ئامۆژگارییەکانی

سەردەمیانەی ژیان

نووسین و ئامادەکردنی

یاسین حەسەن حوسێن گۆران

هەرێمی کوردستانی عیراق

قەزای بەردەڕەش

چاپی یەکەم   ساڵی ٢٠١٨

ناوی کتێب :

ئامۆژگارییەکانی سەردەمیانەی ژیان

ناوی نووسەر : یاسین حسن حسێن گۆران

تایپ : نووسەری کتێب

نەخشە سازی ناوەرۆك : نووسەری کتێب

دیزاینی بەرگ : ادیب عبدالله عیسا

هەلەگری: یاسین حسن حۆسێن

نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم

چاپ : چاپخانەی دلزار / بەردەرەش

تیراژ: (٢٠٠) دانە

لە بەرێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان /

ژمارەی سپاردنی (٤٨٠)سالی ٢٠١٧ پێدراوە

مافی چاپکردنی بە دەست خاوەنی کتێب پارێزراوە

پێشکێشه به

⋆ هەموو ئەو کەسانەی حەزیان له خوێندنەوەو وەرگرتنی ئامۆژگارییەکانی سەردەمیانەی ژیانە،

⋆ هەموو ئەو کەسانەی دەیانەوێت ئامۆژگاری خەڵکانی تر بکەن ،

⋆ ئەو کەسانەی گومرابوونەو گەرەکیانە بگەرێنەوە بۆ رێگای راست و دروستی ژیان ،

⋆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت پلانێکی گونجاو تۆکمە بۆ ژیانی رۆژانەی خۆیان دابرێژن

⋆ هەموو ئەو کەسانەی دەخوازن ژیانێکی هاوچەرخ و سەردەمیانە بۆ خۆیان دەست نیشان بکەن ،

⋆ هەموو ئەو کەسانەی ئاواتە خوازن پلانێکی گونجاو سەرکەوتوو بۆ ژیانی رۆژانەیان دابین بکەن ،

⋆ هەموو خزم و دۆست و ناسیارو هەڤالانم بە ئومێدم سوود بەخش بیت ،

⋆ یەکە یەکەی ئەندامانی خێزانە کە م

لەگەڵ رێزم بۆ هەموو لایەک ئاواتە خوازم سوودی لێوەربگرن جێگای رەزامەندیتان بیت،

⋆ پێشکێشە بە نەوجوانانی کوردستان ئەوانەی بڕوایا ن بە دەلەوتبونی کوردستان هەیە .

خۆشیتان بۆ دەخوازم لەگەڵ رێزم بۆ هەمووتان

پێرستی بابەتەکان

لاپەرە	بابەت	بەش
٩	ئامۆژگارییەکانی سەردە میانەی ژیان	یەکەم
٥٨	ئامۆژگارییەکانی ناودارانی ئاینی	دووەم
٧٢	ئامۆژگاری دایك و باوك و بیرمەندەکان بۆ مندالّەکانیان	سێیەم
٨٠	ئامۆژگارییەکانی ژیان دەربارەی مرۆڤـــــ	چارەم
٩١	ئامۆژگارییەکانی ژیان دەربارەی تەندروستی	پێنجەم
٩٧	ئامۆژگارییەکان بۆ کچان و بتەوکردنی پرۆسەی هاوسەرگیری	شەشەم
١١٨	ئامۆژگارییەکانی ئادابی نزاو پاڕانەوە	هەفتەم

پێشەکی

ئامۆژگارییەکانی سە ردە میانە ی ژیان کەلتورێکی نەتەوایەتیە و سامانێکی دەولەمەندی گەلەکەمانە، ،لە سەر زارانی کەسێك بۆ کەسێکی تر، نەوەیەك بۆ نەوەیەکی تر هاتیتە بیستن و گواستنەوە لە ناو دڵان تۆمارکرایە،باوك بۆ کوڕەکانی ،مەلا بۆ فەقێیەکانی،مامۆستا بۆ قوتابییەکانی ،خۆشەویستەکانیش ئامۆژگاری خۆشەویستەکانی خۆیان پێ کردییە ، ئەو دەستە واژە جوانانەیان کۆمکردیتەوە توانیتیان رێگای راست و ئەزموونی جوان پێدارێژن . پێگیری کردن بە گوێرایەلی کردنی ئامۆژگارییەکانی ژیان نەخشەی رەوتی رێگای ژیانی مرۆڤـ بەتایبەتی کەسی کورد دەست نیشان دەکات ،چونکی ئامۆژگارییەکانی ژیان خۆراکێکی روحی یە خەڵکی بە دووای دەگەڕێن بیکەن بە خۆراکی دڵەکانیان،بۆ ئەوەی دڵی مرۆڤ بە پاکی و ئاسوودەیی بژیت.□

ئامۆژگارییەکانی سە ردە میانە ی ژیان هەڵقوڵایە لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی ژیانی رۆژانەمان، هەلەکانی ژیان دەست نیشان دەکات و راستی دەکاتەوە ،رێگا بۆ کەسانی گومڕاو خۆ نەناسەکان ڕۆناك دەکاتەوە و گەشەبە نەفس و دەروون دەدات ،عەقل و ژیری رەوشەن دەکاتەوە ،بەرگری بە هێز دەکات دژی دوودڵی ونەفامی رابوەستین و بەرپەچیان بدەینەوە .□

ئامۆژگارییەکانی سە ردە میانە ی ژیان پەندو حیکمەتی رۆژانە ی ژیانە بۆ نەوەکانمان، بەشێوەیەکی ئەدەبی سادە گۆترایە بەڵام پڕ بەهایە ، هەموو چین و توێژەکانی گەلەکەمان سوودی لێوەردەگرن ، مرۆڤ رۆژانە چۆن پێویستی بە هەڵمژینی هەواو و خواردنەوەی ئاو هەیە ، ئەوها رۆژانە پێویستی بە ئامۆژگارییەکانی سە ردە میانە ی ژیان هەیە،چونکی مرۆڤ هەر لەرۆژی فام دەکات تاکو لەژیان مابیت هەر چی پلەو پایەی هەبێت پێویستی بە ئامۆژگاری و

ڕێنمایی کردنە ،بۆ ئەوەی بەدروستی سەرەدەری لەگەڵ لایەنەکانی ژیانی ڕۆژانەی خۆی بکات،تاوەکو تووشی هەڵەو تەنگوچەڵەمەکانی ژیان نەبێت گوێرایەڵی کردنی ئامۆژگارییەکانی سە ردە میانە ی ژیان وا لە مرۆڤ دەکات خۆی هەست بە لێپرسینەوە بکات لە گشت بوارەکانی ژیان و مرۆڤ رزگار دەکات لەفتنەوخراپەکاری بەرەو کەناری هێمنی وبەختەوەری دەمانبات،هەڵسوکەوتی خواری مرۆڤ راست دەکاتەوە،ویژدانێکی زیندووی بۆ دروست دەکاتن ،□
پابەند بوونی هەرکەسێك بە ئامۆژگارییەکانی راستەقینەی ژیان رزگاری دەبێت لە دەست تۆفانی شەهوەتی نەفس،□
پێغەممبەرمان محەمەد (د۔ خ) دروودی خودای لەسەربێت فەرموویەتی(ئایین ئامۆژگاریە ،ئایین ئامۆژگاریە ، ئایین ئامۆژگاریە) ،
ووتیان ئەی پێغەممبەری خوا بۆ کێ ؟□
ووتی :بۆ خوا بۆ کتێبەکەی، وە بۆ پێغەممبەرەکەی،□
وەبۆ دەستهەڵاتدارەکان و خەڵك بە گشتی .□
ئامۆژگاریکار ئامۆژگاریەکانی لە دڵێکی پڕخۆشەویستی دەردەچێت چ بۆ کەسێك بێت یان بۆکەسانی دەوروبەری،بزانە ئەو کەسەی ئامۆژگاریت دەکات لەبەر خاتری خۆشەویستی تۆیە، بۆ ئەوەی ڕێگای راستی ژیان بزر نەکەیت و بەسەر فرازی و بەختەوەری تێدا بژیت ،ئامۆژگاری سە ردە میانە کەتەلۆکی ژیانە ڕێنیشاندەری راستەقینەیە بۆ هەموو تاکێکی ناو کۆمەڵگاکەمان، چونکی ئامۆژگارییەکانی ژیان لەکانگای دڵی کەسێکی پاکی بێ گەرد هەڵدەقووڵێت، وەکو چەپکە گوڵێکی ڕەنگاو ڕەنگی بێن خۆش پێشکێش بە بەرامبەرەکەی دەکات ، ئامۆژگاریەکان وەکو پیاو چاکێك پاڵپشتیت دەکاتن ودەستت دەگرێت بۆ ڕێگای راست دروست بەرەو پەروەردگار نزیکت دەکاتەوە،□
ئامۆژگاری چاکەیەکە کەسێك بە خۆرایی پێت دەبەخشیت ئەو مافە وەربگرەو تۆش بە خۆرایی بە کەسێکی تر یان بە

کەسانی دیکەی ببەخشە ،چۆن ئامۆژگاری لە خەلکی وەردەگریت دەبێ تۆش ئەوها ئامۆژگاری بە خەلکانی تر ڕابگەینیت، لەکوردەواری خۆمان دەڵێن (هەر کەسیك شێخەکی نەبیت شەیتان دەبیتە شێخی) واتای ئەگەر کەسێك نەبیت بەچاکە ئامۆژگاریت بکات ئەوە ریگای شەیتان دەگریت و بەرەو هەڵدێرت دەبات .□

لە ساڵانی هەشتاکان خەریکی کۆکردنەوەی پەندی پێشینان وبەسەرهاتی کوردی بووم سوپاس بۆ خوا کتێبەکە لەوەزارەتی رۆشنبیری ساڵی٢٠٠٦ چاپ کرا ،لەو کاتی زۆر ئاخافتن دەگۆترا ووتەیەکی پڕبەهاو بەنرخ بوون، هەرچەندە پەندی پێشینان و ئامۆژگارییەکانی سه رده میانه ی ژیان یەك مەبەستیان هەیە، لەبەر گرنگی ئەو بابەتە چەند سالێکە خۆم خەریکی کۆکردنەوەو نووسینیئامۆژگارییەکانی سه رده میانه ی ژیان کردووە ، ژمارەیەکی زۆری ووتە بەنرخەکانی پڕ بەهای ژیان بە ڕەشنووسی لەبەر دەستم بوو بەپێویستم زانی سەر لەنوێ تاوتۆی بکەم و ئامۆژگارییەکان سه رده میانه ی ژیان پۆلێن بکەم بە پێی تایبەتمەندیان لەسەر بابەتێکی دیاریکراو، بە ئومێدم ئەو کتێبە کەلەنێکی پەرتووکخانەی کوردی دەولەمەند بکات و خوێنەری کورد سوودی لێوەربگرن،هەر هەلەیەکیش هەبوو داواکارم لێم ببوورن لە گەل رێزم. مەرجەکانی ئامۆژگاری :

ـ ئامۆژگاری هەر کەسێك بکەیت دڵنیا بە لە سەر راستیی ئامۆژگاریەکانت لەگەل ناوەرۆکی مەبەستەکەت بگونجێت ،□

ـ ووتەکانت راستگۆیانە و دروست بن (فاقد الشيء لا يعطيه). "کەسی تشتێکی نەبێ ناتوانێ تشتێك ببەخشێت .□

ـ نیازی ئامۆژگاری لە دڵتدا دابنێیت بۆچارەسەرکردنی هەلەکان ،لایەنی بەرژەوەندی گشتی راچاوبکە،

ـ نابێت تەنها لەبەردەم خەڵکیدا بە ئامۆژگاریکار خۆت دیارربکەیت و خۆت بە پلەیەکی بەرزتر سەیر بکەیت لە خەڵکی

تر.ئەوە نیشانەی لەخۆ بایی بوونتە خەلکی لە خۆت دوور دەکەیتەوە بزانە بەچاوێکی سووك تەماشات دەکەن.
ـ ئامۆژگاریکار دەبێ لە نهێنیدا ئامۆژگارییە کانی ئاراستەی کەسەکە بکات و لە هەندێ حالەتدا نابێت ئامۆژگارییەکانی ئاشکرا بکات . □

ئادابەکانی ئامۆژگاری:

ـ ئاخافتنەکانت نەرم و میهرەبان بیت تاوەکو کاریگەری هەبێت .
ـ لە کاتی ئامۆژگاریکردندا ڵەپەنێ ئامۆژگارییە کانت ئاراستەی کەسەکە بکە
ـ نیاز و دڵسۆزی پێش ئامۆژگاریکردن بۆ ئەوەی جێگای متمانە بیت.
ـ بارودۆخی خەڵکی لێك بدەیتەوە و حسابی بۆ بکەیت تاوەکو مەبەستت پێکاو بێت□
ـ سۆزدار و لێبوردە و هێمن بە لەگەڵ خەڵکیدا.. لەیادت بێت تۆش هەڵە دەکەیت .
ـ دڵنیا بیت کە ئەوعەیب کەم کوڕیانە بە دڵنیاییەوە لەمرۆڤدا هەیە بۆ ئەوەی کەسەکە بەهەلەکانی خۆی دابچێتەوە.□
ـ چوویە ناو هەرکێشەیەك لایانگری راستی بە ، بەبێ مەبەست پێهەلبستە ،بەداد پەروەری ئامۆژگاری هەردوو لا بکە .□

نووسین و ئامادەکردنی□
یاسین حەسەن حوسێن گۆران□
سەرپەرشتیاری پەروەردەیی/خانە نیش□
قەزای بەردەڕەش /٢٠١٨□

ژمارەی تلفۆن ٠٧٥٠٤٥٤٣٢٨٢

بەشی یەکەم

ئامۆژگارییەکانی

سەردە میانەی ژیان □

١ ـ لە دەسپێکی هەموو کارێکت ناوی خوای لێبینە بلێ بسم الله

٢ ـبڕۆ ناو کێشەی خەلکی چارەسەر بکە ،ئەزمونت زیاد دەبێت لە ژیان.

٣ـ گەورەیی بە عەقلە ،بە تەمەن نیە.دەلێن (عەقل بە گەورەو بچووکی نیە

٤ـ ئەو کەسەی لە خوا بترسی قازانج دەکات.

٥ـ ژیان ماموستایەکی باشە لە وانەکانی فێربە.

٦ـئەگەر چوویە بازاری شتێک بکڕی ئەوا شتە باشەکەیان بکڕە.
کورد دەلێت : (هەرزان گرانە ،گران هەرزانە)

٧ـ ژینگەی تەندروست، کەسی تەندروست بەرهەم دێنێ.

٨ـ پەروەردەی سەقەت ،مرۆڤی سەقەت بەرهەم دێنێ.

٩ـ کەسێک دەستی هاوکاری بۆت درێژکرد یارمەتی بدە.

١٠ ـ ژیان درۆزنێکی جوانە ،بەلام مردن راستیەکی بە ئازارە.

١١ ـ ئەو کەسەی دووای هەواو هەوەسی خۆی بکەویت گومڕاو سەر لێشێواو دەبێت،

١٢ ـ بۆ کەسێک نەگری کە دلی شکاندی ،حەوالەی خوای بکە ،چونکە تۆی لە دەستدایە.

١٣ ـ زەحمەتی دایکت بینە پێش چاوت نۆ مانگان تۆی هەلگرتیە.

١٤ ـ یەک پێچە ئازاری دایکت بێنە پێش چاوت کە تۆی دانایە.

١٥ـ دايک چەند مندالی خۆی خۆشبوێت داپیرەو باپیرە زیاتر خۆشتریانی دەوێت.
کورد دەڵێت(مندالْ گوێزە مندالْیْ مندالْی کاکلەکەیەتی) ،
١٦ـ بە پارە دەتوانی سەرین بکڕی بەلاّم ناتوانی خەو بکڕی.
١٧ـ ئەگەر شەو تاریک بوو هەروا تاریکتر دەبێت بزانە بەربانگ نزیکە.
١٨ـ ئەوەی ئارامگربیت لەسەر کارەکانی ناوی خۆی دەردەکات ودەولەمەند دەبێت.
١٩ـ هەورازی توندە ئەگەر هەر توندتر بوو بزانە نشێوایی لە دووایە.
٢٠ـ گرنگ نیە سەد هاوریْ لە ساڵێک بناسی ،گرنگ ئەوەیە هاورێیەک بۆ سەد سالْ بناسی .
٢١ـ تۆ ڕقت لە ژیانی خۆتە ،بەلاّم هەیە خەون بە ژیانت دەبینی .
٢٢ـ بێدەنگی سیفەتێکی جوانە بەلاّم بەرامبەر ستەمکار نەء .
٢٣ـ ئاخافتنێکی باشت زانی بیلیْ بێدەنگ نەبە.
٢٤ـ هەر کەسیْ لە خوا بترسی لە ژیانی سەلامەت دەبیت ،
٢٥ـ مندالْی خۆت لە گەل زەمانیْ پەروەردە بکە.
٢٦ـ تینی ڕۆژ تۆی گەست بیر لە جەهەننەم بکەوە.
٢٧ـ باشترین برادەر ئەوەیە کە لەبەر خوا تۆی خۆشبوێت.
٢٨ـ ئەوەی گرنگی بدات بەشت بینا دەبیت ،
٢٩ـ حەز و ئارەزووی خەڵک بە کەم و بیْ مانا مەزانە.
٣٠ـ ئەوەی تێبگات فێر دەبیت .
٣١ـ ئەو کەسەی مندالْت فێردەکات هاوکاری ماددی و مەعنەویان بکە.
٣٢ـ دوو برادەرت لێک کەفتبوون هەول بدە پێکیان بهێنەوە.
٣٣ـ هەر کەسێک دیاری پێش کێش کردی وەری بگرە.
٣٤ـ بەڵێن و ژوانت لە گەلْ هەر کەسێک هەبوو لە کات و شوێنی ئامادەکراو ئامادە بە.
٣٥ـ دلْ و دەرونت پەست بوو ،هەولْ بدە ڕوخسارت گەش بکە.
٣٦ـ بە پارە دەتوانی بگەیە دەستهەلات بەلاّم ناتوانی ڕێزگرتن بکڕیت.
٣٧ـ لە کارێک ماندوو بویت،پشوویەکت پێویستە.

٣٨ـ ئەگەر نەتزانی بپرسە .
٣٩ـ لەجێگایەک دانیشتبیت،بتەوێ پشوو بدەی جێگای خۆت بگۆڕە.
٤٠ ـ لە ژیانی خۆت بە ئومێد بژی و لە دووای مەبەستی خۆت بگەڕێ بۆ جێبەجێ کردنی.
٤١ـ بە تەنیا سەفەر نەکە ،ولداشێکت هەبێت پەسندترە.
٤٢ـ کارێک بێتە پێشت عەقلت بە سەردا نەشکا داوای هاوکاری بکە .
٤٣ـ بەلایەنی کەم ساڵی جارێک سەفەر بکە بۆ شوێنێک نەتدیتبێ.
٤٤ـ یەکێک پیاوەتی لەگەڵت کرد دەست خۆشی لێبکە.
٤٥ـ تا وەکو بە جوانی لە بابەتێک تێنەگەیت بڕیاری کۆتایی لە سەر نەدە.
٤٦ ـ هیچ کۆنووسێک واژوو نەکەیت تاکو لە ناوەڕۆکی کۆنووسەکەبگەیت.
٤٧ـ ئەگەر تووڕە بوویت خۆڕاگربە .
٤٨ ـ بەرامبەر مندالەکانت هەلە نەکەیت،لێت فێر دەبن.
کورد دەلێت (گەورە ئاودەڕژێنی کچکە پێ لێدەخشێنی)
٤٩ـ کاتێک دەبیە ناوبژیوان بۆ هەر کارێک بە عەدالەت کاربکە دادپەروەربە لە بڕیار.
٥٠ـ بۆ سەر هەر کارێک بچیت خۆت بۆی ئامادە بکە و بە ڕێکی ئەنجامی بدە.
کورد دەبيٚ(کارێ بە کول وەکو مەلحەمێ لەسەر دڵ).
٥١ ـ عەیب و کەم و کوڕی خزمانت لە لای کەسی تر مەدرکێنە.
٥٢ ـ لە گەڵ کەسانی نەناسیاو سەفەر بکەیت ناونیشانی خۆت بۆیان بڵێ.
٥٣ ـ یەکێک بەرامبەرت هەڵەیەکی کرد،دەمارگیر نەبە زوو لە بیر خۆتی بەوە.بەلام ناوی لە یاد نەکەیت.
٥٤ ـ ئاخافتنی خراپ لە ناو هەناوی خۆت هەلنەگرە،تووشت دەکات.
٥٥ ـ لە دوژمن نەترسە جونکە دیارە،لە هەڤالێک بترسە کە بە درۆ باوەشت بۆ دەکاتەوە.
٥٦ ـ لە دوژمن نەترسە ،لە برادەری خراپ بترسە.
٥٧ ـ رێز لە ئافرەت بگرە جونکە پیاو لە ئافرەت پەیدا بییە ،
٥٨ ـ هەندێ جار بێدەنگی وەکوشمشێرە.
٥٩ ـ هیچ مۆسیقایەک وەکو بێدەنگی ئاوازی تێدا نیە.

٦٠ـ لە گەڵ خەلکی پێبکەنە ،نەک بە خەلکی پێبکەنی.

٦١ـ کەسێکت خۆشویست هەموو شتی ناو دڵی خۆتی پێنەڵێ.

٦٢ـ شتێکت لە دەستدا قەت بیری لێنەکەوە،بیر لە داهاتوو بکەوە.

٦٣ـ دەتەوێت چاک بیت،باسی کەم و کوڕی خەلکی نەکە.

٦٤ـ بۆ کەسێک فرمێسک نەڕێژە کە قیمەتی گریانت نەزانێ.

٦٥ـ دەستت هاویشتە هەر کارێک سەبری لە سەر بکێشە.
دەڵێن (ئەوەی لەسەر سەبرانە لەسەر خێرانە)

٦٦ـ تووشی کارەساتێک هاتی خۆڕاگربە.

٦٧ـ ڕووداوێکی نەخۆش تووشت هات ،هەول بدە چارەسەرێکی بۆ بدۆزەوە.

٦٨ـ ڕێز لە ئازادی بگرە،چونکە بە ئاسانی نەهاتیتە کایەوە.

٦٩ـ بە پارە دەتوانی دەرمان بکڕیت بەلام ناتوانی چارەسەر بکڕیت.

٧٠ـ کاتێ منداڵین دەڵێن منداڵە تێناگات،
کاتێ گەنجین دەلێن گەنجە سەرگەرمە ئاگای لە خۆی نیە،
کاتێ گەورە دەبین دەلێن مێشکی گۆڕایە وا پیر دەبیت،
کاتێ پیر دەبین دەڵێن پیرە خەلەفایە؛زەینی نەمایە ،
وەختێ دەمرین دێنە سەر قەبران دەڵێن:بەڕاستی تێگەیشتی بوو،ئاقلمەند بوو،سەخی بوو،.......

٧١ـ بەسەر بەرزی پارە پەیدا بکە و بە بێ منەت خەرجی بکە،بەڵام لە قەدەر خۆت.

٧٢ـ هاوڕێی ڕاست و دروست هەلەکانت بە کەس ناڵێت ،هاوڕێی خراپ هەڵەکانت بە خەڵک دەلێت.

٧٣ـ نەگەڕێ بە دووای قسمەتی خۆت دڵنیابە لە ژیانت دەیدۆزیتەوە.

٧٤ـ ڕابردووی خۆت لە بیر بێت و پلانت بۆ داهاتووش هەبێت.

٧٥ـ بۆ ئەمڕۆت بژی ،چونکە دوێنێ ڕۆیشت و لەوانەیە نەگەیە بەیانی.

٧٦ـ ئازاری کەسانێک نەدە کە خۆشیانت دەوێت ،ئازاری کەسانێک بدەی کە خۆشیانت دەوێت ئەی چی لەوانە دەکەیت کە ڕقت لێیانە.

٧٧ـ لە کاتی سەرکەوتنت خۆت بەسەر کەسانی تر هەلنەکێشە.

٧٨ـ ژیان سەد هۆکارت دەداتێ بۆ گریان ؛هەزار هۆکار نیشانی ژیان بدە بۆ پێکەنین .

٧٩ـ بە پارە دەتوانی کتێب بکڕی بەلام ناتوانی تێگەیشتن بکڕی .

٨٠ـ لە ژیاندا زۆر شتم نەدەزانی ،وەختێ زانیم پیر بووم نەمتوانی .

٨١ـ وەختێ ڕۆژئاوابوو بیربکەوە ڕۆژێک لەتەمەنت چوو.

٨٢ـ ئەگەر نەتتوانی چاکە لەگەڵ خەڵکی بکەی ،خراپەش نەکە.

٨٣ ـ برا گیان ژیان زێدە کورتە ،بایی ئەوەندە نیە خەلکی لە خۆت بڕەنجێنی.

٨٤ـ ژیان زۆر کورتە،خەریکی چاکە و زیکری خودا بە.

٨٥ـ ژیان زۆر کورتە ،شوێنەوارێک بۆ خۆت بەجێبێلە لە دوای مردنت بمێنێت.

٨٦ـ ئەگەر ڕاستی لە ناو دڵ نەبیت زمان ناتوانی ڕاستی بڵێت.

٨٧ـ جوانی عەقل بە بیر کردنەوەیە؛ جوانی زمان بە بێدەنگیە؛جوانی ئاخافتن بە ڕاسگۆییە.

٨٨ـ ئەوەی خۆی بناسیت،بە دوای هەوا و هەوەسی خۆی ناکەوێت.

٨٩ ـ ئەوەی خۆی بناسیت ،ناچیتە ناو کاری کەسانی تر.

٩٠ـ ویژدانی مرۆڤ کۆنترۆلی دادپەروەری مرۆڤ دەکات.

٩١ـ بە دوای ناو و ناتۆرەی کەسانێک نەکەوە،بە دوای ڕەوشتی باش و دادپەروەری بکەوە.

٩٢ـ هەرکەسێ خەندەی پێت بەخشی مەرج نیە بەختەوەر بێت.

٩٣ـ ئەنجامی کۆتایی کارەکەت زوو ئاشکرا نەکە.

٩٤ـ ئەگەر ئاگرێکت کردەوە شتێکت لە سەر دانا ئاگات لە ئاگردانەکە بێت.

٩٥ـ کاتێ کارێک دەکەیت ئەوەندە بە قوڵی نەچوو تێدا ئاگات لە کەس نەمینێت.

٩٦ـ ڕێزی خەڵک بگریت،خەڵک ڕێزت لێدەگرێت.

٩٧ـ کارێکت پیراسپیرا بە لێپرساوەیی کارەکە ئەنجام بدە،خۆت بە لێپرساوی سەرەکی کارەکە بزانە.

٩٨ـ پەند لە شکستەکانت وەربگرە.

٩٩ـ هەستای لە خەو دونیا ڕۆناک بوو،گڵۆپەکانی حەوشە بکوژێنەوە.

١٠٠ـ کاتێ چوویە میوانداریەک بە دەست بەتاڵی نەچوو.

دەڵێن (مێوانێ بێ دیاری کافر ببی بە حاڵی).

١٠١ـ کاتێ چوونە سەفەرێکی خێزانی گشت پێداویستیەکان ئامادە بکەن.

١٠٢ـ هەوڵ بدە خۆت چەپە نەکە و بە دەستی چەپ هاوکاری بۆ کەس درێژ نەکە.

١٠٣ـ کەسێک ویستی ڕووداوێک بۆت بگێڕتەوە دەرفەتی پێبدە و ئاخافتنەکانی نەبڕە.

١٠٤ـ هێندە لە جیاوازییە بچووکەکان لە گەڵ هاوڕێت نەکۆڵەوە کە ئاستەنگی گەورە دروست بکەیت.

١٠٥ـ ڕێگایەکی دوورت هاتە پێش خۆتی بۆی ئامادە بکە.

١٠٦ـ بتەوێ کارێک بکەی ،زانیاری تەواو لە سەر کارەکە کۆ بکەوە.

١٠٧ـ لە کارێک بێتاقەت و بێزار بوویت ، ناوی خوا بهینە و هەندێک پشوو بدە.

١٠٨ـ هەر کارێک دەکەیت ،دەسپێک ناوی خوای لێبێنە.

١٠٩ ــ کابرایەک خۆشگوزەرانو خێرخوازبوو،دوعای خێری بۆ بکە،ئەگەر نا مایەی خۆتی لێمەکە.

١١٠ـ لە پێشبڕکێیەکان لای کەس نەگرە پیرۆزبایی لە سەرکەفتی بکە،دڵی دۆڕاوەکانیش خۆش بکە.

١١١ـ لە کۆبونەوەیەک پشکدار بوویت حورمەتی کۆبونەوەکە بگرە ناوەڕۆکەکەی بەلاو نەکەیتەوە.

١١٢ـ ئەو کاتەی بۆ ئامۆژگاری تەرخان دەکەیت قەت بە فیڕۆ ناچیت .

١١٣ـ ئەگەر دوو ئیشیان بۆت دیاری کرد،ئەوەی پێت ئاسانە ئەو هەلبژێرە.

١١٤ـ کەسی حەسوود،چاکەکانی بۆ حەسوود پێبراوەکەی دەچێت.

١١٥ـ هەرکەسێک چاوەڕوانی یارمەتیت لێدەکات ،دەستی یارمەتی بۆی درێژ بکە.

١١٦ـ نە کێشە بۆ کەس دروست بکە نە لە دوای کێشە بگەڕێ.

١١٧ـ ئەوەی هێلکەیەک بدزی ،کەلەبابیش دەدزی ،گایەکێ دەدزی ،وەلامەکیش دەکوژی.

١١٨ـ گرانترین شت لە ژیان لە ناکاو خۆشەویستترین کەست لە پێش چاو بزر بێت.

١١٩ـ ژيان له گەڵ ئەو کەسە زەحمەتە نە لێت تێبگات و نە هەستت پێبکات.
١٢٠ـ له فەرمانگەیەیەک کاربکەیت خۆت تێکەڵی دوو بەرەکی ناو فەرمانگاکە نەکەیت.
١٢١ـ بۆ ئەنجامدانی هەر کارێک بە خۆت خۆت هانبدە نەک کەسێک هانت بدات.
١٢٢ـ یەک لە ئەندامانی خێزانت نەخۆش کەفت سەرەتا بیگەینە نێزیکترین بنکەی تەندروستی.
١٢٣ـ لە گەڵ کەسێک شریکایی بکەیت تۆ خۆت نەکە شکست هێنانی کارەکە.
١٢٤ـ کارێک بە یەکێک بکەیت ،پێش وەختە نرخەکەی لەگەڵی ببڕەوە.
١٢٥ـ کاریک بەکەسێک بکەیت بەبێ محامەلە هەرجەندی بلێت دەبی پێی بدەیت.
١٢٦- چوویە هەر ماڵیک لەدەرگایان بدە و چوویە ژوورەوە سەلامیان لێبکە.
١٢٧ـ کەسیک لە بەرامبەرت هەڵەیەکی کرد چاو پۆشی لێبکە. خۆت لەجێی ئەو کەسە حسێب بکە.
١٢٧ـ چوویە هەر جەماتێک شوێنی خۆت بزانە.
١٢٨ـ لەسەر دارایيەک کاربکەیت زۆر بەشەفافانە لەکەل خاوەنەکەی کاربکە.
١٢٩ـ لەکارێک دڵنیابیت ئەنجامی بدە، گوێ نەدە قسەی کەسانی تر.
١٣٠ـ هەر کاتێ ماوەت هەبوو لەسەر ئەو دەرفەتە باز نەدەیت هیچ نەبێت کتێبێک بخوینەوە.
١٣١ـژیانی دونیا تەنها تاویکە.
١٣٢ـ هەر کەسێک بەرنامەکانی ژیانی خۆی بەرفرە کرد ئەکید هەمووی ناهێتەجێ.
١٣٣ـبەرنامەی کاری ژیانت،بەقەدەر شیانی خۆت دابنێ.
١٣٤ـتێکەلاوی کەسێکی سەرلێشواو بێ ئومێدی نەکە.
١٣٥ـ لەکارێک سەرنەکەفتی،بێ ئومێد نەبەو پروپاگەندە و ئەگەرەکانی نەخوینەوە.

١٣٦ـ گەشەی بە ئومێدی کەسانی دەوروبەرت بدە.
١٣٧ـ ئەگەر گەرەکتە زانیاری لەسەر کەسێک بزانی ئەوە پرسیاری برادەرەکانی بکە.
١٥٨ـ ئەگەر دەتەوێ خێزانێک بناسی پرسیار لە دراوسێیەکانی بکە.
١٣٩ـ هەر کارێک پێت راسپاردرا بە نیوە چەلی بەجێنەهێڵە،
بەرێک و دروستی ئەنجامی بدەو لەکاتی دیاریکراو تەواوی بکە.
١٤٠ـ خودا مرۆڤی شکۆدار کردییە خۆت بەکەم نەزانە.
١٤١ـ کەسی حەسوود هیچ سوودی دونیا و قیامەتی پێ ناگات.
١٤٢ـ بە پێش کەسێک نەکەویت،لەتو بە تەمەنتر بیت.
١٤٣ دوێنێ رۆیشت ناگەریتەوە،سوود لە ئەورۆ وەربگرە.
١٤٤ـ بوختان گەورەترین چەکی دەستی بچووکترین مرۆڤە.
١٤٥ـ بەرهەمێکی کەسێکی ناسیاری خۆت دیت،دەست خۆشی لێبکە.
١٤٦ـ کەسی داناو زانا خەفەت لەرابردووی خۆی ناخوات .
١٤٧ـ رق و کینەت لەوکەسە نەبێت کەزیانت پێناگەینێ.
١٤٨ـ ئاوات بەشتێک نەخوازە کە هی تونەبیت ئارەزووی بۆ نەخوازە.
١٤٩ـ رێز لەکەسێک نەگریت،بزانە ئەویش رێزت لێناگریت.
١٥٠ـ بەینی ژن و مێرد هەنگاوێکە.
١٥١ـ ئەگەر سەرەدانی نەخۆشێکت کرد دوعای خێری لۆ بکە.
١٥٢ـ ویستت شتێک بکرِی ئەگەر گرانیش بوو بیکرە.
١٥٣ـ عاقل ئەو کەسەیە کاتێ هەڵەیەک بکات داخی بۆدەکێشی گەمژە بەپیچەوانەوە.
١٥٤ـ حەسوودی بردن بەخەلکی یاخی بوونە لەخودا.
١٥٥ـ لەناو بازار چەند مەعمولێکی جۆراو جۆرت هەبێت بۆ کرین و فرۆشتن .
١٥٦ـ ئەو کەسەی درۆت لەگەل بکات متمانەت پێی نامینێ.
١٥٧ـ نەفرەت لەو کەسەی بەدووای هەلەکانم دەگەرێت.
١٥٨ـ ناخۆشترین شت بۆلای کەسێک بچیت رێزت لێنەگریت.
١٥٩ـ ئەگەر پرۆژەیەکت شکەستی هێنا نابێت واز لەپرۆژەکان بهێنی.

١٦٠ـ ئەگەر دوعایەكت قەبوول نەبوو نابیت واز لە دووعایەكان بهێنی.
١٦١ـ ئەگەر دڕكی گولێك تۆی ئازاردا نابیت رقت لەگشت گولەكان بیت.
١٦٢ـ ئەگەر هەڤالێكت خیانەتی لەگەلت كرد نابیت ئیدانەی گشت هەڤالەكانت بكەیت.
١٦٣ـ ئاو مابیەی ژیانە رەنگە سوبەی بتخنكێنێ.
١٦٤ـ بەتنێ بژی باشترە لەگەل هەڤالی خراپ بژی .
١٦٥ـ لە دونیادا ئەوها بژیت كاتێ مردی هەموو كەس بۆت بگرییێن.
١٦٦ـ گولێك فرێ بدەی بۆنی هەر دەمینێت.
١٦٧ـ بەدوای جوانی كەسێك نەكەوە.
١٦٨ـ كەسی حەسوود ویژدانی نا ئارامە.
١٦٩ـ پارە پەرست نەبە بزانە پارە تەنها وەسیلەیەكە بۆ ژیان.
١٧٠ـ دووشت مرۆڤی دەروخینی بێباوەڕی و خۆشباوەری.
١٧١ـ كەسێك لەئەحوالتانی پرسی،تۆش بەگەرمی لەئەحوالیان بپرسە.
١٧٢ـ دۆقەت لەگەل هەر كەسێك كرد،بەگەرمی ئەنجامی بدەیت.
١٧٣ـ رۆژگار دێت و دەچیت،مرۆڤ نازانێ بۆ كێندەرێ دەچیت.
١٧٤ـ لە ژنێك نەپرسە كە مندالی نابیت لۆ مندالت نابی!؟
١٧٥ـ ژنێك تەلاق درابوو پێی نەلێ بۆچی هاتیە بەردان.
١٧٦ـ شەرم نەكە ئەگەر شتێكی كەمیش بەكەسێك ببەخشی.
١٧٧ـ كاتێك تورەبیت وولامی كەس نەدەوە.
١٧٨ـ لەكاتی غەمباری بریار دەرمەبە.
١٧٩ـ ئەگەر كەسێك بەهای گریانی تۆی نەزانی نەكەی لە بۆی بگری.
١٨٠ـ مردن رۆژی ئاخیرەتمان دەهینیتەوە یاد.
١٨١ـ دونیا كێلگەیە بچێنە لەدووارۆژ دەیدورییەوە.
١٨٢ـ لەو دونیایە تەنها درۆزن نەبە.
١٨٣ـ گوتیان خۆشەویستەكەت لە كێندەرە ووتی لەناو دلم و گلێنەی چاومە.
١٨٤ـ رۆژگار دێت و دەچیت نزانی لەعومرێ وی دەچیت.

١٨٥ـ كەسێ حەسوود لەناو خەلکی بێ پایە یە.
١٨٦ـ هەر شتێک بکریت،معامەلەی لەسەر نرخەکەی بکە.
١٨٧ـ کەسێک تاوانبار بوو،پێی نەلێ ئەرێ تاوانەکەت لەسەر چبوو.
١٨٨ـ کەسێک هاتە مالت،پێی نەلێ چ کارێکت هەیە!؟
١٨٩ـ لەمنالی هەتیو نەپرسە دایک و باوکت چۆن مرد!؟
١٩٠ـ یەکێک کەسێکی مردبوو لێی نەپرسە کەسەکە چۆن مرد!؟
١٩١ـ بەپیاوی بێ ئیش نەلێ بۆ کار نا کەیت!؟
١٩٢ـ لەکچێکی قەیرە نەپرسە بۆ مێردی ناکەیت!؟
١٩٣ـ لەفەقیرێک نەپرسە ئایە پارەت هەیە!
١٩٤ـ لەمیوانت نەپرسەئەرێ چ دەخۆیت!؟
١٩٥ـ لەسەرمایەدار نەپرسە ئەرێ دەستکەوتت چەندە!؟
١٩٦ـ کەسێک نەخۆشی گران بوو،پێی نەلێ نەخۆشیەکت چیە.
١٩٧ـ ئومێدەکانی ژیانت،نەکەیت بەخەیال.
١٩٨ـ شانازی بەوکەسە دەکەم کەمنی بوێت.
١٩٩ـ لەپێش چاوی خەلک کەسێکی ئەندامی خێزانت مەشکینەوە.
٢٠٠ـ ناوە ناوە ئیشەکانی خۆت هەلبسەنگێنەوە.
٢٠١ـ ئەگەر چوویە چێشتخانەیەک ئەو خواردنە بخۆ کەلە مالەوە دروست ناکرێت.
٢٠٢ـ ئەگەر کەسێکت خۆش دەوێت پێی بلێ تۆم بۆ خوا خۆش دەوێت.
٢٠٣ـ ماموستا وانەیەک بلێتەوە دەبی پلانێکی بۆ دابرێژیت.
٢٠٤ـ ئەگەر وتارێکت خوێندەوە دەبی خالە سەرەکیەکان لەبەر دەست بێت.
٢٠٥ـ کەسی حەسوود،لەریزی برواداران دوور دەکەوێت.
٢٠٦ـ بەلگەنامەو سەنەدەکانتە باش هەلبگرە.
٢٠٧ـ چاوی خۆت لەناموسی خەلک بپارێزی خەلکیش ناموست دەپارێزن.
٢٠٨ـ هەر برادەرێکت تووشی نەخۆشی هات زوو بە هاواری بگە.
٢٠٩ـچۆن کچی خۆت دەوێت وەتۆش کچی خەلکی بپارێزە.
٢١٠ـ زمان بەزیکری خودا جوانە.

٢١١ـ دڵ بەترسی خودا جوانە.
٢١٢ـ روخسار بەعیبادەتی خودا جوان دەبی.
٢١٣ـ ووشە بەراستگۆیی جوان دەبی.
٢١٤ـ عەقل بە زانست جوان دەبی.
٢١٥ـ مردن ڕۆژانە بە یەکسانی کاری خۆی دەکات ،ئەگەر باوەر ناکەیت هەڕو تەماشای قەبرستان بکە.
٢١٦ـ مردن گەورەو رویسی ودەلەمەندو فەقیر و زانا ونەزان و تێر و برسی لەکن نیە.
٢١٧ـ چەند خەلک زیاتر بناسی باشترە.
٢١٨ـ ئەگەر پێت دەکرێ مندالەکەت بۆ باشترین قوتابخانە رەوانە بکە.
٢١٩ـ هەموو کاتێک لەگەل ئەندامی خیزانت باشبە بۆ ئەوەی ئەگەر پیربیت لەگەلت باش بن.
٢٢٠ـ خواردنێکت خوارد دەست خۆشی لەکابانەکە بکە.
٢٢١ـ مالی حەلال نەبوو قسمەتت لەدووای مالی حەرام نەکەرێ.
٢٢٢ـ ئەندامانی خێزان دەبی نهێنیەکانی مالەوەیان بپارێزن.
٢٢٣ـ کڕین و فرۆشتنت لەگەل هەرکەسێک هەبوو بێتە نووسینەوە پەسنترە بۆ هەردوولا.
٢٢٤ـ خۆت تێکەلی مرۆڤی بێ حەیا نەکەیت.
٢٢٥ـ رووداوەکانی رۆژانەی ژیانت بنووسی دەبێتە یاداشتەکانی ژیانت.
٢٢٦ـ هەموو کاتێک پشت پەنات بەخودای گەورە ببەستە گۆترایە:ـ (ئەوەی لە خودای غافلە،کافرە)
٢٢٧ـ کچ کەمێردی کرد دەبیتە یەخسیری مێردەکەی بۆیە دەبی میرد پشت و پەنای خێزانی خۆی بیت.
٢٢٨ـ ئارامی ناو خێزان،خۆشەویستی لێدەکەوێتەوە.
٢٢٩ـ لەهەموو کارێک عەقلت بەکاربینە ئەگەر پێویست بوو ئەوجە هێزت بەکاربینە.
٢٣٠ـ کەسێکت خۆش بوێت لەناو دڵ شوێنی دەکەیتەوە.

٢٣١ـ ئەگەر نیازی بازارت هەیە سەر لەبەیانی برۆ،چونکە هێواران پشماوەی خەلکی مایتەوە.
٢٣٢ـ لای هەر وەستایەک راوەستای کاری دەکرد بزانە دەست رەنگینی ئەو وەستایە لەکێندەرە.
٢٣٣ـ هەر بابەتێک بخوێنیەوە لەناوەرۆکەکەی بگەیت تازانیاریت دەولەمەند بێت.
٢٣٤ـ ئەگەر دەتەوێت شتێک بکرِیت بۆ مالیٔ رەزامەندی ئەندامانی خێزانت وەربگرە.
٢٣٥ـ سوود لەعەقلی کەسانی تر وەربگرە.
٢٣٦ـ لەگەل کەسێکی نزیکت کێشەیەکت هەبوو کەونە کێشەکان هەلنەدرِە نەکو کێشەکە قولتر دەبێت.
٢٣٧ـ هەموو سالێک لەرۆژی هاوسەرگیریت دیارییەک بۆ خێزانت بکرە.
٢٣٨ـ شتێک لەسەر رێگایەک کەوتبوو هەڵنەگرەوە.
٢٣٩ـ شتی هەرزان و بیٔ کەلک نەکرِە شتی گران و پربەها بکرِە دەلێن (گران هەرزانە هەرزان گرانە)
٢٤٠ـ پارەت هەبوو لەمال هەلنەگرە بۆ خۆت معامەلەی پێبکە.
٢٤١ـ مندالێک پرسیارێکت لێدەکات وولامی بدەوە.
٢٤٢ـ کاتیٔ یەکێک لە ئەحوالت دەپرسی رەش بین نەبە گەش بین بە بلیٔ (الحمدلله)
٢٤٣ـ لەهەموو زانستێک هەندێک زانیاریت هەبێت.
٢٤٤ـ پێش نوستنت ئەنجامی کاری رۆژانەت هەلبسەنگێنە رۆژ لەدوای رۆژ لایەنی چاکەت زۆرتر بکە.
٢٤٥ـ بەنەعلەی یان بەپیٔ خواسی سیارەی لێنەخورە.
٢٤٦ـ هەرکەسێک پێویستی بە دوعابوو دوعای لۆبکە.
٢٤٧ـ ئارەزوو حەزی مندالەکانت جیٔ بەجیٔ بکە.
٢٤٨ـ هەر کارێک بکەیت بەئارەزووی خۆت بکە تێداسەرکەوتوو دەبێت.
٢٤٩ـ زۆر جاران وەستایەکان لەکارکردندا خۆیان تەسلیمی خودان کارەکە دەکەن بۆ ئەوەی هەر هەلەیەک هەبێت لەسەر خۆیان لادەبەن دەلێن خودان مال گۆتی.

٢٥٠ـ لەشارێک بەشوێنی مەبەست نەکەوتی زوو پرسیاری کەسانی تر بکە.

٢٥١ـ هەول بدە لەژیانت بەتنێ سەفەر نەکەی بر ادەرێک لەگەلت بیت رێگات بۆ کورت دەکاتەوە.

٢٥٢ـ هەر نەبێت پارچەیەک لەیارییەکانی منداڵیت وەکو یادگاری هەلبگرە.

٢٥٣ـ رێگایەک هاتوو چۆی تیدا قەدەغەکر ابوو قەد پێدا نەرۆیت.

٢٥٤ـ ئەگەر دڵت تەنگ بوو،بێدەنگ بە.

٢٥٥ـ یەکێک لەکارەکەت دەپرسی بلێ زۆرباشە.

٢٥٦ـ هەلسو کەوتت لەگەل خەلکی بەدوبلوماسیا نەبێت بۆ ئەوەی خەلک لێت نەرەنجێت.

٢٥٧ـ لەزانیاری بەخشین جرِدۆ و بەخێل نەبە.

٢٥٨ـکاتی یەکێک ژمارونێک دەکات قسەی لەگەل نەکەیت.

٢٥٩ـ ئەگەر بتەوێ کەسێک بکەیتە شەریکی کارت لەدوای کەسێک بگەرێ،شارەزایی لەکارەکەی هەبێت.

٢٦٠ـ هەندە شت راستە لای خەلکانێک پەسەند نیە لەبەر ئەوەی کاروکاسبی لەلای خەلکێ مە چاو لەچاوکەرییە.

٢٦١ـ ئەگەر خانوو بکریت لێبکۆلەوە بۆخۆی دروستی کردبوو بکرە،بۆ کرین و فرۆشتن دروستی کردبوو نەکرە.

٢٦٢ـ لەهەر شوێنێک کاربکەیت ١٠ تا١٥ خولەک پێش کاتی دیاری کر او بگەیە جێ.

٢٦٣ـ خودا بپەرستە بۆ ئەوەی لێت رازی بیت.

٢٦٤ـ کاتێ بیرۆکەیەک لەهزرومێشکتدایە دەست بەجێبەجێکردنی بکە.

٢٦٥ـ قەت مەلێ خودایە خەمێکی گەورەم هەیە بەلکو بلێ :ئەی خەم من خودایەکی گەورەم هەیە.

٢٦٦ـ ئەو زانست و زانیاریانەی لات لەناو هەناوت کپیان نەکە،بەخلکی ببەخشە.

٢٦٧ـ لەگەل کەسانی گومان لێکر او کارنەکە.

٢٦٨ـ متمانە بەو کەسانە نەکە کەبێ هەلوێستن.

٢٦٩ـ بەیانیان کە چوویە سەرکارت بەخەندە دەست پێبکە.

٢٧٠ـ باشترین هەڤال لە دونیا زکری خودایە.

٢٧١ـ مەزنترین برادەرت قورئانە.

٢٧٢ـ گەورەترین دلّ دڵی بروادارانە.

٢٧٣ـ گەورەترین ئازایەتی ترسەلە خودا.

٢٧٤ـ چەند مالّ وسامانت وۆرتربیت ،خەمت زۆرترە،

٢٧٥ـ جوانترین فرمێسک فرمێسکێک برژیت لەترسی خودا.

٢٧٦ـ ژیان دبێ خۆشی و تالی تێدا بیت ئەگەر نا تامی ژیان نزانیت.

٢٧٧ـ لە چەژن و بۆنەکاندا،خۆت پۆشتە بکە.

٢٧٨ـ لەکاتی پژمیندا هەموو ئەندامانی لەشی مرۆڤ رادەوەستێت بۆیە سونەتە بلێیت(الحمدلله).

٢٧٩ـ کاتی کۆنووس عەقدێک واژۆ دەکەیت قازانج و زەرەری بۆ دابنێ.

٢٨٠ـ کەسایەتی خۆت هەردەم بپارێزە نەکەی لەدەستی بدەیت.

٢٨١ ـ هەر کەسێک تۆی خواستەوە بۆ دەعوەتێک دووانەکەوی لەکات و شوێنی دیاری کراو ئامادەبە.

٢٨٢ـ ئەگەر قەرداریت کرد،هەرپارە هاتە دەستت قەردی خۆت زووبدەوە.

٢٨٣ـ قەرداربووی پارەت نەبوو بیدەیتەوە خۆت بەخاوەنی قەردەکە بگەینە و
داوای ئیعتیزاری لێبکە بۆ ماوەیەکی تر لەسەرت رابوەستێت.

٢٨٤ـ هەردەم جوان برۆنێ،جوان بدوێ،جوان بیربکەوە بەلام چ جارێک بەجوانی هەلنەخەلەتێی.

٢٨٥ـ هەزاران خۆشی نەشێت ئازارەک لەدڵت دەربینی، بەلام ئازارەک دەشێت خۆشی لەدڵت دەربینی.

٢٨٦ـ هەرکەلوپەلێک یەکەم جار هاتەبازار بیکرە جونکە بەکوالیتی باش دروست کرایە.پاشان دەبێتە تەقلید.

٢٨٧ـ باوەر بەوکەسانە نەکە،کەهەستیان دەگۆڕێت.

٢٨٨ـ کەدەڵێن یەکێک بێ خەمە بزانە شێتە یان عەقلی کەمە.

٢٨٩ـ خۆت بەشتی بێ کەڵک و لاوەکی مژوول نەکە.

٢٩٠ـ ئەو کەسەی لێبوردە نەبێت لەگەڵ خەلکی بەدەستی خۆی پردی نێوان خۆی و خەلک دەروخێنێت.

٢٩١ـ سوجدەیەک بۆ خودا نەبێت سەری بێباوەڕم بۆ چیە.

٢٩٢ـ لەرۆژەکانی رەشی ژیانت،هەربە ئومێد بژیت.

٢٩٣ـ من وەکو ئاوێنە وام تورەبێت تورە دەبم کرێت بێت کرێت دەبم.

٢٩٤ـ ژیان زۆر کورتە،سوودلەساتەکانی وەربگرە.

٢٩٥ـ هەول بدە هەمیشە بریارەکانت لۆژیکی بێت نەوەک سۆزداری و عاتیفی بیت.

٢٩٦ـ لەناو خەلک هێندە باسی مال و سامانت نەکە کە تێدا بخنکێیت.

٢٩٧ـ سەرکەوتنی گەورە لەپێشکەوتنی بچووک دەست پێدەکات.

٢٩٨ـ هەموو پێکەنینێک مانای دڵخۆشی نیە پێکەنینی دڵخۆشی لەناخی دڵ دەردەچیت.

٢٩٩ـ قورئان بەدەست بگریت،شەیتان تورە دەبێت.

٣٠٠ـ لەشوێنێک شارەزا نەبیت،لەگەل خەلکەکە هاتوو چۆبکە.

٣٠١ـ هەموو نهێنیەکانی دڵی خۆت بۆ خێزانت نەلێ ،پەند(ئەوەی باوەڕی بەژنی خۆی دەکا قوڕی بەسەری خۆی دەکا)

٣٠٢ـ ماڵی خۆت بخۆ نەکو بە میرات دەمینیتەوە،پەند(ئەوەی دەخۆی ماڵە ئەوەی دەمینێ میراتە)

٣٠٣ـ خۆشەویستی وولات دەبێ لەسەروو هەموو خۆشەویستیەکان بێت، پیرەمێرد دەڵێ. هەرچی بۆ بەرزی وەتەن تێبکۆشێ
لیباسی فەخری تاریخ دەپۆشێ

٣٠٤ـ ئەوڕۆ نەدەی بە سبەینێ،پەند(ئەوەی ئەوڕۆی دا بەسبەینێ دارەکی دەچیتە قوینێ)

٣٠٥ـ ژنێک کاری سووکایەتی بکات بەکەس ناهێتە پاراستن،پەند(ئەگەر دێل بەبایە ،کەمبۆل دێت لە بەغدایە) .

٣٠٦ـ کەسێک بڕوای بە خۆی نەبوو پشتی پێنەبەستە.

٣٠٧ـ زۆر پێکەنین زۆر گریانی لە دووای دێت.

٣٠٨ـ کەسێک بڕوای بە خۆی نەبیت بڕوای بە خەڵکی نیە.

٣٠٩ـ خەمی سوبەی ئەورۆ نەخۆ.

٣١٠ـ هەرکارێکت ئەنجامدا بە ڕێکی و دڵسۆزی ئەنجامی بدە،پەند (ئیشی بە ئەساس ،دڵ ناکات واسواس).

٣١١ـ بە بێ ڕا و تەکبیر هیچ کارێک نەکەیت.

٣١٢ـ خۆت لە کەس و کاری خۆت نەکەیت.

٣١٣ـ خۆڕاگریت هەبیت لە کاری ڕۆژانەت خێر دێتە ڕێت ،
شاعیر دەلێ:بە بێهنی فرە دار گوێز دینە بەر
بە فیتوی نەرم مار لە کون دێتە دەر

٣١٤ـ کێشەی خۆت نەبە لای مەلای بێ شەریعەت.

٣١٥ـ هیوات بە کەسی نامەرد نەبیت،
شاهۆی شاعیر دەلێ:هەرکەسێ هیوای بە نامەرد بێ ئەویش نامەرد دەبێ
قەومێ باوەڕبکات بە غەیری ئیش هەر پەلخۆرد دەبی

٣١٦ـ بەرگری لە ڕاستی بکە ئەگەر سەرت تیدا بفەوتێت.

٣١٧ـ ئەگەرخزم و ناسیارت هیچ کەلکیان بۆت نەبوو بەتەمای بێگانە هەرنەبە.

٣١٨ـ باوەڕ بە پیاوی زالم و ستەمکار نەکەیت .
کورد دەڵێت(بەسەر پردی زاڵم نەپەڕەوە)

٣١٩ـ بەرد بشکێنە بەلام پیاوی دوو ڕوو مەدوێنە.

٣٢٠ـ بەیرەی خۆت بە ماڵی خەڵکی پڕ نەکەیت.

٣٢١ـ برینی خۆت بە دەستی خۆت تیمار بکە.

٣٢٢ـ کچی پیر بخوازە لە بێوەژنان باشترە،
پەند(بێوەژنان نەخوازن بلا مێریش بن ، کچان بخوازن بلا پیریش بن)

٣٢٣ـ ئافرەت مێردی بمریت ماڵی خراپ دەبیت.

٣٢٤ـ نەزانین عەیبە پرسیارکردن عەیب نیە.

٣٢٥ـ لەمال دانیشە تێکەڵایی وڵداشی خراپ نەکەیت چاکترە،
شاعیر دەلێ:لەکونجی بە تەنیایی بێ گوێ و زمان
گەلێ چاکترە بۆم لە هاوڕێی نەزان

٣٢٦ـ پیاوی گەورەو خاوەن دەسهەڵات دەبێ سێبەری بۆ خەڵکی هەبێت،
پیرەمێرد دەلێ: گەورە ئەوەیەشێوەی شەمعی بێ

بۆ خۆ بسووتێ و نەفعی جەمعی بێ .
٣٢٧ـ لاپیاو ئەو پیاوەیە بەرامبەر پیاوان خۆی ڕابگرێت.
٣٢٨ـ پیاو نانی دەستی خۆی بخوات بەتامە.
٣٢٩ـ خۆت لە کاری نیوەکاری بپارێزە چونکە شەرمەزاری لە دووایە،
پەند (ژنت بە نیوە بیت،جۆخینت بە نیوە نەبیت).
٣٣٠ـ هەرچەند بڵێی بەهێزم لەتۆ بەهێزتر هەیە.
٣٣١ـ خوێندەواری نیعمەتێکی خوداییە خۆتی لێ بێبەش نەکە،
حاجی قادری کۆیی دەڵێ:عیلمە ئەسبابی تەرەقی قەوم و سەربەرزی بەشەر
عیلمە ئەسبابی ژیان و لابەری جەهل و کەدەر
عیلمە حەربەی ئینتیقام و ئاینی فەتح و زەفەر
عیلمە مایەی زیندەگایی و خۆبەختی هونەر.
٣٣٢ـ خۆزگە بۆ ئیمانێ بخوازە تاکو بگەیە بەهەشتێ.
٣٣٣ـ خەوی شیرین بالیفی ناوێت.
٣٣٤ـ دڵت بە دونیا خۆش نەبیت هەتا سەری بۆ کەس نەمایە،
پەند(دونیا بۆ کەس ماڵ نیە،سوارێ بۆزێی بەزاندیە)
٣٣٥ـ دونیا بەهەشتی بێئەقلانە.
٣٣٦ـ بەخۆت تیماری خۆت سارێژ نەکەیت بەکەس چاک نابیت.
٣٣٧ـ ڕاست بە و لەڕێ بە ناڕاستیش حەوالەی خوا بکا.
٣٣٨ـ ڕێز و بەهای خۆت لە دەستە خۆتە،نەکەی خۆت بێڕێز و سووک بکەیت.
٣٣٩ـ بەڵا و مقەدەری خوا هاتە سەر ڕێت سوپاسگوزاربە.
٣٤٠ـ پیاو ئەو کەسەیە لە تەنگانە و خۆشیدا خۆڕاگر بیت.
٣٤١ـ خۆت بە ماڵ و سامان هەڵنەکێشە،
پیرەمێرد دەڵێ:دەولەمەند هەرچەند خەلکی لە دەورە
بایـــــــەخی نیە سێبەری هـــــەورە
٣٤٢ـ برادەری خواردنێ نەکە برادەرت،ئەو کەسە بکە برادەرت کەبرادەری گیان و تەنگانەی بیت.
٣٤٣ـ ئەو کەسە دینە کە ماڵی خۆی دەباتە لای ماڵی بابی ژنی.
٣٤٤ـ گەورەیی بە هۆشە ،بە پارە ناهێتە کڕین ،

٣٤٥- لەكاتی تەنگانەدا هەرکەسە و خەریکی حالی خۆیتی ،
پەند(گورگ کەوتە مێگەلێ،وای لەوی لۆ خۆی هەڵێ)
٣٤٦- داوای شتێک بکە کەم بیت و هەبیت ،نەک زۆر بیت و نەبیت،
پەند (لاتەکی هاتی چاکترە لە وولاتەکی نەهاتی).
٣٤٧- خۆت لە داوی بچووک قوتاربکە تا نەکەویە کێشەیەکی گەورەتر،
پەند(لە سەگ بەربوو بە بەراز وەبوو)
٣٤٨- کەسێک لە بۆت هەبوو لە بۆی ببە.
٣٤٩- بارێک هەڵبگرە لە قەدەر توانای خۆت بیت،
پەند(لەبن مەلەرزە ،لەبن ببزە).
٣٥٠- لەڕێی وەتەن سەرت ببەخشە،
پەند(لەپێناو وولات ،سەرت بکە خەلات).
٣٥١- پەیوەندی لەگەڵ دۆستی باوکت نەپچڕێنە
٣٥٢- لە دووای قسە و قسەلۆکان نەگەڕێ بلا قسە لە دوات بگەڕێ.
٣٥٣- نەفست بەسەر عەقلت زال بوو ماڵت وێران دەبیت .
٣٥٤- نەفست فەرمانی بە عەقلت کرد نیشانەی ماڵوێرانیە.
٣٥٥- بزانە ئافرەتی سەر گەورە و پێ بچووک پەسەندە،
پەند(لەمالێم دابووایە بووک،سەرگەورێ پێ بچووک).
٣٥٦- لەڕاست ناحەزانت بە پیاوەتی بجوولێیەوە .
٣٥٧ - ئەگەر دەولەمەند بووی بەتران نەبە،ئەگەر فەقیر بووی بێ ئومێد نەبە.
٣٥٨- ئەورۆ هەموو کەسێک بایی خۆی عەقل و هۆشی هەیە، کەسی نەفام و بێچارە کەمن.
٣٥٩- تووشی ئازار و ناخۆشیەک هاتی لە بەر ڕەحمی خوای بوەستە.
٣٦٠- ئەگەر چوویە میوانداریەکی بەدەست بەتالی نەچوو،
پەند (میوانی بێ دیاری کافر ببێ بە حالی).
٣٦١- لە ژیانت مێرد بە،سەر ژنانی نەبە.
٣٦٢- لە زۆر دەراوان مێرد دەکا و نامەرد دەخو،
پەند (مەرد کردی ،نامەرد خواردی).یان :کێ کردی ، کێ خواردی
٣٦٣- گرنگی بە کەسێک نەدە کە گرنگیت پێنادات.

٣٦٤- ڕاستی بڵێیت و خەڵک بێزار بکەیت باشترە لەوەی درۆبکەیت و خەڵک ڕازی بکەیت.

٣٦٥- قاپ ئەگەر بەتاڵ بوو تەقەتەقی زۆرترە،مرۆڤی کەم ئەقڵ گۆتە گۆتی زۆرترە.

٣٦٦- ئەگەر کەسێک لێتببووری بزانە ڕێزت لێدەگرێت.

٣٦٧- تاکە پەیوەندیەک کە هەرەس ناهێنێت ئەویش پەیوەندی مرۆڤە لە گەڵ خودای خۆی.

٣٦٨- مرۆڤ تەمەنی ناگاتە سەد ساڵ کەچی خەمی هەزار ساڵ دەخوات.

٣٦٩- مرۆڤ دەبێت لە ناخەوە ڕێز لە مرۆڤ بگرێت ئەگەر بەزۆر بێت ناڕێزیە.

٣٧٠- ئەوەی بە تەوەقوعات بژیت مرۆڤێکی دوو دڵە،
پەند (مرۆڤی دوو دڵ ناگاتە مراان)

٣٧١- زۆر ووشەی (لەوانەیە) بەکار مەهێنە بەختەوەریت لە ناو دەبات.

٣٧٢- زۆر ووشەی (نازانم) بەکارمەهێنە یان بە ئەریٚ یان بە نەریٚ بەرسڤت یەکلایی بکەوە.

٣٧٣- پێش ئەوەی قسە بکەیت ....گویٚ بگرە،

٣٧٤- پێش ئەوەی بنووسیت...........بیربکەوە،

٣٧٥- پێش ئەوەی پارە خەرج بکەیت .....بە دەستی بهێنە،

٣٧٦- پێش ئەوەی نوێژ بکەیت ....تەوبە بکە،

٣٧٧- پیش ئەوەی کەسێک بریندار بکەیت ....خۆت هەست بکە،

٣٧٨- پێش ئەوەی ڕقت هەبیٚ...........خۆشت بویٚ

٣٧٩- پێش ئەوەی بڕوخێیت ....هەوڵبدە

٣٨٠- پێش ئەوەی بمریت...........بژیت.

٣٨١- بەختەوەری لە زۆری برادەران نیە ،بەختەوەری لەبەهای برادەرانە.

٣٨٢- دەرد و ئازارێک نزیکت بکاتەوە لە خودا ، باشترە لە نیعمەتێک دوورت بکاتەوە لە زیکری خوا.

٣٨٣- دونیا هەرزانە هەموو کەسێک تێیدا دەژی بەلام هەموو کەس ناتوانیٚ لە بەهەشت بژیت تەنها بە کردەوەی چاک نەبیت.

٣٨٤ـ بەهەشت بە ماڵ و زێڕ نایەتە کڕین ، تەنها بە کردەوەی چاک بە دەستی دەهێنی.
٣٨٥ـ من وەکو ئاوێنە وام ،بمشکێنیت دەستت دەبڕم.
٣٨٦ـ لەژیانت هەوڵ بدە خۆت لەتاوان بپارێزە و تاوانبارانیش ئامۆژگاری بکە.
٣٨٧ـ هەڕەشەکردن نیشانەی بێ هێزی یە.
٥٨٨ـ پارە و ماڵ سامانت هەبوو بۆ کاری چاکە بەکاری بهێنە.
٣٨٩ـ پارەت لەیەکێک قەرد کرد زوو قەردەکەی بدەوە،بۆ ئەوەی متمانە دروست بێت.
٣٩٠ـ چەند ئارام بگریت،زیاتر سەردەکەویت.
٣٩١ـ کەسێک داوای هاوکاری لێت کرد بێ بەشی نەکەیت.
٣٩٢ـ چوویە هەرجەماتێک،مایەی دلخۆشیان بە.
٣٩٣ـ کێشسەیەک هاتە پێشت گەورەی نەکە ، بەلکو چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزیەوە.
٣٩٤ـ کاتێک سەیری خەندەی هەژاران دەکەیت ، شەرم بکە لەڕەش بینی خۆت.
٣٩٥ـ بۆچارەسەرکردنی کێشەکان هەمیشە بزانە دووعەقل باشترە لە بیری عەقلێک بۆ بیرکردنەوە.
٣٩٦ـ رەخنە بونیات نەرانەی هەڤاڵانی دلسۆزت بەهەندە هەڵبگرە کە ئاراستەت دەکرێن.
٣٩٧ـ هەمیشە هەوڵبدە بیرو بۆچوونی نەرێنی لەمێشکت فڕێ بدە، بیرو بۆچوونی ئەرێنی لە مێشکت بروێنە.
٣٩٨ـ بەئارامی دەتوانی بەسەر کێشەکان زال بین ، نەک بەهەلچوون و تورەبوون.
٣٩٩ـ ئەگەر کەسی نزیکت پێویستیان بەهاوکاری هزری هەبوو هاوکاریان بکە.
٤٠٠ ـ زۆرجاران هاریکاری هزری سوودی زیاترە لەهاریکاری مادی.
٤٠١ـ هەڵەیەکت بەرامبەر کەسێک کرد زۆر پێی بلێ بمبەخشە.
٤٠٢ـ بەردەوام چاکەی هەموو خەلکیت بوێت،نیشانەی مرۆڤایەتیتە.

٤٠٣ـ كاتێ قوورئان دەكەیتەوە بۆخویندن هەربلێ بسم الله شەیتان دەتەرەقێت و تێكدەشكێت.
٤٠٤ـ رێكخراوێكی مەدەنی چالاك لەنزیكت هەبوو دەست خۆشیان لێبكە.
٤٠٥ـ هەر كەسێ یادی خودا لەبیر بكات بزانە ئەو كەسە مردییە.
٤٠٦ـ هەركەسێ لەرەحمی خودا بێ هیوا بوو بزانە كەسێكی بێبڕواو دڵ مردییە.
٤٠٧ ـ ئەوكەسە دڵی مردییە كاتێ گاڵتە بە بیروراو توانای كەسانی تر دەكات.
٤٠٨ ـ باشترین هاورێ فرمێسكی چاوەكانت بسرێتەوە.
٤٠٩ خراپترین هاوڕێ خەندەت لێ بكاتە فرمێسك.
٤١٠ـ دوعای خێر بۆ هەموو كەسێك بكە.
٤١١ـ ئەگەر زانیت ئاخافتێك نادروستە لەگەل خەڵكی چەپلە نەكوتە.
٤١٢ـ هەرگیز بیر لەكاری پڕوپووچ بێ مانا نەكەیتەوە.
٤١٣ ـ هەندێ كەس تۆ بە پێشەنگ دادەنێن ، ئاگاداری ئەو جۆرە كەسانەبە و رێنماییان بكە.
٤١٤ـ بەردەوام خۆشەویستانی خۆت لەبیر نەكەیت.
٤١٥ـ ئەگەر لەژیان شكەستت هێنا ئومێدەكانت نوقومی ناو خەم نەكە.
٤١٦ـ عەدالەت ماڵێكە هیچ كات وێران نابێت ، بێ ئەقلی نەخۆشییەكە هیچ دەرمانی نیە.
٤١٧ـ بزانە تیۆرو رێرەوەكانی كۆن بۆ چارەسەركردنی كێشەكانی ئەم سەردەمە هێندە گونجاو نیە،بەلكو بێ كەلكن.
٤١٨ـ لەهەموو توانستی خۆت سوود وەربگریت كەسایەتیەكی سەركەوتوو دەبیت لەئایندە.
٤١٩ـ لەزانست و زانیاری نوی سەردەمیانە سوود وەربگرن.
٤٢٠ ـ كەلك لەزانستە مرۆییەكانی سەردەم وەربگرە.
٤٢١ـ هەرگیز كلیلی دڵخۆشی خۆت لە گیرفانی هیچ كەسێك دانەنێ.
٤٢٢ـ راستگۆیی كتێبێكە یەك دا نەی لێچاپ كرایە.

٤٢٣ـ هەركەسێ بەردەوام باسی خۆی بكات رەزای خۆی بۆ بەرامبەرەكەی قورس دەكات.
٤٢٤ـ لە دوژمنت نەترسێ چونكە دیارە، لەهەڤاڵێكی نزیكی خۆت بترسێ كاتی خیانەتت لەگەل دەكات.
٤٢٥ـ قسەو كردارت وەكوو یەك بن.
٤٢٦ ـ ئاینی خۆت باش بزانە و زانیاریت لەسەر ئاینەكانی دەوروبەرت هەبێت.
٤٢٧ـ شارەزایت لەشتێك نەبوو بەبێ ترس بلێ نزانم.
٤٢٨ـ كەم بخۆ گیانت دەحەسێتەوە.
٤٢٩ـ كەم بلێ زمانت دەحەسێتەوە.
٤٣٠ـ لەتاوان و گوناح خۆت بپارێزە نەفست دەحەسێتەوە .
٤٣١ـ خۆم لەوكەسە دوور دەكەم كەقیمەتی من نەزانێت.
٤٣٢ـ داوا لەمناڵەكانتان بكەن دوعاتان بۆ بكەن.
٤٣٣ـ بەدوای كەسێك دابگەرێن گرنگی بەخۆشیەكانی ژیانت بدات.
٤٣٤ـ كات دەروات و راناوەستێت وەكو ئاوی رووبارەكان.
٤٣٥ـ سەرمایە هەردەم هاورێی باش نیە بەلام هاورێی باش هەردەم سەرمایەیە.
٤٣٦ـ لەگەل هەر كەسێك بژیت،سوود لە زانیاری و شارەزاییەكانی وەربگرە.
٤٣٧ـ زۆر شتی خۆشم تام كرد بەلام هەندی لەش ساغی بەتامتر نەبوو.
٤٣٨ـ هەركەسێك هاتە لات،رێزی لێبگرە لەبەری هەستەوە.
٤٣٩ـ یەكجار لەخەلك دەبورم بلام لە یەكجار متمانەی پێنادەم.
٤٤٠ـ بەدڵ و بەگیان خودا بپەرستی،ئاگات لەزمانت دەبیت.
٤٤١ـ یارەبی خودایە هەرجی پێت خۆش نیە،لە دڵم دەربێنە.
٤٤٢ـ هەركاتێك دڵت تەنگ بوو ، هاواری خودای خۆت بكە.
٤٤٣ـ عەقل دەتوانێ ناشرینیمان بشارێتەوە.
٤٤٤ـ جوانیمان ناتوانێ عەقلمان بشارێتەوە.

٤٤٥ـ كێشەكانت بەهەموو كەس نەلێ چونكە هەموو كەسێك خەم لەكێشەكانت ناخوات.

٤٤٦ـ دووری لەهاورێ وەفادارو بەئەمەك دڵ دەسوتێنێت.

٤٤٧ ـ كەسێك بیەوێ سەركەویت دەبی باوەڕی بەخۆی هەبێت.

٤٤٨ـ خوا هەموو نازو نیعمەتێكی پێ بەخشی بڵێ الحەمدولیلاە.

٤٤٩ـ كێشەكانی تایبەتی خۆت بۆ هەموو كەس نەلێ.

٤٥٠ـ زۆر تالی و سوریم دیتییە ، بەڵام هەندی موحتاج بوونت بەخەلك تاڵتر نەبوو.

٤٥١ـ باسی هێزو توانای خۆت نەكە،لەلای كەسێكی بێ هێز.

٤٥٢ـ باسی خۆشی خۆت نەكە،لەلای كەسێكی وێل و بێزار.

٤٥٣ـ باسی ئازادی خۆت نەكە،لەلای زیندانیەك.

٤٥٤ـ باسی منداڵی خۆت نەكە،لەلای كەسێك كەمنداڵی نەبێت.

٤٥٥ـ باسی باوكت نەكە لەلای كەسێكی هەتیوو.

٤٥٦ـ لەژبانی رۆژانەت قسەكانت دامەزرایی بێت، هەستی كەسانی بەرامبەرت بریندار نەكەی.

٤٥٧ـ لەسەر برینی خەلكی هەڵنەپەڕە ، نەكو رۆژێك دادیت لەسەر برینت هەڵدەپەڕن.

٤٥٨ـ نەقەشمەری بەخەلكی بكە ، نە سوحبەتیش بەخۆت بكە.

٤٥٩ـ ماڵێك هاتە جیرانت،رۆژی یەكەم جەمە خواردنیان لۆ ببە یان میوانیان بكە.

٤٦٠ـ بەدروستی خودابپەرستی ئاگات لەچاوت دەبێت.

٤٦١ـ پێش ئەوەی شەقاوباوێیت،برۆنە پێش خۆت.

٤٦٢ـ ئاسن و بەردم گواستیتەوە ، بەڵام هەندی قەرداری قورستر نەبوو.

٤٦٣ـ خوا رسقی لێت گرتەوە بلێ استخفیرەللاە.

٤٦٤ـ بەربەرەكانێ كەسی لەخۆت بەهێزتر نەكە.

٤٦٥ـ خۆت رازاوەبكە بەزەردەخەنە، دەبێتە هۆی خێرو سەرنج راكێشانی بەرامبەرت.

٤٦٦ـ وەكو گلۆپی سەر شەقامەكان نەبە بزانە بۆ كێ دەسوتێیت.

٤٦٧ـ زۆر لەناو ژنان دامەنیشە،نەکوپێت دەڵێن هەی سەر ژنانی.
٤٦٨ـ هەلسو کەوت لەگەل ئەو کەسانە نەکە کە داهاتیان وەکو تۆیە.
٤٦٩ـ پرسیارێک وولامەکەی لەلات ئاسان بوو،وولامە کەی بلێ.
٤٧٠ـ هیچ وەختێک لەپێش کەسێکی لەخۆت بەتەمەنتر نەرۆیت.
٤٧١ـ سیاسەت بیژییە وەکو کەسێکی بێ دایک و باوکە.
٤٧٢ـ شەرەف و کەرامەتی خۆت قەد نەفرۆشیت بە پارە،
دەڵێن (شەرەفی ئینسان بەقیمەترە لەنان).
٤٧٣ـ زەکات بەکەسێک بدەیت نەکەی منەتی لەسەر بکەیت.
٤٧٤ـ زەکات لەماڵی خۆت دەربکەیت،بەرەکەت دەکەوتە ماڵت و خودا مال و سامانت زیاتر دەکات.
٤٧٥ـ بچوکترین درۆ،راستگۆیت دەخاتە مەترسی.
٤٧٦ـ لەکارەکانت بەرهەمت دیار بوو نیشانەی سەرکەوتنتە.
٤٧٧ـ دوو دڵی خەم و خەفەت ،ئارامی و خۆشی و دڵنیاییت لەدەست دەدات.
٤٧٨ـ راسترین خۆشەویستی خۆشەویستی خودای گەورەیە.
٤٧٩ـ کەسێک مرد بلێ(إنا لله وانا اليه الراجعون).
٤٨٠ـ توشی نەخۆشیەک هاتی بلێ(لاحول ولاقوه إلا بالله).
٤٨١ـ حەمدو سەنای خودای بکە لەکاتی تەنگانە.
٤٨٢ـ حەمد و سەنای خودای بکە لەکاتی بەرفەرەهی.
٤٨٣ـ بزانە ماموستا یەکەم جار وانەت فێر دەکات دوواتر تاقیکردنەوەت پێ دەکات،
بەلام ژیان تاقیکردنەوەت پێ دەکات ئەوجە وا نەیەکت فێر دەکات.
٤٨٤ـ زۆر بلێی دەم و رووت لەلای خەلکان پاکن پیاو چاک زەلیلن و ماستاو چییەکان پیاو چاکن.
٤٨٥ـ خودای لەخۆت عاجز بکەیت لەدونیایێ ماڵت وێران دەبیت لەقیامەتی رووت رِەش دەبیت.
٤٨٦ـ هەندە کەس هەنە خەڵکی لەخۆ رازی دەکەن،خودای لەخۆ عاجزدەکەن.
٤٨٧ـ هەندەی نەکەی،خودای لەخۆت عاجزبکەی.
٤٨٨ـ ئەوەی بکە کەخودا ڵێت رازی بێت.

٤٨٩ـ هەندێک کێشەی تایبەتی خۆت هەنە دەبیت بەشاراوەیی بمێنیتەوە.

٤٩٠ـ لەفەرمانگەیەک یان پرۆژەیەک کاربکەیت لەگەل خودان کارەکە راست گۆبە.

٤٩١ـ دونیا دوو رۆژو کەردەکە بەهەندێ هەڵنەگرە.

٤٩٢ـ یەکێک لەئاکارەکانی باوەرداران ملکەچی و خشوع بۆ خودای گەورە بنوێنێت.

٤٩٣ـ بەووردی بیر لە قسەکانی خودابکەوە ئەویش ئایەتەکانی قورئانی پیرۆزە.

٤٩٤ـ ئەو دونیا یە کۆتایی دێت و دەبڕێتەوە ،بۆیە پێویستە هێندە خۆمان بە دونیا پەیوەست نەکەن.

٤٩٥ـ سوپاس گوزاربە بەرامبەر دەستکەوت و نیعمەتەکانی خودا مەزن کە پێت دەبەخشێت.

٤٩٦ـ هیواو ئومێد بزردەبن بەلام نامرن.

٤٩٧ـ خودا ئەگەر تشتێکت لێبستێنێت بزانە زیاترت پێدەبەخشێت.

٤٩٨ـ هەموو کەس بناسە بەڵام هاورێیەتی هەموو کەس نەکە.

٤٩٩ـ لەهەموو شوێنێک شارەزابن بەلام بۆ هەموو شوێنێک نەچوو.

٥٠٠ ـ هەموو شتێک ببینن،بەلام باوەر بە هەموو شتێک نەکە.

٥٠١ ـ ئەگەر هەموو دونیا دڕک بوو ، ئێوە هەموو دەم گول بن.

٥٠٢ ـ گەر لەسەرما ڕەق بویتەوە بەرگی ناپاکی لەبەر نەکەیت.

٥٠٣ ـ بەگریانی کەس پێنەکەنە و وەنەکە کەس بەگریانت پێبکەنی.

٥٠٤ ـ رێز لەهەموو ئەو کەسانە بگرە کەمافیان لەسەرت هەیە.

٥٠٥ ـ پێش نان خواردن هەردوو دەستەکانت بشۆ دووای نان خواردن دەست و دەو ددانت بشۆ.

٥٠٦ ـ لەهەر جێگایەگ ژیای برادەران لۆ خۆت پەیدابکە.

٥٠٧ ـ لەشوێنێک ژیانت کردو بەجێتهێشت بیری لێنەکەوە،
بەلام پەیوەندی لەگەل برادەرەکانی ئەو شوێن نەپسێنە.

٥٠٨ ـ خۆت لەبەر کۆسپەکانی ژیان ڕا بگرە.

٥٠٩ ـ بەرزترین سیفەتی مرۆڤ راستگۆییە .

٥١٠ ـ خۆت بپارێزە لەغەیبەت و باس کردنی پاش ملە، چونکە خراپترین ڕەوشتە بۆ مرۆڤ.

٥١١ ـ لەبیر نەکەیت تەندروستی یان خۆپاراستن لەنەخۆشی باشترین نیعمەتە.

٥١٦ ـ گرنگی بدە بەو زمانەی کەتۆ قسەی پێدەکەیت خۆت فێری زمانی دەورو بەریشت بکە.

٥١٧ـچەند پێت دەکرێت جانتای بەهاگران هەلنەگرە نەکو دەبیتە سەرنجی دز بۆلای خۆت.

٥١٨ ـ لەبیرت بێت تۆ چەند بزانی ئەوەندە دەترسی .

٥١٩ ـ مانەوەت بەتەنهایی بیر بکەوە لە دروستکراوەکانی خودای مەزن.

٥٢٠ ـ زیاتر هەوڵبدە لەکن کەسانی لەخۆت گەورەتر دابنیشی.

٥٢١ ـ پارێزگاری لەکەل و پەلە گشتیوکان بکە.

٥٢٢ ـ پێش کاتی تەواوبونی دەوام دورنەکەویت.

٥٢٣ ـ کەسێک زیندانی دیتبیت،بالندەکان لەناو قەفەسی زیندانی ناکات بەلکو ئازادیان دەکات .

٥٢٤ ـ ڕێزلە شتە پیرۆزەکانی خەلک بگرە.

٥٢٥ـماڵ و سامانت هەبوو لێپرسینەوەت لەبیر نەچێت.

٥٢٦ ـ ئەگەر هەڵەیەکت کرد،جارێکی تر دووبارەی نەکەیتەوە.

٥٢٧ ـ خواردنێک بکرە ئەندامانی خێزانت پێیان خۆش بیت.

٥٢٨ ـ حەقی کەس نەخۆن تاکو حەقتان نەخورێت.

٥٢٩ـکەسێک دڵتان بشکێنی ئێوە دڵی کەس نەشکێنن.

٥٣٠ ـ داوای هاوکاری لەکەسانی تر بکەن بەلام قەت ڵیان نەپارێنەوە.

٥٣١ ـ تەمەنت گەیشتە چل سال،هەرشتێک کاریگەری هەبوو لەسەر تەندروستیت خۆتی لێبپارێزە.

٥٣٢ ـ ئەمانەتێک پێت ڕاسپاردرا بە تەواوی بیگەرێنەوە بۆ خاوەنی.

٥٣٣ـنهێنی کەسانی تر بپارێزە.

٥٣٤ ـ خانو و کۆشکت هەبوو،گۆرت لەبیر نەکەیت.

٥٣٥ ـ ڕێز لەکات بگرە و پێگری بەمەوعید بکە.

٥٣٦ ـ یەکەم جار کەسێکت دیت،گوێ بیستی قسەکانی بە .

٥٣٧ ـ نەهێلە ئەندامانی خێزانت بەخراپە باسی خەلکی بکەن و عەیب و کەم کوڕیان بڵێنەوە .

٥٣٨ ـ خۆت بپارێزە لەو کەسانەی قوماردەکەن.

٥٣٩ ـ لەکارێک شکستت خوارد،متمانەت بەخۆت هەبێت و بەشێوەیەکی تر هەولی بۆ بدە.

٥٤٠ ـ مرۆڤ دەبێ لە کەسی بێ ڕێز ،فێری ڕێزگرتن بێت.

٥٤١ ـ کاری چاکە تاکو ڕۆژی قیامەت دەمینێ.

٥٤٢ ـ ئەگەر شەڕ بە ملت داهات کورزی یەکەم بوەشێنە.

٥٤٣ ـ لەگەل هەژارترین کەس قسە بکەیت بە شایستە بەرامبەری بوەستە.

٥٤٤ـ کارێک پەیوەندی بە تۆوە نەبوو خۆت نەکوتە تێدا.

٥٤٥ـمردن بە بێ ڕوخسەت لێت پەیدادەبێت و ڕۆحت دەکێشێ.

٥٤٦ـ یەکێک لە گەڵت بئاخڤیت بە دیقەت و لە سەرەخۆ گوێ لە قسەکانی بگرە.

٥٤٧ـ مرۆڤ پێویستە لە ژیانی خۆی بزانیت هەندێ خواردن دروست بکات.

٥٤٨ـ هەرچەند پارە لەدروست کردنی خانوو خەرج بکەیت زەرەری لێناکەیت.

٥٤٩ـ چوویە پێشانگایەک بەپێی توانای خۆت شتێک بکرە بە یادگاری دەمینێتەوە.

٥٥٠ـ پێویستە لە ژیانت چەند مەتەل ،پەند،نوکتە ....بزانیت لەکاتی پێویست بە کاری بهێنە.

٥٥١ـمرۆڤ کە مرد کەس بە هاواری نایەت تەنها خۆی و عەمەلی خۆی نەبیت.

٥٥٢ـ تاوان و سەرپێچیت هەبوو تۆبە لەبیر نەکەیت.

٥٥٣ـلە شوێنێک مێوان بوویت هەرچی هاتە پێشت ئەو بخۆ.

٥٥٤ـ زاانیاریت لەسەر کارێک نەبوو خۆت هەڵنەکوتە ناو کارەکە.

٥٥٥ـ ئەگەر دیتت کەسێکی هەژار کڕین و فرۆشتنێک دەکات ،هانی بدە و بە پێی توانای خۆت هاوکاری بکە.

٥٥٦- هەرکەسێک تاوانی خۆی بیرچۆوە شەیتان دەیپێکێنێ.
٥٥٧- چوویە هەر جەماتەکی سلاو لە حازریان بکە.
٥٥٨- لە ژیانی خۆت دڵڕەق و بە کین نەبە ، بەڵکو بەرامبەر خەلکی نەرم و نیان بە.
٥٥٩- پشکداری لە کاری هەرەوەزی و بە کۆمەڵ بکە.
٥٦٠- لەڕۆژی ژن مارەکردن و ژن گواستنەوەت دیاریەک بۆ خێزانەکەت بکڕە.
٥٦١ - هەرکاتێک خێرێک بە کەسێک دەکەیت ،بەدەستی خۆت بکە بە تەمای کەس بە جێمەهێلە.
٥٦٢- بەردەوام هەندێ پارەی پاشکەوتت هەبێت لە کاتی تەنگانە بە کاری بهێنە.
٥٦٣- خۆت فێری بە کارهێنانی ئامێرەکانی سەردەم بکە وەکو کۆمپیوتەر ،ئەنتەرنێت ....
٥٦٤- کاتێ ئوتومبێل لێدەخوڕی هونەر ئەوەیە خۆت لە کەسی ناشۆفێر بپارێزی.
٥٦٥-مرۆڤ دەبێ کەسێکی ڕاستگۆ بیت لە هەموو ووتە و کردەوەکانی.
٥٦٦- مەهێلە کەس نهێنی فرمێسکت بزانێت ،چونکە فێر دەبێت چۆن بتگرییێنێ.
٥٦٧- دونیات خۆشبوێت ،بەلام ڕۆژی دووایی لە بیر نەکەیت.
٥٦٨- قەدر و قیمەتی دایک و بابت بگرە هەتاکو ساغن،کە مردن پەشیمان دەبیەوە.
٥٦٩- شتی ڕەق بە ددانەکانت نەشکێنە دەلێن (گرێی دەستی ناوێ بەر ددانی).
٥٧٠- ئەگەر هەڵەیەکت کرد زوو دانی پێبنێ.

٥٧١- هەرکەسێک بە بیر و بۆچوونی خۆی سەرسام بوو ئەوە شەیتان بە سەری زاڵ دەبێت.

٥٧٢- هەرکەسێک ڕقی لە دایک وبابی ببیتەوە ڕقی لە تۆش دەبیتەوە.

٥٧٣- جەمە خواردنی ماڵێ خۆت لای کەس باس نەکەیت.

٥٧٤- کەسانێکت ناسی لە بیریان نەکەیت.

٥٧٥- لە ئەنجامدانی کاری ڕۆژانەت کەمتەرخەمیت پێوە دیار نەبیت.

٥٧٦- شارەزاییت لە شتێک نەبوو موناقەشەی لەسەر نەکەی.

٥٧٧- متمانەت بە کەسی سیاسی نەبیت ،چونکە سیاسەت بێ دایک و بابە.

٥٧٨- نەکەی بە بێ پێویستی داوا لە خەلکی بکەیت.

٥٧٩- هیچ کاتێک نە باسی تاوانی خۆت بکە نە باسی تاوانی خەلکی بکە.

٥٨٠- دەبی سوپاسگوزاربین خوای گەورە ئێمەی کردیتە موسولمان .

٥٨١- تەنها بێباوەڕان لە ڕەحمی خوا بێئومێدن.

٥٨٢- هەڵبدە لە زۆربەی ووتە و کردەوەکانت لە سەربنەمای ئاینی ئیسلام بێت.

٥٨٣- خوا ئەو کەسانەی خۆشناوێت ئەوانەی لەخۆبایین و خۆیان بە زلّ دەزانن و لووت بەرزن.

٥٨٤- هەرکەسێ زۆر بدوێت زۆریش هەڵەدەکات.

٥٨٥- بەردەوام بە ئومێد بژی چونکە خوای گەورە میهرەبانە و خاوەن ڕەحمی خۆیەتی و زۆر لێبوردەیە.

٥٨٦- شایەدی دان بە درۆ ڕەشەوشتێکی بێزار و ناشرینە دەبێتە هۆی دارمانی کۆمەلگە.

٥٨٧ـ دونيا سێ ڕۆژە :دوێنێ تێدا ژيان و ناگەڕێتەوە،ئەمرۆ تێدا دەژين و بەردەوام نابێت و دەڕوات ،سبەی نازانين چی لێڕوودەدات.

٥٨٨ـ بە ناوی خراپ بانگی هيچ کەسێک نەکەی يان ناو و ناتۆرە لە دووای هيچ کەسێک هەلنەبەستە.

٥٨٩ـ هەر کارێک دەکەی عيشقت بۆ کارەکە هەبێت دەلێن (کاری نە بەدڵ کوچکە لەسەر دڵ)

٥٩٠ـ هەرکارێکت کرد ،لەئاسانەکەی دەستپێبکە.

٥٩١ـ هەر کارێکت ئەنجامدا لێی پەشيمان نەبەوە.

٥٩٢ـ بارودۆخی ژيان هەموو کاتێک لە گەڵت ناگونجێ ،دەبێ خۆتی لەگەل بگونجێنی.

٥٩٣ـ گەورەترين دەسکەوتی ژيان تەندروستی مرۆڤە ،پێويستە مرۆڤ تەندروستی خۆی بيپارێزێت.

٥٩٤ـ بزانە جاحێلی و هێز لەگەل مرۆڤ بەردەوام نابيت.

٥٩٥ـ ڕەوشتی بەرز کەسايەتی مرۆڤ بەرز ڕادەگريت.

٥٩٦ـ لەبەرامبەر ستەمکار بێدەنگ نەبە.

٥٩٧ـ ئەو کەسەی دەيەوێت قيمەتی دايکی بزانێت با لە کەسێکی سێوی(بێ دايک) بپرسێت.

٥٩٨ـ چەند جاری دڵت تەنگ بوو پشتيوانی بە خودا ببەستەو لێی بپاڕێوە.

٥٩٩ـ کاتێ سەدەقەيەک دەکەيت فريشتەکان دوعات بۆ دەکەن ماڵ و سامانی بۆی زێدە بکەيت.

٦٠٠ـ ئەنجام دانی سەدەقە سەرکەوتنە بەسەر شەيتان،

٦٠١ــ سەدەقە تووڕەيی خودا دەکوژێنێتەوە،

٦٠٢ــ سەدەقە چارەسەر و شيفايە بۆ هەموو نەخۆشيەک،

٦٠٣ــ سەدەقە عەرز و نامووست دەپارێزيت،

٦٠٤ـ سەدەقە لە ئازاری سەرە مەرگ ڕزگارت دەکات،
٦٠٥ـ سەدەقە دەبێتە قەلغان لە ئاگری دۆزەخ دەتپارێزیت،
٦٠٦ـ سەدەقە دەبێتە سێبەرت لە ڕۆژی مەحشەر،
٦٠٧ـ سەدەقە لە دڵ ڕەقی دەتپارێزێت نەرم و نیانت دەکات،
٦٠٧ـ سەدەقە لە سزای قەبر دەتپارێزێت.
٦٠٨ـ سەدەقە بکەیت خوا بەرەکەت داوێتە ناو ماڵ و سامانت ،

٦٠٩ـ مەفای هاوسەرگیری :

ـ رێگا لە تێکچوونی باری دەروونی مرۆڤـــ دەگـریت
ـ لایەنی سۆزداریت لە گەڵ دەوروبەرت بە هێز دەکات
ـ باری داراییت زێدە دەبێت گوزەران ورزقت باش دەبێت
ـ بە پێی شەریعەتی ئیسلام نیوەی ئیمانت تەواو دەبێت
ـ هاوسەرگیری مرۆڤی لە زۆر نەخۆشیە کان دەپارێزیت
ـ هاوسەرگیری وا لەمرۆڤ دەکات لەژیان بە ئومێد بژی
ـ پەیوەندیکۆمەلایەتي لە گەل خەلکانی تر زێدە دەبی
ـ زۆر نەخۆشە رۆژگار ناچارت بکات کارێک بکەیت کە تۆ حەزت لە ئەنجامدانی کارەکە نەبیت ،
٦١٠ـ بیر لە بڕیاری ژیانی هاوسەرگیری بکەوە ،وامەزانە هاوسەر پۆشاکێکە بۆ ماوەیەکی کەم بەدەستی دەهێنیت
٦١١ـدادگەری لە هەرکەسێکەوە بێت جوانە بەڵام لە دەسەڵاتدا جوانترە
٦١٢ـ لەکاتی قسەکردندا بە نیشت نەجوو وسەیری ئەم لاو ئەولا نەکە،
٦١٣ـ لە کاتی پەیڤینتدا نەرۆنە ئەولاو ئەولا دەبیتە هۆی دابەزینی کەسایەتیت لەناوخەلکی.
٦١٤ـ ئاکادارى خۆت بة مالَى دونيايىَ لة خشتةت نةبات .
٦١٥ـ هەولبدە لەناو ئەو کوڕو کۆمەڵانەدا دانەنیشیت کەقسەی ناشیرین و بوهتانی تێدایە

٦١٦ـ ئةكةر ثارةى زيَدة هاتة دةستت بة مولك و خانوو بةرة و عةقارات بدة.
رِيَز لة بيرو بؤضوونى هةموو كةسيَك بطرة.
٦١٩ــگرنگی بده بەڕەوشته بەرزەکان ، تابیته جێگای متمانەی خەڵکی ،
٦٢٠ــ لەبەرامبەر تەنگ و چەڵەمەکانی ژیاندا چۆکدانەدە وە و بێ تاقەتی نیشان نەدە ی.
٦٢١ــ دڵ نەرمی و بەسۆزی و میهرەبانی ، جوانترین خشڵە ئەگەر بتەوێت خۆتی پێ بڕازێنیتەوە.
٦٢٢ـ ئةوةى لة رِؤذى تةنكانة لة بةر جاووم نةبيت لة رِؤذى خؤشى ئةوم ناويَت.
٦٢٣ـ ئةكةر لة ذيانت خواى كةورة بكةية بشت و بةناى خؤت قةت لة ژيانت ناكةويت و بةردةوام سةرفرازدةبيت.
٦٢٤ــ دووربە لەکاری خراپ ، ئەگەر بەنهێنیش بێت
٨٢٥ـ هةميشة دوعا بكة و بلَىَ:خواية دةردى هةژاريمان ليَدوور بكة،
٦٢٦ ـ خواية ئةگةر مالت پيَدام بةختةوةريم ليَمةستيَنةوة،
٦٢٧ــ خواية ئةگةر هؤشت پيَدام هيَزم ليَنةستيَنةوة،
٦٢٨ــ هەوڵبدە کارێك نەکەیت پەشیمانی لەدووا بێت.
٦٢٩ــ هەمیشە نیەتی باشت ئومێدی چاکت بە بەرامبەرەکەت هەبێت.
٦٣٠ــ خواية ئةگةر سةركةوتنت پيَم بةخشى لةسةرخؤيى و ليَبوردةييم ليَمةستيَنةوة.
٦٣١ـ شةرم لة هةلَةكانت نةكةوة بةلاَم دووبارةى نةكةوة.
٦٣٢ـ سوپاسى سىَ كةس بكة :كةسيَك رِيَزى ليَگرتى ،كةسيَك تؤى لة دلَةوة خؤشدةويَت،كةسيَك دووعاى خيَرت بؤ دةكات بىَ ئةوةى بزانى .
٦٣٣ــ خوشکی بەرێز ڕەوشتی بەرز هەرچەند جوان بێت ، بۆتۆی کچ زۆر جوانترە.
٦٣٤ــ لەدوای بیست ساڵی دەزانیت کەبەچ قۆناغێکی ترسناکدا گوزەرت کردووە.
٦٣٥ــ داواى ليَبوردن لة سىَ كةس بكة:كةسيَكت تورِة كردبيت،كةسيَكت بريندار كردبيت، كةسيَكت ئازار دابيت.
٦٣٦ـ گەردەنی هةموو كةس ئازاد بكةيت ئةوة نيشانةى ليَبووردةييتة.
٦٣٧ــ جوانترین شیعر لە سەرانسەری جیهان لایە لایەی دایکانە.

٦٣٨ـ ئیمان   سەبرو لێبوردنە.
٦٣٩ـ بە خۆڕاگری بە هەموو شتێک دەتوانی بگەیت.
٦٤٠ـ ئازادی مافەو دەبیت وەرگیریێ و دیاری نییە پێشکەش بکرێت.
٦٤١ـ بە هەبوونی ئیرادەی بەهێز دەبیتە خاوەنی هەموو شتێک.
٦٤٢ـ فیرۆدانی کات خۆ کوشتنێکی ڕاستەقینەیە
٦٤٣ـڕێز لە مێینەیی خۆت بگرە ، بەڵام زیادەڕۆیی مەکە و خۆت بەکەم مەزانە.
٦٤٤ـ بیر لە ژیان بکەنەوە بەلام خەمی بۆ مەخۆن.
٦٤٥ـپێکەنین باشترین چەکی شەڕە لە دژی ژیان.
٦٤٦ـ پیاوی زانا هەمیشە کەسێکە کە بیەوێ شتێک فێر بێت. ـبۆ هەمووشتێک نەگری ، با رۆندکی چاوەکانت بۆ شوێنی گونجاو بێت
٦٤٨ـئاگاداربە لەوکەسانەی نیەتی خراپیان هەیە بەرامبەرت ، خۆت لێیان بپارێزە بۆ ئەوەی لەخشتەت نە بە ن.
٦٤٩ـ بەختەوەری لەوە دایە سنووری هەموو شتێک بزانین و ڕێزی لیێ بگرین
٦٥٠ـ خاوەنی رەوشت و ئەخلاقی پاک ڕۆحی کۆمەلگەی خۆیانن.
٦٥١ـ عەشق و خۆشەویستی باشترین دەرمانە.
٦٥٢ـ درووشمت ئەوە بێت لە ژیان مرۆڤ دەبی هەمووکاتێ لە گرفتەکان بەهێز تربێت.
٦٥٣ـ راستگۆیی باشترین سیاسەتە.
٦٥٤ـ بەردەام لەدووای فێربوون بە.
٦٥٥ـ عەقل شتێکی ترە و قوتابخانە شتێکی تر.
٦٥٦ـپشیلە ئەگەر کوێریش بێت هەر بەدووای مشک دا دەگەڕێت.
٦٥٧ـ بۆ ئەوی بتوانین دەبێ بزانین وە بۆ ئەوەی بزانین دەبێ بخوێنین کە واتە دابخوینین تا بتوانین.
٦٥٨ ـ هەڵگرتنی درووشمی گەورەو بەرز نیشانەی خۆدیاری کردنی بێ کردەوەیە
پەند : (بەردی گەورە نیشانەی نەهاوێشتنە).
٦٥٩ـ نهێنی یەکانت تەنها لای کەسی زۆر نزیکی خۆت باس بکە ،
٦٦٠ ـ ڕێگەنەدەیت هەموو کەس بەنهێنی یەکانت بزانن..

٦٦١ـ براو خوشكى بةرێز زۆر ببيستة بةلام كةم بدوێ
٦٦٢ـ هەرچی زۆرتر بیر لە رابردوو بکەینەوە داهاتووێیکی باش مان دەبیت.
٦٦٣ــکەس لە بێ دەنگی پەشیمان نەبۆتەوە ، بەلام زۆرن ئەوانەی کە لە زۆر بلێیی پەشیمان بووتنەوە.
٦٦٤ ـ زۆر ئاگاداری ناوبانگی خۆت بە، چونکە ناو و ناوبانگی تۆ وەك شووشە وایە ،
٦٦٥ـ ووتەیەکی خراپ لەزارت دەرچوو بەرامبەر کەسێك هەوڵبدە دان بەهەڵەی خۆتدا بنێیت
٦٦٦ـ لەبەرامبەر خەڵکیدا دڵپاك بە ، پاشان دڵسۆز بە م دوواتر ڕووخۆش بە لە ژیانت سەردەکەویت
٦٦٧ ـ لە کاتی باوشکدان دەست بە دەمتەوە بگرە
٦٦٨ـ ماندوو بوونی خۆت لەبەر چاوی خەلکی ئاشکرا مەکە
٦٦٩ـ ئاخافتنێکی خراپ لە دەوت دەرچوو بەرامبەر کەسێك زوو بەزوو ئاشتی بکەرەوە
٦٧٠ ـ چاوت لەڕێی یارمەتی کەس نەبیت
٦٧١ـ لە خراپەکاران چاوەڕێی پیاوەتی و باشە مەبە،
٦٧٢ ـ هەواڵێك بڵاونەکەوە کەلێی دوودڵی تاکو دڵنیا نەبیت ، بۆ ئەوەی بەدرۆزن ناوت نەبەن.

٦٧٣ـ بۆ سەفەری ڕێگای دوور دەبێ هەنگاوی یەکەم هەلبگیرێت.
٦٧٤ـ کەمتر لەوەی کە هەتە خەرجی بکە،
٦٧٥ـ کاتێک لەدایک دەبی هەموو پیدەکەنن تەنها تۆ دەگریێی ،
٦٧٦ـ لە ئەنجامدانی کاری رۆژانەت بیسەلمێنە کە دەتوانیت کاری گرنگی باش ئەنجام بدەیت
٦٧٧ـ بە نەرمی و ئارامی سەرکەوتنت خێراتر و بەهێزترە.
٦٧٨ـ بۆ ئەوەی بەئاگری کەس نەسوتێی، پێش هەرکارێ یان هەرمەبەستێ .
جوان سەیرکە و جوان وردبەوە و جوان بیرکەوە جا جوان بدوێ و بەجوانیش هەڵمەخڵەتێ .
٦٧٩ـ لەگەڵ هاورێکاندا زمان شیرین و ڕووخۆش بەو دڵگران نەبە بەرامبەریان ،
٦٨٠ـ قسەو ڕفتاری ناپەسەند بەرامبەر بە خەڵکی نەکە،
٦٨١ــ لەدنیادا بە جۆرێک بژی کە کاتێک رۆیشتی هەموو بگرین و تەنها تۆ پیبکەنی.

٦٨٢ـ له خواردندا گەورەیی مەنوێنە ،
٦٨٣ـ زۆر پێ نەکەنە بەتنێ زەردەخەنە لە سەر لێوت بێت ،
٦٨٤ـ بەنەرمی و لەسەر خۆیی بدوێ بۆ قسە کردن و ووتاردان .
٦٨٥ـ بەناو ناتورە و جنێو یەکتر بانگ مەکەن ئەگەر بۆ هاورێیەتیش بێت ،
٦٨٦ـ چاوت لە سەیرکردنی نامووسی خەلکی بپارێزە و بۆ پێویستی نەبێت ،
٦٨٧ ـ هەوڵبدە بەدەنگێکی بیستراو قسەبکەیت تا لەوتەکانت تێبگەن
٦٨٨ـ هەم پیاوی دنیا بە " هەم پیاوی رۆژی دوایی بە،
٦٨٩ـ رێزی دوستان و برادەران بگرەتاکو لەبەر دڵیان خۆشەویست بیت،
٦٩٠ ـ بەپێی ڕێبازی پێغەمبەر (د.خ) سڵاو بکە ن بڵێن (السلام علیکم ورحمه الله وبرکاته)
٦٩١ـ ئازاو زیرەك بە هەرگیز ڕاستی نەشارەوە ئەگەر گیانی لەسەر گیانی خۆت بێت
٦٩٢ ـ زمانت بپارێزە لە باسکردن و بوختان کردنی موسڵمانان .
٦٩٣ـ ماموستا یان ئوستادی خوت بە دایك و باوکی خوت بزانە،
٦٩٤ـ لە هەموو کاروبارێکدا مامناوەند بە،
٦٩٥ ـ لەتەمەنی چواردە تا بیست ساڵی زۆر زۆر ئاگات لەخۆت بێت ، چونکە ئەو تەمەنە پڕ لە ئەندێشەی خراپ و هەڵە و سەرەڕۆیی تێدایە،
٦٩٦ـ لێبوردەیی و پیاوەتی بکە بە پیشەی خوت،
٦٩٧ـ چەند دەتوانی لەگەل میوان بە بەزەیی بە،
٦٩٨ ـ ئەرکی سەر شانی خۆت بەپاك وڕەوایی ڕاپەڕێنە و کاری کەس بەسوك مەگرە .
٦٩٩ـ ئامۆژگاری وشیرەت لە هەموو کەس وەربگرە و بەرزی لە بەرامبەریدا مەنوێنە .
٧٠٠ـ ئەوەی بۆ خۆت پێت خۆشە بۆ خەڵکیش پێت خۆش بێت
٧٠١ـ سەردانی خزم و کەس و کارت نەبڕێنە لە هەموو پێویستییەکانی ژیاندا هاوکاریان بە
٧٠٢ـ مندالەکانت لەسەر زانست و دینداری پەروەردە بکە،

٧٠٣ ـ ئەگەر قسەت بۆ کۆمەڵێك کەس دەکرد بەجۆرێك نەبێت کە ڕووی دەمت تەنها لەکەسێك یان چەند کەسێك بێت .
٧٠٣ـ فیرَی ئەسپ سواری و تیر هاویشتن ببە!
٧٠٤ـ خۆت بپارێزە لەچاولە چاوکاری کوێرانە و شوێنکەوتنی ئارەزووی کەسانێك کەلەتۆ ناگەن.
٧٠٥ـ بەرلەوەی بدەیت بەجوانی و قۆلی بیر بکەوە ،
٧٠٦ـلە هەر ئیشیکدا دەست و پێ ی راست پَیش بخە!
٧٠٧ ـ بزانە ناو و ناوبانگی تۆ وەکو شووشە وایە شکا ئەستەمە چاك بێتەوە.
٧٠٨ـلەگەل هەر کەسیکدا قسە دەکەی بە پی توانای ئەو قسە بکە!
٧٠٩ـ لە کاتی قسە کردن هیمن و لە سەر خو بە!
٧١٠ ـ
لەبیری ئەوەدابە کەکلیلی سەرکەوتن بت بۆ هاوسەری پاشەڕۆژت
٧١١ـ هەوڵ بدە بۆخۆت بژی ، بۆخۆت شوو بکەیت ، نەك بۆخەڵك بژیت و بەحەزی خەڵکی شوو بکەیت.
٧١٢ـ ئەوەی بو خۆت پیت ناخوشە بۆ خەڵکیش پیت ناخۆش بیت،
٧١٣ـ هەر ئیشیك دەیکەی بە زانای و شارەزای بیکە،
٧١٤ـ خۆت بپارێزە لە تووڕەیی و ئەوەی لێی دەکەوێتەوە ،
٧١٥ـ دەروونت پاك ڕابگرە لە هەموو ڕق و کینەیەك بەرامبەر بە بڕواداران،
٧١٦ـ گرژی نەنوێنە بەرامبەر دۆست و هەڤالانت کاتێك کەم تەرخەمیان کرد،
٧١٧ ـ لەگەل دوست و دوژمن خۆش رەفتار بە،
٧١٨ـ بوونی دایك و باوکت بە دەولەمە ندی بزانە،
٧١٩ـ تەمبەڵی مەکە لە چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی کە دەهێننە لای تۆ بۆ چارەسەرکردن،
٧٢٠ـ بۆ چارەسەر کردنی کێشەی هەڤالانت بە دڵسۆزی و بە شەرعی خوای گەورە هەوڵ بدە کێشەکانیان چارەسەر بکە ،
٧٢١ ـئافرەتان هەمیشە لەبەرامبەر ڕەشەبا دا ناشکێن.
٧٢٢ـ شتێ نایزانی مەیکە،
٧٢٣ـ لەگەل لاواز و مندالان نهێنی خوت باس مەکە،
٧٢٤ـ هیچ شتیك لە پیش بیرلێی کردنەوە مەکە،

٧٢٥ ـ له ژیانی رۆژانەت له هەولی ئەوەدابە   بە ڕێز و حورمەتەوە باست بکەن.
٧٢٦ـ دڵنیابە لەوەی کەهەندێ جار ئەوکارانەی مێینە ئەنجامی دەدات بە دەیان کوڕ و پیاو ئەنجام نادرێت
٧٢٧ـ بە کەم (گۆتن ،خواردن،خەوتن)خۆت رابینە
٧٢٨ـ ئیشیك هی خوت نیە بە هی خوتی مەزانە
٧٢٩ـئیشی ئەمڕۆ مەخە سبەینێ
٧٣٠ ـسەیری ئەو کەسە بکە کەقسەی بۆ دەکەیت نەك سەردابخەیت ،
٧٣١ـ ئەگەر قسە یەکت کرد بۆ کۆمەڵێك خەڵك ، پێویستە ڕوو لەهەموویان بکەیت
قسە بەکەس نەبڕە و کەسیش بەدرۆ دەرنەهینە.
٧٣٢ـ ئەگەر قسەت لەگەڵ کە سێك دەکرد کەخەفەت بارە ئەوا قسەیەك مەکە کەزیاتر بێتاقەت و بێزاری بکەیت
٧٣٣ـ تا دەتوانیت کەم قسەبکە و زۆر گوێبگرە.
٧٣٤ـ لەگەڵ گەورەتر لە خۆت گاڵتە و گەپ مەکە
٧٣٥ـ لەگەلً پیاوی گەورە زۆر بلًَێ مەبە
٧٣٦ـ ئیشێ مەکە کە نەفامان بەرامبەر بە تۆ بی ئەدەبی بنوێنن .
٧٣٧ ـ نیشتمان و شار و خانەوادە کەت و خێزانەکەتت خۆش بوێت ولە ناو کانگای دڵت جێگایان بکەوە ،.
٧٣٨ـ گرنگی بەپاك و خاوێنی جەستەیی و دەروونی خۆت بدە ،
٧٣٩ ـ ناتوانیت ڕێز لە هەمووکەس بگریت،بەڵام دەتوانیت ڕقت لە کەس نەبێ.
٧٤٠ـ هەر ڕێکەوتنێک لەسەر بنەمای سۆز بنیات بنرێت هەڵدەوەشێتەوە.
٧٤١ـ ئیشی باشی خەڵکی بە هی خوت مەزانە!
٧٤٢ ـ بەهای سەربەخۆیی مرۆڤ لە مێشکی سەربەخۆدایە.
٧٤٣ـ هەتا قۆناخەکانی ترس نەبەزێنیت،نابیتە مرۆڤێکی ئازا.
٧٤٤ـ هیچ کاتیك غەیبەتی کەسانی باش و خۆ پارێزان((تەقواداران)) مەکە!
٧٤٥ـ خۆ پەسند و لووت بەرز مەبە بەرامبەر ناسیارو نەناسیار ،
٧٤٦ـ لە حزوری هەستاوەکان دامەنیشە!

٧٤٧ـ بەشەوزووبخەوە وەبەیانیان زوو هەستە وە بۆ بە جێ هێنانی کارو داهێنانی نوێ
٧٤٨ـ هاوڕێ یەتی کەسی ئیماندار و ڕەوشت بەرز بکە ،
٧٤٩ـ پابەندی فەرموودەکانی پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) بە لەژیانی رۆژانەت بۆ ئەوەی پاداشتی پێ وەربگریت لەدونیاو ئاخیرەت،
٧٥٠ـ هیچ کاتێك تەرکی خزم و کەس و کارت مەکە،
٧٥١ ـلە مەجلیس و راڕەوەکان چاوت لە گوناه بپارێزە،
٧٥٢ـ هیچ کاتێ پاك و خاوێنی لە بیر مەکە ،
٧٥٣ـ ژیان و بەسەرهاتی ناوداری جیهان بخوێنەرەوە ،
٧٥٤ـ بە متمانەی زۆرەوە گوزارشت لە بیروبۆچونەکانی خۆت بکە.
٧٥٥ـ لەپێش چاوی خەڵکی ددان پاك مەکەوە،
٧٥٦ـ بە دەنگی بەرز ئاوی دەم و لووتت پاك مەکەوە
٧٥٧ـ لە مەجلیسدا پەنجە مەکە بە لووتدا،
٧٥٨ـ ووتەی گرنگ و جێی بایەخ لەگەل ووتەی گالتە جاری تێکەل مەکە
٧٥٩ـ هیچ کەسیك لە پێش چاوی خەلکی رسوا مەکە،
٧٦٠ـ بە چاو وبرو قسە لەگەڵ خەڵکی مەکە،
٧٦١ـ خراپیەك بەرامبەرت دەکرێت بە چاکە بیکۆڕەوە و لێبوردە بەو تۆڵە لە کەس مەستێنە
٧٦٢ ـ هەوڵبدە ووشەی (دادە و کاك و برا) بەکاربهێنە بۆ بانگ کردنی برادەرەکانت،
٧٦٣ـ گاڵتە وفشە زۆر نەکە لە کاتی قسە کردندا ئەکەر ڕاست نەبوو مەیڵێ،
٧٦٤ ـ بی نەوایان لە ماڵی خوت بێ بەش مەکە ،
٧٦٥ـ ناکۆکی و دوژمنایەتی دووبارە زیندوو مەکەوە ،
٧٦٦ـ ڕێگە نەدە خەلکی باست بکەن بۆت پانبکەنەوە بەکردەوە و ڕەوشتی خۆت ،خۆت بە ٧٦٧ـخەڵك بناسێنە،
٧٦٨ـووتەی وتراو دووپات مەکەوە،
٧٦٩ـکەم گاڵتە و گەپ بکە گران و سەنگینی خۆت لەدەست نەدە ،
٧٧٠ـ زۆر وەسفی خۆت و خزم و کەس و کارت مەکە،
٧٧١ـ لە خۆچواندن بە جل و بەرگی ئافرتان خۆ بپاریزە،
٧٧٢ـ دوای داوا ناڕەواکانی ژن و مندالت مەکەوە.
٧٧٣ـرێزی هەرکەس بە ئەندازەی خۆی رابگرە ،
٧٧٤ـخوشکی بەرێز بەر لەشوکردنت کلیلی ناو و ڕەوشتت نەدە بە دەستی هیچ کەسێك ، بەتایبەتی

هاوڕێیانی تازە.
٧٧٥ـهەوڵ بدە خۆت هەمیشە خاوەنی بڕیاری چاکە بیت.
٧٧٦ـ لەزانست و زانیاری وەرگرتن و فێربوون لاواز مەبە و هەمیشە فێرخوازێکی بەردەوام بە.
٧٧٧ـ ئەم پەندەت هەرگیز لەبیرنەچێت ئافرەتان، لەبەرامبەر شنە ی بای پایزدا دەلەرێنەوە بەجوانی
٧٧٨ـ لەکارکردندا شوێن دەستی خۆت دەربخە بۆ بەرامبەرو دەوروبەرەکەت
٧٧٩ ـباشترین کات بۆ پەروەردە کردنی ئیرادە قۆناغی لاوێتیە ،
٧٨٠ـ قەت زاڵم نەبە خەڵك نەتشکێنیێ خوا دە تشکێنیێ ، پەند : هەموو شتێک لە لای باریکیدا دەپسێ بەلام زولم زۆری لە ئاستووریدا.
٧٨١ـ هە موو ڕاستیەك جوانە ،،بەڵام،، هەموو جوانیەك ڕاست نیە..
٧٨٢ـ ئەگەر چاوەڕوانی پشتگیری من دەکەیت ،بۆ سەرکەوتنی خۆت باشتر وایە سەرنەکەویت...
٧٨٣ـ وەکو ئەوانە مەبە کە ئێستا خەریکی رەخنەیان لێ دەگریت،بەڵکو لەوە زیاتر بە ،رەخنە لەخەڵک بگریت...
٧٨٤ـ خوگرتن بەهەر شتێک چاوپۆشی کردن و شاردنەوەی خراپی و کاریگەریە خراپەکان دەبێت لەلایەن ئەو کەسە.
٧٨٥ـ نا شێ بۆ مرۆڤێک کە خۆی دستی پیس بی و پە نجە درێژ بکات بۆ عە یبی خە لکی تر
٧٨٦ـ زۆر کە س دە گە نە تە مە نێکی دیا ری کراو، دە بینی دە ترسێ ،
٧٨٧ـ ڕقی هە ڵدە سێ لە پیری، جا لە بە ر ئە وە یە زۆریان پیر دە بن،پێرێکی ،
نا شرین و دە مرن لە پێش کاتی مردنیانا ،
٧٨٨ـ ئەی خوشکی بەرێز هەمیشە کەسێکی نمونەیی بە بە کچی ، بەژنی ، بە پیری ، تاکو ببیتە بەنموونە یەکی چاک ناووت لە مێژوو نمینێ.
٧٨٩ـ مێشولە ناچێتە ناو دە وی داخرا .
٧٩٠ـ گوناهبار لە ترسا دە ژی ـ ئەگەرپلان و بەرنامەی تایبەتی خۆت نەبیت بێ شك لە سەربەرنامەی خەڵکی دەرۆیت .
٧٩١ـ هە مو کە سێک راستی هە یە،

٧٩٢ـئەگەر مزگێنیەکت بۆ کەسێک پێیە ، پەلە بکە لە گوتنی.
٧٩٣ـ باشترین بەرنامە داڕشتن بۆ داهاتوو ، سوود وەرگرتنی دروست لەکاتە.
٧٩٤ـ ئازادی بیرکردنەوە و پێنوس و زمان و ...... دەبێتە هۆی ئاوەدانی ولات.
٧٩٥ـ وتوویژی خۆت برادەرانە دەست پی بکە.
٧٩٦ـشاد بن بە سەرکەووتنی خەڵکی دیکە چونکە سەرکەوتن بۆ هەموو کەسێک هەیە.
٧٩٧ـ تەنها سەرەتای هاوڕێ پەیدا کردن ئەوەیە کە سەرەتا خۆمان دۆستایەتی دەربېڕین.
٧٩٨ـ نهێنی سەرکەوتن لە خۆراگری دایە.
٧٩٩ ـ ماڵ و دارای خۆت بە دۆست و دوژمن نیشان مەدە.
٨٠٠ـ لەگەڵ خزم و دۆستان پەیوەندی مەپچڕینە،
٨٠١ـ پشوو دریژی و ئومێد دوو هۆکاری سەرکەوتنن.
٨٠٢ـ ئەگەر لە یەکەمین هەنگاو دا سەرکەوتنمان بە دەست بهێنایە ، هەول و کۆشش ئیتر هیچ واتایەکی بۆ نەدەما.
٨٠٣ـ لیبوردەیی کلیلی شادی و بەختەوەرییە.
٨٠٤ـمن هەموو سەرکەووتنەکانم قەرزداری ئەو ئومیدانەم کە لە قۆناغی لاوێتیدا لە دڵمدا چاندم بوو.
٨٠٥ـ بەختەوەری لە ئەوە دایە مرۆڤ بزانیت چی دەوێ و ئەوەی ئارەزوویەتی بە دڵ و بە گیان بیت.
٨٠٦ـ رەمز و سەرکەوتنتان تەنها ویست و ئیرادەیە.
٨٠٧ـ هیچ ڕۆژیک لە ئەمڕۆ بە نرخ تر نییە.
٨٠٨ـ خۆت بە دوور بگرە لە کەسی ڕەوشت نزم و بێ ئیمان .
٨٠٩ـ دەنگیشت هێندە بەرز نەبێت کە دەوروبەرت بێزار بکەیت.
٨١٠ـ شانس بەلای ئەو کەسانە وە دەچیت کە بڕوای بە کار کردنە نەک شانس.
٨١١ـ هەموو کەسێك هەڵە دەكات ،،بەڵام،، هیچ سیفاتێك وەك و لێبوردن جوان نیە
٨١٢ـلەکاتی قسەکردندا ئاگاداری دەوروبەرت بە
٨١٣ـلە کاتی ئاخافتنتدا ئاگاداری ئەو بارودۆخە بە کەقسەی تێدا دەکەیت،
٨١٤ـ مرۆڤی تورە لە ئەرکی ناحەزەکانی کەم دەکاتەوە.

٨١٥ـ ئەوەی بتوانێت دوو ناکۆک پێک بهێنێت،کەی بیەوێت دەتوانێت تێکیان بداتەوە.
٨١٦ـ ئامادەیە هەموو تەمەنی(باج)ی نەزانین بدات،بەڵام بە سووکایەتی دەزانێت بڵێت نازانم.
٨١٧ـ مرۆڤ چەند پێویستی بە ئۆکسجینە،هێندەش پێویستی بە ڕێزلێگرتنە.
٨١٨ـباوڕ بەخۆنەبوون لەخۆڕوانینە بە چاوی سووک.
٨١٩ـهەموو شەڕێک سینەمایەکی بێ بلیتە.
٨٢٠ ـ زۆر باسی خۆت کردەوەت خواردنی خێزانت نەکە.
٨٢١ـ بیر لە ووتەکانت بکەوە پێش ئەوەی دەری ببڕیت ،
٨٢٢ـ ئەگەر هەڵە یەکت کرد بەرامبەر بەیەکێك هەوڵبدە هەر لەو کاتەدا داوای لێبوردنی لێبکەیت ،
چونکە وەك گۆتراوە (شوێنی خەنجەر چاك دەبێتەوە بەڵام شوێنیخەبەر چاك نابێتەوە) ،
٨٢٣ـ وازهێنان لە ئارەزووی بێ کەڵك مایەی ئاسوودەیی و پێش کەوتنە.
٨٢٤ـ کاتێک دەربارەی خۆشەویستی دەدوێیت بە چرپە بدوێ .
٨٢٥ـشە رە ف چیە؟ تە نها وشە یە کە،بزرینگێ کەسایەتی مرۆڤ لە ناو دەبات،
٨٢٦ـ شێت خۆی بە ژیر دا دە نێ و ژیریش خۆی دە ڵێ کە شێتە .
٨٢٧ـ داكيرساندني مؤميَك كةرجي بجكؤلةش بيَت جاكترة لةوةی هةموو زيانت لة تاريكيدا بةسةرببةيت
٨٢٨ـ ئةكةر شكستت خوارد نيكةران نةبة مادام جاريَكي ديكه دةتواني لة سةرپێيةكانت بوةستييةوة.
٨٢٩ـ بةهيَز ئةو كةسة نية لة شةرِدا سةركةوتوو بيَ ،
بةلاَم لاواز ئةو كةسةية نةتوانيَ ئاشتي بة دةست بيَنيَت
٨٣٠ ـــ یارمەتی کرێکاران بدە لە ئیش و کاریاندا و دڵخۆش بە بەکاریان .
٨٣١ـ دادوەر بە لەگەڵ هاوڕێ و خزم و کەس وکارو خوشك و براکانتدا لە هەموو کارێکدا
٨٣٢ـ ژن هێنان کارێکە کە ئەمڕۆ بکەی زووە سبەی بکەی درەنگە.
٨٣٣ـلو نوێژی بەجەماعەت لەمزکەوتدا دووامەکەوە چونکە خێری بە ٢٧نوێژە .
٨٣٤ـقورئان بخوێنە بە تێگەیشتنەوە و هەوڵیش بدە کە زۆر گوێی لە قورئان بگریت .

...
٨٣٥ـ كارێكی چاك بكەیت دڵت شاهێدیت بۆ دەدات كارێكی چاكت ئەنجامدایە ،

٨٣٦ـ بەخشین لە دەوڵەمەندا جوانە بەڵام لە هەژاردا جوانترە،
٨٣٧ـ پەشیمان بوونەوە لە پیردا جوانە بەڵام لە گەنجدا جوانترە
٨٣٨ ـــ خوشكی بە ریَز تۆ ڕەگەزەكەت مێینە یە، شانازی بەڕەگەزی خۆتەوە بكە .
ــئەوە بخۆ كە ئامادە كرایە وهاتە پێشت بە كەم ڕازی بە بە زۆر حەمدی خودای بكە .
٨٣٩ ــپابەندی بە بیٚ دەنگی نیشانەی رەوشت بەرزیتە،
٨٤٢ـ گرژی نەنوێنە بەرامبەر خوشك و براكانت كاتێك كەم تەرخەمیان كرد ،
٨٤٣ـ یارمەتی ماڵەوە تان بدە لە كاروباری ڕۆژانەدا و بەشداربە لە هەموو كارێكدا .
٨٤٤ـ شةرم جوانیة لة ئافرةتدا و رِيَزة لة بياودا.
٨٤٥ـ زةردةخةنة ووشةيةكي جوانة بة بيَ بيت .
٨٤٦ـ هەموو خۆشەوستیەك جوانە ،،بەڵام،، هەموو خۆشەوستیەك ڕاست نیە..
٨٤٧ـ هەموو دین و ئاینێك جوانی خۆی هەیە ،،بەڵام،، هیچ دینێك وەكو دینی ئیسلام ڕاست نیە.
٨٤٨ـ بير لة وون بوو مةكةرةوة تا ئةوةى هةتة لة كيست نةجيَت.
٨٤٩ــكردةوةى جوان ويزدان ئاسوودة ئةكات .
٨٥٠ـ بایەخ بدە بەخۆراكی لاشە و گیان ، نەك لایەنێكیان فەرامۆش بكەیت بۆ لایەنەكەی تر.
٨٥١ـ حەز بەهاوكاری و كاری هەرەوەزی خێرخوازی بكە و ئەنجامی بدە ،
٨٥٢ـ وا مەزانە كاری خێرخوازی و چاكەكردن تەنها كاری پیاوانە.
٨٥٧ــبەخشندە بە بەرامبەر بە مرۆڤ و گشت گیاندارێك تاوەكو خودا بەخشندەبێت بەرامبەرت
٨٥٨ــلە رەزیلی و چاو چنۆكی دووربكە وە چونكە لەلای خودا و مرۆڤ بیٚ ڕێزدەبیت ،

٨٥٩ــشارةزايي .. وةكو شانةيةكة كةوا زيان بيَت ئةبةخشيَ .. بةلاَم كاتيَك قذت ناميَنيَ بيَويستت ثيَى نية
٨٦٠ـ سامان خزمةتكاريَكي جاكة .. بةلاَم خاوةنيَكي خرابة .
٨٦١ـ يةك خوولةك ئازار دريَزايي كاتزميَريَكة لاى مرؤفةكان .. كاتزميَريَكيش تام و جيَز لاى مرؤف خوولةكيَكة.،
٨٦٢ـ بيَويست ناكات لة دةنكي فيشةك بترسين ، بةلاَم بيَويستة رِقمان ليَى بيَتةوة.
٨٦٣ــپەیوەندیەکانی خۆت بە ئەندامەکانی خێزانەکەتەوە پتەو بکە
٨٦٤ــئەندامەکانی خێزانەکەت بە دڵسۆزترین کەسی خۆت بزانە لەهەر کەسێکی تر.
٨٦٥ـ جوانی راستە و راستیش جوانە.
٨٦٦ـ بۆ پیکهێنانی ژیانی هاوبەش پەلەکردنی هەلەیە و دواخستنیشی هەلەیەکی ترە.
٨٦٧ـ گەورەترین سەرمایە متمانە بە خۆکردنە
٨٦٨ ـ ئةكةر لة خؤبايي بوون زؤر بوو ، بةختةوةرى كةمدةكات.
٨٦٩ـ ووتةى جوان وةكو ئاسةبؤرتيَكة ئةجيَتة ناو هةموو دلَيَكةوة.
٨٧٠ــخۆت وانیشان مەدە کە توانای هیچ تشتێکت نییە با متمانەت بەخۆت زۆربێت .
٨٧١ـ گەورەترین مامۆستا ئەزموونی تاقیکردنەوەیە.
٨٧٢ـ گەورەترن دیاری لێ بووردنە.
٨٧٣ ـ لەو کردەوانە بەدوور بکە وە کەدەبێتە هۆی لەکەدارکردنی خۆت و بنەماڵەکەت.
٨٧٤ــگەورەترین شانازی ئیمانە.
٨٧٥ـ بەرد لە سەری بدەی یان سەر لە بەردی بدەی هەر سەرت دەشکێ.
٨٧٦ـ رق و کینە ناتوانێت رِق و کینە لە ناو ببات بەلام خۆشەویستی دەتوانیت.
٨٧٧ ـ هە ردە م قاتێک لە دةستة جلی فە رمیت هە بێ.
٨٧٨ـ کاتێک کامیرایە ک بە دیاری دە بە خشیتە کە سێک ،با فلیم و پاتریە کی تێدا بێت.
٨٧٩ـ زانست لە هەموو کارێک دا قسەی یەکەم دەکات بەلام لە هیچ کارێک دا دوایین قسە ناکات.

٨٨٠ـ ئەگەر هەموو مان گوێ لە یەكتر بگرین كەس كینەی كەسی لە دل دا نامێنێت.
٨٨١ـ خوێندنەوەی خۆت، كۆدی تێگەیشتنەكانتە .
٨٨٢ـ گرنگ نییە درەنگ تێبگەیت، گرنگ ئەوەیە گەوجانە ژیان نەبەیتە سەر .
٨٨٣ـ كارێك بەنهێنی دەكەم، كە ئاشكربوو بتوانم بەرگری لە خۆم بكەم .
٨٨٤ـباوەڕبەخۆنەبوون، لە خۆڕوانینە بە چاوی سووك .
٨٨٥ـ هەتا قۆناغەكانی ترس نەبەزێنیت، ناتوانیت مرۆڤێكی ئازابیت
٨٨٦ـ هەر كارێك ئەنجام بدەیت دەبێ سزاو پاداشتی تێدا هەبیت .
٨٨٧ـ نە لە ترسدا ڕێز هەیە، نە لە ڕێزدا ترس .
٨٨٨ـدەست پێشخەربە لە سڵاو كردن لە هاتوو چۆ و ڕێگاوباندا .
٨٨٩ـ بەكارهێنان قۆزینوەی كات سەر فرازیت پێدەگەیەنێ لە زانست ،
٨٩٠ـ ئەركەكانی گوێ تەنها ڕاگرتنی چاوێلكە و هەڵواسینی گوارە نییە ؟ ،
٨٩١ـ ئامادەیە هەموو تەمەنی (باج)ی نەزانین بدات، بەڵام بە سووكایەتی دەزانێت بڵێ نازانم
٨٩٢ـ لای گێل، زانا تێكچووە .
٨٩٣ـ یاسا وەك پەڕەشوت وایە، كونی تێبوو كاری پێناكرێت .
٨٩٤ـ ئەوكەسانەی قسەكانیان وەكو هەنگوین وایە ، مەرج نییە بەرامبەر تۆ دڵسۆزبن .
٨٩٥ ـ ئەوكەسانەی قسەكانیان وەكو هەنگوین وایە ، دەگونجێ تەڵەیەك بێت و لەڕێگەی ڕاستی دوورت بخەنەوە.
٨٩٦ـ ئیرادە باشترین رێنمای سروشتە .
٨٩٧ـ گەر مرۆڤێک پلینگێک بکوژێ دەڵێن ئازایەتیە ؛ بەلام بە پێچەوانەوە دەڵێن دڕندەیی،
٨٩٨ـ خۆ بە گەورە زانین لە ئەنجامی كەموكوریەوەیە .
٨٩٩-ئەگەر لە نێوان قسەی خەڵکیدا بیرێک بە هزرتدا هات قسەکان بەوان نەبڕە و خۆت دەست بە قسە کردن بکەیت
٩٠٠ـگەر نەگەیشتیە دەریا بە دڵۆپێک ئاو رازیبە .

٩٠١ـ بێ دەنگی لە چەنەبازەوە فێر بووم ، سادەیی لە لوت بەرزەوە ، هەولدان لە تەمبەلەوە ؛ زۆر سەیرە من ڕێزی ئەم مامۆستایەنەم ناگرم.
٩٠٢ـ باشترین وخاوێن ترین بەرگت بپۆشە، لە كاتی بۆنە ئایینییەكان و چوون بۆ مزگەوت
٩٠٣ـ جل و بەرگ و دیوی دەرەوەت وەك ناوەوەت پاك ڕابگرە ،
٩٠٤ـهەرگیز لە مردن مەترسە ژیان ترسی زیاترە لە مردن .
٩٠٥ـ هەموو مرۆڤە كان خاوەنی دادگایە كن ،ئەویش ویژدانە .
٩٠٦ ـ ئە مە بزانە كە هیچ كات دووای نیوە شە و ڕووداوی باش ڕوو نادە ن .
٩٠٧ـ ئازادی مافەو دەبیت وەرگیرێ و دیاری نییە پێشكەش بكرێت .
٩٠٨ـ پشیلە ئەگەر كوێریش بێت هەر بەدوای مشک دا دەگەڕێت .
٩٠٩ـ كەس لە بێ دەنگی پەشیمان نەبۆتەوە بەلام زۆرن ئەوانەی كە لە زۆر بلەیی پەشیمان بوونەتەوە .
٩١٠ـ توورە بوون تۆلە كردنەوەی خەلكی ترە لە خۆت .
٩١١ ـ هەمیشە ڕێزی خەڵكی بەگرنگ بزانە و لەڕێزگرتنی خەڵكی كەم تەرخەمی مەكە.
٩١٢ـ ترسنۆك نەبە لەكاتی هەڵس و كەوت ، زۆر متمانەت بەخۆت هەبێت
٩١٣ـ بەهێزبە لەبەرامبەر ئەوكەسەی دژایەتیت دەكات ، بەڵام بە لێزانانە.
٩١١٤ـ شەرم زۆر جوانە ، بەڵام لەشوێنی خۆیدابێت و بەرەو هەڵدێری نەتبات.
٩١٥ـ گرنگ لە كەوتن دانیە بەلكو گرنگ لە دوبارە هەستانەوە دایە .
٩١٦ـ بەرد لە سەری بدەی یان سەر لە بەردی بدەی هەر سەرت دەشكێ .
٩١٧ـ چەند رێگایەک بۆ گۆرینی بیر و باوەری خەڵكی بێ ئەوەی بیان رەنجێنی .
٩١٨ـ هەمیشە لە كێشمە كێش دوور بكەوەرەوە هەر وەک چۆن لە مار و بوومە لەرزە دوور ئەكەویتەوە .
٩١٩ـ نابێ بە راشكاوی بە هیچ كەس بڵێیت هەڵە دەكەیت.

٩٢٠ـهەمیشە هەوڵ بدە شتە چاکەکانی خەڵکی بخەیتەوە بەر چاویان .
٩٢١ـ هەمـــوو نەزانان لە هەڵەکانی خۆیان بەرگری دەکەن،،،،بەڵام کەسێ دانی نا بە هەڵەکانی خۆیدا بێگوومان لە تەواوی خەڵکی لە بەر ترە .
٩٢٢-گووێ لە قسەی خەڵکی نەگرت ،واتە رێز لە برامبەرت ناگریت
٩٢٣ـ کاتێ ئەتوانین کامەرانی بێنینە ژیانمانەوە کە هەستی کامەرانیمان هەبێت .
٩٢٤ـ ژنێک کە دەستخۆشی لە خواردنەکەی بکرێت ئامادەیە لە چێشتخانەکەیدا خۆی بکاتە قووربانی .
٩٢٥ـ ئەگەر ئەتەوێ دڵـــی ژنان بە دەست بێنیت .. بزانە کە خانمان زۆر حەزیان لە جل و بەرگە حەز ئەکەن ئەوان لەم رووەوە دلخۆش بکرێن .
٩٢٦ـ کەسێکی ڕاست گۆبە ،خۆت دووربکە لە زیادەڕۆیی نادروست
٩٢٧ـ دایکت بکە باشترین هاوڕێ ودۆستی خۆشەویستت .
٩٢٨ـ پابەندی ئامۆژگاری یە ئایینی یەکان بکە.
٩٢٩ـ ئەو پەری ئارەزووی کەسێک ئەوەیە کە تەشویق و ئافەرین بکرێت .
٩٣٠ـ لە بیرت بێ دە ربڕینی پە یغێکی دڵسۆزانە . کاریگە ریە کی یە کجار زۆری لە سە ر
کە سانی تر هە یە.
٩٣١- هەمیشە دەربارەی خۆت قسە نەکە .
٩٣٢ـ بە گە رمی و پە رۆشیە وە پێشوازی لە سوپا س ورێزلێنان بکە..
٩٣٣ـپێش ئە وە ی وێنە ی کە سێک بگری پێویستە سە رە تا داوای مۆڵە تی لێ بکە یت،
٩٣٤ـ ئەوەی سوودت پێ دەگەیەنێت کتێب خوێندنەوە یە.
٩٣٥ـ هاوڕێیەتی کچانی زۆر بڵێ و چەنەبازمەکە .
٩٣٦ـ دووربە لەسەردانی فاڵچی وفەتح فاڵ و ئەستێرە گرەوە و شتی تری بێ سوود..
٩٣٧ـ لة شارةكةت لە کۆمە ڵە یە کی وە رزیشیدا ئە ندام بە
٩٣٨ـ هە ر زوو لە کە سانی تر ببوورە..
٩٣٩ـ ئە و کاتە ی مناڵە کانت نوو ستبون ماچیان بکە.
٩٤٠ـ هە رگیز رێگە بە مناله کانت مە دە سە یری فلیمێک

بکه ن ناته وێ لا سای له هه ڵسوو که وت و قسه کانیان بکه نه وه.
٩٤١ــ زانست وەربگرە و هەلەکانی ژیان لە دەست خۆتی مەدە .
٩٤٢ــبەردەوام بۆنی خۆش بەکاربهێنە و پاك وخاوێنی ڕەچاو بکە .
٩٤٣ ــ سیواك بەکاربهێنە بەتایبەت لە کاتی نوێژدا ز
٩٤٤ــ هەموو رۆیشتنێك هێمای گەیشتن نییە بەلام بۆ گەیشتن هەموو کات دەبێت برۆین .
٩٤٥ــ ووشەکانی پر لە موحیبەت ، کورت و ئاسانن . بەلام گەرانەوەیان بە راستی بیَ کۆتاییە .
٩٤٦ــ نانی خوراو زوو لة بیر دە کرێ .
٩٤٧ــ مرۆڤەکان کە لە بەها جوانەکانی مرۆڤایەتی دەرچوون ئەچنە قاڵبی درندە،،بۆ شاردنەوەی ڕووی ڕاستی خۆیان ماسک ئەپۆشن..
بــه داخــەوە کــەســانــی ســاویلــکـــه و نـــاخ پـــاک زۆر جـــار ئــەبــنە خــۆراکــی دەســتــی ئــەو جــۆرە مــرۆڤـــانـــە.
٩٤٨ ــ ئێمە بۆ یەکتر وەکو کتێبێکین ، کاتێك دەگەیە کۆتایی دەچن بە گژ یەکێکی تر کەواتە ئاگادار بە بە دەست هەر کەسێك نەکەویت .
٩٤٩ ــ دەزانی ئەگەر بەردی بچوك و گەورە لە رێگای رووباری ژیانت دانەبێت دەنگی ئاو هیچ جوان نابێت .
٩٥٠ــ هەمیشە وەك داری بەرهەمداربە لەناو باخدا ! بەتام لە بەرهەمەکەیدا ،.
٩٥١ــ زۆر ئاگات لەپەیوەندی درووست کردن بێت لەگەڵ هەرکەسێکدا و بەهەشیاری لەو بوارەدا هەڵس و کەوت بکە.
٩٥٢ــ لە دونیا جێگای کافی بۆ هەموو کەس هەیە کەواتە لە جیاتی ئەوەی جێگای کەسێکی تر بگری هەوڵ بدە شوێنی خۆت بدۆزەوە .
٩٥٣ــ کاتێک منداڵێکی بە ئە دە ب دە بینی ،ستایشی دایک و باوکی بکە.
٩٥٤ــ جوانترین شیعر لە سە رانسە ری جیهان لای لایە ی دایکانە .
٩٥٥ــ چاك نەکردنی هەڵەی خۆت هەڵەیەکی ترە.
٩٥٦ــ هەندێ زەردە خەنە وەك نەشتەرکەری جەرگ بڕِە

٩٥٧ـ ژیان مانای جوڵانەلەسەر زەوی و مردن مانای حەوانەیەوە لە ژێر زەویدا
٩٥٨ـ لەبری ئەوەی نەفرەت لە تاریکی بکەیت،مۆمێك دابگیرسێنە .
٩٥٩ـلێبوردن لەکەسانێك جوانە کە توانای تۆڵەکردنەوەیان هەیە
٩٦٠- ئەگەر واز لە گرفتەکان بهێنیت،قەت رێگە چارەیان بۆ نادۆزیتەوە.
٩٦١ـ بۆ ئەوەی گەورە بیت ،سەرەتا بچووك بە.
٩٦٢ـ ئەگەر نەتوانی دۆست بۆخۆت پەیداکەیت دۆژمن بۆخۆت زۆر مەکە .
٩٦٣ـ منالَی کە متر ژیانیکی خۆشتر،،،
٩٦٤ـ بە چا وێکی پڕ لە فرمێسکە وە بە دڵیکی پا کە وە بە و پە ری ئیمانە وە داوا بکە لە خوای گە ورە دڵنیا بە نا ئۆ مید ت ناکات .
٩٦٥ـ لە ژیاندا کەسانێك هەن کە وەك شەمەندەفرەی ناو پارك وشاری یاری وان .
٩٦٦ـ دەتوانی کاتێکی خۆش لەگەڵیان ببەیة سەر، بەڵام هەرگیز لەگەڵیاندا ناگەیتە هیچ شوێنێك.
٩٦٧ـلە ماڵێك مێوان بوویت خواردنت خوارد دەست ..خۆشی لە کابانی ماڵەکە بکە ،
٩٦٨ـ ئێمە ئەترسین لە کۆچی دۆست،
٩٦٩ـ خراپەیەك بکەیت زەنگێك لەناو دڵت هەیە لێدەدات پێت دەڵێت خراپەیەکت کرد ،
٩٧٠ـ بریا دەمانزانی ئەو ڕۆژگارانەی کە لەیەکەوە نزیکین چ بەهایەکی هەیە،
٩٧١ـ بریا دەمانزانی کە سەفەر مانای چیە و... بۆچی باڵندەی ڕیبوار لەکاتی فڕیندا خۆی ڕائەوەشێنیێ!.
٩٧٢ـخۆزکة دەمانزانی کە چیرۆکی دۆستایەتی قازو ماسی لەکەیەوە دەستی پێکردووە ،
٩٧٣ـ هەموو کەسێك شایستەی ئەوەیە کە فرسەتێکی دوبارەی پێ بدرێت!!.. بەڵام نەك بۆ ئەوەی کە هەمان هەڵەی پێشوو دووبارە بکرێتەوە،
٩٧٤ـ ئیرادەت بەهێز بێت لەبەرامبەر هەرپێشهاتەیەکدا کە ڕوودەدەن لە ژیانت.
٩٧٥ـ نیشتیمانی مرۆڤ ئیمانیەتی، خاکەکەی لانەی ژیانیەتی .
٩٧٦ـ گەورەترین فەزیلەتی مرۆڤ،نوێنەرایەتیکردنی

خودایە لەسەر زەوی،
٩٧٧ـ چوار هۆکار مرۆڤ دروست دەکەن:
ئیرادە، ئاگایی ، دروستکردنی هیزر و ئایدیا ، داهێنان.
٩٧٨ـ قابیل"هەمیشە لە مێژووی مرۆڤایەتی زیندوو بووە چونکە هابیل مردووە ،
٩٧٩ـ هەرگیز ئەم دوانە منداڵی نامەشروعی ژنێکن کەتیدا،باوك کوفر ودایك خۆ خۆییە،
٩٨٠ـ نیشانەی کۆمەلگایەك کە ئیمانی ئیسلامی هەیە، نەرم بوونە لەگەڵ"خود"ی یەکان و لەگەڵ دوژمندا توندە ،
٩٨١ ـ یادی خوا زۆر بکەو زوبانت بە زیکری (سبحان الله ،الحمدولله ، الله أکبر ، أستغفرالله) پاراو بکە
٩٨٢ـلە هەموو کارێکی ناڕەواو نادروست خۆت بپارێزە .
٩٨٣ـ تەمەن هێندە کەمە بەشی ئەوە ناکات بەشتی بێ کەڵکەوە تەواوی بکەیت .
٩٨٤ـ باشتر وایە بگەڕێی بەدووای ئەو کارانەی کە کەمترین کات و زۆر ترین بەرهەمیان هەبی .
٩٨٥ـشەرم و حەیا لە پیاواندا جوانە بەڵام لە ئافرەتاندا جوانترە.

٩٨٦ـ سەدەقە نیشانەی دڵفرەییە لە پەروەردگار نزیکت دەکاتەوە ،

٩٨٧ـ نازناو تشتێک نیە جکە لە مەدالیایەک نە بێ بۆ کێلەکان بیاوە

٩٨٨ـمەزنەکان بێویستیان بە هیچ نیە جکە لە ناوەکاني خۆیان نەبێت.

٩٨٩ـ ئەوەی درەختي خۆش بوێت لق و بۆبەکاني خۆش دەوێت

٩٩٠ـ بە شەڕکردن ناتوانین ئاشتي بە دەست بێنین ، بەڵکو بە لێک کەیشتن بە دەستي دەهێنین

٩٩١ـ ئەگەر دادبەروەری لە سەرزەوی نەما هیچ نرخێک بۆ مرۆڤ نامێنێتەوە
.
٩٩٢ــ بەختەوەری لەوهدا نیە ئەوەی کە ئەتەوێ بیکەی بەڵکو لەوێدایە ئەوەی ئەتەوێ ئەنجامي بدەی.
٩٩٣ــ ئەوەی لە دڵت دایە هەمموی نەڵێ نەوەک ڕۆژێک بۆ ووشەیەک لاڵ بمێنی ،
٩٩٣ـ ئەوەی لە دەستت دایە هەمموی بە جارێک نەبەخشە نەوەک ڕۆژێک بە دەستی بەتاڵ بمێنی.
٩٩٤ـ بەرزترین کەس ئەو کەسەیە کەم باسی خەلک بکات،پاکترین کەس ئەو کەسەیە زۆر گومان بە خەڵکی دانەبات.....
٩٩٥ـ ڕۆژیک دێت شریتی ژیانت لەبەرچاوت ئیش بکات،بۆیە وابکە شایەنی بینین بێت.
٩٩٦ـ ئەگەر دڵت تەنگ بوو بێ دەنگ بە.
٩٩٧ـمتمانە بەو کەسانە نەکە کە دوو دڵن.
٩٩٨ـشتێکت لە دەستدا بێ ئومێد نەبە لەوانەیە ئیشی باشتر لە دووای بێت.
٩٩٩ـ کەسی درۆزن ڕوو ڕەشی هەردوو دونیایە،پەند(درۆزن دوژمنی خودایە).
١٠٠٠ـ ژیان کۆسپی هەیە بەڵام ناوەستێت.
١٠٠١ـ هیوا بزر دەبیت بەڵام نامرێت.
١٠٠٢ـماڵی بە بێ دایک کاول و وێرانە .
١٠٠٣ـ پێش ئەوەی بڕۆیت بزانە بۆ چ ڕێگایەک دەڕۆیت.
١٠٠٤ـ پێش ئەوەی بۆ هەر ڕێگایەک بچیت ئامانجت دیاربکە.
١٠٠٥ـ پێش ئەوەی بڵێی وا نیە ،بزانە ئەی چی وایە.پێش ئەوەی بڵێی ناشیرینە ،بزانە ئەی چی جوانە.پێش ئەوەی بزانی چیت ناوێت ،تکایە بزانە چیت دەوێت.
١٠٠٦ـگوناه کێشی هەبوایە نەماندەتوانی یەک شەقاو بڕۆین.
١٠٠٧ـ مرۆڤ دەبی لە دوژمنی خۆی بترسێ.

١٠٠٨ ــ ژيانت زۆر قورس دەبيت ئەگەر کەسێک نەبيت قسەی ناخی دڵی خۆتی پێی بڵێيت و لێت تێبگاتن.

١٠٠٩ـ هەوڵ نەدە بگەی بە کەسێک کەئەو هەوڵ نادات بگات بەتۆ.

١٠١٠ـ دژايەتی ژيان نەکە لە پێناوی کەسێکی خوبەزلزان.

١٠١١ـ ئازايەتی مرۆڤ لەوە دايە کە هەڵگری ويژدان بيت.

١٠١٢ـ ناخۆشترين ديمەن ئەوەيە کە دايکت ببينی چاو بە گريان.

١٠١٣ـ هەموو جوانەکان بە ڕێز نين بەڵام هەموو بەڕێزەکان جوانن.

١٠١٤ـ پێکەنينت نەبێتە هۆی ئازاردانی کەسێک.

١٠١٥ـ ئارام گرتن لە گەل خێزان......... عەشقە،

١٠١٦ـ ئارام گرتن لە گەل خەلکی.........ڕێزگرتنە

١٠١٧ــ ئارام گرتن لە گەل خۆت ....بڕوابەخۆبوونە،

١٠١٨ــ ئارام گرتن لە گەل خوا ....ئيمانە،

١٠١٩ــ هەرچی دەکەی بکە ، بەلام ستە م لە کەس نەکە،

١٠٢٠ـــخۆت ديار بکە بەلام خۆت بە زڵزان نەزانە،

١٠٢١ـــشەڕ لەگەل هەرکەسێک بکەيت ،بەلام جوين بەکەس نەدە،

١٠٢٢ــ ئەگەر هەڵچووی و توڕبيت هەستی کەس بريندار نەکەيت،

١٠٢٣ــ جوانترين چاو ئەو چاوەيە کە بەپاکی هەڵدێت ،

١٠٢٤ــ جوانترين مرۆڤـــ ئەو مرۆڤەيە ، کە بەراستی دەدوێت ،

١٠٢٥ــ هەندێ کەس هەنە بە تنێ خمەکانت زێدە دەکەن نازانن ئاخافتنی خێربکەن خۆت نەکە برادەريان ،

١٠٢٦ــ گەمژە ئەو کەسەيە خۆی بە پياو دەزانيت و درۆيان دەکات .

١٠٢٧ــ کەسێک لە ئاخافتن زمانی درێژ بوو چاک بزانە لە کردەوەدا دەستی بەسترايتەوە،

١٠٢٨ـــئاگاداری خۆت بە لە ئاخافتنەکانت چونکە قسەی هەڵە لەبيرناکرێت ،

١٠٢٩ــ لەگەل کەسێک شريک و خەريک بيت لە پرۆژەيەک زانيت وا خيانەتت لێدەکرێت زوو خۆت لەو پرۆژەيە بکێشەوە ،
کورد دەڵێت (زەرەر لە نيوەی بگەرێتەوە بە قازانج حسێبە)

١٠٣٠ــ ژن و مێردەک بە ڕۆژ بەشەڕهاتن نەچوو نێوانیان ،نەکو شەڕەکە تیرتر دەبیت،
کورد دەڵێت:(شەڕێ ژن و مێردان تاکو ماڵ نووستنان) ،
١٠٣١ــ کەسێک تووشی نەخۆشییەکی گران هاتبوو دڵی خۆش کەو دوعای خێری لۆ بکە ،
١٠٣٣ــ ئافرەتی باش وەکو کتێبی داخراوە،کەس ناتوانی بیخوێنتەوە بە تنێ پیاوەکەی دەتوانی بە چاکی بیخوێنتەوە
١٠٣٤ــ ئەگەر ناونیشانی رزقی خۆت نەزانی پەلەی نەکە وتێکنەچوو ،چونکە رزقی تۆ باش ناونیشانت دەزانیت،
١٠٣٥ــ متمانە بە کەسێک نەکەن کە درۆت لەگەل دەکات،ئەگەر کەسێکیش متمانەی پێت هەبوو قەد نەکەی درۆی لەکەل بکەیت ،
١٠٣٦ــ هاورێی باش دۆزینەوەی قورسە ،بەجێهێشتنی قورسترە ،لەبیر کردنی ئەستەمە ،
١٠٣٧ــ پیاوی ژیرو ئازا هەلەیەک بکات داخبار دەبیت ، پیاوی گەمژە هەلەیەکێ بکات خۆی لەسەر خەڵکی هەڵدەکێشیت،
١٠٣٨ــ کەموو کوڕییکانی جەستەت بەیەک مەتر قوماش دێتە داپۆشین و بزردەبێت، بەلام عەیب و کەموو کوڕییکانی ناو مێشکت بە یەکەم دانوستاندت بە دیار دەکەوێت،
١٠٣٩ــ قەناعەت بۆ مرۆڤی وەکو چاوێلکە وایە ، هەر کاتێ لە چاوی بکات زۆر بە جوانی ژیان دەدینێت ،
١٠٤٠ــ ئەلقەیەک نەکە پەنجەت کە بۆ تپڵی تۆ نەبیت چونکە دڵنیابە رۆژێک لێت دەکەرێت بزو دەبێت،
١٠٤١ــ دوو تشت جێگای باوەڕی نیە دەستهەلات و دەولەتمەندی ، جونکی زۆر جار دەستهەلاتدار ریسوا دەبێت و دەولەمەندیش هەژار دەبێت ،
١٠٤٢ــ گریانم دێت بۆ هەڤاڵێک کە دەبیینم لەگەل کەسێکە نرخی نازانن و ریسوا دەکرێت، لە کاتێکدا ئەو برادەرە تاجی سەری من بوو ،
١٠٤٣ــ خۆشەویستی بۆ هەموو تشتێک لە ڕادەبەدەر بوو واتە بێ سنوور بوو ئازارت پێدەگەیەنێ ئاسوو دەبیت لێدیستێنێت
بەلام خۆشەویستی خودا تا زیاتر بێ سنوور بێت ئاسوودەتر دەبیت

١٠٤٤ــ ئاسانە هەموو رۆژێک تام و چێژلە ژیان وەربگرێت ، بەڵام زۆر ئەستەمە بە نرخی راستەقینەی ژتان بکەویت

١٠٤٥ــ لەو دونیایە پشت بەکەس نەبەستە ، ئەوەی مایەی ژیانە هێزی دەستە ،ئەگەر دەستت هەبوو هەموو کەس دۆست کەستە ،
پەند:(دەستێ خۆت و کەسێ خۆت)

١٠٤٦ــ ئەگەر چاکەت لە گەڵ هەرکەسێک کرد وریابە بەڵاچاوی نەدەیتەوە .
ئەگەر کەسێکیش چاکەی لەگەڵت کرد وریابە لەبیری نەکەی،

١٠٤٧ــ لە دونیادا ئەگەر هەزار جاریش کەفتی دڵتەنگ نەبە، چونکی دونیا بە ئومێد خورایەو ژیانیش بەردەوامە ،

١٠٤٨ــ بنە ماکانی دڵخۆشی

ــ کەسێک خراپەتیش لە گــەڵ بکـــات رکت لێی نەبیتەوە
ــ کـــەس تووشی دڵەراوکێ نەکەیت بـــەلکو دوعایان بۆ بکە
ــ لە ژیان بەسادەیی بژیت هەرچەند پلـەو پایەتیش بەرز بێت
ــ هەر چەند توشی بەلاو موسیبەت بێیت بەپیر خێرەوە هەرو
ــ بەردەوام بـــەرامبەر خودای خۆت گومانی چاکەت هەبیت ،
ــ خۆت دڵخۆش و گەشاوە بکە خۆ ئەگەر دڵت خوێن لێببارێت

١٠٤٩ــ بەردەوام دوعا بۆ برایەکانت بکە ئەگــەر لە دلەوەش بێت ،

١٠٥٠ــ هەموو تشتێک لە دونیا یان بە جێت دەهێلی یان بە جێی دەهێلی، تەنها خودای مەزن نەبیت ،

١٠٥١ ــ دوو کردار سوود بە ئادەمیزاد دەگەیەنێ ، رەوشتی بەرزو لێبوردەیی ،

١٠٥٢ــکاتێک عەشق لە دەرگات دەدات زوو دەرگای لێنەکەیەوە، چونکە هەندێکیان وەکو منداڵن لە جەرەسی دەرگا دەدەن و هەڵدێن

١٠٥٣ــلەسەر تشتێک نەگری کە ماوەی بەسەر چوو ، بەڵام بیکە بە لام بیکە بە پەندو وانە بۆ ژیانی داهاتووی خۆت ،

١٠٥٤ــ زەبرو لێدانێک ئەتوی نەکوشت ، بزانە هێزو شیانت زۆرتر دەکات ،

١٠٥٥ــ ئێش و ژان و کارەساتی گەورە مرۆڤی گەورە دەکات ،

١٠٥٦ــ هەموو كەفتنێك كۆتايى نيە ،كەوتنى باران جوانترين دەسپێكى ژيانە
١٠٥٧ مرۆڤ لەژيانى دووكردار لەگەڵى بەردەوام نابيت(هێزو جاحێلى)
١٠٥٨ــهێدى بڕۆ بەڵام قەد نەكەی يەك هەنگاو بەرەو پاش بگەڕێيەوە،
١٠٥٩ــ دوو كردەوە مروڤى بەرز دەنرخێنێت ،لەسەر خۆيى و جێبە جێ كردنى كارى خەڵكى ،
١٠٦٠ــ ئەو كەسەم خۆش دەوێت كە ئامادەيە بمريت كاتێك كە من گريام ،بەڵام پێويستيم بەو كەسە نيە كاتێك كەمردم دێن لە سەرم شين و گريان دەكەن ،
١٠٦١ــ هەر كەسێك بيەوێت خواى گەورە لە خۆی وازى بكات ، ئەوا هەموو خەڵك لێى رازى دەبن ،
١٠٦٢ــ هەر كەسێك بيەوێت هەموو خەڵك لەخۆی رازى بكات ،بەتوورە بوونى خواى مەزن،بێ گومان هەموو خەڵك لێى رازى نابن،
١٠٦٣ــكاتى گەرەكتە تەوبە بكەيت دەبى هەموو كردەوە خراپەكانت بهێنيە بەر چاوت و نەگەڕێيەوە سەرى دووبارەی بكەيەوە ،
١٠٦٤ــ دڵخۆش و سوپاسگوزار بە كاتێ لەناو ماڵ و منداڵى خۆت دادەنيشى ...زۆريش هەنە بێ دايك و بابن ،
١٠٦٥ــدڵخۆش و سوپاسگوزار بە كاتێ دەچيە سەر كارى خۆت... زۆر هەنە بێ كارو كاسبينە ،
١٠٦٦ــ دڵخۆش و سوپاسگوزار بە وەختێ تەندوروستيت وێك باشە .. زۆر نەخۆش هەنە زيرەيان دێت لەبەر ئێش و برينيان ،
١٠٦٧ــ دڵخۆش و سوپاسگوزار بە ئەتو لە ژيان ساغيت ...مردووەكان ئاواتت پێ دەخوازن بگەرێنەوە كردەوەی چاك بكەن ،
١٠٦٨ــ دڵخۆش و سوپاسگوزار بە ئەتو موسولمانى بڕوات بە خوايەك هەيەو دەيپەرستى ...هەيەچێل ومشك و دارو بەرد دەپەرستى ،
١٠٦٩ــ دڵخۆش و سوپاسگوزار بە كە تۆ ئەتۆی وبەڵێ ئەتۆی ...هەيە وا ئۆمێد بەتۆ دەخوازى ،
١٠٧٠ــ بەردەوام دڵخۆش و لێو بە خەندە بە ... كەلتورى ژيانت خەندەو دڵخۆشى بێ لە دەورو بەرت بەڵا وى بكەوە ،

١٠٧١ــ هەر كاتێك جوانی و كردەوەی چاكت لە خەڵكانێك دیت،بزانە ئەتۆ جوانی و كردەوەت چاكەو پلەو پایەت لەناو خەڵكی بەرزە ،
١٠٧٢ــ پێش ئەوەی باسی عەیب و كەم و كورتی خەڵكی بكەیت ،دەبێ مرۆڤ عەیب و عاری خۆی لەبەر چاوی خۆی دابنێت
١٠٧٣ــ ژیانی دونیا كەمە، تەمەنی تۆ كەمترە ، لەو كەمەشدا تەمەنی تۆ زۆر كەمتری ماوە ،بۆیە لەسەر مرۆڤ پێویستە نیەتی پاك بێت و بەردەوام كردەوەی چاكە بكات ،
١٠٧٤ــلە پشتی هیچ مرۆڤێك ئەو شتە نەڵێ كە ناتوانی لە بەرامبەری بڵێیت ،
١٠٧٥ خۆت لەو رفتارو كردەوانە بپارێزە تاكو دڵت نەمری :
ــ دەزانی كەنگی دڵت دەمری كاتی دیقە دیقتە و بەبێ هۆ پێبكەنی
ــ دەزانی كەنگی دڵت دەمری كاتی زمانت بەسترایتەوە و یادی خودا ناكەیت
ــ دەزانی كەنگی دڵت دەمری كاتی هەست دەكەیت واكەسانی تر ڕقیان لێتە
ــ دەزانی كەنگی دڵت دەمری كاتی گاڵتە بە بیروڕای خەڵكی دەكەیت ،
ــ دەزانی كەنگی دڵت دەمری كاتی بێ هیوای لە روحمی خودای مەزن ،
ــ دەزانی كەنگی دڵت دەمری كاتی دان بە هەڵەكانی خۆت نانێیت ،
ــ دەزانی كەنگی دڵت دەمری كاتی لە خودا پەرستی تەمبەلی دەكەیت ،
١٠٧٦ــ ئەگەر كەسێك فرمێسكی لە چاوەكانت باراند ،پێش ئەوەی فرمێسكی خۆت بسترپەوە، ئەو كەسە لە دڵت بسترەوە ،
١٠٧٧-هەرگیز خێرایی کەم بەخێرایی زۆر قەرەبوو مەکەوە.☐
١٠٧٨ــ هەرگیز بە ئامادەبوونی کەسی سێیەم کەسی تر ئامۆژگاری مەکە.☐
١٠٧٩ــ هەرگیز بەدەستی نوقاو ناتونی تەوقە ☐ لەگەل کەسێک بکەی.☐
١٠٨٠ــ هەرگیز بۆ خاڵی کردنەوەی خۆت ئەوانی تر پڕمەکە -(دل مەشکێنە(☐
١٠٨١ــ هەرگیز پێش ئاگادار کردنەوە بۆ ماڵ و شوێنی ئیشی کەسێک مەڕۆ. ☐
١٠٨٢ــ هەرگیز تاکۆتایی کارەکەت و سەرکەوتنت تێیدا لەگەل هیچ کەسێک قسەی لەسەر مەکە. (ئەگەر سەرنەکەوتی وەک تۆپ یاریت پێدەکەن.(☐

١٠٨٣ــ هەرگیز ترسی ئەمڕۆ کێشەی سبەینێ حەل ناکات تەنها شادی ئەمڕۆ لەناودەبات.□

١٠٨٤ــ هەرگیز ٣ شت بەقوربانی هیچ مەکە: راستگۆیی -هەست - خێزانت.□

١٠٨٥ــ هەرگیز لەژێر کۆنترۆڵی ٣شت بڕیار مەدە:□
ڕابردوو - پارە - مرۆڤ. □

١٠٨٦ــ هەرگیز دادوەری لەسەر کەسێک مەکە کە خۆی ئامادە نەبوو.□

١٠٨٧ــ هەرگیز عەیبەکانت نەتترسێنێت□
)ووتەی امامی علی)ه خوای لێ ڕازی بێت.□

١٠٨٨ــ هەرگیز بۆ تاقیکردنەوەێ قوڵی رووبارێک بەهەردوو پێوە مەچۆ ناویەوە.□

١٠٨٩ــ هەرگیز بە پەنجەت ئاماژە بۆ عەیبی کەسانی تر مەکە.□

١٠٩٠ــ هەرگیز بۆ مناڵان دیاری جەنگی مەبەوە .□

١٠٩١ــ هەرگیز دەربارەی هاوژینی کەس قسە مەکە چ بەباش چ بە خراپ.□

١٠٩٢ــ - هەرگیز لەگەڵ کەسی گێل و بێ حەیا مناقەشە مەکە چونکە ئەو هیچی نیە لەدەستی بدات.□

بەشی دووەم

ئامۆژگارییەکانی ناودارانی ئاینی□

□

لە ئامۆژگارییەکانی□

لوقمانی حکیم بۆ کوڕه که ی*□

لوقمانی حکیم چەند ئاموژگارییەکی کوڕەکەی دەکات،کە بە راستی بۆ ژیانی ئەمڕۆی ئیمە زۆر پێویستە وە لە گە لَ هە موو سە ر دە میَك دە کونجیَت دەرسێکی گەورەی تیدایە.ئەوەش کۆمەڵێك ئاموژگارییەکانی لوقمانی حةکیم بؤ کورِةکةی .□

□ـ کووڕم هیچ کە س و هیچ شتێک نە کە یت بە شە ریکی خوا

□ -لە گە ڵ باووک و دایکت باشترین ڕفتار و هە ڵسوکەوتت هە بێت!

□ -بزانە هیچ شتێک شاراوە نیە لای خوای گە ورە!

□ -نوێژ بە و شێوە یی کە شایستە یە بیکە!

□ -پە ند و ئامۆژگاری خە ڵکە کان فە رامۆش نە کە یت!

□ -لە بە رامبە ر ناسۆریە کان خاوە ن سە بر بە!

□ -پشت مە کە خە ڵکی وە ئیهمالیان مە کە .

□ -بە تە کە بوور لە گە ڵ خە ڵک رە فتار و مە عامە لە نە کە!

□ -لە ڕۆشتندا مە یانە ڕە و وە سە ت بە!

□□ -هاوار بە سە ر کە س نە کە وە ئارام قسە بکە!

□□ -لە ڕێگای ئە سماء وسیفات خوایی گە ورە بە جوانی بناسە!

□□ -کە یە کێک ئامۆژگاری دە کە یی خۆت عە مە لی پێبکە!

□□ -بە ئە ندازە قسە بکە!

□□ -حە قی خە ڵک بە جوانی بدە!

□□ -ڕاز وسڕەکانت لایی خۆت هە ڵگرە.

□□ -لە کاتی دژواری ژیان برادە رە کە ت ئیمتیحان بکە!

□□ -بە نە فع و زیان برادە رە کە ت ئیمتیحان بکە .

□□ -لە گە ڵ خراپ و جاهیلان دامە نیشە!

□□ -لە گە ڵ بیرمە ند و عالیمان هاوڕێ بە!

□□ -لە وە رگرتنی کاری چاك جدیی بە!

□□باوە ڕ نە کە بە کوورت فیکران و لاوازان!

□□- مە شوە رە ت بکە لە گە ڵ عاقڵانی ئیماندار!

□□ -ووته یی مه عقول له گه ڵ ده لیل بڵێ!
□□ -ڕۆژانی گه نجی و جا حێڵی به فرسه ت بزانه!
□□ -هه م پیاوی دونیا به هه م پیاوی ئاخیره ت به!
□□ -هاوڕی و خزمان به ڕیزه وه وه رگره!
□□ -له گه ڵ دۆست و دوژمن به ئه‌خلاق به!
□□ -هه بوونی باووک و دایکت به فرسه ت بزانه!
□□ -مامۆستاکه ت وه ک باووک و داکت خۆش بوێت!
□□ -سه رفیکه که متر له ده رامه ده که ت!
□□ -له هه موو ئمورێکدا مه یانه ڕه وو به!
□□ -گوزه شت و جوامێری پیشه ت بێ!
□□ -تا ده توانی له گه ڵ میوان دا میهره بان به!
□□ -له مه جلس و ڕێکردن چاو و زمانت له گوناه بپارێزه!
□□پاکی و نه‌زافه ت له بیر نه که یت!
□□ -هیچ کاتێک دۆست و براکانت ته رک مه که!
□□ -کووڕه کانت فیری عیلم و دینداری بکه!
□□ -سواری و تیرئه ندازی(تیروکه‌وان) فێر به!
□□ -بۆ هه موو کارێک له ده ست و پێی ڕاسته وه ده ست پێ بکه
!
□□ـ له گه ڵ هه ر که سێک قسه ده که ی به ئه ندازه ی ده رک و فه همی قسه بکه!
□□ -له کاتی قسه کردندا مه تین و ئارام به!
□□ -خۆت ڕابهینه له سه ر که م ووتن و که م خواردن و که م خه ووتن
!
□□ -ئه وه یی بۆ خۆت به په سه ندی نازانی بۆ که سی دیکه به په سه ندی نه زانه .
□□ -هه ر کارێک ده که یت به عیلمه وه بیکه!
□□ -که شتێک نازانی مه به به مامۆستا بۆ فێر کردن!

□□ -سڕی خۆت مه ده ده ستی لاوازان و منداڵان!

□□ -چاوو تێر و یارمه تی ده ر به به رامبه ر به خه ڵک!

□□ -له خراپه کاران چاوه ڕوانی جوامێری و چاکه مه به!

□□ -هیچ کارێک پێش فیکر و ته ده بوور نه که!

□□ -کاری نه کراوه ی خه ڵک به کرده ی خۆت مه زانه!

□□ -حاڵه تی ماندوو بوونت ده رمه بڕه له نێوو کۆمه ڵێک!

□□ -له مه جلیسه کاندا ده ست نه که به لووتتدا!

□□ -که لامی جدی تێکه ڵ مه که له گه ڵ ووته یی سوعبه ت!

□□ -که س خه جاڵه ت و ڕیسوا مه که له نێوان کۆ مه ڵێک!

□□ -به چاو و برۆ له گه ڵ که س قسه نه که!

□□ -قسه یی کراوه تیکرار نه که وه!

□□ -له سووعبه تی خۆت که م که ره وه!

□□ -باسی خۆت و خزمانت مه که بۆ خه ڵک!

□□له پۆشینی جل و به رگی ژنانه دوور به!

□□له داواکاری نامه عقولی ژن و منداڵ دوور به!

□□حورمه تی هه ر که سێک له حه دی خۆیی ڕاگره!

□□له کاری نابه جێ هاوکاری که س و کارت مه به!

□□له مردوان به جوانی بدوێ!

□□له دووژمنی و شه ڕ به رپا کردن دوور به!

□□به چاوێکی ڕێزه وه سه یری کار و ئیشی خه ڵک بکه!

□□کاری ئه مرۆ مه خه به یانی!

□□مه به به ئزیه ت و ئازاری گه وره کان!

□□درێژ دادڕ مه به له گه ڵ گه وره کان له خۆت!

□□کارێک مه که جاهیلان زاڵ بن به سه رتا!

□□موحتاجه کان له ماڵی خۆت مه حرووم نه که!

□□دووژمنایه تی ڕابردوو زیندوو مه که ره وه!

□□کاری چاکه یی خه ڵک به ئیشی خۆت مه زانه!

□□ماڵ و سه روه تی خۆت نیشانی دۆست و دوژمنت نه ده!

□□له گه ڵ خزمان په یوه ندی نه پچرێنه!

□□هیچ کات غه یبه تی پیاوی به ته قوا و پاک نه که!

□□خۆ په ره ست و موته که بیر نه به!

□□له حزووری ڕاوه ستاوه کان دامه نیشه

□□له حزووری خه ڵک دانت پاک نه که وه!

□□به ده نگێکی به رز ده م و لووتت پاک مه که ره وه!

□□له کاتی باوه شکت ده ست به ده مته وه وه ر گره!

□□نانی خۆت له سه ر سفره یی خه ڵک مه خۆ!

□□له هیچ کارێکدا عه جه له مه که!

□□بۆ کۆ کردنه وه یی ماڵ و سه روه تی زۆر به حرس مه به!

□□له کاتی تووڕه بیدا به سه بر به وه قسه یی جوان بکه!

□□له پێشی خه ڵک خواردن و میوه هه ڵمه گره!

□□له ڕێ کردندا مه که وه پێش گه وره کان!

□□قسه و که لامی خه ڵک مه بڕه!

□□له کاتی ڕۆشتن جگه له زه رووره ت سه یری چه پ و ڕاستی خۆت مه که!

□□له حزووری میوان تووڕه مه به به سه ر که سێکی دیکه!

□□بۆ هیچ کارێک ئه مر مه که به میوانه که ت!

□□له گه ل شێت و سه رخۆش قسه مه که!

□□بۆ وه رگرتنی سوود و نه فع وه دووری له زیان ئابڕوویی خۆت مه به

□□له کاری خه ڵکدا جاسوسی و سیخۆری مه که!

□□ئه ده ب و ته وازووع له بیرمه که!

□□ -له ئیسڵاح کردنی نێوان خه ڵک کۆتایی مه که!

□□ -له گه ڵ خوا به سادق و له گه ڵ خه ڵک به ئینساف به!
□□ -زاڵ به به سه ر حه ز و ئاره زووه کانت!
□□ -خزمه تکاری گه وره کان به وه هاوکاری فه قیران و هه ژاران به !
□□ -به ئه ده ب به له گه ڵ گه وره کان وه دڵسۆزو میهره بان به له گه ڵ منداڵان
□□□ -له گه ڵ دووژمنان ڕێگه حه لێک بدۆزه ره وه وه به رامبه ر به جاهیلان بێده نگ به .
□□□ -ته ماح (ته ماع) نه که له ماڵ وسوڵته یی خه ڵک!
□□□له ڕۆیشتن و هاتن و ماڵ و مه رامت که متر بڵێ!
□□□ -جگه له خوا که س به فریا ڕه س و فه رمانڕه وا مه زانه!
□□□ -عومر و ڕزق به حیساب و کیتابه ، که واته مه ترسه وه ته ماعیشت نه بێت!
□□□ -عومرت به فرسه ت بزانه بۆعه مه ل و عیباده ت و پاکی و ته قوا!
□□□ -ئه گه ر به هه شتت ده وێت دوور به له زوڵم و سته م!
□□□ -سه رچاوه یی خراپه کان له دونیا ویستی و سه رخۆشی و نه زانی بزانه!
□□□ -جگه له حه ق و ڕاستی عه بده کانی خوا فه رمانڕه وایی له شتیکه مه که
□□□ -خۆت مه که به شه ریکی زوڵم وسته می سولتانه کان
□
□□□ئاخیره تت له بیر نه چێت
□□□ـ ئامۆژگاری خەلکی لە بیر مەکە!
□□□ـ لە بەرامبەر ناخوشیەکان خوڕاگر بە!
□□□ـلە خەلکی ڕوو وەرمەگیرە وە بێ منەتیش نەبە لێیان!
□□□ـبە فیز و خو بەزل زانی لەگەل خەڵك هەڵسوکەوت مەکە!
□□□ـلە ڕێ ی روشتندا لە سەر خو بە!

□□□ـ بە سەر خەڵكی هاوار مەكە،لە سەر خۆ قسە بكە!

□□□ـلە رێی ی ناوەكان و سیفەتەكانی خوای گەورە بە باشی بناسە!

□□□ـبەو شیوەیەی كە خەڵكی ئاموژگاری دەكەیت،پێشتر خوت عەمەلی پێ ی بكە!

□□□ـقسە ئەوەندە بكە كە پیویستە!

□□□ـحەقی خەڵكی بە باشی بدەوە!

□□□ـنهێنیت لای خۆت بپارێزە!

□□□ـلە كاتی تەنگانە هاوڕێكەت تاقی بكە رە وە بە سود و زیان هاوریكەت تاقی بكە!

□□□ـلەگەڵ نەزان و نەفام هەلسوكەوت مەكە!

□□□ـلەگەڵ زانایان و روشنبیران هاورێ بە!

□□□ـلە بە دەست هێنانی ئیشی باش خێرابە!

□□□ـسیقە مەخە سەر ئەو كەسانەی كە كەم فكر و زەعیفن!

□□□ـلەگەڵ ئیمانداری عادل هەردەم قسە بكە!

□□□ـقسەییك بكە كە گونجاو بێت و بەڵگەشت پێ بێت!

□□□ـرۆژانی گەنجی بە دەولەمەندی بزانە!□

□

□

□

هە ندێ رێگا و ئامۆژگاری□
لە فەرموودەكانی پێغەمبەر □

□

درووودی خودای لێبێت بۆ چوونە ناو بەهەشت□

ـ پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت :□

هەر كەسێک خودای گەورە بگات بە خودای خۆی و هیچ هەواڵێكی بۆ بریار نەدابێت دەچێتە بەهەشت .□

ـ پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : هەر کەسێک بروای بە خوداو بە پێغەمبەرەکەی هەبێت ، نوێژەکانی بکات ، ڕۆژوی مانگی ڕەمەزانیش بگرێت ، ئەوە دەبێتە مافێک لە سەر خودا کەوا بیباتە بەهەشتەوە. □

ـ پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : هەرکەسێک مزگەوتێک دروست بکات تەنها لەبەر خاتری خودا ، خودای گەورە لە بەهەشت ماڵێکی بەم شێوەیەی بۆ دروست دەکات. □

ـ پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : هەر کەسێک نوێژی بەیانی ئێواران بکات دەچێتە بەهەشتەوە. □

ـ پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : هەر کەسێ ببێتە کەفیل بۆ من لەوەی لە نێوان ریش و قاچەکانیەتی ئەوە من زەمانەتی بەهەشتی بۆ دەکەم. □

ـ پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت :□
هەر کەسێک لە شەو و ڕۆژێکدا رکاعەت نوێژی سونەت بکات واستە بەم .□
رکاعەتە خودای گەورە ماڵێکی بۆ لە بەهەشت دروست دەکات □

ـ پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : هەر کەسێک ڕێگایە بگرێتە بەر بەم ڕێگایە زانست بەدەست بێنێت و بڵاوی بکاتەوە خودای گەورە ڕێگایەکی ئاسانی نیشان دەدات بۆ چوونە ناو بەهەشت. □

ـ پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : هەر کەسێک وەکو بانگ دەر بڵێت لە ناو دڵی خۆیدا دەچێتە بەهەشتەوە. □

ـ پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : هەر کەسێک بڵێت ڕازیم بە خودایەتی کردنی خودای خۆم کە ألله یە وە بە دینی ئیسلامیش ڕازیم وە بە پێغەمبەرایەتی کردنی محمدیش ڕازیم کە نێردراوی خودایە بەهەش بۆ ئەو کەسە واجب دەبێت □

ـ پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : هەر کەسێک ئاخیر ووشەی لا إله إلا الله دەچێتە بەهەشتەوە.

ـ پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت :□
هەر کەسێک سال بانگ دەربێت دەچێتە بەهەشتەوە. □

ـ پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : هەر کەسێک سێ جار داوای چوونە بەهەشت لە خودا بکات بەهەشت دەڵێت خودایە بیخەرە ناومەوە.

ـ پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : بەراستی ڕاست گۆیی

بەرەو چاكەت دەبات وە چاكەش بەرەو بەهەشتت دەبات.
- پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : ئەی خەڵكینە ئاشتی بڵاو بكەنەوە واتا سلام لە یەكتر بكەن وە خواردنیش ببەخشن وە نوێژیش بكەن لەو كاتەی خەڵك نووستینە كە ئەوانەتان كرد بڕۆنە ناو بەهەشت بە سەلامەتی.
- پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : عەمرە بۆ عەمرە دەبێتە رەشكەرەوەی گوناهەكان لە نێوان هەردوو عەمرەكەدا ، حەجی مبروكیش هیچ پاداشتێكی نیە جگە لە بەهەشت.
- پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : □
خودای گەورە ناوی هەیە هەر كەسێك بیان ژمێرێت دەچێتە بەهەشتەوە.
- پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : هەر كەسێك بلێت (سبحان الله العضیم وبحمده) دار خورمایەكی لە ناو بەهەشت بۆ دەروێندرێت.
- پێغەمبەر درودی خودای لێبێت دەفەرموێت : هەر كەسێك بڵێت (اللهم أنت ربی لا إله إلا أنت ، أعوذ بك من شر ما صنعت ، أبوو لك بنعمتك علیَّ وأبوو لك بذنبی فاغفر لی ، فإنه لا یغفر الذنوب إلا أنت) هەر كەسێك لە رۆژدا ئەم نزایەی كرد بە دڵ ویەقینەو هەر لەم رۆژەشدا مرد پێش ئەوەی ببیتە ئێوارە ئەوە ئەم شەخسە یەكێكە لە خاوەنانی بەهەشت ، وە هەر كەسێك لەشەودا ئەم دووعایە بكا بە دڵو یەقینەوە باوەری بەم دووعایە هەبێت ئەگەر لەم شەودا مرد پێش ئەوەی ببیتە رۆژ ئەوە ئەم كەسە لە خاوەنانی بەهەشتە. □

چەن وتەیەكی ئیمامی شافعی *

□□رەزامەتدبوونی خەلكی ئاواتیكەو نایەتەدی.□

□□زانست وزانیاری باشترە لەنوێژی سوونەت□

□□بخوینەوشارەزابیە بێش ئەوەی دەسەلات بكریتە دەست.□

□ .هەركەسێك راستكوبیت لەبەرامبەر برایەتی براكەیدا،ئەواجاو ئەبۆشیت لەهەلەو□
كەموكورییەكانیدا.□

□□سەركەوتن ورەوشتی جوان وبەرێزی ونەرم ونیانی زانایان ئەنجامەكەی ریزداری وسەربەرزی ورازاوەی دڵ ودەرونیانە،لەلایەن خەلكی□

□□هەركەسێك زانست بخوێنیت با ووردبیت ئەكەرنا ناوەروكی زانستی لەدەست دەجیت.□

□□هەركەسیك ئارەزوی دونیاویستی بەشیوەیەكی بەهیز بەسەریدا زال بیت،ئەوا ئەبیتە بەندەی خەلكانی دونیاویست.□

□□كەس گومان نەبات لەوەی رزكاری دەبێت لەئازارو ناخوشی نێو دونیا.□

□□هاورێیەتی كردنی كەسی بێ شەرم وخرابەكار،مایەی زەرەرمەندی وشەرمەزارییە لەروژی دواییدا.□

□□□هەركەسێك خوابەرستی وتەقوابەهیزو خوشەویستی نەكات،ئەوالاوازو ناخوشەویستە.

<u>لە ووتە بەنرخەكانی شێخ حەسەنی بەصری</u>□

ـكەسێک ئەدەبی نەبێت زانستی نییە ، ئارامی نەبێت ئاینی نییە ، وەرعی نەبێت دوارۆژی نییە.□

ـكەسێک قسەی كەسانیتر بۆ تۆ بهێنێت قسەی تۆش بۆ ئەوان دەبات.□

- هەركەسێک لەكاتی گەنجیدا خودا بناسێت لەكاتی پیریدا ژێردەبێت. ئەو كەسەی یادی خودا دەكات ، لەدووارۆژەوە وەک خۆر تیشكدارەو وەک مانگ بەڵگەدارە.□

- هاوسێیەتی چاک ئەوە نییە كە ئازاری هاوسێكەت نەدەیت ، بەڵكو ئەوەیە كەلەسەر ئازارەكانی هاوسێكەت ئارامگربیت.□

من وا لە ئاینداری گەیشتووم

ئەوكەسەی كە بڕوای بە هێزێكی خوایی هەیە دەبێت ئەوشتانەی تیدا نەبیت:□

□ -خۆشی خەلكی پیناخۆش نەبیت □

☐ -بەرواڵەت خۆاپەرستی، بۆ ئافەرینکردنی خەلکی نەکات☐
☐ -خۆی لە خەلکی بە باشترو بە گەورەترنەزانیت☐
☐ -لەخۆی باییی نەبیت.☐
☐ -دووڕوونەبیت.☐
☐☐چاوچنۆک نەبیت☐
☐ -درۆزن نەبیت.☐
☐ -پاشەملە باسی خەلک نەکات.☐
☐ -خیانەت نەکات کاتیک ئەمانەتیکی لابوو.☐
☐☐ -چاکەی خەلکی لەبەرچاوبیت.(پیزانین)☐
☐☐ -توشی لەخۆباییبوون نەبیت کە دەسەلاتی هەبوو.☐
☐☐ -ناڕەوا هەول نەدات بۆ بەدەستهینای سەروەتوسامان☐
☐☐ -بیبەزەیی نەبیت بەرامبەر کەسانی نەبوو.☐
☐☐ -خۆدەرخەر نەبیت لەکاری چاکەدا.☐
☐☐ -بیشەرم و بیئابرو نەبیت.☐
☐☐ -رقی لە خەلک نەبیتەوە.☐
☐☐ -پاداشتی چاکە بە خراپە نەداتەوە.☐
☐☐ -ترسنۆک نەبیت بەرمبەر بە دادپەروەری.☐
☐☐ -بەدگومان نەبیت.☐
☐☐ -دلپیس نەبیت.☐
☐☐ -تورەو تەوسن بەبیت.☐
☐☐ -قینە هەلگر نەبیت.☐
☐☐ -روحی تۆلەکردنەوەی تیدا نەبیت.☐
☐☐ -بەلین نەشکینی.☐
☐☐ -خزم دۆست بیت.☐
☐☐ -پارە پەرسیت نەبیت.☐
☐☐ -زۆربڵی نەبیت.☐

□□ -هەمیشە رەخنە لە خەلكی نەگریت.□
□□ -ناشكور نەبیت بەبەشی خۆی لە ژیاندا.□
□□ -خۆپەرست نەبیت.□
□□ -لەخۆیەوە شك لە كەسانیتر نەكات.□
□□ -خۆهەلواسنەبیت بە خەلكییوە□
□□ -كەلە رەق نەبیت و هەر لەسەر قسەی خۆی بیت.□
هەركەسیك ئەم ڕەوشتانەی تیدا (نەبوو)زۆر یان كەم، حەتمەن بړواكەی ناتەواوە و پیویستە بە خۆیدا بچیتەوە، یان بەلای كەمەوە كاتیك باسی ژیان ئەكات بزانیت كە ئەمیش كەموكورری هەیە.□
پیچەوانەی ئەمانە لە هەركەسیكدا هەبوو، ئەوە سەرپشك بە لەوەی ئەو مرۆڤە ئەوەندە خۆی بە گوناهبارئەزنیت كە ئەڵیت جاری من ماومە خۆم بە ئیماندار بزانم.□
□

ووتە زێرینەكانی ئیمام ئەحمەد□

ــ دونیا خانەی كردارە ، دووا رۆژ خانەی پاداشتە ،□
هەر كەس لێرە كار نەكات لەوێ پەشیمانە .ــلەبەرئەوەیە ماڵ و سامانمان بۆ دێت چونكە تەركمان كردوە، ئەگەر هەوڵی بۆ بدەین دەستمان ناكەوێت .□
□

ــ كاتێك زانا لە ترسدا بێدەنگ بێت و جاهیلیش هەر جاهیل بێت ، چۆن هەق ئاشكرا دەبێت .□
□

ــمرۆڤەكان پێویستیان بە زانست هەیە ،هەر وەك چۆن پێویستمان بە نان و ئاو هەیە.ــزانست لە كەسێك وەرمەگرن كە سامانی لەسەر وەربگرێت .□
□
□

هەندێ لە

ئامۆژگاری و پەیڤە بەنرخەکانی بارزانی نەمر

١ــ ئێمە ئەبێ فەخر وئیعتزاز بەو میللەتە بکەین، چونکە ئەوەیئەو میللەتە تەحەمولی کردووە ،لە تاقەتی بەشەر خاریجە .

٢ــ زولم و ستەم لە هەر تاکێکی کوردستانی بکەین ئەبێ بزانین ئەوە بۆ خۆمان دوژمنی میللەت و دوژمنی خۆمان ئەبین ،

٣ــ ئەگەر دڵی میللەت لە گەڵمانا بێ ، دوژمن هەزار جار قووەتی زیاتر بێ ناتوانێ بمانشکێنێ ،

٤ــ ئەگەر یەکێ موحاسەبە کرا نابێ عاجز بێ،هەر کەس پاک بێ لە موحاسەبە کردن ناترسێ...

٥ــ یەکێک بانگ بکرێ بۆ مەحکەمە نابێ بڵێ ناچم لازمە حەق و حوقوق ئاشکرابێت ،ئەوەی بڵێ ناچم بۆ مەحکەمە ئەوە توهمە لەسەر خۆی ئیسپات دەکات ،

٦ــ ئەگەر یەکێک بەمن بلێت وەرە بۆ مەحکەمە ،دەچم حاکم چی پرسی ،جوابی ئەدەم هیچ پێ عاجز نابم، ئەگەر گوناهێک و تەقسیرەکم نەکردووە ،بۆ هەموو کەس ئاشکرا دەبیت من بەریئم سەرفراز ئەبم ،

٧ــ لازمە ئەو کەسانەی کە ئوموری ئەومیللەتە لە دەستیان دایە دەبێ تەنها مەسلەحەتی میللەتەکە بدەنە بەر نەزەری خۆ.... ،

٨ ــ هەرچی کارێکی بۆ مەسلەحەتی میللەت بێ ،ئەگەر بۆ نەفسی ئەوانیش خۆش نەبێ ،لازمە ئەوە بکەن و لە دووی هەواو هەوەسی خۆیان نەرۆن .

٩ــ ئەم حوقوقە کە من هەزار جار گوتونە ،کە ئێمە لەو مەزلومییەتەی کە بەسەرمان هاتووە ،بە مروری زەمان لەو لەو مەزلومییەتە دەردەچین ،

١٠ــ دڵپاکی و ئیتیفاق لە گەل یەک و دوو شەرتە بۆ سەرکەوتنی سەورە ،

١١ــ ئەگەر ئەنانییەت و نیفاقمان لە بەین بێ ئەوە خزمەتی دوژمن ئەکەین ،دوژمنایەتی لەگەڵ خۆمان و گەڵەکەمان ئەکەین ،

١٢ــ ئەگەر کوردایەتی گرانە ،خیانەت نەکردن ئاسانە .

١٣ــ لەسەرکەوتن مەغرور نەبن ،لە شکست هێنان بێ ئومێد نەبن ،

١٤ــزۆر نەمایە میللەت رزگار دەبێت ،من و پێشمەرگە مەغدور دەکرێین ،

١٥ــ من دووازدە ساڵ لە روسیا بووم نەبووم بە شیوعی ،ئێستا لە ئەمریکامە بۆ موعالەجە من ئەمریکی نیمە ،

١٦ــ من داردەستی بێگانە نیمەو نابم ،هەر کوردم و عیراقیمە ،

١٧ــ من بۆ خۆم لەو رێگەیەدا تالیبی هیچ کەقامێک نیم ،بە بێ قەیدو شەرت ئامانجی من ئازادکردنی کوردستانی عیراقەو سەربەخۆییە ،لە دووای دا ئازاد کردنی ئەو کوردانەی لە ژێر دەستی بێگانەن و دامەزراندنی دەولەتێکی ئیتیحادی کوردە .

١٨ــ کوردستان یەک پارچەیەو ئەو سنوورەی جودای کردۆتەوە دەستکردە .

١٩ــ من بەردەوام بۆ گەیشتنە ئازادی و تەتبیقی پەیمانی ئەتلانتیک ئەم عەسرە عەسری ئیستعمار نیە .

٢٠ــ ئامانجی من ئاشتیە لەگەڵ حکومەتی عیرا ق بە شەرتێکی کوردی عیراق مەزڵوم نەمێنن .

٢١ــ دووای لەناو چوونی کوماری مەهاباد داوایان لە جەنابی بارزانی کرد چەک دابنێ ووتی :

مادام ئەم چەکەم هەڵگرتووە خۆم گەورەی خۆمم .

٢٢ــ چەک بێ باشە بەڵام چەک هەموو شتێ نییە ،ئەو دەستە ،ئەو بیروباوەڕەی بەکاری دێتێ گرنگە، ڕژێم چەکیشی هەبوو بەڵام لە کوردستان دەرمان کرد.

٢٣ــ ئەگەر زوڵم هاتە سەر ئێمە تەعەدامان لێکرا دەستێکمان هەبێ نەهێڵێ ملمان بگرێ و بمان خنکێنێ.

٢٤ــ با لەبرسانا بمرین نەک بێ فیشەک بین .

٢٥ــ هەتا دەستم تفەنگ بگرێ بۆ ئازادی کورد تێدەکۆشم ،من دەمەوێ ئاڵای کوردان هەڵبکەم ، نەهێڵم کوردستان جیتر یەخسیرو داگیر کراوبێت .

٢٦ــ هیچ سەرووەرییەک بەبێ قیادەی حزبێکی مونەزەم ناجح نابێت .

٢٧ــ شۆرشی ئەیلوولی پیرۆز لاپەرەی دێرینی مێژوومانی ڕەنگین کرد.

٢٨ــ ئەگەر دڵی میللەت لە گەڵمان بێ، دوژمن هەزار جار قووەتی زیاتر بێ ناتوانێ بمانشکێنێ .

٢٩ــ هەر شەرەف و نامووس ئیتفاق و برایەتی و کومەک بە یەک دوو کردن ئەبێتە مایەی فەخر بۆ هەمووومان .

٣٠ــ هەر کەس بەئیمانەوە خەبات بکات هەست بە ئازار ناکات ،ئەگەر لەو پەری ناخۆشی‌یدا بێت نائومێد نابێت .

٣١ــ هەموو سەورەیەک و هەموو حەرەکەیەکی دونیا دێتە کرن بۆ خزمەتی میللەت .

٣٢ــ قەومییەت و حیزبییەت و سەورییی‌ت ئەوەیە هەموومان پێکەوە تەعاون بکەین بۆ مەسلەحەتی عام بۆ شەعبی خۆمان .

٣٣ــخۆم بە خزمەتکاری میللەتی خۆم دەزانم .

٣٤ــ من رەئیسی کەس نیم و ریاسەتی کەسیشم ناوێ ،بەڵام دەمەوێ برای ئێوە بم پێکەوە ببینە کوڕی میللەت ،

٣٥ــ جێگای فەخرە مرۆڤــــ خزمەتکاری میللەتی خۆی بێت .

٣٦ــ قەت خیانەتم لە رەفیقی خۆم نەکردووە ،تەماعم نەکردووە،تەحەمولی برسیاتیم کردووە ،جلکم داوە بە رەفیقی خۆم .

٣٧ــ جەنگم لەگەل میللەتی عیراق نەکردووە،ئەو میللەتەی تاکێکم،بەڵکو جەنگم لەگەڵ ئیمپریالیزم و کۆنەپەرستی کردووە .

٣٨ــ من دژی گەلی عەرەب نیم ،من بەس داوای مافی گەڵەکەم دەکەم،داوای زوویبان لێناکەم .

٣٩ــ ئێمە شەڕی عەرەب و کورد ناکەین ،نەک هەر دەلێم شەڕی عەرەب ناکەم شەڕی هیچ قەومێک ناکەم ،کورد و عەرەب برای یەکن .

٤٠ــ ئەز ناتوانم لە بەرامبەر نەتەوەکەمدا بەرپرسی حاشاکردن لە کەرکوک بم .

٤١ ــکەرکوک بەشێکی دانەبڕاوە لە خاکی کوردستان ، ئەگەر هاتوو لە سەرژمێردا دەرکەوت کە زۆربەی دانیشتوانی کەرکوک کورد نین ئەز باوەر بەو سەرژمێرە ناکەم ،

٤٢ــ هەموو دەزانن کەرکوک شارێکی کوردەو دڵی کوردستانە .

٤٣ــ کەرکوک دڵی کوردستانە .

٤٤ــ بە باوەڕەوە ئەمە دەلێم واز لە بستێک خاکی کوردستان ناهێنم ،

٤٥ــ من نە ئێستاو نە پاشەرۆژو تا ئەمرۆ رازی نابم بە مساوەمەو تۆمەتی نەفرەتی مێژوو ناخەمە سەر ڕوومەتی خۆم .

٤٦ــ ڕۆژی قیامەت بە سەربەرزی رووبەڕووی خوای خۆ ئەوەستم و ئەمە بە باوڕەوە پێتان دەلێم.

٤٧ـ من باوڕم بە فۆرمالیزم و بە ناو نییە گرنگ لای ئێمە چەسپاندنی سنووری جوگرافیای کوردستانە لە خاکی عیراق و ئەمەش مافێکی سروشتی خۆمانە.

٤٨ـ زۆر ئاسانە یەک ملیۆن تەن عەدالەت بە بەرمیلێک نەفت بفرۆشێت.

٤٩ـ ئەگەر لەسەر من شەڕ دەکەنەوە مەیکەن ، لەسەر کەرکوک شەڕبکەنەوە.

٥٠ـ من داوای هیچ پایەیەک یا هیچ بەرژەوەندییەک ناکەم کە لەدووای شۆرشەوە بۆم بێتە دی

٥١ـ تائێستا سەرم بە هیچ دەرگایەگدا نەکردووە   کە لە بەرژەوەندی کورد بۆ کورد نەبووبێت .

٥٢ـ لە نسکۆی شۆرشی ئەیلوول فەرمووی :

ئێستا دەوری من تەواو ،بەلأم موستەحیلە کورد و گیانی کورد کۆتایی بێ،بەڵکو لەناو جەرگەی گەلێ سەرکردەی تازە سەرهەڵدەدات شۆرش و بزووتنەوە دەست بێدەکاتەوە .

٥٣ـ قوتابیان سەری ڕمن لە گشت شۆرش و راپەرینێکدا،

٥٤ـ ئەگەر مێرولەیەکت دوژمن بوو،لێی غافل نەبە ، چونکە دوژمن بچووکیش بێ کاری زڵ دەکات .

٥٥ـ کەرکوک دڵی کوردستانە ، هەر کاتێ‌مرۆڤـ توانی بێ دڵ بژي ،ئەو کاتە کوردستان بێ کەرکووک دەژی

بەشی سێیەم

ئامۆژگاری دایك و باوك و بیرمەندەكان بۆ منداڵەكانیان□

□

پیاوێكی بە تەمەن ئامۆژگاری□ نەوەكەی دەكرد و پێی گوت:

ـ كوڕم لە ناخی هەموو ئینسانێكدا شەڕێكی گەورە هەیە لە نێوان دوو گورگدا□
یەكێكیان خراپەیە...
ئەویش بریتیە لە توڕەیی، غیرە، چاوچنۆكی،، بێهیوایی، نزمێتیی، درۆكردن و هەرەها خۆپەرستیی.........................
ـ دووەمیان چاكەیە،
"ئەویش بریتیە لە بەختەوەری، ئاشتیی، خۆشەویستیی، هیوا،، خاكێتیی، بەزەیی هەروەها ڕاستیە...........
منداڵەكە بیرێكی لێكردوەو دواتر پرسیاری كرد:
"باپیرە، كام لەو گورگانە سەردەكەوێت"؟؟
پیرە پیاوەكە بە ئارامی وەڵامی دایەوە :
"كامەیان تۆ خواردنی بدەیتێ.□
□

باوك ئامۆژگاری نەوەكەی دەكرد ... بە ردەوام بوو گوتی;

□ـ رۆڵــە شیرینەكەم، ئەو هەڵەیەی كە من لە لاوێتیدا ئەنجاممدا، تۆ دووپاتی مەكەرەوە .

□ـ کوڕی شیرینم، ئەوە تۆش پێتنایە تەمەنی لاوێتی و قۆناغێکی نوێی ژیانت دەستپێکرد.□
□ـئەوە بزانە کە هەمووومان لە ژیانێکدا دەژین کە ئەگەر چرکەیەک دەم بە خەندە بین، ڕەنگە چرکەی دوواتر رووبەڕووی کێشەیەکمان بکاتەوە..□
□ـ بۆیە هەرگیزبیر لە...وە مەکەرەوە کە هەموو چرکە و ساتێکی ژیانت بە خۆشی و دەم بە خەندەوە بچێتە سەر.□
□ـرۆڵـــەکەم، هەموو مرۆڤێک شایەنی ئەوەیە هەڵە بکات،□ بەڵام مرۆڤە زیرەکەکان ئەوانەن کە لە هەڵەکانی خۆیانەوە فێردەبن،□
□ـ وە لە هەموویان زیرەکتر ئەوانەن کە لە هەڵەی کەسانی ترەوە فێردەبن.□
□ـ هیوام وایە کە تۆش لە هەڵەکەی منەوە فێربیت و ئەوەی من لە لاوێتیدا ئەنجاممدا تۆ دوپاتی نەکەیتەوە□

نامەی دایک و باوکێک بۆ منداڵەکەیان *□

ــکاتێک ئەو ڕۆژە دێت کە بە پیری دەمبینیت.. تکات لێ دەکەم ئارامت هەبێت و لێم تێ بگە..
ـ ئەگەر جلەکانم لە کاتی نانخواردندا خواردنی پێدا رژا .... بیر لە منالێت بکەرەوە چەند کاتژمێری دەخایاند تا ئەو شتانەم فێر دەکردیت ...
ـ ئەگەر قسەم لەگەڵ کردیت و هەمان وشەکانم دووبارە کردەوە ئەگەر هەزار جاریش بێت ... بێزار مەبە لێم و قسەکانم پێ مەبڕە...
ـ گوێم بۆ ڕاگرە و تەحەمولی زۆر دووبارە کردنەوەی پرسیارەکانم بکە ...□
ـ کوڕەکەم کاتێک بچووک بوویت هەمیشە پرسیارت دەکردو چەند بارەت دەکردەوە ، منیش بە سنگێکی فراوانەوە وەڵامم دەدایتەوە هەتا هەموو شتێک تێگەشتی ...
ـ کاتێک نامەوێ خۆم بشۆم ... زۆرم لێ مەکە و خۆت زاڵ مەکە بەسەرمدا ..... بیرتە کاتێک دەمویست بتشۆم بە دواتا ڕام دەکرد و

هەزار بیانووم بۆ دەهێنایتەوە....
کوڕی ئازیزم...
ـ کاتێک دەبینیت ناتوانم لەگەڵ زانستی سەردەم مامەڵە بکەم تێبگەم ـ تەنها کاتێکم بدەرێ و بە زەردەخەنەی گاڵتە پێکردن و ڕابواردنەوە بۆم مەڕوانە.
ـ بیرتە کە من فێرم کردیت چۆن شتەکان دەکەیت .... چۆن دەخۆیت ...چۆن جلەکانت لەبەر دەکەیت ...چۆن خۆت دەشۆیت ..چۆن بەرەنگاری ژیان دەبیتەوە ...؟
ـ کاتێک بیرم لە دەست ئەدەم و لێم تێک دەچێت ..کاتم بەرێ هەتا بیرم دەکەوێتەوە ... ئەگەر نەمتوانی ... تووڕە مەبە ...هەرچەندە ئەگەر قسەکانم گرنگ نەبوون .... پێویستە گوێم بۆ ڕاگریت....
ـ ئەگەر خواردنێکم پێ خۆش نەبوو زۆرم لێ مەکەبە خواردنی...
بێ گومان کە برسیم بوو دەیخۆم...
ـ کاتێک ناتوانم ڕێ بکەم بە هۆی قاچە نەخۆشەکانمەوە دەستتم بەرێ بە هەمان ئەو ڕێگەیەی کە یارمەتیم دایت تا یەکەم هەنگاو ببڕیت....
ـ کاتێک ئەو ڕۆژە دێت کە پێت دەڵێم تامەزرۆی بینینی خوای گەورەم... دڵ تەنگ مەبە و مەگری...
ـ هەوڵبدە تێبگەی تەمەنم بەرەو تەواو بون نزیک دەبێتەوە
ـ ڕۆژێ لە ڕۆژان بۆت دەردەکەوێ ، سەرەڕای هەڵەکانم من هەمیشە باشترینی شتەکانم بۆ تۆ دەوێ ....□
ـ هەوڵم داوە هەموو ڕێگاکانت بۆ ڕۆشن بکەمەوە ..
ـ یارمەتیم بدە لەسەر ڕۆشتن ... یارمەتیم بدە بە تێپەڕ بوونی ڕێگاکەم بەخۆشەویستی و ئارام گرتنەوە ،هەروەک لەگەڵت دەمکرد هەمیشە ...
کوڕەکەم...
ـ یارمەتیم بدە بە گەشتن بەرەو کۆتایی بەسەلامەتی...
ـ هیوادارم هەست بە خەم و ناخۆشی نەکەی لە کاتێکدا کۆتایی تەمەنم نزیک دەبێتەوە
ـ پێویستە لەلام بیت و نزیکم بیت .... هەروەک چۆن لەگەڵت بووم کاتێک دەستت بە ژیان کرد ...□

ـ باوەشم پیا بکە هەروەک چۆن منداڵ بویت و هەمیشە لە باوەشمدا بوویت .
کوڕە شیرینەکەم .... خۆشم دەوێیت

ئامۆژگاری باوکێکی ژیرو دانا بۆکوڕەکەی

ـ پێشبینی نەکە ڕوەکی هەنجیری دڕکاوی سێوت پێبدات
.هەوڵبدە بنچینەی شتەکان و رابردوویان بزانیت ،تا لەئایندەدا پێکدادان
. لەگەڵیدا یەخەت نەگرێت
کاتێك توڕە دەبیت هەوڵبدە قسە زۆر مەکە ،هەوڵبدە زاڵبیت بەسەر ـــ
وشەکانتدا نەك وشەکان زاڵبن بەسەرتا ،
ـ زۆربەی ئەو وشانەی لەساتە وەختی توڕەبوندا دەوترێت وشەگەلێکی گەمژانەن
ـ کوڕەکەم شکۆمەندی و ئابڕو تەنها لەلاشەدا نییە ، وەك هەندێك کەس وای بۆدەچن
ـ کوڕەکەم ئابڕو لە وشەکان و، وادەو بەڵێن و کارو خۆشەویستیدایە ، ناکرێت خاوەن ئابڕو بیت لەکارو بوارێکداو ئابڕوت کەمتر بێت لەکارێکی تردا ،
. ئابڕوداربە لەهەموو کارو بارێکی ژیانتدا
ـ بەردەوام پێبکەنە : خەندەو پێکەنین تەمەن درێژ دەکات ، دەرگا داخراوەکان دەکاتەوە ،
. درەوشاوە دەبێت
ـ دەتوانیت بەهەموو جیهاندا بسووڕێتەوە بێ ئەوەی لەماڵەکەی خۆت دەربچیت
ـ لەتواناتدایە زۆرێك لەکەسایەتییە نموونەییەکان بناسیت بێ ئەوەی بیان بینیت!
ـ لەتواناتدایە ببیتە خاوەن ئامێری کاتو ماوەکان ، گەشت بکەیت بۆنێو هەموو وەرزەکانی ساڵ ،هەرچەندە ئەم ئامێرە ئەفسانەییە بوونی نییە !
دەتوانیت هەست بە بەستەڵەکی مۆسکو بکەیت و بۆنی گوڵەکانی ئەمستردام بکەیت و بۆنی بەهاراتی هندی لەبۆمبای بکەیت.
ـ قسە راتکێشێتە لای دانایەکی چینی کەلەسەدەی دووی پێش زاینیدا ژیاوە !
ـ دەتوانیت هەموو ئەم شتانە بکەیت و بگرە زیاتریش ، ئەمەش لەرێی

. یەك شتەوە كەخوێندنەوەیە
ـئەوەی ناخوێنێتەوە ژیان بەشێوەیەكی جوان نابینێت .
ـ بابەردەوام كتێبێكی تازە بەتەنیشت جێگای نووستنەكەتەوە بێت و
. چاوەڕوانی خوێندنەوەییت لێبكات
. بەتەنها ئاهەنگ نەگێڕە
ـكاتێك تووشی شەڕ بووی لەگەڵ كەسێك جوێن بەدایكی نەدە. خراپترین دایكی جیهان شایستەی جوێندان نییە . ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت جوێن
. بەباوكی بدەیت .
ـگاڵتە بە خەونی خەڵكی مەكە ، هەرچەندە نامۆبێت ، دەستبەرداری خەونەكانی خۆت مەبە، هەرچەندە قورسوگران بێت
. ژیان بە بێ خەون تامو چێژی تێدانییە
ـكاتێك خۆشەویستیت كرد، واخۆشەویستی بكە ، كەتۆ یەكەمو دوایین عاشقی ئەم جیهانەی ،
ـكاتێك ڕقت هەڵدەستێت ، هەوڵبدە بەداد پەروەرانە ڕقت هەستێت .
ـ سنووربەزێن مەبە لەدژایەتی ونەیاریدا، رەسەنەكان دادپەروەرن
. تەنانەت لەگەڵ دوژمنە كانیانیشد .!
ـ هەندێك كەس هەوڵدەدەن گەمژانە شانازی بەهەڵەكانیانەوە بكەن ،
. ـ وریابە كوڕەكەم نەكەی شانازی بەهەڵەكانتەوە بكەیت
ـ راشكاوو دڵخۆشو رووخۆشبە " بەڵام وریابە ئەو دەزووە باریكە نە پسێنە، كە لە نێوان راشكاویی و بێئابڕوویی و چەقاوەسوورییدایە ، لەنێوان قسەخۆشی و، گاڵتەپێكردن بەخەڵكی .
ـ ئازادی : دیاری پاشای پاشاكان و پەروەردگاری ئاسمانە ، بەخشیویەتی بە هەموو مرۆڤەكان جا بۆچی دەست بەرداری دەبیت بۆیەكێ لە بەندەكانی لەسەر زەویدا ؟!
ـ پارێزگاری لە ئازادیت بكە هەروەك چۆن پارێزگاری لە ژیانت دەكەیت
..
. ژیان بەبێ ئازادی هیچ نرخ و بەهایەكی نییە
ـلەسەرتە بڕوا بەشتێك بێنیت : ئەوانەی بڕوا ناهێنن روحوگیانیان
. بەتاڵ و خاڵییە .
ـشادی و خۆشیەكانت دوابخە كاتێك ئەوانەی دەوروبەرت بە هۆیەكەوە
☐خەمبار بن .
ـ خەمەكانت لە جێگایەكدا بشێرەوە.. لە كاتێكدا ئەوانەی دەوروبەرت
. شادو خۆشحاڵن

ـلەم جیهانـەدا روخسارو زمان و دابونـەریت و ئایین و رۆشنبیری
□خەڵکی جیاوازە . بەڵام بزانە مرۆڤە چاکەکان لە هەموو شوێنێکدا هەن
ـ بزانە هەموویان شێوەی لووتیان هەرچۆنێك بێت هەمان ئۆکسجین
□هەڵدەمژن کە تۆ هەڵی دەمژیت ،
ـ کاتێك توشی خوێن بەربون دەبن ڕەنگیان هەرچونێك بێت ،
خوێنەکانیان هەر سورە .□
ـ کەسە باش و چاکەکانت خۆش بوێت لە هەر شوێنێکی ئەم جیهانەدا بن
، بە دڵ لایەنگیرییان بکە،□
ـ نەکەی رەگەز پەرست بیت و ڕقت لێیان بێت بەهۆی جیاوازییانەوە
لەگەڵ تۆدا ، ئایا تۆ قبوڵ دەکەیت رقیان لێت بێت بە هۆی جیاوازیتەوە
لەگەڵیاندا ؟ !
_ هەر کات وساتێك توشی لاوازی بوویت ، هەوڵ بدە بەتەنها بیت.
_کوڕەکەم : لە هەڵسوکەوت و مامەڵەتدا لەگەڵ خەڵکیدا ، بزانە
ئاسانترین چیڵکە دار کە دەشکێت چیڵکە داری حیشکە، جا تۆ چیڵکە
دارێکی نەرم و سەوز بە.
_کاتێك دیتد گفتوگۆکردن لەسەر کێشەیەکی دیاریکراو بەرەودەمارگیری
و خۆسوورکرنەوە دەچێت ،هەوڵبدە بە هێمنی خۆتی لێدەرباز بکە،
چونکە دووای کەمێك جنێودان دەست پێدەکات.
_ بزانە خوای گەورە بەسۆزو میهرەبانەو لەناوە پیرۆزەکانی
(الرحمن ، الرحیم ، الغفور ، العفو ...) ە ، بەڵام لە یادت نەچێت کە
خاوەنی سزای سەختە .

□

بۆ ژیانی رۆژانەت لەم ووشانە تێبگە *□

ـ پڕواتاترین ووشە (ئێمە) یە بەکاری بێنە .
ـ قوڵترین ووشە (خۆشەویستی) یە گرنگی پێبدە .
ـ بێ سۆزترین ووشە (ڕق) ە مەیهێڵە .
ـ سەرکەشترین ووشە(هەوەس) ە بەگەمەی مەگرە .
ـ خۆویستترین ووشە (من) ە لێی بەدووربە .

ـ کەم ماوەترین ووشە (توڕەیی) یە بیشارەوە .
ـ گرفت ترین ووشە (ترس) ە ڕوبەڕوی بوەستەوە .
ـ پڕجوڵەترین ووشە (ئیش)ە لێی مەوەستە .
ـ پوچ ترین ووشە (چاوچنۆکی) یە لەناوی بەرە .
ـ دروستکەرترین ووشە (خۆڕاگری) یە بۆهەبونی بپاڕێوە .
ـ ڕوناک ترین ووشە (ئومێد) ە پێی ئومێدەواربە .
ـ لاوازتریین ووشە (خەم) ە مەیخۆ .
ـ بەتواناترین ووشە (زانست) ە فێری ببە .
ـ بەهێزترین ووشە (پشتیوان) ە باهەتبێت .
ـ ژەهراوی ترین ووشە (لەخۆبایی بوون) ە بیشکێنە .
ـ سست ترین ووشە (شانس)ە بەهیوای ئەو مەبە .
ـ بەناوبانگ ترین ووشە (ناوبانگ) ە شوێنی مەکەوە
ـ ناسک ترین ووشە (زەردەخەنە) یە بیپارێزە .
ـ خەماوی ترین ووشە (حەسودی) یە لێی دووربە .
ـ پێویست ترین ووشە (گونجان) ە دروستی بکە .
ـ ساغ ترین ووشە (سەلامەتی) یە نرخی بزانە .
ـ سەرەکی ترین ووشە (دڵنیایی) یە بیکەرەپاڵپشتت .
ـ بێ هەست ترین ووشە (گوێ پێ نەدان) ە ووریای بە .
ـ دۆستانەترین ووشە (هاوڕێیەتی) یە خراپ سوودی لێ نەبینی .
ـ جوانترین ووشە (ڕاستی) بە سەر ڕاست بە لە گەڵی .
ـ ناشیرین ترین ووشە (دووڕویی) یە یەک ڕەنگ بە .
ـ وێرانکەرترین ووشە (سوکایەتی) یە بۆکەس پێت خۆش نەبێت .
ـ زۆرماوەترین ووشە (ڕێز) ە نرخی بۆ دانێ .
ـنەرم ترین ووشە (ئارامی) یە پێی بگە .
ـ ژیرانەترین ووشە (ئیحتیاط) ە زۆر ووریابە .
ـ پڕکۆسپ ترین ووشە (سنور) ە نەهێڵی پێشت پێ بگرێ .
ـ ناخۆش ترین ووشە (مەحاڵ) ە بوونی نیە .
ـ شێواو ترین ووشە (پەشۆکان) ە لێی ووریابە .
ـ تاریکترین ووشە (نەزانین) ە بەنووری زانست ڕوناکی کە .
ـ آبکوژترین ووشە (دوودڵی) یە بیرتیژبە .
ـ لەسەرخۆترین ووشە (چاوەڕوانی) یە چاوەڕێی بە .
ـ بێ نرخ ترین ووشە (تۆڵە) یە ببورە .
ـ بەنرخ ترین ووشە (لێبوردن) ە هەوڵی خۆت بدە .
ـ ڕازاوەترین ووشە (ڕوخۆشی) یە نهێنی جوانیی تێداشاراوەیە .

ـ پاکترین ووشه (پاکی) یه زۆر ئاسانه .
ـ فریاکەوتوو ترین ووشه (وەفاداری) یه لەسەربەڵێنی خۆت به .
ـ تەنیاترین ووشه (گۆشەگیری) یه هەردەم تەنیا مەبه .
ـ بزوێنەرترین ووشه (مەبەست) ه ژیان بێ مەبەست نابێ .
ـ مەبەست ترین ووشه (سەرکەوتن) ه بەرەو ڕوی بڕۆ .

دەربارەی سرۆشت

سروشت چاپکەر نیه ... بەڵکو ئامێری له چاپدانه
سروشت نیگار کێش نییه ... بەڵکو نەخشەو نیگاره
سروشت بکەر نییه ... بەڵکو دارای توانا و لێهاتویی کارکردنه
سروشت سەرچاوه نییه ... بەڵکو ئامرازی پێوانەیی شتەکانه
سروشت ڕێکخەر نییه ... بەڵکو ڕێسایه
سروشت توانست نیه .. بەڵکو یاسایه
کەواته سروشت یاسایەکی ویستی خوای باڵا دەستەو خاوەنی حەقیقەتێکی دەرەکی نییه ...

بەشی چارەم

ئامۆژگارییەکانی ژیان

دەربارەی مرۆڤـــــــ

ئامۆژگاری

ـ مرۆڤ دەبێتەشاعیر ئەگەر تووشی خۆشەویستی بێت .
ـ مرۆڤ دەبێ لەگەل خەلکانی تر کەم و لەگەل خۆی زۆر بدوێ.□
ـمرۆڤی گچکە ناتوانێت گەورە بیربکاتەوە .
ـ مرۆڤی کامل و تەواو کەسێکە کە ژیانی خۆی بە دەستی خۆی دروست بکات. □
ـمرۆڤ ئا وینە ی مرۆ ڤە تە ما شا ی دە کات و پێویستی خۆی بە جێ دە هێنێ....ئێمامی علی د.خ .
ـ ئەگەر مرۆڤ گوێ بە عەیبە بدات هەرگیز بە ئاوات ناگات.
ـ مرۆڤایەتی پلەیەکە کەزۆرێك لەخەڵك نایگەنێ .□
ـ مرۆڤی خراپ وە کو گورگە بۆ مرۆڤەکان□
ـ مرۆڤ کە با وە ڕ ی بە خۆی هە بو ،با وە ڕی بە هە مو شتێکی دیکەش دە بێ .
ـ مرۆڤ دەبی هیوای هەبیت بە هیوا وە بژیت و بە هیوا وە بمرێت
ـ مرۆڤی بێزار ئە وە یە کە قسە دە کات لە کا تێکدا من ئا رە زوی قسە کردنم نیە .□
ـ نە پرسە لە مرۆڤ کە چی دە زا نی لێی بپرسە کە چی دە توا نێ . رنگە زۆر شت بزا نێ .□
ـ مرۆڤ بۆ ئیش کردن دروست کراوە هە ر وە کو با ڵدار بۆ فڕین .
ـ مرۆڤی لات و بێ پارە لە کارواندا لە هیچ نا ترسێ،،،
ـ مرۆڤ چەند پێویستی بە ئۆکسجینە،هێندەش پێویستی بە ڕێزلێگرتنە.□
ـ مرۆڤەکان کە لە بەها جوانەکانی مرۆڤایەتی دەرچوون ئەچنە قاڵبی درندە،،بۆ شاردنەوەی ڕووی ڕاستی خۆیان ماسک ئەپۆشن..□
ـ گۆرانکاری دەبێ لەناخی مرۆڤدا دەست پێبکات.
ـ هەموو ئارەزوو ویست وحەزو خوازەکانی مرۆڤی لەژیاندا نا هێتەجێ.

ـ مرۆڤ هەموو ئاخافتنا نەکات ،ئەوەی تیدەگات ئەوی بلێت.
ـ مرۆڤ چەند زۆر بزانیت زیاتر متمانەی بەخۆی دەبیت.
ـ مرۆڤـــ پێویستە ناوە ناوە بەخۆی دابجیتەوە.
- مرۆڤـ ئەوجل و بەرگی لە بەربکات لەگەل رەنگ و تەمەنی خۆی بگونجێت
ـ مرۆڤ پێویستە گیرفانی ـ بەیرەی ـ پێنووسێک و تێنووسێک تێدابێت لە گەل قەلەمبرەکی.
ـ مرۆڤ بە ئازادی نەژیت یا بمریت خۆشترە.
ـ مرۆڤ ناتوانێت چاکە لە گەل هەموو کەس بکات بەلام دەتوانێت چاکە فێری هەموو کەس بکات.
ـ مرۆڤ کارێک بکات ،لە گەل ڕیش و تەمەنی بگونجێت.
ـ مرۆڤ لە ژیانیدا بە ڕاستی بژیت و بە ڕاستی بمریت.
ـ مرۆڤ دەبێت لە هەلەکانی ڕابردووی خۆی سوود وەربگرێت.
ـ مرۆڤی نەخویندەوار هزر و مێشکی لە چاوەکانیەتی.بیرکردنەوەی قۆل نیە ،
ـ مرۆڤی ئاقل بیر و ڕای هەیە و ڕەخنە لە بیر و ڕاکان دەگرێت،مرۆڤی کەم ئەقل باسی خەلک دەکات.
ـ مرۆڤ لەژیانیدا بە ڕاست بلێت ڕاست،بە خراپ بلێت خراپ.
ـ ناخی مرۆڤی جوان بیت روخساری جوان دەبیت.ـبڕوای مرۆڤ بە گۆتن و زکری (لا اله الا الله)سەقا دەبیت.
ـ هەندێ جاران لە مرۆڤی خراپ ،کەسێکی چاکی لێدروست دەبێت.
ـئاگاداری حەیای خۆت بە چونکە حەیای مرۆڤی بڕژێت،خڕناکرێتەوە.
ـ مرۆڤی سەرکەوتوو بەردەوام هەوڵدەدەن سەرکەوتنی گەورە بەدەست بێنێ.
ـ مرۆڤ هەردەم بەئومێد بژیت.
ـ مرۆڤ لەژیانیدا دەبێ هەلسوکەوت و رەفتاری ژیرانە و بەسوود بێت.
ـ مرۆڤ دەبی شوکرانەی نیعمەتەکانی خودای گەورە بکات.
ـ مرۆڤ پێویستە لەژیانی خۆی خودان هەلوێست بیت و متمانەی بە خودی خۆی هەبیت ،
ـ مرۆڤی بێ ئومێد بەمردی حسێبە.
ـ مرۆڤ پێویستە شارەزایی هەبێت لەهەندێ فێلەکانی ژیان.
ـ مرۆڤ لەکێندەرێ بژیت پێویستە ئەو شوێنی بە پاک و خاوێنی ڕابگریت.
ـ مرۆڤ دەبێت هەندێ پا رەی لەبەر دەست هەبێت بۆ کاتی تەنگانە.
ـ مرۆڤ دەبێت ئاگاداری رووداوەکانی دەورووبەری رۆژانەی خۆی هەبێت چ بەرۆژنامە یان بە تەلفزیۆن.

ـ مرۆڤ بیر له نههامهت و هۆكارهكانی پێشووی خۆی بكاتهوه بیكاته پهند بۆ نهوهی ئیستاو داهاتووی خۆی .

- مرۆڤ لهژیانیدا دهبێ هەلسوكەوت و رەفتاری ژیرانه و بەسوود بێت.

- مرۆڤ دەبی شوكرانەی نیعمەتەكانی خودای گەوره بكات كه پێی بەخشییه.

- مرۆڤی بێ ئومێد بەمردی حسێبه.

- مرۆڤ پێویسته شارەزایی هەبێت لەهەندێ فێلەكانی ژیان.

- مرۆڤ دەبێ ئاخافتنی رۆژانەی له گەڵ كردار و تێروانینی یەك بگرتەوه.

- مرۆڤ پێویسته بیر لەمردن بكاتەوه، چونكه رۆژەك دادێت مردن بن خۆڵت دەكەن.

- مرۆڤ پێویسته بیر لەمردن بكاتەوه، چونكه رۆژەك دادێت دەتكەنه ناو لاگۆڕی قەبر بن خۆڵت دەكەن.

- مرۆڤ بەردەوام دەبێ لەژیانی،نیەتی باشه لەدڵی هەبێت،كاری چاكیش ئەنجام بدات.

- مرۆڤ پێویسته له ژیانی خودان هەلوێست و بریاردەربێت بەرامبەر رووداوەكان.

- مرۆڤ به هێمنی و لەسەر خۆیی جوانه.

- مرۆڤ دەبیت پشت و پەنای هاوسەرەكەی بیت. ؟

- مرۆڤ پێویسته لەژیانی خۆی ئامانجێكی دیاری كراوی هەبێت ،نابیت ژیانێكی رەمەكی بێ پلانی هەبێت.

- مرۆڤ دەبێ لەژیانیدا،نیشانەی پێشەنگی تێدا هەبێت.

- مرۆڤ پێویسته شوێنه خۆشەكانی وولاتەكەی ببینیت و شارەزایی لەسەر شوێنەوارەكانی سەرەكی هەبێت.

- مرۆڤ دەبێ كردار و تێروانینی یەك بگرتەوه.

- مرۆڤ لەژیانیدا دەبێ هەلسوكەوت و رەفتاری ژیرانه و بەسود بێت.

- مرۆڤ له سەردەمی پێشكەوتن و جیهانگیریه له خۆی هەشیار نەبیت تێدا بزر دەبیت.

- مرۆڤی بڕوادار نابێ تەوبه دووا بخات تۆ نازانی كەنگی دەمری.

- مرۆڤ دەبێ سوور بیت لەسەر وەرگرتنی زانست و زانیاری بەردەوام هەوڵی به دەستهێنانی بدات.

- مرۆڤ دەبێ له ژیانی .هەڵسوكەوت و ڕەفتاری لەگەڵ منداڵ منداڵ بێت ،لەگەل گەوران گەوره بیت.

- مرۆڤ له هەر بوارەكی ژیان كار بكات پێویسته بەرهەمی دیار بیت.

- مرۆڤی ژیر له كەسی بێ ئەخلاق فێری ئەخلاق دەبیت.

- مرۆڤ پێویسته له ژیانی خۆی بزانیت هەندێ خواردن دروست بكات.

- مرۆڤ کە مرد کەس بە هاواری نایەت تەنها خۆی و عەمەلی خۆی نەبێت.
- مرۆڤ دەبێ کەسێکی ڕاستگۆ بێت لە هەموو ووتە و کردەوەکانی.
-مرۆڤ پێویستە زانیاری پەیدا بکات لەسەر شوێنەوار ئەدەبی فۆلکلۆری و زار ئاخافتنی شار و شارۆچکەکانی وڵاتەکەی.

لە حەکیمێکیان پرسی *
چ شتێک لە مرۆڤدا جێی سەرنجە ؟
لە وەڵام دا ووتی: ☐

- مرۆڤ لە منداڵی بێزار دەبن ، هەوڵ دەدەن تا گەورە بن ، کاتێکیش گەورە دەبن ، ئارەزوو دەکەن بگەڕێنەوە بۆ منداڵی... ☐
- تەندروستی خۆیان لە دەست دەدەن بۆ کۆکردنەوەی ماڵ و سامان - هەر ئەو ماڵ و سامانە بەکاردەهێننەوە بۆ گەڕانەوەی تەندروستیان
- بە دوودڵیەوە بیر لە داهاتوویان دەکەنەوە ، ئەمڕۆیان بیر دەچێت ، لە ئەمڕۆ و داهاتووش دا ناژین
- بەشێوەیەک دەژین کە هەرگیز نامرن ، بە جۆرێکیش دەمرن هەروەک بڵێی هەرگیز نەژیابن ☐

پاش تێپەڕ بوونی ماوەیەک بەبێدەنگی
ئەو وانانە کامانەن کە لەسەر مرۆڤ پێویستە فێریان ببێت ؟
لە وەڵام دا ووتی:

- دەبێت بزانێ کە ناتوانێ وا بکات کەسێک خۆشی بوێت ،☐
- ئەوەی دەتوانآ بیکات ئەوەیە وا بکات کە خۆیان خۆشەویست بن☐
- دەبێت فێر ببێت کە لەگەڵ کەس دا خۆی بەراورد نەکات☐
- خۆت فێری لێبوردن و لێخۆش بوون بکەیت☐
- بزانێت مرۆڤی دەوڵەمەند ئەو کەسە نیە کە خاوەنی هەموو شتێکە،بەڵکو ئەو کەسەیە کە پێویستی بە کەم بێت☐
- بزانێت کەسانێک هەن زۆر خۆشیان دەوێت ، بەڵام فێر نەبوون چۆن ئەو خۆشەویستی یە دەربخەن یان چۆن دەری ببڕن .☐
- بزانێت لەوانەیە دوو کەس سەیری هەمان شت بکەن ، بەڵام هەریەکە بە جیاوازی دەیبینن .☐
- بزانێت بەس نیە کە لە بەرامبەرەکەی خۆش بێت ، بەڵکو پێویستە لە خۆشیان خۆش ببن.☐

منداڵ لە بەر شەش هۆ خۆشەویستن☐

ـ دەگرییَن چونكە گریان كلیلی بەهەشتە .□
ـ كاتێك توڕە دەبن یاخود زیز دەبن زوو ئاشت دەبنەوە چونكە كینەو ڕقیان نییە .□
ـ ئەو شتەی كە دروست دەكەن زوو خراپ دەكەن ، چونكە دڵیان بە دنیاوە بەند نییە .□
ـ لە گەڵ خاك یاری دەكەن چونكە تەكەبور یاخود غروریان نییە .□
ـ ئەو خواردنەی كە هەیانە زوو دەیخۆن بۆ بەیانی هەڵی ناگرن ، چونكە هیوایە كی دورو درێژیان نییە □
ـ گرینگ نییە چەند جار دەكەونە سەر زەوی گرینگ ئەوەیە كە چەند جار هەڵدەستنەوە .□

□

□

□

زانایەك دەربارەی مرۆڤەكانی ڕژدن□ لە سەر ژیان دەڵیت*:□

بە ترس و دڵەڕاوكێوە دەڕواننە ئاینده، لە پردێك دەپەڕنەوە كە هێشتا پێینەگەیشتوون ، ئاخ بوَ رابووردوو هەڵدەكێشن ، كە روَیووە ، ترسیان لە ئاینده هەیە ، كە نەهاتووە ، بیریان چوَتەوە رابووردو گوزەرا ناگەڕێتەوە ، ئایندەش نادیارە ، ئەوەی كە دەكرێت حسابی بوَ بكرێت ئێستایە ، ئەوان ئێستایان لەیاد كردووە، بەمجۆرە نە لە ئێسادا دەژین و نە لە ئایندەدا..□

زەردەخەنەیەك گرتی ، توَزێك راما ، دواجار گوتی :□

• مرۆڤەكان زوو لە منداڵیی بێزار دەبن، پەلەیانە بۆ گەورەبوون ... جا كە گەورەش بوون ئینجا دەخوازن مناڵ ببنەوە□

• هەموو تەمەنیان دەكەنە قوربانی پەیداكردنی پارە، ئەوەندە هەڵپەیانە ، ئەوەندە راكە راكەیانە بەدوای كار وكاسبیدا ، تا لە خەفەت و ماندووبووندا نەخوَش دەكەون ، كە دەوڵەمەندیش بوون ناچارن پارەكانیان لە چاككردنەوەی تەندروستی خۆیاندا خەرج بكەنەوە.□

• بە جۆرێك دەژین دەڵێی هەرگیز نامرن، كە دەشمرن وانازانی ڕۆژێك لە ڕۆژان زیندووبوبن.□

ووتەكانی لەناخەوە هەژاندمی ، ساتێك بیرم كردەوە لە قوڵی قسەكانی ، تامەزروَ بووم بوَ زیاتر ، ئەمجارەیان پرسیم :□

ئەو وانانە چیین کە دەبێ لە ژیانەوە فێری ببین؟□

ووتی : ئەگەر ئەزموونەکانی ژیان فێری ئەمانەی نەکرێن ، واتە ماومانە حاڵیی ببین ، بەڵاَم ئایا ئەوەندەمان کات ماوە کە فێریان ببین ؟

بوَ نموونە :□

- کەس ناتوانێت وا لە خەڵکی تر بکات خۆشیان بوێت ، مروَڤەکان تەنها دەتوانن خۆیان خۆشەویست بکەن..□
- با خۆیان بەیەکتری بەراورد نەکەن ، با واز لەوەبهێنن کە خوَیان بەیەکتری بپێون و لاسایی یەکتری نەکەنەوە ، چونکە هەر مروَڤێك بوَ خوَی تابلوَیەکی تایبەتە ...□
- با فێری بەخشندەیی ببن، تا ئاسوودە ببن .. با لێبوردن تاقی بکەنەوە ، بزانین کامیان تاموچێژی زیاترە ، رق و کینە یان عیشق و خوَشەویستی ، توَڵەسەندنەوە و ئاخ هەڵکێشان یان بەزەیی و بەخشندەیی و لێبووردن ؟ .□
- با بزانن لە چەند خولەکێکدا دەتوانن زامێك دروست بکەن کە بە چەندین ساڵ بۆیان سارێژ ناکرێتەوە□
- با بزانن دەوڵەمەند ئەو کەسە نیە کە زۆرترین شتی هەبێت ، بەڵکو هەرکەسێك کەمترین شتیپێویست بێت ، ئەوە لەهەموان دەوڵەمەندترە.. قەناعەتی زوَر گەورەترین سەرمایەیە ، چاوبرسی هەرگیز تێر نابێت و هەردەم چاوەڕێیە □

ئامۆژگاری بۆ پارێزگاری لە کەسایەتی خۆمان*□

- هەوڵبدە بەدەنگێکی بیستراو قسەبکەیت تا لەوتەکانت تێبگەن بەجۆرێك کە دەنگیشت هێندە بەرز نەبێت کە دەوروبەرت بێزار بکەیت□
- سەیری ئەو کەسە بکە کەقسەی بۆ دەکەیت نەك سەردابخەیت ، یان ئەگەر قسەت بۆ کۆمەڵێك خەڵك دەکرد پێویستە ڕوو لەهەموویان بکەیت و بەجۆرێك نەبێًت کە ڕووی دەمت تەنها لەکەسێك یان چەند کەسێك بێت بەڵکو پێویستە وتەکانت بۆ هەموویان بێت □
- قسە بەکەس مەبڕە و کەسیش بەدرۆ مەخەرەوە □
- لەکاتی قسەکردندا ئاگاداری دەوروبەرمان بین و وەهەروەها ئاگاداری ئەو بارودۆخەش بین کەقسەی تیا دەکەین ، بۆنمونە ئەگەر قسەت لەگەڵا کەسێك دەکرد کەخەفەت بارە ئەوا قسەیەك مەکە کەزیاتر بێتاقەت و بێزاری بکەیت□
- تا دەتوانیت کەم قسەبکە و زۆر گوێبگرە □
- زۆر وەصفی خۆت مەکە □
- بیر لەوتەکانت بکەرەوە پێش ئەوەی دەری ببڕیت ، وەك وتراوە

(پێش ئەوەی قسەبکەیت تۆ خاوەنی ئەو قسەیەی) چونکە ئەو قسەیەی تۆ بەتەمای بیکەیت ئەگەر چاك بێت یان خراپ ئەوا لەلای خۆتەو خۆت دەتوانیت کۆنترۆڵا بکەیت بەسەریدا بەڵام دوای ئەوەی کە قسەکەت کرد ئیتر ناتوانیت بیشاریتەوەو لێی پەشیمان بیتەوە □

- ئەگەر هەڵەت کرد بەرامبەر بەیەکێك هەوڵبدە هەر لەو کاتەدا داوای لێبوردنی لێبکەیت ، چونکە وەك وتراوە (شوێنی فیشەك چاك دەبێتەوە بەڵام شوێنی قسە چاك نابێتەوە) ، لەبەرئەوە ئەگەر وتەیەکی خراپ لەزارت دەرچوو بەرامبەر کەسێك هەوڵبدە دان بەهەڵەی خۆتدا بنێیت و زۆر بەزووی ئاشتی بکەرەوە کەئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی خۆشەویستیت لەناو خەڵکیدا زیاد بکات□

- هەواڵێك بڵاومەکەرەوە کەلێی دڵنیا نەبیت ، بۆ ئەوەی بەدرۆزن ناوبانگ دەرنەکەیت □

- لەکاتی قسەکردندا بنێشت جوین و سەیری ئەم لاو ئەولا کردن جوان نییە و دەبێتە هۆی دابەزینی کەسێتیت لەناو خەڵکیدا □

- هەوڵبدە لەناو ئەو کۆڕ کۆمەڵانەدا دانەنیشیت کەقسەی ناشیرین و بوهتان کردنیان تێدایەو خۆتی لێ دووربخەرەوە □

ئەمانە هەندێك خاڵی گرنگن کەدەتوانین بەویستی خودا هەریەکەمان جێبەجێی بکەین ، □

بۆ ئەوەی بتوانین قورسایی خۆمان لەناو خەڵکیدا بپارێزین . دیارە زۆر شتی تریش هەن کەبەهەمان شێوە پێویستە بۆ پارێزگاری لە کەسایەتی خۆمان جێبەجێی بکەین ، □

بەڵام وەك وتراوە (مشتێك نمونەی خەرمانێکە) بەو هیوایەی کەخۆم و ئێوەی خوێنەری بەڕێزیش بتوانین لێی سودمەند بین .□

□

□

□

□

□

ئافره ت□

ـ لە جیهاندا تەنها یەك ئافرەتی شەڕانگێز هەیە، هەموو پیاوێك وا هەست دەکات هاوسەرەکەی ئەوە.

ـ خۆشەویستی راستەقینە وەکو دێوەزمە وایە زۆر کەس

قسەی لەگەڵ دەکەن، بەڵام کەم کەس دەیبینن.
ـ دڵنیابە ئافرەت دەبێتە بەهەشت، مادام تۆ لەبەر دەرگای راوەستاوی.
ـ ئەگەر ئافرەتێك سەرسام بوو بە پیاوێکی بێدەنگ ئەوا واتێدەگا لەبەرامبەر ئەویش بێ دەنگ دەبێت.
ـ دڵی ئافرەت وەکو عەمبەر وایە کەس بۆنەکەی نازانێ تاوەکو دەسووتێ.
ـئەگەر ئافرەتت هەڵبژارد بابە گوێیەکانی بێت نەوەك بەچاوەکانی.
ـ خۆشەویستی سیناریۆیەکە ئافرەت هەڵدەستێ بە نمایش کردن و پیاویش پارەکەی خەرج دەکات.
ـ ماچ کردن هەندێك جاران تاکە رێگایە پیاو بەکاری دێنێ لەوەی رێگە لە قسەی ئافرەتەکەی بگرێ.
ـ ئەگەر خۆشەویستی کەرستەیەك با کەس نەدەما نەیکڕیبایە.
ـ قسە لەگەڵ ئافرەتی توڕە نەکە، چونکە بەو هۆیەوە تۆ کاتت لە دەست دەدەیت، و کاتی ئەو بەفیرۆ دەدەی.
ـ ژنان شمشێر بە هەناسەکانیان هەڵدەگرن.
ـ ئافرەت کۆتایی بە قسە ناهێنێ تاوەکو نەگریت.
ـ ئافرەت هە ر ئافرەت لە هەموو کات و شوێنێکدا .
ـ ئافرەت کەمترین هەرای دەکات بۆ ئەو کەسەی کە زۆری خۆشدەوێتئیمامی عەلیی کوڕی ئەبوتالیب دەفەرموێت :
ـ ئەگەر هەموو ئافرەتانی دونیا بدەنە پیاوێك تەنها یەکێکیان نەبێت، ئەوا پیاوەکە حەزی بۆ ئەو تەنها دانەیەش دەچێت، ئەوە سیفاتی پیاوانە !!.
ـ کاتێك کەئافرەت پیاوەکەی خۆی بە- بێ زەوقی – تۆمەتبار دەکات، ئەوەی لەبیر نیە کەهەڵبژاردن و خواستنی خۆیشی هەر زادەی ئەو بێ زەوقیەیەتی !! ، ئەوەش سیفاتی ئافرەتانە
ـ ئافرەتان قەت ئەو پیاوە لەیاد ناکەن کەڕۆژێك لەڕۆژان هاتووەتە خوازبێنیی، بەڵام پیاوان قـەت ئەو ئافرەتە لەیاد

ناکەن کەڕۆژێك لەڕۆژان خوازبێنیەکەی ڕەفز کردووە، ئەوەش چارەنووسە !!.□

ـ کاتێك پیاوێك بیر لەئافرەتێك دەکاتەوە، هەوڵدەدات بەڕووتی و بێ بەرگی بیهێنێتە پێش چاوی، بەڵام کاتێك کەئافرەتێك بیر لەپیاوێك دەکاتەوە ئەوا هەوڵدەدات لەجوانترین شکڵ و شێوە و بەرگدا بیهێنێتە پێش چاوی، ئەوەش سیفاتی مرۆڤەکانە□

ـ ئافرەت ئامێرێکی مۆسیقای جوانە، ژێیەکانی خۆشە ویستییە

ـ ئەوەی جاك زامدارت دەکات ئافرەتە و ئەوەی جاکتر تیمارت دەکات هەر ئافرەتە .

ـ ئافرەت وەك میش هەنگڤینە دەتوانیت بیتوە بدات و دەشتوانیت شیرینیت پی بدات .

ـ ئافرەتی رەسەن هێنانی گرانەو لەگەلی ژیان ئاسانە،ماڵت دەکاتە بەهەشت ،

ـ ئافرەت یان خۆشەویستی دەکات یان ڕقی لێیەتی و ریکەی سێهەمیش نییە

ـ کەورەترین ئافرەت ئەویە لەکاتی ڕق لێبونەوەو تورەیی فێری خۆشەویستیمان دەکات و وامان لێدەکات لەکاتی کریاندا پێکەنین و لەکاتی ئازار جەشتندا زەردەخەنە بخاتە سەر لێوانمان .

ـ ئافرەت درۆ ناکات تەنیا بۆ تەمەن و نرخی شتەکانی خۆی و بارەی مێردەکەی نەبیت

ـ بێدەنگی تەنیا ئەو شتەیە کە ئافرەت لەزێرەوە ڕقی لێیەتی

ـ ئافرەت بیست ساڵ بەسەر دەبات تا کوڕەکەی دەکات بە پیاو ـ ئافرەتێکی کە بەبیست دەقە شێتی دەکات .

ـ لە بیشانگادا ئافرەت دێن بۆ سەیرکردن هەروەها دێن بۆ ئەوەی سەیر بکرێن .

□

□

لەخوورەوشتی ژیان

هیج کاتیک کالتە بەکەسیک مەکە،کەبینیت هیوای بەزیان هەیەوە خەو بەداهاتویەکی کەش ئەبینیت،،هەرکیز کالتە بەکەسانیک مەکە کەبینیت زور سادەو ساکارن یاخود واهەستت کرد کە لەتو کەمترن...

...لەخوورەوشتی لێبوردن
هەرگیز دوودڵ نەبە لە وە ی داوای لیبوردن لەیەکیک بکەیت کە هەلەت
کردوە بەرامبەری وسە یری جاوی بکە وبیی بلی بمبورە تاکو بە شیمانی
لەجاوتا ببینی وبەکویی وشەکە ببیستیت...
لە خوورەوشتی هە لسوکەوت کردن
هە رگیز حکم لە سەر کەسیک مەدە بەبیی کەس وکارەکە ی جونکە مروف
خوی دایک وباوکی هەل نابزیریت ئنجا جون کە س وکارە کە ی...
لە خوورە وشتی خوشە ویستی .
ئەگەر کەسیکت خوش ویست راستە وخو برو بیی بلی ودلنیابە هەمان رای
ئەبیت ئەگەر بەراستی خوشەویستی لەجاوتدا بینی وهەرگیز ئەو وشە یە مەلی
ئەگەر مەبەستت نەبوو...
لە خوورەوشتی هاورییەتی
هەرگیز مەهیلە شتە بجوکەکان وکیشە بی واتاکان هاوریەتیەکەت تیک بدات
جونکە هاوریی راستە قینە لەهەموو شتیک گرانترە...
لە خوورەوشتی زواج
کەسیک هەلبزیرە بو زواج کە بتوانیت کفتوکوی لەکەل بکەیت ،،جونکە
کاتیک تە مە نت
گەورە ئەبیت ئە وکات ئە زانیت کفتوکو کردن لە هە مو شتیک
بیویست ترە بوت...

لە بڕی یان لە جیاتی

- لە بڕی ماڵو سامان، زانست کۆبکەرەوە .
- لە بڕی هێزو توانات، عە قڵت بەکاربهێنە.
- لە بری ڕووخسارت، ناخت جوان بکە.
- پێش ئەوەی لە بیری گۆڕانی دەوروبەرو وڵاتو شارو گەڕەکەکەتدا

بيت، گۆڕانكارى له خۆتدا دروست بكه.

- له برى قسه‌ى بێسوود، بێ ده‌نگى هه‌ڵبژێره.
- له برى دونيا، بۆ دواڕۆژ هه‌وڵبده.
- له برى خه‌مخواردن‌و ئاخ هه‌ڵكێشان، به دواى چاره‌سه‌ردا بگه‌ڕێ.
- له برى ئه‌وه‌ى دڵێك له خۆت بڕه‌نجێنيت، دڵێكى تر بكه‌ره هاوڕێت.
- له برى تاڵى، شيرينى ببه‌خشه.
- له برى گومانى خراپ، هه‌ميشه پشوو درێژبه تا ڕاستييه‌كان ده‌رده‌كه‌ون.□

ـ له‌بڕى خه‌ڵك ئامۆژگاريت بكات به‌خۆت كارى خۆت جێ به‌جێبه‌جێ بكه □

ـ له برى ئه‌وه‌ى داواى قه‌ردت لێبكه‌ن زوو قه‌ردى خه‌لكى بده‌وه□

ـ له‌برى ئه‌وه‌ى ده‌ستد بسووتێ ماشه به‌كار بهينه.□

ـ له برى ئه‌وه‌ى به‌رامبه‌ر ته‌له‌فزيون دابنيشيت "كه‌مێك زكرى خودا بكه،□

ـ له برى ئه‌وه‌ى ژنێكى تر بخوازيت له گه‌ڵ خێزانت باش به ،□

ـ له برى ئه‌وه‌ى سه‌فه‌ر بكه‌يت بۆ ده‌ره‌وه‌ى وولات پاره‌كه‌ى به هه‌ژاران ببه‌خشه،□

□

□

□

□

به‌شى پێنجه‌م

ئامۆژگارییەکانی ژیان

دەربارەی تەندروستی

□

تەندورستی□

ـپزیشکان هۆشداری دەدەن لە باوەڕپێکردنی هەر زانیاریەکی پزیشکی کە دەیبیستن،□
ـ لەوانەیە گەڕان لە ئینتەرنێتدا بە دوای نەخۆشییەکدا ببێتە هۆی وەرگرتنی زانیاری هەڵە و مەترسی دروستبکات لای نەخۆشەکە کە لە راستیدا وا نەبێت.
- پێویستە هەموو ئەو چارەسەرانە و بەرواری بەکارهێنانیان لای پزیشك باسبکرێن کە نەخۆش پێشتر بەکاریهێناوە.
- خواردنی رێژەی پێویستی ئەو دەرمانانەی پزیشك دەیلێت لە کاتی تەواوی خۆیدا،□
ـ کڕینەوەی دەرمان بێ پرسی پزیشك زیان بەگیانی مرۆڤ دەگەیەنێت□
ـ زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی رێژەی دیاریکراوی دەرماندا، مەترسیدارە.
- ئەنجامدانی هەر پشکنینێك بێ راوێژکردنی پزیشك لەوانەیە زیانی هەبێت و پێویستیش نەبێت، رەنگە رێگەی ئاسانتر هەبێت بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکە لەلایەن پزیشکەوە.
- یاریکردن لەگەڵ خواردنی دەرمان مەترسیدارە،□
ـ پێویستە خواردنی هەموو دەرمانێك بە راوێژکردنی پزیشك بێت، جۆرەکەی لەگەڵ رێژەکەی، تەنیا چەند جۆرێکی کەمی هێورکەرەوەکان نەبن وەك پاراسیتامۆڵ،□
ـ دکتۆرو کارمەندەکان دەبێ رووخۆش دڵگەش بن لە گەڵ نەخۆشەکان بۆ ئەوەی باری دەروونی نەخۆش خۆش بکات□
ـ بەرپرسی بنکە تەندروستیەکان دەبی دادپەروەر بێت چارەسەری هەموو نەخۆشەکان بە چاوێکی یەکسان چارەیان بکات□

ـ کاری تەندرۆستی خزمەتێکی مروڤایەتیە خێری دونیاو قیامەتی دەگاتێ
،□

□

ئامۆژگاری بۆ پاراستنی ددانەکانمان*□

شان بە شان ددان شوشتن بە فڵچەو دەزووی ددان
سەردانکردنی ناوبەناوی پزیشکی ددان، ئەم کۆنترۆڵە
خۆراکیانەی خوارەوە یارمەتیت دەدەن بۆ ئەوەی ددانەکانت
کەمتر تووشی کلۆری ددان ببن□
یەکەم:□
کەم خواردنی شیرینی بخۆ، بەتایبەتی ئەوانەی کە دەلکێن بە
ددانەوە.□
ئەوەش بزانە کە میوەی وشک چینێکی شەکری لکاوو لەسەر
ڕووی ددانەکان دەنیشێنێت کە یارمەتی گەشەی بەکتریا دەدات
دووەم:□
سنوردارکردنی ژەمە خۆراکییەکانت، ماوەی درێژخایەن زیاتر
ددانەکانت ڕووبەڕووی ژینگەی لەباری بەکتریایی دەدات
سێیەم:□
زۆر خواردنی میوەی فرێش، نانی تەواو دروستکراوو لە
گەنم، خواردنی ژەمی پەنیر و ماست
چوارەم:□
دووربکەرەوە لە خواردنەوەی ترش و شیرین لە نێوان
ژەمەکان. ئاو و شیر
باشترین خواردنەوەن
پینجەم:□
ئەگەر شیرینی دەخۆیت هەمووی بە جارێک بخۆ. کارێک
مەکە هەمیشە شیرینی لەناو جانتاکەت یان لە گیرفانتدا بێت

زووزوو بیخۆیت
شەشەم:□
ژەمە خواردنەکانت بە شیر و پەنیر کۆتایی پێ بهێنە بۆ ئەوەی
پڕی ترشیی لەدەم کەمبکاتەوە
حەوتەم:□
یەک دوو کاژێرێک کات بدە بە دەمت کە هیچی پێ نەخۆیت بۆ
ئەوەی یارمەتی بە لیک بدرێت ددانەکان بە کانزا ببوژێنێتەوە
هەشتەم:□
هیچ شتێک مەخۆرەوە جگە لە ئاو پاش ددان شوشتن لە
شەودا چونکە شەوان لیک لەدەم کەم دەبێتەوە
نۆیەم:□
دووای خواردنی ترشی یەکسەر ددانەکانت مەشۆ؟ چونکە
ترشیی دەبێتە هۆی ئەوەی کانزای ددانەکان بفەوتێنێت
ئەمەش پێکهاتە ئۆرگانییەکانی ددان دەمێنێتەوە بە ئاسانی بە
فلْچەی ددان چینێکی ددان دەڕووشێت واتە ددانەکانت تەنک
دەبێتەوە
دەیەم:□
خواردنەوەکان وەها باشە بە پووش/قەسەب بخورێت چونکە
دەبێتە هۆی ئەوەی کەمتر خواردنەوەکان بەر ددانەکان بکەون
یانزەیەم:□
بنێشتی بێ-شەکر بجو پاش نان خواردن چونکە بنێشت دەبێتە
هۆی زۆر دەردانی لیک و ترشی دەم کەمدەکاتەوە .□

□

□زۆر خواردەمەنییە سروشتیەکان بەکار بێنە و بەکارهێنانی خواردەمەنی لە قوتو کراوو لە پاکەت کراو کەم بکەوە.□

ـ بڕێکی زۆر ئاو بخۆوە.□

ـ هەوڵبدە ڕۆژانە سێ کەس وا لێبکەیت کە زەردەخەنە بچێتە سەر لێوەکانیان.□
ـ کاتی بەنرخی خۆت لە زۆر بڵێییدا بە فیڕۆ مەدە.□
ـ هەڵەی بەرامبەرەکەت لە یاد بکەو شتی کۆنی بیر نەهێنەوە ،بەتایبەتی هاوسەری ژیانت،چونکە پەیوەندیەکانی ئێستا تێك ئەدات.□
ـ ڕێگە نەدە کە بیرو بۆچوونە خراپەکان کارت تێبکات و بیرت داگیر بکات ...هەموو هێز و وزەیەکت بۆ کارە باشەکان بخە گەڕ.□
ـ بزانە ژیان قوتابخانەیە و خوێندکاری تێدایە، کێشەکانیش وەك پرسیاری بیرکاری وان دەتوانیت وەڵام بدرێنەوە و شیکار بکرێن.□
ـ نانی بەیانیت وەك پاشایەك بخۆ... خواردنی نیوەڕۆژت وەکو میرێك..وە جە می هێوارەت وەکو هەژارێك□
ـ زەردەخەنە بکەو پێبکەنە..□
ـ هەموو کارو بارێك بەڕاستی وەرمەگرە...... ژیربە□
ـ پێویست ناکات هەوڵبدەیت لە گشت گفتوگۆ و دەمەقاڵێ لەگەڵ بەرامبەرەکانتدا سەرکەوتوو بیت،هەوڵبدە دان بە هەڵەدا بنێیت.□
ـ هەموو دیاردە خراپەکانی ڕابردوو لە یاد بکە هەتاکوو دواڕۆژی تۆی تێکنەشکاندیە..!!□
ـ ژیانی خۆت بە کەسانی تر بەراوورد نەکە. هەروەها هاوسەرەکەشت بە هاوسەری کەسانی تر بەراورد نەکە.□
ـ تاکە لێپرسراو لە ژیانی خۆت خودی خۆتی
ـ لە هەمووان بەبێ جیاوازی ببورە.□
ـ ئەو شتانەی خەڵك بڕوایان پێیەتی لەبارەی تووە با کارتێنەکات.□
ـ گومانی باش بە خوای گەورە ببە " بیر لە چۆنیەتی دروست کردنی خوا نەکەیەوە .□
ـ کاروبارەکان هەر چۆنێك بوون باش یان خراپ،دڵنیابە کە گۆڕانکاری بەسەردا دێت.□
ـ کارەکەت لەکاتی نەخۆش کەوتنتدا فریات ناکەوێت،بەڵکو هاوڕێکانت فریات دەکەون، کەواتە گرنگی بە هەڤاڵەکانت بدە.
ـ خۆت ڕزگار بکەو واز بێنە لە هەموو ئەو شتانەی کە هیچ چێژ و سوود و جوانییەکیان تێدا نییە.□
ـ ئیرەیی و بەخیلی وەخت و کاتت بە فیڕۆ ئەدات
ـ ژیانی باشتر دڵنیابە بەڕێوەیە. ـ هەستت هەرچۆنێك بێت لاواز مەبە وبێدار و بە ئاگا بە و بەڕێبکەوە.□

ـ هەمیشە کاری چاك جێبەجێ بکە
پەیوەندی بە دایك و باوکتەوە بکە لەگەڵ خێزانەکەت وا پێیان ڕابگەیەنە کە خۆشیانت دەوێن.☐
ـ لەکاروکردەوەی ڕۆژانەت گەشبین و دڵخۆش بە.☐
ـ هەموو ڕۆژێکی تازە شتێکی جیاواز و باش ببەخشە بە خەڵکانی دەوروبەرت.☐
ـ سنوورەکانی خۆت بپارێزە.☐
ـ کاتێك بەیانیان لە خەو هەڵدەستیت سوپاسی خوا بکە و لە ژیاندا مایتی. ☐
ـ پەیوەندیت لەگەڵ خوای گەورە چاك بکە، تا پەیوەندیت لەگەڵ خەڵکی باش بێت...
ـ خۆت بخەرە جێی کەسانی تر، گوێی لە قسەکانیان بگرە و جۆرێك لەگەڵیان هەڵس و کەوت بکە کە دەتەوێ خەڵکی لەگەڵت هەڵس و کەوت بکات...
ـ لە روبەڕوبوونەوە، لە دانیشتن،لە دانوستاندن گوێ گرتن بۆ قسەکانیان، گرنگیان پێ بدە...
ـ لەگەڵ خەڵکی روخۆش بە...روخۆش بە...روخۆش بە.
ـ لە وتەی نەشیاو و بێ مانا لە کاروباری دونیادا دووربە، وە تا دەتوانی ئەمر بەچاکەو خۆ دوور خستنەوە لە خراپە بەرێگاییەکی جوان و دڵسۆزانە ئەنجامی بدە.
ـ گوێ ی لە قسەی خەڵکی بگرە، مۆڵەتیان بدە کە هەڵوێستی خۆیان دەربڕن...
ـ لەبارەی تشتێك بدوێ کە گرنگ بێت بۆیان و دەروازەییەك بێت بۆ دامەزراندنی دڵیان ...
ـ لە ریا دووربەو، لە ئیشی باشەو چاکەدا بەشداری بکە...
ـ لە شوێنە گشتییەکان لە وەرگرتنی بیرکگردنەوەو فیکرییەت وهزری نوێ پرسیار بکە و لە هەندێکیشیان هانیان بدە ...☐
☐
☐

ئامۆژگاری تەندروستی بۆ رۆژوو وانان

چۆن تینویەتی لەگەرمای هاوینەدا کەم بکەینەوە؟☐

□ـ له کاتژمێر ئاو نەخواتەوه، بێگومان تینوی ئەبێت، بەڵام لێرەدا چەند تەکنیکێک ئەخەینه روو، هەتا ئەو تینویەتیه کەم بکرێتەوه، بەو هیوای سودبەخش بێ

□ـ هەتا ئەتوانی خۆت له خواردنی بەهارات بەدور بگره بەتایبەت له پارشێودا، چونکه ئەم جۆره خواردنانه مرۆڤ تینوو ئەکەن و پێویستیان به ئاوه .

□ـ بەدرێژایی شەوەکه به شێوەیەکی پچر پچر ئاو بخۆرەوه، میوه و سەوزه زۆر زۆر بەکاربهێنه لەم رەمەزانەدا

□ـ کەمتر خوێ لەگەڵ زەڵاتەدا بەکاربهێنه و لەجێی ئەوه ئاوی لیمۆ بەکاربهێنه که هەم بەتەمامه و هەم نابێته هۆی تینویەتی

□ـ خۆت له خواردنی سوێر بەدور بگره وەک ماسی سوێر و هاوشێوەکانی

□ـ زۆر کەس وا دەزانن خواردنەوەی ئاوی سارد بەتایبەت لەدوای بەربانگ تینویەتی کەم دەکاتەوه، لەراستیدا ئەمه دەبێته هۆی کەمکردنەوەی هەرسکردن، هەر بۆیه پاش ئەوەی کەمێ شیرینی "زیاتر خورما" و پەرداخێ ئاو ئەخۆیتەوه، نانەکەت بخۆ و پاش ماوەیەک له نان خواردن ئاو بخۆ، بۆ ئەوەی ترشەکانی گەده کاری خۆیان بکەن

□ـ لەم مانگەدا خواردنەوه گازیەکان کەم بکەرەوه، ئەبنه هۆی تێکدانی سیستەمی هەرس

□ـ خواردنی شوتی زۆر بەسووده لەگەڵ هەموو ئەو میوانەی که ئاویان زۆره ،□

□ـ خۆت له شەربەتی دیکه بپارێزه، با خواردن و خواردنەوەکانت سروشتی بن□

______________□

□

□

بەشی شەشەم

ئامۆژگارییەکان□

بۆ کچان و زیاد کردنی

□خۆشەویستی

□لەنێوان هاوسەراندا

□

□

پەنجا ئامۆژگاری بۆ کچان □

پێش شووکردن یان پاش شووکردنیان:□

ـ پیاوی خۆت لا خۆشەویستو بەنرخ بێت.□

ـ بەردەوام گوێڕایەڵیبە لەهەمووشتێ تەنها لەبێفەرمانی خواو پێغەمبەرصلی الله علیەوسلم نەبێت.□

ـ نهێنی پیاوەکەتو نهێنی ماڵەکەت بپارێزە، تاوەکو لەلای نزیکترین کەسەکانیشت نەیاندرکێنی□

ـ بە هیچ شێوەیەك ڕێگەمەدە بەهیچ کەس کە تەداخول لە ژیانتان بکات، ژیانتان موڵکی ئێوەیە خوا پێیداون پارێزگاری لێ بکەن.□

ـ بەردەوام جوان بە (واتە: خۆت جوان بکە) بۆ مێردەکەت، نەك بۆ خەڵکی□

ـ کەس‌وکاری پیاوەکەت خۆشبوێ و ریزیان لێبگرە بەئەندازەی ئەو رِاددەیەی کە بە دایکی بڵێ: دایەو بە باوکی بڵێ: بابە□

ـ هەرچی گرفتێکتان هەیە لەژووری خەوتن (بەبێئەوەی کەس تێتان بگات (چارەسەری بکەن (گرفتتان مەبەنە پێش خەڵکی یا منداڵ).□

رِازی بە بەمەعیشەت‌و هەموو ئەوقسمەتەی کە تۆ تیایدا دەژیت.□

ـ بەهیچ شێوازێك درۆ مەکە لەگەڵ پیاوەکەت‌و هیچ شتێکیشی لێمەشارەوە.□

ـ هەرکاتێك پیاوەکەت تورِە بوو (وەکو دارو دیوار) لەپێشی مەچەقەو رەددی مەدەوە، تاوەکو دێتەوە سەرەخۆی، ئینجا دەستکەرەوە بە قسەی خۆش‌و سوعبەت‌و بەبێ هەڵدانەوەی مەلەفی رابردوو.□

ـ وریا بە پیاو حەز بەئافرەتی عەنیدو خۆسەپێن ناکات، بۆیە خۆت لەخۆسەپاندن‌و قسەی خۆبردنە سەر دووربگرە.□

ـ نەکەی لای کەس سەرزەنشتی پیاوەکەت بکەی، یا باسی کردەوەکانی بگێرِیتەوە.□

ـ برادەرایەتی هەموو جۆرە ئافرەتێك مەکە، مەگەر ئەوانەی پیاوەکەت خۆی پێی خۆشە.□

ـ لەسەر تەلەفۆن زۆر قسەی مەکەو درێژە بە قسان مەدە.□

ـشەو زوو بنوو، بەیانیش زوو هەڵسە (بزانە (بەرەکەت لەبەیانی زووە□

ـ رۆژانە وابکە قورئان لە ماڵەکەت لێ بدرێ‌و گوێی بدەیتێ بەتایبەت، لەکاتێك کەپیاوەکەت لەماڵ نیە، چونکە ئەوماڵەی قورئانی تێدا دەخوێنرێ شەیتان لێی رادەکاو فریشتەی رەحمەت دەورەی ئەوماڵە دەدەن.□

ـ زۆر رێز لە پیاوەکەت بگرەو شانازی پێوەبکەو لە بەرامبەر خەڵکیی، خۆت لە بەسەرخۆییدا و شکاندنەوەی دا بەدوور بگرە.□

ـ زۆر سەیری تەلەفزیۆن مەکەو بەڵکو سەیرکردنی تەلەفزیۆن با زیاتر لەگەڵ پیاوەکەت بێ□

ـ شتی وابکەو شتی وا بڵێ: کە رێزگرتنی پیاوەکەت تیایدا رەنگبداتەوەو بەم هۆیەوە رێزی خۆت زیاد دەکەیت‌و هەروەها ئەمە دەبێتە هۆکاری رێزلێگرتن‌و خۆشەویستی زیاتر.□

ـــ لەماڵ مەچۆرەدەرێ مەگەر بە رووخسەتی پیاوەکەت نەبێت، ئەگەر هاتوو بۆ دەوامکردن‌و چوونە سەرکاریش بێت، ئەوا هەر روخسەت لەپیاوەکەت بخوازە.□
ـــ سوور بە لەسەر ئەوەی پیاوەکەت (بەهۆی چاك رەفتاری تۆوە) رێز لە بنەماڵەو کەس‌وکارت بگرێت.□
ـــ هیچ شتێکی لێ مەشارەوە، ئەگەر شتێکی بچوکیش بێت.□
ـــ خۆشەویستی‌و رووی گەشیت، زۆربەی کاتەکان بۆ پیاوەکەی خۆت بێت و با رووی چاو و دڵی تۆ ببینێت. ـ بەردەوام هەوڵبدە پێشی هاتنەوەی پیاوەکەت ئیشی ماڵەوەت تەواو کردبێت.□
ـــ گرنگی بدە بە بەخێرهێنانەوەو بەڕێکردن‌و خوا حافیزی لێکردن‌و سوپاسکردنی.□
ـــ رووگەش‌و زار بەزەردەخەنە بە بەقەد توانات، چونکە پیاو ئافرەتی عەبوس‌و گرژی خۆش ناوێت.□
ـــ بە ماچ بەڕێی بکەو بەماچ پێشوازی بکە، با ئەوە ببێتە عادەتێك لە نێوانتان.□
ـــ ئەگەر هەر کات ماڵتان جودابوو (زۆریش لێك دوور نەبوون)لەگەڵ ماڵی خەزورت ئەوە حەفتانە بەلای کەمی، جارێك داوا لەپیاوەکەت بکە بچنە سەردانیان.□
ـــ ئەگەر هاتوو هەرکاتێکیش تورەبوون لەیەکدی ئەوا نەکەن لە دووری یەك بنوون، یاخود جێگا جوداکەنەوە.□
ـــ ئەگەر منداڵتان کەوتە نێوان، با بۆ مناڵەکانی داهاتووتان بەڕای هەردوولاتان بێ.□
ـــ ئەگەر هەرکات رات لەگەڵ پیاوەکەت جیابوو، ئەوا با سەرەنجام با بە ڕاکەی ئەوبێت، مەگەر خۆت بە زیرەکی‌و لێزانانە قەناعەتی پێ بکەیت کە ڕایەکەی تۆ تەواوترە□
ـــ بەردەوام مانگانە شتێك پاشەکەوت کە (بە ئاگاداری پیاوەکەت) بۆ کاتی زەروریی، چونکە هەر پارەو پوولێك بەشێوەیەك زیاد نەکات، ئەوا روو لە کەمی‌و نەمان دەکات.□
ـــ بەهیچ شێوەیەك سەرسوڕمانی‌و ئارەزووی خۆت دەربارەی شتێك لەلای پیاوەکەت دەرمەبڕە کە لەوکاتە پیاوەکەت لە دەستیدا نەبێ‌و پێی هەڵنەستێ، چونکە خەمی پێ دەخوات.□
ـــ لەنێوان هەموو ئەو خۆشەویستییەی کە هەتە بۆ پیاوەکەت دیسان زێدەڕۆ مەبە لە خۆشویستن، چونکە هەرشتێ زیادبێ سەرەنجام بەرەو کەمی دەڕوات، کەواتە بەردەوام: مام ناوەندی بە، بۆ ئەوەی هەرکات

لێك دابڕان (وەك: مەرگـو شتی دیکە) هاتە پێشێ ئیتر لەو کاتەدا بەرگەی ئەم لێکدووری‌و لێك دابڕانە بگریت.☐
ــ بەردەوام ئاگات لە دەنگت بێت با زۆر بەرز نەبێت.☐
ــ لە نهێنی ژیان، با نێوانی تۆو پیاوەکەت بێبەش نەبێت، ماوە ماوە بەیەکەوە دەرچوونێك بکەن هێندێك نهێنی هەیە تەنها لە نێوان خۆتان بێت‌و دەرنەچێت.☐
ــ نەکەی لەلای پیاوەت سەرسامی بە پیاوێکی تر دەربڕیت، هونەرمەند بێ، یا وەرزشەوانێك، یا رامیارێك بێ..هتد.☐
ــ هیچ جۆرە ڕایەکی پیاوەکەت بە کەم سەیرمەکە، بە تایبەت ئەگەر لای خەڵکانێك بوو، ئەگەر هاتوو هەڵەش بوو.☐
ــ هەوڵبدە لەسەر ئەوەی کە بەردەوام پیاوەکەت لە ماڵێ نان بخوات‌و لەو خواردنەش بخوات کە بەدەستی تۆ دروستکراوە.☐
ــ هەوڵبدە بەیانیان پێشی پیاوەکەت لەخەو هەڵسی ئەگەر هاتوو (وەك دەڵێن): تێر خەویش نەبویت، ئەوا خەوەکەت تەواوکە لە دوای دەرچونی پیاوەکەت لە ماڵ.☐
ــ لە پۆشاك دەڤکردن‌و ڕێکخستنی دۆلاب‌و کانتۆڕی وردبین بەو لێی بخەفتە.☐
ــ وابکە شارەزایی لە تەبیعەتی پیاوەکەت‌و داواکانی تێبگەی ئەگەر بە ئیشارەتیش بێت.☐
ــ هەر یادو موناسەباتێك کە پەیوەندی بەپیاوەکەتەوە هەبێ لات بایەخدار بێت.☐
ــ نەکەی لەکاتی ئیش‌و سەرقاڵی تەلەفۆنی لەگەڵ بکەیت، مەگەر زۆر زەرور بێت.☐
ــ هەر شتێکی هێنا بۆ ماڵەوە، ئەوا دەستخۆشی لێ بکە ئەگەر هاتوو شتەکە بچوکیش بێت.☐
ــ بەرنامەیەکی جوان بۆ خەرجی ماڵەوە دانێن.☐
ــ هەرگیز داوای رابردووی پیاوەکەت مەکەو خۆشت ببوێرە لە باسکردنی رابردووی خۆت لەلای پیاوەکەت. ☐
ــ هەندێك قسەو حەڕەکات‌و هەڵس‌وکەوتی تایبەت بەنێوان خۆت‌و پیاوەکەت ئەنجامدە بۆ دڵخۆشبونتان.☐
ــ ئینجا دوای هەموو ئەوانە بزانە: ماڵی هاوسەریت، ماڵ‌و مەملەکەت‌و شوێنی خۆشی‌و ناخۆشی ژیانتە ، بۆیە پارێزی لە خۆت‌و ماڵەوەت بکەو مەهێڵە هیچ کەس ژیانتان بشێوێنێت.☐
☐

هۆکارەکانی گرنگ □
بۆ زیاد کردنی خۆشەویستی لەنێوان □
هاوسەراندا (ژن ومێرد):□

□

ــ گۆڕینەوەی دیاری هەتە بکرِە ئەگەر دیاری یە کە شتێکی ڕەمزی بێت .□

ــ دانانی گوڵێک لەسەر جێگەی نوستن پێش خەوتن کە ئەمە کاریگەری یەکی زۆر سەرنج ڕاکێشی هەیە .□

ــ یاخود کارتێکی پیرۆزبای ڕەنگاو ڕەنگ کەچەند وشەیەکی جوانی ڕۆمانسی لەسەربێت کاریگەری یەکی زۆر جوان لەسە ر دڵی هاوسەرەکەت دروست ئەکات .□

ــ هەرکاتێک دیاری ی یە کت کڕی بزانە ئەو دیاری یە خۆشی یەک لەسەر دڵی هاوسە رە کەت دروست دەکات خەندە دەخاتە سەرلێوی هاوسەرەکەت وە ئەبێتە هۆی خۆشی ڕەنگ دەداتەوە لەناو ماڵ دا□ بەگشتی کڕینی دیاری بۆ هاوسەرەکەت لەبیرنە کەی ..ـدیاری کردنی کاتێک بۆ گفتوگۆ یاخود پەیوەندی کردن بەتەلەفۆن پێوەندی وگۆی گرتن لیی یاخود نارد نی نامەی مۆبایل بۆی تابزانێت کەتۆ هەمیشە دڵت لە لایەتی ئەوە .ـسەیرکردنی سەرنج ڕاکێش زۆر جارگۆڕینەوەی هەست و سۆز لەنێوان هاوسەراندا تەنها بە قسە کردن دروست نابێت بەڵکو زۆر جار سەیر کردنێکی سەرنج ڕاکێش وسیحراوی یاخود تیلی نازێکی بەچاو دەبێتە هۆی تێربوونی دڵی هاوسەرەکەت لەهەست وخۆشەویستی ئاخر زۆر جار بەکار هێنانی ئەم هۆکارە کاریگەری زیاتر دەبێت بەڵام هونەری تێدابەکار بهێنرێت .□

ــ سەلام لێکردنێکی گەرم وگوڕ کاتی گەڕانەوەت لەسەر کار یاخود دەرچونت لەماڵەوە یان لەکاتی چونت بۆ سەفەرێکی ماوە دریژ یان لەکاتی گەڕانەوەت لەسەفەرێک .□

ــ سوپاس کردنی هاوسەرەکەت یاخود وەسف کردنی تام و چێژی خواردنی یاخود بەراورد کردنی لەگەڵ خەڵکی ترهەتا جۆرێک لە خیرەی لا دروست دەکەیت□

ــ هاوبەشی کردنی لەهەندێ کارو باری سادەی ناوماڵدا وەک دانانی پلان بۆداهاتو□

ــ یاخود ڕێکخستنی کتێبخانەی ماڵەوە .☐
ــ یاخود دروست کردنی خواردنێکی سادە بۆ منداڵە کان .☐
ــ یاخود ڕێکخستنی شتێک تایبەت بێت بەمنداڵە کانەوە☐
ــ یاخود نوسینی پێداویستی یەکانی ماڵەوە .☐
ــ یاخود هەرکارێکی تری ئاسای ناو ماڵ .☐
ــ دروست کرنی شتێک بۆ پێکەنین لە ناو ماڵدا هەتا ببێتە هۆی دروست کردنی کەشێکی پێکەنی بێتە هۆی دروست بونی هەست وسۆزی زیاتر .☐
ــ دەربڕینی ووشەی جوان بەرامبەر بە هاوسەرەکەت کەپڕ بێت لەهەست و سۆزی خۆشەویستی بۆ وێنە بە هاوسەرەکەت بڵێ تۆ نیعمەتێکی خوای گەورەیت بۆ من☐
ــ دانیشتن دروست بکەیت لەگەڵ هاوسەرو منداڵەکان دابنیشیت دور بێت لەباس کردنی کێشەی ناو ماڵ .☐
ــ دور بێت لە لەدەنگە دەنگ و دەنگ بەرز کردنەوە بەسەر یەکتردا بەڵکو کەشێکی پڕ لەئارامی و پڕلە پێکەنین دروست بکەیت ئەمەش دەبێتە کاریگەری بەهێز لەسەر زیادکردنی خۆشەویستی لەنێوان هاوسەراندا .☐
ــ مامناوەندی بە لە ڕق لێبونەوەو خۆشەویستی ئەمە هۆکارێکی زۆر گرنگە نابێت کەسێک تاقیمە خۆشت بوێت وکەسێکیش ڕق ئەستور بیت بەرام بەریت .☐
ــ لە هەردوو حاڵەتەکەکەدا زیادەڕەوی کردن لە خۆشەویستی باش نیەو ڕق لێ بونی زۆریش باش نییە بۆیە زۆرجار ئەبێتە کێشە لە بەینی هاوسەراندا .☐
ــ هاوکاری یەکتر کردن بەتایبەت لە کاتی ناڕەحە تدا وەک و نەخۆشی یاخود دووگیانی یان هەرناڕەحەتی یە☐
ــ لە کاتی نارحەتی پێویستە پیاو زۆر نزیکی هاوسەرە کەی بێت تا هاوسەرە کەی هەست یکات کە مێردەکەی لەو کاتەشدا هەر د ڵی لەلا یەتی ئەمەش دەبێتە هۆکارێکی باش بۆگەشەی زیاتر خۆشەویستی لەنێوان هاوسەراندا. ☐
☐

□

چەند ئامۆژگارییەك بۆ كچان□ پێش چوونە ناو پرۆسە ی *هاوسەرگیری*

هاوسەرگیری پەیمانێكی پیرۆزە بۆ رێنمایی‌و بەردەوامی مرۆڤایەتی‌و گەیشتن بەپلەو پایەی كۆمەڵایەتی ویستراوو زانینی نهێنیەكانی ژیانی هاوسەرێتی، سەرچاوەیەكە لەسەرچاوەكانی مسۆگەركردن، كەهاوبەشێك بۆ تاكە كەس بەخۆشی‌و ناخۆشی‌و شیرینی‌و تاڵیەوە فەراهەم دەكات تاكو پێكەوە كار بكەن بۆ زاڵبوون بەسەر دژوارییەكانی‌و لەئەستۆگرتنی لێپرسراویەتی، یەكێكە لەو قۆناغانەی كەمرۆڤ پێدا تێپەڕدەبێت، كەئەمەش گرنگترین قۆناغ‌و بڕیارە كەپێویستی باڵای بەئاقڵ‌و كامڵ بوون‌و كاری هەستیارانە هەیە دور لەخەون‌و خەیاڵ‌و ئەندێشە. هاوسەرێتی گونجاویش بریتیە لەهاوڕابوونی هەردوولا لەسەر چەمك‌و دیدو بۆچوون‌و كاری هەردووكیان‌و سەرجەم كاروبارەكانی هاوسەرێتی‌و خێزان، گونجانیش لەنێوان كچ‌و كوڕدا كاتێك بەئاسانی بەرقەرار دەبێت ئەگەر هەریەكەیان كەسێتی بەرامبەرەكەی بناسێت‌و بزانێت حەزو ئارەزوو و شێوازی بیركردنەوەو رەفتاری چۆنە، چونكە تێگەیشتن لەهاوسەری ژیان دەبێتە هۆی‌چاوپۆشیكردن لەكەموكوڕیەكانی، هاوسەرێتیش رەنجی ماندوو بون‌و كاری هەمیشەیی‌و قوربانیدانی كچ‌و كوڕی كامڵ‌و هۆشیاری دەوێت تاكو گونجان‌و ئارامی‌و جێگیری‌و ئاسودەیی بۆ ژیانی هاوسەرێتی‌بەرقەراربكەن.

سەركەوتن لەهاوسەرگیری پێویستی بەهەوڵی پێشوەختی هەریەك لەكچ‌و كوڕ هەیە لێرەدا چەند ئامۆژگارییەك هەیە بۆ كچان پێش چوونە ناو ئەو پرسەیە ئەویش ئەمانەن: □

□

□□ هاوسەرەكەت خۆش بوێت، خۆشەویستی تەنها وشەیەك نییە، بەڵكو خۆشەویستی كردارە، خۆشەویستی ناسەندرێت بەڵكو دەبەخشرێت.

□□گوێڕایەڵی هاوسەرەكەت بە تا ئەو ڕادەی كەخوا پێی خۆشە.

□□نهێنی هاوسەرەكەت‌وماڵەوەت بپارێزە هەتا لای نزیكترین

کەسیشت.
□ــ ڕێگە بەکەس مەدە ئەگەر زۆریش نزیکت بێت لێتەوە دەست وەرداتە ژیانت، چونکە تەنها خودی خۆتان خاوەن بڕیارو ژیانی خۆتانن.
□ ــ هەمیشە خۆت بۆ هاوسەرەکەت برازێنەوە نەك بۆ خەڵکانی ترو گرنگی‌زیاتربەروخساری‌خۆتبدەلەماڵەوە.
□ ــ دایكو باوکی هاوسەرەکەت خۆش بوێت وەك دایكو باوکی خۆت سەیریانبکە.
□ ــ هەوڵبدە هەمیشە ئەو کێشانەی کەدێتە ڕێگەت بەهێمنی لەماڵەکەی خۆت چارەسەری بکەیتو□
ــ هەرگیز کێشەکانت لەدەرەوەی ماڵەکەتو لەبەر چاوی کەسانی تر چارەسەر مەکە، چونکە دەرخستی کێشەکان لای خەڵكو هاتنە ناوەوەی‌خەڵککێشەکانئاڵۆزتردەکات.
□ ــ هەرگیز درۆ لەگەڵ هاوسەرەکەت مەکە، ئەگەرچی درۆیەك لەبەرژەوەندیشدا بێت، واتە درۆی سپی، تا دەتوانی هیچی لێ مەشارەوە.
□ ــ لەگەڵ هاوسەرەکەت بژیو رازی بە بەو ژیانەی تێیدا دەژی لەخۆشیو ناخۆشی‌و بوون‌و نەبوونەکانی هاودەمی بەو هەمیشە هەوڵبدەلەئازارەکانی‌کەمبکەیتەوە.
□□ ــ ژنی زیرەك لەماڵدا ئەو ژنەیە کەکاتێك هاوسەرەکەی توڕەیە بەرامبەری ناوەستێت، بەڵکو وازی لێدێنێت تا بەتەواوی ئارام دەبێتەوە.
□□ ــ سور مەبە لەسەر کەللەرەقی خۆت ئەگەرچی لەسەر راستیش بیت، چونکە پیاو ژنی کەللەڕەقی خۆشناوێت، گومانیش لەوەدا نییە کە زۆر پێداگری‌و کەللەرەقی دەبێتە هۆی توڕەیو نانەوەی ئاژاوە لەماڵدا.
□□ .□
دورکەوەرەوە لەگومان لەهاوسەرەکەت بەرامبەر کەسێك ئەگەرچی ئەوکەسەکەسێکی‌نزیکیشتانبێت.
□□ــ بڕوا بەقسەی هەموو کەس مەکە کەبۆتی دەکەن سەبارەت بەژیانتو هاوسەرەکەت جگە لەوانەی کەخۆشەویستتن‌و خۆشبەختی

تۆیانلامەبەستە.
□□ . زۆر قسە نەکردن لەگەڵ هاوسەرەکەتدا بەتەلەفون بەتایبەت لەکاتی ئیش‌و کاردا، چونکە سەرەرای ئەوەی لەکاتەکانی ئیش کردنی دەگریت لەوانەیە بەهۆی سەرقاڵ بوونی بەقسەکردن لەگەڵ تۆداو پەیوەست نەبوونی بەئیشەکەیەوە لەو کاتانەدا هەڵەی زۆریش لەئیشەکانیدائەنجامبدات.
□□ .شەوانە تا دەتوانیت زوو بخەوەو بەیانیان زوو لەخەو هەستە، چونکە خەوتنی تەواو دەبێتە هۆی دروستی لەش‌و جوانی شێوەو ئارامیدانبەدەرون.
□□□خوێندنی ئایەتەکانی قورئان لەماڵداو بەتایبەت لەشەوانداو لەکاتێکدا کەهاوسەرەکەت لەماڵ نییە، چونکە بەخوێندنی قورئان فریشتەکان دەبنە هاودەمت‌و شەیتان زەفەرت پێنابات.
□□ .هەمیشە رێزی هاوسەرەکەت بگرەو شانازی پێوە بکە بەتایبەت لەبەرچاوی‌خەڵکیدا.
□□□کاتەکانی شەوانت زیاتر بەتەنها بەسەر مەبە بەسەیرکردنی تەلەفزیۆن، بەڵکو هەمیشە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا پێکەوە سەیری ئەو دیمەنانەبکەنکەهەردووکتانلاتانپەسەندە.
□□ .ئەنجامدانی هەموو ئەو شتانەی کەهاوسەرەکەت حەزی پێدەکات ، تابتوانیت بەو هۆیەوە زمانێکی هاوبەش دروست بکەیت بۆ ئاڵوگۆڕکردنی‌رێزلەنێوانتان.
□□ .هیچ کات بێ پرسی هاوسەرەکەت لەماڵەکەتدا مەچوو دەرەوە.
□□ .ئاگات لەرێزگرتن‌و خۆشەویستی باوك‌و دایك‌و خوشك‌و براو کەسەکانی بێت‌و تا ئەویش بەهەمان شێوە بێت بەرامبەر بەتۆ.
□□ . هیچ کات هیچ شتێك لەهاوسەرەکەت نەشارەوە ئەگەرچی بچوکیش بێت، چونکە ئەگەر شاردنەوەی شتە بچوکەکانت لا ئاسایی بێت بەهەمان شێوە لات ئاساییە کە شتە گەورەکانیش بشاریتەوە، بۆیە هەمیشە راستگۆ بە، چونکە سوود وەرگرتن لەراستگۆیی وەك سودوەرگرتنلەپارەوایەبۆتان.
□□□هەوڵبدە بۆ هەمیشەیی لەخودی خۆتدا کەسایەتیەکی نەرم‌و نیان‌و خۆشەویستییەکی گیانی بەگیانی‌و هەست‌و سۆزێکی جوان‌و پڕ

سۆز بۆ هاوسەرەکەت لەماڵەکەتدا دروست بکەیت.
□□□رۆژانە ئیش‌و کارەکانی ناو ماڵەکەت بەنیو کاتژمێر پێش هاتنەوەی هاوسەرەکەت بۆ ماڵ تەواو بکە. ئەمەش لەکاتێکدا ئەگەر هاتوو هیچ ئیش‌و کارێکت نەبوو لەدەرەوەی ماڵ، بەڵام گەر کەسێکی فەرمانبەر بۆی ئەو کات پێکەوە کارەکانی ماڵەکە ئەنجام بدەن تا پێکەوەش کاتەکانی بوونتان لەماڵەوە بەسەربەرن.
□□□بەهەندێ وشەی سادەو جوان ژیانت رازاوەتر بکە وەك بەیانیت باش ، ئێوارەت باش، شەوت باش.، سوپاسی خوا بۆ سەلامەتیت....تد.
□□ .تادەتوانی لەدەرەوەی ماڵ کەسێکی خۆپارێز بە لەزۆر شتدا، چونکە پیاو هەرگیز ژنی بێ شەرم‌وبێ ئابڕۆی خۆش ناوێت.
□□□لەکاتی دەرچوونی لەماڵدا بەو پەڕی گەرم‌و گوڕی خواحافیزی لێبکەو لەگەڕانەوەیدا بەرویەکی خۆش‌و روخسارێکی جوان‌و گەرم‌و گوڕبەخێرهاتنەوەی‌بکە.
□□ .وەك خویەکی جوانی ناو خێزان بەلایەنی کەمەوە هەفتەی جارێك سەردانی ماڵی کەس‌و کارو خزمەکانی خێزانت بکە.
□□□هەرگیز بەتەنها مەخەوە دوور لەهاوسەرکەت هەر یەکەو لەشوێنێك، چونکە نزیکبوونەوەو بەریەککەوتن خۆشەویستی پتەوتر دەکات.
□□□هەمیشە قسەی شیرین‌و جوان لەگەڵ هاوسەرەکەت بکە، چونکە قسەی‌شیرینکلیلی‌دڵ‌وخۆشەویستییە.
□□□ئەگەر هاتوو لەگەڵ هاوسەرەکەت لەبۆچونتاندا یان لەشتێکدا جیاواز بوون گەر بڕوای بە بۆچونەکەی تۆ نەبوو با بڕیاری کۆتای لای‌ئەوبێت.
□□□زیادەرۆ مەبە لەخەرجیدا، هەموو مانگێك گەرچی کەمیش بێت بڕێك لەو پارەی دەستان دەکەوێت پاشەکەوت بکە، چونکە ماڵ گەر زیادنەکاتکەمدەکات.
□□ .حەز لەشتێك مەکە کە لەتوانای هاوسەرەکەتدا نەبێت تا هاوسەرەکەت هەست بەکەموکوڕی خۆی نەکات لەوەی ناتوانێت داواکەتبۆجێبەجێبکات.

□□□زیادەرۆیی نەکە لەنازدان بەهاوسەرەکەت ئەگەر نوقمیش بێت لەخۆشەویستیدا، چونکە هەر شێك لەرادەی خۆی دەربچێت دەگورێت بەزیان.
□□□لەکاتی گفتوگۆکردنت لەگەڵ هاوسەرەکەت دەنگت نزم بێت، چونکەپیاوحەزبەدەنگیبەرزناکات.
□□□هەمیشە وەك هاوڕێیەك لەگەڵ هاوسەرەکەت مامەڵە بکە لەچوونە دەرەوەو ژۆری شتی تردا کەتایبەتن بەخودی خۆتو هاوسەرەکەت.
□□□هیچ کات لەبەرامبەر هاوسەرەکەت سەرسام مەبە بەپیاوێکی نر ئەگەر چی ئەو کەسە کەسێکی دیاریش بێت وەك هونەرمەند یان کەسە بەناوبانگە وەرزشیەکان یان ئەستێرە بەناوبانگەکانی سینەما یانسیاسەتمەدەرەکان.
□□□هیچ کات نەکەی لەبەر چاوی کەسانی تردا رەخنە لەبیرو بۆچونو کارەکانی هاوسەرەکەت بگری ئەگەرچی ئەوەی لەو کاتەدا دەیڵێت دوور بوو لەر استی یان جیاواز بوو لەگەڵ بۆچونەکانی تۆدا.
□□ .هەمیشە خواردنی خۆشو خوانێکی رازاوە بەدەستەکانی خۆت بۆ هاوسەرەکەت بڕازێنەوەو لەپێشوازی هاوسەرەکەتدا بە وای لێبکەکەهەرگیزلەدەرەوەنانەخوات.
□□□هەوڵبدە بەیانیان پێش هاوسەرەکەت لەخەو هەستی تابتوانی کارەکانت ئەنجام بدەیتو هاوسەرەکەت بەشێوازێکی رێكو پێك بەرێبکەیت□
□□ . رێکخستنی تاکی کەنتۆرو جلەکانی هاوسەرەکەت بەشێوەیەکی جوانو رێكو پێك ..□
□□گرنگیدانت بەروخسارو جوانیت ، یەکێکە لەهەنگاوەکانی پێش چوونە ناو پرۆسەکە هەرچەندە جوانی روخسار هیچ رۆڵێکی نییە گەرناخیشیلەگەڵجواننەبێت.
.□□هەوڵبدە بەهەر رێگەیەك بێت مەبەستەکانت بەهاوسەرەکەت بگەیەنیتگەرچیبەتەنهاروانینێکیشبێت.
.□□کاتو بۆنەکانی هاوسەرەکەت لەیادمەکە وەك ساڵ رۆژی لەدایك بوونو ساڵ رۆژی هاوسەرداریو گەڕانەوەی کەسە نزیکەکانی

لەسەفەر هەمیشە ئەو بۆنانەی بۆ برازێنەوەو هەوڵ بدە ئەو ساتانەی‌بۆتایبەتبکەی.

.□□هەمیشە خۆشحاڵی‌و سوپاسگوزاری خۆت بۆ هاوسەرەکەت دەربیَخە لەبەرامبەر هەر شتێکدا کەلەپێناوی تۆدا دەیکات ئەگەرچی زۆریش بچووك بێت.

□□هەمیشە هاوبەشی خۆشیەکانی هاوسەرەکەت بە ناخۆشیەکان لەسەر شانی ئاسان بکەو نەهێڵە خەفەت لەماڵی دنیا بخوات، چونکە دڵنیابن ژیان بەخۆشی ناخۆشیدا تێپەڕدەبێت‌و بەخاڵی کۆتای دەگات لەبەرئەوە مەهێڵە خەمو پەژارە تەنگت پێهەڵبچنێت.

.□□ڕێکخستنی بودجەی ماڵ بەهاوبەشی هەردوکتان بۆ راگرتنی ئەو بودجەیەبەپێی‌پێویست.

.□□هەرگیز رابردووە ناخۆشیەکانی بەئازارەوە بیری لیَنە کە هەوڵ بدە لەرابردووەکانی تۆش بێگومان تێبگات زۆر جار رابردووەکان یادگاریەکانت زیندوو دەکاتەوە بۆیە باشترە کاتەکانت بەرابردووەکانتنەکوژیت.

.□□داهێنانی هەندێ ووشەو حەرەکەو هەڵسوکەوتی تایبەت لەگەڵ هاوسەرەکەتدا کەدەبنە مایەی سەرنجڕاکێشان‌و خۆشبەختی هاوسەرەکەت لەکاتی قسەکردندا.

.□□هەمیشە ئارەزووەکانت بۆ هاوسەرەکەت باس بکەو ئەو شتانەی لەژیانتدا حەزی پێدەکەی پێی بڵێ نەکەی لێگەڕێی بیَئاگا بێت لەو شتانەی‌هەست‌وسۆزی‌تۆدەبزوێنن.

□□□شەرمکردن تاجیَکی زێرینەلە سەری ئافرەتەو پیاو ژنێکی خۆش ناوێت بێ شەرم بێت، بەڵکو بەپێچەوانە ئافرەتی شەرمنی خۆش دەوێت.

□□ ــ هەمیشە گرنگی بەپاك‌و خاوێنی ماڵەکەت بدە، لەگەرماو چێشتخانەوە دەست پێبکە، رازاندنەوەی ماڵەکەت لەپاك‌و خاوێنی‌و سادەیدادەبینیَتەوە.

.□□ ــ ژیان پڕە لەگۆڕان هەوڵ مەدە بەدرێژای ژیانت خوو بەکارێکی نەگۆڕەوە بگری، چونکە چێژی ژیان لەهەمەرەنگیدایە.

.□□لەکاتی دیار نەمانی هاوسەرەکەت لەماڵەوەدا بەدووای تشتە

جێماوەکانیدا بگەڕێو چاوەڕوانی دەرگا داخراوەکەت بە تاکو دەگەڕێتەوە ماڵەوەو بەزەردەخەنەو پڕ سۆزەوە بەخێر هاتنەوەی لێبکە.
.□□زیاد لەپێویست تێکەڵ بەماڵە هاوسێکانت مەبە.
.□□ پیاو پێویستی بەرێزو وەفای تۆیە بۆ کەسوکارەکەی بۆیە هەمیشە بەزمانێکی شیرینەوە بەتەلەفون قسە لەگەڵ کەسوکارەکانی بکە□
□□..پەیوەندیەکی گەرمو گوڕو نەرمو نیان لەنێوان هاوسەرەکەتو دایکیدا دروست بکە نەکەی وەك پەیوەندیەکی خەسوو مامەڵەی لەگەڵ بکەی، هەرگیز نەبیتە هۆکاری لێکدابڕانی ئەوکوڕە لەدایکی، بیر لەوە بکەوە تۆشو دایکی تۆش ئەو رێگایەیان لەپێشە.
□□ـ هەمیشە ئاگاداری باری دارایی هاوسەرەکەت بەو هەموو ساڵێك شتی ناو ماڵەکەت تازە مەکەرەوەو بەپێی توانی خۆت ژیانت بگوزەرێنە.
□□ـ ئامادەباشی تەواوت هەبێت بۆساڵە هەستیارەکانی ژیانت بەتایبەتی یەکەمو ساڵو پێنجەم ساڵی داهاتووتو پێکەوە بڕیاری دروست کردنی منداڵ بدەن کاتێك هەردووکتان تواناو ئامادەباشیتان هەبوو بۆپەروەردەو بەخێوکردنی بەشێوەیەکی دروست.
□□ـ بەخوێندنەوەی هەواڵە کتوپڕەکانی ناو رۆژنامەو گۆڤارکانو بەهرەو کارەکانی خۆت لەماڵەوە کاتەکانی هاوسەرەکەت مەکوژە.
□□ـ ئاگات لەکاتەکانی نوستنی هاوسەرەکەت بێت، چونکە خەو ئارامی بەدەروون دەبەخشێت کەم خەویی دەبێتە هۆی ماندووبونی ئە عصاب.
□□ـ هاوکاری هاوسەرەکەت بکە لەو شتانەدا کەپەیوەندی بەئیشێکی خۆی یان بواری خوێندنەوە هەیە ئەگەر داوای لێکردیت، هەوڵ بدە لەئەرکەکانی کەم بکەوەو هانیبدەیت تاسەرکەوتوبێت ئەو کات ئەویش هەست بەوە دەکات کەتۆ تا چەندە پەیوەستی بەوەوە.
□□ـ لەهیچ شتێکدا نەکەی بەتەنها بڕیار بدەیو دووای پرسی پێبکەیت هەمیشە پێش وەخت پرسی پێبکە.
□□ـ لەکاتی چوونە دەرەوەت لەگەڵ هاوسەرەکەت ئەو پۆشاکەی

ئەو لای پەسەندە یان خۆی بۆی کردووی لەبەری بکە.
□□- هەوڵبدە لەکاتی بۆنەو ئاهەنگەکاندا خۆت جلو بەرگی بۆ دیاری بکەیتو گرنگی بەشێوازی ڕێکخستنی بدەی.
□□- با پەیوەندیەکانت لەگەڵ هاوسەرەکەت پەیوەست نەبێت بەهیچ یاساوبنەمایەکەوە.
□□- هەوڵبدە داوای یارمەتی لەهاوسەرەکەت بکەیت لەماڵەوە تا پێکەوە زۆر لەئیشەکانتان بکەن کەبەمەش زیاتر هۆگر یەکتر دەبن.
□□- باشترە هاوبەشی هاوسەرەکەت بکەی لەکاتی وەرزشکردندا.
□□- هەمیشە پشتگیرو هاندەری هاوسەرەکەت بە بۆ سەرکەوتنی لەکارانەیدا کەبەهۆی خولێکی ڕاهێنانەوە ئەنجامیان دەدات.
□□- زۆر لەبەرچاویدا باس لەسەرکەوتووی هاوسەرەکانی هاوڕێکانت مەکە، هەمیشە هاوسەرەکەی خۆت لەهەموو کەسێك بەسەرکەوتوو تر بزانە.
□□- هیچ کات مەهێڵە خەفەت لەڕووداو شکستیو ناخۆشیەکانی ڕۆژانەی بخوات هەمیشە دڵنەوای بکەو کارەکانی بۆ ئاسان بکە،
□□- ئەنانیو خۆپەرست نەبە لەبەرامبەریدا.
□□- هەوڵی گەڕانەوەو بەدەستهێنانی ئەو شتانە بدە کەدڵخۆشو شادومانی دەکات تاکو بۆ هەتا هەتای ببنە خاوەنی ژیانێکی خۆشو پڕ ئاسودە.
□□- هەرگیز خۆت لای هاوسەرەکەت بەجۆرێك دەرنەخە کەتۆ کەسێکی لاوازی لەئاست هیواو ئارەزووەکانت.
□□- هەمیشە بەهاوبەشی لەگەڵ هاوسەرەکەت کەلوپەلەکانی ناو ماڵەکەت هەڵبژێرە، چونکە ئێوە بەهاوبەشی لەو ماڵەدا دەژین بۆیە با خواستی هەردوولاتان ئەو ماڵە خجیلانە دروست بکەن.
□□- هەرگیز نەکەی لەسەر ئەو تووڕەیت مامەڵەو لێپرسینەوەی لەگەڵدا بکەیت چونکە بەزیانی خۆت دەشکێتەوە.
□□- ڕاچاوی بارودۆخی هاوسەرەکەت بکە، هەوڵ بدە تا دەتوانی کەسێکی ئارام بیت لەو کاتانەی هاوسەرەکەت کەسێکی ساردە لەڕووی هەستوسۆزیەوە.

□□ـكەسێكی روخۆش‌و ئیسك سوك نەبە لای هاوڕێ كانت، لەهەمان كاتدا كەسێكی رووگرژو ئیسك قورس بیت لای هاوسەرەكەت هەمیشە خاوەن كەسایەتییەكی گونجاو بە لەماڵەوەو دەرەوەدا.

□□ـهەرگیز لەلای هاوسەرەكەت باس لەچیرۆك‌و بەسەرهاتەكانی جیابوونەوە مەكە بەڵكو باس لەپتەوییەكانی پەیوەندی هاوسەرداری بكە.

□□ـ هەرگیز لەبەر چاوی هاوسەرەكەت هەناسە بۆسات‌و رۆژە خۆشەكانی رابردووی پێش هاوسەرداریت لەماڵی باوكت هەڵمەكێشە.

□□ـ زیادەڕۆی مەكە لەقسەكردن لەگەڵ میوانەكانت ئەگەرچی هاوڕێشتبن لەكاتێك هاوسەرەكەت دانیشتووە.

□□ـ هەرگیز لەپێش هاوسەرەكەت نەچوو گەرماو تەنها مەگەر خۆی‌داوای‌لێكردی.

□□ـ بەبێ زیادەڕۆی شانازی بەگشت كەس‌و كارەكانی بكە، هەمیشە بەمانە هەڵسوكەوتی هاوسەرەكەت بەرامبەر بەخۆت جوانتر دەكەیت.

□□ـ لەكاتی بانگهێشت كردنتان بۆ ئاهەنگێك یان بۆنەیەك راستەخۆ پەسەندی مەكە تا پرس بەهاوسەرەكەت نەكەیت‌و بۆچوونی ئەو وەرنەگری ئینجاپێكەوەبڕیاربدەن.

□□ـپیاو هەرگیز حەز بەزۆربڵێی ناكات لەبەر ئەوە زیاتر بەروانینی چاوەكانت قسە لەگەڵ هاوسەرەكەت بكە نەك بەزمانی قسە، چونكە پیاو هەموو شتێك لەچاوی هاوسەرەكەیدا بەدیدەكات.

□□ـ هەوڵبدە بەلایەنی كەمەوە رۆژی یەك رۆژنامە یان هەفتەی یەك گۆڤار بخوێنەوە بۆ ئاگابونت لەهەواڵ‌و رووداوەكانی دنیا.

□□ـ هەوڵ مەدە هەرگیز لەكاتی گیانی بەگیانی‌و كاتە تایبەتیەكانیدا كەهەست بەخۆشی دەكات بەگلەی كردن‌و داواكردنی شتێك خۆشیەكانی‌لێتێكبدەی.

□□ـ لەكاتی سەفەرو شەوان پێش خەوتن خودی خۆتان هەستن بەدڵنیا بون لەداخستنی دەرگاو گرتنەوەی ئاوو غازو ئەو شتانەی جیگای‌مەترسین لەماڵدا.

□□ـ هیچ كات باس لەپرۆژەو بەرنامە تایبەتیەكانی داهاتووتان لای هیچ كەس مەكەن.

ـ هەمیشە ئاگاداری روکنەکانی ئیسلام بە بەتایبەت نوێژو رۆژو هەوڵبدە تا دەتوانی نوێژەکانت بەجەماعەت لەگەڵ هاوسەرەکەت بکەیت.

□□ـبڕوا مەکەن بەو وتەیەی کەهاوسەرگیری گۆڕستانی خۆشەویستییە، بەڵکو پێچەوانەی ئەوە راستییەکەیە، چونکە خۆشەویستی راسەقینە هەمیشە دووای هاوسەرگیری لەدایك دەبێت.

□□ـهەوڵ بدە بۆ منداڵەکانت ناوی گونجاو نزیك لەئیسلام هەڵبژێریت.

□□ـهەرگیز لەقسەو پەیوەندییەکانت لەگەڵ هاوسەرەکەت ساردو سڕنەبەبەتایبەتلەبەرچاوی‌خەڵکیدا.

□□ـلەگەڵ هاوسەرەکەتدا بەلایەنی کەمەوە مانگی جارێك یان هەموو کۆتایی پشووی هەفتەیەك لەگەڵ هاوسەرەکەت گەشتێك بکە بۆهەرشوێنێك بێت.

□□ـ هاوبەشی بکە لەهەموو ئەو شتانەی هاوسەرەکەت لای خۆشە وەك گۆرانییەك یان فیدیۆ کلیپێك یان فلیمێك کەزۆر لای پەسەندە.

□□ـ بڕوا مەکەن بەوەی کەهاوسەرگیری وەك کاڵەکێکی کولاو پڕ ڤیتامینە، بەڵام هیچ سوودی نییە، □□ـ بڕوا بەو بڕیارو قسانە نەمە کە لەرۆژنامەو گۆفارەکاندا دەردەچێت کەهاوسەرگیری شەڕە، نا بەپێچەوانەوە هاوسەرگیری نیعمە ت و رزقی خوایە بۆ بەندەکانیو تەواوکەری ژیان□

□□ـ باس لەخۆشیەکانی خۆت لەگەڵ هاوسەرەکەت لای هیچ کەسێك نەکەهەمیشەباژیانی تایبەتیتان نهێنی بێت.

□□ـ بڕوا مەکە بەوەی دەڵێن ژیانی هاوسەرگیری چیرۆکێکی رۆمانسییە، نا ژیانی هاوسەرگیری چیرۆك نییە، بەڵکو کارێکی بەردەوامەو پێویستی بەهەوڵو تێکۆشان هەیە لەپێناو سەرخستنیدا.

□□□ـ هیچ کات بەتێپەڕبوونی ژیانت لەگەڵ هاوسەرەکەت وا هەست نەکە خۆشەویستی کاڵ دەبێتەوەو بەرەو نەمان دەچێت. نا پێچەوانە بیر بکەوەو هەوڵ بدە رۆژ لەدوای رۆژ ژیانێکی نوێ لەدایك ببێت.

ئەمە کۆمەڵێك ئامۆژگاری بەسود بوون بۆ تۆ پێش چوونە ناو پرۆسەی

هاوسەرگیری، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەش بیرت نەچێت گرنگە پشت بەخوا ببەستیو متمانەت بەخوا پتەو بکەیت لەهەموو کارەکانتدابۆسەرکەوتنت لەو ژیانەدا.
لەکۆتایدا تەنها ئەوە ماوە بڵێم خوایە ژیانێکی خۆشو ئاسودەو نەبڕاوە ببەخشی بەهەموو کچو کورێك. ئامین یارەب العالمین □

هاورێیەتی □

ـ هاوڕێیەتی وەکو تەندروستی مرۆڤ وایە ، هەتا وەکو لە دەستی نەدەیت هەست بە بەهاو نرخی ناکەیت
ـ هاورێیٚ راستەقینە ئەوەیە کە ئەو کاتەی جیهان هەمووی لێت دوور دەکەوێتەوە بەلام ئەو لێت نزیك دەبێتەوە□
ـ ئەگەر هاوڕێکانت بڕیاریاندا لەسەر پردی ژیان باز بدەن تۆ لە گەڵیان باز نەدە بەڵکو لە ژێر پردەکە چاوەرێیان بکە بۆ ئەوەی چاوت پێیان بکەوێتەوە. □
\ـ هاورێیەتی .. یەك ئەقلە لە دوو جەستە□
ـ بە هەردوو دەست هاورێیٚ راستەقینە بگرە و بە رنە دە ی ،□
ـ لە پێشمدا نەڕۆ لەوانەیە نەتوانم بەدوات بکەوم ،، وە لە دووامدا نەڕۆ لەوانەیە نەتوانم سەرکردایەتیت بکەم
بەلام هاوڕێم بە و لە تەنیشتم بڕۆ..□
ـ هاورێ ئەو کەسەیە کە گۆڕانی دڵت دەزانێ .. و دەتوانێ ئەو کاتە بیلێت کە تۆ ووشەکانی لە یاد دەکەیت□
ـ هاورێیەتی بەخشینێکی خواییە□
ـ هاوڕێکانم دارایی و سامانی منن.. .
ـ هاورِێراست و دروست هە لە کانت بخاتە بیَش چاو نەك لە بەر رِەزامەندیت چاو بۆشيِ بکات.
ـ هاورِێیەتي وەکو جالَێك وایە تا لێی دە ربدە یت زیاد دەکات □
ـ هە ندیک لە ها و رێیە تی وە کو چیرۆ کی ئیبرا هیمە(ئە بێت هە مو شتێکت بکە یتە قوربانی)□
ـ بە لا م زۆر بە ی ها ورێیە تی وە کو چیرۆ کی مو سا وایە (هە ندێک کە دور کە و تیتە وە گوێرە کە یە ک شوێنە کە بت ئە گ رێتە وە)□
ـ هە ندێک لە هاو رێیە تی وە کو چیرۆ کی نو حە(لە ترسی توفان دێنە لات) .□

□

چۆن دڵێك بەدەست بهێنین؟ *

سوپاس و ستایش بۆ خوای هەموو جیهانیان و درودو سەڵام لەسەر مامۆستامان، سەروەرمان حەزرەتی هێنانی دڵی خەڵکی بویتە پێویستییەکی زۆر گرنگ بە محمد صلی الله علیه و سلم... بەراستی بەدەست تایبەت لە زەمانێکدا کە هاوکاری و یارمەتی کەمە بۆیە مامۆستایان، باوکان، دایکان، وە ئەی خاوەن چاکسازییەکان بۆ گۆڕین و چاکسازی و کاریگەری لەسەر دڵ و دەرونیان بکەن و بەدەستی بیهێنن...تاکو زەحمەتەکانیان هەروا بە بێ هودە نەڕوات.

ئەی چۆن دڵێك بەدەست دێت؟؟؟

ئەم خاڵانەی خوارەوە بخوێنەوە و بەکاری بهێنە*... بێ گومان کاریگەرییەکەی تەواو بەدەست دێنی..

ــ پەیوەندیت لەگەڵ خوای گەورە چاك بکە، تا پەیوەندیت لەگەڵ خەڵکی باش بێت..

ــ خۆت لەجێی کەسانی تردابنێ ، گوێ لە قسەکانیان بگرە وبە جۆرێك لەگەڵیان هەڵس و کەوت بکە کە دەتەوێ خەڵکی لەگەڵت هەڵس و کەوت بکات..

ــ لە روبەڕوبوونەوە، لە دانیشتن، گوێ گرتن بۆ قسەکانیان، گرنگیان پێ ی بدە..

ــ لەگەڵ خەڵکی ڕوخۆش بە...روخۆش بە.

ــ لە ووتەی نەشیاو و بێ مانای لە کاروباری دونیادا دووربە، وە تا ئەتوانی ئەمر بەچاکەو بکەو رێ لە خراپە بەرێگاییەکی جوان و دڵسۆزانە بە ئەنجام بەگەیەنە

ــ گوێ لە قسەی خەڵکی بگرە، مۆڵەتیان بدە کە هەڵویستی خۆیان دەربڕن..

ــ لەبارەی شتێکەوە بدوێ کە گرنگ بێت بۆیان و دەروازەیەك بێت بۆ گڕانەوەی دڵیان...

ــ ـله ريا دووربەو، له ئيشی باشەو چاكەدا بەشداری بكە..☐

ــ ـله شوێنه گشتييەكان له وەرگرتنی بيركردنەوەو نوێ خوازبه پرسيار بكه و له هەندێ تشتان هانيان بده...☐

ـــگرنگی به بەرامبەرەكەت بده وه لەبەر خاتری هەر هەڵبژاردنێكی وەك جل، بەژن و باڵای، سەعات، وه هەندێ شتی تر، گرنگی پێ بده و هانی بده...به گرنگييەكی تايبەتييەوەو له بەر لەبەركردنی جلی تازه و ....پێ ی بڵێ ماشاالله دەڵێ ی ئەمرۆ رۆژی ژنهێنانه و...هتد☐

ــ ـلەسەر خۆبه له كاتی ناراحەتی و دڵتەنگی لەبەرامبەر كەسانی تری خۆت رابگره و بيپارێزه..☐

ــ ـلەسەرەتا بينينی بەرامبەرت لەو ووشەی (باشه) سوود وەرگره وه له كاتی قسه كردن دەمو چاوت نورانی بێت....☐

ـ له وشەی رەق و خراپ و نەشياو خۆت بپارێزه و ئاگاداربه...هەرچەند وشەكانت وەك نەسيم بێت☐

ــ ـووتەكانت به نوكتەو و هەواڵی و باش رێك بكەو له كاتی وتندا زۆر به پەله مەبه و. جگه له (حەق) شتی تر مەڵێ..☐

ــ ـهەموو كات سەلام بكەو وەڵامی سەڵام له بيرمەكه... وەڵامدانەوەی سەڵام كليلی هەر دڵێكه...☐

ــ ـراست و رەوان و ساده به، توندی له گەڵ بەرامبەرەكەت له بير مەكه..☐

ــ ـله رووی پاك و خاوينێ ، بونت پاك و خاوێن و سەرەنجڕاكێش بێت...له پاك و خاوێنی دەم و ددانت كەمتەرخەمی نەكه...چونكه هەڵسو كەوتيان زياتر لەگەڵت دەبێت..☐

ــ ـلەكاتی سەردانی كردنت و چوون بۆلای دۆستان و هاوڕێ يانت له كاتی سەڵام كردن، دەستيان بەگەرمی بگوشەو له پێش ئەو دەستت بەرمەده...☐

ــ ـئەگەربرادەرت له تەنيشتت بوو به گونجاوی بزانه دەستی بگره له كاتی رێ رۆشتن،☐

☐

ــ ـ له باوەشی بگره و به سينگتەوه وەبنێ، دەست بخەره سەر شانی چونكه هەمان پەيوەندی كاريگەری هەيه لەسەريان.☐

☐

☐

ئامۆژگارییەکانی پەروەردەکردنی منداڵ

تەمەنی منداڵ بە تایبەتی لە ٢ تا ٤ ساڵ زۆر گرنگ و هەستیارە ،کاتێکی ناسکە دەبێت لە پەروەردەکردنی زۆر هەستیار بێت ،بنەمای تێگەیشتنی منداڵ بۆ ژیان ،چۆنیەتی هەڵسوکەوتی لە گەڵ دەوروبەری،دایک و باب دەبێت بەشێک لە ژیانی خۆیان تەرخان بکەن بۆ پەروەردەکردنی منداڵەکانیان ،چەند خاڵێک دیار دەکەین :

١ـ بۆ ئەوەی چالاک دەربچێت دەبێ فێری وەرزشی بکەیت.

٢ـ بڕواو متمانەی بە خۆی هەبێت بۆ ئەوەی کەسایەتیەکی بەهێزی لێدروست بێت.

٣ـ هەر پرسیارێکت لێبکات وەڵامی دروستی بدەوە.

٤ـ هەر کارێک ئەنجامبدات یان سەرکەوتنێکی بە دەستهێنا دەستخۆشی لێبکە بۆ ئەوەی بەردەوام بێت.

٥ـ لە ژیانی ڕۆژانەی فێری بیرکردنەوەی باشی بکە لێکدانەوەی دروست بێت.

٦ـ منداڵی خۆت نەشکێنەوە بە منداڵانی خراپ ،هانی بدە بگاتە ئاستی منداڵانی سەرکەوتوو.

٧ـ هانیان بدەن بڕیاردەر بن بەخۆی بزانێت چی بخوات و چی لەبەر بکات....

٨ـ نەڵێ منداڵت ئەوڕۆ چیت کردیە و چیت خوێندیە بەڵکو بڵێ هاوپۆلەکەت چی خوێندەوە،ماموستا چی پرسیارێکی کرد و تۆ چۆن وەڵامت داوە.

٩ـ منداڵەکەت فێربکە لەکاتی دیاریکراو هەڵسێت و پێخەوی خۆی دەق بدات و لە شوێنی دیاریکراو داینێت.

١٠ـ کاتێک داوای گفتوگۆت لێدەکات کەمتەرخەمی نەنوێنە.

١١ـ هەوڵبدە منداڵت لە ژیانی ڕۆژانەی هەڵوێستی هەبێت لە بەرامبەر ڕووداوەکان بێ دەنگ نەبێت.

١٢ـ بەردەوام دەبێت دایک و باوک وا خۆی دەربخات کە منداڵەکەی خۆشدەوێت.

١٣ـ جیاوازی لە نێوان ڕەگەزی نێر و مێ نەکەی بە چاوی یەکسانی تەماشای کچ و کوڕەکانت بکە.

١٤ـ به دەنگێکی خۆش و نیان بانگی منداڵەکەت بکە بڵێ ڕۆڵە گیان ،منداڵە شیرینەکەم.....

١٥ـ بەنەرمی و لەسەرخۆیی ئامۆژگاری منداڵەکانت بکە ،بۆ ئەوەی گوێڕایەلت بن.

١٦ـ منداڵت کارێکی دەستکردی کرد یان وێنەیەکی کێشا بۆی لە شوینێکی گونجاو هەلبگرە.بۆ ئەوەی بزانێ کە تۆ شانازی بە دەسکەوتەکانی دەکەیت.

١٧ـ بەشێوازێکی خراپ هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵ بکەیت تووشی داڕمان دێت.

١٨ـ منداڵەکەت کارێکی نارەوا بێجێی ئەنجامدا بە تورەیی ڕەفتاری لەگەڵ نەکەیت،بەڵکو بلێ ئەو کارە شایەنی تۆ نیە،کارێکی شایستەی بۆ دیاریکە.

١٩ـ فێری بکە کارە خراپەکانی ڕۆژی ڕابردوو لەبیر بکاتەوە،ئامۆژگاریەکی تازە لە ڕۆژی تازە فێری مندالەکەت بکە.

٢٠ـ مندالەکەت لێڕابینە هەست بە لێپرسینەوە بکات وەکو کەل و پەل و جل و بەرگی خۆی بپارێزێت، لە دەرەوە مولکە گشتیەکانی خۆشبویت.

٢١ـ هەموو جارێک مندالەکەت ماچ بکە بلێ تۆم خۆشدەوێت بۆ ئەوەی ئەویش لە داهاتوو دا منداڵی خۆی خۆشبوێت.

□

بیست ئامۆژگاری □

بۆ پتەوکردنی کەسایەتییەکەت *

ـ چەنەباز مەبە و بزانە کەی پێویستە قسە بکەیت. خەڵک حەزیان بە چەنەباز و دەنگ بەرزی نییە.

ـ بزانە کەی کاتەکە گونجاوە بۆ دانوستاندن و گفتوگۆ. خۆت ڕابهێنە کە قبوڵت بێ هەڵەبیت و بەرامبەرەکانت ڕاستبن

ـ بزانە کەی دەبێ قسە بکەیت. کاتی بەرگری کردن لە خۆشەویستانت مەردانە قسەبکەو مەترسە.

ــکە قسەدەکەیت لەگەڵ خەڵکدا (هاو ڕەگەزت) تەماشای چاویان بکە ئەگینا بە زەعیفت ئە..زانن و ڕێک بوەستە ، خوار وەستانن باش نییە

ـ هەوڵ بدە لاسایی خەڵک نەکەیت لە (body language) واتا لە شێوازی وەستانن و دانیشتن و شێوەی روخسار و حەرەکەتیان، خۆت چۆنیت وابە و مەترسە لە جیاوازییەکانت.

ـ نەرم بە لەگەڵ خەڵکدا و ڕێزیان لێ بگرە
ـ هەمیشە پەنجەمۆری خۆت هەبێ و ئاوێنەی کەس مەبە.
ـ قسەخۆش و زمان شیرین بە .
ـ شەخسییەت بە ڕواڵەت نییە ، بەڵکۆ شخسییەت ئەو پەیامەیە کە دەتەوێ بیگەێنیت .
ـ با بڕوا و سیقە لە چاوتا دیار بێت ، هەروەها لە ڕوخسار و شێوەی دانیشتن و ڕاوەستانت .
ـ بە دڵنیاییەوە لەگەڵ ناخی خۆتا بژی تا دەبێتە ڕاستییەک
ـ ئامان ئامان هەرگیز نەڵێی (من دۆڕاوم) (من سەرکەوتوو نیم) چونکە ئەگەر قەناعەتت هێنا بەوە و کردت بە واهیمە.....پەنا بەخوا ئیرادەت ئیفلیج ئەبێت .
ـ خۆت سەقابکە بە بیرۆکەی بەسوود ، ئەگەر وا نەکەیت بیرۆکەی خراپ هێرش دەبەنە سەر ناخت و تێکی ئەدەن.
ـ شەیتان وازت لێ ناهێنێت و هەوڵی شکستهێنانت دەدا....دژی بوەستە بە ئیمان و پشتبەستن بە الله .
ـ ئەگەر شکستت هێنا لە بوارێکدا بۆ کەسی باس مەکە تەنها بۆ ئەوانە نەبێت کە مامۆستاتن ،یان برادەری خۆشەویستت بێ
ـ ڕۆژ و ساتە ناخۆشەکانی ژیانت لەبیر خۆتی بە وە چونکە نایەڵن پێشکەویت .
ـ هەمیشە خۆت بڕیاردەری بڕیارەکانت بە .
ـ کاتت ڕێکبخە تا بەشی (بیناکردنی شەخسییەتت) و (پتەوکردنی پسپۆرییەکانت (و زانست) بکە. (پەیوەندییەکانی کەسوکار و خزم و دۆستان بەشێکە لە بونیاتنانی شەخسییەتتە) .
ـ هەمیشە ئامانجەکانت لە بیر بێت و با خەڵک بزانێت کە تۆ خاوەن پەیامیت .
ـ مەشڵەژێ کە دووچاری نارەحەتی دەبی، تۆ یەکەم کەس نیت و کەسیش بێ کێشە نییە لەم دونیایەدا .

بەشی هەفتەم

ئامۆژگارییەکانی ئادابی نزاو پاڕانەوە

ئادابی نزاو دوعاکردن و پا ڕانەوە

ــ دەبێ بە ئیخلاس و روو لە قیبلە راوەستان و بە چاوێکی پر لە فرمێسك بپارێینەوە

.دە بی بە سوباس و ستایشی خوای کە ورە و صلاوات دان لە سە ر بیغە مبە ر محمد (د.خ) دە ست بی بکات.

.چەخت کردن لە بارانە وە و بڕوای تەوات هەبێت زوو یان دوەنگ نزاو پاڕانەوەت دەگەیە جێ .

□ .سوور بوون و دووباره كردنه وه‌ی نزاو پاڕانه‌وه ت(أْلحاح) له بارانه وه واته□
نه لێیت پاڕامه وه و قه‌بوول نه‌بوو یان كیرانه بوو.□

□ .ئاماده بوونی دل له كاتی بارانه وه دا.
□ .بارانه وه له كاتی خۆشی و ناخۆشی و ته نكاوی و بی كیراتدا.
□ .جكه له خودای كه وره له كه س نه بارییته وه.
□ .نه بارانه وه له كه س و كار و سامان و مندال و خۆت به خرابه.
□ .ده نك نزم كردنه وه له كاتی بارانه وه دا له نیوان به نهان و ئاشكرادا.
□ .دان نان به تاوان و داواكردنی لی خۆش بوون له خوا لیی و دان نان به نیعمه ت و سوباس كردنی خودای كه وره له سه ری.
□□ .زۆر له خۆ نه كردن له ریكخستنی سه روا له بارانه وه دا (عدم تكلف السجع) .
□□ .كوروزانه و خشوع و ئومید و ترسان له خودای كه وره.
□□ .كه رانه وه ی مافی سته م لێكراوان له كه ل تۆبه دا.
□□ .سێ باره كردنه وه ی پارانه وه كه.
□□ .رووكرنه (القبلة)
□□ .ده ست به رزكردنه وه له بارانه وه دا.□
□

دوعا كردن و پاڕانه‌وه

اللهم صلي علي سيدنا محمد وعلى آله و صحبه وسلم تسليما كثيرا الى يوم الدين... □

ـ ربنا لا تزغ قلوبنا بعد إذ هديتنا وهب لنا من لدنك رحمة إنك أنت الوهاب ...... آمين□

ـ یا ڕه‌بی بارانی ڕه‌حمه‌ت ببارێنه به‌سه‌ر گیانی پاكی پێغه‌مبه‌ر "محمد"(د ـ خ). □

ـ یا ڕه‌بی بارانی ڕه‌حمه‌ت ببارێنه به سه‌رگیانی پاكی یاوه‌روئالوبه‌یتی محمد (د- خ)..□

ـ له شه‌فاعه‌تی ئه‌و نازداره بێ به‌شمان نه‌كه‌ی...یا ارحم الراحمین...ئامین.
ـ یا ڕه‌بی خودایه له گوناحمان خۆش به ،له گوناحی دایك و بابمان خۆش به ، له گوناحی دایك و بابمان خۆش به
ـ یا ڕه‌بی خودایه به نووری قورئانی پیرۆز ڕێگای ژیانمان له دونیایێ رۆناك بكه‌وه.
ـ ئه‌ی خودایه ئه‌گه‌ر تۆنه‌بی له‌خشته ده‌چم ده‌ستم بگره و له‌گوناحان‌بمانپارێزه.
ـ ئه‌ی خودایه من گوناه بارو تۆش به‌خشنده ده‌رگای ره‌حمه‌تی خۆت لیَم نه‌گری،
ـ یا ڕه‌بی خودایه نوێژ و تاعه‌ت و رۆژی وسه‌ده‌قه‌و خێرو خێرات و حه‌ج و عومره‌مان قه‌بوول بكه‌یت ،
ـ یا ڕه‌بی خودایه كوردستان وولاتمانه بیپارێزه له ده‌ردوبه‌لاو ئافاته‌كان، له پیلانی دوژمنان. له خراپه‌كاری ناحه‌زان ، له ڕفتاری به‌دكاران ، □
ـ خوایه گیان
گه‌ر ماڵت پێ به‌خشیم ... خۆش به‌ختیم لێ مه‌ستێنه
گه‌ر هێزت پێ به‌خشیم ... ئه‌قڵم لێ مه‌ستێنه
ـ خوایه گیان
فێرم بكه خه‌ڵكم خۆش بوێ... وه‌ك ئه‌وه‌ی خۆم خۆش ده‌وێ
مه‌هێڵه بێ ئومێد ببم... كاتێك ده‌كه‌وم،□
ـ یا ڕه‌بی خودایه وولاتمان بپارێزه و سه‌ركرده‌كانمان ته‌مه‌ن درێژبكه له‌سه‌ر چاكه ،چاكه‌ی میلله‌تی خۆیان بخوازن ،
ـ خوایه گیان
فێره لێبوردنم بكه چونكه لێبوردن گه‌وره‌ترین پله‌ی به‌هێزیه
تۆڵه سه‌ندنه‌وه‌ش نزمترین پله‌ی لاوازییه
ـ خوایه گیان
گه‌ر بێ ماڵت كردم هیوام بۆ به‌جێ بهێڵه
ئه‌گه‌ر نیعمه‌تی ته‌ندروستیت لێسه‌ندمه‌وه... نیعمه‌تی ئیمانم بۆ به‌جێبهێڵه،□
ـ یا ڕه‌بی خودایه تۆ پشت و په‌نامانی له فره‌هی و ته‌نگانه هانات بۆ ده‌به‌ین و به هانامان وه‌ره ،
ـ خوایه گیان

ئازایەتی ئەوەم پێ ببەخشە هەردەم دەوم تەڕبیت بە زیکری فکری تۆ و بلێم لێم ببوەرە ☐
خوای گەورە دەوڵەمەنمان بکە بە کردارەکانی چاك بە (قورئان و سوننەت) وە ☐
☐
ـ خوایە گیان خۆشەویستی بڕژێنە بە سەرماندا
ـ یا ڕەبی تۆ خۆت فەرمووتە (أدعوني أستجب لكم). دوعا و پاڕانەوەتان بۆ لای من بێنن، بە هاناتانەوە دێم. ☐
(يا ربي ها قد دعوناك فاستجب لنا كما وعتنا).
ـ یا ڕەبی خودایە رۆژێ حەشرێ رۆژێ زیندی بوونەوەی چ سێبەر نیە بە تنێ سێبەری عەرشی تۆ هەیە لەبن سێبەری عەرشی خۆت بمانحەوێنەوە،
ـ یا ڕەبی خودایە من عەبدی تۆم تۆ خودای منی ،
ـ یا ڕەبی خودایە من عەبدی تۆم تۆ رازقی منی ،
ـ یا ڕەبی خودایە بە عەمەلی خۆم لە گەڵم نەکەی بە روحمی خۆت لە گەڵم بکەی ،☐
☐
ـ یا ڕەبی ئەوا دەستی پاڕانەوەمان بۆ لای تۆ بەرز کردەوە و، تۆش دوعامان لێ قبوڵ بکە و، بە هانامانەوە وەرە...☐
ـ ئەی خودایە ئەم نزاو پارانەوە لەمنی گوناهبار وەرگری
ـ ئەی خودایە من گوناە باروتۆش بەخشندە دەرگام لێ نەگری
ـ یا ڕەبی تۆ عالم و زانای بە حاڵمان...زەلیلمان نەکەی... ڕیسوای دنیا و قیامەتمان نەکەی...☐
ـ ئەی خودایە رودەکەمە میهرەبانی تۆ بەحالي من زاناتری
ـ ئەی خودایة من بەندەی تۆم لە گوناحمان خۆش بە، بە فەنا دەچم گەرتۆ لەگوناحم خۆش نەبیت☐
ـ بە گوناهەکانی خۆمان لە گەڵ نەکەی...بە رەحمەتی خۆت لەگەڵمان بکە و لە گوناهەکانمان خۆش بە...☐
ـ لە گوناهی دایک و باوکمان خۆش بە..ڕەحم بە مردییەکانمان بکە..زیندییەکانمان سەلامەت بکە..رێگای راستیان نیشان بدە
ـ شیفای نەخۆشەکانمان بدە..زیندانییەکانی موسوڵمانان ئازاد بکە..ئەوانەی بزوبوونە بیاگەرێنەوە ناو ماڵومندالیان ،وونبووەکانیش بە کەسوکاری خۆیان شاد بکەیەوە...☐

□
ـ چەپۆکی زاڵمان لەسەرمان لابدە...ووڵاتی ئێمە و موسوڵمانان لە شەڕیان بپارێزە...تەگبیر و ڕایان بگێڕەوە ملی خۆیان و، ڕیسوایان کە.
ـ خوایە دوژمنانمان بە خۆیانەوە خەریک بکەی هەربەخۆیان خۆیان لەناوببەن...□
ئێمە و ئوممەتی ئیسلامیان لە بیر بچیتەوە و دەستیان ببڕی و هێزەکانیان پەرت و بڵاو بکەیتەوە...□

ـ خوایە گیان □
سەرکردەیەکی دڵسۆزمان بۆ بڕەخسێنی دەست بە دینی تۆبگری ،تا کۆمان بکاتەوە... بەرەو ڕەزامەندی تۆ
ـ یا ڕەبی بارانی ڕەحمەت ببارێنە بەسەر ئوممەتەکەی پێغەمبەر "محمد" (ص)...لەبە خاتری حەیوانات گیانلەبەران و
ـ خوایە گیان لە ئافات و دەرد و بەڵا موسیبەتان بمانپارێزەولێمان بە دووربکە وە... □
ـ ئەی خودایە روودەکەمە میهرەبانی تۆ بەحاڵی من زاناتری لەگوناحمان خۆش بە،
ـ ئەی خودایە بەهۆی تاوانەکانمان لێمان تورە نەبی غەزەبمان بە سەر ببارێنی ،
بەرەکەت بخەرە تەمەن و ڕزق و ماڵ و تەندروستی ئێمە و هەموو موسوڵمانەکان.□
ـ یا ڕەبی خێزانەکانمان بپارێزە...منداڵەکانمان سەلامەت بکە...هیدایەتیان بدە...لە ڕێبازی لارو کەچ رێگای شەیتانی بەدوورمان بێخەوە...
ـ ئەی خودایە بەهۆی خراپەکاری تاوانەوە تورەیی خۆتم لێَ نەگری ئەی خودایە من بەندەی تۆم بە فەنا دەچم گەر تۆ نەمبوری□
ـ یا ڕەبی خودایە ڕەحم بە دایک وباوکمان بکە...کەسوکارمان بپارێزە...□
□
یا ڕەبی خوایە گەنجەکانمان لە کچان و کوڕان سەرگەردان نەکەی...ئەوەی بێ خێزانە خێزانی ساڵحیان بە نسیب بکەی...□
ـ یا ڕەبی خودایە ئەوانەی خێزاندارن ئاشتی بێخە ناو ماڵەکانیان بەژیانێکی پڕبەختەوەر بژین ...□

ـ یا ڕەبی خوایە بە شایستەی هەڵگرانی ئەم دینەمان بگێڕە...□
ـ خوایە بمانکە بە چرای ئەو دینە..دەوڵەتی ئیسلامیمان پێ دامەزرێنە...□
□
بمانکە بەردی بناغەی ئەو هێزە ئیسلامییەی خێر و چاکەی مرۆڤی دەوێ...ئەم ئیسلامە سەرخە...دوژمنانی ڕیسوا کە...دڵمان بە کەوتنیان خۆش کە، چونکە ئەوان بە کەوتنی ئێمە دڵخۆش و شادن دەبن...
ـ ئەی خودایە من دەزانم تۆ لەتاوانی من میهرەبان و گەورەتری بە سوزو کەرەمت بم بەخشە لە کردارەکانی خراپم و بەدرەفتاریم بە سۆزی تۆ دەچمە بەهەشت قەت نانازم بە کردارەکانمکەبۆ تۆ دەیکەم،□
ـ یا ڕەبی ڕەوشتی خۆمان و خێزان و منداڵەکانمان بپارێزە...پیلانی گڵاوی دوژمنان هەڵوەشێنەوە...کە دەوێتیان بەرامبەرمان ئەنجام بدەن ،
ـ خوایە عەقیدەمان بپارێزە...وورەمان بەرز کە...□
تەسلیم بە نەفس و شەیتانمان مەکە نەکو ماڵ وێران دەبین لە دونیاو قیامەت...□
ـ خوایە ئەوەی دەیەوێ سەرمان پان بکاتەوە، سەری بکە بن پێمانەوە..ڕیسوای کە...وەك فیرعەون بیکە پەندی زەمانە.
ـ یا ڕەبی داوای ڕەحمەت لە دەرگای میهرەبانی تۆ دەکەین..ڕەحمەتێک وەک بارانی بەهار بڕژێ بەسەر گەڵ و وولاتمان ...
خوایە گیان□
□
لە گۆشە و کەناری ئاوارەیی و پەرت و بڵاوی لە گەڵ هاودینەکانمان لە وولاتی خۆمان کۆمان کاتەوە...□
ـ یا ڕەبی خودایە بەڵا و فیتنەمان لە سەر هەڵگرێ...ڕەحمەتێک بێتە سەر ئەم دینە سەقامگیرمان بکا... ئاسودەمان کا...دەروونی مردوومان زیندوو کاتەوە...کارەکانمان بۆ لە بێژنگ بدات و، بە باشەکانیان دڵمان خۆش کاتەوە...□
ـ یا ڕەبی خودایە ئاشتی بەرقەرار بێت لە ناومان و، ناکۆکی خیلافاتمان پووچەل بکەیەوە

ـ یا ڕەبی داوای ڕەحمەتێک لە تۆ دەکەین کە ڕوومان لای خۆت سپی کاتەوە..ڕێگامان پڕ نوور و ڕووناک کاتەوە.
ـ یا ڕەبی خودایە بە سۆزی پرخۆشەویستیت بمان بە خشە ئەی پەروە ردیگارم ،بە سۆزی لیشاوی تۆ نەبي ڕزگارمان نابیت فایدەی نییە دەولەت ومال و پارە
ـ خوایە، لە خراپە و پیلان و تەگبیری دوژمنان بنامپارێزە..□
ـ یا ڕەبی خودایە ئیمانێکی پۆلاییمان پێ ببەخشە بتوانین خۆراگربین ... یەقینێکمان پێ ببەخشە کۆتاییەکەی کوفر نەبێ...□
ـ یا ڕەبی خودایە لە ڕەحمەتێکمان پێ ببەخشە عیززەت و کەرامەتمان لە دنیا و ئاخیرەتدا بەرز کاتەوە...□
ـ یا ڕەبی خودایە داوای خۆڕاگری ژێر باری قەزا و قەدەری خۆتت لێ دەکەین...□
بمان گەینە مەنزیڵە تی شەهیدان...بمانکە بە هاوڕێی بەختەوەرەکان...بمانکە بە هاوڕێی پێغەمبەران و پیاو چاکان...□
ـ یا ڕەبی ڕووی پێداویستیمان بۆ لای تۆیە...لە ئاست هێز و تواناتدا بێ هێز و لاوازین...□
ـ کارەکانمان کورت وکوێرن...ئیحتیاجیمان بە تۆیە..ئەی یاریدەدەری هەژار و، نەداراکان..ئەی شیفادەری نەخۆش و دەردەدارەکان..پەنادەری هەتیو و بێ پەناکان...یارمەتیمان بدە...بە هانامانەوە وەرە...□
□
ـ یا ڕەبی خودایە نزامان لێ قبوڵ کە...شیفای نەخۆش و دەردەدارەکانمان بدە..پەنای هەتیو و بێ پەناکانمان بدە...لە ئاگری جەهەنەم بمناپارێزە...□
ـ یا ڕەبی لە ژیانی دنیا و قەبر و بەرزەخ و ڕۆژی دوایی فریامان کەوە..لە تەنهایی و تاریکیدا بەجێمان مەهێڵە...□
ـ یا ڕەبی خودایە بە دەستی موبارەکی پێغەمبەری (د۔ خ)ترگارە ئاوی کەوسەرمان بداتێ و لە سەر پردی سیراتێ دەربازمان بکات وبە ئاگری جەهەندەم قوتارمان بکات، □
ـ یا ڕەبی بمانگەیەنە بە هەرچی نێتمان باش بووە تیایدا و پێی نەگەیشتووین...بمانگەیەنە بەوەی خێری دین و دنیامانی تێدایە... □
ـ یا ڕەبی لە زومرەی بەندە دڵسۆزەکانی خۆتمان بگێڕە..لەو خێرە بێ بەشمان مەکە کە داوتە بە بەندە ساڵحەکانت...□

ـ یا ڕەبی ئارەزووی دیداری تۆمان هەیە...بمناخەرە سەر ڕێی گەیشتن بە ویسالت...□

□

ـ یا ڕەبی خودایە لە رۆژی مەحشەرێ رووڕەش و شەرمەزارمان نەکەی ، بەدەستێ راستە کیتابمان پێ بدەی ،□
ـ یا ڕەبی بمانکە ئامێری هیدایەتی ئەو کەسانەی پێویستیان بەم دینەیە...بمانکە ئاشتی و باوەشی پڕ سۆزی یاوەرانت...□
ـ یا ڕەبی خۆشمان دەوێی...ئەوانەشمان بەو ئەندازە خۆش دەوێ کە تۆ خۆشت دەوێن...□
یا ڕەبی لە زومرەی خۆشەویستانی خۆت حیسابمان کەی.

ـ یا ڕەبی ئەوە دوعای ئێمە و، قبوڵ کردنیشی بە تۆ دەسپێرین...ئەوەش توانا و ووزەی ئێمە و، پشت بە تۆ دەبەستین...□
ـ یا ڕەبی خودایە ئێمە بەندەی تۆین و بۆ لای تۆ دەگەڕێینەوە...بێ هێز و تواناین و، هەموو هێز و توانایەک لای تۆیە...
ـ خوایە گیان فیرە لیَبوردنم بکە چونکە لیبوردن گەورەترین پلەی بەهیزیە
تۆڵة سەندنەوەش نزمترین پلەی لاوازیە□
خوایە گیان□
ڕێبازی تۆ رِوونە...شوێن نەکەوتنی تاوانکارییە و لە گوناهدا ڕۆچوونە...□
ـ یا ڕەبی خوایە لە تاوان و یاخی بوون لە فەرمانەکانت بمانپارێزە...تۆ خاوەنی ڕۆژی پاداشت و سزای...□
ـ خوایة گیان
لە گەڵ پێغەمبەران و شەهیدان و پیاوچاکان و ئەوانەی ناوچەوانیان بە سوجدەی شوکر و ڕەزامەندی تۆوە ڕۆیشتووە حەشرمان بکە...کارەکانت کامڵ و تەواون...خاوەنی عیلم و زانستی کۆتا نەهاتووی...خاوەنی جود و کەرەمی...شوکرانە بۆ تۆیە...خاوەنی نیعمەتی...خاوەنی نووری.□
ـ یا ڕەبی خودایە کەس نییە لێبپارێینەوە لە گوناحمان خۆش بیت ،بەس ئەتۆی خودایە لە گوناحەکانمان خۆش بە،
ـ یا ڕەبی لەو نوورەی خۆتمان پێ ببەخشە...تا دڵمان ڕووناک کاتەوە...چاوومان گەش کاتەوە...گوێمان بۆ فەرمانەکانت باشتر بکاتەوە...قەبرمان ڕووناک کاتەوە... □

ـ یا ڕەبی هەر وەک ئەو پێغەمبەرە خۆشەویستە (ص) داوای لێکردی، داوات لێ دەکەین تیشکێک لەو نوورە بخەیتە جەستەمانەوە...بخەیتە گۆشت و پێست و خوێنمانەوە...بخەیتە مۆخ و ئێسقانەکانمانەوە...□

ـ خوابە گیان

فێرم بکە خەلکم خۆش بوێ... وەك ئەوەی خۆم خۆش دەوێ... کاتێك دەکەوم□

ـ یا ڕەبی خودایە تۆ نوورو ڕۆناکی بە نووری خۆت پێشمان ڕووناک بکەەوە...پشتمان ڕووناک بکەەوە...لای ڕاست و چەپمان ڕووناک بکەیتەوە...لای سەر و بن پێمان ڕووناک بکەیەوە...□

ـ یا ڕەبی لەو نوورە بێ بەشمان نەکەی...بمناکە بە شایستەی ئەو نوورە و، لە خۆتمان نزیک کەیتەوە.

ـ یا ڕەبی گوشەگیر و دڵ تەنگ و پڕ کەسەرین...دەروازەی خەم و پەژارەمان لێ کەوتۆتە سەرپشت و داناخرێتەوە...تاریکی جیهان گەمارۆی داوین و، بازنەی پڕ ڕق و قینی ناحەزانمان بۆ ناکرێتەوە...ماندووی ڕێگایەکی چۆڵین، جیهانێکی پڕ دڕندەین، لە شەوێکی تاریکداین و، ڕۆژمان لێ نابێتەوە...□

پەرتەوازەین و کەڵبەی دوژمنەکانت جەستەی شەکەتمان ونجڕ ونجڕ دەکات و، برینەکانمان سارێژ نابێتەوە...□

ـ یا ڕەبی لەم شەوە زەنگەدا هیوامان بە نووری تۆیە...هیوامان بە ڕەحمەتی تۆیە...عەقیدەمان پۆڵایینە و، تا نوزەی تێدابێت ئاراممان ناکوژێتەوە...□

تا تۆ لێمان ڕازی بیت باکمان بە دوژمنان نییە و، بڕوامان وایە جەستەی ماندوومان لە بەهەشتەکەی تۆدا دەحەسێتەوە...□

ـ خوایە ئەو بەهەشتەمان بە نسیب کەی...دەسەڵاتمان لە دەسەڵاتی تۆیە و، ئەمەش تاقی کردنەوەی سەرکەوتنە و، خۆت مژدەت پێداووین، ڕۆژمان دێتەوە...□

ـ یا ڕەبی خوایە دوواڕۆژمان ڕووناک بکەەوە...لە سێبەری ئەم دینە و دەوڵەتی ئیسلامدا بمان حەسێنیتەوە...ئامین.ئامین..یا ڕەب العالەمین.

وصلی الله علی سیدنا محمد وعلی اله وصحبه وسلم □

□

□

□

□

□

□

□

کۆتایی هـــــات

□______________________________________

□

سەرچاوەکان □

ـ لەزاری چەند تەمەندارێکی کە لە گەلیان ژیاوم وەرگیراوە،

ـ بە درێژایی ژیانم هەر ئامۆژگاری و ووتەیەکی بەنرخم بیستبی تۆمارم کردبوو.

ـ لەکۆڕو کۆبوونەوەو سمینارو ووتارەکانی سەر میمبەر وەرمگرتووە

ـ لە ئامۆژگارییەکانی لوقمانی حکیم بۆ کوڕە کە ی*ماڵپەری مەکۆی کوردان

ـ ئامۆژگاری باوکێکی ژیرو دانا بۆکوڕەکەی. لە کورد کلیك

ـ لەم ووشانە تێبگە بۆ ژیانی رۆژانەت* گولناز فیس بووک

ـ ئافرە ت*سەرچاوە مەکۆی کوردان□

ـ ئامۆژگاری بۆ پاراستنی ددانەکانمان سەرچاوە ماڵپەری ددان □

ـ هەندێك ئامۆژگاری بۆ جوانی دەم و چاو : یانە ی راپەرین / گوڵچین

ـ ئەی چۆن دڵێك بەدەست دێت؟؟؟*سەرچاوە: گۆڤاری موفقیت□

ـ ئامۆژگاری بۆ پارێزگاری لە کەسایەتی خۆمان لە کتێبی ووتە بچو کە کان لە نوسینی سعیدی نوو رسی ..□

ـ چەند ئامۆژگارییەك هەیە بۆ کچان پێش چوونە ناو پرسە ی هاوسەرگیری □

سەرچاوە:مالی ؛کوردان□

ـ کەسی سەرکەوتوو کەسی سەرنەکەوتوو،مالپەری گەنجینەی ووتە بە نرخەکانـ

ـ کۆمەڵێک ئامۆژگاری پێشەوا قازی محەمەد□

± نوشته شده در □□□□□□□□□ساعت PM □ توسط ئا رۆ □

ـ هاورییەنی مالپەری گەنجینەی ووتە بە نرخەکان

ـ ئەم ئامۆژگاریانەی خوارەوە بخوێنەوە و بەکاری بهێنە... فیس بووك

ـ بیست ئامۆژگاری بۆ پتەوکردنی کەسایەتییەکەت سەرچاوە مالپەری رێگا

ـ پەنجا ئامۆژگاری بۆ کچان پێش شووکردن یان پاش شووکردنیان* : *☐
ماڵپەری سەربەست
ـ *تەندورستی ڕووداو نێت / ریکخراوی هەنگاو ـ قەزای بەردەرەش☐
ماڵپەری باخچە ، نامەی دایک و باوکێک بۆ منالەکەیان ـ
ـ پرۆفایلەکانی برادەران لەفیس بووک.☐
ـ لوقمانی حەکیم وئامۆژگاریەکانی ئامادەکردنی عبدالجبار حەمە فەرەج
ـ ئامۆژگارییە سادەکانی ژیان جاکسۆن براون .وەرگێرانی خەزان حسەین
ـ ماڵپەری گشتی هەڤالان لە ڤیس بووك ،

ژیانی نووسەر

ـ لە سالی ١٩٥٤ لە گوندی زەنگەنان سەر بە قەزای بەردەرەش لەدایك بوومە

ـ لە سالی خوێندنی ١٩٦١ ـ ١٩٦٢ لەپۆلی یەکەمی سەرەتایی وەرگیرام ،

ـ لەسال ١٩٧٢ قۆناغی ناوەندیم لە بەردەرەش تەواو کرد ،

ـ لەساڵی ١٩٧٣ لە ئامادەیی هەولێری کوڕان ،خوێندنی دوواناوەندیم دەست پێکرد،

ـ لەساڵی ١٩٧٤ بە خێزانەوە پشکداری شۆرشی ئەیلوولی مەزنمان کرد، ئاوارەی ئیران بووین،

ـ دووای گەرانەوەمان لە ئیران ساڵێك و نیو لە پارێزگای ناصریە ماینەوە پۆلی شەشەمی ناوەندیم بەشی ویژەی لە دوواناوەندی قەزای رفاعی تەواوکرد

ـ لەساڵی ١٩٧٧ لە پەیمانگای پێگەیاندنی ماموستایانی پارێزگای ناصریە وەرگیرام :

ـ لەساڵی ١٩٧٧ مانگی ٥ پێنج لە باشوری عیراق هاتینە گواستنەوە بۆگۆمەلگای شاوێس لە هەولێر

ـ لەسالی ١٩٧٨ پۆلی دووەمی پەیمانگای پێگەیاندنی ماموستایانم لە پارێزگای هەلێر تەواو کرد ،

ـ له ١٩٧٨/١٠/١ بۆیەکەم جار بەماموەستا دامەزرام لەگوندی بەبێل سەر بەقەزای مێرگەسۆر ،ماموەستا بوومە لەو شوێنانە : گوندی شێتنە /دیانا
ـ له هەردوو گوندی سپیگرەو سۆلاوکە له دەڤەری خۆشناوەتی
هەروەها له قوتابخانەی گارە له گۆمەلگای شاوێس ،
ـ له سالّی ١٩٨٤ ژیانی هاوسەرگیریم پێکهینا سوپاس بۆ خودا هەفت مندالّم هەیە ٣ سێ کوڕو ٤ چار کچ .

ـ دووای راپەرینی بەهاری ١٩٩١سالّی ١٩٩٤ گەڕاینەوە شوێنی باب و باپیران لەگوندی زەنگەنان سەر به قەزای بەردەرەش
ـ لەسالی٢٠٠١ بووم بەسەرپەرشتیاری پەروەردەیی له پەروەردەی قەزای ئاکرێ
ـ له سالی ٢٠٠٧ پەروەردەی قەزای بەردەرەش دامەزرا ،
له پەروەردەی قەزای بەردەرەش بەپلەی سەرپەرشتیاری پەروەردەیی بنەرەتی پسپۆری بیرکاری خزمەتکرد ،
ـ له رێکەوتی ١ / ٧ / ٢٠١٧ دووای چلّ سالّ خزمەت هاتمە خانەنیش کردن لەخودای مەزن داوای خۆشی و سەرکەفتن بۆ هەمووتان دەخوازم لەگەلّ رێزم

بەرهەمەکانی نووسەر:

١ـ لاوك سترانێ کوردەواری له سالّی ١٩٩٧به ژمارە(٢٨) له وەزارەتی رۆشنبیری چاپ کرا ،
٢ ـ پەندی پێشینان وبەسەرهاتی کوردی له سالّی ٢٠٠٦له وەزارەتی رۆشنبیری به ژمارە(٢٢٩) چاپ کرا ،
٣ـ هەقایەت وئەفسانەی بەرئاگردانی کوردەواری له سالّی ٢٠٠٩له دەزگای مۆزیك وکەلەپۆری کورد به ژمارە (٤١) چاپ کرا
٤ـ کەلەپوورنامەی کوردەواری له سالّی ٢٠٠٨له وەزارەتی رۆشنبیری چاپ کرا ،

٥ ـ پێنج داستانی کوردەواری لە ساڵی ٢٠١١لە لە وەزارەتی وۆشنبیری بەژمارە(٥٦٩)چاپکرا

٦ـ گۆران لەنێوان زێی بادینان رووباری خازر ٢٠١٤لەچاپخانەی منارە ـــ هەولێر

٧ ـ فەرهەنگی ووشەکانی قورئانی پیرۆز پەیڤ و رامان بە هەردوو شێوەزاری سۆرانی و بادینی

ئەم کتێبانە لەبەردەستدایە بۆ چاپ

٨ـ کوردی شەبەك لە پارێزگای موسل

٩ـ رێبەری مامۆستای بیرکاری قۆناغی سەرەتایی

٩ـ ئامۆژگارییەکانی ژیان .

١٠ ـ پەروەردەکردنی منداڵ .

١١ـ نەخۆشی شێرپەنجە .

ئامادەکردن و نووسینی

یاسین حەسەن حوسێن گۆران

سەرپەرشتیاری پەروەردەیی بنەرەت ـ خانە نیش ـ

لە پەروەردەی قەزای بەردەرەش ـ

٢٠١٨