یەکەمین گۆڤاری کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی
لە کوردستاندا
64
سالی شەشەم
تشرینی یەکەمی 2013
لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا
بڕیار
مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی
منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
دەتوانی بڕۆی؟
ئایا تۆ لەگەشبینانی
یا لە ڕەشبینان؟
ژیان چییە؟
پادشاو وەزیرەکەی!
بۆ سەرکەوتنی ئێوە
ژنانە ژیان هونەرە!
قەیرانی قەناعەت
بیست ڕێگا بۆ زیادکردنی تواناو چالاکی مێشك

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

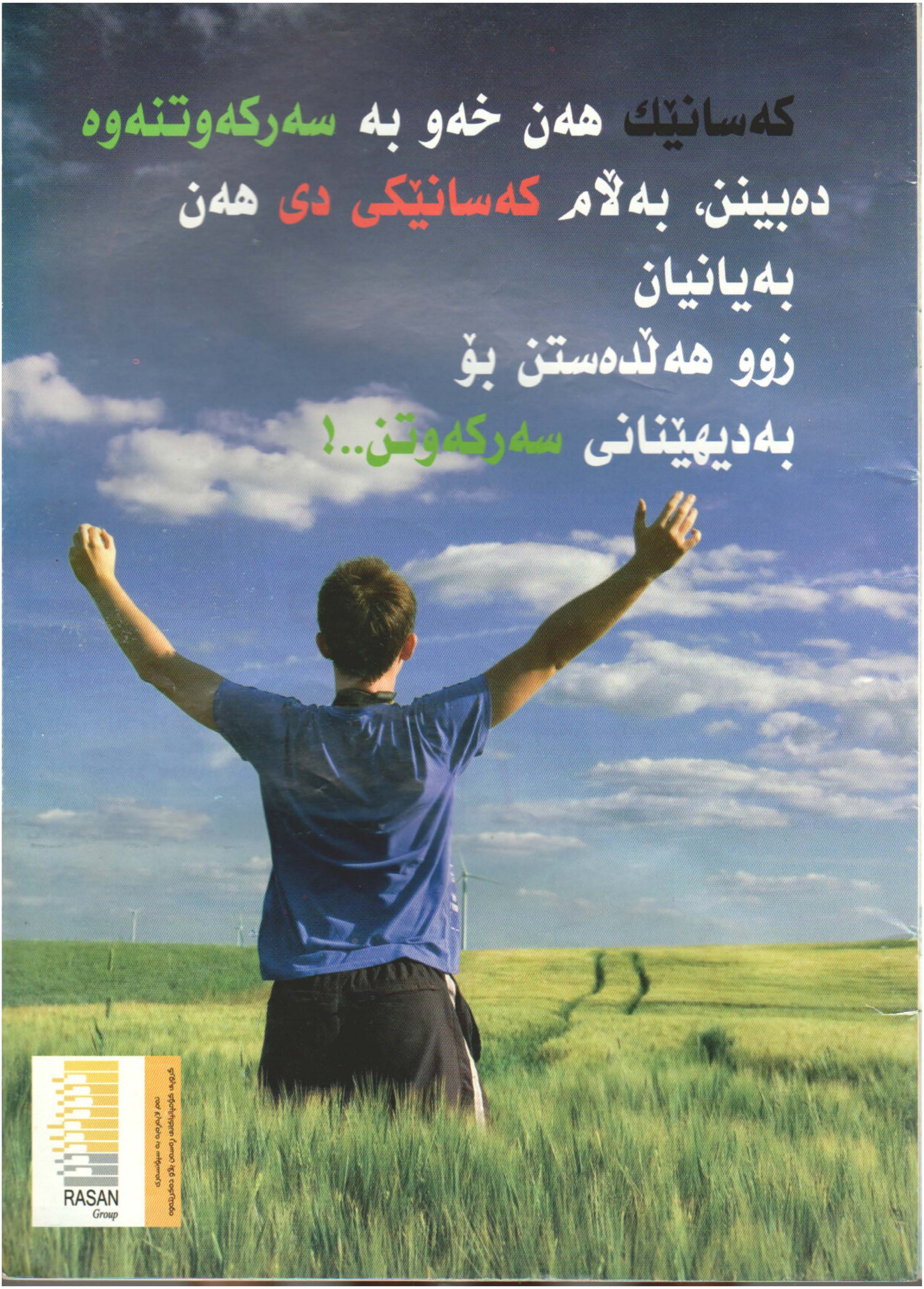
لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

www. iqra.ahlamontada.com

# مژدە بۆ خوێنەرانی ئازیز

## لە نوسینگەی گۆڤاری بڕیار- هەولێر
## ئەرشیفی بڕیارو ئەم بەرهەمانە دەستدەکەون


کەسانێك هەن خەو بە سەرکەوتنەوە
دەبینن، بەڵام کەسانێکی دی هەن
بەیانیان
زوو هەڵدەستن بۆ
بەدیهێنانی سەرکەوتن..!
RASAN
Group

The first Magazine Specialized in Management and Human Development in Kurdistan

لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

# بڕیار

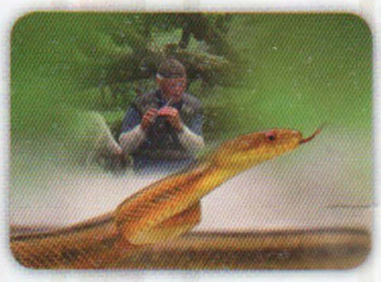
مانگنامەیەکی تایبەتە بە کارگێڕیو گەشەپێدانی مرۆیی

ساڵی شەشەم - ژمارە 64 -تشرینی یەکەمی 2013

# NO. 64


## کارگێڕی و بازاڕسازی

5



7

12

14


**خاوەنی ئیمتیاز**

ئەندازیار: مەسعود تاهیر ڕۆژبەیانی

**سەرنووسەر**

عادل محەممەد شێخانی

sarnosar@yahoo.com

**بەڕێوەبەری نووسین**

بەرزان ئەبوبەکر

**دەستەی نووسەران**

هاژە شێروانی
پەیمان بەرزنجی
زاهیر زانا
محەممەد مێرگەیی
محمد هاشم محمد
پەری شێخ کەریم
بێگەرد فارس
وەهاب حەسیب
ئەسکەندەر ڕەحیم
گوڵان حەمە ئەمین

**ڕاوێژکاری یاسایی**

پارێزەر: ئازاد محێدین

**بەشی هونەریو دیزاین**

قەیدار ڕەحیم
پشتیوان عبدالرحمن

**ناونیشانی گۆڤار**

سلێمانی - شەقامی سالم -تەلاری جەمالی حاجی عەلی-
نهۆمی سێیەم- نزیك پردی خەسرەو خاڵ
٣١٩٣٩٤٦ - ٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢

هەولێر - شەقامی پزیشکان -فولکەی مەلیك
مەحمود - نهۆمی زەمینی مۆتێل میلانۆ
٠٧٥٠٥٢٥٣٠٣٥ - ٠٧٥٠١٩٥٣٢٣٠
٠٧٥٠٤٤٦٣٢٣٠

E-mail: bryarmagazin@gmail.com

بەشی ڕیکلام: ٠٧٤٨٠١١٢٧٨٧

دابەشکردن: کۆمپانیای پەیك
٠٧٧٠٨٦٤٩٢١٠

چاپ: کۆمپانیای پیرەمێرد

نرخ 2500 دینار

# قوربان قوربانەن

جەژنی قوربان لە نێو هەردوو جەژنەکەدا جێگایەکی تایبەتی هەیە، هەر لە ناوی جەژنەکەوە کە زۆر لە دڵاشیرینەو لەسەر زمان خۆشە، هەست بە تام‌وچێژێکی تایبەت دەکرێت، وێڕای نۆمینەی حاجیان‌و قوربانی‌و خێرو خێراتی زۆر کە شادمانییەکی بێ سنور بە هەمووان بە گشتی‌و هەژاران‌و نەداران بە تایبەتی دەبەخشێت..

قوربانیدان هەمیشە مانایەکی زۆر بەرزو بڵندەو گوزارش لە گەورەیی‌و بەرزی مرۆڤەکان دەکات، هەڵوێستی بەرزی ئیبراهیم پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت) کە قوربانیدانە بە خۆشەویسترین کەسی لە پێناوی خودادا، لاپەڕەیەکی هێندە زێڕینی لە مێژوودا بۆ تۆمار کرد، کە هەرگیز فەرامۆش ناکرێ‌و لەبیرناچێتەوە!

کاتێك مرۆڤ لەسەرو سامانی خۆی دەبورێت‌و ئامادەیە قوربانی بدات، ئەو کات هیچ هێزێك ناتوانێت بەرامبەر بە ئیرادەو داواکانی بووەستێت..

ڕۆح‌و گیان‌و سەروەت‌و سامان خۆشەویستن، بەڵام کەسانێك هەن لەوان گەورەترن، بەهاگەلێك هەن لە پێناویاندا زۆر بەسانایی لە گەردنی خۆمان دەبورین، وەختێك کەرامەت‌و سەربەرزیی‌و مرۆڤایەتی مرۆڤەکان دەکەونە مەترسییەوە، وەختێك داوامان لێ دەکرێت بۆ ڕزگارکردنی مرۆڤێك خۆمان بخەینە مەترسییەوە، دژواری‌و نارەحەتی هەڵبژێرین، ئەو کات هەستی وەفاو مەردایەتی‌و بەزەیی‌و لە خۆبوردوویی وامان لێدەکات، لەبەرەوپیرچوونیان درێغی نەکەین‌و نەتوانین ڕوویان لێ وەرچەرخێنین، چونکە هەمیشە مرۆڤی مەرد دەیەوێت ژیان‌و مردنی مەردانە بێت.

تەنها بۆ خودی خۆی نازی‌و بۆ خودی خۆی بیرناکاتەوەو بەرژەوەندی تاکەکەسی خۆی لەبەرچاوناگرێت!

ئەگەر قوربانیدانی ئەو کەڵە مرۆڤانە نەبوا، ئێمە هەرگیز نەدەگەیشتینە ئەورۆ، ئێمە لە ژیانی خۆماندا دەبینین، چەند بۆ سەرکەوتنی ئێمە قوربانییان داوە، وەکو مۆم تواونەتەوەو تەمەن‌و جوانی خۆیان بەخشیوە بە ئێمە!

دایك چی قوربانییەکی داوە، تا ئەو کاتەی کۆرپەکەی دەگەیەنێتە قۆناغی نەوجەوانی؟ مەگەر لە دوای ئەوەش تا ئەو کاتەی ڕۆڵەکەی سەری سپی دەبێت، فەرامۆشی دەکات؟!

وێڕای ئەوەی هێندەی ژمارەی مووی پرچی خۆی بە قوربانی ڕۆڵەکەی کردووە!

قوربانت بم، دەردت لە من کەوێ، قەزات لە گیانم، خودا بمکا بەساقەت، ئەمانە ویردی سەرزمانی دایکن!

ئێمە دەبێت چیمان بۆ کردبن، لە پاداشتی ئەو قوربانییە گەورەیەدا؟!

خۆشەویستانم، جەژن هەلێکی زێڕینە بۆ پشوودان بە ڕۆح‌و گەڕانەوە بۆ جیهانی پاکی مرۆڤ، مرۆڤی ڕاستەقینەی خاوەنی سۆزو خۆشەویستی‌و میهرو بەزەیی‌و هەستکردن بەدەوروبەرو هاوکاری‌و یارمەتیدەری هاودەمە مرۆڤەکانی دەوروبەری!

هەلێکە بۆ گەردن ئازادی‌و دەستلەملانی ئازیزان‌و خۆشەویستان، بۆ پاکبوونەوەی دڵەکان‌و لابردنی تەپو تۆزی دنیاو سەرقاڵی‌و غەفڵەت‌و ونبوون لە گێژاوی ئەم سەردەمە جەنجاڵەدا!

چێژوەرگرتنە لە تامی گۆشتی قوربانی‌و فێربوونی وانەیەکی بەرزە، لە قوربانیدان‌و ماندووبوون‌و هەستی بەرزو هیممەتی مەردایەتی، هەستکردنە بە شیرینی برایەتی‌و خۆشەویستی‌و نەفرەت کردنە لە دووبەرەکی‌و دوژمنایەتی‌و پەلاماردانی ئەم دونیا فانیە!

سفرەیەکی ڕاخراوو ئاوەدان بە قسەی خۆش‌و هەستی پاك‌و خۆشەویستییەوە هەموو مەتاعێکی دونیا دێنێت!

ئیتر مرۆڤەکان بۆ وادەکەن‌و لەسەرچی بەگژیەکتردا دەچن‌و هەموو بەهایەکیان لەبیردەچێت!

جەژنتان پیرۆز، هەر لە جەژندا بن، لەگەڵ بێخودی شاعیردا دەڵێم:

لە ئەسبابی فەرەح ساڵۆنی بەزمت پڕ تەدارەك بێ
شەوت ڕۆژو ڕۆژت هەر جەژن‌و جەژنت لێ موبارەك بێ

# كارگێڕی بە گوفتار

سەرکەوتن وەکو پەیژە وایە، ناتوانیت بەسەریدا سەربکەویت
لە کاتێکدا دەستەکانت لە نێو گیرفانتدایە.

جورج ئەلیوت

ئەگەر زانیمان چۆن شکستمان هێناوە، ئەو کات دەزانین
چۆن سەردەکەوین.

ئەرنست هەمەنگوای

ئەگەر ویستت بۆ ماوەیەکی کەمو کورت بە بەختەوەری بژیت، ئەوا تۆڵەبستێنە، بەڵام
ئەگەر ویستت بۆ هەمیشە بە بەختەوەری بژی، ئەوا بەرامبەر هەموو کەس لێبوردەبە.

تاغور

ئەوەندە وشك مەبە بشکێیت، ئەوەندەش نەرم مەبە بگوشرێیت، ئەوەندە
شیرین مەبە قوت بدرێیت، ئەوەندەش تاڵ مەبە تف بکرێیتەوە.

ج.خەلیل.ج

کاتێك شکست دەهێنیت خەمبار مەبە، مادام هەوڵ دەدەیت جارێکی دیکە
لەسەر پێیەکانت ڕاوەستیتەوە.

ئەبراهام لینکولن

مرۆڤ ئەو کاتە پیر دەبێت کە لە گەشەکردنو پێشکەوتن دەوەستێت.

فرانکلین روزفلت

کارمەندە نوێیەکە بەرامبەر مەکینەی وردکردنی کاغەزە بێ کەڵکەکان ڕاوەستابوو، خەریکبوو بەوپەڕی سەرسوڕمانیو شۆکەوە بۆی دەڕوانی!

یەکێك لە سکرتێرەکان کاتێك بەلایدا تێپەڕیو ئەمی بەم شێوەیە بینی، لێی پرسی: ئایا پێویستیت بە هیچ یارمەتییەك نییە؟ ئەویش لە وەڵامدا گوتی: بەڵێ، دەکرێ پێم بڵێی ئەم ماکینەیە چۆن کاردەکات؟

سکرتێرەکە لە وەڵامدا گوتی: ئەمە هەر زۆر ئاسانە! لەوێدا ئەو ڕاپۆرتەی وەرگرت کە بە دەستی کارمەندەکەوە بوو، کە زۆر ڕاپۆرتێکی گرنگ بوو، لای کۆمپانیاکەو یەکڕاست کردییە ناو ماکینەی وردکردنی کاغەزەکەو هەپرون هەپرونی کرد!

لەو کاتەدا کارمەندە هێندە سەری سوڕمابوو، وەکو یەکێك تەماشای فیلمێك بکات ئاوها واقی وڕمابوو، پاشان بە سکرتێرەکەی گوت: زۆر سوپاست دەکەم، بەڵام دەکرێت پێم بڵێی کە پەڕە کۆپی کراوەکانی ئەم ڕاپۆرتە لە کوێوە دێنە دەرێ؟ چونکە بە خەیاڵی خۆی وای دانابوو کە ئەمە ماکینەی فۆتۆکۆپییە!!

لەم چیرۆکەوە فێردەبین:

١- ئەوەی بە نەزانی کار بکات، ئەوەی خراپی دەکات زێترە لەوەی باشی دەکات، با نیەتیشی خراپ نەبێت.

٢- زانینو شارەزایی وادەکات مرۆڤ بە شێوەیەکی دروست کارەکان ئەنجام بدات.

٣- پێش هەنگاوی یەکەم دەبێت بزانین کە ئێمە لەسەر ڕێگای ڕاستو دروستین.

٤- هەبوونی ماریفەتو زانیاری و بە پێچەوانەشەوە نەبوونیان چارەنووسی خۆمانو کارەکانمان دیاری دەکەن، هەندێجار نەبوونی زانیاری دەبێتە هۆی کێشەیەك کە چارەسەری زۆر زەحمەت دەبێت.

٥- دەبێت بەردەوامبین لە وەرگرتنی زانیاری نوێو تەنها بە زانیارییە کۆنەکانمان پشت نەبەستین، بەڵکو بەردەوام نوێیان بکەینەوە.

٦- زانستو شارەزاییو ڕۆشنبیری گشتی هێزە بۆ ژیان لە هەموو بوارەکانیدا، هێزە بۆ ئاخاوتنو پەیوەندییە مرۆییەکان، بۆ دەربڕینو ڕێنمایی، بۆ پەروەردەو فێرکردن بۆ کار ئاسانی لە هەموو بوارەکاندا.

٧- مرۆڤ تا بە وردی فێربێتو وردەکار بێت خۆی لە زۆرترین ژمارەی هەڵە دەپارێزێت.

# تەنها بۆ سەرکردەکان

## ئەگەر ناتەوێت سەرکردە بیت، ئەم لاپەڕەیە مەخوێنەرەوە!

دیاریکردنی ئامانج گەورەترین پاڵنەرە بۆ مرۆڤ، سەرەتا ئامانجەکەت دیاری بکە، پاشان هەوڵ بدە بۆ هێنانە دی ئامانجەکەت.

**جاک کانفیلد**

سەرکردەی لێهاتوو، ئەو کەسەیە کە خەڵکی لە خۆشیو ناخۆشیدا، لە تەنگانەو کاتی ئاساییدا شوێنی دەکەون، چونکە متمانەیان بە خۆیو تواناو لێهاتووییەکانی هەیە، لەبەرئەوەی ئەو سەرەتا گرنگی بە کاروبارو خەمی شوێنکەوتووانی دەدات.

**جون سمیث**

سەرکردەی لێهاتوو، خەڵکی ناچار ناکات شوێنی بکەون، بەڵکو ڕێگەیان بۆ خۆش دەکات تا شوێنی بکەون.

**تشارلز لویر**

هیچ کەس نابێتە سەرکردەیەکی لێهاتوو، ئەگەر بیەوێت بە تەنها خۆی کارەکان ئەنجام بداتو دەستکەوتەکانیش بداتە پاڵ خۆی.

**ئاندرو کانجی**

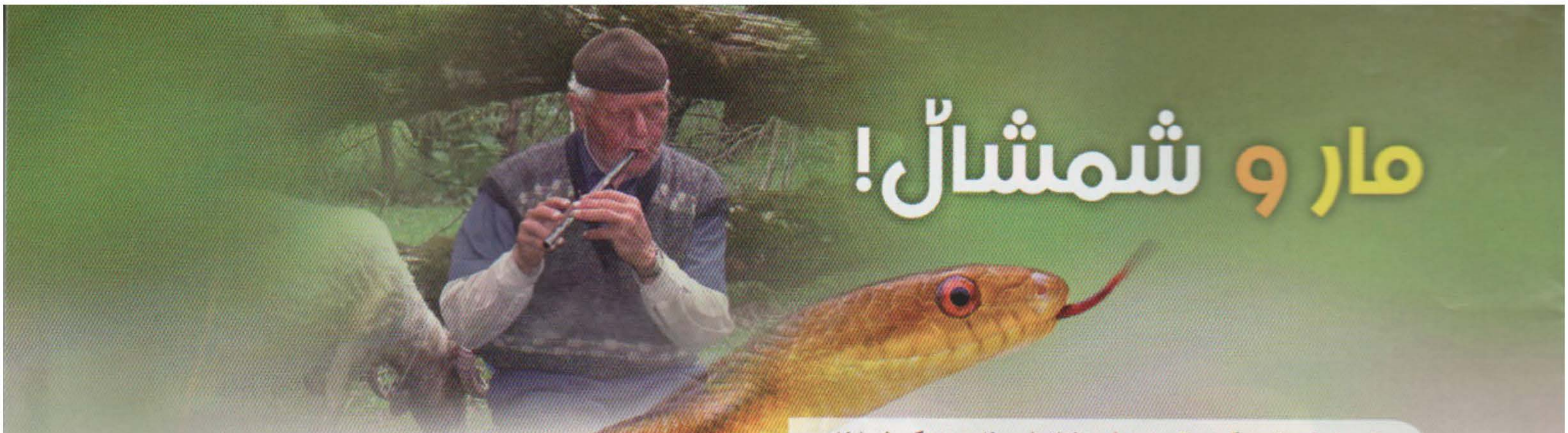
باشترین سەرکردە، ئەو کەسەیە کە دەتوانێت باشترین کەس دیاری بکات بۆ ئەو کارەی دەیەوێت بە ئەنجامی بگەیەنێت، هاوڕێ لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت کۆنتڕۆلی دەروونی خۆی بکاتو لە کاتی ئەنجامدانی کارەکەیدا دەست لە کارەکەی وەرنەدات.

**پیودر روزفلت**

سەرکردە لێهاتووەکان بەشێك لە کاتەکانیان تەرخان دەکەن، بۆ بەرزکردنەوەی ورەی کارمەندو شوێنکەوتووەکانیان، تا متمانەیان بە خۆیان هەبێت، چونکە کاتێك خەڵکی متمانەی بە خۆی هەبێت، ئەوا کارە سەرسوڕهێنەرەکان ئەنجام دەدەن.

**سام والتون**

# مار و شمشاڵ!



نەسیم سەمادی

لە ئەفسانەیەکدا هاتووە: شوانێك لە ناوچەیەکی شاخاویی دووردەست، کە سەرقاڵ بوو بە شوانیی ڕانەمەڕێکەوە، لەسەر کەڵەکە بەردێك دادەنیشتو لەگەڵ شنەی بادا، دەستی بە شمشاڵ ژەنین دەکرد، *فووی ناڵەی دڵە پڕکوڵەکەی بە شمشاڵەکەیدا دەکرد، تا وای* لێهات بەهرەو توانای شمشاڵ ژەنینی تێدا تۆکمە بوو، مەڕەکانیشی بە ئاوازە دڵبزوێنەکەی دەلەوەڕین. هەر لەگەڵ بەرزبوونەوەی دەنگی شمشاڵەکەیداو دەنگدانەوەی بە شیوو دۆڵەکاندا، لەپڕ مارێکی هێجگار گەورە، کە پارچەزێڕێکی لە دەمدا بوو، سەری لەناو بەردەکانەوە دەرهێنا، ئەو پارچە زێڕە وەها دەدرەوشایەوە، ئاوی چاوی دەبرد. مارەکە زێڕە زەردە درەوشاوەکەی لەبەردەم کاکە شواندا داناو بە خشکەیی گەڕایەوە ناو کونەکەی.

ڕۆژی دواتر شوانەکە هاتەوەو دەستیکردەوە بە شمشاڵ ژەنین، بەڵام چۆن شمشاڵ ژەنینێك، شوانە لە خۆشیی نەوای شمشاڵەکەدا مەست بووبوو، مارەکە هاتەدەرو پارچە زێڕێکی دیکەی دانا. ئیدی لەسەر ئەم ڕەوتە، شوانە شمشاڵی دەژەنیو مارەش لەبەرامبەر هەر نەوایەکدا، پارچە زێڕێکی دەکرد بە شاباشی. ئەم دۆخە بەردەوام بوو، تا ئەو ڕۆژەی کاکە شوان نەخۆش کەوتو شوانێتیی مەڕەکانی بە کوڕەکەی سپاردو پێی گوت: دەڕۆیت تا دەگەیتە سەر کێوەکەو لەوێ لەسەر وشکە کەڵەکە گەورەکە دادەنیشیتو شمشاڵ دەژەنیت، تا داروبەرد دێتە سەر سەما، ئەوسا دەزانی لە کوێوە ئەو پارچە زێڕانەم بۆ هێناون.

کوڕە ڕۆیشتو فووی بە شمشاڵدا کرد، مار بە سەماوە لە بەردەکانەوە هاتە دەرو هەروەکو جاران دیارییەکەی لەگەڵ خۆیدا هێنابوو. کوڕەی بوغراو لەخۆبایی، شمشاڵەکەی خستە کەنارەوەو بەتفەنگەکەی فیشەکێکی نا بەو مارەی مەست بووبوو بە هەواونەوای شمشاڵەکەو کردی بە دوو لەتەوە. پاشان بەردەکانی هەڵدەکەندو گلی دەکردنەوە بۆ ناو دۆڵەکەو درەختی دەشکاندو سرووشتی سەلامەتی وێران کرد. پێش ئەوەی بەردی دەهەم بهاوێژێت، مارە برینداەکە پێوەی داو تامی مەرگی پێ چەشت.

باوکی جەرگسووتاو پاش ئەوەی هەستایەوە، بۆ شوێنەکەی ئەوسا گەڕایەوە، بەدڵو بەگیانو هەرچی هێزییەتی، دەستی بە شمشاڵ ژەنین کردەوە، مارەکەش سەری دەرهێنا، بەڵام ئەم جارەیان زێڕی پێ نەبوو، لەتاو زامو شەکەتی، بەجارێ پەکی کەوتبوو، پاشان هاتەگۆو بە شوانەکەی گوت: کوڕەکەت ناهەقی لەهەمبەر کردمو ئەو کلکە جوانەی زێڕم پێ دەهێنا، قرتاندی. پاش ئەوەی پەیمانشکێنیی نواند، بە هۆی هەڵپەو ناپاکییەکەیەوە سەری نایەوە. ئیدی زێڕی کانەکە دوایی هاتووەو دەنگی شمشاڵەکەش پاش ئەوەی پڕجۆش بوو، ئێستە بووە بە پڕئێش. سا لەبەرئەوە بڕۆو نەگەڕێیتەوە، چونکە نە تۆ کوڕی پێوەدراوت لەبیر دەکەیت، نە منیش کلکی قرتاوم لەبیر دەچێتەوە.

ئەمن لەگەڵ کۆمەڵێك لە هاوڕێیەکانی سەردەمی منداڵیم، ئەم ئەفسانەیەم بیستو لێی ڕامام. دوای ئەوەی ٤٠ ساڵ زیاتر لێك دابڕاین، لەدەوری یەکدی خڕبووینەوەو گەشتێکمان کرد بۆ یەکێك لە چڕترین دارستانەکانی وڵاتەکەمانو ڕۆژێکی تەواومان بە خۆشی بەسەر برد، بەری درەختەکانمان دەخوارد، بە کۆنە تفەنگێك، کە بە ناچاری زیاتر لە جارێك چاکمان کردەوە، ڕاوی باڵندەمان دەکرد.

عیسام ئەو چیرۆکبێژە قۆشمەچییە زۆربڵێیەی کە هەرگیز بێدەنگ نەدەبوو، هەر لە سەردەمی منداڵیمانەوە، بەبێ وەستان چیرۆکی بۆ دەگێڕاینەوەو دەتگوت وتەبێژی ڕەسمی پێری خۆمانە. ئەم چیرۆکە خەیاڵییەی بە شێوازە سەرنجڕاکێشەکەی بۆ گێڕاینەوە. پاش گێڕانەوەکەی پێمگوتن: ئەرێ سەرنج نادەن لەوەی کە ئێمە هیچ نەگۆڕاوین؟! هێشتا چیرۆکبێژ هەر قۆشمەچییە، جرپن شپرزەیە، جووتیار ڕەنجکێشە، ڕاوچی لەسەرپێیە، دانا بێدەنگە، بازرگان فرۆشیارە، شوان ئارامگرە، تەنانەت ئەوانەشمان کە دکتۆرای بەدەستهێناوەو ئەوەشی بووە بە ملیۆنێر، سرووشتی هەر نەگۆڕاوەو دەستبەرداری سەلیقەی خۆی نەبووە.

ئەو دەمەی عیسام چیرۆکەکەی گێڕایەوە، جەمیل بزەیەك کەوتە سەر لێوی، شەهرام بێدەنگ بوو، مەحموود سەری ڕاوەشاند، پێم گوتن: دەمێکە ئەم چیرۆکەم لە باوکمو مامی باوکمەوە بیستووە، ئەو مانایەی لێی هەڵدەهێنجرێت، هێشتا هەر یەك شتە.

هەرچەندە مرۆڤ بگۆڕدرێتو ڕۆژگار بیهێنێتو بیباتو دەمامکەکان بپۆشێت، ئەوا سرووشتی ناگۆڕێت، چون هەمیشە وەچەی هەمان کرۆکە، دوژمن هەر بە دوژمن دەمێنێتەوە، با زێڕیشمان پێ بدات. هاوڕێ هەر بە هاوڕێ دەمێنێتەوە، گەرچی چل ساڵ لێك دوور بکەوینەوە.

دڵ هەرچەندە ڕەقو سرووشت درندانە بێت، ئەوا ڕێی تێدەچێت خۆشەویستی دڵ ببڕێتو جەنگ ڕابگرێت. دیارە نەوای شمشاڵەکە، متمانەی مارەکەی بە شوانەکە زێتر کرد؛ ئەم شمشاڵی دەژەنیو ئەویش سەمای دەکردو زێڕی دەبەخشی، بەڵام دیارە گەمژەیی دەردی بێدەرمانە، بۆیە کوڕی شوانەکە بەهۆی کەم ئەزموونیو گەوجیی خۆیەوە، بڕیاریدا مارەکە بکوژێت، کەچی کوڕە سەری نایەوەو بوو بە پەندی زەمانە.

ئەمڕۆش ئەوە ئێمەین کە لەنێوان میانساڵیو پیریداینو هێشتا هەروەکو دەمی منداڵیمان، ڕاوی باڵندە دەکەین، چونکە باڵندە لەو دابو دەستورو یاسا نائاساییانەی ڕایدەگەیەنین، دەفڕێتو دەچریکێنێتو بە گوللە هەرزانەکانمان دەکوژرێت، پاشان دەبرژێنرێتو دەخورێت.

سەرکردە سەرکردانە پێ دەگات، شوان بە شوانێتی ژیان بەسەر دەبات، سەرباز بە سەربازی دەمێنێتەوەو کەس دەسبەرداری سرووشتی خۆی نابێت. لە هەڵبژاردنەکانیشدا بەڵێنمان پێ دەدرێتو تامەزرۆی ئازادیمان دەکەن، ئیدی سروودی سەربەستی دەچڕینو بۆی هەڵدەپەڕینو لەگەڵیدا دەخرۆشێین، بەڵام دواجار مارو باڵندە بە ئێمەشەوە، دەدرێنە بەر ڕێژنەی گوللە. هەمیشە دەنگی فیشەك، بەسەر دەنگی شمشاڵدا زاڵەو کۆتو کەلەپچەی حوکمە سەربازییەکانیش، هەمیشە هەموو دەستوورەکانی پووچەڵ کردوونەوە! ئایا تێگەیشتن؟

چیرۆکبێژەکە گوتی: ڕاستت دەوێت نازانم، وەهام دەزانی تێی گەیشتووین، پاشان بۆنی برژاندنی بەسەردا هاتو لەبیرمان چوو.

ئەوەش باڵندە برژاوەکەیەو لەبەردەمتاندایە! ئایا تێگەیشتن؟

# 500 بیرۆکەی قەشەنگ بۆ ڕێکخستنی هەموو شتێك...

ن: شیری بایکۆسفی..
و. بۆ عەرەبی: محمد عنان..
و. بۆ کوردی: زانکۆ قەرەداغی

**٣٨٢- دوودڵی واتە نا ڕێکوپێکی لە ڕێکخستندا:**

شتێك مەکڕە کە پێشەکی نەزانیت مەبەست لە کڕینەکەی چییە. کاتێك ئەمەت زانی، بیر لەوە بکەرەوە چەند پێویستت بەو شتە هەیە، دواتر بیر لە نرخو شوێنی دانانی بکەرەوە، دووبارە بیر بکەوە ئایا بەڕاستی تۆ پێویستت بەو شتەیە.

**٣٨٣- کڕینی دیاری:** ئەگەر ویستت دیاری بۆ کەسانێك بکڕیت، لە ماڵەوە کارتی پیرۆزبایی ئامادە بکەو ناونیشانی کەسەکان لەسەر زەرفی کارتەکە بنوسە لەگەڵ ناونیشانی خۆت، چونکە لەوانەیە وەڵام بدرێتەوە، کاتێك دەڕۆیت بۆ کڕینی دیارییەکان زەرفەکان لەگەڵ خۆت ببە، دیاریو زەرفەکان پێکەوە دابنێ پێش ئەوەی بەرگیان تێبگریت (بیانپێچیتەوە)، ئەگەر کرا داوا لە خاوەنی فرۆشگاکە بکە لە ڕێی پۆستەوە لەبری تۆ دیارییەکان بنێرێت.

**٣٨٤- پۆشاکی شیكو هەرزان:**

کاتێك دەچیت بۆ کڕینی شتێکی شیكو گران، جلی سوکەڵەو هەژارانە لەبەربکە، لە بری جانتا دیبلۆماسییەکەت جانتایەکی شانی ئاسایی هەڵبگرەو خشڵو زێڕو زیوەکانت لە ماڵەوە بەجێبهێڵە، ئەگەر بە جلی دەوڵەمەندانەو شاهانەوە دەرکەویت دەبیتە ئامانجی دزو شڕەخۆران.

**٣٨٥- شت بۆ ئاییندە بکڕە:**

ئەگەر بە بازاڕدا دەڕۆشتیتو شتێکت بەرچاو کەوتو زانیت دەتوانیت لە ئاییندەدا سودی لێوەرگریت، ئەوا دەستبەجێ ئەو شتە بکڕە.

**٣٨٦- هەرگیز تەواو نابێت:**

چاوەڕێ مەبە تا ئەو شتانەی کە بە بەردەوامی بەکاریان دەهێنیت تەواو بن ئنجا بیانکڕیتەوە، چونکە بەمە تووشی پەلەپروزێ دەبیتو لەوانەشە ناچاربیت بە نرخێکی گرانتر بیانکڕیتەوە، با هەمیشە لەو شتانە بڕێکی یەدەگت هەبێت وەك: (مەعجونی ددان، دەسڕی تەوالێت، شامپۆ، ...) لە لیستەکەتدا ئەو شتانە دیاریبکە کە خەریکە تەواو دەبن، بەم جۆرە ئەو پێداویستییە گرنگانەت هەمیشە دەستەبەر دەبن.

**٣٨٧- کاڵایەکی گەورە:**

کاتێك دەتەوێت کاڵایەکی گەورە (وەك سەلاجەیەکی دوو دەرگا) بکڕیت، بیر لەوە بکەرەوە لە چ شوێنێکدا دایبنێیتو پانی دەرگای ئەو ژوورە چەندە کە دەتەوێت لەوێ دایبنێیت، تا دڵنیا بیت لەوەی کە دەتوانیت بیبەیتە ماڵەوە، لە کاتی کڕیندا پێوانەکان لەگەڵ خۆت ببە.

**٣٨٨- بەکارهێنانەوەی ئەو زەرفو عەلاگانەی شتیان تێدا کراوە:**

ئەگەر لەو کەسانە بوویت کە گرنگی بە ئیشو کاری ماڵ دەدەنو پێت گوناه بوو ئەو هەموو زەرفو عەلاگانە فڕێبدەیت کە لە ماڵەکەتدا کۆ دەبنەوە جێگەشت نەبوو هەموویان هەڵگری، ئەوا لە بری عەلاگە دەتوانی زەمیلەیەکی پوش بەکاربهێنیت بۆ هێنانەوەی شتومەك لە بازاڕەوەو ئەو کۆمەڵە عەلاگەیەش کە کەڵەکەبوون بەکاربهێنە بۆ کۆکردنەوەو فڕێدانی زبڵ.

**٣٨٩- نۆشکردنی ژەمێکی سوکەڵە:**

لە کاتی کڕینی کەرەستەی خواردەمەنی لە بازاڕ ڕەنگە هەست بە برسێتی بکەیت، دەتوانیت ژەمێکی سوکەڵە بخۆیت بۆئەوەی بتوانی شتکڕینەکەت تەواو بکەیت، ئەگەرنا دوای گەڕانەوەت لە ماڵەوە زیادەخۆری دەکەیت.

**٣٩٠- خەمڵاندن بە نوسراوی:**

ئەگەر نرخی خزمەتگوزارییەك زۆربوو، تۆش ویستت لەو خزمەتگوزارییە سودمەندبیت، ئەوا چاکتروایە نوسراوێکی واژۆکراو لە نێوان هەردوو لایەنی خزمەتگوزارییەکەدا هەبێت.

بۆنە تایبەتەکان/ ٣٩١- تۆماری کۆمەڵایەتی:

جۆرە دەفتەرێکی تۆمار بۆ بەدواداچونی بۆنە کۆمەڵایەتییەکانو بۆنە ساڵانەکانی تر هەیە کە لە پەڕاوگەکان دەست دەکەوێت، کە دەتوانرێ کاتو ڕۆژی ئەو بۆنانەی تێدا تۆماربکرێ تا ئاگاداربیتو بەشداریکردنت لە دەست نەچێ، لە کۆتایی تۆمارەکەشەوە چەند لاپەڕەیەك هەیە بۆ تۆمارکردنی هەندێ تێبینی گرنگ، وەك: (چاکترین ڕەنگ بەلای بەڕێوەبەرەکەتەوە، پورت حەزی لە ملوانکەیەکی ئاڵتونییە...)، ئەم تۆمارە یارمەتیت دەدات بۆ لە یاد نەکردنی ئەو دیاریو کارتی پیرۆزباییانەی کە دەبێت بیانێریتو ڕێگەش دەگرێت لە هەندێ هەڵەی وەك ئەوەی دووجار دیاری بۆ یەك کەس بنێریت، یان دیارییەك بۆ ئەو کەسە بنێریتەوە کە بۆی ناردوویتو هەروەها ئەم تۆمارە سودی تریشی هەیە.

٣٩٢- لیستی دیاری جەژنەکان:

پێش کڕینی هەر دیارییەك پلان دابنێو زیانیش لە گیرفانت مەدە، بە درێژایی ساڵ لیستێکت بۆ کڕینی دیاری هەبێت، ئەگەر شتێك سەرنجی ڕاکێشایتو زانیت وەك دیارییەکی تایبەت بۆ کەسێکی دیاریکراو باشە، ئەوا ڕاستەوخۆ لە لیستەکەتدا بینوسە، گەر زانیت کەسێك (لەوانەی دیارییان بۆ دەبەیت) حەزی لە شتێکی دیاریکراوە، لای خۆت تۆماری بکە، دواتر بە گوێرەی توانای گیرفانو پلانی خۆت دیارییەکان بکڕە، ئەگەر دیارییەکی دیاریکراوت بۆ کەسێکی دیاریکراو کڕی، ئەوا لە لیستەکەتدا نیشانەی بکە.

## کۆگاکردن- شت هەڵگرتن

٣٩٣- بەکارهێنانی هەموو بۆشاییەکە:

چاکترین ڕێکخستن ئەو جۆرەیە کە ڕێگەت بدات هەموویان زۆرینەی شتە ڕێکخراوەکان ببینیت، بەو مەرجەش ئەو شتانەی کە زۆر بەکاریان دەهێنیت نزیکە دەست بن، نابێ بۆ دەستکەوتنی شتێك کە زۆرکات بەکاریدەهێنیت هەرچیت داناوە تێکیبدەیتەوە. "بنەمای گشتی" ئەوەیە کە نابێت شت لەسەریەك هەڵبچنرێت، مەگەر ئەو شتانەی لەیەك جۆربنو یەك پێوانەیان هەبێت.

٣٩٤- گەنجینەیەکی ڕووناك:

چاکتر وایە گەنجینەی ماڵەکەت سیستەمی ڕووناککردنەوەی هەبێت، هەندێك گەنجینە هەن کە سیستەمی ڕووناککردنەوەی ئۆتۆماتیکیان هەیە، لەگەڵ کردنەوەی دەرگاکەی گڵۆپی ناو گەنجینەکە هەڵدەبێتو لەگەڵ داخستنەوەیدا دەکوژێتەوە.

٣٩٥- سنگی هەڵواسین لە دۆڵابدا:

چاکتروایە لە ماڵدا دۆڵابێك هەبێت کە لە باری بەرزی ڕەفەی تێدانەبێتو بە بۆشی بهێڵرێتەوە بۆ ئەوەی چەند سنگێکی پتەوی تێدا جێگیر بکرێت بۆ هەڵواسینی جانتای بازاڕو جانتای کتێب، هەروەها ئەو شتانەی کە قەبارەیان گەورەیە، یان درێژنو لە ناو خانەو سەر ڕەفەکاندا هەڵناگیرێن.

٣٩٦- دابەشکردنی خانەکان:

بۆئەوەی چاکترین ڕێکخستن ئەنجام بدەیت، پێویستە هەر خانەیەکی ناو دۆڵابەکانت دابەش بکەیت بۆ چەند بەشێك، پارچەی تایبەت هەیە کە دەست دەدات بۆ دابەشکردنی ئەو خانانەو دەتوانرێت بۆ ئەو مەبەستە بەکاربهێنرێت.

٣٩٧- چەکمەجە:

ئەو چەکمەجانەی کە لە بەشی بنەوەی هەندێ کورسیو قەنەفەدا هەیە زۆر گونجاوە لەگەڵ ژووری بچوکداو ئەو چەکمەجانە لە سەردەمانێکی زووەوە سودی لێوەرگیراوە، ئیشی خۆشەو شوێنێکی شاراوەشە بۆ هەڵگرتنی شتومەك.

٣٩٨- ژێر قادرمەکان:

ئەگەر پێویستی زۆرت بە شوێنێکی تر بێت لە ماڵەکەدا، ئەوا ئەو بۆشاییە جوانەی ژێر قادرمەکانت بیر نەچێت، کۆمەڵێك ڕەفەی گونجاوی تێدا دروستبکە.

٣٩٩- دۆڵابی ناو دیوار:

بە ڕاوێژ لەگەڵ دارتاشێکدا تاقمێك لە دیوارێکی ماڵەکەتدا هەڵکەنەو دارتاشەکەش چوارچێوەو دەرگایەکی گونجاوی بۆ دابنێو چەند ڕەفەیەکیش لەناویا، ئەمە چاکترین شێوازە بۆ ڕێکخستنی ناو ماڵەکەت بێئەوەی شوێنێکی دیاری ماڵەکەت بەکارهێنابێ.

٤٠٠- مێزی قەد دیوار:

مێزی قەد دیوار وەك قەرەوێڵەی قەد دیوار وایە، بە داخراوی هەڵدەواسرێ بە دیوارەکەداو لە کاتی پێویستدا دەکرێتەوە، ئەم مێزە دووبەشە، بەشێکی دەکرێتەوەو دەبێتە مێز بۆ نوسینو بەشێکی بەسەر دیوارەکەوە بە جێگیری دەمێنێتەوەو دەتوانیت زۆر کەرەستەی وەك قەڵەم کاغەزو شفرەو شتی تریشی تێدا بپارێزێت، ئەم جۆرە مێزە گرنگی خۆی هەیە لە زۆر شوێندا وەك: (دوکانی وێنەگر، گەراجی ئۆتۆمبیل، تەنیشت دەستشۆر(مغسل)ی ناو ماڵ) دەتوانرێ لە کاتی ئیشو کارێکی کتوپڕدا سودی لێوەربگیرێت، دەتوانرێت لە ناو دۆڵابێکی قوڵدا دابنرێتو کورسییەکە ڕاکێشەو بە دەست ئیشو کارەکانت بکە.

٤٠١- لە چاو تروکانێکدا دەیدۆزیتەوە:

دابەشکردن (بەش بەشکردن)کارێکی سەیرە، ئەو شتانەی کە دابەش دەکرێن بەسەر چەند شوێنێکدا خێراتر دێن بە دەستەوە، ئەم جۆرە ڕێکخستنە نیوەی سەرکەوتنەو سەرکەوتنی تەواویش نوسینی ناونیشانی ئەو شتانەیە کە لە کتێبخانەکەتدا داتناون، یان لە کانتۆری جلەکانتا، یان دۆڵابی فایلو دۆسییەکانت، یان سندوقی پێڵاوەکانت، ئەو ڕێکخستنەی کە ناچارت بکات نیوەی کەلوپەلە پێویستەکانت فڕێ بدەیت سودی نییەو پێی ناوترێ ڕێکخستن.

٤٠٢- پێوانە:

بە چاوپۆشی لەو شتانەی دەتەوێ ڕێکیان بخەیت، پێویستە بە گوێرەی شوێنی بەردەست کارەکانت ئەنجام بدەیت، شتەکانت بنوسەو شوێنەکان پێوانە بکە، ئەمەش یارمەتیت دەدات دیزاینێکی پاك بۆ دابەشکردنی شتو شوێنەکانت بکەیت.

٤٠٣- بچوکە بەڵام گونجاو:

بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی ئاسانتر پارێزگاری کەلو پەلەکانت بکەیت، ئەو شوێنەی هەتە دابەشی بکە بۆ چەند ڕووبەرێکی بچوك، چونکە پارچەی بچوك لە شوێنی بچوکدا جێگای دەبێتەوە، هەر شتەو لە بچوکترین شوێنی گونجاو بە خۆیدا دابنێ، ئەو کاتە شتومەکەکانت ڕێكو پێکتر دەبن.

-٤٠٤ شوێنی گرنگتر:

هەموو شوێنو ڕێی ناو ماڵەکەت سەرنج بدە، ئەو شوێنانەی کە زیاتر بەکاریان دەهێنیت، شوێنە دوور دەستو قوژبنەکانیش بۆ ئەو شتانەی درەنگ کارت پێیان دەبێت، ئەو شتانەش کە هیچ کارت پێیان نابێت لە ناویان بەرە.

٤٠٥- لێرەو لەوێ لە هەموو شوێنێك:

ئەگەر جۆرە شتێکت هەبوو کە بەردەوامو بە ڕێکیو بێ پابەند بوون بە شوێنێکی دیاریکراوە بە کارت دەهێنا، وەك حەبی شەسپرین، مەقەست یان هەر شتێکی تری لەو بابەتە، لە هەر ژوورێك کە ڕەنگە ئەو شتەی تیا بەکاربهێنیت دانەیەکی لێدابنێ، ئەمە چاکترە لەوەی هەموو ماڵەکە بگەڕێی بە شوێن دەنکە حەبێك یان چەرخێکدا.

# زاراوە کارگێڕییەکان

وەهاب حەسیب

**داهێنـــان لە بواری کارگێڕیدا:** بریتییە لە بیرۆکەو شـێوازێك لە ڕێکخراوەکاندا کە کەسـانی تـر (کرێـکارەکان) ڕەزامەندییان لەسـەری هەبێت، بەشـێوەیەك ببێتە هۆکارێك بۆ گەشـەکردنی توانـاو لێهاتوییەکانیان بە مەبەسـتی تەواوکردنـی ئامانجەکانی ڕێکخراوەکە بەو سەرچاوانەی لەبەر دەستیدان.

واتـە داهێنان کارێکی دەسـتە جەمعییـە، ئەگەرچی خاوەنی بیرۆکەکە کەسێکە، هەر کۆمەڵێك داهێنانیان نەبێت، ئەوا خۆیانو ژیانیان بەهایەکی نییە.

داهێنانی کارگێڕی لەسەر کۆمەڵێك بنەماو کۆڵەکە دادەمەزرێت گرنگترینیان بریتییە لە:

١- ژینگەیەکـی گونجـاوی کارکـردن، کـە توانـاو لێهاتوویی کرێکارەکانی تیادا گەشە بکات.

٢- بەهەنـد وەرگرتنـی ڕای بەرامبـەرو پیادەکردنـی بـە شێوەیەکی کرداری.

٣- باوەڕهێنان بە تواناو لێهاتوویی کەسـانیترو ڕێزلێگرتنیان، چاودێریکردنی لایەنی مرۆیی لە مامەڵەکردندا.

٤- ڕەچاوکردنـی شـێوازی زانسـتی لە مامەڵەکـردن لەگەڵ کێشەکانو چارەسەرکردنیان.

**دەرکردنـی بڕیار (الإتخاذ القرارات):** مەبەسـت لە دەرکردنی بڕیار ئەوکردارەیە کە باشـترین جێگرەوەی تیـادا دیاریدەکرێت بۆ چارەسـەرکردنی کێشـەیەك، یـان ڕووبەڕووبونەوەی دۆخێکی دیاریکـراو، دوای لێکۆڵینەوەی ئەنجامـی چاوەڕوانکراو لە هەموو جێگرەوەکانو کاریگەرییان لەسـەر ئەنجامە چاوەڕوانکراوەکان. لە چوارچێوەی پێداویستییەکانی ژینگەی ڕێکخستنەکەدا.

کەواتـە دەرکردنی بڕیار پێویسـتی بـە هەڵبژاردنە لە نێوان کۆمەڵێـك جێگـرەوەدا، چونکـە مەبەسـت لە دەرکردنـی بڕیار بریتییە لە: گۆڕینی ڕەوشتی مرۆڤەکان بە ئاراستەی بەدەستهێنانی ئامانجێـك لە داهاتـوودا.. جێگـرەوە گۆڕاوێکە بـۆ تەواوکردنی ئامانجێك، کە دوو خەسڵەتی سەرەکی تیادایە.

١- لـە توانـادا هەیە جێبەجێبکرێـت، واتە بڕیار بەدەسـت دەتوانێت بە شێوەیەکی کرداری جێبەجێبکات.

٢- بەشـێوەیەکی گشـتی، یان لاوەکی، خاوەن بڕیار دەیەوێت ئەنجامێکـی باش بەدەسـت بهێنێت. بەم واتایـە دەرکردنی بڕیار یەکێکـە لە قۆناغەکانی دروسـتکردنی بڕیار، کـە بەدیاریکردنی ئامانجو دەستنیشانکردنی کێشەکە دەست پێدەکات، بە کۆکردنەوەی زانیارییـەکانو گەڵاڵەکردنـی داتاکانـدا تێدەپەڕێـت. هەروەهـا دیاریکردنـی جێگرەوەکانو هەڵبژاردنی باشـترینیان، تادەگات بە هەڵبژاردنی باشترین جێگرەوە.

بـە پێی ئـەم ڕیزبەندییـە دەرکردنی بڕیـار دوا قۆناغە لە قۆناغەکانی دروستکردنی بڕیار.

کرۆکـی کاری بەڕێوەبـەر بریتییـە لە دەرکردنـی بڕیار، بە شـێوەیەك تەماشـای دەکرێت کە کارێکە بەڕێوبەرەکان هەمیشەو لە هەموو کاتێکدا جێبەجێیدەکەن، کرداری دەرکردنی بڕیار گشت بوارەکانی ڕێکخستنەکە دەگرێتەوە.

**پاشەکەوت:** بە شێوەیەکی گشتی پاشەکەوت بەشێکە لە داهات، دادەنرێـت بۆ ڕووبەڕووبونەوەی حاڵەتێکی لە ناکاو، پاشـەکەوتی کەسـەکان دەرئەنجامـی ئـەو بیرکردنەوانەیـە، کـە کەسـەکە وابیردەکاتـەوە لـە داهاتـوودا خەرجییەکانی، یـان خەرجی ئەو کەسـانەی کە لە ئەسـتۆی ئەمـدان زیاد دەکات، یـان لە ڕۆژانی پیریدا داهاتەکانی لەکەمایەسی دەدات.

لە زانستی ژمێریاریدا، پاشەکەوتی قازانج بۆ ڕووبەڕووبونەوەی زەرەر، یـان کەمی قازانجکـردن، یاخود خەرجییەکـی چاوەڕوان نەکراو هەڵدەگیرێت.

ناوهێنانـی پاشـەکەوت بە گوێرەی مەبەسـتەکەی دەگۆڕێت، لەوانـە: پاشـەکەوتی قەرزی نەبـوو، (قەرزی نادیـار، یان نەبوو پێوانەکردنی یان خەملاندنی لەسـەر بنەمای پێوانەکانی پێشوو، یاخود ڕێژەی چالاکی پیشەسازییەکە، یان هاو شێوەی ئەو دەبێت، قەرزی نادیار بەمشـێوەیە پێوانە دەکرێـت، زۆربەی کۆمپانیاکان ڕێژەی ١،٥٪ فرۆشراوەکانیان تایبەت دەکەن بۆ قەرزی نادیار ئەم ڕێژەیە هەندێجار کەمو زیاد دەکات).

لە بەرامبەر زەرەرێکدا دادەنرێت کە لە قەرزدا بەدەستنایەت، پاشـەکەوتی "بەکاربرکردن" بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی خەرجییەکی

چاوەڕوان نەکراو کە پێویست بە خەرجکردنی دەکات، وەك: لە کۆتاییدا بەیەکێك لە بنەچەکانی ڕێکخراوەکە دادەنرێت، بۆ ئەوەی بنەمایەکی تری لە شوێندا بکرێت. بۆ نموونە ئەو ئامرازەی کە تەمەنی کارکردنی دەساڵە لەو ماوەیەدا، پێویستە ساڵانە یەك لەسەر دەی بەهاکەی بخرێتە لاوە تا لە کۆتایی ماوەکەدا ئامرازێکی تری پێبکڕدرێت.

**"پاشەکەوتی گشتی"** جۆرێکی تر لە پاشەکەوتە کە بۆ مەبەستی تایبەتی دانانرێت، بەڵکو وەك دەفرێك تەماشادەکرێت لەکاتی پێویستیدا قازانجو زەرەری پێ دیاریدەکرێت.

لە زانستی دارایی گشتیدا زیادەی پارە بریتییە لە: زیادەی داهات بە بەراورد بەخەرجییەکان، بەکاردەهێنرێت بۆ کورتهێنانی دارایی، بەڵام لە شێوازی پاشەکەوتکردندا ئەوەی بەر کەسەکاندا جێبەجێدەکرێت بەسەر دەوڵەتدا جێبەجێناکرێت، چونکە دەوڵەت بەوەی مافی سەروەری هەیە دەتوانێت بەپێی پێویست باج لەسەر هاوڵاتیان دابنێت، ئەمکارە جۆرێ متمانە دەبەخشێت بەدەوڵەت کە بە گوێرەی خەرجییە نائاساییەکانی قەرز بکات.

**دەزگای کارگێڕی(جهاز إداری):** دەزگای کارگێڕی، بە دەزگای بەڕێوەبردنی گەشەپێدان دێتە ئەژمار چونکە بەڕێوەبردنی گەشەپێدان کردارێکی نەخشە کێشانە لە بواری کۆمەڵایەتیدا.

بەشێوەیەکی گشتی کارگێڕی چالاکییەکی هۆشیارانەی فرە ڕەهەندە، بەشێوەیەك سەیری کارگێڕی دەکرێت کە بوارێکی تایبەتمەندە پشت دەبەستێت بە بنەماو پرۆگرامی دیار لە زانستی کۆمەڵایەتیدا. لێکۆڵینەوە کارگێڕێکان پێشکەوتن و بەشێوەیەکی ستونی ئاسۆیی فراوان بوون.

پاشەکەوتی ئاڵتون، یان دۆلار: هەموو وڵاتێك هەوڵدەدات پاشەکەوتی هەبێت، بۆ دانەوەی قەرزەکانی لەهمبەر وڵاتانی تر، یان ڕێکخراوە نێودەوڵەتییەکان. ئەگەر پاشەکەوتی هەر وڵاتێك بەرز بوو ئەوە مانای وایە دۆخی ئابووری ئەو وڵاتە بەهێزە.

پێویستە پاشەکەوت بە ئاڵتون، یان جۆرە دراوێك بێت لە بواری نێو دەوڵەتیدا بتوانرێت مامەڵەی پێبکرێت، پاشەکەوتی هەردەوڵەتێك زیادەی بودجەی بازرگانی، یان داهاتی نەتەوایەتی ئەو وڵاتەیە بە ئاڵتون.

کاتێك وڵاتێك دەیەوێت قەرزەکانی بداتەوە پێویستە بە جۆرە دراوێك بێت، کە دەوڵەتی بەرامبەر ئەو دراوەی قبوڵ بێت. لەبەرئەوە هەروڵاتێك دەیەوێت پاشەکەوتی بەجۆرە دراوێك بێت لە بواری نێو دەوڵەتیدا ڕەزامەندی لەسەر بێت. بۆ ماوەیەك ئاڵتون باشترین پاشەکەوت بوو، چونکە بەڵگە بوو بۆ باشترین پاشەکەوتێك کە دەوڵەتێك هەیبێت. بۆیە لە دەستەواژەی ئابووریدا، سامانی هەر وڵاتێك بەو بڕە ئاڵتوونە دەخەمڵێنرێت کە هەیەتی.

بەڵام پاش جەنگی جیهانی دووەم مامەڵەکردن بە ئاڵتوون لاواز بوو، دۆلار جێگای گرتەوە، لە ڕووی گرنگییەوە دۆلار بووە ڕکابەری ئاڵتوون، چونکە وڵاتە یەکگرتوەکان ڕازیبوو ئاڵتوون بگۆڕێتەوە بە دۆلار، لەو ساتەوە پاشەکەوت بە ئاڵتوون، یان دۆلار دەخەمڵێنرێت.

بەڵام کاتێك لەبازاڕە جیهانییەکاندا نرخی دۆلار دابەزی جارێکی تر ئاڵتوون وەك پاشەکەوتێك گرنگی خۆی پەیدا کرد.

کاتێك دەبینین وڵاتێك ناتوانێت قەرزەکانی بداتەوە، ناچار بۆ کۆمەك پەنا بۆ سندوقی نەختینەی جیهانی دەبات، ئەمکارە مەترسی خۆی هەیە، ئەو لایەنە ناچار دەکات لە پاڵ دانەوەی قەرزەکانیدا سودێکی زۆریش بداتەوە بە لایەنی بەرامبەر، ئەمکارەش بێتوانایی دارایی ئەو وڵاتە زیاد دەکات.

## هەستی خوێنەرێك

سەرەتا ڕێزو سڵاوی زۆرم هەیە، بۆ گشت ستافی ئەم گۆڤارە ڕەنگینە، کە پڕیەتی لە وتەی شیرینو جوان، کە هەروەك مۆمێك لە تاریکیدا دادەگیرسێنرێت، تاکو گشت تاریکییەکان ڕووناك بکاتەوە. لە ڕاستیدا هۆکاری ئەم نووسینەم دەگەڕێتەوە بۆ حەزینیو دڵی پڕمیهری سەرنووسەر بەڕێز مامۆستا"عادل محەممەد شێخانی"، کاتێك یەکەم دڵۆپم خوێندەوە، لە بەرگی ژمارە "٦٢" بە ناوی "ماڵئاوا ئازیزەکەم" هەستم بە خۆشییەك کرد، کە لەوانەبوو هەندێك لە خۆشیی بەهەشت بوو بێت. بۆنێکم بۆهات، لە بۆنی بەهەشت. هەستم بزوا، دڵم پڕبوو، چاوم فرمێسکی تێدا قەتیس بوو. بەڕاستی نووسینێك بوو زۆر لە بابەتەکانی دیکە جوانتر بوو، زیاتر بەلامەوە خۆشبوو، هەستبزوێن بوو، بۆیە کاتێك ئەم بەشەم خوێندەوە، یەکسەر ئەم پارچەیەم نووسی. بۆیە لێرەوە سوپاسو پێزانینی خۆم سەرنووسەر دەردەبڕم. هیوادارم کەسی ئاوا گەورە، لەم کوردستانە شیرینە زۆر بێت، تاوەکو نەوەکانی دوارۆژ، بەسەربەرزی باسی ڕابردوو بکەن. سوپاس..

بەنان ئەکرەم ئەحمەد

# بەڕێوەبەری ڕەزاشیرین!

ئەسکەندەر ڕەحیم

ئایا تۆ خاوەن پرۆژەیەکیت، یان بەڕێوەبەرێکیتو پێتخۆشە سودوقازانجی کارەکەت زیاد بکەیتو پارێزگاریش لە کارمەندە کارامەکانت بکەیت؟

پاش ئەوەی ژێردەسەکانت، واز لە کارکردن لە کۆمپانیاو جێکارەکەشت دەهێنن، ئایە هەوڵی خۆشکردنی پەیوەندیی نێوان خۆتو ئەوان دەدەیتو هەوڵدەدەیت بیانکەیت بە هاوڕێی خۆت؟

ئەگەر وەڵامەکەت «بەڵێ»یە، ئەوا هێندێك نموونەت دەخەینە بەردەست، کە چۆنێتیو گرنگیبوون بە بەڕێوەبەرێکی خوێنشیرینو خۆشەویستت لەگەڵ هەموو ئەوانەی کاریان لەگەڵدا دەکەیت، بۆ دەخاتە ڕوو.

«مایکڵ دێڵ» دامەزرێنەری کۆمپانیای کۆمپیوتەری دێڵ، ڕۆژانە بەشێکی زۆر لە کاتی خۆی، تەرخانکردووە بۆ وەڵامدانەوەی ٢٠٠ ئیمەیڵی کارمەندو کڕیاری کۆمپانیاکەی.

«جیمس ماك کیرنی» سەرۆکی جێبەجێکردن لە کۆمپانیای «بۆینگ» بایەخێکی زۆر بە لەبەرکرنی ناوی سەرجەم ئیشکەرەکانی ناو کۆمپانیاکەی دەدات، بە چایچیو پۆستەچیو کارگوزارەکانیشەوە.

ئەم توێژەی بەڕێوەبەر باش لە مانای هاوڕێیەتیو هاوکاری گەیشتوونو بە چاوی دادپەروەری لە سەرجەم فەرمانبەران دەڕوانن، چونکە ئەو ئەرکەی هەر کەسێکیان ڕایدەپەڕێنێت، پشکی هەیە لەسەرکەوتنو ناوو ناوبانگی دەزگاو کۆمپانیاکە.

ڕێك بە پێچەوانەی ئەمانەشەوە، کۆمەڵێك بەڕێوەبەر هەن لەم کارە نەگەیشتوون، لەوانە: «ڕۆبێرت ناردێللی» سەرۆکی جێبەجێکردن لە کۆمپانیای «هۆم دیپۆت»، کە ڕەفتارە زبرو دزێوەکانی لە هەڵسووڕاندنی کارەکاندا، بوون بە هۆی ئەوەی کەلێنێکی گەورە لە نێوان خۆیو کارمەندەکانیو خاوەنپشکەکاندا بێهێننە کایەوە، ئەمەش زەرەرو زیانێکی زۆری لە کۆمپانیاکە دا.

پاشان «فرانك بلاك» جێی «ناردێللی» گرتەوەو پۆستەکەی گرتە دەست. «بلاك» لێهاتووییو سەلیقەی خۆی سەلماندو هەوڵی دا وێنەی بەڕێوەبەر لە هزروهۆشی کارمەندەکاندا بگۆڕێتو ئەو پەیوەندییەی بەڕێوەبەری پێشوو لەگەڵ کارمەندەکاندا تێکی دابوو، ئەم پێکی هێنایەوە.

«فرانك بلاك» بایەخی بە هێنانەوە سەر هێڵی بارە نالەبارەکانی ناو کۆمپانیاکەی دا، کە بایەخی کڕیاری، لە سەرووی لیستی کارو بایەخی کارمەندیشی لە دامێنی لیستەکەدا دانابوو. «بلاك» ئەم بارە لارەی ڕاستکردەوەو سەرباری ئەوەش «٣٠٠٠» دۆلاری لە بودجەی کۆمپانیا بۆ هەر بەشێك تەرخان کرد، ڕێنماییشی دا بە سەرۆك بەشەکان تا لە ئاهەنگو گەشتو گەڕاندا خەرجی بکەن.

ئەنجامی ئەم کارەشی وەك ڕۆژی ڕووناك بەدەرکەوت، خۆشەویستیو لێکگەیشتن لە نێوان خۆیو کارمەندەکانیدا گەشەی کرد، خێرو قازانجی کۆمپانیاکەش بە شێوەیەکی بەرچاو ڕووی لە هەڵکشان کردو وای لێهات کارکردن لە کۆمپانیاکەیدا، بوو بە خەونی هەموو کارمەندێکی ئەو کۆمپانیایانەی شانەخڕێیان لەگەڵ کۆمپانیاکەی ئەمدا دەکرد.

کەواتە خۆشمامەڵەیی بەڕێوەبەر لەگەڵ کارمەندەکانیدا، نابێت فەرامۆش بکرێت، چونکە بارێکی لەباری دەروونییان بۆ دەسازێنێت، هانیان دەدا بۆ بەرهەمی باشترو دواتریش دەبێت بە خێرو قازانجی زۆرتر بۆ دەزگاکە، یان کۆمپانیاکە.

سەرچاوە: المختار الإداری. العدد: ٦٧

ئا: محەممەد مێرگەیی

# چی دەکەیت بۆ بەهێزکردنی یادەوەریت؟

ئایە کێشەو گرفتت هەیە لە بەبیرکەوتنەوەی بابەتو بەروارو ناوی هاوڕێو کەسو کارو ناسیاوەکانت، یان لە چۆنییەتی گۆکردنو دەربڕینی ئەو وشـانەی شەوی پێشوو خوێندوتن بۆ تاقیکردنەوەی ڕێنووس؟ یادەوەری تۆ بە ڕادەیەکی زۆر لە بنکەی خەزنکردنی داتاو زانیارییەکانی ئامێـری کۆمپیوتەر دەچێت. یادەوەری مرۆڤ تەنها دەتوانێـت ئەو زانیاریيانە بەدەسـت بهێنێت کە داکراونەتە ناوی‌و تێیـدا خەزن کـراون. زاکیرەو یادەوەریت دەتوانێت ڕاسـتییەکانو دەنگو بۆنو بەرامەو تەنانەت هەستەکانیش هەڵگرێتو کۆگا بکات.

**جۆرەکانی یادەوەری:**

سێ جۆر یادەوەری هەن، کە ئەوانیش ئەمانەن:

**١- یادەوەری کاتی:** کەوا بۆ ماوەی نزیکەی ٣٠ چرکە بەردەوام دەبێـت، بە نموونـە، بەیادهاتنـەوەو بەبیرکەوتنـەوەی ژمارەی تەلەفۆن.

**٢- یادەوەری کورتخایەن:** لەمەیاندا ڕووداوەکان لە پاش چەند کاتژمێرێکـی کەم، یان چەند ڕۆژێـك دوای ڕوودانیان دێنەوە ناو یادو بیری مرۆڤ.

**٣- یادەوەری هەمیشەیی:** ڕووداوە کۆنەکان کە لە ماوەی چەند مانگێك، یان چەند سـاڵێکی پێشـوو لە ژیانی مرۆڤ ڕوویانداوە، هەڵدەگرێتو خەزن دەکات.

**هۆکارەکانی لاوازی یادەوەری:**

* دڵەڕاوکێو ڕاڕایی توند.

* کەمـی هەندێـك لـە ڤیتامینـەکان لە لەشـی مرۆڤدا، بە تایبەتی ڤیتامین B.

* پەیڕەونەکردنی سیستەمێکی خۆراکی تەندروست.

* هەبوونی گرفتی خێزانی کاریگەری خراپی دەبێت لەسـەر توانای تەرکیزکردن.

*** هۆکاری بۆماوەیی:**

* بەکارنەهێنان: بەکارنەهێنانی ماسـولکەیەکی دیاریکراو لە ماسـولکەکانی لەش، دەکرێت ببێتە هۆی لاوازکردنی ماسولکەکە، بـە هەمان شـێوە ماسـولکەی مێشـكو ئەقڵیش ئەگـەر مرۆڤ بـەکاری نەهێنێت، ئەوا توانـای کەم دەبێـتو بەبیرکەوتنەوەی زانیارییەکانیش دژوار دەبێت.

**چۆن یادەوەریت بەهێزدەکەیت؟**

* ئەنجامدانی وەرزش.

*نووستنی باشو تێرخەوبوون.

* خواردنـی سـەوزەواتو میوەی تازە، ئەمانە بەشـێوەیەکی گشتی زۆر گرنگن بۆ تەندروستیت.

* خوێندنـەوە، دەتوانیت یادەوەریت چالاك بکەیت لە ڕێگەی خوێندنەوەو هەوڵدان بۆ زانینی هەندێ لەو مەتەڵانەی ژمارەکان لە خۆدەگرن.

* نووسـین، نووسـینی ئەو زانیاریيانەی دەتەوێت لەبەریان بکەیت.

* لەبەرخۆگوتنـەوە بە دەنگ: یەکێکە لە سـەرکەوتووترین ڕێگەکانی گەیشـتنی زانیارییەکان بە یادەوەری هەمیشەیی، ئەگەر هەوڵتـدا زانیارییـەك بۆ خودی خـۆت بڵێیتەوە، یـان بۆ چەند هاوڕێیەکت، ئەوا لە چەسپاندنی زانیارییەکە سەرکەوتوو دەبیت.

* پێکەوە بەسـتن: دەتوانیـت زانیارییەکەت لـە یادەوەریت بچەسـپێنیت لە ڕێگەی بەستنەوەی ئەو بابەتەی دەیخوێنیت، بە سروشتو دەوروبەرەوە.

سەرچاوە: گۆڤاری (العربی الصغیر)، ژمارە ٢٥١، ساڵی ٢٠١٣

# ملیۆنێرە مەعنەوییەکان!

سێ بنەمای زۆر بەهێزی «دڵ دەوڵەمەندەکان»

لـە ماوەی سـالآنی ڕابردوو ئەو شانسـەم هەبووە کە وەختێکی زۆر لەگەڵ دڵو دەروون دەوڵەمەندەکانو ملیۆنێرە مەعنەوییـەکان بگوزەرێنمو هاوڕێیان بم، هەرئەمە بووە هۆی ئـەوەی کە ڕەوتی ژیـانو کارم بگۆڕێت. هاوڕێبوون لەگەڵ ئەوانداو گوێبیسـتبوونی وتەکانیان سـەبارەت بە چۆنییەتی بەڕێوەبردنی ژیان، بووە هۆی ئەوەی کە من لە ئەواندا سێ تایبەتمەندی زۆر بەهێزی ئەوان بدۆزمەوەو هەسـت پێ بکەم، کە بەجێبەجێکردنـی ئێوەش دەتوانن گۆڕانکارییەکی سەرسـوڕهێنەر بەدی بهێنن، تەنانەت ئەو ئەندازە پارەش کە دەتانەوێ دەستتان بکەوێت.. خودی من بە کردەیی کاریگەری ئەو سـێ بنەمایەم لە ژیانی خۆمدا تاقیکردۆتەوەو ئێوەش بەجێبەجێکردنی لە ژیانتاندا پەی بەهێزی ئەم سێ بنەمایە دەبەن.

**١- ملیۆنێـرە مەعنەوییەکان دەزانن کە دەتوانن هەر شتێك کە دەیانەوێ بە دی بهێنن:**

دڵو دەروون دەوڵەمەنـدەکان، بیـرو هۆشـی خۆیان دەخەنە سـەر ئەو شتەی کە دەیانەوێتو ویستی ئەوانە نەك ئەو شـتو کۆمەڵە شـتانەی کە نییانە، ئەوان هیچ کات وەختی خۆیان لە بیرکردنەوە لە شتە نەبووەکانیان خـەرج ناکـەنو بە فیڕۆ نـادەن، بەڵکو ئەو شـتەی کە دەیانەوێت بڕیاری لە بارەوە دەدەن.

درەخشان بەهادین

ملیۆنێره مەعنەوییەکان لە کەڵکوەرگرتن لە یاسای «هێزی ڕاکێشان» بە تەواوی بەئاگانو هیچ گومانیان نییە سەبارەت بە تواناکانیان لە هێنانەدی خواستەکانیاندا.. بۆیە دەبێت بزانین کە لە نێوان زانینو باوەڕپێبووندا نێوانو جیاوازییەکی زۆر هەیە، چونکە کاتێك باوەڕتان بە بوونو دروستبوونی شتێك هەیە، ئەوە مانای ئەوە دەگەیەنێت کە لە بارەیەوە هیچ شكو دوودڵییەکتان نییەو لە سەدا سەد دڵنیان. باوەڕپێبوون، واتە باوەڕپێبوونی خود، واتە ئەوەی کە دەزانیت کە چ شتێك بۆتان باشەو چ کارێك دروستە. واتە ئێوە دەزانن کە دەتوانن کۆنترۆڵی هەر شتو ڕووداوێك بکەن کە بۆتان ڕوو دەداتو هێزو دەسەڵاتی لە ئەستۆگرتنو دەستەمۆکردنی خودی خۆتان هەیە. من هێزو کاریگەری بڕوا بەخۆبوونو بە خواستەکانی خۆمم تاقیکردۆتەوە کە ئێستا هەموویان لە ژیانمدا بەرجەستەبوونو بە دیهاتوون.. هەر بەم شێوەیەش ملیۆنێره مەعنەوییەکان بە هەر ئەو شتانەی کە ویستوویانە گەیشتوون.. بۆ ئەمەش ڕوو ڕاست بوون لەگەڵ خودو ویستەکانتاندا یەکەمین هەنگاوە، ئەگەر چی هەنگاوی زۆر گرنگتر بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان، بڕوابوون بە ئەم خاڵەیە کە دەبێت ئامانجو خواستەکان لە پێشدا لە بیروناختاندا بە دی هاتبنو ئەگەر بیرکردنەوەیەکی نەرێنی لە بەرامبەریاندا نەبێت، ئەوا بە کردەییش ئاشکرا دەبنو بە دی دێن. کەواتە لەگەڵ ئامانجو خواستەکانتاندا بە جۆرێ هەڵسوکەوت بکەن، وەك ئەوەی بە دی هاتبن، بەڵام نەك بە شێوەیەك کە لەگەڵ ژێری دا نەگونجێتو ناجۆربێت. بەڵکو ئەوەندە بەسە کە هەوڵبدەن کە خواستەکانتان هەست پێبکەنو لەبەرچاوتان بێت کە لەگەڵ بارودۆخە جیاوازەکانی ژیانداو لە هەلو پێش هاتێکی گونجاودا بەرجەستەبوونو بەدیهاتوون.

**٢-جوڵاندنو بزاوتن:**

دڵو دەروون دەوڵەمەندەکان، بۆ ساتێکیش ناوەستنو دواناکەون، چاوەڕێی هەلو دەرفەتی شیاو نین، ئەوان خۆیان ئەو هەلو دەرفەتانە بە دیدێنن.

ئەگەر چاوەڕێی هەلو ڕووداوێکی، یاخود کارێك ئەنجام دەدەیت کە هیچ پەیوەندی بە ئامانجو داخوازییەکانتەوە نییە، ئەوا تەنها کاتی خۆت بە فیڕۆ دەدەیت.

تەنها بیرکردنەوە لە ویستو مەبەستەکانو ئارامگرتنو چاوەڕێبوون کارێکت بۆ جێبەجێ ناکاتو هەنگاوێك بەرەو پێشەوەت نابات. بەڵام دەبێت ئاگادار بین کە هەنگاوەکان بێ بیرکردنەوەو بێ باکانە نەنرێن بۆئەوەی خواستو ڕووداوەکان زووتر بە دی بێنو ڕوو بدەن، بەڵکو دەبێت دروست هەنگاو هەڵبگرین.

ملیۆنێره مەعنەوییەکان بە هەر هەنگاوێکی دروست کە ناوایانە لە ئامانجەکانیان نزیکتر بوونەتەوە، ئەوان هیچ کات هەنگاوی ناپێویست هەڵناگرن، لەبری ئەوە لە وزەی دەروونیان کەڵك وەردەگرنو بەهرەمەند دەبن، هەر ئەم وزەیەیە کە هەم جیهان دروستدەکاتو هەمیش خواستەکانی ئەوان. ئەوانیش هەندێجار دەکەونە زەحمەتو دژوارییەوەو ڕوو بەڕووی ترس دەبنەوە، بەڵام بە هەر جۆرێك بێت ئەو هەنگاوە دەنێین کە پێویستەو ئەنجامەکەشی کۆتاییەکی بێ هاوتاو کەم وێنەیە کە خواستی ئەوان بووە. ئێستا کاتی ئەوە هاتووە کە بجوڵێنو بڕواتان بە خۆتانو ئامانجەکانتان هەبێت، بە زانینەوە هەنگاوی دواتر بنێنو بکەونە ڕێ.

ئێمە بە شێوەیەکی گشتی سەرەتا چاوەڕێی دەکەین تا هەستێکی باشمان سەبارەت بەو کارانەی کە دەمانەوێت ئەنجامی بدەین لا دروست بێت دوایی دەستبەکار دەبین، بەڵام دەبێ بزانین کە ئەنجامی باش کاتێك بەرهەمدێتو دەستدەکەوێت کە ئێمە دەستبەکاربین، نەك ئەوەی تەنها بیر لە خواستەکانمان بکەینەوەو هیچ هەنگاوێکی بەسوود بە ئاراستەی ئامانجەکانمان هەڵنەگرین.

**٣- سوپاسگوزاربوون:**

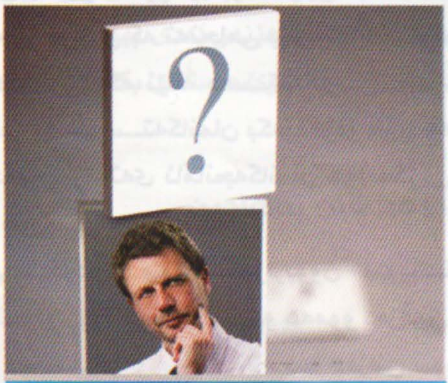
سوپاسکردنو سوپاسگوزاربوون پێویستی بە *شیکردنەوەو ڕوونکردنەوە نییەو هەموو دەزانین کە چۆن* دەبێت سوپاسگوزار بین، بەڵام ئایا دەزانن سوپاسکردن دەبێتە هۆی خێراتر کردنی بە دیهاتنی خواستەکان؟!

بە چێژوەرگرتن لەوەی هەتانەو هی ئێوەیە دەتوانن هەر گۆشەیەکی ژیانتان ببوژێننەوە، ملیۆنێره مەعنەوییەکان دەزانن کە هەر کات سەبارەت بە هەبوونی شتێك سوپاسگوزاربوون، ئەوا خواستەکانیان زووتر بە دیهاتووە، چاوێك لە دەوروبەرتان بکەن بڕوانن چی دەبینن؟ چەندین بەخشش کە دەتوانیت لە بارەیانەوە سوپاسگوزار بیت، بۆیە بە تەواوی بوونتەوە سوپاسی خودایان لەسەر بکە. هەر ئێستا شتێك بە دی بکەو لە بەرهەبوونی سوپاسگوزار بە.. چونکە کاتێك کە لەباری سوپاسکردندا دەبن، وزەی ناختان زیاد دەکات، بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەری وا کە هەر ئەو شتەی کە ئێوە خۆشحاڵو سوپاسگوزار دەکات بۆتان دێتە پێشو ڕوودەدات.

# گەشەپێدان

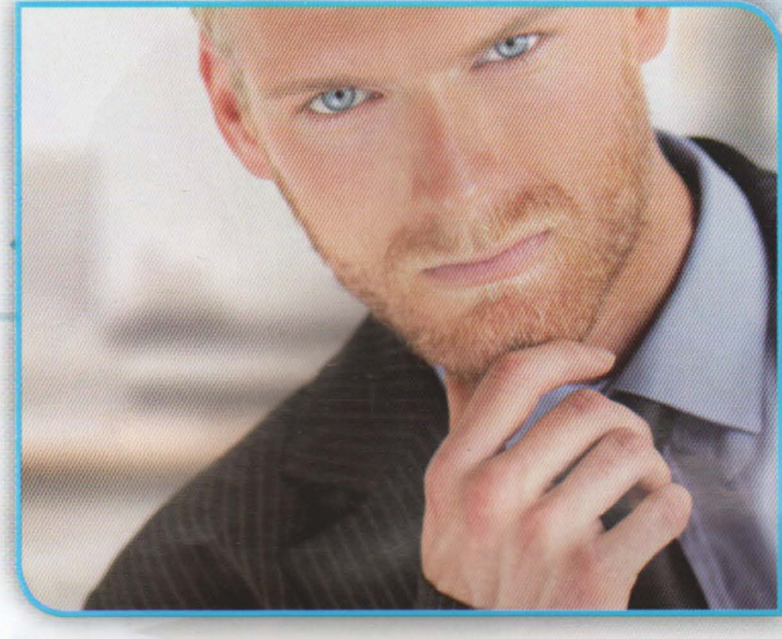
19

24




28

32



CHILCHAMA

# زمانی جەستە

**نیشانەکانی کەسی ڕەخنەگر:**

قسەکردن هاوشێوەی کاڵا فرۆشتنە، هەندێك لە خەڵکی کاڵاکەیان زۆر بە دڵەو هەندێکی تریش بە پێچەوانەوە بەڵکو ڕەخنەشی لێدەگرن.. بە شێوەیەکی گشتی تێڕوانینی گوێگر بەرامبەر بەو وتانەی دەیبیستێت چوار جۆرە:

١- بە تەواوی هاوڕایە لەگەڵیدا.

٢- تا ڕادەیەك هاوڕایە لەگەڵیدا.

٣- بە تەواوی دژی ڕاکەیەتی.

٤- بێ لایەنە.

**لێرەدا ئاماژە بە چەند نیشانەیەکی کەسی ڕەخنەگر دەکرێت:**

**١- داپۆشینی دەم:**

گوێگر دەستی، یاخود هەندێك لە پەنجەکانی لەسەر دەمی دادەنێت، یان یەکێك لە پەنجەکانی لەسەر لوتی، یان خوارتر دادەنێت، چونکە لەم کاتەدا لێکدانەوەی ڕەخنەگرانەی لە مێشکدایە، بەڵام بە هۆی دوودڵی لە دەربڕینیدا دەست دەخاتە سەر لوتی، یان دەمی.

**٢- خوراندن، یان دەستدان لە مل:**

بە هۆی ئەو هاوڕانەبوونەی گوێگر لەگەڵ قسەکانی قسەکەردا، بارودۆخی نا ئارامەو دەیەوێت ڕێگری بکات لەو قسانەی لە ناخیدایە، لەبەرئەوە پەنجەکانی بەرەو ملی دەباتو خۆی سەرقاڵ دەکات.

**٣- دانانی دەمو چاو لەسەردەست، یان (گرتنی چەناگە بە پەنجەکانت):**

گرتنی چەناگە بە پەنجەکانو دانانی پەنجەی دۆشاو مژە، یاخود پەنجە گەورە لەسەر ڕوومەت، لە پاڵ ئەم نیشانانەدا ڕەنگە گوێگر قاچەکانی، یاخود قۆڵەکانی بەشێوەی یەکتربڕ دابنێ، هەموو ئەمانە ئەوە دەگەیەنێت کە گوێگر لێکدانەوەیەکی ڕەخنەگرانەی بەرامبەر بابەتەکە هەیەو ڕەنگە بیەوێت بڵێت: (من پێچەوانەی ئەو وتانەم کە دەیڵێیت).

**٤- ڕوانین لە سەروو سنوری چاویلکەوە:**

یەکێکە لە بەهێزترین نیشانەکانی ڕەخنەگرتن، مانای ڕەزامەند نەبوونو بڕوانەبوونو بە کەم سەیرکردنی وتەکانی قسەکەرە.. بەڵام ئەم لێکدانەوەیە جێبەجێ ناکرێت بەسەر ئەو کەسانەی چاویلکە بەکاردەهێنن بۆ خوێندنەوە، چونکە ئەوان هیچ کێشەیەکیان لەگەڵ سەیرکردنی بەرامبەردا نییەو بەبێ چاویلکە دەتوانن بیبینن.

**٥- دەستدان لە گوێ:**

دەستدان لە گوێ، یاخود ڕاکێشانی نەرمایییەکەی، یان بردنە پێشەوەی گوێ، هەموو ئەمانە نیشانەی ئەوەن کە کەسەکە گومانی لەو قسانەیە کە بیستویەتی، یان حەزدەکات قسەبکات، گەر لەگەڵ ئەمانەشدا ڕووی بەملاو لادا وەرگێڕا مانای وایە ئەوەی پێویست بێت بیستویەتیو نایەوێت زیاتر ببیستێ، زیاتر لە کاتی تۆمەتبارکردنو گلەیی کردنی قبوڵ نەکراو دەبینرێت.

**ئاگادارییەکی گرنگ!**

پێش بڕیاردان لەسەر کەسەکە، تێبینی باری کەسەکە بکە (ئایا قسە دەکات، یاخود گوێگرە؟) چونکە دەستدان لە گوێ لە کاتی قسەکردن ئاماژەیە بۆ درۆکردن، بەڵام کاتێك گوێگر دەست بۆ گوێچکەی دەبات مانای وایە هاوڕانییە (ڕای جیاوازی هەیە)، بە هەمان شێوەش بۆ دەستدان لە ملو دەمو لەرزاندنی یەکێك لە شانەکان...هتد)، هەموو ئەمانە دەبێ باری کەسەکە لەبەرچاو بگیرێت.

**٦- بورجی هەڵگەڕاوە:**

بە یەکگەیشتنی سەری هەر چوار پەنجەی دەستێکت بە دەستەکەی ترتو پەنجە گەورەش بە پەنجە گەورەکەی ترت، بەڵام بەدوور لە پەنجەکانی تر بە جۆرێك شێوە بورجێك دروست دەکات، ئەم شێوازە لە لای کەسی گوێگر مانای وایە دەیەوێت ڕەخنە بگرێت.

بەڵام بۆ کەسی قسەکەر، گەر ئاراستەی سەری بورجەکە (چوار پەنجەکانت) بۆ سەرەوە بێت، متمانەیەکی زۆر دەگەیەنێت، گەر بە ئاراستەی پێشەوە بوو ئەوە متمانە بەخۆبوونو هاوسەنگی دەگەیەنێت، گەر بۆ خوارەوە بوو نەبوونی متمانەو لاوازیو شلەژاوی دەگەیەنێت، هەر بۆیە ئاراستەی سەرەوە زۆرێك لە تاربێژە شارەزاکان بەکاری دەهێنن.

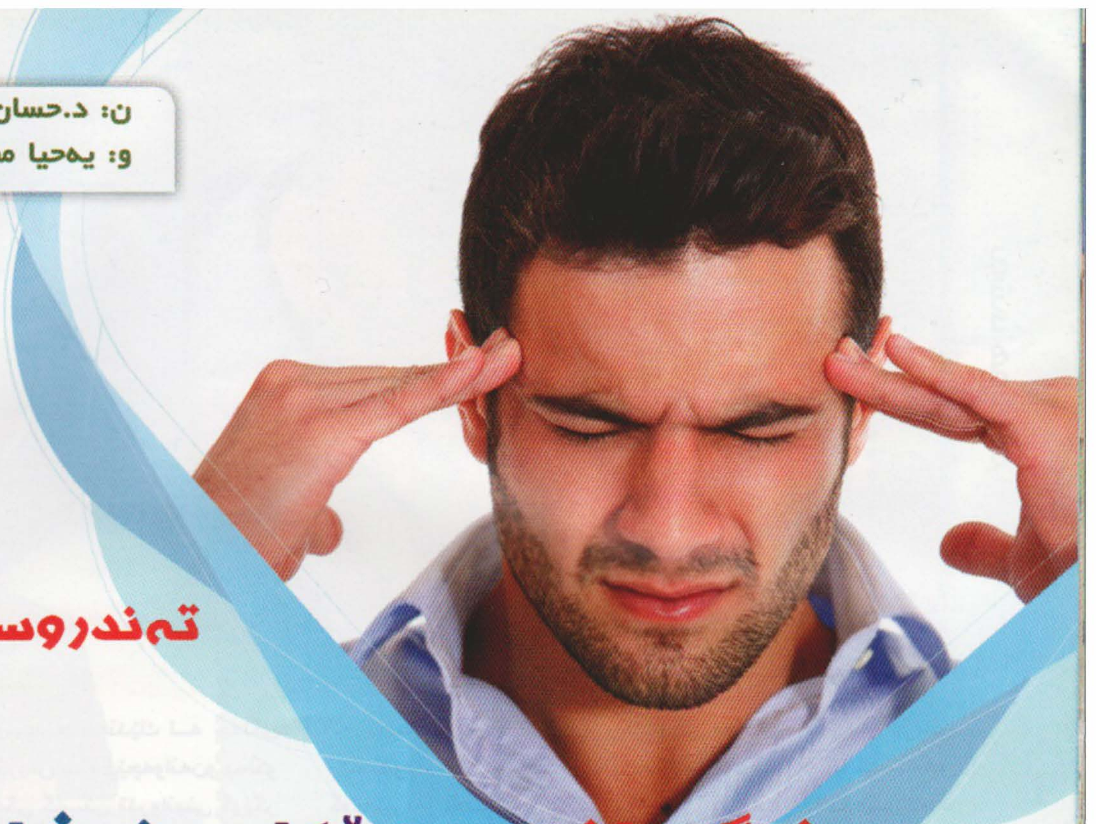
**٧- کۆتایی چاویلکەکە؟**

لابردنی چاویلکە لە چاوداو خستنە دەمی کۆتایی چاویلکەکە (کلکەکەی)و سەیرکردنی قسەکەر بە ماوەیەکی دوورو درێژ، یان دانانی قەڵەم لە دەمدا ئاماژەیە بۆ ڕەخنەگرتن.

**٨- سەیرکردنی سەرەوە (تێڕوانین بەرەو سەرەوە):**

گەر ئاراستەی ڕوانینی گوێگر لەسەرەوە بۆ خوارەوە بوو ئاماژەپێکەرێکی بەهێزە بەوەی بڕوا ناکات بەوەی کە دەیبیستێ، گەر درێژکردنەوەی لێوەکانیشی بۆ زیادکرد، ئاماژەیە بۆ درۆکردنو ڕیسواکردن پێکەوە.

ن: د.حسان شمسی پاشا
و: یەحیا محەممەد عەلی



## تەندروستی دەروونی

# نیگەرانی... هۆکارو نیشانەکانی

### ١- نیگەرانیو هۆکارەکانی:

- نیگەرانی "Anxiety" بارێکی دەروونییە، کەسی توشبوو دەناسرێتەوە بە ترسو دڵەڕاوکێو ڕاڕایی.

- نیگەرانی لە ترس لە داهاتوو سەرچاوە دەگرێت، یان پێشبینیکردنی ڕووداوێك، یان ئەو جەنگەی لە ناخی مرۆڤدا ڕوودەدات لە بەرامبەر ئەو بەربەستانەی ڕێگرن لە بەرامبەر حەزو ئارەزووەکانمان.

-نیگەرانی بڵاوترین جۆری تێکچوونی دەرونییە، بە شێوەیەك (١٠ - ١٥٪)ی خەڵکی گرتووەتەوەو ڕوودانی زیاد دەکات لە کاتی وەرچەرخان لە قۆناغێکەوە بۆ قۆناغێکی تری تەمەن، وەك گواستنەوە لە قۆناغیماڵەوە بۆ قوتابخانە، یان لە منالی بۆ هەرزەکاریو لە پیرییەوە بۆ خانەنشینی، یان لە تەمەنی بێ ئومێدی "ئەو تەمەنەی سوڕی مانگانە دەوەستێت" لە لای ئافرەتان، ڕەنگە ڕووبدات لە ئەنجامی گواستنەوەی ئیش، یان شوێن،...هتد.

- ڕەنگە مرۆڤ توشی نیگەرانی ببێت وەك کاردانەوەیەکی کتوپڕو نەمێنێت بە ڕۆیشتنی هۆکاری دروستبوونی نیگەرانییەکەو ڕەنگە ببێتە شتێکی درێژخایەن لە کۆڵ مرۆڤ نەبێتەوە بۆ چەند هەفتەو مانگێك.

- لە نمونەکانی نیگەرانی: کاتێك دایکێك منداڵەکەی لە گەڕانەوە دوادەکەوێت، یان نیگەرانی مرۆڤ لە کارەکەیو پیشەکەی، یان نەخۆش لە تەندروستی خۆی، یان خوێندکار لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکان، یان بازرگان لە بازرگانییەکەی.. نموونەکانی نیگەرانی زۆرن.

- مرۆڤ دروستکراوەو نیگەرانی لەگەڵدا دروستکراوە، یان نیگەرانی دروستکراوە پاشان مرۆڤ بۆ ئەوەی بەرامبەرکێ بکات لەگەڵیدا.

### ٢- نیشانەکانی نیگەرانی:

- لە نیشانەکانی کەسی تووشبوو بە نیگەرانی: نا ئاسودەیی، هەستکردن بە نائارامی، بیرکردنەوەی زۆرو مێشکی پەرشو بڵاو، بێ خەویی، بەد هەرسی، ساردبوونەوەی پەلەکان، نەخۆشەکە دەڵێت: هەست دەکەم دڵم توندە!

- لە کاتی نیگەرانیدا دەردانی "ئەدرینالین" لە خوێندا زیاد دەکات کە دەبێتە هۆی زیادکردنی پەستانی خوێنو لێدانی دڵ.

- ئازاری سنگو خێرابوونی هەناسەدان.

- سکچوونو زیادبوونی غازاتو ئازاری خوارووی پشت.

- چەندین گومان لە بیردا دێنو دەچن، هەردەمەی دەچێتە لای پزیشکێك، هەرچەندە هیچ ناتەواوییەك لە دڵو جەستەیدا نییە، تەنها ئەوە نەبێ هەردەناڵێنێ بە دەست ئازاری گەدەو زۆری غازاتی گەدە، تێکچوونی میزکردنو سەرئێشە.

- دیل کارنگی دەڵێت (زیاد لە ٣٧ ساڵ لە نیۆرك ژیام، کەسێك لە دەرگای ماڵەکەی نەدا ئاگادارم بکاتەوە لە نەخۆشییەك کە پێی بڵێن "نیگەرانی". بەڵێ هیچ کەس لە دەرگاکەمی نەدا ئاگادارم بکاتەوە لە هەموو دە کەسێکی دانیشتووی ئەمریکا یەکیان ئەگەری تووشبوونی هەیە بە دارمانی دەماری، کە لە زۆربەی بارەکاندا دەگەڕێتەوە بۆ نیگەرانی).

کارنگی لە درێژەی قسەکانیدا دەڵێت: (ئەگەر کەسێك هەموو دنیای هەبێت ناتوانێ بخەوێ لەسەر زیاد لە جێگایەکی نوستنو لە توانایدا نییە زیاد لە سێ ژەم بخوات لە ڕۆژێکدا، جیاوازی چییە لە نێوان ئەمو جوتیارێکی زەوی کێڵدا؟.. ڕەنگە جوتیارەکە خەوێکی زۆر قوڵتری هەبێتو زۆر زیاتر چێژ لە خواردنەکەی ببینێت، وەك لە پیاوێکی بازرگانی خاوەن پلەو پایە).

هەروەها دکتۆر فارێز دەڵێت: (دەرکەوتووە لە پێنج نەخۆش چواریان هۆکارێکی جەستەییان نییە بۆ تووشبوون بەو نەخۆشییە، بەڵکو نەخۆشییەکە، یان سەرچاوەی گرتووە لە ترس، نیگەرانی، ڕق، حەسودی، بێ توانایی کەسەکە لە خۆگونجاندن لەگەڵ ژیاندا!).

لە ژمارەی داهاتوودا دەربارەی جۆرەکانی نیگەرانیو بارەکانی ڕوودانی نیگەرانی دەخوێنیتەوە.

و. لە فارسییەوە: ڕێڤان عەلی

# بۆ سەرکەوتنی ئێوە...

١- هیچ کات بە خەونەکانی کەسێك پێمەکەنە، کەسانێك خەونیان نییە، کە هیچ شتێکیان نییە.

٢- باوەڕ بە هەموو ئەوانە مەکە کە دەیبیستیت، هەموو ئەوەی هەتە خەرجی مەکە، بە هەمان ئەو ڕێژەیەی کە دەتەوێت، مەخەوە.

٣- کاتێك دەڵێیت: ‹‹خۆشم دەوێیت››، مەبەستتان هەر ئەوە بێت.

٤- کاتێك دەڵێیت: ‹‹بەداخەوەم›› سەیری چاوی کەسی بەرامبەر بکە.

٥- پێش ئاهەنگی زەماوەند، لانی کەم شەش مانگ دەستگیران بن.

٦- کاتێك کەسێك پرسیارێکت لێدەکات، ناتەوێ وەڵام بدەیتەوە، زەردەخەنەیەك بکەو بڵێ: بۆچی دەتەوێت ئەوە بزانی؟

٧- کاتێك شتێك لە دەستدەدەیت، پەند وەرگرتن لێی لە دەست مەدە.

٨- ئەم سێ خاڵەت هەمیشە لە بیربێت: ڕێز لەخۆگرتن، ڕێز لە کەسانی دیکە گرتنو بەرپرسیارێتی هەموو کارەکانت لە ئەستۆ بگرە.

٩- بە زەردەخەنەوە تەلەفۆنەکەت هەڵبگرە، کەسێك تەلەفۆنی کردووە ئەوە لە دەنگی ئێوەوە دەبیستێت.

١٠- کاتێك هەست دەکەیت هەڵەیەکت ئەنجامداوە، دەستبەجێ بۆ ڕاستکردنەوەیو چاککردنەوەی هەنگاو بنێ.

١١- ڕێگەمەدە ناکۆکییەکی بچوك، ببێتە هۆی ئەوەی زیان لە هاوڕێیەکی گەورەتان بدات.

١٢- ئەوەت لە بیربێت خۆشویستنو سەرکەوتنە مەزنەکان، پێویستی بە مەترسییە گەورەکانیش هەیە.

١٣- خەڵکی لە ڕێگای خزمو کەسوکارەکەیەوە داوەری مەکەن.

١٤- لەگەڵ پیاوێك، یان ژنێك هاوسەرگیری ئەنجام بدەن کە عاشقی قسەکردنن لەگەڵ ئەودا، چونکە کاتێك بەساڵادەچن، کارامەییەکانی ئاخاوتن وەك کارامەییەکانی دیکە زۆر گرنگ دەبێت.

١٥- بە ئارامی بدوێنو خێرا بیربکەنەوە.

١٦- کاتێك بۆ ‹تەنهابوون› تەرخان بکەن.

سەرچاوە: شادکامیو موفقیت/ ژمارە:١٠٧

# تۆ ئەو کەسەیت کە تێڕوانینەکانت دروستیکردووە

بەرەو سەرکەوتن

و: کیژان فەرەج

**مـــن نەزانـــم، هیچ نازانـــم!! مەحاڵـــە ببمە خاوەن ســـامانو ملیۆنێر!!**

**من دەبمە کەشتیوانێکی ئاسمانی؟! من کەسێکی سەرکەوتووم؟!**

بە دڵنیاییەوە هەموو ئەو تێڕوانینانە دروســـتن، ئەو شتانەی لە داهاتوودا بە دەستیان دەهێنیت هەمووی لە وێنەدا نەوەی ئەو تێڕوانینانەیە کە بۆ خودی خۆتت دروستکردووە.

کەســـانێك هەن تێڕوانینی نەرێنیو ئاســـتێکی نزم بۆ خۆیان دادەنێـــن، کاتێکیـــش بەو ئاســـتە دەگەن کە پێشـــتر پێشـــبینیان کردبـــوو، دەکەونە گلەییکـــردنو ڕەخنەگرتن بە پاســـاوی ئەوەی هەموو کاتو هەوڵو سامانی خۆی بۆ تەرخانکردووەو ئەوەی پێی گەیشـــتووە هەرگیز لە ئاســـتی ئەمدا نەبووە، لـــە کاتێکدا ئەوەی لە یادکردووە کە بە تەواوی هەمان ئەو شـــتەی بەدەســـتهێناوە کە پێشبینی کردبوو...

بە ســـادەیی بڵێین: ئەنجامی کارەکـــە لەوەدایە... تۆ چ وێنەو سنورێکت داناوە بەرامبەر متمانەبوونت بە تواناکانی خۆتو لە چ ئاستێکدا خۆت دەبینیتەوە....

وەك دکتۆر (روبرت شولر) لە کتێبی (القوة الايجابية) دەڵێت: تـــۆ بە تەنها دەتوانیت ئـــەو کارانە بکەیت کـــە بیروباوەڕت وایە دەتوانیت بە ئەنجامی بگەیەنیت، چۆن وێنا بۆ کەسێتیت بکێشیت، ئەوە تەنها بەو شێوەیە دەبێت، دەتوانیت تەنها بەو شتانە بگەین کە باوەڕت وایە توانات بەسەریاندا هەیە.

**ڕوانینت بۆ کەســـێتی خۆت:** وەك ئەو دەفرەیە کە هەســـتو ســـۆزو ئەزمونەکانتی تێـــدا دادەنێیت، هەتاکـــو تێڕوانینەکانمان بەرامبەر خودی خۆمان گەورەو گشتگیر بکرێت بە خۆشەویستیو متمانە بوونو چاو نەترسی (ئازایەتی)و باوەڕ، ئەو کات هەستو ســـۆزو ئاکاریشـــمان ئەرێنـــی دەبێـــت هەتاکـــو تێڕوانینەکانمان نەرێنیو ئاســـت نـــزم بێتو بەدووربێت لـــە ڕێزگرتن لە خودی خۆمانو ترسو دوودڵی تیابێت، ئەوا هەســـتو سۆزو ئاکاریشمان نەرێنی دەبێت.

دەتوانیـــت هەنگاو بە هەنگاو بەرزبیتەوە بەرامبەر تێڕوانینو پێشـــبینییەکانت لە ڕێی گۆڕینی هەستو سۆزەکانت بەرامبەر ئەو بارودۆخە شکســـتخواردووی کە ئێمە پێیدا ڕۆیشتوینو تێڕوانینو هەســـتو ســـۆزمانی دروســـتکردووە لە ترسو دوودڵـــی، هەروەها گۆڕینی ئەو ژینگەیەی چواردەورت، چونکە مانەوەت تێیدا دەبێتە پشتگیرو پاڵپشت بۆ تێڕوانینە ئەرێنیەکانت.

**چیرۆك:** ئەم گێڕانەوەیەمان لەســـەر چوار لاوە کە بە بنەماڵە پایـــە بەرزو ناســـراون، لە نزیـــك کەعبەی پیـــرۆزدا کۆبوونەوەو ســـەبارەت بە ئاواتەکانی داهاتوویان بۆ یەکتری دەدوان، ئەمانیش بریتـــی بوون لـــە: (عبداللەی کوڕی زوبێر)و هـــەردوو براکەی کە (موعصـــەبو عروە)بـــوونو (عبدالملـــك ی کوڕی مەروان)یشـــیان لەگەڵدا بوو.

یەکێك لە لاوەکان باســـەکەی وروژاند بـــەوەی بە هاوەڵەکانی گـــوت: بـــا هەریەکێك لە ئێمە ئاوات بخوازێـــت بەوەی حەزدەکات خودای گەورە لە داهاتوودا بە چ ئاســـتێکی بگەیەنێت.. عەبدوڵای کـــوڕی زوبێر وتـــی: ئاواتی مـــن ئەوەیە ببم بە پاشـــای حیجازو جێنشینی (خەلافەت) بگرمە دەست.

براکەشی کە (موصعەبی کوڕی زوبێر) بوو وتی: منیش ئاواتم ئەوەیـــە ببمە پادشـــای هـــەردوو عێراقەکەو کـــەس نەتوانێت لە بەرامبەردا بووەستێت.

لـــەم کاتەشـــدا (عەبدولمەلکی کـــوڕی مەروان) وتـــی: ئەگەر هەردووکتان بەوانە ڕازی بن کە وتتان، ئەوا من ڕازی نابم تا ئەو کاتـــەی حوکمی هەموو جیهان نەگرمە دەســـتو لـــە دوای معاویە ببمە جێنشین.

پاشان هەموویان ڕوویان لە عوروە کردو وتیان: ئەی عوروە تۆ ئاواتت چییە؟ عوروەش وتی: داوا لە خودا دەکەم پیتو بەرەکەت بخاتـــە ئاواتـــی هەریەکەتانـــەوە کە لـــە دونیـــادا دەتانەوێت پێی بگەن، بـــەڵام من هەموو ئاواتم ئەوەیە ببمـــە زانایەکی کارکردو، ببمـــە هۆکارێك تاکـــو خەڵکی لە منەوە کتێبی خوداو ســـوننەتی پێغەمبەر (دروودی خوای لەسەربێت) وەربگرن، لە کۆتاییدا بگەم بە ڕەزامەندی خوداو خۆشەویستی ئەو بەدەستبهێنم.

لە ڕۆژەکان بپرسەو بە مێژوودا بگەڕێ دەبینیت کە هەریەکێك لەم چوارلاوە بەو ئاواتە گەیشتن کە ئاواتیان بۆ دەخواست.

مۆمی چواردەیەم

ن: د. عبدالکریم بکار
و: ئاسیا صەلاح

# سازش لە بنەماکانت مەکە!

ئەو باوەڕەیی لە دڵەکانماندایەو ملکەچبوون بەوەی پێشەوامان گەیاندویەتی پێمان، هەر یەك لە ئێمە دەکاتە خاوەنی ڕێساو بنەمای مەزن، نرخی ڕاستەقینەمان بەندە بە دەستگرتن بەو بنەمایانەوە، کوڕو کچەکانم ئاگاداری ئەو شەپۆلە ترسناکەن کە ئەمڕۆ بەرەو ڕوومان دەبێتەوە، زۆرینەی ئەوانەی بەرەو ڕوومان دێت لەو کەلتورو نەتەوانەوەیە کە بڕوایان بەوە نییە کە ئێمە بڕوامان پێیەتی، بگرە جیهانگیری(عولمە) دروشمەکانی بڵاودەکاتەوە لە هەموو شوێنێکی سەرزەوی، کە کار دەکات لەسەر هاندانی خەڵکی بۆ گەڕان بەدوای بەرژەوەندییە مادییەکانیان، دوور لەوەی کە داواکراوە لە بنەماو ڕێسا ئیسلامییەکان، ئەمەش ڕکابەرییەکی گەورەیە بۆ ئێمە، هەر کە گەورە بوونو زیاتر بە ڕووی ژیاندا کرانەوە تێدەگەن کە ئێوە ڕووبەڕووی زۆرترین سازش دەبنەوە، لە پێش زۆرینەی خەڵکییەوە، کە ترسیان نییە لە خوداو ڕۆژی دوایی: مەبەستمان گوێنەدانە بە بنەماو ویژدانو پیاوەتیو شکۆمەندی، کە پێویستە لەسەرمان ئامادەبین بۆ پارێزگاریکردن لەمانە.

چەندەها کەس دەبینن لە چواردەورتان توشی فریودان دەبن، نقوومبوون لە حەرامدا چ جۆرە نقووم بوونێك، ئەو جۆرە کەسانە نە شکۆمەندن نە دڵخۆش، نابێت مرۆڤ کاریگەر بێت بە زۆری ژمارەیان، ئەوانە لای خودا کەمن، نەکێشیان هەیە نە نرخ، وەك وتراوە "لە ڕێگەی ڕاستی مەترسە بە هۆی کەمی ڕێبوارانی، هەڵمەخەڵەتێ بە ڕێگەی هەڵە بە زۆرینەی شوێنکەوتوانی"

کچو کوڕەکانم بیرتان نەچێت کە ئێمە لە دنیای تاقی کردنەوەداین، یەکێك لە ئێمە ناتوانێت ببێتە خاوەنی هەموو شتێكو ئەوپەڕی ئەوە بەدەستبهێنێت کە حەزی پێیەتی، ئەگەر بەردەوام بێت لەسەر دەستگرتن بە بنەماو ڕێساکانییەوە، مەگەر ساتێك هەردەبێت ناچار بێت کە یەکێکیان واز لێبهێنێت، لەو کەسانە بن کە داکۆکی لە بنەماکانیان دەکەن، لایەنی ڕاستی دەگرن. ئەو یاسا ئاڵتونییەشتان بیر نەچێت: " ئەوەی شتێ لە پێناو خودا وازلێبهێنێت، خودا باشتری بۆدەخاتە جێ".

## ئەمە چی دەگەیەنێت لای کوڕو کچەکانم؟

ئەمانە دەگەیەنێت:

١- شارەزایی خۆتان نیشان بدەن لە بەدەستهێنانی خولیاو ئاواتەکانتان لە چوارچێوەی بنەماو بەهاو ئاکارە ئیسلامییەکان، ئەمەیان کێبڕکێ گەورەکەیە.

٢- خۆتان ڕابهێنن لەسەر وازهێنان لە هەندێك شتی ماددی لە پێناو مانەوە لەسەر ڕێبازی ڕاستی.

٣- پارە هەموو شتێك نییە لەم دونیایەدا، دەبێت بۆ هەموو خەڵکی بسەلمێنین کە لە ژیاندا شتانێکی ئازیز هەن کە قابیلی سازش لەسەرکردن، یان فرۆشتنو واز لێهێنان نین.

خوای گەورە ئێمەو ئێوەش لەسەر حەقو ڕاستی دامەزراو بکات.

# ئایا تۆ لە گەشبینانی، یا لە ڕەشبینان؟

**تێبینی: سەرجەم پرسیارەکان بە (بەڵێ)، یاخود (نەخێر) وەڵام دەدرێتەوە..**

١- لە درەنگانی شـەودا، گوێت لە دەنگی زەنگی دەرگاکەتان دەبێت، ئایا لەو باوەڕەدای هەواڵێکی ناخۆش ببیستی؟

٢- ئایا بەشێوەیەکی بەردەوام بەکرەو دەرزی لەگەڵ خۆت هەڵدەگری بۆ چارەسەری هەر ڕووداێکی نەخوازراوو کتوپڕ؟

٣- ئایا حەزدەکەیت هەموو کات بەشداری لە گرەوو پێشبڕکێدا بکەیت؟

٤- ئایا ڕۆژێك خەونت بەوەوە بینیوە کە ئەگەر لە ناکاو سەروەتێکی زۆر لە ئاسـمانەوە ببارێت بەسـەرتدا، یان گەنجینەیەکت بە میراتی بۆ بمێنێتەوە، چی دەکەیت؟

٥- ئایـا هەمـوو کات کە دەچیتە دەرەوە لەگـەڵ خۆت چەتر، یان قەمسەڵە دەبەیت لە ترسی گۆڕانی کەشو ئەگەری باران بارین.

٦- ئایا بەشێکی زۆر لە ماڵو سامانت پاشەکەوت دەکەیت بۆ دڵنیایی دواڕۆژت؟

٧- ئایا گەشـتت کردووە پێش ئەوەی لە ئوتێل جێگەیەك بۆ خۆت حیجز بکەیت؟

٨- ئایا لەو باوەڕەدایت کە زۆرێك لە خەڵکی بەڕێزو بە حورمەتو شەریفن؟

٩- کاتێك پلان بۆ گەشـتێك دادەنێیت بیـر لەوە دەکەیتەوە کلیلی شوقەکەت لای هاوڕێیەکت، یان دراوسێکەت دابنێی؟

١٠- ئایا بەشێوەیەکی گشتی بە پەرۆشی بۆ پرۆژەی تازە؟

١١- ئایـا ئەگـەر یەکێك لـە دۆسـتو ناسـیاوەکانت داوای قەرزی لێکردیـت، بەو مەرجەی هەر کات لە توانایـدا هەبوو بۆت بگێڕێتەوە، قەرزی پێ دەدەیت؟

١٢- ئایا بەشێوەیەکی گشتی متمانەت بە خەڵکی هەیە؟

١٣- لە کاتی پلاندانان بۆ گەشتێکی کورت، ئایا بیر لە ئەگەری باران بارین دەکەیتەوە؟

١٤- کاتێـك چاوپێکەوتنێکـی گرنگـت هەیە، ئایا زووتـر لە کاتی چاوپێکەتنەکـەت بـەڕێ دەکەویـت لـە ترسـی ڕوودانـی پەککەوتنی ئۆتۆمبێلەکەت، یان قەرەباڵغی ڕێگە؟

١٥- کاتێك پزیشـکەکەت بڕیار دەدات لەسـەر پشکنینێکی پێویست، یاخـود نەشـتەرگەرییەك، ئایـا هەمیشـە چاوەڕێی ئـەوە دەکەیت کە هەڵەیەکی گەورە، ڕوودەدات؟

١٦- ئایا هەموو بەیانیەك کە لە خەو هەڵدەستی بیر لە پرۆژەیەکی نوێ دەکەیتەوە؟

١٧- ئایا خۆشـحاڵ دەبیت بە پێشـوازی نامە، یان پۆستی چاوەڕوان نەکراو؟

١٨- ئایا بەشێوەیەکی گشتی بەشێك لە ماڵەکەت دەبەخشی، بێئەوەی زۆر بیر لە ئایندە بکەیتەوە؟

١٩- ئایا لە ژیانت دڵنیای کاتێك گەشت بە فڕۆکە دەکەیت؟

٢٠- ئایا هەمیشە لە بیری ئەوەدایت کە پلان بۆ ساڵی داهاتوت دابڕێژی؟

**بەمشێوەیە نمرەکانت کۆبکەرەوە:**

بۆ خاڵەکانی (١-٢-٥-٦-٩-١٣-١٤-١٥-١٩) وەڵامی بەڵێ (سفر) وەڵامی نەخێـر (١). بـۆ خاڵەکانـی (٣-٤-٧-٨-١٠-١١-١٢-١٦-١٧-١٨-٢٠) بەڵێ (١) نەخێر (سفر) دابنێ.

**ئەنجامەکانیش بەمشێوەیە:**

***ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە (٠ -٧):**

ئەوا تۆ کەسێکی زۆر ڕەشبینی، بە چاویلکەیەکی ڕەش دەڕوانی بۆ دونیا، تاکە ڕێگە بۆ دەربازبوون لەو هەڵوێستە ڕەشبینانەیە، ئەوەیە کە بەسینەی فراوانەوە سـەرجەم هەواڵە ناخۆشـەکان قبوڵ بکەیت، دەبێت وەها خۆت ڕابهێنی کە لە کاتی بیسـتنی هەر هەواڵێکی ناخۆشـدا، تاڵە موویەکت گرژ نەبێت، زۆر ئاسایی وەریبگریت، ئەوە ژیانە پێکهاتووە لە خۆشیو ناخۆشی.. ئەگەر تۆ هەمیشە چاوەڕوانی ڕووداوی خراپو هەواڵی ناخۆش بکەیت، ئەم هەڵوێستەت زیانی زۆرت پێدەگەیەنێت، چونکە تۆ ناتوانی هیچ هەنگاوێك بنێیت، ئەمەش سەردەکێشـێت بۆئەوەی هەمیشـە کەسـێکی خەمۆکو بێ هیواو ئاواتو توڕەو شکسـخواردوو بیت، چارەسەری نموونەییو گونجاو بۆ ئـەم بارودۆخەش تەنها بریتییە لە گۆڕینی هەڵوێسـتو بیرکردنەوەت، بۆ بڕیاردان لەسـەر کارو ڕووداوەکان بەشێوەیەکی ئەرێنی، لەبری ئەوەی بیر لە ڕووداوی ناخۆشو شکست بکەیتەوە، بیر لە سەرکەوتنو ڕووداوی خۆش بکـەرەوە، هەرگیز خۆت تەسـلیمی بێهیوایی مەکـە، چەند جارێك بۆ ئەم مەبەسـتە هەوڵ بدە، ئەگەر لە جاری یەکەمو دووەمدا شکسـتت هێنا، بە دڵنیاییەوە لە کۆتاییدا سەردەکەویت.

*** ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە نێوان (٨- ١٤) بوو:**

تۆ کەسایەتییەکی هاوسەنگت هەیە، هیچ ڕێگرێك نییە لە هاندانت بۆ خۆئامادەکردنت لە بڕیاردانی زۆرو ئەرێنی.

*** ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە نێوان (١٥ - ٢٠) بوو:**

ئەوا تۆ بەڕاسـتی کەسـێکی گەشـبینی، بە ژیرییەکی کراوەوە توانای ڕووبەڕووبوونەوەی تەواوی گرفتو کێشەکانی ژیانت هەیە، گومانیش لەوەدا نییە کە گەشـبینی دیاردەیەکی دروستو بەهێزە، بەڵام ئاگاداربە ڕۆچوونو زیادەڕەوی لە گەشـبینیدا هانت دەدات بۆ قوتدانی پاروویەکی گەورە کە لە توانای هەرسکردنی تۆ زۆر گەورەترە.. واتە لەسەرو تواناکانی تۆوەیە.

# پۆلی ١٢ چییه؟

٢/٢

**بۆچی پۆلی ( ١٢ )مان لەلا قورسبووه؟**

ئەمــه ئــەو پرســیارەیه کە ڕەنگە تا ئێســتا بــەدوای وەڵامەکەیدا نەگەڕابێتین، بەڵام زۆرکات وتبێتمان قورسه، با بزانین ئایا وایه؟

*** داهاتووم دیاری دەکات:**

- دەپرسین: باشه بەڕای تۆ کێیه داهاتووت دیاری دەکات؟ ئایا مامۆستاکەت لە جێی تۆ دەچێت تاقیکردنەوەکان ئەنجام بدات؟ وەڵام: نەخێر

- کەوابێــت چــی وای لێکردوویــت بترســیت؟ یان ئەوەتا ترســت لــە خودا هەیه، یان له خۆت!! ئەوەی پێویســته لەســەرت هەوڵدانێکی بێوچانه، نەوەك گلەیو گازندەکردن لەمو لەو.

- وەك نیعمەتێــك لێی بڕوانه، چی لەوە گەورەتره خۆت بەشــدار بیت لە دیاریکردنی داهاتووی خۆتدا؟!

*** دەروونی:**

- خۆت بۆ خۆتی دروستدەکەیت! چۆن؟

- فــلان کەس بەو هەموو زیرەکییــەوە، ئەوەندەی هێنا، هاوڕێکەم مامۆستای گرتووه بە پارە، دیاره فلان وانه قورسه... هتد.

- دەوروبەر بۆت دروستدەکەن! چۆن؟

- مامۆستا: تۆو ئەو نمرەیەیان نەوتووە.

- خوێنــدکاری ڕەشــبین: نموونه: بیرکاری ئەم مامۆســتایە پێمان بلێت، نەك نمرەی بەرز ناهێنین، هەر دەرناچین.

- خــزمو کــەسوکار: نموونه: من فلانه کچم ئیســراحەتی نەبوو، کەچــی (٨٠)ی هێنــا، تەمەنــت بەفیڕۆ مەدەو خۆت لە خۆشــی مەکە، یاخود بە پێچەوانەوە.

*** پرۆگرامی زۆر:**

ئەم وتەیه زۆر ڕاسته، بەڵام بۆ کەسێك کە لە بەرگەوە بۆ بەرگ بە هەمان شــێواز کۆشــش بکات، کەوابوو تا بۆت دەکرێت هەوڵی ئەوە بدە تەکنیکێك زیاتر بزانیتو بەکاری بهێنیت، جا بە بەشداریکردنت بێت لە خولی تایبەتدا، یان تەنها بە هەوڵو ماندووبونی خۆت کە هەڵبژاردنی دووەمیان خۆی لە خۆیدا کاتی زۆرترت دەبات.

*** نەبوونی مامۆستای بە ئەزموون:**

- ئەو مامۆســتایە بە ئەزموونە کە بتوانێت بە تەواوی بابەتەکەت تێبگەیەنێت، نەك ئەوەی چەند ساڵه پۆلی ١٢ دەڵێتەوە!

- هەوڵبــە لــەو وانانەدا کە مامۆســتاکەت بە جوانــی بابەتەکانی شــیناکاتەوە، پێش چونه وانەکەیەوە ســەعی زۆر باشــت کردبێتو ئەو پرســیارانه دیاری بکە کــە نایانزانیت، تاوەکو دواتر لە مامۆســتاکەتی بکەیت بە تایبەتی، یان لە خوێندکارێکی زیرەکی پۆلەکەت.

- **پێشبڕکێی قوتابخانەکان:**

ئەگــەر ترســت لەوەیــه تاقیکردنەوەکــەت لەسەرئاســتی هەمــوو کوردســتانه، هیــچ پێویســت بە تــرسو دڵەڕاوکێ نــاکات، تەنها ئەوە بیــر خۆت بهێنەرەوە کە گەورەترین هاندان بۆ کۆششــکردن بریتیه لە پێشبڕکێ (منافسه).

*** بەکەلۆری:**

لەوانەیه زۆرێك لە خوێندکاران وا بڕوانن کە پرسیارەکانی بەکەلۆری زۆر قورســنو ڕەنگــه نەکرێت نمرەیەکــی باشــی تیادابهێنرێت، بەڵام دڵنیابن کە پرســیارەکانی بەکەلۆری ئاسانتره لە پرسیاری مامۆستاکەی خۆت، چونکە مامۆستاکەت پرسیار بۆ کۆمەڵێك خوێندکاری دیاریکراوو بابەتێکی کەمتر دادەنێت، بەمەش ئەگەری دانانی پرســیاری قورس زۆر زیاتره لەو بەکەلۆرییەی کە لێی دەترسیت.

*** هاوین سەعیم نەکردووە:**

هێشتا درەنگ نەبووە بۆت، ئێستە دەستپێبکە بە وانەکان کە ڕەنگە باشتربێت، چونکە دواتر کاتت بۆ دەگەڕێنێتەوە.

*** نادادپەروەری:**

ئەمه مانای چییه؟ ئایا دەتەوێت هەموو خەڵکی دادپەروەربن ئنجا پۆلــی ١٢ تــەواو بکەیت؟ ئەگــەر وایە بۆ خۆت دابنیشــە چاوەڕێ بکە.. زۆرکەم کار هەبێت دادپەروەری تەواوی تیا هەبێت، بۆیە هەوڵی تەواوی خۆت بدەو خۆت بە شتانێکەوە خەریك مەکە دەسەڵاتت نییه بەسەریدا.

*** نەبوونی بەرچاوڕوونی:**

هەوڵبدە بەشداربیت لە خولی تایبەت بەم قۆناغە، کە یارمەتیدەرێکی باشــتن بۆ ئاشــنابوونت بە پۆلی ١٢و بۆت ڕووندەکەنەوە چۆن مامەڵەی لەگەڵــدا بکەیــت.. یاخود بچــۆ بۆ لای کەســی زۆر ئەزموونــدار نەك هەرکەسێك ئەم قۆناغەی بڕی بێت پرسیاری لێبکەیت.

*** دوو ساڵەییو خولی دووەم:**

- زۆر کات دەگوترێت: بەبێ دوو ســاڵه بوون مەحاڵه پۆلی دوانزه ببــڕم، چونکه هەر لە خێزانــی ئێمەدا کەس نەیتوانیــوە پۆلی دوانزه ببڕێت، ئێســتا من دەتوانم بە یەك ســاڵ بیبڕم؟! ئامانجی سەرەکی لەم بیانــووەدا تەنها شــلگیرییه بۆ خۆی، یاخود دروســتکردنی ناوچەیەکی ئەمانه، تاکو بە ئارامیو دوور لە قورسایی پۆلی دوانزه ببڕێت، ئەمەش پیشــەی کەسانێکە تەحەمولی لێپرسراوییەتی ناکەن، کە هیوادارین تۆی ئازیز لەو جۆره کەسانه نەبیت.

*** دڵ ناسکیو خۆشباوەڕی:**

ئەگەر کەســێك پێی بڵێت: (من ئەوەی ســەعی بێت لە فلان وانەدا نایکــەم، هیــچ تێناگەم، دامناوە بۆ خولــی دووەم،) زۆر زوو باوەڕی پێ دەکات. کەسێك وتی فلان شت باشه یەکسەر دەیکات.

تــا زووتــره واز لەو ڕەوشــتەت بهێنــە، چونکە ئــاگادار نەبیت بە تایبەتتر لە پۆلی دوانزه زیانی باشت پێ دەگەیەنێت.

*** ئامانجی گەورەت نییه:**

ئــەوەی ئامانجێکی گــەورەی نەبێت لە ژیانیدا، ئەوە زۆر ئەســتەمە بتوانێت قورســاییەکی زیاتر هەلگرێتو قوربانییەکی زیاتر بدات،چونکە کە ئامانجێك نەبێت لە بووندا، ئیتر دەبێت لەپێناو چیدا قوربانی بدەم؟؟

# چۆنێتی و چەندێتی

زاهیر زانا

کەسمان بەدەستی خۆمان نییە چەند دەژین، بەڵام بەدەستی خۆمانە چۆن دەژین، چۆنییەتی بنەمایەکی سەرەکی‌و گرنگ پێویستە بۆ هەموو سەرکەوتنێک‌و سەرچاوەو بناغەی تۆکمەیی‌و پتەوییە لە کارو پیشەو بیرو ئەندێشەدا، هەر لەبەرئەمەیە دەبێت زۆر بە گرنگییەوە لێی بڕوانین‌و لە هەلگرتنی هەر هەنگاوێک وتنی هەر وتەیەک‌و نوسینی هەر پەیڤێک‌و وەرگرتنی هەر بڕیارێکدا ڕەچاوی چۆنییەتی بکەین نەک چەندێتی، لەبەرئەوەی هەنگاوێک بە ئاڕاستەی دروستدا لە هەزاران هەنگاوی نابەجێ باشترو بەنرخترەو گرامێک ئەڵماس لە تەنێک ئاسن بە نرخترە.

ئەوە چۆنییەتی بایەخدانمانە بە چۆنییەتی لە کاروباری ژیان‌و بیرکرنەوەو تێگەیشتن‌و مامەڵەماندا کە دەبێتە هۆکاری پێشکەوتن‌و بەرهەمداریمان‌و دەمانپارێزێت لە شکست‌و دۆڕان، بیرمان نەچێت هەموو مرۆڤێک بیست‌و چوار کاتژمێری هەیە لە ڕۆژێکدا، بەڵام سەرکەوتووەکان لە چۆنییەتی سودوەرگرتن‌و بەکارهێنانی ئەو ڕەسیدەدا لێهاتوو لێزان‌و کارامەن، گرنگ نییە چیت هەیەو چەندت هەیە، گرنگ ئەوەیە چۆن بەکاری دەهێنی، گرنگ نییە چەند هاوڕێت هەیە گرنگ ئەوەیە چۆن هاوڕێیەکت هەیە، گرنگ نییە چەند زانیاریت لەلایە گرنگ ئەوەیە کاریان پێ بکەیت، تەنها کارکردن‌و هەوڵدان بەس نییە لە ژیاندا، بەڵکو چۆنییەتی کارکردن‌و تێکۆشان گرنگترەو دەبێتە هۆکاری بەدیهاتنی ئاوات‌و ئامانج گەیشتن بەخواست‌و ویستەکان.

لەهەر شتێکدا بایەخ بە کوالێتی نەدرێت بەردەوامی نابێت‌و زوو لەناودەچێت‌و ناتوانێت گەشەبکات‌و بەرەوپێش بڕوات، چۆنێتی گرەنتی مانەوەو گەورەبوونە، بە نموونە بڕوانە وڵاتێکی وەکو یابان‌و بپرسە بۆ هەمیشە لەگەشەکردن‌و پێشکەوتندایە؟ بێگومان وەڵامەکەی ئاسانە، چونکە کوالێتی لای ئەوان گرنگترینە‌و ئەوەش وایکردووە کاتێک لە کەرەستەیەک نوسرابێت یابانییە دڵنیاییمان پێدەبەخشێ‌و دڵخوازو داواکاری زۆری لەسەرە، یاخود شەریکەیەکی وەکو مارسیدس کە لە ساڵی ١٨٨٦وە هەمیشە ڕوو لە گەشەو پێشکەوتن بووەو زۆربەی ئەوانەی جارێک ئەم ئۆتۆمبێلە بەکاربهێنن دەیانەوێت لە هەمان جۆر بیکڕنەوە لەبەرئەوەی چۆنێتی لای ئەوان خاڵێکی بنەڕەتییەو دروشمیان ئەوەیە کە هیچ شتێک بەردەوام نابێت گەر باشترین نەبێت.

دەبینین کەسانێک تەمەنێکی کەم ژیاون، بەڵام کارگەلێکیان ئەنجامداوە هەر بە زیندویی ماونەتەوە، کەسانێک هەن تەنها چەند تابلۆیەکیان کێشاوەو زۆر بەناوبانگن‌و کارەکانیان زۆر بەنرخ‌و بێ وێنەن‌و زۆر لەو کەسانەش زیاتر ناسراون کە هەزاران تابلۆیان کێشاوە، شاعیرانێک هەن کە ناویان بەدرەوشاوەیی ماوەتەوە لە کاتێکدا ڕەنگە تەنها چەند شیعرێکیان هەبێ شاعیرانێکیش هەن دیوانەکانیان بەسەدان لاپەڕەن‌و بە ئەندازەی ئەوان کاریگەریان جێنەهێشتووە، چونکە لە چۆنییەتیدا نەیانتوانیوە وەکو ئەوان ناوازەو نایاب‌و بێ وێنەبن! ئێستا ئەگەر لەوە تێگەیشتبین چۆنێتی چەندە گرنگە، کاتی ئەوەیە بزانین ئەم چۆنێتیە چۆن بەدەستدێت، چۆن دەتوانین کوالێتی ژیان‌و کارو پیشەو کەسایەتیمان بەرز بکەینەوە، بۆئەم کارەش پێویستمان بە چەند هەنگاوێک هەیە کە لە خوارەوە ئاماژەیان بۆ دەکەین:

١- وردەکاربە: بۆ سەرکەوتن‌و پاراستنی چۆنییەتی پێویستە بایەخ بە هەموو وردەکارییەکان‌و هەنگاوەکانی جێبەجێکردن‌و هەموو لایەنەکان بدەین‌و هیچ شتێک پشتگوێ نەخەین، لەبەرئەوەی هەموو شتێک لە کۆمەڵێ یەکەی بچوکتر پێکدێت، ئەگەر یەکەکان بەهێزبن‌و کوالێتیان بەرزبێ ئەوە ئەویش بەهێزەو گەر پێکهێنەرەکانیشی بێ کەڵک بون ئەویش بێ کەڵکە، کەمتەرخەمی لە وردەکاری هەڵە دروستدەکات، هەڵەی بچوک کارەساتی گەورە دروست دەکات‌و بەبچوکی نامێنێتەوەو بەڵکو گەورە دەبێ‌و پەرە دەستێنێ وەک ئەو ئاگرەی بەهەڵە لە دارستانێکدا دەکەوێتەوەو کۆنتڕۆڵکردنی ئەستەم دەبێت‌و زیانەکانی بێ شومار! وەک لەو چیرۆکانەدا بیستومانە کە گوێ نەدان بە وردەکاری چی دەقەومێنێت، (ناڵبەندێک بزمارێکی بە ئیهمالی داکوتا، بە هۆیەوە ناڵی ئەسپێک لێبویەوەو ئەسپێک پەکی کەوت، کەوتنی ئەسپەکە بووە هۆی کەوتن‌و گلانی سوارچاکێک، بە بۆنەی لە دەستچونی سوارچاکێکەوە سوپایەک تێکشکا بە تێکشکانی سوپایەک وڵاتێک کاول‌و وێرانبوو!) هەموو ئەمانەش ئیهمالی‌و بێموبالاتی دروستیکردن.

هەر بۆیە زۆر گرنگە لە کەمتەرخەمی خۆمان بپارێزین، چونکە کەمتەرخەمی دەبێتە هۆی شکستهێنان‌و کەوتن، کەمتەرخەمیمان بەرامبەر خۆمان تەمەنمان دەسوتێنێت‌و داهاتومان دەدات بەئاوا، چەندین نەهامەتی گەورە بە هۆی ساتێک کەمتەرخەمییەوە ڕوودەدات، کەمتەرخەمی شۆفێرێک ڕووداوێکی هاتوچۆ دروستدەکات‌و چەندین قوربانی لێدەکەوێتەوە، بۆیە زۆر گرنگە لە هەموو سات‌و کاتێکدا کارەکانمان بەڕێک‌وپێکی ئەنجام بدەین وەک پێغەمبەر( درودی خوای لەسەربێت) دەفەرموێت: (ان الله يحب اذا عمل احدكم عملا ان يتقنه)، واتە: (خوای گەورە پێی خۆشە کاتێک کەسێکتان کارێک دەکات بەڕێک‌و پێکی‌و تەواوی ئەنجامی بدات).

٣- دوبارەکردنەوەو ڕاهێنان: ڕاهێنان لەسەر ئەو کارەی ئەنجامی دەدەیت زۆر پێویستەو هاوکاریت دەکات بۆئەوەی کارەکەت پوخت بێت‌و ئەزمونت پێ دەبەخشێ‌و متمانەت زیاد دەکات، خۆ ئامادەکردنی باش مۆرکە بۆ کاری باش‌و کەسی سەرکەوتوو، ئەوەتا ئەبراهام لنکۆلن دەڵێت: (کاتێک خۆم ئامادە دەکەم بۆ گفتوگۆ لەگەڵ کەسێک، یەک لەسەر سێی کاتەکەم دادەنێم بۆ بیرکردنەوە لە خۆم‌و ئەوەی دەیڵێم‌و ئەوی تریش بۆ بیرکردنەوە لە ئەو کەسەو ئەوەی دەیڵێت).

٤- زانیاری زیاتر کۆبکەرەوەو ڕاوێژ بە کەسانیتر بکە: کەس نییە پێویستی بەفێربوونی زیاترو وەرگرتنی پێشنیارو ڕەخنەی ئەوانیتر نەبێت بۆ باشترکردنی چۆنییەتی کاروکردەوەو بەرهەم‌و هەڵوێستەکانی هەرچەندە خۆی لە پلەیەکی بەرزی کوالێتیشدا بێ، لەبەرئەوەی کەس‌و دامەزراوە سەرکەوتووەکان بڕوایان وایە هەمیشە دەتوانن بەرەو باشتر بڕۆن، ڕاوێژکردن بە کەسانی تر سودوەرگرتنە لە ژیری‌و ئەزمونی کەڵەکەبووی ئەوان‌و سامانێکە مرۆڤ دەتوانێ بە هەرزانترین نرخ دەستی بکەوێ‌و بیکاتە چرایەک بۆ ڕۆشنکردنەوەی ڕێگا تاریکەکان.

بەو هیوایەی ژیان‌و تەمەنتان لە ڕووی چەندێتی‌و چۆنیەتییەوە لە لوتکەدا بێ، پڕبێ لە کاری جوان‌و هەمیشە لەبرەودابن‌و هەنگاوتان ڕوو لە ئایندەیەکی گەشتربێ.

# باڵۆڵ و قازی

ڕۆژێکیان پیاوێك لە شاری بەغداد ڕووی کردە دادگاو لە لای قازی لەسەر کەسێك کە ستەمی لێکردبوو سکاڵای تۆمار کرد..

قازی پرسیاری لە سکاڵاکار کرد: کە ڕووداوەکە چۆن ڕوویداوە؟

سکاڵاکار: دەستیکرد بە گێڕانەوەی چیرۆکی ستەملێکردنەکەی، پاش تەواوبوونی قسەکانی، قازی بۆی دەرکەوت کە ستەمکارەکە یەکێکە لە هاوڕێو دۆستە نزیکەکانی..

لەبەرخۆیەوە وتی: چ کارەساتێکە هاوڕێکەم کەوتۆتە ناو ئەم کێشەیەوە!!

لەبەرئەوە قازی بیری لە چارەسەرێکی گونجاو دەکردەوە، تا بتوانێت بە هۆیەوە سکاڵاکار لە داواکەی بێ هیوا بکات..

هەربۆیە لێی پرسی: ئایا بۆ ڕاستی قسەکانت شاهیدت هەیە؟

سکاڵاکار وتی: بەڵێ شاهیدم هەیە.. قازی وتی: شاهیدەکەت کێیە؟

سکاڵاکار: جەنابی باڵۆڵ شاهیدەو ئاگای لە ڕووداوەکە بوو..

بە بیستنی ناوی باڵۆڵ قازی ڕەنگی تێکچوو، چونکە زۆرباش باڵۆڵی دەناسیو دەیزانی چەندە ژیرو دانایە..

بەڵام جەنابی قازی جگە لە داواکردن بۆ ئامادەبوونی باڵۆڵ لە دادگا، چارەیەکی دیکەی نەبوو..

کاتێك سکاڵاکار ڕۆیشت بە دوای باڵۆڵدا، قازی بە تەنها مایەوە، لەبەرخۆیەوە وتی: ئەگەر باڵۆڵ هات، دەبێت چەند پرسیارێکی ئاڕاستەبکەم، کە هیچ پەیوەندی بە سکاڵاکەوە نەبێت، بۆئەوەی بێزار ببێتو بڕواتە دەرەوە..

دوای کاتژمێرێك سکاڵاکار گەڕایەوە نێو دادگاو جەنابی باڵۆڵیشی لەگەڵ خۆیدا هێنابوو، کاتێك قازی چاوی بەم دوو کەسە کەوت، کەمێك کۆکیو پاشان بە باڵۆڵی گوت: ئایا شایەتی دەدەیت لەسەر ئەم سکاڵایە؟

باڵۆڵ سەیرێکی قازی کردو گوتی: بەڵێ..

قازی کەمێك بیری کردەوەو وتی: ئایا قورئانت لەبەرە؟

باڵۆڵ: بەڵێ هەموو قورئانی پیرۆزم لەبەرە..

پاشان پرسی: ئایا ئەحکامە شەرعییەکان دەزانیت؟

باڵۆڵ: زیاتر لە پێویست شارەزای ئەحکامە شەرعییەکانم..

پاشان قازی وتی: ئایا هیچ کات مردووت شۆردووە؟

باڵۆڵ بە خەندەوە وتی: لەسەر ئەوە ڕاهاتووم، ئەوەکاری باووباپیرانیشم بووە!

پاشان قازی ئەوەی لەبەردەستیدا بوو کۆی کردەوەو پرسی: ئایا کاتێك جەنازەیەکت شۆردووەو خستوتە نێو گۆڕەوە، چیت پێ وتوە؟

باڵۆڵ لە وەڵامدا وتی: پێم گوتوە ئەم مردنەت پیرۆزبێت، چونکە وەکو شاهید لەبەردەم قازییەکی وەکو تۆدا ئامادە نەبووە!!

بە بیستنی ئەم قسەیە قازی ڕەنگی ڕووخساری گۆڕا، زانی کە خۆدزینەوە لە دەستی زاناییو دانایی باڵۆڵ ئاستەمە، چارەیەکی دیکەی نەبوو، جگە لە پەسەندکردنی شایەتییەکەی باڵۆڵی حەکیم..

بەڵێ هاوڕێیان باڵۆڵی داناو حەکیم بە ویقارو سەکینەتو داناییەکەیەوە، مافەکەی گێڕایەوە بۆ کەسی ستەملێکراو.

# چۆن دەبیتە مامۆستایەکی سەرکەوتوو؟

عوسمان حاجی سەلام

## بەشی دوازدەیەم

**کێشەکانی چالاکییە خوێندکارییەکان:**

لـە بە ئەنجامگەیاندنی چالاکییەکانی نێـو قوتابخانەدا، هەندێ کێشەو گرفت دێنە ڕێگاو هەندێجار دەبنە هۆی ئەوەی ئەو چالاکییە پەکبخەن، لێرەدا دیارترین ئەو گرفتانە دەخەینەڕوو کە ئەو ڕێگریانە لە بەردەم چالاکییەکاندا دروست دەکەن، ئەوانیش بریتین لە:

١. گرفتی لایەنی مادی:

هەندێ لە مامۆستایان بە هۆی لاوازی لایەنی ماددیو کەمی ئەو بڕەپارەیەی کە بۆی دابیندەکرێ بۆ ئەنجامدانی چالاکییەکان، ناتوانن هەڵسـن بە جێبەجێکردنی ئەو چالاکیانەی بەرنامەی بۆ داڕشتووە، بەڵام وێڕای بوونی ئەم کێشەیەش مامۆستا نابێت وازلە چالاکییەکان بێنێت، چونکە چالاکیەکان کارێك نییە بتوانرێ دەستەبەرداری بێتو پشـتگوێی بخات، بۆیە دەبێت مامۆستا هەوڵی دۆزینەوەی ڕێگەچارە بـدات بۆ ڕزگاربوون لەم کێشـەیە، بەوەش دەبێت مامۆسـتا هەر لە سـەرەتای دەسـتپێکردنی وەرزی نوێـی خوێندنو داڕشـتنی پلانی چالاکییـەکان توشـبوون بەو کێشـانە لەبەرچاوبگرێـتو هەوڵبدات چالاکییەکان بەشێوەیەك ڕێکبخات کە کەمترین بڕی پارەی تێبچێتو زۆرترین سـوود بگەیەنێت، چونکە مـەرج نییە هەر چالاکییەك کە پارەی زۆری تێچوو مانای وایە ئەو چالاکییە بەسـوودترە لەوانی تر. هەروەها پێویسـتە مامۆستای سەرپەرشـتیار هەر لە سەرەتای ساڵی خوێندنـەوە ئـەو بڕە پارەیە دیـاری بکات کە بۆچالاکـی لە ماوەی ئەو سـاڵەی خوێندندا پێویسـتی دەبێت، بۆئەوەی بتوانرێ لەلایەن بەڕێوەبەرایەتییەکانی پەروەردەوە دابین بکرێ.

٢. گرفتی کەمی کات:

گرفتێکـی تری دیـاری ڕێگر لە ئەنجامدانـی چالاکییەکانی نێو قوتابخانە گرفتی کەمی ئەو کاتەیە کەبۆ چالاکییەکان تەرخان کراوە، چونکە زۆربەی ئەو کاتەی خوێندکار لە قوتابخانەدا بەسەری دەبات، لە ناو ژووری وانەوتنەوەدایـەو خەریکی خوێندنی پرۆگرامی بڕیار لەسـەردراوەکانی خوێندنە، ئەمەش وایکردووە کە چالاکییەکان وەکو یارمەتیدەرێـك دابنـرێ. بۆ چارەسـەرکردنی ئەم گرفتە پێویسـتە مامۆسـتای سەرپەرشتیار هەوڵی بەدەسـتهێنانی کاتی پێویست بدات بـۆ چالاکییەکان، چونکـە چالاکییەکانیش وەکـو وانەکانی خوێندن پێویسـتن لە ژیانی خوێندکاردا، هەروەها مامۆسـتای سەرپەرشتیار داوا بکات کە ڕێگەی پێبدرێ بەوەی هەندێ لە کاتی شـەوان تەرخان بکـرێ بۆی بۆ ڕاهێنانی خوێندکارانو جێبەجێکردنی هەندێ جۆری چالاکییـەکان، یاخود مامۆسـتا دەتوانێ داوا لە خوێنـدکاران بکات، هەنـدێ لە جۆری ئەو چالاکییانەی کە دەتوانرێ جێبەجێ بکرێ لە ماڵەوە ئامادەو جێبەجێی بکەن.

٣- گرفتی نەبوونی شوێنو پێداویستییەکان:

بـە هـۆی تەسـکیو بچوکـی بیناکانـی قوتابخانـەوە زۆرجار نەبوونی شـوێنێك بـۆ جێبەجێکردنی چالاکییـەکان دەبێتە گرفت لەبـەردەم سـازکردنی چالاکییەکانـدا، چونکە زۆر لـە چالاکییەکان پێویسـتیان بە شـوێنی گەورەو تایبەت هەیە وەکو تاقیگەی زانستی، هۆڵی هونەری، هۆڵیوەرزشـی، هۆڵی سـازکردنی کۆڕو کۆبونەوەکان، گۆڕەپانیوەرزشـی، هۆڵی داخراویوەرزشی ...هتد. هەروەها هەندێجار گرفتـی کەمی، یان نەبوونی پێداویسـتییەکان دەبنە ڕێگر لەبەردەم چالاکییەکانـی قوتابخانـەدا وەکـو نەبونی پێداویسـتی وەرزشـی، ئامێرو ئامڕازە فێرکارییەکان، پێداویسـتیەکانی ناو تاقیگەی زانستی ...هتد. بۆ چارەسـەرکردنی ئەم گرفتانەش بەشـێوەی کاتی مامۆستا دەتوانێت لـە ڕێگـەی بەڕێوەبەرایەتی قوتابخانەو پـەروەردەوە بە داوای فەرمـی هەنـدێ لە جۆری چالاکییەکان لـەو قوتابخانانە، یان یانەوەرزشـییەکانو سەنتەرو ڕێکخراوەکانو سـەنتەرە زانستییەکان ئەنجام بدات کە خاوەنی ئەو جۆرە شـوێنو پێداویستیانەن تاکاتێك بۆیان دابین دەکرێ .

**چۆنییەتی داڕشتنی پلانی چالاکییە خوێندکارییەکان:**

ڕێکخسـتنی چالاکییە خوێندکارییەکان پێویسـتی بە داڕشـتنی پلانـی پێشـوەخت هەیە، داڕشـتنی پلانیـش ئەرکـی هەریەکە لە ئەنجومەنـی بەڕێوەبردنی قوتابخانەو مامۆسـتایانی سەرپەرشـتی چالاکییەکانو توێژەرانی دەروونیو کۆمەڵایەتی قوتابخانەو هەندێجار خوێندکارانو دایکانو باوکانی خوێندکاران، ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی قوتابخانە کە بریتییە لە بەڕێوەبەرو جێگرو مامۆستایان هەڵدەستن بە زۆر کاری پێویست لەم بوارەداوەکو ڕێکخستنی کاری هەر یەکە لە کۆمەڵەی چالاکییە جیاوازەکان، داڕشتنی پلانی گشتی بۆچالاکییەکان، دابەشـکردنی کارو ئەرکـەکان بەسـەر لیژنەکاندا، بـە دواداچوونو دابینکردنی پێداویستی چالاکییەکان، ڕەخساندنی کاتو کەشو هەوای

لەبار بۆ چالاکییەکان، دابینکردنی توانا مادیو مرۆییەکان بە گشتی.
ئەم ئەنجومەنو لیژنانە هەڵدەستن بە سازدانی کۆبوونەوەی چڕوپڕ لە سەرەتای دەستپێکردنی وەرزی نوێی خوێندن بۆ گفتوگۆکردنو تاوتوێکردنی کاروبارەکانی ساڵی نوێ بە گشتیو دارشتنی پلانی چالاکییەکان بەتایبەتی، هەروەها دیاریکردنی ئامانجەکانو ڕێگاکانی جێبەجێکردنی چالاکییەکان.

سەرکەوتویی لە چالاکییەکاندا پشت بە جۆرو لێهاتویی ئەو پلانو ئامانجانە دەبەستێ کە بۆ ئەو چالاکییە دارێژراوە، پرۆسەی دارشتنی پلانی چالاکییە خوێندکارییەکانیش بە چەندین قۆناغدا تێدەپەڕێت، قۆناغەکانیش بریتین لە:

**قۆناغی یەکەم دەستنیشانکردنی پێکهاتەو ناوەرۆکی بەرنامەی چالاکییەکان:**

لەسەرەتای دەستپێکردنی هەروەرزێکی نوێی خوێندندا پێویستە ئەندامانی دەستەی‌وانەوتنەوە کۆبونەوەی پێویست سازیکەن، ئەمەش بە مەبەستی ئامادەکارییەکان بۆ پێشوازی لە ساڵی نوێی خوێندنو تاوتوێکردنی هەموو ئەو بوارو کاروبارە گرنگانەی کە لەو ساڵەدا ئەنجامدەدرێ، وەکو تاوتوێکردنی پرۆگرامو بڕیار لەسەردراوەکانی خوێندن، باسکردنی ئامانجە گشتییەکانو ئامانجەکانو ڕێگاکانی‌وانەوتنەوە، دارشتنی بەرنامەو پلانی چالاکییە خوێندکارییەکان، شێوازەکانی پێوانەو هەڵسەنگاندن ...هتد. سەبارەت بەچالاکییە خوێندکارییەکان لەم کۆبونەوانەدا هەمیشە ئەمجۆرە کۆبونەوانە بەدەرکردنی کۆمەڵێك بڕیارو ڕێنمایی کە لە چوارچێوەی پلانی گشتی چالاکییەکانی ئەو ساڵەی خوێندندایە کۆتایی پێدێت.
هەر لەم کۆبونەوانەدایە ئەرکی مامۆستایان لەسەرپەرشتیکردنی کۆمەڵەی چالاکییەکاندا دیاری دەکرێت، هەروەها دیاریکردنی ئەو بڕە پارەیەی کە بۆ ڕاپەڕاندنی چالاکییەکان لە ماوەی ئەو ساڵەدا پێویستە.

**قۆناغی دووەم: دابینکردنی بڕی پارەو کاتی چالاکییە خوێندکارییەکان:**

لە قۆناغی دووەمی دارشتنی پلانی چالاکییەکاندا پێویستە هەریەك لە مامۆستای سەرپەرشتی هەریەکێك لە کۆمەڵەکان کاتو بڕی ئەو پارەیەی بۆ چالاکییەکانی لە ماوەی ئەو ساڵەی خوێندندا پێویستی پێیەتی دیاری بکات، هەروەها هەوڵی دابینکردنی کات لە خشتەکانی وانەوتنەوەدا بدات بۆ چالاکییەکان، ئەو پێداویستیانەی تر کە پێویستی پێیان دەبێت لە کاتی ئەنجامدانی چالاکییەکانیدا، پاشان لەگەڵ بەڕێوەبەرو جێگری بەڕێوەبەرو کەسانی پەیوەندیدار گفتوگۆ بکات بۆ دابینکردنی ئەو پێداویستیانە.

**قۆناغی سێیەم: دارشتنی پلان بۆچالاکییەکان:**

دوای ئەوەی ئەو دوو قۆناغەی پێشوو بەسەرکەوتوویی ئەنجامدراو تێیدا مامۆستای سەرپەرشت بڕی پارەو کاتی بۆ دەرکەوت، ئینجا پێویستە لەم قۆناغەدا مامۆستای سەرپەرشتیار کۆبوونەوە بە هەموو ئەندامانی کۆمەڵەی چالاکییەکان ئەنجام بدات بۆ گفتوگۆکردن دەربارەی چالاکییەکانو دابەشکردنی ئەرکەکان بەسەر ئەندامانندا ئینجا داوا لەو مامۆستاو خوێندکارانە دەکرێ کە ئەندامی هەریەك لە کۆمەڵەکانن کە هەریەکەیان بە پێی ئەرکەکەی خۆی پلانێکی تایبەت بە خۆی دابڕێژێ بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانی چالاکییەکە، پاشان مامۆستای سەربەرشتیار هەڵدەستێ بە دارشتنی پلانێکی گشتگیرو چڕوپڕ لە دارشتنی ئەم پلانەشدا پێویستە مامۆستای سەرپەرشت بەشداری بە هەندێ لە خوێندکارانی ئەندام لە کۆمەڵەکەدا بکات، بۆئەوەی بتوانرێ بیروبۆچونی ئەوانیش لەم بوارەدا، ئەم کارەش دەبێتە هۆی بەرچاوروونییەك بۆ خوێندکاران بۆ زیاتر ئاشنابوون بە ناوەرۆکی چالاکییەکانو ئامانجەکانو سودی چالاکییەکان، هەروەها ئەم کارە وایان لێدەکات بە هەستێکی خۆش بڕوابەخۆبوونو دوور لە بێزاری هەستن بە ئەنجامدانی چالاکییەکان.

# ببه به پاییز تاچێژ له ژیان وەرگریت!

پاییز وەرزێکی بەرووکەش وشكو غەمگینو مەلولاوی باڵ بەسەر دونیادا دەکێشێت، وەلێ ناوەرۆکی پڕە لە جوانیو پەنهانیو قەشەنگی پڕ لە پەندو عیبرەت بۆ ئەوانەی تێدەفکرنو بیردەکەنەوەو بێ ئاگا ژیان ناگوزەرێنن، پاییز لە ڕواڵەتدا بە دوژمنی سروشت ناسراوە، بەڵام بە ناوەرۆك نا، شتی ترمان پێ دەڵێ، دەڵێ: من دێم تا ئەم گەڵاماندووانە بووەرێنم، بۆئەوەی لەخاکا بڕزێنو جارێکی دیکە ببنەوە بە ماددەو سەماد بۆ خۆراکی خاكو ڕووەکەکان بە برشتتر بن، من دێم لەگەڵ ڕەشەباکەم تۆوەکان دەگوێزمەوە بۆ شوێنێکی شیاو تا لەوەرزی پەڵە ئامادەبێتو دیسان لە بەهاردا سروشت نەخشین بێتەوە.

من دێم شەوگار درێژ دەکەم تا مرۆڤە ماندووەکان شەکەتی ڕۆژگاری درێژیو بەتینی هاوینیان لە یاد بچێت، شەوگاری پڕ لە جوانی تریفەی مانگو جریوەی ئەستێرە پڕکەن لە خەڵوەتو بۆ کردگارییان، ئەمانەو چەندانی تر وانەمان پێ دەڵێ، بەڵام ئەوەی من دەمەوێت ئاماژەی پێبکەم ئەوەیە بریا ئێمەی مرۆڤ وەك پاییز ژیانمان دەگوزەراند تاخۆمان لە ژەنگی گوناهوو تاوان پاك بکەینەوە تا هەرچی گەڵای تاوانی هەیە بیداتە بەر شنەبای تەوابی یەزدانو تا بۆی بووەرێنێت، تا هەرچی کینەو بوغزو غەمو پەژارەی هەیە لەگەڵ پیاسەکردن لەناو خەزانی جوانی پاییز لە یادی دەکردنو بۆ هەمیشە لە ژێر درەختێکا بەجێی دەهێشتن، بریا مرۆڤەکان چەشنی پاییز جاروبار توندوو زبرییان لەگەڵ خۆیان دەنواند، بۆ سەلماندنی مرۆڤ بونیان لەگەڵ ناخی خۆیان چاکسازییەکی ڕیشەییان دەکرد لە خۆیانداو ڕۆحیان بێگەردو جوان دەکرد، وەك نەسیمێکی فێنکی بەیانی پاییز، خۆزگە چەشنی بای بەهێزو ناوەختی پاییز هەر کات پێویستە لە ناخیو ویژدانی خۆیان هەڵیان دەکردو تاهەمیشە ویژدانێکی زیندوو بە نوری ئیلاهیمان دەبوو نەمرۆڤو نە پەپولەو مێرولەشمان بریندار نەدەکرد، بۆ هەمیشە چرۆی هیواو گەشبینیو خۆشنودیو سەرکەوتن لە ناو ڕۆحو گیانمان تا ئەبەد شکۆفەی دەکرد.

ڕۆشنا صالح

هیوا ئارام

# زانیاری.. بۆ زاخاوی مێشك

١- یەکەم کەس کە وێنەی خۆی لەسەر دراو دانا (ئەسکەندەری مەقدونی) بوو.

٢- کۆنترینو کورترین ســرودی نیشتمانی، سرودی نیشتمانی یابانییە.

٣- ڕەنگی خوێنی (کەرکەدەن) شینە.

٤- دەگمەنترین گروپــی خوێن لە جیهاندا، خوێنی (oh) کە تەنها سێ کەس لە جیهاندا خاوەنی ئەو جۆرە خوێنەن.

٥- ٣٦ دەوڵەت لە جیهاندا هیچ سنورێکی ئاوییان نییە.

٦- وڵاتی فنلندا خاوەنی زۆرترین دەریاچەی ئاوە لە جیهاندا.

٧-- ژمارەی گیرفانەکانی لوتی مرۆڤ، ٨ گیرفانە.

٨- ماسولکەکانی دڵی مرۆڤ توانای فڕێدانی خوێنیان هەیە بۆ دووری ١٠ مەتر لە هەوادا..

٩- سەرکردەی کوبی (فیدل کاسترو) لە ماوەی فەرمانڕەواییدا (٦٣٧) جار دووچاری هەوڵی تیرۆرکردن بووەتەوە.

١٠- هەموو ورچێکی ســپی ناوچەی قوتبی دەستێکی کارناکات، تەنها دەستی چەپی بەکاردەهێنێت.

١١- ئەو سندوقە ڕەشــەی لە ناو فڕۆکەکاندا بەکاردەهێنرێت، ڕەنگی پرتەقاڵییە.

١٢- فیل تەنها گیاندارێکە کە ناتوانێت بازبدات.

١٣- تەنها بەشــێك کە خوێنی پێناگات لە جەســتەی مرۆڤدا، گلێنەی چاوە.

١٤- ســزای شۆفێری سەرخۆش، لە سلفادۆر (بریتییە لە گوللە بارانکردن).

١٥- بەرزتریــن نمــرەی پێوانەی ڕێختەر لــە بومەلەرزەدا ١٢ پلەیە.

١٦- تیمســاح خاوەنــی زۆرتریــن ددانە لــە گیانەوەراندا، کە ژمارەی ددانەکانی دەگاتە ٧٦ ددان.

١٧- بەهێزترین ماسولکەی جەستەی مرۆڤ زمانە.

١٨- ژمارەی داهێنانەکانی (توماس ئەدیسون) ١٠٣٣ داهێنانە.

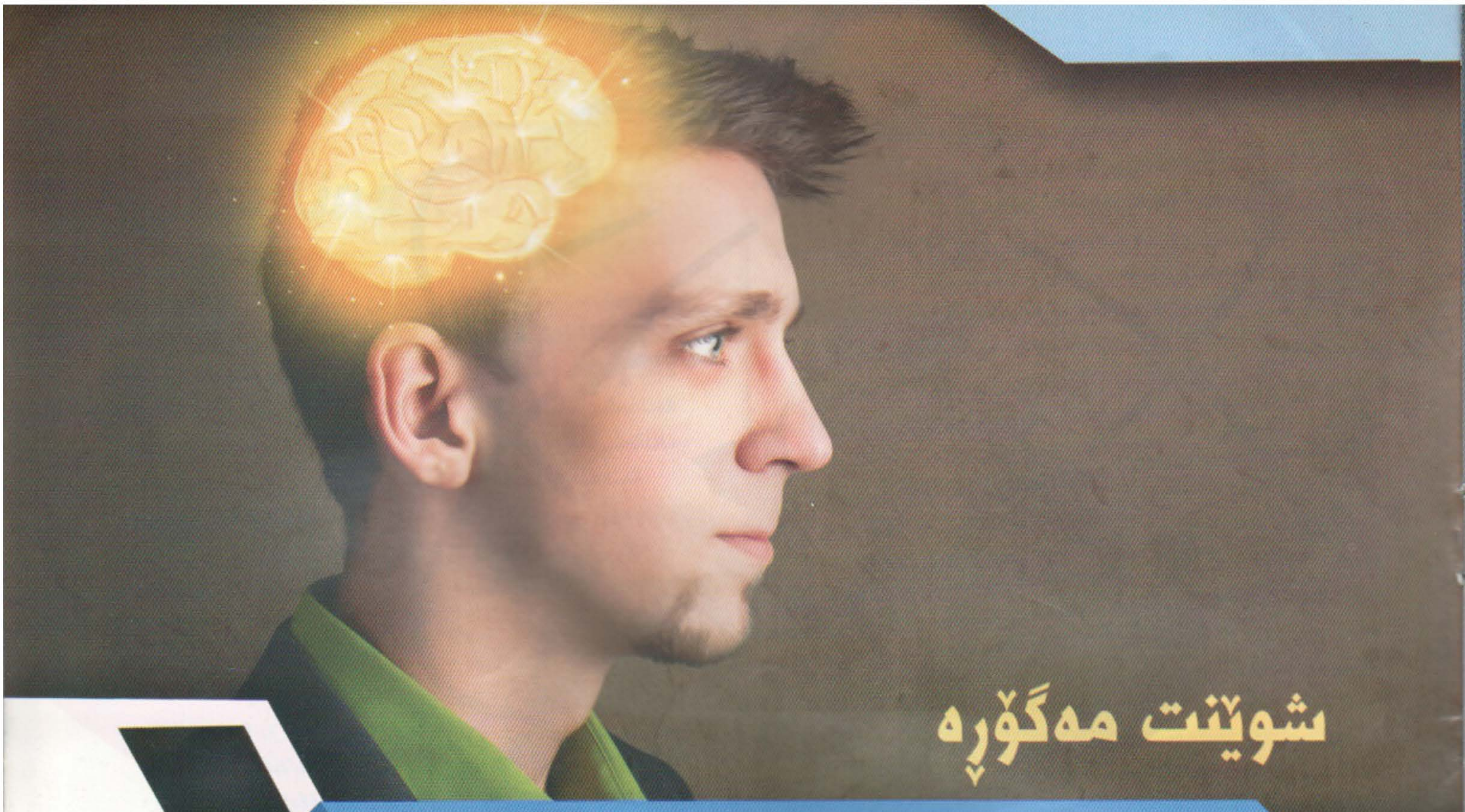
١٩- زمانی کەمبودی خاوەنی زۆرترین پیتە، ژمارەی پیتەکانی ٧٢ پیتە.

٢٠- وشــتر خاوەنــی بەهێزتریــن زاکیرەیــە، دۆڵفین زیرەکتریــن گیانــدارە، کەڵەشــێری ڕۆمیــش نەزانتریــن گیاندارە.

٢١- درەختی زەیتون زیاتر لە ٤٠٠ ساڵ دەژی.

٢٢- ژمــارەی خەلیفەکانــی ئەمەویــی (١٤) خەلیفــە بوونو عەباسییەکان (٣٧).

٢٣- خۆرگیرانی تەواو (٣٦٠) ساڵ جارێك ڕوودەدات.



# شوێنت مەگۆڕە

# شێوەی بیرکردنەوەت بگۆڕە

شەیدا صابر

ئێمە مادەم مرۆڤینو لەم جیهانە پڕ لە کێشەمەکیشو گیروگرفتەدا دەژین، ئەوا دووچارو گیرۆدەی گیروگرفتیش دەبین، جا هەندێك لە مرۆڤەکان گیروگرفتەکان چۆکیان پێ دادەدەنو هەندێکی تریش گیروگرفتەکان دەکەن بە پەیژەی سەرکەوتن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان. ئێمە هەرچۆن بژین لە ژیندا، سەرکەوتوو، یان شکستخواردوو، گەشبین، یان ڕەشبین، بەدەم ژیانەوە زەردەخەنەکردن، یان هەستکردن بەخەمو خەفەتو پەرێشانی لەم ژینەدا، هەموو ئەوانە زادەی بیروباوەڕو ئەو جۆرە ئەفکارو بیروبۆچوونانەن کە لە ڕێگەی شەپۆلەکانەوە بۆ مێشکی ڕەوانە دەکەین، هەرگیز ڕێگە مەدە بیروبۆچوونو ئەفکاری خراپ خاکی مێشکت کۆنترۆڵو دەستەمۆبکەن، تۆ ڕێگە نادەی خاشاکو زبڵ فڕێ بدرێتە ماڵەکەت، ئەی بۆ ڕێگە دەدەیت ئەفکاری زبر خۆی بخزێنێتە ماڵی مێشکت کە هەموو ژیانت وێران دەکات. تۆ ناتوانی کاری ناوازە ئەنجام بدەیت، ئەگەر لە ناخەوە دووچاری شڵەژان نەبیت؛ لە هەناوو مندالدانی شڵەژانو پەشێویەکانی ناخدا کاری ناوازە دێتە بوون.

ئەگەر دەستت بە کارێك کردو لەسەرەتادا سەرکەوتوو نەبوویت، خۆت بە شکستخواردو مەزانە، لەبەرئەوەی ئەزمونێك فێربووی لە ئەزموونەکانی ژیان، ڕێگە نەدەی شەپۆلەکان ئەفکاری خراپ بۆ دڵو دەروونو مێشکت بگوازنەوە. لەبەرئەوەی ئەگەر هەموو کەسێك لە ژیانیدا لە یەکەم هەنگاو سەرکەوتووبایە، ئەو کاتە مانایەك بۆ هەنگاوەکانیتر نەدەمایەوە. هەموو ئەوانەی لە ژیاندا کاری ناوازەیان ئەنجامداوە، وەکو مۆم سووتاونو بەردەم مرۆڤایەتیان ڕۆشنکردۆتەوە، مەرج نییە لە یەکەم هەنگاودا سەرکەوتوو بووبن. بەڵام هەرگیز ڕێگەیان نەداوە لە مپەرەکانی ژیان بەربەستیان لەبەردەمدا دروست بکەنو لە هەوڵدانو کۆششەکانیان ساردیان بکەنەوە.

ئێمەی مرۆڤ خودای گەورە بە جوانترینو ناوازەترینو ڕێکوپێکترین شێوە دروستی کردووین، هەرچی لەم گەردوونەشدایە لە پێناو خزمەتی مرۆڤدا ڕامکراوە. دەی بۆ دەبێت خۆمان بچوك بکەینەوە؟ ئەی مرۆڤ تۆ گەورەی شتی گەورەش لە مرۆڤی گەورەو هیممەت بەرز چاوەڕوان دەکرێت، تۆ ئەی مرۆڤ قوتابی، یان مامۆستا، فەرمانبەری، یان ئەندازیار، جا لە هەرشوێنێك کاردەکەی، زۆر جار بیرۆکەی وادێت بە خەیاڵتدا کە لەو شوێنەی کاری تێدا دەکەی سەرکەوتوونی، کە مەرج نییە وابێت. لەوانەیەجۆری بیرکردنەوەکەت وابێت، کاتێك ئەفکاروبیروبۆچوونی خراپ دەبێت بە بەشێك لە کەسایەتیمان ئەوا بە گواستنەوەی شوێنەکانمان، ئەفکارو بیرەخراپەکان لێمان جیانابنەوە، کەواتە بە گواستنەوەی شوێنەکانمان مەرج نییە سەرکەوتووبین، یان مانەوەمان لە هەمان شوێن مانای ئەوەنییە سەرکەوتوونین. بۆئەوەی سەرکەوتووبین لە ژیان شوێن گۆڕین گرنگ نییە، بەڵکو گۆڕینی تێڕوانینت بۆ ژینو ژیان گرنگە.

کەواتە شوێنت مەگۆڕە شێوەی بیرکردنەوەت بگۆڕە. دڵو دەروونو بیروهۆشت بە بیرۆکەی ئەرێنی تەڵقین بدە. بۆئەوەی کۆسپو لەمپەرەکانی سەر ڕێگەی ژیانت بکەی بە پەیژەی گەیشتن بە هیواو ئامانجەکانت. ئەی مرۆڤ تۆ لە هەرشوێنێك بژیتو کاربکەیت ئەوە خۆتی بڕیاردەدەی خۆشبەخت بژیت، یان بەدبەخت، لەبەرئەوەی لە ناخی هەر یەکێك لە ئێمەو ماناندا ڕەگو ڕیشەی بەختەوەریو بەدبەختیش بوونی هەیە، ئەوە ئێمەین دەتوانین یەکێکیان زاڵبکەین بەسەر ئەویتریان. یان یەکێکیان بخەوێنینو ئەویتریان بێدارکەینەوە، مرۆڤی عاقڵو ژیر مامەڵەی عاقڵانە لەگەڵ ڕووداوو پێشهاتەکان دەکاتو نایەڵێت گیروگرفتەکان بە چۆکی دابێنن، بەڵکو دەیانکات بە هۆکارێك بۆ گەیشتن بە ئامانجەکان.

چرۆ ئەبوبەکر

بەشی یەکەم

# بیست ڕێگا بۆ زیادکردنی تواناو چالاکی مێشك

مێشك لێپرسراوی ڕێڕەوی ژیانمانە، بەرپرسی گشتییە لە هەموو ئەو کارانەی مرۆڤ ئەنجامی دەدات، بەشی لای ڕاستی مێشك بەرپرسە لە پرۆسەی فێربوون، بەشی لای چەپیش بەرپرسە لە دانایی.. مێشك دیاری دەکات چۆن بیردەکەینەوە، چۆن هەستدەکەینو ڕەفتارو هەڵسوکەوت دەکەین، چۆنییەتی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی دەوروبەرماندا، تەنانەت مێشك بڕیار لەسەر چۆنیەتی کەسایەتیمان دەدات، مێشك بەرپرسە لەهەڵسوکەوتمان لە شوێنی کارکردن، لەگەڵ خێزانو دەوروبەر،مێشك کاردەکاتە سەر هەست و سۆزمانو چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر.

مێشك زۆر ئاڵۆزترە لەهەر کۆمپیوتەرێك کەتۆ وێنای دەکەیت..

ئایا دەزانیت مێشکی مرۆڤ پێکهاتووە لە هەزارەها بلیۆن خانەی دەماری؟ هەر خانەیەکی دەماریش پێکهاتووە لە زۆربەی پەیوەندییەکان لەگەڵ خانە دەمارەکانی تر، زۆر گرنگە باشکردنی کاری مێشك، بۆ ئەوەی بتوانێت باشتر کاربکات،لە کاتی کارکردن، یان لە کاتی دەست بەتاڵی، یان لەپەیوەندییەکانماندا..

بە کورتی مێشك بەرپرسە لە هەموو شتێکی مرۆڤ، لە هەستمان لە ڕەفتارمان، لە گوفتارو کردارمان، لە پەیوەندیمان لەگەڵ خەڵکی، بۆ ئەم مەبەستە پیادەکردنو ڕاهێنانی مێشك ڕۆڵێکی کاراو ئەرێنی دەبینێت لە شێوازی کارکردنی مێشكو جێبەجێکردنی کارەکان..

لێرەدا بیست ڕێگە باس دەکەین بۆ زیادکردنی تواناو وزەی مێشك:

١- گەشەکردنی خانەکانی مێشك: توێژینەوەکان دەریانخستووە ئەو کەسانەی بەڕێژەیەك ڕاهێنانو مەشقی جەستەیی ئەنجام دەدەن، دەبێتە هۆی بەرهەمهێنانی ژیرییەکی باشتر، لەبەر ئەوە وەرزش ئەنجام بدە، هەروەها ڕۆیشتنی هێواش.

٢- ڕاهێنان بە مێشکت بکە، تەنها ڕاهێنانی جەستەیی نابێتە هۆی بەهێزکردنی خانەکانی مێشك، بەڵکو دەتوانین گەشە بەهەموو ناوچەکانی مێشکمان بدەین بە خستنەگەڕی ئەم ناوچانە بۆ کارکردن.. دکتور کانز لە زانکۆی (دوك) کە دکتورای هەیە لە زانستی شیکاریو نەخۆشییەکانی دەمار لە کتێبەکەیدا ئاماژەی بەوە کردووە (پارێزگاری لە مێشکەچالاکەکەت بکە)، ئەمەش بە دۆزینەوەی ڕێگای ئاسان بە مەبەستی بەکارهێنانی بەشەداخراو بەکارنەهێنراوەکانی مێشکت کە یارمەتیدەرە لەپارێزگاریکردنی هەمووخانەدەمارییەکان، هەروەها ئاماژەی بەوە کردووە کە دۆزینەوەی ڕێگاچارەی تازەو نامۆ لە بیرکردنەوەو بینینی جیهان دەبێتە هۆی چالاککردنی بەشە ناچالاكو بەکارنەهێنراوەکانی مێشك، ئەمەش وەك (دۆزینەوەی ڕێگای تازە لە کارکردن، هەروەها گەشتکردنو بینینی ناوچەی نوێ، بەشێوەیەکی گشتی واتە کردنی هەرکارێك بۆ ناچارکردنی خودی خۆمان بۆ ڕزگاربوونمان لەو بارە ڕۆتینیەی کە تیایدان.

٣- بپرسە بۆچی؟ کاتێك کە کامڵ دەبینو گەورە دەبین زۆر لە ئێمە شتەکان دەشارینەوەو یان نکوڵی لە فزوڵی سروشتیو ئاسایی خۆمان دەکەین، خۆت بکە بە کەسێکی فزوڵیو لە خۆت بپرسە: ئەم شتانە بۆ ڕوویان دا؟

باشترین ڕاهێنان بۆئەوەی لەگەڵ خۆتدا ببیتە کەسێکی فزوڵی بریتییە لە پرسیارکردن بە وشەی بۆچی؟ بیکە بە نەریت خۆت هەمیشە بپرسە بۆچی؟ لانی کەم ڕۆژانە ١٠ جار ئەم پرسیارە لەخۆت بکە، کاتێك ئەم ڕێگایە دەگرینەبەر دووچاری

سەرسوڕمان دەبین لە ئەنجامەکەی، کە چەندین هەڵو ڕێگاچارەی نوێت بۆ دەردەکەوێت لە ژیانو لە کارەکەتدا.

٤-پێبکەنە زاناکان گەیشتوونەتە ئەو ڕاستییەی کەپێکەنین بۆ تەندروستیمان زۆر بەسوودە، چونکە پێکەنین لە ناخەوە ڕزگارمان دەکاتو پشتگیری لە وزەی کیمیاوی ناو کۆئەندامی دەمار دەکات، پێکەنین هەستێکی باشەو یارمەتیدەرە لە کەمکردنەوەی گوشارەکانو شێوازە کۆنەکان تێکدەشکێنێت،پێکەنین وەك ئامێری شەحنی خێرا وایە بۆ باتری مێشکمان. کەواتە پێبکەنە زیاترو زیاتر.

٥- خواردنی زەیتی( ئۆمیگا٣)ئەم زەیتە لە (گوێزو تۆوی کەتانو ماسی)دا دەستدەکەوێت، ئەم زەیتە گرنگی زۆری هەیە بۆ مێشك نەك تەنها لەبەر ئەوەی یارمەتی دەورانی خوێن دەدات، لەگەیاندنی ئۆکسجین بۆ سەر،بەڵکو ئەرکەکانی پەردەی چواردەوری مێشك باشتر دەکات، هەر لەبەر ئەوەیە ئەوکەسانەی کە ماسی زۆر بەکاردەهێنن کەمتر تووشی خەمۆکی و نیگەرانیو تەنانەت تێکچوونی کەمی بەئاگایی، دەبن.

زاناکان سەلماندویانە کەترشە چەورییەکان گرنگن بۆ گەشەی مۆخێکی ساغو تەندروست لەمنداڵدا هەروەها یارمەتیدەرە لە گەشەی زیرەکی منداڵ بەبەکارهێنانی ڕێژەیەکی گونجاو لەم زەیتانە.

٦- چەورییەکان بوەستێنە، ئایا چەورییە خراپەکان وات لێدەکات ببیتە کەسێکی نەزان؟ توێژەرەوەکان لە زانکۆی تۆرینتۆی یاسایەکی پارێزیان دانا، سەرەتا هەڵسان بە تاقیکردنەوەی یاساکە لەسەر مشك، لە تاقیکردنەوەکەدا خواردنی مشکەکان ڕێژەی لە ٤٠٪ چەوری تێدا بەکارهێنرا، ئەم ڕێژەیە کاری کردە سەر زۆربەی ناوچەکانی کارکردنی مێشك، لەوانە زاکیرە، ناوچەی درککردن، ڕێسای فێربوون. بەزیادبوونی ئەم ڕێژەی چەوریە کێشەی زیاتر دروست بوو . ئەم چەوریانە زیاتر لە گۆشتی سورو شیرەمەنیو پەنیردا هەیە، هەروەها چەورییەکان دەبنە هۆی دابەزینی ڕێژەی ڕۆیشتنی ئۆکسجین بۆ مێشك.. بەڵام بۆ کەمکردنەوەی ئەم مەترسیانە دەتوانین زیاتر ماسیو زەیتی زەیتون بەکاربهێنین، پێویستە دووربکەوینەوە لە بەکارهێنانی چەوریو ڕۆنی بەستوو، شیرینیو خواردنی خێرا.

٧- بەشێك لە کاتەکانت بە شیکاری مەتەڵ (لغز) بەسەربەرە، یان پێکەوەنانی وشە پارچەپارچەکراوەکان، یان ڕێکخستنی وێنەکە کە بە (بازل) ناسراوە، کە لە چەند پارچەیەك پێکهاتووە پێویستە بە شێوەیەك ڕێکیان بخەیت کە لە کۆتاییدا وێنەیەکی لێپێکدێت. شیکارکردنی مەتەڵ (الغاز) لە کاتی دەست بەتاڵیدا ڕێگایەکی زۆرباشە بۆ چالاککردنی مێشك، وا لە مێشك دەکات کە باشتر کار بکات. کەواتە ڕۆژانە شیکاری چەند مەتەڵێك بکە، جگە لەوەی چێژێکی خۆشی لێ دەبینی، لە هەمان کاتدا ڕاهێنانو مەشق بە مێشکت دەکەیت.

٨- پەرەپێدانی تواناکانت لەوکارانەی کەپێی هەڵدەستیت، کاربکە لەسەر فراوانکردنو باشترکردنی لێهاتووییەکانت لە کاتی ئەنجامدانی کارەکانی ڕۆژانەت، وەك خوێندنەوە، وێنەکێشان، کارکردن لەسەر کۆمپیوتەر، دروومان، یاخود لە بوارە نوێیەکاندا بخوێنەرەوە، فێری وردەکاری نوێتربە لە وێنەکێشاندا، یاخود کاربکە لەسەر بەرنامەیەکی تازە لە کۆمپیوتەردا، بەمشێوەیە مێشکت بەرەو ڕوانگەی نوێ دەبەیت کە یارمەتیت دەدات بۆ مێشکێکی ساغو تەندروست.

# قەیرانی قەناعەت

قەناعەت بێشکەیە بۆ ژیان، بێ قەناعەتی تابووتە بۆ مردن!

ئێستا وەکو هەموو قەیرانەکانی تر، کۆمەڵگای ئێمە تووشی کوشندەترین جۆری قەیران بووە، ئێمەی مرۆڤ هێندە بێ قەناعەتین وشەی قانع بوون لامان زۆر نامۆیە، بگرە زۆربەمان ماناکەشی نازانین!

قەناعەت لای نەوەکانی پێشووتر گەنزێکی بێ هاوتا بووە، بۆیە دووربوون لە قەیران، هەروەها پێشبینی دەکرێ لە ئاییندەدا خراپتریش بێت لەوەی ئێستا کە هەیە!

باپیرانی ئێمە قەناعەتیان بە بەر چاییەك هاتووە، ئەگەریش هەبووبێ!

ئێمەش بە خوانێکی شاهانەیی نا!

ئەوان بە دەنکە گەنمێك، ئێمەش بە بێستانێك نا!

ئەوان بە ژوورو هەیوانێك، ئێمەش قەسری قەیسەر نا!

ئەوان بە پەرە گوڵێك، ئێمەش بە گوڵستانێك نا!

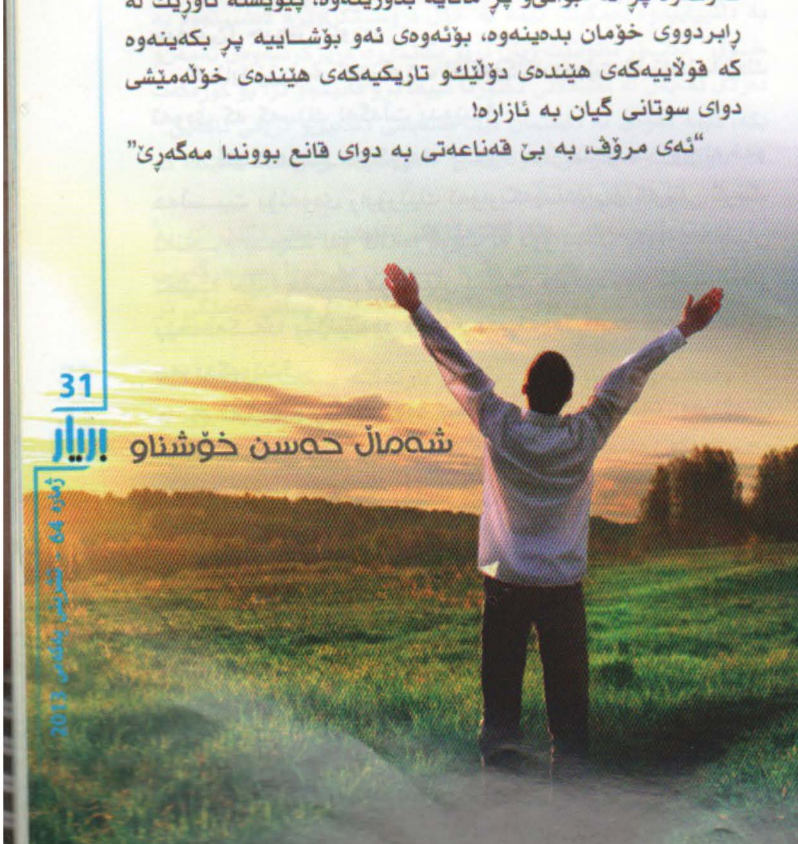
ئەوان بە تنۆکی ئاوێك، ئێمەش بە ئۆقیانوسێك نا!

ئەو جۆرە قەیرانە ئێستا بە شێوەیەکی کوشندە بڵاوبۆتەوە لەسەر ئاستی کۆمەڵ، قەیرانی قەناعەت دەچێتە جۆری قەیرانە کۆمەڵایەتییەکانەوە.

هۆکاری دروستبوونو سەرهەڵدانی ئەو قەیرانە دەگەڕێتەوە بۆ دابڕانی مرۆڤەکان لە خۆشەویستی! خاڵی بوونەوەی ڕۆحی مرۆڤەکان لە عەشقی خودا! دوورکەوتنەوەی مرۆڤەکان لەو بەها جوانانەی باپیران پەیڕەوییان دەکرد! لێکترازانی خێزانو کاڵبوونەوەی هەموو بەها جوانەکانو دوورکەوتنەوەی ئادەمیزاد لە بایەخدان بە خۆراکی ڕۆحو گرنگیدانی بە ماددە!

ئێمەی بێ قەناعەت پێویستە بە دوای ئەو ئەڵماسە بە نرخەدا بگەڕێین کە ماوەیەکی زۆرە ونمان کردووە، بۆ ئەوەی ئەو گەوهەرە پڕ لە جوانیو پڕ مانایە بدۆزینەوە، پێویستە ئاوڕێك لە ڕابردووی خۆمان بدەینەوە، بۆئەوەی ئەو بۆشاییە پڕ بکەینەوە کە قوڵاییەکەی هێندەی دۆڵێكو تاریکیەکەی هێندەی خۆڵەمێشی دوای سوتانی گیان بە ئازارە!

"ئەی مرۆڤ، بە بێ قەناعەتی بە دوای قانع بووندا مەگەڕێ"



شەماڵ حەسن خۆشناو

ن: د. ابراهیم فەقی/ و: چیا عەبدوڵا

بەشی یەکەم

# بکوژی بێدەنگ!

( تـــۆ بەبیرکردنەوەکانت گەیشـــتویتە ئەمڕۆو دەشـــگەیتە سبەینێ) جیمس ئاون..

* ئایا زۆربەی کات گوێت لە دەنگێك دەبێت لە ناختدا وەك ئەوەی کە کەسێك لەگەڵت بدوێت؟

* ئایـــا هیـــچ بەیانییەك بـــووە حەز بکەیـــت زوو لەخەو هەڵســـیت بۆئەوەی ڕاپۆرتێك تەواوبکەیـــت، یان کارێکی گرنگ ئەنجـــام بدەیت، لەو کاتەدا گوێت لە دوو دەنگ بووە یەکەمیان دەڵێت: خێرا هەستە، دووەمیان دەڵێت: دەرەوە زۆر ساردە لەناو پێخەفەکـــەدا بمێنیتەوە گـــەرم دەبیتەوە؟ ئایـــا کام دەنگەیان سەردەکەوێت؟

* ئایا هیچ ڕۆژێك بووە بتەوێت بچیت بۆ یانەی وەرزشـــی بۆ ئەنجامدانی وەرزش، بەڵام گوێت لە دەنگێکی ناخت بوو پێی وتی: لە ماڵەوە سەیری تەلەفزیۆن بکەو شیرینی بخۆ باشترە؟

* ئایا لەگەڵ خۆت دەدوێیت؟

هەمووومان بوونەوەرێکین دەدوێینو بیردەکەینەوە، ئەمەش هەرگیز تەواو نابێت تا لە ژیاندابین، ئایا بەدەنگی بەرز لەگەڵ خۆتـــدا دەدوێیت؟ وابهێنەرە پێش چاوت کە موناقەشـــە لەگەڵ بەڕێوەبەری کارەکەتدا دەکەیت، بە خۆت دەڵێی ئەمە هیچ نازانێ من ڕقم لەم کەســـیە، ئایا چی دەکەیت گەر کەســـێك تەرکیزی بخاتە ســـەرت کە تـــۆ بەدەنگی بەرز لەگەڵ خۆتـــدا دەدوێیت؟ ئەو کەســـە وادەزانێ کەشێت بوویت، ڕەنگە بە ئەزموونێکی تاڵدا ڕۆیشتبی بەو هۆیەوە تووشی هەستو شعورێکی نەرێنی بووبیت، جارجـــار گوێت لە دەنگێکە کە ئەو ئەزمونـــەت یاد دەخاتەوەو هەمان هەســـتو شعوری ســـلبی هەســـت پێدەکەیتەوە، یان ڕات چییە لەسەر شـــتێك کە هێشتا ڕووی نەداوە؟ بەڵام لە ئایندەدا ڕوودەدات؟ تۆ مادام بیری لێدەکەیتەوە لە پێشـــەکیدا هەســـتی پێدەکەیت بۆچی چاوەڕوانی دەبیت، لە ئێستاوە خەم مەخۆ.

گەر لەسەرەتای هەفتەوە بەڕێوەبەرەکەت پێی ڕاگەیاندی کە ڕۆژی پێنج شـــەممە کاتژمێر (٩)ی ســـەرلەبەیانی لە ژوورەکەم ئامادەبە، ئایا چی بە بیرتدا دێت؟ بێگومان لە خۆت دەپرســـی: بۆچی دەیەوێت بمبینێ؟

چی لێم دەوێت؟

ئایا ئەو هەڵەیە چی بێت کە من کردوومە؟

ئایا لەکارەکەم دەرم دەکات؟

بەم شـــێوەیە پێشـــبینی نەرێنـــی دەکەیت، ڕاســـتە.. وایە، ئایا دەکرێت لە بری ئەم پێشبینییە نەرێنیانە بیری ئەرێنیت بۆ بێت؟

بۆ نموونە: ئاخۆ موچەکەم چەندی زیاد کردبێت؟ هەروەها دەکرێت کاتێك گەڕایتەوە بۆ ماڵەوە، ئەو قسەیە بۆ خێزانەکەت بگێڕیتەوە، هەردووکتان دانیشن خەفەت بخۆن، ئایا لە سەرەتای ئەو هەفتەیەوە هەست بەچی دەکەیت؟ ئایا ورەت بەرزە، یان نزم؟ بێگومان نزم دەبێت، تا کۆتایی هەفتەو ڕۆژی پێنج شەممە تۆ چاوەڕوانی کارەساتی، بەڵام بەڕێوەبەرەکەت بە زەردەخەنەیەکەوە بەرەو ڕووت دێتو سڵاوت لێدەکاتو دەڵێت: پێم خۆشبوو یەکەم کەس بم کە پیرۆزبایت لێبکەم لەم ڕۆژەدا بە بۆنەی یادی لە دایکبوونتەوە، لەسەرەتای هەفتەشەوە خەمی دنیات لە کۆڵ کردبوو تووشی دڵەڕاوکەو هەستو بیرۆکەی نەرێنی بوویت، بەبێئەوەی بزانیت چی لە ئارادایە.

(دیل کارینگی) لەپەرتوکی (چۆن دڵەڕاوکەو هەستو شعوری نەرێنی ڕادەگریت) دەڵێت: (زیاتر لە (٩٣٪)ی ئەو ڕووداوانەی کە ئێمە پێشبینی دەکەین تووشی هەستو شعوری نەرێنیمان دەکات هەرگیز ڕوونادات، لە (٧٪) کەمتر ئێمە دەسەڵاتمان نییە بەسەریاندا، وەك کەشو هەوا، یا مردن)، سروشتی مرۆڤ وایە زۆر لەگەڵ خۆماندا دەدوێینو زۆریش پێشبینی ڕووداوی نەرێنی دەکەین.

لە ساڵی (١٩٨٣) یەکێك لە زانکۆکانی کالیفۆرنیا لێکۆڵینەوەیەکی ئەنجامدا لەسەر وتووێژ لەگەڵ خوددا، تیایدا گەیشتە ئەو ڕاستییەی کە لە (٨٠٪)ی ئەو گفتوگۆیانەی لەگەڵ خودی خۆماندا ئەنجامی دەدەین، نەرێنیەو لە دژی بەرژەوەندی ئێمە کاردەکات.

ئێستا کارێکت پێ دەسپێرم: کاتێك زۆر ماندوو دەبیت لە بیرکردنەوە ڕاوەستەو ئەو شتانە بنووسە کە بیرت لێکردۆتەوە لە ئەنجامی ئەم نووسینەدا تووشی سەرسامی دەبیت کە تۆ بەڕێژەیەکی زۆر وزەی خۆتت لەدەستداوە بە دڵەڕاوکەو بیرۆکەی نەرێنی، کە ئەو کۆڵە قورسەت خستۆتە ئەستۆی بیرت، لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکەدا گەیشتوونەتە ئەوەی کە نەك تەنها ئەو لە (٨٠٪)ی نەرێنیانە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە، بەڵکو لەگەڵ ئەوەشدا (٧٥٪) نەخۆشی بۆ لای خۆمان ڕادەکێشین، وەك بەرزبوونەوەی ڕێژەی خوێنو جەڵتەی دڵو نەخۆشی گەدە، بەو مانایەی تۆ بەوپەڕی تواناو دەسەڵاتداریتەوە لەگەڵ خۆت دەدوێیت، خۆت ماندوو دەکەیت، بەڕێگەیەکی نەرێنی بیردەکەیتەوە خۆت تووشی هیستریا دەکەیت، لە هەمان کاتیشدا نەخۆش دەکەویت، بەبێئەوەی پێویستیت بەیارمەتی کەس هەبێت.

(د.واین دایەر) لە پەرتوکی (حیکمەت لە ژیانی ڕۆژانەماندا) دەڵێت: (ئەوەی کە خەڵك بیری لێدەکاتەوەو لەبارەیەوە دەدوێت، زیاد دەکاتو دەبێتە کردار).

ئایا وتووێژی خودی لە کوێوە دێت؟ چۆن بتوانین دەسەڵاتمان بەسەریدا هەبێت؟ چۆن وای لێبکەین لە بەرژەوەندیمان کاربکات، وەك لەوەی کە دژمان بێت؟

وەڵامی ئەم پرسیارانە لە ژمارەی داهاتوودا بخوێنەرەوە..

ئامانج ئیسماعیل

# دکتۆرێکی دەگمەن

دکتۆرێك بەخێرایی چووە ناو نەخۆشخانەکە، پاش ئەوەی پەیوەندی پێوە کرابوو بۆ نەشتەرگەرییەکی زۆر بەپەلە. جلەکانی گۆڕیو ڕاستەوخۆ بەرەو ژووری نەشتەرگەری کەوتە ڕێ. لە ڕێگادا باوکی کوڕەکەی بینی کە چاوەڕێی دکتۆری دەکرد، هەر کە دکتۆری بینی، باوکەکە هاواری کردو وتی: بۆچی ئەوەندەت پێچوو؟ نازانی ژیانی کوڕەکەم لە مەترسیدایە؟ هەستی بەرپرسیارێتیت نییە؟

دکتۆرەکە زەردەخەنەیەکی کردو وتی: بمبورە، من لە نەخۆشخانە نەبووەو ئەوەندەی لە توانامدا هەبوو، پەلەم کرد تا گەیشتمە نەخۆشخانە،ئێستا تکایە هێمن بەرەوە بۆئەوەی من بتوانم کارەکەم بە ئارامی ئەنجام بدەم.

باوکەکە بە توڕەییەوە گوتی: هێمن ببمەوە؟! ئەی ئەگەر کوڕەکەی خۆت ئێستا لەو ژوورەدا بووایە، هێمن دەبوویتەوە؟ ئەی ئەگەر کوڕەکەی خۆت ئێستا بە وێنەی کوڕەکەی من ژیانی لە مەترسیدا بووایە هێمن دەبوویتەوە، ئەگەر کوڕەکەی تۆ بمردایە چیت دەکرد؟

دکتۆرەکە دیسانەوە زەردەخەنەیەکی کردو وەڵامی دایەوەو وتی: بە دڵنیاییەوە دەمگوت: ئێمە لە خۆڵ دروستکراوینو دەشبینەوە بە خۆڵ". دکتۆر ناتوانێت ژیان درێژ بکاتەوە، درێژکردنەوەی تەمەنو دەردی ئەجەل لە دەسەڵاتی دکتۆردا نییە، بڕۆ دانیشەو نزا بۆ کوڕەکەت بکە، ئێمە ئەوەی لە دەستمان بێت ئەنجامی دەدەینو دریغی ناکەین.

باوکەکە لەبەرخۆیەوە وتی: ئامۆژگاریکردن لە کاتێکدا کە خەممان نییە، زۆر ئاسانە.

نەشتەرگەرییەکە چەند کاتژمێرێکی خایاند، دواتر دکتۆرەکە بە خۆشحاڵییەوە هاتە دەرەوەو وتی: "سوپاس بۆ خودا نەشتەرگەریی کوڕەکەت سەرکەوتوو بوو، کوڕەکەت سەلامەتەو پاش کەمێکی تر دێتە دەرەوە!"

بەبێئەوەی چاوەڕێی وەڵامی باوکەکە بکات بەپەلە لە نەخۆشخانەکە ڕۆیشتە دەرەوەو وتی: هەر پرسیارێکت هەبوو، لە پەرستارەکە بپرسە.

باوکی کوڕەکە پاش چەند خولەکێك لە چوونە دەرەوەی دکتۆرەکە کە پەرستارەکەی بینی پێی گوت: بۆچی ئەو دکتۆرە ئەوەندە لوت بەرزە؟ نەیدەتوانی تۆزێك چاوەڕێ بکات تاکو لەبارەی کوڕەکەمەوە پرسیارم لێ بکردایە؟

پەرستارەکەش بەمشێوەیە وەڵامی دایەوە: "ئەمڕۆ کوڕەکەی لە ڕووداوێکی هاتوچۆدا گیانی لەدەست دا، کاتێك پەیوەندیمان پێوە کرد بۆ نەشتەرگەری کوڕەکەی تۆ، لە بەخاك سپاردنی کوڕەکەی بوو"!

# ئۆتۆمبێلو بازاڕی شار

جەلال عەبدوڵا حاجی

یەکێـک لـەو شـوێنانەی ئێمە بـە بەردەوامی سـەردانی دەکەینو پێویسـتمان پێیەتـی بازاڕە، لێـرە جلو بەرگ بۆ خۆمـانو ئازیزانمان هەڵدەبژێریـن، پێویسـتی نـاو مـاڵ، خواردەمەنی، کتێـبو گۆڤارو بۆ خۆمانو یاری بۆ جگەرگۆشـەکانمان دەکڕین. تێکەڵ بە خەڵکی دەبینو بەشێك لە کاتەکانمان لێرە بەسەر دەبەینو پارەکانمان خەرج دەکەین.

قەرەباڵغترین شوێن لە شاردا بازاڕەکانن، بە زۆری دەکەونە سەنتەری شارەوە، لە هەموو لایەکەوە خەڵکی ڕووی تێدەکەنو کاڵاکانی خۆیان ساغ دەکەنەوەو پێداویستیەکانییان دەکڕن، شۆستەکان کە موڵکی هاوڵاتیانن بە شتوومەك دەگیرێنو شەقامەکانیش بە ئۆتۆمبێلە بێ کارەکان دادەخرێن، ئەوەی بۆ ئێمە دەمێنێتەوە ژینگەیەکی ناتەندروستە لە ئەنجامی دووکەڵ، هۆڕنو ژاوەژاوی دەنگی ئۆتۆمبێلو هەرای عەرەبانەچیو دەسـتگێڕەکانە، هەروەهـا نەمانی ڕێكو پێکیو پیسـبوونی بینین، ئـەم قەرەباڵغییە لە بازاڕدا ڕێگـە بە تێپەڕبوونی ئۆتۆمبێلەکان نادات، هەربۆیە بەبەردەوامی کار دەکەنو ئۆکسجین کەم دەکەنەوە، گازێکی ژەهراویو خنکێنەر دەکەنە هـەوای بازاڕەکانەوە، ڕێژەیەکی زۆر زیاتر بەنزین (گازۆلین) دەسـوتێنن ئەمەش لە ڕووی دەروونیو ماددییەوە بۆ شۆفێرەکان زیانبەخشە.

چەنـد ئۆتۆمبێل هەیە لـە جیهاندا؟ ژمـارە ئۆتۆمبێلەکان بەپێی سـەرژمێری جیهانی لە ٢٠ (بیسـت) ملیۆن تێپەڕی نەدەکرد لە سـاڵی ١٩١٨ز، ژمارەکە بەرز بوویەوە بۆ ٩٥ (نەوەدو پێنج) ملیۆن لە ساڵی ١٩٥٥ز دا وە ٦٣٤ (شەش سەدو سی‌وچوار) ملیۆن ئۆتۆمبێل لە ساڵی ١٩٩٥ز، بە بازدانێك بەرزبووەوە بۆ ٧٥٠ (حەوت سـەدو پەنجا) ملیۆن ئۆتۆمبێل لە سـاڵی ٢٠٠٥ز دا. ساڵانە ٥٠ (پەنجا) ملیۆن ئۆتۆمبێل دەخرێتە بازاڕەوە، ڕێژەی زۆربوونی ئۆتۆمبێل بەپێی سـەرژمێری جیهانی چوار ئەوەندەی ڕێژەی زۆربوونی دانیشتوانی زەوییە.

نیوەی ئۆکسـجین لە شـارە گەورەکاندا ئۆتۆمبێلەکان هەڵی دەمژن، ئۆتۆمبێلێـك بـۆ ئـەوەی ١٢٠٠ ( هـەزارو دووسـەد) کیلۆمەتر ببڕێت پێویسـتی بە بڕێك ئۆکسـجینە یەکسـانە بەبڕی ئەو ئەو ئۆکسجینەی مرۆڤێـك بەکاریدەهێنێـت لە ماوەی ٥٠ (پەنجا) سـاڵدا، بەم شـێوەیە دەبینیـن ئەو هۆکارەی ئێمە وەك نیعمەتێك سـەیرمان دەکرد بووە بە بەڵایەك بۆ ژیانی ئادەمی.

زۆربوونـی ژمـارەی ئۆتۆمبێـلو هۆکارەکانـی تری گواسـتنەوەو مۆلیدەکان مەترسـییەکی ژینگەی گەورەیان دروستکردووە، ڕۆژ لەدوای ڕۆژ توندتـر دەردەکەوێـت، دەرکەوتـووە پیسـبوونی هەوای شـارەکان بەڕێژەی (٥٥٪) بە هۆی ئەو دووکەڵەوەیە لە ئەگزۆزی ئۆتۆمبێلەکانەوە دەردەچـن. لە دووکەڵی ئەگزۆزی ئۆتۆمبێلدا ئـەم گازانە هەیە: یەکەم ئۆکسـیدی کاربۆن، ئاو، دووەم ئۆکسـیدی کاربۆن، فوڕفوشـم، بەنزینی نەسـوتاو لەگەڵ ئۆکسـیدەکانی نایترۆجینو گۆگرد، هەموویان دەچنە هەواوە، گازی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن گازێکی ژەهرە، گازی دووەم ئۆکسید خنکێنەرەو هۆکاری گەرمبوونی بەرگە هەوایە، فوڕفوشـمو ئاوێتەکانی دەچنە هەواوە پاشان دەچنە ناو ئاو تێکەڵ بە خۆراك دەبنو لە ڕێگەی خواردنو خواردنەوەو هەناسـەدانەوە دەچێتە لەشەوە بە هێواشی دەبنە هـۆی ژاراوی بـوون، ئاوێتە هایدرۆکاربۆنییەکان دەبنە هۆی نەخۆشـی شـێرپەنجە، ئۆکسـیدەکانی گۆگـرد دەبنە هۆی ترشـەباران. ئۆتۆمبێل مادەی زیانبەخشـی تریشـی لێدەردەچێت، وەك ئەو ماددانەی لە تایەی ئۆتۆمبێلو سـتۆپو پاتریەکەی دەردەچـن، هەموو ئەم ماددانە خەڵکی بازاڕەکانو دووکانداراو پۆلیسـەکانی هاتووچۆو تەنانەت شـۆفێرەکانیش هەڵی دەمژن، دواجار هەموو خەڵکی شار بە گشتی.

ئێمە چوون بۆ بازاڕ وەك بەسـەربردنی کاتێکی خۆش حسـابی بۆ دەکەین، هەرچەندە هەندێجار دەمانخەڵەتێنن، بەڵام ئەمە لەسەرحسابی پارەی گیرفانمانە، ئێسـتا بۆمان دەرکەوت بازاڕکردنمان لەسـەر حسابی تەندرووستیشـمانە، هەربۆیە کاتێك دەگەڕێینەوە بۆماڵەوە هەسـت بە ماندوێتیەکی زۆر دەکەین. تەنانەت ئەو خواردنە سەر بەرەڵایانەی لەسەر عەرەبانەکان دەفرۆشـرێن لەگەڵ دوکانی شـیرنەمەنی، وشـکە فرۆشو چەرەسـات ...هتد، هەموویان مادده گەڵێکی کیمیاییان لەسەر دەنیشێت، ئەم گازانـە هەریەکە کاریگـەری خراپی خۆی هەیە، شـوێنکارەکانیان بەهێواشـی دەردەکـەون، لە مناڵو بەسـاڵاچواندا خێراتر دەردەکەوێت، هاوڵاتـی دەبێـت ئەو هۆشـیاریەی هەبێـت لە کاتی پێویسـتدا نەبێت ئۆتۆمبێل بەکارنەهێنێت، پێویسـتە شـارەوانییەکانو پۆلیسـی هاتوچۆ ڕێگـە نـەدەن ئۆتۆمبیلەکان بچنـە بازاڕەکانەوە لە کاتـی قەرەباڵغیدا، سـەوزایی لە ناوشـاردا زیادبکرێت بۆ خاوێنکردنەوەی هەوا. لەگەڵ ئەم چەند خاڵەی خوارەوە:

١- چاککردنی سیسـتەمی ترافیكو ڕێگەوبان بەشێوەیەك کەمترین وەستان هەبێت لە ترافیکەکاندا بۆئەوەی کەمترین بەنزین بسوتێت.

٢- چاککردنی بەنزین بەبێ تێکردنی فوڕفوشم.

٣- دانانی پلان بۆ هاوردەکردنی ئۆتۆمبێل.

٤- دیاریکردنی تەمەنی ئۆتۆمبێل.

٥- دانانی (**Catalytic converter**) بۆ ئەگزۆزی ئۆتۆمبێلەکان، گازە زیانبەخشەکان کەم دەکاتەوە.

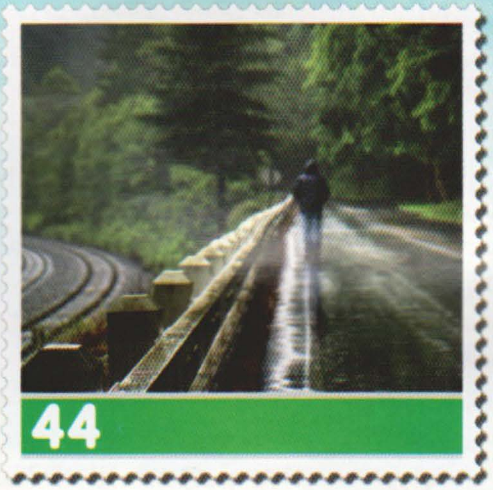
٦- گرنگیدان بە هۆیەکانی گواستنەوەی گشتی ڕێژەی بەکارهێنانی ئۆتۆمبێل کەمدەکاتەوە، بە تایبەت ئەوانەی بە کارەبا کاردەکەن، تا ئێستا نیمانە.

# پەروەردە

38

40

42


44

# ژیان فێری کردم ٧

### ژیان فێری کردم

ماڵو سامان هی ئەو کەسە نییە کە کۆی دەکاتەوە، بەڵکو هی ئەو کەسەیە کە تاموچێژی لێدەبینێت

### ژیان فێری کردم

ژیری مرۆڤ وەکو چەتر وایە، تا نەکرێتەوە کارناکات.

### ژیان فێری کردم

وشـەو دەسـتەواژە ڕاسـتەکان هەموو کات جوان نین، وشەو دەستەواژە جوانەکانیش هەموو کات ڕاست نین.

### ژیان فێری کردم

کاتێـک ویسـتم بگریم، لە جێگەیەك بگەڕێـم کە هیچ کەس نەمبینێت، تا ئەوەندەی دەمەوێت ئەسرینی چاوەکانم هەڵوەرێنمو پەنـد لەو بابەتە وەربگرم کە بووەتە هۆی هەڵوەرانی فرمێسـکی چاوەکانم، پاشان فرمێسکەکانم بسڕمو بە خەندەوە بگەڕێمەوە..

### ژیان فێری کردم

ژیان مامۆستایە بەبێ تەختەڕەش، پێنووسێکە کردارو ڕەفتارو کردەوەکانمان دەنووسێتو تۆماری دەکات.

### ژیان فێری کردم

وشەی پاكو چاكو ڕاست، تیرێکە هەموو دڵەکان دەبڕێت.

### ژیان فێری کردم

پەیوەندییەکانمان لەگەڵ خەڵکیدا وەکو گەڵای درەختەکانن، ئەوەی دەمێنێتەوە بەردەگرێت، ئەوەشی هەڵدەوەرێت ناگەڕێتەوە.

### ژیان فێری کردم

کاتێك مرۆڤ بیرو هۆشـی ناخاتە کار، دەبێتە وەسیلەیەك بۆ جێبەجێکردنی ئارەزووەکانی کەسانی دی.

### ژیان فێری کردم

دروستکردنی متمانە وەکو کۆشکێك وایە لە لم، دروستکردنی زۆر سەختە، بەڵام تێکدانو ڕووخانی زۆر ئاسانە.

### ژیان فێری کردم

ئەگـەر خۆشەویسـتی لـە دەرگای دای، بەخێرایی دەرگاکەت مەکـەرەوە، چونکە کەسـانێك هـەن وەکو منـداڵ وان، لە دەرگا دەدەنو پاشان ڕادەکەن.

### ژیان فێری کردم

ئەگەر نەمتوانی ببمە پێنوسێك بۆ نووسینەوەی بەختەوەری کەسێك، هەوڵ بدەم لانی کەم لاستیکێك بم بۆ سڕینەوەو لابردنی خەمی کەسێکی دیکە.

### ژیان فێری کردم

مرۆڤەکان سێ جۆرن، کەسانێك وەکو هەوا وان، هەرگیز ناتوانین بێ نیاز بین لێیان، واتە ژیان بەبێ ئەوان ئاستەمە، کەسـانێکیش وەکـو دەرمان وان، هەندێك کات پێویسـتمان پێیانـە، کەسـانێکی دیکە هەن، وەکو دەردو نەخۆشـی وان، هەرگیز بە بوونیان هەست بەخۆشحاڵی ناکەین.

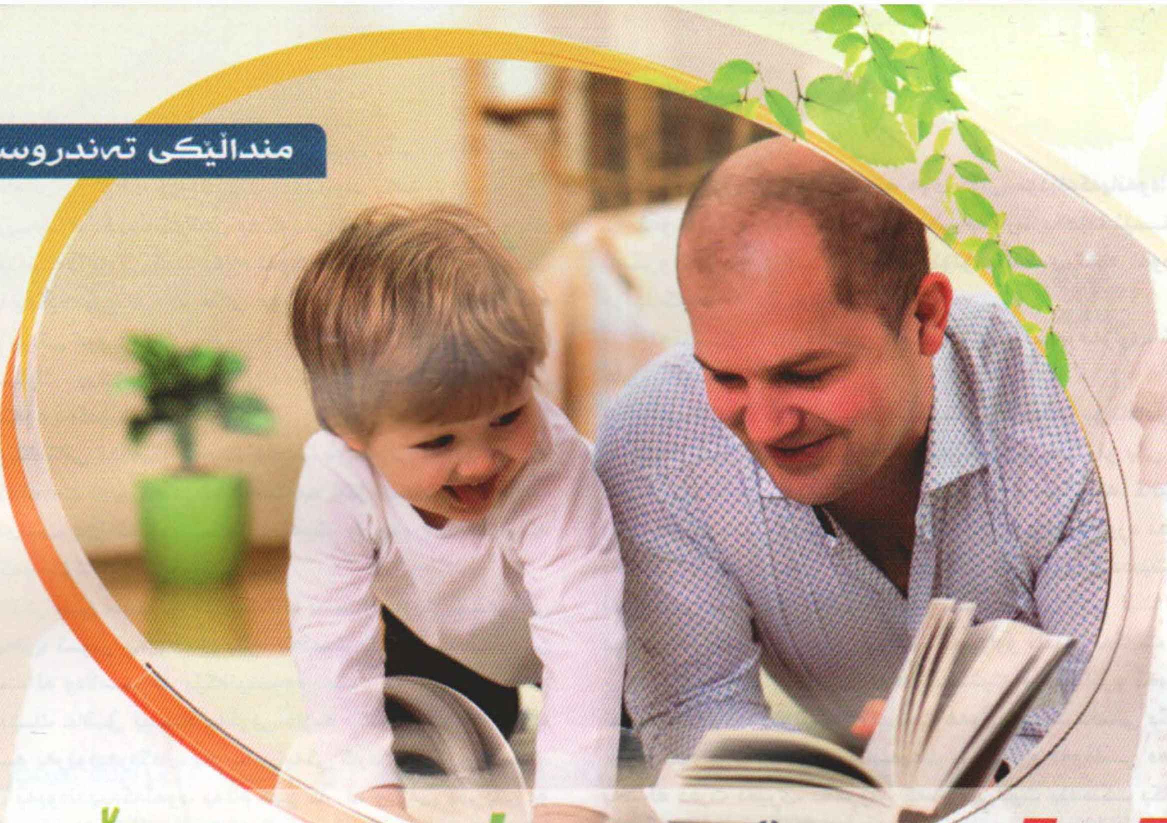
### ژیان فێری کردم

وامەزانـە گەشـبینەکان خەمیـان نییـە، ئـەوان خاوەنـی ئازایەتین، بەسەر خەمەکانیاندا سەردەکەون.

### ژیان فێری کردم

ژیان وەکو پیانۆ وایە، دوگمە ڕەشـەکانی ساتە دژوارو خەمو پەژارەکانی ژیانمانە، دوگمە سـپییەکانی سـاتەکانی بەختەوەریو ئاسـودەییمانن، هەردووکیان پێکەوە ڕۆڵ دەبینن بۆئەوەی پارچە مۆسیقایەیەکی خۆشمان پێشکەش بکەن، تەنها بە دوگمە سپییەکان ئـاوازەکان ناچڕێـن، بێگومان دەبێت بۆ چڕینـی ئاوازێکی خۆش دوگمە ڕەشەکان بەکاربهێنین..

ئەگـەر ناخۆشـییەکانی ژیـان نەبووایـە، تاموچێژمـان لـە خۆشییەکان نەدەبینی!



# گرنگی چیرۆك لە ژیانی منداڵدا

گوڵان حەمەئەمین

خۆشەویستان لە ژمارەی پێشوودا ئەو ڕاستییەمان خستەڕوو کە منداڵ کۆمەڵێك پێویستی مەعنەویی هەیە، پێویستە بۆی پڕبکرێتەوە، یەکێك لەوانە بریتی بوو لە یاری لەگەڵ کردن، یەکێکی دی لەو پێویستیانە بریتییە لە چیرۆك بۆ گێڕانەوە، کە ئەمەش لە تەمەنی دوو ساڵییەوە، یان زیاتر لە تەمەنی سێ ساڵییەوە، تا تەمەنی دەساڵ زیاتر، چیرۆك لە ناخی منداڵدا بناغەی ڕەوشتو مەردایەتی دەچێنێت، گەشە بە لایەنەکانی ڕۆحیو ژیریو تواناکانی دەدات، فێری ڕەوانبێژی دەکات، چونکە منداڵ لەگەڵ ئەو چیرۆکانەدا دەژیو خۆی دەکاتە قارەمانی چیرۆکەکە، بەتایبەت گەربێتو چیرۆکەکان گوزارشت لە ڕاستی بکەنو دووربن لە خەیاڵ.

بێ زیادەڕۆیی چیرۆك خوێندنەوەو گێڕانەوە هێندە گرنگە بۆ منداڵ، بە نەبوونی بۆشایی بۆ منداڵ دروستدەبێت، بەڕادەیەك هەرکەس خۆی بە دایك بزانێت، دەبێت توانای چیرۆك گێڕانەوە، یاخوێندنەوەی هەبێت، نابێت بە بیانووی تاقەتم نییەو ناتوانمو نازانم منداڵ بێبەش بکرێت لەو پێویستییەی، چونکە ئەوە بەشێکە لە پەروەردەی ئەو منداڵە، بە پلەی یەکەم دایك، پاشان باوك، دادەی دایەنگەو باخچەکانو هەرکەس نزیکی هەیە لەگەڵ منداڵ، دەبێت ئەم داخوازییە جێبەجێ بکات بێ سازشکردن، تاقیبکەنەوە دواتر گرنگی و بایەخی چیرۆك لە ژیانی منداڵ دەزانن.

گرنگە جۆری چیرۆك لەگەڵ تەمەنی منداڵو خواستو خولیاکانیو لەگەڵ جۆری کەسایەتی منداڵ گونجاو بێت.

لە تەمەنی منداڵیدا زیاتر پێویستە چیرۆکەکان سادەبن، گیاندارانو باسی گیاندارانی تێدابێتو لەسەر زاری گیانداران گێڕانەوەی چیرۆکەکان باشترە، باسی پاكو خاوێنیو شەڕنەکردنو نەڕشتنی شتەکان، هەموو ئەو ئاکارە سادانەی دەتەوێت فێری بکەیت، بۆ نموونە کەروێشکە جوانەکە هاوڕێکانی خۆشدەویستو یاری لەگەڵ دەکردن، دەستی دەکردە ملیان، ئەمە لەگەڵ نمایشی ئەو وتانەو گۆڕینی دەنگو ناسککردنەوەو هێواشکردنەوەی، بۆ نموونە دەستکە ملی بڵێ کەروێشك گیان ئاوادەستی دەکردە ملی هاوڕێکانی ئاوای دەگوت، لەو کاتەدا سەیری ڕووخساری بکە زۆری پێخۆشە، وادەزانێت کەروێشکەکە دەستی کردۆتە ملی، بیردەکاتەوە، ئەویش وابێت بۆ هاوڕێکانی، هەرشتێك کە بتەوێت فێری بکەیت هەرجارە باس لە گیاندارێك بکە کە ئەو کردارە جوانەی کردووە، چونکە منداڵ گیانداری خۆشدەوێت، بیری لێ دەکاتەوە پێی سەرسام دەبێت.

بۆ تەمەنی گەورەتر باشترە چیرۆکەکان ئاستێکی بەرزتریان هەبێت، ئەو جۆرە چیرۆکەی (کەروێشکەکە) باسمانکرد بۆ منداڵی (٢ تا ٥) ساڵ، باشە بەڵام بۆ تەمەنی (٨ — ١٠) ساڵی بگێڕیتەوە جێت دەهێڵێتو گوێت بۆ ناگرێت، بۆیە ڕەچاوکردنی تەمەنەکانیش گرنگە، لە تەمەنی شەش ساڵ بۆ سەرەوە چیرۆکی پێغەمبەرانو ژیانی پێغەمبەران، دەکرێت سود لە کتێبی چیرۆکیو ژیانی پێغەمبەران بە وێنەی شوێنەکانەوە، ژیانی کەسایەتییە گەورەو قارەمانەکانی مێژوو بگێڕیتەوە.

دەتوانیت لە ڕێگەی چیرۆکەوە خواستەکانی منداڵەکەت بزانیت، بۆ نموونە دەڵێی ساوێن خۆی گۆڕیو چو بۆ.. کوێ؟ منداڵەکەت شوێنێك دەڵێت بزانە ئەو شوێنەی پێخۆشە، جا پارکێك بێت، ماڵی دایە گەورەو باوە گەورە بێت، جارجارە بڵێ پاشان چی دەکات؟ ئەوەی دەتەوێت بزانیت لە خواستو خولیاکانی لە چیرۆکەکەدا بپرسە چی دەکات؟ خواستەکەی خۆی دەڵێت.

چەند تێبینییەکی گرنگ لە کاتی چیرۆك خوێندنەوەدا:

١-زۆر لە منداڵەکەت مەکە گوێت بۆ بگرێت لە کاتێکدا پێی خۆش نییە، یان چیرۆکێکی پێخۆش نییە.

٢- لە کۆتاییدا پرسیاری لێ بکە چ سودێکی هەبوو ئەم چیرۆکە بە تایبەت لە تەمەنی شەش حەوت ساڵ بۆ سەرەوە.

٣- دەتوانی چیرۆکەکە زۆر سەرنجڕاکێش بکەیت، ڕووداوە گرنگەکان لە سەرەتاوە باس نەکەی تا بە شەوقەوە گوێی بۆ بگرێت.

# باوك كێیه؟!

بێگەرد فارس

مامۆستایەكی زانكۆ لە خوێندكارەكانی پرسی: باوك كێیە؟! هەر یەكەتان بە چەند دێڕێك پێناسەی باوك بكات..

هەریەك لە خوێندكارەكان بە گوێرەی بیركردنەوەو توانای خۆی پێناسەی باوكی كرد، بەڵام ئەوەی كە سەرنجی مامۆستای ڕاكێشا یەكێك بوو لە وەڵامەكان، بۆیە بۆ هەمووانی خوێندەوە ئەویش بریتی بوو لە:

باوك.. پیلاوەكانی لەپێ دەكەیت، بەهۆی بچووكی پێیەكانتەوە دەكەویت!

چاویلكەكانی دەكەیتە چاوت، هەست بە مەزنی دەكەیت!

چاكەتەكەی لەبەردەكەیت، هەست بە شكۆمەندی دەكەیت!

داوای سویچی ئۆتۆمبێلەكەی دەكەیت، وا خەون دەبینیت كە هی خۆتەو خۆت لێی دەخوڕیت!

شتێكی بێ مانا بە مێشكت دا دێتو ئەویش سەرقاڵی كارەكەیەتی، تۆش پەیوەندی پێوە دەكەیت داوای شەربەتی لێ دەكەیت، لە وەڵامدا بە پێكەنینەوە دەڵێت: بە چاوان، بەڵام بەمەرجێك عاقڵ بیتو بەگوێی دایە بكەیت، لەو كاتەشدا لەوانەیە بەڕێوەبەرەكەی، یان هاوڕێیەكی كارەكەی بێزاری بكات، بە هۆی پەیوەندییەكەتەوە، بەڵام هیچ كار لە وەڵامی شیرینی بۆ تۆ ناكات!

كاتێك دەگەڕێتەوە ماڵەوە بە ماندوویی‌و شەكەتییەوە بەهۆی ناسۆری‌و زەحمەتەكانی ژیانەوە، داواكارییەكەی تۆی بیرچووە، تۆش بە پیرییەوە دەچیتو دەپرسیت بابەگیان شەربەتەكەم كوا؟

ئەویش بە زەردەخەنەوە دەڵێت: بابە گیان بیرم چووە ئێستە دەچم بۆت دەكڕم، بێئەوەی بیر لە شەكەتی‌و ماندوویی خۆی بكاتەوە!

بەڵام ئەمڕۆ:

پێلاوەكانی لە پێناكەیت بە هۆی كۆنی مۆدێلەكەیانەوە!

ئەو ئامڕازو هۆكارانەی بە منداڵی بەكارت دەهێنا ئێستە بە نەنگی‌و شەرمی دەزانیت، بۆ نمونە ئۆتۆمبێلەكەی، لەبەرئەوەی تۆ مۆدێلەكەیت بە دڵ نییە!

وتەكانی‌و ڕەفتارەكانی دەبنە مایەی شەرمەزاری، ئەگەر هاوڕێیەكت بیبینێ!

كاتێك دوا دەكەویت پەیوەندیت پێوە دەكات بۆ ئاگاداربوون لە بارودۆخت نەبادا كێشەیەك هاتبێتە ڕێت، بەڵام تۆ پێی بێزار دەبیتو وا هەست دەكەیت بۆ لۆمەكردنو ڕەخنەگرتنە، كاتێكیش وەك بەر پرسیارێتی باوكایەتی لێت دەپرسێتەوە تووڕە دەبیتو دەنگی بەسەردا بەرز دەكەیتەوە، ئەویش بێدەنگ دەبێت نەك لە ترسی تۆ، بەڵكو لەبەر خۆشەویستی‌و ڕێزی بۆتو لێت خۆش دەبێتو ئارامدەگرێ لەسەر ڕەفتارە نەشیاوو نادروستەكانت.

دوێنێ‌و لە كاتی گەنجی دا دەیخستیتە سەر شانی‌و ئەمڕۆش تۆ باڵات لەو بەرزتر بووە، تەنانەت هەوڵ نادەیت دەستی بگریت!

دوێنێ تۆ نەتدەتوانی وشەیەك بدركێنی‌و ئەوەشی دەتگوت بەهەڵە دەرت دەبڕی، ئەمڕۆش كەس ناتوانێت بێدەنگت بكات!

بیرت چووە هەرچەندە بێزارت بكات ئەو باوكتە؟!

هەروەك چۆن بە منداڵی ئارامی لەسەر نەزانی‌و هەموو ئازارو ڕەفتارەكانت گرت، تۆش ئارام بگرە لەسەر پیری‌و نەخۆشییەكانی.

باش ڕەفتاری لەگەڵ بكە، لەوانەیە چەندین كەس هەبێت ئاواتە خوازی ئەوە بێت بۆ ساتێكیش بێت بیبینێت، بەڵام ناتوانێت!

ژنانەژیان

# هونەرە!

ن/چنور فەریوەر | و. فاطمە نصراللە هەورامی

ماوەیەك بوو ئەركو ڕۆڵی ژن لە خێزاندا هزرمی سەرقاڵ كردبوو، ژنێك كە هەم دەیەوێت كابانی ماڵەكەی بێت، هەم هاوسەرێكی میهرەبانو هاورێ لەگەڵ هاوسەرەكەیدا بمێنێتەوەو هەم وەكو هاوڵاتییەك لە كۆمەڵگادا كە دەغدەغەی باشبوونی باری كۆمەڵگاكەی هەیە، دەیەوێت ئەویش لە بوارەكانی زانستیو فەرهەنگی، هونەری، وەرزشیو ئابوری هاوبەشی هەبێت، چۆن دەتوانێت ئەم ڕۆڵو ئەركانە بەڕێوە ببات، بە جۆرێك كە دژ نەبن لەگەڵ یەكدا، كە هەم بتوانێت مافی خێزانەكەی بداتو هەمیش بتوانێت وەڵامێك بداتەوە بە فەلسەفەی ژیانی.

ڕاستییەكەی ئەم بیرە هەمیشە لەگەڵما بوو، لە پاسدا، لە میترۆدا، كاتی چێشتلێنان، خوێندنەوەو... هەركات هەلێك دەهاتە پێشەوە، لەگەڵ زۆرێك لە ژنانی دەوروبەرم سەری بابەتەكەم دەكردەوەو بە جۆرێك لە جۆرەكان، لەسەر ئەم پرسیارە هزرییەم گفتوگۆم لەگەڵ دەكردن. ڕاستە ئەم بابەتە بابەتێكی قوڵی یاساییو فیقهیو كۆمەڵناسییەو ئەگەر وردو شیكارییانە لێی بكۆڵرێتەوە، دەبێت چەند وتارێكی زانستیو لێكۆڵینەوەیی دەربارەی بنوسرێ. بەڵام ڕاستییەكەی ئەو ڕۆژانە هەمیشە گلەییم لە بارودۆخم هەبوو.. كاتێك كە سەرقاڵی كارەكانی ماڵەوە دەبووم، هەر بیرم لای پەرتوكو نوسراوەكانم بوو، بەردەوام لەگەڵ خۆما بیرم لەوە دەكردەوە كە هەر ساتەو لە كاروانی زانستو ئەندێشە دووردەكەومەوە.. باوەڕم وابوو ئەگەر سەد لاپەڕە لە كتێبەكەم بخوێنمەوە، زۆر لەوە باشترە نیو كاژێر سەرقاڵی لابردنی پەڵەی شوشەی پەنجەرەكانو پاككردنەوەی چەوری دەوروبەری تەباخەكەم بم. هەر لەبەر ئەم بیرانە ئەوەندە هەستم بە شادومانی نەدەكرد. لام سەیربوو كە مامۆستاكانم چۆن توانیویانە هەم هاوسەرداری بكەنو هەم منداڵداریو هەم ئەو هەموو پەرتوكە جۆربەجۆرانە بخوێننەوەو بنوسنو وانە بڵێنەوەو میوانداری بكەنو ماندووش نەبن!

هەندێ كات كە كەمم دەهێنا، حەزم دەكرد وەكو دایە گەورەم، لە لادێدا بوومایەو مێشكم خاڵی بوایە لەم هەموو بیردۆزو لێكۆڵینەوە زانستییانە، دڵم دەیویست وەكو ئەو و زۆرێك لە ژنانی، بە وتەی خەڵكی ئەمڕۆ، "لادێ" بومایە كە دڵخۆشن بە كێڵگەو باخو چنراوە دەستییەكانیان. ژنانی دوێنێ بانگەشەیەكیان نەبوو، ڕازیبوون بە ڕاستگۆییو میهرێكی سادە لەلای هاوسەرەكانیانەوەو لە تەواوی ژیاندا، چاوەڕوانییەكی زۆریان نەبوو.. ئەوپەڕی ئارەزوویان هەبوونی خانوویەكی سادەو گەشتكردن بۆ شارێكی كەمێك دوورترو صاڵح بوونی منداڵەكانیان بوو.. بەڵام من چی؟! حەزدەكەم ئەگەر بكرێ، لەو بوارەی كە ئارەزووم لێیە خوێندنەوەیەكی قووڵو پسپۆڕییانەم هەبێت، بنووسم، وانە بڵێمەوە، لەگەڵ هاوسەرەكەمدا پەیوەندییەكی گیانی بە گیانیو بنیادنراو لەسەر بنەمای دەروونناسیانەم هەبێت، منداڵەكەم وریاو كۆمەڵایەتیو بەڕەوشت پەروەردە بێت، هەر ئەوەش نا، دەمەوێ بۆ بنەماڵەكەی خۆم كچێكی دڵسۆز بمو بۆ بنەماڵەی هاوسەرەكەشم، هەروەتر! كە میوان دێ وەكو ژنێكی كەیبانوو هەر لەبەر دەرگاكە، بۆنی چێشتەكەم ڕایانكێشێتە ماڵەوە، ماڵەكەم بدرەوشێتەوەو هەمووان بڵێن، یان بەلایەنی كەمەوە لە دڵی خۆیاندا بڵێن: " چ خانمێكی سەركەوتووە، لە هەر پەنجەیەكی هونەرێك دەبارێ».

كە بیری لێدەكەمەوە، قورسایی ئەم هەموو چاوەڕوانییەی كە خۆم، تەنها خۆم، بۆ خودی خۆم، دروستم كردووە، سەرو ملم دێنێتە ئێش. ڕاستییەكەی لە شەیدایی ئەم هەموو چاوەڕوانیو دۆزینەوەی "نمونەو وێنەی ژنێكی سەردەمیانەو سەركەتوو"دا بووم كە ئەو ڕۆژە بوومە میوانی ماڵی هاوڕێیەكم كە هەمیشە لەم غەڵبەغەڵبو سەرقاڵییەی دونیا حوكمی ئەو وێستگەی ئارامییەی هەیە بۆم، كە هەر گەشتیارێكی ماندوو بە دوایدا وێڵە. ئەو ڕۆژە لە بارەی دەغدەغەو سەرقاڵییەكانی دڵم زۆرم گوتو ئەویش بیستی. لە كۆتایی ڕۆژەكە، لە كاتی گەڕانەوەمدا، بەستەیەكی دامێ كە "قوماشێكی تۆزلابەری ڕەنگ زەرد"ی تێدابوو. خواحافیزیم لێكرد. بەڵام تا گەیشتینەوە ماڵەوە هەزارو یەك بیری جۆراوجۆر بەسەرمدا دەهاتنو دەچوون، تا ئەوەی كە بە سوڕاندنی كلیلی دەرگای ماڵەوەو یەكەم هانگاوێك كە نامە ماڵەكە، بەو ئەنجامە گەیشتم كە ڕەنگە مەبەستی هاوڕێكەم ئەوە بووبێت كە "هەوڵ بدە هەستی ژنانەت لە دەست نەدەی، تێبكۆشە نەرمیو تایبەتمەندییەكانی ژن بوونت لە ناو ئەو هەموو چاوەڕوانیو ئامانجانەی كە هەندێجار هەندێك لەوانە ئامانجەكانی كۆمەڵگای ئەمڕۆی ئێمەیە، ون نەكەی.»

سادەییو جوانی ئیشی هاوڕێكەم، زۆر دڵشادی كردم، لەو ڕۆژەوە تا ئێستا لەسەر ئەم بابەتە كار دەكەم كە ئەگەر دەمەوێ ژنێكی سەركەوتوو، كاریگەرو جیاواز بم، پێویستە پێش هەموو شتێك لەگەڵ كاری دەستی پەروەردگارم نەجەنگێمو نكوڵی ئەوە نەكەم كە هەندێ جیاوازیم هەیە لەگەڵ پیاوانداو پاشانیش بەردەوام ڕازی ئەو "قوماشە ڕەنگ زەردە" لە یاد نەكەمو پێش هەر جووڵەیەكم بەرەوتەواوی ویستو ئامانجەكانم، " ژن" بمو سوود لە هێزی ژنانەم وەربگرم بۆ جیاواز بوونو دروستكردنی كاریگەریو پەروەردەی منداڵو قوتابییەكانم. هەروەها بە ژن بوونە تایبەتەكەمەوە هەوڵبدەم بۆ هەمیشە، تاكە خۆشەویستی هاوسەرەكەم بمو لە كۆتاییشدا بە تەواوی لێهاتوویيو تواناكانمەوە كە هی منو بەس، لە كاروانی بەندەیی خوداوەنددا هەنگاو بنێم.

بەڵی ژن بوون كاری دەستی پەروەردگارەو ژنانە ژیانیش، هونەر!

سەرچاوە: گۆڤاری «شادكامی».

ئالانی

# پادشاو وەزیرەکەی!

کابرایەکی دەشـــتەکی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا دوور لە شار لــە خێمەیەکدا ژیانیان دەگوزەراندو بژێــوی ژیانیان بریتی بوو لــە بەخێوکردنی مەڕومالاَت، ئەوان ژیانێکی ئاســوودەو ئارامیان هەبوو، میوان دۆســـتو بە خشــندەبوون، هەر کەس بهاتایەتە ماڵیان ڕێزیان لێدەگرتو خزمەتیان دەکرد..

ڕۆژێکیان جەنابی پادشا لەگەڵ وەزیرەکەیدا لە گەشتێکدا دەبـــن، ئێــوارە درەنگانێك دەگەنە نزیك خێمـــەی ئەم کابرا دەشتەکییە، پادشاو وەزیر ڕوو دەکەنە خێمەکەو بەبێئەوەی خۆیان بناســێنن داوایان لێدەکەن کە ئەو شەوە میواندارییان بکەن، تا بۆ ســبەی درێژە بە گەشتەکەیان بدەن، ژنو مێردە دەشتەکییەکە بەبێئەوەی بیان ناسن وەکو نەریتی هەمیشەیی خۆیــان کــە زۆر خزمەتی میوان دەکــەنو ڕێزیان لێدەگرن، هــەرواش بە هەمان شــێوە زۆر ڕێز لــەو دوو میوانەی ئەو شــەوەیان دەگرنو بە جوانترین شێوە پێشوازییان لێدەکەنو خزمەتیان دەکەن، بۆ سبەی کاتێك خۆرهەڵات، کاتی ئەوەبوو پادشـــاو وەزیر ماڵاوایی لەو ماڵــە خنجیلانەیە بکەنو درێژە بە گەشتەکەیان بدەن، لە کاتی ماڵاواییدا پادشا خۆی ناساندو وتی: من پادشـــای شـــارمو ئەوەش وەزیرەکەمە، زۆر سوپاسی کــردن بۆ ئەو میوانداریو ڕێزدارییەیـــان.. داوای لێکردن کە هەر کات پێویســـتییەکیان هەبوو ســـەردانی شار بکەنو بێنە کۆشکی پادشا تا بەوپەڕی تواناوە هاوکارییان بکات..

ڕۆژەکان تێپەڕین، دوای چەند ســـاڵێك، وشکە ساڵی یەك لــە دوای یەك تەنگی بە تەواوی خەڵکی هەڵچنی، بە تایبەت خەڵکی گوندو دەشتەکییەکان..

خێزانـــی کابرای دەشـــتەکی زۆری لە هاوســـەرەکەی کرد تـــا بڕوات بۆ کۆشـــکی پادشـــاو داوای هاوکاری لـــێ بکات، بۆ ڕزگاربـــوون لەو تەنگانەو نەبوونـــیو نەدارییەی کە بە هۆی وشکە ساڵییەوە دووچاریان هاتووە..

کابرای دەشـــتەکی هەرچەندە پێی خۆش نەبوو بڕوات بۆ لای پادشا، بەڵام سووربوونی خێزانەکەی ناچاری کرد کە ملی ڕێگە بەرەو کۆشـــکی پادشـــا بگرێتەبەر.. کاتێك گەیشتە شار کاتی نوێژی نیوەڕۆبوو، پێش ئەوەی بڕوات بۆ کۆشکی پادشا ڕۆیشـــت بەرەو مزگـــەوت تا نوێژەکەی بەجێبهێنێو پاشـــان بڕوات بۆ کۆشـــکی پادشا، هەر کە گەیشـــتە نێو مزگەوتەکە بینی پادشا لە سوچێکی مزگەوتەکەدا دانیشتووەو دەستەکانی بـــەرەو ئاســـمان بڵند کردووەو زۆر بە کـــوڵ لە خوای گەورە دەپاڕێتەوە، بینینی ئەو دیمەنە تەواو سەرسامی کرد!

کابرای دەشتەکی بە ئارامی نوێژەکەی تەواو کردو زۆر بە هێمنیو بە ئەسپایی، بێئەوەی داوای پێویستییەکەی لە پادشا بـــکاتو لە مزگەوت هاتە دەرەوە، لەبەرخۆیەوە گوتی: کاتێك پادشـــا لە خوای گەورە داوا دەکات، ئەی بۆچی دەبێت منیش لە خوای گەورە داوا نەکەمو لە کەسێکی دیکە داوا بکەم؟!

# ژیان چییە؟

ئەرشەد تەحسین

- **ژیان** واتە ئارامگرتنو خۆڕاگری.
- **ژیان** واتە گەشبینیو ئیرادە.
- **ژیان** هەلە دەبێت فێری هونەری هەل قۆستنەوە بین.
- **ژیان** وایە، لە هەرکوێ گەڵایەك دەوەرێت خونچەیەك چرۆ دەكات، لە هەر كوێ خەونێك دەژاكێت هیوایەكی تر ژیان ڕەنگین دەكات، هەر كات خەمێك تەم دەكات چرای دەیان خۆشی دی هەڵدەبن.
- **ژیان** یارییەكی ناچارییە، لەبەرئەوە هەوڵبدە جوانی بكەی، چونكە هەمیشە لەیارییەكی جواندا ئەگەر بشدۆڕێیت لەوە باشترە كە لە یارییەكی ناشیرینو دزێودا براوە بیت.
- **ژیان** پێویستی بەوە هەیە كە جوانترین خەونت هەبێتو بە دروستترین ڕێگادا بەرەو بەدیهێنانی هەنگاوت نابێت، تا دەگەیتە لوتكەی بەختەوەریی.

ئەگەر ژیان ناوبانگی پێدای ئەوا جوان ئەو ناوبانگە بەرجەستە بكە، چونكە هەمیشە بێ ناویو نادیاریی زۆر بەنرخترە لە بەدناویو خراپ ناوبانگی..

دەتەوێت سبەینێت چۆن بێت ئێستا ئەوە بچێنە، هەروەك چۆن ئەوەی ئێستا دەیدوریتەوە، بەرهەمی ئەوەیە كە دوێنێ چاندووتە، ئەوە خەسڵەتی ژیانە هەرگیز شتێكت ناداتێ كە نەت چاندبێت.

- **ژیان..** هاتنە ژیان ناچاری بوو، دەرچوونیش هەر ناچارییە، هەردووكیشیان دوو ڕاستی نكوڵی لێنەكراون، چەند جوانن ئەوانەی دوای مردنیان ژیان شانازییان پێوە دەكات.
- **ژیان** بۆ هەر كارەو كاتی خۆی هەیە، هەر وەك بۆ بە دەستهێنانی ئەنجامەكەشی كاتی خۆی هەیە. هیچ كات میوەیەكی پێنەگەیشتوو تاموچێژی میوەیەكی پێگەیشتوو نادات، بۆیە دەبێت چاوەڕێ بكەیت تا ژیان كاتمان بۆ دەڕەخسێنێت بۆ بە دەستهێنانی بەرهەمی هەوڵەكانمان.

ژیان وچانێكی كاتییە، دەشێت ئەم وچانە خۆشبەختی، یان نەگبەتیمان پێ بنۆشێت، لە هەردوو باریشدا دەكرێت ئێمە ڕەنگو بۆ، بە ژیانو بەو شوێنەش بدەین كە دوای خۆمان بەجێی دەهێڵین، چونكە دەكرێت دوای خۆمان شوێنەكەمان بكەین بە باخو بۆنی بەختەوەریی بە جێبهێڵینو تا كۆتایی ژیان بە نەمریی بمێنینەوە، یان ئەو شوێنە بكەین بە زبڵدانو تا هەتایە بەرنەفرەتی كەسانی دووای خۆمان بكەوین.

# سەرەنجامی خراپە لەگەڵ باوكو دایك..

بەرزان ئەبوبەكر

مرۆڤ كاتێك دەزانێت مانای وشەی باوك چییە، كە خۆی دەبێتە باوك، بەڵام بەداخەوە زۆرجار دڵڕەقی مرۆڤەكان وادەكات ئەو كاتانەش نازانن مانای وشەی باوك چییەو قەدرو حورمەتی ئەو مرۆڤە گەورەیە نازانن‌و چاكەو كردارو ڕەفتارە جوانەكانی‌و ماندوبوونی لە یاد دەكەن، زۆرێك لە مرۆڤەكان لە بری پاداشتی ڕۆژانی منداڵییان، بەوپەڕی دڵڕەقانە مامەڵە لەگەڵ ئەم مرۆڤە بەرزەدا دەكەن، بێئاگا لەوەی كە سزای خراپە لەگەڵ دایكو باوكدا هەر لە دونیا دەیچێژێتەوە چ جای دوارۆژ!

ئێستا با پێكەوە چیرۆكی ئەم سێ كوڕە بخوێنینەوە، تابزانین مامەڵەیان لەگەڵ باوكیان چۆن بووەو بە چ شێوەیەك پاداشتو وەفایان داوەتەوە.. دواجار ئەوەی چاندویانە دووریویانەتەوە!

سەرەڕای پەروەردەكردن‌و بەخێوكردنیان بەوپەڕی توانا هەوڵی دەدا تا خۆشترین ژیان بۆ ئەم سێ كوڕەی دەستەبەر بكاتو پێداویستییەكانی ژیانیان بۆ فەراهەم بهێنی‌و خوێندنیان پێ تەواو بكاتو دوارۆژێكی گەشیان بۆ دیاری بكات..

ڕەنگە گەورەكردن‌و پەروەردەكردنی منداڵ بە نوسین‌و گوتن زۆر ئاسان بێت، بەڵام ئەوە قورسترین‌و سەختترین پرۆسەیە بە نیسبەت دایكو باوكەوە، بەتایبەت لەم سەردەمەدا.. بەهەرحاڵ ڕۆژەكان تێپەڕین، كوڕەكان گەورەبوون‌و باوكیان پرۆسەی هاوسەرێتی بۆ ئەنجامدان‌و هەریەكەیان بووە خاوەنی ماڵو خێزانی خۆی، لە هەمان كاتدا لەبەرئەوەی خانووەكەی گەورە بوو، هەر سێ كوڕەكەی لە خانووەكەی خۆیدا نیشتەجێكرد، لە پێناوی ئەوەی دووچاری كرێنشینی‌و باری قورسی ژیان نەبنەوەو هیچ نا مانگانە كرێی خانوو نەدەن..

ئەوان هەریەكەیان لە یەكێك لە نهۆمی خانووەكەیاندا نیشتەجێبوون، بە تێپەڕبوونی كات باوكیان تەمەنی چووە سەرو لە نەوەدەكان نزیك بووەوە، بە هۆی پیری‌و بەساڵاچوونەوە زۆرجار دووچاری لەبیرچوونەوەو بێئاگایی دەهاتو دواتر ماوەیەك هیچ ئاگای لە خۆی نەدەما، دواتر دەگەڕایەوە باری ئاسایی خۆی، ئەم بارودۆخەی باوكیان خێزانەكانی ئەوانی نیگەران كردبوو، هەربۆیە پێكەوە پیلانێكیان داڕشت تا بتوانن قەناعەت بە هاوسەرەكانیان بكەن كە باوكیان ببەن بۆ

خەڵوەتگەی پیری، چیدی ئارامیو حەوانەوەیان لێ تێك نەداو بە ئاسوودەییو دوور لە مەكرو نازی ئەو پیرە پیاوە بە بەختەوەری بژین، دوای مشـتو مڕێكـی زۆر كـوڕەكان قەناعەتیان كرد كە باوكیـان ببـەن بۆ خەڵوەتگـەی پیری، ئـەو ڕۆژەی كە باوكیان دووچـاری لەبیرچوونـەوە هاتو بێئاگا بوو لـە دەوروبەری، بە دەرفەتیان زانیو بردیان بۆ خەڵوەتگەی پیری، كاتێك گەیشـتنە خەڵوەتگـەی پیری بە بەرپرسـەكەیان گوت: ئێمە ئەم پیاوەمان لـە ڕێگە دۆزیوەتـەوە، بەزەییمان پێدا هاتـەوەو لەگەڵ خۆمان هێناومانە بۆ لای بەڕێزتان..

بەرپرسانی خەڵوەتگە زۆر سوپاسی ئەو كارە مرۆڤ دۆستانەیان كردنو بە خۆشحاڵییەوە پێشوازییان لە مامە پیرە كرد!

كـوڕەكان پێش ئەوەی خەڵوەتگە جێبهێڵـن، ژمارە تەلەفۆنو ناونیشـانی ماڵیان دا بە بەرپرسـی خەڵوەتگەو وتیان ئەگەر ئەم مامە پیرەیە كۆچی دوایی كرد، پەیوەندیمان پێوە بكەن.

دوای ماوەیـەك ڕۆژێكیـان مامـە پیـرە تەندروسـتی بەرەو باشبوون چوو، هۆشی هاتەوەو چاوەكانی كردەوە، یەك یەك بانگی هەموو كوڕەكانی كردو دەیگوت: ئاوم بۆ بهێنن دەمەوێت دەستنوێژ بگـرمو نوێژەكەم بكەم، چونكە ئەو وایدەزانی لە ژوورەكەی خۆی دانیشـتووە، بەڵام لە بری كوڕەكانی بەرپرسو پەرستارەكان هاتن بەدەمییـەوەو پێیان گـوت: مامە گیان تۆ ئێسـتا لە خەڵوەتگەی پیریو لای ئێمە میوانی!

مامە پیرە بەسەرسـوڕمانەوە پرسـی: كەیو چۆن من هاتوم بۆ ئێرە؟!

وتیان فلانە ڕۆژ سێ كەس تۆیان هێناوە بۆ ئێرە، كاتێك وەسفی ئەو سێ كەسەیان بۆ كرد كە وتویانە لە سەرشەقام دۆزیویانەتەوە، زانی كە ئەوە سـێ كوڕەكەی خۆی بوون، بەو شـێوەیە پاداشتیان داوەتەوەو هێناویانە بۆ خەڵوەتگەی پیری!!

دەسـتەكانی بۆ ئاسـمان بەرز كـردەوەو وتـی: خودایە گیان دەرهـەق بەم كارەیان كـە لەگەڵ من ئەنجامیان دا، ڕووخسـاری ئەوانم لە ئاگری دۆزەخدا نیشـان بدەیت! لە بەهەشـتی پڕ نازو نیعمەت مەحرومیان بكەیت..

پاشان بانگی بەڕێوەبەری خەڵوەتگەكەی كردو وتی: نوسراوێك بنووسـەو من واژۆی دەكـەم تەواوی موڵكو سـامانەكەم دەكەمە وەقف بۆ ئەم خەڵوەتگەیە..

لـەوە زیاتر نەیدەتوانی بەرگەی ئەو بـێ وەفاییە بگرێت كە كوڕەكانی لەگەڵیاندا ئەنجامیـان داوە، دوای ماوەیەك جەڵتە لێی داو بۆ دواجار ماڵاوایی لە ژیان كرد..

دواتر لە خەڵوەتگەی پیرییەوە پەیوەندییان بە كوڕەكانییەوە كرد، ئەوان بەدڵخۆشـییەوە بەرەو خەڵوەتگە بەڕێكەوتن، چونكە وایاندەزانی ئیدی دەبنە میراتگری سەروەتو سامانەكەی باوكیان، بەڵام لە ناكاو پیاوانی ئاسـایش دەسـتگیریان كردنو بەرەو دادگا بردیانـن، لە دادگادا هەواڵیـان دانێ كە هەموو ئەو ماڵو موڵكەی لـە باوكتانەوە بۆتان ماوەتەوە تەنانـەت ئەو خانووەش كە تێیدا نیشـتەجێن، بووەتە موڵكی خەڵوەتگەی پیری، هەربۆیە پێویستە لەسـەریان كە خانووەكە چۆڵ بكـەنو بیگێڕنەوە بۆ خەڵوەتگەی پیری.

ئەمە هەر لە دنیا، دەبێت لە ئاخیرەت حاڵ چی بێت!!

چرا عەلی

# كورتە نامە

- مۆمێـك دەتوانێـت هەزاران مـۆم داگیرسـێنێت، بێئەوەی شـتێكی لێ كەم بێتەوە، وەك شـادی كە هیچ كات بە دابەشكردن كەم نابێتەوە.

- ئەگەر سـەركەوتی بەسـەر دوژمندا، بۆ سوپاسگوزاری ئەم بەخششە، لێی خۆش ببە.

- چێژێك كە لە بەخشیندا هەیە، لە تۆڵە سەندنەوەدا نییە.

- ئەگەر تەواوی شـەو بۆ لەدەسـتدانی خـۆر بگریت، چێژی بینینی ئەستێرەكان لە دەستدەدەیت.

- هەرگیـز لە كەسـێك كە هەمیشـە لەگەڵ من هـاوڕا بووە، شتێك فێرنەبووم.

- ئەگـەر دەتـەوێ ئامـۆژگاری دوژمنەكانت بكەیـت، لەگەڵ دۆستەكانت باش مامەڵە بكە.

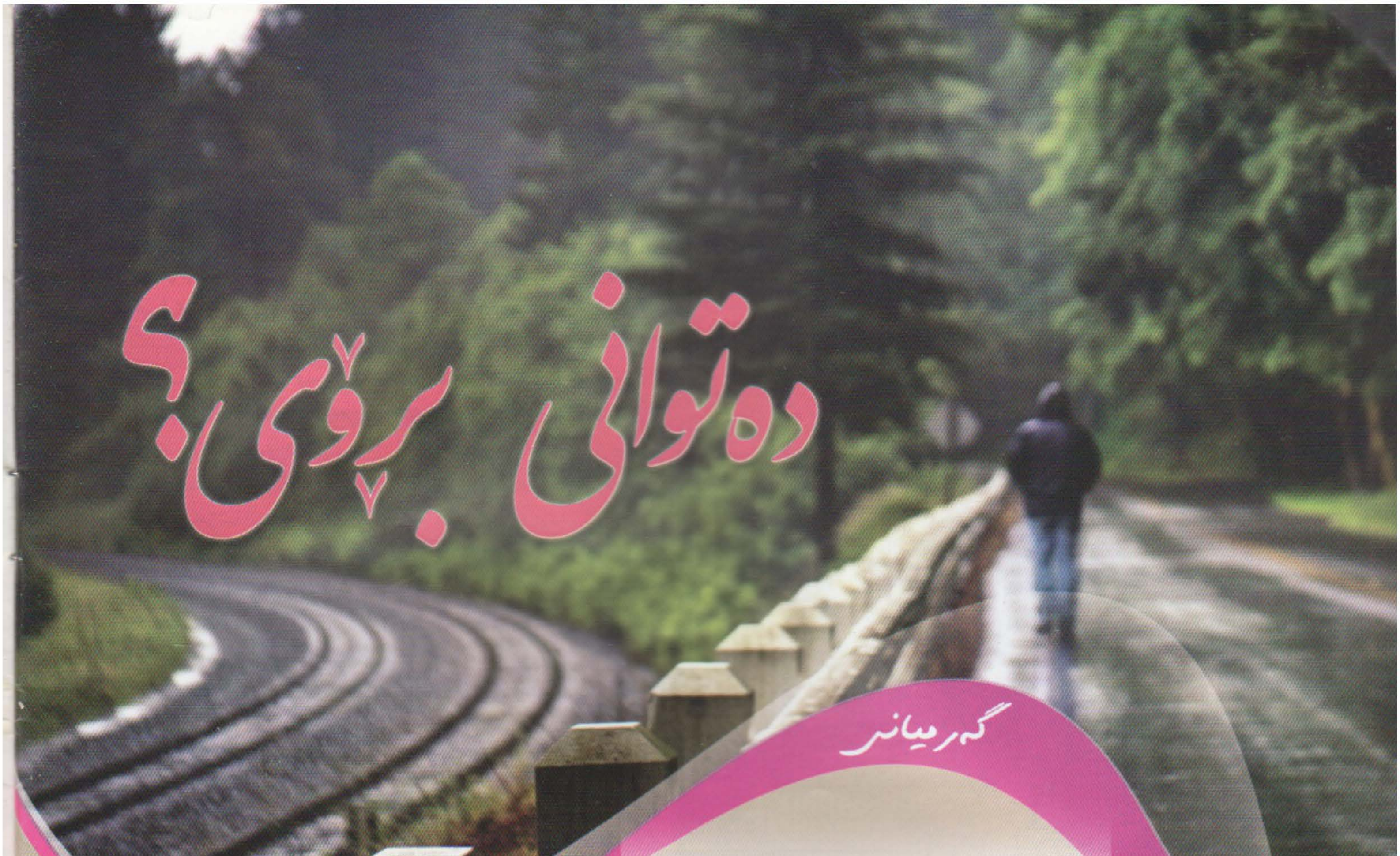
- كەشـتی لە كەنار دەریا سەلامەتترە، بەڵام بۆ ئەوە دروست نەكراوە.

- ژیان وەك میزەڵانێكە لە دەسـتی منداڵێكدا، هەمیشە ترس لەوەی بتەقێت، چێژەكەی لە دەست دەدات.

- مرۆڤەكان هەرچەندە هەستیارتربن، زیاتر ئازار دەچێژن.

- هاوڕێیەتـی بە واتای بونت لە تەنیشـت كەسـێكەوە نییە، بەڵكو بە واتای بوونت لە دڵی ئەودایە.

- ئەگەر بەرد لە ڕێگای ڕۆیشـتنی ئـاودا نەبوایە، دەنگی ئاو ئەوەندە خۆش نەدەبوو، كەوایە لە سـەختییەكانی ژیانت نیگەران مەبـە، چونكە چێژ دەبەخشـێت بـەو ژیانەی پاش چارەسـەری گرفتەكان بەسەری دەبەی.



# دەتوانی بڕۆی؟

گەرمیانی

که تۆ هاتی لەگەڵتا پێکەنین هات
که ڕۆیشتی هەناسەی ساردو هەیهات
هەمووی هەر هاتوو چوونە کاری دونیا
بە تەنیا هەر خەمە هەردێ ئەگەر هات

ژیلا حسینی

دەتوانی بڕۆیی‌و مەملەکەتی ئەوین فەرامۆشکەی؟ گەر دەتوانی بڕۆی لەگەڵ خۆتا هەموو پێکەنینەکان کۆکەرەوەو هەموو نامەکان بپێچەرەوە، هەموو چرپەکان لە بوخچەیەکدا گرێ بدەو هەموو یادگارییەکان لە گوڵدانێکدا هەڵگرە!

دەتوانی ئیتر بۆنی دارمۆردەکان نەکەی؟ دەتوانی ئیتر بە ژێر سێبەری سپیدارەکاندا گوزەرنەکەی‌و لە نێو چیمەندا هەرگیز دانەنیشی؟ دەتوانی ئیدی تەماشای خۆراوابوون نەکەی؟ هەرگیز باوەڕناکەم بتوانی!

ئەگەر دەتەوێت بڕۆی، ئیدی نابێت بۆنی باران بکەی‌و لە ژێر پروشەی باراندا دەستەکانت ڕووەو ئاسمان هەڵبڕی! نا تۆ بێ بۆنی باران ناژیت!

مەگەر ناوی هەموو شەقامەکان بگۆڕیت! داری هەموو باخچەکان هەڵکەنی‌و درەختی نوێیان تێدا بڕوێنی!

مەگەر بەرگی هەموو کتێبەکان بدڕێنی، یا بە بەرگێکی ڕەش دایانپۆشیت تا ئیتر نەتناسنەوە! ئیتر بە کام ڕێگادا هاموشۆ دەکەی... دڵنیام هەموو بستێکی ڕێ لەگەڵت دێنە قسەو پرسیاری ئەوت لێ دەکەن! چونکە هەرگیز بە بێ ئەو نەیانبینیوی!

گەر دەتەوێت لە یادی کەی ئیتر دەبێت هەناسە نەدەی، چونکە هەموو هەناسەکانت بۆنی ئەوی گرتووە! مەگەر لەم دەڤەرە کۆچ بکەی! ئەویش بە دزی چۆلەکەی باخچەکەتانەوە! چونکە دوایی هەموو دنیا بە "بۆ کوێ دەچی؟" پڕدەکەن! ئەوان دەیانزانی بێ ئەو بۆ هیچ شوێنێك ناچیت!

من دەمزانی بێ ئەو ڕێگا دەرناکەیت، تۆ هەمیشە دەتگوت من لە چاوانی ئەوەوە نەبێت ئەم جیهانەم نەبینی! لە باوەشی ئەودا نەبێت هەستم بە ئارامی نەکرد!

ئەی تۆ نەبووی دەتگوت:

هەر کە لێم عاجز دەبی توخوا وەرە زوو بمکوژە
چونکە قەتلم خێرە سا ئەم کارە قەت تەئخیر مەکە - کوردی -

من کوێم هەیە بۆی بڕۆم، من لەگەڵ ئەودا نەبێت هەست بە بوونی خوودی خۆشم ناکەم، چەندین ساڵە لە پەراوێزی ژیاندا، بە خودی خۆشم ئاشنا نەبووم، تەنها ئەوبوو توانی بە هەموو گەردوونم ئاشنا بکات، بێ وجوودی ئەو من بە هەموو شتێك ئەغیار دەبم:

هەتا تۆم ئاشنا بووی، ئاشنا بووم
ئەمێستا موو بە مووم ئەغیارە بێ تۆ - نالی -

من لە دووری ئەو، هەموو جیهانم بە چۆڵی دێتە پێش چاو، چونکە کەس لە زمانی من حاڵی نەبوو ئەو نەبێ! چونکە لەم

دنیایـــەدا تەنهـا دوو کـــەس دەتوانن گوێت لێ بگـــرنو لە هەموو وشەکانت حاڵی ببن، کەسێك کە وەکو تۆ هەمان ئازارو ناڕەحەتی چەشتووە، یا کەسێك کە تۆ بۆ ئەو هەموو شتێکیت!

کـە تـۆ هەردووکیان بوویت، تۆش وەکو مـن عەوداڵ بوویت، وەکو من وێڵ بوویت، بە شـوێن ناسنامەی خۆتدا دەگەڕای، تۆش مانـدوو بـووی، تەنیایی گڕی لــە ناخت بەردابـوو، نەتتوانی بە هیچ ڕووخسارێك ئاشنا بیت، ڕۆحی شەکەتت بۆ سێبەری باڵایەك دەگەڕا!

ئیـدی من ناڕۆم، من هێشـتا نامـەی دڵم بە تـەواوی عەرز نەکردووی، من دەمەوێت هەموو شـتێکت بـۆ باس بکەم، هەموو ئەسرارێکی دڵم واڵاکەم، من چیدی ناتوانم بە تەنیا لە چاوەڕوانیتا بوەسـتم، من ئیدی بەرگەی بێ تۆیی ناگرم، تۆ خۆری ئاسـمانی هەموو هیواکانی منی، من تەنها هەست بە وجوودت ناکەم، بەڵکو هەستکردن بە غیابی تۆ لە هەستکردن بە وجوودت گەورەترە!

من لەگەڵ تۆدا لە هەموو شـتێکەوە نزیکم، تەنانەت هەسـت دەکـەم لەگەڵ تۆدا لە خوداوەندیشـەوە نزیکم، وەلێ دوور لە تۆ باڵندەیەکی نابەدڵم لە ئاسمانێکی ڕەشو تاریکا!!

خـــۆش ئـــەو یـــارەی شـــەریـکـی کـــاتودەم بێ
لـــە شـــەوگـــاری درێـــژا نـــووری شـــەم بێ
دژی ڕۆژگـــاری چـــەوتو تـــووشو نـاخـۆش
بـــۆ خـــاتـــوو زیـنـــی دڵ، ئـــەو کـاکـەمـەم بێ

"ژیلا حسینی"

دەزانـم لێم زیزیت، بـەڵام زیزبوونی تـۆ، زیزبوونی هەموو شـتەکانە، ئـەو کاتەی تۆ دەڕۆیـت لەگەڵ خۆتا ژیـان دەبەیتو هەموو جوانییەکان دەپێچیتەوە، تەنها فرمێسكو گریانو خەمێکی قوڵ نەبێت، هیچم بۆ جێناهێڵی!

پەنجەرەکەم دەخەمە سـەر پشـت، بەڵام تیشکی خۆر نایەتە ژووری، چۆلەکەکان لەبەردەمی پەنجەرەکەمدا ناجریوێنن باوەشم دەکەمەوە بۆ پروشەی باران، بەڵام ئەوان پشتم تێ دەکەن، مۆمی ژوورەکەم بە ئاسـتەم تروسـکەیەکی تێدا دەمێنێت، کە تۆ دەڕۆی من جگە لە ڕەنگی ڕەش ڕەنگێکی تر نابینم..!

پێم دەڵێن تۆ گۆڕاوی! ئەوان نازانن هەموو گەردوون گۆڕاوە!

پێم دەڵێن: بۆ قسە ناکەی وەکو جاران؟ نازانن من زمانم نییە بێ ئەو، چی بڵێم؟ باسی چییان بۆ بکەم؟

لێوی وشكو ڕەنگی زەردو دڵی شکاوو دیدەی بێ نور چی بکەن بێ تیشکی خۆری تۆ؟!

عـیـلـلـەتـی بـێ ئـیـلـتـیـفـاتـی تـۆیـە نـاڵـەی سـۆزشـم
بـاعـیـسـی شـەرمـی گـوڵـە، بـولـبـول، کـەوا زاری دەکـا

- کوردی -

تۆ دەزانیت ئەو شـەوانە چەند سـەختە کە بە تەنیاییو بێ تۆیی بەسەریان دەبەم؟ چەند سەختن ئەو ساتانەی بۆ باوەشی پڕ میهرو ئەوینت دەگەڕێم..! دەمەوێت بگەمە شادەماری دڵت، دەزانی تاسەی تۆ چۆن ئەشـکەنجەم دەدا؟ بە شەوانە بە چی ئازارێکەوە دەتلێمەوە؟

شـەوانە هێنـدە پەیامەکانی تۆ دەخوێنمـەوە، خەریکە ئاوی چاوم دادێت؟

هێندە دەگریم خەریکە سۆمای چاوم لێڵ دەبێت!

تاسەی دووریت ڕۆحم ئازار دەدات!

ئـەشـکـی حـەسـرەت لازمـی جـەمـعـی سـیـابـەخـتـانـە هـەر
شـەونـمـی سـوبـحـە دەلـیـلـی قـەتـرەیـەك گـریـانـی شـەو

"شێخ نوری"

ئاخـر تـۆ ڕابەری ژینو مانی منی، تەنها تۆ دەتوانی دەسـتم بگری بەرەو لێواری دڵنیایی!

من بێ تۆ وڵاتێکی بێ ئاڵا، نیشتمانێکی بێ ئازادیم، باخچەیەکی بـێ گوڵم، بولبولێکی بێ لانەم، تا ئێسـتا نازانـم من بێ تۆ چی بووم؟ تا بزانم دوای تۆ دەبم بە چی؟!

تۆ لە تاریکترین شـەوی دەیجوردا گڕی چرایەکی پرشنگداری بۆ من، لە وەرزی کڕێوەو شـەختەو سەهۆڵبەنداندا ئاوازی دەنگت گەرمم دەکاتەوەو لەوپەڕی بێ کەسـیو تەنیاییدا وتەی لێوەکانت دەمگرنـە بـاوەش، بۆیە هەمیشـە وەکو شـێت خۆم لە باوەشـی وشەکانتا دەبینمەوە!

مـن تەمەنێکـم لـە ڕۆژگاری ڕەشو پڕ لە ئازار بردە سـەر، دەتەوێت جارێکی دی بگەڕێمەوە ئەو دۆزەخە؟

ڕەشو تـــارو درێـــژو پــڕ لــە ئـــازارو خـــەمو دەردە
بـەڵێ شـەوگـاری دووری بـوو سـەراسـەر ژیـنـی تـاڵی من

-هێمن-

نـــا من تۆ چاك دەناسـم، هەرگیز ئەم هـەوارە خاڵی ناکەی! چرای ئـەم ژوانە خامۆش ناکەی ڕازی نابیت جارێکی دی خەندە لێوەکانم جێبێڵێ، گوڵی هیواکانم هەڵوەرێن..

تۆ ئەسـتێرەی ئاسمانی منی، تۆ بوخچەی ڕازو نهێنیو حەزو ئاواتەکانی منی!

هەمیشـە چاوەڕوانی هاتنی تۆم، گوێم بۆ دەنگی هەنگاوەکانت شل کردووە!

سەرنجی ڕێ ئـەدەم، ڕێگـا، هـەمـوو شـێـوەی ئـەوی تیایە
وەکـو دونـیـا لـە نـاو جـوانـی ئـەوا تـوابـێـتـەوە ..... وایە

- هەردی -

چاوەڕوانم، دەرگاکەم خسـتۆتە سەرپشـت، پەردەی ژوورەکەم لاداوە، دەزانـم لەگـەڵ هەورەکاندا دێیت، تا تێر بـە ئاوی باران خۆت نەشـۆریو بۆنی باران نەگریت نایەی بۆ لام، ئەوکاتەی کە تـۆ دێیت هەموو باخچەکان خۆیان دەگۆڕن بۆ پێشـوازی، دەزانن تـۆ بـە تەنیا نایەی، هاودەمت بارانە، هەموو ئەم شـارە بۆنی تۆ دەگـرن لە پەنجەرەکەوە بۆنی باران موژدەی هاتنی تۆم بۆ دێنێ، چونکە دەزانێ کە تۆ هاتی ئیتر جگە لە بۆنی تۆ لە جیهانی مندا بۆنێکی دی وجودی نیە!

دە وەرە، تا بزانی چی مەراسیمێکم بۆ لیقای تۆ ڕێکخستووە، تا بزانی ئەو ئەوینەی ڕۆژانە بە بارانی فرمێسك دەشۆرێت هەمیشە بە پاکیو نەمری دەمێنێتەوە!

وەرەو تا بزانی من ئەوینی تۆ بە هەموو دونیا ناگۆڕمەوە!

وەرەو تا بزانی هەموو شتێ: لە خۆشەویستی بێهێزترە، ئەگەر ژیان لە مەرگ بترسێ، ئەوا مەرگ شەرم لە خۆشەویستیو ئەوین دەکات!

ئەویـن گەورەتریـن گەنجینـەی خودایـە، لـە دڵـە پـاكو بێگەردەکاندا نەبێت هەرگیز جێگای نابێتەوە!

تۆ تەنهاتکای منی لە کردگار، گەر خوداوەند تۆم پێ ببەخشێ، ئیدی من داوایەکم نامێنێ لەم دونیایەدا:

من دڵنیام تۆ سروەی فیردەوسو میوەی بەهەشتو ڕازی دڵو هێزی ڕۆحو شەونمی میرو لوتفی خودایت، تۆ سوکناییو ئۆخژنی گیانو ئاواتی عومری...

هـەرچـەنـدە کـە ئـیـنـسـانـە لـەبـەرچـاوی مـــنو تۆ
مـومـکـیـن نـیـیـە ئـەم لـوتـفـە لـە ئـیـنـسـانو بـەشـەردا

- نالی-

# نامە نورییەکان

نامەی بیستویەک

ئێواره بوو خەریکبوو خۆر لەگەل ئاوادەبوو، کزەبایەکی ساردی دەهات بە ژێر درەختەکاندا ڕووەو ماڵ دەگەڕامەوە، ئەم بەرو ئەوبەری ڕێ، گەڵای زەرد دایپۆشیبوو، لەگەڵ کزەی باکەشدا پۆل پۆل گەڵاکان دەوەرینە سەر ڕێگاکە.

کاتێك بەسەر گەڵا زەردەکاندا دەڕۆیشتم خشەی گەڵاکانم وەکو کزەی دەروونێکی بریندار دەهاتە بەرگوێ. دیمەنی خەزانو ڕەنگی زەردی درەختەکانو کزەی ساردی با، ببوون بە سرودێکی خەمناکو سیمایەکی سامناکیان بە ژیان دەبەخشی! لە ناخەوە دەیهەژاندم، سەمفۆنیای فەنای بۆ ئەم دونیا بێ بەقایە دەچڕی!

هێدی هێدی پێش ئەوەی دنیا بە تەواوی تاریك دابێت، گەیشتمە ماڵێ، ئەوێش بۆنی پاییزی گرتبوو، کش‌ومات لە پڕ دەنگی بانگی ئێوارە پەردەی بێدەنگی دڕی!

دڵەکانی ڕاچڵەکاند.. ڕۆحەکانی وەخەبەرهێنا.. هێشتا جلوبەرگی قوتابخانەکەم دانەنابوو کە دیتم نامەکەی جەنابت لەسەر مێزەکەم دانرابوو!

چەند تامەزرۆ بووم، چەند بە تاسەی وشەکانت بووم.. بیرم دەکردی مامۆستا گیان!

بیرکردنێکی بێ سنوور!

دوای ئەوەی دەستنوێژم هەلگرتو بە دڵێکی خۆشەوە نوێژی شێوانم ئەداکردو تەواوێك دوعای خێرم بۆ کردی.. نامەکەی بەڕێزتانم کردەوە...

ئازیزم، دەزانم تۆ مرۆڤێکی هەستیاری، لە وردو درشتی دەوروبەرت ڕادەمێنی، ژیرو دانشمەندی بەرامبەر هەموو ڕووداوو دیاردەیەکی گەردوون، ڕادەوەستیو بیردەکەیتەوە!

هەمیشە مرۆڤە هەستیارو دەروونپاکو دڵناسکەکان بەرامبەر بە وەرزی پاییز سام دەیانگرێت! ماتو بێدەنگ

دەبن، ئەوان پێش هەورەکان دەگرین!

لە پرسەدان بۆ گەڵای وەریو، بۆ ڕەنگی زەردی گوڵستان، بۆ گەڵاڕێزانی باخ! بۆ هەناسەی ساردی ناخ، بۆ وەرزی کۆچ!

دەبینن ئەم دونیایە چەند سەیرە، ڕۆژگار چۆن دێتو دەچێ، پاییز گەڵای دارەکانو تەمەنیش قژی مرۆڤەکان دەداتە دەست خەزان!

دەزانن ڕۆژێك دەبێت بە یەکجاری ماڵاوایی لەم دونیایە بکەین!

هەرچەندە کە عومری خزرو جامی جەمت بوو
چونکە ئەمەلت زۆرە، چ عومرێکی کەمت بوو! نالی

دونیا جگە لە سەرابێکی فریودەر، جوانییەکی نێو کلۆر، لەزەتێکی فانی، چیدی نییە!

ئیمامی شافیعی دەڵێت:

إن لله عبادا فطنا — تركو الدنيا وخافوا الفتنا
نظروا فيها فلما علموا — أنها ليست لحي وطنا
جعلوها لجة واتخذوا — صالح الأعمال فيها سفنا

خوداوەند بەندە گەلێکی ژیری هەن کە لە ترسی فیتنەو تەڵەکەی دونیا، دونیایان وەلانا، ئەوان تەماشایان کرد بینیان ئەم دونیایە زێدو نیشتمانی هیچ زیندوویەك نییەو دەبێت هەمووان جێیبهێڵن!

هەربۆیە دونیایان کردە دەریاو کرداری باشی خۆیان کردە بەلەمی ڕزگاربوون!

هەربۆیە ئازیزم لە ڕۆژی دواییدا خۆشەویستانی خودا حەسرەتی هەموو هەناسەیەك دەکێشن کە بۆ خودایان هەڵنەمژیوە!

هەناسەیەك دوور لە خودا حەسرەتە، ئەی عومرێك دوور لە خودایی؟!

هەموو دەزانین کە دونیا فانییە، هاکا بەڕەی تەمەن پێچرایەوە، ناومان لە نێو زیندووواندا سڕایەوە، ئەی کوا خلودی ئەبەدیو نەعیمی ئەبەدی بەهەشت!

لە کام جێ بۆ سەعادەت بگەڕێین، لە کاتێکدا لەبەردەرگای عبودییەتدا نەبێت مەحاڵە!

ئێمە گیرۆدەین، گیرۆدەی نەفسی خۆمان، ئەو نەفسەی کە سەرچاوەی هەموو خراپەکارییەکە ﴿ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيَ إِنَّ رَبِّي ﴾ یوسف: ٥٣ کەواتە هەر خێرێك لە خودی ئێمەدا هەبێت ئەوە لوتفو میهری خودایە!

تا ئێمەش بە تەواوی بەندەی خودابین، خوداوەند زێتر یارمەتیمان دەداتو بەسەر نەفسو شەیتانا زاڵمان دەکات کە سەرچاوەی هەموو خراپەیەکن!

خودا بەندەی خۆی فەراموش ناکات، دەستبەرداری نابێت!

وەلێ کام بەندە؟ ئەو بەندەیەی کە بە تەواوی پشتی بە خودا بەستووە، ئەویش بە هەبوونی متمانەی تەواوو سپاردنی هەموو کارەکان بە ئەو!

فوزەیلی کوری عەیاز دەڵێت: خودایە من شەرم دەکەم بڵێم: "توكلت عليك"، چونکە گەر تەوەککولم لەسەر تۆبا، نەجگە لە تۆ لە کەس دەترسام، نەداواشم لە کەس دەکرد!

بەندەیەك خوداوەند هەمیشە چاودێری دەکات کە لەزەتی "عبودیە"ی چێشتبێ، بەڵام شەقیقی بەڵخی دەڵێت: هەرکەسێ سکاڵا بۆ غەیری خودا بکات، هەرگیز هەست بە لەززەتی عیبادەت ناکا لە دڵیدا.

ئازیزم گوناهو تاوان دڵی ڕەشکردووین، بینایی لێڵ کردووین، هەربۆیە چاومان بێ ئەسرینو دڵمان ڕەقو بێ هەستە، هەروەکو مەحوی دەڵێت:

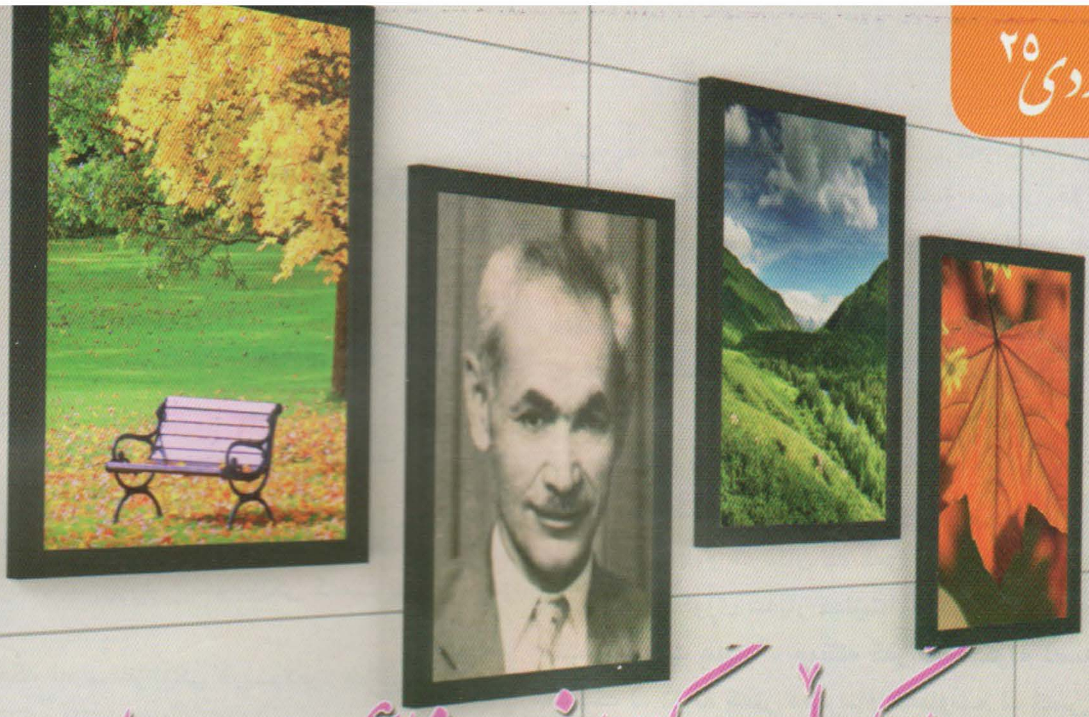
خەیاڵی پوچی دونیا وا دەماغو دڵمی پێچاوە
قیامەت، هەر مەگەر ڕۆژی قیامەت بێتەوە فیکرم!

لە خودا داواکارم بە لوتفو میهرەبانی خۆی بمانبەخشێ، هێز بداتە بازووی خودا پەرستیمان دەروونمان بە نوری خۆی ڕووناکو بە مەحەببەتی خۆی ئاوەدان بکاتەوە، بە لەشکری ئەونەبێت ناتوانین بچین بە گژ نەفسو شەیتانا..

خودایە، ئێمە جگە لە تۆ پەروەردگارێکی دیمان نییە، تەنها چاوەڕوانی میهرو بەخشندەیی تۆین، لە دەرگای ڕەحمەتی خۆت دەرمانمەکەو دڵی ئێمەی بەندەی خۆت مەشکێنە، تۆ لە گوناهەکانی ئێمە گەورەتریو دەریای لێبوردنت لە بیابانی تاوانی ئێمە فراوانترە..

ئێمە وێڕای لاپەڕەی ڕەشی سەحیفەی پڕ گوناهمان، لە میهری تۆ هەرگیز بێ هیوا نابین ئەی هیواو ئومێدی بێ هیوایان!

ع.ش.شێرکۆ



# لەگەڵ گۆرانی شاعیردا

**هەوری پاییز (یەکێك لە شاکارەکانی گۆران)**

لە دەریاوە قەتاری هەوری بارشت کەوتە دووی پێشەنگ
بەسەر سنگی چیادا چۆکی داداوە، کشو بێدەنگ
بەسەر پاییزی زەردا با بە خوڕ بگری، بە کوڵ بگری
لەسەر ئاخر گەڵا، ئاخر چڵی تەنیایی گوڵ بگری!
بە خوڕ بگری، بە کوڵ بگری: بەسەر دەشتو دەری وشکا،
بەسەر داری گەڵا زەردا، بەسەر پووشا، بەسەر دڕکا،
بەسەر سەرچاوەیی کزرا، بەسەر زیخی چەمی دێما،
بەسەر هەر وشکییەکا وا لە هاوینی گەرم جێما..
بەڵێ بگری، بە کوڵ بگری، هەتا ئاخر دڵۆپ بگری،
بە گریەی هەوری پاییز با نوقوم بێ سینەی کزری!
بەفر ئاسۆی بڵند بگرێتە چوارچێوەی بلوورینی،
لە چەم هەڵسێ خوڕەو هاژەی شەپۆلی ئاوی خوێنینی!
دڵۆپی ساردو فێنك با لەسەر دارو دەوەن بڕژێ،
پەپوولەی زەردی ئاڵتونی لەسەر لق هەڵوەرێ، بپڕژێ...
بەڵێ! بگری هەور، بارانی پاییز، بێ وچان بگری،
لەسەر باغچەی گوڵێ وا سیس ئەبێ ئاخر چڵی عومری!
بگرمێنێ، تەپو نم دابکا، بیکاتە شەست، هەرگیز،
نەوەستێ قوڵپی گریانی، نەوەستێ هەورەکەی پایز؛
تەبیعەت زەردو ژاکاوە، لە حاڵی گیان کەنشتایە،
نیشانەی ماتەمی پاییز لە فرمێسکی درشتایە!

شاعیری مەزنو و داهێنەرو نوێخواز (عەبدوڵڵای کوڕی سلێمان بەگ کوڕی عەبدوڵڵا بەگی کوڕی عینایەتوڵڵا بەگ ناسراو بە گۆران، ساڵی ١٩٠٤ لە شاری هەڵەبجە لە خێزانێکی ناوداری تیرەی میران بەگی جاف هاتۆتە دونیاوەو هەر لەوێ سەردەمی منداڵیی بەسەربردووەو قۆناغی سەرەتایی بڕیوە.

ساڵی ١٩١٩ ماڵی گۆران بار دەکاتە هەورامان، لەوێ باوکی کۆچی دوایی دەکات، بەو هۆیەوە تووشی نەهامەتیو کوێرەوەرییەکی سەخت دەبێت.

بەڵام بە هاوکاری محەمەدی کاکی دەتوانێت لە کەرکووك پەرە بە خوێندنەکەی بدات، پاش ئەوەی محەمەدی برای (ساڵی ١٩٢١) دەکوژرێت، گۆران ناچار دەبێت واز لە خوێندن بهێنێتو بۆ دابینکردنی بژێویی خۆیو دایکی ڕەنج بدات.

لە ساڵانی ١٩٢٥- ١٩٣٧دا گۆران لە چەند گوندێکی لیوای سلێمانیدا مامۆستایی کردووە، لە هەمانکاتیشدا لە زمانەکانی عەرەبیو فارسیو تورکیو ئینگلیزیدا قووڵ بووەتەوە، ئەو زمانانە فێربووە.

لە ساڵانی ١٩٤٢- ١٩٤٥دا گۆران دەبێتە بەرپرسی بەشی کوردیی ئیزگەی ڕۆژهەڵاتی نزیکدا لە شاری یافا، ئەوجا لە هەولێر تا ساڵی ١٩٥٠ وەکو ژمێریارێك کاردەکات.

لە ساڵانی نێوان ١٩٥٠- ١٩٥٨دا گۆران بە هۆی هەڵوێستی نیشتمانیو داکۆکیکردنی لە چینی هەژارو زەحمەتکێشی میللەتەکەیو پشتگیریکردنی لە مەسەلەی ئاشتیو خەباتی گەلانی چەوساوەو شۆڕشگێڕ لە جیهاندا، سێ جار دەگیرێتو هەر جارێکیش نزیکەی دوو ساڵ لە بەندیخانەدا ژیان بەسەر دەبات.

هەر بەو بۆنەیەوە تووشی نانبڕینو بێکاری دەبێتو خۆیو خانەوادەو منداڵەکانی ئازاری برسێتیو نەبوونی دەچێژن، بەڵام هەرگیز لە هەڵوێستی شۆڕشگێڕانەی خۆی لا نادات.

ساڵی ١٩٦٠ دەبێتە وانەبێژ لە بەشی کوردیی کۆلێجی ئاداب - زانکۆی بەغدا، پاشان نەخۆش دەکەوێتو بە مەبەستی چارەسەریی پزیشکی سەردانی یەکێتی سۆڤییەتی جاران دەکات. بەڵام سەردانەکەی هیچ ئاکامێکی باشی نابێت، دەگەڕێتەوە بۆ کوردستان، لە ١٨ی تشرینی دووەمی ساڵی ١٩٦٢دا لە سلێمانی کۆچی دوایی دەکات.

هەڵبژاردەیەك لە دێڕە شیعرە نایابەکانی "گۆران"

بەڵێ دیارە لە ناو قەومی بەسیتا قەدری سەنعەتکار
وەکو عەکسی قەمەر وایە لەناو حەوزێکی لیخندا

— — — —

بەڵام چی بکەین لە ناو چاوی ڕەشی بەعزی زەکای گەورە
وەکو تۆوی گوڵی دەم با، لەسەر بەردێکی ڕەق ئەڕوێن!

— — — —

بروسکە نەیداوە لە کۆتەرەی لەش
دەردی گەل کردوویە بە خەڵوزی ڕەش!

— — — —

بەڵام تەبیعەت هەرگیزاو هەرگیز
بێ ڕووناکییە بێ بزەی ئازیز

— — — —

ئێوارەیە وا، هەڵگرە سا گۆزەیی تازە
ڕێی کانی قوبان! مونتەزیری جیلوەیی نازە
بەر دەرگەکەتان قیبلەی ڕووی ئەهلی نیازە!
ئێوارەیە وا، هەڵگرە ساگۆزەیی تازە.