

دكتور فيراهم فهقى



هېزى  
خوشەویستى  
لېوردۇن

لەغەرە بىيەوه:  
كارزان عەزىز

Promote

Edit Profile

پەزەک فەرمى کتبى PDF

Public Figure

لئرە

باشترين و بىسودترين و پە خويتەرترين كتبىكەن

بە خۆرىايى و بە شىوه داگرە PDF

Ganjyna

لينكى كتبىكەن ئەم لينكى بىكرەوە بۇ داگرتنى كتبىكەن

[drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVsIbo\\_](https://drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVsIbo_)



ناوي كتب : با ليبورده بيت

ناوي نوسمان : سمسىر عەمەلە ئەھىم

دەرىن كتب : رۇمان



ناوي كتب : جىرۋەتكەن

ناوي نوسمان : سەلەزەنەن دەھىزلىنىڭ

دەرىن كتب : جىرۋەتكەن



ناوي كتب : ئەپىسى تەۋەھەدەت و ئەپىسى خەلەزىر

ناوي نوسمان : رەۋەنەت خەلەزىر

دەرىن كتب : رەۋەنەت خەلەزىر



ناوي كتب : زيانى يېقەمبەران

ناوي نوسمان : دەرىن كتب ئەھىم

دەرىن كتب : زيانى



ناوي كتب : بۇ كۈركۈن و كۈچام 50 مۇم

ناوي نوسمان : دەرىن كتب ئەھىم

دەرىن كتب



ناوي كتب : بادىكەرنەدىرىز راپردوو

ناوي نوسمان : ئېشكەلاش سەھارىكس

دەرىن كتب : رۇمان

مئندى خەشىرىسىنى دەلىپوردىن

# ھىزى خۇشە ويستى ولېبوردىن



نوسىنى او ئىبراھىم فەقى

لەعەرەبىيەوە: كارزان عەزىز

چاپى نوى

٢٠١٤



هیزی خوشبویستی و لیبوردن

## له بلاوکراوه کانی خانه چاپ و په خشی رینما

زنجیره (۱۸۱)

### ناسنامه‌ی کتیب:

ناوی کتیب: هیزی خوشبویستی و لیبوردن

بابهت: دروونزانی

ناوی نووسمر: د. نیبراهم فهقی

\* وهر کیرانی: کارزان عهزیز

تاپ: ودرگیر

شویسی چاپ: چاپخانه گمنج

تیراز: ۱۰۰۰ دانه

نویهتی چاپ: چاپی نوی

سائی چاپ: ۲۰۱۴

تیراز: ۱۰۰۰ دانه

ناونیشان: سلیمانی — بازاری سلیمانی — بهرامیه بازاری

خهفاف.

ژماره‌ی موبایل: (۰۷۵۰۱۱۹۱۸۴۷)، (۰۷۷۰۱۵۷۴۲۹۳)



## هئنگ خەزىشىسى و لېبوردن

### پېرست

لابره

باھت

- |         |   |
|---------|---|
| ۱۱..... | - پېشەكى                                  |
| ۱۲..... | - چەند پرسىارىكى سەرسوپمىن                |
| ۱۳..... | - پلانى سى لايەن                          |
| ۱۴..... | - لېبوردن                                 |
| ۱۵..... | - جۆرەكانى خود                            |
| ۱۶..... | - چەند تىگە يشتىكى هەلە دەرىبارەي لېبوردن |
| ۱۷..... | - كەلكو سودەكانى لېبوردن                  |
| ۱۸..... | - هەنگاوهكانى لېبوردن                     |
| ۱۹..... | - بازنهكانى لېبوردن                       |
| ۲۰..... | - لەدایك و باوكت خوش بىه                  |
| ۲۱..... | - لەمندالە كانت خوش بىه                   |
| ۲۲..... | - لەئەندامانى خىزانەكەت خوش بىه           |
| ۲۳..... | - لەخەلکى خوش بىه                         |
| ۲۴..... | - ستراتىجى لېبوردن                        |
| ۲۵..... | - پۇختەي باس دەرىبارەي لېبوردن            |
| ۲۶..... | - بازنهكانى خوشە ويستى                    |



## میزی خوشبیستی و لیبوردن

۷۴.....	۱. خوشبیستی خودای په روه ردگار.....
۷۹.....	۲. خوشبیستی بونه وره کان.....
۸۳.....	۳. خوشبیستی خود.....
۸۵.....	۴. خوشبیستی دایکو باوک.....
۸۹.....	۵. خوشبیستی ئەندامانی خیزان.....
۹۴.....	۶. خوشبیستی ئىش و کار.....
۱۰۰.....	۷. خوشبیستی خەلکی.....
۱۰۴.....	- به خشین.....
۱۰۸.....	- دوماهی "کوتایی".....

هیئی خوشبختی و نیتوردن

به ناوی خودای به خشنده و میهره بان



## پیشکدهش

به دایکی خفه شد و بیستم خود را  
بهره دار دگار له گوناوه هی خفه شیت و  
بده هدهشتی به رینی شاد بکات و  
به ظالم فهقی هاو سه ای زیانم  
نه م کتیبه پیشکده شه

## میزی خوشبوستی و لیبیودن

### سویاسو پیران

سویاسی همموو نه و که سانه ده کهم که ج دور و ج نزیک

له

له دایکبونی نم کتیبه دا به شداری و هاو به شیان کرد.

خودای په روهدگار پاداشتی چا که تان بداته وه.

د. نیبراهیم فهقی

## دکتور نیراهم فهقی

- دامه زرینه رو سه رؤکی نهنجومه نی به ریوه بردنی گروپی کومپانیا
- جیهانیه کانی نیراهم فهقیه که لهم به شانه هی خواره وه پنکدیت:
- ناوهندی کهنه دی بو گهشه پیدانی مرؤیی (CTCHD).
- ناوهندی کهنه دی بو هیزی وزهی مرؤیی (CTCPHE).
- ناوهندی کهنه دی بو خهواندن به هوی هیماوه (CTCH).
- ناوهندی کهنه دی بو پروگرامکردنی زمانه وانیی ده ماریی (CTCNLP).
- دانه رو دامه زرینه ری زانستی (دینامیکی هلکردنی ده ماریی) ه (Neuro Conditioning Dynamic TM(NCDtm))
- دانه رو دامه زرینه ری زانستی هیزی مرؤییه (Power Human (Energy TM-(PHE TM)).

- شاره زایه کی جیهانی و راهینه ریکی جیباوه ره لهمانه هی خواره وه دا:
- پروگرامی زمانه وانیی ده ماریی.
- خهواندن له ریگای هیماوه.
- یاده وه ری.
- ریکی.



## هیزى خوشبوستى و لىبوردن

- راهىئەرىيکى جىباوهرى گەشەپىدانى مۇقىسى كۆمپانىا و دامەزراوه كانه له حکومەتى كېبىك لەكەنەدا بۇ كۆمپانىا و دامەزراوه كان.
- دكتوراي ھەيە له زانستى مىتافىزىك لەزانكۆى لوس ئانجلوس له وىلايەتە يەكىرىتووه كان.
- پلهى يەكەمى شەرەفى وەرگىرتووه لەرەفتارى مۇقىيدا له دامەزراوه ئەمەرىكى تايىبەتى بەھۆتىلەكان.
- پلهى يەكەمى شەرەفى وەرگىرتووه لەكارگىرىيى و فروشەكان و خستە بازار لەدامەزراوه ئەمەرىكى تايىبەت بەھۆتىلەكان.
- ۲۳ دېلۇم و سيان لەبەرزىرىن پىسپۇرىيەكانى لەگەشەپىدانى مۇقىسى و كارگىرىيى و فروش و خستە بازاردا وەرگىرتووه.
- لەچەند ھۆتىلىكى پىنج ئەستىرەدا لەمۇنترىال لەكەنەدا بۇوهت بەرىۋە بهرى گشتى.
- خاوهنى چەندىن كتىبە بۇ سەرئەم پىنج زمانە وەرگىردىرون: "ئىنگلەيزى، فەرەنسى، عەرەبى، كوردى، ئەندۇنىسى" كە فروشى ملىونان تىراژيان ھەبووه لەجىهاندا.
- لەكتورس و وانەو لېكچەرۇ خولو ئىوارە كۆرەكانىدا لەمەموو جىهاندا پېر لە ۸۰۰ ھەزار كەسى راهىتاوه و مەشقى پى كردون و بە ھەرسى زمانى ئىنگلەيزى و فەرەنسى و عەرەبى وانە دەلىتەوه.



## هیزی خوشبویستی و لیبوردن

- پالهوانی پیشوا میسره له تینسی سه ر میزداو له پالهوانیتی جیهاندا  
له نه لمانیای خورئاوا له سالی ۱۹۶۹دا نوینه رایه تی میسری کردوه.  
- ئەمیستا له مونتریال له کەندادا له گەل ئامالی خیزانی و نانسی و نەرمینی  
ھەردو كچە دووانەکەی و مالیک و زیادو کایلاو جەنەی كچە زایدا ژیان بەسەر  
دەبات.

## میزی خوشبویستی و لیبوردن

### پیشه‌کی

گومان لهوهدا نییه که زیانی مرؤفه به بی خوشبویستی پایه مال نابیت و هیچ واتایه کی نابیت، چونکه خودای په روه ردگار بونه وره کانی به خوشبویستی دروست کردووه و به خوشبویستیش فهرمانی په رستنی پیداون و هره دها به خوشبویستیش پاداشتی به نده باشو و چاکه خوازه کانی ده داته وه.

بۆ ئه وهی که بگه ینه قۇناغى خوشبویستی ته واو کاملیش پیویسته سه ره تاو پیش هر شتیکی دیکه بگه ینه لیبوردنی ته واو کامل و له ویش وه به ره و ئه وین که به ره و قۇناغى به خشینمان ده بات ..

چونکه تو ناتوانیت به بی خوشبویستی ببه خشیت و به خشنده بیت و به بی لیبوردنیش ناتوانیت ئه وین و خوشبویستی بکه بیت و خوشت بوویت ..

چونکه ئەم سئ بابه ته:

لیبوردن - خوشبویستی - به خشنده بیت و به خشین

## هیزی خوشبختی و لستیوردن

وابه سنه بیه کترین، مه م دووانه که بی دیکه بار مانوانیت به بکنکیان  
بگهیت

لابه ره کانی نه م کمیبه ش ده رباره بی نه و سسنه سیه باره بیه ده دنیت



## هیزی خرچشویستی و لیبودن

### چهند پرسیاریکی سه رسورمین

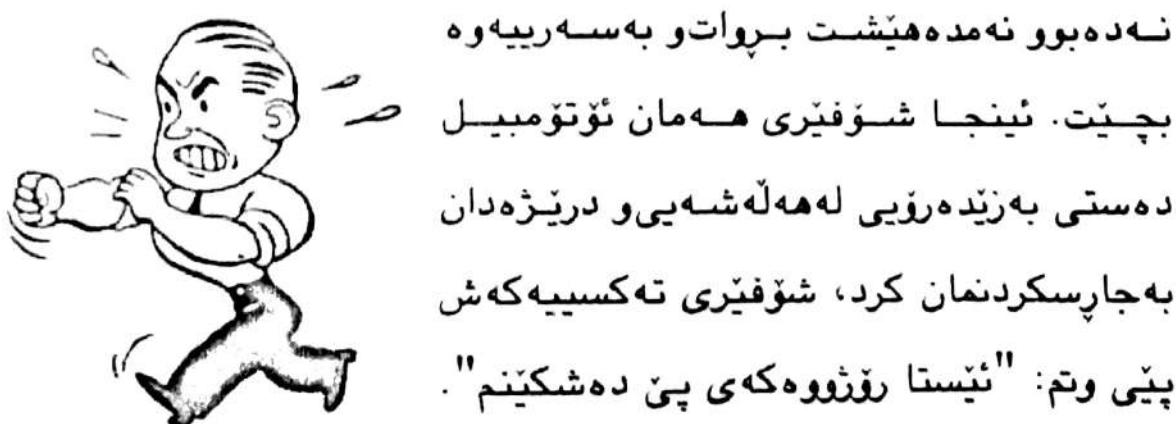
کاریکی چوتو ناراسته مرقد  
نه زمونیک له رابودو به همان  
هسته کانییه وه بق داماتو  
وه ریگرت، چونکه ده ره نجام یاسای  
کله که بون به رهم دیت له به ره وهی  
نم کاره هیزیکی زیاتر به و نه زمونه  
ده دات و نیدی هسته کان زیاتر و  
زیاتر به هیز ده بن.



\* نم پرسیارم لهلا همه رور سه راسیمه مده کات: بوجی خله لکر  
له مانگی رهمه زاندا لیبورد هترو چاکه خوازقون و، همان مروف ده بینین  
له که سیکوه ده گوریت بو که سیکی ترو کتوپر ده بیته که سیک حه زی  
له چاکه خواری و نزیکبونه وه به له خودا؟

لیره دا رو داویکتان بو باس ده که م له مانگی رهمه زاندا له قاهره  
به سه رمدا هات کاتیک که له نیو ئوتومبیلیکی ته کسیدا بوم ئوتومبیلیک  
به خیرایی و به جوئیک له هله شهی که ده بوروه ماشهی ئه وهی رو داویک  
به سه رخوی و به سه رئیمه شدا بهینیت به ته نیشتماندا رهت بورو. ئیتر  
شوفیری ته کسیه که به بیزاری و توره بیه که وه وتم: ئه گهر مانگی رهمه زان

نه ده بورو نه مده هیشت بروات و به سه ریبه وه



بچیت. ئینجا شوفیری همان ئوتومبیل صـ دهستی به زنده رؤیی له هله شهی و دریژه دان  
به جا پس کردنمان کرد، شوفیری ته کسیه که ش  
پی وتم: "ئیستا رقثووه کهی پى ده شکینم".

منیش له به رخومه وه وتم: ئیستا رقثووه کهی

پى ده شکینت! ! به نیازه بیخوات یان به ته مای چیه؟

کاتیکم زانی شوین ئوتومبیله که که وتم، ئیدی منیش پیم وتم: ئه وه چی  
ده که بیت؟ پی وتم: ئیستا تیئی ده سره ویتم و رقثووه کهی ئه مرؤم له کیس  
خوم ده ده م و پاشان تو ده گهی نه شوینی خوت.

## میزی خسزویستی و لیبوردن

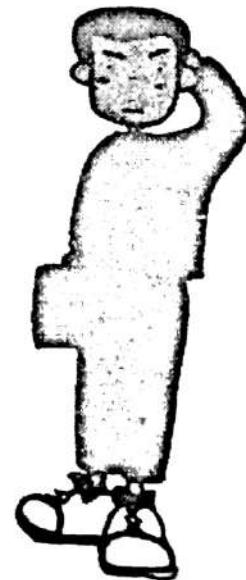
\* بوجی که سیک که توشی نه خوشییک له نه خوشییک کان بوروه بان  
 زانیویه‌تی که بهم زوانه ده مریت، ده گوریت و ده بیت که سیکی روحانی؟  
 راستان پی بلیم من بونه و دیستم ده رباره‌ی نه م باشه بدويتم تاوه کو  
 شتیک که له نیو ناخداهه تیر بکه.

مرؤفه چون چونی ده توانیت له لایه‌نی ناوه‌کییه وه بیت که سیکی  
 ته او کامل و هاوسمنگ؟

هاوسه‌نگیش لیره‌دا نه مانه‌ی لای خواره وه ده گریته وه:  
 هاوسمنگی روحانی و هاوسمنگی بیرو هاوسمنگی سوزداری و هاوسمنگی  
 جهسته‌یی.

\* ئایا مرؤفه ده توانیت له که سی دیکه‌ی جگه له خرى  
 بیبوریت؟

ههندیکجار ده بینین که سیک به گویره‌ی لوزیک بیر  
 ده کاته وه و ده لیت من مرؤفیکی لیبوردهم، به لام نه گهر  
 رابوردو بھینیت وه يادو بیر له نه زمونیکی دیاریکراو  
 بکاته وه ده بینیت که هیشتا له روی ده رونیه وه  
 ماندروی نه و نه زمونه‌یه..



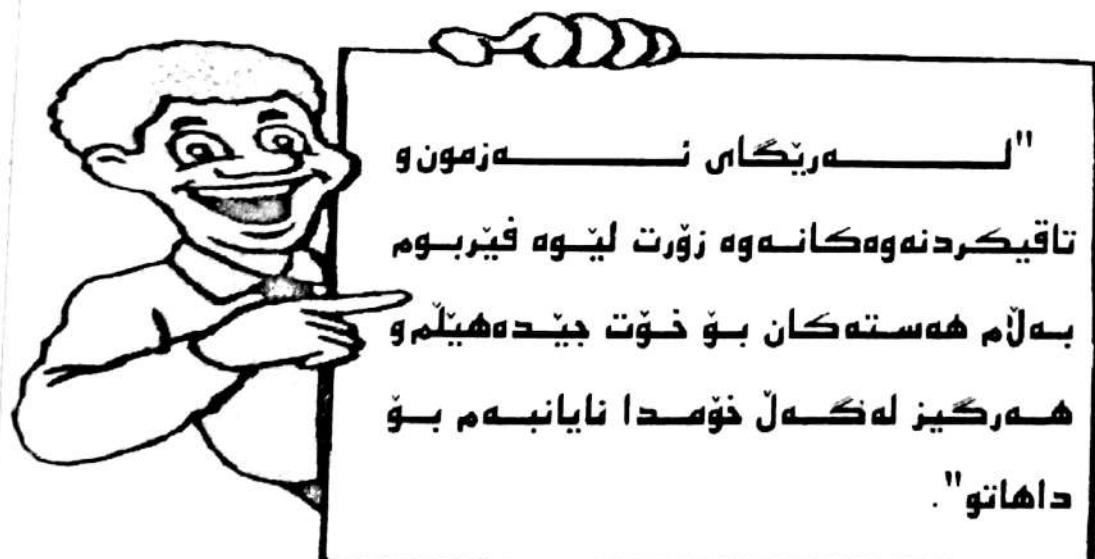
لیره‌دا من پی ده لیم: نه گهر تو هیشتا بیزارو ناره‌حهت بیت کاتیک که  
 نه و نه زمونه ت دیت وه ياد، که واته شتیکی ناسروشتی له نیو ناختدا هه‌یه..

## هیزی خوشبویستی و لیبوردن

چونکه شتیکی سروشتبیه که هامو مرؤفیک له نیمه خاوه نی  
رابوردویه ک بیت لیوانلیو بیت له و نه زمون و تاقیکردن وانه که پر  
له هستن..

هروهها کاریکی چهوت و ناراسته مرؤف ئه زمونیک له رابوردو به همان  
ههسته کانییه وه بؤ داهاتو و هربگریت، چونکه ده ره نجام یاسای که له که بون  
به رهه م دیت که یاسایه که له یاساکانی ئه قلی ناوه وه و یاسای  
که له که بونیش واته مرؤف ئه زمونیک له رابوردو وه و هر ده گرنیت و  
سهر لنه نوی و به همان ههسته کانی سه روه ختنی رودانی ئه و نه زمونه بیری  
لیده کاته وه و، ئه مهش هیزو تینیکی پتر ده دات به و نه زمونه که نیدی  
ههسته کان زیاترو زیاتر به هیز ده بن.

### بیویسته له سه ر مرؤف ئه مه به رابوردوی خوی بیت



## میزی خرچشویستی و لیبوردن

چونکه وزهی مزوقدله به زدهم ئەم دوریانه دایه، يان ئەوهتا ئەو وزهیه وا له و مزوقدله ده کات کە ئامانجە کانى بھیننەتەدی، يان ئەوهتا ئەو وزهیه مزوقدله گەيەنیتە قۇناغىكە دواتر مزوقدله لەگەيشتن بە قۇناغە پەشىمان دەبىت.

ھەروەھا پیویستە مزوقدله چاکى بىر له و زانىارىيانە بکاتەوە کە دەيانکاتە خۆراکى ئەقلی خۆى، چونکە تۆ كاتىك کە نان دەخویت باشترين خواردن ھەلدى بېزىرىت بۇ ئەوهى بىكەيتە خۆراکى جەستە.. كەواتە بۆچى باشترين ئەو زانىارى و بىرۇ ئايىدا يانەش ھەلنا بېزىرىت بە خۆراك بۇ ئەقلەت؟

## ئەركى كردهى

پیویستە لە سەرت كاتى خوت لە پەشىمانبۇن له وەھى کە لە كىست چوو بە فيرق نەدەيت.. بەلكو ئەو وزهیه ئاراستەي بابەتىك بکە کە لە ئىستاۋ لە ئايىندە تدا كەلكى لىتوھرىگىرت.

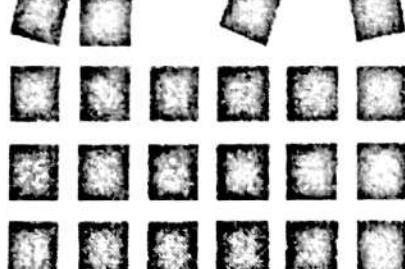


پلانی سی لایه نه

لیبوردن

خوشبویستی

به خشنده‌یی



## هیئتی خوشبویستی و لیبوردن

بُو نه وهی بگهینه قواناغی خوشبویستی ته واو کامل  
پیویسته سه ره تاو پیش هر شتیکی دیکه بگهینه  
لیبوردنی ته واو کامل و لهویشه وه بهره و نه وین و دواتر  
ده گهینه قواناغی به خشین ..

چونکه تو به بی خوشبویستی ناتوانیت ببه خشیت و،  
به بی لیبوردنیش ناتوانیت خوشبویستی بکهیت و خوشت  
بوویت ..

له به رئه وهی ئه م  
سی با به ته: (لیبوردن  
— خوشبویستی -  
به خشین) وابه ستھی  
یەکترين و به بی  
دووانه کھی دیکه يان  
ناتوانیت به یەکنکیان  
بگهیت.



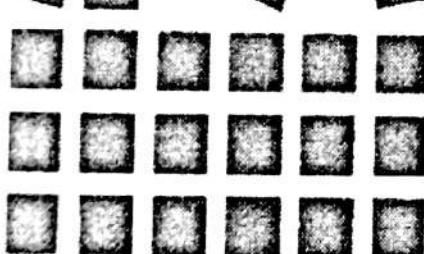
## ۱- لیبوردن

لیبوردن شیکه

مرؤف به ئاسانی فیزی دهیت

بەلام جىئىھە جىڭىرىدى

قورس و گارانە



۲۰

## میزی خزشیرستی و لیبوردن

پیویسته له سه مرؤٹ که  
به قوناغی لیبوردندا تیپه ریت، ئەو  
قوناغەش لیبوردنی لۆزىکى و  
لیبوردنی سۆزدارى دەگرىتەوە ..



واته مرؤٹ هەرچەندىك بىر لە كەسىك بگاتەوە كە پىشتر لىي تورە بۇوه  
ھىواي خىرو چاكەي بۇ دەخوازىت، چونكە ئاسانترو باشتىر وايە لىببورىت و  
دواتر خوداي پەروەردگار پاداشت دەداتەوە ..

لە بەرئەودى ئىمە لە نىو ئەم دونيا يەدا كاتمان نىيە بۇ  
پەزارەو بىزارىسى و تورەبۇن لە كەسىكى دىاريڭراو ياخود  
لەھەلۈيستىكى دەستىنىشانكراو ..

جا ئەگەر لە كەسىك تورەبويت ئەوا وزەي خوت لە تورەبىي و بىزارىسى و  
پەزارەدا بە فيرۇ مەدە بەلكو چاكتىر وايە لىببورىت، ھەربۇيە بۇ كەسىك كە  
بىزارو تورەت دەكەت چەپكىك لە وزە بنىرە چونكە وزەي مرؤٹ ئەگەر  
بگاتە ولاتىك بۇ ماوهى ھەفتەيەكى تەواو روناڭى دەكاتەوە ..

ئە وزەيە وزەيەكى بىشومارە خودا بە تۆى بە خشىوە و بە رانبەرە بەپتىر  
لە ٨٠ مiliار دوّلار، لە بەرنەوەي ژيان كورتەو دوبارە نابىتەوە ..

نهوهش بزانه که تهنا زیانیکه و (پروفه)ی نییه به لکو زیانیکی  
راسته قینه یه و دوباره نابیته و هنگه رکوتایی هات جاریکی دی  
ناگه ریته وه، هربویه پیویسته همو ساتیک له زیانت به جوریک  
به کار بھینیت وه که نهوهی دوایین سات بیت له زیانتدا، چونکه تو هرگیز  
به زیندویی له م زیانه ناچیته ده رووه.

### لیبوردن شتیکه مرؤفه به ناسانی فیروز

ده بیت به لام جیبہ جیکردنی قورس و

کرانه ..



لیره دا ئه م به سه رهاته ده گیرمه وه: دوو پیاوی ئایینی خه لکی چین  
له شه قامیک ده په پینه وه لو کاته دا پیره زنیک ده په پییه وه ئیتر له کاتی  
په پینه وه که يدا که وتو يه کیک له دوو پیاوه ئایینیه که به خیرایی چوو به پیر  
پیره زنکه وه هه لیگرت و په پاندییه وه ئه و به رشہ قامه که ..

له پاش تیپه پبونی دوو کاتژمیر ئه و پیاوه ئایینیه يان که نه چوو به پیر  
پیره زنکه وه بقئه وهی یارمه تی بدت و تی: چون ئه و خانمهت هه لیگرت  
له کاتیکدا که ئیمه بومان نییه ده ستمان بهر دهستی ئافره تان بکه ویت؟  
چی وای لیکردیت له ئه ستوى خوتی بگریت؟

## میزی خرشهویستی و لیبوردن

هاورنیکه شی و هلامی دایه و هو پیی و ت: من به کرد و وه له نهستوی خوم  
داگرته خواره وه به لام تو هیشتا به کولته وه يه.

بوجی ئه و شتانه هله لدنه گرین که له ناخماندا بیزار مان ده که ن و  
له نهستو ماندان؟ بوجی نه گه ره درباره‌ی شتیک قسه بکهین که چه ند  
سالیکی به سه ردا رویشتبیت به جوئیک قسه‌ی له باره وه ده کهین و دک  
نه وهی ئیستا رویدابیت، ئیدی جاریکی دی توره‌یی و بیزاری  
ده رده بیرینه وه؟ بوجی له مه و له وه بیزار و جاری ده بین؟

له بیرمه کاتیک که مندال بیوم له سه ره تای روزه کانی مانگی ره مه زاندا  
بوو و باوکم له مانگی ره مه زاناندا رزور ده گوراو، نه وه بو برا گه و ده که م پیی  
وت: پاره م بدھ ری. نه و ده مه داوای ۱۰ جونه یهی ده کردو نه مه ش بوجه و  
کاته بره پاره یه کی نزد بیو. باوکیشم له وه لامدا پیی و ت: راوه سته هتا  
مانگی ره مه زان ته واو ده بیت. برآکه شم پیی و ت: که و اته له پاره که هی خوم  
ده رده هینم. له م کاته دا باوکم بیده نگ بیو و هیچ و هلامی نه دایه وه. بق  
یه که م روزی جه نه یه که م کار که باوکم کردی نه وه بو له برآکه می دا چونکه  
پیی و ت له پاره که هی خوم ده رده هینم. سهیر له وه دایه باوکم نزیکه ۲۸  
روز نه و قسیه هی له گه ل خویدا هله لگرت و هیشتیه وه.

نہ رکی کر دیں

بو نه و که سهی که بیزارو تورهت ده کات چه پکیک له وزهی پوزه تیغه  
خوت بنیره .. له و ریگایه و که له هه موو نه و که سانه ببوریت و ببه خشیت  
که زولمیان لیکردویت یا خود خراپه یان ده رهه قت کرد ووه .. جا نایا تو  
ده توانیت نه و کاره بکه بیت ؟

**میزی خردشوسنی و لیبوردن**

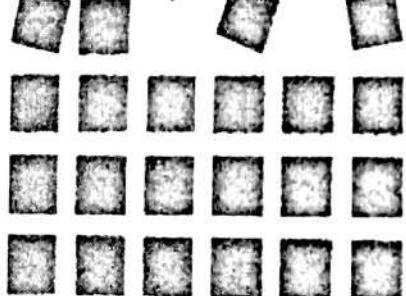
**چه شنه کانی خود**

هدمو و مرؤفیک

لہتیو ناخیدا خودیکی

ساخته و یه گیکی دی

راسته فینه هدیه.



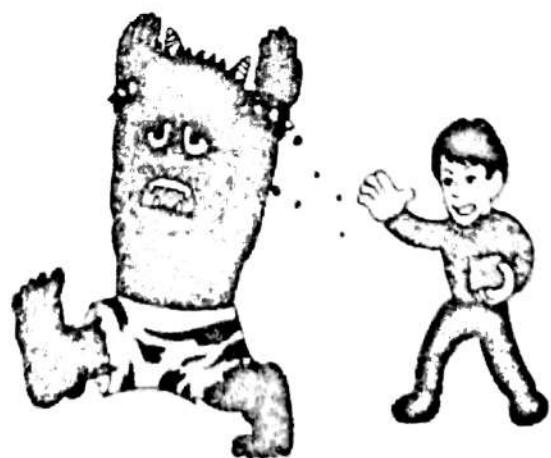
بۇ نەھى کە بىگەينە قۇناغى لیبوردنىش پىویستە بەچەشىھە كانى خود

ئاشنا بىبىن:

### يەكەم: خودى ساختە:

ئەم خودە خودى خوارەوەيە، چونكە خودى ساختە ئەو خودەيە کە  
ترس و سەرزەنلىقى و قىن و زۆم(غىرە) و بەراوردى لەخۆگۈرتووە ..  
ھەروەها تۈپەيى و ناکۆكى و درۇو بوختان و رکابەرىيى لەخۆگۈرتووە ..  
ئىدى ئەم خودە خاوهەنکەي دەگەيەنىتە قۇناغى كىنە و قىن و پاشان  
لەخۆبايىبۇن ..

خودى ساختە پېرىتى لەگوشارى دەرونى و خاوهەنکەي دەگەيەنىتە  
ھەستىرىن بەتەنھايى و نىكەرانى و سەرگەردانى و ناھومىدبوون و بەدبەختى  
ھەروەها خاوهەنکەي دەگەيەنىتە  
ئەوەي کە لەنئۇ رابوردو دا بىزى  
يا خود لەئايىندەدا بىزى، لە ھەر دو  
بارە كەشىدانە و مەرۆفە دەگاتە  
قۇناغى خراپەي ناوهەكى کە ئەويش  
دوركە و تەنەوەيە لە خوداي  
پەرۇردگار.



## میتی خوشبختی و لیبردند

لیبره دا به سه رهاتیکی نهندیشە بیتان بق ده گنپمه و نه ویش نه وید  
شە بیتان گهوره ویستی له نیشە کەی خانه نشین ببیت هربویه مهزادیکی  
را گه یاندو هه موو شته خرابە کانی له نمۇونەی توره بى و کېنە و زینا و دىقى  
تىارا دانا.

ئىنجا گومانى ھىتاو نرخى ملىونىك دۆلارى له سەر دانا. شە بیتانە کانىش  
لېيان پرسى و وتيان: بوجى نرخى گومان ھىنده بەرنۇ گران؟

نه ویش وەلامى نه دانە وە تاوه کو شە بیتانتىکى بچوك کە پەرۇشى خراب  
بۇو ھات بۇ لاي و پىداگرىي له شە بیتاني گهوره كرد بۇ نه وەدى بەنھېنى  
بەرزىي نرخى گومان ناشنای بکات، شە بیتاني گهورەش پىسى و ت: چونكە  
گومان يەكىكە له ھۆكارە سەرە كىيە کانى شىكتى و سەرنە كە وتن لە زىانداو  
ئەگەر مىۋەزۇر لە نىو گوماندا قولبىتە وە ئەوا ئە و مىۋەزە سەرگە ردان  
دەبىت.

جا ئەگەر كە سىك لە خۆى بە گومان بۇ  
ئەوا زۇر شە كەت دەبىت. نمۇونەش بۇ  
ئەمە كاتىك کە كە سىك تە ماشات دەكات و  
پىت دەلىت: ئەو چىيە؟ بەشىوە تدا  
نە خۆش دىارييت. ئەودەمە هەستى  
ئەوەت لا دروست دەكات کە تو  
بە كرددە وە خۆشىت چونكە واى لىتكەدەت لە خۆت بکە وىتە گومانە وە.



لیبره دا به سه رهاتیکی راسته قینه تان بتو ده گیرمه و که به لکه به بو نه وهی که گومان نه گهر زده فه ر به مرؤفه ببات دوچاری ناهومید بونی ده گات. به سه رهاته که ش نه وهی خانمیک قژی به شنیوازیکی دیاریکراو کورت کرد وه و واي هست ده کرد که قژی به و جوره بپنه نقد جوانه تا نه و کاتهی خاتونیکی ها و پیشی هات بتو لای و پیشی و ت: نه وه چیت له قژی کردووه؟ شیوهت زور ناشیرین و خراب بوروه.. تو پیشتر جوانتر بورویت. نیتر نه و خانمه تو شی ناهومید بی بورو و له خواردن دور که و ته وه.. نه و هه مووی له به رئه وهی به خوی که و ته گومانه وه.

### دودوم: خودی راسته قینه

نه میش نه و خوده بلنده يه که مرؤفه هه موو روزیک و له کاتیکه وه بتو کاتیکی دیکه پیشی ده گات. له نیو نه و شتانه دا که خودی راسته قینه له خویی ده گریت لیبوردنه که دواتر خوش ویستی لینده که و ته وه و که سزو پاشان به خشین و نه وجا قوناغی په یوه ندیگرن له گه ل که سانیترو ننجا تیکوشان له پیناوى خوداو پاشان تیکوشانی نه وهی به شویندا دیت که له سه ریانت به رده وام بیت تا ده گه بته متمانه و لینکه بیشن له گه ل نه وانیدی و ده گه بته خاکیتی و فیربون و خوراگری و راستگویی..

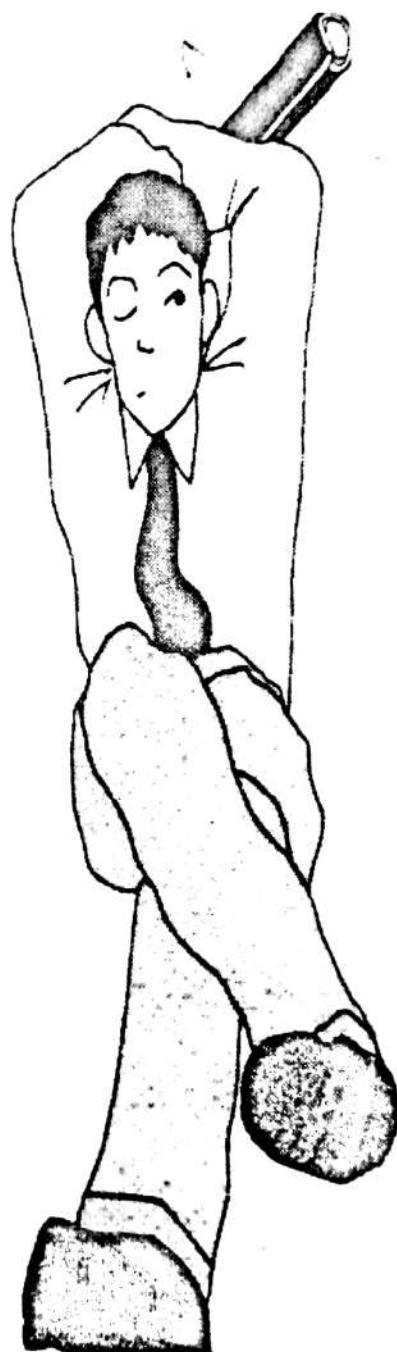
## هېنى خىزشلىرىسى و لېپوردن

ھەموو ئەم بابەت پۆزەتىقانەش والەخاوهنى نەو خودە دەكەن بگات  
پشويەكى دەرونى و نارامىيەكى دەرونى كە بابەتىكە گەيشتن پىنى ھەروا  
ئاسان نىيە..

نەندىشە و خەيالى ھېيم شتىكە  
ھەمووان ھەولى بۇ دەدەن چونكە وا  
لەخاوهنەكەن دەكات. خۇى بەو جۈرەن  
كە ھەيە، قەبۇل بکات. ھەرۋەھا  
دادوھرى مروقىشە بۇ قۇناغى دانايىر و  
بەختىارى كە وا دەكات مروۋ لەنىستادا  
بىش نەك لەرابوردو و نەك لەداھاتودا ۋيان  
بەسەربەرىت.

بەلكو لىرە لەنىستادا دەزى بەھەموو  
واتاكانى ئىستا. دواجىار دادوھرو  
جياكەرەھى قۇناغى خىرۇ چاکەشە كە  
تىايىدا مروۋ لەخوداي پەروھىردىگار  
نزيكىدە بىتەوه.

ھەموو مروقىكىش لەكاتىكەوه بۇ  
كاتىكى دىن ھەست بەخودى ساختە و  
خودى راستەقىنە دەكات.



میزی خوشبختی و لیبوردن

## نهرگی کردهی

هارلیده که بوجونه کانت دهربارهی خودی خوت له سه ر بوجونه نیکی  
خودیسی بونیاتنرا بیت نه که رینگای هر وشهیه ک له و شانهی که له که سر  
تری جگه له خوت وه دهیان بیستیت.



## میزی خوشبوستی و لیبوردن

### چهند تیگه یشتنيکی چهوت دهرباره لیبوردن

هدلومدرجه کان

هدرجوئیک بن

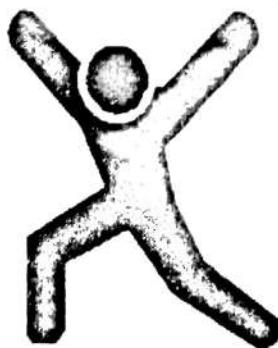
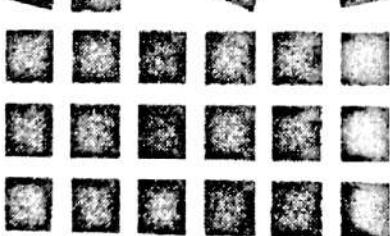
بهگرداجونده کان

هدراجوئیک بن کارتکه رای

دهره کی هدرجوئیک بیت.

بیویسنه هدست بوزه تیف

وباش بیت.



## هیزی خوشبویستی و لیبوردن

### • لیبوردن واته لاوازی

که سانیک همن ده لین لیبوردن واته لاوازی.. نه گهر خاوه نی نم  
بوجوونه له که سیک توره بمو ده لیت: "قسهی له گه ل ناکه م بزوشه وهی  
به لاوازم تینه گات.. پیویسته له پیشدا نه و قسم له گه لدا بکات نه وجا  
منیش نه و کاته لیبیده بورم".

### • لیبوردن واته کونترول کردن

ههندیک که س بپوایان وايه لیبوردن ده رفته نه وه به نه ویدی ده دات که  
کونترولی که سی لیبورده بکات.

### • لیبوردن واته قایلبون به سوکایه تپیکردن

• لیبوردن واته له بیرکدنی نه و کاره  
پاشان راهاتن له سه رنه و کاره

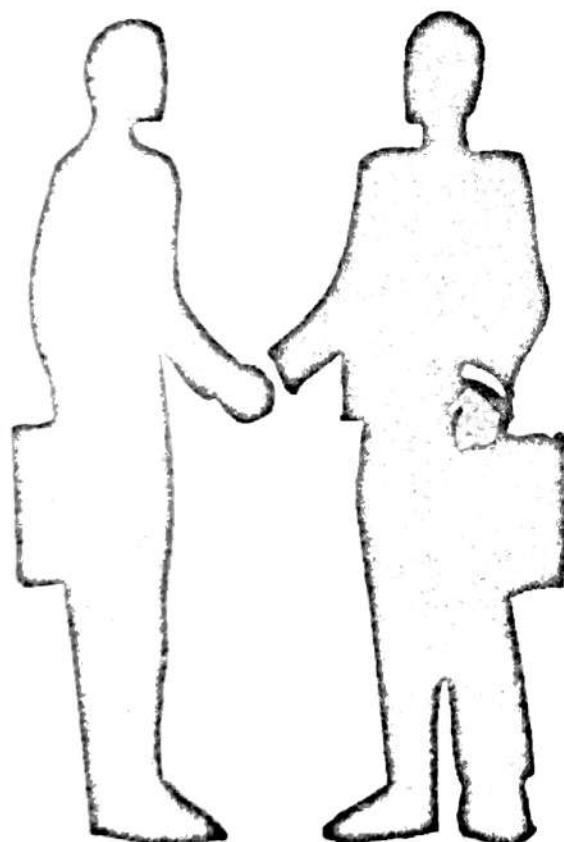
## میزی خوشبویستی و لیبوردن

لینه بورده بیش دواتر نم دوو شته لینده که ویته وه:

یه کم: زیاد بون و فره بونی ههسته نیکه تیقه کان

چونکه که سه که چهندیک بیر له کاره که بکاته وه ههسته نیکه تیقه کانی  
پتر ده بن ..

له به رئه وهی ده شیت له گه ل



هاورییه کتدا بچیته ده ره وه بو  
ئه وهی کاتیکی خوش  
به سه ربهرن به لام له پاش  
رویشنستان له بوچون تاندا ناکوک  
ده بن ئیدی کاتیک که دهستان  
له دهستانی یه کدی ده بیت وه  
جیاده بنه وه تو به بیزارییه که وه  
جینی ده هیلیت چونکه ئه وه ئه وه  
بوو که بووه هوکاری نم کاته  
به فیروز چووه. ئیدی به ده م  
ریگ اووه ده بینیت میشک

## هیزی خوشبویستی و لیبوردن

پشتیوانیت لیده کات و هه مو شته باشه کان له نیو هاو پیکه تدا ده سریت و هو  
شته خراب و نیگه تیفه کان له باره بیه وه گشتگیر ده کات و هه مو نومن  
نه قلیب کان ده باره هی نه و هر له مندالیب وه تاوه کو نیستا ده کات وه  
به هه مو شته نیگه تیفه کانه وه، نیتر تو به خوبی سه ری تینو ده بیت..  
به لام هر له گه ل به تله فون په یوه ندیت پیوه ده کات و پیت ده لیت  
ثیمه هاو پیین و نه مه راست نییه، نه گر من ده ره قت هله م کرد وو نه  
دوای لیبوردن لیده کم، خوت ده زانیت چهندم خوش ده ونیت، نیدنی  
توش پیی ده لیت: راست ده که بیت.. من هله م، نیتر میشک هه مو شت  
خراپه کان له باره بیه وه ده سریت وه و پوزه تیفه کان له باره بیه وه گشتگیر  
ده کات، توش پیی ده لیت:

پیویسته بتبینم، کاتیک که ده چیت  
بو لای جاریکی دی توره ت  
ده کات وه و توش ده لیت: خه تای  
خومه ده بwoo نه چومایه بو لای..  
هه مو نه مانه هه ستن.

چونکه هه سته کان سوت همانی  
کردار و هر به هه سترکردنی روت  
کردار له دایک ده بیت.

دوودم: توند تربونی نه زمون



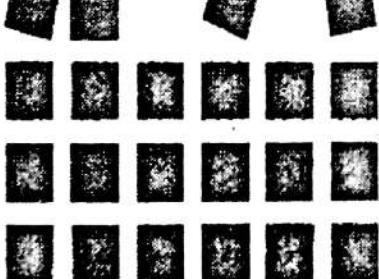
## نەركى كىردىسى

پلانىك بنووسە تىايدا ئامانجەكانت بۇ قۇناغى داھاتتو و چۈنىتى  
ھىننانەدی ئە و ئامانجانە تۆماربىكە و دەسبەجى دەست بە جىبە جىتكىرىنىان  
بىكە.



که لک و سوده کانی لیبوردن

نه گهر مژده خاوه نی  
هاوسنگیمه کی ره حانی نه بیت  
تمو اندو کانه پر له خودی  
ساخته یان خودی نزم  
ده کانه ۹۵ هفتاری پیوه  
ده کات و پیکر دندوه که شی  
له ریگای ندو خوده ۹۵ بونیات  
ده بیت



## میزی خوشبویستی و لیبوردن

نه گهر مرؤفه لیبورده بمو نوا بیرکردن و کهی به شیوه یه کی تهندروست  
ده بیت و خاوه نی هاوسمه نگی ده بیت له و هیزه روحانیه دا که هاوسمه نگی  
ئه قلی لی دیته به رهه م و نه مهش هاوسمه نگی هسته کانی به شویندا دیت و  
دواجار به وه دوایی دیت که سه رله به ری جهسته هاوسمه نگ ده بیت و  
هاوسه نگیه کی جهسته بی دیته ناراوه.

به لام نه گهر مرؤفه خاوه نی هاوسمه نگیه کی روحانی نه بیت نه وا نه و کاته  
بیر لخودی ساخته یان خودی نزم ده کاته و هو رهفتاری پیوه ده کات و  
بیرکردن و کهشی له ریگای نه و خوده وه بونیات ده نیت.

راستیه ک له زانستی میتا فیزیک دا  
ههیه ده لیت مرؤفه نه گهر به ریگایه کی  
تهندروست بیربکات نه وه نه وا  
به ریگایه کی تهندروست قسمه ده کات.  
نه گهر به ریگایه کی تهندروستیش  
قسمه بکات نه وا به ریگایه کی تهندروست  
رهفتار ده کات. نه گهر به ریگایه کی  
تهندروستیش رهفتار بکات نه وا  
کاردانه و هو په پیه کردار هاوسمه نگ  
ده بیت و نه مهش هستگه لی هاوسمه نگی لی دیته به رهه م نه ک  
هستگه لی خراب.



## جی نهرکی کردہ یعنی

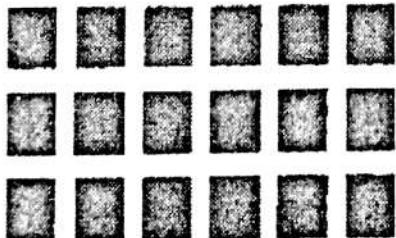
هه ولبدہ چاکسازی لہ پہ یوہ ندیت لہ گھل خوادا بکھیت چونکہ نہ م  
پہ یوہ ندیبیہ کاریگہ ریبیہ کی گھورہی لہ سہر تیکرای رہوت و ئاقارہ کانی  
ریانت هے۔



## میزی خوشبویستی و لیبوردن

هه نگاوه کانی لیبوردن

نه نهاله همی خمه لکی  
له جیهان داره زان کتو مت  
جیهان ده ویت و بدم یتنه  
له به ختیاری و خوشیشدا  
ده زین

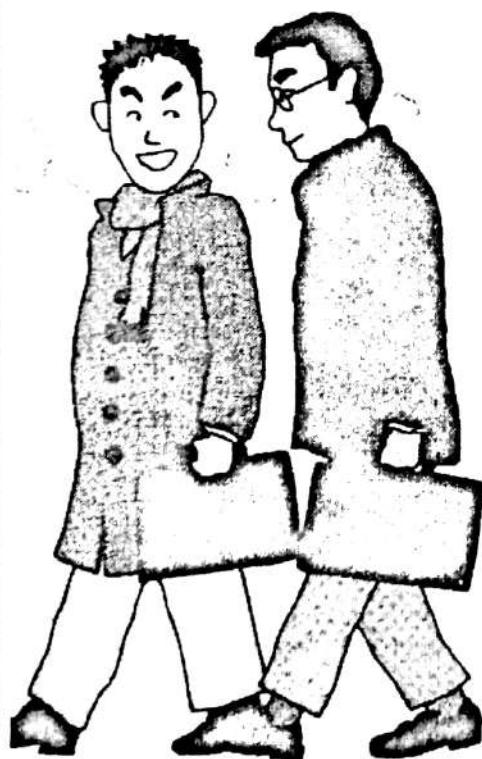


## هېزى خۇشۇرىستى و لېپوردن

### ۱- دەرك

سەرەتاو پىش ھەر شىتىك پىۋىستە مىۋە دەركى ئەوه بکات كە  
پىۋىستە لېپوردە بىت، ئەم دەركە گۈرانەكە پىنگىدە ھېننەت، چونكە  
دەركىرىن بىيارى گۈرانى بەشۈىندا دىت.

### ۲- كەڭ وەرگەرن لە ئەزمۇن



پىۋىستە لە سەرت لە دواى ھەر  
ئەزمۇنىك كە پىايدا تىدەپە پىت ئەم  
پرسىارە لە خۆت بىكەيت: چ كەڭ و  
سۇدىكم لە و ئەزمۇنە وەرگەت؟  
جا ئەگەر شىتىكى تازە فېربوبىت  
پىۋىستە لە سەرت بىگەيتە خالى  
سىيەم كە ئەويش پارىزگارىكىرىدە  
لە لىھاتوبى و كارامەبىيەكان.

## ۳- پاریزگاریکردن له لیهاتویی و کارامه بیه کان

نه گهر مرؤٹ توانی پاریزگاری له ئەزمونه کانی بکات له و نەزمونه دا ئەوا  
شىئىکى تازە و نوى فىر دەبىتى، سەرەنجام ھەستگەلە نەرى و  
نىڭەتىقە کان نامىنن و ئەمەش سېيەمین ھەنگاوه له ھەنگاوه کانی لىبوردن.

## ۴- خۇرۇزگارىکردن له دەست ھەستگەلە خراپە کان

### ۵- رەھىم

ئەميش بىيارى گۈران و رەفتارىكىدە بەرىگايەكى تەندروست چونكە ئە و  
کاتە بىركىدە و رەخت و رىتكو پىك دەبىتى و كىومت دەزانىت چىت  
دەۋىت..

چونكە تەنها كەمتر لە ۲٪ ئەلکى لە جىهاندا دەزانىن كىومت چىيان  
دەۋىتى و لە خۆشىدا دەژىن. ئەوانە توانىييانە بگەنە قۇناغى ئازادبۇنى  
ھەستەكان و ھەستگەلە نىڭەتىف و خراپە كانيان نەماوه فەوتاوه..  
لە بەرنەوهى نەقلى مرؤٹ كاتىك كە بەرەو بىرۇكە يەكى نوى كىش دەبىت  
ئەستەمە وەکو جارى جارانى لىبىتەوه، بۇ نموونە دەبىنин مندان

## هیئزی خرچنگویستی و لسیبوردن

هه ولده دات و تیده کوشیت بُو نه وهی فیری گاگولکی بیت و پی بگرنیت به لام  
هر له گه ل پی گرت نیدی ده بیتہ که سیکی جیاواز له که سه کهی جاران و  
فیری راکردن ده بیت و له جاران زور جوداو جیاواز ده بیت.

## نه رکی کردہ یسی

پشت به خوا بیهسته و دهسته و سان مه به.



## میزی خوشبویستی و لیبوردن

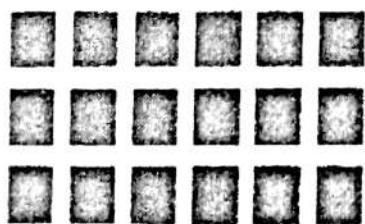
### بازنەکانى لیبوردن

لەخۆت بىورە. يېۋىسە

لەسىرت لەيىشىدالەخۆت

بىورىت بۇ ئەمە خودا لىت

. بىورىت.



## هیزی خوشبویستی و لیبوردن

پیویسته له سهرت داوا له خودای په روهردگار بکه بت که لیت ببوریت و  
به کرد و هش لیت ده بوریت چونکه خودا له هه مهو گوناوه کان ده بوریت  
نه وجا پیویسته له سهرت له خوت ببوریت، خودای په روهردگار ده لیت:  
"وقل اعملوا فسیری الله عملکم"

پیویسته له سهرت له پیشدا له خوت ببوریت بو  
ئهودی خودا لیت ببوریت



له قواناغی له خوبوردندا مرؤف ده گاته رابوردوو هه روہا ده گاته ئو  
هه لہو چه و تیيانه که به دهستی ئنقهست نه يکردون ئیدی له سهرت  
هه لانه له خوی ده بوریت..

من که سیک ده ناسم براکه خویی بینیو بھه رچاویه وه نو قمی ئاو  
بورو به لام ئو نه یتوانیو بھریا بھه و بچیت چونکه ملهی نه زانیو، ئم  
لاوه هه میشه ده یوت: له پای ئو ره فتاره م هه رگیز له خوم نابورم ده بورو  
شتیکم بو فریا که وتنی براکه م بکردا.

من خودی خوشم دوچاری له خونه بوردن بوم کاتیک که هه والی مردى  
دایکم پیگه بیشت و من له ئوردون بوم، دایکم بو من هه مهو ژیان و ته مهمنی  
پیکده هینا، ئیدی وتم ده گه ریمه وه بو میسر بو ئه وهی بیبینم پاشان و تم

## هیزی خوشبویستی و لیبوردن

بۆچى بگەریمەوە لەکاتیکدا کە ئەو بەراسى مەردووە؟ بۆ ئەوە بگەریمەوە  
کە جەنازەکەی ببینم؟

ئیتر بیریارمدا کە نەگەریمەوەو.. سەفەرى كەنەدام كرد، لەپاش  
تىپەربۇنى چەند رۆژىكى كەم ھەستم بە پەشىمانى كردو.. وتم باشە بۆچى  
ئەو كارەم كرد؟ بۆچى سەفەرم نەكىد تاوه كو مائىاوايى لېبکەم؟ ئىدى  
گەيشتمە قۇناغىك كە نەمتوانى تىايىدا لەسەر ئەو رەفتارە لەخۆم بىبورم  
چونكە دەبۇو سەفەر بىكەم و جەنازەكەی ببینم. لەدوای بىركىرنەوە  
بیریارمدا بگەریمەوە بۆ مىسر بۆ ئەوەى لەم ھەلۋىستەدا لەگەل براكانمدا  
بىم و بىمە ھۆكارىك بۆ كەمكىرنەوە لەبارى گرانى ئەو شۆكە لەسەر شانيان  
كە ھەلبەته لەخەم و پەزارەيەكى قولدا بۇون چونكە دوایىن سات و ساتى  
كۆچكىرنەكە يان بىنى..

ئىدى بەكىرەوە گەرامەوە بۆ مىسرو خانەوادەكەم لەدەورم كۆبۈرۈم و  
ئەو فەرمودەيە پېغەمبەر (د.خ) يان بىرخىستەمە كە دەلىت  
بەكۆچكىرنى دايىك پەرييەك لەئاسماňەوە بانگ دەكات و دەلىت: ئەو كەسە  
مەد كە ئىمە لەپىتاویدا رىزمانلى دەنایت. منىش پىم وتن: ئەوە خودابە  
كە بەھۆى دايىكمەوە رىزى لىتىام و زىندۇوھۇ نامرىت و پشتىوان بەخوا  
لەدونياشدا رىزم لىدەنلىت، ئىدى ئەم وەلامەم بۆ خانەوادەكەم بىرسۈشكى  
بۇو لەلايەنى خوداي پەرۇھەر دەگارەوە بۆ من..

ئەو وەلامە لەخەمە كانيانى كەمكىرنەوە ئىدى دەستمانكىد  
بەبىركىرنەوە لەوەى چۆن شتىكى باش بۆ دايىمان بىكەين كە سودى

لیوه ربگریت. نوه بو خیرو بیرو نزابه کی هینده زدمان بو کرد هندیک  
له خه لکی پییان و تین: خوزگه نوه هی و هکو نیوه مان ده بیو. له کاتیکدا که  
من و برآکامن دانیشتبوین و باسی چاکه هی دایکمان ده کرد په بیتا په بیتا  
ده ستم به لیبوردن له خوم کردو نه ستوى خوم له و باره گرانه سوک کرد  
که هلمگرتبو.

### نه رکی کرده هی

بابهت یاخود پرسیک بھینه ره یادی خوت که تو خوتی له سه  
سه رزه نشت ده که بیتو، هه ولبده له و کاره ببوریت که له تو و هشاوه ته وه.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## میزی خوشبختی و لیبوردن

له دایک و باوکت خوش ببه

پتویسته له سه رمان له دایک و

باو کمان ببورین و نه ه بز این که

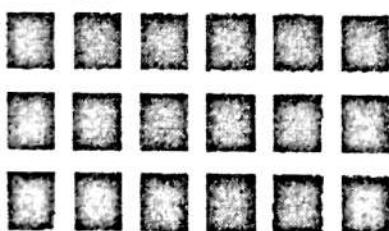
نه ان نه بدری توانو تهد للای

خه بان خستووه ته کار بچه نه ه

گوش و به روده مان بکدن ۹۹

بکدن که له نه وان باشت و جا کم

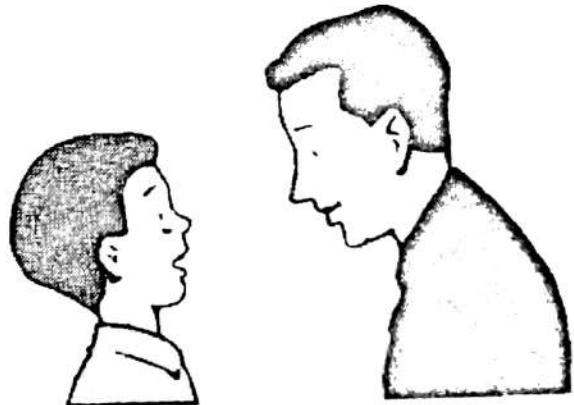
ین.



## هیزی خوشبویستی و لسیبودن

پیویسته له سهرت له دایک و باوکت ببوریت له پای نه و هه لانه که ره نگه  
له کاتی گوشکردنی تودا تیی که وتبن و، پیویسته له سهرت نه وه بزانیت ک  
نه و هه لانه که وان تیی که وتون دهست نه نقهست و به مه بهست نه بوروه.  
من خه لکانیتکی زور ده ناسم له نیویاندا هه یه ده لیت: "من هیم اوژنک  
له روزان کوری باش و په سهندی دایکم یاخود باوکم نه بوم  
کچیکیش ده ناسم هر جاریک که باوکی چاوی پیی ده که ویت پیی  
ده لیت: تو ما یهی به دهه ختیت بو من.. نه و رقذه که تو هاتیته دونیاوه  
من لاقم شکاو، له پاش هه فته یه کیش له سهر کاره که م ده رکرام.  
منیش خوم روزانه پیم ده و ترا ههی سه گسار.. ههی کوری.. تا نه وه بو  
به کرده وه وام خه یالکرد که من کوری باوکی خوم نیم نیدی له دایکم  
پرسی: باوکم له کوییه؟!

باوکیشم پیاویک بسو  
نه یده تواني بخوینیتنه وه  
بنوستیت به لام له سفره وه  
دهستی پئی کردو خوی فیرکردو  
گهیشه بلندترین پوسته کان و



نقد په روشی نه وه بوو که فیرمان بکات و له سهر پابهندیون به نایینه که مان  
گوش و په روهرده مان بکات..

## هیزی خوشبویستی و لیبوردن

له به رئه وه پیویسته له دایک و باوکمان خوش بین و، نه وه بزانین که  
نه وان نه و په پری توان او ته قه لای خویان خستووه ته کار بو نه وه  
په روهردمان بکه ن و وا بکه ن که له خویان باشتربین.

هه رووه ها من هه لویستیکی باوکم له یاده که زور دلرهق بوله گه لمندا  
سه رووه ختیک که به ته مه ن مندالیش نه بوم به لکو گه نجیک بوم و نه و ۱۰  
جونه یهی پیدام بو نه وه بیوی ورد بکه مه وه نیدی منیش له دهی  
به یانیه وه چومه ده ره وه کاترمیر دهی نیواره هاتمه وه بو لای و پیم و ت:  
وردهم دهست نه که وت. نه ویش ته ما شایه کی کردم و شه بازله یه کی دا  
له رومه تم و له سه ر قالدرمه کان له نهومی سییه مه وه بو نهومی به که م  
به ریدامه وه خواره وه نیدی داخلی نه خوشخانه کرام و له شم له چهند  
جینیه که وه شکا..

هه رووه ها له بیرمه بو یه که مین جار له روی باوکم هه لگه رامه وه و پیم و ت:  
له سه ره و کارهی که به رانبه ر من کردت به دریژایی هه مو و ته مه ن قینم  
لیت ده بیت و هه رگیز لیت خوش نابم..

له دوای تیپه ربونی چهند سالیک له به رخومه وه ده مگوت: من له باوکم  
خوش بوم و نزام بو ده کرد به لام له نیو ناخمدا شتیکی ناسروشته  
هه بوم..

سه رووه ختیکیش که بو یه که مین جار له ژیانمدا فیری پرورگرامی  
زمانه وانی ده ماری بوم تو اینم نه و نه زمونه تیپه رینم و هه لویسته

## میزی خوشبویستی و لیبودن

باشه کانی باوکم بیته وه یادو به کرده وه له سه رنه و هله لویسته‌ی لیسی خوش بیم که ماوه‌ی پتر له سی سال له نیو ناخی خومدا هلمگرت. هه مان روزی که وتنم له نه خوشخانه باوکم سه‌ردانی کردم و پیشی وتم: نه وه‌ی که به رانبه‌رت کردم هه رگیز به مه‌به‌ست و دهست نه نقه‌ست نه بیو و نیازم توره کردن نه بیو.. من له وه زیاترم نه ده‌زانی، نه وه‌ش بزانه که من نقدرم خوش ده‌ویست.

لہر کی کردہ یہیں

لە باون و دايكت ببوره لەپاى هەر وەي خراپەيەك كە لەلايەن ئەوان  
ياخور لەلايەن يەكىكىانە وە بەسەرتدا هاتووه... .



## میزی خوشبویستی و لیبروردن

له منداله کانت خوش ببه

پیویسته له سه امان

له منداله کانه امان خوش بیین. چونکه

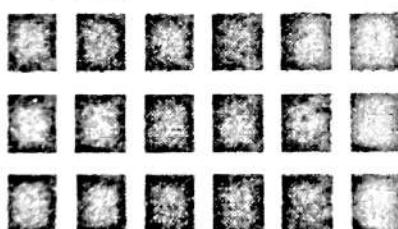
نهوان له زور باردا زور امان ماندو

ده که نو. له هدمه و فوناغه کانی

زیانیاند | ماندویتی بیونی ده بیت.

به لام پیویسته لیبان خوش بیین و

یابند خشین.



مهمووان زور چاک ئەو ساردى و گەرمى و چەرمەسىرىيە ئاشستان كە دايىك و باوك، لە سالانى سەرەتاي تەمەنى مەندالە كانىياندا، بۇ مەندالە كانىيانى دەچىئىن..

لە يادىمە هاوارىيە كم سەردىنى پېزىشىكى كرد چونكە گۈچىكەي كەتىرەت تىاردا بۇو. پېزىشىكە كە پېيى وت: بۆچى كەتىرەت كردوودتە گۈچىكەتە وە؟ براادەرە كە شەم پېيى وت: من خۆم تىئىم نە كردووه بەلكو كورە بچىكولانە كەم كە تەمەنى چوار سالانە ئەو كارەيى كرد، تەماشايى كرد من خەوتوم و سەرنجى گۈچەمى دابۇو كە وەكىو كونىتكە وايە ئىيدى ويستى ئەو كونە بەھۆى كەتىرەتە پې بىكاتە وە..

سوپاس بۇ خوا كە لوتمى قەپات نە كرد دەنا ئىستا گىانم دەرچوبۇ. ئىنجا پېزىشىكە كە پېيى وت: كەواتە وريايى خۆتبە و جارىكى دى مەخە وە.. لە يادىمە رۇزىكە لە دەرگايى مالە وە چومە ژورە وە تەماشام كرد نانسى كچم پارچە يەكى بە نرخ و گرانبەھاي بە دەستە وە گرتۇوە نرخە كە خۆى لە دەھەزار دۆلار دەدات ئىدى منىش بەھەمۇ كارامەيى و ليھاتوييە كانە وە ويستم خۆم بگەيەنە پارچە گرانبەھاكە پېش ئە وەي بە رېيداتە خوارە وە بىشكىتىنەت بەلام مەخابن بە رېيدايە خوارە وە شكاندى، ئىدى منىش ويستم لە كچە كەم بە دەم و وەكىو پارچە گرانبەھاكە بىشكىتىم بەلام لە بەرخۆمە وە وەت: كاميان بە نرختىن نانسى يان پارچە گرانبەھاكە؟ هەلبەتە وە لامە كە نەمە بۇو: كچە كەم، ئەوجا چومە سەرەتە وە بۇ مەندە كە خۆم و سەر

## هیزی خرخوشیستی و لیبوردن

دؤلارییه کم له سه رمیزه که دانابو ته ماشام کرد کچه کهی ترم که ناوی  
نه رمینه سه د دؤلارییه کهی گرتووه به ده ستیبه و هو کردویه تی به چهند  
پارچه يه کی بچوکه و هو پاشان خستیبه نیو ناوه و هئیدی منیش و تم:  
پارچه يه کی گرانبه هاو سه د دؤلارییه ک له ماوهی ده خوله کدا.

به زه بیم به دایکاندا ده هاته و هو چونکه رهنجیکی نقد له گه ل منداله کانیاندا  
ده دهن. ده بینین خانم له دوای هاو سه رگیری شیوهی ده گوریت و نقد  
سامناک ده بیت ئه گه ر منداله کانی هه له يه کی زور بکه ن..

له بیرمه جاریکیان چوم بو لای هاو سه ره که م شیوهیم نقد به سامناک

بینی ئیدی هه ستم کرد که تو مه ته  
مه ترسییه و هو، پیی و تم: پیویسته له سه رت  
هه رئیستا نانسی بکوزیت. منیش  
شاگه شکه بوم چونکه ئه وهی که  
ده کوزیت نانسیه نه ک من. ئه وه بو چوم  
بو لای نانسی کچم ته ماشام کرد قژ  
به ته وقی سه رییه و هو نه ماوه هه ربییه پیم  
وت: ئه وه قژت چی به سه رهات و چوو بو  
کوئ؟ ئه ویش ده ستیکرد به گریان و پیی

وت: نازانم. پیم وت: بیربکه ره و هو چوو بو کوئ؟ به ده م گریانه و هو پیی و تم:  
نازانم. پیم وت: ئایا به دریزایی رقذی ئه مرق سه رت له گه ل خوتدا بوو؟ ئایا



## هیزی خرزاویستی و لیبوردن

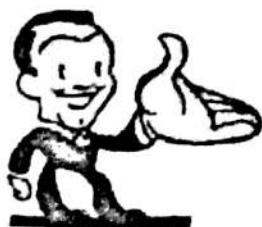
جیمهیشتی و چوو بوق جینیه کی دیکه؟ نه ویش هیچ وه لامی نه دامه وه  
هه ربؤیه پیم وت: قژی خوتت بپری؟ پیئی وت: بهلئی..

ئیدی جیمهیشت و چووم بوق لای خوشکه کهی له زوره کهی نه ودیو  
ته ماشام کرد بروکانی خۆی تاشیوه هه ربؤیه پیم وت: دایه بهو شیوه بیه  
بینیوتی؟ وتی: نه خیر. پیم وت: که واته بوق ماودی دوو مانگ خوت ون  
بکه.

له بەرئە وە پیویستە له مندالە کانمان خوش ببین.. چونکە ئەوان له هەموو  
بارىکداو هەر له مندالى و له قوتا بخانە و له سە عىكىرىدىن و پاكىرىدىن وە ناومالدا  
نۇرمان ماندو دەكەن و له هەموو قۇناغە کانى ژيانىياندا ماندو يېتى دەبىت  
بەلام پیویستە له سەرمان لىيان خوش ببین و بىانبۇرىن تاواھ كۆ ئەقلەمان  
لە دەست نە دەين.

## ئەركى كىردىي

پیویستە له سەرت، له پاي نە و کارانەی کە لىيان وە شاوه تە وە،  
له مندالە کانت خوشبىت و بىانبۇرىت.

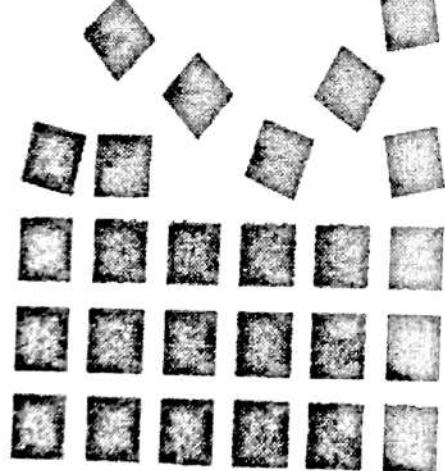


## میزی خوشبویستی و لیبودن

له نهندامانی خیزانه که ت خوش ببه

لهم سر لمنو سیم ته له منت دا به  
نهوهی سه راه ختیک که با همه گیرد  
یک گوزنی ته و همه له پیرم بجتنده و همه له سر  
بهرد نو سیم ته منت راز گار کرد بجه نهوهی  
هد رگیز نه سر پیده و هد رگیز له پیرم  
نه جتنده و هد.

یتویسته له سرت له نهندامانی  
خیزانه که ت خوشیست



## هیزی خوشبویستی و لیبوردن

له بيرمه ده ستگيرانی خوشکه گهوره که م له مالمان بسو منيش به خوشکه که م و ت: نیستا کورسيت بو ده هینم بو نه و هی دابنیشیت. کاتیک که چوم کورسیبی که م بو هینا بو نه و هی دابنیشیت کورسیبی که م جولاند نیدی خوشکه که م به برچاوی ده ستگیرانه که یه وه که و ت و هه ستایه و هه شوینم که و ت تاوه کو لیم بدادات و منيش پیش پنده که نین. نه میستا کاتیک که نه و هه لویست و رو داونه باس ده که ين پنکه وه پنده که نین.

لیزهدا به سه رهاتی جوته برایه کتان بو ده گیزمه وه که پنکه وه به بیاباندا ریيان ده کرد نیدی به هوی هه لویستیکه وه برا گهوره که له براکهی خوی ده دات و برا بچوکه که له سه ر لمی بیابانه که ده نوسیت براکه م لمی دام پاشان دریزه بیاندا به ریگاکه بیان و رویشن.

له ریگا برا بچوکه که که و ته نیو قوم و هو خه ریکبو نفرق ببیت نیدی برا گهوره کهی به پهله به هانایه وه چوو و توانی رزگاری بکات نیدی برا بچوکه که له سه ر به ردی بیابانه که نوسی براکه م فریام که و ت و رزگاری کردم. برا گهوره که له براکهی خوی

پرسی: بوچی له سه ر لم نوسیت که من لیتمدایت و له سه ر به رد نوسیت که من فریات که و ت؟ براکهی له وه لاما و تی: له سه ر لم نوسیم تو له منت دا بو



## هئینى خىشۇرىسى و لېپۇردىن

ئەوهى سەروھەختىك كە با ھەلىكىرد بىكۈزۈنىتەوە و لەبىرم بچىتەوە، بەلام  
كاتىك كە رىزگارت كىردىم لەسەر بەرد نوسيم بۇ ئەوهى ھەرگىز نەكۈزۈتەوە  
ھەرگىز لەبىرىشم نەچىتەوە.

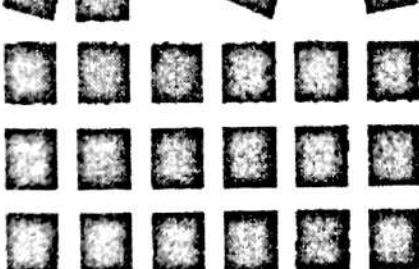
## لەركى كىردىي

ئەگەر لەنیوان و تۇۋ يەكىن لەئەندامانى خىزانە كە تدا ناكۆكى ياخود  
بەدحالىبىونىك ھە يە پىيۆيىستە دەسبەجى پەيوەندى نىوانغان باش بکەيت..  
ئەوهەشت لەبىر نەچىت چاڭە كە شىان ئەوهەيانە كە بەئاشتى دەست پى  
دەكتات.



## له خه لکی خوش ببه

مرؤوف ناتوانیت هه رخوی  
بده نهابزی. لم بدرئد و  
ده بولو و که سانهی دیکهی  
جگه له خوی که خرا بهیان  
بپی هه بلو خوشیت و ببوریت.



## میز خوشبوستی و لیبوردن

له بیرمه له سه ره تای زیانمدا بووم له وتنه وهی وانه و کورسداو پارده  
نه بwoo، خانمیک له یه کیک له دهوله ته کانه وه تله فونی بو کردم و پینی وتم: ۵۰  
هزار دانه له کاسیته کانی تو مان ده ویت. منیش پیم وت: له و قسمه یهی  
خوت دلنجیات؟ وتم: به لئن ۵۰ هزار دانه م ده ویت..

دروست چووم بو ئه وهی کاسیته کان کۆپی بکەم خاوهنى تو مارگە کە  
پىی وتم: دلنجیات له وهی کە ده ته ویت ۵۰ هزار دانه کۆپی بکەیت؟ ئابا  
پارەی پیویستت له یه بو ئه وه؟

ئە و بوبە بەرچاوى خاوهن  
تو مارگە کە وه تله فونم بو ئە و خانە  
کردو رە زامەندى خۆى له سەر  
کۆپىکردنى دەربىرى و تى له ماوهى  
ھەفتە يە کدا بېرە پارە کە حازر دەبىت..

ئىدى ھەفتە يە کو دووان و سيان  
تىپە پى و خانمە کە تله فونى نە کردو  
دواتر ھە والى ئە وەم زانى کە کۆچى  
دوايى کردو وە نە وەش بەلاو  
كارە ساتىكى گەورە بwoo بو من کە

نە مدە توانى بەرگەي بگرم نىدى ھەرچىيە كم ھە بwoo له ماوهى ھەفتە يە کدا  
فرۆشتم تاوه کو بتوانم بېرە پارە کە بىدەم بە خاوهنى تو مارگاکە..



## هېنى خۆشلۈستى و لېپبوردن

بۇ ماوهىيەكى دورودرېز نەمدە توانى له پاي ئەو كارەساتەيى كە بەسەر  
منىدا هىتنا له خانمە خۆش بىم بەلام دواجارلىقى خۇشبوم چونكە له و  
كارەدا هېچ دەست و گۇناھىنگى نەبۇو بەلكو ئەو خواتىسى قەدەر  
بۇو.

ئەم وتهىيە سەبارەت بە پەيوەندى نىوان مەرقۇ ئەوانەيى كە  
پەيوەندىيان لەگەلدا دەگرىت و كە رەنگە توشى ھەندىك سەرتىشى و  
ماندوپىشى بىكەن، لەنمۇونەي بەرىۋە بەرى كارگە ياخود كەسانى ترى  
خاوهن كار، راستە و جىنبەجى دەبىت.

---

لەبىرئەوه بەپىستە لەسەر مەرقۇ بەشىوەيەكى رەھا  
لېپبورىت و ھەممىشە بەھانە بۇ كەسانى دى بىلۇزىتەوه..

---

فعلى الإنسان أن يسامح بشكل  
مطلق ويلمس دائمًا لغيره الأعذار..

---

وهذا ينطبق على كثير من الناس كالبائع الذي قد يغش  
المشتري أو من يدللك على عنوان وهو لا يعرف فيضللك أو الجار  
الذي قد يؤذيك ببعض تصرفاته.



## هیزی خوشبویستی و لیبوردن

نہ رکی کر دیں

لکه‌سانی دیکه‌ی جگه له خوت ببوره و نهوده بزانه که همه مهوو که سیک  
خه‌وشو نه‌نگی خوی همه‌یه، له به رئه‌وه خه‌لکانی دی قه‌بول بکه بتو نه‌وه‌ی  
نه‌وانیش تتو قه‌بول بکه‌ن.



ستراتيجى لىتىيوردىن

كاتى ئەۋەھاتقۇھە كە  
لىتىيورىن و ٩٥٪ ئاوخۇيىمان  
دا يىنكرارو يىت.



## ستراتیجی لیبوردن

۱- بیرکردنه وه

لەکەس و نەزمون

۲- ئارامى و ھېمىنى تەواو

۳- خەيالىكىرىن و

گەرانە وە بۇ رابوردو

۴- ئزاو

لیبوردى

تەواوهتى

کاتن نهوهش هاتووه که لهیه کدی ببورین و وزهی  
ناخوییمان دایینکراو بیت.  
لیبوردن پرسیکی نیجکار جوان و سربراکیشه بهلام  
پیویسته لهسر مرؤف بهریکایه کی دروست و راست فیری  
بیت.

### باشترين وته

\* لوهه کانی خودای پهروهه دگاره:  
دهمه ویت لیدوانه که م دهربارهی لیبوردن به وته بکی خودای پهروهه دگار  
کوتایی پی بهینم که ده فه رمویت:

خودا لهه موو گوناهه کان ده بوریت، خودا به خشنده و به بزره بیه

(نه لزمه: ۵۳)

با لیره دا هله لوهسته له سه روشی (هه موو) بکهین که خودا لهه موو  
شتيک ده بوریت و چهندین جارو که رهتی زور نه ک ته نهها جاریک له مرؤف  
خوش ده بیت.

\* وته بیغه مبه (د.خ) له نیو فه رموده بکی قودسیدا که ده فه رمویت:

میزی خوشبویستی و لیببوردن

"نهی به نده کانم نئیوه شه و روز گوناه ده کهن و منیش له هه مهو  
گونامه کان ده بورم جا نئیوه داوای به خشینم بو بکهن تا منیش داوای  
به خشینتان بو بکه م".

\* هندیک وته وه کو ئەم وته يە:

"گه رتو به زه بیت به که م دهستادا نه هاته وه که نهی بورو و گهر  
به زه بیت به هه ژاردا نه هاته وه که کپوزایه وه، که واته چون تکای به زه بیت  
له خودا ده کهیت؟ په روهدگار به زه بیت به رانبه ر که سیک ده دردہ بزیت که  
به به زه بیت".

نئەرگى كىردىيى

بیوره بەلکو خوداش له تۆ ببوریت.



## میزی خوشبیستی و لیبوردن

### پوخته‌ی باس دهرباره‌ی لیبوردن

ئۇوه بىزانە ھەر شىڭى  
ناسروشى كە بىسىرتۇدا دىت  
لەرلاستىدا ھۆكارە كەي بۇ  
ئۇوه دەگەرىتىمۇھ كە لېبوردن  
لائى تۇبى دايىن نە كراۋى  
ماۋەتىمۇھ.



## میزی خوشبودن و لیبوردن

پیویسته له سهرت نه و کاره بکهیت که پیویسته له سهرت بیکهیت،  
له بهرنده وه گوناهه مه که و نه مو نه و جارس و توره مه که و پاشان بچیت نویشو  
نرا بکهیت و داوا له خودا بکهیت له گوناهه کانت خوش ببینت..

به لکو پیویسته له سهرت له لایه نی ناخوییه وه خوت بکهیته که سیکی  
بیکه رد و دواتر داوای لیبوردن له خودای په رودردگار بکهیت، نیدی به و  
هویه شه وه خودا بؤ هه مو و کاره کانت چاوی به زهیی له سهرت ده بینت..  
نه وه ش بزانه هر شتیکی ناسروشتی که به سهرت تودا دیت له راستیدا  
هوکاره کهی بؤ نه وه ده گه ریته وه که لیبوردن لای تو به دابین نه کراوی  
ماوه ته وه.

نه وه شت له بادبینت که پتر له ۹۰٪  
له دهوله مهندانی جیهان نه خوش گه لی  
ده رونین چونکه نه نه کار بمه وزهی  
سه رزه مینی ده گه ن و وزهی روحانی و  
لیبوردنیان له بیر چووه ته وه.

که سیک ده ناسم خاوه نی چاپخانه يه که مانگانه ۲۵ ملیون دلاری بؤ  
په یدا ده کات به لام مرؤ فیکی به خته وه رنیه و روزیک  
پیشی وتم: من له په بیهی به ده ختیدا ده ژیم.. من  
له رؤتینیکی به رده و امدا ژیان به سه رده بهم چونکه  
نه و کاره که نه مرؤ ده یکه م سبه ینیش ده یکه م و



## هیزی خرّشیستی و لیبوردن

دوینیش کردومه. نیدی من نه وهم بوق ساغبوقه که نه و منوشه وزه  
روحانیبه که روز لاوازه له بهره وهی وابه ستی خودا نییه به لکو تنهها  
به کاره کهی خویه وه سه رقاله و خودای له بیر چووه ته وه خوداش خویی  
له بیر بردوته وه ..

ئیتر منیش پیم وت: پیویسته بوق لای وزهی روحانی بگه رینیته وه.  
نه وه بو مندالنکی گرتنه خوی و چوو بوق لای هاو سه ره کهی و پیسی وت: من  
ده تبورم.. بوق یه که مین جاریش له دوای بیست سال له ئیواره جه مبونیکی  
جوان و سه رنجر اکیشدا که سه رت اپای گه رمو گوری و سوزی خیزانی بورو  
له گه ل منداله کانیدا دانیشت..

نیدی په بتا په بتا هه ستی به جوانیبه کی  
به شیوه یه کی جیاواز له شیوه یه پیشوی بینی و  
لیبوردن و وزهی روحانی بناغه ی هه موو پرس و بابه کانی زبانه ..

هه رچی سامان و کؤکردن هه وهی  
پاره شه له و وزه سه رزه مبنی به وه  
هه لدھ قولین که که س به ره و خوار  
ده بهن به لام وزهی روحانی خاوه نه کهی  
به ره و سه ر ده بات..

## میزی خوشبویستی و لیبوردن



له بهرنه ووه پیویسته له سهرت له نیوان  
ھەرد و وزەکەدا ھاوسنە بیت تاوه کو  
خوداى خوتت له بیرنه چیته ووه دەرھەق  
بەپەرسنی نه و دەرھەق بەکەسانی تر  
کە متەرخەم نه بیت یاخود ژیانی پیشەیی  
خوت فەراموش نه کەیت.

لېرەدا باسى بەسەرھاتى پیاوىكتان بۇ دەكەم كە هات بۆ ئەوهى كارم  
لەگەلدا بکات و ھەمووان پیيان وتم مەيکە ھاوبەش و شەريکى خوت  
لە بازىگانىدا چونكە قولبۇ تەلەكە بازە بەلام من بەكەسىكى رىكۈپىك و  
خاوهنى وزەيەكى روحانى بىشومارم دەبىنى كە سەبارەت  
بەدىسبلىتكىرىدىنى پەيوەندىيەكانى ئىش و كارەكەي كەم دەست و بىتوانا  
بۇو. ھەربۇيە لە بەرخۆمەوە وتم: دىيارىيەكى خودايە بۇ من كە يارمەتى  
بىدەم. دواجار لەبىرى ۱۵۰ ھەزار دۆلاردا دەستى بىريم ئىدى يەكىك  
لەهاورىيەكانم لىى پرسىم و وتم: ئەگەر جارىكى دى بگەرىتەوە كەرەتىكى تر  
كارى لەگەل دەكەيت؟ منىش وتم: بەلى لە بهرنەوهى لەو كاتەوە كە ناسىم  
لىى خۆشىوم چونكە من دەزانم ئەو پارەيەي بۇ ئەوه بىردى لە بهرنەوهى  
قەرزىكى زورە لە سەر بۇو. بەلام زور مەخابن ئەو پياوه ھەموو سەرمایە و  
پارەكەي خۆى دوراند چونكە ياسايەك ھەيە پىى دەوتىت ياساي

## میزی خوشبختی و لسیبوردن

گه رانه وه که مه بهست له وه به نه وهی که ده بینیریت و پهوانه هی ده که بین  
له همان چهشون و جور ده گه ریته وه بولات...

هروه ها به سه رهاتیکتان بول ده گیرمه وه نه وه ده سه لمینیت. ده لین

پیاویک له گه ل کوره که بیدا روو ده که ن  
شاخیک نیدی کوره که ده یه ویت بچیته  
نیو نه شکه و تیکه وه که له شاخه که دا  
ده بیت هربویه له باوکی ده پرسیت و  
ده لیت: ده توامن بچمه نیو نه و  
نه شکه و ته وه؟ باوکیشی پیی ده لیت:  
بچو. ئیتر کوره که ده چیته ژوره وه و  
له کاتی بونیدا له نیو نه شکه و ته که دا  
قسه ده کات نیدی گویی له ده نگیک

ده بیت همان قسه کانی نه و ده لیت وه هربویه باوکی باوکی ده کات و  
هه مدیسان ده نگیک ده بیستیت نه ویش باوکی باوکی ده کات له برهه وه  
کوره که ده لیت: هه گه وجه. نیدی گویی له ده نگیک ده بیت پیی ده لیت  
هه گه وجه. له کاته دا کوره که به پهله ده گه ریته وه بولای باوکی و پیی  
ده لیت: که سیک هه به له نیو نه شکه و ته که دا قسم له گه ل ده کات. باوکی  
له گه لی ده چیته ژوره وه بولی ده رده که ویت که نه و ده نگه زایه لهی ده نگه



## میزی خسرویست و لیبوردن

ههريويه به كوره کهی دهليت: ههوه زايه لهی ده نگی ژيانه، ههوهی که تو  
دهينيريت و رهوانهی دهکهيت لنه مان چهشون و جور ده گهريته وه بولات.

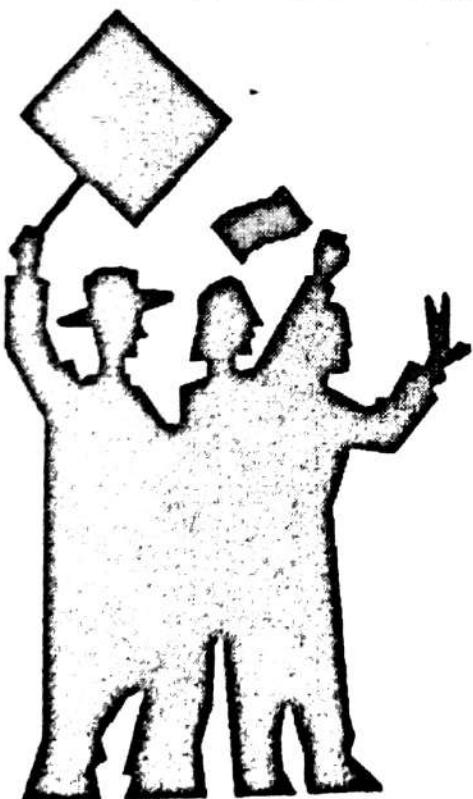
نہر کی کردہی

و ریای نه و شته به که دهینیریت چونکه جاریکی دی و به تین و تاوه وه  
دهگه پیته وه بؤ لات، له به رئه وه ئهگه ر خوشە ویستى بنیریت خوشە ویستى  
یو دهگه ریته وه نهگه ر توره بیی بنیریت توره بیت بؤ دیته وه.

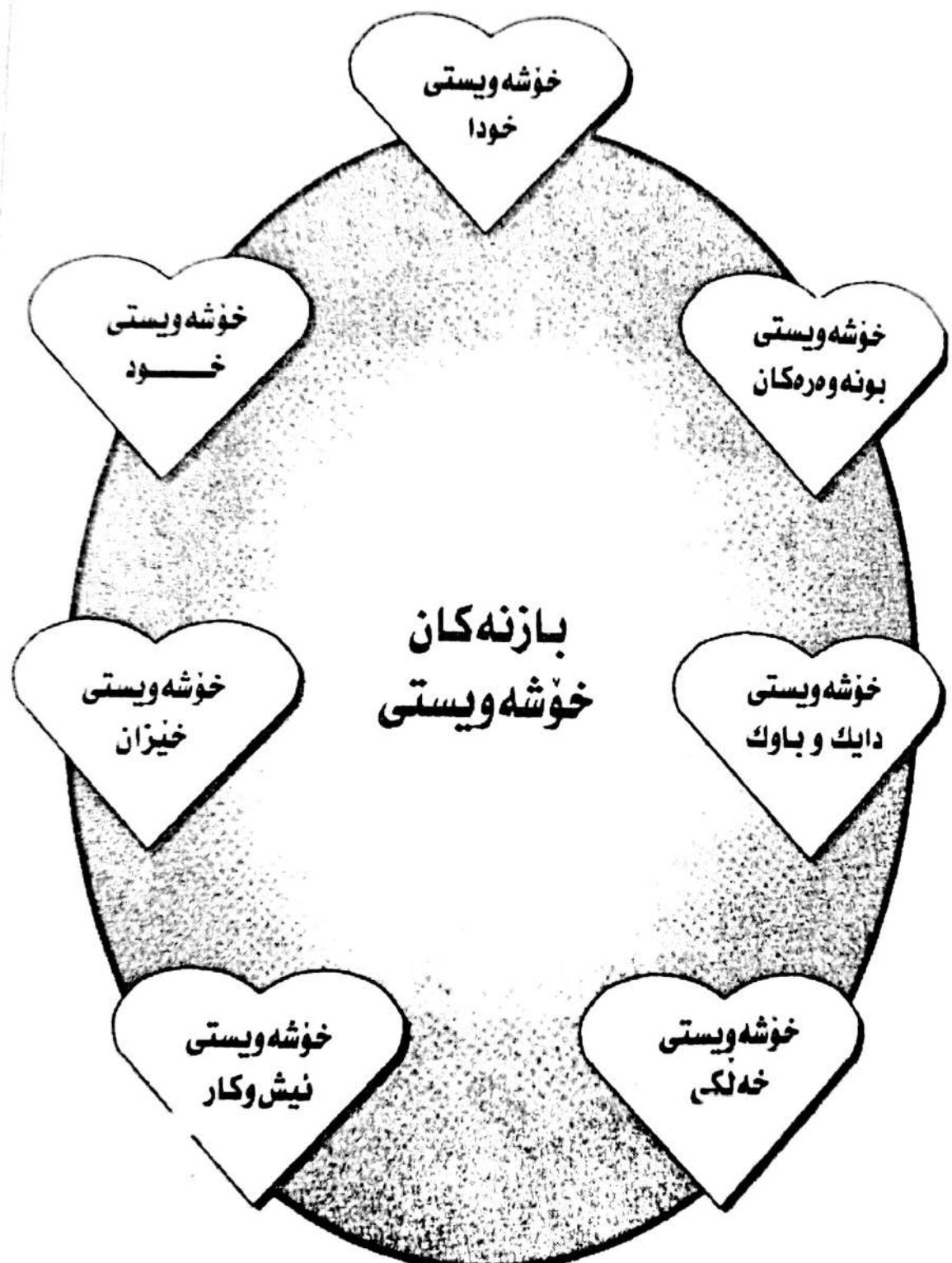


## خوشبختی

خوشبختی په رج و موجیزه ده خولقینیت،  
به م دوو چاوانهی خوم سه گو پشیله یه کم بینی  
لته نیشت یه کدیه وه نوستبون بو ئوهی یه کدی  
گرم بکنه وه نه هیلن سه رمایان بیت،  
هاردوکیان یه کتربیان خوش ده ویست و له خەمى  
یه کتربیدا بون.



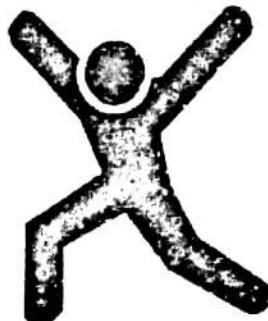
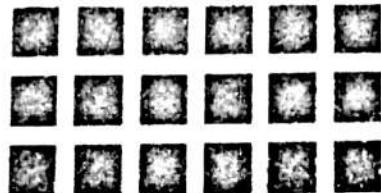
## میزی خوشبویستی و لیبیوردن



## بازندهی خوشبختی

### ۱- خوشبختی خودا پروردگار

بیویسته راه‌امندی خودای  
پروردگار کاری هدایه گنگ  
و سرافالک دری موقوف بیت  
لهم زیانهد.



## خوّشبویستی خودای بدره دگار به قسم نایت به لکو به کردار دهیت

لیره دا به سه رهاتی گه نجیکم دیته وه یاد خهونی به ووه ده بینی و  
ثاواته خواری نه وه بwoo که خودا شانبه شانی رئی بکات.. خهونی به ووه  
ده بینی و هیوا خوازی نه وه بwoo هست به بیونی خودا بکات له گه لیدا..  
خهونی به ووه ده بینی و ئومىدەواری نه وه بwoo که خودا له نیو ناخیدا  
بیت. ئیدی ئەم گەنجە خهونی لینکه و تولەخهونه که بیدا بینی له کەنار ده ریا  
ریی ده کردو شوین پییه کانی له بېرپییه کانیدا يه و هەرودها شوینپیی دیکە  
له تەنیشتییه وھیه و له ناكاو دەنگیک دیت و دەلیت: ئەوانە شوینپییه کانی  
من، به هەر حال من له گەل تۆدام، ئەدى لاواز نەبویت من به میزم کردیت؟  
ئەدى نە خوش نەبویت من چاره سەرم کردیت؟ ئەدى هەزار نەبویت من  
مال و سامانم پیدایت؟ من زور لە وه زیاتر کە تو بپروا دەکەیت خۇشم  
ده ویت.

پیاویک هە بwoo حەزى ده کرد به جۆریک بانگ له خودا بکات و ستایشى  
بکات کە كەس بە وجورە نەیکات، له کاتى بانگو نزاکە بیدا پېرە میردیکى  
له تەنیشت خۆیە وه بە دیکرد جلو بە رگە كەی سپى و ردىنى سپى بwoo و نزاو  
دوعا يە کى نقد جوان و سەرنجرا کیش بانگى له خودا دە کرد ئیدی كابرا  
نزاکەي نه و پیاوەي ئەزبەر کرد و تە ماشاي تەنیشتى خۆی کرد بۇ ئە وھى  
لەپاي نه و نزا جوانە كە لە وى بیست سوپاسى پېرە میردە كە بکات بە لام  
پېرە میردە كەي لى نە مابو ئیدی نه و پیاوە چوو بۇ لای پېغەمبەر (د.خ) و  
بە سەرھاتە كەي بۇ گىزپا يە و پېغەمبەر (د.خ) بە كابراي وەت: دەزانیت نه و

## هیزی خرخنده‌یستی و لیبوردن

پیره میزده کن بوو که گویت لیی بوو نزای ده کرد؟ کابرا وتنی: نه خیر نهی  
پیغه مبهی خودا، نازانم کن بوو. پیغه مبهی (د.خ) ده لیت: ئه و جوبیل  
بوو هاتبو بولات تاوه کو فیرى چونیتی روکردنے خودای په روه ردگارو  
چونیتی نزاکردن و سنایشی په روه ردگارت بکات بهو جورهی که خودای  
په روه ردگار پیی خوشه ..

ئه و نزایی که ئه و پیاوه له جوبیل، سه لامی په روه ردگاری لی بیت.

گویی لیبورو، ئه مه بوو:

"اللهم لك الحمد كله ولك الشكر كله ولك الملك كله وبيدك الخير كله واليak  
يرجع الامر كله علانيته وسره أوله وأخره، ظاهره وباطنه.. لك الحمد بامالك  
الملك في الاولى والآخرة حمدا دانما طيبا نقبا مباركا فيه يعلم السماوات والارض  
ومابينهما كما ينفي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ومداد كلماتك وتعداد  
مخلوقاتك وسعة عرشك ورضا نفسك حتى ترضى يا أكرم الأكرمين، لك الحمد  
والشكر ياقادر على كل شيء ويامقدار ياذا الجلال والأكرام ياحي ياقيوم بامالك  
الملك ياخالق الخلق يانور السموات والارض وما بينهما يابديع السماوات والارض  
ومابينهما ياحبيبي يا الله يا الله، اللهم اغفر لي ما مضى من ذنبني واعصمني  
فيما بقي من عمري وارزقني أعمالا طيبة ترضى بها عنى وتب على ياتواب  
ياعظيم المغفرة يا أرحم الراحمين، أكرم على بكرتك في الدنيا والآخرة يا أكرم  
الأكرمين"(\*).

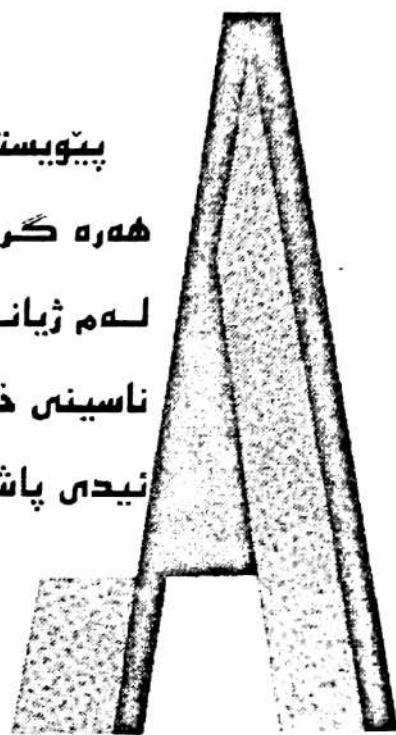
<sup>۱۰</sup> لبرهدا، لبره بایه خى ئه و نزای بە زمانی عەرەبى لە بەرئە وەی نزای جوبىلە سەلامى په روه ردگاری لی بیت.  
ھروهە بۇ ئەوهى ھەر كەسىك ويستى ئه و نزای وەكى خۆى بە زمانى عەرەبى نەرىبەر بکات بە پىويستان  
نەزانى وەرىيگىرنە سەر زمانى كوردى.



## میزی خوشبریستی و لیبوردن

نهوه به که مه نگاو بوو له لایه نه و نه سحابه پایه به رزه وه چونکه  
ویستی به جوریک خودای په روهردگار شکومهند بکات که شایستهی خودای  
په روهردگار بیت ئیدی په روهردگار به وه پاداشتی دایه وه که مه زنترین  
فریشتهی خۆی نارده لای تاوه کو فیری نه و شیوه بیه له نزاو دوعای بکات..

پیویسته ره زامهندی خوداں په روهردگار کاری  
ھەرە گرنگ و سه قالکه رهی ھەمومو مرؤفیک بیت  
لەم ژيانهدا تەنانەت ھەندیک کەس دەلین  
ناسینی خوداں په روهردگار سەرەکی و گرنگ  
ئیدی پاشماوهی باهه تو کاره کان لاوه کین.



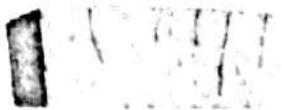
وەک دەزانین خودای په روهردگار خاوه نه و دوتۇ ناوه هەركەسیك  
بیانزانیت دەچیتە بەھەشتە وە..

نەركى سەرشانى هەر مسولمانیکىش بەرانبەر نەم ناوانە ئەوه بیه کە  
ئەزىزىريان بکات و واتا كانىان بزانیت و پاشان لە واتايان دلىبابىت کە  
په روهردگار تىايىندا خۆی پى وەسف كردووھ..

بۇ نموونە نەگەر مرؤف دەركى نەوه بکات کە نەوه په روهردگار بىقۇ  
رۇزى دەدات نەو کاتە نابىت داواي رۇزى و رۇق لەجگە لە په روهردگار

## هیزی خوشبویستی و لسیپردن

بکات و نابیت دهست له که س پان بکاته وه چونکه ده زانیت که رزقی نه و  
له ناس ماندایه نه ک له سه رزه وی ..



نهو مرؤوفه که همه میشه له کم  
په روهرد کاردا له پیه یوه ندیدایه دوچاری ذمہ و  
په زاره نابیت، نه که دوچاری شتیخیش بوو که  
له روواله تی ده ره وه یدا زیانیه خش ده رکهوت نهوا  
له راستیدا خیرو بینره و له لایه ن خود اووه به سه ریدا  
داباریوه.



## لهرکی کردہ یسی

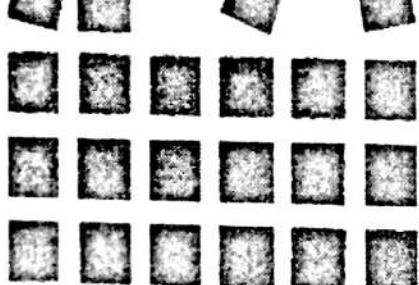
هه ولبدہ به ناوہ جوانہ کانی خودای په روهردگار ئاشنابیت گه رقدانه  
ناویکیش فیربیت پاشان ئه وه جیبہ جی بکه که ههست ده که بت خودای  
په روهردگار لهو ناوہ شایسته یه تی.

.....  
.....  
.....  
.....

## میزی خوشبویستی و لیبوردن

### ۲. خوشبویستی بونه و دره کان

خوشبویستی خود را بپردازد کار  
خوشبویستی هم مزو بونه و همه  
خوکناره کانی دهستی خود را یان لایوه  
همله قویت نیدی ج نه و بونه و رانه  
نه و همه ناده بن با خود بونه و رگه  
دیکه بن



## خوشنودیستی خودای بەراوە دگار و تەدھیت بۇندۇھە کانیت خوش بۇھىت.

لەگەل كۆمەلېك لە يابانىيە كاندا بۇوم كەنۋەر جالجالۇكە يەكم  
لە بەرپىيە كانمدا بىنى ئىدى دەستوبرد وىستم پىيى پىادا بىنیم و پانى  
بىكەمە وە لە كاتەدا يەكىك لە يابانىيە كان پىيى وتم: ئەوە چى دەكەيت?  
ئەویش وە كو تو خاوهنى روح نىيە؟ باشە ئەگەر تو لەشۈينى ئەودا  
بويىتايە حەزىت دەكىد كەسىك پىشىلت بکات و پانت بکاتە وە?  
ئىدى لەو مىۋۇقۇھە فىرى ئەم شتە جوانە بۇوم: پارىزگارىكىرىدىن لەزىانى  
بۇنە وەرەكانى خوداي پەروەردگار..

لەكەنەدا حەوزىكى مەلەكىدىن ھەيە رۇڭىك بىنیم مېرولە يەك كەوتە نىپو  
حەوزەكە وە ئىدى دەسبەجى رىزگارم كردو تەماشام كرد مېرولە كە پاش  
ئەوەي كە رىزگارم كرد راوه ستاوه جوتە قاچەكانى پىشە وە بەر ز  
كردو وەتە وەك بلىيى نىزام بۇ دەكات. دوو كچە كەم فىرى ئەوە كرد كە  
يارمەتى نازەلان بىدەن و بە فرييايانە وە بچن ئەگەر لە مەترسىدا بۇون..  
ئىدى من و ئەوان لە رىزگاركىدىن ئەو مېروانەدا پىشىرىكىتىمان دەكىد كە  
دەكەوتە نىپو حەوزى مەلەكىدىن كەمانە وە..

## میزی خوشبختی و لیبوردن

ناتوانم و هسفی نه و شادی و خوشبختی بکه مونه و خوشبختی  
لها سکردن نایهت که مرغه هستی پس ده کات نگه ر بتوانیت  
بوونه و هرینکی زیندو له مه ترسی مردن رزگار بکات و... بووه هوکاری  
رزگار کردنی له تیاچون.

بو نموونه ده بینین ئه و که سهی که له ماله که بیدا جانه و هرینک ده بینیت  
ده چیت و خوی ئاماده ده کات بو جه نگان له دژی و دک نه و هی به گز  
له شکریکی بیشوماردا بچیته وه... ئه مه له پای چی؟ ئه دی باشه چی ده بیت  
نه گه ر به بی شه له ماله که ت بیکه یته ده ره وه؟ بوچی ته نه لاه بره نه و هی  
که به هه له دا چووه و رینی که و تووه ته ماله که ت توه ئیدی زیانی لی زه و ت  
ده که یت؟ ئایا ئه گه ر تو له شوینی ئه و بویتایه و بی مه بست بچویتایه ته  
مالی یه کیکه وه پیت خوش ده بیو ئه گه ر خاوه ن ماله که به چه ک پیشواری  
لی بکردیتایه و شوینت بکه و تایه بو نه و هی بتکوژیت نه ک بو نه و هی  
له ماله که ی بتکاته ده ره وه؟

خوشبختی خودای په روهردگار خوشبختی هه موو بوونه و هر کانی  
دیکه ی لیوه هله قولیت ئیدی چ نه و بوونه و هرانه له نه و هی ثاده م بن  
یاخود له بوونه و هر گه لی دی بن، ئیدی له دواییدا وا هست ده که یت که تو

میزی خزشیرستی و لیبوردن

له شادی و به ختیاریدا ده‌زیست و هم خوش‌ویستیه به وزه‌یه کی نه و په‌بری  
جوان و به هیز کومه‌کت ده‌کات.

هه رووهها زورئك له خه لکى ده بىنین که له نیویاندا همیه دهلىت: من نه و  
جوره جانه ورانه م قىن لينىه، نه م کەسە له بەرئەوهى کە له سەرتاواه خۇى  
پىقە بول نەكراوه نېدى چۆن جگە له خۇى پىقە بول دەكرىت؟

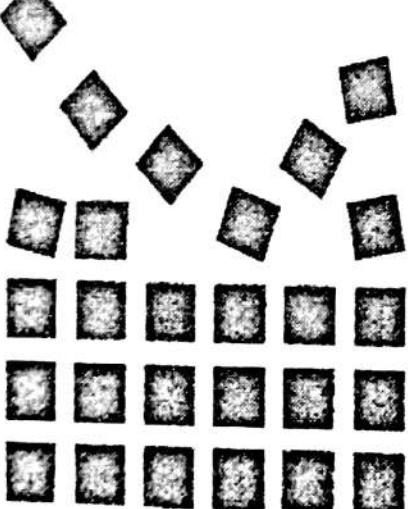
نہ رکی کردہ یہیں

سه یاری ئە و بونەوەرە زیندووانەی دەوروبەرت بکە و بیر لەوە بکەرەوە  
کە دەتوانیت بیکەيت بق ئەوەی بونەوەرەکانى خوداى پەروەردگارت  
خوش بیوویت.

## میزی خوشبویستی و لیبوردن

### ۳. خوشبویستنی خود

پیویسند لمسه رت خوت  
خوش بودیت و رایزی لینیت  
و بلیت من ئە دیاریم  
خوش دەویت کە خوداى  
بەرگار پىمى بە خشیوه



هیزی خوشبوستی و لیتیوردن

له خوش ویستیشه وه بُو خودا خوش ویستیت بُو خودی خوت سه رچاوه  
ده گریت چونکه تو په رج و موجیزه یه کیت و خودای په روهردگار دایهیناوبت  
له بېرنووه ده بیت بگه بیته قۇناغىك که تیابدا خوتت خوش بولۇت چونکه  
خودای په روهردگار له باشترين شىوه دا توى  
درrostت كردووه. په روهردگار دە فەرمۇیت:  
"مۆقمان له باشترين شىوه دا درrostت  
كردووه".





خودای په روهدگار پیّمی به خشیوه.

نہ رکی کر دھی

به بپوای تو.. همندیک له رو خسارو روواله‌ته کانی خوش‌هه ویستیت بُخودی  
خوت چین؟

## میزی خوشبویستی و لیبوردن

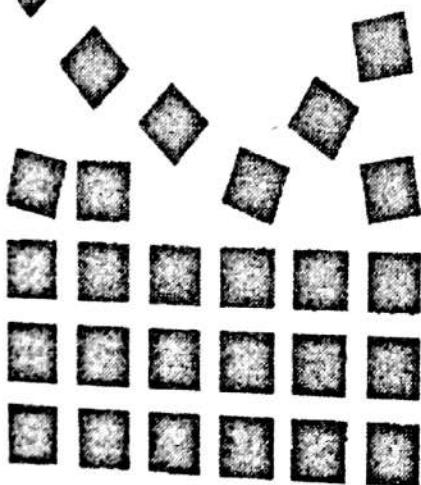
به خوشبویستی دایک و باوک

دایک و باوکت

هدراجیمهک بکمن

پیویسند له سمرات که

خوشت بوجین.



## هیزی خوشبختی و لیپوردن

لیره دا به سه رهاتی کیزیکی هژده سالانتان بو ده گتیرمه وه. نه م کیزه  
هستی ده کرد نه و نیش و کاره روزانانه‌ی که دایکی داوای لی ده کرد  
بیانکات زورن.. نیدی کیزه که بیری له رینگایه کرد و ده که به همیه وه  
به ره نگاری دایکی ببینته وه..

روزیک کاغه زیکی دایه دهست دایکی لیستیکی له خوگرتبو نه مانه‌ی تیادا

ماتبوو:

پاک کردن وه ناومال به ۵ دوکار

برپینی گژوگیا و چیمه ن به ۱۰ دوکار

سره په رشتیکردنی خوشکه که م به ۱۰ دوکار

کوی هه مووی: ۲۵ دوکار.. پاره که ش ده سبه جنی ده دریت

نیدی دایکه که ته ماشایه کی کاغه زه که  
ده کات و به کچه که کی ده لیت ده ده قیقه  
موله ت پیبده بز نه وه بیر بکه مه وه  
چون پاره که ت بدھ منی..

له دوای ماوه یه ک دایکه که کچه که کی  
بانگ کردو کاغه زیکی دایه دهست  
لیستیکی له خوگرتبو به لام نرخه کانی  
له سه رهاتی نه کرابوو..

سکپری بز ماوه یه تو مانگ به .....



## هیزی خوشبویستی و لیبوردن

مندالبون و نیش و ئازاره کانی بە.....

شیردان بە.....

ئەركو ماندو بونى بە خیوکردن بە.....

شەونخونیم لە کاتى نە خوشکە و تىندا بە.....

خۇراکدانم پېت بە.....

كۆي گشتى: هەمووی دراوه.. سۆزو خۆشە و يىستى

سەروھە ختىك كچە كە لىستە كەي خويىندەوە دەستىكىد بە گريان و

باوهشى كرد بە دايىكيدا و تى داواى لىبوردن دەكەم.. زانيم ئە و لىستە

كە من دام پېت هەمووی دراوه.

ئەگەر تو بىروات وايە و دەلىت من كورپى تاقانەي دايىك و باوكىم و

پىويسە بە باشى رەفتارم لە گەلدا بىكەن، ئەوا زىر چاك ئەوه بزانە كە تو

تەنها دايىك و باوكىكت هە يە ..

لە بەرئە وە پىويسە لە سەر مروۋ دايىك و باوكى هە رچىيە كى لە گەلدا بىكەن

ھەر خۆشى بۈۋىن. لە بەرئە وە پىويسە

فيىرى ئەوه بىبىن كە چۈن خۆشە و يىستى

بىكەين و .. چۈن لە ئامىز بىگرىن و .. فيىرى

خۆشە و يىستى راست و لە ئامىزگىرنى دروست

بىبىن. تەنانەت لە ئامىزگىرنىش رىڭابە كى

دياريڪراوى هە يە وابەستەي وزە يە .



## نه رکی کردهیم

به ریگایه کی زانستیبانه بیر بکه رووه که بتوانیت به هؤیه وه همندیک له و  
چاکه و پیاوه تی و پاداشتهی دایک و باوکت که ههیانه به سهرت وه  
بدهیته وه ...



## مېزى خىشۇرىستى و لىتپوردىن

### ۵. خۇشويىستى نەندامانى خىزان

پىويسىھ بىكەينە قۇناغىڭ  
كە تىايدا دەركى ئەۋە  
بىكەين جۇن خۇشەۋىستى  
بىكەين و جۇن ئەۋە  
خۇشەۋىستىھ ئاشكرا  
بىكەين و رايىگەيدىنن.



## هیزی خرچلویستی و لیبوردن

پیویسته له سهرت براو خوشکه کانت و هکو خویان خوش بویت.. نایا

هیچ روزتک له روزان ههستت بهوه کردوه که ده ته ویت براو خوشکه کانن

یاخود ئەندامیکی دیاریکراوی نیو خیزانه که ت له کول بکه یته ووه؟

ئیستا به سه رهاتیکی راسته قینه تان ده رباره‌ی خوش‌ویستی خیزان بز

ده گیزمه ووه. پیاویک هه بتو شهش کورپی هه بتو به ته واوی فه راموشی

کرد بون تا ئە ووه بو رفڑیکیان که سیک چاوی پیی که وتو قسے‌ی له گلدا

کرد و ئە ووهی پئ راگه ياند که پیویسته له سه ری ئە و خوش‌ویستیبی که

به رانبه رخه لکی هه یه‌تى ئاشکرای بکات و بیخانه روو..

ئیدی کابرا گه رایه ووه بۆ ماله ووه بە شوین کوره گه ورکه بداگه را

تە ماشای کرد چووه‌تە ژوره‌که‌ی خوی ئیدی ئە ویش له ده رگای داو موله‌نسى

لی و هرگرت تاوه‌کو بچیتە ژوره‌ووه بۆ لای ئیتر کوره‌که‌ش فه رموی لی کرد.

ئەمەش کاریک بتو پیشتر باوکه که نه یده کرد..

سەروه ختیک چووه ژوره‌ووه بە کوره‌که‌ی ووت: من خوشم ده ویت..

پاشان له ئامیزی خوی گرت، کاتیک که ویستی له ژوره‌که بپواته ده ره‌ووه

کوره‌که ده مانچه بی کی له زیر پیخه‌فه که بدا ده ره‌نایه ده ره‌ووه بە باوکی

ووت: نەم ده مانچه بی بە ره بۆ خوت، بە نیاز بووم ئە مرۆ بە کاری بھیتىم.. بە لام



## میزی خوشبویستی و لیبوردن

چیتر نامه ویت به کاری بهینم. نه وجا به باوکی وت: پیویسته به همه مهو براکانه  
بلنیت که تو خوشت ده وین.

له بهونه وه پیویسته بکهینه قوانغیک که  
تیابدا ده رکی نه وه بکهین چون خوشبویستی  
بکهین و چون نه م خوشبویس تیبه  
ناشکر ابکهین..

نه گهر زانیت که نه م ساته دوایین ساته له ته مه ن و ژیانتدا ئه و کاته  
لیبورده ده بیت و به همه موان ده لبیت بمبورن و ئه وه ش بران که من خوشم  
ده وین. که واته بوجی هه میشه هه رب و شیوه یه نه بین؟

نه گهر که سیک هه بیت له نیو خیزانه که دا ناکوکی له گه ل که سیکی دیکهی  
خیزانه که هه بیت و قسهی له گه لدا نه بیت پیویسته له سه ری ئه و کاره  
نه کات. وه ک ده زانین ناکوکی نه گهر سئ روزی به سه ردا بروات خودای  
په روهدگار توره ده کات و ناکوکی شتیکه به شیک له وزه که مان به فیرو  
ده دات.. که واته ئاسانترو باشت وایه که لیبورده بیت و دواتر خودای  
په روهدگار پاداشت ده داته وه. چونکه ئیمه له نیو نه م دونیا یه دا کاتمان

نییه بُو په ژاره و بیزاری و توره بون له که سیک یان له هه لویستیکی دیاریکراو.  
 له بېرنه وه نېگەر له که سیک  
 توره بۇويت وزهی خوت  
 له توره بون و بیزاریسون و  
 په ژاره دا به فېرۇ مەدە بىلکو  
 باشتىر وايە لىتىبورىتى و نېوه  
 له ياد بىكەيت كە رويدا.



ھەربىيە بُو کە سیک كە تورهت دەكات و له بىرى نېوهى كە نېوهى و زەبەت  
 بە فېرۇ بىدات كە نېگەر بىگاتە ولايىك بُو ماوهى ھەفتەبەكى تەواو روناکى  
 دەكاتەوه، چەپكىتىكى جوان له وزه بنىرە...  
 نېوه وزه يەكى بىشومارە خودا پىنى بە خشىويت و يەكسانە بەپتر لە ٨٠  
 مiliar دۆلار. نېوه بىزانە كە ژيان كورتە و دووبارە نابىتەوه...

نہ رکی کر دیں

کے سینک کے تو خوشت دہویت، پیئی رابگھیہ نے کہ خوشت دہویت۔



## ٦. خوشبویستی نیش و کار

فیربه جون بسمرئو با دخوه  
کهندو کفسپانه دازلیت که دینه  
سمرایگات هدر او ها فیربه جون  
له گهله دخوه هدلمه راجه  
هدلوبیستانه دار ناتوانیت  
بسمرایاند از لیت و که حمزیان لی  
ناکدیت و قایلت ناکهن. هدبکدیت و  
بگونجیت.



## میزی خوشبویستی و لیتیوردن

نهو که سانه چهندن که به کرده وه کاره کهی خویان خوش ده ویت؟ نهو  
که سانه چهندن که به یانیان به خوشبیه وه هله دهستن چونکه ده چن بو  
سهر کاره که یان؟

نهو که سانه چهندن که کاره کهی خویان خوش ناویت و ده یانه ویت بچنه  
بو سه ر کاره که یان و هاوردیکه یان لهوی نابین؟ نهو که سانه چهندن که حمز  
به دیارنه مانی به ریوه به ره که یان ده که ن؟

پیویسته له سه رت فیریت چون کاره کهی خوت خوش بعویت و چون  
به هه موو کوششیکته وه خوتی بو ته رخان بکهیت..

نه گه ر بتھویت وه ربگرت و ببهیت ئهوا پیویسته له سه رت بدھیت و  
ببه خشیت.. بو ئه وهی موچه که ت وه کو شیری به ری دایک حه لال بیت..  
پیویسته له سه رت کوشش بکهیت بو ئه وهی شایانی ئه و پاره به بیت که  
وھری ده گریت.

نه گه ر تو کاره که ت حمز لئن نه بیت  
کوششی تیادا بکه بو نه وھی نهو کاره ت حمز  
لئن بیت چونکه رنگه که مته رخه مییه که  
له لایه نس خوتھو وھ بیت..

فیریه چون به سه ر نهو بارود دخ و کهندو کوسپانه دا زالبیت که دینه سه ر  
ریگات. هروه ها فیریه چون له گه ل نهو دخ و هه لومه رج و هه لویستانه دا که

ناتوانیت به سه ریاندا زالبیت و که حمزیان لی ناکهیت و قایلت ناکه،  
مهلکهیت و بگونجیت. بو نهودی که بتوانیت له قوئناغیکه و بچیت بو  
قوئناغیکی تر په روشی نهوده بواری کارهکهی خوتت حمز لی بیت و له گل  
نهو نه دفع و هله لومه رجانه دا بگونجیت که گورینیان له وزهی تودا نیه...



نهوهش بزانه که تو  
ناتوانیت سه رکه و تو بیت  
یاخود ناتوانیت له بواریکدا  
داهیتان بکهیت که حمزت لیں  
نه بیت.

### چونکه هیچ که سیک نالیت

من حزم له کارهکهی خوم نیه به لکو پیویسته له سه رت فیریت چون  
کارهکهی خوتت خوش بسویت. له برنه و مه لی کاتیک که نیشیکی تر  
ده دوزمه وه حالم باشت ده بیت.. چونکه نهو کاته حالت باشت نابیت..  
چونکه کومه لیک ههستی خراب و نیگه تیقت به رانبه ریشه کونه که ههیه  
نه گه ر بچیته سه ر کاره تازه که نهو ههسته خراپانه له گمل خوتدا ده بیت  
چونکه تو پروگرام کراویت، هربویه له وه دلنيابه که تو له سه ر کاره  
تازه که تو شی هه مان نهو بابه تو شته خراپانه ده بیت که له نیشی

## میزی خوشبوستی و لیبوردن

یه که مجارتا هه بون چونکه تو خوتت بردووه ته سه رکاره تازه که بی  
نه وهی نه و هستگله خراپانه بگوییت..

له به نمه وه نه که بیت به پشت به سه تن  
به هه هستگه لی نه ران و نیکه تیغ دهست له هیج  
نیش و کاریک هه لبکریت..

پره به خوت بد و بچوره سه رکاریکی تازه ئه ودهمه ده بینیت له و  
کاره تازه يهدا گه وره ده بیت و گه شه ده که بیت به لام هه تا به رانبه رکاره  
کونه که هستگه لی خراپ و نه ریت هه بیت ئه و هستگه لانه له نیو ناخندا  
گه وره ده بن چونکه میشک وازت لی ناهینیت و ناویه ناو هه ربریتی  
ده خاته وه و ئه گه ر توشی کیش بیه کیش هاتیت ئه ودهمه میشک هه رد و  
گرفته کون و تازه که ت ده هینیت وه به رد هم.

ناتوانیت له هیج کایه و بواریکی زیاندا سه رکه و تو بیت ئه گه ر تو قینو  
رقت له و بواره بیت، له به رئه وه ئه گه ر تو قینت له ئیشکردن بوو  
له شوینیکی دیاریکراودا ئه وا تاییدا سه رنکه و تو ده بیت و ماوه بیه کی  
دورودریزتریش له و شوینه دا ده مینیت وه ..

## هیزی خوشبویستی و لیبوردن

با وايدابينيin که تو، ويژاي قييت له و بواره، له بواره که دا سره رکه و تو ش بوويت، به لام سه رو هختيک که له سره نه و بواره لاده چيت و نامينيت قين و بوغزه که ت له گه ل خوتدا ده به يت..

له نه زمونه کانته وه فيربه و ويتناي خوت له داهاتو دا

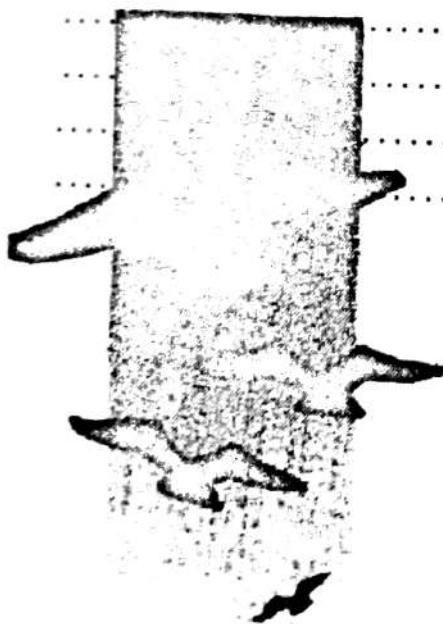
بکمه نه وه بازنه که نهمه تنهها قوناغيي که وه هېچىن  
ترو، نه مانه به گردد اچونه وه و له مېره کانى ژيان و  
بارود دوخ هه ميشه و هه ممو و کات هه ر به گوېره هى  
خواستى تو نابيit..

له برهه وه پېويسه له سه رت بى هېچ مه رجيک کاره که ت خوش بوويت  
چونکه خوشبویستنى ئىش و کار خوى له خويدا به هايى که و مروق تنهها کاتيک  
ده توانىت له ماوهى ژيانه کرده بىه کي دا سره رکه و تو بىت و خاوهنى  
ده ستكه وت بىت نه گه ر کاره که خوى خوش بوويت و په روشى  
سره رکه وتنى بىت.

## میزی خوشبوستی و لیبردن

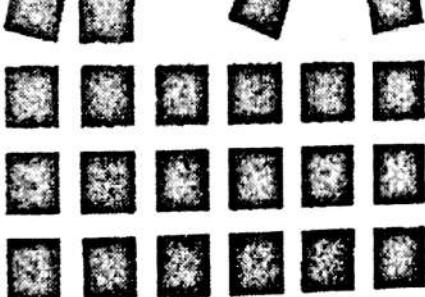
### نهرکی کردهی

۲ شت دهستانیشان بکه که ده توانیت بیانکه بیت بوق نهودی له نهندازهی  
خوشہ ویستیت بوق نیش و کاره که ت زیاتر بکه بیت.



۷. خوشبختی خه لکی

ئەو سەوشتى ناوخۆيى  
و ناوخىكى مەۋەقە كە  
پەيوەندى ئەو مەۋەقە  
بە كەسانىتەرە دەستىشان دەكات.



## هیزی خوشبویستی و لیبوردن

پیویسته له سه ر مرؤفه خه لکی به بی هیچ مه رجیک خوش بوویت چونکه  
مرؤفه ناتوانیت هر خوی به ته نها ژیان به سه رب هریت له برهنه وهی نه وه  
سروشتی ناوخویی مرؤفه که په یوهندی ئه مرؤفه به که سانیتره وه دیاری  
ده کات..

ئه گهر مرؤفه له ناخی خوی وه خه لکانی دیکهی خوش بوویت و هولبدات  
له پرده کانی په یوهندی و پیکگه یشتني له گه لخه لکانی تردا زیاتر بکات  
نه ودهمه که سانیتری خوش ده ویت و ئه وانیش هه مان ههستی له گلدا  
ئالوگور ده که ن..

به لام ئه گهر مرؤفه له ناخی خوی وه  
قینی له خه لکانی تربیت و  
چاوه روانی خراپه و وه بیان بیت ئه و  
کاته له که سانی ده دروبه ری ته نها  
ته ماشای لایه نی تاریک و نوته کی  
که سایه تبیان ده کات چونکه ئه و  
له که سانی دیکه دا چیتر نابینیت  
ته نها هه مو شتیکی به دو خراپ و  
تاریک نه بیت. له برهنه وه گومانیش  
له وه دا نییه که ئه م مرؤفه دواتر



## هیزی خوشبویستی و لیبوددن

قینی له که سانی ده و رو به ری ده بیت نیدی هر که سیک بن. چونکه نو  
قینه له نیو ناخی خوبیه وه هلدنه قولیت و زاده هی ره فشار کردنی نیب  
له گه لیاندا..

ده گیرنه وه پاویک چوو بو لای سوکرات و پینی وت: من دهمه ونیت له گه  
نیوه له م شاره دا نیشته جیبم، جا دهمه ونیت بزانم حالی خه لکی نه م شاره  
چونه؟ سوکراتیش پینی ده لیت: نه دی حالی خه لکی نه و شاره هی که تویی  
لیبویت چون بwoo؟ کابرا پینی ده لیت: خه لکی خراب بعون.. کسم تیادا  
شک نه بردن که خوشیان بwooیم. نیدی سوکرات پینی ده لیت: خه لکی نه م  
شاره ش کتو مت وه کو خه لکی شاره که هی خوت و همان و هیچیان له گه  
نه واندا جیاواز نیبه له به رئه وه بگه ریزه وه بو شاره که هی خوت با خود بچو  
بو شاریکی دی جگه له شاره که هی نیمه..

سوکرات ده رکی به وه کرد بو  
که خوش ویستی و قین له نیو  
ناخی که سه که وه هلدنه قولیت  
هر بزیه ویستی پیاوی به که م  
له شاره که دوور بخاته وه به لام  
پیشو ازی له پیاوی دووه م کرد.  
له به رئه وه پیویست  
خوش ویستی بن هرج بیت. بو



## میزی خسرویستی و لیبوردن

نمونه نه و دایکه‌ی که داوا له منداله کانی ده کات ژوره‌که یان پاک بکنه وه  
بتو نه وه‌ی خوشی بووین و نه و باوکه‌ی که به کوره کانی ده لیت کاتیک که  
نمره ده هیتن زیاترو زیاتر خوشم ده وین.. نه مانه هه موویان له و هه له و  
چه و تیانه ن که پیویسته ئاگاداربین نه که وین ناویانه وه..

ئەرکى كىردىيى

خوش‌ویستی تو بُو خه‌لکی نیعمه‌تی خودای په‌روه‌ردگاره، هه‌روه‌ها  
خوش‌ویستی خه‌لکیش بُو تو دیسان هه‌ر نیعمه‌ته.



به خشین

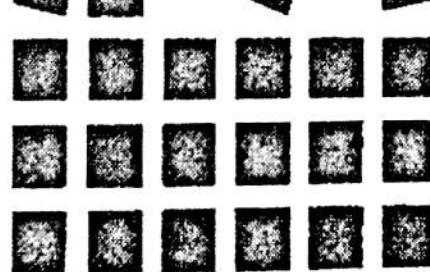
سودو

که گه که

لدر زگار کرد نی ژد و

ما سیمه

بچو که دایه.



## پیویسته مراوه بدخشنده ییت..

که ره تیک شتیکم دا به خانمیکی هه زار ئیدی هاوینیکم که  
لته نیشتمه وه بwoo پیی وتم: ئه وه چى ده کهیت؟ پیم وتم: یارمه تی  
ده ده م. براده ره که م پیی وتم: نور که سی تری جگه له و هن..  
ئه و یارمه تیبیه که تو یارمه تی ئه و ده دهیت هیچ کاریگه ریبیه کی نابیت.  
ئیدی وتم ئیستا به سه رهاتیکت بۆ ده گیرمە وه به لکو شتیکی لیووه  
فیربیت.. پیاویک لە کەنار ده ریا یەك دانیشتبوو ده ریا کە شەپۆلی ده داو  
ده مات و ده چوو، خانمیکیش لە نزیک ده ریا کە وه دانیشتبوو کاتیک کە  
ده ریا کە شەپۆلی ده هینا بۆ کەناره کە وردە ماسی لە گەل خویدا ده هینا بۆ



کەناره کە ئیدی نە یاندە تواني جاريکى  
دیکە بچنه وه نیو ئاوه کە وه.. کابرا  
خانمە کە بىنى ماسىيە کانى ده گرت و  
جاریکى دیکە ده يختە وه نیو ئاوى  
ده ریا کە وه..

خانمە کە بۆ ماوهی شەش کاتژمۇر  
لە سەر ئەم کاره بەردە وام بwoo و کابرا  
چاودىرى کردو تە ماشاي كرد، کاتیکیش

## هیزی خوشبویستی و لیبودن

که بینی هر ته او نابتت ئیدی لیس چووه پیشەوە و پیشى و تە: ئەوه تو

خەریک چىت؟

خانەكە پیشى دەلىت: ماسىيەكان جارىكى دى دەخەمەوە نىتو  
دەرىاكەوە بۇ ئەوهى مردار نەبنەوە. كابرا پیشى دەلىت: ماسىيەكى نەبو  
كە ئارىكى زور هەن.. تو بەم كارە بىسۇد خوت شەكەت دەكەيت..  
ئىدى خانەكە ماسىيەكى بچوکى گرت و خستىيەوە نىو ئاوه كەوەو،  
بەدەم ئەو كارەوە و تى: كەلکو سودەكە لەرزگارىرىنى ئەو ماسىي  
پچوکەدايە.

لە يادمە رۆزىكە هەرچى پارەيەكم ھەبوو لەكىسم چوو و تەنها ۱۰۰۰  
دۆلارم پى بۇ ئىدى چۈرم بۇ مزگەوت بۇ ئەوهى نويىز بکەم..

لەپاش تەواوبونى نويىز ئىمامى مزگەوتەكە و تى مزگەوتەكە پىتىسى بە  
۱ دۆلارە بۇ ئەوهى موکەبەرەيەكى بۇ دابىرىت. منىش ھەرچى پارەيەك

كە لە بەر باخلەمدا بۇ دەرمەتىناو دام پیشى و  
لە بەر خۆمەوە و تىم: پشتىپەنام تۆيت ئەى  
پەروەردگار. ئەوجا گەرامەوە بۇ مالەوەو  
لەلاين پىاوېتكەوە تەلەفونم بۇ كرا داواى  
لى دەكرىم كارى لە گەلدا بکەم و پیشى و تىم بۇ  
ئەو مانگانەبە چەندە كە لە بەرانبەر ئەم  
كارەدا داواى دەكەيت؟ منىش ئەم



## میزی خوشبوستی و لیبردن

ژماره يه م ليدا كه خه رجم كردبوو پاشان كه په تى ده م كرد، واته مانگانه هي ۱۰ هزار دوollar. ئيدي كابرا قاييلبوو و گرييەستىكى سى سالىي لە گەلدا كردم.

## نەركى كردىي

تۆ چەند بە رانبهر خەلکى بە خشندەيت خوداي پە روەردگاريش نە وەندە بە رانبەرت بە خشندە دە بىت.



## کوتایی

هدمو و سایلک له ساته کانی ژیانت  
به وجوره بزی و هک ندوهی دوايسن  
سات یت لهزیانتدا به باوه ره  
به خوشه و پستی خودای  
به روه ردگارو به ثوم میند و  
به خوشه و پستی بزی به تکف شانده  
بزی و نرخ و به های ژیان بزانه.



۱۰۸

## میزی خوشبویستی و لیبوردن

له زمونه کانته وه فیریه و وینای خوت له ناینده دا بکه و نه وه بزانه که  
نه مه ته نها قوانایی که وه هیچی ترو، نه مانه کهندو کوسپه کانی زیان و  
مه موو کاتیک بارودوخ هر به خواست و ویستی تو نابیت..

به لام بارودوخه کان هه رچیه کو هه رچونیک بنو له مپه ره کان  
هه رچیه کو هه رچونیک بن پیویسته هه سته کانت نه ری و پوزه تیف بن..  
کارتیکه ری ده ره کی هه رچیه ک بیت تو هیشتا هه زیندویت و هه ناسه  
ده ده بیت.. ده رفه تی نه وه ت هه یه که زیاتر له خودای په روهدگار نزیک  
بیته وه ..

دمرفه تی نه وه ت هه یه ته ندر وستیت باش بکهیت..  
دمرفه تی نه وه ت هه یه نامانجه کانت بھیتیتهدی..  
دمرفه تی نه وه ت هه یه بیتے خاوه نی خیزانیتکی  
باش..  
دمرفه تی نه وه ت هه یه خونه کانت بھیتیتهدی..

مادامه کی له م دونیا یه دا به سه رزیندویت، نه وا هه سته کانت پشتگیریت  
لئ ده کهن.. ریگا مهده نه و شته که له ناختدایه جارس و بیزارت بکات..

## هیزی خزشیریستی و لیتیوردن

نهوشه برانه که خوشویستی بناغه‌ی زیان و نیعمه‌تیکر خودای  
پهروهه ردگاره، لهه رنه وه خوت لهه بیشه مهکه که له سایه و سینه‌ی  
نهو نیعمه‌ته گهوره بهدا بژیت.

\*\*\*

# هیزی خوشبویستی و لیبوردن

گومان لەودا نییه کە ژیانی مرۆژ بەبىن خوشبویستى پايىھەمال نابىيٽ و هىچ واتايىھەكى نابىيٽ، چونكە خوداي پەروەردگار بونەوەرەكانى بەخوشبویستى دروستكردووھو بەخوشبویستىش فەرمانى پەرسىنى پىداون و ھەروەھا بە خوشبویستىش پاداشتى بەندە باش و چاكە خوازەكانى دەداتەوھ.

بۇ ئەوهى کە بگەينە قۇناغى خوشبویستى تەواو كاملىش پىويستە سەرەتاو پىش ھەر شتىكى دىكە بگەينە لىبوردىنى تەواو كامل و لەويشەوھ بەرھو ئەوين کە بەرھو قۇناغى بەخشىنما دەبات.. چونكە تو ناتوانىت بەبىن خوشبویستى بېھەشىت و بەخىندەبىت و، بەبىن لىبوردىش ناتوانىت ئەوين و خوشبویستى بکەيت و خۇشت بۇويت..

چونكە ئەم سى بابەتە:

د. ئىبراھىم فەقى

لەپلا و كراوهەكانى  
خانەي چاپ و  
بەخس رىنما



Loveform  
LOVEFORM