پەیامەکانی حەق و نوور
پەیامی شەشەم

نەخشەیەك بۆ ژیانت

نوسینی
مامۆستا ڕائد فاڕوق

وەرگێڕانی
مەلا ڕەزوان ناسراو بریندارى شاعر

پەیامەکانی حەق و نوور

پەیامی شەشەم

نەخشەیەک بۆ ژیانت

نوسینی

مامۆستا ڕائد فارۆق

وەرگێڕانی

مەلا ڕەزوان ناسراو بریندارى شاعر

نەخشەیەك بۆ ژیانت

پەیامەکەت...ئامانجەکانت....کەسایەتیت ...تواناکانت

تایبەتمەندیەکانت...خەونەکانت...بەهرەکانت...ژیریت

دڵت...باشەکانت...خراپەکانت...دەورووبەرت

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَلۡتَنظُرۡ نَفۡسٞ مَّا قَدَّمَتۡ لِغَدٖۖ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۚ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرُۢ بِمَا تَعۡمَلُونَ﴾

سورة الحشر: ١٨

ئەی ئەو کەسانەی کە ئیمانتان هێناوە

تەقوای خوا بکەن و لێی بترسێن، وە هەر یەکێك لە ئێوە با خۆی ئامادە بکات بۆ بەیانی کە ڕۆژی دواییە تا بزانێ چی بۆ ئەو ڕۆژە پێش خستووە، بۆیە خۆتان بپارێزن لەوەی کە خوای گەورە پێی ناخۆشە ئەمەش نەوەکا تووشی دوو جۆر سزا بن یەکێکیان دەروونی ئەوی تریشیان دارِمانی کۆمەڵگە، جا ئاگاداربن خوای گەورە بەگشت ئەو کارو بارانەی کە ئێوەو بوونەوەران بەئەنجامی ئەگەیێنن ئاگادارە.

پێشەکی

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم النبين وعلى آله وصحبه وأتباعه أجمعين .

وبعد:

بێ گومان زۆرترین ئەو کاروبارانەی

کە یارمەتی کەسایەتی مرۆڤ ئەدات

بۆ بیانتنان و ڕوانینی بۆ شتە جیاوازەکان

لە ژیانی خۆیدا، ئەو پرسیارانەن

کە ئاڕاستەی دەروونی خۆی ئەکات و

ئەی وروژێنێت، وە هەر کاتێك پرسیارە

باشەکانت زیاتر وروژاند ئەوە دەرفەتت زیاتر دەبێت

لەو بڕیارانەی کە تۆ ئەیدەیت وە ئەو سەرەنجامانەی کە لەسەری دەردەکەوێت .

ئەم نامیلکەیە یارمەتیت ئەدات لە دیاری کردنی ئاڕاستەك لە ژیاندا، وە ئاسۆ فراوانەکانت لەبەر دەمتدا بۆ ئەکاتەوە، وە گێژاوی و دوودڵی بوون لە وەرگرتنی بڕیارەکان لا ئەبات، وە یارمەتیت ئەدات لە دیاری کردنی ئەوەی تۆ ئەتەوێت بە تەواوی .

ئەم نامیلکەیە لەگەڵ بچووکی قەبارەکەشیدا کۆمەڵێك شت ڕوون ئەکاتەوە، کە جێگای گرینگی پێدانی بانگخوازەکان بووە، وە هەر کەسێکیش ئەتوانێ لە ژیانی گشتی خۆیدا سوودی لێ وەربگرێت، بێ ڕەچاوکردنی تەمەنەکەی و ئاستی ڕۆشن بیرییەکەی. بێگومان

دیاری کردنی ئامانجەکان و پاراستنیان لە گرینگترینی لێزانینەکانە، کە پێویستە لەسەر مرۆڤ بە باشی جێ بەجێ یان بکات و سوودیان لێ وەربگرێت لە وێنە کردنی نەخشەیەکی سەرکەوتوو. ئەم نامیلکەیە بکە بەشێکی دەروونی خۆت، بەخوێندنەوەیەکی ئامانجگر بیخوێنەوە، وە خوێندنەوەکەی دووبارە کەرەوە لەو کاتەو کاتێکی تردا، وە باشتریش ئەبێت بەلای کەمی گەر لە هەموو مانگێکا یەك جار بیخوێنیتەوە، لەبەر ئەوەی هەموو بەشەکانی ژیانی تۆی لە خۆ گرتووە، بەڵکوو ئەوە نەخشەیەکە لەمەودوا ئەبینی کە هەموو ژیانی تۆی بەتەواوی تێدا باسکراوە.

لە کاتی خوێندنەوەتدا شتێکی گرینگ هەیە

لە بیری مەکە ئەویش ئەوەیە: تۆ نایخوێنیتەوە

تەنها بۆ بەدەست هێنانی زانیاری بەڵکوو

بەئامانجی بنیاتنانی ئاراستە کردەییەکان و کارامەییە ڕەفتارییەکان، جا بەویستی خوای گەورە دەبێتە خالّی گۆڕان لە ژیانت، وە ئاسۆکانی خۆشبەختی و سەرکەوتن بەسەرتدا ئەکرێتەوە.

ئەو پرسیارانەی کە باسکراوە لە نێو ئەم نامیلکەیە خۆی لە بنەڕتدا تاقی کردنەوەن، وە شیکردنەوەن بۆ کەسایەتی، لە بازنەیەك کار ئەکات کە تایبەتمەندیەکانی کەسایەتی تۆوو هەڵەکان و ناسینی خاڵەکانی بەهێزو بێ هێزی کە لە تۆدا هەیە، وە ئەوەی گونجاوە بۆ تۆ وە ئەوەی گونجاویش نیە بۆ تۆ گشتیان دەرئەخات، واتە: کار ئەکات لەسەر تەسکی بازنەی گەڕان لە بارەی خودەوە (زات) تاوەکوو خودی تۆوو ڕۆلی تۆ لە ژیاندا ئەدۆزێتەوە .

مامۆستا ڕائد فارۆق

ڕاهێنەر لە بواری گەشە پێدانی مرۆیی

پیلان دانان

تۆ بەهێزی بە دەست ئەهێنی بۆ دروستکردنی هەڵبژاردنەکانت، یاخود بۆ گەیشتن بە هەڵبژاردنە داناییەکان.

لە ناو ئەم جیهانە گۆڕەڕەدا ئەلێرە شتێکی جێگیر هەیە ئەوەی کە تۆ لە ژیاندا ویستووتە هەڵت نەبژاردووە، لەبەر ئەوەی ژیان خودی خۆی بۆت هەڵئەبژێرێ .

پیلان دانان:- کردەیەکی بڕیاردانە بۆ دیاری کردنی ئاراستەی داهاتوو، یاخود دانانی کۆمەڵێك گریمانە دەربارەی شتێك لە داهاتوو بۆ گواستنەوە لە حاڵی ئێستات بۆ لای ئەو شتەی کە حەز بەگەیشتنی دەکەیت.

پیلانەکان گەرەنتی ئەوەمان نادەنێ کەوا زاڵ بین بەسەر واقیعا، مەگەر خۆمان توانای ئەوەمان هەیە کەوا زاڵ بین لە ژیانماندا، بەو ڕێگایەدا ئەڕۆین کە خۆمان ئەمانەوێ .

بێ گومان یەکەم قۆناغی پیلان دانان بیرکردنەوەیە، ئاڕاستەی تۆیە لە ناخۆشیەکانی ژیان و بارگرانی و تاقی کردنەوەکان، وە زاڵ بوون بەسەریا بە تەنها خۆزگەو ئاوات بەدەست نایێت، یاخود ڕاکردن لە دەستیا یاخود خۆ نەزان کردن لێی، بەڵکوو بەئارام گرتن و کۆڵنەدان و خۆڕاگری و دانانی پیلانی تەواو دوور لەکەم و کوڕی بۆ ژیانت بەدەست دێت.

بێگومان ڕەچاوکردنی گەڕانی ورد لە پاڵ پیلاندا بابەتێکی زیندووە، پێویستە بایەخی پێ بدرێت و وەربگیرێت لەکاتی سووربوون لە ئامادەکردنی هەر پیلانێکدا .

لە دوای نوسینەوەی پیلانەکە دەست بەکردنی بکە، چونکە ئەلێرەدا پێویستە ئاڕاستەکردن و خشتە هەبێت بۆ پیلان دانان.

بێگومان وەڵامی تۆ بۆ ئەو پرسیارانەی کە باسکراوە لە نێو ئەم نامیلکەیە، ئەوە تێگەیشتنێکی باشترو زیاترت بۆ دەبێت بۆ دەسەڵات و سنووری تواناکانت، وە بیرێکی واقیعیت ئەداتێ لە بارەی هەلی سەرکەوتن کە کراوەتەوە لەبەردەمتدا، بێگومان هەموو خولەکێکی پیلان دانان ئەبێتە هۆی گێڕانەوەی زیاتر لە چوار کاتژمێر لە کاتی جێ بەجێ کردنیدا.

سوودەکانی پیلان دانان

- دەستکەوتەکان زیاد ئەبن ٣٠ ٪ تەنەها بەنووسینی ئامانج.
- متمانەت بەخۆ دەبێت لەبەر ئەوەی کاری ڕۆژانەت ئامانجگرە.
- سوود وەرگرتن لە خاڵەکانی بەهێزی لە کارو کردەوە، وە کەم بوونەوە لە خاڵەکانی بێ هێزی.
- ڕێکخستنی بیرکردنەوەکان و ڕوونکردنەوەی ئامانجەکان.
- زیاد بوونی پەرۆشی و ویستن لە لێکۆڵینەوەی ئامانجەکان.
- هەست کردن بەگرینگی ژیانت.
- ئەگەر پیلان دانەڕێژی ئەوە لە پاڵ پیلان و ئامانجەکانی تری خەلکی دەبیت.
- پاڵ بەتاکەوە ئەنێت بۆ ئەوەی بیر لە داهاتوو بکاتەوە.
- هانی بیرکردنەوەی ڕێکخراو بەدەستهێنانی بە پەلەو تواناداری لە بەدەستهێنانی کاروبارەکان ئەدات.

- زۆرترین ئامادەباشیت دەبێت لە ئاراستەکردنی داهێنانە لە ناکاوەکان لە ژینگەی دەوروبەردا .
- هەڵسەنگاندنی تاك خودی خۆی لە کاتی پیلان دانانی کە وێنەی بۆ کردووە، ئەمەش بەهۆی کردەییە بەرامبەرەکانە لە نێوان جێ بەجێ کردنی کرداری و جێ بەجێ کردنی پیلان داڕێژراوەکە.

هەڵەکانی پیلان داڕێژەرەکان

١. نەبوونی ئامانجە گەورەکان و دووربینی، یاخود بە پێچەوانەوە نەبوونی ئامانجە بچووکەکان و کورت بینی کە کار ئەکات وەکوو نزیکخراوەکان لە ئامانجە گەورەکاندا .

٢. ون کردنی ویست و پاڵ پێوەرەکان بۆ لێکۆڵینەوە لە ئامانجەکان، یاخود لەسەرەتادا پەرۆش بوون دەبێت و پاشان ئەوەستێت و درزوکەلێنەکان دێن و بەدیار ئەکەون.

٣. وەستان لە یەکەم کۆسپ و تەگەرە کە بەرەو ڕوومان دێت، جا ئەم هەڵەیەش زۆربەی خەڵکی تێی ئەکەون، چونکە کێشە کەسیەکان تێکەڵ بە ئامانجەکان ئەکەین.

٤. دانانی ئامانجانێك كه واقیعی نیه، یاخود ڕاست نیەو گونجاو نیه سەرەڕای لەگەڵ بوونی تواناكان و ورەكانیشیدا، یاخود دانانی ئامانجانێك كه حەزی پێی نیه یاخود لەبەر نەناسینی نایەوێت.

٥. نەبوونی دانانی هەنگاوەكان و بەرنامه كردەییه ڕۆشنەكان بۆ هەموو ئامانجێك له ئامانجەكانمان، هەنگاوەكان سادەو ساكارن نزیك ئەبیتەوه له ئامانجەكان.

٦. واز له پیلان دانان دێنین كاتێك كه ئەدۆڕێین له لێكۆڵینەوەی یەكەم ئامانج، وه هەست بەبێ سوودی پیلان دانان ئەكەین.

٧. نەویستنی گۆڕان و لێكۆڵینەوەی ئامانجەكان و دەستكەوتە گرینگە گەورەكان بەهۆی تەمبەڵی و لەش گرانی و ورە نزمی یاخود دوور بوون له ئامانجەكان.

٨. شكانەوه له خەڵكانی تر، وه زۆر گۆڕینی پیلان، وه جێگیر نەبوون لەسەر ئامانجانێكی نەگۆڕ.

٩. كەمی ئازایەتی له لێكۆڵینەوەی ئامانجەكان، لەبەر ئەوەی پیلان دانان پاڵنەرێكت ئەداتێ بۆ كاركردن و كۆڵنەدان نەك بۆ ئاڵۆز كردنی ژیانت.

١٠. دیاری نەكردنی كاتێكی دیاریكراو بۆ لێكۆڵینەوەی ئامانجەكان، بێ گومان پێویسته كه بڕیاربدات چ كاتێك دەست پێ ئەكات.

١١. دانانی پیلانێكی سەرنج ڕانەكێش كه نەبێته هۆی بزواندنی پەرۆشی، یاخود سەر لێشیواو دەبێت له ناو ئامانجەكانی، وه بزر ئەبێت له قۆناغی جێ بەجێ كردنیاندا.

١٢. بەهۆی نەگەڕانەوەو نەبوونی خشتەیەك بۆ پیلان، لەبەر ئەوەی پیلانەکان پێویستیان بە گۆڕان و خشتەو گەڕانەوە هەیە لە کاتی دەست پێ کردن بۆ جێ بەجێ کردنی.

له دواى پيلان دانان

پيلان دانان سەرەتای ڕێگایەو بەرامبەری کردنە بۆ جیٚ بەجیٚ کردنی، من کۆمەڵێك شیکارو ڕێسات بۆ باس ئەکەم کە پێویستت بە ناسینیان ئەبێت، تاوەکوو ڕێگای ڕۆیشتن فێرببیت لـەگەڵ ئەو نەخشەیەی کە تۆ وێنەت کردووە بۆ ژیانت.

١. پێویستە بزانیت کەوا ڕێگا بڕین بۆ گەیشتنە ئامانجەکانت باشترە لەوەی کە هەر ڕێگایەکی تر نەگریتە بەرو لـە شوێنی خۆت بمێنیتەوە.

٢. بگەڕیٚ بە دوای ئەو هۆکارانەی کەوا هۆکارن بۆ تێکشکانی تۆ و نەهێشتنی پەرۆشیت.

٣. پیلان بۆ نزیك خستنەوەی تۆ دانراوە تاوەکوو بگەیت بە ئامانجەکانت، جا بۆیە هەوڵ دە ئامانجەکانت بەدەست بهێنیت و بە شێوەیەکی ڕۆژانەیی کار بکەیت لـەگەڵ پیلانەکە.

٤. هاوسەنگی کارکردن لە پاڵ ژیاندا، وە دەست درێژی نەکردنی لایەنێك بۆ لایەنەکەی تر.

٥. کێشە کەسیەکانت تێکەڵ بە ئامانجەکانت مەکە.

٦. هەست نەکردن بە خۆشبەختی لە لێکۆڵینەوەی ئامانجەکان، لەگەڵ ئەوەش گەر تۆ بێ ئامانج بوویتایە ئەوە زیاتر کەساس ئەکەوتی.

٧. هەڵسووکەوت بکە بەو جۆرەی کەوا مەحاڵە بدۆڕێنیت.

٨. ئامانجی سەرەکیت لە ژیان دیاریکە، پاشان هەڵسە بە ڕێکخستنی هەموو چالاکیەکانت بەو شێوەیەی کە ڕێك بێت لەگەڵ ئامانجەکانت.

٩. ئامانجە هیوا خوازەکانت دیاریکە لەو کارەی کە پیلانی بۆ دائەڕێژی.

١٠. بیرکەرەوە لەوەی کە پێویستە هەڵسیت پێی بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان.

١١. وا گومان مەبە کەوا پیلان دانان چارەسەری گەورەیە بۆ دەستکەوتەکان، بەڵکوو یارمەتی بە دەستهێنانی ئەدات.

١٢. ئامانجەکانت بنووسە، بە شێوەیەکی تایبەت بەردەوام بەرامبەر خۆتی دابنێ.

١٣. هەموو ڕۆژێك بیر لە باشەکان و هەڵەکانت بکەوە، وە ئەو شتە چیە کە ئەبێت هەوڵی چاککردنی بۆ بدرێت.

١٤. بە وردی کاتی دەست پێ کردنت دیاری کە، وەچ کاتێکیش کۆتایی بە ئامانجەکانت دێنی.

١٥. ئاگاداربە! لەوەی کەوا ئامانجەکانت تەنها هیوا خواستن بێت، یاخود چەند ویستێك بن، چونکە ئەمە کەل و پەلی هەژارەکانە.

١٦. کەسێکی واقیع بین بە لە دیاریکردنی ئامانجەکانت بەو جۆرەی کە دەکرێت لێی بکۆڵدرێتەوە، وە دەست بە ئامادەکردنی بکە بۆ لای کۆمەڵێك ئامانجی بچووك، وە کاریان پێ بکە.

١٧. دوای دیاری کردنی ئامانج و پێش دەست پێ کردنی پرسیار لە خۆت بکە ... ئایا ئەم کارە نزیکم ئەخاتەوە لە ئامانجەکەم یاخود نا؟

١٨. ئەگەر هەوڵ نادەیت لە کردنی شتێك ئەوە دوورکەوە بۆ لای ئەو شتەی کە تۆ لە کردنیا باشیت، چونکە ئەگەر وانەکەی هەرگیز پێش ناکەویت.

خۆت بدۆزەرەوە

سەیری ئەو شتەماندووکەرانە بکە لە ژیانی خۆتدا ئەزانیت ئەوە میژوویەکە بۆ چەندەها جارکەوا تۆ دۆڕاویت تیایدا. ئەمەش مانای وایە تۆ بەشێکی خۆشبەختی خۆتت بزرکردووە، چونکە کۆمەڵێك هەست هەن لە لات تۆ حەزیان پێ ناکەیت، لەبەر ئەوەی خۆشبەختی ئەوەیە هەستەکانت خۆش بوویت، وە خودی خۆتت قەبوڵ بێت هەر وەکوو ئێستا هەیت، بۆیە تۆ پێویستیت بەوە هەیە ببیت بە خودی خۆت نەك شتانێك دەربخەی کە لە تۆدا نیە. وە ژیانی خۆت مەژێنە لە یادگارییە ڕابوردووەکان، چونکە زۆربەیان ئەزموون و ڕووداو گەلێکن دۆڕان و خراپەی تێکەڵ بووە، وە لە واقیع دەرئەچێ، وە پێش کەوتنیشت لە ژیاندا پەکی ئەکەوێت.

لەگەڵ خۆتدا دانیشەو تایبەتمەندیەکان و کەم و کوریەکان و خاڵەکانی بەهێزی و خاڵەکانی بێ هێزی ئەو ئەناسی، وە دەرفەتیشت بۆ ڕەخساوە، ئاستەنگیەکانیش لەبەردەمتن و گرفتەکانیش بەرەو ڕووت دێن.

یەکەم ڕێگای سەرکەوتن لە ژیاندا ئەوە سەرکەوتنی تۆیە لە کارگێڕی و گەشەپێدانی خۆت و هەڵسوکەوت کردن بە کاراکتەری لەگەڵیاندا.

ئەو پرسیارانەی کە لە نێو ئەم کتێبەدا باسکراوە ئەتبات بۆ گەشتێك بۆ ناو قووڵایەکانی بیرکردنەوەو ڕۆح و نەفسدا، وە ئاسۆ نویێ کانت بۆ ئەکاتەوە لە سەرچاوەکانی ژیان، وە هەست بەوە ئەکەیت کەوا بۆ ژیانت ماناو مەبەستێك هەیە.

ئامانج لەم پرسیارانەش ئەوەیە یارمەتیت

ئەدات تاوەکوو خۆت بە باشی بناسی،

وە شتانێك لەبارەی خۆتەوە دیاری ئەکەیت

کەوا ناسین و گۆڕانیان پێویستە بۆ زیاد کردنی ڕێزی تۆ بۆ خۆت، وە هەروەها ئەو پرسیارانە تۆ لە پێگەو شوێنی ژیرێتی دائەنێت کە تواناداره لە چارەسەر کردنی بەپەلەو بەزوویی، وە ئەو پرسیارانە یارمەتیدەرە لە هەڵسەنگاندنی توانای ئامادەییت بۆ گۆڕان.

بەکاری بێنە وەکوو بەڵگەو ڕابەرێك، خۆت ئەناسی لە کاتی جێ بەجێ کردنی لەسەر خۆتدا، وە بۆچی سەرنەکەوتی لە گۆڕینی خۆتدا تاوەکوو ئیستا؟

بێ گومان کۆمەڵە پرسیارێك پێش کەش ئەکەم کاتێك کە لە خۆتی ئەکەیت کار ئەکەیت وەکوو بازدانێکی کارا، یارمەتی دەرە لە سەیر کردنی شتەکان بە ڕێگایەك ئەتگەیێنێتە بڕیاردانێکی گونجاو ڕێك و پێك...

* ئەو پێنچ کەسە کێن کە وایان لێت کردووە کە سەرسام بیت پێیان؟ سیفاتەکانیان چین؟

١. ....

٢. ....

٣. ....

٤. ....

٥. ....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

* زۆر ترین ئەو بەسەرهاتە ئازاربەخش و خەماویانە

چین کە بەسەرتدا تیٚ پەڕی کردوون؟

....

....

....

....

....

....

* خاڵەکانی بەهیٚزی و بەهرەکان و تواناکانی

کەسیت و ئەو بەهرانەی کە تۆ بەدەستیان ئەهیٚنی چین؟

....

....

....

....

....

....

....

....

خاڵەکانی بێ هێزیت چین؟ وە ئەو کارانە چین

کە پێویستە تۆ چاکیان بکەیت و بۆشت ئەکرێ،

چونکە ناسینی خاڵی بێ هێزی یەکەم هەنگاوە

بۆ چاکتر کردنی.

* ئەو کەسە کێ یە کە تۆ هیوات بۆ ئەخواست

وەکوو ئەو بیت؟ جوانترین سیفەتی

ئەو کەسە چیە؟ جڵەو بدە ژیریت، بیرکەوە ..

لەوانەیە لێرەدا کۆمەڵە کەسێك لە ناوەوەی تۆدا هەبن.

* باسی پێنچ سیفەت بکە کە هیوای بۆ ئەخوازی خەڵکی وەسفت پیٚ بکەن؟ ڕاڤەکردنی تۆ بۆ ئەم سیفەتانە چین؟ پەیوەندی بە ژیانی تۆوە چیە؟ ئەو سیفەتە چیە کە لە تۆدا نیە؟ هۆکارەکەشی چیە؟

....

....

....

....

....

....

....

* عوزرو پۆزشەکانت چیە بۆ لیٚ نەکۆڵینەوەی ئاواتەکان و خەونەکانت، یاخود هەڵەکان و دۆڕانەکانت؟

....

....

....

....

....

....

....

*** زۆرترین ئەو شتانەی که لە ژیان لێی ترساویت چین؟**

*** ئەو شتە مەزن و گەورانە بنووسە کە لە ژیانتدا هەڵساوی بەکردنی؟**

* گەورەترین هەڵەکان کە لە ژیاندا کردووتە چین؟

* چۆن کاتی دەست بەتاڵیت بەسەر ئەبەیت؟ ئاواتەکانت چیە؟

* لیستێکی ئەو شتانە بنووسە کە لە ژیانی

خۆتدا بە دەستت نەهێناوە؟

هۆکارەکانی چین؟

وە ئایا ئەکرێت هەندێکیان ئێستاکە بەدەست بێت؟

ئاگادار کەرەوەکان

* توێژینەوەیەکی زانا ئەمریکیەکان ئاماژە بەوە ئەکات، ئەگەر مرۆڤ بەبێ ئامانجێکی دیاری کراو روون بێت ئەوە ئەبینین لە نێوان دەکەسدا حەوتیان هەست بە ناجێگیری ئەکەن لە ژیانیاندا، بەلاَم ئەگەر لێرەدا ئامانجێك هەبێت ئەوە لە نێوان دەکەسدا حەوتیان هەست بە ڕەزامەندی دەکەن.

* کاتێك کە خۆت بەراورد ئەکەی بەرامبەر کەسێك کە لە تۆ باشترە هەست بە نیگەرانی و نارەحەتی ئەکەیت، وە کاتێکیش خۆت بەراورد ئەکەی بەرامبەر کەسێك کە لە خۆت نزمترە ئەوە هەست بە ڕازی بوون ئەکەی، پێغەمبەری خوا (صلی الله علیه وسلم) ئەفەرموویێت: ((سەیری ئەو کەسانە بکەن کە لە ژێرەوەی ئێوەن، وە سەیری ئەو کەسانەش مەکەن کە لە سەرەوەی ئێوەن، چونکە ئەوە شایانترە بۆ ئێوە، تاوەکوو بەخششی خوای گەورە بە بچووك سەیر نەکەن کە بە ئێوەی بەخشیوە)).

* سەرژمێرە جیهانیەکان ئەوەیان سەلماندووە کەوا حاڵەتەکانی خۆ کوشتن لە کاتی جەنگەکانە زۆر کەم ئەبێتەوە، ئەمەش بۆ هەست کردنی خەڵکیە کەوا لێرەدا گرینگی و کێ برِکێکانێك هەن لەسەریانە پێویستە ڕووبەڕوویان ببنەوە، وە حاڵەتی هەست کردن بە بۆشایی و تەنیایی کاتیان زیاد ئەبێت.

* دکتۆر ابراهیم فەقێ لە پەرتووکەکەی خۆیدا

(الطاقات البشرية) دا ئەفەرموویت: مرۆڤ لە ناوەوەی خۆیدا

وێنەیەك کۆپی ئەکات کە بۆ خۆی وێنەی کێشاوە ..

جا ئەگەر مرۆڤێك برِوای وابوو کەوا کەسێکی دۆڕاوە ئەوە ئەو هەست و شوعورە ئەم دۆڕاوە وەرئەگرێت و بەدەستی ئەهێنێت، وە فروان ئەبێت و بلاو دەبێتەوە لە لای هەتاوەکوو بەتەواوی زاڵ ئەبێت بەسەریدا جا بۆیە بێگومان ئەدۆڕێنیت، وە ناشیزانیت کە ئەوە گشتگیری کردنێکی خراپە.

* ولاتی یابان سالانە ڕووبەڕووی ١٥٠٠

بومەلەرزەی زەوی ئەبێتەوە بە پلەکانی جیاواز،

ئەم بومەلەرزانەش هێزو بەرگرییەکی ئەوتۆی

بە یابان بەخشی کە دژی بێ ئومێدبوون بێت، وە ژمارەی دانیشتوانی یابان سەدو بیست ملیۆن تێ پەرِئەکات لە بچوکترین ڕووبەر لە میسرِدا، لەگەڵ هەندێش نەبرسێتی تیایە وە نەهەژاریش، بەڵکوو فایزی زیاد ئەبێت لەسەر فایزی ئەمریکی لە ولاتێك کە نە پەترۆڵ و نە ڕەژوو هەتا ئاسنی خامیشی تێدانیە، بەلام لای ئەوان بە نرخترین گەنجینە هەیە ئەویش (مرۆڤە).

٭ ئەو شتە نوێیە چیە کە ئیمڕۆ فێربووم؟

پێشوازیم لە کێ کردوو وە سەرسام بووم

بەکامەیان؟ ئەو شتانە چین کە وای لە من کرد

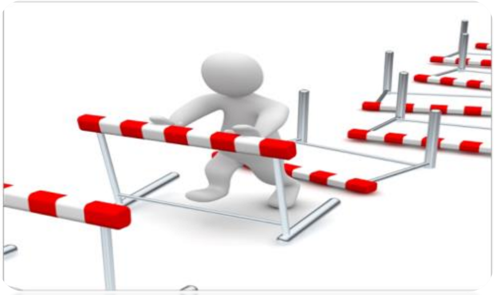
زەردەخەنە بکەم؟ هەوڵدە ئەم سێ پرسیارە لە خۆتی بکەی لە کۆتایی هەموو ڕۆژێکدا. چونکە ئەگەر تۆ هەڵسای بە فێربوونی شتێکی نوێ وە دڵخۆش بوویت بە پێگەیشتنی یەکێکیان وە توانادار بوویت لە زەردەخەنەکردن و پێ کەنیندا، ئەوە ڕۆژەکەت بە نرخ و بەهادارە، وە شایەنی باس کردن و وە بیر هێنانەوەیە.

٭ ئایا لەسەرت پێویستە کەوا تەرکیز

لەسەر ئێستا یاخود لەسەر داهاتوو بکەی؟

چێژ لە ئێستا وەرگرە، وە هەوڵدە ترسەکانت

لە بیرکەی بەرامبەر داهاتوو، هەر وەکوو لەسەریشتە کەوا هاوسەنگی فێربیت لە نێوان چێژ وەرگرتن لە ڕۆژەکەت و پیلان دانان بۆ سەرکەوتنی داهاتووت.



٭ ئەو کاروبارانە چین کەوا بە نەزانینت

نایانزانی تیایدا؟ بەڕاستی یەکێك لە گەورەترین

کێ بڕکێیەکانی ژیان بەربەستە کتوپڕەکانن

کە لەسەر ڕێگامان بە لە ناکاوی دەرئەکەون ... بەردەوام بگەڕێ بەدوای ئامۆژگاریدا، یارمەتیش لای ئەوانەیە کە ئەزموونداران.

⁕ تێبینیەکانت لە کۆتایی هەموو هەفتەیەك

دەربارەی هەفتەی ڕابوردووەوە بنووسە،

هەر شتێك ... کە بیرت لیٚ کردووەتەوە،

بایەخ پێدانەکانی تۆ چی بووە؟ ترسەکانت چی بووە؟ شتی نویٚ چی بووە کە دەستت کەوتووە لە ژیانت؟ وە جگە لەمانەش لەو کاروبارە ژیانیانە ئیتر بچووك بن یاخود گەورە، ئەوەی گرینگ بێت بینووسی.

⁕ سەرقاڵ مەبە بەوەی کە بوو وە بەوەش

کە ئەبێت، لەبەر ئەوەی فەرمانەکەی

لە نێوان کاف و نووندایە (کن فیکون)،

بلٚیٚ یا الله ، هۆگرو هاودەمی دوای ئەمە بە، چونکە ئەوەی لەم گەردوونەدا هەیە لە بەخشش و چاکەی خۆیەتی، ئەی ئەبێت پەیوەست بوون بە زاتی خۆی چۆن بێت.

⁕ لەسەر ژمێرییەکانی نەتەوە یەکگرتووەکان

ئەوە ڕوون بووەوتەوە کەوا هاولاٚتیانی

ئەمریکی و ئەوڕووپی لە ساڵێکدا یانزە

پەرتووك ئەخوێننەوە واتە نزیکەی

پەرتووکێك بەتەواوی لەماوەی مانگێکدا .. بەلاٚم هاولاٚتیانی دەوڵەتەکانی عەرەبی لە ساڵێکدا شەش لاپەڕە زیاتر ناخوێننەوە.

* دکتۆر و.س. ئەلفاریز ئەفەرموویت:

ڕوون بووەتەوە کەوا چوار کەس

لە هەر پێنج نەخۆشێکدا هۆکاری

دەردەدارییەکان لە بنەڕەتدا ئەندامی نیە، بەڵکوو نەخۆشیەکەیان لە ترس و دڵە ڕاوکێ وڕق و بێ دەسەڵاتی ئەو کەسە لە گونجانی لە نێوان خۆی و ژیانداییە.

* به مردنی تۆ جیهان چەندە خەسارەتمەند ئەبێت؟

....

....

....

....

....

* دوای چل ساڵان خۆت چۆن ئەبینی؟

چی ئەکەی؟ وە چیت دەستکەوت ؟

....

....

....

....

....

....

* ئایا بیرت لەوە کردووەتەوە کەوا وەسیەتەکەت بنووسی؟ئەگەر بتەوێ وەسیەتەکەت بنووسیئەوە چی ئەنووسی؟
ئەتەوێت چی بلێی بە هەموو ئەو کەسانەی کەوا خۆشت ویستوونەو تۆیان خۆش ویستووە؟

....

....

....

....

....

....

* ئەگەر بەدەرکەوت کەوا لەبەر دەمتدا تەنها ساڵێك ماوە بۆ ئەوەی تێیدا بژیت و لە دوای ساڵێك تۆ ئەمریت، جا ئەم کردەوانە چین کە تۆ پێیان هەڵدەستیت بەکردنیان لە ماوەی ئەو ساڵەدا؟

....

....

....

....

....

* ئەگەر هەموو خەونەکانت بەدی هێنا

شێوەی ژیانت چۆن ئەبوو؟

....

....

....

....

....

....

....

* ئایا بیرۆکەو خەونە مەزنەکانت پێویستی

بەوە هەیە تا لە بارەیەوە لەگەڵ کەسێکی

پسپۆڕ قسان بکەیت، تاوەکوو یارمەتیت

بدات بۆ بە دەستهێنانی؟

....

....

....

....

....

....

....

نەخۆشیەکانی دەروون

خۆش ویستنی دونیا، دووڕوویی، ڕیا، شوێنکەوتنی ئارەزوو، بەخیلی، ڕەزیلی، ماڵ بە فیڕۆدان، خۆ بە گەورە زانین، کەیف بە خۆ هاتن، خێرا تووڕە بوون، خۆش ویستنی ناوبانگ خۆش ویستنی ماڵ، خۆش ویستنی مەدح و ستایش، ڕق لێبوونەوە لە سەرزەنشت، ڕق لێبوونەوە لە ئامۆژگاری، تەماعکاری، غرووری، شانازی بە خۆوە کردن، لە خۆبایی بوون، خیانەت، ڕق و کین، پێداگری، بێزاری، بێ ئاگایی، ناشکوری، شوێنکەوتنی گومان، شوێنکەوتنی هەنگاوەکانی شەیتان، شپڕزەیی، ترسان، ئارام نەگرتن، گرتنەوە، لوتبەرزی، خۆش ویستنی ستەم، پشت کردن لە زیکر، زۆر لە خۆ کردن، دوو دڵی، گاڵتەو گەپ، ترسنۆکی، پێ ناخۆش بوون، خۆ ویستی، خۆ ڕازاندنەوە، پێ داگری لەسەر تاوان، بێ هیوایی، بێ هیوا بوون لە میهرەبانی خودا، زبرو توندی، فێڵ قسە ڕەقی، لە بیر کردنی تاوان، بە سووك سەیر کردن موسڵمان، دڵ ڕەقی، ستەم، ترسی هەژاری بوون، وشکی،

خۆش ویستنی هەستانەوە لەبەری، توورەیی، زوو هەڵچوون، ڕازی کردنی خەڵکی بە تووڕە بوونی خوا، بە فیڕۆدان، ڕازی بوون بە شتە سووك و پووچەکان، بێ ئاگایی لە هەڵەو کەم و کوڕی، ڕێزگرتنی دەوڵەمەندان بە سەر هەژاران، خۆش ویستنی پلەو پایە، ڕەشبینی، خۆش ویستنی خراپەکاران، مونافەسە، هیوا درێژی بە دونیا، دەست لە خۆ بەردان، کاسەلێسی و ماستاوی کردن، ستەمکاری، ماڵ بەفیڕۆدان، دەست درێژی، نەزانین، تەمبەڵی، بێزاربوون، ناکۆکی خستنە نێو خەڵکەوە، دەم پیسی، بەکەم زانینی خەڵك، ناکۆکی و ڕکەبەرایەتی، گاڵتە کردن، جوێن دان، زۆرداری، حەزو ئارەزوو کردنی خواردن، ناپاکی، پەیمان شکاندن، دوژمنکاری، خیانەت، بەدنمەکی و نارمەدێتی، قسە هێنان و بردن، تێکچوون و وەڕەز بوون، سەرزەنشت، عینادی و بەرهەڵستی، توندڕەوی، گێلی، کەم تەرخەم، بەتاڵ کردنەوەی کردەوە، خێرایی، هەست کردن بە کەم و کوڕی، مەدح و ستایش کردنی نەفس، ڕاڕایی وکردن و نەکردن، بێ ئاگایی لە نوێژدا، بە بەرکردنی حەق بەسەر ناحەق، سپڵەیی، خۆش ویستنی ستایش بێ ئەوەی کارێکی کردبێت، هاوەڵایەتی کردنی کەسی نەزان، سەرخستنی کەسی ناحەق، قەبووڵ نەکردنی عوزر، ڕق لێبوونەوە لە مردن، پشت بەستن بە غەیری خوا، کات بە فیڕۆدان، دواخستنی تەوبە.

* لیستێکی نەخۆشیەکان و شتە پووچەکانی دەروون ئەوانەی کە لە خۆتدا ئەبینی بنووسە ..
ڕاستگۆو دادپەروەربە لەگەڵ دەروونی خۆت.

بیرکردنەوەی نەرێنی (خراپ)

مرۆڤ ڕۆژانە ڕووبەڕووی ٦٠٠٠٠ هەزار بیروکە ئەبێتەوە (لەسەر ئاستی هۆشیاری و نا هۆشیاریدا)، وە نزیکەی ٨٠٪ لەو بیرکردنەوانە لە نەرێنیەکان هەژمار ئەکرێت واتە: نزیکەی ٤٨٠٠٠ بیرۆکە، جا ئەگەر هەڵسایین بە لێکدانی ئەو ژمارەیە بە ژمارەی ڕۆژەکانی ساڵێك ئەوە ژمارەکە ئەبێتە ملیۆنەها لەو بیرۆکە خراپانە، وە هۆکارێکە بۆ نەهامەتی و نەگبەتی مرۆڤ. بەڵکوو زانستی سەردەم سەلماندوویەتی کەوا ٩٣٪ لەو نەخۆشیانەی کە تووشمان ئەبێت هۆکارەکەی بیرکردنەوەکانمانە.

بیرکردنەوەی نەرێنی واتای بەکارهێنانی لەناوبەر بۆ خەیاڵ داهێنەرەکانمان، کێشەی سەرەکی لە لای دۆڕاوەکان لەبەر نەویستنیان نیە بۆ سەرکەوتن، بەڵکوو لەبەر ترسانیانە لە دۆڕان.

ئایا شتی خراپ ئەڵێی لە بارەی دەروونی خۆت و تواناکانی خۆتەوە؟

ئەوانە کۆمەڵە وتەیەکن لەسەر بیرکردنەوەو دەستەواژەکان کە پەکمان ئەخەن و ڕێگریمان ئەکەن لە بە ئەنجام گەیاندنی دەستکەوت و لێکۆڵینەوە لە سەرکەوتن، ئەوەش بیانوو هێنانەوەکانی دۆڕانە:

- من کارزان نیم بە ڕادەی پێویست.

- من مرۆڤێکی دۆڕاوم.

- خوای گەورە وەڵامی پاڕانەوەکانم ناداتەوە.

- هەرگیز توانادار نابم تا....... .

- من ئامادەنیم بۆ کردنی ئەوە.

- بیرکردنەوەم لەو پەڕی لاوازی دایە.

- ناتوانم قسە بکەم لەسەر شوێنێك لە نێوان خەڵکیدا.

- زۆربەی جاران هەموو شتەکان تێکدەدەم.

- من داهێنەر نیم.

- من ناتوانم ئەو شتانە بکەم.

- ئەم بیرکردنەوانە کات بەفیرۆ ئەدەن.

- ئەتوانم، بەڵام ....

- خەڵکی ڕێز لە کردەوەکەم ناگرن.

- من بوومەتە قوربانی.

- هەست بە فیرۆدان و تەنیایی ئەکەم.

- ئەمە کەسایەتی منە ناکرێ بگۆڕدرێت.

- بەم شێوەیە خوای گەورە بڕیاری داوە بۆ من کە وابم.

- هەموو خەڵکێك توانای نیە بۆ گۆڕان.

وە جگە لەمانەش لەو وشە خراپانە ئاگاداربە. پاشان ئاگاداربە نەکەی ئاڕاستەی دەروونی خۆتی بکەی یاخود ئاڕاستەی هەر کەسێکی تری بکەیت.

ماوە ئەوە بزانی کەوا هۆکارەکانی بیرکردنەوەی نەرێنی بەرنامەیەکی پێشووە جا لە ڕێگەی دایك و باوکەوە بووبێت یاخود خزمەکان و هاوڕێیەکان یاخود ڕاگەیاندن یاخود قوتابخانەوە بووبێت، وە بە هەمان شێوە تەرکیزو سەرنجدانی خراپ لە کاروبارو کێشەکان کە مامەڵە لەگەڵ تۆ ئەکەن، وە یەکێك لە هۆکارەکانی بیرکردنەوەی نەرێنی نەبوونی ئامانجی دیاریکراو و ڕوونە.

پرسیار گەلێکی گرینگ بۆ گەشەپێدانی خوود

ئەو پرسیارانە یارمەتیت ئەدەن بۆ پێکهێنانی وێنەیەکی ڕوون بۆ ئەو بارەی کە تۆ تێی دایت، وە ئەوەی کە تۆ ئەتەوێت لە داهاتوو، وە تێگەیشتنێکی باشترو بەرزترت ئەداتیٚ بۆ گریمانەکانت و سنووری تواناکانت، وە بیرۆکەیەکی واقیعیت ئەداتیٚ لە بارەی دەرفەتی کراوە لەبەردەمت.

* پێنچ شتی باش بنووسە کە تۆ هەموو ڕۆژێك ئەنجامی ئەدەیت.

....

....

....

....

....

* ئایا تۆ ڕازیت بە ژیانی خۆت؟

ئایا تۆ ڕازیت قەزاو قەدەری خوای گەورە

کە بۆتی نووسیوە؟

....

....

....

* ئەو کارە گرینگە چیە کە تۆ ئەتەوێت

یاری پێ بکەیت لە ژیاندا؟

....

....

....

....

* ئەو بەربەستانە چین کە ڕێت پێ ئەگرن

لەوەی کە ژیانت بگۆڕی؟

....

....

....

....

....

* ئەگەر ژیانت پەرتووكێك بێت ئەوە تۆ دانەرەكەی .. ئیتر بەچ شێوازێك ئەتەوێت باسی چیرۆكەكەی خۆت بكەی؟

....

....

....

....

* پێناسەی سەركەوتن لای تۆ چیە؟

مانای سەركەوتن چیە؟

وە ئایا تۆ سەركەوتووی؟

....

....

....

* گەورەترین پێویستیت لە ژیان چیە؟

وە ئەوەی بە دوای ئەوەوە دێت چیە؟

....

....

....

....

* ئەگەر بۆت ڕێککەوت کەوا سەر لە نوێوە لە ژیانی خۆتدا بژی، ئەوە ئەبیتە کامە کەس کە ناسیوتە، یاخود کامە کەس لە مێژوودا .. کێ هەڵئەبژێری بۆ ئەوەی ببیت؟

....

....

....

....

....

....

* زۆرترین شتێك كە لەسەری پەشیمان بوویتەوە چیە .. ئەگەر لەبەر دەستتدا بووایە هەڵئەستای بەگۆڕینی؟

....

....

....

....

....

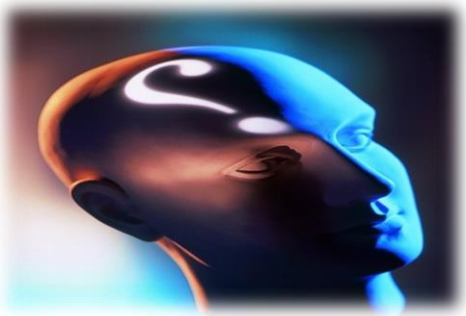
....

* ئەگەر پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم)

تەنها ڕۆژێك لەگەڵ تۆدا بژیایە هەستت

بەچی ئەکرد؟ وە چیت پێ ئەگوت؟

وە ئەگەر پرسیاری لە بارەی تۆو کردەوەکانت بکردایە هەواڵی چیت پێ ئەدا؟



* ئەو شتە چیە کە ناتەوێت خەڵکی تر

لە بارەی تۆوە بیزانن؟

* هەستت چۆن ئەبێت ئەگەر بێت و

لە گشت ئامانجەکانت کۆڵیەوە لە ژیاندا؟

* ڕابووردووت چۆن ئەبینی،

وە ئایا کاریگەری خراپی لەسەرت هەیە؟

....

....

....

* ئەتەوێت پەیوەندیت لەگەڵ خوایە

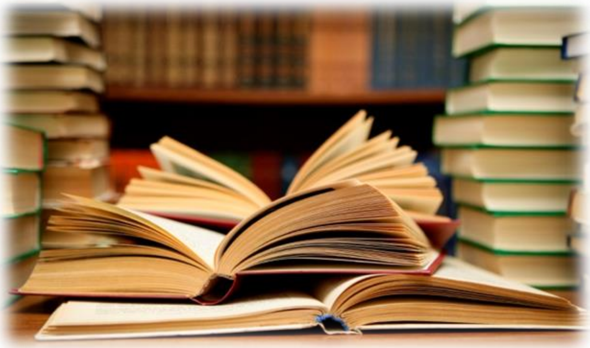
چۆن بێت؟ ئەو وێنە نموونەییە چیە؟

....

....

....

....



* ئەو زانستانە چین کە ئەتەوێت

پسپۆڕبیت تیایدا؟

....

....

....

....

....

گرینگترین ئەو بەسەرهاتانە چین
کە ژیانی تۆی پڕ کردووە
لە ماوەی پێنج ساڵانی ڕابووردوودا؟
وە بۆچی ئەبینیت کە گرینگە؟

کۆمەڵە بنەمایەکی سەرەکی لە ژیاندا

١. کاتە زیاد و دەست بەتاڵەکانت دیاری کە، وە پیلانێك بۆ خۆت دانێ کە بەکارت بهێنێ بۆ کردەوە بەسوودەکان.

٢. کاتێك بۆ خۆت دابنێ کە تیایدا دابنیشیت لەگەڵ خۆتدا تاوەکوو پێداچوونەوەی ژیانی خۆت بکەیت.

٣. کەم کردنەوەی ئەو ماوانەی کە بەسەری ئەبەیت لەگەڵ ئەو کەسانەی کەوا کاریگەری خراپیان لەسەرت هەیە.

٤. دەست پێوە گرتن و ڕێك و پێك بوونت بە هێزەوە ڕابگەیێنە بەرامبەر کەسانی تر.

٥. هەوڵدە بە ئەرێنی کاریگەریت لەسەر ئەوانی تر هەبێت.

٦. ئەو لایەنانەی ژیانی خۆت دیاری کە کە پێت خۆشە تێیدا بەرزبیتەوە بۆ ئاستێکی بەرز.

٧. دڵنیابە لەگەڵ هەموو ناخۆشیەکدا خەلاتێك هەیە.

٨. ئەو کەسانەی کە گرینگیەکی زۆر گەورە بە کاروبارە پڕوپووچ و بێ نرخەکان ئەدەن ئەوە ئەبنە کەسانێك کە نەتوانن گرینگی بە کاروبارە گەورەکان بدەن.

٩. هەموو کێشەکانی مرۆڤ لەوەوە سەرچاوەی گرتووە بەهۆی نەتوانینی بەتەنیا دانیشتنی لە ژوورێکی ئارام بۆ ماوەیەك کات.

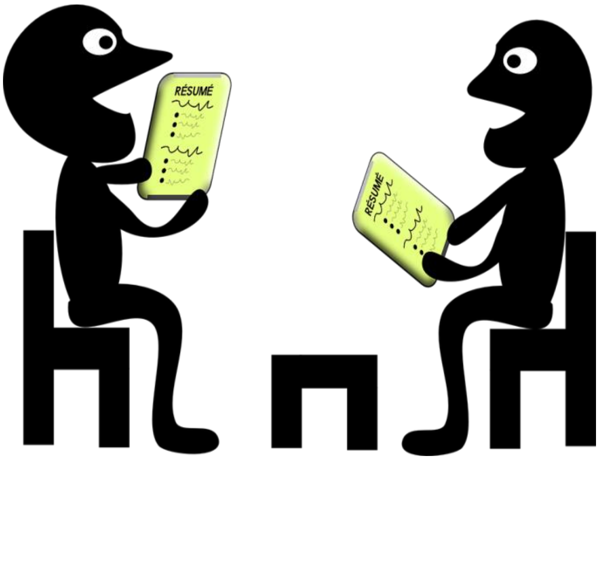
١٠. ئەو دەرفەتە زێڕینەی کە تۆ بەدوایدا ئەگەڕێیت شاردراوەتەوە لە دەروونی خۆتدا، نەك لە ژینگەو بەخت و هەڕەمەکی، وە نەك لە یارمەتی ئەوانی تردا، بەڵکوو ئەوە بەتەنها لە خودی خۆتدایە.

١١. بەرپرسیارێتی ژیانی خۆت هەڵگرە بە ڕێژەی ١٠٠٪.

١٢. ئەگەر گەیشتیت بەوەی کە تۆ بەردەوام ئەنجامی ئەدەیت، ئەوە ئەگەیتە هەمان سەرەنجامی ئەوەی کە تۆ بەدەستی ئەهێنی بە بەردەوام.

١٣. بەهرەمەندی لە خوێی خواردن هەرزانترە، جیاوازی ناکرێت لە نێوان کەسی بەهرەمەندو کەسی سەرکەوتوو، ئەوەی هەبێت بە تەنیا کارو تێ کۆشانە.

١٤. هاوسەنگی بکە لە نێوان کاتی یاری کردن و کاتی کارکردندا.



١٥. لیستێك بنووسە لەو کاروبارانەی کە لەسەرتە ئەنجامیان بدەی لە کۆتایی هەموو ڕۆژێك بۆ ڕۆژی دوایی.

١٦. بیرکەرەوە لەوەی کە پێویستە ئەنجامی بدەی بۆ گەیشتنە ئامانجەکانت.

١٧. ئازار بەخشە کەوا هەموو ژیانت

لە دانراوەکانی کەسانی تر بێت،

پێویستە خۆت کتێبی ژیانی خۆت دابنێی.

١٨. ئاگاداربە! نەکەی کارو کردەوە

دوابخەی، چونکە ئەمە گەورەترین

سەربازی شەیتانە.

١٩. بە خودی خۆت بڵێ: من سەردەکەوم.

٢٠. ئەگەر بێ هیوایی گفتوگۆی لەبارەی

مەحاڵەوە بۆ کردی، ئەو کاتە باسی توانای

پەروەردگاری جیهانیانی بۆ بکە.

٢١. ئەوەی ئێستاکە لە ژیانی خۆتدا

ئەیبینی هیچ نیە مەگەر پێچەوانەیەکە

لەوەی کە لە ڕابووردوودا کردووتە،

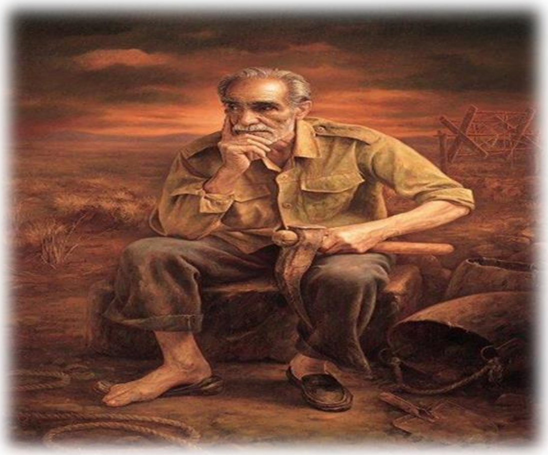
وە ئەوەی لە داهاتووشدا ئەیکەیت

هیچ نیە مەگەر پێچەوانەیەکە

لەوەی لە ئێستادا کردووتە.

٢٢. ببە خۆت چونکە تۆ تاکیت لە جۆری خۆت، ئەگەر بێت و هەوڵ بدەی وەکوو ئەوانی تر بیت، ئەوکاتە ئەبیتە سێبەریان، وە دەرفەتی گەشەپێدان و پێشکەوتنت لە ژیان لە دەست ئەدەیت.

٢٣. لەو وەلاّمانەی کە پێویستت پێی هەیە شاراوەتەوە لە ناوەوەی خۆتدا، ئەوەی کە لەسەر تۆیە بیکەیت ئەوەیە کەوا سەیری ناوەوەی خۆت بکەیت، وە بە جوانی بیَ دەنگ بیت و متمانەشت هەبێت کەوا خوای گەورە یارمەتیت ئەدات.



٢٤. تۆ وا بەرەو پیری هەنگاو ئەنێیت و هەر ڕۆژێکیشت بەرامبەر هەموو خولەکێکە لە تووڕەیی.

۲۵. گۆڕان هاوکێشەیەکی ژمارەییە.

۲٦. لەناو سندوقی بەهرەکانتدا بگەڕێ

بە دوای بە هرەیەك کە جیات ئەکاتەوە

لە وانی تر، وە دەکرێ ببیتە کەسێکی مەزن.

۲۷. بێگومان ئەو کێشە گەورانەی

کە ڕوومان تێئەکات ناکرێت

چارەسەری بکرێت بە هەمان ئاستی

ئەو بیرکردنەوەی کە ئەو کێشانەی

هێناوەتە بوون.

٢٨. بێگومان ئەو دەرفەتە زێڕینەی کەوا

تۆ بە دوایدا ئەگەڕێیت ئەوە لە ناوەوەی

تۆدا خۆی حەشارداوە، نە لە ژینگەو

نە لە شانس و نە لە ڕێکەوت و

نە لە یارمەتیدانی خەڵکی ترەوەیە

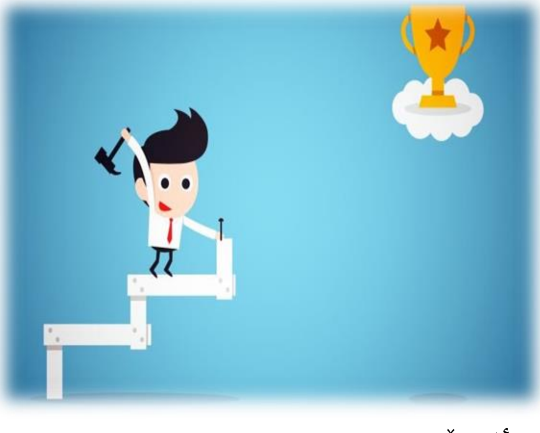
بەڵکوو لە خودی تۆدایە بە تەنیا.

٢٩. خەڵکانی تر سەرزەنشت مەکە

چونکە خۆت بەرپرسیاریت

لە سەرەنجامەکانی کردەوەکانت و

دەستکەوتەکانت.



٣٠. بەردەوام کار بکە بۆ ئەوەی

ئامانجەکەت هەڵقوولاوی بەهاو

بیروباوەڕەکانی خۆت بێت،

وە مەبەستی هەرە مەزنیشت ئەوە بێت:

پەروەردگارم تۆم مەبەستە، وە ڕەزامەندی تۆم ئەوێ.

٣١. هەموو ڕۆژێك كاتێك تایبەت كە

بۆ بیركردنەوەو پیلان دانان، خۆت تەنیا

كە لە شوێنێكی ئارام، وە بیر

لە ئامانجەكان و ژیانت بكەوە.

٣٢. ئامادەكردنی ئامانجەكان ڕێگایەكی

نموونەییە بۆ بەرجەستەكردنی،

وە گواستنەوەی لە خەیاڵەوە بۆ واقیع.

٣٣. لەگەڵ كەسێك دانیشە كە هەست

بەوە بكەی لەگەڵی كەوا تۆ ئەتوانی

خەونەكانت بەدی بهێنی، وە لەوەی

كە خەونی پێوە ئەبینی باسی كە بۆ كەسە

سەركەوتووەكان و ئەوانەی كە بەدییان هێناوە.

٣٤. بەردەوام وا بیركەرەوە كەوا

كەسێكی لێهاتووی، وە توانایەكی

زۆر بەدەست ئەهێنی هەتاوەكوو

ئێستاكە پشتت پیّ نەبەستووە.

٣٥. هەتا شتێك بە دەست بهێنە

کە لەمەو پێش بەدەستت نەهێنا بێت،

ببە کەسایەتیەك کەوا لەمەو پێش نەبوو بێتی.

٣٦. باشترین ڕێگا بۆ ناسینی خود (زات)

بە بیرکردنەوە لە کردنی کارەکان نابێت

بەڵکوو بە کردەوە ئەنجامدانی ئەبێت،

بۆیە لەوەی کە توانات بەسەریدا ئەشکێ

ببەخشەو سەرفی کە لە کردنی پێویستیەکانت.

٣٧. ڕاکردن خۆی تاکە هۆکارە

لە دۆڕاندن، بۆیە تۆ نادۆڕێنی چونکە

لە هەوڵدان ڕانەوەستاوی.

٣٨. پەراوێك تايبەت كە بۆ نوسينەوەی بيركردنەوەكان، وە جگە لەويش لە بيركردنەوەو داهێنانەكان لە هەر بوارێك و هەر بابەتێكدا، وە هەر چەندەش ئەو بيركردنەوانە بچووك بن ياخود گەورە.

٣٩. هيچ كەسێك ناتوانێ نەرێنی بچێنێ ياخود گرژی و ئاڵۆزی دروست بكات لە ناخی تۆدا، بەڵكو تەنيا كەسێك كە ئەمە بكات ئەوە خۆتی كە بە خراپی هەوڵی چارەسەر كردنی كاروبارەكانی خۆت داوە لە ژيانتدا.

٤٠. لە بەرزترين ئەو پايانەی كە ئەتوانی پێی بگەيت ئەوە سەيری مەدح و ستايشی كەسانی تر مەكە.

٤١. لە هەموو کاروباری ژیان،
هەر کاتێك بەخشینەکانت زیادی کرد
بۆ کەسانی تر، ئەوە بەخشینیان زیاد
ئەبێت بۆت.

٤٢. کات بە نرخترین گەنجینەیە
کە بە دەستی ئەهێنی.

٤٣. دەست پێ بکە لەسەرەتایەکی
بچووکەوە، بەڵام بیرکەوە
بە ئامانجانێکی گەورەوە.

٤٤. هەموو ڕۆژێك بژی وەك
ئەوەی هیچ شتێکت نیە
بۆ لە دەستدانی.

پەیامی تۆ

ئەگەر خۆت نەناسی، وە نەتزانی چیت ئەوێ، ئەو کاتە دابین کردنی ژیانی خۆت بەجێ ئەهێڵی بۆ باروگوزەران و کەسانی تر، وەك سەفینەیەکت لێ دێ ئەڕۆیت بەدەریادا بەبێ قیبلەنما.

پەیام: ڕوونکردنەوەیەکی کورتە بۆ گرینگیەکانت و مەبەستەکانت لە ژیان.

پەیامەکەت لە ژیاندا لەسەر بنەمای بەهاو بیروباوەڕەکانت بنیات بنێ، وە با بێژەری ئامانجە گشتیەکانت بێت لە هەموو لایەنەکانی ژیان، وە بەرجەستەکەری هاوسەنگی بێت لە ڕۆڵەکانی ژیان.

بێگومان نوسینەوەی پەیامی کەسێتی کارێکی گرینگ و یەك لایی کەرەوەیە، وە پێویستی بە سەرنجدانێکی گەورە هەیە، وە کاتێك پەیامەکەت ئەنووسی وابکە سات لە دوای سات لەگەڵ ئەو پەیامە لە دڵ و ژیری و خەیاڵی خۆتدا بژی.

بگەڕێ و ژیانی خۆت بدۆزەرەوە، وە بەڕێگای خۆت بژی .. خۆشبەختیش شاراوەیە لە تێگەیشتنی نهێنیەکانی ژیان.

* پەیامەکەت لە ژیان

ئامانجەکانت

ئامانج: سیفەتێکە بە کارێك ئەگوترێت کە کەسێك حەز ئەکات بەدەستی بهێنێت، جا ئەکرێ ئەو ئامانجە گشتی بێت یاخود تایبەت، گەورە بێت یاخود بچووك.

بێگومان لە ترسناکترینی کارەکان لە ژیانی کەسێتی ئەوەیە بەبێ ئامانج بمێنێتەوە، یاخود بە سەرسامی و دوودڵیەوە لە نێوان چەندین ئامانج بمێنێتەوە، وە لە پێویستیەکانە کەوا بۆ هەموو کەسێك ئامانجەکانی خۆی بە وردی و بە ڕاستی دیاری بکات، وە بینووسێتەوەو بیپارێزێ، وە تێکۆشانی بۆ بکات لە بە دەستهێنانیدا، بێگومان یەکێك لە بنەماکانی سەرکەوتن لە ژیانی مرۆڤدا دیاری کردنی ئامانجەکان و مەبەستەکانە کە ئەیەوێت پێیان بگات.

ئامانجەکان یارمەتیت ئەدەن لە زاڵ بوون بەسەر بەربەستەکانی ژیاندا، وە هۆکارە بۆ هەست کردنت بە بڕیاردەری زیاتر لە ژیان و چارەنووسی خۆت، وە متمانەت زیاتر ئەکات بە خۆت و ڕێزگرتن لە خودی خۆت.

ئامانجەکان و ڕێك خستنەکانی ژیان دابنێ، واتە: بەڕێوەبردنی کات بە شێوەیەکی باش و ڕێك و پێك، واتە: بڕیاردان و کۆتایی هێنان بە بارگژی و چوونە ناو یەك و جەنجاڵی لە ژیانتدا، بەڵکوو هەتا کۆتایی بەو شتە ڕۆتینی و بێ هیوا بوون و بێزارییەش ئەهێنێ کە تووشمان ئەبێت.

ئەگەر ئامانجەکانت نوێنەرایەتیەکی گرینگی لە ئەستۆ گرتووە سەبارەت بە خۆت، جا لە کاتی نوسینت بۆ بینینی دەرفەتێکی نوێ دەست پێ ئەکەی لە ژیان کە لەمەو پێش نەت بینیوە، وە خۆت ئەدۆزیەوە وەکوو ڕاکێشەرێکی بێ هەست بەرامبەر ئەو دەرفەتانە، وە دەست پێ ئەکەیت لە گەشەپێدانی تواناکانت بۆ ئەوەی هەنگاو بەهەنگاو بتبات بەرەو خەونەکانت . بۆیە هەر شتێك لەو ئامانجانە کە بەدڵت دادێت ئەوە لەسەر پەڕەی کاغەز دابنێ و بینووسەرەوە. وە بۆ ئەوەی ئامانجەکانت واقیعی و گونجاو بێت بۆ تواناکان و لێهاتووە کەسیەکانت، وە بێگومان ئەوە زۆر ئاسان نابێت و کێشەت بۆ دروست ناکات وەك کێ بڕکارێك بۆ تۆ. وە ئەبێت چوارچێوەیەکی زەمەنی هەبێت بەو شێوەیەی کە بکرێت ماوەی لێکۆڵینەوەو بەرجەستە کردنی بپێورێت لەو چوارچێوە زەمەنیەدا.

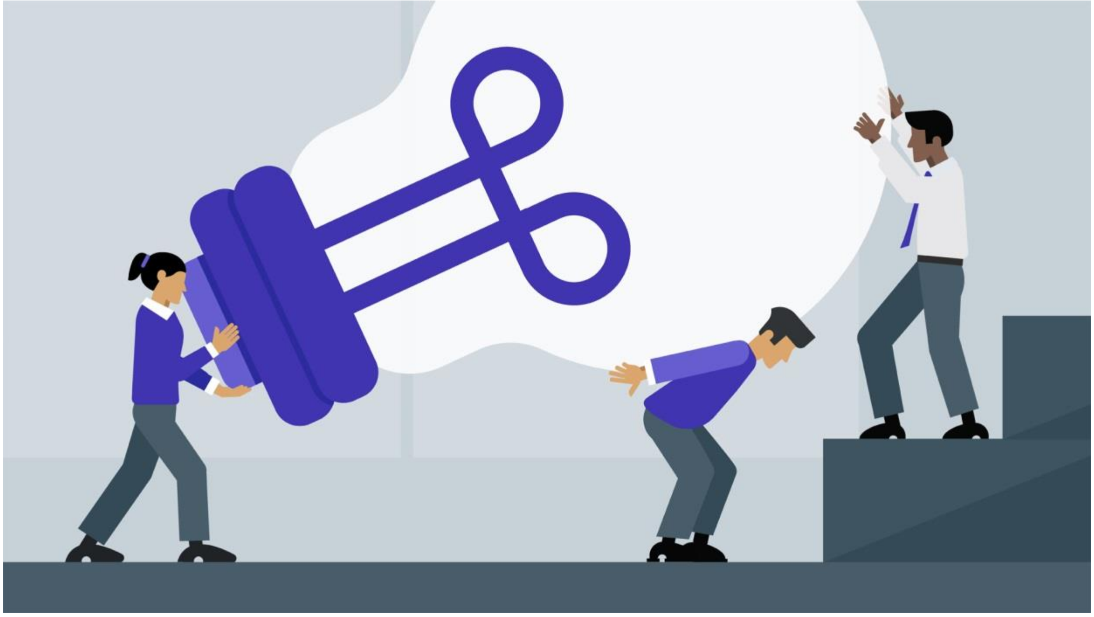
لایەنی ڕۆحی (پەرستشەکان)

و پەیوەندیەکانت لەگەڵ خوای پەروەردگار

لایەنی زانستی و بیرکردنەوە

لایەنی خێزانداری و ماڵ و تەندروستی

لایەنی خزمەت کردن و بەخشین بۆ کۆمەڵگا



....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

* ده ئامانجی بچووك بنووسه كه ئەتەوێت لەو ساڵەدا بە دەستیان بهێنی.

١. ....
....

٢. ....
....

٣. ....
....

٤. ....
....

٥. ....
....

٦. ....
....

٧. ....
....

٨. ....
....

٩. ....
....

١٠. ....

ڕۆشناییەکان

* ئەگەر تۆ بەکارێکی جوامێری هەستای و جگە لە تۆ کەسێك سوودی لیَ بینی ئیتر لە دوای ئەوەوە چاوەڕێی چی ئەکەی؟ خەڵکی چەپڵەت بۆ لێدەن یاخود لە بەرامبەری ئەو کارەوە ئەتەوێت شتێك بەدەست بهێنی، ئەمە گێلەکان ئەیکەن.

* تۆ وەکوو مرۆڤێك بە کۆمەڵێك دەورو ڕۆڵدا ئەژیت، جا ڕۆڵت هەبێت بەرامبەر بەخۆت، وە ڕۆڵت هەبێت بەرامبەر بەکەس و کارت، وە ڕۆڵت هەبێت بەرامبەر بەکار و قوتابی و هاوەڵاَن و منداڵەکانت، وە هەتا کۆکبوون و تەوافوقی کۆمەڵاَیەتی بە دەست بهێنە، لەسەرتە کەوا ئامانجەکانت دیاری بکەی بەشێوازێکی ڕوون و ئاشکرا بەرامبەر هەموو کاروبارێك.

* ئێمە ١٠٪ بیر ئەکەینەوە یاخود کەمتر لە ئەوەی کە بەرگوێمان ئەکەویَ، وە ٢٠٪ لەوەی کە ئەبینین، وە ٩٠٪ لەوەی کە کاری پیَ ئەکەین.

* لێبوردنی خەڵکان بەهێزترینی هەستەکانە کەوا ئەتوانی بەهۆی ئەوەوە یارمەتی خۆتی پێ بدەی، جا ئەگەر نەتوانی فێری لێبووردەیی بی، ئەوە هەرگیز ناتوانی سەرکەوتنی ڕاستەقینە بپارێزی لە ژیانی خۆتدا.

* متمانەت بە خۆت هەبێ، چونکە نەبوونی متمانە سەر هەڵئەکێشێ بۆ تەمبەڵی کردن لە کاری چاکە، لەبەر ئەوەی تۆ خۆت وا ئەبینی کەوا لە شوێنی بێ هێزی و نەبوونی توانا دایت، وە متمانەش بەخۆ بوون بە دەست نایێت مەگەر بە هەبوونی متمانە بەخوای گەورەوە نەبێت عزّ وجلّ .

* لەسەر ژمێرییەکدا دۆزراوەتەوە کەوا سیفەتی هاوبەش بۆ کەسە مەزنەکان ئەوە خوێندنەوەیە، وە ڕێژەی ناوەندیشیان دۆزییەوە بۆ خوێندنەوەی ئەو پەرتووکانەی کە ئەو مەزنانە ئەیخوێننەوە ساڵانە پەنجا پەرتووکە.

* مرۆڤ ڕۆژانە پێویستی بە حەسانەوەو بە تەنیا دانیشتن هەیە بۆ خاڵی کردنەوەی هەموو ئەو بیرۆکە نەرێنیانەو دووبارە بەرنامە داڕێژی کردنی بیرۆکەکان و پڕکردنی بە توانا ئەرێنیەکان، وە لە مەزنترینی چارەسەرییەکان بۆ حاڵەتەکانی غەم و پەژارەو دەست لە خۆ بەردان و بێ هیوایی و بێزاری و جگە لەمانەش لە حاڵەتە نەرێنیە زۆرەکان ئەوە ڕۆژانە نیو کاتژمێر بۆ خوای گەورە تایبەت بکە لە شوێنێکی ئارام، وە چاوەکانت داخە (تاوەکوو هیچ کەسێك سەرقاڵت نەکات)، وە یادی خوای گەورە بکە لە خەیاڵ و بیرتدا، وە بە سەرنجدانێکی تەواوەوە بێ سەرقاڵ کردنی بیر بە هەر شتێك، وە بزانە کە خوای گەورە ئەتبینێ وگوێی لێتە، جا لەسەرتە بە دانیشتنێکی هەژارانەو زەلیلی و خۆ شکانەوە دابنیشیت، وە لە بیرت نەچێ کەوا بە پاڕانەوەو لالانەوە کۆتایی بە زیکرەکە بێنە.

خشتەی زەمەنی

خشتەی زەمەنی پێویستە وردو دیاری کراو بێت، وە گشت کارەکان لە خۆ گرتبێت، وە مەبەستیش بە دەستهێنانی بێت، وە کاتی تەواو بوونیشی پێویستە چوار چێوە زەمەنیەکە لەسەر بنەمایەکی واقیعی و تواناو وزەو لێهاتووەکانت بینیات نرابێت، لەبەر ئەوەی خشتەی زەمەنی بۆ ئامانجەکان کۆمەڵە شتێکی گرینگت ئەداتێ وەکوو ناچاری و زۆر لە خۆ کردن (الألتزام)، وە سەرنجدان، وە پەرۆشی، وە هاندان بۆ زیاتر خۆگرتن و ئارام گرتن لەسەر ناخۆشیەکانی ژیان، خشتە زەمەنیەکەت بەکار بێنە لە هەڵسەنگاندنی سەرکەوتنت، وە بشزانە هۆکاری دەستکەوتەکانی هەندێك خەڵك بۆ کاری گرینگی زیاتر لە چاو خەڵکانی تر ئەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کەوا ئەوان پیلان دائەنێن و کاتەکانیان وەبەرئەهێنن.

* پێغەمبەری خوا (صلى الله عليه وسلم) ئەفەرمووێت: (دوو نیعمەت هەن کەوا زۆربەی خەڵکی لێیان خەسارەت مەندن، ئەویش لەشساغی و دەست بەتاڵیە).

* وە ئەفەرمووێت: (ئەی ئادەمیزاد من ڕۆژێکی نوێم، لەسەر کردەوەکانت شاهێدێك هەیە، جا بەهەڵی بزانەو سوودم لێ وەرگرە، لەبەر ئەوەی من ناگەڕێمەوە تا ڕۆژی دوایی).

خشتەی زەمەنی بۆ سەرەتای دەست پێ کردنی ئامانجەکان

ئامانجەکان	بەرواری دەستپێکردن	بەرواری کۆتایی هێنان

پیلانی لە شوێن دانان (بدیل)

لە کاتی بە دەست نەهێنانی ئامانجەکانت یاخود دەرکەوتنی نوقسانی و بەربەستە گەورەکان بەشێوەیەك کە ڕێت لێ ئەگرێت لە گەیشتن بە ئامانجەکانت، جا بیرکەوە بۆ لە شوێن دانان (بە دیلێك)، واتە: لە کاتی نەبوونی توانات بۆ بە دەستهێنانی ئامانجەکانت چی ئەکەیت؟ ئایا ئەکرێت بێ هیوا نەبیت؟ وە دەست بە دانانی ئامانجەکانی تر دەکەیت؟

کەواتە .. پیلانی لە شوێن دانان بنووسە:

١. ....
....

٢. ....
....

٣. ....
....

٤. ....

....

٥. ....

....

٦. ....

....

٧. ....

....

٨. ....

....

٩. ....

....

١٠. ....

....

١١. ....

....

١٢. ....

....

١٣. ....

....

١٤. ....

....

١٥. ....

....

کەسایەتیت دیاری کە

ئەمانە کۆمەڵە پرسیارێکن یارمەتیت ئەدەن لە ئامادەکردن بۆ دانیشتنی نیو کاتژمێری بیروهۆشی بەرهەمدار، وە پێویستت بە دانیشتن و حەسانەوەو ئارامی هەیە، لەبەر ئەوەی لای ڕاستە لە دەماغ کار ئەکات کە لای خەیاڵ و داهێنانە، جا ئامادەبە بۆ ئاراستەکردنی خۆت و ڕاستەقینەی خۆت.

١. ئەو شتانە چین کە چێژیان لێ وەرئەگریت؟

....

....

٢. ئەو بەشە گەورەیە چیە لە ژیانی ڕۆژانەت؟

....

....

٣. ئایا تووشی هیچ گرفتێك بووی کە پەیوەست بێت بە پەیوەندیەکانت لەگەڵ کەسانی تر؟

....

....

٤. ئایا هیچ شارەزایت یاخود ئەزموونت هەیە کە ئەکرێ سوودیان لێ وەربگریت؟

....

....

٥. ئایا تۆ ئامادەیت بۆ کێ برِکێ کردنی حاڵەتەکانی بەرپەرچدانەوە کە ڕوومان تێ ئەکات؟

....

....

٦. ئایا گڕی ئاگری پەرۆشی بە دەست ئەهێنی بۆ ئەوەی بیرۆکەکەت کار بکات؟

....

....

٧. ئایا بڕوات هەیە کەوا ژیریت و بیرکردنەوەت موڵکی تۆیە بە تەنیا؟

....

....

٨. ئایا تۆ تواناداریت لە زاڵ بوون بەسەر هەستەکانتا؟

....

....

٩. شێوازی ژیانت چۆن ئەبوو ئەگەر لە هەموو خەڵکیت بووورییایە؟

....

....

١٠. ئایا تۆ توانات هەیە لەسەر خۆ دوورخستنەوە لە توورەیی کە جوولانی تۆ پەك ئەخات لە ژیان.

....

....

١١. ئایا بە کاراکتەری فێربوویت کە چۆن سوود لە دۆڕانت وەرئەگری؟

....

....

١٢. بۆچی هەڵناستی بە کردنی ئەو شتانەی خۆ فێرکردنەکەیان بە پێویست بزانە؟

....

....

١٣. ئەتەوێت چی بە دەست بهێنی؟

....

....

١٤. چەند پەرتووکت ئەوێ بۆ خوێندنەوە، وە بۆ کێ، وە لەبارەی چی؟

....

....

١٥. گرینگترین سێ لە ئامانجەکانت لە ژیان چیە؟

....

....

ناسینی خود یەکەمین هەنگاوە

ـ سەرەتا گرینگترین بەشە لە کارکردندا.

ـ کاتێك بەیانی ئەکەیتەوە چاوەڕێی ئێوارە مەکە، وە لە سنووری ئەو ڕۆژەتدا بژی.

ـ واز لە داهاتوو بهێنە هەتاوەکوو دێت، گرینگی بە بەیانی مەدە لەبەر ئەوەی گەر تۆ ئیمرۆکەت چاك کرد بەیانیت چاك ئەبێت.

ـ دڵنیابە دونیا خانووی بەڵاو ناخۆشی و لێڵی و نارِوونیەکانە بۆیە وەریگرە بەو شێوەیەی کە هەیە، وە پشت بە پەروەردگارت ببەستە.

ـ جوێندانی دوژمنەکانت بۆ تۆ وە قسە پێ گوتنی ئیرەبەرەکان بە تۆ یەکسانە بە نرخ و بەهای تۆ، لەبەر ئەوەی تۆ بوویتە کەسێکی باسکراو پیاوێکی گرینگ.

- ڕوو لە خەڵکی بکە بەو شێوەیەی کە لەسەرینە، وە ببوورە لەو کەم و کوڕیانەی کە لێیانەوە دەرئەکەوێت.

- کاتژمێرێك بەتەنیا بۆ خۆت دانیشە و بیر لە کاروبارەکانت بکەوە، وە پیاچوونەوەیەك بە دەروونی خۆتدا بکە، وە بیر لە دوارِۆژت بکەرەوەو بە هۆیەوە دونیاشت چاك بکە.

- پۆشاکی مام ناوەند لەبەر بکە، نەك پۆشاکی کەسە خۆشگوزارەکان و هەژارەکان، وە بەهۆی جل و بەرگ و پۆشاکەوە خۆت بەناوبانگ مەکە، هەوڵدە وەکوو خەڵکی گشتی وابیت.

- سەیرکردنی شتی قەدەکراو حەرام غەم و پەژارەو برین جێ ئەهێڵێ لە دڵدا، خۆشبەختیش ئەو کەسەیە کەوا چاوی دابخات و لە پەروەردگاری بترسێت.

- بنەماکانی سەرکەوتن ئەوەیە کە خوای گەورە لێت ڕازی بێت، وە لەوانەش ڕازی بێت کە لە دەوروبەری تۆن، وە دەروونت ڕازی بێت، وە کاری بەرهەم داریش پێش کەش بکەیت.

- لە کاتژمێری زەمەنیدا تەنیا یەك وشە هەیە ئەویش: ئێستاکە، وە لە فەرهەنگی خۆشبەختیشدا تەنیا یەك وشە هەیە ئەویش: ڕازی بوون.

- پێویستی خەڵکان بە تۆ بەخششێکە بە هەلی بزانە ئەگینا ئەیکەیتە بەلاّو ناخۆشی، وە بزانە چاکترینی ڕۆژەکانت ڕۆژێکە کەوا ویستراو بیت نەك ویستەر.

- گرێ و کینەی پیلان دانان هەڵمەگرە، وە بیر لەوە مەکەوە کەوا چۆن خراپە بکەیت لەگەڵ کەسانی تردا، وا گومانیش مەبە کەوا خەڵکی بەتۆوە سەرقاڵن، چونکە هەر یەکێکیان لە خولگەی خۆی ئەسووڕێتەوە.

ـ له خەڵکی داوا مەکە کەوا ڕێزت بگرن تاوەکوو تۆش ڕێزیان لێ بگریت، وە سەرزەنشتیان مەکە لەسەر دۆڕانێك ئەگەر یەخەی پێ گرتیت، بەڵکوو سەرزەنشتی خۆت بکە، وە ئەگەر ویستت خەڵکان ڕێزت بگرن ئەوە ڕێز لە خۆت بگرە.

ـ دیاری کردنی ئامانجەکان سەرمایەکە ناکێشرێت بە پارە، لەبەر ئەوەی دیاری کردنی ژیانی تۆی تێدایە بەگشتی.

ـ پێویستە گۆڕێکی ئامادەکراو هەبێت لە لامان تاوەکوو هەڵەی هاوەڵەکانمان تێدا بنێژین.

ـ زۆرترین شتێك کە داهێنانەکانی ناخمان ئەکوژێت ترسەکانمانە لە ڕەتکردنەوەی کەسانی تر.

ـ دوودڵی گەورەترین بەربەستە لە ڕێگای سەرکەوتن، مەزنێتی لەوەدا نیە کەوا هەرگیز نەکەویت، بەڵکوو لە وەدایە کە بکەویت و پاشان سەر لە نوێ بجوولێیتەوە.

ـ بێ گومان زۆربەی بەڵاکان نابێتە میهرەبانی لە پۆشاکی سزادا.

ـ ئەگەر نازانیت بەرەو کوێ ئەڕۆیت ئەو کاتە گشت ڕێگاکان تۆ بەرەو هیچ ئەبەن.

ـ ئاسانترین ڕێگا بۆ بەڕێوەبردنی کات ئەوەیە: هەموو شتێك ئەکەم ئێستاکە.

ـ ئەگەر ئەنجامماندا لەوەی کە توانامان بەسەریدا ئەشکێ بە کردنی، ئەو کاتە بەراستی سەرسووڕماو ئەبین بەرامبەر بە خۆمان.

ـ مەزنترین شۆڕش کە نەوەی ئێمە پێی هەستابن دۆزینەوەیەکە کەوا مرۆڤەکان ئەتوانن حاڵەکان و ژیانی دەرەوەیان بگۆڕن لە ڕێگای هەڵوێستە مێشکیە ناوخۆییەکان.

ـ یەکێك لە گرینگترین هۆکارە شاراوەکانی شکستهێنانی خەڵکان لە کارەکانیان لە سەرەنجنەداندایە.

ـ ئەوە ئیمڕۆکە گەیشتیت بۆ لای ئەو شتەی کە بیرکردنەوەکانت تۆیان پێی گەیاند.

ـ بڕیار لەسەر خەڵکی ئەدەین بە پێی ڕەوشتیان .. وە بڕیار لەسەر خۆشمان ئەدەین بە پێی نیەتەکانمان.

ـ لە هەڵە گەورەکانە کەوا دەوروبەری خۆت ڕێك بخەیت و واز لە قەڕەباڵغی دڵت بێنی.

ـ هەموو خەونێك بە دەست دێت جارێکیان لە مێشکی مرۆڤ وە جارێکی تریش لەسەر واقیع.

ـ ئەگەر ژیریت بەکارنەهێنی ئەوە لە دەستی ئەدەی.

ـ جاری وا ئەبێت خەڵکان گومانیان ئەبێت لەوەی کە تۆ ئەیلێیت، بەڵام دواتر بڕوا بەوە ئەکەن کە تۆ ئەیکەیت.

ـ زۆربەی حاڵەتەکانی دۆڕان لە ژیاندا بۆ کەسانێك بووە نەیانزانیوە کەوا چەندە نزیك بوون لەسەرکەوتن کاتێك ڕوویان لە خۆبەدەستەوەدان کرد.

ـ کەسێك سەیری هەڵەکانی خەڵکی بکات جا پێی ناخۆش بێت و پاشان ڕازی بێت بۆ خۆی ئا ئەم کەسە گێلێکە بۆ خۆی.

ـ خۆت بپارێزە چونکە ئەوەی لاشەکان ئەیدوورنەوە لە خواپەرستی زمانەکان ئەیسوتێنن بە خلیسکان.

ـ پەیامانێك لە خۆت وەرگرە، وە بە خۆت بڵێ: هەرگیز پۆزش ناهێنمەوە بۆ دواخستنی کردەوەکانم.

ـ بەردەوام بیرکەوە کەوا هەموو بەربەستێك کە تووشی ژیانت ئەبێت ئەوە تاقیکردنەوەو دەرفەتە لەیەك کاتدا.

ـ بزانە مەبەست لـە هەموو ئەوشتانەی کە تۆ لـە ژیانی خۆتدا بە دەستیان ئەهێنی بۆ خزمەت کردنی تۆیە، نەك ئەتۆ خزمەتی بکەی.

ـ لـەبەر ئەوەی تۆ بیر ئەکەیتەوە لـەسەر هەر حاڵێکیشدا بیت.. ئەوە بیر لـە کاروباری مەزن بکەرەوە.

بەڵێن نامە

پەروەردگارم

من پەیمان ئەدەم ....

کەوا کار بکەم بۆ هەموو ئامانجەکانم کە لە ژیانی خۆمدا داماناون، وە خۆم بپارێزم لە سەرپێچی کردن، وە کار بکەم بۆ خزمەتی ئایینەکەت و بەرنامە جوانەکەی پێغەمبەرەکەت (صلى الله عليه وسلم).

وە هەرگیز لە ئامانجەکانی خۆم دانابەزم، وە من لەسەر خواست و سووربوونی زۆر دام لەسەر کۆتایی هێنان بەم کارە.

خوایەگیان خۆت پشتیوانی وە هەر خۆشت تواناداری یارمەیتم بدە لە ژیانم، وە لێشم ببوورەو لێمان ڕازی بە هەر خۆت خاوەن کەرەم ڕێزی، بەکارم بهێنە لە ڕەزامەندیەکانت، وە کارەکەم بەرەکەتدار بکە یا لطيف يا واسع يا عليم .. ئامين .. ئامين.

ئیمزا

کۆتایی

بوونی ئامانجەکان بەرامبەر کەسێك وا لە ژیان ئەکات کەوا ڕاست و ڕێك و مانادار بێت، وە پلەی پەرۆشی و متمانە بە خۆیی بوون زیاد ئەکات.

- ئایا ئامانجەکانت لەسەر کاغەز نووسیەوە؟

- ئایا بیرت کردووەتەوە لە هۆکاری دوای ویستن لە بە دەستهێنانی ئەو ئامانجانە؟

- ئایا شتە پەکخواست و نەزۆکەکانت دیاری کرد کە پێویستی ئەکرد ڕزگارت بێت لە دەستیان؟

- گرینگی ئەو ئامانجانە چین لە ژیانی خۆتدا؟

- ئایا کەسەکان یاخود کۆمەڵەکانت دیاری کرد کە پێویستت هەبوو مامەڵەیان لەگەڵ بکەی لەبەر بە دەستهێنانی ئامانجەکانت؟

ـ ئایا پەرتووکی پیلان دانان بەتەواویت بە دەستهێنا بۆ ژیانت، وە وێنەی نەخشەکەت کێشا کە ئەتەوێت بەسەریا بڕۆیت؟

ـ ئایا خشتەیەکی زەمەنی وردت دانا بۆ بە دەستهێنانی ئامانجەکانت.

ئەگەر ئەمانەت ئەنجامدا بێت ئەوە بەرنامەیەکی ڕاستەقینەت بۆ خۆت دروستکردووە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان و خەونەکانت.

بێگومان توانادارێت لەسەر نووسینەوەی ئامانجەکان و داهێنانی پیلانە نوسراوەکان بۆ بە دەستهێنانیان ئەوە کارزانیەکی سەرەکیە بۆ سەرکەوتن.

ئاگاداربە! نەکەی ڕۆڵی کەسێکی قوربانیکراوی ستەم لێکراو ببینیت، قوربانیکراوی بارو حاڵی ژیانت، یاخود پیشەکەت یاخود حاڵەکانی ولاَتەکەت، سەرنج مەدە کێشەکان و بەربەستەکانت کە لەبەر دەمتدان، بەڵکوو با سەرنجەکەت لەسەر چارەسەری گونجاو بێت.

بێگومان ئەو کەسەی ژیانێکی خۆشی ئەوێ پێویستە خاوەن بڕیاری خۆی بێت، نەك ژیانەکەی وەکوو ژیانی کەسانی تر بێت، لەبەر ئەوەی تواناکەی پەك ئەخات لەسەر ئەو بڕیارانەی کە گونجاوە بۆ ئەو.

پێویستە بڕوات هەبێت کەوا خوای گەورە توانای داهێنانە کاراکتەرەکانی پێت بەخشیوە، وە بێگومان وزەو توانا بێ سنوورەکانت یارمەتیت ئەدەن لە بە دەستهێنانی زۆر لە دەستکەوتە مەزنەکان.

گرینگترین سەرچاوەکان

١. أطلق قواك الخفية ـ ـ أنتوني روبنز
٢. كيف تخطط لحياتك ـ ـ دكتور صلاح الراشد
٣. تعلم التخطيط في ساعات ـ ـ عيد الدويهيس
٤. المفاتيح العشرة للنجاح ـ ـ دكتور ابراهيم الفقي
٥. حلل شخصيتك بنفسك ـ ـ دكتور ابراهيم فقي
٦. المرشد الشخصي للسعادة والنجاح ـ ـ د.ابراهيم بن حمد القعيد، أ. خالد بن عبد العزيز المبارك
٧. كن إيجابيا .. تفعال مع الحياة ـ ـ محمد مسعود العجمي
٨. البوصلة الشخصية ـ ـ عبد الرحمن ناصر الملحوق
٩. النجاح الحقيقي ـ ـ كين شيلتون
١٠. صناعة النجاح ـ ـ د. طارق السويدان/ أ. فيصل عمر باشراحيل
١١. أين أنت الآن ـ ـ محمد حامد محمد
١٢. مئة سر بسيط من أسرار السعداء ـ ـ دكتور ديفيد نيفن
١٣. أراك على القمة ـ ـ زيج زيجلار
١٤. بوصلة لقلبك ـ ـ رائد فاروق
١٥. أفكار صغيرةلحياة كبيرة ـ ـ كريم الشاذلي
١٦. فرسان الحياة ـ ـ أشرف شاهين
١٧. إرسم أهدافك بنفسك ـ ـ محمد بن سعد العوشن
١٨. علم النفس النجاح ـ ـ برايان تريسي
١٩. حدائق الحكمة ـ ـ نبيل أحمد
٢٠. إفهم نفسك بعمق ـ ـ عبد الله العثمان

ناوەڕۆك

بابەت	لاپەڕە
پێشەكی	٦
پیلان دانان	٨
سوودەكانی پیلان دانان	١٠
هەڵەكانی پیلان داڕێژەرەكان	١٢
لە دوای پیلان دانان	١٥
خۆت بدۆزەرەوە	١٨
ئاگادار كەرەوەكان	٢٧
نەخۆشیەكانی دەروون	٣٤
بیركردنەوەی نەرێنی (خراپ)	٣٧
پرسیار گەلێگی گرینگ بۆ گەشە پێدانی خوود	٤٠
كۆمەڵە بنەمایەكی سەرەكی لە ژیاندا	٤٧
پەیامی تۆ	٥٨
ئامانجەكانت	٦٠
لایەنی ڕۆحی (پەرستشەكان)	٦٢
لایەنی زانستی و بیركردنەوە	٦٣

لایەنی خێزانداری و ماڵ و تەندروستی ٦٤
لایەنی خزمەت کردن و بەخشین بۆ کۆمەڵگا ٦٥
ڕۆشناییەکان ٦٧
خشتەی زەمەنی ٦٩
پیلانی لە شوێن دانان (بدیل) ٧١
کەسایەتیت دیاری کە ٧٣
ناسینی خود یەکەمین هەنگاوە ٧٧
بەڵێن نامە ٨٢
کۆتایی ٨٣

نەخشەیەك بۆ ژیانت هیوایەك بۆ ئایندەت