



سەد پىرۇكە بۇ بەدەستەيىنانى

كامەرانى راستەقىنە



لە عەرەبىيە وە
سەرۋەر حەسەن .



ktebi

pdf to you

238 posts

19.2k followers

7 following

Promote

Edit Profile

PDF پهنه فهرمی کتبی

Public Figure

لبره

باشترین و بهترین و برش خوبته رترين کتبه کان

به خواهی و به شیوه داگره PDF

Ganjyna

لينکي کتبه کان لام لينکه بکاره و بـ داگرتنی کتبه کان

drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVsIbo_

Ktebi_PDF



نوي هاتب، با ليبورده بيت

نوي هاتب، با ليبورده بيت

روزان



نوي هاتب، مawdu'at

نوي هاتب، مawdu'at

چهارراه



نوي هاتب، هساب-هساب و هساب هساب

نوي هاتب، هساب-هساب

چهارراه



نوي هاتب، زيراتي بيتفهمي هر آن

نوي هاتب، زيراتي بيتفهمي هر آن

روزان



نوي هاتب، ما هساب-هساب رازه

نوي هاتب، ما هساب-هساب رازه

چهارراه



نوي هاتب، يادداشت در باردو

نوي هاتب، يادداشت در باردو

روزان

لەبلاوکراوه کانی خانهی چاپ و پەخشی رىنما

زنجيره (۱۱۱)

ناونىشان:

سلیمانى - بازارى سلیمانى - نھۆمى دووھم - بەرەبەر بازارى
خەفاف.

ژ، م، ناسىيا: (۰۷۷-۱۵۷۴۲۹۳)

ژ، م، سانا: (۰۷۳-۱۱۹۱۸۴۷)

ناسنامەی كتىب

ناوى كتىب: كامەرانى راستەقىنه

بابەت: دەرۋونزانى

نوسىنى: د. صلاح صالح الراشد

وەرگىرپانى: سەروھر حەسەن

نەخشەسازى: وەرگىر

بەرگ: فواد كەولۇسى

شويىنى چاپ: چاپەمهنى گەنچ

نۇبەتى چاپ: چاپى يەكەم

سالى چاپ: ۲۰۰۷

تىراز: ۱۰۰۰ دانە

ژمارەي سپاردن: (۵۸۹) ي سالى ۲۰۰۷ ي وەزارەتى پۆشىپى دراوه.

لېشەكى وەرگىل

يەكىك لەپىزىگىتنە مەرە لەپىشىنە كانى مىزۇ خۆى بۇ خۆى، دابىنكردن و بۇ خولقاندىنى هەستى شادى بەخش و كامەرانى نىتو ناخ و دەروونى خودى خۆيەتى، گىتنەبەرى رىڭا دروستەكانە لەپىتاو بەدەستەتىنانى شادى و نارامى دەروونىدا.

رەنگە مەرچى مۆكارە مادىيەكانى دونبا مەبە مىتىندەى خەندە و سلاوى ھاۋپىيەك، يان ئافەرين لەخۆكىرىنىك بەختىارى و شادى نەبەخشىت. بۇيە مەرج نىبىه كامەرانى لە مۆكارى بىرقەدار و قەبارە گەورەو رووخسارجواندا بىت... دەبىت مىزۇ لەپىتاو خۆ كامەران كىرىنيدا جىڭا جىاوازەكان لەدووى بىگەپىت، بېرىمار بىدات كامەران بىت، گىرنىگە نەو بېرىمارە دروشمى دىيار و يەكەمى مىزۇ بىت. "من كامەران دەبىم"، "دەبىت كامەران بىم"، "ھەر دەبىت كامەران بىم" كەسەكە لەم و تانە بەخۆى بلىت. "مۇھىستە تا كامەران دەبىت، كە بۇويت ناكادارى بە لەدەستى نەدەبت".

نەم كىتبە مەولىنىكە و كۆكراوه بەكى پۇختى دكتور (صلاح الراشد) لەبارەي بەدەستەتىنانى كامەرانبىوه. لە وەرگىزىنىدا مەولدراوه دەستەوازەكان وەك خۇبىان بىگەپىزىن (بەپىنى تولما)، بۇبە لەكائى

رۇڭ: بىروار: / /

خويىندە وەدا رەنگە پىيىستىت بە وە ھەبىت بۆ جىبە جىكىرىدىنى ھەر بىرۇكە يەك بىكەرىيەت و پرسىيار بىكەيت لە بارەي كتىب و كاسىت بە زمانى كوردى يان زمانە كانى تر، لە مەمان ئە و بابە تانەي ئاماژە يان پىىدراوه. پىىدە چىت وەها پىيىست بکات لە سەر يەكىك لە بىرۇكە كان چەند رۇڭتىك بۇھەستىت و بابەتى زىاترى لە بارەوە بخويىنىتەوە و گفتوكۇ و رامىنلىنى لە سەر بىكەيت.

بە كورتى ئەم كتىبە زۆر بە پۇختى ئاماذهە كراوه، درىزە پىىدانى دە كەوتىتە سەر ئەوەي تاچەند دەتەۋىت سوودت پىيىگە يەنیت. دلنىابە لە وەي سوودت پىىدە گەيەنیت. ماندوو مەبە.

لە راستىدا مرۇڭ گەر دەيان كتىب دەربارەي كامەرانى بخويىنىتەوە، ئەگەر مەولۇ و پىىداگرى بۆ بەكردار كردىيان نەكەت، رەنگە لە زانىارى پىيىخشىنىيەكى تىورى زىاتر سوودىيەكى پراكتىكى پىنە گەيەنیت.

خويىنەرى بەرپىز! لە گەل يەك يەكى ئەم بىرۇكانەدا بىزى، باش لييان تىيىگە و مەولۇ بەكردار كردىيان بده. پشت بە خوا ئەوەي بۆى دە گەپتىت و لە پىتناويدا ئەم كتىبە دە خويىنىتەوە بە دەستىدىنیت.

پىشەكى

بىڭومان ھەمووانمان لەزوربەي كاتەكاندا گۆرانى بەبالىي كامەرانىدا دەلىيىن. كەسانىكەن كامەران، كۆمەلىيکىش وەهانىن، ئەمە مەسەلەيەكى لەبەرچاوه لەزىيانى ھەرييەكەماندا. ئىمە خۆشمان ھەندىتىجارتىكىش ناكامەران و غەمگىن.

* چى وا لە ھەندىك كەس دەكات كامەران بن و كەسانىكىش غەمگىن؟

* ئەو ھۆكارە كامەيە وادەكات ھەندىك كات كامەران بىن و كاتانىكىش دۆخىيىكى تەواو جياوازمان ھەبىت؟

* ئەي چۈن دەتوانىن لەمانا و خەسلەتكانى كامەرانى تىېكەين، بۇئەوەي ھەركاتىك مەيليمان كرد بەدەستى بىتىن؟

* خەسلەتكانى مرۆقى كامەران كامانەن؟

* بنەما سەرەكىيەكانى كامەرانى چىن؟

* ئايا بىق بەدەستەتىنانى كامەرانى جىيې جىيكارىي پراكتىكى ھەيە؟

ئەم كتىبە وەلامە بۇ ئەو پرسىيارە گرنگانە و دوايش لەكاتى خويىندەوەي ھزرەكاندا تىبىنى وەلامەكان دەكەيت...

رۇذ: بىروار: / /

چۈز زۇرۇنىڭ رادى سود لەم كىتىپە وەردەگىرىت ؟

١. بۇ وەرگىرنى بىرى نوي خۇ ئامادەبک، ئەقلى داخراو گەشە ناکات.
 "نەخشەي جىڭايەك سنورە واقىعەكەي نىه" واتە ئەوهى لەبىرو
 ئەقلتىدایە مەرج نىه سەداسەد راست و دروست بىت، بەتايمىت ئەگەر
 ژيانىت بەپىي ئەو پرۆگرامە نەپووات كە دەي�وازىت. لەبەرئەوە باشتىر
 وەھايە ئەم كىتىپە بخويىنەتەوە وەك ئەوهى پەرەيەكى سېپىت و بۇ
 يەكە ماجارە لەسەرى دەنوسىرىت..
٢. لەخوارەوەي ھەموو لەپەپەيەكدا دىرىپەكەي بەسى ھەلبىزاردە، ھىما
 لەھەلبىزاردەي لەپەسەندىت بىدە.
٣. ئەگەر بىرۇكە كەت قەبۇلكرد، ھىمائى راست لەبۇشاىيى يەكەمى تايىبەت
 بە (قەبۇلكردى بىرۇكە) بىدە تاكو بۇ جارى دىكەش بگەپتىتەوە سەرى
 و بىخويىنەتەوە بەتەواوى لە ئەقل و لەناختدا جىڭىرىببىت.
٤. ئەگەر بىرۇكە كەت پەسەند نەبوو ھىمائى راست لەبۇشاىيى سىيەمى
 تايىبەتدا دابىنى.

۵. ئەگەر بىرۇكە كەت لەلا رۇون نەبۇو ھىتماكە لەخانەي دۇوه مدا دابىنى و ھەولېدە گفتۇگۇو و تۈۋىزى لەسەرىكەيت. يان لەگەل مەندە (نووسەر) لەكاتى تايىبەتدا كە بۇ راوىزكارىيە كامىن تەرخان كردووه، يَا لەگەل پىپۇران ياخود ھەركەسىك كە مەمانەت بەزانىست و تىڭەيشتنى ھەيە لەشت و مەسەلە كاندا.

۶. ئەگەر بىرۇكەي زۆرى نىۋ ئەم كتىبەت پى قەبۇل نەبۇو، رىئنمايت دەكەم مەسەلەك بە جىددى و ھېرىكتى. بە تايىبەت ئەگەر ژيانىت بە زنجىرەيەك كۆزان و ئاستەنگى ناوهكى و دەرە كىدا تىپەپدە بىت. سەرەتا ھەولى خۇ ھۆشىار كەردىنەوە بىدە، پاشان دىدەنلى پىپۇرەيەك.

۷. من تەنها رى بەپىنج خولەك راوىزى تەلەفۇنى دەدەم، بەدەر لەوە پىويىستە راوىز بەكەسىيەك شىاوا بۇ گفتۇگۇو لىدىوان دەربارەي ئەو بىرۇكەيە (يان بىرۇكانە) بىكەيت... ياخود ھەولېدەيت درېزەي بەرنامەكانى ئەلبومى (كامىرانى لەسى مانگدا) (بەرھەمى نووسەر) دەستبىخەيت.

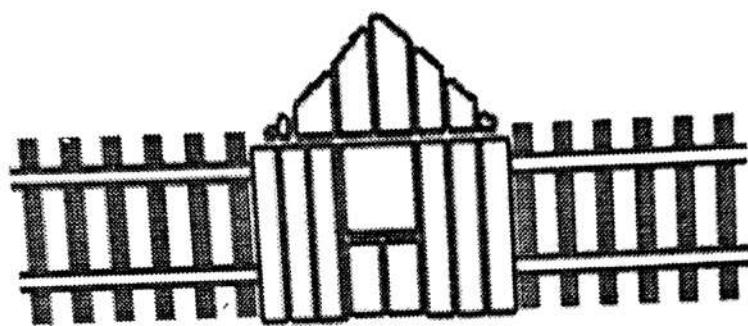
۸. لە خويىندە وەي ئەم كتىبەدا هىچ پەلە مەكە، رىئنمايت دەكەم ھەر رۇزىك تەنها يەك بىرۇكە بخويىنىتەوە... رۇذ و بەروار بىنوسە تاڭو لەدوايدا بەراوردى مەۋدای گەشە كەردى خۇت بىكەيت.

٩. رىگاى پراكتىكى زىرلەم كتىبەدا باسکراون وپىوسىتىان بە جىبە جىكىردن ھەيە. جىبە جىن نە كىرىدىان لەلايەن تۆۋە بەو مانا يە كە دلكارو لىبپاۋ نىت لە بەدەستەھىنانى كامەرانى راستەقىنەدا. خۆزگە خواستنى بىن جىبە جىكارى و نەچۈونە نىيۇ بوارى پراكتىزە كىرىدە وە گرفتى پەر بۇ مرۆڤ دىئىن. خۆزگە بخوازە پاشان پلان دابىنى و دواتر جىبە جىن بىكە، ھەولبەدە مرۆڤىتىكى كىرىدارى بىت.

١٠. لە خويىندە وەي كتىبە كەدا دەبىنى ھەندىك لە بېرۇكە كان بەلاي تۆۋە لەوانى تر بەھىزىترو پەسەندىرن، بىزانە پىيوىستت بەوە (يان بەوانە) ھەيە. ئەو بېرۇكانە لە تىيانووسە تايىەتىيە كە تدا تۆمارىكە تاكو پەر جەختيان لە سەر بىكەيتە وە. ئەقلى پەنھانت (نانائاكامىت) باش دەزانىت چى سودمىندىرە بۇيى، متمانەي تەواوت پىنەي ھەبىت.

١١. پروگرامە كە بە دووركەتات نويژيان بە دوعاكردن دەستپىتىكە تاكو خواي مەزن سەركەوتوت بىكەت لە قەبۇلكردن و جىبە جىكىردىنى باشتىرين بېرۇكە كانى نىيۇ ئەم كتىبە.

پىناسە و پىشەكەكان



بۇ كاھرانى راسنەقىنى

كامەرانى

قاپلبوون باز به دەسلىخىنى دەسىكەوە

رەنگە پىناسەي كامەرانى لەكەسىكەوە بۆ كەسىكى دىكە و
لە زىنگە يەكەوە بۆ زىنگە يەكى دىكە بىقۇرىت، بەلام كۆكبوونىكى گشتى
ھەيە لە سەرئەوهى كامەرانى "ھەستى رازىبىوونى نىيۇ ناخ و دەرۈونە" ...
ئەم ھەستە قولەي رازىبىوون، يان قەبۇلكردن و قەناعەتكىردنە بەوهى
ئىستا بۇونى ھەيە ياخود خەون و ئومىدە و پاشان ھەولۇ و تىكۈشانە بۆ
دەستە بەركىدى ئەو خەون و ئومىدە ... كامەرانى بىبەش نىھە لە
رازىبىوونى نىيۇ ناخ يان دەستە بەربۇونى ئەو مەيوا و ئومىدەي كەسە كە
لە دەرۈونىدا وىنايىكىردووه؟

كامەرانە كان (بەپىئى ئەم پىناسەيە) ئەو كەسە سادانەن كە
قەناعەت و رازىبىوونيان ھەيە، ياخود ئەوانەي خەونە كانىيان دېتىنە دى.
ئا يَا تۇ يەكتىكىت لەم دوو گروپە ؟ ئەگەر ھەيت لە كام گروپىت ؟

کامەرانى باز سەركەوتن

سەركەوتن ئەوهىيە مىرۇف وىنەي ئامانجىكى بىكىشىت و پاشان ئەو ئامانجە بەدەستبەيىت... ئەمەش دەخوازىت ئەو كەسە بەپۈونى ئامانجە خواستراوهكەي بىزانيت، لەدوايدا بۆ گەيشتن بەئامانجەكەي (يان ئامانجەكانى) پلانى مەحكەم و پلەبەند دابىنىت و بەردەۋام بىت تا دەگاتە ئامانج و خۆزگە و خواستەكەي. هەركە ئەم ئامانجە دەستەبەربۇو، ھەست بەکامەرانى دەگات.

ئەمە بەو مانايمە دى مىرۇقى سەركەوتتوو بەفيعلى کامەران نىيە، زۆرىنەي سەركەوتوان کامەران نىن، چونكە ئەوان بۆ بەدەستتەھىنانى ئامانجەكانىيان بەردەۋام لەدلەپاوكىدان.

تۆ دەتونىت لەيەككاتدا سەركەوتتوو و کامەرانىش بىت، پىويىستە ئەمە ئامانجىكى سەرەكى ژيانىت بىت.

بىرۇكە كەم قەبول نەكىرد

دواتر گلتوڭزى لەسەر دەكەم

بىرۇكە كەم قەبول كرد

پۆلەكانى كامەرانى

لەپىناسەماندا بۆ كامەرانى گوتمان: كامەرانى دەستە بەركىدىنى خواستەكانتە، واتە لەپاش سەركەوتىنە، ياخود ئەوهىيە رازى بىت بەوهى نىستا لەبەردەستدىيە و بۇونى ھېيە. ئەمەش دووپۇلن لەخەلک: كامەرانى ناسەركەوتۇو و سەركەوتۇى ناكامەران... دوو پۇلى دىكەش ھەن، يەكەميان ناكامەرانى ناسەركەوتۇو، كەسەكە كامەران نىيە و قايىل نىيە بەوهى ھەيەتى و پلانىش بۆ سەركەوتىنى دانانىت، ئەو كەسەي لەم پۇلە بىت غەمگىن و بىۋەرە... پۆلەكەي دىكە كامەرانى سەركەوتۇوھ... دەكىرىت بگوترىت مەرۆفەكان لەيەكىك لەم چوار پۇلەن:

۱. كامەرانى سەركەوتۇو.
۲. كامەرانى ناسەركەوتۇو.
۳. ناكامەرانى سەركەوتۇو.
۴. ناكامەرانى ناسەركەوتۇو.

لەخۆت بپوانە و بزانە تۆ لەكام پۆلەيت؟

بىرۇكەكەم قەبول نەكىد	دواتر گفتۈگى لەسەردەكەم	بىرۇكەكەم قەبول كىد
-----------------------	-------------------------	---------------------

لەماناكانى سەركەوتىن

مەرج نىيە سەركەوتىن بەدەستھېتىنانى ناوبانگ يان مال و سامان ياخود پلهوپايە بىت، ھەرچەندە ئەوانەش ھەرسەركەوتىن... رەنگە سەركەوتىن شتىك بىت كەسانى دى نەتوانن مەزەندەي بىن و كەسەكەش لە ترۆپىكى سەركەوتىدا بىت. ئەو باوکەي بۇ تەواوكردىنى خويىندىنى مندالەكانى ھاوکارى و پشتىوانىيان دەكەت، ئەو دايىكەي مندالەكانى جۆرىك پەروھرددە دەكەت سەركەوتىو و كامەران دەرىچەن، ئەم دوو كەسە لەپەرى سەركەوتىدان... پىتىدەچىت كەسانى دىكە دەركى ئەم حالتە دەرروونى و سەركەوتىنە نەكەن، وەلى خواتى مەزن دەركى دەكەت. كاتىش گرەنتى دەركەوتىنى ئەو سەركەوتىنان... ئەو لەخواتىرسە رۇزانە لەمەدىنەدا تەواف دەكەت ئەوە لەتوندو تىزى دەپارىزىت، ئەو بانگبىزەي بەيانىيان خەلك بۇ نویز و رىزگاربۇون بىتداردەكاتەوه، ئەو كەسەي مزگەوت پاكىدەكاتەوه و گەسكى دەدات، ئەو گەنجەي ھەولى دوورخستنەوهى غەم و پەۋارە دەدات لەخۆى و كەسانى دى، سەرچەم ئەوانە لەلوتكەي سەركەوتىدان.

 بىرۇكە كەم قەبول نەكىد دواتر كەلتۈرگۈ لە سەر دەكەم بىرۇكە كەم قەبول كەم

بۇئەوەي كامەراڭىكى

سەركەونۇ و بېت

كامىيان باشتىرە: سەركەوتۇوبىت يان كامەران؟

باشتىرينىان ئەوهىي لەھەمانكاتدا كامەران و سەركەوتۇوش بىت.

پىشىر گوتىمان مەرقىي كامەران خەسلەتى قەبۈلكردن و رازىبۈونى
ھەيە. سەركەوتۇوش باش دەزانىت چى دەھۆيت، پلانكىيىشى بۇ دەكەت و
پاشان بەدەستىدىيىت. تۆ بۇئەوهى ھەردۇو خىر و باشىيەكە بۆخۆت
جەم بکەيت، كامەرانى و سەركەوتىن، سەرەتا دەبىت بىزانىت چىت
دەھۆيت، پاشان زورباش پلان بۇ بەدەستەتىنى خواست و خۆزگەكەت
دابىنیت (بىزانە چۆن پلان بۇ زىيان دادەنلىكت).

لەسەرەتاي دانانى پلانەكەدا پاش ئەوهى خواستەكەت دىارييىكىد
پىويىستە دۆخى ئىستاي خۆت قەبۈل بکەيت و بەپلهەندى و بەپىيى
نەخشەسازىيە تايىبەتىيەكەت كار بۇ گۆرپىنى بکەيت... بەمجۇرە
بەقەبۈلكردن و پلانكىيىشى و كاركردن دەگەيتە باشتىرينى ئەنجامەكان.

بېرۇڭى كەم قەبۈل نەكىد

دواتر كەنترۆگۈزى لەسەر دەكەم

بېرۇڭى كەم قەبۈل كەم

كامەرانى دونياو رۆزى دوايى

ئەم دەستەوازە يەم لە ناونىشانى زىرەكانەي كتىپپىكى (ابن القيم) ھوھ
وھرگرتۇوھ... خەلک لەزۆربەي حالتەكاندا وا رانەھاتۇون خېرىو
چاكەكان بۇ خۆيان گرد بىكەنەوه، بەلکو لەسەنگەرى بەراورد و
جىاوازكارىدا دەژىن... خەلک لەم مەسىلەيەدا چوار جۆرن:
۱. كامەران لەدونياو رۆزى دوايدا، ئەمەش باوهەپدارى زىنگە كە باشتىنى
كەسەكانه.

۲. كامەرانى رۆزى دوايسى و ناكامەران و غەمگىنى دونيا، ئەمەش
باوهەپدارىكى ناهۆشىارە.

۳. كامەران لەدونياو غەمگىن و ناكامەرانى رۆزى دوايسى، ئەمەش
زىنگىكى بىباوهەپ.

۴. ناكامەران(كەساس) لەدونياو رۆزى دوايشدا، ئەمەش بىباوهەپىكى
ناهۆشىارە، ئەم كۆملە لە خەسارەتمەندىيەكى روون و ئاشكرادان.

بىرۈككەكم قەبول نەكىد

دوايت گفتۈركى لەسەر دەكم

بىرۈككەكم قەبول كىد

کامه رانی زانست و کرداره

کامه رانی دووینه مای سه ره کی همیه: زانست و کارکردن. هرگاه س به کامه رانی دووینه مای سه ره کی همیه: زانست و کارکردن. هرگاه س به نه زانی کاریکات هرگیز کامه ران نابیت، چونکه پیشنهاد چیت کاره که ای همه بیت. نه و که سه ش که زانست و زانیاری همیه و کار ناکات، هرگیز همه له بیت. نه و که سه ش که زانسته کهی نه مبار کرد و کاری برویومی راسته قبینه ناجنیت وه، زانسته کهی نه مبار کرد و کاری پیناکات.

نمونه هی ده زانیت و کارو جوله هی نیه و هک نه و که سه ش که لیاق و ته ندروستی جهسته بی ده ویت که چی هیچ مشقیک ناکات و چاودیری خواردنی خوراکه ته ندروسته کان ناکات... نمونه هی نه و هش که کارده کات و زانیاری نیه و هک نه و که سه ش سه فهر ده کات به بیت هی و هی شاره زایی و زانیاری له باره هی رینگای گه یشتني به و شوینه هه بیت که ده خواریت بتوی بچیت، نه م ریبوره چهند بپروات هیندہ زیانتر له نامانجه کهی دوورده که ویته وه و نه گری و نبوونی پتر ده بیت.

نه و هی مه بسته: یه که مجار بزانیت و فیربیت، پاشان کار بکهیت.

<input type="checkbox"/> بیرون که کم قبول نکرد	<input type="checkbox"/> نواتر گفتگوی نه سر ده کم	<input type="checkbox"/> بیرون که کم قبول کرد
--	---	---

سۇدەكانى كاھەران بۇون

كامەرانى سۇدگەلى نايابىي هەيە... دەبىت مەرقۇچ بىيانزانىت بۇئەوهى تامەزدۇيانە مەولى بۇ بىدات و بەردەواام لەدووى بىگەرىت. كامەرانى كالاپەكى بەنرخ و بېبەمايە:

١. كامەرانى ئارامى دەرۈونى و خود قەبۇلكردن لەكەسەكەدا دەخولقىنیت.
٢. كامەرانى خۆشى و ھېمنى و ئاسۇدەيى لەنیو خىزاندا دروستدەكت.
٣. كامەرانى مەندالەكان لەسەر سروشتى ژىانىتىكى ئىجابىيانە پەروەردە دەكتات.
٤. كامەرانى يارىدەي مەرقۇچ دەدات بۇ گىرنىكىدان بەئامانجە بالاكان، لەبرى سەرقالىي بەدەرۈون و لەشى خۆيەوه.
٥. كامەرانى ھەمناھەنگىيەكى قەشەنگ دەبەخشىتە جەستە، بەجۇرىك سەرجەم كۆنەندامە جىاوازەكانى بەسىستم و وردى و رىكوبىتىكىيەوه كاردهكەن.
٦. كامەرانى دەرفەت بەكەسەكە دەدات بېتىتە داھىتەرېتىكى كارا.
٧. كامەرانى دلخۆشى بەكۆمەلگا دەدات و پىكەوه ژيان و پىكەوه جۆشخواردن دىنىت و كۆمەلگايەكى بەرھەمهىتىش دروستدەكت.

 بىرۇكە كەم قەبۇل نەكىد

 دواتر گفتوكى لەسەر دەكەم

 بىرۇكە كەم قەبۇل كەم

ئەو كەسەئى كاھەران نېھ

چى لەدەست دەدات ؟

سەرەنجامەكانى كەسى ناكامەران و غەمگىن، نەساز و بەزيانى:

١. مەستە سەلبييەكانى بى نۇمىيىدبوون و تىكشىكان و دلەپاواكى و خەمۆكى و پەزارە و دلتەنگى بۇدى.
٢. شويىنەوارى جەستەبى سەلبى لەنەخۆشى و نىشانە تەندروستىيەكان، بەكەمىك ژانەسەرو دەردو ئازارو سەرەگىزە دەستپىتەكەت و بەتوندىش كوتايدىت، وەك شىرپەنجه و نەخۆشىيەكانى دل و جەلتەكان.
٣. گرفت و كىشە خىزانىيەكان لەگەل ھاوسەرو منداڭدا.
٤. وەچەو منداڭلى كەساس و خەمبار، چونكە ئەو كەسە نمونە يەكى خراب دەبىت بۇ منداڭەكانى، رىڭەو شىۋازى نادروستىيان بۇ دەگۈزىتەوە لە مامەلکەردن لەگەل رووداوه كانى ژياندا.
٥. بەشداربۇون لە دروستىرىنى كۆمەلگە يەكى پەشىۋو شېرزە و بەرمە نەھىندا ...

بېرىزكە كەم قەبۇل نەكىرد	دواتر كەنۇڭىزى لە سار دەكەم	بېرىزكە كەم قەبۇل كەرد
--------------------------	-----------------------------	------------------------

موجہ کانی کاہر انی



قد ناعم نگہ لی بن جنہ بی

مەرجىيەكەم /

كامەرانى ئارەزوو بەكى دلنىباو چەسپاوه

پىويسته كامەرانى خواستىكى جەخت لە سەركاراو و ئارەزوو يەكى
چەسپاوه بىت لە لاين ئەو كەسى كامەرانى دەخوازىت. ئەو كەسى
مەيلى كامەرانى نەبىت هەرگىز بە دەستى ناھىنېت.

نۇرىك مەن ئارەزوو بە دەستە تەھىنانى كامەرانى دەكەن، بەلام ئەو
ئارەزوو يەيان تەنها سەرزارەكىھ و لە قولايى ناخ و دەرروونيانەوە نىھ.
وەك ئەو كەسى لە دەرروونىيەوە ھەست بە سەرزە نىشت دەكات ئەگەر
خۇى كامەران بىت و دايىك و باوکى بە وجۇرە نەبن. ياخود ئەو كەسى
وەھا گومان دەبات كامەرانى تەنها لە پۇزى دوايى (قىامەت) داھىي،
بە دلنىايىيەوە هەر بە وجۇرە دەردە چىت، ھەلبەتە تەنها بۆ ئەو كەسى ! !
لە خۆت بېرسە: ئایا بە راستى دەتەۋىت كامەران بىت، ئەگەر كەسانى
دىكەش كامەران نەبن؟ ! تو ئەگەر نەوهەت بۆ خۆت ھەلبىزاد كامەران
نەبىت، بە دلنىايىيەوە ناوى خۆت لە تۆمارى غەمبارە كاندا سەربار
كردووه.

بېرىزكە كەم قىبۇل كرد	دواتر گلتوڭىزى لە سەر دەكەم	بېرىزكە كەم قىبۇل كرد
-----------------------	-----------------------------	-----------------------

ئەوھى شىڭى نەبىٰ ناپىھى خىشى

خەلکانىك ھەن غەمگىن لە بەرنەوهى كەسانى دى ھەن غەمگىن،
ئەوانە خۆيان وادەلىن. لە راستىدا زقىرىنەي خەلک ناكامەران و غەمگىن
چونكە لە ناخ و دەرروونىاندا بە وجۇرەن، ھەربەھۆى خۆيانەوه وەھان.
تەنانەت ئەگەر خەلکانى دىكەش كامەران بن ئەم كەسانە ھەر كامەران
نا بن، خاوهنى كامەرانى نىن.

مرۆڤى پىداگر لە سەر كامەران كىرىدىنى كەسانى دىكە دەبىت بەر لە ھەر
كەس خۆى كامەران بىت، چونكە كەسىك خاوهنى شتىك نەبىت ناتوانىت
بىبەخشىت. چۈن كەسىك كامەرانى دەبەخشىت ئەگەر خۆى كامەران
نەبىت؟ نمونى ئەم حالتەش وەك كەسىك سەرۋەتىك دەدرىت
بۆئەوهى خىز و چاكەي پىيىكت.

خواست و مەيلى كامەرانىت ھەبىت، پىش ھەر كەسىك بۆ خۆت. بۆ
كامەران كىرىدىنى كەسانى دىكە ئەوهەت بە سە خۆت كامەران بىت.

بىرۇكە كەم قەبول نەكىد		دواتر گلتوڭىزى لە سەر دەكەم		بىرۇكە كەم قەبول كىد	
------------------------	--	-----------------------------	--	----------------------	--

بەخشىنى كامەران بەردەواام

مۇقۇنى كامەران ئەگەرچى بەخشىنى كەي كەميش بىت، وەلى بەردەواام و مەميشىيە. بەرامبەر بەوهە مۇقۇنى غەمگىن و ناكامەران سەرقالى دەروونى خۆى و گرفتەكانىيەتى، خەمۆكى و دلەپاوكى بەردەواام بەشويىن ناكامەرانەوەن و گرفتى دىكەي لەتەندىروستى و دەروون و مامەلە كىردىنى لەگەل كەسانى دەرووبەرى بۇ سەربىار دەكەن.

ھەربىيە، وەك لەفەرمۇودە پىرۆزەكەدا ھاتووه: "كەمى بەردەواام لەزىرى پەچەپە باشتە". بەخشىنى كەمى كامەران باشتە لەبەخشىنى غەمگىن و كەساسىك گەرچى نۇرىيىش بىت.

لەباشتىرين بەخىشى كانى مۇقۇنى كامەران پىشەوابۇونى باشىيەتى بۇ دەرووبەرەكەي... تەنها ئەوهندە بەسە لەھەركۈيدا بىت دلخۇشى و بەختىارى پەخشىدەكاتەوە و بەسۇود و سۇود وەرگىرتووه... توپىش بەفيعلى ئارەزۇوى بەدەستەتىنانى كامەرانىت ھەبىت.

بېرىۋە كەم قابول نەكىد		دواتر گەنۇڭىزى لەسەردە كەم		بېرىۋە كەم قابول كرد	
------------------------	--	----------------------------	--	----------------------	--

کامه ران ده چیزه به شش

له وته به ناویانگه کانی شیخی ئیسلام (ابن تیمیه) ره زای خوای لیبیت:
 "لە دونیادا به هەشتیک ھئیه، ھر کەس نەچیتە ئەو به هەشتە وە ناشچیتە
 به هەشتى قیامەتە وە".

پیشەواي باوه پداران (أبو بكر الصديق) ره زای خواي لیبیت فەرمويەتى:
 "سويند به خوا نەگەر بزانن - بىباوه پان - ئىمە لەچ چىز و شىرىنييە كە.
 باوه پداين (واتە کامه رانى و رەزامەندى) ھەر بەشمېشىر لیيان
 دەسەندىن".

كە سېيىك ئەم ھەستە پاك و پەر لە پەزامەندى و باوه پەرى ھەبىت، لە رۇزى
 دوايدا ھەستى دلىابۇونى پىيىدە بە خشرىت، چونكە کامه ران رازىيىه، پشت
 بە خوا دە بەستىت و دلىايىھ... غەمگىن و ناكامه ران پەست و جارپە،
 ئەو بارودۇخ و كەس و توانا يىيە كانى لە دەستداوه.

بیرونکە كەم قەبول نەكىد

دواتر گلنوكىزى لە سەر دە كەم

بیرونکە كەم قەبول كرد

مەرجى دووجىم /

كامەرانى لېھاتوييەكە بەدەسلىك

كامەرانى كالايىكى بەبەمايە و بەديارى بۆ مىچ كەس نايەت، بەلكو كارامەيى و ليھاتوييەكە و دەبىت بادەستبەيىزىت... نەوكەسى بۆ گەيشتنە كامەرانى تەنها خۆزگە دەخوازىت ھەر بە وجىزە دەمىننەتە وە هەتا وەهاش بىت ھەركىز بە روپومى راستەقىنەي كامەرانى ناچنىتە وە. مەۋە بە كامەرانى يان غەمگىنى لەدایك نابىت، بەلكو لەسەر سروشتى خۆى و وەك پەرەيەكى سپى دىتە دونياوه، پاشان دايىك و باوك و ژينگەي دەوروبەر بىركردنە وە كانى پىكىدىتىن و كەسيتى دروستدەكەن. تۆ نەگەر ويسىت كامەران بىت، بەرلەھەرشتىك گەرەك كامەرانى و رىگاكانى پىگە يىشتى فىرىبىت، پاشان ليھاتوييەكانى و جىبەجىتكارىيەكانى دەستبەخەيت تاکو دەبىتە بەشىك لەتۆ... لەم كتىبەدا كۆملەلېك ليھاتوييى و كارامەيى تىدايە دەكىرىت دەستبەجى پراكتىزەي بىكەيت.

بىرۇڭىكەم قەبول نەكىد

دواتر كفتوكى لەسەر دەكەم

بىرۇڭىكەم قەبول كرد

۵۰ رجیسٹریم /

لُو بِه لِلَّسْو

هه موو مرؤثیکی غه مگین و که ساس خوی بارپرسی حالته که یه تی،
 (دواتر یاسای کیشکردن رافه ده کهین)، ئه ویش یان به هقی ئه وه وه یه
 که نازانیت و پیویسته فیربیت یاخود ده زانیت وه لی زانینه کهی ناخاته
 بواری کارپیکردن و ده بیت کار بهزانیاریه کانی بکات.

که ساس و غه مگینه کان له گه ل که وتن و بیوه ریه کاندا راهاتوون. ئه وان
 هه میشه که سانی دیکه و بارودوخ جوین باران ده که ن... ئه م که وتنانه
 وایلیدیت خوشی به که سه که ده دهن، به لام جوری ئه و خوشیه وه ک
 مادده یه کی بیهۆشکه ره تنه کاتیی کارده کات و هیچ شتیک چاک ناکات
 و پیکناهینیت... ههندیجار گه مرؤفه که له سه رئه و خسله تهی
 به رده وام بیت به ته واوی خووی پیوه ده گریت و له سه ری سه قامگیر
 ده بیت و دواجار واژلیهینانی گران و ئه سته م ده بیت بۆی.

ئه و که سه که ل گه ل که وتن کان رادیت پیویستی به مژمۇر که یه ک
 هه یه ... مرؤثی کامه ران ئه و که سه یه که نازایانه ده لیت: "من بارپرسم".

بیرون که کام قه بول نکرد	دواتر گفتگویی له سر ده کام	بیرون که کام قه بول کرد
--------------------------	----------------------------	-------------------------

به رسپاریتی هیزه

رهنگه هندیجار ئاسان نه بیت دان به به رسپاریتی گهورهدا بئریت،
بەلام ئەوکەسەی دان به به رسپاریتیدا دەنیت، تەنها ئەو خاوهنى هىزى
توانايي.

کاتیک تۆ خوت به به رسپاریتیدا دەنیت، ئەو ماناى وايه دەلیت: "من
ئىستا نەخشەدەكىشىم... من دەتوانم... من بېپارادەدەم... من
فېردىم... من کاردىكەم"... بەلام ئەو کەسەی لېرسراویتى
كامەرانىيەكەي ياخود غەمگىنى و كەساسىيەكەي دەھاوىتە گەردى
كەسانى دى و بارودۇخ، خاوهنى بېپارى خۆى نىيە... بېپارى کامەران
بوونى بەدهست كەسانى دىكە يان بارودۇخە. ئاگادارى دەلاقەي ئەم
فيڭلەبە. بلى: "من لېرسراو و خاوهن هىزم"... لەپاشان فېردىبىت و
جىبەجىكارى دەكەيت. بەردىۋام دووباتى بکەرەوە: "به رسپاریتى
مۇزە، منىش لەناستى ئەو به رسپاریتىدەم".

بېزىكەم قابول نەكەد	<input type="checkbox"/>	دواتر گلتوڭى لە سەر دەكەم	<input type="checkbox"/>	بېزىكەم قابول كرد	<input type="checkbox"/>
---------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------	--------------------------

مەرجى چوارم /

كامەرانى لەناخەوە

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾

مليونان كەس ماندووبۇن لەگەران بەدۇرى كامەرانىدا لەمال و
پلەوپايە و ناوبانگ و جوانىدا. ئەم داخوازيانە كامەرانى ھىنەرنىن.

بەلى! پىدەچىت ئەو ھۆكارانە كامەرانى پىتر بىكەن وەلى كامەرانى راستەقىنە سەرەتا لەناخەوە دەستىپىدەكت. ئەوکەسەى لەناخى خۆيدا
ھەست بە كامەرانى نەكتەن ھەرگىز لەدەرەوە يىدا ھەستى پىتناكت.

كامەرانى تەنها ھەستىكە و بىركرىنى وەكان دەستى بەسەردا دەگىن.

تۆ گەورەي ئەقلى خۆت و سەركرىدى بىركرىنى وەكانلى، لەناخى خۆتەوە ھەستى كامەرانىت بۇ دىت.

ئەم مەرجە بىنەماي سەرەكى كامەرانىيە، كامەرانى بۇونى نىھ بەبى
قەبۈلكرىنى... سەرەتا لەناختەوە كامەران بە.

بىرۇككە كەم قەبۈل نەكىد	<input type="checkbox"/>
-------------------------	--------------------------

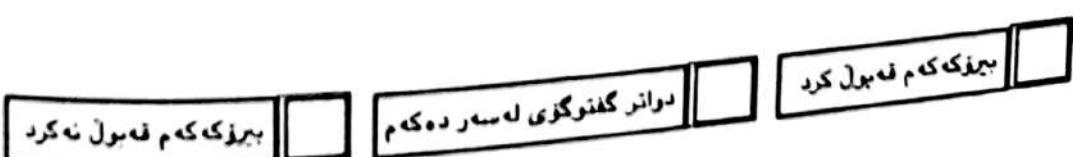
دواتر گفتۈگۈ لەسەر دەكەم	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

بىرۇككە كەم قەبۈل كەرد	<input type="checkbox"/>
------------------------	--------------------------

لهٽوان [باشه] و کامه راندا

نه گهر هه لبزيرت ؟

"د. ناثنیال براندین" Branden له پيٽي توئيزينه و هکانينه و هکه نزيكه‌ي ۳۵ سالى خاياند، و اده بىنيت نقرىنه‌ي خه‌لک نه گهر سه‌رپشك بکرین له هه لبزاردنى کامه رانى و (باش) دا، نهوان (باش) هه لدە بزىرن ! (واته دۆخى نه وساته‌ي خۆيانيان پېباشه) نه مەش واته نه وکه سه‌ي برواي و ايه دونيا هه مووي نه گبه‌تى و به‌دبه ختىه، ده يسه لمىنيت و هه لىدە بزىريت .. له سه‌رئم وته‌ي پيوانه‌ي بکه، نه وکه سه‌ي دووجارى چه‌وسانه وه بوروه و زيانىتكى ناپەحتى هه بوروه، يان نه وه‌ي له جه‌نگه کانداو له زىر چه‌وسانه وه‌ي رامياري يان فشارى كومه‌لايەتى ياخود برسىتى و به‌لا جياوازه کاندا زياوه به‌نقدى (باش) به‌سر کامه رانيدا هه لدە بزىرن . نه گهر هه رجۇرە به‌لايەكت كوزه راندووه، كە هه مووانمان پېيىدا تىپه‌پيون، تو کامه رانى هه لبزىرە (باش) بىت.



دروسنگه و سه رچاوه



کامه رانی و غمه مگنی

ئۇ بەرچەم بىرکىردىنەوەكانلى

قوتابخانەي مەعرىفەتگە رايى لە سەر ئە و بنە مايە دامەزراوه "تۇ بەرمەمى بىرکىردىنەوەتى" ، ئىستا ئەم قوتابخانىيە دىارتىنى قوتابخانە كانە .

بنە پەتى هەموو رەفتارىكى مرۆبىي بىرۇكە يە . كۆمەلە بىرىك رەفتارىك پىكىدىنەن، كۆمەلە رەفتارىك خۇويەك پىكىدىنەن و كۆمەلە خۇويەكىش كەسىتى دروستىدەكەن . كەسىتى كۆمەلە خۇويەكى هەمەچەشىن، هار خۇويەكىش رەفتارگەلى هەمە جۇر لە خۇدە گرىت، سەرچاوهى هەمۇ رەفتارىكىش هىز و بىرۇكە يە كە . بەو شىۋە يە بنە پەتى كەسىتى مرۆب بىرۇكە يە ...

نمۇنەي بىرۇكە وەك كۆدى (DNA) وەمايە كە لە مەرخانە بەكى جەستەدا هەيە و بنە پەتى ژيانە . كۆمەلى نەم كۆدانە ئەندامىك يان بەشىكى لەش پىكىدىنەن، كۆمەلە ئەندامىكىش جەستە پىكىدىنەن ... بىرۇكە سەرچاوهى پىتكەتتە .

 بېزىكە كەم قەبۈل كەرد
 دواتر گلتوڭىزى لە سەر دەكەم
 بېزىكە كەم قەبۈل كەرد

ھزر

ھېزى ئاوه دانكار باز وېرانكارە

ئەگەر ھزر رەفتار دروستىكەت و پاشان خۇوه كان و ئەوانىش كەسىتى مەرقۇق، كەواتە ھەر ھزرەكە خۆى بىنەرەتى ئاوه دانى يان كاولكارىيە.. ھەموو چاكەكار و خراپەكارىك لەسەر زەۋيدا بە ھېزى بىرۇ ھزرىكى دىاريکراوه و دەجولىت. كۆمەللىك بىرى تايىھتە ئايىنى پېرۇزى ئىسلام ناويناوه (عەقىدە). عەقىدە بە ھېزىتىن بزوئىنەرى گەلانە، جا روئەر ئاوه دانى بىت يان وېرانكارى... ھەر لە بەرئەمە يە ئىسلام جەخت لەسەر نىھەت دەكتەوه. لە قورئانى پېرۇزۇ سوننەتى پىيغەمبەريشدا (د.خ) راشكاوانە ئاگاداركىرنە وەرى نۇر لە بارەي ئەم باسەوه ھەي.

ئايىن پىّداگرى دەكتات لەسەر عەقىدەي دروست كە نەوهىكى چاكەكار يان خراپەكار دروستىدەكتات، پىّويستە تۆيىش گۈنگى بىدەيت و ئاگادارى ھەر بىرىك بىت كە دەچىتە ئەقلتەوه و قەبولى دەكتەت.

بىرۇكە كەم قەبول نەكىد

دواتر كەنۋىگۈلى لەسەر دەكتەم

بىرۇكە كەم قەبول كىد

لەبارەي كامەرانپۇ

قەناعەت بىرۇزەرە

ئەگەر هزر بىنەپەتى رەفتار بىت، ھەر ھزىش ئاوه دانكار يان وىرانكار بىت، ئەوا پىويسە قەناعەتەكانت (بىركردنەوەكانت) لەبارەي خواستە بىت، چەسپاۋو ئارەزووە بالاگەتەوە بۆ گەيشتن بە كامەرانى بىدقىيتەوە.

پىدەچىت ئەم دانىشتىنە گىرنىكتىن دانىشتىن بىت بۆ سەرەتاي كامەران بۇونت. لەجىڭايەكى ئارام و ھىمندا دانىشتىنىك لەگەل خۆتدا ئەنجام بده و پاشان لەخۆت بېرسە كامەرانى چىء؟ ۲۰-۱۰ جار ئەم پرسىيارە بىكە دواتر دەستبەجى وەلامەكە لەكاغەزىكدا بنووسە. پاشان قەناعەتەكانت بۆ سەلبى و ئىجابى پۈلىن بىكە تاكو مۆكارى كامەرانى يان غەمگىنېت بىزانيت... زوربەي خەلک لەم دانىشتىندا خالى ھەل و كەموكۇرىيەكانىيان دەدقىزىنەوە!

بىرۇڭى كەم قەبول نەكەد

دواتر كەفتوكى لەسەر دەكەم

بىرۇڭى كەم قەبول كەد

بەسەر رىساي

[دەستبەسەرداڭىز] دازالى بە

زانىت ھىزىز رىساو بىنەماي دەستبەسەرداڭىز، رەفتارگەلى ئىجابى وەك كامىرانى و دلخۇشى و بەختىارى و كاركىرىن دەخولقىنىت، ياخود سەلبى وەك خەمۆكى و دلەپاوكى و تىكشكانى دەرۈونى.

ئىستا بەسەر بىركرىدەن وەكانتدا (كە سەرچاوهى رەفتارەكانتن) زالىبە. توڭىر واتىكىد بەسەر رەفتارەكاندا دەستدەگرىت، خۆنەگەر دەستت بەسەر رەفتارەكانتدا گرت ئەودەمە خۇوى ئىجابى و ئارەزۇومەندانەت بۇ پىيىدىت، گەرئەو كارەت كرد ئىدى كەسىتىيەكت دەبىت كەخۇت وەك ئەوهى دەتەۋىت وىنەت كېشاوه.

كامەران و سەركەوتowan، بەپەپى سادەبىي، ئەم خەسلەتەيان ھەبە لە دەستىرىتن بەسەر سەرچاوهى رەفتارەكانياندا. توڭىر كامەران و سەركەوتowan لەپىي رەفتارەكانيانە وە دەناسىت.

بىرۇڭە كەم قەبول نەكىد

دواتر گەلتۈگۈ لە سەر دەكەم

بىرۇڭە كەم قەبول كەد

نوانسه ئاپېھئەكت بەھېزىكە

کە مرۆڤ توشى مەر رووداۋىك دىت، يەكەمین شت كارىكەت بىركردنەوە كانىيەتى. نەگەر بىرو بىركردنەوە كانى ئىجابى بۇون ئەوكاتە دەست بەسەر رووداۋە كەدا دەگرىت و كۆنترولى دەكەت، رەنگە مەر لە بەرژەوەندى خۆيىشى مەلېكىرپەتەوە. خۆ نەگەر لە وساتەدا بىركردنەوە كانى سەلبى بۇون بەمەلە لەگەل رووداۋە كاندا تىكەل دەبىت (كارىگەر دەبىت) و دەگۈنجىت غەمبارو توشى دلەپاوكى بېت، ئىدى جۆرەك مەلسوكەوت دەكەت لە بەرژەوەندى نەودا نابىت.

بىرو بىركردنەوە ئىجابىيەكانت بەھېزىكە، ئەوهش بەگەورەيى پېپەخشىن و بەھېزىكەن و دووباتكىردنەوە رۆزانە يىيان.

بىرە ئىجابىيەكت لە كاغەزىكدا بنووسە، يان بە وەزن و قافىيەوە دووبارەي بىرە، يان مەشقى كاراي (۲۱×۱۴) ئەنجام بده، ياخود لە كاغەزىكداو لەگىرفانتدا مەلېكىرە، يان بىكەرە سەر كاغەزى لەزگەيى ولەو جىڭكايانەدا مەلېبواسە كە رۆزانە چەندىجارىك پىياياندا هاتوچۇ دەكەيت. دامەن بىرە جىڭكەن و چەسپاندى بىرە ئىجابىيەكانت.

بىرۇكەكەم قەبول نەكىد	دواتر كەنترۆلى لە سەر دەكەم	بىرۇكەكەم قەبول كرد
-----------------------	-----------------------------	---------------------

بیره سەلبیەکان

لە بەرژەوەندەت ھەلگۈرەرەوە

ئایا دەخوازىت سەرجەم بىر بىرگەنە وە كانت لە بەرژەوەندەت كارىكەن؟ لەو مەشقەوە كەپىيىشتر ئەنجامىدا زانىت كۆمەلېك بىرى نىجابى و كۆمەلېكى سەلبىت هەن... تۆ ئىستا ھەلدىستىت بە جىڭىركەن و چەسپاندى ئىجابىيەكان... بىرە سەلبىيەكانىش بنووسەو پاشان بىانگۇرە بۆ بىرى ئىجابى.

باوهەدا بىنلىكىن يەكىك لە بىرانە لەبارەي كامەرانىيە وە بىزت دەركەوتتۇوە ئەوهىيە "بە دەستەتىنانى كامەرانى گرانە" تۆ بىكۇرە بەوهى "كامەرانى تەنها ھەستىكە و من سەرچاوهيم" يان "كامەرانى تۇر سانايى تەنها پىۋىستى بە مومارەسەكەن ھەيە".

گەر بىرييکى سەلبىت ھەيە وەك "كامەرانى بۆ ئەوكەسەيە سەروھت و سامانى ھەيە" تۆ بىكۇرە بە "كامەرانى لەناخەوە سەرچاوه دەگرىت"، بىرۇكەي "كامەرانى تەنها لەرۇذى قىامەتدايە" بىكۇرە بە "كامەرانى ھەقىيىكى باوهەردارە لە دونياو قىامەتىشدا" و بە وجۇرە ...

خۇوت دلنىبا بىھ:

بەراسىنى ئارەزووى كامەرانى دەكەت

بەرلە دەستىرىدىن بەمەر جىيە جىيکارى يان بەرنامە يەك پىويىستە لە ئارەزوو كىرىدىن بۇ ئوشته تەواو دلنىابىت... لىرەدالە ئارەزووى كامەران بۇونت دلنىابە.

ھىچ پرۆگرام و جىيە جىيکارى يەك دەستىپىمە كە تاكۇ لە خالى دلنىانە بىت. بە وەلامى ئەم پرسىيارانە دەستىپىكە: ئايا تۆ بە راستى كامەرانىت دەۋىت؟ ئايا ئەگەر ئىستا كامەرانىت پىيىدىرىت دەستبەجى رەزامەندى لە سەردەدەيت؟ ئەگەر وەلامەكتە بە (نەخىز) دايەوە يان لە وەلامدانەوەت دوودىل بۇويت، پىويىستە يەكە مجاڕ ئەم بابەتە يەكلايى بىھىتەوە، چونكە پىيىدە چىت قەناعەتە سەلبىيە كانت بەھىزىن و پىويىستيان بە گۈرپىن و جىيپىيگىرنەوە ھەبىت بە بىرۇ قەناعەتى ئىجابى. داواى رىئنمايى لە پسپۇرپىك بىھ، كىتىپىكى تايىبەت لە سەر كامەرانى د سوودەندىيەكانى بخوينەرەوە.

بېرۇڭىھ كەم قىبول كرد	دواتر كلىتكۆرى لە سەردەكەم	بېرۇڭىھ كەم قىبول كرد
-----------------------	----------------------------	-----------------------

ئازار و چىڭ

ھەر رەفتارىكى مرقىيى يەكتىك لەم دوو كۆتايمىھى ھەيە: بەدەستەتىناني چىڭ ياخود ئازار پىبەخشىن. رەنگە زۆرجار ھەردووكىيان بن پىكەوە. نەو چەمكەي (إمام الماوردي) لە مىزھوھ باسى كردووه، چەمكى ھاندان و ترساندن يان ترس و ئومىدە كە دەرونون لەسەرى بەرنامه رېز بۇوه.

ھەرچەندىك ترس لە ئازار و ھيواي بەدەستەتىناني چىڭ و خۆشى زياتر بۇو ھىننەش خواست و نارەزۇو بەھىز دەبىت... زۆر لە خەلک بەھەر ھۆكارىك بىت ئازار بۇخوييان كۆدەكەنەوە... تۆ بۇئەوەي خۆت (دەرونوت) لەسەر مەسىلەيەك بەرنامه رېز بىت يان بۇئەوەي نىرادەيەكى بەھىز بەدەستبەتىنەت پىويسىتە سەرەتا قەناعەت بە خۆت بەتىنەت كەلەپىناو جەم كردىنى ئازارە يان لەپىناو بەدەستەتىناني چىڭ خۆشىيە يان لەپىناو ھەردووكىيانە پىكەوە.

بىرۇكە كەم قەبول نەكىد	دواتر گفتۈگۈزى لەسەر دەكەم	بىرۇكە كەم قەبول كىد
------------------------	----------------------------	----------------------

ئازارو چىز لە کامه رانی و غەنگىدا

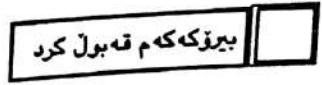
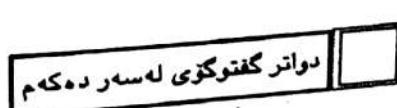
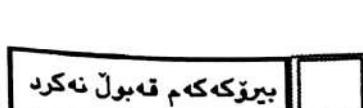
بۇنوهى چەمكى ئازارو چىز پراكتىزە بىكەيت مەشقى ھەستىپىكىدىن
بە ئازار لەن بۇونى كامه رانىداو ھەستىكىرىدىن بە چىز لە بەدەستەتىنائى
كامه رانىدا ئەنجام بىدە.

۱. لە تىيانو سىيىكى تايىھەتى خۆتىدا (دە) بەرەنجام تۆمار بىكە كە وىدەچى
لە بەدەستەتىنائى كامه رانىدا توشى بىبىت. (پشت بىبەستە بە بىرۇكەي
"ئەوهى كامه ران نىبە چى لە دەستىددات").

۲. ھەست بەھەموو سەرەنجامە كان بىكە، پاشان لە لاپەپەي دووهەمدا ئەو
سەرەنجامانە بنووسە كە توشتىن ئەگەر ئەم مەسىلەيە بۇ ماوهى دە
سالى ئايىندە بەردەواام بىت!

۳. لە لاپەپەيەكى نويدىدا (دە) ئەنجام بنووسە كە بەدەستىياندىنېت ئەگەر
لە پەپەي كامه رانىدا بىت (پشت بە بىرۇكەي "سودەكانى كامه رانى"
بىبەستە).

۴. دىسان ھەست بە وئەنجامە ئىجابىيانە بىكە كە لە دواى دە سالى
داھاتۇرەوە ھەر بە وحالى كامه رانىيەوە بەدەستىياندىنېت.



قەناعەت بە خۇوت بەھىنە

دەنۋانلىت خۇوت كامەران بىكەپت

ئەگەر توانىت قەناعەت بە خۇوت بەھىنەت كە دەتowanىت، ئەوا دەtowanىت.
قەناعەت دەستگىر و ھارىيكارە بۇ بە دەستھېننانى ئەوهى دەيخوازىت و
دەقەۋىت.

لەتىانووسە تايىەتىيەكەتدا (دە) قەناعەت تۆمارىكە لەوهى بەپاستى
دەtowanىت كامەران بىت... ئاپلە تىكشىكىنەرەكان مەدەرەوە و
تەركىزت لەسەر قەناعەتە ئىجابىيەكان بىت. بىوانە ئەو ھەلۋىستانەي
پىشىو كە تىايىاندا سەرکەوتتوو بۇويت، ياخود دەستكەوت
بە دەستھېنراوەكان، پاشان ئەو قەناعەتانە بنووسە كە دوپاتى
دەكەنەوە تۆ توانات ھەيە.

وەك "سەرکەوتتوو بۇوم لە زالبۇونم بەسەر تورپەيمدا و ئىستاش دەtowanم
سەرکەوتتوبىم لە بە دەستھېننانى كامەرانىدا" ياخود "خواى گەورە
ھىواداران ھىوابپارا ناكات".

بىرۇڭىھە كەم قەبول نەكىد	دوانلىكلىتكۈرى لە سەر دەكەم	بىرۇڭىھە كەم قەبول كىد
--------------------------	-----------------------------	------------------------



سخن‌های مرسوم کامران

رهەندەكانىقات

مەمووانمان لەئىستادا دەزىن و رابردۇومان مەلگىتتۇوه و مەولۇ بىز
 ئايىندا دەدەين. كەسى خەمۆك لە رەھەندى رابردۇودا دەزى، ئەو
 مەميشە لەبىركردنەوەدایه لەوەى روویدا، چۆن روویدا؟ بۆچى روویدا؟
 كەسى دوودلۇ و راپاش لە رەھەندى ئايىندا دەزى، ئەو مەميشە
 لەبىركردنەوەى ئەوەدایه چى روودەدات؟ ئەگەر زوویدا چۆن دەبىت؟
 بەلام كەسى كامەران دەپوانىتە رابردۇو وەك سىندوقى ئەزمۇون،
 لەدروستى و لەمەلەكانىش كەڭ وەردەگرىت... مەروھا دەپوانىتە
 ئىستا وەك گۈپەپانىك بۇ بەرەنگارى و لەپۇداوەستان و بەرگى، بۇ
 ئايىنداش وەك گۈزەر و پىاپەۋىك خواست و ھيواكانى تىدا بەدىبەيىت،
 لەبەرنەوە كەسى كامەرانە سوود لە رابردۇوه كەى وەردەگرىت و پەرۋىشە
 بۇ نىستايى و تامەززۇيە بۇ داھاتۇو.

بېرۇكە كەم قابۇل نەكىد	دواتر گلىتكۈرى لەسەر دەكەم	بېرۇكە كەم قابۇل كىد
------------------------	----------------------------	----------------------

کامەران و

رووبەرەبوونەوەی رووداوه کان

رووبەرەبوونەوەی رووداوه کانی ژیانی رۆزانە و شیوازە کە یەتى رەفتارى مەرقۇنى كامەران و ناكامەران ديارىدەكت، كە كىشىيەك روولە كامەران دەكت وەما لىيىدەپوانى كە بەردەوام نابىت، لە بەرئەوە بىئۇمىيد نابىت... بەوەي تەنها لەم لايەنەي ژيانىدايە (رەھەندى گشتاندن) بۆيە گشتگىرى ناكات، بەوەش كە كاردەكت و ھولىدەنت دەگۈنجىت راست بکات يان ھەلە (رەھەندى ديارىكىرن) بۆيە سەرزەنشتى خۆى ناكات.

كامەران پىشوازى لە رووداوه کان دەكت وەك شىوهى پەيامىكىان پىيە، دەپوانىتە كىشەو گرفتەكان بەوەي دەرفەتىكىن بىز كۈزان... كامەران لە كەسانى دىكە تىدەكت و بۆ ئىجتىهادە ھەلە كانىيان پاساو دىنىتەوە، لە گەل پىداگرىي تەواوى لە سەر خۆى و دەرەبەرەيىشى.

بىرۆكە كەم قەبول نەكىد

دواتر گەتكۈزۈ لە سەر دەكت

بىرۆكە كەم قەبول كىد

کامه ران له ما هله کردنی

له گه ل خویدا

که سیکی کامه ران نابینیته وه مامه له کردنی له گه ل خودی خویدا باش
نه بیت. کامه ران ئوکه سه يه به های خوی ده زانیت و ریزی ده گریت، ریز
له به دیهینراوه کانی خوا ده گریت. خوای گوره جوانی خولقاندووه و
ریزی لیتاوه. پیده چیت هندیجارت هله بکات له ئیجتیهاده کانی و
هندیجاريش له ئاره زووه کانیدا، وهلى هرنزو ناره نزووه کانی
راده گریته وه و بهانه بخوی دینیتیه وه و ینه کی ده کیشیتیه وه.
له به رئه وهی کامه ران ریزی خوی ده گریت و خوی خوشده ویت، هقی
ده داتی له پشوو و چیز پیدانی، روشن بیری و زانست، تهندروستی و
وهرزش، کوبونه وه له گه ل کسه ئیجابیه کان و خوارک پیدانی رفع.
که سی کامه ران ریزی خوی ده گریت و وه خوبه ختکار و گیانبه خشیک
نییه له پیناو که سانی دیکه دا خوی بکوزیت.

بیزک کم فه بول کرد

دواتر گلتوگزی له سر ده کم

بیزک کم فه بول کرد

کامەران لە ماھە كەردىنى

لە گەل كەسانى دېكەدا

گوتمان کامەران گيانبه خشىك نىه بۆ قوربانىدان لە پىتىاۋ كەسانى دىكەدا خۆى لەناو بىبات، لە مانكاتدا منخوازىكىش نىه تەنها بىر لە خۆى بىكەت وە ... ئە و بەشىكە لە خىزان و كۆمەلگە و نەتە وە جىهان. كارو گرنگىدانى تايىەتى ھې يە خزمەت بە خىزان و كۆمەلگە و جىهان كەمى دەكەت، بە وە ھاوسمەنگى دەكەت لە نىوان خۆى و دېكەراندا.

کامەران قەبۈل كەردىشى ھې يە بۆ كەسانى تر، قەبۈلى نەزانى و بىرۇپا و شىۋازى مامەلە كەردىيان و جياوازى رەفتاريان دەكەت، بە ئارەزۇرى خۆى كەسىتى و رەفتارى خەلک پۆلەن ناكات بەلکو وەك ئەوەي مەن قەبۈليان دەكەت، لەشىكارى هەلبىزىاردىنى گونجاوتىرىندايە بۆى لە مەلسوكەوت و ھاۋپىيەتى لە گەل كەردىدا، مەروھا رى بە خەلکىش دەدات ئە و كەسە هەلبىزىن.

بىرۇككەم قەبۈل نەكىد

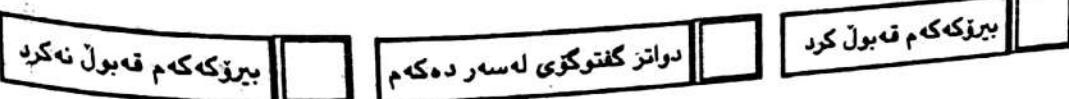
دواتر گلتوڭى لە سەر دەكەم

بىرۇككەم قەبۈل كەردى

کامران که سیکی نیجاییه

کسی کامران له گەل ژیاندا کارلیک دەکات و تىکەل دەبىت، له ماله و دانانىشى چاوه پىئى کامه رانى بىت و هر سکالاًو بولە بول بگات، بەلكو دەگەپىت و دەخويىنىتى و گوئى دەگرىت و تەماشا دەکات و ئامادەي خول و كۆپو كۆنفرانس دەبىت و بۆ دەستخستنى ئەو زانستى دەيخوازىت گەشت دەکات. ئەو تەنها بەگویىگرن و خويىندە وەش او ناوه سەتىت، بەلكو له گەلیدا دەجوشىت و دەچىتى بىوارى کارپىكىرىدۇ و ... لە جولە و کارە كانىدا ھەندىچار دەپېكىت و ھەندىچارىش مەلە دەکات، بەلام بەدىنيايىيە و بەردەۋامە لە تەيىكىتى پىگاكە و بەدىنيايىشە و هەر دەگاتە ئەو ئامانجەي دەيخوازىت.

کامران ھەميشە بەشىوھىيەكى نیجابى و قازانچىكارانە بىردى دەگاتە و، ھەم بۆخۇى و ھەم بۆ جە لە خۇيىشى. ئەو بەردەۋام لە گۇپان دەزەشە كىرىدۇ و پەرەسەندىدایە، ھەركىز واز لەم کارە ناھىيەت، ئەو باش دەزەنلىق كاتىك گەشە كىرىدۇ و فېرىبۈون بۇھەستىت ژیانىش دەھەستىت.



كامەران و ماهەلەكىرىدى

لەگەل لەسەنەكانىدا

كامەران مرؤفيتىكە دلەپاوكىتى توشىدىت بەلام لەزوربەي كاتەكانىدا هيىمن و ئاسودەيە. غەم دايىدەگرىت بەلام زوربەي كاتەكانى بەدلخوشى بەسىرەدەبات، دەگرى بەلام زىركەت زەردەخەنەي لەسەرلىيانە، ماندوو دەبىت بەلام زىركەت مىورو حەواوه يە، لادەدات بەلام لەزوربەي كاتەكانىدا ھاوسمەنگ و دامەزراوه، گومان دەكەت بەلام لەزوربەي كاتەكانىدا دلىنمايە.

بەمانىيەكى تر كامەران بەدەرنىيە لەوهى مرؤفيتىك بىت بەھەست و مەشاعيرەوە. كە ھەستىكى بۇ دىت وەرىدەگرىت و كاتى خۆى دەداتىن بۇ خۆدەربىرىن، بەلام ھەرگىز رازى نابىت بىتتە ئامىرى غەم و لادان و ئازار چەشتىن، رازى نابىت بىتتە قوربانى، بەلكو واقىعى مەست و سۆزەكانى قەبول دەكەت و راستەوخۇ دواى مىوربۇونەوە بەزانىست و كارو پىداگرىيەوە كار بۇ باشكىرىدى دەكەت.

بىرۇڭىھە كەم قەبول نەكىد

دواتر گەتكۈزۈ لەسەر دەكەم

بىرۇڭىھە كەم قەبول كىد

چوار لاپھنگو

کاہر انو

كاھرانى لەھاوسەنگىداھ

ھەموو مەسىلەيەكى دۇنيا ناوهندىك و دوولايى دىكەي ھىبە، رىسایك
ھىبە دەلىت: "بىن زىادەپۇزىي و بىن كەمىي نواندىن" يان وەك رىسا
شەرعىيەكە دەلىت: "لاضرر ولاضرار".

كامەرانەكان لەھەموو كارىتكىاندا ميانەپەون، جا ئايىنى بىت يان
كۆمەلائەتى، جەستەبى بىت يان هىزى... ميانەپەوي پەزىگرامى ئىيانى
كامەرانەكانه.

جوانتىرىن وته لەسەر ھاوسەنگى گوتراوه بەوهى (و)ھ نەك (يان).
ھاوسەنگى نەوهى لەسەر كار كەتكەنلىك بىت و لەمالەوه ھاوسەرو لەگەن
مندالەكاندا باوكىتىك و لەگەن ھاۋپىكىاندا ھاۋپىي و لەمزرگەوتدا خواپەرسىت
و لەگەشتىشدا گەشتىيار بىت. ھاوسەنگى نەوهى وەك پىيغەمبەر (د.خ)
دەفەرمۇيت: "ھەقى ھەموو ھەقدارىك بىدە" بىت.

بېرۇڭىم قەبول نەكىد	<input type="checkbox"/>	دواتر گفتۈگۈ لەسەر دەكەم	<input type="checkbox"/>	بېرۇڭىم قەبول نەكىد	<input type="checkbox"/>
---------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------

چوار لايەنكە لەزىاندا

"د.ستيفن كافىي" Covey لەنووسىنە زەوهەندە كانىدا باس لەوە دەكات چەمكى سەركەوتىن و كامەرانى لە رېككەوتىن و گونجاندابە لەنیوان چوار لايەن سەرەكىيەكەي ژياندا، روحى و كۆمەلایەتى و ئەقلى و جەستەيى. ئەم تىورەيە لەگەل رىئىمايى و وتهى پىيغەمبەرى مەزىدا هەمناھەنگە. لەفەرمۇودەيەكدا ھاتووه: "پەروەردگار ھەقى لەسەرتە، خانەوادە (كەسوکار) ھەقى لەسەرتە، دەرۈونت ھەقى لەسەرتە و جەستەت ھەقى لەسەرتە، ھەقى ھەموو ھەقدارىك بىدە".

ئەمانە ماناكان و لايەن سەرەكىيەكان: خودا و كەسوکار و دەرۈون و جەستە، واتە لايەنەكانى روحى و كۆمەلایەتى و دەرۈونى و جەستەيى، پرۆگرامى راست و دروست ئەوەيە مرۆڤ بەتەواوى و يەكسانى ئەم ھەقانە بىدات و ھەمناھەنگىيان لەنیواندا دروستىكەت.

 بىرۇكە كەم قىبول نەكىد

 دواتر گلتوڭىزى لەسەر دەكەم

 بىرۇكە كەم قىبول كىد

دېدی روچى

مانا قول و سره كىيەكانى پەيوهەست بە پەيوهەندى رۆح بە دەرەوەيەوە
 پىيىدە گوتىت لايەنى رۆحى، پەيوهەندى بە خواى گەورەو فريشته وە،
 بەغەيىب و قەدەرەوە لەلايەنى رۆھىن. ھەروەما پەيوهەندى بەبۇن و
 بەھەموو جىهانەوە لەم لايەنە دادەنرىن.

ھەندىك لەزانايىان لايەنەكانى بنەما و بىرۇپۇرا قولەكانىش لەلايەنى
 رۆحىدا ھەژمار دەكەن، وەك بنەماي يەكسانى و بەزەيى و خۆشەويىسى
 رەھاو بىرکردنەوە لەمەلەكوتى خوداو پەيوهەندى مەرۋە پىيىانەوە، ئەم
 لايەنە گۈنگۈتىن لايەنەكان و كاريگەرتىينيانە لەسەر دەرەنونى مەرقىيى.

بىرۇكەكەم قەبول نەكىد

دواتر گەنۇڭىزى لەسەر دەكەم

بىرۇكەكەم قەبول كىد

گۈرۈنكارى لەلابەنى رۆحىدا

[رۆحانىت] گۈرۈپكى رېشىپ

ھەندىك لەپسپۇرپان لەبىرى دەستەوازەسى (رۆحانىت) دەستەوازەسى (رؤىيە – VISION) بۇ ئەم لايىنە بەكاردەھىئىن. ئاشكرايە ئەوتاك و دامەزراوانەسى دىدىكى روونيان ھەيە، كاريگەر دەبن و لەبەدەستەتەنەن ئامانجەكانىاندا سەركەوتتوو دەبن، ئەوانەش كە دىدىكى روونيان نىيە لە رېڭاكەدا ھەلە خلىسکىن و دەكەون و سەركەوتتوو نابن.

گۈرۈنكارى لەلابەنى رۆحىدا گۈرۈنىكى قول و خىرايە بۇ گۈرۈنكارى لە خۇو و رەفتارەكانى مىزىدا...

چۆن خۆت دەبىنىت؟ ھېزت لەكويىھ وەردەگرىت؟ بىروات لەبارەى بەديھىنەرەوە چۆنە؟ مەلەكوتى خودا بەلای تۆوه چى دەنويىنىت؟ مەبدەئە بنچىنەيى و بالاكان ماناى چى؟ وەلام بەرەرەوە تاكو تىېڭەيت...

بېرۇڭىھە كەم قەبول نەكىرد

دواتر گفتوكىزى لەسەردەكەم

بېرۇڭىھە كەم قەبول كرد

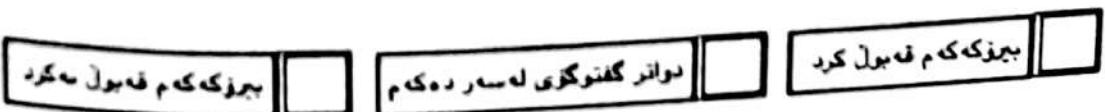
بنەما سەرەکەكانى لايەنى رۇھى

بابەتگەلى زۆر دەچنە نىئو ئەم لايەنەوە، بەلام لەدوو مەسەلەدا كورتى دەكەمەوە كە بەدوو بنەماكەي ئەم لايەنە دادەنرىن:

۱. باوهەر بەخوا: بنەماي سەرەكى و بنىچىنەبى پتەوە. ئەم بېۋابۇونە رىڭاي مەولۇدەران و لەدوو گەپانانى كامەرانىي كورت كردووەتەوە. {من عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُثْنَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنْحَيْنَاهُ حَيَاةً طَيِّبَاتٍ}.

۲. وەلاء و بەراء: مەبەست لە (ولاء) بۆ چاکە و راستىيە و (براء) يش لەھەلە و خراپەدایە. نەگەر مىزۇ دىلسۆز و بەرەنگاركار نەبىت غەمگىن و كەساس دەبىت. (ولاء) بۆ يەكسانى و سۆز و بەزەبى، هەروەما بەرەنگارى كردن و رووبەپۈوبۇونەوەي خراپە و سىتم و چەوسانەوە بنەماي لايەنى رۇھىن.

نەوکەسى دۇزمىاپەتى شەيتانەكان نەكەتسەرگىز فريشتە ماورپىيەتى ناكات.



لابەنی دەرۈونى ئەقلى

گرنگىدان بەم لايىنە لە بنە ماكانى كامە رانىيە. زور سەيرە كەسىك دەيە ويىت كامە ران بىت كەچى هىچ گرنگىك بە دەرۈون و ئەقلى خۆى نادات.

بۆئە وەي پەرداخىك (دەفرىك) ئى پەر لە شلە يەكى بۆگەن و خراب پەر لە ئاوى خاوىن بىكريت، سەرەتا دەبىت خالى بىكريتەوە. تۆيىش بۆئە وەي ھەست بە كامە رانى بکەيت دەبىت بەر لەھەر شت خۆت لە ھەستە سەلبىيە كان خالى بکەيتەوە. مادام ليوانىت لە ھەستى سەلبىي و پىشخواردىنە وەي دەرۈونى، ئىدى هىچ جىڭكايىك بۇ ھەستى ئىجابى نەماوه.

دانىشتىنە كانى هيئورىبۇونە و تەئەممول و بىركىرىنە و دەركىردن (تحنىت) (دوورىبۇون لە خەلک و بىركىرىنە و تەئەممول كەتايبەتە بە پىغەمبەران)، زىد پىويىستان بۇ دەركىرىنى ھەستە كېڭىراو و كەلە كەبووه كان.

بىئاكايى لە دەرۈون و گرنگىدان و گەشە و پەرەپىدان و فىركرىنى، بە دلىنايىيە و گەنتىيدەرى غەمگىنى و كەساسى مروقىن.

بىرۇكە كەم قەبول نەكىد

دوازىر كەلتۈرگۈزى لە سەر دەكەم

بىرۇكە كەم قەبول كرد

باوه‌پداران کامەرانترینی خەلکن

بەوهی باوه‌پداران وابه‌ستەن بەو زاتەی گەردۇونى بەدېھىناوه بە گەلەستىرەو ھەسارەو بەدېھىنراوه کانىيەوە، دەركىرىدىنى چەمك و راۋەي وەتكانى بۆيان سانا دەبىت. ھەموو باوه‌پدارىكى كاملىباوه‌ر کامەرانى كاملىشى ھەيءە، نەمەش بۆ ھىچ كەسىك نىھە جە لەباوه‌پدارىك كە باوه‌پى تەواو و دروستى ھەبىت.

جيڭگاي ئاماژە پىدانە زۇرىنەي باوه‌پداران کامەران نىن، سەرەپاي ئەوهى بەگشتى لەكەسانى جە لەخۆيان کامەرانتن، لەبەرئەوهى توشى تىكەلگىن بۇن لەزىادەرۇيى و بىباڭى نۇندىدا يان تىكەيشتنى ھەلە و مومارەسەي ھەلە لەھەقى خۆيان يان خانەوادە يان كەسانى دەوروبەرياندا.

باوه‌پدارىك كە کامەران نىھە پىۋىستە بەخۆيدا بچىتەوە يان بەپرۆگرامەكەيدا! بزانىت لەسەر پرۆگرامىكى ھەلەيە، يان بەتەواوى و دروستى لەپرۆگرامەكە تىنەگەيشتووه، ياخود جىبىچى و كارى پىناكات!

<input type="checkbox"/> بىرۇككەkm قەبول Nەگىد	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> دواتر گەفتۈرگۈزى لەسەر دەكەم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> بىرۇككەkm قەبول كرد	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	---	--------------------------	--	--------------------------

زانست

رۇشناپى دلەكانە

زانست له پیش هامو شتیکه و هي، نور جوانه يه که مين ئايته زانست له زيوو له په روه ردگاره وه بانگه شهی زانست و فيربون دهکات و ده فه رمويت: **﴿إِنَّمَا يُنْهَاكُنَّا إِنَّمَا يُنْهَاكُنَّا﴾**. ئىسلام پلهي زانست و زانايانى به رىزكردووه ته وه بۇ به رىزترىن ئاست و شىكودارلىرىن يايىه.

زانست خۆراکى رۆحەو بەھۆيەوە لەھەينىھەكانى بۇون دەگەين و
نەتهوە كانى پىّ بەرزدەبنەوە يان دادەبەزىن، پىشەوايەتى هەر بۆ زانست
دەبىت. ئەو كەسەي گرنگى بەزانست و فيرىبۇون دەدات دلى رۆشن
دەبىتەوە ئەگەر تارىك بۇو، ئەقلى ئەگەر پەرت بۇو بۇو، رۆحىشى ئەگەر
كۈزاپۇوهەوە.

من خۆم نۆرچار دەلیم مادام زانست و کتێب بڵاوه و لە دەست خەلکیدا
ھەن ھیشتا دونیا خىرى تىدا ماوه.

بیوکه کم قبول نکرد

دواتر گفتگوی له سه رده کم

بیوکه که م ته بول کرد

لایەنى كۆھلەلەئى

ئەم لایەنەش زۆر گىنگە، مروۋەلمە سارەيدا بەتەنە ناشى بەلكو
نزيك و ھاپرىي و منداڭ و دۆست و ھاوكارى ھېي، لەگەل خەلک و گەلاندا
دەزى. مروۋە بەھۆى جىڭە لەخۆيەوە شاد دەبىت و خۆشىي كاملى دەبىت
و دەگاتە ترۆپكى سەركەوتى، بەھۆى ئەوانى دىكەوە سەردەكەوىت و
پشتى دەگىريت و ئەنجامەكان بەدەستدىيىت.

مەبەست لەلایەنى كۆمەلایەتى، باشى و تەندىروستى بەپىوه بىردى
پەيوەندىتە بەكەسانى دەوروبەرتەوە: ھاوسەر، مەنداڭەكان، دايىك و باوك،
نزيكەكان، ھاوكار، خەلکانى تر لەھاولاتىيان و دانىشتowanى ولات و گەلانى
دىكە. لەگىنگەتىن بنەما كانى لایەنى كۆمەلایەتى ھاپرىيەتىكىرىنەكانە كە
پىويىستە بەسەرنجەوە بن.

لایه‌نی جه‌سنه‌بو

مرؤوف روح و نهفل و جه‌سته‌یه. بهم سئی پیکه‌هاته‌یه و ده‌زی و
بنه‌ماکانی بوونیه‌تی، جه‌سته ره‌گه‌زیکی گرنگه له‌بوونی مرؤفادا گه‌ر
تیاچوو ئیدی بوونی له‌ژیانی دونیادا ته‌ولو ده‌بیت و ده‌چیتہ ژیانیکی
دیکه‌وه.

گه‌ر مرؤوف چاودیزی و ئاگاداری ته‌ندروستی جه‌سته‌یی خۆیی نه‌کرد،
به‌رد‌هوا م جه‌سته‌ی بنه‌خوشی و نیشانه‌کانه‌وه سه‌رقاڭ ده‌بیت... گه‌ر
به‌جه‌سته‌یه و سه‌رقاڭ بیو ئه‌وده‌مه پشت له‌مندی شت ده‌کات که
ده‌کریت له‌ژیانیدا به‌ده‌ستیانبەتتیت.

لەم رولنگه‌یه و گرنگیدان به‌جه‌سته له‌بايە خپیدانه يەكەمیه‌كانه.
مەبەستمان له گرنگیدان به جه‌سته (بولیش له‌جىېبە جىتكارىيە كاندا باسى
ده‌کەین) خۇراكى ته‌ندروست و پارىزىي ھەميشە‌یی و وەرزشى
جه‌سته‌یی به‌رد‌هوا مه.

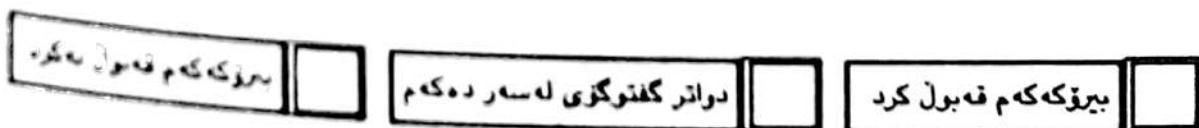
بىرۇكە كەم قەبۇل نەکرد

دواڭر گلتوڭى لەسەر دەكەم

بىرۇكە كەم قەبۇل كرد

ئەوھەرەنگى كامەرانى

وەك باسمانىكىد لايىنه سەرەكىيەكان لەزىياندا: رۆحى و كۆمەلابىتى و دەروونى و جەستەين... ئاماژەمان بەفەرمودەكەي پىغەمبەردا (د.خ): "ھەقى ھەموو ھەقدارىك بىدە". نەيىنى سەركەوتىن لەۋەدابە بەهاوسەنگى ھەقى ئەم لايىنانەي زىيان بىرىت... كەموکورپى لەيەكىك لەم لايىنانەدا كامەرانىت دەشىپۈيىت... بۇيە گەرەك بەرنامەيەكى رۆزانەي مەحکەم پەيرپەو بىكەيت ھەموو ئەلابىنە لەخۆ بىگىت... لەم كتىبەدا كۆمەلېك پىشىيارى دىراسەكراوم داۋىتى، تۆش دەتوانىت رۆزانە جىبەجى و كاريان پىبىكەيت. رەنگە تەركىزى ھەندىك كەس لەسر لايەنېك و كەموکورپى لەلابىنېكدا مەبىت، حالى خۇت شىبىكەرەوە، پاشان مەلەو كەموکورپى كان تەواوبىكە.



پاسای گلشکردن



چون کامرانیت بُو گلشده بیت

قىدەر سېلىنىڭ كۆمەتكەن

خواي مەزن گەردۇنى بەرىكۈپىكى بەدىھىناوه، سىستېتىكى تىدا خولقاندووه ناويناوه (سوننەتەكان) كە بەوردى و بەرددەۋامى كاردهكەن. پەروهەردگار دەفەرمۇيىت: «إنا كُلّ شيءٍ خلقناهُ بِقدر»، واتە بەرىكۈپىكى و سىستەم و ئەندازەگىرييەكى ورددەوە شتەكان بەدىھىنراون. كەلسەتىرەكان بەپىيى رژىيمىك دەكشىن و ھەسارەكان لەخولگەي دىاريکراودا دەسۈرپىنەوە، زەھى بەدەورى خۆى و بەدەورى خۆردا بەھاوسەنگى دەخوللىتەوە.

مرۆقىش ئايەتىكە لەئايەتە مەزىنەكانى پەروهەردگار، كۆئەندامى بەرگرى و دەمار و ھەناسە و رىزىن و بۆھىلەكان، ھەروەها شەكى سادەتىدا يە كە ئەقل دەجولىتىت و بىر و بىركىرنەوە پىيكتىت. پاشان بىرەكە بە جەستە ئالۇزە پېر لەوردەكارىيەدا دەگۈزەرىت. ئەوە سىستېتىكە بەلام چ سىستەم؟! ئەمە لەسوننەتە دىارەكانە، سوننەتى مەعنەوى نادىيارى نۇرىش ھەن، وەك سوننەتى كىشكىردن كە لەمەترسىدارلىقىنانە.

 بىرۈكەكەم قىبول ئەكتىدۇ
 دواتر گلەتكۈرى لەسەر دەكەم
 بىرۈكەكەم قىبول ئەكتىدۇ

سوننەت گەردوونىھەكان

لەھەمە بارودۇخەكاندا كاردەكەن

جىڭە لەحالىتە دەگەمنەكان كە شەرعى پېرىز ناويناون پەرجو (موعجيزە) و تەنها بۇ پىغەمبەرانە و بەوهەفاتىرىدىنى دواھەمېنیان (ھزاران دروود و سلاو لەدىدارى بىت) كۆتابىيان ھاتووه، بەتەنها جىڭە لەم حالەتانە ئىدى سوننەت گەردوونىھەكان بە وجۇرەي نەخشە كىشىراون كاردەكەن، جا مرۆژ سىستەمەكەى زانىبىت ياخود نەيزانىبىت. بۇنۇمۇ سوننەتى ئاگر سوتىنەر و گەرمى بەتىنە، گەر كەسىك دەستى خستە نىويەوە دەستبەجى دەيسوتىنېت ئىتىر بىزانىت ئاگر دەسوتىنېت يان نەزانىت، ھروەھا لەسوننەت گەردوونىھەكانى دىكە وەك بىپىن بەچەقۇر چىنەوەي بەروبوم لەدۋاي چاندن و ئاودان و بەوشىۋەي... گەر كەسىك پەلەي كرد لەدۇورىنەوەي بەرھەمەكەى، ئەم ماوهەيە بۇ پىگەيشتنى بەروبومەكە پىويىستە كارى ئاوداشتنى نەكىد، هىچ نادورىتەوە، ئەمە سوننەتىكى گەردوونىھە.

بېرىزكەكەم قەبول نەكىد

دواتر گەن توکىلى لەسەر دەكەم

بېرىزكەكەم قەبول كىد

رۇسای كېشىرىدىن

بەھىزىزلىق سوونتىنىڭ گەردوونبە

دەقى ئەم ياسايدى، بەكورتى، دەلىت: مەرقۇ رۇوداۋو و كەس و دۆخەكان
 لەدەوروبەرلەر بۆ خۆرى كىشىدەكتە بەھۆى شەپۇلى كارۇمۇگناناتىسى
 نەبىنراوى ئەقلى پەنھان (نائاكاھى) يەوه. نمونەي ئەقلى پەنھان وەك
 ئارىالىك وەھايى، ئارەزووەكانى نىويىشى وەك رسىفەرىك (ئامىرى
 كۆنترۆلى تەلەفزىيون). تۆ بە نائاكاھى و ئارەزووەناوەكىيەكانت شت و
 رۇوداۋە ئىجابى و سەلبىيەكان لەدەوروبەرتەوە بۆ خۆت كىش دەكەيت،
 دروست وەك ئارىالى كە سەدان دەنگ و وىنە لەسەربانى خانووەكتەوە
 وەردەگرىت !

كەس و رۇوداۋو شتە ئىجابى و سەلبىيەكان لەدەورت مەن و تۆيىش
 بەبىركرىنەوەكانت بۆ خۆتىيان كىش دەكەيت، ئاگادارىبە !

بىزىكەكەم قىبول كرد	<input type="checkbox"/>	دواتر كلىنگىزى لەسەر دەكەم	<input type="checkbox"/>	بىزىكەكەم قىبول كرد	<input type="checkbox"/>
---------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------

چه مکی

بازنەی به دلبوون

باش وايه چه مکى "بازنەی به دلبوون" لىرەدا له گەل سوننەتى رىسىاي كىشىكىرىدىدا باس بىكەين. مرۆزكە بۆ ماوهىيەكى درېژلە بارىتىكى دىاريكرادا بىت خۇرى پىوه دەگرىت و له گەل يدا تىكەل دە بىت، پاش ماوهىيەك خۆشحال دە بىت يان بە رىنامە پېزىز دە بىت لە سەر ئەوە. ئەو بە رىنامە يە ناودەنلىكىن بازنەيى بە دلبوون. رسىقەر (ئارەزۇوەكان) و ئارىال (ناناگاھى) لە سەر ھەمان بازنە بە رىنامە پېزىز دە بن لە سەر ھەمان جۆرى كە سەكان كەر جىاوازىش بن، ھەمان رووداوه كان گەر جۆراوجۆريش بن، ھەمان شتە كان گەر ھەمە پەنكىش بن.

زۇرىنەي خەلک لە بازنەي بە دلبووندان و ھەركە بىيانە وىت بىكۆپن ھەست بە نامؤىيى دە كەن، ھەلبىزىرە: بەردە وامبۇون يان گەپانە وە.

بىرۆكە كەم قەبول نە كەرد	<input type="checkbox"/>	دواتر كەنۋەزلى لە سەر دە كەم	<input type="checkbox"/>	بىرۆكە كەم قەبول كەرد	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	------------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------

رۇسای كېشىرىدىن

بنەمايەكى شەرعە

كاتىك لەپاستىيەكى زانستى يان تىۋرەيەكى فيكىرى نوئى يان نامق دەدويىن، باش وەهايە بەشەرع پشتىپاستى بکەينەوە، شەريعەت و راستى هەرگىز پىكدا ناكەون، چونكە ئەوزاتەي راستىيەكان و شەريعەتى داناوه خوايى گەورە و مىھەربانە، واتە سەرچاوهى هەردۇوكيان يەكە.

ياساىي كېشىرىدىن پشتىگىراوه بە فەرمۇودەيەكى قودسى: ﴿مۇن لەگەل گومانى بەندەكەمدام، چۆنى دەھۆيت با وەها گومان بەرىت﴾. واتە چۆن بەندە گومانى بىردى ھەر ئەوهى وەچىنگ دىيت! لەمەدا مانايەكى مەترىيدار ھەيە، ئەويش ئەوهى ھەموو رووداو و پىشەتەكان كە توشى مۇقۇد دىئن ئەخۇرى بۇ خۆيى كېشىرىدووه (بەگومانەكانى)، ھەروەك لەنایەتكەدا ھاتووه: ﴿مَا أَصَابَكَ مِنْ مُصِيبَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ﴾.

بېرىزىكە كەم قابول نەكىد

دواتر گلىتوڭىزى لەسۈرەدە كەم

بېرىزىكە كەم قابول كىد

ریسای کلشکردن گومانی باشه

له گه وره ترين ماناكانى باوه پشت به خوابه ستن و گومانى باش بردنه،
نهوه بروايي کي به رزه لاي خواناس و برواداران. به پرون و ئاشكرايش
له قورئاني پيرقز و سوننه تى پيغەمبەردا (د.خ) باسى ليوه كراوه.
سرجهم چيرۆكى پيغەمبەرانىش ئاماژه يان تىدايىه بق نەم مانا شاراوه و
مه زنه.

"ابن القيم" له وته يه كيدا دهلىت: "خواي گه وره چاكەي چاكەكاران
ونناكات و هيوادارانىش هيوابپاو ناكات". نەمە سوننه تىكى گەردوونىي
كه دهلىت خواي گه وره پاداشتى چاكەي چاكەكاران دەداتەوه و داواي
داواكارانىش قەبولىدەكت، به مەرجىك هىوا لە دەستنەدەن و بەردەوام

پىداڭر بن...

نزاش هەربەم مانا يې، هەموون زايىك وەرگىراوه گەر خاوه نەكەي
بىئۇمىد نەبىت، هەروەك لە فەرمۇودىيە كدا ماتووه، لە ئايەتە كەشدا
دەفەرمۇيت: (أدعوني أستجب لكم).

بىزىكەكم قەبول نەكىد

دواتر كلتۈگۈ لە سەردە كەم

بىزىكەكم قەبول كرد

شەكان

بۇ ھاوشاپىوھە كانىان كىشىدە بن

لە سروشتى گەردوونە ئەو بە دىيەنراوانە ئىتىدىايە بۇ ھاوشاپىوھە كانىان كىشىدە بن. ژيان بۇ ژيان كىشىدە بىت، ئازە لان بۇ ھاوشاپىوھە كانىان، ھەزاران بۇ ھەزاران و دەولەمەندە كان بۇ ھاۋئاستە كانىان و ھەروەھا كامەرانە كانىيش بۇ كامەرانە كان كىشىدە بن و بەوشىپە يە.

ئەمە سروشتىكە بۇونى ھە يە. گەر غەمگىنىت و دەخوازىت بە كەسانى دەوروبەرت كارىگە رېيت و كېش بىت، ھاۋپىيەتى كامەرانە كان بکە. رەنگە لە سەرتادا دەرچۈونت لە بازىنە ئى بە دلّبۇون گران بىت بە لام پىيدا كىرى لە دەرچۈونت لىتى.

واقىعى خۆت بىگۈرە، لە وەزىعى خۆت ياخى بە. لە سورانە وە لەھەمان بازىنەدا بەردى و ام مە بە.

لەوگى بىرى لېدە كەپلەو

بۇت كىشىدە بىت

سەد و يەك چىرۇكى راستەقىنەم لە مبارەيە وە لە لايە. خانمىكى لاو
ھۆنراوه يەكى خۆى دامىنى كە لە تەمىزى شانزىدە سالىدا لە بارەي
خۆشە و يىستە كە يە وە نۇوسىيپۇو، خۆشە و يىستە كە ئەم و مەندالە كە ئى
بە تەنها جى هېشتىپۇو و روپىشلىپۇو. ھۆنراوه كەم لە لاي خۇم پاراسىت،
چونكە سەير بۇو بەلام وە ئەوھى لە ھۆنراوه كەدا بە درىشى نۇوسىيپۇو
لە دواى دە سال بە تەواوى روپىدەپۇو!

خانمىكى دىكە لە دواى مەرىگى كۈرە كە ئى بە كارە ساتى ئۆتۈمبىيل
بە خەمۆكىيە وە هاتەلام، ئەم گىوتى بە درىشى زىيىن ئىسالم لەم و فىڭە يە
دە ترسام! پياوېك هاتەلام بىھقى خىيانەتى ھاوسىرە كە يە وە تەراو
تىكشاكابۇو گوتى لە مەندالىيە وە تىرىمى لە خىيانەتە بۇوە ...
بپوانە ئەو كەسانەيى دەلىن "شائىش و بىختم ئىبە" ، "تىيەر ئەمە
قەدەرى نۇوسراوه" چۆن ھەر ئەوھى يان تو شىدىت كە گومانى دە كەن، بىر
و بىركىرنە وە كان قەدەر كىشىدە كەن!

بىزىكە كەم قەبول نىكىد

دوانىر كەلتۈركۈ لە سار دە كەم

بىزىكە كەم قەبول كرد

دەربىزىنەكان

قەدەر كىشىدەكەن

لەكتىبى (أدب السدنىا والدين)ى "إمام الماوردى" داولەبەشى رەشىبىنپىدا وته يېك ھاتۇورە ئەو دەلىت فەرمودەيە، دەقەكەي بەمجۇرەيە "قەدەر پىشت بەستۇرە بە دەربىزىنەكان" ، ئەم مانايمىش لەئايىتە كاندا ئامازەي پىيدىراوه و لەفەرمودەكانىشدا بەپۈوفى ھەيە... كەواتە ئەو دەستەوازلىنى دەرماندەبىرىت وەك ئەوهى بىرىيان لىتەكەيتەوە كىرنگ، ئەى نابېھىت خەملكانىڭ دروست ھەر ئەوهى يان بەسىردى كە دەرىدەبىن؟ دلىكىن بەھۆى ھەراو مۇريماي مەندالەكانىيە وە دەھانى ئەخۇشى لەخىزى دەگات و دەن ئەورەشى بتو پىشىدەت. پىاۋىت دەلىت: "رازىم بەغەم د خەفت تەك ھارسەرەكەم" بەورەش توشى غەم و خەھەتىكى ھەميشەمىي و بەرددەرام دەبىت. لەۋاتىصدا بىر لەوهى لىقىم مانايمىش تىبىگەم دەستەوازەگەلىپكىم گۈرقۈن و توشىس ناچەمىسى تىدىيان كىردىو، بەلام تىستا بىر بىارە ئابىنەوە.

بىر زىكەم قەبۈل كەد

دواتىر گەلتۈركى لەسىر دەكەم

بىر زىكەم قەبۈل كەد

بىر لەوھ بىھرىمۇ كە دەيىخوازىت،

نەك ئەمۇ نايىخوازىت

جياوازىيەكى گەورە ھەيە لەۋەدا بىر بىكىيەتە و ئەوهى ناتەۋىت ترسنۇك بىت. خواستى دلىيائى و ئارامى جياوازە لەۋەدى دلەپاوكىي و راپايت ناوى. دەتەۋى دەولەمەند بىت جياوازە لەۋەدى ناتەۋى مەڭارىت بىت.

كەسى ئىجابىي بە شىيۆھىيە دەيەۋىت ئامانجى خۆى دىيارىدەكەت نەك ئەوهى كە نايەۋىت. پاشان بىر كىردنە وەكانى لەمەوداي خواستە كانىيەتى نەك ئەوهى لىيى دەترسىت، لەدوايدا پلانە مەحکەمەكەي جىېبەجى دەكەت (بۇ گەيشتن بەوهى دەيەۋىت)، بەوهش خۆرپەسانە لەۋەنى يەۋىت دوردەكەۋىتە وە.

ھەميشە ئىجابيانە بىر بىھرىمۇ ئىجابىيات بۇ دېت. بىر لەسەلامەتى مندالەكانت بىھرىمۇ لەبرى ئەوهى توشى مەترسى دەبن، بىر لە سەركەوتت بىھرىمۇ لەوتىنى وشە دەستەوازەكانتدا نەك ترس لە شلۇقى و شەرمەزاربۈون و... بەوشىيە.

بىر بىكە كەم قەبول نەكىد

دواتر كەتكۈرى لەسەردەكەم

بىر بىكە كەم قەبول كەم

خەوبىننەكانت بقۇزەرە ٥٥٥

ئىجابىانە لېكەن بىرەرە ٥٥٥

تەركىز و چىركىزىنەوە و ناشكرايى خواستەكتت بۆ كىشەكەت. لەم روانگە يەوه چەمكىك پىشىكەشىدەكەم پىددەچىت بە درىڭايى مىشۇۋەم چەمكە باس نەكراپىت، ئەويش ئەوهىي خەوهەكان تەركىز و ناشكرايى و هەستگەلى بەھىزىن، لە بەرئەوە هەر بە شىيەوەي دەبن كە كىپەرەوەكە لىكى دەداتەوە ياخود قەناعەت بە لېكداňەوەكەي دەكەت.

خەو وەك راۋە و لېكداňەوەكى گىپەرەوەكەي دەبىت، چونكە بەپاست زانىن و دلنىايى و ناشكرايى. لىرەدايە لە فەرمۇودەيەكى پىفەمبەردا (د.خ) ئاگايى دراوە: «الرؤيا على الرجل طائر إذا فسرت وقعت ...» پىتىيىستە دەست بە سەر خەوهەكانتدا بىرىت، ئەگەر ناتوانىت ھەميشە بەئىجابى لېكىيان بەرەوە. دوورىكەوەرەوە لە لېكداňەوەكانى ئىبن سىرىن چونكە خراپتىن لېكداňەوەكانە، ھەروەها لېكداňەوەي نابلسى و ھاوشىيەكانى.

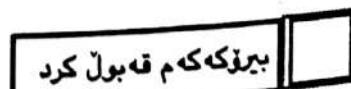
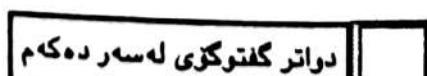
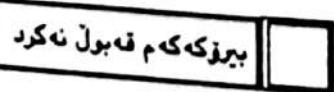
تۆ خۆت لېكدهرەوەي خەوهەكانت بە و با ئىجابىانەش بن.

بىرۇكەكەم قەبول نەكەد	دواتر گلتۈگۈزى لە سەر دەكەم	بىرۇكەكەم قەبول كرد
-----------------------	-----------------------------	---------------------

مهشقى ١٤×٢١

لە جوانترىنى ئەو بىرە نويييانەي خوايى گەورە يارمەتىداوم لە داھىتانىدا، مەشقى (١٤×٢١) يە كە لە مەشقى زۆرە وە بۆ بەھىزىرىدىنى سەرچاوهى كىشىرىدىن لاي مرۆڤ، بۆم دەركەوتۇرە. پۇختەي مەشقەكە دەوهەستىتە سەرنووسىينى ئامانجە خواستراوە كەت، بە دەربىرپىنىكى ئىجابى و ھەنوكەيى وەك ئەوهى بە دەستت ھېنابىت پاشان لە مر دانىشتىنىكدا ٢١ جار بەبىن پەچرەن دەستەوازە و دەربىرپىنە كە دووبات بکەرە وە لە گەل نووسىينى كاردانە وەي ھىزىي دەستبەجىي دواي گوتىنى دەستەوازە كان، ئىدى جۆرە كەيان ھەرچۈن بىت، ئىجابى بن يان سەلبى.

رۆزانە بە بەردە وامى بۆ ماوهى ١٤ رۆز مەشقەكە دووبارە بکەرە وە، بەبىن پەچرەن. ئەم مەشقە ئەنجامى سىحرى سەرسوپەتىنەرى ھە يە.



پوخنھىزلىسى كېشكىرىنى

لە بەرئەوەي ئەم چەمكە مەترسیدارە، لىرەدا پوختى دەكەمەوە:

١. چىت دەۋىت دىيارى بکە.
٢. ھەميشە بىر لەوە بىكەرەوە كە دەتەۋىت نەك ئەوەي ناتەۋىت.
٣. لە ترس و وەسوھسەكان دوورىكەوەرەوە. چارەيان بکە.
٤. سەرجەم دەرىپىنەكانت با ئىجابى بن.
٥. لىكدانەوەي ئىجابى بۇ رووداوه كان بکە.
٦. كۆنترۆلى خەوەكانت بکە، بەپادەيەك بىت خەو بەوەوە بىبىنى كە دەيخوازىت، ئەگەر نەتتowanى لەسەر لىكدانەوەي ئىجابىانەي خەوەكانت، خوت رابھىنە.
٧. ژىنگەيەكى ئىجابى بىبىنەرەوە، بەخويىندىنەوە و ھاۋپىيەتى دەيامادەبۇون، هەر لەسەرتايەوە بەرگرى بازنەي بەدلبۇون بکە.
٨. بەپىّداگرى و چىپىيەوە خواتىت دووبارەبىكەرەوە (مەشقى).

(٢١×١٤).

بىرۇككەم قابول نەكىد

دواتر گلتوڭىزى لەسەر دەكەم

بىرۇككەم قابول كىد

مەشقى فېلمى زەنلى

لەمەشقە كاراكان كە ئامانج و چېرى لە خۆدەگرىت، مەشقى فېلمى زەنلىيە... پۇختەي مەشقەكە بە هيئى دانىشتنە لە جىڭايەكى ئارامدا، پاشان خۆت دەبىنىت ئامانجەكەت بە دەستەتەنداوە. پىويىستە لە ترۆپكى بە دەستەتەندا ئامانجەكەتدا بىت نەك لە قۇناغى بە دەستەتەندا.

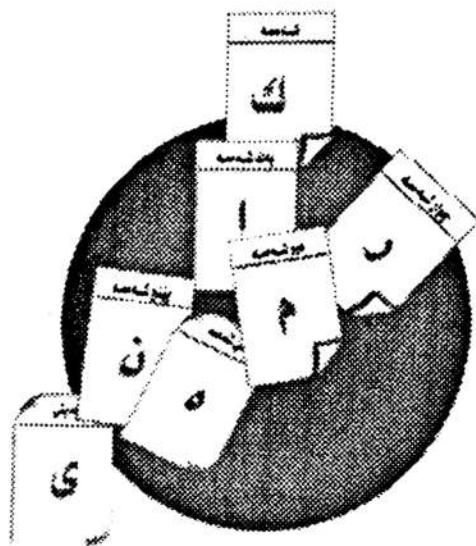
وينە يەك هەلبىزىرە بە تەواوى دەربىر بىت بۇ ئەوه كە بە راستى خواستەكەت بە دىھىنداوە. چېرىبۇنەوه و جەمبۇونى ھەستىي بىدقۇزەرەوه، ئەوهش لەپىي بىركردنەوه يان گوېگىرن ياخود تەماشاكردنەوه، ئەگەر لە ترۆپكى ئەو ھەستانەدا بۇويت، خەيالى ئەو وينە يە بىكە كە بە دەستەتەندا ئامانجەكەت دەنويىنیت...

لە جارىك زىاتر ئەمە دووبارە بىكەرەوه لە كاتىكدا كە خاوهن ھەستىيکى چېرى بەھىزىت. ھەموو رۆزىك ئەم مەشقە دووبارە بىكەرەوه تا ئامانجەكەت بە دەستەتەندا. ئامانجە گەورە كان بەش بەش بىكە تاكو سەركەوتىنە كانت دەبىنىت.

بىرۇكە كەم قابول نىكىد

دواتر گفتۇگى لە سەر دەكەم

بىرۇكە كەم قابول كرد



جیبہ جیکاری روزانہی کامہرانی

رۇزانە وابەسلىدە بە

بە لېنچ نوھىزەكەمەو

نویز رايەلىکى بەھىزە لەنیوان تۇ و سەرچاوهى ھىز و کامەرانىدا:
خواى گەورە و بالادەست. ئەم رايەلە ھەرگىز ناپچىرىت مادام نويزىكىدىن
بەردەۋامى ھەبىت. نويزىكە ھەرچۈن و لەھەر كۆئى بىت. لەھەمۇ حال و
بارەكانىدا بەنويزەكانىتەوە وابەستەبە.

لەگەل ئەوهى نويز رايەلىکى بەتىن و پتەوە، ھېوربۇونەوە و ملەچى د
تەئەممۇل و ئارامىيە. ھەروەها نويز فىرى وابەستەبۇن و پىداڭرى د
رىكخىستنى كات و موجاھەدەت دەكتات. نويز جولەگەلى ھېمن و
راھىنانى ماسولكەيشى تىدىا يە.

نويز مىۋە دەپارىزىت لە خراپەكارى لىيەوە و بۆيىشى. لەنويزدا
بەرنامەي نزا و خىر و پەيوەندى بە ھىزى بالاوه ھېبە. وابەستەبە
بەنويزەوە، ئارامى دەرروونە.

بىزىكە كەم قەبول نەكەد

دوانىر كەلتۈرگۈزى لە سەر دەكەم

بىزىكە كەم قەبول كەد

نزاکردن

شـهـپـهـلـگـهـلـیـکـشـکـرـدـنـیـقـدـمـرـهـ

نزاکردن خاسیه‌تی سه‌رسوره‌ینه‌ری هه‌یه له‌کیشکردنی خواسته‌کانتدا. ئاسایی مرؤفه داواي ئه‌وه ده‌کات که پیویستیه‌تی. ئه‌وه‌یه قورئانی پیروز ئاگاداری له‌باره‌وه ده‌دات و ده‌فه‌رمویت: ﴿أَمَّنْ يُحِبُّ الْمُضطَرَّ إِذَا دَعَاهُ﴾ ... جه‌ختکار هه‌ستیکی چپی به‌هیزی هه‌یه، به‌لام ده‌بیت نیجابی بیت به‌ره و ئامانج، که‌سی پشتله‌ستوو به‌خوا گه‌وره‌ترین هیز له‌ده‌روونیدا هه‌یه، چونکه ئه‌وه گره‌نتی وه‌لامدانه‌وه‌یه‌تی، پیویسته نزاکردن به‌به‌رده‌وامی و هه‌میشه‌یی بیت. له‌فه‌رموده‌یه‌کی پیغام‌به‌ردا هاتووه: ﴿خَوَى گَهْوَرَهْ كَهْسَانَى جَهْخَتَكَارَ لَهْسَرَ نَزَى خَوْشَدَهْوَىتَه﴾، هه‌روه‌ها ده‌فه‌رمویت: ﴿وَلَامِي نَزَى كَهْسَيْكَتَانَ دَهْدَرِيَتَهْوَهْ كَهْ بَيْتُومَىدَه﴾. نابیت، بیت: نزام کرد و قه‌بول نه‌بوو.

نزاکار داواکانی ده‌نیریت و خواي گه‌وره‌ش فه‌رمان به قه‌دهر ده‌کات وه‌لامی بـاتـهـوهـ، ئـهـمـهـ لـهـ بـهـکـلـکـتـرـینـ جـوـرـهـکـانـیـ کـیـشـکـرـدـنـیـ خواسته‌کانته.

بـیـزـکـهـکـمـ قـهـبـولـ نـهـکـردـ

دـواـتـرـ گـهـنـوـگـهـ لـهـسـرـ دـهـکـمـ

بـیـزـکـهـکـمـ قـهـبـولـ کـردـ

ئىنج پالپىشنى دلىيى

نزايى و ھرگىراو

۱. دلىيى: داوا لەخوا بىكە و دلىيابە لەوهى وەلامت دەداتەوە، پىغەمبەر (د.خ) فەرمۇيىتى: ﴿داوا لەخوا بىكەن و دلىيابن لەوهەلامدانەوهى﴾ ... دلىيى واتە وەلامدانەوهى كەي بەچاوى خۆت دەبىينىت.

۲. پىشخىستنى كارى چاك: لەپالپىشتنە دلىياكانى بەرزىرىدىنەوهى نزايد بىلاي خوا. خواي گەورە دەفەرمۇيىت: ﴿إِلَيْهِ يَصُعدُ الْكَلْمُ الطَّيْبُ وَ الْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ﴾. و تەى باش واتە نزا.

۳. ھاوهەل بى دانەنان: داوا لەخوا بىكە و ھەرگىز ھىچ ھاوهەلىكى بى قېيدا مەكە ئىدى پىغەمبەر بىت، پياوچاك، بەرد يان دار.

۴. داوى باشە بىكە: ھەميشە داوى خىر بىكە بى خۆت و كەسانى دىكەش.

۵. لەكاتەكاندا لە پالپىشتنە كان بىگەرىي: وەك كاتى باران بارىن و كوتايى شەو و كاتى بەربانگ و دواى نويىز.

بىزىكەكەم قىبول نەكەد	<input type="checkbox"/>	دوانىز كەلتۈركۈلى سەردىكەم	<input type="checkbox"/>	بىزىكەكەم قىبول كەد	<input type="checkbox"/>
-----------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------

خويندى قورئان

خويىندى رۆزانە قورئانى پىرۇز بەخشەرى بەرهەكت و داواكارى خىر و پارىزەرە لەخراپەكان. ئەو مالىءى رۆزانە قورئانى پىرۇزى تىدا دەخويىنرىت شەيتانەكان رووى تىناكەن و وەسوھسەكانىشيان نزىكى نابنەوه.

كورئانى پىرۇز دابەشكراوه بۇ سى (جزء) و مەرىيەكەشيان بۇ دوو (حزب)، هەر (حزب) يېكىش بۇ چوار بەشى دىكە. وابەستەبە بەوهوه كە بەلايەنى كەم وە رۆزانە چوار يەكى (حزب) يېك بخويىنلىت. ئەگەر لە كەسانەيت رۆزانە دەخويىنلىت زياترى بکە.

رۆزانە قورئان بخويىن ئەگەرتەنها لايپەرەيەكىش بىت... گرنگ ئەوه يە بە رېكوبېتىكى بەردەوام بىت لەخويىندەوهى رۆزانە قورئان. ئەگەر باش خويىندەوهى قورئان كە پىيىدەگوترىت (تجويد) نازانىت پىيوىستە فيرى بېيت تاكو وەك ئەوهى پىيوىستە بىخويىنلىتەوه.

بىرۇڭىه كەم قەبول نەكىد

دوانىر كەنۋەتكۈزۈ لەسەر دەكەم

بىرۇڭىه كەم قەبول كىد

رۆزانە خۇوت بىپارىزە

مېزى ماندەرى خراپەى نادىyar ھەن كە زىريان لەبارهەوە نازانىن، بەلام شويىنەواريان دەبىنىن. ھەروەك دەزانىن قورئانى پىرۆز ھەقە، پىغەمبەر (د.خ) ھەقە و لەبارەيەوە ھەوالىان داوبىنەتى. ھەروەھا رىگەگەلى ئاسانكاريان پىداوين، دوور لە زىادەپۇيى خەلک، دەتوانىن بەھۆيانەوە بەربەست لەپىي ئەم ھىزانەدا دروستىكەين.

تەنها خويىندەوهى سورەتى (الإخلاص) و سورەتى (الفلق) و سورەتى (الناس) سى جاران (بەيانيان و ئىواران) ياخود بلىيەن "بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم" سى جاران لەبەيانى و ئىواراندا. دەشتوانىت ھەردووكىان بخويىنىت. زىادەپۇيى لەم ويردهدا مەكە، وەسوھەكانى پى زىاد دەبىت.

بىرۇڭىھە بۇ گامە رانى پا سەقىيە	دواتر گەنۇڭىلى سەر دەكەم	بىرۇڭىھە بۇ گامە رانى پا سەقىيە
---------------------------------	--------------------------	---------------------------------

به رزکردن و هیئت

هوشیاری روحی

ئەم كتىبە بەس نىھ بۆ به رزکردن و هىئوشىارى لايەنى روحىت. پىويستە لەپىي گوېگىرن و تەماشا كىرىن و خويىندىن و دەبىت ئەو كارەبىكىت بەئامادە بۇونت لە خولە وانەيەك يان گوېگىرنى كاسىت و خويىندىن و هىئىت كتىب. ئەمانەی خوارەوە كۆرمەلىكىيان، ئامۇزگارىت دەكەم دەستى بخەيت:

١. كتىبى (مدارج السالكين) ئى ئىمام (ابن القيم).
 ٢. كتىبى (أدب الدنيا والدين) ئى ئىمام (أبي الحسن الماودي).
 ٣. كاسىت: (مختصر منهاج القاصدين) بە رافه و دەنگى خۆم. (نووسەر)
 ٤. كاسىت: شىكىرىن و هىئىت (العقيدة الطحاوية) ئى شىيخ (حسن أىوب).
 ٥. كتىبى (عقائد) ئى ئىمامى نوئىخواز (حسن البناء).
 ٦. كتىبى (صيد الخواطر) ئى ئىمام (ابن القيم).
- (يان هەر كتىب و سەرچاوه يەكى دى كە دەزانىت سوودت پىددەگە بەنېت لە به رزکردن و هىئىت هوشىارى روحىت).

 بىرۈكەكم قەبول نەكىد

 دواتر كەن توگۇرى لە سەر دەكەم

 بىرۈكەكم قەبول كرد

رۆزانه وابه سلسله

بە شقەکەی خوچو

باشی مەشقى ۱۴×۲۱ م کرد و باشیه کانیم شیکرده وە، هەروهە باسی مەشقى فیلمی زەینیم کرد و ریگەکەیم روونکرده وە. نەم دوو مەشقە و هاوشتیوهی ئەمانە لە مەشقە کاریگەر و کارا و بەھێزە کان، رۆزانە مەشقەکە دووبارە بکەرە وە بۆ ماوهی ۱۴ رۆژ پاشان دەکریت ماوهیەك لیئى بوهستیت، تۆ بلىئى بۆنمونە هەفتەیەك، لە دواى نەوە دیسان بگەپریزە وە سەری و بۆ ماوه دیاریکراوەکە دووباتی بکەرە وە. بەمشیوهیە هەر کە لە ئامانجیکت بۇويتەوە و بە دەسته تەندا دەست بە ئامانجیکی دیکە بکە.

بەردە وامبوونت لە وینە کیشانی ئامانج و بە دەسته تەندا، نەقلی پەنھان و هۆشیاریشت لە سەر (دەستکەوت و گەیاندە نەنجام) بە رنامە پێز دەکات. لە یادت بیت کامەرانی لە دەستکەوت و بە دەسته تەندا دایه. هەر مەشقیکی دلنجیزی بکەیت دەکریت بتگەیەنیتە مەبەست، گرنگ نەوە بە بەردە وام بیت.

بێزکەکەم قبول کرد	<input type="checkbox"/>	دوائر گلتوگری لە سەر دەکەم	<input type="checkbox"/>	بێزکەکەم قبول نەکرد	<input type="checkbox"/>
-------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------

مومارەسەئى ئىستەرخا بىكە

ئەگەر پىيمىكىترا تەنها يەك وشە بەكەسىك بلىنى كە دلىيابى و نارامى دەۋىت، دەللىم: ھىورىبەرەوە (ئىستەرخا بىكە). ئىستەرخا باشتىرىن چارەسەرەكانى دلەپاوكىن و وەسوھسە و ترس و لادانە كەسىكە كان و گرفتە خىزانىيەكان و جىكە لەوانە شە ...

تۆئەگەرنە توانى ئىستەرخا بىكەيت، بەكورتى ناتوانىت نائاڭاھىت ناراستە بىكەيت و بەوهش بارودۇخ ئاپاستەت دەكەت. كەسىك ئىستەرخا نەكەت نەگەرى توшибۇونى ھېي بە نەخۆشى جەستەبى و دەررۇنى دەرىمەلەپەتى.

رۆزانە مومارەسەئى ئىستەرخا بىكە تاكۇ بىت دەبىتە خۇو، ئىستەرخاي رۆزانە لەپىويستىيە سەرەكىيەكانە.

بىرۇكەكەم قەبول نەكىد	<input type="checkbox"/>	دوانىر گلەتكۈزۈ لەسەر دەكەم	<input type="checkbox"/>	بىرۇكەكەم قەبول كرد	<input type="checkbox"/>
-----------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------

سۇدەكاني ئېستىرخا

١. مەستىردىن بە دەلىيابىي و دەستىرىتن بە سەر ھەستە سەلبىيە كاندا.
٢. مەستىردىن بە ئارامى ناوهكى و زالىبۇون بە سەر تۈرپەيدا.
٣. بە رىنامە پېشى لە سەر ئازايىتى و رىزگاربۇون لە ترس.
٤. يارىدەدانى كۆئەندامە كانى جەستە لە كاركىرىنىان بە وردى و رىكۆپىكى.
٥. بە مىزكىرىنى كۆئەندامى بەرگرى.
٦. بە مىزى لە بېرىاردانى دروستدا.
٧. فراوانبۇونى رووبەرى ئارامگرى.
٨. بوارىيکى فراوانتر بۇ دۆزىنە و داهىنانكارى.
٩. پەيوەندى باش و كارا و كارىگەر لە كەل دەوروبەر.
١٠. جىڭىرى و ئارامى خىزانى و خانە وادەبىي.
١١. كۆمەلگە و جىهانىيکى پې لە خۆشە ويسىتى و دوور لە جىاوازى.

بېرىزكە كەم قىبول نەكىد	<input type="checkbox"/>	دواتر گىشتوكىزى لە سەر دە كەم	<input type="checkbox"/>	بېرىزكە كەم قىبول كىد	<input type="checkbox"/>
-------------------------	--------------------------	-------------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------

چەند رىگاھەك

بۇ قىربۇونى ئىستىخا

١. ئامادە بۇونى خولى فىرىبوون: ئەمە باشتىن رىڭىو خىراتىرىن مۆكارى دلىيابىدۇ فىرىبوونى كىداريانە ئىستىخا لەزىز چاودىرى پىپۇردا.
٢. داواكىرىنى دانىيىشتىنى راوىيىزكارى تايىەت: ئەمەش لەپىنى مومارەسە كىرىنى ئىستىخاو خەواندىن و فىرىبوونى رىگاكانى ئەمە پىپۇرە، بەمۇئى مومارەسە كىرىنتان بەيەكەوه.
٣. كېپىنى كتىب، كاسىت، قىدىيۇ فىركارى: بەزمانى ئىنگلىزى زۇرەن لەزىز ناونىشانە كانى (Hypnosis) و (Relaxation)، كتىبىش بەزمانى عەرەبى كەمن وەك كتىبەكەم (التنويم).
٤. كويىگىرن لە كاسىتى ئىستىخائى: من چوار كاسىتىم ھەيە و دكتۆر نەجىب روفاعى شەش كاسىتى ھەيە لەم بوارەدا.

بىرۇكە كەم قەبول نەكىد

دواتر گفتوكى لە سەر دەكەم

بىرۇكە كەم قەبول كرد

ئەممول

تەئەممول كردن لەمۆكارە چىزبەخشە كانى ژيانە، تىايىدا ھاوسمىگىت
 بۇ دەگەرىتىھ وەھەست بەخۆت دەكەيت... تەئەممول واتە تەركىز
 لەناوهەوەت بکەيت و كىشىمەكتىشە ناوهەكىيەكان يەكلا بکەيتەوە. مەبەست
 لەتەئەممول دۆزىنەوەي مەمناھەنگىيە لەنیوان رىچ و ئەقل و جەستەدا.
 رىگاى نۇرو جىاواز بۇ تەئەممول كردن مەن، لاي پىغەمبەران
 (دەركىردىن)ە، شەوانى درىز بۇ خەلۋەت دەردەچۈن، لە سۆفيگەرايدا
 فەنابۇونە لەزىكرو بىركرىنەوە... لاي (أوابىن) شەو بىدارىيە، لاي
 موسولمانانىش ئىعتىكاف وزىكىرە. لاي چىنېيەكان (چى كۆنگ) و
 باشتىرىنىشىyan (تسوان تسو Tswan Tsu)... لاي يابانىيەكان (كى Qi
 يە و بەوجۇرە... مۆكارەكان مەممەجۇرن وەلى يەك سەرچاوهن:
 مەستكىردىن بە ناخ و مەمناھەنگىيەتى.

بىزىكەكەم قىبول كرد

دوانىر گەفتەگۈرى لەسەر دەكەم

بىزىكەكەم قىبول كرد

ئاي چى (Tai Chi)

لە جوانترین يارىيە رۆژھەلاتىيەكان كە فەلسەفە يەكى نايابىي ھىيە (تاي چى) يە، ملىونان چىنى مومارەسەي دەكەن. يارىيەكە پشت بە چەند جولە يەكى ناسك و ھېواشى ھەمناھەنگ دەبەستىت، كەسەكە ھەستىدەكت لەھەوادا مەلەدەكت. كەسەكە بەسى قۇناغدا تىپەردىد بىت: قۇناغى يەكەم ھەمناھەنگىيە لە جولەكاندا، قۇناغى دووهەم سازىكەنى ھەناسەدانە لە گەل جولەكاندا. قۇناغى سىيەم قۇناغى (Chi) يە واتە (ھىز)، ئەمەش ئۇ قۇناغە يە كە تىايىدا مومارىسىكە ھەست بە ھېزىتكى شاراوە دەكت، بە پادەيەك كە بە گۈيرەي خەلکەوە ئۇ ھېزەي كەسەكە بە دەستىيەنناوە ھىزى لە پادە بە دەرە.

ئەم يارىيە سوودگەلى زىرى دەرۇونى و تەندىروستى و رۇحى و ئەقلى ھەيە، پىشىنەكان دايىنناوە و لەپاشتى دۆزراوە تەوە.

بېرۇڭىھ كەم قەبول نەكىد	<input type="checkbox"/>	دواتر گەنلىگى لە سەر دەكەم	<input type="checkbox"/>	بېرۇڭىھ كەم قەبول كرد	<input type="checkbox"/>
-------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------

هوشپاری در وونت به رزکه رو

به داخوه نقرینه خه لک پیداگری ناکهن له سه ر فیربیونی چونیه تی
 مامه لکردن له گه ل خود و ده رون و هه است و بیرکردن وه کانیاندا، رقریک
 له خه لک له م مسنه لانه دا به ته واوی نه خویندہ وارن، هه روه ک نه وهی نه
 مسنه لیه هیچ به هاو په یوه ندیه کی پییانه وه نه بیت.
 له بارهی گه شه پیدان یان هیزی خودیه وه چهند کتیبت خویندوه ته وه؟
 ئامادهی چهند خول یاخود به رنامه بوویت؟ چهند کاسیتی ده نگی یان
 شیدیقت کرپیوه؟ من بپوام وايی نه و که سهی هفتیه کی به سه ردا
 تیپه پده بیت به بی خویندنه وه یان ئاماده بون یاخود گویگرن،
 له مسنه لیه گه شه پیدانی خودیدا که موکوری هه یه.

له بازاره کاندا کتیبی نویی تایبیت به زمانی ئینگلیزی هه یه، له م شش
 سالهی رابردودا خوای گه وره سه رکه و تووی کردوم له دانانی کۆمەلیتکی
 باش له م مدادانه، ده ستیان بخه.

 بیرونیه که م قبول نه کرد

 دواتر گلتوگنی له سه رده کم

 بیرونیه که م قبول کرد

ئامادەي خولىكى راھىنانكارى بە

لە بەھىزىرىن و كارىگەر تىرىن ھۆكاري گۆپانكارى خودىيى بە بىرۇاي من، ئامادە بۇونە لە خولىكى راھىناندا لە سەر ھىزى خودىيى. ئىستاش ئە و خولەي (NLP) م لە بىرە كە لە سەر ھىزى خودىيى بۇو، لە ماوهى گوشارەكانى ژيانماندا بۇو دكتۆرنە جىب روفاعى رىتىمايى كىردىم بۇ ئوهى لەو خولەدا ئامادە بىم. ئەو خولە بۇوە ھۆى گۆپىنى پىتر لە ٨٠٪ ئى بىركردىنە وەست و بىرۇاكانم. زۇرىبەي ئەوكەسانەي لە گەلما لەو خولانەدا بە شدار بۇون يان لە گەل كەسانى دىكە هەر لە مان جۆر، لېم بىستۇون لە دواي ئەو ژيانيان بە تەواوى گۆپاوە.

ناتوانم وەسلىقى مەوداي ئەوكۇرانەت بۇ بىكەم كە بە سەر مەۋەقىدا دېت لە ماوهە لە دواي ئامادە بۇون لە خولىكىدا، بە تايىبەت خولە راھىنانكارىيە ناباوهە كان.

بېرۇڭىھ كەم قەبول نە كەد

دوانىر گەنۇڭىزى لە سەر دە كەم

بېرۇڭىھ كەم قەبول كەد

چاكە لەگەل دايىك و باوكت بىكە

دايىك و باوكت پەيوەستىيەكى بەھىزىيان لەگەل مەرقىدا ھەيە بەدرىئازىي
زىيانى، لەلايەنەكانى دەررونى و كۆمەلايەتى و رۆحىيەوە. پىغەمبەر(د.خ)
رەزامەندى خواى پەيوەست كرددووه بە رەزامەندى دايىك و باوکەوە.
خۇت كامەران بىكە بە رازىكىرىدى دايىك و باوكت.

جىڭكاي ئاماژەپىدانە دايىكان و باوكانىتەكەن زۆرلىكىار و چەوسىنەرن،
سکالا و بۆلەبۆلۇ نۇر رۇوبەپۈسى مندالەكانىيان دەكەنەوە، ئەگەر حالتى
دايىك و باوكت بە جۆرە يە پىۋىستە ھەولىدەيت ئەركەكانت بەرامبەريان
ئەنجام بىدەيت، ئەگەرچى رازىش نەبن، چونكە رازىكىرىدى ئەو جۆرە
دايىك و باوکە ئەستەمە. دەروازەي چاكەكارى فراوانە، بەلام گىنگەتىنیان
لىپرسىنەوە و دابىنگەنلىكىرىدى پىدداوىيىستىيەكانىيانە، ئەو كەسەي دايىك و باوکى
يان يەكتىكىان مردوون دەبىت نزايان بۆ بىكەت، ئەو كەسەش كە ھەر
لەمندالىيەوە نەيىيەن، چاكە لەگەل چاودىر و بەخىوکارەكەيدا بىكەت.

بېرۇڭى كەم قەبول نەكىد

دواتر گلەنگۈلى سەر دەكەم

بېرۇڭى كەم قەبول كىد

سېلەرى رەحم بە جەپەنە

چاكە كىردىن بۇ دايىك و باوکە، بەلام سېلەرى رەحم بۇ خزم و نزىكە كانە.

سېلەرى رەحم سوودى زورى ھەيە، وەك لە فەرمۇدە يەكى پىغەمبەردا

ئامازەى پىيدراوه تەمەن درىزدە كات، دەرروون بەھىزدە كات بۇ

ھەستكىردىن بە پالپىشى خىزانى، رايەلە كۆمەلایەتى كانىش پتەودە كات.

ھەر لەم دەرروازە يە وە رىنمايكارى مەرقۇايەتى (د.خ) دە فەرمۇيت:

﴿تعلموا من أنسابكم ماتصلون به أرحامكم﴾، سەرچاوهى پەيوەندى

خزمائىتى لە سەر ئەم بنە مايە وە ستاوه، جەڭ لە وەش نەزانىه.

سەرداران لە بۇنە كاندا، بىينىنى دووبارە بۇ وە خىزانى، كاركىردىن بۇ

پىداويىستى كەسوڭار، ئامادە يى لە بە پىكىردىن مەردۇودا، سەردارنى

نە خۆش، پىرۇزبىايى كىردىن لە ئاھەنگە كاندا، ئامادە بۇون لە

داوه تىكىردىدا... ئەم كارانە لە سوننەتكانن و لە گەل خزم و خويشاندا

دە بىتە پىويىست.

بىرۇكە كەم قەبول نەكىد

دواتر گەلتۈگۈ لە سەر دە كەم

بىرۇكە كەم قەبول كىد

ھاواپىيەنى كەسە ئىجابىيەكان بىكە

ھارگىز خۆت لە دوو جۆر پەيوەندى مەحروم مەكە: خواو ھاۋپىكان.

تۆ بەھۆى خواوه بەھىزىت و بەبىن نەو لاواز، بەھاۋپىيەتى كىرىنەكانىش
كارا و پېشتىگىراویت... با چەند ئاگاداركەرەوەيەكت لەبارەي
ھاۋپىيەتىكىرىنە بەسوودەكانە وە بدەمى:

١. بىزانە چۆن ھاۋپىكان بەدەستدىنیت.
٢. ھاۋپىيەتى كەسە ئىجابىيەكان بىكە و مەولى ھاۋپىيەتى و
لەگەلدا بۇونىان بىدە، لەكەسى سەلبى و غەمگىنەكانىش دوورىكەوەرەوە.
٣. با (٣-٥) ھاۋپىيى دلسىز و نزىكت ھەبىت لەگەل زىاتر لە (١٠) ھاۋپىيى
كىشتى.
٤. پىز لە ھاۋپىي نزىكە كانت بىگەرە وەك خۆت خۆشت بويىن... رىز لە
ھاۋپىي كىشتى كەنت بىگەرە و خۆشت بويىن، بەلام نەك وەك خۆت.



ەفغانە

گەرەڭى خېزانى ئەنجام بىد

رۇزىك بۇ خېزان تەرخان بىك، ئەو كاتە بىدە بەوان، وەلامى مۆبایل مەدەرەوە، كتىپ مەخويىنەرەوە. بە رۇچ و بەجەستە و ئەقلت تەنها لەكەل ئەوان بە. بە بەشدارىكىرن لەيارى و گالىتەكىرىدىندا كەشى چىزورەرگىرنەكە زىاتر بىك.

نەخشەي چۈن بۇ باخچەي ئازەلەن دابىنى، يان بۇ شارى يارى، يان كەنار دەريا بۇ اخود گەشتىرگۈزار... دامەننەن بىك لە كامەران كەندى خېزانەكەتدا، لە فەرمودەيە كەدا ما تووه: «باشتىرتىنان، باشتىرىنتانه بۇ مال و خېزانەكەي (خانە وادەكەي)».

لە يادت بىت خېزانەكەت مەقىان لە سەرتە، كاتىپ دىيارى بىك و وابەستە بە پىيەوە. ئەو كەسەي خېزانى نىيە پىويىستە گەشتەكەي لەكەل ئەندامانى دىكەي خېزانە گەورەكەي و نزىكەكانىدا بىكات.

بىرۇكە كەم قەبۇل نەكىرد

دواتر كەنلىكى لە سەر دەكەم

بىرۇكە كەم قەبۇل كەرد

كەسلىكى كارا و ئېجابى به

لە چالاکىي كۆمەلایتىي خۆبەخشىيە كاندا بەشدارى كۆمەلگە بىكە، كارى خۆبەخش پەيامىكە هيىزى پالپىوهنەر بۇ ژيان دەبەخشىتە خاوهنەكەي. رىزەرى خۆبەخشىن لە دەولەتە رۇزەلاتىيە كان لە چاودەولەتە رۇزئاوايىيە كاندا زور كە متىرە، لە كاتىكىدا كە سەرجەم بنەما و بە ماكىانمان هانى كارى خۆبەخشىنمان دەدەن.

لە ليىزىنى خىریدا كاربىكە، كۆپو كۆبۈونەوە گشتىيە كان بە ئاماذهبۈونت سەربىخە، ئاماذهبە لە عەقىقەي مندالىي تازە لە دايىكبوودا، هاو كارى خىزانى دەست و داۋىن پاك بىكە.

ھەموو ھەفتە يەك ئەو كارە بىكە، لەھىچ كەسىكە وە پىشىبىنى كاردانەوە و پاداشتى ماددىي و مەعنەوى مەكە. لەو كارەدا بە پاستى دىلسۆز بە.

بىرۇكە كەم قەبۈل نەكىدە

دوااتر گەفتەگىرى لە سەردە كەم

بىرۇكە كەم قەبۈل كەدە

پىّداوېسىتە دروستەكانى جەسلى

بەكشىتى لەش پىّويستى ھېيە بە:

١. مەوا

٢. ئاو

٣. كاربۆمىدرات

٤. پرۇتىن و ترشەئەمینىيەكان

٥. قىتامىنەكان

٦. كانزاكان

٧. شىّوازى بىركردىنەوە لە لەش.

ھەرىيەكە لە رەگەزانە گرنگى خۆيان ھېيە، پىّويستە بىانناسىت و
لە راپەدەي پىّيان حالى بىت. لە بارەي پىّداوېسىتەكانى
لەش و چۆنۈنىيەتى كاركىرىنىيەوە بخويىنەرەوە و ئەوەي سوودى
پىّدەگەيە نىت جىبەجىي بىكە.

بىرۆكەكەم قەبول نەكىرد

دواتر كلىتكىرى لە سەر دەكەم

بىرۆكەكەم قەبول كىرد

ھەوا پاک

ھەلبەر

ھەوا (تۆكسىجىن) گىنگەرىن شتە لە زىيانماندا، مۇۋە چەند خولە كېك زىاتر بە بىي ھەوا نازى، ئىمە بە ھەمىشە يى ھەوا ھەلەدە مىزىن. گرفت لېرە دانو و پىسبۇونە يە كە وەختە كۆمەلگا قەرە بالغ و كەم دانىشتوانە كانىش بىگىتە وە، ئەمە بىتىجىك ھەندىك لە رىزى چيا كان. بە ھۆى تىرىسى پىسبۇونى ژىنگە و بلاوبۇونە وە يە تى پىويستە بە خواردنى رەۋانە يى دىزە پىسبۇون (Antioxidant) بەرنگارىيى بىكەيت، گىنگەرىنىان فيتامىن (C)، فيتامىن (A)، فيتامىن (E) و كانزاي سىلىينىيۇم، (دواتر رافەي ھەرييە كە يان دە كەين).

ئامۇزىگارى ھەيە بە جارجارە نزىكىبۇون لە دارودە خت، چۈنكى پىسبۇونە كە دەمژىت و تۆكسىجينى بىتىجە دەردە كات.

بىزىكە كەم قەبول نە كەرد	<input type="checkbox"/>	دوانىر گەنۇگىزى لە سار دە كەم	<input type="checkbox"/>	بىزىكە كەم قەبول كەرد	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	-------------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------

ناؤی پوخت بخور و ۵۰

ناؤ هۆی زیانه، لەمەر جىگە يەكدا ھېبوو زیانىش دەبىت. خواى گەورە دەفرەرمۇيت: «وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٌّ».

ئىستا ھەندىك ئاگادارى و رىتمايىت دەدەمى:

۱. ھولىدە ناؤی ئامادە كراو يان پالىۋار بخۇيىتەوە.
۲. لەمالەكە تدا پالىۋەرى ناؤی خواردنەوە و شۇرۇن دابنى، نەگەر كرا.

۳. ناؤ زىز بخۇرەوە، بەتاپىت لە شويىنە گەرمەكاندا. ئاسانلىق ھاوکىشە بۆ خواردىنى تەندىروست و پارىزگارى لەكىشى نمونەيى نەوەپە كە ۷۰٪ ئى خواردىنىت ناؤ بىت + مىوه و سەوزەكان.

۴. بېرىكى زىرى ناؤ لە خواردىنە تەپ و پاراوه كانى وەك كالىك و پرتە قالىدا ھېي، جەختيان لەسەر بىكەرەوە.

بىرۇكە كەم قەبول نەكىد	<input type="checkbox"/>	دواتر گلتوڭىزى لەسەر دەكەم	<input type="checkbox"/>	بىرۇكە كەم قەبول كىرىد	<input type="checkbox"/>
------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------

لہ پیسپوونی خُوراک دوور بکھوڑو

به همین نهاده که کومندیک له کشتیاران مادرده کیمیایی برو
خیراکردنی کاتی پیگه یشتنی به رویوم به کاردنهینن، همه رویدا به همین
زیانی هندیک خواردن و خواردن نهاده که برپیک و ریایمان له سار پیویست

دھیت:

۱. خواردنی گوشت که م بکه ره وه له بونه کاندا نه بیت.
 ۲. ماسی بخو، به تایبہت ماسی دورو له که ناره کان.
 ۳. خواردنی میوه و سه و زه کان بکه ره خwoo.
 ۴. به لیکرین و پالپشتی کردنیان هانی ئه و بازرگانه کشتیارانه بده که مادده‌ی کیمیایی له برهه مهیناندا به کارناهیئن.
 ۵. پیش خواردنیان میوه و سه و زه کان بشوره وه.
 ۶. دریای رازاندنه وهی بؤیه کردنی پیشه‌سازی بکه له خواردنے قوتوكراوه کاندا، به تایبہت هه ردو مادده‌ی (ئیبسراتیم) و (سوکارین).

بیرون که کم قه بول نکرد		دو اتر گل توتگری لس سر ده کم		بیرون که کم قه بول کرد	
-------------------------	--	------------------------------	--	------------------------	--

چەند پەزىزدالىڭى گىشى ئەندروسى

۱. دوورىكە وەرەوە لە بەكارەتىنانى داۋو دەرمان، مەرنا كەمى بکەرەوە.
۲. بەپزىشىكى جىڭرەوە پشت بېستە (گژوگىا، دەرزى ئازىنىن، مەساج...).
۳. دەستبەجى واز لە جىڭرە كىشان و ھاۋپىيە تىكىرىدى كەسانى جىڭرە كىش بەھىنە.
۴. بەكارەتىنانى ماددهى كىميابىي جوانكارى كەم بکەرەوە.
۵. لەپاراستىنى مادده كىميابىيە كانى وەك قېڭىرەكان دوورىكە وەرەوە.
۶. دوورىكە وتنەوە، بەپىي توانا، لەتىشكى ناوهكى و مايكىرقۇھىف.
۷. لەكاتى خەوتىدا كاتىزمىرە كارەبايىە كان لە سەرت دوورىخەرەوە.
۸. لە بەكارەتىنانى تەلەفۇنە گۈيىزەرەوە كان (سېلىر) دوورىكە وەرەوە، يان بەكارەتىنانىان كەم بکەرەوە.
۹. پارىزەرى شوشەيى لەتىشكە كانى شاشەي كۆمپىيوتەر بەكارىبەنە.

بېرۇكە كەم قەبول نەكىد	دواتر گەن توگۇرى لە سەر دەكەم	بېرۇكە كەم قەبول كرد
------------------------	-------------------------------	----------------------

وابه‌سنه به بهری رویشنهو

رئی رویشنن له باشترين خووه ته ندر و سته کانه، سوودگه لی گهوره‌ی

مهیه، لهوانه:

۱. هناسه‌دانی قول دهسته به رده‌کات و شادی و گهشانه‌وه دینیت.
۲. بیره‌کان ریز و ریکوبیک ده‌کات، پشوو به هوش و هست ده‌دات.
۳. ریزه‌وهی هسته کان ریکده‌خات، توره‌یش هیورده‌کات‌وه.
۴. یارمه‌تی به کارخستنی کونه‌ندامه جیاوازه‌کانی جهسته ده‌دات.
۵. لیاقه‌ی گشتی جهسته پتر ده‌کات.

رئی رویشنن به تاییه‌ت له نزیک دره‌خت یان که‌ناری رووبار له گهوره‌ترین
به‌ریه‌سته کانی پیسبوونه... پیشنياز ده‌کریت رئی رویشنن روزانه بیت،
گه‌رنه‌تowanی سئ جار بیت له هفت‌یه‌کدا، نه‌گه‌ر هم‌رنه‌تowanی نه‌وا
مهفتانه جاریک بیت.

بیرزکه کم قه‌بول کرد		دوانر گلتوگزی له سه‌ر ده‌کم		بیرزکه کم قه‌بول کرد	
----------------------	--	-----------------------------	--	----------------------	--

وهرزش بکه

لوكه‌سانه‌ي پييان کاريگه ربووم مامۆستام "ويلفرد براودفوت". نوکاته‌ي مۆله‌تى پىدام وەك خەۋىنەر و چاره‌سەركارىك تەمنى نزىكى هەشتا سالان دەبۇو، تا نوکاتەش لەحالىكى تەندروستى نىد باشدا بۇو نوھەممو رۆزىك بۆ مۆللى مەشقىرىدىن دەچوو، نەوه جىاوازى نىوان ئەم و "فرجيينا ساتير" ئى چاره‌سەركارى بەناوبانگى ھاوتەمنى بۇو، "فرجيينا" لەسالى ۱۹۷۸ مىد و "ويلفرد" تا ئىستاش لەحالەتىكى تەندروستى باشداب.

وەرزش زەرورەتىكە پېشىنەكان مومارەسەيان كردۇوه و لەسەردەمى نىمەدا زەرورىتىشە... مەشقىرىدىن سەعاتىك تا دوو سەعات ھەرسى رۆز جارىك نۇر گىنكە، جا نەو مەشقە بېاکىرىدىن بىت يان مەلە يا مەشقى سويدى ياخود يارىيە رۆزەلاتىكە كان و نمونەي ئowanە... وەرزش بەشىوه يەكى سەرسوپەتىنەر تۈپەيى و ھەستە شاراوه سەلبىيەكان نامەيلەت.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
بىرۇككەم قىبولى نەكىد	دواتر گفتۇرى لەسىر دەكەم	بىرۇككەم قىبولى كرد	

پیداگربه لەسەر

بەھېزكارىھە سروشىھەكان

بەھېزكارەكان (Tonics) جەستەی بەھېز پیویستى پییانە، ئەمانە

کۆمەلېكى پېشىيازكراويانە:

۱. سير: پىيىدەگوتريت دايىكى گژوگىا، سوودەكانى لەۋىزىمارە نايەن، گرنگترىنيان ئەوهە بۇرىيەكانى خويىن بەھېز دەكەت، پەستان و رىزەي كۆلىسترقى خويىن دادە بەزىنتىت. دىرى جەلتەكانە و دىرى تۆكساندىنەكانە. سەرەرای ئەوانە كۆئەندامى بەرگىيش بەھېز دەكەت.

۲. زەنجەبىل: كردارى ھەرسىكىن باشتىر دەكەت، بەرگىي قورحە و ھەوكىدىنەكان دەكەت. بەھېزكارى سورى خويىنە.

۳. چەند بەھېزكارىكى دىكەي وەك چاي سەوز، كە دەزە بۇ دەلەپاوكى دەمۆكى و بەھېزكارىكى گشتىيە، ھەروەها تىڭەلەي شازىندا.

بىرۇككەكم قابول نەكىد	<input type="checkbox"/>	دواتر كەفتۈركۈي لەسەر دەكەم	<input type="checkbox"/>	بىرۇككەكم قابول نەكىد	<input type="checkbox"/>
-----------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------

خشنەی رۇزانە

بۇ وزە بە خشە سروشىپەكان

كەسانىك لە كۈرەپانى زانستىدا مەن جەخت دەكەنەوە و دەلىت ئەو تىكەلەي پىيدەوتىرىت (ACES) مىۋە دە توانىت بەمۇيەوە بەرگرى لەمەرنە خۆشىيەك بىكەت. ئەم وزە بە خشانە زور پىويىستان، رۇزانە پىداڭىيان لە سەر بىكە:

١. ڤيتامين (C): بە سنورى ...، ۲,۰۰۰ ملى گرام، لە مىوه و سەوزە و پىاز و پىرتەقال و سېپتىناخ و تەماتە و لىمۇدا ھەي.
٢. ڤيتامين (E): بە سنورى ۴۰۰ يەكەي نىۋەدەولەتى (IU) لە سەوزە و پاقله مەنييەكاندا ھەي، مەروھەلا لە بىرچ و شىر و پەتاتەدا.
٣. ڤيتامين (A): باشتىرينىان بىتاكارۇتىنە، بە بىرى ۲۵,۰۰۰ يەكەي نىۋە دەولەتى، لە گىزەر و رووهكە سەوزەكان و تەماتە و بىبەردا ھەي.
٤. سيلينيوم (Selenium): بە بىرى ۲۰۰ ملى گرام.

بىرۇككە كەم قابول نەكىد

دواتر گفتوكى لە سەردەكەم

بىرۇككە كەم قابول كىد

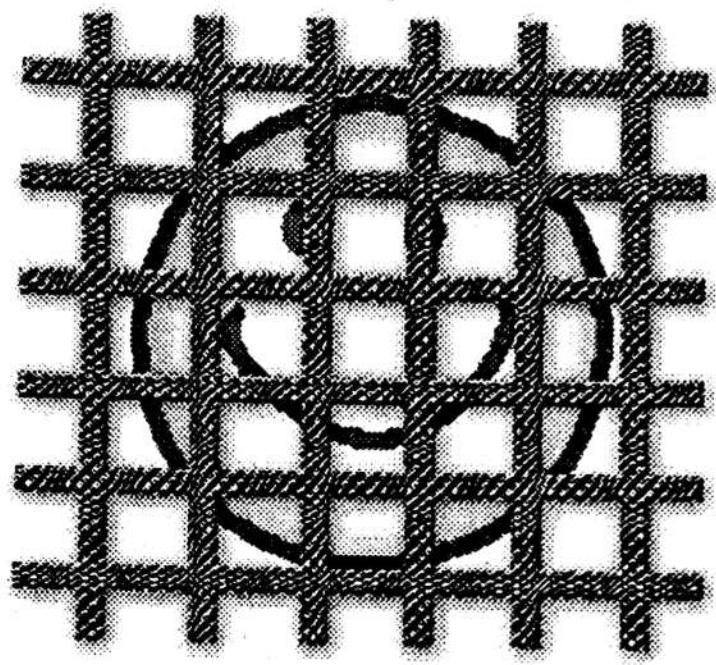
پشکنین پزىشىكى ئەنجام بده

با سما نىكىد ھۆشىارى ھېزە، بەلكو بەھېزىرىن سەرچاوه كانى ھېز
پشکنین پزىشىكى دەوريه لە ھۆشىارىيە وە. بۇ زانىنى نەوهى ئاخۇ لەش
توشى كە مبۇونى فيتامىنە كان يان كانزا ياخود پىدداوىيستىيە كانى دى
نەماتۇوه.

كۆنترۆلكردىن و چارە سەركىرىدىنى گرفته جەستەيىھە كان لە سەرەتايە وە
ناسانە، بەلام دواى قولبۇونە وەئى نەخۆشىكە چارە سەركىرىدىنى گران
دەبىت.

ئەنجامدانى پشکنین پزىشىكى جارىك لە سالىڭدا ياخود هەر شەش
مانگ جارىك ھۆشىارى و ھېزە. بەلام سەردانى پزىشك و ئەنجامدانى
پشکنин ھەموو ھەفتەيەك يان ھەموو مانگىك ئەوه سەرلىتىيچۈون د
شېرىزەيىھە و پىيىدە گوتىرتىت (Hypocondraisis)، ئەم وەسوھسەي
زىانىمەندە و كارى نائاكاھى تىيىكىدە دات.

بىرۇككە كەم قەبول نەكىد		دواتر گەنۋەكى لە سەر دە كەم		بىرۇككە كەم قەبول كرد
-------------------------	--	-----------------------------	--	-----------------------



کامپیوٹر کا نیجہ ردمگان و مسند

دلڭارام بە، بەسەر دلەراوکىدا زالىبە

دلەپاوكى نەخۆشى بىكۈزى ئىمارە يەكە! دلەپاوكى ھۆكاري نىقد
نەخۆشىيە لە ۋانەسەرە وە بۇ شىرىپە نىجە. پىئناسەي دلەپاوكى بىرىتىيە لە
”ھەستىكىدىن بە لادان و تىكچۇنى ناوهكى و لەدەستىدانى ئارامى و
ھېمىنى و كارلىك كىرىدىن لەگەل رووداوه دەرەكىيە كاندا بەھېزىكى زىيدەتىر“.

رېكەگەلى كىرىدىن بۇ يەكلايىكىدىن وەي دلەپاوكى:

* بەرنامەپىزىبە لەسەر ئارامگىرىي و دواخىستىنى كاردا نە وە سەلبىيە كان.
* ھەمېشە شىكىرىدىن وە لېكىدانە وەي ئىجابى بۇ رووداوه كان
بىرۇجەرە وە.

* زەردەخەنە فىرىبىبە و ھەمېشە با لەسەر لېۋانت بىت.

* بەبەردىن وامى مومارەسەي ئىستەرخا و تەئەممول بىكە.

* لەسەرجەم كاروبارەكانتدا پشت بە خوا بىبەستە.

* دەربارەي دلىبابۇن و ھۆكارەكانى زالىبۇن بەسەر دلەپاوكىدا
فىرىبىبە.

بىرۇكە كەم قىبول نەكىد	دواتر گەفتۈگۈزى لەسەر دەكەم	بىرۇكە كەم قىبول كىد
------------------------	-----------------------------	----------------------

ئازابە،

بەرەنگارى مەئىسىپەكان بىھرە ٥٥٥

دیارىكىدىنى نۇرىبەي نەخۆشىي دەرروونىيەكان لە بوارى پېيشىكى دەرروونىدا: ترسىتىنەرەكانه. ترسىتىنەرەكان و كامەرانى مەركىز پېڭەوە كۆنابىنەوە، كامەرانى لە ئازايەتىدایە، ئازا لە پېيشە، خاوهن بىپىارە، پالپىشتى كەسانى دېكەيە. بەرامبەر بىھەوە ترسىنۇك راپا و شىلەژاۋو دواكەوتتۇوھ لە يارىدەدانى كەسانى دېكە.

رېڭاكەلى كىدارى بۇ بەرەنگارىبۈونەوەي ترسىتىنەرەكان:

- ترسىتىنەرەكانت شىبىكەرەوە و پاشان خۆت لە سەرقە بولگىرىنى خراپتىرىنیان رابھىتىنە.
- ئەقلەت بەرnamەپېز بکە لە سەرئەوەي خوالەگەلتىدایە و قەدەر ماورپىتە و نائىڭاھىيىت ھەمېشە لە بەرژەوەندى توڭارىدەكتات.
- لە كارە بچق پېيشەوە كە لىسى دەترسىت: بەرەنگارىبۈونەوە خىرأتىن رېڭايە بۇ نەھىيەتن و لەناوبىرىدى ترسىتىنەرەكان.

بېرىزكە كەم قەبول نەكەد

دواتر كەنۋەتكەن لە سەردەكەم

بېرىزكە كەم قەبول كەد

گەشىپىن بە،

دۇورىن لە رەشىپىنى

"د. مارتىن سلىجمان" لە لېكىلۇنى وە درىزەكىيدا لەبارەى خەمۆكى و رەشىپىنى كە سى و پىنج سالى خايىند ئەوهى ئاشكراكىد: رەشىپىنى ھاۋپىنى خەمۆكىيە و گەشىپىنىش ھاۋپىنى كامەرانى... ھەموو كامەرانىك گەشىپىنى، بەلام مەرج نىبە ھەموو گەشىپىنىك كامەران بىت... رەنگە كەسىك گەشىپىن بىت و كامەران نەبىت لە بىرئەوهى رىڭاكانى گەيشتن بە كامەرانى نازانىقىت، بەلام ناكىرىت كامەران بىت و گەشىپىن نەبىت.

گەشىپىنى لە باوهەرەوهىسە و رەشىپىنىش لە شەيتانەوهى، رەشىپىن ھۆكارى زياترى رەشىپىنى بۇ خۆرى رادەكىيىت.

گەشىپىنى بە دەستدە ھېنرىت، رىڭاكانى فىرېبە و شىوازەكانى مومارەسە بکە تاكو ژيانىت گەشىپىنانە تر بگۈزەرېقىت.

بىرۇكى كەم قەبول نەكىد

دواتر كەنۋىگىزى لە سەردە كەم

بىرۇكى كەم قەبول كەدە

ناگاداریه،

لە بىئۇمەدى خۇ رزگار بىكە

لەكتىبى (principle centered leadership) دا "د.ستيفن كۆفى" ئاشكراي كردۇوھ دانايى (حىكمەت) لە دەستبەسەرداڭرتىنى پەرچە كردارەكاندایە... من دەلىم: دانايى داناکان لە دەستبەسەرداڭرتىنى پەرچە كردارەكانىاندایە. داناکان خەون و رووبەرىكى فراوانى ئارامگريان ھىيە، بە تايىھەت لە كاتى روودانى رووداوه كاندا. پىغەمبەر (د.خ) وريايى داوه و دەفەرمۇيىت: «ئارامگرتىن لە گەل يە كە مىن كۆسپ (پىداكەوتىن) دايە».

رووبەرى ئارامگريت فراوان بىكە. ئارامگرتىن بە دەستىدەھىنرىت، رىگاكانى فيرىبە و رۆزانە مومارەسى بىكە تا دەبىتە خۇويەكى ھەميشەيت. لە بىھىوايى دۈرۈبىكە وەرھوھ، چونكە نەوە سىفەتى نكولىكاران و بىباوهەر و لاوازەكانە.

بەرگەم بە گام سرانی پاصلەعینە	دواتر گلەتكىرى لە سەر دەكەم	بىزىكە كەم قابۇل كەم
-------------------------------	-----------------------------	----------------------

كەشىكى ئىجابى بە،

زىگربە لە سەلبېكاز

لە شتانەي مرۆشى كامەران خاوهنىيەتى ئىجابى بۇونىش
دۇو ماناي ھىيە، يەكەم: جولە و كاركردن لەجياتى دانىشتى و سىستى و
تەممەلى، دۇوه مىش: گەشىپىنى ...

لەبارەي گەشىپىنىيە و دواين، پىويىستە بىزانيت سکالا و بۆلەبۆلى
بەردەۋام و زەمكىردىن لە رەوشىت و رەفتارى مرۆشى كامەران نىن ...
لەبرى سکالاڭرىن و بىتىزارى دەربرىپىن كارىيەك بە. نەفرەت لەتارىكى
مەكە، مۆمىيەك دابىگىرسىنە.

لە كۆپ كۆبۈونە و ھاۋپىيەتىكىرىنى كەسى سەلبى و بۆلەبۆلگار
دۇرېكە وەرەوە و ھاۋپىيەتى ئە و كەسانە بە كە زىاد لەقسەكىردىن
كاردەكەن.

ئىجابى بە، جولەكار، ھاندرار بۇ كار، جىبەجىكارىيە ئەنجامەكان
سەرقاڭت نەكەن.

بىرۇكە كەم قەبول نەكەد		دواتر كەن توگۇرى لە سەر دەكەم		بىرۇكە كەم قەبول كەد	
------------------------	--	-------------------------------	--	----------------------	--

گوشگیری باز تیکه‌لاآوبکردن

خه‌لک لە نیوان نەم دوو زیاده پۆییه دایه، يان كەنارگیرى و دووربۇون لە خه‌لک و سەرقالى بە خود و گومان و ئارەزووەكانىيە وە، ياخود تیکەلى لەكەن خه‌لک لە مەموو كاتىكدا.

پیویسته بە شىوه يەكى دروست و باش ھەردۇو كىان كۆبکەيتەوە، تیکەلاؤى خه‌لک بىمەندىك كات لە سەر ئازارەكانىيان ئارام بىگرە، بە مەرجىك نەگاتە رادەيى زەليلى ياخود پىشىاڭىرىنى مافەكانىت، سوودىان پىېگەيەنە و سوودىانلى وەربىگرە. لەكەن ئەۋەدا ھەندى لە كاتەكانىشت بۇ خۇت تەرخان بى تىايىدا ھېۋىرىت، بېرىبکەيتەوە، بە تەنها گەشت بىمەيت، تەئەممۇل بىمەيت ياخود بە تەنها بەمېنىتەوە. كۆكىرىنەوە ئەم دوو مەسەلەيە ناوەندى پەيوەندى نیوان خود و خەلکە... كەنارگیرى يان تیکەلاؤىي بەردەواام، لە رېڭر و ئاستەنگە كانى كامەرانى دەررۇنىيە.

بېرۇكە كەم قەبول نەكەد	<input type="checkbox"/>	دواتر گفتۇگىرى لە سەر دەكەم	<input type="checkbox"/>	بېرۇكە كەم قەبول كەد	<input type="checkbox"/>
------------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------------	----------------------	--------------------------

خهیال‌بان واقعیش

خهیال گرنگی خوی همیه، چونکه بارزخوانی و پلانه کان ویناده کات.
بدلنسایی وه به بئن خهیال گهشه کردن و پیشکه وتن نهده بیوو. خهیال
به خیراپی ناناگاهی بر نامه پیژ ده کات بق گهیشن به خواسته کانت.
واقعیش هه قیقه تی بیونه.

مرؤشی خهیالی له هه ممو کاتیکدا دابراوه له واقیع، مرؤشی واقعیش
ئاوات و به رزخوانی نیه، پیویسته هه ردودو مه سله که له خوتدا
کوبکه یته وه و نیوه ندیان وه بیگرت.

بئنه وهی هه ردودو مه سله که کوبکه یته وه شیکه ره وهی کی باش به بق
مه سله نیجابی و سله لبیه کانی واقیع و خاله به هیز و لاوازه کان تییدا.
خهیالیش به بق باشکردنی نه و هزرعه و پلانی راست و دروست بکیشه،
زیاده پذیی له هه کامیاندا ده بیته ئاسته نگی به ردهم گهیشن
کامه رانی.

بیرونیه که قبول کرد		دوائر گفتگوگری له سرده که		بیرونیه که قبول کرد	
---------------------	--	---------------------------	--	---------------------	--

لەپۇان زانست و كاركىردىدا

هاوسەنگىز بىكە

باـسـكـرا زـانـسـتـ پـيـشـتـرـهـ وـ پـاـشـانـ بـوـ بـهـ دـهـ سـتـهـيـنـانـىـ ئـنـجـامـكـەـلىـ
راـسـتـهـ قـيـنـىـ كـارـكـرـدـنـ دـيـتـ. جـيـىـ ئـامـاـزـهـ پـيـكـرـدـنـ يـەـكـيـكـ لـهـ
ئـاسـتـهـنـگـەـ كـانـىـ بـهـ رـدـهـمـ كـامـهـرـانـىـ زـيـادـهـ پـقـيـيـهـ لـهـ زـانـسـتـ يـانـ لـهـ كـرـدارـداـ.

خـەـلـكـانـيـكـ هـەـنـ پـەـيـوـهـسـتـنـ بـهـ كـتـيـبـ وـ وـانـهـ وـ گـوـيـگـرـتـنـ وـ خـولـ وـ
بـەـرـنـامـەـ كـانـهـوـهـ كـەـچـىـ هـىـچـ نـازـانـ، رـەـنـگـ زـانـسـتـىـ نـقـرـ بـوـ ئـهـ وـ كـەـسـانـهـ
زـيـانـمـەـنـدـ بـيـتـ... لـهـ لـايـكـىـ تـرـيـشـهـوـهـ كـەـسـانـيـكـ هـەـنـ شـەـوـوـ رـقـزـ كـارـدـهـكـەـنـ
بـەـلـامـ بـەـبـىـ فـىـرـبـىـوـونـ، قـسـهـيـكـ نـقـرـ دـوـوبـارـهـ دـەـكـەـنـهـوـهـ "كـاتـمـ نـيـيـهـ بـوـ
فـىـرـبـىـوـونـ". هـاوـسـەـنـگـىـ لـەـنـيـوانـ زـانـىـنـ وـ كـارـكـرـدـنـداـ دـەـسـتـهـ بـەـرـىـ هـقـيقـەـتـىـ
كـامـهـرـانـيـهـ... فـىـرـبـىـهـ پـاـشـانـ جـيـىـبـىـجـىـ بـكـەـ.

بېرۇڭىز كەم قەبول نەکەرد

دواتر گلتوڭىز لەسەر دەكەم

بېرۇڭىز كەم قەبول كەرد

مِنْهَاتْفَهْبِتْ

لَهْزَانْهَهْرُسْه

له ناسته نگه کانی به رده م کامه رانی لاوازی متمانه به خوبونه. نه و
که سهی لم سه رده مه ماندا متمانه بکی به هیزی نیه کامه ران نایبت.
متمانه به خوبون شهش بنه ماي سره کی همی گرنگترینیان
قه بولگردنی خوده به خسله و تایبه تمهندیه کانی نیستایه و خود
خوش ویستیه.

سره تای دروست بق چاره سه رکدنی هر مه سله بکی سه لبی
ده رون و جهسته پیویسته له خوش ویستی خوده و دهست پیپکات،
چونکه نه و که سهی خوی خوش ناویت له دیدگاکانیدا گرنگی به وه نادات
دهم و دهست پاک و پاریزرا و به هیز بیت.

مه ولی دامه زراندنی ئه م دوو بنه ما سره کیهی متمانه بده بـ
به کارهینانی مه شقی ۱۴×۲۱ و دووپاتکردن وهی رسته "من نیستا
نورترین متمانه م به خوم همیه". نه گر باش نه بسویت داوای هاوکاری له
پسپوریک بکه.

بیرونیه کم قبول نکرد	دوادر گفتگوی له سر ده کم	بیرونیه کم قبول کرد
----------------------	--------------------------	---------------------

لېبوردەپ و لېخۆشبوون قىربىه

دەگىرپەوه جارىك پىغەمبەر (د.خ) فەرمۇي: "ئىستا كەسىك لەئەملى بەمەشت دىتە لاتان". پياوېك ھات و ھاوەلان نىشانە يەكى دىاريکراويان تىدا نەبىنى. عبدالله كوبى عمرو (رەزاي خواي لىبىت) شويىنى كەوت و سى رۇز لەلائى مایەوه، بەلام مىچ شتىكى ئەوتقى تىدا بەدى نەكىد. بۆيە ئەو وته يەى لە پىغەمبەرەوه (د.خ) بىستبووى بۆي گىپايمەوه و پرسىيارى باشتىرين كارىكى لېكىد كە ئەو پىئى ھەلدەستىت... وەلاميدايمەوه ئەو كارىك شك نابات جىڭ لەوهى مەركات دەچىتە سەر جىڭكاي خەو و رادەكشىت، دەلىت: "خوايە هەركەسىك جوينى داومى و ئازارى داوم و كارى تىكىردووم، خوايە من لىيى بوردا، خوايە گىان تۆش لېيى ببورە".

لېبوردن و لېخۆشبوون لە كەسانەي ئازاريان داۋىت لە كەسانى نزىك و ھاوەلانت ياخود لە كەسە دوورە كانىشت، بىردىنەوهى تىدايە لە دونيا و قىامەتدا. فيرىبىه لېبوردە و لېخۆشبوو بىت، تاكو خواي مەزن لېت خوش بىت و لېت ببورىت.

بىرۈكە كەم قەبول كرد		دواتر گەتكۈرى لە سەر دەكەم		بىرۈكە كەم قەبول كرد
----------------------	--	----------------------------	--	----------------------

مُسنا له کوپوه

د هسنپیده که بت؟

بېرۇكانەللىسىنگىنە

ئىستا ئەو بېرۇكانە بىزمىرەبکە كە خويىندىتەوە و قەبولت كىردىن، نەو بېرۇكانەش كە قەبولت نەبوون و دەتەۋىت لەگەل من ياخود جىڭە لەمن گفتوكىيان لەسەر بىكەيت، مەروھا ئەو بېرۇكانەش كە قەبولت نەبوون... پاشان ژمارەكانىيان لەو كەوانانەدا بنووسە كە بەرامبەريان هەن.

() * بېرۇكەكەم قەبول كرد

() * دواتر گفتوكى لەسەر دەكەم

() * بېرۇكەكەم قەبول نەكىد

ئەو بېرۇكانەي پىيوىستيان بە گفتوكى لەسەر كىردىن، لە كاغەزىتىكى سەربەخۆدا بىيان نووسە تاكو گفتوكى لەبارەوە بىكەيت و بەدواياندا بىكەپتىت.

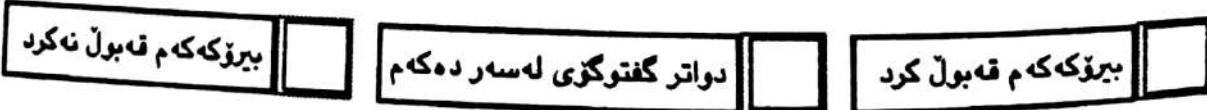
بېرۇكەكەم قەبول كرد	<input type="checkbox"/>	دواتر گلتۈگۈ لەسەر دەكەم	<input type="checkbox"/>	بېرۇكەكەم قەبول نەكىد	<input type="checkbox"/>
---------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------

کامەراز بە

ھەنۇوکە کامەرانى و ماناكانى و سەرچاوه و رىڭاكانى بەدەستەتىن و كېشىرىدىن و مومارەسە كەردىنى فيرىبوویت... ئىستا ئەم ماددە بە زىار لە جارىك بخويىنەرە و پاشان رۆژانە جىئىجىيان بکە.

فيرىبوون و ژيان لەگەل بىر و بىر كەردىنە و نوبىيە كاندا رەفتارگەلى نويت بۇ دەخولقىتن... دلىيات كرد لە و زانىارىيانەي مەتبۇون و ئە و زانىارىيانەشت كە ھەلەبۇون گۆپىتن، زانىارىگەلى كېشىت بەدەستەتىنا كە لات روون و ئاشكرا نەبۇون... پەتر لە جارىك بگەپىرە و سەركتىيەكە و گرنگىرىن ئە و شىنانە تۆمار بکە كە پىيوىستت پىيانە، يەكە مجار لە خۆتە و دەستپېيىكە پاشان نزىكە كانت، گرنگ و دواتر گرنگىر و دوور تەكان لىتە و... .

خواي گەورە پېشت و پەناو ھارىكارت بىت بۇ دەستكە و تى كامەرانى دونيا و دواپۇز.



د. صلاح صالح الراشد



* دكتوراله فه لسه فهی ده روونناسیدا
میشغن، ویلایته یه کگرتووه کانی
ئه مریکا). pH.D.

* ماستره له دیراسه ئیسلامیه کاندا
(پاکستان). M.A.

* به کالوریوس له کومه لناسیدا (میشغن،
ویلایته یه کگرتووه کانی ئه مریکا). B.S.

* دبلوم له لیکولینه وه کانی پزیشکی
ده روونیدا (بریتانیا)

. (Dip. in Psychiatric Studies)

* مومناریسی یه کم له بەرنامه ریزی
زمانیانه ده ماریدا (ئه مریکا). NLP.

* مومناریسی ریپیدراو له خواندن
Certified Master (بریتانیا)
. Hypnotist

* موماریسى ریپیدراوله چاره‌سهر به خهواندن (بەریتانیا)

.Certified Hypnotherapist

* موماریسى ریپیدراوله چاره‌سهر به هیلی ژیان (بەریتانیا) Time

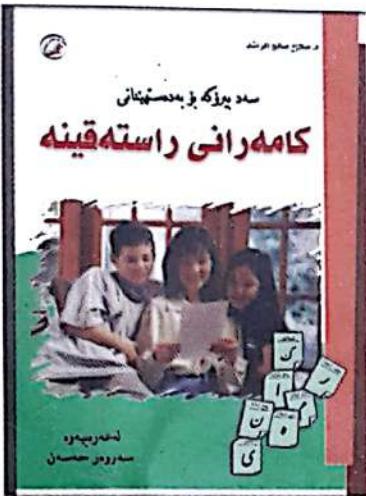
.line Therapist

* سەرۆکى ئەنجومەنلى كۆمپانیای فرانشايز راشد.

* سەرۆکى ناوەندى (الراشد) بۆ گەشەپىدانى كۆمەلایەتى و دەررونى.

* زیاتر لە (۳۰) بلاوکراوهى لە بوارى گەشەپىدانى مرۆبى و دەررونى و

كۆمەلایەتى و هېزى خودىدا بلاوکردووه تەوه.



لەر گتىيە

ئەم كتىيە بە راستى پوخە پروگرامىنەك بۆ كەسيك ژيانىتكى ئاسودە و سەركەوتۇو بخوازىت.

دواى خويىندىنە، بەم ئاكامانە دەگەيت:

- نەيىنى پشت كامه رانى ھەندىك كەس و بەدبەختى كەسانىتكى دى چىھە؟

- پىناسەمى راستە قىنەمى كامه رانى كامەيدە؟

- ھۆكارەكانى بە دەستەتىنانى كامه رانى چىن؟

- چۇناوچۇن دە توانىن مانا كانى كامه رانى و سىفەتە كانى بىزىن، تا ھەركات بىانەوى بە دەستىبېتىن؟

- سىفەتە كانى مروقى كامه ران كامانەن؟

- قەناعەت و بىنەما بىنەرەتىيە كانى كامه رانى چىن؟

- كامانە جىيەجىتكارىيە پراكتىكىيە كانى بە دەستەتىنانى كامه راين؟



لە بلاوکراوه كانى خانەي چاپ و پەخشى پىنما
07701574293

نۇخ (2500) دىنار