هەڵەکانم

نووسینی
موحسین ئەمین

پێداچوونەوەی
د.بەختیار تاڵەبانی

Scanned with CamScanner

ناوی کتێب: هەڵەکانم
ناوی نووسەر: موحسین حەمەد ئەمین
پێداچوونەوە: وریا عومەر
دیزاینی بەرگ: ناوەندی ڕێنوێن
دیزاینی تێکست: زەردەشت کاوانی
نۆبەتی چاپ: یەکەم ٢٠٢١
چاپ: ناوەندی ڕێنوێن
تیراژ: (١٠٠٠) دانە
ژمارەی سپاردن: لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارە (٢٠٤٤)ی ساڵی (٢٠٢١)ی پێ دراوە.

مافی لەچاپدانەوەی پارێزراوە بۆ ناوەندی ڕێنوێن©

RENWEN

ناوەندی ڕێنوێن

07511408868 - 07501269689
hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com
سلێمانی - بازاڕی ئاوباریک - نهۆمی یەکەم
بەرامبەر کاسۆمۆڵ - دوکانی ژمارە (٦٦)

Scanned with CamScanner

هەڵەکانم

نووسینی

موحسین حەمەد ئەمین شێخە

پێداچوونەوە

وریا عومەر

RENWEN

Scanned with CamScanner

بسم الله الرحمن الرحيم

Scanned with CamScanner

پێشەکی

د. بەختیار کەمال تاڵەبانی

مرۆڤ لە ساتی لەدایکبوونیەوە تاوەکوو کاتی مردنی دێت، بە چەندین قۆناغی جۆربەجۆردا تێپەڕ دەبێت. مرۆڤ هەمیشە پێویستی بە فێربوونە. زۆربەی جار دەکرێت فێربوونی مرۆڤ لە ڕێگەی چواردەوریەوە بێت؛ ئەویش بە فێربوونی شتە باشەکان لێیانەوە و پەندوەرگرتن لە شتە خراپەکانیان و دوورکەوتنەوە لێیان. فێربوون لە شتە باش و چاکەکانی دەوروبەرت وات لێ دەکات ببیتە مرۆڤێکی بەهێز و ئەزموونێکی نوێ فێر ببیت لە چواردەورتەوە. بەڵام زۆرجار هەڵەکانی خۆت یان هەڵەکانی چواردەورت یان خراپەکانی چواردەورت فێرت دەکەن هەڵەکان کامانەن و چۆن خۆتیان لێ بپارێزیت.

(هەڵەکانم) کتێبێکی کۆکراوەی بچووکی ئامۆژگاریئامێزە، کە زنجیرەیەک بابەتی کورت و پوختی لەخۆ گرتووە و بە تۆی ئازیز و خوێنەر دەڵێت: «تکایە ئەو هەڵانە مەکە! تکایە خەڵکانێکی زۆر پێش تۆ ئەم هەڵانەی کردووە و بە زیان و زەرەر بەسەریدا شکاوەتەوە. بۆیە تۆ خۆتیان لێ دوورەپەرێز بگرە.» تکایە، فێرخوازی ئازیز، هاووڵاتیی ئازیز، هاوسەرانی ئازیز، دایک و باوکانی ئازیز، ئەو هەڵانەی پێشتر کەسانی تری بەهەڵەدا بردووە، ئێوە خۆتانی

لی بەدوور بگرن و بیانکەنە ئەزموون بۆ ژیانی خۆتان و دووبارەیان مەکەنەوە.

کتێبی (هەڵەکانم) پێمان دەڵێت گەر هاتوو ژیر و لێزان بووین، دەکرێت بە هەڵەکانی خۆمان شتانێکی زۆر لە ژیان فێر ببین. دەکرێت هەڵەکانمان هێز و توانایەکی نوێمان پێ ببەخشن. هەڵەکانمان پێمان دەڵێن گەر هاتوو ئێمە لەسەر هەڵە کۆنەکانمان بەردەوام بووین، ئەوا ناتوانین داهاتوویەکی گەش بۆ خۆمان بنیات بنێین.

سوپاس بۆ نووسەری بەڕێز کە لە ڕێگەی کتێبی (هەڵەکانم پێمان دەڵێت هەندێک هەنگاوی کرداری هەیە کە دەتوانیت لە ژیانتدا جێبەجێیان بکەیت بۆئەوەی هەم لە ژیانی خۆتدا هەڵەکان کەم بکەیتەوە و هەمیشە لە ڕێگەی هەڵەی کەسانی ترەوە فێر ببیت، بۆئەوەی لە دونیا و قیامەتدا سەرکەوتوو بیت.

پێشەکی

موحسین حەمەدئەمین شێخە

بە ناوی خودای گەورە و میهرەبان، دانەری ئەرز و ڕاگری ئاسمان. سوپاس و ستایش بۆ خودایەک، کە مرۆڤی زۆر جوان دروست کردووە و جوانییشی پێ خەڵات کردووە. داواکارین لە ڕەحمەت و میهری خۆی برژێنێت بەسەر باشترین دروستکراوی خۆی، کە پێغەمبەر موحەممەدە (درودی خودای لەسەر بێت).

کاتێک خودا بۆ یەکەمین جار مرۆڤی دروست کرد، لە باشترین و جوانترین و پیرۆزترین شوێن کە بەهەشتە دروستی کرد. پاشان فەرمانی بەو مرۆڤە کرد لەناو بەهەشت چی دەکەن بیکەن، بەڵام دارێک هەیە نزیکی نەکەون. کەچی ئەوان لەبیریان کرد و لەو دارەیان خوارد و خودایش لە جێگای ئەو نافەرمانییە ڕەوانەی سەرزەویی کردن. لەو ڕۆژەوە مرۆڤ دەستی کرد بە هەڵەکردن و پێی دەناسرێتەوە.

مرۆڤ هەڵە دەکات بەرامبەر بە خودای، بەرامبەر بە خەڵک، بەرامبەر بە خۆی، بەرامبەر زۆر شت. ئەوەی گرنگە و لە ئێمە داواکراوە لەسەر کردنی هەڵەکان بەردەوام نەبین، نەک نەکردنی هەڵە. دکتۆر ئەحمەد شوقەیری جوانی فەرموو کاتێک گوتی: «داوا لە ئێمە نەکراوە بگەین بە کاملی، بەڵکوو ئەوەی داواکراوە هەوڵدان و تێکۆشانی بەردەوامە بەرەو کاملی.»

منیش لەو پەرتووكەی بەردەستی تۆ هەوڵم داوە و گەڕاوم بەدوای ئەو هەڵانەی زۆرێک لە ئێمەمانان گیرۆدەیان بووین. بۆیە پەرتووكەكەشم ناونا (هەڵەكانم)، چونكە پێم وایە هەرچی كە گوتراوە و بینراوە و باس كراوە لە كەموكورتی، هی تاكە. ئەگەر ئێمە كارمان كرد بۆ دروستكردنی تاكێكی تەندروست، ئەوا ڕاستەوخۆ كۆمەڵگایەكی تەندورستی بەدوادا دێت. كەواتە تاكێكی تەندروستم بدەیێ، منیش كۆمەڵگایەكی تەندروستت پێشكەش دەكەم.

پێش ئەوەی دەست بكەم بە نووسینی ئەم پەرتووكە، لە لاپەڕەی تایبەتی خۆم لە فەیسبووک پرسیارێكم ئاڕاستەی هاوڕێیانم كرد: «ئایە چ شتێک هەیە لە خۆتدا یان لە كۆمەڵگادا پێت وایە هەڵەیە یان حەز ناكەیت هەبێت؟» سوپاسی هاوڕێیانم دەكەم كە وەڵامەكانیان بۆ ناردم، بەڵام شتێک وای كرد تۆزێک زیاتر ڕابمێنم، ئەویش ئەوە بوو هەمووان ئامادە بوون دابنیشن تاوەكوو ئێوارە هەڵەكانی كۆمەڵگا و خەڵكی بژمێرن، بەڵام بۆ ساتێكیش لا نەكەنەوە بەلای هەڵەكانی خۆیاندا. ئاخر كۆمەڵگا كێیە؟ لە كێ پێک هاتووە؟ لە من و تۆ و ئەو. گەر ئێمە هاتین و هەریەكێكمان لەئاست خۆیەوە كاری كرد تەنها بۆ باشكردنی خۆی و ڕاستكردنەوەی خۆی، ئەوا دەبینیت چ موعجیزەیەک ڕوو دەدات. بەڵام كارەساتەكە ئەوەیە ئێمە نامانەوێت خۆمان بگۆڕین، كەچی دەمانەوێت جیهان بەتەواوی بگۆڕین. مەولانای ڕۆمی جوانی فەرمووە: «دوێنێ من زیرەک بووم دەمویست دونیا بگۆڕم، بەڵام ئەمڕۆ من ژیرم و دەمەوێت خۆم بگۆڕم.»

Scanned with CamScanner

ئێمە ناتوانین جیهان بگۆڕین، لەكاتێكدا خۆمان هۆكارێكین بۆ خراپكردن و ناشیرینكردنی ئەم جیهانە. بەڵام خۆ دەكرێت هەریەكێكمان لە خۆیەوە دەست پێ بكات بەو هیوایەی دواتر جیهانیش بگۆڕێت و جوانتر ببێت.

من هیچ ڕیزبەندییەكم نەكردووە بۆ ئەو هەڵانە یان ئەو خوو و ڕفتارانەی پێم وایە نابێت تیاماندا بێت، چونكە باوەڕم وایە چۆن دەنكە شقارتەیەك توانای هەیە دارستانێك گڕ تێ بەربدات، یان كونێكی بچووك دەتوانێت كەشتی نوقم بكات، ئاوهاش هەڵەیەكی بچووك گەر لەسەری بەردەوام بین بەرەو هەڵدێرمان دەبات.

هیواخوازم پەرتووكی (هەڵەكانم) ببێتە دەروازەیەك بۆ بەخۆداچوونەوە و خۆنوێكردنەوە و دووبارە خۆئامادەكردنەوە بۆ ژیانێكی نوێ.

داواكارییەكی بچووكیشم لێت هەیە؛ كاتێك خەریكی خوێندنەوەی ئەم پەرتووكەیت وا هەست بكەیت ئەوە خۆتی و خۆت دەدوێنیت.

Scanned with CamScanner

ناوەڕۆك

پێشەکی ٥
پێشەکی ٧
هەمووومان خەڵوەتێك قەرزدارین ١٠
بوونی فاریزە پێویستە.................................... ١٢
دانان بە هەڵە و کەموکورتییەکاندا................................ ١٣
گۆڕانکاری و چاکسازی ئاسان نین................................ ١٤
دەستبەتاڵی ١٦
دەستبەتاڵی و نەخۆشییە دەروونییەکان:.......................... ١٨
یەکەم: یادی خودا ١٩
دووەم: خوێندنەوە ١٩
سێیەم: وەرزشکردن.. ٢٠
چوارەم: خێزانەکەت.. ٢٠
پێنجەم: خۆخەریك کردن بەفێربوونی شتێکی تازە وەکوو بەرنامەیەکی
کۆمپیوتەری و دیزاین و فێربوونی زمانێکی نوێ. ٢٠
تووڕەیی ٢١
پەشیمانی ٢٥
هاوڕێیەتی ٢٧
بە کێ بڵێین هاوڕێ؟.. ٢٩

Scanned with CamScanner

دەمەتەقێی بێسوود ٣٢
خۆهەڵقورتاندن لە کارێك کە پەیوەندیی بە تۆوە نییە ٣٥
زۆربەکارهێنانی مۆبایل ٣٧
یاسایی دووری ٤١
کاتێك کەسێك دەبینێت هەڵە دەکات ٤٢
وەرزشنەکردن ٤٥
پارە خۆشبەختی دەهێنێت یان نا؟..................... ٤٩
جوانی هەموو شتێك نییە............................ ٥١
خووی نهێنی (دەسپەڕە) ٥٣
زوو بڕیـــاردان ٥٥
گوێ بۆ قسەی خەڵکی بگرە، بەڵام........................ ٥٨
ئامۆژگاریکردنی خەڵکی و خۆلەبیرکردن ٦٠
فێرنەبوون لە هەڵەی کەسانی ترەوە........................ ٦٣
دەرگای ئەگەرەکان دابخە............................. ٦٥
دواخستنی کارەکانمان................................ ٦٦
نەژیان لە ئێستادا ٦٨
کەمخوێندنەوە ٦٩
یاریکردن بە هەستی یەکتر.............................. ٧١
زیادەڕەویکردن لە خواردن و خواردنەوەدا..................... ٧٢
هەوڵدان بۆ ڕازیکردنی گشت خەڵکی ٧٤
خەونەکەت بە کەس مەڵێ........................... ٧٦

Scanned with CamScanner

درەنگ تەوبەکردن ٧٧
ژینگە پیسکردن ٧٨
داوای لێبووردنکردن ٨٠
زۆر نووستن ٨٢
کاتم نییە ٨٥
فێربوونی زمان ٨٧
قسەپێبڕین ٩١
کتێبە پیرۆزەکە (قورئان) ٩٣
هەموو کەس شایەنی هاوڕازی نییە ٩٥
مرچ و مۆنی ٩٧
زۆرقسەکردن ٩٩
پچڕاندنی پەیوەندیی خزمایەتی ١٠٠
دایك و باوك ١٠٤
لێبووردەیی ١٠٧
نائومێدی ١٠٩
شۆڕشی نەفس ١١٠
هێشتا کات ماوە ١١١
کۆتایی ١١٢

Scanned with CamScanner

هەموومان خەڵوەتێك قەرزدارین

مرۆڤ کاتێک خۆی تەق دەکاتەوە و دەچێت بۆ خۆی لە قولینچکێک (گۆشە) دادەنیشێت و لە خۆی و دەوروبەری را دەمێنێت، شتانێک دەبینێت و شتانێک هەست پێ دەکات کە پێشتر هەستی پێ نەکردوون. ئاخر مرۆڤ تاوەکوو لەنێو قەرەباڵغی و ژاوەژاو دابێت، دەرفەتێکی بۆی نارەخسێت چاوێک بخشێنێتەوە بە خۆیدا و لە خۆی بپرسێت چی دەکەم و خەریکی چیم؟ لەبەرئەوەی ئێمە فێر بووین هەر را دەکەین. گەر کەسێکیش بمان وەستێنێت و بپرسێت: ئەری هۆ کاکە گیان بێزەحمەت ئەو ڕاکەڕاکەت لەچییە؟ نازانین چیی وەڵام بدەینەوە. هەربۆیە گەر بمانەوێت ئاسوودەیی بۆ ژیانمان بگەڕێنینەوە، پێویستە جارجارە سەیارەکەمان لەتەنیشت جادەیەک ڕابگرین و سەرکەوین بۆسەر گردێک و لەسەر خڕکە بەردێک دابنیشین، لەوێوە لە خۆمان و ئاوەدانی بڕوانین، دەبینین خەریکی چیین و چ کارانێک دەکەین. لەبەرئەوەی مرۆڤ کاتێک لەنێو ئاوەدانی و قەرەباڵغیدایە، خۆی ون دەکات و نە دەتوانێت بەباشی خۆی ببینێت، نە دەوروبەریشی. بەڵام گەر هاتوو خۆی تەق کردەوە، دەتوانێت باش باش خۆی و ئەوانیش ببینێت. ئەوکات تێ دەگات چی دەگوزەرێت و پێویستە چی بکات.

بڕۆ خەڵوەتەوە، گرنگ نییە شوێنەکە چ شوێنێکە، ئەوەی گرنگە شوێنەکە پاک و ئارام بێت و دوور بێت لە ژاوەژاو و

تەنها بیت و پێنووس و تیانووسێکیشت پێ بێت، بەڵام مۆبایل نا! ئینجا بکەوە خۆدواندن. باوەڕ بکە لە ناخی هەریەکێکماندا مرۆڤێکی تر بوونی هەیە؛ بیدوێنە و لێی بپرسە، هەرچی دەتەوێت لێی بپرسە. ئاخر ئەو زۆر ڕاستگۆیە، چونکە خۆتیت و خۆیشت ئەوە باش دەزانیت ئەو مرۆڤەی ناخت درۆ نازانێت، هەرچیی لێی بپرسیت ڕاشکاوانە وەڵامت دەداتەوە. لە خۆت بپرسە من چۆن مرۆڤێکم؟ ئایە چ هەڵەیەکم هەیە یان چ خوویەکی خراپم هەیە نیگەرانم دەکات، وام لێ دەکات هەست بە بێزاری و نائومێدی بکەم؟ چ شتێک هەرکاتێک ئەنجامی بدەم دەبێتە هۆی ئازاردانی کەسانی دەوروبەرم؟ چ هەڵەیەک یان خوویەک هەیە گەر لەسەری بەردەوام بم ژیانم لێ تاڵ دەکات؟ چ هەڵەیەک هەیە گەر ئێستا تێمدا نەبووایە، یەکێک بووم لە سەرکەوتووترین مرۆڤەکان؟ ئایە تا ئێستا چەند جار هەوڵم داوە بۆ بنەبڕکردنی ئەو هەڵە و خووانە؟ ئایە... تا دەتوانیت لە خۆت بپرسە، وەڵامەکان تووشی سەرسوڕمانت دەکەن. هەوڵ بدە گشت پرسیار و وەڵامەکان بنووسە. پاشان دووبارە هەمان پرسیارەکان لە خۆت بکەوە. گەر وەڵامەکان هەمان وەڵام بوون، بزانە هەڵەیەک یان کەموکورتییەک یان شتێک هەیە ژیانی ناشیرین و تاڵ کردوویت. دەبێت بڕیار بدەیت و کار بکەیت بۆ ڕاستکردنەوەی، ئەوکات دەبینیت چ گۆڕانکارییەک و چ جوانی و ڕووناکییەک بۆ ژیانت دەگەڕێتەوە.

با خەڵوەتی ئەم جارەمان خەڵوەتی چاکسازیی خود بێت.

Scanned with CamScanner

بوونی فاریزە پێویستە

ئەو کاتەی مرۆڤ دەچێتە خەڵوەتەوە و هەست بە کەموکورتی و هەڵەکانی خۆی دەکات و پاشان بڕیار دەدات کار بکات بۆ ڕاستکردنەوەیان، ئەوکات ڕاستەوخۆ هەڵساوە بە دانانی فاریزە لە ژیانیدا. چونکە هەستی بەوە کردووە ژیانی چێژێکی نەماوە و وا خەریکە دەبێتە مرۆڤێک هەروەک مرۆڤە سادەکانی تر کە نە دەزانن کێن و چ دەکەن و چییان دەوێت.

دانانی فاریزە پێویستە.

خۆنوێکردنەوە پێویستە.

بەخۆداچوونەوە پێویستە.

من باوەڕم وایە ژیانی مرۆڤ هەروەک دێڕێک وایە. بوونی فاریزە دێڕەکە جوانتر دەکات و بگرە پێویستیشە. خودای مەزنیش بۆ خۆی هەرکاتێک بیەوێت خاڵی کۆتایی دادەنێت.

دەبێت ژیانی دوای فاریزە لە هی پێش فاریزە جوانتر و جیاوازتر بێت. دەبێت مرۆڤی دوای فاریزە جوانتر بێت، وە گەر شتێکی کردبێت پێش فاریزە، دوایی فاریزە ڕاستی بکاتەوە.

داننان بە هەڵە و کەموکورتییەکاندا

مرۆڤی ژیر کاتێک بۆ خۆنوێکردنەوە لە خەڵوەت و دانیشتندایە، باشترین کارێک کە دەیکات و دەبێت بیکات، ئەوەیە دان بنێت بە هەڵەکانیدا. داننان بە هەڵەکانماندا لاوازی نییە، بەڵکوو کاتێک تۆ دان دەنێیت بە هەڵەکانتدا، بەرامبەر بە خودا گەورەت دەکات. کاتێک دان دەنێیت بە هەڵەکانتدا، بەرامبەر ئازیزانت ئازیز و مەحبووبتر دەبیت لە پێشتر. کاتێک دان دەنێیت بەو هەڵانەی کە بەرامبەر خودی خۆت کردووتن و کار بۆ راستکردنەوەیان دەکەیت، بەهێزتر دەبیت. بشزانە، ئازیزم، هەڵەیەک نییە لەوە گەورەتر بێت ئێمە نەتوانین دانی پێدا بنێین. با ئەو خۆبەگەرەزاینەمان وەلا بنێین و دان بنێین بە هەڵەکانماندا. وەرە با پێکەوە بە رووخاندنی ئەو مرۆڤەی لە هەڵەکانمان دروستمان کردووە بۆ خۆمان مرۆڤێکی نوێ بسازێنین و بنیات بنێین، ئەوکات دەبینین ئەوە ژیان و دەوروبەرمان نییە تاریک و رەشە، بەڵکوو ئەوە خۆمانین و چاویلکەی رەشمان لەچاو کردووە. با ئەو چاویلکە رەشە فڕێ بدەین.

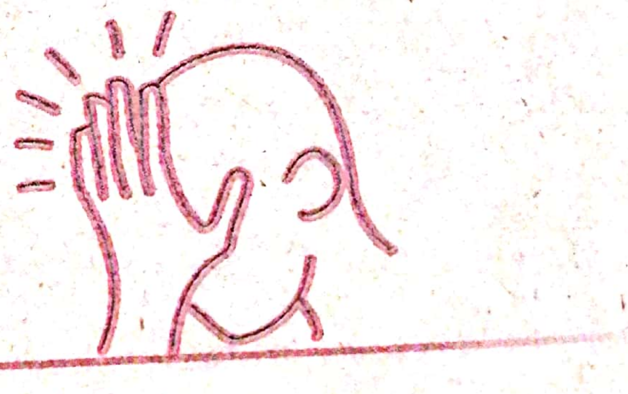
گۆڕانكاری و چاكسازی ئاسان نین

من هەمیشە هەوڵم داوە بە ڕاستگۆیی و ڕاستبینانە باسی شتەكان بكەم و بدوێم. هەربۆیە دەمەوێت بڵێم چاكسازیكردن لە خۆتدا كارێكی ئاسان نییە، پێویستی بە كات و ئارامگری هەیە، وە لەسەر ڕێگای گۆڕانكاری تووشی گرفتی زۆر دەبیت. ئاخر ئێمە باسی خوو و هەڵەیەك و ڕزگاربوون لێیان دەكەین، كە تەمەنێك بەدەستیانەوە گرفتاربووین و ئازارمان چەشتووە. من نازانم لای ئێوە بە گوریس یان پەتك چی دەڵێن، بەڵام لای ئێمە لە پشدەر گوریس یان پەتك ئەوەیە لە مووی بزن یان خوریی مەڕ دروست دەكرێت و دوای ئەوەی بە تەشی ڕستیان و كابانی ماڵ خەریكی بوو، لە كۆتاییدا كوریسێكی بەهێزی لێ دروست دەبێت و بەكاری دەهێنن بۆ كاروباری ماڵ گواستنەوە و شتومەك گواستنەوە. ئەوەی دەمەوێت بە خۆم و تۆیشی بڵێم لە ڕێگەی ئەو باسەوە ئەوەیە، دەبێت هەبێت لە تاڵێك موو باریكتر و ناسكتر؟ بەڵام بیهێنە بەرچاوت ئەو هەموو تاڵە مووە پێكە چ پەتكێكی بەهێزیان دروست كرد، كە پساندنی زۆر قورسە. بەڵام گەر هەوڵ بدەیت دەپسێت. خوو و هەڵەكانی ئێمەش بەو جۆرەن. هەڵەیەكی بچووك یان شتێك كە بەبەردەوامی دووبارەی دەكەیتەوە دەبێتە خوو و لە كۆتاییشدا كات و هەوڵدانی دەوێت تاوەكوو لێی دەرباز دەبیت. دكتۆر ئەحمەد شوقەیری زۆر جوان باسی ئەو گۆڕانكاری و چاكسازییەمان

Scanned with CamScanner

بۆ دەکات و دەڵێت: «خۆچاککردن بە شەو و ڕۆژێک یان بە داگرتنی دوگمەیەک ناکرێت، بەڵکوو کاتی دەوێت و ڕێگایەکە چەند ساڵێکی دەوێت. لە کاتی ئەم گۆڕانکارییەدا تووشی گرفت دەبین و ئازار دەچێژین و هەڵە دەکەین، بەڵام ئەوەی گرنگە ئەوەیە ڕێگایەکی بەردەوامە و پێویستە هەمووان بەشداری بکەن لەو ڕێگایەدا.» زانیمان گۆڕانکاریکردن ئاسان نییە، بەڵام لەوەش دڵنیا بە مەحاڵ نییە. پشتیوان بە خودا، ڕۆژێک دادێت هەڵەکانت ڕاست کردووەتەوە و وازیشت لەو خووانەی هێناوە کە بەدەستیانەوە دەتناڵاند. هەرکەسیش پشتیوانەکەی خودا بێت پشتی زەوی نابینێت.

ئێستا وەرە با پێکەوە بەناو هەڵەکانماندا گەشتێک بکەین و بیانناسینەوە و بزانین چ هەڵەیەکمان هەیە و کار بکەین بۆ دەربازبوون لێیان.



Scanned with CamScanner

دەستبەتاڵی

دەستبەتاڵی گەورەی هەموو هەڵە و خووە خراپەکانە. مرۆڤ چەندە دەستبەتاڵ بێت، ئەوەندە ئەگەری کەوتنە ناو هەڵە و خووە خراپەکانی زیاترە. هەریەکێک لە ئێمە خودا هێز و توانایەکی بێسنووری پێ داوین. بەختەوەر ئەوەیە ئەو هێز و توانایە لە کاتی ڕاست و لە شتێکی دروستدا بەکار بهێنێت. بەڵام گەر ئێمە شکستمان هێنا لەوەی لە کاتی دەستبەتاڵیدا سوود لەو توانایانەمان وەربگرین، ئەوا ڕاستەوخۆ دەکەوینە ناو چاڵی هەڵەکانەوە.

ئایە دەزانی گەورەترین دۆستی مرۆڤ لە کاتی دەستبەتاڵی کێیە؟ شەیتانە. بەڵێ، شەیتان. شەیتان زۆر خۆشی لە مرۆڤی دەستبەتاڵ دێت و بێپلان و بەرنامە دانیشتبێت و نەزانێت خەریکی چییە و دەبێت چی بکات. چونکە ئەوە کاری شەیتان ئاسانتر دەکات بۆئەوەی ئەو پلانەی بۆ ئەو کەسەی ئامادە کردووە بەسەرکەوتوویی ئەنجامی بدات. وەرە با تۆزێک بگەڕێینەوە بۆ دواوە، بەڵام زۆر نا، بیر بکەینەوە لەوەی چ کاتێک لە هەموو کاتێک زیاتر تووشی هەڵە و شتانێکی بێسوود بووین کە هیچ سوودێکی بۆمان نەبووە، بەڵکوو بووتە مایەی زیانیش بۆمان؟ بێگومان ئەو کاتە بووە.کە دەستمان بەتاڵ بووە و نەمانزانیوە مامەڵەیەکی دروست بکەین لەگەڵ ئەو کاتەدا.

گرفتێکی تری دەستبەتاڵی ئەوەیە مرۆڤ دەبێتە ئامرازێک خەڵکی تر چۆن و چ کاتێک بیانەوێت دەتوانن سوودی لێ ببینن.

Scanned with CamScanner

ئاخر گەر مرۆڤ بۆ خۆی لە ژیانیدا پلان و بەرنامەڕێژییەکی نەبوو، ئەوا خەڵکی تر دێن و چۆنیان بوویت بەو شێوەیە بەکاری دەهێنن، وەک ئەوەی کەسێکی ژیر دەڵێت: «گەر کارت نەکرد بۆ بەدەستهێنانی خەونەکانی خۆت، ئەوا خەڵکی تر بەکارت دەهێنن بۆ بەدەستهێنانی خەونەکانیان.» بۆچی دەبێت ئێمە لەجیاتیی ئەوەی بۆ خۆمان بژیین و کار بۆ دروستکردنی داهاتوویەکی گەشاوە بکەین، بۆ خەڵکی بژیین و کار بکەین بۆ خەونەکانی ئەوانی تر. مەهێڵە چیتر خەڵکی چۆنیان ویست ئاوها بەکارت بهێنن، بەڵکوو خۆت چۆنت دەوێت ئاوها کار بکە و ژیانێکی سەربەرزانە بژی. با پێشت بڵێم ژیانێکی سەربەرزانە مەحاڵە تا ئەو کاتەی بڕیار نەدەیت چۆن و بە چ شێوەیەک لەگەڵ کاتە بەتاڵەکانتدا مامەڵە بکەیت.

ئاینی پیرۆزی ئیسلامیش هەمیشە هانی مسوڵمانانی داوە بەوەی مرۆڤی مسوڵمان چالاک بێت و لە جوڵەکردندا بێت و هەمیشە سوور بێت لەسەر ئەوەی کەمترین کاتیشی نەمێنێت بۆئەوەی دەستبەتاڵ دابنیشێت. باسەکە باسی شەو ڕۆژێک نییە یان هەفتە و مانگ و ساڵێک، بەڵکوو باسەکە پەیوەندیی بە تەمەنی مرۆڤێکەوە هەیە. پێغەمبەری ئازیزمان (ﷺ) لە چەندین فەرموودەی پیرۆزدا باسی لە کاتی دەستبەتاڵی کردووە. لە فەرموودەیەکیاندا دەفەرموێت: «دوو نیعمەت هەن زۆر کەس لێیان بێئاگایە؛ ئەویش لەشساغی و دەستبەتاڵییە.» یان لە فەرموودەیەکی تردا دەفەرموێت: «سوود لە پێنج شت ببینە، پێش پێنج شت. یەکێک لەوانە دەستبەتاڵیت پێش سەرقاڵیت.» زانای پایەبڵندی ئیسلامیش (ئیبن قەییم) دەربارەی دەستبەتاڵی

Scanned with CamScanner

جوانی فەرمووە و دەڵێت: «لە مەزنترینی ئەو شتانەی زیان بە بەندە دەگەیەنن، دەستبەتاڵی و بێکارییە. چونکە نەفس بە دەستبەتاڵی دانانیشێت، بەڵکوو ئەگەر تۆ بەکاری نەهێنیت بۆ شتێک کە سوود و قازانجی بۆت هەبێت، ئەوا ئەو تۆ بەکار دەهێنێت بۆ شتێک کە زیانی بۆت هەبێت.»

دەستبەتاڵی و نەخۆشییە دەروونییەکان:

هۆکارێکی سەرەکی کە وا دەکات مرۆڤ ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشییە دەروونییەکان زیاتر بێت، بریتییە لە دەستبەتاڵی. شتێکی سەیریش هەیە ئەویش ئەوەیە دەبینین ئێمە ئەو کاتانەی دەستبەتاڵین لە هەموو کات سەرقاڵتر و مشەوەشترین، چونکە بەجۆرێک بێئاگا بووین و ڕۆ چووین لەناو تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و هۆکارەکانی ڕاگەیاندندا، بۆ خۆیشمان نازانین سەرەکەی لەکوێوە دەردەچێت. هەر ئەوەشە وامان لێ دەکات گەر مۆبایل و ئینتەرنێتمان لەسەر ببرن، وا هەست دەکەین گەورەترین شتمان لەدەست داوە. ئەو کاتەش هەرچی نەخۆشیی دەروونی هەیە هێرش دەکاتە سەر مرۆڤەکە؛ وەکوو خەمۆکی، دوودڵی، ڕاڕایی، بێهێزی، نائومێدی و هتد.

وەرن با دەستبەتاڵیمان بکەین بە گەورەترین پاڵنەر بۆ هەرچی شتێک کە دەمانەوێت ئەنجامی بدەین لەو ژیانە. خۆشبەختانە گەر ڕێگایەک هەبێت بۆ کەوتنە ناو هەڵە و چاڵەکانەوە، ئەوا هەزار هۆکار و ڕێگایش هەن بۆ دەربازبوون لێیان. کاری ئێمە بەتەنها باسکردنی نەخۆشی نییە، بەڵکوو دیاریکردنی

دەرمانەکەشیتی، بۆئەوەی ببێتە شیفای نەخۆشییەکەشمان، بۆئەوەی گەنجی مسوڵمانی پەیامداریش لەو دەردە ڕزگاری بێت کە دەستبەتاڵییە. دەمەوێت ئەوە لە خۆم و تۆیش بپرسم: ڕۆژی دوایی چ وەڵامێکت پێیە بۆ ئەو پرسیارەی ئاڕاستەی هەموو بەندەکان دەکرێت: «تەمەنت لە چیدا سەرف کرد، بەتایبەتی گەنجیت؟» زۆر شت هەن مرۆڤ دەتوانێت بۆ دەربازبوون لە دەستبەتاڵی سوود لە ئەنجامدانیان ببینێت، چونکە ئەوە بزانە دەستبەتاڵی سوودی زۆری هەیە بۆ گەنجی پەیامدار گەر هاتوو توانیی لێزانانە بەکاری بهێنێت. ئەوەش لە گرنگترین ئەو کارانەی کە دەبنە هۆی ڕزگاریمان لە دەستبەتاڵی:

یەکەم: یادی خودا

دەستبەتاڵیت بکە بە هۆکارێک بۆ نزیکبوونەوەی زیاتر لە خودای گەورە. ئەویش بە یادکرنەوە و گوتنەوەی زیکرەکان و هەستان بە ئەنجامدانی پەرستشەکان. چونکە گەورەترین و پیرۆزترین ئامانج کە ئێمە لەپێناویدا دروست کراوین و دەبێت بۆی بژیین، ئەوەیە کار بکەین بۆ ڕەزامەندیی پەروەردگارمان.

دووەم: خوێندنەوە

خوێندنەوە وات لێ دەکات ئاستی ڕۆشنبیریت بەرز ببێتەوە و دووریش بکەیتەوە لە کۆمەڵێک خووی خراپ.

سێیەم: وەرزشکردن

وەرزش یەکێکە لە باشترین ڕێگاکان کە ئێمە بیگرینە بەر لە کاتی دەستبەتاڵیمان و وامان لێ دەکات ئەو وزەیەی پێمانە لە بنیاتنانی جەستەماندا سەرفی بکەین لەجیاتیی ئەوەی لە ڕووخانی خۆماندا سەرفی بکەین.

چوارەم: خێزانەکەت

دەستبەتاڵیت بکە بە هۆکارێک بۆئەوەی زیاتر لەگەڵ تاکەکانی خێزانەکەت لێک نزیک ببنەوە و چێژ ببینیت لە پێکەوەژیان لەگەڵیان و بشزانە ڕۆژێک دادێت ئاواتەخوازی ئەوەیت تەنها بۆ خولەکێک لەگەڵ ئازیزێک دابنیشیت، بەڵام ئەوکات درەنگی کردووە و کات کۆتاییی هاتووە. بۆیە ئێستات بکە بە گەورەترین دەرفەت بۆ چێژبینین و پێکەوەبوون لەگەڵ تاک بە تاکی خێزانەکەت.

پێنجەم: خۆخەریک کردن بەفێربوونی شتێکی تازە وەکوو بەرنامەیەکی کۆمپیوتەری و دیزاین و فێربوونی زمانێکی نوێ.

تووڕەیی

تووڕەیی کاردانەوەی مرۆڤە بەرامبەر ئەو شتانەی لە دەوروبەری ڕوو دەدەن. زۆر جار مرۆڤ بۆیە تووڕە دەبێت چونکە وا هەست دەکات تووڕەبوونی هۆکارێکە بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەو شتەی بووەتە هۆکار یان بەهۆی لاوازییەوە مرۆڤە تووڕە دەبێت و پەنا دەباتە بەر شتانێکی تر بۆئەوەی تووڕەبوونەکەی کۆنترۆڵ بکات. ماوەیەک وا هەستم دەکرد دەکرێت مرۆڤ لە ڕێگەی تووڕەیی و دەنگ بەرزکردنەوە و هاوارکردن بەسەرکەسانی تردا زۆر شت بەدەست بهێنێت، تاوەکوو لە کۆتاییدا تێ گەیشتم و درکم بەوە کرد مرۆڤ کاتێک تووڕە دەبێت، ئەوەی لەدەستی دەدات زۆر لەوە گەورەترە لەوەی بەدەستی دەهێنێت. ئێمە زۆر جار بۆ بەدەستهێنانی شتێکی زۆر سادە و کەم دڵی گەورەترین ئازیزمان لە خۆمان دەڕەنجێنین.

تووڕەیی شتێکە لە گشت مرۆڤێک بوونی هەیە و هەمووان ڕۆژانە تووڕە دەبین، بەڵام دەبێت ئەوە بزانین سیفەتێکی ناشیرینە و دەبێت مرۆڤ تا دەتوانێت کار بکات بۆ ئەوەی تووڕە نەبێت و خۆی لەو شتانە بەدوور بگرێت کە دەبنە هۆی تورەبوونی. ئاینە جوانەکەی ئێمە کە ڕەحمەتە بۆ گشت زیندەوەران و هاتووە بۆئەوەی ژیانی مرۆڤ جوان و مانادارتر بکات، هەمیشە ویستوویەتی مرۆڤ لەسەر باشترین ڕەوشتی جوان پەروەردە بکات. لە قورئانی پیرۆز

و فەرموودەکانی سەروەر و گوتەی زانا و دانایانی ئوممەتدا دەبینین هانی مسوڵمانان دراوە بەوەی هەمیشە خۆیان بە جوانترین ڕەوشت برازێنەوە و خۆیان لەو شتانە بپارێزن کە زیان بە ڕەوشتیان دەگەیەنن. لە قورئانی پیرۆزدا خودای گەورە ستایشی ئەو مرۆڤانە دەکات کە تووڕەبوونی خۆیان دەخۆنەوە و بە چاکەکار ناوی بردوون و پێیان ڕادەگەیەنێت خودا چاکەکارانی خۆش دەوێت. پێغەمبەری مەزنیش (ﷺ) لە زۆر فەرموودەدا باسی ئەوەی کردووە و هانی هاوەڵان و ئێمەشی داوە کە خۆمان بگرین و تووڕە نەبین و دەیفەرموو: «پاڵەوانی ڕاستەقینە ئەوە نییە لە زۆرانبازیدا ئازا و براوە بێت، بەڵکوو ئازا و پاڵەوان ئەوەیە لە کاتی تووڕەییدا خۆی بگرێت.» یان جارێکیان پیاوێک هاتە لای پێی فەرموو: «ئامۆژگاریم بکە، ئەی نێردراوی خودا.» ئەویش پێی فەرموو: «تووڕە مەبە.» سێ جار لەسەر یەک هەمان ئامۆژگاریی پیاوەکەی کرد بەوەی تووڕە نەبێت. بە عەبدوڵڵای کوڕی موبارەکیان گوت: «گشت ڕەوشتە جوان و باشەکانمان لە وشەیەکدا بۆ کۆ بکەوە.» ئەویش گوتی: «وازهێنان لە تووڕەیی.» هەروەها ڕۆبەرتو پۆلانیۆ دەڵێت: «گەر لە تووڕەیی دوور کەوتیتەوە، ئەوا تۆ لە هەڵەکردن دوور کەوتوویتەوە.» گەر بێین و باسی ئەوە بکەین کە چەندە بەخراپە باسی تووڕەیی کراوە، بەئاسانی تەواو نابێت. ئەوەی لەسەرمان پێویستە ئەوەیە، خۆمان بەدوور بگرین لەو سیفەتە خراپە و تا پێمان بکرێت نەناسرێین بەو سیفەتە خراپە.

بە خۆم و ئێوەش دەڵێم خودا ڕووخسارێکی جوان و شیرینی پێ خەڵات کردووین، بۆ دەبێت بە تووڕەییمان تاڵی بکەین. بیریشت بێت باشترین مرۆڤ ئەوەیە درەنگ تووڕە ببێت و زوو ئاشت ببێتەوە.

کۆمەڵێک هەنگاو بۆ کۆنترۆڵکردنی تووڕەیی و خۆپاراستن لێی:

١. زۆر یادی خودا بکە و زۆر داوای لێخۆشبوون بکە لە کاتی نیگەرانیتدا.

٢. دوور بکەوە لەو شوێنە و ئەو کەسانەی وات لێ دەکەن هەست بە تووڕیی بکەیت، یان زیاتر تووڕەت دەکەن، لەپێناو ئەوەی نەوەکوو کۆنترۆڵت لەدەست بدەیت شتانێک ئەنجام بدەیت دواتر لەسەریان پەشیمان بیت.

٣.هەوڵ بدە زۆر جووڵە جووڵ نەکەیت بۆئەوەی نەبێتە هۆی زیاتر تووڕەبوونت. باشتر وایە لە شوێنێکی ئارام دابنیشیت و دوور بیت لەو شوێنەی کە بووەتە هۆی تووڕەییت.

٤. لە کاتی بەتەنها دانیشتنت بەخۆداچوونەوەیەک بکە و سەرزەنشتی خۆت بکە لەسەر ئەوەی کە ئەنجامت داوە و هەستکردن بەوەی بوویتە مایەی ئازار و نیگەرانی بۆ کەسانی تر، جا بە قسە بێت یان بە کردار.

٥.لەوە دڵنیا بە هاوارکردنت بەدەنگی بەرز و کۆنترۆڵنەکردنی خۆت بە لاوازی لە کەسایەتیتدا دادەنرێت. ئەوە بەهێزیت بەرامبەر کەسانی تر زیاد ناکات، بەڵکوو دەبێتە هۆی ئەوەی لە ڕێزت کەم بێتەوە و خەڵکی لێت دوور بکەونەوە.

Scanned with CamScanner

٦. هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە و تەنها تاوەکوو پێنج بژمێرە، دەبینیت چۆن ئەوە کاریگەریی باشی دەبێت لەسەر هێورکردنەوەی مێشکت و توورەبوونەکەت کەم دەبێتەوە.

Scanned with CamScanner

پەشیمانی

پەشیمانی بریتییە لەوەی مرۆڤ وا هەست دەکات و وا بیر دەکاتەوە لە ڕابردوودا شتێکی کردووە یان شتێک بووە کە نەدەبوو بەو شێوەیە بێت، بەڵکوو دەبوو بە باشتر مامەڵەی لەگەڵ بکردایە. بۆ نموونە، ڕۆژی دوایی زۆرێک لەوانەی دەخرێنە دۆزەخ (خودا پەنامان بدات) پەشیمانی دەردەبڕن و دەڵێن: «خۆزگە هاوبەشمان بۆ خودا بڕیار نەدایە. خۆزگە فلانمان نەکردایە بە هاوڕێی خۆمان. خۆزگە کات دەگەڕایە دواوە بۆئەوەی کاری باش ئەنجام بدەین. خۆزگە لەگەڵ پێغەمبەر دەبووین...»

پەشیمانی ناخۆشترین هەستێکە بەسەر مرۆڤدا دێت و وای لێ دەکات ئازار بچێژێت و هەوری خەم و خەفەت بەسەر سەریەوە بنیشێت و تاڵە ڕەش و بریقەدارەکانی وەکوو بەفری قەندیل سپی بکات. زۆر جار پەشیمانی ئەو کاتە ڕوومان تێ دەکات کە ئازیزێکمان بەجێمان دەهێڵێت و دەڕوات. بێگومان ڕۆیشتنی ئازیزێک و کەمبوونەوەی ئازیزانت لە چواردەورت، شتێکی غەمگینە و شایەنی ئەوەیە فرمێسک جۆگەلە ببەستێت و بە کوڵمەکانتدا بهێتە خوارەوە. بەڵام وەرە با ئێمە شتێک بکەین، با ئەو هەڵەیەی بە لەدەستدانی کەسانی تر کردمان و پەشیمان بووین بەوەی ڕۆیشتن و کاتی تەواو و خۆشەویستیی تەواو و گرنگیی تەواومان پێ نەدان و هەستیان بەو خۆشەویستی و گرنگیپێدانی ئێمە نەکرد، دووبارەی نەکەینەوە. بە خۆم و تۆیش

دەڵێم مافی خۆمانە خەمبار بین، دڵگران بین و بگریین. بەڵام لە ئێستاوە مافی ئەوەمان نییە جارێکی تر پەشیمان بین بەوەی ئازیزێکمان ڕۆیشت و گرنگی و خۆشەویستیمان پێ نەدا، چونکە لەمەوەودوا بڕیار دەدەین کار بکەین بۆئەوەی لەگەڵ ئازیزانمان چێژ لە سات بە ساتی بوونمان ببینین. لەجیاتی ئەوەی چەپکە گوڵ ببەین بۆ سەرگۆڕەکانیان، با بڕیار بدەین تاوەکوو زیندوون گوڵێک یان زەردەخەنەیەک یان ماچێک یان ئامێزێک بکەینە دیاری بۆیان. باوەڕ بکە ئەوە بەرنرخترین شتێکە ئەنجامی بدەیت بۆ ئازیزانت تاوەکوو زیندوون. ئەگەر ئەم کارەش بکەیت هەرکاتێک ڕۆیشتن خەمبار و دڵتەنگ دەبیت، بەس پەشیمان نابیت. ئای چەند شتێکی جوانە کاتێک ئازیزێکت دەڕوات تۆزقاڵێک هەستی پەشیمانی لەناختدا نییە و دڵخۆش و ئاسوودەیت تاوەکوو لە ژیاندا بوو کاتی تەواو و خۆشەویستیی تەوا و گرنگیپێدانی تەواوت پێ دا. هەربۆیە پێغەمبەر (ﷺ) دەیفەرموو: «گەر کەسێکتان خۆش ویست، بڕۆن پێی بڵێن.» با بزانیت خۆشتان ویستوە، بابزانێت بەلای کەسێکەوە گرنگە. کەسانێکی زۆر هەن تا زیندوون تینووی خۆشەویستیی ئێمەن، بەڵام لەو تینوویتییەدا دەخنکێن. کاتێکیش دەڕۆن لافاو و بارانی فرمێسکیان بۆ بەرپا دەکەین. ئاخر پاشی چی؟ تازە پەشیمانی سوودی نییە!

بۆیە نەکەیت پەشیمان بیت، گرنگییان پێ بدە و خۆشت بوێن و ئاسوودەیان بکە پێش ڕۆیشتن. ڕۆیشتنی کەسیشمان دیاریکراو نییە، بۆیە هەمیشە سوور بە لەسەر ئەوەی باشترین و جوانترین هەستەکان پێشکەشی ئازیزانت بکەیت.

Scanned with CamScanner

هاوڕێیەتی

هەڵەیەکی تر کە ژیانی مرۆڤ وێران دەکات و بەرەو دۆڕاندنی دەبات لە ژیان، بریتییە لە هاوڕێیەتیکردنی کەسانی نەگونجاو.

باوەڕتان هەبێت هیچ شتێک هێندەی هاوڕێ کاریگەریی نییە بەسەر مرۆڤەوە، چونکە مرۆڤ بەشێوەیەکی گەورە بە هاوڕێکەی کاریگەر دەبێت. هەربۆیە گەر هاتوو کەسی باش و چاکەکاری هەڵبژارد، لەوەوە ئەو سیفەتە باشانە وەر دەگرێت؛ بەپێچەوانەشەوە گەر نەیتوانی بەباشی هاوڕێکانی هەڵبژێرێت، ئەوا تووشی خراپەکانیان دەبێت. ملیاردێری ئەمریکی (دان پینا) گوتەیەکی جوانی هەیە کە باوەڕم وایە کەسمان نییە نەیبیست بێت، ئەویش ئەوەیە دەڵێت: «هاوڕێکانتم نیشان بدە، منیش داهاتووت نیشان دەدەم.» هاوڕێی باش داهاتوویەکی باشت لەگەڵ دروست دەکات، لەکاتێکدا هاوڕێی خراپ داهاتووت وێران دەکات و لە کۆتاییشدا بەجێت دەهێڵێت. من ماوەیەکی باش بەدەست هەندێک هاوڕێیەوە دەمناڵاند. سوپاس بۆ خودا ئەوان لەڕووی ڕێکوپێکییەوە تەواو بوون و هیچ کێشەیەکیان نەبوو، بەڵام نەرێنی بوون، ئەو نەرێنیبوونەش ئازاری دەدام. بێگومان هەوڵی خۆمم لەگەڵ دان، بەڵام وا دیاربوو ئەوان شتێکی تریان هەڵبژاردبوو کە ئەوەش بۆ من مایەی نیگەرانی بوو. ئیتر وردە وردە خۆم لێ دوور خستنەوە، بەڵام قسە و سەلامم لەگەڵیان نەبڕی تەنها ئەوە نەبێت بە مافی خۆمم زانی

ئەگەر بڕیارە شتێکی نوێ بۆ خۆم و ئەوان و کۆمەڵگا بکەم، بگەڕێم بەدوای وزەیەکی نوێ و کەسانی نوێ و ئەرێنیدا.

ئەی ئەو گەنجەی بەنیازیت داهاتوویەکی نوێ و جوان بۆ خۆت بنیات بنێیت، تەنها بۆ جارێکیش لە خۆت بپرسە: گەر بڕیار بێت دەست بکەم بە خۆبنیاتنانەوە و چاکسازی لە خوددا، نابێت دووبارە چاوێک بە هاوڕێکانمدا بخشێنمەوە؟ لە خۆت بپرسە: ئایە تا چەند هاوڕێکانم یارمەتیدەرم بوون لەوەی کار بکەم بۆئەوەی لە داهاتوودا ژیانێکی شایستە بژیم؟ ئایە لەڕووی دینییەوە تا چەند ئامۆژگاریکەر و هۆکارێک بوون بۆئەوەی هاندەر بن بۆ کاری باشە و ڕێگریم لێ بکەن لە کاری خراپە؟ ئاخر بزانە پێغەمبەر (ﷺ) چیی فەرموو لەسەر هاوڕێ: «مرۆڤ لەسەر دینی هاوڕێکەیەتی، جا با هەریەکێک لە ئێوە تەماشایەکی خۆی بکات بزانێت کێ هاوڕێیەتی و هاوڕێیەتیی کێ دەکات.» زۆرمان بینی گەنجی باش و دیندار و ڕێکوپێک بوون، بەڵام بەهۆی بوونی هاوڕێی خراپ، هەرچی جوانی بوو لەلایان باری کرد و شالاوی هەڵە و خووی خراپ هێرشیان کردە سەریان. ئەو یاسایەی منت زۆر جوان لەبیر بێت کە دەڵێت: «هاوڕێتیی کەسێک بکە بۆ باشە لە خۆت خێراتر بێت بۆ خراپەش لە تۆ هێواشتر.»

ئەو پێنج شتەی پێویستە لە هاوڕێکەتدا هەبێت:

عەقڵ: پێویستە هاوڕێکەت کەسی ژیر بێت. گەر ئەو کەسەی هاوڕێتیی دەکەیت ژیر نەبوو، ئەوا لەجیاتیی ئەوەی لە کێشە و ناخۆشی دوورت بخاتەوە، دەتخاتە ناویەوە.

Scanned with CamScanner

ڕەوشت: پێویستە پەروەردەیەکی چاک کرابێت و ڕێزی کەسانی تر بگرێت و چاکە لە خراپە و ڕاستی لە ناڕاستی جیا بکاتەوە.

خۆشەویست: پێویستە خۆشویستراو بێت لەلات؛ خۆشەویستییەکی پاک و دوور بێت لە هەرچی ڕق و بەرژەوەندییەک، لەبەر ئەوەی بەرژەوەندی و هاوڕێیەتی سیفەتانێکن لەگەڵ یەکتری کۆ نابنەوە.

قوربانیدان: دوودڵ نەبێت لەوەی قوربانی بدات بەوەی هەیەتی لەپێناو تۆ، لە کاتە قورسەکان لەگەڵت بێت و بەرگریت لێ بکات و بەتەنها جێت نەهێڵێت.

دڵسۆزی: دڵسۆزی وا دەکات ئەو هاوڕێیەتییە درێژە بکێشێت و بەهێزتر ببێت و بەبێ دڵسۆزی تام و چێژێک نییە لە هاوڕێیەتیدا.

بە کێ بڵێین هاوڕێ؟

١. دەمەوێت پێت بڵێم هەرکەسێک دەستی خستە ناو دەستت و جارێک بەڕووتدا پێکەنی، هاوڕێ نییە. دەزانیت کێ بە هاوڕێ بانگ بکە؟ ئەوەی لە تاقیکردنەوەکت دەردەچێت. ڕەنگە وا هەست بکەیت خاوەنی باشترین هاوڕێیت، بەڵام هەڵە بێت. بۆیە لە ڕێگەی ئەو هەڵوێست و ڕووداوانەی لە ژیانتدا بەسەرت دێن هاوڕێکەت هەڵبژێرە؛ کێ لە کاتی ناخۆشی و تەنگانەدا بە هاناتەوە دێت و لە بوونتدا چۆن

مامەڵەت لەگەڵ دەکات و لە نەبوونیتدا چۆن بەرگیرت لێ دەکات و تا چەند لێیان دڵنیایت.

٢. ئەو کاتەی خۆشی و چێژ لەگۆڕێیە، هەموو شتەکان بە حەزی تۆ دەڕۆن. خەڵکی زۆرن لە چواردەورت بە ناوی هاوڕێ، بەڵام ئەوەی دەمێنێتەوە و لە ناخۆشترین و پێویستیترین کات لەتەنیشتت دەوەستێت بەوە بڵێ هاوڕێ. بۆیە ئەو کاتانە باشترین سات و کاتن بۆ دیاریکردن و دەرکەوتنی کەسی گ بە هاوڕێ‌ونجاو کە بانگی بکەیت.

٣. بانگی ئەو کەسە بکە بە هاوڕێ کە لە کاتی تووڕەیشدا هەر خۆیەتی و کۆنترۆڵ لەدەست نادات. گەر وای کرد، لەگەڵی ئاسوودە دەبیت و لە زیانیشی دوور دەبیت.

٤. بە بڕوای من باشترین کات بۆ ناسینی هاوڕێ و کەسێک کە شایەنی ئەوە بێت بە هاوڕێ ناوی بهێنیت، ئەو کاتەیە کە لەگەڵی گەشت دەکەیت. گەشتکردن بۆ شوێنی نوێ ئەزموونێکی نوێ و چێژێکی نوێ دەدات بە مرۆڤ. ئەو چێژەش دوو هێندە دەبێت کاتێک لەگەڵ کەسێکی گونجاو ئەو گەشتە ئەنجام دەدەیت. چونکە دەتوانن دەربارەی زۆر شت قسە بکەن و دوور بن لە بێزاری. بۆیە گەر دەتەوێت کەسێک وەکوو هاوڕێ هەڵبژێریت، گەشتی لەگەڵ بکە. باوەڕ بکە ئەو کاتە ڕاستیی مرۆڤەکە و بەتایبەتی هاوڕێکەت دەردەکەوێت.

٥. بەو کەسە بڵێ هاوڕێ کە ئارامگرە و بەرگەی تووڕەییت دەگرێت و هەموو کارێک دەکات، تەنها بۆئەوەی تۆ ئارام ببیتەوە و پارێزگاریت لێ دەکات.

Scanned with CamScanner

لە کۆتاییی ئەم باسەدا، دەمەوێت پێت بڵێم گشت توێژینەوەکان ئامۆژگاریمان دەکەن بەوەی هەڵبژاردنی هاوڕێ دەبێت زۆر بەوریاییەوە بێت. چونکە هاوڕێ زۆر جار جێگای خێزان و بنەماڵەت بۆ دەگرێتەوە و زۆر جار ڕۆڵی پزیشکی دەروونی دەبینێت و دەبێتە ڕێنموونیکارت و توانای ئەوەی هەیە کێشەکانت چارەسەر بکات یان ڕێگە چارەت بۆ بدۆزێتەوە بۆ دەربازبوون لە کێشەکان. هەندێکی تر لە توێژینەوەکان باسی ئەوە دەکەن پێوەرێکی گرنگ بۆ هاوڕێیەتی بریتییە لە هاوڕابوون و هاوتەمەنی و لێکنزیکی لە بارودۆخی ئابووری و ڕەوشتی و پەروەردەیی.

دەمەتەقێی بێسوود

کە سەیرێکی ڕابردووم دەکەم، دەبینیم یەکێک لەو هەڵانەی تێی کەتووم و کاتی زۆر و ئازاری زۆری بۆ دروست کردووم و دڵی زۆر ئازیزم پێ نیگەران کردووە، بریتییە لە دەمەتەقێ و گفتوگۆیەکی بێسوود لەسەر شتانێک کە نەدەبوو بکرایە، یان گەر کرابایەش نەدەبوو بەو شێوەیە بێت.

وای دەبینم بەشێکی زۆری کورد حەزی لە مناقەشەکردنە و ئامادەن ڕۆژ تا ئێوارە لەسەر شتێکی بێمانا دابنیشن و قسە بکەن بێ ئەوەی هیچ سوودێکیان پێ بگەیەنێت و زانیاریی تەواویشیان هەبێت لەسەری و لە کۆتاییشدا ئەوەی پێی دەگەن و بەدەستی دەهێنن، تەنها دڵڕەنجاندنی یەکترییە و بەس. پێغەمبەر (ﷺ) لە فەرموودەیەکدا دەفەرموێت: «من بەڵێنی خانوویەک بە کەسێک دەدەم لە بەهەشت کە واز لە مناقەشەکردن بهێنێت، ئەگەر لەسەر حەقیش بێت.» چونکە مناقەشەکردن و دەمەتەقێی بێسوود برایەتیی نێوان مسوڵمانان ناهێڵێت. مرۆڤی ژیر تاوەکوو پێی دەکرێت دەبێت خۆی بەدوور بگرێت لە بچووکترین شت کە بزانێت سەر دەکێشێت بۆ مناقەشەیەکی بێسوود و وەکوو گوتراوە خۆت بەدوور بگرە لە مناقەشەکردن لەگەڵ نەزان، چونکە دواتر خەڵکی لێکتان جیا ناکاتەوە. بۆیە مرۆڤی ژیر هەمیشە خۆی دوورەپەرز دەگرێت لەو هەڵەیە.

دەڵێن جارێک مەولەویی شاعیر دەچێت بۆ مزگەوت بۆئەوەی نوێژی مەغریب بکات. کەسێک لەوسەری ڕیزی نوێژەکەوە بە مەولەوی دەڵێت: «پاڵتۆکەت نوێژی پێوە نییە.» مەولەویش خێرا پاڵتۆکەی دانا و لای برد. پێیان گوت: «قوربان، پاڵتۆکەت پیس بوو؟» گوتی: «نەخێر! پاک و تەمیز بوو، بەڵام تاوەکوو ئەوم تێ دەگەیاند کە پاکە ئەوا نەک نوێژی مەغریب، بەڵکوو نوێژی عیشاشم دەچوو.»

ژیانی مرۆڤ زۆر لەوە بەنرخترە لە شتی بێسوود بەڕێی بکات و سەری خۆی بەشتانێکەوە بێئێشێنێت کە سوودی پێ ناگەیەنن. بۆیە خۆت لە مناقەشەکردنی درێژ بەدوور بگرە و گەر بابەتێکیش هەبوو شایەنی ئەوە بوو قسەی لەسەر بکەیت، بەجوانی و کورتی و ڕێزەوە بیگەیەنە بە کەسی بەرامبەر.

چەند خاڵێکی گرنگ کە یارمەتیدەرت دەبن بۆئەوەی گفتوگۆیەکی جوان لەگەڵ کەسی بەرامبەر بکەیت و لێکتێگەیشتن دروست ببێت لە نێوانتان، خۆ ئەگەر هاوڕاش نەبوون دڵی یەکتری ئازار نادەن و لە یەکتری نارەنجێن:

١. بزانن لەسەر چی گفتوگۆ دەکەن. با بابەتەکی دیاریکراو بێت و هەوڵ بدەن بابەتی تر نەخەنە ناوی، بۆئەوەی شتەکان ئاڵۆز نەبن و لەیەکتر تێگەیشتنیش ئاسانتر بێت.

٢. گوێگرێکی باش بە. کێشەی مناقەشەکانی ئێمە ئەوەیە گوێگرێکی باش نیین و هەمووومان خەریکی هاوارکردن و

دەنگ بەرزکردنەوەین. ئاخر ئەگەر من گوێ بۆ تۆ نەگرم، تۆیش گوێکانت بۆ من نەکەیتەوە و هەردووکمان لەئاست ڕاستی خۆمان کەڕ بکەین، لە کۆتاییدا ناگەین بە هیچ.

٣. هێرش مەکە. هەوڵ بدە پارێزگاری لە ئارامیی ناوەوەت بکەیت و هێرش نەکەیتە سەر کەسی بەرامبەر و ئەوەی دەتەوێت بیڵێیت، بەئارامی بیڵێ.

٤. نییەتپاکی. با هەموو خەمت ئەوە بێت ڕاستی دەربکەوێت و گەر لە کەسی بەرامبەریش بوو بەسینگێکی فراوان وەری بگرە. دڵت پاک بکەوە لە هەرچی خۆبەگەرەزانین و سەپاندنی ڕای تاکە کەسییە. هەرکاتێک ڕاستی و ئەنجام دەرکەوت، گەر لە سوودی تۆیش نەبوو، قبوڵی بکە.

٥. لەبیرت بێت بابەتەکە هەرچەند گرنگ بێت، هێشتا ناگاتە ئاستی ئەوەی تۆ دڵی کەسی بەرامبەری لەسەر بڕەنجێنیت. هیچ شتێکیش وەکوو قسەی ناخۆش کاریگەری لە دڵی بەرامبەر دروست ناکات، بۆیە سوور بە لەسەر ئەوەی هەرچۆنێک بێت پارێزگاری لە دڵی بەرامبەر بکەیت.

خۆهەڵقورتاندن لە کارێك
کە پەیوەندیی بە تۆوە نییە

یەکێک لە هەڵە ناشیرنەکان لە ژیانی ئێمەدا خۆهەڵقورتاندنە لە ژیانی یەکتری و ئەوەش وا دەکات ببینە ئازار بۆ یەکتری. بۆچی دەبێت ئێمە دەمی خۆمان لە ژیانی هەرچی کەسە وەردەین؟ بۆچی دەبێت ئاگاداری هەرچی نهێنیی خەڵکی ترە ببین؟ کاکە لەو خەڵکە گەڕێن ژیانی خۆیان چۆن پێ باشە ئەوها بژین. لەجیاتیی ئەوەی بەدوای ئەوەوە بیت خەڵکی چی دەکەن، وەرە سەیرێکی ژیانی خۆت بکە بزانە لەکوێیت و بۆ خۆت خەریکی چییت. باوەڕت هەبێت وازهێنان لەو شتانەی کە پەیوەندییان بە تۆوە نییە، ئارامی و ئاسوودەییە. ئەو ئارامی و ئاسوودەییەش بەس کەسە ژیر و داناکان تامی دەکەن. کاتێک تۆ واز لەوە دەهێنیت کە خەڵکی حەز دەکەن چۆن بژین، ئەوا ئارامیت بۆیان فەراهەم هێناوە. ئێمە ڕێگەی کانیاوە سازگارەکەمان هەڵە کردووەکە، ئەویش ئیسلامە. ئاخر ئەو دینە جوانە مایەی ئاشتی و ئارامی و ئاسوودەییی بۆ هەموو مرۆڤە و خۆهەڵقورتاندنیشت لە کاروباری خەڵکی بە واتای ئەوە دێت کە بەجوانی لەو پەیامە نەگەیشتوویت کە خودای مەزن بە پێغەمبەر موحەممەددا (ﷺ) بۆ ئێمەی ناردووە و دەفەرموێت: «لە جوانیی ئیسلام ئەوەیە مرۆڤ واز لە شتێک بهێنێت کە پەیوەندیی بەوەوە نییە.» بهێڵە خەڵکی چۆن دێن و دەڕۆن، با بڕۆن. چۆن قژیان چاک

دەکەن، بیکەن. چی لەبەر دەکەن، بیکەن. چۆن بیر دەکەنەوە، بیر بکەنەوە. ئازادیی خەڵکی سنووردار مەکە، بهێڵە خەڵکی چێژ لە ژیانی خۆیان ببینن، بەمەرجێک ئەو ئازادییە نەبێتە هۆی ئازار بۆ کەسێکی تر.

Scanned with CamScanner

زۆربەکارهێنانی مۆبایل

جوانترین و باشترین دیارییەک کە خودا بەخشیبێتی بە مرۆڤ، بریتییە لە عەقڵ و بیرکردنەوە بۆ بەرەوەپێش چوون و ئاسانکردنی ژیان لە ڕێگەی ئەو هۆکارانەی مرۆڤ دەستی پێیان گەیشتووە و درکی پێیان کردووە. ئاینی پیرۆزی ئیسلام هەمیشە هانی ئەوەی داوە و لەگەڵ ئەوەدا بووە مرۆڤ بیر بکاتەوە و بگەڕێت بەدوای شتانێک بەهۆیانەوە ژیانی خۆیان جوان و ئاسانتر بکەن. داهێنانی مۆبایلیش وەکوو پێویستییەک کە مرۆڤ بەکاری بهێنێت بۆئەوەی لە ژیاندا سوودی لێ ببینن، خەڵاتێک بوو خودا لە ڕێگەی زانایان و داهێنەران پێشکەشی مرۆڤایەتیی کرد. مرۆڤ پێش مۆبایل بەدەستی چۆنێتیی پەیوەندیکردنەوەدەی ناڵاند. بەڵام وا ئەمرۆ ماڵ نییە چەند مۆبایلێکی تێدا نەبێت. ئەو مۆبایلەی کە هەموومان ڕۆژانێک ئاواتەخوازی هەبوونی بووین، ئێستا وا بەدەستیەوە دەناڵێنین؛ بەهۆی خراپ بەکارهێنان و زۆربوونی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و خێرابوونی ئینتەرنێتی خێرا. لە بنەڕەتدا هیچ شتێک خراپ نییە، ئەوە ئێمەین بڕیار لەسەر ئەوە دەدەین ئاخۆ ئەو شتە خراپە یان نا. مۆبایل لە بنەڕەتدا شتێکی زۆر باش و بگرە زۆریش پێویستە بۆ ڕاپەڕاندنی کاروباری ڕۆژانەمان، بەڵام بەداخەوە نەزانینی ئێمە لە مامەڵەکردن و زۆربەکارهێنانی ئەو ئامێرە، ئێمەی تووشی گرفتی زۆر کردووەتەوە.

گوتراوە مۆبایل و ئینتەرنێت دووریيان نزیک خستووەتەوە و ئەو جیهانە مەزنەی بۆ ئێمە کردووەتە گوندێکی بچووک. بەڵام هەڵەبەکارهێنانی ئێمە و نەزانینی ئەوەی چۆن سوودی لێ ببینین، وای کردووە هەرچی نزیکە دووری خستووەتەوە.

ئاخر ئێستا دوو مرۆڤ کە لە بەرامبەر یەکتری دادەنیشن ئەوەندەی سەیری مۆبایلەکەیان دەکەن ئەوەندە سەیری یەکتری ناکەن و لەگەڵ یەکتری نادوێن. با قسەیەکتان بۆ باس بکەم کە هەندێک وەکوو نوکتە دەیگێڕنەوە. کوڕێک دەڵێت: «ڕۆژێک ئینتەرنێتی ماڵەوەمان بڕا، ئیتر منیش لە سەرەوە هاتمە خوارەوە و لەگەڵ ماڵەوەمان دانیشتم. بەڕاستی بنەماڵەیەکی ڕێکوپێک و باش بوون و هەر حەزت دەکرد لەگەڵیان دابنیشی.» ڕەنگە هەندێک ئەوە بە گاڵتە بگێڕنەوە، بەڵام باوەڕ بکەن ئەوە ڕاستیی ئێمەیە. ئێمە شەو و ڕۆژ لەسەر ئەو مۆبایلەین ڕا دەکەین و دەگەڕێین و بەدوای کەسانێکەوەین بۆئەوەی دەردەدڵ و قسەی خۆمانیان لا بکەین و لەگەڵیان پێ بکەنین و دڵخۆشیمان دەست بکەوێت، لەکاتێکدا ئەو کەسانەی لێمانەوە نزیکن زۆر لەو کەسە خەیاڵیانەی لە ڕێگەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە دەیانناسین باشتر و پاکترن. کوڕێک ئامادەیە شەو و ڕۆژ خەریکی درۆکردن و قسەکردن بێت لەگەڵ کچی خەڵکی، بەڵام ئامادە نییە نیو کاتژمێر بدات بە خوشکەکەی خۆی.

بە هەمان شێوە کچانیش دەردەدڵ و ڕازی دڵیان بۆ کەسانێک باس دەکەن کە شایەنی دەردەدڵکردن نین. باوک

و دایکانیک وا هەست دەکەن ئیتر بە کرینی موبایلیک و هینانی هیلیکی ئینتەرنیتی خیرا بۆ ماڵەکەیان، تەواو ئەرکی دایکایەتی و باوکایەتییان بەجێ گەیاندووە، بێ ئەوەی لەو کوڕ و کچانەیان بپرسن: ئەری ڕۆڵە تۆ ئەوەندە سەر دەو موبایلە دەنییت، وا خەریکی چیت و چیت دەست کەوت؟ بۆیە ئیمە تا پیمان بکریت با بەکارهینانی موبایل لە ژیانی ڕۆژانەماندا کەم بکەینەوە و کاتی زیاتریش بدەین بە خیزان و ماڵباتمان.

بیگومان هەرشتیک لە سنووری خۆی زیاتر بەکار هات، دەبیتە مایەی زیان بۆ خاوەنەکەی و دەوروبەرەکەی. زۆربەکارهینانی موبایلیش بەدەر نییە لە زیان و زیانی زۆری بۆسەر تەندروستیمان هەیە. لە خوارەوە باسی کۆمەڵیک زیان دەکەین کە بەهۆی زۆر بەکارهینانی موبایلەوە تووشمان دەبن.

١. دروستکردنی ئازاریکی زۆر لە مل و سەر و پشتدا، بەهۆی زۆر خۆچەماندنەوە.

٢. زیانگەیاندن بە چاوەکان.

٣. تیکچوونی سیستەمی خەو و خەوپچڕی، بەتایبەتی بەکارهینانی پیش خەوتن.

٤. زیادکردنی ڕووداوەکانی هاتووچۆ بەهۆی بەکارهینانی موبایل لە کاتی شۆفیریدا.

٥. گۆڕانکاری لە هۆرمۆنەکاندا.

Scanned with CamScanner

٦. لەدەستدان و کەمبوونەوەی هەستی بیستن بەهۆی شەپۆلە کارۆموگناتیسییەکانەوە کە لە مۆبایلەوە دەردەچن و کاریگەریەکی زۆر لەسەر گوێ دروست دەکەن.

کۆمەڵێك خاڵی گرنگ بۆ چۆنێتیی بەکارهێنانی مۆبایل:

١. هەرکاتێک لەنێوان خزمان و دۆستان و نزیکانتدا بوویت، خۆت بەدوور بگرە لە بەکارهێنی مۆبایل و سەیرکردنی. چونکە گەر هاتوو تۆ لە تەنیشت ئازیزانت دانیشتیت .و خەریکی مۆبایل بەکارهێنان بوویت، ئەوا ڕاستەوخۆ ئەو پەیامە دەگەیەنیت بەوان کە بەکارهێنانی مۆبایلم لە قسەکردن و گوێگرتن لە قسەکانی ئێوە پێ باشترە و ئەوەش دەبێتە هۆی نیگەرانیی ئەوان.

٢. کاتێک دیاری بکە بۆ بەکارهێنانی مۆبایل و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، چونکە گەر کار نەکەیت بۆ کۆنترۆڵکردنی مۆبایل و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، ئەوان تەواوی ژیانی تۆ کۆنترۆڵ دەکەن.

٣. لەکاتێکدا خەریکی کارێکی تریت، واز لە مۆبایل بهێنە، بۆئەوەی هەموو تەرکیزت لەسەر ئەو کارە بێت و بەباشی و بەبێ کەموکورتی بە پایانی بگەیەنیت.

یاسایی دووری

یەکێک لەو شتانەی ئازاری داوم و هەڵەی خۆم بووە، بریتیی بووە لەوەی ئەو دوورییەی کە پێویستە لە نێوانمان هەبێت، نییە. هەندێک جار تەنانەت گەر کەسێک زۆریش لێتەوە نزیک بێت، پێویستە سنوورێک لەنێوانتان بمێنێت، بۆئەوەی نە تۆ ئازار بچێژیت، نە ئەویش. لە کتێبی (ڕازەکان) ەوە هەندێک وشەی جوانم بۆ هێناون لەسەر یاسای دووری کە ئەویش ئەمانەن:

«دووری وەکوو زەوی و خۆر پێویستە بۆ ژیان. ئێمە لە خۆرەوە ڕووناکی و گەرمی بەدەست دەهێنین. هەر ئەو خۆرە وانەیەکی جوان فێری ئێمە دەکات ئەویش ئەوەیە هەندێک نزیکبوونەوە سووتانە و دووریش لەدەستدانە. هەمیشە دوورییەک بهێڵەوە لەنێوان خۆت و خەڵکی، چونکە دیاریکردنی سنوور لەگەڵ هەندێک خەڵکی سەلامەتییە.»

کاتێک کەسێک دەبینیت هەڵە دەکات

شتێکی سروشتییە هەر دروستکراوێک لە دروستکراوەکانی خودا تووشی هەڵە ببێت و بکەوێتە ناو هەڵەوە، بەڵام ئایە چۆن مامەڵە دەکەین لەگەڵ ئەو هەڵەیە؟ چۆن مامەڵە دەکەیت لەگەڵ کەسێک کە کەوتووەتە ناو هەڵەیەکەوە؟ یەکێک لە سیفەتە ناشیرنەکانی ئێمە ئەوەیە کاتێک کە هەڵەیەک لە کەسێک دەبینین، بە گشت خەڵکی دەڵێین فلان ئەو هەڵەیەی کردووە، بەڵام ناچین بە کەسی هەڵەکاری بڵێین. ئەوەش بۆ خۆی گرفتێکە و لەجیاتیی ئەوەی هۆکارێک بین بۆ پەردەپۆشکردن و ڕاستکردنەوەی کەسەکە بە ئامۆژگاریکردن، دەبینە هۆکارێک بۆ ئاشکراکردنی و ناشیرینکردنی کەسی هەڵەکار.

کۆمەڵێک خاڵ بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کەسی هەڵەکار:

١. **داپۆشینی هەڵەکە:** هەرکاتێک کەسێکت بینی خەریکی هەڵەیەکە یان خوویەکی خراپ ئەنجام دەدات، سوپاسی خودا بکە بەوەی کە تۆی پاراستووە لەو هەڵەیە. ئینجا هەوڵ بدە بۆ شاردنەوەی کەموکورتیی کەسەکە، چونکە پێغەمبەر موحەممەد (ﷺ) دەفەرمووێت: «هەرکەسێک عەیب و کەموکورتیی برایەکی بشارێتەوە، خودایش لە قیامەتدا کەموکورتیی ئەو دەشارێتەوە.»

٢. **وەکوو هەڵەکار تەماشای مەکە:** ئیمام عەلی (خودا لێی ڕازی بێت) دەڵێت: «گەر شەو مرۆڤێکتان بینی هەڵەیەکی ئەنجام

دەدا، بۆ سبەی کە دادێت وەکوو هەڵەکار و گوناهبار تەماشای مەکە. بۆی هەیە هەر ئەو شەوە تەوبەی کردبێت و پەشیمان بووبێتەوە و وازی لێ هێنابێت.»

٣. سەرزەنشتی هەڵەکار مەکە: مرۆڤی ژیر تا بتوانێت لە ڕێگەیەکی ژیرانە و بە قسانێک دەچێتە ناو بابەتەکەوە کە ئازار بەهەست و سۆزی کەسەکە نەگەیەنێت و خۆی دوور دەگرێت لەوەی قسەکانی وەکوو سەرزەنشت لێک بدرێتەوە. بەڵکوو هەوڵ دەدات کەسی بەرامبەر وا تێ بگات کە ئەو مرۆڤە جوانترین وشە و دێڕەکانی هەڵبژاردووە بۆ ئامۆژگاریکردنی ئەو. چونکە دڵنیا بە سەرزەنشتکردن ئەنجامی باش نادات بەدەستەوە و وەکوو تیرێکی بکوژ وایە و ئەو کاتە کەسی هەڵەکار لەجیاتیی ئەوەی پەشیمان بێت و دەچێتە سەنگەرەوە و پارێزگاری لە خۆی دەکات. ئەوەندەمان بەسە کە بزانین هیچ مرۆڤێک حەزی لێی نییە سەرزەنشت بکرێت.

٤. بەرچاوی کەسەکە پاك بکەوە: هەندێک جار کاتێک کەسێک هەڵەیەک دەکات، وا هەست ناکات هەڵەی کردووە و بە هەڵەی نابینێت. ئەی تۆ چۆن مافی سەرزەنشتکردن و مەمەڵەی زبر لەگەڵی بە خۆت دەدەیت؟ بۆیە بەرچاوی ڕوون بکەوە بۆئەوەی بزانێک کە هەڵەیە.

٥. بەکارهێنانی وشەی نەرمونیان لەپێناو ڕاستکردنەوەی: هەموومان دەزانین کە وشە چ جادوویەک دروست دەکات لەسەر کەسی بەرامبەر! ئەی باشە بۆچی ئێمە ئەو جادووە بەکار ناهێنین لە چارەسەرکردنی هەڵەکانماندا؟ بۆ نموونە کاتێک

Scanned with CamScanner

بە هەڵەکار دەڵێت: «پێت چۆنە گەر بەو شێوەیە بیکەیت؟ من پێشنیار دەکەم ئەو کارە بکەیت، تێڕوانینی تۆ چییە؟» ئایە ئەو وشانە باشتر نین لەوەی بڵێین: «هەی بێئەدەب، کەڕیت؟ کوێریت؟ شێتیت؟ چەند جارم پێ گوتیت؟» باوەڕتان هەبێت جیاوازییەکی زۆر هەیە لەنێوان ئەو دوو شێوازەدا. کاتێک بەشێوەیەکی ژیرانە دەڕۆین بۆ بابەتەکە، کەسەکە دان بە هەڵەی خۆیدا دەنێت و وای لێ دەکەین خۆی ڕاست بکاتەوە.

٦. دوورکەوتنەوە لە مناقەشەکردن و دەنگ بەرزکردنەوە: لە کاتی چارەسەرکردنی هەڵەکان، خۆتان بەدوور بگرن لە دەنگ بەرزکردنەوە و مناقەشەکردن. چونکە ئەوە بۆ خۆی لە خودی هەڵەکە خراپترە. بیریشت بێت ڕەنگە تۆ بەو مناقەشەکردنە بابەتەکە بدۆڕێنیت، چونکە هەڵەکار بابەتەکە بە کەرامەت و ڕێزی خۆیەوە گرێ دەدات و بەرگریی لێ دەکات و قورس دەبێت لەوەی دوور بکەوێتەوە لە هەڵەکە. بۆیە با ئێمە دەرگاکانی لەسەر دانەخەین و بە کراوەیی بیانهێڵینەوە، بۆئەوەی ئاسان بێت بۆ گەڕانەوەی.

٧. بزانە چارەسەرکردنی هەڵەکان هونەرە: پێویستە لەسەرمان زۆر باش درک بەوە بکەین. تۆیش جوانترین و ناسکترین وشە و گونجاوترین کات و شوێن هەڵبژێرە بۆ چارەسەری هەڵەکان.

Scanned with CamScanner

وەرزشنەکردن

قسەیەک هەیە دەڵێت: «گەر کات تەرخان نەکەیت بۆ تەندروستیت، ئەوا ڕۆژێک دێت دەبێت کات تەرخان بکەیت بۆ نەخۆشیت.» وەرزشکردن باشترین ڕێگەیە بۆئەوەی ئێمە بەهۆیەوە بگەین بە تەندروستیەکی باش، بەڵام بەداخەوە زۆرمان ئەو ڕێگایەمان واز لێ هێناوە و دوور کەوتووینەتەوە لە وەرزشکردن. لە ئەنجامی ئەوەش هەرچی نەخۆشیی جەستەیی و دەروونییە شاڵاوی بۆمان هێناوە و ئێمەیان کردووەتە مرۆڤێکی لاواز و نائومێد. ئاینی ئێمە کە ڕووناکییە بۆ گشت دڵەکان، فێرمان دەکات و هانمان دەدات کە دەبێت مرۆڤی مسوڵمان گرنگی بدات بە وەرزشکردن و فێربوونی جۆرە جیاوازەکانی وەرزش؛ وەکوو ئەسپسواری، نیشانەشکێنی و هەروەرزشێک کە سوودی بۆ جەست و عەقڵی ئینسان هەبێت، بۆئەوەی مرۆڤێکی بەهێز ئامادە ببێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئاستەنگەکانی ژیان. پێغەمبەرمان (ﷺ)، نووری دیدەمان، لە فەرموودەیەکدا دەفەرموێت: «باوەڕدارێکی بەهێز باشترە لە باوەڕدارێکی لاواز.» بەڵێ، ئاینەکەی ئێمە هەمیشە دەیەوێت پێمان بڵێت دینی ئیسلام دینی ژیان و ژیاندۆستی و پێکەوەژیانە. هەرشتێکیش هۆکار بێت بۆ خۆشکردنی ژیانی مسوڵمان، مادام دژ و پێچەوانەی شەریعەت و دابوونەریت نییە، ئەوا هانی ئێمەی داوە بۆئەوەی لێی نزیک بکەوینەوە و لەگەڵ ژیانمان ئاوێتەی

بکەین. بەداخەوە دەبینین ئەمڕۆ مسوڵمانان لەجیاتیی ئەوەی لە گشت وەرزشێکدا یەکەم و پێشەنگ بن، کەچی بەو شێوەیە گرنگیی پێ نادەن، لەکاتێکدا دەیانتوانی لە ڕێگەی وەرزشەوە جوانترین پەیامەکانی ئیسلام بگەیەنن بە هەرجێگایەک لەسەر ئەم زەمینە. وەرزشکردن ڕەوشتە و دینی ئێمەش سەراپای ڕەوشتی جوانە. ئەوەی هەندێک یاریزانی مسوڵمان توانیویانە بیگەیەنن لە ڕێگەی ڕەوشتی جوانیانەوە لەنێو یاریگا جیاوازەکان و یارییە جۆراوجۆرەکان، کە بووەتە هۆی مسوڵمانبوونی ملیۆنان کەس، ڕەنگە زۆر زانای ئاینی نەیانتوانی بێت بەو جۆرە پەیامەکان بگەیەنن.

وەرزشکردن سوود و قازانجی زۆری هەیە بۆ هەرمرۆڤێک کە وەرزشی کردبێت بە بەرنامەی ژیانی و لە زۆر شتی خراپ دوورت دەخاتەوە و زۆر شتی باشیشت پێ خەڵات دەکات. لە خوارەوە کۆمەڵێک لەو سوودانەم خستووەتە ڕوو کە لە ڕێگەی وەرزشکردنەوە بەدەستیان دەهێنین.

١. دووركەوتنەوە لە خووە خراپەکان: وەرزشکردن هۆکارێکە بۆ دوورکەوتنەوەی مرۆڤ لە هەرچی خوو و شتی زیانبەخش کە زیان دەگەیەنن بە جەستەی مرۆڤ و ژیانی مرۆڤ. لە جەستەی گشت مرۆڤێکدا هێز و توانایەک هەیە کە پێویستە ئەو هێز و توانایە لە شتێکدا بەکار بهێنرێت. گەر نەمانتوانی سوود لەو وزەیە ببینین، ئەوا ئەویش ئێمە پەلکێش دەکات بەرەو خووە خراپەکان و بەتاڵکردنەوەی ئەو وزەیە تێیاندا. بۆیە وەرزشکردن پێویستە بۆ هاوسەنگراگرتنی ئەو وزەیە.

موعتەز مەشعەل یەکێکە لە ڕاهێنەرانی بورای گەشەپێدانی مرۆیی دەڵێت: «دەمەوێت خۆشەوستیی وەرزشکردن لە ڕۆحی منداڵەکانمدا بڕوێنم، چونکە باوەڕم وایە وەرزشکردن دەیانپارێزێت لە خووە خراپەکان و هاوڕێی خراپ.»

٢. **جەستەڕێکی:** خودا مرۆڤی بە باشترین شێوە دروست کردووە، بەڵام ئەوە ئێمەین ئەو جەستەیە ناشیرین دەکەین و وێرانی دەکەین. جەستەڕێکی جوانییەکی ئێجگار زۆر دەداتە باڵای مرۆڤ و وای لێ دەکات بەشێوەیەکی جوان و لەبەردڵان دەربکەوێت. من هەمیشە ئەو قسەیە بە هاوڕێکانم دەڵێم: «گرنگ نییە چی لەبەر دەکەیت بۆئەوەی جوان و کەشخە دەربکەوێت. گەر هاتوو جەستەیەکی ڕێکت هەبوو، هەرچی لەبەری بکەیت و بپۆشیت، لەبەرتدا جوان دەبێت و لێت دێت.» با لەپێناو جەستەیەکی ڕێک، وەرزش بکەین.

٣. **پاراستنت لە نەخۆشییە دەروونییەکان:** سوودەکانی وەرزشکردن لەسەر جەستەی مرۆڤ سەلمێنراون و پێویستی بە مشتومڕ نییە کە چەندە وەرزشکردن مرۆڤ دوور دەخاتەوە لە نەخۆشییە دەروونییەکانی وەکوو خەمۆکی و دووڵی و نائومێدی و هەروەها هۆکارێکیشە بۆ زیادکردنی یادگەی مرۆڤ و بەهێزکردنی و زیادکردنی متمانەبەخۆبوون.

٤. **پاراستنت لە نەخۆشییە جەستەییەکان:** وەرزشکردن هۆکارێکە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکان و بەهێزکردنی جەستە و بەرگەگرتنی نەخۆشییەکان. ئەویش لە ڕێگەی دروستکردنی بەرگرییەوە بۆ جەستە و هەروەها پاراستنی مرۆڤ لە

Scanned with CamScanner

نەخۆشییەکانی دڵ و سییەکان و کۆئەندامی هەرس و دابەزاندنی فشاری خوێن و پاراستنت لە نەخۆشیی شەکرە و جوومگەکان و دواخستنی پیری و گەشەکردنی نەخۆشییەکان.

Scanned with CamScanner

پارە خۆشبەختی دەهێنێت یان نا؟

شتێکی گرنگە مرۆڤ جیاکاری بکات لەنێوان ئەوانەی بەختەوەرن و ئەوانەی پارەدارن. با ئێمە نەکەوینەوە هەڵەوە و وا بزانین هەرکەسێک پارەی هەبوو، دڵخۆش و بەختەوەرە، یان بەپێچەوانەوە هەندێک کەس هەن دەڵێن بەختەوەریی مرۆڤ پەیوەندیی بە ناخی مرۆڤەکەوە هەیە و پارە خۆشبەختیهێنەر نییە. گەر وا بزانین هەرکەسێک پارەی هەبوو دڵخۆش و ئاسوودە و بەختەوەرە، کەواتە دەبێت (ئیلۆن مەسک، جێف بیزۆز، بێرنارد ئارنۆڵت و بیل گەیتس) کە ئەمانە چوار دەوڵەمەنترین کەسی جیهانن، بەختەوەرترین کەس بن. بەڵام من دڵنیام لەوەی ئەوان بەختەوەرترین کەسی جیهان نین. وتەیەکی جوانی تۆماس سکۆتم بینی دەڵێت: «هەژارەکان وا گومان دەبەن بەختەوەری لە پارەدایە، لەکاتێکدا دەوڵەمەندەکان پارە سەرف دەکەن لە گەڕان بەدوای بەختەوەری و ئاسوودەییدا.» مرۆڤی ژیر دەبێت لەوە تێ بگات پارە شتێکی گرنگی ژیانی مرۆڤە و پارە یەکێکە لە جوانییەکانی ئەم دونیایە. دەبێت باوەڕیشی وابێت پارە شتێکی گرنگە و پێویستە خاوەنی بێت و هەوڵی کۆکردنەوەی بدات. هەروەها دەبێت باوەڕی تەواومان بەوە هەبێت کە پارە خۆی بەختەوەری نییە، بەڵام دوای ئیمان و لەشساغی و خێزان و دۆستان، پارە گەورەترین هۆکارە بۆ خۆشبەختیی مرۆڤ و ژیانێکی جیاواز و جوان دەدات بە

مرۆڤ. بۆیە تۆ نەکەویتە هەڵەوە بەوەی بڵیت پارە هیچ نییە یان پارە هەموو شتێکە. نا، هەوڵی بۆ بدە و شەونخونیی بۆ بکە و بە کەمیش ڕزای مەبە، بەو مانایەی هەوڵ بدە پارەیەکی زۆر کۆ بکەیتەوە بۆئەوەی ژیانی خۆت و کەسانی تریش بگۆڕیت و ببیتە یارمەتیدەری هەژاران.

بیرت بێت هەرکەس پارەی هەبێت قسەنەزانیش بێت کاتێک قسە دەکات، خەڵک وا دەزانن شعریان بۆ دەڵێت. گەر ناشرینترین و دڕاوترین پۆشاکیش بپۆشێت، خەڵکی ناڵێن نەگونجاوە، دەڵێن ستایلە. پارەی باش کۆ بکەوە و باوەڕت وابێت مرۆڤ دەتوانێت لە ڕێگەی پارەوە چێژ لە زۆر شتان ببینێت و وڵاتان و خەڵکی تر و شوێنی تر ببینێت، کە بەبێ پارە مەحاڵە ئەو شتانە. پارەت لا هۆکارێکی گرنگ بێت و لە ڕێگەی پارەوە هەوڵ بدە چێژ لە ژیانکردن ببینیت.

جوانی هەموو شتێك نییە

جوانی ئەو شتەیە کە ئەمڕۆ زۆربەی کەس بەدوایدا وێڵە. جوانییش کام جوانی؟ جوانیی ڕوخسار و جەستە. گەر بڵێم ئەمڕۆ یەکێک لە نەخۆشییەکانی کۆمەڵگا ئەوەیە هەموو خەمی ئەوەیانە جوان دەربکەون لەپێناو ڕاکێشانی سەرنجی دەوروبەر و پێیان بگوترێت جوان، لەپێناو ئەوەش هەمووی ڕوویان کردووەتە لای پزیشک و ساڵۆنەکان بۆئەوەی جوان دەربکەون، زیادەڕەویم نەکردووە. بێگومان یەکێک لە تایبەتمەندییەکانی مرۆڤ جوانییە و شتێکی ئاساییە مرۆڤ خۆی گرنگی بە خۆی بدات و بیەوێت جوان دەربکەوێت، بەڵام نەگاتە ئەو ڕادەیەی کە تەنها خەریکی دەرەوەی خۆی بێت. ئەی ناخی مرۆڤەکە؟ لەکاتێکدا پێویستە مرۆڤ گرنگی بە ناخی خۆی بدات و هەوڵ بدات لە ڕێگەی هەڵوێست و ڕەوشتی جوان و ئاکاری جوانەوە و ناخی جوان دەر بکەوێت. ئێمە هەموومان گڵۆپمان بینیوە کە شەوە تاریکەکانمان بۆ ڕۆشن دەکاتەوە و ئێوارانمان جوان دەکات. ئێمە زۆر سەرسامین بە ڕۆشناییە جوانەکەی ئەو گڵۆپە، بەڵام گەر بیکوژێنینەوە یان کارەبا ببڕێت یان لەکار بکەوێت، لامان شتێکی بێنرخە و فڕێی دەدەین. چونکە ئەوەی گڵۆپەکە ڕۆشن و جوان دەکات و وای لێ دەکات کار بکات، ئەو شێوەیەی دەرەوەی نییە، بەڵکوو ئەو تێل و هێڵانەی ناو گڵۆپەکەن کە وا دەکەن گڵۆپەکە ڕۆشن بێت و کار بکات و لەبەردڵان بێت. مرۆڤیش هەروەک

ئەو گڵۆپەیە، هەرچەند جوان بێت، هەرچەند لەبەردڵان بێت، ئەگەر لە ناخیدا شتێک نەبوو بە ناوی ڕەوشت و ئاکاری جوان، ئەوا هەرچەند جوان و لەبەردڵان بێت، بێزراو دەبێت.
بەڵام بەداخەوە ئەمڕۆ مرۆڤەکان تەنها سەیری ڕووخساری یەکتری دەکەن و ئەوەی بەلایانەوە جوان بێت هاوڕێیەتیی دەکەن و هاوسەرگیریی لەگەڵ دەکەن، بەڵام پاش ماوەیەک دەبینیت هاوڕێیەتییان نامێنێت و گەر هاوسەری یەکتری بن لە یەکتری جیا دەبنەوە، چونکە ئەوان تاکە پێوەر لەلایان جوانی بووە و بەس! ڕێگەم بدە پرسیارێکت لێ بکەم: تا ئێستا ڕووی داوە لە دادگاکان پیاوێک یان ژنێک داوای جیابوونەوە بکات لە هاوسەرەکەی لەبەرئەوەی ناشیرین بێت؟ بێگومان نەمان بینیوە و نەمان بیستووە، بەڵام ڕۆژانە هەزاران کەس لە یەکتری جیا دەبنەوە لەبەرئەوەی پێوەری ئەوان جوانی بووە، نەک باشی. جوانی تا سەر نامێنێت، بەڵام باشی و ڕەوشتی جوان تا سەر دەمێنێت. با ئێمە هەوڵ بدەین ناخمان جوان بکەین. خۆزگە ئەوانەی نەشتەرگەریی جوانکاری دەکەن یان سەدان جوانکاری دەکەن بۆئەوەی جوان دەربکەون، تەنها جارێکیش نەشتەرگەرییەکی جوانکارییان بۆ ناخ و دەروون و ڕەوشتی خۆیان دەکرد. باوەڕت هەبێت جوانی دەڕوات و باسوخواسی نامێنێت، بەڵام ڕەوشت و ئاکاری جوانت بۆ حەوت پشتت دەمێنێت و باس دەکرێت. بۆیە هەوڵ بدە بە ڕەوشتی جوان بناسرێیتەوە و لای خەڵکی لەبەر ڕەوشتەکەت ڕێزلێگیراو و خۆشەویست بیت، نەک جوانییەکەت.

خووی نهێنی (دەسپەڕە)

خووی نهێنی بریتییە لە خۆئارامکردنەوە و بەتاڵکردنەوەی ئەو ئارەزووە کە مرۆڤ بۆ جووت بوون لەگەڵ کەسی بەرامبەر بۆی دروست دەبێت، بەڵام لە ڕێگەی دەستیەوە یان شتێکی ترەوە بەتاڵی دەکاتەوە. بەداخەوە لەم ڕۆژگارەدا خووی نهێنی بەشێوەیەکی بەرچاو لەناو کوڕان و کچاندا بەربڵاو بووە، بەتایبەتی کوڕان. ئەویش بەهۆی خێرابوونی ئینتەرنێت و زوو دەستکەوتنی بابەتە نەشیاوەکان کە گەنجەکان لە ڕێگەیانەوە حەزی خۆیان بەتاڵ دەکەنەوە. هەروەها بەهۆی هاوسەرگیرینەکردن و درەنگ هاوسەرگیریکردن و دەستبەتاڵییەکی زۆر لە ژیانی گەنجەکاندا. کردنی ئەو کارە و خووپێوەگرتنی کاریگەرییەکی خراپ لەسەر تاک و جەستەی تاک و دەروونی تاک دروست دەکات، بگرە تاوەکوو دەگاتە ئاستی ئالوودەبوون و ئەم ئالوودەبوونەش بە خوی نهێنی و فیلمی نەشیاو لەلای هەندێک لە پسپۆڕان، لە ئالوودەبوون بە مادە هۆشبەرەکان مەترسیدار ترە. هەربۆیە گەنجی مسوڵمان تا بتوانێت خۆی بەدوور بگرێت لە کردنی ئەو کارە و ئەو هۆکارانەی کە وا دەکەن مرۆڤ بۆی بگەڕێتەوە و ئەنجامی بدات.

ویستم کۆمەڵێک لە زیانەکانی بنووسم، بەڵام دوای بیرکردنەوە لەوەی هەرگەنجێک کە ئەنجامی دەدات بۆ خۆی لە جەستە و دەروونی خۆیدا هەست بەشتان و زیانێکی زۆر

دەکات کە تووشی دەبێت، بەتایبەتی لە جەستە و ڕووخسار و لە ئەندامەکانی خوارەوەی و لە ناخیشیدا تووشی ئازار و ناڕەحەتیەک دەبێت. بۆیە پێشنیارت بۆ دەکەم کاتێکی باش تەرخان بکەیت بۆ ئەو بابەتە و لەگەڵ ناخت بکەویتە گفتوگۆکردن و بەڕاشکاوانە لە خۆتی بپرسیت کە بەهۆی خووی نهێنییەوە چیت لەدەست داوە و چیت بەدەست هێناوە. بێگومان شتی زۆرت لەدەست داوە و هیچیشت بەدەست نەهێناوە. هەروەها پێشنیارت بۆ دەکەم بۆ زیاتر تێگەیشتن لە زیان و کارەساتەکانی خووی نهێنی و کارکردن بۆ وازلێهێنانی، سەردانی کەناڵەکەی دکتۆر دانا نەوزەر جاف بکەیت کە دڵنیام لەوەی لە ڕێگەی گوێگرتن لەوەوە شتانێکی زۆر بەدەست دەهێنیت و ئاستی تێگەیشتنت بەرەو باڵاتر دەبات. بۆیە تا زووە بڕۆ بینەری دوو بابەتی پەیوەست بە بابەتەکەی خۆمان بە کە ئەویش بریتین لە:

یەکەم: بۆچی پۆڕن گەورەترین مەترسییە بۆسەر مێشکی مرۆڤ.

دووەم: گەر یەک مانگ دەستپەڕ نەکەیت، چی ڕوو بەدات؟

هیوادارم بچن و بینەری ئەو دوو بابەتە و گشت بابەتەکانی بن بۆ زیاتر تێگەیشتن و پێگەیشتن.

ئەوەش بزانە چۆن خۆر بەفری سپی و جوانیی سەر لووتکەکان دەتوێنێتەوە ئەوهاش خووی نهێنی هەرچی جوانی و لێهاتووییە لە تۆدا دەتوێنێتەوە و لەناوی دەبات. بۆیە ڕێگە مەدە خوویەک دەست بەسەر تەواوی ژیانتدا بگرێت.

زوو بڕیاردان

یاسای مانگۆ

یەکێکی تر لەو هەڵانەی مرۆڤ تێی دەکەوێت و دواتر لەسەری پەشیمان دەبێت، بریتییە لە زووبڕیاردان لەسەر شتەکان و مرۆڤەکان. ئەو زووبڕیاردانەش وا دەکات مرۆڤەکە تووشی پەشیمانی ببێت. مرۆڤی ژیر و پێگەیشتوو زوو بڕیار لەسەر شتەکان نادات، بەڵام کاتێکیش بڕیاری دا، بڕیارێکی ژیرانە دەدات. دەبێت هەمیشە سوور بین لەسەر ئەوەی کە بڕیارەکانمان دەربارەی مرۆڤەکان یان شتەکان لەسەر بنچینەی تێگەیشتن بن، نەک شتێکی تر. با من باسی هەڵەیەکی خۆمت بۆ بکەم لەسەر زووبڕیاردان.

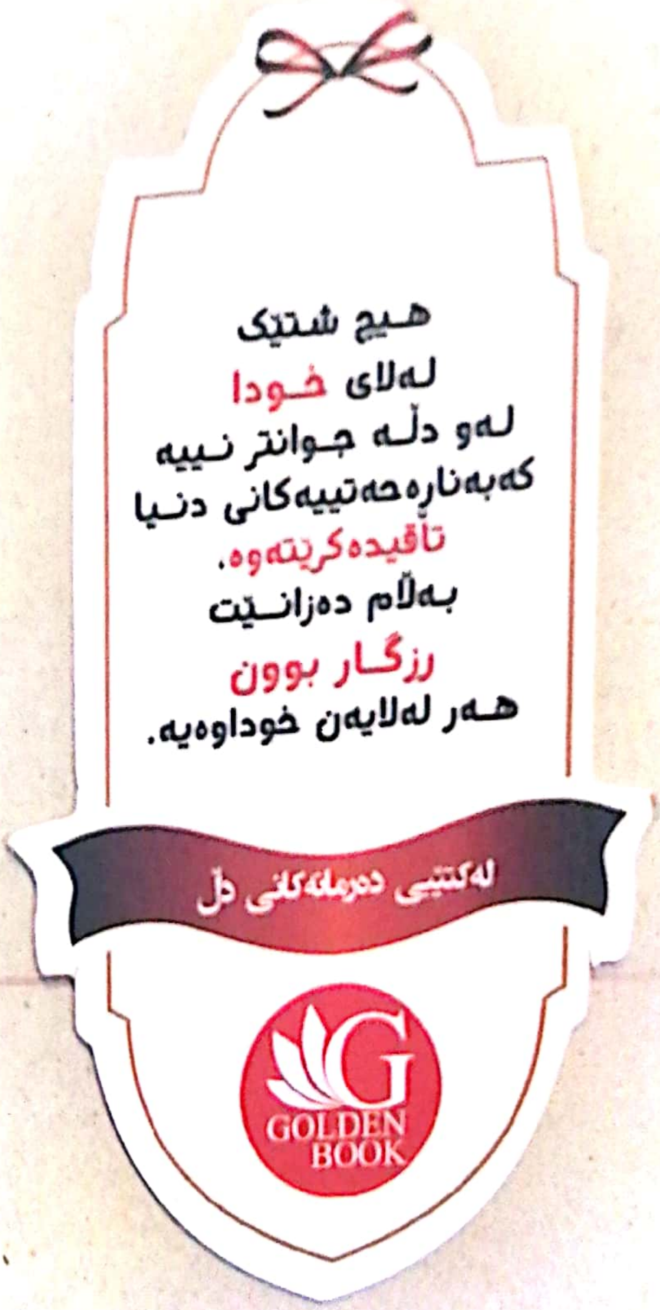
لە کۆمپانیایەک کارم دەکرد کە خەڵکی بیانییش لە وڵاتە جیاوازەکان کاری تێدا دەکەن. یەکێک لەو کەسانەی کاری تێدا دەکرد خەڵکی میسر بوو. دوای وەرگرتنی پشوو و ڕۆیشتنەوە بۆ میسر، لە گەڕاندنەوەیدا لەگەڵ خۆی مانگۆی بۆمان هێنابوو. بەڵام لەبەرئەوەی لەو کاتەدا ڕێکارەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ کۆرۆنادا تووند بوون و کەرەنتین ڕاگەیەنرابوو، ماوەیەک لە فرۆکەخانە ڕایان گرتبوو. ئەوەش وای کردبوو میوەکە خراپ ببێت. هەربۆیە کاتێک خواردمان، بەتایبەت من، لای من ناخۆشترین میوە مانگۆ بوو. چونکە پێشتر نەمخواردبوو و تامم نەکرد بوو و هەرکەسێکیش پرسیاری لێم کردبایە چۆن

بوو، دەمگوت ناخۆشترین میوەیە تاوەکوو ئێستا خوارد بێتم. بەڵام پاش ماوەیەک بیرم کردەوە ڕەنگە من زوو بڕیارم دابێت لەسەر خۆشی و ناخۆشیی ئەو میوەیە، ڕەنگە خۆش بێت، بەڵام بەهۆی ئەوەی زۆر ماوەتە و زۆری پێ چووە، خراپ بووبێت. بۆیە بڕیارم دا جارێکی تریش تامی بکەمەوە بۆئەوەی بزانم چۆنە. ئەوە بوو پاش پێنج مانگ یەکێکی تر لەوانەی لەگەڵ ئێمە کاری دەکرد خەڵکی بەنگلادیش بوو و مۆڵەتی وەرگرتبوو و ڕۆیشتەوە بۆ بەنگلادیش. ئەویش لە گەڕانەوەی مانگۆی وڵاتی خۆیانی بۆ هینابووین. کە هاتەوە ڕاستەوخۆ مانگۆکانی پێمان دا. کاتێک تامم کرد، هەستم بە تامێکی ئێجگار خۆش کرد کە ڕەنگە کەم میوە ئەو تامە خۆشەی هەبێت. ئەو کاتە بیری جاری پێشتووترم کەوتەوە کە گوتم مانگۆ میوەیەکی خۆش نییە. لێرەوە یاسای مانگۆم بۆ ژیانی خۆم دانا، کە دەڵێت: «نەکەیت زوو بڕیار لەسەر شتەکان یان مرۆڤەکان بدەیت، چونکە تۆ نازانیت ئەوان بە چ کات و ساتێکدا تێ پەڕیون، وەکوو میوەی مانگۆ.

ڕەنگە ئەو شتەی تۆ بڕیارت لەسەر داوە یان ئەو مرۆڤەی تۆ بڕیارت لەسەر داوە باش بێت، بەڵام ئەو بارودۆخەی تۆ ئەوت تێدا بینیوە باش نەبووبێت، هەروەک درەنگهێنانەوەی مانگۆیەکە. هەرگیز بە یەک جار بڕیار لەسەر شتەکان و کەسەکان مەدە، هەلی دووەمیان پێ بدە بۆئەوەی بۆت بسەلمێنن کە تۆ لەو زووبڕیاردانەت هەڵەت کردووە و نەتپێکاوە، هەروەک جاری دووەمی میوەی مانگۆیەکە کە بۆی سەلماندم زوو بڕیارم لەسەری داوە.» ئەوەی گرنگە ئێمە

Scanned with CamScanner

نەبینە دادوەرێکی خراپ بەسەر شتەکان و مرۆڤەکانەوە. ئێمە ئاگادار نیین کە ئەوان بە چ شتانێکدا تێ دەپەڕن و تێ پەڕیون. کات بدە بە خۆت و کەس و شتەکان و بەدانایی و هۆشیاری و هێواشییەوە بڕیار بدە.



Scanned with CamScanner

گوێ بۆ قسەی خەڵکی بگرە، بەڵام...

یەکێکی تر لەو هەڵانەی ژیانی ئێمەی تاڵ کردووە و تامی ژیانی ئێمەی نەهێشتەوە و وای لێ کردووین لە گشت شتێک بێزار بین، بریتییە لە قسەی خەڵکی. جا با من شتێکت پێ بڵێم. ژیانت هەرجۆرێک بێت خەڵکی هەر قسە لەبارەتەوە دەکەن. باوەڕ بکە زۆر پێ بکەنیت، دەڵێن گێلە. پێ ناکەنیت، دەڵێن مرچ و مۆنە. زۆر پارە سەرف بکەیت، دەڵێن دەستبڵاوە و پارە سەرف نەکەیت، دەڵێن ڕەزیلە. ئیش دەکەیت، وازت لێ ناهێنن و باست دەکەن. دادەنیشیت، باست دەکەن. واتە لە گشت باروودۆخێکدا خەڵکی واز ناهێنن و قسەی خۆیان دەکەن و تۆ ناتوانیت دەمی گشت ئەو خەڵکە ببەستیت. ئەی باشە چی بکەین؟ خۆ دەبێت ڕێگەچارەیەک هەبێت بۆئەوەی پیاو بتوانێت ژیانێکی بەدڵی خۆی بژی. با من پێت بڵێم: ژیانی خۆت چۆن دەتەوێت ئاوها بژی. چۆن دەتەوێت پێ بکەنیت، پێبکەنە. هەرکاتێکیش هەستت بەبێ هێزی کرد، مافی خۆتە دەموچاوت پێکدا بدەیت و تەنانەت بشگرییت. گوێ مەدە بەوەی خەڵکی پێت بڵێن لاواز، هەرکات حەزت کرد بگرییت، بگری. چۆنت دەوێت جلوبەرگ بپۆشە و چۆن دەوێت ئەوها قژت شانە بکە. چەندە دەتەوێت پارە سەرف بکە و بگەڕێ و چێژ لەو ژیانە ببینە و ژیانکردنیش یەک جارە، مەهێڵە قسەی خەڵکی ئەو یەک جارەشت لێ داگیر بکەن و تاڵی بکەن.

هەرکاتێکیش ویستت گوێ بۆ قسەی خەڵکی بگریت یان هەندێک جار دەکرێت قسەی خەڵکی ڕاست بێت و تۆ لە شتێکدا هەڵەت کردبێت، ئەو کاتە دەبێت گوێیان بۆ بگریت و بزانیت خەڵکی چی دەڵێن، نەک وەکوو هەندێ کەس کە دەبینیت داویانەتە کەللەڕەقی و لە پۆستەکانیان دەنووسن قسەی خەڵکی یەکسانە بە جووت پێڵاوەکەم. بەڵام هەر ئەوانیش کاتێک قسەیەکی خەڵکی دەبیستن ناڕەحەت دەبن و دونیایان لێ وەیەک دێتەوە. باشترین چارەسەر پێشنیارەکەی مامۆستاکەمە کە دەڵێت: «ڕۆژانە مرۆڤ سەدان و هەزاران قسە دەبیستێت. باشترین شتێک کە بیکەین ئەوەیە خاوەنی بێژینگێک بین هەرچی قسەیە لە بێژینگی بدەین، پێش ئەوەی بگاتە عەقڵمان و لێکدانەوەیان بۆ بکەین. ئەوەی باش بوو وەری بگرین و ئەوەی خراپیش بوو ڕەشی بکەینەوە و فڕێی بدەین.»

ئازیزم، ڕێز لە قسەی خەڵکی بگرە. هەرچی باش و چاک بوو، بیکە بە تاج و لەسەر سەرتی دابنێ. هەرچی خراپ و نابەجێیش بوو و دوور دوور فڕێی بدە. ئەگەر وات کرد، ژیانێکی ئارام دەژییت و خۆت و خەڵکیش ئاسوودە دەکەیت.

Scanned with CamScanner

ئامۆژگاریکردنی خەڵکی و خۆلەبیرکردن

هەڵەیەکی تر کە من بەرەفتاریکی زۆر ناشیرنی دەبینم ئەوەیە خۆمان ببینە مامۆستای خەڵکی تر و خەڵکی تر فێری ئەوە بکەین ئەوە چاکە ئەوە بکەن و ئەوەش خراپە مەیکەن، لەکاتێکدا باشییەک بۆ خۆمان ناکەین و خۆیشمان لە یەک خراپە ناپارێزین. ئاسانە مرۆڤ ببێتە ئامۆژگاریکاری خەڵکی و فێریان بکات چ ڕاستە و چ خراپە، بەڵام بۆ خۆی نا. یان دکتۆر و تەبیبی خەڵکی بێت، بەڵام خۆی بۆ خۆی نەخۆش و دەردەدار بێت. خودای مەزن لە ڕێگەی قورئانی پیرۆزەوە سەرزەنشتی ئەو جۆرە کەسانە دەکات و لە سوورەتی (الصف: ٢-٣)دا پێمان دەڵێت کە ئەمە واتاکەیەتی: «ئەی ئەوانەی بڕواتان هێناوە، چۆن دەبێت ئەوەی دەیڵێن بۆ خۆتان ئەنجامی نەدەن؟ چۆن دەبێت گوفتارتان دژی ڕفتارتان بێت؟ گوناهێکی گەورەیە لەلای خودا شتێک بڵێن و شتێکی تر ئەنجام بدەن.» جوانترین و ڕێزدارترینی مرۆڤەکان ئەوانەن کە ئەوەی دەیڵێن ئەنجامی دەدەن یان گوفتاریان ئاوێنەدانەوەی ڕفتاریانە. ئەوانەش لای خەڵکی بەچاوێکی ڕێزەوە سەیر دەکرێن و هەرکاتێک قسە بکەن خەڵکی گوێیان بۆ دەگرێت.

بۆیە، ئازیزەکەم، پێش ئەوەی ئامۆژگاریی خەڵکی بکەیت لەسەر کردن و نەکردنی کارێک، بزانە بۆ خۆت ئەو کارە دەکەیت یان نایکەیت. پێشەوا حەسەنی بەسری گوتاربێژ و ئامۆگاریکەری خەڵکی بوو، بەڵام ماوەیەک ون بوو و دیار

Scanned with CamScanner

نەما. پاش ئەوەی گەڕایەوە، ڕاستەوخۆ کۆیلەیەکی ئازاد کرد و پاشان گوتاری بۆ خەڵکی دا بەوەی هەرکەسێک کۆیلەیەک ئازاد بکات پاداشتێکی ئێجگار زۆری بۆ هەیە.
پاش ئەوەی تەواو بوو لەوانەکەی، خەڵکی دەوریان لێ دا و خوێندکارەکانی لێیان پرسی: «بۆ ماوەیەکە ون بوویت و کە هاتیشیەوە ڕاستەوخۆ باسی پاداشتی کۆیلە ئازادکردنت کرد؟» ئەویش گوتی: «من پێشتر توانای ئەوەم نەبوو پارە بدەم بۆئەوەی کەسێک ئازاد بکەم. بۆیە ڕۆیشتم ماوەیەک کارم کرد تاوەکوو پارەی تەواوم کۆ کردەوە بۆ ئازادکردنی کەسێک. چونکە ناکرێت من ئامۆژگاریی شتێک بکەم و بە ئێوە بڵێم بیکەن و خۆم نەیکەم. بۆیە تا ئێستا باسم نەکردبوو، چونکە توانای ئەوەم نەبوو، بەڵام وا ئەمڕۆ توانام هەبوو و ئەنجامم دا و بە ئێوەشم گەیاند.»

هەربۆیە تا پێمان دەکرێت با بەخۆمانەوە خەریک بین. باوەڕت هەبێت هێندەی ئێمە خەریکی ڕاستکردنەوەی خەڵکین، خەریکی خۆمان باین و چاکسازیمان لە ناخی خۆماندا کردبایە، ئێستا خۆمان و کۆمەڵگاکەمان و حاڵی مسوڵمانانیش باشتر دەبوو.

ئامۆژگاریکردنیش کاتێک سوود و ئامانجی خۆی دەپێکێت بەوەی کە دەڵێت گەر باشەیە بیکەیت، گەر خراپەشە بۆ خۆت نەیکەیت. بۆ نموونە، باوکێک بۆ خۆی جگەرەکێشە، بەڵام ئامۆژگاریی کوڕەکەی دەکات بەوەی نابێت جگەرەکێش بێت. من لە ئێوە دەپرسم ئایە ئەو کوڕە تا چەند بە قسەی

باوکی دەکات؟ یان دایکێک ڕۆژ تا ئێوارە لەبەر دەرگای ماڵی دراوسێکەیان لەگەڵ دراوسێکانی باسی خەڵکی دەکات، ئایە گەر ئەو دایکە ئامۆژگاریی کچەکەی بکات بەوەی نابێت باسی خەڵکی بکات، کچەکی تا چەند گوێڕایەڵیی دەبێت؟

باوەڕ بکە، ڕۆژ ڕۆژی کردارە. ئەمیری باوەڕداران عومەری کوڕی خەتتاب (خودای لێ ڕازی بێت) بە هاوەڵانیی گوت: « بەبێدەنگی دینەکەتان بڵاو بکەنەوە.» ئەوانیش فەرموویان: «چۆن بەبێدەنگی؟» ئەویش فەرمووی: «بە ڕەوشت و ڕفتاری جوان.» هەمووومان دەزانین دینی ئیسلام لە ئیندۆنیزیا بە شەڕ و شمشێر بڵاو نەکراوەتەوە، بەڵکوو ئاکار و ڕەوشتی جوانی بازرگانە مسوڵمانەکان هۆکار بوو بۆ گەیشتنی ئاینی پیرۆزی ئیسلام بەو وڵاتە.

Scanned with CamScanner

فێرنەبوون لە هەڵەی کەسانی ترەوە

یەکێکی تر لەو هەڵانەی ئێمە لە ژیانماندا ئەنجامی دەدەین، بریتییە لە فێرنەبوون و پەندوەرنەگرتن لە هەڵەی کەسانی ترەوە، وەک دکتۆر برایان ترەیسی دەڵێت: «لە کەسە بەئەزموونەکانەوە فێر بە، چونکە تۆ ژیانێکی هێندە درێژ ناژییت تا گشت شتێک بۆ خۆت فێر ببیت.» بەڵێ، مرۆڤی ژیر لە دەوروبەری دەڕوانێت و لە ژیانی کەسانی تر و لە هەڵەی کەسانی تر پەند وەردەگرێت و فێر دەبێت. خودای مەزنیش لە قورئاندا باسی گەلانی تری تۆمار کردووە، بۆئەوەی ئێمەش هەمان هەڵەی ئەوان دووبارە نەکەینەوە، بۆئەوەی تووشی هەمان دەرد و بەڵای ئەوان نەبین، هەروەها بۆئەوەی ببێتە پەند و وانە بۆ ئێمە و گەلانی دوای ئێمەش. بەڵێ، وەک هەڵێکە بۆ ئێمە بۆ ژیانکردن بەشێوەیەکی جوانتر و ئەنجامدانی کەمترین هەڵە.

ڕەنگە پرسیارێک بێتە پێش، بۆچی هەڵەکان؟ بۆچی شکست؟ لەبەرئەوەی هەڵەکان فێری شتی زۆرمان دەکەن کە سوودیان بۆمان هەیە. ڕەنگە تۆ خەریکی دەسپێکردنی پرۆژەیەک بیت. گەر ڕاستەوخۆ بەبێ بەدواداچوون و پرسیارکردن دەست پێ بکەیت، ڕەنگە تووشی شکست و زەرەرکردن ببیتەوە. بەڵام کاتێک دەڕۆیت پرسیار لەو کەسانە دەکەیت کە پێشتر ئەم کاریان کردووە، ئەوان پێت ڕادەگەیەنن کە ئەوان ئەو هەڵانەیان کردووە و بە تۆ دەڵێن دووبارەی مەکەوە.

Scanned with CamScanner

بگەڕێ، پرسیار بکە و ڕابمێنە لەوەی خەڵکی چۆن کار دەکەن و چۆن هەڵسوکەوت دەکەن، بۆ ئەوەی لێیانەوە فێر ببیت.

Scanned with CamScanner

دەرگای ئەگەرەکان دابخە

کاتێک مرۆڤ لە ژیاندا لە کارێکدا هەموو هەوڵی خۆی دا و ئەوکات بەئارامی ژیان دەکات و ئەنجامەکان دڵخۆشی دەکەن. بەڵام هەرکاتێک مرۆڤ کارێکی کرد تەواوی هەوڵ و تێکۆشان و ماندووبوونی خۆی تێدا سەرف نەکرد، ئەوکات دەرگای ئەگەرەکان دەکاتەوە و لە ناخی خۆیدا دەڵێت: گەر وام کردبا، ئەوها دەردەچوو. گەر ئەوهام نەکردبایە، بەو شێوەیە نەدەبوو. یان گەر نەڕۆیشتبام بۆ ئەو شوێنە، ئەو ڕووداوە ڕووی نەدەدا. یان گەر ڕۆیشتبام، ئێستا جۆرێکی تر بوو. بزانە، هاوڕێکەم، دەرگای ئەگەر یەکێکە لەو دەرگایانەی تۆ بە کردنەوەی ڕێگە بە دوژمنەکەت - کە شەیتانە - دەدەیت بێتە ناختەوە و ئەوکاتیش ئەو دەست دەکات بە دروستکردنی گومان و هەستکردن بە گوناه و تاوان. هەربۆیە باشترین شتێک ئێمە بیکەین جێبەجێکردنی قسە جوانەکەی مامۆستا ناسری سوبحانییە (خودا لێی خۆش بێت و گۆڕی پڕنوور بکات) کە دەڵێت: «چی دەکەین و چی ناکەین، ئیشی ئێمەیە. ئەوەی دەبێت و نابێت ئیشی ئێمە نییە.» گەر بەو شێوەیە ژیانمان کرد، ئاسوودە دەبین و دەرگاکانیش دادەخەین.

دواخستنی کارەکانمان

تکایە هەرچییەکتان کردووە لە ژیان، بیکەن. بەلام نەکەن کارەکانتان دوا بخەن. کاری ئەمرۆ مەخەنە سبەی و کاری ئەم هەفتەیە مەخەنە مانگیکی تر. هەربۆیە گوتراوە: «گەر دەتەویت لە ژیان ئاسوودە بیت، کاری ئەمرۆ بۆ سبەی دوا مەخە.» چونکە ئەمە دەبیتە هۆی دروستکردنی دوودلی و راراییی، کە ئەمەش هۆکاریکە بۆ ئەوەی مرۆڤ لە ترس و نیگەرانیدا ژیان بکات و تام و چیژی ئاسوودەی نەکات. پیشەوامان عومەری کوری عەبدولعەزیز جوانی فەرمووە: «من سەرم سورماوە لەو کەسانەی کاری ئەمرۆ هەلدەگرن بۆ سبەی. ئاخر مرۆڤ نەتوانیت کاری ئەمرۆ ئەنجام بدات، سبەی چۆن دەتوانیت کاری دوو رۆژ لە رۆژیکدا ئەنجام بدات.»

چەند خالێك کە دەکرێت یارمەتیدەرمان بن بۆئەوەی چیتر کارەکانمان دوا نەخەین:

١. دیاریکردنی کاتیکی دیاریکراو بۆ گشت ئەرکیک وات لی دەکات پەرە بە تواناکانت بدەیت بۆ پلاندانان و باشتر ئەنجامدانی کارەکانت.

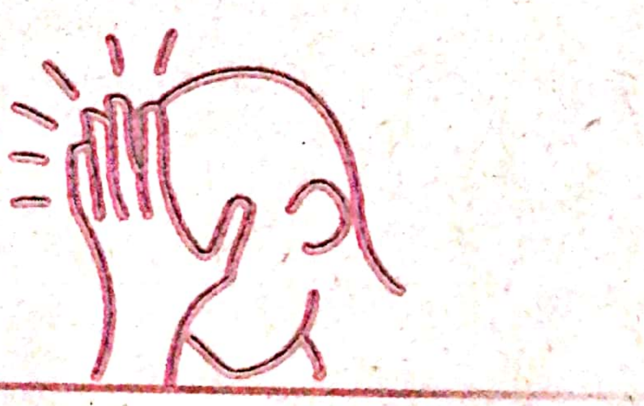
٢. خشتەیەک دروست بکە بۆ کارەکانت کە پیویستە لەم رۆژەدا ئەنجامیان بدەیت، بەشیوەیەک لە کارە گرنگەکانەوە دەست پی بکە بۆ کارە سادەکان. هەروەها کارە گرنگەکانیشت دابەش بکە بۆ کاری سادەتر.

Scanned with CamScanner

٣. با ئامانجەکانت ڕوون و دیاریکراو و کات بۆ دیاریکراو بن، چونکە نەبوونی ئامانجێکی دیار و کاتێکی دیاریکراو بۆ ئەنجامدانیان، تووشی دواخستنی کارەکانت دەکەن.

٤. بزانە دواخستنی کارەکانت بەشێوەیەکی بەردەوام، کەسێکی نەرێنیی لاوازت لێ دروست دەکات. بۆیە هەمیشە سوور بە لەسەر ئەوەی دەبێت کارەکان لە کاتی خۆیدا ئەنجام بدەیت.

٥. بزانە کاتێک تۆ کارێک دوا دەخەیت و ئەنجامی نادەیت یان خەونێکت هەیە و کاری بۆ ناکەیت، بەو کارەت وا دەکەیت خەونەکەت لەبەرچاوت ئاوا ببێت و نەمێنێت. هەروەک گوتراوە: «دواخستن مردنێکی هێواشە بۆ کار و پڕۆژەکانمان.»



Scanned with CamScanner

نەژیان لە ئێستادا

مرۆڤی ئەمڕۆ یان خەمی ڕابردوویەتی یان ترساو و دوودڵە لەبارەی داهاتوو. ئەمەش وای کردووە بە زیان بەسەریدا بشکێتەوە و نەهێڵێت چێژ لە ژیانکردنی ئێستای ببینێت. دەبێت هەرچۆنێک بێت باوەڕ بە خۆمان بهێنین بەوەی ئەوەی ڕۆیشت، ڕۆیشت. جا بە باش و خراپییەوە ناتوانین بیگەڕێنینەوە. داهاتووت دیار نییە، کەواتە ئەوەی بۆمان دەمێنێتەوە ژیانکردنمانە لە ئێستادا. بەڵام بەداخەوە حاڵمان وەکوو حاڵی ئەو کەسەی لێ هاتووە کە بۆ یەکەم جار کەلەرمی بینی یەکەمین بەرگی لادا دواتر گەیشتە بەرگێکی تر و بەوشێوەیە بەردەوام بوو و بەرگی سێیەمیشی لادا، بە خۆیی گوت: «دەبێت شتێکی گرنگ لەنێو ئەو بەرگانەدا پەنهان درابێت و شاردرابێتەوە کە بەو شێوەیە پێچراوەتەوە.» بەردەوام بوو تاوەکوو گەیشت بە کۆتایی. کاتێک گەیشت بە کۆتایی، درکی بەوە کرد کە کەلەرم خۆی لەو بەرگانە پێک هاتبوو و هیچ شتێکی شاراوەی لەناودا نەبوو. ژیانی ئێمەش بەو جۆرەیە. ئێمە گشت ڕۆژەکانمان بەڕێ دەکەین و وا دەزانین دەبێت لەپشت ئەو ڕۆژانەوە شتێکی گرنگ چاوەڕێمان بێت، بێئاگا لەوەی ژیان خۆی هەر ئەو ڕۆژانەیە کە ئێمە تێیدا دەژین و دەبێت تێیدا بژین. ژیان هەر ئەو ڕۆژەیە کە ئێمە تێیدا دەژین. چێژ ببینە لە سات بە ساتی ئەمڕۆت، ڕەنگە سبەیەکی تر بوونی نەبێت. چێژ لە خۆرهەڵهاتنی ئەمڕۆ ببینە، ڕەنگە سبەی خۆرهەڵهاتنێکی تر نەبینیت.

کەمخوێندنەوە

یەکێکی تر لەو هەڵانەی ئەنجامی دەدەین، ئێمە بەگشتی وەک ئوممەتی ئیسلام، نەخوێندنەوە و کەمخوێندنەوەیە. بەداخەوە لەکاتێکدا ئێمە دەبوو پێشەنگی هەموو خەڵک بین لە خوێندن و خوێندنەوەدا، بەڵام وا لە دواوەی گشت وڵاتانین لە خوێندن و خوێندنەوەدا. ئێمە ئوممەتی خوێندنەوەین، بەڵام ناخوێنینەوە. هەرکەسێکیش پشت بکاتە خوێندنەوە، هەرچی پێشکەوتن و تێگەیشتن و بەرەوپێشچوونە پێشتی تێ دەکات. ئەو کاتەی مسوڵمانان خوێندەوار و خوێنەر بوون، باشترین زانکۆ زانکۆی مسوڵمانان بوو و لە هەرچی شوێنەوە روویان دەکردە وڵاتی مسوڵمانان بۆ خوێندن و فێربوون. بەڵام پاش ئەوەی مسوڵمانان پشتیان لە کرۆکی پەیامی ئیسلام و خوێندنەوە کرد، کەوتنە دوای دواوە لە گشت بوارەکاندا. ئێمە لەبیرمان کرد کە یەکەم وشە دابەزی بۆ پێغەمبەری ئازیزمان، بریتی بوو لە وشەی «بخوێنەوە». هیوادارم بۆ جارێکی تر روو لە خوێندنەوە بکەینەوە و خوێندنەوە بکەینە کلتوور و شووناسمان و پێی بناسرێینەوە. چونکە مرۆڤ لە رێگەی خوێندنەوەوە سوودی ئێجگار زۆری دەست دەکەوێت. خوێندنەوە سوودی ئێجگار زۆری هەیە بۆ بنیاتنانی مرۆڤ و شارستانیەت و گەشەکردنی بیر و بیرۆکە و تواناکانمان. هەروەها لە رێگەی خوێندنەوەوە عەقل رۆشن دەبێت، هەروەک مۆمێک کە یارمەتیی

Scanned with CamScanner

خاوەنەکەی دەدات بۆ ڕۆشنکردنەوەی ڕێگا تاریکەکان بۆی. لە خوارەوە ئاماژەمان داوە بە کۆمەڵێک سوود کە مرۆڤ دەتوانێت لە ڕێگەی خوێندنەوە بەدەستیان بێنێت.

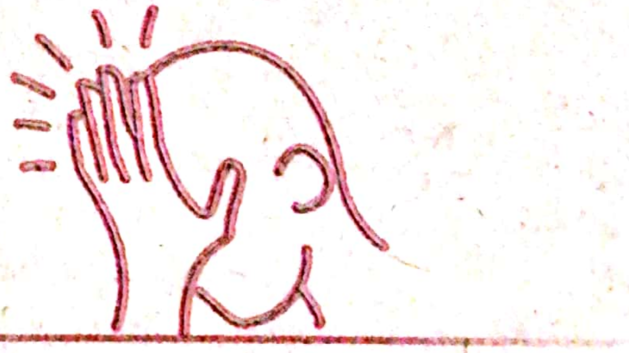
١. خوێندنەوە هۆکارێکە بۆ باشترکردنی پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی تر.

٢.خوێندنەوە گەشە دەدات بە کەسایەتی و بیری مرۆڤ. هەروەها یارمەتیدەریشە بۆ زیادکردنی ئەزموون و یارمەتیدەرشە بۆ دەربڕینی بیروڕا و کردنەوەی دەرگاکان لەبەردەمتدا.

٣.خوێندنەوە چێژ و ئارامی و ئاسوودەیی بە مرۆڤ دەبەخشێت.

٤. کلیلێکە بۆ دەستکەوتنی زانست و فێربوون.

٥. دەرگایەکی نوێیە بۆ مرۆڤ و لە ڕێگەیەوە شتانێک دەبینێت و فێری شتانێک دەبێت کە پێشتر درکی پێیان نەکردووە.



Scanned with CamScanner

یاریکردن بە هەستی یەکتر

یەکێک لەو سیفەتە ناشیرنانەی کە دەکرێت ڕۆژێک لە ڕۆژان ئێمە خاوەنی بووبین، بریتییە لە یاریکردن بە هەستی یەکتری و چێژوەرگرتن لە ئازاردانی یەکتری. یاری مەکە بە هەستی کەس. ڕەنگە تۆ یارییەکە ببەیتەوە، بەڵام بۆ هەمیشە ئەو کەسە لەدەست دەدەیت. ئێمە چێژێکی زۆر دەبینین لەوەی بە کەسێک پێ بکەنین، کاتێک کۆ دەبینەوە لە دەوری یەکتر. بەڵام درک بەوە ناکەین دەبێت لە هەمان کاتدا چ برینێک لە ناخی ئەو کەسەدا دروست بکەین. دکتۆر موحەممەد خانی جوانی فەرمووە کاتێک دەڵێت: «بەیەکەوە پێ بکەنین، نەک بە یەکتری پێ بکەنین. بەیەکەوە بخۆین، نەوەک یەکتری بخۆین.» با سوور بین لەسەر ئەوەی دڵی کەس لە خۆمان نەڕەنجێنین بە گاڵتەکردن بۆ کاتێکی کەم. من ئەو هەڵەیەم کردووە و ئەنجامەکەشم بینیوە، بۆیە پێت دەڵێم ئەوەی من کردم تۆ مەیکە.

Scanned with CamScanner

زیادەڕەویکردن لە خواردن و خواردنەوەدا

یەکێکی تر لەو هەڵانەی ئێمە بەدەستەیەوە گیرۆدەین، بریتییە لە زیادەڕەویکردن لە خواردن و خواردنەوەدا. بەداخەوە ئەمڕۆ بەشێکی زۆری خەڵکی ناتوانن کۆنترۆڵی خواردنیان بکەن و زیادەڕەویەکی ئێجگار دەکەن لە خواردن و خواردنەوە و ئەوەش وا دەکات مرۆڤ بەرەو نارێکی ببات لە جەستە و کێشیدا و ببێتە هۆکارێک بۆ قەڵەوی و نەخۆشییەکان. ئازیزم، من هەمیشە باسی ئەوەم کردووە ئاینی ئێمە ئاینی تەندروستی و تەندروستدۆستییە، هەربۆیە دەبینین لە قورئانی پیرۆز و زۆرێک لە فەرموودەکاندا باس لەوە کراوە کە مرۆڤ لە کاتی خواردن و خواردنەوەدا ئاگاداری خۆی بێت و پارێزگاری بکات لە هاوسەنگی لە خواردن و خواردنەوەدا. خودای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا پێمان دەفەرموێت: «بخۆن و بخۆنەوە، بەڵام زیادەڕەوی مەکەن. چونکە خودا زیادەڕەویکارانی خۆش ناوێت.» پێغەمبەر موحەممەدیش (ﷺ) لە یەکێک لە فەرموودەکانیدا پێمان دەڵێت دەبێت مامەڵی ئێمە چۆن چۆنی بێت لەگەڵ خواردن و خواردنەوەدا: «مرۆڤ شتێکی پڕ نەکردووە خراپتر بێت لە پڕکردنی سکی. با مرۆڤ هەرنەوەندە بخوات کە بتوانێت جەستەی ڕاست بکاتەوە. خۆ ئەگەر نەیتوانی ئەوە بکات، با سێیەکی بۆ خواردن بێت و سێیەکی بۆ خواردنەوە بێت و سێیەکی بۆ هەناسەدانی بێت.» دەبێت

ئەوەشمان بیر بێت زیادەڕۆیکردن لە خواردن و خواردنەوەدا دەبێتە هۆی دڵرەقی و خاوەخاوکردن لەپەرستشەکان و تەمبەڵی و خەواڵوویی دوای خواردن و هەروەها زیانە تەندروستییەکانی وەکوو زیادکردنی کێش و نەخۆشییەکانی پەیوەست پێیەوە: نەخۆشییەکانی دڵ، پەستانی خوێن، شەکرە، دروستبوونی ئازار لە جومگە و ئێسکەکان بەهۆی زیادبوونی کێش و دروستبوونی پەستان لەسەری. هەروەها زیانێکی تریشی بریتییە لە خەرجکردنی پارەیەکی زۆر بۆ ئامادەکردنی سفرەیەک کە خۆراکی جۆراوجۆری لەسەر بێت، لەکاتێکدا ڕەنگە نیوەی خواردنەکان دەستیان بۆ نەبردرێت و فڕێ بدرێن. ئەوەی گرنگە مرۆڤ بزانێت چی دەخوات و چەند دەخوات و چ کاتێک دەخوات، چونکە ئەوانە گشتیان کاریگەرییان هەیە لەسەر جەستەی مرۆڤەکە.

هەوڵدان بۆ ڕازیکردنی گشت خەڵکی

باوەڕ ناکەم شتێک هەبێت هێندەی ئەوە ئێمەی ماندوو کردبێت و ئازاری دابین بەوەی بمانەوێت گشت خەڵکی لە خۆمان ڕازی بکەین. ڕازیکردنی دڵی گشت خەڵکی ئامانجێکە تا ئێستا کەس پێی نەگەیشتووە و پێشی ناگەین. بۆیە بەسە خۆئازاردان و لەپێناو خەڵک ژیانکردن. با ئەو ژیانە بکەین کە خۆمان پێی ڕازیین، نەوەک خەڵکی. دکتۆر دانا نەوزەر جاف لە یەکێک لە ڤیدیۆکانیدا قسەیەکی جوانی کرد کە دەڵێت: «من چی لەوە بکەم کە هەرحەوت ملیار بەشەرەکەی دونیا منی بەدڵ بێت، چیی لێ بکەم؟ چونکە حەکەمی من خودایە. ئەوەی کۆتا جار بڕیار دەدات و بڕیارەکەشی گرنگ بێت، خودایە. هەروەک ئەو مامۆستای تاقکردنەوەت دەکات. مامۆستا نمرەکەت دادەنێت و تۆیش بتەوێت بە دەنگی ئەو قوتابییانە دەربچیت ،چونکە هەر ٣٠ قوتابییەکە پێیان وایە تۆ زیرەکترینی. ئەوەی بڕیار دەدات تۆ چی و چی نییت، خودایە. لەبەرئەوە ناتوانیت خودا بخەڵەتێنیت. دەتوانیت خۆت بخەڵەتێنیت و دەتوانیت خەڵکیش بخەڵەتێنیت. خەڵکخەڵەتاندن ئاسانترە لە خۆخەڵەتاندن و خۆخەڵەتاندنیش ئاسانترە لە خوداخەڵەتاندن، چونکە خودای گەورە هەرگیز فریو ناخوات. خۆت دەخەڵەتێنیت کە جۆرێک دەژییت لەگەڵ باوەڕتدا ناگونجێت.» بزانە، ئازیزم، گەر خودا لێت ڕازی نەبێت، هەرحەوت ملیارەکەش لێت ڕازی بن، ڕۆژی

Scanned with CamScanner

دوایی فلوسێک ناهێنێت. بۆیە لەجیاتیی ئەوەی خەڵکی لە خۆت ڕازی بکەیت، هەوڵ بدە خودا لە خۆت ڕازی بکەیت. گەر خودا لێت ڕازی بوو، ئەوکات ئەو کارێکت بۆ دەکات لەلای خەڵکی خۆشەویست بیت و خەڵکیش لێت ڕازی بن، هەروەک بیل گەیتس دەڵێت: «من نازانم نهێنیی سەرکەوتن چییە، بەڵام نهێنیی شکستهێنان ئەوەیە هەوڵ بدەیت گشت خەڵکی لە خۆت ڕازی بکەیت.» بۆیە ڕامەکە بەدوای شتێکدا کە ناتوانیت پێی بگەیت و گەیشتن پێی مەحاڵە. ژیانی خۆت بژی بەو جۆرەی پێی ڕازییت. هەرکەسێکیش ڕازی بوو بەو شێوەیە قبوڵت بکات، ڕێزی بگرە و خۆشت بوێت. هەرکەسێکیش بەو شێوەیە تۆی نەویست، دڵنیا بە هەزار جاریش خۆتی بۆ بگۆڕیت، تۆی ناوێت و ناوێت!

Scanned with CamScanner

خەونەکەت بە کەس مەڵێ

ژیانی گوڵ بەو شێوەیەیە دەوری پڕە لە دڕکوداڵ، کە ئەگەر گوڵەکە تۆزێک دەرفەت بدات بە دڕکەکان ئەوا دڕکەکان ئازاری پەڕە ناسک و نەرم و بۆنخۆشەکانی دەدەن. تۆیش، ئازیزم، وەکوو ئەو گوڵە وایت لە دەورووبەرت دڕکودال و چڵ و لقی بێسوود زۆرن. هەردەرفەتێکیان بۆ بڕەخسێت، کار دەکەن بۆ ئازاردانت و ڕێگریکردن لەوەی دەتەوێت پێی بگەیت. ڕەنگە من تا ماوەیەکیش لەمەوپێش بەدەست ئەو هەڵەیەوە ناڵاندبێتم بەوەی کە باسی کار و خەونەکانم بکەم بۆ کەسانێک کە لە دەورووبەرم بوون. بەڵام باسکردنیان لە گرفت و نارەحەتی زیاتر هیچی بۆ نەهێناوم، چونکە مرۆڤی حەسوود و دڵپیس زۆرن؛ مرۆڤانێک کە نایانەوێت تۆ بگەیت بەوەی دەتەوێت. بۆیە لەجیاتیی ئەوەی باسی خەونەکانتیان بۆ بکەیت، خەونەکەت بکە بە ڕاستی و پیشانیان بدە. لەجیاتیی قسەکانت، کردارەکانتیان پیشان بدە.

کاتێک پێغەمبەر یوسف خەونەکەی بۆ باوکی گێڕایەوە، پێغەمبەر یەعقووب ڕاستەوخۆ پێی گوت: «نەچیت خەونەکەت بۆ کەس بدرکێنیت و لای براکانیشت باسی مەکە.» چونکە پێغەمبەر یەعقووب باشی دەزانی واتای خەونەکە چییە و گەر براکانیشی بزانن چی لە یوسف دەکەن و چ پلانێکی بۆ دادەڕێژن. هەر ئەوەش ڕووی دا کە یەعقووب لە ڕوودانی دەترسا. بۆیە، ئازیزم، هەرخەونێکت هەیە کاری بۆ بکە و هەوڵی بۆ بدە، تاوەکوو بەدەستی دەهێنیت. ئەوکات گشت دونیا دەزانن تۆ خەونت بە چییەوە دەبینی.

درەنگ تەوبەکردن

مرۆڤەکان گشتیان هەڵە و گوناهـ و تاوان ئەنجام دەدەن، بەڵام ئایە گشتیان تەوبە دەکەن و پەشیمان دەبنەوە لەو گوناهـ و تاوانانە؟ یەکێک لە هەڵەکان لە ژیانماندا بریتییە لەوەی کاتێک گوناهێک بەرامبەر پەروەردگاری مەزنی خۆمان ئەنجام دەدەین، پەشیمانی و تەوبەکردنمان دوا دەخەین. لوقمانی دانا هەمیشە ئامۆژگاریی کوڕەکەی دەکرد و دەیگوت: «کوڕم، تەوبەکردن دوا مەخە. مردن لەناکاو دێت.» وەکوو گوتراویشە کورترین چیرۆک ئەم چیرۆکەیە: گوتی: «سبەی تەوبە دەکەم.» نوست و هەڵنەسایەوە. لەبەرئەوە با ئێمە ئەرکی خۆمان قورس نەکەین و کاتێک هەڵەیەک دەکەین، با نەیکەین بە دوو هەڵە، خێرا تەوبە بکەین بۆئەوەی هەڵە و گوناهی یەکەمیشمان بسڕێتەوە. چونکە هیچمان گەرەنتیی ئەوەمان نەدراوەتێ بەوەی ئاخۆ چەندێکی تر ژیان دەکەین. هەربۆیە با ئێمەش ئەوە بکەین کە خودا دەفەرموێت: «خێرا بکەن و پێشبڕکێ بکەن بۆ لێخۆشبوونی خودا.» خودا لەگەڵ ئەوەی بەخشندە و میهرەبانە، لە هەمان کاتیشدا سزادەر و تۆڵەسێنەرەوەشە. با ئێمە خۆمان لە سزای خودا بپارێزین. بۆیە گەر دەتەوێت خودا لێت ڕازی بێت، گەر دەتەوێت ئاسوودە بیت، گەر دەتەوێت خێر و بەرەکەت لە تەمەن و ژیانتدا بێت، گەر دەتەوێت ڕزق و ڕۆزیت فراوان بێت، تەوبە بکە و درەنگی مەخە.

Scanned with CamScanner

ژینگە پیسکردن

ژینگە ماڵە گەورەکەمانە. ئێمە لەو ژینگەیەی تێیداین، لێی بەرپرسیاین و پێویستیشە بەرپرسیارانە مامەڵە لەگەڵ ژینگە و ئەو شتانەی لە چواردەورمانن بکەین. بەڵام بەداخەوە ئێمە بێباکانە دەستمان کردووە بە وێرانکردنی ماڵە گەورەکەمان، وامان لێ هاتووە هیچ گرنگیەک نادەین بە پاکڕاگرتنی ئەو شوێنەی تێیدا دەژیین. جاران گەر سەیرێکی ئاسمانت کردبایە، وا هەستت دەکرد سەیری دەریایەی پاکی بێسنوور دەکەیت. بەڵام ئەمڕۆ ئاسمانی شینمان نەماوە. جاران هەرشوێنێک بۆ خۆی سەیرانگایەک بوو، بەڵام ئەمڕۆ سەیرانگاکانیشمان بوونەتە جێگای فڕێدانی پاشماوەکان.

بێگومان من یەکێک بووم لەوانەی دوژمنی ژینگە بووم و نە ئادابی سەیرانکردنم دەزانی نە ئادابی پاراستنی ژینگەم دەزانی. بێباکانە هەرشتێکم لە دەستدا بووایە، خێرا فڕێم دەدایە سەرزەوی و بۆ خۆشی و ئاهەنگگێڕان تایەمان دەسووتاند و دارمان دەبڕی. من بەو کارانە چێژم زیاتری دەکرد و ژینگەکەشمان بەو کارانەی من زیاتر وێران دەبوو. ڕەنگە ئێستا تۆ بڵێیت کەسێک ناتوانێت بەتەنها ئەو ژینگە مەزنە پیس بکات. بەڵێ، بێگومان مرۆڤێک بەتەنها ناتوانێت ژینگە پیس بکات. بەڵام خۆ من چیرۆکی خۆمم بۆ نەگێڕایتەوە، بەڵکوو چیرۆکی ملیۆنان منی ترم بۆ گێڕایتەوە کە هەریەکێک لە ئاست خۆیەوە دەستی هەیە لە پیسکردن و پاکڕانەگرتنی ژینگەدا.

ئەی ئێستا چارەسەر چیە؟ ئێمە چی بکەین؟ چۆن پارێزگاری بکەین و نەهێڵین ژینگەکەمان لەوە زیاتر پیس ببێت؟

بێگومان هۆکارەکانی پیسکردنی ژینگە ئێجگار زۆرن. هەندێک لەو هۆکارانە پێویستە حکوومەت کاریان لەسەر بکات، بۆئەوەی پیسکردنی ژینگە کەم بکرێتەوە. ئەویش بە دانانی فلتەر بۆ گشت کۆمپانیاکان، بۆئەوەی ئەو دووکەڵەی لە ئەنجامی کارکردنەوە دەردەچێت و دەچێت بە ئاسماندا، نەمێنێت. هەروەها پێویستە لەسەر حکوومەت کار بکات بۆ زیاتر ئاگادارکردنەوە و هۆشیاریدان بە هاوڵاتیان و کردنەوەی کۆڕ و سیمینار و بڵاوکردنەوەی ڕێنماییەکان. بەڵام ئەوەی لێرەدا زۆر زۆر گرنگە و جێگای باسکردنە، بریتییە لە من و تۆ. ئێمە لەمەودوا چی دەکەین بۆ پاکڕاگتنی ژینگەکەمان؟ دەمەوێت تەنها شتێک بڵێم و تەواو. هەرشتێک ئێمە فڕێی دەدەین، با لەمەودوا بیر لەو پیرە پیاوە پاکەوانە بکەینەوە کە دەچەمێتەوە و ئازار دەچێژێت بە هەڵگرتنەوەی ئەو پاشماوەیەی ئێمە فڕێمان داوە. لەمەودا گەر تۆ ئەو پاشماوەیە فڕێ نەدەیت، هەم ژینگەت پاک ڕاگرتووە و هەم ڕێزیشت لەو پیرە پاکەوانە گرتووە و کارت ئاسان کردووە. با ئاگاداری ئەوە بین هیچ شتێک لەسەر زەوی فڕێ نەدەین و هیچ شتێکیش فڕێ نەدەینە ناو دەریا و ڕووبارەکان. چونکە گشت ئەو مادانەی ئێمە فڕێیان دەدەین، زۆر درەنگ شی دەبنەوە و دەبنە هۆکارێک بۆ لەناوبردنی گیانلەبەرەکان لەسەر ڕووی زەوی و ئەوانەی لە دەریاکانیش دەژین. ئەوەش بزانە پاکڕاگرتنی ژینگە ئەرکێکی ئاینی و ڕەوشتی و هەستکردنە بە بەرپرسیاریەت.

Scanned with CamScanner

داوای لێبووردنکردن

نازانم چەند جار بوومەتە هۆی ئازاردان و دڵشکانی کەسانی دەورروبەرم، بەڵام ئەوە دەزانم گەر هەڵەیەکیشم بەرامبەر کردبن، تا ئێستا بوێریی ئەوەم نەبووە داوای لێبووردنیان لێ بکەم. نازانم بۆچی تا ئێستا بوێریی ئەوەم نەبووە بە کەسێک بڵێم هەڵەم بەرامبەر کردیت و داوای لێبووردن دەکەم، لەکاتێکدا زۆر جار یەک داوای لێبووردنی سادە بەڵا و کێشەیەکی گەورە کۆتایی پێ دێنێت.

لەم ڕۆژانەی ڕابورد، لەنێو پاس بووم دەگەڕامەوە بۆ ماڵی خۆمان لە گوند. لە یەکێک لە شوێنەکان دابەزین هەبوو. گەنجێک بێئاگایانە دەرگاکەی کردەوە و بەر سەری پیاوێکی پیر کەوت. پیاوە پیرەکە زۆر توورە بوو و دەستی کرد بە قسەکردن و قسەگوتن بە ئەو کوڕە گەنجە، بەڵام ئەو کوڕە هەر بێدەنگ بوو. دواتر پیرە پیاوەکە گوتی: «کاکە، دەرگاکەت کێشا بەسەرمدا. هەر هیچ نەبێت داوای لێبووردن بکە.» باوەڕ بکە کاتێک گەنجەکە داوای لێبووردنی کرد، ڕاستەوخۆ وەکوو ئەوە وابوو سەتڵێکی پڕئاو بکەیت بە ئاگرێکدا و خامۆشی بکەیت. با بوێر بین و دان بە هەڵەکانماندا بنێین و داوای لێبووردن لە هەموو ئەو کەسانە بکەین کە هەڵەمان بەرامبەر کردووە. باوەڕت هەبێت، تاوەکوو ئێمە داوای لێبووردن نەکەین لەوانەی هەڵەمان بەرامبەر کردوون، نابێت چاوەڕێی ئەوە بکەین ئەوان داوای

لێبووردنمان لێ بکەن لەسەر ئەو هەڵانەی ئەنجامیان داوە بەرامبەرمان. کەس بە داوای لێبووردنکردن و داننان بە هەڵەکانیدا بچووک نابێتەوە، بەڵکوو هەمیشە مرۆڤ ئەو کاتەی دان بە هەڵەکانیدا دەنێت، گەورەتر دەبێت لەچاوی ئەو کەسەی هەڵەی بەرامبەر کردووە و ڕێزی زیاتر دەبێت.

Scanned with CamScanner

زۆر نووستن

بێگومان خەوتن یەکێکە لە پێویستییە سەرەکییەکانی مرۆڤ بۆئەوەی بتوانێت هەم پشوویێک وەربگرێت و هەمیش دووبارە وزە و گڕوتین بۆ جەستەی مرۆڤەکە بگەڕێتەوە. بۆیە زانایان قسە و توێژینەوەی زۆریان لەسەر گرنگیی خەوی تەواو کردووە کە چەندە گرنگە هەرمرۆڤێک بتوانێت سیستەمی خەوی تەندروستی خۆی ڕێک بخات. ئاخر هەموو خەوێک خەو نییە. هەموو کاتێکیش کاتی خەو نییە.

وەکوو زانایان دیارییان کردووە مرۆڤ دەبێت لە ماوەی بیست و چوار کاتژمێردا حەوت و نیو و بۆ هەشت کاتژمێر بخەوێت. باشترین کاتیش بۆ خەوێکی تەندروست دوای نوێژی عیشایە تاوەکوو نوێژی بەیانی (بێگومان دەبێت مرۆڤی مسوڵمان کاتێک لەو ماوە پیرۆزەی شەویش دیاری بکات بۆ خودای خۆی و شەونوێژ و پەرستشی تێدا ئەنجام بدات). ئینجا خەوی پێش نیوڕۆیان (القيلولة) کە ئەمەیان سوننەتی پێغەمبەرە (ﷺ) و ماوەکەی سی خولەک بۆ چل و پێنج خولەک دەبێت. ئەو دوو کاتە باشترین کاتن بۆ خەوتن و مرۆڤ لە ڕێگەیانەوە ئارامی و وزەی بۆ جەستەی دەگەڕێتەوە. خراپترین کاتەکانیش بۆ خەوتن بریتین لە پاش نوێژی بەیانی و پاش نوێژی عەسر. ئەوەی تا ئێرە باسمان کرد خەوتنێکی تەندروست بوو، بەڵام با پرسیارێک لە خۆمان بکەین: ئایە ئێمە بەو شێوەیە دەخەوین؟ بێگومان

Scanned with CamScanner

زۆربەی هەرەزۆرمان خەوتنەکەمان بەو شێوەیە نییە. من وەختێک شەو و ڕۆژم لێ پێچەوانە بووبووە، شەو تاوەکوو نزیک نوێژی بەیانی لەسەر ئینتەرنێت دەمامەوە و خەریکی ئەو تۆڕە کۆمەڵایەتییانە بووم، بێ ئەوەی بزانم چی دەکەم و چی ناکەم. دواتر خەوم لێ دەکەوت. ئیتر ئەوە نوێژی بەیانی دەڕۆیشت و زۆربەی کاتەکان ئەنجامم نەدەدا. چونکە تووشی خەوێکی قورس دەهاتم. ئیتر لێرەوە لە یەکەمین تاقیکردنەوەی ڕۆژێکی نوێ شکستم دەهێنا.

پاشان کە پیرۆزترین کات کاتی بەیانیان و خۆردەرکەوتن و چێشتەنگاوە، کە خودا سوورەتی قورئانی بە ناو کردوون و بە گەورەیی خۆی سوێندی پێ خواردوون، لەدەستم دەچوو. لەکاتێکدا پێویستە مرۆڤ ئەو کاتە هۆشیار و لەسەر قاچ بێت و خەریکی کردار و چالاکی بێت، چونکە پاکترین هەوا و ئارامترین و بێدەنگترین کاتە کە مرۆڤ دەتوانێت بۆ تێڕامان و تێفکرین لە دروستکراوەکانی خودا ئەو کاتە بەکار بهێنێت و هەروەها وەرزشی تێدا ئەنجام بدات و خۆی بداتە بەر تیشکی خۆر و کتێبی تێدا بخوێنێتەوە.

بەڵێ، بەو شێوەیە من بێبەش دەبووم لە هەموو ئەو شتانە لەگەڵ ئەوەی بێبەشیش دەبووم لە چێژبینین لە ژیان و مرۆڤەکانی دەوروبەرم. ئیتر بەو جۆرە ڕۆژەکەی گشتی خەریکی خەو بووم و شەویش بەردەوام خەریکی پۆبجی و تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بووم. ئەوەی بۆم باسکردن چیرۆکی زۆر گەنجی ئەو نیشتیمانەیە. نە دەزانین چۆن بخەوین و نە

دەزانین کەی بخەوین و نە دەزانین چۆن سوود ببینین لەو ئینتەرنێت و تۆڕە کۆمەڵایەتییانە. دواتریش گلەیی دەکەین. نا، ئازیزم، مافی گلەییکردنمان نییە، چونکە پێوستە سەرەتا گلەییکارێکی ڕاستەقینە بین و گلەیی لە خۆمان بکەین: بۆ بەو شێوەیەمان لێ هاتووە؟ بۆ دەبێت ژیانمان هەر خەو و ئینتەرنێت و یارییە ئەلیکترۆنییەکان بێت؟ با خەومان دروست بکەینەوە و کاتی خەوەکانمان ڕێک بخەینەوە و کاتێکی گونجاو و دیاریکراویش دابنێین بۆ تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان. ئینجا دەبینیت چ جوانییەک ڕووت تێ دەکاتەوە. نازانم کەی بوو کۆتاجار هەڵهاتنی خۆرت بینی یان خۆرئاوابوون، بەڵام پێت دەڵێم ماوەیەک هەوڵ بدە و سوور بە نەهێڵیت ئەو دیمەنە جوانەی خۆرهەڵاتن و خۆرئاوابوونت لەدەست بچێت. ئینجا دەزانی تاوەکوو ئێستا چ جوانییەکت لەدەست خۆت داوە.

Scanned with CamScanner

کاتم نییە

بەداخەوە یەکێک لەو دەربڕینانەی ئێمە زۆر دووبارەی دەکەینەوە بریتییە لەوەی کاتم نییە و مەجالم نییە، لەکاتێکدا هەمووومان خاوەنی ٢٤ کاتژمێرین. گەر یەکێک پێمان بڵێت ماوەیەکە بزرێت و دیار نییت، نە سەردانێکمان دەکەیت نە هەواڵێکمان دەپرسیت. ڕاستەوخۆ ئەو بەهانەیەی بۆ دەدۆزینەوە ئیش و کارم زۆرە زۆر سەرقاڵم. بەڵام بەداخەوە ڕاستییەکەی بەو شێوەیە نییە. ئێمە کاتمان هەیە، بەڵام نەمان زانیوە چۆن و بەچ شێوەیەک سوودی لێ ببینین. هەموو ئەوانەی دەیانبینیت سەرکەوتوون لە ژیان، لە هەربوارێکدا بێت، بە هەمان شێوەی تۆ خاوەنی ئەو بیست و چوار کاتژمێرەن کە تۆ هەتە. بەڵام ئەو بڕیاری داوە چۆن و بەچ شێوەیەک سوود لەو کاتە ببینێت و ئێمەش وا خەریکە بێئاگایانە گڕ بەردەدەین لە کات و ژیانی خۆمان بێ ئەوەی هەست بە بەرپرسیارێتی بکەین.

کەسێک هەیە دەیناسم ئیش و کارێکی باشیشی هەیە و پەیوەندیی کۆمەڵایەتیشی زۆر بەهێزە و لەگەڵ ماڵ و منداڵیشی زۆر باشە و کاتی تەواوی داوە بە هەموو شتێک. چونکە ئەو دەزانێت سوود لەو بیست و چوار کاتژمێرە ببینێت و پێویستە چی بکات و چی نەکات. بۆیە وەرە با واز بهێنین لەوەی لەمەودوا بڵێین کاتم نییە. گەر بڵێیت نامەوێت ئەو کارە بکەم، شتێکی ترە، بەڵام تکایە با هەرگیز کات نەکەین

بە بیانوو و بەهانە. چونکە گەر بمانەوێت کات تەرخان بکەین بۆ ئەنجامدانیان، ئەوا دەتوانین ئەنجامیان بدەین. هەروەک گوتراوە: «نەتوانین نییە، ئەوەی بیەوێت، دەتوانێت.» بۆیە هەواڵی ئازیزانت بپرسە و مەڵێ کاتم نییە. زوو زوو سەردانی دایک و باوک و خوشک و براکانت بکە مەڵێ کاتم نییە. هەواڵی هاوڕێیانت بپرسە و مەڵێ کاتم نییە. کاتێک بۆ تەندروستیی خۆت دابنێ و مەڵێ کاتم نییە. کاتێک بۆ خوێندنەوە دابنێ و مەڵێ کاتم نییە. کات بۆ ژیانت دابنێ و چێژ لە ژیانت ببینە و مەڵێ کاتم نییە.

فێربوونی زمان

لەگەڵ کەسێک دانیشتبووم لێم پرسی لە چ شتێک پەشیمانی و گەر کات بگەڕێتەوە ئەو هەڵەیە دووبارە ناکەیتەوە، گوتی: موحسین گیان، کات ناگەڕێتەوە. بەڵام ئەوەی ئێستا بە هەڵەی دەبینم لە ژیانم، ئەوە بوو کاتێکی زۆرم هەبوو بۆئەوەی خۆم فێرە زمان بکەم و نەمکرد.» منیش گوتم: «بۆ زمان ئەوەندە گرنگە مرۆڤ لە خۆفێرنەکردنی پەشمان بێت، قوربان.» گوتی: «بەڵێ، بێگومان یەکێکە لە گرنگترین ئەو شتانەی مرۆڤ پێویستە هەوڵی فێربوونی بدات. چونکە فێربوونی زمان وا دەکات لە مرۆڤ لە ژیانیدا سەرکەوتوو بێت و بتوانێت بەخێرانی پەیوەندی دروست بکات لەگەڵ کەسانی تر و تێگەیشتن لە کلتووره جیاوازەکان و هەروەها ئەوانەی زمان دەزانن هەلی کارکردن و خوێندنەوەیان لە ئاستە بەرزەکاندا زیاترە هەروەها یارمەتیدەرێکی زۆر باشیشە بۆ بەهێزکردنی یادگە و تەرکیز و شیکردنەوە و تێگەیشتن و داهێنان لە شتەکاندا. لە وڵاتانیشدا ئێستا زۆر گرنگیی پێ دەدرێت و هانی خەڵکی دەدرێت بۆئەوەی جگە لە زمانی دایکیان، زمانی تریش بزانن.» پێم گوت: «قوربان ئەوە زانیم بۆچی فێربوونی زمان گرنگە، بەڵام چۆن فێری زمانێکی تر ببم بتوانم بەباشی قسەی پێ بکەم و لێی تێ بگەم.» گوتی: «کۆمەڵێک خاڵت پێ دەڵێم کە من بەو دواییانە درکم پێ کردوون و کارم لەسەر کردوون و سوودم لێ بینیون.»

١. تەمەنێکی دیاریکراو نییە بۆئەوەی بتوانیت فێری زمانێکی تر ببیت، بەڵام باشترین تەمەن بریتییە لە تەمەنێکی زوو. چونکە مرۆڤ تاوەکوو بچووک تربێت یادگەی بەهێزترە و کاتیشی زیاترە. بۆیە دەتوانێت زۆر بەخێرای فێری هەرزمانێک ببێت کە دەیەوێت، جیاوازتر لەو کەسانەی تەمەنیان لە هەڵکشاندایە.

٢. پێویستە دیاریی بکەیت دەتەوێت چ زمانێک فێر ببیت. ئەوە یارمەتیدەرێکی زۆر باشە و حەز و ئارەزووشت زیاتر دەکات بۆ زووفێربوونی ئەو زمانەی دیاریت کردووە.

٣. ماوەیەک دیاری بکە بۆ ئەو زمانەی دەتەوێت فێری ببیت. بۆ نموونە، بڕیار بدە بە چوار مانگ فێری ئەو زمانە ببیت کە دەتەوێت. هەروەها بزانە لەو زمانەدا تۆ لە چ ئاستێکدایت و ئاستەکان دابەش بکە و بە پلان ئاست لەدوای ئاست بەرێکی بڕۆ.

٤. کۆمەڵێک خاڵی هاوبەش هەیە لەنێوان فێربوونی زمانێکی تر و منداڵ کاتێک فێری قسەکردن و نووسین و خوێندەوە دەبێت. ئەو خاڵانەش یارمەتیدەرێکی زۆر باشن.

أ. گوێگرتن: منداڵ کاتێک لەدایک دەبێت نازانێت و ناتوانێت هیچ بڵێت، بەڵام بەهۆی ئەوەی بەبەردەوامی بۆ ماوەی دوو ساڵ تا سێ ساڵ هەر گوێگرە، بەو شێوەیە هێواش هێواش فێر دەبێت. لەکاتێکدا تەنها ئەوەی گوێی لێ بووە و بینیویەتی دووبارەی دەکاتەوە بێئەوەی بەتەواوی بزانێت واتاکەی چییە. بۆیەش تۆ زۆر گوێ بگرە بۆ گۆرانیی گونجاو و زۆر تەماشای فیلم و دۆکیومێنتاری و هەواڵ بکە. با سەرەتاش

هیچی لێ تێ نەگەیت، بەڵام دواتر وردە وردە لێی تێ دەگەیت و دەزانیت دەڵێن چی.

ب. قسەپێکردن: کاتێک سەیری منداڵ دەکەین دەبینین زۆر زوو هەوڵ دەدات قسە بکات و فێری قسەکردن ببێت. تا دەگاتە چوار پێنج ساڵیش هەڵەی زۆر دەکات و ناتوانێت بەباشی قسە بکات، یان لە هەندێک دەربڕینێدا هەڵە دەکات. بۆ نموونە، تا جارێک دەڵێت: «بابە... دایە... مامە... کاکە...» ڕەنگە هەزار جاریش زیاتر هەڵە بکات. بەڵام ئەو گرنگی بەو هەڵانە نادات، چونکە ئەو لە قۆناغی فێربووندایە و کەسانی تریش ئەو هەڵانەیان بەلاوە ئاساییە. چونکە دەزانن ئەو منداڵە دەیەوێت فێری قسەکردن ببێت. بۆ تۆیش بە هەمان شێوەیە. هەوڵ بدە قسەی پێ بکەیت، بۆئەوەی فێری ببیت و هەوڵ بدە هاوڕێ یان کەسانێک بدۆزیتەوە کە دەتوانن و ئەو زمانە دەزانن بۆئەوەی قسەیان لەگەڵ بکەیت. گرنگ نییە چەند هەڵە دەکەیت و شەرمیش لەوە مەکە کە وشەیەک بەهەڵە دەڵێیت. گرنگییش بەوە مەدە ئاخۆ هاوڕێکانت گاڵتەت پێ دەکەن، کاتێک دەبینن تۆ وشەیەک بەهەڵە دەڵێت. باوەڕ بکە ئەوەی تۆ قسەی لەگەڵ دەکەیت و دەتەوێت فێر ببیت، هیچ گرنگی بە هەڵەکانت نادات و تەنها دەیەوێت لێت تێ بگات. بۆیە بەبێ شەرمکردن قسەی پێ بکە. هەروشەیەکیش جارێک دوو جار بەهەڵە قسەت پێ کرد، ئەوا دڵنیا بە بۆ جاری سێیەم زۆر بەجوانی و ڕاستی دەتوانیت دەری ببڕیت. بۆیە زۆر هەوڵ بدە قسەی پێ بکە، چونکە گەر فێریشی بوویت قسەت پێ نەکرد لەبیرت دەچێتەوە.

Scanned with CamScanner

ج. نووسین و خوێندنەوە: منداڵ تەمەنی دەبێتە شەش حەوت ساڵیش نازانێت وشەیەک بنووسێت یان بخوێنێتەوە. کەچی لێی تێ دەگات و دەتوانێت بەباشی قسان بکات، بەڵام کاتێک دەڕوات بۆ قوتابخانە لەوێ وردە وردە و قۆناغ بە قۆناغ فێری نووسین و خوێندنەوەش دەبێت. بۆیە تۆیش هەروەک ئەو منداڵە خۆت فێر بکە. سەرەتا لێی تێ بگە و قسەی پێ بکە. دواتر وردە وردە کار بکە لەسەر نووسین و خوێندنەوەی.

٥. با فەرهەنگێکت هەبێت و لە هەرکات و هەرشوێنێک وشەیەکت نەزانی، بەدوایدا بگەڕێ. ئەوەش یارمەتیدەرێکی زۆر باشە کاتێک سەیری فیلمێک دەکەیت بەبێ ژێرنووس.

٦. هەوڵ بدە ڕۆژی دە وشە لەبەر بکەیت. لەبەرکردنی وشە یارمەتیدەرێکی زۆر باشە و ئاسانیشە.

بیریشت نەچێت هەرزمانێک فێر بوویت زمانی دایک و نیشتیمانت لەبیر نەکەیت، چونکە زمانت ناسنامە و نیشتیمان و کەسایەتیی تۆی هەڵگرتووە و هەرگیز شەرم مەکە لە زمانی دایکت و بۆ هەرشوێنێک ڕۆیشتیت، شانازیی پێوە بکە.

Scanned with CamScanner

قسەپێبڕین

ڕەنگە زۆر ترین قسە کە پێیان گوتبێتم، لە کاتی قسەکردنم لەگەڵ کەسی بەرامبەر، ئەوە بووبێت: «ڕاوەستە با قسەکەم تەواو بکەم» یان «قسەم پێ مەبڕە»! بەڵێ، ئەوە ئەو هەڵەیە من زۆرترین جار تووشی بووم لە کاتی گفتوگۆکردن لەگەڵ کەسی بەرامبەردا. ئەوەش بووەتە هۆی ئەوەی کەسی بەرامبەر نیگەران ببێت و زوو بێزار ببێت لە قسەکردن لەگەڵم. بۆیە دەمەوێت ئەمڕۆ بە خۆم و تۆیش بڵێم وەرن با لەمەودوا بەئارامی گوێڕادێرین بۆ کەسی بەرامبەرمان، چونکە گەر وانەکەین زیانی گەورە بە کەسایەتیی خۆمان دەگەیەنین. چونکە مرۆڤی ژیر کەم دەڵێت و زۆر گوێ دەگرێت. بەو کارەش وا دەکات کەسی بەرامبەر هەست بەئارامی بکات. ئەو کاتەش ڕێگە کراوە دەبێت بۆ کەسی بەرامبەر قسە و بیرکردنەوەکانی خۆی بەئاسوودەییەوە بگەیەنێت. هەروەها متمانەیەکیش لەلای بەرامبەرەکانی دروست دەکات بەوەی لە کاتی قسەکردن قسەیان پێ نابڕدرێت، بۆیە هەست بەئارامی دەکەن لە تەواوی کاتی گفتوگۆکەدا.

گۆڤاری (بزنس ئینسایدەر) بابەتێکی جوانیان دانابوو: «قسە بە کەس مەبڕە، با کەس قسەت پێ نەبڕێت.» لەبەرئەوەی چۆن ئێمە حەزمان لێیە بیرۆکە و بیرکردنەوەی خۆمان بگەیەنین و حەز ناکەین کەس قسەمان ببڕێت، ئاواش خەڵکی تر قسە و بیرۆکەیان پێیە و دەیانەوێت بەجوانترین شێوەیە بیگەیەنن. بۆیە

Scanned with CamScanner

ئەوانیش وەکوو ئێمە حەز دەکەن کەسانی تر بەباشی گوێیان بۆ بگرن. هەرکاتیش ویستت قسە بکەیت تۆزێک چاوەڕێ بکە بزانە کەسی بەرامبەر تەواو بووە. گەر پێی بڵێیت تەواو بوویت، باشترە. باوەڕ بکە کاتێک تۆ ڕێزیان لێ دەگریت و قسەیان پێ نابڕیت، ئەوان حەز دەکەن بە دانیشتن لەگەڵت و خۆشەویست دەبیت لەلایان و ڕێزت دەگرن و قسەت لەگەڵت دەکەن، چونکە تۆ ئارامییان پێ دەدەیت.

کتێبە پیرۆزەکە (قورئان)

ئەو ڕۆژە زۆر شەرمم لە خۆم کرد کاتێک قورئانەکەم بەدەستەوە گرت و بینیم تۆزاوی بووە، لەخۆمم پرسی: «چەند دەبێت ئەو قورئانەت نەکردووەتەوە؟» بەڕاستی نەمزانی چ وەڵامێکی ناخی خۆم بدەمەوە. چونکە ماوەیەکی هێندە زۆرە، ڕەنگە لە ڕەمەزانەوە نەمکردبێتەوە.

ئەو ڕاستییەی گشتمان تێیدا کەمتەرخەمین، بریتییە لە فەرامۆشکردنی قورئان. ئاخر هەریەکێکمان ئێستا گەر لە خۆمان بپرسین وەڵاممان پێ نییە لەکەیەوە ئەو کتێبە پیرۆزەمان نەگرتووە بەدەستەوە. بێگومان ئێستا زۆر تۆزاوی بووە و هەست بە غەریبی دەکات لە نێوانمان. قورئان بەرنامەی ژیانە، بەڵام ئێمە ئەو بەرنامەیەمان وەلاناوە. بۆیە دەبینین ئێستا حاڵمان چۆن و لە چ گێژاو و سەرلێشێواوییەکدا ژیان دەکەین. ئێمە بەدوای هەموو شتێکەوەین تەنها بۆئەوەی هەست بە ئارامی و ئاسوودەیی بکەین، بەڵام بێئاگاین لەوەی کە ئارامی و ئاسوودەیی دڵەکان تەنها بە کردنەوە و خوێندنەوە و گوێڕاگرتن و یادکردنەوەی خودا و کەلامی خودایە، کە ئەویش قورئانە. خودا بۆ خۆی لە قورئاندا دەفەرموویت: «ئایە بە یادکردنەوەی خودا دڵەکان ئارام نابنەوە؟» بێگومان، بەڵام ئێمە چۆن دەگەین بەو ئارامییە، لەکاتێکدا پشتمان کردووەتە قورئانەکەی. هانا بۆ هەرچی دکتۆرە دەبەین بێئاگا لەوەی قورئان شیفایە بۆ هەرچی دەردە.

Scanned with CamScanner

با هەر هیچ نەبێت لە پێغەمبەرەکەمانەوە فێری خۆشەویستی ببین بۆ قورئانەکەمان.

دایکی بڕواداران عائیشە دەفەرموێت: «پێغەمبەر قورئانێکی زیندوو بوو بەسەر زەویدا ڕێی دەکرد.» دەبا هەر هیچ نەبێت شوێنکەوتەی پێغەمبەرەکەمان بین و قورئان بکەینە بەرنامەی ژیانمان. با هەر هیچ نەبێت ئەو ڕۆژەی بۆلای خودا دەگەڕێینەوە ئەوەندە قورئانمان خوێند بێت، ئەوەندە یادمان کرد بێتەوە کە ببێتە هۆی قورسبوونی تەرازووی چاکەکانمان. ئاخر پێغەمبەر (ﷺ) لە فەرموودەیەکدا پێمان دەڵێت: «هەرپیتێک بە چاکەیەک بۆمان دەنووسرێت و لەلای خودایش پاداشتی چاکە یەک بە دەیە.» وەرن با چیتر ئەو قورئانە فەرامۆش نەکەین. با دووبارە دڵ و ژیانمان وەکوو بەهار سەوز بکەینەوە بە یادکردنەوە و خوێندنەوە و گوێڕاگرتن لە قورئان.

Scanned with CamScanner

هەموو کەس شایەنی هاوڕازی نییە

زۆر جار وا ڕێک دەکەوێت قسەیەکت پێیە، ڕازێکت پێیە، حەزناکەیت لەناو دڵتدا هەڵی بگریت و حەز دەکەیت بگەڕێیت بۆ هاوڕازێک بۆئەوەی دەردی دڵتی لەلا باس بکەیت و هیچ نەبێت ئەو بارگرانییەی لەسەر دڵتی دروست کردووە هەر کەمی بکەیتەوە. بەڵام چونکە باش ناگەڕێین و پەلە دەکەین هەندێک جار لە سادەیی خۆمان وا دەزانین هەموو کەسێک دەکرێت هاوڕاز بێت و دەردەدڵی لەلا بکەین، ئەوا تووشی کێشە و گرفتێکی زۆرتر دەبین. ئێمە بۆ ئەوە ڕۆیشتووین ڕازی خۆمان لەلای یەکێک پەنهان بکەین، کەچی ئەو بە چوار تەرەفی شاردا بڵاوی کردووەتەوە. لەجیاتیی ئەوەی ئەو بارگرانییەی سەر دڵمان سووکتر بکات، قورستری دەکات. ئەوکاتیش مرۆڤ نیگەران و پەشیمان دەبێت و جارێکی تر متمانە ناکاتەوە بەو مرۆڤە. وەرن با من کۆمەڵێک خاڵ پێشکەشی خۆم، ئینجاش ئێوە بکەم بۆئەوەی لە ڕێگەی ئەو خاڵانەوە بتوانین هاوڕازێکی گونجاو هەڵبژێرین.

١. **لێکتێگەیشتن:** هەمیشە بەدوای کەسێکدا بگەڕێ بۆئەوەی دەردەدڵی لەلا بکەیت کە وا هەست دەکەیت لێت تێ دەگات، نەک کەسێک بڵێت لێت تێ دەگەم و لێشت تێ نەگات. هەرمرۆڤێک لێت تێ گەیشت، یارمەتیت بەدات، ئارامت دەکاتەوە و هاوڕازییەکی باشی دەبێت بۆت. گوتراویشە: «هاودڵی لە هاوزمانی باشترە.» ڕەنگە هاوزمانێکت لە

دەردەدڵت تێ نەگات بەڵام کەسێکی ئەهلی دڵ لە دەردی تۆ تێ بگات و تیماری بکات، لەکاتێکدا هاوزمانیشت نەبێت.

٢. **نهێنیپارێز:** زۆر جار ڕازێکت پێیە مەزنە و ناتوانیت بەتەنها لەناو دڵتدا هەڵی بگریت و پێت وایە تاوەکوو لەناو دڵتاد هەڵی بگریت، زیاتر ئازارت دەدات و بۆ ئاسوودەیی دڵ و گیانت دەگەڕێیت و دەسوڕێیت تاوەکوو هاوڕێیەکت یان ئازیزێکت دەبینیتەوە و متمانەی پێ دەکەیت و دەزانیت ئەوەیان نهێنیپارێزە و سەری بەبەن ناهێڵێت و ڕێگە نادات کەس نهێنیی تۆ ببات. هەروەک ئەوەی پێت بڵێت: «نهێنیی تۆم فڕێ داوەتە بیرێکەوە.» مرۆڤ کاتێک دڵنیا دەبێتەوە لەوەی ئەو کەسەی دەردەدڵی لەلا کردووە نهێنیپارێزە و ممانەپێکراوە، ئاسوودە دەبێت و خۆشحاڵ دەبێت. خۆش بە حاڵی ئەو کەسەی نهێنیپارێزێکی ڕاستەقینەی هەیە.

٣. **گوێگرێکی باش:** یەکێکی تر لەو مەرجانەی پێویستە لە هاوڕازەکەتدا هەبێت، بریتییە لەوەی گوێگرێکی زۆر باشت بێت و تا کۆتایی قسەکانت پێ نەبڕێت و بەوپەڕی ئامادەگی گوێچکەکانی بۆ تۆ هەڵبخات و گوێ ڕادێرێت بۆت. ئاخر ئەمڕۆ ئێمە هیچمان ناوێت لە کەسێک تەنها ئەوە نەبێت کە بێت لە تەنیشتمان لە کەنارێکەوە دابنیشێت و بێ ماندووبوون گوێمان بۆ بگرێت و ئێمەش هەرچی پێمانە بیڵێین و دواتریش هەڵبستین بڕۆین. چونکە ئێمە زۆر جار تەنها گوێگرێکی باشمان دەوێت و بەس. نە پێویستیمان بە کەسێکە ئامۆژگاریمان بکات، نە پێویستیمان بە کەسێکە ڕێگە چارەیەکمان بۆ بدۆزێتەوە، تەنها گوێگرێکی باش بێت بۆمان بەسمانە.

مرچ و مۆنی

گوتراوە: «ڕەنگە ڕووخسارێکی دەمبەخندە و شیرین، زۆرێک لە خراپییەکان لە مرۆڤەکەدا بشارێتەوە. لەکاتێکدا ڕووخسارێکی مرچ و مۆن و تاڵیش دەکرێت زۆرێک لە جوانییەکان لە مرۆڤەکەدا بشارێتەوە.» بەداخەوە زۆر جار ئێمە وا دەزانین کە ئێمە تۆزێک خۆمان مرچ و مۆن و کرد و زەردەخەنەمان نەکرد، ئیتر ئەوا توانیومانە خۆمان قورس نیشان بدەین و پێمان بڵێن مرۆڤێکی قورسە. بەڵام بەداخەوە لە بیرمان کردووە دینی ئێمە دینی جوانییە، دینی زەردەخەنە و خۆشەویستییە. خودا لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت: «ئێمە ئێوەمان لە باشترین شێوەدا دروست کردووە.» باشترین شێوەش کە ڕووخسارت قەدی لەسەر بخوات بریتییە لەوەی کە هەمیشە دەمبەخەندە بێت. هەر دەڵێیت ئەو فەرموودەیەی پێغەمبەرمان (ﷺ) لەبیر کردووە کە دەفەرموێت: «زەردەخەنە بەڕووی براکەتدا چاکەیە.» بۆیە واز لە مرچ و مۆنی و ڕووخسارتاڵکردنت بهێنە. وەرە لەجیاتیی ئەوە بە زەردەخەنەیەکت دڵی ئازیزێکت خۆش بکە. بە زەردەخەنەیەکت دەردی ئازیزێکت دەرمان بکە. دەڵێن یەکێک لەوانەی کە خۆی کوشتبوو نامەیەکی لەدوای خۆی بەجێ هێشتبوو تیایدا نووسرابوو: «ئەوە من دەڕۆم خۆم بکوژم، ئەگەر لە ڕێگا تاوەکوو دەگەم بە پردەکە تەنها یەک کەس، یەک کەس زەردەخەنەی بۆ کردم بەڵێن بێت پەشیمان ببمەوە و خۆم نەکوژم.»

ئازیزم، تاوەکوو دەتوانیت زەردەخەنە بۆ دەوروبەرت بکە. تۆ نازانیت ئەوان بە چ ئازار و ناڕەحەتییەکدا گوزەر دەکەن. ڕەنگە زەردەخەنەیەکی تۆ حاڵی گشت دونیا باش نەکات، بەڵام گومانم نییە لەوەی دەکرێت هۆکارێک بێت بۆ باشکردنی حاڵی کەسێک.

ئازیزم، تاوەکوو دەتوانیت زەردەخەنە بکە.

ئازیزم، تاوەکوو دەتوانیت خەڵک دڵخۆش بکە.

ئازیزم، تاوەکوو دەتوانیت هەوڵ بدە هەمیشە زەردەخەنە بکەیت.

Scanned with CamScanner

زۆرقسەکردن

زۆرقسەکردن یەکێکە لەو سیفەتە ناشرینانەی دەبێت مرۆڤ هەوڵ بدات هەرگیز پێی نەناسرێتەوە. چونکە ئەمڕۆ زۆر جار کە ناوی کەسێک دەهێنرێتە پێی دەڵێن زۆربڵێیە مەجالی کەس نادات قسەیەک بکات، مەجلیس بەس بۆ ئەوە و سەرە نادات بە کەس. مرۆڤی زۆربڵێ مرۆڤێکی نارەحەتکەر و نیگەرانکەرە. خەڵکی زوو بێزار دەبن لە دانیشتن لەگەڵی و هەست بە ئارامی ناکەن لەگەڵی. مرۆڤی زۆربڵێ هەڵە زۆر دەکات. پێویستە مرۆڤ بەو شێوەیە بکات کە پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: «یان باشە بڵێت، یان بێدەنگ بێت.» دڵنیات دەکەمەوە کاتێک بێدەنگ دادەنیشیت، ئەوا تۆ خۆت پاراستووە لە زۆرێک لە کێشە و گرفتەکان. چونکە گوتراوە زمان بەڵای سەرە. زمانت بپارێزە سەرت سەلامەت دەبێت. پێغەمبەریش (ﷺ) دەفەرموێت: «زۆربەی خەڵکی کە دەچنە دۆزەخ، بەهۆی دوو شتەوەیە؛ زمان و داوێنیان.» ئینجا بزانە بێدەنگ بیت و خەڵک داوای قسەت لێ بکات باشترە لەوەی قسە بکەیت و خەڵک داوات لێ بکات بێدەنگ بیت. هەروەها بزانە مرۆڤێک کە زۆر قسەی کرد و زۆربڵێ بوو سام و هەیبەتی نامێنێت و سام و هەیبەت لە بێدەنگیدایە.

پچڕاندنی پەیوەندیی خزمایەتی

بەداخەوە یەکێک لەو گرفتانەی ئێمەی مسوڵمان ئەمڕۆ تێی کەوتووین، بریتییە لە نەمان و پچڕاندنی پەیوەندیی خزمایەتی. ئێمە جاران گەر تاکە شتێک هەبایە شانازیمان پێوە کردبایە بریتیی بوو لە بەردەوامی و هەبوونی پەیوەندیی خزمایەتی لەنێوانمان. گەر شتێکیش هەبایە لە ئەورپادا ڕەخنەمان لێ گرتبایە، ئەوا نەبوونی پەیوەندیی خزمایەتی بوو لەنێوانیان. بەڵام بەداخەوە ئەوا ئەمڕۆ خەریکە ئێمەش لەگەڵ ئەوان دەبینە هاوبەش و وردە وردە پەیوەندیی خزمایەتی نامێنێت لەلامان و دەیپچڕێنین. بەجۆرێک ئەمڕۆ نە برا ئاگای لە برا ماوە، نە کوڕ و کچ ئاگایان لە دایک و باوکیان ماوە، نە برازا ئاگای لە مام و پوورەکانی ماوە، نە ئامۆزا ئامۆزاکانی دەناسێت، نە پوورزا پوورزا و خاڵۆزاکانی دەناسێت. ئەمڕۆ دەبینین دوو برا لە هەمان بینا نیشتەجێن، بەڵام بە مانگیش یەکتری نابینن. ساڵ دەسوڕێتەوە هەواڵێکی مامەکانی ناپرسێت، سەردانێکی دایک و باوک و پوورەکانی ناکات. ئەمەش هەمووی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ئێمە پشتمان کردووە لە دینە جوانەکەمان کە هەمیشە یارمەتیدەر و هاندەری ئێمە بووە بۆ ئەنجامدانی پەیوەندییە خزمایەتییەکان و هەڕەشە و ناردنی ئاگادارکردنەوەش بۆمان گەر هاتوو هۆکار بووین بۆ پچڕاندنی پەیوەندیی خزمایەتی. چونکە خودا لە قورئاندا باسی ئەوانەی کە پەیوەندی خزمایەتی دەپچڕێنن

لەگەڵ ئەوانە هێناوە کە فەساد لەسەر زەوی بڵاو دەکەنەوە. هەروەها پێغەمبەر (ﷺ) لە فەرموودەیەکدا دەفەرموێت: «ناچێتە بەهەشتەوە ئەو کەسەی پەیوەندیی خزمایەتی دەپچڕێنێت.» هەروەها پچڕاندنی پەیوەندیی خزمایەتی یەکێکە لە تاوانە گەورەکان.

با وەکوو ئەو دوو برایە نەبین کە لەناو مزگەوت دەگریان و یەکتریان لەئامێز گرتبوو. کاتێک مامۆستای مزگەوتەکە پرسیی: «ئەوانە بۆ وا دەکەن؟» یەکێک گوتی: «ئەوانە سێ ساڵە قسەیان نەکردووە لەگەڵ یەکتری، وا ئەمڕۆ پێکەوە ئاشت بوونەوە!» پاش سێ ڕۆژ هەمان مامۆستا نوێژی لەسەر یەکێک لەو برایانە کرد و کۆچی دواییی کرد.

با بشزانین پەیوەندیی خزمایەتی تەنها لەوەدا کۆ نابێتەوە ئەوەی سەردانی کردین سەردانی بکەین، بەڵکوو دەبێت بچین بۆلای ئەوانەی کە سەردانمان ناکەن و قسەمان لەگەڵ ناکەن. پێویستە سەردانی ئەوانیش بکەین ئەوەش بەپێی فەرموودەی پێغەمبەر (ﷺ).

بەداخەوە هەندێک وا دەزانن بە پچڕاندن و قسەنەکردن لەگەڵ خزمێکی، تەواو خۆی بەدوور گرتووە لە کێشەکان، لەکاتێکدا نابێت تەنها بەهۆی ڕوودانی کێشە و ناخۆشییەک یان گەر خزمێکمان سەربەکێشە بێت پەیوەندیی خزمایەتیی لەگەڵ بپچڕێنین. با ئەو یاسایە بۆ پەیوەندیی خزمایەتی زیندوو بکەینەوە کە دەڵێت: «کاتێک نینۆکەکانمان درێژ دەبن، نینۆکەکانمان کورت دەکەینەوە، نەک پەنجەکانمان

Scanned with CamScanner

ببڕین.» بێگومان گشت خێزان و بنەماڵەیەک کێشە و گرفتی هەیە، بەڵام بەپچڕاندنی پەیوەندیی خزمایەتی ئێمە ناگەین بە هیچ چارەسەرێک. بۆیە با هەوڵ بدەین کێشەکانمان چارەسەر بکەین، نەک پەیوەندییەکانمان بپچڕێنین. با لە کاتی هەبوونی کێشە و ناخۆشییەک، لەگەڵ یەکتری بین و پشتی یەکتری بەر نەدەین.

سەردانکردن و جێبەجێکردنی پەیوەندیی خزمایەتی کۆمەڵێک سوودی زۆری هەیە لە خوارەوە کۆمەڵێك لەو سوودانە دەخەینە ڕوو:

١. زیادکردنی نازونیعەت و کەمبوونەوەی بەڵا و ناخۆشی لەسەر مرۆڤ.

٢. زیادکردنی ڕزق و ڕۆزی.

٣. بەهێزکردنی هەستی برایەتی و خۆشەویستی و سۆز و بەزەیی.

٤. بنیاتنانی کۆمەڵگایەکی تەندروست.

٥. بەرەکەت دەکەوێتە تەمەنی مرۆڤەکەوە.

٦. بەهێزکردنی پەیوەندییە لەگەڵ خودای گەورەدا.

هەروەها دەتوانیش لە ڕێگەی ئەم چەند خاڵەوە پەیوەندیی خزمایەتیمان بەهێز بکەین.

١. سەردانکردن و هەواڵپرسینیان.

Scanned with CamScanner

٢. بەشداربکردن لە خۆشی ناخۆشییەکانیاندا.

٣. دوورخستنەوەی خراپە و ناخۆشی و پاراستنیان.

٤. ئاشتەوایکردن لەنێوانیان لە کاتی بوونی ناکۆکی و گرفت و کێشەکان.

٥. ڕێزگرتن لە گەورەکان و بەسۆزبوون و بەزەییهاتنەوە بە بچووکەکان.

٦. یارمەتیدانی ماددی و مەعنەوی.

٧. ئاڵوگۆڕکردنی دیار لەگەڵ یەکتری.

٨. سەردانکردنی نەخۆشەکانیان.

٩. ئامادەبوون لە کاتی مردوویان و نوێژلەسەرکردنی.

ئەی زیانەکانی پچڕاندنی پەیوەندیی خزمایەتی چین؟

١. قبوڵنەبوون و وەرنەگرتنی کار و پەرستشەکانی بەندە و بەرزنەکردنەوەی.

٢. داخرانی دەرگاکانی ئاسمان لەسەر ئەو کەسەی کە پەیوەندیی خزمایەتی دەپچڕێنێت.

٣. دانەبەزینی ڕەحمەت بۆ سەر قەومێک کە وازیان لە بەجێگەیاندنی پەیوەندیی خزمایەتی هێناوە.

٤. پێشخستنی سزای ئەو کەسەی پەیوەندیی خزایەتیی پچڕاندووە بۆ دونیا، پێش قیامەت.

Scanned with CamScanner

دایک و باوک

دایک و باوک ڕووناکین لەو دونیا بۆ ڕۆڵەکانیان، بەڵام ڕۆڵەکانیان بەهۆی خراپەکردن لەگەڵیان و خراپمامەڵەکردن لەگەڵیان بوونەتە هۆی تاریکی بۆ ئەوان لەودونیا. دەبێت ئێمە بزانین دوای خوداپەرستن و شەریک بۆ بڕیارنەدانی، چاکەکردن لەگەڵ دایک و باوک لە پلەی دووەم دێت و ئەوان هۆکارێکن بۆ ڕەزامەندیی پەروەردگار و هەروەها خراپەلەگەڵکردنیشیان دەبێتە هۆی تووڕەیی پەروەردگار. چی بکەین بۆئەوەی دایک و باوکمان لێمان ڕازی بن؟ بێگومان مرۆڤ بۆئەوەی ڕەزامەندیی ئەوان بەدەست بهێنێت، پێویستە کۆمەڵێک شت بکات و وازیش لە کۆمەڵێک شت بهێنێت بۆئەوەی وای لێ بکەن لێی ڕازی بن.

یەکەم جار با باسی ئەو شتانە بکەین کە پێویستە مرۆڤی مسوڵمان خۆی لێ بەدور بگرێت و بەرامبەر دایک و باوکی ئەنجامیان نەدات.

أ. دەنگ بەرزنەکردنەوە بەسەریاندا و دەمەقاڵەنەکردن لەگەڵیان. ماوەیەک لەمەوپێش سەیری فیلمێکی تامیلیم کرد بە ناوی (ڤیسڤاسەم). لە فیلمەکەدا باوکەکە بە کچەکەی دەڵێت: «کچم ناتوانیت لەو دونیایە براوە بیت، لەکاتێکدا لەگەڵ دایکت دەمەقاڵێ دەکەیت.»

ب. بەکارنەهێنانی وشەی (ئۆف)ـیش. زانایان دەڵێن گەر لەو

وشەیە کەمتر و بچووکتر هەبایە، خودا بەکاری دەهێنا. بۆیە نەکەیت هەگیز ئەو وشەیەشت لێ ببیستن.

ت. لە قسە دەرنەچوونیان. مادام ئەوەی دەیڵێن دژی خودا و پێغەمبەرەکەی نییە، پێویستە لەسەرت گوێڕایەڵی بکەیت و لە قسەیان دەرنەچیت.

ج. دوورکەوتنەوە لە هەرشتێک کە دەبێتە هۆی ئازار و دڵگرانی بۆ ئەوان.

ئەی ئەو شتانە چین پێویستە مرۆڤ بیانکات بۆئەوەی دڵی دایک و باوک و خوداشیان پێ بەدەست بهێنێت؟

أ. بەکارهێنانی جوانترین و نەرمونیاترین وشەکان لەگەڵیان و ڕاخستنی باڵی میهرەبانی بۆیان.

ب. گرنگیدان پێیان و زوو زوو هەواڵپرسینیان.

ت. بەشێوەیەکی وا مامەڵەکردن لەگەڵیان کە هەست بکەن ئەوان گرینگترین شتن لە ژیانت.

ج. هەمیشە کردنی کارانێک کە ببنە مایەی شانازی و سەربەرزی و پاراستنی کەسایەتیی ئەوان.

بشزانە چی بچێنیت ئەوە دەدرویتەوە. حەز دەکەیت سبەی منداڵەکانت چۆن مامەڵەت لەگەڵدا بکەن، ئەوا ئەمڕۆش تۆ بەو شێوەیە مامەڵە لەگەڵ دایک و باوکت بکە. باوەڕ بکە دایک و باوکت لە خانەی بەساڵاچووان فڕێ بدەیت، سبەی جێگای تۆیش هەر ئەوێ دەبێت. بەڵام تاوەکوو تۆ باش بیت

Scanned with CamScanner

لەگەڵ ئەوان، ئەوا سبەی خودا منداڵەکانت باشتر دەکات لەگەڵ خۆت.

بۆیە تاوەکوو دایک و باوکت لە ژیاندان ڕێزیان بگرە و هەوڵ بدە بەهۆی چاکەکردن لەگەڵ ئەوان بەهەشت و ڕەزامەندیی خودا بەدەست بهێنیت. چونکە پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: «تیاچوون بۆ کەسێک تاوەکوو دایک و باوکی زیندوون کارانێک ناکات لەگەڵیان کە بەهۆی ئەو کارانەوە بەهەشت مسۆگەر بۆ خۆی بکات.» گەر لە ژیانیش نەماون، دەتوانیت، هەمیشە بە دوعاکانت یادیان بکەیتەوە. چونکە بزانە یەکێک لە چاکە نەبڕاوەکان کە سوود بە مرۆڤ دەگەیەنێت پاش مردنی، بریتییە لە منداڵێکی چاک کە دایک و باوکی لە ژیاندا نەماون و ئەویش هەمیشە دوعای خێری بۆ کردوون.

لێبووردەیی

گومانم نییە لێبووردەیی سیفەت و ڕەوشتی مرۆڤە باڵاکانە. مرۆڤە لاوازەکان توانا و بوێریی لێبووردەییان نییە. ئەوەی ئەمڕۆ دەمەوێت پێتی بڵێم، ئەوەیە وەرن با لێبووردە بین. دەزانم قورسە مرۆڤ شتانێک لەبیر بکات کە تاوەکوو دوێنێ هۆکاری ئازاردانی بوون، بەڵام ئەمڕۆ دەڵێم: وەرن با لێبووردە بین بەرامبەر بە هەرکەسێک کە بووەتە هۆی خراپە و ئازاردان بۆمان. ئێمە لەبەرئەوە لێیان نابوورین کە لاوازین و توانای تۆڵەکردنەوەمان نییە، نا، بەڵکوو بەزیادیشەوە توانای تۆڵەکردنەوەمان هەیە. بەڵام لەجیاتیی ئەوەی ئێمە خۆمان دابەزێنین بۆ ئاستی ئەوان و هەرچی خراپەی لەگەڵ کردین خراپەی لەگەڵ بکەین، بڕیارمان داوە ئەوان بۆ ئاستی خۆمان بەرز بکەینەوە و لێیان ببوورین. وەرن با لێبووردەی لە پێغەمبەرمان فێر ببین. ئەو پیاوە مەزنە دوژمنەکانی چییان پێ نەکرد؟! بەڵام ئەو لەو ڕۆژەیدا کە بەهێزترین و گەورەترین سوپای پێ بوو، دەزانن چیی بەوانە گوت کە خراپەیان بەرامبەر کرد و هەرچی ناخۆشی بوو بەسەریان هێنا؟ ئەوان بەجۆرێک لێیان دا خوێن لە پێیەکانیەوە جۆگەلەی بەستبوو، بەڵام ئەو تەنها پێی گوتن: «برۆن هەمووتان ئازادن.» بەڵێ، ئەو لە هەموو دوژمنەکانی خۆش بوو. ئەو لە هەموو ئەوانە خۆش بوو کە ئازاریان دا. من بە تۆ دەڵێم: ئێمە چۆن بوێریی ئەوەمان هەیە داوای

لێخۆشبوون و لێبووردەی لە خودا بکەین، لەکاتێکدا خۆمان بوێری و توانای ئەوەمان نەبێت لە خەڵکی خۆش ببین؟! لە ئەوانەی سەرزەوی خۆش ببە، تاوەکوو ئەوەی کاروباری زەوی و ئاسمانەکانی بەدەستە لێت خۆش ببێت.

Scanned with CamScanner

نائومێدی

مرۆڤی ژیر هەرگیز نائومێدی نازانێت و ناشی ناسێت و گەر ڕۆژێکیش لە دەرگای دا، دەرگای بۆ ناکاتەوە. کارێکی سروشتییە کاتێک مرۆڤ هەوڵ بۆ شتێک دەدات و نابێت، نیگەران ببێت. بەڵام پێویستە لە هەوڵدان بەردەوام بێت و نائومێد نەبێت. هەروەها کاتێک گوناهێک یان هەڵەیەک دەکات بەرامبەر بە خودا، کاتێک بە خۆی دەزانێت وا لەناو گوناهـ و تاوانکردندایە، دوایی تۆبە دەکات و داوای لێخۆشبوون دەکات و پاش ماوەیەکی تر دەگەڕێتەوە سەر هەمان گوناهـ و دووبارە تۆبە و داوای لێخۆشبوونکردن. بەو شێوەیە بەردەوام دەبێت تاوەکوو دەگات بە ساتێک خەریکە نائومێد دەبێت و دەست هەڵدەگرێت لە تەوبەکردن و وا گومان دەبات ڕەنگە چیتر شایەنی ڕەحم و سۆزی پەروەردگار نەبێت. بەڵام خودای گەورە پێمان دەفەرموێت: «لە ڕەحم و سۆز و بەخشندەییی پەروەردگارتان نائومێد مەبن.» نائومێدی تاوانە. هەرکاتێکیش تووشی هەڵەیەک بوویت، خێرا تەوبەیەکی یەکجارەکیی لێ بکە. نییەتت وا لێ بکە جارێکی تر نەگەڕێیتەوە سەر ئەو هەڵە و گوناهە. خۆ گەر تووشی بوویتەوە، دووبارە تەوبە بکەوە و تەوبەکردن بکە بە پیشەی ژیانت. نائومێد مەبە تەوبە دوا مەخە. بزانە دەرگای پەروەردگار بۆ هەمیشە بەڕووی تۆدا کراوەیە.

Scanned with CamScanner

شۆڕشی نەفس

ئەم سەردەمە سەردەمی تێکۆشان و شۆڕشکردنە؛ شۆڕشکردن لەگەڵ نەفس و ئارەزووە نابەجێکانمان. بە بڕوای من هەرگیز نەبووە لەم سەردەمە گرنگتر و پێویستر بۆ شۆڕشکردن لەگەڵ نەفسمان. سەردەمێکە مرۆڤ ئەوکات براوە دەبێت کە جڵەوی نەفسی خۆی کرد بێت. پێغەمبەری ئازیزمان (ﷺ) دەفەرموێت: «گەورەترین تێکۆشان، تێکۆشانە لەگەڵ نەفس و هەوا و ئارەزووەکانت.» شاڵاوەکان و هێرشەکانی شەیتان و خراپەکاران هەرچەند زۆر بن، هەرچەند بەهێز بن، مادام مرۆڤ لە شۆڕشی لەگەڵ نەفسی براوە بێت، هەرگیز دۆڕان نابینێت. چونکە زاڵبوویت بەسەر گەورەترین دوژمنتدا کە نەفستە. کاتێکیش تۆ زاڵ دەبیت بەسەر گەورەترین دوژمنتدا، دوژمنەکانی تر لاواز دەبن و ناتوانن هیچ کارێکت لەدژ بکەن.

Scanned with CamScanner

هێشتا کات ماوە

ئازیزم سوپاسگوزار بە کە هێشتاش کاتماوە و درەنگی نەکردووە. گەر هەڵەیەکمان کردووە بەرامبەر بە خۆمان، با کار بۆ نەهێشتنی بکەین. گەر ئازاری کەسێکمان داوە، با خێرا بڕۆین و گەردنئازادیی لێ داوا بکەین. گەر تاوەکوو ئێستا قسەمان لەگەڵ برایەک، خوشکێک، خزمێک یان هاوڕێیەک بڕیوە، با خێرا بڕۆین و ئاشتیان بکەینەوە. گەر کەمتەرخەم بووین بەرامبەر جێبەجێکردنی فەرمانەکانی خودا و پێغەمبەر، با پەشیمانی دەرببڕین و بپاڕێینەوە و تۆبە بکەین و داوای لێخۆشبوون بکەین. با ڕەگ و ڕیشەی هەرچی شتی ناشرینە لە ژیانماندا هەڵکێشین و فێری بدەین و لە جێگەیان نەمامێکی نوێ و بەردار بڕوێنین. پێت دەڵێم دڵخۆش بە. دەزانیت بۆچی؟ چونکە هێشتا کات ماوە!

کۆتایی

ژیانی مرۆڤ وەکوو شەمەندەفەرێک وایە بە کۆمەڵێک وێستگەدا تێپەڕ دەبێت. لە هەروێستگەیەک وچانێک دەدات و پاش ماوەیەک ئەو وێستگەیە بەجێ دەهێڵێت و دەڕوات بەرەو وێستگەکانی تر، تاوەکوو دەگاتە کۆتایی و گەشتەکەی بەسەرکەوتوویی کۆتاییی دێت. لە ماوەی ئەو ڕاوەستان و پشوودانەدا کۆمەڵێک لە سەرنشینەکان دادەبەزن و کۆمەڵێکی تر سەر دەکەون و بەڕێ دەکەون تاوەکوو دەگەنە ئەو وێستگەیەی خۆیان مەبەستیانە. هەرکەسێکیش لەو وێستگەیەی پێویستە دابەزێت، دانەبەزێت، سوود لە گەشتەکەی نابینێت. بە هەمان شێوەش هەرکەسێک لەو وێستگەیەی پێویستە سواری شەمەندەفەرەکە ببێت، سوار نەبوو، گەشتەکەی لەدەست چووە. هەندێک لە خەڵکی پێویستە هەر لە یەکەمین وێستگەدا دابەزن و هەندێکی تریش بەردەوام دەبن لە گەشتەکە، تاوەکوو کۆتا وێستگە. ژیانی ئێمەش ئاوایە، قۆناغ قۆناغە و پێویستە لەسەرمان لە هەرقۆناغێکی ژیانمان واز لە هەندێک شت بهێنین، واز لە هەندێک هەڵە بهێنین، ڕێگە بدەین ئەوانەی دەیانەوێت بڕۆن، بڕۆن. یان هەندێک جار پێویستە هەندێک کەس لە ژیانمان وەدەر بنێین و لەو قوناغەدا بەجێیان بهێڵین و بۆ قۆناغی داهاتوومان هەندێک شتی تر دەست بخەین و خۆمان فێری شتی تازە بکەین و کۆمەڵێک کەسی باشتر

Scanned with CamScanner

بهێنینە ناو ژیانمان کە وامان لێ بکەن هەست بە ئاسوودەیی و ئارامی بکەین لەگەڵیان. مرۆڤی ژیر زۆر زوو خۆی ڕزگار دەکات لە خەڵکی خراپ و خووی خراپ، وە لە بەرامبەریشدا بەباشترین شێوە هەوڵ دەدات بۆ پارێزگاریکردن لە خووە باشەکان و کەسە باشەکان، تاوەکوو کۆتاییی ژیانی.

زۆر خۆشحاڵم کە تاوەکوو ئێرە بەردەوام بوویت. هیوادارم چێژت لەو گەشتە بینیبێت، چونکە من بۆ خۆم زۆر چێژم لێی بینی و ئاسوودەی کردم و دووبارە بەرگێکی نوێی کردەوە بەبەر ژیانم. هەروەک ئەوەی پێشتر لە پایزدا ژیابێتم و هەرگیز بەهاری سەوز و جوانم نەبینیبێت. بەڵام خۆشبەختانە ئێستا ژیانم بۆ گەڕاوەتەوە و بڕیارم داوە تاوەکوو ئەوەندەی ژیانم ماوە هەوڵ بدەم زۆرترین چاکە و زۆرترین زەردەخەنە و زۆرترین باوەش و زۆرترین خۆشەویستی بدەم بە خۆم و کەسانی دەوروبەرم. دڵنیام تۆیش بە هەمان شێوەی من بڕیارت داوە کار بکەیت بۆئەوەی ببیتە مرۆڤێکی نوێ. مرۆڤێکی نوێ بەو واتایەی کە هەمیشە کار بکەین لەسەر خۆمان و پێگەیاندن و ڕاستکردنەوەی خۆمان و چاکسازیکردن لە خۆماندا. گەر تووشی هەڵەیەک یان لادانێکیش بووینەوە، خێرا خۆمان ڕاست بکەینەوە.

ئێرە کۆتاییی لاپەڕەکەیە، بەڵام سەرەتایەکی تازەیە بۆ ژیانێکی نوێ و گەشتێکی نوێ و کەسێکی نوێ.

کاتێک خودا بۆ یەکەمین جار مرۆڤی دروست کرد، لە باشترین و جوانترین و پیرۆزترین شوێن کە بەهەشتە دروستی کرد. پاشان فەرمانی بەو مرۆڤە کرد لەناو بەهەشت چی دەکەن بیکەن، بەڵام دارێک هەیە نزیکی نەکەون. کەچی ئەوان لەبیریان کرد و لەو دارەیان خوارد و خودایش لە جێگای ئەو نافەرمانییە ڕەوانەی سەرزەویی کردن. لەو ڕۆژەوە مرۆڤ دەستی کرد بە هەڵەکردن و پێی دەناسرێتەوە.

مرۆڤ هەڵە دەکات بەرامبەر بە خودای، بەرامبەر بە خەڵک، بەرامبەر بە خۆی، بەرامبەر زۆر شت. ئەوەی گرنگە و لە ئێمە داواکراوە لەسەر کردنی هەڵەکان بەردەوام نەبین، نەک نەکردنی هەڵە. دکتۆر ئەحمەد شوقەیری جوانی فەرموو کاتێک گوتی: «داوا لە ئێمە نەکراوە بگەین بە کامڵی، بەڵکوو ئەوەی داواکراوە هەوڵدان و تێکۆشانی بەردەوامە بەرەو کامڵی.»

منیش لەو پەرتووکەی بەردەستی تۆ هەوڵم داوە و گەڕاوم بەدوای ئەو هەڵانەی زۆرێک لە ئێمەمانان گیرۆدەیان بووین. بۆیە پەرتووکەکەشم ناونا (هەڵەکانم)، چونکە پێم وایە هەرچی کە گوتراوە و بینراوە و باس کراوە لە کەموکورتی، هی تاکە. ئەگەر ئێمە کارمان کرد بۆ دروستکردنی تاکێکی تەندروست، ئەوا ڕاستەوخۆ کۆمەڵگایەکی تەندورستی بەدوادا دێت. کەواتە تاکێکی تەندروستم بدەیێ، منیش کۆمەڵگایەکی تەندروستت پێشکەش دەکەم.

٣٥٠٠ دینار

ISBN,978_9922_646_74_9

9 789922 646749

07501269689
07701932749

hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com

سلێمانی - بازاڕی ئاوباریك - نهۆمی یەكەم
بەرامبەر كاسۆمۆڵ - دوكانی ژمارە (٦٦)

Scanned with CamScanner