

لە زنجیرە بلاوکر اوھکانی چاپخانەى گۆل

ژمارە (1)

گۆل

منتدی اقرأ الشقانی  
www.iqra.ahlamontadl.com  
سەرکەوتنى قوتابى

لە بنکەوہ بو لوتکە

۳۳ رینمایى و نامۆزگارییە

باشترین رینیشاندەرە بو زيرەك بوون و سەرکەوتنى قوتابیان  
لە ھەر ناست و قوناغ و پۆل و وانەيەك دابن

نووسینی : سالار ھەولئیری

پیداچوونەوہى :

رئیسوار محمد ئەمین ( پەپژر وراھئەتەر لە بواری گەشە پێدانى مرۆیى )

دلاوەر شى محمد ( مامۆستا لە دوئاوھەتلى سئیران )

سندس علی عباس ( قوتابى یەكەمى سەرئاستى ھەولئیر )



# سهرکه وټنی قوتابیی

## له بنګه وه بو لوتکه

۳۳ پښمایی و ټاموژګارییه باشتړین پښیشاندیره بو زیره ک بوون و سهرکه وټنی  
قوتابیان له ههر ناست و قوناع و پول و وانه یه ک دابن

نووسینی : سالار هه ولیری

پښاچوونه وه و پښه کی :

﴿ پښوار موحه ممد ټه مین ﴾ ﴿ سوندس علی عه باس ﴾

﴿ دلاوهر شیخ محمد ﴾

چاپی یه که م

هه ولیر - ۲۰۰۸

له زنجیره بلاوکراوهکانی چاپخانهی گول

ناوی په‌رتووک : سەرکهوتنی قوتابی

نووسیانی : سالار ههولتری (r-d)

پیداچوونهوه و پیشه‌کی: (رئبوار محمد‌آمین) و (سندس علی

عباس) و (دلاوهر شیخ محمد)

پیتچنیین : تایپی (سهره‌راز)

دیــــزاین : نورالدین عبدالله

دارشتنی به‌رگ : چاپخانهی گول

نۆره‌ی چاپ : چاپی یه‌که‌م ۲۰۰۷

چاپ : چاپخانهی گول

نــــرخ : (۱۵۰۰) دینار

پیناسی کتێب



له به‌ر یۆمه‌ره‌رایه‌تی گشتی کتێبخانه‌کان ژماره‌ی سپاردنی (۱۳۳۸) سالی (۲۰۰۷) دراوته‌نی

## بىشەكى و باوسەرنجى كاك : رېبوار محمدامىن

ئەگەر سەرنجىك بەدەن بەزىيانى ئەو كەسانەى كە سەركەوتوو بوون لە ژياندا لەھەر بواریك بىت، دەبىنن كەوا ئەمانە لەرئىگای سەركەوتنەو زۆر كەوتوون و ھەلساوتنەو و توانىويانە زال بن بەسەركۆسپەگانى سەر رېگايان، گىرنگ و پېويست ئەومىيە لەھەر كەوتنىك و زمرمەندبوونىك لە ژيانماندا پەند و مەربگرىن و چا و بەخشىنن بەو ھەلانەى كەبوونەتە ھۆكارى كەوتنمان و ھەولئەدەمىن دووبارەى نەكەينەو. لەم نووسراوھشدا كاك سالار توانىويەتى زۆر سەركەوتووانە پەند لەژيانى خۆى و مەربگرى و ئەو پەند و مەركرتنەشى كەردوو بە پەرتووگىكى بەپىز و بە ھىز، ھەروھە بەومى كە كەردووئەتى بە (۲۲) خال و بنەما بۆ ئەوھى ھاورى و دۆست و ھاپۇل و خوئىندكارمەكانىشى لىى سوودمەندبن. پېويستە نامازە بەوھش بەكەين كەوا ئەمىرۆ خوئىندن و ھىرېوون ھونەرى تايبەتى خۆى ھەيە و چەندىن زانست باس لەو ھونەرە دەكەن، تا بەشىومىيەكى خىرا و ناسان و كارىگەر بتوانىن ھىرېين، بۆ نمونە:

(Photo Reading)&(Speed Reading)

(Visual Quantum Learning) &(Accelerating Learning)

و ھتە..... بۆيە چەند لەزانست و ھونەرى خوئىندن بزانىن ئەوھندە خوئىندنەكەمان كارىگەرتر و بەرھەمدارتر و نايابتر دەبىت، سوپاس و دەستخۆشى بۆ كاك(سالار ھەولئىرى)بۆ ئەم كار و ھەولئەنەى، ھىواى سەركەوتن بۆ ئەو و سەرجەم قوتايى و خوئىندكاران دەخووزم .

رېبوار محمدامىن

پسپۇر و راھىنەر لە بواری گەشە پىدانى مروئى -- ۲۰۰۷/۱۰/۱۰ ھەولئىرى

## پێشگهکی و یا و سهزنجی کاک: دلاوه شێ محمدا

بێگومان دواى خۆپێندنهوهى ئەم بهرهممه پڕ له پێنمايى و نامۆزگارييه به پێيوستى زانى، كه چهند وشه يهك بكهم به ملوانكه و بخه مه ملي په كه په كه پرسته پڕ مانا و جهوههرييه كاني، به شيوه يه كى گشتى له ههر شوپين و قوزبنى كى ئەم گيتييه دا كه لپين و بوشايى زور هه ن و پيوستيان به پرکردنه وه ههيه، جا ههر كه سيك به پيى تواناي هزرى و جهسته يى خوى ههولئى پرکردنه و ميان بدات نه وه باشترين كه سه .....

ئەم بهرهممه سه ره پرای دابینکردنى كه ش و ههواپه كى گونجاو و له بار و خۆپاراستن له پرخه نى رووخینه ر و سارپێزکردنى برینه كان و گرنگى دانت به كات و دانانى خسته بۆ وانه كانت ههرومه تا م و چيژيكي تايبه تي رۆحيشت پێده به خشى. خاومنى ئەم بهرهممه جوانه توانيوه تي ئەم نيشانه يه بپيكي وا له خوينه ر و قوتابى بكات كه جگه له هاندمرى دمركى، هاندمرى ناوه كى خودى خۆييت له لا دروست بكات، ههر چهند ئەم بهرهممه دياريه كى به نرخه بۆ تووى قوتابى ههر بۆيه ش نووسه ر نامازه ي به و خاله نه كردوه به لام من به پيوستى دزمانم بۆ مامۆستا يانى بهرپرز و لايه نى بهرپرس و په يومنديدار له ومزاره تي په رومرده كه ئەم پێنماييه سه ره كى و بنه رمتيانه ر هچاو بكرئ، كه ئەمه ش ههر ده گه رپته وه بۆ سوودمه ند بوونى خويندكار:

- (أ) نابیی مامۆستا ھێچ جوۆرە جیاوازییەك بکات لە نیوان قوتابییهکانی وەك لەرووی ئایین و بیر و ڕا و ئایدلۆژیای سیاسی و خزم و ناسیاوی.
- (ب) نابیی مامۆستا توندوتیژ و دەمارگیر بیټ و بەسووک سەیری قوتابی بکا و ڕیزی نەگری.
- (ج) پێویستە مامۆستا قوتابی فیتری متمانە بەخۆ بوون و ڕاهینان لەسەر خۆیندنی بکات نەك ترساندن و ڕووخاندنی ئەو ورە و توانایەکی ھەیت.
- (د) لەرووی دەرروونی و چۆنیەتی ھەئس و کەوت دەبی مامۆستا خۆی شارەزای قوئاغەکانی ژبانی قوتابی بکات، بەتایبەتی قوئاغی ھەرزەکاری.
- (ه) پێویستە جیاوازی لە نیوان وانەکان نەگری و ھەموو وانەکان بخویندری و ئەنجام بدری بەتایبەتی وانەی وەرزش و ھونەر و ھتد...کە لە زۆر قوتابخانە دا ھەرامۆش کراون.
- ھیوام وایە قوتابی و مامۆستایان خوینەرەن سوودمەند بن لەم پەرتووکی نایابەکی کاک سالار کە جێگەی دەستخۆشییە.

دلاوەر شی محمد

مامۆستا لە قوتابخانەی دواناوەندی سیبیران

٢٠٠٧/٨/٨ کۆمەلگای سیبیران

## پێشهکی و پا و سەرنجی خوشکە : سندس علی عباس

ئیمەمی مرۆف و ئادەمی پێویستە ئەو بەزانییەکان کە تا دەمەڕین هەر قوتابین، چەندی بەزانییەکان هەر گەمە، چەندە بەزانییەکان و زانست و زانیاریمان هەبێ لە هەموو بواری ئەوێندەش بەختەومر و شارمزا دوور لە ناخۆشی و نەخۆشیەکانی ژیان دەبین، پاش ئەوەی ئەم پەرتووگەم خۆیندەوه و پێداچوو مەوه بە بەپێویستەم زانی بەم شیۆمەیه پا و سەرنج و پێشهکی بۆ بنووسم. کە ئەم پەرتووگە بە دەستت سوودیکی زۆر و پائەنەریکی مەزنە بۆت گەر بیخوینیتەوه و پەپرە و گوێپرایەتی رێنمایەکانی بیت، بنەما و بناغەیه بۆ زانییەتی چۆنیەتی خۆیندەوه و خۆیندەنیکی بەرھەمداڕ و بە دەستەئێنانی نەرمیەکی چاک و سەرکەوتنیکی گەورە، مەن لای خۆم دەستخۆشی ئەم ماندوو بوون و کارە جوانەیی لێ دەکەم هیواخوازم جێگەیی سوود و پەرزمانەندی خۆینەرانەیی بیت. دەبیت هەموو لایەکمان ئەوه باش بەزانییەکان کە دەبیت خۆیندەن حەزوو خولیا مان بیت پێش هەموو شتێک ئینجا خۆیندەن و هەوێدان بۆی، دواتر بەرھەمەگەمەتی، کە سەرکەوتن و گەشتن بەنامانجەکانمانە. کە زۆر نزیک و ناسان دەبیت، هەر وەها هەموو کارێک پێویستی بە لێزانی شارمزا و هونەری ئەنجامدان هەیه و ئەم پەرتووگەش بەشیکی گرنگە لە هونەری خۆیندەنیکی سەرکەوتوو و بەرھەمداڕ.

### سندس علی عباس

قوتابی یەگەمی سەرناستی شاری هەولێر و پێنجەمی سەرناستی کوردستان لە پۆلی شەشەمی وێژمی لە ساڵی خۆیندەنی (٢٠٠٦-٢٠٠٧) ٢٠٠٧/٩/٩ هەولێر



## بێشەکی نووسەر

ئەم کاتە و گشت کات و ساتەکانی ژیاانتان لەخۆشی و شادی و سەرکەوتن دابیت ئەهی قوتابی و خویندکارە بەرپێزەکان، ئەهی رۆلە و نەوه دلسۆز و بەئەمەکهکانی دوارۆژی گەل و ولاتەکهمان. خۆشحالم که بەم پەرتووکه خزمەتیکتان پێبگهیهنم. منیش وهك ئیوه قوتابییهکم، لەسەرەتای خویندەم زۆر زیرەك بووم و نمرەکانم هەمووی بەرز بوون، بەلام دواي چەند سالان زۆر پێچەوانە بۆوه بەره و دواکەوتن تەمبەلی رۆیشتم، ئەوهی ئیستا و لیڕه مەبەستم بئ و جیگەهی گرنگی پیدان و باسکردن بیت، سوود وەرگرتن و پەند وەرگرتنە لە و ئەزموونە و تاقیکردنەوانەهی ژیانم. هەم بۆخۆم که زۆر باش دەیزانم و سوودم لێی وەرگرتوو و هەرودها بۆ ئیوهش، هەر بۆیهش حەزم کرد برا و خوشکه قوتابییه هاوڕیگا و هاوشیوهکانم لێی بێبەش نەبن، بۆیه بەم کارە هەلسام که ئەم پەرتووکهی بەردهستتە، که دانیام زۆر سوود و کهلکی لێومردەگری ئەگەر گوێرایهلی بیت و بە رێنیشاندەرتی بزانی. بۆت دەبیتە بناغەهی کۆشکی سەرکەوتن و سەر بەرزی و بەختەومری، راستە(لە عەرپش تاگو قورپش کهس بە دۆی خۆی نالی ترش)، دواي خویندەوهی ئەم پەرتووکه لەوانهیه راستیهکانت لا پروونتر ببیت، چونکه لە خویندنگا و قوتابخانە و

بازاری مه‌لزه‌مه و كټی‌بفرۆشان و ده‌بینین كه هه‌موو وانیه‌ك مه‌لزه‌مه‌ی خۆی هه‌یه، جا وانه‌ی وا هه‌یه زیاتر له مه‌لزه‌مه‌یه‌كی هه‌یه هه‌ر یه‌كه و به‌ جوړ و شیوازیك و هه‌ر یه‌كه‌ی مامۆستا یه‌ك دایناوه، كه له راستی دا سه‌ره‌پرای ئه‌وه‌ی ئاسانكار یه‌كه بو قوتابی، به‌لام له‌هه‌مانكاتدا شیواندنیه‌تی و وای لی دی ته‌نیا پشت به‌مه‌لزه‌مه و خویندن ببه‌ستی، بی ئه‌وه‌ی بزانی بنه‌ما و هو‌كاره‌كانی سه‌رکه‌وتن و خویندن به‌ره‌مه‌دار چیه و چو‌ن به‌ده‌ست دیت. تا ئیستا كه مامۆستایان و رینماییکاران هه‌ر ده‌لین بخوینن یان قوتابی به‌خۆی هه‌ر هه‌ولده‌دات و ده‌خوینیت، به‌لام تا ئیستا نه‌گوتراوه و نه‌نوو سراوه و بیر له‌وه نه‌کراوه ته‌وه كه ئایا چو‌ن بخوینن هو‌کار و بنه‌ماکانی دهرچوون و سه‌رکه‌وتن چین؟، جا من له و په‌رتوو که بجووک و خنجیلانه دا هیوام وایه سوود و خزمه‌تیکی زو‌ر گه‌وره‌تان پێشکه‌ش بکه‌م، كه پیکهاتوو له (٢٣) نامۆزگاری و رینمایی و بنه‌ما و هو‌کار بو ئه‌وه‌ی خویندنه‌که‌ت به‌ره‌مه‌دار بی و سه‌رکه‌وتووبی و نهره‌یه‌کی باش به‌ده‌ست بی‌نی وه ببیته یارمه‌تیدەر و بنه‌ما و بناغه‌یه‌ك بو ئه‌وه‌ی نهره‌یه‌کی باش و دهرچوون و سه‌رکه‌وتن به‌ده‌ست بی‌نی، هه‌روه‌ها سوود له‌م به‌ره‌مه‌م وهر بگری.

سالار ههولێری - ٢٠٠٧/١١/١١

Email: [salar-hewlery-yahoo@yahoo.com](mailto:salar-hewlery-yahoo@yahoo.com)

mob: ٤٩٥ ٨٢ ٢١

## چهند تیبینهکی ییوست

\* له چهند شوینیک هندی نووسین و نمونه و بهسه‌ره‌اتم هیناوه‌توه که پیموایه له لایه‌کوه زیاده‌یه و ده‌رچوونه له‌باسه‌که‌مان، له لایه‌کی تره‌وه پیم باش بوو که هه‌ییت بو ئه‌وه‌ی زه‌رده‌خه‌نه و خوشیه‌ک و به‌رده‌وامیه‌ک به‌خوینهر به‌خشی و تا له نوسینه‌کانم بیزار نه‌بن.

\* بو سوود وه‌رگرتنت له‌م په‌رتووکه تکایه ته‌نیا خویندنه‌وه نه‌بی و به‌س، به‌لکو به‌کرداریش بییت، چونکه هه‌موومان ده‌زانین ئه‌نجامی قسه‌ی زل و گه‌وره و بی لایه‌نی کرداری (عه‌مه‌لی) چیه و به‌چی ده‌گات. \* هه‌ر خوینهریکی به‌ریز هه‌ر ره‌خه‌نه و تیبینه‌کی هه‌بوو به‌سویاسه‌وه لیی وه‌رده‌گرم، به‌ئاگادار کردنه‌وه‌م چ به‌راسته‌وخو یان ناراسته‌وخو له‌ریگه‌ی ته‌له‌فون، بو ئه‌وه‌ی له‌چاپ و کاره‌کانی تریشم سوودی لیوه‌ر‌بگرم.

## ❦ ١ ❦ له سه‌رته‌تا دا ناوی خوای گه‌وره‌ی لی بینه و نیاز و مه‌به‌ستت یه‌کلایی بکه‌وه:

خۆت رابینه له‌سه‌ر نه‌وه‌ی پیش نه‌وه‌ی ده‌ست بکه‌ی به‌هر کارێک به‌تایبه‌تی به‌خوێندنه‌که‌ت ناوی خوای گه‌وره‌ بێنی و نینجا ده‌ست به‌خوێندنه‌که‌ت بکه‌ی. پی‌غه‌مه‌به‌رمان (د.خ) ده‌فه‌رموئ: (هه‌ر کارێک ناوی خوای گه‌وره‌ی له‌سه‌ر نه‌هێنرا ناته‌واو ده‌رده‌چێ) هه‌روه‌ها له‌چه‌ندین شوێن و جێگه‌ی تریش له‌فه‌رمووده‌مکان و نایه‌ته‌ پیرۆزه‌کانی قورنان نامازه‌ به‌گرنگی ناو هینانی خوای گه‌وره‌ کراوه، بو‌ئه‌وه‌ی خوای گه‌وره‌ش پشتیوانمان بێت، هه‌روه‌ها پێویسته‌ مه‌به‌ست و نیازت یه‌کلایی بکه‌یه‌وه‌ و بزانی‌ت و هه‌ست بکه‌ی به‌وه‌ی که‌ بو‌چی ده‌خوینیت، چونکه‌ بێ دیاری کردنی نامانج و مه‌به‌ست هه‌میشه‌ شکست دینێ، وه‌ک ته‌و که‌سه‌ی که‌ له‌ ما‌ڵ ده‌چێته‌ ده‌روه‌ به‌لام بیری له‌وه‌ نه‌کردۆته‌وه‌ یان نه‌و شوینێ دیاری نه‌کردووه‌ و نه‌یکردووه‌ به‌ نامانجی بو‌یه‌ هه‌ر ده‌روات ناگات به‌هیچ، جا گله‌ی له‌ به‌خت و چاره‌ی خۆی ده‌کات و ده‌لێ: خوايه‌گیان بو‌ پێناگه‌م هه‌ر دوعا ده‌کات و ده‌پارێته‌وه‌، که‌چی هه‌ست به‌و نه‌زانیه‌ی خۆی ناگات. جا با ئیستا بکه‌ینه‌ سه‌رته‌تا و ناوی خوای گه‌وره‌ی لی‌بینین و نامانجه‌که‌مان دیاری بکه‌ین که‌ بو‌ی هه‌ول دمه‌هین. نینجا خوای گه‌وره‌ش وه‌لامی نزا و پارانه‌وه‌که‌مان دمه‌ته‌وه‌ انشا‌الله.

## ❀ ۲ ❀ گۈيۈ بەقسە روخىنەرەكانى خەلكى و ھاۋورپىيات مەدە:

قوتاي سەركەتتوۋ ئەو كەسەيە كە ھەمىشە گەشەبىنە و دىئايە كە سەركەتتوۋ دىمىت ھەرگىز گۈيۈ بەقسە روخىنەرەكانى خەلك نادات، ھەر ھەول ئەدات تا بەئاۋات بگات پەند لەم دوو بەسەرھاتە راستەقىنەي خۆم وەربىگرە:

(۱) كاتىك كە پۆلى سىي ناۋەندى بووم زۆر لە خەلكى و لە ھاۋورپىيات دەيانگوت:  
 (پۆلى سى زۆر زەحمەتە وانەكانى گران و قورسن، زۆر زەحمەتە لىي دىمىچى،  
 لەوانەيە بە دوو سال پۆلى سى تەۋاۋ بگەي، من بىنيومە دىزانم چۆنە ئەۋد  
 دووسالە بەردىۋام دەخوئىنم ھەۋلەدەم ئىنجاش لە دوو وانە كەۋتووم) ئەم  
 قسە روخىنەرەكانە و چەندان قسەي تىرى بى بنەما كە تازە بۆم دىرنەكەۋى كە  
 بى بنەما بوون، زۆر كارىگەرىيان لەسەرم ھەبوۋ تا وام لىھات لە پۆلى سىيەم  
 دىرنەچەم، گىرنگ ئەۋە نىە ھەلەم كىرد و بەو جۆرە قسانە ۋەدى خۆم  
 دابەزانم و نەمخوئىند و لەنەنجامىشدا دىرنەچووم و ماندوۋ بوونى سالىكم بە  
 فېرۆ رۆيشت، نەخىر گىرنگ ئەۋەيە كەمرۇق ھەلەپەكى كىرد و لىي زەرد مەند  
 بوو پىۋىستە و گىرنگە پەندى لىۋەربىگرى. يان گىرنگ ئەۋە نىە كە كەۋتوۋىن  
 و كە دىكەۋىن بەلكو گىرنگ ئەۋەيە كە بىزانىن چۆن ھەلەستىنەۋە،  
 پىنغەمبەرمان (د.خ) دەفەرەمۆي: (ھەموو تادەمىزادىك ھەلە دەكات و شايەنى  
 ھەلە كىرنە بەلام باشتىن كەس لەۋانەي كەھەلە دەكەن ئەۋانەن كە زوۋ  
 پەشىمان دەبىنەۋە دەگەرىنەۋە)

(ب) كاتىك كە بىرۆگەى دانان و نووسىنى ئەم بەرتووكەم بۆھات ھەزم كرد راي ھەندى لە قوتابىيە ھاوپرئ نزيكەكانم و مرگرم سەرمتا، چونكە نەدەموپرام و دمتسام لەوہى كە بە ھەموو كەسىكى پيشان بدم نەوہك لە سەرم بيكەن بەنوكتە و گائتەم پييكەن، كەچى ھەرواش دمرچوو كە بىرم لىي دمرگروہ، ئەوہ ھاوپرئ نزيك و خۆشەويستەكانم بوون. دەبىت ئەوانى تر چىيان بگوتبا ﴿جا زۆر ئاگادار بە﴾ ھەر چەندە من دلەم لىيان نەرمناجواہ، چونكە دمرانم ھەر ئەوئندە دمرانن، ھەر يەكەيان و بە نوپترين شىواز و كۆميدىترين جۆر ھەولى روخاندن و گائتە پيكردن بوون بەخۆم بىرۆكە و ميشكەم، بەلام زۆر بەھەئە داچوو بوون باب و باپىرئانمان گوتويانە: (بەو كەسە دەلئىن عاقل و ھوشيار لە شوپنىك دوو جار پىيوەنەدات مار) دەبىي من ئەوئندە نەزان بەم ھىچ سوود و پەندم لە قسە روخىنەرەكانى ئەوان و مرنەگرتي، كە ورميان دادمبەزاندم سالى پار تاكو دەرئەچوووم لەپۆلى سى، نا نەخىر... كۆلەم نەدا و بۆ ئەوہى بۆ ئەوان و سەدانى وەك ئەوان و خوينەرى ئەم بەرتووكەش بەسەلئىنم كە من و تۆ و ئەو و ئەوان و ھەموومان چىمان لە يەكتر كەمتر نيە، ئەوہ نەبى، كە كار ناكەين و تەمبەلى دەكەين لە وەدپهينانى ئامانجەكانمان، ھەروەھا ھىچ جىياوازييەكمان نيە لە ميشك و بىرماندا ئەوئندەبى كە ھەندىكمان كارى پىدەكەين دمرانين بەكارى بىنين. ھەندىكمان ئەو قسە و بيانوويانەمان دۆزىوئتەوہ كە دەلئىن: (ميشكمان و مرى ناگرئ) و (بەختمان نيە) (نازانين) و (زەحمەتە) و..... ھتد.

### ❁ ٣ ❁ بۆ ئەوهی وانه و بابەتە گەت له بیر نه چیتهوه :

وشە (ئینسان) له زمانى عەرەبى له وشەى (نسى) واتە : (لهبیردمکات) هاتوو،  
 کهواته زۆر ناساییه که هه‌موو مروفیک تووشى له بىرچوونهوه ببيت، ئەمەش  
 يه‌کێکه له تايبەتمەندییەکانى مروف، که‌خوای گه‌وره‌ وای داناو، به‌لام  
 چارەسەر و هۆکاری خۆيشی هه‌یه، به‌لام ئەوهی زیاتر مه‌به‌ست و نامانجمان  
 بيت ئەوهیه که‌چى بکه‌ین و چۆن بخوینین؟! بۆ ئەوهی کيشه‌ی له  
 بىرچوونهوه‌مان نه‌مىنى یاخود هه‌ر چ نه‌بى که‌متر بيته‌وه بۆ ئەوهی په‌نج  
 به‌خه‌سار نه‌بین و به‌ره‌مى خویندنه‌که‌مان ببینین، جا لێره‌دا ئیمه‌ پيوسته  
 له هه‌موو روێکه‌وه ئەم خالانه به‌گرنگ دابنێین و په‌چاوى بکه‌ین که‌له‌م  
 کتیبه‌دان که‌به‌گشتى باسى هۆکار و چارەسەرى له بىر چوونه‌ ده‌کەن، به‌لام  
 به‌شيوه‌یه‌کى تايبه‌تى و به‌کورتى له‌م خاله‌ش دا باسى ده‌کەین. زۆربه‌ی هه‌ره  
 زۆرى قوتابیان به‌تايبه‌تى قوتابيه‌ که‌م چالاکه‌کان په‌نا ده‌به‌نه به‌ر له  
 به‌رکردن، بى ئەوهی له‌و بابەته‌ تیبگه‌ن و لى‌ی ورد ببنه‌وه، هه‌ر بۆیه‌ش ئەم  
 جوژه قوتابیان به‌قوتابى سه‌رکه‌وتوو ناژمێردرێن. چونکه هه‌روه‌ک خۆيان  
 ده‌یلین ئەو بابەت و وانه‌ی له‌به‌رى ده‌کەین و له‌ مێشکمان تۆمارى ده‌کەین زوو  
 له‌بیرمان ده‌چیته‌وه له‌ کاتى پيوست نایه‌ته‌وه بى‌رمان، که‌چى زۆر بابەت و  
 باسى وا هه‌یه پيوستى به‌ له‌ به‌رکردن نیه، به‌لام ئەگه‌ر پيوستى به  
 له‌به‌رکردنیش بوو ده‌بيت به‌ تیبگه‌شته‌وه بيت. ئەمەش چارەسەرى گه‌رفتى

لەبىر چوونەۋەمىيە كەچەند ھۆكارپىك و كېشەيەكن بە چارەسەر كىردىيان چارەسەرى كېشەى لە بىر چوونەۋە دەكرىت.

ھۆكارەكانى لە بىر چوونەۋە ئەمانەن:

(ا) ورد نەبوونەۋە و تېنەگەيشتن لەبابەت و زانىارىيەكان.

(ب) زۆرى زانىارى بە مېشك دان و تېكەل و پېكەل كىردنى وانە و بابەتە جۇراو جۇرەكان.

(ج) نەچەسپاندىنى ئەو زانىارىيانە بەنووسىن كە دەيانخوئىنى و لەبەريان دەكەى.

(د) كەمى جەسانەۋە و ھېمنى و نارامى دان بەمېشك و لەشت.

(ه) پېدانەچوونەۋە و (المراجە) نەكردنەۋەى ئەۋەى كە خوئىندوۋتە.

(و) لە رۋوى ئايىنىيەۋە نەپاراستنى چاۋ و گىرنگى نەدان بەلايەنى پەرسىشەكان و دەروونىيەكان.

### ❖ ❖ ❖ كاتىكى باش و گونجاۋ و ديارى كراۋ دانى بۇ خوئىندەكەت:

زانايان و زانستى كۆن و نوئ سەلاندوۋيانە كە بەيانىيان كاتىكى بەسوۋدە بۇ خوئىندن، جا بۇ ئەۋەى خوئىندەكەت بەرھەمى ھەبى و لەبىرت بەمىنى بەيانىيان بخوئىنە. بەتايبەتى كاتىك لەخەۋ ھەئساي، چونكە مروؤف لەم كاتەدا مېشك و ھۆشى جەساۋەتەۋە و ھىچى تىرى تېدا نىە و بەھىچ خەرىك و سەرقال نەبوۋە، كاتەكانى يارى و خوئىندىنت لادىيار بېت زۆر جار دەبى كاتەكانى تر بە قوربانى كاتى خوئىندىنت بىكەى نەك بەپېچەۋانەۋە، چونكە



كاتەگانى تر دېنەو، بەلام كاتەگانى خوڭىندن ھەرگىز دواناخرىن و ناگەرېنەو ھەروھا نەگەر ھەر كاتىكى تر خوڭىندت رەچاوى ئەم خالانەى خواروھ بە:

(ا) ئەگەر ھەر كاتىك مېشك و ھۆشت سەرھال و ماندوو بوو مەخوڭنە.

(ب) شەوان كاتى نوستن بەتايبەتى لەكاتز مېر (۱۱بۆۋى بەيانى) مەخوڭنە. چۈنكە خوڭىندنەكەت بى سوودە.

(ج) كاتىك كە لەشت ماندوو و بېوېستى بەپشوووانە مەخوڭنە.

(د) ھەرگىز كاتى يارى و نان خواردن و ... ھتد مەخوڭنە چۈنكە بىر و ھۆشت ھەر لاي نەو شتە دەبىت. با ھەر كارىكت كاتى ديارىكراوى خۇى ھەبى.

(ھ) ھەرگىز دوای نانى نيو مېرۆ مەخوڭنە چۈنكە بى سوودە گەر بۆ كاتز مېرىك يان نيو كاتز مېرىش بېت ھەوئېدە بخەوى، پاشان كە لە خەو ھەئساي ئەوكات دەست بەخوڭىندن.

### ❀ ٥ ❀ تەمبەلى مەگە و گارى ئەمپرۆ مەخەرە سبەى:

خۆت وا رابىنە ھەموو ئەرك و خوڭىندى وانەكان لەكات و ساتى خۇيدا بەكەى. بىگومان دواخستنى خوڭىندن و ئەركى ئەمپرۆ بۆ سبەى يان كاتىكى تر و ناديار نىشانەى تەمبەلى كردن و ھەز نەكردن بەو وانە و خوڭىندنە دەگەيەنى، ئەگەر تۆ ئەمپرۆ نەتوانى و ھەزت لىي نەبى ئەرك و خوڭىندنەكەت بەرىك و پىكى ئەنجام بەدى، ناي چۆن ھەز دەكەى تواناي ئەو ھەموو خوڭىندن و ئەركانەت ھەيە، كە لە رابردوو نەتخوڭىندى و ئىستا لىت كەئەكە بوو و نازانى كامەيان بخوڭىنى و سەرەنجام كە دەشخوڭىنى و ئەركەكانت بەئەنجام دەگەيەنى بە نارىكى و تىكەل و پىكەئيان دەكەى. ھەندى قوتابى ھەن كە

بەجارى پشتيان لە خویندن و بە ئەنجام گەياندى ئەرکی پۆزانە گردووو و  
 ھەئيان گرتووو تا پۆزى نزيك بوونەووە لە تاهى کردنەووە و ئەزمونەکان، جا  
 ئەوکاتيش كى نالى نەخۆشيهك يان ناخۆشى و پووداوى دیتە پيشەووە ناتوانى  
 بخوینى، يان چۆن دەتوانى وەك قوتابيهك نەرمبەكى باش بەدەستبىنى كە ئەو  
 دووسى مانگ ھەر پۆزەى بەلایەنى كەم كاتزميرىكى خویندى، جەنابىشت  
 بتەوى بۆماوہى سى پۆز يان ھەفتەيهك ھەر پۆزى كاتزميرىك بخوینى و  
 نەرمبەكى وەك ئەو بەدەست بىنى ئەمە مەحالە. جا گرنگى خویندن و  
 ئەنجامدانى ئەرکی پۆزانە زۆر زۆرە بۆنمونه تۆ باش لەمامۆستاكەت  
 نەگەيشتوو كەمىكى لى تىگەيشتوو دلتيا بە ھەولى خۆتيشى پيوستە  
 لەمالەوہش كەمىكى تر و لە لای ھاوړپيهكى زيرەكت كەمىكى تر و لە لای  
 كەمىكى تر كەمىكى تر بىگومان نەم ھەموو كەم كەمە دەكات زۆر و سەرمنجام  
 بە تەواوى و بەباشى تىدەگەى.

### ٦ شۆينىكى ئارام و گونجا و بۆ خویندنت داين بکە:

پيوستە لەسەرت شۆينى تايبەتى خویندنت ھەبى، بۆ ئەوہى بە ئارامى و  
 ھىمنى وانەكەت تىدا بخوینى، دوور بىت لەكارىگەريه وینەهى و دەنگيهەکان  
 كە مروؤ سەرقال دەكەن و لىناگەرپن وا بەئاسانى ئەوہى دەمىخوینى و لەبەرى  
 دەكەى لە مېشكت دا بچەسپى و لەبىرت نەچىتەووە يان تىببگەى، جا ئەوہ  
 ھۆكارەكەى نەبوونى جىگايەكى شياوہ كە خویندنىكى زۆر و ماندوو بوونىكى  
 بى وچان دەكەين كەچى بەرھەمىشى نابىنين و نىە. دواين توپژىنەوہ  
 زانستىيەکان ئەوہيان سەلماندووہ كە ئەگەر مروؤ بە كارىك خەرىك و سەرقال

بیت. وەك (نوێژکردن-خوێندن-حیسابات و ژماردن و... ھتد) لەو کاتەدا زەنگی مۆبایلەكەى لێبدا ئەوا ھۆش و بیرى لای خۆى و ئەو كارەى پێشووێ نامینی و پێویستی بە (٤٥) چركە ھەبە بۆ ئەو ھۆش و بیرى بگەرێتەو بە باری ئاسایی و سەر كارمەكەى خۆى، جا دەبێ ئێمە لەكاتى خوێندن دا ڕەچاوى ئەو بەكەین بێر و ھۆشمان لای خوێندكەمان بیت، نەك لەناكاو گوێبێستی گۆرانییەك بێن و بەكەوسەر لەگەڵی بێنێنەو و بێر و ھۆشمان لای خوێندنەكەمان نەمینی، جا ھەر وەك گۆتم دەبێ شوێنێكى وابێ كە دووربێ لە كارى گەریبە دەرەكییەكان بەگشتى و كارى گەریبە دەنگییەكان بەتایبەتى.

### ﴿٧﴾ زۆبەى كاتەكانت با لەگەڵ ھاوڕێ و قوتابى و كەسانى زیرەك بیت:

ھاوڕێ و دەور و بەرەكەت بەتەوێ و نەتەوێ كارى گەرى خۆیان لەسەرت ھەر دەبێ لە ھەموو كار و بارەكانى زىانت دا، بەتایبەتى لەخوێندنەكەت دا، جا بۆ ئەم مەبەستە دەبێ و پێویستە و زیاتر گرنگى و ھەلسوكەوتمان لەگەڵ ھاوڕێ و قوتابیانى زیرەك و خەمخۆر لەوانەكانیان بیت، چونكە ھەندى قوتابى ھەن مەبەستیان خوێندن نە و تەنھا بۆ ھەندى ڕابواردن و گائتە و گەپ و كات بەسەر بردن و... ھتد. دێن بۆ قوتابخانە، یاخود مەبەستیان خوێندنە، بەلام تەمبەلن و دەیانەوێ (ماسى بگرن و شەروائیان تەرنەبێ) دەیانەوێ بەناسانى و بێ ماندوو بوون یان ماندوو بوونى كەم بتوانن وەك قوتابیانى زیرەك و تێكۆشەر سەرکەوتن بە دەست بێنن و دەرچن لەوانەكانیان دا، جا بۆ ئەم مەبەستە ئەوان یان ھەندى لەوان ھەمیشە ھەز دەكەن قوتابى لە خۆیان زیرەكتر نەبێ و ھەر لەناستى خۆیاندا بێ ئەمەش لەئێرەییە، ھەر و ما تا تەنھا

ئهوان ديار و نمونه نهبن له تهمه به ئاي و شهرمه زاري ناو كوومه لگا و قوتابخانه و له لايه ن مامۆستاكانيش دا، جا پيويسته له سهرت ههولتي چاك كردن و گورپانكاري دروست كردن بيت له ناو هاو پرپيه خراپه گانت، ههول بدهي له خراپيه هه بيانگۆري به رهو باشه، به لام نه گهر نه و كات پيسوود بوو ده تواني (كلأوي خو ت بگري و با نه ي بات) وازيان لي بينيت باش تره نه وهك تو ش وهك خو يان لي بگهن.

### ❖ ٨ ❖ زۆر گرنگي به شيكار كردني پرسياره گاني ناو كتیب بده:

خويندن و له بهر كردن بهس نيه بۆ نه وه ي سه ره كه وتوو بي له خو يندنه كه ت، به لكو پيدا چوونه وه و پرسيار كردن و پرسيار شيكار كردن به شيكي گرنگ و سه ره كه يه، به تايبه تي پرسياره گاني ناو كتیبه كه ت له كو تايي هه موو به شه كان كو مه ئيك پرسيار و راهي نان هه يه تاي به ت به و به شه. جا پيويسته بۆ نه وه ي خو يندنه كه ت له بير به مي ني و به باشي له مي شكت دا بچه سپي نه و ا پاش ته و او كردني به شه كه پرسياره گانيش شيكار بگه، ئينجا برۆ بۆ سه ره به شيكي نو ئ. جا ده تواني ده فته ريكي تاي به ت دروست بگه ي به ناوي (ده فته ري راهي نان و شيكار كردني پرسياره گاني وانه ي.....)

كه نه مهش سووديكي ئيجگار گه وره ي ده بي ت و پوخت و ريك و پيك و ناسان ده بي بۆ وانه كه ت ده تواني سوودي زۆري لي ببيني بۆ رو زي تافي كردنه وه و نه زموونه كان، به هه مان شيوه پرسياره گاني تافي كردنه وه گاني پار و پيرار و سالاني رابردو و گرنگي زۆريان هه يه ده تواني په يدايان بگه ي و شيكار بيان بگه ي، قوتاي به ري ز تو ئي ستا كه با له هه ر پۆ ليك بيت نه گهر يه كه م سالت ه له م

پۆلە داى، جا لەوكەسانەى كە ئەزموونيان ھەيە و ئەم پۆلەيان بېرپە پېويستە  
پرسىيار بىكەى، بۆ ئەوھى شارمزا بىت بېرسە لە چۆنەتى ھاتنەوھى  
پرسىيارمگان و چۆنەتى شېوازى خويندن و تاقىكردنەوھگان.

❦ ۹ ❦ بەھىچ شېوھەك بىر لەكارى ساختە و قۆپەكردن مەكەوھ و خوتى

لى بەدوور بگرە:

ھەر كە ھەولت دا و خوينتت بەرېك و پېكى ئەوا پېويستت بەھىچ شت و  
كەسېك نابى، بەداخوھ ھەندى لە قوتابيان ئەم رېگە ھەلەيان ھەلېزاردوھ  
كەپېيان واپە رېگايەكى ئاسان و كورتە بۆگەيشتنيان بەسەر كەوتن. ئەم  
رېگايەش چەند لق و پۆپى لى دەبېتەوھ و چەندىن جۆرى ھەيە كە لە  
بەنرەمتدا ھەمووى يەكە و كارېكى نارېك و نەشياوھ لەلايەن زۆر بەى ئەوانەى  
بىرى لى بىكەنەوھ و كە تېگەيشتوونە، جۆرەكانىشى و مرگرتنى (وھلامى  
پرسىيارمگان لەقوتابىەكەوھ بۆ قوتابىەكى تر قۆپەكردنى كاغەزى كەچەندىن  
شېواز و قەبارەى ھەيە دەنگ بەمۆبايل و تۆماركەر-واسىتە و واسىتەكارى  
(مەن خۆم قوتابىم و زۆر بەدوای جۆر و شېوازەكانى و ھۆكارەكانى و زيانەكانى  
داچوويەم و دەشزانم ئەگەر بىت و باسى بىكەم بەتەنيا ئەم باسە پەرتووگىكى  
سەربەخۆى دەوى، جا ھەر وەك و تەم ھەرگىز پىشت مەبەستە بە كارى  
ساختەوھ بەھەموو جۆرەكانىيەوھ، زەرەر و زيانەكانى زۆرن، بەلام بەكورتى:

(ا) وات لى دهکات ههميشه له دلهر اوکى و ترس و شهرم دابيت به تايبه تى و زياتر له کاتى نهجامدانى و ئاشکرا بوونى چونکه ههموو لايه کمان دهمزانين و نکولى لى ناگرى دزى کردنى له خویندن قوڤياکردن و کارى ساخته يه .

(ب) به گه سىكى سووک و بى توانا سهير دهگرى و له هه مانکاتدا ئيرمى و هه سووديت پى دهبرى و ده بيه بنيشته خوشه ي سه ر زارى خه لگى و باست دهگرى به خراپه له لايهن خه لگى به گشتى و ماموستا و قوتابيان به تايبه تى کاتيک که دهر بچى و نهرميه کى باش به دست بيى، چونکه دهمزانى به رهنج و ماندوو بوونى خوت نه بووه، جارى وا ده بى به خویندن و حه قى خوتيشه، به لام هه روا سهير دهگرى، وهک نه و که سه ي که زور درو بکات جارى وا ده بىت راستيش ده لى به لام که س باومرى پيناکات.

(ج) له وانه يه زور جار سه رکه وتوو بيت له کارى ساخته و قوڤيا کردنه که ت، به لام دلنيا به رۇژيک هه ردى و ئاشکرا ده بى.

(د) چه ندين کيشه و زيانى ترى دهر وونى و (معنوى) و ماددى هه يه، هه روهک وتم (نه و هه ويره ناوى زورى ده وى)، چه ندى بىرى لى بکه يته وه و به دوا داچوونى له سه ر بکه ي زياتر زيانه کانيت بو دمرده که وى و به دلنيا ييه وه نه وکات واز له هه موو جوړه کانى دى نيت، له بچوو کترينيانه وه تا گه وهرترينيان.

## ﴿ ١٠ ﴾ گۆی له مامۆستا کەت بگره و که له پوکدای با میشک و خەیاڵیشت له پۆل بیت:

سەرەکی ترین ھۆکار بۆ دەرچوون و سەرکەوتن، بوونی مامۆستایەکی باش و ھەروەھا تۆش وەك قوتابییەکی گۆپراپەل و گۆیگر بیت بووی، بێجگە لەوەی پێویستە نامادەبیت لەناو پۆل دا و گۆیگر بیت، دەبیت بیر و ھۆشیشت لە پۆل بیت و لای مامۆستا کەت بیت، بەداخەو ھەندئ قوتابی ھەن لەکاتی وتنەوێ وانە ی مامۆستا بیران لای خۆیان نیە ھەر تەنھا بەلاشە و جەستە لەناو پۆل دان، ھەمیشە یان ماوہ ماوہ بیران دەروات و جا داغە و خەیاڵ دەیانباتە دونیایەکی تر، جا بەھەر ھۆکار و کێشەییەك بیت ئاساییە، جا پێویستە لەو کاتە ناسکە کۆنترۆلی خۆمان بکەین و بیر و ھۆشمان لای وانەکەمان بیت، دواتر کات زۆرە بۆ بیر کردنەوہ و داغە و خەیاڵ کە ھیوام وایە ھەمیشە لێی دوور بن و خەون و داغە و خەیاڵەکانتان ھەمووی سەرکەوتن و سەر بەرز ی بیت، نەك کێشە و گرفت و خەم.

## ﴿ ١١ ﴾ مەلزەمە و دەفتەرە کانت گرنگن، بەلام مەیانکە بەتاکە سەرچاوە:

رێگا و سەرچاوەکانی خۆیندن زۆرن بەلام بۆ خۆیندنیکی بەرھەمداڕ و سەرکەوتوو شیواز و زانینی دەوی، قوتابیان بێجگە لە کتێبەکانی قوتابخانە زۆر جار پشت بەمەلزەمە و دەفتەر و.... ھتد دەبەستن، کە ئەمەش شتیکی باشە و کورت و پوخت و ئاسانە، بەلام ناگرئ بیکەین بەتاکە سەرچاود و تەنھا پستی پێبەستین، چونکە ھەر وەك گۆتە بەگورتی و پوختی نوسراون و کەم

و گورپىشى تىدايه، زۆر جار وابوو و وا دەبى ھەندى پرسیارى گرنگ ھەن که نه لەمەلزمە نه لە دەفتەر دا ھمیه، نهو پرسیارانەى بۆت دینەوہ که لەلایەن مامۆستاکەت یان وەزارەتى پەروردمیە، ھەمووی لەکتیبهکەت دایە و پشت بەکتیبهکەت دەبەستن بۆ پرسیار دانان. جا پێویستە تۆش کتیبەکانت بکەى بە سەرچاوەى سەرەکی و بنەرەتى بۆ ئەوہى لە خویندەنەکەت نەرە و سەرکەوتنىکی باش بەدەستبێنى.

### ﴿١٢﴾ خستەیک دابنى و وانە و بابەتەکانت بەریز بخوینە:

نوسەرى کتیبى بەناوبانگى (فەلسەفەى خۆرێکخستن) دەلێت: (کارکردن بەبى پلان و ریزبەندى ھۆکارى گشت شکستیکە). جا پێویستە لەسەرت خستەیک دابنى بۆ وانەکانت ھەرکە وانەیکەت خویند و لەبەرترکرد، ماوەى (١٠) خولەك تا (١٥) خولەك پشووێک بدە و ئینجا دەست بەخویندنى وانەیکە تر بکە. تا وانەیکەت تەواو نەکرد یاخود بابەتیکت تەواو نەکرد مەچۆ بۆ سەر وانە و بابەتیکى تر. بۆ ئەوہى تیکەل و پیکەلیان نەکەى، جا پێویستە لەسەرت پلانىکی رێک و پیک دابنى و بەریز وانەکان و بابەتەکان بخوینى. سەردێرى ھەر بابەتیک یەك دوو جار بخوینەوہ تا تىیدمگەى بىرى لیبکەوہ، ئینجا برۆ بۆ ناو باس و خواسى بابەتەکە، کە تەواوت کرد چەندین پرسیار دروست بکە و ئینجا وەلامى پرسیارەکان بدەوہ.



## ﴿۱۳﴾ شىكىست ھىنان ھەر دەبىت، بەلام ھەلۋدان و بەردەوامى شىكىستەگان نايىلى:

ھەموو مەرۇفنىك تووشى شىكىست و زەرمرەندى دەبىت لەژيانى دا، ئەوانەى ھەلە ناكەن ئەوا كار ناكەن و ناچوولئىنەو ھەلە ناھەلە مەرۇفنىك كارىكا و بچولئىتەو ھەلە بىگومان ھەلە دەكا و شىكىست دىنى و زەرمر دەكات، بەلام دەبى ئەوئەش باش بزائىن كە ھۆكار و فاكتەرىش ھەن كە دەگەرپتەو ھەلە سەر خودى كەسەكە كەچۆن و بە چ پلان و شىوازىك و لىزانىيەك كار دەكات، نەمۇنەيەكى زۆر جوان و راستەقىنە: (توماس ئەدىسۆن)ى زاناي بەناو بانگى داھىنەرى كارمبا و گلوپى پروناك كەرەمەى شەو ھەلە تارىكەگانمان، ھەتا بلىي قوتابىيەكى تەمبەل و نەزان بوو، لە لايەن قوتابى و ھاورپىيەگانى و مامۇستاكاني بە (كەللە سەرگەرەمەى مېشك پووج) ناسرابوو، ھەمىشە بە توانچ و پلار دەپاناشكاندەو ھەلە وای لىھات زۆر رقى لە قوتابخانە دەبوو ھەلە بىرىارى دا چى تر نەچىت بۆ قوتابخانە، دەستى كەرد بەكارىكى تەرەو، بىرى لە داھىنانى كارمبا و دروستكردنى گلوپ كەردەو، بۆ ئەم مەبەستە ھەلەئىكى زۆر و بى پچرانى دا ھەلەندىك لەسەر چاوەكان دەلئىن: (۹۹۹۹) جار ھەلەندىكى تەردەلئىن (۱۸۰۰) جار شىكىستى ھىناو، سەرەپراى ئەو ھەموو توانچ و قسە روخىنەرانەى دەوروبەرەكەشى، بەلام ھەر وازى نەھىنا و بەردەوام بوو و سوور بوو لەسەر ئاوات و بىرۆكەكەى خۆى تاوگەو سەرگەوتوو بوو، ھەموو ناھەزان و ئەو كەسانەى دەمكوت كەرد كە گائەھيان بەبىرۆكەكەى دەكەرد و ھەمىشە توانچ و

پلاریان لێ دهما و ده‌یان‌شکانده‌وه به‌سه‌ره‌خۆی دا، به‌لام توانی کار و داهینانیکی وابکات که له‌هم‌موو جیهاندا و به‌دریژایی میژوو باسی بکری و حیگای سوپاس و ریز و شانازی و سه‌ربه‌زی بیټ، بۆ خۆی و کهس و کار و شار و نیشتمان و ولاته‌که‌ی. نموونه‌یه‌کی تر که به‌سه‌ر خۆم و خزمیکی خۆم هاتوه که شایه‌نی ئه‌وه‌یه ناویشی ببه‌م (مه‌ریوان) قوتابه‌کی بۆلی سیی ناومندی بوو، وه‌ک خۆم، به‌لام من له‌وانه‌یه‌ک که‌وتم، ئه‌و له‌حه‌وت وانه، که‌واته (اکمال) بووین و که‌وتینه خۆی دووهم، ئه‌وه‌ی حیگه‌ی سه‌یر و سه‌رسورمان بیټ (له‌ لایه‌کی تره‌وه هه‌موو شتیکیش هه‌ول‌دانه و هیج سه‌یر و مه‌حالیش نیه) هه‌ردوو‌کمان له‌لایه‌ن ماله‌وه و خزمانمان به‌تایبه‌تی (مه‌ریوان) که له‌حه‌وت وانه که‌وتبوو (۹۰٪) له‌و باومره‌ دانه‌بوون و هیوایان به‌ده‌رچوونی نه‌ما‌بوو، هه‌روه‌ها ئه‌و و منیش له‌و باومره‌دانه‌بووین که ده‌رب‌چین و سه‌رکه‌وتووین به‌تایبه‌تی من که له‌لام مه‌حال بوو که (مه‌ریوان) ده‌رب‌چیت. یاخود وه‌ک کۆمه‌لگه‌ی خۆمان گوته‌نی: (زۆر زه‌حه‌مت بوو به‌تایبه‌تی هی کاک مه‌ریوان که‌بتوانیت ئه‌و حه‌وت ده‌رسی پێ پر بکریته‌وه) به‌لام به‌پشتیوانی خوا و توانا نه‌به‌راوه‌کانی (گه‌نج) توانیم و ئه‌ویش توانی سه‌رکه‌وتوو بیټ، لی‌رمه‌وه با دروشمان (مه‌حال مومکینه) بیټ و بیر له‌مانای ئه‌م دوو وشه‌یه بکه‌ینه‌وه، که‌چی قوتابی هه‌بوو زۆر به‌داخه‌وه له‌ وانه‌یه‌ک، له‌دوو وانه، له‌سی وانه که‌وتبوو که‌چی نه‌یتوانی سه‌رکه‌وتوو بیټ و ده‌رب‌چیت و ئه‌و هه‌ل و فرسه‌ته‌ی که پێ‌درا‌بوو نه‌یتوانی هه‌لی‌بقوزیته‌وه و لێی به‌هره‌مه‌ند و سوودمه‌ند بیټ. جا هه‌رگیز به‌دوو سی قسه‌ی روخینه‌ر و بی‌بئه‌مای

وهك(مهحاله، ههركهت، ناتوانه، سهركهوتوو نابم، دهرناچم، تازهههواو، خۆماندووکردن بۆ سووده و ههشهیه و ....هتد).یان به دووسی جار شکست خواردن واز مههینه و ورمهت دانهبهزی. نموونهیهکی راستهقینهی تر و بهرچاو خوشکه(سندس علی عباس)که بهم کتیبهیهی منیش داچۆتهوه و خاوهنی سی چوار کتیبیشه، پاش دابرانی له خۆیندن بۆ ماوهی(۲۲)سال بههۆی رپووداویکهوه، گهراپهوه بۆ سهرخۆیندنهکهی به تهنرووستیهیهکی نالهبار و گرانی و زهحمهتی هاتووچۆ که بهخۆی توانای رپوشتنی نهبوو، بهلام هیوا و گهشبینییهکی زۆر توانی له سالی خۆیندنی(۲۰۰۶-۲۰۰۷)ببیته پهکهمی سهر ناستی شاری ههولبێر له پۆل شهشهمی وپژمهی، چهنلین نموونهی تر هه، که ههچ زهحمهت نیه تۆش دهتوانی له داهاوو ببیته پهکێک لهو نموونانهی که باسم کرد، توانا و ههیزی تۆ بۆ سهرکهوتن زۆر لهوه گهورهتره کهبهو شیوهی ئیستا لێدهرپوانی و بیری لێدهکهیهوه. کورد دهلی: (سوار تا نهگلی نابی به سوار)ههروهها دلنیاش به(کهس لهپرێک نابی بهکورێک).

### ﴿ ۱۴ ﴾ پێش تاقیکردنهوه و ئەزموونهکان پشوو به میشک و بیرت بده:

پێش(۱۰-۱۵)خولهک بۆ دهست پیکردنی ئەزموون و تاقیکردنهوهکان پێویسته بوهستین له خۆیندن و پشوو بهمیشک و هۆش و بیرمان بدین، زۆرێک له قوتابیان پێش دهست پیکردنی تاقیکردنهوهکان بهسهعاتیک یان نیو سهعات زۆر دهخوینن و خهیرا دهخویننهوه و زۆر سهرقائن، کهنهمهش ههلهیه پێش دهست پیکردنی تاقیکردنهوهکهت دهبی تهنها بهوانهکهت دابچیهوه نهک

نیستا بخوینی، ئه ویش وهک وتم نابی و باش نیه لهو کاتهی (۱۰-۱۵) خولهک ماوه، یو دمستپیکردنی تاقی کردنه وهکمت تو پینداچوونه وه (المراجعه) بکه هیته وه، به لکو لهوکاته خوټ دوور بگره له بیرکردنه وهی خراب و روخینه ر، به متمانه و باوهر به خوټوونه وه بهره و هوټ و پولی تاقی کردنه وهکمت بهرئ بکه وه.

❖ ۱۵ ❖ شهرم مه‌گه و پرسیار بکه... نه‌زانی شهرمه و عه‌یه نه‌ک  
پرسیارگردن:

شهرم کردن پیویسته بو مروټه‌گان بو نه‌وهی سنوورمه‌گان نه‌به‌زینن و ستم و بی‌ریزی به‌رامبهر یه‌کتری نه‌کهن، به‌لام هندی شهرم کردن و اتا و مانای ترسنوکی و متمانه و باوهر به‌خونه‌بوونه، یان به‌شیوه‌یه‌کی تر بلین هندی شهرم کردن هه‌ن بی‌مانان و گهر بیری لی بکه‌ینه‌وه بی‌بنه‌ما و هوکاره وهک، شهرم کردند له‌کسانئ یان ماموستاکت به‌و رادمو شیوهی که نه‌توانی پرسیاری لی بکه‌ی و شهرم داتبگری، له‌ناکامیشدا هه‌ر خوټ زهرمه‌ند دمبیت، زور له‌قوتابیان گهر له‌بابه‌تیک تینه‌گهن یان پرسیاریان هه‌بی شهرم ده‌کهن و دمترسن له‌وهی گالته‌یان پبکری له‌لایهن هاورپکانیان و یان چه‌ندین هوکاری تر، به‌لام دمبی نیمه‌نه‌و جوړه شهرمانه که به‌ناو شهرمن نه‌هیلین و پرسیار بکه‌ین، که‌سمان له‌خوټمانه‌وه فی‌ری نه‌و زانیاری و کارانه‌ی دهور و به‌رمان نه‌بووین، به‌لکو به‌پرسیارکردن و سه‌یر کردن و چاولیکه‌ری و هه‌ول کوششه، یان هه‌رگیز با له‌وه‌کسانه نه‌بین وهک نه‌و په‌نده کوردیبه‌ی که ده‌لی: (ناماده‌یه ریگا ون بکات، به‌لام ناماده نیه پرسیار له‌کس بکات) که نه‌مه‌ش دیاره به‌که‌سیک ده‌گوترئ که‌خوی پی‌گه‌وره زانا و تیگه‌یشتوو بی

له بنهڕهتییدا وانهبی جی له بهر فیز و لووت بهرزوی و شهڕمهوه یان وا ههست بکا و بزانی ئهوهی پرسیار بکات بۆی که ماتی و نهزانی و نهفامیه.

### ﴿١٦﴾ گرنگ تیگه یشته نهك خیرا خویندنهوه و تهواو کردن:

پێویسته له سهڕت به هیواشی و به وردی وانه کهت بخوینی په له مه که له خویندنهوهی خیرا، گرنگ ئهوه نیه که زۆر ده خوینییهوه یان کهم، به لکو گرنگ نهوهیه چهندی لی تیگه یشتووی و چهندی لی دمهزانی و له خۆت راده بینی که ههندی پرسیارت لی بکری بیزانی وه لأمی راست بدمیهوه، ههندی خوینهر و ههندی هوتایی ههمن که تهواوی کتیبیک ده خویننهوه به ماومه کی کهم که چی پرسیاریکی لی بکه ی یان بلایی نه م کتیبه باسی چی ده کرد؟! نازانیت وه لامت بداتهوه!! چونکه وهك (تووتی) ئاسا خویندویه تیهوه و هیچ تینه گه یشتووه، جاپیویسته هه میسه له یادت بیت ﴿خویندنهوهی لاپه رمیهك به وردی و له سه رخۆ و به تیگه یشتن گرنگ تره له خویندنهوهی کتیبیک به خیرایی و تینه گه یشتن لی﴾

### ﴿١٧﴾ له پیناو هیوا و ئاواته پیروژه کانت ناخۆشی ماندوو بوونه کانت

فهرامۆش بکه:

ههر کاریک زۆر چهز و ئاواتت بیت و ههولێ بۆ بدهی دنیاباه پێیده گهی سهیری دهوروبه ری خۆت بکه چه ندين شت پارسال هیوا و ئاواتت بوو، وا ئه مرۆکه له ژیر ده ستت دایه. ئایا ئه م چهز و ئارمه زووت چون هاته

دى؟؟؟!!! بىنگومان وەلامەكەت بەوشىومىيە: (پار سالن من زۆرم حمز لەو شتە بوو شەو و رۆژ بىرم لىدەكردمەو ھەولم بۆى دەدا، چەندىن رېنگر و بەر بەستە ھاتە پېش، بەلام من ەك ئەویندارىكى سەر شىت و شەيدا ھەر بەردەوام بووم و كۆلم نەدا تا ئەو ھىوا و ناواتەى ھەمبوو ھىنامە دى). جا دەبىت قوتابى ئاوا حمز و نارمزووى خويندن بىت، بەر بەست و كۆسپەكانى بەردەمى ھەرامۆش بكات و گوپيان پىنەدات بۆنەو ھى بىانكاتە قوربانى حمز و ناواتەكانى، دەبىت بەھىوا و ناواتەو ەروانىتە دوارۆژى خۆت. دەبىت ەك ئەو كرىچە بىر بگەيتەو ە كار بگەى: (ھىدى ھىدى وا بلوك لەسەر يەك دائەنى خانوو بۆ خۆى دروست دەكات بەلكو ببىتە خاوەن خانووى خۆى و ھەموو سەرمانگان كەس نىتە دەرگای و منەت و پرتە و بۆلەى لەسەر بكات و پىى بگوترى تا (۱۵) رۆژى تر ياخود ماو ەيەكى تر چۆلى بگە يانىش دەبىت بىر لەو ماندوو بوونەى كار رۆژانەى بكاتەو ە كە كەمىكى بۆ خۆى دەمىنيتەو ە و ئەوى تر دەدات بەخاوەن خانوو. ئەوسا بەو بىر كردنەوانە سەرکەوتنت زياتر و ئاسانتر و مسۆگەرتەر دەبىت.

### ❖ ١٨ ❖ ھەمىشە ھەولبە ئەمروۆت باشتەر بىت لە دوئى:

پىغەمبەرمان (د.خ) ھەرموويەتى: (زەرمەندە ئەو كەسەى دوو رۆژى ەك يەك بىت و ببباتە سەر) جا بۆ سەرکەوتنمان پىويستمان بە ھەول و تىكۆشانە، دەبىت رۆژ بە رۆژ بەرمو باشتەر بچىن و زياتر ھەول بەمىن و خۆمان ماندوو تر بگەين، ھەرومەھا وتەيەكى تىرى زۆر جوان ھەيە كە دەلى: (ئەگەر ھاتوو رۆژ

ھات و تىپھەرى مروڤئىك ھىچ كار و شتىكى نوئ و چاگى زياد نەكرد و لە دوئىنى زياتر و باشتەر نەبوو ئەوا ئەم مروڤئە زيادە لەسەر زەوى) جا پئويستە لە ھەموو كار و بارمەكانى ژيانت و بەتايبەتى لە خوئىندنەكەت دا پەچاوى ئەم دوو رستەيە بەكەى بۇ سەرکەوتن و بەختە وەریت، (ھەولئىدە ھەميشە نەمروئ باشتەر بىت لە دوئىنى)، (ھەولئى بەدە ھەميشە سەبەت باشتەر بىت لە نەمروئ)

﴿١٩﴾ ئەگەر ھاندەر و پشتگىرىكەرانمان نىە با ھەر خۆمان پشتگىر و ھاندەرى يەگترى بين :

ھەر يەكئى لە نىمە با لە خۆيەو دەست پىبكات كە گۆرانكارى و چاكسازى لەخۆى و لەناخى خۆى دا دروست بكات، ئىنجا ھەولئى بەدات دەور و بەرەكەشى بگۆرپىت و چاك بكات، با لەو كەسانە بين كە ھاندەر و پشتگىر و بونياتنەرى ھاوړپىيە قوتابىەكانيان، نەك روخىنەر و ھاندەر و ھۆكار بين بۇ دواكەوتن و سەرنەكەوتنيان، چونكە ھەندئى قوتابى ھەن كە ھاندەر و پشتگىرىكەرانيان نىە بۇ خوئىندن و سەرکەوتن و دئنيان سەرکەوتوو نابن جا ھەولئى دەدەن ئەو تەمبەلئى و دواكەوتنەى خۆيان بكەن بەمۆدە و نموونەيان زۆر بىت و ھەر تەنھا ئەوان نەبن كە بەر توانج و پلار بكەون و تووشى شەرم و شەرمەزارى و دۆران و نانەمىدى بن، جا بۇ ئەم مەبەستە زۆر ھەولئيان داوہ و دەدەن و دان نانين بەھەلەكانيان، وەك ئەو قەلەرەشەى كە كلكى بەبەر تەللە و داوى پراوچىەك دەكەوئى و زۆر ناشىرىن دەبئى و پئى شەرم دەبئى لەناو ھاوړپىكانى بئى وام بەسەرھاتووہ و دان بەپراستى دابئى بۆيە دەلئى: ئەوہ مۆدئىلە تازەيە

وهك(پیش و سەرتاشینی قوتابی و گەنج بەرپۆزەمکانی ئەم سەردەمە هەرچی شتی سەیر و ناشرینیش بێت هەر دەتێن کاکە..ئەوه مۆدێله مۆدیل). جا قەلەرەمش ئەو كلك برپنەهێ خۆی دەگاتە مۆدیل و زۆربەهێ قەلە پەشەکانی تر چاویلکەهەری دەگەن کلکیان وا لێ دەگەن و شانازیش بە و کلکە ناشرین و براوەیان دەگەن و بەلکو (پۆزیشی) پێ لێدەدەن، کەچی نازانن ئەو مۆدێله چیه و لەکوێ هاتوو. جاهیوا خوازم لەو تەمبەلێ و دۆران و داب و نەریته ناشرین و نامۆیانەهێ بە کۆمەلگای ئێمە تیبگەهین و خۆمانی لێ دوور بگرین و نەیکەهین بە مۆدیل یان لێمان نەکرێ بە مۆدیل.

## ﴿٢٠﴾ بە گۆیی ئەوانە بکەین کە لە خۆمان گەورەترن و خاوەن

ئەزموون:

ئێمەهێ مەرۆف بە گشتی و ئێمەهێ قوتابی بەتایبەتی دەبێ هەرگیز ئەوهمان لەیاد نەچی کە تاكو دەمرین قوتابیین لەم ژبانەدا وهك ئەو پەندەهێ سوڤرات دەلی: ( ئەوهی دەمیزانین دۆبۆیکە لە دەریایەك) ئێمە لە ژبان دا پێویستیمان بەرپۆزێشانەدر و کەسێکی بە ئەزموون و دنیایدیدمیه کە بەسوپاسهوه دەبێ گۆیی بۆ بگرین، بیگومان ئێمە گەر لەشاریک یان گوندیک یان گەرەکیك شارمزا نەبین دەپرسین، بۆ ئەوهی بەهەلەدانەچین و دەترسین لەوهی زەرەر بکەین و یان درمنگمان بەسەردابی و یان زۆر ماندوو بین بۆیه دەپرسین ئەهێ ئێره کوییه؟مالی فلان له کوییه؟ناوی ئەم شوینە چیه؟.بەهەمان شیوه بۆ ئەنجام دانی هەر کاریك بەگشتی و خویندنهکەت بەتایبەتی پرس و رای ئەو کەسانە



ۋە مېرگەرە كە لە خۆت گەۋرمتىن ۋە ئەۋ رېڭاگىھىيان بېرىۋە ۋ لەم پۇل ۋ قۇناغەدا خۇپىندوۋىيانە بەلام ئاگادارى ھەندىكىيان بە كە ھەندى قەسى رۇوخىنەر ۋ ترسىنەرت بۇ دەكەن جا لەۋانەشە ھەر بۇ ئەۋمىبىت كە زىاتىر بخۇپىنى ۋ خۆت ماندوۋ بىكەى، نەك بۇ رۇخاندنى ۋرە ۋ تۋانات.

﴿ ۲۱ ﴾ رېڭەگىھەكى نىۋى ۋ سەركەۋتوۋ بۇ زىاتىر تىگەپىشتىن ۋ لەبەرگىردن (دەنگ تۇمارگىردن ۋ گوى لى گرتى):

ئەم رېڭاگى نۇپىيە مەن خۇم تاقىم كىردۆتەۋە ۋ زۇر سوۋدم لىۋەرگىرتوۋە، ئەۋپىش تۇمارگىردنى ئەۋ بابەت ۋ ۋانەپەى كە تىگەپىشتىن ۋ لەبەرگىردنى لەلات گرانە، دەتۋانى بەمۇبىل يان ھەر نامىرىكى تىرى دەنگ تۇماركەر ئەۋ ۋانەپەى لەلات گرانە تۇمارى بىكەى بەدەنگ ۋ دواتىر گوى لىبىگەرە ۋ بۇ چەند جارىك دوۋوبارەى بىكەۋە، ئەۋسا بۇت دەرنەكەۋى كە زىاتىر لىى تىگەپىشتوۋى تام ۋ چىزى زىاتىر ۋ خۇشترە لەخۇپىندەۋە، بەھەمان شىۋە بۇ لەبەرگىردنىش گەر بىت ۋ دوۋ سى جار ۋەك گۇرانى گوى بۇ بىگرى ئەۋا دەتۋانى لەگەل بلىتەۋە ۋ دواتىر دەتۋانى ھەر بەتەنیا لەبەرخۇتەۋە بىلئى ۋ لەبەرىشى بىكەى، بىگومان خۇشى ۋ تام ۋ چىز ۋ تازەگەرى ۋ تازەبۋونەۋەپەكىشە لە بۋارى خۇپىندەكەتدا.

﴿ ۲۲ ﴾ ئەۋەندە بخۇتە ۋ بنوۋسە تا لە بەرى دەكەپت ۋ لىى رادىى:

ھەموۋ كاروبارمەكانى ژىانمان ۋ بەتاپبەتى خۇپىندىن، راھاتىن ۋ فىربوۋنى دەۋى جا بۇ لەبەرگىردن ۋ تىگەپىشتىن يان ئەۋانەى دەپانەۋى سەركەۋتن ۋ پەپەكى باش بەدەست بىنن ئەۋا دەپى ۋ پىۋىستە لەسەرىيان زىاتىر لەجارىك بخۇپىندەۋە

و بنووسنەوه چونکە مرۆف بەزۆر ئەنجامدانی ھەرکارێک لێ راڤی. ھەموو کاروبارەکانی ژيان سەرەتا کە دەستی پێدەکەین ھەست دەکەین زەحمەت و ناخۆشە، بەلام دواتر بۆمان دەر دەکەوێ کە رۆژ بەرۆژ بەردەوام بوون و کارکردن و ئەنجامدانی ناسان و خۆش دەبێت و لێی راڤیین.

### ﴿ ٢٣ ﴾ ھەولدان و شەونخوونی زۆر بگە و پێویستە:

شەونخوونی و ھەول و کۆششی زۆر بەو مانایە نا کە خەو و خۆراک لە خۆت ھەرام بکە و سەرەنجامیش تووشی نەخۆشی و خویندنیکی بێ سوود و بێ بەرھەم بیت، ھەر ھیوا و ئاواتیکمان ھەبێت بەتایبەتی خویندنی کەمان گەر چەندی بمانھەوێت تەمەری باش و سەرکەوتنی گەورە بە دەست بێنین ئەوا دەبێت شەونخوونی و ماندوو بوونی زۆری بۆ بکەین، پێویستە سەیری ژيانی زانا و گەورە پیاوانی جیھان بکەین و بزانیین ھۆکاری سەرکەوتنیان چیه و بەشیوھەکی گشتی بۆمان دەر دەکەوێ کەوا شەونخوونی و ماندوو بوونی زۆریان ھەبوو و ئارامگر و خۆراگر بووینە بۆیە گەشتوونەتە ئەو پلە و پایە نیستاکە، جاپیویستە تۆش ھیچت لەوان کەمتر نیە ئەگەر زیاتر نەبێت ھەولبەدە... تێبکۆشە... شەونخوونی بکە...، بۆنەوێ سەری خۆت و خێزانەکەتان و نیشتمان و شارەکەشت بەرز بکەیتەوه.

### ﴿ ٢٤ ﴾ تەنھا پشت بەخۆت ببەستە و خۆت بەتەنیا بزانه:

ھەمیشە بۆ زۆر بەی کاروبارەکانی ژيانت بەگشتی و بۆخویندنی کەت بەتایبەتی خۆت بەتەنھا بزانه و تەنھا پشت بەخۆت ببەستە، چونکە کەس وەك خۆت بۆخۆت چاکتر و باشتر نیە، پێویستە تەنھا پشت ببەستی بەخۆت و

خوێندنەگەت نەك ھاوړئ و قوتابيانى تر و يان كارى ساخته، چونكه ئەوانه هيجيان تاسەر نين و جيگه‌ى متمانە و پشت پى بەستن نين، ھەروەھا كەس وەك خۆت بۆت داسۆزتر و ليزانتر نيه، گەر ھاتوو مەرؤف خوئى بەتەنھا زانى ئەوا ھەموو توانا و ھيزى خوئى دەخاتە گەر بۆ ئەوھى سەرکەوئ و دەرېجيت و دوانەكەوئت، جا پئويستە لەئىستاوہ بلئى: (نا نەخىر چيتر نامەوئ ماسى دەستى كەس بخۆم دەمەوئ ھيئر ماسى گرتن بەم) و (گۆشتى رانى خووم بخۆم باشترە و سەرھرازترە لەمنەتى قەسابى) و (يان بابخنكئم باشترە نەك بەسەر پردى نامەردىيى دا پرؤم)

﴿٢٥﴾ پئويستە بەليزانى و ھيواشى بەسەر پايە و پليكانەگانى خوئندن

بگەوين:

ھەر يەك لە ئيمە ئەگەر بىھوئ بچئ بۆ سەربان بيگومان دەبئت بە پايە و پليكانەگان دابچئت و سەربكەوئ بەھيواشى و رپك و پيكي و بازنەدا و دوو سئ پايە بەجئ نەھيئ، چونكه ھەر جارپكەو لەئاكامى ئەو خيرويە و بازدانەدا ئەكەوئتە خواروہ و دەست و قاجيكيشى دەشكى و يان ئەگەر ھەرھيچ نەبئ پئويست دەكات دووبارە و سەر لەنوئ جارپكى تردەستپيكاكەوہ لە يەكەم پايەوہ بۆسەربان، مەرؤف زۆر ھەز و ئاواتى ھەيە جا پئويستە بۆ بەديھينانى ھەر ئاواتيكي بەسەرکەوتوانە و رپك و پيكي و رپگايەكى ئاسان و كورت دەبئت بۆگەيشتن پييان وەك سەربان و پايە و پليكانەگانى سەيرى گەيشتن بەئاواتەگانى بكا و بەھيمنى و لەسەرخۆ و بئ بازدان سەربكەوئ، سەرکەوتن و بەدەست ھينانى نەرمەيەكى باش يەكئكە لە ئاواتە ھەرە گرنگ و

سەركەوتنى قوناي جا ھەرودەك گوتەم : (پۇژ بە پۇژ ھەول بەدە و لەوانەكانت دانەبېرى و بازەدەدە و بە پەلە و خىرانەبى بۆگەپىشتن بەسەركەوتن، ئارامگر و خۇپراگرە، جا ئەگەر پايە و پلىكانەكان ھەر چەندى زۆر بن وە ھەر چەندى بەرز بن ھەر پىي دەگەى دىنباپە با بەقەد بەرزى و زۆرى پلىكانەكانى تاومەرى (ئىقىل)پىش بىت. يان بەقەد بەرزى لوتكەى (ئىقىرىست)پىش بىت. لە چىاي (ھىمالايا)

### ﴿٢٦﴾ بۆگەشەپىدانى مېشك و بىرتىزى ئەم خواردانە بخو:

لە پووى تەندروستىيەو بەگومان مېشكى مروڧىش وەك ھەر ئەندامىكى تىرى لەش تووشى نەخۇشى و لاوازى و بى ھىزى و لەبىر چوونەو دەبىت و زۆر بەگەمى وادەبىت ھەر لە زكماكەو توشى نەخۇشى بووبىت، بەلام ھەموو دەردىك دەرمانى خۇى ھەپە، جا بۇ ئەم مەبەستە ئەم خواردان و ميوانەى خوارمەو وەك چارەسەر بۇ بىرتىزى و بەھىزى مېشك زۆر بەسوودن:-

(ا)خواردانى گوپز بەيانىان لە خورپىنى بەبى چا.

(ب)خواردانى نانى بەيانىان و گرنكى پىدانى و ھەرامۇش نەگردنى، چونكە نەخواردانى دەبىتە ھۆى كەمى شەكر لەناو خانەكانى لەش بەمەش وزەى پىويست ناچى بۇخانەكانى لەش بەتايبەتى ماست و شىرى بزىن و لۇبىيا كە خواردانى سەرەكى بەيانىان.

(ج)خواردانى قەيسى شىرىن و گەبى و ھەموو جۇرە ببەرىك.

(د)خواردانى ئەم ميوانە (گىلاس و تىرى يان شەربەتى مېوز و سىو و تووى كودى و كودى زەرد لەناوچىشت) دا.

(ه) خواردنی ئەو خۆراگانەی کە ماددەی مس و فۆسپۆریان تێداپە وەک گوێز و کونجی و هەنگوین و باوی (بادەم) .

(و) هەروەها زۆر خواردن و پالەپەستۆخستنه سەرئەندامەکانی لەش بپهێزکردنی تواناگانی مێشکە .

(ز) خواردنی ماددە بپهۆشکەرمان و کیشانی جگەرە کاریگەرییەکی زۆری لە سەر زێرەکی و بیر تیزی هەیە، هەروەها دەبێتە هۆی نەخۆشی (ئەلزەهایمەر) .

❖ ٢٧ ❖ دوور بکەوه لەو شت و هۆکارانەی کە دوورت دەخەنەوه لە خۆتێندەکەت:

پێویستە لەسەرت ئاگاداری ئەو هۆکارانە بیت کە دوورت دەخەنەوه لە خۆتێندەکەت وەک:

(ا) هاوڕێ و کەسانی خراب کە ناتوانی بیگۆڕی و لەوانەپە بتگۆڕیت، جا خۆتی ئێ بەدوور بگری چاکترە .

(ب) نەخواردنی جگەرە و ماددە بپهۆشکەرمان و نەگەرەن و یاری نەکردنی زۆر و بێ سوود .

(ج) دوور کەوتنەوه و زۆر گرنگی نەدان بەو دڵداری و خۆشەویستی و هاوشیوەکانی بیروهۆش پراکیشەکانی کە چەندین گێروگرفتت بۆ دروست دەکەن جا پێویستە سنووریکی بۆ دا بنی . نەک ئەوەندە گرنگی پێدەهێ وەک هەندێ لە قوتابیان کە کردوویانە بەوانەپەکی رەسمی قوتابخانە ئەوەندە گرنگی بەخۆ جوان کردن و بیر کردنەوه لەخۆشەویستی دەدەن ئەوەندە بیر لەخۆتێندەکەیان ناکەنەوه و گرنگی پێنادەن .

## ﴿٢٨﴾ ههست به لپرسراوی و قهرزاري بگه ئه گهر که متهرخمی له

### خویندنه کت ١٥:

ئه گهر بیت و ئیمه ی قوتابی بیر لهو هه موو ماندوو بوونه ی که له لایهن دایک و باوکان و لایه نی په یوه نیدار و حکومه ته وه بکهینه وه که له گه ئمان ده کړئ نهوا ویزدان و هه ستمان ده جوئی و زور زیاتر ده خوینین و تیده کوشین، چونکه له هه موو شوین و ولاتی خویندن ناوا ئاسان و به خوړایی نیه بو قوتابی و خویندکار به لکو ده بیت هه موو پیداویستییه کانی قوتابخانه ش به خو ی بکړئ، جا لیردا گرنگ نه وه یه ئیمه ریز و قه دری نهو خویندنه بزانی و خو مان به قه رزار و که مته ر خه م بزانی کاتی که که سه رناکه وین و ده رناچین له وانه کانه مان.

## ﴿٢٩﴾ بهرده وامبه و دامه بری له وانه و بابته کانت:

به ردهوام بوون و دانه بران له خویندنه کت هۆکاریکی سه رمکی و گرنگه بو سه رکه وتن و به ده سته ئینانی نمره یه کی باش، جیاوازییه کی زور هه یه له وه ی که به ته نها له ماله وه بی ماموستا بخوینی جا پئویسته به ردهوام و خوړاگر بین بوئه وه ی له خویندنه که مان سه رکه وتن به ده ست بی نین، هه روه ک وتم جیاوازییه کی زور هه یه له نیوان خویندنی ماله وه و قوتابخانه، له قوتابخانه جگه له خویندنیکی ساده و ساکار چه ندین مه شق و راهی ئان ده کړئ و پرسیار شیکار ده کړئ له سه ر بابته کان و وانه کت، به لام ئه گهر دهوامه که ت پچر پچر بیت و به ته مای خویندن و قه رمبوو کړدنه وه ی بیت له ماله وه بیگومان وه که هی

قوتابخانە نابیت، جا پێویستە لەسەرت ھەر لە ئیستاوہ نەك رۆژ بەلگۆ حسابی سەعات و خولەك و چرکەى دەوامەكەت بکەیت، چونکە خویندن و شیکار و شلۆفەکردنی بابەت و وانەکەت لە لایەن ھیچ کەس و شوین ناگات بە خویندنی مامۆستا و قوتابخانەکەت.

﴿ ٣٠ ﴾ : ئەو جوړه پەرتووك و نامیلکانه بخوینەوه کەرێگای سەرکەوتنت پێشاندەدەن :

زۆر گرنگە مرۆڤ لە ژيانى دا سەر مەشق و پێنیشاندەریكى چاك بۆخۆى ھەلبژێرى و پەپرەوى نامۆزگارى و پێنمايەکانى بکات بۆ ئەوەى سەرکەوتوو بیت و دوور بیت لە زەرەر و زیانەکانى ژيان. خویندنیش بەھەمان شیوہ پێویستە لەسەر قوتابیان کە گوئى بۆ مامۆستا و خاوەن ئەزموون و دایک و باوکانیان بگرن و بەرپێشاندەرى خویان بزائن، ھەر و ھا پێویستە نەوکتیب و نامیلکانه بخویننەوه کە وەرەتان بەرز دەکاتەوه و متمانە بەخۆبوونتان لەلا زیاد دەکات و گەشبینتان دەکات، وەك : (١٠٠کلیل بۆ سەرکەوتن) و (وتەى گەورە پیاوانى جیھان) و (متمانە بەخۆ بوون) و (ھونەرى ھاوڕێگرتن دیل کارنگى) و (رێگەى بەختەومرى). کەبەرەستى من يەك بە خۆم زۆر سووڤم لەو سەرچاوانە وەرگرتووہ و زیاتر ورمیان بەرز کردیمەوه و سەرکەوتن و گەشبینیان پێبەخشیووم.

﴿ ٣١ ﴾ بۆ ئەزموون و تاقیکردنەوه کان پێویستە چى بکەين؟:

(١) لەسەرەتا دا دەبیت ئەوه بزائين کە (تێگەشتن لە پرسىار نيوەى وەلامە) ئەو پرسىارانەى لیتکراون بەوردى بيانخویننەوه بۆ ئەوەى تیبگەى و بزائى داواى

چی دەگات، چونکە زۆر جار وابوو و وا دەبێت کە دوو پرسیار و وەلام لەیهک نزیکن و لەیهک دەچن. کەچی جیاوازی زۆری ھەیە و ھەر پرسیارە و وەلامی خۆی ھەیە.

(ب) سەرھتا دەست بە وەلامدانەوی پرسیارە زانستیەکان بکە کە دەترسی لەبیریان بکە، وەک پیناسەکان و ژماردن و (نۆقات خالەکان) و..... ھتد. تا لەبیرت نەچێت و دواتر دەست بە وەلامدانەوی پرسیارەکانی تر بکە.

(ج) سەرھتا وەلامی پرسیارە ئاسانەکان و کورتەکان بدەو، بۆنەوی کاتەکەت بەفیرۆ نەرۆات، دواتر کە ھیچت نەما بینوسی ئینجا بیر لەپرسیارەکانی تر بکەو و زیاتر لە جارێک بیخوینەو.

(د) لاپەرەکانی دەفتەرەکەت بەبەتالی و سببیەتی جێمەھێلە، شتیکی ھەر تێدا بنووسە کە نەگەر رێژە دانیابوونیشت لێی کەم بێت، لەوانە یە پێت ھەلە بێت بەلام زۆر جار (ئەو خۆ پێدادان و ئانە و مانە یە) ش باشە و سوودی ھەیە بەلام نەک تەنھا پشت بەو بێستین.

(ھ) بۆ باسکردنی بابەتێک زیاتر جەخت لەسەر خالە بنەرەتیەکانی بکەو و لەسەری بدوێ.

(و) ریزی خۆت و مامۆستا و ھاورپیان و قوتابیان بگرە بەو ھێمنی بپاریزی ئەگەر بەخۆشت ھیچ نەزانی لەوانی تر تێکنەدە، بۆ ئەو ھێمنی مامۆستا کەشت نامادە ھەموو جورە یارمەتی دانێکت بێت لەسنووری کار و بەرپرسیار یە تێیە کە ی خۆی.



(ز) پێش نهوهی بچیت بۆ دهرهوه پهله مهکه، هیشتا کاتت ماوه، زیاتر بیر بکهوه، لهوانهیه بهبیرت بێتهوه، ههروهها پێداچوونهوهیهکی ههموو پرسیار و وهلامهکانت بکهوه بۆ دانیاییت که هیچ پرسیارت جێتههیشتوووه یان بههۆی نهو پێداچوونهوهیه شتیکی گرنگ زیاد بکهیت و وهلامهکەت بههیز تر و چاکتر بێت.

### ﴿ ٣٢ ﴾ با په‌ند وهر بگرین له‌م وت‌هو په‌ندانه‌:

(ا) هه‌میشه‌ باله‌یادت بێت، نه‌و چرکه‌ ساته‌ی که‌ تیایدا ده‌ژێ وایزانه‌ دوا چرکه‌ساتی ژیا‌نته‌ به‌باوه‌ر هوه‌ بژی... به‌هیاوه‌ بژی... به‌خۆشه‌ویسته‌وه‌ بژی... به‌تیکۆشانه‌وه‌ بژی... نرخی ژیا‌ن بزانه‌.

(ب) رۆژێکیان لاویکی ره‌شبین و بینومی‌د له‌سوقرات ده‌پرسی (چۆن ده‌گه‌م به‌هیا و ناواته‌کانه‌م؟، هه‌ر چه‌ند هه‌ول دهمم پێیانناگه‌م بۆ؟ سوقرات له‌وه‌لامدا گوته‌: وهره‌ له‌گه‌لم، رۆیشتن تاگه‌یشتنه‌ که‌نار رۆوباریک سه‌ری لاوه‌که‌ی گرت و بۆماوه‌یه‌ک نوقمی ژێر ناوی کرد، لاوه‌که‌ زۆر هه‌ولێ خۆ رزگارکردنی داو سه‌ری خۆی له‌ژێر ناو و له‌ده‌ستی سوقرات ده‌ره‌ینا و هه‌ناسه‌یه‌کی قوولێ هه‌لکێشا زۆر تووره‌بوو، بۆیه‌ سوقرات لێی پرسێ تووره‌مه‌به‌ نایا چه‌نده‌ هه‌ولت دهمدا و چه‌نده‌ چه‌زت ده‌کرد نه‌خنکی، لاوه‌که‌ گوته‌ی زۆر زۆر، سوقرات گوته‌: رۆله‌ جابزانه‌ هه‌ر هیا و ناواتیکت هه‌بوو و ده‌ک نه‌و هه‌وا و هه‌ناسه‌ی نیستا هه‌ولێ بۆ بده‌ی و چه‌ز بکه‌ی به‌ده‌ستی بی‌نی و له‌ده‌ستی نه‌ده‌ی نه‌وا دانیابه‌ به‌ده‌ستی دینی.

(ج) (باشترین مامۆستا نه‌و که‌سه‌یه‌ که‌ له‌ خۆیه‌وه‌ ده‌ست پێ بکات) (مۆزارات)

(د) (تەمبەل بىرۆ سەپىرى مېروولە بىكە) (جەزىمىتى سوليمان).

(ھ) (ئەۋەى دوودل بىت ھەرگىز سەرناكەۋى) (ناپلىۋن)

(پىنۋوسەكەم باشترىن جەكە) (بتھۇقن) .

(و) (ئەۋەى دەمىزانىن دلۇپىكە ئەۋەى نايزانىن ئۇقىيانووسىكە) (نىوتن) .

(ز) لە ئاھەنگى دەرجۋونى قوتابيانى ناۋمىدى سالى (۲۰۰۷) (بىل گىتس) كە خاۋەنى كۆمپانىيەى مايكروئسۇۋىتى زەبەلاھى بوارى كۆمپىوتەر و دەۋلەمەندىرىن كەس لە جىھاندا. چەند نامۇزگارى و رېنمايىيەكى پىشكەش بە قوتابيانى نامادەيى كرد، كەبىگومان سوۋدى زۇرى بۆ ئىمەش ھەيە:

\*زىان دادپەرۋەر نىە، بۇيە دەبىت رابىت لەگەل ئەۋەدا. واتا ئەۋە بزانه كە كەس لە زىاندا دەستت بۆ دىرژناكات و دەبىت خۇت ھەۋلبدەيت و كارى قورس ئەنجام بەدى شەۋنخوۋنى بىكەى ماندوو بىت، تا جىگەى خۇت بىكەيتەۋە.

\*جىھان گىرنگى نادات بەتۇ كەچى دەكەيت و جەزىت لەجىە، بەلكو دەبىت خۇت ھەۋلبدەيت جىگەى خۇت بىكەيتەۋە لەنىۋ جىھاندا، گەر وابىت بۆ بەدەستەينانى نامانجەكانت ئەۋە دەتۋانىت بەدەستىان بىنى.

\*لەم تەمەنەدا ھەمىشە دايك و باوكت و كەس و كارتن ھاندەر و پىشتگر و يارمەتى دەرتن، بەلام ئەۋە باش بزانه دايك باوك و كەس و كار تاسەر نىن بۇت جا پىۋىستە خۇت فىرى پىشت بەخۇ بەستىن و ھەۋلدىان بىكەى گەرنا لەدۋارۋۇز زىان لەگەلت بەبەزمىى نابى.

## ﴿ ٢٣ ﴾ پاش هەموو هەول و کۆششیک ئینجا بۆی بەتەمای خوای:

پێویستە بزانی کە ی و ج کاتێ وشە ی (بەتەمای خوای) و (إنشاء الله) بەکار دێنن، هەر و مەها خوای گەورە ج کاتیک یارمەتیدەرمانە و وەلامی پارێنەر و نزاگانمان دەماتەر و، وەك لەناو کوردەواری باوہ کە دەلێن خوای گەورە دەفەر مووی: (لەتوو حەرەكەت لەمن بەرەكەت) کەواتە دەبییت بەچاکی و باشی بخوینن و چاومرپی خوای گەورە بین و ئینجا بۆی بەتەمای خوای نەك وەك ئەو قوتابێە کە پێی دەلێن بخوینە یان هیچی نەخویندووہ دەلی لێدەگەریم بەتەمای خوای، قوتایی بەرێز تۆ ئەو (٢٢) خالە ی لەم بەرتوو کە دا بە جیبەحی بە کە ئینجا بۆی بەتەمای خوای، یانیش با وەك ئەو قوتابییەمان بەسەر نیت کە هیچی نەدەزانی لە تاقی کردنەوہ ی سەری سال بەخەتییکی گەورە و جوان نووسی (بەتەمای خوای توکلنا علی الله) مامۆستای پشکنەریش کە دەیبینی و بۆی دەنووسی (الضر یاذن الله) یان بە هەمان شیوہ ی ئەم نووکتە یە: قوتابێەك هیچ هیچ وەلام ناداتەر و نازانی بۆیە دەنووسی (توکلنا علی الله) مامۆستاش بەزەیی پێداد دێتەر و بۆی دەنووسی (لەسەر ١٠٠ تەنھا - ئەویش فی سبیل الله)

بە دڵنیاییەوہ ئیستاکە شایەتی نەروێیەکی

بەرز و سەرکەوتنیکی گەورە ی

ھیوام سەرکەوتنە

**له کۆتاییدا...**

زۆر سوپاس بۆ خوای گهوره که یارمهتی و توانای پێدام که بهم کاره ههڵسم و تهواوی بکهم به سهرکهوتوانه پاشان زۆر سوپاسی خوشک و براییانی بهرێزم (سندس علی عباس) و (پێبوار محمد امین) و (دلاوه شهن محمد) دهکهم، که ماندروو برون له گهڵ ئهم بهرهمهم بهوهی که بۆم پێداچوونهوه و سهرنج و تیبینی خویان و پیشهکییان بۆ نووسیوم، هیوام وایه سوودیکم پیتان گه یاندبی.

\*\*\*\*\*

له پیناو زیاتر خزمهتکردن و پهڕه پێدان و پشتیوانی کردن و هاندانی نووسهران له گه یاندنی په یامهکانیان به خۆینهران.. چاپخانهی گۆل پروژهی (هه موومان به یه کهوه له پیناو زیاتر خزمهتکردنی خۆینهر) بۆ چاپ و بلاوکردنهوهی کتێبهکانتان دهست پیکرد.

\*\*\*\*\*

## ناومرۇك

- ۲ پېشەكى وراو سەرنجى رېبوار محمد امين
- ۴ پېشكى وراوسەرنجى دلاوهر شى محمد
- ۶ پېشەكى وراو سەرنجى سندس على عباس
- ۷ پېشەكى نووسەر
- ۹ چەند تېببىنىيەكى پېويست
- ۱۰ ۱) ناوى خواى گەورە بېنە وخۆت يەكلايى بگەوۈ
- ۱۱ ۲) گوئى بە قسە رووخىنەرەكانى خەلكى مەدە
- ۱۲ ۳) بۇ ئەوۋى وانە وبابەتەكەت لە بىر نەچچىتەوۈ
- ۱۴ ۴) كاتى گونجاو بۇ خوئىندنەكەت دابنى
- ۱۵ ۵) كارى ئەمرۆ مەخەرە سبەى
- ۱۶ ۶) شوئىنىكى نارام بۇ خوئىندنەت ديارى بگە
- ۱۷ ۷) زۆربەى كاتەكانت با لەگەل قوتابىيە زىرەكەكان دابنىت
- ۱۸ ۸) گرنگى بە شىكارى كردنى پرسىيارەكانى كتېب بدە
- ۲۰ ۹) بىر لە ساختە وقۆپىيە مەكەوۈ
- ۲۱ ۱۰) بە مېشك وخەيالئەوۈ لە پۆلەكەدا بە
- ۲۱ ۱۱) مەلزەمەو دەفتەرمەكان گرنگن بەلام مەيان كە تاكە سەرحاوۈ
- ۲۲ ۱۲) خستەيەكى رىزبەندى خوئىندنەوۈ بۇ خۆت دابنى
- ۲۳ ۱۳) ھەولدان وبەردەوامى شكستەكان ناھىئى
- ۲۵ ۱۴) پېش تاقى كردنەوۈ پشوو بە مېشكت بدە

- ٢٦ شهرم مهکه وپرسیار بکه
- ٢٧ گرنگ تیگه‌یشتنه نهک خیرایی خویندنهوه ته‌واوکردنی
- ٢٧ له پیناو هیوا وئاوته‌کانت ماندوبوون فه‌رامۆش بکه
- ٢٨ هه‌میشه هه‌ول بده نه‌مرۆت با‌شر بێت له دوینی
- ٢٩ نه‌گه‌ر هاندمرمان نیه با خۆمان هاندمری یه‌کتر بین
- ٣٠ با سوود وهرگرین له‌وانه‌ی خاومن نه‌زموونن
- ٣١ ریگایه‌کی نوێ و سه‌رکه‌وتوو بۆ زیاتر تیگه‌یشتن
- ٣٢ (٢٢) بخوینه وبنووسه
- ٣٢ (٢٣) هه‌ولدان وشه‌ونخوونی پێویسته
- ٣٢ (٢٤) خۆت به‌ ته‌نیا بزانه وپشت به‌ خۆت به‌سته
- ٣٣ (٢٥) لیزان به‌ له سه‌رکه‌وتنی پلیکانه‌کان
- ٣٤ (٢٦) ئه‌و خواردنانه‌ی بیرت تیز ده‌کات
- ٣٥ (٢٧) ئه‌و هۆکارانه‌ی دوورت ده‌خه‌نه‌وه له‌ خویندن
- ٣٦ (٢٨) هه‌ست به‌ لیپرسراوی وقه‌رزاری بکه
- ٣٦ (٢٩) به‌رده‌وام به‌ ودامه‌بێی له‌ وانه‌کانت
- ٣٧ (٣٠) خویندنه‌وه‌ی ئه‌و په‌رتووکانه‌ی ریگای سه‌رکه‌وتن ئاسان ده‌کهن
- ٣٧ (٣١) له‌ کاتی نه‌زموون و تاقی کردنه‌وه‌کاندا پێویسته‌ چی بکه‌ین؟
- ٣٩ (٣٢) با په‌ند وهرگرین له‌م په‌ندانه
- ٤١ (٣٣) پاش هه‌موو هه‌ول وگۆششیک ئینجا بلی به‌ته‌مای خوا
- ٤٢ (٣٤) کۆتایی

