پەندەکان

پەندەکان

وەرگێڕانی

عەبدولڕەحیم مەعریفەتی

هەولێر- ٢٠١٠

دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی

- **پەندەکان**
- وەرگێڕانی: عەبدولڕەحیم مەعریفەتی
- نەخشەسازی ناوەوە: تەها حسێن
- بەرگ: حەمیدە یوسفی
- ژمارەی سپاردن: (٧٨)
- نرخ: (٢٠٠٠) دینار
- چاپی یەکەم : ٢٠١٠
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە
- چاپخانە: چاپخانەی خانی (دهۆك)

زنجیرەی کتێب (٤٩٦)

هەموو مافێکی بۆ دەزگای موکریانی پارێزراوە

ماڵپەڕ: www.mukiryani.com
ئیمەیل: info@mukiryani.com

ناوەڕۆك

وەناوخودا ٧
پێشەکی وەرگێڕ ٩
بەشی یەکەم: مرۆڤ ١٣
بەشی دووهەم: دونیا ٣١
بەشی سێهەم: کۆمەڵگە ٣٥
بەشی چوارەم: یاساکانی ژیان ٥٥
بەشی پێنجەم: رەوشت و ئادابی جوان ٧٥
بەشی شەشەم: رەوشت و ئاکاری نەشیاو ٨٧
بەشی حەوتەم: بیروزانیاری ٩٥
بەشی هەشتەم: دادگەری ستەم ١٠٥
بەشی نۆهەم: پاکوخاوێنی ١٠٩

وەناوخودا

لە جیهانی یەخسیری دەستی ستەم دا کە لە درێژەی سەدەکانی ڕابردوودا هەموو هاوارێکی ئازادی لە گەرووا کپ دەکرا و هەموو ڕابوونێکی مافخوازانە خەڵتانی خوێن دەکرا و گیانی بێ دەنگی لە بەرامبەر ستەم دا بەسەر بارودۆخی سەردەمەکان دا دەست ڕۆیشتوو بوو، تیشکی ڕووناکیدەری هیوایەک لەو ئاسمانی ستەمە دا درەوشاوەیە. ئەوتیشکە بوو بەهۆی بێداربوونەوەی ئەوانەی کە نوقمی خەوی خۆبەزل زانین بوون و، مرۆڤەکان ڕێز و پلەوپایەی خۆیان ناسی یەوە. بەهیوای ڕێز گرتنی پاکی و جوانییەکان و پارێزگاری زۆرتری بایەخە مرۆڤایەتی و ڕەوشتی یەکان لە کۆمەڵگەدا.

ناوەندی بڵاڤۆکی((جابر))هەست بە دڵخۆشی و شانازی دەکات کە لە بواری کتێبە ڕەوشتی یەکان، لە ناویاندا ڕەوشتی پزیشکی چالاکی و هەوڵەکانی خۆی دەست پێکردووە و لەم بوارەدا یەکەمین کتێبی ئەخلاقی، کۆمەڵایەتی و تەندروستی بڵاو کردۆتەوە. هیوا وایە کە ئەم هەوڵانە لە برەو دابن. لە هاوکاری بەڕێز دکتۆر تەیمور زادە بەڕێوەبەری بەرپرس لەدامەزراوەی فەرهەنگی بڵاو کردنەوەی تەیمور زادە، بڵاو کردنەوە و ڕاگەیاندنی((طبیب)) برای دکتۆر تەوەکولی و ڕێزدار دکتۆر پارساپور سوپاس دەکەین. لە پێشنیار و ڕەخنە و تێڕوانینە پڕ ڕێنوێنییەکانی خۆتان سودمەندمان بکەن.

(بڵاڤۆکی جابر)

پێشەکی وەرگێڕ

باشترین هاوڕێ کتێبە

لە ژێر شەبەقی ئەو راستیەدا دەکرێ لە گرینگی کتێب و خوێندنەوە تێ بگەین و هەست بە پێویستی خشتەیەکی کاتی بکەین بە مەبەستی دابەشکردنی کات و ساتەکانی ژیانمان وهەوڵ بدەین لە کەمترین کات زۆرترین کەڵک وەربگرین.

دیارە بە هۆی فرەیی ئاتاجەکانی ژیانی مرۆڤ لە وانەیە هەموومان ئەو دەرفەتەمان بۆ نەڕەخسێ بە گوێرەی پێویست لە گەڵ کتێب بژین و زانیاری یە گرینگەکانی بە شێوەیەکی هەمەلایەنە لێ وەربگرین. بەڵام دەبێ هەموومان ملکەچی ئەو راستی یە سەلمێنراوە بین کە بە هۆی گرینگی رۆشنبیری گشتی لە ژیانی مرۆڤدا، پێویستمان بە سەرچاوەی زانیاری زۆر وجۆراوجۆر هەیە و بۆ دابین کردنی ئەو پێویستی یەش هیچ پاڵپشت و پەناگەیەک ناتوانێ وەک کتێب وەڵامدەرەوە ویارمەتیدەر بێت.

هەر بۆیە دەبێ سەرەڕای کار و پیشەی تایبەتی خۆمان لێبڕاوانە هەول بدەین لە خوێندنەوە دانەبڕێین و لەپێناو دەستڕاگەیشتن بە رۆشنبیری یەکی هەمەلایەنە پشت بەو باشترین هاوڕێیە ببەستین. دیارە کە بە سوودترین و باشترین شێوازی

خوێندنەوەش ئەوەیە کە بە هۆی تۆمار کردنی خاڵ و زانیاری سەرنجڕاکێشی نێو کتێب و رۆژنامەکان هەوڵ بدەین کەڵکی باش لەو خوێندنەوە وەرگرین وبۆ درێژماوە پارێزگاری لەو زانیاری یانە بکەین و گەشە بەو رۆشنبیری یە بدەین.

خوێنەری خۆشەویست

ئەم کتێبەی بەردەستت بەرهەمی خوێندنەوەو ماندوو بوونی چەندین دوکتۆر و پسپۆر و شارەزایە کە هەر کام لەوانە لە کاتی خوێندنەوەی هەر کتێب و رۆژنامەو بابەتێک، زانیاری یە گرینگ و بایەخدارەکانیان لە لای خۆیان تۆمار کردوون و پاشان لە نێو ئەو گشتە خاڵە سەرنجڕاکێشانە دا بە هاوفکری و هاوکاری یەکترهەزار خاڵی هەرە گرینگ و بە کەڵکیان هەڵبژاردوون و کۆیان کردوونەوەو لە دووتوێی ئەم پەڕتووکە پڕ بایەخە داپێشکەشی کۆمەڵگای مرۆڤیان کردووە. بە کورتی بەم کار و خزمەتە بەرچاوەیان رێگەی دووریان بۆ نزیک کردووینەوە و مەودای درێژیان بۆ کورت کردووینەوە. دەکرێ بڵێین خوێندنەوەی ورد و بە جێی ئەم کتێبە، یەکسانە بە خوێندنەوەی چەندین کتێبی هەمە چەشنەی گرینگ و پڕ لە زانیاری. چونکە لە راستیدا پوختەی چەپکە گوڵی زانیاری نێو سەدان کتێبە و ئەگەر بە ئارامی و هۆشیاری یەوە سەرنجی خاڵ و زانیاری یەکانی بدەین، دڵنیام تەنیا بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە دەگەینە ئاستێکی بەرز لە

رۆشنبیری دا. کەوابوو تکا دەکەم ئەگەر تا ئێستا لە ژیانت دا کتێبت نەخوێندۆتەوە، با ئەم پەڕاوە پڕ بەهرەیە یەکەم کتێب بێ و لەم دەلاقەوە بچیتە ناو جیهانی خوێندنەوە وئیتر لە باشترین هاوڕێ دانەبڕێی.

عبدالرحیم مەعریفەتی

١٦ . ٦ . ٢٠٠٧

هەولێر- کانی قرژاڵە

بۆ ئەم خاڵانە کۆکرانەوە؟

وتراوە: کاتێ دەتانەوێ بزانن کەسێک چەندە کەڵکی لە خوێندنەوەی کتێبێک وەرگرتووە؟، بڕواننە ئەو بەشانەی کە لەو کتێبە بژاری کردووە و نووسیویەتیەوە. گۆڤار و ڕۆژنامە دەخوێنینەوە، گوێ لە ڕادوێ دەگرین، سەیری تەلەفزیۆن دەکەین، کۆمەڵێ وتە لە خەڵک دەبیسین، بەڵام لە هەوڵی ئەوە دانین لە بیرەوەریماندا تۆماریان کەین و ئامادەنین خەتێ بە ژێر بابەتێکی سەرنج ڕاکێشی ڕۆژنامەکەدا بکێشین یان هەڵیبژێرین و لای خۆمان وەینوسین. هەر بۆیە ڕۆژنامە دەخوێنینەوە کە کاتمانی پێ بەرینە سەر، دەڵێین ئای کە قسەی جوانی تێدابوون، بەڵام دەست بەجێ لەبیرمان دەچنەوە. بۆ یادداشت ناکەین و نایان نووسینەوە؟ کۆکردنەوەی بابەتگەلێکی وا وردە وردە کۆمەڵە بابەتێکی بایەخدار پێک دێنێ کە ئاوڕ لێدانەوە و پێداچوونەوەیان دەبێتە هۆی چالاکتر کردنی بیرو مێشک.

ئەم کتێبەی بەردەستتان بریتییە لە کۆمەڵە وتە یەکی بە نرخ کە لە کتێب و ڕۆژنامەی جۆراو جۆر هاوێرکروان و هەوڵ دراوە کە بابەت و وتەکان بەشێوەیەک لە کتێبەکان هەڵبژێردرێن کە ڕۆڵی ئەرێنی یان هەبێ لە ژیانی خوێنەردا.

بەشی یەکەم: مرۆڤ

خۆناسین

له کورته وتارەکانی حەزرەتی عەلی (ر.خ) ((سەرم سوڕماوه لەو کەسەی دەگەڕێ بەدوای ئەو شتەدا کە لێی ون بووه، له کاتێکدا خۆی بزره و هەوڵی دۆزینەوەی نادات)) ((سەرسامم لەوەی کەسێک خۆی نەناسیبێت چۆن بۆی دەلوێ پەروەردگاری بناسێ؟))حافز: ساڵانێکی زۆر دڵ خوازیاری ئاوێنەی دنیا نوێن بوو ئەوەی هی خۆی بوو له بێگانەی داوا دەکرد.

ئازادی و پێویستی

- ئازادی و پێویستی پێوەندی پێچەوانەیان پێکەوە هەیە. پێویستی بە مادده و سامانی دنیا، دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئازادی. چەنده نیاز و پێویستی یەکانمان کەمتر بن ئازادیمان زیاتره. ئەو ڕۆژەی مرۆڤ بوو بەخاوەنی خانووچکەیەک ئیتر خاوەنی خۆی نیه و بە دەربڕینێکی تر خانووچکە خێوی مرۆڤەکەیه..

مرۆڤ و سروشت

- مرۆڤ بەشێکە له سروشت و سەرەنجام یاسا سروشتی یەکان له پێشەوەی خواستەکانی مرۆڤدان. لەبەر ئەوە ناچارە خۆی لەگەڵ سروشتدا

بگونجینێ. بەڵام بە تێفکرین و خاوەن مەبەست بوون و هەوڵدان بۆ وەدەست هێنان و گەیشتن بە و یاسا سروشتی یانە ئاڵ و گۆڕ بەسەر خۆی دا دێنێ. دەست ڕۆیشتن بەسەر سروشتدا بەو واتایە نیە کە مرۆڤ لە یاسا سروشتیەکان بێ نیازە٠ ئەوە کە وا مرۆڤ پێویستی پێ یەتی وەلانانی ناچاری یەکان و یاساکانی سروشت نیە، بەڵکو باشتر ناسین و کەڵک وەرگرتنی هۆشیارانەیە لەو یاسا یانە. بەواتایەکی تر مرۆڤ له هیچ جۆرە چالاکی یەکی خۆیدا لە یاسا سروشتییەکان بێ نیاز نیە. زۆر تر و باشتر ناسینی یاسا و هۆکارە سروشتی یەکان، وەدیهێنەری ئازادی یە و ڕاکردن و خۆڕزگار کردن لەوان لە ڕاستیدا مەحاڵە. دەکرێ بڵێین هەر هۆکارێک ڕێگە بگرێ لە باشتر ناسینی یاساکانی سروشت، پێشی لە ئازادی مرۆڤ گرتووە.

باڵادەستی گرێدراو

- زۆربەی باڵا دەستی و یەکەم بوونەکان پەیوەستن بە بیر و ڕای گشتی یەوە. بەو مانایە کەسانێ هەن سەرکەوتوویی و پێشکەوتوویی خۆیان گرێداوە بە دان پیانان و بیر و ڕای کەسانی ترەوە، ئەمە هەر خۆی جۆرێ کۆیلەیی بوونە. ئەو مرۆڤەی ناچارە بە چاوی خەڵک ببینێ، دەبێ بە گوێرەی ویستی ئەوانیش بژی. کەسانێ دەتوانن بە ویستی خۆیان هەڵسوکەوت بکەن، کە کەمتر چاو لە دەستی یارمەتی کەسانی تر بن. زۆر جار هێز و توانای کەسانێک پەیوەستە بە خەڵکانی ترەوە کە لە ڕاستیدا ئەمە نەک

هەر هێز و توانا نیە، بەڵکو شێوازێکە لە کۆیلەیی. سروشتی یە چەندە زۆر تر پێویستی یەکانمان زیاد بکەین و زێدە تر چاو لە یارمەتی کەسانی ترەوە ببڕین، لاواز تر و چارە ڕەشترین. ئەگەر سەرنج لە توانای خۆمان بدەین و چەندی بکرێ نیاز و ویستە دەروونی یەکانمان و چاو لە دەستی کەسانی تر کەم بکەینەوە، زیاتر هەست بە توانا و بەختیاری دەکەین. هاو پێوەندی لێکگرێدراوی دوور لە ژێری مرۆڤەکان بەیەکەوە ئاکارێکی پەسند نیە و وەک پێوەندی ئاغا و نۆکەری یە کە دەبێتە هۆی سەر هەڵدانی ناتەبایی و خراپە کاری لە ڕادە بەدەر..

پێوەندی لاوازی و حەزەکان

- نەبوونی هاوسەنگی لە نێوان هێز و حەزەکانی مرۆڤدا دەبێتە هۆی لاوازی. بەمەبەستی نەهێشتنی لاوازی، یان هێز، پێویستە تواناکان بەرەو سەر ببرێن یان ڕێژەی حەز و مەیلەکان کەم بکرێنەوە. لە ژیانی ڕۆژانەماندا دەبینین ئەوانەی حەز و ئارەزووی زۆرتریان هەیە، لاواز ترن..

چۆن تاکەکان بناسین؟

- بەمەبەستی ناسینی خەڵک، پێویستە سەرنجی کردەوە و ئاکاریان بدەین و گوتەکانیان پشت گوێ بخەین. پێویستە بزانین خەڵک زۆرتر قسە دەکەن و وتەکانیان بە چاوی کەسانی تر دادەدەنەوە، بەڵام کردەوەکانیان دەشارنەوە. بەهەر حاڵ بە خێرایی و

بێ تێفکرین نابێ بکەوینە ژێر کاریگەری قسەی نەزان خەڵەتێنانەی فریودەرانە..

فیساغۆرس دەڵێ:

- سەیر کردنی مرۆڤەکان لەسەیر کردنی یارییەکانی ئۆلەمپیک دەچێ و ئەوەی دەیبینین بریتی یەلە:

١- هێندێ کەس تەنها دوکاندارن و جوێ لە دابین کردنی بەرژەوەندی خۆیان بیر لە هیچی تر ناکەنەوە.

٢- کەسانێکیش کە ڕێژەیان کەمە لە کۆمەڵگەدا، گیانی خۆیان دەکەنە قوربانی لە پێناو وەدەست هێنانی بڕێ شانازیدا.

٣- بڕێکیشیان کە ژمارەیەکی بەر چاوی ناو کۆمەڵگەن، تەنها سەیری یاری یەکە دەکەن..

سەبارەت بە ئافرەتان

- ئەگەر ئافرەتان بەتایبەتمەندی ئافرەتانەیان ڕازی بن، بایەخدارترن لەوە کە تایبەتمەندی پیاوان لە خۆیاندا بەرجەستە بکەن.

ژنان دەبێ بیربکەنەوە و داوەری یان دروست بێ و خاوەن خۆشەویستی بن و باش تێبگەن و بیر و تێگەیشتنیان وەک روخساریان ڕازاوەبێت. ئافرەتان مەبەست گەلێ باس دەکەن کە بۆڕازی کردنی کەسانی ترە. بەڵام پیاوان ئەوە دەڵێن کە دەیزانن. ژنان بۆ قسە کردن ئارەزوو و لێهاتوویی خۆیان دەخەنەکار، بەڵام پیاوان نیازیان بە زانیاری هەیە. ژنان بە پێچەوانەی پیاوان حەزیان لێیە و دەتوانن بابەتی نا پێویست بە گوێرەی

ڕەزامەندی خەڵک باس بکەن. هەر لەبەر ئەوەیە کە گوفتاری ژن و پیاو لە زۆر بواردا پێکەوە خاڵی هاوبەشیان نیە. لەژێر تیشکی ئەم ڕاستیەی سەرەوەدا نابێ هیچ کام لەم دووانە نارەحەت بن و پیاوانیش نابێ هەست بە باڵادەستی بکەن. ئەمانە کۆمەڵە تایبەتمەندی یەکی خودی و زاتین و کەمتر پێوەندی یان بە ماندوو بوون و وەدەست هێنانەوە هەیە و لە ڕاستیدا هەر وەک خودی نێرینەیی و مێینەیی یە. ژنان بە مەبەستی ئاشکرا کردنی نهێنی یەکان کراوە ترن و هەوڵ دەدەن بە هەر ئامرازێکی گونجاو ئەو بابەتەی لێی بێ ئاگان ئاشکرا بکەن.

کاریگەری دەروونی سەرکەوتن و شکست

-بەختیاری و سەر کەوتن، مرۆڤ خۆشحاڵ و هیوادار و گەشبین دەکا. شکست و بێ بە شیش مرۆڤ سست و بێ هیوا و ڕەشبین دەکا و کەسانی بەد بین بەتێڕوانینێکی گوماناوی یەوە سەرنجی ئەنجامی هەموو پێشنیار و ڕاو بۆچوونێک دەدەن..

چۆن بڕوانین؟

- باش و ورد و قووڵ تێفکرین، بەبێ پێشکەوتنەوەی ڕووداوەکان.

هەموومان پێویستیمان بە پەسن و پیاهەڵدانە

-هەموو مرۆڤێک ناسراوبێ یان بێ ناو ودەنگ، بە پەسن و ڕێزی بەرامبەرەکەی دڵخۆش دەبێ. ئەوەی کە خەڵک پێویستی یان پێیەتی

ئەوەیە کە بە خۆشەویستی یەوە سەیریان بکەین و کردەوە و ئاکارە باش و جوانەکانیان ئاشکرا بکەین و باسیان بکەین. چونکە هەر مرۆڤێ ئەوەندەی چاکە هەیە کە شایانی باس بێت. ئێمە ئەرکی سەرشانمانە هەرباسی چاکەکانیان بکەین کە ئەمە خۆی هونەرێکی گەورەیە و بۆ وەدەستهێنانی ئەو هونەرە ڕاهێنان و لەخۆبوردوویی پێویستە. بۆچی هەندێ پیاو بە ژنانی تر هەڵدەڵێن و هیچ کات پەسنی هاوسەری خۆیان ناکەن؟. نابێ لە ستایش و ڕێز و پەسنی منداڵەکاندا جیاوازی دابنێین، چونکە منداڵان زۆر هەستیارن و بە زوویی لەم جیاوازی یە تێدەگەن و تووشی دڵە ڕاوکێ و ئازاری گیانی و جەستەیی دەبن.

بیرکردنەوە

- پێویستە هەموو کەس سەبارەت بەوەی دەیبینێ، دەیبیسێ و دەیخوێنێتەوە، تێفکرین و بیرکردنەوەی هەبێت. ئایا سەبارەت بە بابەتێک کە دەتانەوێ باسی بکەن لانی کەمی بیر کردنەوەتان هەبووە؟ گوتراوە ئەوەی دەیبیسی بیخە ناو مێشکت و بیری لێبکەوە و پاشان لەهەر ڕوویەکەوە بەباشت زانی وەڵام بدەوە..

خۆپاراستن لە وتەی بازاڕی و کەم بایەخ

- بەمەبەستی خۆپاراستن لە قسەی بازاڕی و بێ بایەخ پێویستە بە وردی خوێندنەوەمان لەو بوارانەدا زیاد بکەین کە زانیاریمان لەواندا لاوازە تا بەو زانیاری یە نوێیانە بتوانین لەگەڵ خەلکی

جۆرا و جۆردا لە پێوەندیدابین و ڕاوێژمـان بە وتـەی بە نرخ و جوان بێت. چ کتێبێ وەخوێنین؟ ئەو کتێب و گۆڤارانە کە سەرنجی ئێمە ڕابکێشن بەرەو ئەو زانیـاری یانە کە شایانی ئـەوەن لێیان فێربین و پێیان پەروەردە دەبین..

خۆتان هەرزان فرۆش مەکەن

- پێتان وانەبێ بەباس کردنی عەیب و کەم و کوڕی یەکانتان لای خەڵک، ڕێزی خۆتان بەرەو سەر بەرن. پێویستە بزانن تەواو پێچەوانەیە و بەو کارە نەک هەر کەم بایەخ دەبین، بەڵکو هێزی بیر و دەرونیشمان لاواز دەبێت. ئەوانەی ڕێزی کەسایەتی خۆیان دەگرن، تووشی ئاکاری نەشیاو و ناشیرین نابن و بە پێچەوانەشەوە.

ئایا ئاکامی ڕاستی یەکان قبوڵ دەکەن و دروست لەگەڵیان بەرە و ڕوو دەبن؟

- ئەگەر بە دروستی لەگەڵ ڕاستی یەکان ڕوو بە ڕوو نەبنەوە ژیانی خۆتان و بنەماڵەتان وێران دەکەن. بۆ نمونە دایک و باوکێک کە منداڵی نا تەواویان هەبوو و لەو کاتەدا زانست و زانیاری هێندە بەرەو پێش نەچوبوو کە چارەسەری ئەو منداڵەی پێ بکرێ، تا چ ڕادەیەک لەبەرامبەر ئەو ڕاستیەدا ئارام دەگرن و پێی ڕازی دەبن؟

لە تێکشکانی خۆتان دەرس وەرگرن

- لە جیاتی ئەوەی دوای تێشکان خەمی شکەستەکە بخۆن بیر لە هۆکارەکانی بکەنەوە و بیکەنە دەرس و پەند بۆ سەرکەوتنی داهاتوو. ئەگەر بیرکردنەوە لەو شکستە سەراپای ئێوەی گرتۆتەوە، بڕۆن هەڵسوڕێن و فراوانتر بیر بکەنەوە و ژیان و جیهانی خۆتان لەخەتی کۆتاییدا سەیر مەکەن و ئەم ڕستەیەتان لە بیر بێت ((تێکشکان پەیژەی بەرەو سەر چوونە))..

هەر مرۆڤێک خاوەنی تایبەتمەندی خۆیەتی

- تاکەکانی کۆمەڵگە لەهەموو بوارەکانی ژیاندا جیاوازیان هەیە بەراوردی کەسەکان بەیەکەوە و بەبانترزانینی کەسێ بەسەر کەسیکی تردا کارێکی بە جێ نیە. ئەگەر مرۆڤێک درەنگ لە بابەتێک تێدەگات، لەبەمبەردا هێزی مێشک ولەبەر کردنی لە ئاستی بەرز دایە. ئایا دەکرێ هەمووان یەک جۆر خوار دنیان پێ خۆش بێت؟ یان هەموو کەس یەک جۆر ڕەنگیان بەلاوە پەسندبێ؟ بەسەرنج دان لەو جیاوازی یەی نێوان مرۆڤەکان پێویستە زۆربەی کێشە و ناکۆکی یەکان وەلانرێن و قسە لەو بابەتە بکرێت کە بەرژەوەندی زۆربەی خەلکی تێدایە..

پێویستە ئەوە بزانین هیچ بەڵگەیەکمان نیە لەسەر ئەوە بۆ نموونە کەسێک کە جوان قسە دەکات، هزر و مێشکی زۆر بە هێزە یان میهرەبان و ڕاست وێژیشە! و بە پێچەوانەوە ئەوەی کە بۆ نموونە ئاخاوتنی تەواو نیە، کەوابێ، بێبەریە لە چاکە و لە هەموو بوارێکدا لاوازە..

مرۆڤ لە دۆخی گۆڕان دایە

- بەشێک لە فەیلە سوف و زانایان لەسەر ئەو باوەڕەن کە مرۆڤ هەمیشە لە گۆڕان دایە و ئەم ئاڵ وگۆڕە بە هێمنی و وردە وردە ڕوو لە گەشە دەکات. هەر لەبەر ئەوەیە زۆربەی کات هەستی پێناکەین و لەسەر ئەو باوەڕەین مرۆڤێکی پەنجا ساڵە هەر ئەو کەسەیە کە بیست ساڵە بوو. کە لە ڕاستیدا هیچ تایبەتمەندی یەکی کەسە بیست ساڵەکە لەودانی یەو بەرە بەرە گۆڕانی بەسەر دا هاتووە. هێزو تواناکانی ژیان وردە وردە بەرەو لاوازی دەچنەوە و لەلایەکی ترەوە بەهۆی خوێندنەوە و تێفکرین و مامەڵە و ئەزموونەکانەوە، هێزە مەعنەوی یەکان گەشەدەکەن و مرۆڤ بەرە و کەماڵ دەبەن و جیاوازی نێوان بەساڵا چوو و لاوێک لە دامرکان و کپ بوونەوەی هەڵچوون و حەزەکان دایە..

هەر وەک گوتراوە زیندوویی واتە گۆڕان و گۆڕانیش واتە: وەک یەکەم جار نەبوون. خۆش بەختن ئەوانەی کە مێشک و ئەندێشەی زیندوویان هەیە کە لە دۆخی گۆڕان دایە و بەرە و کەماڵ و تەواوی ئاراستەی دەکەن..

هێندێک جار مرۆڤ بەهۆی تێپەڕ بوونی ڕۆژگاری تەمەن و لاواز بوونی هێزی جەستە، لەباری ڕوحی و دەروونیشەوە لە کەمی دەدا کە دەرەنجامی ئەو کاریگەریانەش لە قبوڵ کردنی گۆڕان و نوێگەری یەکان هەست بە ترس دەکات و زۆر تر لە ڕابردوودا دەژی. ئەم حاڵەتی وەستان و سستی یە جاری وایە دەستە و یەخەی وەچە و نەوتەیەک دەبێت کە بێگومان دەبێتە هۆی دوا کەوتوویی و چارە ڕەشی.

هۆکار یان دەرەنجام

- لە دەرەنجام و هەڵسەنگاندنی کێشەکاندا پێویستە هۆشیار بین دەرەنجام لەجێی هۆکار دانەنێین. بۆ نموونە دەڵێین: کۆمەڵگەی ئێمە باش نیە لەبەر ئەوە خەڵک باش نیە. ئەو خەڵکەی خراپن لەڕاستیدا خۆیان هۆکار نین، چونکە ئەو خەڵکە لەژێر کاریگەری بار و دۆخ و هۆکار و شوێن دانەرێك دا خراپ بوون، یان خراپە دەکەن و یان ئەوە داب و نەریتە بۆتە هۆی ئەوە پیاوان ڕیزە کارێک دەکەن کە ژنان نایکەن. ئەوەش نابێتە بەڵگە لەسەر ئەوەی کە پیاوان هۆکاری سەرەکین و بە هۆی ئەنجامدانی ئەو کارانەوە باڵادەست ترن لە ژنان. بۆ نموونە چونکە سەردەمێک کاری ئەوتۆ لە ئارادا بوون کە بەهۆی هێز و تواناوە ئەنجام دراون. ناچار بوون کار بە پیاو بکەن و ئافرەتان لە پلەی دووهەمدا بوون و بە وتەی نیچە فەیلەسووفی ئاڵمانی، ((ئافرەتان مرۆڤی ژمارە دووهەمن)).

هەموو کەس حەزی لێیە براوە بێت

- هەموو دەیانەوێ براوەبن و سەرکەوتن وەدەست بێنن، بۆ گەیشتن بەو مەبەستە گیانی خۆیان دەخەنە مەترسی یەوە و زۆرن ئەوانەی نازانن بۆچی و لەبەر چی؟

هەم دۆڕاو و هەم براوە

- جاری وایە کەسێک لە مەیدان دا دەیباتەوە و جاری واش هەیە هەر ئەو مرۆڤە دەیدۆڕێنێ..

ترس لە بەربوونەوە

- ئەو کەسەی بەردەوام خوازیاری گەشە و بەرەو سەر چوونە، دەبێ چاوەڕوانی ئەوەش بکا کە ڕۆژێ تووشی گێژ بوون و ژانە سەردێت. سەرگێژ بوون چیە؟ ترسانە لە کەوتن؟ ئەی بۆچی لەسەر گوێ سوانەی پاش شوورەی باڵاخانەیەکیش توشی سەرە گێژە دەبین؟ دیارە سەر گێژ بوون شتێکی جیاوازە لە ترسانی مرۆڤ لە بەربوونەوە. لەڕاستیدا مەودای بۆشایی ژێر پێمانە کە ئێمە بەرەو خۆی پەلکێش دەکا و تەواوی گیانمان هەست بە ترسی بەربوونەوە دەکا. ترس لە بەربوونەوە مرۆڤ ناچار دەکا تاو بداتە تاوان و کاری دڕندانە ئەنجام بدات.

دوور وڵاتی

- ئەو لە غەریبیدا دەژیا و بێبەش بوو لەو تۆڕە پڕ لە هێمنایەتی و لێک تێگەیشتنەی مرۆڤەکان، کە هەر مرۆڤێ لە نیشتمانی خۆیدا خاوەنیەتی. دوور لەو شوێنەی کە هەموو کەس لەگەڵ بنەماڵەکەی، هاوکار و یاوەرانی پێکەوە دەژیان و بە ئاسانی و بێ ماندوو بوون بەو زمانەی کە لە مناڵی یەوە پێی دەدوا، دە ئاخاوت.

کاریگەری پیادا هەڵدان و زمان لووسی

- مرۆڤ چەند ئاسان و بە سادەیی دەکەوێتە ژێر کاریگەری زمان لووسی یەوە ئەوەی دەیبیسێ پێیوایە ڕاستە. ئەوە دەرەنجامی خۆپەرستی و یاخی بوونە و بەڵگەیە لەسەر بێ ئەزموونی. دەبێ بزانی کە هەندێ کەس بۆ گەیشتن بە ئامانج و بەرژەوەندی یەکانیان، دەست دەکەن بە زمان لووسی و پیاهەڵدان و چۆکدادان لە بەرامبەر کەسانی تردا..

هەمووان ئاتاجی پڕشنگی نیگای کەسانی ترن

- بەگوێرەی جۆری ئەو چاو تێبڕینەی لە ژیاندا پێویستمان پێیەتی مرۆڤەکان دەبنە چوار بەش:.

١- دەستەیەک چاویان لە تێڕامان و چاوتێبڕینی تێکڕای خەڵکە، کە بریتین لە گۆرانی بێژ و ئەستێرە سینەمایی و...ەکان.

٢- لە ناو ئەو دەستەیەدا کەسانێ هەن ئەگەر بەشێکی زۆری دۆستەکانیان بەچاوی ڕێزەوە سەیریان نەکەن، قەت بۆیان نالوێ بژین. ئەوانەی بێ ماندوو بوون حەزیان لە میوانداریيە.

٣- تاکەکانی ئەو گروپە پێویستیان بەوە هەیە کە لە ژێر پڕشنگی ڕووناکی چاوەکانی یاری دڵخوازی خۆیاندا بژین و ئەگەر چاوی یاری دڵخوازیان بترووکێ، ئیتر بوونی ئەوانیش نوقمی تاریکی دەبێت.

٤- تاکەکانی ئەم گرووپەش لە ژێر پڕشنگ و ڕۆشنایی تێڕوانینیەکانی بوونەوەرانی نادیاردا دەژین.

چێژی ژیان

- هیچ شتێ بۆ مرۆڤ لە ژیان شیرین ترنی یە. هیچ شتێ بەنرختر لەکات و هیچ شتێ هێمن تر و دڵگیرتر لە پێوەندی لەگەڵ زەوی و گیا و هەڵمژینی هەواو بۆنکردنی عەتری غونچە گوڵەکان و بیستنی هەراو و هۆریای دەنگەکان و ئاوازی باڵندەکان، نی یە.

لە پاش مردن، چ شوێنەوارێکت جێ هێشتووە؟

- ئەو چ شاکارێکی کردووە کە بۆی بلوێ وەك کارێکی خێروپەسند لەگەڵ خۆی دا بۆ بەردەم دادگای پڕ دادوەری پەروەردگاری بەرێ، و چی لەپاش خۆی بەجێ هێشتووە بۆ ئەوەی مرۆڤەکان یادی بکەنەوە. نە سەرپەرشتی منداڵێکی کردووە، نەدارێکی چاندووە، نە بەردێکی خستۆتە سەر بەردێک بۆ ئەوەی ماڵێک دروست بکات، نە تووڕە بووە و نە سۆزیشی نواندووە. بێ گومان ئەو کەسە مانگێک دوای مەرگی ناوی وەک وردیلە خۆڵێک بێ سەر و شوێن دەبێت.

بەرزترین و پەسندترین مرۆڤ لە ڕوانگەی کۆنفوسیۆش

- لە ڕوانگەی کۆنفوسیۆشەوە مرۆڤی گەورە تر و ڕێزدار تر لەگەڵ تێکڕای مرۆڤەکان هاوکاری دەکا. کاتێ لار و لەوێرەکان و مرۆڤە پەستەکان دەبینێ، بیر لەوە دەکاتەوە کەتا چ ڕادەیەک لە هەڵەی ئەواندا بەشدارە؟ بوختان و خەراپ وێژی بەلاوە مەبەست نیە. بە ناڕەوا پەسنی کەس ناکا. بە چاوی سووک سەیری هەژاران ناکات. لە وتارا

هێمن و لە کردارا ڕاست و دەستپاکە. لە گوڕە و هاوارو زمان لووسی خۆی دەپارێزێ. تێکۆشەر و بە هەڵسووڕە. گومانی لە شتێ هەبێ پرسیار لە خەڵک دەکا. لە کاتی تووڕەیش دا لە بیری دەرەنجامی کارەکانی دایە. ئەگەر هەلێکی بۆ هەڵکەوت و بەرژەوەندی ئەوی تێدا بوو، لە تەقوا خۆپاراستن لە خراپە غافڵ نابێ..

برتراند ڕاسل فەیلەسوفی ئینگلیزی دەڵێ:

- کاتێ بۆمبە ئەتۆمی و چەکە شیمیایی و میکرۆبی یەکان، خراپەکاری و نابەرامبەری، زۆر بلێی و مەقام پەرستی و ئارەزوو بازی مرۆڤەکان دەبینم، تێدەگەم ئەو مرۆڤانەی کە بە دوڕ و گەوهەری ئازادی نێو بوونەوەر لە قەڵەم دراون، چەندە لە درەوشانەوە بەجێماون.

سەرکەوتن و پشوو درێژیی

- ((ناپلیۆن)) دەڵێ: کەسانێ سەرکەوتوو دەبن کە پشوو درێژی زیاتریان هەبێ.

پێکهاتوو لە کۆمەڵێک

- ئەو تێگەیشتبوو کە هیچ مرۆڤێک تەنیا و یەک پارچە و یەک دەست نیە، بەڵکوو پێکهاتە و تێکەڵاوێکە لە ڕەوشت بەرزی و بێ ڕەوشتی، پاکی و تاوان. تێگەیشتن لەم بابەتە و ناسینی دروستی مرۆڤەکان، دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی چاو لە دەستی و دەست پان کردنەوە لە کەسانی تر.

سادەیی

- ئاسایی یە کە کەسانی داوێن پاک و ئاکار جوان و ڕاستگۆ، هیچ کات دڵیان ناچێت بەلای پەستی و دزی و فێڵ بازی و سەرپێچیدا. لەژێر شەبەقی ئەو ڕاستیەی سەرەوەدا، سادەیی خاڵی هاو بەشی هەموو مرۆڤە باشەکانە. لەم جیهانی پڕ ڕەهەند و فرت و فێڵەدا دەکرێ سادە بی؟

کاتی موناجات

- درەنگی شەو ئەوکاتەی خەریکی پاڕانەوە بوو لە پەروەردگاری خۆی، نیگەرانی ئەوە بوو نەکا جوێ لە عیشقی مرۆڤەکان و تینوێتی بۆ یەکسانی، بەشێک لە خۆپەرستی شەیتان سیفەتانە ئاوێتەی بەندایەتی یەکەی بووبێت. لەبەر ئەوە لە دڵپاکی خۆی دڵنیا نەبوو.

پیری

- تا ئەو کاتە مرۆڤ چالاک و بە جموجۆڵە، هەست بە پیری ناکات. پیری لە هەست کردن بە بێ بایەخی و بێ کەڵکی یەوە دێتە بوون. کاتێ مرۆڤ وابزانێ هیچ کەسێ پێویستی بەو نیە، هەست بە تەنیایی و بێ کەڵکی و پەستی دەکات. هەر لەبەر ئەوەیە کاتێک کارێکی جوان ئەنجام دەدەین و گرفتی کەسێ چارە سەر دەکەین، هەست بە خۆشحاڵی و ئاسوودەیی دەکەین.

پووڵی قەڵب

- پووڵی قەڵب، ئەو پارەیە کە دیوێکی هەست کردنە بە پەستی و شەرمەزاری و دیوەکەی تری خۆبە زل زانی و یاخی بوونە.

دڵە ڕاوکێ

- دڵەڕاوکێی مرۆڤی ئەم چاخە لەبەر ئەوەیە کە خۆی نەناسیوە.

بۆ هەست بە کەمی و پەستی دەکەین؟

- ئەگەر خەڵکان لێهاتوویی و هونەرێکیان هەیە، ئێوەش لە بوارێکی تردا لێهاتوویی وهونەرتان هەیە. کە وابوو پێویست ناکا خۆ بەکەم بزانین. مرۆڤەکان پێکەوە یەکسان و وەک یەک نین. هەروەک ڕوخساری مرۆڤەکان لە یەک ناچێت، لێهاتوویی و توانا و تایبەتمەندی یەکانیش ناکرێ یەکسان و چون یەک بن. لەبەر ئەوە ئەو جیاوازی یە شتێکی سروستی یە و دەبێ باوەڕ و قەناعەتمان پێی بێت و لێی ئاگادار بین. پاش ئەوە کە زانیمان لە خەڵک کەمترنین ئیتر هەست کردن بە پەستی و خۆبەکەم زانین مانایەکی نیە. پێویستە توانا و لێهاتوویی خۆمان بناسین و پەروەردەیان بکەین و دەریان بخەین و لەو لایەنانەدا کە هەست بە لاوازی دەکەین، خۆمان ڕابێنین و بڕیاری لێبڕاوانە بدەین و لاوازیەکان نەهێڵین.

بۆ ئەوەندە موکوڕین

- بۆ هێندە سوورین لەسەر ئەوە کە بۆ چوون و تێڕوانینەکانی خۆمان بەسەر کەسانی تردا بسەپێنین؟.

کەوتنە ژێر کاریگەری

- کەوتنە ژێر کاریگەری کارێکی زۆر ترسناکە. ئەو کەسەی زوو کاریگەری لەسەر دەکرێت، دەبێ سەرەتا لەبیری گرینگیی کاریگەری و جۆرەکەیدا بێت و پاشان ڕازی بێت شوێنی لەسەردا بنێت. بەداخەوە زۆربەی ڕوناکبیرانی نارۆژئاوایی، کەوتنە ژێر کاریگەری و گۆڕانی ناوەرۆک و کەسایەتی یان بە یەکسان زانیوە. کەمن ئەو ڕۆشنبیرانەی کە وێڕای پارێزگاری لەبنچینە و ناسنامەی خۆیان لەگەڵ ئەندیشە و فەرهەنگی نامۆدا، بەرەوڕوو بن. دەبێ هەر بیر و بۆ چوونێک لەگەڵ بەرامبەرەکەی بەرە و ڕوو بێت و خاڵە باشەکانی وەربگرێ و وێڕای پارێزگاری لە فەرهەنگی خۆی دەسکەوتی نوێ وەدەست بێنێ. ئەم شێوازە لە چوونە ژێر باری کاریگەری یەوە کە بەرەو پێش چوونە هاوکات لەگەل پاراستنی بنەما فەرهەنگی یەکانی خۆتدا دەکرێ بە ((مۆدێرنیزم))ی ڕاستە قینەی بزانین و پێی رازی بین• بەداخەوە لە کۆمەڵگە نارۆژئاوایی یەکاندا ڕوناکبیر زۆر تر بیر و فکرەکانی لە ڕۆژئاوا وەردەگرێ و فەرهەنگی خۆی پاش گوێ دەخات. ئەمە لە حاڵێکدایە کە روناکبیری ڕۆژئاوایی گۆڕانکارییە فکری یەکانی خۆی لە کۆمەڵگەکەی و نیاز و پێداویستیەکانی خەڵکی کۆمەڵگەکەی خۆی وەردەگرێ و لەسەر ئەو بناغەیە کە ئەوان بۆ خەڵکی خۆیان بەکەڵک دێنە بەرچاو.

گریانی پیاو

- گریانی پیاو تاڵە، تاڵ تر لە هەر شتێک کە بیری لێدەکەیتەوە. بەڵام کاتێک کە دڵ دەشکێ، بەر لەوەی دڵەکە

بشکێ، چاوەکان بۆ مەرگی ئەو تازیە بار دەبن. بەڵام دەڵێن ئەو فرمێسکانە وەك ئازار بەرێکن کە بە ئاسانی ژان و ئێشە دەروونی یەکان هێور دەکەنەوە و وەک گوتراوە: لە ژیاندا برینی وا هەیە کە وەک خۆرکە دەکەوێتە وێزەی گیان و هیچ هەتوانێ باشتر و بەسارێژ تر لە دڵۆپی سوێری ئەسرینی چاو نیە.

ڕەگەزە جیاوازەکان

- ناکرێ حاشا بکرێ لەوە کە لە نێوان دوو ڕەگەزی ژن و پیاودا یەکتر ڕاکێشانێکی بەرچاو لە ئارا دایە. بە تایبەتی لەسەرەتای لاویدا و تا چەند ساڵێ لە گەشەدایە. بێگومان ئەم ڕاکێشەرە بە هێزە کار جوانی یەکی خودایی لە پشتە و لەدوای ئەوەوە کۆمەڵێ نهێنی خۆیان حەشار داوە. سروشتی یە ئەم دوو ڕەگەزە خوازیاری یەکترن و ئەگەر پشتیوانی نادیار و ئیمانیی بەهێز لە گۆڕێ نەبن و ڕەزامەندی نەبێ، ئاکامی کارەکە پەستی و شەرمەزاری و ڕووڕەشی دەبێت.

بەشی دووهەم: دونیا

حافز: خراو دەبێژم و بە وتەکانم دڵشادم
کۆیلەی عیشقم و لە هەر دوو جیهان ئازادم.

راستەقینە

- لە هەموو شوێنکات و بار و دۆخێکدا کۆمەڵەبابەتێک بەناوی حەقیقەتەوە دووبارە دەکرێتەوە، بەڵام دواتر ڕوون دەبێتەوە کە ئەم ڕاستە قینەیە ڕەها نەبووە، بەڵکو کەم و کوڕ و ڕێژەیی بووە. ئەگەر گەیشتن بە ڕاستی ڕەها مومکین بوایە، زیندووبوون و گەڕان و پشکنین و درێژەدان و بەردەوامی زانست، مانایەکی نەدەبوو. لەحاڵێکدا لە هەر بوارێکی زانستیدا گەشە و پێشکەوتنمان بووبێ و بە ڕاستە قینەیەک گەیشتبین، کۆمەڵە بابەتێکی نەزانراو و پەی پێ نەبراو لەبەر دەممان قوت بوونەوە. ئەو کاتە دەکرێ بڵێین لەبابەتێکدا شارەزاین کە تێگەیشتنمان لەو بابەتە لەگەڵ ڕاستیدا یەک بگرێتەوە. بەڵام چونکە ڕاستی و حەقیقەتی مەسەلەکان بە شێوەیەکی تەواو ڕەها نیە و بەتەواوی ڕوون نیە، پێویستە تێگەیشتن و زانیاریشمان بە شێوەیەکی ڕێژەیی و واقعی سەیر بکەین. کەوابوو زانیاری و تێگەیشتن هەمیشە

ڕێژەیی و لە حاڵی گەشە دایە. ژیانی ڕاستە قینە و حەقیقی چیە؟ بە وتەی ((کافکا)): ژیانی بە ڕاستی و دروستی بریتیە لە ڕاست وێژی و پاشقول نەدان و نەشادرنەوەی ڕاستی یەکان..

کر و پۆی ژیان

- سەرانسەری ژیان لە کر و پۆی ڕەش و سپی هۆنراوەتەوە٠ هیچ باغێکی دڵگیر لاشەی مار و دووپشک نیە. تێکڕای ڕەش و سپیەکان، سوود و زیان، سەرکەوتن و تێکشکان و... ژیان پێک دێنن. سەرنج دان و تێگەیشتن لەم تایبەتمەندی یە مرۆڤ لە خەم و گرفتە دەروونی یەکان ڕزگار دەکا .

شەمەندەفەری ژیان

-دەڵێی هەموومان لە قەتارێکدا دانیشتووین. ڕۆژێک لە وێستگەیەک سوار دەبین و ڕۆژێکی تر لە وێستگەیەکی تر دادەبەزین. هێندێک کەس زوو دادەبەزن و بەشێکی تر درەنگتر دێنە خوار و دەستیان لەرزۆک بووە و هیچ دۆست و یاوەرێکیان نەماوە لە ناو گالیسکەکەیاندا تا ماڵاوایی لێ بکەن.

دوونیای سەرەوە

- شەم، کە لە شەمداندا داگیرسێندراوە و خۆشەویستی ئەو لە دڵا چەکەرەی کردووە، و دەستەیەک دەوریان لێداوە و بەشدارانی

کۆڕ دڵیان پێ خۆش کردووە و هەریەک لەوان چاو دێری و پارێزگاری دەکات، ئەویش لەسەر کاسەی خۆی دەڵێی سەردار و سوڵتانە لە لوتکەی دەسەڵاتا. کە سپێدەی بەیان دڕی بە تاریکی شەو دا، هەر ئەو دەستەیە لێی تاو دەدەنە کێرد و چەقۆ و ملی دەپەڕێنن. بە سەرسامی یەوە لێیان دەپرسن: زۆر سەیرە ئێوە بە درێژایی شەو گوێڕایەڵ و فەرمانبەرداری بوون، چ ڕوویدا ئێستا واو بەسەر هێنا؟ وەڵام دەدەنەوە: سەرداری و خۆشەویستی شەم لە نزیک ئێمەوە لەبەر ئەوە بوو کە لە پێناو بەخشینی ڕووناکیدا بۆمان دەسووتا. ئێستا کە سپێدەی ڕووناکی دەر تاجی ئاسۆی ڕوونی ناوە تە سەر و پڕشنگی بە جیهانا بڵا و بوونەوە، شەم بایەخی نەماوە و ئێمە و ئەویش لێکدابڕاوین. کەوابوو خوێنەری خۆشەویست وتەکەی من بە نەزیلە تێمەگە کە ((سەروەری دونیا وەک سوڵتان و دەسەڵاتی مۆمە داگیر ساوەکەیە)).

بولبول و مێرووله

- بولبولێکی برسی سواڵکەرانە چوو بۆ بەردەرگای مێرووله و دەستی پان کردەوە. مێرووله وتی: تۆ شەو و ڕۆژ گۆرانیت دەگوت و منیش ماندوویی و ئازارم دەچێشت. نەتدەزانی کە بەهار پایزی لەدواوەیە و هەموو ڕێگایەکیش کۆتایی هەیە؟

بەشی سێهەم: کۆمەڵگە

سەرکەوتنی راستی رەوا بەسەر پووچی ناڕەوادا

- ئەگەر بمانەوێ لە زەمانێکی کورتدا سەبارەت بە مەسەلە جۆرا و جۆرەکان باس و لێکۆڵینەوە بکەین، لەوانەیە بگەینە ئەو ئاکامەی کە ناڕەوا براوەیە و حەق و ڕاستی دۆڕاوە. بەڵام نابێ ئەو حەرەکەتە بچووک و زاڵبوونە رووکەشەی باطل بەسەر حەقدا بە گرنگ بزانین. چوونکە تەمەنی جیهان زۆر لەو کورتە زەمانە زوو تێپەڕانە درێژ ترە. ئاوڕێکی خێرا لە کورتە مێژووی جیهان ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە لەگەڵ هەموو سەختی و دژواری یەکاندا بە شێوەیەکی گشتی جیهان ڕوو لە گەشە و پێشکەوتنە، کە ئەمەش سوننەتێکی خوداییە.

گرینگی دان بە بەساڵچووان

- دوو لەسەرسێی بەساڵاچووان واهەست دەکەن خەڵک ئەوان لە کۆمەڵگەدا بە زێدە دەزانن و زۆربەشیان لەم تێگەیشتنەدا ڕاستیان پێکاوە.

سیستمی دەروون ناسی بە ئاراستەیەکدا لە رەوتدایە کە هەموو شتێ بۆ لاوەکان و لە پێناو ئەواندایە.

بە تێپەڕینی رۆژگاری تەمەن تایبەتمەندی یەکانی تاک گۆڕانێکی ئەوتۆ بەخۆوە نابینێ و نایەوێ سەربەخۆیی ماددی و

مەعنەوی خۆی لەدەست بدا و بکەویتە ژێر سۆز و بەزەیی بەرەی لاوانەوە. کەسی بە ساڵا چوو بەلایەوە گرنگە بایەخی پێبدەن و وەک دەڵێن بە مرۆڤی بزانن! و لەکار و باردا پرس و ڕای پێبکەن. لە بەرامبەر گەورەترین بەڵا و ناخۆشی یەکاندا پیرەکان باشتر ئارام دەگرن. بەڵام توانای ئەوەیان نیە کە خۆیان بێ بەر و بەرهەم ببینن.

سێ ئامۆژگاری باوک لە جیاتی میرات

- قەت ترست لە خەڵک نەبێ واتە کارت بەوە نەدابێ ئەوان دەڵێن چی، چۆن بیردەکەنەوە و چیان بە دڵە؟
- قەت نەکەویە داو و تۆڕی کۆکردنەوەی شتە بێ گیانەکان. چوونکە ئەوان تۆ لوول دەدەن و کۆت دەکەنەوە و دەبنە خاوەنت. چەندە زیاتر ببیە خاوەن، بەو رادەیەش دەبیە پیتاک و خاوەنت دەبن.
- سەرەتا بەخۆت پێ بکەنە. هەر مرۆڤێک لایەنێکی سەیری شیاوی پێکەنینی تێدایە و هەموو حەزیان لێیە بە خەڵک پێبکەنن. ئەگەر بەر لە هەمووان بە خۆت پێکەنی، خەندە و گەمەی کەس ئازارت نادات..

باش بوون

- باش بوون و چاکەخوازی شتێک نیە جوێ لەوە کە تۆ ئەندامێکی لێوەشاوە و باشی کۆمەڵگەکەت بی و دەستی یارمەتی بۆ کەسانێ موحتاجی یاریدەی تۆن درێژ بکەی.

هەوڵ بدەن گوفتاری نەیارانی خۆتان باش تێبگەن. کاری هەر ڕۆژێکی ژیانتان جوان تر و باش تر لە ڕۆژی پێشتر جێبەجێ بکەن.

بەرژەوەندی گشتی کۆمەڵگە لە سەرووی بەرژەوەندی تایبەتی خۆتان دابنێن. لە کردەوە و ئاکارتاندا ڕێز و شەرەف سەرمەشقتان بێت.

ئامۆژگاری باوک

- میر سید شریفی جورجانی کە لە ساڵی ٨١٦ کۆچی مانگیدا کاتی وەفاتی نزیک ببۆوە، کوڕەکەی داوای لێ کرد ئامۆژگاری بکات. باوک وتی: ئاگات لە حاڵت بێت. کوڕەکە چەمکی ئەم کورتە ئامۆژگارییەی لە هۆنراوەیەکدا هۆنیەوە (کە کوردییە کورتەکەی ئەمەیە) میرشەریفی رەحمەتی گیانی شاد ئامۆژگاری کردم و گووتی: گەر دەتەوێ بە ئاسانی لە قیامەتا شاد و بەختیاربی، بەڕادەیەک گرینگی بە کاتەکانت بدە کە ئاگات لە یادی کەس نەبێ .

گۆڕانی خەڵک

- هێندێک خەڵک بە گوێرەی پێشهاتەکانی ڕۆژگار و بە پیرەوەهاتنی ژیان دەگۆڕێن. وەک دەڵێن ڕەنگی ڕۆژگار دەگرن. دوێنێ وا بوو و ئەمڕۆ جۆرێکیترە. بۆ نموونە دوێنێ باسی لە دینداری و ئایین پەروەری دەکرد و زۆریش دڵگەرم بوو، بەڵام ئەمڕۆ ئەو دیندارە ئاژەڵێکی خۆش لەوەڕە و ئایینپەروەرەکەش دێوێکی دین دژمنە.

پێوەری وەها کەسانێک بۆ ناسینی کەسایەتی وئینسانی یەتیان بارو دۆخی ڕۆژگارە. مرۆڤی واقعی ئەو کەسەیە کە خۆی بنچینە و بنەما و پێوەرێکی هەبێ، واتە مرۆڤ خۆی دەبێ دیواری لێکدابڕینی ڕەواو و ناڕەوا بێ، نەک بارودۆخی کۆمەڵگە و رەوشت و رەفتاری ئەم و ئەو کە هەر ڕۆژە رەنگێک دەنوێنن و رەوتێکی جێگیریان نی یەو بەرەو ئاراستەیەکی دیاری.

یاساکانی ڕاوێژکردن

- لەو قسانە کە هەر خۆتان بە لاتانەوە پەسندن، خۆ بپارێزن. لە بابەتێک بدوێن کە بەرامبەرەکەتان لێی تێدەگا و حەزی لێیە.
- پێتان وانەبێ هەر ئێوە مافی قسەکردنتان هەیە و هێندێک جاریش گوێگرێکی باش بن.
- لەگەڵ ئەو کەسەی قسە دەکا رووک و ئاشکرا دژایەتی مەکەن. بۆ نموونە لە جیاتی ئەوە پێی بڵێن پێچەوانەی تۆ بیر دەکەمەوە، یان تەواو پێچەوانەی تۆم، بڵێن بە تەواوی هاوڕاو هاوفکرت نیم. دەبێ بزانین کە لانی کەم خاڵێکی هاوبەش لە وتەکانی بێژەردا هەیە.
- قسە بە کەس مەبڕن.

کت و پڕ باسەکە مەگۆڕن.

- سەبارەت بەوەی دەیبیسن حەز و مەیلی خۆتان دەرخەن.
- ئەگەر باسەکە لە بابەتی سەرەکی ترازا، دیسان بیگێڕنەوە شوێنی خۆی.

- تێمەکۆشن بۆچوونە تایبەتییەکانتان بەسەر خەڵکدا بسەپێنن.
- روون و رەوان بدوێن و هەوڵ بدەن مەبەستی خۆتان بە زوویی لە گوێگر تێبگەیێنن.
- خۆ لە قسەی ئاژاوەگێرانە بپارێزن.

تێبکۆشن لە رەوانەکردنی دیاریدا مایە لە خۆتان دانێن

- باشترین دیاری ئەوەیە کە هەودای هەڵبەستنەکەی لە کر و پۆی دڵتان پێک بێ. زۆربەی خەڵک گوڵ دەکڕن یا هەر شتێ کە دڵیان ئاسوودە بکات و ئەرکی خۆیان پێ ئەنجام دابێ. بەڵام باشتر وایە لانی کەم چەند خولەکێک کات تەرخان بکەین و بیر لەوە بکەینەوە کە چ شتێ لایەنی بەرامبەر دڵخۆش دەکا و خۆشی دەوێ.

ناکرێ چاوەڕوانیمان لە خەڵک زیاد لەوەبێ کە هەن

- ئایا ئێوە جوێ لەوە کە هەن دەکرێ هیچیتر بن؟ بۆچی ئێوە ناتانەوێ هەمووان بۆچوون و تێگەیشتنی ئێوەیان بە لاوە پەسند بێ و ئەوەی ئێوە پێتان خۆشە، ئەویان پێ خۆش بێ؟. دەبێ بزانن خەڵکیش هەر وا بیر دەکەنەوە پێویستە بزانین بەم شێوازە بیرکردنەوە و خۆپەرستییە ناکری دۆست و یاوەر بگرین ومامەڵەمان دروست و بە جێ بێت. چونکە هاورێ گرتن و بوونە هاورێ پێویستی بەوەیە کە رەچاوی خەڵک بکەین و بزانین کە خەڵک بیر لە چی دەکەنەوە و

هەستیان چۆنە و بە چی دەڕەنجێن و چی یان دەوێ و چ ئاتاجێکیان هەیە؟ بۆ نزیکبوونەوە لە خەڵک و تێگەیشتن لە کێشەو گرفتەکانیان، پێویستە تا رادەیەک لەخۆبودوو بین و ئەوەش هەر لە مرۆڤ دەوەشێتەوە و لە توناو هێزی ئەو دایە.

چۆن نامە بنووسین؟

- زۆربەی خەڵک کاتێ لە گەڵ خزم و دۆستانیان دا ئاخاوتنیان هەیە، بە گوێرەی پێویست و گەلێک جوان قسە دەکەن. بەڵام لە نووسینی نامە دا لاوازن و کاتێ کاغەز دێتە بەردەستیان نازانن چی بنووسن و ماوەیەک بیر دەکەنەوە و وشەو رستەیان کەم پێیە، نازانم بۆ ناکرێ هەر وەک خۆماڵیانەو سادە قسە دەکەین، ئاواش خەریکی نووسین بین؟ چ پێویستە کە لە نووسینی نامەدا وشەو رستەی دژوار و ئەدەبی بنووسین؟ بۆ هەر دەبێ لە سەر کاغەزێکی گەورەو بۆ پێویستە هەمووی پڕ بکەینەوە؟

بۆچی بە مەبەستی نامە نووسین پۆستکارت بەکارنەهێنین؟ بۆ پوخت و بە سوود نانووسین؟ لە بەرچی لە نامەدا هەر لە خۆمان دەدوێین؟ با کەمێکیش لە بیری ئەو کەسە دابین کە نامەکەی بۆ دەنووسین و لە جیاتی ئەوە باسی خۆمان بکەین باسی ئەو کەسەو گرفتەکانی بنووسین. با لە نامەکەماندا راوێژ لە گەڵ بەرامبەرەکەمان بکەین و داوای دەربڕینی بیر و رای لێ بکەین. یەکێک لە نامە پڕ کێشە و سەختەکان نامەی سەرەخۆشی یە. بۆ پێتان وایە دەبێ ببنە

قەشەو مەلا و ئەرکی ئەوان بەجێ بێنن؟ باشترە ئەم کارە هەر ئەوان بیکەن. پێویست نی یە سەبارەت بەو بەڵایە کە هاتۆتە پێش و گرنگی ناخۆشی یەکە، قسە بکرێ. چونکە بەرامبەرەکە خۆی هەستی پێ دەکا. دەکرێ ئاوا بنووسی: ئێوە دەزانن چەند خەمبارم. کارێکتان هەیە لە توانای مندا بێت؟ لە نامە نووسیندا رەچاوی ئەم خاڵانە بکەن.

١- پوخت بنووسن.

٢- ئەو هەواڵە بنووسن کە بەرامبەرەکەتان حەزی لێیە.

٣- نامەی ئەدەبی مەنووسن.

٤- لە سەر هەر کاغەزێک و بەهەر پێنووسێک لەبەر دەستدابوو، بنووسن.

رەخنەی منالاَن لە گەورەکان

- گەورەکان بەڵێنی دەدەن بەڵام بێ وەفان.
- گەورەکان کۆمەڵە فەرمانێک بە سەر گچکەکاندا لێدەدەن کە خۆیان هەرگیز کاری پێ ناکەن. بۆ نموونە: راستگۆ بن. دەستپاک بن.
- گەورەکان رێگە نادەن بچووکەکان ئەو جل و بەرگە بپۆشن کە حەزیان لێیە.
- گەورەکان باش گوێ لە قسەی منالْ ناگرن و قسەیان پێ دەبڕن و بێ تێفکرین وەڵامی پرسیارەکانیان دەدەنەوە.
- گەورەکانیش هەڵە دەکەن بەڵام قەت دانی پێدا نانێن و لە ملی کەسانی تری دەپەستێون.

- گەورەکان قەت ئەوە لە بەر چاو ناگرن کە منالْیش مافی هەیە کام رەنگەی بەلاوە پەسندە بە جوانی بزانێ و شتێکی خۆش بوێت.
- گەورەکان زۆر جار دوور لە دادگەری، منالْەکان سزا دەدەن، بە جۆرێک هاوسەنگی یەک لە نێوان هەڵە و توندی سزاکەدا نی یە.
- گەورەکان بە رواڵەت دەڵێن پارە گرنگ نی یە. بەڵام بە جۆرێک باسی دەکەن کە گرینگترین شتە.
- گەورەکان درۆ دەکەن بەڵام بەمنالْەکان دەڵێن درۆمەکەن.
- گەورەکان زۆر دەست لە کار و نهێنی منالْەکان وەردەدەن و هەمیشە بەرنامەکانیان بە هەڵە دەزانن.
- گەورەکان باسی ئەو کارو شتانە دەکەن خۆیان بە منالْی کردوویانە. بەڵام قەت لە بیری ئەوەدانین کە منالاَنی ئەمڕۆ چی یان دەوێ و دەیانەوێ چ بزانن؟

ژیر و لاواز

- لە رووی بەجێهێنانی ئەرک و رووبەڕووبوونەوەی گرفتەکانی ژیاندا خەڵک دوو بەشن. ١- ژیر و لەکارزان. ٢- لاواز و بێ هێز. مرۆڤە ژیرەکانیش دوو بەشن:

بەشێکیان بەر لە روودانی رووداوێک و سەرهەڵدانی خراپەو گرفتێک چۆنیەتییەکەی زانیوە و بە گوێرەی توانا بیری لە چارەسەر کردۆتەوە بۆ رێگرتن لەو رووداو و گرفتە.

بەشێکیتریان کاتێ ڕووبەڕووی بەڵاو خراپە و کێشەکە دەبنەوە، دەستەوستان دانامێنن و تووشی سەرسامی و ناڕەحەتی لە ڕادە بەدەر نابن و بە پێچەوانەوە بە شێوازێکی دروست بیر لە چارەسەر و نەهێشتنی ناخۆشی یەکە دەکەنەوەو کاری بۆدەکەن.

مرۆڤی لاوازو بێ توانا لێهاتوویی پێشبینی و دۆزینەوەی چارەسەرو بیرکردنەوەی دروستی نی یەو ئەو کاتەی کێشەو گرفتەکان بەرەوڕووی دەبن، سەرسام و سەرگەردانەو هێزو ئیرادە لە دەست دەدا. هۆکاری سەرەکی دەست ڕۆیشتوویی، سەرکەوتن و بەختەوەری، ژیری و لەکارزانی یە و یەکەمین پایەی ئەم ژیری یەش راوێژە لە گەڵ زانایان.

پشت بەستن بە هاوڕێ و یارانی بێ ئەزموون دوورە لە ژیری . کەوابوو خۆپاراستن لە دوژمنی فێڵباز نیشانەی ژیرییە.

پێوەندی ئەخلاق و ئابووری کۆمەڵگە

- لە کۆمەڵگە فرە رەگەزو ناکۆکەکاندا کە بەرژەوەندی بەشێکی خەڵک لە سەر زارو زمانی کەسانی تر دابین دەبێ، خەڵکان مل لە پێشبڕکێ دەنێن. ئەخلاق وای بەسەردێ کە کەسانێکی ناو کۆمەڵگە سەرگەرمی ئامۆژگاری بن و خۆشیان بە وتەکانیان کار نەکەن کە لە راستیدا ئەمە جۆرێک دووڕوویی یە. لە وەها بارودۆخێکدا ئەخلاق وەلا دەنرێ و بە دوودڵی و گومانەوە سەیری دەکرێ و دەرەنجام و ئاکامی ئەوەش سەرهەڵدانی قەیرانی قووڵی کۆمەڵایەتییە.

هەر لەو کاتەوە کە خاوەندارێتی تایبەتی و کەرەسەکانی هاتوچۆ گەشەی کردووە،لە تەواوی ئەو کۆمەڵگانە دا کە ئەم جۆرە خاوەندارێتی یە هاتەدی، ئەم یاسا ئەخلاقییەش دانرا کە نابێ کەس دەستدرێژی بکاتە سەر ماڵی کەس. کەوابوو کۆمەڵێ بڕیارنامەی ئەخلاقی هەر کۆمەڵگەیەک رەنگدانەوەی بارودۆخی ئەو کۆمەڵگەیە.

هێلانەی ماڵەوە

- چێژی ژیانی بنەماڵەیی و کەشی مەعنەوی پڕ لە ئاسوودەیی ئەو هێلانەیە• باشترین دژە ژارە بۆ رێگری لە خراپە و چارەسەری بەدڕەوشتییەکانە. ئەو دایکانەی سست و لاوازن لە پەروەردەکردنی منالی خۆیان دا، منالەکانیش دەخەنە بەر مەترسی بەدڕەوشتی کۆمەڵایەتییەوە. سەرژمێرییەکان ئەوە نیشان دەدەن کە نەخۆشییە پەرەستێن و سامناک و ماڵوێرانکەرەکان لەو کەسانەوە سەرهەڵدەدەن کە گرینگی بە ژیانی بنەماڵەیی نادەن. ئەو منالانەی کە لە باوەشی پڕ لە سۆزی دایک و هێلانەی پڕ لە هێمنی و خۆشی بنەماڵەیان دوور دەخرێنەوە و رەوانەی باخچەی ساوایان و دایەنگەکان دەکرێن، ئاساییە کە حەز و مەیلیان لە ماڵ و بنەماڵەیی بوون نامێنێ و لە دەستی دەدەن. روون و ئاشکرایە زۆربەی ئافرەتانی فریودراو و لادراو لە رەوشتی پەسند، لە هێلانەو ناوەندی ماڵە وێرانەکانەوە هاتوونە دەر.

کاریگەری بەدڕەوشتی لە سەر تاکەکانی کۆمەڵگە

- مرۆڤ کاتێک لە ژینگەیەک دا خۆی دەبینێتەوە کە بەدڕەوشتی تێدایە، بەرە بەرە لە گەڵی رادێ. بە جۆرێک نەک هەر بەگژیدا ناچێتەوە، بەڵکوو دەیکاتە بەهانە و پشتەماڵێک و کردارە ناپەسندەکانی خۆی پێ پەردەپۆش دەکاو لە بەر خۆیەوە دەڵێ خەڵک هەموو خراپن، بۆچی هەر من باش بم؟ ئەم جۆرە بیرکردنەوە و تێگەیشتن و بەڵگە هێنانەوەیە، ڕێگە بۆ عەیبخوازی خۆش دەکا و ئاکامەکەی درێژەدانە بە بەدڕەوشتی لە کۆمەڵگەدا.

دڵەڕاوکێی کۆمەڵگاکانی ئەم چاخە

- لە ژیانی هاوچەرخی ئەمڕۆماندا کۆمەڵە هۆکارێک دەبنە هۆی دڵەڕاوکێ و نائارامی و ئاکامەکەیان سەرهەڵدان و پەیدابوونی نەخۆشی جەستەیی و روحییە. گوتراوە گرینگیدان بە بەرژەوەندی گشتی کۆمەڵگە و ڕێگرتن لە سوودپەرستی و بەرژەوەندخوازی بێ سنووری فەردی، چارەسەرن بۆ ناڕەحەتی و دڵەڕاوکێ.

بوونی ناڕەحەتی دەروونی و دڵەڕاوکێ، کۆسپین لە بەردەم چالاکی بنیاتنەرانەی زانستی و هونەری دا. لەم بارەوە ((میکلانژ)) دەڵێ: مرۆڤ بە هێزی بیرو مێشک وێنە دەکێشێ نەک بە دەستەکانی. هەر کەس بیروفکری گیرۆدەی کێشەی جۆراوجۆرو دژ بە ئاسوودەیی کۆمەڵایەتی بێت، ئیتر ناتوانێ بەرهەمێ بخوڵقێنێ و شوێنەوارێ بەجێ بێڵێ.

کاریگەری داوێن پاکی لە کۆمەڵگەدا

- ئەوانەی لە کۆمەڵگەدا داوێن پاکن و هەوڵ و ماندووبوونیان هەیە و لە ئیش و کارا پشوو درێژن، بوونە ڕێنوێن و نموونە و سەر مەشقی خەڵک و باش ترین خزمەتیان بە وڵاتی خۆیان کردووە. چونکە سەرمەشقی و پێشڕەوی بە کردەوە لە کاری باش و بنیات نەردا لە هەموو هۆکارێک زۆرتر کاریگەری لەسەرڕووح و دەروونی مرۆڤ دەکا. ئەو بابەت و کردار و وتارەی کە مرۆڤ ڕۆژانە لە شەقام و کۆڵان و ژیانی ڕۆژانەی خۆیدا بەبێ ویستی خۆی لە خەڵک فێریان دەبێ، زۆرتر و کاریگەر ترن لەو بابەتانەی دەیانخوێنێتەوە، یان وەک ئامۆژگاری دەدرێن بە گوێیدا. لێرەدایە کە ڕۆڵی گرینگی ئەندامی داوێنپاکی کۆمەڵگە دەردەکەوێ. بەگوێرەی وتەی ((ئستوارت میل))بایەخ و گرنگی هەر وڵاتێ پەیوەستە بە چۆنیەتی تاکەکانی کۆمەڵگەی وڵاتەکەوە.

بۆ ئەوەی تاکێکی بە کەڵکی کۆمەڵگە بین، پێویستە زانستی ژیان و شێوازی ژیان فێر بین. فێربوونی وەها دەرسێکی گرنگ ئەرکی حەتمی سەر شانی هەموو تاکەکانی کۆمەڵگەیە.

بیرمەندێک دەڵێ: کەڵک و سوودێک کە لە هەڵسو کەوت و مامەڵە لەگەڵ پاکان و چاکاندا پێم گەیشتووە، بە چەند قات زیاترە لە تەواوی ئەو کتێبانەی کە لە درێژایی ژیانمدا خوێندوومنەوە.

بینەران

- زۆربەی خەڵک دەچنە گۆڕە پانەکانی پێشبڕکێ و سەیری ترومبێل و کەسە سوتاوەکان دەکەن.

ڕازی کردنی خەڵک

- ((ابن مقنع))دەڵێ: ناکرێ ڕەزامەندی تێکڕای خەڵک دەستەبەر بکەین. ژیرانە ئەوەیە کە لە هەوڵی رازی کردنی زانا و چاکە کاران دابین.

قبوڵ کردنی گۆڕانی بار و دۆخ

- کاتێک خەڵک هەژار بن و کەوتبنە ژێر باری گرانی قەرزدارییەوە، ڕازین بە گۆڕانی بارودۆخەکە بە هەر ئاراستەیەکدابێ.

پێکهاتن و لێک تێگەیشتن

- ئەو کاتەی خەڵک هێشتا لاو و تازە پێگەیشتوون و ئاوازی مۆسیقی ژیانیان سەرەتای پێکهاتنیەتی، دەتوانن بەیەکەوە ئەو ئاوازە دابنێن و ڕاوێژ و وت و وێژ بکەن. بەڵام کاتێ خەڵک لە تەمەنی باڵاتر و گەورەتر لەگەڵ یەکتر بەرەو ڕوو دەبن، ئاوازەکانی مۆسیقای ژیانیان تاڕادەیەک تەواو بووە و هەر قسەیەک لە ووشەدانی هەر کامیاندا واتایەکی تری هەیە و وت و وێژ و ڕاگۆڕینەوە و ڕێککەوتنیان بەیەکەوە، دەکرێ بڵێین کارێکی نامومکینە.

چۆن کۆمەڵانی خەڵک بدوێنین

- لە دڵەوە کۆمەڵانی خەڵک بدوێنی نەک هەرسەر زارەکی وبە گوێرەی تێگەیشتن و بیری خۆتان. پێویستە لە ڕێی دابین کردنی پێویستی یەکانی خەڵک و مناڵەکانیانەوە، ڕێگە بەرینە ناودڵیان. دڵی منالاَن بە نوقڵ خۆش بکە و خواردن بدە بە خەڵک و سەردانی نەخۆش بکە. بەخشینی دیاری و یادگاری و وەدیهێنانی خۆشەویستی دەبێتە هۆی بە هێز کردنی پێوەندی دۆستانە.

ئامۆژگاری مەل بۆ ڕاوچی

- ڕاوچی بڕیاریدا ئەو مەلەی ڕاوی کرد بوو و گرتبووی ئازادی بکا و لەبەرامبەردا مەل ئامۆژگاری ڕاوچی بکات. ئامۆژگاریەکان بریتی بوون لە دوو ئامۆژگاری بەر لە ئازاد کردن و ئەوی تریان پاش ئازادی

مەل گوتی.

١- هیچ کات باوەڕ بە قسەی نەشیاو و مەحاڵ مەکە.

٢- خەمی ڕابردوو مەخۆ. مەل پاش ئازاد بوون لە شەقەی باڵی دا و لەسەر پەلی دارێ نیشتەوە و وتی: لەناو قەفەسە ی سینگمدا گەوهەرێکی بەقەد هێلکەی مریشکێ هەیە. ڕاوچی بە بیستنی ئەم قسەیە هەم باوەڕی کرد و خەفەتیشی خوارد کە بۆچی مەلی ئازاد کرد. مەل وتی: چوونکە کارت بە ئامۆژگاری یەکەم و دووهەم نەکرد، سێیەمم لێ نابیسی.

ئاشتکردنەوەی دوژمنان

- نووسەرێک لەمبارەوە دەڵێ: دەکرێ ئەسپەکان تا ڕۆخی ئاو ببەرێن.

بەڵام ناکرێ ناچاریان بکەی ئاو بخۆنەوە. دەکرێ دوو دوژمن لە دەوری مێزی وت و وێژ کۆ بکرێنەوە. بەڵام ئاشت نابنەوە.

دیاری کردن و ڕوون کردنەوەی گرنگترین کێشەکان

- ((هیلموت ئەشمیت)) ڕاوێژکاری پێشووی ئەڵمان کە لایەنگرێکی تایبەتی گەشەی ئابووری و کۆمەڵایەتی وڵاتانی جیهانی سێهەمە، دەڵێ: بۆچی ئەم وڵاتانە گرفت و کێشەکانیان دیاری ناکەن؟ بۆچی هەوڵی خۆیان لەو بوارانەدا پەرە پێ نادەن کە دەکرێ سەبارەت بەوان چارەسەرێک بدۆزرێتەوە.

قوربانی قوربانییەکان

ئێمە لەپێناوی قوربانییەکاندا بووینە قوربانی. ڕەنگە قوربانییەکان نەیانتوانیبا ئەوەی لێی بێئاگان فێری ئێمەی بکەن. باوک یان دایکی ئێوە کە نەیزانیبێ چۆن خۆی خۆشبوێت، مەحاڵ بووە بتوانێ خۆشەویستی فێری کەس بکات.

خاڵێکی گرنگ لە بانگهێشتنی کۆمەڵێ میوان دا

- کۆمەڵە کەسێک بانگهێشتن دەکەینە میوانی بەبێ ڕەچاو کردنی ئەوە کە چ خاڵێکی هاوبەشیان بە یەکەوە هەیە. خاڵ و بابەتگەلێ کە

بۆ هەموویان سەرنجڕاکێش بێ و سەبارەت بەوان بیرو را ئاڵ و گۆڕ بکەن. ئێمەش لە خستنە ڕووی وەها بابەتێک کەمتەرخەمین.

ئێمە بە کەوشی بریقەدارو پانتۆڵی قەدنەشکاوەوە دێین و نازانین دەمانەوێ چ بڵێین؟ ئەگەر لە یاری تۆپی پێدا هەر یاریچییەک بیەوێ لە بەر خۆیەوە شووت بکا و کەس تۆپ نەداتە کەسیتر، یاری یەکی گەرم و باش نابینین لە گۆڕەپان دا. هەر بەو جۆرەش ئەگەر لە میوانداری یەکدا تەنیا یەک نەفەر قسە بکا، ڕێگە نەدا کەس لەفزی بگەڕێ، کۆڕو دانیشتنێکی پڕ لە ماندووییمان دەبێت.

پێویستە بزانن کە وت و وێژ، کارێکی دوو یا چەند لایە نەیە واتە بەخشین و وەرگرتنەوە، کردەوە و دژکردەوەیە و لە ڕاستیدا بەرجەستەو پەیداکردنی پێوەندی نێوان زانیاری و بیروڕاجیاوازەکانی خەڵکە. کۆڕی میوانداری، پەروەردە و کۆبوونەوەی حیزبی نییە.

پەردە لادان لە سەر ڕاستییەک لە زمان مناڵێکەوە (شاڵی حەرامزادە)-((کریستن ئاندرسن)) چیرۆکێکی هەیە کە ناوەرۆکەکەی بە زمانی خۆماڵیانە ئاوایە. دوو بەرگدروو هاتنە شارێک و پاشایان فریو داو گوتیان: ئێمە لە هونەری بەرگدروویی دا مامۆستاین و جوانترین جل و بەرگ کە شایانی قەدوباڵای گەورەپیاوان بێت، دەدوورین. بەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کە ئێمە توانای دوورینی جۆرە لیباسێکمان هەیە بۆ پاشا کە حەرامزادەو بیژوو نایبینن و هەر حەڵاڵزادە دەیبینن. پاشا بە خۆشحالییەوە ڕەزامەندی دەربڕی و فەرمانی دا بڕێکی زۆر زێڕو هەودایان بخەنە بەردەست بۆ ئەوەی جل و بەرگێ بەو تایبەتمەندی یە سیحراوی یەوە

بدوورن کە کری لە زێڕو پۆی لە سیمی زێڕین بێ. خەیاتەکان پارەو زێڕو سیمیان وەرگرت و کارخانەیەکی پان و بەرینیان دامەزراندو بێ ئەوەی پارچەو زێڕو سیم بەکار بێنن، زۆر وەستایانە دەستیان لە بۆشایی دا دەجوولاندن دەتگوت سەرگەرمی جل دوورینن. ڕۆژێک پاشا سەرۆک وەزیری ڕەوانەی لای خەیاتەکان کرد بە مەبەستی بینینی جلی نیوەدووراو. بەڵام سەرۆک وەزیر چەندی ڕوانی هیچی نەبینی، لە ترسی ئەوە کە نەکا خەڵک تێبگا لەوە کە حەرامزادەیە، زۆر بە جیددی کەوتە پیا هەڵدانی لیباسەکە و باسی گەورەیی هونەرو شارەزایی خەیاتەکانی دەکرد و هەواڵی دا بە پاشا کە کاری جل دوورینەکە بە باشی دەڕواتە پێش. فەرماندە و گەورەپیاوانی تری کۆشکی پاشاش بەرە بەرەو بە نۆرە سەردانی خەیاتەکانیان دەکردو هەموویان کە دوای نەبینینی لیباسەکە هەستیان بە حەرمزادەیی خۆیان دەکرد، ئەو ڕاستی یە تاڵەیان دەشاردەوەو لە پیاهەڵدانی خەیاتەکان و باسکردنی لیباسەکەدا پێشبڕکەیان دەکرد. سەرەنجام پاشا سەرەی هات و بە مەبەستی پۆشینی بەرگە زێڕینە سیحراوی یەکە ڕووی کردە بەرگدرووی سەڵتەنەتی. دیارە خۆ ئەویش هیچی نەبینی و لەبەر خۆیەوە گوتی: ئەگەر بڵێم هیچ نابینم، ئاشکرا دەبێ کە من تە نیا کەسێکم لە نێو هەموویاندا حەڵاڵ زادە نیم، بۆیە ئەویش بە ناڕەحەتی و کەم باوەڕییەوە بە ناچاری باوەڕی بەبوون و جوانی و ناسکی لیباسەکە کرد و لە بەردەم ئاوێنە وەستا بۆ ئەوەی بیکاتە بەری. خەیاتە فێڵبازەکان دەچوونە بەردەم پاشا و دەهاتنەوە لای پشتی و لیباسە خەیاڵاوییەکان دەکردە بەری پاشا و ڕێکیان دەکرد و پاشای بێچارەش بە

ڕووتی لە بەردەستیان وەستابوو لە ترسا قسەی نەدەکرد. سەرەنجام ڕێورەسمێکی گەورە لە شاردا وەڕێخراو خەڵک وەک عادەتی هەمیشەییان لەمبەرەو بەری شەقام ڕاوەستان و پاشای گەورەش بە ڕووتی و بەوپەڕی ئەدەبەوە بە ئارامی و ویقارەوە بە بەردەمیاندا تیدەپەڕی و دوو خزمەتکاری دەربـاریش کلکی جل و بەرگەکەیان بە دەست هەڵگرتبوو تا لە زەوی نەدرێت و پیاوانی کۆشک و ئەمیر و وەزیرانیش بەڕێزو حورمەت و چاکەبێژییەوە لە دوای پاشاوە دەڕۆیشتن و خەلکیش هەرچەندە کەسیان لیباسی لە بەر پاشادا نەدەبینی، لە ترسی ئەوە نەوەک بە حەرامزادە بدرێنە قەڵەم، بە خۆشحاڵییەوە هاواریان دەکرد و پیرۆزبایی ئەم بەرگە نوێیەیان لە پاشا دەکرد. لە ناکاو لە ناو ئاپۆرەی حەشیمەت دا مناڵێک هاواری کرد: جا خۆ پاشا جلی لەبەردا نییە. بۆچی ڕووتە؟ هەرچەندە دایکی مناڵەکە ویستی بێدەنگی بکا، نەیتوانی. مناڵە دیسان بە پڕ ڕووییەوە گوتی بۆچی پاشا ڕووتە؟ وردە وردە یەک دوو مناڵی تریش ئەو قسەیان دووبارە کردەوە و هێندێ لە خەڵکەکەش بە گومانەوە قسەکەیان دەگەیاندە هەموان و زۆری پێ نەچوو خەڵکەکە یەکدەنگ هاواریان کرد: بۆچی پاشامان ڕووتە؟ بۆچی... و بۆچی...

داب و نەریتی خۆمانە

- بەرگی هەر مرۆڤێک ئالای وڵاتی بوونی ئەو مرۆڤەیە. ئەو ئالایەی لەسەر دەرگای وجودی خۆی هەڵ کردووە و بەم کارەی ڕایگەیاندووە کە پێ و شوێنی کام فەرهەنگ و داب ونەریتەی

گرتووە. چۆن نەتەوەیەک بە ڕێزگرتن و وەفا داری بۆ ئاڵاکەی، باوەڕی قووڵی بە مەسەلەی سیاسی و نەتەوەیی خۆی ئاشکرا دەکات، ئاواش هەر مرۆڤێک مادام باوەڕی بە تێڕوانین و زنجیرە بایەخێک هەیە و دڵیان پێخۆش دەکات، جل و بەرگێک کە گونجاوە لەگەڵ ئەو بایەخ و تێڕوانینانە قەت دانانێ.

ڕێگای چارەی ژیرانە

- کاتێک کە ((ئایزن هاوێر))سەرۆکی زانکۆی کۆلۆمبیا بوو و بە ر لەوە بە سەرۆک کۆمار هەڵبژێر درێ، لەگەڵ ژمارەیێک لە ئەمدامانی کۆڕی زانیاری دا کە داوای دیداریان کرد بوو دانیشت. ئەوان داوایان لێ کرد کە لە ڕێز و دەسەڵاتی خۆی کەڵک وەرگرێ و کارێ بکا کە خوێند کاران بەسەر چیمەنی گۆڕەپانی چوار گۆشەی زانکۆدا هات و چۆ نەکەن. ئەویش لێی پرسین بۆ لەسەر چیمەنەکە دەڕۆن؟

گوتیان: چونکە ئاسان ترین ڕێگایە بۆ گەیشتن بە باڵاخانەی سەرەکی. ((ئایزنهاوێر)) گوتی: ئەگەر وەک ڕێگە کەڵک لەو شوێنە وەردەگرن، ڕێگەیەکی لێ دروست کەن. بەم شێوەیە گرفتەکە چارەسەر کرا.

بەشی چوارەم: یاساکانی ژیان

دەمبێن لە دەمی هێزی بیرتان داماڵن

- بۆ بەهێز کردنی ماسولکەکان وەرزش دەکەین ئە ی بۆ لە پێناوی بەرەوسەربردنی ئاستی فکریماندا وەرزش ناکە ین. چۆن دەکرێ ئەم جۆرە وەرزشە بکرێ؟ بەبیرکردنەوە. با خۆمان لە گەڵ بیرکردنەوە رابێنین. تەنیا بین یا هاودەم لە گەڵ هەڤاڵان با بڕیار بدەین بیر بکەینەوەو لە سەر بیری نوێ پێکەوە راوێژ بکەین. لە ماوەی بیست و چوارکاتژمێری شەو و رۆژ دا کاتی وا هەن شایانی ئەوە بن تێیان دا بیر بکەینەوە. هەڵبەت پێویست ناکا کاتێکی دیاریکراو بێت. کاتی رۆیشتن بەرێگەدا، لە ناو ئوتۆمبێل دا، و کاتێ چاوەڕوانی ئامادەبوونی خواردن دەکەین و... دەکرێ بیر بکەینەوە. بڕێ لەو کاتانەی قسەیان تێدا دەکەین، با تایبەتی بیرکردنەوە بن.

چۆن هاوخەمی خەڵک بین و مشورگێڕ بین؟

- هەوڵ مەدەن دڵخۆشی بەڵالێدراوان بدەنەوە.
- کارێک مەکەن ئەوان لە بابەتی خەم و بەڵاکانیان بە لاڕێدا بەرن.
- مەترسن لەوە باسی ئەو کەسە بکەن کە تازە گیانی سپاردووە.
- مەترسن لەوە کە ببنە هۆی دابارینی ئەسرینەکان.

- لێگەڕێن بەڵالێدراوان قسە بکەن.
- بە هەمووتان کەس و کاری مردوو دڵنیا بکەن لەوە کە لە کاتی ژیانیدا کەمتەرخەم نەبوون.
- بەڵالێدراو بە تەنیا جێ مەهێڵن.
- بۆ هاوڕێی خەمبارو دڵ بە خەمتان کارو خزمەتێ ئەنجام بدەن.
- لە کاروباردا بەشداری لە گەڵ بکەن و ناچاری بکەن دەست بداتەوە کار. چونکە دەستپێکردنەوەی ئیش و کار دەبێتە هۆی نەمانی خەم.
- هەوڵ بدە ن رزگاری بکەن لە خۆ خواردنەوەو چوونە ناو خۆیەوە.

مەرجی ژیریی

- ژیر ئەو کەسەیە بەر لەوە رێگایەک بگرێتە بەر، ئامانج و مەبەستی خۆی دیاری دەکات. و تا دەرەنجامی کارێک هەڵنەسەنگێنێ دەستی بۆ نابات.

سامانی دونیا

- کۆکردنەوەی پارەو سامانی دونیا وەک خواردنەوەی ئاوی سوێرە٠ چەندە زۆرتر بیخۆیەوە، زۆرتر تینوو دەبی،و هەروەها کۆکەرەوەی ماڵی دونیا وەک کرمێکە کە بە دەوری خۆیدا پێچ دەکاتەوە. چەندە زیاتر لە خۆی ئاڵێ، قایمتر دەبێ و رزگار بوونی نامومکین دەبێ. سووربوون لە سەر دونیاپەرستی و خۆشەویستی لە رادەبە دەری منداڵی خۆت، باوک

تووشی کاری نەشیاو دەکات. هێندێ کەس لە سەر ئەو باوەڕەن ژیان بە ئازادی و بێ مەیلیی سەبارەت بە سامانی دونیا، دەبێتە هۆی ژیانی خۆش و مەرگی ئاسوودە.

نیاز و پێویستیی

- گەورەیی و ڕێزی مرۆڤ لەوە دایە ئاتاجی دەستی خەڵک نەبێ. گوتراوە دارێک لە ناو خوێ دا بڕوێ و لە هەموو لاوە بەڵای تووش بێ، باشترە لەو هەژارەی ئاتاجی دەستی خەڵک بێ.

خوایە ئەوەندە بەشم بدە کە چاولەدەستی کەس نەبم. هێندەم نەدەیتێ تۆم لەبیر بچێتەوە.

خراپتر لە برینی شمشێر

- برینی شمشێر دەکرێ تیمار بکرێ و ئاگر بە ئاو دامرکێ و غەم بە ئارام گرتن و عیشق بە دابڕان لە ناو دەبرێن. بەڵام برینی زمان بیخاتە سەر دڵ کە دەبێتە هۆی ڕق و تووڕەیی و دوژمنایەتی، سارێژ ناکرێ. بە جۆرێ دەڵێن: ئەگەر ئاوی هەموو دەریاکان بەسەر گڕی کینە و تووڕەیی دا ڕەت بن دانامرکێ. هەروەها گوتراوە: فەوتاندنی دوژمن ئاسانە بەڵام دوژمنایەتی ڕیشەکێش ناکرێ.

لەبەرئە وە یە کە دە بێ لە وەڵام دانەوەدا زۆر ورد و هوشیاربن بەتایبەتی ئەگەر بە وەڵام و قسە بەرژەوەندی خەڵک و کەسایەتی

ناسکی ئەوان دەکەوتە مەترسییەوە. جائەگەر کەسەکان نەفام و خۆپەرست بوون هوشیاری زیاتریش پێویستە.

خۆبپارێزن لەم هەشت گرووپە

١- ئەوانە کە چاکەی چاکە خوازان بە کەم بزانن.

٢- ئەوانە کە بەبێ هۆ تووڕە دەبن.

٣- ئەوانە کە بە هۆی تەمەنی درێژەوە یاخی و خۆ بە زل زان دەبن.

٤- ئەوانە کە هەودای برایەتی و هاوڕێیەتی بە ئاسانی دە پچڕێنن.

٥- ئەوانە کە کۆیلەی ئارەزووەکانیانن.

٦- ئەوانە کە کارەکانیان لەسەر بناغەی دوژمنایەتی بنیات دەنێن. نەک لەسەر بنچینەی ڕاستی و دینداری.

٧- ئەوانە کە بە بێ بەڵگە لە خەڵک بە گومانن و تۆمەتباریان دەکەن.

٨- ئەوانە کە پەست و بێ شەرمن و لە ڕادە بە دەر، گاڵتە دەکەن.

چۆن لەگەڵ گرفت و دژوارییەکان بەرەو ڕوو بین؟

- هەمیشە لە ژیاندا کێشە و دژواریمان هەیە لە جیاتی هاوار و گوڕاندن، پێویستە فێربین چۆن لەگەڵ ژیان ڕابێین. گوڕە و هاوار و پەشیمانی جوێ لە بەفیڕۆدانی کات و زیان گەیاندن بەدڵ و دەروون سوودێکی نی یە. لەوبارەوە پێویستە تێفکرین کە چۆن دەکرێ گرفتەکە چارەسەر بکەین و ڕێگە لەسەر هەڵدان و پەیدا بوونی کێشەی داهاتوو بگرین و ئەم ڕاهاتنە لەگەڵ بیرکردنەوەدا

نیشانەی پێشکەوتنی مرۆڤە. هۆکارێکی سەرەکی یە بۆ ڕێ گرتن لە گرفت و دژواری خوێندنەوەی مێژوو و ئاگادار بوونە لە ئەزموونی کەسانی تر. گوتراوە: مرۆڤ دەبێ بەچاوێک سەیری مێژوو و ڕابردوو بکات و بە چاوەکەی تر ئێستا و داهاتوو ببینێ. کەڵک و سوودی لێکۆڵینەوە و پێداچوونەوەی مێژوو پەند وەرگرتنە لە سەرکەوتن و شکستەکانی.

قسە کردن

- هێندێک کەس لەجیاتی کردەوە و تێکۆشان هەر قسە دەکەن و لەڕاستیدا ئاسان ترین کار جێ بە جێ دەکەن. چونکە کۆشش و کردەوە زەحمەت و قسەکردن کارێکی ئاسانە. هەڵبەت قسە و گوفتاری زانستی و بەجێ ئەوەندەش سادەنی یە.

لێرەدا مەبەست ئەوەیە هێندێ کەس چوونکە خۆیان لێهاتوویی کاریان نیە و هیچیان لەباراندا نیە، قسەی ئەوتۆ دەکەن کە شیاوی ئەوەنین بکرێنە کردەوە و ئەنجام بدرێن. بۆ نموونە سەبارەت بە پەروەردەی منداڵ بابەتگەلێک باس دەکەن کە بە هیچ جۆر بە کردەوە ئەنجام نادرێن. ئەوانە خۆیان تەنیا بۆ جارێکیش منداڵیان پەروەردە نەکردووە. بابەت و مەبەستێک شیاوی جێ بە جێ کردن نەبێ، چ سوودی هەیە؟ خوێنەرو گوێگر هەمیشە سەبارەت بە بابەتێ کە دەیخوێننەوەو دەیبیسن، دەبێ لە بیری ئەوەدابن کە ئایا ئەم مەبەستە شایانی جێ بەجێکردن و کرداری یە؟. ئەوە هەر کاری کەسانی سادەو

لاوازە کە لە کۆڕو ڕێوڕەسمەکاندا کاریان هەر قسە کردنەو بیرو بۆچوون و تێگەیشتنەکانی خۆیان لە سەرووی بیرو ڕای خەڵکەوە سەیر دەکەن و ڕەخنە لە هەموان دەگرن. بەڵام بێ ئاگان لەوە کە قسەکانیان لە مەیدانی کردەوەدا گونجاو نی یە. هەر ئەوانەشن کە بەهۆی بێ ئەزموونی بەڕێوەبەریی، ڕەخنە لە دەوڵەت و ڕێکخراو و ناوەندە پەروەردەیی یەکان دەگرن و لە کۆڕو دانیشتنەکاندا قسەو باسی ئازاردەر دێننە گۆڕێ.

دادوەریی

- یەکێک لە کارە مەترسیدارەکان دادوەریی بێ تێفکرینە. مرۆڤ کە شارەزایی و زانیاری یەکی ئەوتۆی لا نی یە، بە هۆی خۆپەرستی یەوە ڕێگە بە خۆی دەدا کە دادوەری بکا.

هەندێ کەس لە گەڵ ئەوە کە هیچ زانیاری، یان لانی کەمی زانیاری یان نییە، خۆ لە هەموو قسەو بابەتێک وەردەدەن و دادوەری تێدا دەکەن. گومانی تێدا نی یە خۆ تێوەردان و دادوەری وەها کەسانێک لە زۆر بابەت دا بێجێ و ناپەسەندە. لەم جیهانە پان و بەرین و پڕ کێشەدا کێ هەیە کە بە ڕاستی با لە تەنیا بوارێکیش دابێ، شارەزایی تەواو و بێ کەم و کورتی هەبێ؟ بیرمەندان و زانایانی گەورە و ناودار لە کاتی قسەو دەربڕینی بیروڕای خۆیاندا بەردەوام وشەی،،پێموایە،،،،ڕام وایە، دەڵێنەوە. بە مەبەستی ڕێگرتن لە دادوەری بێجێ تا بکرێ بە تایبەت لەو مەسەلەو بابەتانەدا کە لێی بێئاگایین،نابێ خۆ تێوەردەین و دادوەری بکەین.

نازانم

- وەڵامدانەوەی بێجێ یان وەڵامی دوور لە ژیری، چەند قات خراپترە لە وەڵام نەدانەوەو بەڵگە نەهێنانەوە. ئەو وشەیەی کە دەبێ زۆر دووبارە بکرێتەوەو بەخێرایی بگوترێ وشەی (نازانم)ـە. خۆزگە خۆپەرستی و خۆ بەزل زانی کەم دەبۆوەوغیرەت و ورەی گوتنی وشەی نازانم جێی دەگرتەوە.

بۆچی؟

- بۆچی کاتێ چاکە دەکەین هەمیشە لە بیرمانەو چاوەڕێین چاکەمان بدرێتەوەو پێمان وایە ئەو کەسەی چاکەمان لە گەڵ کردووە ، دەبێ لای هەموو کەس پێمان هەڵبڵێ؟ ئەوە کە بەردەوام لە بیری ئەو چاکەداین و ئەو چاوەڕوانی یە بێ جێ یەمان کە دەبێ چاکە وەرگرینەوە، خۆی نەیارو دوژمنی کاری چاکە.

پێویستە هەوڵ بدەین ئەو چاکەیەی دەیکەین لە بیرمان وەچێ و ئەم بانگەوازە سروشتی یەمان لە بیر نەچێ کە قەت ((کرداری باش بێ پاداش نابێ)). لە هەمووی خراپتر بۆچی کاتێ کردارێکی چاکە دەکەین چاوەڕوانی پاداشین؟ خۆ مامەڵەو کڕین و فرۆشتن نییە شتێکمان دابێ و لە بەرامبەریدا شت وەرگرینەوە.

هەڵبژاردنی هاوسەر

- لە هەڵبژاردن و دیاریکردنی هاوسەردا نابێ دایک و باوک خۆیان ببنە پێوەر. بەڵکوو دەبێ ریگە بدەن کوڕ یان کچەکەیان بە یارمەتی ژیریی و ئازادی خۆیان ئەم کارە ئەنجام بدەن. پێویستە دایک و باوک ئەوە لە مناڵەکەیان حاڵی بکەن کە زۆر نەکەوێتە ژێر کاریگەریی هەست و ئیحساساتی خۆیەوە و لە م پێوەندی یەدا لە گەڵ دایک و باوکیاندا راوێژ بکەن و لە ئەزموونی ئەوان کەڵک وەرگرن. ئەو هاوسەرایەتییانە کە تەنها لەسەر بنەمای هەستی گڕگرتووی لاوی یەوە دادەمەزرێن و بیرو ژیریی کەمتر لەواندا کاریگەر بوون، زۆر ناخایەنن و تەمەنیان کورتە. بەداخەوە دەکرێ بڵێین زۆربەی خەڵک بە تایبەتی لە تەمەنی لاویدا هەستیاری و هەست ناسکی یان زاڵە بە سەر عەقڵ و ژیریی داو ئەم زاڵبوونەش داوی پڕ مەترسی دەنێتەوە. ئەگەر مرۆڤ فێر بکرێ لە کارو باری خۆی لە گەڵ بە ساڵاچوواندا کە ئەزموون و هۆشیاری زیاتریان هەیە، راوێژ بکات، رێگە لە رۆڵ و کاریگەریی هەستیاری لاویی دەگرێ و کاری زیانبەخش و بێ بنچینەو دوور لە ژیریی کەمتر روو دەدن. چەندی مرۆڤ بتوانێ رێگە لە ئارەزووبازی و هەوەسپەرستی خۆی بگرێ، ژیریی و هۆشیاری بەرەو سەرترە.

خۆ لادان و خۆپاراستن

- هەروەک پێویستە خۆمان لە کەسانی ئاژاوەگێڕو بەدکار دوور بگرین، دەبێ لە وت و وێژو قسەی بێ بایەخیش لەو بابەتانەدا کە

شارەزایمان لە واندا نی یە، خۆ بپارێزین. کەسانێ هەن کە چەند زاراوەو وشەیەکی سیاسی یان لە مێشکی خۆیاندا لە قالب داوەو بەبێ ئەوە کە باوەڕو زانیاری یان بەوان هەبێ، لە هەموو کۆڕو دانێشتنێکدا دەست دەکەنە هات و هاوارو ئەم وشانە دەڵێنەوەو لە کۆتایی قسەکاندا ئێمە تێدەگەین کە هیچ کەڵکمان لێ وەرنەگرتن و نەک هەر ئەمە بەڵکو بەهۆی خۆبەزل زانی و خۆ بە زانا زانی ئەوانەوە کێشەو دووبەرەکێش کەوتۆتە نێوان بەشدارانی کۆڕەکەوە. لە بەر ئەوە پێویستە لەو وتەو باس و وت و وێژو راوێژانە کە بنەمای راستی یان نی یەو لەو بابەتانە کە تێیاندا شارەزا نین، خۆ بپارێزین.

دەسەڵات و ئیمان

- پێویستە هەوڵ بدەین کاتێ دەگەینە دەسەڵات باوەڕ و ئیمان نەدۆڕێنین. ئەمە دیاردەیەکی ترسناکە لە درێژایی مێژوودا زۆربەی دەسەڵاتداران لە گەڵی دەستەویەخە بوون.

رەخنە

- رەخنە هۆکارێکی زۆر پێویست و هەرە سەرەکی یە بۆ پێشکەوتن و گەشە کردن لە تێکڕای بوارە جۆراوجۆرەکاندا. جێی داخە کە زۆربەمان لە رەخنە دەترسین وبە پێچەوانەوە بە پەسن و پیاهەڵدانی نابەجێ و دوور لەراستی خۆشحاڵ دەبین. کەسانێ هەن هێندە لاوازو لەرزۆکن لە جیاتی نەهێشتنی کەم و کورتی یەکان و کەڵک وەرگرتن

لە رەخنە، دەست لە کار دەکێشنەوەو مەیدان چۆل دەکەن. دیارە رەخنە گرتنیش یاساو رێسایەکی هەیە کە دەبێ کەسی رەخنەگر شارەزایی هەبێ. چونکە ئەگەر لە رەخنەگرتندا رەچاوی شێوازو یاسای رەخنە نەکرێ، کاریگەریی پێچەوانەو نیگەتیڤی دەبێ. نابێ رەخنە لە شێوازێکی ئابڕووبەرانەو لە نێو ئاپۆرەی جەماوەردابێ بە جۆرێک کە لایەنی رەخنەلێگیراو هەست بە تێکشکان و پەستی بکات.پێویستە رەخنە بنیاتنەرو نیشاندەری رێگەچارەی کرداری بێت. نەک تەنیا بریتی بێ لە رەتکردنەوەو دەستبەتاڵکردنەوەی کەسانی تر. رەخنە دەبێ بە ئەدەبەوەو بە زمانێکی نەرم و دڵسۆزانە بێت و دەکرێ هەندێ جار ناراستەوخۆ و لە شێوەی پرسیاریش دا بخرێتە روو.

پێویستە ئارام بگرین بە مەبەستی بە ئاکام گەیشتن

- ئەنجام و ئاکامی کارو چالاکی یەکان بە یەک جار و کت و پڕ دەستە بەر نابێ. پێویستە بە گەشە و پێشکەوتنی هێمنانە و لەسەرە خۆ ڕازی بین. ڕەمزی ڕزگاری و بەرەو سەر چوون لەوەدایە کە مرۆڤ لە ڕێگای گەیشتن بە ئامانج دا، ئارام بگرێ. ڕاستی یەکی حاشا هەڵ نەگرە کە دەبێ تۆو بچێنین و ئاودێری بکەین و ئارام بگرین تا ئەو کاتەی پێدەگات و کاتی چنینەوە و دروێنەوەی بەرهەم دێت. دیارە دەبێ کاتی پێویست بۆ دروێنە و هەڵ گرتنەوەی بەرهەم ڕەچاو کەین و لە هەلی هەڵکەوتوو کەڵکی باش وەرگرین، کە ئەمەش هونەرێکی مەزنە.

دەست پێوە گرتن

- ئەگەر مرۆڤ بیەوێ چاو لەدەستی خەڵک نەبێ و جەسووری و بەرزیی گیانی خۆی بەتایبەتی لە کاتی پیری و بێکاری و نەخۆشیدا لە دەست نەدا، پێویستە بە قەناعەت بێ و دەست بە سامان و بوونی یەوە بگرێ و لەسەر ئەم دەست پێوەگرتن و کەم مەسرەفی یە ئارام بگرێ. ئەوانەی بەرنامەیان هەیە لە خەرجی و دابین کردنی پێویستی یەکانیاندا و دەست پێوە دەگرن، خاوەن سامان و دارایی ناو کۆمەڵگەن و ئەوانەی پێچەوانەی ئەم شێوازە ڕەفتار بکەن، ئاکامەکەی پێچەوانەیە. ئەوانەش کە زێدە ڕۆیی دەکەن و سامان و بوونیان بە فیڕۆ دەدەن، هەژار و دەست کورتی ناو کۆمەڵگەن. پێویستە خەڵکی دەست کورت و کەم داهات فێری دەستپێوە گرتن و ڕێ و شوێنی پارە خەرج کردن بکەین. ئەمەش هونەرێکی گەورەیە کە پێویستە لێی شارەزابین. دەست پێوە گرتن و قنیات کردن نابنە هۆی سووکی و لەنگی و کەمی کەسایەتی مرۆڤ. بێ گومان قەناعەت و دەست پێوە گرتن باشترن لە دەرۆزە و سواڵ! چەندە شارەزایی و لە کارزانی بۆ وەدەست هێنانی سامان پێویستە، پارێزگاری لێ کردن و دروست خەرج کردنی ئەو سامانەش، پێویستی بە ژیری و زانایی هەیە. هەندێ کەس کە شارەزایی و ژیری یەکی ئەو تۆیان نییە، وێڕای ئەوە کە دەست کورت و کەم داهاتن، لاسای ساماندارە نەفامەکان دەکەنەوە و ماڵی خۆیان بە فیڕۆ دەدەن.

با بە زوویی ناکۆکی یەکان چارەسەر بکەین

- زۆربەی ناکۆکی و دووبەرەکی یەکان لەسەرەتادا توند و گەورە نین. بەڵام ئەگەر بە زوویی چارەسەر نەکرێن، بەرە بەرە وەک ڕنووی بەفر گەورە دەبن. هەر لەبەر ئەوە باشتر وایە کە زۆر بە زوویی و لە قۆناغەکانی هەوەڵەوە، ئەو کاتە کە کێشەکان کەم و بچووکن، چارەسەر بکەین.

بەڵێنی

- مرۆڤەکان زۆر بەڵێنی بە یەکتر دەدەن بەڵام کەمن ئەوانەی وەفادار دەبن و بەڵێنی بەجێ دێنن. ئەوەی لە قسەدا ئازا بوو مەرج نیە کردار و هەڵسوکەوتیشی وابن.

دڵنیا بوون

- بێگومان دڵنیایی و دڵ ئارامی لە خەمباری و نا ئارامی باشترە. گوتراوە: ئەگەر بەر لە فڕین سەرنجی هەموو بەشە جیاوازەکانی فڕۆکە بدەین و چەند جار چاویان پێدا بگێڕینەوە و دڵنیا بین لەوە کە ساغ و بێ عەیبن و هیچ شتێکی جێی گومان و چارەسەر نەکراو نەماوەتەوە، زۆر ژیرانە ترە لەوە کە لەبەر پەلە پەل و سەرنج نەدان و سادەیی، کەمێك پێیەوە خەریک نەبین و کارە پێویستەکانی بۆ نەکەین و لە ئاکامدا تووشی ڕووداوی نەخوازراو بین. گومانی تێدا نیە لە بارودۆخی وادا هەناسە هەڵکێشان وخەفەتباری سوودێکی نی یە.

پێویستە ئەم بابەتە لە هەموو کار و بارێکی ژیاندا و لەهەر پیشە و هونەرێکدا و لەماڵ و دەرەوەی ماڵ، شەوبێ یا ڕۆژ، کاری بچووک بێ یان گەورە، بەرپرسیارێتی فەردی بێ یان کۆمەڵایەتی، لەبەر چاو بگیرێ. خۆزگە هەر لە منالی یەوە ئەم ئاکارەیان فێری مرۆڤ کرد با. تا بووبایە بە بەشێک لە نەریت و تایبەتمەندی هەمووان.

چۆنیەتی

- ((ونگ شیا ئوپێنگ))دەڵێ: گرنگ نیە پشیلە ڕەشە یان سپی یە گرنگ ئەوەیە مشک بگرێ. هەروەها گوتوویەتی گەرم و گوڕی شۆرشگێڕی بەتەنێ بەس نیە، بەڵکو پێویستە ئاستەکانیش بەرەو سەر ببرێن.

کاریگەری نواندنی فیلمە سامناکەکان

- پرۆفیسۆرێکی ڕاگەیێنە گشتی یەکان دەڵێ: بەسەرنجدان لە سەدونەوەد ١٩٠ لێکۆڵینەوەی ئەنجامدراو لە بواری تەلەفزیۆن لە ماوەی سی ٣٠ ساڵدا، گەیشتوونە ئەو ئاکامە کە پێوەندی یەکی چڕ و پڕ هەیە لە نێوان فیلمە جینایی و مەترسی دارەکان لە لایەک و کردارە پڕ توند و تیژی یەکانی ناو کۆمەڵگە لە لایەکی ترەوە. هەروەها شارەزایەکی تری بەشی دەروون ناسی زانکۆی کالیفۆڕنیا دەڵێ: بە ورد بوونەوە لە ئاکامی لێکۆڵینەوەکان، پێوەندی یەکی

نزیک لە نێوان نیشاندانی توند و تیژی لە ڕێگای ڕاگەیەنە گشتی یەکان لە لایەک و ڕەفتارە دڕندانەکانی تاکە کانی کۆمەڵگە لە لایەکی ترەوە هەیە.

بەجێهێشتنی نیشتمان

- لە نوسراوێک دا باپیرم داوای کردبوو وڵات جێ بێڵم . منیش بۆم روون کردەوە کە ناتونم کاری وا بکەم ، چونکە دوور لە وڵاتم وەک ئەو دارانەم بەسەر دێ کە بۆ کریسمیس دەیانبڕن. واتە: ئەو کاجە بێ ڕەگ و ریشەو بەدبەختانە کە ماوەیەکی کورت زیندوون و پاشان جوانە مەرگ دەبن.

کاریگەریی شوومی خەم و تەنیایی

- ((دوکتور رۆبرتۆ))دڵنیا بوو لەوە کە تەنیایی و خەمباریی دەبێتە هۆی زۆربوونی خڕۆکە سەرەتانی یەکان. باشترین دەرمانی شێرپەنجە لای ئەو کەسانەیە کە لە سۆزی خۆشەویستی هاوسەریان، یان هەر سەرچاوەیەکی تری عەشق بەهرەمەندن. چونکە کاریگەری عەشق لە سەر چارەسەری نەخۆشی یەکان بە رادەیەکە کە بەهێزترین دەرمانیش توانای رووبەڕووبوونەوەی ئەوی نییە.

خۆ ئامادەکردن بەر لە چاوپێکەوتن

- کاتێ دەمانەوێ لە گەڵ کەسێ یان دامەزراوەیەک سەردان و چاوپێکەوتنمان هەبێ، پێویستە سەبارەت بەو بابەت و هونەرەی پێوەندی بەو دیدارەوە هەیە، زانیاری وەدەست بێنین. ئەگەر بمانەوێ لە گەڵ کەسێ یەکتر ببینین، پێویستە سەبارەت بەو کەسە زانیاری باش وەربگرین و ئەگەر پێویست بێ لە مەسەلەیەک بدوێین، باشتر وایە بەر لە دیدارەکە بیر لەو بابەتەو ئەوەی دەمانەوێ بیلێین، بکەینەوە. پێویستە ئەوە بزانین کە زۆربەی خەڵک بە تایبەتی لە هەڵسوکەوت و مامەڵەدا، کەیفیان بە قسەی زانستی و زۆر جیددی نایەو زۆرتر حەزیان لێیە سەبارەت بە ژیان، خۆراک، پیشەو ئاو وهەوا قسە بکەن. قسەکردن لە تاقەبابەتێک دەبێتە هۆی ماندوویی و بێمەیلی و گوێ پێنەدان. جائەو بابەتە هەرچی بێت. باسی پیشە، یان نەخۆشی یان خۆمان، یا پێوەندی بە منالانەوە هەبێت.

ئەگەر بۆ یەکەمجار لە گەڵ کەسێک دا بەرەورِوو بووین و یەکترمان ناسی، پێویستە ئاگامان لەوە بێ کە نابێ باسی سیاسی و مەزهەبی بکەین. چونکە بەر لە ناسینی کەسی بەرامبەر ئەم جۆرە باسانە زۆرتر سەر دەکێشنە مل بە ملەو شەرِە قسەی نابەجێ.

هەڵبژاردنی بابەت، رستەو وشەکان بۆ قسەکردن

- بە لەبەرچاو گرتنی ئەو راستی یە کە پیرەکان پێیان خۆشە قسە لە رابردووی خۆیان بکەن،ئەگەر لایەنی بەرامبەرتان لە وتو وێژ دا کەسانی بە تەمەن بوون، ئاگاتان لەو راستییە بێ کە باسکرا و هانیان بدەن و بە حەزەوە گوێیان لێ بگرن. نیشان بدەن کە خوازیاری بیستنی سەرکەوتن و سەرگەرمی یەکانی رابردووی ئەوانن.

ئەگەر بەرامبەرەکەتان لە قسەکردندا منالێکی حەوت هەشت تا دوازدە سالانەیە، باسی چیرۆکی گیانداران (سەگ و ئەسپ و...) بکەن.

ئەگەر هاوکۆرو هاونشینەکەتان کەسێکی سێزدە تا نۆزدە ساڵەیە، لە وەرزش و یاری یەکانی جێ رەزامەندی ئەوان بدوێن.

کاتێک قسە بۆ کەسێک دەکەن و بەرانبەرەکەتان دەدوێنن، بە بایەخەوە سەرنجی گوێگرەکە بدەن و خۆشتان بوێ و بە سۆز و نەرم و لەسەرخۆ بن. سەرەتا بیر بکەنەوە پاشان قسە بکەن. کاتی قسەکردن پێویستە بەرِێز و سەنگین بن. قسەی وا مەکەن کە هێندێ کەس برِەنجێنێ. بە یەک دار لە هەموان مەدەن. وشەی ((تەواو)) و((هەمیشە))مەڵێن. بۆنموونە مەڵێن تەواوی سیاسەتمەداران خراپن. یان تەواوی دەسەڵاتداران حەز بە ستەم و گەندەڵی دەکەن. لە وشەکانی ((هێندێک))و ((هێندێ وەخت)) و ((لەوانەیە))و((پێموایە))، کەڵک وەرگرن.

ڕێز گرتن لە خەڵک

- ڕێزگرتنی خەڵک باشترین شێوازو هۆکارە بۆ پێوەندی و دۆستایەتی. ئەوانەی ڕێز لە کەسایەتی و بۆچوون و مافی خەڵك دەگرن و بە وردی و ڕێک و پێکی گوێ لە خەڵک دەگرن داب و شێوازی پێوەندی و هاوپێوەندی باش شارەزان. و بە پێچەوانەوە ئەوانەی بایەخ بەم مەسەلانە نادەن و هەر لە بیری خۆپەرستی خۆیان دان، لە داب و فەرهەنگی پێوەندی و دۆستایەتی دا نەشارەزان و بگرە دوژمنی پێوەندی دروست و بە جێن و هۆکاری جیاوازی، دووڕوویی و لێکدابڕانن. پێویستە لە منالی یەوە فێری شێوازو ڕێبازی پێوەندی و برایەتی بین. پێویستە ئەو ڕاستی یە بزانین کە هەر کەس بەشێک و هێندێک لە هەموو شت و هەموو کەسێکە، ئەگەر مرۆڤ خۆی بە تەواو و هەموو شت بزانێ، جۆرە بیرکردنەوەیەکی خۆپەرستانەیەو خۆ کۆت و بەندکردنە لە چوارچێوەی بیرتەسکیی تایبەتی خۆی دا. نابێ لە سەر ئەو باوەڕەش بین کە خەڵکیش دەبێ تەواو و بێکەم و کوڕی بن. پێویستە هەموومان ئەو ڕاستی یە قبوڵ بکەین کە باشترو تەواوتر لە ئێمەش هەیە. باوەڕمان وابێ کە ئێمەش کەسانێکین شایانی هەڵەو چەوتین و چاوەڕوانی یە نابەجێ یەکان وەلا بنێین.

کات و ساتی گونجاو بۆ کارو کردەوە

- بیرت لە هەرچی کردەوە پێویست نییە دەستبەجێ بیکەیتە کردەوە. بەڵکو پێویستە سەرەتا بیر بکەیتەوە پاشان ڕاوێژو وتو وێژ بکەی و پاش ئەمانە ئەگەر بە پەسندت زانی، بە کردەوەش ئەنجامی بدەی.

گیان و ماڵ

- تا بکرێ زیان و بەڵای دوژمن بە سامان و بوونی دنیا وەلا بنرێ. دوژمنایەتی ڕەوا نی یە. چونکە گیان لە ماڵ بە بایەختر و پیرۆزترە.

سێ شت بەردەوام نابن

١- ماڵی بێ بازرگانی.

٢- زانست بێ پێداچوونەوەو بەسەرگرتنەوە.

٣- دەسەڵاتی بێ سیاسەت.

دوو پەیامی چارلزی یەکەم بۆ کوڕەکەی

١- چاکەکاری باشترە لە گەورەیی.

٢- دێو و دێوەزمەی یاخی زۆرتر خۆی وەک فریشتە نیشان دەدا.

کار و تێکۆشان

- پێویستە لاوەکان بزانن بەختەوەرییان پەیوەستە بە هەوڵ و تێکۆشانی خۆیانەوە. گەل و نەتەوەیەک تاکەکانی حەز بە کارو تێکۆشان نەکەن و لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیان دا پشت بە خۆیان نەبەستن و لە سەر کوێرەوەری و ئارامگرتن لە بەرامبەر بەڵاو ناخۆشیدا ڕانەهاتبن، زۆرتر شایستەی تێکشکان و مردنن نەک درێژە دانی ژیان. لە پەندێک دا گوتراوە ((سەگی هۆشیار باشترە لە

شێری خەوتوو))هەر لەو پێوەندییەدا دەڵێن: ئەو نەفام و گێلەی لە هەوڵ و تێکۆشان دایە، باشترە لە زانایەک کە سست و بێ تێکۆشان بێت. ئەوەش مەعلوومە کە تۆپی زەوی مڵکی خەڵکی تێکۆشەرە. ئایا زانیوتانەو بینیوتانە کەسێک کە پێشەی کارو ماندوو بوونەو پشتی بە هێزی بازووی خۆی بەستووە، ناچار بووبێ لە بەرامبەر دەسەڵاتدارو پاشاکاندا دەست بە سینگەوە بگرێ؟ دەبێ ئەو راستی یە بزانین کە یارمەتی و دەستگرتنەوەی نابەجێی لاوان، رێگە لە هەوڵ و تێکۆشانیان دەگرێ.

زانایەک فەرموویەتی: تەواوی خەڵکی سەر رووی زەوی شایانی سۆز و بەزەیی پەروەردگارن بەو مەرجەی ئەو سێ بنەماو بنچینە سەرەکی یانە رەچاو بکەن.

١- مرۆڤدۆست بن.

٢- خیانەت بە ئەمانەت نەکەن.

٣- بە کردەوە پەیڕەوی لە راستی و دادگەری بکە.

بەشی پێنجەم: ڕەوشت و ئادابی جوان

لێبوردەیی

لێبوردن واتە وازهێنان و ئازاد کردن. لێبوردن لە خۆمان و لە خەڵک، ئێمە لە دەست ڕابردوو ئازاد دەکا و پێویستە ڕێگە نەدەین کە ڕابردوو لە دواکەوتووییدا بەندمان بکات. لێبووردەیی دەکرێ بڵێین چارەسەری هەموو کێشەکانە. بە هۆی هەڵەیەکەوە کە کردووتانە خۆتان سەرکۆنە مەکەن وخەمبار مەبن، لە خۆتان ببوورن و ڕابردوو بەجێ بێڵن.

چۆن بڵێین نەخێر؟

- کاتێک کە وەڵامی نا دەدەینەوە بە کەسێک، پێویست ناکا بە شێوازێکی بێ ئەدەبانە و بەد ڕەوشتییەوە بێت.
- باشتر وایە بۆ لایەنی بەرامبەری بسەلمێنین کە بۆچی بە وشەی ((نا)) وەڵام دەدینەوە.
- نابێ بەرامبەرەکەمان هەست بەوە بکات کە بۆچوونی تایبەتی ئێمە کاریگەر بووە لەسەر وەڵامە نێگەتیڤەکە.
- بەر لە وەڵام دانەوە دەبێ بیر بکەینەوە بۆ ئەوەی کەس پێی وانەبێ بەبێ تێڕامان و موتالا وەڵامی ڕەد و نەرێنیمان دەداتەوە.

ئایا گوێگرێکی باشن؟

- گوێگرتن نیوەی دووهەمی قسەکردنە. گوێگرتن لە قسەی خەڵک کارێکی ئاسان نیە. پێویستە گوێگر لە چەمک و مانای وشەکانی بێژەر تێبگا و مەبەستی ئەوی لە لا ڕوون بێت. بەداخەوە هێندەی گرینگی بە قسە کردن دراوە، بەو ڕادەیە گوێگرتنی بەجێ بایەخی بۆ دانەنراوە. هەر بۆیە زۆربەی خەڵک لەگەڵ ئەوە کە قسە و بابەتی ئەوتۆیان پێ نی یە، بەردەوام قسە دەکەن و بەم کارەیان کەمزانی و ناهۆشیاری خۆیان بە ڕواڵەت پەردەپۆش دەکەن.

سعدی فەرموویەتی: دوو گوێ و زمانێکت پێ دراوە واتە: دوو قسە وەرگرە و لە یەک قسە زیاتر مەکە.

هەروەها فەموویەتی: یەکێک کەسێکی بینی کە هەوڵ دەدا ئەسپەکەی فێری قسەکردن بکات، بەڵام نەیتوانی، ئەو نەفەرە کە ئاگای لە کەسەکە بوو پێی گوت: لەگەڵ ئەو هەموو هەوڵ و ماندوو بوونەت بۆت نەکرا فێری قسەی بکەی، ئێستا کە تۆ ئەوت بۆ فێری قسە نەکرا خۆت لە ئەسپەکە فێری بێ دەنگی بە. هەندێ کەس لایان وایە کە هەر بێژەر و قسە بێژ کاریگەرە و بیسەر تەنیا ڕۆڵی بیستن و کڕ بوونە لە کاتێک دا گوێگرێکی باش بەخستنەگە ڕێ بیر و زەینی خۆی لایەنی بەرز و گرنگی هەیە و هەر بە هۆی هەست و هۆش و بیرەکەشیەوە دەتوانێ بە تەواوی لە مەبەستی بێژەر تێبگات.

بە وردی گوێگرتن، مرۆڤ لە قسە کردن دا هێمن دەکاتەوە و ڕێگە لە هەڵچوون و لە خۆ دەرچوونی بێ جێی دەگرێ.

بیسەری باش هەمیشە بابەت و زانیاری نوێ فێر دەبێ و لە بیری نوێ تێدەگات.

خەفەتباری و خەمی بێ جێ

- ئەگەر بمانەوێ تێکڕای ئەو هۆکارانە کە دەبنە هۆی خەمباریمان لە سەر کاغەزێک بنووسین، دەردەکەوێ کە چەندەیان نادیار، بێ مانا و بێ کەڵک بوون. بە گوێرەی سەرژمێری یەک کە لەم بوارەدا کراوە ئەو ڕاستی یەمان بۆ روون بۆتەوە کە ٤٠% لە سەدا چلی ئەو هۆکارانە قەت ڕوو نادەن.

لە سەدا سییان ڕابوردوون و هەر چەندە خەفەت بخۆین ناگۆڕێن.

لە سەدا دوازدەشیان سادە و ناپێویستین و پێوەندی یان بە تەندروستی ئێمەوە هەیە. لە سەدا دەی ئەو هۆکارانە خەمی ڕاستین.

غەم خواردن دەبێتە هۆی نارەحەتی دەروونی و نا ئارامی دەروونیش سەردەکێشێ بۆنەخۆشی جەستەیی.

هۆکاری هەرە سەرەکی خەمۆکی و خەفەتباری لە زۆربەی خەڵک دا بریتییە لە: هۆکاری ماددی. ئەگەر لە ئارەزوو و چاو چنۆکی یەکانمان دەست هەڵگرین، کەمترخەم یەخەمان دەگرێت. هۆکارێکی تریش لە پەیوەندی لەگەڵ غەم دا بریتییە لە خۆ پەرستی. خۆ پەرستی لە هەندێ کەس دا گەیشتۆتە ئاستێک کە خۆیان بە چەق و ناوەندی جیهانی بوون دەزانن و لە بەرامبەر هەر نا ئارامی یەک دا زۆر بە توندی تووڕە دەبن و خەفەت دەخۆن و نایانەوێ ڕاستی کێشە و

لاوازییەکانیان قبوڵ بکەن. بە کورتی پێشەکی و سەرقافڵەی هەموو بەڵا و ناخۆشی یەکان تەماع و ئارەزو پەرستی یە.

پەند وەرگرتن

- ئەو دەرس و پەندەی چاکە خوازان فێری خەڵکی دەکەن گرنگ و گەورەیە، بەڵام لە ویش گرنگتر قبوڵ کردنی ئەو پەندەیە. چاکە کاران ئامۆژگاری و پەندی بە جێ پێشکەش دەکەن و خۆشبەختن ئەوانەی وەری دەگرن.

بایەخی نە ناسراویی

- هوراس دەڵێ: هەرچەند زۆربەی خەڵک حەزیان لە ناو و دەنگ و شۆرەت و ناسراوی یە، بەڵام دەبێ ئەو ڕاستی یەش بزانن کە نادیاریی و بێ ناو بانگی وەکوو زێڕ بایەخی هەیە.

چاکە کردن و دووری لە خراپە

- یەکەمین وانەی ئەخلاق بۆ منالان کە گرنترین دەرسی ڕەوشتە لە هەموو قۆناغەکانی ژیان دا، ئەوەیە کە قەت خراپە لەگەڵ کەس نەکەن. گوتراوە: کە ئەنجام دانی کاری باش ڕەوشت بەرزی یە، بەڵام لەویش جوانتر و پەسەندتر و ڕەوشت بەرزانەتر ئەوەیە کە قەت خراپە نەکەین.

یەکەم جار کە لە چەمکی دادگەری تێدەگەین، لە قۆناغێک دا نین کە خراپە و ستەم دەرهەق خەڵک ئەنجام بدەین، بەڵکوو لە قۆناغێکداین کە خەڵک ستەممان لێ دەکەن و دەست درێژی دەکەنە سەر مافمان. باشتر لە هەر شتێ ئەوەیە کە مرۆڤ هۆکاری کرداری چاک و خراپ بناسێ و لە ڕاستی دا کەسێکی بە ئیمان بێ، لەوەها بارودۆخێک دایە کە قەت لە ڕێ هەتلە نابێ .

کەسانی زمان لووس و ماستاوچی، بەفریودانی کەسانێکی تر، ئەو عەقڵییەتە لە مرۆڤ دا دەخولقێنن کە تۆ کەسێکی باش و بەرزی و لەم کەناڵەوە پشت ئەستوریان دەکەن. بێگومان ئەو زمان لووسانە، گەنەی خوێن مژی کەسانی سادە و خۆپەرستن کە بە پەسن و پیاهەڵدان خۆشحاڵ دەبن.

چۆنیەتی وەڵامدانەوەی مناڵان

- ئەو وەڵامەی کە بە پرسیاری مناڵ دەدرێتەوە، هەمیشە پێویستە وەڵامێکی ڕاست و دروست و کورت و سادە و جیددی بێت.

واقعبینی

- واقع بینی و ڕاستی سەلماندن تایبەتمەندی یەکی کەسانی ژیر و هۆشیارە. بە مەبەستی واقع بین بوون پێویستە خۆ بە کەم زان بن . مناڵی ژیر و بەرزی وا هەن کە پێیان وایە هەموو شت دەزانن و توانای جێ بە جێکردنی هەموو کارێکیان هەیە. ئەو مناڵانە کە لە ڕاستی

تێنەگەیشتوون وواقع بین نین و بێ ئاگان لە ڕادەی زانیاری خۆیان،یان نایانەوێ ئاگادار و هۆشیار بن، خۆیان فریو دەدەن.

لە دادوەری کردن دا بە تایبەتی کە دادوەری یەکەمان سەبارەت بە کەسانی تر بوو، دەبێ ڕاستی ناس و واقع بین، بین. هەندێ جار لە بەر پێویستی تێڕوانینەکانی خۆمان کە زۆرتر تایبەت بە خۆمانن، خۆمان فریو دەدەین و وا تێ دەگەین کە دادوەریەکەمان بەجێ یە. لەم بوارە دا کەم و کوڕی خۆمان نابینین، بگرە جاری وایە بەلاشمانەوە پەسندە بەڵام عەیب و کەم و کوڕی خەڵک دەبینین و گەورەشی دەکەینەوە. گوتراوە: هەموومان هەڵگری عەیبی خۆمان نین و چەندە عەیب و نەنگمان زۆرتر و گەورەتر بێت، توندتر تانە و تەشەر لە کەم و کوڕی خەڵک دەدەین چەندە دەستمان بەتاڵتر بێت، زۆرتر خەریکی خەڵکین.

تێفکرین و گرنگی دان بە کاری بچووک

- میکلانژ دەڵێ: کاری گەورە و گشتی لە کاری کەم و بچووک پێک هاتوون. ((نیکلا بوسن)) لە ناوبانگی خۆیدا هەست بە قەرزداری ئەم ئامۆژگاریەدەکا و دەڵێ:سەبارەت بە هیچ کردارێک هەر چەندە بچووك بێت، پاش گوێ خستن و گرینگی پێنەدان، ڕەوا نین. جاری وایە بە هۆی لێ وردبوونەوە وگرنگیدان بەکاری بچووك هەلی زۆرلەبارمان بۆدەستەبەردەبێ. تێکرای خەڵك وەك یەك سەیری کێشە جۆرا و جۆرەکان ناکەن. پەندێکی ڕووسی هەیە دەڵێ: کەسی بێ ئاگا و نەفام لە دارستاندا دەگەڕێ و، بەڵام

داری دەست ناکەوێ. هێندێ کەس غافڵ و سادەن و گرنگی بە هیچ نادەن و کەسانێکیش بە چاوی وردبینی و گرینگی پێدانەوە لە شتەکان ڕادەمێنن، هەرچەندە دیاردەی بە ڕواڵەت ناگرنگ و کەمیش بن. زۆربەی داهێنان و دەسکەوتە زانستیەکان بەرهەمی وەها سەرنج و وردبینی و گرنگی پێدانێکن کە باسکرا. تێکڕای کار و باری جیهان لە هۆکاری بچووک و بە ڕواڵەت نا گرنگ پێکهاتوون. هیچ نەتەوەیەک متمانەی لە دەست نادا، تەنها بە هۆی بێ ئاگایی و گرنگی نەدان بە شتە بچووکەکانەوە نەبێ.

ویژدان

- لە منالێکیان پرسی بۆچی لەو هەرمێیانە دانەیەکت هەڵنەگرت؟ خۆکەس دیار نەبوو؟ وتی: من نامەوێ خۆم توشی کاری ناپەسند کەم. ئەمەیە واتای ویژدانی پاک کە هەمیشە بانگی مرۆڤ دەکات بۆ سەر ڕاستە شەقامی چاکە خوازی. گرنگ ئەوەیە هەر لە منالی یەوە ئاگادار و چاو دێری وەها دەروون و ویژدانێک بین. چوونکە ڕاهاتن لەگەڵ شتێ لەسەرەتاوە لە هەودایی جۆڵاتەنە لاواز ترە بەڵام کە بەردەوام بوویت و درێژەت پێدا لە زنجیر پتەو تر دەبێ. بۆیە لەسەر کەسانی ژیر و تێگەیشتوو پێویستە کە ئاگایان لەبەرپرسیاریی خۆیان بێ و چاودێری و پارێزگاری لە دەرون و ویژدانی خۆیان و کەسانی تر بە تایبەتی منالان و لاوان و تازە لەوان بن.

"سیر فەرەنسیس دریک"

- وبلتێر، دەڵێ: "سیر فە رەنسیس دریک" خاوەنی چەند تایبەتمەندی یەکە کە بەوانەوە دەکرێ بڵێین مرۆڤێکی تەواوە، ئەو کەسێک بوو دەست پاک، دادگەر، ڕاستگۆ، لەگەڵ بن دەست و چەوساوان دا بە سۆز و ئارام و، دژی تەمبەڵی بوو. پشتی بە خۆی دەبەست و لە بەرامبەر هیچ جۆرە مەترسیەک دا زەبوون و داماو نەدەبوو و پشتی دە هیچ کارێک نەدەکرد هەر چەندە تێکۆشان و ماندوو بوونێکی زۆریشی ویستبێ.

"کۆنفوسیوش"

- کۆنفوسیوش لە چوار شت بەری بوو.

١. باوەڕکردن بێ بیرکردنەوە.
٢. بڕیار بەبێ هەڵسەنگاندن.
٣. ماستاوچییەتی.
٤. خۆپەرستی.

نۆ تایبەتمەندی مرۆڤی مەزن

- کۆنفیوسیوش دەڵێ: نیشانەی یەکەم بوون و بەرزتر بوون و مەزنایەتی مرۆڤ، بوونی، ئەو نۆ تایبەتمەندی یەی خوارەوەیە.

١. کاتی ڕوانین و تێفکرین، هەوڵ دەدا دروست بڕوانێ
٢. حەز دەکا میهرەبانی لە ڕوخساری دا بدرەوشێتەوە.

٣. لە ڕەوشت و هەڵس وکەوتی دا ڕێزی خەڵک دەگرێ.

٤. لە قسە کردن دا تێدەکۆشێ ڕاست گۆ بێ و بە جوانی گوێ لە قسەی خەڵک دەگرێ.

٥. لە کار و باری خۆی دا زۆر ورد و بەزەینە.

٦. گومانی لە هەر شتێ بێ، لە خەڵک پرسیار دەکات.

٧. لە کاتی تووڕەیی دا بیر لە ئاکامی تووڕە بوونەکەی دەکاتەوە.

٨. کاتێ بەرژەوەندی یەکی لە پێشە، لە خواترسان پیشەیەتی.

٩.چاکە لە بەرامبەر چاکە، دادگەری لە بەرامبەر ستەم، ئاشتی و دادگەری و چاکەخوازی لە نێو کۆمەڵگەدا لە ڕەوشتە هەرە بەرزەکانیەتی.

بە کارهێنانی بیرو ژیری لە جیاتی هەست و ئیحساسات

زۆربەی خەڵک پەیڕەوی لە هەست و هەوەس پەرستی خۆیان دەکەن و بە گوێرەی حەز و مەیلی خۆیان قسە دەکەن و هەڵس و کەوت دەکەن. بێ گومان ئاکامی ئەم جۆرە کردار و هەڵسوکەوتە باش نابێ. بەر پرسان و پەروەردەوانان پێویستە خەڵک فێری تێفکرین و بیرکردنەوە و ژیری و ژیربێژی بە کردەوە بکەن و بە هێزی بەڵگە و دەلیل هێنانەوە خەڵک هۆشیار بکەنەوە. هەندێ کەسی بەدکار بە جولاندنی هەوا پەرستی خەڵک و کوێرکردنەوەی ژیری و ئەندێشەی ئەوان دەگەنە بەرژەوەندی یەکانیان. کۆمەڵانی خەڵک کە سەرنج و بیرکردنەوە و

تێڕامان لە هەندێک لایەنی ژیان ئازاریان دەدات، حەز بە بیر کردنەوە ناکەن و لە ڕاستیەکان دەترسن و خۆیان لە بیرکردنەوە سەبارەت بە پیری و مردن دەپارێزن. لە کاتێک دا کە مرۆڤی زانا لە تێفکرین و سەرنج دانی بابەتی ڕاستەقینە تام و چێژ وەردەگرێ و دەگاتە هەندێ سەرەنجام کە یەکێک لەوان کەڵک وەرگرتنە لە توانا و ئیمکاناتی خۆی٠ نزیک بوونەوە و قبوڵ کردنی ڕاستیەکان ژیرانەترە لەوە کە لێ یان ڕابکەیت٠ سەبارەت بە ڕاستەقینە و واقعیەتی مردن فەیلەسووفێک گووتی: مرۆڤ وەک ئەو میوەیە کە دەنکەکانی لە ناو خۆی دان، بەڵێ مرۆڤیش بەو شێوەیە مردنی خۆی لەگەڵ دایە.

وتەی باش

- ئەو وتەیە وتەی باشە کە سادەو شادیبەخش بێت و قەت ئازاردەرو پڕ گرفت نەبێت.

هیوا

- ئومێدو هیوا مەبەست و بابەتێکی جوگرافی نی یە، بەڵکو وەک چاوی مرۆڤە. ئەگەر لە دەستیان بدەی لە هیچ شوێنێکی دنیا دەست ناکەونەوە. پێویستە تێبکۆشین هیوابڕاو نەبین و ئومێدەواری لە دەست نەدەین. بێ هیوایی کوفرە. هیواداربوون لە هۆکارە گرینگ و پێویستەکانی سەرکەوتنە. پێویستە لە هەڵسوکەوتی کەسانی بێ هیواو

له گوێگرتن له وتەی هیوابڕ خۆمان دوور بگرین. نابێ بە چاویلکەی ڕەش سەیری رووپەڕە دڵگیرەکانی ژیان بکەین.

رازی و ناڕازی

- له دەوڵەمەندان ئەو کەسە ناڕازی یە کە بەوبڕە ماڵ و دارایی یەی هەیەتی، رازی نەبێ و لە هەژاران ئەو کەسە رازی و خۆشحاڵە کە بە بوون و سامانی کەمی خۆی رازییە و شوکرانە بژێرە، بەم جۆرە هەژارانە دەڵێن دەوڵەمەند.

گەیشتن بە مەبەست

- نابێ لە پێناوی گەیشتن بە مەبەست و ئامانجی خۆت دا هەستی بەرامبەرەکەت بریندار بکەی. بەڵکو پێویستە ریزی بگری. چونکە مرۆڤ هەروا سادە وئاسان دەست لە ئاکارو رەفتارو هەستی خۆی بەرنادات. بۆ ئەوەی بگەیتە مەبەستی سەرەکی خۆت، دەبێ کەش و بارودۆخێکی وا بڕەخسێنی کە ناتەبایی دیارو بەرچاوی لە گەڵ هەست و حەزەکانی کەسانی تر دا نەبێت.

دڵێکی زێڕ

- ئەو دڵێکی زێڕی هەبوو و هەر سەبارەت بە باشی خەڵک قسەی دەکرد وهەڵس و کەوتی دروست و بە جێ و پڕ لە سۆزی خەڵک دا هەبوو.

مەودای نێوان وتە و کردار

مەودای نێوان سەر و دەست، نێوان بیر و کردەوە، مێشک و کردار، ئامانج و کردەوە گەلێک زۆرە. وتراوە ئەوانەی زۆر قسە دەکەن کردەوەیان کەمترە. خۆشبەختن ئەوانەی بەر لە قسە کردن باش گوێ لە قسەی خەڵک دەگرن و ورد و جوان بیری لێ دەکەنەوە.

ژیری

- ئاوەز و ژیری ڕێگە نیە. بەڵکو چرای ڕێگایە و تایبەتمەندی چراش ئەوەیە کە ڕووناکیدەرە و بە هۆی ئەوەوە ڕێگا دەبینین و لە چاڵ وهەڵەت پارێزراو دە بین و چاک و خراپ و دۆست و نەیاری پێ لە یەکتر هاوێر دەکەین.

بۆنی خۆشی لەیلا

- کاتێ لەیلا گیانی بە گیان بەخش بەخشی، مەجنون هاتە لای هۆزەکەی و پرسیاری کرد گۆڕی لەیلا لە کوێ یە؟ کەس پێی نەگوت. بۆیە ناچار خۆی کەوتە ڕێ و بە لای هەر گۆڕێک دا ڕەت دەبوو، چنگێ خۆڵی هەڵدەگرت و بۆنی پێوە دەکرد تا سەرئەنجام بەم بۆن کردنە گۆڕەکەی دۆزییەوە و وتی: دەیانەویست گۆڕی لەیلا لە عاشقەکەی بشارنەوە بەڵام بۆنی خۆشی مەزاری یار گۆڕەکەی دەستنیشان کرد.

بەشی شەشەم: ڕەوشت و ئاکاری نەشیاو

خۆش باوەڕی

- کەم نین ئەوانەی زوو باوەڕ دەکەن و شەیتان کە بوونەوەرێکی ناچاری کاری دنیایە،هەدا ناداو جارو بارە کەسانێ پەیدادەبن کەویست وبیرەشەیتانی یەکان بەڕووکارێکی ڕازاوە بەگوێی خەڵک دادەچپێنن، کەخواوپێغەمبەرەکەی لێیان بێزارن.

ڕەش بینی

- تەنیا ئەوچاویلکە ی بڕێ خەڵک بەبێ سەردانی پزیشک لە چاوی دەکەن،چاویلکەی ڕەشبینی یە.

خەم

جێی داخە وزەی مێشک و دەروونی مرۆڤ لە پێناوی خەم و خەفەت دا بەفیڕۆ بدرێ.

درۆزنی

- خۆتان لە درۆ کردن بپارێزن چونکە ئەگەرمرۆڤ بە درۆیەکی بچوک دەست بە کارێ بکات، ناچار دەبێ بۆ پۆشینی درۆی یەکەم درۆی گەورەتر بکات. ئەم درۆیانە بەرەبەرە زیاد دەکەن و لە ڕادە بەدەر

گەورە دەبن و درۆزنەکە درۆی یەکەمی بیر دەچێتەوە وەک دەڵێن: " درۆزن شتی بیر دەچێتەوە". لە ژێر شەبەقی ئەو ڕاستی یانەی کە باس کران پێویستە خۆمان لە درۆ و دوو ڕوویی بپارێزین بۆ ئەوەی دڵ و دەروونمان ئارام بێت.

درۆ هەڵبەستن و قسەی پاشە ملە، بەڵای گەورەن

- کەسانی پەست و نزم بە مەبەستی دابینکردنی بەرژەوەندی ئابووری خۆیان و ئاژاوەنانەوە لە نێوان خەڵک دا، درۆ هەڵبەستن دەکەنە پیشە. لە کۆمەڵگەیەک دا کە تاکەکانی فەرهەنگێکی دروستیان نەبێ و لەگەڵ بیرکردنەوە و تێڕامان و لێکدانەوەی بابەتەکان ڕانەهاتبن، ئەو درۆسازی و درۆزنانە زیاتر سەرکەوتن بە دەست دێنن. خەڵکی لاواز و بێ فەرهەنگ نەک هەر ئامادەی باوەڕ کردن بەو درۆیانەن، بەڵکو خۆشیان دەکەونە ژێر کاریگەری و بێ ئەوەی بە خۆیان بزانن دەبنە دەڵاڵ و پەرە بەو بازاڕی درۆیە دەدەن.چونکە ئەو بابەت و قسە پووچ وبێ بنەمایانەی کە گوێ بیستی بوون، بە خێرایی بڵاو دەکەنەوە. قەشەیەکی ئینگلیزی دەڵێ: کاتێک هەواڵێکی خراپ سەبارەت بە کەسێ دەبیستی، بیکە بە دوونیوە و چوار بەش وپاشان سەبارەت بەوەندەش کە ماوەتەوە هیچ بە کەس مەڵێ. پێویستە مرۆڤەکان بە نیازپاکی و هاو پەیوەندی باش پێکەوە بژین بۆ ئەوەی کۆمەڵگەیەکی بەختیاریان هەبێ. کە وا بوو نابێ بە درۆ و بوختان و پاشە ملە قسە کردن، پێکەوەهەڵکردن و پێوەندی دروستی نێوان تاکەکان تێک بدەن.

دوودڵی، دژواری، گیرۆدەبوون

- ئەو سێ پەیڤەی سەرەوە ڕۆڵێکی گرنگیان لە شێواندنی ئارامی دەروونی مرۆڤ دا هەیە. زۆربەی خەڵک بەهۆی دوودڵی لە کارەکانیان دا و داتاشینی دژواری و گرفتاری بۆ خۆیان، گیرۆدەی گرفتی دەروونی دەبن و تەندروستی خۆیان لەگەڵ مەترسی بەرەوڕوو دەکەن.گەلێک جاران مرۆڤ لە ژێر کاریگەری ئەو جۆرە ئاڵۆزی یە دەروونیانەدا تووشی ژانە سەر بەتایبەتی سەر و مل و قوڕگ گیران دەبێ وەک ئەوە کە پارووی لە گەروو گیرا بێ. هەروەها ژانە سک و سک چوون و سینگ ئێشان و...... سەرهەڵدەدن.

تووند ڕەو مەبن . بەردەوام باسی شتی باش بکەن و خۆشەویستی بۆ خەڵک بنوێنن و لە کاتی دژواری و ناخۆشی یەکان دا ڕاستی قبوڵ بکەن و هات و هاوار زۆر مەکەن. جیا لە پیشەی سەرەکی خۆتان، هەوڵ بدەن بە شتێکی تریشەوە خۆ خەریک کەن.

زمان لووسی

- هەندێ کەس بە زمان لووسی وەک دەڵێن بە دەمی گەرمیان بە جۆرێ کار دەکەنە سەر کەسانی سادە و نەفام، کە هەر کارێ هەر چەندە گەپ و گەڵتەش بێ ئەنجامی دەدەن.

تێڕوانینی لە ڕادە بە دەر بۆ داهاتووی زۆر دوور

- جێی سەرسامییە هێندێ کەس بە هۆی بیرکردنەوەیان لە داهاتووی زۆر دوور تەواوی کاتەکانی هەنووکەیی ژیانیان دەکەنە

قوربانی داهاتووی زۆر دوور. کە لەوانەیە قەت نەیگەنێ. ئەو کەسانە تا زیاتر تەمەنیان بەرەو سەر دەچێ، ئەم تایبەتمەندی و جۆرە تێڕوانینە زیاتر لەوان دا گەشە دەکات و خۆشیان زۆر بەخاوەن ئەزموون و زانا دەزانن. خۆشبەخت ئەو کەسانەن کە میانەڕەوانە بیر دەکەنەوە و لە کاتە هەنووکەیی یەکانیشیان کەڵک وەردەگرن.

سەعدی دەڵێ:

هۆی سەعدی! دوێنێ تێپەڕی و سبە ی‌نێش نادیارە.

تۆ لە نێوان ئەم دوانە دا ئەمڕۆ لە کیس خۆت مەدە.

هەڵبەت ئێمە ناچارین بیر لە داهاتوومان بکەینەوە و پلانی بۆ دابنێین، چونکە ماوەیەک لە تەمەنمان پێوەندی بە داهاتوو وە هەیە.

حەز کردن بە زیانی خەڵک

- نەزان لە زەرەر و زیانی خەڵک دا بە دوای بەرژەوەندیەکانی خۆیدا دەگەڕێ. چاڵ بۆ خەڵک هەڵکەنی خۆت دەکەویتە ناوی.

تۆمەت و گومان

- تۆمەت خستنە پاڵ خەڵک گوناهی گەورەیە.

ئیمام عەلی فەرموویەتی: هەرگیز لە سەر بنەمای تۆمەت کەس ئازار نادەم و لە سەر بنچینەی گومان تۆڵە لە کەس ناسێنم.

پەستی و چارەڕەشی

- هێندێ کەس وا تێدەگەن ئەگەر بار و دۆخی خۆیان بە ناهەموار بۆ خەڵک باس کەن و بەدبەخت و پەست خۆیان بنوێنن، خۆیان خۆشەویست کردووە، کە چی لە کردەوە دا دەردەکەوێ کە ئەنجامی پێچەوانەی بووە و جوێ لە دابەزاندنی کەسایەتییان ئاکامێکی نەبووە.

دەستێ کە لە بەردەم خەڵک پانت ڕاخستووە پردێکە ئابڕووی خۆت پێدا ڕەت کردووە.

خوڕافە پەرستی

- خوڕافە پەرستی کۆسپی گەورەی بەردەم گەشە و هەڵدانی مرۆڤە. چاوگەی خوڕافەپەرستی لە خودی کەسایەتی مرۆڤ دا نیە.بەڵکو لە بارودۆخی ئاڵۆزو ناهەمواری زانستی، ئابووری و کۆمەڵایەتییەوە سەرهەڵدە دا. نەفامی، نەبوونی پاڵپشتی ئابووری، نەبوونی هێمنایەتی کۆمەڵاتی، دوو دڵی و سەبارەت بە داهاتوو، مرۆڤ بەرەو خوڕافە و پووچی پاڵ دەنێ.

وەها کەسانێ لە جیاتی کەڵک وەرگرتن لە توانا گەورە خوا پێداوەکانی خۆیان چاو لە دەستی هێزی غەیبی و میتا فیزکین. بۆ دەرچوون و ڕزگار بوون لە بیر و باوەڕە هەڵەکان پێویستە هەوڵ بدەین بۆ تێگەیشتن لە هۆکارەکان. بە دەربڕینێکی تر هۆشیار و تێگەیشتوو بێت. هەر بۆیە دەڵێن: هۆشیاریی وزانایی سەرەتای ئازادی و ڕزگاری یە. لە ناو بردنی بیرە خوڕافاتیەکان دەبێتە هۆی ڕزگار بوون لە زیندان٠

وتراوە: کە بەندیخانە شکا، هەموو پاشا و ئەمیرن.

خۆپەرستی و خۆویستی

- هەر مرۆڤێك حەزبەتەندروستی وخۆشگوزەرانی خۆی دەکات کە ئەمە شتێکی سروشتییە و خۆشەویستی و خۆخوازی یە.

لەبەرامبەریش داخۆشەویستی وخۆپەرستی هەیە کەپێچەوانەی ئەوەیە. لەبەرئەوەی کەسی خۆپەسندو خۆپەرست کاتێ خۆی لەگەڵ خەڵك بەراورد دەکات رازی نییەو لەو بوارەدا هەستیاری بێزاری ونامرۆڤانە لەودا سەرهەڵدەدات.

کەسایەتی یە خۆپەرستەکان بەمەبەستی ڕازی کردنی خۆیان بەدوای زۆربەی حەزەکانیان دا دەڕۆن ولەڕادەی پێویست دەردە چن، کە ئەوەش دەبێتەهۆی بارگرژی دەروونیان. ناڕەزامەندی ئەوجۆرە کەسانە دەبێتەهۆی رووگرژی وسستی وبێ زاری یان.

خۆبەستنەوە بە رابردوو

زۆربەی خەڵك حەزدە کەن کەدەست لە تێڕوانین وباوەڕی رابردوویان شل نەکەن ولە گەڵیاندا بژین وخۆیان لەکێشە وبابەتە نوێکان دووردەگرن ودژایەتی یان دەکەن. بۆ نموونە کاتێ ((کریستۆف کولۆمب)) وتی: زەوی وەک تۆپ خڕە و پان نی یە، خەڵک لێی راست بوونەوە و دژایەتی یان کرد.

پاڵپشتی درۆ

- ((دیوید هیوم)) بەگاڵتە بۆ یەکێ لە دۆستەکانی نووسی: هیچ شتێ بە قەت پاڵپشتی و دەستخۆشی خەڵك، درۆ بە هێز ناکا. سەروەرو

سیاسەتمەداری ((ئەسینا))(فوش) بەردەوام لە لایەن خەڵکەوە پەسن و دەستخۆشی لێ دەکرا. بۆیە خۆی بە درۆزنێکی گەورە دەزانی.

تۆبە شکاندن

- زۆربەی خەڵك بە هۆی تاوانەکانیان خەمبار دەبن و پەشیمان دەبنەوە و تۆبە دەکەن. بەڵام هەر کات هەلیان بۆ هەڵکەوت، دیسان تووشی تاوان دەبنەوە.

تەماع و چاوچنۆکی

- بێ تەماعی و چاو نەبڕینە سامانی کەسانیتر، ڕەوشتێکی جوانە. بەڵام هەر دەڵێی هی ئەم دنیایە نی یە. گوایە چاوچنۆکی و حەزی ماددی بەشێکە لە سروشتی مرۆڤ. ئەم تایبەتمەندی یانە دەبنە هۆی گەلێک گرفتاری، بە گرفتی دەروونیشەوە. بەختەوەرن ئەوانەی کە لە هەوڵی کەم کردنەوەی ئەو دیاردە نالەبارە دان. وتراوە: لە هەر جێگایەک تەماع و ماددەپەرستی چادری هەڵدابێ، جێگای عەقڵ نابێتەوە.

بەراوردی هەرە پووچ

- یەکێک لە بەراوردە زۆر پووچ و باوەکان پێکگرتن و بەراوردکردنی شتەکانە لە گەڵ دەروونی خۆت. خۆپاراستن و وردبوونەوە لەم بابەتە گرینگ و پێویستە.

ڕوانگەی بەرتەسک

- ئێمە وا ڕاهاتووین کە لە چوارچێوەی یەک تێڕوانینی بەرتەسک لە شتەکان بڕوانین. کە لە ڕاستی دا ئەم جۆرە ڕوانگەو بیرکردنەوە، بنەمای سەرلێشێواوی یە. بۆ نموونە سەبارە ت بە گرفتێک دەڵێن: ئەم گرفتە تەنیا یەک ڕێگە چارەی هەیە. بەڵام ڕاپرسی و سەرژمێری یەکان نیشانی داوە کە لە قۆناغی کردەوە دا ئەو ڕێگەچارەیە هە ڵە بووە.

زیانی رق و بێزاری

- زیانی رق و بێزاری ئەوەیە کە بەردەوام وەک دێو و درنج بە شوێن مرۆڤەوەیە و تا وێرانی نەکا، دەستبەرداری نابێت. وەک ئەوەیە گوێی کەسێک بگری و وەک سەرکۆنە کردن، بەرەو شوێنێکی خراپ ڕایکێشێ. گومانیشی تێدا نی یە کە بۆخۆشمان لە گەڵ ئەو کەسە دەچینە شوێنەکە.

دێوەزمەی چاوچنۆک

- سەعدی دێوەزمەی چاوچنۆکی کۆت و زنجیر کردووەو بەرزی گیانی و سروشتی بێنیازیی ئەو پیاوە ڕێزدارە، خۆشەویستی و ڕێزی ئەو کەسایەتی یەی لە نێو خەڵک دا جێگیر کردووە. سەعدی کت وپڕ باوکی وەفاتی کردووە و بە منداڵی هەتیو بوو. (دەڵێن لە دوازدە ساڵی دا) سروشتی سەرسوڕهێنەری گۆچانی گەردوونگەڕی خستە مستی.

بەشی حەوتەم: بیروزانیاری

کەڵک وەرگرتن لە وردەکاتەکان لە کورتماوەدا

- کاتە کورت و بچووکەکان ئەگەر وەسەریەک بخرێنەوە، چەندین کاتژمێری بەسوودو پڕبەرهەم پێک دێنن. بۆ نموونە بەردەوام کاتی دیاریکراو و پێویستت لە بەردەست دا نی یە بۆ خوێندنەوەی کتێبێک. بەڵام ئەگەر لە کاتە کورتەکانیش کەڵک وەرگرین بە مەبەستی خوێندنەوەی کتێبەکان، پاش ماوەیەک دەبینین خەریکە کتێبەکە تەواو دەکەین.

زانست

- بەری داری زانست، چاکەکاری و بێ ئازاری یە.

گرنگی رێزگرتن لە زانایان

- حەزرەتی عەلی(ر.خ) دەفەرمێ: (هەر کەس رێز لە بیرمەندێک بگرێ، وەک ئەوەیە رێز لە پەروەردگاری خۆی گرتبێت).

بیر

- ئەی براکەم سەراپای بوونت بیرو زانینە

لەوە بترازێ دەمارو گۆشت و ئێسکی خوێنینە.
بیرت وەک گوڵ بێ بۆخۆت گوڵزاری
ئەگەر دڕکیش بێ لە ناو گڕ دیاری

توێژینەوەی زانستی

- زانست و لێکۆڵینەوە زانستی یەکان، کۆمەڵە زانیاری یەکی وشک و بێ گیان نین، بەڵکوو پێکەوە پێکهاتەیەکیان پێکهێناوە و بەو تایبەتمەندی یانەی خوارەوە: خێرا پێشکەوتن، رەوتی چوون بەرەو کەماڵ و تەواوی و شیاویی پێوەندی گەشەو پەرە سەندنەکەی بەستراوەتەوە بە پەسند کردنی لە لایەن بیرو ڕاو تێڕوانینەکانەوە. مەرجی سەرەکی گەشەو پەرە سەندنی لێکۆڵینەوەکان: ئەوەیە کە بایەخە بنچینەیی یەکان باویان هەبێ و رێزی بەرامبەر لە کۆمەڵگە زانستی یەکان و پەنا نەبردنە بەر چەق بەستوویی و سەپاندن لە ئاڵ وگۆڕی بیرو ڕاو تێڕوانینەکان دا، لە ئارادابێت. پێویستە توێژەر بە چاوی رێزەوە، سەیری لێکۆڵەرەوەکانی تر و بیروڕایان بکات، لە باس و کەڵە وەکێشی زانستی دا، تەنیا گرنگی بە راستی بدات و خۆی لە سەپاندن و زۆرەملێ بە دوور بگرێ.

بیرکردنەوە و وردبینی

- وردبینی و بیرکردنەوە دوو هێزی تەواوکەری یەکترن. جوان بیرکردنەوە دەبێتە هۆی وردبینی و بە پێچەوانەشەوە. لە لایەکی تریشەوە

تێفکرینی قووڵ ژیری بە هێز دەکات. ئەوەی کە دەبێتە هۆی باڵادەستی و بەرزی مرۆڤ، باش تێڕامان و وردبوونەوە یە لە سەر باس و بابەتەکان. هێندێک لە نووسەران پێیان وایە پێوەندی ڕاستەوخۆ لە نێوان هەست و لێبوردن دا هەیە.((چیخۆف))کە وازی لە کاری پزیشکی هێناو بوو بە نووسەر، لێیان پرسی: ئایا لە کاری پزیشکی یەکەی کە لەپێش نووسەری دا دەیکرد، رازی یە؟ لە وڵام دا وتی: بەڵێ چونکە لەو کارە فێری سەرنجدان و وردبوونەوەو جوان بیرکردنەوە بووم.

چوار بنچینە

- بە مەبەستی فێربوون و بەکارهێنانی دروستی هەر جۆرە کارو هونەرێک، پێویستە بە دوو قۆناغ دا تێپەڕین. قۆناغی یەکەم بریتی یە لە فێربوونی تیئۆری و قۆناغی دووهەمیش بە کارهێنانی بە کردەوەو دروستی تیئۆری یەکانی قۆناغی یەکەم، کە هەندێ کەس ئەو بەکارهێنانە دروستە بە هونەر ناوزەد دەکەن. ئەو قۆناغە بە تێپەڕبوونی کات و لە ژێر چاودێری مامۆستایان دا دەستەبەر دەبێ. ئەگەر ئامانجی مرۆڤ روون و دیاریکراو بێت، ئاکامی فێربوونی زانستی و کرداری هەر هونەرو زانیاری یەک باشتر دەبێت. بۆ گەیشتن بەو ئامانجە بایەخدارە و مامۆستایەتی لە بواری خوازیاری خۆی دا، گرنگیدان بە و چوار بنچینە پێویستە کە بریتین لە: لە سەر هەست بوون، ڕێک و پێکی، حەز و هۆگری، پشوو درێژی.

- کەسانێکی ئەوتۆهەن کەلێهاتوویی باشیان هەیە. بەڵام بەداخەوەبەهۆی ڕەچاونەکردن و سەرنج نەدانی ئەوچواربنچینەی سەرەوە سەرکەوتوویی بەرچاویان نییە.

نێوبانگ و شانازییەکان

بیرمەندەڕاستەقینەوئازادەکان ،یاری بە نێوبانگ وشانازییەکان دەکەن وگرنگی یان پێ نادەن و هیچ کاتێک لە بەر شانازی و خۆخۆشەویست کردن، لە دەربڕینی بیروڕا زانستی ودرووستەکان، خۆنابوێرن ودوورلەژاوەژاو و خۆ نواندن و دووڕوویی درێژەبەژیانیسەربەرزانەیان دەدەن.

ڕادەی ڕازی بوون بە بەڵگەزانستی وژێربێژی یەکان

بەداخەوە زۆربەی خەڵك بە سەختی دەکەونە ژێرکاریگەری ڕازی بوون بە بەڵگە ژیربێژی و ژیری یەکان. چونکە ئەوانە بە توندی کەوتوونە ژێرکاریگەری باڵا دەستی حەزو ویستی دەروونی و ئارەزووەکانیانەوە، کە ئەوەش ڕەنگە بەهۆی جۆری پەروەردە، یان پێوە ندی بە حاڵەت و تایبەتمەندی یە خودی یەکانی ئەوانەوە هەبێ یان پەیوەندی بە هەردوو هۆکار واتە: خودی و دەرەکی یەوە هەبێ٠ ئەو داب و نەریتانەی لە ناو کۆمەڵگەیە ك دا باویان هەیە، وەک خوا پەرستی یەک فێری منداڵەکانی دەکەن کە دیارە ئەوەش لە قۆناغی بەر لە هەرزەکاری دایە و بە تەواوی

نەگەیشتۆتە ئاستی بیر کردنەوە و ژیری یەوە. نەهێشتنی ئەو ئاکار و تایبەتمەندیانەی لە قۆناغی منداڵی دا دەستە بەر دەکرێن، کارێکی ئاسان نییە و هەر لە بەر ئەوەیە کە مامۆستایانی پەروەردە گرینگی دەدەن بە بنەما پەروەردەیی یە دروستەکان. بە تایبەتی لە قۆناغی منداڵی دا. لەو کۆمەڵگایانە دا کە خەڵک فێر نەکراون باش بیر کردنەوەو شارەزاییان سەبارەت بە زانست هەبێ و بابەت و کێشەکان بە بیر کردنەوەیەکی دروست و بە جێ تاو توێ بکەن، ئەو بیرە بەزەینی مرۆڤ دادێت کە لەوانەیە ئەو خەڵکە هەر لە خودی خۆیان دا ئامادەی قبوڵ کردن و ڕازی بوونیان بە بەڵگە زانستی و ژیربێژی یەکان نییە، کە ئەوەش تێڕوانینێکی هەڵەیە.

ڕادەی زانست و لە کارزانی

- هێندێک کەس هەر کە کەمێک زانست و زانیاری و لە کارزانی یان لە خۆیان دا بەدی کرد، وا تێدەگەن گەیشتوونە دوا قۆناغی زانست و زانیاری لە کاتێک دا کە هەر لێویان لە سەر چاوەی زانست و شارەزایی تەڕ کردووە. زانا و چا زانە ڕاستەقینەکان هەمیشە دان بە کەم و کوڕی زانیاری یەکان دا دێنن. هەر وەک ((نیوتن))دەڵێ: لە قەراغ دەریای مەعریفە من هەر سەر گەرمی دوڕ و گەوهەرەکانم . خۆبەزلزانین لە هەموو بوارێک دا گەورەترین کۆسپی گەشە و پێشکەوتنە.

باڵاخانەی لە رزۆک

- وردە بەردەکان لەرزۆکن و ئەو باڵاخانەی لە سەر بنەمای دیواری وردە بەرد بنیات بنرێ، لەرزۆکە و بە لافاوێکی لاواز تێک دەڕووخێ. ئەو بیر و ئیدئۆلۆژی یانەی، پشت بە بەڵگەی لاواز و نا زانستی و دوور لە ژیری دەبەستن، لەرزۆک و دانەمەزراون.

وتووێژ لەگەڵ داهێنەرێک

کاتێک وتووێژیان لەگەڵ درووستکەری زنجیر دە کرد ، ئەم داهێنەرە کەمدوێ بوو خۆی لە ڕوون کردنەوە دەپاراست. سەرەنجام گوتی: ڕێگام بدەن زارم هەروا بەستراو بێ. چونکە بۆ زنجیرێکی چاک چ ڕۆڵێک لە داخراوی باشترە؟

داهێنەری مەکینەی دروومان

- لە کاتێکدا کە هیچ کەس پشتیوانی لێنەدەکرد، بە دڵێکی پڕ لە خەم وتی: ئەگەر چەند کەوچکە سووپێک بۆ تێرکردنی زگی برسی مناڵەکانم و گۆڕێکی بچووکم بۆ بیرکردنەوەکانی کاتی تەنیایی هەبوایە، چ گازەندەم لە ژیان نەدەبوو. بەڵام هەژاری و دەست کورتی ئەو داهێنەرە چارە ڕەشە بە جۆرێک بوو، کە تەنانەت بەم ئارەزووە ساکارەشی نەگەیشت و سەرەنجام بە ناکامی سەری نایەوە. هاوسەرەکەی ناچار بوو لە کارخانەیەکی بچووک دا بە مووچەیەکی کەم کار بکات، بۆ ئەوەی زگی مناڵە هەتیوەکانی پێ تێر بکات.

پێوەندی نێوان نووسەر و خوێنەر

- پێوەندی نێوان نووسەر و خوێنەر پێوەندی یەکە لە چوار چێوەی قسە و وتەدا، نەک پێوەندی یەکی بە کردەوە و هەڵس و کەوت. نووسەری ئەو تۆ هەن کە بابەتگەلی باش و مەعنەوی و مرۆڤانەیان نووسیوە، بەڵام بۆ خۆیان کاریان پێ نەکردوون ولە قۆناغی کردەوە دا پیادەیان نەکردوون. ئەوە خاڵێکە کە دەبێ خوێنەران لە بەرهەمەکانیان شارەزا بن. پێویستە ئەم بابەتە سەبارەت بە وتار بێژ و بێژەرانیش لە بەر چاو بگرن.

گرنگی و پێویستی گۆڕانکاری شێوازەکانی هونەر

- گۆڕانکاری لە شێوازەکانی هونەر دا پێویستیەکی مێژووی یە. سەبکێک کە بۆ قۆناغێک دیاریکراوە، لە قۆناغەکانی تر دا کاریگەری لە سەر هەستیاری نی یە. لە هونەر دا شاسواری نەمر هەن. بەڵام هیچ سەبک و شێوازێک نەمر نی یە. هەموو شەوێک فکرێکی نوێم هەیە و بیر و ڕایەکی تر.

مامەڵە لەگەڵ کێشەیەک

- دکتۆر((ڕێمۆندچارلیس))دەڵێ: هەڵس و کەوت و ڕوو بەڕوو بوونەوە لەگەڵ بابەت و کێشەیەک، بەواتای ئەوە نی یە کە دەبێ کارێک هەر بکرێ، بەڵکو پێویستە لەو بابەتە شتێک فێربین و بیری لێ بکەینەوە.

کتێب

- کتێب لایەنی نوێ بە ژیان دەبەخشێ و بێ ئەوەی لە جێی خۆمان جوڵابین، جێگە دوورەکانمان نیشان دەدا٠ پێویستە مرۆڤ لە بازنەی بەر تەسکی ژینگەی تایبەتی خۆی بێتە دەر و لە جیهانی تریشدا بسووڕێتەوە، کە کتێب دەتوانێ بۆ ئەم مەبەستە یارمەتیدەر بێت. ئەو کەسەی کتێبی دڵخوازی خۆی دەخوێنێتەوە هەست بە سستی و سەختی و تێپەڕینی کات ناکا. ئەو کەسەی خەریکی کتێب خوێندنەوەیە، بۆتە هاو نشینی بیرمەندان و کەڵک لە ئەزموون و تێڕوانیەکانیان وردەگرێ.

هۆشیار کردنەوەی هونەرمەندان

- هێندێک لە هونەرمەندەکان((نوسەر، وێنەکێش، پسپۆڕی مۆسیقی، ئەکتەر))کە شتێک دەخوڵقێنن، بە داخەوە تووشی نەخۆشی لە خۆڕازی بوون دەبن کە نەخۆشیەکی دزێوە.

چەق بەستوویی لە ڕابردوودا

- ئەوەی جێی سەرسوڕمان و تێڕامانە لە زانستی پزیشکی کۆندا، ئەوەیە کە بۆچی لە ماوەی چەند هەزار ساڵدا ئاوا وەستاو وبێ جووڵە بووە و نەیتوانیوە خۆی لە کۆت و بەندی جادوو و خەیاڵ قوتار بکا؟ هێندێک نەتەوە زۆر خۆ پارێز و کۆنە پارێزن و قەت بەبیری نوێ ڕازی نابن و واز لە تێڕوانین و سوننەت و ئاکارە کۆنەکانیان ناهێنن.

زانست و تێگەیشتنی ئەمانە وەک ئەو کۆگا و مەخزەنانەیە کە لە ماڵە کۆنەکان دا هەیە و لەو کۆگایانەدا لە نەوە دێرینەکانەوە تا ئەمڕۆ کەل و پەلی کۆنە و کرمێ وجل و بەرگی کۆن و پەرتووکی برشاوی و تێکەڵ و پێکەڵ، هەڵگیراون و فڕیدان یان فرۆشتنیان بە سەرپێچی کلتوری خۆیان دەزانن. ئەگەر پێداچوونەوە و نوێگەری لە بیر و ڕا و تێفکرینەکانی مرۆڤدا نەبێت، گەشە و پێگەیشتن چۆن دەستە بەر دەبێ؟

هزر و کردەوە

- سروشتییە کردەوە بە دوای هزردا دێ . ئەوانەی کە بەدینیهێنەری هزرێکن کاریگەری زۆریان لە جیهاندا هەیە. تەنانەت مارکسیستەکان کە ڕەسەنایەتیەکی زۆرتر بۆ کۆمەڵگە سەربارەت بە تاک و بیری تاک ڕەچاو دەکەن، لە بیریان چۆتەوە کە مارکس بۆخۆی بە تێفکرین و بیر کردنەوە توانی بیرۆکە و ڕێچکەیەک وەدی بێنێ و ئەو فکر و ڕێچکانەش لە کردەوەدا بوون بە هۆی ئاڵ و گۆڕی گەورە لە ڕووی مێژوویی و کۆمەڵایەتی و لە نێو بەشێکی بەرینی بەرەی بەشەردا و سەرەنجام وەک زۆر لە هزر و دیاردەکانی تر لە ڕەوتی گۆڕانی فکری مرۆڤدا سەرەنگرێ بوو.

نووسەری باش

- نووسەری باش ئەو کەسەیە کە هەتا بۆی دەکرێ زۆر ترین لایەنەکانی بابەتێک بۆ خوێنەر ڕوونکاتەوە و بوار بە خوێنەر بدا

بۆخۆی دادوەری بکات. نەك بیر و تێڕوانینی خۆی بۆ وێنابکا و بەسەریدا بسەپێنێ.

قوتابیانی زانکۆ و چۆنیەتی خوێندنەوە

- کات و شوێن هەرچەندە لە خوێندنەوەدا ڕۆڵی خۆیان هەیە، بەڵام گونجاویی ئەم دوانە بەتەنیا بەس نی یە بەڵکو پێویستە قوتابی لە لایەنی ڕووحی و دەرونیشەوە ئامادەیی خوێندنەوەی تێدابێ. ئەگەر قوتابییەک مەبەست و هۆیەکی نەبێت لە خوێندنەوەدا، ناکرێ خوێندنەوەی هەبێت یان ئەگەر ئامانج و مەبەستەکانی شتگەلی گرینگ نەبن، ناتوانێ بخوێنێتەوە، سوودمەند بێت و چێژ لە خوێندنەوە وەربگرێ. کەوابوو ئامانج و مەبەست هۆکارێکی دەروونییە کە بەردەوام لە سوودمەندبوون لە هەموو کارەکانی قوتابی ولە خوێندنەوەشدا ڕۆڵی بنەڕەتی دەبێ.

پرسیار کردن

- سەعدی لە گوڵستاندا دەڵێ: پرسیاریان لە زانای گەورە محمد غەزالی کرد کە چۆن گەیشتویتە ئەو ئاستە بەرزە لە زانستدا؟ فەرمووی: بە هۆی ئەوە کە هەر شتێکم نەزانیبێ، شەرمم نەکردوە سەبارەت بەو شتە پرسیار بکەم..

بەشی هەشتەم: دادگەری ستەم

تەتەڵەی داگەری

- سەرنج بدە و تێرامێنە و جڵەوی ویستت مەسپێرە دەستی هەوەست. چونکە تۆ ئافرێنراوێکی لاوازی و ئافرێنەرێکی بەهێزتر لە تۆ هەیە کە بوونی تۆش بەدەست ئەوە.

- وردبین و حەواوە بەو لەگەڵ ژێر دەستەکانت کە سپاردەی پەروەردگارن هێمن بە و لەگەڵیان بە بەزەیی بە، بۆ ئەوەی قاپی سۆز و بەزەییت لێبکرێتەوە.

- کاتێک بڕیارێک دەدەی و دەسەڵاتداری دەکەی، سنوورەکانی شەرع و ویژدان مەبەزێنە.

ستەمکاری پاشا و دەسەڵات دارەکان

- لە درێژایی مێژوودا دەبینین کە فەرمانڕەوا و پاشاکان هەوڵ و ویستیان ئەوە بووە کە بە زەبر و زەنگ و گوشار خەڵک بگۆڕن و لەگەڵ خواست و بیر و بەرژەوەندی یەکانی خۆیان ڕایان بێنن و لە پێناو گەیشتن بەو مەبەستەدا، هەنگاو و هەڵوێستی نا مرۆڤانەیان هەبووە. ئەو دەسەڵاتدارانە توانای هەڵسوکەوت وگوێگرتن لە بیر و ڕاو باوەڕی بەرامبەرەکانیان نی یە و لەم بوارەدا دەستیان داوەتە هەڵوێست و تاوانی

زۆر دڕندانە و دژە مرۆڤانە. ئەو جۆرە تێگەشتن و کردەوە دڕندانەش ڕێگە لە ئازادی و گەشەی مرۆڤەکان دەگرێ و بە داخەوە لاپەڕی ڕەش لە مێژوی مرۆڤدا پڕدەکەنەوە وەک (سووتاندنی مرۆڤەکان، زیندانە تاریک و تاقەت پرووکێنەکان، دەست و پێ بڕین، لە داردان، فیشەک باران و کوشتاری بە کۆمەڵی خەڵک، بە ژن و منداڵی بێ تاوانیشەوە و...). بیر کردنەوە و وێنا کردنی ئەو کردەوە دڕندانە، بۆ مرۆڤە ئازاد و تێگەشتووەکان، دەست نادا. ڕەفتاری دڕندانەی فاشیستە نازی و کومونیستەکان، نموونەی بەرچاوی ئەو دڕندە خوویین.

وتەی سیمۆن لەبس لە ...

- ((سیمۆن لەبس))لە کتێبی((جلە تازەکانی سەرۆک مائۆ))دا دەنووسێ: کاتێک فەرمانڕەوا چەوسێنەرەکان لە کۆتایی تەمەن نزیک دەبنەوە، بەد گومانی و دڵڕەقییان زیاد دەکا و دەست دەکەن بە دەرکردن و وەلانانی کەسایەتییە لێهاتوو و وەزیرە لە کارزانەکان و بە پێچەوانەشەوە ڕۆژ بە ڕۆژ زۆرتر لە ژن و خزمەتکارەکانی دیوانی سەرۆکایەتی نزیک دەبنەوە و پشتیان پێدەبەستن.

لێکچوونی نێوان ئیمپراتۆرییەکان

- لە ڕاستی دا تێکڕای ئیمپراتۆری یەکان وەک یەک دەچن. ئەوان بە سوود وەرگرتن لەکەسانی تر قەڵەو دەبن. دیارە ئەو دەسەڵاتانە

ی که له سەربنەمای چەوساندنەوە وبەکۆیلە کردنی چین وتوێژەکانی خەڵک، دامەزراون، هەردەبێ ڕۆژێک سەرەنگرێ ببن .هێندیک جار ئیمپراتورو فەرمانڕەواکان بۆگەیشتن بەئامانجە شەیتانی یەکانی خۆیان بەناڕوا لە باوەڕی پاک وبڕوای بێ خەوشی خەڵک کەڵک وەردەگرن و بە ڕواڵە ت خۆیا ن وەک خاوەن بیروباوەڕی پاک نیشان دەدەن..

بەرژەوەند پەرستەکان

- بە پێی پێوانە ی بەرژەوەندی،سەرمایەدار وبەرژەوەند پەرستەکان،تاوەدەنە کاری نەشیاو. بۆنمونە دەڵێن ئەگەر پەنجا لە سەدی سوود دەستەبەر ببێ، خاوەن سەرمایە ئامادەیە خۆی بکاتە قوربانی و یاسا مرۆڤایەتی یەکان دەخاتە ژێر پێ و ئەگەر ڕادەی سوود سێسەد لە سەد بێت، سوود پەرست لە هیچ چەشنە تاوانێک سڵ ناکاتەوە.

سێ هۆکاری ماڵوێرانکەر

- سێ شت ئەگەرگەشە بکەن و پەرە بسێنن، تێکدەر و ماڵوێرانکەرن: ئاگر، لافاو و کۆمەڵانی هەراوی خەڵک بە گشتی.

وەک بەهرەیەک کەڵک لەنەخۆشیەکانتان وەرگرن

- بەڕاستی مرۆڤ دەتوانێ لەکاتی نەخۆشی دا بەتایبەت لەقۆناغی چاکبوونەوەیدا، بیرلەبابەت وکێشەی جۆراوجۆربکاتەوەولەبواری کاری

تایبەتی خۆیدا پێشکەوتنی بەرچاوی هەبێ. بۆیە لە جیاتی ئەوەکە لە کاتی نەخۆشیدا دەرونی خۆمان و دەوروبەرمان ناڕەحەت بکەین، باشتر وایە خۆشحاڵ بین کە بەو دەرفەتەی لەکاتی نەخۆشیدا دەستمان کە وتووە، خەریکی بیروفکری بنیات نەر و چارەنووس سازبین و دوای نەخۆشی پێشکەوتووتربین.

بەشی نۆهەم: پاکوخاوێنی

پارێزگاری و چاودێریکردنی باری دەروونی

- زۆربەی خەڵک ئەوە نازانن کە مێشکی مرۆڤ دەزگایەکی ناسک و ئاڵۆزە و پێویستە ئەوپەڕی چاودێری و پارێزگاری لێ بکرێ. حەسانەوە، دڵخۆشی وخۆ لە کێشە وەرنەدان، زۆر گرنگە. بەدبینی، ڕق وقین و چاوچنۆکی و تەماع و دوژمنایەتی کردنی خەڵک، هۆکاری سەرەکین بۆنەخۆشی. خۆشبەختن ئەوانەی بەئاسوودەیی دەژین و بەبێ هۆ تووڕە نابن وئارامگرو لە سەرخۆن و لە خۆیان دەرناچن. خۆشبەختن ئەو دایکانەی بەبێ بەڵگە لە سەرشتی بچووک، رەخنە لە منداڵەکانیان ناگرن..

ئایا دەبێ لە ڕۆژەکانی پشووش داهەرخۆمان ماندوو ونارەحەت بکەین؟ بۆ بە بێ هۆخەمی هەڵەو چەوتی یەکانی ڕابردوو بخۆین یان خەمی داهاتوو بخەینە سەرملمان؟ بێتوانایی لەبڕیاردان دا و بێ ئیرادەیی ودوو دڵی، دەبنە هۆی بارگرژی و نائارامی . خوایە ئارامی و پشوو درێژیم پێ ببەخشە بۆئەوەی ڕازی بم بەو شتانەی کە بۆم ناگۆڕدرێن و بەوئازایە تی یە خەڵاتم بکە کە ئەوەی دەتوانم بیگۆڕم، بۆم بگۆڕدرێت و بەو لە کارزانی یە بەهرەمەندم بکە کە بتوانم لە جیاوازی یەکان تێبگەم.

چێژ لە ژیان وەرگرن

- لە قۆناغی ئێستا دا چەندە بۆت دەلوێ، چێژ لە ژیان وەرگرە. نابێ بڵێی کاتی زۆرمان لە بەر دەست دایە و پشت بە داهاتوو ببەستین. بەڵکو بە پێچەوانەوە دەبێ بڵێین درەنگ بووە.

پزیشکە پێویستەکانی کۆمەڵگا

- کۆمەڵگە پێویستی بە پزشکی ئەوتۆ هەیە کە وێڕای چارەسەر کردنی نەخۆشی یە جەستەیی یەکانی ، هەوڵی چارەسەری ڕوح و دەروونی خەڵکیش بدەن. ئەو جۆرە پزیشکانە پێویستە، ئازایەتی، دلێری، نەترسان لە مردن، ئارام گرتن، توانا و پشوو درێژی و ڕاستگۆیی لە خەڵک دا وەدی بێنن .دەبێ ئە و پزیشکانە خەڵک تێبگەیەنن لەوە کە کارکردن و میانە ڕەویی لە هەموو کار وبارێکدا، دوو هۆکاری گرنگن بۆ تەندروستی گیان و جەستە. دەبێ خەڵک ئەوە بزانن کە کارە دەستی یەکان و وەرزش و ڕاهێنانە جەستەیی یەکان، بۆ تەندروستی و خۆپاراستن لە نەخۆشی یەکان، بەتایبەتی نارەحەتی یە دەروونی و ڕوحی یەکان، زۆر گرینگ و پێویستە. دەبێ خەڵک بزانن و خۆڕا بێنن کە تا بۆیان دەکرێ تووڕە نەبن و لەگەڵ خەڵکی تووڕە باس و کەڵەوەکێشی نەکەن، ئەو باسانە زۆرتر سەر دەکێشن بۆ ژاوە ژاو وهەڵڵا و هەنگامە. پێویستە خەڵک بزانن کە منالان زوو تووڕە دەبن و دڵیان ناسکە و خێرا دڵیان دەشکێ. بۆیە دەبێ بەو پەڕی

هۆشیاری و خۆشەویستی و ڕێزە وە ڕەفتاریان لەگەڵ بکەین و دەبێ بە گوێرەی فکری خۆیان و چاوەڕوانییەکانیان چاومان تێوە بن.

میگرن (شەقیقە)

- جۆرە ژانە سەرێکە کە دووبارە دەبێتەوە و نێوە نێوەیە و لایەکی سەر دەگرێتەوە. بەهۆی فراوان کردنی خوێن بەرەکانی مێشک، میگرن پەیدا بووە. هەر بۆیە دەکرێ ئەوە بەڕاست بزانین کە فراوان بوونی دەمارە خوێن بەرەکانی مێشک لە لایەکی مێشک دا، دەبێتە هۆی ئێش و ژانی ئەو لا سەرە. هەوڵیان داوە کە هۆکاری ئەو فراوان بوونە کە جار و بارە پەیدا دەبێ و دەبێتە هۆی ژانە سەر، بدۆزنەوە. لە بەر ئەوە کە ئەم جۆرە سەر ئێشە لە ئەندامانی خێزانێک دا بەدی دەکرێ، دەکرێ بڵێین بۆ ماوەیی هۆکارێکی گرینگی نەخۆشییە کەیە و ئەوەش قبوڵ بکەین کە حاڵەتێکی تایبەت و کەم و کوڕی یەک لە خوێن بەری لایەکی مێشکی ئەو کەسانە دا هە یە. ئەو خەوش و کەم و کوڕیانەش لە خوێن بەرەکان دا زەمینەیەک پێک دێنن و هۆکاری تری سەرهەڵدان، دەست پێ کردن و گەڕانەوەی میگرنین بۆ جاری دیکەش.

ئەو هۆکارانەش بریتین لە:ماندوویی، چاوپێکەوتن و سەردانەکان، بە ئاکام نەگە یشتنەکان، کاری لە ڕادە بەدەر، وت وێژی هەڕەشە ئامێز، هەڵچوون، ئاڵ و گۆڕ و هەڵچوونە هۆرمۆنی یەکان، هەندێک جۆرە خواردن و زۆر هۆکاری نەناسراوی دیکەش.

لە ڕوانگەی دەروونناسی یەوە کەسانێک تووشی نەخۆشی میگرن (شەقیقە) دەبن کە خۆ بە زلزان و مەقام پەرستن و پێیان خۆشە بە پێی بەرنامە ژیان تێپەڕ کەن. سەبارەت بە خۆیان و خەڵکی تر ڕەخنەگر و عەیب دۆزن و پێویستیان بەوەیە خۆیان بەسەر دەست و پێی خەڵک دادەن و لە بەرامبەر بە ئاکام نەگەیشتنەکاندا توشی توڕەیی و تۆران دەبن. دیارە ئەوەش هەمیشەیی نیە. کاریگەری و دەست ڕۆیشتوویی پزیشک

- کافریش دەزانێ کە دەست لەسەر دەست دانان و چاوەڕوانی موعجیزە و ڕێگە لە یارمەتی گرتن، تاوانە. بەڵام ئەو کاتەی خەڵک ڕەفتار بەو وتارەیان ناکەن و قسە و بیر و ڕاو ڕێنوێنی یەکانی دکتۆر لە گوێ ناگرن، دکتۆر بە نائومێدیەوە تێدەگا کە زۆر کەم شارەزایی سەبارەت بە خەڵک هەبووە و قسەی چەندە بڕ دەکا لە نێوان خەڵك دا.