# یادگەی بەهێز و
# چارەسەری لەبیرچوونەوە

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

چەند ڕاهێنان و کردارێکی پراکتیکی بۆ

**بەهێزکردنی یادگە - چارەسەری لەبیرچوونەوە - چارەسەری بیربڵاوی و بێ سەرنجی**

ڕاهێنەری نێودەوڵەتی
**محەمەد سەلامە**
شارەزای یادگە و یادەوەری

وەرگێڕانی: **هلال صابر**

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إقرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنتَدى إقرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

www. iqra.ahlamontada.com

منتدى إقراء الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب ( كوردى ,عربي ,فارسي )

***WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM***

# یادگەی بەهێز و
# چارەسەری لەبیرچوونەوە

**چەند ڕاهێنان و کرداریکی پراکتیکی بۆ**
**بەهێزکردنی یادگە - چارەسەری بیرچوونەوە - چارەسەری بیربلاوی و بێ سەرنجی.**
**ڕاهێنەری نێودەوڵەتی**


**موحەمەد سەلامە**

**شارەزای یادگە و یادەوەری**

وەرگێڕانی لە عەرەبیەوە

**هلال صابر**



چاپی یەکەم

٢٠١٩



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

له بڵاوكراوه‌كانی خانه‌ی چاپ و په‌خشی ڕێنما

زنجیره: (٧٩٨)

## ناسنامه‌ی كتێب


- ناوی كتێب: یادگه‌ی به‌هێز و چاره‌سه‌ری له‌بیرچوونه‌وه
- نووسینی: محه‌مه‌د سه‌لامه
- وه‌رگێڕانی: هلال صابر
- بابه‌ت: ده‌روونزانی
- نه‌خشه‌سازی و به‌رگ: فواد كه‌وڵۆسی
- نۆبه‌تی چاپ: چاپی یه‌كه‌م
- ساڵی چاپ: ٢٠١٩
- شوێنی چاپ: چاپخانه‌ی كه‌نج
- تیراژ: ١٠٠٠

له به‌ڕێوه‌به‌رایه‌تی گشتی كتێبخانه گشتیه‌كان ژماره سپاردن: (١٨٦٣)ی ساڵی ٢٠١٨ی پێدراوه.

ناونیشان:

سلێمانی، نێوان گه‌راجی عوسمانی ته‌مین و شوقه‌كانی ته‌كیه ڕووته.

ژماره‌ی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## ناساندنێکی کورتی کتێبەکە

### بۆچی ئەم کتێبە؟

**چونکە** بەهێزترین دانراوە بە زمانی عەرەبی و وەرگێڕدراو بۆ کوردی لەم بوارەدا، بەجۆرێك دانراوە بگونجێت لەگەڵ کەلتور و ڕۆشنبیری و زمانەکەماندا، چونکە یەکەم بەرهەمی وەرگێڕاوی عەرەبیە کە شێوازەکانی لەبەرکردن و دەرخ لەژیانی ڕۆژانەماندا لەخۆ بگرێت.

**چونکە** لەسەر شێوازی ڕاهێنانی پراکتیکی دانراوە وەك ئەوەی خۆت بەشداربیت لە خولی ڕاهێنانی پەرەپێدانی یادگەدا.

لە سەردەمێکدا کە فشارەکانی ڕۆژانە و کێشەکان زۆر بوون ، زۆربەمان گیرۆدەی لەبیرچوونەوە و بیربلاوی بووین، ئەم کتێبە کە بەشێوەی ڕاهێنانی پراکتیکی دانراوە چارەسەری لەبیرچوونەوە دەکات و دەتکاتە خاوەنی یادگەیەکی بەهێز.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## لەم کتێبەدا چی فێردەبیت؟

### لەم کتێبەدا فێر دەبیت

ڕاهێنان بکەیت بۆ بوون بە خاوەنی یادگەیەکی بەهێز لە

* لەبەرکردنی ناو و ڕوخسارەکان.
* لەبەرکردنی ژمارە و ژمارە تەلەفۆنەکان.
* لەبەرکردنی بەروار و کاتژمێری مەوعیدە گرنگەکان.
* لەبەرکردنی هەموو ڕۆژمێری ساڵەکە.
* لەبەرکردنی کۆمەڵە وشەی زمانە بیانییەکان.
* لەبەرکردنی لیستی ئەو پێداویستییانەی کە دەیانکڕیت.

پاشان کتێبەکە گەڕانێکی قوڵت پێدەکات بەنێو زانینی هۆکارەکانی لەبیرچوونەوە و چۆنیەتی چارەسەرکردنیان، پاشان بە بەکارهێنانی چەند ڕاهێنانێکی پراکتیکی دەگەیتە قۆناغی توانامەندبوون لە بنەماکانی بەهێزکردنی یادگەدا.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

# پێشەکی نوسەر

سوپاس بۆ ئەو خوایەی بەهۆی بەخششەکانی ئەوەوە کارە باشەکان تەواو دەبن، سوپاسێك کە شایستەبێ بە گەورەیی و مەزنایەتی خۆی و سوڵتانەکەی، سوپاسی بێ پایان بۆ هەموو نیعمەتەکانی کە یارمەتی دام بۆ تەواوکردنی ئەم کارەی وا لەبەر دەستی تۆدایە تا ببێتە ڕێبەرت بۆ ڕزگاربوون لە بیر سستی و (لەبیرچوونەوە) و پەرەپێدانی بەهرەکانی یادگە، بەرەو بەدەستهێنانی یادگەیەکی بەهێز و بیرێکی تیژ.

لەم کتێبەدا بایەخم بە هونەری لەبەرکردن و بەهێزکردنی یادگە بەشێوەیەکی گشتی داوە، وە بەتایبەتیش لەبەرکردنی ئەو شتانەی پەیوەستن بە کاروبارەکانی ژیانی ڕۆژانەوە، وەك لەبەرکردنی ئەرکەکانی کار، لیستە و ناوی کڕیارەکان، یان لەبەرکردنی کۆمەڵێك هەنگاو بە ڕێگەیەکی ڕێکوپێك و یەك لەدوای یەك بەبێ هەڵە و لەبیرچوونەوە، هەروەها بەشێوەیەکی بەرفراوان گرنگیم داوە بە تەکنیك و هەنگاوەکانی لەبەرکردنی ناو و ڕوخسارەکان، کە هەندێك جار بەهۆی لەبیرکردنی ناوی کەسانی ئاشنامانەوە، دووچاری شەرمەزاربوون و تەریقبوونەوە دەبین و ناوی ئەو کەسانە لەبیر دەکەین کە ماوەیەك لەوەبەر ناسیومانن یان پەیوەندیمان لەگەڵیان بەستووە. ئەم کتێبە ئەوەش لەخۆ دەگرێت کە چۆن ساڵژمێر و ڕۆژمێری زاینی ئەمساڵ یان هەر ساڵێك کە مەبەستتە لەبەر دەکەیت،



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

فێردەبین چۆن بەروار و کاترۆژی مەوعیدەکانمان لەبیرنەچێت، بە لەبەرکردنی کۆمەڵەوشە (مفردات)ی زمانە بیانیەکان کۆتاییم پێ هێناوە.

ئەم کتێبەی بەردەستت بەوە جیادەکرێتەوە کە دانراوە بۆ ئەوەی سەرچاوەیەکی ڕاستەقینە بێت بۆ پەرەپێدانی یادگە و چارەسەری لەبیرچوونەوە، دەروازەیەکی جوانە بۆ هەبوونی یادگەیەکی بەهێز و بیرێکی تیژ و ناسینی توانستە زۆرەکانی عەقڵ؛ دوورنیە ڕۆژێك لە ڕۆژان ئەم کتێبە ببێتە یەکێك لە گرنگترین سەرچاوەکانی پەرەپێدانی یادگە، لەبەر ئەو هەوڵەی تێیدا دراوە و نیەتێکی پاك و پوخت لەبەر خودا بۆ گەشەپێدانی گەلەکەمان و جیهانی ئیسلامی بۆ ئەوەی بێداربینەوە و جێی خۆمان بگرین لەنێوان نەتەوەکانی دیکەی جیهاندا و ئەوانەی کە پێش ئێمە کەوتوون لەم بوارەدا.

ئەتوانم بڵێم ڕاهێنەران دەتوانن وەك پرۆگرامێك بەکاری بێنن، نەك هەر تەنها کتێبێك بێت بە تەنها. چونکە درێخیم لەوە نەکردووە بەتەواوی خۆم ماندوو بکە بۆ پێشکەشکردنی ئەم پەرتوکە لەسەر باشترین شێواز:

یەکەم: لەترسی خودای گەورە کە دەفەرموێت : ﴿إِنَّ الَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَا أَنزَلْنَا مِنَ الْبَيِّنَاتِ وَالْهُدَى مِن بَعْدِ مَا بَيَّنَّاهُ لِلنَّاسِ فِي الْكِتَابِ أُولَئِكَ يَلْعَنُهُمُ اللَّهُ وَيَلْعَنُهُمُ اللَّاعِنُونَ﴾ البقرە:١٥٩. هەروەها پێغەمبەر – درودی خوای لێبێت– دەفەرموێت : " أَيُّمَا رَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ عِلْمًا فَكَتَمَهُ لَقِيَ اللَّهَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مُلْجَمًا بِلِجَامٍ مِنْ نَارٍ[١]" واتە: هەر کەسێك خودا زانستێکی پێ ببەخشێت و

---

[١] . الراوي: عبدالله بن مسعود المحدث: الألباني – المصدر: صحيح الجامع – الصفحة أو الرقم: ٢٧١٤ خلاصة حكم المحدث: صحيح.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بیشارێتەوە، لەڕۆژی دواییدا کە دەبرێت بۆلای پەروەردگار لغاوی ئاگر دەکرێتە دەمی..

دووەم: لە خۆشەویستیم بۆ بلاوکردنەوەی زانست، چون پێغەمبەر پێغەمبەر - درودی خوای لێبێت- دەفەرموێت : " إذا مات الإنسان انقطع عنه عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية ، و علم ينتفع به ، و ولد صالح يدعو له "[٢]، واتە: کاتێك مرۆڤ دەمرێت، هەموو کردەوەکانی کۆتاییان دێ، سێ کردەوە نەبێت: صەدەقەیەکی جاریە، زانستێکی سودبەخش، منداڵێکی سالح کە دوعای خێری بۆ بکات..

هەربۆیە منیش ئەم کتێبەم بەتایبەت و بەشێوەیەکی سادە و ئاسان بۆتۆ نوسیوە لەسەر شێوازی خولەکانی ڕاهێنەری، ئەوەش لەڕێگەی.

١- یەکگرتوویی و پێکەوەیی بیرۆکەکان و کارکردن لەگەڵ ئەم کتێبە بەشێوەیەکی شێنەیی و پلەبەندی لە ئاستێکەوە بۆ یەکێکی بەرزتر.

٢- دەوڵەمەند کراوە بە ڕاهێنانی پراکتیکیی و ڕۆژانە، لەبەر ئاسان جێبەجێکردنیان لە ژیانی ڕۆژانەماندا.

٣- قەبارەیەکی بچوك و سودێکی گەورە، کەبسولێکی چەوری زانیاریی و ستراتیژ و ڕاهێنانت لەبەردەستە و بە هەوڵێکی زۆرەوە زانیاریی و ستراتیژەکانم کۆکردۆتەوە و نوسیومە.

جگە لەوەش گرنگییەکی زۆرم بەم کتێبە داوە، بەشێوەیەکی پلە بەندی دامناوە، لە ئاستێکەوە دەتبات بەرەو ئاستێکی بەرزتر، تاکو دەگەیتە ئامانجی کتێبەکە، ئەزمون و شارەزایی خۆم لە ڕاهێنان و مەشقپێکردندا

---

[٢] . الراوي: أبو هريرة المحدث: الألباني – المصدر: صحيح الترمذي – الصفحة أو الرقم: ١٣٧٦ خلاصة حكم المحدث: صحيح.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بەدرێژایی ساڵانێك تێدا بەكارهێناوە، تاكو بەڕێگایەكی ئاسان بێتە بەردەستت و بەچێژیش بێت لە شێوازی بەكارهێنانیدا، بەو نیازەی بتگەیەنێتە مەبەست و ئامانجەكەت، بۆیە پێویستە تۆش بە پلەبەندی و شێنەیی لەگەڵ كتێبەكە بڕۆیت بۆ ئەوپەڕی سودوەرگرتن لێی، تكاشم وایە بەشەكانی ناو كتێبەكە پێش نەخەیت بەسەریەكتردا و ڕیزبەندییەكەیان تێكنەدەیت، وادانراوە بەشێوەیەكی پلەبەندی و تەدریجی بەهرە و هونەرەكانت زیاد بكات، كە لە كۆتایی كتێبەكەدا پراكتیك و ڕاهێنانەكان سەرسامت دەكەن، بەڵام بەبێ تێپەڕین بەسەر ڕاهێنان و ستراتیژە جیاوازەكاندا بۆ پەرەپێدانی بەهرەی لەبەركردن لەخۆتدا و چارەسەری بیرچوونەوە، كە لەوانەیە ئەوە ببێتە هۆی جۆرێك تێكشكان و تێنەگەیشتن، بۆیە پێویستە لەسەرەتاوە وریابیت و ئاگاداری ئەوەبیت هەنگاو بەهەنگاو بەدوای ڕیزبەندی كتێبەكەدا بچیت، ئینجا لەگەڵیدا هەست دەكەیت وەك ئەوەی لەیەكێك لە خولەكانی ڕاهێنانی تایبەت بە پەرەپێدانی یادگەدا بیت لەگەڵ... ئەم پەرتوكەی بەردەستت كتێبێك نیە تەنها بخوێندرێتەوە و بخرێتە ڕەفەی كتێبخانەكانەوە، بەڵكو لەگەڵ هەر پەڕە و ڕاهێنان و زانیارییەكدا كە دەیخوێنیتەوە — بەویستی خودا — بەهرەیەك لەتۆدا گەشە دەكات و گەورە دەبێت.

بۆیە جارێكی دی ئاگادارت دەكەمەوە كە ئەم كتێبە لەسەرەتایەوە تا كۆتایی بخوێنیتەوە بۆئەوەی یەك بەدوای یەك بیرۆكەكە بخوێنیتەوە، بە جێبەجێكردنی سەرجەم ئەو ڕاهێنانانەی بۆ هەر ئاستێك دانراون.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## کتێبەکەش دابەش دەبێت بۆ چوار بەشی سەرەکی:

**بەشی یەکەم: عەقڵ و یادگەت بپشکنە و بدۆزەوە.**

ئەم بەشە بە دەروازەی ڕاستەقینە دادەنرێت بۆ ڕاوەستان لەسەر توانستەکانی عەقڵ و یادگە و تاقیکردنەوەی تواناکانی لەبەرکردن و بیرهاتنەوەت، بەجۆرێك سەرەتا بە وەڵامدانەوەی سێ چەمکی زۆر گرنگ دەست پێدەکات.

پاشان ناسینی کەسانێك کە وەك نموونە وەرمان گرتوون لەوانەی خاوەنی یادگەی بەهێز و بیری تیژ بوون.

دوای ئەوەش دەچین بۆ تاقیکردنەوەی ڕادەی توانای بیرهاتنەوەت و لێکچوون لەگەڵ خاوەن یادگە بەهێز و بیرە تیژەکان و لەکۆتاییشدا گەشتێکی خێرا دەکەین بەنێو زانینی ئەو قۆناغانەی فێربووندا کە مرۆڤ پێیاندا تێدەپەڕێت.

**بەشی دووەم: چارەسەری بیرچوونەوە:**

زانست ئەوەیە کە لە عەقڵدایە نەك ئەوەی کە لەنێو دوو توێی کتێبەکان یان دەفتەری تێبینییەکاندایە، کەوایە با پێکەوە ئەمانەی خوارەوە فێرببین:

١- پێناسەی لەبیرچوونەوە و هۆکارەکانی.

٢- لەبیرچوونەوە چۆن ڕوودەدات؟

٣- ڕووبەڕووبوونەوەی لەبیرچونەوەی ساتەوەختی یان وەهمی.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## بەشی سێیەم: یادگەی بەهێز و بیری تیژ:

لێرەشدا ڕاهێنان دەکەین لەسەر ئەو ستراتیژ و میکانیزمە جۆراوجۆرانەی کە بۆ بەدەستهێنانی یادگەیەکی بەهێز و بیرێکی تیژ پێویستن، بە بەرنامەیەکی پلەبەندی و زنجیرەیی و لە بنەڕەتییەوە دەست پێدەکەین پاشان پێشکەوتوو.

١- بنەماکانی یادگەی بەهێز و فێربوون.

٢- ڕێگا سەرەکییەکانی لەبەرکردن.

٣- ڕێگا پێشکەوتووەکانی لەبەرکردن.

## بەشی چوارەم: ڕاهێنانەکانی یادگەی بەهێز.

دواین زانیاری ئەک کتێبە کۆمەڵێك ڕاهێنان لەخۆ دەگرێت، بەجۆرێك بیانبەستیتەوە بە واقیع و پێداویستییەکانمانەوە نەك تەنها کتێبێك بێ بۆ تەماشاکردن و چاوپێداخشاندن، ئەمانەش لەخۆ دەگرێت:

١- لەبەرکردنی ناو و ڕوخسارەکان.

٢- لەبەرکردنی ڕۆژمێری ساڵ و یادەوەری و مەوعیدە گرنگەکان.

٣- لەبەرکردنی زمانە بیانییەکان.

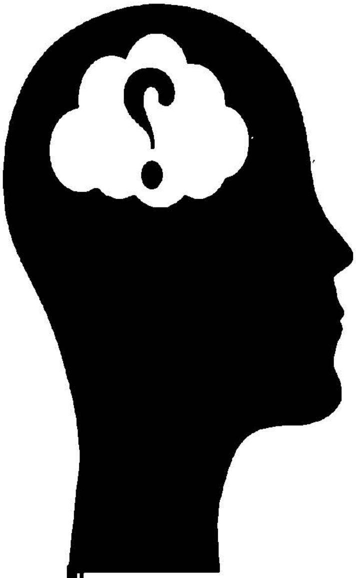
لە کۆتاییشدا داواکارین لە خودا ئەم بەرهەمە سودت پێ بگەیەنێت و لەهەر کەموکوڕیەکیش کە هەمان بوو، ببورێت، هەرچی دەکەین لەبەر خودایە و بۆ ئەوە.

**محمد صابر عەبدولسەمیع**

**ناسراو بە محمد سەلامە**



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



بەشی یەکە

# عەقڵ و یادگەت بپشکنە

وانەی یەکەم: لەکوێوە دەست پێ بکەین؟

وانەی دووەم: ئەو کەسانەی یادگەیەکی بەهێزیان هەبووە؟

وانەی سێیەم: یادگەت تاقی بکەرەوە.

وانەی چوارەم: چوار قۆناغەکەی فێربوون



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

# سەرەتا

## لەکوێوە دەست پێ بکەین؟

کە ئێمە دەربارەی یادگە و بیرچونەوە دەدوێین و پێش ئەوەی دەست بکەین بە باسی ڕێگاکانی بەهێزکردن و پەرەپێدانی یادگە و هۆکارەکانی بیرچوونەوە و چارەسەری، پێویستە سەرەتا بەشێوەیەکی باشتر ئاشنا ببین بە سێ چەمك و جیاوازی نێوانیان، ئەو چەمکانەش:

١- یادگە

٢- « لەبەرکردن» یاخود «یادهاتنەوە».

٣- عەقڵ

**ئایا جیاوازی نێوانیان دەزانیت؟**

**گەر وەڵامەکەی "نەخێر"ە، وەرە با پێکەوە ئاشنا بین پێیان!**

**یەکەم: یادگە**

**سەرەتا لە زمانەوانیدا:**

بەمانای توانای نەفس دێت بۆ پارێزگاریکردن لە ئەزمونەکانی پێشوو و گێڕانەوەیان[٣].

وتراویشە، هێزێکە لە هێزەکانی عەقڵ، هانی بیرهاتنەوەی زانیاری دەدات لە هزردا[٤].

---

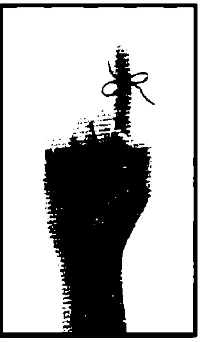
[٣]. المعجم الوجيز، ل ١٤٩.

[٤]. المعجم: ل ٣١٣.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

عەرەب لە کۆندا ئەم شێوازەیان بەکاردەهێنا، پەتێك یان دەزوییەکیان بە پەنجەیانەوە گرێ دەدا بۆئەوەی کاتێك دەچنە بازاڕ ئەو شتانەیان بەیاد بێنێتەوە کە دەیکڕن، بۆ هەر پێداویستییەك پەتێکیان لە یەکێك لە پەنجەکان دەئاڵاند تاکو بیری شتێکیان بێنێتەوە.



**دووەم: لای زانایانی دەروونی**

یادەوەری بریتیە لە هەڵگرتنی ئەو زانیارییانەی لە کاتێك لە کاتەکاندا بەدەستمانهێناوە بە ئامانجی گێڕانەوە و بەکارهێنانەوەیان پاش تێپەڕینی ئەم کاتە، کە ئەمەش پێی دەوترێت (پاراستن و لەبەرکردن)، بەڵام بێ توانایی لە گێڕانەوەی ئەوەی کە پێشتر هەڵگیراوە بە (لەبیرچوونەوە) ناودەبرێت.

لە ڕاستیدا یادگە لەو دەفرە دەچێت کە زانیاری و ئەزمون و شارەزایی و هەست و جوڵە خۆنەویستەکانی تێدابێت، لەکاتێکدایە پرۆسەی بیرهاتنەوە پرۆسەیەکی ئاڵۆزتر و پەرەسەندووترە بۆ گێڕانەوەی ئەو زانیاریانەی لەنێو کۆگای یادگەدا هەڵگیراون، گەرچی زانایانی پزیشکی و توێکاریی توانیویانە هەندێك لە ڕاز و نهێنییەکانی ئەم عەقڵە ڕون بکەنەوە، لەوانەش:

## لەکوێ زانیارییەکان هەڵدەگیرێن؟

وەڵامەکەش: لەنێو بەستەری نێوان خانە دەمارییەکاندا.

**لەوانەیە هەندێك کەس بپرسن و بڵێن قەبارەی ئەم یادگەیە یان ئەم کۆگایە چەندە؟**



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

وەڵامەکەی: گەورەترە لەوەی خەیاڵ دەکەیت، زانایان جەختی لێدەکەنەوە کە ئەگەر تۆ ماوەی ٦٠ ساڵ بژیت و بۆ هەر چرکەیەك ١٠ زانیاریش هەڵبەیتە ناوی، ئەوا هێشتا کەمتر لە نیوەی قەبارەکەیت پڕکردتووە.

## ئێستاکە پرسیارێکی دیکە دێتە پێشەوە، ئەویش:
## جۆرەکانی یادەوەری چین؟
## جۆرەکانی یادەوەری (یادگە):

زانایانی ئەم بوارە، یادگە بۆ سێ جۆر پۆلێن دەکەن بەپێی ئەو ماوە کاتییەی کە پرۆسەی خەزنکردن یان پاراستن دەیخایەنێت.

### یەکەم: یادەوەریی فەوری و دەستبەجێ:

بریتیە لە هەڵگرتنی هاندەرەکان لەشێوەی خاو دا پێش ئەوەی شرۆڤە بکرێن. کە ئەمە کردارێکە هاوکاتی کرداری هەستکردنە.

ماوەی زەمەنی و کاتیی ئەم یادەوەرییە زۆر کورتە چونکە زۆربەخێرایی هاندەرەکە لە کەمتر لە چرکەیەکدا ون دەبێت.

پۆلێنکردنی جۆرەکانی یادەوەریی خێرا بەپێی ئەو ئەندامە هەستییەی پێشوازی لە هاندەرەکە دەکات: « یادەوەریی خێرای بینەکی و یادەوەریی خێرای بیستەکی و هتد.....

### دووەم: یادەوەریی کورت ماوە:

کاتێك هەستەوەرەکان پێشوازی لە هاندەرەکان دەکەن، ئەوا ئەم هاندەرانە پاش کەمتر لە چرکەیەك نامێنن، مەگەر ئەوەی کە بەخێرایی بووبن بە جۆری دووەمی یادەوەریی، کە ئەویش یادەوەریی کورت ماوەیە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

- ئەمەش کاتێك دێتە دیِ کەسەکە (ئاگاداربووبێتەوە) لە هاندەرەکە و هەستی پێکردبێت.

نموونە: پۆلیسی هاتوچۆ لەیەك ساتدا ترۆمبیلێکی زۆر دەبینێت بەلاّم کاتێك یەکێك لەم ئۆتۆمبێلانە سەرپێچییەك دەکات ئەوا "ئاگاداردەبێتەوە" لە ژمارەی ئەم ئۆتۆمبێلە، واتە هەڵی دەگرێت لە دەفتەری تێبینییەکاندا، گەر پاش ئەوە پرسیاری ژمارەی ئەو ئۆتۆمبێلەی لیّ بکەیت لەوانەیە بیری نەمابێت.

- یادەوەریی کورت ماوە بە مێزی کارکردن ناوزەد دەکرێت تیایدا ئەو زانیارییانە دەناسرێت کە لە یادەوەریی خێراوە هاتووە، ئەو زانیارییانەش کە لە یادەوەریی دوورماوەوە گەڕێنراونەتەوە بۆئەوەی بەکاربهێنرێن.

یادگەی کورت ماوە بە دوو تایبەتمەندی ناوزەد دەکرێت، ئەوانیش:

## ١- قەبارەی سنوردار:

یادەوەریی کورت ماوە بەوە ناوزەد دەکرێت کە دەتوانێت بڕێکی دیاریکراو زانیاریی لەخۆبگرێت کە شێوەی یەکەی بچوك بچوك لەخۆ دەگرن وەك ژمارە یان وشەکان بەجۆرێك ژمارەی ئەو یەکانەی ئەم یادگەیە لەخۆی دەگرێت لەنێوان ٥ – ٩ یەکەدایە، واتە بەپێی جیاوازییە تاکەکەسییەکان ژمارەکە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت

## ٢- بەردەوامبوونی سنوردار:

یادگەی کورت ماوە زانیارییەکان بۆماوەیەکی سنوردار لەخۆ دەگرێت، کە نزیکەی ٣٠ چرکەیە، واتە زانیارییەکانی ناو ئەم یادگەیە لە پاش ئەو ماوەیە ون دەبن ئەگەر تۆمارنەکرێن یان بەکارنەهێنرێن لە یادەوەریی دوور ماوەدا.

**سێیەم: یادەوەریی دوور ماوە:**



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەو زانیارییانەی کە لە یادەوەریی کورت ماوەدا هەڵیاندەگریت بەخێرایی دەچنە یادەوەریی دوورماوەوە، لەوێ زانیارییەکە بۆماوەی ڕۆژێك یان مانگێك یاخود ساڵێك یان بە درێژایی ژیان هەڵ دەگریت ، وەکو لەبەرکردنی ناوی خۆت یان ناونیشانت یان ژمارە تەلەفۆنت یاخود گۆرانییە دڵخوازەکەت. ئەمە ئەو ئاستەی لەبەرکردنە کە تیایدا زانیارییە جۆراوجۆرەکان بۆ ماوەیەکی کاتی دوورودرێژ دەمێننەوە کە ساڵانێك بەردەوام دەبن یان تا کۆتایی تەمەن، لە نموونەی زانیارییە کۆگاکراوەکان لە یادگەی دوورماوەدا، وەکو ناوی خزمەکانت و تامی ژمارەیەکی زۆر لە خواردن و خواردنەوە هەمەچەشنەکان.

**قۆناغەکانی ئیشکردنی یادگە[5]:**

قۆناغی وەرگرتنی زانیاریی، قۆناغی خەزنکردن، قۆناغی گەڕاندنەوە، زانایانی دەرونی کۆکن لەسەر ئەوەی کە یادەوەریی تەواو بە سێ قۆناغدا تێپەڕدەبێت:

١- **قۆناغی وەرگرتن:** لەم قۆناغەدا تاکی مرۆیی زانیارییەکان بەدەستدێنێت و وەریان دەگرێت و لەنێو یادگەیان دەخات.

٢- **قۆناغی خەزنکردن:** لەم قۆناغەدا زانیارییەکان دەمێڵرێنەوە و کۆگادەکرێن.

٣- **قۆناغی گەڕاندنەوە:** لەم قۆناغەشدا ئەو زانیارییانە دەگێڕینەوە کە خەزنکراون.

---

٥. درس في علم النفس www.tafwk.com.<vb>showthread.php?=656.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## دووەم: بیرهاتنەوە:

پێشتر چەمك و مانای بیرهاتنەوەمان بۆ ڕوون بوویەوە کە بریتیە لە توانای گێڕاندنەوەی زانیارییەکان لە کۆگاکانی یادگەوە، لەوانەیە هەندێك کەس بپرسن ئایا توانای (لەبەرکردن و بیرهاتنەوە)مان چەندە؟

لە ڕاستیدا و گەرچی بڕێکجار بە ئەستەم زیانیارییەکمان بیردێتەوە، بەڵام توانای ڕاستەقینەی عەقڵمان زۆر بێ شومارە و تا ئێستا بەتەواوی بەکارنەهێنراوە!

هەندێك جار لە حاڵەتەکانی ئەزمونکردنی مردندا کە کاتی ڕودانی ڕوداوێك ڕوبەڕوی هەندێکمان دەبێتەوە، هەموان جەخت دەکەنەوە لەسەر ئەوەی تەواوی وردەکارییەکانی ژیانیان بیرکەوتووەتەوە وەك ئەوەی شریتێکی سینەمایی بێت لە چەند بەشی بچوکی چرکەیەکدا[٦]".

یاخود سەیری توانای گێڕانەوە و بیرکەوتنەوەی ناوی خۆت بکە کاتێك پرسیارت لێدەکەم، تەنها هەر ئەوەندەی ناوەکەتم لێپرسیت، تۆش بەشێوەیەکی خۆڕسکانە و خێرا دەیگێڕیتەوە.

یەکێکی دیکە لەو شتانەی کە ئاماژەیە بۆ توانا بێسنورەکانمان لە لەبەرکردن و بیرکەوتنەوەدا ئەم ڤیستیڤاڵەیە کە لە ساڵی ١٩٩١ەوە ساڵانە بۆ پاڵەوانێتی و پێشبڕکێی یادگە سازدەکرێت، دیارترین شتێك کە جیای دەکاتەوە توانای نوێکەرانەی مرۆڤە لە هەموو ساڵێکدا لە شکاندنی ژمارەی پێوانەیی پێشوتر بۆ لەبەرکردن و بیرکەوتنەوەدا.

---

٦. ئاڕتوکی: استخدم عقلك.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

(بروس بالمر Bruce Balmer) توانی لەماوەی تەنها (١٨ کاتژمێر)دا (2000) وشەی بیانی فێر ببێت.

هەروەها (بین بریدمور) توانی (4140) ژمارەی دووانی پێکهاتوو لە (0,1) لە ماوەی نیو کاتژمێر و (930) ژمارەی دووانی لە پێنج خولەکدا لەبەربکات، ئەمە لەکاتێکدایە (وانگ فینگ) توانی (300) ژمارەی بیستراو بە جیاوازی یەك چرکە لەنێوان هەر ژمارەیەکدا لەبەر بکات، (سیمون رینهارد)یش توانی ڕیزبەندی کاغەزی کوتشینی (کۆنکان) لە ٢١ چرکە و ١٩ بەشی چرکەیەکدا لەبەربکات.

وەك چۆن (بوریس کونراد) توانی (114) وشەی هەڕەمەکی بەڕیز لەماوەی (5 خولەك) دا لەبەر بکات و بیری بێتەوە[٧].

ئەم توانا ناوازەیەی لەبەرکردن لای هەموان بووەتە شتێکی گونجاو بەهۆی ڕاهێنانی چێژبەخش و جددی لەسەر بەهرەکانی لەبەرکردن و یادهاتنەوە، کە ئێمەش لەم کتێبە و کتێبی دواتریشماندا پشتیوان بەخوا پێی هەڵدەستین، کە بە دووروودرێژی و پراکتیکی باس لەم نموونانە دەکات بۆ خۆ ئامادەکردن بۆ پاڵەوانێتی جیهان لە یادگەدا.

## سێیەم: عەقڵ

لە ڕاستیشدا بە ڕێکخەری سەرەکی پرۆسەی خەزنکردن و گێڕانەوە لە یادگەدا و چەندین فرمانی دیکە دێتە هەژمار، عەقڵ بەرپرسە لە تاوتوێکردنی ئەو زانیارییانەی کە لە یادگەدا هەڵگیراون و بەراوردکردنیان و لێکدانەوەیان بە زانیارییەکانی پێشوو گەر هەبوون، ڕێگەی پۆلێنکردنیشیان:

---

٧. دەتوانی لە بەشی پاشکۆی کۆتایی ئەم کتێبەدا ئەنجامەکانی کۆتایی پاڵەوانێتی جیهان بۆ یادگە و یادەوەری، ببینیت.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هەڵگرتن: کاتێك بۆ یەکەم جار ژمارە1 دەبینین عەقڵ لە یادگەدا هەڵی دەگرێت.

گێڕاندنەوە: کە بۆ جارێکی دیکە ئەو زانیارییە (ژمارە 1) دەبینینەوە عەقڵ لە یادگەوە دەیگەڕێنێتەوە.

تاوتوێکردن: کاتێك دەمانەوێت 1+1 کۆبکەینەوە عەقڵ هەڵدەستێت بە پرۆسەی تاوتوێ و شیتەڵکردن بۆ دەرهێنانی ئەنجامی 2.

لەمەوە بۆمان ڕوندەبێتەوە زاڵە بەسەر گشت کردەوەکاندا، ئەوانی دیکەش جگە لە سەربازی عەقڵ چی دیکە نین، لەوانەیە بپرسیت تواناکانی ئەم عەقڵە چین، ئایا توانستگەلی کەم و بچوکن لەچاو قەبارەی یادگە و توانای لەبەرکردندا؟ لەم بارەیەوە دکتۆر " بیوتەر ئەنوخین" دەڵێت : " ئەو کەسانەی کە زۆرترین ڕەشبینییان هەیە ئەوانەن کە سنورێك بۆ ئەم عەقڵە دادەنێن، ئاخر عەقڵ سنوری نیە".

بەدڵنیاییەوە توانای عەقڵ لە دروستکردنی ئەوەی ناودەبرێت بە ئاڵوگۆڕ و پێکهێنان دەگاتە ژمارە 1 و لەبەردەمیدا بەدرێژایی 10.5 کلیۆمەتر سفر هەبێت.

چونکە لە عەقڵی مرۆییدا نزیکەی ملیارێك خانەی دەماریی هەیە، هەر خانەیەکی دەماریش نزیکەی 10000 دە هەزار خانەی دەماری تا 500000 پێنج سەد هەزار خانەی دەماری پێوە بەندە، خەیاڵ بکە تۆ تەنها یەك دەستت هەبێت توانای پەیوەندیکردنت بە دەورووبەرتەوە چەندە؟ ئینجا بیهێنە بەرچاوی خۆت ئەگەر تەنها 100 هەزار دەستت هەبایە، ئایا توانای پەیوەندیکردنت بەوانی دەورووبەرتەوە چەند دەبوو، دەکرا بە یەکجار پەیوەندی لەگەڵ سەد هەزار بکەیت بەبێ ماندوبوونێك کە شیاوی باس بێت،



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بەپێچەوانەی جاری یەکەمەوە کە پێویستت بە سەد هەزار جار دەبێت تا پەیوەندی بە هەمان ئەو شتانە گرێدەی، عەقڵیشمان هەر بەو جۆرەیە، یەك زانیاریی گرێ دەدرێت بە سەدان هەزار زانیاریی دیکەوە لەیەك ساتدا.

ئەمەش وای کرد هەندێك لە پسپۆڕانی زانستە عەقڵییەکان و زانستەکانی کۆمپیوتەر بەراوردکارییەك لەنێوان عەقڵی مرۆیی و گەورەترین و بەهێزترین کۆمپیوتەری دەستکردی ناسراوی سەر ڕوی زەوی ئەنجام بدەن، ئەم ئەنجامەی خوارەوەیان بۆ دەرکەوت[8]:

| ڕوی بەراوردکردن | کۆمپیوتەرێکی کۆری | عەقڵی مرۆڤ |
| --- | --- | --- |
| کێش | ٧٠٠٠ کیلۆ | ٣ کیلۆ |
| ئیشکردن | ٤٠٠ ملیۆن کرداری ماتماتیکی لە هەر چرکەیەك و بۆماوەی سەد ساڵ ئەنجام دەدات. | عەقڵ هەمان کرداری پێشوو ئەنجام دەدات لەماوەی یەك خولەکدا. |

ئێستاکە و پێش ئەوەی بچیتە نێو کتێبەکەمانەوە پرسیارێکی گرنگ هەیە ئەویش ئەوەیە کێشەکانمان و ئەوانەی تایبەتن بە لەبیرچوونەوە ئایا لە یادەوەریی (یادگە)دان یان لە لەبەرکردن و بیرهاتنەوە یاخود لە عەقڵدا؟

بێگومان تۆ ئێستا پەشۆکاوی

گەر توانای یادەوەرییمان بەوێنەی ئەم قەبارە و توناییە بێت و توانای لەبەرکردن و بیرهاتنەوەمان خێرا و بەهێز بێت و توانستی عەقڵیشمان بێسنور بێت ئیدی چۆن لەبیرچوونەوە ڕوودەدات و چۆن ڕووبەڕوی هەموو ئەم کێشانە دەبینەوە...وەڵامت دەدەمەوە و هیچ نهێنییەکت لێ ناشارمەوە:

[8] . کتێبي (مهارات التفوق الدراسي د. دجيب الرفاعي).



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هیچ کام لەوانەی پێشوو کەموکوڕیی و نەنگییەکیان نیە، بەڵکو نەنگییەکە لە خراپ بەڕێوەبردنی ئەم عەقڵە بەهێزەماندایە بەهەمو توانستەکانیەوە.

بۆیە ئەوەی لەڕێی ئەم کتێبەوە دەکۆشین بۆی ئەوەیە بتخەینە سەر ڕێگەی دروستبەکارهێنانی عەقڵت لە خەزنکردن و تاوتوێکردن و گێڕاندنەوەی زانیارییەکاندا تا بتوانیت تواناییە ڕاستەقینەکانی خۆت بەدیار بخەیت بۆئەوەی ئەو یادگە بەهێزەت هەبێت و لە (لەبیرچوونەوە) قوتارت ببێت.

ئێستاکە پاش ئەوەی چەمکە بنەڕەتییەکانی پێشومان زانی، دەچین بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارگەلێکی گرنگ.

پێش ئەوەی وەلامیان بدەینەوە بەلای کەمیەوە 5 هۆکاری تایبەت بەخۆت دابنێ بۆ هەر پرسیارێك.

## گرنگی یادگە چیە؟

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

## گرنگی چارەسەی لەبیرچوونەوە چیە؟

١-

٢-

٣-



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٤-

٥-

**بایەخی بوونی یادگەیەكی بەهێز چییە؟**

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

**زۆر باشە، ئێستا با بزانین وەڵامەكان چین**

**بایەخی یادگە لە چیدایە؟**

ڕەنگە وەڵامەكان زۆر زۆر بەڵگە نەویست دیاربن، چونكە یادگە ژیانی مرۆڤ و مێژوو و ڕابردوو و ئەزمون و فێربونەكانیەتی، ئاوات و خوێندنەوەكانیەتی.

١- خۆ ناسین و ئەوانیتر ناسین.

٢- پارێزگاریكردن بە ئەزمون و هونەرەكانی پێشووەوە.

٣- دیاریكردنی ئەو كار و ئەركانەی كە دەویسترێت لە داهاتوو ئەنجام بدرێن.

٤- فێربوون و پەرەسەندن بەبێ گەڕانەوە بۆ دواوە.

٥- گەنجینەیەكی ستراتیژییە بۆ بڕیاردانە دروستەكان.

**بایەخی چارەسەكردنی لەبیرچوونەوە چییە؟**

١- شەرمەزار نەبوون كاتێك چاوت بە كەسانێك دەكەوێت، تۆیان لەبیرە و تۆ ئەوانت بیرنایەتەوە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٢- هەستكردن بە خودنرخاندن كە زانيارييەكانت لەكاتی تاقيكردنەوەدا بيردێتەوە.

٣- هەستكردن بە ڕاحەتی و دڵنيايی.

٤- گەشەكردنی مەعريفی.

٥- لەكيس نەدانی دەرفەتەكان بەهۆی لەبيركردنی مەوعيدەكانەوە.

## گرنگيی هەبوونی يادگەی بەهێز لەچيدايە؟

١- جياوازی بەرچاو و ئاشكرا لەنێو دەوروبەرت.

٢- سەرنج ڕاكێشانی ئەوانی دی.

٣- متمانە بەخۆبوون.

٤- بوون بە مەرجەعی ئەوانی ديكە لە زانست و زانيارييدا.

٥- ناتوانن دەستبەرداری خۆت و ئەو شارەزاييە كۆگاكراوەی ناو عەقڵت ببن.

٦- هێزی ئاگاداربوون لە وردەكارييەكان.

٧- گەشەی داهێنان و خەياڵكردن.

٨- خێرا فێربوونی بڕێكی زۆر زانست و زانياری.

٩- مانەوەی كاتێكی زۆر بۆ فێربوونی بەهرە و زانستەكان.

١٠- كێبەركێكردن لەسەر نازناوی پاڵەوانی جيهان لە يادگەدا.

ئێستاش خوێنەری ئەزيز پێويستە چالاكيەكی بچوك ئەنجام بدەيت پێش ئەوەی درێژە بە تەواوكردنی كتێبەكە بدەين.

كاغەزێكی سپی بێنە و بيبڕە بەجۆرێك با ئەندازەكەی (پانی5 سم و درێژی 20 سم) بێت، ئەو هۆكارانەی خۆت نوسيت و ئەوانەش كە ئێمە زيادمان كرد بۆ سەری، لە كاغەزەكەدا تۆمار بكە:



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بایەخی یادگە؟

بایەخی چارەسەری بیرچوونەوە؟

بایەخی هەبوونی یادگەیەکی بەهێز؟

(وەك تێبینییەك :دەتوانی لە بەر و پشتی کاغەزەکەشدا بنوسیت)

**بەکارهێنان:** ئەم کاغەزە وەك ناوبڕێك لە بەینی کتێبەکەدا و لەو شوێنەی کە تێیدا وەستای لە خوێندنەوە دابنێ، ئینجا کاتی دەستکردنەوە بە خوێندنەوە سەرەتا هۆکارەکان بخوێنەوە بۆ پتر هاندان و نوێکردنەوەی نیەت و نیازت پاشان درێژە بە خوێندنەوەی کتێبەکە بدە بۆ تەواو کردنی.

ئێستاکە با ئاشنا بین بە هەندێك لە خاوەن یادگە بەهێزەکان بۆ بەرزکردنەوەی ورەی خۆمان و گەیشتن بەوەی کە ئەوان پێی گەیشتن ، پێش ئەوەی دەست بکەین بە چارەسەری بیرچوونەوە و هەبوونی یادگەیەکی بەهێز.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

# ئەو كەسانەی خاوەنی یادگەیەكی بەهێز بوون

گەرچی لەم سەردەمەدا ژمارەی ئەو كتێبانە زۆربوون كە باس لە توانا و زیرەكی كەسانی بیانی دەكەن لە بیرتیژی و هەبوونی یادگەیەكی بەهێزدا، هەریەك لەو كتێبانە باسی چەند كەسایەتیەكی ئاشنای خۆیان كردووە بێ ئەوەی ورد ببنەوە لەو هێزە سەرسوڕمێنەی عەرەب و موسوڵمانان هەیانبووە لە بەهرەكانی لەبەركردن و دانانی كتێبی زۆر پێشكەوتوو دەربارەی بابەتەكانی یادگە و گەشەپێدانی بەهرەی لەبەركردن ، هەندێكی دیكەیان تەنانەت باشترین ئەو خۆراكانەشیان دیاری كردووە كە یارمەتیدەری بیرهاتنەوە و لەبەركردن و گەشەی یادگەن، بەڵام لەبەر دواكەوتووییمان لە كاروانی پێشكەوتن ئەم كەلەپور و بەجێماوە ناوازەیەمان لەبیركردووە كە هێشتاكەش ئیلهامبەخشە بەڵكو بڕێكجار پەرەسەندوتریشە بۆ كتێب و زانستی گەلانی دیكە، گەرچی لەنێو ناموسوڵمانانیشدا هەندێك نموونە لەو كەسایەتی و توانامەندانە هەبوون، ئێمەش لەم كتێبەدا جارێكی دی ناویان دەهێنینەوە، بەڵام ئەوانە بەهرەگەلێكی تاكە كەسی بوون، جیاوازن لەو نموونە ئیسلامی و عەرەبیەی كە ئەگەر بمانەوێت باسیان بكەین ئەوا پێویستمان بە سەدان كتێب دەبێت بۆ باسكردنی توانای حەپەسێنەریان لە بەدەستهێنانی زانستەكاندا و لە سەردەمی خۆیاندا، تا ئێستاش كەس نیە ئەو توانایەی ئەوانی هەبێت، ئێستاكە بەهۆی كردنەوەی خوێندنگەكانی



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

فێربوونی بەهرەكانی یادگە و ڕێكخستنی پاڵەوانێتییەكانی ئەو بوارە كە لە ساڵی ١٩٩١ دەستی پێ كردووە، ئێمەش ئاشنا بووین پێیان.

با پێكەوە گەشتێك بكەین بەنێو ئاشنابوون بەو كەسە سەرسوڕهێنانەی كە خاوەنی یادگەی بەهێز و بیرتیژی بوون.

**یەكەم: لەناو عەرەبدا:**

ئیمامی بوخاری و یادگەیەكی سەرسوڕهێن لە دەرخكردن و لەبەركردندا:

ئاشكرایە ئیمامی بوخاری كە هێزێكی لەبەركردنی زۆر سەیری هەبووە، كە زۆر بەكەم بیستبێمان كەسێك هەبووبێت وەك ئەو، هاوڕێكانی دەگێڕنەوە كاتێك خەریكی كۆكردنەوەی فەرمودە بووین، جارێكیان لە خزمەت یەكێك لە مامۆستا گەورەكاندا دانیشتبووین، ئەمان هەر فەرمودەیەكیان گوێ لێ بووایە دەیاننوسی تا لەبیریان نەچێتەوە بەڵام ئیمامی بوخاری هیچی نەدەنوسییەوە، ئەوانیش سەرزەنشتیان دەكرد كە كات بەزایە دەدات و فەرمودەكان نانوسێتەوە و دواتر هەموویانی بیردەچێتەوە، بەڵام ئەو جەختی دەكردەوە كە نەخێر كات بەزایە نادات ، قسەكەی ئەوانیش وەك ئامۆژگاری وەردەگرێت و ڕێزی دەگرێت، چونكە هاوڕێ واجبە ئامۆژگاری هاوڕێكەی بكات، ئەوەبوو پاش پانزە ڕۆژ هاوڕێكانی كۆكردەوە و وتی ئەو فەرمودانەی نوسیوتانەتەوە دەری بێنن و منیش ئەوەی لەبەرم كردووە بۆتانی ئەخوێنمەوە جا بەراوردی بكەن لەگەڵ ئەوانەی خۆتان، دواتر ئەوان هەڵەكانی خۆیان لەبەر ئەوەی ئەمدا ڕاستدەكردەوە، هەربۆیە پێی گەتن بینیتان من كاتی خۆم بەزایە نەدەدا.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

هەروەها سەحیحی بوخاری نوسیوە کە نزیکەی هەشت هەزار فەرمودەی لە تێکڕای سەد هەزار فەرمودە تێدایە.

بە ڕەحمەت بێت فەرمویەتی: " لە پێش گەورە بوون و پاش ئەوەش کە گەورە بوون فێری زانست بن، بوخاری ترساوە قسەکەی وا لێکبدرێتەوە مەبەستی ئەوەبێت تەنها بە منداڵی و بچوکی فێری زانست بن، بۆیە فەرمویەتی : پاش ئەوەی گەورەش بوون، واتە داوای زانست و زانیاریی بکەن تەنانەت لەپیری و گەورەبوونیشدا.

لە پێشەکی سەحیحی بوخاریدا دەفەرموێت نزیکەی زیاتر لە هەشت هەزار فەرمودەی لەو پەرتوکەدا داناوە، کە ئەمە بەشێکە لەو سەد هەزار فەرمودەیەی کە لەبەریەتی.

کاتێك ناوبانگی بەنێو خەڵکیدا بڵاوبوویەوە، هەندێك کەس ویستیان ئەم توانایەی تاقی بکەنەوە، ئەوەبوو کاتێك چووە بەغداد، فێڵێکیان بۆ دروستکرد تاکو بەهرە و توانای ڕاستەقینەی ببینن، دە کەسیان هێنا هەر یەکەیان دە فەرمودەیان پێدا ئینجا سەنەدی ئەم مەتنانەیان گۆڕی، واتە دە کەس هەر یەکیان دە فەرمودەی پێیە، هەر فەرمودەیەکیش ئیسنادێکی هەیە بۆ مەتنێکی دیکە، پاشان تاقیکردنەوەکە دەستی پێکرد، یەکەم کەس هاتە ژورەوە و فەرمودەی یەکەمی باس کرد سەنەدەکەی جیاواز بوو، ئیمامی بوخاریش دەیفەرموو سەنەدەکەی ناناسم، پاشان پیاوەکە فەرمودەی دووەمی دەگوت هەتا هەر دە فەرمودەکەی تەواو دەبوو، ئیمامیش دەیفەرموو نایناسم، ئینجا پیاوی دوای ئەو دەهات و فەرمودەکانی دیکەی دەخوێندەوە و ئیمامیش دەیفەرموو ئەم فەرمودەیە نازانم، تاکو هەر دە کەسەکە لە خوێندنەوەی فەرموودەکان تەواو بوون ئیمامی بوخاری یەك



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

فەرمودەشی نەزانی، لێرەوە هەمووان کەوتنە گومانەوە لە توانای پێشەوا بوخاری لە لەبەرکردن دا، بەڵام بەخێرایی بانگی پیاوی یەکەمی کردەوە و فەرموەدەی یەکەمی بۆ پیاوەکە دووبارە کردەوە کە بە سەنەدە هەڵەکراوەکەی تەنها یەك جار بیستبووی لەدەمی ئەو پیاوەوە، پاشان مەتنی سەنەدەکەشی بۆ ڕاست کردەوە و سەنەدی بۆ مەتنەکەش ڕاستکردەوە، بەم جۆرە بەردەوام بوو لە ڕاستکردنەوە تاکو هەر دە پیاوەکە کۆتاییان هات، ئینجا هەموو پێکڕا لە کۆڕەکە تەکبیریان لێدا پاش ئەوەی سەد فەرمودە و سەد سەنەدی هەڵەکراوی بۆ پیاوەکان ڕاستکردەوە.

شت زۆر هەن دەربارەی ئەم ئیمامە بلیمەت و دەگمەنە، بەڵام هێندە بەسە، با بچین بۆ لای یەکێکی دی لەوانەی کە خاوەن یادگەیەکی بەهێز و بیرێکی تیژ بوون لە مێژودا.

**ئیمامی شافیعی و یادگەیەکی وێنەیی سەروتوانای ئاسایی**

ئیمامی شافیعی لە منداڵیدا گیرۆدەی هەژاری و نەداری بوو، هێندە پارەی نەبوو ئەو کاغەز و پارچە چەرمانەی قورئانی پیرۆزیان تێدا هەڵگیراوە و نوسراوەتەوە، بیکڕێت ، هەروەها پارەی پێویستی نەبووە کاغەز بکڕێت و قورئانی لەسەر بنوسێتەوە، بۆیە تەنها شەیدابوونی بۆ زانست بە ڕێگەچارە زانیوە، تا هەموو توانای خۆی بخاتە گەڕ بۆ لەبەرکردن و تێگەیشتن، بۆیە کاتێك مامۆستاکەی قورئان و زانستەکانی دەخوێندەوە دەیگوت وەك ئەوەیە هەموو جەستەم ئەوە تۆماربکات و بنوسێتەوە کە دەیبیستێت، لەبەر دەستکورتی و کەمتوانایی لەڕوی مادییەوە توانای کڕینی کاغەزی نەبوو، بۆیە چاوی دەکەوتە سەر هەرچیەك لەبەری دەکرد تا گەیشتە قۆناغێك دەستی چەپی لەسەر لاپەڕەی چەپ دادەنا ئەگەر بیویستایە لاپەڕەی ڕاست



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لەبەر بکات، وە بەپێچەوانەشەوە، بۆیە بەو جۆرەشی دەکرد چونکە توانای لەبەرکردنی هێندە بەهێز و خێرابوو بۆئەوەی پێش ئەم پەڕەیە پەڕەی دواتر لەبەرنەکات، زۆر چیرۆکی دیکەی سەیری هەیە دەربارەی دەرخکردن و لەبەرکردن.

یەکێك لەو وتانەی کە دەیگوت ئەوە بوو حەزمەکرد هەموو جەستەم ببێتە گوێ تاکو هیچ شتێکم لەدەست نەچێت کە مامۆستاکەم دەیڵێت.

دەگێڕنەوە کاتێك بۆ یەکەم جار دەچێتە کۆڕی ئیمام مالیکەوە لە پشتەوە هەرچی ئیمام مالیك لە فەرمودە و شەرحی کتێبی (الموطأ) دەیڵێت، لەبەر کەمی کاغەز و دەستکورتی لە کرێنیدا پەنجەی تەڕ دەکرد و پاشان لە بەری دەستیدا دەینوسیەوە ئینجا ئەوەی ئیمام مالیك دەیگوت لەبەری دەکرد، تا ئیمام مالیك وای زانی گاڵتەی پێدەکات، بەڵام ئیمامی شافیعی هەموو قسەکان و زانیارییەکانی ئیمامی مالیکی وەك خۆی دووبارە کردەوە.

زانراوە کە ئیمامی شافیعی هەموو قورئانی پیرۆزی لە تەمەنی حەوتساڵیدا لەبەرکردووە و 10000 دێڕە هۆنراوەشی لەبەربووە، کاتێکیش تەمەنی گەیشتۆتە بیست ساڵی (موطأ)ی لەبەرکردووە.

## یادگەی بەهێز و بیرتیژی غەیرە عەرەبەکان

### تشیرشیفسکی یادگەیەکی بیستەکی دانسقە

لە سەرەتاکانی سەدەی بیستەمدا ڕۆژنامەنوسێکی ڕوسی هەبوو بەناوی تشیرشیفسکی ئامادەی کۆبوونەوەی سەرنوسەری ڕۆژنامەکەیان دەبوو ئەوەی پێ کۆنوس دەکردنەوە کە پێویست بوو ئەنجامی بدەن و کاری لەسەر بکەن، هەمووان ئەوەی ئەو دەیگوت دەیاننوسی و تۆماریان دەکرد، بەڵام تشیرشیفسکی هیچی نەدەنوسی، ئەمەش بووە جێی سەرسامی ئەوانی



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دی، کاتێك پرسیاریان لێکرد تۆ بۆچی تێبینییەکان نانوسیت، دەیگوت بۆچی، من ئەوەی وتراوە لەبەرم کردووە، ئەوانیش باوەڕیان پێنەکرد، تەنیا پاش ئەوە نەبێت کە هەموو ئەو قسانەی کە کرابوون بۆی دووبارە کردنەوە کە ماوەکەی نیو کاتژمێر بوو وشە بە وشە، هێما بە هێما، لێرەدا نیشانی پزیشکی دەرونی و زانای ناوداری ڕۆژگاری خۆی (ئەلیکساندەر لوریا) درا، ئەویش بەردەوام بۆماوەی سی ساڵی یەك بەدوای یەك لێکۆڵینەوەی بۆ کرد و لە کۆتاییدا ڕاپۆرتی خۆی دەرکرد و تیایدا گوتی تشێرشیفسکی مرۆڤێکی زۆر ئاساییە و وەك هەموو ئەو خەڵکە زۆرەی دیکە وایە باوەڕمان بە بلیمەتی و توانای سنوربەدەریان هەبوو و لەهەموو بۆنەیەکیشدا بۆمان دەردەکەوێت کە ئەوان مرۆڤانێکی ئاساین بە تەواوی بەڵام لە تەمەنێکی زۆر زووەوە گەیشتونەتە بنەماکانی یادگە و پرۆڤەیان لەسەری کردووە تاکو بووەتە بەشێکی دانەبڕاو لە ڕەفتاریان ، لەم کتێبەشدا ئەم بنەمایانەت بۆ دەخەینە ڕوو، تۆش لەگەڵمان بە لە گەشتێکی چێژبەخشدا بۆ فێربوونی هونەرەکانی یادگە و تێگەیشت و لەبەرکردن تەنانەت تا کۆتای ساتەکانی ژیانیش.

**دواهەمینیان پاڵەوانی جیهانیی یادگە (دومینك ئوبەریان)**

دومینیك توانی نازناوی ئوستاد لە یادگەدا بەدەست بهێنێت، وەك چۆن ژمارەیەکی پێوانەیی جیهانیی شکاند بە بەدەستهێنانی پاڵەوانێتی جیهان لە یادگەدا بۆ ماوەی هەشت ساڵی یەك بەدوای یەك، ئەوەش بە لەبەرکردنی پەنجاو یەك برگەی هەڕەمەکی بە ڕیز لە خولەکێك و سی و شەش چرکەدا، بەبێ هیچ هەڵەیەك، وەك چۆن توانی 2000 ژمارەی دەیی لەماوەی نیو کاتژمێردا لەبەر بکات.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئێستاکە پاش ئەوەی نموونەگەلێکی جۆراوجۆری کەسانی سەرکەوتوومان زانی لەبواری یادگە و لەبەرکردندا، ئایا حەز ناکەیت تۆش بچیتە ڕیزی ئەوانەوە و ببیتە یەکێك لەوان؟ گەر وەڵامەکەت بەڵێ یە، ئەوا تا کۆتایی خوێندنەوەی ئەم کتێبەمان لەگەڵ تەواو بکە!



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

# تاقیکردنەوە بەراییەکان

پێش ئەوە درێژە بە گەشتەکەمان بدەین، با بزانین ئاستی توانا و بەهرەی تۆ چەندە لە بەڕێوەبردنی یادگەدا؟!

من ئێستا وای دەبینم حەپەساویت و پاش ئەو زانیارییانەی کە زانیتن گوێم لێتە بە دەنگێکی بەرز ئەیڵێیتەوە کە باوەڕ ناکەیت، دەڵێیت شتت زۆر بیر دەچێت و بە گران بیرت دێتەوە، پێش ئەوەی ڕۆبچینە نێو کتێبەکەوە چەند تاقیکردنەوەیەکی جۆراوجۆری یادگە ئەنجام دەدەین بۆ پێوانی ئاستی توانای هەنوکەییت لە لەبەرکردن و یادهاتنەوەدا، بۆ زانیاریت ئەم تاقیکردنەوانە لەکۆتایی کتێبەکەدا دووبارە دەکرێنەوە، ئەمەش بۆ ئەوەیە ڕێژەی جیاوازیی نێوان تاقیکردنەوەکانی بەرایی و کۆتاییت بۆ دەربکەوێت، پاش ئەوەی ئاشنا بوویت بە میکانیزمە فرەجۆرەکانی لەبەرکردن و ڕێگا ناوازەکانی پێکبەستن و چۆنیەتی چارەسەری بیرچوونەوە بۆ بەدەستهێنانی یادگەیەکی بەهێز و بیرێکی تیژ... ئایا تۆ ئامادەیت؟



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**دەی با دەست پێ بکەین:**

**یەکەم: تاقیکردنەوەی لیستی نارێزکراو**

**تاقیکردنەوە:** ئەم خشتەیە لەماوەی دوو خولەکدا لەبەربکە و دواتر لە کاغەزێکدا بینوسەوە، ڕیزبەندی گرنگ نیە.

| | | |
|---|---|---|
| دەستەسڕ | ماسی | مۆز |
| خۆر | کۆمپیوتەر | مەعجونی ددان |
| قودس | خۆر | پەرتووک |
| شاخ | نان | هەویر |
| لیمۆ | تەماتە | شامپۆ |
| قورئان | ڕوناکی | ئارد |
| تەلەفۆن | پێنوس | کورسی |

بۆ هەر وەڵامێکی ڕاست نمرەیەك بەخۆت بدە و پاشان دابەشی 21ی بکە و لێکدانی 100 بۆئەوەی ڕێژەی توانای لەبەرکردن و بیرهاتنەوەت دەست بکەوێت.

**دووەم: تاقیکردنەوەی لیستە ڕیزکراوەکان:**

**تاقیکردنەوە:** لەماوەی دوو خولەکدا ئەم لیستەیە بە ڕیز لەبەر بکە.

١- تەماتە

٢- سێو



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٣- شامپۆ

٤- پترۆڵ

٥- ئارد

٦- دەستەسڕ

٧- تۆپ

٨- درەخت

٩- پەنجەرە

١٠- فڕۆکە

١١- شاخ

١٢- کورسی

١٣- گلۆپ

١٤- پانکە

١٥- فیل

بۆ هەر بڕگەیەك بە ڕیزبەندی دروست نمرەیەك بە خۆت بدە، پاشادان دابەشی 15 و لێکدانی 100ی بکە بۆ دەرهێنانی ڕێژەی توانای لەبەرکردن و بیرهاتنەوە.

**سێیەم: تاقیکردنەوەی ژمارەیی:**

**تاقیکردنەوە: ئەم ژمارەیە لەماوەی دوو خولەکدا لەبەر بکە**

854757646324301

100% بەخۆت بدە گەر ژمارەکەت بەبێ هەڵە لەبەرکرد، 0 یش بەخۆت بدە گەر هەڵەت کرد.

**چوارەم: تاقیکردنەوە لە بەرواردا**



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ڕۆژی هاوکاتی ڕۆژەکانی هەفتە (شەممە – یەکشەممە – ....) بۆ ئەم بەروارانەی خوارەوە لەماوەی سێ خولەکدا بدۆزەرەوە.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 21/11/2013 | | 31/08/2013 |
| | 23/12/2013 | | 02/05/2013 |
| | 27/02/2013 | | 05/01/2013 |
| | 30/04/2013 | | 06/10/2013 |
| | 19/09/2013 | | 01/06/2013 |
| | 13/03/2013 | | 12/07/2013 |

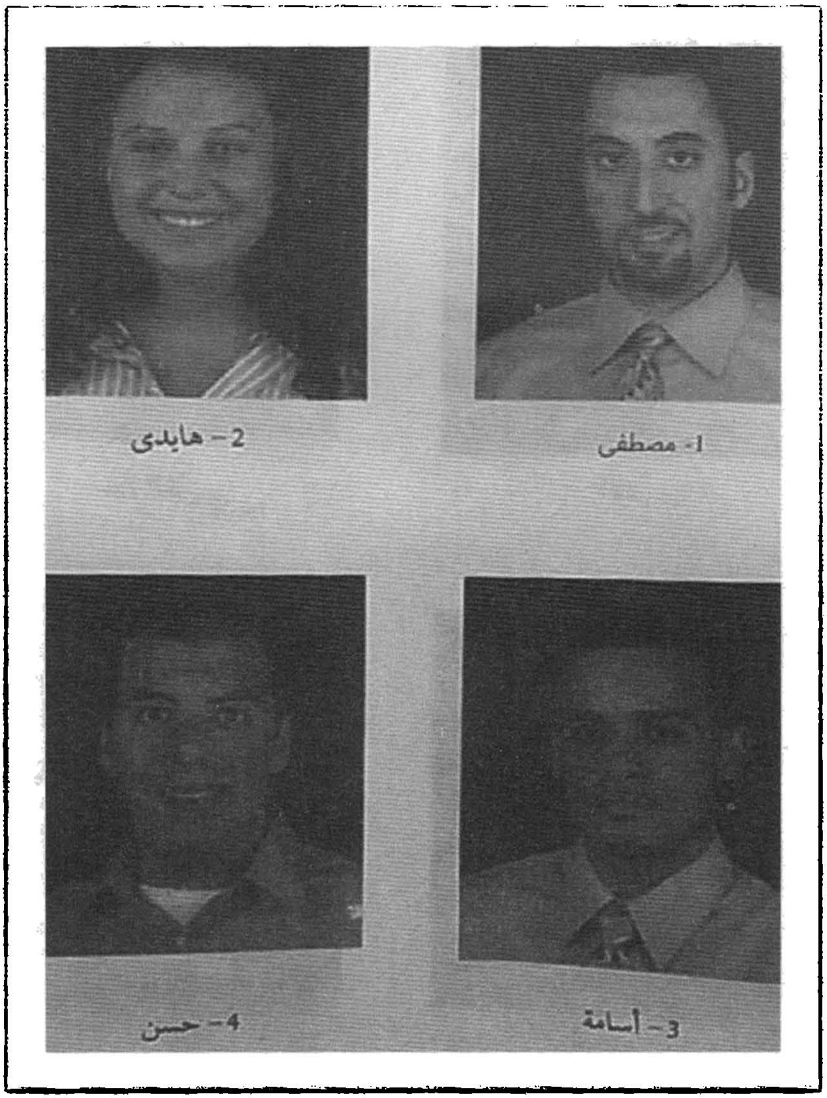
بۆ هەر بەروارێکی ڕاست نمرەیەک بەخۆت بدە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**پێنجەم: تاقیکردنەوەی لەبەرکردنی ناو و ڕوخسار**

لەماوەی 10 خولەکدا ناوی ئەم وێنانەی خوارەوە لەگەڵ پەیوەندییەکەیان، لەبەر بکە.






WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

عبد الكريم

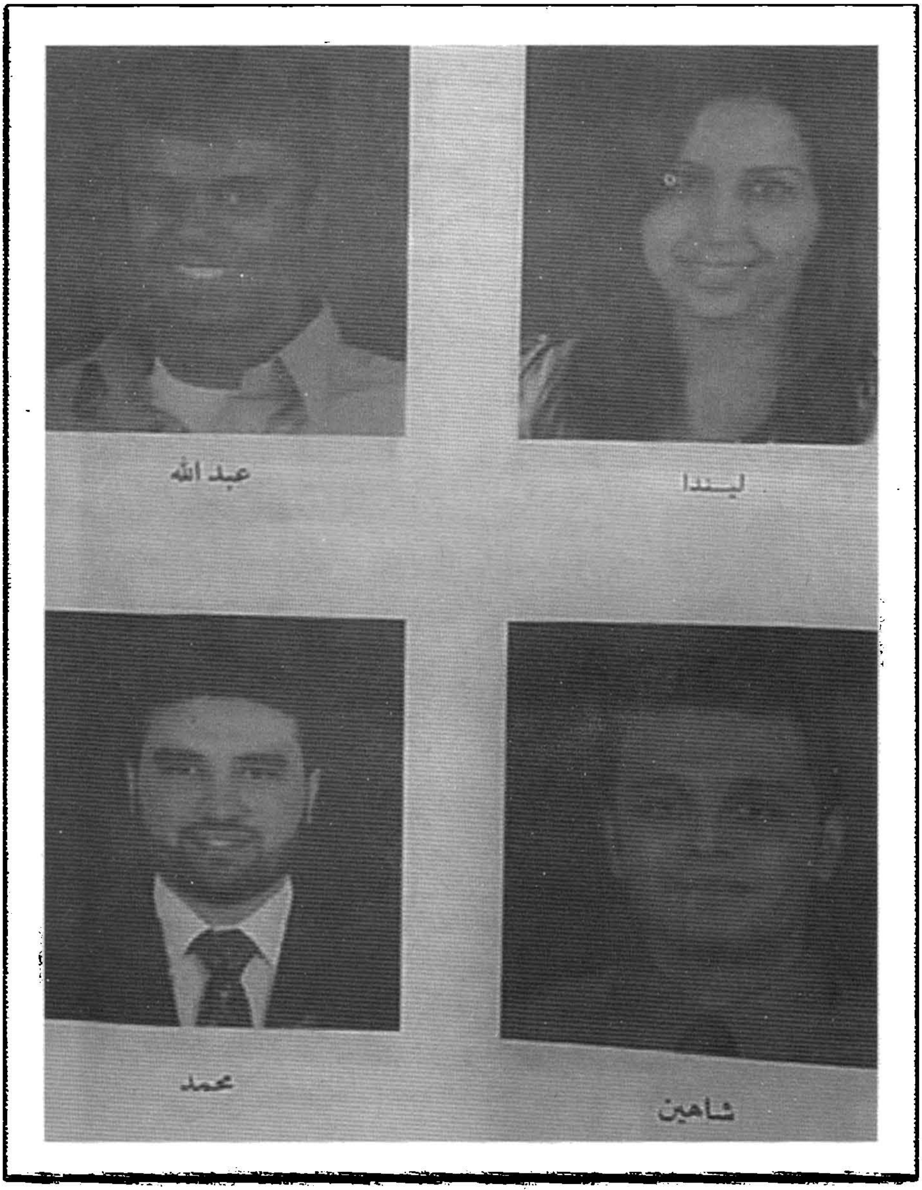
أحمد

مايكل

أسماء



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



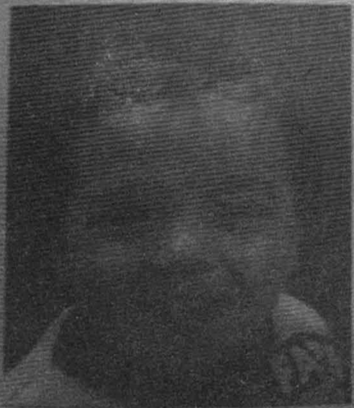



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ابراهيم

خالد

حنان



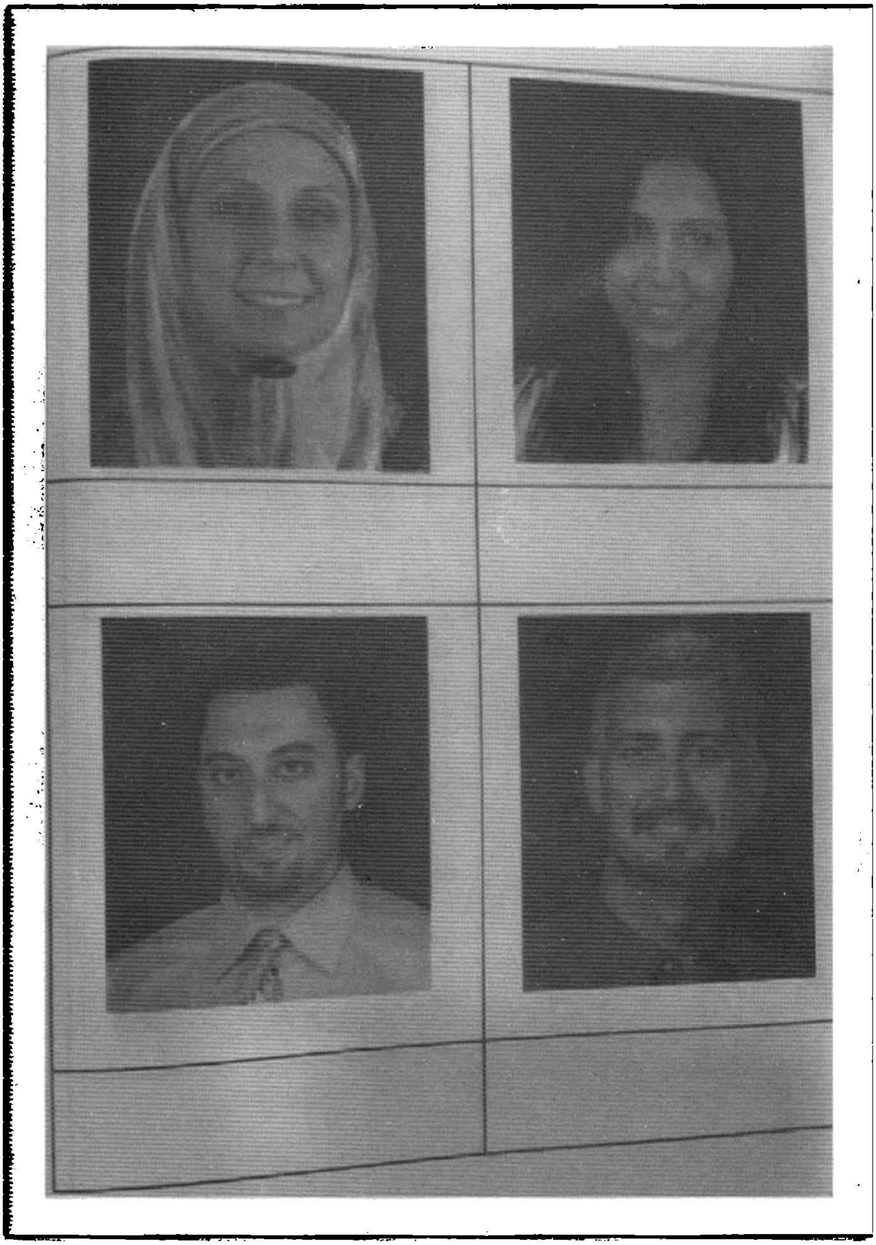
عمر



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

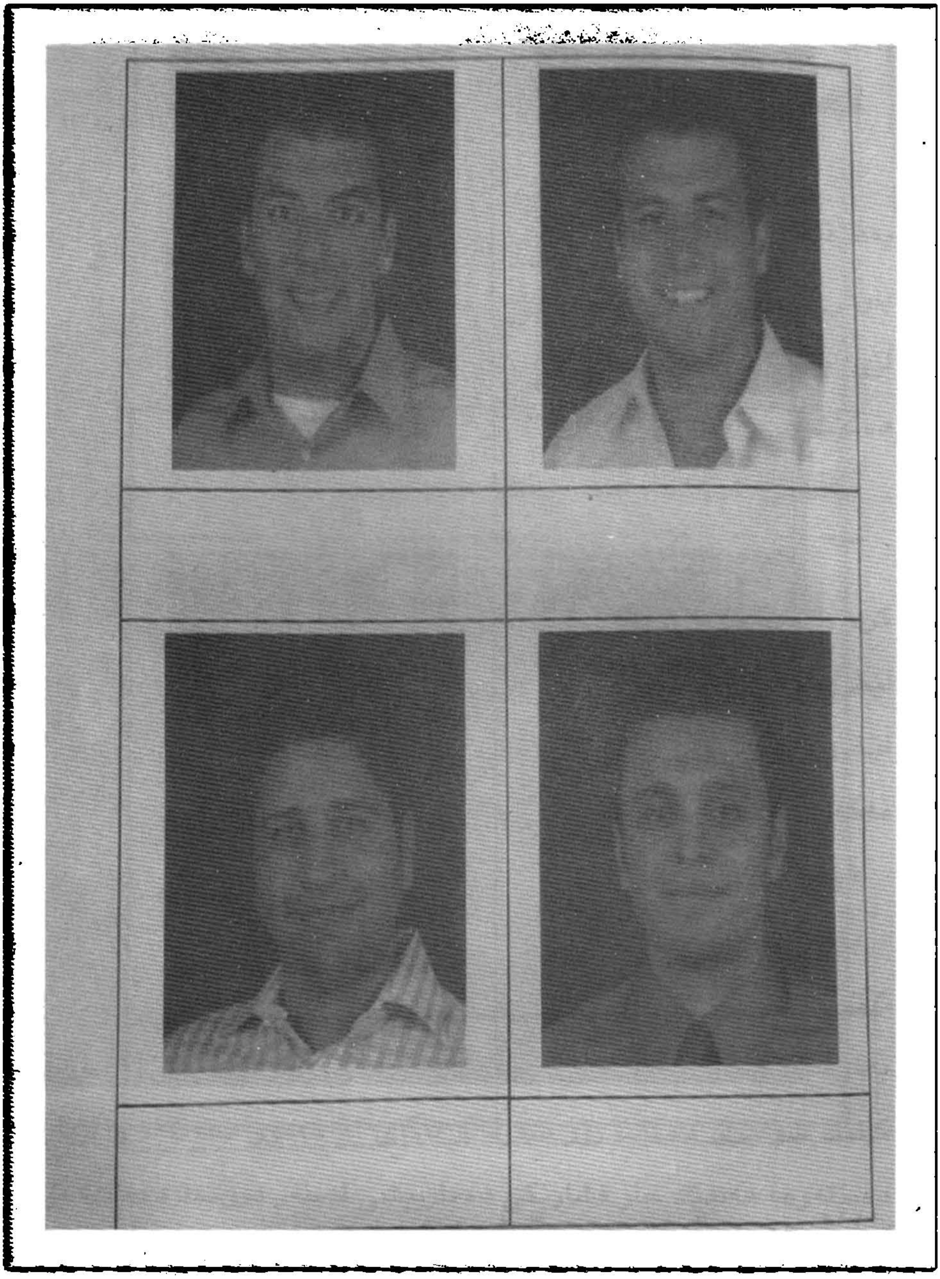
ئێستا پێویستە ژمارە و ناوی هەر وێنەیەک بنوسیتەوە

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



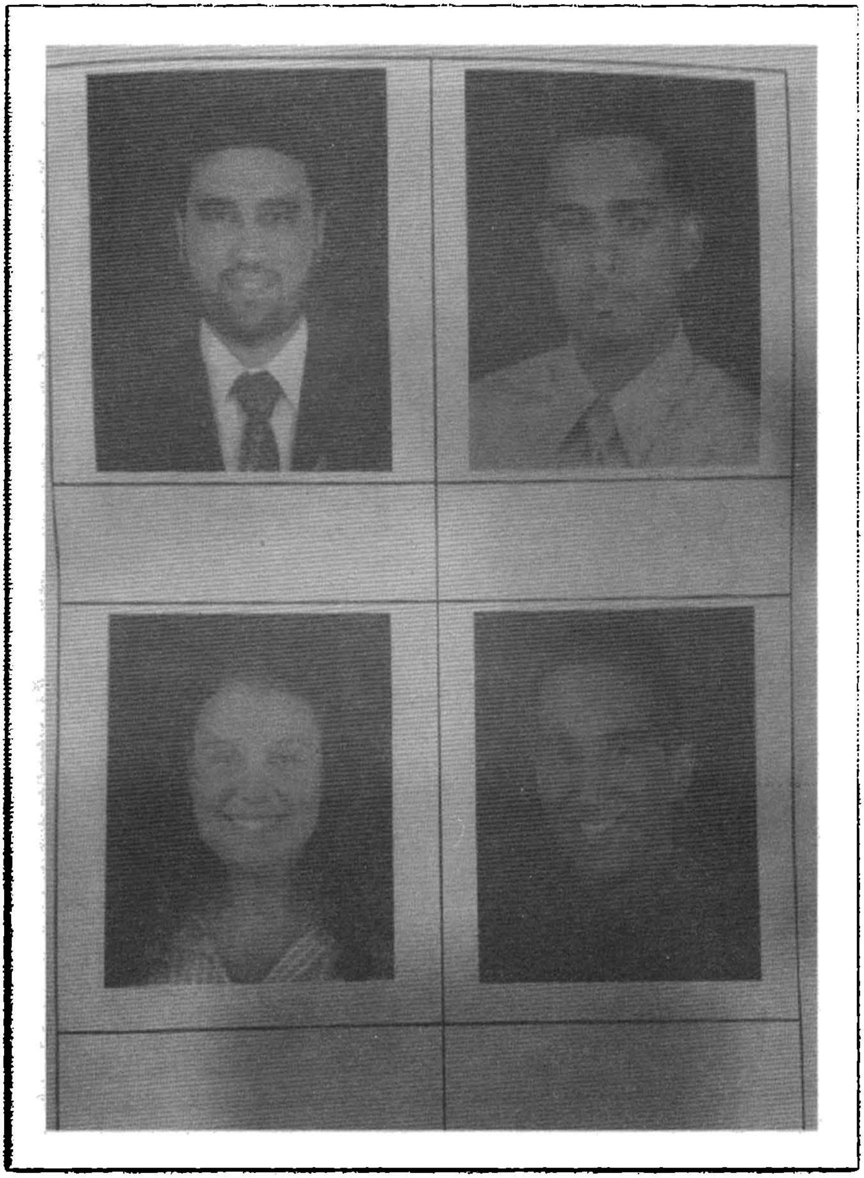


WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM





WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



بۆ هەر برگەیەکی ڕاست نمرەیەك بەخۆت بدە، پاشان دابەشی 16 و لێکدانی 100 ی بکە بۆ زانینی ڕێژەی لەبەرکردن و یادهاتنەوە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئێستاکە و پێش ئەوەی درێژە بە کتێبەکەمان بدەین یەکەمجار پێویستە ئاشنا بین بە چوار ئاستەکەی فێربوونی مرۆڤ.

## قۆناغی یەکەم: نەبوونی ئاگایی و نەبوونی بەهرە

مرۆڤ لەم قۆناغەدا بەوە جیادەکرێتەوە کە نازانێت، چونکە بەهرەیەکی نیە بۆ مومارەسەکردنی شتەکە، بە نموونە گەنجێك دەبینیٚ باوکی ئۆتۆمبێل لیٚ دەخورێت، وا دەزانێت کە ئاسانە و ئەمیش دەتوانێت لێی بخورێت، بەڵام لە یەکەم ئەزمونکردندا توشی ڕوداو دەبێت و خۆی دەکێشێت بە ئۆتۆمبێلی بەردەمیدا.

## قۆناغی دووەم: ئاگایی و نەبوونی بەهرە

لە نموونەکەی پێشودا پاش ئەوەی ئۆتۆمبێلەکەی توشی پێکدادان کرد و باوکی سزای دا، ئێستاکە ئاگایی پەیدا کردووە بەوەی کە توانای لێخوڕینی نیە، چونکە نەیزانی چۆن چۆنی لێی بخورێت ئەو بەهرەی لێخوڕینی نیە بەڵام بە دڵنیاییەوە ئەو کردارەی پێشووی دووبارە ناکاتەوە مەگەر پاش ئەوەی کە ڕاهێنانی لەسەر دەکات.

## قۆناغی سێیەم: ئاگایی و بەهرە

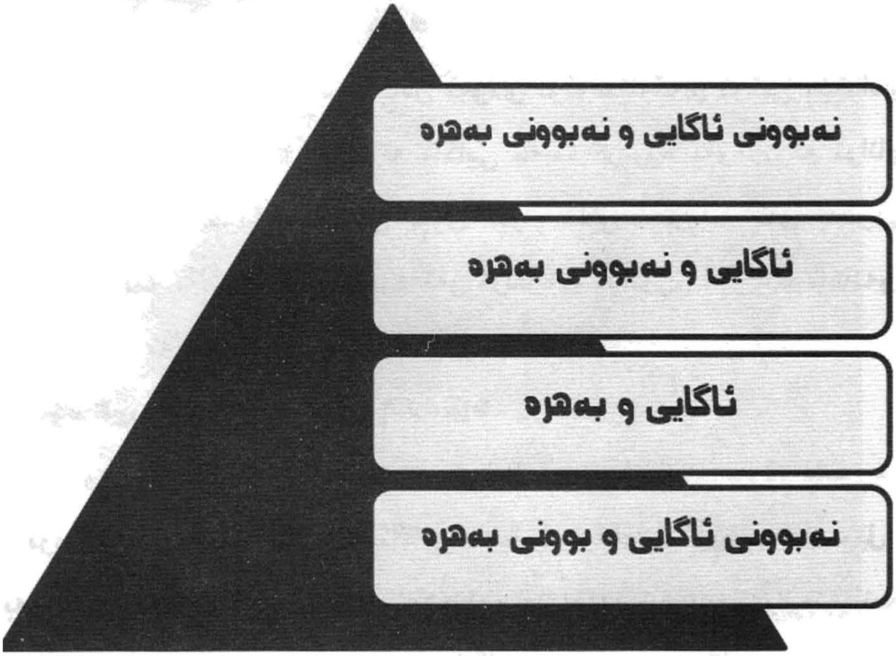
بۆئەوەی توشی ڕوداوی دیکە نەبێت باوکی بڕیاری دا فێری لێخوڕینی ئۆتۆمبێلی بکات، ئەو ئێستاکە ئاگایی هەیە بە توانای لێخوڕینی ئۆتۆمبێل و بەهرەشی هەیە و لێدەخورێت، لەلاّم لەم قۆناغەدا توانایی تەواوەتی نیە، کاتێك شۆفێری دەکات زۆر سەرقاڵە ئاگای لە هەموو شتەکانە و لێیان ورد دەبێتەوە، هەندێك جار فشارێکی دەمارییشی لەسەر دروست دەبێت، بۆیە بە هەستیارترین قۆناغ دادەنرێت، کەوایە بەردەوام بوون تیایدا بەشێوازێکی باش دەتگەیەنێتە قۆناغی چوارەم.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## قۆناغی چوارەم: نەبوونی ئاگایی و بوونی بەهرە

لەم قۆناغەدا بەرەوپێش دەچیت و توانای لێخوڕین پەیدا دەکەیت بەتەواوی و بە ئاسانی و بێ کێشە دەگەیتە ماڵەوە، لەوکاتەش ئۆتۆمبێلەکە لێدەخوڕیت لەوانەیە قسەش لەگەڵ ئەوەی تەنیشتت بکەیت بێ ئەوەی بەکرداریی ئاگات لای ڕێگاکە بێت و بە سەلامەتیش دەگەیتە جێ، لەوانەشە خۆت لە هێماکانی هاتوچۆ لادەیت بەبێ ئەوەی بیرت بێت، چون ئەو کردارە بە بەهرەیەکی زۆر بەرزەوە چووەتە نائاگاتەوە..





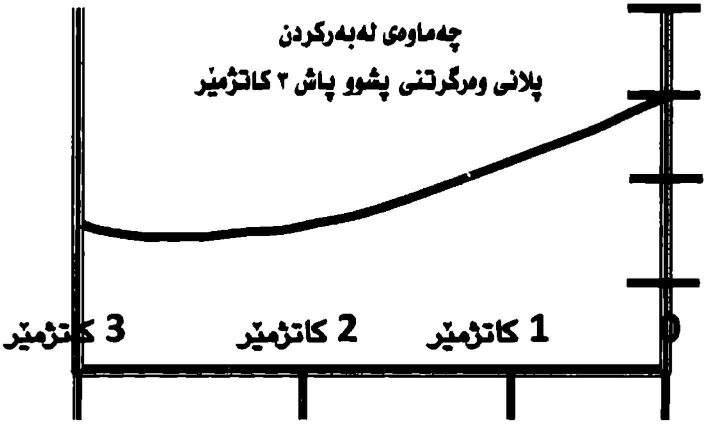

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆیە پێش ئەوەی پرۆگرامەکەمان بۆ چارەسەری بیرچوونەوە و هەبوونی یادگەیەکی بەهێز دەست پێبکەین گرنگ بوو لەم چوار قۆناغە دڵنیابینەوە، هەموو ڕاهێنان و بەهرە و پراکتیکەکانی دیکەش وەك شۆفێرییەکە ڕەنگە سەرەتا ئاگات نەبێ و بەهرەکەشت نەبێت بەڵام لەگەڵ تێپەڕینی کاتدا و بڕینی هەرچوار قۆناغەکە دەگەیتە ئەوەی کە زۆر بە ئاسانی تەکنیکەکان بەکاربێنیت و ئەنجامیان بدەیت و لە نائاگاتدا بچەسپێت بێ ئەوەی ماندوو بیت.

**" ڕقم لە خولەك بە خولەکی ڕاهێنانەکە بوو، بەڵام بە ئارامگریەوە دەمگوت دەبیتە پاڵەوانێکی مەزن"**

**محمد عەلی کلای**

تا کۆتایی کتێبەکە بەردەوام بە بۆ زانینی ماوەکانی پێداچوونەوە بۆ لەبەرکردنی زانیارییەکان بەتەواوی.






WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

# بەشی دووەم

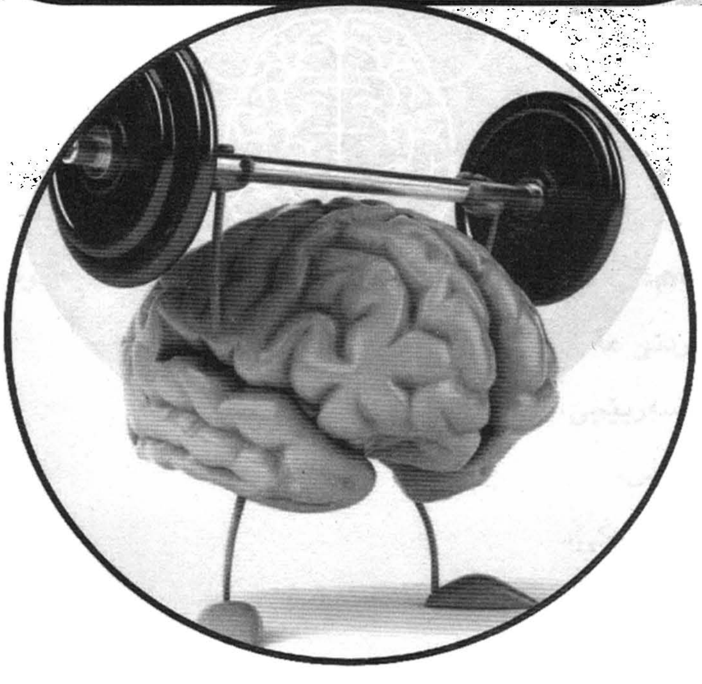
## چارەسەری لەبیرچوونەوە

وانەی یەکەم: لەبیرچوونەوە و هۆکارەکانی

وانەی دووەم: لەبیرچوونەوە چۆن ڕوودەدات؟

وانەی سێیەم: بەرەنگاریی بیرچوونەوە

وانەی سێیەم: ڕوبەڕوبوونەوەی لەبیرچوونەوە

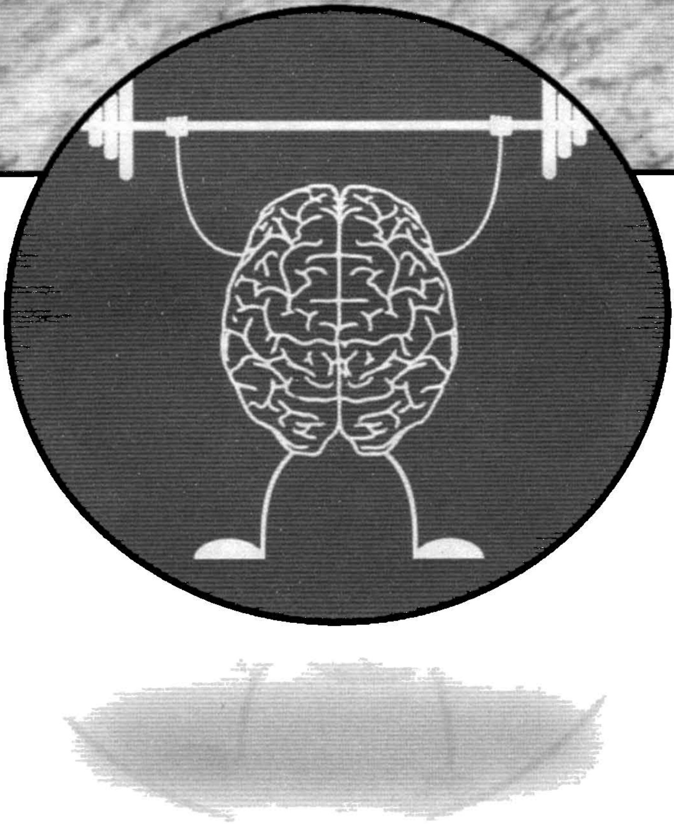




WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

# چارەسەری لەبیرچوونەوە

## وانەی یەکەم: لەبیرچوونەوە و هۆکارەکانی





WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**لەبیرچوونەوە:**

**پێناسە:** لەبیرچوونەوە بریتیە لەوەی کاتی پێویست نەتوانین زانیارییە کۆگاکراوەکانی ناو عەقڵ و یادگە بگێڕینەوە.

پێچەوانەی کۆکردنەوەی زانستە، بۆیە لەبەرکردن و بایەخدان پێی بە میکانیزمی جۆراوجۆر، ئەم گرنگییەی هەبووە، شاعیریش دەڵێت:

روو لەهەرکوێ بکەم زانستەکەم لەگەڵمە و
بە کەڵکم دێت، دڵم دەفرێکە بۆی نەك سکم،
سندوقێکە ئەگەر لەماڵ بووم
زانستەکە لەوێدایە و لەگەڵمە،
ئەگەریش لە بازاڕ بووم، زانستەکەش لە بازارە

**هۆکارەکانی لەبیرچوونەوە چین؟**

دوو هۆکارن:

**یەکەم**: هۆکارێکی نەخۆشی وەك نەخۆشی زەهایمەر، کە پێویستی بە پزیشکانی پسپۆڕ هەیە.

**دووەم**: هۆکارگەلی سروشتین، لە ڕاستیشدا دەگەڕێنەوە بۆ خراپ بەڕێوەبردنی عەقڵ، کە 17 هۆکارن:

١- سەرپێچی.

٢- ترس.

٣- دڵەڕاوکێ.

٤- ڕاڕایی.

٥- شەکەتبوون.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٦- ئازار.

٧- پیربوون.

٨- سکپڕی و منداڵبوون.

٩- بێ سەروبەرەیی و بێ نیزامی.

١٠- گوێ پێنەدان.

١١- نەبوونی تەرکیز.

١٢- وەرزش نەکردن

١٣- بێ خەوی.

١٤- ڕژێمی خۆراکی.

١٥- شێوازی قسە لەگەڵ خۆ کردن.

١٦- بیروباوەڕ.

١٧- خود وێناکردن.

**بەم جۆرە دابەشیان دەکەین:**

١- دایکی هۆکارەکان.

٢- کۆمەڵەی سێکوچکەی ترس

٣- کۆمەڵەی چوارە سروشتییەکە.

٤- کۆمەڵەی پێنج نەبوونەکە.

٥- دوو شێوازەکە.

٦- دووانەکە.

## یەکەم: سەرپێچی خوا، کە دایکی هەموو هۆکارەکانە

وەك پێشتر باسمان کرد، دەربارەی هێزی لەبەرکردنی ئیمامی شافیعی و توانای لەسەر وێنەگرتنی پەڕەکانی کتێب، جارێکیان کە بەڕێگادا



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ڕۆشتبوو قولەپێی ئافرەتێکی بینی بوو، ئەوەی لەبەری دەکرد بیری دەچوویەوە، نەشی دەتوانی چیدی شتی نوێ لەبەر بکات و دەرخ بکات، دەچێتە لای (وەکیع)ی مامۆستای بەسەرهاتەکەی بۆ دەگێڕێتەوە، مامۆستاکەشی ئامۆژگارییەکی دەکات، دواتر ئیمامی شافیعی ئەو ئامۆژگاریەمان لەسەر شێوەی ئەم دێڕە هۆنراوانە بۆ دەگێڕێتەوە کە دەفەرموێت:

ذهبت الي وكيع أشكو سوء حفظي          فأرشدني إلى ترك المعاصـــي

و أخــبــرني بـــأن العلـــم نـــور          و نور الله لا يوتى لـعاصـــي

**(واتە چومە لای وەکیع و دادوبێدادی ئەوەم کرد شتم بۆ لەبەرناکرێت، ئەویش ڕێنمایی کردم کە واز لەتاوان و سەرپێچی بێنم، پێی گوتم کە زانست ڕوناکییە و ڕوناکی خوداش تاوانباران ناگرێتەوە).**

وەك چۆن پێم وانیە ئەوەت بیرچۆوبێتەوە کە پاڵەوانی جیهان بۆ یادگە (دومینیك ئوبریان) لە یەکێك لە کۆنگرە تەلەفزیۆنییەکاندا کاتێك پرسیاری ئەوەی لێکرا چۆن خۆت ئامادەکرد بۆ پاڵەوانێتی جیهان، ئەویش لە وەڵامدا سێ شتی وت:

**یەکەم**: چوون بۆ گوندی ئینگلیزی، کە تیایدا هەوا پاك و کەشو هەوا بێگەر و لەبارە.

**دووەم**: دوورکەوتنەوە لە هۆشبەرەکان بە تەواوی، چونکە خانەکانی عەقڵ وێران دەکەن، کە ئەوەش مانای وێرانکردنی هەزاران زانیارییە، هەروەها دوورکەوتنەوە لە جگەرە کە دەبێتە هۆی ژەهراویکردنی خانەکانی مێشك و چەندین نەخۆشی دیکەش.

**سێیەم**: پێداچوونەوە بە زانیارییە کۆنەکان.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

عەبدوڵای کوڕی مەسعود – خودا لێی ڕازی بێت – دەیفەرموو (( من وای مەزەندە دەکەم پیاو بەهۆی هەڵە و تاوانێکەوە کە ئەنجامی دەدات شتی بیر دەچێتەوە)).

گەر تۆ ئایندار بیت یان بێ دین، ئەوا دەبێت دوور بکەویتەوە لە هەموو ئەو شتانەی زیان بە جەستە دەگەیەنن و ئێمە ناومان ناوە سەرپێچی و غەیری ئێمەش بە ئامرازی وێرانکردنی تەندروستی هەژماری دەکەن.

پێچەوانەی سەرپێچییش گوێڕایەڵییە، هەتاکو لەخودا نزیکتر بیتەوە و لە تاوان و سەرپێچی دوربکەویتەوە، تێگەیشتنت پتر دەبێت، وەك خوای گەورە دەفەرموێت : ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾.

## دووەم: کۆمەڵەی سێکوچکەی ترس

### ١- ترس:

هەستێکی نەرێنییە مرۆڤ دەبات بەرەو ئەنجام نەدانی کارێك، یان ئەنجامدانی کارێکی نەرێنی، پەیوەستە بە پێشبینیکردنەوە، وەکو، ترس لە ئەنجامدانی چاوپێکەوتنێکی شەخصی بۆ دۆزینەوەی کارێك، یان تر لەوەی لەگەڵ ئیشە نوێیەکەتدا نەگونجێیت، ترس لەوەی کە ڕەنگە کاتەکەت بەش نەکات زوو مەنهەج تەواو بکەیت، یان حەزت بە ماتماتیك نیە و هەمیشە تیای دەرناچیت، یان دەڵێیت زمانەکانم حەز لێ نیە چونکە نمرەکانم لاوازە تیایدا.

ترس بەوە جیادەکرێتەوە کە پەیوەندی ڕاستەوخۆی نیە بە هۆکاری ترسەوە، لەوانەیە لە تاقیکردنەوە بترسیت کە هێشتا زۆر زووە، لەسەر ئەوەش یەکێك لە قوتابیەکان شیعرێکی هەیە دەڵێت:

خوف الإمتحان خلاني محتاس — خلاني بخاف من كل نـــاس

وبقيت كمان انسان حســاس — وبدور على حد يديني حماس



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

خوف الإمتحان خلاني مهزوم بتلون في اليوم يجي ألف لون
وحاسس إنّي انسان مــحروم و من جوايا مليــان هــموم

واته : ( ترسی تاقیکردنەوە، هێزی لێ بڕیم، وای کرد لەهەموو خەڵك بترسم، بوومە مرۆڤێکی هەستیار، بەدوای یەکێك ئەگەڕێم گوڕوتینم باتێ، ترسی تاقیکردنەوە تێکی شکاندم، ڕۆژی هەزار ڕەنگ دەگۆڕم، وا هەست دەکەم مرۆڤێکی بێ بەشم، **ناخم پڕ بووە لە خەم).**

**لە** باسی هۆکارەکانی ترسیشدا یەکێك لە شاعیرەکان دەڵێت:

و ما الخوف الاّ من مريض الهواجس
و جهل تفشى في كثير الوســــاوس

ترس جگە لە خوتخوتەی و خەیاڵاتی نەخۆشی چی دیکە نیە
لە وەسوەسەی زۆر و دڵەڕاوکێوە پەیدا دەبێت.

لێرەدا پێویستە بزانین هۆکارەکانی ترس چین؟ چۆن چارەسەریان بکەین؟

## هۆکاری یەکەم: دوورکەوتنەوە لە خودا:

خودای گەورە لە سورەتی (النحل)دا دەفەرموێت :﴿ وَضَرَبَ اللّٰهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّن كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللّٰهِ فَأَذَاقَهَا اللّٰهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ﴾..

**چارەسەر:**

نزیکبوونەوە لە خودا و کاری چاکە، خودای گەورە لە سورەی (البقره) ئایەتی (٦٢) دەفەرموێت: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَىٰ وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## **هۆکاری دووەم**: **خوتخوتەی شەیتان**

خوای گەورە لە سورەی (ال عمران) دا ئایەتی (١٧٥) دەفەرموێت: ﴿إِنَّمَا ذَٰلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾.

"واتە: ئەوە هەڕەشەی شەیتانە و دەیەوێ ئێوە بە هاودۆستانی خۆی بترسێنێت، جا ئەگەر باوەڕتان بەهێزە لەوان مەترسن...."

**چارەسەر:**

**یەکەم**: بزانە کە سود و زیان بەدەست خودایە، شەیتان هیچ ڕێگایەکی بۆ ئەو کارە لەبەردەم دا نیە، خوای گەورە لە سورەی ئیبراهیم دا ئایەتی (٢٢) دەفەرموێت : ﴿وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّ اللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ الْحَقِّ وَوَعَدتُّكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ ۖ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيْكُم مِّن سُلْطَانٍ إِلَّا أَن دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي ۖ فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوا أَنفُسَكُم ۖ مَّا أَنَا بِمُصْرِخِكُمْ وَمَا أَنتُم بِمُصْرِخِيَّ ۖ إِنِّي كَفَرْتُ بِمَا أَشْرَكْتُمُونِ مِن قَبْلُ ۗ إِنَّ الظَّالِمِينَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾..

**دووەم**: پەناگرتن بەخوا لە شەیتان، خوای گەورە لە سورەی (الاعراف) ئایەتی (٢٠٠) دەفەرموێت :﴿ وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ۚ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾.

## **هۆکاری سێیەم**: **لەدڵخستن** (**ایحاء**):

لەدڵخستنە دەرەکییەکان بنچینەی بەرنامەڕێژیی پێشوەختن، چەند کەس لە ژورە تاریکەکاندا ترساندویتیان، چەند کەس ترساندویتی بە جنۆکە، چەند کەس ترساندویتی لە تاقیکردنەوەکان، ڕۆژی تاقیکردنەوە مرۆڤ یان سەری بەرز دەبێت یان ڕسوا.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**چارەسەر:**

**یەکەم: ڕێنمایی پەیامبەری مەزن:** لە فەرموودەکەی عەبدوڵای کوڕی عەباس دا خوا لێیان ڕازی بێت، کە دەفەرموێت: ڕۆژێك لە پشت پێغەمبەری خوداوە بووم درودی خوای لێبێت، فەرمووی: گەنجۆ گیان، گەر داوای شتێکت کرد تەنها لەخودای داوا بکە، ئەگەر پشتت بە یەکێك بەست تەنها پشت بەخوا ببەستە، بشزانە گەر هەموو خەڵکی کۆبنەوە تاکو سودێکت پێ بگەیەنن، ناتوانن ئەو کارە بکەن مەگەر ئەوەی خودا لەچارەی نوسیبیت، خۆ ئەگەر هەموویانیش کۆبنەوە تا زیانێکت پێ بگەیەنن ناتوانن مەگەر ئەوەی خودا لەچارەی نوسیبیت....

**دووەم: ستراتیژی بۆقی کەڕ:** کۆمەڵە بۆقێك لەنێو جەنگەڵێکدا بە بازدان مەودایەکیان دەبڕی، لەناکاو دوو بۆق کەوتنە بیرێکی قوڵەوە، کۆمەڵە بۆقەکە بەچواردەوری بیرەکەدا کۆبوونەوە، کاتێك چاویان بە قوڵیەکەی کەوت، هاواریان کردە ئەو دوو بۆقەی لە بنەوە بوون، کە بارودۆخیان خراپە و ئەستەمە بتوانن بێنە دەرەوە و مردنیان نزیکە.

دوو بۆقەکە ئەو قسانەیان وەلا نا، بەهەموو هێز و توانای خۆیانەوە هەوڵیان دا لەو بیرە قوڵە بێنە دەرەوە، کۆمەڵە بۆقەکەش لە دەرەوە بەردەوام بوون لە هاوار لێکردنیان کە چیتر هەوڵ مەدەن، چونکە هەر دەمردن و مەحاڵە بتوانن بێنە دەرەوە، یەکێك لە بۆقەکان گوێی ڕادێرا بۆ قسەی بۆقەکانی دیکە و ناوئومێدی و بێزاری دایگرت و بە مردویی کەوتە بنی بیرەکەوە، بەڵام بۆقەکەی دیکە، بە هەموو هێزی خۆیەوە لە بازدان بەردەوام بوو، جارێکی دیکە کۆمەڵە بۆقەکەی دەرەوە داوایان لێکرد سنورێك بۆ هیوا



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

و ئومێدی هاتنەوە دەرەوە دابنێ و خۆی بدات بەدەست مەرگەوە، بەڵام ئەو هەر بازی توندتری دەدا، تا گەیشتە لێواری بیرەکە و لەوێشەوە هاتە دەرەوە، ئەو کاتە کۆمەڵە بۆقەکە لێیان پرسی : مەگەر گوێت لەدەنگی ئێمە نەبوو هاواری چیمان لێدەکردیت؟ ئەویش بۆی باس کردن کە توشی نیوە کەڕییەك بووە، گومانی وابووە کە خزمەکانی بەدرێژایی ئەوکاتە هانیان داوە بۆ ئەوەی لەو کارە پڕ مەترسیە سەرکەوتوو بێت!

## هۆکاری چوارەم: بەرنامەڕێژی پێشوو:

مرۆڤ بوونەوەرێکی بەرنامەڕێژکراوی پێشوەختە، کە بە ڕێگایەکدا دەڕوات دەبینیت هەمیشە ملی ئەو ڕێگایە دەگرێتەوە بەر، هەر ئەمەیە کە ڕوودەدات، ئاخر ئەو بەهۆی یەکەمین ئەزمونیەوە بەرنامەڕێژ بووە لەسەر ئەوەی لە تاقیکردنەوەکان بترسێت، یەکەم جار چووەتە تاقیکردنەوەوە بەشێوەیەکی دروست ئامادە نەبووە، بۆیە هەموو جارێك بەردەوام هەمان کردار دووبارە دەکاتەوە.

### چارەسەر:

یەکەم: دان نان بە ترس دا، چونکە ئەوە یارمەتیدەرە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ترسەکە و بەرهەڵستیکردنی.

بڕوا دەکەیت یاخود نا، لە کۆندا ئەو دەریاوانانەی کە لە سەرەگێژەی دەریا دەترسان فڕێیان دەدانە ئاوەکەوە، بەوەش دەریاوانە نوێیەکان لەو سەرەگێژبوونە ڕزگاریان دەبوو لەترسی ئەوەی ئەوانیش فڕێ نەدرێن.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دووەم: گەڕان بەدوای میکانیزم و ڕێگاکانی ڕوبەڕووبوونەوەی ترس، لە میکانیزمە نوێیەکانی فێربوون و هونەرەکانی سەعیکردن و خوێندن، مەبەست بەدەستهێنانی نەریتگەلێکی نوێیە جێی نەریتە کۆنەکان بگرێتەوە.

## هۆکاری پێنجەم: ترس لە سزادان

گوتراوە" گەر ترسی سزات نەبێ تەمبێ نابیت" گەر زانیت لە تاقیکردنەوە دەرنەچویت پارەی خەرجیت لێ دەبڕدرێت یان لە یاری و چوونە دەرەوە بێ بەش دەکرێیت، ئەوا سەرەنجام لە تاقیکردنەوە دەترسێی نەك لەبەر ئەوەی تاقیکردنەوەیە بەڵکو لەبەر ئەو سزایەی کە لەسەر ئاکامەکە هەڵدەچنرێ و ڕوو دەدات.

### چارەسەر:

تەرکیز کردن لەسەر ئامانج و ئامانجەکە بە تەنیا، بوار مەدە عەقڵت بیر لەوە بکاتەوە کە ڕوو دەدات لەحاڵەتی شکستدا، بەڵکو بیرت بخە سەر ئەو بەرهەمەی لەئەنجامی سەرکەوتندا دەیچنیتەوە، ئەم ترسە بەکاربێنە بۆئەوەی وەك هۆڕینی ئۆتۆمبێل وابێت بۆت، کە تۆ لەڕێگا دەپەڕیتەوە و ئەویش وات لێدەکات دوور بکەویتەوە لە ترۆمبێلەکە، هەروەها بزانە سزا ڕێگای ئاگادارکردنەوەی تۆیە تا لەبەردەم سەیارەکە نەوەستیت، ئەو پاسەوانی تۆیە.

هەروەها بشزانە یەکێك لە ئەگەرەکانی سزا ئەوەیە دانراوە لەبەر خۆشویستنت، ئەو بە شەخسی سود نابینێت لە بێبەشکردنت، بەڵکو لەوانەیە لەتۆ زیاتر ئازار بچێژێت، بەلام دەیەوێ تۆ توشی خێر بیت.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## ٢-   دڵەڕاوكێ:

هەستێكی نەرێنییە مرۆڤ دەبات بەرەو كاری نەرێنی، پلەیەكی بەرزترە لە ترس، وادەكات بڕیاری دروستمان بۆ نەدرێت و بترسین، كاتێك سبەی تاقیكردنەوە دەبێت ترس دەمانبات بەرەو قۆناغی دڵەڕاوكێ و شڵەژاو و بیرپژاو دەبین، لەم كاتەدا دەمانەوێت لە شوێنی خۆمان یان لە هۆكاری ئەو دڵەڕاوكێیە هەڵبێین.

### چارەسەر:

خوای گەورە لە سورەی (الرعد) ئایەتی (٢٨) دەفەرموێت : ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾.

بەڵێ تەنها بە یادی خودا دڵەكان ئارام و ئاسودە و دڵنیا دەبن..

بزانە كە (زیكر و یادی خودا) باشترین ڕێگەیە بۆ چارەسەری دڵەڕاوكێ، هەروەها خۆسروشكردن و لەدڵخستنە ئەرێنییەكانیش، بەوەی تۆ بزانیت كە سبەینێ باشترە، پێشبینی خێر بكەن و گەشبین بن ، جا خێرتا دێتە ڕێ.

## ٣-   ڕاڕایی و شڵەژان:

بریتیە لە دەركەوتنی نیشانەكانی ترس و دڵەڕاوكێ لە جەستەی مرۆڤدا، دەبینین پەنجەكانی وەك دەنوكی چۆلەكە دەكێشێت بە بەو شتەی بەردەمی خۆیدا، یان بە بنی پێڵاوەكانی تەپە تەپ دەكات، لێدانەكانی دڵی پتر دەبن بەجۆرێك خەریكە دەنگی ترپەكانی ببیسترێت وەك دەنگی ترومپایەكی گەورە كە وەختە سنگی ناڵە بكات بەهۆی توندلێدانەكانی دڵیەوە، ئینجا عارەق و گرژی لە ماسولكەكانی ڕوخساریدا دەردەكەوێت، ئینجا كاتێك بۆ نموونە لیژنەی تاقیكردنەوەكە دێن دڵەڕاوكێ دەگاتە لوتكە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**چارەسەر:**

یەکەم: تێبینیکردن پاشان تێبینیکردن پاشان تێبینیکردن، چونکە ئەو مرۆڤە شڵەژاوەی کە نوکە پەنجە دەدات لەمێزەکەی بەردەمی، و هەندێ جاریش ئەوانەی چواردەوری هەراسان دەکات، ئەگەر یەکێك لێی بپرسێت بۆچی بەو شێوەیە شڵەژاوی دەبینیت زۆر بەپەلە وەڵام دەداتەوە و دەڵێت نەشڵەژاوم، ئەوەش چونکە عەقڵی نائاگای ئەو کارەی پێدەکفت، بەڵام پاش ئەوەی بە قسەکەی تۆ ڕادەچڵەکێ، واز دێنێت لەو کارە...

دووەم: هەناسەدان بەهێمنی و دانیشتن لە بارێکی تەندروستدا بەجۆرێك ڕێگە خۆشکەربێت بۆ ڕیلاکس و پشودان.

کەوایە کۆمەڵەی سێکوچکەی ترس پێکدێت لە:

١- ترس

٢- دڵەڕاوکێ

٣- ڕاڕایی و شڵەژان.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## سێیەم: کۆمەڵەی چوار شتە سروشتییەکە

- **شەکەتبوون**

مرۆڤ لەحاڵەتی شەکەتبووندا، جا شەکەتبوونی دەرونی بێت یان جەستەیی، ئامادەیی لەبەرکردن و سەعیکردنی نابێت، یان ناتوانێت سەرنج و ئاگایی لای وردەکارییەکان بێت، چونکە ئیدی توانای کۆنترۆڵکردنی ئەرکە جیاوازەکانی نەماوە، وردە وردە چاوەکانی و پێیەکانی قورس دەبن و هەناسەی سوار دەبێت.. بیری حاڵی خۆت بکەوە لەپاش ڕۆژێك کاری سەخت و گران و بەردەوام لە دەرەوەی ماڵی خۆت، ژەمە خواردنی پێویستیشت نەخواردووە، هەستت چۆنە کاتێك نزیك دەبیتەوە لەماڵەوە؟ تا نزیکتر بیتەوە پێیەکانت قورس تر دەبن و ناتوانن هەڵتبگرن، حەز دەکەی دەستبەجێ لەنێو پێخەفەکەتدا بیت، لەم حاڵەتە سروشتیەدا تۆ ئامادەگیت تیانیە سەعی بکەیت یان شت لەبەر بکەیت، بەڵکو زیاتر ئامادەگی بیرچوونەوەت تیایە و هیچ شتێکی نوێت پێ وەرناگیرێ.

لەم جۆرە حاڵەتانەدا واباشترە سەرەتا پشوی تەواو بدەیت، جەستە تێر خەوی پێویست و خواردنی پێویست بکەیت، هەروەها پاکژکردنەوەی بیر و مێشك لە زۆری فشارە دەرونییەکان کە دەبنە هۆی شەکەتبوون.

- **ئازار**

**دەکرێت بە دوو بەشەوە** ( ئازاری دەرونی ، ئازاری جەستەیی)

هەردوو جۆرەکە دەبنە هۆی لەبیرچوونەوە، بەیەکێك لەو فێڵە دەرونیانەش دێتە هەژمار کە عەقڵ دەستی بۆ دەبات لەپێناو هەڵاتن لە ئازارەکە، جا دەبینین ئەو کەسەی گرفتاری لەدەستدانی



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

خۆشەویستەکەیەتی هەوڵەدات ساتەکانی لێکدابڕان لەبیربکات، یان ئەو کەسەی بە ئەزمونێکی ناخۆشدا تێپەڕیوە بەدەگمەن کاردەکات بۆ بیرخۆهێنانەوەی بەڵکو کار بۆ لەبیرکردنی دەکات، یان کەسێك کە هەنووکە لە ڕوداوێکی تۆقێنەر ڕزگاری بووە، لەوانەیە ناوی خۆی لێ بپرسیت تا ماوەیەك وەڵامت نەداتەوە.

سەرێك لە بەشی فریاکەوتنی نەخۆشخانەکان بدە، دەبینیت برینداره‌کان لەبەر زۆری ئازارەکانیان شتانێك دەڵێن کە ئاگایان لێی نیە و پاش ئەوەی دێنەوە سەرخۆ، سەریان سوڕدەمێنێ لەو قسانەی کردویانە، تەنها کەمێکیان بیره کە چیان گوتووە.

لە حاڵەتەکانی ئازاردا ئاستی توانای بیر و مێشکمان بۆ لەبەرکردن و وەرگرتنی زانیاریی زۆر دێتە خوار بەپێی توانای بەرگەگرتن و توانای کۆنترۆڵکردنی هەستەکانمان، بەڵام بەشێوەیەکی سروشتی لەوانەیە مرۆڤ نەتوانێ کۆنترۆڵیان بکات.

(عروەی کوڕی زوبێر) کاتێك قاچی توشی نەخۆشی بوون و پێویستی بە بڕینەوە کرد، ئەو ڕۆژگارە هیچ هۆکارێکی بەنج و بێهۆشکردن بەردەست نەبوو جگە لە مەی، کە ئەو تەواو ڕەتی کردەوە مەی پێ بدرێت، گەرچی ڕێگەپێدراویشە لەم جۆرە حاڵەتانەدا، یەکێك بوو لە حەوت زانا و فەقیهەکەی شاری مەدینە، بە پزیشکەکەی وت، هەر کە بە تەواوی چوومە ناو نوێژەکەمەوە قاچم ببڕەوە، ئەوەبوو پزیشکەکە وای کرد تا زوبێر لە نوێژەکەی بوویەوە، پرسیاری کرد لە پزیشکەکە ئایا بڕیتەوە، وتی بەڵێ، زوبێر گوتی: سوپاس بۆ ئەوخوایەی قاچێکی لێ سەندمەوە و یەکیانی بۆ هێشتمەوە، توانی بەو حاڵەیەوە لەگەڵ خودا لە نوێژدا ئازارەکەی لەبیربکات



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

و خۆی بگرێت و بە ئارامگری و سوپاسگوزارییەکەی توانی میحنەتەکەی تێپەڕێنێت، چون کاری بڕوادار هەمووی خێرە، گەر توشی زیانێك بوو ئارامدەگرێت و ئەگەر توشی خۆشیەك بوو سوپاسگوزار دەبێت، کە ئارامگری و سوپاسگوزارییش هەردوکیان خێر و چاکەن.

* **پیری**

بەتەمەنداچوون دەبێتە هۆی پتر ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی مێشك و دەمار و کەمبوونەوەی خوێن، سەرەنجامیش کەمی ئەو خۆراکەی کە دەچێت بۆ مێشك، کە لاوازی یادگەی لێ بەرهەمدێت، بەجۆرێك لە بەتەمەنچووندا هەستی پێدەکرێت، سەرەتا دەرکەوتنی هەندێك ئاستەنگ لە ناو لەبەرکردن، دواتریش ڕوداوەکان، دواتر شوێنەکان، ئەوەش ناودەبرێت بە بیرکۆڵی پیریی، کە پەیوەندی بە نەخۆشی خەڵەفاوی نیە، گەرچی هەندێك نیشانەی چوونیەکیان تێدایە.

چەند جوانە کە تۆ بە پێڕەوکردنی پرەنسیپ و ڕاهێنانەکانی ئەم کتێبە بتوانیت بە شێوازێکی سەرسوڕهێن توانای بیر و یادت باشتر بکەیت تەنانەت لەم جۆرە حاڵەتانەشدا، کەوایە لەگەڵمان بەردەوام بە و پیرێتی وەك جلێك لەخۆت داماڵە..

* **سکپڕی و منداڵبوون**

زۆرێك لە ئافرەتانی دووگیان دووچاری لەبیرچوونەوەی هەندێك شت دەبن کە لە هەندێك بارودۆخدا توشی تەریقبوونەوەیان دەکات، ئەوەش



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لەسەروەختی سکپڕییەکە و پاش منداڵبوونیشدا، مزگێنی دەدەمێ کە ئەوە شتێکی سروشتییەوە و مایەی نیگەرانی و دڵەڕاوکێ نیە.

تێژینەوەیەکی نوێ کە دەربارەی ئامادەگیی هزریی ئافرەتانی دووگیان ئەنجامدراوە، دەریخستووە کە سکپڕی دەبێتە هۆی لاوازکردنی یادگەی ئافرەتان، ئەو حاڵەتە هەندێك جار تا ماوەیەك دوای منداڵبوونەکەش بەردەوام دەبێت. چەند زانایەکی ئوستورالیش باسیان لەوە کردووە کە ئەمانیش لە تێژینەوەکانیاندا بەهەمان دەرەنجام گەیشتوون و دروستیی ئەم دیاردەیان سەلماندووە، هەروەها جەختیشیان لەوە کردۆتەوە کە کاریگەرییەکەی سنورداره.

دکتۆرە (هنری) و دکتۆر (بیتر ریندل)ی هاوکاری لە زانکۆی (ملبورن)ی ئوستورالی کاسۆلیکی هەڵسان بە شرۆڤەکردنی 14 لێکۆڵینەوە لەجیهاندا، پشکنینیان بۆ چالاکی یادگەی زیاتر لە 1000 ئافرەت کرد، کە لەناویاندا ئافرەتی سکپڕ، دایك، ئەو ئافرەتانەشی تیابوو کە سکپڕ نەبوون.

لێکۆڵینەوەکە دەری خست کە لاوازی بیرو زەینی مرۆڤ تا ساڵێك پاش منداڵبوونەکە بەردەوام دەبێت، توێژەرەکان دڵنیانەبوون لە دۆخی یادگە و لەبیرچوونەوە پاش ماوەی ساڵەکە، چونکە ماوەی هەموو ئەو کۆڵینەوانەی شیرکردنەوەیان بۆ کردن تەنها ساڵێك بوو.

(جولیا هنری) کە یەکێك لە توێژەرانی زانکۆی (نیوساوس ویلز) بوو لە (سیدنی) وتی: " ئەوەی بۆمان دەرکەوت ئەوەبوو توانای هزریی پەیوەست بە لەبەرکردنی زانیاریی نوێ یان ئەنجامدانی ئەرکگەلێکی فرە



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

قۆناغ، توشی تێکچوون دەبێت، وتیشی: " لەوانەیە ئافرەتی دووگیان نەتوانێ بۆ نموونە ژمارەیەکی نوێی بیرکەوێتەوە، بەڵام بە ئاسانی ئامادەگی ئەوەی هەیە ئەو ژمارە کۆنانەی بیربێتەوە کە بەردەوام پێویستی پێیەتی، هنری وتیشی ئەو هەڵساوە بە هاوکاریکردنی دکتۆر (بیتر ریندل) بە دانانی ئەم لێکۆڵینەوەیە بە پشتبەستن بە شیکردنەوەی 12 تێژینەوە کە ڕوپێویەکی توانا هزریەکانی ئافرەتی لەخۆگرتووە پێش منداڵبوون و دوای منداڵبوونیش، ئەنجامەکانیش ئاماژەیان بەوەکرد کە هەندێك جار ئەگەری بەردەوامبوونی ئەم حاڵەتی شلەژانە هەیە تا ماوەی ساڵێکی ڕەبەقیش لەپاش منداڵبوون.

وەك چۆن تێژینەوەیەکی نوێ ئاماژەی پێکردووە کە یادگەی ئافرەتان لەسەروەختی سکپڕییدا لاواز دەبێت بەتایبەت لەکاتی نزیکبوونەوەی منداڵبوونەکەدا. پێگەی (هیلث دی نیوز) لە (دایان فارار)ەوە تێژینەوەیەکی گواستۆتەوە کە کۆمەڵەی ئەمەریکی نەخۆشی کوێرە ڕژێنەکان ئەنجامیان داوە کە لەبیرچوونەوە و کەمی تەرکیز دیاردەیەکی باوە زۆربەی ئافرەتانی سکپڕ دووچاری دەبن و دادوبێدادیانە لەدەستی.

وتیشی: زانایان نەگەیشتونەتە دیاریکردنی میکانیزمێکی دیاریکراو کە هۆکاری لاوازی یادگەی ئافرەتانی دووگیان ڕون بکاتەوە.

(فارار) و هاوکارەکانیشی لە پەیمانگای تێژینەوە تەندروستییەکان لە بەریتانیا لێکۆڵینەوەیەکیان ئەنجام دا بۆ ٢٣ ئافرەتی سکپڕ و ٢٤ی ئاسایی، بەشدارییان پێکردن لە تاقیکردنەوەکانی کۆمپیوتەر بۆ زانینی ئەوەی ئاخۆ دەتوانن ڕێساگەلێکی دیاریکراو ئەزبەر بکەن و کاریان پێ بکەن.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ فارار و ستافی تێژینەوەکە ڕونبوویەوە کە ئەو نمرانەی ئافرەتە دووگیانەکان بەدەستیان هێنا لە تاقیکردنەوەکە نزمتر بوو لەوەی ئافرەتە ئاساییەکانی هاوشانیان بەدەستیان هێنا.

فارار تێبینی ئەوەشی کرد کە میزاجی ئافرەت و ئاستی دڵەڕاوکێی لەپاش دووگیانی باشتر دەبێت، کە ئاماژەیە بۆ گریمانەی ئەوەی کە هۆرمۆنەکان ڕۆڵێکیان هەبێت لەوەدا.

## چوارەم: کۆمەڵەی پێنج نەبوونەکە

### ١- بێ سەروبەرەیی و نەبوونی ڕێسا و نیزام:

چەند جوانە ئەو دێڕە هۆنراوەی لەیەکێك لە سەرکەوتووانەوە گوێم لێبوو دەیگوتەوە، بەڵکو کردبووی بە دروشمێك بۆ سەرکەوتنی خۆی

من وضب متاعه لم ينسه *** فلكل شيء عنده مكانا أعده

بێسەروبەرەیی و نەبوونی نیزام یەکێکە لەگرنگترین ئەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی لەبیرچوونەوە، کۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە قەبارەی یادگە زۆر بێ شومارە، بەڕادەیەك گەر لە هەر چرکەیەکدا 10 زانیاریی تێ فڕێ بدەیت بۆ ماوەی شەست ساڵ هێشتا پڕ نابێت بەڵکو تەنها کەمتر لە نیوەی پڕ دەبێت، کەواتە کێشە لە قەبارەی یادگەدا نیە، بەڵکو وەك پێشتر وتمان خراپ بەڕێوەبردنی ئەم عەقڵەیە، تۆ ژورێکی گەورەت هەیە کلیلەکانت تێ فڕێ داوە، سروشتیە بەردەوام بەدوایدا بگەڕێی و نەیدۆزیتەوە، چونکە تۆ بە بەرنامە و ڕێکوپێکی لە شوێنێکی دیاریکراو دات نەناون.

### ٢- نەبوونی بایەخ:



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بایەخنەدانت بە هەرشتێك هۆكاری لەبیركردنیشیەتی، ئەو قوتابیەی پلەی نایابی لە هەردوو وانەی كۆمپیوتەر و زماندا بەدەستهێناوە و وانەكانی دیكەش نمرەكەیانی زۆر لاواز بوو، سەرت سوڕنەمێنێ كاتێك لێمان پرسی، وتی من حەزم لە زمان و كۆمپیوتەرە و زۆر بایەخیان پێدەدەم، بەدرێژایی ڕۆژ بەكاریشیان دێنم، بەلاَم ئەوانی دی نازانم بایەخیان چیە. لە ڕاستیدا كاتێك دەبینین یەكێك لە قوتابیەكان سەركەوتووە لە بیركاری و لاوازە لە زمانەكاندا، یەكێكی دیكە بایەخ بە زمانەكان دەدات و لە بیركاریدا لاوازە، بەم چەشنە بۆمان دەردەكەوێت كە ڕاستییەكەی ئەوەیە كە ڕادەی گرنگیدانی بە وانەكە ئەوەیە سەركەوتووی دەكات تیایدا یان نا.

فاكتەری بایەخدان لەگەڵمان بەردەوامە و لێمان جیا نابێتەوە و ڕۆڵی هەیە لە كاردا و لەو ئیشەی پێی هەڵدەستین یان پێویستە فێری ببین لە پێناوی دۆزینەوەی كارێكی نوێدا، جا بەپێی بایەخدان و بەدەمەوەچوونمان بۆ فێربوونی زانیارییەك، لەبەركردنیشی ئاسانتر دەبێت، لەكاتێكدایە جێبەجێكردنی ئیشگەلێك یان هەنگاوگەلێك كە كەیفمان پێی نایەت یان بایەخی پێ نادەین، هۆكارێكی تەواوە بۆ لەبیركردنی.

لێرەدا چیرۆكی ئوستاد و شوشە و بێچووەكە بخوێنەوە! دڵنیام بە دڵت دەبێت:

ڕۆژێكیان لەسەرەتای ساڵی خوێندن قوتابیەكان بۆڵەیان دەهات لەدەست گرانی وانەی بیركاری و تێنەگەشتن لێی، لێرەدا مامۆستاكەیان وێنەی شوشەیەكی بۆ كێشان كە بێچووە جوجكەیەكی تێدابوو و داوای لە قوتابیەكان كرد ئەم بێچووە دەربێنن بەبێ شكاندنی شوشەكە، قوتابیەكان بەردەوام بوون لە هەوڵی ئەوەی بێچووەكە دەربكەن بەبێ شكاندنی



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

شوشەکە، بەڵام کەس سەرکەوتوو نەبوو، کاتێك نائومێد بوون، یەکیان بە گاڵتەکردنێکەوە وتی: ئوستاد با ئەو کەسە دەری بێنێتەوە کە لەوێی هاویشتووە، لێرەدا مامۆستاکە وەڵامێکی دروستی دایەوە، وتی بەڵێ ئەوەی خستیە ناوی هەر ئەو دەتوانێت دەری بێنێتەوە، بیرۆکەکانی ئێوەش بەهەمان شێوەیە بەرامبەر یەکێك لە وانەکان، هەرچۆن باشترین مامۆستا هەوڵ بدات وانەکەتان لەلا ئاسان بکات ناتوانێت، مەگەر ئەوەی کە خۆتان ئەم بیرکردنەوەیەتان لە کەللەی سەرتان دەربێنن، ئەوەش وادەکات بە ئاسانی بەدوای ڕێگەی نوێدا بگەڕێن بۆ تێگەیشتن لە وانەکە و پرسیارکردن و گەڕان بەدوای هونەرەکانی لەبەرکردن و سەعیکردنی وانە جیاوازەکاندا.

**کەواتە بایەخ بە وانەکە بدە مەڵێ گرانە، یان بەلامەوە گرنگ نیە، بەڵکو زۆر گرنگە بۆت.**

### ٣- نەبوونی تەرکیز:

بەڵێ بۆ نموونە کە تۆ ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە و ئەرك و ئیشی زۆریشت هەیە دەبێت ئەنجامیان بدەیت جا ئەرکی ماڵەوە بێت یان تایبەت بێ بە کار یان بەرپرسیارێتی بەرامبەر خێزان یان بەرامبەر خۆت لەوانەشە لە ساتگەلێکی ئیحراجکەردا بیت و لە تاقیکردنەوەکانیشت بکات، یان چەند ڕۆژ و چەند کاتژمێرێکە بیرت پەرت و بڵاوە، ئایا خوێندنەوەی ئەم کتێبە لەم کاتەدا بەسودە و تەرکیزت لایەتی؟ بێگومان بوونی تەرکیز لەسەر هەر شتێك هۆکاری لەبیرنەکردنیەتی و بەپێچەوانەشەوە.

## پرسیارەکە ئەمەیە:

تەرکیزت لەکوێیە؟ لای کتێبەکەیە؟ یان لای تاقیکردنەوەکە؟



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بیرۆکردنەوەت لەکوێ بن، تەرکیزت لەوێیە، تۆ ئێستا لە تاقیکردنەوەی، پاش ئەوەی بۆت دەرکەوت من بیرکردنەوەکانت دەخوێنمەوە جارێکی دی بگەڕێوە بۆ کتێبەکە، وەڵامی پرسیارێکی گەورە بدەینەوە چۆن تەرکیز بکەم؟

دەبێت کەشێك بۆ سەعیکردن و لەبەرکردن بڕەخسێنیت:

١- مۆبایلەکەت یان هەر ئامێرێکی پەیوەندیکردن کە بەکاری دێنیت، دابخە، بە ئەنازەی توانا کاتی سەعیکردن و خوێندنەوە لێی دوربکەوە، بێگومان نەك بەدرێژایی کاتی ژیانت.

٢- لەکاتی خوێندن و خوێندنەوەدا لە کۆمپیوتەر و ئینتەرنێت و تەلەفزیۆن دووربکەورەوە، مەوعیدێك بۆخۆت دابنێ بۆهەموو ئەوانەی پێشوو وەك پاداشتێك کاتی ئەوەی پێویستە تەواوی بکەیت، تەواوی دەکەیت..

٣- دانیشتن لەسەر کورسییەکی پانوپۆڕ و پشتدار.

٤- با هەموو قەڵەم و کەرەستە و کتێبە پوختکراوەکانی تایبەت بە مادەکەت لەلا بێ.

٥- با ڕوناکی و هەواگۆڕکێی ژورەکە زۆر گونجاو و لەباربێت.

**مامەڵەکردن لەگەڵ بیرپژاندا:**

١- دەفتەرێك دابنێ بۆ بیرە پرژوبلاوەکان، هەرکات بیرۆکەیەکت بۆ هات تۆماری بکە و دوای خوێندن و کۆششکردن جارێکی دی بگەڕێوە بۆسەری، ئەمەش ڕێگری دەکات لە لادان لە پەرتبوونی بیرۆکەکان.

٢- دابەشکردنی کاتی کۆششکردن بەجۆرێك هەموو دە خولەك جارێك پێداچوونەوە بکەی بەوەی لەبەرت کردووە و لەبیریشت بێت دەمەزەردکردنەوەی چەقۆ وادەکات هەمیشە تیژ بێت.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٣- وا ڕۆبچۆ لەنێو بابەتەکەدا وەك ئەوەی باڵندە بەسەر سەرتەوە نیشتبێتەوە.

٤- **وەرزش نەکردن:**

**پرسیارێک هەیە:**

پێشینان چەند ڕاستبوون کە گوتیان " عەقڵی ساغ لە جەستەی ساغدایە" هەرکامیان کاریگەریی بەسەر ئەوی دیکەوە هەیە.

جا ئایا ڕژێمێك بۆخۆت دادەنێی بۆ ئەنجامدانی وەرزش بەشێوەیەکی ڕێکوپێك و بەرنامە یان نا، سودەکانی ئەنجامدانی وەرزش بێ ئەندازە و لە ژماردن نایەن، وەرزشکردن دەبێتە هۆی: چالاککردنی سوڕی خوێنی جەستە، بەوەش بڕێکی زیاتر خۆراك (گلوکۆزی خوێن) دەچێت بۆ مێشك.

ڕێکخستنی هەناسەدان کە دەبێتە هۆی دەرخواردانی ئۆکسجین بەعەقڵ و چالاککردنی.

دەردانی مادەگەلێك لە عەقڵدا کە چارەسەری خەمۆکی دەکەن.

**کەوایە ئەوەی پێویستە ئەوەیە:**

- ئەنجامدانی پاسکیلسواری ڕۆژانە لە چارەکێکەوە بۆ سێ چارەك.
- ڕاکردن بە پێ ڕۆژانە بۆماوەی نیو کاتژمێر.
- ڕۆشتن بەپێ ڕۆژانە بەلای کەمیەوە بۆماوەی کاتژمێرێك.
- ئەنجامدانی وەرزشەکانی نێومال کە ناودەبرێن بە وەرزشە سویدییەکان وەکو ( ڕۆشتن لە شوێنێکی ماڵەکە، مەشقەکانی فشارکردن، مەشقەکانی ورگ..).

٥- **بێخەوی:**



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بزانە کە ئێستا زۆر کەس پێکەنینیان دێت و دەڵێن ئێمە ئالودەی زۆر خەوتن بووینە، بێگومان هەر شتێ زیادەڕۆیی یان کەمڕۆیی تێدا کرا خراپە و هەمان کێشە دەسازێنێت، بەڵام تێبینیکراوە کاتی خوێندن و تاقیکردنەوەکانی مانگانە و کۆششکەکان زۆر کەس بێداردەبن و وریاکەرەوەکان دەخۆنەوە وەکو چای و قاوە بۆئەوەی خەویان نەیەت و تەرکیزیان لای خۆیان بمێنێتەوە و بابەتەکە تەواو بکەن، بەڵام بەداخەوە تێژینەوە زانستییەکان سەلماندویانە کە ئەمە کاریگەریی نەرێنی هەیە لەسەر ڕێکخستنی دۆسیە و مەلەفەکانی عەقڵ و یادگە بە گشتی، لە تێژینەوەیەکدا کە بۆ دوو گروپ ئەنجام درا بەهەرکامیان برێك زانیاری درا، ڕێگە بە کۆمەڵەیەکیان درا بخەون و پشو بدەن و کۆمەڵەکەی دیکەش بەخەبەر بمێننەوە، دەرکەوت ئەوانەی خەوتن باشتر کۆششەکەیان کرد و لەبەریان کرد تا ئەوانەی کە بێداربوون، چونکە عەقڵیان سەروەختی خەوتندا مەلەفەکانی ڕێکدەخست لە یادگەدا بە پێچەوانەی کۆمەڵەکەی دیکە.

لە ئەڵمانیش دوای چەند تێژینەوەیەکی دوورودرێژ مافی وەرگرتنی کورتە پشویەك بۆ خەوتن درا بە کارمەندان لە کاتژمێر ١٢ی نیوەڕۆوە بۆ کاتژمێر ٢ی پاش نیوەڕۆ، ماوەکەی نیوکاتژمێربوو، بۆ سەرخەوشکاندنێك، بۆئەوەی بۆ تەواوی ڕۆژەکە چالاکی و تەرکیزیان بۆ بگەڕێتەوە.

کەواتە دەبێت کاتێکی پێویست و گونجاو بۆ خەوتن دابنێین کە بتوانین تیایدا بەشێوەیەکی ڕێکوپێك بخەوین.

لە کۆنەوە ناپلیۆن گوتویەتی منداڵان ٨ کاتژمێر و ئافرەتان ٧ کاتژمێر و پیاوانیش ٦ کاتژمێر دەخەون، سوپاس بۆ خوا باسی ئەوەی نەکردووە کێ ١٢ کاتژمێر یان زیاتر دەخەوێت لە ڕۆژێکدا!!



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کەوایە کۆمەڵەی پێنج نەبوونەکە بریتین لە:

١- بێسەروبەرەیی و نەبوونی ڕێسا.

٢- نەبوونی بایەخ.

٣- نەبوونی تەرکیز.

٤- وەرزش نەکردن.

٥- بێخەوی.

## پێنجەم: دوو شێوازەکە

### أ - شێوازی خواردن و خۆراك:

خواردنی تەندروست و دانانی کاتێکی دیاریکراو بۆ خواردن و دیاریکردنی ئەوەی جەستە پێویستی پێیەتی لە کالۆری، یارمەتیدەری چالاککردنی عەقڵ و بەهێزکردنیەتی بۆ لەبەرکردن، پێغەمبەر درودی خوای لێبێت دەفەرموێت: **" هیچ ئادەمییەك دەفریکی پڕ نەکردووە خراپتر لە ورگی".**

**بەڵکو لە کۆنەوە گوتراوە: گەدە ماڵی دەرد و دەرمانیشە.**

**یاسایەکی پزیشکی گرنگیش هەیە دەڵێت: خوێن بۆ ئەو ئەندامە دەڕوات کە ئیش دەکات.**

کەوایە کاتێك گەدە کاردەکات خوێن بۆخۆی ڕادەکێشێت، بۆیە کاتێك زیادەخۆری دەکەین هەست بە خەواڵوبوون دەکەین و دەمانەوێت بڕۆین بخەوین، هەندێ کەس لەپاش نانخواردن بەهۆی زۆرخۆریەوە پێش هەست بە خەواڵوبوون دەکات و چالاکی بیری هێواش دەبێتەوە.

کەواتە ژەمە خۆراکیەکان ڕێکبخە و پێش سەعیکردن زێدەخۆری و کەمخۆرییش مەکە، بەڵکو هاوسەنگی ڕاگرە، هەروەها خواردنە ڕووەکی و



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

میوه سروشتییەکان بخۆ، هەروەها بڕێکی زۆر ئاو بخۆرەوە کە بەلای کەمیەوە ڕۆژانە ٢ – ٣ لیتر ببێت...

**ب – شێوازی خۆتەڵقینکردن:**

لێکۆڵینەوەیەکی پەیمانگای پزیشکی سانفرانسیسکۆی زانکۆی کالیفۆرنیا جەختی لێکردۆتەوە کە 80%ی خۆتەڵقینکردنەکان نەرێنین و دەبنە هۆی 75%ی نەخۆشیەکان.

لێرەوە هەستیاریی ئەم شێوازە ڕوندەبێتەوە و جا یان دەبێتە یەکێك لە باشترین میکانیزمەکانی لەبەرکردن یان خراپترین هۆیەکانی لەبیرچوونەوە.

کاتێك بانگی زانیارییەك دەکەیتەوە و بیرت ناکەوێتەوە لەخۆت بپرسە یەکەمین شتێك کە بەخۆتی دەڵێیت چیە؟ باشە تەواو ڕاستگۆیت و دەڵێیت " لەبیرم چۆتەوە و بیرم ناکەوێتەوە" لەڕاستیدا ڕێك بێ ئەوەی بەخۆت بزانیت فەرمانت بە عەقڵت کرد کە ئەو زانیارییەی بیرنەکەوێتەوە، بەلاَم ئەوانەی کە بە ئەرێنی لەخۆیان ئەدوێن و خۆیان تەڵقین دەکەن، ئەوا بەخۆیان دەڵێن بە ویستی خودا بیرم دەکەوێتەوە زۆر ئاسانە، یان دەشێ بیرم کەوێتەوە، خوای گەورە دەفەرموێت ﴿ واذْكُر رَّبَّكَ إذا نَسِيتَ﴾.

خودای مەزن چەند بە مەزنی ئەدوێت و دەفەرموێت :﴿ يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ (6) الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ(7) فِي أَيِّ صُورَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبَكَ﴾، ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الإنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾، ﴿وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا﴾.

بۆیە بەسیەتی بە نەرێنی دواندنی عەقڵت، خۆتەڵقینکردنی نەرێنییانە، سوپاسگوزاری خودا بە، لەسەر ئەو بەخششە زۆرانەیکە بەتۆی



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بەخشیون، هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە و سوپاسی بکە لەسەر عەقڵە ناوازە سەرسوڕهێنەکەت.

فەرمانی ئەوە بەسەر عەقڵتدا بکە کە دەتەوێت فلانە شتت بیربێتەوە، لەبری فەرمانی لەبیرچوونەوە بەسەریدا، فەرمانی تێگەیشتن و دۆزینەوەی پەیوەندییەکان بەسەریدا بکە لەبری ئەوەی بەخۆت بڵێیت گرانە، تێی ناگەم، ڕقم لێیەتی.

" گەر ویستت ئەنجامەکان بگۆڕیت، سەرەتا بیرۆکەکان بگۆڕە، ئیدی ئەنجامەکانیش دەگۆڕێن".

**کەواتە دوو شێوازەکە بریتین لە:**

أ . شێواز و ڕژێمی خواردن.

ب . شێوازی خۆتەڵقینکردن.

| شێوازی | |
|---|---|
| خواردن | خۆتەڵقینکردن |



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## شەشەم: دووانەکە

### ١- بیروباوەڕ:

لەڕوی پێناسەوە ئەو حوکم و بڕیارەیە کە گومان قەبوڵ ناکات لای خاوەن باوەڕەکە، هەروەها بەوەش پێناسە دەکرێت " ئەو کۆمەڵە بیرۆکە و بنەمایانەیە کە تاکی مرۆیی باوەڕی بە دروستییان هەیە".

خەریکە بڕیاری تەواو بدەم بەوەی ئەم هۆکارە لە گرنگترین و هەستیارترین هۆکارەکانە بەڕەهایی.

لەمیانەی چەندین خول و ڕاوێژکارییم بۆ زۆرکەس لەبواری یادگە و بەڵکو بانگێشتکردن بۆ ئامادەبوون لە پرۆگرامەکانی یادگە و پەرەپێدانی خود، بۆم دەرکەوتووە کە گەورەترین کۆسپی بەردەم ئەوانی دیکە باوەڕی تەواو و حوکمی پێشوەختەیان بووە دەربارەی توانستە کەمەکانیان و توانا سنوردارەکانی عەقڵیان، کە ئەوەش شتێکی نادروستە بەڵام نموونەیەکی کردارەکی بوون بۆ ئەو بیروباوەڕەی کە کورتەکەی بریتیە لە:

**" باوەڕمان چۆن بێت وا دەبین، جا ئەو باوەڕە ڕاست بێ یان چەوت".**

لەسەرەتای سەدەی بیستەمدا باوەڕی وەرزشوانان وابوو کە هەرکەس لەماوەی کەمتر لە 4 خولەکدا، میلێك ببڕێت، دڵی دەتەقێ، بەڵام لەساڵی 1954 وەرزشوانی ڕاکەر (روجر بینستر) ئەم بەربەستەی شکاند و دوای ئەوەش زۆرێك لە ڕاکەران هەمان بەربەستیان شکاند بێ ئەوەی دڵیشیان بتەقێت.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەوە بیروباوەڕە، کە دیاری دەکات کێ براوە و کێ دۆڕاوە، ئەوە بیرباوەڕتە کە توانای لەبەرکردنت دیاری دەکات، ئەوەی کە دەڵێت بیرگەی لاوازە لە ڕاستیدا خۆی باوەڕی وایە کە بیرگەی لاوازە، سەرەنجامیش بیرگەیەکی لاواز دەبێتە بەشی.

ئەو کەسەش کە دەڵێت بیرگەی تیژ و یادگەی بەهێزە، ئەوە باوەڕیەتی کە وادەڵێت، بۆیە دەرەنجام یادگەی بەهێز و بیری تیژ دەبێت.

بیروباوەڕت، بیرۆکەکانتە، ئاگات لە بیرۆکەکانت بێت بۆئەوەی بیروەباوەڕکانت بزانیت، هەر ئەوان ڕەفتارت دیاری دەکەن، ڕەفتاریشت ئەنجامەکانت دیاری دەکات، کەوایە بیرکردنەوەکانت بگۆڕە بیروباوەڕەکانت دەگۆڕێن، بڕوات بەخۆت هەبێت چونکە خودا لەنێو تۆدا ڕاز و نهێنییەکانی خۆی ئەسپەردەکردووە، خوای گەورە دەفەرموێت:﴿ وَفِي أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾. پێکهاتەی کۆئەندامی دەمار ئاڵۆزترە لە هەموو ئامێرە ئەلەکترۆنی و کۆمپیوتەرەکانی سەر ڕوی زەوی، گەر هەموو ئامێرە ئەلەکترۆنیەکانت کۆکردەوە و پرێست کردن تا بە قەبارەی عەقڵی مرۆییان لێهات، بەدڵنیاییەوە تۆڕی پەیوەندییەکانی ناو عەقڵی مرۆییدا بەهێزترە لە هەموو تۆڕەکانی پەیوەندی جیهانی لەسەر ڕوی زەوی، تۆ لە کەللە سەرتدا هێندەی ژمارەی ئەستێرەی کاکێشانەکان خانەت هەڵگرتووە، کەچی پێت وایە کە یاد و بیرت لاوازە؟! بەڵام لەڕاستیا وانیە، تۆ دەمریت و هێشتا کەمێکی زۆر کەمیشت لە تواناکانی بەکارنەهێناوە.

کڕنوش بۆ خودا ببە و سوپاسی بکە لەسەر بەخششەکانی و بەکاریان بێنە تا فەزڵی زیاترت بەسەردا بڕێژێت، خواگیان دەفەرموێت: ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## ٢- خود وێناکردن:

خەریکە خۆ وێناکردن و بیروباوەڕ ببنە دوو ڕوی یەك دراو، هەر ئەمەش وایکرد بە "دووانە" ناویان بێنم، لەبەر وێکچوون و پێکەوەبوونیان، گەر بیروباوەڕ وێناکەری ئەوەبێت کە مرۆڤ باوەڕی پێیەتی لە خۆیدا، ئەوا خۆ وێناکردنیش، خودبینینمانە لەلای ئەوانی دی و ڕادەی بەدەمەوەچوونمان بۆ ئەم وێنەیە.

ئەوانی دی چۆن تۆ دەبینن، ئایا زیرەك دەتبینن، تۆش لەسەر ئەو بنەمایە ڕەفتار دەکەیت، ئەگەریش گەمژە بتبینن لەسەر ئەو بنەمایە هەڵسوکەوت دەکەیت، پێت وانەبێت ئەو منداڵەی کە هەر پێی دەگوترێت گێژە، گێژە، گێژە، باوەڕی وابێت کە زیرەکە و وا هەڵسوکەوت دەکات وەك ئەوەی زیرەك بێت، بەڵکو بەتەواوی وەك گەمژەیەك ڕەفتار دەکات، چونکە خۆ وێناکردنەکەی لەسەر بنەمای قسەکانی ئەوانی دی داناوە، بەڵام مرۆڤ دەتوانێ ئەو وێنە خودییە بگۆڕێت لەڕێی بڕوابەخۆبوونەوە.

دەگێڕنەوە کە منداڵێك هەبوو هەموو ڕۆژێك دەچووە دوکانێکی سەرتاشییەوە، ڕۆژێکیان کە چووە سەرتاشخانەکە، کابرای سەرتاش چپاندیە گوێی ئەو کەسەی سەری بۆ چاك ئەکرد و گوتی: ئەمە گێژترین منداڵی جیهانە، چاوەڕێ بکە ئێستا بۆشت ئەسەلمێنم.

هەزار دیناری لەدەستێکیانی دانا و دووسەدوپەنجاش لە دەستەکەی دیکەی، منداڵەکەی بانگ کرد و هەردوو بڕە پارەکەی خستە بەردەست بۆئەوەی یەکیان هەڵگرێت، منداڵەکە کەمەکەیان (واتە ٢٥٠)ی هەڵدەگرت و ڕۆیشت. سەرتاشەکەش وتی هەموو جارێك هەمان شت دووبارە دەکاتەوە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کاتێك پیاوەکە لە دوکانی سەرتاشەکە چووە دەرەوە منداڵەکەی بینی لە دوکانێکی ئایسکرێم فرۆشی ئەهاتە دەرەوە، بانگی کرد و لێی پرسی: بۆچی هەموو جارێك ۲٥٠ دینارەکە هەڵدەگریت و هەزارییەکە هەڵناگریت؟

منداڵەکە وتی: ئاخر ئەو ڕۆژەی کە هەزارییەکە هەڵدەگرم ئیتر گەمەی سەرتاشەکە تەواو دەبێت و چیدی ئەو یارییە ناکات و پارەم پێنادات.

سەرەڕای زیرەکییەکەی وێنایەکی بۆخۆی کێشابوو بۆئەوەی گێژ بێت تا ڕۆژانە دووسەدوپەنجا دینار بەدەست بێنێت لەبری ئەوەی وێنەیەکی خودێتی زیرەك بۆخۆی دروست بکات و دووسەدوپەنجای ڕۆژانەکەی لەکیس خۆی بدات، بەڵام ئەمە ڕەفتارێکە هەنێکەس زیرەکانە بۆخۆیانی دەکێشن تا ئەوانی دی وایان پێ بڵێن.

لێرەوە بۆمان دەردەکەوێت ئەو کەسەی بڕوای وایە کە خاوەنی یادگەیەکی لاوازە وێنەیەکی خودێتی بۆخۆی لەسەر بنەمای ئەو قسەیە دەکێشێت و وەك کەسێکی بیربڵاو و بیرکۆڵ خۆی دێتە پێش چاو، پێچەوانەی ئەو کەسەی بڕوای وایە خاوەن یادگەیەکی بەهێزە، ئەمیان وێنەیەکی باش لەسەر توانای لەبەرکردن و بیرهاتنەوە بۆخۆی دەکێشێت و ئەوانی دیکەش لەم وێنەیەدا پاڵپشتی دەکەن بۆئەوەی زیاتر و زیاتر بێت لەناو خوددا.

بۆیە پەیوەندی نێوان دووانەی بیروباوەڕ و خود وێناکردن دەشێ وەك ئەم شێوەیەی خوارەوە بێت:

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئێستا ئایا دەتوانیت هۆکارەکانی لەبیرچوونەوەت بە تەواوی بیربێتەوە، گەر ئاستەنگێکت بۆ هاتە پێش وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەی خوارەوە ئەزمون بکە و خۆت تاقی بکەوە؟

**دایکی هۆکارەکانی لەبیرچوونەوە چیە؟**

-١

**کۆمەڵەی سێکوچکەی ترس چیە؟**

-١

-٢

-٣

**کۆمەڵەی چوار سروشتییەکە چین؟**

-١

-٢

-٣

-٤

**کۆمەڵەی پێنج نەبوونەکە چین؟**

-١

-٢

-٣

-٤

-٥

**دوو شێوازەکە چین؟**

-١

-٢



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**دووانەکە چین؟**

**-١**

**-٢**

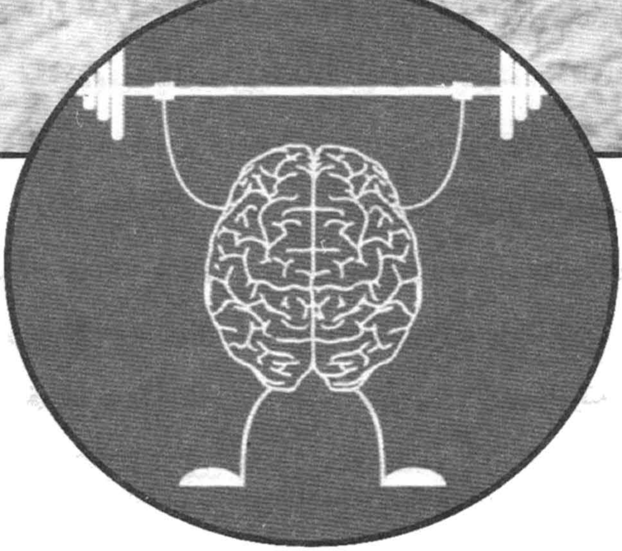
**ئێستا بە ئاسانی بیرت کەوتنەوە؟ مەگەر وانیە؟**

**باشە بیاننوسەوە بەبێ کۆمەڵە، بەڵکو لە 1 تا 17 ڕیزیان بکە.**

**زۆر باشە ئافەرین**

# چارەسەری لەبیرچوونەوە

## وانەی دووەم: لەبیرچوونەوە چۆن ڕوودەدات؟





WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## لەبیرچوونەوە چۆن ڕوودەدات؟[٩]

پێش ئەوەی وەڵامی ئەم پرسیارە بدەینەوە سەرەتا پێویستە فرمانەکانی عەقڵ بزانین.

لە زۆر دابەشکارییدا زانایان عەقڵیان بۆ دوو عەقڵ دابەشکردووە، عەقڵی سۆزداری و عەقڵی شرۆڤەکاری، کە هەرکامیان بە فرمانگەلێکی جیاواز لە هی عەقڵەکەی دی هەڵدەستێت.

**یەکەم: عەقڵی سۆزداری، کە چوار فرمانی سەرەکی هەیە:**

١- *هەڵاتن و هێرشبردن.*

٢- *مانەوە.*

٣- *هەست و سۆزەکان.*

٤- *وزە.*

**فرمانی یەکەم:**

هەڵاتن و هێرشبردن، بەجۆرێك پاڵت دەنێت بۆ یەکێك لەم دووانە، یان هەڵاتن یان هێرشبردن، لە حاڵەتەکانی توڕەییدا دەبینیت ناوەوەت بزوێنەرێکی بەهێزە بۆئەوەی پەلاماری ئەوە بدەیت کە لەبەردەمتدایە و بیکوژی.

لە بارودۆخەکانی ترس دا دەبینیت پاڵت دەنێت بۆ هەڵاتن، ئێستاکەش کە تۆ ئەم پەرتوکە دەخوێنیتەوە سەیری بەرپێکانی خۆت بکە دەبینیت مارێك دەیەوێت پێوەت بدات بەدڵنیاییەوە پەرتوکەکە فڕێ دەدەیت و لەشوێنی خۆت بازدەدەیت و ڕادەکەیت بۆئەوەی دوورکەویتەوە ! هههه

---

٩ . ئەم بەشە لە کتێبی (فن المذاکرة في اللحظات الأخیرة) وەرگیراوە کە هی دانەری ئەم کتێبەیە، بەڵام بە شێوازێکی فراوانتر.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

مەترسە بگەڕێوە بۆ سەر کتێبەکە و لەخوێندنەوەی بەردەوام بە، ئەوە تەنها نموونەیەك بوو!

**فرمانی دووەم:**

کێ بەرپرسە لە ڕێکخستنی هەناسەدانت؟ کێ بەرپرسە لە ڕێکخستنی لێدانەکانی دڵت؟

بێگومان عەقڵی سۆزدارییت بەرپرسە، ئەو هەڵسوڕێنەری ئەم فرمانە ناوازانەیە بەبێ دەستێوەردانی تۆ، بەڵکو ئەگەر بە ئاگایانە دەستێوەردان بکەیت لەم فرمانەدا، ئەوا تێکی دەدەیت.

**فرمانی سێیەم:**

هەست و سۆزەکان، کاتێك کەسێکت خۆشدەوێ یان ڕقت لێیەتی، کاتێك دەترسیت نیگەران دەبیت و دەکەویتە دڵەڕاوکێوە، بەخێربێی بۆ عەقڵی سۆزداری ئەوە فرمانی ئەوە ، ئەو بەخێرهاتنت دەکات بەڕێگەی تایبەتی خۆی.

**فرمانی چوارەم:**

کاتێك لە پەلوپۆ دەکەویت بەهۆی برسێتییەوە ئایا وزەت پێیە، کاتێك کۆششێکی زۆر دەکەیت ئایا وزەت هەیە بۆ بەردەوامبوون!

گوێم لێیە دەڵێیت نا.

باشە، وێڕای حاڵەتەکەی پێشوو و کە تۆ ماندویت و لەسەر جێخەوەکەت ڕاکشاویت و وزەت پێ نیە، لەناکاو ئاگرێك دەکەوێتەوە دەبینیت وزە لە هەموو دەمارەکانتەوە دەردەپەڕێت و هەڵدێیت، مەبەستم ئەوەیە چواردەورت ڕزگاردەکەیت بە ورەبەرزی و چالاکییەوە و ئاگرەکە دەکوژێنیتەوە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەمە فرمانی عەقڵی سۆزدارییە بە وزەی پێویست یارمەتیت دەدات بۆ کارەکان و ڕێکخستنی وزەی یەدەگ، کە بەرپرسە لە یارمەتیدانی جەستە بەوزەی پێویست بۆ ژیان و جوڵە.

## دووەم: عەقڵی شرۆڤەکاری:

لە ڕاستیدا فرمانێکی زۆری هەیە، پەیوەستن بەهەموو ئەو چالاکییانەی کە دەشێ بەشێوەی ئاگا ئەنجام بدرێن، ئەم عەقڵە یارمەتیدەرە بۆ فێربوون و سەرکەوتنی زانستی، بۆ نموونە بەرپرسە لە:

**١- ئیدراك  ٢- مانا  ٣- شرۆڤە و لێکدانەوە**

**٤ – بەراورد  ٥- هەڵبژاردن  ٦- خوێندن و فێربوون**

**٧ – هەڵسەنگاندن  ٨- ڕاستکردنەوە..  ٩- ................**

ئەمانە تەنها وەك نموونە، نەك بڵێین فرمانەکانی تەنها لەو ٩ خاڵەدا قەتیس دەبێت.

**ئێستا پرسیارێکی گرنگ دێتە پێشەوە، لەبیرچوونەوە چۆن ڕوودەدات؟**

**لەڕێی پرۆسەیەکی پێنج هەنگاوییەوە ڕوو دەدات:**

١. کارتێکەر، لەوانەیە تاقیکردنەوە یان چاوپێکەوتنێکی کەسی بێت، تۆ دەزانیت کە تاقیکردنەوەیەك هەیە و پێویستە زانیارییەکان لە یادگەوە بگەڕێنەوە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان، خۆ ئەگەر هۆکارێك نەبێت بۆ گێڕانەوەی زانیارییەکان ئیدی بۆچی لەبیری دەکەیت کەتۆ هەر لەبنەڕەتەوە داوای ناکەیت، ئەمەش دەبێتە هۆی:

٢. گەڕان لەنێو کۆگاکانی یادگەدا بەدوای مانای کارتێکەرەکە "تاقیکردنەوە/ چاوپێکەوتنێکی کەسی" یان " ترس/ئاژەڵێکی درندە/ ڕاڕایی....." دەست دەکەیت بە پشکنین لەنێو خانەکانی عەقڵتدا بەدوای مانای کارتیکەرەکەی پێشوو، گەر ئەم کارتێکەرە مانایەکی نەرێنی هەبوو، ئەوا یارمەتیت دەدات بۆ



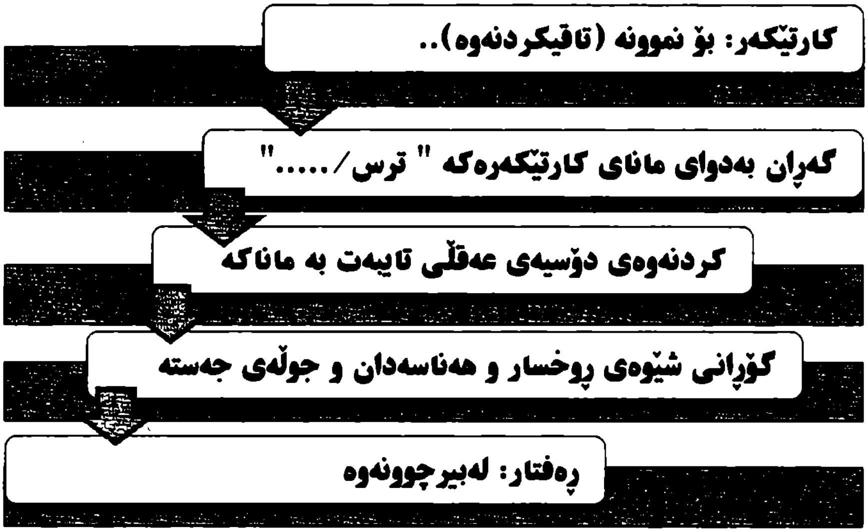
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

گەڕان بەدوای ئەو مانایانەی پەیوەستن پێیەوە، ئەمەش دەمانبات بۆ هەنگاوی سێیەم کە بریتیە لە:

٣. کردنەوەی دۆسیەی عەقڵی تایبەت بە کارتێکەرەکە " ترس، دڵەڕاوکێ..." بۆ نموونە ئەگەر کارتێکەرەکە تاقیکردنەوە بوو، بە مانای ئەوە دەگەڕێتەوە کە دڕندەیەکی ترسناکە، ئیدی دۆسیەگەلێکی دیکە دەکرێنەوە گرنگترینیان ترسە، دواتریش دەست دەکات بە بەدەمەوەچوونی ئەم مانایە، لەڕێگەی کارتێکردن لە جەستەوە، کە ئەویش هەنگاوی چوارەمە:

٤. گۆڕانێك لە هێما و شێوەی ڕوخسار و جوڵەی لاشە و هەناسەدان و خێرایی لێدانەکانی دڵدا ڕوودەدات، ئیدی هیچی تر جگە لە عەقڵی سۆزداریی ئیش ناکات، کە ئەویش هیچ زانیارییەك لەخۆ ناگرێت، دواتر ئەنجامە چاوەڕوانکراوەکە ڕوودەدات کە هەنگاوی پێنجەم و کۆتاییە:

٥. ڕەفتار: ئەویش بریتیە لە بیرچوونەوە، بەجۆرێك زانیاری بوونی نابێت، گەرچی چەند جار و چەند بار هەوڵتدا هیچت بیر ناکەوێتەوە.

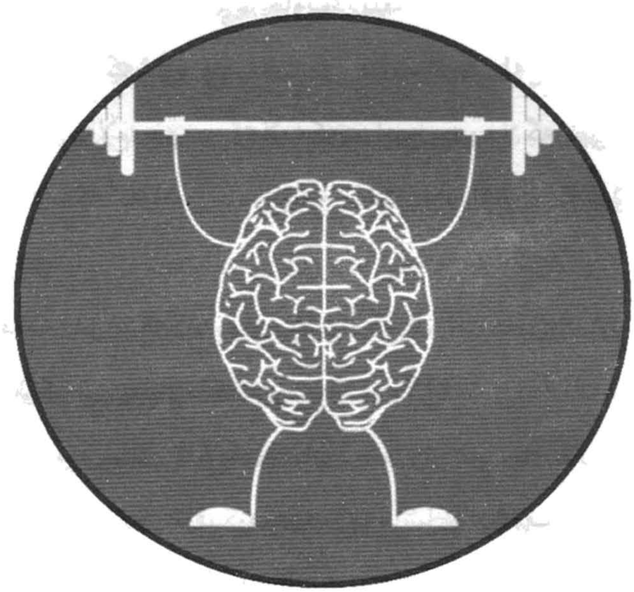





WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

# چارەسەری لەبیرچوونەوە

## وانەی سێیەم: چۆن بەرەنگاری لەبیرچوونەوە ببینەوە؟





WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

پاش ئەوەی چۆنیەتی ڕودانی لەبیرچوونەوە و فرمانەکانی هەریەك لە عەقڵی سۆزداری و شرۆڤەکاریمان زانی ، ئەم پرسیارە دێتە پێشەوە:

## چۆن ڕوبەڕوی لەبیرچوونەوە ببینەوە؟

**بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە پێویستە خۆمان بخەینە ئەم مەوقیفەی خوارەوە:**

" ئێستا تۆ لە ژوری تاقیکردنەوە یان چاوپێکەوتنی کەسێتیت و لەبەردەمتدا دەفتەری وەڵامدانەوە دانراوە ، سەیری پرسیارەکانی بەردەمت دەکەیت و قورس دێنە پێشچاوت، ئینجا لەنێو پرسیارەکاندا پرسیارێك دەبینیت وەڵامەکەشی دەزانیت و دەشزانیت لە کام پەڕە و شوێنی کتێبەکەدایە، بەڵام خودی وەڵامەکەت لەبیرچووە، گەرچی ژمارەی پەڕە و شوێنی وەڵامەکە بەباشی دەزانیت، بەڵکو دڵنیاشیت کە پێشتر وەڵامەکەت زانیوە"!

ئەمە دۆخێکە هەموان پێیدا گوزەر دەکەین، چی ڕویداوە، چۆن دەشێ شتێکم بیر بێتەوە کە بیرم چۆتەوە؟!

**یەکەم:** پێویستە ئاگاداری باری دەرونی و جەستەییمان بین، پێش چوونە هۆڵی نێو تاقیکردنەوە تەماشای خۆت دەکەیت دەبینیت پەشۆکاویت، لەوانەشە لێدانەکانی دڵت زۆر خێراتر لێبدەن، دەترسیت پرسیارەکان لەو بەشەدا بێنەوە کە تۆ وەڵامەکەی نازانیت یان بەباشی بیرت نیە.

ئێستا ئاگات لێیە لەکوێیت...؟ باشە تۆ لەنێو کۆمەڵەی سێکوچکەی ترسدایت (ترس/ دڵەڕاوکێ/ ڕاڕایی).



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئێستا ئایا دەزانیت ئەم كۆمەڵەیە دەكەوێتە كوێوە؟ تۆ بەڕاستی ناوازەی، بەڵێ دەكەوێتە نێو فرمانەكانی عەقڵی سۆزدارییەوە كە هیچ زانیارییەك لەوێ بوونی نیە!

كەوایە چی دەكەیت لێرە، یەلا دەی دەبێت بەخێرایی لێرە بچیتە دەرەوە ئەگەرنا یەكێك لە شێوازەكان زیاد دەبن بۆسەر برا ترسێنەرەكانیان چەند خراپتریشە ئەگەر ئەوە خۆتەلقینكردنی نەرێنی بێت، بۆ نموونە بەخۆت بڵێیت هەمیشە شكست دەخۆیت و وەلامەكەت لەبیردەچێت، چونكە بەباشی كۆشش ناكەیت، تۆ توانستەكانت كەمن، سەركەوتوو سەركەوتووە و دۆڕاویش بە دۆڕاوی دەمێنێتەوە، دەفتەری تاقیكردنەوەكەت بدەرە دەست مامۆستا باشترە، دوو نمرە لەسەر پاكوخاوێنی وەربگرە و تەواو..بەڵێ زۆرجار ئەمە ڕوودەدات تا بەتەواوی نوقمی عەقڵی سۆزداری دەبیت كە لەوێ زانیاریی بوونی نیە!

كەوایە زۆر گرنگە لە عەقڵی سۆزداری بچیتە دەرەوە بەرەو عەقڵی شرۆڤەكاری كە زانیاری لەخۆ دەگرێت، بەلام چۆن چۆنی؟

**وەك بینیمان لەحاڵەتی ئیش نەكردنی یەكێك لەو دوو عەقڵەدا ئەوی دیكەش ئیش ناكات بەڵكو دەچێتە حاڵەتی ڕیلاكسەوە تا كاتێك دەگەڕێنرێتەوە بۆ ئیشەكەی، بۆ ئەوەی لە عەقڵی سۆزارییەوە وەرچەرخێین بۆ عەقڵی شرۆڤەكاریی پێویستە پێڕەوی ئەمانەی خوارەوە بكەین:**



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

١- پێش ئەوەی دەستپێبکەیت بڵێ " بسم الله الرّحمن الرّحيم" هەر کارێك بەبێ (ناوی خودا) دەست پێ بکات کۆڵە[10].

٢- سورەی فاتیحە یان هەر سورەتێکی دیکەی کورت و ئاسان بخوێنە، یان دوعای "اللّهُمّ لَا سَهْلَ إلاَ مَا جَعَلْتَهُ سَهْلاً، ولاصَعْبَ إلاّ ما جعلته صعبا، فَاَجْعَلُ بما شِئْتَ الصّعب سَهْلاً"...

٣- پەڕاوی وەڵامدانەوە خەت خەت بکە و ڕێکی بخە لەپێش وەڵامدانەوە و بە خەتێکی جوان ڕونکردنەوەکانت لە دەرەوە لەسەری بنوسە بەئەندازەی توانا.

٤- چەند کردارێکی ماتماتیکی سادە ئەنجام بدە (1+1 = 2+ 3، 2 = 5، ........) ، بەڵام نەکەی بچیتە نێو حساباتگەلێکی گەورەوە (12345 لێکدانی (232342) دابەشی ( 354353) یەکسانە.....) بەم چەشنە، چونکە ئامانج لێی بریتیە لە چالاککردنەوەی ئەو عەقڵەی زانیاریی لەخۆ دەگرێت، نەك نمایشکردنی توانا ماتماتیکییەکانت.

٥- گەر زانیت هێشتاکە هەر شڵەژاویت کردارێکی هەناسەدان بەڕێگەی (4-2-8) ئەنجام بدە، هەناسەیەك لە لوتەوە هەڵمژە لە چوار ژمارەدا، پاشان بۆ دوو ژمارە ڕایبگرە، پاشان هەناسەکە لە دەمەوە، بەهێواشی لە هەشت ژمارەدا بکە دەرەوە، سێ بۆ پێنج جاریش، زیاتر نا، دووبارەی بکەوە، ئەگینا بەڕادەیەك خاودەبیتەوە و دەچیتە ڕیلاکسەوە لەوانەیە خەوت لێ بکەوێت، هههه هەڵسەوە لەخەو هاوڕێم.

[10] . حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ آدَمَ ، حَدَّثَنَا ابْنُ مُبَارَكٍ ، عَنِ الْأَوْزَاعِيِّ ، عَنْ قُرَّةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ ، عَنِ الزُّهْرِيِّ ، عَنْ أَبِي سَلَمَةَ ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " : كُلُّ كَلَامٍ أَوْ أَمْرٍ ذِي بَالٍ لَا يُفْتَحُ بِذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ ، فَهُوَ أَبْتَرُ أَوْ قَالَ أَقْطَعُ" مسند امام أحمد.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٦- ئێستا بەشێوەی ئەرێنی لەگەڵ عەقڵت بدوێ و تەڵقینی بکە بەوەی کە لەکاتی شیکاری ئەو پرسیارەی دەیزانیت و بەچاکی لەبەرتە، زانیارییەکەی بیردێتەوە.

پیرۆزە تۆ ئێستا بە کردەیی بیرت کەوتەوە دەبێت سوپاسی خودا بکەیت و سوپاسگوزاری بیت لەسەر بیرکەوتنەوەی ئەوەی بیرت چووبوویەوە، لەبیرت بێت خوای گەورە دەفەرموێت ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾... گەر سوپاسگوزاربن ئەوا بۆتان زیاد دەکەین.

پاش تەواوکردنی ئەم بەشە با پێکەوە فێری میکانیزم و ڕێگاکانی بەهێزکردنی یادگە و بیرتیژی و نهێنییەکانی و چۆنیەتی بەدەستهێنانی ببین لەڕێگەی کۆمەڵێك ڕاهێنان و تەکنیکی فرەئاستەوە لە بەشی سێیەم دا.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

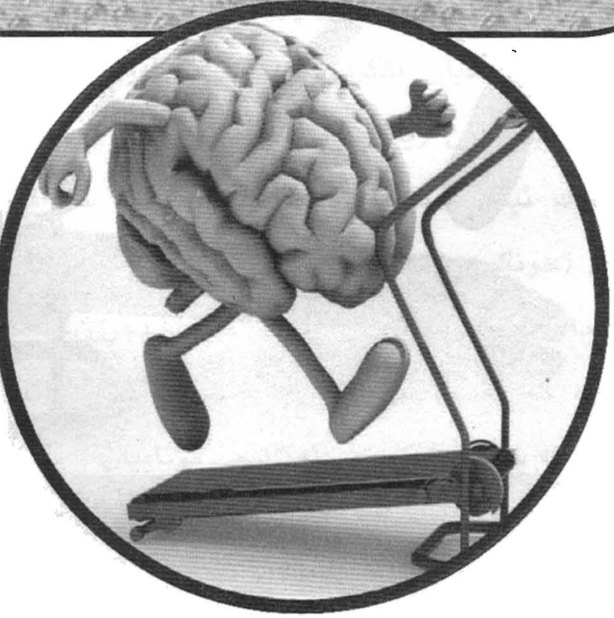
# بەشی سێیەم

## یادگەی بەهێز و بیری تیژ

وانەی یەکەم: بنەماکانی یادگەی بەهێز و فێربوون

وانەی دووەم: ڕێگا سەرەکییەکانی لەبەرکردن

وانەی سێیەم: ڕێگا پێشکەوتووەکانی

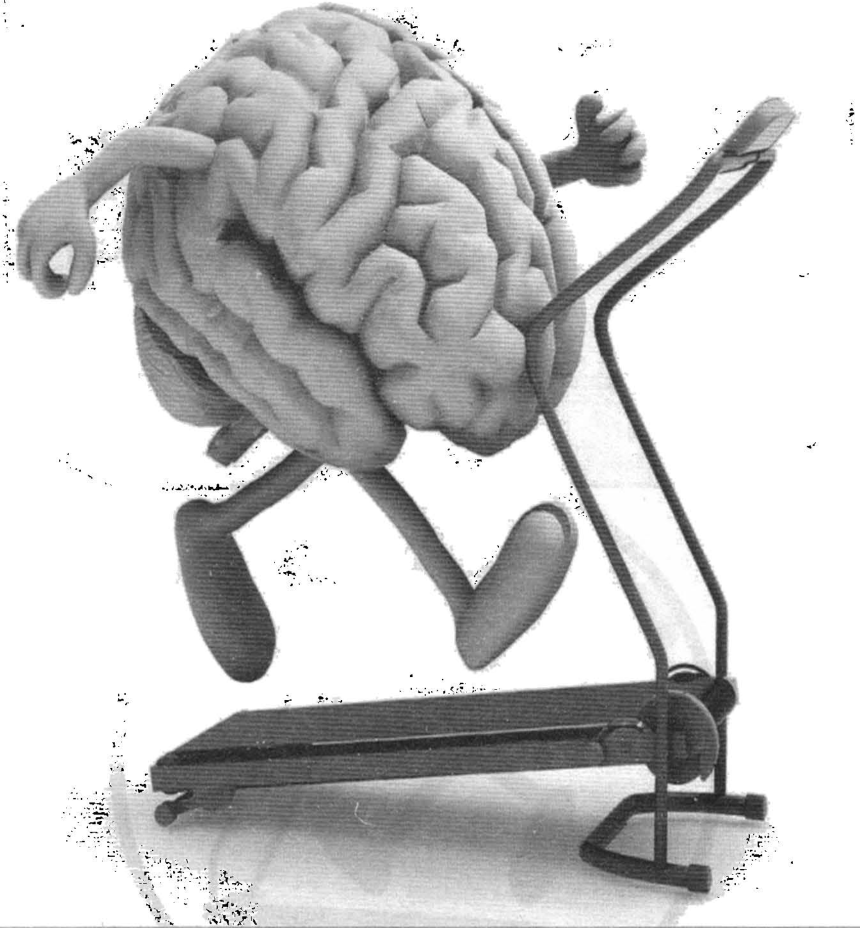




WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

# یادگە و بیری تیژ

## وانەی یەکەم: بنەماکانی یادگەی بەهێز و فێربوون





WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## ڕێگاگەلێکی بنچینەیی بۆ لەبەرکردن

بنەماکانی یادگەی بەهێز و بیری تیژ سیانن، ئەوانیش:

١- **ئاگابوون**

٢- **بەستنەوە**

٣- **خەیاڵکردن**

**ئەمانە بنەماکانی دەرخ و لەبەرکردنێکی باشن، بۆیە پێویستە:**

**یەکەم**: بەئاگابیت لەوشتەی دەتەوێت ئەزبەری بکەیت، زانایان ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کە ئەنجامدانی زیاتر لە یەك ئیش لە ساتێکدا کوالێتی ئیشەکە کەمدەکاتەوە، ئاستی تەرکیز دێنێتە خوار، ڕێژەی هەڵەکردن پتر دەکات.

تێژینەوەکانی (ئیدوارد هالوویل)ی پزیشکی بەناوبانگی دەرونی و دەرچوی زانکۆی هارفارد جەختیان لێکردۆتەوە کە " ئەوەی مرۆڤ بڕوای وابێت دەتوانێت دوو ئیش یان زیاتر لەیەك کاتدا ئەنجام بدا بەهەمان کوالێتی ئەوەی کە یەك ئیش ئەنجام دەدات، ئەوە تەنها خورافەیە"، ئەنجامی تێژینەوەکەی (جونکو و کۆتۆن)یش دەربارەی " ئەنجامدانی ئەکادیمی و بەکارهێنانی پەیامە دەقئامێزەکان" بەلای ئەمەدا دەڕۆن، بەجۆرێك ئەوانیش دەریانخستووە کە ئەنجامدانی زیاتر لە ئیشێك لەیەك کاتدا بەشێوەیەکی نەرێنی کاردەکاتە سەر سەرکەوتنی ئەکادیمی قوتابیان""[١١].

---

[١١] . مەقالەی استاذ محمد النغیمش ڕۆژنامەی شەرقولئەوسەت.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**دووەم**: بەستنەوەی زانیارییەکان، ئەویش لەڕێی پرۆڤەکردن و ڕاهێنانەوە لەسەر ڕێگاگەلێکی جیاوازی بەستنەوە و فرەئاست:

١- بەستنەوە بە بەکارهێنانی ستراتیژە سەرەکییەکان.

٢- بەستنەوە بە بەکارهێنانی ستراتیژە پێشکەوتووەکان.

٣- دروستکردنی بەستەرە نایابەکان بۆ یادگەیەکی بەهێز و بیرێکی تیژ.

**سێیەم**: خەیاڵکردن، واتە خەیاڵکردنی زانیارییەکان، چونکە عەقڵ کار بەوێنە دەکات، کەواتە بە ئەندازەی توانا خەیاڵی زانیارییەکە بکە و گەورەی بکە، مەگەر کامیان لە یادگەتدا دەچەسپێت زیاتر؟! تابلۆیەك کە بە خەتێکی بچوك لەسەری نوسراوە و هەڵواسراوە یان تابلۆیەك کە خەتەکەی گەورەیە؟!

ئێستاکە خەیاڵی ئەو زانیارییانە بکە کە لەبەریان دەکەیت، بەدوای ماناکانیاندا بگەڕێ، جا توانای لەبەرکردنت پتر دەبێت...

نموونەیەك : " سورەی العادیات"

﴿ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴾

﴿ وَالْعَادِيَاتِ ضَبْحًا (1)فَالْمُورِيَاتِ قَدْحًا (2)فَالْمُغِيرَاتِ صُبْحًا (3)فَأَثَرْنَ
بِهِ نَقْعًا (٤) فَوَسَطْنَ بِهِ جَمْعًا (5)إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ (6)وَإِنَّهُ عَلَى ذَلِكَ
لَشَهِيدٌ (7)وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ (8)أَفَلَا يَعْلَمُ إِذَا بُعْثِرَ مَا فِي الْقُبُورِ (9)
وَحُصِّلَ مَا فِي الصُّدُورِ (10)إِنَّ رَبَّهُمْ بِهِمْ يَوْمَئِذٍ لَخَبِيرٌ (11) ﴾

ئایا مانای العادیات دەزانیت؟

ئایا مانای ضبحا دەزانیت؟



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئایا مانای الموریات دەزانیت؟

ئایا مانای قدحا دەزانیت؟

ئایا مانای المغیّرات دەزانیت؟

ئایا مانای أثرن دەزانیت؟

ئایا مانای نقعا دەزانیت؟

لەوانەیە ماناکانیانت پێشتر زانیبێت، ئافەرین، ئەگەرنا بەخێربێیت لەگەڵ ئێمە شتێکی نوێ و کۆمەڵە وشەیەکی نوێ فێر ببە، لەم سورەتەدا خوای گەورە سوێند بە **(العادیات)** دەخوات ، ئەمەش مانای ئەو ئەسپانەیە کە بەپەلە و زۆر خێرایی غاردەدەن.

**ضبحا** واتە: پرماندن، دەنگێك کە لە سنگی ئەسپەوە دەردەچێت ئاماژەیە بۆ خێرایی و هێزی ئەسپەکە.

**الموریات قدحا:** ئەو ئەسپانەی کە لەکاتی پرتاودا ناڵ و بزماری ژێر سمیان بە توندی لەبەردەکان دەدا و ئاگر هەڵدەستێنێت.

**المغیرات صبحا:** ئەو ئەسپانەی کە لە بەرەبەیاندا هەڵمەت دەبەنە سەر دوژمن.

**فأثرن بە نقعا:** بەو زووهەڵمەتبردنەی بەیانیان تەپوتۆز هەڵدەستێنن و بەهەموولایەکدا ئەو تەپوتۆزە بڵاودەبێتەوە جا ئەمەش دوژمنەکان دەترسێنێت و لێی دەتۆقن.

**فوسطن بە جمعا:** واتە خۆیان ئەکوتنە ناو جەرگەی کۆمەڵی دووژمنەوە بۆئەوەی لەناویان ببەن.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئێستاکە ڕات چۆنە پاش ئەوەی مانای جوانی ئایەتەکانت زانی، خەیاڵی ئەم وەسفە داهێنەرانەیەت کرد کە بۆ ئەسپ و ڕۆڵی لە گۆڕەپانی شەڕدا کراوە.

ئایا لەبەرکردن ساناتر و ئاسانتر و بەچێژتر نابێت کاتێك مانای پشت هەموو ئایەتێك دەزانین و خەیاڵی وەسفی ئەم ڕوداوە دەکەیت؟!

پاش ئەوەی ئەم زانیارییەت زانی ئایا خۆشتر و ئاسانتر بۆت لەبەر ناکرێت؟!

**" خەیاڵکردن گرنگترە لە زانین" ئەلبێرت ئەنیشتاین.**

## کۆمەڵێك ڕاهێنان بۆ تیژکردنەوەی خەیاڵ

١- خەیاڵی دەرگای سەرەکی ماڵەوە بکە.

٢- ڕەنگی چۆنە؟

٣- خەیاڵبکە بە ڕەنگێکی دیکە بۆیەت کردووە.

٤- ئێستا، کە بەوپەڕی ڕوونی بینیت بە ڕەنگێکی دی هێڵی ئاسۆیی لەسەر بکێشە.

٥- هێڵە ستونییەکان بە ڕەنگێکی جیاوازتر بکێشە.

٦- شێوەی دەسکی دەرگاکە بگۆڕە و شوتیەکی لەسەر بکێشە.

٧- وا خەیاڵبکە شوتیەکە دەکەوێتە خوارەوە و ورد دەبێت و ناوەکەی پەرژوبڵاودەبێتەوە و قاژە سورەکانی دەردەکەون.

٨- خەیاڵ بکە دەرگاکە لێت نزیك و دوور دەکەوێتەوە.

٩- دەرگاکە بۆ ڕاست و چەپ بجوڵێنە.

١٠- خەیاڵبکە شێرێك لەبەردەم دەرگای ماڵەکە دێت و دەچێت.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## ڕاهێنانێکی دیکە

ئەم خەت و هێڵانەی خوارەوە بکە بە وێنەیەك کە مانایەکی هەبێت.

با ئێستا فێری بەهرەگەلێکی گرنگ ببین لە فێربوون و تێگەیشتن ولەبەرکردندا.

خەڵکی لە تێگەیشتن و فێربووندا بۆ سێ سیستەم دابەش دەبن، گەرچی ئەم سیستمانە هەموویان لە ئێمەدا هەن، بەڵام ڕێژەکەیان لە مرۆڤێکەوە بۆ یەکێکی دیکە کەم و زیاد دەکات:



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

١- بینینەکی.

٢- بیستەکی.

٣- هەستەکی.

**کەسی بینینەکی** ئارەزوی بەلای وێنەکان و دیمەنەکاندا دەچێت و حەز دەکات وانەکە یان زانیارییەکە ببینێت.

**کەسی بیستەکی** حەزدەکات گوێ لە وانەکە بگرێت، لەوانەیە چاوی لە وانەبێژەکە بخافڵێنی بەلاّم بەباشی گوێی بۆ دەگرێت.

**کەسی هەستەکی** حەزدەکات زانیارییەکان بنوسێتەوە یان جێبەجێیان بکات یان بەدەستی خۆی ئەزمونیان بکات ئەگەر کرا.

ئێستا چۆن سود لەم سیستمانە وەربگرین لە پێناو فێربوون و تێگەیشتنێکی باشتردا، پێویستە بلێم هەتا سیستمەکان پێکەوە بەکاربێنین ئەنجام باشتر دەبێت، وەك ئەوەی نەخشەی هزری لە کۆتایی کتێبەکەدا پێشکەشمانی دەکات، کە هەموو ئەم سیستمانە یەکانگیر دەکات. بەلاّم ئێستا با سود وەربگرین لە گەورەکردنی بەکارهێنانی ئەو سیستمی نمونەییەی بۆ فێربوون لە هەر کەسێتییەکدا هەیە:

**یەکەم: بینینەکی:**

١- ڕەنگەکان لە نوسین و لەبەرکردندا بەکاربێنە، بۆ ئەوەی بەئاسانی بگونجێن، ناونیشانی سەرەکی بە ڕەنگی سور بنوسە، ناونیشانە لقیەکان بە ڕەنگی ڕەش و وردەکارییەکانیش بە ڕەنگی شین " تێژینەوەیەك دەریخستووە کە بەکارهێنانی زیاتر لە ڕەنگێك توانای لەبەرکردن بە ڕێژەی 17% زیاد دەکات.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٢- ڕەنگە تۆخەكان بەكاربێنە بۆ ڕستە گرنگەكان واباشتریشە وشەی كلیلی ڕستەكە بە بۆڵد (تۆخ) بنوسیت.

٣- زانیارییەكان لە شێوەگەلێكی نێو ئەستێرەیەكدا دابنێ، بەم جۆرە تۆ ئەو شێوانەت بیردەكەوێتەوە كە دەیانكێشیت لە پەڕەكەدا. بەڵام زانیارییە گرنگەكانت لەبیردەچێتەوە، بەڵام ئەگەر ئەوو دوانەت لەیەكدا كۆكردەوە هەردوكیانت پێكەوە بیردێتەوە.

**دووەم: بیستەكی:**

١- وانەكە بە دەنگی خۆت تۆماربكە و پاشان گوێی لێ بگرەوە، قەیدی ناكا گەر هەندێك كارتێكەر زیاد بكەیت بۆسەر وشە گرنگەكان وەك تۆماركردنی دەنگت كە وشەی كلیل و دەسپێك دووبارە دەكاتەوە یان بەروارێكی گرنگ یان هۆكارێكی كاریگەر وەك ئەوەی دەنگدانەوەبێت.

٢- ئەو بابەتەی دەتەوێت لەبەری بكەیت ئاوازی بۆ دابنێ و بیكە بەگۆرانی ، دەشێ یەكێك لە ئاوازە بەناوبانگەكانی بۆ دابنێیت.

٣- كێش (وەزن)ی یەكێك لە دێڕە هۆنراوە ئاسانەكان بەكاربێنە بۆ لەبەركردنی زانیارییەكان.

٤- داوای یارمەتی لە كەسێك بكە بابەتەكەت بەسەردا بخوێنێتەوە.

**سێیەم: هەستەكی:**

١- بابەتەكە بە دەست و خەتی جوانی خۆت بنوسە.

٢- هەوڵی ئەزمونكردنی بدە گەر كرا.

٣- بۆنێكی دیاریكراو بدە لەهەر بابەتێك تاكو بۆنەكەی لەكاتی كۆششكردن تیایدا بێتەوە لوتت.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٤- هەر بابەت یان یادەوەرییەك بە بۆنێكی جێگیر بۆنپرژێن بكە، واباشترە هەمان ئەو جۆرە بێت كە كاتی لەبەركردنی دایدەنێیت " لەبیرت بێت زانیارییەكان چەند زۆر هەڵدەقولێن لە عەقڵتداد تەنها بە بۆنكردنەوەی ئەو بۆنەی كە لە مندالّیدا بۆنت دەكرد".

٥- جلوبەرگی پانوپۆڕ و نەرمونۆڵ لەبەربكە و خۆت بەدوور بگرە لە پۆشاكی تەسك و تەنگ.

## تاقیكردنەوەیەكی خێرا بۆ دیاریكردنی ئەو سیستمەی لێتەوە نزیكترە

**ئایا تۆ كەسێكی (بینینەكی یان بیستەكی یان هەستەكی):**

**وەڵامی پرسیارەكان بدەرەوە و سیستمی خۆت دیاری بكە؟**

**١ . كاتێك قسە دەكەم:**

أ - بەخێرایی قسە دەكەم.

ب - بە شێوەیەك نە خێرا و نە هێواش قسە دەكەم.

ج- بە هێواشی قسە دەكەم.

**٢. ئایا بەشێوەیەكی باشتر كام لەمانەم بیردێتەوە:**

أ - كەسەكان، ڕوخسارەكان، ژینگە و شوێن.

ب- ئەوەی وتراوە، دەنگەكان، ناوەكان.

ج - ڕوداوەكان، پێشهاتەكان، هەڵچونەكان.

**٣. ئایا شت لەبەر دەكەیت لەڕێگەی:**

أ- دووبارە نوسینەوەوە.

ب- دووبارەكردنەوەی قسەكە لەوانەیە بەدەنگێكی بەرزیش بێت.

ج - بەدەم پیاسەكردن و كاری دووبارەوە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**٤. ئایا سەرنجت ڕادەکێشێت:**

أ – ژینگەی دەوروبەرت.

ب– دەنگەکان.

ج – جموجوڵ.

**٥ . کاتێك وشەیەك گۆدەکەیت ، ئایا:**

أ – وشەکە وێنادەکەیت؟

ب– دەنگت بەرزدەکەیتەوە پێی؟

ج – دەینوسیت؟

**٦ . ئایا پێت باشە کاتەکانی پشو:**

أ – چاو بە گۆڤارێکی ڕەنگاوڕەنگدا بخشێنیت؟

ب– گوێ لە مۆسیقایەك بگریت؟

ج– پشو بدەیت؟

**٧ . کاتێك بەدوای کۆکردنەوەی زانیاری لەسەر مەبەستێك دەکەویت، ئایا:**

أ– شوێن ڕێنماییەکان دەکەویت.

ب– حەزدەکەیت کەسێك پێت زانیارییەکانت پیّ ڕابگەیەنێت.

ج – حەزدەکەیت کاربکەیت بە دابڕانەوە ·واتە ناو بەناو).

**٨. ئایا مەیلت بەلای کام قسەدا هەیە:**

أ– کارەکە باش دیارە.

ب– من باش گوێم لێیە.

ج – هەستەکەم باش بێت.

**٩. کاتێك دەخوێنیتەوە، ئایا:**



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

أ- دەتەوێت بۆخۆت بخوێنیتەوە؟

ب- لێوەکانت بجولێنیت کاتێك دەخوێنیتەوە؟

ج – پەنجە بەژێر دێڕەکاندا بخشێنیت؟

**١٠ . کاتێك بیر لە کەناری دەریا دەکەیتەوە، سەرەتا چ دیمەنێکت بیردێتەوە:**

أ- دیمەنی دەریاکە و کەنارەکەی.

ب- دەنگی شەپۆلەکان و شنەی دەریا.

ج – هەستکردنت بە لمی ژێر پێیەکانت و بۆنی دەریا.

**١١. کاتێك دەڕۆیت بخەویت گرنگترین کار لەلای تۆ چیە:**

أ- ژورەکە تاریك بێت؟

ب- ژورەکە هێمن بێت؟

ج – جێخەوەکە پانوپۆڕ بێت.

**گەر زۆربەی وەڵامەکانت (أ) بوون، تۆ کەسێکی بینینەکیت.**

**گەر زۆربەی وەڵامەکانت بە (ب) بوون، تۆ کەسێکی بیستەکیت.**

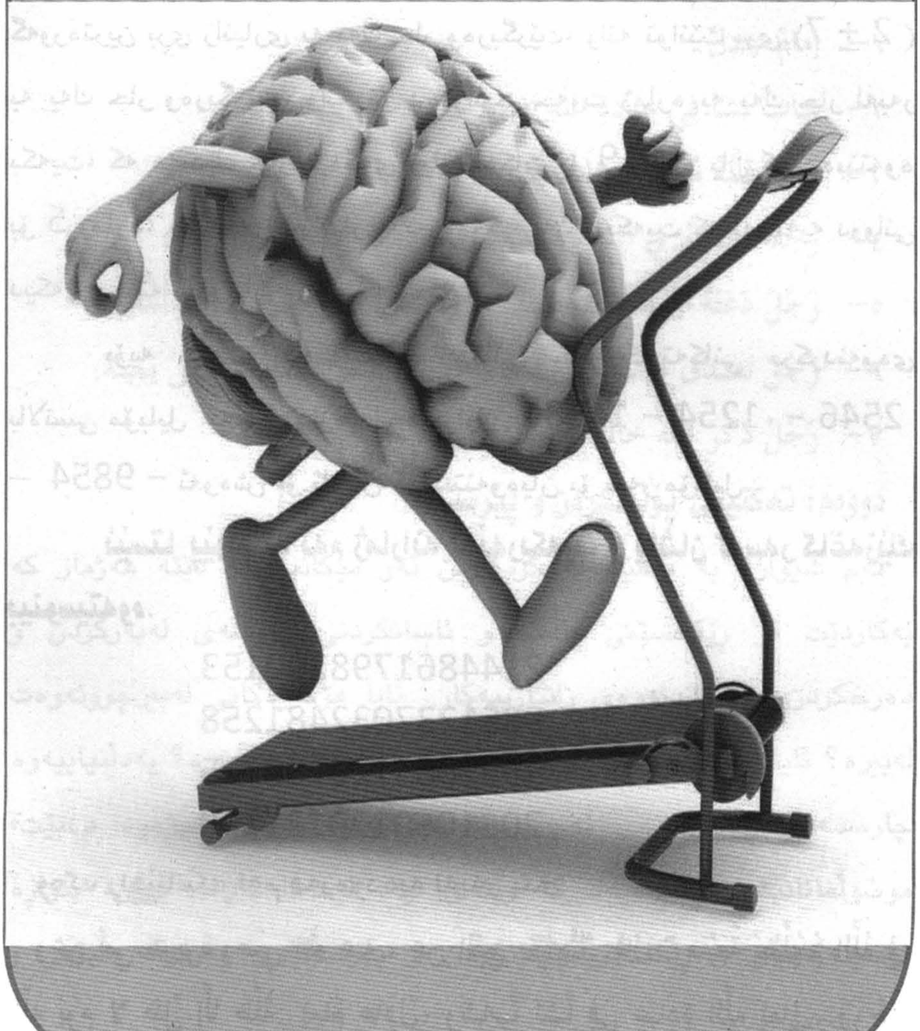
**گەر زۆربەی وەڵامەکانیشت بە (ج) بوون، تۆ کەسێکی هەستەکیت.**



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

# یادگەی بەهێز

## وانەی دووەم: ڕێگا سەرەکییەکانی لەبەرکردن





WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## چەند تەكنيك و ميكانيزمێكی بنچينەيی بۆ لەبەركردن

### يەكەم: تەكنيكی بەش بەشكردن:

ئەو توێژينەوەيەی دكتۆر (جۆرج ميلەر) ئەنجاميدا جەختی لێكردۆتەوە كە تواناى عەقڵی مرۆيی لە لەبەركردندا هێندە زۆرە دەتوانێت گەورەترين بڕی زانياری بە يەك جار وەربگرێت، واتە توانێت بڕی (7 ± 2 ) بە يەك جار وەربگرێت، واتە تۆ دەتوانيت حەوت ژمارە بە يەك جار لەبەر بكەيت، كە هەندێك جار بڕەكەی زياد دەكات بۆ 9 ژمارە يان كەمدەبێتەوە بۆ 5 ژمارە، يان حەوت زانياری هەڕەمەكی لەبەر بكەيت كە لەوانەيە دووانی ديكەی بچێتە سەر يان دووان كەم بكات.

بۆيە تێبينی دەكرێت ژمارەكانی سەر كارتەكانی پڕكردنەوەی بالأنسی مۆبايل بەم شێوازە دابەشكراون - 1458 – 1254 – 2546 – 9854 – ئەوەش بۆ ئاسان گواستنەوەيان بۆ سەر مۆبايل.

**ئێستا پێويستە ئەم ژمارانە لەبەربكەيت و پاشان لەسەر كاغەزێك بينوسيتەوە.**

2144861798200153
9851237032481258
1982083120130125
2011060120121110

وەك ڕاهێنانێك ئەم فەرمودەيە لەبەر بكە:

وعن أبي هريرة رضي الله عنه ، عن النّبي صلى الله عليه وسلم:قالَ:" سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللّٰهُ في ظِلّهِ يَوْمَ لا ظِلَّ إلَّا ظِلّهُ: إمامٌ عادِلٌ، وشابٌّ نَشأَ فِي عِبَادَةِ اللّٰه تَعالى، وَرَجُلٌ



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

قَلْبُهُ مُعلَّقٌ في المَساجِدِ، ورَجُلانِ تَحابَّا في اللَّه اجتَمَعا عَلَيهِ، وتَفرَّقَا عَلَيهِ، ورَجُلٌ دَعَتْهُ امْرَأَةٌ ذَاتُ مَنْصِبٍ، وجَمَالٍ فقَالَ: إنِّي أخافُ اللَّه، ورجُلٌ تَصدَّقَ بصَدَقَةٍ فأَخْفَاها، حتَّى لا تَعْلَمَ شِمالُهُ مَا تُنْفِقُ يَمِينُهُ، ورجُلٌ ذَكَرَ اللَّه خالِيًا فَفاضَتْ عَيْناهُ"[١٢].

**بەشبەشكردن و ڕیزبەندیكردن:**

١- إمامٌ عادِلٌ.

٢- شابٌّ نَشأَ في عِبادَةِ اللَّه تَعالى.

٣- رَجُلٌ قَلْبُهُ مُعلَّقٌ في المَساجِدِ.

٤- رَجُلان تَحابَّا في اللَّه اجتَمَعا عَلَيهِ، وتَفرَّقَا عَلَيهِ.

٥- رَجُلٌ دَعَتْهُ امْرَأَةٌ ذَاتُ مَنْصِبٍ، وجَمَالٍ فقَالَ: إنِّي أخافُ اللَّه.

٦- رَجُلٌ تَصدَّقَ بصَدَقَةٍ فأَخْفَاها، حتَّى لا تَعْلَمَ شِمالُهُ مَا تُنْفِقُ يَمِينُهُ.

٧- رَجُلٌ ذَكَرَ اللَّه خالِيًا فَفاضَتْ عَيْناهُ.

**دووەم: تەكنیكی پۆلێنكردن و پێڕست:**

ئەم شێوازە بە یەكێك لە گرنگترین ئەو میكانیزمانە دێتە هەژمار كە بەكاردێت بۆ ڕێكخستنی یادگە و ئاسانكردنی پرۆسەی لەبەركردن و دەرخكردن و گێڕاندنەوەی زانیارییەكان. ئایا هۆكارەكانی لەبیرچوونەوەت لەبیرە؟ ئایا بێسەروبەرەیی و نەبوونی ڕێسا و نیزامت لەبیرە؟ بەدڵنیاییەوە چارەسەری ڕاستەقینەی ئەم بابەتە لەڕێگەی ئەم ستراتیژەوە دەبێت، موسوڵمانانیش بەشێوەیەك كە وێنەی نیە، لەمەدا كارامە بوون، بنوارە نوسینەكانیان و ڕێگاكانی پۆلێنكردن و پێڕستكاری پەرتوكە فیقهی و

[١٢] . الراوي: أبو هريرة المحدث : البخاري – المصدر : صحيح البخاري – الصفحة / الرقم : ١٤٢٣.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

زانستییەکانیان، بۆیە کاتێك 17 هۆکارەکەی لەبیرچوونەوەم بۆت خستە ڕوو، لەوانەیە ئەگەر پۆلێنمان نەکردبان لە چەند بەشێکدا ئەوا هەوڵەکەت کورتی هێنابا لە لەبەرکردنیان و کاتێکی زۆری پێ بچوایە، لەوانەشە لەبەر زۆری زانیارییەکان لەبیریشت بچوونایەتەوە، بۆیە هەستاین بە بەشکردنی زانیارییەکان و گۆڕینیان بۆ چەند کۆمەڵەیەك و یەکێك لە زانیارییەکانمان کردە ناونیشانی هەر کۆمەڵەیەك، ئیدی لەبەرکردنی هەموویان ئاسان بوو، ئایا هێشتا لەبیرتن یان نا؟ ئایا بە کۆمەڵەوە لەبیرتن یان بە ڕیزبەندی؟

**زۆرباشە، تاقی بکەرەوە بیاننوسەوە، دەبینیت بە کۆمەڵە باشتر دێنەوە یادت.**

دایکی هۆکارەکان: ........................................

**کۆمەڵەی سێکوچکەی ترس:**

..............................،.........................،..........................

**کۆمەڵەی چوار سروشتییەکە:**

...................،........................،.......................،...................

**کۆمەڵەی پێنج نەبوونەکە:**

.............،.................،...............،...............،................

**دوو شێوازەکە:**

............................،.........................................

**دووانەکە:**

................................،....................................



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**بەم چەشنە هەمیشە:**

١- بە یەك جار هەموو زانیارییەکان گرد مەکەوە، بەڵکو بەشیان بکە.

٢- هەر بەشێك لەژێر ناوی کۆمەڵەیەکدا دابنێ، گەر نەبوو، ئەوا بیانکە بە کۆمەڵەی ڕەنگاوڕەنگ ( کۆمەڵەی سور/ کۆمەڵەی شین/.......).

٣- ژمارەی کۆمەڵەکان زیاتر نەبێت لە ($7 \pm 2$ ) ئەوەش کە لەناو هەر کۆمەڵەیەکدایە زیاتر نەبێت لە ($7 \pm 2$ ) .

٤- جەمکردنەوەی گەورەترین بڕی گونجاوی زانیاری لەنێو هەر بەندێکدا.

ژمارەی پێوانەیی (ستانداردی) جیهانی لە دەرخکردنی هۆنراوەدا 140 وشە بوو لەماوەی 5 خولەکدا، کە (استرید بلیزل) تا کۆتایی 2012 پاڵەوانێتییەکەی بەدەستهێنا.

ئێستا تۆش هەوڵ بدە ئەم دێڕە هۆنراوانە لەبەر بکەیت بە بەکارهێنانی بەشبەشکردن و پۆلێنکاریی:

| | |
|---|---|
| الناس من جهة التمثال أكفـــاء | أبوهم آدم وأمهم حــــــــواء |
| نفس كنفس ، وأرواح مشاكلة | وأعظم خلقت فيها وأعـــضاء |
| لاعَيبَ للمَرءِ فيما أن تكون لـــه | أُمٌّ من الرّوم أو سوداء دعـــجاء |
| وإنما أمهات الناس أوعيــــــة | مستودعات وللأحساب آبـــاء |
| ورُبّ واضحة ليست بمـــنجية | وربما أنجبت للفحل ســـــوداء |
| فإن يكن لهم من أصلهم شـرف | يفاخرون به " فالطـــين ، والماء |
| وإن أتيت بفخر من ذوي نـسب | فـإن نسبـتـنا جـــــود وعلياءُ |
| ما الفضل إلا لأهل العلم إنهـــم | على الهدى لمن اســـتهدى أدلاء |
| وقيمة المرء ما قد كان يحسنـــه | والجاهلون لأهل العـــلم أعداء |



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ففز بعلم ولا تطلب به بـــــدلا          فالناس موتى ، وأهل العلم أحياء

**دەشتوانیت ئەم پەندانەی پیرە مێرد لەبەر بکەیت:**

کە گەل بۆ ئیشی خۆی تۆی هەڵبژارد
تۆزاوی مەبە بۆ تۆزقـــــاڵی ئارد
چونکە چاو بەچـــــاو ئەکەوێتەوە
ناوی بەدناویت لێـــــــــنابێتەوە
خۆت لێ نەگـۆڕێ گەر بوویتە گەورە
مەشـــــهورە دونیا بە پێچ و دەورە
کێ باســـــی خەڵکی کرد بەلاتەوە
بۆ ئـــــەوان قسەی تۆش ئەباتەوە
ئەگەر قسەی حەق لەمن دەپرسی
تێر ئاگای نیە هەرگیز لەبرســـــی

**ئەم برگانەی خوارەوە بەخێرایی لەماوەی یەك خولە كدا بە تەكنیكی بە پێڕستكردن و پۆلێنكاری لەبەر بكە:**

| | | | |
|---|---|---|---|
| مۆز | صابون | پێنوس | شامپۆ |
| كورسی | عەرەبی | سێو | شەحن |
| تەلەفۆن | كاغەز | كۆمپیوتەر | هەنگوین |

**سێیەم: هونەری بەستنەوەی زنجیرەبەند**

1 - 2 – 3 - 4 – 5......................

ئایا دەتوانیت پێم بڵێیت پەیوەندی نێوان ژمارەكانی پێشوو چیە؟



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

زۆرباشە، ئەوانە ژمارەی زنجیرەیین، واتە بەدوای یەکتریدا دێن و لە ژمارەی دەیانی دروست پێکهاتوون وەك لە قۆناغی خوێندنی سەرەتاییدا فێریان بوویت.

بەڵام مەبەست چیە لەوەی وەك میکانیزمێکی بەستنەوە بەکاریان بێنین بۆ لەبەرکردن؟!

ئەوە زۆر بەسادەیی بریتیە لەوەی کە هەر زانیارییەك هەرچەند ورد و ئاڵۆز بێت لەدیدی تۆدا لەڕاستیدا بێجگە لە کۆمەڵێك زانیاری و کۆمەڵە وشەی ریزکراو و ڕێکخراو بەڕێگەیەکی لۆژیکی بۆ گەیاندنی ئامانجێکی دیاریکراو چی دیکە نین، هەرکاتێك توانیت ئەم بەستەرانە بدۆزیتەوە لەبەرکردنیان و کۆکردنەوەیان پێکەوە ئاسانتر دەبێت.

بەڵکو هەر بابەتێکی زانستی یان کتێبێك جگە لە کۆمەڵێك بیرۆکەی ڕێکخراو و ریزکراوی یەکبەدوای یەك بۆ گەیاندنی ئامانجی کۆتایی چی دیکە نیە، تەنانەت ژیانمان هەمووی جگە لە دۆخگەلێکی یەکبەدوای یەك لە شوێنێکەوە دەچین بۆ شوێنێکی دیکە تا دەگەینە هێڵی کۆتایی، چی دیکە نیە!

ئێستاکەش با بڕۆیم بەلای ڕاهێنانەکانی بەهێزکردن و بەستنەوەی لۆژیکییەوە، بۆ زانیاریشت لەکۆتاییدا وەڵامەکان دانراون، بەڵام پێش تەماشاکردنیان هەوڵ بدە خۆت وەڵام بدەیتەوە:



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## ڕاهێنانی 1

**ئەم وشانەی خوارەوە ڕیز بکە، بۆئەوەی ڕستەیەکی ماناداریان لێ دروست بکەیت:**

**١- کاتێك ، کەروێشکەکە، خۆی، گەڕایەوە، شاردەوە، بۆ، شوێنەکەی، شێرەکە.**

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

**٢- زۆر، ڕاونانێکی، توانی ، ئاسکەکە، بەڵام ،هەڵبێت، لەپاش**

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

**٣- وڵاتەکەم، ناوی، ڕادەگرم، بەرز.**

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

**٤- خۆم ، بەدەستەکانی، دروستکرد، کۆلارەیەکم.**

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

**٥- بەشێوەیەکی، ڕستەکان، توانیم، لۆژیکی ، ڕێکبخەم.**

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



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## ڕاهێنانی 2

**ئەم وشانەی خوارەوە ڕیز بکە بۆ دروستکردنی ڕستەیەکی تەواو:**

١- بەئیسراحەت و – ئازار – هەستی – کرد – ئازاد – نەمانی.

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

٢- کۆمپیوتەر – ئازاد – ڕێکدەخات – بەکارهێنانی – کاتەکانی.

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

٣- ئازاد –کاتی – درێژدەکاتەوە– لەبەردەم– دانیشتنی – کۆمپیوتەر.

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

٤- هەستی – کرد – پشتی دا – بە – ئازارێکی – لە – توند – ئازاد.

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



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**راهێنانی 3**

**ئەو ڕستانەی پێشوو کە لە ڕاهێنانی 2 دا بوون، ڕێکبخە تا حیکایەتێکی لێ دروست دەبێت:**

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

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

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

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

**ئێستا با بچین بۆ ڕاهێنانێکی خۆشتر کە پێویستی بە تەرکیزی زیاترە**

**بۆ نموونە**

وشەیەك لەهەر پیتێك دروست بکە، بەجۆرێك لە ڕستەیەکی مانابەخشدا کۆیان بکەیتەوە و بەهەمان ڕیزبەندی پیتەکان

| | | | |
|---|---|---|---|
| ز | ب | ش | هـ |
| زوو | بخەوە | شادومان | هەڵسە |



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## شیکاری ڕاهێنانەکان

### ڕاهێنانی 1

١- کەروێشکەکە خۆی شاردەوە کاتێك شێرەکە گەڕایەوە بۆ شوێنەکەی.

٢- ئاسکەکە توانی هەڵبێت بەڵام لەپاش ڕاونانێکی زۆر.

٣- ناوی وڵاتەکەم بەرز ڕادەگرم.

٤- بەدەستی خۆم کۆلارەیەکم دروستکرد.

٥- توانیم بەشێوەیەکی لۆژیکی ڕستەکان ڕێکبخەم.

### ڕاهێنانی 2

١- ئازاد هەستی بە ئیسراحەت و نەمانی ئازار کرد.

٢- ئازاد کاتەکانی بەکارهێنانی کۆمپیوتەر ڕێکدەخات.

٣- ئازاد کاتی دانیشتن لەبەردەم کۆمپیوتەر درێژدەکاتەوە.

٤- ئازاد هەستی بە ئازارێکی توند کرد لە پشتیدا.

### ڕاهێنانی 3

ڕیزبەندی ڕستەکان 1 / 2 / 3 / 4



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## چوارەم: تەکنیکی بەستنەوەی پیت و وشە:

یەکێکە لە دیارترین تەکنیکەکان و بەبلاوترین و بەکارهێنراوترینیان لە گشت بوارە جیاوازەکانی ژیاندا، فرە شێوەن و هەموویان بەپێی ئەوەی کە پێت باشترە بەکاردەهێنرێن.

### حاڵەتی یەکەم: دروستکردنی وشەگەلێك لە پیتەکانەوە کە ببنە ڕستەی مانادار.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| أ | هـ | ع | ح | غ | خ |
| اخی | هاك | علماً | حازه | غیر | خاسر |

ئەم پیتانە بریتین لە پیتەکانی حاڵەتی (الاظهار) بۆ ئەو کەسانەی کە زانستی تەجویدیان خوێندبێت دەزانن، گەر لە پێش ئەم پیتانەوە (نونی ساکن) یان (تەنوین) هاتبوو ئەوا حاڵەتی (الاظهار) دروست دەبێت، واتە ئاشکراکردن، بەجۆرێك (نونەکە) یان (تەنوینەکە) بەشێوەی ئاشکرا گۆ دەکرێت.

### حاڵەتی دووەم: کۆکردنەوەی پیتەکان:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ی | ر | م | ل | و | ن |
| یرملون | | | | | |

ئەم پیتانەش (ادغام) تێهەڵکێشکردن دروست دەکەن، بەجۆرێك ئەگەر لەپێشیانەوە نونی ساکن یان تەنوین هات (نونەکە لەکاتی خوێندنەوەدا لەگەڵ ئەم پیتانە تێهەڵکێش دەکرێت.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ق | ط | ب | ج | د |
| قطب جد | | | | |

ئەم وشەیەش کە کۆکراوەی ئەو پیتانەی سەرەوەیە حاڵەتی (قلقلە) دروستدەکات کە ئەویش دیسان لە زانستی تەجویدا بوونی هەیە.

ئەم شێوازە زۆر ئاسانە و هیچی ناوێت هێندە نەبێت کە ئاگاداری بین وەك یەكێك لە تەكنیكە زۆر كاراكانی بەستنەوە و لەبەركردن و پاش پرۆڤەكردن دەچێتە نائاگا و نەستمانەوە و جێبەجێی دەكەین، جا بۆئەوەی ناونیشانی ماڵی ژمارە ( ك 21) لەبەربكەی بیگۆڕە بە (كەروێشكێك گەیشتۆتە تەمەنی 21 ساڵ) یان بۆ لەبەركردنی ژمارەی ترۆمبێلی ( سلێمانی 19308) بیگۆڕە بە مام سلێمانی موالید (1930) خاوەنی (8 ) منداڵە.

## حاڵەتی سێیەم: وەرگرتنی پیتێك لەهەر وشەیەك و دروستكردنی وشەیەك لێیانەوە.

وشەی (بَسْمَلَة) كورتكراوەی (بسم الله الرحمن الرحيم)

یان وشەی (قولوەڵا) لە كوردەواریدا زۆرجار پیرەكانمان بەكاری دێنن كە مەبەستیان لێی (قل هو الله أحد)ە.

یان ناوی كورتكراوەی پارت ولایەنە كوردیەكان، بۆنموونە:

(پدك) كورتكراوەی (پارتی دیموكراتی كوردستان)ە.

(حسك) كورتكراوەی (حیزبی سۆسیالیستی كوردستان)ە[١٣].

هەروەها وشەی LOL كورتكراوەی Laughing Out Loud واتە پێكەنین بە قاقا، لە پرۆگرامەكانی گفتوگۆ لە ئینتەرنێتدا زۆر بەكاردێت.

[١٣]. ئەم چەند دێرە زیادكراوە لەلایەن وەرگێڕەوە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

| SMART | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Speacific | Measurable | Achievable | Realistic | Timely |

بەجۆرێك وشەی SMART پیتەکانی سەرەتای مەرجی بەدیهێنانی ئامانجەکانی لەخۆگرتووە.

**ئێستا ئایا سێ بنەماکەی یادگەت لەبیرە، چین؟**

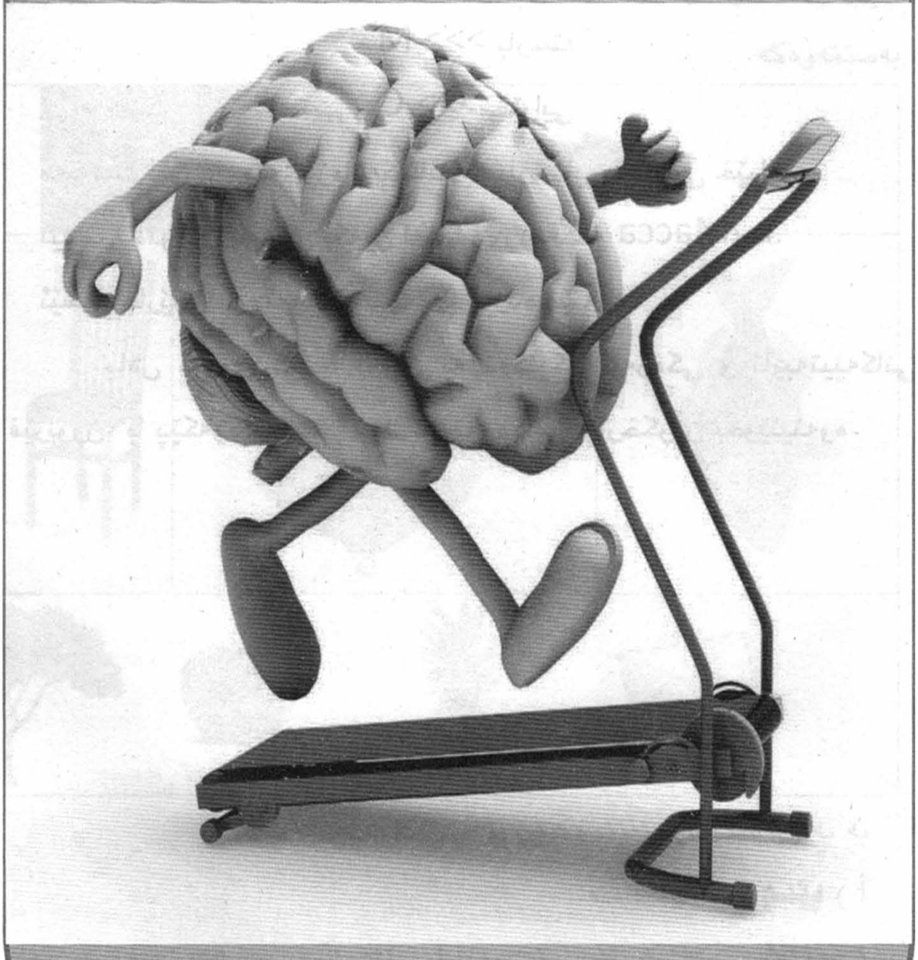
**شێوازی لەبەرکردنیان چۆنە؟!**



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

# یادگەی بەهێز

## وانەی سێیەم: ڕێگا پێشکەوتووەکانی لەبەرکردن





WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئایا چۆن هاوکێشەیەك دەرخ بکەین، بەڵێ زۆر بەئاسانی دەتوانین، ئەمەی خوارەوەش دیارترین هاوکێشەی فیزیایی سەدەی بیستەمە:

$E= M\times C_2$

وزە >>> E

بارستە >>> M

خێرایی >>> C

مەبەست لێی ئەوەیە: وزە یەکسانە بە بارستایی لێکدانی خێرایی.

ئێستا دەتوانین لەبەری بکەین لە وشەی (مەککە Macca) دا.

ئێستا جارێکی دی ئەو هاوکێشەیەت بیردەچێتەوە؟

پاش ئەوەی ئاشنا بووین بە تەکنیکە سەرەکی و تایبەتییەکانی فێربوون، با پێکەوە تەکنیکە پێشکەوتووەکانی دەرخکردن بخوێنینەوە.

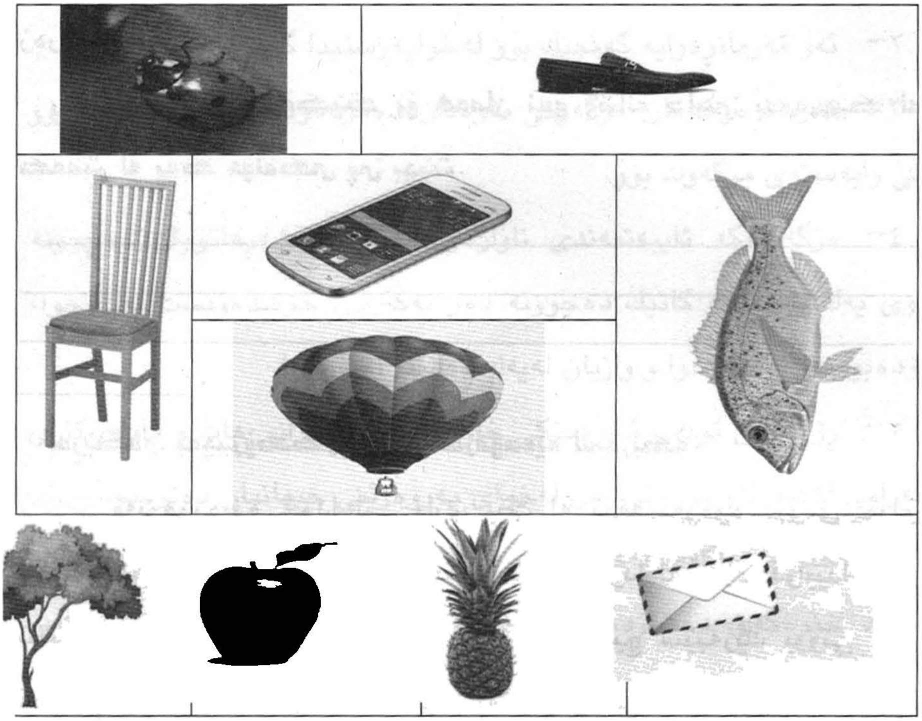


WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## چەند تەکنیکێکی پێشکەوتوو لە بواری دەرخ و لەبەرکردندا:

### یەکەم: تێهەڵکێشکردن بە چیرۆك

یەکێکە لە بەچێژترین تەکنیك و ڕێگاکان و بەهێزترینیان، بەجۆرێك زانیاریەکان داخڵ دەکەیت و دەیانبەستیتەوە بەیەکترەوە لەسەر شێوەی چیرۆکێك، ئەوەش یارمەتیدەرە بۆ تێگەیشتن و لەبەرکردن و بەهێزکردنی بەستنەوەکە.



بە بەشبەشکردن پۆلێندەکرێن بۆ سێ کۆمەڵە:

**أ ) پێنج بێ گیانەکە:**

١ – پێڵاو   ٢– کورسی  ٣– مۆبایل  ٤– باڵۆن   ٥– زەرف.

**ب ) زیندەوەران:**

١ – خاڵخاڵۆکە   ٢– ماسی



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**ج ) سێ خواردنەکە:**

١- ئەناناس٢- سێو ٣- درەخت.

**بەبەکارهێنانی چیرۆك:**

خاتو خاڵخاڵۆکە لەسەر کورسیەك دانیشتبوو، پێڵاوی لەپێدابوو، لەژێر درەختێکدا بەمۆبایل تەلەفۆنی بۆ ماسی خان دەکرد، پەلەی خواردنی لێدەکرد، سواری باڵۆنەکە بوو و سێویك و ئەناناسێکی خستە ناو زەرفەکەوە.

**ڕاهێنان: تۆش چیرۆکێك بۆ هەمان ئەو وشانە دابنێ بەمەرجێك لە کەمتر لە یەك خولەکی پێ بچێت.**

______________________________

______________________________

______________________________

__________ .

**بەرێگەی بەچیرۆککردن ئەم فەرمودەیە لەبەربکە:**

ئەبوهورەیرە خودا لێی ڕازی بێت لە پێغەمبەرەوە درودی خوای لێبێت دەگێڕێتەوە، فەرمووی: " حەوت تاقم خودا لە ڕۆژی دواییدا لەژێر سێبەری خۆیدا دەیانهێڵێتەوە، کە ئەو ڕۆژە هیچ سێبەرێك بوونی نیە، فەرمانڕەوایەکی دادپەروەر، گەنجێك بەخواپەرستی گەورەبووبێت، پیاوێك دڵی وابەستەی نوێژ و مزگەوت بێت، دوو پیاو کە یەکتریان لەبەرخودا خۆشدەوێت و پێکەوە بوون و پێکەوە نەبوونیان لەبەرخودایە، پیاوێك کە ئافرەتێکی خاوەن پلە و پایە و جوانی، بانگی دەکات بۆ کاری حەرام، ئەویش دەڵێت من لەخودا دەترسم، پیاوێك خێر دەکات و دەیشارێتەوە، تا



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەستی چەپی بەوە نەزانێت کە دەستی ڕاستی دەیبەخشێت، پیاوێك کە لەخەڵوەت و تەنیاییدا یادی خودا دەکات و فرمێسك دەڕێژێت"[١٤].

## تێهەڵکێشکردن بە چیرۆك (یان تەکنیکی بە چیرۆککردن):

١- ستەم پەرەی سەندووە بەهۆی جەور و زۆری فەرمانڕەواکانەوە، گەڕاین تا فەرمانڕەوایەکی دادپەروەرمان دۆزیەوە، تاکو حوکممان بکات و هەڵمان بژارد.

٢- ئەو فەرمانڕەوایە گەنجێك بوو لەخواپەرستیدا گەورە بووبوو.

٣- فەرمانڕەواکەمان مزگەوتی ئاوەدان دەکردەوە، چونکە پیاوێك بوو دڵی وابەستەی مزگەوت بوو.

٤- مزگەوتەکە تایبەتمەندی ناوازەی هەبوو، بەشەرهاتووان دەچوونە ناوی یەك یەك، کە کاتێك دەچوونە دەر یەکتریان خۆشدەویست لەبەرخوا، کۆدەبوونەوە لەبەرخوا و وازیان لەیەك دەهێنا لەبەرخوا.

٥- ڕۆژێکیان توشی ئافرەتێکی خاوەن پایە و جوانی هات و داوای کاری حەرامی لێکرد ئەویش وتی: من لەخوای پەروەردگاری جیهانیان دەترسم.

٦- خێر و چاکەی لەهەموو شوێنێك بڵاوکردەوە پیاو دەچوو خێرێکی دەکرد خێرەکەی دەشاردەوە، بەجۆرێك دەستی چەپی بە بەخشینەکەی دەستی ڕاستی نەدەزانی.

---

[١٤] . وعن أبي هريرة رضي الله عنه ، عن النّبي صلى الله عليه وسلم :قالَ:" سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللّهُ في ظِلّهِ يَوْمَ لا ظِلَّ إلّا ظِلُّهُ: إمامٌ عادِلٌ، وشابٌّ نَشَأَ فِي عِبادَةِ اللّه تَعالى، وَرَجُلٌ قَلْبُهُ مُعَلّقٌ في المَساجِدِ، وَرَجُلانِ تَحابًّا في اللّه اجتَمَعا عَلَيهِ، وتَفَرَّقا عَلَيهِ، وَرَجُلٌ دَعَتْهُ امْرَأَةٌ ذاتُ مَنْصِبٍ، وَجَمَالٍ فَقَالَ: إِنِّي أخافُ اللّه، ورَجُلٌ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ فأَخْفَاها، حتَّى لا تَعْلَمَ شِمالُهُ مَا تُنْفِقُ يَمِينُهُ، ورَجُلٌ ذَكَرَ اللّه خالِيًا فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ. الراوي: أبو هريرة المحدث : البخاري – المصدر : صحيح البخاري – الصفحة / الرقم : ١٤٢٣.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٧- ئێمەش لەخواترسی و خۆپارێزی ئەومان دەزانی، جا چەند پیاوێك چوونە لای بۆ ئامۆژگاری و یادخستنەوەی خوا، ئەویش چاوەکانی پڕبوون لە فرمێسك.

زۆر باشە هەوڵ بدە ئەم تەکنیکە بەکاربێنیت و پرۆڤەی لەسەر بکەیت، عەقڵ چالاك دەکات و کارامەیی زیاتر دەکات.

**ڕاهێنانی** 1: ئەمەی خوارەوە لیستێك وشەیە کە پێویستە لە یەك خولەکدا دەرخیان بکەیت، پاشان کتێبەکە دابخەیت و لە کاغەزێکدا بیاننوسیتەوە.

١. خۆر
٢. ترۆمبێل
٣. کاغەز
٤. ئەستێرە
٥. چاو
٦. سەرین
٧. دەمبوس
٨. کۆمپیوتەر
٩. ڕووەك
١٠. باڵندە
١١. پەرتوك
١٢. پەنجەرە

**ڕاهێنانی** 2: ئەمەی خوارەوە لیستێك وشەیە کە دەبێت لە یەك خولەکدا دەرخیان بکەین



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

١- پانكه

٢- تەختەخەو (سيستەم)

٣- كتێبخانه

٤- چرا

٥- دەرگا

٦- بەرماڵ

٧- فرۆكه

٨- گوڵ

٩- كێبڵ (وايەر)

١٠- ئاسك

١١- شەمەندەفەر

١٢- پێنوس

**ڕاهێنانی 3** : ئەم وشانەی خوارەوەش لە خولەكێكدا لەبەر بكە:

١- هێلكه

٢- پەنير

٣- تايد

٤- چا

٥- شەكر

٦- گۆشتی بەستو

٧- سەوزه

٨- مۆز

٩- سێو



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

١٠- شیر

١١- کەرە

١٢- نان

## تایبەتمەندییەکانی ئەم تەکنیکە

١- چێژی لەبەرکردن

٢- لەبەرکردنێك کە بۆ ماوەیەکی زۆر لە یادەوەریدا دەمێنێتەوە بەبێ پێداچوونەوە.

٣- ئاسان پێداچوونەوە

## کەموکوڕییەکانی ئەم تەکنیکە

١- پێویستی بە هەندێك پەرەپێدانی بەهرەی خەیاڵکردن هەیە، بۆ کەسێك کە ماوەیەکی زۆرە بەکاری نەهێنابێت.

٢- لەبار نیە بۆ ئەو لیستانەی کە گەورە و دوورودرێژن.

٣- هەندێجار تێکەڵکردن ڕوودەدات لەنێوان پێکهاتە و ڕەگەزەکانی چیرۆکەکەدا.

## نموونەیەك لەسەر ڕاهێنانی 1 :

" خۆر چاویلکەیەکی ڕەشی لەچاودابوو، ترۆمبێلێکی سوری گەورەی لێدەخوڕی لەسەر جادەیەکی پێچاوپێچ، چونکە لە کاغەز دروستکرابوو، لە کاغەز ئەستێرەیەکی شینی زەبەلاحمان دروستکرد لە هەورەکانەوە بەرەو زەوی، لەسەر ئەم ئەستێرەیە چاوێکمان هەڵواسی کە سەیری جموجوڵەکانمانی دەکرد، پێماندا کێشا، ئەویش کەوتە سەر سەرینێکی دروستکراو لە پەڕ، سەرینەکە دەمبوسێکی پێوەبوو کە بە توندی ئازاری دەدا، سەری ئەم دەمبوسە بچوکترین کۆمپیوتەری جیهانی پێوەبوو ئیشی



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئەوە بوو ڕووەکی دەناشت و باڵندەیەکی لێ سەوزدەبوو لەسەر شێوەی پەرتوکێك لە پەنجەرەکەوە هەڵدەهات".

ئەم چیرۆکە ڕێگەی خۆشکرد ئەم لیستە بە ڕیزبەندی لەبەربکەم بە خێرایی و بە یەك جار، بەڵام لە حاڵێکدا گەر لیستەکە گەورەتربێت ئەوا چیرۆکەکەش گەورەتر دەبێت و ڕەگەزەکانی نێو چیرۆکەکە زیاتر دەبن ئەوەش دەبێتە هۆی کەموکوڕییەکانی پێشوو، بۆیە پێویستمان بە تەکنیك و ڕێگایەکی بەهێزتر هەیە بۆ دورخستنەوەی ئەم کەموکوڕییانە، ئەویش تەکنیکی پێکداچوونی وێنەییە، با پێکەوە بزانین ئەو تەکنیکە چیە.

مەبەستیشمان نیە بڵێین کە ئەم تەکنیکەی پێشو بەکارنەهێنین یان گرنگ نیە، بگرە زۆریش گرنگە، بەڵام دەبێت پەرەی پێبدرێت، بۆیە تکام وایە زۆر بەباشی پرۆڤەی لەسەر بکرێت لەڕێی ڕاهێنانەکانی پێشوو و چەند ڕاهێنانێکەوە بۆ پەرەپێدانی خەیاڵکردن.

سەخاوی دەڵێت: عەرەب زۆر بایەخیان بە لەبەرکردن دەدا، لەسەری ڕاهاتبوون، بەجۆرێك هەندێکیان چەندین شیعری بەیەك جار بیستن لەبەر دەکرد، وەك لە ئیبن عەباسەوە خودا لێی ڕازی بێت هاتووە کە : قەسیدەکەی عومەری کوڕی ئەبو ڕەبیعەی بەیەك جار بیستن لەبەرکردووە:

أَمِنْ آلِ نُعْمِ أَنْتَ غَادٍ فَمُبْكِرُ      غداةَ غدٍ، أم رائحٌ فمهجرُ[١٥]

لە ئیبن شەهابیشەوە دەگێڕنەوە دەیگوت: من کە بە (بەقیع)دا تێدەپەڕیم گوێچکەکانی خۆمم دەنوقاند نەکا قسەیەکی نابەجێ بچێتە ناوی، چون سوێند بەخوا هەرگیز شتێك نەچووە بەگوێمدا و لەبەرم نەکردبێت.

[١٥] . ئەوە تەنها دێڕێکی قەصیدەکەیە بەڵام خۆی دوورودرێژە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

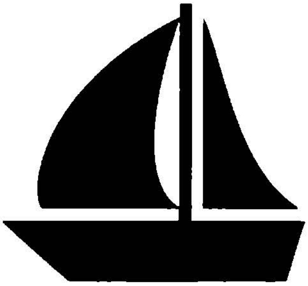
## دووەم: تەکنیکی وێناندن:

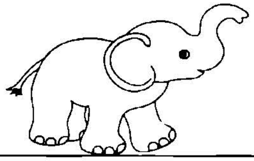
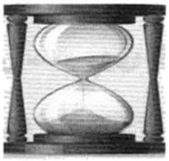
تیایدا هەموو ژمارەیەك دەگۆڕدرێت بۆ وێنەیەکی هاوشێوەی، یان ژمارەکە بە وێنەیەك دەچوێنرێت، پاشان زانیارییەکان بە وێنەکەوە دەبەستینەوە، کە بەهێزترین تەکنیکە بەجۆرێك زیاتر لە تەکنیکێك یەکانگیر دەکات بۆ لەبەرکردن، ئەم ژمارانەی خوارەوە وەك نموونە وەربگرە:

| ژمارە | وێنە | ڕوی لێکچوون |
| --- | --- | --- |
| 1 | | لە ستونی گڵۆپەکانی سەر شەقام یان پێنوس یان درەخت دەچێت |
| 2 | | لە سەری قاز دەچێت یان............ |
| 3 | | لە دڵێك دەچێت کە لەسەر لایەك خەوتووە. |



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

| | |
|---|---|
| له چارۆكەی<br>كەشتی دەچێت<br>یان..........  | 4 |

| ڕوی لێكچوون | وێنه | ژماره |
|---|---|---|
| له سەری عەلاگەی جلّ<br>هەڵواسین دەچێت به<br>سەرەوخواری | | 5 |
| له لمۆزی فیل دەچێت<br>یان........ |  | 6 |
| له دارشەق دەچێت<br>یان...... | | 7 |
| له كاتژمێری لمین یان<br>له چاویلكه دەچێت..<br>یان....... |  | 8 |



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

| | | |
|---|---|---|
| 9 | | له میزەڵدان دەچێت، که سەرێکی گەورەی هەیە و پەتێکی پێوەیە بۆ خوارەوە |
| 10 | | له تۆپ دەچێت لەپاڵ ئەو دارەی له زاویەی یاریگادا چەقاوە. |

**ئێستا ئایا بە ئاسانی لەبەرت کردن؟**

## زۆر باشە، چۆن ئەتوانین بەکاریان بێنین؟

یەکەم: ئەم دەقەی خوارەوە بەیەك جار لەبەر بکە و بەخێرای و بۆماوەیەکی زۆر و بەڕیزبەندییش.

له پەرتوکی (فیقهی پەرستشەکانی) دکتۆر عەبدولفەتاح شێخەوە که دەربارەی جۆرەکانی ئاو قسه دەکات.

"**بەشی دووەم**: ئاوێکی پاکه لەخۆیدا، پاککەرەوەیه بۆ غەیری خۆی، بەڵام کەراهەتی هەیە بۆ جەسته بەکاربهێنرێت، که ئاوی بەرخۆرە، واته لەڕێی تیشکی خۆرەوە گەرم بووە.

ئەم جۆرە بەکارهێنانی قەدەغەیە بەچەند مەرجێك:

١- له وڵاتێکی گەرمدا بێت بەجۆرێك خۆر ئەو ئاوەی له حاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی دیکه گۆڕیبێت وەك ئەوەی سەر ڕوی ئاوەکە بۆگەنی کردبێت یان شێوەی گۆڕابێت.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٢- له دەفرێكدا بێت كە ژەنگهێن بێت بە گەرمبوون و پێداكێشان بکوترێن و بگۆرێن وەك ئاسن و مس، نەك ژەنگ نەهێن بێت وەك ئاڵتون و زیو.

٣- لەكاتی گەرمییەكەیدا بەكاربهێنرێت، خۆ ئەگەر سارد بوویەوە كەراهیەتی نامێنێت.

٤- بۆ جەستە بەكاربهێنرێت.

٥- ئاوی دیكەی دەست بكەوێت.

٦- كات لەبەردەستا بێت، بەڵام ئەگەر كاتەكە كەم بوو و ئاوی تریش نەبوو رێگەدراوە بەكاربهێنرێت.

٧- نەترسێ لەوەی زیانی پێدەگات بە پێی پشكنینی پزیشك، ئەگەر پێی وابوو زیانی پێدەگات یان دڵنیابوو، ئەوا بەكارهێنانی حەرامە و دەبێت تەیەموم بكات ئەگەر كات كەم بوو.

بەڵام ئیمامی نەوەوی لە شافیعی و مەزهەبەكانی دیكەشەوە دەفەرموێت هیچكات كەراهەتی نیە

**بۆ لەبەركردنی ئەم دەقە وەك خۆی:**

**یەكەم:** پێویستە لەبیرمان بێت كە دەبێت سەرەتا بە بڕۆكەكەوە لەبەری بكەین.

**دووەم:** بەستنەوەی بە تەكنیكە جیاوازەكان.

**سێیەم:** دووبارەكردنەوەی دەقەكە چەند جارێك ئینجا بۆت دەرەكەوێت كە تۆ بەچاكی لەبەرت كردووە.

لێرەدا پێویستە بە ڕیزبەندی لەبەری بكەیت چ كاتێك كەراهەتی هەیە ئاوی بەرخۆر یان گەرم بوو بەهۆی خۆرەوە، بەكاربێنیت ؟



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**ڕێگای دەرخکردن بە تەکنیکی بەچیرۆککردن و وێناندنن:**

1 . ئێستا دەمەوێت خەیاڵی وێنەی درەختێك بکەیت لە شوێنێکەوە دەڕوات بۆ شوێنێکی دی لەژێر تینی خۆردا تا لە بەهۆی گەرمابوونیەوە خۆی دەهاوێتە ئاوەوە دەنگی " کس"ی لێ بەرزدەبێتەوە، لەسەر ڕوی ئاوەکەش وێنەی (هەڵمێك) بەرزبێتەوە.

2. خەیاڵ بکە قازێك مەلە دەکات لە دەفرێکی ئاسن و مسدا، بەڵام دەفری ئاڵتون و زیوی دەوێت.

3. دڵت گەرمە بەڕادەیەك ناتوانیت دەستت لەسەر دڵت دابنێیت کە سار بووەوە ئینجا دەستت دەخەیتە سەری.

4. شەپۆلەکان پێکدادەدەن لەسەر کەشتیەك و ئاو هەموو لاشەتی داپۆشیوە.

5. دانیشتوی بە قولاپ ڕاوە ماسی بکەیت شوشەیەك ئاو دەبێت بە قولاپەکەوە.

6. فیلێکی گەورەی لێیە و کاتیشمان هەیە بیبەین بۆ باخچە، بەڵام کات زۆر بەخێرایی تێپەڕی، بۆیە تەنها ژورێکی نوستنی بچوکمان بۆ مایەوە فیلەکەی تیا دا بنێین.

7. لەسەر تاڤگەیەکی ئاو ڕاوەستاوم و پزیشکێکی خاوەن متمانە و دادپەروەر پێی ڕاگەیاندم دووربکەومەوە ئەگەرنا دەکەوم و زیان دەکەم دەبێت تەیەموم بکەم باشترە لەوەی لەبەر تاڤگەکەبم.

**ئێستا تێگەیشتی چیم کرد یان نا؟**

تەکنیکی پێکداچوونی وێنەییم بەکارهێنا لە دەرخکردنی زانیارییەکاندا.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**یەکەم**: درەختەکەم بەکارهێنا لەبری ئەو ئاوەی لە ولاتە گەرمەسێرەکاندا هەیە، بەڕادەیەك کە خۆر دۆخەکەی ئەگۆرێت لە دۆخێکەوە بۆ دۆخێکی دی، وەك ئەوەی لەسەر ڕوی ئاوەکە وێنەی هەڵم و کسپە کسپ بەرزبێتەوە.

**لە ڕیزبەندی دووەمدا**: قازم بەکارهێنا تاکو بیرم بێتەوە کە ئاو ئەگەر لە دەفری ژەنگهێندا بێت نەك دەفری ژەنگنەهێن وەك ئاڵتون و زیو لەبەر پوختی کرۆکەکەیان، دەفری ژەنگهێن ئەوەیە کە وەرگیراوە لەو کانزایەی بە پێداکێشان درێژ و پان دەبێتەوە وەك ئاسن و مس.

**لە سێیەمدا**: گوزارشت لە دۆخی ئاوەکە دەکات گەر زۆر گەرم بوو وەك دڵ بەکاری مەهێنە کە سارد بوویەوە کەراهەتی نامێنێت.

**چوارەمیش**: ئاوەکە لەهەموو جەستەدا بێت واتە ئاوەکە هەموو جەستە داپۆشێت زیادکردنی کەشتیەکە ڕیزبەندییەکەمان بیردەخاتەوە.

**پێنجەم**: ئاوی دیکە هەبێت، بەجۆرێك ڕۆیشتیت تا بە قولاپ ڕاوبکەیت ئاوێکت لە شوشەیا دۆزیەوە و ئاوە گەرمەکەت بەکارنەهێنا.

**شەشەم**: گەر کات هەبوو، ئەگینا ئەگەر کەم بوو، ئاوی دیکەش دەست نەدەکەوت بەکارهێنانی واجبە، فیلەکە بیرمان دەخاتەوە کە کاتمان لەبەردەستە دەتوانین بیبەین بۆ باخچە ئەگەر نا ناچارین ژورەکە بەکاربێنین یان ئەو ئاوەی کە هەیە لەبەر کەم کاتی.

**حەوتەم**: نەترسیّ لە زیان پێگەیین بە ئەزمون یان بە ڕێنمایی پزیشکێکی دادگەر، بەلاّم گەر گومانی هەبوو زیانی پێدەگات یان دڵنیابوو، بەکارنەهێنانی واجبە و دەچێت تەیەموم دەکات گەر کات کەمبوو ئەمەش پزیشکە دادگەرەکە بیرمانی دەخاتەوە کە لەپاڵ تاڤکەکە وەستاوە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بڕوام وایە تۆ زۆر زیرەکی بەڕادەیەك هەر یەك لەو ڕستانەی سەرەوەت لەبەرکردووە.

## تاقیکردنەوەیەکی خێرا:

بەبێ تەماشاکردنی دەقەکەی پێشوو دەشێ گوزارشت لەبیرۆکەی ئەم قۆناغە بکەیت، خۆ ئەگەر دەقەکەت لەبەربوو ئەوە باشترە.

مەرجی چوارەم چیە کە هۆکاری کەراهیەتە؟

________________________________

________________________________

________________________________

________________ .

مەرجی یەکەم چیە کە هۆکاری کەراهیەتە؟

________________________________

________________________________

________________________________

________________ .

مەرجی پێنجەم چیە کە هۆکاری کەراهیەتە؟

________________________________

________________________________

________________________________

________________ .

مەرجی سێیەم چیە کە هۆکاری کەراهیەتە؟

________________________________

________________________________

________________________________

________________ .



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

مەرجی شەشەم چیە کە هۆکاری کەراهیەتە؟

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

____________ .

مەرجی دووەم چیە کە هۆکاری کەراهیەتە؟

______________________________________________

______________________________________________

______________________________________________

____________ .

**ئەم فەرمودەیەش لەبەر بکە:**

ئەبوهورەیرە خودا لێی ڕازی بێت لە پێغەمبەرەوە درودی خوای لێبێت دەگێڕێتەوە، فەرمووی: " حەوت تاقم خودا لە ڕۆژی دواییدا لەژێر سێبەری خۆیدا دەیانهێڵێتەوە، کە ئەو ڕۆژە هیچ سێبەرێك بوونی نیە، فەرمانڕەوایەکی دادپەروەر، گەنجێك بەخواپەرستی گەورەبووبێت، پیاوێك دڵی وابەستەی نوێژ و مزگەوت بێت، دوو پیاو کە یەکتریان لەبەرخودا خۆشدەوێت و پێکەوە بوون و پێکەوە نەبوونیان لەبەرخودایە، پیاوێك کە ئافرەتێکی خاوەن پلە و پایە و جوانی، بانگی دەکات بۆ کاری حەرام، ئەویش دەڵێت من لەخودا دەترسم، پیاوێك خێر دەکات و دەیشارێتەوە، تا



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەستی چەپی بەوە نەزانێت کە دەستی ڕاستی دەیبەخشێت، پیاوێك کە لەخەڵوەت و تەنیاییدا یادی خودا دەکات و فرمێسك دەڕێژێت"[١٦].

## بەکارهێنانی تەکنیکی پێکچوواندن:

١- سەرۆکەکەمان بەستەوە بە درەختەکەوە و دەستەکانیشیمان بەستەوە وەك سزایەك چونکە فەرمانڕەوایەکی دادپەروەر نەبوو.

٢- لەسەر پشتی قازێك گەنجێکم بینی زیکر و یادی خوای دەکرد چونکە گەنجێك بوو بە خواپەرستی گەورە بووبوو.

٣- دڵێکی گەورە بە دەرگای مزگەوتەکەوە هەڵواسرابوو ڕوگە (قیبلە)ی پیشانی پیاوێك دەدا.

٤- لەسەر پشتی کەشتییەکە دوو پیاو کۆبوونەوە یەکتریان خۆشدەویست لەبەرخوا کۆبوونەوە و کۆنەبوونەوەیان لەبەرخوا بوو.

٥- ئافرەتێکی خاوەن پایە و جوانی ویستی پیاوێك بە قولاپ ڕاوبکات کەچی ئەو خۆی ڕاتەکاند و وتی من لەخوا دەترسم.

٦- پیاوێکی پێکەنیناوی بوو لە تاریکیدا و بەنهێنی خێری بە فیلێك دەکرد بۆئەوەی دەستی چەپی بە دەستی ڕاستی نەزانێت.

---

[١٦] . وعن أبي هريرة رضي الله عنه ، عن النبي صلى الله عليه وسلم،:قال:" سَبْعَةٌ يُظِلُّهُمُ اللَّهُ في ظِلِّهِ يَوْمَ لا ظِلَّ إلَّا ظِلُّهُ: إمامٌ عادِلٌ، وشابٌّ نَشَأَ فِي عِبادَةِ اللَّه تَعالى، وَرَجُلٌ قَلْبُهُ مُعَلَّقٌ في المَساجِدِ، وَرَجُلانِ تَحابَّا في اللَّه اجتَمَعا عَلَيهِ، وتَفَرَّقا عَلَيهِ، وَرَجُلٌ دَعَتْهُ امْرَأَةٌ ذاتُ مَنْصِبٍ، وَجَمالٍ فَقالَ: إنِّي أخافُ اللَّهَ، ورَجُلٌ تَصَدَّقَ بِصَدَقَةٍ فأخْفاها، حتَّى لا تَعْلَمَ شِمالُهُ مَا تُنْفِقُ يَمِينُهُ، ورَجُلٌ ذَكَرَ اللَّه خالِيًا فَفاضَتْ عَيْناهُ.
الراوي: أبو هريرة المحدث : البخاري – المصدر : صحيح البخاري – الصفحة / الرقم : ١٤٢٣.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٧-   پیاوەکە بە تەنیا مایەوە یادی خوای دەکرد تاچاوەکانی پڕبوون لە فرمێسك وەك تاڤگەی ئاویان لێهات..

زۆر باشە، لە بەهێزی ئەم ئامرازی بەستنەوەیە دڵنیابە و جیاوازییەکانی لەگەڵ بەکارهێنانی چیرۆکدا بزانە، ئەم تەکنیکە ئەوەت بەردەست دەکات کە ڕاستەوخۆ بچیت بۆ ئەو بەشەی دەتەوێت، بەهەمان ڕیزبەندی بەپێچەوانەی چیرۆکەوە کە پێویستە یەك بەدوای یەك بیرت بێتەوە تاکو بگەیتە ئەو بەشەی کە دەتەوێت.

دەشتوانیت وێنە بۆ ژمارەکان دابنێیت چۆنت بوێت لەپاش ژمارە 9 ەوە تاکو ڕیزکراوی تایبەت بەخۆت بێت یان دەتوانی کۆمەڵێك وێنە دابنێی بۆ ژمارە عەرەبییەکان.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**ڕاهێنان**: ڕویەکی لێکچوون بۆ هەر ژمارەیەك بدۆزەرەوە:

| ژمارە | وێنە | ڕوی لێکچوون |
|---|---|---|
| ١ | | |
| ٢ | | |
| ٣ | | |
| ٤ | | |
| ٥ | | |
| ٦ | | |
| ٧ | | |
| ٨ | | |
| ٩ | | |
| ١٠ | | |

ئێستا تۆ دوو لیستەی ژمارەت هەیە لە 20 ژمارە پێکهاتوون ، لیستی ژمارە هیندییەکان[١٧] و لیستی ژمارە عەرەبییەکان دەتوانیت هەرکامیان بەویستی خۆت بەکاربێنیت.

**ڕاهێنانی 1**: خولەکێك بە خۆت بدە بۆ خوێندنەوەی ئەم کۆمەڵەیە، دواتر ڕەگەزەکانی کۆمەڵەکە بەڕیز بنوسەرەوە:

١. دەریا

[١٧] . ژمارەکانی ( .....1-2-3-4-5-6) ژمارەی هیندین، واتە لە ئەسڵدا هیندین و زمانەکانی دیکە بەکاریان بردون، ئەم ژمارانەش کە بەم جۆرە دەنوسرێن (١ -٢-٣-٤-٥-٦-......) عەرەبین.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٢. قاپ

٣. میکرۆفۆن

٤. ئیسپانیا

٥. کورسی

٦. هەویر

٧. ئەستێرە

٨. چاویلکە

٩. پەرتوك

١٠. چێشتخانە

**ڕاهێنانی** 2: خولەکێك بەخۆت بدە بۆ خوێندنەوەی ئەم کۆمەڵەیە و دواتر ڕەگەزەکانی کۆمەڵەکە بەڕیزبەندی بنوسەرەوە:

١- شێر

٢- کەشتی

٣- تایە

٤- گوڵ

٥- دوکان

٦- نەخشە

٧- کێبڵ

٨- شەمەندەفەر

٩- کتێبخانە

١٠- پانکە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**ڕاهێنانی 3 :** خولەكێك بەخۆت بدە بۆ خوێندنەوەی ئەم دوو لیستە ناوە لەگەڵ لەبەركردنی هەر ناوێك لەگەڵ بەرامبەرەكەیدا:

| | |
|---|---|
| ئەسپ | پەرتوك |
| شاخ | ڕادیۆ |
| صابون | گوڵ |
| بەندیخانە | شێر |
| بزمار | بەرمیل |
| پەرتوك | تەلەفزیۆن |
| گلۆپ | ماسی |
| فرۆكە | ڕووبار |
| زانكۆ | پێنوس |
| دەریا | بەدلە |

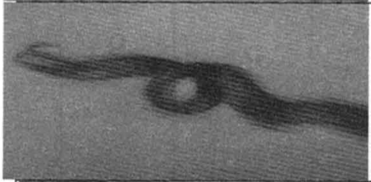
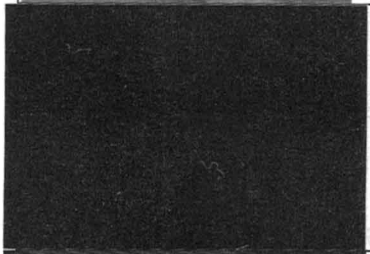
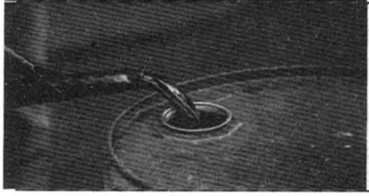
زۆر باشە ئافەرین، ئێستا تۆ لەم شێوازەدا بەهرەمەند بوویت، لەڕێگەشدای بەرەو بەدەستهێنانی یادگەی بەهێز و بیرتیژی بەم نزیكانە، ئێستا با ئەوەی فێری بووین زیاتری بكەین لەڕێی تەكنیكی هاوئاوازییەوە.

### سێیەم: تەكنیكی پێچوواندنی دەنگی (هاوئاوازیی):

پێشتر ئەوەمان زانی كە سیستەمەكانی فێربوون لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی دی جیاوازن، هەیە سیستەمی فێربوونەكەی زیاتر بینەكییە بۆیە لە تەكنیكی پێكداچوونی وێنەیی زۆر سود وەردەگرێت، بەجۆرێك توانایەكی بەرزی خەیاڵكردنی هەیە، خۆ ئەگەر كەسەكە بیستەكیی بێت ئەوا ئەم تەكنیكی هاوئاوازییە (پێكداچوونی ئاوازیی) بۆ ئەو باشتر دەبێت، بەجۆرێك هەر ژمارەیەك هەمان ئاواز و ڕیتمی مۆسیقییان هەیە، یان هەمان كێشیان هەیە.

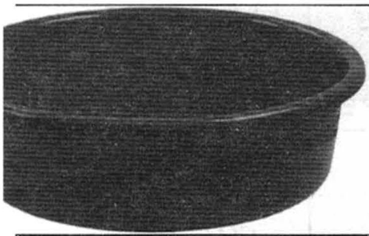


WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

| ژمارە | ژمارە بە نوسین | وشەی هاوئاواز | وێنە |
|---|---|---|---|
| 1 | یەك | چەك | |
| 2 | دوو | موو |  |
| 3 | سێ | ڕێ | |
| 4 | چوار | ڕووبار | |
| 5 | پێنج | پێست | |
| 6 | شەش | ڕەش |  |
| 7 | حەوت | نەوت |  |



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | هەشت | تەشت |  |
| 9 | نۆ | دۆ | |
| 10 | دە | فەردە | |

ئەم لیستەی سەرەوەش بەتەواوی وەك پێكداچوونی وێنەیی بەكاردەهێنرێت بەڵام بە بەكارهێنانی وشە هاوئاوازەكان لەبری وشە وێنەییەكان.

ئەم دوو تەكنیكە و بەتایبەت یەكەمیان لە چەندین قۆناغی خوێندن و فێركارییدا پێڕەوكراوە و بەكارهێنراوە.

**ڕاهێنان:** ئەم لیستەی خوارەوە بەڕیزبەندی و لەماوەی كەمتر لە خولەكێكدا لەبەربكە:

١- چایی

٢- گڵۆپ



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٣- پەرتوك

٤- فیل

٥- پسكیت

٦- هێلكە

٧- شەكر

٨- مریشك

٩- سێو

١٠- گسكی كارەبایی

**ڕاهێنان:** ئەم لیستەی خوارەوە بەڕیزبەندی و لەماوەی كەمتر لە خولەكێكدا لەبەربكە:

١- الفاتحة

٢- البقرة

٣- آل عمران

٤- النساء

٥- المائدة

٦- الآنعام

٧- الأعراف

٨- الأنفال

٩- التوبة

١٠- یونس

پیرۆزە تۆ دە ناوی یەكەمی سورەتەكانی قورئانت لەبەركرد، بكۆشە بۆ لەبەركردنی هەموویان.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## چوارەم: تەکنیکی لیستی قەڵەم

| ژمارە | وێنە | ڕوی لێکچوون |
| --- | --- | --- |
| 1 | قەڵەم | قەڵەم لە ژمارە یەك دەچێت |
| 2 | پاسکیل | دوو تایەی هەیە |
| 3 | پانکە | سێ پەڕەی هەیە |
| 4 | ئۆتۆمبێل | چوار تایەی هەیە |
| 5 | دەستکێش | پێنج پەنجەی هەیە |
| 6 | دەمانچە | شەش گوللەی هەیە و لە ژمارە ٦ دەچێت |
| 7 | پشیلە | حەوت ڕۆحی هەیە |
| 8 | هەشت پێ | هەشت پەلی هەیە |
| 9 | تەلەفزیۆن | ئێمە تەماشای هەواڵەکانی کاتژمێر نۆ مان دەکرد |
| 10 | هۆکی | ڕێکت یان کوتەکێکە و چەمینەوەیەکی تیایە لە ژمارەکە دەچێت |
| 11 | شەمەندەفەر | سکەی شەمەندەفەر دوو هێڵی تەریبە لەشێوەی ژمارە یانزە |
| 12 | پاکەت | پاکەتێك، دەرزەنێکە واتە دوازدە |
| 13 | بەخت | بەختم ژمارە سیانزەیە<br>لەهەندێ داب و نەریتدا ژمارە ١٣ ژمارەیەکی خراپە |
| 14 | مانگ | مانگی چواردە نموونەیە بۆ جوانی |
| 15 | ئافرەتی سکپڕ | لە ئافرەتی سکپڕ ئەچێت |



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

دەشتوانیت هەر وشەیەك بگۆڕیت بەوەی کە بە گونجاوی دەزانیت بەوەش چەند لیستی جیاوازت لەلا دەبێت بەڕیزبەندی 45 بەند دەتوانیت چۆنت بوویت ئاوها بەکاریان بێنیت.

١- پێکداچوونی وێنەیی بە ژمارە عەرەبییەکان (١٠) ژمارە.

٢- پێکداچوونی وێنەی بە ژمارە هیندییەکان (10) ژمارە.

٣- (پێکداچوونی) پێکداچوونی ئاوازیی (١٠) ژمارە.

٤- تەکنیکی لیستی قەڵەم.

ئێستا ڕاهێنانێکی خێرات پێ دەکەم بۆ دڵنیابوونەتەوەت لە ئەزمونکردنی ئەم ستراتیژانە، بەجۆرێك من لێکچووەکەت پێ دەڵێم تۆش ژمارەکە لەبەردەمی دابنێ..

| | |
|---|---|
| فیل | |
| میزەڵدان | |
| چەك | |
| فەردە | |
| ئافرەتی سکپڕ | |
| نەوت | |
| پانکە | |
| کەشتی | |
| تەشت | |
| مانگ | |

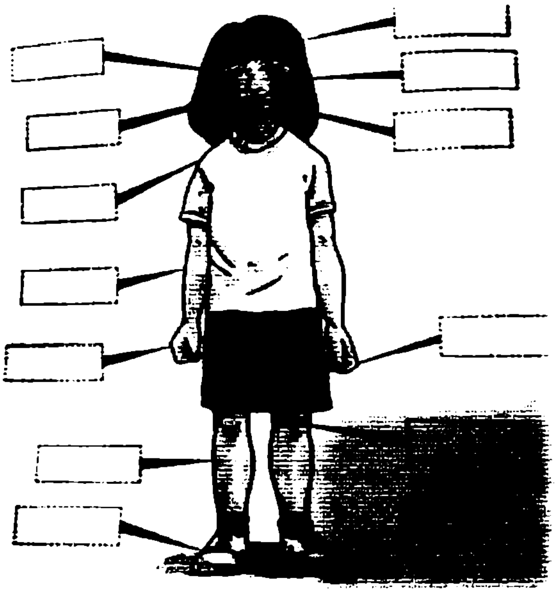


WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئایا دەزانیت کە (سیوطي) گوتویەتی: لەبەرکردن لەدوای ئیبن جەریری تەبەری بەکۆتا گەیشت ئەو تاك بوو لە زانستی تەفسیردا، باری وشترێك کتێبی لەبەربوو، هەروەها ئیبن ئەنباری هەموو هەفتەیەك هەزار کوڕاسە (نامیلکە یان بەشێك لە کتێب)ی لەبەر دەکرد، هەروەها سێ هەزار دێڕە هۆنراوەی لەبەرکردووە بۆ نموونەی (نحو) ڕێزمان.

ئێستاکەش پاش ئەوەی بەباشی ڕاهێنانمان کرد لەسەر ستراتیژی پێکداچوون (پێچواندن) دەچین بۆ تەکنیکێکی (تێهەڵکێشکردن) یان بەستنەوەی زۆر بەهێز و نوێ کە دەکرێت بەکاربهێنرێت لە کاروبارە گرنگەکاندا وەکو تاقیکردنەوە زارەکییەکان ئەویش ((ستراتیژی جەستە))یە، بۆ ئاشنابوون پێی سەرەتا ئەم ڕاهێنانە وەربگرە.

پێویستە ئەو بەشانە بناسێنی کە هێمای بۆ کراوە:





WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## پێنجەم: تەكنیكی تێهەڵكێشكردن بە جەستە

ئەم تەكنیكەی بەستنەوە و تێهەڵكێشكردن یەكێكە لە بەهێزترین ئەو شێوازانەی كە خاوەن یادو و بیرە تیژەكان بەكاری دێنن و بەتایبەت لە بواری لەبەركردنی زانیارییە زیندووەكان یان لە وەڵامدانەوەی پرسیارە زارەكییەكاندا.

لەم تەكنیكەدا لەبری چیرۆك یان تێهەڵكێشكردنی ژمارەیی بەشەكانی جەستە بەكاردێنین، چونكە لاشەی مرۆڤ نزیكترین شتە لێیەوە و هیچكات لێی جیا نابێتەوە، جەستە دابەشی چەند بەشێك دەكرێت، بۆ هەربەشێك زانیارییەكی پێوە دەبەستینەوە كە دەمانەوێت، هەر لە سەردا بە تەنیٚ چەندین شوێن هەیە دەتوانین وەك تێهەڵكێشكردن بۆ زانیارییەكان بەكاری بێنین وەك:

١- قژ
٢- تەوێڵ (ناوچاوان)
٣- برۆكان
٤- پێڵوەكان
٥- چاوەكان
٦- گوێیەكان
٧- لوت
٨- سمێڵ
٩- دەم
١٠- چەناگە
١١- مل (گەردن)

نەك هەر ئەوە بەڵكو لە ناوچەی سەردا ژمارەیەكی زۆر زیاتر لەوەش هەیە ئەگەر هیچ دەربارەی توێكاری كەللە سەر بزانیت، بەڵام بەلای كەمیەوە ئێستا توانیمان لیستێك بە پێكهاتەی 11 ڕەگەز دروست بكەین..



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**پاشان لە ناوچەی سنگ دا ئەم لیستە دروست دەکەین:**

١٢- شانەکان

١٣- سنگ

١٤- دڵ

١٥- سییەکان

١٦- سورێنچك

١٧- ناوپەنچك

١٨- سك

١٩- گەدە

٢٠- ناوك

٢١- قۆڵی چەپ

٢٢- مەچەکی چەپ

٢٣- دەستی چەپ

٢٤- قۆڵی ڕاست

٢٥- مەچەکی ڕاست

٢٦- دەستی ڕاست

٢٧- پەنجەکان

**هەروەها بەشی خوارەوەی جەستە لیستێکی تایبەت بەخۆی هەیە:**

٢٨- ڕانی چەپ

٢٩- لاقی چەپ

٣٠- پێی چەپ

٣١- پەنجەکانی پێی چەپ

٣٢- ڕانی ڕاست



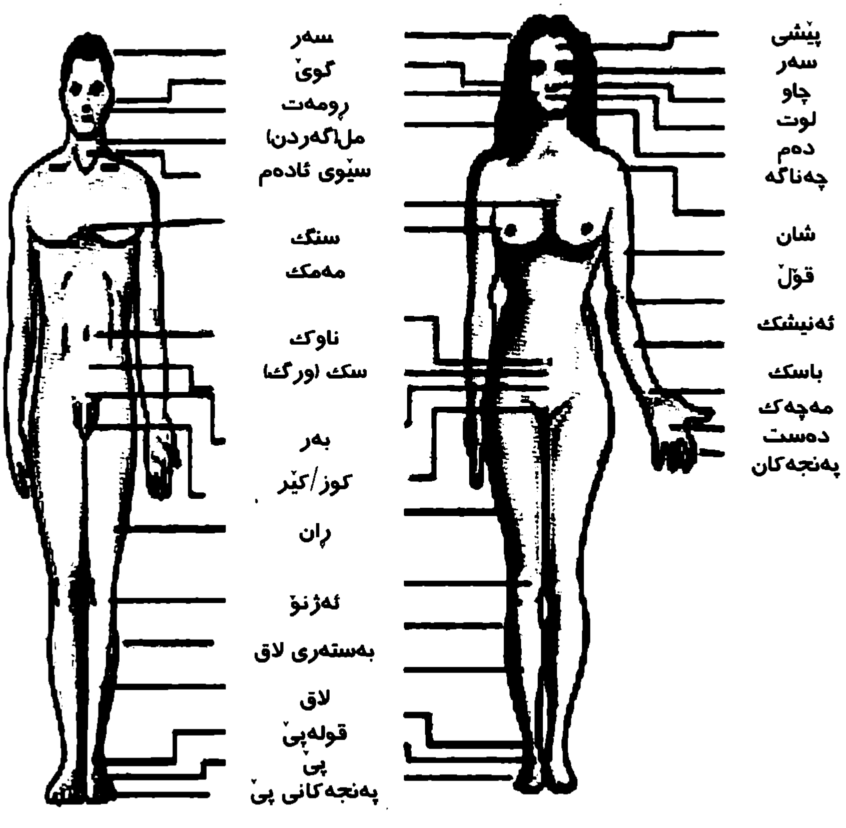
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٣٣- لاقی ڕاست

٣٤- پێی ڕاست

٣٥- پەنجەکانی پێی ڕاست

**ئەم لیستەی دیکەشمان بۆ ئەندامەکانی جەستە هەیە:**




ئێستا چۆن بتوانین ئەم لیستە لە دەرخکردن و لەبەرکردندا بەکاربێنین؟

ئەم پێناسەیە بۆتۆ و پێویستە لەبەری بکەیت و بیرت نەچێتەوە،

پێناسەی زانستی ژمێرپارییە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**پێناسەی زانستی ژمێریاریی**

" ئەو زانستەیە کە دەگەڕێت بەدوای ڕێگاکانی تۆمارکردن و بەش بەشکردن و شیکردنەوەی ئەو کردەوە داراییانەی کە ڕوودەدەن و ڕونکردنەوەی شوێنەوارەکانیان لەبۆ خزمەتی مەبەستگەلێکی دیاریکراو".

ئەم پێناسەیەم لە ناوچەی سەردا دانا، ئایا بەشەکانیت بەباشی لەبەرە، گەر لەبیرت چووەوە دەتوانیت سەری خۆت ببینیت ، گرنگیشە دڵنیابیت کە هەیە ئەگەرنا دانەیەکی دی بکڕە هههههه.

١- لە قژدا وردبینێك دەدۆزینەوە کە پێی دەگەڕێین بەدوای دانیشتواندا لە قژماندا مەبەست ئەوەیە ئەوە زانستێکە بەدوای شتێکدا دەگەڕێت.

٢- لە تەختی تەوێڵدا ڕێگاگەلێکی زۆرمان کێشاوە.

٣- کاتێك تورە دەبین برۆکان تێکدەئاڵێن و حاڵەتی تورەبوونمان لەسەر تۆماردەکەن.

٤- چاوەکانمان دەکرێنەوە و دادەخرێن وەك دەرگاکان.

٥- لەهەمان کاتدا لوت لەسەرما چڵمەشۆڕەی پێکەوتووە و ئێمەش هەڵدەستین بە شیکارییەك بۆ ئەم کردارە.

٦- شوێنەوارەکانی سەرما لە دەمدا دەردەکەوێت لەڕێی کۆکەوە.

**ئێستاکە دەتوانیت پێناسەکەت بیر بێتەوە یان نا؟**

ژمێرییایی زانستێکە ........................................

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

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

هەندێك کەس ئەم شێوازە بە عەیبدار دەزانن بەوەی گوایا شوێنەکان کەمن یان زانیارییەکان تێکەڵ دەبن، بۆیە لەسەرەتادا وتمان باشترە بۆ



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

کاروباره گرنگەکان یان تاقیکردنەوە زارەکییەکان دابنرێت، کارەکە لە جەستەی خۆتدا ڕاناوەستێت بە تەنیا بەڵکو دەتوانیت زانیاری گرنگ لە سەر جەستەی خودی مامۆستای تاقیکاریشدا دابنێیت و لەبری هەستکردن بە ترس لە تاقیکردنەوە و لە تاقیکار، دەتوانیت کۆمەڵێ یاسای گرنگ دابنێیت لە سەریدا " بێگومان خەیاڵ بکەیت" هەرکاتێك پرسیاری لێکردیت سەیری گوێچکەی یان قژی بکەیت بۆئەوەی وەڵامەکانیان تێدا دەربێنیت.

هەروەها دەتوانیت زیاتر ئاشنابیت بە بەش و ئەندامەکانی لاشە بە وردی و دووروودرێژی ئیدی لیستێکی درێژترت لەبەردەست دەبێت و هەمیشە پێی دەڕۆیت.

ئێستا با بچین بۆ کۆتا ستراتیژی یادگەی بەهێز و لەبەرکردن کە پاڵەوانانی جیهانیی لەبەرکردن و یادگە بەکاری دێنن، هەروەها لەلایەن عەرەبەکانەوە لەکۆندا و بەڵکو لەلایەن وتاربێژانی ڕۆمانییشەوە بەکارهاتووە بۆ لەبەرکردنی وتارە دووروودرێژەکانیان کە چەندین کاتژمێری پێچووە.

**شەشەم: ستراتیژی خانو:**

**گەر مرۆڤ ناوی بەشەکانی ئەو شوێنەی لەبەر نەبوو کە تیای دەژی ئەوا پێویستی بە یادگە نابێت، بەڵکو هەر زیندووە و تەواو.**

ئایا دەتوانیت پێکهاتەکانی ژووری نوستنەکەت باس بکەیت؟

ئایا دەتوانیت ئەو شتانە وەسف بکەیت کە لە ژووری دانیشتنەکەتاندا هەن؟

ئایا دەتوانیت پێکهاتەکانی ژووری ئاشپەزخانە وەسف بکەیت؟

ئایا دەتوانیت پێکهاتەکانی حەمام (گەرماو)ەکە وەسف بکەیت؟



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

گەر وەڵامەکەت بەڵێ یە ئەوا مزگێنی بێت تۆ بەڕاستی یادگەیەکی تیژت هەیە بە هەموو ستراتیژەکانی پێشوو سەرباری ئەم ستراتیژەش، کە بە باشترین شێواز دادەنرێت لەلایەن پاڵەوانانی جیهانیی بواری یادگەوە.

پێکهاتەکانی ئەم ژورانەی لەخوارەوە ناویان هاتووە بە ڕێکوپێکی باس بکە لەو کاتەوەی پێ دەنێیتە نێو ماڵەوە:

**ژوری دانیشتن (هۆڵ):**

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

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

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

**ژوری ئاشپەزخانە:**

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

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

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

**حەمام و (W.C):**

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

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

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

**ژوری نوستن:**

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

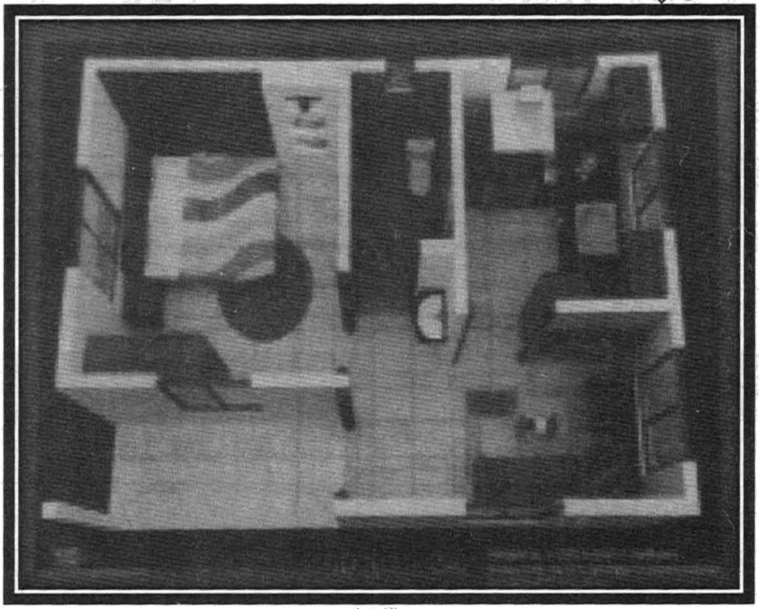
.............................................

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



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لیستێکمان بۆت پێشنیار کردووه، ئەو لیستەی سەرەوە وەك لیستێکی بەهێز دەمێنێتەوە دەتوانیت بەکاری بێنیت و پێویستە زیادەشیان بخەیتە سەر و پەرەیان پێ بدەیت، نەك تەنها پشت ببەستی بەوەی کەئێمە پێشکەشتی دەکەین، چون تۆ خۆت بەستەرگەلێکت هەیە کە یادگەیەکی بەهێزت بۆ دروست دەکەن، ئەوەشە کە ئێمە یارمەتیت دەدەین بیدۆزیتەوە و ڕاهێنان بکەیت لەسەر بەکارهێنانی جا لەڕێی ئەم کتێبەوە بێت یان لەڕێی خولەکانی ڕاهێنەریی بنەڕەتی و پێشکەوتووەوە، لەبیریشت نەچێت ئەم کتێبە جگە لە سەرەتایەك بۆ فێربوونی تەکنیك و شێوازە تایبەتەکانی بەهێزکردنی یادگە و بیرتیژی و چارەسەری لەبیرچوونەوە چی دیکە نیە، تا ئەو کاتەی کتێبی دواترمان دەخەینە بەردەستت کە تایبەتە بە ڕاهێنانەکانی پاڵەوانانی جیهان لە یادگەدا و ئەوەی کە ئێستا لە خولەکاندا ڕاهێنانی لەسەر دەکرێت.. تۆ ئێستا زۆر بەهێزتری وە لە سەرەتا، بەڵام ئەمە سەرەتایەکی ڕاستەقینەیە بۆ سەر لەنوێ دۆزینەوەی خۆت.





WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

| | |
|---|---|
| ژوری 1 | دانیشتن |
| 1 – | قەنەفە |
| 2 – | درەختی زینە |
| 3 – | کورسی |
| 4 – | تەلەفزیۆن |
| 5 – | مێز |
| ژوری 2 | ئاشپەزخانە |
| 6 – | بەفرگرە |
| 7 – | کەوانتەر |
| 8 – | سنگی حاجەت |
| 9 – | مەکینەی شەربەت |
| 10 – | تەباخی غاز |
| ژوری 3 | حەمام و W.C |
| 11 – | مەغسەلە (دەستشۆر) |
| 12 – | رەشاش (بانیۆ) |
| 13 – | ئاودەستی سەفەری |
| 14 – | بۆیلەر |
| 15 – | عەلاگەی جل هەڵواسین |
| ژوری 4 | نوستن |
| 16 – | کتێبخانە |
| 17 – | سیستەم (تەختەخەو) |



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

| | |
|---|---|
| 18 - | چەکمەج |
| 19 - | بۆفی (تاکی نوێن) |
| 20 - | بەرماڵ |

ئێستا پێویستە شوێنەکان زۆر باش بە ڕیزبەندی لەبەربکەیت، بەجۆرێك ڕیزبەندی هیچ پارچە و بەشێکی کەلوپەلی ناوماڵەکە لەبیر نەکەیت، واباشتریشە لیستەیەکی تایبەت بە ماڵەکەی خۆتت هەبێت بە هەمان ڕێگە، ئەگەرنا دەتوانیت ئەم لیستەیە بەکاربێنیت.

پاش ئەوەش ئەو زانیارییانەی کە دەتەوێن لە شوێنێکی ماڵەکە دایانبنێ، ئەوکات سەرت سوڕدەمێنێت لە توانای لەبەرکردن و بیرهاتنەوەی ئەو زانیارییەی کە تێهەڵکێشی ئەم شوێنەت کرد بەبێ هیچ ماندوبوونێك، بەڵکو بە ڕیزبەندیش.

**ڕاهێنان: بەبێ تەماشاکردنی لیستەکەی پێشوو یان لیستە تایبەتییەکەی خۆت:**

بڕگەی 15 چیە؟ ....................................

بڕگەی 8 چیە؟ ....................................

بڕگەی 11 چیە؟ ....................................

بڕگەی 19 چیە؟ ....................................

بڕگەی 3 چیە؟ ....................................

بڕگەی 5 چیە؟ ....................................

زۆر باشە، لەکاتی بوونی هەر هەڵەیەك تکام وایە شوێنەکان لەبەربکەیتەوە پاشان دووبارە ڕیزکردنەوەی.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**ڕاهێنان: بەبێ تەماشاکردنی لیستەکەی پێشوو یان لیستە تایبەتییەکەی خۆت:**

بڕگەی 12 چیە؟ ...........................................

بڕگەی 4 چیە؟ .............................................

بڕگەی 17 چیە؟ ...........................................

بڕگەی 20 چیە؟ ..........................................

بڕگەی 14 چیە؟ ............................................

بڕگەی 2 چیە؟ ............................................

زۆر باشە، لەکاتی بوونی هەر هەڵەیەك تکام وایە دووبارە شوێنەکان بە ڕیز لەبەربکەیتەوە جارێکی دی پاشان دووبارە ڕیزیان بکەیتەوە.

**ڕاهێنان: بەبێ تەماشاکردنی لیستەکەی پێشوو یان لیستە تایبەتییەکەی خۆت:**

بڕگەی 1 چیە؟ ..........................................

بڕگەی 13 چیە؟ ............................................

بڕگەی 18 چیە؟ ...........................................

بڕگەی 10 چیە؟ ..........................................

بڕگەی 7 چیە؟ ............................................

بڕگەی 9 چیە؟ ............................................

**ئێستا چۆن ئەم ستراتیژە بەکاربێنین؟**

ئەم لیستەی بەردەستت کە پێکهاتووە لە چەند کەرەستەیەکی پێویستی ماڵ لەبەر بکە:

1 – برنج



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

2 – ماکەرۆنی

3 – زەیتی گەنمەشامی

4 – شەکر

5 – خوێ

6 – ئارد

7 – هەنگوینی ڕەش

8 – سرکە

9 – کلێنس

10 – دایبی

11 – شامپۆ

12 – صابون

13 – کوبە

14 – دۆشاوی تەماتە

15 – مۆز

16 – سێو

17 – کولەکە

18 – خەیار

19 – شیر

20 – خورما

ئێستا چۆن بتوانین ئەم لیستە لەبەر بکەین بەبێ ئەوەی پێویستمان بە نوسینی هەبێت؟! یان بەبێ ئەوەی پێویستمان بەوە هەبێت دووبارە تەلەفۆن بۆ ماڵەوە بکەین و بڵێین چیمان دەوێت؟!



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

چیمان کرد لە تەکنیکە جیاوازەکانی پێچواندنی ژمارەییدا، هەموو بڕگەیەك دەبەستینەوە بە شوێنێکی ماڵەکەوە، کە ئاسانی دەکات بەشێوەیەکی بەپەلە و دەستبەجێ وەبیرمان بێتەوە تەنها بە گەڕانێکی خێرا بەنێو ماڵەکەدا.

دەتوانیت هەمان شوێنەکانی تایبەت بە ئێمە یان تایبەت بە خۆت بەکاربێنیت.

لەسەرەتادا کاتێك دەچیتە ژوری دانیشتن یان هۆڵەکەوە.

١. دەبینیت برنج هەموو سەر قەنەفەکەی داپۆشیوە و شوێنی دانیشتنت بۆ نەماوەتەوە.

٢. ئاوی درەختی ماکەرۆنی دەدەیت تا بەخێرایی بڕوێت.

٣. لەسەر کورسیەکە دانیشتیت و بینیت بە زەیتی گەنمەشامی چەور بووە و جلوبەرگەکانی تۆشی چەور کرد.

٤. تەماشای تەلەفزیۆن دەکەیت دەبینیت ڕیکلامی شەکری کەللە دەکات.

٥. خوێ بەسەر مێزەکەدا پژاوە و پێویستی بە پاککردنەوە هەیە.

٦. دەچیت بۆ ئاشپەزخانەکە و دەرگای بەفرگرەکە دەکەیتەوە ئاردەکە دەکەوێت بەسەرتدا و دەبێتە هۆی پژمینت.

٧. لە قاپدانەکە، قاپێك دەردەهێنیت، دەبینیت دەستت نوقمی هەنگوینی ڕەش بووە و دەلکێ بەیەکدا.

٨. سرکەیەکی زۆر دەکەیتە سنگی ئاشپەزخانەکەوە بۆ پاککردنەوەی قاپەکان.

٩. بە چەند پارچە کلێنسێك خەلاتەی ئاومیوەکە پاك دەکەیتەوە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

١٠. بۆری یان سۆندەی غازەکە لێی دەچێت تۆش بە دایبی منداڵ لێچوونەکەی دەگریت.

١١. دەچیت بۆ دەستشوی و حەمامەکە دەبینیت حەوزی پێشەوە پڕبووە لە شامپۆ و حەمامەکەی داپۆشیوە.

١٢. تۆ کە لە حەمامەکە خۆت دەشۆی پێت لە صابونەکە هەڵدەخلیسکێت و دەکەویت بە پشت دا ئازارت پێدەگات.

١٣. لەسەر لێواری ئاودەستە سەفەرییەکە کوبە دانراوە و ڕێگرە لەوەی بەکاری بێنیت.

١٤. بۆیلەرەکە سوربۆتەوە وەك دۆشاوی تەماتە لەبەر زۆر گەرمبوونی.

١٥. لەسەر عەلاگەی جلهەڵواسینەکە وێنەی مۆزێك کێشراوە و بۆنی زۆر خۆشە.

١٦. دەچیت بۆ ژوری نوستنەکە و دەبینیت کتێبخانەکە پڕە لە سێوی سور و سەوز و زەرد و بۆنێکی زۆر خۆشی هەیە و تۆش ئەوەیان دەخۆیت کە حەزت پێیەتی.

١٧. لەسەر سیستەمەکە کولەکەیەك ڕاکشاوە و ناهێڵێت تۆ لەسەر سیستەمەکە بخەویت.

١٨. لە چەکمەجەکە خەیارێکت دەرهێنا و لەتت کرد بۆ زەلاتە.

١٩. دۆلاپ (کەنتۆر)ەکە دەکەیتەوە و شیر دەڕژێ بەسەرتدا و نوقمت دەکات.

٢٠. دادەنیشیت لەسەر (بەرماڵ)ەکە و (خورما) دەخۆیت.

٢١. وەك دەیبینیت هەر بڕگەیەکی ناو لیستەکەمان بەستەوە بە شوێنێکی ناو ماڵەکەوە، ئێستاش بە ئاسانی پێداویستییەکانی ناو



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لیستەکەمان بەڕیز بیر دێتەوە بەبێ ماندوبوون یان چوون بۆ هەموو شوێنێکی ماڵەکە و دیاریکردنی پێویستیاتی ناو لیستەکە، بۆ نموونە:

چ شتێك پەیوەستکراوە بە تەباخی غازەکەوە؟

چ شتێك پەیوەستکراوە بە سیستمەکەوە؟

چ شتێك پەیوەستکراوە بۆیلەرەکەوە؟

ئێستا پێویستە لیستەکە دووبارە بکەیتەوە بەبێ تەماشاکردنەوەی، نوسینەوەی بە پەنهانی.

زۆر باشە، لەپێشدا من متمانەم بە توانای تۆ و یادگە بەهێزەکەت هەیە، دڵنیام تۆش متمانەت پەیدا کردووە بە تواناکانت، دڵنیات دەکەمەوە کە کێشەکە لە خراپ بەڕێوەبردنی ئەم یادگە سەرسوڕهێنەتدایە، دەتوانیت ئێستا بە کاراییەکی ڕاستە قینە عەقڵن بەڕێوەببەی.

ئەوەی ماوەتەوە لەم کتێبەدا باسی بکەین ئەوەیە چۆن هەموو ئەوانەی پێشوو بەکاربهێنین بۆئەوەی ڕوخسار و ناوەکان و ژمارەکان لەبەربکەین و بەروار و مەوعیدەکانمان بیربێتەوە؟!

دەی با پێکەوە فێربین چۆن ببینە خاوەنی یادگەیەکی بەهێز کە بەم ئەرك و بەرپرسیارێتییانە و زیاتریش ڕابگات.

ئایا دەزانیت کاتێك پەرتوکەکانی ئیبن حەزەم سوتێنرا وتی: گەر پەڕاوەکان بسوتێنن خۆناتوانن زانستەکانی ناویان بسوتێنن کە لە سینەمدا هەڵمگرتوون، لەگەڵمان قاچەکانم بۆ هەرکوێ بڕۆن، لەهەرکوێ بم ئەوانیش لەگەڵمن و لەگەڵیشم دێنە گۆڕ[١٨].

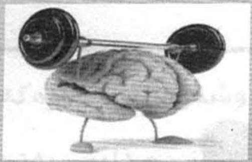
پاشان جارێکی دی پیت بە پیت کتێبەکانی بەسەر قوتابیەکانیدا خوێندنەوە ئەوانیش نوسییانەوە.

---

[١٨]. کتێبی (سبق المسلمین إلى مهارات التفکیر) – شێخ محمد صصالح المنجد.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



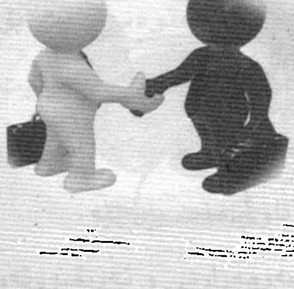
## بەشی چوارەم

# پراکتیکەکانی یادگەی بەهێز و بیری تیژ

وانەی یەکەم: لەبەرکردنی ناو و ڕوخسارەکان

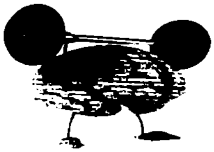
وانەی دووەم: لەبەرکردنی ڕۆژژمێر و بەروارەکان

وانەی سێیەم: لەبەرکردنی زمانە بیانییەکان





WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



# بەشی چوارەم

## پراکتیکەکانی یادگەی بەهێز و بیری تیژ

### وانەی یەکەم: لەبەرکردنی ناو و ڕوخسارەکان

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## چۆن ناو و ڕوخسارەکان لەبەر دەکەیت؟

ئازیزترین شتی مرۆڤ لەدوای وشەی (من) ناوەکەیەتی، ئەگەر ناوەکەیت بیرکەوتەوە، ئەوا بوویت بە خاوەنی و دڵیت بەدەستهێناوە:

لە ڕێگادا یەکیان بینی و چاویان بەیەك کەوت، نەیدەزانی چی بکات ئەو ناوەکەی بیر نەماوە بەڵام چاك دەیزانی کە ئەو ناوی ئەمی لەبیرە، چونکە پێشتر لە بۆنەیەکی گشتیدا یەکتریان بینی بوو و یەکیان ناسیبوو، چەندین بیرکردنەوە بە عەقڵیدا هات و چوو:

- ئایا خۆم وادەربخەم کە نەمبینیوە و سەرقاڵی پەیوەندییەکی تەلەفۆنیم؟

- نا، بەڵکو بەخێرایی دەچمە پێش لێی و سڵاوی لێ دەکەم و لە ئەحواڵی خۆی و خانوادەکەی دەپرسم، تا وا گومان ببات کە من ئەو دەناسمەوە.

- نا، بەڵکو دەچمە پێش لێی و پێی دەڵێم خەبەرت چۆنە مامۆستا یان وەستا یان قوربان گیان و بەدڵنیاییەوە تێی دەپەڕێنم.

لەهەموو حاڵەتەکاندا دەبینیت دەتوەستێنێت بۆ سڵاوکردن، ئیدی گشت هەوڵەکانی پێشوو شکست دەخۆن کاتێك دەبینیت ئەو دانە دانە پرسیاری خانەوادەکەتت لێدەکات، چونکە باشت دەناسێت و کارەکەشت دەزانێت و لەکۆتایشدا دەڵێت وادیارە ناوی منت بیر نیە.

تۆش لەوێدا هەست بە شەرمەزاریی و تەریقبوونەوە دەکەیت و ناشزانیت چ بڵێیت جگە لە داوای لێبوردن و هەوڵی بیانووهێنانەوە و جەختکردنەوە



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لەوەی کە بۆ جاری داهاتوو ناوەکەیت بیردێتەوە ، بەڵام ئەو ناوی خۆییت بیردەخاتەوە و بە تورەییەوە جێت دەهێڵێت.

ئەم حاڵەتە زۆرجار بەرۆکمان دەگرێت، کەسانێك شێوەیانمان بیردێتەوە، لەوانەشە ڕوداو و هەڵویستگەلێکمان بیربێتەوە کە لەگەڵ ئەوان هەمانبووە، بەلاًم کاتێك دەمانەوێت ناوەکەیان بڵێین لەبیرمان نیە، بۆچی؟

## بۆچی ناتوانین ناوەکانمان بیربێتەوە لەکاتێکدایە شێوە و ڕوخسارەکانمان بەباشی لەبیرە؟

هۆکارەکەی بۆ ڕێگای کاری عەقڵ دەگەڕێتەوە، چونکە عەقڵ زیاتر بە وێنە ئیش دەکات وەك لە وشەکان یان دەقەکان.

لە ساڵی 1970ز گۆڤارێکی زانستی ئەمەریکایی ئەنجامەکانی تاقیکردنەوەیەکی کاریگەری بڵاو کردەوە کە "رالف هابر" پێی هەڵسابوو، بەجۆرێك هەڵسابوو بە نمایشکردنی کۆمەڵێك پارچەی وێنەیی ژمارەیان 2650 دانە بوو، ئەوەش بە پیشاندانی یەك وێنە لە هەر 10 چرکەیەکدا، بەجۆرێك نمایشەکە 7 کاتژمێری پێچوو، بۆ بینینی سەرجەم پارچە وێنەکان، کاتەکەش دابەشکرابوو بەسەر چەند ڕۆژێکدا و بەسەر چەند دانیشتنێکی جیاجیا، پاش تێپەڕینی کاتژمێرێك بەسەر کۆتا پیشاندانداا تاقیکردنەوەیەکی بە ئامادەبووان کرد بۆئەوەی ڕون بێتەوە تا چ ڕادەیەك وێنەکانیان بیردێتەوە و دەیانناسنەوە.

بۆ هەر ئامادەبوویەکی بینەر 2560 جوت وێنەی پیشاندان، هەر یەك لەو جووت وێنەیە، وێنەیەك کە پێشتر پیشاندرابوو و وێنەیەکی نوێی لەخۆ گرتبوو.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

سەیر لەوەدابوو وەڵامە ڕاستەکان بەتێکڕایی لەنێوان 85% - 95% دا بوو.

تەنانەت کاتێك ئەزمونەکە دووبارە کرایەوە لەگەڵ زیادکردنی خێرایی پیشاندانەکە بۆ یەك چرکە، هەمان وردبینی دووبارە بوویەوە لە ناسینەوەی وێنەکاندا لەلایەن عەقڵی مرۆییەوە بەبێ کاریگەریی".

"هابر" لەسەر ئەوە لێدوانی دا و گوتی: ئەگەر ئێمە 2500 وێنەمان لەبری 2500 وێنە خستەڕوو ئەوا ئەنجامەکان بەڕای زۆرینە بەجێگیری دەمێننەوە.

بۆیە ئێستا ڕوونە کە بۆچی شێوە و ڕوخسارەکانمان بیردێتەوە، چونکە عەقڵمان توانایەکی سەرسوڕمێنی هەیە لە لەبەرکردنی وێنەکاندا و لێکجیاکردنەوەیان، لەبەر ئەوەیش کە بۆشاییەکی گەورەتری یادگە داگیردەکات، بەپێچەوانەی ناوەوە کە تەنیا بەشێکی زۆر بچوکی یادگە پێکدێنێت.

بەڵام هەر تەنها ئەمە هۆکار نیە، یەکێك لە هۆکارەکانی لەبیرچوونەوە لێرەدا ڕوون دەبێتەوە و بۆمنیش ڕون بوویەوە لە یەکێك لە خولەکانی ڕاهێناندا بۆ لەبەرکردنی ناوەکان و ڕوخسارەکان، کچە قوتابیەکی یەکێك لە کۆلێژەکان دەڵێت جا بۆچی ناوەکان لەبەر بکەم من حەزناکەم کەس بناسم!

زۆر بەسادەیی ئەو بەلایەوە گرنگ نیە و بێبایەخانە تەماشای ئەو کارە دەکات و دەڵێت بۆچی ناوەکان لەبەربکەم؟

لەکاتێکدا گەر پێت گوترا کە فلان کەس دەبێتە بەڕێوەبەرت لە داهاتودا ئەوا ناوەکەی لەبیرناکەیت؟ بۆچی؟ چونکە بەلاتەوە گرنگە و جێی بایەخە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**یەکەم**: کەوایە یەکەمین هۆکارەکانی لەبیرچوونەوەی ناوەکان لە گرنگیپێنەداندایە، بەلاَم یەکتر ناسین ئەرکێکی ئاینییە و لە پێگەی یەکەمدایە و لەسورەی (الحجرات 13) ئاماژەی پێکراوە، خواگیان دەفەرموێت: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ واتە: (ئەی خەڵکینە! بێگومان ئێوەمان لە پیاو و ژنێك دروستکردووە (ئادەم و حەوا) ، کردومانن بە چەند گەل و تیرەیەك تا یەکتری بناسن......................).

**دووەم**: " جیم فارلی" توانی هەڵمەتی "روزفلت" سەرکەوتوو بکات لەرێی نوسینی سەدان پەیام و نامەوە بۆ ئەو کەسانەی کە دەیناسین لە سەرتاسەری ناوچەکانی ولاَت بەناوی خۆیانەوە، بەجۆرێك نزیکەی پەنجا هەزار ناوی لەبەر بوو و کاری تێدەکردن لەخۆیان و دەوروبەریشیان، بۆی دەرکەوتبوو کە " مرۆڤ حەزدەکات خەڵکی و ئەوانی دی ناوی بڵێنەوە، زانی کە ئەگەر لەدوای یەکتربینینێك کەسێك بەناوی خۆیەوە بانگ بکات، ئەوا دڵی ئەو کەسە و گرنگیدانی ئەو کەسە بەدەست دێنێت، خۆ ئەگەر ناوی ئەو کەسە لەبیر بکات یان بەرێگەیەکی هەڵە ناوی بێنێت، ئەوا بەرامبەری هەست بە پەرێز دەکات"[19].

خۆ ئەگەر دەربارەی عەرەب قسەت بۆ بکەم، هێندە بەسە پێت بڵێم ئەوان سەرناس و ڕەچەڵەکناس و تیرەناس بوون، ناودارترینیان ئەبوبەکری سدیق بوو خودا لێی ڕازی بێت، ئەو وەچە و تیرە و ڕەچەڵەکی عەرەبەکانی دەناسی کە ئەوەش وای کردبوو بە ئاسانتر بانگەواز بۆ یەکتاپەرستی بکات و

---

[19]. پەرتوکی " كيف تكسب الأصدقاء و تؤثر في النّاس.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

تەنانەت دە مزگێنیپێدراوەکەی بەهەشت، لەوانەبوون کە ئەو بانگی کردبوون بۆ یەکتاپەرستی لەبەر ناسینی نرخ و بەهای کەسەکان و پیاوەکان.

**سێیەم**: پرۆسەی پەیوەندی نێوانت لەگەڵ ئەوانی دی و ڕاپەڕینی کارەکانت ئاسانتر دەکات.

**چوارەم**: ناوی ئەوانی دیکەت بیردێنێتەوە و دەتپارێزێت لە شەرمەزاربوون و شکان بەهۆی دووبارەبوونەوەی ئەم حاڵەتە.

**پێنجەم**: ..........................................................

**شەشەم**:.................. تا ناکۆتا جێی دەهێڵم بۆ خۆت .

**دووەم هۆکاری لەبیرکردنی ناو**، لە ئاگادارنەبووندایە، تۆ قسە لەگەڵ کەسێکدا دەکەیت لەهەموو بوارێك، سیاسەت، جۆری خواردنەکان و ..هتد، کەچی ئاگات لە ناوەکەی و شێوازی گۆکردنی نیە، ناپرسیت گەر تێکەڵت کرد وەکو ناوی ڕەزا ڕەنگە بیکەیتە ڕازی، یان هانا بکەیتە هۆنیا، ئەوەش لەوانەیە شوێنەوار لە سەر بیر و یاد جێ بهێڵێت.

**سێیەم هۆکاری لەبیرکردنی ناو**، نەبەستنەوەیە لەنێوان وردەکارییە جیاوازەکان و شێوەکانی ڕوخساردا، ئێمە چەندین تەکنیکی پێکەوەبەستن (تێهەڵکێشکردن) فێربووین کە لە هەنگاوەکانی دواتریشدا بەکاریان دێنینەوە.

**چوارەم هۆکاری لەبیرکردنی ناو**، خەیاڵنەکردنی شێوەکانی ڕوخسارە بەباشی و تاودانی ئەسپی خۆت تیایدا، بۆ دیاریکردنی سیفاتە شێوەییەکان. لەیەکێك لە کۆڕەکانی ڕاهێناندا پرسیارم لە یەکێك لە هاوسەرداران کرد ڕەنگی چاوی هاوسەرەکەی  چۆنە، وەڵامەکەی ئەمەبوو: خوا بتهێڵێت سەری لێ بنێرەوە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**پێنجەم هۆکاری لەبیرچوونەوەی ناو**، دووبارە نەکردنەوەیە، بۆیە پێویستە ناوەکان لەکاتی بیستنیان دووبارە بکەینەوە پاشان بەکاریان بێنینەوە لە گفتوگۆدا پاشان دووبارەکردنەوە و پێداچوونەوەیان لەماوەی ١٠ خولەك پاشان ٣٠ خولەك هەمدیس پێداچوونەوەیان لە ڕۆژی دواتر بەپێی نەخشەی پێداچوونەوەی کۆتایی ئەم پەرتوکە.

## ستراتیژەکانی لەبەرکردنی ناو:

**چەند ستراتیژێکی بنەڕەتی و زۆر کارا هەن بۆ لەبەرکردنی ناو:**

***یەکەم: ستراتیژی کارتەکان:***

بۆ پێڕەوکردنی ئەم ستراتیژە چەند کارتێکی کەسی سپی بچوك لەگەڵ خۆت هەڵدەگریت کە زۆری تێناچێت، پاش ناسینی کەسێك دەستبەجێ زانیارییەکان دەربارەی ئەو کەسە بنوسە و تایبەتمەندی ڕوخساری و هەستت بەرامبەری و هەر زانیارییەکی دیکەش.

| |
|---|
| ناو/ موحەممەد سەلامە |
| پیشە/ ڕاهێنەری بەهرەی کەسی و عەقڵی |
| سیفاتەکانی/ قۆز و شیرین بەوێنەی مانگ |
| چۆن بیری لێدەکەیتەوە/ شێلگیر و ڕۆح سوك و قسەشیرین |
| نیشانە گشتیەکان/ ناوچاوانی پان و چەناگەی خڕ |

نکۆڵی ناکەم کە من ماوەیەکی زۆر ئەم کارتانەم بەکاردەهێنا و هەرکەسم بناسیبا داوام دەکرد پێکەوە لەڕێی کامێرای مۆبایلەوە وێنەیەك بگرین پاشان چاپم دەکرد و دەملکاند بە کارتەکەوە.

ئێستا با بڕۆین بۆ ستراتیژی (متر) کە یەکێکە لە بەهێزترین تەکنیکەکانی لەبەرکردنی ناو و ڕوخسارەکان.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## دووەم: ستراتیژی "متر"

پێکهاتووە لە سێ پیت، بەجۆرێك هەر پیتێك گوزارشت لە هەنگاوی بەکارهاتوو دەکات، بەچەشنێك:

م = میزة ( جیاوك)

ت = تخیل (خەیاڵکردن)

ر = ربط ( بەستنەوە و تێهەڵکێشکردن)

واتە دەگەڕێین بەدوای جیاوکێك لە ڕوخساری کەسەکە جیای بکاتەوە لەوانی دی.

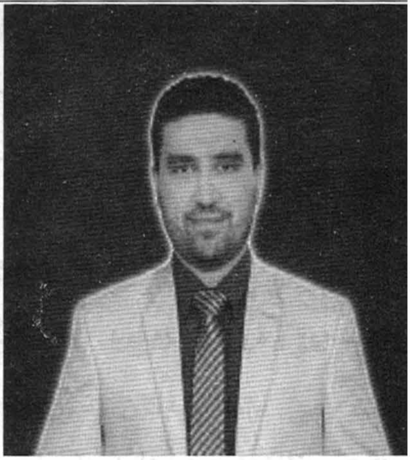
پاشان خەیاڵی دەکەین و گەورەی دەکەین.

لەکۆتاییشدا ئەم جیاوکە خەیاڵکراوە دەبەستینەوە بەسیفەتی جیاکەرەوەی ناوەکە.

ئێستا چۆن ئەم ستراتیژە جێبەجێ بکەین لەسەر ڕاهێنانی یەکەمی کتێبەکە کە تایبەت بوو بە لەبەرکردنی ناوەکان.

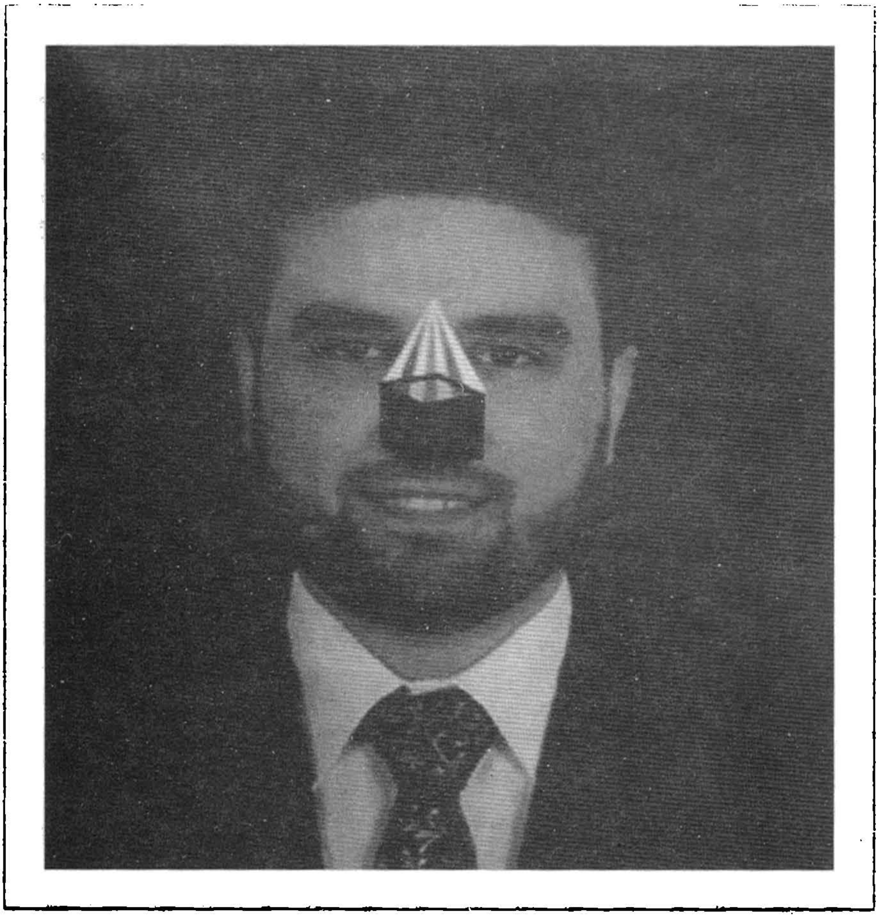


WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

| | |
|---|---|
| جیاوك/ لوتی گەورە و ناوچەوانی پان<br>خەیاڵ بکە، بنکەی لوتی لە کابە دەچێت، بەڵام کۆڵەکە و درێژی لوتی لە عەمود(ستونێك) لە ڕوناکی دەچێت کە دەیدات لە ئاسمانی تەوێڵە پانەکە، کە پانی ڕێگەی سەلامەتییە.<br>موحەممەد لە کابە سوژدەی برد جا ڕوناکییەك بەرەو ئاسمان دەرپەڕی چونکە ڕێگەی سەلامەتی گرتە بەر. |  |
| | موحەممەد سەلامە |



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

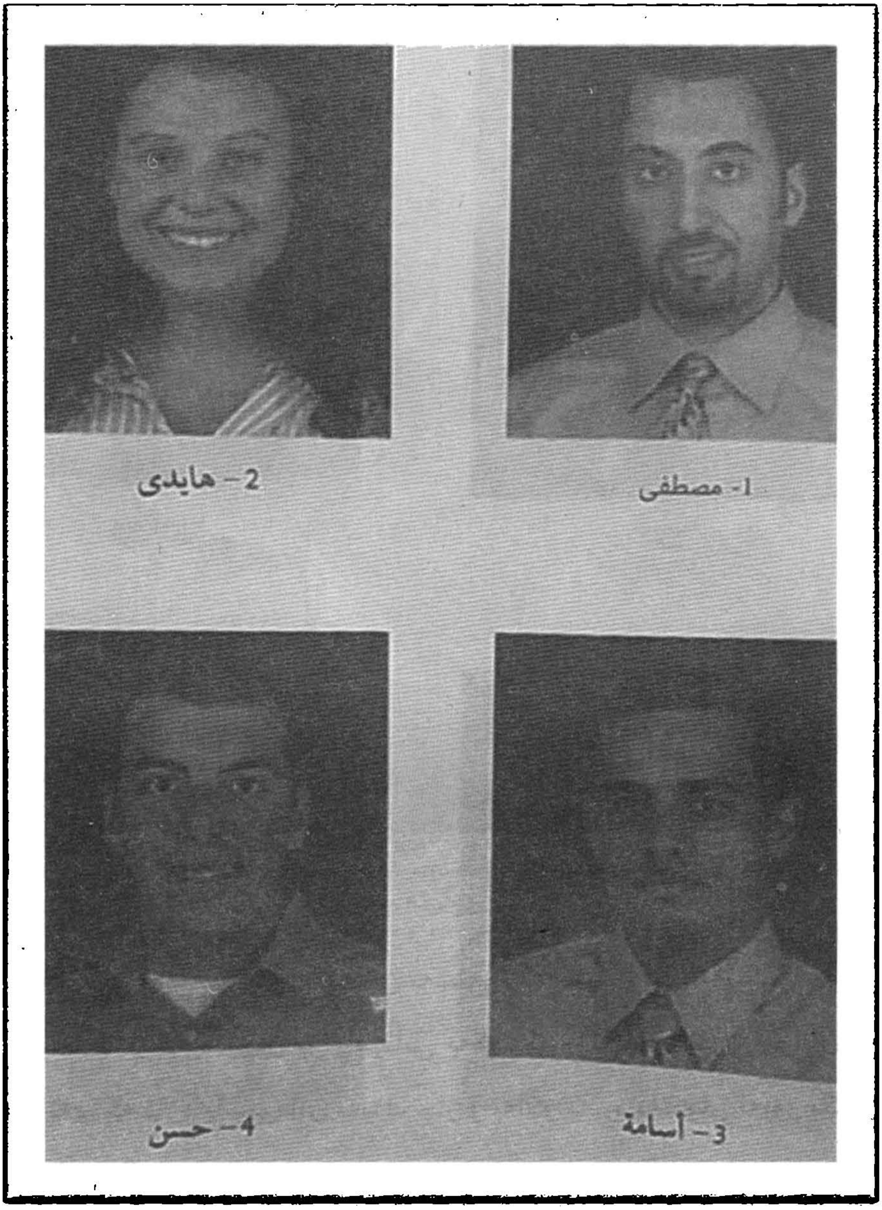


وەك چۆن موحەممەد سەلامەمان بەستەوە بە كابە و سەلامەتییەوە.

ئێستا با پێكەوە بچین بۆ ڕاهێنانی یەكەم لە بۆنەیەكدا چۆن بتوانین ئەو كەسانەی كە تازە ناسیومانن بەیەك جار و بەڵكو بە ڕیزبەندیش لەبەر بكەین، تۆ ئامادەی؟

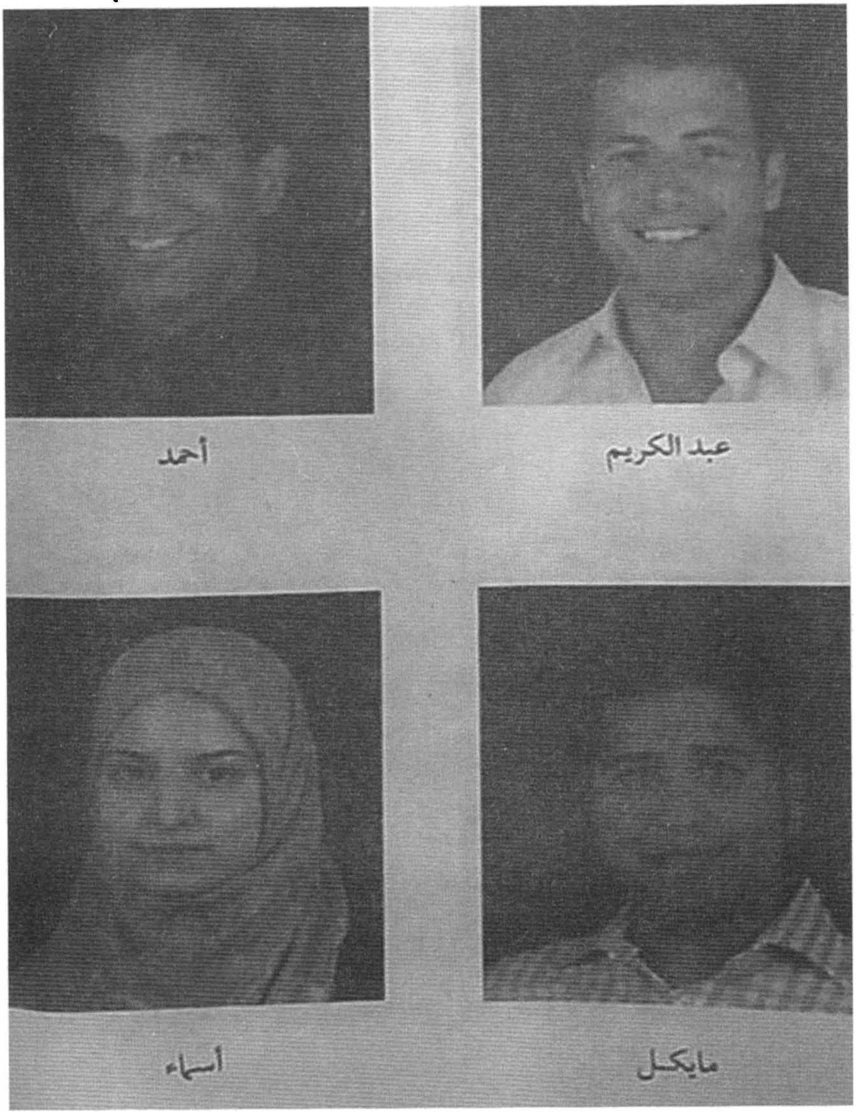


WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM






WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM






WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئێستا چۆن بتوانین بە ڕیز ئەو ناو و ڕوخسارانە لەبەر بکەین بەبێ هەڵە؟

**یەکەم**: بۆ لەبەرکردنیان بەڕیزبەندی، ستراتیژی ماڵ بەکاردێنین، خۆ لەبیرت ماوە؟ زۆر باشە.

**دووەم**: بەکارهێنانی ستراتیژە تایبەتەکەم (متر).

| | |
|---|---|
| جیاوك: لوتی درێژ چەماوە بەرەو خوار<br>خەیاڵبکە: لوتی هەڵۆیەکە و بە لایەکی دەمی ئێسکەکانی باڵندەیەك دەخوات.<br>بەستنەوە: مستەفا لەسەر قەنەفە دادەنیشێت بە لوتە هەڵۆییەکەی و گۆرانی موستەفا یا موستەفا دەڵێت. | <br>1- مصطفی |
| جیاوك: چەناگەیەکی خرپن لەگەڵ ناوچەیەکی بەقوڵداچوو لەنێوان ڕومەت و لوتدا.<br>خەیاڵبکە: ئەو چەناگەیە سەری مرۆڤێکە بە دەستەکانی لوتی خۆی گرتووە.<br>بەستنەوە: لەسەر درەختێك ئاوی لوتی دەدات بە هایدی دەستەکانی و دەڵێت من هایدیم. | <br>2 – هایدی |

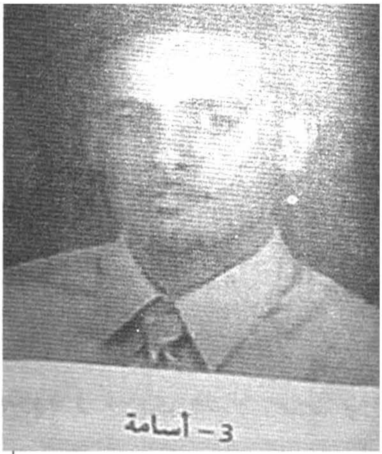


WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

جیاوك: كونه لوتەكان ئاشكراو و بازنەیین

خەیاڵبکە: كونە لوتەكان وەك دەرچەی دوو تونێل وان.

بەستنەوە: لەسەر کورسیەك ئوسامە بن لادن دانیشتووە بەو کونە لوتانەوەی کە لە دەرچە دەچێت تا لێیانەوە دەربازبێت.




جیاوك: لێوی ئەستور.

خەیاڵبکە: جوانکاری بۆ لێوەكانی دەكات تا باشتر بن.

بەستنەوە: لە تەلەفزیۆن گەنجێکم بینی لێوێکی ئەستوری هەبوو جوانکاری بۆ دەکردن تا باشتر بن و گۆرانیەکی حەسەن زیرەکی ئەوتەوە.

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

| | |
|---|---|
| جیاوك: سەری لە تۆپی ڕەكبی یان هێلكە یاخود تۆپی پێی ئەمەریكی دەچێت كە شێوازی هێلكەییە. خەیاڵبكە: سەری تۆپێكی ڕەكبیە و بە كرێم چەوری دەكەین. بەستنەوە: عەبدولكریم لەسەر مێزێك دانیشتووە و سەری كە لە تۆپی ڕەكبی دەچێت چەور دەكات بە كرێم. | عبد الكريم |
| جیاوك: ناوچەوانی لاكێشەیی. خەیاڵبكە: نێوچاوانی لە گۆڵی تۆپی پێ دەچێت. بەستنەوە: لە بەفرگرەكەدا ئەحمەد سوژدەی برد تا حەمدی خوا بكات لەسەر ئەو گۆڵەی تۆماری كرد لە نێوچاوانە درێژكۆلەكەیدا. | أحمد |



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

جیاوك: لوتێکی سەرپان و لێوێکی پڕ.

خەیاڵبکە: پەڕێکی بەدەستەوەگرتووە و چەند ڕەنگێکیش لوتی و لێوی پێ ڕەنگ دەکات.

بەستنەوە: لە کەوانتەرەکە (قاپدانەکە) قاپی ڕەنگەکان هەڵدەگرێت تا لوتێکی نوێ بکێشێت و لێوێکیش لەسەر شێوازی وێنەکێشی جیهانی مایکڵ ئەنجلۆ.

جیاوك: لە خوشکەکەم دەچێت.

خەیاڵبکە: قەڵەمی ڕێك و ئادگاری وردە، لەسەر سنگی ئاشپەزخانەکە ڕاوەستاوە.

بەستنەوە: مەبەست لێرەدا ئەوەیە کە هەندێك ناوی ناوازە لەوانەیە پێویستی بەم هەموو هەنگاوە هەبێت تا بەستەرێکی بەهێز دەدۆزیتەوە وەکو لێکچوون لە ناو و شێوەی لەگەڵ کەسێکی زۆر نزیکتدا.

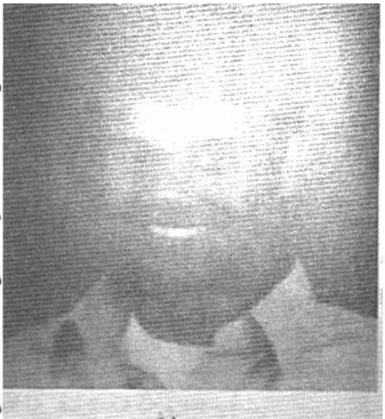
جیاوك: خاڵ یان نیشانەیەك لەسەر ڕومەتی چەپ.

خەیاڵ بکە: بە قەبارەی ناوکی لیمۆیەکە.

بەستنەوە: لیندا خاڵەکە دەخاتە مەکینەی شەربەتەوە بۆ دروستکردنی لیموناده (ئاوی لیمۆ).

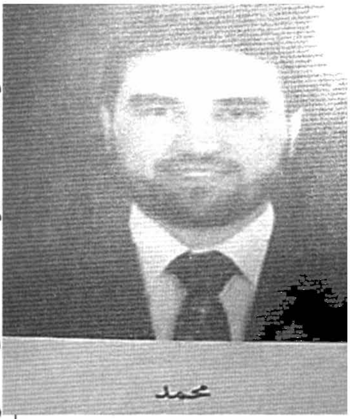


WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

| | |
|---|---|
| <br>عبد الله | جیاوك: سەرێکی گەورە لە بەشی سەرەوە و لوتێکی فش لە خوارەوە.<br>خەیاڵبکە: لە کوپێك دەچێت کە بنکەکەی لوت بێت و سەرۆکەشی سەر بێت.<br>بەستنەوە: عبداللە ها بەسەر تەباخەکەوە<br>کوپێك ئاو گەرم دەکات تا دەستنوێژی پێ بگرێ و عەبدایەتی اللە بکات. |
| <br>شاهین | جیاوك: دەرپەڕینێکی پێکەوە لکاوی سەروە برۆکان.<br>خەیاڵبکە: لە ئۆتۆمبێلی شاهین دەچێت کە جۆرێك سەیارەی میصرییە.<br>شاهین لەسەر حەوزی حەمامەکە وەستاوە ترۆمبێلە شاهینەکەی دەشۆرێت کە لەسەر برۆکانی وەستاندویەتی. |



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM




جیاوك: لوتی گەورە و ناوچەوانێکی پان.

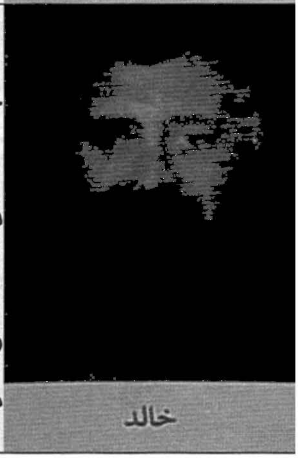
خەیاڵبکە: لوتێك وەك کابە ناوچەوانێك وەك ڕێگا.

بەستنەوە: محمد لە حەمامەکە کابە دەشۆرێت تاکو ڕێگای سەلامەتی بۆ ڕۆشن بکاتەوە.

جیاوك: سەرێك وەك هێلکە

خەیاڵبکە: سەری هێلکەیەکی کوڵاوە.

بەستنەوە: سەری کردووە بەناو تەوالێتە سەفەرییەکەدا بەو بڕوایەی کە ئیبراهیم تاتلّس هێلکەی ناوەتەوە بەسەر دەمەوانەکەیدا.




جیاوك: ڕوخسارێکی درێژکۆلە و چەناگەیەکی پان و دوو گوێچکەی دەرپەڕیو.

خەیاڵبکە: لە قەڵغانی سوارچاکەکان دەچێت لە گۆڕەپانی شەڕدا.

بەستنەوە: پێیان وایە ئەوە خالیدی کوڕی وەلیدە و دەدات لە بۆیلەرەکە بەو قەڵغانەی بە سەریەوەیەتی و دەتەقێتەوە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

جیاوك: لوت لەگەڵ لۆچەکانی نێوان ڕومەتەکان تا ئەگاتە لێوی لە هەرمێی هەڵگەڕاوە دەچێت.

خەیاڵبکە: هەرمێکە دەشواتەوە تا بە سۆزێکەوە هەناسە بدات.

بەستنەوە: بە خاولیەك بەوپەڕی سۆز و نیانییەوە هەرمێکە وشك دەکاتەوە.

جیاوك: ڕومەتێکی گوپن و تێکسمڕاو لەگەڵ لوتدا.

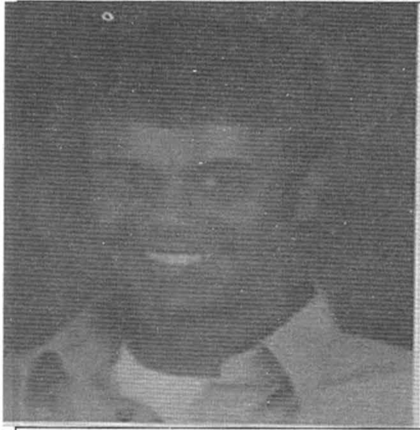
خەیاڵبکە: لوت و ڕومەتەکان تەرازوی دادن.

بەستنەوە: لەنێو مێزەکەدا کە پڕە لە پەڕاوەکانی ئەو دۆسیانەی کە عومەری فاروق بە دادپەروەرییەکەی یەکلایی کردنەوە و حوکمی دا.

**ئێستا و پاش ئەوەی کۆتاییمان بە لەبەرکردنیان هێنا، پێویستە ژمارە و ناوی هەر وێنەیەك تۆمار بکەیتەوە.**

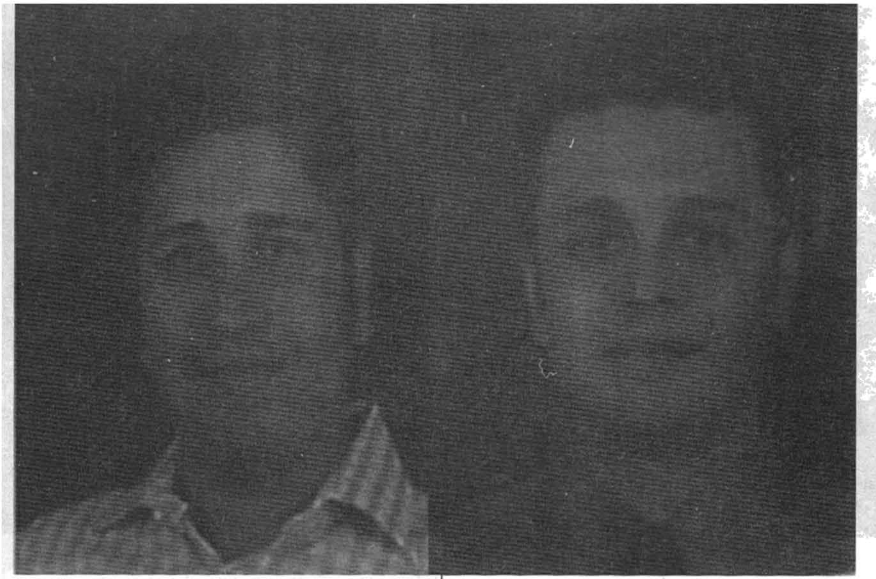


WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

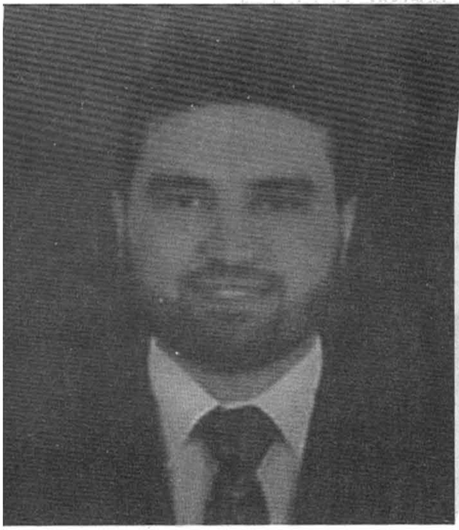


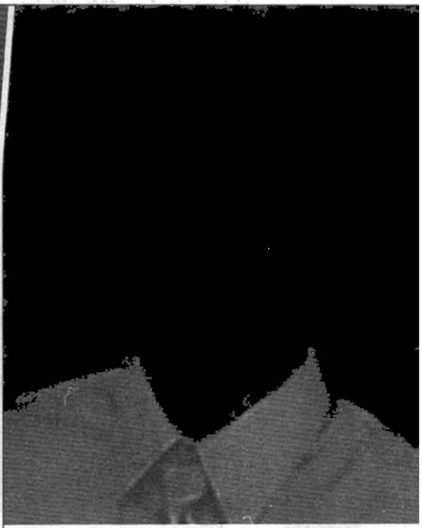
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



٢- [illegible]







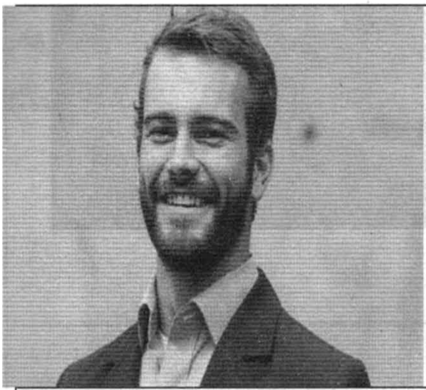
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئێستا ڕاهێنانێک دەکەین لە تەکنیکی (متر) دا

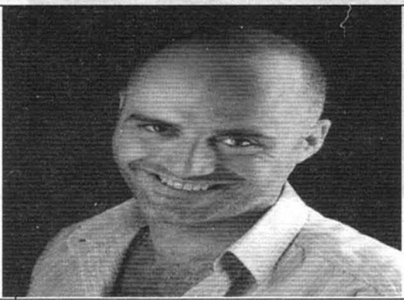
ئەم ناوانەی خوارەوە و ڕیزبەندییەکانیان لەبەر بکە:

١ - جوانە



٢- هونەر

٣- ئاریان



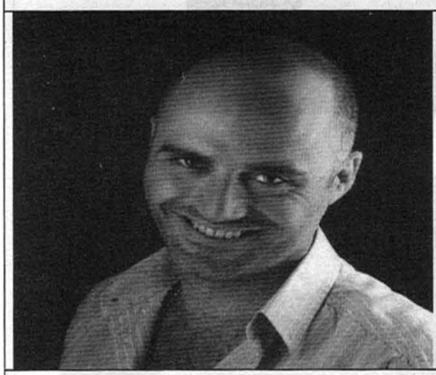
٤- سەمیر

٥- هیلال



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئێستا ناوی هەر کەسە و ژمارەی ڕیزبەندییەکەی بنوسەوە:



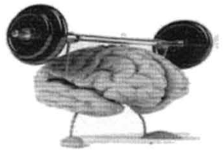


WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

تەکنیك و ڕێگای (مترِ) شێوازێکی زۆر ئاسانە تەنها کاتێك پرۆڤەی لەسەر دەکەیت دەبینیت عەقڵت بەوپەڕی خۆکردانە کاری تێدا دەکات، لەوانەیە کاتێکی زۆر ببات، قەیچێکا، بەڵام ئەوەی کە هەستی پێدەکەیت کاتێك ناوەکانی چواردەورت بیردێتەوە و لەبەریان دەکەیت بەباشی وادەکات هەر خولەکێك کە لە ڕاهێناندا بەسەری دەبەیت زۆر بەچێژبێت، تەنها ئەوەندەت لەسەرە بیخەیتە بواری جێبەجێکردنەوە.



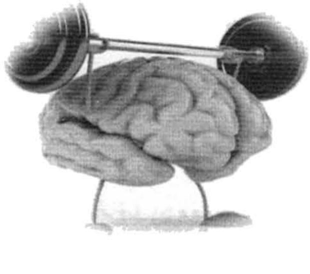
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



# بەشی چوارەم

## پراکتیکەکانی یادگەی بەهێز و بیری تیژ

### وانەی دووەم: لەبەرکردنی ڕۆژژمێر و بەروارەکان





WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## چۆن ڕۆژمێری 2013 و مەوعیدەکانت لەبەردەکەیت و بیرت ناچنەوە؟

**لەڕاستیدا تۆ ڕۆژمێری ساڵ لەبەردەکەیت تۆ بلیمەتی تۆ دەتوانیت وا بکەیت؟**

"ئەم ڕستەیە کاردانەوەی دەورووبەرم بوو"

لەبیرمە یەکێك لەڕۆژەکانی تاقیکردنەوەی زانکۆ، ماڵەکەم نزیك بوو لێیەوە، دیتم یەکێك لە هاوڕێکانم بە پەلەپرۆزێ و بەشێوەیەکی نائاسایی دەڕوات، منیش چووبووم بۆ کرینی هەندێك لە پێداویستییەکانی ماڵەوە، وەستاندم بۆ ئەوەی لە هەواڵی بپرسم و بزانم بۆچی دوێنێ لەتاقیکردنەوەکە ئامادە نەبوو، ئەویش وتی تۆ بۆ ئەونە بە هێواشی دەڕۆیت دواکەوتوین لە تاقیکردنەوەکە، لێرەدا خۆم پێنەگیرا و پێم گوت ئەوە دوێنێ بوو ئەمرۆ هیچ تاقیکردنەوەیەکمان نیە، لەڕاستیدا تا ئەم ساتە ناتوانم ئادگارەکانی ڕوخساری هاوڕێکەم و حەپەسانەکەی و ترس و باوەڕنەکردنەکەی لەبیربکەم، تێکەڵەیەکی سەیرە، هەرکات بیرم دەکەوێتەوە پێکەنینم دێت، تا چ ئاستێك مرۆڤ شت لەبیر دەکات و چۆن دەکرێت بەهۆی یەکێك لە مەوعیدەکانەوە ژیانی بگۆڕێت.

لێت ناشارمەوە منیش ڕوبەڕووی دۆخێکی هاوشێوەی ئەمە بوومەوە، کە بووە هۆی لەکیسچوونی یەکێك لە خولەکان، بەهۆی هەڵە دیاریکردنی ڕۆژی یەکێك لە خولەکان، کە زۆر مایەی تەریق بوونەوەم بوو، بۆیە فێربووم



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

که پێویسته ڕۆژمێری ساڵەکه بەڵکو هەموو ڕۆژمێری زاینی له عەقلّمدت هەڵبگرم.

چەند جار ویستوته مەوعیدێك دیاری بکەیت پاشان بەپەله سەیری ڕۆژمێرەکەت کردووه تا بزانیت دەکەوێته چ ڕۆژێکەوه، ئایا ڕۆژی هەینیه یان ڕۆژی مۆڵەتێکی دیاریکراوه؟

چەند جار پرسیوته یەکەم پێنج شەممەی مانگەکه چ بەروارێکه و دواتر بەنێو ڕۆژمێری سەر دیوار یان ناو مۆبایلەکەدا گەڕاویت تا ئەنجامەکه بزانیت، چەند جوانه گەر ڕۆژمێرەکه له عەقڵتدا هەڵبگریت!

زۆر باشم لەبیره که چەند ساڵێك لەمەوبەر لەیەکێك له سەنتەرەکانی ڕاهێنان دانیشتبووم لەبەردەممدا دووکەس دانیشتبوون دەیانویست چەند ڕۆژێك دیاری بکەن بۆ ئەنجامدانی چەند کارێکی تایبەت به خۆیان، یەکیان دەیگوت ڕۆژی 12/4 دەکەوێته چ ڕۆژێکەوه؟ دیتم مۆبایلەکەی دەرکرد بۆئەوەی دیاری بکات بزانێت دەکاته کام ڕۆژی هەفته، بەپەله پێش ئەوەی له ڕۆژمێری مۆبایلەکەیدا بگەڕێت گەشتمه سەری و پێم گوت دەکاته ڕۆژی چوارشەممه، وتی سوپاس، وەك ئەوەی بلێت وادیاره من لەم بەروارەدا ژن دێنم پاشان له هاوکارەکەی پرسی بزانێت ئەو دەڵێ چی و ئینجا وتی ئەی 7/24 دەکەوێته چ ڕۆژێکەوه و مۆبایلەکەی بەدەستەوه بوو تابزانێت کام ڕۆژه، بەڵام من لەویش دڵنیام کردنەوه و وتم دەکەوێته ڕۆژی هەینیەوه، وەك ئەوەی توشی شۆك بووبێت ڕۆژێکی دیکەی پێ وتم و وەڵامم دایەوه، خۆی و هاوڕێکەی چاویان تێبڕیم و ئەبڵەق بوون لەو بلیمەتی و توانا ناوازەیەم لەجۆری خۆی.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

ئێستا ئەو توانا ناوازەیەش دەبەخشم بەتۆ کە یەکێکە لە بەهرەکانی لەبەرکردن و هەندێك لە بنەما سادەکانی ماتماتیك، بەجۆرێك ڕاهێنانت پێدەکەم لەسەر دیاریکردنی ئەو ڕۆژەی هاوکاتە لەگەڵ هەر ڕۆژێکی هەفتە کە دەتەوێت لە ساڵی ٢٠١٣ و هەر ساڵێکی دیکەدا.

بۆ زانیاریت پاڵەوانێتی جیهان بۆ یادگە تەنها پشت بە لەبەرکردنی ڕۆژمێری ساڵ نابەستێت بەڵکو لەبەرکردن و تاقیکردنەوە لە هەموو ڕۆژمێری زاینیدا، کە پشت بەخوا ئەمە لە کتێبی دواتردا و تایبەت بە ژمارەکان لە پاڵەوانێتی جیهاندا باس دەکەین..

سەرەتا یەکەم ڕۆژی شەممەی هەر مانگێك لە مانگەکانی ساڵی زاینی دەستنیشان دەکەین، پاشان بەجوانی لەبەریان دەکەین، بەجۆرێك بزانیت هەر ڕۆژێکی شەممەی هەموو مانگێك هاوکاتە لەگەڵ چ بەروارێك، نموونەکەی ئێمەش لەسەر ساڵی ٢٠١٣یە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

# ڕۆژمێری ساڵی 2013

| | یەنایەر | | | | | فێبرایەر | | | | | مارس | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| شەممە | | ٥ | ١٢ | ١٩ | ٢٦ | | ٢ | ٩ | ١٦ | ٢٣ | ٣٠ | ٢ | ٩ | ١٦ | ٢٣ |
| ١شەممە | | ٦ | ١٣ | ٢٠ | ٢٧ | | ٣ | ١٠ | ١٧ | ٢٤ | ٣١ | ٣ | ١٠ | ١٧ | ٢٤ |
| ٢شەممە | | ٧ | ١٤ | ٢١ | ٢٨ | | ٤ | ١١ | ١٨ | ٢٥ | | ٤ | ١١ | ١٨ | ٢٥ |
| ٣شەممە | ١ | ٨ | ١٥ | ٢٢ | ٢٩ | | ٥ | ١٢ | ١٩ | ٢٦ | | ٥ | ١٢ | ١٩ | ٢٦ |
| ٤شەممە | ٢ | ٩ | ١٦ | ٢٣ | ٣٠ | | ٦ | ١٣ | ٢٠ | ٢٧ | | ٦ | ١٣ | ٢٠ | ٢٧ |
| ٥شەممە | ٣ | ١٠ | ١٧ | ٢٤ | ٣١ | | ٧ | ١٤ | ٢١ | ٢٨ | | ٧ | ١٤ | ٢١ | ٢٨ |
| هەینی | ٤ | ١١ | ١٨ | ٢٥ | | ١ | ٨ | ١٥ | ٢٢ | | ١ | ٨ | ١٥ | ٢٢ | ٢٩ |

| | ئەبریل | | | | | مایۆ | | | | | یونیو | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| شەممە | | ٦ | ١٣ | ٢٠ | ٢٧ | | ٤ | ١١ | ١٨ | ٢٥ | ١ | ٨ | ١٥ | ٢٢ | ٢٩ |
| ١شەممە | | ٧ | ١٤ | ٢١ | ٢٨ | | ٥ | ١٢ | ١٩ | ٢٦ | ٢ | ٩ | ١٦ | ٢٣ | ٣٠ |
| ٢شەممە | ١ | ٨ | ١٥ | ٢٢ | ٢٩ | | ٦ | ١٣ | ٢٠ | ٢٧ | ٣ | ١٠ | ١٧ | ٢٤ | |
| ٣شەممە | ٢ | ٩ | ١٦ | ٢٣ | ٣٠ | | ٧ | ١٤ | ٢١ | ٢٨ | ٤ | ١١ | ١٨ | ٢٥ | |
| ٤شەممە | ٣ | ١٠ | ١٧ | ٢٤ | | ١ | ٨ | ١٥ | ٢٢ | ٢٩ | ٥ | ١٢ | ١٩ | ٢٦ | |
| ٥شەممە | ٤ | ١١ | ١٨ | ٢٥ | | ٢ | ٩ | ١٦ | ٢٣ | ٣٠ | ٦ | ١٣ | ٢٠ | ٢٧ | |
| هەینی | ٥ | ١٢ | ١٩ | ٢٦ | | ٣ | ١٠ | ١٧ | ٢٤ | ٣١ | ٧ | ١٤ | ٢١ | ٢٨ | |

| | یولیو | | | | | ئۆگەست | | | | | سێپتەمبەر | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| شەممە | | ٦ | ١٣ | ٢٠ | ٢٧ | ٣١ | ٣ | ١٠ | ١٧ | ٢٤ | | ٧ | ١٤ | ٢١ | ٢٨ |
| ١شەممە | | ٧ | ١٤ | ٢١ | ٢٨ | | ٤ | ١١ | ١٨ | ٢٥ | ١ | ٨ | ١٥ | ٢٢ | ٢٩ |
| ٢شەممە | ١ | ٨ | ١٥ | ٢٢ | ٢٩ | | ٥ | ١٢ | ١٩ | ٢٦ | ٢ | ٩ | ١٦ | ٢٣ | ٣٠ |
| ٣شەممە | ٢ | ٩ | ١٦ | ٢٣ | ٣٠ | | ٦ | ١٣ | ٢٠ | ٢٧ | ٣ | ١٠ | ١٧ | ٢٤ | |
| ٤شەممە | ٣ | ١٠ | ١٧ | ٢٤ | ٣١ | | ٧ | ١٤ | ٢١ | ٢٨ | ٤ | ١١ | ١٨ | ٢٥ | |
| ٥شەممە | ٤ | ١١ | ١٨ | ٢٥ | | ١ | ٨ | ١٥ | ٢٢ | ٢٩ | ٥ | ١٢ | ١٩ | ٢٦ | |
| هەینی | ٥ | ١٢ | ١٩ | ٢٦ | | ٢ | ٩ | ١٦ | ٢٣ | ٣٠ | ٦ | ١٣ | ٢٠ | ٢٧ | |

| | ئۆکتۆبەر | | | | | نۆڤەمبەر | | | | | دیسێمبەر | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| شەممە | | ٥ | ١٢ | ١٩ | ٢٦ | ٣٠ | ٢ | ٩ | ١٦ | ٢٣ | | ٧ | ١٤ | ٢١ | ٢٨ |
| ١شەممە | | ٦ | ١٣ | ٢٠ | ٢٧ | | ٣ | ١٠ | ١٧ | ٢٤ | ١ | ٨ | ١٥ | ٢٢ | ٢٩ |
| ٢شەممە | | ٧ | ١٤ | ٢١ | ٢٨ | | ٤ | ١١ | ١٨ | ٢٥ | ٢ | ٩ | ١٦ | ٢٣ | ٣٠ |
| ٣شەممە | ١ | ٨ | ١٥ | ٢٢ | ٢٩ | | ٥ | ١٢ | ١٩ | ٢٦ | ٣ | ١٠ | ١٧ | ٢٤ | |
| ٤شەممە | ٢ | ٩ | ١٦ | ٢٣ | ٣٠ | | ٦ | ١٣ | ٢٠ | ٢٧ | ٤ | ١١ | ١٨ | ٢٥ | |
| ٥شەممە | ٣ | ١٠ | ١٧ | ٢٤ | ٣١ | | ٧ | ١٤ | ٢١ | ٢٨ | ٥ | ١٢ | ١٩ | ٢٦ | |
| هەینی | ٤ | ١١ | ١٨ | ٢٥ | | ١ | ٨ | ١٥ | ٢٢ | ٢٩ | ٦ | ١٣ | ٢٠ | ٢٧ | |

سەرنج بدە دیاریکردنی یەکەم شەممەی هەر مانگێك ئەم ژمارەیەمان دەداتێ:

(٥٢٢٦٤١٦٣٧٥٢٧ ).



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

سەرەنجام کلیلەکان و سەرەتای مانگەکانی ساڵی 2013 مان دەست دەکەوێت بەم جۆرە:

| | | | |
|---|---|---|---|
| یەنایەر | ٥ | یۆلیۆ | ٦ |
| فێبرایەر | ٢ | ئۆگەست | ٣ |
| مارس | ٢ | سێپتەمبەر | ٧ |
| ئەبریل | ٦ | ئۆکتۆبەر | ٥ |
| مایۆ | ٤ | نۆڤەمبەر | ٢ |
| یۆنیۆ | ١ | دیسێمبەر | ٧ |

پێویستە بە بەکارهێنانی ستراتیژەکانی پێشووی بەهێزکردنی و بیرتیژکردن بە ڕیزبەندی و بەباشی لەبەریان بکەیت.

پاش لەبەرکردن، بۆ زانین و دیاریکردنی هەر ڕۆژێکی هەفتە هاوکاتی چ بەرواریێکی دیاریکراوە پێویستە ئەم هەنگاوەی خوارەوە ئەنجام بدەیت وەک ئەم نموونەی خوارەوە:

**نموونە : ئێستا بۆ زانینی ئەو ڕۆژەی هاوکاتی ئەم بەروارەیە 2013/6/13 ، ئەم هەنگاوانە دەگرینە بەر:**

- مانگەکە دەگۆڕین بە کلیلی مانگەکە، کەواتە 6 دەگۆڕین بە 1.
- دواتر کلیلەکە لە ڕۆژەکە دەردەکەین.
- 13 – 1 = 12 .
- گەر ئەنجامەکە گەورەتر بوو لە 7 ئەوا 7 و چەند جارەکەی لێدەردەکەین.
- 28 – 21 – 14 – 7 = 7.
- لە نموونەکەدا ئەنجامی یەکەم بریتیە لە 12.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

- کەواتە 12 – 7 = 5 .
- کەواتە هاوکاتی ڕۆژی 5 شەممەیە.
- یاسایەکی نەگۆڕ لەم هاوکێشەیەدا:

1 = یەك شەممە        2 = دوو شەممە
3 = سێ شەممە        4 = چوارشەممە
5 = پێنج شەممە        7یان0 = شەممە.

**نموونەیەکی دیکە:**

- ٢٥/٥/٢٠١٣.
- کلیلی مانگەکە ٥ = ٤.
- کەواتە ٢٥ – ٤ = ٢١.
- لە نزیکترین چەندجارەی ٧ی دەردەکەین.
- کە بریتیە لە ٢١ خۆی.
- ٢١ – ٢١ = ٠ .
- کەواتە هاوکاتی ڕۆژی شەممەیە.

ئێستا ئایا ڕاهێنانەکەی سەرەتای کتێبەکەت لەبیرە کە تایبەت بوو بە دیاریکردنی ڕۆژی هاوکاتی ساڵەکە، کە سفرت هێنا، ئێستا دڵنیام و متمانەم هەیە کە ئەنجامەکەی یادگەیەکی بەهێز دەبێت.

بۆ زانیاریشت لە حاڵەتی ئەنجامی سالب دا (واتە خوار ٧) ئەوا دووبارە لە ژمارە (٧) ئەشکێنرێت، وەکو ئەم بەروارە ٢/١/٢٠١٣..

کلیلی مانگەکە بریتیە لە ٥.

کەواتە ٥ – ٢ = ٣.

لە ژمارە ٧ ی ئەشکێنین.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

٧ – ٣ = ٤ کەواتە هاوکاتی چوارشەممەیە.

هەموو هاوڕێیان و خانەوادەکەت سەرسام بکە بە توانا دەگمەن و دانسقەکەت، تۆ خاوەنی زۆر بەهرەی، بەڵام هێشتا پەردەت لەسەر ڕویان هەڵنەماڵیوە، ئەوەی ئەمڕۆکە دەیدۆزیتەوە بەشێکی زۆر بچوکی ئەو توانا و بەهرانەیە کە خودای گەورە بەتۆی سپاردووە.

**لەبەرکردنی مەوعیدەکان:**

چۆن دەتوانیت مەوعیدی پزیشکی ددانت لەبیربێت، کاتژمێر شەشی ئێوارەی ڕۆژی چوارشەممە؟ چۆن دەتوانیت مەوعیدی گەشتی کاتژمێر نۆی بەیانی ڕۆژی یەکشەممەت بیر بێت؟

بابەتەکە زۆر ئاسانە لەکاتێکدا تۆ ئێستاکە بەهێز بوویت و یادگەیەکی بەهێزت هەیە.

**یەکەم**: لەڕێی یاساکەی پێشووەوە ڕۆژەکانی هەفتە نمرەدار دەکەین، وەکو:

١ = ڕۆژی یەکشەممە ٢= دووشەممە ٣ = سێشەممە ٤= چوارشەممە

٥ = پێنجشەممە ٦ = هەینی ٧= شەممە .

**دووەم**: گۆڕینی هەر ژمارەیەك بۆ ئەو وێنەیەی کە هاوشێوەیەتی لە تەکنیکی وێناندندا.

بۆ نموونە : ڕۆژی یەك شەممە = 1 = درەخت.

پێنجشەممە = 5 = قولاپ.

**سێیەم**: کاتی بەکارهێنانی کاتەکانی کاتژمێر دەتوانی لیستەی قەڵەم بەکاربێنیت.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**چوارەم**: زیادکردنی ڕەنگێك بۆ دیمەنەکە، با ڕەش بێت گەر ئێوارە بوو یان سپی بێت گەر بەیانی بوو.

**با بگەڕێینەوە بۆ مەوعیدەکەی پێشوو:**

*** مەوعیدی پزیشکی ددان کاتژمێر شەشی ئێوارەی ڕۆژی چوار شەممە**

ڕۆژی چوارشەممە = 4 = کەشتی.

کاتژمێر: 6 ئێوارە = دەمانچەیەکی ڕەش.

**دەچیت بۆلای پزیشکێکی ددان بە کەشتی تا بە دەمانچەیەکی فیشەك ڕەش چارەسەرت بۆ بکات.**

ئەوەی لەسەر تۆیە لەبەرکردنی ئەم دیمەنەیە ئیدی بە ویستی خوا مەوعیدەکە لەبیر ناکەیت.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**بلیتی گەشتکردنی کاتژمێر نۆی ڕۆژی یەکشەممە**

ڕۆژ: یەکشەممە = 1 = درەخت

کاتژمێر: 9ی بەیانی = تەلەفزیۆنێکی ڕەش

**هەڵزنای بە درەختێکدا بۆ پەیداکردنی بلیتی گەشت، ئینجا وەک مەیمونی سپی وێنەکەت لە تەلەفزیۆن دەرکەوت گوێم لێبوو دەتگوت.....**

بەڵام ئەم هەنگاوانە پێویستی بە کات و ڕاهێنانە، پێت دەڵێم ئەمە باجێکی زۆر ئاسانە بۆئەوەی پارێزگاری بە عەقڵێکی خاوەن یادگەی بەهێزەوە بکەیت و لەبیرت نەچێ تۆ ساڵانێکی زۆرت بەڕێکردووە و نەتزانیوە چۆن عەقڵت بە ڕێگەی نموونەیی بەکاربێنیت، تەنها پڕۆڤە بکە تا بەخێرایی تەکنیکەکان دەگۆڕێن بۆ شێوازێکی خۆکرد وەک هەر بەهرەیەک کە فێری دەبیت و دواتر بەبێ ئاگا و بەخێرایی و بێ ماندوبوونێك کەجێی باس بێت ئەنجامی دەدەیت .



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**ئێستاکە تۆ:**

یادگەیەکی بەهێزت پەیداکرد بۆ لەبەرکردنی لیستە ڕێزکراوەکان.

یادگەیەکی بەهێزت پەیداکرد بۆ لەبەرکردنی لیستە هەڕەمەکییەکان.

یادگەیەکی بەهێزت پەیداکرد بۆ لەبەرکردنی پێداویستییەکانی ماڵەوە و ئەرکە جیاوازەکانی کارەکەت.

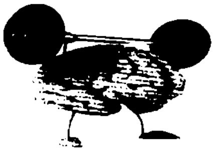
یادگەیەکی بەهێزت پەیداکرد بۆ لەبەرکردنی ڕۆژمێر.

یادگەیەکی بەهێزت پەیداکرد بۆ لەبەرکردنی مەوعیدە گرنگەکان.

لە بەشی کۆتایی ئەم کتێبەدا وەك دیارییەك ستراتیژێکت فێردەکەم بۆ لەبەرکردنی کۆمەڵە وشەکانی زمانی ئینگلیزی یان هەر زمانێکی دیکە کە بەلای زۆرینەوە گرنگ بێت و بەتایبەت لەژیانی ڕۆژانەماندا.



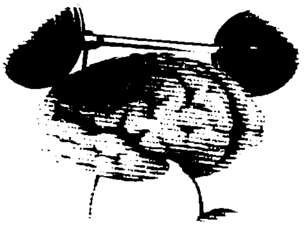
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM



# بەشی چوارەم

## پراکتیکەکانی بەهێزکردنی یادگە

### وانەی سێیەم: لەبەرکردنی زمانە بیانییەکان





WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

**لەبەرکردنی کۆمەڵە وشەی زمانە بیانییەکان:**

"زمانێکی نویێ فێربە، دەبیتە خاوەنی ڕۆحێکی نویێ" پەندێکی بیانی ئەو ستراتیژەی پێڕەوی دەکەین، ستراتیژێکی زۆر ئاسانە و بەچێژە بەڕاستی، دەتوانیت خانەوادە و هاوڕێکانتی تێدا بەشداربکەیت، ئەوەش هاوکاریت دەکات بۆ چەسپاندنی دەرخەکەت بۆ ئەو زمانە، کەشێك لە گاڵتە و گەپ دروستدەکات و بیرۆکەکەش زۆر زۆر سادەیە، بەکارهێنانی ئەم شێوازە یارمەتیدەرە بۆ گەشەپێدانی زیرەکیی قسەیی بەشێوەیەکی کاریگەر و ڕوون.

**زۆرباشە، ئەم نمونەیەی خوارەوەت پێشکەش:**

( گریمان وشەکە ئەمەیە: CAT واتە پشیلە )

1 – لە نێو کۆمەڵە وشەی زمانەکەی خۆماندا دەگەڕێین بەدوای وشەیەك کە هەمان برگە و ئاوازی دەنگی CATی هەبێت، وشەگەلێکی زۆرمان هەن بەهەمان دەنگەوە وەك (کات ، چاکەت، پاکەت، جۆرێك کەرە هەیە پێی دەڵێین کەرەی پاکەت).

2 – مانای وشەکە بە زمانی کوردی و برگە دەنگییەکە پێکەوە دەبەستینەوە " خەیاڵ دەکەین پشیلەیەك پارەمان پێدا بەبێ دواخستنی کات کەرەیەکی پاکەت بکڕێت).

3 – بەتەنها ئەو وشەیەی کە برگە دەنگییەکەی هەیە ڕەنگی دەکەین یان هێڵێکی بەژێردا دەهێنین.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## تەماشایەکی ئەم نموونانەی دیکەش بکە:

( وشەی FISH واتا ماسی)

(وشەی DAW واتای گێژ و گەمژە یان ساویلکە)

| | | |
|---|---|---|
| ماسی | FISH | ماسیەك خۆی لای هاوڕێکانی فیش دەکاتەوە |
| گەمژە | DAW | ڕاوچیەکی گێژ و گەمژە داو بۆ نێچیرەکەی دەنێتەوە |

ڕات چۆنە ئێستا؟ ڕێگا و شێوازێکی ئاسان و سادە و چێژبەخشە، بەدوای کۆمەڵێك وشەدا بگەڕێ و ئەوەش کە لەگەڵیان گونجاوە، ڕەنگە بڵێی ئەم شێوازە بۆ ئەو وشانە بەسودە کە تەنها یەك بڕگەی دەنگییان هەیە یان وشەی کورتن، بەڵام چی بکەین لەکاتی وشە دوورودرێژەکان یان ئەو وشانەی زیاد لەیەك بڕگەیان هەیە؟

(زۆرباشە ئەم نموونەیە وەربگرە (shoulder شان )

### ئەوەی لەسەرئێمەیە دابەشکردنی وشەکەیە بۆ بڕگەکان:

**یەکەم**: دوو بڕگەی دەنگی جیاواز، دەبێتە: shoul – der.

**دووەم**: بڕگەکان دابنێ و بیانبەستەوە بە ماناکانیانەوە.

| شان | shoul – der |
|---|---|
| دایکم بە (شوڵ)ی (دار) زەمیلکەیەکی (شان)ی دروستکردووە. | |

ئەم شێوازە پێڕەوبکە و سەرت سوڕدەمێنێت کە دەتوانیت لەئێستاوە چەندین وشەی بیانی بەخێرایی لەبەربکەیت و ماوەیەکی زۆریش لە یادگەدا دەمێننەوە.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## * ئێستاش دەچینە سەر بەشی کۆتایی ئەم پەرتوکە کە بریتیە لە پێداچوونەوە *

پرۆسەی لەبەرکردن بەتەنێ بەس نیە بۆ بوون بەخاوەنی یادگەیەکی بەهێز، کرداری پێداچوونەوەش هیچی کەمتر نیە لە دەرخکردن و لەبەرکردن.

حەوت پێداچوونەوە هەن تا بتوانیت هەر زانیارییەك بگۆڕیت بۆ زانیاری هەمیشەیی لە یادگەی دوورماوەدا، ئەویش بە دووبارەکردنەوەی زانیارییەکە.

**یەکەم:** لەماوەی 10 چرکە بۆ 10 خولەکی دوای وەرگرتنی زانیارییەکە.

**دووەم:** لەماوەی 10 خولەك بۆ 30 خولەك.

**سێیەم:** لەپاش 24 کاتژمێر.

**چوارەم:** لەپاش هەفتەیەك.

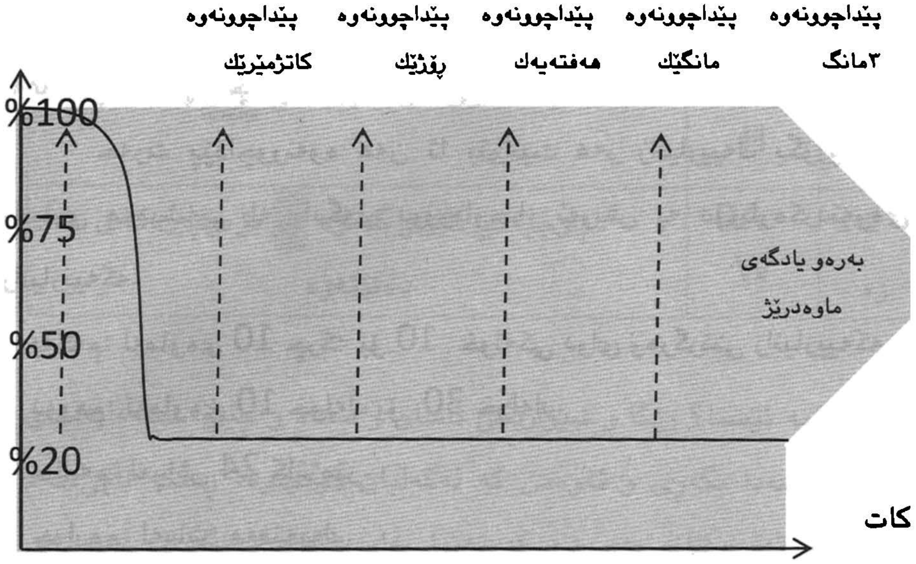
**پێنجەم:** لەپاش مانگێك.

**شەشەم:** لەپاش سێ مانگ.

**حەوتەم:** لەپاش شەش مانگ.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM






WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

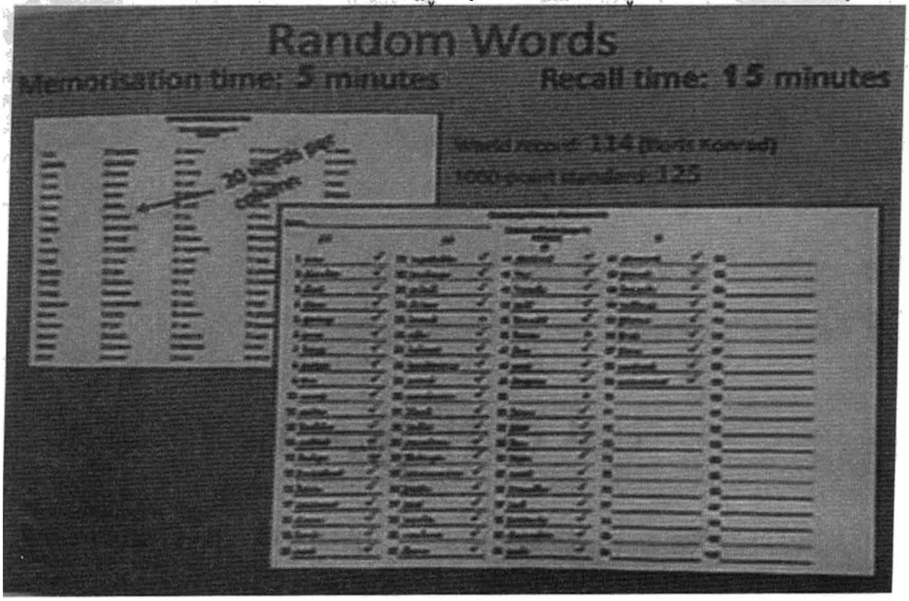
# پاشکۆ



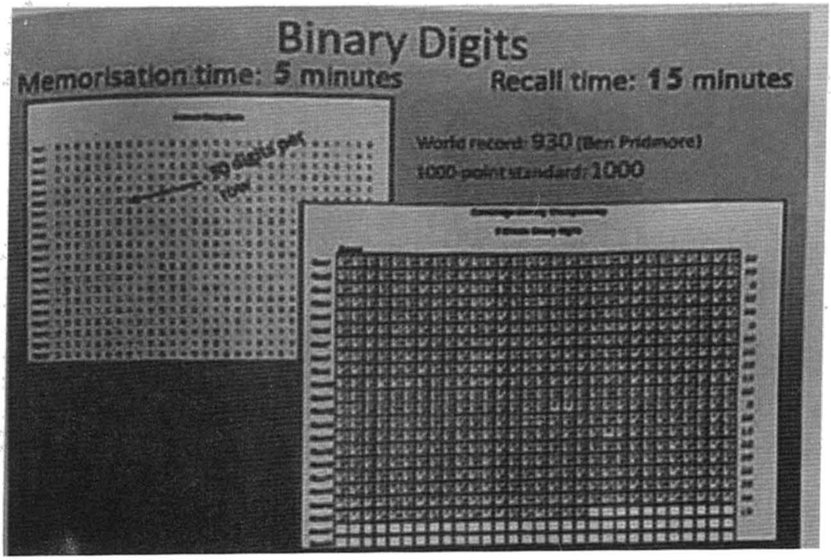
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

# نموونەیەك لە تاقیكردنەوەكانی پاڵەوانێتی جیهان لە یادگەدا

لەبەركردنی وشە هەڕەمەكییەكان بە ڕیز



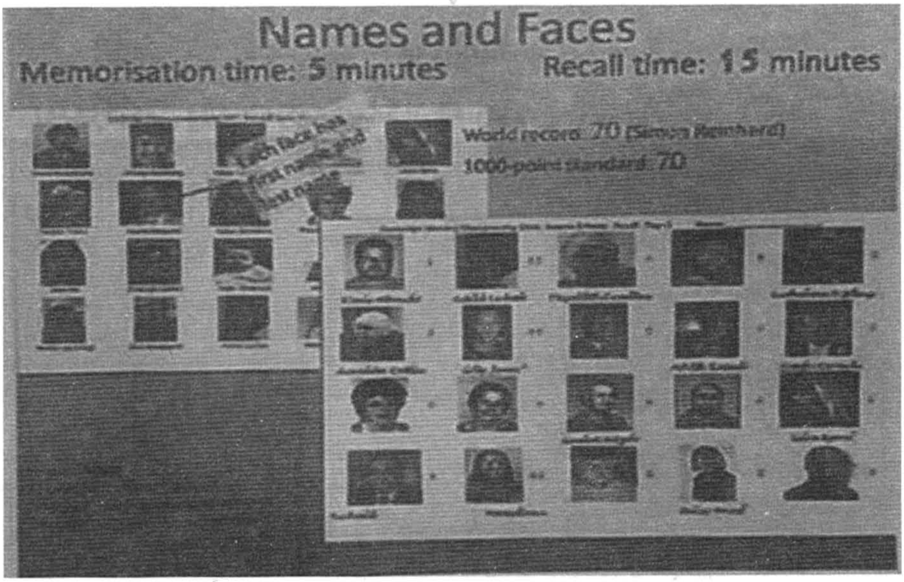

لەبەركردنی ژمارە دوانییەكان 01



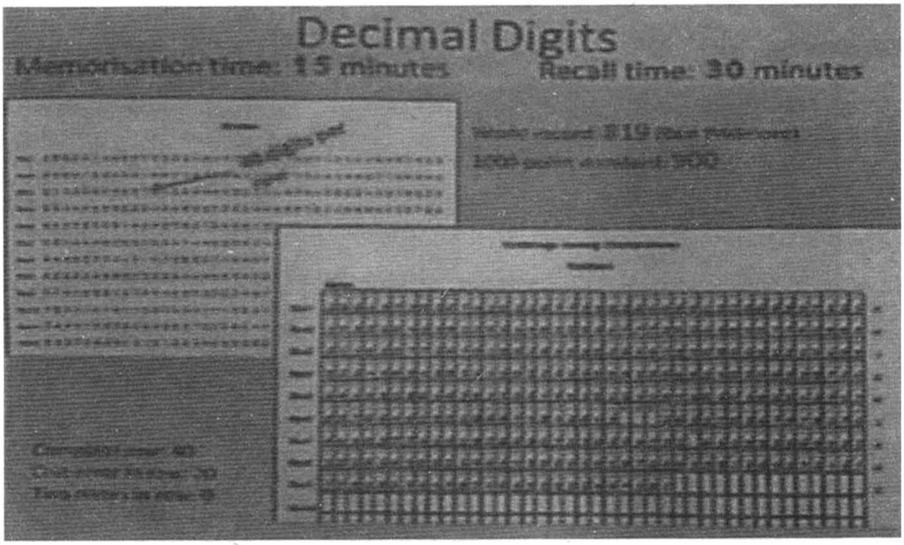



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## لەبەرکردنی ناو و ڕوخسارەکان



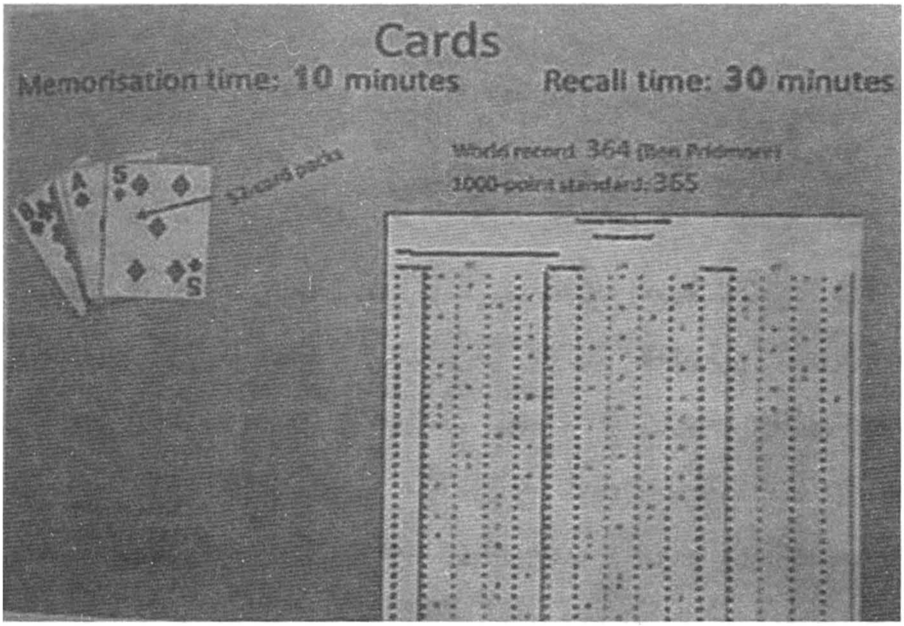

## لەبەرکردنی ژمارە دە ییەکان



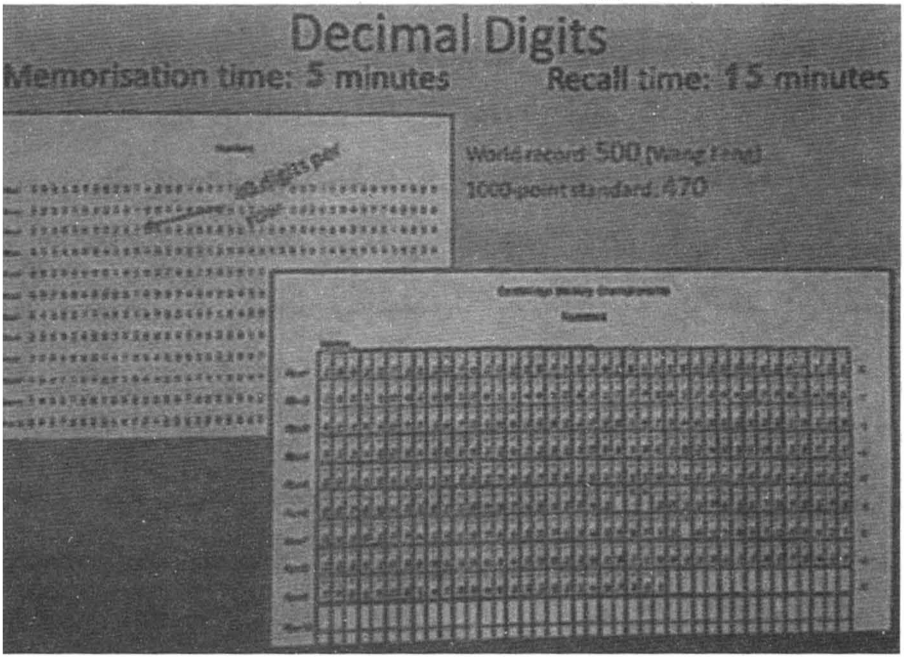



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

## لەبەرکردنی ڕیزبەندیی کۆمەڵەی کاغەزەکانی کۆنکەن




## لەبەرکردنی ژمارە دە ییەکان






WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

# کۆتایی

لەکۆتایی ئەم کارەدا ناتوانم سوپاست نەکەم لەبەر ئەوەی ئەم کتێبەت هەڵبژارد تا ڕێبەرییەك بێت بۆ پەرەپێدانی یادگەت لەپێناو چارەسەری لەبیرچوونەوە و بوون بە خاوەنی یادگەیەکی بەهێز، دەخوازم خواگیان سەرکەوتووت بکات لەوەی حەزت لێیە و ئەم بەهرانەش لەئێستاوە بەکاربێنیت و فێری دەوروبەریشتی بکەیت. من لەم کتێبەدا خۆم ماندووکردووە تا هەموو ئەو زانیارییانەت پێشکەش بکەم کە یارمەتیت دەدەن بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکان و لەبەرکردنی زانیارییەکان و دەرچوون لە بازنەی تەریقبوونەوە و شەرمەزاربوون لە مامەڵە و پەیوەندی دروستکردن لەتەك ئەوانی دیکەدا، هیچ زانیاری و ماندوبوونێکم نەشاریوەتەوە لەبۆ گەیاندنی ئەم بەهرەیە، گەر سودت لێوەرگرت لەبیرت بێت کە ئەوەی ڕێنوێنی خێرە وەك بکەری خێرەکە وایە، کەسانی دیکەش فێربکە و ڕێنماییان بکە بۆ ئەم کتێبە، یارمەتیدانی ئەوانی دی یارمەتیدانی ڕاستەوخۆی خۆتە، بیکە بەدیاری بۆئەوانەی بەلاتەوە گرنگن و ڕێزیش لە مافەکانی خاوەندارێتی بیرۆکەکە بگرە، بەداخەوە زۆربەی خاوەن زانستەکان مافی کتێب و زانستەکەیان دەخورێت ئەمەش وادەکات زانست و کتێبی کەمتر بخەنە بازاڕەوە، بەڵام من متمانەی تەواوم پێت هەیە کە ماف بەهەموو خاوەن مافێك دەدەیت.



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

لەبیریشت بێت ئەم کتێبە سەرەتایەکی ڕاستەقینەیە بۆ پەرەپێدانی بەهرەکانت و دۆزینەوەیان. پاڵەوانێتی جیهان لە یادگەدا پێوەرەکانی هێشتا زۆر زیاتر و بەرزترن لە ئاستی یادگەی بەهێز، کە بەویستی خوا لە کتێبەکانی دواتردا باسیان دەکەین.

محمد سلامه

*****

وەرگێڕانی لە عەرەبییەوە تەواو بوو

لەبەرواری

٢٠١٨/١٢/٢٥

ساڵڕۆژی هاتنە دونیای عیسا مەسیح سەلامی خودای لێبێت

**هلال صابر**

**سەیدصادق**



WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM