ئەزموونی تۆ، داهاتووی تۆیە

ئەزموونی تۆ، داهـاتووی تۆیە

نوسین و ئامادەکردنی
محەمەد پشدەری

٢٠٢٥

ناوی کتێب: ئەزموونی تۆداهاتووی تۆیە
نووسینی: محەمەد پشدەری
پێداچوونەوە: زریان سەرچناری
هەڵەچنی: گرووپی ڕوون بۆ هەڵەچنی
دیزاین: هەرێم عوسمان
چاپ: چاپخانەی تاران
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
ساڵی چاپ: ٢٠٢٥
نرخ: ٥٠٠٠ دینار

مافی ئەم کتێبە پارێزراوە
بەبێ ڕەزامەندیی نووسەر/وەرگێڕ، هیچ لایەنێک ڕێگەپێدراو نییە بۆ لەبەرگرتنەوەی ئەم کتێبە بە شێوەی ئەلکترۆنی، کاغەزی، وێنەیی، دەنگی یان هەر شێوازێکی دیکەی لەبەرگرتنەوە بێت.

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارەی سپاردنی (   )ی ساڵی (٢٠٢٥)ی پێدراوە

بەناوی کەسی بێ کەسان

پێشەکی:

ژیـان بـەبێ ڕووداوی خـۆش و نـاخـۆش، بەبێ هەبوونیی و نەبوونیی، بەبێ ناسینی خەڵکی چاک و خراپ، بەبێ تێپەڕکردنی هەنگاوەکانی ژیان لە خۆشی و ناخۆشی، لە هـەوراز و نشێودا، بەبێ ماندووبوون و ئارەقەڕشتن و حەسانەوە، بەبێ گەیشتن بە یەکتر و لەیەکتردابڕان، بەبێ گریان و پێکەنین، بەبێ خۆشەویستی و جـارجـارەش تووڕەبوون، بەبێ دوورکەوتنەوە لە زێدی باب و باپیران و خۆشەویستانی بەئەمەک و دڵسۆز، بەبێ زیانلێکەوتن و، کەوتن و هەستانەوە، نە لەناوەرۆکی ژیـان تێ دەگـەیـن و نە ئەزموونێکیش بەدەست دەهێنین کە بۆ داهاتوو سوودی لێ وەربگرین...

هەر بۆیە، ئەزموونی تۆ و ئەزموونی من و ئەزموونی هـەمـووان، کۆسپەکانمان لەسەر ڕێگا لادەبـات و دەرگاکانی ژیانمان بۆ دەکـاتـەوە. کەوابوو با لە بەرانبەر ناخۆشییەکانی ڕۆژگاردا، چۆک دانەدەین و هـەرگیز دەسـتـبـەرداری خەونەکانمان نەبین.

چونکە ئەوە خۆمانین کە دەتوانین و لەدەستمان دێ هەنگاوەکانمان خێراتر و خۆشمان بەهێزتر بکەین بۆ گەیشتن بە ژیان. واتا بەردەوامی. بەردەوامییش بریتییە لەسەرکەوتن و گەیشتن بە ئامانج...

خۆشەویستانی پشدەری!

وا ئەم جارەش بە دڵێکی پڕ لە خۆشەویستی هاتمەوە بۆ لاتان و هەر وەک دیارییەکانی ڕابردوو کە بەوپەڕی دڵخۆشییەوە پێشکەشم کردن، ئەم جارەش لەبری چەپکە گوڵێک، دیارییەکی دیکەم بۆ هێنانەوە.

کە هیوادارم ئەوانەی پێشتر، هۆی پەسەندی ئێوەی خۆشەویست بووبن و لە گۆشەیەکی دڵە گەورەکەتاندا جێگەی خۆیان کردبێتەوە و لە بەرانبەردا نزایەکی خێرتان بۆ کردبم. هەر وەک ئەو کەمەی ڕابردوو ئەم دیارییەشم لێ قبووڵ بکەن.

هیوا دەخوازم بەخشینی بەرهەمەکانم بەبێ بەرانبەر، نەبنە هۆی کەمکردنەوە و بێبایەخ بوونیان. چونکە بەخشین لە وەرگرتن بەنرخترە و یەکێکیشە

لە تایبەتمەندییەکانی خوای گەورە و منیش هەر بەوشێوەیە پەروەردەکراوم، کە ئەوەندەی لە توانامدابێ، لەو ڕێڕەوە لانەدەم و هەموو هەوڵەکانی ژیانیشم تەنیا لە پێناو بەرژەوەندی تایبەتیی خۆمدا نەبن.

تێبینی:

بۆ زیاتر سوودبەخشین و خزمەتکردن بە هاوزمان و هاونیشتمانیانی خۆشەویست، لە هەندێک شوێن زانیاری پێویستم بەدەستهێناوە و لە ئینگلیزییەوە وەرمگێڕاوە بۆ کوردی. بۆیەش ئاماژە بە ناوی نووسەرەکان نەکراوە، چونکە بۆ هێندێک زانیاری زیاتر، کەڵکم لە تەکنەلۆجیای سەردەم وەرگرتووە. کە ئەوەش ئەرکێکی سەر شانە و ناکرێت و نابێت کە لە ڕۆژی ڕووناکدا، سوود لە تیشکی خۆر وەرنەگرین...

خۆشەویستان!

زۆرکەس گلەیی لە تەکنەلۆجیا دەکات و دەڵێن: لەوەتای ئەو نەگریسە هاتووە، ژیانی خەڵک شێواوە

و زۆر شتمان لەدەستداوە! بەڵام من پێچەوانەکەی دەبینم و پێم وایە ئەگەر بەجوانی بەکاری بهێنین و بۆ خزمەتکردن سوودی لێ وەربگرین، دەریای زانستە و دەتوانین زۆر شت کە لە تواناماندا نییە و هەر بیریشمان بۆی ناچێت، بەدەستی بهێنین...

محەمەد پشدەری

ئوستراليا

چەند پەیڤێک سەبارەت بە نووسینەکانم:

زریان سەرچناری

مامۆستا زریان سەرچناریش دەربارەی نووسینەکانم بەم شێوەیە دەدوێت:
منیش یەکێکم لەو خۆشبەختانەی کە مامۆستا (محەمەد پشدەری)م ناسی و ئەزموونی زۆرم وەرگرت لە پەرتووکی (ئەزموون و ژیان)ەکەی، مامۆستا زۆرێک لە سیفاتە باشەکانی تێدایە کە کەسەباشەکان خۆیانیان پێ ڕازاندووەتەوە، خۆشەویستی نیشتمان و بەخشندەیی و خۆبەکەمزانینەکەی، هێندە گەورەی کردووە، کە مرۆڤ سەرسام دەکات... هیوادارم تەمەندرێژبێت و بمێنێت بۆ خزمەتی ئەم نەوەیەمان لە ڕێی نووسینەکانییەوە، نموونەیان زۆربێت.

٢٠-٠٩-٢٠٢٤

سلێمانی/کوردستان

***

کاک فەخرەدین گەرمیانی دەڵێت:

مامۆستا محەمەد پشدەری
هاوڕێیەتی چەندە بەنرخە، دە ئەوەندەش پیرۆزە. ئەگەر هاوڕێیەتییەکی ڕاستەقینەی تەواو بێت و لە خۆشەویستی و ڕێز بترازێت سوودی ماددی و کاروکاسبیی تێدا نەبێت، هاوڕێیەتی پاک و خاوێن، نەک بۆ چەندین ساڵ، بەڵکوو تا مردنی یەکێکیان، هەر بەردەوام دەبێت و پاش مردنیش ئەوەی لە ژیاندا ماوە، هاوڕێکەی لەبیر ناکات و هەمیشە یادی دەکاتەوە.
لە ژیاندا تۆ زۆر کەس دەناسیت و سەلاو و هەواڵپرسین لەنێوانتاندا هەیە، بەڵام ئەوە ناگاتە هاوڕێیەتی. هاوڕێیەتی ئەوەیە، کە زۆر شتی هاوبەشتان هەیە. وەک: یەک ڕێبازی سیاسی، نیشتمانپەروەری، و خولیای شتی دیکەش، کە لێرەدا لەمە زیاتر لەسەری ناڕۆم.
ئەو کورتەباسەم بۆ ئەوەیە، کە من هاوڕێیەکی دڵسۆزم لەم تاراوگەیە پێش ٢٥ ساڵ ناسی، ئەویش

بەڕێز/ مامۆستا محەمەد پشدەرییە، کە لەو کاتەوە تاکوو ئەمڕۆ، هاوڕێین و کەم و زۆر یەکتر دەبینین و هەواڵی یەکتردەپرسین و پەرۆشی بەردەوامی پەیوەندییەکانمانین هەندێک جاریش دیاری بۆ یادگاری پێشکەشی یەکتر دەکەین بەتایبەتیی پەرتووک، کە بەلامانەوە دیارییەکی زۆر بەنرخە... کاک محەمەد پەرتووکەکانی خۆی کە بە چاپی گەیاندوون، وەک دیارییەکی بەنرخ هەموو بەشەکانی پێشکەش کردم. منی هەژاریش نەمزانی لەپای ئەو دیارییەجوانەی پەرتووکی ئەزموون و ژیان، یان ئەوەتا چەپکێ گوڵی جوانی بۆ بەرم، یان شوشەیەک بۆنی بۆ بکڕم؟ کە هەردووکیان دیاریی کاتین و تەواو دەبن... بۆیە وتم: باشترین دیاری بۆ کاکی پشدەری، دوو بەیتەشیعرە بۆی بنووسم و لە دیوانە تازەکەشمدا بە وێنەیەکی خۆیەوە پێشکەشی بکەم زۆر لەو دوو دیارییەکەی دیکە جوانتر و بەنرختره. چوونکە خۆیشی نووسەرە و جارجار شیعریش دەنووسێت. بۆیە وەک دەڵێن: قەدری زێڕ والای زێڕینگرە.

ئەمەش کورتە شیعرەکەم بۆ پشدەریی بەڕێز:

دیاری:

دیارییەکەت بەنرخە وەک پەڕەی گوڵە
خۆشی هێنەرە و فێنکی دڵە
من بۆ تۆ چاوم دەکەم بە پەرژین
ڕۆحم بۆت هەردەم وا لەسەر چڵە

***

هاوڕێی دێرینم کاکەی پشدەری
هەستت ناسک و پیاوێ سەروەری
شیعر و نووسینت هەردەم ڕەنگینە
پڕ لە جوانییە و ناسک وەک پەری

فەخرەدین گەرمیانی
ئەدەلاید، ئوستراليا
٢٠٢٤/١/١٩

***

هـەروەهـا بـرا و مـامۆسـتـا و خـەڵـک و خـاک خۆشەویست، کاک (عەدنان) دووزی، بەم شێوەیە هەستی جوانی خۆی دەردەبڕێت و دەڵێت:
زۆرزۆر سوپاس بۆ مامۆستا و پێشمەرگە و ئەدیب و نووسەر؛ خۆشەویستی هەمووان؛ ئەستێرەیەکی گەشی کوردایەتی لە کیشوەری ئوسترالیا؛ کە هەمیشە بە جەستە دوور و بە ڕۆح و گیان نزیک لە خاک و نیشتمان؛ هەر لە خۆشەویستی نیشتمان، تەواوی بەرهەمەکانی پەرتووکی ئەزموون و ژیانی کردووەتە دیاری و بە بێبەرانبەر چەندین جار لە مەراسیمی تایبەتدا، بەخشیوونی.
(لۆسیا) دەڵێت: «گەورەترین ئارەزووی مرۆڤ، بەدەستهێنانی سەرکەوتنە» (لویس ستۆن)یش دەڵێت: تەنیا گەنجینە کە شایەنی بە دوادا گەڕانە، ئامانجە. بۆیە هەریەکە لە ئێمە ئامانجێک یا زیاتر لە ئامانجێکمان لە ژیاندا هەیە و هیواخوازین لە هەوڵ و خەبات و تێکۆشانماندا، سەرکەوتوو بین و بە ئامانجە ئینسانی و سیاسییەکانمان بگەیەنێت.
بـەڵام مـێژوو ئـەوەی سـەلماندوە سـەرکـەوتـن و گەیشتن بە ئامانجەکانمان، بە قسەی ڕووت و بە

خۆزگە و بە پاڕانەوە و پاڵدانەوە و بێ ئیرادەیی و بێ قوربانیدان نایەنەدی...
بەڵکوو لە سایەی هەوڵ و خەباتی بێوچان و شەونخونی و پشوودرێژی و ئارامگرتن و سنگفراوانی و سووربوون و خۆڕاگریی و قوربانیدان و بە متمانەبەخۆبوون و بە ئیرادەیەکی پۆڵاین و بەهێز و بە خۆبەدەستەوەنەدان، دێنەدی، تاد...

عەدنان دووزی

٢٠٢٤/١٠/١١

سلێمانی

محەمەد پشدەری:

کاتێک هەست دەکەم کە بەرهەمەکانم لە ناخی پیرۆزی کەسە دڵسۆز و پێزانەکاندا جێی خۆیان گرتووە، زیاتر هەست بە بوونی خۆم دەکەم و شانازیش بەو کەمەوە دەکەم کە لەدەستم هاتووە و پێشکەش بە خەڵک و خاکە پیرۆزەکەم کردووە.
ئوستراليا

***

دوای وردبوونەوەیەکی زیاتر و جارێکی تر خوێندەوەی پەرتووکەکەم بە چاوی ڕەخنەوە، بە پێویستم زانی بینێرم بۆ خانمی دکتۆر، بەڕێز/ (سۆما حاتەم) کە ئەویش جارێک پێیدابچێتەوە. بۆ ئەوەی لە ڕووی ڕێنووسییەوە هەر هەڵەیەکی کەوتە پێش چاو، ڕاستیان بکاتەوە.

زۆر سوپاس بۆ بەڕێزیان کە داواکەی قبووڵ کردم و ئەویش ئەرکی پێداچوونەوەی وەئەستۆگرت.

هەروەها سوپاس و پێزانینم هەیە بۆ هەموو ئەو بەڕێزانەی کە بە پێشنیاری جوان هاوکار و پشتیوان بوون بۆ ئامادەکردنی پەرتووکی (ئەزموونی تۆ، داهاتووی تۆیە).

چاوپێکەوتنێک لەگەڵ نووسەری
زنجیرە پەرتووکی ئەزموون و ژیان:

دیمانە: فەخرەدین گەرمیانی

گەلێک جار وا ڕێک دەکەوێت کەسێک دەناسیت و پاش ماوەیەک لێکدابڕان، چونکە کاریگەریی لەسەرت درووست ناکات ئیتر لەبیرت دەچێتەوە و لە هزر و بیرتدا سیما و هەڵوێستەکانی کز دەبێت تاکوو بەتەواویی دەکوژێتەوە و شوێنەواری نامێنێت، بەڵام جاری واش هەیە کەسێک دەبینیت و لە ماوەیەکی کورتدا شوێنێکی تایبەت لە دڵ و مێشکتدا داگیر دەکات و دەچەسپێت و هەر لە یەکەم ساتەوە خۆشت دەوێت و بە تۆ بێت زۆربەر کاتەکانت لەگەڵیدا دانیشی و گفتوگۆیلەگەڵدا بکەیت.
لە ساڵی ١٩٩٨ کە یەکەمجار کۆچمکرد بەرەو ئەو دیوی دەریاکان و گۆی زەوی بۆ وڵاتی ئوستراليا و بۆ یەکەم جار بە کاک محەمەد پشدەری ئاشنا بووم ئیتر کەم و زۆر یەکترمان دەبیبنی و بە پێی

دەرفەت ئاڵوگۆڕی بیروڕامان پێکەوە دەکرد، بەڵام هیچ کاتێک هەستم نەکردووە کاک محەمەد شتێک بنووسێت ڕەنگە ئەوەش بەهۆی ئەوە بووبێت من تا ساڵی ٢٠١٥ هەمیشە لە دەرەوەی ئوستراليا بووم بۆ کارکردن، بۆیە کەمتر یەکترمان دەبینی بەڵام پاش هاتنەوەم لە ئەفریکاوە بۆ ئوستراليا و دانیشتن لەگەڵ ئەم هاوڕێ دێرینەم تەماشام کرد نووسەرێکی بەردەوامی زنجیرە پەرتووکێکە بە ناونیشانی ئەزموون و ژیان و تا ئێستا گەیشتووەتە پێنج بەش و بە شێوەیەکی زۆر جوان چاپکراون، ئەوە بێجگە لەوەی کراوەتە پەرتووکی دەنگیی و لە زۆربەی سوشیال میدیا و یوتیوب و بگرە لە کوریدیپیدیاش بڵاوکراونەتەوە.

بۆ زیاتر ناساندنی ئەم نووسەرە بەڕێزە پێم خۆشبوو جگە لە ناساندنی بەرهەم و نووسینەکانی هەندێک لایەنی دیکەی گشتیی و تایبەتیی ئەم نووسەرە بە خوێنەری کورد بناسێنم و زیاتر لایانە شاراوەکانی ژیانی ئاشکرا بکەم کە زۆربەی خەڵک نایزانن و ئەوەش لە ڕێگای ئەم گفتوگۆیە، ئەمڕۆ ڕێکەوتی ٢٠٢/٣/١٠لە شاری ئەدەلاید لە ساوس

ئوستراليا لە ماڵەکەی خۆیدا بە یەکەم پرسیار دەسپێبکەم و بڵێم:

پ: بۆ کۆچت کرد و چۆن گەیشتیتە ئوسترالیا؟

هەموو ئەو خەڵکە داماوانەی کە وڵاتەکانی خۆیان جێ دەهێڵن و ڕوو لە هەندەران دەکەن، هەر یەکە بەشێوەیەک خاڵێکی هاوبەشی هەیە. کە بێگومان خاڵەهاوبەشەکەش، نایەکسانی و خراپ بەڕێوەبردنی وڵاتە لەلایەن دەسەڵاتدارانی وڵات. ئەوە بووەتە هۆی ئەوە کە خەڵک نەتوانێت بە ئاسوودەیی لە وڵاتەکەی خۆیدا ئۆقرە بگرێت و بحەسێتەوە...

پ: هیچ ڕووداوی سەیرت بەسەر هاتووە لە کاتی کۆچەکەتدا؟

ئەگەرچی پشتکردن لە نیشتمان و ڕووکردنە هەندەران، خەمەکەی ئەوەندە زۆرە، نە بە زمان دەربڕینی ئاسانە، نە لە توانای پێنووس دایە کە بنووسرێت... بەڵام بڕیارێکە و زۆر بە ناچاری دەدرێت... لە ڕاستیدا من کەسم لە دەرەوە نەبوو کە داوای هاوکاری لێ بکەم کە یارمەتیم بدات، بۆ ئەوەی بگەم بە وڵاتێک و کەمێک لە مەترسییەکانی

ژیان و گیانی دوور کەومەوە. هاوێیەکم کە زۆر جار لە شوێنی کارەکەم (ددانسازی) دەهات بۆ لام و باسی ژیانی دەرەوەی بۆ دەکردم. زیاتریش باسی ئوسترالیای بۆ دەکردم. منیش وتم: بۆ من کە هیچ کەسێکم لە دەرەوە نییە، ئاسان نییە... ئەویش وتی: من هاوڕێیەکم هەیەو داوای لێ دەکەم کە بانگهێشتنامەیەک بۆ هەردووکمان بنێرێت. منیش قبوولم کرد. ئەویش هەر زوو داوای لێ کرد و ماڵی ئاوابێت، دوو فۆڕمی بۆمان نارد. بەڵام دوای ئەوە کە هەردووکمان فۆڕمەکانمان پڕ کردنەوە و ڕادەستی باڵیۆزخانەی ئەو وڵاتەمان کرد و دوای ماوەیەک وەڵاممان بۆ گەڕایەوە و داواکراین بۆ چاوپیکەوتن لە تاران، بەداخەوە ئەو هاوڕێیەم بەهۆی ئەوە کە خزمەکانی لە بەریتانیا بوون، قبووڵ نەکرا...! بەڵام من قبووڵکرام. دوای تەواوکردنی هەموو کارە یاساییەکانم بۆ دەرچوون بۆ ئوسترالیا، هاوڕێی هاوڕێکەم پشتگیری نەکردم و وتی: من ئەو پیاوە هەر ناناسم...!

بەڵام چونکە خوا ڕێکی خستبوو، لە ڕێکخراوی(IOM) پەیوەندیان بە کاک (بورهان مەجید)ەوە کرد لە

ئەدەلاید کە ناوبروا کەسایەتییەکی ناسراوبوو و بەرپرسی کۆمەڵەی کوردیش بوو لەو شارە. ئەویش ڕۆحی شاد، وتی: من نایناسم، بەڵام پشتگیری دەکەم بۆ ئەو بڕە پارەیە کە بۆی دەدرێت... بەو شێوەیە من دەرچووم...

کۆچکردن، لێوانلێوە لە ڕووداویی سەیر و سەمەرە! من ئەوەندە هاتوچۆی تاران و دائیرەکانم کردبوو، وای لێ هاتبوو کە لە دوورەوە دەیانبینیم، دەیانناسیمەوە. چونکە پێش دەوام و پێش ئەوان، لە شوێنی کارەکەیان ئامادە دەبووم... ڕۆژێک بیرم لەوە کردەوە کە شتێک بکەم کە نەمناسنەوە. لە بازاڕ کڵاوێکی زۆر سەیری ڕوسیم کڕی کە زیاتر ئەوانەی لە (سیبیریا) دەژین و وەک دەڵێن: ساردترین شوێنی ڕوسیایە... من ئەو ڕۆژە کەمێک دواتر چووم و دڵم بەوە خۆشبوو کە هیچ کەسێک نامناسێت و بەڵکوو لەو ناوەشدا کەسێک پەیدا بکەم کە بەبێدەنگی شتێکم بۆ بکات؟...

ئەفسەرێکی هەیکەلی کە زۆر جار هەوڵی دووخستنەوەی دەدام، لەو سەرەوە لەژێر عەینەکەکەیدا سەیریکی کردم و بۆ لام هات.

قسەی خۆمان بێت، ڕۆح لەناو جەستەمدا شوێنی حەوانەوەی خۆی لەدەستدا بوو. چونکە پێشتریش وەک کەسێکی توند و مۆن و ڕەزاگران دەهاتە پێش چاوم... هات بۆ لام و کڵاوە ڕوسییەکەی لەسەر سەرم لابرد و وتی: دەزانم خەریکی فیڵێکیت...! وابزانم قاتی ١٠یا ١١بوو، وتی: ئێستا لە پەنجەرەوە هەڵتدەمە خوارەوە، کێ لێت دەپرسێتەوە؟! منیش وتم: لە جیاتی ئەوەی ئەو کارە بکەی، بۆ هاوکاریم ناکەی تا وازتان لێ بێنم؟ دوای کەمێک ڕامان، خوا ڕەحمی کرد، قۆڵی بەردام و وتی: بەخوا منیش لەو چاوسوورکردنەوە زیاتر، هیچی دیکەم لەدەست نایە. بەڵام هەر ئەوەت پێ دەڵێم: بەردەوام بە و خوا گەورەیە.

پ: وەک نووسەرێک کە زنجیرەیەک پەرتووکت نووسیوە، چ کاتێک بە گونجاو دەزانیت تێیدا بنووسیت؟

من بەیانیان زوو، بە باشترین کات دەزانم بۆ جوان بیرکردنەوە. چونکە بەو برە خەوە کە پێشتر دەخەویت، مێشک ئاسوودە دەبێت و ئامادەیە بۆ ئەو شتە کە دەتەوێت بڕیاری لەسەر بدەی...

پ: ئێمە لەم وڵاتـەدا هەرچەندە هەموو ژیانمان پارێزراوە و گرفتی مادديمان نییە، ئایا چ شتێکی دیکەمان کەمە و هەستمان بۆ نیشتمانی دایک چۆنە؟

من پێم وایە ئاسوودەیی ڕۆح زۆر پێویست ترە لە ئاسوودەیی جەستە. هیچ شتێک لە ژیاندا ناتوانێت جێگەی دایک بگرێتەوە، بەڵام نیشتمان، ئەو بۆشاییە پڕ دەکاتەوە. هەر بۆیە نیشتمان و دایک وەک یەک ناویان دێت و هەرگیز لە یەکتر دانابڕێن. ئەوەیە کە ئێمە هەرچەندە لە هیچ شتێکمان کەم نییە، بەڵام گەورەترین بۆشایی کە لەناو دڵ و مێشکماندا هەیە، دوورییە لە دایکی دووەم، کە نیشتمانە.

پ: ئەگەرخوێندنەوە و نووسین نەبێت دەبێت کاتەکانت چۆن بەسەر بەریت؟

گومانی تێدا نییە کە خوێندنەوە و نووسین، چۆن خۆر وزە دەبەخشێت بە زەوی، ئەویش ئاوا وزە دەبەخشێت بە مێشک. نووسین بەبێ خوێندنەوە و خوێندنەوە بەبێ نووسین، وەک خواردنی بێ خوێ و داری بێبەر وایە. بەڵام وێڕای نووسین و خوێندنەوەش، پێویستە بۆ ژیان هەوڵ بدرێت

و نزیککەوتنەوە و دیدار و چاوپێکەوتنیش لەگەڵ خۆشەویستاندا، نابێت لەبیربکرێت.

پ: دوور لە سەرقاڵی نووسین دەکرێت پێناسەیەکی خۆشەویستیم بۆ بکەی؟

بە بڕوای من، جگە لەو ڕۆحە کە خوای گەورە وەک بەنرخترین دیاری بە سەرجەم بوونەوەرەکانی بەخشیوە، خۆشەویستیش ڕۆحێکی دیکەیە لە ناخی مرۆڤەکاندا. مرۆڤ کە خۆشەویستی لە دڵدا نەبێت، وەک لاشەیەکی بێ گیانە. لاشەی بێ گیانیش، بێ هەستە و هەست بە هیچ شتێک ناکات...

پ: بەچی توورە دەبێت؟

تووڕەبوون دەورانێکی تایبەت بە خۆی هەیە؛ (هەرزەکاری) دوای ئەو دەورانە، تووڕەبوون مرۆڤ زۆر ناشیرین دەکات. بەڵام ئەوەی کە زۆر ئازارم دەدات، بێوەفایی مرۆڤەکان بەرانبەر بە یەکتر و ڕابردوو لەبیرکردنە...!

پ: ئەمانە لای محەمەد پشدەری چی دەگەیەنن بە یەک وشە؟

منداڵ، گەورەترین ئاوات و دڵخۆشی ژیانە. بەڵام ئەگەر ئەو پێناسەیە نەپارێزێت، تەنیا دەرد و ژانە... هاوڕێی ڕاستەقینە، ئەگەر خوا بیدات، جێگرەوەی

زۆرێک لە کەسە نزیکەکانە. وەک دەڵێن: براش کاتێک برایە، کە هاوڕێ بێت.
پەرتووک، ئاوێنەیەکی پاک و بێگەردە و زۆر بەجوانی خۆتی تێدا دەبینیت و هەڵە و کەم و کووڕییەکانی خۆت، بەبێدەنگی، پیشاندەدات.
ژن، پشت و پەنایە. هەروەها ژن دەرد و بەڵایە. ژن دەتوانێت پیاو لە پیاو بکات و نا پیاویش بکاتە پیاو. ژن باشترین وەستایەو پیاویش وەک قوڕ وایە. چی پێخۆشبێت ئەوەی لێ درووست دەکات. هەروەها وتراوە: لە پشت هەر پیاوێکی گەورە، ژنێکی گەورە هەیە... بە شێوەیەکی گشتی، ژن ژیانە و ژیانیش بریتییە لە ژن...
کە گچکە بووم، کۆمەڵێک ئامۆژگاری باوکی ڕەحمەتیم لەناو مێشکدا جێگیر بووە. کە زۆربەیان هاوشێوەی یەکتربوون. بۆیە لە زۆریان خۆم بە دوور گرتووە و (سینەما)ش یەکێک بووە لەو شتانە. تەزبیحیش، لە کاتی خۆیدا خۆشە. بەڵام نەکرێت بە پیشە و لەدەستدانی بیرکردنەوە.
پێنووس، منی فێری خۆشەویستی کرد. خۆشەویستی بۆ ژیان، خۆشەویستی بۆ مرۆڤایەتی، خۆشەویستی

بۆ سرووشت. ئەگەر پێنووس نەبوایە، (ئەزموون و ژیان)یش نەدەنووسرایەوە. کە بێگومان (ئەزموون و ژیان) بۆ من، جوانترین بڕوانامەی ژیانە...
چونکە ئەگەرچی بابەتەکان زۆر کورتن، بەڵام، لە پشت هەر بابەتێکەوە، چیرۆکێک هەیە و لەگەڵ هەر چیرۆکێکیش، ڕۆمانێک...
چاویلکە، بووە بە هاوڕێی ژیانم، بەبێ ئەو، هیچم بۆ ناکرێت.
هەم مامۆستا و هەم برادەرێکی زۆر خۆشەویستم؛ یادی بەخێر... (مامۆستا مەلا قادری عەباسی) جارێک گۆچانێکی جوانم وەک دیاری بۆی نارد. دوای ماوەیەک نامەیەکی بۆ ناردم و فەرمووی: بەو گۆچانە وات لێ کردم کە هەست بە پیری بکەم. خۆزگە ئۆتۆمۆبێلێکت بۆ کڕیبام...
مامۆستا، ڕۆحی شاد بێت، یەکێک بوو لە کەسە هەرە ڕۆحسووک و دڵپاک و قسەخۆشەکان... منیش سوپاس بۆ خوا جارێ بیرۆکەی گۆچان هەڵگرتنم بە مێشکدانەهاتووە..
هەموو باڵندەیەکم خۆشدەوێت. بەڵام پێم خۆشنییە هیچ کامێکیانم هەبێت. لەبەر ئەوە ئازاری مردنیانم لە دڵ دەرناچێت...

سەرکردە، کاتێک سەرکردەیە، کە لەناو دڵی خەڵکدا بێت و هەر خۆی پێی وانەبێت کە سەرکردەیە...
حیزب، ئەوەندەی کە دەبێتە هۆی دابڕینی کۆمەڵگە لەیەکتر، ئەوەندە نابێتە هۆی متمانە بۆ خەڵک...
مەلا و مامۆستاکان، هەمیشە پێشەنگ بوون بۆ بەیەکەوە گرێدانی کۆمەڵگە و پاراستنی بیرۆکەی هەستینەتەوەیی.
شایی و ڕەشبەڵەک، خەریکە دەبێتە پێناسەی نەتەوەی کورد...
جیابوونەوە و دابڕان، ئازارێکی کوشندەیە و برینەکەی هەرگیز سارێژ نابێت...
مردن، ژیانێکی دیکەیە و بەبێخەمی بۆی دەخەویت.
ژیان، واتا ڕازیبوون بەوەی کە هەتە، بەوەی کە هەی، بەوەی کە دەیکەیت...
ستەمکردن، نیشانەی ئازایەتی نییە. بەڵکوو خۆ دەرخستنە بۆ مانەوە و ترساندنی خەڵک...! کە دوا جاریش بەناشیرینی کۆتایی پێ دێت.
پێکەنین، دەتوانرێت وەک چارەسەر کەڵکی لێ وەربگیرێت. بەڵام کە لە جێی خۆی نەبێت، لە هەیبەت و ڕێزی مرۆڤ کەم دەکاتەوە...

ئاوێنە، دیمەنی ڕاستەقینەی مرۆڤ پێشان دەدات. کاتێک کە ڕووخۆشیت، سەیری ئاوێنە بکە و کاتێکیش کە تووڕەیت، هەر سەیری بکە. دوا جار جیاوازییەکانت بۆ دەردەکەوێت و ناچار دەبیت کە گۆڕانکاری لە کەسایەتی خۆتدا درووست بکەیت.

دەروێش، لەسەر مانای خۆی، شتێکی جوانە. واتا بێ نیاز و بێ تەماح و خواپەرست. بەڵام بە ماناکەی تر کە کوێرانە هەر دواکەویت و هەرچی پێت بوترێت، بڵێی: بەڵێ، ئەوا شتێکی ناشیرینە.

مرۆڤ، خۆی دەبێت زەنگی ئاگادار کردنەوەی هەبێت. ئەو زەنگەش، بریتییە لە هاواری ویژدان. کاتێک هەڵەیەک دەکەین، پێش ئەوەی کە بیکەین، زەنگی ویژدان لێ دەدات، ئەگەر زوو خەبەرمان بێتەوە، بێگومان هەڵە ناکەین. ئەگەر کردیشمان، زوو پەشیمان دەبینەوە و بەڵێن بە خۆمان دەدەین کە جارێکی تر دووبارەی ناکەینەوە.

پ: ئەگەر ئێستا بگەڕێیتەوە بۆ چل ساڵ لەمەوپێش، ئایا چ شتیک دەکەیت کە نەتکردووە و لە دڵتدا گرێیە؟

زۆر شتمان لە دەستچووە، زۆر شتیشمان نەکردووە. ئەگەر کات بگەڕێتەوە، یەکەم شت ئەوەیە کە

هەوڵ دەدەم مرۆڤەکان وەک خۆیان بناسم. پێش ئەوانیش، خۆم بناسم. چونکە گەورەترین هەڵەی مرۆڤ لە ژیاندا، خۆنەناسینە...

پ: وەک ئاگادارم کاتی خۆی پێشمەرگە بویت، ئایا لەو تاقیکردنەوەیە چی فێربوویت؟ ئەی ئێستا ئەو ڕۆژانە چۆن هەڵدەسەنگێنی؟

پێشمەرگایەتی بۆ من، ئەگەرچی بارودۆخی ژیانم لەوپەڕی ناخۆشی و دژواریدا بوو، بەهۆی ئەوەی کە لەلایەن (استخباراتی عێراق)ەوە تاڵان کرام و بەرنامەی ژیانم شێوێنرا، بەڵام هەستم بە سەربەرزی دەکرد و تا کات زیاتر تێ دەپەڕی، کوردبوونم لەلا زیاتر پیرۆزتر دەبوو و ڕۆحی نیشتمانپەروەریم بەهێزتر دەبوو.

بەڵام زۆر بەداخەوە لێکدانەوەم بۆ پێشمەرگە، کە خۆزگە ئاوا نەدەبووم، کە پێشتر ئامادەبوو گیانی خۆی لە پێناو بیروباوەڕەکەیدا بەخت بکات و هەزارانیش لەو پێناوەدا شەهید بوون، ئەو ئاواتەی کە ئەوان لە پێناویدا ڕۆیشتن، یان ئێستاش لە ژیاندا ماون، نەهاتەدی و بەداخەوە زۆر زوو لەبیرکران...!

لە ئێستادا ئەوەی کە من و هەزارانی وەک من

دەیبینن، ئەوەیە؛ ئەوەی کە پشتگوێ خراوە پێشمەرگەیە و زۆرێکیش لەوانەی کە لە ڕیزی پێشەوەی ژیان و خۆشگوزەرانیدان، ئەو کەسانەن کە لە دەورانێکدا، ڕاوی خەڵک و پێشمەرگەیان دەکرد...!

پ: پەشیمان نیت لەو پێشمەرگایەتییە؟

من وەک خۆم هەرگیز پەشیمان نیم لە شتێک کە خۆم هەڵم بژاردووە. ئەو کات پێشمەرگە پیرۆز بوو و ئێستاش لەلای من هەر پیرۆزە. بەڵام کە پشتگوێ خرا و لە بیر کرا، پێشمەرگە چ تاوانێکی هەیە...؟! من ئێستاش ئەگەر دوژمنێک ڕووبەڕووی نیشتمان و نەتەوەکەم بێتەوە، وەک ڕابردوو ئامادەم لە دژی بوەستمەوە...

پ: ڕەوشی ئێستای کوردستان چۆن دەبینیت؟ تروسکاییەک هەیە بۆ ڕزگار بوون؟

بە بڕوای من خۆرئاوابوون، نیشانەی کۆتایی ژیان نییە. ئەگەرچی بەهۆی یەکتر قبووڵ نەکردن، کورد لە ڕابردوودا و لە ئێستاشدا، لە دۆخێکی زۆر خراپدایە، بەڵام من وەک خۆم بێ هیوانیم. چونکە نەوەیەکی تازەپێگەیشتووە کە بیرکردنەوەی جیاوازی هەیە لەگەڵ ڕابردوو...

من دڵنیام کە ئەوان بەو بیر و هزر و لێکدانەوە جوانەیان، دەتوانن نیشتمانێکی وێران، بنیات بنێنەوە...

پ: ئێمە کۆمەڵێک سەرکردەمان هەیە ئێستا و هەمووشیان دەڵێن خەبات بۆ سەربەخۆیی دەکەین؟ پێتوایە بتوانن ئەو پاپۆڕە لەم گێژەنگەدا بگەیەننە کەناری ئارام؟

کورد تا دوژمن بە دۆست و پشت و پەنا و خاوەنماڵی خۆی بزانێت، نەک هەر سەربەخۆیی، بەڵکوو نابێت چاوەڕێی هیچ بەرەوپێشچوونێک بکات...!

پ: کەس لە ژیانتدا فێڵی لێ کردوویت؟ ئەگەر وەڵامەکەت بەڵێیە چۆن؟

من بڕوام بەو پەندە کوردییە هەیە کە وتراوە: بەردی گەورە هەر لە نزیکەوە دەهاوێژرێت... دەبێت بڵێم: زۆر بەداخەوە، من هەمیشە لەلایەن نزیکەکانمەوە کراوم بە ئامانج و پێکراوم...!

پ: ڤایرۆسی کۆرۆنا زۆر هاوڕێی باشی لێ بردین، ئایا کەسێکی خۆشەویستت بە کۆرۆنا کۆچیکردووە؟

من هەموو ئەوانەی کە بەهۆی ئەو دوژمنە هێرشبەرە زیانیان پێگەیشت، یان بەداخەوە لەناوچوون، بە

نزیکترین کەس و خۆشەویستی خۆم دەزانین. چونکە لە ڕووی ئینسانییەوە، هەموومان یەکین.

پ: لەگەڵ درۆ و کەسی درۆزن و درۆزاندا چۆن ڕەفتار دەکەیت؟

درۆکردن دایکی هەموو تاوانێکە. بە بڕوای من مرۆڤ ئەگەر درۆ نەکات، ناتوانێت هیچ خراپەیەک بکات. بۆیە تا بۆمان بکرێت، پێویستە خۆمان لە درۆزن و درۆزان بە دوور بگرین.

پ: نووستنێکی سەربان و جامێ ئاوی ساردی شەربە یان کوپەی جاران چ دەگەیەنێ لەلای تۆ؟

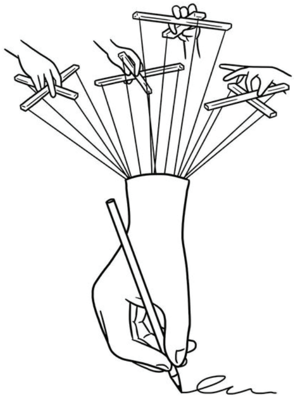
ئێستاش کە یادی منداڵیمان دەکەینەوە، یەکێک لە خۆشییەکانمان خەوی سەربانی شەوانەی ئەو کاتەیە. کە خەڵک بە گشتی متمانەیان بە یەکتر هەبوو و بەدڵنیاییەوە پێش خەوتن سەیری ئاسمانیان دەکرد کە بە ئەستێرەکان ڕازێنرابووەوە... هەر بەو یادە خۆشە خەو دەیبردنەوە و بە ئاسوودەیی بۆی دەخەوتن...

ئەو کوپە ئاوەی کە شەو تا بەیانی لە دەرەوە دادەنرا، خۆشترین بیرەوەرییە لە ژیانی مندا. چونکە ئەو کاتە ژیان، ژیانێک سرووشتی بوو

و هیچ کەسێک پشتی نەدەبەست بە هیچ شتێکی دەستکرد و ناسرووشتی...

پ: ئەگەر کوردستان ببێتە وڵاتێکی سەربەخۆ ئایا دەگەڕێیتەوە بەیەکجاری؟ ئەگەر وەڵامەکەت نەخێر بوو بۆ؟

منداڵێکی ساوا، ئەگەر دایک لێیشی تووڕە بێت و لەخۆشی دوور بخاتەوە، بەبێ گوێدانە تووڕەبوونەکە و تەنانەت لێدانیشی لەلایەن دایکییەوە، بەگریانەوە هەر دەگەڕێتەوە ناو باوەشی ئەو. چونکە نە لە هیچ شوێنێک و نە لەباوەشی هیچ کەسێکدا، ئۆقرە ناگرێت...



ئەزموون و ژیان چییە؟

(ئەزموون و ژیان) پەیوەندییەکی نزیکیان بەیەکەوە هەیە، هەریەکەیان ئەوەی دیکە ئاگاداردەکاتەوە و لە قاڵبدەدات.

ژیان ئەو گەشتەیە کە پڕە لە سات و بەریەککەوتن و ڕووداوە جۆراوجۆرەکان، کە وامان لێ دەکەن بزانین کێین؟

لە بەرانبەردا ئەزموون، ئەو حیکمەت و زانیاری و تێڕوانینانەیە کە لە گەشتکردن بە هەوراز و نشێوەکانی ژیاندا بەدەستی دەهێنین.

لە ڕێگەی ئەزموونەکانمانەوە فێر دەبین و گەشەدەکەین و پەرەدەسێنین، تێگەیشتنێکی قووڵتر لە خۆمان و جیهانی دەوروبەرمان پەرە پێ دەدەین. ژیان دەرفەت و بەرەنگاربوونەوە و پەیوەندیمان پێ دەبەخشێ، کە یارمەتیدەرمانە بۆ کەڵەکەکردنی ئەزموونەکان. کە لە بەرانبەردا ژیانمان دەوڵەمەندتر دەکەن.

یاری نێوان (ئەزموون و ژیان) جووڵەیەکی بەردەوامە. هەر ئەزموونێکی نوێش لە ژیانی ڕۆژانەماندا، کاریگەریی لەسەر دیدگای ئێمە

بۆ ژیان زیاتر دەبێت. ئەو یارییە جوانەی نێوان (ئەزموون و ژیان)، گەشتەکەمان ڕێکتر و مانادارتر و بەنرختر دەکات.

با وردتر سەرنج بدەین:

(ئەزموون و ژیان)، دوو شتی لەیەکتر دانەبڕاون و جیا نابنەوە. واتە نە ژیان بەبێ ئەزموون دەبێت، نە ئەزموونیش بەبێ ژیان.

چەند لایەنێک دەخەینە ڕوو
کە دەبێت لەبەرچاو بگیرێن:

ئەزموونەکانمان کاریگەرییان لەسەر تێڕوانین و چۆنیەتیی ژیانی خۆمان و ئەوانی دیکەش دەبێت.

ئەزموونە نوێیەکان یارمەتیدەرمان دەبن بۆ فێربوون و گونجاندن و پەرەسەندن.

ئێمە لە ڕێگەی ئەزموونەکانمانەوە تێڕوانین و تێگەیشتنێکی بەنرخ بەدەست دەهێنین.

ئەزموونەکانمان یارمەتیمان دەدەن بۆ ئاشکراکردنی خولیا و بەها و ئامانجەکانمان.

بەهۆی ئەزموونەکانی ڕۆژانەمان، فێردەبین کە ڕێگە سەختەکان بگرینەبەر و بەسەر بەربەستەکاندا زاڵ بین. ئەزموونەکان، چ گەورەبن، چ بچووک، چیرۆکی ژیانمان پێک دەهێنن. ئەزموونە هاوبەشەکان، مرۆڤەکان کۆدەکەنەوە و کۆمەڵگە درووست دەکەن.

ئەزموونەکان یارمەتیمان دەدەن لە پەرەپێدانی کارامەیی و زانیاری و تێگەیشتنی نوێ.

ئەزموونەکانمان، هەریەکەی بەشێوەیەک، دەوڵەمەندی و گرنگی خۆیان بە ژیان دەبەخش.

دەبێت ئەو ڕاستییەش باش بزانین؛ کە (ئەزموون و ژیان)، تایبەتە بە هەر تاکێک و ئەم گەشتەش هیی من و تۆیە، بۆ ئەوەی بە توانایەکی باشتر و هێزێکی زیاتر ڕووبەڕووی کۆسپەکانی ژیان ببینەوە...

سوودوەرگرتن لە ئەزموونەکان:

ئەزموونەکانمان، باش بن یان خراپ، دەتوانن بەهایەکی سەرسووڕهێنەریان هەبێت. بە مەرجێک، بە ژیری بەکاریانبهێنین. لێرەدا چەند ڕێگایەک دەخەینە ڕوو بۆ بەکارهێنانی ئەزموونەکانمان:

شیکاری بکە کە چ شتێک بە هەڵە تێپەڕبووە، کە جارێکی تر باشتر بیت و دووبارە نەکرێتەوە.

ئەوەی فێربوویت، فێری کەسانی دیکەشی بکە بۆ ئەوەی یارمەتییان بدەی کە گەشە بکەن.

وانەکان جێبەجێ بکە، بۆ ئەوەی ببیتە کەسێکی باشتر لە خۆت.

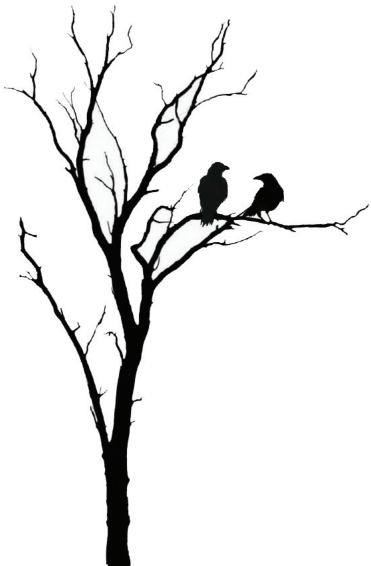
ئەزموونەکانی ڕابردوو بەکار بهێنە بۆ هەڵبژاردنی ژیرانەتر.

پەیوەندیت لەگەڵ کەسانی دیکەدا هەبێت، کە ئەزموونی هاوشێوەیان هەبووە.

سوود لە ئەزموونەکانی ڕابردوو وەربگرە، بۆ خۆپێگەیاندنت و داهێنانی زیاتر.

بۆ پەرەپێدانی ستراتیژی ڕووبەڕووبوونەوە و کۆڵنەدان.

بیرکردنەوە لە ئەزموونە ئەرێنییەکان، بۆ چاندنی زیاتر سوپاسگوزارییە.
لە بەها و خاڵە بەهێزەکان و خاڵە لاوازەکانت تێ بگە.
ڕێنمایی کەسانی تر بکە لە ڕێگەی بەربەرەکانی و ڕووبەڕوو بوونەوەی هاوشێوە.
ئەزموونەکان دەرفەتن بۆ گەشەکردن و فێربوون و پەیوەندیکردن.



بە بەکارهێنانی ئەزموونەکانی ڕابردوو، دەتوانی:

بەدەستهێنانی تێگەیشتنی بەنرخ،
پەرەپێدانی کارامەیی نوێ،
پتەوکردنی پەیوەندییەکان،
ببیتە کەسێکی ژیرتر و بەزەییدارتر.
ئەگەر زۆرترین سوود لە ئەزموونەکانت وەربگری،
بێگومان بەردەوام دەبیت لە جوانتر کردنی ژیانت!

ئەزموون و زانیاری لە کەسانی جیاواز:

بەدەستهێنانی ئەزموون و زانیاری لە کەسانی جیاواز، لایەنێکی بەنرخی گەشەکردن و گەشەسەندنی کەسییە. لێرەدا چەند سوودێک دەخەینە ڕوو:

فێربوون لە کەسانێک کە پاشخان و کولتوور و ئەزموونی جیاوازیان هەیە، تێگەیشتنەکانت فراوانتر دەکات و (تەحەدا)ئاڵنگاری گریمانەکانت دەکات.

بەدەستهێنانی زانیاری لە کەسانی تر دەتوانێت یارمەتیت بدات بۆ پەرەپێدانی کارامەیی و شارەزایی نوێ، توانای کەسی و پیشەییت بەرز بکاتەوە.

پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی چینە جیاوازەکانی ژیان دەتوانێت ببێتە هۆی پەیوەندی بەنرخ و ڕاهێنەرایەتی و دەرفەتی پیشەیی.
پەیوەندیکردن لەگەڵ تاکە جۆراوجۆرەکان، هاوسۆزی و لێبوردەیی و تێگەیشتن پەروەردە دەکات و یارمەتیت دەدات ببیتە کەسێکی باشتر.
بەرکەوتنی خۆت بە ئەزموون و دیدگای جیاواز، دەتوانێت ببێتە هۆی بیرکردنەوە لە خۆت و تێڕوانینێکی نوێ و گۆڕینی کەسایەتیت.
تێکەڵکردنی ئەزموون و زانیارییەکانت لە سەرچاوە جۆراوجۆرەکانەوە، دەتوانیت بیرۆکەی داهێنەرانە و چارەسەری داهێنەرانە بخاتە ڕوو.

بۆ بەدەستهێنانی ئەزموون و زانیاری لە کەسانی جیاواز:

داوای ڕێنمایی لە کەسانی پسپۆڕ، یان نموونە بکە.
بەشداریکردن لە کۆنفرانس، یان سیمینارەکان لەسەر بابەتەکانی پەیوەندیدار بە کار و چالاکییەکانی خۆت.
بەشداریکردن لە گفتوگۆ لەگەڵ کەسانێکدا، کە لە پیشە و کاری جۆراوجۆرەوە هاتوون.
خوێندنەوەی پەرتووک، بابەت، یان گۆڤار و ڕۆژنامەکان، کە لەلایەن نووسەرانەوە نووسراون و دیدگای ناوازەیان هەیە.
بەشداریکردن لە کۆبوونەوە و سیمینار و گفتوگۆی ئۆنلاین بۆ فێربوون لە کەسانی تر.
بیری کراوە و ئامادەیی فێربوون لە کەسانی دیکە.
ئەزموون و زانین، ئامرازێکی بەهێزن بۆ گەشەکردن.
دەرفەتی فێربوون لە کەسانی تر، بە هەلێکی زێڕین بزانە و ئاسۆی ژیانت فراوانتر بکە!

سوود و زیانەکانی بەڵێن:

بەڵێن بریتییە لە پابەندبوون، یان ڕێککەوتنێک بۆ ئەنجامدانی شتێک، یان بە خۆی یان بە کەسانی دیکە. ڕاگەیاندنێکە کە هەندێک کردار ئەنجام دەدەیت، بە شێوازێکی دیاریکراو جێبەجێی دەکەی، یان ئامانجی دیاریکراو بەدەستدەهێنیت. بەڵێنەکان دەتوانن ئامرازێکی بەهێز بن بۆ دروستکردنی متمانە و نیشاندانی بەرپرسیارییەتی و هاندانی گەشەکردنی کەسی.

جۆری بەڵێنەکان:

ئەو بەڵێنانەی کە بە کەسانی تر دەدرێـن، وەک جێبەجێکردنی وادەکان یان جێبەجێکردنی کاتەکان.
ئەو بەڵێنانەی کە بەخۆی دەدرێن، وەک گەیشتن بە بەربەستەکان یان پەرەپێدانی خووی نوێ.
بـەڵـێـنـی پـیـرۆز، زۆر جـار لـە چـوارچـێـوەی پەیوەندییەکاندا دەدرێت، وەک هاوسەرگیری یان هاوڕێیەتی.
بەڵێنی دڵنیایی، بە شێوەیەکی گشتی پەیوەندی بە بەرهەم یان خزمەتگوزارییەوە هەیە.

جێبەجێکردنی بەڵێنەکان:

متمانە دروست دەکات.

متمانە پێکراوی و بەرپرسیارییەتی نیشان دەدات.

پەیوەندی بەهێز پەروەردە دەکات.

هاندەری گەشەی کەسی و لێپرسینەوە.

ڕێزگرتن لەخۆ و دەستپاکی بەرز دەکاتەوە.

شکاندنی بەڵێنەکان:

زیان بە متمانە و پەیوەندییەکان دەگەیەنێت.

متمانە و ناوبانگ دەشێوێنێت.

دەبێتە هۆی هەستکردن بە تاوانباری و شەرم و پەشیمانی.

گەشەی کەسی و ڕێزگرتن لە خۆی تێک دەدات.

بەڵێندان پابەندبوونێکی جدییە. ئاگاداری تواناکانی خۆت بە بۆ بەدیهێنانیان و بەئاشکرا پەیوەندی بکە ئەگەر بارودۆخەکان گۆڕان. بە جێبەجێکردنی بەڵێنەکان، تۆ بناغەیەکی بەهێز بۆ متمانە و ڕێزگرتن و گەشەکردنی کەسی دروووست دەکەیت.

لۆمەکردن:

لۆمەکردن دیاردەیەکی باوە کە هۆکاری کێشەیەک یان شکستێک دەگەڕێنینەوە بۆ کەسێک یان شتێکی تر، زۆر جار بۆ ئەوەی خۆمان بەرپرسیارییەتی هەڵنەگرین، لۆمەکردن دەتوانێت زیانبەخش بێت، چونکە:

فۆکەس لە چارەسەرەکان دوور دەخاتەوە و دەمانخاتە سەر دۆزینەوەی هەڵە.

بەرگری و ململانێ درووست دەکات.

ڕێگری دەکات لە گەشەی کەسیی و فێربوون لە هەڵەکان.

دەبێتە هۆی ناڕەزایی و تێکچوونی پەیوەندییەکان.

ڕێگریمان لێ دەکات لە خاوەنداریێتی و لێپرسینەوە.

لەبری ئەوەی تاوانبار بکەی، هەوڵ بدە:

بیرکردنەوە لە ڕۆڵی خۆت لە دۆخەکەدا.

دەستنیشانکردنی ئەوەی کە دەتوانیت فێری بیت و پێشبکەویت.

گرنگیدان بە دۆزینەوەی چارەسەر و هەنگاونان بەرەو پێشەوە.

پراکتیزەکردنی هاوسۆزی و تێگەیشتن.

وەرگرتنی بەرپرسیارییەتی و داوای لێبوردن لە کاتی پێویستدا.

لۆمەکردن بەربەستە لە بەردەم پێشکەوتن و گەشەکردن. بە وازهێنان لە تاوانبارکردن و وەرگرتنی لێپرسینەوە، دەتوانین پەیوەندییەکی بەهێزتر دروست بکەین و لە هەڵەکانمان فێربین و بە متمانەوە بەرەو پێشەوە بچین.

نیشانەکانی نەرێنی بوون:

چەند نیشانەیەکی نەرێنی بوون:

دوورکەوتنەوە لە بەرکەوتنی چاو، یان دۆخی داخراو بە گشتی.

زۆر جار ڕوخسار، یان نیگایەکی بەردەوامی ناڕازیبوون.

تۆنێکی بەردەوام ڕەخنەگرانە، گاڵتەجاڕانە، یان خۆبەزلزانانە لە کاتی قسەکردندا.

زۆر جار دەربڕینی ناڕەزایی، گلەییکردن، یان ڕەخنەگرتن لە کەسانی دیکە، بارودۆخەکان، یان خۆیان.

بەردەوام چاوەڕوانی خراپترین، گرنگیدان بە دەرەنجامە نەرێنییەکان، یان دەربڕینی بێهیوایی.

زۆر جار بەرگریکردن، یان بێبایەخکردن کاتێک ڕووبەڕووی یەکتری دەبنەوە.

زۆرجار باسکردنی شکست یان بەدبەختی کەسانی تر، یان بڵاوکردنەوەی دەنگۆ.

نیشاندانی ئارەزووی کەم یان وروژاندن بۆ چالاکییەکان، گفتوگۆکان، یان ئەزموونی نوێ.

بــــەردەوام گــەڕانــدنــەوەی کـێـشـەکـانـیـان، یـان شکستەکانیان بۆ بارودۆخی دەرەکی یان کەسانی تر.

زۆر جار دەربڕینی گومان لە خۆ، ڕەخنەگرتن لە خۆ، یان بێهیوایی سەبارەت بە تواناکانی خۆیان یان داهاتوو.

کڕین و فرۆشتنی خۆشەویستی:

خۆشەویستی نە دەکڕدرێت، نە دەشفرۆشرێت: ئەو وتەیە، تیشک دەخاتە سەر بەها و نرخی خۆشەویستی.

واتە خۆشەویستی لە ڕێگەی ماددییەوە ناکڕدرێت یان بەدەست بهێنرێت. ناتوانی سۆز و دڵسۆزی کەسێک بکڕیت بەدیاری و پارە. خۆشەویستی ڕاستەقینە لە پەیوەندی ڕاستەقینە و ئەزموونی هاوبەش و ڕێزگرتنی یەکترەوە سەرچاوەدەگرێت. واتە هەرگیز نابێت خۆشەویستی بقۆزرێتەوە، یان وەک کاڵایەک بۆ قازانجی (شەخسی)کەسیی بەکاربهێنرێت.

خۆشەویستی شتێکی مامەڵەیی نییە؛ بەڵکوو هەستێکی بەنرخ و پیرۆزە: ئەم دەستەواژەیە، ئەوەمان بیردەخاتەوە کە خۆشەویستی پێویستییەکی بنەڕەتی و ڕۆحی مرۆڤە و پێویستە بە (کەرامەت) و ڕێزەوە مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت.

کاتێک هەوڵی کڕین یان فرۆشتنی خۆشەویستی دەدەین، بەهاکەی کەم دەکەینەوە و مەترسی ئەوەمان لەسەر درووست دەکات کە ئازاری

خۆمان و کەسانی دیکە بدەین.
با سەرنجمان لەسەر چاندنی پەیوەندی ڕاستەقینە و هاوسۆزی و تێگەیشتن بێت. دەبا خۆشەویستی لە پاکترین شێوەدا گەشە بکات، نەک بکرێتە کاڵا و کڕین و فرۆشتنی پێوە بکرێت...!

هاوسەنگی و سەقامگیری:

هاوسەنگی ئاماژەیە بۆ دۆخی ئارامی و سەقامگیریی لەلایەنە جیاوازەکانی ژیاندا، وەک:

تەندرووستی و خۆشگوزەرانی

هزر و سۆز

پەیوەندی

بەها و بیروباوەڕ

سەرچاوە و ئاساییش

دۆخی ژیان و دەوروبەر

کە لە ژیاندا هاوسەنگیمان نەبێت، لەوانەیە ڕووبەڕووی ئەو خاڵانەی خوارەوە، ببینەوە:

ناهاوسەنگی و ناسەقامگیری،

فشار و دڵەڕاوکێ،

سووتان و ماندووبوون،

سەرلێشێواوی و نادڵنیایی،

خراپی بڕیاردان،

گرژبوونی پەیوەندییەکان،

کەمبوونەوەی بەرهەمهێنان،

کاریگەریی نەرێنی لەسەر تەندرووستی جەستەیی و دەروونی...

بەبێ هاوسەنگی، ژیان گیرۆدەی ململانێی بەردەوام دەبێ، ڕەنگە هەست بکەین بەردەوام هەوڵی ئەوە بدەین کە سەرمان بگرێتەوە و ژیانمان بەرەو ئالۆزی و نائارامی بڕوات! زۆر گرنگە ئەو بوارانە بناسین کە پێویستە هاوسەنگییان تێدا بگەڕێنینەوە و هەنگاوی بەمەبەست بنێین بۆ بەدەستهێنانی هاوسەنگی، کە دەبێتە هۆی ژیانێکی هاوسەنگتر و پڕ لە خۆشی تر...

تاقانەکان جیاوازن!

هۆی جیاوازی تاقانەکان چییە...؟

یەکەم: خۆشەویستی بێسووری دایک و باوکان، بۆیان.

دووەم: نازپێدانی بێسنووری دایک و باوکان.

سێیەم: جیاکردنەوەیان وەک کەسێکی تایبەتیی لە سەرجەم منداڵانی سەرزەوی!

چوارەم: ئەنجامدانی هەموو شتێک بۆ تاقانەکانیان بە پێی توانا.

پێنجەم: بەخێوکردنی تاقانەکانیان لەژێر تیشکی خۆری خۆشەویستیدا.

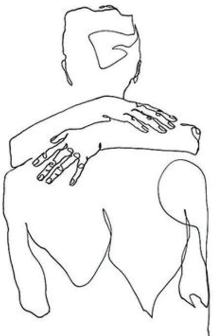
شەشەم: بایەخ پێ دانیان زیاتر لە منداڵانی ئاسایی، کە بێگومان (ئەوانیش) بێبەش نین لە خۆشەویستی دایک و باوکیان...

حەوتەم: ڕازیبوون بە هەر بەهانەیەک کە منداڵە تاقانەکەیان دەیگرێت و ئەو شتەی کە داوای دەکات.

هەشتەم: تێگەیاندنی تاقانەکە، بەوەی کە جیاوازە و ئەو تایبەتمەندیانەی کە لەودا هەیە، لە منداڵانی ئاساییدا بوونی نییە!

نۆیەم: ئەو هەڵسوکەوتەی دایک و باوکان بۆ منداڵە تاقانە جگەرگۆشەکانیان، دەبێتە ڕاستییەک و لەناو مێشکیاندا جێگیر دەبێت! هەر بۆیە وا دەزانن ئەوەی کە بۆیان کراوە و پێیان گوتراوە: هەمووی ڕاستییە و ئەوان جیاوازن لە خەڵکی دیکە!

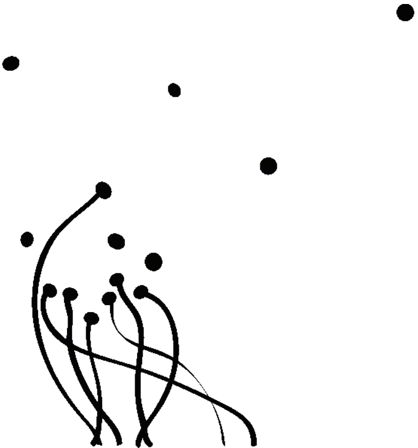
دەیەم: هەر ئەوەشە کاتێک کە گەورە دەبن، لەناو کۆمەڵگەدا بە چاوێکی جیاواز سەیر دەکرێن و لەو خۆشەویستییە بێبەش دەبن کە بۆ خەڵکی ئاسایی هەیە...! هەر بۆیە لەنازی کۆمەڵگە بێبەش دەبن و بەردەوام هەست بە تەنیایی دەکەن...



مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی نەگونجاودا؟

مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی نەگونجاودا، وریایی و چالاکبوونی پێویستە، بەڵام پلان و نەخشەڕێگای جۆراوجۆریش هەن کە یارمەتیت دەدەن بۆ بەڕێوەبردنی ئەم بارودۆخانە بە شێوەیەکی کاریگەر:
هەستەکانت لەژێر کۆنترۆڵی خۆتدا بهێڵەوە، تەنانەت ئەگەر زۆریش دووچاری فشاری دەروونی ببیت.
هەوڵ بدە لە دیدگاکەیان تێبگەیت، کە چ شتێک هەیە ببێتە هۆی هەڵسوکەوتە توندەکانیان؟
بەڕوونی سنوور و ئامانج و چاوەڕوانییەکانت بگەیەنە.
گرنگی بەو شتانە بدە کە دەیڵێن و بە بیرکردنەوە وەڵام بدەوە.
مەسەلەکە لە بەهای خۆت جیا بکەوە.
بۆ خۆت بوەستە، بەبێ ئەوەی توندی پێشان بدەی.
بەدوای بوارەکانی ڕێککەوتندا بگەڕێ و هەوڵ بدە چارەسەرێکی سوودبەخش بۆ هەردوولا بدۆزیەوە.
ئەگەر دۆخەکە زۆر ژەهراوی بوو، یان بێبەرهەم بوو، گرنگیدان بە خۆت لە پێشینە دابنێ و خۆتی لێ دووربکەرەوە.

لەگەڵ هاوڕێیەکی متمانەپێکراودا، ئەندامێکی خێزانەکەت، یان پسپۆڕێکی تەندرووستی دەروونی ڕاوێژ بکە بۆ ڕێنمایی و پشتگیری.
ئاگاداری باشی جەستەیی و سۆزداری و دەروونی خۆت بە، بۆ ئەوەی خۆڕاگریت بپارێزیت.
مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی نەگونجاودا، دەرفەتێکە بۆ گەشەکردن و پەرەپێدانی چارەسەرکردنی ناکۆکی و تواناکانی پەیوەندیکردنت. بە سەبر و تێگەیشتن و ئامادەیی و فێربوون لە دۆخەکە نزیک ببنەوە.



خۆمان لە کێ بەدوور بگرین؟

لە کاتێکدا زۆر گرنگە کە بیرکردنەوەکانمان کراوە و گشتگیر بن، بەڵام هەندێک تاک هەن کە ڕەنگە بتەوێت کاردنەوەکانت لەگەڵیاندا سنووردار بکەیت. یان بەتەواوی لێی دوور بکەویتەوە، بەپێی بارودۆخەکە.

ئەوانە هەندێک نموونەن:

ئەو کەسانەی کە بەردەوام نەرێنی، ڕەخنە، یان ڕەفتاری ئازاربەخش بڵاودەکەنەوە.

ئەو کەسانەی کە دەستدرێژی جەستەیی، سۆزداری، یان زارەکی دەکەن.

ئەو کەسانەی کە تاوانبارییی، درۆ، یان زۆرەملێ بەکاردەهێنن بۆ کۆنترۆڵکردن و قۆرخکردنی کەسانی تر.ئەوانەی زۆر پێویستیان بە سەرسامبوون هەیە، هاوسۆزییان نییە، زیاتر تووشی دەستبەسەرداگرتن دەبن.

ئەو کەسانەی کە زۆر جار دەنگۆ بڵاودەکەنەوە، نهێنییەکانیان ئاشکرا دەکەن، یان خەریکی قسەی ئازاربەخشن.

ئەو کەسانەی کە بەردەوام وزەت دەڕژێنن و هەست بە ماندووبوون، یان کەمبوونەوە دەکەن.
ئەوانەن کە خۆیان وەک هاوڕێ نیشاندەدەن، بەڵام بێ وەفا و بێ متمانە و بێ هەستن.
ئەو کەسانەی کە دەسەڵات یان هێز بەکاردەهێنن بۆ ترساندن، بچووککردنەوە، یان زیانگەیاندن بە کەسانی تر.
کەسانێک کە بەردەوام فریو دەدەن، چەواشە دەکەن، یان ڕاستییەکان دەشارنەوە.
ئەو کەسانەی کە سنوورە کەسییەکان، تایبەتمەندی، یان سەربەخۆیی تۆ پشتگوێ دەخەن.
ئەگەر هەڵسوکەوتی کەسێک، زیانبەخش یان ژەهراوی بوو، زۆر ئاساییە کە خۆتی لێ بە دوور بگریت، یان داوای یارمەتیی لە کەسێک بکەیت... باشترین ڕێگا ئەویە، کە پشت بە کەسانی ئەرێنی و پشتیوان و دڵسۆز، ببەستیت.

جیاوازی دەنگی بەرز و نزم:

کاتێک قسە دەکەین، دەتوانین بە دەنگ و تۆن و دەنگی تایبەتمەند بێت. جیاوازی سەرەکی نێوان دەنگێکی نزم و دەنگێکی بەرز بریتییە لە:

دەنگی نزم:

نەرمتر و ملکەچتر
زۆر جار بەکاردێت بۆ:
گفتوگۆی قووڵ و پتەو
دەربڕینی سۆزداری (وەک هاوسۆزی یان جددی)
ڕێکخستنە فەرمییەکان (وەک پەرتووکخانەکان یان کۆبوونەوەکان)
بۆ ئەوەی کەسانی تر تێک نەدەین
جددی، هاوسۆزی، بیرکردنەوە، یان یەدەگ

دەنگی بەرز:

دەنگی بەرزتر و بەرچاوتر
زۆر جار بەکاردێت بۆ:
وتاردان، یان پێشکەشکردنی گشتی
دەربڕینی هەست و سۆزی بەهێز (وەک وروژاندن

یان بەپەلە)
بۆ فەرمانکردن بە سەرنجدان یان جەختکردنەوە لەسەر دەسەڵات
دەتوانێت بیگەیەنێت:
متمانە، (حەماسەت–پەرۆشیی)، دەسەڵات، یان بەپەلە دەنگی گونجاو بەندە بە کۆنتێکست و بینەرەوە. پەیوەندی کاریگەر بریتییە لە ڕێکخستنی دەنگت بۆ ئەوەی لەگەڵ دۆخەکەدا بگونجێت و گوێگرەکانت سەرقاڵ بکەیت.

چۆن چێژ لە ژیان وەربگرین؟

لێرەدا چەند ئامۆژگارییەک دەخەینە ڕوو کە یارمەتیمان دەدەن تا زۆرترین سوود لە ژیانمان وەربگرین:

گرنگی بە شتە باشەکانی ژیانت بدە، هەرچەندە بچووک بن.

ئەو شتانە بدۆزەوە کە شادیت بۆ دەهێنێت و کار بکە بۆ بەدیهێنانی.

دروستکردنی پەیوەندی بەهێز لەگەڵ خۆشەویستان و هاوڕێکانتدا.

(ئەولەویەت-سەرەتایی) بدە بە باشی جەستەیی و دەروونی.

شتی نوێ تاقی بکەوە، گەشت بکە و جیهانی دەوروبەرت بگەڕێ.

(تەرکیز-جەخت) لەسەر لێرە و ئێستا بکە و واز لە خەمی ڕابردوو یان داهاتوو بهێنە.

یارمەتیی کەسانی تر بدە و بەشداری کۆمەڵگەکەت بکە.

کاتێک بۆ ئارامگرتن و بیرکردنەوە و وردبینی، تەرخان بکە.

دڵخۆش بە بەوەی کە جیاوازت دەکات.
نوکتەی ژیان بدۆزەوە و چێژ لە شتە بچووکەکان وەربگرە!
ژیان گەشتێکە، ئەوە ئێوەن کە دەبێت بیکەن بە گەشتێکی جوان، بۆ بەدیهێنانی خەونەکانتان...

سەرکەوتن چییە؟

لەوە دڵنیا بە کە سەرکەوتن بۆ تۆ مانای چییە و ئامانجی تایبەت، پێوانەکراو، بەدەست هێنراو، پەیوەندیدار بۆ خۆت دابنێ.

فێربوونی تەواوی ژیانت لە باوەش بگرە، لەگەڵ ڕووبەڕوو بوونەوەکاندا، بیگونجێنە و باوەڕت بە توانای گەشەکردن و باشتربوونت هەبێت.

هەوڵی پێویست بدە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت، وە لە بەرانبەر ئاستەنگەکاندا کۆڵ مەدە.

چاندنی ڕۆتینی تەندرووست و خۆپەروەردەکردن و بەرهەمهێنان.

خۆت بە کەسانی پشتیوان دەورە بدە کە هاندەر و ئیلهام پێدەرن.

(ئەولەویەت-سەرەتایی) بدە بە باشی و بەبەردەوامی وەرزشکردن، و بەڕێوەبردنی فشاری دەروونی.

پاشەکشەکان وەک دەرفەتێک بۆ گەشەکردن و باشتربوون بەکاربهێنە.

هەڵوێستی ئەرێنی بپارێزە، تەنانەت لە بەرانبەر ناخۆشییەکانیشدا.

بەبەردەوامی هەڵسەنگاندن بۆ بەها و خاڵە بەهێزەکان و بوارەکانی باشترکردنت بکە.
ئامانج و کردارەکانت لەگەڵ بەها و خولیاکانتدا ڕێکبخە.
گۆڕانکاری و ئەزموونی نوێ لە باوەش بگرە.
دان بە سەرکەوتنەکانتدا بنێنە و دڵخۆش بە لە ژیاندا.
بە لەبەرچاوگرتنی ئەو خاڵانەی سەرەوە، ڕێگای سەرکەوتن دەدۆزییەوە و هەرگیز بەرەو دواوە ناگەڕێیەوە...

جیاوازی سەرەکی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵەکێوییەکان بریتین لە:

مرۆڤ خاوەنی توانای (مەعریفی-زانست)ی پێشکەوتووە وەک زمان و چارەسەرکردنی کێشە و بیرکردنەوەی مانادار، لە کاتێکدا ئاژەڵەکێوییەکان پشت بە (غەریزە-لێهاتوویی سەرەتایی) دەبەستن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان.

پێکهاتەی کۆمەڵایەتی: مرۆڤ لە کۆمەڵگە ئاڵۆزەکاندا دەژین کە کولتوور و یاسا و ڕێسای ئاسایی و پلەبەندی کۆمەڵایەتی دامەزراویان هەیە. لە کاتێکدا ئاژەڵەکێوییەکان زۆر جار لە گرووپە کۆمەڵایەتییە سادەکاندا دەژین کە پلەبەندی باڵادەستییان هەیە.

مرۆڤ خاوەنی توانای زمانی پێشکەوتووە، لە کاتێکدا ئاژەڵەکێوییەکان بە پلەی یەکەم لە ڕێگەی زمانی جەستە و دەنگدانەوە پەیوەندی دەکەن.

مرۆڤ تەکنەلۆجیای پەرەپێداوە و سوودی لێ وەرگرتووە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ ژینگەکان و چارەسەرکردنی کێشەکان. لە کاتێکدا ئاژەڵەکێوییەکان پشت بە گونجاندن و (غەریزە-لێهاتوویی) سرووشتی دەبەستن.

مرۆڤ خاوەنی ئاستێکی بەرزی خۆئاگاداری و هۆشیارییە. لە کاتێکدا ئاژەڵەکێوییەکان زیاتر خۆئاگادارییان سنووردارە.

مرۆڤ تووشی هەست و سۆزێکی بەرفراوان دەبێت. لە کاتێکدا گیاندارە کێوییەکان هەست و سۆزێکی سەرەتاییان هەیە، وەک ترس و شەڕانگێزی و سۆز.

مرۆڤ خۆی لەگەڵ ژینگە جۆراوجۆرەکاندا گونجاندووە و ئامرازەکانی بۆ مانەوە پەرەپێداوە. لە کاتێکدا ئاژەڵەکێوییەکان لەگەڵ ژینگە و سیستەمی تایبەتدا خۆیان دەگونجێنن.

مرۆڤ کولتووری ئاڵۆزی پەرەپێداوە و لە ڕێگەی گواستنەوەی کۆمەڵایەتییەوە فێردەبێت. لە کاتێکدا ئاژەڵەکێوییەکان بە پلەی یەکەم لە ڕێگەی غەریزە و ئەزموونی تاکەوە فێردەبن.

ئەم جیاوازییانە تیشک دەخەنە سەر تایبەتمەندییە ناوازەکانی مرۆڤ و ئاژەڵەکێوییەکان، کە بەهۆی پەرەسەندن و ژینگە و گونجاندنەکانیانەوە لە قاڵب دراون.

جیاوازی نێوان وتە و کردار:

جیاوازییە سەرەکییەکانی نێوان وتە و کردار بریتین لە:

وتە:

پەیوەندی زارەکی یان نووسراوی تێدایە،
گوزارشت لە بیرکردنەوە و بیرۆکە و نییەت دەکات،
دەتوانێت پێشەنگێک بێت بۆ کردار، بەڵام مەرج نییە ببێتە هۆی گۆڕانکاری،
زۆرجار سەرنجی لەسەر ڕازیکردن، گفتوگۆکردن، یان هاوبەشکردنی زانیارییە،
دەتوانرێت بەبێ ئەنجام و دەرەنجامە بەرجەستەکراوەکان ئەنجام بدرێت.

کردار:

هەنگاوی فیزیکی یان بەرجەستە دەگرێتەوە.
پلان، بیرۆکە، یان بڕیارەکان جێبەجێ دەکات.
گۆڕانکاری، پێشکەوتن، یان دەرەنجامی بەرجەستە دەهێنێتە ئاراوە.
پێویستی بە هەوڵ و پابەندبوون و خۆبەخشی هەیە.

دەتوانێت دەرەنجام و کاریگەریی ڕاستەقینە هەبێت بە کورتی، قسەکردن بریتییە لە دەربڕینی بیرۆکە و مەبەستەکان، لە کاتێکدا کردار بریتییە لە خستنەڕووی ئەو بیرۆکانە بە کردار و کاریگەرییەکی بەرجەستە.

قسەکردن دەتوانێت ئیلهامبەخش و پاڵنەر بێت، بەڵام کردار ئەوەیە کە پێشکەوتن و گۆڕانکاری ڕاستەقینە دەباتەپێشەوە.

”کردار، بەدەنگێکی بەرزتر لە گوفتار دەدوێت“

ناڕاستیش بووە بە پیشە!

دوای چەندین جار ئاوارەیی و ڕاکەڕاکە و دەربەدەریی، بیرم لەو پەندە کۆنەی پێشینان کردەوە کە فەرموویانە: بزن بۆ شەوێک جێی خۆی خۆشدەکات... بۆیە شوێنێکم دیاریکرد کە خانوویەکی لێ درووست بکەم. هۆیەکەش ئەوەبوو کە دراوسێی نوێم کەمێک خزم بوو.

وەستا و کرێکار دەستیان کرد بە کارکردن، بەڵام کارەکە زۆر درێژەی دەکێشا و خانووەکە هەر تەواو نەدەبوو! خەرجییەکانیش تا دەهات هەر زیادیان دەکرد و وەک ئەوە وابوو کە لە غەیبەوە کەرەستەکان کەم بکرێنەوە و لاببرێن! ڕۆژێک وەستایەکە وتی: سەرم سووڕماوە و بەڕاستی گومانێکی زۆرم بۆ درووست بووە! چونکە ئەو خانووە ئەوەندە گەورە نییە کە ئاوا کاتەکەی درێژ دەبێتەوە و خەرجییەکانیش هەر زیاتر دەبن! هەر چۆنێک بوو خانووەکە تەواو کرا، بەڵام پێویست بوو (حەوشە)حەساریشی بۆ درووست بکرێت. کە ئەو کاتە بە بلۆک و چیمەنتۆ خانووەکان درووست دەکران... بەڵام کێشەی خانووەکە لە دیواری

حەسارەکەشدا هەر دووبارە بوویەوە! هەموو ڕۆژێک کە دیوارەکە دادەنرا، تا بەیانییەکە لانی کەم دوو چینی لەسەر لادەبرانەوە...! بۆیە ئەویش زۆر درێژەی کێشا...! دوای تەواوکردنی خانووەکە، ڕۆژێک ژنێک کە ئەویش هەر خزم بوو، وتی: شتێک هەیە ئەگەر لەناو دڵمدا ڕایبگرم، ئازاردەکێشم، ئەگەر پێشت بڵێم: هەر بەباشی نازانم. بەڵام ناتوانم چیتر ئەو بارە قورسە لەناو دڵمدا ڕابگرم...

منیش وتم: هەرچی هەیە بیڵێ و بەڵێن بێت نە لای کەس باسی دەکەم، نە ناویشت دەهێنم. وتی: هەموو ئێوارەیەک کە ئێوە دەگەڕێنەوە بۆ ماڵ و دەست لە کار هەڵدەگرن، هەموو ئەندامەکانی ماڵی دراوسێ نوێکەتان، دەست دەکەن بە کێشانەوەی کەرەستەکانی خانووەکە...! ئەگەر باوەڕیش ناکەی، بچۆ سەیری ناو حەساری ماڵەکەیان بکە... منیش وتم: هەرچییەک کرابێت، خوا هەموو شتێک دەبینێت. بەڵام دوای تەواو بوونیش، سێبەری خانووەکە بۆ من شوومی باش نەبوو و زۆر لەناویدا نەمامەوە... کە دڵنیام ئەوەش هەر یەکێک بوو لەو لوتفانەی خوای گەورە کە وەک هەمیشە دەرحەق بە منی

کردووە و منیش بەردەوام سوپاسگوزارم.
گێڕانەوەی ئەو کورتە چیرۆکە ڕاستییە، هەر بۆ خانووەکە نەبوو، بەڵکوو زیاتر بۆ ئەوە بوو کە لە ژیانی هەمووماندا ئەوشتانە ڕوو دەدەن و دووبارەش دەبنەوە؛ زۆر جار هەوڵ دەدەین شتێکی چاک بکەین، بەڵام لەلایەکی دیکەوە دەگەڕێینەوە سەر خاڵی سەرەتا...!

قسە و باس:

قسە و باس بریتییە لە کردەی هاوبەشکردنی زانیاری دەربارەی ژیانی کەسی، ڕەفتار، یان پەیوەندییەکانی کەسێک بەبێ ڕەزامەندی ئەو، زۆر جار بە شێوەیەکی گەمژانە یان هەستیار. قسە و باس دەتوانێت زیانبەخش بێت چونکە:
متمانە و تایبەتمەندی پێشێل دەکات.
زانیاری هەڵە، یان دەنگۆی پشتڕاستنەکراوە بڵاودەکاتەوە.
زیان بە ناوبانگ و پەیوەندییەکان دەگەیەنێت.
ژینگەیەکی ژەهراوی لە گومان و بێ متمانەیی درووست دەکات.

کات و وزە بەفیڕۆ دەدات لە گفتوگۆی بێ بەرهەم.
دەتوانێت ببێتە هۆی قسەی ناشرین، هەراسانکردن، یان دوورخستنەوەی کۆمەڵایەتی.
بەخراپی ڕەنگدانەوەی ئەو کەسە دەبێت کە قسە و باسەکان هاوبەش دەکات.

بۆ دووركەوتنەوە لە قسە و باس:

خۆبەدوورگرتن لە هاوبەشکردنی زانیاری کەسیی، دەربارەی کەسانی تر.
پێش ئەوەی زانیاری هاوبەش بکەیت، ڕاستییەکان پشتڕاست بکەرەوە.
ڕێزگرتن لە تایبەتمەندی و سنووری خەڵک.
گرنگیدان بە گفتوگۆی ئەرێنی و بەرزکەرەوە.
بەوریایی و ڕێزگرتن نموونەی باش بنێرە.
هاندانی کەسانی تریش بۆ ئەوەی هەمان کار بکەن.
قسە و باس دەتوانێت لێکەوتەی (جددی) هەبێت و زیان بە پەیوەندییەکان و ناوبانگ و کۆمەڵگەکان بگەیەنێت. بە ئاگاداربوون لە قسە و کردارەکانمان دەتوانین ژینگەیەکی پاڵپشت و ڕێزدارتر بۆ هەمووان درووست بکەین.

چۆن مامەڵە لەگەڵ کەسانی نەناسراودا بکەین؟

مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی نەناسراودا، دەتوانێت چالاک بێت. بەڵام لێرەدا چەند ئامۆژگارییەک دەخەینە ڕوو کە یارمەتیمان دەدەن لەم جۆرە بارودۆخانە، بگەڕێین:

بە شێوەیەکی تەندرووست لە گومان لە کەسانی نەناسراو نزیک ببینەوە، تا باشتر دەیانناسین.

بەڕوونی (فەزا-ژینگە) و سنووری کەسیی خۆمان دیاری بکەین.

بە ڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ کەسانی تر دا بکەین، بەڵام بە جەختکردنەوە پێداویستی و چاوەڕوانییەکانمان بگەیەنین.

پێویست ناکات لەگەڵ کەسێکدا خۆمان سەرقاڵ بکەین، ئەگەر ئاسوودە نەبین.

ئەگەر هەستمان بە نائارامی کرد، متمانە بە لێکدانەوەی خۆمان بکەین و خۆمان دوور بکەینەوە.

خۆمان گیرۆدە نەکەین لەسەر بنەمای ڕواڵەت، یان سەرنجە سەرەتاییەکان.

مەبەست و چاوەڕوانییەکانمان ڕوون بکەینەوە بۆ ئەوەی لە هەڵە تێگەیشتن دوور بکەوینەوە.

دوودڵ نەبین لە داوای هاوکاری یان پاڵپشتی، ئەگەر هەستمان بە نارەحەتی یان هەڕەشە کرد.
گرنگی بەو شتانە بدەین کە دەیلێن و چاودێری ڕەفتارەکانیان بکەین.
بەمیهرەبانی مامەڵە لەگەڵ ئەوانی تردا بکەین، بەڵام لە پێشینەی کارەکانی خۆشگوزەرانی و سەلامەتی خۆماندا.
گرنگیدان بە ئاسوودەیی و سەلامەتی خۆمان لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی نەناسراودا، زۆر پێویستە و هەر کاتێک هەستمان بە وەستان یان نارەحەتی کرد، ئەوە باشتر وایە کە خۆمان لابدەین و ئەگەر پێویستیش بوو، داوای یارمەتیی بکەین.

ئازار بە ویژدانت مەگەیەنە:

ویژدان بریتییە لە (کۆمپاس)ە ئەخلاقییەکانی ناو ئێمە، ڕێنمایی بیرکردنەوە و قسە و کردارەکانمان دەکات. ئەو دەنگیناوەوەیە کە یارمەتیمان دەدات ڕاست لە هەڵە جیا بکەینەوە، هانمان دەدات بە دەستپاکی و هاوسۆزی و میهرەبانییەوە مامەڵە بکەین.

ویژدانێکی ڕوون بۆ:

ویژدان یارمەتیدەرمانە بۆ بەسەربردنی دووفاقی ئەخلاقی ئاڵۆز و بڕیاردان بە هاوتەریب لەگەڵ بەهاکانمان.

گوێگرتن لە ویژدانمان پەرە بە خۆڕاگری دەدات، ئەمەش ڕێگەمان پێدەدات بە کردەوەکانمان و کاریگەرییەکانیان لەسەر کەسانی دیکە بپشکنین.

ویژدانی تەندرووست دەبێتە هۆی خۆئاگاداری، دەبێتە هۆی گۆڕانکاری ئەرێنی و باشتربوونی خۆ.

پەیڕەوکردنی ویژدانمان ڕەسەنایەتی مسۆگەر دەکات، بەو پێیەی ئێمە بەپێی باوەڕ و بەها ڕاستەقینەکانمان ڕەفتاردەکەین.

ویـژدانـی ڕوون ئـارامـی دەروونـی دەهێنێت، کەمکردنەوەی تاوانباری و شەرم و دڵەڕاوکێ.

بۆ پاراستنی ویژدانێکی تەندرووست:

گوێ لە دەنگی ناوەوەت بگرە.

بیر لە کردەوەکانت و دەرەنجامەکانی بکەرەوە.

بە هاوسۆزی و بەزەییەوە مامەڵە بکە.

ڕاستگۆ و شەفاف بێت.

چاندنی ئاگالەخۆبوون و گەشەکردنی کەسیی.

ویژدانت ڕێنماییەکی بەهێزە. ڕێزی لێ بگرە، ئەو بەرەو ڕێگایەکی دەستپاکی و میهرەبانی و ئارامی ناوەوە دەتبات.

"ئازاری ویژدانت مەدە"

دوور بکەوە لەو کارانەی کە پێچەوانەی بنەما ئەخلاقییەکانتن.

ڕاستگۆ بە، لەگەڵ خۆت و بەهاکانت.

گوێ لە دەنگی ناوەوەت بگرە و بەو پێیە مامەڵە بکە.

گرنگیدان بە یەکپارچەیی و ڕەسەنایەتی.

پەروەردەکردنی ویژدانت لە ڕێگەی خۆڕاگری و

گەشەکردنی کەسییەوە.

بەجێبەجێکردنی ئەم ڕێنماییانە، ویژدانێکی بەهێز و بەزەییدار دەچێنیت، کە دەبێتە هۆی ژیانێکی ئامانجدار و ئارامی ناوەوە و هاوسەنگی.

ژن و مێرد و لێکتێگەیشتن:

ژن و مێرد، پێویستە هەوڵی دروستکردنی پەیوەندییەکی بەهێز و خۆشەویستی و ڕێزدار بدەن. لێرەدا چەند لایەنێکی سەرەکی دەخەینە ڕوو کە دەبێت سەرنجیان لەسەر بدەین:

پەیوەندی کراوە و ڕاستگۆیانە و هاوسۆزی زۆر پێویستە. چالاکانە گوێ بۆ یەکتر بگرن و بەڕوونی خۆیان دەرببڕن.

بە میهرەبانی و لێکتێگەیشتن و ڕێزەوە مامەڵە لەگەڵ یەکتر دا بکەن.

دروستکردن و پاراستنی متمانە لە ڕێگەی متمانەپێکردن و دڵسۆزی و (شەفافییەت).

پاڵپشت و پشتیوانی یەکتر بن، یەکتر هان بدەن، نەک شکاند و ڕووخاندن. هاوکار و هاوڕازی یەکتر بن لە هەموولایەنەکانی ژیاندا.

هاوبەشێکی ڕاستەقینە و یەکسان و دڵسۆز بن و هەستی بەرپرسیارییەتییان بەهێز بێت.

پەروەردەکردنی ئینتیمای سۆزداریان بەهێز بێ.

مەشقی تێگەیشتن و هاوسۆزی و لێبوردن بکەن، واز لە کینە و دووبەرەکی بهێنن.

پاڵپشتی گەشەکردنی تاکەکەسیی یەکتر و فێربوون و باشترکردن بکەن.
دۆزینەوەی خاڵە هاوبەشەکان و سازشکردن لە کاتی پێویستدا، هاوسەنگکردنی پێداویستییەکانی یەکتر.
لە ڕێگەی ئاماژەی بچووک و نمایشی گەورەوە پێزانین و سوپاسگوزاری و خۆشەویستی نیشان بدەن.
پێکەوە پێبکەنن، دۆزینەوەی خۆشی و یاریکردن لە ساتەکانی ژیاندا.
پاراستنی تاکایەتی و بەرژەوەندی کەسی، هاوسەنگکردنی یەکڕیزی و سەربەخۆیی.
دەبێت ئەو ڕاستییەش باش بزانین کە هەموو پەیوەندییەک لە ژیاندا، تایبەتە و ئەوەی بۆ ژن و مێردێک کاردەکات، ڕەنگە بۆ ژن و مێردێکی تر کار نەکات. بۆیە پێویستە سەرنجتان لەسەر دۆزینەوەی ڕیتمەکەی خۆتان و پەروەردەکردنی پەیوەندییەکەتان بێت. هەروەها بەبێ لێک تێگەیشتنی تەواو، ژیان هیچ مانایەک نابەخشێت...

چۆن سوود لە کاتەکانمان وەربگرین؟

کات سەرچاوەیەکی بەنرخە و زۆر گرنگە، کە زۆرترین سوودی لێ وەردەگیرێت.

لێرەدا چەند خاڵێک لەبەرچاو دەگرین کە یارمەتیمان دەدەن بۆ ئەوەی زۆرترین سوود لە کاتەکانمان وەربگرین:

دانانی ئامانجی ڕوون، یارمەتیمان دەدات سەرنجمان لەسەر ئەو شتانە بێت کە گرنگن و کاتەکانمان بەپێی ئەوشتانە ڕێک بخەین.

ئەو ئەرکانە دەستنیشان بکەین کە لەگەڵ ئامانجەکانماندا دەگونجێن و بە پشتبەستن بە گرنگی و بەپەلەیی، ئەوان لە پێشینەی کارەکانمان دابنێین.

خشتەیەک درووست بکەین بۆ ڕێکخستنی کاتەکانمان. زۆر گرنگە کە ئامێرێکی بیرخستنەوە و زەنگی ئاگادارکردنەوە دابنێین بۆ ئەوەی لەسەر ڕێڕەوی خۆی بمێنیتەوە.

ئەرکە گەورەکان دابەش بکەین بۆ بەشە بچووکتر و بەڕێوەبەرەکان و یەک بە یەک مامەڵەیان لەگەڵ دا بکەین.

تەرخانکردنی کاتێکی تایبەت بۆ ئەرکەکان و نەهێشتنی سەرقاڵکردن لەو ماوەیەدا.
کاتێک بۆ پشوودان و حەسانەوە تەرخان بکەین بۆ ئەوەی جەستەمان زۆر ماندوو و شەکەت نەبێت.
پێویستە لەوە ئاگاداربین و فێربین کە بڵێین: نەخێر، بۆ پابەند نەبوون بە هەر شتێک کە پێویست نەبێت.
بەکارهێنانی ئەو ئامراز و (ئەپ)انە، کە یارمەتیمان دەدەن تا کاتەکانمان بە شێوەیەکی کاریگەر بەڕێوەبەرین.
بەردەوام هەڵسەنگاندن بۆ چۆنیەتیی بەسەربردنی کاتەکانمان بکەین و بەپێی پێویست دەستکارییان بکەین.
ڕێز لە ساتەکانی ژیانمان بگرین و چێژیان لێ وەربگرین. چونکە کات بەنرخە و جێگرەوەی نییە. کات سەرچاوەیەکی سنووردارە و هەموو ساتێک ئەژمار دەکرێت. بە ئاگاداربوون لە چۆنیەتیی بەسەربردنی کاتەکانمان، دەتوانین زۆرترین سوودی لێ وەربگرین و ژیانێکی پڕ لە خۆشی و کامەرانی دابین بکەین.

بەدنیاهاتن:

بەڕووتی لەدایک بوویت،
بەڕووتیش دەمریت.
بەلاوازی لەدایک بوویت،
بەلاوازییش دەمریت.
بە بێ پارە و سامان لەدایک بوویت،
بە بێ پارە و سامانیش دەمریت.
کاتێک لەدایک بوویت، کەسێک تۆی شۆرد،
کە دەشمریت، کەسێک دەتشوات.
کەواتە بۆ ئەوەندە درۆ و گەندەڵی و دزیی دەکەیت
و مافی خەڵکیش پێشێل دەکەیت و ستەم دەکەیت؟!
(وەرگێڕانی لە فارسییەوە)

جەژنی نەورۆز چییە:

نەورۆز، جەژنێکی کۆن و بەرچاوە لە کوردستان، کە هەموو ساڵێک لە ٢١ی ئازاردا یادی دەکرێتەوە. سەرەتای بەهار و ساڵی نوێ، وەک سەرکەوتنی چاکە بەسەر خراپەدا، ڕێک دەخرێت. لێرەدا چەند لایەنێکی نەورۆز لە کوردستان دەخەینە ڕوو:

نەورۆز لە نەریتە کۆنەکانی فارسی و زەردەشتییەوە سەرچاوەی گرتووە.

هاوکاتە لەگەڵ هاوسەنگی بەهار، هێمای نوێبوونەوە و ژیانی نوێیە.

لە نەورۆزدا، ئاهەنگی سەرکەوتنی چاکە بەسەر خراپەدا دەگێڕدرێت. هەر وەک چۆن لە چیرۆکی ئەفسانەیی ڕووخانی (زوحاک)ی ستەمکار لەلایەن کاوەی پاڵەوانەوە بەرجەستە بووە.

نەورۆز، بەشێکی دانەبڕاوە لە کولتوور و شوناس و میراتی کوردی.

کورد بە چالاکی جۆراوجۆر ئاهەنگی نەورۆز دەگێڕن لەوانە:

گردبوونەوە لەگەڵ خێزان و هاوڕێیاندا، خواردن و خواردنەوە کوردوارییەکان، (بۆ نموونە کەباب و

دۆڵمە و خواردن و خواردنەوە جۆراوجۆرەکان).
مۆسیکا و هەڵپەڕکێ (بەتایبەتیی سەمای نەریتی کۆنی کـــوردەواری)، ڕێوڕەسمی ئاگرکردنەوە (بازدان بەسەر ئاگردا، یان داگیرساندنی مەشخەڵ و بە کۆمەڵ ڕۆیشتن بەرەو چیاکان)
لەبەرکردنی جلوبەرگی نەریتی کوردەواری.
سەردانی شوێنە مێژووییەکان و شوێنەوارەکان.

هێماکانی نەورۆز بریتین لە:

ئاگر: کە نوێنەرایەتی پاککردنەوە و ڕووناکی دەکات.
ئاو: کە هێمای ژیان و نوێبوونەوەیە.
گوڵ و ڕووەک: بەرجەستەکردنی گەشەکردن و ژیانی نوێیە.
ڕەنگەکان: کە لە ئاڵای کوردستاندا دەردەکەون، وەک (ســوور)، (سـەوز)، (زەرد)، نوێنەرایەتی ئازایەتی و سرووشت و خۆر دەکەن.
گۆڕانی ناوچەیی: ڕەنگە ئاهەنگەکانی نـەورۆز لە سەرانسەری ناوچە و پێکهاتە جیاوازەکانی کوردستاندا جیاوازبن، بەڵام جەوهەر و ڕۆحی

نەورۆز، هەر وەک خۆی دەمێنێتەوە.
نەورۆز، جەژنێکی خۆش و پڕ مانایە لە کوردستان، نوێنەرایەتی ئومێد و نوێبوونەوە و سەرکەوتنی چاکە بەسەر خراپەدا دەکات. کاتێک کە کورد کۆدەبێتەوە و ئاهەنگ دەگێڕێت، بۆ ئەو میراتەیە کە لە کۆنەوە بۆی جێماوە و هەموو ساڵێک لە کاتی خۆیدا پێشوازی لە هاتنی بەهار بکات. (زانستی سەردەم)

چێژوەرگرتن لە ژیان:

چێژوەرگرتن لە ژیان، واتە قەدرزانی و دڵخۆشبوون لە ساتەوەختی ئێستادا، دۆزینەوەی خۆشییەکان و ڕازیبوون بەو ئەزموونانەی کە ڕۆژانە بەدەستیان دەهێنن.

چەند خاڵێک بۆ چێژوەرگرتن لە ژیان

سەرنجتان لەسەر ئێستا بێت بەبێ حوکمدانی هیچ کەسێک. خۆتان سەرقاڵ مەکە بە ڕابردوو، بەڵام بێ پلانیش مەبن بۆ داهاتوو.

بیر لە شتە باشەکان بکەنەوە، هەرچەندە بچووکیش بن...

ڕێکخستنی پەیوەندییەکان و درووستکردنیان بەشێوەیەکی مانادار.

گرنگی بە باشی جەستەیی و هەست و سۆزی دەروونی خۆتان بدەن.

ئەزموونی نوێ تاقی بکەنەوە، بەردەوام فێربن و لە زانست زانیاری دوور مەکەونەوە.

جوانی لە شتە ئاساییەکاندا بدۆزنەوە و بەدوای چارەسەردا بگەڕێن بۆ بەربەستەکان.

بەشداری چالاکییەکان بکەن و واز لە خۆسەرقاڵکردن بهێنن.
بەردەوام ئاورێکیش لە دواوە بدەنەوە و دانیش بە گەشەکردن و پێشکەوتنەکاندا بنێن...
وازهێنان لە ڕق و کینە و، ئاشتی و ئارامی لەناو دڵ و دەروونتاندا جێگیر بکەن...
(ئەولەویەت) بدەن بەو چالاکییانەی کە دڵخۆشی و پێکەنین دەهێنن.
چێژوەرگرتن لە ژیان، تەمەن زیاد دەکات. چونکە بەردەوامی دەدات بە تەندروستی و جەستەش بەجوانی دەهێڵێتەوە. سەرنجتان لەسەر ئەو شتانە بێت کە خۆشیتان بۆ دەهێنێت و کات بۆ ئەوە تەرخان بکەن، کە ئاسوودەیی بە دڵ و مێشکتان دەبەخشێت.

بۆ ئەوەی خۆمان پەروەردە بکەین:

پێویستە بەردەوام وتووێژ لەگەڵ خۆماندا بکەین و بڵێین:

پێویستە من زۆر بەتوانابم،

پێویستە من زۆر وریا و چالاک بم،

پێویستە من زۆر قسەلەڕوو بم،

پێویستە من زۆر چاونەترس بم،

پێویستە من زۆر خاوەنڕێز بم،

پێویستە من زۆر باوەڕبەخۆ بم،

پێویستە من هەمیشە هەڵگری وتەی ئاشتی و ئازادی بم،

پێویستە من زۆر دڵسۆز و باوەڕپێکراوی خەڵک بم، پێویستە من هەمیشە خاوەن هەڵوێستی باش بم،

پێویستە من هەمیشە دوای بیرکردنەوەیەکی زۆر، دەستبەکار بم،

پێویستە من ڕێز لە کۆمەڵگە بگرم، تاکوو ئەوانیش ڕێزم لێ بگرن،

پێویستە لە کاتی وتووویژکردندا، لەگەڵ تاک یان کۆمەڵدا، دەبێت زۆر وریای هەڵەکانی زمانم بم،

پێویستە هەوڵ بدەم هاوڕێی باش و زانا و لێهاتوو هەڵبژێرم، بۆ ئەوەی ڕەوشتی جوان و زانستی لێ فێربم، پێویستە هەر شتێک کە نەمزانی، پرسیار بکەم و خۆم بە زۆر نەگرم، خاوەنی هەر پلەوپایەیەک بم، نابێت خۆم لێ بگۆڕێ و هەر ئەوە بم کە هەم، پێویستە هەمیشە من دەست و دەم و داوێن پاک بم، پێویستە من دۆست و دوژمنانی خۆم و گەلەکەم باش بناسم و بزەی ژەهراوی سەر لێوی دوژمنان، فریوم نەدات،

پێویستە من هەمیشە ڕاستگۆ بم و بەدڵسۆزی کار بکەم و خزمەت بە نیشتمانەکەم بکەم و بەردەوام . . هەوڵ بدەم بۆ بەرەوپێشچوونی کۆمەڵگەکەم، لە هەموو شتێک گرنگتر ئەوەیە، من هەرگیز نابێت شەرمن و ترسنۆک بم و هتد.

درێژنووسین و زۆروتن:

عەرەب وتەیەکی زۆر جوانی هەیە کە دڵێ: (خیر الكلام ما قل ودل) واتە باشترین وتە ئەوەیە کورت بێت و مانای زۆر بێت. بەتایبەتیی لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا، بەهۆی بەرەوپێشچوونی تەکنەلۆجیا و بەدەستهێنانی ئامێرەزیرەک و پێشکەوتووەکان، بەداخەوە خوێنەر، کەمتر توانای خوێندنەوەی ماوە. بۆیە باشتر وایە وتەکان کەم بکرێنەوە و کردارەکان زیاد بکرێن. نووسینەکانیش کورت بکرێنەوە، بۆ ئەوەی خوێنەر زیاتر لە خوێندنەوە بێزار نەکرێت...

بیرکردنەوە:

بیرکردنەوە لە شتە بچووکەکان، دوورت دەخاتەوە، لە شتە گەورەکان.

تا بیرکردنەوە گەورەتر بێت، ئامانجەکانیش گەورەتر دەبن.

تا ڕووبەری شوێنی ژیان، گەورەتر بێت، گەشەکردنی مێشکیش زیاتر دەبێت...

سنووربەزاندن:

سنووربەزاندن شێوەی جۆراوجۆری هەیە:

لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دیکە، بەشێوەی نایاسایی.

شێوەی هەڵسوکەوتکردن و سنووربەزاندن لەناو کۆمەڵگەدا.

جووڵانەوەی نەشیاو و شێوەی مامەڵەکردن لەگەڵ خێزاندا.

لێدوان و گفتوگۆ لە کاتە هەستیارەکاندا.

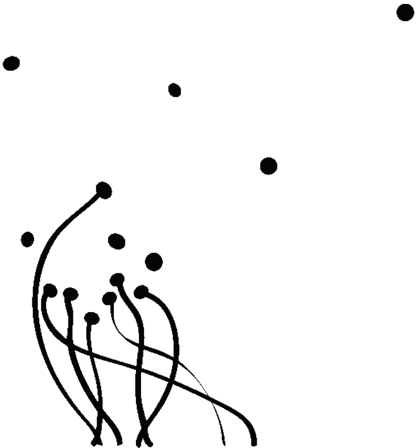
بەڵێندان و بڕیاردان، سەبارەت بە ئەرکە سەرەکییەکانی ژیان.

چاکەکردن لەگەڵ کەسانێکدا، کە لە نرخ و بەهاکەی تێناگەن.

ئەمانەت سپاردن بە کەسانێک، کە لە مانا و ناوەرۆکی ئەمانەت تێناگەن!

ژیان جوانتر بکە:

ئەگەر حەسوود توانای وشککردنی ئاوی ڕووبارەکانی هەبوایە، دەریاکان وشک دەبوون!
ئەگەر شەمشەمەکوێرە لە دەستی هاتبوایە، پەردەیەکی ڕەشی دەخستە سەر خۆر و بۆ هەمیشە دنیای تاریک دەکرد!
ئەگەر مار باڵی هەبوایە، کۆتایی بە ژیانی باڵندەکان دەهێنا!



خۆبزرنەکردن:

یاسای ژیان هاوشێوەی یاسای ئاوە:

ئاو تا زیاتر دەبێت، نەرم و نیان و هێمن و ئارامتر دەبێتەوە. بۆ نموونە:

زۆر جار بە هەزاران گەڵای جۆراوجۆری درەختان دەکەوێتە سەر ئاو، بەڵام پێویست نییە بەدوای ئەو گەڵایانەدا بگەڕێی و لەیەکتریان جیا بکەیەوە، کە گەڵای کام دار و کام درەختن؟! ئەوەی کە زۆر گرنگە، ئەوەیە کە دەزانی هەر یەکێک لەو گەڵایانە، بەشێوەیەک لە شێوەکان لە درەختەکانیان جیا بوونەتەوە و بە هەر شێوازێک بێت گەیشتوون بەشوێنێک کە ئارامییان پارێزراوە...

مرۆڤیش لە هەر کوێیەکی جیهان بێت، گرنگ ئەوەیە ژیان و گیانی پارێزراوبێت.

ئەوە گرنگ نییە کە پەنجەی بۆ ڕابکێشرێت و بە ئاماژە بوترێت: ئەوە فڵانە کەسە و بە شان و باڵیدا بوترێت و بەیت و باوی بۆ درووست بکرێت...

ئەوەی کە زۆر گرنگە بۆ مرۆڤ، ئەوەیە لەژێر هەر ناونیشانێکدا بێت، خۆی بزر نەکات و ڕەچەڵەکی خۆی ون نەکات...

هەرشتەو لە کاتی خۆیدا:

کەسێک کە نقووم دەبێت لەناو ئـاودا، پێویستە ڕزگار بکرێت. بەڵام دوای ڕزگارکردنی، پێویستە خۆی وریای خۆی بێ، نەک بەردەوام پارێزگاری لێ بکرێت.

خوا سارتریێ نەکات:

جاران کە منداڵ بووم، زۆر جار کە شتێکی ناخۆش ڕووی دەدا، گوێم لە دایکی ڕەحمەتیم دەبوو کە ئەو وشەی بەکاردەهێنا. (خوا سارتریێ نەکات) من ئەو کاتە تێنەدەگەیشتم، بەڵام ئێستا بۆم ڕوون بووەتەوە کە ژیان وەکوو تەونی جاڵجاڵووکە وایە و بەئاسانی سەرەدەری لێدەرناکرێت! ئێستاش لەجیاتی ئەو وشەیە دەوترێت: زەرەر لە نیوەش بگەڕێتەوە، وەک ئەوە وایە کە براوە و سەرکەوتووین.

بەدەستهێنان:

بۆ بەدەستهێنانی هاوڕێیەک، ساڵانێکی دەوێت. بەڵام بۆ لەدەستدانی، تەنیا چرکەساتێک... کەوابوو، با وریا بین و لە پێناو شتێکی بچووکدا شتێکی گەورە لەدەست نەدەین...

لە وتەکانی خاڵۆ:

ئەوانەی بە کردارەکانیان بچووک بوونەوە، نابێت وا هەست بکەن بە قسەکانیان گەورە دەبن.

هاوسەنگی:

یەکێک لە ئەرکە سەرەکییەکانی ژیان بۆ گەشەکردن و بەرەوپێش چوون، هاوسەنگییە. هاوسەنگی لەنێوان مرۆڤەکاندا، هاوسەنگی لە بیرکردنەوەکاندا، هاوسەنگی لە هەڵبژاردنەکاندا، هاوسەنگی لە بڕیاداندا، هەروەها هاوسەنگی لەنێوان ئەو ئامێرە سەرەکییانەی ناو جەستەکانماندا، کە بەردەوام پێکەوە دەژین؛ وەک مێشک، دڵ، زمان و تەواوی ئەندامەکانی تریش، هەر وەک چۆن ژیان ئاڵۆز دەبێت، (تەوازوون)هاوسەنگیی جەستەش،

تێکدەچێت و لەنگ دەبێت. کە بێگومان پلانەکانی ژیانیش، هاوشێوەی دووگمەکانی کراس وان، یەکەمیان بەهەڵە دابخرێت، تا کۆتایی بەهەڵە دادەخرێن...! دواجار بەرنامەی ژیان دەشێوێت و لە ئامانجەکانمان دوور دەکەوینەوە...

شەڕکردن لەگەڵ خۆدا:

کاتێک شەڕ لەگەڵ کەسێکدا دەکەین، یان براوە دەبین، یان دەدۆڕێین. کاتێک کە براوەین دڵخۆشین، کاتێکیش دەدۆڕێین، یان هەوڵی خۆبەهێزکردن دەدەین، یان وازدەهێنین. بەڵام کاتێک کە شەڕ لەگەڵ دەروونی خۆماندا دەکەین، تاکوو لە ژیاندا بین، هەر بەئازارەوە دەژین و هەرگیزیش براوە نابین...

گۆڕانکاری:

گۆڕانکاری دەتوانێت ترسناک بێت. بەڵام دەزانی چی ترسناکترە؟ ڕێگەدان بە ترس، کە ڕێگریت لێ بکات لە گەشەکردن و پەرەسەندن و پێشکەوتن.
(hale mandy)

چەند خاڵێکی پێویست:

ئاساییە هەر نەتەوەیەک بیت، بەڵام دژی هیچ نەتەوەیەک مەبە.

ئاساییە هەر بیروباوەڕێکت هەبێت، بەڵام لە دژی هیچ بیر و باوەڕێک مەبە.

ئاساییە یەکێک لە وەرزەکانت خۆشبوێت، بەڵام ڕقت لە وەرزەکانی تر نەبێتەوە. چونکە هەروەرزێک لە کاتی خۆیدا جوانە.

ئاساییە کەسێکت زۆر خۆشبوێت، بەڵام خەڵکی تر بە دژی خۆت مەزانە.

ئاساییە کەسەکانی خۆت لەلا زۆر بەڕێز بن، بەڵام هیچ کەسێک بە بێگانە مەزانە. چونکە هەموو مرۆڤەکان خاڵێکی هاوبەشیان هەیە کە مرۆڤبوونە.

ئاساییە وەک خواپێداوێک لە هیچ شتێکت کەم نەبێت، بەڵام خۆت لە هیچ کەسێک بەجیاواز مەزانە.

ئاساییە زیرەک بیت و زۆر شت بزانیت، بەڵام خۆت لە هیچ کەسێک بەگەورەتر مەزانە.

ئاساییە کە سەرۆکی وڵاتێک بیت، بەڵام خۆت لە هەموو کەسێک بە بچووکتر بزانە.

چاتکردن و لەدەستدانی کات:

چاتکردن دەتوانێت ڕێگەیەکی زۆر باش بێت بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی تر و هاوبەشکردنی بیرۆکە و فێربوونی شتی نوێ. بەڵام وەک هەر چالاکییەک، ئەگەر بە شێوەیەکی ژیرانە بەڕێوە نەچێت، دەتوانێت ببێتە هۆی کاتێکی دۆڕاو و لەدەستچوو.

چات و لەدەستدانی کات:

بەردەوامی و چاتکردنی بێکۆتایی، دەتوانێت ببێتە هۆی لەدەستدانی کاتێکی بەرهەمدار بە شێوەیەکی بەرچاو.

لە کاتێکدا چاتکردن دەتوانێت چێژبەخش بێت، بەڵام زۆر گرنگە ئەرکەکان لە پێشینەدا دابنێیت و سنوورەکان دابنێیت بۆ ئەوەی لە مەبەستە ڕاستییەکان دوانەکەویت.

ئاگاداری خووەکانی چاتکردنەکەت بە و دڵنیا بە لەوەی کە لەگەڵ ئامانج و بەهاکانتدا دەگونجێت.

ئامرازەکانی وەک شوێنپێ هەڵگرتنی کات، یان بلۆککردنی ماڵپەڕ، بەکاربهێنە بۆ ئەوەی یارمەتیت

بدات لەسەرنجدانت، تاکوو لەسەر ڕێڕەوی خۆت بمێنیتەوە.
هەموو خولەکێک لە ژیانتدا، ئەژمار دەکرێت. هەروەها شێوەی بەسەربردنی کاتەکانت، چۆنییەتیی ژیانت دیاری دەکات.
هاوسەنگی کلیلی سەرکەوتنە! چاتکردن دەتوانێت ئامرازێکی بەنرخ بێت بۆ پەیوەندی و گەشەکردن، بەڵام بەمەبەست بێت لەگەڵ کاتەکانتدا، بۆ ئەوەی سەرنجت لەسەر ئەوە بێت کە بەڕاستی گرنگە و نابێت لەدەست بدرێت...

پەرتووکەکان قسە ناکەن:

پەرتووکەکان قسەناکەن بەڵام فێری قسەمان دەکەن.

بەسە بۆ گەورەیی پەرتووک، کە خوا پەرتووکی هەیە.

هۆکار بۆ ئەوەی خوێندنەوەی پەرتووک، بەشێک بێت لە ژیانمان:

پەرتووکەکان خەزنەیەکی فراوانی زانیاری پێشکەش دەکەن، لەسەر هەر بابەتێک کە لە خەیاڵتدا بێت. قوڵایی مێژوو، زانست، فەلسەفە، یان بەدواداچوون بۆ خولیا و ئارەزووە نوێیەکانمان بکەین.

خوێندنەوەی بەردەوام بەرەوڕووی کۆمەڵێک وشەسازی فراوانتر دەبێینەوە، ئەمەش توانای پەیوەندیکردن و تێگەیشتنمان باشتر دەکات.

توێژینەوەکان باس لەوە دەکەن کە خوێندنەوە دەتوانێت یارمەتیی تیژکردنەوەی بیرەوەری و کارکردی مەعریفیمان بدات، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی مێشکمان چالاک و سەرقاڵ بێت.

کەمکردنەوەی فشاری دەروونی:

خۆ کۆکردنەوە بە پەرتووکێکی باش دەتوانێت جۆرێک بێت لە هەڵهاتنی دەروونی، کە پشوویەکی کاتی لە دڵەڕاوکێی ڕۆژانە و چانسی ئارامبوونەوە پێشکەش دەکات.

لە جیهانی خێرای ئەمڕۆدا کە پڕە لە سەرقاڵکردن، خوێندنەوە توانای (تەرکیز)کردن و تەرکیزکردنمان بۆ ماوەیەکی درێژ بەهێز دەکات.

هەنگاونان بۆ باڵابوونی کارەکتەرە خەیاڵییەکان ڕێگەمان پێ دەدات پەرە بە هاوسۆزی بدەین و تێگەیشتنێکی قوڵتر لە دیدگا جیاوازەکان بەدەستبهێنین.

خوێندنەوە بەرەوڕووی بیرۆکە و پرۆسەی بیرکردنەوەی نوێمان دەبێتەوە، کە ئەگەری هەیە داهێنەری خۆمان و تواناکانی چارەسەرکردنی کێشەکانمانی لێبکەوێتەوە.

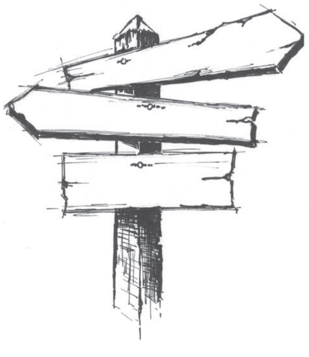
نوقمبوون لە نووسراوی باشدا دەتوانێت شێوازی نووسین و پێکهاتەی ڕستە و ڕوونی پەیوەندی گشتی باشتر بکات.

کاتی خەوتن، شێوەی خوێندنەوەت لە شاشەوە بگۆڕە بۆ پەرتووک. شێوەی گۆڕینی خوێندنەوە، دەتوانێت یارمەتیت بدات بۆ ئارامگرتن. ئەمەش کوالێتی باشتری خەوتن بەرەوپێش دەبات.

جێگرتنەوە:

هەرکاتێک ڕق و کینە، جێگەی خۆشەویستی گرتەوە، هەرکاتێک تووڕەیی و دڵڕەقی جێگەی بزە و پێکەنینی گرتەوە،هەرکاتێک درۆکردن و چەواشەکاری، جێگەی ڕاستی گرتەوە،هەرکاتێک بوختانکردن، جێگەی مزگێنی و دڵخۆشی گرتەوە، هەرکاتێک نەزانین، جێگەی زانستی گرتەوە، هەرکاتێک نەزان، جێگەی زانای گرتەوە، هەرکاتێک نەشیاو، جێگەی شیاوی گرتەوە، هەرکاتێک وتەی ناشیرین، جێگەی وتەی جوانی گرتەوە، هەرکاتێک فێڵباز، جێگەی ڕاوێژکاری گرتەوە، هەرکاتێک بێوەفایی، جێگەی وەفاداری گرتەوە، هەرکاتێک ستەم، جێگەی بەزەیی گرتەوە، هەرکاتێک ڕیسوایی و ناشیرینی، جێگەی سەربەرزی گرتەوە، هەرکاتێک تەماح، جێگەی قەناعەتی گرتەوە، هەرکاتێک ناپیاوی جێگەی پیاوبوونی گرتەوە، هەرکاتێک ترس و بێهیوایی، جێگەی غیرەت و خۆڕاگریی گرتەوە، هەرکاتێک درۆکردن، جێگەی ڕاستی و متمانەی گرتەوە، هەرکاتێک سامان، جێگەی عەقڵی گرتەوە، هەرکاتێک ملکەچی و داماوی، جێگەی پیاوبوونی

گرتەوە، هەرکاتێک ناکەس، جێگەی کەسی گرتەوە، هەرکاتێک بێشەرمی، جێگەی ڕەوشتی گرتەوە، هەرکاتێک ناڕاستی، جێگەی ڕاستی و دڵسۆزی گرتەوە،لە هەموو ئەو کاتانەدا، تۆ وریای خۆت بەو لە هەموو کەسێک نزیک مەبەوە.



چۆن خەڵک بناسین؟

ناسینی مرۆڤەکان دەتوانێت ئەزموونێکی سەرنجڕاکێش و پاداشتبەخش بێت. لێرەدا چەند ئامۆژگارییەک دەخەینە ڕوو کە یارمەتیت دەدەن لە تێگەیشتن و پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی تردا:

گرنگی بە قسە و تۆن و زمانی جەستەیان بدەن.

هاندانی هاوبەشکردن و گفتوگۆی مانادار.

کونجکاوی نیشان بدەن و گرنگی بە بیرکردنەوە و هەستەکانیان بدەن. سەرنجی نەخش و خوو و بەهاکان بدە. هەوڵ بدە لە ڕوانگە و هەستەکانیان تێبگەیت.

لاوازی دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە دروستکردنی متمانە و پەیوەندی.

ناسینی کەسێک کاتی دەوێت، بۆیە پەلە مەکە لە پرۆسەکە. وشە و کردارەکان ڕێکبخە بۆ ئەوەی لە کارەکتەری خۆیان تێبگەین.

سەرنج بدە چۆن بەرپەرچدانەوە لەگەڵ کەسەکاندا دەکەن، لەوانە ئەوانەی کە ڕەنگە حەزیان لێ نەبێت.

گرنگی بە هەستەکانی ڕیخۆڵەکانت و ناوەوەت بدە سەبارەت بە کەسێک.

ئەوانەی خوارەوە لەبەرچاو بگرە:

کەسێک لە یەک سیفەت یان تایبەتمەندییەکدا کورت مەکەوە.

لەو دۆخ و ژینگەیەدا تێبگە کە کاریگەریی لەسەر ڕەفتارەکانیان هەیە.

ئاگاداری جیاوازی دەربڕین و وەرگرتن بە.

دوور بکەوەوە لە گریمانەکردن یان بازدان بۆ ئەنجامەکان.

ناسینی کەسێک پرۆسەیەکی بەردەوامە.

لە کاروبارەکانتدا، بە سەبر و هاوسۆز و ڕاستەقینە بە.

زیانبەخشەکان:

ڕەشەبای بەهێز،

لافاوی بەهێز،

ئاگرکەوتنەوە،

ستەمکاری و بێبەزەیی زۆر،

بێوەفایی لەگەڵ کەسە دڵسۆزەکاندا،

ناسین و نزیک بوونەوە لە کەسانی بێکێش و سووک. چونکە ئەوانە هاوشێوەی ئاگرن...

هەر وەک چۆن ئاگر دارستانەکان دەسووتێنێت و تەڕ و وشک ناپارێزێت و گیاندار و بێ گیان لەناو دەبات، کەسە سووکەکانیش لە هەر کەسێک نزیک ببنەوە، لە نرخ و بەها و کەرامەتیان کەمدەکەنەوە...

نیشتمان چۆن دەپارێزرێت؟

پێش ئـەوەی بیر لـە کـۆکـردنـەوەی سـەروەت و سامانی وڵاتـەکـەت بکـەیـەوە، نیشتمانەکەت بپارێزە. وێڕای پاراستنی نیشتمانیش، خەڵکەکەت خۆشبوێت و بەجوانی پـەروەردەی بکە. چونکە پەروەردەکردنی خەڵک، جوانکردن و پاراستنی پیرۆزییەکانی نیشتمانە.

پێداهەڵدان:

دڵخۆش مەبە بەو کەسانە کە هەموو شتێکت پەسەند دەکەن و بەردەوام چەپڵەت بۆ لێ دەدەن و لە پێداهەڵدانت ناوەستن! چونکە ئەوانە بەرەو هەڵدێرت دەبەن و هەر کاتێکیش ئاشی ژیانیشت وەستا، هەر ئەوان پێش نەیارەکانت دەکەون، بۆ ئەوەی زووتر فریای تالان و بردنی ماڵ و سامانەکەت بکەون. تۆ دەبێت سوپاسی ئەو کەسانە بکەی، کە ڕەخنەت لێ دەگرن و لە هەڵەکانت وریات دەکەنەوە.

خۆشبەختی چییە؟

خۆشبەختی ناوەرۆکەکەی ئاڵۆز و دیـژوارە. بۆ هەرکەسێک جیاوازییەکی تایبەت بەخۆی هەیە، وێـڕای هـەمـوو بۆچـوونـە جـیـاوازەکـان، منیش بۆچوونی تایبەت بە خۆم هەیە و، کە بەوشێوەی خوارەوە دەیخەینە ڕوو:

خۆشبەختی لە ڕازیبوون و بەدیهێنان و دڵخۆشی دایــە. ڕازیـبـوون لـە ژیــان، ڕازیـبـوون لـە خۆت، ڕازیبوون لەوە کە هەتە و دەیکەیت، ڕازیبوون لە پەیوەندییەکان، هەروەها ڕازیبوون ئەزموونەکانی ڕابردوو.

خۆشبەختی دەتوانێت لە سەرچاوەی جۆراوجۆرەوە بەدەست بێت، وەک:

پەیوەندی مانادار لەگەڵ کەسانی تردا،

بەشداریکردن لەو چالاکییانەی کە خۆشی و ئامانج بەدی دەهێنن،

گەیشتن بە گەشەکردنی کەسی و دەستکەوتەکان، بە کردەوە سوپاسگوزاری و پێزانین، دۆزینەوەی هاوسەنگی لە ژیاندا، چێژوەرگرتن لە ساتەکانی جوانی خۆڕاهێنان لەگەڵ جوانییەکاندا، هەستکردن

بە سەربەخۆیی و کۆمەڵایەتی، چێژوەرگرتن لە تەندرووستی جەستەیی و دەروونی باش، لە ئامێزگرتنی سادەیی و چێژەکانی ژیان، دۆزینەوەی لێبوردەیی و ئارامی ناخ و دەروون.

خۆشبەختی ئەزموونێکە، پەیوەندی بە کەسەکانەوە هەیە.

ئەو شتەی کە خۆشبەختی بۆ کەسێک دەهێنێت، ڕەنگە بۆ کەسێکی تر وەک یەک نەبێت.

زۆر گرنگە بگەڕێیت و بزانی چ شتێک دەبێتە هۆی دڵخۆشکردنت. کە بێگومان خۆشبەختیش لە دڵخۆشیدایە...

تێبینی:

بۆ هەر شتێک کە دەیکەین، دەیڵێین، دەینووسین، بڕیاری بۆ دەدەین، هەرگیز نابێت وردبینی و ڕاوێژکردن لەبیر بکەین...

پارە سەنگی مەحەکە:

پارە و سامان ئەگەرچی هەموو شتێک نییە لە ژیانی مرۆڤدا، بەڵام زۆر شتیشە لە کات و ساتە جیاواز و تایبەتییەکاندا، پارە لەگەڵ ئەوەدا کە زەروورییەتە بۆ ژیان، سەنگی مەحەکیشە بۆ لە مەحەکدان و باشتر خەڵک ناسین و یەکتر ناسین.

ژیان:

هەمیشە خۆت لە سەرووی ژیانەوە ببینە و هەوڵ بدە لەبەرزاییەوە سەیری بکەیت. چونکە (ژیان) هاوشێوەی دەریایە، ئەگەر بەنەزانی و نەشارەزاییەوە لێی نزیک ببیەوە، یان بچییە ناویەوە، لەناویدا نقووم دەبیت و دوور نییە بخنکێیت. هەروەها هەرگیز خۆت مەخە ژێر باری خەمەوە، چونکە ئەوەی کە دوێنێ خەمت لێ خواردووە، ئەمڕۆ لەبیرت چووەتەوە. بە هەمان شێوە، ئەوەی کە ئەمڕۆش خەمی لێ دەخۆیت، بەیانی لەبیرت دەچێتەوە. کەوابوو، هەرگیز خۆت لە خوارەوەی ژیان مەبینە و لەناو زەلکاوی خەم و پەژارەشدا، خۆت مەتوێنەوە و هەمیشە تەندرووستی خۆت

لەسەرووی هەموو شتێکەوە ببینە. چونکە نە کۆمەڵگە بە تۆ دەگۆڕێت، نە ژیانیش بۆ هیچ کەسێک بێکۆتایی و نەبڕاوەیە. ئەوەی کە بۆ هەموومان گرنگە، خۆ گونجاندنە لەگەڵ دەوروبەردا و نابێت چاوەڕێی ئەوەش بکەین کە هەموو شتێک بەدڵی ئێمە بێت. چونکە ئەوەی کە ئێمەش دەیکەین و دەیڵێین: بەدڵی هەموو کەسێک نییە.

ژووری تاکەکەسی و ئاشنابوونم
بە کەسێکی باش:

بۆ ماوەی چەند ژیان پڕە لە هەوراز و هەڵدێر و خۆشی و ناخۆشی؛ بەڵام لەو ڕۆژگارەی کە ئێمە تیایدا دەژین، ناخۆشییەکان زۆر زیاترن و هاوشێوەی هەوری ڕەش کە پێش لە دەرکەوتنی تیشکی خۆر دەگرێت، ئەوانیش سێبەری ڕەش و شوومیان دەکێشن بەسەر خۆشییەکاندا و لەو ژیانەی کە چاوەڕێی دەکەین، بێبەشمان دەکەن!

دەورانێک کە پێی دەوترێت: دەورانی زێڕین، (گەنجییەتی) من ئێستاش نازانم چۆن هات و چۆن ڕۆیشت؟! لەو سەردەمەدا کە سەردەمی خۆداڕشتن و خۆدرووستکردن و خۆپەروەردەکردن بوو، بەهۆی نابەرابەری و نایەکسانی و جیاوازی نەتەوەیی و چەوساندنەوەی بەردەوامی کورد لەلایەن ڕژێمە یەک لە دوای یەکەکانی عێراق، لە هەمووشیان زیاتر لە دەورانی فەرمانڕەوایی (سەددام)دا، کە هەرچی ستەم بە خەیاڵیدا هات کردی و دەستی نەپاراست!

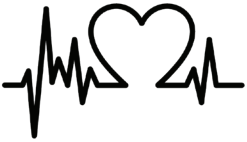
هەر بۆیە ڕاکردن و خۆشاردنەوە و خۆپەنادان، باشترین ڕێگای سەرکەوتن بوو بۆ مانەوە لە ژیاندا...! ئەوە هەر بۆ تاکێکی وەک من نەبوو، بەڵکوو بۆ هەر کەسێک کە ویستبای بەسەربەرزی بمێنێتەوە و خۆی بە دوور بگرێت لە خیانەت، ئەو مەترسییانەی لەسەر بوو و لە ئاسوودەیی بێبەش بوو...!
دوای زیاتر لە سێ جار من ئاوارەی وڵاتی ئێران دەبووم و زۆر جاریش بەناچاری و هێرشی مەترسییەکانی ژیان، بە قاچاغی ڕووم لە زادگەکەم دەکردەوە. (باشوور) چونکە ئەو کات دوژمنی ڕاستەقینە دیار بوو و هەستی نەتەوایەتییش زیاتر بوو... هەر بۆیە خەڵکەکە زیاتر هەستیان بە ئێش و ئازارەکان دەکرد و یەکتریان دەپاراست.
دوا جار هەر وەک لە (ئەزموون و ژیان) بەرگی سێیەمدا ئاماژەم پێ کردووە، پەنام بردەوە بۆ وڵاتی ئێران (ڕۆژهەڵاتی کوردستان) کە بۆ من هەمیشە پەناگەیەک بووە بۆ مانەوەم لە ژیاندا...
دوای ئەوەی کە چەندین جار داوام لێ کرا ئەگەر هاوکاری ڕژێم بکەم، ژیانێکی خۆشم بۆ

دابین دەکرێت، بەڵام ویژدانم ڕێگەی پێ نەدام و هەرچۆنێک بوو بەناچاری، بۆ دواجار، پشتم لە زادگە پیرۆزەکەم کرد و بڕیارمدا جارێکی دیکە نەگەڕێمەوە ژێر سێبەری شوومی ئەو ڕژێمە خوێنمژە...

ساڵێک لەناو باوەشی خوشک و براکانم لە (ڕۆژهەڵاتی کوردستان) ژیانێکی نوێم دەست پێکرد و هەستم بە هیچ ناخۆشییەک نەدەکرد. چونکە ئەوانیش وەک هاوخوێنێک سەیری خۆم و خێزانەکەمیان دەکرد. ئەوە بۆ من هەستێکی خۆشبوو، کە هەرگیز هەستم بە غەریبی و نامۆیی نەدەکرد. چونکە لەڕوانگەی نەتەوەیی و ڕۆحییەوە، هێزێکی زۆریان بە دڵ و مێشکم بەخشیبوو.

بەڵام بەداخەوە، دوای چەند ساڵێک، بەهۆی ناسینی کەسێک کە نەدەبوایە بیناسم و خەڵکی باشوور بوو، گیرام و بۆ ماوەی یازدە مانگ بە بێ پرسیار و وەڵام، منیان لە (زیندانی دادسەرای) مەهاباد بەندکرد. لە کۆتاییدا، دوای لێکۆڵینەوەیەکی زۆر لە دەرەوەی زیندان، بۆیان دەرکەوت کە من هیچ تاوانێکم نییە و تاوانەکەم ناسینی ئەو کەسە بووە

کە نەدەبوایە بیناسم... چونکە ئـەو، دوو لایەنە هاوکاری هەواڵگری ئێران و عێراقیشی کردووە و پێشتریش بەدوایدا گـەڕاون... وەک دەڵێن: من لە کۆلکە ڕەویمەوە و بەسەر بەرازدا کەوتم... لە کۆتاییدا ئەو کەسە، بە پێنج ساڵ حوکم درا و، منیشیان ئازاد کرد.



چۆن ئەو کەسەم ناسی؟

پێشتر من ماڵم لە سەردەشت بوو و لە خانووی بنەماڵەیەکی زۆر خانەدان و شەریف و میهرەباندابووم. دواتر کە هاتم بۆ میراوە و لەوێش خانوویەکم درووست کرد، یەکێک لە کوڕەکانی ئەو ماڵە کە وێڕای هەموو بنەماڵەکەی منی زۆر خۆشدەویست، ئێوارەیەک هات بۆ سەردانمان و کەسێکیشی لەگەڵدابوو...

وتی: ئەو بەڕێزەش وەک تۆ عێراقییە و ئێستا لە خانووی ئێمەدایە. منیش وەک پیشەی هەمیشەیی کوردانە، ڕێزم لێان گرت و بەیانییەکەش هەردووکیان گەڕانەوە بۆ سەردەشت... لە ماوەی دوو حەفتەدا سێ جار هاتەوە بۆ سەردانم، بەڵام قسەی خۆمان بێ، یەکجار زۆربڵێ بوو و دەرفەتی قسەکردنی بە کەس نەدەدا...! دوا جار کە هاتەوە، من خۆم ئامادە کردبوو کە بچم بۆ (پیرانشار) کە هەندێک کەل و پەل و دەرمان بکڕم، ئەویش لەناکاو پەیدا بوو...! من وتم: بەنیازی سەفەر بووم، بەڵام مادام کە تۆ هاتی، ناچم و سەفەرەکەم تێکدەدەمەوە... ئەویش وتی: نانا، منیش دێم. کە ڕۆیشتین و

گەیشتینە (پیرانشار)، بێخەبەر لەوە کە ئەو ناسراوە و ماوەیەکیشە بەدوایدا دەگەڕێن، بەدوای ئێمەدا هاتبوون تا گەیشتینە شوێنی حەوانەوەمان. دوای ماوەیەکی کورت، دوو کەس هاتن کە فارسی زمان بوون و خۆیان ناساند. دوایی دەستیان کرد بە پرسیار کردن و زیاتریش ڕووی قسەکانیان لە ئەو بوو...

تەنیا یەک پرسیاریان لە من کرد: کە چۆن ئەو دەناسییت؟

منیش وتم: وەک ناسین نایناسم، بەڵام یەکەمجار بەهۆی ناسراوێکی زۆر باش، هاتووە بۆ ماڵمان و دواتریش چەند جارێک هاتووەتەوە...

ئیتر ئەوان ڕۆیشتن و دواتر هاتنەوە و فەرموویان کردین کە لەگەڵیاندا بچین...

هەڵەی نەناسین، هەڵەیەکە، تا لە ژیاندا بی، هەر خەمی لێ دەخۆیت و پەنجەی پەشیمانی دەگەزی و پەشیمانییش هیچ سوودی نییە...!

هەر بۆیە وەسییەت دەکەم، هەر کەسێک لە هەموو ڕوویەکەوە، باشتر لە خۆتان نەیناسن و متمانەی تەواویان پێ نەکەن، لێیان نزیک مەبنەوە... بۆیە

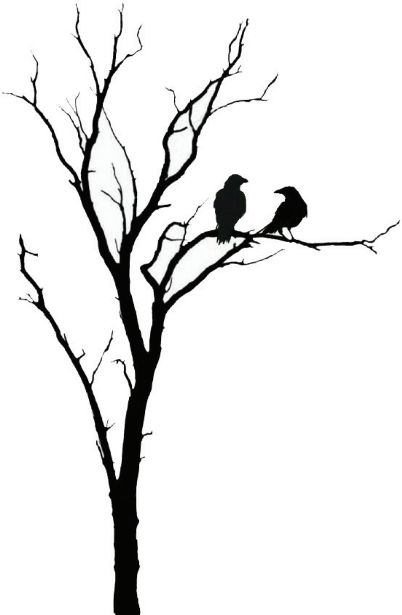
شاعیر لەگەڵ دڵی خۆیدا وڕینە دەکات و دەڵێت::

دلا خو کن بتنهائیی که از تنها بلا خیزد

سعادت آنکسی دارد که از تنها بپرهیزد

خۆت ڕابهێنە بەتەنیایی، چونکە تێکەڵبوونی زۆر، کێشەت بۆ درووست دەکات.

خۆشبەخت کەسێکە، کە خۆی لە هەموو کەسێک نزیک ناکاتەوە...



سەرەتای دەستگیرکردنم: (پیرانشار)

مەبەست لە گێڕانەوەی ئەو چیرۆکە، ناسینی کەسێکە کە ئێستاش خۆزگە دەخوازم کە زووتر گیرابام، تا زووتر ئەو کەسەم ناسیبا...
چونکە یەکەم جارم بوو کە بگیرێم، وامدەزانی هەرکەسێک کە گیرا، ئیتر کۆتایی ژیانە و جارێکی تر ڕووناکی نابینێتەوە... ئەو شەوە کە من و ئەو کەسە شوومە گیراین و ئەوانیش ئەویان ناسیبووەوە، بردیانین بۆ گرتو خانەیەکی کاتی لە (پیرانشار) بەڵام لەیەکتریان جیا کردینەوە. منیان برد بۆ ژوورێک کە پڕبوو لە خەڵک و تا درەنگانی شەو هەر نوکتە گێڕانەوە و بەسەهاتی خۆشبوو، بەڵام لەڕاستیدا بۆ من خۆشنەبوو. چونکە نەمدەزانی چارەنووسی نادیار بەرەو کوێ دەمبات...؟! بەیانی هەرووکمانیان بە دەست بەستراوی سواری ئۆتۆمۆبێلێکی پاش بەتاڵی کورسی ئاسن کرد و بەرەو ڕەزاییە کەوتینە ڕێگا. لە ڕێگادا چونکە هەر ئێمە لە دواوە سوار ببووین، پرسیاری ئەوەمان لەیەکتر کرد کە شەو لەکوێ بووی؟ ئەو وتی: هەر کە لە تۆ جیاکرامەوە تاکوو ئێستا، دوو چەکمەی

ئاسن کە لەسەر چەمەنتۆ قایم کرابوون و تا سەرەوەی ئەژنۆم درێژ بوون و زۆریش ئەستوور بوون، بە دوو کەس منیان هەڵگرت و لەسەر دوو چەکمە ئاسنەکەیان دانام! کە نەمدەتوانی بە هیچ لایەکدا بسوورێم و خۆشم خوار بکەمەوە...! وتی: ئەی تۆ؟ منیش وتم واللە من خەوتم تاکوو بەیانی...

ڕەزاییە:

پێشتر لە زمانی پیرۆتی باسی زیندانی ڕەزایەم بیستبوو، (زیندانی دەریایە)، پێم وابوو هەرکەسێک بچێتە ئەوێ، تا کۆتایی ژیان هەر لەوێ دەبێت و هەرگیز دەرنایە... بۆیە زۆر دەترسام و لە هەمان کاتیشدا خەمی ماڵ و منداڵیشم یەکجار زۆر بوو و دەموت ئەو بەڵایە چی بوو کە ڕووی لە من کرد؟! ئاخر من چ تاوانێکم هەیە کە ماڵ، واتا شوێنی میوان و ڕێزگرتن لە خەڵک... ئاخر ئەو پیاوە شوومە چی بوو، هات و ژیانی لە منی داماو شێواند؟!

کاتی گەیشتن بە ڕەزایە و کاتژمێرێک بەچاوبەستراوی و بەپێوە ڕاگرتن، چاوبەستەکەیان لەسەر چاوانم لابرد و دەرگایەکی ئاسنیان بۆ من کردەوە و لە دەرەوە دایانخست، وەک ئەوە بوو لە بەرزاییەکی زۆر بەرزەوە، بمخەنە خوارەوە و بکەومە ناو چاڵێکی زۆر قووڵ...! کە چوومە ژوورەکە و، سەیری ئەملا و ئەولام کرد، زۆر نامۆ هاتە پێش چاوم...! ژوورێک درێژایی و بەرزییەکەی لانی کەم چوار مەتر دەبوو و بەرینایيەکەشی لە دوو مەتر زیاتر نەبوو! دیوار و سەقفەکەی

شینێکی ئاسمانی، یەک ڕەنگ بوو...! وامدەزانی کەسێک قوورگی گرتووم و هەناسەم دەرناچێت...! لەلای چەپیشمەوە پیاوێک لێکدالێکدا نوێژدەکات و دووبارە و چەند بارەی دەکاتەوە...

دوای ماوەیەک، زۆر بەڕێزەوە بەخێرهاتنی کردم. منیش وەڵامدایەوە. دوای ماوەیەک قسەکردن سەبارەت بە دۆخی خۆی لە زیندان، کەمێک ڕامام و خەم دایگرتم. دواتر دڵنەوازی کردم.

وتی: خەم مەخۆ، تۆ زوو ئازاد دەکرێی. بەڵام هەر کاتێک ئازاد بوویت، لەبیرم مەکە و پێم خۆشە سەردانی ماڵەوەم بکەیی و هەواڵی سەلامەتی منیان پێ ڕابگەیەنی...

دوای کەمێک بێدەنگی، لەناوی یەکتریمان پرسی و دواتر وتی: ماڵت لەکوێیە؟

وتم: (میراوە)ی سەردەشت. ناوی کۆمەڵێک خەڵکی ناودار و ناسراوی هێنا و هەواڵی پرسین. وەک: مەلا خالید، مەلا عەلی، مەلا قادر. لە بنەماڵەی(مەلا خلیل). دواتر وتی: هەر خەڵکی ئەوێیت؟

وتم نەخێر، من خەڵکی کوردستانی ئەودیوم واتا (باشوور) و لە هۆزی (مامەش)م. لەوێش هەواڵی

چەند کەسایەتییەکی ناوداری پرسی: کە ئەوانیش سەرۆک هۆزی مامەش بوون و کەسانی دیار بوون.
وتی: (حەمەدی) کا خدری و (مەلا ڕەسوڵ) باداوەیی و (فەقێ کاوسێنی) چۆنن و لە ژیاندا ماون؟
منیش وتم: تۆ ئەوانە چۆن دەناسی؟!
ئەویش وتی: مەگەر دەکرێت کەسێک خزمەکانی خۆی نەناسێت؟!
ڕووم تێ کردەوە و وتم: دەکرێت پێم بڵێی: کە تۆ کێیت؟
ئەویش دەستیکرد بە گێڕانەوەی چیرۆکی ژیانی خۆی و وتی: من کوڕی (عەلی ئاغا، نەوەی قەرەنی ئاغا)ی مامەشم. دوای ڕووخانی ڕژێمی شا، باوکم لە ئێران دەرچوو و منیش نەچووم. ئێستا من باجی ڕۆیشتنەکەی باوکی خۆم دەدەم و ناوەناوە دەمگرن و ئاوا بەسەرم دەکەنەوە...! دوای ئەوەی کە زۆر باش یەکتریمان ناسی و لە مامەش بووندا یەکتریمان گرتەوە و بووین بە خزم، دەردەدڵەکانمان کرد بە قسەی خۆش و نوکتە گێڕانەوە...
هەفتەیەک پێکەوەبووین، بەڵام بەقەد یەک ساڵ

پێکەنیوین و قسەی خۆشمان کـردووە... زۆر جار پاسەوانی ژوورەکـان پەنجەرە بچووکەکەی دەکردەوە و دەیوت: ئەرێ ئێوە شێت نین؟
ئێمەش بەپێکەنینەوە دەمانوت: ناوەڵڵا شێت نین...
دەیوت: ئێوە دەزانن لەکوێن؟
ئێمەش دەمانوت: بەڵێ دەزانین، بەڵام لە دوو ڕێگە زیاتر نییە، یان ئازاد بوون، یان مردن...
دەشزانین کە نامرین، چونکە شتێکمان نەکردووە کە ببێتە هۆی مردنمان... مادام وایە، بۆ پێنەکەنین...
منی مامـەشی بـاشـوور و (ئـاغـالـە)ی مامەشی ڕۆژهـەڵات، لە ژوورێکی تاکەکەسیدا بووین بە دوو برای گیانی بە گیانی و مێژوویەکی جوان و ئەزموونێکی بە سوودی لە ژیانی مندا تۆمار کرد. ئەو گیرانە ئەگەرچی خەمی زۆری پێ بەخشیم، بـەڵام تا ئـەندازەیـەک فێری زۆر شتیشی کردم. بەڵام بەداخەوە زۆر جار ئێمەی مرۆڤ، سوود لە هەڵەکانمان وەرناگرین و بە دەنووک خۆمان بە تەڵەوە دەکەینەوە...!
پێش ئەوەی کە بمبەن بۆ زیندانی گشتی دادسەرای مەهاباد، ئامۆژگارییەکی جوانی کردم و وتی: کە

چووی بۆ ئەوێ، کەسانێکت لێ نزیک دەبنەوە و قسەی خۆشت بۆ دەکەن، تا باوەڕیان پێبکەیت و جۆرێک زانیاریت لێ وەربگرن کە زیندانییەکەت حەڵاڵ بکەیت...

بەڵام تۆ وریابە و ڕێگە بۆ هیچ کەسێک خۆش مەکە کە بێتە ناو ژیانی تایبەتیی تۆوە... هەر واش دەرچوو کە وتی...

دوای ئازادبوونم، سەردانێکی نەغەدەم کردەوە و چووم بۆ سەردانی ئەو بنەماڵە گەورەیە و زۆر ڕێزیان لێ گرتم. بەڵام خۆشییەکە لەوەدابوو، کە (ئاغالە)ی قسەخۆش و خزم دۆست، ئازادکرابوو و لەوێش بەیەکتر شاد بووینەوە... هەر بۆیە پێشینان فەرموویانە: ئەڵماس لە قووڵایی دەریاکاندا دەدۆزرێتەوە و مرۆڤە چاکەکانیش، لە کات و زەمانە سەختەکاندا...

جیاوازییەکانی باوک و دایک:

جیاوازی سەرەکی نێوان دایک و باوک، ئەو ڕۆڵەیە کە لە ژیانی منداڵدا دەیگێڕن، بە پشت بەستن بە ڕەگەز و پەیوەندی بایۆلۆژی.

باوک، بریتییە لە:

باوک، یانی سەرپەرشتیاری نێرینە،
بە شێوەیەکی ئاسایی ڕێنمایی و پشتگیری و پاراستن پێشکەش دەکات،
زۆرجار وەک نموونەیەک بۆ کوڕ و کچ بەهەمان شێوە کاردەکات،
بەشدارە لە باشبوونی جەستەیی و سۆزداری و دارایی منداڵ.

دایک بریتییە لە:

دایک، یانی سەرپەرشتیاری مێینە،
بە شێوەیەکی ئاسایی پەروەردە و چاودێری و پشتگیری سۆزداری پێشکەش دەکات،
زۆرجار وەک چاودێرێکی سەرەتایی و نموونە کاردەکات،

بەشدارە لە گەشەکردنی جەستەیی و سۆزداری و دەروونی منداڵ.
گرنگە ئاماژە بەوە بکەین کە ئەم ڕۆڵانە دەتوانن جیاواز بن بەپێی بارودۆخی تاکەکەسی و هەموو خێزانەکان لەگەڵ ڕۆڵی ڕەگەزی تەقلیدیدا ناگونجێن. ڕەنگە هەندێک خێزان دوو دایک یان دوو باوک یان دایک و باوکێکی تاقانەیان هەبێت. لە کۆتاییدا ئەوەی زۆر گرنگە ئەو خۆشەویستی و پشتگیری و چاودێریکردنەیە کە بۆ منداڵێک پێشکەش دەکرێت.

وتەیەکی جوان، کە لە فارسییەوە وەرمگێڕاوە:

خەڵکی ژاپۆن پەندێکی زۆر سەرنجڕاکێشیان هەیە کە بنەمای گەشەسەندنی وڵاتەکەیانە:

بەهۆی بزمارێکەوە ناڵێک کەوت،

بەهۆی ناڵێک ئەسپێک گلا،

بەهۆی ئەسپێکەوە سوارێک کەوت،

بەهۆی سوارێک شەڕێک دۆڕا،

بەهۆی شکستێک وڵاتێک وێران بوو!

هەموو ئەوانەش، بەهۆی کەسێکەوە بوو کە بزمارەکەی بە باشی دانەکوتابوو.

هەموو شتێک کە دەیکەین، تەنانەت ئەگەر بچووکیش بێت، لەوانەیە کاریگەرییەکی گەورەی هەبێت، کە ڕەنگە لە هەمان ساتدا نەیبینین.

لە ڕووی نرخەوە کڵاوێک بخە سەر سەرم؛ بەڵام نەک لە ڕووی ڕەگەزەوە.

ئیلهامبەخش و وێرانکەر:

ئیلهام؛ یەکێکە لەو تایبەتمەندیانە کە هێز بە مرۆڤ دەبەخشێت و مێشک چالاک دەکات. هەروەها دەبێتە هۆی ئاسوودەیی ڕۆح و ئارامی بۆ گیان و درووستبوونی پەیوەندی ڕاستەقینە لەناو کۆمەڵگەدا.

وێرانکەریش، دەبێتە هۆی ڕاگرتنی چالاکییەکانی مێشک و شێواندنی دڵ و دەروون و دابڕینی کۆمەڵگە لەیەکتر و کەمکردنەوەی دڵخۆشی و لابردنی بزە و پێکەنین لەسەر لێو...

بەشێک لە مرۆڤەکان، وەک تیشکی خۆر دێنە ناو مێشک و دڵ و هزر و بیر ڕووناک دەکەنەوە و هیوا و ئومێد درووست دەکەن لە ژیانی سەرجەم تاکەکاندا...

بەشێکیشیان، کە لە ژیانماندان، یان دێنە ناو ژیانمان، هاوشێوەی بورکانن، مێشک و دڵ و دەروون بەسەر یەکتردا دەڕووخێنن و پێشگیری لە بەرەوپێش چوون دەکەن و ژیانمان لەلا ناشیرین و بوونیشمان لەلای یەکتر نامۆ دەکەن.

بەرهەم:

هیچ بەرهەمێک بەبێ بیرکردنەوە و بڕیاری بەهێز، نایەتە بەرهەم.

ئاشتی:

لە ئاشتیدا وەکوو خۆر بە
هەمیشە پڕ وزە و خۆش بە
هەوێن و هاودەم و هاوڕەنگ بە
کە بوو بە کێشە و شێواویش،
خۆت لە زۆر شت دوور بگرە

مرۆڤ و دڵ:

خۆزگە مرۆڤ هەر نەبوایە
گەر دەشبوو دڵی نەبوایە
چونکە چاوی زۆر بەهێزە و
هەر کێشەیە و هەر بەڵایە

گۆڕینی ڕێڕەوی ژیان:

بە هەڵە بیرکردنەوە،

بە هەڵە تێگەیشتن،

بە هەڵە تێگەیاندن،

بە هەڵە خوێندنەوە،

بە هەڵە بڕیاردان،

بە هەڵە خەڵک ناسین،

بە هەڵە، بە هەڵە، بە هەڵە...

هەر کامێک لەو هەڵانە، ڕێڕەوی ژیان دەگۆڕن...

لاشەی بێ گیان:

مردووەکان، بۆ هەست بە ئێش و ئازار ناکەن؟

چونکە گیان لە جەستەیاندا نەماوە.
جەستەی بێ گیانیش هەست بە ئێش ناکات!
بەشێک لە مرۆڤەکانیش ئەگەرچی زیندوون، بەڵام هەستی مرۆڤبوون لە دڵیاندا نییە!
کە بێگومان، ئەوانیش هەر لە ڕیزی مردووە بێ گیانەکان دەژمێردرێن.

ڕێگە مەدە:

هەرگیز ڕێگە مەدە هیچ پەڵە هەورێک ئاسمانی بێگەردی دڵت داپۆشێت. هەمیشە بە دڵ و مێشکێکی ئاسوودەوە سەیری ژیان بکە. چونکە ژیان، بۆ هەموانە و تایبەت نییە بە هیچ کامێکمان...

خۆگۆڕین:

مرۆڤ کە توانی خۆی بگۆڕێت، دەتوانێت زۆر شت بگۆڕێت. بەڵام ئەگەر نەتوانێت ئەوە بکات، هەرگیز ناتوانێت، هیچ شتێک بگۆڕێت.

هەناسە:

دووکەڵی هەناسەم ئەوەندە بەرز بووەتەوە بەرەو ئاسمان، مەگەر هەر خوا بزانێت و هەر خۆی لێی تێبگات، کە بۆ؟!

خراپترین شت:

خراپترین شت لە ژیاندا، ئەوەیە کە ڕەنگەکان وەک خۆیان نەبینی!
ڕەنگی ڕەش بە سپی و، ڕەنگی سپیش بە ڕەش!

فێربووم:

ژیان بۆ هەمیشە باش و تەواو نییە، بەڵام هەمیشە ئەوەیە کە خۆت درووستی دەکەیت... بۆیە بیکە بە یادگاری و هەرگیز مەهێڵە، هیچ کەسێک خۆشبەختیت لێ وەربگرێت... (bolur_roya٣٧٩)

چاودێر:

بۆ هەر شتێک کە دەیکەیت:
دڵ بە ڕاوێژکار دابنێ و مێشکیشت بە چاودێر.
چونکە مێشک سوڵتانی جەستەیە و دڵیش ڕاستگۆترین ڕاوێژکاری تۆیە.

ئیلهام و هەست:

ئیلهام و هەستت کۆتایی نایە
چونکە ڕووناکییە و نووریی خوایە
پەیامی ژیانە و تۆی لەناو دایە
ئەو کاتە لای من جوان و پیرۆزە،
کە دڵم بیری تۆی بەلای ئەو دایە
گەرچی خۆری من دەمێکە ونە،
بەڵام خۆری تر بەدوایدا نایە

وتە:

هەر وتەیەک بۆ هەموان نەبێت،
بێ ناوەرۆکە و باشە هەر نەبێت.

کەس و ناکەس:

کەسێ ناکەس بێ، قەت نابێت بەکەس
ئەو کەسە کەسە، کە بووە بە کەس

خۆشەویستیی ڕاستەقینە:

خۆشەویستی هەر ئەوە نییە کە کەسێکت خۆشبوێت و بەس... بەڵکوو خۆشەویستی ڕاستەقینە ئەوەیە کە بەهۆی ئەو خۆشەویستییەوە، وڵاتێکت خۆشبوێت. بەهۆی ئەو وڵاتەشەوە، هەموو جیهانت خۆشبوێت. بە هەمان شێوە، هەر بەو هۆیەوە، مرۆڤایەتی و هەموو کەسێکت خۆشبوێت...

داماو:

داماوترین کەس ئەو کەسەیە کە لەگەڵ تەمەندا گەورە نابێت،
تەمەنی بەرز دەبێتەوە، بەڵام عەقڵی بۆ دواوە دەگەڕێتەوە،
جەستەی گەورە دەبێ، بەڵام مێشکی کۆمەڵایەتی هەر بچووک دەبێتەوە.

ئاگاداربە!

هەرکەسێک، یان هەر شتێک کە بەرەو لات دێت و لێت نزیک دەبێتەوە، تۆ خۆت ئامادە بکە.
ئەگەر بێ زیان بوو، زەرەرت نەکردووە، ئەگەر زیانبەخشیش بوو، ئامادەکاریت کردووە.

ڕۆژی دایک، یان باوک:

سەرەتا هەردوو ڕۆژەکان لە سەرجەم دایکان و باوکانی بەڕێز پیرۆز بن، چونکە هەردووکیان پیرۆزن.

بە بڕوای من پێویست نییە ئەو دوو ڕۆژە بکرێتە ڕۆژی قوورسایی و بارگرانی لەسەر شانی منداڵەکان.

من پێم وایە باشترین دیاری بۆ پاداشتدانەوەی دایک و باوکان، سەردانیکردن و ڕووخۆشی و ڕێزگرتن و بزەیەکی جوانە.

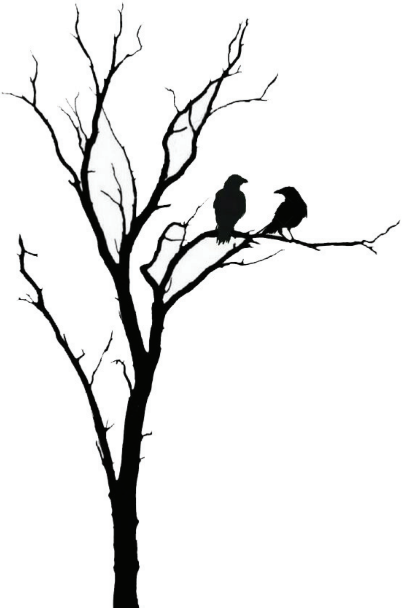
دایکم و باوکم:

بۆ هەموو ئەو کاتانەی کە لەبیرم چوو سوپاستان بکەم بۆ ئەو هەموو کارە تایبەتانەی کە ئەنجامی دەدەن، بۆ ئەو هەموو وشانەی کە هەندێک جار ناگوترێن، پێویستە بڵێم خۆشم دەوێن.

ئەو شتانەی کە پێکەوە ناگونجێن:

لە هەر کوێیەک ڕەحمەت هەبێت، زەحمەت نییە،
لە هەر کوێیەک ڕووناکی هەبێت، تاریکی نییە،
لەهەر کوێیەک خۆشەویستی هەبێت، ڕق و کینە نییە،
لە هەر کوێیەک دڵسۆزی هەبێت، دوودڵی نییە،
لە هەر کوێیەک متمانە هەبێت، گومان نییە،
لە هەر کوێیەک دڵخۆشی هەبێت، خەفەت نییە،
لە هەر کوێیەک میهرەبانی هەبێت، دڵڕەشی نییە،
لە هەر کوێیەک ڕاستی هەبێت، درۆ باوی نییە،
لە هەر کوێیەک وەفا هەبێت بێوەفایی نییە،
لە هەر کوێیەک یاسا هەبێت، بەرەڵایی نییە،
لە هەر کوێیەک بێفیزی هەبێت، خۆبەزلزانین نییە،
لە هەر کوێیەک ئاشتی هەبێت، شەڕ و ئاژاوە نییە،
لە هەر کوێیەک نیازپاکی هەبێت، ئێرەیی بردن نییە،
لە هەر کوێیەک ئاشی و ئازادی هەبێت، کۆیلەیی نییە،
لە هەر کوێیەک عیزەت و کەرامەت هەبێت، خۆفرۆشی و ویژدان فرۆشی نییە،
لە هەر کوێیەک عەقڵ هەبێت، خۆ دۆڕاندن بوونی نییە،
لە هەر کوێیەک ئەزموون و باوەڕبەخۆبوون هەبێت، مرۆڤ لە هەڵە و پەشیمانی بە دوور دەبێ،

لە هەر کوێیەک زانست و زانیاری هەبێت، نەزانین هۆی پەشیمانی دەبێ،
لە هەر کوێیەک ڕووخۆشی و دڵسافی هەبێت، ڕەزا قورسی نییە،
لە هەر کوێیەک بزە و پێکەنین و خۆشحاڵی هەبێت، نائومێدی بوونی نییە...



لەدەستدان:

زانایەک لە سێ شت ئاگادارمان دەکاتەوە و دەڵێت:
یەکەم: ئەگەر لە کڕین و فرۆشتنێکدا زەرەرێکی زۆرمـان کرد و هیچمان نەما، هیچ زیانمان لێ نەکەوتووە.
دووەم: ئەگەر بەشێک لە بەشەکانی جەستەمان لەدەستدا، تەنیا زیانێکمان لێ کەوتووە.
سێیەم: بەڵام ئەگەر متمانەمان لەدەستدا، هەموو شتێکمان لەدەست داوە...

بینین:

خۆت بەجوانی ببینە، تا بەجوانی ببینرێی.

سەرکەوتن:

تاکوو چاوبەستەکان لە پلانەکانیان بەردەوام بن، سەرکەوتن هەرگز بەدینایە.

لە هەوڵدان مەوەستە:

هەوڵ بدە بۆ ژیان، بەڵام زۆر پەلەمەکە بۆ دەوڵەمەندبوون. چونکە دوور نییە ڕێگەی هەڵە بگریتەبەر و دواجار تووشی پەشیمانی و سەرگەردانی ببیت.

سەردانەواندن بۆ ناوی پیرۆزی دایک:

ئەگەرچی کڕنۆش بردن، تەنیا بۆ خوایە و بە هیچ شێوەیەک درووست نییە جگە لە ئەو، کڕنۆش بۆ هیچ کەسێکی ترببرێت، بەڵام هەرجارێک کە گوێ بیستی ناوی پیرۆزی دایک دەبم، وەک ڕێزێک کە هەمیشە لەناو دڵ و مێشکمدایە، سەرم بەرەو خوار نزم دەبێتەوە.

لە بیستنی ناوی دایکدا، وێڕای خۆشەویستیم بۆ سەرجەم دایکان، یەکسەر دایکی خۆمم دێتەوە پێش چاو.

دایکم وەک هەر مرۆڤێکی ئاسایی مرۆڤ بوو. بەڵام دەوری فریشتەیەکی دەبینی.

خوێندەوار نەبوو، بەڵام دەوری مامۆستایەکی دەبینی.

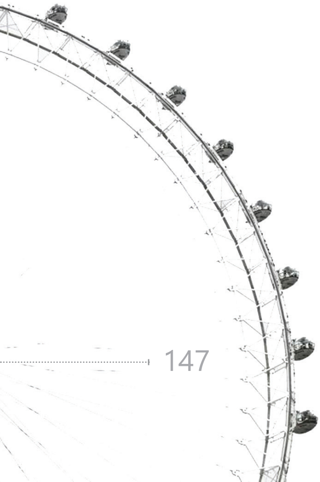
هیچ کۆرسێکی ڕاهێنانی نەبینیبوو، بەڵام جوانترین ڕاهێنەر بوو...
بەبێ ئەوەی بە زمان هیچ شتێکمان پێ بڵێت: بەکردار ئەوەی کە مرۆڤ پێویستی پێیەتی، فێری دەکردین.
یەکێک لەوانە: لە ژیانمدا گوێم لێی نەبووە، کە بچووکترین گلەیی لە باوکم بکات. بۆیە پێمان وابوو کە باوک لە هەموو کەسێک گەورەتر و میهرەبانترە.
هەروەها بەردەوامیش باسی خۆشەویستی منداڵەکانی بۆ باوکم دەکرد بۆ باوکم و پەیوەندی و خۆشەویستی لەنێوانماندا زیاتر و زیاتر دەکرد.
منداڵەکانی لەلای یەکتر خۆشەویست دەکرد و باسی هیچ کامێکیانی لەلای ئەوانی تر نەدەکرد.
لە هەر جەمێکی نانخواردندا، یان لە کاتی ئاو خواردنەوە و چایی خواردنەوەدا، پشتی لە باوکم دەکرد. بۆیە هەستمان بەوە دەکرد کە باوک کەسێکی زۆر بەڕێزە و دەبێت ڕێزی لێ بگیرێت.
کاتێک کە دەیزانی باوکم لە پێش دەرگا وەستاوە، زۆر بەڕێزەوە هەڵدەستاو دەرگاکەی بۆ دەکردەوەو دانەدەنیشت تاباوکم دادەنیشت.

کاتێک هەموومان لەدەوری یەکتر کۆدەبووینەوە و باوکم قسەی دەکرد، زۆر بەجوانی سەرنجی دەدایە وتەکانی و بەشێوەیەک تێی دەگەیاندین کە گوێ لە وتە و ئامۆژگارییەکانی باوکمان بگرین.
بۆیە هەستمان بەوە دەکرد کە ئەوەی باوکمان باسی دەکات، بۆ پەروەردەکردن و خۆشبەختی ئێمەیە و دەبێت گوێی لێ بگرین.
هەرگیز نەمبینیوە لەلای من و منداڵەکانی تر، بەڕووی باوکماندا پێبکەنێت و لە سام و هەیبەتی باوکمان کەم بکاتەوە.
لەگەڵ ئەو هەموو ڕێزلێنانەشدا، هەستمان بە خۆشەویستییەکی زۆر دەکرد لەنێوانیاندا.
خۆشەویستییەکی بەنرخ و شاراوە.
خۆ ئەگەر ئێمە لەنێوانیاندا درووست نەبووباین، دەتوانم بڵێم: لە ژیانیاندا دەستیان بەدەستی یەکتر نەکەوتووە...
هەر بۆیە وتراوە، دایک گەورەترین خوێندنگەیە و هەرکەسێک لەو خوێندنگەیە بەسەرکەوتوویی بڕوانامە بەدەستبێنێت، بۆ هەمیشە بەختەوەر دەبێت...

هەر بەهۆی ئەو پەروەردەیەش بوو، کە ئێستاش شەرم لەو وێنەیە دەکەم کە لە ژووره تایبەتییەکەی خۆم، هەڵم واسیوە...

یەکێک لە هەرە جوانییەکانی دایکم ئەوە بوو، کە بەردەوام ڕوو خۆشبوو. بەهۆی ئەو ڕووخۆشییەوە. ناو ماڵ و ناو دڵی هەموومانی لێوانلێو کردبوو لە خۆشەویستی.

هەزاران ڕەحمەت لە گۆڕی دایکی من و سەرجەم دایکانی بەرز و بەڕێز. هەروەها، هیوای تەمەن درێژی بۆ هەموو ئەو دایکە خۆشەویستانەی کە ئێستا لە ژیاندا ماون...



دوو شت مەکە لە ژیانتدا:

یەکەم: هەرگیز خۆشەویستی مەکڕە،
دووەم: هەرگیز خۆشەویستی مەفرۆشە.
چونکە ماوەکەی کورتە و زوو کاڵ دەبێتەوە.

سەربازی ون:

سەربازێکی ون و بێ ناونیشان، زۆر باشترە لە ئەفسەرێکی زماندرێژ و درۆزن و بێ ویژدان.

ژیان بەبێ خۆشەویستی:

ئەگەر تیشکی خۆر نەبێت، وزەش نابێت.
ئەگەر وزە نەبێت، هیچ بەروبوومێک نابێت.
ئەگەر مێشهەنگوین نەبێت، ئۆکسجین نابێت.
ئەگەر ئۆکسجینیش نەبێت، بێگومان ژیان نابێت.
ئەگەر دڵسۆزی و نیازپاکی نەبێت، خۆشویستن نابێت.
ئەگەر خۆشەویستیش نەبێت، ژیان مانای نابێت.

خەو، خۆراک، مرۆڤ:

خەو:

لەو کاتەی کە بۆی دیاریکراوە، ئەگەر زۆر کەمتر بێت، زیان بە تەندرووستیمان دەگەیەنێت. ئەگەر زۆریش زیاتر بێت، زیان بە ژیانمان دەگەیەنێت، چونکە پێشگیری لە ڕزق و ڕۆزی و کار و کەسابەت دەکات.

خۆراکە مەترسیدارەکان:

شەکر:

بەشێک لە خۆراکەکانی ڕۆژانە کە مێشک هۆگریان دەبێت، بەڵام زیانبەخشن و ژیانمان دەخەنە ژێر مەترسییەوە. بۆ نموونە: شەکر؛ (شیرنی بە گشتی).

خوێ:

خۆراکە سوێرەکان بەگشتی؛ چونکە پەستانی خوێن بەرز دەکاتەوە و لە جەڵتەی مێشک نزیکمان دەکاتەوە.

چەوریی:

هەموو ئەو خۆراکانەی کە پێمانوایە بە چەوری، چێژیان زیاتر دەبێ! ئەگەر زیادەڕەویان تێدا بکرێت، زووتر لە مەرگ نزیک دەبینەوە. چونکە لە وەستانی دڵ نزیکمان دەکاتەوە!

مرۆڤ:

بەشێک لە مرۆڤەکان، لە مانای ژیان ئاگادارمان دەکەنەوە و دەرگای زانست و زانیاریمان بۆ دەکەنەوە.

بەشێکیشیان، ژیانمان لە پێش چاو ناشیرین دەکەن و بە هەڵسوکەوتە نالەبارەکانیان، بێزارمان دەکەن! بۆیە باشترین ڕێگە ئەوەیە: ئەگەر باش بین یان خراپ، هەمیشە بەدوای کەسانی لە خۆمان باشتردا بگەڕێین، بۆ ئەوەی تووشی سەرلێشێواویی و بێ هیوایی نەبین...

چۆکدادان:

پارە و سەروەت و سامان، تا ئەو کاتە جوانە، کە مرۆڤ نابێت بە کۆیلە و چۆک دانادات...!

چاوەڕوانی:
دە دانە شت کە پێویستە واز لە چاوەڕوانی لە کەسانی دیکە بهێنی:

واز لە چاوەڕوانیکردن بهێنە کە لەسەر بنەمای "پێوانە و دارشتنی تۆ" دارێژرابن.
واز لە چاوەڕوانی ئەوە بهێنە کە لەسەر هەموو قسەکانت ڕێکبکەون.
واز لە چاوەڕوانی ئەوە بهێنە کە لە هەموو ڕوویەکەوە تەواو بن.
واز لە چاوەڕوانی ئەوە بهێنە کە ئەوان مێشکت بخوێننەوە.
واز لە چاوەڕوانی ئەوە بهێنە کە ئەوان لێت تێبگەن.
واز لە چاوەڕوانی ئەوە بهێنە کە هەمیشە پشتگیریت بکەن.
واز لە چاوەڕوانی ئەوە بهێنە کە ئەوان بەو شێوەیە مامەڵەت لەگەڵدا بکەن کە چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەیت. واز لە چاوەڕوانی ئەوە بهێنە کە ئەوان هەمان کەس بن کە ساڵێک لەمەوبەر بوون.
واز لە چاوەڕوانی ئەوە بهێنە کە هەمیشە لە دەوروبەرت بن.

واز لە چاوەڕوانی ئەوە بهێنە کە خۆشیان بوێیت، ئەگەر لە پلەی یەکەمدا خۆشەویستیت پێشکەش نەکەیت. (لایفهاک)

چۆن بینین؟:

چۆن خۆت ببینی لە ئاوێنەدا، خەڵکیش ئاوا دەتبینن.

پیرۆزییەکان:

هەموو پیرۆزییەکان پیرۆزن، تا ئەو کاتەی پیرۆزییەکەیان دەپارێزرێت...

تۆ

خۆ تۆ خۆرنیت، کە چەندە بەرز بیت، ڕووناکی و وزەت هەر زیاتر بێت،
خۆ تۆ مانگ نیت، تا شەو تاریکتر بێت، هەر جوانتر بیت،
خۆ تۆ ئەستێرەی بەرەبەیان نیت، لەنێوان شەو و ڕۆژدا هەر گەشتر بیت،
خۆ تۆ ئەڵماس نیت، لە قووڵایی دەریاکاندا هەر بەنرختر بیت،
خۆ تۆ زێڕ نیت، کە ورد و خاشیش بکرێیت، نرخی خۆت هەر لەدەست نەدەیت.
بەڵکوو تۆ ئەو مرۆڤەیت کە خوا ڕێزی بۆتداناوە و ئەگەر ئەو ڕێزە بپارێزی، پیرۆزی و ئەگەر نەشی پارێزی، وەک هەر شتێکی بێ ڕێز، بێ ڕێزیت...

ناو:

هەر ناوێک لەناوی تۆ بچێت، لەلام پیرۆزە...
بەڵام، نە تۆ وەک هەموو کەسیت، نە هەموو کەسیش وەک تۆیە...

چارەسەری کێشەکان:

خۆت چارەسەری کێشەکانت بکە :

دوێنێ بە زمان هەڵەیەکت کردووە، ئیتر مەیکەوە، بەهەڵە شتێکت نووسیوە، هەڵەکانت ڕاست کەوە، بەهەڵە کەسێک هاتووەتە ناو ژیانت، دووری کەوە، بەڵێنێکی بە هەڵەت بە کەسێک داوە، پێیدا بچۆرەوە، بێڕێزیت بە کەسێک کردووە، داوای لێبووردن بکە، کەسێک ئازاری داویت، بۆ هەمیشە لەبیر خۆتی بەرەوە، کەسێک کە نرخی دڵسۆزی تۆی نەزانی، وازی لێبێنە،

کەسێک کە تەنیا بەرژەوەندی خۆی لەلا گرنگ بوو، زوو خۆتی لێ ڕزگار بکە،

هەر کەسێک زانیت بەکارت دێنێ، لێی دوور بکەوە، هەر کەسێک خۆی بە هاوتای کەس نەزانی، بێکەس و تاک و تەنیایە و تۆش لێی نزیک مەبەوە،

هەر کەسێک ئەمین و ڕاستگۆ و دەست پاک نەبوو، هەرگیز لێی نزیک مەبەوە...

ئەگەر لەگەڵ ئەو خاڵانە کۆک و هاوڕای، تۆش وەکوو من چارەسەرێک بۆ کێشەکانت بدۆزەوە...

پەیوەندی ڕۆحی:

بەرزبوونەوەی ئاستی پەیوەندی ڕۆحی، سوود بە ژیان و کەسایەتی دەگەیەنێت.

بەڵام...

زۆربەی پەیوەندییە دەنگییەکان، دوورمان دەکەنەوە لە ئامانجەکانمان! چونکە بۆچوون و لێکدانەوەکان زۆر جیاوازن...!

کۆتاییهێنان:

هەرشتێک بە پێکەنین دەستی پێ کرد و بە گریان کۆتایی هات، هەر دەبێت کۆتایی بێت.

گرنگی پێدان:

ئەوە گرنگ نییە کە چیمان هەیە؟

چی دەکەین و چی دەزانین؟

ئەوە گرنگە کە کێ وەک خۆمان دەمانناسێت و وەک خۆمان خوێندنەوەمان بۆ دەکات و گرنگی بە بوونمان دەدات؟!

هاوسەنگی دڵ و مێشک:

بۆ ئەوەی دڵ و مێشک و خەوت هاوسەنگ بکەیت، هەموو شەوێک لانی کەم پێش کاتژمێر ١١ی شەو بخەوە.

درووشم:

درووشم بۆ ئازادی،

درووشم بۆ پاراستنی گەل و نیشتمان،

درووشم بۆ سەرکەوتن،

درووشم بۆ سەربەرزی،

درووشم بۆ خۆشەویستی،

درووشم بۆ زانست و پەروەردە،

درووشم بۆ یەکبوون و نزیکبوونەوە،

درووشم بۆ لێکتێگەیشتن،

درووشم بۆ پاکوخاوێنی،

درووشم بۆ ژینگەپارێزی،

درووشم بۆ عەدالەت و دادوەری،

درووشم بۆ نەهێشتنی گەندەڵی،

درووشم بۆ یەکسانی و پێکەوەژیان،

درووشم بۆ ڕاستگۆیی و ڕاستکردنەوەی هەڵەکان،

درووشم لە دژی چەوساندنەوە،
درووشم لە دژی بەکارهێنان،
درووشم لە دژی بەرژەوەندی تایبەتی،
درووشم لە دژی فریودان،
نەک درووشم بۆ خۆ بچووک کردنەوە و کڕنۆشبردن.

گوڵ تێگرتن:

ئەگەر کەسێک بەردی تێ گرتیت، تۆ گوڵی تێ بگرە. چونکە ئەگەر کاردانەوکەت وەک ئەو بێ، زیان بە ژیان و کەسایەتی و داهاتووی هەردوو لا دەگات. بۆیە وتراوە: نە گوڵ بەبێ دڕک دەبێ، نە دڕکیش بەبێ گوڵ. کەوابوو، هەمیشە تۆ دەوری گوڵ ببینە...

هەل:

هـەل هـاوشـێـوەی تـیـرە، کـە لـەکـەوان دەرچـوو ناگەڕێتەوە. شێوەی لەدەست نەچوونیش، پێش ئەنجامدانی، خۆئامەدەکردن و ڕازیکردنی خۆت و ویژدانتە.

ڕۆژگار:

ڕۆژگار سەنگی مەحەکە و هەموو کەسێکت وەک خۆی پێ دەناسێنێت...

بۆ دەگۆڕێیت؟!

ئەگەر دەوڵەمەندیت، لە تۆش دەوڵەمەندتر هەیە،
ئەگەر دەسەڵاتداریت، لە تۆش بە دەسەڵاتتر هەیە،
ئەگەر جوانی، لە تۆش جوانتر هەیە،
ئەگەر زۆر زانای، لە تۆش زاناتر هەیە،
ئەگەر بەهێز و توانایت، لە تۆش بە هێزتر هەیە،
ئەگەر خاوەن بەهرەیت، لە تۆش خاوەن بەهرەتر هەیە،کەوابوو، تکایە هەر ئەو کەسە بە، کە بوویت و هەیت...

خەو ڕوو لە دوو کەس وەردەگێڕێت:

یەکەم: کەسێک کە خەمی زۆری لە دڵدایە،
دووەم: کەسێک کە عەشقی زۆری لە دڵدایە.
هەر یەکێک لەو دوانە، نەخۆشییەکی درێژخایەنە و ئەگەر مرۆڤ بەهێز و خۆڕاگر نەبێت، بەرگەی سەختییەکانی ڕۆژگار ناگرێت...

ڕێگەی زانست:

لەجیاتی ئەوەی خەڵک بکەیت بە پەیژە بۆ سەکەوتنت، ڕێگەی زانست بگرەبەر و خۆت درووست بکە...

تاکە وشەیەک بەسە بۆ تێگەیشتن:

هێزی تاکە وشەیەک، لە توانایدایە کە:

هەندێک وشە دەتوانن هەست و یادەوەری، یان پەیوەندی بەهێز درووست بکەن.

وشەیەکی باش و هەڵبژێردراو دەتوانێت چەمک یان بیرۆکەیەکی ئاڵۆز لەخۆبگرێت.

یەک وشە دەتوانێت پردێک لە بۆشایی کولتووری، زمانەوانی، یان کەسییەکان درووست بکات.

دەستەواژە سادەکانی وەک "سوپاس" یان "ببورە" دەتوانن گۆڕانکاری ئەرێنی درووست بکەن.

یەک وشە دەتوانێت ناڕوونی ببڕێت و ئاڕاستەیەکی ڕوون دابین بکات.

نموونەی تاکە وشە بەهێزەکان بریتین لە:

خۆشەویستی

هیوا

لێبوردن

سوپاسگوزاری

هاوسۆزی

ئەو وتانە دەتوانن کاریگەرییەکی قووڵیان لەسەر بیرکردنەوە و هەست و کردارەکانمان هەبێت.

جگە لەوەش دەستەواژەکانی وەک:
خۆت بە،
هەرگیز کۆڵ مەدە،
پراکتیزەکردنی میهرەبانی،
بەقووڵی گوێ بگرە،
دەتوانێت ئیلهامبەخش بێت بۆ گەشەکردنی کەسی و خۆڕاگری و پەیوەندییە ئەرێنییەکان.
هێزی زمان تەنیا لە خودی وشەکاندا نییە، بەڵکوو لە چوارچێوە و تۆن و مەبەستی پشتەوەیە.

تاکە وشەی بەهێز:

ئیلهامبەخشە بۆ هێز و خۆڕاگری،
هاوسۆزی و میهرەبانی پەروەردە دەکات،
تێڕوانین و تێگەیشتن بەرجەستە دەکات،
خەیاڵ و داهێنان دەوروژێنێت،
پاڵنەرە بۆ خۆڕاگری و ئیرادە.

دەستەواژەی ماندار:

یەکترقبوولکردن و خۆشەویستی بەرەوپێش دەبات،
قەدرزانی و سوپاسگوزاری دەچێنێت،
جەخت لەسەر یەکڕیزی دەکاتەوە،
هاندەری زەین و هۆشیارییە،
ئیلهامبەخشە بۆ وریایی و گەشەکردن.

هەروەها هێزی زمان لە توانایدا هەیە کە:

وەڵامێکی بینراو و سۆزداری بوروژێنێت،
دەتوانێت هەستی گەرمی و ئاسوودەیی بهێنێتە ئاراوە،
دەتوانێت پاڵنەر بێت بۆ خزمەتکردنی کۆمەڵگە،
دڵنەوایی و پشتگیری پێشکەش دەکات،
هانی داهێنان و گەڕان دەدات.

زمان، هێزی ئەوەی هەیە بیرکردنەوە و هەست و کردارەکانمان لە قاڵب بدات. بە هەڵبژاردنی وردی وشەکانمان، دەتوانین کاریگەریی ئەرێنی لەسەر خۆمان و ئەوانی تر درووست بکەین.

دەرکەوتن:

تاکوو خۆری زانست و پێشکەوتن جوانتر دەربکەوێت، ناخە داپۆشراو و شاراوەکانیش زیاتر دەردەکەون.

ژن لە وتەی ناوداراندا:

لەنێوان سەد پیاودا، دوانیان زیرەکن،
لەنێوان سەد ژندا، یەکێکیان گەوجە.

بۆ نزیک بوونەوە لە خوا:

هەنگاونان بۆ نزیکبوونەوە لە خوای گەورە، پەشیمان بوونەوەیە لە کردارە چەوتەکانی ڕابردوو.

ئایا منداڵ تاکوو کەی منداڵە؟

ژیان بەو شێوەیە دەست پێ دەکات: سەرەتا ناسین و درووستبوونی پەیوەندی و خۆشەویستی لەنێوان کچ و کوڕدا و دواتر پلاندانان بۆ ژیانێکی هاوبەش و داهاتوویەکی ڕوون و بەختەوەرانە.
دوایی گەیشتن بە یەکتر و لەیەکترتێگەیشتن و دەربڕینی هەستی ڕاستەقینە بۆ یەکتر، بەهۆی

نزیکبوونەوەیان لەیەکتر و ئەنجامدانی ژیانی هاوسەرگیری، منداڵ لەنێوانیاندا درووست دەبێت.
دوای چەندین مانگی دیاریکراو، کۆرپەلە لەدایک دەبێت و بە شیری دایک، خۆی دەگرێت.
دواتر دەتوانێت دابنیشێت و بەگاگۆڵکەش دەست بکات بە جووڵەکردن.
دوای ماوەیەک بە یارمەتیی دایک و باوک، هەوڵ دەدات لەسەرپێ بوەستێت و دەست بکات بە جووڵەی ڕۆیشتن. لەو ناوەدا بەهۆی زەردەخەنە و تێکەڵکردن و هەوڵدان بۆ دەربڕینی هەندێک وشەی ئاسان وەک دایە و بابە و جارجارەش شتی زیاتر، دەبێتە هۆی دڵخۆشی دەوروبەر، بەتایبەتیی دایک و باوک.
دوای ئەوە کە لەسەرپێ دەوەستێت و دەست دەکات بە ڕۆیشتن و ئیتر مەترسی کەوتن و بەربوونەوەی نامێنێت، پێویستی بە دەستگرتن و پارسەنگ نییە بۆ پاراستن لە بەربوونەوە، پێویستە فێری متمانەبەخۆبوون بکرێت و لە ترس دوور بکەوێتەوە...
دوای ئەوەی کە فێری قسەکردن دەبێت و دەیەوێت قسە بکات، پێویستە گوێی لێ بگیرێت تا مەبەستی

خۆی دەگەیەنێت. هەرگیز نابێت پشتگوێ بخرێت و ڕێگەی جموجووڵ و وزە و قسەکردنی لێ بگیرێت. چونکە دەبێتە هۆی لاوازی و متمانەبەخۆنەبوون لە داهاتوودا.

ئەوەی کە پێویستە و لە توانای دایک و باوکدا هەیە، دەبێت پێی بگوترێت سەبارەت بە ژیان. بەڵام بە شێوەیەک کە ئامۆژگارییەکانی لەلا خۆش و شیرین بکرێن. کورتە چیرۆکی بۆ باس بکرێن و لەناو چیرۆکەکانیشدا لایەنە باش و خراپەکانی ژیانی بۆ باس بکرێن و ئامادە بکرێت بۆ چوونە ناو کۆمەڵگە.

کاتێکیش دەچێت بۆ فێرگە، لە ڕێگەی مامۆستا و هاوڕێکانییەوە، بڕێکی زۆر زیاتریش فێر دەبێت دیسان هەر پێویستە دایک و باوک، وریای بن، بۆ ئەوەی لە کاریگەریی هاوڕێی خراپ دووری بخەنەوە.

کە گەورەتریش دەبێت و دەچێتە ناو کۆمەڵگە، ئامۆژگارییە باشەکانی دایک و باوک و وانەکانی مامۆستایانی بیر دێنەوە و لە کاتە پێویستەکاندا کەڵکیان لێ وەردەگرێت. وەک وتراوە: (کل شيء

یرجع الی اصلە) (گیا لەسەر بنجی خۆی دەڕوێت) هەموو شتێک دەگەڕێتەوە سەر دەق و ئەسلی خۆی.

تاکوو تەمەنی دەگاتە ١٨ساڵی، ئەگەرچی بە ڕواڵەت گەورە بووە و زۆریش شت فێربووە، بەڵام ئەرکی دایک و باوکە کە وەک قەڵغان لە پشتی بوەستن و پێداویستییەکانی بەدی بهێنن. هەروەها پێویستە لەنێوان ئەو سێ شەشەدا، واتا تەمەنی شەش ساڵی تا دەگاتە ١٨ساڵی، لەگەڵیدا وەک هاوڕێ هەڵسوکەوت بکەن و بە زۆر هیچ شتێکی بەسەردا نەسەپێنن.

دوای ١٨ساڵیش کە تەمەنی خۆناسین و متمانەی زیاتر بەخۆ بوونە، ئیتر خۆی بڕیار لەسەر ژیانی خۆی دەدات و پێویستە ببێت بەو کەسە کە کۆمەڵگە پێویستییەتی و بۆ ژیان و جیهان پێویستە. هەوڵبدات بۆ چۆن ژیان، نەک هەر بۆ خۆش ژیان و چەند ژیان.

بەڵام کاتێک گەورە دەبێت و لەسەر پێی خۆی دەوەستێت، نابێت هەر وەک ئەو کاتە بیر بکاتەوە کە لەناو باوەشی دایک و باوکدا بووە و بۆ ڕاوەستان

و ڕۆیشتن دەستی لێ بەرنەدراوە، دەبێت هەوڵی ئەوە بدات، کە پاداشتیان بداتەوە، نەک بەردەوام گلەیی و گازاندەیان لێ بکات و بڵێت: من هیچم بۆ نەکراوە! هەر ئەوەندە بەسە کە بەجوانی گەورە کراوە و پەروەردە کراوە... چونکە کاتی منداڵی و تەمەنی منداڵی، سنوورێکی دیاریکراوە و دووبارە بوونەوەی نییە...

دوای تێپەڕاندنی دەورانـی هـەرزەکـاری، کاتی ئـەوە دێت کە لە ئەزموونەکانی ڕابـردوو کەڵک وەربگیرێت و بۆ ئێستا بەکار بهێنرێن و بکرێن بە پلانی سەرکەوتن بۆ داهاتوو...

تەمەن:

بە چێژ ترینی ساڵەکانی تەمەنمان، تەمەنی خوار ١٨ساڵییە. بە مەرجێک بزانین و بتوانین سوودی لێ وەربگرین و بیکەین بە بناغەی ژیان و داهاتوویەکی شایستە.

بەهێز ترین تەمەنیش، تەمەنی خوار ٥٠ساڵییە. بە مەرجێک توانیبێتمان ئەزموونمان لە خۆشی و ناخۆشییەکانی ڕابردوو وەرگرتبێت و ژیانێکی خۆش و ئارامان بەدەست هێنابێت.

بەنرخ ترین تەمەنیش لە ژیانی ئێمەی مرۆڤ دا، تەمەنی سەرووی ٥٠ساڵییە. بە مەرجێک بتوانین جگە لە خۆمان، سوودێکی باشیش بە کۆمەڵگە بگەیەنین. خۆ ئەگەر نەشتوانین لە ڕووی ماددییەوە سوودبەخش بین، لانی کەم دەتوانین ئەزموونی ڕابردووی خۆمانیان پێشکەش بکەین. بۆ ئەوەی ئەو کۆسپانەی کە بەربەست بوون لەسەر ڕێگەی ژیانی ئێمەدا، بۆ ئەوان دووبارە نەبنەوە. چونکە وەک (سەعدی) دەڵێت:

ئێمە هەمووومان بەشێکین لەیەکتر و خۆشی و ناخۆشییەکانیشمان هەر یەکە...

بنی آدم اعضای یکدیگرند
که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار
دگر عضوها را نماند قرار
تو کز محنت دیگران بی‌غمی
نشاید که نامت نهند آدمیینی

سەعدی

نەوەی ئادەم پێکهاتەی یەک پەیکەرن
بەدیهاتووی دەستی یەک درووستکەرن
ئەگەر تەنیا ئەندامێک بێتە ئازار
هەموو لاشەی دەیکاتە شین و هاوار
کەسێک بۆ ئازاری خەڵک نەخوات غەمی
من دەڵێم قەت پێی ناوترێت ئادەمی

زریان سەرچناری٢٠٢٢

وەفا:

کاتێک کە باس لە وەفا دەکرێت، پێویستە زۆرینەی ئێمەی مرۆڤەکان، وانەی وەفاداری لە ئاژەڵەکانەوە فێر ببین. چونکە ئەوان، بەبێ ئەوەی زمانیان هەبێت بۆ قسە کردن، کاتێک کە چاکەیەکیان لەگەڵدا دەکرێت، لە بیری ناگەن و سەری ڕێز دادەنەوێنن...! بەڵام بەشێکی زۆر لە ئێمە مرۆڤەکان، تاکوو چاکەمان لەگەڵدا نەکرێت، بیر لە خیانەت ناکەینەوە...! هەروەها دڵخۆشیش نین بە بوون و سەرکەوتنەکانی یەکتر...!

ئاژەڵەکان کە نزیک دەبنەوە لێمان، ناترسێن، چونکە خۆیان پاکن و هەرگیز بیرۆکەی فێڵکردنیان بە مێشکدا نایەت...

بەڵام ئێمەی مرۆڤ، کاتێک کە پلانێک بۆ سەرکەوتنی خۆمان دادەڕێژین، سەرەتا بیر لەوە دەکەینەوە کە چۆن کەسێک بکەین بە قوربانی...! چونکە بەداخەوە تاکوو ئێستاش لە مانا و ناوەرۆکی مرۆڤبوونی خۆمان تێ نەگەیشتووین!

یەکەم داواکاری:

یەکەم داواکاریت لەو کەسە کە تازە دەیناسی، ئەوەبێت، تکایە لە ناسینت پەشیمانم مەکەوە.

خوشک:

کاتێک کە باس لە خوشک دەکرێت، یەکسەر دەکەوینەوە بیری دایکمان.

لە ڕووخسار و هەست و سۆزی خوشکدا، خۆشەویستی دایک دەبینرێت.

کە بزەی سەر لێوی خوشک و میهرەبانییەکەی دەبینین، بیری سۆز و جوانی دایکمان دەکەینەوە.

لە ناوچاوانی خوشکدا، دایک دەبینرێت.

لە ناوچاوانی دایکیشدا، نووری خوا و خۆشەویستی خوا و هەموو جیهان دەبینرێت.

هەر بۆیە هەموو خەڵک، چ بێگانە و چ خزم، چ زۆر دوور و چ زۆر نزیک، هەمووی وەک یەک دەبینرێت.

چونکە دایک سەرچاوەی ژیانە و ژیان و بەهەشتیش لەژێر پێی ئەو دایە.

کاتێک کە هەموومان ئەو ڕاستییە دەزانین، لە ناخدا

هەست بە خۆشی و ئاسوودەیی و ناخۆشییەکانی یەکتر دەکەین و تێدەگەین کە ئێمەی مرۆڤ، ڕۆحێکین و لەناو چەندین جەستەی جیاوازداین.
کاتێکیش کە دایک پێش ئێمە ماڵاوایی لە ژیان دەکات، ئەگەر خاوەنی خوشک بین، هەست بە بۆشایی دیارنەمانی دایکمان ناکەین. چونکە لە سۆز و خۆشەویستیدا، تەنیا خوشکە کە جێگەی دایک دەگرێتەوە... بەڵام کە ئەو لە ژیاندا نەما، ئەو کاتە دەزانین چەندە زیانمان لێ کەوتووە و چەندە ئازاری ڕۆحمان پێ گەیشتووە...

مێژوو:

گەورەترین و پیرۆزترین دەستکەوت لە ژیانی مرۆڤایەتیدا، تۆمارکردنی مێژوویەکی پاکە. زۆر جێگەی داخە، کە ئەو دەستکەوتە بەنرخە، بۆ هەمیشە نەپارێزرێت...!

قەرزکوێر:

پیاوێک کە پیشەی پارە وەرگرتن بوو لەم و لەو، ڕۆژێک داوا لە کەسێک دەکات بۆ بڕێک پارە بە قەرز. ئەویش دەڵێت: زۆر باشە، بە مەرجێک (ژێر پێم) ماچ بکەیت. کابراش تووڕە دەبێت و دەڵێت: چۆن ئەو داوایەم لێ دەکەیت؟! ئەویش پێی دەڵێت: چونکە منیش دەبێت (ژێر پێیەکانی) تۆ ماچ بکەم بۆ ئەوەی پارەکەم بدەیەوە!

مرۆڤ:

مـرۆڤ کاتێک دەتـوانێت بڵێت: مـن مـرۆڤـم، کە مرۆڤبوونی خۆی بپارێزێت و ڕێز لەو شانازییە گەورەیە بگرێت کە خوای گەورە پێی بەخشیوە.

ڕووی ڕاستەقینە:

زۆر کەس ئەگەر ڕووی ڕاستەقینەی خۆی پێشانبدات، لەناو کۆمەڵگەدا جێگەی نابێتەوە. هەر بۆیە وتراوە: کەسێک کە دوو خوا دەپەرستێت، باشترە لەو کەسە کە دوو ڕووی هەیە!

بێبەڵێن:

ژیانی سەرشۆڕی بۆ بێبەڵێن، مردنێکی بەئازارە، کە خۆی ناوی لێناوە ژیان!

خۆزگەیەک:

هەر وەک چۆن بوون و بەدنیاهاتن چاوەڕواننەکراوە و کەس نازانێت کەی و لەکوێ و چۆن لەدایک دەبین، بە هەمان شێوە مردن و دەرچوونیش لە ژیان، کاتەکەی دیار نییە و بۆ هیچ کەسێک ڕوون نییە. بۆیە دەڵێم: خۆزگەم بە کەسێک کە ئازاری بۆ هیچ کەسێک نەبووە و بەسەربەرزی ماڵاوایی لە ژیان و خەڵک دەکات.

ژیان هەڵبژاردەی خۆتە:

لە هاوڕێ و کەسە چاک و زاناکان، هەمیشە چاوەڕیی فێربوونی زیاتر و شتی باشتر بکە. لەناو باغ و گوڵ و گوڵزاردا، جگە لە بۆنی خۆش و ئارامبەخش، هیچ بۆنێکی تری ناخۆش نایەت.

لەناو بازاڕی ئاسنگران دا، جگە لە تەقەتەق و هۆسە و هەرا، گوێت لە هیچی تر نابێت.

نزیک بوونەوەش لە کەسانی بەرژەوەندیخواز، جگە لە زەرەر و زیان، چاوەڕێی هیچ شێکی چاک مەکە.

درۆ:

ئەوەی کە لە هەموو شتێک زیاتر مرۆڤ ناشیرین دەکات، درۆیە. هەر بۆیە خوای گەورە نەفرەتی لێ کردووە. چونکە دەروازەی سەرجەم کردەوە خراپەکانە. ئەگەر درۆ نەکەین، ناتوانین هیچ شتێکی خراپ بکەین.

سێ پرسیاری گرنگ:

ڕۆژێک پاشا بە وەزیری وت: سێ پرسیارت لێ دەکەم. ئەگەر بەیانی وەڵامەکانت زانی، دەمێنیتەوە، ئەگەر نەشتزانی، لادەچی.

پرسیاری یەکەم: خوا چی دەخوات؟

پرسیاری دووەم: خوا چی دەپۆشێت؟

پرسیاری سێیەم: خوا چ کارێک دەکات؟

وەزیر کە وەڵامی پرسیارەکانی نەدەزانی، ناڕەحەت بوو. وەزیر کە خزمەتکارێکی زانا و زیرەکی هەبوو، پێی وت: پاشا سێ پرسیاری لێ کردووم: ئەگەر وەڵام بدەمەوە، لە پلەی وەزیری دەمێنمەوە، ئەگەر وەڵامیش نەزانم، لادەبرێم.

پرسیارەکانیش ئەوانەن:

خوا چی دەخوات؟

خوا چی دەپۆشێت؟

خوا چ کارێک دەکات؟

خزمەتکار وتی: وەڵامی هەرسێک پرسیار دەزانم، بەڵام، دوو دانەیان ئێستا وەڵامت دەدەمەوە، سێیەمیشیان بەیانی.

خوا چی دەخوات؟ خەمی بەندەکانی دەخوات.

خوا چی دەپۆشێت: عەیبی بەندەکانی دەپۆشێت.
بەڵام وەڵامی پرسیاری سێیەم، مۆڵەتم پێ بدە کە بەیانی پێت بڵێم. بەیانی وەزیر و خزمەتکار دەچن بۆ لای پاشا و وەزیر وەڵامی دوو پرسیارکان دەداتەوە. پاشا دەڵێت: هەردووکیان ڕاستن، بەڵام خۆت وەڵامەکانت زانی، یان کەسێک یارمەتیی دایت؟
وەزیر لە وەڵامدا وتی: خزمەتکارەکەم، کەسێکی تێگەیشتووە، ئەو وەڵامەکانی بە من وت...
پاشاش دەڵێت: کەوایە تۆ جلەکانی وەزارەت دانێ و جلەکانی خزمەتکار بپۆشە. هەروەها با خزمەتکارکەشت، جلەکانی تۆ بپۆشێت...
دوای ئەوەی کە جلەکانیان گۆڕییەوە، وەزیر لە خزمەتکارکەی دەپرسێت: ئەی وەڵامی پرسیاری سێیەم چی بوو؟
خزمەتکار دەڵێت: ئێستاش نەتزانیوە کە خوا چ کارێک دەکات؟! خوا لە چرکەساتێکدا، خزمەتکار دەکات بە وەزیر و، وەزیریش دەکات بە خزمەتکار.
(لە فارسییەوە)

ڕێزگرتن:

باوەش کردنەوە بۆ مرۆڤایەتی، ڕێزگرتنە لە ژیان، ژینگە، ئازادی و بەیەکەوە ژیان.

چارلی چاپلین:

چارلی چاپلین، ٨٨ساڵ تەمەنی تێپەڕکرد و چوار ئامۆژگاری بەنرخی بۆ ئێمە جێهێشت...

هیچ شتێک لە ژیاندا هەمیشەیی نییە. تەنانەت کێشەکانیشمان.

من عاشقی پیاسەکردنی ژێر بارانم، چونکە هیچ کەس فرمێسکەکانم نابینێت.

تاڵترین ڕۆژی ژیان، ڕۆژێکە کە لە زەردەخەنەی سەر لێومان بێبەشین...

شەش دانە لە دوکتۆرەکانی دنیا بریتین لە:

تیشکی خۆر،

خەوی تەواو،

وەرزش،

ڕژێمی خواردن

دۆستانی ڕاستەقینە،

ڕێزلەخۆگرتن.

له تهواوی ههنگاوهکانی ژیانتدا، ئهوانه لهلای خۆت بپارێزه. تا له ژیانێکی تازه و خۆش، چێژ وهربگری.
ئهگهر مانگت بینی، تۆ له کاتی سهیرکردنی جوانی خواوهندی دای.
ئهگهر خۆرت بینی، تۆ له کاتی سهیرکردنی توانای خواوهندی دای.
ئهگهر له ئاوێنهدا خۆت بینی، تۆ له کاتی بینینی باشترین دروستکراوی خوای گهورهدای...
بهڵام باوهڕیش بکه؛ که ئێمه ههموومان لهو جیهانهدا، وهک گهشتیار ئهژمار دهکرێین. تهواوی تهمهنمان یهک سهفهره، ئهگهر له ئهمڕۆ چێژ وهرنهگرین، زهمانهت نییه بۆ دووباره بوونهوهی ڕۆژێکی تر...

دوورخستنەوە:

ئـهگـهر ویستت کهسێکی نـاکـهس لـه ژیـانت دوورخهیهوه، بڕێک پارهی به قهرز پێ بده. ئیتر ههرگیز نایبینیتهوه.

سەگ و ناکەس:

جیاوازی سەگ و ناکەس لەوەدایە، سەگ تیکەنانێک هەرگیز لەبیر ناکات. هەمیشە خۆشیدەوێت و پارێزگاریشت لێ دەکات.
بەڵام ناکەس، هەرچی بۆی بکەیت ڕووت لێ وەردەگێڕێت و ئەگەر دەرفەتی هەبوو، زیانیشت پێ دەگەیەنێت!

باشترین ڕێگەی سەرکەوتن:

باشترین ڕێگەی سەرکەوتن لەوەدایە، کە نەیارەکانیشت نزیک بکەیەوە، نەک نزیکەکانت لەخۆت دوور بکەیەوە.

ڕاکردن:

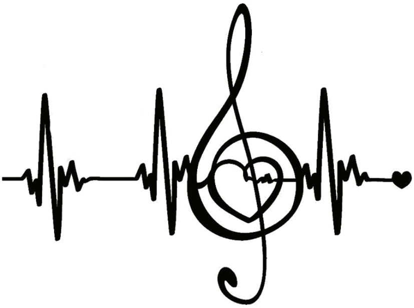
دەروێشێکم بینی بەپەلە ڕای دەکرد. لێم پرسی: بۆ ئاوا بەپەلە ڕێدەکەیت؟ وتی: دەچم بۆ سەرەخۆشی. وتم: مەگەر کەسێک مردووە؟ وتی: بەڵێ: پیاوەتی و وەفا مردوون.

کەرەکان (نەبیست)ەکان:

نەبیستەکان چەند جۆری جیاوازیان هەیە:
ئەوانەی کە بەڕاستی نەبیستن!
لاسارەکان،
خۆبەزۆرگرەکان،
نەزانەکان،
قەرزخۆرەکان،
فێڵبازەکان...

کۆسپ:

مەبە بە کۆسپ لە بەردەم هیچ کەسێک، چونکە ژیان لە خۆت و لە زۆر کەسی تریش تێکدەدەیت...



سوودوەرگرتن لە ڕابردوو:

لە هەڵەکان،
لە سەرکەوتنەکان،
لە شکستەکان،
لە شتە چاکەکان،
لە هاوڕێ و کەسە جیاوزەکان،
لە ئامۆژگاری و هاوکارییەکان،
لە وتەخۆش و ناخۆشەکان،
لە کەسە بەوەفا و بێوەفاکان،
لە کەسە درووستکار و ناڕاستەکان،
لە کاتە جیاوازەکان،
لە هەوراز و نشێوەکان،
لە بڕوادار و بێباوەڕەکان،
لە ئەمین و نا ئەمینەکان،
لە خۆبەزۆرگر و کەم گەورەکان،
لە فێڵباز و فریودەرەکان،
لە زانا و شارەزاکان،
لە ڕۆژگارە سەخت و دژوارەکان،
لە سەرجەم هەڵە جیاوازەکان،
لە ناسینی کەسە جیاوازەکان،
لە دەربڕینە چاک و بێ ناوەرۆکەکان،

هەر یەکێک لەوانە، وانەیەکی بەنرخی ژیانە و ئەگەر لە زۆربەشیاندا زیانمان پێگەیشت بێت، بەڵام سوودی زۆریشمان وەرگرتووە. کە گەورەترینیان ئەوەیە، خۆمان و خەڵکمان باشتر ناسیوە.

فێڵکردن:

ئەوانەی کە بەناوی قەرزەوە قۆڵی خەڵک دەبڕن، بەشێکن لەو دزانە کە بە دزییەوە گیرفانی خەڵک دەبڕن. تکایە وشیار بن، بۆ ئەوەی نەکەونە داوی ئەو کەسانە.

بیرنەکردنەوە لە هەڵە:

بیر لە هەڵەکانی ڕابردوو مەکەوە. هەوڵ بدە ڕاستیان بکەیەوە و هەرگیز دووبارەیان نەکەیەوە.

لوتکەی بەرز:

پەلە مەکە بۆ گەیشتن بە بەرزترین لووتکەی ژیان، بەڵکوو هەوڵ بدە سەرەتا هۆش و بیرت بەهێز تر و پتەوتر بکەیت، نەک هەر دوای هەست و سۆزت بکەویی... چونکە کام داری بەرزە دەتوانیت بۆی سەرکەوییت، بەڵام ئەوە گرنگە کە تا چەند توانای مانەوەت دەبێت!؟

بوون و نەبوون:

هەر کەسێک بوون و نەبوونی هەر وەکوو یەک بوو لە ژیانتدا، تۆ لایەنی دووەم هەڵبژێرە. چونکە زیندوو کە مرد، هۆی دڵخۆشی نییە و ئیتر جارێکی تر ناگەڕێتەوە بۆ ناو ژیان!

بەهۆی تۆوە:

بەهۆی تۆوە، نیشتمانێکم درووست کرد، هەر بەهۆی تۆشەوە، بۆ هەمیشە لەبیرم کرد.

زەردەخەنەی دوژمن:

زەردەخەنەی دوژمن، مەترسیدارترین چەکە لە دژیی تۆ!
نەکەیت فریوی پیلانی ئەو بخۆیت، چونکە هەمان دڵڕەشەکەی ڕابردووە بۆ تۆ...

بەهەشتی سەر زەوی:

ئەوەندەی کە ناڕاستی هەیە، نیو ئەوەندە ڕاستی هەبوایە، ئەو دنیایە دەبوو بە بەهەشتی سەر زەوی.

پاشکۆیی:

بچووک بوونەوەی مرۆڤ لەو ساتەوە دەست پێدەکات، کە بیرۆکەی پاشکۆیی بە مێشکدا دێت.

پشتگوێ خستن:

پشتگوێ خستنی دڵسۆزەکان، دەبێتە هۆی دوور کەوتنەوە لە ئامانجە سەرەکییەکان...

چاودێری کردن:

پێش ئەوەی چاودێری خەڵک بکەیت و بەدوای کەموکوورِیەکانیاندا بگەڕێیت، سەرەتا ڕووی زەڕەبینەکە بسووڕێنە بەرەو ڕووی خۆت. چونکە هیچ کامێک لە ئێمەی مرۆڤ، بێ کەموکووڕی و هەڵە نین.

تواناوە:

مرۆڤ تاکوو وەک مۆم لەناو ویژدانی خۆیدا نەتوێتەوە لە پێناو مرۆڤایەتیدا، هەرگیز ناگات بە ئاسوودەیی و چێژ لە بوون و مرۆڤبوونی خۆی وەرناگرێت.

دوو شتی ترسناک!

ئەگەر بتوانین لەو دوو شتانە خۆمان بپارێزین، لە هەموو ڕوویەکەوە سەرکەوتن بەدەست دەهێنین. چونکە ئەو دوانە، جگە لەوە کە ناشیرینمان دەکەن، ژیانیشمان وێران دەکەن.

ئەو دوو شتە ترسناکانەش ئەوانەی خوارەوەن:

یەکەم: درۆکردن، کە خوای گەورەش، قەدەغەی کردووە.

دووەم: زیادەڕەویی، کە ئەویش وێڕای درۆکردن، خوای گەورە نەهی لێ کردووە.

هەریەکێک لەو دوانە، کە جێگیر بوو لە ناو دڵ و مێشکی هەر کەسێکدا، نابێت چاوەڕێی خۆشبەختی و ئاسوودەیی بکات.

یەک شت هەرگیز لە بیر مەکە:

هەر کاتێک خوێنرایەوە، خۆشت خۆت بخوێنەوە. ئەگەر خۆت، خۆت نەخوێندەوە و نرخت بۆ خۆت دانەنا، بەشێوەیەک بزر دەبیت، کە هەرگیز خۆت نادۆزیتەوە...

ڕووبەڕوو بوونەوە:

ئەوانەی کە بە زەردەخەکانیان ڕووبەڕووی کێشەکانی ژیان دەبنەوە، بەبێ ئەوەی کە خۆیان هەست بکەن، مەدالیای ئازایەتی و سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە.

کردار پێناسەیە، نەک گۆفتار:

هیچ کەسێک بە هۆی وتەکانییەوە مەناسە، چونکە پێوەری هەر کەسێک کردارە، نەک گۆفتار...

ئاو و ژەهر:

دڵەکانیش، هاوشێوەی پەرداخی شووشەن. هەر وەک چۆن بۆ خواردنەوەی ئاو کەڵکیان لێ وەردەگیرێت، بە هەمانشێوە، بۆ لەناوبردنی مرۆڤیش کەڵکیان لێ وەردەگیرێت!

من پێموابوو دڵەکان جگە لە شتە جوانەکان جێگەی هیچ شتێکیان تێدا نابێتەوە. بۆیە زۆر جار بڕیاری هەڵەمداوە و لە جیاتی خواردنەوەی ئاوە زوولاڵەکە، پەرداخە ژەهرەکەم هەڵگرتووە و خواردوومەتەوە!

پێکەنین:

یەکێک لە جوانترینەکان بۆ مرۆڤ، پێکەنینە.

پێکەنین جگە لەوە کە بۆ خودی کەسەکە زۆر بە سوودە، بۆ کەسانی دەوروبەریش هۆیەکی سەرەکییە بۆ دڵخۆشبوون.

پێکەنین، هیوای لەدەستچوو و دەگێڕێتەوە و مێشک و دەروونیش ئارام دەکاتەوە.

هێز بە دڵ دەبەخشێت و ئومێد بە ژیان زیاتر دەکات.

سەردانەنەواندن:

ئەگەر بەوەی هەتە ڕازیبیت، دڵنیا بە، سەر بۆ هیچ کەسێک دانانەوێنیت... بە ئاسوودەیی دەژیت و بە ئاسوودەیش دەمریت.

وتراوە:

(چاک یان خراپ)

مرۆڤ تا ئەو کاتە کە بێدەنگە، وەک کەسێکی چاک سەیری دەکرێت. بەڵام کە دەستی کرد بە قسەکردن، ئەو کاتە دەردەکەوێت کە چاکە یان خراپ؟ شێخی (سەعدی)ش فەرموویەتی:

(مرد تا سخن نگفته باشد،

عیب و هنرش نهفته باشد)

پیاو تاکوو قسە نەکات، عەیب و هونەری شاراوەیە.

کەمتیار:

یەکێک لە دڕندەترینی ئاژەڵان، کەمتیارە. کە بەزیندوویی دەست دەکات بە خواردنی ئاژەڵە بێ زیانەکان! ئەگەرچی شتێکی سرووشتی و خواکردە، بەڵام ڕەسەنایەتی لەناو ئاژەڵەکانیشدا بوونی هەیە. هەر وەک چۆن مرۆڤ کە ئاژەڵێک سەردەبڕێت، تاکوو مردارنەبێتەوە دەستی بۆ نابات، بە هەمان شێوە شێر و پڵنگیش، چونکە خاوەنی ڕەسەنایەتی خۆیانن، تا ئاژەڵەکە گیانی دەرنەچێت، دەست ناکەن بە خواردنی. بەڵام لەناو ئێمەی مرۆڤیشدا،

زۆر کەس هەیە کە تایبەتمەندی کەمتیاری تێدا هەیە و لە پێناو بەرژەوەندی خۆیدا، ئامادەیە پەنا بۆ هەموو شتێک ببات...

دڵخۆشی و شانازی:

لە ناخەوە دڵخۆشم کە برێک لە پەرتووکەکانم گەیشتن بە (بەڕێوەبەرایەتی ڕۆشنبیری ڕاپەڕین). (ڕانیە)ی سەربەرز. زۆر سوپاسیان دەکەم کە بەڕێزەوە دیارییەکەمیان قبووڵ کرد. کە بێگومان بۆ من شانازییەکی گەورەیە کە توانیومە خزمەتێکی کەم بە نیشتمان و هاونیشتمانییە خۆشەویستەکانم بکەم...

زمانلووسی، ژەهرێکی شیرینە!

هەر کاتێک کەسێکی زمانلووس بەرەو ڕووت هات، چۆن تیر لە کەوان دەردەچێت، ئاوا لەبەری ڕاکە. چونکە هیچ سوودێکت پێناگەیەنێت، جگە لە پێدانی ژەهرێک کە لە ناخیدا کۆبووەتەوە.

زمان:

زمان، پارچە گۆشتێکی نەرم و بێ ئیسقانە، بەڵام لە نووکی چەقۆ تیژترە، لە تیر توندترە و لە گوللە وێرانکەرترە!

زمـان، هیچ شوێنێک ناپێکێت جگە لە دڵ، برینی دڵیش هەرگیز چاکنابێتەوە.

کەوابوو، با وریای زمان بین و دڵی هیچ کەسێک بریندار نەکەین.

بیرۆکەی خراپ:

مـرۆڤ کاتێک بیرۆکەی خراپی بە مێشکدا دێت، وەک ئەوەیە کە ئاگر بکەوێتە ناو مێشکییەوە! هەر بۆیە ناتوانێت خۆی کۆنترۆڵ بکات و بەناچاری پەنا دەبات بۆ بڕیاردانی نابەجێ و نەشیاو! دوا جار دەبێتە کەسێکی نامۆ و، تەنیا دەمێنێتەوە و هیچ کەسێک بڕوا و متمانەی پێ ناکات.

چاکە:

کە چاکەیەکت کرد، هەر باسی مەکە و زووش لەبیری بکە.
بەڵام کە چاکەیەکت لەگەڵدا کرا، هەرگیز لە بیری مەکە.

مرۆڤەکانیش هاوشێوەی خواردنەکانن:

خواردنەکان، یان خۆش و بەچێژن، یان زیانبەخش و بێچێژن.
ئەو خواردنانەی کە خۆش و بەچێژن، دەبێت هەر ئەوەندە بخورێن کە گەدە ئازار نادەن و جەستە پێویستی پێیان هەیە.
بەڵام ئەو خواردنانەی کە نە بەچێژن و نە بەسوودیشن، کەم بخوێن یان زۆر، جگە لە زیانگەیاندن، هیچ سوودێکی دیکەیان نییە.
مرۆڤەکانیش هەمان تایبەتمەندی خواردنەکانیان هەیە. بەشێکیان زوو هەرس دەبن لەناو دڵ و مێشکدا، بەشێکیشیان بە پێچەوانەوە...
ئەوانەی کە هەرس نابن، خۆتیان لەگەڵ خەریک مەکە، چونکە بێ هۆ نییە. ئەوە شتێکی خواکرد و

سرووشتییە و پەیوەستە بە دڵەوە؛ دڵ، کە یەکێکە لە ئەندامێکی هەستیارەکانی جەستە، هەر زوو ڕاوێژ لەگەڵ مێشکدا دەکات و هەردووکیان بڕیار لەسەر ئەوە دەدەن کە باشتر وایە لەو کەسانە دووری بکرێت.

ئەگەر خۆشت فریودا و بە قسەیانت نەکرد، چاوەڕێی ئەنجامە خراپەکە بکە. چونکە ڕابردوو، (وانە)ی زۆری پێ داوین و پێویستە ئێمەش لەو (وانانە) (ئەزموون) وەربگرین.

لەبیرنەکردن:

ئەو کەسە لەبیر مەکە کە لەبیرت ناکات،
ڕێز لە بونت دەگرێت،
ڕێز لە ڕابردووت دەگرێت،
وەک خۆت دەتناسێت،
لە نرخت کەمناکاتەوە،
کە دیاریت پێی بەخشی، بەکەم وەریناگرێت.

خۆخواردن:

هەر وەک چۆن مارەکان، کاتێک برسییەتی تەنگاویان دەکات پەلاماری جەستەی خۆیان دەدن، بەشێک لە مرۆڤە چاوبرسییەکانیش، بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدان کە لەسەر حسابی ئەم و ئەو، ورگی خۆیان پڕ بکەن!

سەربەرزی:

برسییەتی هەڵبژێرە و بەسەربەرزی ببە بە گەدا، بەڵام هەرگیز بە درۆ و دەلەسە، خۆت مەکە بە پادشا. چونکە ڕۆژێک هەردێ کە ڕیسوا بیت و بکەویتە ژێر دەست و پا...

چاوی دڵ:

هەر کاتێک چاوەکانی سەرت داخست، چاوی دڵت دەکرێتەوە. چاوی دڵ، ئەو چاوەیە کە خۆت و خوا و خەڵک و گەردوونی تێدا دەبینیت. ئەگەر ئەو شتانە نەبینی، وابزانە کە چاوی دڵیشت نابینایە و پێویستە هەر زوو بەئاگابێیەوە.

بەخۆداچوونەوە:

ئێمەی مرۆڤیش بە گشتی، وەک هەر ئاژەڵێکی بێچارە و سەرلێشێوا و، لە هەڵە بە دوور نین و هەرچی بەسەرمان دێت، سەرەتا خۆمان لێی بەرپرسیارین. هۆیەکەش ئەوەیە کە نە لە هەڵەکانی ڕابردوومان ئەزموون وەردەگرین و فێردەبین، نە لە هەڵەی خەڵکیش وانە وەردەگرین! بۆیە باشترین شت ئەوەیە کە بەردەوام بەخۆماندا بچینەوە و ئەوەی کە دوێنی بڕیارمان بۆ داوە، ئەمڕۆ باشتر بیری لێ بکەینەوە. ئەگەر وا نەکەین، دەبین بە شاشەی تەلەڤیزیۆن، یان بنێشتەخۆشەی ناو دەمی خەڵک و ئەو کاتە، ئاوات بۆ مەرگی پێشوەختە دەخوازین.

دەریای ژیان:

ئەگەر ئەزموونی مەلەوانیت نییە، ڕووبەڕووی شەپۆلەکانی دەریا مەبەوە.

بەڵام دەستەوئەژنۆش دامەنیشە و بەردەوام هەوڵدە بۆ فێربوون.

ژیان بریتییە لە خۆڕاگری و بڕیاردان و تێکۆشان.

ژیـــان ئـەگــەر شـکـسـت و بــەربــەرەکــانــی و ڕووبەڕووبوونەوەی تێدا نەبێت، مرۆڤ بەلاوازی بەرهەم دێت.
هــەروەک دار و درەخـت و ڕووەکـەکـان ئەگەر نەکەونە بەر تیشکی خۆر، هێز و وزە وەرناگرن.
ژیـان پڕیەتی لـە هــەوراز و نشێو و خۆشی و ناخۆشی.
خـۆشـیـیـەکـان ئـارامـیـمـان پــێ دەبــەخـشــن و ناخۆشییەکانیش هێز و بڕوابەخۆ بوون و ئەزموون.
ئـەگـەر تـوانـای متمانە بەخۆبوونمان لاواز بێ، بەرگەی ناخۆشییەکان ناگرین و هەرگیز ناتوانین ڕووبەڕووی شەپۆلەکانی دەریای ژیان ببینەوە.

گیرفان بڕ:

ناشیرین ترین کـەس، ئەوانەن کە بەناوی قەرز، گیرفانی خەڵک دەبڕن.

کوژانەوە:

نابێت هەرگیز بە کووژانەوەی مۆمێک دڵتەنگ و بێ هیوا بین. ئەی ئەوەنییە خوای گەورە لە بەرانبەردا خۆر و مانگ و ئەستێرەکانی وەک جوانترین دیاری پێ بەخشیوین؟!

هەڵوێست: (attitude)

بابەتێکی کورت سەبارەت بە هەڵوێست و شێوەی قسەکردن و هەڵسوکەوت، لە پەرتووکی(attitude) وەرمگێڕاوە کە بە زمانی ئینگلیزی نووسراوە. هەڵوێست بریتییە لە مەیلی مرۆڤ، دیدگا، یان بیرکردنەوەی کەسێک بەرانبەر بە شتێک، کەسێک، یان دۆخێک. هەست و بیرکردنەوە و ڕەفتارە جیاوازەکان لەخۆدەگرێت.

جۆرەکانی هەڵوێست:

مەیلی لەبار و گەشبینی و حەماسەت.

مەیلی نالەبار و ڕەشبینی و گومان.

نەبوونی هەست، یان بۆچوونی بەهێز.

هەستی تێکەڵاو، یان بۆچوونی ناکۆک.

پێکهاتەکانی هەڵوێست:

بیرکردنەوە و بیروباوەڕ و تێڕوانینەکانی مرۆڤ، سەبارەت بە بابەتێک.

هەستەکانی پەیوەست بە بابەتەکەوە.

کردار و کاردانەوەی پەیوەست بە بابەتەکەوە.

هۆکارە کاریگەرەکان:

خێزان، کولتوور و دەوروبەری کۆمەڵایەتی.

زەبر و زەنگ، سەرکەوتن، یان ڕووداوە گرنگەکانی ژیان.

بەرکەوتن بە سەرچاوە و کاریگەرییە جۆراوجۆرەکان.

خۆئاگابوون، هاوسۆزی، و ڕێکخستنی سۆزداری.

گرنگی هەڵوێست:

هەڵوێست، کاریگەریی لەسەر بڕیار و کردار و کاردانەوەکان هەیە.

هەڵوێست، کاریگەریی لەسەر پەیوەندی و هاوسۆزی و چارەسەرکردنی ناکۆکی هەیە.

هەڵوێست، دەتوانێت ببێتە هۆی فشار، دڵەڕاوکێ، یان خەمۆکی.

هەڵوێست، دەتوانێت کاریگەریی لەسەر بەرهەمهێنان و پاڵنەر و سەرکەوتنی گشتی هەبێت.

گۆڕینی هەڵوێست:

ناسین و تێگەیشتن لە هەڵوێستی مرۆڤ.

فێربوون و ئەزموونکردنی دیدگای جیاواز.

دەورەدانی مرۆڤ، بە کەسانی ئەرێنی و پشتیوان.

گرنگیدان بە زیرەکی سۆزداری و خۆڕێکخستن و خۆڕاگری.

ڕێگەی چەوت:

مرۆڤ تاکوو بە ئاڕاستەی ڕێگەی چەوتدا بڕوات، هەرگیز ناگات بەو ئامانجەی کە هەوڵی بۆ دەدات. یەکێک لە ڕێگە چەوتەکانیش، قسەی باق و بریق و بێمانایە. کە بەڕاستی زیانێکی زۆر گەورەی بە هەموو کەسێک گەیاندووە...

دوو جۆر دزی جیاواز:

یەکەم: دزێک کە بە دزییەوە دەچێتە سەر ماڵی خەڵک و هەرچی دەستی بکەوێت دەیبات و ڕادەکات. دووەم: کەسێک کە بە درۆ و فرت و فێڵ پارە لە خەڵک وەردەگرێت و خۆی دەشارێتەوە...!

زیانبەخشەکان زۆرن:

ئەگەرچی زیانبەخشەکان زۆرن و لە ژماردن نایەن و ناشکرێت ناوی هەموویان بنووسرێت، بەڵام لە هەموویان خراپتر و وێرانکەرتر، مرۆڤی درۆزن و فێڵبازە. ئەوانە ئەگەر بەچاوی خەڵک خۆیان ببینن، هەرگیز لە ڕوویـان نایە بچنە ناو کۆمەڵگە و لە کەلاوەکانیان دەرکـەون. هەر یەکێکیش لەوانە، بە جۆرێک بازرگانی بە درۆکانییەوە دەکات و خۆی پێشانی خەڵک دەدات! وەک ئەوەیە کە مافپەروەر و مافپارێزی هەموو مافخوراوێک بێت! بەڵام زۆری پێ ناچێت، ناخی شاراوەیان لەسەر ڕوخساریان دەردەکەوێت و هاوشێوەی ئاژەڵی مردارەوەبووی بەرهەتاو، بۆن دەکەن و کەس لێیان نزیک نابێتەوە و لە کۆتاییدا، بەتەنیا دەمێننەوە...

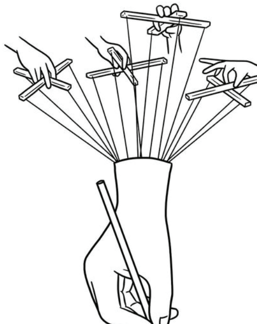
چەکوش و بزمار:

چەکوش، چ لەناو دەستدا بێت، یان لەناو زماندا، هەر بۆ ئەوەیە کە بزماری پێدا بکوترێت.

چەکوش، ئامێرێکە زیاتر بۆ لێکدانی دار و تەختە بەکار دەهێنرێت. بەڵام زۆر کەس لەژێر زمانیدایە و بەردەوام بۆ ئازاردانی دڵی بەرانبەر بەکاری دەهێنێت.

زیادەڕەویی:

زیادەڕەویی دەتوانێت ئاماژە بە چەمکە جیاوازەکان بکات:



پێناسەی گشتی:

زیادەڕەوی بە شێوەیەکی گشتی واتە تێپەڕین لەوەی کە پێویستە، مامناوەند، یان ماقووڵ.

جۆرەکانی زیادەڕۆیی:

زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی ساماندا.
زیادەڕەوی لە ڕەفتار و هەڵسوکەوتدا.
زیادەڕەوی لە خۆشەویستی و پەیوەندیدا.

دەرەنجامەکانی زیادەڕەوی:

بەفیڕۆدان و ناکارامەیی،
کاریگەریی نەرێنی لەسەر تەندرووستی جەستە و دەروون،
تێکچوونی کۆمەڵایەتی و ژینگە،
ناهاوسەنگی و ناسەقامگیری،
کەمبوونەوەی بەرهەمهێنان و کاریگەری،

نموونەکانی زیادەڕەوی:

زۆر خواردن یان زیاد خەرجکردن،
زیادەڕۆیی لە کاتی سەیرکردنی شاشەی تەلەڤیزیۆن،
یان بەکارهێنانی هەر ئامیریکی سۆشیال میدیا.
زیادەڕۆیی لە کارکردن یان سووتانی جەستە،
شێوازی ژیانی گرانبەها، یان بەکارهێنانی بەرچاو،
ڕەفتارە توندەکان. بۆ نموونە (ئالوودەبوون بە
مادده هۆشبەرەکان
زۆر وتنی ناپێویست.

گرنگی هاوسەنگی:

چارەسەرکردنی زیـادەڕەوی بۆ بەدەستهێنانی هاوسەنگی و بەردەوامیی لەلایەنە جیاوازەکانی ژیاندا زۆر گرنگە.

ستراتیژەکانی بەڕێوەبردنی زیادەڕۆیی:

ئاگالەخۆبوون، خۆپشکنین و بەخۆدا هاتنەوە،
میانڕەوی و خۆڕێکخستنەوە،
دانانی سنوور بۆ هەرشتێک کە ئەنجام دەدرێت،
لەبەرچاوگرتنی هۆش و بیر و سوپاسگوزاری،
داوای پشتیوانی لە کاتە پێویستەکاندا.

ڕوانگەی فەلسەفی:

زیادەڕەوی لە نەریتە فەلسەفییە جیاوازەکاندا، لێکۆڵینەوەی لەسەر کراوە:
بۆچوونی یۆنانییە کۆنەکان بۆ ”میدیا“ (دوورکەوتنەوە لە توندڕەوی)
بۆچوونی بودایی، بۆ گرتنەبەری ”ڕێگای ناوەڕاست“ (هاوسەنگی و میانڕەوی)
ڕەچاوکردنی ئەخلاقی زیادەڕەویی لە پەیوەندی لەگەڵ شتە نامۆ و خراپەکاندا.

ژیان بریتییە لە سێ کات:

ڕابردوو،

ئێستا،

داهاتوو.

ڕابردوو: تێپەڕ بوو و ناگەڕێتەوە.

ئێستا: کە هەین و دەبێت چێژی لێ وەربگرین و ڕازی بین.

داهاتووش: دیارنییە و نازانین چۆن دەبێت و تا کەی دەبێ؟!

تواندنەوە:

هەر وەک چۆن هەوای گەرم و نەرمی بەهار بەفری زستان دەتوێنێتەوە، هەندێک لە هەڵەکانی ژیان، بەشێک لە ڕابردووی مرۆڤەکان دەسڕنەوە...

ناشیرینبوون:

هیچ شتێک وەک درۆکردن، شێوە و ڕووخساری مرۆڤ ناشیرین ناکات:

بەسەرهاتەکان زۆرن:

ئەگەر بەردەوام بیر لە ڕابردووی خەڵک بکەینەوە و بەسەرهاتەکانیان بگێڕینەوە، لەوانەیە ببێتە هۆی ئازاردانی ئەوان. چونکە هەموو ڕووداو و بەسەرهاتەکان خۆش نین.

من خۆشم وەک هەموو کەسێک، بێ بەسەرهات نیم و لە ڕووداویی خۆش و ناخۆش بێبەش نیم... هەر بۆیە ئەگەر پێویست بوو شتێک بگێڕمەوە، بەسەرهاتەکانی خەڵک لەبیر خۆم دەبەمەوە و شتێکی کورت سەبارەت بە ڕابردووی خۆم دەگێڕمەوە...

بەڵام ئەو کارەی من، بێ زیان و باجیش نەبووە! چونکە زۆر کەس وا دەزانێت، بەشێک لە ڕووداوەکانی ڕابردوو، کە ئێستاش هەر بەردەوامن، بریتین لە نەزانین و ناکاملّیی مرۆڤەکان. بەڵام بە پێچەوانەوە، زیاتر دەگەڕێنەوە بۆ دڵپاکی و متمانەپێکردن و قووربانیدان لە پێناو هەست و سۆزی مرۆڤایەتیدا، بەڵام دوا جار بەشێوەیەکی تر لە ژیاندا ڕەنگ دەداتەوە...!

هەر وەک هەمووومان ئەو ڕاستییە باش دەزانین، کە

لە ژیانی هەموو کەسێکدا شکست و سەرکەوتن و خۆشی و ناخۆشی هەبووە و هەر دەشبێت. چونکە ئەوە یاسای ژیانە...

من بەهۆی ڕۆحە سادەکەمەوە، هەرگیز سەبارەت بە خۆم شتێک نالێم و ناگێڕمەوە کە خەیاڵی بێت و هەرگیز بوونی نەبووبێت و نەبێت. چونکە زیادەڕەویی، تەنانەت لە خواردنیشدا هەر باش نییە... ئەوەش کەمێک زیانی بە من گەیاندووە...! زۆر کەس پێی وایە، ئەوەش هەر هۆی نەزانینە... بەڵام لەلای خۆم سەرکەوتنە، چونکە لەگەڵ ویژدانی خۆمدا وەک هاوڕێ دەژیم و هاوڕێش هەرگیز نابێت ئازار بدرێت...

لەدەستدان:

لە ژیانتدا هەر شتێکت لەدەست دا، خەمی لێ مەخۆ. چاکترت بۆ دەگەڕێتەوە. جگە لە چوار شت:
کات،
بنەماڵە،
متمانە،
ئەو چاوەڕوانی و دڵخۆشییەی کە بەو کەسە هەتبوو...! (؟)

هەرگیز!

هەرگیز! ڕێگە بە کەسانی هیچ و پووچ و ناکەسبەچە مەدە کە تێکەڵ بە ژیانت بن و لێت نزیک ببنەوە. چونکە یان دەبی بە بەشێک لە ئەوان، یان زیانی زۆر گەورەت پێدەگەیەنن...

دەسەڵات دوو شتە:

یان وەک ئاگرە و تەڕ و وشک دەسووتێنێ،
یان وەک ئاوێکی زووڵاڵە و هەموو شتێک پاک دەکاتەوە.

دۆزینەوە:

دوو شت کە زۆر گرانبەها و بەنرخن، دۆزینەوەیان زۆر ئەستەمە!
یەکەم: ئەڵماس لە قووڵایی زەریاکاندا،
دووەم: وەفا لەناو مرۆڤەکاندا!

پێناسەی هاوبیر:

پیتی ە/ هێ: بە مانای هیوایە، وەک هیوا بوون بەخوایە.
پیتی ا/ بزوێنی درێژ: پیتی پێشەنگە، وەک لە ناوی الله یە.
پیتی و/ بە مانای ویژدانە، ئەویش سیفەتی خوایە.
لە هەر کوێ ویژدان هەبێ، ژیان خۆش و پڕ مانایە.
پیتی ب/ بێ: بە مانای باوەڕە، ئەویش تەنیا بە خوایە. هەرکەس خاوەن باوەڕ بێ، بەهرەی خوای لە دڵدایە.
پیتی ی/ بە مانای یادیی خوا، چون هەر ئەو بێهاوتایە.
پیتی ر/ ڕێ؛ بە مانای ڕزگار بوون، چون پشتیوان الله یە.

ئەوانەو زۆر شتی تریش، کە مرۆڤ لێی بێبەش بێ، بێبەش دەبێت لە نووری خوا...
ئێمەی کوردیش، کە نەتوانین هاوبیربین، ناگەین بەو ئامانجە، کە ڕزگاربوونمانە لە ستەم و چەوسانەوە.
هاوبیر، ئەو پێناسە پیرۆزەیە کە ژیانی هەموومان لەژێر سایەیدا، دەگۆڕێت.
پێویستە هەموومان خۆمان لەگەڵ ناوەرۆکی هاوبیربووندا بگونجێنین.
بۆ ئەوەی لەوە زیاتر، باجی دووری لە یەکتر نەدەین و لەو پەندە نامۆیە ڕزگاریمان بێت کە وتراوە: (ساڵ بە ساڵ، خۆزگەم بە پار)!

ئەو کەسەی کە، متمانەی پێتە،
وەک هاوبیرێک سەیری بکە و
وەک ڕاوێژکاریش پرسی پێ بکە.

خۆشەویستی چییە؟

خۆشەویستی تێکەڵەیەکی ئاڵۆزە لە هەست و ڕەفتار و بیروباوەڕەکان، کە پەیوەندییان بە هەستی بەهێزی سۆز و پاراستن و گەرمی و ڕێزگرتن لە کەسێکی دیکەوە هەیە. هەروەها دەتوانێت سەرنجڕاکێشانی قووڵی ڕۆمانسی یان جینسی لەخۆبگرێت.

خۆشەویستی دەتوانێت چەندین شێوەی هەبێت، وەک:

خۆشەویستی بێ مەرج: قبووڵکردن و پاڵپشتیکردنی کەسێک بەبێ حوکمدان.

خۆشەویستی ڕۆمانسی: سۆزدار و زۆر جار ئارەزووی بەهێزی لەگەڵدایە.

خۆشەویستی خێزانی: پابەندی و پەیوەندی لەگەڵ ئەندامانی خێزان.

خۆشەویستی ئەفلاتونی: هاوڕێیەتی و سۆز بەبێ ڕۆمانسییەت.

خۆشەویستی: قبووڵکردن و گرنگیدان و بەزەیی بۆخۆی.

خۆشەویستی بریتییە لە:

خەمخۆری و هاوسۆزی
متمانە و دڵسۆزی
ئەزموون و یادەوەری هاوبەش
پاڵپشتی و هاندان
لێبوردن و تێگەیشتن

خۆشەویستی هێزێکی بەهێزە کە دەتوانێت خۆشی و ئاسوودەیی و مانا بۆ ژیانمان بهێنێت. توانای گۆڕینی ئێمەی هەیە، یارمەتیمان بدات بۆ گەشەکردن و پەیوەندیمان بە کەسانی دیکەوە بە شێوەیەکی قووڵ.

هەڵەکانی ژیان دوو جۆرن:

یەکەم بێباکی،

دووەم دڵپاکی.

بێباکی، یەکێکە لەو کێشە گەورانە کە ڕۆژانە ڕووبەڕووی هەموومان دەبێتەوە. یەکێک لە هۆیەکان، ڕاوێژنەکردنە. یان ڕاوێژ دەکرێت، بەڵام گوێی پێنادرێت! بۆ نموونە کە خەڵک یەکتر دەناسن، زۆر باش لە چاکە و خراپەی یەکتر شارەزان، کاتێک ئاماژە بە یەکێک دەکەن و دەڵێن: لەو کەسە وریا بە، چونکە ڕابردووی باش نییە. وەک دەڵێن: (ئەو کەسە کەسە، پیتێکی بەسە). کەوابوو ئەگەر هەڵەیەک لە ڕووی بێباکییەوە دەکەین، تاوانەکەی لە ئەستۆی خۆمانە و هەر دەبێت خۆشمان باجەکەی بدەین.

دڵپاکی، بە هەمان شێوەی بێباکی، ئەویش کێشەیەکی گەورەیە. چونکە بۆ هەموو شتێک سنوورێکی دیاریکراو هەیە. هەر شتێک کە لە چوارچێوەی سنوور دەرچوو، هەڵەی گەورە ڕوودەدات. چونکە نە هەموو کەسێک لە دڵسۆزی و دڵپاکی تێدەگات، نە هەموو کەسێکیش شایستەی دڵپاکییە!

هەلی لەدەستچوو!

لەدەستدانی هـەل، لەدەستدانی زۆر شتە. بۆیە ئەگەر هەلێکت بۆ هەڵکەوت، هەرگیز لە دەستی مەدە. چونکە جارێکی تر بەخت هاوڕێ و هاوڕات نابێت کە باوەشت بۆ بکاتەوە. بۆ ئەو مەبەستە، ئاماژە بە نموونەیەک دەکەین:

گوایە پیاوێکی هەژار ڕوو لە دەوڵەمەندێک دەکات و دەپرسێت: ئایا تۆ چۆن ئاوا دەوڵەمەند بوویت؟!

دەوڵەمەندەکەش لە وەڵامـدا دەڵێت: من هەرگیز هەلم لەدەست نەداوە.

هەژارەکەش دەڵێت: چۆن؟!

کابرای دەوڵەمەندیش بە مەبەستی گۆڕینی ژیانی ئەو هەژارە، چەکێکی بانکی واژۆ کراوی پڕنەکراوە، لە گیرفان دەردێنێت و دەیدات بە پیاوە هەژارەکە و دەڵێت: فەرموو ئەو چەکە بۆ خۆت پڕبکەوە.

کابرای هەژاریش دەڵێت: مۆڵەتم دەدەی دوای دوو ڕۆژ ئەو کارە بکەم؟

کابرای دەوڵەمەندیش دەست درێژ دەکات و داوای چەکەکەی لێ دەکاتەوە.

هەژارەکەش دەڵێت: بۆ لیت وەرگرتمەوە؟!

ئەویش لە وەڵامدا دەڵێت: چونکە تۆ سوودت لەو هەلە زێڕینە وەرنەگرت کە بەدڵی خۆت پڕی بکەیتەوە...!
کەوابوو هەر هەلێک کە بۆمان ڕێکدەکەوێت، نابێت هەرگیز لەدەستی بدەین، چونکە ئەو هەلە جارێکی تر ناگەڕێتەوە...

چاوەڕوانی:

بێ ئەوەی چاوەڕوانی چاکە لە هیچ کەسێک بکەی، تۆ بەردەوام چاکە بکە،
بێ ئەوەی چاوەڕوانی خۆشەویستی بکەی، تۆ هەموو کەسێکت خۆشبوێت.
بەڵام هەرگیز لە کەسانێک نزیک مەبەوە، کە هیچ نرخێک بۆ خۆیان دانانێن.

کێ هاوڕێتە؟

لە هەڵبژاردنی هاوڕێ، وریابە. چونکە ئاوێنەی تۆیە و لە هەر کوێیەک ببینرێت، تۆی تێدا دەبینرێت.

پەیامی دڵ: (ئەزموون)

ئەزموون و ژیان، پەیامی ڕاستەقینەی دڵە،
پەیامی بەخۆدا هاتنەوەیە،
پەیامی چەند هەنگاوێک گەڕانەوەیە بەرەو دواوە بۆ بەدەستهێناوەی ئەزموونەکانی ڕابردوو،
پەیامی گەڕانەوە بۆ ناو کۆڕ و دیداری خۆشەویستانی ڕابردوو و کات و ساتە پیرۆزەکانە،
پەیامی وتە و ئامۆژگارییەکانی دایک و باوکانە،
پەیامی وانە بەنرخەکانی مامۆستاکانمانە،
پەیامی تاکتاکی خاوەن ئەزموونەکانمانە،
پەیامی ئەو ساتانەی کە تیایدا دەژین و ڕۆژانە دەیبینین و دەیبیستین و لە هەر یەکێکیان چەندین وانە فێر دەبین،
پەیامی ئەو هەڵانەیە کە لە ڕابردوودا کردوومانە و ئێستاش بە نائاگایی هەر دەیانکەین و دواتر ئەزموونیان لێ وەردەگرین،

پەیامی هاوڕێ ڕاستگۆکانمانە، کە بوونە هۆی خۆشبەختی و دڵخۆشی،
پەیامی ئەو کەسانەیە کە بەدرۆ هاتنە ناو ژیانمان و لە زۆر شت وشیاریان کردینەوە،
پەیامی وریا بوونەوە و دووبارە نەکردنەوەی هەڵەکانی ڕابردوومانە،
پەیامی بەدەستهێنانی ئەزموونە، لە خاوەن ئەزموونەکانی پێش خۆمان و هەنگاونان بەرەو ژیانێکی بێکێشە و بەختەوەری لە داهاتووماندا...
پەیامی خۆشەویستی و پێکەوەژیانە...

پارە:

سەنگ و قورسایی (پارە)، تەنیا لای ئەوانەیە کە پێیان وایە پارە هەموو شتێکە!

بەزەیی هاتنەوە:

لە هەر کوێیەک هەژارێک یان سواڵکەرێکت بینی و داوای یارمەتیی لێ کردیت، بەبێ بیرکردنەوە هەرچەند توانیت یارمەتیی بدە. بەڵام کە داوای قەرزی لێ کردیت، هەرگیز پێی مەدە. چونکە ناتداتەوە. بەو هۆیەوە لە چاکەکردنیش دوورت دەخاتەوە!

سوپاس و ستایش:

خوایە!

جگە لە وشەی پیرۆزی سوپاس، هیچ وشەیەکی دیکەم نییە کە شایانی ستایشی تۆی پەروەردەگارم بێت... لە بەرانبەر تەرخانکردنی شەوێک لە شەوەکانی ژیانمدا، بەو ئایەتە پیرۆزە و بەئاگاهێنانەوەم، کە بەردەوام لە خەومدا دووبارە دەبووەوە و لەناو مێشکمدا دەوترایەوە، کە دەتفەرموو:

(وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا ۖ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ﴾ (بۆ فەرمانی پەروەرندەت خۆڕاگر بە، تۆ بە بەرچاوی ئێمەوەی؛ هەرکاتێک لەجێ ڕادەبی، پەسنی پەروەرندەت بدە.) سوورەتی توور، ئایەتی ٤٨

خوایە!

لێت دەپاڕێمەوە کە هەمیشە زمانم بە ستایشی خوت ڕابهێنیت و هزر و بیر و هۆشم تێکەڵ بە یادی پیرۆزی خۆت بکەیت...

خوایە!

زۆر دڵخۆشم کە پێش بە دنیا هاتنم، لەژێر چاوەدێری خۆتدا بووم، ئێستا کە لە ژیاندام لەژێر چاوەدێری خۆتدام و کە دەمرم و زیندووش دەبمەوە، هەر لەژێر چاوەدێری خۆتدا دەبم.

خوایە!

ئێمەی بەندەکانی خۆت و سەرجەم بوونەوەرەکانی درووستکراوی خۆت، جگە لە تۆ، هیچ کەسێکمان نییە کە سەرپەرشت و چاودێرمان بێت. بۆیە هەر تۆ، بە چاودێر و پشت و پەنای خۆمان دەزانین و بەس...

یەکەم وتەم لەو پەرتووکەدا، بەناوی خوای گەورە دەست پێکرد و دوا وتەشم هەر بە سوپاسی ئەو، کۆتایی پێ دەهێنم. چونکە هەمیشە یارمەتیدەر و

پشت و پەنام بووە و هەرگیز بێ هیوای نەکردووم لە ژیانمدا. هەر وەکخۆی دەفەرموێت: (نابێت ئێوە لە بەزەیی خوا ناهومێد بن)...

تەواوبوو

٢٠٢٥

ئوستراليا