



چەوا ژيانا خو خۆشتر لى بکەم؟

وان ھەقال و برادەران باوەرەکا باش ب تە ھەببیت کو بو تە بەحسێ ئاریشین خو ب کویری بکەن و باش پیدای بچى... دى بىنى کو راستە ھەر کەسەکی تیرا خو ئاریشە ھەنە.

بەلى پا پسارایا خو دکیشتە قىبرى ئەقەبە: ئایا ھەر دناؤ ھزرین ئاریشە و کارەساتین خو بىن چووێ بىمىن یان نە؟

بەرسف ئەو ئەگەر تۆ ھەز بکەى ژيانا خو بەرەف خۆشتر بگھۆرى. ھەر ژ فى دەقیقی دەست پى بکە ھزران ل سەر ئاریشین خو بىن بەرى



ئەکە، ئەوین کو کارتیکرنەکا نیگتيف لسەر تە ھەى، ئەقەزى یا زەحمەتە و یا ب ساناهى، یا ب زەحمەتە ژ بەر کو ھزر ب خو دەین و ئەم نەشیین ھزرین خو براوەستىن، بەلى یا ب ساناهى چونکی کارەک شىرە بەلى ئەگەر تە دەست پى کر دى بىتە روپقى. لەورا دەست پى بکە ((ھەر گاڤا ھزرەک بو تە ھات ل سەر رابردوویا تە یا نەخۆش: دەست ب کارەکی بکە، یان جەبى خو بگھۆرە، یان خاندنەکی بکە، یان وەرژشەکی، یان ھەرە نک ھەقالەکی خو... یان ھەر رەفتارەکا ھەببیت کو نەھببیت تۆ ھزرا رابردوویى خو بى نەخۆش بکەى)).

۳- خالا سى: ھزر و بىرھاتنن خۆش بکە "بەلکو ئەقى خالی پەبوەندى دگەل خالا ئىکی ھەببیتن. وەک ئەم دزانین کو ژيانا مە ھەر ل دەستپىکی خۆشى و نەخۆشى نە، ئەگەر ھەر کەسەک ژ مە ژيانا خو وینەبکەت خۆشى و نەخۆشپیت خو دانیتە ل سەر خىچا ژيانا خو، بەلکو ئەف وینە دى چىببیت.

ئەگەر تۆ دەست پى بکەى ھزرین خو بکەى ھەر ژ بوونا تە و ھەتا فى گاڤى دى بىنى کو خۆشى و نەخۆشى ھەنە. نۆکە بو ماوى دوو دەقیقان چاقىن خو بگرە و دەست پى بکە ھزرین خو ل خوشیین ژيانا خو یا چووې بکە، بەلى ئەگەر تە دقیت دناؤ بىرھاتنن خو بىن خۆش بىنى تۆ دشى پتر بىنى. ئەقى رايھاننى ھەموو رۆزى بکە ماوى چەند دەقیقەکان. ھەر جارەکا تۆ تووشى ھزرین نەخۆش بووى رىکا ھزرین خو بگھۆرە و دىمەنەکی جوان ژ بىرھاتنن ژيانا خو یا چووې بىنە پىش چاقىن خو. بەردەوام بە ل سەر کرنا فى رايھاننى ھەموو رۆزى بساناھىتر دى شى ھزرین خو بگھۆرى و دى شى ھزرین نەخۆش کونترۆل بکەى.

ھەر چەندە ھەر کەسەکی ژيانا خو یا تايبەت ھەبە (ھزر و بىرین تايبەت، ھەستىن تايبەت، سەحکرنەکا تايبەت بو پاشەرۆزى) بەلکو ئەف چەندە دزقريت بو گەلەک ئەگەر ان وەک کەسايەتيا مروڤى، بچويکاتيا مروڤى، پەرورەدەکرنا مروڤى، دايک و بابىن مروڤى، خىزانا مروڤى، خزم و کەس و کارىن مروڤى، ھەقالىن مروڤى، کارى مروڤى، کۆمەلگەھا مروڤى تیدا دژىت و باردۆخى سياسى وەلاتى مروڤى.. ھتد.

ب راستى گەلەک فاکتەر ھەنە کو کارتیکرن ل سەر چەوانيا ژيانا مروڤى ھەبە. گەلەک ل وان فاکتەران ب زەحمەت دەینە گوھارتن، بەلى پا ھندەک ژى زۆر ساناهى پە کو مروڤى بگھۆرىت وەک ساخلميا دەرۆنيا مروڤى. مروڤى ساخلم ژ لايەنن دەرۆنى فە ژ کارتیکرنا خرابا ئاريشین دەرۆنى و کۆمەلایەتى بى پاراستیە، ھەر وەسا ھەول دەت کو ھەمى شیانین خو پەزىخیت بەرەف ژيانەکا خۆشتر. ل خارى چەند رىکىن جودا ھەنە، ھەر کەسەک دى شىت بکار ئىنیت بو بەئىزکرنا کەسايەتيا خو، و بەئىزکرنا ساخلميا دەرۆنيا خو، ئەف چەندە دى ژيانەکا خۆشتر دروست کەت. ھەر رىکەک ل فان رىکىن خارى پىدقپە ب چاقەکی رۆد سەح کەبى، ھەر وەسا پىدقپە ھەول بەدەى ژيانا خو بگۆرى، ئەف ژى دى زفریتەفە بو وى چەندى کو دەست پى بکەى ھندەک ھزرین خو بگھۆرى، پاشى چەند رەفتاران ژى بکەى، دى ھەستىن تە خۆشتر لى ھین:

۱- خالا ئىکی: خو بگھۆرە: زانا بىن کەفن دىزىن کو مروڤى نەشیت کەسەکی دى بگھۆرىت بەلى مروڤى دشىت خو بگھۆرىت. بەلى ئەز دىزىم کو مروڤى دشىت کەسەکی دى ژى بگھۆرىت ئەگەر مروڤى خو گوھارت.

نموونەکا ساناهى: سوبەھى سىندى دەمى تۆ دچپە کارى خو چ ل قوتابخانى بىت، یان نەخۆشخانى، یان ئىسپنگەھى، ل باژىرى بىت، یان ل ھەر جەھەکی دى بىت.. ھەر کەسەکی تۆ دىبىن چ ھەقالى تەببیت یان نەبارى تەببیت.. سلاڤەکا زۆر گەرم لى بکە، ب دەنگەکی بوچەک بلندتر ژ ھەر گاڤا وگرتزىنەکا ژ دل، و دىم و چاقىن کەیفخۆش و ژ دل پسارایا وى بکە. گرتنگیەکی بدى، بەردەوام بە ل سەر فى رايھاننى، ھەموو رۆزى بکە... پشتى چەند رۆز دپۆرن، دى بىنى کو تۆ شىای گھۆرىنەکی بکەى ل چەوانيا سەردەريا خو دگەل خەلکی، ھەر وەسا دى بىنى کو خەلک ژى دى سەردەريا خو دگەل تە گھۆرن.

۲- خالا دووى کو زۆر گرتنگە: ھزرین خو ژ ھەمى کارەساتین ژيانا خو ھە یا چووې دوىر بىخە، ھەر وکو ئەم دزانین کو ژيانا بەردەوامە، کەسەک نى پە کو رابردووى وى ژ نەخۆشيان پتر نەببیت، ئەگەر پسارایا ھەر کەسەکی بکەى ل سەر نەخۆشپىن ژيانا وى یا چووې؟ دى بەرسڤا وى نەوببیت کو ئاريشین ژيانا من یا بۆرى وەک وان نین، و بىن من پترن ژ ھەر کەسەکی دى. ئەفە راستە ئەگەر تۆ سەح کەبە ئاريشین خو بتنى، بەلى پا ئەگەر تۆ سەح کەبە ئاريشین ھەقال و برادەرىن خو، و ئەگەر