کۆمەڵێک قسە بۆ ژیانت

نوسین : بینەر محمد

" میهرەبان بە، هەرکاتێک میهرەبانی بوو بە بەشێک لەشتێک، جوانی دەکات، هەرکاتێک لێی وەرگیرایەوە، ئەوە بە لێڵی بەجێی دێڵێت"

پێغەمبەر محمد (صل الله علیە وسلم)

پێشەکی

بەناوی خودای بەخشندە و میهرەبان، ئەم کتێبە کۆمەڵێک نوسینی جیاواز لەخۆدەگرێت لەبەشێکی زۆر ڕوانگەکانی ژیانەوە، کاتێک نوسیومن کە ئیلهامی ڕووداوێک یان کاریگەری شتێک بووە لەژیانی ڕۆژانەمدا. پێشکەشە بەهەر کەسێک کە عاشقی خوێندنەوەیە، هەندێک جار ڕووداوەکان ژیان بەلاڕێدا دەبەن بەڵام وانەی جوان لەگەڵ خۆیان جێدێڵن.

نوسەر
بینەر محمد

نوسینێک بۆتۆ

بەهێزبە وەک گەردەلولێک گشت بەربەستەکان ڕادەماڵێت، فرمێسکەکانت بسڕە وەک وشکبوونی بارانێکی نەرم لە ئاسمانەوە و لەبیری بکە ئەوەی ڕوویداوە، ئەوەی لەناخت هەیە لە قوڵایی تاریکی بیشارەوە و کپی بکە، بێدەنگ بە و جوانتر و درەوشاوتر بە، بە بێدەنگیت سەریان بسوڕمێنە و جیهانێکی تایبەت بە خۆتت هەبێت کە کلیلەکەی بەس لای تۆ بێت و کەس نەتوانێ بیکاتەوە، ئەوەندە باش بە لەگەڵیان وایان لێبکە خۆیان لەبیر بکەن و سەرسامی باشی تۆ بن، تێدەگەن تۆ ئەڵماسێکی بەنرخیت و بەهات نازانن، خەڵک ناگۆڕێت وایە و مرۆڤەکان هەرگیز ناگۆڕێن کە بەهەمان شێوە مامەڵەیان لەگەڵ بکەیت، بەڵام تۆ دەگۆڕێیت و دەتوانی ئەوانیش بگۆڕیت بە کردارەکانت ، پێویست ناکات بچییە ناو ژیانیانەوە بەڵکو بچۆ ناو قوڵایی ناخیانەوە بە کارە جادوویەکانت کە هەرگیز ڕزگاریان نەبێت لێی و باشتریان پێ ببەخشێ، جوانیەکەی تۆ دەدرەوشێتەوە وەک خۆر و کەس ناتوانێت سەیری بکات و کوێر دەبێت لە ئاستی ئەوەی خۆشی نەویستی، ڕقت لێی نەبێت تەنیا باش بە لەگەڵی و زیاتر نا ، ئەوەشی تۆی خۆشویست شەرت نیە گرینگیت پێبدات، کەسی ئاوهاش هەیە وادەزانیت خۆشی ناوێیت بەس بە گرنگی پێدانەکەی دەردەکەوێت و شەرت نیە بە لێوەکانی بڵێت خۆشم دەوێیت !

چەندە بتگریەنن !
چەند خراپ دەرتبخەن !
چەندتر ئازارت بدەن !
زیاتر پێبکەنە
زیاتر بەهێزبە
زیاتر باشبە
هەموومان ئەزانین خۆر چۆنە
چەن جوان و درەوشاوەیە
سروشت و گوڵ و درەختەکان دەژیێنێتەوە بە
جوانییەکەی
لەهەمان کاتیش دەتوانێت گشتی بسوتێنێت
بۆیە تۆش ڕوویەکی باشی خۆر بە !
بدرەوشێوە و سوتێنەر مەبە بە ڕووناکیەکەت
بیانژێنەوە
خۆری خۆت دەبیت لەکۆتایی نەک خۆری ئەوان
مانگی تاریکپۆشی خۆتیت نەک هی ئەوان
بەفرێکیت ناخی خۆت دادەپۆشیت بە ڕوویەکی
سپی بۆ تواندنەوەی چڵپاوی ئەوان !

بەویستی خۆت ئەو کەسە هەڵبژێرە کە دەتەوێت

هاوسەرگیری نائازاد بابەتێکە گشت جیهان بەخۆیەوە دەناڵێنێت، هاوسەرگیری زۆرەملێ یان نائازاد بریتیە لە جۆرێکی هاوسەرگیری تێیدا کەسەکان بەدڵ و ویستی خۆیان ئەو کەسە هەڵنابژێرن کە دەیانەوێت ببکەنە هاوبەشی ژیانیان، لەکۆنەوە کۆمەڵگای کوردی بەو کێشەیەوە ناڵاندوویەتی و تێیدا هەردوو ڕەگەز دەبنە قوربانی ئەو کێشەیە، بۆ نموونە کچێک دەیەوێت بەدوای خەونەکانی بکەوێت و ئەو ژیانە بژیت کە خۆی حەزی لێیەتی کەچی لەلایەن بنەماڵەکەیەوە ناچاردەکرێت واز لەخوێندن بێنێت و لەتەمەنێکدا کە نازانێت ئەزموونی ژیان چیە بەرپرسیاریەتیەکی دەخەنەسەر دەروونیەن پێی مورتاح نیە ڕێگەی نادەن ئەو تەمەنە گەنجیەی هەیەتی بۆخۆشیەکانی خۆی تەرخان بکات و خەونەکانی بێنێتەدی ، هەمان شتیش بۆ کوڕەکان دەڵێن ژنی بۆ بێنن دەبێتە پیاو وەدەگەڕێتەوە یان لێی دەپرسن کەی ژن دێنیت و هەندێ جار بەهۆی هەندێک عادات و تەقالیدی کۆنەوە کەسێکی بۆ دەستنیشان دەکرێت و لەبەر عورف و ناسراوی خێزانەکەی ناچاردەبێت ئەو حەزەی خۆی بکات بە قوربانی کە کەسێکی دەویست ببێتە هاوبەشی ژیانی بەپێی مەرجەکانی نەک بۆی دەستنیشان بکرێت، وردە وردە دەبینین ئەو مۆرکە ساڵ بەساڵ کاڵدەبێتەوە بەخۆشحاڵیەوە بەڵام هێشتاش ماوە .

ڕێزی بژاردەی کوڕ و کچەکانتان بگرن خێزانەکان مەیانبەستنەوە بەقسەی خۆتان و ڕێگەیان بدەن کەسانێک هەڵبژێرن تا مردن بە ئاسوودەیی بەڕێی بکەن، ڕۆژانە چەندین چیرۆکی لێک جیابوونەوە و کوشتن و کێشەی خێزانی دەبیستین لەسەر ئەو دیاردەیە.

گەر دەتانەوێت ڕۆڵەکانتان ژیانێکی ئاسوودە بژین ئێوەش ئاسوودەیی هەڵبژاردنیان بدەنێ.

هونەری خۆبوون

هونەری خۆبوون هونەرێکە لە ئەزموونی خۆتدا و ژیانی تایبەتیتدا فێری دەبیت، (کێشەکان، خۆشیەکان،ناخۆشیەکان،خیانەت،هاوڕێ،ئەزموونی ژیان...) فێرت دەکەن لە ماوەی پێگەیشتنت لە تەمەنی 14 ساڵی بەرەو سەروو و تا قۆناغی گەنجی تەواو پێگەیشتن سەروو 25 ساڵ تۆ بڕیارِ بدەیت و ببیت بەخۆت، فێردەبیت کەوا پێویست ناکات چیتر ڕوونکردنەوە بۆ ئەوانی تر بدەیت و پشت بەخۆت ببەستیت، فێردەبیت سادەیی لە دۆزینەوەی خۆت و ڕێساکانی ژیانی خۆتە نەک خۆ دەرخستن لەهەموو شتێکدا، کە تۆ چیتر گرنگی بە زۆر شت نەدەیت و کاردانەوەت بۆ زۆر شت نەبێت ئیتر بزانە تۆ پێگەیشتوو و تێگەیشتوویت لە بنەمای ژین بۆ ژیان، بۆخۆت بژی و بە ڕەفتار و کردار و قسەکانیشت ببە ژیان و هاندەر بۆ ئەوانی تریش

سەرچاوەی درەختی ژیان باوەڕە

لەوەیە بپرسین لەخۆمان باوەڕ چیە، باوەڕ بنچینەی درەختی ژیانە لەهەموو ڕویەکەوە، جۆرەکانی باوەڕ زۆرن بەڵام لێرەدا تیشک دەخەینە سەر بابەتێک کە باوەڕبوون بە بەخودای تاک و تەنیا و خولقێنەری گەردوون بەناوێکی زۆر ناسراوە، بەڵام لای ئێمە لە ئاینی ئیسلامدا بەناوی (الله) ناسراوە کە خودی ناوەکە پیرۆزترین ناوە بۆخودای تاک و تەنیاپێش ئەوەی مرۆڤ دروستبکات زەوی و گەردوونی دروستکردبوو، خودی خۆشی دەزانێت چ بونەوەرێکی تر پێشتر لەسەر زەوی ژیاوە، بەڵام خودا هەستا بەناردنی چەند فریشتەیەک بۆ سەر زەوی تا مشتێک قوڕی بۆ بێنن و مرۆڤی لێ دروستبکات و ڕۆحی بەبەردا بکات لەم ئەرکەشدا فریشتەی مەرگ سەرکەوتوبوو لە هێنانی، خوای گەورە مرۆڤەکانی بە ئامانجی تاقیکردنەوە دروستکرد تا تاقیان بکاتەوە و بزانێت هێزی باوەڕیان چەندە؟ ئاخۆ ئێمەی جێنشین لەسەر ڕووی زەوی چەند باوەڕمان بەو زاتە هەیە متمانەی جێنشینی لەسەر ڕووی زەوی پێ بەخشیوین؟ خودا یەکەم مرۆڤی دروستکرد بەناوی ئادەم باوکی مرۆڤایەتی، لە جەستەی ئەویش هاوبەشێکی لەڕەگەزی بەرامبەر بۆ دروستکرد بەناوی حەوا، خودای مەزن دەفەرموێت ئێمە ئێوەمان لەهەردوو ڕەگەز دروستکردووە تا یەکتربناسن و هاوسەرگیری بکەن و وەچە بنێنەوە، خودای گەورە هەردووکیانی لەبەهەشتدا هێشتەوە و بەخۆشی دەژیان، بەڵام ویستی ئاستی باوەڕ و هێزی باوەڕیان تاقی بکاتەوە...
وەک دەزانین تاریکی و ڕووناکی ، باشی و خراپی، لایەنی تاریکی و ڕووناکی لە مرۆڤەکان و باوەڕیشدا هەیە،دەکرێت لایەنی تاریکی باوەڕ بەرە هەڵدێرت ببات و دەکرێت لایەنی ڕووناکی باوەڕ بەرەو سەردێرت ببات

سەرچاوەی درەختی ژیان باوەڕە

خودا ئەرکی لایەنی خراپی تاریکی باوەڕی بەخشی بە زیرەکترین بونەوەرێک دروستی کردبێت لای ئێمە ناسراو بە شەیتان چەندان ناوی تری هەیە لەوانە ئیبلیس، لوسیفەر، عەزازیل... ئەرکی تاقیکردنەوەی باوەڕ لەوەدا بوو دەبێت شەیتان ئەو بونەوەرەی خودا گەورەترین ڕێزی پێ بەخشیبوو و کردبووی بە سەرپەرشت و مامۆستای فریشتەکان لەڕێگای لایەنی ڕووناکی باوەڕ لایدا و خۆپەرستیەکەی کردیە بونەوەرێکی نەفرین لێکراو هەتا ڕۆژی دوایی خوداش ئەو ئەرکەی پێدا و وتی برۆ تا ڕۆژی دوایی هەوڵبدە لەڕووناکی لایانبدەی و بیانخەیتە تاریکیەوە....

سەرچاوەی درەختی ژیان باوەڕە

یەکەم تاقیکردنەوەی باوەڕ بریتی بوو لە کاتێ خودا بە ئادەم و حەوای فەرموو درەختێک هەیە قەدەغەیە لێتان لێی بخۆن، شەیتانیش ئەوەی قۆزیەوە وهەڵیخەڵەتاندن پێی وتن ئەو دارە داری نەمرانە و لێی بخۆن هەتا هەتایە دەژین ،بەمەش لە تاقیکردنەوەی باوەڕ شکستیان هێنا و خواش لەبەهەشتا دەریکردن کەواتە ئەو دارە دەکرا درەختی ژیان با،لەوانەیە ئەوەیان بەدەست هێنابا

بەڵام ئەوە تەنیا تاقیکردنەوە بوو وژیانی ئێمەش وایە، با سەرچاوەی سەرەکی درەختی ژیان ببەینەوە کە باوەڕە نەک بیدۆڕێنین بۆ بەدەستهێنانی چێژێکی کاتی و کە وادەزانین چێژێکی نەبڕاوەیە و کۆتایی دێتپشت بەستن بەخودا وەک بەدەستهێنانی سەرچاوەی ژیانە باوەڕتان بەو هێزە ناکۆتا و بێ سنورە هەبێت!

ئەرێنی و نەرێنی بوون

ڕێسا : ئەرێنی بوون + خۆبوون = ئارامی دەروونی

مرۆڤ سروشتیەن بەوە ناسراوە بونەوەرێکی چالاکە شتانێکی خۆشدەوێت و شتانیکی ڕق لێیە، لە شتانێکدا سەرکەوتوودەبێت و لەشتانێکدا شکست دێنێت زۆرجار بە سەرکەوتنەکەی دڵخۆشە بەڵام دەرەئەنجامی باشی نیە و زۆر جاریش بە شکستەکەی دڵتەنگە کە دەرەئەنجامەکەی لە سوودی تاکەکەیە وەک خودای گەورە لە قورئانی پیرۆز دەفەرموێت :(وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ} [البقرة: 216]}.

واتە : نەکەن ڕقتان لە شتێکی ناخۆش بێت بەسەرتان دێت بۆ نموونە ڕووداوێک بە پێچەوانەی ویستی تۆ ڕوودەدات پەروەردگار دەفەرموێت ئەو شتەتان پێناخۆش نەبێت خێری تێدایە بۆتان و دەشفەرموێت نەکەن شتێکتان پێ خۆشبێت و ئارەزووەکان بەلاڕێتدا بەرن کە خراپەی بۆتۆ تێدابێ کەوایە ئەو ئایەتە ئەوەمان بۆ ڕووندەکاتەوە سەرکەوتن و شکست هەمیشە دڵخۆشی و تێکشکێنەر نیە

ئەرێنی و نەرێنی بوون

لایەنی ئەرێنیش وزەیەکی بێ کۆتایە بۆ بەخشینی خۆشەویستی و سەرکەوتن وبڵاوکردنەوەیان و سوود بینین لە
ڕق و نەرێنی بوون لەڕێگەی بیرکردنەوەی ئەرێنی لێیان و زاڵبوون بەسەریاندا
هەندێ بەڵگەی قورئانی دەربارەی ئەرێنی بوون
(لا تدری لعل الله یحدث بعد ذلك أمرًا)
تۆ چوزانیت لەوەیە خودا بارودۆخێکی تر بهێنێتە پێش دوای ئەوە
ولسوف یعطیك ربك فترضی)
سوێند بەخودا لەمەودوا پەروەردگارت ئەوەندەت پێدەبەخشێت دواتر ڕازی دەبیت
(إن مع العسر یسرا)
بەڕاستی لەگەڵ هەموو تەنگانیەکدا خۆشی و ئاسانی دێت
(لا تحزن إن الله معنا)
دڵتەنگ مەبە خودا لەگەڵمانە
(وعسی أن تکرهوا شیئا وهو خیر لکم وعسي أن تحبوا شیئا وهو شر لکم والله یعلم وأنتم لا تعلمون)
ڕقتان لەشتێک نەبێت خێری تێدایە بۆتان و حەزتان بەشتێک نەیەت خراپە بۆتان، خودا دەزانێت وئێوە نازانن

دابڕانێکی کاتی

" زۆر حەزت لێیە بە تەنها بیت، لە شەوێکی تاریکدا بەپیاسە دەڕۆیت و بیردەکەیتەوە سەیری مانگ و ئەستێرەکان دەکەیت، ئاسمانێکی ڕوون وساف، هەموو شتێکت لەبیرە کە ئەنجامی دەدەیت، گفتوگۆیەکی بچووک لەگەڵ خۆتدا دەکەیت و حەزت لێیە تەنها بیت و دووربیت لەهەموو کەس و هیچ کەسێک نەبینیت،سەیری ئاسمان دەکەیت ودەستپێکێکی باشترینت پێدەبەخشێتەوە و بایەکی نەرم لە جەستەت دەدات کە پێشتر هەستت پێی نەکردووە، جەستەت هیچی تر هەست بە ئازار و سەرما ناکات لەبەر ئەوەی ئێستا تۆ کەسێکی تریت، چوویتە ناوەڕۆکی جیهانەکەی خۆتەوە و کەست خۆشناوێت و هەرگیز قوڵی ، جیهانەکەت نابینن و هەستی پێناکەن

لەو ساتەدا دەزانین بەتەنها لە دایک دەبین و بە تەنهاش دەژین و بە تەنهاش دەمرین و دەڕۆین بێ ئەوەی هەست بە هیچ ئازارێک بکەیتەوە "

هاوسەنگی مێشک و دڵت ڕابگرە

چۆن هاوسەنگی نێوان مێشک و دڵم ڕابگرم؟

ئەوە پرسیارێکە زۆربەمان لە خۆمانی دەکەین، ئاخۆ دەتوانرێت هاوسەنگی لە نێوان مێشک و دڵ ڕابگیرێت؟ بەدڵنیاییەوە بەڵێ بەڵام زاڵبوونی دەوێت بەسەر خۆتدا، زۆربەمان لەوەیە بڵێین هەستەکان کە سەرچاوەکەیان هەڵدەقوڵێ لە هۆرمۆنەکان و دەگۆڕێن بۆ خۆشەویستی و هۆگربوون لە ئەندامی سەرەکی ژیان و جەستە کە دڵە، بەڵام لێرەدا شێوازی کۆنترۆڵکردنیان ئاسان نابێ چونکە هەستەکان دەیانەوێت بێ سنور بن بەڵام لۆژیکی مێشک قبوڵی ناکات بۆیە دەکەونە جەنگێکی بێ ئەنجام تا هاوسەنگ نەکرێت...

هاوسەنگی مێشک و دڵت ڕابگرە

چەند ڕێگەیەک بۆ هاوسەنگکردن

1- پشت بەستن بەخودا و لایەنی ئاینی : ئەوەیان کاریگەرترین ڕێگایە بۆ کۆنترۆڵکردنی غەریزە و هەستەکانت بۆ مرۆڤەکان و تەرکیز بکەیتە سەر لایەنی ڕۆحی و خودا ئەکید بەدوردەبی لە سەرلێشێوان و هۆگربوونێکی بێ سوود.

2- سەرقاڵبوون و کارکردنت لەسەر ژیانت نەوەکو هەستەکانت :

تۆ زۆرت ماوە بۆ ئەم قۆناغە، داهاتوویەکی باش چاوەڕێت دەکات، پێویستە لەقۆناغی پێگەیشتندا تۆ هەوڵبدەی مێشکت سەرقاڵ بکەی بە فێربوون و بەرەو پێشبردنی بەهرەکانت ئەوەش تا ڕادەیەک سەرقاڵت دەکات و دورت دەخاتەوە لەشتی بێ مانا.

3- ڕاهێنانی خوودی : تۆ لەو ناوەندە ڕۆڵی سەرەکی دەبینی، شێوازی بیرکردنەوە و تێگەشتنت ڕۆڵێکی سەرەکی هەیە بۆ گۆڕینی هەستەکانی دڵت بەشێوەیەک بگونجێ لەگەڵ ژیان ومێشکت وات لێبکات خاوەنی هەستێکی نایاب بی لە بیرکردنەوە و داهێنان نەوەکو زەرەرت لێبدات.

بۆیە پێش ئەوەی هەنگاوێک بنێیت، بەراوردی بکە لە نێوان مێشک و دڵت... ڕاوێژیان پێبکە، بە عەقڵ کاربکە و بەدڵ بڕیاربدە کە لایەنی ئەرێنی تۆی تێدابێت

وەفا و متمانە

دوو گەورەترین وشە لەسەر لێو ودڵەکانمان کاریگەری لە ژیانمان دەکات زۆربەی کات.
ئێمە کە دەمانەوێ کەسانێک بناسین و بە تێپەڕبوونی کات و تێکەڵبوون دەبنە ئازیز و نزیکێک لە ژیانماندا، پێوەری یەکەمین بریتییە لەوەی کەسەکە تا چەند بەوەفاییە بۆت و متمانەی پێتە، چەندە تۆی بیرە و چەندە دڵی تۆ ڕادەگرێت و هەر قسەیەکت ویست بۆی بکەیت و ئەویش بەوپەڕی خۆشحاڵی و دەم بەخەندەوە گوێت بۆ بگرێت و جێگەی متمانەی تۆ بێت، پێکەوە کێشە وخۆشی و ناخۆشیەکان باس بکەن و چارەسەریشی بۆ بدۆزنەوە، دەکرێ زۆربەی کات بەدوای کەسێکی لەو شێوەیە بگەڕێیت و دەستت نەکەوێت ئیتر ئەو کاتە دەگەیتە بیروباوەڕێک تۆ چیتر لەوەیە پێویستیش بەو کەسە نەبێت... ئیتر دەبێ لەو کاتەدا تەنییا خۆت لە خۆت تێبگەیت و وەفا و متمانەت بەخۆت هەبێت و خودای گەورەشت لەپشتە.
ئەگەر کەسێکی وات هەیە نرخی بزانە تا لەدەستت نەداوە...!
ژیانیش جەنگێکی کورت و بڕاوەیە دەبێ بجەنگی بۆ خەون و خەیاڵەکانت ئیتر دەبێ جاروبار لە دەستیشیان بدەیت
کاتێکیش متمانەت دەدۆڕێنن ئیتر قورسە بە یەکێکی تری بکەیت!

خودا هەمیشە لەگەڵتە

بێزاریت؟ وەڕەزیت؟ بێتاقەتیت؟ غەدرت لێکراوە؟ شتەکان بەدڵی تۆ ناڕۆن؟ هەستە هەناسەیەکی قوڵ بدە، دورکەوە لەو ژاوەژاو و شتە بێسوودانەی دەوروبەرت، مۆبایلەکەت لابە و بڕۆ داوا لەوە بکە کە هەمیشە ئەڵێ لەگەڵتم، کەمتەرخەمی و بیانووت بەسبێ ئیتر ئیسراحەتێک بدە بە دەروون ودڵت... تۆ پێویستت بەئەوان نییە ئەوان دەبێ پێویستیان بەتۆ بێ نرخت نەما مەمێنەوە بۆ چرکەیەکیش و خەمی دنیات هەڵنەگرتووە تۆ پاڵەوانی چیرۆکی ژیانە کورتەکەی خۆتی و وایلێکە ئاسوودەبیت و بێ ڕق بەڕێی کە، پێبکەنە ئیتر دڵنیابە خەم کۆتایی نایە و خەم خواردنت بێسوودە لەهەرچی شتە هەیە، وایفای و مۆب بەلاوە نێ، دووقسە لەگەڵ خوای خۆت بکە و ئاسوودەیی دەروونی بدۆزەوە ، بگەڕێ بۆخۆت و ببە هاوڕێی خۆت لەبیری مەکە ئیتر دەڵێ هەمیشە و لەهەموو شوێنێک و سات و بارودۆخێک لەگەڵتایە ئەوە خودایە خودای مەزن

هەمیشە نرخی خۆت بزانە

من خراپم ! هەمووان لەمن باشترن! کەس منی خۆش ناوێت! کەس باوەڕی پێم نییە! ڕقم لەخۆمە! بۆچی ژیانم ئاوایە؟ ! بۆچی ئەو لەمن زیاتری هەیە! بۆچی ئەم زیرەکترە!

کەی من بەشەرم؟

ئێ ئێ ئەوەیە بیرکردنەوەکانت.. بۆیە حاڵت جوانە و خۆشت نازانی چی دەکەیت سەرت لێشێواوە.. دڵت تەنگە و باوەڕت بەخۆت نییە... مێشکت ئارام بکە و ئەوانە بکە خۆت پێتخۆشە نەک کەسانێکی دیاریکراو و بەس قسەیان هەیە بۆت دیاری بکەن. مەترسە. باوەڕت بەخۆت هەبێت، ئارام بە. کێشەکانی جیهان بە خەفەتی تۆ چارە نابن. زەردەخەنە بکە و بیرتبێ تۆ لە جیهانێکی کاتی دەژیت. ژیان جوانە کە تۆ جوان بیرکەیەوە....

بڕوابکە هیچت لەوان کەمتر نییە ئەوانیش یەک مێشک و جەستەن!

ناوازەیە تۆ جوانتری بکەیت و بیرو خەیاڵەکانت ... ئەو کاتە ژیانیشت ڕەنگدانەوەی سپی دەبێت نەک ڕەش!

هێزی عەقڵ

کاتێک ئەو دوو وشەیە گوێبیست دەبین وادەزانین هێز تەنیا هێزی جەستە و ماسولکەیە بۆ جوڵاندن بەڵام عەقڵیش هێزی تایبەتی خۆی هەیە بۆ بڕیاڕدان و ناوەندی بڕیاڕدانیش بۆ کۆنترۆڵکردنی عەقڵ مێشکە، عەقڵیش هاوشێوەی وزەیەکی بێ کۆتاییە هەتا زیاتر بەکاری بهێنی زیاد دەکات و کەم ناکات بەڵام ماندوو دەبێت و پێویستی بە پشوودان هەیە، یەکێکە لەو تایبەتمەندیە نایابانەی خودای گەورە پێی داوین بەڵام بەشێوەیەکی ئامادەیی نا بەڵکو خۆمان ئەزموون ببینین و لەڕووداوەکانی ژیان و ئەو شتانەی توشیان دەبین بیریان لێبکەینەوە و هێزی عەقڵمان بەهێز بکەین بەپێی تێپەڕینی عەقڵمان بە جیهانی بیرکردنەوە و ڕووداوەکاندا...

هێزی عەقڵ

ئایە چۆن عەقڵ بەهێز دەکرێت؟

1-تۆ هەر بڵێی دەمەوێت تەرکیز و بیرکردنەوەم فراوانتر بێت و درک بە شتەکان بکەم بە وەستان و بیرکردنەوەی بێ بنەما پوچتر دەبێ، دەبێ ئەو چالاکییانە ئەنجام بدەیت کە بەسوود و ئەرێنین بۆت، یەکێک لە خاڵە گرنگەکان هەرە زۆربەمان خەومان تێکچووە و هەر دەڵێین چاکی دەکەین بەڵام چاکنابێ، باشترین کات بۆ خەوتنی پێویست 8-10 کاتژمێرە و مێشک بۆ ئەوەی بەردەست بێت بەشێوەیەکی چالاک پێویستی بەوەندە هەیە

2- بیرکردنەوەی ئەرێنی بەزۆرترین شێوە و بیرکردنەوەی نەرێنیش تا لایەنی خراپی شتەکان بزانیت و سودی لێوەربگریت بۆ باشترکردنی بارودۆخ و شتەکان

3- خوێندنەوەی بەردەوام ، ئەمە زۆر گرینگە و هەوڵبدە کتێبی جۆراوجۆر بخوێنیتەوە تا وەڕەز نەبیت و شتی نوێ و سەرنجڕاکێش فێربیت و بزانیت

4- گوێگرتن لەو دەنگانەی ئارامی بە مێشک دەبەخشن و بوونت لە ژینگەیەک تەرکیز بداتە مێشک بە تایبەتی لەکاتی کارکردن یان خوێندن بە تایبەتی گوێگرتن لە قورئان بەهێزترین گوێگرتنە کە مێشکت ئارام دەکات و تەرکیزێکی نایابت پێدەبەخشێت

5 - کردنی ئەو یاریانەی مێشک دەجولێنن. ئێمە پێمان وتراوە یاریە ئەلیکترۆنیەکان بێ سودن دەبگرە وانین گەر بێتو لە سنوردا بیکەیت چما بشگاتەوە یاریە دەستیەکان وەک شەتڕەنج و دۆمینە و هەتا دوایی ... ئەنجامدانی ئەو یارییانە مێشکت دەجولێنێ .

6- کارکردن، گەریش هیچ نەبێت بیکەیت دایمە خۆت سەرقاڵ بکە بە شتێکەوە و دورت دەخاتەوە لە بیرکردنەوەی بێ سود کە عەقڵت ماندووەدەکات

7- زۆرترین شت دوبارە بکەوە و تاقیکردنەوە لەسەر شتەکان ئەنجام بدە هەر هەوڵێک شتێکی نوێ لێک دەدەیتەوە

بۆچی باش نیت؟

ئەو : چۆنی؟
تۆ : وەڵا باش نیم
ئەو : بۆچی ؟
تۆ : وەڵا نازانم
چاتکردنتیشت بەوشێوەیەیە! تا کەی لاواز دەبی؟
تا کەی متمانە بەخۆت و خودای خۆت ناکەیت؟
پێتدەڵێت لەگەڵ تۆم پێویستت بەوانی تر نییە نی!
سەیرێکی خۆت بکە بوا حاڵت شڕە وا دەروون و بیرکردنەوەت تێکچووە خۆشت
نازانی چۆنیت! کەی بۆ جارێکیش بێ 5 دەقە لەخۆتا دادەنیشیت و پلانێک بۆ ئاسای
کردنەوەی ژیانت دادەنێیت!
بەردەوام مۆبایل و نەخەوتنی شەوان، چاتی 3 سەعاتی لەگەڵ ئەم و ئەو
خۆتت خۆشبوێ و لەخۆت تێبگە پاشان باشدەبیت گەریش چەندە کێشەکانت زۆربن
خۆتەزانی دنیا بێ کێشە نابێ دایمە!
تەواو من کەسێکی ترم ، بیرەکانم ئەرێنی ترن، من باشترم و بەتوانام و تەنیا خۆم
دەزانم چۆنم و ژیانم دەگۆرم بەوشێوەی خۆم دەمەوێت نەوەکو ئەولا و لا دەستی
تێوەربدەن، من چیتر ئەو کەسە نیم ئەوان دەیانەوێم من خۆم خۆمم دەوێت !
خۆپەرست نیم تەنیا خۆمم لاگرنگە!
ئەو : چۆنی ؟
تۆ : زۆرباشم
ئەو : لە کەیەوە وا دەدوێیت؟
تۆ : ئیتر ئاوایە نازانم
کەوایە هەتا لە گفتوگۆی خۆتەوە گۆڕایت و وردە وردە باشتردەبیت

له کارەکانت پەلە مەکە

بۆچی پەلەکردن لە ئەنجامدانی کارەکان باش نییە؟
پەلەکردن خراپترین کارە مرۆڤ توشی شکست دەکات و دەیکاتە بارودۆخێکی شڵەژاو خۆشی نازانێت چیدەکات، وتەیەکی کوردی هەیە دەڵێت "شەیتان پەلەی کرد چاوی خۆی کوێر کرد"
چیرۆکی جەنگی ئوحود نمونەیەکی جوانە بۆ پەلەکردن ، کاتێک پێغەمبەر (صل الله علیە وسلم) بەو تیرهاوێژانەی گوت لەسەر چیاکە بمێننەوە و ئاگاتان لەپشتەوە بێت لەکاتێکدا ئێمە لەجەنگداین پارێزگاریمان لێبکەن، خۆی سەرکەوتن وایە فێڵت لێدەکات جاروبار وادەزانیت براوەیت بەڵام لەکۆتایی لێت هەڵدەگەڕێتەوە، تیرهاوێژەکانیش قسەی پێغەمبەریان شکاند و پەلەیان کرد و پلانەکەشیان تێکدا.

دەربارەی قۆناغەکانی ژیان بۆتان دەدوێم

لەو ڕۆژەوەی لەدایک دەبین تەمەنمان 9 مانگە ، نۆمانگ دایکمان ئازار و نارەحەتی دەبینێت
پاش لەدایکبوون دایکمان پێدەکەنێت و دەبینێت بەشێک لەپارچەی خۆی جیابۆتەوە و
ڕۆڵەکەی خۆی گەورە دەکات بەجوانترین شێوە وفێری شتەکانی دەکات
دواتر لە 5-10 ساڵی قۆناغەکانی سەرەتای فێربوون و کرانەوەیە بەڕووی ژیان ، فێردەبین کێین
و خۆمان دەناسین بەسەرەتایی ، یاریکردن و پێکەنین و کاتێکی خۆش
لە قۆناغی 10-15 فێردەبین مانایەکی سەرەتایی ژیان چییە و هاوڕێ ناسین و پەیوەندیەکان
فێردەبین و بەرەو گەشەکردنی لاویەتی دەڕۆین
لە قۆناغی 15-20 گەورەدەبین، دەزانین خۆشەویستی بەهەموو جۆرەکانی چییە و دڵمان
خورپەی هەندێ پەیوەندی و هەست دەردەبڕێت لە هەمان کات لە ژیان تێدەگەین و دەبێ
کاربکەین بۆ داهاتوو و پلانی بۆ دابنێین

دەربارەی قۆناغەکانی ژیان بۆتان دەدوێم

لە قۆناغی 15-20 گەورەدەبین، دەزانین خۆشەویستی بەهەموو جۆرەکانی چییە و دڵمان خورپەی هەندێ پەیوەندی و هەست دەردەبڕێت لە هەمان کات لە ژیان تێدەگەین و دەبێ کاربکەین بۆ داهاتوو و پلانی بۆ دابنێین قۆناغی 20-25 لەم قۆناغە تۆ بەتەواوەتی دەچییە قۆناغی خۆ پێ گەیاندن و دروستکردنی داهاتوو، لەم قۆناغە زۆرجار ڕووبەڕوی تەنیای و شکانێک دەبیتەوە بەڵام کۆڵنادەیت و بەردەوامیت بۆ داهاتوو ، لەم قۆناغە نابێ گوێ بدەیت بەهیچ هەستێک یان پەیوەندیەک ببێتە کۆسپ لەبەردەمت

لە قۆناغی 25-30 پلانەکانت بەرەو جێ بەجێ بوون دەڕۆن و دەبیتە خاوەن کار و ژیانی خۆت، لە دنیا تێدەگەیت و باش درک بەشتەکان دەکەیت، ژیان لەم قۆناغە سادەترینە، لەگەڵ کارکردن و پێگەیشتنی عەقڵت دەتەوێت هاوبەشێک بدۆزیتەوە بگونجێن و لەڕووی عەقڵ و دڵەوە لێک نزیک بن، خێزان پێکدێنن

30 وسەروو ئەم قۆناغە تۆ زیاتر تێدەگەیت ودەچیتە پێش ئەرکی بەخێوکردنی منداڵەکانت وپەروەردەکردنیانت دێتە سەر وەک چۆن کاریش دەکەیت و بەرەو پێش دەچیت لەپلانەکانت

ئەمە زۆربەی ژیانی ئێمەیە ، گرینگ نییە چۆن دەڕوات گرینگ ئاسوودەییە

بە کەس مەڵێ تۆ قسەمەکە

یەکێک لە بابەتە دیارەکانی ناو گفتوگۆ و مەجلیس
دانیشتووی لەگەڵ کۆمەڵە کەسێک گفتوگۆ و قسەگەرمە، جۆرێک کەس هەن مەجالی کەس نادەن و خۆیان بە
هەموو جۆرە بابەتێک هەڵواسیوە لەکۆتایش بەتۆ دەڵێن لە هیچ نازانی قسەمەکە!
ئێ بەڕێزم کێشەت چییە؟
ئیزعاجیت لەوەی بترسیت کەسێک لەتۆ بەتواناتر و بەزانیاری باشترەوە گفتوگۆ بکات!
ئەم جۆرە کەسانە خۆیان دەکەنە دەم گەرمی مەجلیسەکان و زۆریش دەدوێن بەڵام ئەسڵەن نازانن چیش دەڵێن!
بۆیە هەمیشە لەشوێنێک دابوویت ڕەچاوی هەمووان بکە و مەجال بدە بزانە کابرا دەڵێت چی و ڕای هەمووان بزانە
و بەپێی توانای خۆت بدوێ و مەچۆ زەخت لەخۆت بکەیت
حەسوودی سوودی نییە

بیرت مەزنە

یری وهزری تۆ پڕی وزەیە، کێشە بۆ مێشک و لانک بەشێکی نیوەگۆی مێشکە فرمانی هزر و بیرکردنەوە دەردەکات، مێشەکە ونبووی گەرداوێکی بیرکردنەوەی قوڵە و ئێش و ئازاری زۆرە، ئازار دێتە بار و لەگەڵتە تا مردن ، ژیانیش بەردەوام و سەردارە و بەجارە باشە و بەجارە خراپە

باوەڕت بەخۆت هەبێت

چەند قسەیەک سەبارەت بە متمانەبەخۆبوون
خەڵک دەبینی هەمووی بێتاقەتە لەژیان و بێزارە نازانێ بەکێوە بگرێت و پەنا بۆ کێ بەرێت، هەمووی چاوەڕوانی یەکێکە دەستی بگرێت ، خوشکم برام تۆ هەڵەیت، کێشەت چییە متمانەت بەخۆت نییە؟ هەموویان وەک تۆ مێشک و دەستیان هەیە بەڵام بەکاری دێنن بۆ چارەسەری کێشەکانیان ، خوای گەورە بەو مەزنییەی خۆیەوە دەڵێت ڕێزمان ناوە لە نەوەکانی ئادەم و مرۆڤ بێ سنوورە لەبیرکردنەوە و هەوڵدان، بەسە کاتەکانت مەکوژە لەچات و قسەی بێ سوود و پەیوەندییە سۆزداریەکان ئەمانە لایەنی متمانە بەخۆبوون و تۆ دەپوکێننەوە تەرکیز بکەرە سەژیانت ژیان ! بەسە گوێدانە قسەی خەڵک خۆ تۆ ڕۆبۆت بەدڵی ئەو بکەم و بکەین بۆخۆتان بژین ژیان یەکجارە، یەکجار بوێربە و بڕیارِ بدە و چیتر ڕامەکە شتەکان خۆیان دێنە پێش باوەڕم پێبکە باشتر بەڕێوەیە بەشەرتێک هێندە گوێ نەدەیە لایەنە نەرێنیەکانت، تۆ باشترینیت تۆ جوانیت و زەردەخەنە بکە ئاخۆ ئەو هەموو بێتاقەتییە چییە دەیخەیتە سەر ڕوخسارت خۆ کێشەکانی دونییا هەموو لەسەر شانی تۆ نییە

ئازادی لە بەندەیی خودا دایە

بۆچی ئازادترین کەسەکان لەژیاندا ئەو کەسانەن تەنیا بەندەی خودان؟
مرۆڤ کە بەندەی خودا بوو ئازادترین کەسە، بەو واتاییەی تۆ هیچ مرۆڤێک و بونەوەرێک و هێزێکی تر ناتوانێت سنور بۆتۆ دابنێت، خودا مەزنترین بوونە و دروستکەری ئەم گەردوونەیە تۆ تێیدا دەژیت، هیچ ڕێگرییەکی لێت نەکردووە و ئازادی داوەتە دەستت، چیدەکەی بیکە و هیچ ڕێگرییەک بەزۆری نییە بۆت، پێچەوانەی ئەوانەی بەناوی ئاین و خودا ئازادی زۆر خەڵک زەوت دەکەن و بێ هۆ، بەڵام لەهەمان کات لەڕێگای چەند نێردراوێکی خۆشیەوە پێی گوتویت چی باشە و چی خراپە. ئازادیت چیدەکەیت لەم جیهانە کاتییە. ئەمە لایەنێکە بۆ قازانجی تۆ پێت دراوە بەڵام پێشی گوتویت هەر کردارێکت بەرەو لایەنی خراپ بێت سزاکەی خراپە و کاری باشیش باشەدەبێت بۆت.
بەندەبوونێک هەڵبژێرە بەندەی دروستکەرێک بیت ئازادی و بیرکردنەوە و کردارێکی بێ سنوری پێداویت نەک کۆتی بیرکردنەوە و داهێنانی سنوری مرۆڤەکان بیت بەناوی ئەوەی کەسێکی ئۆپن مایندم ئازادی واتە ئازادی دەروون بۆ دەروونێکی پاک نەک ئەنجامدانی هەموو کردارێک بێ گوێدانە سروشتی گەردوون.

ژیان بریتیه له بەرزی و نزمی

ژیان بریتیه له بەرزی و نزمی
هەندێک جار لەخراپترین حاڵ دایت لێرەدا بەهێزی و ئازار دروستت دەکات و تاقیکردنەوەیە بۆ بەهێزکردنی کەسایەتیت گەریش زۆر بتشکێنێت و ئازارت بدات
هەندێک جار لەباشترین حاڵ دایت و ئەوەش دوبارە تاقیکردنەوەیە بۆ ئەو کەسایەتییەی هەتبوو لەخراپترین دۆخەکان و بەباشترین کات بەڕێی بکە و سوپاسگوزاربە بۆی
له کۆتایی دۆڕان وبردنەوە بەشێکن لەژیان و کەس هەمیشە خۆشحاڵ و براوە نییە و کەسیش دۆڕاو و دڵتەنگ نییە بۆ هەمیشە!

دەرچوون لە تاریکی بەرەو ڕووناکی

مَثَلُهُمْ كَمَثَلِ الَّذِي اسْتَوْقَدَ نَارًا فَلَمَّا أَضَاءَتْ مَا حَوْلَهُ ذَهَبَ اللَّهُ بِنُورِهِمْ وَتَرَكَهُمْ فِي ظُلُمَاتٍ لَّا يُبْصِرُونَ (17)
ئایەتێکی قورئانی پیرۆزە بەڵام هەتا بڵێی گەلێک کاریگەر و قوڵە و ئەم ئایەتە هەمیشە دەمگێڕێتەوە بۆ خاڵێک کە هەستم دەکرد ونم و دوبارە سەرەتاییەکی نوێ دەدۆزمەوە
ڕوونکردنەوەی دەقی ئایەتەکە بریتییە لە (نموونەی ئەم کەسانە وەک نموونەی کەسێک وایە کە ئاگرێک بکاتەوە و ئەو ئاگرە دەورپشتیان ڕووناک دەکاتەوە، بەڵام خودای گەورە ئاگرەکەیان لێدەکوژێنێتەوە و بەجێیان دێڵێت لەتاریکییەک بەرچاوی خۆیان نابینن)
مرۆڤ کاتێک دەکەوێتە حاڵەتێک هەستدەکات هەناسە دەدات ودەژی بەڵام هەستدەکات سەرلێشێواو و ونە و هیچ نییە ئومێدێ پێبێت لەژیانی، لەچاڵێک چەقیوە نایەتە دەر چەندە هەوڵدەدات، خۆت ڕووناکییەک دروستدەکەیت کاتێک ڕێ دەکەیت لەو ئەشکەوتە تاریکە بەڵام ئەو ڕووناکییەی لەڕێگەی نەفستەوە پێش خۆتی پێ ڕووناک دەکەیەوە کاریگەرییەکەی کەمە و ماوەیەکە لەوەیە لەگەڵ کوژانەوەی بکەویتە تاریکییەک هیچ نەبینی چیتر ، پێویستت بەڕووناکییەکە خودا ڕێگاکەت بۆ ڕۆشن بکاتەوە و بەدوای بکەویت تا چیتر ون نەبیت و هەمیشە ئەم ڕووناکییە دابگیرسێت و ڕێگات پیشان بدات

بەبێ قوربانیدان وشکست شتێک بوونی نییە بەناوی ئەنجامی ئەرێنی !

مرۆڤ کاتێک دروستدەبێت کە لە ڕووبەڕوونەوەکانی ژیانیدا شکست بێنێت و بشکێت،ئەوکاتە ئیتر فێری هەندێک شت دەبێت و ئەزموون وەردەگرێت...هەڵەکانی ڕابردوو دوبارەناکاتەوە و کاری باشتر ئەنجام دەدات، دواتر مرۆڤ تێدەگات زۆرجار تەنیایی و بێدەنگی لەبەرامبەر زۆربەی شتەکان پێویستیان بەکاردانەوە نییە... زیاتر گەشەدەکەیت و فێردەبیت، ئیتر تۆ چیتر کەسە زۆر هەڵەباش و کراوەکەی جاران نابیت، بەڵام زەردەخەنە هەر دەکەیت و یارمەتی دەوروبەرت دەدەیت، ئەم شکان و شکستە تۆی گۆڕی بۆ کەسێکی باشتر و تەواوتر، بێدەنگی و دابڕان زۆرجار خراپ نییە

نموونەیەکی جوانتان بۆبێنمەوە هاوڕێیەکم هەبوو دایمە پێدەکەنی وزەردەخەنە و ڕووخۆش بوو لەگەڵ هەمووان و گرنگی بەوەنەدەدا چۆنیت لەگەڵی، لێم پرسی بۆ ئاوایت هەمیشە؟ وتی من دایکم بە شێرپەنجە لەدەستدا و هەمووشتێکم بەتەواوی لەگەی ڕۆیشت بەڵام هەمیشە دایکم پێدەکەنی و زەردەخەنەی دەکرد بەرامبەر هەموو کەس

تێگەیشتم بۆچی هەمیشە وابوو بەرامبەرمان، فێری کردم سەرەڕای هەموو شتێک ژیان زۆرجار بەرامبەرت ئەنجامی دەدات نابێت بوەستیت لەبەردەوام بوون و زەردەخەنەکردن

کاتە قورسەکان بەهێزترت دەکەن!

لەوانەیە هەندێ سات لەژیانت دڵشکێنەر و دڵتەنگ بێت بۆت، بەڵام دەتگۆڕێت بۆ کەسێک بەتەواوی ئامادەیە بۆ ڕووبەروبونەوەی شتەکان لەژیاندا
باوەڕم پێبکە و هەمیشە داوا لەخودا بکە زیاتر ڕووبەروی بەرەنگاریت بکاتەوە و هەر خۆشی بۆت ئاسان دەکات کاتێک بۆ زاڵبوون بەسەر ڕوبەرووبونەوەکان زیاتر لەخودا نزیک دەبیەوە و زیاتر دەپاڕێیتەوە

شکستهێنانی پەیوەندی

خودا کە ئادەمی دروستکرد و فێری کرد ، لەبەشێکی ئادەم ڕەگەزی بەرامبەر و تەواوکەری بۆ دروستکرد، هەردوو ڕەگەز تەواوکەر و هاوکاری یەکترن لەژیاندا کاتێک بە دروستی پێی هەڵبستن و بەعاقڵی، مرۆڤەکان دڵ و هەستیان هەیە و ئاساییە ئەزموونی بکەن و دەری ببڕن...

کاتێک هەردوولا هەست بەبوونی هەستێک دەکەن بۆیەکتر یەکەم شت نابێ کاریگەرییەکەی بکەوێتە دەرکەوتنی ئەم هەستە لە ماوەیەکی کورت ، ئەمە دەکەوێتە ژێرباری ئارەزووی کاتی و نابێ بەزووی بدرکێنرێ تا قۆناغی تاقیکردنەوە و ئاستی نەزانرێت لەهەردوولاوە

بەڵام یەک لایەنە تەنیا مرۆڤەکە لەناو دەبات و دەکوژێت دەبێت زوو باسبکرێ و یان کۆتایی دێت یان ئەوەتا دەستپێدەکات

بەڵام کەهەردوولا نەکەوتنە ژێر باری عەتفی کاتی و چوونە هەڵسەنگاندنێکی ماوە درێژ سەرەتا لە ڕووی گونجان و عەقڵ دواتر هەست دەکرێت ئەم پەیوەندییە بڕیاڕی سەرکەوتوویی لەسەربدرێت.

پاش ئەوە عەتفی دورودرێژی کاریگەری ڕاستەقینە دەستپێدەکات

هەندێک بابەت بژاردە لەسەریان کاتی دەوێت و بەپێی ویستی دڵت نابێت بۆیە هەمیشە لەم جۆرانە عاقڵانە بڕیاڕ بدەن

ڕۆژە باشەکان و ڕۆژە خراپەکان

هەندێک ڕۆژ هەیە لە ژیانتدا زۆر دڵت خۆشە و پێدەکەنیت، ئیێ چیتر بەسە گوێنادەیە شتەکان کاتێک دەزانیت ئەوەی ڕۆیشت بەسەریدا ئەو کات لات گرنگبوو ئێستا هیچ گرنگ نیە بەلاتەوە، موهیم خۆت باشی و دەبینی دەوروبەرت پێدەکەنن و دڵیان خۆشە، ئیدی ئیێ چی لەوە باشتر..
ڕۆژانێکیش بوونیان هەیە زۆر قورسبوون، زەردەخەنەیەک چیە نەتدەکرد و بێتاقەت دەبوویت، چەند بیانەوێت بتخەنە پێکەنین و لەبەر ئەو هەموو کێشانە دڵت خۆش نەبوو .... دنیا هەستابایەوە چی کاردانەوەیە نەتدەبوو
ژیان بەم شێوەیە دەمێک باشە و دەمێک خراپە ، ئیتر دەبێ ڕابێین

بێ ئومێدبوون

بێ ئومێدبوون لەژیاندا شتێکی ئاساییە بەو مەرجەی درێژەنەکێشێت، بێ ئومێدبوون لەشتانێکی نەرێنییەوە سەرهەڵدەدات کەلەژیانتدا بەسەرتدێت و کاریگەرییەکی نێگەتیڤ بەجێدێڵن کە ناودەبرێت بە بێ ئومێدبوون دوای کۆتایی هاتنی ڕووداوەکە، مرۆڤ دەچێتە حاڵەتێکەوە هیوای بەهیچ نامێنێ، ئەوە زۆر شتێکی ئاساییە و دەکرێت بەسەرت بێت بەڵام زۆر نەخایەنێت چونکە دەکرێت بتباتە لێوارێک لەژیان دەرچوون لێی ئاسان نەبێت بەئاسانی،دەبێت ئەوەش بزانین بێ ئومێدی زۆرجار شتانێک بۆدەردەخات کە لەکاتی بەهیوابوون بۆت دەرنەکەوتوون ئەمانە چیتر گونجاو نین لەژیانتدا، دەکرێت تاقیبکرێیەوە و دواتر بۆت دەرکەوێت لەڕاستیدا شتەکان بەوشێوەیە نەبوون بینیوتن، دەبێ وانەیان لێ وەربگری و دوبارە نەبێتەوە بۆ ئەوەی تووش نەبیەوە

باشترین چارەسەر بۆ بێ ئومێدی

پشت بەستنە تەنیا بەخودا و هیچ لەکەس چاوەڕێ مەکە

ژیان کاتییه حەسودمەبە

پارە پەرستی بۆچی
لەکاتێکدا دەمریت و ڕۆدەچی!"
مرۆڤ سروشتی وایە تا زیاتر شت بەدەستبهێنێت تینووی زیاتر دەبێت، سروشتێکی ئاسایی لەم بونەوەرەدا کە خودای تاک و مەزن دروستی کردووە وادەکات زیاتر هەوڵبدات و زیاتر بەدوابکەوێت،غەریزەیەکی قوڵ و نارِوونە کە سنوردار نەکرێت، ئەگەر بێت و نەیوەستێنی هەندێک جار و سنوری بۆدادەنەنێیت و وابکەیت زەرەر لەخۆت و دەوربەرت بدات ئەوە بەرەو تاریکییەک دەتبات خۆشت نازانی لەکوێیت و هەست بەخۆت ناکەیت!

ترس پێویستە بۆچی؟

دەوترێت نەترسان باشترین شتێکە هەتبێت لەژیانتدا، ڕاستە مرۆڤ بەنەترسی و غیرەتەوە جوانە بەڵام هەندێک جاریش ترس بریتیە لەپاراستنی شتەکانت و ئەوانەی بەنرخن لات ... ترسێکی پاراستنت بۆ دروست دەبێت و ئامادەیت ئەو شتانە بەگیان و فیدا بپارێزیت
مەرج نییە هەموو ترسێک شکست بێت .... ترس هەندێک جار پێویستە نەک نەزانانە ڕووبەرووی شتەکان بیتەوە
ترسی ڕاکردن و ترسی پاراستن زۆر جیاوازن، مرۆڤ هەمیشە دەبێت ترسێک بۆ پێشبینی شتەکان دابنێت و بەڵام ناکرێت هەمیشە لەڕووبەروو بونەوەی شتەکان بترسێت و ڕابکات

جوانترین شتەکانیش کۆتاییان هەیە

جوانی و گرنگی سەرەتا ئەوەیە کە کۆتاییەکی هەیە، ئەگینا شتێک بەردەوام بێت و کۆتایی نەیەت بێزارییەکی هەتا هەتایی هەیە، سیفەتی ئەم گەردوونە وایە کە دروستبووە لەسەرەتادا دەبێ ڕۆژێک بێت کۆتایی بێت بەگشت پێکهاتەکانیەوە، جوانی خەلقکردن لەوەدایە بەکۆمەڵێک شتدا بڕۆین و بگەین بەخاڵی کۆتایی لەچوارچێوەی خۆماندا، دروستکەر سەرەتا و کۆتایی بۆ هەمووشتێک داناوە، تەنیا خۆی بێ کۆتایە، دەبێ هەمووشتێک کە دەستپێدەکات کۆتایی بێت و هێڵی کۆتایی بۆدابنرێت، ئایە بپرسن ئەگەر ڕووداوەکان کۆتاییان نەبوایە چی ڕووی دەدا؟ هاوسەنگی تێکدەچوو هەتا جوانترین شتەکانیش کۆتاییان هەیە

ڕۆح

ڕۆح پێکهێنەرێکی سەرەکی جەستەی ئێمەیە، چۆن ئامێرێک بێ پاتری یاخوود بارگاوی کردنەوە ئیشناکات، مرۆڤیش بێ ڕۆح بەم شێوەیە ، ڕۆح ڕەنگدانەوەی مرۆڤەکەیە، ئەم جەستەیە تەنیا بۆ بەرجەستەکردنی ڕۆحە و ئەندامەکانیش هاوشێوە، کاتێک ئێمە دڵخۆشین یان دڵتەنگ ئەوە ڕۆحمان وای لێدێ نەوەکو جەستەمان و زیاتر لایەنی ڕۆحی لایەنێکی دەروونیە کە کاریگەرییەکانی بەسەر شوێنەواری جەستەمانەوە دەردەکەوێت، دڵ ئامرازێکی سەرەکییە بۆ بەرێکردنی خوێن لەسەرجەم بەشەکانی لەشی مرۆڤدا و مێشکیش کۆمەڵە دەمارێک کۆنترۆڵ دەکات فەرمان دەگوازێتەوە بۆ سەرجەم بەشەکانی جەستە، هەستکردنی ڕۆح لە دڵدا خۆی دەبینێتەوە نەک خودی دڵ سەرچاوەکەی بێت، بۆنموونە کاتێک تۆ کەسێکی هەژار دەبینیت ڕۆحت هەست بەشتێک دەکات و هەستکردنە لەدڵەوە دەردەچێت و پێتدەڵێت بە بڕێک پارە هاوکاری بکە و مێشکیش پێت دەڵێت سەیری گیرفانت بکە بزانە چەندت پێیە، بەم شێوەیە دڵ و مێشک کار بۆ ڕۆح دەکەن

ڕۆح

ڕۆح پاتری جەستەتە و پێویستە بارگاوی بکەیتەوە بەپەیوەستبوون بە دروستکەری ئەم جەستەیە.
دڵ لایەنە هەستیارەکانی ڕۆح دەردەخات و گرنگی بە لۆژیک نادات تەنیا ئەوەی خۆشی دەوێت و خۆشی ناوێت
مێشک گرنگی بەهیچ هەستێک نادات، بڕیاڕ لەسەر شتەکان دەدات بە لۆژیکی
دڵ + یان - و ڕۆح + یان - پێکهێنەری ڕۆحن بەپێی کەسایەتی مرۆڤەکان
دڵ+مێشک = ڕۆح (هاوکێشەی ڕۆح)

تا پێت دەکرێ هەڵە بکە

بابزانین هەڵە چیە؟

هەڵەکردن : بریتیە لەئەنجامدانی کارێک توشی چەوتبوون و لادانت بکات لەوەی ڕاستە و ئەنجامی کارەکە کاریگەرییەکی نەرێنی هەبێت لەسەر ئەوەی ئەنجامت داوە

هەڵە شتێکە بەلاتەوە خۆشەویستە و حەزدەکەی بیکەیت و چێژێکی کاتیت پێدەبەخشێت و بەڵام لەواقیع و لۆژیک دورت دەخاتەوە

یەکەمین نموونەی هەڵەکردن لە بەهەشتەوە بوو کاتێک حەزرەتی ئادەم و حەوا شەیتان فریوی دان و لەو دارەیان خوارد کە خودا لێی قەدەغەکردبوون

یەکەمین هەڵەش لەسەر زەوی ئەنجامدرا قابیل هابیلی برای کوشت لەسەر حەسوودی

هەڵە ئەوەیە بەڕێگایەک بڕۆیت نوسراوە بەلای ڕاستدا پاداشت وەردەگریت و بەلای چەپدا سزا خۆت لەسزاکە بدەیت

بەڵام هەڵەکردن پێویستە تا مرۆڤ ئاقڵبێت و ئەزموون وەربگرێت

هەڵەش دووجۆری هەیە

هەڵەی سادە: هەڵەیەکە یەکەمجار دەیکەیت و پێت نەزانیوە ئەوە تەنیا وانەیەک دەبێت

هەڵەی زەق: سور دەزانی هەڵەیە بەڵام دەیکەیت دەشکرێ یەکەم جارت بێ و دەشکرێ دووەم بێ

لەبیر دەکرێیت وەک ئەوەی نەبوبیت

مەحمود دەروێش وتویەتی .

" لەبیردەکرێین وەک ئەوەی نەبوبین"
ژیان وایە ئیتر ، پڕی ڕووداو و وانەیە و دەبێ لەوە تێبگەیت وات لێدێ کە لەبیردەکرێیت وەک ئەوەی بونت نەبوبێ، گەشەکردن ڕێگاییەکی تەنهایە و خودای گەورە کە دروستت دەکات لەیەکەم چرکەی لەدایکبوونت و تا کۆتا چرکە تاقیت دەکاتەوە بەخۆشی و ناخۆشی تا فێربیت نابێ پشت بەکەس ببەستی جگە لەخۆی و سەرکەوتوونابی هەرچی بکەی بێ گەڕانەوە بۆ لای خۆی
ناخۆشترین ڕووداوەکان هەمیشە جوانترین وانە لەخۆیان دەگرن، کە مرۆڤیش ئیتر مرد لەبیردەکرێت لەلایەن مرۆڤەکانەوە پاش ماوەیەک کەبوونی نەبوبێت... خودا دەفەرموێت پێت لەژیانتدا یادم بکەن تا یادتان بکەم و هەر سەرئەنجام دەگەڕێیتەوە بۆ لای خودی دروستکەرەکەت

کۆتایی

ژیان جوانه بژی !