ئەزمون و ژیان

ئەزمون و ژیان

بەشی چوارەم

نوسین و ئامادەکردنی
محەمەد پشدەری

٢٠٢٢

ناوی کتێب: ئەزموونو ژیان ، بەشی چوارەم
نووسینی: محەمەد پشدەری
دیزاین: هەرێم عوسمان
چاپ: چاپخانەی رێنوێن
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
ساڵی چاپ: ٢٠٢٢
نرخ: ٤٠٠٠ دینار

مافی ئەم کتێبە پارێزراوە
بەبێ ڕەزامەندیی نووسەر/وەرگێڕ، هیچ لایەنێک ڕێگەپێدراو نییە بۆ لەبەرگرتنەوەی ئەم کتێبە بە شێوەی ئەلکترۆنی، کاغەزی، وێنەیی، دەنگی یان هەر شێوازێکی دیکەی لەبەرگرتنەوە بێت.

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارەی سپاردنی (١٤٩٧)ی ساڵی (٢٠٢٠)ی پێدراوە

بەناوی کەسی بێ کەسان

خوێنەرانی خۆشەویست و بەڕێز

هەروەک ئاگادارن بەبێ لەبەرچاوگرتنی هیچ بەرژەوەندییەکی تایبەتی، بەشەکانی دیکەی بەرهەمەکانم، وەک بەشی یەکەم و دووەم و سێیەمی ئەزموون و ژیان، هەروەها داستان و ئەزموون، کە لە فارسیەوە وەرمگێڕاوەتەوە سەر زمانی کوردی، بخەمە ژێر چاپ و خۆشبەختانە لە ساڵی ٢٠٢٠ چاپ کران و کەوتنە بەردەستی خوێنەرانی خۆشەویست. کە پێموایە بیسوود نەبوون و دەنگدانەوەیەکی خراپیان نەبوو.

لەوەش خۆشتر، کە لەڕێگەی (پڕۆژەی بەخشەرانی کتێب) لە کوردستان، بەشێکی زۆریان وەک دیاری، گەیشتن بەدەستی ئەو خوێنەرە ئازیزانەی کە بەهەر هۆیەک بووبێت، لە خوێندنەوە دوور کەوتبوونەوە.

کە بێگومان، ئەوەش یەکێک بوو لە ئاواتەکانی بەندە، کە ئەگەر، هەر هیچ ڕێگەیەکی خزمەتکردنیشم نەبێ، لانیکەم، بتوانم تەنیا بە بەخشینی چڵە گوڵێک، ئەوەی کە ویژدان داوام لێدەکات، جێبەجێی بکەم.

سەرەتا پێمخۆشە بەرگی چوارەمی ئەزمون و ژیان، بە بەشێک لە ئامۆژگاریە بەنرخەکانی باوکمەوە دەست پێنکەم. کە دڵنیام، ئەرکی سەرەکی هەر باوکێک بۆ منداڵەکانی خۆی، ئامۆژگاری بەسوودەو ئامادەکردنیانە بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی جوان و مرۆڤ دۆستانە، پێشکەش بە کۆمەڵگایان بکات.

بەڵام ناشبێ کە هەرگیز ڕۆڵی پیرۆزی دایک لەبەرچاو نەگیریت. دایک، ئەو فریشتە ئاسایەیە کە خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا ناوی هێناوەو بەهەشتی خستووەتە ژێر پیی ئەو. واتا هەرکەسێک کە دایک لێی ڕازی بێت، خوای گەورەش لێی ڕازییە. چونکە ئەو بوونەوەرە بەنرخە، بە هەموو چاکەو خراپەو کەم و کوڕیەکانەوە، منداڵەکەی خۆی هەر قبووڵەو لێی بیزار نابێت. هەروەها تا ئەوکاتە کە دەشتوانێت، باشترین خوێندنگایە بۆ جگەرگۆشەکانی.

بەڵام ئەوەی کە باوک، لە دایک جیا دەکاتەوە، ئەوەیە: کە منداڵەکەی خۆی بەسەرکەوتوویی قبووڵە. بۆیە زۆر تر خۆی ماندوو دەکات، تا نموونەیەکی جوان دەرچێت لەناو کۆمەڵگادا.

ئامۆژگاریەکانی باوکم:

چیتر بیر لە نوسینی رووداوەکانی رۆژانەم ناکەمەوە. چونکە بیرەوەریەکانی دوێنێ خەمەکانی ئەمرۆن. وەک هەر مرۆڤێک، منیش، دەریایەک بیرەوەریی ناخۆشم هەیە کە لە کاتی خۆیدا، نەک هەر خەمیان پێداوم، بەڵکو روحیشیان ماندوو کردووم و ئازاریان پێبەخشیوم. ئازارەکان، لەبەر ئەوەنا، کە زیانی مادیم پێگەیشتووە. بەڵکو لەبەر ئەوە، هەرچی بەرامبەرم کراوە، لە کەسانێکەوە کراوە، کە چاوەڕوان نەکراوە!

من بەهۆی پەروەردە بوونم لەژێر دەستی پەپولە ئاسایەکدا، کە باوکی خوا لێخۆشبووم بوو، بە بەردەوامی سڵم لە زۆر شت کردۆتەوە، لە پێناو پاراستنی ناوو کەسایەتی باوکم و بنەماڵەکەمدا. باوکم، (مەلا احمدی دێلۆیی) ناسراو بە حاجی مەلا احمد شیوەڕەزی بو لە دەڤەریی پشدەر. ناوبراو، بە

مانای وشە، دیندارو خوا پەرست بوو. ئەو پێی وابوو، چونکە مرۆڤ، بوونەوەرێکە، کە خوای گەورە گرنگی زۆری پێداوە، دەبێ خۆشی گرنگی بە خۆی بدات و وەک مرۆڤی راستەقینە بژیت و بە شێوەیەکی شایستە، هەڵسوکەوت بکات.

دایکم، (مریم) کچی حاجی خدر عبدالرحمن شیوەڕەزی، بوو. شایانی باسە، باپیریشم یەکێک بوو لە کەسایەتیە دیارەکانی دەڤەری پشدەر. هەر بۆیە ئەو مافە بەخۆم دەدەم کە بڵێم: بۆ من شانازییەکی گەورەیە کە لەهەردوو لاوە، واتا بنەماڵەی باوکم، هەروەها دایکیشم، هەست بەسەربەرزی بکەم.

ئەگەرچی ئەسل و نەسەبە جوانترین پیرۆزییە لە ژیانی هەموو کەسێکدا، بەڵام هەر ئەوەندەش بەس نییە، کە بە تەنیا شانازیی بە باوک و باپیرانەوە، بکرێت و لیێ پاڵبدرێتەوە! بەڵکو پێویستە هەرکەسێک خۆی پەروەردە بکات و پێناسەو کەسایەتی بۆ خۆی دروست بکات و بە جۆرێک رەسەنایەتیەکەی خۆی بپارێزێت، کە زیان بە ناویی پیرۆزیی بنەماڵەکەی نەگەیەنێت.

باوکم، بەردەوام هەوڵی دەدا کە منیش، وەک خۆی رابێنێت. تا لە داهاتوودا نەبمە کۆسپ لەبەردەم

ئارامیی و ئاسوودەیی ژیانی هیچ کەسێکدا.

هەروەها، تا لە ژیاندا بم، بە ویژدانێکی ئاسوودەوە، ژیان بەسەر بەرم.

هەرگیز لە بیرم ناچێتەوە: ئێمە کە خاوەن موڵکی خۆمان بووین، لە دەڤەری پیشدەر و ئەوکاتە، واتا لەسەردەمی باوکمدا، هەرکەسێک کە خاون موڵک بوایە، خەڵکی تر وەک نیوەکار، کاریان لەسەر دەکرد.

رۆژێک، من لەلای باوک و کوڕێک وەستابووم؛ ئەوانیش کە بەڕاستیی، ماندوو بوونیان پێوەدیار بوو و، دەردی دڵیان بۆ یەک دەکردو دەیانوت: ئێمە، ماندوو دەبین و ئارەقە دەڕێژین، ئەوانیش دەیخۆن!

باوکیشم کە چەند سەد مەترێک لە دوورەوە سەرقاڵی کار کردن بوو،

منیش بە هەلێکی باشم زانی تا وەک دیارییەک، ئەو هەواڵەی پێ بگەیەنم!

بەرەو رووی رۆیشتم و هەواڵەکەم پێیگەیاند. لە ڕاستیدا، لەبەرامبەر ئەو هەواڵەدا، چاوەڕێی پاداشتێکی باشم لێدەکرد کە پێم بدات. دوای ئەوەی کە جوان گوێی لێگرتم: تا وتەکانم تەواو کرد. دواتر زۆر بە ئارامیی دەستی گرتم و نزیکی کردمەوە لە

خۆی. چاوەکانی کە پڕ بوون لە تووڕەیی، بە ئارەزووی خۆی، زللەیەکی کوردانەی زۆر بەهێزیی تێسریواندم... خۆ دڵنیام ئەگەر کردبای بە دوو، ئێستا ئەو بیرەوەریە نەدەنوسرایەوە. دوای ئەوەی کە هاتەوە سەر حاڵەتی ئاسایی خـۆی، لەگەڵم دانیشت و زۆر حەکیمانەو لەسەرخۆ، وتی: کورِم! لە ئێستا بەدواوە، قسەی هیچ کەسێک بۆ هیچ کەسێک مەگێڕەوە. ئەگەرنا کەسێکی ناشیرین و بێبایەخت لێدەردەچێت و ژیانی خەڵکیش ئاڵۆز دەکەی. دەتوانم بڵێم: ئەو زللەیە بوو بە وانەیەکی زۆر بەنرخ لە ژیانی رۆژانەی مندا.

هەر بە گچکەیی، باوکی رەحمەتیم، کۆمەڵێک شتی لێقەدەغە کردم و کۆمەڵێک شتیشی فێرکردم:

نامەوێت زۆر باس لە رووداوەکـانی ژیانم بکەم، چونکە ئەوەی کە با بردی و بە رووبـاردا چوو، تازە رۆیشت و ئیتر ناگەڕێتەوە. بـەڵام... وەک ئەزمونێک لە ژیاندا، باشترە ئەوە بڵێم: کە نابێ واتێبگەین، کە هەرکەسێک براو خزم و کەس و دۆست نەبێ، دوژمنە. بەڵکو پێویستە ئـەو راستییە زۆر بـاش بزانین، کە هەرکەسێک زیانبەخش نەبێت، ئەو کەسە، هەموو کەسە.

باوکم، فێریکردم:

- پێش هەموو شتێک خۆم بناسم. چونکە تا خۆم نەناسم، خەڵکیش ناناسسم.
- چاک و خراپ لە یەکتر جیا بکەمەوە.
- باوەڕ بە هەموو کەسێک نەکەم و ڕەشبینیش نەبم.
- ئەوەی کە زمانی لووس بوو، دووری لێبکەم. بەخۆشەویستی هەموو کەسێک باوەڕ نەکەم.
- خۆم لە کەس بەگەورەتر نەزانم و خۆشم زۆر بە بچووک نەزانم.
- رقم لە کەس نەبێتەوە، لەبەر کەسیتر.
- کەسیش نەپەرستم لەبەر کەسیتر.
- هەرکەس بە پێوەری خۆی سەیری بکەم.
- بە بزەی سەر لێوو فرمێسکی هەموو کەسێک فریو نەخۆم.
- بە بەڵێنی درۆ و ناڕاست نەخەڵەتێم.
- تاکو بەرامبەرەکەم بە باشی نەناسم، متمانەی پێنەکەم.
- ڕێز لە کەسێک بگرم، کە بەڕاستی شیاوی ڕێز لێگرتن بێ.
- چاکە لەگەڵ کەسێکدا بکەم، کە پێ بزانێت.

• داوای چاکە لە کەسێک بکەم، کە منەتم لەسەر نەکا.

• لەپێناو هیچ شتێکدا، خۆم بچووک نەکەمەوە.

• دڵسۆزیی و خۆشەویستی، بکەم بە بەرنامەی ژیانم. بەڵام زیادەڕەویشی تێدا نەکەم.

• هەوڵ بدەم لانیکەم، رۆژانە وشەیەک هەر بخەمە سەر خەرمانی زانست و، مێشکم بۆ هەمیشە نەخەوێنم.

• فێریکردم: هەرچی کە بیزانم، کەم یان زۆر، بۆ خزمەتی گشتی بەکاریی بێنم و ویژدانم ئاسوودە بکەم.

بەڵام پێموایە لە بیریی چوو کە پێم بڵێت: بەردی گەورە، هەر لە نزیکەوە دەهاوێژرێت...!

من پێموابوو تەنیا نەیارەکانن کە زیان دەگەیەنن. بەڵام دواتر بە کردار، بۆم دەرکەوت، کە هەر

کەسێک زۆر نزیک نەبێت، بیرۆکەی زیانگەیاندنی بە مێشکدا نایە!

پێمخۆشە شتێک بڵێم: کە تاکو ئێستا باسم نەکردووە؛ ئەو کاتە کە من گچکە بووم و باوکی رەحمەتیم هەر لە ژیاندا بوو، کۆمەڵێک هاوڕێ و

دۆستی خوێندەوارو شارەزای زۆر باشی هەبوون و زۆریش لەوانە، سیاسیی و لە هەمان کاتیشدا، بە ئەمەک و بە وەفا بوون و بەردەوام سەردانی باوکمیان دەکرد.

ئەوانەی کە هەرگیز ناوەکانیانم لە بیر ناچێتەوە ئەو هاوڕێیانەی بوون، کە دوای تێکچوونی کۆماری

کوردستان و لە سێدارە درانی شەهیدی نەمر، پێشەوا قازی محمد، لە کوردستانی رۆژهەڵاتەوە ئاوارەی باشوریی کوردستان ببوون، وک: مامۆستا سالار، کاک حەمەدەمین سیراجی، کاک اسماعیل شەریف زادە. لە ناو ئەوانیشدا، کەسێکیتر هەبوو بەناوی سەید حسن،کە لەڕاستیدا نازانم دوکتۆر

بوو یاننا، بەڵام زۆر جار کە باوکم ناساز دەبوو، جانتایەکی دەستی زۆر جوانی پێبوو و پڕ بوو لە

دەواو دەرمان. من لەو کاتەوە، هۆگری کاری تەندروستی بووم. بەڵام بەداخەوە بە هۆی هەل و مەرجی نەگونجاو، ئەو بەهرەیەم بە نسیب نەبوو کە بۆی بخوێنم و ئاواتەکەم بێتەدی.. بەڵام چونکە ئەو کرمە هەر لەناو مێشکمدا دەجووڵایەوە، وەک شێخی سعدیی دەفەرموێ: (زخود بهتری جویو

فرصت شمار، که با چون خودی، گم کنی روزگار.)
بەردەوام هەوڵمداوە لە کەسە باشەکان، ئەوانەی کە بچوکترین ئامۆژگاری و یارمەتیان لەدەست دێت، بۆ کەمێک فێر بوونم، هەم لە رووی پیشەییەوە، هەم لە رووی زانستیەوە، نزیک بوومەتەوەو ئەوەندەم بەدەستهێنا کە لانیکەم خزمەتی دوو کەسیی پێ بکەم. ئەگەرچی باجی زۆریشم داوەو ئازاری زۆرم چەشتووە، بەڵام متمانە بەخۆبوونم، هەرگیز رێگەی نائومێدی پێنەداوم.

به بڕوای من، زانست و سامان، هەر ئەوە نین، کە زۆر بن، بەڵام بشاردرێنەوە. بەڵکو ئەوەیە کە ئەگەر کەمیش بێت، سوودی لێوەربگیرێت.

لەڕاستیدا زۆر سوودم لە ئامۆژگاریەکانی باوکی رەحمەتیم وەرگرت. تەنانەت دەتوانم بڵێم: لە متمانە کردن بە هەموو کەسێک، زیادە ڕەویشم کرد! هەر بۆیە هەرچی لێی نزیک بوومەوە، وەک دوپشک پێمدا هەڵگەڕاو بە تۆقی سەرمیەوەدا! بەڵام من هەر گەشبین بووم و نائومێد نەبووم لە ژیانمدا... بۆیە لە هەر کەوتنە خوارەوەیەکدا، چەندین نموونەم بیر دەهاتەوەو لەهەر نموونەیەکیشدا، چەندین ئەزمونم

دەستدەکەوت، کە نرخەکەی زۆر زیاتر بوو لەو زیانانەی کە لێم دەکەوت... بە بڕوای یەکێک لە زانایان، (زیانی ماڵی لە هەرکەسێک بکەوێت،

زیان نییە. بەشێک لە جەستە لەدەست بچێت، زیانێکی بچووکە. بەڵام. هەرکاتێک زیان بە کەسایەتیی مرۆڤ بگات، هەموو شتێک لەدەست دەدات) سەرەتا لە دڵمدابوو کە کۆمەڵێک لە بەسەرهاتەکانی ژیانم بنووسمەوە، بەڵام دوای بیرکردنەوە لە ئامۆژگاریەکانی باوکم، بیرم لە چاوپۆشیکردن کردەوە لە نوسین و ئاماژە پێدانیان. چونکە هەربەسەرهاتێک، چەندین ناخۆشی دێنێتەوە بیر، هەر ناخۆشیەکیش بەشیک لە مێشک داگیر دەکات و دوا جار دەبێتە هۆی تێکچوونی باری دەروونی و تەندروستیی و لە ئەنجامدا، کەمبوونەوەی تەمەن...

بۆیە باشتر وایە کەمتر بیر لە ناخۆشیەکانی رابردوو بکەینەوە، تا زیاتر بژیین. بێگومان

کە زیاتریش بژین، دەتوانین زیاتر خزمەت بکەین.

لەیادی راپەڕینی کوردستاندا:

دیدار و لە دایکبوون:

مەبەستی بەندە لە نوسینی ئەم بابەتە، تەنیا هەر ئەوە نییە کە پێتان ڕابگەیەنم و ئاماژە بەوە بکەم کە کچێکم هەیەو ناوی دیدارە. جا "دیدار" کەی و لەکوێ لەدایک بووە، گرنگ نییە. بەڵکوو دەمەوێ ئەو باسە بکەم بە بەهانەیەک، بۆ ئەوەی بچمە ناو باسی ڕووداوێکی گرنگی مێژوویی کە لە دیرۆکی نەتەوەی کورد دا، هەرگیز کۆن نابێ.

• "دیدار" ڕۆژی شەممە، کات ژمێر: ٢,١٣ خولەکی سەر لەبەیانی بەکاتی ئەدەلاید، (ئوستralیا) ڕێکەوتی: ٢٠٠٥/٣/٥ لە نەخۆشخانەی: مۆدبری، چاوی بەدنیای ڕوون کرایەوە.

• ئەو ڕۆژە، ساڵوەگەڕی چواردەهەمین یادیی ڕاپەڕینە شکۆدارەکەی باشووری کوردستانە، ئەو باشوورەی کە بەشێوەیەکی زۆر نامرۆڤانە لە ساڵی ١٩٢٣ بە بڕیارێکی پەیمانی شوومی لۆزان، بە حکومەتی ئێراقەوە لکێنرا.

• لەڕۆژی ١٩٩١/٣/٥ شاری (رانیە) بوو بە پێشەنگی هەر چوار پارچە داگیرکراوەکەی کوردستان و بڕیاری وەدەرنانی دوژمن و داگیرکەرانی دا.

• هەر بۆیەش، نازناوی پیرۆزی (دەروازەی ڕاپە ڕینی) وەک نیشانەی شانازی بەبەرۆکی خۆیەوەکرد.

• لەو ڕۆژە پیرۆزەدا، "دیدار"، بۆ یەکەم جار دیدیی دایک و باوک و خوشک و براکانی پڕ لە گوڵ و هیوا کردو هاتە ناو باوەشی گەرم و بەسۆزی خۆشە ویستانی.

• دیدار" لە مانگێکدا هاتە ئەم جیهانەوە، کە مانگی شانازی و نیگەرانییە، مانگی پیرۆزی و بەچۆکداهاتنە. شانازی (ڕاپەڕین) لە دژی بندەستی، نیگەرانی بێهێزی و دواکەتنی خۆمان، کە کۆسپی گەورەیان خستۆتە ڕێگەی خەباتمان.

• پیرۆزی و سەرکەوتنی نەورۆز ئاسامان کە مێژووی بۆ کردووین بە بەنرخترین سەرمایە، بەچۆکداهاتنی نەوەیەک لە بەردەم دەسەڵاتی وڵاتانی ژێردەست و داگیرکراودا.

• سەرەتای مانگی (ئادار)، لە کۆتایی ساڵیکی دژواردا، بەر لەوەی لە چوارشەممە سوورەدا، دڵی "بەدکاران" ڕازی بکەین و لە خۆمانیان دوور خەینەوە، بەر لەوەی ئاگری نەورۆز بکەینە موژدەی ساڵێکی تازە، کورد بڕیاریدا کۆت و زنجیر بپسێنێ و دژی ستەمی داگیرکەران، ڕاپەڕێت.

• (ڕانیەش) بوو بەیەکەم زاری کورد، کە دژی بندەستی بێتە گۆ، یەکەم دەستی کورد کەڕەگی داگیرکەر، دەرکێشیێ. بەمەش تۆمارێکی دیکەشی خستە سەر تۆمارە خۆش و ناخۆشەکانی مانگی ئادار.

• ١٩٩١/٣/٥ ، شاری (رانیە)و چوار قوڕنەو ئۆردوگای زۆرە ملی حاجیاوا، گوڵی ئازادی و ئازاییان لەبەرۆک دا.

• ١٩٩١/٣/٧ شارە جوان و رازاوەکەی (سلێمانی)، شاری هەڵمەت و قوربانی، پایتەختی هونەرو روناکبیری، کۆشکی زۆردارانی تێکڕماندو کردی بە پەند بۆ سەرجەم داگیرکەرانی کوردستان.

• تا رۆژی نەورۆزی ئەو ساڵە، هەموو شارو زۆربەی شارۆچکە و گوندەکانی باشووری کوردستان، ئەو گوڵەیان لە بەرۆک دا.

• ڕۆژی جەژنی نەورۆزی سەری ساڵی کوردی، رێکەوتە لەگەڵ ٢١ی مانگی ئادار.

• ١٩٧٠/٣/١١ کورد، دوژمنی دڕندەو داگیرکەری عێراقی ناچار کرد، کە دان بە ئۆتۆنۆمی دا بنێ بۆ کوردستان، کە سادەترین مافە، نەتەوەیەکی ژێردەستەی وەکو کورد پەسەندی بکات.

• ٣/٨ ڕۆژی جیهانی ژنانە، کە هێمایەکە بۆ لیبراڵ

بوونی ژیانی کۆمەڵگاکانی جیهان، لەکاتێکدا، ژنی کورد تا ئێستاش وەک کوردستانی دایک هەر ڕەشپۆشە.

• ١٩٧٥/٣/١٥ ڕێکەوتننامەی جەزایرە، لەلایەن: ئێران و عێراق، لە ژێر چاودێری وەزیری دەرەوەی ئەلجەزایر. هەر دوای ئەو گەلەکۆیی کردنە، سەرکردایەتی ئەو کاتەی شۆڕشی کورد، بڕیاریدا کە چەک دابنرێت و بەداخەوە شۆڕشی ئەیلول هەرەسی هێنا.

• ١٩٨٨/٣/١٦ لە هەوڵێکی شۆڤینیستانەدا دەوڵەتی داگیرکەری عێراق، گازی ڕشتە سەر شاری (هەڵەبجە) ی باشووری کوردستان و تاوانێکی بێ وێنەی لە مێژووی هاوچەرخی گەلاندا، تۆمارکرد.

• دیـارە لە مـێژوودا ڕوداوی خـۆش و ناخـۆش زۆرن، بـەڵام لەهەموو شتێک گرنگتر، خۆڕاگری و نەبەزین و خۆبەدەستەوە نەدانە، کە ئەنجامەکەی هەر سەرکەوتن و سەر بەرزییە.

• ڕاپەڕینی بەهاری ١٩٩١ هێمای ژیانخوازی و بەرەنگاربوونەوەی ستەمکارییە. بۆیە، دەبێ وەک خوێندنگایەکی رزگاریخوازی، سەیر بکرێ.

(سەرچاوەی ڕووداوەکان، لە مانگی ئادار‌دا: ویکی پیدیا.)

ڕاپەڕین بریتی بوو لە:

• هەنگاونان بەرەو سەربەخۆیی و بەسەربەستی ژیان، لە ژێر ئالای پیرۆزی کوردستاندا.

• ڕزگار بوون لە زوڵم و زۆرداری و چەوسانەوەی بەردەوام لەلایەن دوژمنانی بێ بەزەیی و خوێن ڕێژ.

• تۆڵەی وێرانکردن و سوتاندنی شارو گوندو وشک کردنی کانیاوەکانی کوردستان و قڕکردن و لە ناوبردنی تەنانەت ئاژەڵ و گیانلەبەرانی کێویش!

• تۆڵەی بۆمبارانکردنی شاری (قەڵادزێ) لە ١٩٧٤/٤/٢داو شەهید کردنی دەیان خوێندکاری زانکۆو خەڵکی دیکەی بێ تاوانی ئەو شارە چەند جار شەهیدو کاولکراوە.

• تۆڵەی سەدان دایک و باوکی دڵبریندارو جەرگ بڕاو، بەهۆی لەدەستدانی ڕۆڵەو جگەرگۆشەکانیان.

• تۆڵەی قڕکردنی هەزاران کەس لە ژن و پیاوو منداڵ و پیر لە زۆربەی شوێنە جیاجیا کانی کوردستان بەچەکی کۆمەڵکوژو گازی خنکێنەری قەدەغەکراو لەلایەن پارێزەرانی مافی مرۆڤەوە، بەتایبەتی لە شارە زوڵم لێکراوەکەی هەڵەبجەی شەهید، کە بۆ ماوەی کەمتر لە یەک کات ژمێر، دڵی زیاتر لەپێنج هەزار کەس لە لێدان خراو هەزاران

ئاوات و ئارەزوو، لەگەڵ خوێن و خاکدا تێکەڵکران و دەرەنجام بوون بەڕەشەباو گەردەلوول و دوژمنی دڵڕەش و خوێن مژی راماڵی.

• تۆڵەی هەشت هەزار پیاوی بارزانی و هەڵوەدابوونی ژن و منداڵی برسی و بێ پەنایان،

• لەسەرووی هەموو ئەو تاوانانە و چەندین تاوانی دیکەی باس نەکراویش، کە لەلایەن نەیارانی گەل و نیشتیمان، بە درندانەترین شێوازی دژ بەمرۆڤایەتی ئەنجام دراون، کارەساتی دڵتەزێنی ئەنفال بوو! لە ساڵی ١٩٨٨دا کە زیاتر لە ١٨٢٠٠٠ کەس بە زیندوویی و بەو پەڕی بێبەزەییانە، بەکۆمەڵ ژێر خاک کران! یان بەشێوەی جۆراو جۆر، بێ سەرو شوێن کران.!!

• وەک دەڵێن: (زەبرو زەنگ، لاڵ فێردەکات چۆن بێتە دەنگ؟ هەربۆیە، بەگوتنی سروودی نەتەوەیی ئەی ڕەقیب، هەر ماوە قەومی کورد زمان، نایشکێنێ دانەری تۆپی زەمان، بەچەکی بەهێزی بیروو باوەڕ، بەهورەی بەرزی پۆلاین، بەدار، بەبەرد، بەهەر شتێک کەلەدەست دابایە، بەرەنگاری دوژمنی ترسەنۆک بوونەوەو لەکورترین ماوەدا، ژینگەی پیرۆزی کوردستانیان لێپاککردنەوە.

• کە یادی ڕاپەڕین دەکەینەوە، دەبێ وانەو گرنگی بەرخۆدان لە بیر نەکەین، دەبێ بە دیدی تیژو وردبینانە، گرنگی شۆڕشی جەماوەری نەتەوەیی بخەینە تای تەرازووی پێویستی و، بوونی شۆڕشی چەکداری لەو تای تەرازووەدا، سووک بکەین. بەڵام شۆڕشی جەماوەری بێ بەرنامە، بەبێ شۆڕشی بیرو هزر، ئەگەر بشبێتە ڕێگە خۆشکەری ویست و ئاواتەکانی نەتەوەش، ئەوە ئاکامی پێویستی لێناکەوێتەوە.

• بۆیە پێویستیی شۆڕشی بیریی نەتەوەیی و پەرەپێدانی ئەرکی هەنووکەیی لەسەرشانی ڕۆشنبیرو شۆڕشگێڕان و نەتەوە پارێزانی کوردە.

• نەتەوەیەک لە دواکەوتووییدا بناڵێنێ زۆر سەختە کە بتوانێ دەرگای قەڵای سەربەستی بدۆزێتەوە، ئەگەر بشیدۆزێتەوە، ئەوا بەئاسانی بۆی ناکرێتەوە.

• بەڵام نەتەوەیەک، کە ڕۆڵەکانی رۆشنبیرو جیهان بین بن و بیرو باوەڕی نەتەوەییان گۆڕی، چوونەپێش و هەوڵی سەربەخۆییان بخاتە سەر، ئەوا دەزانن چۆن شەوەزەنگەکان ڕووناک بکەنەوەو ڕێگا بەرەو لوتکەی سەرکەوتن ببەن.

• بۆیە نەوەی نوێ، لە ڕۆژی بوونیەوە گرنگ و پێویستە، چونکە دوارۆژی نەتەوە دروست دەکەن و پێوستن کە ببنە هێزی بیرو زانستی دوا رۆژو بازووی داهێنان و کارکردن.

• ئەرکی ئێمەش، لەبەرامبەریاندا، ئەوەیە کە ڕێگە بۆ ڕۆشنبیربوونیان ئاوەڵا بکەین و بە بیرو کەلتورو هزری کوردی پەروەردەیان بکەین.

• من کە "دیدار/یێکم" لە یادی (ڕاپەڕیندا) لەدایک دەبێ، هەزاران (دیداری) کورد، بەزمانی پیرۆز و شیرینی کوردی فرچک دەگرن. گرنگ ئەوەیە، کە سەیری ڕابردووی تاڵ و تاریک و پڕ سەروەری خۆمان بکەین لە هەڵەکانمان فێرببین و بیکەینە نەخشە بۆ داهاتوو.

• با (دیدار- ەکانمان) بە دیدی نوێ، بە بیری نوێ، بە هزری نوێ، گۆش بکەین و خواستی هەموو کورد پەروەرێک و بەر لە هەمووشیان، خواستی پەشێو بەجێ بێنین کە دەڵێ:

(سەرێکی دی بەئەستۆوە بنووسێنن،زمانێکی دی بخەنە ناو زاری کورد).

دەستپێکی وتەکان:

شتگەلێک هەن، کە هەرگیز قەرەبوو ناکرێنەوە:
- وەک: رێزو شکۆی مرۆڤ، کە تێکشکا،
- دڵ، کە شـــــــــــــــکێنرا،
- کەسایەتی، کە وردو خـــــــــاشکرا،
- متمانـــــــــــــــە، کە لەدەست درا.

هەر دڵخۆشبە:

- کاتێک چاکەیەک دەکەی، دڵخۆشبە،
- چونکە وابزانە قەرزێکت لەسەر بووەو گەڕاندووتەوە.
- کاتێک بە نەزانی زیانێکت لیکەوتووە، دڵخۆشبە. چونکە بەهۆی ئەو زیانە، عەقڵت دەستکەوتووە.
- کاتێک ستەمێکت لێکراو زیانێکی زۆرت پێگەیشت، هەر دڵخۆشبە، چونکە بەڕامبەرەکەت ناسیوە.

گۆڕین:

- کەسێک کە خوای گەورە، رووی لێوەرگێڕاوەو ژیانی شێواوە.
- هەروەها، کە رووی لە کەسێک کردووەو ژیـــانی پێداوە.

بە خەیاڵ ژیان:

• ئەگەر درۆزنەکان باڵیان هەبوایە، قورسایی سەر زەویی کەم دەبۆوە. چونکە ئەوان، تەنیا بە خەیاڵ دەژین لەسەر زەویی.

ئاوێنەی دڵ:

• تۆ چۆن خەڵک لە ئاوێنەی دڵی خۆتدا ببینی، ئەوانیش بە هەمان شێوە، تۆ لە ئاوێنەی دڵی خۆیاندا دەبینن. کەوابوو، ئاوێنەی دڵت بە خاوێنی رابگرە. تا هەموو کەسێک، بەجوانی ببینی.

لەیەکتر تێگەیشتن:

• تاکو فێر نەبین گوێ لەیەکتر بگرین و لەیەکتر تێبگەین، نابێ هەرگیز، چاوەڕوانی سەرکەوتن و داهاتوویەکی روون و گەش بکەین.

خودایا...!

• جگە لە خۆت، رەوانەی هیچ کەسێکمان مەکە. تۆی پەروەردەگاری ئێمە. کەوابوو، هەر خۆشت بڕیار بدە، بێنیازی لە هەناسەماندا، دڵنیایی، لە دڵماندا، رووناکی، لە چاوەکانماندا، رووناسی، لە دڵماندا. (لە فارسیەوە)

باوەش کردنەوە بۆ دوژمن:

• کاتێک بــاوەش بۆ نــەیارەکــەت دەکــەیــەوەو دڵی خۆشدەکەی، ئەنجامەکە چییەو لە داهاتوودا، چاوەڕێی چی دەکەی؟!

دیاری:

• باشترینی ڕۆژەکانت، بۆ کەسانێک بکە بەدیاری، کە خراپترینی ڕۆژەکــان، لــەلات بــوون و جێیان نەهێشتووی. (لە فارسیەوە)

هاوخوێن بوون:

• هاوخوێنبوون، تەنیا مرۆڤەکان لەیەکتر نزیک دەکاتەوە. بەڵام تاکە شتێک کە خەڵک لەدەوری یەکتر رادەگرێت، زانست، مرۆڤ بوون، هەروەها، رەوشتە.

دەردو دەرمان:

گوڵێک، شــاجوانی هــەموو گوڵان بێ
دەشێ کــە دەرد و هەمیش دەرمان بێ
ئـەویش وەک مرۆڤ چون خۆی ناناسێ
دەبێ هەر دەمەو لە دەست یـەک دابێ

هەموو شتێک لەکاتی خۆیدا جوانە:

• هەر وتەیەک،ئەزمونێکەو هەر ئەزمونێکیش، رابردوویەو هەر رابردوویەکیش، بەشێکە لە ژیان. کورە بچووکەکەم، (هونەر) کە تەمەنی لەدەوری نۆ ساڵیدابوو، لەگەڵ کوڕێکی دراوسێی هاوتەمەنی خۆیدا، هاوڕێ بوون. کوڕە دراوسێکەمان، وەک سروشتی هەر منداڵێک، حەزی زۆر لە یاریکردن بوو. هەر بۆیە بەیانیان خۆی رانەدەگرت تا ئێمە لەخەو هەڵدەستین؛ زۆر زوو دەهاتە پێش دەرگاو زۆر بە توندی، دەیکوتا. تا وایلێهات، هەموومان لەدەستی بێزار بووین. بەیانییەک چوومە دەرەوەو پێیم وت: تکایە چیتر بەیانیان زوو لەدەرگا مەدە. بەڵام ... خۆزگە هەر لەدەرگادانەکە بوایە! لە رۆژانی داهاتوودا، زۆر زووتر دەهاتە پێش دەرگاو بەدەنگێکی زۆر بەرز، لەجیاتی لەدەرگادان، چەندینجار لەسەریەک هاواری دەکردو دەیوت: (Knock, Knock) یانی لەدەرگادان. لەو (نۆک نۆکە)، نەک هەر خەوی لە ئێمە، بەڵکو خەوی دراوسێکانی دیکەشی تێکدابوو! هەراسانی کردبوون! مەبەست لەو نوسینە، هەر ئەوەنیە کە منداڵێک هاتووەتە بەر دەرگاو بەشێوەیەکی منداڵانە، هەڵسوکەوتی کردووە، بەڵکو مەبەست ئەوەیە، کە

هەموو شتێک لەکاتی خۆیدا جوانە. تەنانەت قسە کردن و پرسیارو وڵامییش، پێویستە لە شوێن و کاتی خۆیدا بێت.

ڕەواندنەوەی نائومێدی:

• هەرکاتێک خۆر هاتە دەرەوە، هیچ ئەستێرەیەک بە ئاسمانەوە، دیار نامێنێ. مەبەست لەو وتەیە، ئەوەیە؛ زۆر جار، بەهۆی شەپرزەیی کۆمەڵگاو تێکچوونی سیستمی یاساو ڕێسا، بێ هیوایی روو دەدات! بەڵام ... لەناکاو کەسێک وەک فریشتەیەک، دەردەکەوێت و ئەو نائومێدیە، دەڕەوێنێتەوە.

زمان درێژی:

• مرۆڤ تا زمانی درێژ تر دەبێ، کرداری کەمترو روخساری ناشیرینتر دەبێ.

خۆشەویستن:

• هەموو کەسێکت خۆشبوێت، مەگەر کەسێک، کە گومانت لە مرۆڤبوونی هەبێ.

بۆخۆ نەژیان:

• بۆ ئەوەی کە زیاتر بژی، تەنیا هەر بۆخۆت مەژی.

کات:

• تا ڕێز لە کات نەگرین، هەرگیز ... لە نرخ و مانای ژیان تێناگەین.

پەیامی دڵ:

• لەوانەیە نەتوانم پەیامی ڕاستی دڵ بگەیەنم، بەڵام ئەوە ناگەیەنێت کە ناشیم و هیچ نابینم.

کاڵبوونەوە:

بۆچوون و لێکدانەوەو کەسایەتی بەشێک لە مرۆڤەکان، هاوشێوەی وەرزەکانی ساڵ، کاتییەو جێگیر نییە. هەر ئەوەشە کە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانیش، کاڵ بوونەتەوەو سۆزو خۆشەویستیش، کەمتر بووەتەوە!

لە پێناو ئامانج دا:

هەر نزیک بوونەوەیەک، لە پێناو هەر ئامانجێکدا، کاتییەو زۆر زوو کۆتایی دێت! چونکە تواناکان

سنووردارن و هەموو کەسێکیش، بڕوای بەو ڕاستییە نییە.

زمان:

• هەرگیز باکت نەبێت لە چەقۆیەک کە جارجارە، دەستت دەبڕێت. وریای ئەو زمانە بە، کە لەچەقۆ تیژ ترەو بەردەوام دڵت لەت دەکات و جەرگیشت دەبڕیت.

لە دوو کەس خۆت بەدوور بگرە:

• کەسێک کە خۆی پێگەورەیە، بەڵام بچووکە.

• کەسێک کە خۆی ریسوا دەکات، هەر بۆ ئەوە، کە ناوی بهێنرێت!

سروشت نەگۆڕە:

خەم لە شتێک مەخۆ، کە لەدەست چووە، بیریش لە شتێک مەکەوە، کە ناگۆڕێت!

دیاری:

دیاریی هەر چییەک بێت، زۆر بەنرخترە لەو نرخەی کە پێی کراوە. ڕێز گرتن لە دیاریی، ڕێز گرتنە لەهەستی پاکی خاوەن دیاری.

دوو شت پێکەوە ناگونجێن:

- یەکەم، تاریکی و رووناکی،
- دووەم، خۆشەویستی و توڕەیی.

فێر بین:

- فێر بین، کاتێک هەڵەیەک دەکەین، داوای لێبووردن بکەین.
- ئەوەش فێر بین، کە کەسێک داوای لێبووردنی لێکردین، ڕێزی لیبگرین.
- داوای لێبووردن کردن، نیشانەی لاوازی نییە. بەڵکو نیشانەی زیرەکی و لێهاتووییە.

(لە فارسیەوە)

خاڵی هاوبەش!

- خاڵی هاوبەش، بریتییە لەیەکتر تێگەیشتن. تا لەیەکتر تێگەیشتن نەبێت، پەیوەندی تۆکمەو بەهێز، دروست نابێت.

بە ئێشترین ئازار!

- هەمیشە بە ئێش ترین ئازاری ئەو بەردانەی کە پێتدەکەون، لەو کەسانەوەیە، کە پێشتر بەردت تێیانگرتووە.

(لە فارسیەوە)

پێکەنین:

• ویستم پێبکەنم، لێوەکانم وتیان: ئەگەر لەدڵەوە نیە، ئێمەش شەرمەزار مەکە.

بەجوانی مردن:

• بەجوانی و بەسەربەرزی مردن، ژیانێکە، کە شایستەی هەموو کەسێک نییە.

گلەیی:

• هەرگیز گلەیی لە بەخت و ژیان و رۆژگار، مەکە. چونکە هیچ کامێک لەوانە، هۆی گۆڕانکاری نین، لە تۆدا. بەڵکو ئەوە خۆتی، کە هەموو شتێک دەگۆڕی.

پاشای جەستە:

• ئەگەرچی مێشک پاشاو بڕیاردەری ئەندامەکانی جەستەیە، هەروەها، دڵیش راوێژکارو فەرمانبەرە، بەڵام... ئەوەی کە لەجووڵەو چالاکی هەردووکیان کەمدەکاتەوە، زمانە! زمانێک، کە زۆر جار بەبێ مۆڵەتی هەردووکیان، دەست دەکات بە جووڵەو ئازار دەگەیەنێت و برینەکەشی، هەرگیز، چاک نابێتەوە.

چاوی دڵ:

• مرۆڤ، جگە لەو دوو جاوە، کە خوای گەورە وەک جوانترین دیاری پێیبەخشیوە، چاوێکی نادیاری دیکەشی پێیداوە. کە پێی دەوترێ: (چاوی دڵ)، بەڵام ئەو جاوەی کە هیج چاوێک نایبینێت، زۆر هەستیار ترو راستگۆ ترە لەو دوو چاوەی کە بەردەوام، بۆ بینین سوودیان لێوەردەگیرێت. (چاوی دڵ) چ لە نزیک، ج لە دوور، ناخی مرۆڤەکان دەبینیت و بچووکترین گۆڕانکاری لەسەر لا پەڕەی دڵیان دەخوێنێتەوە. بەڵام دوو چاوە راستیەکە، تەنیا ئەوە دەبینن کە لەبەرامبەریاندایە. هەروەها زۆر جاریش، خاوەنەکەیان تووشی هەڵە دەکەن و بە دیمەنی رێک و لەبار و شێوەو روخساری جوان، کێشەی زۆر گەورەی بۆ دروست دەکات!

ژیان زۆر کورتە:

• ژیان ئەوەندە کورتە، بەشی ئەوە ناکات خەڵکی چاک و خراپ، لەیەکتر جیا بکرێتەوە.

چۆکدادان:

شێعر نوسین و پێدا هـــەڵدان
بۆ بەدەست هێنانی لەتێک نان
دەرهێنانی ئەدای سەگــــــــە
کــــــە چۆکدادەدا لە برسان

گوێ لە هاواری ویژدان بگرە:

• هەرچییەک دەکەی بیکە، بەڵام زیان بە ویژدانت مەگەیەنەو لەگەڵیدا شەڕ مەکە. واتا، ئەوەی کە ڕێگەت پێنادات، مەیکە.

بیرو رای جیاواز:

• هەموو کەسێک بە بیرو رای جیاوازەوە جوانە. چونکە هەریەکەو شتێکی جیاوازی لە هەگبەدایە بۆ فێربوونی زیاترو جوان کردنی ژیان. بۆیە پێویستە، هەمووومان ڕێز لە بۆچوونی یەکتر بگرین.

بێوەفایی:

• ئەوەی کە جامی ئارامی خوای گەورە پڕ دەکات و زووتر لێی دەڕژێ، بێوەفایی مرۆڤەکانە.

هەڵەی گەورەی ژیان:

• ئای... کە زوو بینین و درەنگ تێگەیشتن، چەند کارەساتێکی گەورەیە!

بیرکردنەوەی جوان:

• هەرکەسێک بە ئومێدی بەیانی بژیت، ئەمڕۆ بەجوانی بیر دەکاتەوە.

بیرکردنەوە:

• ئەگەر هەمووومان وەک یەک بیر بکەینەوەو گۆڕانکاری لە بۆچوونەکانماندا نەبێ، پرۆسەی ژیان دەوەستێ و هیچ بەرەوپێشچوونێک بەدینایە.

دوو شت ئەستەمە دۆزینەوەیان:

• یەکەم: ئەڵماس، لەژێر دەریادا.
• دووەم: وەفا، لە ناو مرۆڤەکاندا.

خۆپاراستن:

لە دوو شت خۆت بپارێزە:

• یەکەم: هەوڵ مەدە، لە گەورەیی هیچ کەسێک کەم بکەیەوە.
• دووەم: هەوڵ مەدە، هیچ بچووکێک گەورە بکەی.

چەند پرسیارێک:

- لەحەکیمێکیان پرسی: تەمەنت چەندە؟
- وتی: نەخۆش نیم.
- وتیان: پارەت هەیە؟
- وتی: قەرزدار نیم.
- وتیان: دوژمنت هەیە؟
- وتی: دوورم لەخزمەکانم.

جەورو جەفا:

دوای هاش و هووشی ئەو رەشەبایە
تێکشکاو رۆیشت ئەو بێوەفایە
بە جۆرێک ونبوو نادۆزرێتەوە
ئەوەی جێمابێ جەورو جەفایە
تەنیا ئاسارێک کە لەودا مابێ
ناوی پڕ ماناو پێچ و پەنایە

جیاوازی خواو مرۆڤ:

- جیاوازی خواو مرۆڤ، لەوەدایە، مرۆڤ بەهۆی هەڵەیەک، هەموو چاکەکان لە بیر خۆی دەباتەوە!
- بەڵام خوای گەورە، بە هۆی چاکەیەک، لەسەرجەم تاوانەکان دەبوورێت. (؟)

یاسای سروشت:

• یاسای سروشتە، هەرکەسێک جارێک، دڵێک بشکێنێ، چەندینجار دڵی دەشکێتەوە.

خۆ بچووک کردنەوە:

• مرۆڤێک بەو هەموو ڕێزەی کە لێی نراوەو بە نموونەی جوانی و لێهاتوویی ناوی براوە، کاتێک بۆ خۆ دەرخستن، یان ناو بردن، خۆی بێنرخ دەکات، یان خۆی دەباتە سەر شێوەی ئاژەڵان و شانازیش بە خۆیەوە دەکات، جێی سەرسوڕمان و تێڕامانە!

هاوارێک:

ئەوەی جێی متمانە نییە تەنیا مرۆڤە گیانەکەم
بۆ دەردی دڵ و هاوارەکەت، من دەتوانم چی بکەم؟
تۆ ئێستا ئەوە دەزانی، کە متمانە بوونیی نییە،
من کەناڕاستیم زۆر بینیوە،زووتر هەستی پێدەکەم!

دوور کەوتنەوە لەیەکتر:

هەڵسوکەوتی دوور کەوتنەوە لەیەکتر، لە زۆر شتدا دەردەکەوێت، کە کەمێکیان ئەوانەن:

- لە تۆنی دەنگدا، کاتی قسە کردن.
- گرنگی نەدان بە وڵامدانەوە، کاتی نوسین.
- شێوەی سەیر کردن، کاتی دانیشتن.

سڕینەوە:

- لەبری سڕینەوەی فرمێسکەکانت، ئەوانە بسڕەوە کە دەبنە هۆی گریانت.

(لە فارسیەوە)

رابردوو:

- رابردوو فێرت دەکات، کە چۆن لەگەڵ داهاتووت بژیت.

دابڕان:

- نازانم (با)، چی بەگوێی گەڵادا چرپاند؟ کە ئاوا دڵی، لە لقی دار دابڕاند؟!

(لە فارسیەوە)

رازیکردن:

- کە بتەوێت هەموو کەسێک رازی بکەی، لە کۆتاییدا، کەس لێت رازی نابێت.
- کێشەی گەورەی ژیان ئەوەیە، زۆر کەس هەیە، بە هیچ رازی نابێ!

کوژاندنەوەی مۆمی ژیان:

• ژیان مۆمێکە، خۆت پێی دەکەی، بەڵام، هەر خۆشت دەیکوژێنیتەوە.

باشترینەکان ئەوانەن:

• باشترینەکان، شێوەو روخساریان دەرکەوێت و خۆیان دەدەنە بەر تیشکی خۆر.

• نەک ئەوانەی کە ناخ و شێوەیان، لە ژێر ماسک و روو پۆشدا، دەشارنەوە!

• یەکڕوویی، جوانی مرۆڤ دەردەخات. دوو روویش، شێوەی ژیان دەشێوێنێت!

کێشەی گەورەی ئێمەی مرۆڤ، هاوڕا نەبوونی سێ شتە:

• یەکەم: دڵ،
• دووەم: چاو،
• سێیەم: زمان.

لەهەر کەسێکدا، ئەوانە هاوڕا نەبن، بۆشاییەکی بێوێنە لە ژیاندا دروست دەبێت.

ناسین:

• بۆ ناسینی هەر کەسێک، کات و ساتێکی دیاریکراو هەیە.

• ڕووداوەکانی ژیان، سەنگی مەحەکن بۆ دەرخستنی ناخی شاراوەی مرۆڤەکان.

هەڵبژاردن

• لە هەڵبژاردندا، پێویستە وریا بین.

• کێ دڵنیایە، کە لەکۆتاییدا، چی ڕوودەدات؟!

بەجوانی ژیان:

• ڕۆژگار تێدەپەڕێت و ڕوو سووریش بۆ ئەوانە جێدەمێنێت، کە جوان هاتن، جوان ژیان، جوان دەڕۆن.

ڕاستی بزر نابێت:

• ئەوەی لەناو دڵدا دەشاردرێتەوە، لە کردارو روخساردا، دەردەکەوێت.

خۆشحاڵبوون:

• ئەگەر دەتەوێت هەمیشە خۆشحاڵ بی، لەگەڵ ویژدانی خۆتدا ڕاستبە.

• چوونکە ویژدان، پەیامی خوایەو جگە لەڕاستی، لەگەڵ هیچ شتێکدا نایەتەوە.

ویژدانێکی ئاسوودە، بۆ خەوێکی ئارام:

- گرنگ ئەوە نییە کە چیت کردووە، چی بوویی و چی دەکەی؟ ئەوە گرنگە، کە چەندە لەگەڵ خەڵک و خۆت و خوادا، راستی!
- ژیان، بریتییە لە ویژدانێکی ئاسوودەو ئارام.

مرۆڤ:

مرۆڤ، ئەو بوونەوەرە بەنرخەیە کە، خوای گەورە رێزی لێیناوە. بەڵام کاتێک کە لەدایک دەبێت، تەنیا لەسەر شێوەی مرۆڤە. ئەگەرنا، ساڵانێکی دەوێت کە ببێت بەو مرۆڤە کە لەئاست ئەو رێزەدا بێت، کە لێینراوە.

مرۆڤ، تا وەک پێویست خۆی نەناسێت، ناتوانێت هیچ کەسێک بناسێت. هەر ئەو خۆنەناسینەشە، کە دەبێتە هۆی سەرلێشێوان و ناشیرین بوونی پێناسەکەی، کە مرۆڤە.

مرۆڤ و هەڵسوکەوتەکانی:

- مرۆڤ، کاتێک کە وەک مرۆڤ هەڵسوکەوت دەکات، ژیان جوان دەکات.
- بەڵام کە خۆی ناشیرین دەکات، نەک هەر لەناو

دڵی خەڵکدا جێگەو پێگەی نامێنێت، بەڵکو ژینگەش ناشیرین دەکات.

هەڵەو راستی:

• هەڵە، هەڵەیە. تەنانەت ئەگەر هەموو کەسێکیش بیکات.

• راستی، راستییە. تەنانەت ئەگەر هیچ کەسێکیش نەیکات.

لە ئینگلیزیەوە

نرخ زانین:

• هەر شتێک کە ئارەقەت بۆی نەڕشت بێت، لەلات بەنرخ نابێت.

• هەرشتێک فرمێسکت بۆی نەڕشت بێت، لەلات خۆشەویست نابێت.

دوژمن چی لەدەست دێت، کە دۆست دڵسۆز بیت؟

• بیور بۆ زیان بە دارستان دەگەیەنێت، ئەگەر کلکی لەدار نەبێت؟!

• دوژمن چۆن هەوڵی کوشتنی کەسێک دەدات، ئەگەر خاوەن ماڵ دەستکێشی نەبێت!!!؟

کردار:

• کردار پێناسەی مرۆڤە، نەک وتار و قسەی بریقەدار.

بەرژەوەندی:

• لەم رۆژگارەدا، بەداخەوە، پێش ئەوەی گوێ لەدەنگی ویژدان و هەست و سۆزی مرۆڤ بوون بگیرێت، سەیریی بەرژەوەندیەکان دەکرێت! ئەگەر وەک پێویست نەهاتنەدی، هەموو شتێک دێتەوە سەر خاڵی سفر!

هەنگاونان:

• بیکە بە بەرنامەی ژیانت، هەرکەسێک، هەنگاوێک هاتە پێش، تۆ چەند هەنگاوێک بچۆ پێشەوە.

• بەڵام کە هەنگاوێک بەرەو دواوە گەڕایەوە، تۆ لە شوێنی خۆت بوەستەو بەدوایدا مەڕۆ. چونکە پیشەی مرۆڤە؛ کە دوای کەوتی، بە کەم سەیرت دەکات!

خۆ سڕینەوە:

• خۆسڕینەوەی مرۆڤ، لەوکاتەوە دەست پێدەکات، کە لاڵ نەبێت، بەڵام نەتوانێت دەم بکاتەوە!

- کەڕ نەبێ، بەڵام گوێی لە هیچ نەبێت!
- نابینا نەبێت، بەڵام لە ئاست ڕاستیەکاندا، چاوەکانی کوێر بێت!

هۆیەکانی بەختەوەری:

سێ شت هۆی بەختەوەرین، ئەگەر وەک پێویست سوودیان لێوەربگیرێت:

- یەکەم: سەرمایەی زۆر.
- دووەم: دەسەڵاتی زۆر.
- سێیەم: زانستی زۆر.

هەنگاو:

هیچ هەنگاوێک بەترسەوە هەڵمەهێنە. چونکە، هیچ شتێک، لە ژیانی مرۆڤ دا مەحاڵ نییە.

سەرکەوتن:

- هەر هەنگاوێک، نزیک بوونەوەیەکە، لەسەرکەوتن.

بەهەڵە بیر کردنەوە:

• هەرشتیکی ناخۆش، کە روودەدات لە ژیانی ڕۆژانەی ئێمەدا، رەنگدانەوەی بیر کردنەوە هەڵەکانی خۆمانە.

تارمایی:

• ئەوانەی کە لەژێر پەردەی شـاراوەدا خۆیان دەردەخەن لە تۆڕە کۆمەڵایەتیەکاندا، جگە لە تارمایی، هیچیتر نین. تارمایش واتا شتێکی خەیاڵی و هیچ...

خووی ناجێگیر:

• خووی ناجێگیری هەندێک کەس، وەک تێکەڵ بوونی ئـاوو نـەوت وایـە. نە ئاوەکە بۆ خواردنەوە دەبێت، نە نەوتەکەش بۆ سوتان دەبێت!

پەروەردە:

پەروەردە، سەرەتا لەماڵەوە دەست پێدەکات.

• بەشی یەکەمی پەروەردە، دایک و باوکە،

• بەشی دووەم: فێرگەو مامۆستایە،

• بەشی سێیەم: کۆمەڵگایە،

• بەشی چــوارەم: خۆمانین، کـە دەبـێ بیر لە داهاتوویەکی جوان بکەینەوە.

لۆمەو ئاماژە کردن:

• ئەوانەی کە، ئاسوودەیی دڵیان تەنیا لە لۆمە کردندا دەبینن، هەرگیز ئاسوودە نابن.

هەژار کێیەو دەوڵەمەند کێیە؟

• هەموو سامانی جیهان هیتۆبێ، بەڵام ناوت وەک دز بهێنرێت، تۆ هەژارترین کەسی ئەو جیهانەی.

• لە پێش دەرگای مزگەوت و شوێنە گشتیەکان، سوالْ بکەی، بەڵام بەپاکی ناوت بهێنرێت، تۆ دەوڵەمەند ترین کەسی ئەو جیهانەی.

گۆڕەپانی داخراوی ژیان:

گۆڕەپانی داخراوی ژیان، لەکوێیە؟ لەو جێگایەیە، کە:

• نە مافی بەیەک گەیشتن هەیە،

• نەتوانای لەبیر کردنیش هەیە.

(وتەی فارسی)

ژیان:

• ژیان تەنیا وەک شەوو رۆژێک سەیر بکە. بۆ ئەوەی لەو ماوە کورتەدا، نەتوانی بیر لە هیچ شتێکی خراپ بکەیەوە.

• لەلایەکی دیکەشەوە، وابزانە کە ژیان، هەر بەردەوامە. بۆ ئەوەی ئەوەندەی کە دەژی، بەجوانی و بە ئاسوودەیی بژیی و جگە لە خوای گەورە، دەستی نیازو پاڕانەوە، بۆ هیچ کەسێک، بەرز نەکەیەوە.

• بەڵام ئەوەشمان لەبیر نەچێت، ژیان ئەگەر رازیبوونی تێدا نەبێت، مانا جوانەکەی دەگۆڕێت، بە ژان.

داگیرکاری:

داگیرکاری، بریتییە لە سێ بەش:

• بەشی یەکەم، داگیرکردن و دەست بەسەرداگرتنی (سەروەت و سامانە). کە ئەوەیان بەشێک لە ژیان دەگرێتەوە.

• بەشی دووەم، داگیرکردن و دەست بەسەردا گرتنی (دڵە). کە ئەوەیان، تەواوی جەستە دەگرێتەوە.

• بەشی سێیەم، داگیرکردن و دەست بەسەردا گرتنی (مێشکە). کە ئەوەیان، هەم ژیان و هەم گیانیش دەگرێتەوە.

درۆ کردن:

• که توانیت درۆ بکەی، دەتوانی هەموو خراپەیەک بکەی.

ناو، ناوبانگ، ڕەسەنایەتی:

• ناوو ناوبانگ و ڕەسەنایەتی، هەموویان جوان و پیرۆزن، بە مەرجێک، نەبنە هۆی لەخۆبایی بوون و دواکەوتن لە ژیان.

ڕووی شاراوە:

• ڕۆژگار، زۆر بە ئارامی ڕووی شاراوەی هەموو کەسێک، پێشان دەدات.

تایبەتمەندی: (خو)

• هەموو کەسێک، خویەکی تایبەت بەخۆی هەیە. کە دڵنیام، وەک دوانەیەک، پێکەوە لەدایک بوون. بۆیە هەرگیز، لەیەکتر دانابڕێن.

گلەیی لەکەس مەکە:

• گلەیی لە کەس مەکە، کە لەگەڵ تۆدا جیاوازە. کە بێگومان تۆ خۆتی و وەک خۆتی. ئەویش خۆیەتی

و وەک خۆیەتی. ئەگەر بڕیار بێت، هەموومان وەک یەک بین، جوانی لە بوونماندا چییە؟!

ناخی جوان:

- هەرکەسێک ناخی جوان بێت، پێویستی بە روخساری جوان نییە.

دڵی مرۆڤ:

- دڵی هەر مرۆڤێک، لەناو قەفەسێکی داخراوو تاریکدایە. جگە لە مرۆڤ، هیچ شتێک ناتوانێت بیکاتەوەو رووناکی پێ ببەخشێت. چونکە جوانی و خۆشەویستی مرۆڤ، بەهێز ترە لە تیشکی خۆر، بۆ رووناک کردنەوەی دڵی مرۆڤ.

٢٠

٢٠ شتی بچووک کە دەبنە هۆی قەڵەو بوون:

١. خواردن بەپەلە.

٢. نەخواردنەوەی ئاو، وەک پێویست.

٣. زۆر کۆمەڵایەتی بوون.

٤. دانیشتنی زۆر.

٥. نەخەوتن، وەک پێویست.

٦. نەبوونی کات بۆ حەسانەوە.

٧. خواردن لە قاپی گەورەدا.

٨. خواردن لە پێش تەلەڤیزیۆندا.

٩. خواردنەوەی کالۆریاکانی خۆت.

١٠. نەخواردنی پرۆتیئین، وەک پێویست.

١١. نەخواردنی فایبەر، وەک پێویست.

١٢. چوونە سەرەوە بە ئاسانسۆر، لەجیاتی پلیکان.

١٣. نەبوونی خواردنی چاک.

١٤. خواردنی زۆری چەوریە چاکەکان.

١٥. بازاڕ کردن، بەبی لیستی خۆراک.

١٦. خواردنەوەی زۆری، شیرو قاوە.

١٧. نەخواردنی سەوزەو میوە، بەشێوەی تەواو.

١٨. بەکارهێنانی جل و بەرگی زۆر.

١٩. بوونی خواردنی ناڕێک.

٢٠. نەخواردنی خواردنی چاک، لە پشووی حەفتەدا.

لە (ئینگلیزیەوە)

گەورەیی:

• گەورەیی هەر مرۆڤێک، لە خۆ بەکەمگرتنی دایە.

• باڵندەکانیش، بەشێکیان زۆر گەورەن. بەڵام کە بەرز دەبنەوە، زۆر بچووک دەبنەوە.

کتێب:

• کتێب، دڵ و مێشکی ماندوو دەحەسێنێتەوەو ماڵ و ژیانیش، دەڕازێنێتەوە.

مێژوو:

مێژوو، دوو جۆری هەیە:

• یەکەم: مێژوویەک، کە مرۆڤ، مرۆڤبوونی خۆی دەپارێزێت و هەمیشە بەجوانی و بە زیندوویی دەمێنێتەوە.

• دووەم: مێژوویەک، کە مرۆڤ، خۆی ناشیرین دەکات و بە هۆی نەمانی، ژینگە پاک دەبێتەوە.

هەست نەکردن:

• کەسێک کە بۆ ماوەیەکی زۆر، هەستی بە هیچ ئازارێک نەکرد، پێویستە سەردانی پزیشک بکات. چونکە لەوانەیە، مێشکی وەک پێویست چالاک نەبێ.

• هەروەها ئەگەر کەسێکیش نەیتوانی ڕاست و ناڕاست، چاک و خراپ، لەیەکتر جیاکاتەوە، پێویستە سەردانی دەروونناس بکات. چونکە لەوانەیە کێشەیەکی دەروونی هەبێت و خۆی هەستی پێنەکات.

بێگانە:

• بێگانە ئەوە نییە کە خزم نەبێت. بەڵکو خزمێکە کە بێگانە بێت.

خەمی ڕابردوو:

• بۆ ئەوەی لە داهاتوودا بە ئاسوودەیی بژیی، هەرگیز خەم لە ڕابردوو مەخۆ. چونکە ناگەڕێتەوە.

متمانە بەخۆبوون:

• بۆ هەرشتێک کە دەیکەی، متمانەت بەخۆت هەببێت.

• مەرج نییە ئەوەی کە دەیکەی، بەدڵی هەموو کەسێک بێت.

• گرنگ ئەوەیە، بۆ خەڵک بی و ئەوەی کە دەیکەی، لەخزمەت بەرژەوەندی گشتی دابیت.

لە سێ شت دەبێ بترسێین:

• ئاهێک، کە لەدڵەوە، بەرەو ئاسمان بەرز دەبێتەوە.

• دڵێک، کە بەهۆی تاوانبار کردنێکەوە، شکابێت.

• فرمێسکێک، کە لەچاوانی هەتیوێک، رژابێت.

کات:

• گرنگی زۆر بەکات بدە، چونکە زۆر بەنرخەو کە لەدەست چوو، ناگەڕێتەوە.

• هەر شتێکیش کە بەدڵتداهات، زوو بینوسە. چونکە ئیلهامەو ئەویش کە رۆیشت، ناگەڕێتەوە.

گەشبینی:

• ژیان، وەک خۆر، بە روونی ببینە. تا هەمیشە، دڵشادو درەوشاوە بی. نەک رەشبین و بێهیوابی و، هەموو شتیک لە دژیی خۆت ببینی.

بە ئارامی و بەبێ زیان، ژیان:

• مرۆڤ، پێویستە لەو رۆژەوە کە لەدایک دەبێت، تا کۆتایی ژیان، بە هێمنی و ئارامی و بەبێ دروستکردنی هیچ کێشەیەک بۆ هیچ کەسێک، ژیان تێپەڕ بکات.

گۆڕین:

• مـرۆڤ، تـوانـای گۆڕینی ژیـانـی هـەیـە، بـەڵام هەرگیز، ژیان مرۆڤ ناگۆڕێت.

چاک و خراپ:

هیچ چاک و خراپێکی تەواو بوونی نییە.

• بەوەفا ترین کەسانم بینی، خیانەتیان کرد!

• راست ترین کەسانم بینی، درۆیان کرد!

• میهرەبان ترین کەسانم بینی، دڵیان شکاند!

• زیرەک ترین کەسانم بینی، فێڵیان لیکرا!

• بەهێز ترین کەسانم بینی، کەمیان هێنایەوەو تووشی خەمۆکی بوون.

لە هەموو ئـەوانـەدا، فێر بـووم، کە هیچ چاک و خراپێکی تەواو، لەدنیادا، بوونی نییە!

(لە فارسیەوە بۆ کوردی)

بێهەستی:

• کە هەستت بە هیچ ئازارێکی جەستەت نەکرد، سەردانی پزیشکی پسپۆر بکەو بەدوای چارەسەردا بگەڕێ. دوور نییە هێڵی پەیوەندی نێوان جەستەو مێشکت، پچڕابێت.

• کە هەستت بە ئازاری دڵی هیچ کەسێک نەکرد

و گوێت بە هاوار و هەناسەی سردیان نەدا، سەردانی دروونناس بکە. دوور نییە کە شتێکی زۆر گەورەت لەدەست دابێت. کە ئەوویش، عەقڵ و ویژدانە...

رازیبوون:

• دڵ بەوە خۆش مەکە، کە هەموو کەسێک لێت رازی بێت. ئەوە گرنگە، کە کێ لێت رازی بێت؟

نەگۆڕ:

• گرنگ نییە کە مارێک، چەند جار پێستەکەی فڕێدەدات، ئەوە گرنگە، کە لەسەرەتاوە تا کۆتایی، هەر مارە...!

• کەسێک کە جارێک خراپەی لەگەڵتدا کرد، گومانت نەبێت، کە جارێکی دیکەش، هەر دەیکاتەوەو هیچ زەمانەتێک نییە...!

(لە فارسیەوە)

وەکخۆ مانەوە:

• ئەو مرۆڤانە جوانن، کە هیچ شتێک نایانگۆڕێت.

سەرکەوتن:

• سەرکەوتن، بە پارەو دەسەڵات و پلەو پایەی کۆمەڵایەتی، پێوانە ناکرێت.

• سەرکەوتن بە نەزم و رێک و پێکی و ئارامیدەروونی، پێوانە دەکرێت.

ژیان:

• مۆمی ژیان، خۆت پێیدەکەی، هەر خۆشت دەیکوژێنیتەوە. کەوابوو، گلەیی لە هیچ کەسێک مەکە.

ناخ:

• مرۆڤ، تا ئەو کاتە جوانە، کە ناخی دەرناکەوێت.

ئەو خۆشیانەی کە بێوێنەن:

• خزمەتی هەموو کەسێک بکەی لە ماڵی خۆت، بەڵام لە جارێک زیاتر، سەردانی هیچ کەسێک نەکەی.

• ئیش بۆ هەموو کەسێک بکەی بەڵام، ئیشت نەکەوێتە لای هیچ کەسێک.

قسە کردن:

• هەرگیز وتەکانت ئەوەندە درێژ مەکەوە، کە نەزانی لەسەرەتادا، باسی چیت کردووە!

ئەگەر دەتەوێت:

• ئەگەر دەتەوێت گەورەتربی لەوەی کە هەی، خۆت لە هیچ کەسێک بەگەورەتر مەزانە.

• ئەگەر دەتەوێت بەنرختربی لەوەی کە هەی، خۆت لە هیچ کەسێک بە پیرۆزتر مەزانە.

• هەروەها، ئەگەر دەتەوێت بەنرختربی لەوەی کە هەی، خۆشت زۆر بە بچووک مەزانە. چونکە ئەو کەسە جوانە، کە ناخی جوانە.

بڕینی شاڕەگی ستەمکاری:

• هەرکاتێک نەیاریی ستەمکار، تۆویی ستەمی لەناو مێشکی نەتەوەکەتدا چاند، جگە لەیەکڕیزی و لەسەرپێ وەستان، بیر لە هیچ شتێکی دیکە مەکەوە، بۆ بنبڕ کردنی ڕەگ و ریشەی ستەمکاری و چەوساندنەوە.

پەروەردە:

• پەروەردەی دەستی هەرکەسێک بی، بەشێکی گرنگی لە ئەو.

خۆشەویستی، دوو جۆری هەیە:

• یەکێکیان، لەسەر لێوو زمان تێناپەڕێت. ئەویان کاتییەو زوو کۆتایی دێت.

• یەکیشیان، لەناو قوڵایی دڵدایەو هەرگیز کۆتایی نایە.

عەڕشی زۆردار:

• تەنیا ستەمە، کە دەبێتە هۆی لەرزینی عەڕشی زۆردار.

رووی خۆش:

• رووی خۆش، روخساری ناشیرین، دەڕازێنێتەوە.

سەرکەوتوویی:

• کەسانی سەرکەوتوو، حەزدەکەن کە زیاتر سەرکەوتوو بن. چونکە ئەوان، هەمیشە بیر لە سەرکەوتنەکانیان دەکەنەوە.

(لە ئینگلیزیەوە)

قبووڵکردن:

- رابردوو قبووڵ بکە، بۆ ئەوەی کە بوو.
- سوپاسی ئێستا بکە، بۆ ئەوەی کە چییە؟
- چاوەڕێی داهاتوو بکە، بۆ ئەوەی کە دەتوانێت، ببێتە چی؟

(لە ئینگلیزیەوە)

راداری دڵ:

- هەستیار ترین ئامێر لەناو جەستەی مرۆڤدا، راداری (دڵە) کە لەکورترین کاتدا، هەر گۆڕانکارییەک لە (دڵی) کەسی بەرامبەردا روو بدات، ئەو ئامێرە، هەستی پێدەکات. هەر بۆیە، باشتر وایە، کە گوێ لەهەستی (دڵ) بگرین.

یەکلا بوونەوە:

- مرۆڤ، تا لەگەڵ خۆیدا یەکلا نەبێتەوە، بەو مانایە، لەگەڵ خۆیدا راست نەبێت، نەهەرگیز ئاسوودە دەبێت، نە دەبێتە کەسێکی ئاسایی، کە متمانەی پێبکرێت.

ستەمکار:

ستەمکار، کە بیرۆکەی ستەمی بە مێشکداهات، خۆی دەکەویتە سەر لێواری مەرگ.

هەموو شتێک بکە:

• هەموو شتێک بکە، بەڵام کەسێک شەرمەزارو خەجاڵەت مەکە، کە دڵی خۆی بەتۆ داوەو بڕوای پێت هەیەو خۆشیدەوێی.

دەرگای دڵ:

• دەرگای دڵ، بۆ کەسێک کراوەیە، کە بەشوێنی حەسانەوەی خۆی بزانێت.

زامی دابڕان:

• زامی دابڕانی هەر ئازیزێک، هەرگیز سارێژ نابێتەوە.

کات:

• کات، درێژ دەبێتەوە، بۆ ئەوانەی کە خەمبارن.
• کورت دەبێتەوە، بۆ ئەوانەی کە شادن.
• درەنگ دەبێ، بۆ ئەوانەی کە چاوەڕوانن.

• زوو تێدەپەڕێت، بۆ ئەوانەی کە بەپەلەن.
• بەڵام، بێکۆتاییە، بۆ ئەوانەی کە عاشقن
(لە فارسیەوە)

گەڕانەوەی شکۆ:

• گەڕانەوەی شکۆ، بۆ نیشتیمان و نەهێشتنی سیستمی ستەمکاری، لە نان و ئاوو هەوا پێویست ترە، بۆ هەر تاکێکی وڵات.

دڵ و مێشک:

• کێشەی رۆژگاری ئەمڕۆ، ئەوەیە کە، قورسایی مێشک کەم بۆتەوەو قورسایی دڵ زیادی کردووە! واتا ئێمەی مرۆڤ، لەجیاتی ئەوەی بڕیارەکان لە مێشک وەربگرین، زیاتر گوێ لەدەنگی دڵ دەگرین!

هۆگربوون:

• هەرگیز هۆگریی کەسانێک مەبە، کە سروشتیان، هاوشێوەی گوڵە بەڕۆژەیە. چونکە ئەوانە، موڵکی هیچ کەسێک نین.

نرخ نەزانین:

• هەرشتێک کە رەنجت بۆی نەکێشابێت، نرخی نازانی.

دنیا هی تۆیە:

• کە تۆ بە ئومێدەوە بژیت، دنیا هەمووی هی تۆیە.

ئاگر، هەر ئاگرە:

• ئەگەرچی ئاگریی نەورۆز، بە رەمزی پیرۆزی نەتەوەی کورد، پێناسە کراوە، بەڵام مەرجیش نییە کە لێی نزیک بوویەوە، نەتسووتێنێ...

درۆ:

یەکێک لەو شتانەی کە مرۆڤ، لە هەموو بەهایەک دادەماڵێت، درۆ کردنە.

راکردن:

• چۆن لەترسی شێر رادەکەی، ئاواش لەدەست ماستاوچی و دوو روو، رابکەو خۆت رزگار بکە.

داڕمانی بیرکردنەوە:

• هەرکاتێک چەک و چەقو، جێگەی زمان و دیالۆگیان گرتەوە، نیشانەی بێهەستی و داڕمانی بیرکردنەوەیە.

وریا بوون:

• پێتوانەبی هەرکەسێک کە بەرووتا پێبکەنێ، هاوسۆزی تۆیە! (خۆر)، ئەگەرچی وزە بەخشە، بەڵام زۆر جاریش، دارستانێک دەسوتێنێ.

چاودێر:

• لەبری ئەوەی کە چاودێر بین بەسەر یەکتردا، باشتر وایە کە ویژدانمان بکەین بە چاودێر بەسەر خۆمانەوە.

پێناسەی نۆکەر:

نۆکەر چییە؟

ن/ بە مانای ناشیرین، هەروەک پیشەی نۆکەرە

و/ بە مانای ویژدانە، کوا هەیە لای ئەو کەرە؟

٧/ وەک حەوت توێی ئاسمان، کە دوورن لەم دەڤەرە

نۆکەریش پیشە نییە، لە عەقڵی پیاو بەدەرە

ک/ بە مانای کاو جۆیە، کە زیاتر خواردنی کەرە

لەهەرکوێ کاو جۆ هەبێ، باشترین پارێزەرە

ە/ بزوێن تەنیا جووڵەیە، هەر وەکو پیشەی نۆکەر، کە دەستی بانی سەرە

لە نائومێدیدا:

• کاتێک کە مرۆڤ نائومێد دەبیت،یان پڕ بەدەمی هاوار دەکات و هەرچی لەناو دڵیدایە دەیڵێ: یان بێدەنگ دەبیت و تەنانەت بێزارە لەدەربڕینی وشەیەکیش...

خەیاڵ و نوسین:

• بۆ هەرشتێک کە دەینوسم، وێنەیەک، یان دیمەنێک لە خەیاڵمدایە. تاکو خەیاڵێکیش نەبێ، هیچ شتێک بە مێشکمدا نایە.

هەوڵدە باشبی:

• ئەگەر نەتوانی سوود بەخشبی، لانیکەم،زیانبەخش مەبە.

هەرکەس دەیبینی، لەقسە بێزارە:

هەرتاکێک وەک خۆم دڵی بریندارە
گوێچکەی پڕ بووەو لـــەقسە بێزارە
ئـەوەی تۆ دەیڵێی: زۆر جار وتراوە
بۆ من نوێ نییەو هی پار، پێرارە

بیرکردنەوەی جیاواز:

• دژیی هیچ کەسێک مەبە، کە وەکتۆ بیر ناکاتەوە. ژیان، بە بیرکردنەوەی جیاواز، جوان دەبێت.

راستیەکان:

- لەسەردەمی تەکنەلۆجیادا، راستیەکان زوو دەردەکەون.

هەموو کەس بناسە:

- هەموو کەسێک بناسە، بەڵام... هاوڕێی هەموو کەسێک مەبە. هەوڵیش مەدە کە هێڵی پەیوەندیت، تەنیا بەرژەوەندی بێت. چونکە زۆر زوو، کۆتایی دێت. ئەوە ئەزمونێکەو زۆر تاقیکراوەتەوە.

کردار:

- نە وتە، جێی کردار دەگریتەوە، نە فرمێسکیش، برین سارێژ دەکاتەوە.

عالم ناپرهیزکار:

(زانای خۆنەپارێز)

- عالم ناپرهیزکار، کور مشعلەدار است.
- زانای خۆنەپارێز، کوێری چرا لەدەستە.

کۆیله بوون:

• مرۆڤ، تا خۆی بڕیار لەسەر کۆیلەبوونی خۆی نەدات، هیچ کەسێک ناتوانێت بەسەریدا بسەپێنێت.

ڕێز لێگرتن:

• هەرکەسێک هات، ڕێزی لێبگرە. هەرکەسێکیش ڕۆیشت، ڕێگەی لیمەگرە.

دوو شت لەبیر مەکە:

• یەکەم: هەرشتێک کە دڵنیای کە بەیانی چارەسەر دەکرێت، شەو بیری لیمەکەوە. چونکە بەرنامەی خەوت تێکدەدات.

• دووەم: هیچ کەسێک، بەچاوەڕوانی مەهێڵەوە. چونکە ئازار بەدڵ و مێشکی دەگات.

سوپاسگوزاری:

• کاتێک کە مرۆڤ، لەوە دڵنیا بوو، کە خوای گەورە زۆر شتی بەنرخی پێبەخشیوە، پێویستە دوو شت لەبیر نەکات:

یەکەم: سوپاسگوزاری خوا،

دووەم: دڵخۆشبوون و ڕازیبوون، بەوەی کە پێی بەخشراوە.

هۆی دڵخۆشی خەڵک بە:

• چەند جوانە کە ببینی، کەسێک پیدەکەنێ.

• لەوەش جوانتر ئەوەیە، کە هۆی پێکەنینەکە، خۆت بی.

هەندێکجار:

• هەندێکجار،پێویستە ڕێڕەومان بگۆڕین. تاکو ژیانی کەسێک نەشێوێت.

لە فارسیەوە

کات ناگەڕێتەوە:

• ڕێز لەوانە بگرە، کە هەمیشەیین.

• لەبیر خۆتیان بەرەوە، ئەوانەی کە کاتی بوون.

چاوی دڵ:

• هەموو کەسێک، بەپێی چاوی دڵی خۆی ببینە.

لەدەستدان:

• ئەگەر بەدرێژایی شەو بگریەی، بەهۆی لەدەستدانی خۆر، چێژی بینینی ئەستێرەکان، لەدەست دەدەی.

ژیان بریتییە لە داهاتوو:

• بەهۆی حەزو ئارەزووەکانت، داهاتووی هیچ کەسێک مەشێوێنە. واتا هیچ کەسێک مەکە بەقوربانی ئامانجەکانت.

چاندنی تۆویی خۆشی:

• ئەگەر نەتوانی خۆشی و ئومێد،لەناو دڵی خەڵکدا بچێنی، ناتوانی هیج شتێک بەرهەم بهینی.

رێزگرتن و خۆشەویستی:

• رێز لە هەموو کەسێک بگرە وەک مرۆڤ، نەک لەبەر ئەوە کە چی هەیە، چی دەزانێت، چی لەدەست دێت، چیت پێدەدات، چیت بۆ دەکات؟ ئەگەر خۆشەویستی و رێز گرتن، لەپێناو بچووکترین بەرژەوەندیدا بوو، درێژخایەن نابێت. چونکە هەموو توانایەک، لەدەست هەموو کەسێکدا نییە.

ناسنامە:

• ئەوانەی کە ناسنامەی راستی خۆیان پێشان دەدەن، شایانی باشترین سوپاسنامەن.

وریای چەند شتێکی گرانبەها بە:

- ئەمانەت سپاردن بە کەسانی نائەمین.
- قسە کردن بۆ کەسێک، کە بۆی گرنگ نییە.
- دەربڕینی رازی دڵ، لای کەسێک کە لەمانای راز تێناگات.
- هاوڕێیەتی کەسێک، کە خۆی لەتۆ بەگەورەتر دەزانێت.
- کەسێک کە لەهەستت تێناگات و بۆی گرنگ نییە.
- کەسێک کە بەهۆی بەرژەوەندییەک، نزیک دەبێتەوە، دواتر ناتناسێت!
- کەسێک کە پرسیارەکانت بەبێ وڵام دەهێڵێتەوە.

زیان:

- هەر زیانێک کە پێم گەیشت، لە خزم و دۆستانەوە بوو...! ئەگەرنا، بێگانە چۆن دەزانێ، برینەکانی ژیانم لەکوێن، تا خوێیان پێوەربکات؟!

(لە فارسیەوە)

خەمی خاک و نەتەوە:

- خەمی خەڵک و خاک و نەتەوە، زۆر گەورە ترو بە ئازار ترە لە، خەمی دڵ و هەست و سۆزو

خۆشیەکانی کاتی ڕۆژانەو زوو پەشیمان بوونەوە. تەمەن، جوانیەکانی داهاتوو پیشان دەدات و هەڵەکانی رابردووش، دەشاریتەوە.

خوا پێداو:

- کەسانێک هەن، زۆر جوانن، بەڵام سەرنجڕاکێش نین.
- کەسانێکیش هەن، سەرنجڕاکێشن، بەڵام جوان نین.
- هەروەها، کەسانێکیش هەن، هەم جوانن، هەم سەرنجڕاکێشن.

بەوانە دەوترێت: خوا پێداو.

- بەڵام... جوانی و سەرنجڕاکێشی راستەقینەی مرۆڤ، لەوەدایە کە، بەردەوام هەوڵدات گۆڕانکاری لە خۆیدا بکات و هەڵەکانی رابـردووی، دووبـارە نەکاتەوە.

کات و وتە:

- هـەرگـیـز کـات و سـات و وتـەکـانـت، لـەگـەڵ کەسانێکدا بەفیڕۆ مەدە کە تێناگەن. یان بڕیاریانداوە کە هەر تێنەگەن!

خۆرئاسابە:

• خۆرئاسابە. نە ئەوەندە بـەدەرەوەبـە، کە لێت بێزار بن، نە ئەوەندەش بزر بە، کە تینووی دیدارت بن.

زیانگەیاندن:

• هەر قسە کردنێک، یان چیرۆک و بەسەرهاتێک، هەر نوسین و وتەو رۆمانێک، هەر فیلمێکی کۆمێدی، یان دڕامایەک، هەر راگەیاندنێکی جۆراوجۆر، یان دانیشتنی ناو کۆڕو کۆبوونەوەکان، هەر گۆرانی و مۆسیقایەک، یان گفتوگۆ لەناو خێزانەکاندا، ئەگەر پەروەردەیی نەبێ، نەک تەنیا هەر سوودیی نابێ، بەڵکو زیانی زیاتر دەبێ.

ئەمڕۆ جیاواز بە:

• ئـەمـڕۆ جـیـاوازبـە لـەگـەڵ دوێـنـێ. هـەروەهـا، بەیانیش، لەگەڵ ئەمڕۆ. ئەگەر وانەبی، داهاتوویەکی گەشت نابێ.

بیرو هۆش:

• ئەگەر بیرو هۆشت هەر لای ئەستێرەیەک بێت کە لەشەوەزەنگدا بینیوتە، چێژ لە تیشکی خۆر نابینی

لە رۆژی رووناکدا...

شێوەی راستی:

• شێوەی راستی مرۆڤەکان، کاتێک دەردەکەوێ، کە ئیتر سوودێکت بۆیان نییە.

(لە فارسیەوە)

ئاوێنەی خۆتبە:

• هەوڵدە تەنیا ئاوێنەی خۆتبی، بۆ نەهێشتنی کەم و کورپیەکانت. نەک خەڵکانیتر، بۆ شێواندنی ژیانیان!

جێگرتنەوە:

• کاتێک کە مەڕ، جێگەی گورگ دەگرێتەوە، هەمان ترس هەیە، کە لە گورگ هەتبووە...

چاوەڕوانی:

• هەمان ئەو چاوەڕوانیەی تۆ لەخەڵکت هەیە، خەڵکیش لەتۆی هەیە.

بەڵێن:

• پابەند نەبوون بە بەڵێن، لە قورسایی مرۆڤ، کەمدەکاتەوە.

وەستان:

• هەر هەنگاونانێکت بۆ پێشەوە، کە بوو بەهۆی دوورکەوتنەوەی کەسێکی دیکە، باشتر وایە تۆ، لەشوێنی خۆت بوەستی.

بەڵێن چییە؟

باشترین بەڵێن کە بەخۆمانی بدەین، ئەویە:

• یەکەم: ئەو مرۆڤە بین، کە پێناسەمانە.

• دووەم: لەگەڵ خۆماندا راست بین، تاکو بتوانین لەگەڵ هەموو کەسێکدا راست بین.

• سێیەم: وەفادار بین و زۆر... وریای پاراستنی متمانە خۆمان بین. چونکە بەرزترین بڕوانامەی ژیانە، کە لەدەست چوو، جارێکیتر، بەدەست نایەتەوە.

خووی مرۆڤ:

• یەکێک لەو تایبەتمەندیانەی کە هەرگیز لە مرۆڤ جیا نابێتەوە، خووی خۆیەتی، تەنانەت ئەگەر بەرەو

ئاسمانیش بەرز بێتەوە، یان بەناخی زەویدا بچێتە خوارێ، هەر لەگەڵیدایەو لێی نابێتەوە!

• خوو، یان چاکە، یان خراپ. ئەگەر چاکە، ئەستێرەیەکی درەوشاوەیەو نیشانەی خۆشبەختییە. خۆ ئەگەر خراپیش بێت، هۆی ناخۆشی و نەگبەتییە.

بڕیاردان:

• ئەوەی کە بڕیار لەسەر چارەنوسی خەڵک دەدات و بەرنامەی ژیانی بۆ دادەڕێژێت، بێئەوەی خۆی بزانێت، ڕێچکەی ژیانی خۆی بزر کردووەو هەرچی دەکات، خۆی نادۆزێتەوە!

زمانی ناخ:

• ناخیش زمانی جیاوازو تایبەت بەخۆی هەیە...

• جگە لە ناخە هاوشێوەکان، هیچ کەس لێی تێناگات...

ناشیرین:

• ناشیرینتر لە ناشیرینی، جگە لە بێوەفایی، هیچیتر نییە...

کە دڵنیای:

- کە پێتوایە خودا بوونی هەیە،
- کە پێتوایە هەموو شتێک دەبینێ،
- کە پێتوایە هەموو شتێک دەبیسێ،
- کە پێتوایە ئاگای لە هەموو جووڵەکانتە،
- کە پێتوایە هەرگیز بێهیوات ناکات،
- کە پێتوایە شتت بۆ دەکات و منەتیشت لەسە ناکات،
- کە پێتوایە بەردەوام ئاگای لێتەو لە بیرت ناکات،
- کە پێتوایە لێت نزیکەو چاوی هەر لێتە،
- کە پێتوایە هرچی بیکەی ئاگای هەر لێتە،
- کە پێتوایە پشت و پەناو فریادڕەسی هەموو کەسێکەو تۆش یەکێکی لەو کەسانە، بۆ واسیتەی بۆ دەکەیی و لە کاتی پێویستیدا، هەر خۆت داوای لێناکەی.............؟!

بەرهەمهێنان:

- هەر تۆوێک کە بچێنرێت، دوور نییە کە هەر نەڕوێت، یان ئەگەر بشڕوێت، هەر ئەوە بەرهەم دێتەوە، کە چێنراوە. بەهەمان شێوە؛ مرۆڤیش، ئەو تایبەتمەندیەی تێدا بنیات نراوە.

چاکە:

• تا دەتوانی چاکە بکەو بۆ هەموو کەسێک چاکبە. بەڵام چاوەڕێی چاکە، لە هیچ کەسێک مەکە.

دوو بیرکردنەوەی جیاواز:

• بیرکردنەوەیەک، لای ئاشتی و پێکەوە ژیانە.
• بیرکردنەوەیەکیش، بێباکییەو تەنیا هەر بۆ ژیانە.

شەپۆلەکانی دەریا:

• کاتێک شەپۆلەکانی دەریـا، بـەرز دەبنـەوەو هێرش دەبەن، گرتنەوەی ئاوی جۆگەیەک بێسوودە.
• کاتێک ئاگرێکی ترسناک، روو بە رووی وڵاتێک دەبێتەوە، بەدوای دنکە شقارتەیەکدا مەگەڕێن.
• بڕۆن... ئاگریی بەتینی ئەو هەناسانە بکوژێننەوە؛ کە خۆتان بەرپاتان کردووەو هەر گیانی خۆشتانی گرتووەتەوە.......

پەڵە:

مرۆڤ وەک کراسێکی سپی وایـە
بچووکترین پەڵەی لەسەر دیارە
کێ زووتر ئەو پەڵەیە لابـەرێت
نیەتپاکی زیاتری پێوە دیـــارە

ژیان:

• ژیــان، دیارییـەکی بـەنرخـە، پێویستە رێزی لیبگیرێت.

دوکتۆر ئەنوشە دەڵێ:

(لە فارسیەوە)

• ئەگەر بتەوێت کێشەی ئەمڕۆ چارەسەر بکەی، نابێ بیر لە کێشەکانی دوێنی بکەیەوە.

هەروەها، لە پێشهاتەکانی بەیانیش. چونکە نازانی چی روودەدات؟! کـەوابـوو، بیر لە ئەمڕۆ بکەوەو کێشەکانی ئـەمـڕۆش، هـەر ئەمڕۆ، چارەسـەر بکە. دوێنێ رۆیشتووە، بەیانیش ئێستا نەهاتووە. گەر دەتەوێت خۆش بژیی، لەگەڵ ئەمڕۆدا بژیی.

راستی:

• هەرکاتێک توانیمان، لەگەڵ خۆماندا راست بین، دەتوانین لەگەڵ هەموو کەسێکدا راست بین.

گلەیی لە ژیان:

گلەیی زۆر لەژیان مەکە. چونکە زۆری پێناچێت، لێت بێزار دەبێت و رووت لێوەردەگێڕێت.

ناوو ناوەرۆک:

دوو شت وەک نەبوون وایە:

- ناوی بێناوەرۆک،
- ناوەرۆکی بێناو.

لە سێ حاڵەتدا وریای خۆتبە:

- یەکەم: لەکاتی دەسەڵاتدا، وریای کەسایەتی خۆتبە، بۆ ئەوەی بۆ هەمیشە نەفەوتێی.
- دووەم: کە دەوڵەمەند بووی، لەخۆبایی مەبەو نەگۆڕیی.
- سێیەم: کە هەژارو نەدار بووی، نەدۆڕێی.

میهرەبانی:

- لەخۆت زیاتر، لەگەڵ خەڵکدا میهرەبانبە.
- میهرەبانی، ئەگەر دابەش بکەین، بەشی هەمووومان دەکات.
- مرۆڤ ئەگەر لەسەربانی عەشق بوەستێ، دەستەکانی بەخوا دەگات...

(لە فارسیەوە)

تۆویی خەم:

• کاتێک کە تۆویی خەم دەچێنی، هەر خۆتی کە بەرهەمەکەی کۆدەکەیەوە.

تەنیایی:

• تەنیایی ئەوە نییە، کە بەتەنیا بژیت. بەڵکو ئەوەیە، لەگەڵ کەسانێکدا بژیت، کە هیچ خاڵێکی هاوبەشت نەبێت.

مرۆڤ:

• مرۆڤ وەک بۆکسێکی داخراو وایە، تا دەمی نەکرێتەوە، نازانرێت چی تێدایە.

• هەروەها، تا هەڵسوکەوتی لەگەڵدا نەکرێت، نازانرێت چی لەناخدایە؟

جوان مانەوە:

• زۆر جارو لە زۆر کاتدا، ناوێک ئەوەندە جوان دەردەکەوێت، کە دەبێتە ویردی سەر زمان و وێنەی کەسەکەش، بە شانازیەوە، هەڵدەگیرێت. بەڵام.. زۆری پێناچێت، کە ناوی کوێر دەبێتەوەو وێنەکانیش، دەدڕێن و بزر دەبن...! هۆکاری راستەقینەش، خۆڕانەگری و خۆناشیرین کردنی کەسەکانە...

ژێر پی ماچ کردن:

• پیاوێکی بێچارە، داوا لە کەسێک دەکات: کە بڕێک پارەی بە قەرز بداتێ. داوا لێکراویش دەڵێ: بەسەر چاو. بەڵام بەو مەرجە، کە ژێر پێم ماچ کەی. داواکاریش دەڵێ: ئەو مەرجە بۆچییە؟! کابرای داوا لێکراویش دەڵێ: لەبەر ئەوە، دوایی دەبێ منیش ژێر پێی تۆ ماچ کەم...

ڕۆژێک دێ:

• ڕۆژێک دێ، کە بەبێ یەک دەبین، یەک یەک، لە خەڵک کەم دەبین.

• ڕۆژێک دێ، کە ئیمە لە یادەکاندا، دەبینە هۆی خەم و پێکەنین.

• جاروبار یادێک لە ئیمە بکەوە ئەی هاوڕێ!

• ڕۆژێک دێ، کە بەبێ یەکدەبین...........

(لە فارسیەوە)

تاوان:

• ئەوانەی کە باری قورسی تاوان، لەسەر شانیانەو جگە لە خیانەت، بیر لە هیچ شتێکی چاک ناکەنەوە، هەمیشە روحیان ماندووەو هەرگیز ناحەسێنەوە.

خوێندن و خوێندنەوە:

• بەشێوەیەک خۆت رابێنە لەگەڵ خوێندن و خوێندنەوەدا، کە پێتوابێت، تۆ بەشێکی دانەبڕاوی لە کتێب و کتێبیش، بەشێکە لە جەستەو روحی تۆ.

نەزان:

• هەرکاتێک نەزان دەمی کردەوە، تۆ بێدەنگ دانیشە. یان بەبێ وەستان، هەستەو دەرکەوە.

پەسند کردن:

• هەرگیز کاتی خۆت بەفیڕۆ مەدە لەگەڵ کەسانێکدا، کە خۆیان زۆر بەلاوە گەورەیەو تۆیان، وەکخۆت قبووڵ نییە.

خوێندنەوە:

• خوێندنەوە، جگە لەوە کە ئاسوودەیی دەبەخشێت بە دڵ و مێشک، رووناکیش دەبەخشێت بە شەوەزەنگی ژیان و داهاتوو، دەدرەوشێنێتەوە.

خۆت بەکەم مەزانە:

• ئەگەر خۆت لەخەڵک بە گەورەتر بزانی، لێت

بێزار دەبن. چونکە ناشیرین دەبی.

• ئەگەر خۆشت زۆر بەکەم بزانی، بەکەم سەیر دەکرێی و رێزت لێناگیرێت. کەوابوو، کەسێکی ئاسایی بە.

لە من مەترسە:

• مۆم بە دنکە شقارتەی وت: من لە تۆ دەترسێم. چونکە تۆ بکوژی منی. دنکە شقارتە وتی: لەمن مەترسە، لەو دەزوە باریکە بترسە کە لەناو دڵی خۆتدا جێت کردووەتەوە! مرۆڤ، هەرچی بەسەریدێت، هۆی بیرکردنەوە نەرێنیەکانی خۆیەتی، نەک هۆیەکانی دەرەکی...

(لە فارسیەوە)

نارۆون:

• ئەوانەی کە خاوەنی دڵێکی ناروونن، تا دەمرن لە ژیانێکی تاریکدا دەژین.

چۆن ژیان:

• گرنگ ئەوە نییە کە لەڕابردوودا، چۆن ژیاویی؟ بەڵکو گرنگ ئەوەیە، کە تۆ، ژیاویی. هەندێک جار،

خۆشحاڵ بوویی، هەندێک جاریش، تووڕەو وشک. بەڵام لەهەر هەورازو نشێوێکیشدا، تۆ شتێک فێر بوویی.

(لە ئینگلیزیەوە)

شێواندن:

• تاکە برینێک کە هەرگیز سارێژ نابێتەوە، برینی زمانە.

• تاکە شتێک کە شێوەی مرۆڤ دەشێوێنێت، درۆ کردنە.

• تاکە شتێک کە مرۆڤ دادەبڕێت لە کۆمەڵگا، بێوەفاییە.

• تاکە شتێک کە هیچ بەهایەک بۆ مرۆڤ ناهێڵێتەوە، دوو ڕووییە.

• تاکە شتێک کە مرۆڤ بچووک دەکاتەوە، لەخۆبایی بوونە!

ئیلهامی پیرۆز:

• عەقڵ، ئەو ئیلهامە پیرۆزەیە، کە خوای گەورە بە بەندەکانی خۆی بەخشیوە. بەڵام ئەوە گرنگە، کە

چۆن و چەند لەو بەهرە بەنرخە، سوود وەردەگیرێت؟ هەموو کەسێک دەتوانێت تیرو کەوانێک بگرێتە ناو دەست، بەڵام ئەوە گرنگە کە چۆن نیشانە دەپێکێ؟! بەڵام ئایا هەموو کەسێک شایستەی ئەوەیە کە ئەو دیاریە بەنرخەی پێ ببەخشرێت؟ دیارە خوای گەورە، هەر خۆی باشتر دەزانێت، بەڵام بە بڕوای من، کەسێک کە نرخی خۆی نەزانێت، شایانی هیچ شتێک نییە.

ئاسنی سارد:

• هەرکاتێک قسە بۆ کەسێک بکەی و لێت تێنەگات، یان تێبگات، بەڵام گوێت لێنەگرێت، وازی لێبێنە. چونکە وەک ئەوە وایە، کە بزمار لە بەرد بدەی! یان وەک پەندە کۆنەکە، کە فەرموویانە: بەبێ هودە، ئاسنی سارد مەکوتە!

بەجۆرێک بیر بکەوە:

• بەجۆرێک بیر بکەوە، کە پێتوابیت، هەموو کەسێک تۆی خۆشدەویت.

• ئەگەر وانەبێ، بڕوات بە هیچ کەسێک نامێنێ!

ئەوکاتە، خەڵکیش بڕوای بەتۆ نامێنێ.

• لەو حاڵەتەدا، تۆ تەنیا دەمێنیتەوە! ژیانی تەنیاییش، بەشێک نییە لە ژیانی راستەقینە.

بێهیوا مەبە:

• هەرکاتێک لەشەوەزەنگی خەمدا بزر بووی، بیر لە رووناکی خۆر بکەوە.

• هەرکاتێک لەدەریای قوڵی نائومێدیدا نقوم بووی، بیر لە (یونس) پێغەمبەرو گەورەیی خوا بکەوە.

هەڵە:

• هەڵەکانن فێرمان دەکەن، کە چۆن بژین؟ بەڵام بە مەرجێک، سوودیان لێوەربگرین. نەک دووبارەیان بکەینەوە!

لێکدانەوەیەک بۆ خۆر:

من لەخۆردا، دوو مانا دەبینم:

• یەکەم: کە دەردەکەوێت، وەک دەستپێکی ژیانێکی تازە وایە. کە لەو ژیانە تازەیەدا، زۆر شت بەدیی دێت و دەبنە هۆی دڵخۆشی و ئاسوودەیی.

• دووەم: کە ئاوا دەبێت و شەویی بەدوادا دێت، وەک ئەوە وایە، کە کۆمەڵێک شت لە پێش چاو بزر دەبێ. کە ئەو بزربوونەش، بۆ ماوەیەک خەم و تەم و مژێک دروست دەکات، بەڵام دوا جار، بۆمان دەردەکەوێت، کە؛ لەو دەرکەوتنی خۆرو ئاوا بوونەیدا، نە خۆشیەکان تاسەر بەردەوام دەبن، نە ناخۆشیەکانیش، دەبنە هۆی کۆتایی ژیان.

ئیلهام:

تۆ ئیلهامی هەستی منی
تۆ چاودێری بیری منی
تۆ هەڵگری رازی منی
تۆ خەمخۆری ژیانی منی (...)

پێناسە:

• هونەر پێناسەی نەتەوەیە.

متمانە:

• کەسێک کە متمانەی بەخۆی هەبێت، هەوڵنادات خەڵکیتر رازی بکات.

• کەسێک کە لەخۆی رازی بێت، پێویستی بە خەڵکیتر نییە کە پەسندی بکەن.

• کەسێک کە خۆی لەلا پەسند بێت، پێویستی بەوە نییە کە هەموو دنیا پەسندی بکات.

مەبەست لەو وتەیە ئەوەیە: هەرکەسێک کە خۆی، خۆی پەسند نەکات، نابێ چاوڕوانی ئەوە بکات، کە هیچ کەسێک پەسندی بکات. هەروەها ئەگەر خۆشی لەلا پەسند بوو، پێویستی بەوە نییە کە هەموو کەسێک پەسندی بکات.

لە (ئینگلیزیەوە)

زانست:

زانست بی سنوور و بێکۆتایە
زەریا لە ئاستیدا وەک دڵۆپ وایە
هەرکەس بەو ئەندازەیە سوودیی
لێوەردەگرێت کە لەتوانای دایە

تەندروستی

• درەوشانەوەی ئەستێرەی خۆشبەختی مرۆڤ، لە تەندروستی جێگیر دایە.

ئازادی:

• ئازادیی، گەورەترین دیارییە، کە مرۆڤ دەتوانێت بەخۆی بدات.

- ئازادیی، لەترسەکانی بێهۆی داهاتوو،
- ئازادیی، لە بڕیاردانی خەڵک،
- ئازادیی، لە خەم و پەشیمانی رابردوو.

لە (فارسیەوە)

دەنگی ئازاد:

- تا رێز لە دەنگە ئازادەکان نەگرین، متمانەی نەتەوەیی بوون، بەدەست ناهێنین.

ئەگەر:

- ئەگەر خاوەنی دڵێکی پاک نەبین، ناتوانین لێبووردە بین،
- ئەگەر نەتوانین لێبووردە بین، ناتوانین دڵخۆشبین.
- ئەگەر نەتوانین دڵخۆشبین، هەرگیز ناتوانین پێکەوە بژین.

ئەستێرەو خۆر:

- ئەگەر ئەستێرەکان، لە جوانی خۆر تێگەیشتبان، لە شەویشدا، دەرنەدەکەوتن.

قـــــەرز:

• قەرز هەر ئەوە نییە کە پارەی کەسێکت لابێت و نەتگێڕابێتەوە، یان دەستت بەسەر
مولْک و مالی کەسێکدا گرتبێت و بێدەنگیت لێکردبێت، بەڵکوو کەسێک کە سڵاوت لێ بکات، وڵامی نەدەیەوە، پرسیارێکت لێبکرێت و وڵام نەدەیەوە، ئەوە قەرزێکی گەورەیەو دەبێ هەر بدرێتەوە... چونکە جگە لەوە کە دڵی کەسێکت رەنجاندووە، دەبێتە هۆی تورەبوونی خوای گەورەش. کە بێگومان ئەوەش، هەر خوا بۆ خۆی دەزانێت، کە سزاکەی چییەو چەندە؟!

زەردەخەنە:

• زەردەخەنە، دەبێتە هۆی سەرنجڕاکێشی تۆ.
• دەبێتە هۆی گۆڕینی باری دەروونی تۆ،
• دەبێتە هۆی لابردنی خەم و خەفەتی تۆ و یارمەتیت دەدات کە بەشێوەیەکی ئەرێنی و پۆزەتیڤ، بیر بکەیەوە.

کوێستان/ی خاڵم دەڵێ:

• هەموو کەسێکی سەرکەوتوو، بەسەرهاتێکی ناخۆشی هەیە.

• هەموو بەسەرهاتێکی ناخۆشیش، کۆتاییەکی خۆشی هەیە.

• لەبەرئەوە، بەرگەی ئازارەکان بگرەو خۆت ئامادە بکە بۆ سەرکەوتن.

پرۆپاگەندە:

• هەمیشە لەبیرت بێت، کە پڕۆپاگەندەکان، لەلایەن رق لێبووەکان و نەزانەکان بڵاو دەکرێنەوەو لەلایەن گەمژەکانیش، پەسند دەکرێت.

بەپاکی ژیان:

• ئەوانەی کە بە پاکی دەژین، کە بشمرن، هەر بەزیندوویی دەمێننەوە.

• ئەوانەیش کە بە ناشیرنی دەژین، کە زیندووشن، هەروەک مردوون...

ناخە شاراوەکان:

• ناخە شاراوەکان، لە کاتە هەستیارەکاندا دەردەکەون.

وزە بەخش:

خۆزگە خۆر، هەروەک چۆن وزە بەخشە بۆ زەویی، ئەزموون بەخشیش دەبوو بۆ مرۆڤ. کە جگە لە وەرزی هاوین، بۆچی لە وەرزەکانی دیکەدا، خۆشەویسترە؟ بێگومان، چونکە کەمتر دەردەکەوێت.

داخراو:

• ئەوانەی کە دەم و ناوچاوانیکی داخراویان هەیەو جاروبار بە زۆر، خۆیان خۆشحاڵ دەکەن، هەرگیز باوەڕیان پێمەکە. چونکە دڵخۆشی لە سروشتی ئەواندا، بوونی نییە.

نیشتیمان:

• نیشتیمان، هاوشێوەی دایکە. تا لێی دانەبڕێی، هەست بە نرخ و جوانی ناکەی.

داواکاری:

• جگە لە خۆت، ئاسان نییە، پشت بە بەڵێنی هیچ کەسێک ببەستی.

هەرگیز پەلە مەکە:

• هەرگیز پەلە مەکەو سەرجەم کارەکانت بەبێ دەنگی و بە روحێکی ئارام، ئەنجام بدە. ئاسوودەیی و ئارامی دەروونی خۆت، بۆ هیچ شتێک لەدەست مەدە. تەنانەت ئەگە وابزانی هەموو دنیاش لێت دەڕەنجێت. (لە ئینگلیزیەوە)

بڕوا بەخۆنەبوون:

• لەدەرەوەی چوارچێوەی بڕوا بەخۆبووندا، هەرشتێک بکرێت و پشت بە هەر کەسێک ببەسترێت، سەرکەوتن بەدەست نایە.

خۆناسین:

• مرۆڤ باشترین و جوانترین بوونەوەری سەر زەوییە، ئەگەر خۆی بناسێت و نرخی خۆی بزانێت.

لێکچووەکان:

• لێکچووەکان زۆرن. چ بەناو، چ بە شێوەو روخسار. بەڵام لە واقعدا، زۆر جیاوازن و هەرگیز، نابن بەیەک.

ژیان هەڵەی زۆری تێدایە:

• بۆیە زۆر شت بەلاڕێدا دەڕوات! بەڵام... بەدەریش نییە لەڕاستی، چونکە هەرکەسەو بەشێوەیەک، بەدوای هاوشێوەکانی خۆیدا دەگەڕێت.

بەڵێن:

• پابەند نەبوون بە بەڵێن، لە قورسایی مرۆڤ، کەم دەکاتەوە. خەمی زۆر کەس، دەکرێ خەمی کەسێک بێ. بەڵام ناکرێ، خەمی کەسێک، خەمی هەموو کەسێک بێ.

دوو شت بەبێ دوو شت:

دوو شت بەبێ دوو شت، سوودیی نییە.
یەکەم: زانست بەبێ کەسایەتی،
دووەم: کەسایەتی بەبێ زانست.

فێرگەی ژیان:

• دنیا فێرگەی ژیانەو مامۆستاکانی ئەو فێرگەیەش، هەڵەکانی ڕۆژانەی خۆمانن! کە هەموو ڕۆژێک چەندین وانەی جۆراوجۆرمان فێر دەکەن.

هەژار:

• هەژارێکی بێدەسەڵات، کە زیانێکی لێبکەوێت، زۆر خەم ناخوات. چونکە لەگەڵ نەبوونیدا، راهاتووەو خەڵکی بەویژدانیش، بۆی بەپەرۆشن. بەڵام... ستەمکارێکی سەرمایەدار، کە زیانێکی لێبکەوێت، نەک هەر ماڵ و سامان و دەسەڵات، بەڵکو ئەگەر سەریشی تێدا بچێت، زیاتر لەپێش چاوی خەڵک، ریسواو ناشیرین دەبێت.

بوون و نەبوون:

• کاتێک هەستت بەوە کرد، بوون و نەبوونت وەک یەکە، نەبوونت هەڵبژێرە.

زمان درێژی:

• نە زمان درێژی و زۆر بێژی، نیشانەی وریایی و زۆر زانینە، نە ماتی و بێدەنگیش، نیشانەی بێ زیانی و بێ زمانییە.

بناغەی ژیان:

• بناغەی ژیان، لەسەر زەلکاوی خەم دامەڕێژە. چونکە هەرگیز، ئاسوودە نابی. بەڵکو هەوڵدە،

کۆنکریتی هیواو بڕوا بەخۆبوون، بکەی بە بناغەی ژیــان. تــا بــۆ هەمیشە، لــەژێــر ســێبــەری ئــارامــیــدا بحەسێیتەوە.

خۆری ژیان:

• خۆری ژیان کاتێک ئاوادەبێ، کە بێوەفایی لە کەسانێکدا ببینرێت، کە هەرگیز، چاوەڕوان نەکرێت...!

ئاگر:

• سروشتی ئاگر وایە، تا زیاتر لێی نزیک بیتەوە، زیاتر دەتسووتێنێ.

بزر نەبوون:

• هــەروەکــچــۆن پشکۆی ژێــر خۆڵەمێش،کە با لێیدا دەگەشێتەوە، زێڕ، کە تۆزی لەسەر نیشت و لەسەری لابرا، دەدرەوشێتەوە، کەسە چاکەکانیش، لەهەر کوێیەک بن، بزر نابن و بەهۆی رەفتاری جوان و کردارەکانیان، دەبینرێنەوە.

خۆبەدەستەوەدان:

• خۆبەدەستەوەدان و کۆیلە بوون، لە پێناو کەمێک بەرژەوەندیی تایبەتدا، جگە لە بچووک بوونەوەی زیاتر، هیچی دیکە نییە.

گرنگیدان:

• گرنگی بە هەموو کەسێک بدە. تا ئەو کاتە، کە تۆی بەلاوە گرنگە.

شانازی:

• کەسێک پەیدا بکە، کە بە بوونت شانازی بکات.
• بە لەدەستدانت، بترسێت.
• کە لەپێناو تۆدا، شەڕ بکات.
• کە ڕێزت لێبگریت
• کە پارێزگاریت بکات و خۆشیبوێی.

لە (ئینگلیزیەوە)

نهێنیەکانی سەرکەوتن، لە چیدایە؟

• بۆ سەرکەوتن، ئەوەندە بەسە، کە خۆت باشتر بناسی.

• تایبەتمەندیەکان و تواناکانی نـاوەوەی خۆت بناسی...

لە (فارسیەوە)

یاسای دارستان:

• هەرکاتێک ددانی (گورگ)، بۆ (مەڕ) چێنرایەوەو بۆ (گورگ)یش، پێستی (مەڕ) کرا بەجلی فەرمی، ئەوکاتە، دەست لە ژیان بشۆو بەدەستی خۆت، گۆڕی خۆت هەڵکەنە.............

هەرگیز ڕەشبین مەبە:

• ئاسمان، کە لە ڕۆژی ڕووناکدا، بەهۆی دەرکەوتنی تیشکی خۆر، ڕەنگی سروشتی و جوانیەکەی دەردەکەوێت و لە شەویشدا، مانگ و ئەستێرەکان، دەیڕازێننەوە، هەرگیز پێتوانەبێت کە بەهۆی دەرچوونی تاکە ئەستێرەیەک، یان چەند ئەستێرەیەک، ئەو جوانیە لەدەست دەدات...

• مەبەست ئەوەیە: جیهان و ژیانی ئێمە، لێوانلیوە لە جوانی و مرۆڤی جوان و ناخ جوان. کەوابوو، ناحەقییە کە بەهۆی کەسێک، یان چەند کەسێک، هەموو کەسە جوان و چاکەکان، هەر بەناشیرنی ببینین...!

سەرچاوەی بیگەرد:

• لە بیابانی وشک و بێئاودا، لە کوێستانی ساردو پڕ ئـاودا، لەهەر کوێیەک کە تینووت بو و هێزت لیبڕا، هەرگیز لە ئاوی جۆگە، مەخۆرەوەو بەدوای سەرچاوەی زوڵاڵ و بێگەرد دا بگەڕێ.

تێگەیشتن:

• ئەمڕۆ کە هەوڵنەدەی کە باش تێبگەی، بەیانی، باجی زۆر زیاتر دەدەی.

گەشبین:

• بۆ ئـەوەی کە هەمیشە دڵخۆشبی، هەمیشە گەشبین بە لەژیاندا.

زانین:

• مـەرج نییە کە مـرۆڤ، هەموو شتێک بزانێت. بەڵکو گرنگ ئەوەیـە، ئـەوەی کـە دەیـزانـێت، چۆن سوودی لیوەردەگرێت؟

خۆدەرخستن:

لە دوو حاڵەتدا خۆت دەرمەخە:

- یەکەم: لەهەبوونێکی سەرەتایید.
- دووەم: لە نەبوونێکی سەرەتاییدا.

چونکە هیچ کامیان نابێتە هۆی دڵخۆشی. یەکەمیان، هەژارەکان زیاتر هەست بە نەبوونی خۆیان دەکان. دووەمیشیان، ئەوانەی کە هەست بە نەبوونیت دەکەن، ئازاری زۆر دەکێشن.

ئاشی رۆژگار:

- ئاشی رۆژگار، هەموو ئەو کەسانە دەهاڕێت، کە هەوڵیان دەدا، خەڵک بهاڕن...

کات:

- خۆزگە خەوتنیش، وەک مردن، تەنیا یەکجار بوایە. بۆ ئەوەی کات، لەدەست نەچووبایە.

چۆن دەتوانی خۆت بگۆری؟

- هەرشتیک کە دوێنێ کردووتەو ئەمرۆ لیی پەشیمانی، بەیانی دووبارەی مەکەوە. دڵنیابە، بێئەوەی خۆت هەست بکەی، گۆراویی...

بۆ ئاسوودەیی دڵ و میشک:

• ئەگەر نەتوانین چارەسەر بین بۆ کێشەکان دەتوانین، خۆمان بەدوور بگرین.

• ئەگەر نەتوانین دڵی خەلک خۆش بکەین، دەتوانین هەستیان بریندار نەکەین.

• ئەگەر نەتوانین سوودبەخش بین لە ژیاندا، دەتوانین زیانبەخش نەبین.

• ئەگەر نەشتوانین قسەی چاک بکەین، لانیکەم، دەتوانین زمانی خۆمان رابگرین.

باسکردن لە هەڵەکانی خۆت:

• باس لە هەلەکانی خۆت بکەی باشترە، نەک بە قسە، خۆت بکەی بە پاڵەوانی رۆژگار.

ئەزموون و ژیان:

• ئەزموون و ژیان، ورياکەرەوەی ئەو زمانانەیە، کە بەبی راوێژی دڵ و مێشک، دەکەونە گەڕ.

بۆ خەم دەخۆی؟

• مادام لەوە دڵنیای، کە لەگەڵ هەموو ناخۆشیەکدا، خۆشییەک هەیەو خۆشی و ناخۆشیەکانیش کاتین،

هەروەها ژیانیش بۆ کەس تاسەر نییە، بۆ خەم دەخۆی؟!

هەڵە کردن:

- هەڵە کردن لەدەست خۆماندا نییە، بەڵام دووبارە کردنەوەو نەکردنەوەی، لەدەست خۆماندایە.

خوێندەوار:

- خوێندەوار بەبێ کتیب خوێندنەوە، چاوساغێکی چاوبەستراوە.

چوارچێوەی ویژدان

- باوەڕ بوون بەهەر شتێک، تا ئەوکاتە پیرۆزە، کە لە چوارچێوەی مرۆڤ بوون دا بێت. هەر شتێک کە لەو چوارچیوەیە دەرچوو، زیان بە ناوو پێگەی مرۆڤ دەگات.

هەرگیز... هەڵەیەک مەکە:

- هەرگیز، هیچ کەسێک لە جێی هەموو کەسێک دامەنێ.

- ئەگەر کردیشت، هەرگیز، دووبارەی مەکەوە.
- چونکە هیچ کاتێک، هیچ کەسێک، نابێت بە هەموو کەسێک.

سەنگ و قورسایی مرۆڤ:

هەموو مرۆڤێک، سەنگ و قورسایی خۆی هەیە. چونکە جوانترین هەڵبژاردەی خوای گەورەیە، جگە لەو کەسانە، کە بۆخۆیان، خۆیان قورس دەکەن.

بیرو باوەڕ:

- بیرو باوەرو ئازادیی، پیرۆزە. بە مەرجێک، نەبێتە هۆی ئابڕوو لەدەستدان.

بێوەفایی:

- هەروەک چۆن ئاگر، سروشتی جوانی دارستانەکان دەسووتێنێ، بێوەفایش، ویژدان و شێوەو روخساری مرۆڤەکان دەشێوێنێ!

هاوڕێی راستەقینە:

- هاوڕێی راستەقینە، هەرگیز هاوڕێکەی جێناهێڵێ. نە بەهۆی دوور کەوتنەوە، نە بەهۆی تێپەڕبوونی کات. لە (ئینگلیزیەوە)

مۆم:

- چەند جوانە مرۆڤ، هاوشێوەی مۆم بێت. خۆی بسووتێ، بۆ ئەوەی دەوروبەرەکەی رووناک بێ.

کەسایەتیە دەستکردەکان:

- کەسایەتیە دەستکردەکان، ئەگەر کەسێک بۆ بەرزترین لوتکەی ژیانیش بەرز بکەنەوە، هەر بچووکتر دەبێتەوە.

ئامانج:

- بەدوای ئامانجتدا برۆ و مەوەستە. رۆژێک دێت، هەر پێی دەگەی.

هەوڵدان:

- هەوڵ بۆ شتێک بدە، کە بتوانی بەدەستی بێنی، نەک بەدوای شتێکەوەبی، کە هەرگیز پێی نەگەی!

چێژ وەرگرتن:

- چێژ لە هەموو شتێک وەربگرە، بەڵام... زۆر نا.
- چێژ لە خواردن، بەڵام................ زۆر نا.
- چێژ لە خواردنەوە، بەڵام............. زۆر نا.

• چێژ لە سەردان، بەڵام............... زۆر نا.

• جێژ لە قسە کردن، بەڵام............ زۆر نا.

• چونکە هەر شتێک کە زیادەڕەویی تێدا کرا، دەبێتە هۆی بێزار بوون.

• (هەنگوین) چەندە چێژ بەخش و بە سوودە، بەڵام کە زۆر بخورێت، ئەو چێژو سوودەی کە هەیەتی، لەدەستی دەدات.

ستایش و پێدا هەڵدان:

• تۆ بە ئەندازەی پێویست، گرنگی. پێویست نییە کە بوونی خۆت، بەخەڵک بسەلمێنی. هەرچەند کەمتر پێویستیت بە پێداهەڵدان و ریکلامکردنی ئەم و ئەو بێت، زیاتر ستایش دەکرێی.

(لە فارسیەوە)

بیرکردنەوە:

• بەبێ بیرکردنەوە، هەر شتێک بکرێت، یان بگوترێت، دەبێتە هۆی پەشیمانی. بەتایبەتی، پێویستە، زیاتریش لە پێویست، وریای زمان بین. چونکە وشە، چەندە بچووک بێ، کە لەدەم دەرچوو، گەڕانەوەی نییە! هەر ئەوەشە، کە دەبێتە هۆی تێکچوونی

شیرازەی ژیان و دابڕانی بەشێک لە کۆمەڵگاو نەمانی پەیوەندی لە نێوان زۆرێک لە نزیکەکانیشدا.

بیر کردنەوە لە خەڵک:

- تا زیاتر بیر لە چۆنیەتی هەڵسوکەوتەکانی خەڵک بکەینەوە، زیاتر لە هێزی جەستەو وزەی مێشک و دڵمان کەمدەکەینەوە.
- بەڵام... جوانی و سەرنجڕاکێشی راستەقینەی مرۆڤ، لەوەدایە کە، بەردەوام هەوڵدات گۆڕانکاری لە خۆیدا بکات و هەڵەکانی رابــردووی، دووبـارە نەکاتەوە.

هەڵە:

- هەڵەکانی دوێنێ، ئەزمون و وانەکانی ئەمڕۆن.
- هەڵە، مانای ژیانت فێر دەکات.
- دەوروبەرت پێدەناسێنێ.
- داهاتووت بۆ ئاسانتر دەکات.
- دەرگاکانی ژیانت بۆ دەکاتەوە.
- بە کوردی و بە کورتی، جارێک هەڵە بکە، بۆ ئەوەی هەمیشە، لەگەڵ هەڵەدا نەژیت.

ڕێک ڕۆیشتن:

• بۆ ڕێک ڕۆیشتنی دوو کەس، پێویستە دەستی چەپ و ڕاستی یەکتر بگرن. ئەگەر بە پێچەوانە بێت، شێوەی ڕۆیشتنەکەیان تێکدەچێت.

خەم لەچی دەخۆی؟

• مەگەر هەر خۆت، هۆی دروستبوونی خەمەکانت نی؟!

ڕاهێنان:

• هەر شتێک کە ڕاهێنانی بۆ کرا، ئاسان و ئاسایی دەبێ. تەنانەی درۆ کردنیش، کە مرۆڤ لەگەڵیدا ڕاهات، یان پێشتر ڕاهێنرابوو، لەگەڵیدا ڕادێت و بۆی ئاسایی دەبێ.

هەڵە:

• تاکە هەڵەیەک لە ژیاندا، نابێتە پێناسەی هیچ کەسێک. چونکە دوور نییە لەدوای ئەو هەڵەیە، بە سەدان شتی چاک بکرێت. هەڵە، ئاساییە کە جارێک بکرێت، بەڵام تاوانە کە دووبارە بکرێتەوە.

وەستان:

• ژیان وەک رۆیشتنی سەر شەقام وایە. چەندە توند بڕۆی، دەبێ لە شوێنێک هەر بوەستی.

گوێگرتن:

• ئەوانەی زۆرتر فێر دەبن، زۆرتر گوێدەگرن. ئەوانەیش کە زۆرتر گوێدەگرن، کەمتر هەڵە دەکەن. ئەوانەی کە کەمتریش هەڵە دەکەن، زۆرتر چێژ لە ژیان وەردەگرن.

بیرەوەریەکانی ژیان:

• ئەگەر بۆ رێگریکردن لە دڵخۆشی، تاکە بیرەوەریەکی ناخۆش هەبێ، بۆ هەمیشە لە بیر خۆ بردنەوەی خەم و دڵناخۆشی، دەیان بیرەوەری خۆش هەیە.

پ
ێش ئەوەی:

• پێش ئەوەی دەست بکەی بە خواردن، دەستەکانت جوان بشۆ.

• پێش ئەوەی بیر بکەیەوە، دڵ و مێشکت ئارام بکەوە،

• پێش ئەوەی دەست بکەی بە قسە کردن، زمانت جوان پاک بکەوە.

• پێش ئەوەی بڕیار لەسەر هەر شتێک بدەی، ویژدانی خەوتووت بە ئاگا بێنەوە.

• پێش ئەوەی بەرنامەی سەفەر ڕێکبخەی، بیر لە هاوسەفەرێکی چاک بکەوە.

• پێش ئەوەی بیر لە ژیان بکەیەوە، بیر لە هاوژینێکی گونجاو بکەوە.

ترس و تۆقاندن:

• لەهەر وڵاتێکدا کە ترس و تۆقاندن و چاو سوور کردنەوە بوو بە دیاردە، شتێک نامێنێ بە ناوی متمانە.

خۆگۆڕین:

• ئەوکاتە دڵت بە ژیان خۆشبێت، کە بڕیاری خۆگۆڕینت دابێت.

بێدەنگی:

• لە یاریگایەکدا کە خۆت تیایدا حەکەم نی، باشترە، کە تەماشاچیەکی بێدەنگ بی.

گرنگ نییە:

• گرنگ نییە کە تۆ چی دەزانی، ئەوە گرنگە، کە تۆ کێی؟

• گرنگ نییە کە تۆ باسی چی دەکەی؟

• ئەوە گرنگە کە خۆت، تا چەند ئیشی پێدەکەی؟

لە بیر مەکە:

• کاتێک کەسێک قسەت بۆ دەکـات، گوێی بۆ ڕادێرە، تا مەبەستی خۆی دەگەیەنێت. ئەگەرنا، نە تۆ لەو تێدەگەی، نە ئەویش لە تۆ تێدەگات.

ناسین:

• بۆ ئەوەی باشتر لە خۆت، تۆ بناسم، تەنیا ناوی هاوڕێکانتم پێبڵێ.

گەشبینی:

• ئومێد، هەمیشە مرۆڤ بەرەو بەرزایی دەبات. کەوابوو، پێویستە گەشبین بیت.

ژیان:

• ئەگەر ژیان بە ئاسانی بگریی، هەرگیز بێزار نابی.

دەرکەوتن:

• مرۆڤ، وەک پەرداخی شوشە وایە، چی لەناودا بێت. هەر ئەوە دەردەکەوێت.

دەروونی خەمناک:

• دەروونــی خەمناک، دەتکوژێت، بە پەلەتر لە میکرۆبەکان.

(لە ئینگلیزیەوە)

گومان:

• نـاخـۆشـتـریـن شـت لـە ژیـانـی مـرۆڤ دا، دروستبوونی گومانە لەسەر ئەو کەسانە، کە جێی متمانەن. کە بەداخەوە، بەهۆی پاراستنی بەشێک لە بەرژەوەندیەکانیان، ئەو بەهرە خوداییە، لەدەست دەدەن!

بیر کردنەوە:

• ئەگەر دەتەوێت جوان بیر بکەیەوە، بیر لە شتێک مەکەوە، کە پەیوەندی بە تۆوە نییە.

کێشەی گەورەی مرۆڤ:

(خوای گەورە لە هەموو شوێنێکە)

• کێشەی گەورەی ئێمەی مرۆڤ، ئەوەیە: هەرکاتێک کەمترین بوون، یان دەسەڵاتمان بەخۆمانەوە بینی، بێئەوەی بیر لە چاودێری راستەقینە بکەینەوە، بیر لە چەوساندنەوەو نان بڕین و دەست گرتن بەسەر ماڵی خەڵکدا، دەکەینەوە! کە زۆری پێناچێت، دەبێتە هۆی دارمان و، دواتریش، پەشیمانی دادمان نادات!

جوانترین گوڵ

• جوانترین گوڵ لە ژیانی پیاوان دا، روو خۆشی و بزەی سەر لێوی ژنە.

هەرچی دەتەوێت:

• هەرچی دەتەوێت بیکە، بەڵام درۆ مەکەو خۆت بێنرخ مەکە.

گەورە بوون و بچووک بوونەوە:

• کەسە بچووکەکان، بە نزیک بوونەوە لە کەسە گەورەکان، گەورە نابن. بەڵام... کەسە گەورەکان، بە نزیک بوونەوە لە کەسە بچووکەکان، بچووک دەبنەوە.

زۆر بڵێ:

• کات زۆر لەوە بەنرخترە کە لەگەڵ کەسانی زۆر بڵێ و بێسوود دا، بە فیڕۆ بدرێت.

لەدەستدان:

• ئەوەی کە ئەمڕۆ بۆت ڕێکدەکەوێت، دەرفەتێکی خوداییەو هەرگیز لەدەستی مەدە. چونکە بەیانی، ئەگەر پەشیمانیش ببیتەوە، جگە لە ئازاری دڵ و خەمی بەردەوام، هیچ سوودێکی دیکەی نابێت.

مرۆڤ و کتێب:

مرۆڤەکان، وەک کتێب وان، بەخوێندنەوەی چەند لاپەڕەیەک، لێیان تێناگەی.

چوارچێوەی بیر کردنەوە:

• کێشەی ئێمەی مرۆڤەکان، لە ژیانی ڕۆژانەماندا، ئەوەیە کە زۆر جار بەبێ بیر کردنەوە، دەم دەکەینەوەو لە چوارچێوەی توانای خۆمان دەردەچین. هەر ئەوەشە کە ڕۆژانە، تووشی هەڵەی زۆر دەبین و دەکەوینە ژێر ڕەخنەی خەڵک.

هەناسەی ستەم لێکراوان:

• هەناسەی ستەم لێکراوان، هاوشێوەی بورکانە. هەرکاتێک بتەقێتەوە، تەڕو وشک پێکەوە دەسووتێنێ.

ئەرکی سەرەکی چییە؟

• تەواو بوون و بێهەڵەیی، بەس نییە بۆ جیاوازی و جیا بوونەوە لە خەڵکیتر. بەڵکو تێکەڵ بوون و سوود ورگرتن و سوود گەیاندن، ئەرکی سەرەکی مرۆڤی راستەقینەیە.

تێگەیشتن:

• هیچ کەسێک ناتوانیت لەهەستی تۆ تێبگات، مەگەر ئەویش بە هەمان شێوەی تۆ، گرفتار بووبێت. (لە ئینگلیزیەوە)

ژیان:

• خۆشیو ناخۆشیەکانی ژیان، پەیوەندی بە لێکدانەوەی خۆمانەوەیە.

• ژیان، چۆن بیری لێبکریێتەوە، ئاوا دەردەچێت.

• رووداوە ناخۆشەکانی ژیان، رەنگدانەوەی بیرکردنەوە ئاڵۆزەکانی خۆمانە.

ئاگری فیتنە!

• کاتێک ئاگری فیتنە دەکرێتەوە. هەموو شتێک بەیەکەوە دەسووتێ!

بەڵێن دان:

• بەڵێنم داوە، هەرشتێک بیکەم، بە قەناعەتەوەو بەبێ دوو دڵی بیکەم. وە هەر شتیکیش کە نەیکەم، بە هەمان شێوە، فێڵ لە ویژدانی خۆم نەکەم و بە راشکاوی، دەڵێم: نایکەم.

دوو شت هەرگیز لەبیر مەکە:

• یەکەم: کەسێک کە چاکەت لەگەڵدا دەکات. بەڵام.. لەبەرامبەردا، تۆ ئەگەر چاکەش نەکەی، لانیکەم، خراپە مەکە.

• دووەم: کەسێک کە خراپەت لەگەڵدا دەکات. بەڵام... تۆ هەرگیز بیر لە خراپە مەکەوەو بە چاکە، وڵامی بدەوە. بۆ ئەوەی وانەو چێژی چاکە کردن، لە تۆوە فیر بێت.

پەیوەندی پتەو:

• ئینتیماو هاوڕێیەتی گیانی بەگیانی، ئەو کاتە بەدی دێت، کە هیچ بەرژەوەندییەک لە نێواندا نەبێت،

لەیەکتر تێگەیشتن هەبێ، متمانە هەبێ، ڕێز هەبێ، سنوور هەبێ، نیەت پاکی هەبێ.

خۆر ئاوا بوون:

• خەم لە خۆر ئاوا بوون مەخۆ. چونکە کۆتایی ژیان نییەو بەیانیەکیتر بەڕێوەیە.

سەیر کردنی ژیان:

• ئەگەر بە گەشبینیەوە سەیری ژیان نەکەی، چەندە بەرز بیت و بەرز بڕوانی، لە کۆتاییدا، بەرەو هەڵدێر دەچیت و هەرگیز جێگەی خۆت ناگریەوە.

ئاوی ژیان:

• هەور ئەگەر ئاوی ژیانیش ببارێنێ، تۆ هەرگیز لە لق و پۆپی داری بی، بەر ناخۆی.

(سعدی)

فێر بوون:

• ئێمە لەهەر کەسێک کە تێپەڕ دەبێ لە ژیانماندا، شتێک فێر دەبین...

• بەشێک لە وانەکان، بە ئازارن، بەشێکی دیکەیان، بێئازا...

(لە ئینگلیزیەوە)

ناڕوون:

- هەر نەتەوەیەک، کە شانازی تەنیا بە ڕابردوویەوە بکات و ڕابردووش، هیچی نەکردبێ بۆ ئێستای، دوور نییە داهاتووشی، هەر ناڕوون بێ!

ئەو شتانەی کە بەتەنیا، مرۆڤ، گەورە ناکەن:

- جەستەی زەبەلاح.
- دەسەڵات گرتنە دەست.
- سەرمایەی زۆر.
- بڕوانامەی بەرز.
- زمان درێژی و زمان لووسی.

خۆ بە گەورە زانین.

بەڵکو هەڵوێستی جوان و ڕاستییە، کە نرخ بە مرۆڤ دەدات.

پلەو پایەو سامان:

- پلەو پایەو سەروەت و سامان، وەک چوونە سەر داری سنۆبەر وایە. پێی دەگەی، بەڵام... تا چەند دەمێنیتەوە؟!

هیوا بڕاو:

• هـەرکـاتـێـک بـۆ مـاوەیـەک ڕۆژگـــار ڕووی لێوەرگێڕای،

• کاتێک کە بەهەر هۆیەک، کەوتیە ژێر پەلاماری نەیاران،

• هەرکاتێک لە پێناو هەر شتێکدا بوو، هەوڵی شکاندنت درا،

• کاتێک کە هـەژاری ڕووی تێکردی و دۆخی ژیانت تێکچوو،

• هەرکاتێک بە نەزانی لە خەڵکێک نزیک بوویەوەو زیانێکت پێگەیشت،،

• هەرکاتێک خۆشەویست ترین کەست لەدەست چوو، یان لێت دابڕا،

• هەرکاتێک بێوەفایی، یان وتەیەکی نەشیاوت لەکەسێک بیست، لە هەموو ئەو کاتانەدا، تۆ هیوا بڕاو مەبە. چونکە تا ژیان بـەردەوام بێت، خۆشیو ناخۆشیش، هەر بـەردەوام دەبێ. کەوابوو، کەسێک بە، کە خۆت دەتـهـەوێت، نـەک کەسێک، کە چۆن دروستت کەن؟!

داویی مەرگ:

• لەکاتێکدا کە داویی مەرگ بۆ هەموومان دانراوەتەوەو ئێمەش وەک نابینا، بەسەریدا تێپەڕ دەبین، بەڵام تا دێت زیاتر دڵ بە بوونمان خۆشدەکەین و بیریش لە ڕۆیشتن ناکەینەوە!

عەشق و ئازار:

• عەشق، ئازارێکە، کە مرۆڤ چێژی لێوەردەگرێت!

• عەشقی پاک و ڕاستەقینە، مرۆڤ بەرەو لوتکەی هەرە بەرز دەبات.

• عەشق، بەهێز ترین هەستە، کە تواناو متمانە بەخۆبوون، دەبەخشێت بە مرۆڤـــــــ..

فێڵ و تەڵەکە:

• هیچ فێڵ و تەڵەکەیەک، گەورەتر لە بەڵێن نییە، کە دەدرێت و جێبەجێ ناکرێت.

(لە ئینگلیزیەوە)

کەس و ناکەس:

• نە هەموو ناکەسێک کەسە،

• نە هەموو کەسێک ناکەسە.

خۆپاراستن:

• چۆن خۆت لە هەورە بروسکە دەپارێزی، ئاواش خۆت لە درۆزن و درۆزان بپارێزە.

• چونکە جگە لە دڵە راوکێ و دوو دڵی، چاوەڕێی هیچ شتێک ناکەی.

رق لێبوونەوە:

• بە هۆی سیاسەتی هەڵەی دەسەڵات، نابێ رقمان لە هیچ نەتەوەیەک بێتەوە.

هاوڕێی بە وەفا:

هاوڕێی بە وەفا وەک گوڵ فرۆشە
کە لێشی نەکڕی بۆنی هەر خۆشە

باوەڕ بوون:

• باوەڕ بوون بەهەر شتێک، تا ئەوکاتە پیرۆزە، کە لەچوارچێوەی مرۆڤ بوون دابێت.

• هەرشتێک کە لەو چوارچێوەیە دەرچوو، زیان بە ناوو پێگەی مرۆڤ، دەگات.

شێوەی ڕاستەقینە:

• شێوەی ڕاستەقینەی مرۆڤەکان، تەنیا لە ناخیاندا دەردەکەوێت.

ئاشکرا بوون:

• ئەوەی کە مرۆڤ، بە دزیەوە دەیکات، جگە لە چاکە، زۆری پێناچێت ئاشکرا دەبێت. چونکە هیچ پەردەیەک نییە، لە نێوان خواو مرۆڤ دا.

تەمەن:

کەم و پوخت، نەک زۆر و بۆر:

• خۆزگە تەمەنی مرۆڤ، لە بری ئەوەی حەفتا بۆ سەدساڵ بێت، چل بۆ پەنجا ساڵ دەبوو. بۆ ئەوەی بەجوانی سوودی لێوەرگیرابایەو ئەو ڕێز و گرنگیەی کە لەلایەن خوای گەورەوە پێی دراوە، بە بێهودە لەدەست نەچووبایەو زیاد لە پێویست، سوودی لێوەرگیرابایە. نەک بێسوود و تەنیا، زۆر و بۆر بوایە.

خەم:

• خەم، چ بتخوات، یان بیخۆی، هەر ئازارە.

• باشترین ڕێگا بۆ ڕزگاربوون لەو ئازارە، ئەوەیە کە، لەبیر بکرێت.

مرۆڤ و تەمەن:

• نرخی مرۆڤ، لە زۆر ژیان و ژمارەی ساڵەکاندا نییە، بەڵکو لە سوود بەخشین و سوود وەرگرتن و وەک خەڵک ژیان وایە.

هەستەکان:

• مەرج نییە هەر شتێک کە بۆ تۆ گرنگ بێت، بۆ هەموو کەسێک وابێت. بۆیە چاوڕێی هەموو شتێک لە هەموو کەسێک مەکە. چونکە هەستەکان، زۆر جیاوازن.

بوون:

هەرکاتێک پێتوابێت، بوونی خۆت لەلای کەسێک دەدۆزیـەوە کە بەهیچ شێوەیەک بوونی تـۆی لەلا گرنگ نییە، تۆ! جگە لە کەسێکی رووخـاوو دامـاو، هیچیتر نی.

جەستەی بێ گیان:

• ژووری بێ کتێب، وەک جەستەت بی گیان وایە.
(لە ئینگلیزیەوە)

بچووک بوونەوە:

• ئەگەر وەفات بۆ وەفادارەکانت نەبێ، چەندە گەورەبی، هەر بچووکتر دەبیەوە.

ناخ:

• ناخی پاک، ئەستێرەیەکی درەوشاوەیەو لە روخساری مرۆڤەکاندا، دەردەکەوێت.

جیاوازی زاناو نەزان:

• زاناکان، شتێک نالێن: کە نەیزانن.

• نەزانەکان، هیچ نالێن. یان باس لە شتێک دەکەن، کە هیچی لێنازانن!

رەخنە گرتن:

• هەروەک لێکۆڵینەوەو رەخنە گرتن، دەبێتە هۆی چالاک بوونی مێشک و وشیاریی، بێدەنگی و پەسند کردنی بەردەوامیش، دەبێتە هۆی وەستانی زانست و بەرەو دوا گەڕانەوەی کۆمەڵگا.

گوێ پێدان:

• هەرگیز بۆگوێ پێدانت لەلایەن کەسێکەوە، مەپاڕێوە.

- هەرگیز بە هەموو کەسێک، متمانە مەکە.
- هەرگیز پشت بە هەموو کەسێک مەبەستە.

دایک، یانی:

- دایک، یانی ژیان.
- دایک، یانی دنیا.
- دایک، یانی عیشق.
- دایک، یانی مێهرو وەفا.
- دایک یانی فریشتەیەک، کە بەبینینی فرمێسکەکانت، فرمێسک دەڕێژێت و بە پێکەنینەکانت، پێدەکەنێت.
- دایک، یانی بە بینینی تۆ، یان هەر بزەیەکی تۆ، دەژیەت.
- دایک، یانی ئەو فریشتەیەی کە مووەکانی سپی دەبن بۆ گەورە کردنت و پێت دەڵێ: پیر بی و دەردو بەڵات لە گیانم.
- دایک یانی ئەو فریشتەیەی کە شەوانە خەمێکت دەبێ، یان نەخۆش دەکەوی، تا بەیانی بە دیارتەوە دادەنیشێ و خەمبارە.
- دایک، یانی ئەو فریشتەیەی کە کار دەکەی و

دەڵێی: ماندووم، لەگەڵ ئەوەشدا کە خۆی قاچەکانی دێشن، پێت دەڵێ: تۆ دانیشەو من دەیکەم!

• دایک، یانی ئەو فریشتەیەی کە هیچ کاتێک باوەڕ ناکەی کە نەخۆش بێ، یان پیر بێت. چونکە هەمیشەو لە هەموو حاڵەتێکدا، بە ڕووتەوە پێدەکەنێت.

• دایک، یانی ئەو فریشتەیەی کە هیچ کاتێک توانای بینینی فرمێسکەکانیت نییە.

• دایک، یانی تەواوی ژیان.

(لە فارسیەوە)

وتەکان:

• هەروەکچۆن کە کتێب، لەدوای هەر لاپەڕەیەک، لاپەڕەیەکی تری بەدوادا دێت، بە هەمانشێوە، هەر وتەیەکیش کە دەنوسرێ، چیرۆکیکی لەدواوە هەیە.

ئەرک و ماف:

• کە لەدەستت هات و چاکەیەکت کرد، منەت مەکە. وابزانە قەرزێکت لەسەر بووەو لە کاتی خۆیدا، گەڕاندووتەوە.

• هەروەها، کە بابەتێکت بەدڵدا دێت و لە تۆڕە کۆمەلایەتیەکاندا بڵاوی دەکەیەوە، زۆر چاوەڕێی

لایک و دەستخۆشی مەکە. چونکە تۆ ئەرکی خۆت بەجێ گەیاندووە.

بیر کردنەوەی زۆر:

• بیرکردنەوەی زۆر، لەوانەی کە لەناو ژیانتدا نەماون، هاوشێوەی خواردنێکە، کە ماوەکەی بەسەرچووبێت، بەڵام بەردەوام هەر بخورێت!

دوو بیر کردنەوەی جیاواز:

• بیرێک لای ئاشتی و پێکەوە ژیانە،
• بیرێک بێباکی و تەنیا هەر ژیانە!

مرۆڤایەتی:

• مەشخەڵی مرۆڤایەتی، هاوکاری و هاو خەمییە.
• دڵسۆزی و وەفادارییە.
• رێز گرتن و قەدر زانینە.

باوک بۆ کوڕ:

• باوکێک هەردوو دەستی دەخاتە سەر شانی کوڕەکەیی و سێ جار لێی دەپرسێت: کێ لە هەموو

کەسێک بەهێز ترە؟

• کوڕەکەش لە وڵامی باوکیدا دەڵێ: من لە هەموو کەسێک بەهێز ترم.

• دواتر باوکەکە دەچێت بەرامبەری دەوەستێت و دەڵێ: کێ لە هەموو کەسێک بەهێز ترە؟

• کوڕەکەش لە وڵامدا دەڵێ: تۆ لە هەموو کەسێک بەهێز تری.

• باوک پرسیاری لێدەکات و دەڵێ: بۆچی پێشتر تۆ لە هەموو کەس بەهێز تر بووی؟

• کوڕەکەش دەڵێ: چونکە تۆ لە پشت سەرم وەستابووی و دەستەکانت لەسەر شانم بوون.

من دەتوانم بڵێم: هاوڕێ/ش بۆ هاوڕێ، خزمی چاک بۆ خزم، هەمان دەوری باوک و کوڕ دەبینێت.

بینین:

• گەر چاوی بەهێزی تۆ، من نەبینێت، چاوی بێهێزی من، چۆن تۆ دەبینێت؟!

ویژدان:

• هەر بیرو باوەڕێک، کە ویژدانی لێداماڵرا، وازی لێبێنە.

دوور بیین بە:

• دوور بیین بە، بۆ ئـەوەی تووشی هەڵەکانی ژیان نەبی و لە بەناو نزیکەکانتەوە، زیانی زۆرت پێنەگات.

شاردنەوەی خاڵی رەش:

• شاردنەوەی خاڵی رەش، بەهۆی خاڵی رەشەوە، جگە لە رەشبوون و گەورەتر بوونی زیاتر، هیچ سوودێکی دیکەی نییە.

خەم مەخۆ:

هیچ خەمێک مەکە بەهۆی توانەوەی دڵ و مێشکت. چونکە جگە لە مەرگ، هیچ شتێک کۆتایی ژیان نییە. ئەویش چونکە هەر بۆتۆ نییە، خەم لە ئەویش مەخۆ.

سەرنجڕاکێش:

• تۆ ئەگەر هەوڵدەی، هەمیشە کەسێکی ئاسایی و نۆرماڵ بی، هەرگیز هەست بەوە ناکەی، کە چەندە، کەسێکی سەرنجڕاکێشی!

مەبەست ئەوەیە، مرۆڤ، کە خۆی لە کۆمەڵگا جیا کردەوە، ناشیرین دەردەچێت.

چاکەکانی خەڵک:

• بۆ ئەوەی چاکەکانی خەڵک ببینی، چاوو دل و مێشکت وەگەڕخە.

• ئەگەر بەدوای عەیب و کەم و کوڕیەکانی خەڵکیشدا دەگەڕێی، واباشە پێشتر، ئاوڕێک لە رابردووی خۆت بدەیەوە.

چیرۆک و رووداوەکانی رۆژانە:

• ژیان بریتییە لە چیرۆک و رووداویی جۆراوجۆریی رۆژانە

• کە هەر چیرۆکێک سەرەداوێکە بۆ کۆکردنەوەی چەندین زانیاری.

• هەر زانیاریەکیش، دەستپێکی چەندین بڵاوکراوەی جۆراوجۆرە.

• هەر بڵاوکراوەیەکیش، بناغەیەکی تۆکمەو دامەزراوە، بۆ چەنددین کتێب و پەڕتوکیکی بەسوود.

• بۆ ئەو مەبەستە، چاوێک بە ئەزمون و ژیاندا بگێڕە. ئەو کاتە بۆت دەردەکەوێت، کە لەپشت هەر وتەیەکی کورت و بچووکدا، چیرۆکێک هەیە.

• لە هەر چیرۆکێکیش دا، بێگومان چەندین خۆشی و ناخۆشی هەیە.

• که هەر یەکێکیش لەو خۆشی و ناخۆشیانە، بووە بە وانەیەکی بە سوود بۆ دووبارە نەکردنەوەی هەڵەکانی رۆژانە.

پێوەدان:

از آن مار بر پایی راعی زند
که ترسد سرش را بکوبد به سنگ.

(سعدی)

بۆیە مار بە پێی شوان/ەوە دەدات،
دەترسێت کە بە بەرد لەسەری بدات.

بە ئاسوودەیی ژیان:

• بۆ ئەوەی بە ئاسوودەیی بژین، پێویستە رابردوو لەبیر کەین.

خەم لە رابردوو:

• ئەوانەی کە بەردەوام خەم لە رابردوو دەخۆن، چێژ لە ژیانی ئەمڕۆ وەرناگرن و چارەنووسی داهاتووشیان نادیارە.

پشتگوێ خستن:

• پشتگوی خستنی تاکەکان، شێواندنی شیرازەی کۆمەڵگایە.

فێر بوون:

• مرۆڤ، ئەوەندەی کە بە ئازاردان و وتەی نەشیاو، شت فێر دەبێ و ئەزمون بەدەست دێنێ، هەرگیز، بە بزەی سەر لێوو قسەی باق و بریق، بەهرەمەند نابێ.

پەشیمانی:

• بە جۆرێک بمرە، کە لە بوونت پەشیمان نەبی.

دەبەنگ:

• مەرج نییە هەر شتێک کە بەدڵی من نەکرێت، هۆی دەبەنگی بەرامبەرەکەم بێت!

ترسان:

• مەترسە لەو کەسەی، کە بەرەو رووت دێت و دەیەوێت گیانت لێ بستێنێ. بەڵام... بترسە لەو کەسەی، کە لێت نزیکەو هەوڵ دەدات، کەسایەتیت بشێوێنێت.

مردن:

• هیچ کەس بۆ هەمیشە نامرێت. مەگەر ئەو کەسانە، کە بەزیندوویی، هەست و روحیان مردووە.

هەڵەی گەورە:

• کاتێک بە ئاشکرا تاوانێک، ستەمێکی نابەجێ، یان هەڵەیەک دەکەی، هەموو کەس دەتبینێ و ناوت دەزڕێ! بەڵام، کە لەناو دڵی خۆتدا، بیر لە هەر شتێکی ناڕەوا بکەیەوە، ئەوەی کە دەیبینێ و هەستی پێدەکات، خوایە. بەڵام تا چەند جارێک، بۆت دەپۆشێ. کە بەردەوامیش بووی، بۆ هەمیشە ریسوات دەکات.

وریا بوون:

• مرۆڤ پێویستە لە سێ شت وریا بێت:

یەکەم: بیر کردنەوە،

دووەم: بڕیاردان،

سێیەم: کردار.

خوێندنەوەی نامەکان:

• مەرج نییە ئەوە لە نامەدا دەنوسرێ، بەدەم بوترێ.

- مـەرجـیـش نـیـیـە ئـــەوەی بـە دەم دەوتـــری، ڕەنگدانەوەی دل بێ!
- نامەی زۆرم خوێندنەوە، دڵیان بـردم. دواتر وتەی زۆرم بیست، جەرگیان بڕیم!

لەو سێ شتانە نزیک مەبەوە:

- یەکەم: لە پێشەوە، لە گا،
- دووەم: لەدواوە، لە ئەسپ،
- سێیەم: لە هیچ لاوە، لە خەڵکی بێوەفا.

هاوشێوە:

- هاوشێوەی خۆربە، هەرگیز بێ وزە مەبەو لە ڕووناکیت کەم مەکەوە.

بیر کردنەوەی جوان:

- بیرکردنەوەی جوان،
- خوێندنەوەی جوان،
- مرۆڤ، لە جوانەوە بەرەو جوانتر دەبات.

چێژ وەرگرتن:

• بینینی خۆر، لە وەرزی زستاندا، بۆچی زیاتر چێژی لێوەردەگیریت؟ بێگومان لەبەر ئەوەیە کە کەمتر دەردەکەوێت.

ئەگەر نەتوانی:

• ئەگەر نەتوانی، زانست بکەی بە چرای تاریکی رۆژگاری ژیانت،

• ئەگەر نەتوانی پارەو سامان، بکەی بە خۆشی و ئاسوودەیی بۆ ژیانت،

• ئەگەر نەتوانی دەسەڵات بکەی بە لوتکەی روو سووریی و مانەوەی پێگەو ئارامی روح و ویژدانت، باشتر وایە تۆ هەر نەبی. نەک بۆ هەمیشە، وردو خاش بی و ناشیرین بێت ناوو نیشانت.

وانەیەکی بەسوود لە درختەکانەوە:

• درختەکان فێریان کردم، کە پابەندبوونی هەر کەسێک، بە ئەندازەی رەگ و ریشەی خۆیەتی.

(لە فارسیەوە)

چاوەکانت داخە:

• چاوەکانت داخەو بیر لە هەموو ئەو شتانە بکەوە کە لەڕابردوودا کردووتەو ویژدانتیان ئاسوودە کردووە.

• دواتر کە چاوەکانت کردەوە، هەست دەکەی، کە ژیان، زۆر لەوە جوانترە کە بیرت لێی دەکردەوە.

• چونکە مرۆڤ، ئەوکاتە چێژ لە ژیان وەردەگرێت، کە رابردووی جوانەو ویژدانێکی ئاسوودەی هەیە.

گوێڕایەڵی:

• ئەگەر ناشتوانی گوێڕایەڵی دۆست و دڵسۆزەکانت بی، لانیکەم، سوود لە هەرەشەو بێڕێزی نەیارەکانت وەربگرە.

ئەزمون و زیان:

• ئەگەر زیانێکی مادیت لیکەوت، خەمبار مەبەو بیری لێمەکەوە. چونکە لەبەرامبەر ئەو زیانەدا، پاداشتێکی گەورەترت بەدەست هێناوە. ئەویش، ئەزموونە. کە، لەهەڵەی گەورەتر دەتپارێزێت.

مرۆڤبوون:

• کاتێک دەتوانین مرۆڤ بوونی خۆمان بسەلمێنین، کە کردارو وتارو رەفتارمان، وەک یەک بن.

وتەی زانایەک:

• خێر لە ئۆمەتێکدا نییە کە شمشێر لەدەستی ترسنۆکەکانیدابێت.
• سامان، لەدەستی دزەکانیدا بێت.
• قەڵەم لەدەستی دوو روەکانیدابێت.

نرخی کات بزانە:

• کات زۆر بەنرخە.
• وریابەو بە ئاسانی، لەدەستی مەدە.

زمان:

• مادام کە زمان، پێنوسی دڵ بێ، باشتر وایە، چ شتێک زۆر باشە، ئەوە بنوسرێ.

نیەتپاکی:

• نیەتپاکی و روو خۆشی مرۆڤەکان، هاوشێوەی تیشکی خۆرە. ناو دڵی بەرامبەرەکان، رووناک دەکاتەوە.

ژیان:

ژیان، هاوشێوەی وەرزی پایزە. بەردەوام گەڵاکانی تەمەن، دەوەرێنێ.

پەیوەندی راستەقینە:

- هۆکاری دروستبوونی پەیوەندی راستەقینە، خۆشەویستییە.
- هۆکاری خۆشەویستیش، لەیەکتر تێگەیشتنە.
- هۆکاری لەیەکتر تێگەیشتنیش، متمانەیە.
- باشترین رێگەی دروستبوونی متماننەش، لەیەکتر نزیک بوونەوەیە.

هەموو ئەوانە، پەیوەستن بەیەکەوە.

داواکاری:

- مرۆڤ، تا ئەوکاتە پاک و بێگەرد و خۆشەویستە، کە ملکەچی هیچ داواکارییەک نابێتەوە.

وشە:

- یەک تاکە وشە، چ بە دەربڕین، چ بە نوسین، جیهانت بۆ دەڕازێنێتەوە.
- هەر وشەش، ژیانت لە پێش چاو ناشیرین دەکات.

نزیک بوونەوە:

- بەبێ دوان و گفتوگۆ، پەیوەندی بەدینایە.
- بەبێ رێز گرتن، خۆشەویستی، بێمانایە.
- بەبێ بوونی متمانە، هۆیەک نییە بۆ مانەوە.

(لە ئینگلیزیەوە)

سووتان:

- هەروەکچۆن ئاگر، سروشت دەسووتێنێ، خەمیش ئاوا دەروون دەسووتێنێ. بەڵام چونکە دووکەڵی نییە، هەستی پیناکرێت!

نەتوانین:

- کەسێک نەتوانێت لە ژەمێک خواردن کەمکاتەوە، بۆ ئەوەی برسییەک تێر بکات، هەرگیز بۆ ئەوە نابێ، کە بڵێت: من مرۆڤم...

خەم مەخۆ:

خەم مەخۆ لەو زیانە کە لێت کەوتوە
دڵخۆشبە بەو ئەزمونە دەستت کەوتوە

بڕیاردان:

- بەبێ بیرکردنەوەو تێگەیشتن، هەرگیز بڕیار مەدە.

سێ شت، بەبێ سێ شت، بوونیان نییە:

- یەکەم: ئیمان بەبێ حەیا، حەیا بەبێ ئیمان.
- دووەم: یاسا بەبێ ڕێز گرتن، ڕێز گرتن بەبێ یاسا.
- جورئەت بەبێ بەڵێن، بەڵێن بەبێ جورئەت.

(؟)

بەردەوامی:

- ئەو کەسانە جوانن، کە لەدرەوەی بەرژەوەندی، لوتفیان بۆ یەکتر هەیەو خۆشەویستیان بەردەوامە.

نیشتیمان:

- نیشتیمان؛ هاوشێوەی گوڵستانێکی ڕازاوەیە. بەڵام زۆر جار، بەهۆی نادادپەروەری، ستەمکاری و چاوپۆشیکردن، دەبیتە وێرانستان و دەشێوێت.

جیاوازیەکان:

- گەرچی جوانی و سوودەکانی خۆر، بە هیچ شتێک بەراورد ناکرێت، بەڵام، کە زۆر دەرکەوێت، ئاسوودەیی کەمدەکاتەوە.
- هەر بۆیە خوای گەورە، لەبەرامبەر هەر شتێکدا، پێچەوانەکەی داناوە.
- هەروەک جیاوازی وەرزەکان، دیاریکردنی شەوو رۆژ، جیاکردنەوەی کات و ساتەکان، جیاوازی رەنگەکان، سروشت و دیمەنە جوانەکان، راو بۆچوونەکانی مرۆڤ، چاک و خراپ، بەهێزی و لاوازی، جوان و ناشیرین، دەوڵەمەندی و هەژاری، تام و چێژە جۆراوجۆرەکان و زۆر شتی تریش.

بێخەمی:

- ئەگەر ئامادەنی فرمێسک بۆ هیچ کەسێک برێژیی، چاوەڕێی ئەوەش مەکە، کە هیچ کەسێک خەمت بۆ بخوات و فرمێسکت بۆ برێژێت.

پاراستنی کەسایەتی:

• ئەگەر کەسێک لێت بپرسێت و بڵێ: کەسایەتیت بشێوێنم، یان کۆتایی بە ژیانت بێنم؟ کامیان هەڵدەبژێری؟ بێگومان، دووەمیان هەڵدەبژێری. چونکە مردن، هەر یەکجارەو بەس... بەڵام خەمی لەدەستدانی کەسایەتی، مەرگێکە، لەهەموو چرکە ساتێکدا، دووبارە دەبێتەوە. کەوابوو با وریای پاراستنی کەسایەتی خۆمان بین.

کیشەی مرۆڤ:

• کێ لە هەموو کەسێک بەتوانا ترە، بۆشاییەک لە عەقڵیدا هەر هەیە. هەر ئەو بۆشاییەشە کە زۆر جار، دبێتە کێشە بۆ خۆی و بۆ خەڵکیش!

ئاوڕدانەوە:

• هەروەکچۆن لەکاتی رێکردندا، سەیری پێش خۆمان دەکەین بۆ ئەوەی نەکەوین، پێویستە ئاوڕ لەدوای خۆشمان بدەینەوە تا دڵنیا بین لەوە، کە هیچ هەڵەیەکمان نەکردووە؟

راستی و درۆ:

- راستی، چەندە تال بێ، کۆتاییەکەی هەر شیرینەو ئەنجامەکەی سەربەرزییە.
- درۆش، چەندە شیرین بێ، کۆتاییەکەی هەر تالەو ئەنجامەکەی سەر شۆڕییە.

بزر بوون:

- هەرکەسێک لە هاوبیرو هاوئامانجەکانی خۆی، دوور کەوێتەوە، بزر دەبێ.

بێهەست:

مرۆڤی بێهەست وەک مردوو وایە
هەرچی روو بدات ئەو بێئاگایە
بۆ ئەو گریان و پێکەنین یەکە
چونکە بۆ بێهەست ژیان بێمانایە

وشە:

- تاڵترین و شیرین ترین شت، کە لەدەمی مرۆڤەوە دەردەچێت، وشەیە.

ژیان کاتییە:

• ئەمڕۆ یان سبەی، دەبی هەر بڕۆین. بەڵام، ناخۆشترین شت ئەوەیە کە، ڕۆیشتین، ئازاری برینەکانی زمانمان، کەم نەبووبێتەوەو برینەکان، سارێژ نەبووبنەوە.

درۆی شیرین:

• درۆ تا شیرینتر بێ، زیانیشی زۆر ترە.

بیرۆکەی ستەم:

• هەر کاتێک تەم و مژیی بیرۆکەی ستەم، مێشک و دڵی داگیر کردی، دڵنیابە زۆری پێناچێت، کە دوکەڵی ئاگری بەتینی هەناسەی ستەم لێکراوان، دەت خنکێنێ.

تێکەڵ بوون:

• تێکەڵ بە ڕووداوێک مەبە، کە هیچ کاریگەریت لەسەری نییە.

چوارچێوەی مرۆڤ بوون:

• هەرکاتێک ژیان کە لە چوارچێوەی مرۆڤ بوون دەرچوو، هەروەها کە ویژدان کەوتە ژێر هەڕەشەو

مەترسی لەناوچوونی لێکرا، ناوەرۆکی خۆی لەدەست دەدات.

لەیەکتر تێگەیشتن:

- ئەوکاتە مرۆڤەکان هەست بە خۆشەویستی یەکتر دەکەن، کە لەیەکتر تێبگەن. مەرج نییە هەرکەسێک کە هاوزمان بوو، لەیەکتر تێبگات! تێگەیشتن، تێگەیشتنی ناخە، نەک هەر زما.

پێنەزانین:

- نە درۆ، نە تۆمەت، نە هیچ شتێکیتر، بە ئەندازەی سپڵەیی و پێنەزانین، مرۆڤ خەمبار ناکات.

(لە فارسیەوە)

کاتی رێکردن:

لەکاتی رۆیشتندا، لە دوو شت، زۆر وریابە:

- یەکەم: سەرت بەرەو ئاسمان، بەرز مەکەوە.
- دووەم: هەر سەیری شوێن پێی خۆت مەکە.

لەهەردووک حاڵەتدا، تۆ! لە کەوتن و زیان پێگەیشتن، نزیکی. بۆیە باشتر وایە، دوور ببینی و دوور سەیرکەی.

پێشهاتەکان:

• کێشەی گەورەی بەشێک لە ئێمە، لەوەدایە کە، ئەمڕۆ، بڕیار لەسەر شتێک دەدەین، بێئەوەی بیر لە پێشهاتەکانی بەیانی بکەینەوە...!

ئاماژە کردن:

نوسینی هەر بابەتێک، کە ئاماژە بە سەرچاوەکەی دەکرێت، چەند خاڵێک لە خۆ دەگرێت:

• یەکەم: لەبەرچاوگرتنی ماف.
• دووەم: دڵسۆزی و وەفاداری.
• سێیەم: ناوەرۆکی بابەتەکە.
• چوارەم: کەسانی دیکەش پێشتر ئەو نوسینەیان بینیوە.

هەر بۆیە ئەگەر ئاماژەی پێبکریت، سەنگ و قورسایی کەسەکە، زیاتر دەکات و جوانی زیاتریش بە بابەتەکە دەبەخشێت.

بۆشایی:

• مەهێڵە هەرگیز، بۆشایی لە ژیانتدا دروست بێت.
• هەمیشە هەوڵدە، شوێنی کەسانی هەلپەرست، بە کەسانی چاک و دڵسۆز، پڕ بکەیەوە.

• هەوڵدە شوێنی کەسە بێهەست و، ئەوانەیش کە تەنیا لە خۆشیەکاندا تۆیان دەناسی، بە بێگانەیەکی دڵسۆزو بە ویژدان، پڕ بکەیەوە

بێهەڵوێست:

• لەتەنیاییدا مردن، خۆشترە لە نزیکبوونەوە، لە کەسانی راراو بێهەڵوێست.

ژن و تایبەتمەندی:

• یەکێک لە تایبەتمەندیەکانی ژن، ئەوەیە: کە دەتوانێت لاوازترین پیاو، بکات بە بەهیز ترین پیاو. هەروەها دەشتوانێت، بەهێز ترین پیاو، بکاتە لاواز ترین کەس............! بۆیە وتراوە: لەپشت هەر پیاوێکی بەهێزدا، ژنێک بەهێز هەیە.

مێژووی سەروەری:

• مێژووی سەروەری، تاجێکی زێڕینە. ناچێتە سەر سەری هەموو کەسێک.

• ملوانکەی سەربەرزییە. بە بەرۆکی هەموو کەسێکدا، هەڵناوەسرێت.

• رازێکی شاراوەیەی خوداییە. لەناوچاوانی هەموو کەسێکدا، دەرناکەوێت.

ئەزمون:

• بۆ ئەوەی ئەزموون بەدەست بێنی، پێویستە باج بدەی. ئینجا ئەو باجە، یان دەبێ پارەو سامان بێت، کە لەدەستی بدەی، یان تەمەنی گرانبەها...

نامۆ:

• ژیان، وەک ئاژەڵێکی نامۆیە. ئەگەر نەتوانی رامی بکەی، هێرشت بۆ دەکات.

بەخەیاڵ ژیان:

• بەشێک لەو کەسانەی کە بە خەیاڵ دەژین، وەک فودانە وان. کاتێک هەوایان تێدەکرێت، بەرەو ئاسمان بەرز دەبنەوە. کە دەمیان کرایەوەو هەواکەیان دەرچوو، پەرش و بڵاو دەبن و ئاساریان نامێنێ.

نێرینەو مێیینە:

• نە هەموو نێرینەیەک پیاوە، نە هەموو مێیینەیەکیش ژنە

• بەڵکو پیاو بوون و ژن بوون، لە ناخ و زاتی مرۆڤەکاندایە.

کاتێک تووڕە دەبی:

• ئارامی لەدەست مەدە.

• وریای زمانت بەو بزانە چۆن قسە دەکەی؟

• وریای هەڵسوکەوتت بەو ژیان لە خۆت تێک نەدەی.

• بۆ ئەوەی ڕێگەی هەڵە نەگریتەبەر، هەوڵدە کەمێک بخەوی و پشوو بدەی.

هێرش کردن:

• کەسێک کە وەک گورگ، هیرشت بۆ دەکات، تۆ وەک مەڕ ڕوو بەرووی مەبەوە.

داخستن:

• مرۆڤ لەهەر پلەو پایەیەکدابێت، کە دەرگای چاکەو پیاوەتی لەخۆی داخست، بۆ هەمیشە بە بچووکی دەمێنێتەوە.

لەدەستچوون:

• کە پارەت بەقەرز دا بە دۆست، یان دۆستەکەت لەدەست دەچێت، یان پارەکە.

فریو خواردن:

• بە بزەی سەر لێوی دوژمن و پێشاندانی ددانەکانی، هەرگیز فریو مەخۆ.

جیاوازی گەورەو بچووک:

• گەورە کەسێکە، کە گەورەیە. بەڵام خۆی بە بچووک دەزانێت.

• بچووکیش کەسێکە، کە بچووکە. بەڵام خۆی بە گەورە دەزانێت.

تەمەن:

• پێویستە گوێ لە زەنگی تەمەن بگرین و لە ئارەزووەکانی دڵ، دوور کەوینەوە. دنیا ئەوە ناهێنێ، کە زۆر پشتی پێ ببەستین و خۆمان گیرۆدەی خەیالاتی بی بنەما بکەین. با بیر لەشتێک بکەینەوە، کە ویژدان ئاسوودە بکات، نەک هەر دڵ و جەستە.

• تەمەن پێمان دەڵـێ: ئـەوەی کە دوێنێ بیرت لێکردووەتەوەو ئەمڕۆ لێی پەشیمانی، لەبیر خۆتی بـەرەوەو خەمی لێمەخۆ. هـەوڵ بدە، بیر لە شتێک بکەیەوە، کە بەیانی دڵ و ویژدانت ئاسوودە بکات.

خەم لە دوو شت مەخۆ:

• یەکەم: هەر شتێک کە لەدەستت چوو، هەرگیز بیری لێمەکەوە.

• دووەم: هەر شتێک کە لەتوانای کەسدا نەبوو، چاوەڕێی مەکە.

ئەزمون:

• ئەگەر نەتوانین لە بچووکترین شتدا، ئەزمون بەدەست بێنین، بێگومان لە گەورەترین شتیشدا، هەر ناتوانین.

خۆشەویستی:

• خۆشەویستی، بۆ ژیانێکی تەندروست پێویستە.

• ئێمە پێمانوایە، خۆشەویستی بـۆ ژیانێکی تەندروست، وەک خواردن و خواردنەوە، زەروورە.

● هەر بۆیە رۆژانە، من خۆم رادینم کە دەوروبەری خۆم، خۆشبوێت.

لە (ئینگلیزیەوە)

پەروەردە:

● ئەگەرچی لەوانەیە پەروەردە، کاریگەری زۆر نەبێت، بەڵام... بەدڵنیاییەوە رەسەنایەتی، بە جاک یان بە خراپ، دەوری خۆی هەر دەبینێت.

هەموو کەسێک هەر رازی نابێت:

● تەنانەت ئەگەر فریشتەش بی، یەکیک پەیدا هەر دەبێ؛ کە بەدەنگی باڵەکانت، دڵخۆش نەبێت. خەم لە قسەی خەڵک مەخۆ.

لە (فارسیەوە)

چاوڕوانی:

● هەر ئەوەندە چاوەڕوان بکە کە بۆت بکرێت، کە پێشتر خۆت کردووتە...

بەڵێن:

● تا لە ناوەرۆکی بەڵێن تێنەگەین، هەست بە بەهاو وەزنی خۆمان ناکەین.

هەڵواسراو:

• هەر شتێک بۆ ماوەیەکی زۆر، بە هەڵواسراوی مایەوە، دەرئەنجام، دەکەوێتە خوارەوە.

• زۆرن لەو کەسانەی کە بە هۆی کەمتەرخەمی، لە ئامانجەکانیان دوادەکەون! یان پەیوەندیەکانیان بە هۆی نەگەیشتن بە ئامانجێک، سارد دەبێتەوەو دواتر دەبیتە هۆی دوور کەوتنەوە لەیەکترو لە کۆتاییدا، هەموو شتێک دێتەوە ژێر خاڵی سفرو ئاسارو شوێنەواری نامێنێت!

وەستان:

• هەر هەنگاونانێکت بۆ پێشەوە، کە بوو بەهۆی دوور کەوتنەوەی کەسێکی دیکە، باشتر وایە تۆ، لەشوێنی خۆت بوەستی.

ئەگەر نەتوانین:

• ئەگەر نەتوانین وانەکانی ژیان، لە خۆمان و دەوروبەر فێر بین و پەند وەرنەگرین، نەدەتوانین سوود لە کەس وەربگرین، نە سوودیش بە هیچ کەسێک بگەیەنین.

بە خەیاڵ ژیان:

• هۆی دواکەوتنی ژیانی مرۆڤ، هەروەها مرۆڤ، خۆشی، بە خەیاڵ ژیانە! زۆر جار، ئێمەی دڵپاک و ساویلکە، بە بزەیەکی سەر لێو، بە قسەیەکی خۆش، بە نوکتەیەکی بازاڕی، شێوەی بیرکردنەوەمان دەگۆڕیت و ڕێچکەی ژیانمان بزر دەکەین! بێئەوەی ئاگادار بین، خۆمان ون دەکەین!

• یان زۆر جار، ئەوەندە بە زمانی پاراو قسەمان بۆ دەکرێت، کە پێمانوایە، ژیان لەسەر ئێمە تاپۆ دەکرێت! بێخەبەر لەوە، کە بەردەوام مرۆڤەکان، بۆ خۆبەرزکردنەوەیان، یەکتر دەکەن بە پەیژەو سەردەکەون! بەڵام بۆ ئەوەی وەک مرۆڤ بژین و بە هیچ شێوەیەک فێڵ لە خۆمان نەکەین، باشتر وایە، هەر ئەوە بین کە هەین.

هەست کردن:

• ئەوەی لە چرکە ساتێکدا کە دڵ هەستی پێدەکات، خێرا ترە لەو برسکەیە، کە لە زەوی دەدات.

جوان:

• هەموو شتێک و هەموو کەسێک، جوانە. بەمەرجێک، ناشیرین نەکرێت.

بە هەژاری مردن:

• ئـەوانـەی لـەسـەر حیسابی خـەڵـک خۆیـان دەوڵەمەند دەکەن، بە هەژاری دەمرن. ئەگەرچی پارە، هۆی ئاسوودەیی و دڵخۆشییە، بەڵام... هۆی خەم و ناشیرین بوونیشە.

شێوەی راستەقینە:

• شێوەی راستەقینەی مرۆڤەکان، تەنیا لەناخیاندا دەردەکەوێت.

خەمی دنیا:

• خەمی هەموو دنیا لە خۆت بار مەکە. هەر ئەوەندە بکە، کە دەتوانی و لە دەستت دێ.

بزر کردن:

• لە دیدی خۆتدا، هیچ کەسێک بزر مەکە. مەگەر ئەوانە، کە تۆیان لەبیر کردووە.

بۆشایی یاسا:

• ئەوانەی کە ماف پێشێل دەکەن و ئەوانەیش کە مافیان پێشێل دەکرێ، وەک یەک وان. چونکە بەهۆی نەبوون و بۆشایی یاسا، هەریەکەو بەشێوەیەک

ناشیرین دەبێ. ماف پێشێلکار، بەهۆی ناڕاستی، ماف پێشێلکراویش، بەهۆی لاوازی.

ناڕێک:

• باڵای ناڕێک و دەم و چاوی شێواو، مرۆڤ دزێو ناکات. بەڵکو ئەوەی کە دەبێتە هۆی دزێو بوونی مرۆڤ، ڕەزاقورسییە. ئەوەی کە دەبێتە هۆی ڕەزاقورسیش، لەخۆبایی بوونە.

گۆڕستانی نهێنیەکان:

• پێویستە هەموو کەسێک، لە ناخیدا، گۆڕستانێک هەبێت، بۆ شاردنەوەی نهێنیەکان.

(لە فارسیەوە)

دڵخۆشی:

• سەرچاوەی دڵخۆشی، دڵ گەورەیی و سوود گەیاندنە بە مرۆڤایەتی.

هەموو کەسێک چاکە:

هەموو کەسێک چاکە، تا بەچەند قۆناغێکدا تێپەڕ دەبیت:

- یەکەم: دراوسێ بوون،
- دووەم: سەفەر کردن،
- سێیەم: بەیەکەوە سەوداکردن،
- چوارەم: ئەمانەت هەڵگرتن،
- پێنجەم: نهێنی پاراستن،
- شەشەم: خاوەن بەڵێن بوون...

خۆپاراستن:

- هەرکاتێک هەستت کرد کەسێک خۆی لەشتێک بە دوور دەگرێت، تۆ وازی لێبێنەو بێزاری مەکە.

کات لەدەستدان:

- هەرکەسێک وتەیەکی تۆی لەلا گرنگ نەبوو، تۆشی لەلا گرنگ نییە! بۆیە باشتر وایە، کاتی خۆت لەدەست نەدەی.

بەسادەیی ژیان:

- سادە بوون و بە سادەیی ژیان، یەکێکە لەو جوانیانە، کە خوای گەورە، بە مرۆڤی بەخشیوە.

پلان بۆ داهاتوو:

• کۆتایی ژیان لەوەدا نییە کە، کەسێک بمرێت و پلانی باشی هەبیت بۆ داهاتوو، بەڵکو کۆتایی ژیان لەوەدایە کە، کەسێک لە ژیاندا بیت، بەڵام زیانی هەبێت بۆ ژینگە و مرۆڤایەتی.

ناتوانم:

• ناتوانم بۆ هەمیشە دوورت کەمەوە. کە لێشت دوور دەبم، وەک ئەمانەتێک،لە گۆشەیەکی دڵمدا، دەتشارمەوە...

هاوار کردن:

• من هەرگیز لەدەستی بێگانە، هاوار ناکەم. ئەوەی لەگەڵمدا کرا، کەس و ئاشنا کردیان!

من از بیگانگان هرگز ننالم، که بامن هرچه کرد، آشنا کرد. (حافظ)

هۆگربوون:

• لە ژیانتدا زۆر هۆگریی هیچ کەسیک مەبە.

• کاتێک لە تاریکیدای، تەنانەت سێبەری خۆشت جێت دێڵێت!

(لە ئینگلیزیەوە)

هەناسە:

هەناسەی ستەملێکراو، هاوارو جریکەیەکی زۆر بەهێزە! کە ئەگەر ئەو چریکەیە، وەک دەنگێکی واقیعی دەرببڕێت، زۆر زیاتر لە دەنگی بۆمبی ئەتۆم، دەنگ دەداتەوە. کە بێگومان، ئەو دەنگە شاراوەیەش، جگە لە کەسێک کە (خودایە)، هیچ کەسێکی دیکە، گوێ بیستی نابێت!

هەر بۆیە، کاتێک، کە کەسی ستەملێکراو، هەردوو دەستی بەرەو ئاسمان بەرز دەکاتەوە، هاواری هەناسەی دەبیسترێت و گڕیی گەرم و بەتینی، جیهان دەسووتێنێت!

ئەوەی کە پێش هەموو کەسێکیش هەستی پێدەکات و دەبێ بە جواب بێت و وڵام داتەوە، جگە لە خوای گەورە، هیچ کەسیتر نییە. چونکە بەڵێنی بە ستەملێکراوان داوەو سوێندی بە زاتی خۆی خواردووە، کە تۆڵەیان هەر دەکاتەوەو سکاڵاکانیان، ڕەتناکاتەوە.

بەرزترین هاوار:

• بەرزترین هاواری دنیا، فرمێسکیکە کە بەبێ دەنگی، لە گۆشەیەکی چاو، دیتە خوار.

(لە فارسیەوە)

میروولەو فیل:

• هەرکاتێک مێرولە، بڕیاری شەڕکردنی دا لەگەڵ فیل، بێگومان بڕیار لەسەر نەمانی خۆی دەدات. چونکە هەرگیز سەرکەوتوو نابێت.

دووریی:

• مرۆڤ، ئەوکاتە نرخی خەڵک و خاکەکەی خۆی دەزانێت، کە بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن لێی دوور دەکەویتەوە.

زمانی ژەهراویی:

• زمانی ژەهراویی خەڵکی ناراست، پێناسەیەکی جوانە، بۆ خەڵکی پاک و بیگەرد.

با وریای زمان بین:

• کەسێک کە زیانێکی مادیت پێبگەیەنێت، وەک ئەوە وایە، ئاگادار نەبی و شتیک لە گیرفانت دەربێنێت و هەستی پێنەکەی. بەڵام... کەسێک، کە وشەیەکی نەشیاوت پێدەڵێ: وەک تیرێکی ژەهراوییەو تەنیا دڵت دەپێکیت! بۆیە نە برینەکەی چاک دەبێتەوە، نە ئازارەکەشی کەم دەبێتەوە. کەوابوو، با وریای زمانمان بین،

جیاوازی نێوان کچ و کوڕ:

- کچ، بە زەردەخەنەیەک رازییە.
- کوڕ، هەرچی بۆی بکرێ، ناڕازییە!

بۆخۆ ژیان:

- بۆخۆ ژیان، بۆ کەس، نەژیانە. بەڵام، بۆ کەس ژیان و لەگەڵ خەم و خۆشی خەڵکدا ژیان، بۆ ئارامکردنەوەی ویژدان و درێژەدان بە ژیانە.

وانە:

- مرۆڤ کە نەتوانێ لەهەر هەڵەیەک، وانەیەک فێربێ، بوونەوەرێکی ناتەواوە.

وەفا:

- نە جل و بەرگی گرانبەها،
- نە قەدو باڵای رێک و پێک،
- نە شێوەو روخساری جوان،
- نە سەروەت و سامانی زۆر،
- نە پلەو پایەی بەرز،
- نە زانست و زیرەکی،
- نە قسەی خۆش و روو خۆشی،

- نە ئەسل و نەسەبەو بنەچەکەی دیار،
- نە شوێنی ژیان،
- نە ناوو ناوبانگی ناسراو،
- مرۆڤ جوان و بە نرخ ناکات، ئەگەر وەفای لەگەڵدا نەبێت...!

تێپەڕ بوون:

- هەموو شتێک تێپەر دەبی، بەڵام... هەموو شتێک لەبیر ناکرێ.

(لە فارسیەوە)

پشتگوێ مەخە:

- هەرگیز پشتگوی مەخە کەسێک، کە تۆی خۆشدەوێت، گرنگیت پێدەدات، خەمت لیدەخوات، بیرت دەکات. لەبەر ئەوە، لەوانەیە، رۆژێک خەبەرت بیتەوەو تێبگەی، لەکاتی ژماردنی ئەستێرەکاندا، مانگت لەدەستداوە.

(لە ئینگلیزیەوە)

ستەم و زۆرداری:

- سەرەتای دروستکردنی هەر بینایەکی بەرز، لە بناغەوە دەست پێدەکات. بناغەکەش، لەسەر زەوییە.

دواتر بەرەو ئاسمان بەرز دەکرێتەوە.

• ستەم و زۆرداریش، سەرەتا لە خوارەوە دەست پێدەکات، دواتر بەرەو دەسەڵات بەرز دەکرێتەوە. کەوابوو، ئەوەی کە ڕوودەدات، هەمووی تاوانی دەسەڵات نییە.

بناغەی جوانی مرۆڤ:

• باوەڕ. هێزت پێدەبەخشێت،
• میهرەبانی، هیوات پێدەبەخشێت،
• ڕەوشت بەرزی، ڕێزت پێدەبەخشێت،
• ڕێزگرتن، جوانیت پێدەبەخشێت.
• متمانەو ڕاستی، نرخت پێدەبەخشێت.

خۆلەدەستدان:

• مەترسە لەوە، کە خەڵک لەدەست بدەی. بترسە لەوە، کە خۆت لەدەست بدەی لەپیناو ڕازیکردنی خەڵکدا، لەدەوروبەرت.

دەرکەوتن:

• تا شەو تاریکتر بێت، ئەستێرەکان جوانتر

دەردەکـــەون. مـەبـەسـت ئـەوەیـە، تـەنیا لـە کاتە سەختەکاندا، چاک و خراپ دەردەکەون.

بازاڕی درۆ:

• تا بازاڕی درۆ کردن گەرم بێت و چاوپۆشی لە خیانەت بکرێت، خۆری ئاسوودەیی و خۆشبەختی، هەڵنایە.

خۆشەویستن:

• هەموو کەسێکت خۆشبوێت، بـەڵام... متمانە بە هەموو کەسێک مەکە. چونکە مرۆڤەکان، ناخیان شاراوەیەو، هەر دیوی دەرەوەیان لەیەک دەچێت...!

خۆشبەختی:

• خۆشبەختی، هـاوشـێـوەی تۆپی پێیە. دوای دەکەوین تا بەدەست دێت، دواتر، شەپێکی لێدەدەین و دەڕوات...!

کتێب:

• کتێب، ئەو هاوڕێ دلسۆزەیە، کە بەبێدەنگی و بێئەوەی کەس بزانێت، عەیبەکانمان پێدەڵێت.............

گلەیی:

• هەرگیز گلەیی لەکەسێک مەکە، کە لەناو دەریای غەمدا نقووم بووەو گویی لە هاواری دڵی بێگەردی تۆ نییە.

جوانی دەروون:

• جوانی دەروون، شێوەو روخسار جوان دەکات.

ڕێگەی چەوت و ناڕاست:

• ئەو کەسانەی کە ڕێگەی چەوت و ناراست دەگرنەبەر، زۆری پێناچێت، یان بزر دەبن، یان بۆ هەمیشە، ناویان بە ناشیرینی دەمێنیتەوە.

وتەی بەنرخی سعدی:

• مامۆستای وتە، شێخی سعدی، دەفەرموێت: سوپاسی ئەو کەسە دەکەم، کە عەیبەکانم ئاشکرا دەکات. خوا ئەو دۆستەشم بگرێت، کە هەڵەکانم دەپۆشێت.

سێ شتی پێویست:

• یەکەم: مرۆڤ، پێش ئەوەی پیرو زەلیل بێت، باشتر وایە، نزای هاتنی مەرگ بکات.

- دووەم: بەرپرس، پێش ئەوەی خەڵک لیی بێزار بێت، باشتر وایە، کە خۆی وازبێنیت.
- حکومەت پێش ئـەوەی دارمـیـت و بکەوێتە نـاو گێژاوی قەیران و ریسوا بـوون، باشتر وایـە، بگۆردرێت.

مرۆڤ ناسین:

- له رۆژگاریکدا دەژین، کە مرۆڤ ناسین، تیایدا زۆر ئەستەمە.

بەرپرسیاری:

- هیچ کەسێک بەرپرسیار نییە لە خۆشبەختی تۆ، جگە لە خۆت.

سوپاس:

خۆزگە هەموومان، لە ماناو ناوەرۆکی سـوپاس، تیدەگەیشتین.

دڵشکاندن:

- ئەوانەی کە دڵشکاندن بـووە بە پیشەیان، لە هەموو چرکە ساتێکدا، دەبێ چاوەڕوانی گەورەترین سزا بکەن، کە خوای گەورە بەسەریان بێنێت. چونکە ئەو لە هەموو کەسێک زیاتر، تاوانەکان دەبینێت.

مرۆڤ و ژیان:

• ژیانی مرۆڤ، لەو کاتەوە دەست پێدەکات، کە لەدایک دەبێت.

• لەو کاتەشەوە کۆتایی دێت، کە متمانە لەدەست دەدات، نەک لەو کاتەوە، کە دەمرێت.

فریودان:

ئەو شتانەی کە دەبنە هۆی فریودان:

• درۆ کردن،

• بزەی بێجێ،

• زمان لووسی و خۆتێهەڵسوون،

• پێدا هەڵدان و ڕێزگرتنی زیاد لە پێویست.

ستەم:

• ستەم، بەهەر شێوەیەک کە بکرێت، ستەمکار سزای خۆی هەر وەردەگرێت.

• یان لە ڕێگەی زیانی مادیەوە، یان بەهۆی ریسوا بوونەوە، یان لەدەستدانی نزیکترین ئازیزەوە، یان ئاڵۆزبوون و تێکچوون و داڕمانی بناغەی ژیانەوە.

• من هەموو ئەو کەسانەم لە ژیانی رابردووی خۆمدا، بە بەڵگەی روون و سەلمێنەر، بینیوە.

یەکتر دۆزینەوە:

• کێشەی گەورەی مرۆڤەکان، ئەوەیە کە، ماوەیەکی زۆری پێدەچێت تا یەکتر دەدۆزنەوە! هەر ئەوەشە کە بەشێکی زۆر لە تەمەن دەروات، بێئەوەی سوودیی لێوەربگیرێت...!

چاک و خراپ:

• کەسانێک کە زۆر چاکن، خراپیەکیان هەیە. ئەویش ئەوەیە، کاتێک خراپ دەبن، ئیتر چاک نابنەوە...!

(لە فارسیەوە)

وزە بەخش:

• هەرشتێک پێویستی بە مانەوە هەبێ
• پێویستی بە جووڵە هەبێ،
• پێویستی بە رووناکی هەبێ،
• پێویستی بەجوانی هەبی، پێویستی بە وزە هەیە. خۆر، یەکێکە لەو وزە بەخشە بەهێزانە، کە وزە دەبەخشێت بە هەموو ئەو شتانە، کە لەسەر زەوییە.
• کارەبا، وزە دەدات بە هەموو ئەو ئامێرانەی کە بە کارەبا ئیش دەکەن. بەهەمانشێوە، وزەی مرۆڤیش، چاکەو پیاوەتی و دڵسۆزی و وەفایە.

ویژدان:

• هاوڕێی هەمیشەیی ویژدان بە، چونکە لەگەڵتدا دەژیت. نەک هەر خۆبەستنەوە بەژیان و هیچیتر...!
ژیان، چەندە زیاتر هۆگریی بی، تا سەر نییەو هەر جێت دێڵێت...!

ئازاردان:

• هەر شتێک کە ببێتە هۆی ئازاردان، ئینجا ئەو ئازارە، فیزیکی بێت، بەهۆی زمان بێت، یان بەشێوەی هەڵسوکەوتی نەشیاو بێت، خۆتی لێبەدوور بگرە. چونکە دەبێتە هۆی ئازاردانی ویژدان.

نوسەر و کتێب:

• هەروەک چۆن کتێبێک دەبێتە پیناسە بۆ نوسەرێک، زۆر جاریش، نوسەرێک دەبێتە پێناسە بۆ نەتەوەیەک.

• کەوابوو با بیرکردنەوەکان جوان بن، تا نوسینەکانیش، کاریگەر بن.

• هەروەها، با هاوڕێی کتێبەکان بین، تا لە ماناو ناوەرۆکی ژیان، باشتر تێبگەین.

خیانەت:

• لەهەر کوێیەک خیانەت بوو بە پیشە، وڵات بەرەو ویرانی دەچێت و بارانی هەست و سۆز و خۆشەویستی، وشک دەبێت.

مەولانا دەفەرموێ:

• ئەی فرمێسک! هێواش بڕژێ، خەم زۆرە.

• ئەی مۆم! هێواش بسووتێ، شەو درێژە.

• ئەمڕۆ هیچ کەسێک پارێزەری نهێنیەکانی هیچ کەسێک نییە!

• ئێمە تاقیمان کردۆتەوە، کە هیچ کەسێک، پشتیوان و دڵسۆزی هیچ کەس نییە!

(لە فارسیەوە)

لە خۆشبەختی رامەکە:

• دڵ بە بوون و مرۆڤ بوونت خۆشکە.

• ژیان بەجوانی ببینەو خۆشبەختی خۆت لە خۆشبەختی خەڵکدا ببینە.

• بە بوونی هەموو کەسێک دڵ خۆس بە.

• لەخەم و ناڕەحەتیەکانی دەورووبەرتدا، هاوبەس بە.

• بە گەشبینییەوە سەیری ژیان بکەو ئەو تەمەنەی کە هەتە، بە ئاسوودەیی و دڵخۆشی، تێپەڕی بکە.

متمانە:

• تاکە شتێک کە مرۆڤ بەرەو لاوازی و نابوودیی دەبات، لەدەستدانی متمانەیە. کە بۆ مرۆڤ، بەنرخترین مەدالیای سەربەرزییە.

خەمی نان:

چ ئاغابێ یـــــان کوێخا بێ
لەهـــــەر کوێیەکی دنیا بێ
فەرقی چییە بۆ کـــــەسێک
کە خەمی ئەو هەر بۆنان بێ!

ماف پێشێل کردن:

• ئەوانەی کە پێیانوایە دەتوانن مافی کەسێک پێشێل بکەن و زیانی مادی پێبگەیەنن، بێخەبەرن لەوە کە پێشتر باجە گەورەکەیانداوە.

• باجدان، ئەوە نییە کە کەسێک زیانی مادی پێبگات، بەڵکو گەورەترین زیان، ئەوەیە کە لەڕووی

مەعنەویەوە، داماڵرێت و جێگەو پیگەی ناو کۆمەڵگای نەمێنێ.

چاوەکان نابینان:

• چاوەکان بێسوودن، کە مێشک نابینا بێت! مێشکێک، کە بیر نەکاتەوەو نەپرسێت: لێنەکۆڵێتەوە، مێشکێکی بێسوودو بێبایەخە. هەر ئەوەشە کە چاوەکان، ئیتر نابینن...!

زانین:

• ناکرێ هەموو کەسێک، هەموو شتێک بزانێ. بەڵام دەکرێ ئەوەی کە دەیزانێ، بەجوانی و بە پاکی سوودیی لێوەربگرێت.

نەوەستان لەسەر پێ:

• کەسێک کە هەردوو قاچی شکێنرابێ، چۆن دەچێتە ژێر باڵی کەسێک، کە نەخۆشەو خۆی لەسەرپێ، راناگرێ؟!

هێز:

• توانایی لەوەدا نییە کە کەسانی لاواز، بچەوسێنیەوەو مافیان پێشێل بکەی، بەڵکو ئازایی و هێز لەوەدایە، کە بیرۆکەیەکی خراپت بە مێشکداهات، نەیکەی.

بیرکردنەوەی ئەرێنی:

• بەشێوەیەک بیر لە ژیان بکەوە، کە پێتوابێ ئەو جیهانە، تەنیا تایبەتە بە تۆو بەس. ئەگەر وانەبی، ناتوانی بژیی.

دڵخۆشبە:

• بە نزیک کەوتنەوەی هەموو کەسێک، دڵخۆشبە. چونکە هەموو کەسێک، لە روویەکەوە خاڵی هاوبەشی هەیە. ئەوەش دەبێتە هۆی جوانکردنی ژیان. هەروەها، بە رۆیشتنی هیچ کەسێک خەمناک مەبە. چونکە ئەوەی کە دەڕوات، پێشتریش مەبەستی مانەوە نەبووە. دوور نییە شەپۆلی دەریا، یان رەشەبای رۆژگار، بۆلای تۆی هێنابێت!

فێربوون:

• دەبێ فێر بین کاتێک هەڵەیەک لە ئێمەوە سەرهەڵدەدات، داوای لێبووردن بکەین.

• هەروەها فێربین، ئەگەر کەسێک داوای لێبوردنمان لێبکات، ڕێزی لێبگرین. داوای لێبوردن کردن، نیشانەی لاوازیی نییە، بەڵکو نیشانەی کەسایەتی و زیرەکی یە.

(لە فارسیەوە)

هاوڕێی چاک:

• نرخی هاوڕێی چاک بزانە. چونکە هەموو کەسێک ناتوانێ هاوڕێ بێ.

• لەدەستدانی هاوڕێی چاک، لەدەستدانی بەشێک لە ژیانە.

خۆ کۆنترۆڵکردن:

• ئازایەتی ئەوە نییە کە خەڵک لێت بترسێت و بوێریی خۆت پێشان بدەی.

• بەڵکو ئازایەتی لەوەدایە، کە بتوانی خۆت کۆنترۆڵ بکەی، پێش ئەوەی کۆنترۆڵ بکرێی.

سامانی زۆر:

• پـارەو سامانی زۆر، جێگەی هەموو شتێک ناگریتەوە، بەڵام زۆر شت، جێگەی ئەو دەگرێتەوە.

هەڵەکانی ژیان:

• هەرشتێک کە زانیت دەبێتە بار لەسەر دڵت، بەمەرجێک کە زیانی نەبێت بۆ کۆمەڵگا، بینوسە. بۆ ئەوەی ئەگەر باشبوو، سوودی لیوەربگیرێت. ئەگەر خراپیش بوو، نەکرێت. یان ئەگەر بە نەزانی کرا، جارێکیتر، دووبارە نەکریتەوە.

دوو روویی:

• ئەگەر دوو روویی و خیانەت نەبوایە، (دنیا) دەبوو بەو بەهەشتە، کە باسیدەکرێت و نەمانبینیوە.

کەسایەتی:

• ماڵ و سامان، دەگەڕێتەوە. برینەکان سارێژ دەبنەوەو ئازارەکان، کەم دەبنەوە. بەڵام... خوا نەکات، ئەگەر کەسایەتی لەدەست چوو، هەرگیز ناگەڕێتەوە!

پێگەیشتن:

- بیرت لای هەر شتێک بێت، پێی دەگەی.

خۆشەویستی و متمانە:

- خۆشەویستی و متمانە، ماوەیەکی زۆری دەوێت تا بەدەست دێت. بەڵام، بە بچووکترین وشەی نەشتەر ئاسا، لەدەست دەچێت.

خۆزگە:

- هەرگیز خۆزگە بۆ هیچ شتێک مەخوازە،
- هەرگیز مەڵێ خۆزگە وادەبوو، چونکە ئەو خۆزگەیە، ڕۆیشتووەو ناگەڕێتەوە.
- بڵێ: دەبێ من ئەو شتە بکەم.
- دەبێ ساڵی داهاتوو ئەو پڕۆژەیە، جێبەجێ بکەم. کاتێک تۆ بڕیار دەدەی کە شتێک بکەی، دڵنیابە کە دەیکەی.

سوپاسگوزاری:

نیگەران مەبە لەوە کە هەرچی هەی
سوپاسگوزاربە بەوە چونکە تۆ هەی
گرنگی مەدە بە خەڵک کە چیدەڵێن؟
ئەوە گرنگە کە تۆ کێی و چیدەکەی

رەتکردنەوە:

• بۆ رەتکردنەوەو دەرکردن و خۆ دوور خستنەوە، وشەگەلێکی زۆر جیاواز هەیە. بۆ تێگەیشتن لە هەموویان، یەک دانە بەسە، بۆ ئەوەی لە هەموویان تێبگەی.

پێناسەی ناشیرین:

• ناشیرینترین پیناسە بۆ مندالْ، باوکێکە کە بە ناپاکی و بە نانی حەرام، گەورەی کردوون و ناوبانگی ناشیرینی دەرکردووە.............

دڕک چاندن:

• ئەوانەی دڕک دەچێنن، گوڵ کۆناکەنەوە.

بچووک بوونەوە:

• یەکێک لە نیشانەکانی بچووک بوونەوەی مرۆڤ، خۆ پیگەورە بوونە! کە پیموایە، هیچ هۆیەک نییە، بۆ ئەو مەبەستە.

بەدرۆ ژیان:

• لەوانەیە بۆ هەندێک کەس ئاسایی بێت کە لەگەڵ خەڵکدا درۆ بکات، بەڵام... کارەساتی گەورە لەوەدایە کە، کەسێک ئەوەندە ڕوو قایم بێ، کە لە هەموو ژیانیدا، لەگەڵ خۆیدا، درۆ بکات...!

بچووک کردنەوە:

• زۆر کەس هەیە لە بچووک کردنەوەی خەڵک، چێژ وەردەگرن. کە بێگومان ئەوانە، بۆشاییەک لە ناخ و ژیانیاندا هەیە. هەر ئەوەشە کە دەیانەوێت، ئەو بۆساییە، پر بکەنەوە، کە پڕیش نابیتەوە...

ژیان:

• ژیان هاوشێوەی دەریایە، ئەگەر مەلەوانی چاک نەبی، دەخنکێی.

جیاوازیی چاوو دڵ:

• چاو، سەرجەم ڕەنگە جیاوازەکان، وەک خۆی دەبینێت. بەڵام... دڵ، هەست و سۆزو هەموو شتە شاراوەکان، دەبینێت.

حەز لێبوون:

• هیچ کەسێک هەمیشە سەرقاڵ نییە. ئەگەر حەزیان لێبێت، کات دروست دەکەن.

(لە ئینگلیزیەوە)

هێز:

• خۆشەویستی، هەست و سۆز بە مرۆڤ دەبەخشێ، دوورکەوتنەوەو دابڕانیش، هێز.

راچڵەکین:

• هیچ شتێک وەک هەواڵی دابڕان و جیا بوونەوە، نابێتە هۆی راچڵەکین.

پەیوەست بوون:

• پەیوەست بوون بە هەر شتێک، جگە لە ویژدان، بەشێک لە پیرۆزیەکانی مرۆڤ دەسڕێتەوە.

راست بوون:

• مرۆڤ تاکو لەگەڵ خۆیدا راست نەبێ، ناتوانێ لەگەڵ هیچ کەسێکدا راست بێ.

زیان گەیاندن:

• ئەوانەی کە بەردەوام بیر لە زیان گەیاندن دەکەنەوە، هەر بەشێوە وەک مرۆڤ لەدایک بوون. ئەگەرنا، لەواقیعدا، بوونەوەرێکی زۆر جیاوازن.

دەرگای دڵ:

• دەرگای دڵت بۆ کەسێک بکەوە، کە دڵی پاکتر بێت لەزمانی....

دوو شتی زۆر جیاواز:

• ئێمەی مرۆڤ، ئەگەر نەتوانین ئەو دوو شتە جیاوازە لەیەکتر جیا بکەینەوە، ژیانمان بەرەو وێرانی دەچێت و دەبینە بار لەسەر شانی کۆمەڵگاو دوا جار، سروشتی ژیان دەشێوێنین!

ئەو دوو شتانەش، ئەمانەی خوارەوەن:

• یەکەم: ئازادی،

• دووەم: بەڕەڵایی.

خۆپاراستن:

لە دوو شت خۆت بپارێزە:

• یەکەم: هەوڵ مەدە، لەگەورەیی هیچ کەسێک کەم بکەیەوە.

- دووەم: هــەوڵ مـــەدە، هـیـچ بـچـووکـێـک گـــــــــــەورە بکەی.

خۆڕاهێنان:

- ئەگەر نەشزانی قسە بکەی، لانیکەم خۆت رابێنە بە بێدەنگی.

نائومێدی:

- توڕەبوونی بـەردەوام، بەهۆ چاوەڕوانیکردنی زۆرەوەیە. کە درەنگ بەدیدێت، یان هەر بەدینایەت؛ لە کۆتاییدا، دەبێتە هۆی نائومیدی! بەڵام، بە بڕوای من، مرۆڤ نابێ تەواوی دەرگاکانی ژیان، لەخۆی دابخات. چونکە ئارامی، کلیلی هەموو دەرگا داخراوەکانە.

بەهەڵەداچوون:

- دڵنیا بووم لەوە کە تۆ، نزیکترین کەسی منی. بەڵام هەمیشە گومانم لە راستبوونت هەبوو...! هەوڵ بدە کە راست بی. ئەگەرنا، خوای گەورە پەردە لەسەر هەموو ناڕاستیەکانت لادەبات.

دڵت جوان بکە:

• کە ویستت شێوەت جوان بکەی، دڵت پرکە لەخۆشەویستی.

باش و خراپ:

لە خراپترینەکانماندا، ئەوەندەی باشی هەیە، لە چاکترینەکانیشماندا، ئەوەندە خراپی هەیە. بۆیە هیچ کەسێک مافی ئەوەی نییە کە ئاماژە بە عەیبی ئەوانیتر بکات.

(لە فارسیەوە)

خۆشی و ئومێد:

• خۆشی و ئومێد، وەک مۆمێک وایە، کە دڵی هەموو کەسێک روونـاک دەکاتەوە. هەرگیز هەوڵ مەدە، کە بە فوویەک، کە بریتییە لە وشەیەکی نەشیاو، ئەو مۆمە بکوژێنیەوە.

لەپێناو ئاسوودەیی ویژداندا:

• لەپێناو ئاسوودەیی ویژداندا، هەرچی لەتواناتدایە، بیکە. بەڵام... چاوەڕێی دەستخۆشی، لە هیچ کەسێک مەکە.

ئەو شتانەی کە بەتەنیا، مرۆڤ، گەورە ناکەن:

- جەستەی زەبەلاح و دەنگی بەرز.
- دەسەڵات گرتنە دەست.
- سەرمایەی زۆر.
- بڕوانامەی بەرز.
- زمان دریژیی و زمان لووسی.
- خۆ بەگەورە زانین.

بەڵکو هەڵوێستی جوان و راستییە، کە نرخ دەدات بە مرۆڤ.

رازیکردن:

- هەرکاتێک ویستت هەموان رازی بکەی، دڵنیابە هیچ کەسێک رازی ناکەی.

بەرژەوەندی:

- هەرکاتێک بەرژەوەندیی لەدەرگاوە هاتە ژوورەوە، خۆشەویستی و متمانە، لەپەنجەرەوە دەجنە دەرەوە.

خۆ گەورە کردن:

- بە زۆر، یان بە پاڕانەوە خۆ گەورە کردن، زیاتر خۆ بچووک کردنەوەیە.

شەڕانی!

• ئەوانەی کە شەڕخوازی دەکەن بە پیشەو پێیانوایە هەموو شتێک بە زۆر بەدەست دێت، زۆر شت لەدەست دەدەن...!

دیاری:

• تا دەتوانی، جگە لەوەی کە دەیزانی، هەرچی وشەی جوانە، کۆیان بکەوەو، بیانکە بەدیاری.

هەر ئەوەبە کە بووی:

• هەرکەسێک، لەکاتی ڕۆیشتندا، سەری زۆر بەرز کردەوەو سەیری پێش خۆی نەکرد، بەجۆرێک دەکەوێت، کە چاوەڕێی ڕاست بوونەوە ناکرێت.

هاوژین:

• سەرکەوتنی هەر پیاوێک لە ژیانیدا، نیوەی دەگەڕێتەوە بۆ هاوژینی چاک.

• هەروەک شکست و تێکڕوخانیش، هەمووی دەگەڕێتەوە بۆ هاوژینی خراپ...

ئازایی:

• ئازا، بەکەسیک نالێن: کە بەهۆی هێزیی بازوو، چاو سوور دەکاتەوە. بەڵکو ئازا کەسێکە، کە بزە دەخاتە سەر لێوی کەسانی بێ هێز.

جوانی ژیان:

• جوانی ژیان لەوەدایە، کە هەموو ڕۆژیک وانەیەکی تازەت فێر دەکات. لەگەڵ خەڵکی باشتر لەخۆت ئاشنات دەکات.

خۆناسین:

• تا خۆمان نەناسین، ناتوانین هیچ کەسێک بناسین. کە هیچ کەسیش نەناسین، لە مانای ژیان، تێناگەین.

خۆشەویستی و بەرژەوەندی:

• هەرکاتێک خۆشەویستی، بەرژەوەندی دروست کرد، هەردووکیان بەردەوام دەبن. بەڵام هەرکاتێک بەرژەوەندی خۆشەویستی دروست کرد، هیچ کامێکیان بەردەوام نابن.

گەشبین بە

• مەگری، چونکە بەسەرچوو. پێبکەنە، چونکە روویدا.

(لە ئینگلیزیەوە)

نرخ و بەها:

مرۆڤ، لە دوو حاڵەتدا نرخ و بەهای خۆی لەدەست دەدات:

• یەکەم: کاتێک کە دەمرێت، پێویستە زۆر زوو بخرێتە ژێر خاک. بۆ ئەوەی بۆگەن نەبی.

• دووەم: هەرکاتیک هەوری رەشی بێوەفایی، دل و مێشکی داپۆشی، پێویستە بۆ هەمیشە، لەبیر بکرێت.

رازی بوون:

• هەرکاتێک بەوەی کە هەی،

• بەوەی کە هەتە،

• بەوەی کە دەیکەی،

• بەوەی کە دەیڵێی:

• بەوەی کە بیری لێدەکەیەوە،لە خۆت رازی بی، چاوەڕێ بکە کە خەڵکیش لێت رازی بێ. بەڵام ئەگەر بەپێچەوانەبێ، ئەو چاوەروانیەت لەخەڵکیش نەبێ.

متمانەت بەخۆت بێت:

• تۆ پێشتر زۆر جار رزگاریت بووەو رزگاریشت دەبێت، لەوەی کە دێت.

بەراورد کردن:

• بۆ ئـەوەی بـە ئـاسـوودەیـی بژیی لـە ژیـانـدا، هەرگیز ژیانی خۆت بەراورد مەکە لەگەڵ ژیانی هیچ کەسێکدا.

رەچەڵەک:

• رەچـەڵـەک، دەتـوانـێت ببێتە هـۆی پیناسەو ناساندن، بەڵام، نابیتە هۆی گەورە بوو. چونکە گەورە بوون و بچووک بوونەوە، تایبەتە بە هەڵسوکەوتی خۆی تاکەکان.

ئەزمون و ژیان:

• ناوەرۆکی ئەزمون و ژیان، بەشێکە لە ژیانی هەمووومان چونکە ئێمەی مرۆڤ، خۆشیو ناخۆشیمان یەکانمان یەکە.

ڕێبوارێکی گەڕۆک:

ڕێبوارێکی گـــەڕۆک و زۆر دوورو وێڵم
لەم جیهانـــــــەدا پـــاک و بێ فێڵم
ئەوەی کـەدیومە، خۆشی و نـــاخۆشی
دەیکـەم بەدیـــاریی و بۆتـــان جێدێڵم

ئاشنا بوون

• بۆ ئەوەی زیاتر لەگەڵ ژیان ئاشنابی و خۆت و خەڵک باشتر بناسی، سوود لە چاوی دڵ وەربگرە، نەک چاوی سروشتی. چونکە چاوی دڵ، ڕاستەوخۆ، ناخ دەبینێ. بەڵام چاوی سروشتی، هەر دەرەوە دەبینێ و هیچی تر.....

بچووک کردنەوە:

• هەرکەسێک هەوڵی بچووک کردنەوەی دای، بیسڕەوە.......

• هەرکەسێکیش هەوڵی سڕینەوەی دای، لەبیر خۆتی بەرەوە.

وەستاندن:

• کە نەشتوانی شەپۆلەکانی دەریای ژیان بوەستێنی، لانیکەم، مۆمی ئومێد مەکوژێنەوە. بۆ ئەوەی بۆ هەمیشە، لەناو تەم و مژیی ڕۆژگاردا، بزر نەبی.

کێ دەوڵەمەند ترە؟

• کەسێک کە لەتوانایدا هەیەو چاکە دەکات،

• یان لەدەستی دیت و پارە بەقەرز دەدات، دەوڵەمەندە. بەڵام... کەسێک کە قەرز وەردەگریت و دەیداتەوە، ئەو لەهەموو کەسێک دەوڵەمەند ترە. چونکە دەبیتە خاوەن متمانەیەکی دیارو، هاوبەشی ژیانی هەموو کەسێکە.

مرۆڤ و باوەڕ:

• مرۆڤ، کە باوەڕی تەواوی بە خودا هەبوو، دەیکات بە پشت و پەناو نزیکترین کەسی خۆشەویستی خۆی. کە دڵنیاش بوو لەوە، کە هیچ کەسێک لەو نزیکتر نییە، پشتی پێدەبەستێ. ئەویش لەبەرامبەردا، چەند شتێکی زۆر بەنرخی پێدەبەخشێ. کە بەراورد ناکرێن بە هەموو سەروەت و سامانی

دنیا. ئەوانیش، بریتین لە:

- نیەتپاکی،
- قەناعەت،
- هەروەها، ویژدانێکی هەرگیز دانەبراو.....

ژیان خۆرەو تیشکەکەشی خۆشەویستییە:

• کاتێک کە هەستی مرۆڤایەتی بەرەو لاوازی دەچێت و دۆست و خزم و کەس، بۆ یەکتر نامۆ دەبن، ئەستێرەی گەشی ژیانیش بەرەو کزی دەچێت و ئەو تام و چێژەی کە پێشتر هەبوو لە ژیاندا، کەم دەبێتەوە.

مامۆستای خۆتبە:

• پێش ئەوەی چاوەڕێ بکەی کە خەڵک سوود لە وتەکانت وەربگرێت، خۆت سوودیان لێوەربگرە.

دڕک هەر دڕکە:

• ئەگەرچی گوڵ بەبێ دڕک نابێ، بەڵام دڕک هەر دڕکەو، نەک هەر شوێن گرەوەی گوڵ نابی، بەڵکو هەرگیز، لە جوانی ئەویش، بەهرەمەند نابی.

نیشتیمان:

ئەی کە خەم دەخۆم بۆ نیشتیمانم
چونکە هۆگریی خۆشەویستـــــانم
ئـــــــازاریی گەلم ئازاریی منە
هەر بۆیە دائیم من سەرگـــەردانم

خاڵی هاوبەش:

• تەنیا خاڵێکی هاوبەش بەسە، بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان.

ئامۆژگاریەکانی مامۆستا:

• ئەگەر نەتوانم لە هەڵەکانی خۆم ئەزمون وەربگرم، چۆن دەتوانم لە ئامۆژگاریەکانی مامۆستا، وانە وەربگرم؟

جادووی جادوگەر:

گـــەر چەکی دڵت ناوی خودا بێ
تۆ بیخەم بژی چونکە هیچ نابێ
جـادوی جادوگەر کار لەتۆ ناکا
گـەر ناوو یادی خوات لەدلدابێ
هەرگیز ئەو چوار شتە مەخۆ:

- خـــــــەمی رابردوو،
- خەمی ژیانی خەڵک،
- مــــــــافی خەڵک،
- فریویی خـــــــەڵک

(بیرمەندی ئێرانی/ دوکتۆر ئەنوشە)

عەشق چییە؟

- عەشق، جوانییە،
- هێزە،
- دڵخۆشییە،
- خۆشەویستی راستەقینەیە،
- بەهرەو تێکۆشان و خۆپێگەیاندنە،
- بەهۆی عەشقەوە، مرۆڤ دەتوانێت، بە بەرزترین لوتکەی ئاواتەکانی بگات.
- جوانی عەشق، لە بێدەنگی و ئەدەب و مۆڕاڵ دایە. چونکە عەشق، خۆی بێدەنگەو لە چوارچێوەی دڵدایە. هەرکاتێک لەو چوارچێوەیە دەرچوو، هاواری لێبەرز بۆوە، لە مانا راستەقینەکەی خۆی دەردەچێت و دەبێت بە ئاگر! کە بوو بە ئاگریش، ئەوکاتە، بێبەزەییانە، نەک هەر ناخ، بەڵکو تەڕو وشک، پێکەوە

دەسووتێنێ!

• عەشق، وەک تیشکی خۆر وایە. هەرکاتێک گەیشت بە لوتکە، هەموو کەسێک دەیبینێت. ئەوکاتە، ئەو بەهرەو جوانیەی کە لە بێدەنگیەکەیدا هەیبوو، لەدەستی دەدات.

• عەشق، داویی پەیوەندییە لە نێوان دوو کەسدا. ئەو داوەش، هاوشێوەی داویی باریکی مێشکە بۆ جەستە؛ کە لە بڕبڕەی پشتەوە، دەڕوات بۆ تەواوی بەشەکانی جەستە.

• هەرکاتێک ئەو داوە پسا، پەیوەندی نیوان مێشک و، لەش، دەپچڕێت. کەوابوو، ئەوەی ئەو دوو پەیوەندیانە بەجوانی رادەگرێت، وریا بوون و ئەدەب و خۆپاراستنە.

خیاڵ:

• بە خیاڵ ژیان، دەرگای پێشکەوتن دادەخات و مرۆڤ لە واقع، دوور دەخاتەوە!

پەشیمانی:

• کە دڵنیای، کردارێکی ئەمڕۆت، بەیانی پەشیمانت دەکاتەوە، دان بە خۆتدا بگرەو، زیان بە کەسایەتی خۆت مەگەیەنە.

بێنرخی مرۆڤ، لە دوو حاڵەتدا دەردەکەوێت:

• یەکەم: دوو هاوڕێ، کە لەیەکتر جیا دەبنەوە،
• دووەم: دوو هاوسەر، کە کۆتایی بە ژیانی هاوسەریان دێنن، باسی کەم و کورتیەکانی یەکتر دەکەن...! لەو ناوەدا جگە لە بچووک بوونەوەی زیاتری هەرکامێکیان، هیچ بەرهەمێکی دیکەی نییە.

دڵ هەستیارە:

• هەرکەسێک لەکاتی بیرکردنەوەتدا، بوو بەهۆی نائارامی و دڵەڕاوکێ، باشتر وایە، کە وریابی. چونکە دڵ هەستیارەو، زۆر زوو هەست پێدەکات.

نزیک بوونەوە:

• نزیک بوونەوە لە کەسێکی خراپ، دوور کەوتنەوەیە لە هەموو خەڵکی چاک.

شێوەکانی ژیان:

- سەرەتایەک هەیە بۆ لەدایکبوون و هاتنە ناو کێشمە کێشمەکانی ژیان،
- دەورانێک هەیە بۆ منداڵ بوون و بەبێ باکی ژیان،
- دەورانیک هەیە، بۆ هەرزەکاریی و شێتانە ژیان،
- دەورانێک هەیە بۆ خۆناسین و کەمێک تێگەیشتن لە ژیان،
- دەورانێک هەیە بۆ ئەزمون وەرگرتن و کەمێک دەوروبەر ناسین،
- دەورانێکیش هەیە بۆ چیتر خۆ فریونەدان و کەمێک بەخۆدا هاتنەوەو ژیرانەو وەک مرۆڤ ژیان.

با ژیان لە خۆمان ئاڵۆز نەکەین:

- بیری کەسێک دەکەی، پەیوەندی پێوە بکە.
- دەتەوێت بیبینی، بانگهێشتی بکە.
- دەتەوێت تێی بگەی، شیبکەوە.
- پرسیارێکت هەیە، پرسیار بکە.
- شتێکت پێخۆش نییە، بیڵێ.
- شتێکت پێخۆشە، دەریببڕە.
- شتێکت دەوێت، داوای بکە.

- کەسێکت خۆشدەوێت، پێی بڵێ.
- ژیان بە ئاسانی بگرە.

(لە ئینگلیزیەوە)

هەرگیز باسی خۆت مەکە، لەبەر دوو شت:

- یەکەم: دۆست و نزیکەکانت دەتناسن.
- دووەم: نەیارەکانت، باوەڕت پێناکەن.

لە سێ شت زۆر وریابە:

- یەکەم: رەوشت، لەناو خێزاندا.
- دووەم: زمان، لەناو خەڵکدا.
- سێیەم: بیرکردنەوە، لەکاتی تەنیاییدا. (؟)

خۆزگە:

- خۆزگە، دارێکی وشک و بێ گەڵاو بێ بەرە. هیچ ئاواتێک بەدیناهێنێت...

دوور بینی:

- کاتێک لە شوشەی پەنجەرەیماڵەکەتەوە سەیری دەرەوە دەکەی، زۆر شت دەبینی و زۆر کەسی جیاواز دەبینی. بەڵام... کە هەر سەیری ئاوێنە

دەکەی، تەنیا خۆت دەبینی. هەر بۆیە لە شوێنی خۆت دەوەستی و دوور نابینی!

ژەهر چییە؟

رۆمی وڵامی دایەوەو وتی:

- هەرشتێک لە قەبارەی خۆی زیاتر بێت، (ژەهرە)
- چ هێزو دەسەڵات بێت،
- چ سامان بێت،
- برسێتی بێت،
- دەوڵەمەندی بیت،
- خۆشەویستی بێت،
- تەماح بێت،
- تەمبەڵی بێت،
- رق و کینە بێت،
- یان هەر شتێکی تر...!/ ئەو وتە بەنرخەم لە کاک فەرهاد ناسر وەرگرتووە.

ژیان:

- ژیـان ئـەو هـاورێ کـاتـی و بێئەمەکەیە، کە بێئەوەی رابردوو لەبەرچاو بگرێت، زۆر بە ئاسانی

جیت دێڵێت!

تەمەن و ژیان:

- تەمەنی خانە نشینی، ٦٧ ساڵە.
- ئەزمونی ژیان، ٧٨ ساڵە.
- ئیش کردن، تا ٥٠ ساڵە.

کە لەوانەیە، هەر ١١ ساڵ چێژ بەخش بێت. کەوابوو هەر ئێستا، دەست بکە بە ژیان. بەیانی هیچ کەسێک زەمانەتی تۆ ناکات. /

(لە ئینگلیزیەوە)

دڵشکاندن:

- خۆزگە! مرۆڤەکان دەیانزانی، کە تاوانی دڵشکاندن! ئەگەر زیاتر نەبێت لە تاوانی مرۆڤ کوشتن، کەمتریش نییە.

(لە فارسیەوە)

کتێب:

- کتێب، ئەو هاوڕێ دڵسۆزەیە، ئەوەی کە نایزانی، فێرت دەکات. هەڵەکانت بۆ راست دەکاتەوە. کەم و کورتیەکانت پێدەڵێ.

درۆ:

• تەنیا جارێک درۆ شیرینە، کە بوو بە دوو جار، دارِزان و داوەشینە.

دڵ و مێشک:

• ئەوانەی کە دل و مێشکیان جوانە، جوانی روخساریان پێویست نییە.

هەژار کێیە؟

هەژار ئەو کەسە نیە کە بێ پوڵ و بێ پارەیە
بەڵکو ئەو کەسەیە کە دەست کورتی متمانەیە

یاسای ژیان:

• یاسای ژیان، بناغەکەی لەسەر کۆنکرێتی راستییە. بەڵام... بەهۆی بۆمبی دوو روویی و ناڕاستی، تەقێنراوەتەوە.

خراپتر:

• بەهۆی خراپتر لە خراپ، ژیان دەوەستێ و بێدەنگی روودەدات.

سروشت نەگۆڕە:

• سروشتی مرۆڤیش، نەگۆڕە. ئەگەر بۆ ماوەیەکیش خۆی بگۆڕێت، هەر ئەو سکەیە، دەردەکەوێتەوە، کە پێشتر بووەو کەمێک تۆزی لێنیشتووە.

هەر خۆتبە:

• لەهەر جل و بەرگێک دابی،
• لەهەر پلەو پایەیەک دابی،
• لەهەر ئاستێکی خوێندنداببی، هەر خۆتبە... ئەگەرنا، جوان نابی.

موعجیزە:

• ژیان، موعجیزەیەکە. لەهەر هەناسەدانیکدا، ئێمە دیارییەک وەردەگرین.

(لە ئینگلیزیەوە)

رۆژگار:

• هەرگیز گلەیی لە رۆژگار مەکە، چونکە بیتاوانە.
• با گلەیی لە خۆمان بکەین، کە رۆژگاریشمان شێواندووە!

نهێنی:

تــا ئەوکاتە رێزت پاریزراوە
کە نهێنیت لای کەس دانەناوە

٧ هەنگاو بۆ خۆشحاڵبوون:

١. بیرکردنەوە – کەم، هەستکردن، زۆر.
٢. روو گرژی – کەم، زەردەخەنە، زۆر.
٣. قسە کردن – کەم، گوێگرتن، زۆر.
٤. دادوەری – کەم، قبووڵکردن، زۆر
٥. چاودێری – کەم، ئەنجامدان، زۆر.
٦. سکاڵا کردن – کەم، پێزانین، زۆر.
٧. ترسان – کەم، خۆشەویستی، زۆر.

(لە ئینگلیزیەوە)

خۆ تەڵقین کردن:

• هەرکەسێک خۆی تەڵقین کرد، کە بە زۆر، لەکەم تێنەگات، هیچ خۆتی لەگەڵ ماندوو مەکە، چونکە هەرگیز تێناگات.

شانازی!

• لەناو هەر نەتەوەیەکدا، کە خیانەت بوو بە باوو شانازیی پێوەکرا، دادوەریی و یەک سانی و

خۆشەویستی، ماڵئاوایی دەکات.

تیشکی خۆر:

- کاتێک کە رووناکی خۆر دەردەکەوێت، هیچ هێزێک پێشی لێناگرێت.

فریشتەی ژیان:

- هاوڕێ، تا ئەوکاتە فریشتەی ژیانە، کە هاوڕێتە.
- ئەگەرنا ئەویش، کەسێکی ئاساییەو هەروەک مرۆڤ، چاوی لێکە.

سێ کەس:

سێ شت لەهەرکەسێکدا بوونیان هەبێ، بێعەقڵترین کەسی سەر زەوییە:

- یەکەم: چەنەبازی،
- دووەم: بێئەوەی پرسیاری لێبکرێت، باسی ئەجداد و ئابادی خۆی بکات.
- سێیەم: متمانە بوون، بە هەموو کەسێک.

(ئیمام شافیعی)

دابەشکردن:

• کاتێک گورگەکان، بیر لە دابەشکردن دەکەنەوە، مەڕەکان بێ هیوا دەبن.

عەشق پایەی ژیانە:

• هەروەکچۆن ئاسمان، وەک چەترێک وایە بەسەر زەویدا، عەشقیش، هەمان شتە بۆ ژیان.

• عەشق تایبەت نییە تەنیا بەشتێک، بەڵکو تایبەتە بە هەرشتێک، کە لە چوارچێوەی ژیان دا هەیە.

• ژیان بەبێ عەشق، هیچ خۆشی و ئاسایشێکی تێدا نییە.

• ژیان بەبێ عەشق و عەشق بەبی ژیان، هیچ مانایەکی نییە.

• عەشق بۆ خوا،

• عەشق بۆ مرۆڤایەتی،

• عەشق بۆ نیشتیمان،

• عەشق بۆ دایک و باوک،

• عەشق بۆ منداڵ،

• عەشق بۆ خێزان،

• عەشق بۆ ژینگە،

• عەشق بۆ هەرشتێک کە بوونی هەیە. کەوابوو

دەتوانین بڵێین: عەشق، پایەو کۆڵەکەی ژیانە.

دوو شت بەبی یەکتر، هیچ سوود و ناوەرۆکێکیان نییە:

- نان، بەبێ ناو،
- ناو، بەبێ نان.

سەربەرزیی، تۆ...!

- هەرشتێک لە تواناتدا نییە، مەیکە.
- هەر شتێک کە زانیت، دەبێتە هۆی شەرمەزاریت، خۆتی لێبەدوور بگرە. چونکە سەربەرزیی تۆ، سەرمایەی ژیانی تۆیە..

روون و ئاشکرا:

- هەرشتێک کە بیکەی لە ژیانتدا، بە روونی بیکەو هیچ گرفتێک، بۆ دوا رۆژ جێمەهێڵە.

متمانە پێبوون:

- ئەو کەسەی کە متمانەی پێتە، وەک هاوبیر/ێک سەیریی بکەو، وەک راویژکارێکیش، پرسی پێبکە.

خۆ فریودان:

• خۆ فریودان، لە خەلک فریودان، کارەساتبار ترە،

سروشت ناگۆڕێت:

• هەروەک چۆن وەرزە جیاوازەکان، شەوو رۆژ و مانگ و ساڵ، شێوەو هەڵسوکەوتەکانی مرۆڤ، گیانلەبەرە جۆراو جۆرەکان، وەک یەک نین، سروشتی ژیان و سەرجەم دارو درختەکانیش، هیچیان وەک یەک نین و تەنانەت گەڵاو میوەکانیشیان، هەر جیاوازە.

• لەژیاندا نەبووەو ناشبێت، کە دارێکی میوە، میوەی دارێکیتر بگرێت؟! ئەسڵ و نەسڵی درختەکان چۆن بێت، بەروبوومەکانیشیان هەر ئەوە دەبیت.

• بەهەمان شێوە، ئەو تایبەتمەندیە نەگۆڕە، لە سروشتی مرۆڤ/یشدا هەر بوونی هەیە.

• پەروەردەی چاک، یان خراپ، کاریگەری ئەرێنی و نەرێنی لەسەر مێشک و دەروونی منداڵ دا، دروست دەکات و کەسایەتی دەگۆڕێت.

• هەروەک شێخی سعدی لە کتێبی گولستان دا ئاماژەی پێدەکات و دەڵێ: کل مولد یولد علی الفطرة،

فابواە یهودانە او ینصرانە، او یمجسانە. کە پێموایە ئەوە، یەکێکە لە فەرمودەکانی پێغەمبەر، د.خ

گەندەڵی و خیانەت:

گەندەڵی و خیانەت، هاوشێوەی بەکارهێنانی مادەی هۆشبەرە. بە ئاسانی تەرک ناکرێت.

خەمۆکی:

هۆیەکانی (خەمۆکی)، بریتین لە:

- کەوتنە ژێر تەوژمی زۆر.
- روو بە روو بوونەوە لەگەڵ گۆڕانکاری زۆر.
- خەم و دڵە راوکی بۆ شتێک.
- لەدەستدانی کۆنترۆل، بەهۆی بارودۆخێکەوە، کە لێی بەرپرسی.
- نەبوونی کارو گۆڕانکاری لە ژیاندا.
- رارایی و نەبوونی متمانە.

(لە ئینگلیزیەوە)

بۆخۆت بژیی، گوێ مەدە بەقسەی خەڵکی:

- دەریا، پێڵاوی منداڵێکی برد، منداڵەکە لە قەراغ دەریا نوسی: دەریا دزە...!

• پیاوێک ماسی چاکی راوکردبوو، لە قەراغ دەریا نوسی: دەریا بەخشندەیە...!

• گەنجێک خنکا، دایکی گەنجەکە، لە قەراغ دەریا نوسی: دەریا بکوژە...!

• پیرە پیاوێک ملوانکەیەکی زێڕی دۆزیەوە، لە قەراغ دەریا نوسی: دەریا مێهرەبانە...!

دەریا، گوێی نەدا بە قسەی هیچ کامیان و بە شەپۆلێک، هەموو نوسراوەکانی سڕیەوە. تۆش، هەمیشە وەک دەریابە، هیچ کاتیک گوێ مەدە بە لێکدانەوەو قسەی خەڵکی!! ژیان کورتەو ئەوە ناهێنێ کە بیکەی بە بار لەسەر مێشکی خۆت... (؟)

خۆتبە:

• بەهێز ترینەکان، ئەوانەن کە خۆیانن. چونکە خۆیان خاوەن بڕیاری خۆیانن.

• لاواز ترینەکانیش، ئەوانەن کە گوێ لەمشتی خەڵکانی ترن. چونکە، نە خاوەنی خۆیانن، نە بڕیاردەری، بڕیارەکانی خۆشیانن. هەر بۆیە باشتر وایە، کە هەر خۆمان بین. هەروەک ئینگلیزەکان دەڵێن: Be your self/ خۆتبە

وریای سێ شت بە:

- یەکەم: بە خەیاڵ مەژی،
- دووەم: بۆ نان مەژی،
- سێیەم: بەهۆی رەچەڵەک، خۆت بزر مەکە.

رەچەڵەک، یان هۆی شانازی بووە، یان هۆی شەرمەزار بوون! کەوابوو، تۆ هەر خۆتبە. چونکە ئەوانەی رابردوو، چاک یان خراپ، رۆیشتوون و ناگەڕێنەوە. ئەوە تۆی کە ئێستا، هەیی و روو بە رووی خۆشی و ناخۆشیەکانی ژیان بوویتەوە.

بێ هیوا مەبە:

- زۆر جار، ژیان لەو کاتەوە دەست پێدەکات، کە پێتوایە کۆتایی هاتووە.

دڵخۆشی:

- ئەرێنی بەو هەمیشە بەخۆشحاڵی بمێنەوە. رێگەش مەدە نەرێنیەکانی رۆژگار، بتهێننە خوار.

رەشکردنەوە:

- مرۆڤ، وەک نوسراو وایە. هەرکاتێک پاککرایەوە، لەسەر لاپەرەی دڵ، جارێکیتر ناخوێندرێتەوە.

• هەرکە هەستت کرد، لەسەر لاپەڕەی دڵی کەسێک ڕەشکراویتەوە، تۆ! ئەو بۆ هەمیشە ڕەش مەکەوە، بەڵام... هەوڵ مەدە جارێکیتر، بیخوێنیەوە.

خۆرکەی کەسایەتی:

• هەرکاتێک زۆر بوونی خۆشەویستی، بوو بە خۆرکەی کەسایەتی مرۆڤ، لەجیاتی جاریک مردن، هەموو ڕۆژیک چەندینجار، مەرگ لەدەرگای ماڵەکەی دەدات! چونکە لەچوار چێوەی ڕەوشت دەچێتە دەرەوە!

وتە:

وتە بۆ هەرکەس، سووک و ئاسانە
بەس بەڵێنی ڕاست، پیشەی مەردانە

کاتێک کە ناوی (مەرد) دێت، ژنانی مەردیش دەگرێتەوە. (مەرد) بوون، بریتییە لە وتەو کردار، نەک تەنیا (وتە)ی زۆرو بریقەدار!

شاشەی ناخ:

• خۆزگە ناوچاوانی هەرکەسێک، شاشەیەکی لەسەر دەبوو. بۆ ئەوەی ناخی هەموانی وەک خۆی پێشان بدایە. دڵنیام ئەو کاتە، نە دادوەر دەوری دەبوو، نە پۆلیس چاودێری کەسی دەکرد، نە هیچ کەسیش، پێویستی بە پاکانە دەبوو.

لەدەستدانی قورسایی:

• قورسایی مرۆڤ، بە خۆ قورس کردن لەدەست دەچێت.

بڕیاردان:

ئەگەر نەتوانی خاوەن بڕیاری خۆت بی
نـــاتوانی خـــاوەن داهـــاتووی خۆت بی

هێزی خوا:

• خواپەرستی، جگە لە نیەتپاکی و راستگۆیی و بی فێڵی، هیچیتر نییە.

• لـەسـەرووی ئـەوانـەشـەوە، بـاوەڕبـوون بە ویژدان، کە دڵنیام، دەنگی خوایەو بەردەوام لەناو دل و مێشکی هەمواندا، هەستی پێدەکرێت و هاوشێوەی

ئـەلارمـی کـاتـژمـێر، بـۆ هــەر هـەڵـەو راسـتـییـەک، ئـاگـادارمـان دەکـاتـەوە. بــەڵام... بـەداخـەوە، ئێمەی بێهەست و لەخۆبایی و بێتواناتر لە مێروولەیەکی بچووک، لەبەرامبەر هێزێکدا، کە هیچ هێزێک بوونی نییە، خۆمانی لێدەبوێرین...!

راکردن:

• راکردن لە هاوڕێیەتی، ناڕاستییە لەگەڵ رابردوو، درۆ کردنیشە لەگەڵ داهاتوو.

(لە ئینگلیزیەوە)

دەسەڵات:

• ئەوەی کە مرۆڤ ناشیرین دەکات، دەسەڵاتە. هەر بۆیە هەموو کەسێک ناتوانێت خۆی لەناودا رابگریت.

• مـرۆڤ، وەک جل و بەرگیکی خـاوین وایـە. دەسەڵاتیش، وەک پەڵەیەکی پیس و ناشیرین وایە. هەرکەسێک تـوانـی خـۆی لـەنـاودا رابـگـرێت، رۆژ لەدوای رۆژ، هەر ناشیرینتری دەکات!

• تا ئاستێک کە هەموو کەسێک، بێزیی لێدەکات! هـەر بۆیە دەسـەڵاتـی رەوا، جگە لە خـوای گـەورە، شایانی هیچ کەسێک نییە.

گرنگی وتە:

• وتەیەک کە زۆر لەلات گرنگە، لەلای هەموو کەسێک باسی مەکە. چونکە وتە، ئەگەرچی بە ئاسانی لەدەم دەردەچێت، بەڵام زۆر جار، دەبیتە هۆی گۆڕینی چارەنوس.

ناسین و تێکەڵ بوون:

• تێکەڵ بوون لەگەڵ کۆمەڵگادا، ئاسانە. بەڵام... ناسینی مرۆڤەکان، ئەستەمە.

گورگ:

• (گورگ)، کاتێک دەچێتە ناو پێستی مەڕو، بەرەو رووت دێت، تۆ هەروەک (مەڕ) دەیناسی. بەڵام... ئەو هەر گورگەو بەدوای دەرفەتدا دەگەڕێت، تا زیانت پێبگەیەنیت.

هەرکەس بەجۆرێک، مامۆستامە:

• هەرکەسێک کە دەبینم، زیاتر هەست بە نەزانینی خۆم دەکەم و پێمخۆشە وەک مامۆستای خۆم، ناوی بینم و رێزی لێبگرم. چونکە زۆر شت هەیە، کە ئەو دەیزانێت، من هەر نەمبیستووە.

بزر بوون:

• ترسناکترین شت بۆ مرۆڤ، ئەوەیە کە لەناو تاریکایی نەفسی خۆیدا، بزر بێت! بەو مانایە، ئەوەندە لەخۆبایی بێت، کە خۆی نەناسێتەوە...!

راکردن بەدوای دڵدا:

• راکــردن بــەدوای دڵــدا، چالاکی مێشک کەم دەکاتەوە.

هێزی مێشک:

• بەهێز ترین کەس ئەو کەسەیە، کە سوود لە هێزی مێشک وەردەگرێت.

ترسناک:

• ترسناک، ئەوانە نین کە نەگونجاو دیـارن و رووی راستەقینەی خۆیان دەردەخەن، بەڵکو ئەوانەن کە زۆر ترسناکن، بەڵام وەک گورگ، لە پێستی مەڕدا، خۆیان رێکدەخەن......!

کەڵ بە موویەکەوە بەندە:

• کەڵ بە موویەکەوە بەندەو ژیان و کەسایەتی مرۆڤیش، بە وشـەیـەک. کـەوابـوو، با زیاتر بیر لە

وشەکان بکەینەوە، پێش ئەوەی لەدەم دەرچن.

بێ متمانەیی:

• بێ متمانەیی، شتێکی ناشیرینە. دەبێتە هۆی ئەوە، کە رقت لە خەڵک بێتەوە.

(لە ئینگلیزیەوە)

کەسە جوانەکان:

• کەسە جوانەکان، ئەو کەسانەن، کە ناخیان جوانە.

ملکەچی:

• گەورەترین ملکەچی ئەوەیە، کەسێک بێڕێزیت پێبکات، تۆش ڕێزیی لێبگری.........!

جیهان:

• جیهان، بریتییە لە یەک ماڵ. کە بێگومان ئەو ماڵە، شوێنی ژیانی هەموانە.

تێگەیشتن لە هەموو شتێک:

• ئەگەر دڵنیا بووی کە لەهەموو شتێک تیدەگەی، بە نائومێدیەوە، سەرسام دەبی.

(لە ئینگلیزیەوە)

لەدەست هاتن:

• کەسێکی خراپ، کە چاکەو خراپەی لەدەست دێت، باشترە لە کەسێکی چاک، کە هیچی لەدەست نایە.

وریابە:

• شتێک مەکە، کە ببی بەهۆی ئاماژەی هیچ کەسێک. چونکە زمانی خەڵک، وەک شمشێر وایەو بەزەیی نییە.

لاشەی بێ گیان:

• مرۆڤ، ئەگەر لەهەر کەسێک، لەهەر شوێنێک، لەهەر ڕووداوێک، شتێک فێر نەبێ، وەک لاشەیەکی بێ گیان وایە.

هێزی شاراوە:

• مرۆڤ، ئەگەر لەلایەکیشەوە هەست بە لاوازی بکات، بێئەوەی خۆی بزانێت، چەندین توانای شاراوەی هەیە. کەوابوو، نابێ بێهیوابێ و پێویستە هەوڵ بدات، کە توانا شاراوەکانی خۆی چالاک بکات.

پێوەر:

هەموو کەسێک، بەپێی پێوەری خۆی، پێناسەی خەڵکیتر دەکات.

ناخی روون:

• ناخی هەرکەسێک، وەک ئاوێنە وایە، تا روونتر بێت، جوانتر خۆتی تێدا دەبینی.

راهاتن:

• خۆت لەگەڵ ناخۆشیەکاندا رابینە. تا چێژی زیاتر لە خۆشیەکانی ژیان وەربگری. ئەوەشت لەبیر نەچێت، کە هیچیان تا سەر، بەردەوام نابن.

رووناکی:

• ئەوەی کە ئازارمان دەدات، هەڵەکانی دوێنێیە. بەڵام، ئەوەی کە دڵخۆشمان دەکات، ئەزمونی بەیانییە. کە بێگومان، وەک تیشکی خۆر، مێشکمان رووناک دەکاتەوە.

گەورەیی:

- جوانی بە ناخە، نەک بە روخسار.
- ئازایی بە غیرەتە، نەک بە جەستە.
- پیاو بوون بە کردارە، نەک بە وتە.

زەردەخەنە:

دوو کەس زەردەخەنە دەخەنە سەر لیوو لادەبەن:

- یەکەم: منداڵ،
- دووم؛ منداڵ.

ئەرک و ماف:

- دوو وشە، کە لەدەربڕیندا زۆر کورتن، دوو پایەی سەرەکی ژیانن. هەرکاتێک یەکێک لەو دوانە داببڕێت لەوەیتر، ژیان لاسەنگ دەبێت. کە لاسەنگیش بوو، زۆری پێناچێت دەڕووخێت. ئەو دوو وشانەش، ئەرک و مافن. لەهەر وڵاتیکدا، کە ئەرک بەبێ ماف بوو، یان ماف بەبی ئەرک بوو، ئەو وڵاتە، بەرەو وێرانی و دارمان و هەڵوەشان دەچێت.

گلەیی کردن لە ژیان:

• گلەیی کردن لە ژیـان، دەرگاکانی دڵخۆشی، دادەخات. کەوابوو، هەمیشە بە گەشبینیەوە سەیری ژیان بکە.

باوەڕ بەخۆنەبوون:

• مرۆڤ، لە رووی جەستەییەوە چەندە بەهیز بێت، بەڵام کە باوەری بەخۆی نەبێت، ناتوانێت لەسەر پێی خۆی بوەستێ.

چاو خشاندنەوە:

• بۆ ئەوەی بەیانی بە ئاسوودەیی بژیی، چاوێک بە دوێنیدا بخشێنەوە.

بێبەش بوون:

• لەوەتەی تیشکی خۆر هەیە، من لە رووناکی و گەرمیەکەی بێبەشم

• لە وەتەی تریفەی مـانگ هەیە، من هـاونشینی شەوەزەنگی رەشم

• لەوەتەی درەوشانەوەی ئەستێرەکان هەیە، من لەجوانی ئەوان بێبەشم

- لەوەتەی ئاسمان و زەویی هەیە، لەنێویاندا من بێ خزم و کەسم
- لەوەتەی هەست بە ژیان دەکەم، من دەربەدەرم و لە ئازادی بێ بەشم
- لەو رۆژەوە خۆم ناسیوە، لە ئاست ئەوانەدا کە متمانەم پێکردوون خاوەنی بەختێکی رەشم
- لەوەتەی ئەزمون و ژیان هەیە، بەهۆی دڵپاکی و نیەتپاکیم من بیئەزمونم و لێی بێبەشم

هەست و سۆز:

- هەست و سۆزو خۆشەویستی، کە جوانترین بەهرەی خوداین، نە لەهەموو کەسێکدا بوونیان هەیە، تا بیبەخشن بە کەسانیتر، نە ئامێرێکی دەستکردیشن کە هەموو کەسێک، بتوانێت، بەهەر نرخێک بێت، بەدەستیان بێنێت.

چێژ لە ژیان وەربگرە:

- بۆ ئەوەی چێژ لە ژیان وەربگریت و چارەنوسێکی نادیارت نەبێت لە داهاتووی ژیانتدا، سەرەتا دەبی خۆت خۆشبوێت، متمانەت بەخۆت هەبێت، ئەوەی کە

دەیکەی، بەکەمی مەگرەو رازی بە بەوەی کە خوای گەورە، پێتی بەخشیوە.

خۆر ئاوا بوون:

• ئەگەرچی خۆر لە ئێواراندا ئاوا دەبێ، بەڵام بەیانیان دەردەکەوێتەوە.

• ناخۆشیەکانیش بە هەمان شێوە، روو دەدەن، بەڵام دواتر دەبن بە ئەزمون و ژیانیکی تازە دووبارە دەبیتەوە.

خۆری مێشک:

• هەرکە ئەستیرەی دل درەوشایەوە، خۆری مێشکیش ئاوا دەبێ.

متمانە:

• متمانە وەک تیر وایە. هەرکە لە کەوان دەرچوو، ئیتر گەڕانەوەی نییە.

بناغەی ژیان:

• هەرکاتێک ویستت بناغەی دیواری ژیانت هەڵتەکێنی، پشت لە یاران و روو لە نەیاران بکە.

قومارو دەسەڵات:

• هەروەک چۆن قومار خۆرکەیە بۆ ژیان و کەسایەتی، ستەم و چەوسانەوەش، کۆتایی مانەوەیە لە دەسەڵاتدا.

شەوەزەنگ:

• کەسێک چێژ لە رووناکی خۆر وەردەگرێت، کە لەشەوە زەنگ و تاریکیدا، رێگەی ون کردبێت.

شێوان و ناشیرین بوون:

• دڵم بە نەخوێندەواری خۆش نییە. چونکە بێبەشییە لە بەهرەکانی خوای گەورە.

• خوێندەواری، جگە لەوەی کە دل و مێشک رووناک دەکاتەوە، ئاسوودەییشە بۆ ژیان. بەڵام ئەگەر عەقڵی لەگەڵدا نەبێ، نەک هەر نرخی مرۆڤ کەم دەکاتەوە، بەڵکو هۆکاریشە بۆ تێکدان و شێواندنی شیرازەی ژیان.

سکاڵای مێروولەیەک:

• دوای ئەوەی کە مێروولە، مەترسی ژیان تەنگەی پێهەڵدەچنێت و جگە لە سکاڵا کردن، هیچ رێگەیەکی

نامێنێت، رۆژێک دەچێت بۆ لای سلێمان پێغەمبەرو دەڵێ: من ژیانم نەماوە لەدەست رەشەباو مافم زۆر پێشێل دەکات!

• ئەویش دەڵێ: بەپێی یاسا، پێویستە هەردووکتان روو بە رووی یەکتر ببنەوە. مێروولەش وتی: ئەگەر ئەو بێت، من چۆن دەتوانم لێرە بم؟! لە وڵاتێکیشدا کە تەنیا چاو سوور کردنەوە تیایدا باوبێت، کێ دەتوانێت، بڵێ: منیش هەم؟!

چەمینەوە:

• وشتر تا خۆی نەچەمێنێتەوە، کەس ناتوانێت بچێتە سەر پشتی.

دیاری:

لە دوو حاڵەتدا، دیاریی قبووڵ مەکە:

• یەکەم: کە خۆت پێگەورەتر بێت، لە دیاریەکە،

• دووەم: کە خۆت پێ بچووکتر بێت، لە دیاریەکە.

فێربوون:

• لە زۆر زان، وانە فێربەو لە کەمزانیش، ئەزموون.

ئەگەر:

• ئەگەر دەتەوێ ڕێگە بزر نەکەی، بەشوێن جێ پێی خەڵکی شارەزادا بڕۆ.

• ئەگەر دەتەوێ لە ژیان دوا نەکەویی، ڕێز لە کات بگرەو لە دەستی مەدە.

• ئەگەر دەتەوێ لە کۆمەڵگا دانەبڕێی، گیانی هاوخەمی و هاوکاریت بەهێز بکە.

• ئەگەر دەتەوێ بچووک نەبیەوە، خۆت لە هیچ کەسێک بە گەورەتر مەزانە.

• ئەگەر دەتەوێ خواو خەڵک لە خۆت ڕازی بکەی، ئەوەی کە خۆت پێتخۆشە،

بۆ خەڵکی دیکەش هەر وابە.

• ئەگەر نەتوانین جوان بیر بکەینەوە، ناتوانین جوان هەڵسوکەوت بکەین.

• ئەگەر نەتوانین جوان هەڵسوکەوت بکەین، ناتوانین جوان قسە بکەین.

• کە نەشتوانین جوان قسە بکەین، ناتوانین یەکتر قبووڵ بکەین

تێنەگەیشتن:

• نەزان هەر ئەو کەسە نییە کە تێناگات، بەڵکو نەزانی راستەقینە، ئەو کەسەیە کە نایەوێت هەرگیز تێبگات...!

کێشەی گەورە!

• کێشەی گەورەی بەشێک لە مرۆڤەکان، ئەوەیە؛ کە شتێک نە لە توانای ئەواندایە، نە پەیوەندی بە ئەوانەوە هەیە، خۆی پێوە ماندوو دەکەن و روویەکی نالەبار، نیشانی خەڵک دەدەن و تۆویی نائارامی دەچێنن...!

دوو شت دەبنە هۆی بێزار بوون:

• یەکەم: بێدەنگییەک، کە هاوشێوەی بەرد بێ،
• دووەم: دوان و دەنگ بەرز کردنەوەیەک، کە هۆی بێزاری دەوروبەربێ!

چارەسەر:

دوو کێشەی گەورە، زۆر زوو چارەسەر دەکرێن، ئەگەر دوو لایەنی جیاواز لێگەڕێن:

• یەکەم: ئەگەر لاکێشەکان، واز لە جگەرە

کێشەکان بێنن، جگەرە کێشەکان، واز لە جگەرە کێشان دێنن.

• دووەم: ئەگەر بندیوارەکان، پشتگوێ بخرێن و رێگەیەکی راستی ژیانیان بۆ بدۆزرێتەوە، ماف، بۆ هەموو ماف خوراوێک دەگەڕێتەوە.

جەستەی مرۆڤ:

• جەستەی مرۆڤ، تا ئەوکاتە جوان و بەنرخە، کە گیانی تێدایە. هەروەها مێشکی مرۆڤیش، تا ئەوکاتە سوڵتان و بڕیاردەری ئەندامەکانی جەستەیە، کە هۆش و بیرکردنەوەی تێدایە. لەدەرەوەی ئەو دوو شتانەدا، چەندە گەورە بن، بێ سوودن و بوونیان بێ واتایە.

هاوسەفەر:

• پێش ئەوەی بەڕێبکەوین بۆ شوێنی مەبەست، پێویستە بیر لە هاوسەفەرێکی باش و گونجاو بکەینەوە. بۆ ئەوەی، دڵ و مێشکمان هەست بە دڵنیایی و ئاسوودەیی بکات.

ڕەوایی دان:

• هەرکاتێک درۆ کردن، بوو بە نەریت و ڕەوایی پێدرا،

• هەرکاتیک بێبەڵێنی بوو بە ڕێسای ژیان و پەیڕەوی لێکرا، ژیان و ژینگەو مرۆڤایەتی، لەیەکتر دادەبڕێن و یاسا، ماڵئاوایی دەکات.!

• هەرکاتێک دەسەڵات بە شەق و زللەو چاو سوورکردنەوە، وڵامی داواکاریەکانی خەڵکی دایەوە، ماڵئاوایی لە دانیشتوانی وڵاتەکەی دەکات.

بە ئاگا هێنانەوە:

• بۆ ئەوەی مرۆڤ بە ئاگا بێتەوەو زیاتر ستەمی لێنەکرێت، سەرەتا بەگوێیدا دەچرپێنرێت.

• ئەگەر هەر تێنەگەیشت، بە دەنگی بەرز، پێی دەوترێت.

• ئەگەر هەر تێنەگەیشت، بە بڵیندگۆ بانگی دەکرێت و لە مەترسی، ئاگادار دەکرێتەوە....!

• ئەگەر هەر تێنەگەیشت، ڕادەستی قەزاو قەدەر دەکریت، تا شەقی ڕۆژگار، وانەی ژیانی پێبدەدات..!

وتە:

- لەهەر وتەیەک دڵنیا نەبووی، مەیڵی و دەریمەبڕە. چونکە دەبێتە هۆی پەشیمانیت
- هەر شتێکیش کە خۆت باوەڕت پێی نەبوو، مەینوسە. چونکە دەبێتە ماڵ بەسەرتەوە.

ئاوێنەی داهاتوو:

رابردوو، ئاوێنەی داهاتوویە.

کۆتایی.