



رېځگانې دهربازبوون له ترس و دلّه پراوکی

بسم الله الرحمن الرحيم

گهر بیت و سهیریکې خوځمان 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 بځوات و نوقمی
 زه لکاوه کانی نیوی پی، بهوځی دهسته وسانی
 و کهمی زانیاریه کانی سهبارت بهو بابه ته
 بوئه وهی بتوانی رېگه چاره یه ک بدوژیته وه کهوا
 چوځ خوځی دهرباز بکات له دوودلی و
 وهسوه سهو ترس و دلّه پراوکیه کانی، بویه ئیمه
 لیړه دا رېځگانې 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 هینان به دلّه پراوکی و
 پالّه په ستوی دهر وونی، 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 بهیت.



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
 ههست 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 مانهش رووبه پرووت بوونه وه، ههر بویه
 دوودل مه به له رووبه پروونه وهی کی شه کان
 و ترسیه کانت، چونه که نه مه رېځگایه که
 توانا کانت به هیتر نه کات به شیوه یه کی
 چاکتر له بهر یوه بردنی ژبانی خوځ.



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 ژبانت نه کات

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



٦. تیپرامان لە
 ژیاڤی خوٹ

سەیرکردن و تیپرامان لە ژیاڤت
 بەشیوہیەکی تەواو یاخوود دروست کردنی
 لیستیک بۆ نووسینەوہی ئەو کیشانە ی
 کەوا رۆوبەرپووت ئەبنەوہ، وە لەگەڵ
 ھەندیش تیپرامان لە شتە ئەرییەکان
 بەھەمان شیوہ یارمەتیدەرە بۆ رزگاربوون
 لە بیرکردنەوہی 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 دوولییەکان، وە لەویدا
 ھەستیکی سروشتی ھەیە کە پال بەو کەسە

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



٤. وەرزش کردن

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



٥. رۆونکردنەوہی

قەلەقی و ترسیەکان

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

ئەدات كەوا قەلەق و دوودل بىت بە بەردەوامى، ئەمەش كارىكە زاناكانى دەرووناسى بە چەكىكى دوو سنوور ئىعتىبارى بۇ ئەكەن، جا ئەم ھەست كەردنە غەرىزەبىيە ئەكرى بىتپارىزى لە ترسناكىەكى داھاتوو كە رووبەرووت ئەبىتتەوہ ئەگەر بىت و بەشپوہىەكى تەندروست و زانستى مامەلەت لەگەن كەرد، بەلام ئەشكرى بىتتە ھۆكارى كەساسى و غەمبارىەكى ناسروشتى بەھۆى ملكەچ بوونت، جا بۇ تىگەبىشتن لەو ھەستەو خۆ دوور خستتەوہ لە زەرەرو زىانەكانى ئەمانەى كە دى جى بەجىيان بكە: بەدوای ھۆكارى ئەو قەلەقىەدا بگەرئى، پاشان ھەلسە بە نوسىنەوہى ئەو ھۆكارانە، ئىنجا دوای ئەوہ ھەلسە بەنوسىنەوہى ھەر حەل و شىكارىك كە بەسەر دل و دەروونتدا دىت، ئىنجا كە تەواو بوويت ئەو حەلانە رىك بچە، پاشان بەشپوہىەكى سەبرى كارە كە بكە، چونكە بەھۆى ئەمەوہ ئەتوانى سوود لەم ھەستە دەروونىەت وەر بگرت.

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 بى قەلەقى گرتووى ئەوہ سەركەوتنى كارەكەت بۇ جى بەجى ئەكات ئەگەرچى لە ھەنگاوى يەكەمبىشدا سەركەوتوو نەبىت.

۹. دەفتەرىكى

يادخەرەوہ دانى.



ھەولەدە يادخەرەوہىەك بۇ خۆت دابىيىت پىش ئەوہى كاروبارەكانت جى بەجى بكەيت و تىپاندا رۇبچىت، پاشان بەھۆى ئەو يادخەرەوہىە چ بىر لە كەس و كارەكانت ئەكەبىتەوہ ياخود داھاتووى كارە سەركەوتووہكانت ئەكەبىتەوہ، چونكە ئەم كارە وات لى ئەكات كەوا گەورەترىن تىكۆشانت بىخىشيت، وە ھەرەوہا ھۆكارىكىشە بۇ كەم كەردنەوہى ھەست كەردن بە ترس و دلە راوكى.

۱۰. يارمەتيدانى

خەلكى



بىگومان يارمەتيدانى خەلكى يارمەتيدەرە بۇ رزگار بوون لە ھەستە نەرىيەكان كە ئەكرى تاقيان بكەبىتەوہ بۇ رزگار بوون لەو

پالەپەستۆيانەى كەوا كارىگەريان لەسەر نەريپەتى ھەيە لە ژيانى خۆتدا.



١١ قاوہ

تويزينه وەيەك كراوہ لە سەر ھەندىك مشكان ئەوہى دەرخستووہ 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

لەويدا ھەندىك لاينى نەريپى ھەيە بۆ ھەست كەردن بە پالەپەستۆ، ھەر بۆيەش زانا دەروونناسەكان ئەوہيان دۆزىەوہ كەوا ھەست كەردن بە پالەپەستۆ بەلگەيە لەسەر ئەوہى كەوا ژيانى تۆ ئامانج و مانايەكى تايپەتى خۆى ھەيە، وە ھەر وەھا تىگەيشتن لە چۆنيەتى كارى ژىريت وە ناسىنى نەريپى و نەريپەكان كاروبارىكن كەوات لى ئەكەن توانادارىيت لە بەريۆەبردنى ژيانى خۆت بەشيوەيەكى چاكتز.

نوسىنى: پىسپۆر لە بواری پزىشكى پىغەمبەرىتى (صلى الله عليه وسلم) لە بەشى شىكارى نەخۆشيه دەروونيه كان

مەلا رەزوان

 ٠٧٥٠٤٢٥٦٠٢١

 ٠٧٨٣٠٨١٦٥٤٧

فەرمايش چووژەر

 ٠٧٥٠١٤٢١٥٤٣

 ٠٧٨٣١٧٢٢١٤٢