یەکەمین گۆڤاری کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی
لە کوردستاندا
لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

# بڕیار

57
ساڵی پێنجەم
ئازاری
2013

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

## کە لە دەرگا چوومە ژوورەوە...

## هەڵبژاردنەکانت چین؟!

## بەهارێکی نوێو هەناسەیەکی نوێ بۆ ژیان

## لەگەڵ بیارانی شاعیردا

## لە نیگای ئەوەوە

## ژوورەکەی دایەو بابە

## دۆڕاوی دڵن، یان دۆڕاوی گوڵ؟

## دەتەوێت بزانیت هاوسەرەکەت، تا چەند خۆشی دەوێیت؟

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافي)

www. iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب ( كوردى , عربي , فارسي )

ئەو کەسەی خیانەت لە وڵاتەکەی دەکات بە دوژمنی دەفرۆشێت، وەك ئەو کەسە وایە کەماڵی باوکی دەدزێتو دەرخواردی دزانی دەدات، ئەو کەسە نە باوکی لێی خۆشدەبێتو نە دزەکانیش خەڵاتی دەکەن.

ناپلیۆن

ئەم لاپەڕەیە بە سپۆنسەری
گرووپی کۆمپانیاکانی ڕەسەن بڵاو دەکرێتەوە
RASAN
Group

# NO. 57

The first Magazine Specialized in Management and Human Development in Kurdistan

لە پێناو گەلێکی خاوەن بڕیاردا

# بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

ساڵی پێنجەم - ژمارە 57 - ئازاری 2013

**خاوەنی ئیمتیاز**

ئەندازیار: مەسعود تاهیر ڕۆژبەیانی

**سەرنووسەر**

عادل محەممەد شێخانی

sarnosar@yahoo.com

**بەڕێوەبەری نووسین**

بەرزان ئەبوبەکر

**دەستەی نووسەران**

هاژە شێروانی
پەیمان بەرزنجی
محەممەد مێرگەیی
محمد هاشم محمد

پەری شێخ کەریم
بێگەرد فارس
وەهاب حەسیب
ئەسکەندەر ڕەحیم

**ڕاوێژکاری یاسایی**

پارێزەر: ئازاد محێدین

**بەشی هونەریو دیزاین**

قەیدار ڕەحیم
پشتیوان عبدالرحمن



کارگێڕی و بازاڕسازی

5

8

13

14

**ناونیشانی گۆڤار**

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

هەولێر - شەقامی تاران - کۆمپانیای ڕەسەن -
نزیک وەزارەتی ئاوەدانکردنەوەو نیشتەجێبوون
٠٧٥٠٤٤٦٣٢٣٠

E-mail: bryarmagazin@gmail.com

بەشی ڕیکلام: گۆران جەمیل
-٧٧١-٢٧٩٧٦٨ --٧٤٨-١١٢٧٨٧



دابەشکردن: کۆمپانیای پەیک
٠٧٧٠٨٦٤٩٢١٠

چاپ: کۆمپانیای پیرەمێرد

نرخ 2500 دینار

# بەهارێکی نوێو هەناسەیەکی نوێ بۆ ژیان

ئەگەر هەموو دەرگاکانمان بە ڕوودا دابخرێت، ئەوا دەرگای میری کردگار هەرگیز بە ڕووماندا داناخرێت، پروشەی باران، نمەی شەونمی سەر پەڕەی گوڵ، سروەی بەری بەیانیو چریکەی بولبولو بۆنی گوڵاوی گوڵزاری بەهارو خوڕەی ئاوی کانیاوەکان، دیمەنگەلێکی هێندە دڵڕفێنن، دڵی مرۆڤ دێننە سەما!

پیرەمێرد وتەنی: وشکە سۆفی دێنێتە گۆرانی!

بەهاری ئەمساڵیش، نۆ بەهارێکی بێ هاوتایەو دەمێکە کوردستان، وەها وەرزێکی بەخۆیەوە نەبینیوە!

هەلێکی زێڕینە بۆئەوەی پشوویەك بە ناخمان بدەینو داوە ئاڵتونییەکانی تیشکی خۆر، دڵو دەروونمان ڕووناك بکاتەوەو بە تەواوی هەستکردن بە گەورەیی سۆزو میهرەبانی خوداوەند، دەستی سوپاس هەڵبڕینو ستایشی پەروەردگار بکەین!

چونکە کاتێك ئەو دەیەوێت بە بیرو ئەوینی خۆی خەڵاتمان بکات، ئیتر کەس ناتوانێت، ڕێبەند بێت!

سەرچاوەی شادمانیو سەعادەتی مە، خوداوەندی گەورەیە، لە تاریکترین شەودا، چرای هیوامان بۆ هەڵدەکات، لە دژوارترین بارودۆخدا دەروازەی ڕزگاریو ئاسودەییمان بۆ دەکاتەوە.

زۆر گرنگە ئێمەش سود لەو دەرفەتە خوداییانە وەربگرینو لەگەڵ هاتنی بەهاری نوێدا، هەناسەیەکی نوێ بۆ ژیانێکی نوێ بە سییەکانمان هەڵمژینو خۆشیو شادمانیو هیوا بە میهرو سۆزی خودایی، هەموو کونجو کەلەبەری دڵەکانمان داپۆشێت.

با هێندە خەم لە ڕابردوو چوار مێخەی هەستو نەستمان نەکێشێو لە خۆشییەکانی ژیانی مەحرومان نەکات، با هێندە دنیا بە کوڵماندا نەدەینو بە لافو گەزافی ئەهلی دونیا خەمبار نەبین! با چاومان لە باقو بریقی تەفرەداری ئەم دنیایە نەبێت! ئەوانە بەڕاستی مەحرومن!!

خودای گەورە حیکمەتی خۆی هەیەو هیچ کارێکی بێ حیکمەت نییە!

هەرگیز مەهێڵن وەهمو خەیاڵی خراپ ئاسمانی هیواتان لێڵکەن.

خۆشبەختی ئێمە لە دڵەکانماندایە، ئەو دڵانەی کە جگە لە پەروەردگار، کەس سوڵتانی بەسەردا نییە!

سەرچاوەی دڵنیاییو ئاسودەییمان لەو باوەڕەوەیە کە لامان وایە هیچ کارێك بێ ویستی خوای گەورە نابێت!

لە بەرامبەریشدا، ئەوەی لەسەر ئێمەیە کارەکانمان بە ڕێکوپێکی ئەنجام بدەینو بەرەو ئامانجەکانمان هەنگاو بنێینو ڕانەوەستین!

خۆشەویستان بەهارەو تا دەتوانن لە خەڵاتی کردگار بەهرەمەندبنو خۆشیو شادی لە نێو خۆتانوماڵو منداڵو دەوروبەرتاندا پەخش بکەنەوە. ئێوە موژدە بەخشو شادی هێنو خەفەتبەرن لەگەڵ تاهیر بەگیشدا بڵێن:

چەمەن یەکبارە خامۆشە خرۆشی بولبولان بابێ
دڵ ئەمڕۆ ماتو خامۆشە، خودا فەصڵی گوڵ بابێ

# کارگێڕی بە گوفتار

ئازا ئەو کەسە نییە کە زۆرانبازێکی بە توانا بێت، بەڵکو ئازا ئەو کەسەیە لە کاتی تووڕەبووندا دەتوانێت جڵەوی خودی خۆی بگرێت!

پێغەمبەر محەممەد (د.خ)

ئەوەی شەرم لە خەڵکی بکات، بەڵام شەرم لە خودی خۆی نەکات، ئەوە هیچ ڕێز لە خودی خۆی ناگرێت!

ثەعالیبی

جوانی، بێ شەرم، گوڵێکی بێ بۆنە!

پۆشکین

ئەو شوانەی شانازی بە گورگەوە دەکات، بەرخی خۆشناوێت.

دیدرو

قسەی زۆر، نیشانەی لاوازی ژیرییە.

دومیلی

ئاشتی، دایکی شیری هەموو وڵاتە!

هزیودوس

# هەڵبژاردنەکانت چین؟!

لە ژاپۆن یەکێك لە ئیمپراتۆڕەکان پێش هەموو جەنگێك شێروخەتی بە دراوێکی ژاپۆنی دەکرد، ئەگەر وێنەی سەر دراوەکە هاتەوە ئەوا پێی دەگوتن: "سەردەکەوین" ئەگەر نوسین، واتە خەت هاتەوە، ئەوا دەیگوت: "شکست دێنین"، بەڵام ئەوەی جێگای سەرنج بوو، ئەم پیاوە هەمیشە بەختی شێربوو، بەردەوام دراوەکە بەڕووی وێنەکەدا دەکەوتو سەربازەکانی زۆر بە حەماسەتەوە دەجەنگین، تا سەرکەوتنیان بەدەستدەهێنا.

ساڵان هاتووو چوو ئیمپراتۆر سەرکەوتن لە دوای سەرکەوتنی تۆمار دەکردو توانی وڵاتی ژاپۆن یەکبخاتو ببێتە ئیمپراتۆری یەکەم، بە شێوەیەك دەسەڵاتی پەیداکردبوو کە کەس نەیدەوێرا بیر لە هێرش کردنە سەر ئیمپراتۆریەتەکەی بکاتەوە...

بەڵام کۆتایی ژیان مردنەو دەسەڵاتو دەوڵەت بەرامبەر بە مەرگ چییان پێناکرێت!

لە کاتی سەرەمەرگو کۆتا چرکەکانی ژیانیدا، کوڕەکەی کە لە دوای خۆی دەبووە ئیمپراتۆر، چووە لای باوکیو پێی گوت:

باوکە گیان، دەمەوێت ئەو پارچە سکەیەم بدەیتێ بۆ ئەوەی ڕێورەسمی درێژە پێبدەمو سەرکەوتنی گەورە بەدەستبهێنم!

ئیمپراتۆر بەوپەڕی شەکەتیو ماندوێتییەوە دەستی برد لە باخەڵیدا سکەکەی هێنایە دەرێو دایە دەستی کوڕەکەی.

کوڕەکەی کاتێ تەماشای دیوی یەکەمی کرد بینی وێنەیە کە هەڵیدایەوە، بۆ ئەوەی تەماشای دیوەکەی دی بکات توشی شۆك بوو، بینی ئەویش هەر وێنەیە!!

بێئەوەی ڕەچاوی باری تەندروستیو حاڵەتی دژواری باوکی بکات، بە باوکی گوت: "تۆ فێڵت لەم خەڵکە کردووەو بە درێژایی ئەم هەموو ساڵە فریوت داون، ئێستا من چییان پێ بڵێم، بڵێم: باوکم پاڵەوانێکی فێڵبازە؟!"

لە وەڵامدا ئیمپراتۆر گوتی: "من کەسم فریو نەداوە، ئەمە گۆڕەپانی ژیانە کوڕم، کاتێك کە دەچیتە نێو جەنگێك دوو هەڵبژاردنت لەبەردەمە یەکەمیان سەرکەوتنو دووەمیان ... پاش بێدەنگیەکی کورت: سەرکەوتن! ئەوەی کە ئاواتی سەرکەوتن بێت هەرگیز شکستو دۆڕان هەڵنابژێرێت!!"

لەم چیرۆکەوە فێردەبین:

١- دەبێت بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن، ببینە شەیدایەکی سەودا لەسەرو هەمیشە لە خەیاڵماندا بێتو خەوی پێوە ببینین.

٢- دەبێت لە فەرهەنگماندا شکستو دۆڕان بسڕینەوە، ئەگەر هاتە ڕێگاشمان بە ڕووداوێکی تەمەنکورتی دەزانینو دەیکەینە ئەزمونێك بۆ سەرکەوتن.

٣- ئەبوبەکری سدیق دەفەرموێت: داوای مردن بکە خودا ژیانت پێدەبەخشێت، واتە لە مردن مەترسەو بە دوایدا، بچۆ خودا تەمەنت درێژدەکات.

کوردیش دەڵێت: ئەوەی بترسێت ناخەلەسێت!

کەواتە: بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن وچان مەدە!

٤- ڕاستگۆیی لەگەڵ میللەتدا گەورەترین سیفەتی سەرکردەیە، لەبەرئەوە بوو کوڕی ئیمپراتۆر ئەوەندە بەو کارەی باوکی ناڕەحەت بوو.

٥- سەربازەکان هەمیشە ڕۆحی سەرکەوتن لە پێشەواکانیانەوە وەردەگرن، کاتێك سەرکردەکان شەیدای سەرکەوتننو سرودی بۆ دەڵێن، جەنگاوەرەکان شکست نازانن!!

٦- هەمیشە لە ژیانتدا سەرکەوتن هەڵبژێرە، یا سەرکەوتن، یا سەرکەوتن، نەك یا سەرکەوتن، یا دۆڕان.

# تەنها بۆ سەرکردەکان

ئەگەر ناتەوێت سەرکردە بیت، ئەم لاپەڕەیە مەخوێنەرەوە!

پێم باشە بە گەورەیی بژیم بۆ کاتێکی کورت، نەک بە بچوکی بژیم بۆ کاتێکی زۆر.

ئەسکەندەری گەورە

سەرکردەی لێهاتوو ئەو کەسە نییە کە کاری گەورە ئەنجام دەدات، بەڵکو ئەو کەسەیە کە وا لە کەسانی تر دەکات کە کاری گەورە ئەنجام بدات.

ریناڵد ریگان

سەرکردایەتی و فێربوون و خوێندن هاوڕێی یەکترن.

جون کیندی

چاوەڕوانی ئەنجامێکی جیاواز مەبە، لە کاتێکدا تۆ بە کارەکەت هەڵدەستیت بە هەمان شێوەی جاران.

ستیفن کوفی

باشترین شت لە کاری بە کۆمەڵدا، ئەوەیە کە هەمیشە یەکێك هەیە هاریکاریت بکات.

مارگریت کاتی

تەنیایی باجی سەرکردایەتییە.

ێچ ویلەر

# 500 بیرۆکەی قەشەنگ بۆ ڕێکخستنی هەموو شتێک...

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

**٢٦٢- لیستێك بۆ بەسەربردنی کاتێکی خۆش:**

با هەمیشە لیستێکت هەبێت کە تێیدا کۆمەڵێك شت هەبێت بۆ بەسەربردنی کاتێکی خۆش دیاریت کردبن، وەك: (چوون بۆ چێشتخانەیەك، فیلمێکی سینەمایی، سەیرکردنی شریتێکی ڤیدیۆ، خوێندنەوەی کتێبێك، یان کڕینی شریت، یان سیدییەك، کاتێك هەریەك لەم کارانە ئەنجام دەدەیت لە لیستەکەدا ڕەشیبکەرەوە، ئەگەر یەکێك لەو چێشتخانانەی کە ژەمێك نانت لێخواردووە بەدڵت بوو، ناوی ئەو چێشتخانەیە لە دەفتەری یادەوەرییەکانتا بنوسە.

**پۆست.. ٢٦٣- جێنوسینێکی سەیبار، (بۆردی گەڕۆك):**

ئەگەر حەزت لێنەبوو لەسەر مێزەکەت دانیشیت، ئەوا تۆ پێویستت بە جێنوسین (بۆرد- مێزێکی) جوڵاو هەیە کە لە تەختەیەکی پتەو دروستکراوە، جۆرە بۆردی تر هەن کە سوکەڵەنو لە پلاستیك، یان حەیزەران دروستکراون، جێگای هەڵگرتنی کاغەزو نامەو زەرفو پولیشی هەیە، هەروەك جێی ئەو وەسڵانەشی هەیە کە پێویستە پارەکانیان بدەیت، بەڵام ئەو نامانەی کە پێویستە وەڵامیان بدەیتەوە، ئەوا چاکتر وایە بچیتە سەر کورسیو مێزەکەتو بە کورتی وەڵامیان بدەرەوە.

**٢٦٤- سەنتەری پۆستەی تایبەت:**

لە ماڵەکەتدا شوێنێك بکەرە سەنتەری پۆستە، ئەو فرۆشگایانەی کە پێویستیەکانی نوسینگەو فەرمانگەکان دەفرۆشن پڕن لە شوێنی پاراستنی نامەو ڕێکخستنیان، ئەم شوێن نامانە بەش بەشکراوە بە خانەی لە یەکتر جیاوە کە دەتوانی بە پێی بابەت نامەکانتی تێدا ڕێکبخەیت. یەکێك لەو خانانە تایبەت بکە بە نامەی جۆراوجۆرو هەمەڕەنگەوە.

**٢٦٥- بانگەوازی پۆستە:**

نامەکانت بە پەرشوبڵاوی لەسەر مێزەکەت جێ مەهێڵە، لەسەر زەرفی نامەکە ئاماژەیەك بنوسە، ئەو نامەیە بۆئەوەیە بیخوێنیتەوە، یان وەڵامی بدەیتەوە، یان هەڵیگریت، یان فڕێی بدەیتو بە خێرایی ئەو ئاماژەیەش جێبەجێ بکە کە لەسەر زەرفەکە نوسیوتە. وردەکاری لەو نامانەدا بکە کە هەڵیاندەگریتو بزانە تا چ ڕادەیەك پێویستت پێیانەو لە داهاتوودا ئەگەر پێویستت پێیان بوو، ئایا بە ئاسانی دەیاندۆزیتەوە؟! کاتەکانت لەوە بەنرختترن کە بە پڕکردنی دۆسییەکانتەوە بە فیڕۆیان بدەیتو ماڵەکەشت مەکەرە کۆگای کاغەزو دۆسییەو کارێك بکەیت زیاتر لە ئەرشیف بچێت نەك ماڵ.

**٢٦٦- بۆ پێداچوونەوە:**

ئەگەر ژمارەی ئەو نامانەی دەگەنە دەستت ئەوەندە زۆربوو کە نەتتوانی بڕیار بدەیت بە هەڵگرتن، یان لەناوبردنیان، ئەوا دۆسییەیەك بکەرەوەو ناوی بنێ دۆسییەی پێداچوونەوە (چاوپیاخشاندنەوە)، لەو دۆسییەیەدا ئەو نامانە بپارێزە کە سەبارەت بە هاوبەشیکردنی گۆڤارو ڕۆژنامەکانو هەر بابەتێکی تریش کە جێی گرنگی تۆن، هەر نامەیەك لەناو زەرفی خۆیدا بهێڵەرەوە بەو مەرجەی لەسەر زەرفەکە بەرواری دواهەمی بەشداریکردن لەو گۆڤارە، یان ڕۆژنامەیەدا نوسرابێت، چاوێك بە دۆسییەکەدا بگێڕەوە تا خۆت لەو نامانە ڕزگاربکەیت کە بەرواریان بەسەرچووە، یان بڕیارێکت سەبارەتیان داوە، بەڵام ئەوانەی کە پێویستە سەیریان بکەیتەوە، ئەوە لە ئەجەندەی کارەکانتدا کاتی گونجاو بۆ پێداچوونەوەیان دیاریبکە.

**٢٦٧- سەد زەرفی نامەو سەد پول ئامادەبکە،** بە یەکجار هەموو پولەکان بدە لە پشتی زەرفەکان، ناونیشانی خۆشت وەك (نێرەر) لەسەر زەرفەکان بنوسە، ئەم کارە لە کاتی گفتوگۆیەکی تەلەفۆنی، یان سەیرکردنی تەلەفزیۆندا ئەنجامبدە، کە ئەم سەد دانەیە تەواوبوو، ئەوەندەی تر ئامادە بکە، با هەمیشە کۆمەڵێك پولی نرخ بەرزت هەبێت، لەگەڵ هەندێك زەرفی تایبەت بە نامەی قورسو گەورە.

**٢٦٨- دێرو بڕگە گرنگەکان:**

ئەو بڕگانەی لە نامەیەکدا بەلاتەوە گرنگن بە قەڵەمێکی ماجیکی ڕوون نیشانەیان بکە، وەك: گۆڕینی ناونیشانێك، یان بڕگەیەك کە پێویستە بەدواداچوونی بۆ بکەیت، ئەم کارە کاتت بۆ دەگێڕێتەوە کاتێك دەتەوێت ئەو بڕگەیە لە شوێنێکی تر بنوسیتەوە، یان وەڵامی ئەو نامەیە بدەیتەوە. ئەگەر پێتخۆش بوو نیشانە لەسەرنامەکان دابنێی بۆئەوەی نەشێوێن، ئەوا لەبری نیشانە دانان وەك تێبینی لە شوێنێکی تردا بینوسە.

**٢٦٩- نامەی دەنگی:**

ئەگەر دەستەکانت بە شتێکەوە گیرابوون، بەڵام مێشکت ئازادبوو، وەك ئەو کاتەی خەریکی چنینی شتێکی، ئەم هەلە بقۆزەرەوەو نامەیەکی دەنگی لەسەر شریتێك تۆماربکە، بەم جۆرە دووجار سوود لە کاتەکەت وەردەگریت، ئەمە جگە لەوەی کە نامەی دەنگی چاکترە لە نامەیەکی ئاسایی ، هەر ئەم کارە کاتت بۆ فەراهەم دەکات بۆ نوسینی نامەیەکی دەستی تر.

وەهاب حەسیب محەممەد

# کارگێڕی کاغەز

مێژوو دەگێڕێتەوە کاتێك سۆمەرییەکان نوسینیان داهێنا، لەم داهێنانەدا مەبەستیان بەڕێوەبردنی کاری ڕۆژانەی ژیارەکەیان بووە، نەك خوێندنەوەی سروودە ئاینییەکان، لەگەڵ پێشکەوتنی ڕۆژگاردا نوسینیش بەرەوپێشچووە، لەم مێژووە بە دواوە نوسین لەسەر تاتەی قوڕەوە گواسترایەوە بۆ سەر پێستی ئاژەڵ، دواتر دۆزینەوەی چاپخانە گۆڕانێکی جۆری بوو لە ژیانی مرۆڤایەتیدا، بەشێوەیەك دەگوترێت تا دۆزینەوەی چاپخانە لە هەموو ئەوروپادا (٣٠٠٠) کتێب هەبووە، بەڵام (٥٠) ساڵ پاش ئەو مێژووە ژمارەی پەرتووکە چاپکراوەکان گەیشتە (٠٠٠ ٠٠٠ ٩) پەرتوك، بەسەرهەڵدانی شۆڕشی پیشەسازیو فراوانی کارگەکانو ئاڵۆزی شێوازی کارکردن لە شوێنەکانی کارو دروستبوونی چەندین یەکەی کارکردن کە پێشتر بوونییان نەبووە، وەك: (بەڕێوەبەرایەتی تاکەکان، بەڕێوەبەرێتی بازاڕسازیو ....تاد)، هێندەی تر کارگێڕی کاغەز بوو بە پێداویستییەکی هەنووکەیی بە مەبەستی نوسینی ناوی کارمەندانو کرێکاران، دەرکردنی بڕیار، پێداچوونەوەی بڕیارەکان، دیاریکردنو دابەشکردنی کار لە دامەزراوەکانداو .... هتد.

ئەگەرچی لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا هەندێك وڵات وەك: (ئەمریکای باکوور، ئەوروپای ڕۆژئاوا، هەندێك وڵاتانی ئاسیا) شێوە نەریتییەکەی نوسینیان تێپەڕاندووە، نووسین بووە بە نوسینی ئەلکترۆنی، بەڵام وڵاتی ئێمەو گەلێك لە وڵاتانی تری جیهان هێشتا نەمانتوانیوە شێوە نەریتییەکەی نووسین (بەکارهێنانی کاغەزو قەڵەم) تێبپەڕێنین، تائێستا نووسین لە دامەزراوەکانی کەرتی گشتیو کەرتی تایبەت هەر بە قەڵەمو کاغەزەو شێوازی هەڵگرتنیش هەرشێوە کۆنەکەیە، لەبەرئەوە بەڕێوەبەرێتیو چۆنێتی بەڕێوەبردنی نووسینو هەڵگرتنی پەڕەکان گرنگییەکی تایبەتی هەیە لە چۆنێتی کارکردنو شێوازی کارکردن لە دامەزراوەکانماندا، لەم نوسینەدا هەوڵدەدەم ئەو گرنگییە پیشانی خوێنەرانی (گۆڤاری بڕیار) بدەم، چونکە بەڕێوەبردنی کاغەز لە چەرخی ئەمڕۆدا لێهاتووییەکی کارگێڕییەو پێویستییەکی ئەم ڕۆژگارەیە.

مەبەست لە کارگێڕی کاغەز چییە؟

بەڕێوەبردنی کاغەز واتە نەخشەکێشانی سیستەمێکی گونجاو کە لەگەڵ شێوازی ژیانو پێداویستییە تایبەتییەکان گونجاوبێت، سەرکەوتن لە دانانی پلانێکی گونجاو بۆ بەڕێوەبردنی کاغەز پێویستی بە: هەڵوێستەیەکی ئەرێنی، کاتی تەواو، لێهاتوویی گونجاوو بەردەوامییە.

کەڵەکەبوونی کاغەز بریتییە لە: دواکەوتنی بڕیارەکان، بەڵام بەڕێوەبردنی کاغەز واتا دەرکردنی بڕیار.

کەڵەکە بوونە کاغەز بۆچی؟ هۆکارەکانی بریتیین لە:

١- زۆری ئەو پۆستانەی ڕۆژانە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە.

٢- ئەو گۆڕانکارییە بنەڕەتیانەی لە شێوازی ژیانی گشتیو کۆمەڵایەتیدا ڕوویانداوە.

کەواتە ئەو پرسیارانە چین لە کاتی گەیشتنی کاغەزەکاندا دەبێت پرسیاریان لە بارەوە بکرێت؟

١- ئایا پێویستە پارێزگاری لەم کاغەزانە بکەم؟

٢- لە کوێدا پارێزگارییان لێبکەم؟

٣- تاکەی پارێزگارییان لێبکەم؟

٤- چۆن ئەو کاغەزانە بدۆزمەوە، (گەڕانەوە بۆ کاغەزەکان).

لەم بوارەدا پێویستە ئەم ڕاستیانە بزانرێت:

١- ئەگەر کاغەزەکانت هێندە زۆربوون نەتزانی لە کوێدا هەڵتگرتوون، ئەوا پێویستە پەڕەکانت کەم بکەیتەوە.

٢- هەموو شتێك شایانی گۆڕینە، ئەگەر پێویستی کرد دەکرێت نوسخەیەك لە کاغەزەکان پەیدا بکەیت (بەدەر لە کاغەزە گرنگەکان).

٣- ئەو زانیارییانەی ناتوانیت دەستیان بەسەردا بگریت (لە کاتی پێویستدا نەتوانیت بۆیان بگەڕێتەوە)، ئەو زانیاریانە سامان نین بەڵکو بارگرانین، چونکە شوێنێکن بۆ گردبوونەوەی تۆز، بە بینینیان هەست بە دڵتەنگیو بارگرانی دەکەیت...

لەم بارەیەوە (هەمبڵ) ڕێسایەکی هەیە دەڵێت: «ئەگەر نەزانیت کاغەزەکانت لە کوێدا هەڵگرتووە، یان لە تواناتدا نەبوو بیاندۆزیتەوە، ئەوا ئەو پەڕانە لای تۆ بەهایەکیان نییە».

سودو تایبەتمەندییەکانی کارگێڕی پەڕەکان:

١- خاڵی کردنەوەی نوسینگەکەت لە پەشێویو ڕێکخستنی پەڕەکان.

٢- ڕێکخستنی گرنگترین کارەکانت.

٣- بە فیڕۆنەدان (دەستبەسەراگرتن)ی کاتەکانت.

٤- بەفیڕۆ نەدانی توانای جەستەییو ژیریت.

٥- کارگێڕی کات ژینگەیەکت بۆ دەسازێنێت، کە یارمەتیدەری بەدیهێنانی پلانو خەونەکانت بێت.

٦- خێرا گەڕانەوە بۆ لای پەڕەگرنگەکان.

لێهاتوویی لە کارگێڕی کاغەزدا:

زۆربەی کات ئامانجێك دانانرێت بە دیهێنانی گران بێت، بەڵام کاتێکی تەواو دانانرێت بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانمان.

کەواتە فێربوونی بەڕێوەبردنی کاغەز پێویستی بە کاتە بەرووبوومی ئەو ماندبوونە کۆششێکی گەرەکە بۆ فێربوونی.

١- پێویستە نوسینگەکەت بە شێوەیەکی کرداری گونجاو بێت بۆ کارکردن.

٢- دیاریکردنی شوێنێکی جێگیر بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ پەڕەکاندا بەشێوەیەك جێگایەکی گونجاوو دوور بێت لە دەستی مندالان، بۆ ئەوەی بتوانیت بە باشی کارەکانت جێبەجێبکەیت، پێویستە شوێنی دانیشتن ڕووناکییەکی گونجاوی هەبێت.

٣- ئامادەکردنی سیستەمێکی کارا بۆ دۆسییەکان سەرەڕای دۆڵابێك لە شوێنی کاردا.

٤- ئەگەر بەدەستی ڕاست دەنوسیت، ئەوا تەلەفۆنەکەت لای چەپت دابنێ تا بتوانیت بەشێوەیەکی کارا سود لە بەڕێوەبردنی کاغەزەکان ببینیت.

٥- زیاد لە پێویست ئامرازەکانی نوسینگەی کارکردن وەك: ئەو قەڵەمانەی بە باشی لە نوسیندا بەکارناهێنرێن، ڕاستە ... تاد. لە خۆت گردمەکەرەوە تا نەبنە هۆکاری پەشێوی کارکردن لە نوسینگەکەتدا.

٦- دیاریکردنی شوێنێکی گونجاو لە نوسینگەکەتدا بۆ نوسراوی هاتوو، ڕۆیشتوو، دۆسییەکان.

٧- دابینکردنی تەنەکەی خۆڵ.

# کلیله جیاوازه‌کان!

ئا: م. هاژە شێروانی

## کلیلی چوارەم: دڵەڕاوکێو فشاری کار

دوابەدوای باسکردنی سێ کلیله جیاوازەکەی پێشووتر بۆ کارگێڕزانانی ئازیز، هەوڵدەدەین لەم ژمارەیەدا باس لە کلیلی چوارەم بکەین کە تایبەتە بە دڵەڕاوکێو فشاری کار، هەروەك گومانی تێدانییە کە لە کاتی کارکردنمان لە ڕێکخستنە کارگێڕییەکان کە لە شێوەی فەرمانگە، دامەزراو، کۆمپانیا، وەزارەت ....هتد، کە خۆی لە خۆیدا سەرچاوەیەکن بۆ فشارو دڵەڕاوکێ کە کارمەندەکانی هەستی پێدەکەن بە جیاوازی ئاستە کارگێڕییەکانی. بە جۆرێك کە زۆرینەی کارمەندەکان هەست بە شەکەتیو ماندوویی لە ڕادەبەدەردەکەن لە ناهاوسەنگی دەروونیو جەستەیی کە ئەمەشیان کاریگەری دەبێت لەسەر خودیان لە لایەكو لایەکی تر لەسەر ئەو ئەدایەی کە پێی هەڵدەستن بە شێوەیەکی نەرێنی. دیارە ئەمەش بارێکە کە هەر دەبێت ئەو ڕێکخستنە کارگێڕییانە گرنگی بەم بابەتە بدەن. ئەوەی کە لێرەشدا پاڵدەنێت بە کارگێڕی کە توێژینەوەی ئەم بابەتە بکات، ئەم چەند ڕوانگەیەی خوارەوەن:

١- ڕوانگەی مرۆڤایەتی: ئەوە دەزانین کە ڕێکخستنە کارگێڕییە سەردەمو پێشەنگەکان بەرپرسیاریەتی کۆمەڵایەتی گەورەیان دەکەوێتە سەرشان، کە پێویستی بەوە دەکات کە مامەڵەی لە گەڵ کارمەندەکان بە ڕێگایەکی مرۆڤ دۆستانە بێت، چاودێرییان بکات وەکو سەرمایەیەکی مرۆیی کە کارکردن بە بێ ئەوان مەحاڵ دەبێت، چونکە ئەو ڕوانینەی کە چەند سەدەیەك لەمەوبەر هەبوو بۆ خودی تاکی کارمەند، کە وەکو ئامێرێك سەیردەکرا لە ئێستا ئەوە نەمایەوە، هەر لەبەر ئەوەشە کە یەکێك لە سیماکانی سەردەمیانەیە کە پێی بناسرێتەوە هەستکردنیەتی بە بەرپرسیاریەتی گەورەی کۆمەڵایەتی کە دەبێت لەگەڵیدا پێویستی بە گرنگیدان بە خۆشگوزەرانی کارمەندەکانیو تەندروستی لە لایەنی دەروونیو جەستەییان بکاتە ئەولەویاتی مامەڵەکردنی.

٢- ڕوانگەی بەرهەمداری: پێویستە لەسەر کارگێڕی سەردەمی کە درك بەوە بکات کە بەرژەوەندی لەوەدایە کە گرنگی بە کارمەندەکانیو تەندروستیان بدات، ئەوەی کە بەرژەوەندی بەرهەمداریو دەسکەوتی کەوتۆتە سەر تەندروستی کارمەندەکەی لە لایەنی دەروونیو جەستەیی.

٣- ڕوانگەی داهێنانکاری: لێرەدا دکتۆر محەممەد قریوتی وایدەبینێت کە داهێنانو داهێنانکاری بەستراوەتەوە بە توانای هەڵگرتنی بەرپرسیاریەتی بە سەلامەتی عەقڵو جەستە، چونکە ئەوەتا عەقڵی تەندروست لە جەستەی تەندروستدایە.

٤- ڕوانگەی دارایی: قازانجداری، لە لایەنی داراییەوە تێکڕایی داهاتی وەبەرهێنان، وەکو داهاتی کۆتایی بەرهەمداری بەستراوەتەوە بە سەلامەتیو تەندروستی کارمەندەکان لە گەڵێك لایەن، بە ڕوونکردنەوەی زیاتر بڵێین، ئەو ڕێکخستنەی کە کارمەندێکی تەندروست کاری تێدا دەکات، پێویستی بە تێچوونی چارەسەرکردنی گەورە نییە، هەر وەك زیانیش ناکات ئەگەر کارمەندەکەی نەهاتە سەرکار بە هۆی نەخۆشی بە نموونە، هۆکارێکی تر داهاتی دارایی پەیوەندیدارە بە پشکداری کارمەندە تواناداره‌کان لەسەر کارکردنی داهێنانکاریو بیرۆکەی بەرزو بڵند. هەروەك گرنگیشە کە ئاماژە بکەین بە شوێنەواری ئەرێنیو نەرێنی بۆ ئەم دڵەڕاوکێیە، چونکە نەبوونی دڵەڕاوکێ دەبێتە هۆی ئەوەی کە کارمەندەکان هەست بە بێزاری بکەن، پاڵنەریان نەبێت بۆ کارکردن، بەڵام لە هەمان کاتیشدا ئاست بەرزی ئەم دڵەڕاوکێیە ئەوەیە کە شوێنەواری نەرێنی دەکاتە سەر ڕێکخستنو کارمەندەکانی کە لێرەدا بە سێ قۆناغ تێپەڕدەبێت:

١- قۆناغی ئاگادارکردنەوە Alarm :

ئەم قۆناغە دەناسرێتەوە کە بوونی ئاست بەرزی دڵەڕاوکێو ترسان بە تایبەتی ئەگەر هاتوو هەستی هەڕەشەکردنی، یان ترسانی سەرچاوەکەی دڵەڕاوکێ بوو، یان ئەوەی کە ئاستی دڵتەنگی لەوپەڕی دابوو کەوا دەکات سەرچاوەی دڵەڕاوکێ بریتی بێت لە دۆڕان، زیان، شکست، هەر ناوێکی هەبێت جیاوازنییە، چونکە لە لای خۆیەوە دەبێتە هۆی زیادبوونی فشاری خوێنیو بەرزبوونەوەی لێدانی دڵو چەندان نەخۆشی تر.

٢- قۆناغی بەرهەڵستکاری Resistance :

ئەگەر هاتوو دڵەڕاوکێیەکە بەردەوام بێت، ئەوا دەچێتە قۆناغێکی تر کە ئەویش قۆناغی بەرهەڵستکارییە، کە دەردەکەوێت لە شێوەی ئالییەتی بەرگریکردن کە دوژمنداری، یان ڕکابەریکردن یەکێك لە نموونەکانیەتی، کە لێرەشدا هێرشکردنە سەر سەرچاوەی دڵەڕاوکێیەکە ڕاستەوخۆ دەبێت جاچ لە لای خودی تاکێك بێت، یان لە لای کەسانی تر، یان شتەکانەوە بێت، یان ئەوەتا بە جێگەیاندنی هەڵگەڕانەوە لە لایەنی لاوازبوونی جەستەو مێشكو بیرکردنەوەو ....هتد، کە ئەوەشیان ڕەفتارکردنە بە شێوەی ڕەفتاری منداڵان.

٣- قۆناغی چەپاندن:

کە بریتییە لە ئینکاریکردنی بوونی سەرچاوەی دڵەڕاوکێو خۆلادان، یان پاشەکشەکردن لێی، هەڵوێست وەرنەگرتن سەرباری

ڕوونی ناکارایی ئەم شێوازەی کە لەگەڵ کارمەندەکان گیراوەتەبەر، ئەگـەر هاتوو ئەم شـێوازانەی بەرگریکردن سـەرکەوتووبوون لە کەمکردنەوەی هەسـتی دڵەڕاوکێ، ئەوا دەرکەوتووەکانی یاوەر بە دڵەڕاوکێ وەك: ڕاڕایی، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە ناوەدەچێت، بـەڵام ئەگـەر هۆکارەکانـی بەرگریکردن شکسـتیان هێنـا، ئەوا دەبێتە هۆی زیادبوونی هەسـتیو دڵەڕاوکێو گەیشـتن بە ئاستی برسـتلێبڕانو قۆناغـی مەینەتییەکان لە نیشـانەی نەخۆشـییە درێژخایەنەکان وەکو: نەخۆشـی دڵو دڵتووندی کە ڕەنگدانەوەی زیان لێکەوتنی ئـەو دامەزراوانە دەبێت کە ئەم کارمەندانە کاری تێدادەکەن.

سەرچاوەکانی دڵەڕاوکێو فشاری کار:

دەبێـت سـەرچاوەکانی دڵەڕاوکێو فشـاری کار چـی بن؟ بۆ وەڵامدانـەوەی ئەم پرسـیارە دکتـۆر محەممـەد فریوتی دەڵێت: گەلێك سەرچاوەیان هەیە لە کارکردن کە دەکەوێتە نێوان فاکتەری ناوخۆییو دەرەکی کە دیارە شـوێنەواری لەسـەر ئاستەکانی ئەدا دەبێـت، لە پاڵ بـاری دەروونی کارمەندەکە، پەیوەندی کەسـێتی کـە دەبێتە هـۆی ڕاڕاییو نەخۆش کەوتنی، کە لێـرەدا دەتوانین سـەرچاوەکانی دڵەڕاوکێ پوخت بکەینەوە سەرگرنگترین هۆکاری بەمشێوەیە:

- بارودۆخـی کارکـردن: دەبینین کە بـارودۆخ هۆکارێکە بۆ برسـتلێبڕینیو دڵەڕاوکێو هەستکردن بە ڕاڕایی بە گەلێك لایەنی وەك:

- ژینگەی کارکردنو شوێنی کارکردن.
- دیزاینکردنی شوێنی کارکردن.
- ئاستی ڕووناکی.
- پلەی گەرمیو بوونی شێ.

* فورسی کارەکە: وەکو:
- نەزانینی کارمەندەکە بەو ڕۆڵەی لێی داواکراوە.
- نەبوونی وەسفکردنی پیشەیی/ کار.
- ئاسـتی بەرزی ئـەدا ناگونجێت لەگەڵ کاتـی دیاریکراو بۆ کارکردن.
- ڕێژەی کار بەرزترە لە توانای بەردەستی تاکەکان.

* نەگونجـان لـە نێـوان داواکاری ڕێکخسـتنو داواکاری کارمەندەکان:

کـە ئەمەشـیان لـە یەکنەگرتنـەوەو نەگونجانی ئـارەزووی کارمەندەکانە لە هەڵسوکەوتکردن بە سەربەستیو کارکردن لەسەر گەیشتن بە خوود، لە گەڵ ئەوەی کە ڕێنماییو ڕێوشوێنەکان باسی لێوەکراوە.

ململانێی ڕۆڵی کارمەندەکان:

ئەمجـۆرەی دڵەڕاوکـێ دروسـتدەبێت لـە دەرەنجامـی یەکنەگرتنـەوەو جیـاوازی لە نێـوان پێشـبینی کارمەندەکان لە ڕێکخستنو پێشبینی ڕێکخستن لە کارمەندەکان.

ڕکابەریکردن لەسەر سەرچاوەی بەردەست:

بە زۆری وادەبێت کە ڕێکخستنەکان کاردەکەن لە ژێر ڕۆشنایی سـەرچاوەی دیاریکراو، کـەوا دەکات ڕکابەری زیاتر بێت لە نێوان یەکـە جیـاوازەکانو هاتنە ناوەوەی کارمەنـدەکان لە ڕێککەوتنو دەورو خولدان بۆ دەستخسـتنی بەشـی زیاتر، کە ئەمەش هەستی بە دڵەڕاوکێکردن زیاتر دەکات.

((جیاوازی نێوان بەرپرسو بەردەستەکان بە هۆی ململانێکردنە لەسەر دەسەڵات))..

فاکتەرە کەسـییەکان کە پەیوەندیدارە بەم حاڵەتانەی کە تاك ڕووبەڕووی دەبێتەوە:

بۆ نموونە:
- مردنی کەسێکی نزیك.
- نزیکبوونەوە لە خانەنشینبوون.
- هاوسەرگیری.
- دووگیانیو منداڵبوون.
- گۆڕینی کار.
- گواسـتنەوە لە شـوێنێك بۆ شوێنێکی تر بە بێ خواست جا لە ناوەوەی دامەزراوەکە بێت یا بۆ دەرەوەی بێت.
- پێکهاتەی دەروونی تایبەت بە تاك.
- سروشتی کەسایەتی تاك.
- پاڵنەرایەتی.
- ئاستی درکپێکردن.

جگە لەمانەی کە باسـمانکردن سـەرچاوەی ترمـان هەن بۆ دڵەڕاوکێ وەکو:

فشاری کات:
- زیادبوونی فورسایی کارکردن.
- تەحەکومنەکردن بە کات.

فشاری تایبەت بە پەیوەندیکار:
- ناڕوونی ڕۆڵی کارمەندەکان.
- ململانێ لەسەر کێشەکان.
- ململانێ لەسەر کار.

فشاری تایبەت بە بارودۆخی کار..
- نەگونجانـی بارودۆخی کار لە ڕووی بوونی کارەباو گەرمیو ساردیو ...هتد.
- بوونی گۆڕانکاری خێرا.

فشار بە هۆکاری جیاوازی پێشبینییەکان..
- پێشبینی ڕوودانی کاری ناپەسەند.
- ترس، یان هەستکردن بە هەڕەشەلێکردن.

ئاماژەکانی دڵەڕاوکێو فشاری کار:

دەبێت ئاماژە بەوە بکەین کە حاڵەتی دڵەڕاوکێو هەسـتکردن بـە ڕاڕایی لە پڕێکا ڕوونادات و کەڵەکـە نابێت، بەڵکو پلە بە پلە ڕەنگدانەوەی لەسەر ڕەفتاری کارمەندەکان دەبێت، کە پێویست دەکات لەسـەر بەڕێوەبەرەکان تێبینی بکەن، بە مەبەستی بەڕێوەبردنو مامەڵەکـردن لەگەڵیدا، لە ئاماژەکانی کە کارمەندەکانی تووشی دڵەڕاوکێ دەکات، وەکو ئەم نموونانەن:

- دواکەوتن لە هاتنەسەر کار.
- نەهاتنو نارێککاری.
- فەرامۆشکردن.
- ئەنجامدانی هەڵە لە کارکردن.
- بڕیاردانی نا تەندروست.
- دڵتەنگیو خەمۆکی.
- هاوکاری نەکردنی کەسانی تر.
- پەیوەندی دوژمنداریو خراپ ڕەفتارکردن لەگەڵ کەسـانی تر.
- بیانوو هێنانەوە بۆ هەڵەکانو ڕەفتاری بەرگری ناعەقڵانی.

لێرەشـدا پرۆسـەی بەڕێوەبردنـی دڵەڕاوکـێ، پێویسـتی بە ناسـینی سەرچاوەکەیەتی کە بۆتە هۆی ئەم دڵەڕاوکێیە، هەروەك ئاماژەمـان بـە گرنگترینـی کردن لە پـاڵ ڕەنگدانەوەی لەسـەر لایەنی جەسـتەییو دەروونی، لە دوایشدا ئەو شێوازە جیاوازانەی مامەڵەکردن لەگەڵیداو کەمکردنەوەی شوێنەوارە فشارکردووەکەی.

# بەڕێوەبردنی کات

مەسعود حەمە مراد

هەر کەسێك نەتوانێت کاتی خۆی ڕێکبخاتو بەڕێوەی ببات، ئەوا ناتوانێت هیچ کارێکیتر بەڕێوە ببات.

بەڕێوبردنی کات، واتە بەڕێوبردنی خۆت، هەموو خەڵکی بە شێوەی یەکسان لە هەفتەیەکدا ١٦٨ کاتژمێریان هەیە، ئەوەی کە دەبێتە جیاوازی لە نێوان تاکەکاندا ڕێکخستنی باشی کاتەکانو دابەش کردنیانە بۆ کارەکان.

**گرنگی کات:**

بۆئەوەی کە یەکەم هەنگاو بنێن بۆ گۆڕینی بەڕێوبردنی کاتەکان، لە خۆتان بپرسن کە چالاکییەك ئەنجام دەدەن تا چەند نرخی ئەنجامدانی هەیە؟ کەسانێك کە بەڕێوەبردنی کاتیان نییە تا ئەندازەیەك لە کاتی خۆیان بێئاگان، یان لەوانەیە تا ئێستا ئامانجێکیان نەبێت، ئەوەی کە گرنگە هەر چالاکییەك لە دنیادا مەحاڵە بێ ڕەچاوکردنی کات.

لەبەرئەوەی ژیانی مرۆڤ کۆتایی هەیە، کەواتە هەموو چالاکیەکان ڕۆژێ کۆتاییان دێت. هەر زەمانێك پێداویستی تایبەتی خۆی پێویستە، ئەگەر ئەمرۆ کە ڕۆژی ئامادەبوونە بۆ ئیشو پیشەیەکی سەرکەوتوو، ئەوا کات بە زیاد مەزانە، کاتێك چویتە ناو بازاڕی ئیشەوە، فرسەتی ئەم کارەتان لە بەر دەستدایە.

**هۆکاری بەڕێوبردنی کات:**

ئەوانەی کە دڵەڕاوکێیان زۆرە بە زۆری لە بەڕێوەبردنی کاتدا بێ توانان، لەوانەیە ئەوانە دەورە درابن بەو کارە زۆرانەی کە ئەنجامی دەدەن، کەچی کاتێك ورد دەبینەوە دەبینین کە بە ئاسانی ڕێگە بە ژینگەو دەوروبەریان دەدەن تا لە بیرکردنەوەو بەرنامەکانیاندا تێکەڵیان ببن. هەڵسوکەوتی ئەمجۆرە کەسانە هەندێجار توشی بێ جورئەتیو ناسەربەخۆیی دەبن، لەبەرئەوەی ناتوانن بە ئاسانی بڵێن: نەخێر)، بە ڕێگەی نەزانراو بەرپرسیارییەتی کاری تازە دەست پێدەکەنو سەبارەت بە زەرەرو زیانی پێشینەکانی کاری خۆیان لاوازو بێ توانان.

**دەتوانین هۆکارە سەرەکییەکانی بەرێکردنی کات، بکەینە سێ بەشی گرنگەوە:**

**یەکەم: هۆکاری کەسێتی (تاکە کەسی):**

- **ناهۆشیاری:** ئەمجۆرە کەسانە دەرك بە تێپەڕبوونی کات ناکەن، بەردەوام مێشکیان سەرقاڵی هەڵەکانی ڕابردوو، یا خەونو ئارەزووەکانی داهاتوو دەکەن.

- **بێ پلانی:** نەبوونی پلانو بەرنامە سەرەڕای زیادکرنی خەمۆکیو دڵەڕاوکێ، دەبێتە هۆکاری نەزانینی بەڕێوەبردنی کات.

- **متمانە بە خۆنەبوون:** کەسێك کە بەرامبەر بە خۆی بیرکردنەوەی گەشبینیو پۆزەتیڤی نەبێت، ئەوا خۆی بە شایستەی ژیان نازانێتو کەسێك کە شایستەی ژیان نییە، کات هیچ گرنگییەکی نییە لەلای.

- **دواخستنی کارەکان:** ئەمڕۆ نا بەیانی، دواخستن دەبێتە هۆی ئەوەی کە خەڵکانیتر بە تەممەڵ ناوت بێنن.

- **خۆخەریککردن بە چالاکییە لاوەکییەکان:** چالاکییە لاوەکییەکان دەبنە هۆی سوتانی کات، بەردەوام بیر بکەنەوە کە چالاکییەکان چەند بەهای ئەنجامدانیان هەیە.

- **بیری خراپو نێگەتیڤانە:** دژایەتی تەواو لەگەڵ خەونو هیواکانی هەیەو نابێت ئەم هۆکارە لە پلانو بەرنامەکاندا پشتگوێ بخرێت.

- **شکاندنی حورمەتی کەسێتی:** کەسانێك کە بۆ خۆیانو کاتەکانیان ڕێز دانانێن، بە جۆرێك لە بەردەستی هەموانو ناتوانن بەڕێوەبردنی کاتیان هەبێت.

- **نەبوونی چاودێری بۆ خۆت:** ئەم بابەتە پێویستی بەوەیە کەسەکە وردبینی هەبێتو بتوانێت پێشکەوتنەکانی خۆی لەبەرچاو بگرێتو چالاکییە سەرەکییەکانی بە ئاگایی تەواو ئەنجام بدات.

- **ماندوویەتی:** ماندووبون زیاتر لە بەرکەوتنەکانی ڕۆژانەوە پەیدا دەبێت، مەهێڵن کارە تەواو نەبووەکانو بەریەککەوتنەکانی کەسی خۆت بێزارت بکەن.

- **شەرم:** زۆرترین کەسانێك کە شەرم دەکەن لە بەهرەکانی کاتی خۆی بێسوود دەبێو دووچاری کێشە دەبی.

- **نەبوونی سەراحییەت:** وتنی نەخێر تایبەتە بەو کەسانەی کە بەهاو نرخ بۆخۆیان دادەنێن، ئەگەر ناتوانن بڵێن نەخێر، ئەوا پێویستە ببنە پەیژە بۆ سەرکەوتنی کەسانی دیکە.

- **لاوازی لە گوێگرتن:** زۆرترین کەسانێ کە توانای گوێگرتنیان بەکارناهێنن، لەبەرهەمەکانی کات هەمیشە توشی کێشە دەبن.

**دووەم: هۆکاری کۆمەڵایەتی:**

- **هەڵگرتنی بەرپرسیاریەتی خەڵکانی تر:** خەڵکی بە ئاسانی دەتوانن بەر پرسیاریەتی کارەکانیان بخەنە ئەستۆی تۆ.

- **هاتوچۆی زۆرو ناپێویست:** کاتێك کە بەرنامەیەکی تایبەتتان نییە بۆ ئەنجامدانی کارێك، چەند جارێك دێنو دواتر کات بە پراکتیزەیی دەسوتێنن.

- **دەستێوەردانی کەسانی تر:** زۆرێك لە خەڵکی بۆ ئیسراحەتی خۆی، دوای ئەنجامدانی کارەکانی دەستدەکات بە یاریو گاڵتەکردن، لێرەدا چ کەسێك باشترە لە تۆ!!

(ئامادەن بڵێن کە کاتی بێکاری تۆ کاتی ئیشی منە)؟ بەڕاستی چەند لە سەدی ژیانتان لە پێناو کەسانی تردا سەرف کردووە. لە کاتێکدا ئەم خەڵکانە لەو کەسانە بن کە بەسەراحەت حەزیان لەوەبێت کە بڵێیت: نەخێر.

- **هاوڕێیان:** وتنی نەخێر، بە هاوڕێیەك فورسترین قۆناغی سەراحیەتی تۆیە، لەو میوانیانەی کە دەبنە هۆی ئاڵۆزکردنی بیرتان دوورکەونەوە.

**سێیەم: هۆکاری ژینگەیی کۆمەڵکە:**

- **تەکنەلۆجیا:** مۆبایلو ئینتەرنێت گرنگترین هۆکارن بۆ لە دەستدانی کاتەکانتان، بڵێ بە هاوڕێو نزیکانت کە چ کاتێك بۆ تەلەفۆن کات دادەنێیت، سەرەکیترین هۆکار بۆ بەڕێوەبردنی کات خودی خۆتانن.

- **هۆکاری ژینگەکەت:** هەندێك شوێنی ژینگەکەت بەجۆرێك لەسەر ژیانو کات کاریگەری هەیە، کە بە ڕاستی فرسەتی بەرهەمەکانی کات ناهێڵێت، وەك دەنگەدەنگی ژووری هاوبەشی ژیانو شوێنی ئیشوکار.

لە کۆتاییدا دەڵێین: کات چاوەڕێی کەس ناکات!

و: محەممەد مێرگەیی

# پاداشتی چاکە

لەگەڵ دووبارە هاتنەوەی وەرزی بەهاردا، پەڕەسێلکەکەش لە گەشــتە زستانییەکەی گەڕایەوە بۆ هەمان شوێنی ساڵی پێشوو، کاتێك گەیشــتەوە لای هێلانەکەی، بە لایەوە زۆر سەیربوو، کە بینی چەند بێچوە پاســارییەکی بچکۆلە لــە هێلانەکەی ئەودا دەژین. ئەویش لە پاسارییەکانی پرسی:

بچکۆلەکان ئەوە لە کەیەوە لە هێلانەکەی مندا دەژین؟

پاســارییەکان وەڵامیان نەبوو، تەنها دەســتیان کردە جریوە جریوکردن، پەڕەسێلکەکە لەبەرخۆیەوە گوتی:

لەوەدەچێت بچکۆلەکان برسییان بێت... باشە.

بەمشــێوە بێچــوە پاســارییەکان دەنوکیــان کــردەوە، پەڕەسێلکەکەش هەڵفڕیو پاش ماوەیەك بە سیقەدانەیەکی پڕ لە خواردنەوە گەڕایەوە لای هێلانەکەی...

لەو کاتەشــدا دایکی پاسارییەکان گەڕابۆوە لای بێچوەکانیو خواردنی پێدەدان.

پەڕەســێلکەکە کە دایکە پاســارییەکەی بینی پێی گوت: من پێش ئێستا هاتمە ئێرەو دیتم بێچوەکانت برسییانە، بۆیە چوم خواردنم بۆ هێنان، ئایا ڕێگەم پێدەدەیت خواردنیان پێبدەم؟

پاســارییەکە لە وەڵامدا گوتی: زۆر سوپاس، کەمێك بەر لە ئێستا خواردنم بۆیان هێناو پێیانم دا.

دوای ئەوە پەڕەســێلکەکە ســەبارەت بە هێلانەکەی قسەی کردو پێی گوت:

من ئەمڕۆ لە گەشتی کۆچەکەم گەڕامەوە، بەڵام دیتم ئێوە لە هێلانەکەی مندا دەژین!

پاســارییەکەش بە هێمنی گوتی: داوای لێبوردن دەکەم، من وامزانــی بەمنزیکانــە ناگەڕێیتەوە ناو هێلانەکــەت، بەڵام لە بەیانییەوە بێچوەکانم دەگوازمەوە هێلانەیەکی تر. پەڕەسێلکەکە گوتی: نا، نابێت بڕۆن، تازە هێلانەی من بۆتە موڵکی ئێوەو من بۆ خۆم هێلانەیەکی دیکە دروستدەکەم.

پاســارییەکە پێــی گــوت: پەڕەســێلکەی بەڕێــز، تــۆ زۆر بەخشــندەی... زۆرباشــە، بەڵام ئایە لە کوێ هێلانەکەت بنیات دەنێیت؟ پەڕەسێلکەکە بە باڵەکەی ئاماژەی بە درەختێکی نزیك ئەوێ کردو گوتی: ئا لەسەر ئەم دارەی نزیك ئێوە...

پاسارییەکەش گوتی: کەوایە منو هاوڕێکانیشم هاریکارییت دەکەیــن، بەمجــۆرە گشــت پاســارییەکان کۆبونــەوەو لەگەڵ پەڕەسێلکەکە، هێلانەیەکی جوانیان بۆ دروستکرد.

پــاش ئــەوەی پەڕەســێلکەکە چوە نــاو هێلانــە تازەکەی، پاسارییەکە چوە سەردانیو دوای پیرۆزبایی لێکردنی پێی گوت:

پەڕەســێلکەی خۆشەویســت، تــۆ هێلانەی خــۆت بە ئێمە بەخشیو خوای گەورەش هێلانەیەکی باشتری پێدایتەوە.

سەرچاوە: گۆڤاری ماجد، ژمارە ١٧٦٤، ساڵی ٢٠١٢

# ستراتیژی بازاڕسازی گشتگیر

و. م. هاژە شێروانی

هەر وەك لە ژمارەی پێشوو لە بابەتی قەناعەت پێکردنی کڕیار، ئاماژەمان بەوە کرد، کە بوونی ستراتیژی پلانی بازاڕسازی کارا: بریتییە لە پرۆسەیەکی بەردەوام لە دروستکردنی بەهایەك بۆ کڕیار، کە ئەم پرۆسەیە لە توخم گەلێك پێکدێت لە (دابەشکردنی بازاڕ، ستراتیژی بازاڕ، توێژینەوەی بازاڕ، نرخدانان، شوێن، زنجیرەی بەها)، بەمشێوەیەی خوارەوە ڕوونیان دەکەینەوە:

**١- دابەشکردنی بازاڕ:** یەکەمین هەنگاو لە دانانی ستراتیژی بازاڕسازی گشتگیر، بریتییە لە شیکردنەوەی تایبەت بە دابەشکردنی بازاڕ، وەکو هۆکارێك بۆ بەڕێوەبردنی پرۆسەی دانانو پەرەپێدانی ئەم ستراتیژییەو زامنکردنی کاراییو سەرکەوتنی.. بیرۆکەی پشت دابەشکردنی بازاڕیش سەرەتایەو تا ڕادەیەك سادەیە، چونکە ئەم دابەشکردنە بریتییە لە چاوخشاندنێك بە بازاڕ بە گشتی بۆ بەرهەمەکەت، یان خزمەتەکەت وایدادەنێیت کە بەشی بچووكو سادەن لە تەحەکوم پێکردنو مامەڵەکردن لەگەڵیدا.

هاوشێوەی ئەم بیرۆکەی دابەشکردنە گۆرانییەکی بەناوبانگی (بیرت وایرنی) هەیە لە پرۆگرامی منداڵان (**Sesame Street**) کە دەڵێت: هیچ شتێك لەمانە بەوانی تر ناچێت، یەکێك لەم شتانە سەر بەوان نییە.. هەڵبەتە لە گۆشەیەکی دیاریکراوەوە، ئێمەش هەمان کار دەکەین لە کاتی دابەشکردنی بازاڕ، ئەمەش بە سەیرکردنی بە گشتیو هەوڵدەدەین کە چۆن بازاڕ دابەشبکەینە سەر کۆمەڵەی بچووك، توخمەکانی هەموو کۆمەڵەکان هاوشێوەبن لە هەمان کاتدا بمانەوێت کە کۆمەڵەکان لە یەکتری جیاواز بن!!

بە تەنها دیاریکردنی ئەم کۆمەڵە بچووکانە دەتوانین کە بەشێکی بازاڕ بە ئامانج بکەین کە پێویستە باشتر بێتو کاراتر بێتو گونجاوتر بێت، لەگەڵ خاڵی بەهێزو جیاکاری ڕکابەرداری کۆمپانیاکەمان. لە نموونەیەکی بەرچاوی دابەشکردنی بازاڕیش ئەو ڕێگایەیە کە چالاکوانەکان لە بواری ئوتێلەکان سەیری ژوورەکانی ئۆتێل دەکەن، لە بری پابەندبوون بە "یەك پێوەر بۆ هەمووان گونجاو بێت" لەم بازاڕەدا، بۆ نموونە دەبینین کە کۆمپانیایەکی وەکو (ماریۆت) سەیری بازاڕ دەکات بە گشتیو دابەشی دەکاتە سەر بەشی بچووك، بەڵام هەر بەشێکی تەرکیزی زیاترو گەورەتری گەرەك دەبێت. سەبارەت بە بەش، یا کۆمپانیا "گەشتکردنو کاتی بەتاڵ" وادەکات کە (ماریۆت) پێگەی ئۆتێلەکانی لە نزیك ئەو شوێنانە هەڵببژێرێت کە نزیك لە ناوچەی سەردانیکارانو گەشتیارانی سەرەکییە، وادەکات کە تێچوونی کەم بێتو بۆ خێزانەکان گونجاو بێت، سەبارەت بە بەڕێوەبەرانیش لە کارگێری ناوەڕاستەوە کە بە زۆری گەشت دەکەنو حەز بە حەوانەوە دەکەن تێیدا، وەکو ئەوەی لە خانووەکانی خۆیاندابن، هەروەك (ماریۆت) هەوڵدەدات کە لە شوێنە نزیکەکانو دەوروبەری ئۆتێلەکانی ڕووبەری سەوزایی زیاد بکات، تا ئەوەی کەشێکی پڕ لە حەسانەوەو ئارامبەخش ببەخشێت بە گەشتیارانی، ئەمەو جگە لەوەی کە بۆ هەر کڕیارێکی جۆری خزمەتەکەیو تایبەتمەندی خزمەتی پێشکەشکردووی جیاوازە، واتە پلە بە پلە بۆ ئەوەی جیاکارییەکی ڕکابەرداری دروستبکات لەمبوارەدا، بەمشێوەیە بینیمان چۆن ئەم کۆمپانیایە توانی کە بازاڕ دابەش بکاتە سەر بەشی بچووكو تەرکیزی زیاتری بخاتە سەر کڕیارە جیاوازەکانی، ئەوەی گرنگیشە کە تێبینی ئەوە بکەین چۆن وایکرد ستراتیژییەکانی بازاڕسازی گونجاو بێت بۆ هەر بەشێك لە بەشەکانی بازاڕی.

**٢- ستراتیژی بازاڕ:**

لێرەدا لەسەرمانە کە بپرسین چۆن خانوویەکی توندو تۆڵو تۆکمە دروستدەکەیت؟ بۆ ئەمە سەرەتا دەبێت پلانێکمان هەبێت بۆی، بە هەمان شێوەش لە کاتی بنیاتنانی کۆمپانیایەکی بەهێزو قازانجدار، پێویستە کە ستراتیژییەکی بۆ دابنێیت. کە ستراتیژی بازاڕسازی لە بنەڕەتدا بریتییە لە پلانێك کە دەرفەت دەداتە خاوەنی کۆمپانیا کە چالاکییەکانی ئاڕاستە بکات کە گونجاو بێ لەگەڵ ئامانجی کۆمپانیاو خاوەنەکەی، لە پاڵ ئەوەی کە دەبێت زۆر بە دانایییەوە پارە خەرج بکات، بۆ ئەوەی داهاتی بەرزتری هەبێت لە وەبەرهێنانەکانی.

**٣- توێژینەوەی بازاڕ:**

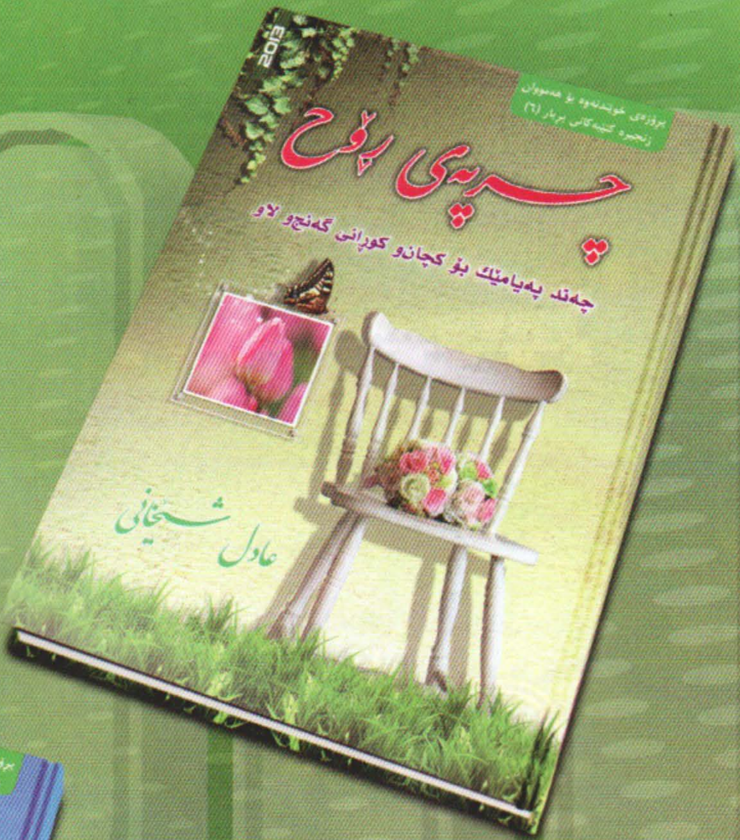
بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی وردو تەواو لەوە حاڵیبیت کە چی ڕوودەدات لەم بوارەی کە کاری تێدادەکەین، واباشە کە ئاڕاستەکانی بازاڕی ناسراو بێت لە پاڵ ناسینی ڕکابەری کۆمپانیا بۆ دەستخستنی قازانجو چاکسازیکردنو پەرەپێدانی کۆمپانیاکانیانو زیادکردنی پشکیان لە بازاڕ، هەر بۆیە توێژینەوەی بازاڕ پێویستە لە پێناو دروستکردنی بڕیارێکی باشو تایبەت بۆ کۆمپانیا، کاتێکیش کە بازاڕسازی دەبێتە فەلسەفەیەك کە لە چوارچێوەکەی سەرنجدەدرێتە سەر سەرچاوەو چالاکی کۆمپانیا لەسەر پڕکردنەوەی خواستو پێداویستی کڕیار، ئەوا لەم کاتەدا توێژینەوەی بازاڕسازی ئەو ڕێگایەیە کە دەتوانێت فەلسەفەی خۆی لێیەوە دیاریبکات، بەڵکو زیاتر لەوە کە چۆن دەستکەوتەکان دەگوازێتەوە بەوپەڕی کاراییو توانست، سەربارى ئەوەی کە توێژینەوەی بازاڕسازی بەکاردێت بۆ گۆڕانکاری توخمەکانی ستراتیژی بازاڕسازی لە کاتی پێویستیبوون، کە دەبێت ئەوەش بزانین کە توێژینەوەی بازاڕسازی ئەمانە دەگرێتەوە: دیاریکردنی گرفتو ئامانجی توێژینەوە، دانانی پلانی توێژینەوە، خستنەڕووی پلانەکە، جێبەجێکردنی پلانەکە (کۆکردنەوەو شیکردنەوەی زانیاری)، ڕاڤەکردن، ئامادەکردنی ڕاپۆرتی دەرەنجامەکان.. کە ئەمەش لایەنی بازاڕسازییە کە لێیەوە زانستو هونەر بە یەکەوە دەبینین.

# ئەم بەرهەمە ناوازەو نوێیانەی

# «بڕیار»

# کەوتە بەردیدی خوێنەرانی ئەزیز

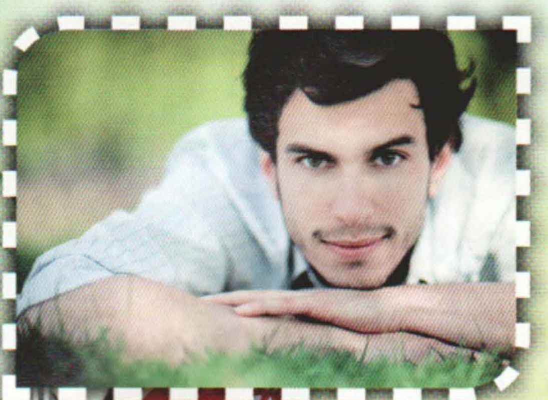
بڕیار



# گەشەپێدان

20

22



28

33

به سپۆنسەری کۆمپانیای چل چەمە

# زمانی جەستە

بەشی یەکەم

ئەوان تەنها وتەکانت نابیستن، بەڵکو تەماشای هەموو لەشو لارت دەکەن، هەموو جوڵەیەکی تۆ سەرنجیان رادەکێشێت!!

ئاوازی دەنگت، نیگاو روانینت، ئاماژەی دەستەکانت، جوڵەی سەرو بزواندنی پەنجەکانت.. هەموو ئەمانە تێکڕا پەیامەکەی تۆ بە تەواوی دەگەیەنن!

کەواتە وریابە، تۆ تەنها بە زمانت قسە ناکەیت، بەڵکو جەستەت دەدوێت!

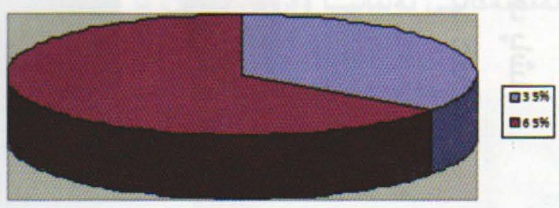
ئەمڕۆ زمانی جەستە (body language) زانستێکی سەربەخۆیەو لە جیهاندا گرنگی زۆری پێدەدرێت!

لە هەموو لێکۆڵینەوەکانیشدا ئەوە دەسەلمێت کە بەشی زمانی جەستە پشکی شێرەو پەیکی نامەبەری گوزارشەکانمانە!

زانای ئەنتروپولوجیا دوای لێکۆڵینەوەیەك گەیشتە ئەم ئەنجامە:

کاریگەری وتەکانی زمان ٣٥٪

زمانی جەستە ٦٥٪

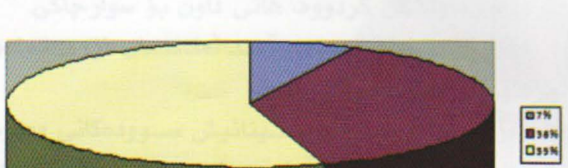



دوای ئەویش (ئەلبرت میهرابیان) لە ساڵی ١٩٧١ی زاینی گەیشتە ئەم ئەنجامە

٧٪ کاریگەری وتەکان

٥٥٪ زمانی جەستە

٣٨٪ دەنگی بێ وتە (ئاوازو لەرینەوەی دەنگ)




لێکۆڵینەوەیەکی تریش دەری دەخات کە:

٣٥٪ کاریگەری وتەکان..

٢٠٪ ئاوازو لەرینەوەی دەنگ..

٤٥٪ زمانی جەستە..

لەگەڵ جیاوازی لێکۆڵینەوەکانیشدا، هەموو لەسەر ئەوە کۆکن کە کاریگەری زمانی جەستە لە ٤٥٪ کەمتر نییە.

بەڵکو یەکێك لەو لێکۆڵینەوانەی کە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئەنجامدراوە، دەریدەخات کە زانیارییەکان لە ٨٣٪ لە رێگای بینینەوە دەگەنە مێشكو ١١٪ لە رێگای گوێچکەوەو ٦٪ لە رێگای هەستیارەکانی دیکەوە!

هەمووشتان کاریگەری زمانی جەستە دەزانن، کاتێك تەماشای نمایشێکی چارلی چاپلن، یا مستربین دەکەن، دەزانن جوڵەی جەستە چ کاریگەرییەکی هەیە.

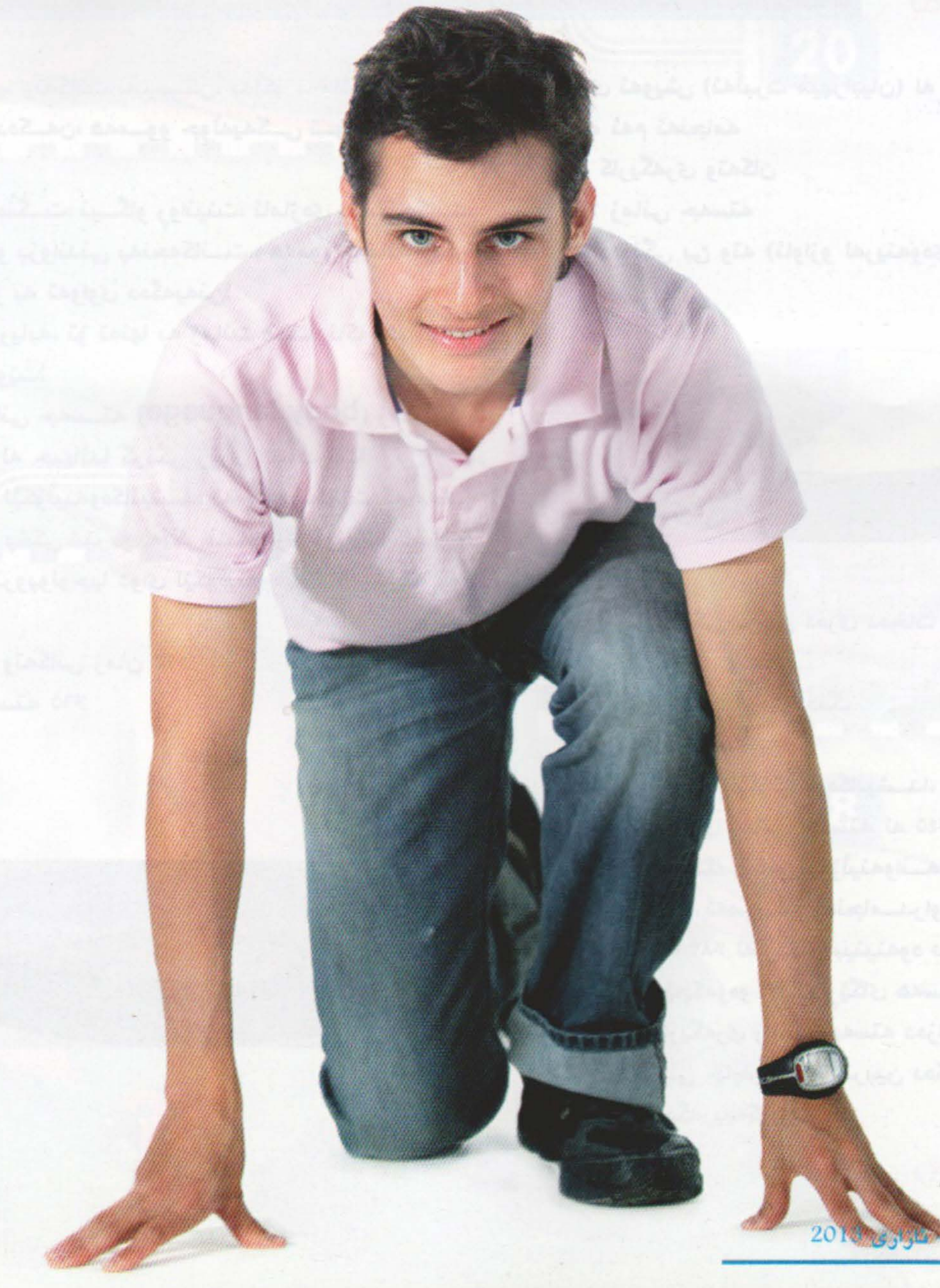
# چالاکی جەستەیی

یەکەم: گرنگی چالاکی جەستەیی:

ڕەنگە کارێکی مەحاڵ بێت کەسێك بتوانێ چێژ لە تەندروستییەکی باش ببینێت، بەبێئەوەی بڕێکی کەمیش بێت وەرزش بکات.

جەستەی مرۆڤ بۆ ئەوە دروست نەکراوە بێکار دانیشێت، بەڵکو پێویستی بە بڕێکی دیاریکراوە لە چالاکی جەستەیی، تاکو تووشی لاوازیو سیسبوون نەبێ، هەروەها ئەنجامدانی وەرزش بەشێوەیەکی ڕێك‌وپێك، کاریگەرییەکی بەسوودی دەبێت لەسەر باری جەستەییو ژیری مرۆڤ، وای لێدەکات چێژی تەندروستیو بەختەوەری بکات.

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



گومانی تێدانییە بەجێ نەگەیاندنی وەرزشی جەستەییو پەیرەوکردنی ژیانێکی تەمەڵانە، بەرەو کاریگەرییەکی نەرێنی دەچن لەسەر تەندروستیمان، وەکو: زیادبوونی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی زمانەکانی دڵ، قەڵەوی، نەخۆشی شەکرە، ڕزینی ئێسك، خەمۆکی، پەستانی خوێنهێنەری لاقەکانو چەندین نەخۆشی تریش.

بە گوێرەی مەزەندەکردنی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی، ساڵانە دوو ملیۆن خەڵك دەمرن، لە ئەنجامی نەبوونی چالاکی جەستەییەوە.

یەکێك لە هۆکارە زۆر بنچینەییەکانی مردنو لەجێدا کەوتن لە جیهاندا، ئەو ژیانەیە کە پڕە لە دانیشتنو پشوودانی بێ جووڵەو چالاکی جەستەیی.

وەکو دەبینین لە وڵاتە خۆشەویستەکەماندا لەم ساڵانەی دواییدا چ پێشکەوتنێکی شارستانی گەورە بەدی دەکرێت، کار گەیشتووەتە گۆڕانکاری زۆر دیارو ئاشکرا لە ڕێرەوی ژیانی تاکەکاندا، بە جۆرێك ئەو کارانەی کە پێویستیان بە چالاکی جەستەییە زۆر کەمی کردووە.. بەکارهێنانی ئامێرە کارەباییەکان فەرمانڕەواییان گرتووەتە دەستو کاری دەستیش لە مەودای کشتوکاڵو پیشەسازیدا بێکارماوەتەوە، هەروەك چۆن هۆکارەکانی گواستنەوە ڕێژەی ڕۆشتنیان بە پێ کەم کردووەتەوە، بە تایبەت ئەو کەسانەی لە ئۆفیسەکاندا کاردەکەن، بە ڕێژەیەکی زۆرکەم نەبێت کار بە ماسولکەکانیان ناکەن... ئەنجامی هەموو ئەمانەش دابەزینی چالاکی جەستەییە لە ناو خەڵکیدا بە گشتی.

## وەرزش بۆ هەمووان:

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ڕایگەیاندووە تەنها (٣٠) خولەك ڕۆژانە لە چالاکی جەستەیی، بەسە بۆ پاراستنی تەندروستیو دوورکەوتنەوە لە نەخۆشییەکان.

ئەمەش دەکرێت بە هەندێ جووڵەی ساکاری وەك ڕۆیشتن بە پێ، پاسکیل، سەرکەوتن بەسەر هەورازدا، خاوێنکردنەوەی ماڵەوە، ئەنجامدانی وەرزش تەنانەت ئەگەر بەرامبەر تەلەفزیۆنیش بێت!

گومانی تێدا نییە، زۆربەی ئەم وڵاتانەی خۆمان لە پێش وڵاتە ئەوروپیو ئەمریکییەکانەوەن، لە ڕووی تەمەڵی سستیو قەڵەویو زۆری کێشەوە!

وەرزش تەنها پەیوەست نییە بە لاوانەوە، سێ یەکی بە تەمەنەکانی ئەڵمانیا وەرزش دەکەن، تا کار گەیشتووەتە ئەوەی یاریزانی تۆپی پێ -کورت مایر تەمەن ٨١ ساڵ- یاریزانێکی بەناوبانگەو هەڵبژێردرا بۆ بەدەستهێنانی نازناوی باشترین گۆڵچی!

## دووەم/ مەبەستمان لە چالاکی جەستەیی چییە (Physical exercise)؟

واتە جوڵەو چالاکی جەستەیی بە هەر ڕێگایەك کە ببێتە هۆی خەرجکردنی وزە (سوتاندنی گەرمۆکەکان)...و ماناکەشی بە کورتی، واتە جوڵە.

کاتێك تۆ بەرێگەدا دەڕۆی، یان ماڵەکەت خاوێندەکەیتەوە، یان شتێك هەڵدەگریت، ئەوا دەجوڵێیت لە پێناو بەدەستهێنانی تەندروستیدا.

ئەوەی گرنگە تاکو مرۆڤ چالاك بێت پێویستی بە هەوڵدانو کارکردنێکە زیاتر لەوەی مرۆڤی ئاسایی لە ژیانی ڕۆژانەیدا بەکاری دەهێنێت.

هەرکام لە جۆرەکانی وەرزش کە مرۆڤ هەڵیدەبژێرێ، ئەوا پێویستە لەسەری ئەنجامی بدات بە شێوەیەکی ڕێکخراو، لەبەرئەوەی مرۆڤ ناتوانێت ئەو سودانەی کە لە وەرزشێکەوە بەدەستی هێناوە هەڵی بگرێت، بەڵکو لە دەستی دەدات ئەگەر ئەو وەرزشە بە بەردەوامی ئەنجام نەدات.

پێغەمبەری خۆشەویست (دروودی خوای لێبێت) جەختی کردووەتە سەر وەرزشی جەستەیی، هەروەك چۆن خۆشی پێشبڕکێی لەگەڵ هاوەڵانیدا کردووە، پێشبڕکێی لەگەڵ عائیشەی خێزانیدا (ڕەزای خوای لێبێت)کردووە، هاوەڵانی فێری تیرهاویشتن کردووە، هانی داون بۆ سوارچاکی.

هەروەها دەفەرموێت: "منداڵەکانتان فێری مەلەوانی، تیرهاویشتن، سوارچاکی بکەن."

وەرزش هەمەجۆرە، پێشینانیش سوودەکانی وەرزشیان زانیوە، بە تایبەت ئەوانەی لەبواری "طبی نبوي" دا نوسینیان هەیە، ابن القیم دەفەرموێ: "سواری وڵاخ، هەڵدانی ڕم، زۆرانبازی، پێشبڕکێ بەپێ، ئەمانە وەرزشن بۆ هەموو جەستە، نەخۆشییە درێژخایەنەکان لە جەستە دادەماڵن."

یەکێکی تر لە جۆرەکانی وەرزش: شەونوێژە کە پەرستنە بۆ خودا، وەرزشە بۆ جەستە، لە سەلمانەوە (ڕەزای خوای لێبێت) پێغەمبەر (درودی خوای لێبێت) فەرمویەتی:"خو بگرن بە شەو نوێژەوە، چونکە ئەوە خوی پیاوچاکانی پێش ئێوە بووە، نزیکییە لە خواوە، دوورە پەرێزتان دەکات لە تاوان، هەڵەکانتان دەسڕێتەوە، نەخۆشی لە جەستە بە دوور دەکات"..

شاگوڵ عوسمان حسین

# خوێندنەوەی تابلۆی دەرگاکان

لەکار دەگەڕامەوە.. لە بیری ئەوەدابووم چۆن بتوانم ئەم ڕووداوەی لە شوێنی کارەکەم ڕوویداوە، باس بکەم، کە بۆتە هۆی تێکدانو پشێوی گوزەرانی ژیانم، چەند ڕۆژە من لەبەر دڵی خاتوون بە نیازی کار دێمە دەر لە ماڵ، ئەوا بۆ چەند ڕۆژێکە من بێکارم، لە خەیاڵمدا بوو چۆن بیگێڕمەوە بۆ خۆشەویستی دڵەکەم.. تا ناڕەحەتو نیگەرانی نەکەم؟ چۆن بتوانم هەست بە کەموکوڕی نەکات، چۆن بتوانم لە ئارەزووەکانی بێبەشی بکەم.. لە خەیاڵی خۆمدا دەم هێناو دەمبرد، دەچمە لای فلان هاوڕێم تا بتوانێ کارێکم بۆبدۆزێتەوە، ئەمڕۆش پێی نالێم، بەڵکو سبەی وەڵامێکم لەو شوێنانە بۆ بێتەوە، پاشان هەموو شتێکی بۆدەگێڕمەوە، نازانم چۆن لەم ناڕەحەتیو بێزارییەم ئاگاداری بکەمەوە، یارمەتیم بدات دڵنیام دەتوانێت، پێی دەڵێم، بەم هەموو ناهاوسەنگییەی خۆمەوە نزیک بوومەوە لە ماڵەوە، سەیرم کرد تابلۆیەك بەدەرگای مەدخەلەکەوە هەڵواسرابوو، لێی نوسرابوو، هاوسەری خۆشەویستم کە گەڕایتەوە بۆ ماڵەوە، تکایە بە خەمەکانی گیرفانت لە من مەڕوانە، تەنها خۆشەویستیت هەموو سەرمایەی ژیانە بۆ من.

بڕیار بوو بچم بۆ لای دکتۆر.. تا ئەو شیکارانەی بۆی کردووم لە ئەنجامەکەی ئاگادارم کاتەوە، دانیشتم، تابچمە ژوورەوە، دوای چاوەڕوانییەکی زۆر، دەترسام لە نیگەران بوونیو بەخەیاڵمدا دەهات ئاخۆ چۆن بتوانێت بێ من ژیان بەڕێوەبەرێت؟ ئاخۆ منداڵەکان پۆشتە دەبن؟ دەتوانن خوێندن تەواو بکەن؟ ئاخۆ هاوسەرم دەتوانێت ئەم سەختی ژیانە بە تەنها ببڕێت؟ ئای دەبێت چەندە بۆی سەخت بێت؟ ئاخۆ چۆن بتوانم بەرگە بگرم؟ چۆن بتوانم ئەمڕۆ ئاگاداری بکەمەوە؟ هەموو خۆشییەکانم بەبیردا دەهاتەوە، هەموو ئەو ناڕەحەتیو

خێرو خۆشـیانەی پێکەوەبووین، هەر لە یەکەم ڕۆژی ناساندن، تـا پێش ئێسـتا دەیگوت فریاکـەوە بزانن دکتـۆر چی دەڵێت پێـت، هەرچییـەك بێـت مـن لەگەڵت بەشـی دەکـەم، خودا بەبەزەییە هەمیشـە موعجیـزە دەخوڵقێنێ بۆ بەندەکانی، من دڵنیام دەتوانیت بەرگـە بگریت، کاتێك چوومە ژوورەوە بۆلای دکتۆر، سـەیرێکی کردمو زەردەخەنەیەکی کردو وتی: خێزانت پێکهێناوە، گوتم: بەڵێ، سوپاس بۆ خودا سێ کچۆڵەی جوانیشم هەیە، وتی: خۆشـکور ساغو سەلامەتن، گوتم: بەڵێ سوپاس بۆ خودا تەنها یەکێکیان نەخۆشـی شەلەلی هەیە.. بۆچی دەپرسی دکتۆر؟ هەسـتم بە ڕوانینێکی سـەیری دکتـۆر دەکرد! گوتم: تکایە چی هەیە پێم بڵێ؟ زۆر بەلەسەر خۆیی پێی گوتم، ببورە ڕێژەیەکی کەم شێرپەنجە لە سـییەکانتدا هەیەو دەرکەوتووە، زۆر بەناڕەحەتی گەڕامەوە، زۆر خەمبار لە نزیكو دوور دەگریام، هاوسەرم هەر تەلەفۆنی بۆ دەکردم، منیش لەو باخچەیەدا بووم کـە پڕبوو لە یادگاری نێوانمـان، نەمدەتوانی وەڵامی بدەمەوە، دواجار وەڵامـم دایەوەو گوتم: خانمەکەم وانزیکی ماڵەوەم، کە گەیشتمە ماڵەوە تابلۆیەك بەدەرگاکەوە هەڵواسرابوو، نیگەرانی تۆ هاوسـەرەکەم هی منە، لە دەستدانی تەنها یەك ئەندام، یان تێکچوونی مانای لە دەستدانی تۆ نییە، دڵنیابە هاوسەرەکەم تۆ هێشـتا مرۆڤ بوونت لەلای من ماوە، سوپاسی خودا دەکەم کە تۆی بە من داوەتەوە، هاوسەرە بەهێزەکەم...

**دوای چەندین ساڵ چاوەڕوانی..** پێکەوەو مانەوە لە هەورازو لێژیـدا، لە خۆشـیو ناخۆشـیدا، دوای هەموو ئەم سـاڵانە کە ناخۆشـییەکی زۆرم بینـی، هەسـتم پێدەکرد خـۆم نەدەگرت لەبـەر تەوژمی چاوزاری ئەوانی تـردا، لەگەڵ ناڕەحەتی تردا، کە نەمان دەتوانی لە دەسـەڵاتی خـودادا بوو، منداڵمان نەبوو، خـودا چاوەڕوانییەکـەی بۆ نزیـك کردینەوەو لـە مژدەیەکی خۆشـدا لە هیوابوونێکی زیاتردا، کـە زۆرجار لەبەر ڕەحمەتی خوادا دەپاڕاینەوەو نیەتی باشـترمان لە خۆماندا دروستدەکرد، هەمیشـە بە دوای ئەوەوە بووین ئاخۆ چارەسەرەکان جەستەیی بـن دەبێـت، یان ڕۆحـیو پەروەردەیـی دەرونـیو ڕەزابوونی خودا بێت، لەسـەر ئەم هەموو خۆشـییەی ڕووی تێکردین، لە نـۆ مانگـی زەمەنی هاتنە دونیـای منداڵەکـەم نزیکبومەووە، ڕۆژێکیان گوتم بەپەلە بم گەیەننە نەخۆشخانە، لە هەمووشت بە خۆشـییەوە دەمڕوانی، پێم دەگوت ئـەم ئازارانە هیچ نین، چەند سـەعاتێکی تر من دەبمە دایكو تۆش باوك، ئەویش بە زەردەخەنەیەکەوە پێی گوتم: تۆ هەروا بەهێزو خۆڕاگر بوویت، بـاش بزانە سـەلامەتی خۆت لەو ناونیشـانە گرنگترن بۆ من، پێکەنیو منداڵ قریژکەی قاوشی پڕکرد، هەمووان زۆر دڵخۆش بوویـن، دوای چەندین ڕۆژ، لە نەخۆشـخانە ماینـەوە، پێیان گوتین تەندروستی هەناسەو لێدانی دڵی کۆرپەلەکەتان دروست نییە، هاوسەرم هاتو گوتی گرنگ خۆتی جا تۆ نەبی من ئەوم بۆچییـە، بزانـە خودا دەیەوێت لە کوێی تر زیاتر بەسـەرمان بکاتـەوە، دڵنیابە خودا باشـتر دەزانێـت، دوای چەندین ڕۆژی تـر لەگـەڵ کەسو کارم گەڕامەوە بۆ ماڵەوە، تەواو شـەکەتو ماندوو بووم، لە ڕووی جەستەییو دەرونییەوە، تەنها حەزم بە گریان دەکرد، لەسـەر تابلۆی دەرگاکە نوسرابوو، هاوسەری من، خۆشەویسـتی من چەندین سـاڵە تەنها لەبەر تۆیە، هیچ کات لەبەر منداڵ نەبووە، گرنگ ئەوەیە بووین بە دایەو بابە، با لەم دنیاش نەبێت، ئێستا منو تۆ زیاتر لە جاران لەبەر دڵی یەکین، چونکە پێیەکانمان زیاتر لە بەهەشـت گیرکردووە، ئێستا لەوێ چاوەڕوانمانە، ئارامت هەبێ ئازیزەکەم.

**لـە چێشـتخانە..** خەریکـی ئامادەکردنی خوان بـووم، لە هەموولایـەك منداڵ هاواری دەکـرد، میوانێکی زۆرمان هەبوو، زۆر هەسـتم بـە ماندوویی دەکـرد، بەڵام خۆشـحاڵیش بووم، چونکە ئەم میوانیەی بە بۆنەی ئاشـتەواییەکی هاوسـەرم بوو، کە سـاڵانێك بوو چاوەڕوان بوو، بەردەوام تەلەفۆنم بۆ دەکرد، تاپێویستییەکانی میوانداری بێنێت، ئەویش زوو زوو تەلەفۆنی دەکـردو دەیگـوت خاتوون گیـان ببورە ئەمـڕۆ زۆرتر ماندوم کردویـت، هیچی ترت پێویسـت نییە، بـۆ خوانەکە هەقت بۆ دەکەمەوە..

پاش کەمێکی تر، لەسـەر شـەقام توشـی پێکدادانێکبووم، سوپاس بۆ خودا زیان تەنها بەر ئۆتۆمبێلەکەم کەوت، بەڵام زۆر بە خراپی، لەو کاتەی قەرەباڵغیەدا گوێم لە زەنگی مۆبایلەکەم بوو، لە نێو ئۆتۆمبێلەکەدا، هەرچەندم دەکرد نەمدەدۆزییەوە، گوتم ئەوە هاوسـۆزمە ڕەنگە شـتی تری پێویسـت بێت، پێی ناڵێم تادوایی، نا پێی ناڵێم، کە مۆبایلەکەم هەڵگرت وتم: بەڵێ خاتـوون دەگریا، وتم: چی بووە، بۆ دەگری؟ تەلەفۆنەکە پچڕا! تەلەفۆنی براکەم بوو، پاش کەمێك گوتی وەرە بۆ نەخۆشحانە، کە چووم، دوودەسـتی سوتاو ڕوویەکی ترساوو پرچێکی قرچم بینی، کە هاوسەرم بوو، زۆر نیگەران بووم، بەڵام گوتم: خەمی هیچـت نەبێـت، گرنگ ئەوەیـە تۆ بۆمن ماویـت، خۆم جێی دەستەکانت دەگرمەوە، خۆم دەبمە هەموو شتێك بۆت، تەنانەت شانەی پرچیش...

دوای زیاتر لە ٢ مانگ لە نەخۆشخانە ئەو ڕۆژەی گەڕایەوە نەمدەزانی چۆن بچم بیهێنمەوە، چونکە ئۆتۆمبێلیشـم نەماوە، ناچـارم شـتێك بکەم تا ئازاری زیاتـر نەچێژێت، داوام کرد لە براکـەی بچێت بەشـوێنیداو پێـی بڵی ئەو چۆتـە قوتابخانە بـۆلای منداڵەکان، ئەو وەختەی هاوسـەرم هاتـەوە من بۆخۆم لـە پێشـوازیدا لەوێ بووم، چووم بە پیرییـەوە هەروەك چۆن چەندین جار ئەو بە زەردەخەنەوە دەهات بەپیرمەوە، ئەویش لە تابلۆکەی دەڕوانیو زەردەخەنەیەکی کرد، ئیدی من ئاوێنەی تۆم، خۆشەویسـتی دڵەکەم، ڕازیم نییە بەبێ ڕوخسەتی من لە ئاوێنـەش بڕوانی، چونکە ئەوە منم، هاوسـەری جوانم، ناخت دەبینم، شـێوەت بۆ دروستدەکەم، هاوسۆزەکەم تۆ ئەو مرۆڤەی هەمیشە من چەندین ساڵە دەمەوێت پێتبڵێم ناخت زۆر جوانە، هاوشێوەی مانگ لە ڕووت دەدات.

بـا تابلۆکان بـەردەوام بکەین، تـا ڕووی دەرگاکان بمێنێت، ئەمانە دەرچووی هیچ زانکۆو پلەیەك نین، تەنها بەخشـندەیی نەبێت!

# دەتەوێت بزانیت هاوسەرەکەت، تا چەند خۆشی دەوێت؟

ڕاشکاوانە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە، تا بزانیت ڕێژەی خۆشەویستی هاوسەرەکەت بۆ تۆ چەندە؟

پەیوەندی نێوان هاوسەران، هەمیشە بە چەندین قۆناغدا تێدەپەڕێت، لە ڕێگەی وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەوە، کە ژمارەیەك لە پسپۆڕانی ئەمریکی لە بواری پەیوەندی خێزانیدا دایانناوە، دەتوانیت بەشێوەیەکی گشتی لە قۆناغی پێکەوە ژیانتاندا ڕێژەی خۆشەویستی هاوسەرەکەت بزانیت:

**یەکەم: کاتێك پێشنیاری بۆ دەکەیت کە بۆ گەشتو سەیران، بڕۆنە یەکێك لە پارکەکانی ناوشار، کاردانەوەی چییە؟**

١- دەستبەجێ ڕەزامەندی نیشان دەداتو بە درێژایی ماوەی گەشتەکان دەست دەخاتە نێو دەستەوە.

٢- پێشنیارەکەت پەسەند دەکات، لەگەشتەکەدا لە تەنیشتەوە دەڕواتو جارجاریش قسەیەکت بۆ دەکات.

٣- بە بیانووی جۆراو جۆر، دوای دەخات بۆ ڕۆژێکی تر..

٤- داواکارییەکەت ڕەت دەکاتەوە، بە بیانووی ئەوەی سەیری تەلەفزیۆن دەکات، یاخود ماندووەو دەخەوێت..

**دووەم: کاتێك دەبینێت تۆ توڕەیت، یان خەمباری، چی دەکات؟**

١- لە تەنیشتەوە دادەنیشێو نوکتەو قسەی خۆشت بۆ دەکات، تا بێتاقەتیت بڕەوێنێتەوە.

٢- هەوڵدەدات تا بزانێت چی ڕوویداوە.

٣- هەواڵت دەپرسێو پاشان بە تەنها جێتدەهێڵێت، تا دەگەڕێیتەوە بارودۆخی ئاسایی.

٤- واخۆی دەردەخات کە هیچ ڕووی نەداوە، بەشێوەیەکی ئاسایی مامەڵەت لەگەڵدا دەکات..

**سێیەم: ئەگەر جلوبەرگێکی زۆر جوانت پۆشی، کاتێك چاوی پێتدەکەوێت هەڵوێستی چۆنە:**

١- لە ئامێزت دەگرێو پیرۆزبابییت لێدەکات.

٢- دەست دەخاتە نێو دەستەوەو سەرسامی خۆی لە جوانی جلوبەرگەکانت نیشان دەدات.

٣- تەنها خەندەیەکت پێشکەش دەکات.

٤- هیچ سەرنجو قسەیەك ناکاتو گوێت ناداتێ.

**چوارەم: کامتان سەرەتا دەست بە قسەکردن دەکەن؟**

١ هەمیشە ئەو. ٢- هەندێجار ئەوو هەندێجاریش تۆ..

٣- هەمیشە من.. ٤- لەگەڵ یەك قسە ناکەن.

**پێنجەم: هەردووکتان لە بۆنەیەکی گشتیدان، لە دوورەوە تێبینی دەکەیت، دەبینیت ئافرەتێك قسە لەگەڵ هاوسەرەکەت دەکات، بە شێوەیەك کە تۆ حەزی پێناکەیت، ئەو چی دەکات؟**

١- بەکورتی وەڵامی ئافرەتەکە دەداتەوە تا تۆ نیگەران نەبیت.

٢- قسەکانی تەواو دەکات بەشێوەیەکی خۆپارێزانە.

٣- سەیری ئەم لاو لای خۆی دەکات، تا بزانێت تۆ چاودێری دەکەیت، یان نا.

٤- بە حەسرەتەوە وەڵامی دەداتەوەو بۆ ماوەیەکی زۆر قسەی لەگەڵدا دەکات.

**شەشەم: هەوڵدەدات گاڵتەت لەگەڵدا بکات، تا پێ بکەنیت؟**

١- زۆرجار کاتێك دەبینێت تۆ خەیاڵت ڕۆیشتووە، یان خەمباری.

٢- کاتێك دەبینێت تۆ مەزاجت زۆر باشە.

٣- تەنها پێش چوونە ناو کەژاوەی هاوسەری ئەو کارەی دەکرد.

٤- زۆربەی قسەی نێوانتان قسەی فەرمیو جدییە، کەمێکی بۆ پێکەنینو خۆشییە.

بالۆڵ «٨»

# بالۆڵی حەکیم

ڕۆژێک بالۆڵ سەردانی خەلیفە هاروون دەکات، لە کاتێکدا خەلیفە هاروون لە نێو کۆشکەکەی نزیک ڕووباری دیجلە لەگەڵ کۆمەڵێک پیاوماقوڵو کەسانی بە ئەزموونو شارەزا دانیشتبوو.. بالۆڵ دوای سڵاوکردن، ڕۆیشت لە تەنیشت خەلیفە هاروونەوە دانیشت، خەلیفە هاروون لەو ڕەفتارەی بالۆڵ نارەحەت بوو، هەر بۆیە ویستی لە بەرچاوی میوانەکان بچووکی بکاتەوە، بۆ ئەم مەبەستە پێی گوت: میوانەکانم پرسیارێکیان هەیە، ئەگەر توانیت دەستبەجێ وەڵامیان بدەیتەوە، هەزار دیناری زێڕت پێدەبەخشم، ئەگەر وەڵامەکەت نەزانی، ئەوا ڕیشو سمێڵت دەتاشینو سواری وڵاخێکت دەکەینو بە ناو بازاڕو کوچەو کۆڵانەکانی شاری بەغدادا دەتسوڕێنینەوە..

بالۆڵی حەکیمو دونیا نەویست وتی: من پێویستم بە زێڕو دیناری تۆ نییە، بە یەک مەرج ئامادەم وەڵامی پرسیارەکەتان بدەمەوە، دەبێت لە بەرامبەردا سەد کەس کە لە دۆستانی ئێمە، کە لە زیندانەکانی تۆدا ژیان دەگوزەرێنن، ئازادیان بکەیت! خۆئەگەر نەمتوانی وەڵام بدەمەوە، فڕێم بدەنە نێو ڕووباری دیجلەوە..

پرسیارەکە بەمشێوەیە ئاڕاستەی بالۆڵ کرا: ئەگەر مەڕێکو گورگێکو چەپکەیەک گیا، بتەوێت یەک یەک بیانبەیتە ئەوبەری ڕووبارەکە، بە شێوەیەک کە نەمەڕەکە گیاکە بخواتو نە گورگەکەش مەڕەکە بخوات.. چی دەکەیت؟

بالۆڵ گوتی: یەکەمجار بەرخەکە دەبەمە ئەوبەری ڕووبارەکە، پاشان دەگەڕێمەوە گیاکە دەبەمە ئەوبەری ڕووبارەکە، لەگەڵ دەستی خۆم مەڕەکە دەهێنمەوە ئەمبەری ڕووبار، پاشان گورگەکە دەبەمە ئەوبەری ڕووبارەکە، کۆتاجار دەگەڕێمەوە مەڕەکە دەبەمەوە ئەوبەری ڕووبارەکە، بەو شێوەیە هەر سێکیان بە سەلامەتیو یەک یەک دەگەیەنمە ئەوبەری ڕووبارەکە..

خەلیفە هاروون گوتی: ئافەرین وەڵامەکەت زۆر ڕاستە، بڕیاریدا سەد کەس لە دۆستانی بالۆڵ لە زیندان ئازاد بکرێن..

مرۆڤە ژیرەکان دونیا نەویستن، ئاسوودەیی دەوروبەریان لە پارەو سامان لەلا گەورەترو گرنگترە..

حەوتەم: کاتێک پێکەوە لەسەردانێکی خێزانیدان:

١- زۆبەی کات بەشێوەیەکی جدی قسەت لەگەڵ دەکات، شانازی دەکات بەخواردنو ڕازاندنەوەی خوانەکەت.

٢- لە تەنیشتەوە دادەنیشێو هەوڵدەدات بە قسەکردن هاوبەشیت لەگەڵدا بکات.

٣- لەگەڵ ئامادەبوواندا بە قسەکردنەوە خۆی سەرقاڵ دەکات.

٤- هەندێجار هەوڵدەدات لەلای ئامادەبووان لە لێهاتویو دەسترەنگینیت کەمبکاتەوە.

هەشتەم: ئەو کاتەی پەیوەندیتان زۆر خۆشە، تا چەند بە سۆزو نازەوە مامەڵەت لەگەڵدا دەکات؟

١- بە سۆزەوە مامەڵەت لەگەڵدا دەکات، زیاتر لە ڕۆژانی یەکەمی هاوسەرگیریت.

٢- سۆزی بۆت هەیە، بەڵام ماندووبوونو بێتاقەتی کاری تێدەکات.

٣- زۆر لە یەکتر جیاوازن، بە پێچەوانەی سەرەتای ژیانی هاوسەریتانەوە.

٤- هیچ نازو سۆزێک لە نێوانتاندا نەماوە.

نۆیەم: هاوسەرەکەت لەگەڵ هاوڕێکانیدا، شەوانە دەڕواتە دەرەوە؟

١- هەموو کاتێک نا، تەنها ئەگەر بۆنەیەک، یان کارێکی گرنگی هەبێت.

٢- لە هەفتەیەکدا تەنها جارێک شەوانە دەڕواتە دەرەوە.

٣- لە هەفتەیەکدا (٣-٤) جار دەڕواتە دەرەوە.

٤- ماندووبووم لە ژماردنی.

دەیەم: هاوسەرەکەت ڕۆژانە چەندجار پێتدەڵێت: خۆشم دەوێیت؟

١- لانی کەم ڕۆژی جارێک.

٢- کاتێک میزاجی باشە.

٣- تەنها کاتێک مشتو مڕمان دەبێتو دەیەوێت ئاشتم بکاتەوە.

٤- زۆر بەدەگمەن.

یانزەهەم: پەیوەندی هاوڕێیەتیتان چۆنە؟

١- زۆربەهێزە. ٢- ئاساییە. ٣- لاوازە. ٤- هەربوونی نییە.

ئەنجام:

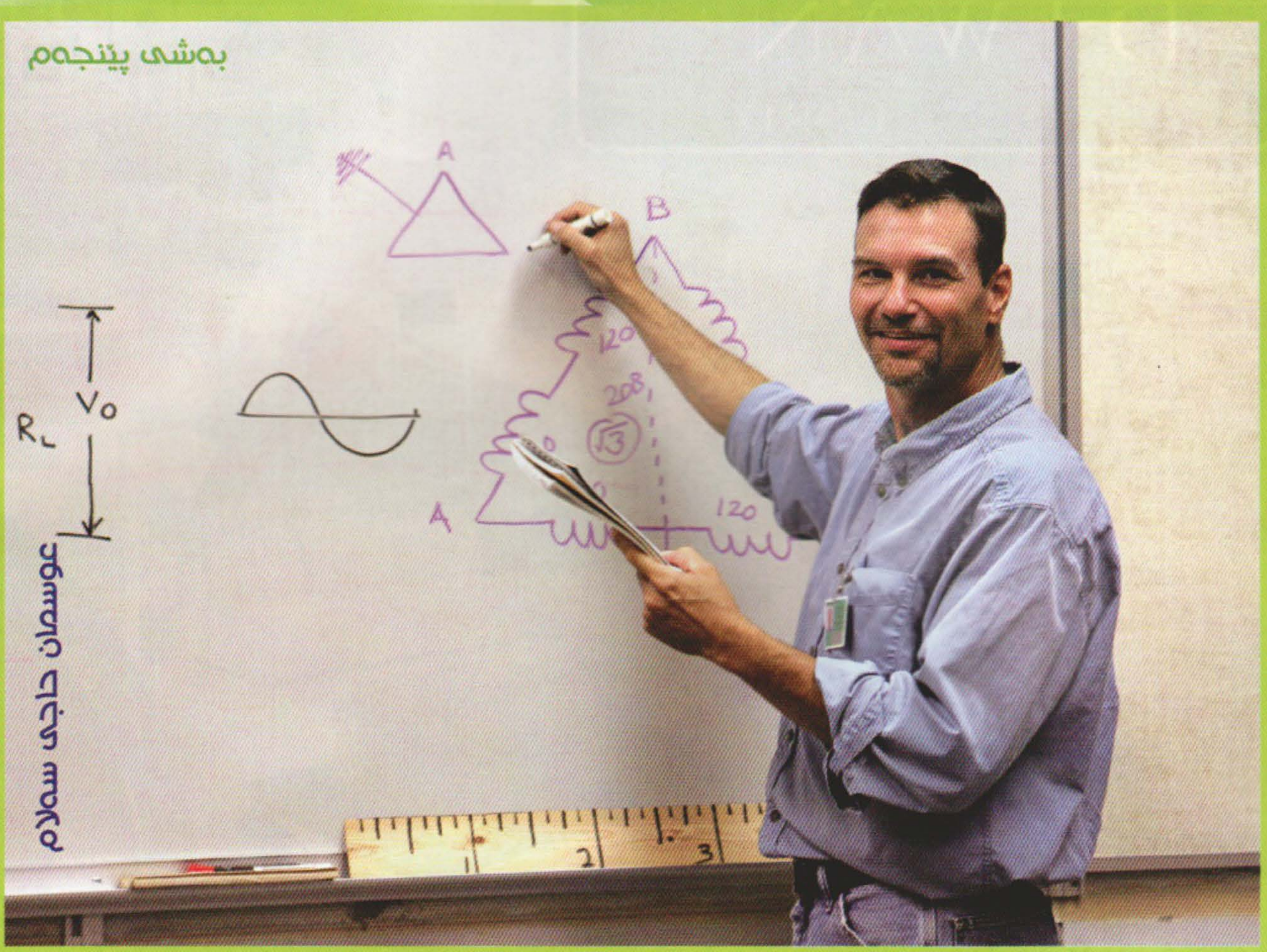
١- ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانت ژمارە (١) بوو، ئەوا پیرۆزت بێت، هاوسەرەکەت شێتانە تۆی خۆشدەوێت، تۆش هەوڵبدە پارێزگاری لەو خۆشەویستییە بکەیت.

٢- ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانت ژمارە (٢) بوو، مانای وایە کە هاوسەرەکەت زۆر تۆی خۆشدەوێتو ڕێزت دەگرێت، ژیانتان لێوان لێوە لە خۆشیو شادیو بەختەوەری.

٣- ئەگەر زۆربەی وەڵامەکانت ژمارە (٣) بوو، ئەوا ژیانی ڕۆمانسیانەی نێوانتان لە لێواری کوژانەوەدایە، پێویستە زۆر هەوڵبدەیت، بۆ گێڕانەوەی خۆشیو شادی نێوانتانو بەدەستهێنانی خۆشەویستی هاوسەرەکەت.

٤- خۆئەگەر زۆربەی وەڵامەکانت ژمارە (٤) بوو، ئەوا تۆ پێویستە پەیوەندی بکەیت بە پسپۆڕێکی شارەزاو بە ئەزموون لە بواری گرفتە خێزانییەکاندا، یان لانی کەم قسە لەگەڵ هاوسەرەکەت بکەو داوای لێ بکە هەڵەو کەموکورتییەکانت پێبڵێت، تۆش هەوڵی خۆچاککردنو ڕاستکردنەوەی ڕەفتارەکانت بدە.. خۆئەگەر هاوسەرەکەت لەو کەسانەیە کە زۆر حەزناکات لەو قسانەدا ڕۆبچێتو گرنگی پێ بدات، ئەوا تۆ دەستپێشخەری بکە، دڵنیابە خێزانی لێهاتوو دەتوانێت خۆشەویستی هاوسەرەکەی بەدەستبهێنێت..

بەشی پێنجەم




عوسمان حاجی سەلام

# چۆن دەبیتە مامۆستایەکی سەرکەوتوو؟

**پێنجەم: نەخشەکێشان بۆ چۆنییەتی بەدیهێنانی ئامانجە فێرکارییەکانی وانەوتنەوە:**

ئەو ئامانجەی لە دارشتنی پلانی وانەوتنەوەدا نوسراوەتەوە، پێویستی بە شارەزاییو زانیاری هەیە، دەربارەی نەخشەکێشان لە چۆنیەتی بەدیهێنانیدا لەلایەن مامۆستاوە، زۆر لەو کەسانە بە هەڵەدا دەچن، کاتێک وادەزانن ئەم شارەزاییو قۆناغە پێویست بە زۆر بایەخ پێدان ناکات، لە پرۆسەی وانەوتنەوەو ئامادەکردنی پلاندا، ئەم بۆچونەی مامۆستایان بۆ ڕوانینی ئەوان بۆ پرۆسەی وانەوتنەوە دەگەڕێتەوە، کە گوایە ئەم پرۆسەیە تەنها لە گواستنەوەی زانیارییەکان بۆ خوێندکاران کورت بووەتەوەو ڕۆڵی ئەوانیش خستنەڕووی بابەتی زانستی وانەکەیە بۆ خوێندکاران.

**شەشەم: هەڵبژاردنی شێوازو جۆرەکانی پێوانەو هەڵسەنگاندنی ئەنجامەکانی فێربوون:**

وادابنێ ئێستا تۆی مامۆستا لە ناو ژووری وانەوتنەوەدا لەگەڵ خوێندکارەکانتدا سەرقاڵی جێبەجێکردنی پرۆسەی وانەوتنەوەن، تۆش ئامانجێکی ڕوونو دیارت هەیە بۆ ئەو مەبەستەش سەرقاڵی وانەوتنەوەی، لە ئەنجامی ئەو وانەیەدا هەستت بە خۆشیو ڕەزامەندی دەکرد، لە ئاستی باشی خوێندکارەکان، لێرەدا پێویستە تۆ لە خۆت بپرسی ئایا تەنها ئەم هەستکردن بەخۆشیو ڕەزامەندییە بەسە بۆ بڕیاردان لەسەر ئەوەی ئامانجەکەت بەدیهاتووە؟

لە ڕاستیدا هەستکردنی مامۆستا بەخۆشیو دەربڕینی ڕەزامەندی بەرامبەر ئاستی زانیاری خوێندکارەکانی شتێکی باشو پەسەندە، بەڵام ئەمە پێوەر نییە بۆئەوەی لە سایەیدا بڕیاری بەدیهێنانی ئامانجەکانت بدەی، بۆیە یەکێك لە گرنگترین ئەو شارەزاییو زانیاریانەی کە مامۆستا پێویستە لە پرۆسەی وانەوتنەوەدا لێهاتووبێت تێیدا، ئەوە کە بتوانێ بە ڕێگای زانستی هەڵسەنگاندنو پێوانە بۆ ئاستی فێربونی خوێندکارەکانی بکات، لەبەر ئەمەیە کە شێوازو جۆری هەڵسەنگاندن پێوەرە بۆ چەندێتی بەدیهێنانی ئامانجەکانی مامۆستا لەوانەوتنەوەدا.

بۆ نمونە ئەگەر مامۆستای وانەی زیندەوەرزانی، لە یەکێك لە ئامانجەکانی وانەیەکدا مەبەستی بوو، باسی (فێربوونی کۆئەندامی هەرس بکات)، بۆ خوێندکارەکانی، کاتێك دەست دەکات بە وانەوتنەوە باسی کۆئەندامی هەرس دەکاتو بەشەکانی دەژمێرێتو فرمانی هەریەکەیان باسدەکات، لە کۆتایی وانەکەدا بە مەبەستی هەڵسەنگاندنی ئاستی فێربونی خوێندکاران بۆ ئەو بابەتە، داوای کرد لە خوێندکارەکان کە هەریەکەیان کاغەزێك دەربێننو وێنەی کۆئەندامی هەرس بکێشن، لە راستیدا ئەمە هەڵەیەکی دیارە کە مامۆستا ئەنجامیداوە، چونکە داواکاری مامۆستا لە خوێندکاران داواکارییەکە لە دارشتنی ئامانجەکەدا ئاماژەی پێنەکراوە.

نوسینی پلانی وانەوتنەوە:

هەموو ئەو زانیاریانەی کە لەسەرەوە دەربارەی پلانی وانەوتنەوە نوسرانو باسکران، زانیاری تەواوو پێویستن بۆئەوەی مامۆستا بتوانێ لە سایەیاندا پلان بۆ وانەوتنەوە دابرێژێت، بەلآم دارشتنی پلان تەنها بەس نییە لە بیروهزردا ئامادەبکرێت، بەڵکو پێویستە بخرێتە سەر لاپەرەو بنوسرێتەوە.

رێگەکانی وانەوتنەوە:

رێگەکانی وانەوتنەوە یەکێکی ترە لە رەگەزە هەرە گرنگەکانی پرۆسەی وانەوتنەوە، بۆ ئەم مەبەستەش پەروەردەناسان بایەخی تایبەتیان بەم رەگەزە گرنگە داوە لە پێناو دۆزینەوەو پەرەپێدانی باشترین رێگا کاریگەرەکانی وانەوتنەوە، بۆئەوەی مامۆستا بتوانێ لەم رێگایانەوە بەباشترین شێوە زانیارییەکان بە خوێندکاران بگەیەنێت، ئەم بایەخپێدانە بەرێگەکانی وانەوتنەوە راستی ئەو وتەیە دەسەلمێنێت کە دەڵێت: (مامۆستای سەرکەوتوو نییە، ئەگەر رێگەیەکی سەرکەوتووی نەگرتبێتە بەر لەوانەوتنەوەدا)، لێرەدا بە پێویستی دەزانین هەندێ لەو هۆکارانە بۆ مامۆستایان بخەینەروو، کە پێویستە لە هەڵبژاردنی رێگەکانی وانەوتنەوەدا بیگرنەبەر، کە ئەوانیش:

١- پێویستە مامۆستا باشترین رێگەی گونجاوی وانەوتنەوە هەڵبژێرێ، بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجەی کە هەیەتی.

٢- دەبێت مامۆستا خاوەن لێهاتویی پێویست بێت لە چۆنیەتی جێبەجێکردنی ئەو رێگەیەی هەڵیدەبژێرێت.

٣- پێویستە مامۆستا بەراوردی نێوان رێگە جیاوازەکانی وانەوتنەوە بکات، هەروەها بە لەبەرچاوگرتنی پسپۆری وانەکەی خۆی ئینجا بریار لەسەر هەڵبژاردنی باشترین رێگە بدات، هەندێ وانە وا پێویست دەکات مامۆستا لە وتنەوەیدا زیاد لە رێگەیەك بگرێتەبەر.

٣- ئەگەر هاتوو مامۆستا یەکێك لە رێگەکانی هەڵبژاردو سەرکەوتوو نەبوو تێیدا، ئەوا با هەوڵبدات رێگەی نوێ هەڵبژێرێ بۆئەوەی بگاتە باشترین رێگەی وانەوتنەوە.

٤- دەبێت ئەو رێگەیەی مامۆستا هەڵیدەبژێرێ گونجاو بێت لەگەڵ تواناو سیفاتو تایبەتمەندی کەسێتی مامۆستا خۆیدا، مەبەست لەمەش ئەو تایبەتمەندێتیو سیفاتانە دەگرێتەوە کە خوای گەورە بە مرۆڤی بەخشیوە لەوانەش: روخسارو سیفاتی جەستەییو ئاستی دەنگو ...هتد . نمونەش لەم بارەیەوە مامۆستا سەرکەوتوو دەبێت ئەگەر هاتوو دەنگێکی کاریگەری هەبوو لەوانەوتنەوەدا، دەنگێك بتوانێ بۆچوونەکان بەروونی بگەیەنێت، بەسەرجەم خوێندکارانی ناوپۆل، ئاستی دەنگی جیاواز لە چۆنیەتی پرسیارکردنو وەڵامدانەوەو ...هتد، بەکاربێنێت.

جۆرەکانی رێگەکانی وانەوتنەوە:

ئامانج لە جۆربەجۆری رێگەکانی وانەوتنەوە فێرکردنی تاکو کۆمەڵە، بە جۆرێك هەریەکێك لە رێگەکان لەگەڵ ئاستی زانستیو لێهاتوییو تەمەنی کۆمەڵێك لە خوێندکاراندا بگونجێت.

دەتوانرێ رێگەکانی وانەوتنەوە بەپێی بەکارهێنانیان بکرێت بە دوو بەشەوە، ئەوانیش:

بەشی یەکەم: رێگەکانی وانەوتنەوەی تایبەت: ئەو رێگایانە دەگرێتەوە کە مامۆستا لە پسپۆرییەکی دیاریکراودا بەکاری دەهێنێتو لە پسپۆرییەکی تر بەکارناهێنرێ.

بەشی دووەم: ئەو رێگایانەیە کە مامۆستایان لە پسپۆرییە جیاوازەکاندا بەکاریاندەهێنن.

بەشی یەکەم: رێگاکانی وانەوتنەوەی تایبەت:

هەریەك لەم رێگایانە لە لایەن مامۆستاوە هەریەکەو بۆ پسپۆری تایبەتی خۆی بەکاری دێنێ، بۆ زیاتر روونکردنەوە چەند نمونەیەك دەخەینەروو، بۆ نمونە مامۆستای وانەی زانستەکان هەوڵدەدات لە وانەوتنەوەدا زانستو تەوەرەکانی بابەتەکە بەشێوەی راستەقینەی خۆی بخاتەروو، بە جۆرێك دەیەوێ بیسەلمێنێ کە زانست پرۆسەیەکە هەمیشە بەدوای زانیاری زیاتردا دەگەرێتو شیکردنەوەو لێکۆڵینەوە لەشتەکان دەکات، ئەمەش رێگایەکە مامۆستاو خوێندکاران کاری لەسەر دەکەن، هەروەك چۆن زانیاریان کاری پێدەکەن لە تاقیگەکاندا، بەلآم مامۆستای وانەی وەرزش هەوڵدەدات خوێندکارەکانی فێری مەلەوانیو هەڵدانی رمو یاری تۆپی پێو تۆپی دەستو ...هتد، بکات، ئەم کارەش پشت بە راهێنانو بەهێزکردنی توانا جەستەییەکانی خوێندکار دەبەستێت لەلایەن مامۆستاوە، مامۆستای وانەی بیرکاری لە وانەوتنەوەدا رێگەیەك بەکاردێنێت، کە تێیدا پشت بە بەهێزکردنی توانی بیرکردنەوەو پرۆسە عەقڵییەکانی دەبەستێت، بەلآم مامۆستای وانەی زمانی کوردی پشت بەو رێگەیە دەبەستێت کە چۆن بتوانێ توانای دەربرینو خوێندنەوەو وتاردانو ...هتد لەلای خوێندکار پەرەپێبداتو وێرای ئەمەش لەوانەی زمانەکاندا ئەم رێگە تایبەتیانە زۆرکات، دابەشدەبن بۆ رێگەی تایبەت تر بە هۆی جیاوازی بەشەکانی یەك وانە وەکو رێزمانو ئەدەبو رەوانبێژی. بەمجۆرە هەروانەیەکو پسپۆرییەك رێگایەکی تایبەت بەوتنەوەی خۆی هەیە، بەهۆی جیاوازی تایبەتمەندییان لە یەکتری.

و: چیا عەبدوڵا

# ژیانت بگۆڕە..

## کرۆکی کەسێتی:

زانایانی دەرونزانی لە ئێستادا هاوڕان لەسەرئەوەی ڕێزی خودیت لە لوتکەی وێنەی خودیتدا سەرچاوە دەگرێت، لەگەڵ کرۆکی کەسێتی، بەچاککردنی هەر لایەنێك لە لایەنەکانی ژیانت ڕێزی خودیت بەرزدەبێتەوە، بەمەش خۆشەویستیو ڕێزت بۆ خۆت زیاد دەکات، چەندەش خۆشەویستیت بۆ خۆت زیاد بکات، ئەوەندەش ئەدات بەرز دەبێتەوە، بەمجۆرەش بەشێوەیەکی خێراتر دەجولێیت بۆ گەیشتن بەو وێنە نمونەییەی کە مەبەستە.

باشترین لایەنەکانی ئەم بوارەش ئەوەیە پەیوەندییەکی پێچەوانەی هەیە لە نێوان ئاستی ڕێزی خودیو ترسەکانت لە شکستو ڕەتکردنەوە. چەندە خۆتت خۆشبوێت، ئەوەندەش ترسی شکست لات کەم دەبێتەوە، چەندە خۆتت خۆشبوێت ئەوەندەش سەرقاڵیت بەڕای دەوروبەرەوە کەم دەبێتەوە، ترسی ڕەخنەکانیان کەمتر دەبێتەوە.. چەندە خۆتت خۆشبوێت باشتر دەتوانیت ئەو بڕیارانە بدەیت کە هاوتایە لەگەڵ ئامانجەکانتدا، ئەوەندەش بەدوور دەبیت لەو ئەگەرانەی کە ئایا ئەوانی تر ڕایان چۆنە بەرامبەرت، یاخود چیت پێ دەڵێن.

## * لەگەڵ خۆتدا بە باشی بدوێ:

زۆرینەی ئەو وشە گەنجینە کراوانەی کە دەسەڵاتیان هەیە بەسەرتدا، ئەو وشانەن کە بەخۆتی دەڵێیتو بڕوای تەواوت پێی هەیە، وتوێژ لەگەڵ خۆتدا، ئەو وتوێژە ناوەکییە، ٩٥٪ هەڵچونەکانت دیاری دەکات.

کاتێك لەگەڵ خۆت دەدوێیت ژیری ناوەکیت وەك فەرمانێك ئەو وتانە وەردەگرێت. پاشان کار لەسەر ڕەفتارتو وێنەی خودیتو جوڵەو مەیلانەکانی جەستەت دەکات، تا هەمویان ڕێککەوتوبن، لەگەڵ ئەو وشانەی کە بۆ خۆتت گوتوە. کەواتە لە ئێستا بە دواوە تەنیا لەو شتانە بدوێ کە دەتەوێت ببیتە خاوەنیان، ئەو ویستانەی کە بەڕاستی دەتەوێت بەدەستیان بهێنی. هەرگیز هیچ لە بارەی ئەو ڕەفتارە خراپانەوە مەدوێ کە ناتەوێ لە تۆدا هەبن. ئەم دەستەواژە باشانە بەکاربهێنە (دەتوانم بەم کارە هەستم)، چەندین جار دووبارەو چەند بارەیان بکەرەوە، پێش ڕوودانی هەرشتێکی گرنگ ئەم دەستەواژانە بە خۆت بڵێرەوە: (من سەرسامم بە خۆم)، بڵێ (من باشترینم! من باشترینم! من باشترینم!) چەندین جار دووبارەی بکەرەوە، بەڵام بەڕاستی بڕوات بە قسەکانی خۆت هەبێت. ئێستا هەستەو ڕێك ڕاوەستە، وەستانی پڕ هێزو متمانەو زەردەخەنەی هێزو دڵنیایی بخەرە سەر ڕووت، باشترین دەسکەوتو ئاکاری خۆت بخەرە ڕوو، دڵنیابە زۆر بەخێرایی ئەمە دەبێتە خویەکی زۆر باش بۆت.

# ئایا کۆمپیوتەر مێیە، یان نێر؟

ڕۆژێك قوتابییەك لە مامۆستای پرسی؟
مامۆستا ئایا کۆمپیوتەر نێرە، یان مێیە؟
مامۆستاکە دڵنیا نەبوو لە وەڵامەکەی!
هەستا بە دابەشکردنی قوتابییەکان بۆ دوو گروپ..
گروپی کچەکانو گروپی کوڕەکان..
پاشان پرسیارەکەی ئاڕاستەی هەردوو گروپ کردو وتی: بە بۆچوونی خۆتان، وەڵام بدەنەوە کە ئایا کۆمپیوتەر مێیە، یان نێر؟
لەگەڵ باسکردنی چوار هۆکار، بۆ سەلماندنی وەڵامەکەتان.

گروپی کوڕەکان ڕایان وابوو، کۆمپیوتەر مێیە، لەبەر ئەم هۆیانەی خوارەوە.

١- کەس لە زمانی ناخی کۆمپیوتەر تێناگات، تەنها ئەو کەسە نەبێت کە درووستی کردووە.
٢- کەس لە نهێنییەکانی سەر دەرناکات.
٣- هەڵەکانت هەڵدەگرێت، تەنانەت هەڵە بچووکەکانیشت لە ناکاو دێنێتەوە بەرچاوت.
٤- کاتێك پەیوەندی بە یەکێکیانەوە دەکەیت، دەبێت نیوەی مووچەکەت بۆ داواکارییە لە ناکاوەکانی بێت.

گروپی کچەکان ڕایان وابوو، کۆمپیوتەر نێرە، لەبەر ئەم هۆیانەی خوارەوە.

١- بۆ ئەوەی سەرنجی ڕابکێشیت، دەبێت هەموو دوگمەکانی دابگری.
٢- زانیاری زۆری پێیە، بەڵام ئەستەمە لێی تێبگەی.
٣- زۆربەی کات پێویستە کۆمپیوتەر یارمەتیت بدات لە کێشەکان، بەڵام هەندێجار خۆی کێشەکەیە.
٤- کاتێك پەیوەندی بە یەکێکیانەوە دەبەستی بۆت دەردەکەوێت، ئەگەر کەمێکی تر چاوەڕێت بکردبا، کۆمپیوتەری زۆر لەو بەرزترت دەستدەکەوت، لە ڕووی تایبەتمەندییەوە.

و: هێمن ئەحمەد ڕەسوڵ

## ٥٠ مۆم بۆ ڕۆشنکردنەوەی ڕێگەتان

## بۆ کوڕو کچە لاوەکانم

ن: د. عبدالكريم بكار- و: ئاسيا صەلاح

# مۆمی حەوتەم: ئایا دەتانەوێت خۆتان بناسن؟

ڕەنگە هەندێك لە کچو کوڕەکانم پێم بڵێن: ئەم پرسیارە چییە؟ ئایا کەسێك هەیە نەیەوێت خۆی بناسێت؟ بەڵێ ئێمە هەموومان پێمان خۆشە بۆمان دەربکەوێتو خۆمان بناسینو ئەوەی لە تواناماندایە بیزانین.

کەواتە پێوەرێکی ئاسانم هەیە لە بەکارهێناندا، کە هەر یەکێك لە ئێوە دەتوانێت لە ڕێگەیەوە بارودۆخی خۆی بزانێت، ئەم پێوەرەش چۆنییەتی سەرزەنشتکردنی خۆتە، لەلایەن دەروونتەوە.

پەروەردگارمان سوێندی بەو نەفسە خواردوە کە هەست بە تاوانباری خۆی دەکاتو سەرزەنشتی خۆی دەکاتو دەفەرموێت:

﴿لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ ﴿١﴾ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ﴿٢﴾﴾

«سوێند دەخۆم بە ڕۆژی قیامەت، سوێندیش دەخۆم بەو نەفسەی هەست بە تاوانباری خۆی دەکاتو لە بەرئەوە سەرزەنشتو لۆمەی خۆی دەکات».

ئیماندار دەروونی سەرزەنشتی دەکاتو لۆمەی دەکات، بێ ئیمان سەرزەنشتکردنی لە لایەن دەروونییەوە کەمە، بە سەر هەڵەکانیدا تێدەپەڕێت بێئەوەی گوێ بداتە هیچ شتێك، هەر کە بەندەیەك پێش دەکەوێت لە پلەکانی (الفلاح والصلاح) جۆری (چۆنیەتی) لۆمەکردنیشی بەرەو پێش دەچێت، کەسانێك هەن کە نەفسیان لۆمەیان ناکات، ئەگەر مانگێکیش بە سەریدا تێپەڕبووبێت، بێ چۆك دادان بۆ خودای گەورە تەنانەت بۆ ڕکاتێکیش بێت، لە بەرامبەردا کەسانێك هەن دەروونیان سەرزەنشتیان دەکات، ئەگەر تەنها یەکێك لە نوێژە فەرزەکانی لەدەست چوبێت، بگرە کەسانێکی تر هەن کە نەفسیان لۆمەیان دەکات، ئەگەر یەکەم (اللە أکبر)ی دابەستنی نوێژی دوای ئیمامی لەدەست چوبێت، هەیە نەفسی لۆمەی ناکات لەسەر دابڕانی لە خوێندنەوە، ئەگەر ساڵێکیش بەسەری تێپەڕ ببێت، بەبێ کردنەوەی کتێبێك، بەڵام هەیە نەفسی سەرزەنشتی دەکات، ئەگەر ڕۆژی چوار کاتژمێر نەخوێنێتەوە، کەسانێکی تر هەن نەفسی لۆمەی دەکات، ئەگەر دە دەقیقە لە کارەکەی دوا بکەوێت، کەچی هەیە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ناچێتەوەو بە بێ هیچ هۆکارێکی پەسەندکراو بەڵام لە لایەن دەروونییەوە ڕووبەڕووی هیچ لێپرسینەوەیەك نابێتەوە..

بەم شێوەیە لێپرسینەوەی بەهێزی دەروونمان بە پێی پێوەری زیندووی ویژدانمانو شکۆمەندی پلەو پێگەمان دەبێت، وەجۆری سەرزەنشتکردنەکە کە لە ناخمانەوە سەرچاوەی گرتووە دەگۆڕێت.

ئەمە چی دەگەیەنێت لای کوڕوکچەکانم؟

١- زۆربەباشی گوێڕایەڵی ئەو دەنگە نورانییە بن کە لە ناختانەوە دێتو ئاگادارتان دەکاتەوە لە کاتی کەمتەرخەمی کردنو دوورکەوتنەوە.

٢- لە خۆتان بپرسن جۆری ئەو سەرزەنشتکردنەی ناختان ئاراستەتان دەکات لە باشبوونو بەرزیتانەوە سەرچاوەی گرتوە، یاخوود لە بەرەو خراپبوونو ڕووخانەوە؟ لەم وەڵامەدا پێوەرێکتان دەستدەکەوێت دەتوانن بڕیاری لەسەر بدەن.

٣- بە هەڵسوکەوتو بارودۆختاندا بچنەوەو هەوڵبدەن باشتری بکەنو ڕای خۆتانی تێدا بنەخشێنن.

٤- پشتیوانی تواناکانتان بکەن بە هەستکردن بە تاوانو کەمتەرخەمی، هەوڵبدەن خراپەکانتان بە چاکە بشۆنەوە.

ڕۆشنا صاڵح

# سەیران..

بێگومان ئامانج لە چون بۆ سەیران بۆ گۆڕینی جەوو بینینی شوێنەجیاوازەکانی زەویو ئاشنابوون لەگەڵ سروشتو جوانییەکانیدایە، بۆ نوێکردنەوەی باوەڕمان بە خوای گەورە، بەوەی بیرێك لە سروشتو جوانییە بێ وێنەکەی بکەینەوە، بۆ تۆمارکردنی چەندیادگارییەکی خۆش لەگەڵ ئەو کەسانەی کە هاوڕێمانن لەو سەیرانەدا، بۆ دوورکەوتنەوە لەجەنجاڵییەکانی ژیان، سەیران لە هەموو تەمەنێکدا گونجاوو چاکە، هەڵبەت ئەگەر سروشت نەشێوێنینو ژینگە خاوێن ڕابگرین.

جارێکیان لە قوتابخانەوە وەك قوتابی، چووم بۆ سەیران، ئەو کاتەی پێم دەوترا دەچین بۆ سەیران، خۆم ئامادە دەکردو کەلوپەلو خواردنم ئامادە دەکرد، بەو ئەندازەیەی کە هەلگرتنیان بۆم زەحمەت دەبوو، بە بەردەوام چاوم بڕیبووە کاتژمێرەکە نازانم بۆ کات لە دیدی منەوە زۆرهێواش تێدەپەڕی، کە دەگەیشتمە سەیرانگاکە، وەك کابانێکی بچوکی دڵسافو دڵخۆش خێرا شوێنێکم، دەکردە ماڵی خۆمو ئەو هاوڕێیانەی پێکەوە بووین، سفرەیەکی خنجیلانەمان ڕادەخست، بە کەیفو خۆشییەوە سەردانی ماڵی دراوسێکانمان دەکرد، کاسەدراوسێیەتیمان دەکردو میوانداریمان دەکرد، لەگەڵ مامۆستاو هاوپۆلەکانم وێنەمان دەگرت، هەرچرکەیەکی جوانترین یادگاریمان تۆمار دەکرد، ئەو سەیرانە هەمووشتێکی زۆر خۆشبوو، چونکە هیچ بەرپرسیاریەتییەکم لەسەرشان نەبوو، هیچ یاریو هەڵسوکەوتێك بۆم بقەو عەیبە نەبوو، هەرچۆنێك نانم دەخوارد، هەرجلێکم لەبەردەکرد، هیچی کێشەی دروست نەدەکرد بۆم، نازانم ئەو خواردنانە بۆچی هێندە بەتامو چێژبوون، بە تەواوی چێژم دەبینی لە خواردنیان، هەموو ساتەکانی خۆشبوو، بەس ئەوەی خەمباری دەکردم کات زۆر زوو تێپەڕی دەکرد.

دواتر وەك مامۆستا چووم بۆ سەیران، حەزم دەکرد بڕۆم، چونکە قوتابییەکانم پێیان خۆشبوو، زۆر خۆشمدەویستن، خۆشی ئەوان ئاواتم بوو، بەڵام نەچاوم دەبڕییە کاتژمێرەکەمو نەشتم ئامادە دەکرد بۆ سەیران، تەنها هەوڵمدەدا جلوبەرگێکی گونجاو لەبەر بکەم، بۆئەوەی توانجم لێنەدرێت، دڵەڕاوکێم بوو، چونکە بەرپرسیارێتیم لەسەر شان بوو، لە خۆشترین شوێنی سەیرانگاکە مامۆستاکان دادەنیشتن، سفرەیەکی گەورە ڕادەخرا، هەرچی خواردنی خۆشو بەتام بوو، لەسەر ئەم سفرە دادەنراو بە جوانترین شێوە دەڕازێنرایەوە، بەڵام هەرگیز بە قەد تامی یەك جارو خواردنی سەیرانی منداڵیم چێژم لێ نەدەبینی، سەیرانەکە بۆم زۆر خۆش نەبوو، چونکە نەمدەتوانی وەك جاران هەڵسوکەوت بکەم، بەڵام هەندێجاریش بەسەیرکردنی قوتابییەکان هەموو یادگارییەکانی خۆمم دەهاتەوە یادو خۆشحاڵی دەکردم.

سەرەنجام هەرسەیرانێك خۆشیت پێدەبەخشێت، بەڵام ئەندازەی خۆشییەکە جیاوازە، تکایە قەد حەز مەکەو ئاوات مەخوازە کە گەورە ببیت، چونکە هەموو شتێکی منداڵی خۆشەو قەد ئەو خۆشییە هاوتای نییەو دووبارە نابێتەوە، تەنانەت چاوەڕوانیش لە منداڵیدا خۆشە، هەرگیز هەڵسوکەوتێ مەنوێنە لە تەمەنی خۆتدا نەبیت، خۆت وەك ئەوەی کە هەیتو بەپێی تەمەنی خۆت، خۆت نیشان بدە، هەڵسوکەوتی گونجاوو شیاو بنوێنەو ئەو کاتە بە خۆشی بەسەربەرە.

# دۆڕاوی دڵن
# یان دۆڕاوی گوڵن؟

سپێدە هۆرمزیار

هۆزانڤانی نەتەوەی کورد (گۆرانی شاعیر) لە ئاسمانی هۆزانەکانیدا، دەرگای خیابانی هۆنراوەیەکی ئاوەڵا دەکات، وێنەی شکستی کچێك ئاشنا بەهزرتان دەکات، دەڵێت: هەرچەندە کە وەرز پاییزە، بەڵام کچەکە بە دەزگیرانەکەی دەڵێت: من لەگەڵتا نایەم بۆ زەماوەند تا گوڵی سورو زەردم بۆ نەچنی، تەنانەت گەر لە باغیماڵی پاشاش بێت، لە کاتێکدا بەردەمی ماڵی پاشا، پڕیەتی لە نەیارانی کوڕەکە، کوڕ بۆ چنینی گوڵ ڕێ دەکات، لە باغی ماڵی پادشا، گوڵ دەچنێ، هەنگاو دەنێت بۆ لای کچەکەو گوڵی زەردیشی بەدەستەوەیە، بە نیازی ڕەزامەندی یارەکەی چنیویەتی، لە پایاندا پێشکەشی دەکات.

دەڵێ گوڵی سورم چنگ نەکەوت، کچەکەش دەڵێت: من بێ بوونی گوڵی سور، ئامادەی زەماوەند نابم، لە وەڵامدا کوڕەکە دەڵێت: ناتەوێ زامی ئەم دڵەم... لە باتی کچەکە نیگا دەکاو دەڵێت:

ئەی هاوار تفەنگی دوژمن پێکاتی
با بگریم بۆ دڵێ بۆ گوڵێ دۆڕاندم

ئەرێ ئێوە چی دەڵێن، دەربارەی ئەوانەی بۆ شتانێکی بچوکی کەم بەها، دۆڕاو دەبن، لە بەرامبەر گەورەیەکی بایەخدار؟

بڕیار نییە ئەوەی مەیلتان لەسەری بێت، بەکەڵکترین شتانێ بێت بۆتان چوون، ئەو خورشیدەی لە تاریکی شەودا شاراوەیەو لە نەبوونی ئەودا ئێوە ئاسودەن، لە دەستپێکی کازێوەدا پێی ئاتاجن، ئەوەیە ڕێرەوی قەدەر هەندێ سات موحتاج بەوەیە لە پێناو درێژی تەمەنی ماسییەکانو مانەوەیان دەبێت ماسییە کەم تەمەنەکان دەرخواردیان بدرێ..

لە بیری بەرژەوەندییەکانی خۆتان بن، ئەو شتانەی بۆ ماوەیەکی درێژ کەڵکتان پێدەگەیەنن، ڕەزامەندی دەرمەبڕن بە گۆڕینەوەیان لەگەڵ ئەو شتانەی بۆ ماوەیەکی کەم وجودیان لە ژیانتان دەبێت، بۆیە با لە یادتان بێت لە بەرامبەری ئازیزەکانتان، بەڕادەیەك وردبین مەبنو بە فڵچەی هزرتان لە کەمترین کەمتەرخەمیان تابلۆیەکی ڕەخنە ئامێزی مەزن مەکێشن، نەبادا کاردانەوەی نەرێنیتان بۆیان هەبێ، لە پایاندا بە جارێ ماڵئاوایی لە ژیانتان بکەن، یان بەپێچەوانەوە. بۆ گوڵێك دەستبەرداری دڵێك مەبن. با تیری ئامانجەکانتان تەنهاو تەنها لەسەر دڵیان بێت، بۆ نەبوونی گوڵو هاوچەشنەکانی لێبوردەیی بنوێنن، چوون ئەگەری ئەوە لەئارادایە ئەو غەریزانەی ئێوە خوازیارین دووبارە لە ژیانتان سەرهەڵدەنەوە، بەڵام ڕێزو وەفاو خۆشەویستیو دڵی خۆشەویستەکانتان، تەنها جارێ لە دەرگاتان دەدا، گەر وەك خانەخوێیەکی سەنگین بەهاتان نەزانی، ئەوا بۆ ئەبەد ئێوەیان قبوڵ نییە، ئاخر بە سودی ئێوەیە کە نەختێك چێژی ناڕەحەتی بکەن، بۆ لە دەستدانی شتەبچوك بچوکەکان، لە پێناو ئەوەی زاری دڵتان، هەرگیز چێژی ناڕەحەتی نەکاو بۆ هەمیشە هاوەڵی شیرینییەکان بێت.

# بۆچی!؟

ئا: ئارام نەبی مەحمود

**بۆچی..** لە سیسرك دەترسین..
**بەڵام لە بریندارکردنی کەسێتی کەسانی تر وەك سیسرك ناترسین؟**

**بۆچی..** لە جاڵجاڵۆکە دەترسین..
**بەڵام لەوە ناترسین تەواوی ژیانمان داوی جاڵجاڵۆکە بیتەنێت؟**

**بۆچی..** لە شەمشەمەکوێرە دەترسین..
**بەڵام لە شـەوێك ناترسـین، بیرکردنەوەمان وەك شەمشەمە کوێرەی شەوی لێدێت؟**

**بۆچی..** لە درەنگ کوڵانی ئاو بۆ چایەك دەترسین..
**بەڵام لەوەکوڵهێنانی خوێنی کەسانی تر ناترسین؟**

**بۆچی..** لە مارومێرووی فیلمێك دەترسین..
**بەڵام لە ئەژیدیهای ناخی خۆمان ناترسین؟**

**بۆچی..** لە تاریکی دەترسین..
**بەڵام لە خامۆشکردنی دوایین مۆمی هیوای کەسانی تر ناترسین؟**

**بۆچی..** لە شکاندنی کوپێکی خۆمان دەترسین..
**بەڵام لە شکاندنی دڵی کەسانی تر ناترسین؟**

**بۆچی..** لە لەکەداربوونی پۆشاکە سپییەکانمان دەترسین..
**بەڵام لە پیسبوونی ڕۆحمان ناترسین؟**

**بۆچی..** لە مانەوەمان لە خەونی شیریندا دەترسین..
**بەڵام لە تەمەنێك ناترسین بە خەو بەسەردەچێت؟**

**بۆچی..** لە کەمی کات دەترسین؟
**بەڵام لە بە هەدەرچوونی هەموو کاتەکانمان ناترسین؟**

**بۆچی..** لەوە دەترسین خەڵکی ناپاکیمان لەگەڵدا بکات..
**بەڵام لە ناپاکی خودی خۆمان لە خۆمان ناترسین؟**

**بۆچی..** لەوە دەترسین دڵمان بشکێنرێت..
**بەڵام لە دڵشکانی کەسانی تر باکمان نییەو ناترسین؟**

**بۆچی..** لەوە دەترسین ڕێگە ون بکەین..
**بەڵام لەوە ناترسین نەگەینە هیچ شوێنێك؟**

**بۆچی..** لە ماندوێتی سەفەر دەترسین..
**بەڵام لەوە ناترسین بە دەستی خاڵی بڕۆینو بگەڕێینەوە؟**

**بۆچی..** لەوە دەترسین بێ منەت بکرێین..
**بەڵام لەوە ناترسین منەتەکان لەبەرچاو نەگرین؟**

**بۆچی..** لەوە دەترسین ڕۆژێك تەواوببین..
**بەڵام لەوە ناترسین مێژووی بەسەرچونمان تەواو بووبێت؟**
**بۆچی..** لە کۆتایشدا لەوە دەترسین کەسانی تر لە بیرمان بکەن..
**بەڵام لەوە ناترسین خودامان بیر بچێتەوە؟**

# ئێمە چین؟!

ئێمە خودا دروستی کردوین، بەڵام سوپاسی خودا ناکەین.
ئێمە خودا دەمانژێنێت، بەڵام داوای ژیان لە خەڵکی دەکەین.
ئێمە خودا دەمان مرێنیت، بەڵام لە یەکێکی تر دەترسین.
ئێمە خودا گەورەی کردووین، بەڵام خۆمان بچوك دەکەین.
ئێمە لە بەهەشتەوە هاتوین، بەڵام دڵمان هۆگری دونیایە.
ئێمە خودا دەناسین، بەڵام دڵو ژیانمان خۆش نییە.
ئێمە سەرچاوەی زانستی دونیامان لە ژێر دەستە، بەڵام هیچ نازانین!

ئێمە لە ناو ئەم دینە پاکە ناومان ئیماندارە، کەچی هەموو خەڵك لە دەستمان بریندارە!

ئێمە خاوەنی ئوممەتی "اقرأ"ین، کەچی نیوەی ئوممەت نە خوێندەوارە!

ئێمە دەڵێین: خاوەنی "ڕازی"و"غەزالی"و "ابن سینا"و"ابن خلدون"و کێو کێی ترین، بەڵام یەك دروستکراوی وڵاتمان، هی خۆمان نییە!

ئێمە ئەو گەلەین کە خودا دەفەرموێت: "كنتم خير أمة"، کەچی خێرمان لێ نابینرێت!

ئێمە هاتووین بۆ ئاوەدانکردنەوەی زەوی، بەڵام وێرانمان کردووە!
ئێمە ڕاوچی خێرین، کەچی بوینەتە نێچیری شەڕ!
ئێمە ڕاستی دەزانین، کەچی درۆ دەکەین!

به وتەی شەریعەتی دەبێت ئێمە چی بین؟

"ئێمەی خەوتوو، بە مانگو حەفتە، بە سەدەو ساڵ، هەر کۆست کەوتوو، سەرمان کاسە، هەر نەمان زانی چ باسە؟

لە شوێن کۆنەکێلان وێڵین، زورگو ڕەقەنان دەکێڵین، کێشەی کۆنمان ژیاندۆتەوە، تۆوی شەڕمان چاندۆتەوە، (با) شەن دەکەین، درۆ دەدورین، بەسەر ڕەو بەرەو پاش دەبزوین!

(فەلە) زلبون، (جو)بوو بەشت... بەشی ئێمەش هەر قت، هەر فت، هەر گزو فت.. ئەوان بە پیتۆڵیو گزی، زۆریان هێنا زێڕیان دزی، دژی داماین بە لەڕیو کزی، نامۆ بونە داگیرکەرمان، پارویان ڕفاند لەبەرمان، ئەوان (ئاغا)ن، ئێمە ژێردەست، ئەوان دەستدار، ئێمە بێ دەست، بە تاسەوە دەڕوانین، خۆمان زۆر بەکەمدەزانین، (فەرەنگی)جو نە، زۆر زانە، کەی ئەو وەکو مەمانانە؟!

ئێمە چین؟ چینی هەژارین، ئەوان ڕاستن ئێمە خوارین، نالەبارین!
(هەژار) زاناش بێ، نەزانە، (دارا) شورەییشی جوانە!"
"د.علی شەریعەتی"

ئێمە! ئێمە! ئێمە!

بۆیە ئەوانەی سەرەوە هەرگیز ڕاستەقینەی ئێمە نین!
پاشگرێکە بۆخۆمان داناوە، پەیکەرێکە بۆ خۆمان تاشیوە!
ئێمە خودایەکمان هەیە، ڕەحمی پێش توڕەیی کەوتووە.
ئێمە گەوهەرێکمان هەیە لە ناخماندا شاراوەتەوە.

ئێمە هەموو مرۆڤەکانمان خۆشدەوێ، نەك لەبەرئەوەی لەگەڵمان باشن، بەڵکو لەبەرئەوەی دروستکراوی خودان!

ئێمە تەنها نین، خودامان هەیە، خودا دۆستانی خۆی پشتگوێ ناخات..

دەخوازم لە خودا، خۆی یارمەتی ئێمە بدات، تاکو "ئێمە"، "ئێمە"بین، نەك کەسانی تر..

دەبێت ئێمە ئەوە بین کەوا ئیمام "حەسەن بەننا"فەرموویەتی: کە ئێمە چی بینو کێ بین؟

ئێمە
بانگخوازێکی سەلەفین
تەریقەتێکی سوننین
حەقیقەتێکی سۆفین
دەستەیەکی سیاسین
کۆمەڵەیەکی وەرزشین
ڕێکخراوێکی زانستیو ڕۆشنبیرین
کۆمپانیایەکی ئابورین
بیرۆکەیەکی بە کۆمەڵین
ئێمە بێجگە الله لە کەس ناترسین
دڵسۆزترین کەسین بۆ وڵاتەکانمان
ئێمە بانگەوازێکی ڕەببانی جیهانین

ئێمە دوو ئامانجمان هەیە، یەکێکیان نزیکو ئەوی تریان دوور. ئامانجی نزیکمان، بەشدارییە لە هەموو خێرێکداو سودگەیاندنە بە کۆمەڵگەکەمان بە هەر شێوەیەك بێت، ئامانجی دوورمان بریتییە لە چاکسازی هەمەلایەنو سەرتاسەری.

ن: د. عەلی شەریعەتی.. ڕەمەزان عەبدوڵا

# پەروەردە

37

41

42

45

# ژیان فێری کردم

ژیان فێری کردم

مەرج نییە هەر کەسێك قەڵەمی گرتە دەست، نووسەر بێت، هەر کەس پەڕاوی ڕەش کردەوە، دانەر بێت، هەرکەس شتە نادیارو شاراوەکان لێکدەدەنەوە، فەیلەسوف بن، هەر کەسیش چیرۆكو بەسەرهاتمان بۆ بگێڕێتەوە زانا بێت، مەرج نییە هەر کەس لەبەر خۆیەوە لێوی جوڵاند، یادی خودا بکات، هەر کەسیش ژیانو گوزەرانی ئاڵۆز بوو، دنیا نەویست بێت، هەموو ئەسپ سوارێکیش سوارچاك نییە، هەموو عەمامە بەسەرێکیش شێخ نییە، هەر کەس سمێڵی بادا گەنج نییە، هەرکەس سەری لەقاند خۆبەکەمزان نییە، هەرکەس پێ بکەنێت دڵخۆش نییە!

ژیان فێری کردم

نە لە خۆشەویستیو نە لە ڕقو کینەدا، زیادەڕەویی نەکەم، چونکە لەوانەیە دۆستی ئەمڕۆ دوژمنی سبەینێ بێت، یاخود دوژمنی ئەمڕۆ دۆستی سبەینێ بێت..

ژیان فێری کردم

سزای کەسی ژیرو تێگەیشتوو، ئەوەیە کە لەگەڵ کەسێك بەندی بکەیت، کە لێی تێناگات، سزای کەسی ئەزموونداریش ئەوەیە کە سەرۆکایەتی کەسانی بێ ئەزموون بکات، سزای کەسی زاناش ئەوەیە کە زانستەکەی بخاتە بەردەم کەسانی نەزان، سزای ئافرەتیش ئەوەیە کە ڕێگری لە قسەکردن لێ بکەیت.

ژیان فێری کردم

ئارام گرتن لەسەر هەواو ئارەزوو، قورسترە لە ئارامگرتن لەسەر جەنگ، پاداشتیشی زیاترە..

ژیان فێری کردم

ژیان سەرەتاکەی بە گریان دەست پێدەکات، ناوەڕاستەکەی بە بە دەردەسەریو ناڕەحەتی، کۆتاییەکەشی بە ماڵاواییو تیاچوون، پاشان یان بۆ بەهەشتێکی نەبڕاوە، یان بۆ سزایەکی هەمیشەیی..

ژیان فێری کردم

منداڵو شێت نازانن خەمو پەژارە چییە، لەگەڵ ئەوەشدا گەورەو خاوەن ژیرییەکان، لەوان بەختەوەرترن!

ژیان فێری کردم

ئەو سندوقەی پڕ لە گەوهەرە، جێگەی چەوو بەردی تێدا نابێتەوە، ئەو دڵەی پڕە لە حیکمەتو داناییە، جێگەی شتی بچووکی تێدا نابێتەوە..

ژیان فێری کردم

ئەگەر بە چاوێکی گەشبینانەوە بۆ ژیان بڕوانیت، ئەوا هەموو شتێك بە جوانی دەبینیت.

ژیان فێری کردم

ستەم سێ جۆرە: ستەمی مرۆڤ لە دەروونی خۆی، ئەوەیە کە ئامۆژگاری خۆی ناکات، ستەمی مرۆڤ لە گەلەکەی، ئەوەیە کە خزمەتیان ناکات، گەورەترین ستەمیش ئەوەیە، کە مرۆڤ دان بە گەورەییو تاكو تەنهایی خودای گەورەدا نەنێت..

ژیان فێری کردم

ڕەوشتی جوان زۆرێك لە خراپەکانی مرۆڤ دادەپۆشێت، هەروەکو چۆن ڕەوشتی خراپ زۆرێك لە چاکەکانی مرۆڤ دادەپۆشێت!

گوڵان حەمە ئەمین

# خۆتەڕکردنی شەوانە

لەو زنجیرە بابەتەی کە پێشکەش بە خوێنەرانو پەروەرشیارانی ئازیزمــان کرد، لە ژمارەکانــی ڕابردودا، پەیوەنــدی نێوان لایەنی دەروونیو هەندێ لە پەرچەکردارەکانمان ڕوونکردەوە، لەم ژمارەیەدا پەیوەندی دەروونی نێوان خۆتەڕکردنی شــەوانەو لایەنی دەروونی شیدەکەینەوەو هۆکاروچارەسەری، ئەو دیاردەیە دەخەینە ڕوو.

خۆتەڕکردنی شــەوانە، یاخود میز بە خۆداکردنی شەوانە، لە تەمەنی منداڵیدا کێشــەیە، هەم بۆ منــداڵ، هەم بۆ دایکو باوك، تاتەمەنی دوو ســاڵو نیویش، یاخود کەمێك زیاتر لەوتەمەنەش، میزبەخۆداکــردن بــە کارێکــی ئاســایی ئەژمار دەکرێــت، بەڵام لەسەروو ئەو تەمەنەوە هۆکاری دی هەیە، هەندێ کاتیش هۆکاری بۆماوەییە، هەندێ کات منداڵ تانزیکەی دەساڵی شەوانە میزدەکات، ئەمەش نائاساییە..

بە شێوەیەکی گشتی میزکردن دو جۆرە:

١- میزکردنی خۆنەویستی.

٢- میزکردنی خۆویستی.

جــۆری یەکەم خۆنەویســتی، واتە لە تواناو دەســەڵاتی خۆی بەدەرە، هەندێ کات پەیوەندی بە لایەنێکی تەندروستییەوە هەیە، بە دەگمەن پەیوەندی بە لایەنی دەرونییەوە هەیە.

**لایەنی تەندروستی دەگەڕێتەوە بۆ ئەم هۆکارانە:**

١- هەوکردنــی میزەڵــدانو میــزەڕۆ، ئەمــەش بە پشــکنین دەردەکەوێت.

٢- کۆنترۆڵ نەکردنی میز بە هۆی بوونی ناتەدروستییەك لە میزەڵدانو بۆری میزو...

٣- خواردنەوەی شــلەمەنی زۆر، وەك چا، ئاو، شــەربەت، دۆ، ماستاو، قاوە.

ئەوەی پەیوەندی بە لایەنی تەندروســتییەوە بێت، پێویســتە پزیشکی پسپۆڕ پاش پشکنین چارەسەری بۆ دیاری بکات.

هەروەهــا ڕاهێنانــی منــداڵ کــە لــە شــەودا خواردنــەوە شلەمەنییەکان، کەمتربخواتەوە.

جۆری دووەم: میزکردنی خۆویستی، کە ئەمەیان پەیوەندی بە بابەتەکەی ئێمەوە هەیە، هۆکاری دەروونی لەپشتەوە هەیە وەك:

١- غیــرەی زۆر، بە تایبەت لە کاتێکدا منداڵێکی تازە لە دایك دەبێت.

٢- ڕق لێبونی توند لە نێوان ئەو منداڵەو خوشكو براکانیدا.

٣- وەرگرتنــەوەی نازی زۆر لەو منداڵــەوە، بۆ منداڵێکی دی، یان کەسێکی دی.

٤- لە دەستدانی کەسێکی نزیك کە گرنگی زۆری پێداوە، وەك دایك، باوك، نەنك، باپیر.

٥- زۆر گرنگیدانــی لــە ڕادەبەدەری منــداڵو جێبەجێکردنی هەموو داواکارییەکانی.

**چارەسەر:**

١- وەك لەســەرەوە ئاماژەمان پێکرد سەردانی پزیشکی پسپۆڕ، لە دڵنیابونی تەندروستی، بەکارهێنانی ڕێنماییەکانی پزیشك.

٢- دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی شلەمەنی زۆر، لە شەواندا.

٣-پێش خەوتن ببرێت بۆتەوالێت.

٣- خەبەرکردنەوەی لە شەودا بۆ میزکردن.

٤- توڕەنەبونو نەنواندنی توندوتیژی بەرامبەری، نەترساندنی بەتایبەت لە شەودا.

٥- توڕەنەبون لێی لە کاتێکا شەو میز دەکات.

٦- خەڵاتکردنــی ئەگەر بــە چکلێتێکیش بێت، کاتێك کە میز ناکات.

٧- مامەڵەکردن لەگەڵیدا لە بواری ســۆزداریدا، بە شێوەیەکی هاوسەنگ، واتە نەکەمتەرخەمیو نە زیادەڕۆیی.

٨-گرنگــی نەدانی زیاتر بە منداڵی لە خــۆی خوارتر، یاخود سەروتر، هاوسەنگیکردن، لە نێوانیاندا.

٩- شــەرمەزارنەکردنی «تەریــق نەکردنــەوەی» کاتێك میز دەکات، بــاس نەکردنی بەتایبەت لای هاوڕێکانی، یاخود خوشــكو براکانی.

١٠- کەشو هەواو جێگاو ژووری نوستن لە ڕووی پلەی گەرمی، پۆشاکی گونجاو.

# ژوورەکەی دایەو بابە

وەك هەموو ڕۆژەکانی دی، دایکیان سەرقاڵی هاوکاریو یارمەتیدانی منداڵەکانی بوو، لە پێداچوونەوەی وانەکانیانو بەجێهێنانی ئەرکەکانی قوتابخانەیان، لە هەمان کاتدا بەمەبەستی سەرقاڵکردنی منداڵە بچووکەکەیو بۆئەوەی وانەکان لە منداڵەکانی دیکەی تێکنەدات، پەڕاوێکی وێنەکێشانی دایە دەستی تا وێنەی تێدا بکێشێت..

لەناکاو بیری هاتەوە کە نانی ئێوارەی نەبردووە بۆ باوکی هاوسەرەکەی واتە (خەزووری)، کە پیاوێکی بەساڵاچوو بوو، لە ژوورێکی بچکۆلانەدا کە لە نێو حەوشەی ماڵەکەدا بۆیان دروست کردبوو، ژیانی دەگوزەراند، ئەم ئافرەتە بە پێی توانا خزمەتی دەکردو هەموو ژەمێك خواردنی بۆ ئامادە دەکردو پێشکەشی دەکرد، ئەو ئێوارەیە لە بیری کردبوو لە کاتی خۆیدا خواردنی بۆ ببات، کاتێك بیری هاتەوە، بە منداڵەکانی گوت: ئێوە سەرقاڵی ئەرکەکانتان بن، تا من خواردن بۆ باپیرەتان ئامادە دەکەم، بەپەلە ڕۆیشتو خواردنی ئێوارەی بۆ بردو پێی گوت، هەر پێویستییەکت هەیە پێم بڵێ، تا بۆت جێبەجێ بکەم، دوای جێبەجێکردنی داواکارییەکانی گەڕایەوە لای منداڵەکانی، سەیری کرد، منداڵە بچوکەکەی وێنەی چەند بازنەو چوارگۆشەیەکی کێشاوە، پێی گوت: خۆشەویستەکەم ئەوە وێنەی چیت کێشاوە؟

منداڵە بچکۆلانەکەش زۆر بەریئانە گوتی: من وێنەی ئەو خانووەم کێشاوە کە کاتێك گەورەبووەو ژنم هێنا، پێکەوە لەو خانووەدا دەژین.. دایکی گوتی: باشە کوا ژووری نوستنەکەتان؟

منداڵەکەش دەستی خستە سەر چوارگۆشەیەکو گوتی: ئەوە ژووری نووستنەکەمانە، ئەو چوار گۆشەیەی دیکەش چێشتخانەیە، ئەوەی دیکە میوانەو ئەوی تریش هۆڵە.. لە دووری ژوورەکانی خۆیان واتە چوارگۆشەکان، چوارگۆشەیەکی کێشابوو، کە جیابوو لە ژوورەکانی دیکە، دایکی بەسەسوڕمانەوە گوتی: ئەی ئەو چوارگۆشەیە ژووری کێیە؟

منداڵەکەش گوتی: ئەوە ژووری تۆیە، چونکە دەبێت ژوورەکەی تۆ لە دەرەوەی ماڵەکەی ئێمە بێت، هەروەکو ئەو ژوورەی کە ئێستا باپیرەمی تێدا دەژی!

دایکەکە، بە بیستنی ئەم وشەیە لە زاری منداڵێکی ئاوەها بچووکەوە، تاسا، بەسەرسامییەوە پرسی: ئایا دەتەوێت من لە نێوان چەند دیوارێکدا بە تەنها بژیم، دوور لە ئەندامانی خێزانەکەم؟!

دایکەکە تێگەیشت کە ئەو ئاوەی ئەوان ڕشتوویانە، سبەینێ منداڵەکانیان پێی لێدەخشێنن، هەربۆیە، بەپەلە ڕۆیشتو ژوورەکەی خەزووری گواستەوە بۆ نێو جوانترین ژووری ماڵەکەیان!

کاتێك هاوسەرەکەی گەڕایەوە ماڵو ئەو گۆڕانکارییە گەورەیەی بینی، پرسی: هۆکاری ئەم گۆڕانکارییە چییە؟

بە چاوی پڕ لە فرمێسکەوە وتی: من جوانترین ژوورم هەڵبژاردووە، تا لە ئایندەداو لەو کاتەی خودای گەورە تەمەنی پێداینو بەساڵاچووین، پێکەوە لەو ژوورەدا ژیان بگوزەرێنین!!

هاوسەرەکەی لە مەبەستی خێزانەکەی تێگەیشتو زۆر سوپاسی کرد!

دواتر منداڵەکەش بە پێکەنینەوە وێنەکەی سڕییەوە..

ئالانی

ئا: بێگەرد فارس

# لێکترازانی خێزانو کاریگەری لەسەر کەسایەتی منداڵ!

پاش تەواوبوونی قۆناغی یەکەم لە هاوسەرگیری لێوان لێو لە سۆزداریو خۆشەویستی، شێوازێکی دووبارەوە بووی ژیان دەستپێدەکات، کە بێزاریو سەرقاڵی بە داواکارییەکانی ڕۆژانەی ژیان بەڕێوەی دەبات، ئەمەش ڕێڕەوێکە بۆ دەرخستنی زۆرێك لە نارەحەتیو ئاستەنگەکان، بە جۆرێك دەربازبوون لێیان مەحاڵە، بە تایبەتی بۆ پەیوەندییەکانی نێوان هاوسەران، ئەگەری ئەوە هەیە ئەو نارەحەتیو کێشانە ببنە هۆی لێکترازانی خێزان، بەڵام ئایا منداڵی ئەو خێزانەش نابێتە قوربانی لەو نێوەندەدا؟

بێگومان کاریگەرییەکی ڕاستەوخۆی بۆ سەر کەسایەتیو خودی منداڵەکەش دەبێت، سەرەڕای پچڕانو تێکچوونی شیرازەی خێزانەکەو جیابوونەوەی دایكو باوكو سەرگەردان بوونی خێزانەکە!

منداڵ وەك بەشێك لە یەکەی خێزانەکە کاریگەر دەبێت بە هەموو ئەو گیروگرفتو کێشانەی کە ڕووبەڕووی ئەو یەکەیە دەبێتەوە بە کاریگەرییەکی نێگەتیفانە بە جۆریك بە زیان بۆ سەر منداڵو خێزانو پاشان کۆمەڵگەش بە شێوەیەکی گشتی دەکەوێتەوە.

کاریگەرییەکانیش بەم شێوەیە دیاری دەدات:

یەکەم: لە ئەنجامی دارمانی ژیانی خێزانی ململانێی ناوەکی لای منداڵ دروست دەبێت، پاڵنەری شەڕەنگێزی لەلا دروست دەبێت، بەرامبەر دایكو باوكو ئەو کۆمەڵگەیەش کە تێیدا دەژی.

دووەم: لە زۆرێك لەو حاڵەتانە منداڵ ناچار دەبێت، وەك نامۆیەك لای دایکی، یان باوکی بمێنێتەوە، لە ئەنجامدا نارەحەتیو نائارامی ڕووبەڕووی دەبێتەوە، بۆ ڕاهاتنیش لەگەڵ هاوسەری نوێی باوك، یان هاوسەری دایك، منداڵ هەڵدەستێت بە بەراوردکردن لە نێوان دایكو باوکی خۆیو دایكو باوکە نوێیەکەی، ئەوەش وای لێدەکات لە بارودۆخێکی ناهەموارو دەروونی ئاڵۆزی بەردەوامدا بێت.

سێیەم: منداڵیش هەروەك باوانی ناچار دەبێت ئارام بگرێت، لەسەر ئەو لۆمەو گازەندانەی دەربارەی لێکترازانی خێزانەکەی دەکرێت لەلایەن هاوڕێ، یان کەسوکارەوە.

چوارەم: بە هۆی دروستبوونی ژینگەیەکی نوێ پاش لێکترازان، پێویستە منداڵ لەگەڵ ئەو ژینگە نوێیە خۆی بگونجێنێت، هەرچەندە زۆر جیاوازە لەو ژینگەیەی پێشووی، چ لە ڕووی کۆمەڵایەتی، یان ئابووری، یاخود ئاستی ڕۆشنبیری بێت، ئەمەش کاردەکاتە سەر کەسایەتی منداڵ بە پلەیەکی گەورەو کەسایەتییەکی شلۆقو ناجێگیری بۆ دەخوڵقێت.

پێنجەم: بە هۆی ئەو بەراوردە بەردەوامانەی منداڵ لە نێوان خێزانە لێکترازاوەکەیو ژیانی خێزانی تری منداڵانی هاوتەمەنی خۆی دەیکات، هەستی نائومێدی لا دروست دەبێتو ئاڕاستەیەکی شەڕەنگێزانەی لا دروست دەبێت، بەرامبەر هەمووان بە تایبەتی منداڵانێك کە لەناو خێزانێکی کۆكو ئارامدا دەژین.

شەشەم: منداڵ تووشی ڕاڕاییو نائارامی دەبێت بە هۆی نەزانینی ئامانجە شاراوەکانی پشت ئەو ململانێیانەی لە نێوان باوانیدا هەیە، یان ئەو هۆکارانەی هەوڵی بۆ دەدەن لە بەکارهێنانی لەلایەن باوانییەوە، بۆ هێرش کردنە سەریەكو بەکارهێنانی وەك ئامرازێك بۆ بەدیهێنانی سەرکەوتن بەسەر لایەنەکەی تردا.

حەوتەم: ئەو ڕاڕاییو گیروگرفتو کێشانە لە قۆناغی منداڵیدا هەیە، گەشە دەکەن بۆ کردارو عەقڵی منداڵەکەو دەبێتە هۆی خستنەوەی تاکێکی نادروستو کەسایەتییەکی ناجێگیر بۆ کۆمەڵگە کە زیانێکی گەورەی بۆ هەموو کۆمەڵگەو خودی خۆشی دەبێت.

ئاسۆ حاجی

# که له دەرگا چوومە ژوورەوە...

ڕۆژم لـێ ببـوو بـە مانگ، مانگیـش ببووە سـاڵ، ڕۆژ ڕۆژم دەژمارد، چونکە ئەو دوانزە ساڵەی لە کونجی زیندان بەسەرم برد، ناخۆشترین ڕۆژەکانی ژیانم بوو، ڕۆڵەی شیرینم ئەوە دوای پێنج سـاڵ ئێسـتاکەش ماندوبوونو ئازاری بەندیخانە، هەر لە خوێنما دێتو دەچێت، تائێسـتا هیچ شـەوێکم بەبێ ترسـی ئەو شەوانە بەسـەر نەبردووەو زۆر جـار تا بەرەبەیان خـەوم لێنەکەوتووە، شـیرینەکەم ژیانی سـەر ئەو زەوییە پانو بەرینە هەندێك کەس پێی دەڵێت زیندان، ئەی ژیان لە ناو چواردیوارو دەرگا ئاسنەکاندا دەبێت چۆن بێت، سەرهەڵدەبڕی بۆسەرەوە بۆ لای ڕاستو چەپت هەردیـوارە نەدەنگی چۆلەکەیەك، نـە چریکەی مەلێك، نە بۆنی گوڵە نێرگزو مێخەکێ، نەشینی ئاسمان، نە مانگی زیوی، نەخۆری زێڕین، نە سەوزی خاك، هیچ بەدی ناکەی..

ئازیزەکەم ئێستاکەش کە گەڕامەوەتەوە تۆ بوی بە دوانزەساڵ، نەك تۆ منیش بێبەش بووم لەو یاریانەی کە باوکەکان لە تەمەنی دووسـاڵیو سێ ساڵی، تا شەش ساڵی لەگەڵ منداڵەکانیان ئەنجامی دەدەن، ئەو دیاریانەی لە کاتی گەڕانەوە لەسـەر کار بۆیان دەکڕن، خۆشەویستەکەم تۆ ئەوە دوانزە ساڵە بەبێ من یادی لە دایکبوونت کـرد، بەبێئەوەی مـن توانیبم وەکو باوك دیارییەکت بۆ بکڕمو لە ڕۆژی لە دایکبوونتو سـاڵێکی نوێی تەمەنت پێشکەشت بکەمو تێر تێـر ماچت بکەم، بێبـەش بووم لە چێژی ماچو لـە ئامێزگرتنی منداڵیت، ئێستاکەش کە لەبەرامبەرت ڕاوەستاوم شەکەتو ماندووم، ناتوانـم تێر تێر لە چاوانت ڕابمێنم، لە باوەشـت بکەمو لەسـەر ملی خۆمت دابنێم، ئەی بێنازەکەی بابە، شـێوەی من، شـێوەی تۆ هەمـووی گۆڕاوە، نەك منو تۆ ماڵەکەش گۆڕاوە، دایەو بابەی منی تیانەماوە، بۆ دواجار بە جێیان هێشتم، نەمتوانی بیانبینم، گەردن ئازاییـان لێبکەم، بۆ دواجار نێوچەوانیـان ماچ بکەم، دەبێت بچم لەسـەر گۆڕەکانیان فرمێسـکی گەرم هەڵبڕێژم، تێرتێر بگریم بە یادی ڕۆژانی ڕابردوو، خۆزگە دەکرا بۆجارێکیش بێت بیانبینمەوەو دەسـتەکانیان تێر تێـر ماچ بکەم، پێیان بڵێـم توخوا بمبورن بۆ هەموو ئەو ئەزیەتو خەمانەی داوەمە بە ئێوە، گەردنم ئازاکەن..

کۆڵانو گەڕەكو شـار هەمووی گـۆڕاوە، کوا ئەوهاوڕێیانەی لە منداڵیدا بە یەکەوە یاریمان دەکرد؟! کوا پورە هەمینی دراوسێمان، کە هەمووجارێك دڵی بە سـڵاوەکانی من خۆش دەبوو؟! ئەی مام بورهـان شـەوانە کە دەهات چەند قسـەی خۆشو نەسـتەقی بۆ دەکردینو بەسەرهاتی خۆشی بۆدەگێڕاینەوە، هەموو ئەوانە منیان بەجێهێشت، بەبێئەوەی بۆ دواجار ماڵئاواییان لێبکەمو بیانبینم..

ئازیزەکەم دوانزەسـاڵی تەمەنم لە زیندان بەسـەربرد، کە لە دەرگا چوومـە ژوورەوە گەنجیم برد، کە هاتمەدەرێ بە سـەرێکی سـپیو ڕووخسـارێکی چرچولۆچو بێهێزو داڕوخـاوم لەگەڵ خۆم هێنایـەوە، کە ڕۆیشـتم منداڵێکی سـاواو زۆرکەسـم هەبوو، کە هاتمەوە دایکم نەبوو، باوکم نەبوو، منداڵ ببوو بە دوانزە ساڵان، خۆشم ببووم بە باوکێکی تێکشکاو..

شـیرینەکەم ڕازیبوون بە زەرەرێكو بەجێهێشـتنی حەقێکی خـۆت، زۆر چاکتـرە لە یەك کاتژمێری نێو زیندان، شـەوانی ناو دایكو باوكو خوشكو برات، مەگۆڕەوە بەساتێکی تەنیایی زیندان، زللەیەکت لێبدرێتو ئارامبگریتو وەڵام نەدەیتەوەو لێی ببوریت، زۆر باشترە لەوەی دوو زللە بهاوێژیتەوەو بچیتە نێو زیندان، نەك جنێوێکت پێ بگوترێتو لەناو بەندیخانە بیت.

# له نیگای ئەوەوە

ئا: درەخشان بەهادین

مرۆڤێکه به پاکی فریشتەو به مەزنی خودی مرۆڤ، لەگەڵ مرۆڤەکانیشدا بێ هیچ تەماو چاوەڕوانییەك، ئێجگار به سۆزو بەزەییو میهرەبانه، هەر کارێك ئەنجام بدەین تەنانەت ئەگەر ببینه مایەی ئازارو ڕەنجاندنی دیسان لەسەر مافی خۆیەوە به سودی ئێمه دەبوورێتو چاوپۆشی دەکات. ئەوە که کاتێك تەنهاو نیگەران دەبین لامان دادەنیشێتو هەوڵدەدات به هەرنرخێك بێت ئارامیمان بۆ بگەڕێنێتەوە، به پێکەنینمان دڵخۆش دەبێتو کاتێکیش خەمبارین له ئێمه خەمبارتر دەبێت. ئەو ڕوونمایەکی ئاشکرای میهری خوداوەندە، که گۆشەیەك له میهرەبانیو بەخشندەیی خودا بۆ مرۆڤەکان له کەسایەتی دا وێناو بەرجەسته بووە! دڵێکی خاکیو سیمایەکی ئاسمانی هەیه، که له ئارامیو سەلامەتیو تەنانەت گیانی خۆشی دەگوزەرێنێت، تا ئێمه لەسەر پێ ڕابگرێتو بهێڵێتەوە. بۆ ئەمەش لەسەد جارو تەمەنێکدا ئەو ئەوینو میهرەی خۆی به جۆرێك مانا دەکات، ئەوە باشترین بەشه خۆراکی خۆی به ئێمه دەداتو کاتێکیش نەخۆش دەکەوین خەو له چاوی دەتۆرێتو ئاگاداره تا باش دەبینەوە. له کاتی کێشەو گرفتاریماندا هەرچییەك پاشەکەوتی کردووە، بەوپەڕی ڕازیبوونو دڵنیاییەوە پێمانی دەبەخشێت. هەر بۆیه «ئەندریه گریستری» دەڵێت: (دڵی دایك، له شاکاره جوانەکانی کردگاره)..

ئەوەندە گەورەو پایه بەرزه که خودای گەوره، بەهەشت بێ بوونی سایەی پیرۆزی به کەس نادات، بەهەشتی به هەموو گەورەییەکەوه له ژێر پێی ئەودا داناوە.

له دامێنی دایکەوەیه که پیاوانو ژنان، پله به پله سەردەکەونو پایه بەرزتردەبن، تا دەگاته میعراج، لەبوونی یەك به یەکی ئەو کچو ژنانەی که له دونیادا هەن، له بوونیاندا هێزو جوانیو شکۆیی (دایك) بوونی هەیه. بۆیەش شایستەی بەرزترین ڕێزو شکۆدارترین سوپاسن. هەر بۆیه «مەکسیم گۆرکی» دەڵێت:

(ئافرەته، پێشەوایانی وەکو موساو عیساو موحەممەد)ی هێناوەته ژیان، هەر ئەویشه که گەوره پیاوان دێنێته دونیا... جیهانیش به هەرچییەکەوه بنازێت له دایکەوەیه.

دایك، ئەو ڕۆحه شاراوەی بوونه، که چاکه فەرامۆش بووەکان به یادی مرۆڤ دەخاتەوە. بوونی دایك له هەر خانەوادەیەکدا، بەسه بۆئەوەی ئەوینو ڕاستیو پاکیو موحیبەت له دەماری یەك به یەکی ئەندامانی ئەو خێزانەدا دروست بێتو بکەوێته گەڕ، ئەو کاتەی که پیریش دەبێتو ڕووخساری میهرەبانی شەکەتی دەگرێت، کاتێك لایان دادەنیشێت، هێشتا دەتوانی شەپۆلی ئارامبەخشی بوونی له بوونتدا هەست پێ بکەیت، دایکبوون گەورەترین بەخششه که خودا به ژنی بەخشیووە، ئاگاداربوونو بەخێوکردنی له تەمەنو ساتەوەختی پیریدا، گەورەترینو گرنگترین خزمەتێکه که پیاوێك دەتوانێت ئەنجامی بدات. بۆیه ئەوانەی له دایکبوون خۆ لادەدەنو ئەو ئەرکه ناگرنه ئەستۆ، یان ئەوانەی ڕێزی دایکیان ناگرنو یانیش پلەو پایەی بێ هاوتای دایك پشتگوێ دەخەنو گرنگی پێنادەن، دەبێ بزانن که له بەرامبەر ڕووی پیرۆزی خوادا بێ ڕێزی دەکەن، دڵنیابن بەبێ ڕەزامەندی دایه، ڕەزامەندی خودا بەدەست ناهێنن..

نیگای دایك موعجیزه ئاسا، کارسازە، دەزانن بۆچی؟

چونکه نموونەیەکه له نیگای میهرەبانی خودا بۆ مرۆڤەکان. بۆیه گەر دەتانەوێ میهری خودا هەست پێ بکەن، له ئەوینی دایك بۆ جگەرگۆشەکانی بڕوانن، یان ئەگەر دەتانەوێ لوتکەی خووڕەوشتو ڕەفتاری مرۆڤ دۆستانه بدۆزنەوە، له نیگای پڕ موحیببەتی دایك بۆ منداڵەکەی وردبنەوە. ئەگەر دەتانەوێ له بارەی کەسێکەوه بدوێن، ڕای خۆتان دەرببڕن، له چاوی دایکییەوه سەیری بکەن.

ئەو کاته دەبینن بەو نیگایە، که ئیتر هیچ جەنگێك ڕوونادات و هیچ کەسێکیش ناشیرینو ناحەز نابێت، هیچ کەسێکیش شکستخواردوو نابێتو هەموو مرۆڤەکانیش شیاوی باشترینەکان دەبن.

بەرزان ئەبوبەکر

# قوربانیدانی دایك، لە پێناو جگەرگۆشەکانیدا..

دایکی چوار منداڵ بووم، لە پێناوی منداڵەکانمدا تاڵو سوێری زۆرم چەشــت، ساڵانێکی زۆر ســتەمو زۆرداری هاوسەرەکەم قبوڵ کرد، لەسەر هەموو ئازارو سوکایەتیو قسەی ناشیرینی هاوسەرەکەم ئارامــم گرت، کە جگە لە ســاڵی یەکەمی هاوســەریمان، قســەی خۆشم لێنەبیستووە، سەرەڕای ئەوەش ژنی دووەمی هێنا، ئەو کات ناڕەحەتییــەکان ئەوەندەی تر زیادیان کرد، ئیدی بە تەواوی منو منداڵەکانمی فەرامۆش کرد، بە قســەو بە کردەوە ئازاری دەداین، دوای ئــەوەی خێزانی دووەمی منداڵی بوو، جیاوازی زۆری دەکرد لەگەڵ منداڵەکانی منو ئەودا، سۆزو نازو خۆشەویستی بۆ خێزانی دووەمو منداڵەکانی، سزاو قسەی ناخۆشیش بۆ منو منداڵەکانم..

سەرەڕای ئەوەش لەسەر ئەو بارودۆخە ئارامم گرت، تەنانەت ســکاڵای خۆم لای هیچ کەس نەدرکاند، چەند ســاڵێك تێپەڕی، تەنها کەسێك کە بە کاروباری نێوماڵو منداڵەکانم هەڵسێت خۆم بووم، منداڵەکانم لە سۆزی باوکایەتی، لە جلوبەرگی تازەوجوان، لە گەشتو سەیران، هەموو ئەوانە بێبەشبوون..

دەردەســەریو ناڕەحەتییەکانــم زۆربــوون، ڕۆژێکیــان پســووڵەی کارەبــا هاتەوە، پارەی زۆرمان بۆ هاتبــووەوە، چونکە هەردوو نهۆمەکە یــەك کاژێــری هەبوو، لە بیرم دێــت نیوەڕۆیەکی گەرمــی هاوین بوو، هاوســەرەکەم هاتە ژوورەوە، کە پسوڵەی کارەباکەی بینی، ئامێری فێنك کەرەوەکەی کوژاندەوەو کۆڵێك قسەی پێ وتین، لە کاتێکدا لە ماڵی ئێمە تەنهــا یەك ئامێری فێنك کــەرەوە هەبوو، بەڵام خۆی لە گەڵ خاتوونی دووەم کە لە نهۆمی دووەمدا بوون، هەر منداڵێکی لە ژوورێکی تایبەتدا بوونو هەر یەکەیان ئامێری تایبەتی فێنك کەرەوەیان هەبوو..

سەرەڕای هەموو ئەمانەش، خێزانی دووەمی هانی دەدا کە واز لــە من بهێنێتو تەڵاقم بدات، بۆئەوەی تەنها خۆیو منداڵەکانی لە نێو خانووەکەدا بمێننەوە، ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بەهانەی زیاتری پێدەگرتــم، بەڵام من هەر ئارامم دەگرت، تا ئەو ڕۆژەی کە لێی دەترسام هاتەپێشو هاوسەرە ستەمکارەکەم هات بۆڵامو وتی: من پێویستم بە تۆ نییە، ئەوا تۆم تەڵاقدا!! لەماڵ کردینیە دەرەوە!!

کوڕەگەورەکــەم ناچاربــوو، واز لە خوێندن بهێنێو دەســت بە کارکردن بکات، بۆئەوەی بتوانێت خەرجی خوشــكو براکانی دابیــن بکات.. کەس نازانێت خێر لە چیدایە، ئەو ســاتەی گوێم لە وشــەی تەڵاق بوو، هەمــوو دنیام لەبەرچــاو ڕەش بوو، زۆر نیگەران بووم، فرمێســکی زۆرم هەڵوەراند، بەڵام دوای ماوەیەکی کەم خەمەکانمان گۆڕا بە خۆشــیو شادی، بەتایبەت سوپاس بۆ خــودا کە کوڕە گەورەکەم دەیتوانی خەرجی ڕۆژانەمان بۆ دابین بکات، ئیدی کەس نەبوو، ئازارمان بداتو قســەی ناخۆشمان پێ بڵێو سوکایەتیمان پێ بکاتو منەت بکات بەسەرماندا..

چەنــد ســاڵێك بەو شــێوەیە لەگــەڵ منداڵەکانــم ژیانمان گوزەراند، ســوپاس بۆ خودا لە کۆتاییدا جگە لە کوڕە گەورەکەم ئەوانــی دی خوێندنیان تەواو کرد، دووەمیــان بووە ئەندازیارو سێیەم بە مامۆستاو چوارەمیش بە پزیشك..

کوڕەگەورەکەشم لەگەڵ کچێکی سەنگینو جوانو خاوەن ئاکاری بەرز، هاوسەرگیری کرد، خێزانەکەی بۆ من بووە کچێکی زۆر دڵسۆز، بە وێنەی دایکی خۆشی دەویستم، بۆ کوڕەکەشم خێزانێکی زۆر باش بوو..

ساڵەکان وەکو مانگ تێپەڕدەبوون، کاتەکانی خۆشیو ئاسوودەیی زۆر خێرا بەسەرتدا گوزەر دەکەن، ئیدی منیش بەساڵاچووەو نەخۆشی تەنگی پێ هەڵچنیم، تا واملێهات کە نەمدەتوانی بە تەنها ڕێگە بکەم، کوڕەکانم هەموو ڕێگەیەکیان گرتە بەر، چ لە ناوخۆی وڵات، چ لە دەرەوەی وڵات، بەڵام بەداخەوە چارەسەرێك بەدی نەدەکرا.

کوڕەکانم بۆ ساتێکیش جێیان نەدەهێشتم، هەر شتێکم داوا بکردایە بۆیان ئامادە دەکرم، بەردەوام ماچیان دەکردمو نازیان پێدەبەخشیم، بە دەستی خۆیان نانیان دەکرد بە دەممەوە، هەرگیز نەدەخەوتن تا ئەو کاتەی دڵنیادەبوون کە من خەوم لێکەوتوە، پاشان ئەوان دەخەوتن..

لەو دەمانەدا بوو، خوای گەورە نەوەیەکی پێبەخشیم، کوڕە گەورەکەم لە خۆشەویستی من هەمان ناوی منی لێنا، هەرچەندە تەندروستیم باش نەبوو، بەڵام بە بینینی نەوەکەم زۆر دڵخۆشبووم، ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ئازار زیاتر تەنگی پێ هەڵدەچنیم، کوڕەکانم بە بینینی من بەو حاڵەوە زۆر نیگەران بوون، ئەوان جگە لە پاڕانەوە لە بارەگای خودا دەسەڵاتێکی دیکەیان نەبوو..

ڕۆژێکیان هەموو کوڕەکانم بانگ کردو پێم گوتن: (کوڕەکانم دەمەوێت شتێکتان پێ بڵێم: بڕۆن سەردانی باوکتان بکەن، هەتا دەتوانن چاکەی لەگەڵدا بکەن، ئەو هەر چییەکی کردبێت لە بیرتان نەچێت، باوکتانەو مافی بەسەرتانەوە هەیە!)..

سەرنج لەو دایکە میهرەبانە بدە، لەو دڵە گەورەو پاکە، سەرەڕای ئەو هەموو ناڕەحەتییە، ئەو هەموو خراپەی دەرهەق بە خۆیو کوڕەکانی کراوە، ئێستا ئامۆژگاری کوڕەکانی دەکات، کە لەگەڵ باوکیاندا چاك بنو ڕەفتاری جوان بنوێنن..

دوا وتەو ئامۆژگاری بۆ منداڵەکانی نووسی: (بۆ کوڕە خۆشەویستەکانم، ئێوە سۆمای ئەوینو بەرهەمی جەرگمن، من لە ناخەوە پێتان دەڵێم: کە لە ئێوە ڕازیم، لە خودای گەورەش داواکارم لە ئێوە ڕازی بێت.. لە خوای گەورە دەپاڕێمەوە کە هەموومان پێکەوە لە بەهەشتی بەرینی خۆی کۆبکاتەوە، خودای گەورە خێزانو منداڵ گەلێکتان پێببەخشێت، کە ببنە هۆی بەختەوەریو چاوڕوونیتان لە دنیاو دوارۆژدا، چاکەکاربن لەگەڵتاندا، هەروەکو ئەوەی ئێوە لەگەڵ من چاکبوون.. بەڵام بە نیسبەت هاوسەرەکەمەوە، من هەرگیز لێی نابورم، دەیسپێرم بەو خودایەی کە هیچ شتێکی لێ ون نابێت.. لە کۆتاییدا دەڵێم: حسبناالله ونعم الوكيل)..

دواجار بۆ هەمیشە ئەم دایکە میهرەبانە ماڵاوایی کردو دنیای بەجێهێشت، کوڕەکانیشی هەروەکو چۆن لەو کاتەی لە ژیاندا بوو، خزمەتیان دەکرد، بە هەمان شێوە لە پاش مردنی نزایان بۆ دەکردو حەجیان بۆ کردو بەردەوام خێرو چاکەو بۆ دەکرد..

بەڵام هەموو ئەوانەی ئەم کوڕانە بۆ دایکیان ئەنجامیان دەدا، نەدەگەیشتە ئەوەی کە ئەو دایکە بۆ ئەوانی ئەنجامداوە..

## دژی مینم

ئازاد محێدین

پێشکەشە بە برای بەڕێزو خۆشەویستم کاك (هوشیار هەڵەبجەیی)

لە کاتێکا
دوایین گوندی کوردستانم
خاپوورکرا!
پڕ بە گوێمان
زەنگی ئەرزەلحەرام لێدرا!
کانیاوەکان هەموو تاسان
جۆگە خنکا، باخ گڕی گرت
پڕ بە ئاسمانی کوردستان
دووکەڵی ڕەش سێبەری کرد!
لە گشت ڕێگەو تولە ڕێکان
لە لێواری هەر کانیاوو کارێزێکا
لە هەر تەلانو بن بەردێك
لە سێبەری
هەر داربەڕوو و دارە وەنێك
لە چواردەوری
هەر مەزارو گۆڕستانێك
(مین)ێك
بێدەنگ، ئارام ئارام
زۆر خۆڕاگر
نەك هەر بەفرو باران بەزێن
باکی نەبوو لە بڵێسەو گڕی ئاگر!
مەرگی بێدەنگ
بە چواردەوری کوردستانا
دەیان ملیۆن زیاد لە ڕۆحمان
چاوەڕێبوو
بۆیە منیش
لە بەهاری تەمەنمدا
لە جیاتی گەشتو سەیرانم
لە بری سەماو هەڵپەڕکێ
لە جێی گۆڕەپانی یاری
لە بۆ سەلامەتی ئێوە
هەردوو قاچم کردە دیاری!
دڵنیابن
دژی مینم.. تا دوا هەناسەی
ژینم
بە پانتایی
ئەم جیهانە، بە تایبەتی
کوردستانم!!!

# ئارامی دوای گومان..

ناوێکـــی تر بۆ گومـــان بە واتای وەســـتانو بە تەنیا مانەوە، مانەوەیەکی پەنگخواردوو....

هەر کەس توشی ئەو گێژاوە بوو، بڕیارەکان لە دەستی خۆیدا نامێنێت، ئەمەش مەترسییەکی گەورەیە بۆ سەر مەملەکەتی مێشـــك، ئەگەریش ئەو تەندروســـت نەبوو، هێواش هێواش متمانە بە خۆبوون کەم دەبێتەوە، تا وای لێدێت کەســـەکە نامۆ بە دەوروبەر دەردەکەوێتو ئەگەر حاڵەتەکـــە درێژە بکێشـــێت بێئومێـــدی ڕووی تێدەکات، ئومێدیش گرنگترین ســـەرمایەیە کە مرۆڤ هەیەتی بۆ مانـــەوەی بە بەختەوەری، بەختەوەریـــش ئەو ئارامییە دەروونییەیە، کە هەمووومان هەوڵی بۆ دەدەین!

بۆیە پێویستە ئێمە زۆر بە وریاییەوە مامەڵە لەگەڵ ئـــەو بابەتانـــەدا بکەین، کە بۆ جـــاری یەکەمە خۆمانی تێدەخزێنینو لە هەوڵی فێربوونی داین.

ئەگەر ئێمە بمانەوێت بە بێپرســـیارو ڕەخنەگرتن شـــتێك فێر ببین، هیچ کاتێك بە دروستی لە مەسەلەکە حاڵی نابین، چونکە مێشکی هەر تاکێك ئەو مەسەلانە زووتر هەرس دەکات کـــە خۆی باوەڕی پێیەتی، بۆیە سوودوەرگرتن لە مێشکێکی بە ئەزموون، پێویستە بۆ فراوانبوونی مەودای بیرکردنەوەکانمان.

دەبێت ئەوە بزانیت ئەو شتەی کە ئێستا بە زیهنتدا تێدەپەڕێـــتو بـــەردەوام دووبارە دەبێتـــەوە، دڵنیابە بەرەو مێشکت هەنگاو دەنێتو دەبێتە باوەڕ، کاتێکیش بووە باوەڕ کاردانەوەی لەسەر هەڵسوکەوتەکان دەبێت، بۆیە هەمیشـــە وریابەو بزانە چـــی بە زیهنتدا گوزەر دەکات..

گومانـــەکان تێپەڕێنە، بە جێگرەوەیەکی باشـــتر.. هەرکاتێك کەوتیتە قوڵایی بیرکردنەوەو خەیاڵاتەوە، ســـەرت بەرزکـــەرەوەو ســـەیرێکی دەوروبـــەرت بکەو واقیعـــی ژیان ببینە، بـــا بیرکردنەوەکانت نزیکبن لە واقیعی دەوروبـــەرتو تواناکانـــت، وردە وردە هەنگاو بنێ..

ئاریان ئەنوەر

هەڵکەوت هەورامی

# ئەی پشیلەکە کوا؟

«مەولانـــای ڕۆمی» عاریفـو شـــاعیری بەناوبانـــگ لە یەکێك لـــە داســـتانەکانیدا نموونەیەکی جوان لە بـــارەی «درۆکردن»ەوە دەگێڕێتەوە، ئەویش بەمجۆرەیە:

پیاوێـــك دەبێت، ئەم پیاوە هەژارو دەســـتکورت دەبێت، چەند مانگێـــك جارێك کیلۆیـــەك، یان کەمتر گۆشـــت دەکڕێـــت، بەڵام ژنێکـــی دەبێت، ژنەکەی زۆر چڵێســـەو حەزی لە گۆشـــت دەبێت، هەمووجارێك کاتێك پیاوەکە گۆشت دەباتەوە بۆ ماڵەوە، بۆئەوەی ژنەکەی لێیبنێتو لە ژەمی داهاتوودا بیخۆن، ژنەکەی بە دزییەوە دەیخواتو بەبێئەوەی کەمترین بەشی هاوسەرەکەی بهێڵێتەوە.

هاوسەرەکەی هەموو جارێك کە پرسیاری گۆشتەکەی لێدەکات، خێزانەکەی دەڵێت: پیاوەکە پشـــیلەکە دەیخوات، چی بکەم هەموو جارێك پێدەزانێتو فریای ئەوە ناکەوم تاکو نەهێڵم بیخوات.

هاوسەرەکەی دڵنیایە لەوەی ژنەکەی «درۆ»دەکاتو گەر چەند جارێکیش پشـــیلە بیخوات، خۆ جارێك دەبێت پشیلە نەگاتە لایو بیخـــوات، بۆیـــە بۆئەوەی «درۆ»ی ژنەکەی ئاشـــکرا بـــکات، بڕیار دەدات، بـــۆ جارێکـــی تر بـــڕی (٢) کیلۆ گۆشـــت بکڕێتو ژنەکەی ئاگادار بکاتەوە کە زۆر وریای بێت.

ڕۆژێکیـــان ئەمـــکارە دەکاتو بـــڕی (٢) کیلۆگۆشـــت دەباتەوە، ئێوارە کاتێك دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە، ســـەیر دەکات دووبارە گۆشت لەسەر سفرە هەر دیار نییە، بە خێزانەکەی دەڵێت: ئەی گۆشتەکە کوا؟ نەمگوت زۆر ئاگاداربیە.

خێزانەکەشـــی دەڵێـــت: چیت لێبشـــارمەوە پیاوەکە، دیســـان پشیلەکە خۆی گەیاندە لایو بردی.

هاوســـەرەکەی دەڵێت: هەســـتە بڕۆ ئەو پشـــیلەیە بگرەو بۆم بهێنە.

ژنەکە پشـــیلەکە دەهێنێت، پاشـــان هاوســـەرەکەی دەیکێشێت، سەیر دەکات (٢) کیلۆیە.

بـــە ژنەکە دەڵێـــت: تۆ وتت پشـــیلەکە خـــواردی، منیش ئەو گۆشـــتەی کڕیبوم (٢) کیلۆ بوو، باشە ئەوە پشیلەکەمان کێشا (٢) کیلۆ بوو، کەواتە، ئەمە گۆشتەکەیە، ئەی پشیلەکە کوا؟!

# نامەی چواردەیەم

ئازیزی من، لە نامەکەتدا گلەیی لە نەفسی خۆت دەکەیت، بەرامبەر بە خوداوەند خۆت بە شەرمەزار دەزانیو هەستدەکەیت بەندایەتییەك کە بۆ پەروەردگاری مەزنو باڵادەستی ئەنجام دەدەیت، بە تەواوی وشە شایان بە خودای گەورە نییە!

ڕۆڵەی شیرینم، وتەگەلێك لە قسەکانی تۆ زێتر نین کە گوزارش لە سکاڵاو دەردی دڵی هەمووان دەکات!!

شەرمەزاری شتێکە زۆر کەم بەرامبەر بە وشەی "عبودیە"، یاخود بەندایەتی بۆ خوداوەند "معبود"ی گەورەو خاوەن فەزڵ.

ئیمامی سەعدی لە تەفسیرەکەیدا سەبارەت بە مانای ئایەتی ﴿فَٱعۡبُدۡهُ وَٱصۡطَبِرۡ لِعِبَٰدَتِهِۦ﴾ دەفەرموێت: واتە ئارام بگرە لەسەر بەندایەتی بۆ خوداوەند، موجاهەدەی نەفسی خۆت بکەو بە تەواوی بەندایەتی بەو "عبودیة"ە هەڵسەو بە پێی توانای خۆت کامڵی بکە، بۆ کەسی عابدو خوداپەرست خۆشترین لەزەتو چێژوەرگرتن لەو بەندایەتیەدایە، بە شێوەیەك هێندە دڵی پەیوەست دەبێت کە هەموو شاوەتو ئارەزوویەك کە دڵی پێوە بەند دەبێت فەرامۆشی دەکات.

بەڵام کاری دڵ وەها ئاسان نییە، مێشو مەگەزی نەفسی ئەممارە بە سانایی حەڵوای شاوەتو ئارەزوو فەرامۆش ناکەن.

کاتێك دڵ هەموو سەودایەك وەلا دەنێو ئاوڕ لە دنیا ناداتەوە کە بە خۆشەویستی خوداو لەززەتی بەندایەتی لێوان لێو بووبێت، ئەگەر نا ئەوا لاشە سەرقاڵی بەندایەتییە وەلێ دڵ یاری دەکات!

**مەخابن ئەزیزم مەخابن!!**

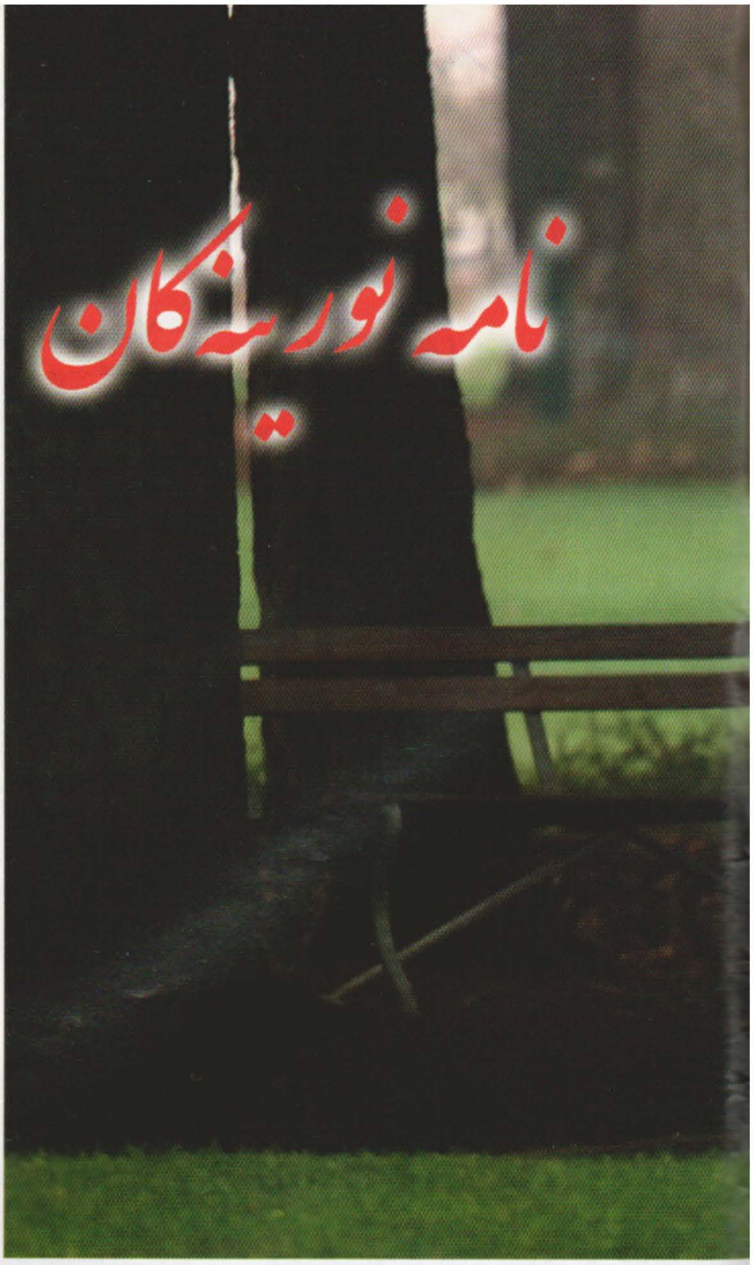
من چۆن بتوانم باسی شتێك بۆ تۆ بکەم کە من هێشتا نەگەیشتوومەتە کەناری دەریای ئەو "عبودیة" گەورەیە!

یەکێك لە پێشینان دەڵێت: بناغەی بەندایەتی ئەوەیە کە جگە لە خودا، داوای هیچ شتێك لەکەس نەکەیت!

هیچ شتێك!!

سەهلی تەستوری دەڵێت: (هیچ ڕێگایەك نزیکتر نییە بۆ گەیشتنی بەندە بە خودای خۆی، لە دەربڕینی هەژاریو ئاتاج بۆ خودا...

# نامە نورینەکان



ئەوەش وەکو "شێخ الاسلام دەفەرموێت: کاتێك بەندە بەڕاستی ڕووی هەژاریو موحتاجی دەکاتە خوداو بە تەواوی ئیخلاس، هاواری بۆ دەکاو پەنای پێدەبات، ئەو کاتە خودا نزای قبوڵ دەکاتو بەڵای لەسەر لادەباتو دەرگاکانی ڕەحمەتو میهری خۆی بۆ دەکاتەوە، ئەمەیە ئەو بەندەیەی کە تامو چێژێکی وەهای نزاو پاڕانەوەو تەوەکل بە خودای کردووە، کە کەسانی تر نەیانچەشتووە!!

ئەم تامو چێژەیە کە ئێمەی بە دوودا وێڵین!

هەربۆیە دەیانگوت: خودایە ئەمە خۆشیو لەززەتی ئێمەیە، لە کاتێکدا لێت دەترسین، ئاوا ئێمە هێندە بەیادت خۆشحاڵین، دەبێت ئەو ڕۆژەی لە عەزابت دڵنیا دەبین، بکەوینە چی خۆشییەکەوە؟!

هەربۆیە هەروەکو عاشقێك چەندە بە تاسەی دیدارو جێ ژوانە، زێتر بە تاسەی هاتنی شەوبوون، چونکە شەو ژووانی بڕوادارانە، بە ئاواتەوە بوون بژین تا دەگەنە شەوێ، تا لە میحرابی خودا پەرستیدا بە ئۆقرەی دڵیان بگەن!

ئەبو سولێمانی دارانی دەڵێت: خوداپەرستان لە شەودا لە خۆشیو لەزەتێکدان، زێتر لە خۆشیو لەزەتی ئەهلی ڕابواردنی دونیا، خۆ ئەگەر عیبادەتی شەوانم نەبا مانەوەم لەم دنیایەدا نەدەویست!

ئازیزم، ئەوان ژیانی دونیایان نەدەویست، بۆئەوەی تیایدا ڕابوێرنو لە نێو شاوەتو ئارەزوو باقو بریقی دنیادا کەیفو شایی ساز بکەن!

کچۆڵەیەکی نازداری خەڵکی بەسرە لەسەرە مەرگدا بە حەسەنی بەسری گوت: ئەبو سەعید، پاش تۆزێکی تر خۆڵ دەکرێ بەسەر گەنجیو جوانیمداو هێشتا لە خودا پەرستی تێرم نەخواردووە!

ئەبو سەعید، تەماشای دایکم بکە وا بە باوکم دەڵێت: گۆڕێکی فراوان بۆ کچەکەم ئامادەبکە، بە کفنێکی باش داپۆشە، بە خودا ئەگەر بۆ مەککەش بەڕێ کرابام، زۆر دەگریام، چ جای کەوا بۆ تاریکی گۆڕو تەنیاییو خانەی تاریکیو کرم، بەڕێ دەکرێم..

لەبەرئەوەبوو پیاوچاکانو ساڵحان، لەسەرە مەرگدا فرمێسکیان بۆ ماڵاوایی لە نوێژو دوعاو پاڕانەوەی سەحەر دەڕشت!!

ئەوان دەیانگوت: ئەوەی خودای خۆشبووێت، لە خزمەتیدا ماندوو نابێت، بەڵکو لەززەت لەو ماندووبوونە وەردەگرێت:

حبی الله وأنسی کلما ضاقت الایام زاد النعما
أن تکن راض وعیشی الم کنت فی الدنیا احب الالما

واتە: خۆشەویستو هۆگری دڵم تەنها خودایەو هەرکاتێك ناڕەحەتی ڕۆژگاریش ڕووم تێبکات، بە زیادبوونی نیعمەتی خودای دەزانم!!

خودایە ئەگەر تۆ لێم ڕازی بیتو هەموو ژیانم ئازارو ئەشکەنجە بێت، ئەوسا کە دەزانم ئەو ئازارە خەڵاتی تۆیە، پێی خۆشحاڵ دەبمو خۆشمدەوێت.

موعازەی عەدەوی دەیگوت: سەیرم دێت لە چاوێك دەخەوێت، لە کاتێکدا دەزانێت ڕاکشانی نێو تاریکی گۆڕ چەندە تولانییە!

عونەیزەی بەغدادیش دەیگوت:

کن لله الیوم، کما تحب أن یکون لك غدا.

ئەمڕۆ بۆ خودا بە، بەو شێوەیەی کە پێی خۆشە، تا ئەویش سبەی بۆ تۆ بێت، وەکو ئەوەی پێتخۆشە!

کەواتە: با وریا بین، موتەریفی کوڕی عەبدولا دەڵێت: مردن هەموو خۆشیو نیعمەتێکی تێکداوە، ئێوە نیعمەتێك داوا بکەن، کە مردنی تێدا نییە!!

ع. ش. شێرکۆ

# لەگەڵ بێسارانی شاعیردا

چراخ وەنەوشەو چنوور لەگەڵ گوڵ
عەزمی ڕای ویصال تۆشان هانە دڵ
چنوور جەسەرکۆ، وەنەوشە جەچەم
گوڵ جە گوڵستان، وە هەم بییەن جەم
واتشان بە من، بەندەی فلانی
چوون حاڵزنەنی بە حاڵ مزانی
بوونە ڕای ئەڵلا بکەرە کارێ
بیاومێ وە لای ئەو دولبەر جارێ

وەرگێڕانی پیرەمێرد بۆ شێوە زاری سۆرانی:

گیانە وەنەوشەو چنوور لەگەڵ گوڵ
سەودای دیدەنی تۆیان کەوتە دڵ
چنور لەکێوان وەنەوشە لە چەم
گوڵ لە گوڵستان یەکیان گرت سەرجەم
هەرسێکیان تێکڕا گفتو گۆیانە
هەوڵی هاتنی خزمەت تۆیانە
هاتنە لام وتیان: تۆ ڕابەرمانبە
ئەمەمان بۆ بکەو تاجی سەرمانبە

شاعیر ناوی (مەلا مصطفی)ی کوڕی مەلا ئەحمەدی بێسارانییە، عەلادین سوجادی دەڵێت: بە پێی لێکۆڵینەوەیەکی زۆر بۆمان دەرکەوتووە، کە بێسارانی لەساڵی (١٦٤١)ی زاینی لە دێی بێسارانی هاتۆتە دونیاوەو لە ساڵی (١٧٠٢) لە تەمەنی (٦١)ساڵیدا کۆچی دوایی کردووە.

بێسارانی لەبەرئەوەی مەلازادە بووە لە حوجرەی فەقێیان خوێندویەتی، گەیشتووەتە پلەیەکی بەرز لە مەلایەتیداو گەلێ ئیجازەی بە فەقێیان داوەو لە عیلمی ئوصولدا دەستێکی باڵای هەبووە.

بێسارانی شاعیرێکی شیرین گوفتار بووەو خاوەنی شیعری ناسکو جوانە، وەکو دەڵێن سەرەتا شیعرەکانی بۆ "ئامینە"یەك گوتووە لە دێی "پایگەلان"، بەڵام دواتر چۆتە نێو کۆڕی عەشقی حەقیقیو عەشقی مەجازی فەرامۆشکردووەو لە ژیانیدا ژنی نەهێناوە.

پیرەمێردی شاعیر بەشێك لە شیعرەکانی بێسارانی لە شێوە زاری هەورامییەوە گۆڕیوە بۆ سۆرانی.

جەوساوە دیدەم دوورکەفتەن جەتۆ
لیلاویش لێڵەن لیلاوتر مەبۆ
ڕۆشنی بسات وە نەم بییەن تار
زیندەگیم تاڵەن وێنەی ژاری مار

واتە: لەو ڕۆژەوە کە چاوم لە تۆ بڕاوە، پڕی بووە لە فرمێسك، هیچی پێ نابینم کەچی دوکەڵی جەرگی هەڵقرچاوم بەرز بووەتەوەو کەوتووەتە بەینی ئەوو بەینی عالەم، ئەوەندەی تر بەری ڕووناکی گرتووەو فرمێسکو دوکەڵەکە وەکو قوڕاوی لێهاتووە، بە جارێ نابینای کردووم!

جا لەبەرئەوە کە ڕووناکی، زەویم لێ تاریك بووە، ژیانم ئەوەندە تاڵ بووە وەکو ژاری ماری لێهاتووە!

"سوجادی"

لە نمونەی ئەو شیعرانەی کە پیرەمێردی شاعیر وەریگێڕاون:

مەیلت کۆن نابێ بە سەد ساڵ پیری
بشمرم لەولا هەرتۆم لە بیری
لە شیرە خۆری هەتاکو ژیری
مەیلم لای تۆیە، بەبێ زویری
دوای مەرگم ئەگەر بێیتە سەر گۆڕم
زیندوو ئەبمەوە کفن ئەگۆڕم
نەڵێی مردووە کەوتۆتە ژێر گڵ
گیان دەرچوو، مەیلت، دەرناچێ لە دڵ

شێخانی