د. صلاح صالح الراشد

سەد یرۆکە بۆ بەدەستهێنانی

# کامەرانی راستەقینە

لەعەرەبیەوە
سەروەر حەسەن .

Scanned by CamScanner

ktebi_pdf

238 posts | 19.2k followers | 7 following

Promote | Edit Profile

پەڕەی فەرمی 📚 کتێبی PDF 📚

Public Figure

لێرە

باشترین و بەسودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبەکان

بە خۆڕایی و بە شێوەی PDF داگرە

.

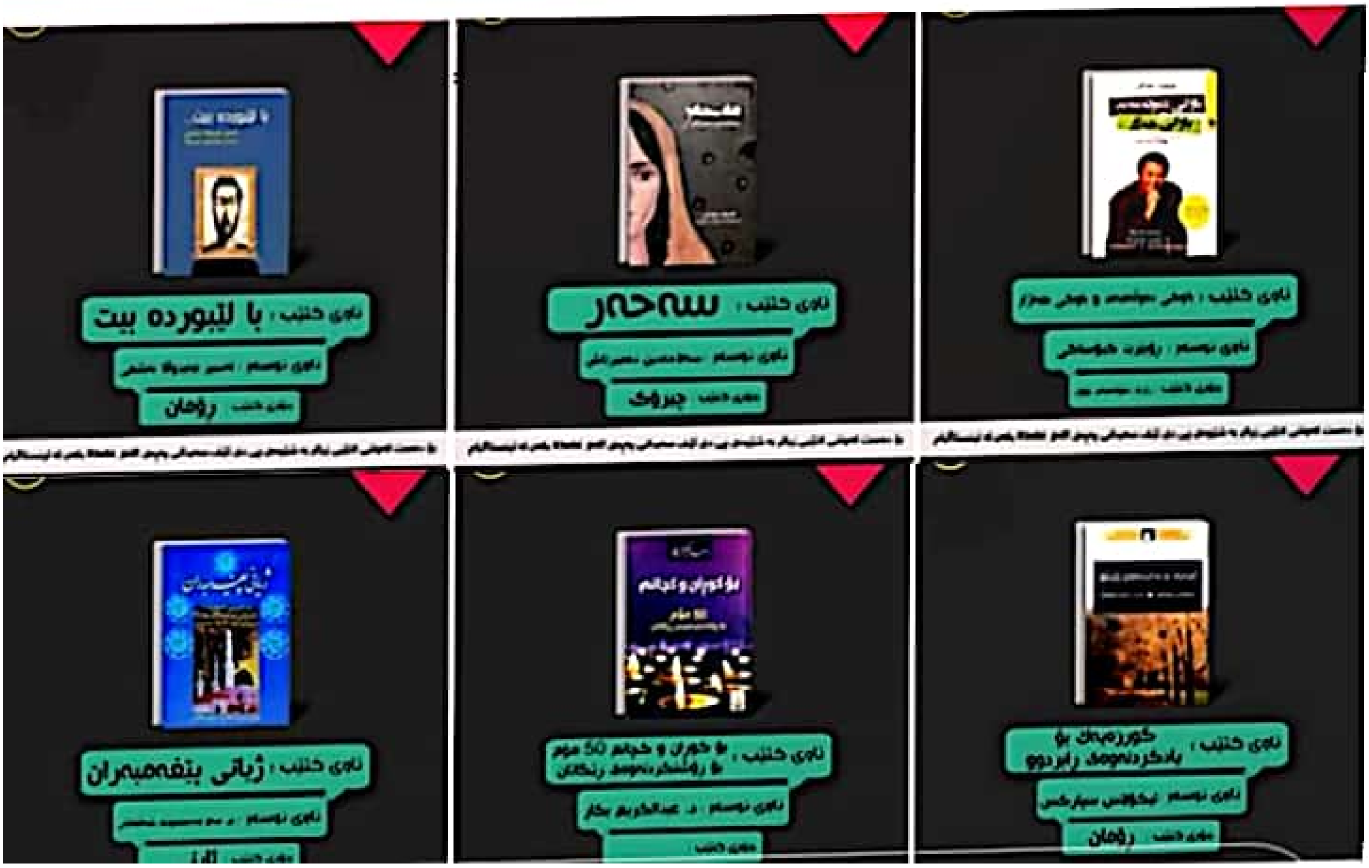
Ganjyna

.

لینکی کتێبەکان 👇 ئەم لینکە بکەرەوە بۆ داگرتنی کتێبەکان

drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVslbo_

# Ktebi_PDF




Scanned by CamScanner

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیره (١١١)

ناونیشان:

سلێمانی - بازاڕی سلێمانی - نهۆمی دووەم - بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژ،م،ئاسیا: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)

ژ،م، سانا: (٠٧٣٠١١٩١٨٤٧)

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب: کامەرانی راستەقینە

بابەت: دەروونزانی

نوسینی: د. صلاح صالح الراشد

وەرگێڕانی: سەروەر حەسەن

نەخشەسازی: وەرگێڕ

بەرگ: فواد کەولۆسی

شوێنی چاپ : چاپەمەنی گەنج

نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم

ساڵی چاپ : ٢٠٠٧

تیراژ : ١٠٠٠ دانە

ژمارەی سپاردن : (٥٨٩) ی ساڵی ٢٠٠٧ ی وەزارەتی ڕۆشنبیری پێ دراوە.

Scanned by CamScanner

# پێشەکی وەرگێڕ

یەکێک لەڕێزگرتنە هەرە لەپێشینەکانی مرۆڤ خۆی بۆ خۆی، دابینکردن و بۆ خولقاندنی هەستی شادی بەخش و کامەرانی نێو ناخ و دەروونی خودی خۆیەتی، گرتنەبەری ڕێگا دروستەکانە لەپێناو بەدەستهێنانی شادی و ئارامی دەروونیدا.

ڕەنگە هەرچی هۆکارە ماددیەکانی دونیا هەیە هێندەی خەندە و سڵاوی هاوڕێیەک، یان ئافەرین لەخۆکردنێک بەختیاری و شادی نەبەخشێت. بۆیە مەرج نییە کامەرانی لە هۆکاری بریقەدار و قەبارە گەورەو رووخسارجواندا بێت... دەبێت مرۆڤ لەپێناو خۆ کامەران کردنیدا جێگا جیاوازەکان لەدووی بگەڕێت، بڕیار بدات کامەران بێت، گرنگە ئەو بڕیارە دروشمی دیار و یەکەمی مرۆڤ بێت. "من کامەران دەبم"، "دەبێت کامەران بم"، "هەر دەبێت کامەران بم" کەسەکە لەم وتانە بەخۆی بڵێت. "مەوەستە تا کامەران دەبیت، کە بوویت ئاگاداریە لەدەستی نەدەیت".

ئەم کتێبە هەوڵێکە و کۆکراوەیەکی پوختی دکتۆر (صلاح الراشد)ە لەبارەی بەدەستهێنانی کامەرانیەوە. لە وەرگێڕانیدا هەوڵدراوە دەستەواژەکان وەک خۆیان بگەیەنرێن (بەپێی توانا)، بۆیە لەکاتی



Scanned by CamScanner

خوێندنەوەدا رەنگە پێویستیت بەوە هەبێت بۆ جێبەجێکردنی هەر بیرۆکەیەك بگەڕێیت و پرسیار بکەیت لەبارەی کتێب و کاسێت بەزمانی کوردی یان زمانەکانی تر، لەهەمان ئەو بابەتانەی ئاماژەیان پێدراوە. پێدەچێت وەها پێویست بکات لەسەر یەکێك لە بیرۆکەکان چەند رۆژێك بوەستیت و بابەتی زیاتری لەبارەوە بخوێنیتەوە و گفتوگۆ و راهێنانی لەسەر بکەیت.

بەکورتی ئەم کتێبە زۆر بەپوختی ئامادەکراوە، درێژەپێدانی دەکەوێتە سەر ئەوەی تاچەند دەتەوێت سوودت پێبگەیەنێت. دڵنیابە لەوەی سوودت پێدەگەیەنێت. ماندوو مەبە.

لەراستیدا مرۆڤ گەر دەیان کتێب دەربارەی کامەرانی بخوێنێتەوە، ئەگەر هەوڵ و پێداگری بۆ بەکردار کردنیان نەکات، رەنگە لە زانیاری پێبەخشینێکی تیۆری زیاتر سوودێکی پراکتیکی پێ نەگەیەنێت.

خوێنەری بەڕێز! لەگەڵ یەك یەکی ئەم بیرۆکانەدا بژی، باش لێیان تێبگە و هەوڵی بەکردارکرنیان بدە. پشت بەخوا ئەوەی بۆی دەگەڕێیت و لەپێناویدا ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە بەدەستیدێنیت.



Scanned by CamScanner

# پێشەکی

بێگومان هەموانمان لەزۆربەی کاتەکاندا گۆرانی بەبالای کامەرانیدا دەڵێین. کەسانێك هەن کامەرانن، کۆمەڵێکیش وەهانین، ئەمە مەسەلەیەکی لەبەرچاوە لەژیانی هەریەکەماندا. ئێمە خۆشمان هەندێجار کامەرانین و جارانێکیش ناکامەران و غەمگین.

*چی وا لە هەندێك کەس دەکات کامەران بن و کەسانێکیش غەمگین؟

*ئەو هۆکارە کامەیە وادەکات هەندێك کات کامەران بین و کاتانێکیش دۆخێکی تەواو جیاوازمان هەبێت ؟

*ئەی چۆن دەتوانین لەمانا و خەسڵەتەکانی کامەرانی تێبگەین، بۆئەوەی هەرکاتێك مەیلیمان کرد بەدەستی بێنین ؟

*خەسڵەتەکانی مرۆڤی کامەران کامانەن ؟

*بنەما سەرەکیەکانی کامەرانی چین ؟

*ئایا بۆ بەدەستهێنانی کامەرانی جێبەجێکاریی پراکتیکی هەیە؟

ئەم کتێبە وەڵامە بۆ ئەو پرسیارە گرنگانە و دوایش لەکاتی خوێندنەوەی هزرەکاندا تێبینی وەڵامەکان دەکەیت...



Scanned by CamScanner

# چۆن زۆرترین ڕادە سود لەم کتێبە وەردەگریت؟

١. بۆ وەرگرتنی بیری نوێ خۆ ئامادەبکە، ئەقڵی داخراو گەشە ناکات. "نەخشەی جێگایەک سنورە واقیعەکەی نیە" واتە ئەوەی لەبیرو ئەقڵتدایە مەرج نیە سەداسەد ڕاست و دروست بێت، بەتایبەت ئەگەر ژیانت بەپێی ئەو پرۆگرامە نەڕوات کە دەیخوازیت. لەبەرئەوە باشتر وەهایە ئەم کتێبە بخوێنیتەوە وەک ئەوەی پەڕەیەکی سپیت و بۆ یەکەمجارە لەسەری دەنوسرێت..

٢. لەخوارەوەی هەموو لاپەڕەیەکدا دێڕێك هەیە بەسێ هەڵبژاردە، هێما لەهەڵبژاردەی لاپەسەندت بدە.

٣. ئەگەر بیرۆکەکەت قەبولکرد، هێمای ڕاست لەبۆشایی یەکەمی تایبەت بە (قەبوڵکردنی بیرۆکە) بدە تاکو بۆ جاری دیکەش بگەڕێیتەوە سەری و بیخوێنیتەوەو بەتەواوی لە ئەقڵ و لەناختدا جێگیرببێت.

٤. ئەگەر بیرۆکەکەت پەسەند نەبوو هێمای ڕاست لەبۆشایی سێیەمی تایبەتدا دابنێ.

٥. ئەگەر بیرۆکەکەت لەلا روون نەبوو هێماکە لەخانەی دووەمدا دابنێ و هەوڵبدە گفتوگۆو وتووێژی لەسەربکەیت. یان لەگەڵ مندا (نووسەر) لەکاتی تایبەتدا کە بۆ راوێژکاریەکانم تەرخان کردووە، یا لەگەڵ پسپۆڕان یاخود هەرکەسێك کەمتمانەت بەزانست و تێگەیشتنی هەیە لەشت و مەسەلەکاندا.

٦. ئەگەر بیرۆکەی زۆری نێو ئەم کتێبەت پێ قەبوڵ نەبوو، رێنمایت دەکەم مەسەلەکە بەجیددی وەربگریت. بەتایبەت ئەگەر ژیانت بەزنجیرەیەك کۆژان و ئاستەنگی ناوەکی ودەرەکیدا تێپەڕدەبێت. سەرەتا هەوڵی خۆ هۆشیارکردنەوە بدە، پاشان دیدەنی پسپۆڕێك.

٧. من تەنها رێ بەپێنج خولەك راوێژی تەلەفۆنی دەدەم، بەدەر لەوە پێویستە راوێژ بەکەسێکی شیاو بۆ گفتوگۆو لێدوان دەربارەی ئەو بیرۆکەیە (یان بیرۆکانە) بکەیت... یاخود هەوڵبدەیت درێژەی بەرنامەکانی ئەلبومی (کامەرانی لەسێ مانگدا) (بەرهەمی نووسەر) دەستبخەیت.

٨. لەخوێندنەوەی ئەم کتێبەدا هیچ پەلە مەکە، رێنمایت دەکەم هەر رۆژێك تەنها یەك بیرۆکە بخوێنیتەوە... رۆژ و بەروار بنووسە تاکو لەدوایدا بەراوردی مەودای گەشەکردنی خۆت بکەیت.



Scanned by CamScanner

٩. ڕێگـــای پراکتیکـــی زۆر لـــەم کتێبـــەدا باســـکراون وپێوســـتیان بەجێبەجێکردن هەیە. جێبەجێ نەکردنیان لەلایەن تۆوە بەو مانایەیە کە دڵـکارو لێـبڕاو نیـت لەبەدەسـتهێنانی کامـەرانی راسـتەقینەدا. خۆزگـە خواستنی بـێ جێبـەجێکاری و نەچـوونە نێـو بـواری پراکتیزەکردنـەوە گرفتی پـتر بـۆ مـرۆڤ دێـنێ. خۆزگـەبخوازە پاشـان پـلان دابـنێ و دواتـر جێبەجێی بکە، هەوڵبدە مرۆڤێکی کرداری بیت.

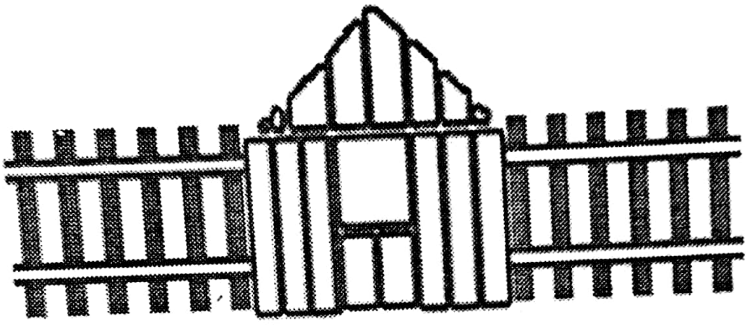
١٠. لەخوێندنەوەی کتێبەکەدا دەبینی هەندێك لەبیرۆکەکان بـەلای تـۆوە لەوانی تـر بـەهێزترو پەسـەندترن، بزانـە پێویـستت بـەوە (یـان بەوانـە) هەیـە. ئـەو بیرۆکانـە لـە تیانووسـە تایبەتیەکەتـدا تۆماربکـە تـاکو پـتر جەختیان لەسەر بکەیتەوە. ئەقڵی پەنهانت (نائاگاهیـت) بـاش دەزانێـت چی سودمەندترە بۆی، متمانەی تەواوت پێی هەبێت.

١١. پرۆگرامەکە بەدوو ڕکـات نوێـژ یـان بـەدوعاکردن دەسـتپێبکە تـاکو خوای مەزن سەرکەوتوت بکات لەقـەبوڵکردن و جێبـەجێکردنی باشـترین بیرۆکەکانی نێو ئەم کتێبە.



Scanned by CamScanner

پێناسه و پێشەکیەکان



بۆ کامەرانی راستەقینە

Scanned by CamScanner

# ١

## کامەرانی

## قایلبوون یان بەدەستهێنانی دەستکەوتە

ڕەنگە پێناسەی کامەرانی لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکەو لەژینگەیەکەوە بۆ ژینگەیەکی دیکە بگۆڕێت، بەلاّم کۆکبوونێکی گشتی هەیە لەسەرئەوەی کامەرانی "هەستی ڕازیبوونی نێو ناخ و دەروونە"... ئەم هەستە قوڵەی ڕازیبوون، یان قەبوڵکردن و قەناعەتکردنە بەوەی ئێستا بوونی هەیە یاخود خەون و ئومێدە و پاشان هەوڵ وتێکۆشانە بۆ دەستەبەرکردنی ئەو خەون و ئومێدە... کامەرانی بێبەش نیە لە ڕازیبوونی نێو ناخ یان دەستەبەربوونی ئەو هیوا و ئومێدەی کەسەکە لەدەروونیدا وێنایکردووە؟

کامەرانەکان (بەپێی ئەم پێناسەیە) ئەو کەسە سادانەن کە قەناعەت و ڕازیبوونیان هەیە، یاخود ئەوانەی خەونەکانیان دێننەدی.

ئایا تۆ یەکێکیت لەم دوو گروپە ؟ ئەگەر هەیت لەکام گروپیت؟

بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐



Scanned by CamScanner

# ٢

## کامەرانی یان سەرکەوتن

سەرکەوتن ئەوەیە مرۆڤ وێنەی ئامانجێکی بکێشێت و پاشان ئەو ئامانجە بەدەستبهێنێت... ئەمەش دەخوازێت ئەو کەسە بەڕوونی ئامانجە خواستراوەکەی بزانێت، لەدوایدا بۆ گەیشتن بەئامانجەکەی (یان ئامانجەکانی) پلانی مەحکەم و پلەبەند دابنێت و بەردەوام بێت تا دەگاتە ئامانج و خۆزگە و خواستەکەی. هەر کە ئەم ئامانجە دەستەبەربوو، هەست بەکامەرانی دەکات.

ئەمە بەو مانایە دێ مرۆڤی سەرکەوتوو بەفیعلی کامەران نیە، زۆرینەی سەرکەوتوان کامەران نین، چونکە ئەوان بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانیان بەردەوام لەدڵەڕاوکێدان.

تۆ دەتوانیت لەیەککاتدا سەرکەوتوو و کامەرانیش بیت، پێویستە ئەمە ئامانجێکی سەرەکی ژیانت بێت.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد | ☐ |



Scanned by CamScanner

## ٣

# پۆلەکانی کامەرانی

لەپێناسەماندا بۆ کامەرانی گوتمان: کامەرانی دەستەبەرکردنی خواستەکانتە، واتە لەپاش سەرکەوتنە، یاخود ئەوەیە رازی بیت بەوەی ئێستا لەبەردەستدایەو بوونی هەیە. ئەمەش دووپۆلن لەخەڵك: کامەرانی ناسەرکەوتوو و سەرکەوتوی ناکامەران... دوو پۆلی دیکەش هەن، یەکەمیان ناکامەرانی ناسەرکەوتوو، کەسەکە کامەران نیە و قایل نیە بەوەی هەیەتی و پلانیش بۆ سەرکەوتنی دانانێت، ئەو کەسەی لەم پۆلە بێت غەمگین و بێوەرە... پۆلەکەی دیکە کامەرانی سەرکەوتووە...

دەکرێت بگوترێت مرۆڤەکان لەیەکێك لەم چوار پۆلەن:

١. کامەرانی سەرکەوتوو.

٢. کامەرانی ناسەرکەوتوو.

٣. ناکامەرانی سەرکەوتوو.

٤. ناکامەرانی ناسەرکەوتوو.

لەخۆت بڕوانە و بزانە تۆ لەکام پۆلەیت؟

| بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐ |
|---|---|---|



Scanned by CamScanner

٤

# لەماناکانی سەرکەوتن

مەرج نییە سەرکەوتن بەدەستهێنانی ناوبانگ یان ماڵ و سامان یاخود پلەوپایە بێت، هەرچەندە ئەوانەش هەر سەرکەوتنن... ڕەنگە سەرکەوتن شتێك بێت کەسانی دی نەتوانن مەزەندەی بکەن و کەسەکەش لەترۆپکی سەرکەوتندا بێت. ئەو باوکەی بۆ تەواوکردنی خوێندنی منداڵەکانی هاوکاری و پشتیوانیان دەکات، ئەو دایکەی منداڵەکانی جۆرێك پەروەردە دەکات سەرکەوتوو و کامەران دەربچن، ئەم دوو کەسە لەوپەڕی سەرکەوتندان... پێدەچێت کەسانی دیکە دەرکی ئەم حاڵەتە دەروونی وسەرکەوتنە نەکەن، وەلێ خوای مەزن دەرکی دەکات. کاتیش گرەنتی دەرکەوتنی ئەو سەرکەوتنانەن... ئەو لەخواترسەی ڕۆژانە لەمەدینەدا تەواف دەکات ئەوە لەتوندوتیژی دەیپارێزێت، ئەو بانگبێژەی بەیانیان خەڵك بۆ نوێژ و ڕزگاربوون بێداردەکاتەوە، ئەو کەسەی مزگەوت پاکدەکاتەوە و گەسکی دەدات، ئەو گەنجەی هەوڵی دوورخستنەوەی غەم و پەژارە دەدات لەخۆی و کەسانی دی، سەرجەم ئەوانە لەلوتکەی سەرکەوتندان.

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٥

# بۆئەوەی کامەرانێکی سەرکەوتوو بیت

کامیان باشترە: سەرکەوتووبیت یان کامەران؟

باشترینیان ئەوەیە لەهەمانکاتدا کامەران و سەرکەوتووش بیت.

پێشتر گوتمان مرۆڤی کامەران خەسڵەتی قەبوڵکردن و ڕازیبوونی هەیە. سەرکەوتووش باش دەزانێت چی دەوێت، پلانکێشی بۆ دەکات و پاشان بەدەستیدێنێت. تۆ بۆئەوەی هەردوو خێر و باشیەکە بۆخۆت جەم بکەیت، کامەرانی و سەرکەوتن، سەرەتا دەبێت بزانیت چیت دەوێت، پاشان زۆرباش پلان بۆ بەدەستهێنانی خواست و خۆزگەکەت دابنێیت (بزانە چۆن پلان بۆ ژیانت دادەنێیت)...

لەسەرەتای دانانی پلانەکەدا پاش ئەوەی خواستەکەتت دیاریکرد پێویستە دۆخی ئێستای خۆت قەبوڵ بکەیت و بەپلەبەندی و بەپێی نەخشەسازیە تایبەتیەکەت کار بۆ گۆڕینی بکەیت... بەمجۆرە بەقەبوڵکردن و پلانکێشی و کارکردن دەگەیتە باشترینی ئەنجامەکان.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

٦

# کامەرانی دونیاو ڕۆژی دوایی

ئەم دەستەواژەیەم لە ناونیشانی زیرەکانەی کتێبێکی (ابن القیم)ەوە وەرگرتووە... خەڵك لەزۆربەی حاڵەتەکاندا وا ڕانەهاتوون خێرو چاکەکان بۆ خۆیان گرد بکەنەوە، بەڵکو لەسەنگەری بەراورد و جیاوازکاریدا دەژین... خەڵك لەم مەسەلەیەدا چوار جۆرن:

١. کامەران لەدونیاو ڕۆژی دوایدا، ئەمەش باوەڕداری زرنگە کە باشترینی کەسەکانە.

٢. کامەرانی ڕۆژی دوایی و ناکامەران و غەمگینی دونیا، ئەمەش باوەڕدارێکی ناهۆشیارە.

٣. کامەران لەدونیاو غەمگین و ناکامەرانی ڕۆژی دوایی، ئەمەش زرنگێکی بێباوەڕە.

٤. ناکامەران(کەساس) لەدونیاو ڕۆژی دوایشدا، ئەمەش بێباوەڕێکی ناهۆشیارە، ئەم کۆمەڵە لە خەسارەتمەندیەکی ڕوون و ئاشکرادان.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

**٧**

# کامەرانی زانست و کردارە

کامەرانی دووبنەمای سەرەکی هەیە: زانست و کارکردن. هەرکەس بە نەزانی کاربکات هەرگیز کامەران نابێت، چونکە پێدەچێت کارەکەی هەڵە بێت. ئەو کەسەش کە زانست و زانیاری هەیەو کار ناکات، هەرگیز بەروبومی راستەقینە ناچنێتەوە، زانستەکەی ئەمبار کردووەو کاری پێناکات.

نموونەی ئەوەی دەزانێت و کارو جوڵەی نیە وەك ئەو کەسەیە کە لیاقەو تەندروستی جەستەیی دەوێت کەچی هیچ مەشقێك ناکات و چاودێری خواردنی خۆراکە تەندروستەکان ناکات... نمونەی ئەوەش کە کاردەکات و زانیاری نیە وەك ئەو کەسەیە سەفەر دەکات بەبێئەوەی شارەزایی و زانیاری لەبارەی رێگای گەیشتنی بەو شوێنە هەبێت کە دەخوازێت بۆی بچێت، ئەم رێبوارە چەند بڕوات هێندە زیاتر لەئامانجەکەی دووردەکەوێتەوە و ئەگەری ونبوونی پتر دەبێت.

ئەوەی مەبەستە: یەکەمجار بزانیت و فێرببیت، پاشان کار بکەیت.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٨

## سودەکانی کامەران بوون

کامەرانی سودگەلی نایابی هەیە... دەبێت مرۆڤ بیانزانێت بۆئەوەی تامەزرۆیانە هەوڵی بۆ بدات و بەردەوام لەدووی بگەڕێت. کامەرانی کالآیەکی بەنرخ و بەبەهایە:

١. کامەرانی ئارامی دەروونی و خود قەبولکردن لەکەسەکەدا دەخولقێنێت.

٢. کامەرانی خۆشی و هێمنی وئاسودەیی لەنێو خێزاندا دروستدەکات.

٣. کامەرانی منداڵەکان لەسەر سروشتی ژیانێکی ئیجابیانە پەروەردە دەکات.

٤. کامەرانی یاریدەی مرۆڤ دەدات بۆ گرنگیدان بەئامانجە باڵاکان، لەبری سەرقاڵیی بەدەروون و لەشی خۆیەوە.

٥. کامەرانی هەمئاهەنگیەکی قەشەنگ دەبەخشێتە جەستە، بەجۆرێك سەرجەم کۆئەندامە جیاوازەکانی بەسیستم و وردی و ڕێکوپێکیەوە کاردەکەن.

٦. کامەرانی دەرفەت بەکەسەکە دەدات ببێتە داهێنەرێکی کارا.

٧. کامەرانی دڵخۆشی بەکۆمەڵگا دەدات و پێکەوە ژیان و پێکەوە جۆشخواردن دێنێت و کۆمەڵگایەکی بەرهەمهێنیش دروستدەکات.

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٩

# ئەو کەسەی کامەران نیە چی لەدەست دەدات؟

سەرەنجامەکانی کەسی ناکامەران و غەمگین، نەساز و بەزیانن:

١. هەستە سەلبیەکانی بێ ئومێدبوون و تێکشکان ودڵەڕاوکێ وخەمۆکی وپەژارە ودڵتەنگی بۆدێ.

٢. شوێنەواری جەستەیی سەلبی لەنەخۆشی و نیشانە تەندروستیەکان، بەکەمێك ژانەسەرو دەردو ئازارو سەرەگێژە دەستپێدەکات و بەتوندیش کۆتایدێت، وەك شێرپەنجەو نەخۆشیەکانی دڵ و جەڵتەکان.

٣. گرفت و کێشە خێزانیەکان لەگەڵ هاوسەرو منداڵدا.

٤. وەچەو منداڵی کەساس و خەمبار، چونکە ئەو کەسە نمونەیەکی خراپ دەبێت بۆ منداڵەکانی، ڕێگەو شێوازی نادروستیان بۆ دەگوێزێتەوە لە مامەڵکردن لەگەڵ ڕووداوەکانی ژیاندا.

٥. بەشداربوون لەدروستکردنی کۆمەڵگەیەکی پەشێو شپرزەو بەرهەم نەهێندا...

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

# مەرجەکانی کامەرانی

## قەناعەتگەلی بنچینەیی

Scanned by CamScanner

# ١٠

## مەرجی یەکەم/

## کامەرانی ئارەزوویەکی دڵنیاو چەسپاوە

پێویستە کامەرانی خواستێکی جەخت لەسەرکراو و ئارەزوویەکی چەسپاو بێت لەلایەن ئەو کەسەی کامەرانی دەخوازێت. ئەو کەسەی مەیلی کامەرانی نەبێت هەرگیز بەدەستی ناهێنێت.

زۆرێک هەن ئارەزووی بەدەستهێنانی کامەرانی دەکەن، بەڵام ئەو ئارەزووەیان تەنها سەرزارەکیە و لەقوڵایی ناخ و دەروونیانەوە نیە. وەك ئەو کەسەی لەدەروونیەوە هەست بەسەرزەنشت دەکات ئەگەر خۆی کامەران بێت و دایك و باوکی بەوجۆرە نەبن. یاخود ئەو کەسەی وەها گومان دەبات کامەرانی تەنها لەڕۆژی دوایی (قیامەت) دا هەیە، بەدڵنیاییەوە هەر بەوجۆرە دەردەچێت، هەڵبەتە تەنها بۆ ئەو کەسە ! !

لەخۆت بپرسە: ئایا بەراستی دەتەوێت کامەران بیت، ئەگەر کەسانی دیکەش کامەران نەبن؟! تۆ ئەگەر ئەوەت بۆ خۆت هەڵبژارد کامەران نەبیت، بەدڵنیاییەوە ناوی خۆت لەتۆماری غەمبارەکاندا سەربار کردووە.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد    ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم    ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

## ١١

# ئەوەی شتێکی نەبێ نایبەخشێ

خەڵکانێک هەن غەمگینن لەبەرئەوەی کەسانی دی هەن غەمگینن، ئەوانە خۆیان وادەڵێن. لەراستیدا زۆرینەی خەڵك ناکامەران و غەمگینن چونکە لەناخ و دەروونیاندا بەوجۆرەن، هەربەهۆی خۆیانەوە وەهان. تەنانەت ئەگەر خەڵکانی دیکەش کامەران بن ئەم کەسانە هەر کامەران نابن، خاوەنی کامەرانی نین.

مرۆڤی پێداگر لەسەر کامەران کردنی کەسانی دیکە دەبێت بەر لەهەر کەس خۆی کامەران بێت، چونکە کەسێك خاوەنی شتێك نەبێت ناتوانێت بیبەخشێت. چۆن کەسێك کامەرانی دەبەخشێت ئەگەر خۆی کامەران نەبێت؟ نمونەی ئەم حاڵەتەش وەك کەسێکە سەروەتێك دەدزێت بۆئەوەی خێر و چاکەی پێبکات.

خواست و مەیلی کامەرانیت هەبێت، پێش هەر کەسێك بۆ خۆت. بۆ کامەران کردنی کەسانی دیکە ئەوەت بەسە خۆت کامەران بیت.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

# ١٢

## بەخشینی کامەران بەردەوامە

مرۆڤی کامەران ئەگەرچی بەخشینەکەی کەمیش بێت، وەلێ بەردەوام و هەمیشەییە. بەرامبەر بەوە مرۆڤی غەمگین و ناکامەران سەرقاڵی دەروونی خۆی و گرفتەکانیەتی، خەمۆکی و دڵەڕاوکێ بەردەوام بەشوێن ناکامەرانەوەن و گرفتی دیکەی لەتەندروستی و دەروون و مامەڵەکردنی لەگەڵ کەسانی دەوروبەری بۆ سەربار دەکەن.

هەربۆیە، وەك لەفەرمووده پیرۆزەکەدا هاتووە: "کەمی بەردەوام لەزۆری پچڕ پچڕ باشترە". بەخشینی کەمی کامەران باشترە لەبەخشینی غەمگین و کەساسێك گەرچی زۆریش بێت.

لەباشترین بەخششەکانی مرۆڤی کامەران پێشەوابوونی باشیەتی بۆ دەوروبەرەکەی... تەنها ئەوەندە بەسە لەهەرکوێدا بێت دڵخۆشی و بەختیاری پەخشدەکاتەوە و بەسوود و سوود وەرگرتووە... تۆیش بەفیعلی ئارەزووی بەدەستهێنانی کامەرانیت هەبێت.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

١٣

# کامەران دەچێتە بەهەشتەوە

لەوتە بەناوبانگەکانی شێخی ئیسلام (إبن تيمية) ڕەزای خوای لێبێت:

"لەدونیادا بەهەشتێك هەیە، هەرکەس نەچێتە ئەو بەهەشتەوە ناشچێتە بەهەشتی قیامەتەوە".

پێشەوای باوەڕداران (أبوبكر الصديق) ڕەزای خوای لێبێت فەرمویەتی:

"سوێند بەخوا ئەگەر بزانن -بێباوەڕان- ئێمە لەچ چێژ و شیرینیەکی باوەڕداین (واتە کامەرانی و ڕەزامەندی) هەر بەشمشێر لێیان دەسەندین".

کەسێك ئەم هەستە پاك و پڕ لەڕەزامەندی و باوەڕەی هەبێت، لە ڕۆژی دوایدا هەستی دڵنیابوونی پێدەبەخشرێت، چونکە کامەران ڕازییە، پشت بەخوا دەبەستێت و دڵنیایە... غەمگین و ناکامەران پەست و جاڕسە، ئەو بارودۆخ و کەس و تواناییەکانی لەدەستداوە.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ١٤

## مەرجی دووەم/

## کامەرانی لێهاتوییەکە بەدەستدێت

کامەرانی کاڵایەکی بەبەهایە و بەدیاری بۆ هیچ کەس نایەت، بەڵکو کارامەیی و لێهاتوییەکە و دەبێت بەدەستبهێنرێت... ئەو کەسەی بۆ گەیشتنە کامەرانی تەنها خۆزگە دەخوازێت هەر بەوجۆرە دەمێنێتەوەو هەتا وەهاش بێت هەرگیز بەروبومی ڕاستەقینەی کامەرانی ناچنێتەوە.

مرۆڤ بە کامەرانی یان غەمگینی لەدایک نابێت، بەڵکو لەسەر سروشتی خۆی و وەك پەڕەیەکی سپی دێتە دونیاوە، پاشان دایك و باوك و ژینگەی دەوروبەرو بیرکردنەوەکانی پێکیدێنن و کەسێتی دروستدەکەن.

تۆ ئەگەر ویستت کامەران بیت، بەر لەهەرشتێك گەرەك کامەرانی و ڕێگاکانی پێگەیشتنی فێرببێت، پاشان لێهاتوییەکانی و جێبەجێکاریەکانی دەستبخەیت تاکو دەبێتە بەشێك لەتۆ... لەم کتێبەدا کۆمەڵێك لێهاتویی و کارامەیی تێدایە دەکرێت دەستبەجێ پراکتیزەی بکەیت.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

## ١٥

## مەرجی سێیەم/

## تۆ بەرپرسی

هەموو مرۆڤێکی غەمگین و کەساس خۆی بەرپرسی حاڵەتەکەیەتی، (دواتر یاسای کێشکردن راڤە دەکەین)، ئەویش یان بەهۆی ئەوەوەیە کەنازانێت و پێویستە فێربێت یاخود دەزانێت وەلێ زانینەکەی ناخاتە بواری کارپێکردنەوە و دەبێت کار بەزانیاریەکانی بکات.

کەساس و غەمگینەکان لەگەڵ کەوتن و بێوەریەکاندا راهاتوون. ئەوان هەمیشە کەسانی دیکەو بارودۆخ جوێن باران دەکەن... ئەم کەوتنانە وایلێدێت خۆشی بەکەسەکە دەدەن، بەڵام جۆری ئەو خۆشیە وەك ماددەیەکی بێهۆشکەرە تەنها کاتیی کاردەکات و هیچ شتێك چاك ناکات و پێکناهێنێت... هەندێجار گەر مرۆڤەکە لەسەر ئەو خەسڵەتەی بەردەوام بێت بەتەواوی خووی پێوەدەگرێت و لەسەری سەقامگیر دەبێت و دواجار وازلێهێنانی گران و ئەستەم دەبێت بۆی.

ئەو کەسەی لەگەڵ کەوتنەکان رادێت پێویستی بە مژمژۆکەیەك هەیە... مرۆڤی کامەران ئەوکەسەیە کە ئازایانە دەڵێت:"من بەرپرسم".

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد | ☐ |



Scanned by CamScanner

# ١٦

## بەرپرسیارێتی هێزە

ڕەنگە هەندێجار ئاسان نەبێت دان بە بەرپرسیارێتی گەورەدا بنرێت، بەڵام ئەوکەسەی دان بە بەرپرسیارێتیدا دەنێت، تەنها ئەو خاوەنی هێزو توانابییە.

کاتێك تۆ خۆت بە بەرپرس دادەنێیت، ئەوە مانای وایە دەڵێیت: "من ئێستا نەخشەدەکێشم... من دەتوانم... من بڕیاردەدەم... من فێردەبم... من کاردەکەم"... بەڵام ئەو کەسەی لێپرسراوێتی کامەرانیەکەی یاخود غەمگینی و کەساسیەکەی دەهاوێتە گەردنی کەسانی دی و بارودۆخ، خاوەنی بڕیاری خۆی نیە... بڕیاری کامەران بوونی بەدەست کەسانی دیکە یان بارودۆخە. ئاگاداری دەلاقەی ئەم فێڵەبە. بڵێ:" من لێپرسراو و خاوەن هێزم"... لەپاشان فێردەبیت و جێبەجێکاری دەکەیت. بەردەوام دووپاتی بکەرەوە: "بەرپرسیارێتی هێزە، منیش لەئاستی ئەو بەرپرسیارێتیەدام".

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

# ١٧

## مەرجی چوارەم/

## کامەرانی لەناخەوەیە

﴿إِنَّ اللّهَ لاَيُغَيِّرُ مابِقَومٍ حَتّى يُغَيِّروا مابِأنفُسِهِم﴾

ملیۆنـان کـەس مانـدووبوون لەگـەڕان بـەدووی کامەرانیـدا لـەماڵ و پلەوپایەو ناوبانگ و جوانیدا. ئەم داخوازیانە کامەرانی هێنەر نین.

بەڵێ! پێدەچێت ئـەو هۆکارانـە کامەرانی پـتر بکـەن وەلێ کامـەرانی ڕاستەقینە سەرەتا لەناخەوە دەستپێدەکات. ئەوکەسەی لەناخی خۆیدا هەسـت بـە کامـەرانی نـەکات هـەرگیز لەدەرەوەیـدا هەسـتی پێناکـات. کامەرانی تەنها هەستێکەو بیرکردنەوەکان دەستی بەسەردا دەگرن.

تـۆ گـەورەی ئـەقڵی خـۆت و سـەرکردەی بیرکردنـەوەکانتی، لـەناخی خۆتەوە هەستی کامەرانیت بۆ دێت.

ئەم مەرجە بنـەمای سـەرەکی کامەرانیـە، کامـەرانی بـوونی نیـە بـەبێ قەبوڵکردنی... سەرەتا لەناختەوە کامەران بە.

| | | |
|---|---|---|
| بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐ |



Scanned by CamScanner

# ١٨

## لەنێوان [ باشە ] و کامەراندا ئەگەر هەڵبژێریت؟

"د.ناثنیال براندین" Branden لەڕێی توێژینەوەکانیەوە کەنزیکەی ٣٥ساڵی خایاند، وادەبینێت زۆرینەی خەڵك ئەگەر سەرپشك بکرێن لەهەڵبژاردنی کامەرانی و (باش)دا، ئەوان (باش) هەڵدەبژێرن! (واتە دۆخی ئەوساتەی خۆیانیان پێباشە) ئەمەش واتە ئەوکەسەی بڕوای وایە دونیا هەمووی نەگبەتی و بەدبەختیە، دەیسەلمێنێت و هەڵیدەبژێرێت..

لەسەرئەم وتەیە پێوانەی بکە، ئەوکەسەی دووچاری چەوسانەوە بووە و ژیانێکی نارەحەتی هەبووە، یان ئەوەی لەجەنگەکانداو لەژێر چەوسانەوەی رامیاری یان فشاری کۆمەڵایەتی یاخود برسێتی و بەلا جیاوازەکاندا ژیاوە بەزۆری (باش) بەسەر کامەرانیدا هەڵدەبژێرن.

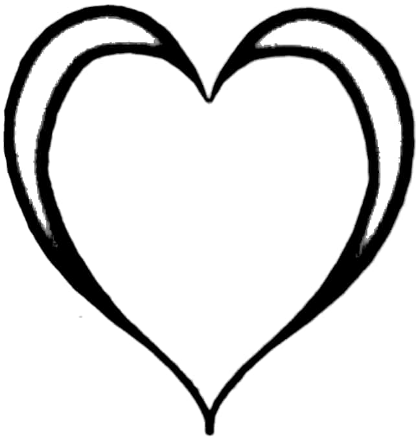
ئەگەر هەرجۆرە بەلایەکت گوزەراندووە، کە هەموانمان پێیدا تێپەریون، تۆ کامەرانی هەڵبژێرە (باش) بێت.

بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐



Scanned by CamScanner

دروستگەو سەرچاوەی



کامەرانی و غەمگینی

Scanned by CamScanner

# ١٩

## تۆ بەرهەمی بیرکردنەوەکانتی

قوتابخانـەی مەعریفەتگـەرایی لەسـەر ئـەو بنەمایـە دامـەزراوە "تـۆ بەرهـەمی بیرکردنـەوەتی"، ئێـستا ئـەم قوتابخانەیـە دیـارترینی قوتابخانەکانە.

بنەڕەتی هەموو رەفتارێکی مرۆیی بیرۆکەیە. کۆمەڵە بیرێك رەفتارێك پێکدێنن، کۆمەڵـە رەفتارێـك خوویـەك پێـکدێنن و کۆمەڵـە خوویـەکیش کەسێتی دروستدەکەن. کەسێتی کۆمەڵـە خوویـەکی هەمەچەشنە، هـەر خوویـەکیش رەفتارگـەلی هەمـەجۆر لـەخۆدەگرێت، سەرچاوەی هـەموو رەفتارێکیش هزر و بیرۆکەیەکە. بـەو شێوەیە بنـەڕەتی کەسێتی مـرۆڤ بیرۆکەیە...

نموونـەی بیرۆکـە وەك کـۆدی (DNA) وەهایـە کـە لەهـەر خانەیـەکی جەسـتەدا هەیـەو بنـەڕەتی ژیانـە. کۆمـەڵی ئـەم کۆدانـە ئەنـدامێك یـان بەشێکی لەش پێکدێنن، کۆمەڵەئەندامێکیش جەستە پێکدێنن... بیرۆکە سەرچاوەی پێکهاتنە.

بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐



Scanned by CamScanner

## ٢٠

# هزر

## هێزی ئاوەدانکار یان وێرانکارە

ئەگەر هزر رەفتار دروستبکات و پاشان خووەکان و ئەوانیش کەسێتی مرۆڤ، کەواتە هەر هزرەکە خۆی بنەڕەتی ئاوەدانی یان کاولکارییە..

هەموو چاکەکار و خراپەکارێك لەسەر زەویدا بە هێزی بیرو هزرێکی دیاریکراوەوە دەجولێت. کۆمەڵێك بیری تایبەتە ئاینی پیرۆزی ئیسلام ناوینـاوە (عەقیـدە). عەقیدە بـەهێزترین بزوێنـەری گەلانـە، جا ڕووەو ئاوەدانی بێت یان وێرانکاری... هەر لەبەرئەمەیە ئیسلام جەخت لەسەر نیەت دەکاتەوە. لە قورئانی پیرۆزو سوننەتی پێغەمبەریشدا (د.خ) راشکاوانە ئاگادارکردنەوەی زۆر لەبارەی ئەم باسەوە هەیە.

ئایین پێداگری دەکات لەسەر عەقیدەی دروست کە نەوەیەکی چاکەکار یان خراپەکار دروستدەکات، پێویستە تۆیش گرنگی بدەیت و ئاگاداری هەر بیرێك بیت کە دەچێتە ئەقڵتەوە و قەبوڵی دەکەیت.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٢١

## لەبارەی کامەرانییەوە

## قەناعەتەکانت بدۆزەرەوە

ئەگەر هزر بنەڕەتی ڕەفتار بێت، هەر هزریش ئاوەدانکار یان وێرانکار بێت، ئەوا پێویستە قەناعەتەکانت (بیرکردنەوەکانت) لەبارەی خواستە چەسپاوو ئارەزووە بالاکەتەوە بۆ گەیشتن بە کامەرانی بدۆزیتەوە.

پێدەچێت ئەم دانیشتنە گرنگترین دانیشتنت بێت بۆ سەرەتای کامەران بوونت. لەجێگایەکی ئارام و هێمندا دانیشتنێك لەگەڵ خۆتدا ئەنجام بدە و پاشان لەخۆت بپرسە کامەرانی چییە؟ ١٠ـ٢٠ جار ئەم پرسیارە بکەو دواتر دەستبەجێ وەڵامەکە لەکاغەزێکدا بنووسە. پاشان قەناعەتەکانت بۆ سەلبی و ئیجابی پۆلێن بکە تاکو هۆکاری کامەرانی یان غەمگینیت بزانیت... زۆربەی خەڵك لەم دانیشتنەدا خاڵی هەڵەو کەموکورییەکانیان دەدۆزنەوە!

بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

## ٢٢

# بەسەر ڕێسای

# [دەستبەسەرداگرتن]دا زاڵ بە

زانیت هزر ڕێساو بنەمای دەستبەسەرداگرتنە، ڕەفتارگەلی ئیجابی وەك كامەرانی و دڵخۆشی و بەختیاری و كاركردن دەخولقێنێت، یاخود سەلبی وەك خەمۆكی و دڵەڕاوكێ و تێكشكانی دەروونی.

ئێستا بەسەر بیركردنەوەكانتدا (كە سەرچاوەی ڕەفتارەكانتن) زاڵبە.

تۆ گەر واتكرد بەسەر ڕەفتارەكاندا دەستدەگریت، خۆ ئەگەر دەستت بەسەر ڕەفتارەكانتدا گرت ئەودەمە خووی ئیجابی و ئارەزوومەندانەت بۆ پێكدێت، گەر ئەو كارەت كرد ئیدی كەسیەتیەكت دەبێت كەخۆت وەك ئەوەی دەتەوێت وێنەت كێشاوە.

كامەران و سەركەوتوان، بەوپەڕی سادەیی، ئەم خەسڵەتەیان هەیە لەدەستگرتن بەسەر سەرچاوەی ڕەفتارەكانیاندا. تۆ كامەران و سەركەوتووان لەڕێی ڕەفتارەكانیانەوە دەناسیت.

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٢٣

## توانستە تایبەتیەکەت بەهێزبکە

کە مرۆڤ توشی هەر ڕووداوێک دێت، یەکەمین شت کاربکات بیرکردنەوەکانیەتی. ئەگەر بیرو بیرکردنەوەکانی ئیجابی بوون ئەوکاتە دەست بەسەر ڕووداوەکەدا دەگرێت و کۆنترۆڵی دەکات، ڕەنگە هەر لەبەرژەوەندی خۆیشی هەڵیبگێڕێتەوە. خۆ ئەگەر لەوساتەدا بیرکردنەوەکانی سەلبی بوون بەهەڵە لەگەڵ ڕووداوەکاندا تێکەڵ دەبێت (کاریگەر دەبێت)و دەگونجێت غەمبارو توشی دڵەڕاوکێ ببێت، ئیدی جۆرێک هەڵسوکەوت دەکات لەبەرژەوەندی ئەودا نابێت.

بیرو بیرکردنەوە ئیجابیەکانت بەهێزبکە، ئەوەش بەگەورەیی پێبەخشین و بەهێزکردن و دووپاتکردنەوەی ڕۆژانەییان.

بیرە ئیجابیەکەت لەکاغەزێکدا بنووسە، یان بە وەزن و قافیەوە دووبارەی بکەرەوە، یان مەشقی کارای (٢١×١٤) ئەنجام بدە، یاخود لەکاغەزێکداو لەگیرفانتدا هەڵیبگرە، یان بیکەرە سەر کاغەزی لەزگەیی و لەو جێگایانەدا هەڵیبواسە کە ڕۆژانە چەندجارێک پیایاندا هاتوچۆ دەکەیت. داهێنان بکە بۆ جێگیرکردن و چەسپاندنی بیرە ئیجابیەکانت.

- [ ] بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد
- [ ] دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم
- [ ] بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

# ٢٤

## بیرە سەلبیەکان

## لە بەرژەوەندیت هەڵگێڕەرەوە

ئایا دەخوازیت سەرجەم بیرو بیرکردنەوەکانت لەبەرژەوەندیت کاربکەن؟ لەو مەشقەوە کەپێشتر ئەنجامتدا زانیت کۆمەڵێك بیری ئیجابی و کۆمەڵێکی سەلبیت هەن... تۆ ئێستا هەڵدەستیت بەجێگیرکردن و چەسپاندنی ئیجابیەکان... بیرە سەلبیەکانیش بنووسەو پاشان بیانگۆڕە بۆ بیری ئیجابی.

باوەها دابنێین یەکێك لەوبیرانەی لەبارەی کامەرانیەوە بۆت دەرکەوتووە ئەوەیە "بەدەستهێنانی کامەرانی گرانە" تۆ بیگۆڕە بەوەی "کامەرانی تەنها هەستێکەو من سەرچاوەیم" یان "کامەرانی زۆر سانایە تەنها پێویستی بەمومارەسەکردن هەیە".

گەر بیرێکی سەلبیت هەیە وەك "کامەرانی بۆ ئەوکەسەیە سەروەت و سامانی هەیە" تۆ بیگۆڕە بە "کامەرانی لەناخەوە سەرچاوە دەگرێت"، بیرۆکەی "کامەرانی تەنها لەرۆژی قیامەتدایە" بگۆڕە بە "کامەرانی هەقیکی باوەڕدارە لەدونیاو قیامەتیشدا" و بەوجۆرە...

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٢٥

## خۆت دڵنیا بکە:

## بەڕاستی ئارەزووی کامەرانی دەکەیت

بەرلـە دەسـتکردن بەهـەر جێبـەجێکاری یـان بەرنامەیـەك پێویـستە لـەئارەزووکردنت بـۆ ئەوشـتە تـەواو دڵنیابیـت... لێـرەدا لـە ئـارەزووی کامەران بوونت دڵنیابە.

هیچ پرۆگرام و جێبەجێکاریەك دەستپێمەکە تاکو لەوخاڵە دڵنیانـەبیت. بـەوەڵامی ئـەم پرسـیارانە دەسـتپێبکە: ئایـا تـۆ بەڕاسـتی کامـەرانیت دەوێت؟ ئایا ئەگەر ئێستا کامەرانیت پێبـدرێت دەسـتبەجێ ڕەزامەنـدی لەسـەر دەدەیـت؟ ئەگـەر وەڵامەکـەت بـە (نـەخێر) دایـەوە یـان لەوەڵامدانەوەت دوودڵ بوویت، پێویستە یەکەمجار ئـەم بابەتـە یـەکلایی بکەیتـەوە، چـونکە پێدەچـێت قەناعەتـە سـەلبیەکانت بـەهێزبن و پێویستیان بەگۆڕین و جێپێگرتنەوە هەبێت بەبیرو قەناعەتی ئیجابی.

داوای ڕێنمایی لەپسپۆڕێك بکـە، کتێبێکـی تایبـەت لەسـەر کامـەرانی و سوودمەندیەکانی بخوێنەرەوە.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد　☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم　☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

## ٢٦

# ئازار و چێژ

هەر رەفتارێکی مرۆیی یەکێك لەم دوو کۆتاییەی هەیە: بەدەستهێنانی چێژ یاخود ئازار پێبەخشین. رەنگە زۆرجار هەردووکیان بن پێکەوە.

ئەو چەمکەی (إمام الماوردی) لە مێژەوە باسی کردووە، چەمکی هاندان و ترساندن یان ترس و ئومێدە کە دەروون لەسەری بەرنامەڕێژ بووە.

هەرچەندێك ترس لەئازار و هیوای بەدەستهێنانی چێژ و خۆشی زیاتر بوو هێندەش خواست و ئارەزوو بەهێز دەبێت... زۆر لەخەڵك بەهەر هۆکارێك بێت ئازار بۆخۆیان کۆدەکەنەوە... تۆ بۆئەوەی خۆت (دەرونت) لەسەر مەسەلەیەك بەرنامەڕێژ بکەیت یان بۆئەوەی ئیرادەیەکی بەهێز بەدەستبهێنیت پێویستە سەرەتا قەناعەت بەخۆت بهێنیت کەلەپێناو جەم کردنی ئازارە یان لەپێناو بەدەستهێنانی چێژو خۆشیە یان لەپێناو هەردوکیانە پێکەوە.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٢٧

## ئازارو چێژ لەکامەرانیو غەمگینیدا

بۆئەوەی چەمکی ئازارو چێژ پراکتیزە بکەیت مەشقی هەستپێکردن بەئازار لەنەبوونی کامەرانیداو هەستکردن بەچێژ لەبەدەستهێنانی کامەرانیدا ئەنجام بدە.

١. لەتیانوسێکی تایبەتی خۆتدا (دە) بەرەنجام تۆماربکە کە وێدەچێ لەبەدەستنەهێنانی کامەرانیدا توشی ببیت. (پشت ببەستە بەبیرۆکەی "ئەوەی کامەران نیە چی لەدەستدەدات").

٢. هەست بەهەموو سەرەنجامەکان بکە، پاشان لەلاپەڕەی دووەمدا ئەو سەرەنجامانە بنووسە کە توشتدێن ئەگەر ئەم مەسەلەیە بۆ ماوەی دە ساڵی ئایندە بەردەوام بێت!

٣. لەلاپەڕەیەکی نوێدا (دە) ئەنجام بنووسە کە بەدەستیاندێنیت ئەگەر لەوپەڕی کامەرانیدا بیت (پشت بەبیرۆکەی "سودەکانی کامەرانی" ببەستە).

٤. دیسان هەست بەو ئەنجامە ئیجابیانە بکە کە لەدوای دە ساڵی داهاتووترەوە هەر بەو حاڵی کامەرانیەوە بەدەستیاندێنیت.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد    ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم    ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

## ٢٨

# قەناعەت بەخۆت بهێنە
# دەتوانیت خۆت کامەران بکەیت

ئەگەر توانیت قەناعەت بەخۆت بهێنیت کە دەتوانیت، ئەوا دەتوانیت. قەناعەت دەستگیر و هاریکارە بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەیخوازیت و دەتەوێت.

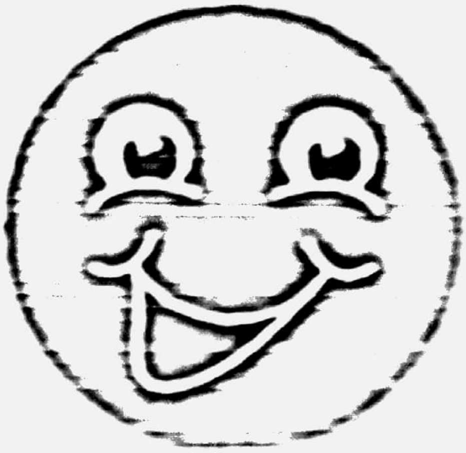
لەتیانووسە تایبەتیەکەتدا (دە) قەناعەت تۆماربکە لەوەی بەڕاستی دەتوانیت کامەران بیت... ئاوڕ لە تێکشکێنەرەکان مەدەرەوە و تەرکیزت لەسەر قەناعەتە ئیجابیەکان بێت. بڕوانە ئەو هەڵوێستانەی پێشوو کە تیایاندا سەرکەوتوو بوویت، یاخود دەستکەوتە بەدەستهێنراوەکانت، پاشان ئەو قەناعەتانە بنووسە کە دووپاتی دەکەنەوە تۆ توانات هەیە.

وەك "سەرکەوتوو بووم لەزاڵبوونم بەسەر تووڕەیمدا و ئێستاش دەتوانم سەرکەوتووبم لەبەدەستهێنانی کامەرانیدا" یاخود "خوای گەورە هیواداران هیوابڕاو ناکات".

| | | |
|---|---|---|
| بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐ |



Scanned by CamScanner



مەغدەنەکتی مرۆڤی کامەران

## ٢٩

# ڕەهەندەکانی کات

هەمووانمان لەئێستادا دەژین و رابردوومان هەلگرتووە و هەوڵ بۆ ئایندە دەدەین. کەسی خەمۆك لە رەهەندی رابردوودا دەژی، ئەو هەمیشە لەبیرکردنەوەدایە لەوەی روویدا، چۆن روویدا؟ بۆچی روویدا؟ کەسی دوودڵ و راڕاش لە رەهەندی ئایندەدا دەژی، ئەو هەمیشە لەبیرکردنەوەی ئەوەدایە چی روودەدات؟ ئەگەر روویدا چۆن دەبێت؟

بەلام کەسی کامەران دەڕوانێتە رابردوو وەك سندوقی ئەزموون، لەدروستی و لەهەلەکانیش کەلك وەردەگرێت... هەروەها دەڕوانێتە ئێستا وەك گۆڕەپانێك بۆ بەرەنگاری و لەڕووداوەستان و بەرگری، بۆ ئایندەش وەك گوزەر و پیاڕەوێك خواست و هیواکانی تێدا بەدیبهێنێت، لەبەرئەوە کەسی کامەرانە سوود لە رابردووەکەی وەردەگرێت و پەرۆشە بۆ ئێستای و تامەزرۆیە بۆ داهاتوو.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

## ٣٠

# كامەران و
# ڕووبەڕووبوونەوەی ڕووداوەكان

ڕووبەڕووبوونـــەوەی ڕووداوەكـــانی ژیـــانی ڕۆژانـــە و شـــێوازەكەیەتی ڕەفتـــاری مرۆڤـــی كامـــەران و ناكامـــەران دیاریـــدەكات، كەكێـــشەیەك ڕوو لەكامـەران دەكـات وەهـا لێیـدەڕوانیٚ كـە بـەردەوام نابێـت، لەبەرئـەوە بێئومێـد نابێـت... بـەوەی تـەنها لـەم لایەنـەی ژیانیدایـە (ڕەهەنـدی گشتاندن) بۆیە گشتگیری ناكات، بـەوەش كـە كاردەكـات و هەوڵـدەدات دەگونجێـت ڕاسـت بكـات یـان هەڵـە (ڕەهەنـدی دیـاریكردن) بۆیـە سەرزەنشتی خۆی ناكات.

كامـەران پێـشوازی لـە ڕووداوەكـان دەكـات وەك ئـەوەی پـەیامێكیان پێیـە، دەڕوانێتـە كێـشەو گرفتـەكان بـەوەی دەرفـەتێكن بـۆ گـۆڕان... كامەران لەكەسانی دیكە تێدەگات و بۆ ئیجتیهادە هەڵەكانیان پاساو دێنێتەوە، لەگەڵ پێداگریی تەواوی لەسەر خۆی و دەوروبەریشی.

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆكەكەم قەبوڵ كرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەكەم | ☐ بیرۆكەكەم قەبوڵ نەكرد |



Scanned by CamScanner

## ٣١

# کامەران لە مامەڵەکردنی لەگەڵ خۆیدا

کەسێکی کامەران نابینیتەوە مامەڵەکردنی لەگەڵ خودی خۆیدا باش نەبێت. کامەران ئەوکەسەیە بەهای خۆی دەزانێت و ڕێزی دەگرێت، ڕێز لە بەدیهێنراوەکانی خوا دەگرێت. خوای گەورە جوانی خوڵقاندووەو ڕێزی لێناوە. پێدەچێت هەندێجار هەڵە بکات لەئیجتیهادەکانی و هەندێجاریش لەئارەزووەکانیدا، وەلێ هەر زوو ئارەزووەکانی رادەگرێتەوەو بەهانە بۆ خۆی دێنێتەوەو وێنەی هێڵەکەی دەکێشێتەوە.

لەبەرئەوەی کامەران ڕێزی خۆی دەگرێت و خۆی خۆشدەوێت، هەقی دەداتێ لەپشوو و چێژ پێدانی، ڕۆشنبیری و زانست، تەندروستی و وەرزش، کۆبوونەوە لەگەڵ کەسە ئیجابیەکان و خۆراک پێدانی ڕۆح.

کەسی کامەران ڕێزی خۆی دەگرێت و وەک خۆبەختکار و گیانبەخشێک نییە لەپێناو کەسانی دیکەدا خۆی بکوژێت.

| بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |
|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ |



Scanned by CamScanner

# ٣٢

## کامەران لە مامەڵەکردنی لەگەڵ کەسانی دیکەدا

گوتمان کامەران گیانبەخشێك نیە بۆ قوربانیدان لەپێناو کەسانی دیکەدا خۆی لەناو ببات، لەهەمانکاتدا منخوازێکیش نیە تەنها بیر لەخۆی بکاتەوە... ئەو بەشێکە لەخێزان و کۆمەڵگەو نەتەوەو جیهان. کارو گرنگیدانی تایبەتی هەیە خزمەت بەخێزان و کۆمەڵگەو جیهانەکەی دەکات، بەوە هاوسەنگی دەکات لەنێوان خۆی و دیگەراندا.

کامەران قەبوڵ کردنیشی هەیە بۆ کەسانی تر، قەبوڵی نەزانی و بیروڕاو شێوازی مامەڵەکردنیان و جیاوازی رەفتاریان دەکات، بەئارەزووی خۆی کەسێتی و رەفتاری خەڵك پۆلێن ناکات بەڵکو وەك ئەوەی هەن قەبوڵیان دەکات، لەشیکاری هەڵبژاردنی گونجاوتریندایە بۆی لەهەڵسوکەوت و هاوڕێیەتی لەگەڵ کردنیدا، هەروەها ڕێ بەخەڵکیش دەدات ئەو کەسە هەڵبژێرن.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

٣٣

# کامەران کەسێکی ئیجابیە

کەسی کامەران لەگەڵ ژیاندا کارلێك دەکات و تێکەڵ دەبێت، لەماڵەوە دانانیشێ چاوەڕێی کامەرانی بێت و هەر سکاڵاو بۆڵەبۆڵ بکات، بەڵکو دەگەڕێت و دەخوێنێتەوە و گوێ دەگرێت و تەماشا دەکات و ئامادەی خول و کۆڕو کۆنفرانس دەبێت و بۆ دەستخستنی ئەو زانستەی دەیخوازێت گەشت دەکات. ئەو تەنها بەگوێگرتن و خوێندنەوەشەوە ناوەستێت، بەڵکو لەگەڵیدا دەجۆشێت و دەچێتە بواری کارپێکردنەوە... لەجوڵەو کارەکانیدا هەندێجار دەپێکێت و هەندێجاریش هەڵە دەکات، بەڵام بەدڵنیاییەوە بەردەوامە لە تەیکردنی ڕێگاکە و بەدڵنیایشەوە هەر دەگاتە ئەو ئامانجەی دەیخوازێت.

کامەران هەمیشە بەشێوەیەکی ئیجابی و قازانجکارانە بیردەکاتەوە، هەم بۆخۆی و هەم بۆ جگە لەخۆیشی. ئەو بەردەوام لەگۆڕان و گەشەکردن و پەرەسەندندایە، هەرگیز واز لەم کارە ناهێنێت، ئەو باش دەزانێت کاتێك گەشەکردن و فێربوون بوەستێت ژیانیش دەوەستێت.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

٣٤

# کامەران و مامەڵەکردنی لەگەڵ هەستەکانیدا

کامەران مرۆڤێکە دڵەڕاوکێی توشدێت بەلاّم لەزۆربەی کاتەکانیدا هێمن و ئاسودەیە. غەم دایدەگرێت بەلاّم زۆربەی کاتەکانی بەدڵخۆشی بەسەردەبات، دەگری بەلاّم زۆر کات زەردەخەنەی لەسەر لێوانە، ماندوو دەبێت بەلاّم زۆرکات هێورو حەواوەیە، لادەدات بەلاّم لەزۆربەی کاتەکانیدا هاوسەنگ و دامەزراوە، گومان دەکات بەلاّم لەزۆربەی کاتەکانیدا دڵنیایە.

بەمانایەکی تر کامەران بەدەرنیە لەوەی مرۆڤێك بێت بەهەست و مەشاعیرەوە. کە هەستێکی بۆ دێت وەریدەگرێت و کاتی خۆی دەداتێ بۆ خۆدەربڕین، بەلاّم هەرگیز رازی نابێت ببێتە ئامێری غەم و لادان و ئازار چەشتن، رازی نابێت ببێتە قوربانی، بەڵکو واقیعی هەست و سۆزەکانی قەبوڵ دەکات و راستەوخۆ دوای هێوربوونەوە بەزانست و کارو پێداگریەوە کار بۆ باشکردنی دەکات.

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# چوار لایەنەکەی
# کامەرانی

Scanned by CamScanner

## ٣٥

# کامەرانی لەهاوسەنگیدایە

هەموو مەسەلەیەکی دونیا ناوەندێك و دوولای دیکەی هەیە، ڕێسایەك هەیە دەڵێت: "بێ زیادەڕۆیی و بێ کەمیی نواندن" یان وەك ڕێسا شەرعیەکە دەڵێت: "لاضرر ولاضرار".

کامەرانەکان لەهەموو کارێکیاندا میانەڕەون، جا ئاینی بێت یان کۆمەلایەتی، جەستەیی بێت یان هزری... میانەڕەوی پرۆگرامی ژیانی کامەرانەکانە.

جوانترین وتە لەسەر هاوسەنگی گوتراوە بەوەی (و)ە نەك (یان).

هاوسەنگی ئەوەیە لەسەر کار کرێکارێك بیت و لەماڵەوە هاوسەرو لەگەڵ منداڵەکاندا باوکێك و لەگەڵ هاوڕێکاندا هاوڕێ و لەمزگەوتدا خواپەرست و لەگەشتیشدا گەشتیار بیت. هاوسەنگی ئەوەیە وەك پێغەمبەر (د.خ) دەفەرموێت: "هەقی هەموو هەقدارێك بدە"یت.

بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐



Scanned by CamScanner

# ٣٦

## چوار لایەنەکە لە ژیاندا

"د.ستیڤن کاڤیی" Covey لەنووسینە زەوەندەکانیدا باس لەوە دەکات چەمکی سەرکەوتن و کامەرانی لە ڕێککەوتن و گونجاندایە لەنێوان چوار لایەنە سەرەکیەکەی ژیاندا، ڕۆحی و کۆمەڵایەتی و ئەقڵی و جەستەیی. ئەم تیۆرەیە لەگەڵ ڕێنمایی و وتەی پێغەمبەری مەزندا هەمئاهەنگە. لەفەرموودەیەکدا هاتووە:"پەروەردگار هەقی لەسەرتە، خانەوادە (کەسوکار) هەقی لەسەرتە، دەروونت هەقی لەسەرتە و جەستەت هەقی لەسەرتە، هەقی هەموو هەقدارێك بدە".

ئەمانە ماناکان و لایەنە سەرەکیەکانن: خودا و کەسوکار و دەروون و جەستە، واتە لایەنەکانی ڕۆحی و کۆمەڵایەتی و دەروونی و جەستەیی، پرۆگرامی ڕاست و دروست ئەوەیە مرۆڤ بەتەواوی و یەکسانی ئەم هەقانە بدات و هەمئاهەنگیان لەنێواندا دروستبکات.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد	☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم	☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

# ٣٧

## دیدی ڕۆحی

مانا قوڵ و سەرەکیەکانی پەیوەست بە پەیوەندی ڕۆح بە دەرەوەیەوە پێیدەگوترێت لایەنی ڕۆحی، پەیوەندی بە خوای گەورەو فریشتەوە، بەغەیب و قەدەرەوە لەلایەنی ڕۆحین. هەروەها پەیوەندی بەبوون و بەهەموو جیهانەوە لەم لایەنە دادەنرێن.

هەندێك لەزانایان لایەنەکانی بنەما و بیروبڕوا قوڵەکانیش لەلایەنی ڕۆحیدا هەژمار دەکەن، وەك بنەمای یەکسانی و بەزەیی و خۆشەویستی ڕەهاو بیرکردنەوە لەمەلەکوتی خوداو پەیوەندی مرۆڤ پێیانەوە، ئەم لایەنە گرنگترین لایەنەکان و کاریگەرترینیانە لەسەر دەروونی مرۆیی.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٣٨

## گۆڕانکاری لەلایەنی ڕۆحیدا

## [ڕۆحانیەت] گۆڕانێکی ڕیشەییە

هەندێك لەپسپۆڕان لەبری دەستەواژەی (ڕۆحانیەت) دەستەواژەی (رؤية – vision) بۆ ئەم لایەنە بەکاردەهێنن. ئاشکرایە ئەو تاك و دامەزراوانەی دیدێکی روونیان هەیە، کاریگەردەبن و لەبەدەستهێنانی ئامانجەکانیاندا سەرکەوتوو دەبن، ئەوانەش کە دیدێکی روونیان نیە لە ڕێگاکەدا هەڵدەخلیسکێن و دەکەون و سەرکەوتوو نابن.

گۆڕانکاری لەلایەنی ڕۆحیدا گۆڕانێکی قوڵ و خێرایە بۆ گۆڕانکاری لە خوو و ڕەفتارەکانی مرۆدا...

چۆن خۆت دەبینیت؟ هێزت لەکوێوە وەردەگریت؟ بڕوات لەبارەی بەدیهێنەرەوە چۆنە؟ مەلەکوتی خودا بەلای تۆوە چی دەنوێنێت؟ مەبدەئە بنچینەیی و باڵاکان مانای چی؟

وەڵام بدەرەوە تاکو تێبگەیت...

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

## ٣٩

# بنەما سەرەکییەکانی لایەنی ڕۆحی

بابەتگەلی زۆر دەچنە نێو ئەم لایەنەوە، بەڵام لەدوو مەسەلەدا کورتی دەکەمەوە کە بەدوو بنەماکەی ئەم لایەنە دادەنرێن:

١. باوەڕ بەخوا: بنەمای سەرەکی و بنچینەیی پتەوە. ئەم بڕوابوونە ڕێگای هەوڵدەران و لەدوو گەڕانانی کامەرانیی کورت کردووەتەوە. ﴿مَن عَمِلَ صالِحاً مِن ذَكَرٍ أَو أُنثى وَهوَ مُؤمِنٌ فَلَنُحيِيَنَّهُ حَياةً طَيِّبَةً﴾.

٢. وەلاء و بەراء: مەبەست لە (ولاء) بۆ چاکە و ڕاستیە و (براء)یش لەهەڵە و خراپەدایە. ئەگەر مرۆڤ دڵسۆز و بەرەنگارکار نەبێت غەمگین و کەساس دەبێت. (ولاء) بۆ یەکسانی و سۆز و بەزەیی، هەروەها بەرەنگاری کردن و ڕووبەڕووبوونەوەی خراپە و ستەم و چەوسانەوە بنەمای لایەنی ڕۆحین.

ئەو کەسەی دوژمنایەتی شەیتانەکان نەکات هەرگیز فریشتە هاوڕێیەتی ناکات.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

## ٤٠

# لایەنی دەروونی ئەقڵی

گرنگیدان بەم لایەنە لەبنەماکانی کامەرانییە. زۆر سەیرە کەسێك دەیەوێت کامەران بێت کەچی هیچ گرنگیەك بە دەروون و ئەقڵی خۆی نادات.

بۆئەوەی پەرداخێك (دەفرێك) ی پڕ لەشلەیەکی بۆگەن و خراپ پڕ لەئاوی خاوێن بکرێت، سەرەتا دەبێت خاڵی بکرێتەوە. تۆیش بۆئەوەی هەست بە کامەرانی بکەیت دەبێت بەر لەهەر شت خۆت لە هەستە سەلبیەکان خاڵی بکەیتەوە. مادام لێوانیت لە هەستی سەلبی و پیشخواردنەوەی دەروونی، ئیدی هیچ جێگایەك بۆ هەستی ئیجابی نەماوە.

دانیشتنەکانی هێوربوونەوە و تەئەممول و بیرکردنەوە و دەرککردن (تحنث) (دووربوون لەخەڵك و بیرکردنەوە و تەئەممول کەتایبەتە بە پێغەمبەران) ، زۆر پێویستن بۆ دەرکردنی هەستە کپکراو و کەڵەکەبووەکان.

بێئاگایی لە دەروون و گرنگیدان و گەشەو پەرەپێدان و فێرکردنی، بەدڵنیاییەوە گرەنتیدەری غەمگینی و کەساسی مرۆڤن.

| بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد | | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | |
|---|---|---|---|---|---|



Scanned by CamScanner

# ٤١

## باوەڕداران کامەرانترینی خەڵکن

بەوەی باوەڕداران وابەستەن بەو زاتەی گەردوونی بەدیهێناوە بە گەلەستێرەو هەسارەو بەدیهێنراوەکانیەوە، دەرککردنی چەمك و راڤەی وتەکانی بۆیان سانا دەبێت. هەموو باوەڕدارێکی کامڵباوەڕ کامەرانی کامڵیشی هەیە، ئەمەش بۆ هیچ کەسێك نیە جگە لەباوەڕدارێك کە باوەڕی تەواو و دروستی هەبێت.

جێگای ئاماژە پێدانە زۆرینەی باوەڕداران کامەران نین، سەرەڕای ئەوەی بەگشتی لەکەسانی جگە لەخۆیان کامەرانترن، لەبەرئەوەی توشی تێکەڵکردن بوون لەزیادەڕۆیی و بێباکی نوندندا یان تێگەیشتنی هەڵە و مومارەسەی هەڵە لەهەقی خۆیان یان خانەوادە یان کەسانی دەوروبەریاندا.

باوەڕدارێك کە کامەران نیە پێویستە بەخۆیدا بچێتەوە یان بەپرۆگرامەکەیدا! بزانێت لەسەر پرۆگرامێکی هەڵەیە، یان بەتەواوی و دروستی لەپرۆگرامەکە تێنەگەیشتووە، یاخود جێبەجێ و کاری پێناکات!

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

## ٤٢

# زانست

## ڕۆشنایی دڵەكانە

زانست لەپێش هەموو شتێكەوەیە، زۆر جوانە یەكەمین ئایەتی دابەزیوو لەپەروەردگارەوە بانگەشەی زانست و فێربوون دەكات و دەفەرموێت: ﴿إقرأ﴾. ئیسلام پلەی زانست و زانایانی بەرزكردووەتەوە بۆ بەرزترین ئاست و شكۆدارترین پایە.

زانست خۆراكی ڕۆحەو بەهۆیەوە لەنهێنیەكانی بوون دەگەین و نەتەوەكانی پێ بەرزدەبنەوە یان دادەبەزن، پێشەوایەتی هەر بۆ زانست دەبێت. ئەو كەسەی گرنگی بەزانست و فێربوون دەدات دڵی ڕۆشن دەبێتەوە ئەگەر تاریك بوو، ئەقڵی ئەگەر پەرت بوو بوو، ڕۆحیشی ئەگەر كوژابووەوە.

من خۆم زۆرجار دەڵێم مادام زانست و كتێب بڵاوەو لەدەست خەڵكیدا هەن هێشتا دونیا خێری تێدا ماوە.

| | | |
|---|---|---|
| بیرۆكەكەم قەبوڵ كرد ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەكەم ☐ | بیرۆكەكەم قەبوڵ نەكرد ☐ |



Scanned by CamScanner

٤٣

# لایەنی کۆمەلآیەتی

ئەم لایەنەش زۆر گرنگە، مرۆڤ لەم هەسارەیەدا بەتەنها ناژی بەڵکو نزیك و هاوڕێ و منداڵ و دۆست و هاوکاری هەیە، لەگەڵ خەڵك و گەلاندا دەژی. مرۆڤ بەهۆی جگە لەخۆیەوە شاد دەبێت و خۆشیی کامڵ دەبێت و دەگاتە ترۆپکی سەرکەوتن، بەهۆی ئەوانی دیکەوە سەردەکەوێت و پشتی دەگیرێت و ئەنجامەکان بەدەستدێنێت.

مەبەست لەلایەنی کۆمەڵایەتی، باشی و تەندروستی بەڕێوەبردنی پەیوەندیتە بەکەسانی دەورووبەرتەوە: هاوسەر، منداڵەکان، دایك و باوك، نزیکەکان، هاوکار، خەڵکانی تر لەهاوڵاتیان و دانیشتوانی وڵات و گەلانی دیکە. لەگرنگترین بنەماکانی لایەنی کۆمەڵایەتی هاوڕێیەتیکردنەکانە کە پێویستە بەسەرنجەوە بن.

بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

44

# ژیانی جەستەیی

مرۆڤ رۆح و ئەقڵ و جەستەیە. بەم سێ پێکهاتەیەوە دەژی و بنەماکانی بوونیەتی، جەستە رەگەزێکی گرنگە لەبوونی مرۆڤدا گەر تیاچوو ئیدی بوونی لەژیانی دونیادا تەولو دەبێت و دەچێتە ژیانێکی دیکەوە.

گەر مرۆڤ چاودێری و ئاگاداری تەندروستی جەستەیی خۆیی نەکرد، بەردەوام جەستەی بەنەخۆشی و نیشانەکانەوە سەرقاڵ دەبێت... گەر بەجەستەیەوە سەرقاڵ بوو ئەودەمە پشت لەهەندێ شت دەکات کە دەکرێت لەژیانیدا بەدەستیانبهێنێت.

لەم روانگەیەوە گرنگیدان بەجەستە لەبایەخپێدانە یەکەمیەکانە. مەبەستمان لە گرنگیدان بە جەستە (دوایش لەجێبەجێکاریەکاندا باسی دەکەین) خۆراکی تەندروست و پاریزیی هەمیشەیی و وەرزشی جەستەیی بەردەوامە.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

# ٤٥

## تەوەرەی کامەرانی

وەك باسمانکرد لایەنە سەرەکیەکان لەژیاندا: رۆحی و کۆمەڵایەتی و دەروونی و جەستەین... ئاماژەمان بەفەرمودەکەی پێغەمبەردا (د.خ): "هەقی هەموو هەقدارێك بدە". نهێنی سەرکەوتن لەوەدایە بەهاوسەنگی هەقی ئەم لایەنانەی ژیان بدرێت...

کەموکوڕی لەیەکێك لەم لایەنانەدا کامەرانیت دەشێوێنێت... بۆیە گەرەك بەرنامەیەکی رۆژانەی مەحکەم پەیڕەو بکەیت هەموو ئەو لایەنانە لەخۆ بگرێت... لەم کتێبەدا کۆمەڵێك پێشنیاری دیراسەکراوم داویتێ، تۆش دەتوانیت رۆژانە جێبەجێ و کاریان پێبکەیت.

رەنگە تەرکیزی هەندێك کەس لەسەر لایەنێك و کەموکوڕی لەلایەنێکدا هەبێت، حاڵی خۆت شیبکەرەوە، پاشان هەڵەو کەموکوڕیەکان تەواوبکە.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

یاسای کێشکردن

چۆن کامەرانیت بۆ کێشدەبێت

Scanned by CamScanner

# قەدەر سیستمێکی مەحکەمە

خوای مەزن گەردوونی بەڕێکوپێکی بەدیهێناوە، سیستمێکی تێدا خولقاندووە ناوی‌ناوە (سوننەتەکان) کە بەوردی و بەردەوامی کاردەکەن. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خلقناهُ بِقَدرٍ﴾، واتە بە ڕێکوپێکی و سیستم و ئەندازەگیریەکی وردەوە شتەکان بەدیهێنراون. گەلەستێرەکان بەپێی ڕژێمێک دەکشێن و هەسارەکان لەخولگەی دیاریکراودا دەسوڕێنەوە، زەوی بەدەوری خۆی و بەدەوری خۆردا بەهاوسەنگی دەخولێتەوە.

مرۆڤیش ئایەتێکە لەئایەتە مەزنەکانی پەروەردگار، کۆئەندامی بەرگری و دەمار و هەناسە و ڕژێن و بۆهێڵەکان، هەروەها شەکری سادەی تێدایە کە ئەقڵ دەجولێنێت و بیر و بیرکردنەوە پێکدێنێت. پاشان بیرەکە بەو جەستە ئاڵۆزە پڕ لەوردەکاریەدا دەگوزەرێت. ئەوە سیستمێکە بەڵام چ سیستم؟! ئەمە لەسوننەتە دیارەکانە، سوننەتی مەعنەوی نادیاری زۆریش هەن، وەك سوننەتی کێشکردن کە لەمەترسیدارترینیانە.

بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐



Scanned by CamScanner

## ٤٧

# سوننەتە گەردوونیەکان

# لەهەموو بارودۆخەکاندا کاردەکەن

جگە لەحاڵەتە دەگمەنەکان کە شەرعی پیرۆز ناوینـاون پەرجو (موعجیزە) و تەنها بۆ پێغەمبەرانە و بەوەفاتکردنی دواهەمینیان (هەزاران درووود و سلاو لەدیداری بێت) کۆتاییان هاتووە، بەتەنها جگە لەم حاڵەتانە ئیدی سوننەتە گەردوونیەکان بەوجۆرەی نەخشەکێشراون کاردەکەن، جا مرۆڤ سیستەمەکەی زانیبێت یاخود نەیزانیبێت. بۆنموونە سوننەتی ئاگر سوتێنەر و گەرمی بەتینە، گەر کەسێك دەستی خستە نێویەوە دەستبەجێ دەیسوتێنێت ئیتر بزانێت ئاگر دەسوتێنێت یان نەزانێت، هەروەها لەسوننەتە گەردوونیەکانی دیکە وەك بڕین بەچەقۆ و چنینەوەی بەروبوم لەدوای چاندن و ئاودان و بەوشێوەیە...

گەر کەسێك پەلەی کرد لەدوورینەوەی بەرهەمەکەی، ئەو ماوەیەی بۆ پێگەیشتنی بەروبوومەکە پێویستە کاری ئاوداشتنی نەکرد، هیچ نادورێتەوە، ئەمە سوننەتێکی گەردوونیە.

بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐

# ٤٨

## ڕێسای کێشکردن

## بەهێزترین سوونەتی گەردوونە

دەقی ئەم یاسایە، بەکورتی، دەڵێت: مرۆڤ ڕووداو و کەس و دۆخەکان لەدەوروبەریەوە بۆخۆی کێشدەکات بەهۆی شەپۆلی کارۆموگناتیسی نەبینراوی ئەقڵی پەنهان (نائاگاهی) یەوە. نمونەی ئەقڵی پەنهان وەك ئاریالێك وەهایە، ئارەزووەکانی نێویشی وەك رسیڤەرێك (ئامێری کۆنترۆڵی تەلەفزیۆن). تۆ بە نائاگاهی و ئارەزووە ناوەکیەکانت شت و ڕووداوە ئیجابی و سەلبیەکان لەدەوروبەرتەوە بۆخۆت کێش دەکەیت، دروست وەك ئاریاڵ کە سەدان دەنگ و وێنە لەسەربانی خانووەکەتەوە وەردەگرێت ! !

کەس و ڕووداو و شتە ئیجابی و سەلبیەکان لەدەورت هەن و تۆیش بەبیرکردنەوەکانت بۆ خۆتیان کێش دەکەیت، ئاگاداربە ! !

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد | ☐ |



Scanned by CamScanner

## ٤٩

# چەمکی

## بازنەی بەدڵبوون

باش وایە چەمکی "بازنەی بەدڵبوون" لێرەدا لەگەڵ سوننەتی ڕێسای کێشکردندا باس بکەین. مرۆڤ کە بۆماوەیەکی درێژ لە بارێکی دیاریکراودا بێت خووی پێوەدەگرێت و لەگەڵیدا تێکەڵ دەبێت، پاش ماوەیەك خۆشحاڵ دەبێت یان بەرنامەڕێژ دەبێت لەسەر ئەوە. ئەو بەرنامەیە ناودەنێین بازنەی بەدڵبوون. رسیڤەر (ئارەزووەکان) و ئاریاڵ (نائاگاهی) لەسەر هەمان بازنە بەرنامەڕێژ دەبن لەسەر هەمان جۆری کەسەکان گەر جیاوازیش بن، هەمان ڕووداوەکان گەر جۆراوجۆریش بن، هەمان شتەکان گەر هەمەڕەنگیش بن.

زۆرینەی خەڵك لەبازنەی بەدڵبووندان و هەرکە بیانەوێت بیگۆڕن هەست بەنامۆیی دەکەن، هەڵبژێرە: بەردەوامبوون یان گەڕانەوە.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

## ٥٠

# ڕێسای کێشکردن

## بنەمایەکی شەرعیە

کاتێک لەڕاستیەکی زانستی یان تیۆرەیەکی فیکری نوێ یان نامۆ دەدوێین، باش وەهایە بەشەرع پشتڕاستی بکەینەوە، شەریعەت و ڕاستی هەرگیز پێکدا ناکەون، چونکە ئەو زاتەی ڕاستیەکان و شەریعەتی داناوە خوای گەورە و میهرەبانە، واتە سەرچاوەی هەردووکیان یەکە.

یاسای کێشکردن پشتگیراوە بە فەرموودەیەکی قودسی: ﴿من لەگەڵ گومانی بەندەکەمدام، چۆنی دەوێت با وەها گومان بەرێت﴾. واتە چۆن بەندە گومانی برد هەر ئەوەی وەچنگ دێت! لەمەدا مانایەکی مەترسیدار هەیە، ئەویش ئەوەیە هەموو ڕووداو و پێشهاتەکان کە توشی مرۆڤ دێن ئەو خۆی بۆ خۆیی کێشکردووە (بەگومانەکانی)، هەروەك لەئایەتەکەدا هاتووە: ﴿ما أَصابكَ من مصيبةٍ فمِن نَفسك﴾.

بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐



Scanned by CamScanner

# ٥١

## ڕێسای کێشکردن گومانی باشە

لەگەورەترین ماناکانی باوەڕ پشت بەخوابەستن و گومانی باش بردنە، ئەوە بڕوایەکی بەرزە لای خواناس و بڕواداران. بەڕوون و ئاشکرایش لەقورئانی پیرۆز و سوننەتی پێغەمبەردا (د.خ) باسی لێوەکراوە. سەرجەم چیرۆکی پێغەمبەرانیش ئاماژەیان تێدایە بۆ ئەم مانا شاراوە و مەزنە.

"إبن القيم" لەوتەیەکیدا دەڵێت: "خوای گەورە چاکەی چاکەکاران وناکات و هیوادارانیش هیوابڕاو ناکات". ئەمە سوننەتێکی گەردوونیە کەدەڵێت خوای گەورە پاداشتی چاکەی چاکەکاران دەداتەوە و داوای داواکارانیش قەبوڵدەکات، بەمەرجێك هیوا لەدەستنەدەن و بەردەوام پێداگر بن...

نزاش هەر بەم مانایەیە، هەموونزایەك وەرگیراوە گەر خاوەنەکەی بێئومێد نەبێت، هەروەك لەفەرموودەیەکدا هاتووە، لەئایەتەکەشدا دەفەرموێت: ﴿أدعوني أستَجِب لَكُم﴾.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

## ٥٢

# شتەکان
# بۆ هاوشێوەکانیان کێشدەبن

لەسروشتی گەردوونە ئەو بەدیهێنراوانەی تێیدایە بۆ هاوشێوەکانیان کێشدەبن. ژیان بۆ ژیان کێشدەبێت، ئاژەڵان بۆ هاوشێوەکانیان، هەژاران بۆ هەژاران و دەوڵەمەندەکان بۆ هاوئاستەکانیان و هەروەها کامەرانەکانیش بۆ کامەرانەکان کێشدەبن و بەوشێوەیە.

ئەمە سروشتێکە بوونی هەیە. گەر غەمگینیت و دەخوازیت بە کەسانی دەوروبەرت کاریگەربیت و کێش بیت، هاوڕێیەتی کامەرانەکان بکە.

ڕەنگە لەسەرەتادا دەرچوونت لەبازنەی بەدڵبوون گران بێت بەڵام پێداگربە لەدەرچوونت لێی.

واقیعی خۆت بگۆڕە، لەوەزعی خۆت یاخی بە. لە سوڕانەوە لەهەمان بازنەدا بەردەوام مەبە.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

# ٥٣

# ئەوەی بیری لێدەکەیتەوە بۆت کێشدەبێت

سەد و یەک چیرۆکی ڕاستەقینەم لەمبارەیەوە لەلایە. خانمێکی لاو هۆنراوەیەکی خۆی دامێ کە لەتەمەنی شانزدە ساڵیدا لەبارەی خۆشەویستەکەیەوە نووسیبووی، خۆشەویستەکەی ئەم و منداڵەکەی بەتەنها جێ هێشتبوو و ڕۆیشتبوو. هۆنراوەکەم لەلای خۆم پاراست، چونکە سەیر بوو بەلامەوە ئەوەی لەهۆنراوەکەدا بەدرێژی نووسیبووی لەدوای دە ساڵ بەتەواوی ڕوویدابوو!

خانمێکی دیکە لەدوای مەرگی کوڕەکەی بەکارەساتی ئۆتۆمبێل بەخەمۆکیەوە هاتەلام، ئەو گوتی بەدرێژایی ژیانم لەو فکرەیە دەترسام! پیاوێك هاتەلام بەهۆی خیانەتی هاوسەرەکەیەوە تەواو تێکشکابوو گوتی لەمنداڵیەوە ترسی لەخیانەت هەبووە...

بڕوانە ئەو کەسانەی دەڵێن "شانس و بەختم نیە"، "ئیتر ئەمە قەدەری نووسراوە" چۆن هەر ئەوەیان تووشدێت کە گومانی دەکەن، بیر و بیرکردنەوەکان قەدەر کێشدەکەن!!

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

**٥٤**

# دەربڕینەکان

# قەدەر کێشدەکەن

لەکتێبی (أدب الدنیا والدین)ی "إمام الماوردی" دا و لەبەشی ڕەشبینیدا وتەیەک هاتووە ئەو دەڵێت فەرمودەیە، دەقەکەی بەمجۆرەیە "قەدەر پشت بەستووە بە دەربڕینەکان"، ئەم مانایەش لەئایەتەکاندا ئاماژەی پێدراوە و لەفەرمودەکانیشدا بەڕوونی هەیە... کەواتە ئەو دەستەواژانەی دەریاندەبڕیت وەک ئەوەی بیریان لێدەکەیتەوە گرنگە، ئەی نابینیت خەڵکانێک دروست هەر ئەوەیان بەسەردێ کە دەریدەبڕن؟

دایکێک بەهۆی هەراو هوریای منداڵەکانیەوە دوعای نەخۆشی لەخۆی دەکات و هەر ئەوەشی بۆ پێشدێت. پیاوێک دەڵێت: "ڕازیم بەغەم و خەفەت نەک هاوسەرەکەم" بەوەش توشی غەم و خەفەتێکی هەمیشەیی و بەردەوام دەبێت. لەژیانمدا بەرلەوەی لەم مانایە تێبگەم دەستەواژەگەلێکم گوتون و توشی ئارەحەتی زۆریان کردووم، بەڵام ئێستا دووبارە نایڵێمەوە.

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٥٥

## بیر لەوە بکەرەوە کە دەیخوازێت، نەك ئەوەی نایخوازێت

جیاوازیەکی گەورە هەیە لەوەدا بیربکەیتەوە ئازابیت و ئەوەی ناتەوێت ترسنۆك بیت. خواستی دڵنیـایی و ئـارامی جیـاوازە لـەوەی دڵـەڕاوکێ و ڕاڕایت ناوێ. دەتـەوێ دەوڵەمەنـد بیـت جیـاوازە لـەوەی ناتـەوێ هـەژار بیت.

کەسی ئیجابی بەو شێوەیەی دەیەوێت ئامانجی خۆی دیاریدەکات نـەك ئەوەی کە نایەوێت. پاشان بیرکردنەوەکانی لەمەودای خواستەکانیایەتی نـەك ئـەوەی لێـی دەترسێت، لەدوایـدا پلانـە مەحکەمەکـەی جێبـەجێ دەکـات (بـۆ گەیـشتن بـەوەی دەیـەوێت)، بـەوەش خۆڕەسـانە لـەوەی نایەوێت دووردەکەوێتەوە.

هەمیشە ئیجابیانە بیر بکەرەوە ئیجابیاتـت بـۆ دێـت. بـیر لەسـەلامەتی منداڵـەکانت بکـەرەوە لـەبری ئـەوەی توشـی مەترسـی دەبـن، بـیر لـە سەرکەوتنت  بکـەرەوە لـەوتنی وشـەو دەسـتەواژەکانتدا نـەك تـرس لـە شلۆقی و شەرمەزاربوون و... بەوشێوەیە.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٥٦

## خەوبینینەکانت بقۆزەرەوە و ئیجابیانە لێکیان بدەرەوە

تەرکیز و چڕکردنەوە و ئاشکرایی خواستەکەتت بۆ کێشدەکات. لەم ڕوانگەیەوە چەمکێك پێشکەشدەکەم پێدەچێت بەدرێژایی مێژوو ئەم چەمکە باس نەکرابێت، ئەویش ئەوەیە خەوەکان تەرکیز و ئاشکرایی و هەستگەلی بەهێزن، لەبەرئەوە هەر بەو شێوەیە دەبن کە گێڕەرەوەکە لێکی دەداتەوە یاخود قەناعەت بە لێکدانەوەکەی دەکات.

خەو وەك ڕاڤە و لێکدانەوەی گێڕەرەوەکەی دەبێت، چونکە بەڕاست زانین و دڵنیایی و ئاشکراییە. لێرەدایە لەفەرموودەیەکی پێغەمبەردا (د.خ) ئاگایی دراوە: ﴿الرؤيا على الرجل طائر إذا فُسرت وقعت﴾... پێویستە دەست بەسەر خەوەکانتدا بگریت، ئەگەر ناتوانیت هەمیشە بەئیجابی لێکیان بدەرەوە. دووربکەوەرەوە لە لێکدانەوەکانی ئیبن سیرین چونکە خراپترین لێکدانەوەکانە، هەروەها لێکدانەوەی نابلسی و هاوشێوەکانی.

تۆ خۆت لێکدەرەوەی خەوەکانت بە و با ئیجابیانەش بن.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

# مەشقی ١٤×٢١

لەجوانترینی ئەو بیرە نوێیانەی خوای گەورە یارمەتیداوم لە داهێنانیدا، مەشقی (٢١×١٤) یە کە لەمەشقی زۆرەوە بۆ بەهێزکردنی سەرچاوەی کێشکردن لای مرۆڤ، بۆم دەرکەوتووە. پوختەی مەشقەکە دەوەستێتە سەر نووسینی ئامانجە خواستراوەکەت، بەدەربڕینێکی ئیجابی و هەنوکەیی وەك ئەوەی بەدەستت هێنابێت پاشان لەهەر دانیشتنێکدا ٢١ جار بەبێ پچڕان دەستەواژە و دەربڕینەکە دووپات بکەرەوە لەگەڵ نووسینی کاردانەوەی هزریی دەستبەجێی دوای گوتنی دەستەواژەکان، ئیدی جۆرەکەیان هەرچۆن بێت، ئیجابی بن یان سەلبی.

ڕۆژانە بەبەردەوامی بۆ ماوەی ١٤ ڕۆژ مەشقەکە دووبارە بکەرەوە، بەبێ پچڕان. ئەم مەشقە ئەنجامی سیحری سەرسوڕهێنەری هەیە.

| | | |
|---|---|---|
| بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٥٨

## پوختەی ڕێسای کێشکردن

لەبەرئەوەی ئەم چەمکە مەترسیدارە، لێرەدا پوختی دەکەمەوە:

١. چیت دەوێت دیاری بکە.

٢. هەمیشە بیر لەوە بکەرەوە  کە دەتەوێت نەك ئەوەی ناتەوێت.

٣. لە ترس و وەسوەسەکان دووربکەوەرەوە. چارەیان بکە.

٤. سەرجەم دەربڕینەکانت با ئیجابی بن.

٥. لێکدانەوەی ئیجابی بۆ رووداوەکان بکە.

٦. کۆنترۆڵی خەوەکانت بکە، بەڕادەیەك بێت خەو بەوەوە ببینی کە دەیخوازیت، ئەگەر نەتتوانی لەسەر لێکدانەوەی ئیجابیانەی خەوەکانت، خۆت رابهێنە.

٧. ژینگەیەکی ئیجابی ببینەرەوە، بەخوێندنەوە و هاوڕێیەتی و ئامادەبوون، هەر لەسەرەتایەوە بەرگری بازنەی بەدڵبوون بکە.

٨. بەپێداگری و چڕیەوە خواستەکەت دووبارەبکەرەوە (مەشقی ١٤×٢١).

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

## ٥٩

# مەشقی فیلمی زەینی

لەمەشقە کاراکان کە ئامانج و چڕی لەخۆدەگرێت، مەشقی فیلمی زەینیە... پوختەی مەشقەکە بە هێوری دانیشتنە لەجێگایەکی ئارامدا، پاشان خۆت دەبینیت ئامانجەکەتت بەدەستهێناوە. پێویستە لە ترۆپکی بەدەستهێنانی ئامانجەکەتدا بیت نەک لەقۆناغی بەدەستهێنانیدا.

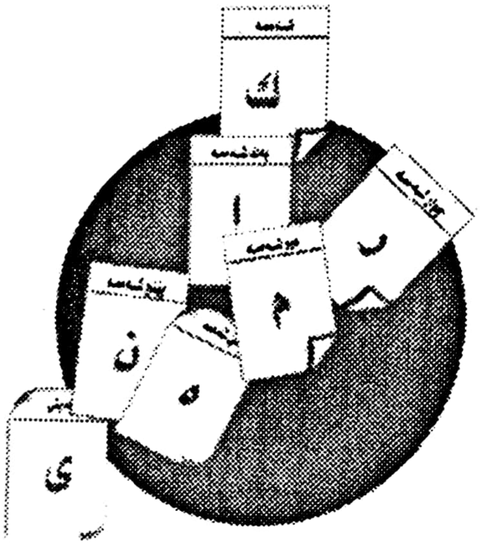
وێنەیەك هەڵبژێرە بەتەواوی دەربڕ بێت بۆ ئەوە کە بەڕاستی خواستەکەتت بەدیهێناوە. چڕبوونەوە و جەمبوونی هەستیی بدۆزەرەوە، ئەوەش لەڕێی بیرکردنەوە یان گوێگرتن یاخود تەماشاکردنەوە، ئەگەر لەترۆپکی ئەو هەستانەدا بوویت، خەیاڵی ئەو وێنەیە بکە کە بەدەستهێنانی ئامانجەکەت دەنوێنێت...

لەجارێك زیاتر ئەمە دووبارەبکەرەوە لەکاتێکدا کە خاوەن هەستێکی چڕی بەهێزیت. هەموو ڕۆژێك ئەم مەشقە دووبارەبکەرەوە تا ئامانجەکەت بەدەستدێنیت. ئامانجە گەورەکان بەش بەش بکە تاکو سەرکەوتنەکانت دەبینیت.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner



# جێبەجێکاری ڕۆژانەی

# کامەرانی

Scanned by CamScanner

# ڕۆژانە وابەستە بە
# بە پێنج نوێژەکەوە

نوێژ ڕایەڵێکی بەهێزە لەنێوان تۆ و سەرچاوەی هێز و کامەرانیدا: خوای گەورە و باڵادەست. ئەم ڕایەڵە هەرگیز ناپچڕێت مادام نوێژکردن بەردەوامی هەبێت. نوێژبکە هەرچۆن و لەهەر کوێ بیت. لەهەموو حاڵ و بارەکانتدا بەنوێژەکانتەوە وابەستەبە.

لەگەڵ ئەوەی نوێژ ڕایەڵێکی بەتین و پتەوە، هێوربوونەوە و ملەچی و تەئەممول و ئارامیە. هەروەها نوێژ فێری وابەستەبوون و پێداگری و ڕێکخستنی کات و موجاهەدەت دەکات. نوێژ جوڵەگەلی هێمن و ڕاهێنانی ماسولکەیشی تێدایە.

نوێژ مرۆڤ دەپارێزێت لە خراپەکاری لێیەوە و بۆیشی. لەنوێژدا بەرنامەی نزا و خێر و پەیوەندی بە هێزی باڵاوە هەیە. وابەستەبە بەنوێژەوە، ئارامی دەروونە.

بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐

# ٦١

## نزاکردن

## شەپۆلگەلی کێشکردنی قەدەرە

نزاکردن خاسیەتی سەرسوڕهێنەری هەیە لەکێشکردنی خواستەکانتدا. ئاسایی مرۆڤ داوای ئەوە دەکات کە پێویستیەتی. ئەوەیە قورئانی پیرۆز ئاگاداری لەبارەوە دەدات و دەفەرموێت: ﴿أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ﴾... جەختکار هەستێکی چڕی بەهێزی هەیە، بەڵام دەبێت ئیجابی بێت بەرەو ئامانج، کەسی پشتبەستوو بەخوا گەورەترین هێز لەدەروونیدا هەیە، چونکە ئەوە گرەنتی وەڵامدانەوەیەتی، پێویستە نزاکردن بەبەردەوامی و هەمیشەیی بێت. لەفەرمودەیەکی پێغەمبەردا هاتووە: ﴿ خوای گەورە کەسانی جەختکار لەسەر نزای خۆشدەوێت﴾، هەروەها دەفەرموێت: ﴿وەڵامی نزای کەسێکتان دەدرێتەوە کە بێئومێد نابێت، بڵێت: نزام کرد و قەبوڵ نەبوو﴾.

نزاکار داواکانی دەنێرێت و خوای گەورەش فەرمان بە قەدەر دەکات وەڵامی بداتەوە، ئەمە لە بەکەڵکترین جۆرەکانی کێشکردنی خواستەکانتە.

| بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |
|---|---|---|
| ☐ | ☐ | ☐ |



Scanned by CamScanner

# ٦٢

## پێنج پاڵپشتی دڵنیای

## نزای وەرگیراو

١. دڵنیـایی: داوا لـەخوا بکـە و دڵنیابـە لـەوەی وەڵامـت دەداتـەوە، پێغەمبـەر (د.خ) فەرموویـەتی: ﴿داوا لـەخوا بکـەن و دڵنیـابن لەوەڵامدانـەوەی﴾... دڵنیـایی واتـە وەڵامدانەوەکـەی بەچـاوی خـۆت دەبینیت.

٢. پێشخستنی کاری چاك: لەپاڵپشتە دڵنیاکانی بەرزکردنەوەی نزایە بـۆ لای خوا. خوای گەورە دەفـەرموێت: ﴿إليهِ يَصعَدُ الكَلِمُ الطَّيبُ و العَمـلُ الصّالِح يَرفَعه﴾. وتـەی باش واتە نزا.

٣. هاوەڵ بۆ دانەنان: داوا لەخوا بکە و هەرگیز هیچ هاوەڵێکی بـۆ پەیدا مەکە ئیدی پێغەمبەر بێت، پیاوچاك، بەرد یان دار.

٤. داوای باشـە بکـە: هەمیـشە داوای خێـر بکـە بـۆ خـۆت و کەسـانی دیکەش.

٥. لەکاتەکاندا لە پاڵپشتەکان بگەڕێ: وەك کاتی باران بـارین و کۆتـایی شەو و کاتی بەربانگ و دوای نوێژ.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

## ٦٣

# خوێندنی قورئان

خوێندنی ڕۆژانەی قورئانی پیرۆز بەخشەری بەرەکەت و داواکاری خێر و پارێزەرە لەخراپەکان. ئەو ماڵەی ڕۆژانە قورئانی پیرۆزی تێدا دەخوێنرێت شەیتانەکان ڕووی تێناکەن و وەسوەسەکانیشیان نزیکی نابنەوە.

قورئانی پیرۆز دابەشکراوە بۆ سی (جزء) و هەر یەکەشیان بۆ دوو (حزب)، هەر (حزب) ێکیش بۆ چوار بەشی دیکە. وابەستەبە بەوەوە کە بەلایەنی کەمەوە ڕۆژانە چواریەکی (حزب) ێك بخوێنیت. ئەگەر لەو کەسانەیت ڕۆژانە دەخوێنیت زیاتری بکە.

ڕۆژانە قورئان بخوێنە ئەگەر تەنها لاپەڕەیەکیش بێت... گرنگ ئەوەیە بە ڕێکوپێکی بەردەوام بیت لەخوێندنەوەی ڕۆژانەی قورئان.

ئەگەر باش خوێندنەوەی قورئان کە پێیدەگوترێت (تەجوید) نازانیت پێویستە فێری ببیت تاکو وەك ئەوەی پێویستە بیخوێنیتەوە.

| بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |
|---|---|---|



Scanned by CamScanner

# ٦٤

## ڕۆژانە خۆت بپارێزە

هێزی هاندەری خراپەی نادیار هەن کە زۆریان لەبارەوە نازانین، بەڵام شوێنەواریان دەبینین. هەروەک دەزانین قورئانی پیرۆز هەقە، پێغەمبەر (د.خ) هەقە و لەبارەیەوە هەواڵیان داوینەتێ. هەروەها ڕێگەگەلی ئاسانکاریان پێداوین، دوور لە زیادەڕۆیی خەڵك، دەتوانین بەهۆیانەوە بەربەست لەڕێی ئەم هێزانەدا دروستبکەین.

تەنها خوێندنەوەی سورەتی (الإخلاص) و سورەتی (الفلق) و سورەتی (الناس) سێ جاران (بەیانیان و ئێواران) یاخود بڵێین "بسم الله الذي لايضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم" سێ جاران لەبەیانی و ئێوارانـدا. دەشتوانیت هەردووکیان بخوێنیت.

زیادەڕۆیی لەم ویردەدا مەکە، وەسوەسەکانی پێ زیاد دەبێت.

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

## ٦٥

# بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری ڕۆحی

ئەم کتێبە بەس نیە بۆ بەرزکردنەوەی هۆشیاری لایەنی ڕۆحیت. پێویستە لەڕێی گوێگرتن و تەماشاکردن و خوێندنەوەوە فێربیت، دەبێت ئەو کارەبکەیت بەئامادەبوونت لە خولە وانەیەك یان گوێگرتنی کاسێت و خوێندنەوەی کتێب. ئەمانەی خوارەوە کۆمەڵێکیانن، ئامۆژگاریت دەکەم دەستی بخەیت:

١. کتێبی (مدارج السالكين) ی ئیمام (إبن القيم).
٢. کتێبی (أدب الدنيا والدين) ی ئیمام (أبي الحسن الماوردي).
٣. كاسێت: (مختصر منهاجِ القاصدين) بە راڤە و دەنگی خۆم.(نووسەر)
٤. كاسێت: شیكردنەوەی (العقيدة الطحاوية) ی شێخ (حسن أيوب).
٥. کتێبی (عقائد) ی ئیمامی نوێخواز (حسن البنا).
٦. کتێبی (صيد الخواطر) ی ئیمام (إبن القيم).

(یان هەر کتێب و سەرچاوەیەکی دی کە دەزانیت سوودت پێدەگەیەنێت لەبەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری ڕۆحیت).

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد  ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم  ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

# ٦٦

## ڕۆژانە وابەستەبە بەمەشقەکەی خۆمەوە

باسی مەشقی ٢١×١٤ م کرد و باشیەکانیم شیکردەوە، هەروەها باسی مەشقی فیلمی زەینیم کرد و ڕێگەکەیم ڕوونکردەوە. ئەم دوو مەشقە و هاوشێوەی ئەمانە لەمەشقە کاریگەر و کارا و بەهێزەکانن، ڕۆژانە مەشقەکە دووبارەبکەرەوە بۆ ماوەی ١٤ ڕۆژ پاشان دەکرێت ماوەیەک لێی بوەستیت، تۆ بڵێ بۆنمونە هەفتەیەک، لەدوای ئەوە دیسان بگەڕێرەوە سەری و بۆ ماوە دیاریکراوەکە دووپاتی بکەرەوە. بەمشێوەیە هەر کە لە ئامانجێکت بوویتەوە و بەدەستتهێنا دەست بە ئامانجێکی دیکە بکە.

بەردەوامبوونت لە وێنەکێشانی ئامانج و بەدەستهێنانی، ئەقڵی پەنهان و هۆشیاریشت لەسەر (دەستکەوت و گەیاندنە ئەنجام) بەرنامەڕێژ دەکات. لەیادت بێت کامەرانی لەدەستکەوت و بەدەستهێناندایە. هەر مەشقێکی دڵنیایی بکەیت دەکرێت بتگەیەنێتە مەبەست، گرنگ ئەوەیە بەردەوام بیت.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

## ٦٧

# مومارەسەی ئیسترخا بکە

ئەگەر پێمگوترا تەنها یەك وشە بەکەسێك بڵێ کە دڵنیایی و ئارامی دەوێت، دەڵێم: هیوربەرەوە (ئیسترخا بکە). ئیسترخا باشترین چارەسەرەکانی دڵەڕاوکێ و وەسوەسە و ترس و لادانە کەسیەکان و گرفتە خێزانیەکان و جگە لەوانەشە...

تۆ ئەگەر نەتوانی ئیسترخا بکەیت، بەکورتی ناتوانیت ئاگاهیت ئاڕاستە بکەیت و بەوەش بارودۆخ ئاڕاستەت دەکات. کەسێك ئیسترخا نەکات ئەگەری توشبوونی هەیە بە نەخۆشی جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی.

ڕۆژانە مومارەسەی ئیسترخا بکە تاکو بۆت دەبێتە خوو، ئیسترخای ڕۆژانە لەپێویستیە سەرەکیەکانە.

بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐



Scanned by CamScanner

## ٦٨

# سودەکانی ئیسترخا

١. هەستکردن بەدڵنیایی و دەستگرتن بەسەر هەستە سەلبیەکاندا.

٢. هەستکردن بە ئارامی ناوەکی و زاڵبوون بەسەر تورەیدا.

٣. بەرنامەڕێژی لەسەر ئازایەتی و رزگاربوون لەترس.

٤. یاریـدەدانی کۆئەندامـەکانی جەسـتە لـە کارکردنیـان بـە وردی و ڕێکوپێکی.

٥. بەهێزکردنی کۆئەندامی بەرگری.

٦. بەهێزی لەبڕیاردانی دروستدا.

٧. فراوانبوونی رووبەری ئارامگری.

٨. بوارێکی فراوانتر بۆ دۆزینەوە و داهێنانکاری.

٩. پەیوەندی باش و کارا و کاریگەر لەگەڵ دەورووبەر.

١٠. جێگیری و ئارامی خێزانی و خانەوادەیی.

١١. کۆمەڵگە و جیهانێکی پڕ لەخۆشەویستی و دوور لەجیاوازی.

بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐    دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐    بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐



Scanned by CamScanner

# چەند ڕێگایەك

# بۆ فێربوونی ئیسترخا

١. ئامادەبوونی خولی فێربوون: ئەمە باشترین ڕێگەو خێراترین هۆکاری دڵنیایە بۆ فێربوونی کردارییانەی ئیسترخا لەژێر چاودێری پسپۆڕدا.

٢. داواکردنی دانیشتنی راوێژکاری تایبەت: ئەمەش لەڕێی مومارەسەکردنی ئیسترخاو خەواندن و فێربوونی ڕێگاکانی ئەو پسپۆڕەوە، بەهۆی مومارەسەکردنتان بەیەکەوە.

٣. کڕینی کتێب، کاسێت، ڤیدیۆی فێرکاری: بەزمانی ئینگلیزی زۆر هەن لەژێر ناونیشانەکانی (Relaxation) و (Hypnosis)، کتێبیش بەزمانی عەرەبی کەمن وەك کتێبەکەم (التنویم).

٤. گوێگرتن لەکاسێتی ئیسترخائی: من چوار کاسێتم هەیەو دکتۆر نەجیب روفاعی شەش کاسێتی هەیە لەم بوارەدا.

بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐



Scanned by CamScanner

## ٧٠

# تەئەممول

تەئەممول کردن لەهۆکارە چێژبەخشەکانی ژیانە، تیایدا هاوسەنگیت بۆ دەگەڕێتەوەو هەست بەخۆت دەکەیت... تەئەممول واتە تەرکیز لەناوەوەت بکەیت و کێشمەکێشە ناوەکیەکان یەکلا بکەیتەوە. مەبەست لەتەئەممول دۆزینەوەی هەمئاهەنگیە لەنێوان رۆح و ئەقڵ و جەستەدا.

رێگای زۆرو جیاواز بۆ تەئەممول کردن هەن، لای پێغەمبەران (دەرککردن)ە، شەوانی درێژ بۆ خەڵوەت دەردەچوون، لە سۆفیگەرایدا فەنابوونە لەزیکرو بیرکردنەوە...لای (أوابین) شەو بێداریە، لای موسوڵمانانیش ئیعتیکاف و زیکرە. لای چینیەکان (چی کۆنگ) و باشترینیشیان (تسوان تسو Tswan Tsu)... لای یابانیەکان (کی Qi) یە و بەوجۆرە... هۆکارەکان هەمەجۆرن وەلێ یەک سەرچاوەن: هەستکردن بە ناخ و هەمئاهەنگیەتی.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

## ٧١

# تای چی (Tai Chi)

لەجوانترین یاریە ڕۆژهەڵاتیەکان کە فەلسەفەیەکی نایابی هەیە (تای چی)یە، ملیۆنان چینی مومارەسەی دەکەن. یاریەکە پشت بەچەند جوڵەیەکی ناسك و هێواشی هەمئاهەنگ دەبەستێت، کەسەکە هەستدەکات لەهەوادا مەلەدەکات. کەسەکە بەسێ قۆناغدا تێپەڕدەبێت: قۆناغی یەکەم هەمئاهەنگیە لەجوڵەکاندا، قۆناغی دووەم سازکردنی هەناسەدانە لەگەڵ جوڵەکاندا. قۆناغی سێیەم قۆناغی (Chi)یە واتە (هێز)، ئەمەش ئەو قۆناغەیە کە تیایدا موماریسەکە هەست بەهێزێکی شاراوە دەکات، بەڕادەیەك کەبەگوێرەی خەڵکەوە ئەو هێزەی کەسەکە بەدەستیهێناوە هێزی لەڕادەبەدەرە.

ئەم یاریە سوودگەلی زۆری دەروونی و تەندروستی و ڕۆحی و ئەقڵی هەیە، پێشینەکان دایانناوە و لەپاشتر دۆزراوەتەوە.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |

# ٧٢

## هۆشیاری دەروونیت بەرزبکەرەوە

بەداخەوە زۆرینەی خەڵك پێداگریی ناکەن لەسەر فێربوونی چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ خود و دەروون وهەست و بیرکردنەوەکانیاندا، زۆرێك لەخەڵك لەم مەسەلانەدا بەتەواوی نەخوێندەوارن، هەروەك ئەوەی ئەم مەسەلەیە هیچ بەهاو پەیوەندیەکی پێیانەوە نەبێت.

لەبارەی گەشەپێدان یان هێزی خودیەوە چەند کتێبت خوێندووەتەوە؟ ئامادەی چەند خول یاخود بەرنامە بوویت؟ چەند کاسێتی دەنگی یان ڤیدیۆیت کڕیوە؟ من بڕوام وایە ئەو کەسەی هەفتەیەکی بەسەردا تێپەڕدەبێت بەبێ خوێندنەوە یان ئامادەبوون یاخود گوێگرتن، لەمەسەلەی گەشەپێدانی خودیدا کەموکوڕی هەیە.

لەبازاڕەکاندا کتێبی نوێی تایبەت بەزمانی ئینگلیزی هەیە، لەم شەش ساڵەی رابردوودا خوای گەورە سەرکەوتووی کردووم لەدانانی کۆمەڵێکی باش لەم ماددانە، دەستیان بخە.

| | | |
|---|---|---|
| بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

## ٧٣

# ئامادەی خولێکی راهێنانکاری بە

لەبەهێزترین و کاریگەرترین هۆکاری گۆڕانکاری خودیی بەبڕوای من، ئامادەبوونە لەخولێکی راهێناندا لەسەر هێزی خودیی. ئێستاش ئەو خولەی (NLP)م لەبیرە کە لەسەر هێزی خودیی بوو، لەماوەی گوشارەکانی ژیانماندا بوو دکتۆر نەجیب روفاعی رێنمایی کردم بۆ ئەوەی لەو خولەدا ئامادەبم. ئەو خولە بووە هۆی گۆڕینی پتر لە ٨٠٪ ی بیرکردنەوە و هەست و بڕواکانم. زۆربەی ئەوکەسانەی لەگەڵما لەو خولانەدا بەشداربوون یان لەگەڵ کەسانی دیکە هەر لەهەمان جۆر، لێم بیستوون لەدوای ئەوە ژیانیان بەتەواوی گۆڕاوە.

ناتوانم وەسفی مەودای ئەوگۆڕانەت بۆ بکەم کەبەسەر مرۆڤدا دێت لەماوەو لەدوای ئامادەبوون لەخولێکدا، بەتایبەت خولە راهێنانکاریە ناباوەکان.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

٧٤

# چاکە لەگەڵ دایك و باوکت بکە

دایك و باوك پەیوەستیەکی بەهێزیان لەگەڵ مرۆڤدا هەیە بەدرێژایی ژیانی، لەلایەنەکانی دەروونی و کۆمەڵایەتی و رۆحیەوە. پێغەمبەر(د.خ) رەزامەندی خوای پەیوەست کردووە بە رەزامەندی دایك و باوکەوە. خۆت کامەران بکە بە رازیکردنی دایك و باوکت.

جێگای ئاماژەپێدانە دایکان و باوکانێك هەن زۆرلێکار و چەوسێنەرن، سکالاّ و بۆڵەبۆڵی زۆر رووبەڕووی منداڵەکانیان دەکەنەوە، ئەگەر حاڵی دایك و باوکت بەو جۆرەیە پێویستە هەوڵبدەیت ئەرکەکانت بەرامبەریان ئەنجام بدەیت، ئەگەرچی رازیش نەبن، چونکە رازیکردنی ئەو جۆرە دایك و باوکە ئەستەمە. دەروازەی چاکەکاری فراوانە، بەڵام گرنگترینیان لێپرسینەوە و دابینکردنی پێداویستیەکانیانە، ئەو کەسەی دایك و باوکی یان یەکێکیان مردوون دەبێت نزایان بۆ بکات، ئەو کەسەش کە هەر لەمنداڵیەوە نەیبینیون، چاکە لەگەڵ چاودێر و بەخێوکارەکەیدا بکات.

بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐



Scanned by CamScanner

**٧٥**

# سیلەی ڕەحم بەجێبهێنە

چاکەکردن بۆ دایك و باوکە، بەڵام سیلەی ڕەحم بۆ خزم و نزیکەکانە.

سیلەی ڕەحم سوودی زۆری هەیە، وەك لەفەرمودەیەکی پێغەمبەردا ئامـاژەی پێـدراوە تەمـەن درێـژدەکات، دەروون بـەهێزدەکات بـۆ هەستکردن بە پاڵپشتی خێزانی، رایەڵە کۆمەڵایەتیەکانیش پتەودەکات.

هـەر لـەم دەروازەیـەوە رێنمایکـاری مرۆڤایـەتی (د.خ) دەفـەرموێت: ﴿تعلموا من أنسابكم ماتصلون بـه أرحـامكم﴾، سەرچاوەی پەیوەنـدی خزمایەتی لەسەر ئەم بنەمایە وەستاوە، جگە لەوەش نەزانیە.

سەردان لەبۆنەکاندا، بینـینی دووبـارەبووەوەی خێزانـی، کـارکردن بـۆ پێداویـستی کەسـوکار، ئامـادەیی لـە بـەڕێکردنی مـردوودا، سـەردانی نـەخۆش، پیرۆزبـایی کـردن لــە ئاهەنگەکانــدا، ئامــادەبوون لــە داوەتکردندا... ئەم کارانە لە سوننەتەکانن و لەگـەڵ خـزم و خوێشاندا دەبێتە پێویست.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٧٦

## هاوڕێیەتی کەسە ئیجابیەکان بکە

هەرگیز خۆت لە دوو جۆر پەیوەندی مەحروم مەکە: خواو هاوڕێکان.

تۆ بەهۆی خواوە بەهێزیت و بەبێ ئەو لاواز، بەهاوڕێیەتی کردنەکانیش کارا و پشتگیراویت... با چەند ئاگادارکەرەوەیەکت لەبارەی هاوڕێیەتیکردنە بەسوودەکانەوە بدەمێ:

١. بزانە چۆن هاوڕێکان بەدەستدێنیت.

٢. هاوڕێیەتی کەسە ئیجابیەکان بکە و هەوڵی هاوڕێیەتی و لەگەڵدابوونیان بدە، لەکەسی سەلبی و غەمگینەکانیش دووربکەوەرەوە.

٣. با (٣-٥) هاوڕێی دڵسۆز و نزیکت هەبێت لەگەڵ زیاتر لە (١٠) هاوڕێی گشتی.

٤. ڕێز لە هاوڕێ نزیکەکانت بگرەو وەك خۆت خۆشت بوێن... ڕێز لە هاوڕێ گشتیەکانت بگرە و خۆشت بوێن، بەڵام نەك وەك خۆت.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٧٧

## هەفتانە

## گەڕانێکی خێزانی ئەنجام بدە

رۆژێك بۆ خێزان تەرخان بکە، ئەو کاتە بدە بەوان، وەڵامی مۆبایل مەدەرەوە، کتێب مەخوێنەرەوە. بە رۆح و بەجەستە و ئەقڵت تەنها لەگەڵ ئەوان بە. بە بەشداریکردن لەیاری و گاڵتەکردنیاندا کەشی چێژوەرگرتنەکە زیاتر بکە.

نەخشەی چوون بۆ باخچەی ئاژەڵان دابنێ، یان بۆ شاری یاری، یان کەنار دەریا یاخود گەشتوگوزار... داهێنان بکە لە کامەران کردنی خێزانەکەتدا، لەفەرمودەیەکدا هاتووە: ﴿باشترینتان، باشترینتانە بۆ ماڵ و خێزانەکەی (خانەوادەکەی)﴾.

لەیادت بێت خێزانەکەت هەقیان لەسەرتە، کاتێك دیاری بکە و وابەستەبە پێیەوە. ئەو کەسەی خێزانی نییە پێویستە گەشتەکەی لەگەڵ ئەندامانی دیکەی خێزانە گەورەکەی و نزیکەکانیدا بکات.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٧٨

## کەسێکی کارا و ئیجابی بە

لە چالاکیە کۆمەڵایەتیە خۆبەخشیەکاندا بەشداری کۆمەڵگە بکە، کاری خۆبەخش پەیامێکە هێزی پاڵپێوەنەر بۆ ژیان دەبەخشێتە خاوەنەکەی. ڕێـژەی خۆبەخـشین لـە دەوڵەتـە ڕۆژهەڵاتیـەکان لەچـاو دەوڵەتـە ڕۆژئاواییەکاندا زۆر کەمترە، لەکاتێکدا کە سەرجەم بنـەما و بـەهاکانمان هانی کاری خۆبەخشینمان دەدەن.

لەلیژنەی خێریدا کاربکە، کۆڕو کۆبوونـەوە گشتیەکان بـەئامادەبوونت سـەربخە، ئامادەبـە لـە عەقیقـەی منـداڵی تـازە لـەدایکبوودا، هاوکـاری خێزانی دەست و داوێن پاک بکە.

هەموو هەفتەیەك ئەو کارە بکە، لەهیچ کەسێکەوە پێشبینی کاردانەوە و پاداشتی ماددی و مەعنەوی مەکە. لەو کارەدا بەڕاستی دڵسۆز بە.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

**٧٩**

# پێداویستیە دروستەکانی جەستە

بەگشتی لەش پێویستی هەیە بە:

١. هەوا

٢. ئاو

٣. کاربۆهێدرات

٤. پرۆتین و ترشەئەمینیەکان

٥. ڤیتامینەکان

٦. کانزاکان

٧. شێوازی بیرکردنەوە لە لەش.

هەریەکە لەو رەگەزانە گرنگی خۆیان هەیە، پێویستە بیانناسیت و لەڕادەی پێویستی لەش پێیان حاڵی بیت. لەبارەی پێداویستیەکانی لەش و چۆنیەتی کارکردنیەوە بخوێنەرەوە و ئەوەی سوودی پێدەگەیەنێت جێبەجێی بکە.

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# هەوای پاك

## هەڵبمژە

هەوا (ئۆکسجین) گرنگترین شتە لەژیانماندا، مرۆڤ چەند خولەکێك زیاتر بەبێ هەوا ناژی، ئێمە بەهەمیشەیی هەوا هەڵدەمژین. گرفت لێرەدا ئەو پیسبوونەیە کە وەختە کۆمەڵگا قەرەباڵغ و کەم دانیشتوانەکانیش بگرێتەوە، ئەمە بێجگە هەندێك لەبەرزی چیاکان. بەهۆی زۆریی پیسبوونی ژینگە و بڵاوبوونەوەیەتی پێویستە بە خواردنی ڕۆژانەی دژە پیسبوون (Antioxidant) بەرەنگاریی بکەیت، گرنگترینیان ڤیتامین(C)، ڤیتامین( A)، ڤیامین (E) و کانزای سیلینیۆم، (دواتر ڕاڤەی هەریەکەیان دەکەین).

ئامۆژگاری هەیە بە جارجارە نزیکبوون لە دارودرەخت، چونکە پیسبوونەکە دەمژێت و ئۆکسجینی بێگەرد دەردەکات.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

# ٨١

## ئاوی پوخت بخۆرەوە

ئاو هۆی ژیانە، لەهەر جێگەیەکدا هەبوو ژیانیش دەبێت. خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿وَجَعَلنا مِنَ الماءِ كُلَّ شَيءٍ حَي﴾.

ئێستا هەندێك ئاگاداری و ڕێنمایت دەدەمێ:

١. هەوڵبدە ئاوی ئامادەکراو یان پاڵێوراو بخۆیتەوە.

٢. لەماڵەکەتدا پاڵێوەری ئاوی خواردنەوە و شۆردن دابنێ، ئەگەر کرا.

٣. ئاو زۆر بخۆرەوە، بەتایبەت لە شوێنە گەرمەکاندا. ئاسانترین هاوکێشە بۆ خواردنی تەندروست و پارێزگاری لەکێشی نمونەیی ئەوەیە کە ٧٠٪ی خواردنت ئاو بێت + میوە و سەوزەکان.

٤. بڕێکی زۆری ئاو لەخواردنە تەڕ و پاراوەکانی وەك کاڵەك و پرتەقاڵدا هەیە، جەختیان لەسەر بکەرەوە.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

## ٨٢

# لە پیسبوونی خۆراك دووربكەوەرەوە

بەهۆی ئەوەوە کە کۆمەڵێك لە کشتیاران ماددەی کیمیایی بۆ خێراکردنی کاتی پێگەیشتنی بەروبوم بەکاردەهێنن، هەروەها بەهۆی زیانی هەندێك خواردن و خواردنەوەوە بڕێك وریایمان لەسەر پێویست دەبێت:

١. خواردنی گۆشت کەم بکەرەوە لەبۆنەکاندا نەبێت.

٢. ماسی بخۆ، بەتایبەت ماسی دوور لە کەنارەکان.

٣. خواردنی میوە و سەوزەکان بکەرە خوو.

٤. بە لێکڕین و پاڵپشتی کردنیان هانی ئەو بازرگانە کشتیارانە بدە کە ماددەی کیمیایی لە بەرهەمهێناندا بەکارناهێنن.

٥. پێش خواردنیان میوە و سەوزەکان بشۆرەوە.

٦. وریای رازاندنەوەی بۆیەکردنی پیشەسازی بکە لەخواردنە قوتوکراوەکاندا، بەتایبەت هەردوو ماددەی (ئیبسراتیم) و (سوکارین).

بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐



Scanned by CamScanner

# ٨٣

## چەند پەرێزداڵێکی گشتی تەندروستی

١. دووربکەوەرەوە لە بەکارهێنانی داوو دەرمان، هەر نا کەمی بکەرەوە.

٢. بەپزیشکی جێگرەوە پشت ببەستە (گژوگیا، دەرزی ئاژنین، مەساج...).

٣. دەستبەجێ واز لەجگەرەکێشان و هاوڕێیەتیکردنی کەسانی جگەرەکێش بهێنە.

٤. بەکارهێنانی ماددەی کیمیایی جوانکاری کەم بکەرەوە.

٥. لەپاراستنی مادده کیمیاییەکانی وەك قڕکارەکان دووربکەوەرەوە.

٦. دوورکەوتنەوە، بەپێی توانا، لەتیشکی ناوەکی و مایکرۆوەیڤ.

٧. لەکاتی خەوتندا کاتژمێرە کارەباییەکان لەسەرت دووربخەرەوە.

٨. لەبەکارهێنانی تەلەفۆنە گوێزەرەوەکان (سیلر) دووربکەوەرەوە، یان بەکارهێنانیان کەم بکەرەوە.

٩. پارێزەری شوشەیی لەتیشکەکانی شاشەی کۆمپیوتەر بەکاربهێنە.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد | ☐ |



Scanned by CamScanner

## ٨٤

# وابەستەبە بەڕێ ڕۆیشتنەوە

ڕێ ڕۆیشتن لەباشترین خووە تەندروستەکانە، سوودگەلی گەورەی هەیە، لەوانە:

١. هەناسەدانی قوڵ دەستەبەردەکات و شادی و گەشانەوە دێنێت.

٢. بیرەکان ریز و رێکوپێک دەکات، پشوو بە هۆش و هەست دەدات.

٣. ڕێڕەوی هەستەکان رێکدەخات، تورەیش هێوردەکاتەوە.

٤. یارمەتی بەکارخستنی کۆئەندامە جیاوازەکانی جەستە دەدات.

٥. لیاقەی گشتی جەستە پتر دەکات.

ڕێ ڕۆیشتن بەتایبەت لەنزیک درەخت یان کەناری رووبار لەگەورەترین بەریەستەکانی پیسبوونە... پێشنیاز دەکرێت ڕێ ڕۆیشتن رۆژانە بێت، گەر نەتتوانی سێ جار بێت لە هەفتەیەکدا، ئەگەر هەر نەتتوانی ئەوا هەفتانە جارێك بێت.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

# ٨٥

## وەرزش بکە

لەوکەسانەی پێیان کاریگەر بووم مامۆستام "ویلفرد براودفوت". ئەوکاتەی مۆڵەتی پێدام وەك خەوێنەر و چارەسەرکارێك تەمەنی نزیکی هەشتا ساڵان دەبوو، تا ئەو کاتەش لەحاڵێکی تەندروستی زۆر باشدا بوو. ئەو هەموو ڕۆژێك بۆ هۆڵی مەشقکردن دەچوو، ئەوە جیاوازی نێوان ئەم و "فرجینا ساتیر" ی چارەسەرکاری بەناوبانگی هاوتەمەنی بوو، "فرجینا" لەساڵی ١٩٧٨ مرد و "ویلفرد" تا ئێستاش لەحاڵەتێکی تەندروستی باشدایە.

وەرزش زەرورەتێکە پێشینەکان مومارەسەیان کردووە و لەسەردەمی ئێمەدا زەرورتریشە... مەشقکردنی سەعاتێك تا دوو سەعات هەر سێ ڕۆژ جارێك زۆر گرنگە، جا ئەو مەشقە بەڕاکردن بێت یان مەلە یا مەشقی سویدی یاخود یاریە ڕۆژهەڵاتیەکان و نمونەی ئەوانە... وەرزش بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر توڕەیی و هەستە شاراوە سەلبیەکان ناهێڵێت.

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# ٨٦

## پێداگربە لەسەر

## بەهێزکارە سروشتیەکان

بەهێزکارەکان (Tonics) جەستەی بەهێز پێویستی پێیانە، ئەمانە کۆمەڵێکی پێشنیازکراویانە:

١. سیر: پێیدەگوترێت دایکی گژوگیا، سوودەکانی لەژمارە نایەن، گرنگترینیان ئەوەیە بۆریەکانی خوێن بەهێز دەکات، پەستان و ڕێژەی کۆلیسترۆلی خوێن دادەبەزێنێت. دژی جەڵتەکانە و دژی ئۆکساندنەکانە. سەرەڕای ئەوانە کۆئەندامی بەرگریش بەهێز دەکات.

٢. زەنجەبیل: کرداری هەرسکردن باشتر دەکات، بەرگری قورحە و هەوکردنەکان دەکات. بەهێزکاری سوڕی خوێنە.

٣. چەند بەهێزکارێکی دیکەی وەک چای سەوز، کە دژە بۆ دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و بەهێزکارێکی گشتییە، هەروەها تێکەڵەی شازندرا.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

**٨٧**

# خشتەی ڕۆژانە

## بۆ وزە بەخشە سروشتییەکان

کەسانێك لەگۆڕەپانی زانستیدا هەن جەخت دەکەنەوە و دەڵێت ئەو تێکەڵەی پێیدەوترێت (ACES) مرۆڤ دەتوانێت بەهۆیەوە بەرگری لەهەر نەخۆشیەك بکات. ئەم وزە بەخشانە زۆر پێویستن، ڕۆژانە پێداگریان لەسەر بکە:

١. ڤیتامین (C): بەسنوری ٢,٠٠٠، ٣,٠٠٠ ملی گرام، لە میوە و سەوزە و پیاز و پرتەقاڵ و سپێناخ و تەماتە و لیمۆدا هەیە.

٢. ڤیتامین (E): بە سنوری ٤٠٠ یەکەی نێودەوڵەتی (IU) لەسەوزە و پاقلەمەنیەکاندا هەیە، هەروەها لە برنج و شیر و پەتاتەدا.

٣. ڤیتامین (A): باشترینیان بیتاکارۆتینە، بەبڕی ٢٥,٠٠٠ یەکەی نێو دەوڵەتی، لەگێزەر و رووەکە سەوزەکان و تەماتە و بیبەردا هەیە.

٤. سیلینیۆم (Selenium): بەبڕی ٢٠٠ ملی گرام.

| | | |
|---|---|---|
| بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ☐ |



Scanned by CamScanner

## ٨٨

# پشکنینی پزیشکی ئەنجام بدە

باسمانکرد هۆشیاری هێزە، بەڵکو بەهێزترین سەرچاوەکانی هێز پشکنینی پزیشکی دەوریە لە هۆشیاریەوە. بۆ زانینی ئەوەی ئاخۆ لەش توشی کەمبوونی ڤیتامینەکان یان کانزا یاخود پێداویستیەکانی دی نەهاتووە.

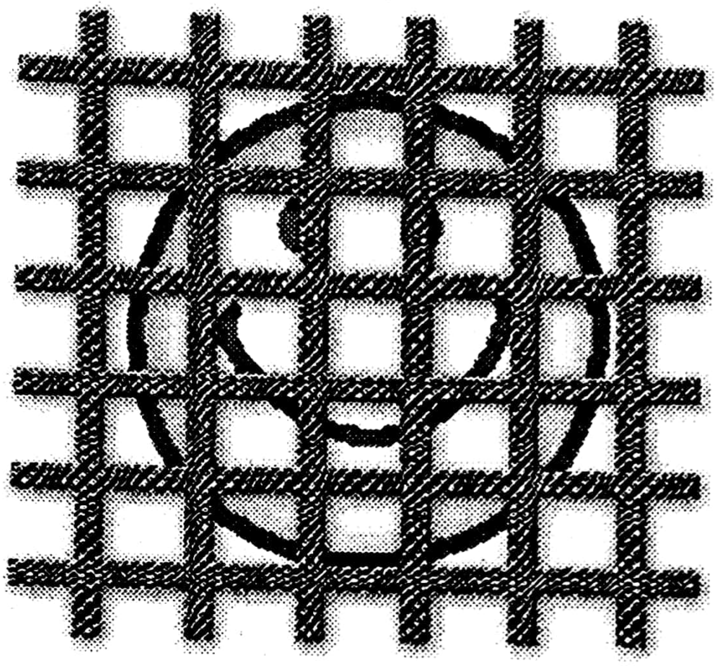
کۆنترۆڵکردن و چارەسەرکردنی گرفتە جەستەییەکان لەسەرەتایەوە ئاسانە، بەڵام دوای قوڵبوونەوەی نەخۆشیەکە چارەسەرکردنی گران دەبێت.

ئەنجامدانی پشکنینی پزیشکی جارێك لەساڵێکدا یاخود هەر شەش مانگ جارێك هۆشیاری و هێزە. بەڵام سەردانی پزیشك و ئەنجامدانی پشکنین هەموو هەفتەیەك یان هەموو مانگێك ئەوە سەرلێتێکچوون و شپرزەییە و پێیدەگوترێت (Hypocondraisis)، ئەم وەسوەسەیە زیانمەندە و کاری نائاگاهی تێکدەدات.

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner



# ئاستەنگ و ڕێگرەکانی بەردەم کامەرانی

Scanned by CamScanner

## ٨٩

# دڵئارام بە، بەسەر دڵەڕاوکێدا زاڵبە

دڵەڕاوکێ نەخۆشی بکوژی ژمارە یەکە! دڵەڕاوکێ هۆکاری زۆر نەخۆشیە لە ژانەسەرەوە بۆ شێرپەنجە. پێناسەی دڵەڕاوکێ بریتییە لە "هەستکردن بە لادان و تێکچوونی ناوەکی و لەدەستدانی ئارامی و هێمنی و کارلێک کردن لەگەڵ ڕووداوە دەرەکیەکاندا بەهێزێکی زێدەتر".

ڕێگەگەلی کرداری بۆ یەکلایکردنەوەی دڵەڕاوکێ:

* بەرنامەڕێژبە لەسەر ئارامگریی و دواخستنی کاردانەوە سەلبیەکان.
* هەمیشە شیکردنەوە و لێکدانەوەی ئیجابی بۆ ڕووداوەکان بدۆزەرەوە.
* زەردەخەنە فێربە و هەمیشە با لەسەر لێوانت بێت.
* بەبەردەوامی مومارەسەی ئیسترخا و تەئەممول بکە.
* لەسەرجەم کاروبارەکانتدا پشت بەخوا ببەستە.
* دەربارەی دڵنیابوون و هۆکارەکانی زاڵبوون بەسەر دڵەڕاوکێدا فێربە.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

**٩٠**

# ئازایە،

## بەرەنگاری مەترسیەکان ببەرەوە

دیاریکردنی زۆربەی نەخۆشیە دەروونیەکان لەبواری پزیشکی دەروونیدا: ترسێنەرەکانە. ترسێنەرەکان و کامەرانی هەرگیز پێکەوە کۆنابنەوە، کامەرانی لەئازایەتیدایە، ئازا لەپێشە، خاوەن بڕیارە، پالپشتی کەسانی دیکەیە. بەرامبەر بەوە ترسنۆك ڕاڕا و شلەژاو و دواکەوتووە لە یاریدەدانی کەسانی دیکە.

ڕێگاگەلی کرداری بۆ بەرەنگاربوونەوەی ترسێنەرەکان:

- ترسێنەرەکانت شیبکەرەوە و پاشان خۆت لەسەر قەبولکردنی خراپترینیان رابهێنە.
- ئەقلت بەرنامەڕێژ بکە لەسەر ئەوەی خوا لەگەلتدایە و قەدەر هاوڕێتە و ئاگاهیشت هەمیشە لەبەرژەوەندی تۆ کاردەکات.
- لەو کارە بچۆ پێشەوە کە لێی دەترسیت: بەرەنگاربوونەوە خێراترین ڕێگایە بۆ نەهێشتن و لەناوبردنی ترسێنەرەکان.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

## ٩١

# گەشبین بە،

# دووربە لە ڕەشبینی

"د. مارتین سلیجمان" لە لێکۆڵینەوە درێژەکەیدا لەبارەی خەمۆکی و ڕەشبینی کە سی و پێنج ساڵی خایاند ئەوەی ئاشکراکرد: ڕەشبینی هاوڕێی خەمۆکییە و گەشبینیش هاوڕێی کامەرانی... هەموو کامەرانێک گەشبینە، بەڵام مەرج نیە هەموو گەشبینێک کامەران بێت... ڕەنگە کەسێک گەشبین بێت و کامەران نەبێت لەبەرئەوەی ڕێگاکانی گەیشتن بەکامەرانی نازانێت، بەڵام ناکرێت کامەران بێت و گەشبین نەبێت.

گەشبینی لە باوەڕەوەیە و ڕەشبینیش لە شەیتانەوە، ڕەشبین هۆکاری زیاتری ڕەشبینی بۆ خۆی رادەکێشێت.

گەشبینی بەدەستدەهێنرێت، ڕێگاکانی فێربە و شێوازەکانی مومارەسە بکە تاکو ژیانت گەشبینانەتر بگوزەرێنیت.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

# ٩٢

## ئاگاداربە،
## لە بێهومێدی خۆ رزگار بکە

لـەکتێبی (principle centered leadership) دا "د.سـتیڤن کۆڤی" ئاشکرای کردووە دانایی (حیکمەت) لەدەستبەسەرداگرتنی پەرچە کردارەکاندایە... من دەڵێم: دانایی داناکان لە دەستبەسەرداگرتنی پەرچە کردارەکانیاندایە. داناکان خەون و رووبەرێکی فراوانی ئارامگریان هەیە، بەتایبەت لەکاتی روودانی رووداوەکاندا. پێغەمبەر (د.خ) وریایی داوە و دەفەرموێت: ﴿ئارامگرتن لەگەڵ یەکەمین کۆسپ (پێداکەوتن)دایە﴾.

رووبەری ئارامگریت فراوان بکە. ئارامگرتن بەدەستدەهێنرێت، رێگاکانی فێربە و رۆژانە مومارەسەی بکە تا دەبێتە خوویەکی هەمیشەیت. لە بێهیوایی دووربکەوەرەوە، چونکە ئەوە سیفەتی نکوڵیکاران و بێباوەڕ و لاوازەکانە.

بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

# ٩٣

## كەسێكی ئیجابی بە،

## ڕێگربە لە سەلبیەكان

لەو شتانەی مرۆڤی كامەران خاوەنیەتی ئیجابی بوونە. ئیجابی بوونیش دوو مانای هەیە، یەكەم: جوڵەو كاركردن لەجیاتی دانیشتن و سستی و تەمەڵی، دووەمیش: گەشبینی...

لەبارەی گەشبینیەوە دواین، پێویستە بزانیت سكاڵا و بۆڵەبۆڵی بەردەوام و زەمكردن لە رەوشت و رەفتاری مرۆڤی كامەران نین... لەبری سكاڵاكردن و بێزاری دەربڕین كارێك بكە. نەفرەت لەتاریكی مەكە، مۆمێك دابگیرسێنە.

لە كۆڕو كۆبوونەوە و هاوڕێیەتیكردنی كەسی سەلبی و بۆڵەبۆڵكار دووربكەوەرەوە و هاوڕێیەتی ئەو كەسانە بكە كە زیاد لەقسەكردن كاردەكەن.

ئیجابی بە، جوڵەكار، هاندراو بۆ كار، جێبەجێكارێك ئەنجامەكان سەرقاڵت نەكەن.

☐ بیرۆكەكەم قەبوڵ كرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەكەم ☐ بیرۆكەكەم قەبوڵ نەكرد



Scanned by CamScanner

# ٩٤

## گۆشەگیری یان تێکەڵاویکردن

خەڵك لەنێوان ئەم دوو زیادەڕۆییەدایە، یان کەنارگیری و دووربوون لە خەڵك و سەرقاڵی بە خود و گومان و ئارەزووەکانیەوە، یاخود تێکەڵی لەگەڵ خەڵك لەهەموو کاتێکدا.

پێویستە بەشێوەیەکی دروست و باش هەردووکیان کۆبکەیتەوە، تێکەڵاوی خەڵك بکەو هەندێك کات لەسەر ئازارەکانیان ئارام بگرە، بەمەرجێك نەگاتە رادەی زەلیلی یاخود پێشێلکردنی مافەکانت، سوودیان پێبگەیەنە و سوودیان لێ وەربگرە. لەگەڵ ئەوەدا هەندێ لە کاتەکانیشت بۆ خۆت تەرخان بکە تیایدا هێوربیت، بیربکەیتەوە، بەتەنها گەشت بکەیت، تەئەممول بکەیت یاخود بەتەنها بمێنیتەوە. کۆکردنەوەی ئەم دوو مەسەلەیە ناوەندی پەیوەندی نێوان خود و خەڵکە... کەنارگیری یان تێکەڵاویی بەردەوام، لە رێگر و ئاستەنگەکانی کامەرانی دەروونیە.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

**٩٥**

# خەیاڵ یان واقیع

خەیاڵ گرنگی خۆی هەیە، چونکە بەرزخوازی و پلانەکان وێنادەکات. بەدڵنیاییەوە بەبێ خەیاڵ گەشەکردن و پێشکەوتن نەدەبوو. خەیاڵ بەخێرایی نائاگاهی بەرنامەڕێژ دەکات بۆ گەیشتن بەخواستەکانت. واقیعیش هەقیقەتی بوونە.

مرۆڤی خەیاڵی لەهەموو کاتێکدا دابڕاوە لە واقیع، مرۆڤی واقیعیش ئاوات و بەرزخوازیی نیە، پێویستە هەردوو مەسەلەکە لەخۆتدا کۆبکەیتەوە و نێوەندیان وەربگریت.

بۆئەوەی هەردوو مەسەلەکە کۆبکەیتەوە شیکەرەوەیەکی باش بە بۆ مەسەلە ئیجابی و سەلبیەکانی واقیع و خاڵە بەهێز و لاوازەکان تێیدا. خەیاڵیش بە بۆ باشکردنی ئەو وەزعە و پلانی راست و دروست بکێشە، زیادەڕۆیی لە هەر کامیاندا دەبێتە ئاستەنگی بەردەم گەیشتن کامەرانی.

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

## ٩٦

# لەنێوان زانست و کارکردندا هاوسەنگی بکە

باسکرا زانست پێشترە و پاشان بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامگەلی ڕاستەقینەی کارکردن دێت. جێی ئاماژەپێکردنە یەکێک لە ئاستەنگەکانی بەردەم کامەرانی زیادەڕۆییە لە زانست یان لەکرداردا.

خەڵکانێک هەن پەیوەستن بە کتێب و وانە و گوێگرتن و خول و بەرنامەکانەوە کەچی هیچ نازانن، ڕەنگە زانستی زۆر بۆ ئەو کەسانە زیانمەند بێت... لەلایەکی تریشەوە کەسانێک هەن شەوو ڕۆژ کاردەکەن بەڵام بەبێ فێربوون، قسەیەك زۆر دووبارە دەکەنەوە "کاتم نییە بۆ فێربوون". هاوسەنگی لەنێوان زانین و کارکردندا دەستەبەری هەقیقەتی کامەرانییە... فێربە پاشان جێبەجێ بکە.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

## ٩٧

# متمانەت هەبێت، لەژیان مەترسە

لە ئاستەنگەکانی بەردەم کامەرانی لاوازیی متمانە بەخۆبوونە. ئەو کەسەی لەم سەردەمەماندا متمانەیەکی بەهێزی نیە کامەران نابێت. متمانەبەخۆبوون شەش بنەمای سەرەکی هەیە گرنگترینیان قەبوڵکردنی خودە بەخەسڵەت و تایبەتمەندیەکانی ئێستایەوە و خود خۆشەویستیە.

سەرەتای دروست بۆ چارەسەرکردنی هەر مەسەلەیەکی سەلبی دەروون و جەستە پێویستە لەخۆشەویستی خودەوە دەست پێبکات، چونکە ئەو کەسەی خۆی خۆش ناوێت لە دیدگاکانیدا گرنگی بەوە نادات دەم و دەست پاك و پارێزراو و بەهێز بێت.

هەوڵی دامەزراندنی ئەم دوو بنەما سەرەکیەی متمانە بدە بە بەکارهێنانی مەشقی ٢١×١٤ و دووپاتکردنەوەی رستەی "من ئێستا زۆرترین متمانەم بەخۆم هەیە". ئەگەر باش نەبوویت داوای هاوکاری لە پسپۆڕێك بکە.

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |

........................



Scanned by CamScanner

## ۹۸

# لێبوردەیی و لێخۆشبوون فێربە

دەگێڕنەوە جارێك پێغەمبەر (د.خ) فەرمویی: " ئێستا کەسێك لەئەهلی بەهەشت دێتە لاتان". پیاوێك هات و هاوەڵان نیشانەیەکی دیاریکراویان تێدا نەبینی. عبداللەی کوڕی عمرو (ڕەزای خوای لێبێت) شوێنی کەوت و سێ ڕۆژ لەلای مایەوە، بەڵام هیچ شتێکی ئەوتۆی تێدا بەدی نەکرد. بۆیە ئەو وتەیەی لە پێغەمبەرەوە (د.خ) بیستبووی بۆی گێڕایەوە و پرسیاری باشترین کارێکی لێکرد کە ئەو پێی هەڵدەستێت... وەڵامیدایەوە ئەو کارێك شك نابات جگە لەوەی هەرکات دەچێتە سەر جێگای خەو و رادەکشێت، دەڵێت: "خوایە هەرکەسێك جوێنی داومێ و ئازاری داوم و کاری تێکردووم، خوایە من لێی بوورام، خوایەگیان تۆش لێی ببورە".

لێبوردن و لێخۆشبوون لەو کەسانەی ئازاریان داویت لە کەسانی نزیك و هاوەڵانت یاخود لە کەسە دوورەکانیشت، بردنەوەی تێدایە لەدونیا و قیامەتدا. فێربە لێبوردەو لێخۆشبوو بیت، تاکو خوای مەزن لێت خۆش بێت و لێت ببورێت.

☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد   ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم   ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد



Scanned by CamScanner

# ئێستا لەکوێوە
# دەستپێدەکەیت؟

Scanned by CamScanner

## ٩٩

# بیرەکان هەڵبسەنگێنە

ئێستا ئەو بیرۆکانە بژمێرەبکە کە خوێندنتەوە و قەبوڵت کردن، ئەو بیرۆکانەش کە قەبوڵت نەبوون و دەتەوێت لەگەڵ من یاخود جگە لەمن گفتوگۆیان لەسەر بکەیت، هەروەها ئەو بیرۆکانەش کە قەبوڵت نەبوون... پاشان ژمارەکانیان لەو کەوانانەدا بنووسە کە بەرامبەریان هەن.

* بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد ( )
* دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم ( )
* بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد ( )

ئەو بیرۆکانەی پێویستیان بە گفتوگۆ لەسەر کردنە، لە کاغەزێکی سەربەخۆدا بیان نووسە تاکو گفتوگۆی لەبارەوە بکەیت و بەدوایاندا بگەڕێیت.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | | دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | | بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

# کامەران بە

هەنووکە کامەرانی و ماناکانی و سەرچاوە و ڕێگاکانی بەدەستهێنان و کێشکردن و مومارەسەکردنی فێربوویت... ئێستا ئەم ماددەیە زیاد لەجارێك بخوێنەرەوە و پاشان ڕۆژانە جێبەجێیان بکە.

فێربوون و ژیان لەگەڵ بیر و بیرکردنەوە نوێیەکاندا ڕەفتارگەلی نوێت بۆ دەخوڵقێنن... دڵنیایت کرد لەو زانیاریانەی هەتبوون و ئەو زانیاریانەشت کە هەڵەبوون گۆڕیتن، زانیاریگەلێکیشت بەدەستهێنا کە لات ڕوون و ئاشکرا نەبوون... پتر لە جارێك بگەڕێرەوە سەر کتێبەکە و گرنگترین ئەو شتانە تۆمار بکە کە پێویستت پێیانە، یەکەمجار لەخۆتەوە دەستپێبکە پاشان نزیکەکانت، گرنگ و دواتر گرنگتر و دوورترەکان لێتەوە...

خوای گەورە پشت و پەناو هاریکارت بێت بۆ دەستکەوتنی کامەرانی دونیا و دواڕۆژ.

| | | |
|---|---|---|
| ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ کرد | ☐ دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەم | ☐ بیرۆکەکەم قەبوڵ نەکرد |



Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

## د.صلاح صالح الراشد

* دکتۆرا لە فەلسەفەی دەروونناسیدا (میشغن، ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا)phD.

* ماستەر لە دیراسە ئیسلامیەکاندا (پاکستان).M.A .

*بەکالۆریۆس لە کۆمەڵناسیدا (میشغن، ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا)B.S.

* دبلۆم لە لێکۆڵینەوەکانی پزیشکی دەروونیدا (بەریتانیا)

.(Dip. in Psychiatric Studies)

*موماریسی یەکەم لە بەرنامەڕێژی زمانیانەی دەماریدا (ئەمریکا)NLP.

* موماریسی ڕێپێدراو لە خەواندن (بەریتانیا) Certified Master .Hypnotist

د.صلاح الراشد

Scanned by CamScanner

* موماریسی رێپێدراو لە چارەسەر بە خەواندن (بەریتانیا) .Certified Hypnotherapist

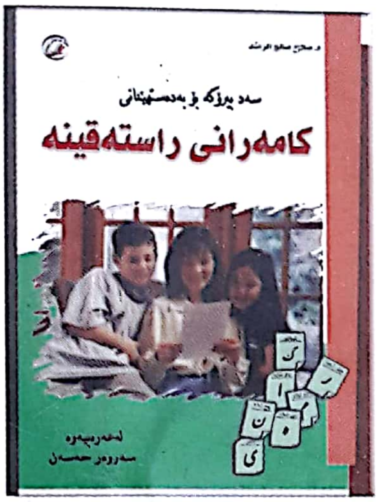
* موماریسی رێپێدراو لە چارەسەر بە هێڵی ژیان( بەریتانیا) Time line Therapist.

* سەرۆکی ئەنجومەنی کۆمپانیای فرانشایز راشد.

* سەرۆکی ناوەندی (الراشد) بۆ گەشەپێدانی کۆمەڵایەتی و دەروونی.

* زیاتر لە (٣٠) بڵاوکراوەی لە بواری گەشەپێدانی مرۆیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی و هێزی خودیدا بڵاوکردووەتەوە.

Scanned by CamScanner




## ئەم کتێبە

ئەم کتێبە بەراستی پوختەپرۆگرامێکە بۆ کەسێك ژیانێکی ئاسودە و سەرکەوتوو بخوازێت.

دوای خوێندنەوە، بەم ئاکامانە دەگەیت:

- نهێنی پشت کامەرانی هەندێك کەس و بەدبەختی کەسانێکی دی چیە؟
- پێناسەی راستەقینەی کامەرانی کامەیە؟
- هۆکارەکانی بەدەستهێنانی کامەرانی چین؟
- چۆناوچۆن دەتوانین ماناکانی کامەرانی و سیفەتەکانی بزانین، تا هەرکات بمانەوێ بەدەستیبێنین؟
- سیفەتەکانی مرۆڤی کامەران کامانەن؟
- قەناعەت و بنەما بنەڕەتیەکانی کامەرانی چین؟
- کامانە جێبەجێکاریە پراکتیکیەکانی بەدەستهێنانی کامەرانین؟

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما
07701574293

نرخ (2500) دینار

Scanned by CamScanner