چاپی
1

ئومێدێک لە تاریکیدا

نوسینی و ئامادەکردنی

سەیران بەرزنجی

ئومێدێک له تاریکیدا

2023

سەیران بەرزنجی

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب : ئومێدێک لە تاریکیدا

نوسینی: سەیران بەرزنجی

بابەت: گەشەپێدانی مرۆیی

نەخشەسازی بەرگ: محەمەد سیڤدێ

سالّی چاپ : ٢٠٢٣

شوێنی چاپ : چاپخانەی ئەستێرە

ژمارەی دانە : ٢٥

ساڵی بڵاوکردنەوەی ٢٠٢٣

وەشانی یەکەم

مافی چاپ و بڵاوکردنەوەی پارێزراوە

پێشکەشە ...

بەوەی فێری هێزی کردم

دایکم ....

بە هاوڕێی تەمەنم کاڵێ خان ....

پێشەکی

ئەم کتێبەی لەبەر دەستان دایە ئەزموونی ژیانێکی پڕ تاقیکارییە نەک بابەت گەلێکی خەیاڵاوی بێ و دوور ببێت لە واقیعێکی ژیان لە پێش ئەوەی بۆ هەرکەسێکی تر نووسرابێت بۆ دەروونی خۆم نوسیوومە، چونکە کاتێک خەمبار دەبم.

دەمەوێت هاورێیەکم هەبێت ئەم قسانەم پێ بڵێیت: هاورێ سەرنج بدە بە درێژایی مێژوو مرۆڤایەتی لاپەڕەی ژیانی کەسانی سەرکەوتوو و دانا بە ناخۆشی و نارەحەتییەکی یەکجار مەزن دەورە دراوە و ئەوەی جێگای سەرنج و تێڕامانە دانای و سەرکەوتنیان هەر لەو نارەحەتی و ناخۆشیانەوە بەرهەم هاتووە، جا لەبەر ئەوە هاورێ هیچ کات بێ ئومێد مەبە، هێشتا کات درەنگ نیە بۆ ئەوەی دەتەوێت، چونکە تۆ لە ژیاندایت و هەناسە دەدەیت، نەخێر ئەزیزی من درەنگ نیە تا خۆت کۆ بکەیتەوە و دووبارە دەست پێ بکەیتەوە و قاوغی نارەحەتی و خەمباریت بشکێنێت.

خەمبار مەبە بۆ شتانێک تێپەڕیون و لەدەستت داون هەندێک شت پێویستە بۆ هەمیشە نەمێنن و هەندێک کەس پێویستە بەجێت بهێڵن تا بەهێز بێت، مافی خۆتە غەمباربی و بگری، بەڵام ئاگادار بە نەشکێت و نەکەویت بۆ ماوەیەکی زۆر.

هیوام وایە ئەم کتێبە بکەیت بە هاوڕێی خۆت، هەتا لە کاتە سەختەکاندا ڕێنوێنیت بکات بۆ باشترین دۆخ و باشترین کردەوەیەک کە پێویستە بە ئەنجامی بگەینی، بەڵکوو لە دڵی تۆی ئازیزدا ببێتە دەستێکی هاوسۆزانە و ڕووناکییەک کە هێز و توانات پێ ببەخشێت و لە ئازار و نارەحەتیەکانی ژیان لەسەر کەم بکاتەوە، ئومێدم وایە ببێتە هاوڕێیەکی دڵسۆز و لەنگەرێکی ئارامی ڕۆح بۆت لەو کاتانەی هەست بە ماندوویی دەکەیت لە ژیاندا.

بەشی یەکەم

ئەو کەسانەی دەگەنە ئامانجەکانیان خاوەنی باشترین بیرۆکە نین، بەڵکوو ئەوان پارێزگاری دەکەن لە چالاکی کارکردنیان و کوڵ نادەن کاتێک باری دەروونیان تێک دەچیت و تووشی ناخۆشی دەبن...

هەموو بەیانییەک (٦) شت بە خۆت بڵێ من گەرەنتیت پێدەم کە بیرکردنەوەیەکی ئەرێنی و ڕۆژێکی ئەرێنیت دەبێت- :

١. سوپاسگوزار بە س
٢. وپاس گوزاری بکە بۆ هەموو ئەو بەخششانەی کە هەتە، چونکە خودا زیاترت پێدات.
٣. بە خۆت بڵێ من دەتوانم وەک ئەوەیم کە خۆم دەمەوێت، چونکە ئەوە بڕیاری منە
٤. بیر و بۆچوونیی خەڵکیت بەلاوە گرنگ نەبێت چونکە ڕای خۆت ڕاستەقینەیە.
٥. من متمانەم بە خۆمە چونکە دڵنیام لە هەوڵەکانم سەرکەوتوو دەبم.
٦. کۆڵ نادەم و واز ناهێنم تا دەگەم بە ئامانجەکانم هەرچەنێکی بوێت و پێویست بێت.
٧. ڕابردوو لە یاد دەکەم و تیشک دەخەمە سەر ئێستا و بیر لە داهاتوو دەکەمەوە.

کاتێک براکانی پەیامبەر یوسف ڕێکەوتن لەسەر ئەوەی یووسف بکوژن و کردیانە نێو بیرەکەوە تا داهاتووی لەناو ببەن، بەڵام خودای گەورە ئەوانی بەکار هێنا تا داهاتووی یووسف دروست بکات، هیچ کەسێک ناتوانێت ڕێگا لەو شتە بگرێت کە خودای گەورە بە تۆی داناوە، هەر بۆیە پێویستە بە گەشبینی و ئومێدەوە ژیانت بەردەوام بکەیت و بیرت بێت ئەو کێشە و نا خۆشیانەی کە دێنە ڕێگات بەشێکن لە قەدەر و ویستی خودای گەورە.

قۆناغێک لە ژیاندا هەیە پێ دەوترێت

(خاڵی وەرچەرخان) یان خاڵی گۆڕان:

زۆر دەگۆڕێیت جا لە تەمەنی منداڵی بێت یان تەمەنی پیری بە جۆرێک دەگۆڕێت وەک ئەوەی تو کەسێکی تر بیت، بەڵام زیاتر لە ژیان تێ دەگەیت، زیاتر ڕەفتاری خەڵکی دەخوێنیتەوە، گوێ نادەیت بە وشەی نەرێنی، پێشبینی هەمووشت دەکەیت. سەرەڕای ئەوەی قورسە بەڵام دەتکات بە کەسێکی سەرکەوتوو.

کاتێک تۆ لە ئان و ساتی کۆڵدان و خۆ بە دەستتەوە دانی بیر بکەرەوە لە دوو کەس

یەکەم – :ئەوەی شکستی تۆی پێ خۆشە و چێژ لە کەوتنت دەبینێت...

دووەم – :ئەو کەسە ئازیزەت کە بە سەرکەوتنت دڵخۆش دەبێت و چاوەڕێی سەرکەوتنی تۆیە...

ڕۆژێک ڕێم دەکرد لە یەکێک لە شەقامەکان ڕستەیەکی زۆر سەیر نووسرابوو لەسەر دیوارێک وای لێم کرد هەست بە ئازارێکی ڕاستەقینە بکەم لە دڵمەوە و لە لایەکیشەوە وای کرد بەشێکی زۆر لە واقیعی ژیانم بۆ ڕوون بێتەوە، ئەو ڕستەیەش ئەمە بوو **❞ دەبێت مرۆڤ سێ بەشی دڵی لەدەست بدات، تا عەقڵی پێ بگات و تێ بگات .❝** نایشارمەوە ئەم ڕستەیە لە دڵی دام، بەڵام بە تێپەڕبوونی تەمەنم ئەزموونی ئەوەم کرد و ئەم ڕستەیە بە شێوەیەکی سرووشتی پراکتیزە بوو لە واقیعی ژیانمدا.

دڵخۆشیت مەبەستەوە بە تەنیا شتێکەوە

هەنـــدێک جـــار مـــرۆڤ دڵخۆشـــییەکانی بچـــووک دەکـــاتەوە لە شـــتێکدا و بەو شـــتە تـــاقی دەکـــرێتەوە، پێغەمـــبەر ئیبـــراهیم و پێغەمـــبەر زەکەریـــا {ســـەلامی خودایـــان لێبێـــت} حەزیـــان بە منـــداڵ بـــوو، خـــودا پێغەمـــبەر ئیبـــراهیم بە ئیســـماعیل تـــاقی کـــردەوە کەوا فەرمـانی پێـدا ئیسـماعیلی کـوڕی سـەرببڕێت و بیکـاتە قوربـــانی، پێغەمـــبەر زەکەریـــاش بە هەمـــان شـــێوە داوای لە خـــودا کـــرد کە منـــداڵێکی پـــی بـــدات خـــودا یەحیـــای پێیـــدا {ســـەلامی خـــودای لەســـەر بێـــت} هەر خـــوداش نـــاوی لێنـــا لە ئەنجامـــدا لەپـــێش چـــاوی خـــۆی یەحیـــایی کوڕیـــان شـــەهید کـــرد. جـــا لەبەر ئەوە هەرگیز دڵخۆشی خۆت ئاڕاستەی یەک شت مەکە.

گرنگـــی تەواو بە ڕەخـــنە مەدە، چـــونکە چـــی بکەیـــت و چەنـــدە بـــاش بیـــت بەشـــێک لە خەڵکـــی هەر ڕەخـــنەت لێ دەگرێت.

شتێک هەیە لە مۆبایلەکانمان

جێی سەرنج و ورد بوونەوەیە

کاتێک یادگە " **ذاکرة** " ی مۆبایلەکەمان پڕ دەبێت ئاگادار کردنەوەیەکمان بۆ دێت دەڵێت ❞ **دەبێت بەشێک لە یادگەی مۆبایلەکەت بەتاڵ کەیت** ❝ ، ئەگەرنا بەرنامەکانی مۆبایلەکە کار ناکات!

کەمێک ورد بەوە لێی، بە خۆت بڵێ ئەی چی دەبێت منیش ناخی خۆم بەتاڵ کەمەوە لەو شتانەی بێزارم دەکەن وەکو (یادەوەرییە ناخۆشەکان، خووە خراپەکان، ئیرەیی و ڕق و کینە، هاوڕێی خراپ، ئەو پەیوەندییانەی زیانی لە سوود زیاترە، ئەو مرۆڤانەی بە بوونت نازانن... هتد). ئایا خاڵی کردنەوە و چاککردنەوەی دەروونی خۆت لەشتە خراپەکان لە پێشتر نییە لە مۆبایلەکەت؟!

فێری فەلسەفەی بـەردەوامـبوونبە ...!

ڕەخنەت لێی دەگرن، بەڵام تۆ بەردە وامبە!.. گاڵتەت پێی دەکەن، تۆ هەر بەردە وامبە!.. لە بەهات کەم دەکەنەوە، گوێیان پێ مەدە و تۆ بەردەوامبە!..و ئیرەیی خۆیان بە ئامۆژگاریی دادەپۆشن، لات ئاسای بێ و بەردەوامبی.

هەرگیز وا نەزانیت هەڵەکە لە تۆوەیە، بێزاری و ڕەقی ئەوان لەوە دێت تۆ وەکوو ئەوان نیت خاوەن ئامانجی و سەرکەوتووی شکستەکان کاریگەریان لەسەرت نییە، کەوایە ڕێسای بەردەوام بوون هەمیشە پەیڕەو بکە هەتا چۆک بە بەربەستەکان دادەدەیت دەگەیتە ئامانجەکان!...

ئەگەر خودی خۆت ڕیز و بەهای خۆت نەزانیت، هەرگیز چاوەڕێی ئەوەش مەکە بەرامبەرەکەت ڕێز و ئەرزشت بۆ دابنێت ، هەستی متمانە بە خۆ بوونت زیاد بکە، هەتا بگەیت بە خاڵی ئاسوودەیی لە دەروونداّ..!

متمانە بەخۆ بوونت واتە خۆت بەجوانترین و ئازاتر و باڵاتربیینی..!

ئەو فشار و خەمبارییەی ئێستا تێیدا دەژیت، ئەندازەی سەرکەوتنی سبەینێ تۆیە، کەوایە گەشبین بەو کار لەسەر باشترکردنی ڕۆژەکانت بکە، تۆ کەسێکی بەهێز و سەرکەوتوویت چاوەڕوانی کەس مەبە بێت و ئەمەت پێ بڵێت!..

گەورەترین هەڵەی ژیانت ئەوەیە هەوڵی ڕوونکردنەوەی کردار و گوتارەکانت بدەیت بۆ کەسانی تر، کاتی خۆت مەکوژە بە ڕوونکردنەوە بە ئومێدی ئەوەی خەڵکی لە خۆت ڕازی بکەیت یاخود ئەو کەسانەی خۆشتیان دەوێت زیاتر خۆشیان بوێیت، یان ئەو کەسانەی ڕقیان لێتە هیوایەکت هەبێت کە لەوانەیە ڕۆژێک لە ڕۆژان خۆشیان بوێیت، ژیانێکی دروست ئەوە نیە تۆ هەموو شتت بەدڵی خەڵکی بێت چونکە ئەوەی بەڕاستی خۆشتی بوێت هەر خۆشی دەوێیت خۆ ئەوەشی ڕقی لێتە گوێ بە ڕوونکردنەوەکانت نادات، جا لەبەر ئەوە تۆ کارە ڕاستەکە بکە ئەوەی تری لێ بگەڕێ بۆ خودا!..

له هەڵەکانی خۆت تووڕە مەبە.. !

کـــاتی هەڵەیەک دەکەیـــت لە خـــۆت نـــارەحەت مەبە ئاســاییە مــرۆڤ هەڵە دەکــات، هەنــدێک جــار هەڵەکانــت بــو ڕێگــای ڕاســتت دەبەن، بــۆ نمــوونە هەڵبژاردنــی کەســی هەڵە لە ژیانــت وات لێکــات بەهــای کەسی دروســت و بــاش بزانیــت و بەدوایــان وێــڵ بیــت، هەڵبژاردنی هەڵەکانت وات لێکات زیاتر هۆشیار تر بیت، ئەو لێــدانەی لەنــاوت نەبــات بەهێزتــرت دەکــات، هەروەها تەنیایی فێری بەها زانی خۆتت دەکات، تاریکی وات لێکات ئەو ڕووناکییە ببینی کە نەتبینیوە!..

خۆت لە حوکمدانی کوێرانە بپارێزە ..!

حوکمی ڕەها لەسەر هیچ کەس و کێشەیەک مەدە کە تۆ زانیاری کەمت لەسەری بیستوە یان هیچت نەبیستووە دەربارەی، بە جۆرێکیش مەبە قەدەری خودای گەورە بە ئارەزووی خۆت دابەش کەیت، بەدواداچوون بۆ شتەکان بکە و تێبگە و بچۆرە سەر ئەسڵی شتەکان پاشان لە هزری خۆتدا هەڵی بسەنگێنە، هەروەها سەبر بگرە لە سەر شتەکان، چونکە مەرج نیە تۆ لە هەموو شتێ بگەیت و دەرەنجامەکەی بزانی!..

لەگەڵ خۆت ڕوون بە ..!

ڕوون و ئاشکرا بوون لەگەڵ خودی خۆت ئاسانە نووسینی، بەڵام قورسترین شتی ژیانە، کەسی سەرکەوتوو ئەوەیە کە لە ناخی خۆیاندا دیاری دەکەن کە چیان دەوێت، خۆت بناسە و بزانە چیت لەم دونیایە دەوێت، هەندێک کەس دەڵێن کێشەمان ماددی بوون و پارە نیە بەڵام لە لایەکی تریشەوە پارە لە لای ئەو کلیلی هەموو دەرگاکانە.

لە پەیوەندییەکانت بزانە تۆ چیت دەوێت لەگەڵ ناخی خۆت گفتوگۆ بکە چیت پێویستە، دڵنیابە ناگەیت بە هیچ شتێک ئەگەر خۆت نەناسیت و شارەزای ناخت نەبیت!..

بۆچی وا ڕەفتار دەکەیت وەک بڵێیت ١٠٠٠سال بژیت ؟

زۆرێک لە مرۆڤەکان بە جۆرێک دەژین وەک: ئەوەی بڵێی هەموو کات ژیان هەلی زێڕینیان پێ بدات، کۆڵێک ئامانج و پلانی جۆراو جۆریان هەیە، بەڵام ڕۆژانە دوای دەخەن، ژیان لەسەر بنەمایەکی جێگیر دەڕوات یان ١ یان، یەک لەسەد لەوانەیە بژیت و سفر لەسەد لەوانەیە بمرێت، فێر بە خاڵی دەست پێک دیاری بکە و بەرنامەی چۆنیەتی گەشتن پی دابنێ و کاری لەسەر بکە و بەردەوامبە هەتا دەگەیت پێی!..

پێویستە فێربێت بڵێت " نەخێر"..!

بڵێ نەخێر کاتێک داوایەکی زیاد لە توانای خۆتت لێ دەکەن. پێویستە بڵێی نەخێر بۆ کەسانی بەکارهێنەر ئەوانەی وزە باشەکانت بەکار دەهێنن. بڵێ نەخێر بۆ هەر کارێک کە پێت خۆش نییە و نارەحەتی پێی، نەکات بڵێ بەڵێ و خۆت ببێتە قوربانی. بڵێ نەخێر بۆ هەر کار و داوایەک بۆ ڕازیکردنی بەرامبەر و شکاندنی خودی خۆت

فێری هاوسەنگی بە لەژیانت..!

بوتڵێکی ئاو لە سوپەرمارکێت لەوانەیە بە ٢٥٠ دینار بێت، بەڵام هەمان ئاو لە ڕێستۆرانتێک لەوانەیە بە ٥٠٠ دینار بێت و لە هۆتێلێکی پێنج ئەستێرە بە ٧٥٠ دینار بێت، هەمان ئاو و هەمان جۆر بە نرخی جیاواز دەیکڕیت بەگوێرەی شوێنەکان، هیچ شتێکی نەگوڕا تەنیا شوێنەکەی نەبێت ئەم وتەیەش لەسەر مرۆڤ بەراورد دەکرێت، کاتێک تۆ هەستەکەیت لەو شوێنەی خۆت بەهات نیە شوێنەکەت بگۆڕە نەک خۆت نەک کردار و ڕەفتارت و گومان لە کەسایەتی خۆت مەکە، گومان لە خۆت مەکە لەوەی گۆڕاویت بەڵکوو کەسانی نیو ژیانت بگۆڕە.

هەموو کات ئامادە بە کە مرۆڤەکانی ژیانت بگۆڕین لەگەڵت، ئومێدی بڵند و هیوای زۆریان پێ هەڵمەواسە، چونکە گەر وات کرد لەو ساتە دڵنیابە خۆت بە دەستی خووت خۆت لەناو بردووە، هەردەم بە ئاگایی و بە هەستەوە ڕەفتار بکە و بدوێ.

گەر بڵێیت من ماندووم ماندوو دەبیت!..

گەر بڵێیت خۆم بەدەستەوە دەدەم ئەوە کۆڵ دەدەیت!..

ڕۆژانە مرۆڤەکان خۆیان بەدەستەوە دەدەن، چونکە هەست بە شپرزەیی و ناڕێکی و شکان دەکەن لە ناخیان!.

بە خۆت بڵێ من چارەسەرم نەک کێشەکە!..

بڵێ من سەرکردە و ڕابەری ژیانی تایبەتی خۆمم و ماندوو دەبم و دەشکێم و ئازار دەچێژم، بەڵام هەرگیز ڕاناوەستم هەرگیز کوڵ نادەم!..

ژیان وەک یاری شەترەنجە ..!

ناتوانیت سەرکەوتوو بیت گەر هەنگاوێک نەڕۆیتە پێشەوە، ڕەنگە هەر هەنگاوێک ببێتە هۆی ئەوەی کەسانێک لە ژیانت لەدەست بدەیت،بەڵام یاری شەترەنج سرووشتی وایە، بۆیە تۆ دوو هەڵبژاردەت لەبەر دەستدایە، یان هیچ هەنگاوێک نانێیت و لە شوێنی خۆت دەمێنیتەوە. یان ئەو کەسانە لە بیر دەکەیت کە جێیان هێشتوویت و بەرەو سەرکەوتن دەڕۆیت.

شکان بۆ درووستکردنی تۆیە ..!

کاتێک شووشەیەکی بۆن «عەتر» لە دەستەکانت دەکەویتە خوارەوە و دەشکێت پارچە پارچە دەبێت، خەمی زۆر لێی دەخۆیت، بەڵام تەواوی ڕۆژەکە هەر کاتێک دەڕۆیتە ژوورەکەوە بۆنەکە زۆر بە چڕی هەست پێ دەکەیت کە بڵاو بووەتەوە بە جۆرێکی وا بۆنەکە بەو بەهێزییە نەدەهات کاتێک لەنێو شووشەکە بوو واتە پێش ئەوەی شووشەکە بشکێت، هەر لەو ساتە پەی بەوە دەبەیت کە هەموو شتێک پێویستە بکەوێت و بشکێت تا جوانی و باشیەکانی دەربکەوێت، بۆیە گەر دڵت شکا یان شتێک لە تۆدا شکا ئەوە بزانە مەبەست لەوەیە تا جوانیە شاراوەکانی کەسایەتی خۆت بۆ ئاشکرا بێت، ببێتە ئەزموونێکی نوێ بۆ تۆ و شێوازی هزرت بگۆڕێت، خەمبار مەبە کاتێک دەشکێیت چونکە خودا باشترینی بۆ تۆ دەوێت.

{ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ }

واتە: ڕەنگە هەندێ شت هەیە حەزتان پێی نەبێ، بەڵام ئەوە خێری تێدایە بۆتان باشترە بۆتان ..

ئارامگرتن لەسەر ناڕەحەتیەکان..!

گەر ژیانت بە ناخۆشی تێدەپەڕیت، ئەوەی پێویستت پێیەتی ئارامگرتنە!...
لە بیرت بێت خودای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرمووی (**فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً**) ئەوەی جێگای تێڕامان و سەرنجە دوو جار لەسەریەک دووبارەی دەکاتەوە.
هاوڕێ لەگەڵ هەر ناخۆشی و تەنگانەیەک خودا دەروویەکی خێرت لێدەکاتەوە و خۆشی دەوێت!..

لەئازارەکانت ئومێد دروستکە... !

تاکە هاندەری بەهێز بۆ سەرکەوتن بریتییە لە شکست و ئازار، کاتێک تۆشی شکستێک دەبیت ئاڕاستەی ژیانت بۆ خەمۆکی بوو ن گۆشەگیری مەگۆڕە، بەڵکو خۆت ئامادە بکە بۆ وەرگرتنی سرووشی شکستەکە و بیکە سەرچاوەی هاندان و هێزت.

مێشکت بە هەڵە پڕۆگرام مەکە ...!

ئەوانەی جگەرە دەکێشن دەزانن جگەرە کێشان زیانی هەیە بۆ تەندروستیان. بەڵام ئەوان مێشکیان وا پڕۆگرام کراوە کە چێژ و خۆشی لە جگەرە و دوو کەڵەکەی دەبینن، بۆیە مێشکیان زیانە تەندروستییەکانی نابینێت!..
بۆیە ئێمەش کاتێک مێشکمان پرۆگرامی دروست دەکەی و ڕای دەهێنین لەسەر سەرکەوتن ئەوە بێ گومان سەرکەوتوو دەبین.

سەیرکە وا بیر دەکەیتەوە کە تۆ تەمەڵی!..

بەڵام وانیە تۆ تەمەڵ نیت، بەڵکو لە مێشکت هەزاران کار هەیە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت،

بەس نازانیت لە کامەوە دەست پێبکەیت بۆیە مێشکت وات لێدەکات هەست بە ماندوێتی بکەیت و زۆر بیر بکەیتەوە و کەم جێبەجێ بکەیت سەر ئەنجام هەست بە تەمەڵی دەکەیت.. کارەکانت یەک یەک جێبەجێ بکە لە کارێک تەواوبوویت دانەیەکی تر دەست پێ بکە و گرنگترین بخە پێشەوە.

مەرج نیە ئەوەی ئەی بەخشیت وەری بگریتەوە!...

بۆ ئەوەی ژیانێکی ئاسوودەت هەبێت، دەبێت چاوەڕێ کەم بکەیت لە کەسانی ژیانت. مەرج نیە ئەوەی خۆشت دەوێت و ئەویش هەمان هەستی بۆت هەبێت و خۆشی بوێیت. مەرج نیە چاکە لەگەڵ کەسێک بکەیت لەبەرامبەری چاکەت لەگەڵ بکاتەوە، دەبێت فێری ئەوە بیت چاوەڕێ زۆر لە کەس نەکەیت تا ژیانێکی ئاسوودەت هەبێت.

سیفەتی ناپەسد هەیە پێویستە وازیان لێبهێنی!

ئەگەر تۆ خاوەنی ئەم چوار خەسڵەتە نەشیاوەی خێرا دەستبەرداری

بە چونکە کاریگەری خراپی بو کەسایەتیت هەیە.

١. **لوتبەرزی** : ڕێگرە لەوەی لە کەسانی ترەوە زانیاری نویٚ فێر ببیت.

٢.**ئیرەیی:** ڕێگر دەبێت لە کارکردن لە خودی خۆت و وات لێدەکات هەمیشە بیرت لای کەسانی تر بێت.

٣.**توورەی: ڕ**ێگات لێی دەگرێت لە بڕیاردانی دروست و ناتوانیت هەستەکانت بەباشی کۆنترۆڵ بکەیت.

٤.**ترس:** دەبێتە کۆسپ بۆ قۆستنەوەی هەلی گونجاو و هۆکارێکی سەرەکییە لە بەرەو پێش چوونت.

گەر ئەمانەت هەیە

هەر ئێستا هەوڵی نەهێشتنیان بدە.

کێشەی خەڵکی ئەوەیە چەندین تێچوو دەگرنە ئەستۆ کە لە ڕاستیە هیچ ناچار نین بیکەن، چەندین شت دەکەن ئارەزوویان لێی نیە تەنها بۆ کەسانێک کە هیچ خۆشیان ناوێت.

تۆ لەگەڵ ئەو زۆرینەیە مەبە مۆبایلێک مەکڕە کە توانای کڕینت نیە تەنها بۆ نمایشکردن. پۆشاکێک مەپۆشە بە مەبەستی ئەوەی شبە دڵی خەڵکی بێت و ئارەزووی خۆتی لەگەڵ نەبێت.

مەرج نیە ئەوەی باو و بەربڵاوە

ڕاست و گونجاو بێت..!

دەتەوێت بتناسێنم بەو کەسەی هەموو خەونەکانت بەدی دەهێنێت؟ بەو کەسەی ژیانت دەگۆڕیت؟

دەتەوێت بتناسێنم بەو کەسەی تۆی زۆر خۆش دەوێت؟ بڕۆ **پێش ئاوێنەکە و نزیک بەوە کاتێک دەڕۆیتە پێش ئاوێنەکە ئەو کەسە دەبینیت کە ژیانت هەمووی دەگۆڕێت** و دەتگەیەنێتە ئەو شوێنەی خۆت دەتەوێت، بڕوانە من دەمەوێت تۆ ئەو کەسەت زۆر خۆشبووێت و بەهای بزانیت و بەباشی بیناسیت و هەوڵبدەیت پەیوەندیەکانت لەگەڵی بەهێز بکەیت، چونکە زۆرێک لە مرۆڤەکان خۆیان ناناسن و خۆیان خۆش ناویت و وا بیر دەکەنەوە ئەوان شایستەی هیچ شتێکی باش نین.

نهێنییەکی ژیانی خۆمتان پێ دەڵێم کە ژیانمی زۆر گۆڕی بۆتە ڕۆتینی ڕۆژانەم، کاتێک بەیانیان لە خەو هەڵدەستم یەکەم کارم ئەوەیە یەک خولەک بیر لەو شتانە دەکەمەوە کە دوێنێ ڕوویداوە و سوپاسی خودا دەکەم لەسەری جا گەر شتەکە خراپ بووبێت یان باش بووبێت.

ڕۆژێک مامۆستایەک ١٠٠ دۆلارییەکی بەدەستەوە بوو نیشانی قوتابییەکانیدا و پێ وتن ئەمەی لە دەستەمە نرخەکەی چەندە قوتابییەکان وتیان100 دۆلارە، دواتر لە نێو دەستی نوشتانیەوە و لۆچی کرد دووبارە پێی وتن ئەمە نرخەکەی چەندە قوتابییەکان گوتیان ١٠٠ دۆلارە. مامۆستاکە ١٠٠ دۆلارەکەی فڕێدایە سەر زەوی و پێ خستە سەری پێ وتن ئەمە نرخەکەی چەندە؟ قوتابییەکان جاری پێشوو وتیان 100 دۆلارە. بارودۆخی جیاواز بەڵام هەمان شت

تۆش وابە هەرگێز بەهای خۆت لەدەست مەدە و بەکەم ڕازی مەبە .

بەدوای هەلی گونجاو بگەڕێ بو بەدیهێنانی خەونەکانت، گەر نەشبوو خۆت درووستی بکە، هیچ کەسێک لە ئاسمانەوە نایات تا تارێکی ڕیگات بۆ ڕووشن بکاتەوە ئەوە بەرپرسیاری خۆتە و دەبێ خۆت بەو ئەرکە هەستیت.

گەورەترین هەڵە ئەوەیە ژیانی خۆت پەرش و بڵاو بیت و هەوڵی ڕێکخستنی ژیانی کەسانی تر بدەیت، گەرم کەرەوەی کەسانی تر مەبە، خۆت مەکە سووتەمەنی، هەمیشە لەیادت بێت گەر تۆ ژیانی خۆت ڕێک نەکەیت و کار لەسەر خۆت نەکەیت ناتوانیت وەک پێویست بەرهەمدار بیت بۆ بەرامبەرەکەت.

ژیان و تەمەنی تۆ زۆر لەوە کورتترە بە فیرۆی بدەیت لە ڕوونکردنەوەی ڕەفتارەکانت، ئەوەی خۆشی بوێت بە هەڵە مەبەستت لێک ناداتەوە، ئەوەشی ڕقی لێت بیت چەندە ڕوونکردنەوە بۆ ڕەفتار و گوفتارەکانت بدەیت هەر سوورە لە بینینی لایەنە خراپەکانت!..

چاکەکار بە و چاوەڕێی وەرگرتنی پاداشت مەبە لە بەرامبەری، بەڵکو لەبەر خودا بیکە. چونکە خودای گەورە چاکەکارانی خۆش دەوێت، بەو کارەت ئارامی دەروونی بەدەست دەخەیت.

ئارامگرتن پەرستشێکی ناوازەیە، ئارامگرتن لەسەر کێشەیەک کە هۆکار و چارەسەری نازانیت، ئارامگرتن لەسەر نزایەک کە نازانی چ کاتێک وەڵامی دەدرێتەوە و کەی گیرا دەبێت، ئارامگرتن لەسەر نەخۆشی، لەسەر مرۆڤێک، لە ڕزق و ڕۆزی...

بیرۆکەی ئارامگرتن ئەستەمە بۆ دەروونی مرۆڤەکان، بەلام دەرئەنجامەکەی شیرینە!..

لەیادت بێ خودای گەورە دەفەرمووێت (خودا لەگەڵ ئارامگرتووەکانە)

بەهیچ جۆرێک بە خۆت مەڵێ من شکستخواردووم،

چونکە عەقڵی نا ئاگات ئەم کردەوەیەت بە گاڵتەجاڕی وەرناگرێت بەڵکو دەیکاتە ڕاستیەکی تاڵ و دەیکاتە کردار و جێ بەجێ دەکات ئاگاداری پڕۆگرامکردنی هەڵە بە چونکە ڕەنگدانەوەی لە ڕەفتار و کەسایەتیت دەبێت.

ئەرێنی بە، وشەی مەحاڵ لە فەرهەنگی ژیانت بسڕەوە و بیگۆڕە بە وشەی دەتوانم لەو ساتەوە ناخۆشی و کۆسپەکانی ژیانت بە تامێکی جیاواز و **ئیرادەیەکی بەهێزتر تێپەڕ دەکەیت.**

کاتێک خودای گەورە دەرگایەکت بەڕووودا دادەخات دەرگایەکی ترت بۆ دەکاتەوە، هەموو وزە و هێزت بە چاوەڕوانی لەپێش ئەو دەرگا داخراوە بە فیڕۆ مەدە، ئومێدی جوانترت هەبێت و سەرەتایەکی پڕ دەستکەوت دەست پێ بکە.

(٤) شتی ژیانت بۆ کەس باس مەکە و بەنهێنی بیهێڵەوە.

- ژیانت، داهات و مووچەکەت، کێشەکانت و خاڵی لاوازت.
- کێشە خێزانییەکانت باشتر وایە بە نهێنی بمێنیتەوە تەنها لەناو خێزاندا.
- ئەو کردەوە چاکانەی دەیانکەی، پێویستە بە نهێنی بمێنیتەوە.
- ئامانجەکانی ژیانت و خەونەکانت بە تایبەتی بهێڵەوە تا ئەو کاتەی ئەنجامیان دەدەیت.

تەنهایی هەڵبژێرە، نەک پەیوەندیەکی هەڵە.

هەرگیز نەگەڕێیتەوە بۆ پەیوەندیەکی تاقەت پڕووکین ئەو پەیوەندییەی دەروونتی ماندوو کردووە، مرۆڤی کاتیش مەهێنە ژیانت تا تەنها نەبێت، وتەیەک هەیە دەڵێت ❞ هەرگیز بە سکی برسی و گەدەی خاڵی مەڕۆ مارکێت چونکە شتی هەڵە دەکڕیت تۆ مرۆڤێکی تەواو و کامڵی پێویست ناکات بۆ هیچ کەسێکی بسەلمێنیت.

هەمیشە بەردەست مەبە ،

بەتایبەتی زیاد لە پێویست کراوە مەبە

کاتێک کەسێک پشت گوێت دەخات گەورەترین هەڵە ئەوەیە لە ناخی خۆت دەکەویتە گفتووگۆ و دەڵێیت بۆ ئەو منی فەراموشکرد، من ناتوانم بێ ئەو کەسە بژیم، بێ ئەو ژیانێکی ئاساییم نابێت، بۆیە هەمیشە لە چاوەڕوانیدا دەبێت هەر نامەیەکت لەوەوە بۆ بێت خێرا وەک بلێیت لەسەر خەلووزی گەشکراو بیت و وەڵامی دەدەیتەوە. بۆ ئەوەی وانەیەکی باش بەو کەسانە بدەیت کە بە مەزاجی خۆیان ڕەفتارت لەگەڵ دەکەن هەنگاوی یەکەم ئەوەیە بەردەست مەبە کاتێک ئەو دەگەڕێتەوە، چونکە پشت گوێخستن بڕیارێکە نەک ڕێکەوتێک دەبێت بەو کەسانە بلێیت ستۆپ و ڕێگات نادەم بە مەزاجی خۆت مامەڵەم لەگەڵ بکەیت و بە ئارەزووی خۆت نارۆیت و بە ئارەزووی خۆت بێیتەوە ژیانم، بۆیە من بەردەست نیم و دووبارە هەوڵدەوە، ئەمە تەکنیکی مامەڵەیە لەگەڵ ئەوانەی بە ئارەزووی خۆیان لەگەڵت هەڵسوکەوت دەکەن.

هۆگر و وابەستەی کەس مەبە !

بە هەزارەها کەس تووشی نەخۆشی هۆگربوون بونە ئیبن قەیم جەوزی دەفەرموویێت ❞ **هەر کەسێک هۆگری شتێک ببێت بەوە ئازار دەچێژیت** . ❝ هەر وابەستەیەک کوتاییەکی دوژمنایەتیە تەنها وابەستە بوون بەخودا نەبێت، بەو مانایەی لەوانەیە هاورێیەتی بگۆڕیت بۆ هوگربوون، بەڵام وابەستەبوون ناگۆڕیت بۆ هاورێیەتی، دەروونی خۆت تێک مەدە و هەمیشە ئەوەت لەیاد بێت لەوانەیە بەو شتە تاقی بکرێتەوە.

هەقی تەواو بدە بە دڵخوشیەکانت..

بۆچی کاتێک دڵتەنگ دەبیت و شتێکت بەسەردا دێت دەگریت و گوشەگیر دەبیت و تورە دەبیت و تەواو هەق دەدەیت بە دڵتەنگیەکانت، بەڵام کاتێک دڵخوش و ئاسودەی و پێدەکەنیت بە خۆت دەڵێیت خودایە بەخێری بگێڕیت و کاتی دڵخوشیم زوو دەڕوات، بۆچی ڕستەکانت بە جۆرێکە چێژی دڵخوشیت لێی بکوژێت،بە هەموو ساتەکانیەوە لەنێو دڵخوشیەکانت بژی و چێژیان لێ ببینە.

ئاگاداری ووشەکانت بە کە لەزارت دەردەچێت.

دەزانێت قسەکردن بەرجەستە ناکرێت و قوورسایی نیە بەڵام دڵی بەرامبەری پێ دەشکێت و دەتوانێت وای لێبکەیت ڕقی لێت بێت. تۆ دەتوانی بە جۆرێک بدوویت کەسی بەرامبەر ڕقی لێت بیت یان خۆشی بوویت، پێغەمبەرمان دروودی خوای لەسەربێت دەفەرموویت **(گەر قسەی باش و چاکت هەیە قسە بکە، گەرنا بێ دەنگ بە)**.

جوانی درووست دەکرێت تۆ دەتوانیت بڕۆیتە لای دکتۆری جوانکاری و خۆت ڕیک بکەیت و جوانکاری ڕووخسار و جەستەت ئەنجام بدەیت...

بەڵام ئەوەی گرنگە ئەقڵە گەر گرنگی پی نەدەیت گەر هەوڵی جوانکردنی نەدەیت هیچکەس ناتوانیت بوتی پێش بخات و گەشەی پێبدات.

گەر ڕۆژەکەت بە ویست و ئارەزووی خۆت بەسەر نەبەیت ئەوە ڕۆژەکە بە ویستی خۆی تۆ بەکاردێنێ، هەمان شت بۆ داهاتووت گەر داهاتوی خۆت دروست نەکەیت ئەوە داهاتوو تۆ هەڵدەسوڕێنێ بە ویستی خۆی ژیانت ئاڵۆز و ناڕێک دەبیت.

مرۆڤە گەورەکان هەست بە بچووکی و کەمی ناکەن و ئیرەیش بەکەس نابن، تەنانەت هەست بە ترسیش ناکەن..!

خۆشبەختی چیە ؟

پارە ؟...

منداڵ ؟...

سەرکەوتن ؟...

خێزان ؟...

پێگە ؟...

دەسەڵات ؟...

جوانی ؟...

گەشت ؟...

خوشبەختی دۆخیک نییە تێدا بین

بەڵکو ڕەفتاریکی ژیانە و تێدا دەژین.

ڕاستە پارە و سامان ئیسراحەتت پێدەن و زۆر شتت بۆ فەراهەم دەکات، بەڵام بە هیچ جۆرێک وا بیر نەکەیتەوە بە پارە خۆشبەختی و دڵخۆشی بکڕیت هەندێک مرۆڤ هەن بەداخەوە ئەوەندە هەژارن تەنها سەروەت و سامانیان هەیە.

ئەو ناخەی بەرهەمەکانی شکسپیری لێ بەرهەم هات، و میوزیکی بێتهوڤن، و شعرەکانی متنبی، و زانستی نیوتن، و ئەو ناخەی فراوان بو بۆ سۆز و میهرەبانی محمد (د.خ)، گومانی تێدا نیە کە بوونێکی زۆر ناوازەیە، بۆیە خودای گەورە فەرمان دەکات سەرنج لە ناخ و دەروونی خۆمان بدەین و تێڕامێنین لە قوڵایی خۆمان **(وفِی أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ)**.

بۆچی کاتێک خودا تاقیت دەکاتەوە بەنەخۆشیەک یان کێشەیەک هەست دەکەی کە تۆ خراپی، بەخۆت دەڵێیت» بەدڵنییایەوە من بەندەیەکی خراپم بۆیە خودا تاقیم دەکاتەوە بەو جۆرە، من ئەو کردەوە خراپەم کرد بۆیە خۆدا تووشی ئەمەی کردم. «، مادام تۆ لەم ژیانەی دەبێت تاقی بکرێیتەوە یاخود گەر وا دەزانیت ئەوەی لەم دونیایە دەگوزەرێت تەنها خۆشی و بەخششە ئەوە تۆ لەم دونیایە تێنەگەشتوویت.

ووزە و کات و توانات لەشتێکدا بەفیڕۆ مەدە کە ناتوانیت بیگۆڕیت، بەڵکو لەشتێکدا تەرخانیکە کە تواناى گۆڕانیت هەبیت..!

هەموو شت تێک بدە چونکە چاک دەبێتەوە، تەها پەیوەندیت لەگەڵ خودا نەبێت تێکی مەدە هەمیشە هەوڵدە پەیوەندیت لەگەڵ خودا بەردەوام بێت، چونکە ئەوە مالّی دڵنیایی و خوشبەختیە هەرچەنە ژیان ناخۆشبێت تەنها لەو پەیوەندیەت گەرمی دڵخوشی و خۆشەویستی بەدی دەکەیت!..

خودای گەورە لە کردارێک ئاگاداری کردوینەتەوە و باسی کردووە و پەیامبەریش ئاگادارمان دەکاتەوە لێی و باسی کردووە بۆمان، بەڵام بە داخەوە زۆربەی خەڵکی تێدا دەژین لە ژیانی ئەمڕۆدا، کە قورئان باسی کەسایەتی ئیبلیس دەکات کاتێک دەڵێت " من لە ئاگرم و ئەو لە قورە داواکەیت من کڕنوشی بو بەرم؟ "ئەمەش ئیگوی (منێتی) مرۆڤە کە خۆی پی باشترە لە کەسێکی تر بەهۆی ڕەگەزی یان پێستی یان ڕووخساری، گەر تۆ وایت ئەوە نەخۆشیەکی مەترسیدارت هەیە!

ئاگاداربە برسێتیت بۆ خوشەویستی وات لێنەکات خوڵ

و خاشاکی پەیوەندیکان بخوێت..!

(٣) ڕەفتار وا دەکات خەڵکی ڕەقیان لێت ببێتەوە بۆیە دوورکەوە لێیان:-

١. گرنگی پێدانی لە ڕادەبەدەر، ژیان وەک یاری تێنسە بیدە و وەریبگرەوە زیادە ڕۆیی لە گرنگی پێدان بەهات کەم دەکاتەوە.

٢ .پەیوەندیکردنی بێزارکەر، تەنها لەو کاتانە پەیوەندی بکە کە زۆر پێویستە و قسەکانت کورت بکەوە.

٣. دەست خستنە نێو کاری تایبەتی، دەست مەخە نێو کارێکەوە کە دوور و نزیک پەیوەندی بە تۆوە نییە.

هەرگێز لەژیاندا هەلی دووەم مەدە بە(٣)جۆر مرۆڤ ئەوانەش:

١. ئەوەی ناپاک و فریودەرە، چونکە گەر جارێک ناپاکیت لێبکات چەند جاری دیکەش دەیکات، گەر جارێک فریوی دایت ئەگەری دووبارە کردنەوەی زۆرترە.

٢. ئەو کەسەی خاڵی لاوازت بەکار دەهێنێت، کاتێک کەسێکت خوشدەویت ئاساییە هەست بە لاوازی دەکەیت لە بەرامبەری و دڵت دەکەیتەوە بۆی و شت گەلێکی پێ دەڵێیت لەکاتی لاوازیت بەڵام ئەو لەکاتی تر ئەوە بەکاردەهێنێت، هەرگیز هەلی پێمەدەوە چونکە خراپترین جۆری مرۆڤن.

٣. ئەوەی لە ناخۆشی جێت دەهێڵێ و پشتت تێدەکات، هەرگیز متمانەی پێمەکەوە.

گەر خۆت هەڵبژێریت و **خۆتت خوشبوویێت و تەنها بە خۆت ژیان بکەیت** ، سنوورێک لەنێوان خۆت و چوار دەورەکەت دابنێت، ئەوە دڵنیابە ژیانێکی دروستر و کە شتێکی گونجاوتر و دەرونێکی ئاسودەتر و دڵخۆشتر دەبیت!..

له ژیاندا بنەمای

Only Quality people O Q P

پەیڕەو بکە، سەیری دەورووبەرت بکە بزانە لە ئێستادا کی هاوڕێتە، گەر لەگەڵ ئەو مرۆڤانەی هەموو بابەتەکانیان باسی خوشەویستی و ڕەگەزی بەرامبەرە بێ ویستی خۆت گرنگی بەو بابەتە دەدەیت و ئەو باسە دەبێتە لایەنی سەرەکی بیرکردنەوەت، گەر لەگەڵ ئەو مرۆڤانە بێت کە هەموو قسەکردنیان دەربارەی بزنس و پارەیە تۆش بێ کونترۆڵی خۆت تیشکی بیرکردنەوەت دەچێتە سەر ئەو لایەنە، ئەو مرۆڤانە هەڵبژێرە بۆ ژیانت کە کوالیتیان بەرزە، چونکە مرۆڤی شکست خواردوو و زۆر بەئاسانی مرۆڤی سەرکەوتوو ڕادەکێشێتە خوارەوە، بە پێی ئەو مرۆڤانەی تێکەڵیان دەبیت داهاتووت درووست دەبێت.، ئاگاداری هەڵبژاردنەکانت بە چونکە تاکە زیانمەندی تۆ دەبێت.

بیربکەوە و وای دابنێ ....

لە ڕۆژەکانی تەمەنت کارمەندێک بەتایبەتی کامێرایەکی پێیە و تەنها کاری تۆمارکردنی سەرکەوتنەکانتە دواتر ئەو ساتانە بکرێتە فلمێک و لێبدرێتەوە هەستت چون دەبێت کاتێک سەیری دەکەیت، ئایا هەر خەریکی کات بە فیرۆدانی، یان خۆ پێشخستن و زامنکردنی داهاتووتیەکی پڕشنگدار....؟!

لەئەمڕووە بڕیاربە ئەو فلمە چۆن دەبێت !

ئەم قسەیەت پێ دەڵێم بیرت بێ ئەمە بەرهەمی تاقیکاری ئەزموونی ژیانە........

.پێش ئەوەی شتێکی گەورەت بەسەر بێت هەستەکەی هەموو شتی ژیانت خەریکە دابڕووخێت

.وەک ماسولکەکانی جەستە کاتێک دەتەوێت وەرزش بکەیت و جەستەت ڕێک بکەیت هەست دەکەیت ماسولکەکانت لەناوەوە دەپچڕین، بۆیە کاتی خۆت بە فیرۆ و مەدە و مرۆڤی هەڵە مەکە ژیانتەوە.

گەر تۆ کەسێکی بەدوای خەونەکانت کەوتوویت وا مەزانە خەڵک و کەسانی دەوروبەرت دێن و پشتگیریت دەکەن لەو گەشتە چونکە گەشتی سەرکەوتن تەنهاییە و دەبێت تەنیا خۆت پێدا بڕۆیت و خەڵکی ڕەخنەت لێ دەگرن و دەیانەوێت ڕات بکێشنە نێو ژیانی پووچگەرایی و کاتت بەفیڕوو دەدەن، چونکە شتانێک دەکەیت جیاوازە لە ژیانی واقیعی ئەوان، پێویستە خۆڕاگر بێت.

هەڵەکانی خۆتت خۆش بوویت ..!

تا ڕێگە بدەی ڕووناکی بەر ڕۆحت کەویت دەبێت سەرەتا تاریکییەکانت لە باوەش بگرێت، بڕیارە هەڵەکانت، تاریکی دڵت هەمووی سەرچاوەی ئەو تاریکییە، ئەو تاریکییەی دەترسی لە باوەشی بگرێت، هەموو کەسێک لە ناخێک دا تاریکییەکی هەیە، هەندێکی تر تاریکی لە عەقڵیاندایە و هەندێکی تر لە ڕۆحییان .تارێکی خۆت بزانە! تا قبووڵی بکەیت گەر ڕۆژێک چواردەورتی داگیر کرد.

بەدوایدا ڕامەکە بەڵکو سەرچاوەکەی بدۆزەوە

گەر هەموو تەمەنت بەسەر بەرێت هەوڵ بدەیت و ڕاکەیت بەدوای پەپوولە ناتوانێت بیانگریت چونکە لەدەستت هەڵدێن. بەڵام گەر هەوڵ بدەیت باخچەیەک دروست بکەیت ئەو کات پەپوولەکان خۆیان دێن، هەمان شێوە بۆ ئامانجەکانت هەوڵ دە ئاسانترین ڕێگە بدۆزێتەوە تا پێیان بگەیت.

بەشی دووەم

بەشی دووەم

پێشەکی

ئەم بەشەم تەرخان کردووە بۆ وتاری کەسایەتییە ناودار و سەرکەوتووەکان لە بوارە جیاوازەکان و لە سیمینار و بەرنامە و فیلمەکانی خۆیانەوە وەرم گرتووە کە ئەزموونی ژیانی تایبەتیە خۆیان دەخەنە بەر باس بەمەبەستی سوود وەرگرتن لێی، من هەستاوم بە وەرگێڕانی لە زمانی ئینگلیزی و عەرەبی بۆ زمانی کوردی. بە ئومێدی ئەوەی ببێتە هێزێکی ڕۆحی بۆ کاروانی ژیانی تاک بە تاکی ئێوە.

ئەو دەتبینی لە دەرگاکان دەدەیت، دەرگا لەدوای دەرگا، لەوی شکست دەهێنیت، لێرە خەمبار دەبێت، ئەو سەرزەنشتت دەکات، ئەم بێزارت دەکات، کەسێکی تر بۆسەت بۆ دادەنێت ئەو تەنها سەیری تۆ دەکات و چاوەڕێ هاتنی تۆیە، تۆش سەرلێشێواو دەبێت و دەکەویت و دەگریێت و هەڵدەستێتەوە. دوای هەموو ئەمانە هیچ پەناگە و فریاد ڕەسێک نادۆزێتەوە و بە شکاوی هەنگاو بۆ دەرگاکەی ئەو دەنێت بەگریانەوە، بە شەرمەوە.. ئەویش تۆ قبوڵ دەکات و وەک ئەوەی پێت بڵێیت:

❞ ئەگەر دڵیان شکاندی من دەبمە خۆشەویستت، ئەگەر شکانتیان من دەبمە دکتۆر بۆت بگەڕێوە بۆلای من، من هەمیشە بوونم هەیە بەخێر بێیت ئەی بەندە خوشەویستەکەم، تۆم ئەفراندووە تا من بپەرستی، پەنا بۆ من بهێنیت و داوام لێ بکەیت، جگە لەمن سکاڵا و گازندەکانت بۆ کەس مەبە، گەر یادم بکەیت یادت دەکەم و داوام لێبکەیت پێت دەبەخشم، گەر بانگت کردم وەڵامت دەدەمەوە، . ❝ ئەویش خودای گەورە و میهرەبانە .

سەیران بەرزنجی

کاتێ خەمباربوونت نییە بەردەوامبە لە ڕێگای سەرکەووتن ...!

چۆن ئامرازی ڕزگاربوونت دەدۆزریتەوە لە کێشەکان؟

لە کاتێکدا ملیۆنان خەڵک هەن ناتوانن ئەوە بکەن، زۆرێک لە خەڵکی کارەکەیان لەدەست داوە.

لەیادمە دەربارەی پیاوێک دەمخوێندەوە ناوی (چێس) بوو پێش کەرەنتینەی کۆرۆنا کارەکەی لەدەست دابوو لەناو ئۆتۆمبێلەکەی دەنووست دواتر شۆفیرێک بە بەهێزی خۆی کێشا بە ئۆتۆمبێلەکەی چێس و هەڵهات شتێکی سەرنج ڕاکێشی گووت:» ئەمە شوێنێکی نوێیە بۆ من، ئەزموونی ژیانێکی نوێیە چێس زۆر کات لە کۆتایی شەقامەکە دەوەستا و دروشمێکی بەرز کردبووە تێدا نووسرابوو (من برسیم، ئایا یارمەتیم دەدەیت .(بێهینە پێش چاوی خۆت ئەگەر تۆ لە هەمان بارودووخی چێس بێت چی دەکەیت؟، چۆن خۆت

ڕزگار دەکەیت؟. با من ئەزموونێکی خۆم باس کەم کە بەسەرمدا هات ئەو خانووەی بۆ دایکمم کڕیبوو لەدەستمدا و من و دایکم بە ناچاری گەڕاینەوە خانووە کونەکەمان کە پڕبوو لە سیسرک و مێروو. ئێستا بەمن دەڵێیت ئی لس چیت کرد؟ لە یادمە دایکم پێی گووتم «لس کەلوپەلەکانی ناو ئۆتۆمبێلە بار هەڵگرەکە بهێنە ژوورەوە «و دایکم منی بینی کە زۆر بێ تاقەتم پێ گووتم :لس خەمبار مەبە ئەوەتا تۆ منت هەیە منیش تۆم هەیە. چۆن ڕزگارمان دەبێت لە باروودوخە سەختەکان؟ ژیان قورسە ئایا دەتەوێت وەک چێس لەو شێوازەی ژیانت بمێنیتەوە و دروشمی: من برسیم، یارمەتیم بدەن !   .بەرزکەیتەوە و خەڵکی بەلاتدا تێپەڕ ببن پێت پێبکەنن؟ ئەمە زۆر ئەستەمترە لەو ژیانەی کە تێدا دەبێت. بەڵام سەختر ئەوەیە کە دەست بکەیت بە کارکردن یان شوێنێک بدووزێتەوە تێدا داهاتێکت لێی دەستکەوێت، هێزی خۆت بەکاربهێنە بۆ دروستکردنی سەرەتایەکی جوان. ئەمە چۆن دەبێت لس؟.. بەڕووحییێکی بەهێز و خۆشەویستی. لەو شتانەوە دەست پێ بکە کە خۆشت دەویت . لە ڕێگای ئەوەوە ڕێگایەک بدۆزەوە پارەی پێی پەیدا بکەیت.

من ڕێگایەکم دۆزیەوە پارەی لێوە بەدەست بهێنم و ببمە (قسەکەرێکی سەرکەوتوو) .دەڕووشتم بۆ سیمینارەکان، کارم لە خۆمدا کرد و خۆم پێشخست، گوێم دەگرت لە قسەکەرە ناودارەکان و بەخووم گووت «هێیی لس تۆش دەتوانی وەک ئەوان بێت .من کاتە سەختەکان دروستی کردم. چونکە بارودووخی سەخت دوو جەمسەرە یان دەترۆخێنێت یان دروستت دەکات، جەمسەرەکەش بە دەستی خۆتە هەر ئێستا دەست پێبکە.

لس بڕاون

بۆ جاری داهاتوو وورياكەرەوەكەت مەكوژينەوە!!..

كاتێك بير لەوە دەكەيتەوە ببێتە كەسێكی سەركەوتوو و بەرهەمدار و ڕۆژێكی درێژت لەپێشە پێوويستە بە باشترين شێوە سوودی لی وەرگريت. زۆرێك لە ئێمە تا بيانيان لەكاتێكی دياريكراو بەئاگا بين و كارەكانمان ئەنجام بدەين، نابێت چيتر كاتەكە دياری بكەين! چونكە تاكە شت كاريگەری هەبێت لەسەر بەرهەمداری و كاركردنمان ئەو ڕێگايە كە پێی بە ئاگا دێن. ئەگەر تۆش وەك منی و ڕاهاتووی دوگمەی زەنگی ورياكەرەوەكە دابگرێت و بيكووژينێتەوە، ئەمە بەرهەم تۆ دەكۆژيت بۆ ماوەی ٤ كاتژمێر.

با بووتانی ڕوونكەمەوە....

دووگمەی ورياكەرەوە بارودۆخێك لە مێشك درووست دەكات پێی دەەوترێت:

(بێ تاقەتی خەوتن) ئەمە زۆر مەترسيدارە. كاتێك ئێمە دەڕۆينە سەر جێگاكەمان، بە خوول دەنوێن واتا: لەنێوانی ٩٠ بۆ ١١٠ خولەك دەنووين لە

شـــەوەکە. پـــێش ئەوەی بە ئاگـــا بێـــت ئەو خـــوولە کۆتـــایی دێـــت و مێشـــکت بە ئاگـــا دێـــت تـــا بتوانیـــت ڕۆژەکەت دەســـــــت   پێبکەیـــــــت و کاتێـــــــک وریـــــا کەرەوەکەت زەنـــگ لێـــدات. تـــۆ لە بـــارودۆخی بە ئاگاییت مێشکت بەتەواوی ئامادەیە.

تـــا بەکـــاری بهێنیـــت و کـــاری پـــێ بکەیـــت. لەگەڵ ئەمەش. ئەگەر ئەگەر وریـــاکەرەوەکە زەنـــگ لێبـــدا و تـــۆ بیکـــوژێنیتەوە بەم کـــارەت مێشـــکت دەگەڕێیـــتەوە خـــوولی خەوتـــن دواتـــر چـــونکە وەک ئاماژەمـــان پێـــدا مێشـــک نزیکـــی ٩٠ بـــۆ ١١٠ خـــولەکی پێـــدەچیت بـــۆ تەواوبـــوون تـــۆ بەم ڕەفتـــارەت سیســـتمەکەت دووبـــارە دەســـت پێکـــردەوە.کاتێـــک وریـــاکەرەوەکە زەنـــگ لێـــدات و تـــۆ دوای ١٥ خـــولەک بە ئاگـــا دێـــت تـــۆ لەکێشـــەیەکی گەورە دایـــت. چـــونکە مێشـــکی تـــۆ هێشـــتا لە خـــوولی خەوتـــن دایە. ئـــا هەر لێـــرەدا ڕووڵـــی) بـــی تـــاقەتی خەوتن دێتە کایەوە سەیرەکە چۆن؟

کاتێـک زەنـگەکە گـوێ لێـدەبیت دەڵێیـت» ئەوە تێـر خەو نەبووم، شـەو نەمتوانی بـاش بنـووم «. هەسـت بە سـڕ بـــوونی مێشـــکت دەکەیـــت. ڕوونتـــر، تـــویکڵی مێشـــک

لەڕووی فیزیکیووە بەرپرسە لە بڕیاردان و ئاگاداربوون و خۆ کۆنترۆڵکردن ئەم بەشەت هێشتا لە خوولی خەوتنە تۆ بەئاگایت، ناوچەی تویکڵی مێشک ٤ کاتژمێری پێویستە تا لە خوولی خەوتن دەربچێت بۆیە هەست بە گێژبوون دەکەیت، دەبێت خۆت ڕاهێنان بە خۆت بکەیت و لەو جۆرە بێت هەر کە زەنگەکە لێبدات تۆ بە ئاگابێیت.

میل ڕوبنز

٥ خولەک بۆ ٥٠ ساڵی داهاتوو لە ژیانت

هەر کەسێک لە ئێوە توانای سەرکەوتنی گەورەی هەیە . ئەمانەش باجی خۆی هەیە ، پێویستە بزانیت تۆ کێیت !

من کێیم ؟

چییم دەوێت ؟

بەڕاستی من کێیم ؟

نامەوێت لە ژیاندا تەنها سەربکەووم

نامەوێت تەنها جێگای پەنجەم بەجێ بهێڵم

بەڕای من وەڵامی ئەم پرسیارە بریتیە لە

دەمەوێت مرووڤ بم بە هەموو مانایەک .

گەر ئامانجێکت نەبوو لەژیاندا لانی کەم با ئاڕاستەیەکت هەبێت تا پێیدا بڕوویت ، تۆ دەبیت لە شوێنی شوفیر بێت لەژیانی خۆتدا ، چونکە گەر وانەبێت ژیان تۆ ئاڕاستە دەکات .

وەڵامی ئەوەی من کێیم ؟ لە خزمەت دەدوزرێتەوە هەوڵی دووزینەوەی خزمەتکردن بدە .

مارتن لوسەر دەڵێیت ❞ **هەموان دەتوانن بەناوبانگ بن ، بەڵام کەم کەس دەتوانی ناوازە بێت چونکە ناوازە بوون خزمەتکردنی پێویستە** ❞ .

ئێمە لە سەردەمێکین هەمووان دەیانەوێت بەناوبانگ بن و ئێمەش سەرسامی کەسانی بەناوبانگ دەبێن وادەزانێن ناوبانگ و ناسراوی بەهامان بۆ دادەنێت ، بەڵام لەڕاستێدا ئەمانە بە پێی کات نامێنن .

لەهەڵەکانتەوە فێربە ، چونکە ئاڵنگاریکان و ئەزموونە هەڵەکانت بۆ ئەوەن تا تۆ باشتر بکەن .

دواتر بەڕیکەوە و دیاریکە خەونی ڕاستێت کامەیە ؟ ئەو ڕیگایەی پێ دەژیت کامەیە ؟

گەورەترێن ئامۆژگاریم ئەوەیە بۆتوو تا دەتوانی ژیانت پڕکە لەکاسانی ئەرێنی تا یارمەتی سەرکەوتنت بدەن .

ئۆپرا وینفری

تۆ بەر پرسی یەکەمی ژیانی خۆتی !

پێوویستە ڕێگای بیرکردنەوەت بگۆڕیت ، چونکە تاکە فاکتەری بەهێزە پێگەی تۆ دیاری دەکات کە لە ژیان پێی دەگەیت ، ئەم دووخەی ئێستا تێداین بەرهەمی شێوازی بیرکردنەوەمانە لەڕابردوو ، ئەگەر دەتەوێت لەم دووخەی ئێستات دەرچێت کەوایە بە ڕیگایەکی تر بیر بکەووە ....

مێشـــکت بـــۆ ٢ لا دابەش دەبێـــت ، ئەرێنـــی نەرێنـــی ، چاکەکـاری ، خراپەکـاری هەر ئەمە و هیچـی تـر مێشـکی مرووڤ بەڕیگای تر کارناکات و یەکسانی بوونی نیە لە مێشـکی تـۆدا ، یـان ئەرێنـی و چاکەکـار یـان نەرێنـی و خراپەکار ، نیوەی مێشکت ملیۆنان کریکاری تێدایە و لەو کـارگەیە کـار دەکەن ، ملیۆنیـک کریکـار لە لای ئەرێنـی ، ملیۆنیـک کریکـار لە لای نەرێنـی ، لەپێشـی ئەو کارگـانە بەڕیوبەریـــــک هەیە ، بەڕیــــــوبەریکی نەرێنـــــــی و بەڕێوەبەرێکی ئەرێنیت هەیە ، تۆ بەرپرسی یەکەمی تۆ سەرووکی ئەو کارگەیەیت ، واتا چۆن ...!؟

تۆ ناتوانی جیهانیکی گشتگیر درووست بکەیت بەڵام دەتوانی جیهانیکی تایبەت بەخۆت درووست بکەیت ئیستا میشکی تۆ ٢ لایە با پیتان بڵیم کە چۆن کاردەکات .

بەیانیان لە خەو هەڵدەستیت و دەڵییت ❞ **ئەمڕوو هەست بەباشی ناکەم ، من کەسیکم حەز بە کاری بەیانیان ناکەم** ..❝ بەڕیوبەری کارگەی نەرینی ئەمە دەبیستیت و دەڕوواتە پیشەوە دەڵییت ئەوە تۆ چیت ووت ؟ ووتت من ئەمڕوو باش نیم ، و حەز بە کاری بەیانیان ناکەم . دەڵییت ❞ **بەچاوان** ❝ ڕوو دەکاتە لای کریکارەکان و دەڵییت ❞ **بەرپرسەکەمان ئیستا هەستا لەخەو ، ووتی من حەز بەکاری بەیانیان ناکەم ، بەڕووژیکی خراپ تیدەپەڕم .. ، با دەست بەکار بین** ❝ .

کریکاری کارگەکە دەست بە درووستکردنی بیرکردنەوە دەکات بۆ ئەوەی بەهانە بیینیتەوە بۆ ئەوەی بە خۆتت ووت ، بزانە چی ڕوودەدات دواتر ، تۆش ئەو بەهانانە بەخۆت دەڵیتەوە ❞ **من توانای کارکردنی بەیانیانم نییە ، پیویستە لەم ژاوە دەربازم ببیت ، من ئەو کارمەندانەم خۆشناویت کە لەگەڵم کار دەکەن ، ئوتۆمبیلەکەم باش نییە تا پیی بڕووم و ....هتد** ❝ .

سەرەتای ڕووژەکەت بەرەوە دواوە دەڕوات تا کوتایی ڕووژەکەت .

و دەشتوانێت لەخەو هەستایت بەخۆت بڵێیت ❞ **دڵنییام ئەمڕوو ڕوژیکی ناوازە دەبێت ، پێشبینی شتی باش دەکەم ڕووبدات** ❝ .

بەڕیوبەری کارگەی ئەرێنی ئەمە دەبێستیت و دەڵێیت ❞ **تۆ ووتت ئەمڕوو پێشبینی شتی باش دەکەم ، ڕووژیکی باش دەبێت** ❝ . **بە هەمان شێووە ڕوو دەکاتە ملێونان کریکار و دەڵێیت** ❞ **گوێبیست بوون بەرپرسەکەمان چی ووت ، دەی خێرا دەست بەکار بن** ❝ .

هەمان مێشک بەڵام بە جوڵان و قسەی تۆ ڕەفتار دەکات مێشک ئاوایی کار دەکات لەماوەی ڕووژەکانی هەفتە .

ستێڤ هارفی

چۆن مامەڵە دەکەیت لەگەڵ کەسانی بێزارکەر ...؟!

بەشێک لەخەڵکی بەتایبەتی کاریان بێزارکردنە ، هەرگیز یەک چرکەیەک بە فیڕوو مەدە و هەوڵی هێمنکردنەوەی ئەو مرووڤانە بدەیت یان ڕوونکردنەوەی بۆ بکەیت . هەرگیز هەوڵ مەدە هاوسەنگی کەسی بێزارکەر بپارێزیت ، گەورەترین هاوسەنگی شایەنی پاراستن بێت بریتییە لە هاوسەنگی جەستە و دەروونی خۆت تا لە خۆت بپاریزێت لە گری دەروونی ، دیواری ئاسنێن و چاڵی ئاگر درووست بکە لەنێوان خۆت و کەسی بێزارکەر ، ژیانی تایبەتی خۆت بپاریزە و سنووری تایبەتێت تووکمە بکە و ڕیگە مەدە کەسانی خراپ دزە بکەنە نێو بازنە ژیانی تایبەتێت .

هەندێکی تر لەخەڵکی خودای گەورە دوو چاوی پیان بەخشیوە بەڵام تەنها ژیان و خانوو و سامانی کەسانی تری پێی دەبینن ئەمە کێشەکەمانە .

ئێمە هەمیشە هەوڵی سەلماندن دەدەین بۆ کەسانێک کە هەڵە لە ئێمە گەیشتوون یان ئەوانەی ئیرییمان پی دەبن .
هەوڵی سەلماندنی خۆت مەدە بۆ هیچ کەسیک بەڵکو پێی بڵی **❞ تیربە لەو وویێنە خەیاڵیەی خۆت بۆ منت درووستکردوە ❝**.

چونکە تو بۆ ڕازیکردنی کەس درووست نەبوویتە ، بەڵکو تەنها بەمەبەستی ڕازیکردنی خۆدا درووستکراویت .

وسیم یوسف

فەرمانێک لە زێڕ ...!!

تۆ بەباشی سەیری چاوەکانم بکە ...!!

بەڵی تۆ، پێدەچیت ژیانت زۆر سەخت بۆبیت بەڵی لەچاوەکانتدا خەمێکی نیژراو دەبێنم !.

ئەم فەرمانەی من لەگەڵ خۆتدا ببە ئاموژگاری نا بەڵکو فەرمان فەرمانێک لە زیڕ .

ڕابردوو پێویستە لەیاد بکرێت و ئێستاش دەبێت تێدا بژیت و بەوپەڕی سەر بڵندیووە . قسەی خەڵکی تەنها قسەیەکی بی مانایە .

ڕوانێنی خەڵک تەنها بووچون و تیڕوانینی کەسێتی خۆیانە .

گرنگتر لەمانە تۆ خۆت دەزانێت و خۆت دەناسێت کە چۆنیت . دڵی جوان و بێگەردت بپارێزە . چونکە ڕووژیک کەسێ شایستە دەدوزێتەوە بەهای بنرخێنیت .

الیاس قدیری

خەمۆكی و ڕۆتین

ژیانی دووبارە ، ڕووتێنی بكوژ ناوی ڕوتێنی بكوژە چونكە مرووڤ بەرەو بێزاری دەبات . دوای هەموو ئەم ووزە نەرێنیانە دەیەویت ڕزگاری بێت و دەست دەكات بەئەنجامدانی ڕەفتاری هەڵە وەك جگەرە كێشان ، و سەیری تەلەفێزوون بەردەوام ، تەنها دانێشیت و تەواوی دەرگاكانی ئومێدی و هیواكانی ژیان لەخوی دادەخات ، و سكاڵاكردنی بەردەوام و سەرزەنشتكردنی كەسانی دەورووبەر .....

هەریەك لە ئێوە لانی كەم ٣ شتی هەیە وایلێدەكات هەست بە بەختەوەری بكات ...

١ . تۆ لەژیاندایت و هەناسە هەڵدەمژیت .

٢ . لانی كەم دوو بۆ سێ كەس هەن خۆشیان دەوویت ، گەر شكست بهێنیت دەستت دەگرن .

٣ . خاوەنی تەندرووستیەكی باشی .

ئیبراهیم فەقی

سوپاسی خەمەکانت بکە ....!!

هەروەک چۆن قەرزاری هەندێک خەڵکی و دەڕوویت سۆپاسیان دەکەیت وەک ئەوەی چاکەیەکی مەزنیان لەگەڵت کردبێت .

هەمان شێوە هەندیک هەست هەن تۆ قەرزاریانی و پێویستە سۆپاسیان بکەیت .

خەم تاکە سەربازە ئێمە ئازاد دەکات لە پێرووزکردن و بەرزنرخاندنی زیاد لەپێویستی کەسەکان و شتەکان لەژیانماندا ،. گرنگترێن ساتی ژیانمان ئازادبوونە لە گەورەکردن و خۆشەوێستنی ژیان . ئێمە ئۆمەتیکێن حەزی زۆرمان بۆ ژیان هەیە بەڵام دەبێت باوەڕمان هەبێت هەمووشتەکانی ژیان کاتێن و لەناودەچن .

ئەزیزم چەشنی منداڵیکی بچووک مەبە کاتێک شتێکی پێنادەن خەمباردەبێت و بەکوڵ دەگرییت ، و زۆر دڵخوش دەبێت کاتێ پێت دەبەخشن .

ئاگاداربە ئێمە لەبەهەشت نێن لە دونیاین و دونیاش تێپەڕ دەبێت . بۆیە خەم سەربازیکە لە سەربازەکانی خۆدا لەسەر زەوی تا ببێتە ئەزموونیک بۆ سەرکەووتنت .

مستەفا حوسنی

هەڵی سەرکەووتن لە هەموو بوارەکاندا هەیە

خاوەنی تاوەری خەلیفە لە دیمانیەکی تەلەفیزوونیدا دەڵییت : **❞کاتێک من تاوەری خەلیفەم بنیاد نا نەمن نە باوکم ئەندازیار نەبووین و لەتەمەنمدا باڵەخەنەی بڵندم درووست نەکردبوو❝**

من شکستم هێنا ...

لەیەکەم کارمدا کاتێک شوێنی شیرییێنیم کردەوە لەگەڵ چەندێن شوێنی پیلاو ، کولّم نەدا و کۆمپانیایەکی ئەقاریم درووستکرد . هەلیَ کاری بازرگانی لە هەموو بوارەکاندا هەیە .

پێویستە جوڵە بکەیت .. ،

پێویستە ئازا بێت .. ،

پێویستە ئارەزووت لێی هەبێت .

چەندین جار شکست دەهێنیت و دواتر هەڵدەستیتەوە .

گوێ بەوقسانە مەدە کە دەڵێیت " **تۆ ناتوانیت** " .

نابێت گوێ بگریت .

تەنها هەڵس و کەوت لەگەڵ کەسانی باش بکە باشترینی خەڵکی لە ڕووی ڕەوشت ، و زانست ، کارکردن .

محەمەد عبار

با ئەمە ببێتە گەورەترین هاندەر بۆ ژیانت ...

بەهێزترین ڕیگات پێدالێم بۆ بەرەو پیشچوونت لە ژیاندا کاغەزیک بینە و هەموو ئەو ووشە و ڕستانە بنووسەوە کە ڕووژیک لە ڕووژان گوێبیستی بوێتە و ئازارتی داوە ، لەتەنێشت ووشەکە یان ڕەستەکەوە لە تەنێشت ناوی ئەو کەسە بنووسە کە ئەو قسانەی ووتەوە پێت بۆ نموونە :- بنووسە

١. هیچ کات سەرکەوتوو نابێت (بەڕیوبەری ڕابردووت)

٢ . تۆ کەسێکی شکست خواردووی (خۆشەوویستە کۆنەکەت) .

٣ . بێروکەی سەرکەووتنت مەحاڵە (ماموستاکەی قوتابخانەت) .

بینووسەوە و جوان لیێ ڕابمێنە هەموو کاتێک کە لە خەو هەڵدەستیت . و هەموو تواناکانت بەکاربهێنە بۆ ئەوەی بیسەلمینی کە ئەوان هەموویان هەڵەبوون .

ئەیوب منازڵ

چەند ئامۆژگاریەک لە ژیانی خۆمەوە ...!!

بیرم دەکردەووە لەوەی چ شتێک بڵێیم تا سوود و قازانجی هەبێت بۆ داهاتووی ئێوە ؟؟

باسی ئەو چیرووکی خۆمتان بۆ دەکەم کە چۆن گێشتمە ئەم پێگەیە و ، چۆن شتەکان ڕوویاندا ..؟

کاتێک منداڵ بووم نەمدەزانی گەورەبووم چی بکەم .

و خەڵکێش ئەم پرسیارەی زۆر لێدەکردم .

لەکوتاییدا باوەڕیکم بۆ درووست بوو ئەوەش داهێنانی شتەکان زۆر ناوازە دەبێت .

ئەم باوەڕم بەهۆی ووتەیەکی ئارسەر سی کلارک بۆ درووست بوو کە دەڵێیت " **هەر تەکنەلووژیایەکی پێشکەوتوو هاوشێوەی جادوویەکی جوانە** " . ئەمەش زۆر ڕاستە

ئەگەر بگەڕینەوە بۆ ڕابردوو نزیک ٣٠٠ ساڵ لەمەوبەر ئەو زانست و داهینانەی ئێستا هەیە لەڕابردوو خەونێک بووە وەک هەڵفڕین ، یان توانای پەیوەندیکردن ....هتد

ئەو زانستەی ئێستا پێی گەیشتوون جادوویەکە .

بیرم لەمە کردەوە منیش دەتوانم ئەمە بکەم ئەگەر گەشە بدەم بە تەکنەلووژیا دەبێتە جادوویەکی ناوازە .

لەبواری فیزیا و کارگێڕی خوێندم چونکە ئەگەر بتەویت بزانی ئەم جادووە چۆن دەکرێت پێوویستە لەگەردوون تێبگەیت و پێوویستە بزانیت ئابووری چۆن کار دەکات .

و کەسانی خاوەن ئەزموون دەستنیێشان بکەیت لەگەڵت کار بکەن وەک تیمێک ، چونکە ئەستەمە هەندێک شت تەنها خۆت بێکەی. من کەسێکی سادە بووم لە کەلیفوورنیاوە هاتبووم لە بەشی گەشەکردنی تەکنەلووژیا کارم کرد و pay pal[1] مان درووستکرد و دەڕوویشتینە کوێ ڕەتیان دەکردەووە بەهۆی ئەوەی سەرمایەمان نەبوو دواتر بڕیارماندا لە ناو خەڵکی ئاسایی بڵاوی کەینەوە و سەرکەووتنێکی گەورەی تومارکرد . لەدوای درووستکردنی ئەم سایتە نازناوی پیاوی ئاسنێنیان لیم نا . چونکە هەمیشە ئەو ڕیگا ئەستەمانم تاقی کردووتەوە بەرەو سەرکەوتنی زیاتر ڕووشتوم . هەوڵدە ئەگەر ڕیژەی شکست ٩٩% بۆ و سەرکەوتن ١% بوو .

ئێلون ماسک

---

[1] paypal سایتی پارەدانی ئەلیکتروونیە لەلایەن ماکس ئیفیتشن وبیتر سیل وئیلون ماسک درووستکرا .

ئەم نامەیە بۆ تۆیە ....!!

تۆ ئەمە دەبێنیت و دەیخوێنیتەوە ڕیکەوت نییە بەڵکو ئاماژە و وویستی خۆدایە بۆ توو . هەموو کات کەسێک لە تاقیکردنەوەی یەکەم دەردەچێت دەڕواتە تاقیکردنەوەی دووەم و لە دووەم ڕزگاری دەبێت دەڕواتە سیەم و تا دەیەم ....

و نزیکترێن کەسم لەوکاتەدا پەنام بۆ بردن نائۆمیدیان کردم وە ئەوەی جێگای داخە ئەو مرووڤانە سەرچاوەی ئازار و خەمبوون بووم زیاتر لە کەسانی بێگانە . لە پڕ بی ئومێد بووم لەهەمووان و دوور کەوتمەوە و خۆم ئارام کردەووە تا ئەو ساتەی ئەم ووتەیەم بێست ❞ **خودای گەورە تاقێت دەکاتەوە تا بەئاگات بێنیت نەک سزات بدات** ❝ . دوای ئەو گەردەلوول و زریانەی لەژیانمدا ڕوویاندا تا دانایی و مەبەستی ئەو تاقێکردنەوە هەست پێنەکیت تاقێکردنەوەکە هەر بەردەوام دەبێت وەک شەقێک لە ڕووخسارت دەدرێت تا بەئاگابێتوە و سەیریکی ناخت بکەیت و بزانی پێوویستە چ شتێک لە خۆت بگۆڕیت و خۆداش ئەوەی لەتۆ دەوێت چونکە خۆدا ئیماندارى بەهێزی خۆشتر دەویت وەک لە ئیمانداری لاواز .

سادن سەعید

بی ئارامگرتن و پێداگربوون هیچ شتێک بەدەست نایات ...!

گەنجەکان جیهان پێوویستی بەبەهرەکانی ئێوەیە . کاتێک دەردەچێت لەزانکو بەو بەهرەیەی هەتە و بەو توانا و پارەی هەتە بەکاری بهێنە چونکە کاتێک دەمرێت هێچ شتیک لەگەڵ خۆت نابەیتە گۆڕەوە . ناتوانێت بیکەیت ، میسرِیە کۆنەکان هەوڵیاندا ئەوەی هەیانە لەگەڵ خۆیان بردیانە گورِەوە بەڵام دزرا ! پرسیارەکە ئەوەیە ئایا ئەوەی هەتە چی لێی دەکەیت ؟ من باسی ئەوە ناکەم چەندت هەیە . هەندێک لەئێوە دەبن بە خاوەن کار ، و دەبن بە ئەندازیار ، و هەندێکتان پارەتان هەیە ، هەندێکتان ئارامیۍ و پێداگربوونتان هەیە ..

هەرچیەکت هەبێت گرنگ نییە گرنگ ئەوەیە چۍ دەکەیت بەوەی هەتە ؟ و چۆن بەکاری دەهێنیت ؟

تۆ یەکجار ژیان دەکەیت ئەو بەهرەیەی هەتە بەکاری بهێنە ، وهەلەکانی تەمەنت بقووزەوە .

دنزل واشنتۆن

چۆن قسەی خەڵکی کاریگەری لەسەرت نەبێت ...؟!

ئێمە ناتوانین وابکەین خەڵکی قسەی ناشرینمان پی نەکەن و ڕەخنەمان لێی نەگرن خودای گەورە درووستکەرمانە و زیندووکەرەوەمانە بەڵام خەڵکی لێی ناڕازین و ڕەخنەی لێی دەگرن، ئەی چۆن دەتەوێت قسە بەتۆ نەڵین. مووسا پێغەمبەر (د.خ) بەخودای فەرموو ”خودایە بمپارێزە و وابکە چیتر خەڵکی قسەم پێنەڵین، خودای گەورە وەڵامی دایەوە و پێ فەرموو ئەی مووسا من ئەوەم لەخۆم بەدەر نەکردووە و قەدەغەم نەکردووە چۆن بۆ تۆی بکەم؟ !

ئامادەبە بۆ ئەم جۆرە شتانە، هاووڕاتم کاریگەری ناخۆشی دەبێت بەڵام تۆ ناتوانی دەمی خەڵکی دابخەیت لەوەی هیچ نەڵێت.

بەڵام لانی کەم دەتوانی گوێی پێنەدەیت، ئێمە لەم ژیانەین تا خودا لە خۆمان ڕازی بکەین نەک خەڵک. چونکە لەکۆتاییدا ئەوانیش مرۆڤێکن وەک تۆ و هەڵە و کەم و کووڕیان هەیە.

یاسر حزیمێ

ژیان وەک گەردەلوولی بەفرین وایە ...

ئەم ژیانە وەک گەردەلوولی بەفرین وایە، ئەگەر بووەستێت ساردی دەتکوژێت، ژیان پێویستی بەجوڵەیە هەرچەند بجوولێت ئەوەندە هەلی ژیانت زیاترە. ئێوە هەڵەیەکی زۆر گەورە بەرامبەر بەخۆتان دەکەن. ڕیگام پێ بدە برۆمە ناخ و دڵتانەوە.

ئێوە وابیر دەکەنەوە ئەو ڕووداوانەی لە ژیانتان ڕوودەدات کێشەیە بەڵام لەڕاستیدا ڕووداوی سادەن . بۆ نموونە تۆ بەیانیان دەڕۆیت بۆ سەر کارەکەت یان زانکۆکەت لەوانەیە تۆشی ڕووداوێک ببیت وەک سزادانی هاتووچو یان شەڕ و دەمەقاڵێ بکەیت، لەگەڵ کەسێک ئەمە زۆر سرووشتییە. ئەمە ناوی ڕووداوە بەڵام لە زانستی دەروونناسی دەڵێ ئەگەر ئەمانەت بە کێشە دانا دەچێتە بەشی نائاگایی مێشکەوە و کاتێکیش دەڕواتە ناو بەشی نائاگا بیری لێدەکەیتەوە و زۆر بیر کردنەوەش

ئەگەر بە کێشە داتنا دەچێتە بەشی نائاگای مێشک لەگەڵ کات وەک لمێ جوڵاو ڕاتدەکیشێتە ناو زوونی خەمباری جیاوازی بکە لەنیوان کیشە و ڕووداو عەلی کوڕی ئەبو تالب ڕیبازی ژیانی وابووە هەرکێشەیەک بوایە لەکاتی خۆی چارەسەری دەکرد و هەرگێز دوای ناخست .

عەلی تەڵقانی

لەو تەمەنە دیاریکراوەی هەتە تایبەت و نموونەیی بە ...

زۆر کات قسەیەکی بیرمەندی ناوداری سەدەی بیستەم مستەفا سادق ڕافعی دووبارە دەکەمەوە کە دەڵێت "ئەگەر شتێکت لەم دوونیایە زیاد نەکرد، ئەوە تۆ زیادەی لێی". قسەیەکی ڕەقە بەڵام زۆر ڕاستە، چیت لە ژیان کرد؟ چیت لە وڵاتەکەت زیاد کرد؟ چیت لە خێزانەکەت زیاد کرد؟ بە پێی ئەوەی سوودت گەیاندوە بەخشینت زیاتر دەبێت ،. لە زۆربەی سیمینارەکانم کاغەز دابەش دەکەم بەسەر ئامادەبوان و پێیان دەڵێیم. چیت بەرهەم هێنا و دەسکەوتت چیبووە لە ژیاندا ؟ زۆرێک وەڵامیان نووسیبوو (من فەرمانبەرم) ئەمە دەسکەوتە بەلای تووە ؟! دەسکەوت واتە نموونەیی و درەوشانەوە واتا شتێکت کردبی لە وێنەی نەبیت و سوودی هەبوبێت. جارێکیش خانمێک گووتی (منداڵەکانم گەورە کردووە) نەخێر ئەمە دەسکەوت نیە هەموو دایکێک منداڵەکەی گەورە دەکات، بەڵام ئایا پەروەردەیەکی نموونەیی کردووە. لێی دەبێتە تەمێکی ڕەش، ئێمە ژیانمان پڕە لەم ڕووداوە ئاساییانە.

تا بەخشینێکی مەزنت هەبێت پێویستت بە ٤ خاڵ دەبێت

١ . یەک بوار دیاریکە و هەموو تواناتی تیدا بەکاربهێنە .

٢ . ئامانجەکەت دیاریکە و و سێ جور ئامانج هەن » ئامانجی ٢٠ساڵی داهاتوو ، ئامانجی ٥ساڵی داهاتوو ، ئامانجی ١ساڵی تر « . ، پڕووژەت چیە بۆ ١٢مانگی تر ؟ ، پڕوژەی گەورەترت چیە بۆ ٢٠ساڵی تر ؟ .

٣ . پلان دانان چۆن لەم واقعەوە دەڕوویت بۆ ئەنجامدانی ئەو ئامانجانە .

٤. خەون و پلانەکانت بکە کردار و خەون مەبێنە تەنها بەڵکو کاری تێدا بکە .

تارق سوێدان

نا ئومێدیەکان کلیلی دەرگا سەختەکانن

خودای گەورە دەفەرموویێت (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ) . واتا ئێمە مرووڤمان لە خەم و ناخۆشی درووستکردووە

ئایەتیکی قوولە لە واتا و سادەیە لە پێکهاتە. ئەم زەویە ، ئەم ژیانەی کە تێیداین تەنها تاقیکردنەوەیەکی کاتییە لەساتیک لەساتەکانی شکستێکی گەورە بووم توێتیکم کرد لە پەڕەی فەرمی توێتەری خۆم و نووسیم "نا ئومیدیکان چەندین دەرگایان بوم کردووە".

کاتیک شکستم هێنا لە هەڵبژاردنی ژووری بازرگانی ، ئۆمیدم وابوو بێبەمەوە و سەرکەووتن بەدەست بهێنم بەڵام شکستم هێنا و یەکەمجار نەبوو و کۆتا جاریش نابیت، دڵنیام هەر چیرووکێکی سەرکەوتوو ژیانیکی بە ئازار و پڕ مەینەتی لەپشتەوەیە . یەکیک لەو چیروکانە واڵت دیزنی بوو بە خاوەنی ئیمپڕاتووری وینەی جوڵاو لە ساڵی ١٩٠١ کۆمپانیەیەکی گەورەی درووستکرد و شکستی هێنا و ئیفلاسی هێنا ، بەڵام دواتر کۆمپانیای کارتوونی درووستکرد و تا ئەم ساتەش لە گەشەسەندن دایە .

نووف ڕاکان

تۆ زۆر بەنرخیت ..!!

بەڵێ تۆ زۆر بەنرخێت ، تۆ بەنرخی چونکە خۆدا توی دروووستکردووە ، لە باشترێن درووستکراوەکانی ، ئایا بەنرخی خۆت نابینی ؟ دەمارەکانت ، خۆینت ، ئەقڵت ، لێدانە یەک لەدواکانی دڵت .

ئەمانە لە خۆدای گەورەوەیە ، ئەم جەستە بەنرختە خۆشناوی ؟ ، باوەڕت بەوە نییە خۆدا قەدەریکی جوانی بۆت داناوە . خۆدا هەموو کات گوێبیستی داواکانتە و وەڵامت دەداتەوە و لە هەموو ناخۆشیەک و دەتپارێزی ، خۆدا تۆی خۆشدەویت و ڕزق و ڕووزی بێ پایەنت پێ دەبەخشێت کاتی ئەوەیە خۆتت خۆش بوێت و نرخی خۆت بەرز کەیتەوە ، خۆدای گەورە بەخششی زۆری پێداویت تا بەخۆشی و بی کەم و کوڕی بژیت .

بەڵێنیک بەخۆت بدە چیتر لە نرخی خۆت کەم نەکەیتەوە و لەخۆت خۆشبە . کاتێک هەڵە دەکەیت و خەمبار دەبێت بێرت بیت کاتیە ، و ئەم ڕێگایە بەرەو دڵخووشی دەبڕیت .

سارە عەبدوڵڕەحمان

بەشی سێهەم

بەشی سێهەم

پێشەکی

لە میانەی ئەو پێشکەوتنەی جیهانی گرتووەتەوە لە بوارەکانی تەکنەلۆژیا بە تایبەت و بوارەکانی تر بەگشتی، ئاڵۆزترین پێویستی مرۆڤ بریتییە لە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیکانی لە چوارچێوەی خێزان و تا کۆمەڵگاکەی.

پەیوەندی نێوان مرۆڤەکان یەکێکە لەهۆکارەکانی خۆشبەختی و چێژ وەرگرتن لە ژیان، لە هەمان کاتدا لەوانەیە پەیوەندیکان ببنە هۆکاری سەرەکی بۆ ژەهراوی بوونی دڵ و دەروونی مرۆڤ.

گۆمان لەوەدا نییە ئەوەی چارەسەرە هەر پەیوەندیە، وئەوەشێ ناخووشی و ئازار و بەشی پڕ مەینەتە هەر پەیوەندیە.. ئێمە لە ڕێگای پەیوەندیکانمانەوە بەیەکتر گەورە دەبێن.

لەم بەشە باسی چەندین کەسایەتی مرووڤ دەکەم، و ئاماژە بەو خەسڵەتانە دەدەم تا زیاتر بناسرێنەوە بە پشت بەستنم بە زانستی دەروونناسی و شیکاری

کەسایەتی لە دەروونناسی(Toxic personality) بە کەسایەتی ژەهراوی ناسراون.

ئەم بەشە وەک زەنگێکی ئاگادارکردنەوە دادەنێم بۆ هەر سەرەتای پەیوەندیەک تۆ درووستیان دەکەیت بەمەبەستی پاراستنت لە ژەهراویبوونی دەروونت.

تێبینی: ئەو کەسایەتیانەی باسی دەکەم مەرج نییە هەر کەسێک چەند خاڵێکی تێدابوو ئێمە هەر خێرا پەیوەندی لەگەڵ نەهێڵین بەڵکو ڕێژەییە.

لەوانەیە کەسێکی نزیکت ئەم کەسایەتیانە بن و ناتوانێت پەیوەندی بپچڕێنێت، بیرووکەی سەرەکی لەباسکردنی ئەم بەشە تەنها ناساندنە.

(١)

کەسایەتی نەرجسی (ناڕسسیزم)

واتا زیادەڕۆیی کردن لە خۆشەویستی خود، کەسی نەرجسی هەست بە گەورەیی خۆی دەکات، وا بیر دەکاتەوە پێویستە ئەوەی بیەوێت و ئارەزووی بکات بەهەر نرخێک بێت بەدەستی بهێنێت گوێ بەوە نادات کێ زیانی بەردەکەوێت و کێ بریندار دەکات.

وە ئەم وشەیە لە ئەفسانەیەکی یۆنانیوە هاتووە، گەنجێکی ئەغریقی هەبووە بەناو (نەرسیس)،

زۆر جوان بووە و بەهۆی ئەو جوانیەی سوکایەتی بە ڕووخساری کەسانی تر دەکرد، یەکێک لە خەڵکی ناوچەکە نەرسیس دەبات بۆ لای دەریایەک وای لە نەرسیس کرد تا لەو دەریایەوە خۆی بێنی و ئاشقی خۆی ببێت، بەو دەردەوە دەینالاند تا گیانی لەدەستدا.کەسی نەرجسی ماسکێکی زێرین دەپووشێت تا خۆی بەکاملی بە کاملی نیشانی خەڵکی بدات، بەڵام لە پشتی ئەو ماسکەوە نەک کەسێکی کامل کەسایەتیەکی

زۆر لاواز هەیە لەوانەیە بە ڕەخنەیەکـی سـادە تۆشـی داڕووخانی یەکجاری ببێت.

تینسون لی، ڕاوێژکاری بەریتانی پسپۆڕ لە تێکچوونی کەسایەتی دەڵێیت، بۆ ناسینەوەی کەسایەتی نەرجسی 9 پێوەری جیهانی هەیە تا کەسانی نەرجسی پێ جیا بکرێیتەوە

لانـی کەم دەبێـت ٥ پێـوەری تێـدا هەبێـت تـا وەک نەرجسیەت هەژمار بکرێت لەو پێوەرانەش:

١. زیاد لە پێویست هەست بە گرنگی خۆی بکات.
٢. خەیاڵ و وەهمی ژیری و هێزێکی بێ وێنەی هەبێت.
٣. سەرسام بوونێکی بێ سنوور بەخۆی بە جۆرێک هەست بە دەگمەن بوونی خۆی بکات.
٤. بەرزبوونی هەستی شایستەبوون.
٥. کەسانی تر بەکاربهێنێت و ئیرەییان پێ بەریت، و هەرگیز هاوسۆزی کەس نابێت
٦. زۆربەی هەڵوێستەکانی ئاماژەی لوتبەرزی دەگەیە نێت.

هەڵە نییە مرۆڤ خودی خۆی خۆش بوویت و هەست بە گرنگی خۆی بکات بەڵام، هەڵە لەوەیە ئەم

خەسڵەتە وابکات سوکایەتی بە کەسانی تر بکەیت و مافی کەسانی تر بخوویت و بۆ بەدەستهێنانی ئارەزووەکانت هەستی بەرامبەر بریندار بکەیت. مەرج نییە ئەو سیفەتانەی باسمان کرد لە هەر کەسێک هەبێت ئەوە نەرجسیە بەڵکو باسی ئێمە ڕێژەیە.

(٢)

کەسایەتی ڕاڕا (OCPD)

کەسایەتی ڕاڕا یان وەسواس

(Obsessiv Compulsive Personality Disorder)

یەکێکە لەتێکچوونەکانی کەسایەتی مرۆڤ، و لەگرووپی نەخۆشیە دەروونیەکانە کەسی ڕاڕا هەمیشە هەوڵی کامڵ بوون ڕێکخستنی زیاد لە پێوویست دەدات، زێدەڕۆیی کردن لە گرنگی پێدان بە ناوەڕۆک شتەکان.

لە زۆربەی پەیوەندیەکانی شکست دەهێنیت بەهۆی دەست خستنە نێو ژیانی تایبەتی بەرامبەر و کونترۆڵکردنی ژیانیان.

کەسی توشبوو، متمانەی بە خۆی نیە و هەمووکات ڕەشبینیانە، دەڕوانیتە داهاتووی خۆی. پێی وایە هەموو ڕەفتارانەی دەیکات درووست و بێ هەڵەن.

لە دیارترین خەسڵەتەکانی:

- خۆ خەریکردن بەناوەڕۆک و یاسا و سیستەمەکان.
- نموونەیی بوون، ئەمەش دەبێتە هۆی لەدەستدانی چەندین کار، چونکە گەر کارێکی پێ ڕاسپێری ناتوانی بە تەواوی و ماوەیەکی کەم کارەکەی ئەنجام بدات.

- ❖ بوونی ئارەزووی کۆنترۆڵکردن و دەست بەسەر داگرتنیمرۆڤەکانی ژیانی
- ❖ کەللەڕەقی و توندی.
- ❖ ناتوانێت شته بێ بەهاکانی پشت گوێ بخات.
- ❖ تێبینـــــــــی (کەســــــــایەتی ڕاڕا جیــــــــاوازە له کەسایەتی ڕاڕای ناچاری)

(٣)   کەسایەتی سایکۆبات

جۆرێکە لە جۆرەکانی کەسایەتی مرۆڤ، بەو کەسانە دەوترێت کە هەست و ویژدان و بەزەییان نییە بەرامبەر کەس، ڕەفتارەکانی توندووتیژن و پەنا دەبەنە بەر شەڕکردن، و کەسانی زۆر فریودەرن و بە سەرنج ڕاکێشیووە ڕەفتار دەکات و ئارەزووی یاریکردن دەکات بە سۆزی خەڵکی و هەموو ڕەفتارەکانی دژی کومەڵگایە، پەیوەندی درووستکردن لەگەڵ کەسی سایکۆبات داڕووخانی تەواوی دەروونی بەدوا دا دێت.هونەری تایبەتی هەیە لە درۆکردن و فریودان، هەموو ئەمانە دەکات بێ ئەوەی هەست بە پەشیمانی و ئازاری ویژدان بکات.

سیفاتەکانی کەسایەتی سایکۆبات:

١. لە ئەزموونە شکستخواردووەکانی وانە وەرناگرێت.
٢. ناتوانێت کەسی خۆشبوویت.
٣. پشتگوێخستنی مافی کەسانی تر.
٤. ڕەفتاری دژ بە کومەڵگا.
٥. جیا نەکردنەوەی ڕاست و هەڵە.
٦. ئارەزووەکردنی درۆ و فریودان.
٧. یاریکردن و ئازاردانی کەسانی تر.

(٤)

کەسی قوربانی

ئەم جۆرەی کەسایەتیە هەمیشە قوربانی بەخۆی دەدات لە پەیوەندیکانی ، هەموو شتێک دەکات تا ئەوانەی لەگەڵین دڵخووش بن بێ هیچ بەرامبەریک ، هەمیشە بەردەستە ئەگەر گەورەترین هەڵەی بەرامبەر بکرێت و بە ئاسانی کەسی تاوانبار دەبوورێت .

خۆی دەسووتێنی تا کەسانی تر گەرم بکاتەوە .

ئەم کەسایەتیە خۆی بە ئارەزووی خۆی هەڵیدەبژێریت ببێتە قوربانی و بوار دەدات تا وەک قوربانیەک مامەڵەی لەگەڵ بکەن .

ئەم ڕووڵە بۆیە دەبینیت تا ئەوە بگەێنیت کە هەمیشە ماف خوراو و ستەم لێکراوە

خەسڵەتەکانی ئەم کەسایەتییە :

- لوومە و سەرزەنشتکردنی کەسانی تر بەهۆی ئەو بارودووخانەی بەسەری دێت ، ناتوانێت بەرپرسی کار و بڕیارەکانی ژیانی هەڵگرێت .

- پێی وایە ئەو مرووڤانەی ژیانی نیەتی خراپە و نەرێنیان هەیە .
- هەست بەدڵخووشیەکی کوورت ماوە دەکات ئەگەر ئەو مرووڤانەی ژیانی بەزەییان پێی بێتەوە .

لەم باسە مەرج نییە ئاگادارت بکەمەوە لەکەسانی چوار دەورت بەڵکو ئاگادارت دەکەمەوە کە هەرگێز بە ڕووڵی قوربانیدەر ژیان نەکەیت و پەیوەندی درووست نەکەیت .

(٥)

کەسی ئاڵوودە

ئەم پەیوەندیە وەک داوی جاڵجاڵوکەیەکیَ ژەهراویە .. کاتێک دەکەوێتە ناوێوە بەدەورتا دەپێچرێت و دەتبەستێتەوە زۆر بە ئەستەم دەتوانێت لێی ڕزگارت بێت

من لێرەدا باسی جۆر و ماددەی ئالوودەبونەکە ناکەم ، چونکە ئەوە بابەتێکی ترە و قسە و باسی زۆر هەڵدەگرێت .

بەڵکو باسی ڕادەی ترسناکیَ ئەو پەیوەندیە دەکەم کە لەگەڵ کەسیَ ئالوودە درووست دەکرێت .

کەسیَ ئالوودە ئامادەیە هەموو کارێکی ناڕەوا و دوور لە بەها مرووڤایەتێکان بکات تا ئەو ماددەیە بەدەست بهێنیت کە ئالوودەیەتیَ .

ئەوەی پەیوەندی لەگەڵ کەسیَ ئالوودە هەیە زۆر ماندوو دەبێت لەڕووی سوزداری و جەستەییەوە .

لە ڕاویژکاریە دەروونییە تایبەتەکانم کاتێک ڕاویژم بێدەکرێت ، و باسیَ دەکەن کە کەسیَ بەرامبەر یان

کەسێک لە خێزانەکەی ئالوودەیە . بۆ دوو دڵی پێی ڕادەگەیێنم لەو پەیوەندیە وەرە دەرەوە تا چارەسەری پێویست وەردەگرێت .

خۆ ئەگەر بەردەوامبێت لەگەڵی وزە و هەست و هێزت بە فیڕوو دەدەیت .

(٦) کەسایەتی بەکارهێنەر

ئەم جۆرە کەسایەتیە واهەست دەکات گرنگیەکی سەرەکی هەیە لەژیانی هەر کەسێک ، سوود لەباشیٚ کەسانیٚ تر وەردەگرێت . خاڵی لاوازیان بەکاردەهێنێت بۆ بەرژەوەندی تایبەتی خۆی .

دیارترێن تایبەتمەندیکانی کەسیٚ بەکارهێنەر :

• **خۆپەرستی،** کەسیٚ بەکارهێنەر زۆرکات خۆپەرستە لە کاروبارەکانیٚ ، کات بەسەردەبات لەگەڵ ئەو مرووڤانەی خۆی دەیەوێت بۆ سوودی تایبەتی خۆی .

• **یاریکردن،** ئەم کەسایەتیە یاری بەکەسانی تر دەکات تا هەستی بەزەییان بۆی هەبێت ئەگەر ئەو شتەی بەدەست نەهێنا کە دەیەوێت ، کاریگەری خۆی دەخاتە سەر بڕیارەکانی کەسانی تر وایان لێبکات هەست بە ئەنجامدانی ئەو شتە بکات کە ئەو دەیەوێت .

• **نەرێنـــی و شـــەڕانگێزی،** ڕەفتـــاری بەکـــارهێنەر زۆرکـــات ســـزایەکە لە ڕێگـــای تونـــدووتیژی لەگەڵ کەســـانی تـــر ، گـــووتنی وشـــەی برێنـــدارکەر ، دەوەستێت لە پێشکەشکردنی یارمەتیدانیان .

(٧)

کەسێتی گوماناوی (پارانویا)

یەکێکە لەکەسایەتیە دەروونیکان ، ڕەفتارەکانی دەورووبەر بەهەڵە لێک دەداتەوە ، هەمیشە پێی وایە چاودێری دەکرێت لەلایەن کەسانی چوار دەور، و بە مەبەست کەسانی تر سووکایەتی پێی دەکەن .

ناتوانێت متمانە بکات بە مرۆڤەکانی ژیانی ، ئەگەر چێ مرۆڤەکان بەڕاستی جێگای متمانە بن . ئەم هەستەی هەیە لە ئەنجامی ترس و ڕاڕایی بەردەوام ،

لەوەی ناپاکێ لیبکرێت .

لەزنجیرەیەک ترس و خەیاڵ ژیان دەکات کە لە واقعدا بوونی نییە .

سیفەتەکانی کەسایەتی گوماناوی :

• گومانکردنی بێ بەهانە لە ڕەفتاری کەسانی تر ، لێکدانەوەی کە دەیانەوێت فریوی بدات یان ئازاری بدات
• متمانە نەکردن بە خێزان و هاوڕی و ناسراوەکانی .
• دوو دڵی لە متمانەی کەسانی تر بەهۆی ترسێ نا درووست .
• لێکدانەوەی ئاماژە و بارووودوخە بێ تاوانەکان بە واتای پیس و نەشیاو .
• تومەتێ ناپاکی دەداتە پاڵ خێزانەکەی بێ هیچ بەڵگەیەک.

(٨)

کەسی خۆپەرست

تەواوی هەوڵی بۆ بنیادنانی ڕاو بوچوونی ئەرێنیە دەربارەی خۆی ، جا ئەو بووچونانە ئەقڵی بن یان جەستەیی ....

زیاد لە پێویست خۆی لا پیرۆزە و کەسێ تری بۆ گرنگ نییە .

خەسڵەتەکانی کەسایەتی خۆپەرست :

- ئەگەر کەسێ خۆپەرست پێگەیەکی بڵندی هەبێت ، تەنها هەوڵی بەدەستهێنانی ئامانجە تایبەتەکانی خۆی دەدات گەر بەدەستهێنانی ئەو ئامانجەش لەسەر پشتێ کەسانی تریش بێت.
- کەسێ خۆپەرست هیچ قوربانیەک نادات لەپێناو کەس ، خۆی لە پلە یەک دادەنێت.
- فەراموشکردنی پێداویستی کەسانی تر تا دەگات بە ئارەزوو و وویستی خۆی .
- قبووڵنەکردنی ڕەخنە ، توورە و بێزار دەبێت گەر ڕەخنەی لێبگرن .

(٩)

کەسی شەڕانگیز

کەسایەتی شەڕانی یان شەڕانگیز واتە دەربڕینی هەستی نەشیاو بە ناڕاستەوخۆیی ، واتا جیاوازیەک هەیە لەنێوان ئەوەی دەیڵێت و ئەوەی دەیکات ، قسە و ڕەفتاری دژ بەیەکن ، لەڕووکەشدا باشی و هاوسووزی دەنوێنێت بەڵام لە ناخەوە پڕە لە شەڕ و توندووتیژی . لەوانەیە لە لووتکەی تووڕەییدا بێت بەڵام دەڵێیت ❞ **من باشم** ❝ ، بەڵام بەڕێگایەکی تر دەری دەبڕێت و تۆڵەت لێدەکاتەوە . خاوەن ئەم کەسایەتیە هەمیشە هەوڵی برێندارکردن دەدات بەمەبەست لەڕێگای گاڵتە و سوکایەتی پێکردنەوە ، ئەگەر وای دەر بخەیت کە بەو گاڵتەیەی تووڕە بوویت و بێزار بوویت هەر خێرا خۆی بێ تاوان دەردەخات .

نەرمی نانوێنی لە بووچونەکانێ هەمیشە ڕەق و توندن

(١٠)

کەسی قسەهێن و قسەبەر(نمام)

کەسێکی زۆر بڵێیە و هەواڵ و نهێنی خەڵک باس دەکات . لەهەر دانیشتنێکدا باسی ئەو کەسانە دەکات کە لەو شوێنە ئامادە نین ، هەر چیرۆکێک ببیستیت خێرا بۆ هەموانی باس دەکات . نەک هەر قسە و نهێنی کەسەکان بدرکێنیت بەڵکو زیاتری دەخاتە سەر کە دوورە لەڕاستیەوە . زۆربەی کات ئەم جۆرە کەسانە بەهۆی کات زۆری و نەبوونی کارێک و دەس خاڵیبوونیان خەریکی ئەم جۆرە ڕەفتارەن . ئەگەر زۆربەی قسەکانی و ناوەڕووکی بابەتەکانی لەسەر کەسانی ترە ، دڵنیابەوە کە ئەو کەسە کۆشندەیە و زیانت پێ دەگەینیت جگە لەوەی ئەم ڕەفتارە مەترسیدارە لە مرووڤ لەڕووی کومەڵایەتی وە و پەسەند نەکراوە لە نێو خەڵکیدا .

لەئاینی ئیسلامیشدا بەتووندی هەڕەشە کراوە لەوەی کاریان قسە هێنان و بردنە . خودای گەورە لە قورئانی پیرۆز دەفەرمووێت:(هَمَّازٍ مَّشَّاءٍ بِنَمِيمٍ) القلم .

(١١)

کەسایەتی ڕەشبین

کەسێ ڕەشبین ڕوانێن و گۆشەنیگای بۆ ژیان نەرێنیە ، ناتوانێت ئەرێنی بێت ، هەمیشە لەداهاتوو دەترسێ و پێشبینی باشێ ناکات ، سەرزەنشتی خۆی دەکات لە بچووکترێن شت .،

پەیوەندیکردن لەگەڵ ئەم جۆرە کەسایەتیە بریتیە لەتارێکی ، چەندە دڵخوش بێت بەناچاری وات لێدەکات ڕەشبێن بێت وات لێدەکات هەست بە باشبوون نەکێت .

تایبەتمەندی کەسانی ڕەشبێن :

- نەبوونی هێزی بڕیار دان .
- لە بچووکترێن هەڵەی سەرزەنشتێ خۆی دەکات و داوای لێبووردن دەکات .
- لەهەموو ڕەفتارەکانی ڕەشبێنانە دەڕوانێت .
- بی هۆکار هەمیشە هەست بەئازاری وێژدان دەکات .
- ڕووحی ئاڵەنگاری و وورەیان نیە
- لەڕووخساریان سیمای خەمباری بەدێ دەکرێت .

(١٢) کەسایەتی ووزە مژ

ئەم جۆرە وەک مشەخۆورێک ووزە و هەستەکان دەمژێت. کەسایەتیەکی ژەهراویە سەرچاوەی وزەکانت دەمژێت بە ماندوویی جێت دەهیڵێت . هەندێک لەم کەسایەتیە لەوانەیە بەخۆیان نەزانن کە وان و وزەی بەرامبەر دەمژن . بەجۆریک ووزەی نەرێنی و ڕەشبێنی و خەمباری دەگوازێتەوە بۆتوو .

سیفاتەکانی کەسایەتی ووزە مژ :

• بەرپرسیارێتی کار و بڕیارەکانی دەخاتە ئەستووی بەرامبەر .

• کاتێک لەگەڵیان دەبێت دوای ماوەیەکی کەم هەست بە شپرزەیی و بێ هێزی دەکەیت .

• وادەکات هەمیشە لە بارودۆخی پارێزگاریکردن بێت لە خۆت.

• سکاڵا و گازندەیەکی زۆر دەکات لەبری چارەسەری کێشەکان .

• ڕەخنەی زۆرت لێ دەگرێت و بە گاڵتەجاریەوە لێت دەڕوانیت. .

(١٣)

کەسی درووست

کۆتایمان بەباسی کەسایەتیە ژەهراویکان هێنا ، ئێستاش باسی کەسێ درووست دەکەین ....

کەسێ دروست ئەوەیە کە بمانگوورێت و گەورەمان بکات..

بوونی کەسێ وا لەژیاندا بنەمایەکی سەرەکییە.

ئەو کەسەی یارمەتیمان دەدات خۆمان ساختە نەکەیێن و وەک خۆمان بمێنینەوە.

ئەو پەیوەندیەی تەندروستە وادەکات هەست بە بەهای ڕاستەقینەی خۆمان بکەین

ئەو کەسەیە کاتێک تۆ لەکاتە سەختەکانی ژیانتدایت ئەو پشتیوانت بێت و جێت نەهێڵیت.

هەمیشە ئومێدی باشترینت بۆ دەخوازێت، و نزات بۆ دەکات...

بێ هیچ مەرجێک تۆی خۆش دەوێت و تۆی قبووڵە و ڕیزت دەگرێت.

هەرگیز هەڕەشەی جێهێشتن و وازهێنانت لێی ناکات، هەردەم لەبار و دۆخە سەختەکانت خۆی لە شوێنی تۆ دادەنێت و هەست بە ئازارەکانت دەکات.

لەم جۆرە پەیوەندیەدا تۆ ناچار نیت ماسک بپۆشێت و هەڵەکانی خۆت بشارێتەوە و نواندن بکەیت چونکە دڵنیای لایەنی بەرامبەر تۆی لاپەسەندە بەو جۆرەی کە هەیت.

هەبوونت جوانترینە لە ژیانی ، نەبوونت کارەساتێکە بۆی، ئەم پەیوەندیە چارەسەرە هەرگیز خەمبارت ناکات، ئەوەت پێدەبەخشێت کە تۆ شایەستێت ئەگەر کەسێکی وا درووست هەیە لەژیانتان پارێزگاری لێبکەن .

کۆتایی

کۆتایی هات بۆ من، بەڵام هیوادارم سەرەتایەک بێت بۆ تۆ، لیتان ناشارمەوە چێژم بینی لە هەموو ساتەکانی نوسینی ئەم کتێبەم، ئەم چەند پەڕەیەم بۆتان کۆکردەووە، ئومێد دەکەم لەنێوانی ئەو وتە و باسانە چیرۆکێک بدۆزێتەوە ببێتە هاندەر و سەرچاوەی خۆشبەختیت، ئومێد دەکەم شتێکم لە هێزی تۆ زیاد کردبێت تا بەکاری بهێنیت لەوەی دەتەوێت.

تۆ دەتوانێت ببێتە کەسێکی ناوازە، ناوازە بوون تەسک ناکرێتەوە لەسەر چەند کەسێک لە یادگات شکست و ناخۆشیکانێ ڕابردووت بسڕەوە، بیر لە داهاتوویەکی ڕوون بکەوە جیهان پێویستی بە تۆیە پێویستی بە سەرکەوتنەکانتە تا ناوت تۆمار بکەیت لە ڕیزی کەسایەتییە دیارەکان.

هێوام وایە ئەم کتێبەم شوێنی ڕەفە بەرزەکان نەبێت بەڵکوو لە دڵی تۆی ئازیز بێت و ببێتە دەستێکی هاوسوزانە لەسەر شانە ماندووکانت.

تێبینی: (سوودم وەرگرتووە لە بەرهەمەکانی دکتۆر محمد طە، تراڤێس برادبێری)