ڕێنماییەکانی ژیان

کۆکراوەکانی زانەر و ناودارانی جیهان

بۆ ئەوەی ژیانێك بژی پڕ بێت
لە خۆشی و خۆشەویستی

وەرگێرانی
(م .مەریوان ئەحمەد کوردی)

ڕێنماییەکانی ژیان
کۆکراوەکانی زانەر و ناودارانی جیهان
وەرگێرانی: (م .مەریوان ئەحمەد کوردی)

ڕێنمایەکانی ژیان

کۆکراوەی وتەی
زانەر و ناودارانی جیهان
بۆ ئەوەی ژیانێک بژی پڕ بێت لە خۆشی و
خۆشەویستی

لە ئامادەکردن و وەرگێرانی
(م. مەریوان ئەحمەد کوردی)

خانەی موکریان بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

- **ڕێنمایەکانی ژیان**
- نووسینی: کۆکراوەکانی زانەر و ناودارانی جیهان
- ئامادەکردن و وەرگێرانی :م.مەریوان ئەحمەد کوردی
- نەخشەسازی ناوەوە : گۆران جەمال ڕواندزی
- بەرگ : هۆگر سدیق
- نرخ: (٤٠٠٠) دینار
- چاپی یەکەم :
- تیراژ : ٥٠٠ دانە
- چابخانەی : ماد

لە بەرێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردن :(٦٣٧) لە ساڵی (٢٠٢٠)ی پێدراوە.

زنجیرەی کتێب (١٠٣٨)

ماڵپەڕ: www.mukiryani.com

ئیمەیل: info@mukiryani.com

پێشکەشە:

به نەتەوەی کورد و مرۆڤایەتی

پێشکەشە بە دایکم و گیانی پاکی باوکی شەهید و شاعیرم

(ئەحمەد کوردی)

ناوەڕۆک

سەرقەڵەمێک ٧
دەسپێك ٩
چاکەکردن ١١
بەخشندەیی ٥٣
چێژی سادە ٨٥
ئاراستەی ژیرانە ١١١
خێزان ١٤٩
دایکایەتی و باوکایەتی ١٨٧

(سەر قەڵەمێک)
بەپێنوسی م. عبدالوهاب شێخانی

ئەم پەرتووکە کە بەعەرەبیەکەی (ارشادات الحیاة)ە کراوە بەکوردی واتا (ڕێنماییەکانی ژیان) قسە پوخت و بەنرخەکانی زانایان و ناوداران و حەکیمان و فەیلەسوفەکانی جیهانە. کە هەر پەڕەگرافێک دوڕێکە لەئەستێلی هزر و زانیندا هەڵێنجراوە و کراوە بەتابلۆیێک بۆ وانەکانی ژیان و ڕێنمایی کردن و تێگەیاندن و رۆشنبیرکردنی مرۆڤ.

هاندەرە بۆ تەبایی و خۆشی و یارمەتیدانی یەکتری. کە هەرکەسێک بەخوێندنەوەو حالیبوونی لەم پەڕتووکەدا دونیایێک بونیاد دەنێی خالیە لە رق و کینەو ناتەبایی و ئیرەیی بە یەکتری بردن.

ئەم پەڕتووکە لە شەش بەش پێکهاتووە هەر بەشێک لەویتر جیاوازە و لایەنێکی ژیانی مرۆڤ دەگرێتەوە.

بەخوێندنەوەی کەسایەتی و گەورەیی و تێگەیشتن لە دڵ و دەروونی مرۆڤ جێگیر دەکات و دێنێتە ئاراوە. هەر پەڕەگرافێک لەم (ڕێنماییانە)گەورەترین مانای فەلسەفیت پێ ئەبەخشی. بۆیە ئەم جۆرە وەرگێرانە لە زمانی عەرەبی بۆ سەر زمانی کوردی یەکجار زۆر پێویستە.

رەخنەو گلەیی و گازاندە لەم کتێبەدا نییە . دەتوانم بڵێم هەمووی هاندانە بۆ خزمەتی خۆت و مرۆڤایەتی . هەموو بابەتەکان (ئەرێنیە). بۆیە ئەم جۆرە پەرتووکە لە زمانی کوردی کەمەو دەگمەنە. بەخوێندنەوەی ئەکەویتە دۆخێکی تر دوورلە ناخۆشیەکان و کۆسپەکانی سەر ڕێگایی ژیانت.

بەخوێندنەوەی هەر (شەش) بەشی ناو ئەم پەڕتووکە نەفرەت لەهەرچی خراپەو کاری تێکدەرانە هەیە دەیکەی.

ئاوات و ئامانجت دەبێتە کاری خێر و چاکەکردن و یارمەتیدانی هەژاران و چێژوەرگرتنە لە کارە باشەکانتدا .

دەبێتە هۆی مێشک کرانەوەتوو تێگەیشتن لە دەوروبەرت.

(مامۆستا مەریوانی شەهید ئەحمەد کوردی) باشترین پەرتووکی هەڵبژاردووە کە لە عەرەبییەوە کردوویەتی بەکوردی . کە ئەو پەڕی خزمەت کردنە بە نەتەوەکەی و زمانی شیرینی کوردی و مرۆڤایەتی. کارێکی سەخت و گرانبوو بەڵام بۆ(مامۆستا مەریوان) زۆر ئاسانبوو . ئەم کارە پیرۆزە. چونکە

یەکەم : (مامۆستا مەریوان کوڕی شاعیر و کورد پەروەرووتێکۆشەر (شەهید ئەحمەد کوردیە) لەسەر ڕێچکەی ئەم شاعیرە مرۆڤ پەروەرە چاو و گویی کراوەتەوە فێری ئەلف و بێی شیعری و ئەدەبی کوردی بوە . بوە بەشاعیر و ئەدیب . چونکە (شەهید ئەحمەد کوردی) باوکی مامۆستا مەریوان شاعێرێکی گەورەی نەتەوی کوردە لە ساڵانی پەنجاکانی سەدەی ڕابردوو لە گۆڤاری هەتاو شیعرەکانی بڵاودەکردەوە. کە ئەوکات شاعیر و ڕۆشەنبێر بە پەنجەی دەست دەژمێردران.

دووەم :(مامۆستا مەریوان) جگە لە وەرگێران لە عەرەبی و بۆ کوردی . شاعیرێکی دڵناسک و دڵتەڕە و شیعری جوان دەنووسێ و شیعریش لە عەربیەوە بۆ سەر زمانی کوردی وەردەگێڕێ.

بۆیە لە وەرگێرانی ئەم پەرتووکە سەرکەوتووبووە و هیوادارم زۆرتر و زیاتری بەدوا دابێت لە وەرگێران

داواکارم لە خوێنەری ئازیز ئەم پەرتووکە زۆر بەوردیی بخوێننەوە و بیر وبۆچوونی خۆشیان دەربڕن بۆ ئەوەی ببێتە هاندەرێک بۆ وەرگێر.

لە کۆتایدا سوپاسی.......

(مامۆستا مەریوان) دەکەم بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە پیرۆزەی.....

دەسپێک

پرسیاریان لەقوتابییەکی تەمەن هەشت ساڵان کرد لەسەر چۆنیەتی نەریتی خوێندن،
لەوەڵامدا وتی : هەندێک لە شتەکان ئاسایی بوون، هەندێکیشیان گرینگ بوون ،
من هەوڵ دەدەم تەنیا شتە باشەکانم بیربێتەوە،
ئەو شتە باشانە من دڵخۆش دەکەن و ئەو هاوڕێیانەی لەگەڵ منیشن ئەوانیش دڵخۆش دەکات.
ئەگەرهاتوو فێرخوازبووی لە دواناوەندی یان لە کۆلێژ یان تەنیا خەریکی ژیانی.
کە سەیری کتێبەکانی خوێندن ئەکەی بابەتەکان دوور و درێژن ئەوەش کاتی زۆرت لێ دەگرێ ،
چ شتێک بکەین باشە ..؟
ئەم کتێبە بخوێنەوە
تۆ ناتوانی فێری هەموو شتێک بی یان هەموو شتێک بزانی لەژیاندا. بەڵام ئەم کتێبە بخوێنەوە فێری ڕێنماییەکانی ژیانت دەکات..

هەڵسەنگاندنی رادیۆ

لەبەرە بەیانێکیدا دەچووم بۆسەر کارەکەم لە رادیۆ گوێم گرتبوو بۆ بەرنامەێکی پرسیار و وەڵام ،

ڕۆژی دووشەممە بوو باران نم نم ئەباری و سەر شەقامەکان تەڕببوون رێگاکەی منیش کەمێک دووربوو،

گوێم گرتبوو لە رادیۆ لەو دەنگوەرە بچووکانەی کە لە ناو دەرگاکانی ئۆتۆمۆبێلدا هەیە،

هەستم کرد ناو ئۆتومبێلەکەم بوو بەهۆڵی ئەزموونەکان .من بووم بە قوتابی و رادێویەکە بوو بە مامۆستا.

پرسی : ئایا کێ بوو بۆ دواجار خەڵاتی نوبڵ بۆ ئاشتی پێ بەخشرا..؟

ئەمزانی کێ یە، بەڵام ئەو دەمە هەرچەندە بیرم کردەووە بە بیرم نەهاتەوە ..!

ئەم جارە پرسیارێکی تری کرد ،

وتی : ئەی دواکەس کی بوو خەڵاتی پولیتەرپریزی وەرگرت..؟

دووبارە نەمزانی وەڵامەکە چیە،

ئایا ئەزانی کێ بوو ئەو یاریزانەی مەدالیای زێری بەدەست هێنا لە مونديال کێ بوو..؟

ئەویشیانم نەزانی..

بەراستی ئەو بەرنامە ڕادیۆیە کاریگەری خستە سەر ژیانم ،

بیرم کردەوە کە هەبوونی ئەزموون و زانیاری چەندە گرنگە بۆ ژیان..

بەشی یەکەم

(چاکەکردن)

چاكە كردن

١- بەو شێوە هەڵسووكەوت لەگەڵ خەڵكدا بكە
كە خۆت حەز ئەكەی خەڵك لەگەڵتدا بكەن.
با هەر ئێستا ئەم شێوازە جێبەجی بكەین لە ژیانماندا..

(ئەدوین مارگهام)

✵✵✵✵✵✵✵

٢- هەر چاكەیەكت كرد لەگەڵ كەسێكدا باكەسەكە پێ
نەزانێت چیت بۆ كردووە.

باشترین بەشەكانی ژیانی مرۆڤی باش و چاكە كار .
ئەو كردارە باش و چاكانەییە كە خەڵك پێ نازانن..
(ولیلیام وورد سورس)

✵✵✵✵✵✵✵

٣- ڕۆژێك لەحەفتەدا تەرخان بكە بۆ سواربوون لە پاس
بۆ ئەوەی ژیانی خەڵك ببینی.
(مەریوان ئەحمەد كوردی)

٤- چاوەڕێ مەکە تا کەسێک لەکاتێکی دیاری کراو داوای شتێکت لێ بکات،
خۆت لە کاتی ئاساییدا کاری باش ئەنجام بدە..
(جان پۆڵ ریکر)

✵✵✵✵✵✵✵

٥- ئەگەر کەسێکی هەژارت ناسی بڕێک پارەی بۆ بنێرە، بێ ئەوەی بزانی کێ بۆی ناردووە..

چاکە کردن لەگەڵ خەڵکدا هێز و توانا نییە. بەڵکو هەستکردنە بەژیانی هەژارەکان،
هەموو کەس ئەو هەستەی نیە ، کە کەسێک هەیە لە ژیانێکی تەنگ و تاریکیدایە کە پێویستی بە یارمەتیدانی تۆ هەیە..

(سامویل ئاتش هۆڵدنسون)

✵✵✵✵✵✵✵

٦- لـەهەموو بارو و دۆخیکدا هەمیشە ڕوو خۆش و چاکە کاربە..

سێ شت لە ژیان زۆر گرنگ
یەکەم چاکەکاربە
دووەم چاکەکاربە
سێیەمیش هەر چاکەکاربە..
(هنری جمیس)

❋❋❋❋❋❋❋

٧- هەندێک چەتر بکڕە بخە ناو ئۆتومبیلەکەت..
تا لە ڕۆژی باران ببەخشی بەو کەسانەی لە ژێر باراندا بێ چەتر وەستاون.
یارمەتی دانی خەڵک لە کاتی خۆیدا کارێکی نایاب و مەزنە.

(سالی کوتش)

❋❋❋❋❋❋❋

٨- ڕووو خۆش و کراوەبە لەگەڵ ئەوکەسانەی دێنەلات، کە جاری دووەم چاوت پێیان بکەوێتەوە ئەبنە باشترین هاوڕێت..

بەو شێوەیە هەڵسووکەوت بکە وەک ئەوەی مێوانێکی خۆشەویستت سەردانی کردووی..
(کونفوشیوس)

✵✵✵✵✵✵✵

٩- لە گفتوگۆدا وشەی جوان باش بەکار بێنە لەبڕی وشەی ناشیرین و نەشیاو.

پزیشک تا نەخۆشەکە سڕنەکات ناتوانی نەشتەرگەری بۆ نەخۆشەکە بکات ،
تۆ ئەبێت وشەی جوان و پڕلە خۆشەویستی بەکار بهێنی بۆ ئەوەی کاریگەری لەسەردروست بکەی ..
(فرانک گرین)

✵✵✵✵✵✵✵

١٠- مرۆڤ یەک جاردەژیی.

ئەگەر کارێکی باش و چاکت بۆ ڕێککەوت ئەنجامی بدە ،
کێ دڵێ جارێکیتر ئەو هەلەت بۆ هەڵدەکەوێتەوە..

(ویلیام بین)

✵✵✵✵✵✵✵

١١- هەمیشە جوانی و باشی خەڵک ببینە.
هیچ کات باسی کارە خراپەکان و ناشیرینیەکانی خەڵک نەکەی،
تەنیا باشە و جوانیەکانیان نیشان بدە..

(بنیامین فڕانکلین)

✵✵✵✵✵✵✵

١٢-   ئەو جل و بەرگانەی ساڵی پار بەکارت هێناوە بی بەخشە بەو خوێنکارانەی لە بەشەناوخۆییەکان ئەخەون .

چاوت بەکام قوتابی کەوت بەسوپاسەوە پێشکەشی بکە پێ بڵی بیدە بەو هاوڕێیەت کە پێویستی بە جل و بەرگ هەیە..
(جویس هیفلر)

✵✵✵✵✵✵✵

١٣-   کە گوێت لە دەنگی ئۆتۆمبێلی فریاکەوتنبوو، نزا و هیوای چاکبوونەوە بۆ کەسەکە بکە کە لەناوئۆتۆمبێلەکەدایە.

نزاکردن زۆر شت دروست ئەکات یەک لەوانە هیوا و ئارامیە بۆهەموو دڵەکان..
(لۆرد ئەلفیرد تینیسون)

✵✵✵✵✵✵✵

چاکە کردن

لە سەدەی رابردوو لە ئسکۆتلەندا

لەبەرە بەیانێک بەدەنگێکی بەهێز منداڵێک هاوارئەکرد ،کێ هەیە یارمەتیم بدات ئەی هاوار یارمەتیم بدات..! یارمەتی ..! نزیکترین کەس لەو شوێنە جوتیارێکی هەژاربوو کە گوێی لە هاواری ئەو منداڵەبوو..

کاکەی جوتیار بە ڕاکردن ڕای کرد تا بەهاواری ئەو منداڵە بچیت کە داوای یارمەتی ئەکات،

کەچوو بینی منداڵەکە کەوتۆتە ناو قورێکی رەش ،وا خەرێکە نوقمی دەکات ،

کابرای جوتیار لەکاتێکی باش توانی منداڵەکە رزگار بکات.

بۆ ڕۆژی دوای دەنگی دەرگا هات . کە کابرای جوتیار لە خانوێکی کۆن دەژیا،

کە دەرگای کردەوە ژنێکی کەشخە بە ئۆتومبیلێکی گران بەها وەستاوە لەبەر دەرگاکەیان،

وەک بڵێی شاژنی وەڵات هاتووە..!

کابرای جوتیار سەری سوڕما کە چۆن کەسێک لە و پلە و پاییدایە بێتەماڵەکەی من..!

ژنەکە پرسی : تۆبووی دوێنی منداڵەکەی منت رزگار کرد؟

کاکە : جوتیار وتی بەڵی منبووم رزگارم کرد،

ژنەکە وتی : من هاتووم تا پاداشتی تۆ بدەمەوە

کابرای جوتیاروتی : من هیچ پاداشتێکم قبول نییە،

چاکە کردن

ژنەکە چاوی بەمنداڵێک کەوت کە لە ژوورەوە خەریکی یاری کردن بوو..

وتی : تۆ چاکەیێکت لەگەڵ منداڵەکەی من کردووە منیش هاتووم چاکەیێک لەگەڵ منداڵەکەی تۆدا بکەم ،

ئەگەر قایل بی منداڵەکەت دەبەمە باشترین قوتابخانە تا بخوێنێت،

جوتیاری هەژار بزەیەکی هاتە سەر لێوان رازیبوو بەداوای ژنەکە..

ژنەکە بەڵێنەکەی بەجی هێنا ئەرکی منداڵەکەی گرتەئەستۆ، منداڵە جوتیارە هەژارەکە دەستی بەخوێندن کرد، توانی کۆلێژی پزیشکی تەواو بکات.

بوو بە پزیشک لە نەخۆشخانەی (سانت ماری لە پایتەختی بەریتانیا(لەندەن)

تا وای لێهات ئەو منداڵە جوتیارە بەهۆی زیرەکی و لێهاتوویی توانی دەرمانی (پەنسلین) بدۆزیتەوە کە بوو هۆی ئەوەی مرۆڤایەتی رزگار بکات لەمردن..

(وینستون چرچیل)

١٤- بەهیچ شێوەیێک هاوڕێیەکەت لە کاتی ناخۆشی بەتەنیا بە جێ مەهێڵە.

هاوڕێیەکەتی خۆشییەکان زیاد ئەکات و ئیش و ئازار کەمدەکاتەوە..

(جۆزیف ئەدیسون)

✵✵✵✵✵✵✵

١٥- بوونت هەبێت لەو شوێنەی خەڵک پێویستی پێتە.

ئەگەر کەرسێک داوای هاوکاری لێ کردی مەڵێ خودا هاوکارت بێت،
دواتر بەجێ بیڵێ .
تۆ واهەست بکە خودا ئەوکەسەی ناردوە بۆ لای تۆ تا هاوکاری بکەی..

(حەکیم)

✵✵✵✵✵✵✵

١٦- ئەزانی جوانترین کردار کە ئارمی بەدڵی مرۆڤ ببەخشێ،
ئەوەیە کاری جوان بکەی بۆ مرۆڤەکان..

ئەگەر بێتو پرسیار لە خەڵک بکەی چ شتێک دڵی مرۆڤەکان خۆش ئەکات،
لەوەڵامدا دەڵێن کرینی ئۆتومبیلی نوێ یان خانوێکی گەورە یان مووچەکەت زیاد بێت یان بردنەوەی یانسیب ..؟
ئەگەر سەیر بکەی هیچ کەسێک لەوانە نەیووت(یارمەتی دانی خەڵک) لێرەدا تێدەگەی کە خەڵک بیر لە دڵخۆشی بچووک و کاتی ئەکەنەوە..
(جورج بیرنز)

✵✵✵✵✵✵✵

١٧- لە جەژن و بۆنەکاندا پەیوەندی بکە بەهاوڕێیەکانت دڵنیایان بکەوە لە بەهێزی و گرنگی ئەوان..

بەهەموو هێزو تواناتەوە هاوڕییە ڕاستەقینەکانت بگرە..
(نیجیری)

✵✵✵✵✵✵✵

١٨- ئەگەر ئامۆژگاری کەسێکت کرد ، لەبەرچاوی خەڵک یان بۆ شکاندنی کەسەکەییە یان دەرخستنی خۆتە..

کە بەتەنیا ئامۆژگاری کەسێکت کرد سوپاست ئەکات ئەگەر لەبەردەمی خەڵک ئامۆژگاریت کرد بەرپەرچت ئەداتەوە..

(من)

✵✵✵✵✵✵✵

١٩- پەیوەندیت لەگەڵ کۆنە هاوڕێیەکانت چالاک بکەوە، سەردانیان بکە بێ دوو دڵی باشترین سەرمایەیە بۆ تۆ.

(رالف والدوئەمیرسون)

✵✵✵✵✵✵✵

(چاکە بکەو چاوەڕێی پاداشت مەکە لە کەسەکە)

کاتژمێر (٠٦،٠٠)ی شەو ٢٣ی دیسمبەری ١٩٦١ لە ناو فرۆکەدابووم خەریکی نوسینبووم لەکاتی گەشتکردن لە (نیۆیۆرک بۆ لوس ئەنجلوس) ، لەوێشەوە بۆ لادێیەکەمان لە (هونۆلۆلۆ) منداڵەکان چاوەڕێیان ئەکردم بۆ ئەوی باس لە بابەتێک بکەم بەناونیشانی
(چاکە بکەوچاوەڕێی پاداشت مەبە لە کەسەکە)
بیرم هەر لای گەیشتن بوو بۆ (لوس ئەنجلوس) وە زۆربەی ئەوانەی لەناو فرۆکەکەبوون دەبا لەکاتی خۆیدا بگەن...
کاتژمێر (٨:١٠)خولەک لە بڵندگۆی فرۆکەکە گوێم لە هەواڵێکی ناخۆشبوو..!
وتی : ئاسمانی (لوس ئەنجلوس) تەم و مژە فرۆکەکە ناتوانێت بنیشێتەوە، هەربوویە ئەبێت بەئاراستەی (ئۆنتاریو لە کالیفورنیا) بچین لەوێ فرۆکەخانەیەکی لێیە بۆ نیشتنەوە لەکاتی نائاسایی، زۆر دوور نییە لە (لوس ئەنجلوس)
دوای چەندین کێشە لەدوای کێشە (٣:١٢)خولەکی بەیانی لە(٢٧) دیسەمبەر لە فرۆکەخانەی (ئۆنتاریو) فڕۆکەکە نیشتەوە نزیکەی (٦) کاتژمێر دواکەوتیین لە وادەی گەیشتنمان..
هەمووومان هەستمان بە دڵ توندی سەرما و ماندووبوون و برسییەتی ئەکرد،
هەر هەمووومان دوا کەوتین لە وادەی خۆمان.

(٧:١٥) خولەکی بەیانی لە فرۆکەخانەی(لوس انجلوس)وە هەموو ئەوانەی لە چوار کاتژمێری رابردوو ڕوویدا نوسیمەوە. ئەم فرۆکەخانەیە قەلەبالغییێکی زۆر ڕووی تێکرد بوو. هەرچی فرۆکە هەییە لەم فرۆکەخانە نیشتبۆوە. بەهۆی تەم و مژیەوە. ژمارەی گەشتیاران بۆ زیاتر لە (١٠٠٠)کەس بەرزبووە ئەم هەموو خەڵکە نەیاندەزانی چۆن هەواڵ بە ماڵەوەیان بدەن کە ئەوان دوا کەوتوون،

یەک شوێنی فاکس و پەیوەندی کردن هەبوو ئەویش خەڵکێکی زۆریەک لە دوای یەک ڕێزیان گرتبوو ،نە چێشتخانە و نە قاوەخانەیێکی لێبوو،

کارمەندەکانی فرۆکەخانەش هەستیان بەو ئێش و ئازارو مەینەتیەی گەشتیارەکان دەکرد،

هەموو شتێک پێچەوانە ببووە ژاوەژاوێکی زۆر هەبوو تەنانەت هیچ کەس نەیدەزانی کە پاسەکان بۆ کوێی دەچەێت و چ کاتێک دەڕوات،

منداڵەکان ئەگریان و ژنەکان بەهاوارکردن و پیاوەکان بەنەڕاند و توڕەبوون پرسیاران ئەکرد..!؟

خەڵک وەک مێروستان بەدوای یەکترەوە کەوتبوون سەریان لێ شیوابوو وەک بڵێی ماڵیان لێ خراپ کردوون ،

هیچ شتێک مایەی دڵخۆشی نەبوو..!

دوو رۆژیش مابوو بۆ جەژنی سەری ساڵی نوێی،

چاکە کردن

لەناواکاو دەنگێک لە ناوەڕاستی خەڵکەکە بەرزبۆوە وەک بڵێی ئاسمان بەهانامانەوە هاتبێت ، وتی : هۆ خەڵکینە هیچ پێویست بەنیگەرانی ناکات ، ئیستا هەموو شتێک باش دەبێت ، کە بینیم کوڕێکی بەژن کورت روخسارێکی پێکەنیناوی هەبوو کلاوێکی

لەسەردابوو وەک بڵێی کارمەندی یەکێک لە کۆمپانیاکانی گەشتیاری بێت..!

عەرەبانەیێکی پڕ لە خواردن و خواردنەوە پێ بوو و مەردانە و چاو تێرانە خواردن و خواردنەی پێشکەش بە گەشتیارەکان ئەکردوو شیری گەرمی بۆ منداڵەکان ئامادە ئەکرد.

پاش ئەوەی زگمان تێربوو. هێز و توانامان هاتەوە بەر ، دوای چەند کاتژمێرێک پاسەکان گەیشتن بۆ ئەوی ئێمە بگوازنەوە بۆ (لوس ئەنجولس) منیش چۆمە لای کوڕەکە لێم پرسی : ئایا تۆ لە بەرژەوەندی کام کۆمپانیای گەشتیاری کاردەکەی ..؟

لەوەڵامدا وتی : من لە هیچ کۆمپانیایێک کار ناکەم ، من پزیشکم هەموو ساڵێک لە مانگی (دیسەمبەر) دوو حەفتە لەم مانگەدا تەرخان ئەکەم بۆ خزمەتکردنی گەشتیاران ..!

دواتر پاسەکان گەیشتن ،کوڕەکە لەناو دەرگای پاسەکەدا وەستابوو یەک لە دوای یەک جەژنانەی لێ دەکردین و هیوایی ساڵێکی خۆشی بۆ دەخوازستن ،

منیش بەهەمان شێوەی ئەو جەژنانەم لێ کردووە سوپاسم کرد
بۆ هاوکاری و خزمەت کردنمان .
لە ڕێگادا هەر بیرم ئەکردەوە لە چاکە و میهرەبانی ئەم پزیشکە .
ئەم ڕووداوە زۆر باشبوو بۆمن بۆ ئەوەی ئەگەر منداڵەکانی لادێ لێیان پرسیم ئایا کەسێک هەیە (چاکە بکات و چاوەڕی پاداشتەکە نەبێت) ..؟
منیش پێیان ئەڵیم بەڵی : کەسێکم بینی بەو شێوەیە چاکەی ئەکرد بێ ئەوەی داوای پاداشتەکە بکات...!
(ویلیام جیە لیدرر)

٢٠- باش بزانە هەموو مرۆڤەکانی ئەم جیهانەدا ئەژین،
ناتوانن بەڕێگاییێکی راستدا بڕۆن..!
لەراستیدا ئێمە هەمووومان لەناو یەک بازنەدا دەخولێینەوە.
با ئێمە دەستی یەک بگرین ، هەر شتێک دەبەخشی بەوەی لە تەنیشتت وەستاوە لەکۆتاییدا بۆخۆت دەگەڕێتەوە..
واتا چ بچینی ئەوە دەدوریەوە..
شکۆمەندی لەوەی دایە هەمووومان وەک برا بین
هیچ کەس لە ئێمە ناتوانی ڕێگاکە بەتەنیا تەواو بکات
هەر چەندە بچیە ناو ژیانی کەسەکان
ئەوانیش دێنە ناو ژیانت..
(ئەدوین مارگەهام)

✵✵✵✵✵✵✵

٢١- کاتێک ئەبینی کەسێک بەتەنیا لەسەر کورسی یەکی درێژ دانیشتووە،
لەتەنیشتییەوە دانیشە هەواڵ بدە بیدوێنی و قسەی لەگەڵدا بکەی..

ئەو کاتەی کارێکی باش ئەنجام ئەدەی ،
لەناخەوە هەست بەخۆشییەکی زۆر ئەکەی،
وەک بڵی بونەوەرێکی زیندوو لەناو لەشتدا
پێت دەڵی پێویستە ئەم کارە ئەنجام بدەی...
(هارلود کۆشنەر)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٢- نەرم و نیان و لەسەرخۆبە لەکاتی قەڵەباڵغی هاتووچودا ئەگەر هاتوو ڕێگای ئۆتۆبێلەکەیان گرتبووی تۆ یارمەتی دە.
چونکە هیچ چاکەیێکوون نابێت تەنانەت ئەگەر زۆر بچووکیش بێت.
(ئەیسوپ)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٣- کاتێک هاوڕێیەکی دڵسۆزت نەخۆش ئەکەوێ لێ
مەپرسە لە نەخۆشیەکەی،
تا خۆی پێت نەڵی نەخۆشم.
یەکەم ئەرکی خۆشەویستی ئەوەیە کە بێ دەنگ بێت..
(پۆل تیلیک)

٢٤- پەیوەندی بکە بە خانەی بەساڵاچووان و پەککەوتووان
داوای لیستی ناوەکان بکە . نامە بنێرە بۆ ئەو کەسانەی کە
کەسیان نیەو ،پەککەوتوون و لە خانەی بەسالا چوانن،
تا هەست بکەن کە کەسانێک هەیە خەم خۆریانەو هاو
سوزیانە ولێیان دەپرسن،،
(ئەم ئین بیک)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

٢٥- ئەگەر ئافرەتێکی بەتەمنت بینی ، لەسەر شەقامە
گشتیەکان وەستاوە دەستی بگرە ،یارمەتی پەڕینەوەی بدە
بەدەستەکانت ئاماژە بۆ ئۆتۆبێلەکان بکە بۆ وەستانیان..
کردەوەی باش ئەگەر بچووکیشبوو، گرنگیان پێبدە هەموو
رۆژیک و هەموو کات و ساتێک هێواش هێواش گەورە دەبن
تا دەبێتە شارێکی گەورەی خۆشەویستی..
(جورج ئایە سالە)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

٢٦- لە دەرفەتێکدا بەهاوڕێیەکەت ڕابگەینە لەگرنگی بوونی ئەو.....

ئەم دونیایە خۆشەویستی پشت گوێ خستووە ، زۆر گرنگی بە نان خواردن دەدات...!

(دایکی تریزا)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٧- کاتێک زاناکان ئامۆژگاریمان ئەکەن.

ئەبێت سێ دەرگا لە مێشکمان دا بکەینەوە،

ئایا کام دەرگا بۆ ئێمە باشە..!

یەکەمیان : ئایا تا چەند قسەکانی ئەو ڕاست و دروستن،

دووەمیان : ئایا ئەو قسانەی کە بۆ ئێمەی کرد، تا چەند گرینگە بۆ ژیانمان،

سێ یەمیان : ئایا ئەو قسانەی کە بۆ ئێمەی کرد ئاخۆ باشبوون یان خراپ..

(ئەکناس ئیزواران)

٢٨- لەکاتی چوونە دەرەوەت لە مارکێت یان دوکانەکان لە تەندروستی ژمێریارەکە بپرسە..

گفتوگۆی جوان دەبێتە هۆی دروستکردنی خۆشەویستی لە نیوان کەسەکاندا. گفتوگۆی جوان هەرزانە و هیچ پارەیێکی تێ ناچێت، بەڵام چێژی زۆری هەیە بۆ هەردوولا..
(ئیراستوس ویمان)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٩- ئەگەر کەسێکت بینیی پارێزگاری لە خواردن ئەکات ، پێ بڵێ ئەوەی تۆ ئەیکەی کارێکی جوانە..

دڵی پڕلە سۆزو بەزەیی لە جوانترین رەوشتەکانی مرۆڤە. لەهەر شوێنێک بێت، ئەو شوێنە پڕ ئەبێت لە خۆشی و خۆشەویستی..
(واشتن ئەیرفینچ)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٠- کاتێک بەردەوام دەبی لەسەر چاکە کردن بەتێپەربوونی کات

ئەم چاکەکردنانە فرەوان دەبن، ئەوانەی بەبەردەوام خەریکی چاکە کردنن هەستێکی بەهێزلایان دروست ئەبێت ،چونکە هەموو مرۆڤایەتی بریتیە لە یەک خێزانی گەورە..

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٣١- هەمیشە دەست پیشخەربە بۆ(سڵاوکردن)

زۆرجار ئەوکەسانەی بۆ یەکەم جار سڵاویان لێ دەکەیو، ئاشنایان دەبی لە باشترین کاتدا بەهاناتەوە دێن..

(چین ویمان)

✵✵✵✵✵✵✵

(شاری نیۆیۆرک ـ ١٩٢٥)

لە ناوەڕاستی ولایەتی شاری نیۆیۆرەکدا
دوو دز دەیانەوێ سندوقێک بدزن کە نزیکەی
(١٥٠٠٠)دۆلاری تێدایە
دوای ئەوەی پێیان دەڵێن ئەم سندوقە پاری بەخشینە
بۆدروستکردنی نەخۆشخانەیێک.
دوو دزەکە دوور ئەکەونەوە لەسندوقەکە وە هەریەک لە
دزەکان بڕی (١٠)دۆلار دەخەنە ناو ئەو سەندوقەکە کە
بەمەبەستی دروستکردنی نەخۆشخانە داندرابوو ..!

✵✵✵✵✵✵✵

٣٢- زۆر پێبكەنە ، پێكەنین هیچی تێناچێت و بەهیچ
پێوەرێک نانرخێندرێت..

چاوەڕێی هیچ كەس مەبە خۆشیت پی ببەخشی ،
خۆت ببە سەرچاوی خۆشیەكان بۆ خۆت،
بزەیەكی بەردەوامی خۆت ،باشترە لە پێكەنینێک كە خەڵک
پێت ئەبەخشن..

(مەریوان ئەحمەد كوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٣- ئەو چیرۆكانەی لە گۆڤارە و رۆژنامەكان بڵاودەكرێتەوە
بیخوێنەوە و دەربێنە.
دواتر بۆ ئەوكاسانە بنێرە كە ئەیاناسی و دەستەواژە یەكی
جوانیان بۆلە سەر بنوسە، ئەگەر یەک وشەش بێت. وەک تۆ
كەسێكی گرنگی ، تۆم خۆشدەوێ ، یان بیرم كردبووی،
نامەوێ لەدەستت بدەم ....هتد
(جینی دی فری)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٤- تا ئەتوانی چاکە بکە
بەهەر شێوەیێک ئەتوانی ،
بەهەر نیازێک بێت،
لەهەر شوێنێک بێت،
لەهەر کاتێک بۆت رەخسا ،
بۆ هەرکەسێک بێت چاکە بکە تا ئەتوانی...
(جون ویسلی)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٥- بەو شێوەیە هەڵسوکەوت لەگەڵ خەڵکدا بکە .کە چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵەکانی خۆتدا ئەکەی.

ئەگەر ئەوەی لە پێناویدا دەژیت هەبێت. کەمتر تووشی ئاستەنگیەکان دەبیت..!
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٦- زۆر لەسەرخۆو هێمن بە لەگەڵ كەسانی بەتەمەن..
سووربە لەسەر سۆز و بەزەییت لەگەڵ منداڵەكان،
بەزەییت بە گەورەكاندا بێتەوە، هاوسۆزبە لەگەڵ
تێكۆشەرەكان،
لێبوردەبە لەگەڵ بێ هێزەكان، بەخشندەبە لەگەڵ هەڵەكارەكان،
لەكۆتاییدا ئەبیت بەخاوەنی هەموو ئەو كەسانە...
(لوید شیریر)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٧- بۆ هەموو شتێك ئیزن وەرگرە و لەكاتێكدا هەر شتێكت
وەرگرت سوپاسگوزاربە..
وشەی جوان و رێز لە نرخی مرۆڤ كەم ناكاتەوە، كەچی
هەمیشە جیاوازتر لە كەسانی تر دەردەكەویی...
(جاكسون سمیث)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٨- دەربڕینی سۆز و خۆشەویستی و چاکەکردن بەشێکی گرنگی ڕۆژانەی ژیانە.

گرنگ نییە کارە باشەکانت گەورە نەبێت، ئەوەی گرنگە بەردەوامی کاری باشەبە، ئەگەر هاتوو بچووکیش بێت ، خۆ دەریایەکانیش لە کانی و جۆگە و ڕووبارەکان دروست دەبێت،چونکە ئەو کارە باش و بچووکەکان بێ پلاندانان دەیکەی ئاسانتر ئەنجامی دەدەیی.

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٩- جوانی لەوەی دایە کە بیروبووچوونی خەڵک وەربگری.

کەسێکی بەسۆزبە،

لەگەڵ ئەو کەسانەی شەرێکی بەزیانت لەگەڵدا ئەنجامدەدەن..

(ئافلاتون)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٠- بزانە کارە باش و بچووکوکان چۆن دەست پێ دەکەی؟

* ئەو چێشتخانەی رۆژانە نانی لێ دەخۆی . بەخشیش بە کریکارەکە بدە کە خزمەتت دەکات.

* رۆژانە گفتوگۆیەکی جوان و نەرم بەلایەنی کەم لەگەڵ سێ کەسدا بکە.

* لەناکاو دیاریەکی ئاسایی پێ شکەش بەهاوڕێیەکەت بکە.

* لەکاتی وەستان لە ریزدا شوێنەکەی خۆت بدە بەو کەسانەی بێ هێز ولاوازن.

* کاتێک دوو گەشتیار دەبینی خەریکی وێنەگرتنی یەکترن داوایان لێبکە کە وێنەکەیان بۆ بگری.

* خواردن یان شیرنایەتی درووست بکە بۆ ئەو دراوسێیەی تازە هاتۆتە گەڕەکەکەتان.

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٤١- دەڵێن رەشبین نیوەی بەتاڵەکەی پەرداغەکە دەبینێت .
بەڵام گەشبین نیوەی پڕەکەی بەرداغەکە دەبینێت کە لە هەمان پەرداغدایە.
بەڵام کەسە باشەکان پەرداغەکە بەم شێوەییە دەبینن کەبیدەن بەکەسێکی تێنوو.

(دۆناڵد جیل)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٢- چاکە بکە ئەگەرچی کاتیشی نەهاتبوو.
ئەگەر هاتوو چاوەڕێی کاتی گونجاو بکەی. باش بزانە کاتەکە بەخێرایی دەڕوات..
(ڕالف والدۆ ئەمیرسون)
✵✵✵✵✵✵✵

٤٣- بیرت نەچێت کاتێک ئەم دونیایە بەجێدەهێڵی و دەگەڕێیەوە بۆ لای خودا،
ناتوانی ئەوەی کۆتکرۆتەوە لەگەڵ خۆتی ببەی،
تەنیا ئەوە نەبێت ، کە لە دونیادا بەخشیوتە بە هەژار و نەداران..
(فرانسیس ئەلسیزی)

چاکە کردن

٤٤- ئەوکاتە ژیان خۆش دەبێت، هەمووشتێک بکەی لە
پێناوی مرۆڤدا،
چاوەڕێی هیچ پاداشتیش نەبی.
لەگەڵ چاکە کار هەر دەبێت چاک بی
معریفەت ئەوەیە لەگەڵ خراپەکار چاک بێت،

ئەگەر چاکەشی نەبوو ،
گرنگ نەبێت لات،
چونکە مرۆڤە..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

❋❋❋❋❋❋❋

٤٥- چـــــاکـــە کـاربە چونکە بەرهەمـــی چـــاکەکـــەت
لەلای خـــــودایەو نافـــەوتـێ.
پێغەمبەر محمد(د،خ)

❋❋❋❋❋❋❋

٤٦- بەسەر چیا مەکەوە بۆ ئەوەی خەڵک بتبینی،
بەڵکو بۆ ئەوە سەرکەوە کە تۆ هەموو دنیا ببینی..

با خەڵک بەسەرکەوتنەکانت نەتناسی،
بەڵکۆ بە کردارەکان بتناسن....
(دیفید ماکۆلوغ)

✵✵✵✵✵✵✵✵

٤٧- ئەو کاتە سەرکەوتووی کە هیوابەخش بی لە بڕی بێ هیوابوون،
وە کەسانی خراپەکارت خۆش نەوێت.
باش بی لەگەڵ ئەوانەی کیناوی و دڵپیسن،
وە چاکە کاربی لەگەڵ ئەوانەی نەدار و هەژارن..
(زیج زجلیر)

✵✵✵✵✵✵✵✵

٤٨- هەمیشە دەستی خەڵک بگرە ، لەکاتێکدا کە پێویستیان
پێتە،
دەست گرتن بۆ سەر کەوتنی مرۆڤەکان هەزارجار باشترە،
لە دەستگرتن بۆ تۆقەکردن لەگەڵ ئەوانەی کە
سەرکەوتووبوونە..

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵✵

(چاکەیێکی بچووک سەرتاپای ژیانی گۆڕی)

ساڵی (١٨٩١- فیلادلفیا) هەموو هوتێلەکانی پڕ بوون لە میوان و گەشتیار، هیچ ژوورێک نەمابوو بۆ ئەوەی تێدا بخەون ، لە یەکێک لە هوتێلەکان گەنجێکی تازە پێگەیشتوو کاری پێشوازی کردنبوو لە میوانەکان کە ئەهاتنە هوتێل (بیلڤۆ) . بیلڤۆ ناوی ئەو هوتێلەبوو کە کەوتبوە ناوەراستی شارەکە ، ئەو شەوە بارانێکی بەهێز ئەباری ، کاتێک ژن و مێردێکی بەتەمەن هاتنە هوتێلەکە بەمەبستی ئەوەی ژوورێکیان پێ بدەن . ئەو کاتە هیچ ژوورێک نەمابوو بۆ ئەوەی ئەو ژن و مێردە بەتەمەنە تێدا بخەون. بەڵام کاتێک کارمەندە گەنجەکە بەچاوی سۆز و میهرەبانی سەیری کردن ، وتی : هیچ ژوورێک نەماوە بەڵام من ژووری خۆمتان پێ ئەدەم بێ بەرامبەر ، بۆ ئەوەی تێدا بحەسینەوە و بخەون سەرەتا رازی نەبوون. بەڵام گەنجەکە پێ داگری کرد کە ئەبێت تێدا بخەون دواجار ژن ومێردەکە ڕازی بوون.
بۆ بەیانی ژن و مێردە بەتەمەنەکە زۆر سوپاسی کارمەندە گەنجەکەیان کرد بۆ ئەو چاکە و خزمەتەی بەرامبەریان کردی .
پێیان وت : تۆ کەسێکی شایەنی ئەوەی ببی بە بەڕێوەبەری گەورەترین هوتێل لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا .لە داهاتوودا. باشترین هوتێل دروست ئەکەم تۆ ئەکەم بە

چاکە کردن

بەڕێوەبەری ئەم هوتێلە و سێ کەس لەوێ بوون دەستیان کرد بە پێکەنین و گاڵتە کردن .
کارمەندە گەنجەکە قسەی پیاوەکەی لەبیر چوو ، بەڵام ژن و مێردەکە لەبیریان مابوو کە چ بەلێنێکیان بەو گەنجە داوە،
دوای دووساڵ

هوتێلێکی گەورەی لە شێوەی قەلا دروستکرد لە (نیۆیۆرک) خاوەنەکەی ئەو ژن و مێردە بەتەمەنە بوون .کە سەرسامبوون بەو گەنجەی شاری (فیلادلفیا) کە
دڵێکی چەندە بەسۆز و میهرەبانی هەبوو. کاتی ئەوە هات کە ئەو گەنجە بانگهێشتن بکەن بۆ ئەوەی

ئەو هوتێلە گەورەیە ببینی. ئەوکاتەی گەنجەکە گەیشت و چاوی بەو ژن و مێردە کەوت و پێیان وت : ئەوە ئەم هوتێلەیە کە بەڵێنمان دابوو دروستی بکەین و تۆ ببی بەبەڕێوەبەری ئەم هوتێلە، کە هوتێلەکە یەکێک بوو لە هوتێلە بەناوبانگەکانی جیهان . بەناوی (ئەستوریا) ئەو گەنجە کە ناوی (جورج سی) بوو یەکەم بەڕێوەبەربوو کە دەستی کرد بەکارکردن لەم هوتێلەدا، چەندین ساڵ بەردەوامبوولەم هوتێلە وەک بەڕێوەبەر تا ساڵی (١٩٢٦)ز. تا ئەو کاتەی وەفاتی کرد..

(ویلیام والدورف ئەستور)

٤٩-   دەستی ئەوانە بگرە کە خەریکە ئەکەون..

(فوکلیلی میلی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٠-   هەرکەسێک چاکە و خێر بچێنیت ،
سوپاس و ڕەزامەندی خودا دەدوورێتەوە..

(من)

✵✵✵✵✵✵✵

٥١-   چاکە بکە لەگەڵ هەژاران ،
بۆ ئەوی بە چاکە کردن لەگەڵیاندا لە خودا نزیک ببینەوە.

(بایرون)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٢- ئەگەر چاکەت کرد باسی مەکە،
بەڵام ئەگەر چاکەیان لەگەڵ کردی باسی بکە ..

(وتەیکی عەربیە)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٣- زۆر ببەخشن لە پێناو چاکەدا..

(ئەلبیر کامۆ)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٤- چاکە کردن هەمیشە بریتی نیە لە بەخشینی خواردن و خواردەنەوە و پارە.
بەڵکو بریتیە لە هاوبەشی کردنیان لە کاتی ناخۆشیدا..

(جرجی زیدان)

٥٥- چاکە کردن پردێک دروست دەکات لە نیوان تۆ و خودا..

(محمد حسن علوانی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٦- بۆ ئەوەی ئارام بژی،
دڵ رەقی لەبیر بکەو و چاکە بکە..
(کلود جۆلی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٧- چاکە کردن ناخۆشیەکانت لێ دوور ئەکاتەوە و نزیکت ئەکات لە خۆشییەکان..
(جورج ساند)

✵✵✵✵✵✵✵

چاکە کردن

٥٨- هەمیشە سەرنجەکانم ئەخەمە سەر چاکە کردن،
بۆ ئەوی لە ڕۆژەکەم پەشیمان نەبمەوە و لە دواڕۆژدا
نیگەران نەبم..

(ئەحمەد شەقراوی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٩- هەمیشە چاکە کار و بەخشندەبە..
بە چاکە کردن دەبیت بە خاوەن دڵی باش،
بەخشینیش کەموو کوڕییەکانت دادەپۆشی..
(علی کوری تالب)

✵✵✵✵✵✵✵

٦٠- کە با هەڵی کرد پڕ بەسیەکانت هەڵی مژە ، ڕۆژی دێ
ناتوانی هەڵی مژی.
بێ ئاگا نەبی لەچاکە کردن چونکە ڕۆژی دێ تۆ نەماوی.

(شافعی)

✵✵✵✵✵✵✵

٦١- خۆشبەختی بە دڵە نەوەک سەروەت و سامان،
نزیکترین ڕێگا بۆ بەختەوری ،
ئەوەیە خۆشی بخەیە دڵ خەڵک و گەورەترین خۆشبەختیش
بریتیە لە چاکەکردن..
(عەلی تەنتاوی)

✵✵✵✵✵✵✵

٦٢- هەر کەسێک بێ ئاگابێت لە چاکە،
بێ ئاگایە لە ئاسمان..
(بلیزاک)

✵✵✵✵✵✵✵

٦٣- چاکە بکە هیچ کات چاکە ون نابێت..

(جان لوبون)

✵✵✵✵✵✵✵

٦٤- باشترین کەس ئەوانەن کە چاکە لەگەڵ کەسێکدا ئەکەن کە دەزانن هیچ کات چاکەت لەگەڵدا ناکەن..

(جورج برناردشۆ)

✵✵✵✵✵✵✵

چاکە کردن

٦٤- ئەگەر لە تارێکی چرا نەبووی بۆ هەزاران کە خۆر هەڵات چ نرخی هەیە چرا.

هەمیشە لەکاتی خۆیدا چاکە بکە ..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

❋❋❋❋❋❋❋

٦٥ – یارمەتیدانی هەست کردنە بە ئازاری کەسەکان،
ئەوانەی یارمەتی هەژارەکان دەدەن کە بەهەستەکانن کە خۆشەویستن لای خەڵک و خودا ،
هەست سامانێکی گەورەیە وەک پارە نییە ناچیتە دڵی هەموو کەسێک تەنیا مەزنەکان نەبێت..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

❋❋❋❋❋❋❋

بەشی دووەم

(بەخشندەیی)

١- دەزگایەکی خێرخوازی هەڵبژێره، پاڵپشتی بکه لەڕووی دارایی وکاتی بۆ تەرخان بکه به سەخاوەت..
کیژۆڵەیێکم بینی لەسەر شەقام جلەکانی هی زستان نەبوو ، ئەلەرزی لەبەر سەرمای زستان، خۆزگەم ئەخواست که پلەو پایەکی گەورەم هەبایه تا هاوکاریم بکردبا ، زۆر توڕەبووم لەناخەوه ..!

وتم باشەی بۆ ئەو خەڵکه هاوکاری ناکەن؟
دواتر دەنگێکی بەهێز له ناخمەوه دەرچوو،
وتی : ئەدی بۆ خۆت هاوکاری ئەو کیژۆڵەیه ناکەی..؟

(ماری رۆز ماکجریدی)

✵✵✵✵✵✵✵

٢- هەموو مانگێک چەند کاتژمێرێک تەرخان بکه، بۆ ئەوەی خواردن بدەی بەهەژار ونەداران..
ئەو کەسەی هاوکاری هەژاران و نەداران دەکات، که پێویسته هاوکاریان بکات، گەورەتره،
له چاو ئەو کەسانەی که تەنیا خەمی ژیانی خۆی ئەخوات..

(جۆن ماکنوتون)

٣- رۆژەکانت پیرۆز بکە ،بەکردەوەیەکی باش و میهرەبانی.
بنچینەیێک بۆ خۆت دابنێ و داوا لە خودا بکە هاوکاریت بکات تا بەردەوام بی لە کارەکانتدا،
هەموو شەوێک بەرلەوەی بخەوی ، بیر بکەوە ئایا ئەمڕۆ چ کارێکی باشم کرد، دڵی کێم خۆشکرد ، ئەوکاتە تێ دەگەی کە ئەو رۆژەت باشترین رۆژبووە..
(تشارلز کینجزلی)

✵✵✵✵✵✵✵

٤- خواردن ببەخشە بەو خێزانانەی بەهۆی شەڕ یان بەکارەساتی سروشتی بێ ماڵ و حاڵ بوونە.
هەرکاتێک ڕووداوێکی لە ناکاو بەسەر خەڵکدا هات خۆت ئامادە بکە و دەستی هاوکاری و میهرەبانیان بۆ درێژبکە ، هیچ کەسێک هەژارنابێت بەهۆی بەخشینەوە بەپێچەوانەوە بەخشندە هەردەم لە دەریایی خۆشی و سەرفرازی مەلە دەکات..
(دوایت دی ئەیزنهاور)

✵✵✵✵✵✵✵

٥- باش بزانە کۆکردنەوەی سەروەت و سامان و هەڵمژینی هەموو شتێکی زیاد لە پێویست. دڵنیابە دڵخۆشت ناکات لە ژیاندا..
پیاوەک هەبوو، هەموو پێیان ئەوەت شێتە، بەڵام هەرجارەی شتێکی ئەبەخشی،لە کۆتایدا زیاتری دەست دەکەوت...
(جۆن بونیان)

❋❋❋❋❋❋❋

٦- بەر لەهاتنی بۆنە و جەژنەکاندا بڕێک ، پارە ببەخشە بەو سندوقانەی لە مارکیت و دەزگاکان دائەندرێت بۆ نەخۆشی شێرپەنچەو منداڵانی بێ سەرپەرشتیار..
پێویستە بەو جۆرە ببەخشی، کە چۆن حەزدەکەی وەری بگری، پێویستە بەشادومانی و بەخێرایی و بێ دوودڵی ببەخشی، چونکە هیچ شتێک هێندەی بەخشین و پاراستنی نازونیعمەتی خودا خێری نییە..
(سینیکا)

❋❋❋❋❋❋❋

٧- بەخشین ئەرکی سەر شان نییە،بەڵکو چێژوەرگرتنە..
شتێک کە بەدڵ ئەیبەخشی ئارامیە بۆ روحی تۆ.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

❋❋❋❋❋❋❋

٨- هەمووساڵ جارێک شوشەیەک خوێن ببەخشە ..
هەندێک جار واهەست دەکەی ئەو کارانەی ئەنجامی دەدەی بچووکن، بەڵام لەکۆتاییدا کە دەرئەنجامی کارەکانت دەبینی ،ئەوکاتە ئەزانی چ کارێکی گەورە و مەزنت کردووە..
(پروس بارتون)

✵✵✵✵✵✵✵

٩- چەند کاتژمێرێک لەمانگێکدا تەرخان بکە بۆ بەخشینی خواردن بە هەژاران.
خۆشەویستی چۆن دروست دەبێت..؟
دەست بۆ ئەوەیە ، کە درێژی بکەی بۆ یارمەتی دانی نەداران.
پێ یەکانیش بۆ ئەوەیە بەخێرایی بەهانای هەژاران و نەدارانەوە بچی.
چاو بۆ بینینی هەژارانە..!
گوێچکە بۆ بیستنیناڵەی هەژارانە...!
کە ئەندامەکانی لەشت بۆ خزمەت کردنی هەژاران و نەداران بەکارخست.
ئەو کاتە خۆشەویستی تەواوی جەستەت دادەگرێ..
(سانت ئۆجاستین)

✵✵✵✵✵✵✵

١٠- ئەو جل و بەرگانەی لەبەر ناکەی ، ببەخشە بە دەزگایەکی خێرخوازی..

ئەگەر ناتوانی چاکە وخێرو پیاوەتی بکەی، ئەوە باش بزانە تۆ توشی چەندەها نەخۆشی دڵ بووی..!

(بۆب هۆب)

✵✵✵✵✵✵✵

بەرگدوور

ساڵێک بوو باوکم شەهیدببوو، لە بەیانیێکی مانگی ئازار،
مامۆستایەکەم بانگی کردم ..! وەرە کوڕەکەم
ئەم پارچە قوماشە خەڵاتی زیرەکی تۆیە..!
بیبە لای بەرگدوورێک تا دوو پانتۆلت بۆبدوورێت،
بۆ دوای نیوەڕویەکە هەمان رۆژ، بردم بۆلای بەرگدوور
تا دوو پانتۆلی جوانم بۆ بدوورێت
وتی: کوڕەکەم ئەم پارچە قوماشەت بەچەند کڕیوە؟
وتم: نەمکڕیوە بەڵکو مامۆستاکەم پێی بەخشیوم.
مامۆستاکەم وتی : ئەم پارچە قوماشە خەڵاتی زیرەکی تۆیە.
بەڵام من زیرەک نەبووم..!
سەیرێکی چاوەکانی کردم..!
پێوانەکەی دەستی توند کوشی..! وتی : کوڕەکەم دوو جۆر مرۆڤ لە جیهاندا هەیە بەخشەرەکان و وەرگرەکان وەرگرەکان ئەوانەن کە باش دەخۆن بەڵام بەخشەرەکان ئەوانەن کە باشتر دەخەون..

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

١١- بەشداری بکە لەو چاڵاکییانەی کەلە قوتابخانەی منداڵەکانت دەکریٚ .بەمەبەستی کۆکردنەوەی پارە بۆ قوتابخانە و قوتابیانی کەم دەرامەت..

لەدوای وشەی خۆشەویستی وشەی یارمەتی دانە،
ئەو دوو وشەیە باشترین وشەن لەسەر گۆی زەویدا..
(بیرثا فون سونتر)

✵✵✵✵✵✵✵

١٢- بەشداربە لە کۆڕ و دانیشتنی خزم و دۆستان ، چونکە ئەوە تاکە ڕێگایە بۆ ئەوی یادگاریەکانت بە زیندووی بمێنیٚ..
ئەگەر تۆ لە ڕابردوودا هۆکاری دروستبوونی شتێکی جوانبووی لای خەڵک ، لەکۆتاییدا دەبێت بە کەسێکی نەمر لەیادی خەڵکدا..
(نورمان کازینز)

١٣- پاڵپشتی ئەندامەکانی خێزانەکەت بکە لەڕووی مادی و مەعنەوەی لەوکاتەی هەست دەکەی پێویستیان بە هاوکاری تۆ هەیە.
هیچ شتێک بوونی نییە بەناوی قورسایی و زەحمەت ئەگەر هەموو بەیەکەوە بەشداری بکەن.
(سای وایز)

✵✵✵✵✵✵✵

(تەنها (٧٥) سەنتی بەجێ هێشت)

جەندین ساڵ پێش ئێستا لە (فیلادلفیا) منداڵێک بەناوی (هاتی) توانی شتێکی گەورە بۆشارۆچکەکەیان بکات تەنیا بە (٧٥) سەنت..!
مامۆستاییێکی قوتابخانە لە رۆژی پشودا هەستا بە سازدانی سمینارێک بۆ منداڵەکانی شارۆچکەکەیان. بەناونیشانی (چۆن ئەتوانین پێشکەوین) هاوشێوەی منداڵەکان (هاتی)ش بەشداری سمینارەکە بوو . کەمامۆستاکەی لە هۆڵێکی بچووک پێشکەشی دەکرد.
سمینارەکە (هاتی) نیگەران کرد ئەو رۆژە لەبەرئەوەی (هاتی)و هاوڕێکانی لەسەر زەوی دانیشتبوون و بەشداری نەکردنی بەشێکی زۆر لە منداڵەکانی شاروچکەکە بە هۆی بچووکی هۆڵەکە.
دوای دووساڵ (هاتی)بەهۆی نەخۆشی گیانی لەدەستدا.
(هاتی) جزدانێکی بچووکی رەنگ سووری لە ژێر بالیفەکەدابوو. رۆژی دوای مردنی (هاتی) پزیشکەکە جزدانەکەی دایەوە دەست مامۆستاکەی (هاتی) مامۆستاکەش جزدانەکەی نەکردەوە تا رۆژی دووەم لەکاتی ناشتنی تەرمی (هاتی) لەسەر گۆڕەکەیدا لەبەردەمی مامۆستاو قوتابییەکان و خەڵکی شارۆچکەکە مامۆستاکەی جزدانەکەی کردەووە.
لە ناو جزدانەکەی هاتی تەنها (٧٥) سەنت هەبوو لەگەڵ کاغەزێکی بچووک کە بەدەستی (هاتی) نوسرابوو . ئەو (٧٥) سەنتم کۆکردۆتەوە بۆفراوەنکردنی هۆڵی قوتابخانەکەم. بۆ منداڵانی شارۆچکەکەم..!

ئەم نامەیە ناخی تەواوی مامۆستایان و قوتابیان وخەڵکی شارۆچکەکەی هەژاند..!

هەر لەسەر گۆڕی (هاتی) دەستیان کرد بە کۆکردنەوەی پارە هەر یەکەو بڕێک پارەی خستە ناو کیسێکەوە ، پیاوێک وەستابوو لە دوورەوە وتی: من دووهەزارمەتردووجا زەوی لەباشترین شوێن ئەفرۆشم. تەنیا لەبەرامبەر (٧٥)
سەنتی (هاتی) دواتر ئەو هەواڵە لە رۆژنامە و گۆڤارەکان بڵاوبووە وە لە هەموو شوێنیکەوە خەڵک دەستی هاوکاری درێژکرد و دەستیان کرد بەدروستکردنی هۆڵێکی تازە و فرەوان لە
(فیلادلفیا)کە شوێنی (٣٣٠٠) کەس ببێتەوە .تائێستا گەشتیارەکان رۆژانە سەردانی ئەو هۆڵە دەکەن . بەسەرسوڕمانەوە چیرۆکەکە ئەخوێننەوە کەچوون (هاتی) توانی تەنها بە(٧٥) سەنت ببێتە هۆکاری دروستکردنی هۆڵێکی ئەوەندە گەورە لەم شێوەیەو لەم شوێنە..!

(From my heart)

✵✵✵✵✵✵✵

١٤- ئەگەر داوای خواردنت کرد ، لەدەرەوەی چێشتخانەدا ئەوکەسی خواردنەکەت بۆ دەهێنی بەخشیشێ کی باشی بدەیێ ئەو بەخشیشە دەبێتە هۆی دلخۆشی ئەو کەسە..
سەیری مۆمت کردووە. کە چەندە بچووکە بەڵام تیشکەکەی لەدوورەوە دیارە و
بەو جۆرەش کارەباشەکان دونیا روناک دەکاتەوە..
(ویلیم شکسبیر)

✵✵✵✵✵✵✵

١٥- ئایا لەخۆت پرسیوە کە چ کارێکی باشت ئەنجامداوە لە پێناو مرۆڤایەتی..؟
(مارتن لوثرکینج)

✵✵✵✵✵✵✵

١٦- منداڵانی گەڕەکەکەت فێری راسگۆیی و نرخ و بەهای مرۆڤ بکە..
زۆر جار مامۆستا لە قوتابخانەدا ئەو کاریگەرییەی نابێت لەسەر ئامۆژگاری قوتابییەکاندا..
(هنری ئەدامز)

١٧- شیرینی و کتێب و کێک بکڕە لەو قوتابیانەی ئەیفرۆشن . بۆ کۆکردنەوە پارە بۆ ئەنجام دانی پرۆژەکانی قوتابخانە..
هاوکاری منداڵەکان بکە هاوکاری یەک کەس بکەی وەک ئەوە وایە هاوکاری هەموو مرۆڤایەتیت کردوە..
(فیلیبس بروکس)

✵✵✵✵✵✵✵

١٨- هیچ کات لەبیرت نەچی نرخی تۆ بریتیە لەوەی ئەی بەخشی .
نەوەک ئەوی هەتە لە سەروەت و سامان..
بەخشین باشترە و پیرۆزترە لەوەی دەستت دەکەوێت..
(حکیم)

✵✵✵✵✵✵✵

١٩- پێشکەوتن و گەورەیی مرۆڤ ، بەگرینگیدان بەسامان و پلەوپاییەو ناوبانگ نییە..!
رۆژێک دێ کەسێک ئەناسی بە گیرفانی خالی و دڵێکی پڕ لە جوانی.
کە ئەو شتانەی لای تۆ گرنگبوون لای ئەوهیچ بەهاییێکی نییە .
ئەوکاتە تێدەگەی کە چەندە هەژاری..
(دۆناڵد جیل)

(ئایا هیچ شتێک هەیە لە خۆشەویستی گەورە و مەزنتر..؟)

لە شەری نێوان (ڤیتنام و ئەمەریکا) ١٢ئبریلی (١٩٧٥) دا بۆمبێک لە ناوەڕاستی (خانەی بێ دایک و باوکان) کەوتەوە لە شاری (سایگۆن) کە لە ژێر دەستی هێزەکانی ئەمریکیدابوو.کە دەکەوێتە خۆرهەڵاتی (ڤێتنام) یەک کارمەند نەبێت لە کارمەندەکان و شەش لە قوتابییەکان کە بە زیندوویی و بە بریندارى مانەوە ئەگەرنا ئەوانیتردەمودەست گیانیان لەدەستدا . یەک لەو بریندارانە کیژۆڵەیەکبوو کە تەمەنی لە نیوان حەوت بۆ هەشت ساڵ دەبوو.

خەڵکی ئەو شارە هەر خێرا بە ئامێری بێتەل (لاسلکی) پەیوەندیان بە تیمی پزیشکی هێزەکانی ئەمریکییەوە کرد تا بەهانایەنەوە بێن.

لەکۆتاییدا پزیشکێک و دوو لە پەرستارەکان بە سواری جیبێکەوە لە هێزەکانی ئەمریکی گەیشتنە شوێنەکە. کیژۆڵەکە باری تەندروستی لە هەموو بریندارەکان خراپتربوو. برینەکە سەری گرتبوو تووشی خوێن بەربوون ببوو ترسی گیان لەدەستدانی زۆربوو..!

ئەوکاتە خوێن زۆر بەزەحمەت دەست دەکەوت .بەتایبەتی لە هەمان جۆر، ئەوانەی لەوێ بوون هیچ کەسیان لە هەمان جۆری خوێن نەبوو هەربوویە پزیشکە ئەمریکییەکە داوای لیستی زانیاری منداڵەکانی کرد تابزانێ لەو مندالانەی کە سەلامەتن کام منداڵ لە هەمان جۆری خوێنی کیژۆلەکەیە . پێنچ لەمنداڵەکان هەمان جۆری خوێنی کیژۆڵەکەبوون ..پزیشکەکە ڕووی لەمنداڵەکان کرد وتی : ئەو هاوڕێیەتان خەریکە گیان لەدەست دەدات.

کێ ئامادەییە خوێن ببەخشی بەهاوڕێیەکەی ..؟
دوای چەند چرکەیەک منداڵێک دەستی بەرزکردەوە دواتر هێنایە خوارەوە دووبارە دەستی بەرزکردەوە وتی من ئامادەم..!
پەرستارەکە کەمێک زمانی ڤیتنامی ئەزانی ، سوپاسی منداڵەکەی کردو وتی : ناوت چییە..؟
وتی ناوم (هینج) ە .هینج بەخێرایی لەسەر تەختەکە درێژبوو پەرستارەکە هەرزوو دەستی کرد بە پاککردنەوەی قۆڵی منداڵەکە بە پاککەرەوەی (دیتوڵ) پەرستارەکە دەرزی لە قۆڵی ڕاکردووە ئازارێکی زۆری دا تاتوانی دەماری خوێنی بدۆزێتەوە . بەڵام(هیج) خۆڕاگروو بێ دەنگبوو..!
پەرستارەکە خەریکی سڕینەوەی روخساری (هیج)بوو ئارق سڕییەوە .
پزیشکەکە هاتە لای (هینج) وتی : ئایا هەست بەئازار دەکەی..؟
(هینج) سەری بەرزکردەوە دەستی کرد بەقسەکردن دواترسەری دانایەوە سەر تەختەکە .بەگریانێکی زۆرە هاواری کرد. پزیشکەکە ترسا لەوەی شتێکی هەڵە ڕوودابێت لە کاتی خوێن وەرگرتندا ..!
پەرستارەکە کەمێک زمانی ڤیتامی ئەزانی بە نەرمی و لەسەر خۆوە وتی (هیج) ئایا ئازارت هەییە ..؟
(هینج) وتی : نا بۆ تەنیا یەک شووشە خوێنم لێ وەردەگرن. من واتێگەیشتووم هەموو خوێنم لێ دەربهێنن.
پزیشک و پەرستارەکان سەریان سوڕما ..!
وتیان ئایا تۆ رازیی کە ئێمە هەموو خوێنی لەشی تۆ دەربهێنین..؟
(هیج) وتی : بەڵی من بەو نیازەوە هاتووم خوێن ببەخشم.

پزیشک ئایە چ شتێک وایکرد تۆ ئامادەبی هەموو خوێنی خۆت ببەخشی..؟

(هیج) وتی : ئەو کیژۆڵەیە هاوڕێی خۆشەویستمە . ئایا هیچ شتێک هەییە گەورەتر و مەزنتربێت لە خۆشەویستی نێوان دوو هاوڕێ..؟ ئایا هیچ شتێک هەیە گەورە تر و مەزنتربێت لەوەی گیانی خۆت بکەیە قوربانی لەپێناو هاوڕێیەکەت..؟

(جون دابلیو مانسور)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٠- پارە بدە بەو منداڵانەی نەبوونن .کە هاو پۆلی منداڵەکانی تۆن بۆ گەشت و سەیرانکردنی قوتابیان..

تۆ هیچ رۆژێکت نموونە و جیاواز نیە ئەگەر هاتوو ئەو رۆژە گەورەترین سامانیشت دەست کەوتبێت. ئەگەر ئەو رۆژە کارێکت نەکردبێت لە پێناو یارمەتیدانی کەسێکدا..

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

٢١- بیرت نەچێت خۆشبەخترین کەس ئەوانە نین ، کە زۆریان دەست ئەکەوێت.

بەڵکو ئەوانەن کە زۆر دەبەخشن..

خۆشبەختی ئەوە نییە کە بەدەستت هێناوە بۆ خۆت.

بەڵکو خۆشبەختی ئەویە کەبەدەستی بێنی بۆ کەسانی تر..

(اتش دابلیو سیلفستر)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

٢٢- خۆزگە مەخوازە بەوەی سەروەت و سامانی خەڵکت هەبێت . بەڵکو ئەوکاتە خۆزگە بخوازە بەوەی کە هەبوونەو هەیانە . کە بۆ گۆڕانکاری و پێش خستنی نیشتمان ومرۆڤایەتی بەکاری دەهێنن..

هەوڵ مەدە ببیە خاوەنی چەند سەرکەوتنێک ،

بەڵکو هەوڵبدە ببی بە کەسێکی گەورە و بەهادار...

(ئەلبرت ئەینشتین)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٣- دژایەتی مرۆڤە باشەکان مەکە..

هەمیشە کاربکە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان..

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٤- هاوکاری ئەو دەزگایانە بکە کە خانوو بۆ هەژاران دروست ئەکەن بەچەند دینارێک.. پێویستە ئێمە یارمەتی یەکتر بدەین..

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٥- لە بەر چاوی منداڵەکانت یارمەتی هەژاران و نەداران بدە..
گرنگیدان بەو کەسانەی هەژار و نەدارن . لەناخی تۆو منداڵەکاندا هەستێکی وا دروست ئەبێت ،
وەک بڵی ئامانجێکی گەورەتان هاتووتە دی کە گەورەترە لە بڕوانامە .

(ماریان رایت ئەدیلمان)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٦- هەواڵ بدە ئەو یارمەتیانەی کە ئەی بەخشی بە هەژاران بەدەستی منداڵەکانت بۆیان بنێرە..
منداڵەکان لاسا کەرەوەن هیچ شتێک بە ئامۆژگاری فێرنابن بۆیە پێویستە فێری ڕاهێنانی یارمەتیدانیان بکەی..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٧- هیچ کەس لەئێمە نازانی لەدوارۆژدا چارەنوسی چی دەبێت . بەڵام من یەک شت ئەزانم هەر کەسێک ئاشتی و خۆشەویستی و بەختەوەری و بەخشندەیی بچێنی لەنیوان مرۆڤەکاندا لە کوتاییدا هەر ئەوانە بەرووبومیەتی.

واتا ئەو ژیانە قەرزە چی بدەی، هەر ئەوە وەردەگریەوە..

(ئەبرت شویتز)

٢٨- ساڵانە بەژداری ماراسون بکە کە لەشارەکەتدا سازدەکریٚ، ئەگەر نەتوانی ، هەواڵ بدە کەسێکی تر هانبدە بەشداری بکات..

(بوکرتی واشنتن)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٩- بڕیار لەسەرخۆت مەدە ، بڵێی هیچ شتێک ناتوانم بکەم . بەردەوام هەوڵبدە ، تەنانەت ئەگەر کارە کانیشت کەمبوون، بەڵام گرنگە ئەوەیە هەوڵبدەی..

نەڵێی من تەنیا کەسێکم هیچ شتیکم پیٚ ناکرێت ومن تەنیا کەسێکم هیچ توانام نییە.

یان من تەنیا کەسێکم هەموو کارێکم پیٚ ناکری.

بەڵکو تۆ بڕیار بدە ،هەموو کارێکت پیٚ ئەکریٚ..

(ئەدوارد ئای هال)

٣٠- هەمیشە بڕێک پارە بخەرە سندوقی بەخشین..
ئەگەر وتت با زیاترم هەبێت ئەوکاتە ئەبەخشم ئەوە تۆ فێڵ لە خۆت دەکەی ..
(دابلیو ئەس بلامر)

✵✵✵✵✵✵✵

٣١- کاتیک هاوڕێیەکت پێویستی بەیارمەتیدان هەبوو یارمەتی بدە ، کە ناچارە و ژیان تەنگی پێ هەڵ چنیوە. پێش ئەوەی داوای یارمەتێت لێ بکات.
ئەو کەسانەی نابەخشن تا داوایان لێ نەکرێ .ئەو کەسانە کەسانی بێ هەستن..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٢- - کوشندەترین نەخۆشی ئەم سەردەمە بریتی نییە لە سیل و شیرپەنچە..! بەڵکو بریتیە لەوەی هەست بکەی کەسێکی نامۆی و گرینگ نیت لای خەڵک .چارەسەری هەموو نەخۆشییێک لای خودا و پزیشکە، بەڵام لەهەموو چارەسەررێک باشتر بۆ ئەو نەخۆشییە بریتیە لە پێزانین وخۆشویستنی خودی خۆت..

(دایکی تریزا)

٣٣- هەر چاکە و پیاوەتییەکت کرد بەڕوویدامەدەوە بڵێی لە ڕابردوو چاکەیەکەم لەگەڵدا کردووی.
لەبیری بکە چیت بۆ کردووە.
دەبێت بەشێک لەکات و ژیانت تەرخان بکەی بۆهاوکاری مرۆڤەکان.
کارێک بکە لە پێناو کەسەکاندا، تەنانەت ئەگەر بچووکیشبوو هەموو چاکە کردنێک چێژی خۆی هەیە..

(ئەبرت شویتزر)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٤- سەدا پێنجی ئەو پارەی دەستت ئەکەوی بۆ خێر و چاکە سەرف بکە..
خودا دڵ و دەروونی هیچ کەسێک ئارام ناکات . تەنیا بەبەخشین دڵ و دەروونمان ئارام دەبێتەوە...

(چیە ئەتش لافیت)

✵✵✵✵✵✵✵

(هیچ شتێک لای خودا ون نابێت)

ئیران کەرەچ (٢٩ نیسانی ١٩٧٥) لەژێر چادر(خیمە) دابووین من و خێزانم و چوار منداڵی بچووک . ئاوارە و بێ ماڵ و حاڵ. برسییەتی و سەرما و رەش و ڕووتی و ئێش و ئازاری هەرەسی شورشی ئەیلول، ژیانێکبوو هەموو رۆژێک مردنێکبوو. کاتژمێر(١٠)ی بەیانی هەمان مانگ کەسێک هاتە بەردەم ئەو چادرەی ئێمە لێی ئەژیاین. کڵاو لەسەروچاکەت وپانتولی لەبەردابوو. لەپێڵاوەکانی ڕا تا کڵاوی سەری هەر هەموو رەنگی سپی بوو، کاغەزێکی بەدەستەوە بوو.

وتی : تۆ ئەحمەد کوردی..؟

وتم : بەڵی من ئەحمەد کوردیم

وتی : ئەتوانی لەگەڵمان بێی کارمان پێتە..؟

منیش بە دڵێکی پڕ لە ترس ولەرزەوە وتم بەڵێی دێم.

بەخێزانەکەم وت : من ئەبێت لەگەڵ ئەو پیاوە بڕۆم . تۆ ئاگات لە منداڵەکان بێت نەوەک بۆ جاری دووەم ئێوە نەبینمەوە..!

سواری ئۆتۆمبیلێیکی رەنگ رەشیان کردم کەئاوڕم دایەوە دواوە لە هەمان جۆر و رەنگ ئۆتۆمبیلێک لەدواوەم بوو. دوای نزیک دوو کاتژمێر لە ڕۆیشتن بە ئۆتۆمبێلەکە . سەرئەنجام گەیشتین کە دابەزین لە ئۆتۆمبیلەکە .

لەبەردەم کوشکێکی گەورە لای راست و چەپی باغ و باغات هەندێک ئافرەت لای راست و هەندێک پیاو لەلای چەپمەوە ڕاوەستابوون.

وتیان: بفەرمە ئاغا..!

سەرم سوڕما لەخۆم من لەنێوان مەرگ و ژیانم ئەو هەموو ڕێزگرتنە لەپای چییە..!

منیان بردە دیوەخان و بەڕێزەوە ئاویان بۆ هێنام . بینیم پیاوێکی بەهەیبەت هاتە ژوورەوە ، چەند کەسێکی لەگەڵدابوو. بەخێرهاتنێکی گەرمیان لێکردم لە خەیاڵی

خۆمدا وتم خوایە گیان ئەبێت چ بگوزەری لێرەدا..! پیاوەکە وتی : ئەم ناو و ناونیشانە هی تۆیە ..؟

وتم : بەڵی خۆمم . ئەی جەنابتان؟

وتی : من وەزیرم لە حکومەتەکی رەزا شا ئەو کوڕەی لەگەڵمدایە.ئەوە کوڕەیە کە لە بەغداد تۆ یارمەتیت دابوو.

لە ئایاری (١٩٧٠) دوای رێکەوتنی بەیانی ١١ی ئازار لەشەقامی سەعدونی (بەغداد) بینیم خەڵکێکی زۆر لە کەسێک داوەرابوون پرسیم ئەوە چی بووە. کەسێک بەزمانی عەرەبی وتی : ئەو کابرایە پارەی هوتێلی نەداوە کەسیش لە زمانی تێ ناگات.

منیش کە لێی نزیکبوومەوە کابرا فارسبوو بەزمانی فارسی لەگەڵی دوام وتم : چ کێشەیێکت هەیە ؟

وتی : من خەڵکی ئێانم لەوهوتێلە بۆ چەند رۆژێک خەوتووم پارەکەیان لێ دزییوم لەم هوتێلە . خاوەن هوتێلیش داوای کرێ ی هوتێلم لێ دەکات . منیش هیچ بڕە پارەیەکم پێ نەماوە.

منیش قسەم لەگەڵ خاوەن هوتێلەکە کردوو لەبری ئەو (١٨) دینارم دا بەخاوەن هوتێلەکە. لەجیاتی کابرای ئێرانی .

دواتر وتم : بابچین چای بەیەکەوە بخۆینەوە .

ئەو باسی خۆی بۆکردم کە بەهۆی ئەوەی ژن هێنانەکەم کە بەدڵی خانەوادەکەم نەبوو کیشەم بوو لەگەڵ باوکم .هەربۆیە منیش ماڵەکەم بە جێهیشت هاتم بۆ عیراق.
دواتر برێکی تر پارەم پێی دا تا پێی بگەڕێتەوە وڵاتەکەی خۆی .
ئەویش داوای لەمن کرد ناو ناونیشانی خۆمی پێبدەم .
منیش پێمدا. هەر ئەم چیرۆکە منی هێناوە بۆلای ئێوە..!
هیچ کەس سەری لەکاری خودا دەرناچێ..!
ئەوان وتیان ئێمە زانیمان کە ئێوە ئاوارەبوونە . چەند رۆژێکە گەڕاوین تا تۆمان دۆزیتەوە. ئێستاش ئەمانەوی پاداشتی تۆ بدەینەوە هەر لای خۆمان خانوێک بۆتۆو خێزانەکەت دابین دەکەین تا تێدا بژین.
بەڵام من وتم : ئێمە تەنیا نین دۆست و خزمانم لەگەلدایە هەربۆیە قوتابخانەییەکیان بۆ ئێمەو دۆست و خزمان دابین کرد تا گەڕاینەوە وڵاتی خۆمان..
کورد فەرموویەتی (چاکە بکە و بیدە بەئاوەوە ئەگەر لەلای خەڵکیش باس نەکرێ لای خودا نوسراوە...)

چیرۆکی ڕاستەقینەی باوکم شەهید(ئەحمەد کوردی)

✲✲✲✲✲✲✲

٣٥- جیاوازتربە لەهەموو ئەوکەسانەی لەسەر گۆی زەوی ئەژین.. هەمیشە پێشەنگ بە ،لەناو خانەوادەکەت بۆ کاری چاکە .هەمیشە بابیرکردنەوەت بۆ کاری باش و جیاوازو دیار بێت...

(ئەلبرێت ئینیشتاین)

❃❃❃❃❃❃❃

٣٦- هەمیشە ئەوەی هەتە لەبەر چاوت بێ، نەوەک ئەوەی کە لە دەستت داوە.
ئەگەر وتیان تۆ پێشتر یاریزانێکی باشی تۆپی باسکە بوی، پێیان بڵێی : بەڵام من ئێستا ئەزانم باشتر و خۆشتر بژیم لەجاران..
(ئەبرت شویتزر)

❃❃❃❃❃❃❃

٣٧- هەمیشە ئەوەی ئەبەخشی بەدڵنیاییەوە بزانە.باشتر و زیاترت دەست ئەکەوێتەوە .
ئەگەر بەئۆتۆمبێلەکەی هاوڕێیەکەت گەشتتان کرد .هەواڵ بدە تۆ پارەی سوتەمەنی ئۆتۆمبێلەکە بدەی..

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

❃❃❃❃❃❃❃

٣٨- وەک چۆن دەریاچەکان ئەگەڕێنەوە بۆ دەریاکان . بەم شێوەیەش بەخشینەکان ئەگەڕێنەوە بۆ مرۆڤەکان.
هەر بۆیە مەترسە لەبەخشین، ئەم ژیانە قەرزە چی بدەی ئەمە وەردەگریەوە.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

٣٩- هەمیشە بەخشندەبە.
ئەگەر گریانی هەژارێك
لە تاو برسێتی نەهەژاندی کەواتە تۆ مرۆڤ نی..!

(ئەحمد کایا)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

٤٠- با پەیوەندیت لەگەڵ مرۆڤەکان وەک درەخت و گەڵاکانی بێت..
ئەگەر مایەوە ئەوە ئەبێت بە بەری دار و ئەوی ئەوەڕێ وشک ئەبێت.

(جۆرج بێرناند شۆ)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

٤١- هەبوونی دڵێکی جوان و میهرەبان
باشترە لەهەزار ڕوخسار و باڵای جوان..

(شکسپیر)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

٤٢- خراپترین دوژمنی مرۆڤ تووڕە بونیەتی..
(جورج ئۆرویل)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

٤٣- ئەوکاتە مرۆڤی،
کە دڵخۆش و شادی بەخۆشی مرۆڤەکان..
(مارک توین)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

٤٤- بەخشندەیی ئەوەیە زیاتر ببەخشی لە تواناکانت،
گەورەیش ئەویە کەمتر ببەی لەوەی پێویستتە..
(جبران خلیل جبران)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

٤٥- باشترین مرۆڤەکان ئەوانەن .
کە دڵیان گەورەیە نەوەک روحیان..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

❈ ❈ ❈ ❈ ❈ ❈ ❈

٤٦- چوار کەس لەگەڵیان رەق و توند نەبی:
منداڵ
ئافرەت
ئەوەی لات کار دەکات
ئەوەی داوای لێبوردن دەکات
(ولیام شکسبیر)

❈ ❈ ❈ ❈ ❈ ❈ ❈ ❈

٤٧- هێز و توانای مرۆڤ لە بازو و مەچەک و دەسەڵاتدا نییە.
بەڵکو توانا و ئازایەتی ئەوەی هەیە تۆڵەبکاتەوە،
بەڵام ئەو بەخشین هەڵدەبژێرێ..
(محمود موعەزەمی)

❈ ❈ ❈ ❈ ❈ ❈ ❈

٤٨- ئێمە تا گەورە نەبین تێناگەین لە ژیان
ئەو کاتە هەست بە یەک یەکی شتەکان دەکەین،
کاتژمێرێک بە هەزار دۆلار یان بە یەک دۆلار
هیچ جیاوازی نییە بۆ زانینی کات یان
ئەگەر جانتایەکەت بە سەدهەزار دیناربوو یان یەک هەزار
هیچ لە گۆڕانکاری بەسەر ژماری پارەکانی ناوی دانایت،
یان ئۆتۆمبیلەکەت ئەگەر نرخی (١٠٠٠٠٠)دۆلار بێت
یان (٨٠٠٠)دۆلار هەر بەهەمان ڕێگاو هەمان ئاراستە دا دەڕۆی،
یان کە گەشتی ئاسمانی دەکەین ئەگەر لە شوێنی پلە یەک دابنیشین یان شوێنی ئاسایی و هەرزانتر کە فرۆکەکە تێکشکا بۆ هەمووان وەک یەک وایە،
یان لە خانوێکدا ژیای کە ڕووبەرەکی (١٠٠٠)متردووجا بێت یان (١٠٠)متردووجا هەمان هەستی تەنیایمان پێ ئەبەخشی،
ئەو کاتە تێدەگەی خۆشبەختی ڕاستە قینە ،بە شتە مادیەکان نییە،
هەر بۆیە ،کاتێک هاوڕێ و خوشک و برای باشت هەیە نرخیان بزانە، ئەوە بەختەوەری ڕاستەقینەیە .
سێ شت لە ژیاندا بە هیچ شتێک نانرخێندرێت:
یەکەم: منداڵەکانت فێری ئەوە نەکەی بۆ ئەوەی دەوڵەمەندبن،
بەڵکو فێریان بکە بەختەوەربنو ئەوکاتە کە گەورەبوون ،
بەهای هەموو شتەکان ئەزانن نەوەک نرخی شتەکان.
دووەم : خواردنەکانت بخۆ وەک ئەوەی دەرمان بێت،
نەوەک دەرمانەکانت بخۆی وەک ئەوەی خواردن بێت.

سێیەم: تەنیا بونەوەرێک مەبە لە شێوەی مرۆڤ،
بەڵکو مرۆڤێک بە کە پڕبیت لە میهرەبانی و بەخشندەیی،

زۆر کەم لە مرۆڤەکان هەست بەوە دەکەن.
شەش لە باشترین پزیشکەکانی جیهان بۆ تۆئەمانەن.
یەکەم : تیشکی خۆر
دووەم : پشو و خەوتن
سێیەم: وەرزش کردن
چوارەم : سیستەمی خۆراک
پێنجەم : متمانە بەخۆبوون
شەشەم : هاوڕێ ی باش
پارێزگاریان لێبکە لە هەموو قوناغەکانی ژیان..
(مەریوان احمەد کوردی)

✼ ✼ ✼ ✼ ✼ ✼ ✼

٥٣- بیرت نەچێ مرۆڤە خۆشبەختەکان ساماندارەکان نین ،
بەڵکو ئەوانن کە ژیانیان تەرخان دەکەن بۆ خۆشەویستی کەسانی تر،
بۆ دەوروبەر و کۆمەڵگاکەی،
بۆ هێنانەکایەی شتێک کە مانا و ئامانج بە ژیان ببەخشی..
ئایە لەو شتانەی ناوم هێنا باسی مووچە و پارەی تێدابوو..؟
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✼ ✼ ✼ ✼ ✼ ✼ ✼

بەشی سێیەم

(چێژی سادە)

١- لەبەهاردا گوڵ بچینە.
هەمیشە مرۆڤەکانی سەر ڕووی زەمین خۆزگەی ئەوە ئەخوازن کە لەسەر زەوییەک بژین کە پڕ بێت لە گول و گوڵزار..

(ئەبریس موردوخ)

✵✵✵✵✵✵✵

٢- خۆت فێری ئەو خواردنانە بکە کە خانەوادەکەت حەزی لێ دەکەن..
هیچ هەستێک لەو هەستە خۆشترنییە کە ئەو خواردنانە پیشکەش بکەیت کە خانەوادەکەت حەزی لێ دەکەن..

(صوفیا لورین)

✵✵✵✵✵✵✵

٣- باخەیاڵەکانت گەورەبن ، بەڵام چێژ لە شتە بچووکەکان وەربگرە..
بەختەوەرن ئەو کەسانەی کە چێژ لە شتە بچووکەکان وشتە سادەکان وەردەگرن.

ئەو شتە ئاساییانەی کە رۆژانە ڕوو دەدن .وەک خۆرهەڵاتن لە باغەکاندا یان جریوەی چۆلەکەکان لەسەر لقی درەختەکاندا . یان نانخواردنی بەیانیان و ئێوارەن یان سەردانی هاوڕێیان و پیاسەکردنی ئێواران..

(دیفید جریسون)

٤- سەگەکەت بەخێوکە و گرنگی پێبدە.

لەکاتی لەدەست دانی خۆشەویستەکەت یان سەروەت و ساماندا ، هەبوونی سەگێکی بە نمەک وادەکات ببی بە کەسێکی تۆکمە و خۆڕاگر..

(لویس سابین)

✵✵✵✵✵✵✵

٥- دۆزینەوەی رێگایەک بۆئەوەی ژیانێکی ئاسایی پێی بژی لەم جیهانەدا. زەحمەترین شتە کە مرۆڤ لە جیهانەدا ڕووبەڕووی دەبێتەوە..

(هنری ئایە کورتنی)

✵✵✵✵✵✵✵

٦- کەمێک شیرینی لە کوپی قاوەکەت بکە. تا لێوت بزە بکات. هەمیشە لێو بەخندە و پێکەنین بە تا روخسارت جوان دەرکەوێ.

(ابیجال تریلین)

✵✵✵✵✵✵✵

٧- بە دەنگی بەرز پێبکەنە.

پێکەنین هەستکردنە بە خۆشی و بەهێزکردنی هەموو ئەندامەکانی لەشە .

بەڵام تەنیا لەسەر روخسار دەردەکەوێ.

(جوش بیلینجس)

٨- بوەستە سەیری جوتیارەکە بکە کاتێک زەوی دەکێڵێ.
کاتێک بەرووبومەکەی دەبینیت گەشەی کردووە و گوڵی گرتووە دڵ خۆش دەبێت.
ئەگەر بێتو بیر بکەیەوە تێدەگەی سەرکەوتنی ئەو جوتیارە بە قازمەوە خاکەناسێکبوو کە زەوی پێ دەکێلا.
تۆ ئەگەر دەخوێنیەوە یان بیردەکەیەوە یان خۆشەویستی ئەکەی یان نزا لەخودا دەکەی. ئەوە ئەو شتانەیە کە وادەکات مرۆڤ دڵخۆش بێت..
(جون راسکین)

✵✵✵✵✵✵✵

٩- خۆت فێری ئامێرێکی میوزیک بکە.
ئەوکاتە هەست ئەکەی کە پێویستت بە هیچ شتیکی تر نییە.
لەکاتی بیستنی میوزیک هەستەکەی هێزێک دروست بووە لە بیر و خەیاڵت .
ئەوکاتە تێدەگەی کە ژیان بە ئاسانی و یەکسانی بێ ماندووبوونی زوو تێ دەپەڕی کە گوێی دەگری لە ئاوازی میوزیک..
(جورج الیوت)

✵✵✵✵✵✵✵

١٠- رۆژانە گرنگی بە دەفتەری یادگاریەکانت بدە.
ئەگەر شایانی ژیان بەسەربردنی . پێویستە یادگاری و بەسەرهاتەکانت تۆمار بکەی.

(مارییین جرای)

١١- با کتیبخانەکەت لەژێر سەرت بێت و گرنگی بە خوێندەنەوە بدە. رۆژانە تەنیا یەک کاتژمێر خوێندنەوەی کتێب ... گەورەترین خۆشیت پێ ئەبەخشێ بەتایبەتی پێش ئەوەی بخەوی . ئەو شەوەی کتێب ئەخوێنیەوە و ئەخەوی لە دوای ئەودا بەیانی دێ ژیانت نوێ ئەبێتەوە..

(رۆز ماکاولی)

✵✵✵✵✵✵✵

١٢- سوڕانەوەی میلی کاتژمێرەکەت و گوڵی حەوشەکەت بە دەوری خۆردا و نانخواردن و چایەی گەرمی بەیانیان و جلی ئوتوو کراو و خەوتن و بەئاگابوونی بەرە بەیان و باشی تەندروستیت .. باشترین و جوانترین ژیانە ..

(ثورتوم وایلدر)

✵✵✵✵✵✵✵

١٣- هەندێک کاتت تەرخان بکە بۆ تەنیایی.

ئەگەر هاتوو توانای تەنیایت نەبوو، واتا تۆ خۆت نیی.

کەهاتوویە ئەم ژیانە . پێوستە فێری تەنیای ببی. وەک چۆن لە دایکبووی و دەمری بەتەنیایی..

(اید لیشان)

(ڕەزیل و چاوچنۆک)

کابرایێک هەبوو زێڕێکی زۆری لە ژێر زەویدا شاردبووەو هەموو ڕۆژێک بەنهێنیەوە ئەچوو سەیری زێڕەکانی ئەکرد.
تا ڕۆژێک دزێک هەستی پێ کرد کە ئەم پیاوە شتێکی لە ژێر ئەم زەویە شاردۆتەوە . کابرای دز بەوردی چاودێری ئەکرد. تا دیتی چەند کوپە زێڕێکی شاردۆتەوە . هەربۆیە شەوێ هاتەوە هەموو کوپە زێڕەکانی دەرهێناو بردی.
بۆ بەیانی کابرای خاوەن زێڕەکە بینی هیچ زێڕێک نەماوە و هەموویان لێ دزییوە.
دەستی کرد بەگریان قژ دەرهێنان وهاوارکردن، ئەی خەڵکینەماڵم وێرانبوو ڕەنج و ماندووبوونی چەند ساڵەیان هەموو لێ بردم .کەسێکی دونیا دیتە لەوێ وەستابوو وتی: نیگەران مەبە و مەگریێ. ها ئەو بەردانە ببە لەشوێنی کوپە زێڕەکان لە ژێر زەوی دابنێ .واهەست بکە کۆپە زێڕەکانن ، چونکە هیچ جیاوازیان نییە تۆ نەتزانیوە لە ژیاندا چێژ لەو زێرانە وەربگری .هەربۆیە
(زێر و بەرد)هاوشانی یەکترن بۆ پیاوی نەفام و نەزان...
(ئەیسوب)

✵✵✵✵✵✵✵

١٤- راستەوخۆ مێوە و سەوزەوات لە باغەکەت لێبکەوە.
زۆر زەحمەتە هەموو کەسێک هەست بەو خۆشیە بکات . کاتی مێوە و سەوزەوات لێ دەکاتەوە بۆ ماڵەکەی. هەموو کەس نازانێت چ چێژێکی خۆشی هەیە..

(لویس جریزارد)

١٥- نەکەی چێژە بچووکوکان فەرامۆش بکەی .لە پێناو گەیشتن بە چێژە گەورەکانی دونیا..
چێژ لە شتە بچووکەکانی ژیان وەرگرە . وەک خوێندنەوە وەک خۆرئاوابوون وەک باوەشکردن بەمنداڵەکەت وەک پیاسەکردن لەگەل خۆشەویستان وەک ماچکردنی گۆنای ئازیزان..

(جون انتونی)

❋❋❋❋❋❋❋

١٦- خوانچەیێک هەڵواسە لەبەردەم پەنچەری نان دینەکەت (مەتبەخەکەت).
پڕی بکە لە خواردن بۆ چۆلەکەکان ..
چێژ لە جریوەی باڵندەکان وەربگرە. ئەم دەنگە وەک ئاوازی میوزیکە.
بۆ روحی مرۆڤەکان..

(جون انتونی)

❋❋❋❋❋❋❋

١٧- هەواڵبدە سێ لە چیرۆکی منداڵان بزانی . بۆ ئەوی منداڵەکان چێژت لێوەربگرن.
هیچ شتێک لەوە گەورەتر نیە خەندە بخەیتە سەر لێوی منداڵان..
(روبرت فولجام)

❋❋❋❋❋❋❋

١٨- هەواڵ مەدە سەروەت و سامان زۆر کۆبکەیەوە.
هەرچەندە سەروەت و سامانت زۆرتربوو. زیاتر چاوچنووک و ڕەزیل ئەبێت.
(ئەیس دۆرمان)

❋❋❋❋❋❋❋

١٩- هەوڵبدە کاتەکانی سەیر کردنی تەلەفزیون کەمبکەییەوە و زیاتر بخوێنیەوە..
رۆژی دێ سەیرکردنی تەلەفزیون وەک دەنگی گەسکی کارەبا کە دەنگ و پیسی ناو گەسکەکە بێزار و بێ تاقەتت ئەکات..
(هاریت فان هورن)

❋❋❋❋❋❋❋

٢٠- رۆژانی پشوو دووربکەوە لە لێخورینی ئۆتۆمبیل .

بەپێیان بەناو باغەکاندا پیاسە بکە و سەیری گوڵە پەمەیەکان بکە .
بەسەیرکردنی گوڵەکان هەستەکانت بەرز دەبێتەوە و هەم زیاتر دەژی..

(الیس ووکر)

✵✵✵✵✵✵✵

٢١- دوڵەمەنترین کەس ئەو کەسەیە کە رازیە بە بەشی خۆی..

(سوقرات)

٢٢- بەشداری لەو خولانەبکە کە بەمەبەستی فێربوونی میوزیک لێدان و گۆرانی وتن سازدەکرێن.
هیچ کات گومانت نەبێت لە بەهرەکانت ، ئەگەر دارستانەکانیش جریوەی چولەکە و باڵندەکان نەبێت شوێنێکی سامناکە ..
(هنری فان دایک)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٣- جار بە جار سەیری بەرنامەکانی منداڵان بکە.
ئێمە بۆ چەند ساتێک نەبێت منداڵ نەبووینە لە پێشتر. بەڵام ئەتوانین ئەو منداڵییەی لە بیر و خەیال و دڵماندایە تاکۆتایی بییان پارێزین..
(بروک تولی)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٤- زوو زوو بڕۆ بۆ باخچەی ئاژەڵان و بەوردەی سەیری منداڵەکان و ئاژەلە کێویەکان بکە.

ئەو کاتە تێدەگەی هەموو گیانەوەر و مرۆڤەکان لەسەر یەک بنچینە دەژین . ئەویش چێژ وەرگرتنە لە ژیان..

(ساموێل بتلر)

❋❋❋❋❋❋❋

٢٥- لەسەر پشت رابکشێ و سەیری ئەستێرەکانی ئاسمان بکە.

دڵخۆشبە بەژیان، چونکە دەرفەتت بۆ ڕێک دەخات وڕات دەکێشی و ئەتبات بۆلای ئەستێرەکان..

(هنری فان دایک)

❋❋❋❋❋❋❋

(بێ بەش لەهەستەکان)

دەمەوێت کراسەکەم لەبەربکەم وپێبکەنم و گۆرانی بڵێم و سەما بکەم لە دەوری خۆمدا بخۆلێمەوە .

ئەمەوێت هەست بە چەرچەفی ئاوریشم بکەم لەکاتی کە پاڵکەوتووم و لەسەر جەستەمدا ئەخلێسکی .

دەمەوێت گوێم لە گفتوگۆی عاشقانە بێت.

دەمەوێت رابکشێم لەسەر جێگاکەم ئەم سەر و ئەو سەر بکەم . جلێکی تەنکو فێنک لەبەربکەم سەر بخەمە سەر بالیفێکی نەرم ونۆڵ.

دەمەوێت هەرکاتی بمەوێ خەوم لێبکەوێت هەرکاتیک تێر خەوبووم خەبەرم ببیتەوە.

دەمەوێت لەسەر مافوری ئیرانی رەنگ سەوز و سور و سپی ڕابکشیم . چای بخۆمەوە و گۆڤارەکان بخوێنمەو گوێم لە چەهچەهەی هوزار و دەنگی گەڵای دارەکان بێت . کاتی سمۆرەکان باز ئەدەن بەسەریان و دەنگی باڵی باڵندەکان ئەبیستم و روحم تێربێت لە ئاوازی میوزیک و چیژ لە تەنیاییم وەربگرم . لەبەردەم ئاوێنەکەمدا سەیری خۆم بکەم و پەنچەکانم بکەم بە شانە بۆ قژم .

دەمەوێت وەڵامی تەلەفون بدەمەوە و پەیوەندی بکەم بە هاوڕێیان و خۆشەویستانی خێزانەکەم .بۆ ئەوی ئەو وشانەی لە ناخمدا کۆمکردۆتەوە بە پێکەنینەوە بۆیان هەڵبڕێژم.

دەمەوێت گوێم لە دەنگی شەمەندەفەر و دەرگای ئەو ئۆتۆمێلانەبێت کە لە چاوەڕوانی ئازیزان وەستاون.

دەمەوێت بەپێ بڕۆم لە سەر ئەو شەقامانەی بەفر سپی کردوون .
دەمەوێت سەیری مانگ و خۆر و ئەو دارستانانە بکەم کە گەورە و فرەوانن و سەیری ئەو هێڵانە بکەم کە بەرەنگی زەرد کیشراوەن لەسەر ڕێگاکان .
حەزەکەم بۆنی برژاندنی گۆشت و بۆنی برنج و بڕکی تەماتە و بۆنی دەریا بکەم.
بەڵام لەهەموویان زیاتر . دەمەوێت لەپشت دەرگای ژوری منداڵەکەم بوەستم گوێم لە پرخەی خەو و بینینی هەستانی لەخەوی بەیانیان و گەڕانەوەی لە ئێوارندا بکەم.
دەمەوێت دەست لە روخساری بدەم پەنچەکانم بخەمە ناو قژی وتاڵە موی لە پەنچەکانم بئاڵێنم و سواری ئۆتۆمبێلی یاریکردنی بکەم و خواردنی پارچە پەنیرەکەی دەستی ببینم.
دەمەوێت بیبینم کە چۆن گەورە دەبێت و پێدەکەنی و یاری دەکات و دەخوا و خۆشترین ژیان دەژی .
دەمەوێت باوەشی پێ دابکەم و توند بیکوشم تا پێدەکەنی و هاواردەکات و دەڵی : بەسە دایە....!
دەمەوێت ئازادبم تا بتوانم هەموو ئەوشتانە دووبارە بکەمەوە...

✯نوسینی (ئای هیل) لەسەر دیواری ژووری بەندیخانە✯

❋❋❋❋❋❋❋

٢٦- له پایزدا کۆمەڵێک گەڵای هەڵوەریوی ژێر درەختەکان کۆبکەوە و بەسەر ئەو کەسەی داکە که خۆشت ئەوێت...

کاتێک بیر لە ڕابردوو دەکەیتەوە . تێ دەگەی ئەوشتانەی دڵخۆشیان کردی شتە سادە و ئاسانەکانبوون نەوەک شتە گەورەکان...

(بوب هوب)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٧- چێژ لە خۆشوشتن وگەرماوێکی گەرم وەربگرە . دواتر پارچەیێک کێک بخۆ لەگەڵ شیرێکی گەرم بە تام و بۆنی ڤانیلا بخۆوە..

گەرماو و خۆشوشتن چارەسەری هەموو کێشەکان ناکات .

بەڵام کێشەکانت بیردەباتەوە ئەو فشارە دەروونیانە لەسەرتە نایانهێڵی..

(سیلڤیا لانیر)

✵✵✵✵✵✵✵

(ئەوەی خودا پێیداوەم بەسمە)

لە شاری (تابسکۆی – مەکسیکی) راوچییێکی ماسی هەبوو .هیواش هێواش خەرێکی راوکردنی ماسی بوو لە ڕۆخ دەریادا.

پیاوێکی بازرگانی بەتەمەن لەدوورەوە سەیری ئەکرد. کە چۆن ئەو ڕاوچیە ڕاوی ماسی دەکات.

هاتە لای ڕاوچیەکە و لێ پرسی : تۆ بەیانیان کاتژمێر چەند دێیی بۆ ڕاوکردنی ماسی و چی لەوماسیانە دەکەی..؟

ڕاوچی وتی: کاتژمێر (٩) هەندێک جاریش کاتژمێر (١٠)ە تا دوای نیوەڕۆخەریکی ڕاو دەبم. دواتر ماسیەکان ئەفروشمە چێشتخانەیێک . دواتر ئەچمەوە لای خێزانم و منداڵەکانم تاکو شەو . شەوەکەش لەگەڵ خێزانەکمدا ئەچینە گوندەکەمان لەگەڵ خزمان تا نیوەی شەو خەریکی یاری و سەما و خواردن و خواردنەوە ئەبین.

کابرای بازرگان وتی : بۆ کاتژمێر ٦ بەیانی نایێی بۆ سەرکارەکەت و تا دوای نێوەڕۆ؟ ئەوکاتە پارەیەکی زۆرترت دەستەکەوێت بەو پارەیە بەلەمێک بکڕە و بڕۆ ناوەراستی دەریا و ماسی بگرەو زیاترت دەست دەکەوێت .

لە جیاتی بیدەیە چێشتخانەکە بیدە بەماسی فرۆشەکان و ئەو کاتە پارەی زۆرترت دەست دەکەوێت.

دواتر بەلەمەکەت گەورەتربکە و کرێکاری زیاتر بگرەو ماسی زۆر زیاترت دەست دەکەوێت . پاشان چەند بەلەمێکی گەورەتر بکڕە .

کابرای ڕاوچی وتی : پاشان چی بکەم؟

دوایی کۆمپانیاییێک دامەزرێنە وهەوڵبدە ماسیەکان ڕەوانەی ولاتان بکەیو ئەو کاتە زۆر دەوڵەمەند دەبێ.

ڕاوچی : ئەی دوای ئەوە..؟

دوای ئەوە لەگەڵ خێزانەکەت بڕۆ گوندەکەتان خەریکی یاری و سەما و خواردن و خواردنەوەبن.

ڕاوچی هەموو ئەوانە چەندساڵی پێویستە ..؟

بازرگان : (٢٠بۆ٢٥) ساڵی پێویستە.

ڕاوچی بەڵام من ئیستا ئەو ژیانەم هەیە...

(ئەنتونی دی میلو)

❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋ ❋

٢٨- با هەموو ڕۆژەکانت بەگوێ گرتنی میوزیک دەست پێ بکات.

ئەگەر خواردن خۆراکی لەشە بۆ مرۆڤ..!

بەڵام میوزیک خۆراکی روح و مێشکە بۆ مرۆڤ.

(سیدنی لانیر)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٩- بڕۆ قوڵایی بیرکردنەوەی خەیاڵەکانت.
با لە دڵدا شوێنێک هەبێت بۆ خەیاڵە نهێنیەکانت و باش بیان پارێزە..

(لویس دریسکۆڵ)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٠- بەشێک لە کاتەکانت تەرخان بەکە بۆ بۆنکردنی گوڵ و گوڵزار..

گەورەترین کارەسات کە توشی هەموومانبووە ئەوەییە کە ژیان بەسەربردن دوادەخەین. لەماڵەکانماندا دڵمان بە وێنە دەستکردەکانی گوڵ خۆشە .

کەچی ناچین چێژ لەگوڵی سەر پەنچەرە و حەوشەی ماڵەکانمان وەرگرین کە هەموو رۆژێک خۆیانمان بۆ ئەکەنەوە بۆ ئەوەی بۆن و بەرامەمان پێ ببەخشن..

(دیل کارنیجی)

❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁

٣١- کاتێک دەچی بۆ سینەما چەند دانەیێک لە شیرینی قاوە و نەعناع ببە لەگەڵ خۆتدا وچێژی لێوەربگرە.

گرنگ نییە چێژ وەرگرتنەکەت گەورە نەبێت. ئەوەی گرنگە چێژ لە شتە بچووکەکان وەربگرە..

(جین ویبستر)

❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁

٣٢- لەكاتی ڕۆیشتن و گەشت كردنتدا ئەو ڕێگایانە هەڵبژێرە كە دیمەنیان جوانە .

خۆشترین و جوانترین ئەو رۆژانە بریتی نین لەوەی شتیكی باش یان گرنگ یان سەیری تێدا ڕوودەدات.

بەڵكو ئەو رۆژانەیە كە چێژی سادە و بچووكی تێدایە وەك چۆن گوڵە گەنم لەسەر یەكتریدان..

(لوسی مود مونتجومری)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٣- نازونیعمەتی خودات لە بەرچاوی بێت.

من هەموو بەیانیێك كە لە خەوە هەڵدەستم دەلێم: خودایە زۆر سوپاس ئەوی بەمنت بەخشیوە ، تەنیا داواكارم ئەوەیە بەردەوام بیت و داوای زیاتر ناكەم..

(كیتی هارت)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٤- ئیرەیی بە دراوسێیەکەت مەبە.
ئەگەر هاتوو رۆژێک لەوی زیاتر پەیداکرد ، ئەوکاتە دەڵێی چی..؟!

(باربرا دی ئەنجلیز)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٥- هەوڵبدە کارێکی جوان بکەی بەدەستەکانی خۆت.
هەموو منداڵەکان هونەرمەند و داهێنەرن . بەڵام هەستی پێناکەن.
تۆ تەنیا هاندەر و نیشاندەریان بە..

(بابلو بیکاسو)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٦- گەمژەونەزان لەدوورەوە بەدوای بەختەوەریدا دەگەڕێن.
بەڵام دانا و ژیرەکان لەژێر قاچەکانی خۆیان بەختەوەری دەچێنن..

(جیمس ئۆبینهایم)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٧- سەیری خۆرئاوابوون بکە.
هەموو رۆژێک بیرلە مردنی خۆم ئەکەمەوە. چونکە ئەزانم شتێک لە دەست دەدەم کە هەرگیز بەدەستی ناهێنمەوە..

(سالی بی کاربوت)

٣٨- باهەمیشە شتێکی جوان لەبەردەمت بێت ، تەنانەت ئەگەر گوڵێکیش بێت لەسەر پەنجەرەی ژوورەکەت دایبنی.
جوانی دونیا بەندە بەو جوانییەی مرۆڤەکان خۆیان پێشکەشی ئەکەن .

(رالف والد امیرسون)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٩- جاربەجار بوەستە هەڵوەستەیێک بکە، بەبێ رەچاوکردنی تەمەنت.
برۆ یاریگاکان یان پاسکیل لێبخوڕە.
ئەگەر توانیت خۆت ئاسوودەبکەی ئەوە باشترین بەهرەیە کە تۆ هەتە.

(رالف والدو ئەمیرسون)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٠- منداڵەکەت بهەژێنە تا ئەخەوێت . تا بەئاشتی و دڵنیایەوە بچێتە قولایی خەوەکەی.
ئەو کاتە تێدەگەی ئەم کارە بچووک و جوانانە راستیبوونە.

(لورا ئەنجالیز وایلدر)

٤١- سەیری ئەو وێنە کومیدیانە بکە کە لە گۆڤار و ڕۆژنامەکان بڵاودەکرێنەوە.
ئەو ڕۆژانەی بەفیڕۆ چوونە ئەو ڕۆژانەن کە تێدا پێنەکەنیوی.

(نیکولاس تشامفورت)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٢- ژیان بریتی نییە لەوەی هەموو شتێکت هەبێت.
بەڵکو بریتیە لەوەی کە هەتە.

(موریس سینداک)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٣- هیچ پشت مەبەستە بە یەک پشیلە.
هەبوونی دوو پشیلە دەبێتە هۆی ئەوەی زیاتر چێژی لێ وەربگری.
ئەگەر هاتوو یەکێکیان خەوتبوو ئەویتر ئاسوودەت دەکات.

(جان بولی)

٤٤- چێژ لە رۆژەکانت ببینە.
بۆمن هەموو کاتژمێرێک لە رۆژ و شەو سەرسوڕهێنەرە..!
یەک ئینج چوارگۆشە لە بۆشایی ئاسمان سەرسوڕهێنەرە..!
(والت ویتمان)

❋❋❋❋❋❋❋

٤٥- بەر لە خۆرهەڵات لە ناکاو ژیان شتیکی تازەت پێ ئەبەخشی بەهەلی بزانە.
ئێمە رۆژەکانمان بیرنایێتەوە ، ساتەکانمان بیردێتەوە.
(سیزار بافیس)
❋❋❋❋❋❋❋

٤٦- هەمیشە چێژ لە رۆژانی پشوو وەربگرە.
هەندێک شت هەیە ئەبێت هەوڵ و تەقەڵای بۆبدەی لەژیان.
یەکەمیان: هەولّی بەدەستهێنانی ئەو شتانە بدە کە ئەتەوێت.
دووەمیان: چێژی لێوەربگری .
زیرەکەکان ئەو کەسانەن کە ئامانجەکانیان بەدی دەهێنن.
(لوجان بیرسال سمیث)

٤٧- ساڵ لەدوای ساڵ ژیانی دونیا ئاڵۆزتر وشێواوتردەبێت و زیاتر
توشی ئاستەنگییەکان دەبی.
هەربۆیە ساڵ لە دوای ساڵ زیاتر پێویستمان بە هێمنی و ئارامی و
کامەرانی هەیە .
بۆیە هەمووکات خۆت سەرقاڵ بکە بەو شتانەی دڵخۆشکەرن.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٨- هەرگیز زەردە خەنەکەت لە بیر مەکە.
تەنانەت لە کاتێکدا کە بێزاریشی،
چونکە لەوانەیە کەسێک هەبێت عاشقی زەردە خەنەکەت بێت.
(گابرێل گارسیا مارکیز)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٩- چێژ ببینە لەو شتە بچووکانەی لەژیانتدا هەیە
چونکە ڕۆژێک دێت سەیریان دەکەیت ئەو کاتە
بۆت دەردەکەوێت کە چەندە گرنگ و مەزنبوونە..!
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٠- ئەگەر ئەتەوێت ژیانێکی خۆش و بەختەوەر بژی..؟
خۆت پەیوەست بکە بەئامانجەکانت نەوەک بە کەسەکان..

(ئەلبیرت ئەنیشتاین)

❃❃❃❃❃❃❃❃

٥١- هەندێک لە مرۆڤەکان وابیر دەکەنەوە بەهێزبوون واتە ،
هیچ کات هەست بەئازار نەکەی ،
بەڵام لە ڕاستیدا بەهێزترین کەسەکان ئەوانن ،
کە هەست بەئازار دەکەن و تێی دەگەن..
(پرۆفیسور سەمیعی)

❃❃❃❃❃❃❃❃

٥٢- ئەتوانی لە سەر کارەکەت یان لە کاتی شوانی ئاژەڵەکەندا بخوێنییەوە،
ڕەوشەنبیری پەیوەندی بە قاوە خواردنەوە نییە..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

(بەشی چوارەم)

(ئاراستەی ژیری)

١- له بیرت بێت ڕەنگه زۆر شت له ژیاندا له دەست بدەی به هۆی ئاراستەی خراپ و هەڵسوکەوتی نا ژیرانه.
ژیان بریتیه لەوەی که خۆمان دروستی دەکەین.
هەمیشه هەروایه و هەر وابووە.

(انا ماری روبرتسون)

✵✵✵✵✵✵✵

٢- هەمیشه کەسێکی پۆزەتیف(ئەرێنی) و ژیر و ئازابه.
ئەوانەی وێنه دەکێشن یان پەیکەر تاشن هەواڵدەدەن بەجوانترین شێوه دروستی بکەن یان ئەگەر وێنەی سروشت بکێشن هەوڵدەدەن جوانترین رەنگ بەکاردەهێنن .
هەربۆیه دروستکردنی خۆت بەشێوەیێکی پۆزەتیف و باش ،گەورەتیرن هونەره .

(هنری دیفید ثورو)

✵✵✵✵✵✵✵

٣- زوولێ خۆشبە.
لە سەگ و پشیلەکەم فێری وانەیێکی گەورەبووم لە ژیانمدا .
زوو ئازارەکان لەبیر بکەم.
(سوزان کارلسون)

❋❋❋❋❋❋❋

٤- هەمیشە رێز لەمرۆڤەکان بگرە بەگەورەیی باس لە باشیەکانیان بکە .
نەوەک چاو بخەیتە سەر خاڵە لاوازەکانیان و لەککەداریان بکەی .
هاندەری کارە باشەکانیان بە . ئەوکاتە خراپە خۆی لەناو دەچی.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

❋❋❋❋❋❋❋

٥- سود لە کەمترین شتە باشەکان وەربگرە و هەوڵبدە خۆت لە کەمترین زیان بپارێزی.
ژیان دڵتەنگی و شادمانی تێدایە.
هەمیشە ئەوکاتانەت لەبیربێت کە خۆشی تێدایە.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

❋❋❋❋❋❋❋

٦- له بیرت بێت گەورەترین سامان بۆ چێژ لێ وەرگرتن له ژیان سێ شته.
خۆشەویستی و نزا و لێخۆشبوون..
لەشەودا : هەموو کارەکانت بده دەستی خودا چونکه ئەو هیچ کات ناخەوێ.
(کاری ویستنجسون)

❃ ❃ ❃ ❃ ❃ ❃ ❃

٧- له بیرت نەچێ خۆشبەختی بریتیه له : خۆنەویستی خۆت لەبەرامبەر خەڵکدا.
لەبەرچی هەست بەخۆشبەختی ناکەی..؟ لەبەر ئەوی ٩٩% ی ئەو بیرکردنەوانه و ئەوکارانەی ئەنجامی دەدەی له پێناوی خۆته..
(وو وای وو)

❃ ❃ ❃ ❃ ❃ ❃ ❃

٨- دڵخۆش و کامەرانبه تەنانەت ئەوکاتانەش که ناتەوێ هەستی پێ بکەی.
بەهەر شێوەیێک بێت گۆرانی بڵێ. تەنانەت ئەگەر لەدڵیشتەوه نەبوو.
(ئەیموری ئەوستن)

❃ ❃ ❃ ❃ ❃ ❃ ❃

٩- پیاو کە قسە خۆش و گاڵتەچی نەبوو.
وەک ئەو گالیسکەیە وایە کە سپرینگی لەبندا نەبێت.
ئەوکاتە بەبچووکترین تاسە توشی ئازارت دەکات.
(هنری وارد بیتشر)

✵✵✵✵✵✵✵

١٠- لە بیرت نەچی یەک خولەک لە توڕەبوون ،
شەست چرکە بێبەشت ئەکات لە خۆشی.
تەمەنی تۆ دیاری کراوە . بەدبەختن ئەو کەسانەی کاتەکانی ژیانیان بە ناخۆشی و توڕەبوون بەسەردەبن.
(روت ای رینکل)

✵✵✵✵✵✵✵

١١- کاتێک لە بەیانیان دەچی بۆسەر کار،
هەوڵبدە بەڕووێکی خۆشەوە بچیە سەر کارەکەت.
مرۆڤی ڕووخۆش وەک ئەو گوڵانە وانە کە لە بەیانیاندا خۆیان دەکەنەوە بەڕووی مرۆڤەکاندا.
(روبرت ئەوربین)

✵✵✵✵✵✵✵

١٢-   مەنوزێوە و مەپاڕێوە.
ئەگەر هاتوو تووشی کێشەیەک یان سەرئێشەیێک یان مەینەتی و ناخۆشییێک بووی،
هەر بۆیە ئامۆژگاریت ئەکەم ، ئارام ولەسەرخۆبە رۆژەکەت تێکمەدە.
(رالف والدو ئەمیرسون)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

(سەربازیێکی مەزن)

ئەمە وێنەی سەربازێکی ئەڵمانیای ڕۆژهەڵاتە .کە بۆ منداڵێکی بەجێماو لە خانەوادەکەی تەلە دڕکاوییەکەی دیواری بەڕلینیی بەرز کردەوە.

.ئەم سەربازە بە تۆمەتی خیانەت بە وڵات لەسێدارە درا..!
لە دەفتەری بیرەوەرییەکانی ئەم سەربازە نووسراوە
هەندێک کات مرۆڤ بوون تاوانێکی گەورەیە
ئێستا دەزانم لە بەر یارمەتی دانی منداڵێکی بێ تاوان .
کە بوویتە گەمەی دەست جەنگ و ڕق، بەیانی پێش ڕۆژهەڵاتن دەمدەنە دەست خودا
دەزانم کە مرۆڤایەتی هیچ کات نامرێت بەڵام بزانن هەندێک جار .مرۆڤ بوون گوناهێکی گەورەیە لای ستەمکار.
پەیکەری ئەم سەربازە لە (٧٠) وڵات دروست کراوە و (٣١٧) شەقام لە دنیا بە ناوی ئەم مرۆڤە گەورەوە ناو نران و ئەو منداڵەش بووە دامەزرێنەری یەکێک لە گەورەترین ڕێکخراوەکانی خێرخوازی .لە ووڵاتی ئەڵمانیا.

(بێرتراند ڕۆسێل) دەڵێت
لە ناختان مرۆڤایەتی بچێنن
هەموو ئاژەڵێک دەتوانێت زاوزێ بکات..

✵✵✵✵✵✵✵

١٣- هیچ کێشە نییە هەست بە بێ هیوایی بکەی .
بەڵام لە پێنچ خولەک زیاتر نەخایەنێت.
ئەو بیر و خەیاڵانەی مێشك سەرنجی دەخاتە سەریان، وادەکەن هێز و توانات زیاتربێت.
(نورمان فینسیت بیل)

❋❋❋❋❋❋❋

١٤- دڵخۆشبە بەوەی کەهەتە .
هەوڵیش بدە بە ڕێگای راست ئەو شتانەی کە دەتەوێ بەدەست بهێنی لە ژیاندا .
خودا زۆر بەخشێنەرە ، پێویست بەوە ناکات دەست بۆ قەدەغەکراوەکان ببەی.
(هیلین کیلر)

❋❋❋❋❋❋❋

١٥- هاوڕێ باش و تەندروستی باش و خێزانی باش و ڕەوشت بەرز لەباشترین نیعمەتەکانی خودان.
ئەوکاتە تێدەگەی کە ئیش و ئازار چییە ، کاتێک ئەو شتانەت هەمووی لەدەستدا. هەربۆیە ئاگاداربە لە دەستیان نەدەی.
(کوبی یاماد)

١٦- باش بزانە ئەو بڕیاڕە ژیرانە ویەک لایەنانە دەیدەی . گرنگی تۆ لەتوانایەکانت دەردەخات ،
ئەو کەسانەی سەرکەوتونە و ناوبانگیان هەیە . ئەو کەسانەن کە پشت بە تواناکان و بڕیارە ژیرەکانیان دەبەستن..
(تشاریز سویندول)

✵✵✵✵✵✵✵

١٧- ئەگەر لەکاتی سواربوونی ئەسپ یان ژیان کەوتی و مەمینێوە لەسەر زەوی دووبارە هەستەوەو هەوڵبدەوە.
نابێت بە یەک جار و دوو جار و سێ جارکەوتن. خۆمان بدەینە دەستی چارەنووسەوە.
(فیلهم فون هامبولدت)

✵✵✵✵✵✵✵

١٨- بێ فیز وسادەبە . پێش ئەوەی تۆ لەدایکببی ، زۆر کەسی گەورە هاتنە دونیاو کۆتاییان هات.
من ئەو رۆژە و ئەو کاتە و ئەو خولەکەم لەبیرناچێتەوە کە لە سەر دەستی مامۆستاکانم گەیشتم بەو ئاستە.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

١٩- هەموو شتێک لایەنی باش و خراپی هەیە . هەربۆیە هەموو کات سەیری هەردوو لایەنەکە دەکەم و بڕیار بەخێرایی نادەم .

(ویلیام جمیس)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٠- هەموو کێشەێک دوولایەنی هەییە. گرنگ ئەوەییە لەکام لایەوە سەیری دەکەی.

هەموو کێشەێک لە دونیادا ڕێگایەکی ئاسانی تێدایە بۆ چارەسەرکردنی ، بەڵام دەبێت ژیرانە بیربکەیتەوە.

(ئەلین جلاسجو)

✵✵✵✵✵✵✵

٢١- هەوڵبدە بچووکترین خەڵاتێش بێت بەدەستی بهێنی.

ڕەشبین لەهەموو هەل و دەرفەتێکدا ئاستەنگێک دەبینی، بەڵام گەشبین لەهەموو ئاستەنگێکدا هەل و دەرفەتێکی باش دەبینێت.

(ال بی جاکس)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٢- چاوەڕوانی ئەوە نەبی کە ژیانت باشترین شێوە بێت.
فێل لەخۆت ئەکەی کاتێک هیوای ژیانێکی جیاوازت بۆ ئەخوازن.
من ئەم شێوە ژیانەم قبول نییە .چونکە فێری هیچ ئەزموونی ژیان نابم.

(ئەیسون جونز)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٣- ئەتوانی ئەوەندە نیگەران و نائاسوودەبی تا ئەکەویتە سەر چۆک و نەخۆش ئەکەوێت.
بەڵام نیگەرانی و نائاسوودەیی هیچ شتێک ناگۆڕی.
بەڵکو هەوڵ و کۆشش کردن هەموو شتێک دەگۆڕی.
نابێت دەستت بلەرزی وبتەوێ سەرکەویی لەهەمان کاتدا.

(مەریوان ئەحمەد کورد)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٤- کارێک مەکەو مەڵی کە خۆت باوەڕت پێی نییە.
کاتێک ئەزانی قسەکانت کارەکانت ئاسان ناکەن . کەم قسە بکە تا هەڵەی زۆر تێدا نەکەی.

(جورج ویزر)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٥- ئەگەر کاریگەریت هەبێت بۆ دروستکردنی کاری باش لە ناو خەڵکدا.
ئەو کاریگەریە باشە لە سەر ژیانی خۆشت دەرئەکەوێت.
ئەو ژیانە وەک یاری تۆپی دەستە وایە ،زۆر جار ئەو بیرکردنەوە و قسانە یان ئەوکارانەی کە دەیکەین .ڕێک وەک خۆیان بۆمان دەگەڕێتەوە .
جا چ زوو یان درەنگ.
(فلورنس شین)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٦- لە بیرت نەچی لەکاتی توڕەبووندا مێشکت لەدەست نەدەی.

چونکە کێشەکانت ئاڵۆزتر دەکات.
ئەوکاتانەی توڕە دەبی و قسەی نەشیاو دەکەی، باش بزانە پەشیمان دەبیەوە لە قسەکانت.
(ئەمروس بیرس)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٧- ڕێگە بەهیچ کەسێک مەدە .بە ویستی خۆی گاڵتەت پێ بکات و توڕەت بکات .
هەمیشە بە باشترین شێوە وەڵامیان بدەوە.
ئەو کەسانەی خەندەیان لەسەر لێوەکانیانە .بەهێزترن لەوانەی کەتوڕە دەبن.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

(بەڵێن بەخۆت بدە)

* بەهێزبە کاتێک کەسێک کارێکت لێ تێکدەدات.
* کاتێک قسە لەسەر تەندروستی و خۆشی و نازونیعمەت دەکەی بۆ هەموو خەڵک داوا لەخوا بکە.
* وابکە هاوڕیەکانت هەست بە گرنگی تۆ بکەن.
* هەمیشە وەک خۆرهەڵات بە با هەمیشە لایەنی باشیەکانت بەڕاستی دەرکەوێت.
* هەمیشە بەباشترین شێوە بیربکەوە و بەباشترین شێوەش کاربکە و تێڕوانینەکانت بەباشترین شێوە بێت.
* بەپەروش بە بۆ سەرکەوتنی کەسەکان وەک چۆن بەپەروشی بۆ خۆت.
* هەمیشە هەڵەکانی ڕابردوو لەبیربکە . بۆئەوەی لەداهاتوودا بتوانی شتی باشتر بەدەست بهێنی.
* هەمیشە ڕۆخۆشبە و لێو بەخندە بە لەگەڵ هەموو ئەو کەسانەی ڕووبەڕووت دەبنەوە.
* بەدرێژایی کات هەر خەریکی خۆت مەبە ، با کاتت هەبێت بۆ کەسانی تر.
* بەهێزبە لەکاتی نائارامی.
* خانەدان و مەردانەبە لەبری توڕەبوون.
* بەهێزبە لەکاتی ترس.
* دڵخۆشبە لە بری دڵتەنگی و ماندووبوون.

(کریستان دی لارسون)

٢٨- ڕق و کینەت لەدڵدا نەبێت.

کاتێک خۆت ئازار ئەدەی بەو ڕق و کینەی لەبەرامبەر کەسێک کە هەتە.

ئەو چێژلەوکاتە وەردەگرێ کە تۆ خەریکی ئازاردانی خۆتی.

(بادی هاکیت)

❃❃❃❃❃❃❃

٢٩- هەمیشە ئامادەیی ئەوەت تێدابێت لە هەڵەی کەسەکان خۆشبی.

وەک چۆن خودا ڵیت خۆش ئەبێت.

ئەگەر فێری خۆشەویستی و ڵیخۆشبوون نەبێت . بۆ هەر شوێنێک بڕۆی ئازار دەکیشی.

(ئەکناز ئیزوارن)

❃❃❃❃❃❃❃

٣٠- هیچ کات پێکەنینەکانت مەشارەوە.

ئەگەر ئەتەوێ ژەهر بەژیانت دابکەی ئەوە واز لە سوعبەت و گاڵتەکانت بهێنە.

(جنیفر جیمس)

(هونەری خۆشەویستی و ژیان)

گەیشتن بە خۆشەویستی گەیشتنە بە ژیان
نەگەیشتن بە خۆشەویستی تێنەگەیشتنە لە ژیان
کەواتا باش بیربکەینەوە و پلانێکی رێک و پێک بۆ ژیان دابنێین،
کەسێکی چالاک و رێکخەرێکی بەرکەماڵ بن.
ئەوکاتە رێگای ژیانتان ئەدۆزنەوە و دەرفەتی خۆشەویستیتان بۆ دێنێتە پێشی،
ئامادەتان دەکات بۆ گەیشتن بە دونیای خۆشەویستی و دەتوانن ببنە خۆشەویست،
کەنەتوانن بەشێوەیەکی رێک و پێک یەکتر قبوڵ بکەین ئیتر باس لە چ خۆشەویستی و رێزێک دەکەن..؟؟
خۆشەویستی هونەرێکی بەرزە پێویستە هونەریانە نەخشەی بۆ دابرێژین،
ئەگەر ،هزرو سۆزوچالاکی جستەمان پێش بخەین ئەوکاتە خۆشەویستی و ژیان واتایان دەبێت..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

٣١- ئەگەر هەست دەکەی هەیبەتی تۆ بە سەروەت و سامانەکەتە.

ئەوە تۆ زۆر هەڵەی.
چونکە هەندێک جار مرۆڤەکان بەخۆیان خۆیان بچووک دەکەنەوە .
زۆر جار مرۆڤەکان گەورەیی خۆیان ون دەکەن.
(لویس هیزلیبر)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٢- لە یەک جار زیاتر خەم لە هیچ شتێک مەخۆ.
هەرچەندە خەم لەو شتانەی ڕابردوو بخۆی هیچت لێوە دەست ناکەوێت.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٣- هیچ کات ژیان بۆتۆدیاری نەکراوە کەچۆن تێدا بژی.
ژیانی ڕاستەقینە ئەو ژیانەیە کە خۆت دیاری دەکەی کە چۆن تێدا بژی.
(هنری وارد بیتشر)

(فیداکاری لەپێناو ژیانی کەسانی تر)

لە ساڵی (١٩١٢) کاتێك کەشتی (تایتانیك) نوقمی دەریا بوو، کۆمەڵێك چیرۆکی دوای خۆی جێهیشت، یەکێك لەو چیرۆکانە، چیرۆکی (خانم شتراوس) و مێردەکەی بوون.
(میبل براد) کە خزمەتکاری ئەم ماڵەبوو.
دەگێرێتەوە و دەڵێ: کاتێك کەشتیەکە خەریکبوو نوقم دەبوو، کۆمەڵێك ژن و پیاو، بەتایبەت خانەدانەکان، بەلەمی بچووکیان بۆ ئامادە کرابوو بەمەبەستی رزگارکردنیان. من لە بەر ئەوەی لە گەڵ (خانم شتراوس) بووم، چوینە ناو بەلەمێکەوە، راستی بیرم نایەت چوارەم بەلەمبوو یان پێنجەم، لەو کاتەدا خانم بەتانی دا بەسەرم و کۆمەڵێك بەتانیشی هێنا بۆ منالەکان و ژنەکانی تر، ئیدی کاتی ئەوە هات دابەزینە خوارەوە و دور بکەوینەوە لەو بەلایە کە تێیکەوتووین، کتوپڕ خانم چوەوە ناو کەشتیەکە، مێردەکەی هاواری کرد بۆ کوێ..؟
ئەویش وەلامی داوە وتی : ژن و میردێکی گەنج لە ناو کەشتیەکە جێ ماون بانگیاندەکەم بێن سواربن..!
زۆر سەیربوو چونکە ئەگەر ئەوان سوار بونایە دەبایە دووکەس دابەزن. ژن و پیاوە گەنجەکەی بانگکرد و دەستی مێردەکەی گرتوو وتی ::
دابەزە، ئێمە زۆر ژیاوین، با ئەم دوو گەنجە رزگاریان بێت و ئێمە بۆ هەمیشە لەگەڵ یەك بین. راستی هەروایانکرد، ئەوان چونەوە ناو کەشتیەکە و نوقمی دەریا بوون و ئێمەش، رزگارمان بوو. بۆ هەمیشە ئەو دیمەن و نیگایم بیرناچێت، کە بەزەردەخەنەوە جێهێشتین و وتی :

مرۆڤ بوون گرنگترە لە ژیان . دواتر خۆی و مێردەکەی چوون بەرە و مردن و دوو گەنجیان رزگارکرد .
هەڵبەت ئەم چیرۆکە، رەنگە بۆ ئێستا سودێکی هەبێت، تا مرۆڤ هەست بکات،
لەم دونیایەدا هەمیشە مرۆڤی گەورە بوونیان هەیە..
(جاک ڤیری)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٤- ئەگەر هاتوو رازی بووی بەوەی کەهەی.
ئەوە ئەوکاتە شتە مادیەکانی دونیا لات هیچ گرنگی نابێت .
دەوڵەمندی بریتی نیە لەو شتانە کە حەزو ئارەزواکانت تێردەکات.
بەڵکو بریتیە لە هێمنی دڵ و هەستت.
(حکیم)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٥- لوت بەرزمەبە.
هەر لە دەرگای ماڵەکەت هاتیە دەرەوە لەخۆبایەکەت فرێدە.
(کوینسی جونز)

٣٦-   نێگەران مەبە لە هێز و توانای مرۆڤەکان.
سەرەڕای ئەوەی دونیا پڕە لە ئێش و ئازار . بەڵام ئەتوانی زاڵبی بەسەریاندا.
(هیلین کیلر)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٧-   نموونەبە لە هاوبەشیکردن.
هیچ شتێک بوونی نیە بەناوی ئەوەی خۆی خۆی پێگەیاند.
تۆ ناتوانی ئەمانجەکانت بەدی بهێنی بێ هاوکاری کەسانیتر.
(جورج شین)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٨-   بەشی زۆری خۆشیەکان یان بەتبەختیەکان پەیوەستن بە ژیری مرۆڤەکان نەوەک بارودۆخەکان.
(مارتا واشنتون)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٩- خۆت فێری پێکەنین بکە.

ئەو مرۆڤانە بەختەوەرن کە ئەزانن پێبکەنن و هیچ کات پێکەنینەکانیان لێ ون نابێت.

(جون پاوڵ)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٠- مێشکی مرۆڤ لەیەک بیرۆکە زیاتر ناتوانێت لە یەک کاتدا هەڵبگرێ .

ئەو بیرۆکەیەی کە هەڵی دەگری با بیرۆکەیەکی باش و بەسودبێت.

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

(چی دەبینی..؟)

پیاویک بەمەبەستی گەشتکردن ڕووی کردە شارێک ، کەگەیشتە نزیک شار ، شارێکی گەورەی کەوتە بەرچاوی، دیوارەکانی بەنەخش و نێگار رازاندرابوونەوە ، کە نزیک بووە لە دەروازەی شار بینی پیرەمێردێک لە ژێردارێک دانیشتووە، گەشتیارەکە هاتە لای پیرەمێرەکە و لێ پرسی :

ئایا خەڵکی ئەم شارە چۆنن؟

پیرەمێردەکە وتی : ئایا ئەو شوێنی لێهاتووی خەڵکەکەی چۆنبوون؟

گەشتیارەکە ئاخێکی هەڵکێشاو وتی : خەڵکێکی تابڵێ سووک ڕیسوا و ڕق و کین لە دڵن.

پیرەمێرد وتی: لەم شارەش هەمان ئەو خاڵکانە دەبینی.

دوای چەند کاتژمێرێک گەشتیارێکی تر بەرەو شارەکە دەهات.

ئەوێش بەهەمان شێوە هاتە لای پیرەمێردەکە و پرسی:

ئایا خەڵکی ئەم شارە چۆنن؟

پیرەمێردەکە هەمان پرسیاری گەشتیاری یەکەمی لە گەشتیاری دووەم کرد.

وتی : ئەو شارەی لێهاتووی خەڵکەکەی چۆنبوون؟

گەشتیاری دووەم وتی : تابڵێ خەڵکەکی باش و بەرێز و ڕووخۆشن.

پیرەمێردەکە وتی : لەم شارەش هەمان ئەو خەڵکانە دەبینی...!

هەر کەس بە عەقل و لێک دانەوەی خۆی سەیری دەورو بەری خۆی دەکات.

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

٤١- بەرپرسیارەتی هەر بوارێک لە بوارەکانی ژیانت هەڵبگرە.
چیتر سەرزەنشتی کەسەکان مەکە.
ئێمە فێربووین سەرزەنشتی دایک و باوک و خوشک و برایەکان و قوتابخانە و مامۆستا و یان هەر کەسێکی بمانەوێت ئەیکەین. بەڵام هیچ کات سەرزەنشتی خۆمان ناکەین.
چونکە وادەزانین هەڵە ناکەین. بەڵام لەڕاستیشدا ئێمە خۆمانین کە هەڵە دەکەین.
ئەگەر بمانەوێت گۆڕانکاری بکەین .
سەرەتا دەبێت لە خودی خۆمان دەست پێبکەین ئەوەیان ئاسانترین ڕێگایە .
(کاترین هیبورن)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٢- لەسەر هەمان بنچینەیەی خۆت بە.
نەوەک بنچینەی خەڵک.
ئەتوانی باشترین کەس یان خراپترین کەس بیت بۆ خەڵک.
بەڵام باشترینان ئەوەیە کەباشترین کەس بیت بۆخۆت..!
(مارکوس جارفی)

٤٣- نازونیعەمەتی خودا لەبیرمەکە.
من وهەموو دونیا قەرزداری خوداین و هیچ بیریشی لێ ناکەینەوە.
من هەموو رۆژێک سوپاسی خودا ئەکەم بۆ ئەو نازونیعمەتەی بەمنی بەخشیوە و خۆشم بە قەرزباری ئەزانم.
(کلارینس ای هودجز)

❋❋❋❋❋❋❋

٤٤- بەهێزبە ئەوکاتانەی توشی کێشە دەبێت.
کێشەکان مرۆڤەکان فێری ئەزموون دەکەن و کە چۆن زاڵبی بەسەریانەوە.
هیچ ئێش و ئازارێک بەرگەی بەرهەڵستی و بەرگری مرۆڤ ناگری.
(جین نیکولاس جرول)

❋❋❋❋❋❋❋

٤٥- ئەگەر بتەوێ لە خراپترین کەسەکان بگەرێی ئەوە دەیاندۆزیەوە.
و ئەگەر بتەوێ لە باشترین کەسەکان بگەرێی بە هەمان شێوە دەیاندۆزیەوە.
ئەوەی دەیبینی بیرکردنەوت پێچەوانە دەکاتەوە. ئەوی بیری لێدەکەیەوە کارەکە پێچەوانەی دەکاتەوە.
(لەکتێبی A course in miracles)

٤٦- پێویستە مرۆڤ وتەی چاک ، کردەوەی چاک ، بیری چاک بێت .

(زەردەشت)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٧- ژیانێکی ئارام و سادە، شادومان هێنەرترە،
لە ژیانێك کە پڕبێ لە کۆشش و ماندوبوونی بەردەوام،
. بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن

(ئەنیشتاین)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٨- ئەوەی خودا پی بەخشیوی لە نازو نیعمەت چێژی لێ وەربگرە.
چونکە ژیان وەک ئاوی ناو جامێکی شکاو وایە ،
بیخۆیەوە ، تەواو دەبێت،
نەیخۆیەوە ، خەسار دەبێت،
٤٩- خۆشی لە ژیان بکەن ،لەبەر ئەوەی لە هەردوو کاتدا تەواو دەبێت.

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

٥٠- لەکاتی داواکردنی لێ بوردا لە کەسێ،
زۆر بەوریاییەوە مامەڵە بکە
چونکە دەرهێنانی تیر لە برین
زۆر بە ئازارترە لە چونە ناویەوە..

(د. محمود موعەزمی)

❈❈❈❈❈❈❈❈

٥١- ترس و توڕەیی و نائومێدی
لە سەرسەخترین دوژمنەکانی مرۆڤە.

(میخائین نعیمە)

❈❈❈❈❈❈❈❈

٥٢- ئەگەر هیچ ڕقێکت لە دڵدا نەبێت .
ئەوە تۆ ئاسودەترین و هێمنترین کەسی دونیای
چونکە هیچ باڵندەیێک ناتوانێت بە بارێکی قورسەوە بەئاسماندا بۆ دوور بفڕێت..

(ئۆشۆ)

❈❈❈❈❈❈❈❈

٥٣- شەرمت بە چوارشت نەبێت:
پۆشینی جلی کۆن..
هەبوونی هاوڕێی هەژار..
دایک و باوکی بەساڵاچوو..
ژیانێکی سادە...

(پیغەمبەر "محمد"د. خ)

٥٤- دووجۆرە مرۆڤ هەیە..
هەندێکیان بەدوای جێگەیێکی جواندا دەگەڕێن
هەندێکیشیان بچنە هەر شوینێک ئەم شوێنە جوان دەکەن..
تۆ لەهەر شوێنێک بووی ئەم شوێنە جوانتر بکە..
(ژان پۆل سارتەر)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٥- جوانترین ئەو زەردەخەنانە ئەوانەن
کە بەخەم دەڵێت من بەهێزترم لە تۆ..
(محمود دەرویش)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٦- لەکاتی ماندووبووندا پشوو بدە .
نەوەک دەست بەرداری کارەکەت ببی..

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٧- ئیرەیی بردن یەکەم هەڵەبوو لە ئاسمان ڕوویدا،
وە یەکەم تاوانی ئەم سەردەمەیە لەسەر زەوییدا..
دڵخۆشبە بەباشی و سەرکەوتنی مرۆڤەکان..
(جاحظ)

٥٨- ناتوانی هەڵەکانت پاک بکەیەوە ئەگەر بەردەوام بەهەمان ڕێگادا بڕۆی..
مرۆڤ بۆی هەیە هەموو ڕۆژێک هەڵەیەک بکات بەس نابێت هەڵە دووبارە بکاتەوە..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٩- ئازاری کەسێک مەدە . کەناتوانی یارمەتی بدەی،
ئەگەر خۆشت ناوێت . رقیشت لێنەبێتەوە،
کە نەتوانی دڵخۆشی بکەی ، ژیانی لێ پیس مەکە..
(وودی ئالن)

✵✵✵✵✵✵✵

٦٠- وانەزانی بێدەنگی نیشانەی بێ هێزییە..
زیرەکەکان کە پلان بۆ کارەکانیان دائەنێن، بەدەنگی بەرز ئەنجامی نادەن..

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٦١- هیچ کات بێ هیوا مەبە و خۆت بەدەستەوە مەدە..
هەمیشە کارە گەورە و مەزنەکان کات و هێزی زۆری دەوێت..
(غاندی)

٦٢- متمانە گەورەترە لە خۆشەویستی..
باشترین مرۆڤەکان ئەوانەن کە جێی متمانەی خەڵکن،
نەوەک ئەوانەی خۆشەویستن لای خەڵک..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵✵

٦٣- ئەگەر ڕۆژەکانت بە پاکی و جوانی بەڕێ بکەی
ئەوە خەوی شەوانیش و ژیان و مردنیشت هەر جوان و خۆش دەبێت..
(لێوناردۆ داڤینس)

✵✵✵✵✵✵✵

(ئەرک....)

- ئێمە ئەزانین چەندە گرنگە مرۆڤ بیرکردنەوەکانی ئەرێنی بێت، بەڵام زۆر جار ناتوانی زاڵبی بەسەر ئەو بیرکردنەوە ئەرێنیانە.
- بۆ ئەوەی بتوانین خۆمان کونترۆل بکەین پێویستە هەندێک گۆڕانکاری بچووک بکەین وەک.
- باگفتوگۆیەکانت ئەرێنی(پۆزەتیف) بێت لەگەڵ کەسەکاندا...
- هەموو بەیانیان باس لە شتێکی ئەرێنی بکە...
- خەندە بکە ئەوکاتانەی قسە بەتەلەفون لەگەڵ هاوڕێیەکەتدا ئەکەی ئەو لە دەنگتدا هەستی پێدەکات ...
- بیرکردنەوەی ئەرێنی کاری گەری دەبێت لەسەر تەندروستیت...
- پێنج خولەک زووتر بگە شوێنی چاوپێکەوتن...
- گومانی خراپ بە هیچ کەسێک مەبە ...
- ئەو جوتیارەی زەوی دەکێڵی هەر خۆی دەزانی بۆ چی دەی کێڵیت..

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٦٤- سێ شت لە ژیاندا مەکە قوربانی لە پێناو هیچ کەسێدا.
خێزانەکەت
دڵەکەت
شکۆ وڕێزەکەت..
(زیج زیجلان)

✵✵✵✵✵✵✵

٦٥- مرۆڤی سەرکەوتوو ئەو کەسەیە.
کاتێک دەچێت بۆ سەرکارەکەی.
وەک ئەوە وایە بچێت بۆ ژوانی دڵداری..
(مستەفا ئەمین)

✵✵✵✵✵✵✵✵

٦٦- سێ جۆر لەو مرۆڤانە لەبیر مەکە..!
ئەو کەسەی لەکاتی کێشەدا لات دەمێنیتەوە
ئەو کەسەی لەکاتی بوونی کێشەدا بەجێت دەهێڵی
ئەو کەسەی بووبە هۆکاری دروست کردنی کێشەکە..
(جبران خلیل جبران)

٦٧- باشترین کار لەژیاندا ئەوەییە
کە تێکەڵی کار و باری خەڵک نەبی..
(فرانک زابا)

✵✵✵✵✵✵✵✵

٦٨- وریابە هەڵنەکەی..
ڕەنگە کەسەکان بتبوورن جارێک و دووان و سێیان،
بەڵام:
لەکاتی هەر هەڵەیێکدا شتیک لەدەست ئەدەی
وەک
خۆشەویستی
متمانە
بایەخ..
(نزار قەبانی)

✵✵✵✵✵✵✵

٦٩- گەورەیی مرۆڤ لەکاتی قسەکردندا لە وشەکان دایە ،
نەوەک دەنگی بەرز..
بە نمە باران گوڵەکان گەورە دەبن و دەگەشێنەوە ، نەوەک بە لێزمەی
باران..
(جلال الدين ڕۆمی)

✵✵✵✵✵✵✵

٧٠- ئەگەر ئەوەی هەتە نەزانی چۆنی بەکار بهێنی،
ئەوە باش بزانە هەموو دونیا هی تۆبێت بەشت ناکات..

✵✵✵✵✵✵✵✵

٧١- هەر كەسێک خۆی بناسێت
گوێ بەوە نادات خەڵک چی دەڵێت..
(سفيان الثوری)

✵✵✵✵✵✵✵✵

٧٢- سەرەتای هەموو پەیوەندێک هەستی مرۆڤەکان دەردەکەوێت،
وە کۆتایی هەموو پەیوەندییێکیش رەوشتی مرۆڤەکان دەردەکەوێت..
(نەجیب مەحفوز)

✵✵✵✵✵✵✵

٧٣- یەکێک لە هۆکاری شکست هێنانی ژیان ئەوەیە،
وا هەست بکەی هەموو خەڵک سەیرت ئەکات و سەرنجیان لەسەر تۆیە ..
لەڕاستیدا هیچ کەس نە تۆ دەبینی و نە سەرنجی لەسەر تۆیە..
(ڤیدور دوستویڤکسی)

✵✵✵✵✵✵✵✵

٧٤- سودی چیە باوکت کەسێکی زانا و گەورەبێت..!؟
تۆش هیچ شتێک نەزانی و بایەخت نەبێت..
بەهرەو و کرداری هەر مرۆڤێک پێناسە و گەورەییە بۆ خۆی..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

٧٥- چاوەڕوانی بارودۆخ مەکە باشبێت،
ژیان رۆژ لە دوای رۆژ ئاڵۆزتر ئەبێت،
بۆیە فێری ئەوە بە لەئێستادا بەختەوەر بژی ،
چونکە کات قەرەبوو نابێتەوە..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٧٦- کاتێک هەڵە دەکەیت و داوای لێبوردن ناکەی و
ئەمە غروری و بەهێزیت نییە،
بەڵکو بێ هەستیتە..
(عزت الله انتزامی)

✵✵✵✵✵✵✵

٧٧- هیچ مرۆڤێک نەیە بێ بەهابێت،
هەر مرۆڤێک هی شتێکە هەموو مرۆڤەکان خەونێکیان هەیە
سەرکەوتنەکان بە نمرە و بڕوانامە نییە..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٧٨- هیچ کات بێ هیوا مەبەو
زۆرجار مژدەی خۆش لە دژوارترین کاتدا
دەگاتە مرۆڤ..
(ئەڵبێرت کامۆ)

✵✵✵✵✵✵✵

٧٩- دوو باروودۆخ کەسایەتی تۆ دەردەخات.
یەکەم : ئارامگرتنت لە کاتێک کە هیچ شتێک شک نابەی،
دووەم : هەڵسوکەوتت لەکاتێکدا کە هەموو شتێکت هەیە..
(جورج برناردشۆ)

✵✵✵✵✵✵✵

٨٠- هیچ ڕێگاێیک نییە بۆ بەختەوەری.
بەڵکۆ بەختەرەی خۆی ڕێگایە ئەبێت بیدۆزییەوە.
(بودا)

✵✵✵✵✵✵✵

٨١- خۆزگە مەخوازە کە هەموو شتێکت نوێ بێت لە ژیاندا.
بەڵکو خۆزگە بخوازە یەکێک دەبوی لەوانە کە هەمیشە جیهان نوێ دەکەنەوە.
(زەردەشت)

٨٢- پێویست ناکات ئەوندە بیر لەژیان بکەیتەوە.
چارەنوس هەموو زیندەوەران و مرۆڤەکان دەخاتە ژێر کۆنترۆڵی خۆییەوە،
وە ئەوانەی خۆیان جیا دەکەنەوە خۆیان دەخەنە مەترسییەوە..
(دەبلو ئێج ئۆدن)

❋❋❋❋❋❋❋

(خۆشبەختی چیە..؟)

هەر لە کۆنەوە مرۆڤەکان ژیاون بۆ بەدەست هێنانی خۆشبەختی، خۆشبەختی هەستێکی جوانە وەک چۆن هەنگەکان هەمیشە چاویان لەسەر گوڵە جوانەکانە، بەهەمان شێوە مرۆڤی خۆشبەختیش هەمیشە بیری لای کاری باشە،

خۆشبەختی واتا :

لە بیرکردنی ڕابردوو و رازیبوون بەو ژیانەی ئێستا.

هەموو مرۆڤەکان هەوڵ بۆ خۆشبەختی دەدن و مەزنترین خۆشبەختی ئەوەیە مرۆڤ لە دڵ و دەروونی هەستی پێ بکات، خۆشبەختی ئەوەیە کاتی بیر لە کارێک دەکەیتەوە یان بە نیازی کارێک بکەی ئەگەر کارەکەت یان بیرکردنەوەکەت لە ئاستی راستی ژیانت بوو ئەوە خۆشبەختیە،

یان هەرکاتێک هەست کرد کارێکی باشت ئەنجامداوە ئەم کارە بۆتە هۆی ئەوەی قازانج یان دڵ خۆشی بۆ خەڵک ئەوە ئەم کەسە خۆشبەخترین کەسە، خۆشبەختی شتێکی ئاسان نییە بتوانی بەدەستی بێنێت ، خۆشبەختی ئەوەنییە کە رابکەی لە بەرپرسیارەتی بەرامبەر بە خێزان یان کۆمەڵگە بەڵکو تێیکۆشی و هەوڵبدەی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان،

مرۆڤ بۆ ئەوەی خۆشبەخت بێت ئەبێت ماندووبێت قوربانییدا و کاری باش بکات کەسێکی بەخشندە و میهربان و بەرهەمهێن بێت ، ئەبێت کەسێکی راستگۆ و دە ست پاک و داوێن پاک بێت ،

دووربێت لەکاری خراپ هەمیشە بیری لای کاری باش بێت..

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

(بەشی پێنجەم)

(خێزان...)

(پەیمان)

ڕێککەوتنێکە لە نیوان ژن و مێردەکاندا کە پەیوەستە بەو وشە و ڕستانەی لەنێوان یەکتردا لە سات و وەختەکاندا بەکاری دەهێنن.
جا ئەو وشانە سادەبێت یان ڕەوان بێژی بێ ، بەتێپەربوونی کات ، رۆژ لەدوای رۆژ خۆشەویستی لەنێوانیاندا پتەو دەبێت تا وشەی (من)و(ئەو) دەبێت بە(ئێمە) هەر بۆیە ئەودەستەواژانەی،
ژیانی سادەی ژن و مێردەکان دەکاتە گوڵستانێک هەر وشەیەک دەبێتە گوڵێک لەو گوڵستانەدا تا هێواش هێواش گەورە دەبێت ، ئەو کاتە دارەکان و گوڵەکان بۆنی خۆشەویستی دەدەنەوە ئەو خۆشەویستیەش ئەبێتە مایەی خێرو بەرکەت و گۆڕینی ناخۆشیەکان بۆ خۆشی ،وەهەروەها ئەو پەیمانانەش هەر بەردەوام دەبێت ،تا لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی بەختەوەری و خۆش و تەبایی بۆ خێزان.

✵✵✵✵✵✵✵

١- ئەو هاوسەرەی کە خۆت بەبایەخەوە هەڵی دەبژێری ٩٠%
خۆشبەختت ئەکات و لە بەدبەختی دوورت ئەخاتەوە.
هیچ شتێک لەوە پیرۆزتر و گەورەتر نیە کە دوو هاوسەر بەیەکەوە پێوەستبن تا کۆتایی.
پشتگیری یەکتر کردن لەکارەکان دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئێش و ئازارەکان.
و خۆشی و خۆشەویستیش لەنێوانیاندا زیاتر دەبێت تا کۆتای ژیانیان.
(جورج یوت)

✵✵✵✵✵✵✵

٢- هاوسەرگیری لەگەڵ ئەو کەسەدا بکە کە خۆشت ئەوێت.
دەست لەناو دەستی یەکتری دەبێتە هۆی تێکەڵبوونی دڵەکان.
(ویلیام شکسبیر)

✵✵✵✵✵✵✵

٣- هیچ کەسێک تەنانەت شاعیرانیش نازانن دڵ چەند خۆشەویستی هەڵدەگرێ.
هەربۆیە بە بەردەوام خۆشەویستی ببەخشن بە یەکتر...
(زیلدا فیتز جیرالد)

✵✵✵✵✵✵✵

٤- هەموو رۆژێک بەشێوەیکی سادە پەیوەندی نێوان خۆت و خێزانەکەت گەشەپێ بدە.
دەست بۆ یەکتر درێژبکەن و دەستی یەکتر بگرن تا خۆشەویستی لەنێوانتاندا گەشە بکات گەورەبێت.
(ویلیام شکسبیر)

✵✵✵✵✵✵✵

٥- ڕۆمانسی و جیاواز بە ..
گەورەترین کێشەی ئەم سەردەمە ئەوەیە . وائەزانن خۆشەویستی خۆی گەشەدەکات،
بەڵام لەڕاستیدا واننییە .هیچ کاتێک خۆشەویستی بەم جۆرە گەشەناکات.
خۆشەویستی پێویستی بە چاودێری بەردەوام هەیە بۆ ئەوەی گەشە بکات.
(دیفد ار میس)

✵✵✵✵✵✵

٦- با ئاهەنگی هاوسەرگیریتان گەشاوەو فراوان بێ بە درێژایی ڕۆژەکە .

من دەپرسم : ئایا هیچ شتێک لە دونیادا جوان ترە لەوەی کچ و کوڕێک پەیوەست بن بە یەکەوە بە یەک دەست و دڵێکی پاکەوە تا تەواو کردنی پڕۆسەی هاوسەرگیری ..؟

بەڵێ هەیە :

جوانتر لەوان پیرەژن و پیرە مێردێکە تا کۆتایی ژیانیان بە یەکەوەن دەستی یەکتریان گرتووە و هەموو شتێکیان بە یەکەوە بەستراوەتەوە وەکو مانگ و هەتاو لە دەوری یەکدا دەخولێنەوە چاوەکانیان کز بووە بێ هێزو بێ تاقەت بوونە .

بەڵام دڵەکانیان بەهێزە و پڕە لە خۆشەویستی و دڵسۆزییە ، بەردەوام خۆشەویستییەکەیان لە لوتکە دایە .

(ایە ال لیکساندەر)

✵✵✵✵✵✵✵

٧- لەبیرت بێ خێزان و باغەکەت هاوشێوەی یەکن . ڕۆژ لە دوای ڕۆژ جوانی و باشی ئەو گرینگی پێ دانە دەردەکەوێ . ئەو شوێنانەی پڕن لە گوڵ و گوڵزاری جوان لە خۆیانەوە دروست نەبوونە.

ئەوهەموو جوانییە بەرهەمی ماندوو بوونی مرۆڤە .

ئایا ئەو کەسەی بایەخ بە خێزان و باغەکەی دەدات وەک ئەو کەسە وایە کە بایەخیان پێ نادات؟

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٨- ببە بە باشترین هاوڕێ بۆ هاوسەرەکەت .
بەیەک گیان و یەک بیر کردنەوە وە بە یەک دڵ بژین.
(فۆن مونخ بیلنجهاوزن)

❋❋❋❋❋❋❋

٩- ئەگەر ئەتانەوێت (تۆ) و (ئەو) ببین بە (ئێمە) ئەوە بگونجێن و بسازێن بەیەکەوە.
(ئەنی برادستریت)

❋❋❋❋❋❋❋

١٠- تۆ دەست پێشخەربە بۆ ئاشبوونەوە.
مرۆڤی ژیرو زانا هەمیشە دەست پێشخەرە بۆ ئاشبوونەوە .
چونکە ئەو تێدەگات لە گرنگی کات.
بۆیە هیچ کات بە ئێش وئازار کاتەکانی بەڕێ ناکات.
(رامبلر)

❋❋❋❋❋❋❋

١١- لەبیرت بێت خۆشترین وشەی لای ئافرەت ئەم وشانەیە وەک، خۆشمدەوێی ، گرنگی لام، من چەندە بەبەختم کە تۆم هەیە.
خۆشەویستی بەشێکە لە ژیانی پیاو. بەڵام هەموو ژیانی ئافرەتە.
(لورد بابرون)

✵✵✵✵✵✵✵

١٢- نوسراوێکی خۆشەویستی بخە ناو جزدانی یان جانتاکەی هاوسەرەکەت پێش ئەوەی بچێتە شوێنی کارەکەی.

گفنوگۆی خۆشەویستی لەناو روحەکان دروست ئەبێت و گەشە ئەکات، نەوەک لەکاتی ماچکردندا.

(جون دون)

✵✵✵✵✵✵✵

١٣- لەبیرت نەچێ خۆشەویستی ، گەورەترین خۆشی لەدونیادا ئەبەخشێت بە خۆشەویستەکەت.

زۆرترین چێژی پیاو لەدونیادا بریتیە لە دڵی ئافرەتێک کە خۆشی بووێت.

(جوزیا جی هولاند)

✵✵✵✵✵✵✵

(سامانی تۆ چییە...؟)

کۆمەڵێک ئافرەت لە قەڵای (وینزبیرگ)ی ئەلمانیا دەژیان کە ئەو قەڵایە زۆر جوان و ڕازاوە بوو وە ئەو قەڵایە خانەوادە سالارەکانی لێ دەژیا کە زێڕ و زیو و پارە و شتی زۆرگران بەهایان تێدا بوو .

لە ساڵی (١١٤١) قەڵاکە هێرشی کرایە سەرودەور درا، لە لایەن دووژمنانەوە .

ئامانجیان لەم هێرشەدا داگیر کردنی قەلاکە و بە تاڵان بردنی سەروەت و سامانیان و کوشتنی هەموو پیاوەکان بوو.

لێرەدا دوو ڕێگەیان لە پێش بوو یان خۆیان بدەن بە دەستەوە یان بەرگری بکەن تا مردن .

هەر لەم کاتەدا سەرکردەی هێزە داگیرکەرەکە پێشنیاری کرد کە ژن و منداڵەکان لە قەڵاکە بێنە دەرەوە بە مەبەستی پاراستنی ژیانیان .

بەڵام ژنەکانی قەڵای (وێنزبیرگ) ڕەتیان کردەوە قەڵایەکە جێ بهێڵن
.
تەنیا بە مەرجێک نەبێ . مەرجەکەیان بریتی بوو لەوەی ئەوەی پێیان هەڵبگیرێ لەگەڵ خۆیان بیهێننە دەرەوە .
هێزە داگیرکەرەکە بیریان کردەوە کە ئەو ژنانە توانای هەڵگرتنی کەلوپەلی زۆریان نییە .
هەر بۆیە هێزی داگیرکەر ڕازی بوو بە داواکەیان .
لەو کاتەی دەرگای قەڵاکە کرایەوە سەربازەکانی هێزی داگیرکەر دەستیان کرد بە هاوار کردن و گریان بەهۆی ئەو دیمەنە کاریگەرەی کە ژنەکانیان بینی تەنیا هاوسەر و منداڵەکانیان لەسەر شان هەڵگرتبوو ئەو دیمەنە سەربازەکانی تووشی شەرمەزاری کرد . ژنەکانی قەڵای (وێنزبیرگ) باش دەیان زانی گران بەهاترین سەروەت و سامانیان بریتیە لە هاوسەرەکانیان ..

❋❋❋❋❋❋❋

١٤- هێمایەکی خۆشەویستی بۆ هاوسەرەکەت دیاری بکە و کەس پێینەزانی،
تا لە شوێنی قەلەبالغ و پڕ لەخەڵک بە هێما پێ بڵێی خۆشمدەوێی.
لە دونیادا هێچ هێمایەکی شاراوە و نهێنی نیە.
تەنیا ئەو هێمایە نەبێت کە دوو کەس لەنێوانیاندا دروستی ئەکەن.
(ئەیدورا ویلتی)

❋❋❋❋❋❋❋

١٥- هیچ هەلێک لەدەست مەدە تا بەهاوسەرەکەت بڵێی خۆشمدەوێی.
بەس نیە کە خۆشمدەوێی..!
ئەوەی لام گرنگە کەسێک پێم بڵێ خۆشمدەوێی.
مرۆڤ کە مرد بێ دەنگ دەبێ .
بۆیە تا زیندوویی بە هاوژینەکەت بڵێ خۆشمدەوێی .
(جورج ئەیوت)

❋❋❋❋❋❋❋

١٦- زۆر جار خۆشەویستی دەبێتە هۆی هاوسەرگیری سەرکەوتوو.
بەڵام لەگەڵ ئەوکەسەی کە تۆ هەڵیدەبژێریی.
(مینون مکلو جلین)

❋❋❋❋❋❋❋

١٧- هەوڵبدە شتێک بکەی لەپێناوی ئەوەی منداڵەکانت ببینن تا چ ئەندازەێک هاوسەرەکەت لەلا خۆشەویست و گەورەیە.
خۆشەویستی وەک خونچەی گوڵ سەردەردێنی .کاتێک ئەو کەسەی خۆشماندەوێ دەبێتە هاوسەرمان.
بەڵام خونچەکە دەبێت بە گوڵ کە ئەزانی ئەو کەسەی خۆشتدەویست هاوسەرتە .
(تۆم مولین)

✵✵✵✵✵✵✵

١٨- رێزگرتن لە نێوان هاوسەرەکان تایبەتمەندی خۆی هەیە .

هاوڕێیەتی هەموو کات گرینگ نییە .
بەڵام ئەوە گرینگە هەمیشە هاوسەرەکەت هاوڕێت بێ.
(ڤیکتۆریا بیاجنس)

✵✵✵✵✵✵✵

١٩- رۆژێک لە رۆژەکانی حەفتە هەڵبژێرە تایبەت بێت بۆ هاوسەرەکەت.
پارێزگاری لەو بنەمایە بکە.
چۆن دارە و درەخت هەوایێکی فێنک و تەندروستمان پێ ئەبەخشیت .هاوسەری باش و چاکێش بەهەمان شێوەیە.
(مارنی رید کرویل)

٢٠- لەبیرت بێ هەموو کات هاوسەرگیری سەرکەوتوو لەسەر دوو بنەما پێک دێت .
یەکەم : دۆزینەوەی کەسێکی گونجاو.
دووەم : تۆ کەسێکی گونجاو بی .
ئێمە وا دەزانین برینەکانمان بەهۆی ئەوەوەیە کە نەگەیشتوین بە خۆشەویستی .
بەڵام ئەم شتە ئێمەی بریندار نەکردووە . بەڵکو خۆمان ئەو خۆشەویستیە لە ناخماندا هەڵنەقوڵاوە .
ئێمە وا ئەزانین کە خۆشەویستی ئەوەیە کە دونیا ئێمەی خۆش بوێت .
ئەوە بیرکردنەوەیەکی تەواو هەڵەیە هەر ئەمەیە هۆکاری کێشەکانە ...!
لە راستیدا خۆشەوستی بریتیە لەوەی ئێمە وێنای دەکەین .
خۆشەویستی ئەوە نییە کە پێی دەگەین بەڵکو برییتیە لەوەی کە پێشکەشی دەکەین ...
(ئان کوهین)

✵✵✵✵✵✵✵

٢١- هەرچەندە تورەبووی لە هاوسەرەکەت .خۆتی لێ جیای نەکەیەوە و بەتەنیا مەخەوە.
نەکەی خۆرئاوابێت و تۆ هەر تورەبی ، پێش خۆرئاوابوون ئارامبەوە.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

٢٢- بەهاوسەرەکەت بڵێ تۆ جوان ونایابی .
ئایا بەرۆژێکی بەهارت بچوێنم ..!؟
(ویلیام شکسبیر)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٣- ئەزانی باشترین جۆر لە هاوسەرەکان ئەو جۆرەن کە یەکتریان خۆشدەوێت و خۆشەویستی لایان لە هەموو شتێک گرنگترە.
هیچ شتێک لە خۆشەویستی گەورەترنییە.
خۆشەویستیت دەرببڕە بۆ هاوسەرەکەت.
(ئونتونی دی سانت ئەکسبری)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٤- هاوسەرگیری لەگەڵ کەسێکدا بکە . کە بتوانی تا کوتایی تەمەنت گفتوگۆت لەگەڵدا بکات.
چونکە کاتێک دەکەویتە ناو تەمەن حەزوو ئارەزوو بایەخی نامێنێ . ئەوکاتە هیچ شتێک هەندەی گفتوگۆ لە نێوان هاوسەرەکاندا گرنگی نیە .
تێگەیشتن لە هاوسەرگیری گەورەترە لە هاوسەرگیری جەستەش.
(جوانا دوبز)

٢٥- ئەو کاتە زانیم کە ئێمە دەبین بە هاوسەری یەک، کاتێک پێکەوە باسی ئەوەمان دەکرد کە چیمان لێدێت کاتێک بەتەمەندا دەچین پێکەوە.

(جوانا دوبز)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٦- لە بیرت نەچێ ،ئەو هاوسەرانە بەختەوەترن کە پابەندن بە بەردەوام بونیان لە بەکارهێنانی دەستەواژەی جوان وخۆش. لەوهاوسەرانەی کە تەنها گونجاون لەگەڵ یەکتردا.

✯بخەوە خۆشەویستەکەم..

✯ئەی ئەو کەسەی خۆشمدەوێی..

✯منیش ئەزانم خۆشەویستەکەم..

✯من خۆشم ویستی..

(روبرت براونینج)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٧- له بیرت نەچێت هاوسەرگیری وەک سندوقێکی بەتاڵ وایە.

تا زیاتری تێ بکەی زیاتر و زیاتری لێ دەردێنی.
نەفرەت لەو هاوسەرانە بێت کە خاڵی لاواز لە یەکتر دەدۆزنەوە،
لەبڕی خاڵە بەهێزەکانی نێوانیاندا .
هەر یەکێکیان هەوڵ ئەدا زاڵبێت بەسەر ئەویتردا.
لە جیاتی ئەوەی دەستی یەک بگرن و خۆشی و خۆشەویستی ببەخشن بەیەک.
(سیمون دی بوفوار)

❋❋❋❋❋❋❋

٢٨- زیاد لە پێویست بەسۆز و میهرەبان بن لەگەڵ یەکتردا.
خۆزگە ئەمتوانی لەسەر هەموو ئەڵقەکانی پەنجەم دەستەواژەیەکی خۆشەویستیم بنوسی بایە.
بەسۆزو میهرەبانبن لەگەڵ یەکتردا ، ئەو بنچینە دەبێتە هۆی ژیانێکی پڕ لەخۆشەویستی.
(رودولف رای)

❋❋❋❋❋❋❋

(وتاری هۆزی (ئەلباتشی) لەکاتی ئاهەنگی هاوسەرگیری)

لە مەودوا باران ئازارتان نادات ، ئیتر بۆ یەکتری ئەبنە چەتر وپەناگە ، چیتر هەست بە سەرمابوون ناکەن ، لەمەودوا هەردووکتان بۆ یەکتری دەژین ، تۆ لەپێناوی ئەو ئەویش لە پێناوی تۆدا.

وشەی تۆ و من دەبێت بە ئێمە، چیتر هەست بەتەنیایی ناکەن و دەبن بەهاوڕیی یەکتری .

ئێستا ئێوە لە یەک گیانن لە دوو جەستەدا بەڵام یەک ژیان و یەک چارەنوستان هەیە.

ئێستا بڕۆن بۆ ماڵەکەتان ژیانێکی نوێ دەست پێ بکەن بەیەکەوە.

داواکارین لە خودا هەموو رۆژەکانی ژیانتان پڕبێت لە خێر و خۆشی ژیانێکی دوور و درێژ بەسەر ببەن.

✵✵✵✵✵✵✵

٢٩- (ئامۆژگاری هاوسەرگیری لە ساڵی (١٨٨٦)دا

با خۆشەویستیتان بەهێزتربێت لە بێزاربوون و تووڕەیی، فێری هونەری لێبوردن وسەرنواندن بن بۆ یەکتری، چونکە لاربوونەوە باشترە لە شکان، باش بزانە هاوژینی لایەنی باشی زیاترە نەوەک خراپەکەی،مرۆڤەکان تەنیا بۆسەرەوە دەڕوانن .هیچ کات نایێنە خوارەوە ، باش بزانن هاوڕیەتی ڕاستەقینە بناغەی بەردەوامیە .
ئەو پەیوەندییە بەردەوام دەبێت تا کوتایی ژیانی . رێز و لێبوردن وبەخشین و سرینەوەی ناشیرین یەکانە ، داواکارم ئەو ئامۆژگاریانە بە منداڵ و نەوەکانتان بڵێن.
تێیان بگەیێنن کە لەهەموو بارودۆخێکی ژیاندا ئەو ئامۆژگاریانە بکەنە بنچینەی ژیان تا کوتایی..
(جان ویلز)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٠- هیچ کات گفتوگۆ لەسەر شتە گرنگەکان مەکەن.
لەکاتێکدا تەلەفزیونەکە کاربکات.
زانایەکان دەریان خستوە کاتێک تەلەفزیون کاربکات لە ماڵەکان ، مرۆڤەکان ناتوانن سەرنجی یەکتری بدەن.
(ئان لاندرز)

✵✵✵✵✵✵✵

٣١- خۆشەویستی ڕاستەقینە بریتیە لەوەی کە هەردوولا خۆشبەخت بن نەوەک تەنیا یەک لا..
ئێمە هەڵەدەکەین کاتێک تێ دەکۆشین و داوای دەریاییێک خۆشەویستی دەکەین ، کەچی ڕێگریش لە خۆشەویستی دەکەین..
(شار لوت یونج)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٢- ماڵێکی هێمن دروست بکەو و پارێزگاریشی لێ بکە.
ماڵی هێمن پیرۆزە..
(بل کین)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٣- ئەو کاتە جیاواز دەبن کە لە یەکتر ببورن.
داوای لێبوردن لە یەکتر بکەن .
سەرەڕای ئەو هەڵەی کە هەڵەتان کردووە.
پێ بڵێ : داوای لێبوردنت لێ دەکەم چونکە تۆم هەرەسان کرد ،
ئایا لێم خۆشدەبێیت؟
ئەو وشانە هێندەی دەرمانێکی جادوویی کاریگەریی هەیە.
چونکە ژیانی هاوسەرگیری
یان گونجان و هاوکاری یەکتری کردنە.
یانیش جیاوازی نەکرنجان و جیابوونەوەیە. ناوەڕاستی نییە..
(کوبی یامادا)

❋❋❋❋❋❋❋

٣٤- بایەخ بەو کەسانە مەدە کە لەسەر ڕاستین.
بەڵکو بایەخ بەڕاستیەکەیان بدە.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)
❋❋❋❋❋❋❋

(شەوت شاد خۆشەویستەکەم .)

خەریکە ئەم شەوە و رۆژە تەواو دەبی. با پارێزگاری لە شەو و رۆژەکانماندا بکەین چونکە ناتوانین ڕایانبگرین ، هەر بۆیە با هیچ بیر لە وشەیێکی ناخۆش و گوماناوی گەمژانە یان نهێنی پیس یان پشتگوێ خستنی ئەرکەکان یان شتێکی دوور لەڕاستی نەکەینەوە، چونکە هەموو ئەو شتانە شەو و رۆژەکانمان لێ پیس دەکەن.
ئێستا کاتی ئەوەیە (تۆ)ی خۆشەویستی لە نێوانماندا بچینین . لەبری بیرکردنەوە لە خراپی و بێزارکردن و تێگەیشتنی هەڵە و شتە پڕوپوچەکان. ئێستا کاتی سەرزەنشت کردن نییە.
بەڵکو ئەوەی گرنگە ئەبێت ئێستا چی بکەین بۆ ئەوەی هەڵەکان ڕاست بکەینەوە،
ئەبێت ئێتر خزمەتی یەکتری بکەین و یەکترمان خۆشبوێت و یەکتر بپارێزین و ماڵێک بنیاد بنێین پڕ بێت لە خۆشەویستی و هێمنی .
نابیت پایز بەسەردڵەکانماندا تێپەریی..! خۆمان و منداڵەکانمان فێری ئەوە بین کە چۆن ژیانێکی شاد و دڵخۆش بژین . ژیانێک تێیدا هەموومان لەپێناو یەکتریدا بە سەرکەوتی و ئازایەتی بژین . ئەوکاتە خودا خێرو بەرەکەتی خۆی بەسەرماندا دەباری.
شەوت شاد خۆشەویستەکەم...

(ئەف ئەیکساندر ماجۆن)

٣٥- کاتێک ئەزانی هەڵەیێکت کردووە ،
خێرا ڕێگایەک بدۆزەوە بۆ ڕاست کردنەوەی هەڵەکەت.
زۆرجار گوێت لەوە دەبێت کاتێک دوو کەسی خۆشەویستی یەکتر، لەیەک دوورکەوتوونەتەوە و توڕەبوونە . ئەو توڕەبوونە چەند مانگ و ساڵ و رۆژگاری خایاندووە ، ئەوکاتەش کار لەکار ترازاوە..
(جین جیرودوکس)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٦- کاتێک کێشەیەکەت بوو لەگەڵ هاوسەرکەت ،
تەنیا قسە لەسەر ئەو کێشەیەی ئێستا بکە.
نەکەی ڕابردووتان ناشیرین بکەی هەموو جوانییەکان رابردوو لەناوبەریی.
ئەوکاتەی ستەمت لێ دەکەن ئازارناکێشی، بەئەندازی ئەوەی جوانییەکانی ڕابردووی ناشیرن بکەن.
(کونفتشیوس)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٧- زۆر ئاگات لە وشەکانت بێت لەکاتی قسەکردندا ،
ئەگەر وشەیێکی نەشیاوت لەدەم دەرچوو ناتوانی بێگەرێنیەوە.
(تیر کە لەکەوان دەرچوو ناگەڕێتەوە)
ئەگەر ڕێگریی بکەی لە بەکار هێنانی وشەی نەشیاو لەکاتی توڕەبووندا .
ئاسانترە لەوەیی کە دڵی کەسێک بریندار بکەی بە وشەکانت.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

٣٨- هەندێک جار بە تەنیابە.
جارجار لەگەڵ هاوسەرەکەت لەیەکتر دوور بکەونەوە.
تا تێبگەن لە گرنگی یەکتری .
(خلیل جبران)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٩- کاتێک لە نێوان هاوسەرەکان خۆشەویستی زاڵ دەبێت ،
هیچ شتێک نامێنی بەناوی ئەستەم.
(مەریوان احمد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٠- لێخۆشبوون لە کەسەکان ڕیسوایی نییە بەڵکو بەهێزییە.

جیاوازی لە نێوان بیرکردنەوە لە برینەکان یان فرامۆشکردن و لێخۆشبوون ،
وەک ئەوە وایە لەشەودا سەر بخەیتە سەر بالیفێکی دڕکاوی یان سەربخەیتە سەر بالیفێکی پڕ لە چەپکە گوڵ.
(لۆرین فیشەر)

٤١- ئاهەنگی هاوسەرگیریەکەت بڕازێنەوە بەجوانترین شێوە و خەڵک بانگێشتن بکە.
زۆرجار بیردەکەینەوە کە ئەو شتانە چۆن گەورە دەبن.
هەموومان ئەوە دەزانین وانیە : بچووک بوونە لە سەرەتادا ، پاشان چەند هەنگاوێک لەدوای یەکدا ئەوانە گەورەدەبن. لەناکاوە هەست ئەکەی لە تەمنی (٧٠) ساڵیدای ، ئەوکاتە دەزانی چیت کردووە ، ئەم خانمە قژ سپیە لەتەنیشتت دانیشتووە ، زیاتر لە (٥٠٠٠٠٠)هەزار جار نانی لەبەرامبەرت خواردووە . چۆن ئەوە ڕوویدا؟
(ثورنتون وایلدر)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٢- چەپکە گوڵێک بۆ هاوسەرەکەت بنیرە ،
دواتر بیر بکەوە بۆچی بۆت ناردووە.
بەردەوام ئەوانەی گوڵ دەبەخشن ناوازەن.
(هادا بیجار)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٣- تەنانەت لە کاتی تووڕەیشدا بە ڕێزەوە هەڵسوکەوت لەگەڵ یەکدا بکەن.
هەندێک کات پێویستە دەمت دابخەی.
لە کاتی مەلە کردن و تووڕەیدا.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

(دوایین جاری ئاوابوونی خۆر)

هەموو بەیانیان و ئێواران وێڵم بەدوای تۆدا
لە ژورەکەمدا بە دوای روخساری تۆدا ئەگەڕێم
لە شەقامەکاندا
بەشوێن شێواوی خۆمدا دەگەڕێم
هێواش هێواش بەناو ڕێرەوەکانی زەماندا دەگەڕێم
سەیری تارای سپی وێنەی ئەلبومەکانت ئەکەم بەبێ ئەوەی بجوڵێم.
بە پلیکانەکاندا سەردەکەوم و دێمە خوارەوە
دەست بە دیواردا دەهێنم، دێمەوە خاڵی سەرەتا
بەدوای روخساری تۆدا دەگەڕێم
دەچم بەناو کۆڵانەکانی هەستمدا
لەژێر هەتاوی بێ کۆتایدا
کە خەیاڵی تۆ ئەکەم لە تەنیشتمەوەی
وەك درەختێك ڕێدەکەی، وەك روبارێك ڕێدەکەی
وەك گوڵەگەنمێك لەناو دەستەکانما رادەکشێیت
وەك سمۆرەیەك لەناو دەستەکانما ئەلەرزیت
تۆ وەك هەزاران باڵندەی بێ باڵ بۆ من دەخوێنی
سەری تۆ وەك ئەستێرەیەکی بچوك لەناو دەستەکانمایە
ئەوکاتەی تۆ زەردەخەنەیەکی نارنجی ئەکەیت
دووبارە جیهان سەوز دەبێتەوە
دووبارە جیهان دەگۆڕێتەوە سەرەتای جوانیەکان ..

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

٤٤- پەیوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەت بەهێز و چاڵاک بکە بە وشەی بەنرخ .

هەمووومان زۆر شت هەیە تا فێریی ببین.
ئەگەر چاوێک بە ڕابردوومدا بخشێنمەوە بۆ نموونە : ئەگەر سوپاس و دەستخۆشیم لە هاوسەرەکەم بکردبا. بەهۆی ئەوەی کە ئێواران خواردنی بۆئامادە دەکردم و پێ هەڵدانم بەسەر خواردنەکە بکردبا .ڕەنگە شەوەکەمان خۆشترو جوانتر و گەشتردەبوو.
من زۆر پەشیمانم کە (٥٠)ساڵ بەیەکەوەبووین چۆن هەستم بەو ڕاستیە نەکردووە.
(جۆن لوتر)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٥- خۆشەویستیەکەتان پیرۆزبێت. هاوکاری یەکتر کردن شتێکی جوان و نایابە.

هیچ شتیک لە خۆشەویستی جوانترنییە.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٦- ئافرەت ئەگەر هەستی خۆشەویستی نەبوو، بەخۆشترین ژیان رازی نابێت.

بەڵام ئەگەر پیاوەکەی خۆش ویست رازی و دڵخۆش دەبێت ئەگەر لەسەر تەختی داریش خەوت.
(دی ئەنتش لورانس)

٤٧- ئەگەر هاوسەرەکەت لێی پرسی شێوازی نوێی قژم چۆنە بەدڵتە..؟
هەمێشە بڵێ بەڵێ زۆر جوانە.
خۆشەویستی هەمیشە جوانە.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٨- بیرت نەچی هەمیشە بەختەوەرترین ئەو هاوسەرانە ئەوانن.
کە هەمووکات بەخۆشەویستی وبەڕێز و ڕووخۆشن لەگەڵ یەکتردا و فیداکار و لێبوردنیان هەیە .
خۆشەویستی ئارامیە ، خۆشەویستی میهرەبانیە ، ئەو ئیرەیی و ناکۆکی و لوت بەرزیی و لەخۆبایی بوون نییە. ئەو هیچ کات بێ رێزی و خۆویستی تێدا نییە
و بەئاسانی تووڕەنابێت و هەڵەکان تۆمارناکات.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٩- یەک کاتژمێر سارد و سری ،
گەرمای حەوت ساڵ هەڵدەمژی.
هەربۆیە هەمیشە ڕوخۆش و گەرم و گوڕبە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

٥٠- بیرت نەچێ، ژن نەگەورە دەبێت ،نە پیر دەبێت
ئەو هەمیشە منداڵە پێوستی بەگرنگی ،پێدانە تاپێبکەنی،
ژن پیاوی بێ هەست و سۆزی خۆشناوێت.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥١- ئافرەت پێویستی بە پیاوێکە.
هاوڕێ بێت لە کاتی خەم و ئازاردا،
خۆشەویستی بێت لە کاتی پێداویستیدا،
برای بێت لە کاتی ئامۆژگاریدا،
باوکی بێت لە کاتی نا خۆشیدا،
ئەوکاتە ئەبن بە جوانترین هاوژین لە ژیاندا.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٢- سۆراوسپیاوی ئافرەت، ئەبێت ژیری و ڕۆشنبیری بێت،
بۆ ئەوەی خێزانێک بونیاد بنێن، پڕ بێت لە خۆشی و بەختەوەری.
ئەگەر لە ماڵێکدا باوکەکە رەوشەنبیربوو ئەوە تەنیا باوکەکە
رەوشەنبیر ئەبێت.
بەڵام ئەگەر دایکەکە رەوشەنبیر بێت ،ئەوە کۆی ئەندامانی خێزان
رەوشەنبیر ئەبن.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

٥٣- ئەگەر هاوسەرەکەت هەستی کرد بەوەی کە خۆشت ئەوێت
.
ئەوکاتە
وەرزەکان ئەگۆڕێت
لە پـایزیشـدا لە ماڵەکەتدا گـوڵ ئەڕوێت..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٤- پیاوی ژیر و ڕاستەقینە هەزار ئافرەتی خۆش ناوێت،
یەک ئافرەتی خۆش دەوێت ، بەڵام بەهەزار شێوە..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٥- متمانە خۆشەویستی لە نێوان هاوسەرەکاندا دروست ئەکات،

خۆشەویستیش ژیان پڕ خێر و خۆشی ئەکات.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٦- ئەگەر هاوسەرگیریت لەگەڵ خۆشەویستەکەی خۆتدا نەکرد،

ئەوە باش بزانە هاوسەرگیری لەگەڵ خۆشەویستی کەسێکی تر ئەکەیت ..!
(ئەحمەد شوقەیری)

٥٧- ژنی ئاقڵ و ژیر، گومان لە هاوسەرەکەی ناکات،
لەبەرئەوەی گومانکردن دان پێدانە بەوەی کە ژنێکی
باشتر و جوانتر هەیە لە ئەو..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٨- ژن بوون زۆرسەختە.
دەبێ وەك خانمێك ڕەفتار بکەی
هاوشانی هاوسەرەکەت کار بکەی و
ببی بەمامۆستا بۆ منداڵەکان
وەکو کچێك بە شۆخو شەنگی بمێنیتەوە
وەك بەتەمەنێك بیربکەیتەوە..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٩- هیچ کات درۆ لەگەڵ هاوسەرەکەدا مەکە.
درۆکردن
لەژیانی هاوسەرگیریدا سەرەتای
دەست پێ کردنی خیانەت کردنە.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

٦٠- زۆر وریابە پێگە و گەورەیی هاوسەرەکەت فەرامۆش مەکە.

ئافرە ت دە توانێ بەهەزاران شێوە دڵسۆزیت بۆ بنوێنێت..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

❋❋❋❋❋❋❋

٦١- ئەو پیاوەی نەتوانیت لە هەڵە بچوکەکانی هاوسەرەکەی ببورێت.
ناشتوانێت چێژ لە خۆشیە گەورەکان وەرگرێت.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

❋❋❋❋❋❋❋

٦٢- هاوسەرەکان بەختەوەری لـە دەست دەدەن،
ئەگـەر نەتوانن ببن بە باشترین هاوڕێی بۆ یەکتر..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

❋❋❋❋❋❋❋

٦٣- بەهاوسەرکەت بڵێ هیچ رۆژێك
خۆم وەك پادشایەکی ئەم دونیاییە نەبنیووە،
تەنها
ئەو رۆژە نەبێت،کە هەستم کردووە تۆبۆ من ئەبی.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

٦٤- تا لەژیانی خۆشەویستی ببەخشە، بەهاوسەرەکەت.
چونکە ژیان هەر وابووە،
دابڕان لە دوای دابڕان
ژیان پێکەوەبوون نیە،
دابڕانە..!
(کارلۆس فوئنتس)

✵✵✵✵✵✵✵

٦٥- لەکاتی توڕەبوندا رێزی هاوسەرەکەت بگرە.
خاوەن ڕێزبە پێش ئەوەی ڕۆشنبیربی،
ڕێزگرتن نیوەی ڕۆشنبیرییە ..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٦٦- ئافرەت لە پیاو زیاتر،
رۆڵی هەیە لە رێکخستن و ڕازاندنەوەی ژیان .
(شێخ مستە فا)

٦٧- ئەگەر ئەتەوێ ژنەکەت ببێتە فریشتە .
پێویستە بەهەشتێکی بۆ دروست بکەی کە پڕبێت لە وشەی جوان.
چونکە فریشتەکان لە جەهەنمدا ناژیین.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

٦٨- جوانی ژن تا ئەوکاتە بەردەوام دەبێت.
کە خۆشەویستی هاوسەرەکەی بەردەوام بێت.
بۆیە لەبیرت نەچی خۆشەویستی ببەخشە بە هاوسەرەکەت..
(سیلڤیا جۆنسۆن)

✵✵✵✵✵✵✵

٧٠- خۆشبەختی بریتی نیە لەوەی لە کوێ دەژی
بەڵکو بریتیە لەوەی لەگەڵ کێدا دەژی..
(دۆگلاس ئادەمز)

✵✵✵✵✵✵✵

٧٢- هەر پیاوێک پشت بەو ژنە ببەستێت کەخۆشی ئەوێت،
هەرگیز شکەست ناهێنێت لە ژیاندا..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٧٣- نان و هاوسەری باش بەدەست هەموو کەسێک ناکەوێت.
بۆیە ئەگەر نان و هاوسەرێکی باشت هەبوو رێزی بگرە و سوپاسی خودا بکە..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

٧١- با هاوسەرگیریەکەت لەسەر بنەمای خۆشەویستی و هاوڕێیەتی بێت.
کاتێک دەگەیتە ئەو بڕوایەی،
ئەو هەستەی هەتە بۆ کەسێک کە پێویستە هاوسەرگیری لەگەڵدا بکەی،
سەرەتا پێویستە لە خۆت بپرسی
ئایا کاتێک کە پیری دەبم چێژلە قسەکانی ئەو هاوسەرە وەردەگرم تا کوتایی ژیان .. ؟
قسەکردن گرنگ ترە لە خەوتن.
چونکە بابەتەکانی دیکەی هاوسەرگیری کاتین و تێدەپەڕن،
بەڵام
تا ئەو کاتەی دووکەس بتوانن، قسە بۆیەکتر بکەن، گوێ لە یەکتر بگرن
ئومێدیان بە پەیوەندییەکەیان دەبێت،
کە قسەکردن و گوێ گرتن نەما، ئیدی هیچ چێژ و خۆشەویستیەک لە نێوان دوو کەسەکەدا نامێنێت.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵✵

٧٤- ئەگەر هاوسەرەکەت بە ناشیرینی بینی یان موکیاژەکەی بەناشیرینی کردبوو،
دڵنیابە هی دڵتەنگیەکەییەتی ..
ژنەکان لە توخمی گوڵن کە کەش و هەوا خراپبوو هەڵدەوەرێن وناشیرین دەردەکەون..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

٧٥- گۆرستانی پیاو بوونی هاوسەرێکی بێ بەزییە
گۆرستانی ئافرەت بوونی هاوژێنێکی تێنەگەیشتووە..

✵✵✵✵✵✵✵✵

٧٦- خۆشەویستی تۆ بۆ هاوسەرەکەت لە لێبوردن دایە،
نەوەک لە ئارایشت و جوانکاریەکانی..
(محمود مو عەزەمی)

✵✵✵✵✵✵✵

(ئەركی هاوسەرەكان)

هاوسەرگیری باش و چاك. وەك نموونەی ئاگری ژێر ڕەشماڵ وایە: دەكوژێتەوە ئەگەر ئاگایان لەیەكتری نەبێت. ئەو گرنگی پێدانە ئەوە نیە هەركاتێك ویستت لەسەر بوو ئەنجامی بدەی ، ئەو وەك سروشتی ئاگر وایە كە وزەی نەما لە ناكاو ئەكوژێتەوە. گڕوبڵێسەی ئاگری خۆشەویستی كز دەبێتەوە و دەكوژێتەوە ئەگەر پشت گوێتان خست. هەموو رۆژێك كارێكی بچووك بەبەردەوامی ئەنجام بدەن بۆ ئەوەی پارێزگاری لە بڵێسەی گەرمی هاوسەرگیریتان بكەن بۆ ئەوەی بەردەوام بێت.

بۆ نموونە : ڕووخۆشبە لەگەڵی لەبەردەم خزم و كەسانیدا.

كاتێی دەگەڕێیەوە ماڵەوە لەناو دەرگایی ماڵەوە توند باوەش بەهاوسەرەكەتدا بكە و ماچیكە.

لە رۆژی هاوسەرگیریتاندا قوتوێك لە شیرینی بكڕە كە لەسەر شێوەیی دڵە و نوسراوی ڕۆمانسی لەسەر نوسراوەو هەموو ساڵێك لە هەمان رۆژی هاوسەگیریەكەتان.

وێنەی هاوسەرەكەت لە ناو پەڕی كتێبەكەت دابنی. لە كاتی دەست هەڵگرتنی خوێندنەوەی كتێبەكەت .

بیرت نەچی ئەو وشانەی كە هاوسەرەكەت دڵی پێخۆش دەبێت وەك (خۆشمدەوێی ، تۆ زۆر جوانی ، ببورە ، دڵخۆشم بە بونی تۆ) لەشەودا نوسراوێكی خۆشەویستی بخە سەر بالیفی هاوسەرەكەت.

✵✵✵✵✵✵✵

٧٧- باشترین هاوسەر لە جوانی روخساردا نییە
بەڵکو لە میهرەبانییە
(محمود موعەزەمی)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

٧٨- هەمیشە سەرنج بدە سەر باشی و جوانی هاوسەرەکەت.
ئەوەی هاوسەری بێعەیبی دەوێت ،
دەبێت تا کۆتای تەمەن بەتەنیا بژی..
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

بەشی شەشەم

(دایکایەتی و باوکایەتی)

جیاوازی لە نێوان دایک و باوک و دایکایەتی و باوکایەتیدا چیە..

باوک : واتا کارکردن لە پێناو ژیان و بژێوی منداڵەکان و لەئەستۆگرتنی خەرجی منداڵەکان .
دایک : خزمەتکردنی منداڵەکان لە ڕووی پاک و خاوێنی وئامادەکردنی خواردن بۆ منداڵەکان.
بەڵام دایکایەتی و باوکایەتی : واتا دروستکردنی پەیوەندی لە نێوان خۆی و منداڵەکان و پەروەردەکردن و ئامۆژگاری و فێرکردنیان بەئاداب و ڕەوشتە ئاینیی و کۆمەڵایەتییە و لە ئەستۆ کردنی خەرجی منداڵەکانی لە ڕووی مادیەوە.
لە کاتی نەبوونی باوک دایکەکە و ئەو شوێنە پڕ دەکاتەوە کە پێشتر لە ئەستوی باوکی منداڵەکاندا بووە.

❃❃❃❃❃❃❃

(جێگای ڕێزە)

لەکاتی ئامادەبوون لە ئاهەنگێکی دەرچووانی قوتابیانی کۆلێژدا ، کە ئەو رۆژە بۆ قوتابیانە و بەتایبەتی بۆدایک و باوکان زۆر گرنگە چونکە لەم رۆژ ئایندەی منداڵەکانیان دیاری دەکات و هەستێکی خۆشیان پێ دەبەخشی کە چەندین ساڵە ماندووبوونە بەمنداڵەکانیان .هەوڵ و کۆششی زۆریانداوە بۆ ئەوەی کولێژ تەواو بکەن . ئەم رۆژەدا دایک و باوکانی بەرهەمی ماندووبوونیان دەبینن هەربوویە زۆر بەپەرۆشەوە چاوەڕیی ئەم رۆژە دەکەن.

لە دوای بەخێر هاتن و پێشەکی ئاهانگەکە وتاری سەرۆکی کولێژ.

دواتر قوتابییەکان یەک لە دوای یەک دەچوونە سەر شانۆ بەمەبەستی پێشکەش کردنی وتارەکانیان .هەر هەموویان بەهەمان شێوە وتەی خۆیان پێشکەش دەکرد . سەرەتا سوپاسی مامۆستایەکانیان دەکرد دواتر سوپاسی دایک و باوکیان دەکرد . کە ماندووبوونی زۆریان کێشاوە تا بگەن بەو رۆژە و هەروەها هاندەریان بوونە. تا بتوانن خوێندنەکەیان بە سەرکەوتوویی تەواو بکەن . بە جۆش و خرۆشەوە هەموویان چەپڵەیان بۆ قوتابییەکان لێدەدا . ئەم جار قوتابیەکی تر دەهات و دووبارە بە فیکەو چەپڵە لێدان کۆتایی بە وتارەکە دەهات...

لە دوای هەموو قوتابییەکان ، قوتابییێک هاتە سەر شانۆ دەستی کردە مایکی قسەکردن و سەیرێکی خەڵکەکەی کرد. کە ئامادەبوون.

وتی : کوا دایک و باوکم لەکوێن؟

دواتر روخساری خۆی سرییەوە دووبارە

وتی : کوا دایک و باوکم لەکوێن ؟

ئەم جارە دایک و باوکی قوتابیەکە ئاماژەیان بەدەستەکانیان کرد . کوڕەکەیان ڕووی کردە ئامادەبووان و وتی : پێم خۆشەو دایک و باوکی خۆمتان پێ بناسێنم. هەربۆیە داوا لە دایک و باوکی خۆشەویستم دەکەم هەڵسنەوە سەرپێ . چونکە من نامەوێ باسیان بکەم. هەربۆیە داوا لە ئامادەبووانی بەڕێز و خۆشەویست دەکەم چەپڵەیێکی توند بۆ دایک و باوکم لێبدەن . چونکە ئەوان شایانی ڕێز و چەپڵەن نەوەک من ، ئەوی من بەدەستم هێناوە ئەرک و ماندووبوونی دایک و باوکم بووە و نەک خۆم .

چەپڵە لێدانی گەرم و جۆش و خرۆشی ئامادەبووان لە هۆڵەکە بەرزبۆوە.

دایک و باوکانی خۆشەویست ئەم ئەرکە زۆر پیرۆزە هیچ کەس ناتوانی لەگەورەیی کەم کاتەوە . من لەو باوڕەدام.

ئەوە بنەماییێکی جێگێرە لە گرنگیدان بەو ئەرکە لە لایەن دایک و باوکانەوە .لەبەرامبەر منداڵەکانیان چونکە ئەو گرینگیدانە منداڵەکان بەرەو چارەنوسێکی باش دەبات. هەر هەوڵێک بدەن لە پێناو فێربوونی زانست و راستگۆیی و خزمەتکردنی مرۆڤایەتی . ئەوە گەورەترین سەروەت و سامانە. بەرهەمی منداڵەکانتان بۆ ئێوە وەک داری گێلاس وایە کە خۆری پێدەکەوێ گوڵ دەگرێی. ئەو گەشەکردن و گەورەییە لە ناخ و بیر و جەستەی منداڵەکانماندایە . دەرئەنجامی ئەوەیە کە هەمیشە لەگەڵیاندابوونە و خۆشەویستیتان پێ بەخشیون و پەروەرد و چاودێریتان کردوون.

ئەو کاتە بەسەرسوڕمایی و شکۆوە سەیری گەورەیی ئەو دارە دەکەن.

ئێمەش ڕۆژێک ئەو ڕێز و چەپڵە لێدانە دەبینین.

١- باش بزانە کەسایەتی منداڵ و شۆربا هەردووکیان لە ماڵەوە دروست دەکرێن.
ئەگەر ئەتەوێ منداڵەکەت هەست بە بەرپرسیارەتی بکات و ڕێزدار و میهرەبان و راستگۆ بێت.
هیچ کاتێک ناتوانین فێری ئەو ڕەوشتانەیان بکەین ئەگەر پشت گوێ یان بخەین .
(جیمس دوبوسون)

✵✵✵✵✵✵✵

٢- باش بزانە سەرکەوتن و پێشکەوتنی منداڵەکانت تێکەڵی سەروەت و سامان مەکە .
هیچ سەرکەوتنێک بوونی نییە لە ژیاندا . تەنانەت ئەگەر بووی بە سەرۆک یان ساماندار یان ئەگەر تەواوکردنی کۆلێژێکی بەناوبانگ یان نووسینی چەند کتێبێک یان هەر شتێکی تر . هیچ شتێک بەئەندازەی ئەوەی ڕوناکیان ناکاتەوە کە بەرپرسیارەتی و ئەرکی خۆیان بەجوانی و بەڕێک و پێکی ئەنجام داوە بەرامبەر بەمنداڵەکان و لە دوای مردن نزای خێر و بەرەکەتتان بۆ بکات.
(تیودور روزفلت)

✵✵✵✵✵✵✵

٣- پەروەردگار هەر خۆی منداڵتان پێ ئەبەخشێت .
هەر خۆشی چاودێریی ئەکات . هەر خۆشی نان دەریەتی بۆیە مەترسن لەدڵی خۆتانیان بکەنەوە.
(ئەزابیت ستون)

❋❋❋❋❋❋❋

٤- زۆر هۆشیاربە بەوەی پیرۆزبایی و پیاهەڵدانی منداڵەکەت بکەی ورێزیشی بگری.
منداڵەکان بە شیر و پیاهەڵدان گەورەدەبن.
(ماری لامپ)

❋❋❋❋❋❋❋

٥- ئەو کارانەی گرنگ و لە پێشترن بەشێوەیەکی ڕاست و دروست
ڕێکی بخە.
ئەو کەسە دۆڕاوە کاتێک لەسەر جێگا کەوتووە لە مردن نزیک بۆتەوە دەڵێی خۆزگە ئەمتوانی زیاتر کار بکەم.
ئەستەمە بزانی چ شتێک گرنگە لەم ژیانە. زۆربەمان گرنگی بە بەدەستهێنانی پلەوپایە و سەروەت و سامان دەدەین.
بەڵام ئیستا کە لە ناوەڕاستی تەمەنمدام تێگەیشتم کە ئەو شتانەی گرنگن لە ژیانی ئێمە لە مەتبەخی ماڵەکانمانە ، نەوەک لە هۆڵی کۆبوونەوەی کۆمپانیاکان.
(جاری ئەلین سلیدج)

❋❋❋❋❋❋❋

٦- نیگەران مەبە بەوەی توانا وهێزت نیە ڕێگری لە منداڵەکانت بکەی. لە هەمووی باشتر، تەنیا ئەو کارە بکە کە ئەتوانی.
ئەزانم ئێمە لە بوارێکدا هەژارین . بەڵام ئێمە دەوڵەمەندێکی شکاوین.
(فلورنس جریفیت جوییر)

✵✵✵✵✵✵✵

٧- ئەو کەسانەی خۆشت ئەوێن گرنگی و بایەخیان پێ بدە.
من گرنگی و بایەخ بە ئەنجامی کۆتایی دەدەم. بەڵام ئەمە خولیایکی زاڵ نییە. بەبۆچوونی من. لام گرنگ نییە کە کێ ئەباتەوە و کێ ئەدۆرێنی. ئەوی لای من گرنگە خەڵک و خۆشەویستییە.
(ماری کای ئەش)

✵✵✵✵✵✵✵

٨- هەرچەندە کات لەگەڵ منداڵەکانت بەسەرببەی .
بزانە کاتەکەت بە فیڕۆنەچووە.
باشترین ژیان ئەو ژیانەیە کە لەگەڵ خێزانەکەت بەسەری ببەی.
(کین بلانشارد)

✵✵✵✵✵✵✵

٩- هەموو رۆژێک بە خێزانەکەت بڵێ کە چەندە گرنگ وخۆشەویستی لام،
لەکاتی قسەکردندا.
پارە ناتوانی پێویستیەکانی دڵ و گیان دابین بکات...!
(هنری دیفید ثورو)

✵✵✵✵✵✵✵

١٠- ئەگەر ئەتەوێت پارێزگاری لە بەهێزی منداڵەکان بکەی،
هەندێک لە قوڕسایی زەوی بخە سەر شانیان،
تا هەست بەبەرپرسیاریەتی بکەن..

(بولین فیلیبس)

١١- پارێزگاری لە پێگە و بەهای باوکایەتی خۆت بکە ..
ئەگەر بوون و نەبوونت وەک یەک وابوو ،
باشترە ئەو ماڵە بەجێبهێڵی..

(نەجیب محفوز)

✵✵✵✵✵✵✵

١٢- هەمیشە باشترین دیاری بریتی نییە لەوەی بەجوانترین شێوە بە کاغەزی ڕەنگاوە ڕەنگ داپۆشرابێت...!

باشترین دیاری کە لەهەموو تەمەنم بەدەستم گەیشتبێت ، ئەوە بوو کە باوکم پێی دام لە رۆژی جەژندا . لەسەر کاغەزێکی دڕا نوسرابوو : کوڕی خۆشەویستم ئەم ساڵ (٣٦٥)کاتژمێرت لە کاتەکانی خۆمت پێ دەبەخشم هەموو شەوێک یەک کاتژمێر بۆتۆ دەبم لە دوای ژەمی ئێوارە . باوکم قسەکەی خۆی بەجێهێناوە بەردەوامبوو لە بەڵێنەکەی . تائیستاش هەموو ساڵێک لەهەمان کاتدا بەڵێنەکەی نوێ ئەکاتەوە . بەڵی ئەوە باشترین دیاری بوو لە هەموو ژیانمدا کە باوکم پێی دابووم ئەوەی ئێستا من تێدام بەرهەمی ئەو یەک کاتژمێرەی باوکمە.

(کوڕی یەکێک لەو کەسانە)

(شەوێک بڕیارمدا)

پاش ڕۆشتنی چەندین ساڵ ، بیرم کردەوە شوێنێکی هێمن و ئارامە بۆخۆم بدۆزمەوە لە ماڵەکەم بۆ ئەوەی بتوانم کتێب بخوێنمەوە و بنوسم. پاش ئەوەی منداڵەکانم گەورەبوونە هەر یەکەو چۆتە ڕێی خۆیی. ئەو ژوورەی ساڵانێک شوێنی یاریکردن و پێکەنینی و هاوارکردنبوو دوورو درێژبوو. ئەوەی من پێویستم بوو تەنیا سووچێکی ئەو ژوورەبوو. چەند ساڵێکی کەم لەم شوێنە کاتەکەم بەهێمنی و ئارامی بەسەر ببەم . ئەوەی دەمویست دەمکرد تارادەیەک بێ ئەوەی بیزاربم.

هیچ شتیک گۆڕانکاری بەسەردا نەهات . پاش ئەوەی نەوەکەم لەدایکبوو لە (ولایەتی ڤیرجینیا) کاتێک دەهاتن بۆ سەردانمان ، هیچ شوێنکی هێمن و ئارامم نەما تا کارەکانم تێدا بکەم ئەوەش کێشەبوو بۆمن. دوای ئەوەی نەوەکەم تەمەنی بوو بە (دووساڵ و نیو) گەڕاوە (ناشفیل) .

لە بەیانییێکی رۆژی شەممەدا دایکی نەوەکەم پەیوەندی پێوە کردم . داوای لێکردم تا نەوەکەم بهێنیتە لام تا بەدرێژایی ئەوە رۆژە لام بێت ، منیش ئەوکاتە لە ناوەراستی پڕۆژەکەم بووم . ئایا داواکاریەکەی پەسەند نەکەم ؟ بەدڵنیاییەوە نا. باشترین شوێنیش ئەو ژوورەبوو کە پێشتر شوێنی یاریکردنبوو هەم منیش لە سووچەکەم خەریکی کارەکانی خۆم ئەبم و هەم ئاگام لەمنداڵەکە دەبێت ئەگەر شتێکی پێویست بێت. هەر دوای کاتژمێرێک دایکی نەوەکەم ، نەوەکەمی هێنا منیش بردمە ئەو ژوورە کە پیشتر شوێنی یاری و پێکەنینی منداڵەکانم بوو و هەر کە هات کیژۆلەکە غاریدا سندوقی یاری کردن منیش

بەدوای ئەو داچووم، ڕاستەوخۆ چوومە سەرئامێری کۆمپیوتەرەکەم هەردووکمان چێژمان لەیەکتر وەرگرتوو کاتێکی خۆشمان بەسەربرد.بەڕاستی ئەو ڕۆژە ناوازەبوو .کەچی ماوەکەی زۆرنەبوو بەڵام زۆر هەستم بەهێمنی و ئارامی کرد لەگەڵیدا.چاوم لەسەر ئیشەکەم هەڵگرتوو بینیم کیژۆلەکە لە لای پێ یەکانم وەستاوە بە ئارامیەو سەیری چاوەکانم ئەکات وەک بڵێی هیوایەک لە چاوەکانم بەدی بکات.

بینیم کتێبێکی بەدەستەوە بوو.

وتی : باپیرە ئەوەم بۆ بخوێنەوە"

منیش دەستم دایە کتێبەکەی. بێ ئەوەی هیچ بکەم هەندێک وشەم بۆخوێندەوە و هەندێک وێنەم نیشاندا. بەڵام ئاسودەی کردم هەردووکمان چووینە جیهانێکی خەیاڵیەوە . دووبارە کیژۆڵەکە ڕایکردە لای رەفکەوە کتێبێکی تری هێنا.

وتی : بۆم بخوێنەوە منیش بۆم خوێندەوە

بیر و خەیاڵم لای کار و پرۆژە کەم نەما کە کارم لەسەر دەکرد .

بەپێچەوانەوە ئەو ڕۆژە خۆشترین ڕۆژبوو لە ژیانمدا. لەناو کتێبەکەدا کاغەزێکم دۆزییەوە کە شیعرێکی بە دەست لەسەر نوسرابوو دیاربوو یەکێک لە کچەکانم چەند ساڵێک پێش ئێستا نوسیبووی. نازانم هۆنراوەکە هی کام شاعیربوو بەڵام هۆنراوەکە بە دوو دێڕکۆتایی هاتبوو کە دەڵێی:

من هیچ کات وەک پاشایەک دەوڵەمەند نابم.

بەڵام کەسانێکم هەیە لەکاتی دڵتەنگ دەبم بۆم دەخوێننەوە ...

(ریتشارد سببت)

١٣- منداڵەکانتان فێربکەن باوەڕیان بەخودا هەبێت.
منداڵەکانتان خەڵاتی خودایە بۆ دایک و باوکان. هەربۆیە ڕێنماییان بکەن بگەڕێنەوە لای خودا.

(دیتریتش بونهوفر)

✵✵✵✵✵✵✵

١٤- متمانە بە منداڵەکانت بکە .
پێیان بڵێی لەهەر شوێنێک بن چاوی من لەوێیە.
ئەگەر مرۆڤ هەستی گەورەیی و ڕێز و خۆشەویستی هەبوو لە پێگەی خۆیدا . ئەگەر باسی گەورەیی و شکۆ و ناموسی و بەهاکانی کرد ، هەموو ئەو شتانە بۆ روح بەئەندازی خواردنە بۆ لەش.

(ئەنی ئەورتلاند)

✵✵✵✵✵✵✵

١٥- رێگە بە ئەندامی خێزانەکەت مەدە لەبەر سەرقاڵی ئیش وکار کە نەتوانن لە رۆژێکدا بەیەکەوە لەسەر یەک خوان کۆببنەوە بۆ نانخواردن.
کاتێک بەرچاوی خۆت نابینی ، چێژە بچووکەکانیش لەبیردەکەی.
وەک : نانخواردنی بەیەکەوەی ئەندامانی خێزان و سەردان ، یان ئاهەنگ وشایی و لەدایکبوون و دیمەنی ئاوابوونی خۆر یان گوڵی نێرگز کاتێ لە نێوان دوو بەردی چیا سەر دەردەکات . ئەوکاتە بزانە وەک مرۆڤ ناژیی.

(مادیلین لینجل)

١٦-   کاربکە بۆ ئەوەی وێنایەکی نوێ لە منداڵەکانت بڕوێنی . ئەوە باشترین کارە کە بکەی بۆ ئەوی منداڵەکانت سەرکەوتوو بن لە داهاتوو.

دایکم ووتی : ئەگەر بوویە سەرباز دەگەی بە پلەی جەنەڕاڵ وە ئەگەر بوویە مامۆستا دەبی بە وەزیری پەروەردە یان ئەگەر بوویە وێنەکێش ئەوە دەبیە باشترین وێنە کێشی جیهان .

(بابلۆ بیکاسۆ)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

١٧-   مۆلەت وەربگرە لەکارەکەت . بۆ گەشت کردن لەگەڵ خێزانەکەت ئەگەر زانیت بەشێک لە پارە کەت لە دەست دەدەی . ئەو یادگاریانە بە پارە ناپێورێ .

بە هەر شێوەیەک لە شێوەکان باوکم بیتوانیبایە مۆلەتی کاری وەردەگرت بۆ ئەوەی گەشتی خێزانی بکەین هەر ئەوەش وای کرد کە خەرمانێک لە یادگاری کۆبکەینەوە کە هیچ شتێک هاوشێوەی ئەو خۆشیانە نییە لە ژیاندا .

(ریتشارد ئەکسەلی)

✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵ ✵

١٨- منداڵەکانت وا فێر بکە پشت بە خۆیان ببەستن کە گەورە بوون.

نیوەی کاتی ئیستا لەگەڵیاندا بەسەرببە و نیوەی خەرجی ئێستایان بۆ خەرج بکە.

منداڵەکان بیریان نایێ کە چەندە ماندووبووی و پارەت پێ داوەن و چیت بۆ پەیداکردوون .

بەڵام هەست دەکەن کە تۆ بەباشترین شێوە سەرپەرشتی و پەروەردەت کردوون.

(جیل سویت)

❋❋❋❋❋❋❋

١٩- بخوێنەوە بۆ منداڵەکانت

گۆرانی بڵێ بۆ منداڵەکانت

ئامۆژگاری منداڵەکانت بکە.

زۆرجار پەیوەندیی بەهێز و خۆشەویستی خێزان لە ئەنجامدانی ئاسانترین چالاکی دروست دەبێت.

(جاری سمولی)

❋❋❋❋❋❋❋

٢٠-	با منداڵەكانت بزانن كە هەر شتێك ڕووبدا.
تۆ هەمیشە لەگەڵیان دەمێنییەوە بۆ یارمەتیدان و هاوكاریكردنیان.
ماڵ خۆی. لەخۆیدا كۆڵەگەی وڵاتێكە لە ناوەڕاستی جیهاندا .
ناوەڕاستی قەڵایێكی پتەوە لەكاتی كێشەوە ناكۆكیەكانی ژیاندا.
(دیتریتش بونهوفر)

✵✵✵✵✵✵✵

٢١-	زوو داوای لێبوردن بكە. كاتێك نەتتوانی زاڵبی بەسەر تووڕەبوونەكەتدا.
بەتایبەتی لەگەڵ منداڵەكاندا.
مرۆڤی ئازا و زانا ئەوانن كە دان بەهەڵەكانیان دادەنێن.
(بنیامین فرانكلین)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٢- خۆشەویستی بۆ منداڵ ، واتە كاتیان لەگەڵ بەسەرببەی.
(د. ئەنتونی بی ویتهام)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٣- بەشداری بەمندالّەکانت بکە لەکارەکانی ناومالّدا.
لەکۆتایدا : هەموو ئەوەی لەپێناویاندا ئەنجامی دەدەی بەتەنیا. دەبێتە هۆکاری سەرنەکەوتنی ئەندامانی خێزان..! بەڵکو سەرکەوتن واتا فێریان بکەی کە خۆیان کارەکانیان ئەنجام بدەن.
(ئەن لاندرز)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٤- ئەندامەکانی خێزانەکەت وا فێربکە کە بەشێک لەو پارەی بۆیان دابین دەکەی کۆی بکەنەوە و بەشێکی بدەن بە خەرجی خوێندن و ئۆتۆمبێل و جل و بەرگ . ئەگەر هاتوو زۆریش دەولّەمەندبووی.
با وانەزانن هەموو شتێک لە ژیاندا زۆر ئاسان و بێ ماندووبوونە.
(دیتریتش بونهوفر)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٥- با مندالّەکانت کاتێکی دیاری کراویان هەبێت بۆ سەیرکردنی تەلەفزیون.
ئێمە زوو لە گرنگیەکانی ژیان تێ ناگەین.
تا گەورە نەبین نازانین ئەوەی لەدەستمان چووە چەندە گرنگبوون.
مندالّەکان دەبێت چاودێری بکەی.
نەوەک وەک گژووگیا گەورەببن.
(ئەرت باک)

٢٦- بیرت بێت بوونی باوکێکی باش و میهرەبان.
گرنگترە لەو خەرجیەی کە بەمنداڵەکەت ئەدەی.
من سوپاسی دایکم دەکەم ، چونکە هەموو ئەوسەرکەوتنانەی بەدەستم هێناوە لە ژیانمدا. وەک بیری جوان و ئەو ڕەوشتە باشانەی فێری بووم لەسەر دەستی ئەوبوو.
(جورج واشنتون)

✵✵✵✵✵✵✵

٢٧- هیچ کات بەشێوەێکی نابەرپرسیارانە هەڵسووکەوت نەکەی .

لە بەردەم ئەندامانی خێزانەکەت.
لەهیچ کات و زەمەنێکدا منداڵ دەنگی دەرنایێ تا گەورەنەبێت.
منداڵەکان لەتۆ ناچن ئەوان تەنیا لاسایی کەرەوەن.
(جیمس بالدوین)

٢٨- پلەو پایەت بەگوێرەی سەرکەوتنەکانتە.
چێژ لە هێمنی و ئارامی و خۆشەویستی وەرگرە.
کاتێک لە کارەکەم دەگەرێمەوە ماڵەوە. ڕوخسارێکی بچووک لە پەنچەرەی ماڵەکەم دەبینم لەچاوەڕوانی منداێە. ئەوکاتە تێدەگەم کە من کەسێکی سەرکەوتووم.
(بول فولکنر)

٢٩- لەپێشتردا هەزارجار وتوومە.
ئەم جارەش پێت دەڵێمەوە:
هیچ کارێک هەندەی ئەوە باش نیە کە مرۆڤ باوکێکی میهرەبان و چاکی هەبێت.
(ئەوبرا وینفری)

٣٠- بەو شێوەیە بژی کە منداڵەکانت بیری لێدەکەنەوە.
بەڵام بەومەرجەی بیرکردنەوکان پاک و دەستپاکی و چاودێری و ڕاست و دروستی و ئەمانەت پارێزی بێت.
یەکەم و باشترین دیاری کە پێشکەشی منداڵەکانت بکەین ئەوەیە ، ببین بە نموونەی خێر و چاکە بۆیان.
(سیر تشارلز موریل)

✵✵✵✵✵✵✵

٣١- ئەگەر هاتوو کار و پێشخستنی منداڵەکانت بچووکیش بوو ستایشیان بکە.
هیچ کارو پێشخستنێک نیە نرخی خۆی نەبێت.
(تۆم بیترز)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٢- دەستەواژە بەکارمەهێنە. ئەوە کارە بکە کە وتەی خۆتە.

نەوەک ئەوی من دەیڵێم.
کاتێک وتەکانت لەگەڵ کارەکانت یەکبوون ،
ئەوکاتە خەڵک گوێ رایەڵت دەبن.
(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٣- بە ئۆتۆمبێلەکەت بەو ڕێگایەدا بڕۆ کە ئەتەوێ منداڵەکانت پێدا بڕۆن.
تاکە رێگا بۆئەوەی منداڵەکانت فێر بکەی کە بەکام رێگا و ئاڕاستەدا بڕۆن.
باشترین هۆیە کەخۆت بەو رێگایانەدا دەڕۆی.
(ئەبراهام لنکولن)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٤- کەسایەتی ڕاستەقینەی تۆ ئەوەیە کەبە دەنگێکی بەرز هاواربکەی و گوێ بەوەی نەدەی خەڵک چی دەڵێن.
مرۆڤەکان ئەوکاتە تۆیان لا پەسەندە کە بەدڵی ئەوانی.
بەڵام باشترینیان ئەوەیە کە خاوەنی کەسایەتی خۆت بی.
(رالف والدوئەمبرسون)

✵✵✵✵✵✵✵

(لەهەموو تەمەنمدا یەک جار ڕاوم کرد)

تەمەنم (١١)دە ساڵبوو خانوێکی بچووکی لەداردروستکراومان هەبوو لەدوورگەیەکی ناوەڕاستی دەریای (نیوهامبشایر)هەرکاتێک حەزم بکردبایە دەچووم بۆ ڕاوی ماسی.
رۆژێک پێش ئەوەی وەرزی ڕاوکردنی ماسی جۆری (قاروس) بێت کە ئەو جۆرە ماسیە لەبەر زاوزێکردنی کات و رۆژی دیاریکراوی هەبوو بۆ ڕاوکردن . کە باوکم ڕاوی ئەکرد لەکاتی خۆرئاوابووندا ، بەبەکارهێنانی کرمی بچووک و هەویر ماسی دەگرت. ئەوکاتی قولاپی ماسی ئەخستە ناودەریایەکە تەکانی ئاوی رەنگاو رەنگ دروست دەبوو لەکاتی ئاوابوونی خۆرداو تەکانی زیوی دروست دەبوو ئەوکاتەی مانگ بەرزدەبوەوە لەسەر دەریادا.
ئەوکاتە قولاپەی ماسی ئەچەماوە ئەیزانی کەشتێکی گەورە پێوەبووە.
لەناکاو ئەو قولابەی لەبەردەمی مندابوو قولابەکە چەماوە منیش خەریک بوو بەهەموو هێزمەوە ڕامدەکێشا بۆ دەرەوەی دەریا، باوکێشم بەسەرسوڕمانەوە سەیری ئەکردم . لەکوتاییی ماسیەکەم بەرزکردەوە، دوایی ئەوەی ماسیەکە ماندووببوو لەر بەرگری کردن. کە دەرمهێنا لەئاوەکە بینیم ماسیەکی گەورەبوو کە یەکەم جاربوو شتی وابیبنم. کەسەیرم کرد ماسی قاروسبوو.
هاوارم کرد باوکە سەیری ئەو ماسیە جوانەبکە بزانە چۆن دەبریسکیتەوە لەبەر ڕوناکی مانگدا.

باوکم دەنکە شقارتەی هەڵکردوو سەیری کاتژمێرەکەی کرد بینی کاتژمێر (١٠)ی شەوبوو. ئەوکاتە دووکاتژمێری مابوو تابتوانین ڕاوی ماسی قاروس بکەین.
باوکم سەیری ماسیەکەی کرد دواترێش سەیری منی کرد.
وتی : کوڕەکەم دەبێت ماسیەکە بخەیەوە ناوئاوەکە،
منیش وتم : باوکە تۆ بەڕاستتە..؟
بەڵی کوڕم لێرە ئەتوانی ماسیەکانی تر ڕاوبکەی.
منیش بەگریانەوە وتم : باوکە ماسی بەو جۆرە گەورەی لێ نیە.
سەیری دەریام کرد هیچ ڕاوچییەک لە نزیک ئێمە نەبوون تا ببینن، کەئێمە ئەو جۆرە ماسیەمان ڕاوکردووە و هیچ کەسێکیش لە ڕاوچییەکان نازانی کە کاتژمێر چەند ڕاوی ئەو جۆرە ماسییەمان کردووە ،تەنیا من و باوکم ئەمانزانی.
بەڵام باوکم پێداگری کرد هەردەبێت ئەو ماسیە قاروسە گەورەیە بگەڕێنمەوە ناو ئاوەکە.
منیش بەناچاری و گریانەوە خستمەوە ناو ئاوەکە .کەچی ئەمزانی تاماوم ماسی بەو ئەندازەیە گەورە نابینمەوە بەڵام دەبا ئەو کارەبکەم لەبەر باوکم.
ئەو ڕووداوە (٣٤) ساڵ پیش ئێستا ڕوویدابوو. ئێستا من ئەندازیاری بیناسازیم لە شاری نیۆیۆرک. تائێستاش ئەو شوێنە هەرماوە جارجار دەچم لەگەڵ مندالەکانم لە هەمان شوێن ڕاوی ماسی دەکەین. ڕاستە لەوکاتەوە تا ئێستا هیچ ماسیەکم بەئەندازی گەورەیی ئەو ماسیەی ئەو شەوە ڕاوم نەکردووە.
بەڵام تائێستاش ئەو ماسیەم لەپێش چاوە ئەوکاتەی باس لە ڕەوشت دەکرێت.

کە باوکم دەیزانی هەندێک کاری ڕاست و هەڵەهەیە پەیوندی بەڕەوشتی مرۆڤەوە هەیە.
ئایا جێبەجی کردنی کارەکانمان بەڕەوشتەوە کارێکی قورسە..؟
ئایا ئێمە کاری ڕاست و ڕەوا ئەنجام دەدەین کە هیچ کەسێکمان لێ دیارنەبوو..؟
ئایا ئێمە بیرمان لەوە کردۆتەوە کە لەپرۆژەکانماندا ڕاست و ڕەوابین کارەکانمان بەڕەوشتەوە ئەنجام بدەین؟
بەڵی من لە منداڵیەوە لە باوکم فێری ڕەوشتبووم بەوەی ماسیەکەم گەڕاندەوە ناو ئاو. هەرکاتێکی ئێمە هۆشمان لەسەرخۆبوو کارەکانمان ڕاست دەبێت.
هەربۆیە دەبێت منداڵەکانمان لەسەر بنەمای ڕاست و ڕەوشتی بەرز پەروەردە بکەین بۆ ئەوەی لە دوارۆژدا کەسایەتی گەورەو بەهێزیان لێ دروست بێت .

(جمیس بی لینفستی)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٥- ببە بەباشترین مامۆستا و ڕاهێنەر بۆ منداڵەکانت.

یەک باوک یەکسانە بە هەزار مامۆستای قوتابخانە...!
(جورج هربرت)

❋❋❋❋❋❋❋

٣٦- بیرت نەچی بونی پێشەنگ و ڕابەرێکی چاک، باشترە لە ئامۆژگاری.
لە دایکم فێری ئاین بووم. باشتر لە هەموو پیاوانی ئاینی کە خەڵک فێری زانستە ئاینیەکان دەکەن لە ئینگلترا.
(جون ویسلی)

❋❋❋❋❋❋❋

٣٧- پشتگیری منداڵەکانت بکە وەک چۆن پشتگیری سەرکەوتنەکانیان دەکەی.
مرۆڤەکان لەهەمووکات زیاتر پێویستیان بە پشتگیری هەیە .کاتێک هەوڵدەدەن و سەرناکەون . لەوەی کە سەردەکەون.

(بوب مووادا)

٣٨- ڕێگای ڕاستیان نیشاندا ،بەنەرم و نیانی..!

مرۆڤەکان ئامۆژگاری و ڕێنمایەکان وەردەگرن .بەڵام بەهێمنی باشترە لە توندی و تیژی. چونکە مرۆڤ بەرگەی توڕەیی ناگرێ.تەنانەت ئەگەرسەیری روخساری گوڵیش بکەی کاتێک نەمە بارانێک دەبارێ خۆی ئەکاتەوە بەڵام ئەوکاتانەی با و بارانی بەهێزدێت هەڵدەوەرێی.

(جورج ماتیو ئەدامز)

✵✵✵✵✵✵✵

٣٩- سوپاسی خودا بکە وپێش نانخواردنی ژەمەکان ، بۆ ئەو نیعمەتەی پێ بەخشیوی.

باشترین دایک ئەو دایکەیە کە منداڵەکانی فێری دوعای بەخێر و نوێژکردنیان دەکات.

(مەریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٠- سوپاس و ستاییشی منداڵەکات بکە . کاتێک زیاتر لە کاتەکانی خۆیاندا کاردەکەن.

سەرنج راکێشترین مرۆڤەکان ئەوانەن کە خاوەن هەستکردنن.

زۆربەی مرۆڤەکان سوپاس و ستایشی منداڵەکانیان ناکەن. بەبیانوی ئەوەی ئەنجامی دەدەن ئەرکە و دەبێت ئەنجامی بدەن.

(روبرت سورتیس)

(هەڵوێستێکی بەرز)

کاتێک قوتابی بووم لە پۆلی دووەمی ناوەندی لەقوتابخانەیێکی نموونەیی. کەماڵەکەمان گواستەوە بۆ شارێکی نوێ و قوتابخانەیکی تازە . ئەو کاتە باشترین ڕێگا بۆ دۆزێنەوەی هاوڕێ لەقوتابخانەدا بەشداری کردنبوولە یارییە وەرزشیەکان ،لە دوو رۆژدا کەسانێکت ئەناسی لە ڕێگای یاری کرندا ، کە ڕەنگە نەتوانی لە ناو قوتابخانە بە سێ مانگیتر بیان ناسی. لەکاتەکانی ئاساییدا ئەمتوانی بچم یاری تۆپی سەبەتە بکەم. بەڵام من لە کۆتا ڕاپورتی وەرزی قوتابخانە ئاستی (پەسندم) وەرگرت. بەهۆی ئەوەی من بەگاڵتەوە ئەو وەرزە ئەم خوێند. کاتێک کە ئەنجامەکەم وەرگرتەوە زۆر هەستم بەشەرمەزاری کرد. چونکە باوکم بۆ هەرسێ منداڵەکەی بنەما و رێسایێکی دانابوو، کە هەر یەکێک لە ئێمە ئەنجامەکانی کەمتربێت لە(باشە) بۆی نەبوو بەشداری بکات لە یاریە وەرزشیەکان . باوکمان هیچ کات داوای لەئێمە نەدەکرد. کە ئەنجامەکانمان (نایاب)بێت بەڵام ئەگەر لە (باشە) کەمتربا دەیوت ئەوە بەڵگەیە لەسەر کەمتەرخەمی و هەست نەکردن بەبەرپرسیاریەتی.

باوکم هانی دەداین بۆ یاریە وەرزشیەکان ،چونکە لەپێشتردا خۆشی یاریزانێکی زۆرباشی تۆپی پێ و سەبەتە بوو. تەنانەت کاتی خۆی هەربەو پارەی دەستی کەوتبوو لە یاریە وەرزشیەکان توانیبووی کۆلێژتەواو بکات .کە لەدوای کۆتایی هاتنی جەنگی جیهانی دووەم گرێبەستێکی لەگەڵ یانەی (بیتسبرج ستیلرز) بەستبوو.

ئەونیازی بوو من یاری بکەم. بەڵام زیاتر گرنگی بەپێش خستنی کەسایەتی من ئەدا زیاتر لە هەڵدانی تۆپی سەبەتە. باوکم لەپێناوی مندا ئامانجی دووری نیشان ئەدام کە باشترو گرنگتربوون لە یاری تۆپی سەبەتە.

لە یەکێک لە ڕۆژەکاندا کاتی بەهێزکردنی لەشبوو، یاری تۆپی سەبەتەمان دەکرد.

نەمزانی کە ڕاهێنەری تیپی قوتابخانەکەمان لەسەر پایەکان دانیشتووە سەیری یاریەکەمان دەکات. دوای تەوابوونمان چوم بۆ ژووری جل گۆرین ، ڕاهێنەرەکە هاتەوە ژوورەوە .

وتی : بۆچی بەشداری لە خولەکانی قوتابخانە ناکەی ،بۆ یاری تۆپی سەبەتە خۆتۆ یاریزانێکی زۆرباشی . وتم : ساڵی ڕابردوو بەشداریم لە خولەکانی قوتابخانە کردبوو. دیسان داوای لێکردم کە دەبێت ئەم جارەش بەشداری بکەم.

پێم وت : ناتوانم چونکە باوکم بنەمایەکی داناوە ئەگەر ئەنجامی وانەکانمان کەمتربێت لە (باشە) ناتوانین بەشداری یاریە وەرزشیەکان بکەین.

وتی : بەڵام لە یاساکانی قوتابخانە بۆ ئەو قوتابیانەی بەشداری خولەکانی وەرزشی دەکەن ئەگەر براوەبوون لە یاریەکاندا پەسند یشیان هەبێت هەر سەرکەوتوون.

وتم : ڕاستە منیش ئەو یاساییە ئەزانم بەڵام باوکم بنەمای تایبەتی بەخۆی هەیە.

ڕاهێنەرەکە وتی : ژمارەی تەلەفونەکەی باوکت چەندە ؟

تا پەیوەندی بە باوکتەوە بکەم.

ئەو ڕاهێنەرە باڵایەکی بەرز و روخسارێکی شەرانگێزی هەبوو،باڵای (٢٢٠) سم مترەبوو هەمێشە هەوڵی قسەی خۆی لا پەسنت بوو. ئەو لەپێشتر باوکی منی نەدیبوو، بەڵام هەر لەپێشتردا ئەمزانی وەڵامی باوکم چی دەبێت بۆ ڕاهێنەرەکە .

لەخەیاڵی خۆمدا وتم : ئایا دەبێت باوکم گۆڕانکاری بکات لەبڕیارەکەی؟ بەڵی بۆنا. زۆربەی باوکەکان کاتێک ڕاهێنەری قوتابخانە یان بەڕێوەبەری قوتابخانە قسەیان بۆدەکەن ئەوان گوێیان لێ رادەگرن لە کۆتایدا دەست لە بڕیارەکانی خۆیان هەڵدەگرن.

شەو لە دوای نانخواردنی ئێوارە باوکم.

وتی : ڕاهێنەری قوتابخانە پەیوەندی پێوە کردووم منیش داواکاریەکەم رەتکردەوە. دواتر باوکم باسی گرنگی هەستکردن بەبەرپرسیارەتی بۆ کردم کەمن ئەو کاتە لەناوەڕاستی

وەرزی خوێندن دابووم.

بیرم کردەوە کە ئێستا تۆپەکە لە یاریگاکەی منە. ئێستا دەگەڕێتەوە سەرمن بۆئەوی بەشداری لەیاری تۆپی سەبەتە بکەم لە وەرزی داهاتوودا .

من باشم دەزانی کە باوکم حەزدەکات یاری تۆپی سەبەتە بکەم.

بۆ بەیانی ڕاهێنەرەکە هاتە ژووری جل گۆڕین.

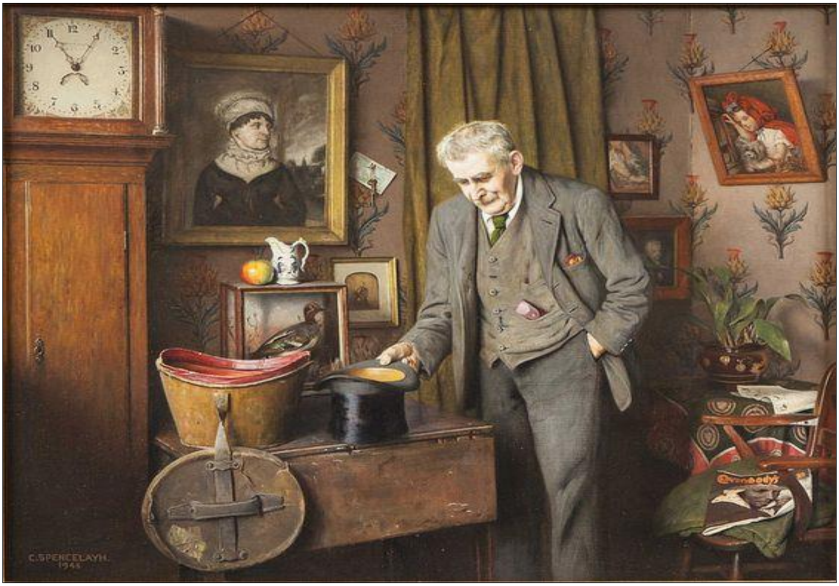
پێی وتم : دوێنی دوای نیوەڕۆ قسەم لەگەڵ باوکت کرد. بەڵام هیچ لەبڕیارەکەی خۆی پاشگەزنەبۆوە ، دوای ئەوەی باسی یاسایەکانی قوتابخانەم بۆ باوکت کرد.

زۆر هەوڵمدا بەڵام ئەو هەر پێداگربوو، هەربۆیە من هیچ ڕێزی باوکتم لا نییە.

باوەڕم بەگوێیەکانم نەکرد ئەوەی دەبیستم...! ئەو ڕاهێنەرە ڕێزی باوکم ناگرێ..!
سەرەڕای ئەوەی من زۆر عەقلم بەشتەکان نەدەشکا ، بەڵام دەزانم ئەوەی باوکم کردی ڕاستبوو. ڕاستە من زۆر حەزم لە یاری تۆپی سەبەتەیە بەڵام دەزانم باوکم پارێزگاری لە قسەکەی خۆی دەکات ، بەوەی ڕێگای بەمن نەدا بەشداری لەیاریەکانی تۆپی سەبەتەدا بکەم.
ئەو قسانەی ڕاهێنەرەکە وتی سەبارت بەباوکم من هەرگیز قبولیانم نەکرد.
هەربۆیە بەڕاهێنەرەکەم وت : من زۆر ڕێزلەبڕیارەکانی باوکم دەگرم و زۆریش لام گەورەییە ، وە باش بزانە من هەرگیز یاری تۆپی سەبەتە ناکەم لەژێر سەرکردایەتی تۆ ، هیچ کات ئەو کارە ناکەم تێگەیشتی..؟
دواجار نمرەی وانەکانم بەرزکردەوە . بەڵام نەمویست پەیوەندی بکەم بە یانەی قوتابخانە تا یاری سەبەتە بکەم چونکە یاری ناکەم لەژێر سەرکردایەتی کەسێک کە ڕێز لە قسەکانی باوکم نەگرێ. ئەگەر ئەو ڕێزی باوکمی گرتبایە. بێ گومان بەشداریم لە یاریەکان دەکرد. ئەو هەرگیز لە ئاستی باوکمدا نییە .
من باش دەزانم ڕاهێنەرەکە هەموو شتێک دەکات تا یانەکەی سەرکەوێت.
هیچ ڕاهێنەرێک ئەوە لە باوکمدا نابینێت. ئەوەی لە باوکمدا هەیە لەکەم پیاودا هەیە باوکم کەسێکی بەهێزو دادپەروەرو خاوەن قسەی خۆیەتی .باوکم هەمیشە دوور دەڕوانی . بەڵام ڕاهێنەرەکان وەک باوکم نین.

چونکە ڕاهێنەرکە سەڵماندی ئەو ئامانجی سەرکەوتن و بەدەستهێنانی نازناوە بۆ یانەکەی.
بەڵام باوکم تەنیا ئامانجی ئەوەبوو کە بناغەی زانست و کەسایەتی بۆ کوڕەکەی دروست بکات.

(ستیف فارير)



٤١-	گاڵتە بەمنداڵەکانت مەکە لەکاتی گفتوگۆ کردندا.
ڕێزگرتن و گاڵتەپێ نەکردن بەمنداڵەکانت .باشترە لەوەی جل و بەرگی جوانی بۆ بکری وبپۆشیت.
(هنری وادسوورث لونجفیلو)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٢-	هەرچەندە چوویە ناو تەمەن .
بەدڵ دایک و باوکت لە باوەش بگرەو ڕێزیان بگرە وسوپاسیان بکە.
دایک و باوک هەمیشە منداڵن هیچ کات گەورە نابن .
(جانیت لی)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٣-	لە دایکێکیان پرسی چۆن توانیت منداڵەکەت ڕازی بکەی کە بخوێنەوە،
لەجیاتی یاری کردن بە ئامێرە زیرەکەکان..؟
وەڵامی دانەوە و وتی :
منداڵەکان گوێ ناگرن..بەڵکو لاساکەرەوەن.

(مریوان ئەحمەد کوردی)

وامدەزانی کارکردن و پارە پەیداکردن تەنها کاری پیاوانە. پازدە ساڵ بوو هاوسەرگیریم کردبوو، بەڵام نەمدەزانی پیاوەکەم چەندی دەست دەکەوێت، چونکە هەرگیز نەمپرسیبوو. کاتێک پیاوەکەم من و سێ منداڵەکەمی بەجێهێشت بۆ ژنێکی دیکە، ئەوکات زانیم زانست و پارە بۆ ژن چەندە گرنگن. دواتر لە پێناوی خێزانەکەمدا دەستم کرد بە کارکردن.

ئێستا بڕوام وایە کە هەموو کچێک پێویستی بە پەروەردە هەیە. پێموایە هەموو ژنێک پێویستی بە هۆکارێکی ماددی هەیە تا بە ئاسانی بژی لە ژیاندا.

(بیبی ڕابیە، ٣٥ ساڵ)

٤٤- باشترین کار کە باوک بۆ مندالەکەی بکات، ئەوەیە کە رێز لە دایکی مندالّەکانی بگرێت.

پێغەمبەرمحمد (د.خ)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٥- ڕقتان لەکچەکانتان نەبێتەوە ، چونکە کچەکان ناسک وسەنگین و گرانبەهان.
پێغمبەر محمد (د.خ)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٦- بیرت نەچی سینگی دایك باخچەیەکە هەموو بەرو بومێکی تێدایە.
(مریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٤٧- کە مندال بووم دکتۆر پرسیاری ئازارەکانی لێ دەکردم. منیش سەرم بەرز دەکردەوە سەیری دایکم ئەکرد بۆ ئەوەی ، وەڵام بداتەوە چونکە ئەمزانی ئەو لەخۆم زیاتر هەست بە ئازارەکانم دەکات.
(د. عەلی شەریعەتی)

٤٨- منداڵەکانتان فێری ڕاستگۆیی بکەن
چونکە ڕاستگۆیی فێری هەموو شتێکیان دەکات..

٤٩- بۆ زانینی ئەندازەی خۆشەویستی باوک ،
سەیری روخساری مەکە،
بوەستە تا ئەبی بە باوک..
(محمود موعەزەمی)

❋❋❋❋❋❋❋

٥٠- بۆ بینینی خۆشەویستی دایک ،
سەیری لێدان و توڕەبوونی مەکە،
بەڵکو لەو چرکە ساتە بڕوانە کە منداڵەکە ئەکەوێت..

(محمود موعەزەمی)

❋❋❋❋❋❋❋

(ئەركی سەرشانت)

ئەگەر بتەوێ ببی بەباوكێكی چاك كارێكی ئاسان نییە..!
زۆر ئاساییە كاتێک منداڵ هەڵە دەكات ، بەڵام گرنگ ئەوەیە كە باوک بەردەوام بێت و هەوڵبدا كە منداڵەكانی تێ بگەینی، و ببێت بە پێشەنگ و رابەربۆیان، وە هەمیشە لەنزیكیان بێ، با هەست بكەن كە خۆشت ئەوێن. هەندێک نموونە هەیە كە یارمەتیت دەدات. وەک ئەوانەی خوارەوە.
- ئەو دەستەواژانە بەكاربهێنە كە منداڵەكانت حەزیان لێیە ، لەكاتی كفتوگۆدا بۆ ئەوەی زیاتر لایان خۆشەویست ببی.
- داوا لە منداڵەكانت بكە كە چیرۆكت بۆ بخوێننەوە.
- وێنەی منداڵەكانت لە جانتاكەت یان لە جزدانی پەرەكەت دابنێ و هیچ شەرمەزار مەبە لەكاتی دەرهێنانی لەبەردەم چاوی خەڵكدا.
- كاتێک منداڵەكەت وتی هەست بەبیزاری دەكەم ، بۆلای خۆتی ڕاكیشە و ببیە بۆ مۆزەخانە یان باخچە وكتێبخانە.
- هەر كارێكی دەستی یان هەر شتێک كە منداڵەكەت لە قوتابخانە دەیهێنێتەوە دەستخۆشی لێ بەكەو بیپارێزە.
- بیرت نەچی باشترین ڕێگا بۆئەوەی ژووری منداڵەكەت خاوێن كەیتەوە واباشە هەندێک جار دەرگاكەی لەسەر داخەی تا پیسی ژورەكەیان ببینن.

(مەریوان ئەحمەد كوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

٥١- منداڵەکانتان فێری ئەوە بکەن، کە رەوشت بریتی نییە لە جەستەی مرۆڤ،
رەوشت بریتیە لە :
وشەکان و هەڵسوکەوت و کارو کردارو خۆشەویستی،
رەوشت لەوانە و کاروبارەکانی تری ژیاندا هەیە..
(من)

❃❃❃❃❃❃❃

٥٢- هیچ کات شەرمەکە لەگەڵ پیربوون،
بەڵکو باوەشی بۆ بکەوە چونکە لە کۆتایدا ، هەر ئەو زاڵ دەبێت بەسەرتدا..
مرۆڤ ئەگەر تەمەنی بیست ساڵ بێت هەر ئەوندە فێربووە هەر ئەوندەییە و زیاتر فێرنابێ، مرۆڤ وەک دار و درەخت وایە چەند گەورەتر بێت زیاتر گەشە دەکات لە ڕووی عەقل و تێگەیشتن.
(مریوان ئەحمەد کوردی)

❃❃❃❃❃❃❃

٥٣- ئامۆژگاری منداڵەکانتان بکەن ،
بە شکاندنی قاچی خەڵک ناتوانی باشتر و جوانتر بە ڕێگادا بڕۆیت..

(حەکیمی لوقمان)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٤- منداڵ تەنیا بەدوو ڕێگا فێردەبێ:
یەکەمیان ، بەخوێندنەوە،
دووەمیان بە هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسانێک زیرەکتر لە خۆی..
(وڵ رۆجێر)

✵✵✵✵✵✵✵

٥٥- کوڕەکەم ئەگەر کەسێک لیت توڕەبوو هیچ ئازاری پێ نەگەیاندی ، ئەوەی ئەوە باشترین هاوڕیی یە..
چونکە هەندێ کەس کە توڕە ئەبێ ئابڕووی مرۆڤ ئەبات..
(مریوان ئەحمەد کوردی)

✵✵✵✵✵✵✵

(ئەوەی دەمێنێتەوە تەنیا یادگاریەکانە)

ڕۆژانێک بوومالّەکەم پڕبوو لە پێکەنین و قسەوە و شەرو گاڵتە کردن،
کتێب و دەفتەر لە هەموو جێگاێکبوو،
بەکتێب و قەلەم و جل و بەرگ هەمووی لەسەر جێگا فرێدرابوون،
دەبوایە هاوار بکەم بۆ ئەوەی پاکی بکەنەوە و هەڵیگرن،
هەموو بەیانیان
کە لەخەو هەڵدەستان هاواریان دەکرد (دایکە) کتێبەکەم لەکوێیە کراسەکەم لە کوێیە نایدۆزمەوە،
یەکێکی تر هاواری دەکرد کوا عەترەکەم نایدۆزمەوە،
ئەویتر هاواری دەکرد دەفتەر و جانتاکەم لە کوێن،
هەمووان داوای شتەکانی خۆیان دەکرد،
منیش داوام لێدەکردن ئاگایان لە شتەکانی خۆیان بێت و بەرپرسیارەتی هەڵبگرن،
ئێستاش کە سەیری ماڵەکەم دەکەم
سەر سیسەمەکان بەتاڵە و هیچ شتێکی لەسەر نییە جل و بەرگەکان هەمووی لە شوێنی خۆیانن،
ئەوەی ماوەتەوە بۆنی عەترەکانە جارجار لە کاتی کردنەوەی چەنجەرەکان لەسەر جێگایەکانیا بۆنیان دێ،
هەر کەسە بۆنی تایبەتی خۆی هەیە،
هەموو جارێک دەمەوێت ئەو بۆنە بکەمەوە هیچ نەبێت دەتوانێت هەندێک لە بۆشایی دڵ و روحت پر بکاتەوە،

تاکە شتێک ئەگەر مابێتەوە ئادگاری پێکەنین و عەجولی و باوەشی گەرمی منداڵەکانە،
ئێستا ماڵەکەم پاک و ڕێک و ڕێکخراوە هەموو شتەکان لە شوێنی خۆیانە و ماڵەکەم بێ دەنگە، بەڵام وەک بیابانە هیچ ژیانی تێدا نییە،
هیچ کات تووڕە مەبە لە عەجولی و هاروهاجی منداڵەکانت، ئێستا ئەوان گەورەبوونە هەموو جارێک کە سەردانم دەکەن و کاتم لەگەڵ بەسەر دەبەن و کاتێکیش کە کاتی ڕۆیشتنیان دێت،
جانتاکەیان هەڵدەگرن وەک ئەوە وایە دڵم هەڵبگرن لە جێگای خۆی،
دوای خۆیان دەرگاکە دادەخەن،
ئەو دیمەنانەم بیر دێتەوە کە منداڵبوون هاوارم دەکرد دەموت ئەو دەرگایە لەدوای خۆتان دابخەن،
ئێستا لەماڵەکەم خۆم دەرگا دادەخەم و کەس بەکراوەیی جێ ناهێڵێت،
هەر یەکێک چویتە جێگایێک و شوێنێک تا ژیانی خۆیان بدۆزنەوە،
هەمیشە نزا ئەکەم کە خودا بییان پارێزێ لە هەر جێگایەک بن خۆیان و منداڵەکانیان، خودا هەمیشە پارێزەر و ڕێنیشاندەریان بە و هەمیشە دڵخۆشیان بکە،
ئەگەر تۆ منداڵەکانت هێشتا لە قوناغێکدان کە پێویستە قسەیان لەگەڵدا بکەیت و ڕێنمایی کاریان بی تا لە دواڕۆژدا کارەکانیان ئاسان ئەنجام بدەن، تکایە بەخۆشەویستی چێژ لە یەکتر وەرگرن دووربن لە تووڕەی لەگەڵیاندا، کاتێک دێت کە ماڵەکە بەجێ دێڵن و دەڕۆن و تەنیا یادگارەکانیان بۆت بە جێدێڵن هیچ کات ناگەڕێنەوە وەک جاران،
کە ئێستا لەگەڵتن با هەمیشە دڵخۆشبن.

"Is There a Santa Claus?" by William J. ،Pages 16-21
.Lederer. Used by permission

"A Random Act of Kindness" retold in ،Pages 27-28
.cooperation with the staff of the Waldorf-Astoria
"The 57¢ Difference" was originally ،Pages 49-50
printed in the book From My Heart. Copyright 1991
Inc. Reprint permission ،by Mary Kay Cosmetics
granted by Mary Kay Inc. All rights reserved by Mary
.Kay Inc

“No Greater Love" by Col. John W. ،Pages 54-56
Mansur. Reprinted with permission from the August
1987 Reader's Digest. Originally appeared in The
.١٩٨٧ ،Missileer on February 13

“A Coincidence?" by Ed Koper. ،Pages 61-64
Reprinted by permission of Edward M. Koper.
.Copyright 1997 by Edward M. Koper

Pages 92-93. "Sensory Deprivation" by Deborah E.
Copyright O 1999 by Deborah E. Hill. Used by ،Hill
.permission

Page 99، "How Much Is Enough?" from The Song of the Bird by Anthony de Mello. Copyright 1982 by Anthony de Mello، S. J. Used by permission of Doubleday، a division of Random House، Inc.

Page 105، "A Flight of Geese" by Fred Lloyd Cochran. Reprinted by permission of Fred Lloyd Cochran. Copyright © 1999 by Fred Lloyd Cochran.

Page 125، from Strengthening Your Grip by Charles Swindoll. Copyright 1982 by Charles Swindoll. Published by Word Publishing، Nashville، Tennessee. All rights reserved. Used by permission.

Page 132، the Optimist Creed reprinted with the approval of Optimist International، an association of civic service clubs.

Pages 179-181. "Don't Hope، Friend…. Decide" by Michael D. Hargrove. Copyright © 1997 by Michael D. Hargrove. All rights reserved. Used with permission.

Pages 200-201. "Read One Tonight" from Read One Tonight & Call Me in the Morning by Richard Speight، Abingdon Press، ١٩٩٨ Copyright O 1998 by Richard . Speight. Used by permission.

Pages 211-213، "A Tribute to Gramps" by Dana O'Connor and Melissa Levin. Copyright 1997 by Dana O'Connor and Melissa Levin. Used with permission.

Pages 218-220، "Catch of a Lifetime" by James P. Lenfestey. Reprinted with permission، Minneapolis Star Tribune.

Pages 223-226، "Standing Tall." Excerpted from Standing Tall، copyright © 1994 by Steve Farr Used by permission of Multnomah Publishers Inc.

کورتەیێک لە ژیانم مـــــن نـــاوم (مەریوان ئەحمەد کوردی)یـە لە (١٩٧٩/٢/١٩) لـە شاری هەولێر لە دایکبووم لـــــە خانەوادەیێکی شـاعیر و نوسور وتێـکـۆشــەر و کــورد پــــەروەر.
بە پیشە مامۆستام،
هەڵگری بروانامەی
بەکالۆریۆس لە زانستەکانی
(کۆمپیوتەر) ئاواتم خزمەت کردنی
نەتەوەکەمە لە ڕێگای ئەدەبەوەبکەم . هەمیشە مامۆستاکەم ئامۆژگاری دەکردم کە خزمەت بەزمانی و گەلی کوردی بکەم ، چونکە زمان پێناسەی نەتەوەیە ، وە ئەم کتێبەشم بە گرنگ زانی بۆ ژیـانی ڕۆژانەی میللەتەکـەم ، هـــەر بۆیـە دەستم کـرد بە وەرگێرانی سەرەتای نوسینم بە شیعر و وتار دەست پێکرد ، دواتر دەستم کرد بە وەرگێران لە زمانی عەرەبیەوە بۆ زمانی کوردی، لە بابەتەکانی کۆمەڵایەتی و ڕامیاری،
تا گەیشتە ئەوەی کەبتوانم پەرتووکێک لە زمانی عەرەبییەوە وەرگێرم بۆ سەر زمانی کوردی و لەگەڵ کۆمەڵێک لە نوسینەکانی خۆمدا کە کە لە ناو کتێبەکەدایە (ڕێنماییەکانی ژیان)...

Marewan1979@yahoo.com