



## رېځگانې دهربازبوون له ترس و دلّه پراوکی

بسم الله الرحمن الرحيم

گهر بیت و سهیریکې خوځان و دهوړوبه رمان  
 بکهین نه بین چندهها کهس خوځی و نه کوژیت  
 یاخود نه قلی خوځی له دهست نه دات بهوځی  
 نهو ژینگه یه ی که له جیهانی دل و دهروونی  
 خویدا خوځی پیگه یاندووه، ئیتر نه ژینگه یه ی  
 وای لی کردووه کهوا له نیو ترس و دلّه  
 پراوکیه کی زور قولدا پهنګ بجات و نوقمی  
 زه لکاوه کانی نیوی پی، بهوځی دهسته وسانی  
 و کهمی زانیاریه کانی سهبارت بهو بابه ته  
 بوئوه ی بتوانی رپگه چاره یه ک بدوژیته وه کهوا  
 چوځ خوځی دهرباز بکات له دوودلی و  
 وهسوه سهو ترس و دلّه پراوکیه کانی، بو یه ئیمه  
 لیړه دا رپگاکانی چوځیه تی دهربازبوون لهو  
 نه هامة تیه تی پی نشان نه دهیت به شیوه یه کی  
 راست و تهن دروست، تاوه کوو بیته  
 که سایه تیه کی مه زن و به سوود بو خوځ و بو  
 کو مه لگا که ت.



۱. به قولی هه ناسه بده

هه ناسه دان به قولی یارمه تی دهره بو  
 نارامی و کو تایی هیان به دلّه پراوکی و  
 پالّه په ستوی دهروونی، گهر نه مه ت جی  
 به جی کرد کاریگری له سهرت نه بیت  
 کهوا کاته کانی خوځ به شیوه یه کی ناسایی  
 و خوځ به سهر به بیت.



۲. رووبه پرووی

ترسیه کان بهوه

رووبه پروو بوونه وهی ترسیه کانت یان بهوه  
 ناسراوه که پی نه گوتری: چاره سهری  
 بهر په چدانه وه، نه مه وات لی نه کات کهوا  
 هه ست کردن به ترس و دلّه پراوکی کهم  
 بکاته وهو زالت بکات نه گهر بیت و ههر  
 یه کی که له نه خوځشیانه یاخود وینه ی  
 نه مانه ش رووبه پرووت بوونه وه، ههر بو یه  
 دوودل مه به له رووبه پروونه وهی کی شه کان  
 و ترسیه کانت، چونه که نه مه رپگایه که  
 توانا کانت به هیتر نه کات به شیوه یه کی  
 چاکتر له بهر یوه بردنی ژیان خوت.



۳. توانات له

جیا کردنه وهی

نیوان زیاده رو یه کانت یاخود  
 قهله قیه کانت له گه ل بوونی شتیکی  
 راسته قینه هه ر شه له ژیان نه کات

حەماسەتیکە یارمەتیت ئەدات کەوا  
 کەسیکی سەرکەوتوویی لە کاروبارو ژیاڤی  
 رۆژانەت، ھەرۆھ کۆو تووژینەوھکان  
 ئەوھیان سەلماندووھ کەوا ئەوانە ی ترس و  
 قەلەقیەکانیان تەنیا وەك زیادە حەماسەت  
 و خوین گەرمیەك دائەنن و بەو چاوەوھ  
 سەیری ئەکەن ئەوانە کەسانیکن تواناکانی  
 گەیانندی کۆمەلایەتیان بەرزە.



٦. تیپرامان لە  
 ژیاڤی خوٹ

سەیرکردن و تیپرامان لە ژیاڤت  
 بەشیوھەکی تەواو یاخوود دروست کردنی  
 لیستیک بۆ نووسینەوھ ی ئەو کیشانە ی  
 کەوا رۆوبەرپووت ئەبنەوھ، وە لەگەل  
 ھەندیش تیپرامان لە شتە ئەرییەکان  
 بەھەمان شیوھ یارمەتیدەرە بۆ رزگاربوون  
 لە بیرکردنەوھ ی شتە نەرییەکان و  
 رۆوانینی شتە ئەرییەکان زیاتر.



٧. ناسینی چۆنیەتی  
 کارکردنی جەستە

ناسینی چۆنیەتی کردنی جەستەت و  
 ژیریت کاریکە یارمەتیدەرە بۆ رزگاربوون  
 لە قەلەقی و دوولێھکان، وە لەویدا  
 ھەستیکی سروشتی ھەبە کە پال بەو کەسە

جیاکردنەوھ لە نیوان زیادە قەلەقی و  
 بوونی ترسیکی راستەقینە ھەرەشە لە  
 ژیاڤت ئەکات، ئەتوانی ژیاڤی خوٹ  
 بەشیوھەکی ئاسایی زۆرتەر بەسەر بیە ی،  
 جا زیادە قەلەقیەت کاریکەری لەسەر  
 زۆریە ی لایەنەکانی ژیاڤت دروست  
 ئەکات، چونکە ئەبیتە ھۆکاری تووش  
 بوونت بە نەخۆشی دەروونی، ھەربۆبە  
 پێداگر بە لە تینگەیشتی ھۆکارەکانی ترس  
 و قەلەقیەکانت.



٤. وەرزش کردن

وەرزش کردن یارمەتیت ئەدات لە ئارام  
 بوونەوھ و دامرکانەوھت، چونکە لەکاتی  
 وەرزش کردندا جەستە ھۆرمۆنی  
 ئیندرۆفین دەرئەدات کە ھۆکاریکە بۆ  
 پارێزگاری کردنی ئامیڤی بەرگری و  
 زیاد کردنی پلە ی گەرمی جەستە، بەمەش  
 وا ئەکات کەوا کەمتر ھەست بە قەلەقی  
 بکەیت.



٥. رۆونکردنەوھ ی

قەلەقی و ترسیەکان

کەوا خوین گەرمی و حەماسەتیکە  
 رازی کردنی دەروون بەوھ ی کەوا  
 ھەست کردن بە قەلەقی و ترس تەنیا

ئەدات كەوا قەلەق و دوودل بىت بە بەردەوامى، ئەمەش كاريكە زاناكانى دەرووناسى بە چەكىكى دوو سنوور ئىعتىبارى بۇ ئەكەن، جا ئەم ھەست كەردنە غەريزەيىيە ئەكرى بىتپارىزى لە ترسناكيەكى داھاتوو كە رووبەرووت ئەبىتتەو ئەگەر بىت و بەشيوەيەكى تەندروست و زانستى مامەلەت لەگەل كەرد، بەلام ئەشكرى بىتتە ھۆكارى كەساسى و غەمباريەكى ناسروشتى بەھۆى ملكەچ بوونت، جا بۇ تىگەيشتن لەو ھەستەو خۆ دوور خستتەو لە زەرەرو زيانەكانى ئەمانەى كە دى جى بەجىيان بكە: بەدواى ھۆكارى ئەو قەلەقيەدا بگەرى، پاشان ھەلسە بە نوسىنەوہى ئەو ھۆكارانە، ئىنجا دواى ئەو ھەلسە بەنوسىنەوہى ھەر حەل و شىكارىك كە بەسەر دل و دەروونتدا دىت، ئىنجا كە تەواو بوويت ئەو حەلانە رىك بچە، پاشان بەشيوەيەكى سەيرى كارە كە بكە، چونكە بەھۆى ئەمەو ئەتوانى سوود لەم ھەستە دەروونىەت وەر بگريت.

۸. كەردنى ئەوہى

كە حەزت پىيەتى



بىگومان كەردنى ئەو كارەى كە دل و دەروون حەزى پىيەتى لە كاتىكدا ترس و قەلەقى دۇران و سەرنەكەوتن يەخەى پى گرتووى ئەو سەركەوتنى كارەكەت بۇ جى بەجى ئەكات ئەگەرچى لە ھەنگاوى يەكەميشدا سەركەوتوو نەبىت.

۹. دەفتەرىكى

يادخەرەوہ دانى.



ھەولەدە يادخەرەوہيەك بۇ خۆت دابىيىت پىش ئەوہى كاروبارەكانت جى بەجى بكەيت و تىپاندا رۇبجىت، پاشان بەھۆى ئەو يادخەرەوہيە چ بىر لە كەس و كارەكانت ئەكەيتەوہ ياخود داھاتووى كارە سەركەوتووہكانت ئەكەيتەوہ، چونكە ئەم كارە وات لى ئەكات كەوا گەورەترىن تىكۆشانت بىەخشىت، وە ھەرەھا ھۆكارىكىشە بۇ كەم كەردنەوہى ھەست كەردن بە ترس و دلە راوكى.

۱۰. يارمەتيدانى

خەلكى



بىگومان يارمەتيدانى خەلكى يارمەتيدەرە بۇ رزگار بوون لە ھەستە نەريىيەكان كە ئەكرى تاقيان بكەيتەوہ بۇ رزگار بوون لەو

پالەپەستۆیانەى كەوا كارىگەريان لەسەر نەريپەتى ھەبە لە ژيانى خۆتدا.



### ١١ قاوہ

توێژینەو ھەبەك كراوہ لە سەر ھەندىك مشكان ئەوہى دەرخستوہ كەوا خواردنەوہى قاوہ بە رېك و پىكى ئەكرى ئەو كەسە رووبەرۆوى كيشەكانى بېتەوہ لە ژيانى رۆژانەيدا.



### ١٢ بىر كەردنەوہ

خۆراھىنان لەسەر زىكرى (الله الله) بە فيكرو دل بى ئەوہى زمانت بجوولېنى، كە گەورەترين ھۆكارىكە بۆ فراوان كەردنى ئاسۆكانى دل و دەروون ياخود خۆراھىنان لەسەر بىر كەردنەوہ ھەناسەدان بە لووت بى ئەوہى بە دەم ھەناسە بەدەيت و فەرمانەكانى مېشك بلاوہ بى بکە بەسەر گشت ئەندامەكانى جەستەت بۆ ئەوہى بەھىزى تەلقىنى بىرت گشت شتە نەريپەكان بچەيتە جىگای شتە نەريپەكان.

### ١٣ سوود وەرگرتن



لە ھەست كەردن

بە پالەپەستۆ

لەویدا ھەندىك لاينى نەريپى ھەبە بۆ ھەست كەردن بە پالەپەستۆ، ھەر بۆيەش زانا دەروونناسەكان ئەوہيان دۆزىوہ كەوا ھەست كەردن بە پالەپەستۆ بەلگەبە لەسەر ئەوہى كەوا ژيانى تۆ ئامانج و مانايەكى تايپەتى خۆى ھەبە، وە ھەر وەھا تىگەيشتن لە چۆنەيتى كارى ژىريت وە ناسىنى نەريپى و نەريپەكان كاروبارىكن كەوات لى ئەكەن توانادارىيت لە بەريۆەبردنى ژيانى خۆت بەشيوەبەكى چاكتر.

نوسىنى: پىپۆر لە بواری پزىشكى پىغەمبەرىتى (صلى الله عليه وسلم) لە بەشى شىكارى نەخۆشە دەروونەكان

### مەلا رەزوان

 ٠٧٥٠٤٢٥٦٠٢١

 ٠٧٨٣٠٨١٦٥٤٧

### فەرمايش چووژەر

 ٠٧٥٠١٤٢١٥٤٣

 ٠٧٨٣١٧٢٢١٤٢