



زبان بچی دوودلی

وہر گیران
سليم عبدالستار

نقّيسين
د. ئيبراھيم فھقى

جڙيري

ژباناں جے دوو دے

ٹیبراہیم فہقی

وہر گنران
سلیم عبدالستار

دلاستیک

گه نجه کی گه لهك چه ز دکر نهینیا به خته وه رین ب زانیت،
 پرسیارا گه لهك خه لکی کر تاكو ئیکی به ری قی گه نجی دا
 گونده کی ل چین و گوتی زهلامه کی چه کیم یی ل ویری نه و دی
 بوته نهینیا به خته وه رین بیژیت، بی کو نهف گه نجه دهمن خو
 به رزه بکته، سیاری فروکه کی بو و به رهف چین ب ریکهفت،
 چونکی گه لهك یی رژد بو کو نهینیا به خته وه رین بزانیته، و
 دهمن گه هشتیه گوندی، گوته خو: (دی نوکه وی نهینیی زانم
 یاكو نهفه دهمنه کی دریژه نهز لیدگهرم). دهمن گه هشتیه مالا
 چه کیم چین، ده رگه قوتا ژنکه کا دانعه مرده رگه لی نه کر، و
 بخیر هاتنا وی کر و به رهف ژورا میهقانداریان بر، و داخواز ژنکر
 کو خو بگریته تاكو چه کیم بهیت، و پتر ژسی ده مزمیران خو ل
 هینقیی گرت تاكو بهین تهنگ بوی و ههست ب توره بونه کا دژوار
 کری چونکی هوسا خو دیت کو خودانی مالی نه و یی پشت
 گوه هاقیتی، و ل دیماهیی زهلامی چه کیم هات ب سه روبه رهك
 و جلکه کی ساده، و روینشته ب رهخ گه نجی نه، و ب گرنژین
 نه داخواز ژ گه نجی کر پیچه کا چایی نهخوت، د قی دهمنی
 دا چنه ما نهف گه نجه د توره بونا خودا پهقی و گوته خو (نهز
 پتری سی ده مزمیرا مایمه ل هیقیا قی زهلامی پیر هه تا هاتی، و
 پشتی هاتی ژ هیچ بهرگریهك ژ خو نه کر ژ بهر گیروبونا خو و
 داخوازا لیبورینی ژ نه کر، و شنی یی دبیزیت چایه کی نهخو).

و چهند نهف گه نجه هزار د قی چهندی دا دکته توره بونا
 وی زنده تر لیدهیت، تاكو زهلامی جاره کا دی پرسیار ژی کری
 نه ری دی چایی نهخوی، قی گه نجی ب تورهیی نه به رسقا وی
 دا و گوتی (به لی، دی چایی نهخوم)، کویه کا چایی بو گه نجی
 داخوازکر و هیدی روینشته ب رهخ گه نجی نه، و پشتی چا
 ناماده بوی قی زهلامی پرسیار ژ میهقانی خو کر (نه ری ته دقیت

ئەز کوپن ته پری چا بکهەم، گەنجی ب ئەرینی بەرسف دا و
 گوتن بهلن، حەکیمی کوپن وی پری چا کر تاکو د سەردا چوی
 و هەرین بەردەوام بول سەر پرکرنا کوپی تاکو گەنج رابویه هە
 و راوهستیا و گەلەك ژ حەکیمی توره بو و گوتن: (ماتو نایینی
 کوپین د سەردا د چیت و ژور هەمی تەر بو ژ چاین)، حەکیمی
 ب گرنزینەکا ئارام هە بەرسفا وی دا (ئەزئ کەیفخوشم؛ چونکی
 ل دویماهیین تو شیایی تیبیین بکهی)، پاشی حەکیم رابو هە و
 گوتن: (چاقپیکەفتن ب دویماهی هات)، گەنجی ب دەنگەکن
 بلند گوتن: (تە چ گوت؟ من ئەف هەمی ریکە دایە بەرخو، و ئەز
 پتر ژ سنی دەمژمیران مایمە ل هیقیا تە، و تە ئەف جەهە هەمی
 کرە چا و تە ئەرد تەر کر، و نوکە تو د بیژیه من: چاقپیکەفتن ب
 دویماهیك هات، ئەری تو یاربا ب من دکەي؟).

حەکیمی گوتن: (گوھن خو ب دی کوری من، دەمی کوپن ته
 قالا دبیت دقیت تو جارەکا دی بهییه دەف من)، گەنجی پرسیار
 ئی کر کانن مەرەما وی چیه ل سەر قن ناخفتن، حەکیمی
 چینی بەرسف دا و گوتن: (دەمی کوپ پری چا بو نەشیت هیشا
 وەر بگریت، و ل سەر قن بنیاتی ئەگەر تو بەردەوام بوی ل سەر
 وەرگرتنا زیدە تر ژ شیانیین خول قیڕئ تو دی گەلەك تشتین دی
 یین دەورو بەرین خو ژ دەست دەي، و هەروەسا ئەفە ل سەر
 تە ئی د گونجیت، ئەگەر تو بەردەوام بوی د توره بونا خودا
 دی کوپن ته پر بیت تاکو د گەهیتە دویماهیین، و دی هیشتا
 چیتن تاکو توره بونا ته زیدە ببیت، و تو ژ سنوری توره بونن
 دەر دکەفی، و لقیرئ ئەنجام دبیتە شکەستنه کا مەزن). و پشتی
 هینگی گەهانده بەر دەر گەهی، و گوتن: (کوری من ئەگەر تە قیا
 تو یین بەختە وەر بی؛ فیڕبە دی چەوا کونترولی ل سەر هەست
 و سەنگا خو کەي، و هەر دەم خو پشت راست بکه کوپن ته
 یین قالا بیت، و ئەفەیه کلیکا بەختە وەرین).

چه وَا سَه قَا دهیته گهورین هوسا هه ست دهینه گهورین،
 وه کی شه مه نده فرا یاریا د ناڅ بای دا بلند دبیت و نزم دبیت،
 و هه ست وه کی رهنگین که سک و سور دهینه گهورین، و دبیت
 تو روژا خو ب به خته وهری دهستیپکه ی، و تو یی گونجایی بی
 د گهل، و سترانین ل دویف دلی ته یی دهینه ژه نین و تو یی
 خو ئاماده دکه ی ب دهرکه فی و و تو یی جلکین خو دکه یه بهر
 خو، و ل دهمی دچی بو سهر کارئ خو و ترومبیلا خو دهاژوی و
 که سه کی قیا ب ترومبیلا خو د بهر ته را بیوریت، تو دی هیلی کو
 ب سانه هی نه و بچیت، و بیی هه لچون دی چیه سهر کارئ خو،
 و دهستیپکه ی ب سلاقرنی ل سهر هه میا و داخوازا روژه کا
 خوش بو وان که ی، نه فه ژ بهر چی؟ بتنی چونکی تو هه ست ب
 به خته وهری دکه ی.

و ل روژا د دویف دا سپیدی تو درهنگ ژ خه و رابوی؛ و ته ژ
 بیرکربو هشیارکه ری ب دهیه کاری کو ته هشیار بکه ت، و تو ل
 دور خو د زقری و هه می تشت ل بهر ته تیکه هلی ئیک دبن ههر
 وه کی ناگره ک یی به ربویه مالی، و کا چ جلک ل پیش چاقین
 ته نه دی وان ل بهر خوکه ی نه گهر د گونجایی ژی نه بن، و نه گهر
 ئیکی قیا دهر ته ژ را بچیت دی ل گوپیتکا توره بونا خو بی،
 و نه گهر ئیکی دهستیپشخه ری کر و سلاقی ته کر و داخوازا
 روژه کا خوش بو ته کر دی به رسقا ته بو وی: (هیقی دکه م به لا
 خو ژ من فه که، نه ری دی به خته وهری ژ کیفه هی ت؟!)
 د راستی دا دبیت کویا ته یا پر بیت، و پاشی قالا ببیت و
 جاره کا دی پر بیت و و قالا ببیته فه، و ههر وه سا پتر ژ جاره کی
 ژی د روژی دا.

نه گهر جاره کی تو ژ خه و رابوی و ته هه ست کر دی روژا ته
 یا خوش بیت، نه ری تو د بیژی کویا ته یا پره یان یا قالا یه؟
 چ پینه قیت یا قالا یه. و ل دهمی تو خو به رهه ف دکه ی بو

د هرکه فتنې و د چیه سهر کارې خو وهیلا کاره بڼی دهیته برین،
و ههر تشته کڼی ب کاره بڼی څه گرېدای د راوه ستیت.. ل څیرې
تو د بیژنی کوپا ته یا پره یان یا څالایه؟ چ پینه څیت یا نیزیکی
پربونن یه، و پستی هینگی ته جلکین خو یین ژ هه میا باشر
کرنه بهر خو، و تو ژ مال د هرکه فتنې، و ته ترومبیل دا کاری به لڼ
کار نه کړ.. نهرې کوپا ته یا پره یان یا څالایه؟ چ پینه څیت هیشتا
پر بو، و ل دویماهیې ترومبیلې کار کړ و ته هه ست کر کوپا ته
پیچه ک څالا بو مانه هوسایه؟ و ژ نیشکه کڼی څه و تویی ترومبیل
خو د هاژوی و ته دیت ترومبیل پوليسان یا داخواز ژ ته دکه ت
تو ب راوه ستی، و پولیسی تو ناگه هدارکری کو ته یا ژ سنورې
لهزا ده ستنیشانکری بوراندی و دې هییه سزادان.. نهرې تو د
بیژنی کوپا ته یې پره یان یا څالایه؟ چ پینه څیت هیشتا پر بو،
و ل دویماهیې تو ب (30) خوله کان دره نگر گه هشتیه سهر
کاری، و ریځه بهرې ته داخواز کر ته ببینیت!! و تو چویه دهف
ریځه بهری و تویی هه ست دکه ی کوپا ته تا دویماهیې یا پر بوی،
و ژ نیشکه کڼی څه ته دیت ریځه بهر ب هیمنی بو ته گرنژی و
تو ناگه هداري کو ئه و پله یا بلند یا دهمه کڼی دریژه تو ل هیڅی
نوکه ره زامه ندیا ل سهر هاتی.. و نوکه چ دهنگ و باسین کوپا ته
هه نه؟ چ پینه څیت هه می یې څالا بوی. و تو چویه نفیسینگه ها
خو و هنده دې فری ژ که یفا دا و تیله فونه ک ژ دهف هه څاله کڼی
ته بوته هات و گوته ته ناگر یې ب خانیې ته څه.. چ پینه څیت
جاره کادی ب لهز کوپا ته پر بوڅه.

ته دیت چه واهه ست وه کی سه قایی بهرده وام دهینه گهورین،
نه څجا بهیله پرسیاره کڼی ژته بکه م: نهرې تو ژ وان که سانی یې
دهیلن کاودان کارتیکرنی ل سهر هه ستین وان دکهن؟ هزارا خو
د څی چه ندی دا بکه.

من گوتاره ک ل سهر سایکولوجیا ریځه بهریې بو کومه کا

کومپانيان خواند، نیک ژ ریځه به را رابو و گوت: (نه ز شیوازی خو
د ریځه به ریځ دا دزانم، پستی من هه فتيه کي ل سهر ریځه به ریځ
خواندی نه ز ژ ټنگلته را زقریم). لځیری به رسقا من نه ځه بو کو
ځي ناخفتنی چ رامن نینه، و من بابته گه وری، و پستی چهند
خوله کان من پرسیارا هه ستین وی کر، گوتی: (چ پینه ځیت من
هه ست ب بهینته نگي کر)، من پرسیارا نه گه ری ژي کر گوت:
(ته نه ز شکاندم)، من گوتی: (نه ری من تو شکاندي یان تو هوسا
تیځه هشتی؟ و نه ری من فرمان ل ته کړیه تو هه ست ب ځي
هه ستی بکھی یا نه ځه بریارا ته بخویه؟)، به رسقا وی نه ځه بو:
(نه ز نزانم؛ به لی یا باش نه وه نه ز بو ماو هیه کی بمینمه بتنی).
من گوتی: (ته دیت چ چیبو؟ کیتر ژ خوله که کي و بتنی ب
رسته کي نه ز شپام کارتی کرنی ل سهر هه ستین ته بکه م، نه ځه ژي
وی چهندي دگه هینیت کو ریځه به ری نه ب تنی شیوازه، به لکی
ریکه کا تمامه د ژيانی دا، ده ستی پدکته ب ریځه به ری ل سهر
دهروونی و زالبوون د هه ستان دا و چ پینه ځیت د دوخی بیر و
هوشی ژي دا.

بلا ځي پرسیارې ژ ته بکه م: ده من ریځه به ری ته ل سپیدی
د کاری دا ب گرنزبڼه کا جوان سلاقی ته دکته، نه ری دي نه ځه
کارتی کرنی ل هه ستین ته کته؟ نه گهر به روځاژی چیبو و ههر
به ری خو نه دا ته، نه ری دي نه ځه ژي کارتیکرنی ل هه ستین ته
کته؟ نه ز ته پشت راست دکم کو به رسقا دي به لی بیت.
نه گهر تو رابوی ب داخواز کرنا چهند که سان بو خارنا شیفی
ل خارنگه هه کي، و هه می تشت ب باشی ب ریځه چون، و پستی
گه هشتنا ته بو خارنگه هه دیار بو کو نه و جهی ته ل خارنگه هه
ده ستین شانکری یی ژ ده ست ته چوی، نه ری دي نه ځه کارتیکرنی
ل هه ستین ته کته؟ و پستی هینگی خودانی خارنگه هه شیا
جهه کي دی بو ته ده ستین شان بکه ت، به لی کریکاری خارنگه هه
نه ل ناستی پیتقی بو، نه ری دي نه ځه ژي کارتیکرنی ل هه ستین

ته کهت؟ وهکی تو دبینی ههر تشته کی ب سهری مه دهیت دی
 کارتی کرنا خو ل سهر ههستین مه هه بیت، وهکی تو تام دکه یه
 تشته کی دی کارتی کرنی ل ههستین ته کهت، یان بهین دکه یه
 یان دبینی و گوه ل ههر تشته کی دی و هه روه سا نه قه تی
 هه می دی کارتی کرنی ل ههستین مه کهن.

* * * *

دې کنگي همست ب بهخته وهرې کم؟

د گوتارېن من دا ل سهر (رېځه بهر يا خويه تي) من کومېنتېن
جوراو جور ژ ناماده بويان گوهليېون بو نموونه:
• نه گهر من شوقه يه کا بهر فرده هه با دا هه ست ب بهخته وهرې
که ميان...
• نه گهر من ترومبيله کا نوي کري با دا هه ست ب بهخته وهرې
که ميان...
• نه گهر شيا بام کيشا خو کيم بکم دا هه ست ب بهخته وهرې
که ميان...
• نه گهر نه ز بيا مه خودان کارې خو يې تايه ت دا هه ست ب
بهخته وهرې که ميان...
• نه گهر هه څرېنې من ب شه قې خرخر نه کربا ل ده مې نقشتنې
دا هه ست ب بهخته وهرې که ميان...

داکو ههر که سه کي ژ ځان هه ست ب بهخته وهرې بکه ت يې
ل هيقيې کو تشته ک روی بده ت؛ ښانکو ب مانايه کا دي: ههر ئيکې
ژ ځان گوت: کو دي يې خه مباربيت و هه ست ب بهخته وهرې
ناکه ت نه گهر نه ووا وي بقيت ب ده ست ويځه نه هيت؛ ښانکو: د
باوهر يا وان دا رازي بونا وان ل سهر تشته کي ده ستني شانکري
نه گهر که بو هه ستني کرنا وان ب ښارامي و بهخته وهرې.
که له ک که س هوسا ديينن کو هه ستني کرن ب بهخته وهرې
نه نجامې سهر که فتنې يه، به لې به روځاږي ژي دروسته؛
سهر که فتن نه نجامې هه ستني کرنې يه ب بهخته وهرې.
نهرې توږي ئيک ژ ځان که ساني يې ل هيقي تشته کي
ده ستني شانکري دمينن، يان که سه کي ده ستني شانکري دي بيته
نه گهرې هه ستني کرنا ته ب بهخته وهرې؟ نهرې چي بويه ته
جاره کي خو وه ستانديت داکو تشته ک ب ده ست ته ځه بهيت، و

پشتی ب دهست ته ځه هاتی ته گوته خو: (نه ځه نه و ههمیه یاکو
نه زل هیقینی؟)

هر تشته کی مروډ دژیا نا خودا د خازیت (فیس بریسلې)
سترانیږی نه مریکی یی بهر نیاس هه بو؛ که سه کی جوان بو،
بهر نیاسه کی جیهانی بو، و پله یه کا بلند د زهنگینی دا هه بو.....
و دگه ل ځی چه ندی نه یی به خته وهر بو د ژیا نا خو دا. و سترانیږی
(دالیدا) ل بهر به نیاسی دگه ریا، گه شته ک بره فره نسا، و ل ویری
گه له ک سهر که فتن ب دهست خو ځه ئینان، و دگه ل ځی چه ندی
نه یا به خته وهر بو، تو د زانی نه ځ هه ردو که نو که ل کی ځه نه؟
یی مری، ژیا نا خو ب خو کو شتنی ب دویمه یه ئینایه؛ چونکی
نه شیا نه کونترول ل سهر هه ست و هه لچوونیی خو بکه ن و د
ژیا نا خودا د به خته وهر نه بون.

د راستی دا ههر ئیک ژمه قوربانۍ هه ستین بهر ته نگه د
دهمه کی ژیا نا خودا، و هه روه سا هم هه می زیندانیین هه ستین
نه ریڼی نه ل سهر وینی ترسی یان خه می یان ئیشانی... و
هنده ک که س یین هه یین کو پیکولا ره ځینی کری ژ ئاریشین
خو ماددین بیهوشکه ریڼ ب کار ئینان، یان مه ی ځه خاربه،
یان جگاره کی شاینه، یان گه له ک خاړن خاربه، یان گه له ک مایه ل
بهر تیله قزیوڼی، و جهی داخی یه نه ځ نه ریڼی نه ریڼی گه له ک
زیانان په یدا دکه ن، و شیانین مروځی د هه ستان دا تالان دکه ن،
و ره ځینه کا دهمکيه بو وان، و گه له ک شینوارین خراب ل دویف
خو هیلاینه.

و نو که ما دهم نه هاتیه هم خو ژقان گرییان قورتال بکه یین
و به سه هم بو رابردووی ب گرین؟

ما دهم نه هاتیه هم کونترول ل سهر هه لچوونیی خو بکه یین،
و ریکی نه دینه چ که سان، یان ههر تشته کی مه بیزار دکه ت و
هه ستین مه بومه بهه لېږتیت؟

چ مروف د خه مبار نینن:

و چ هزر نینن بینه نه گهری خه مباری، نه گهر تو د نافخویا
خودا یی به خته وهر نه بی تو ژ دهرقه یی به خته وهر نابی، و
نه گهر تو د نوکهایا خو دا یی به خته وهر نه بی تو یی به خته وهر
نابی نه گهر تشتهك ژی ب دهست تهغه بهیت، و نه گهر تو یی
به خته وهر نه بی ب ژیاننا خو تو ب چ ژیانان یی به خته وهر نابی،
نه گهر تو ب خه لکی خو و وهلاتی خو یی به خته وهر نه بی تو ب
که سنی به خته وهر نابی، نه گهر تو بهری خو بدهیه دهو روبه رین
خو و راستیا خو ب زانی تو کیی تو نه شیی به خته وهر نه بی.
چ ریك نینن بو به خته وهری، چونکی به خته وهری ب خو
ریکه. به خته وهریا راسته قینه یا قه شارتیه د چه ژیکرنا خودی
دا.

دگهل ههر دویمایه کی ساله که:

خه لك پیروزبایا ئیک و دوو دکهن ب ساله کا خوش، و
نهغه ل ههمی هه لکه فت و جه ژنان ژی رویددهت، و نهغه من
پالدهت بو پرسیاره کی: نهری به خته وهری داخازیه کا گریډایه ب
جه ژن و هه لکه فتان قه؟ و بوچی بتنن داخازا به خته وهری د
قان هه لکه فتان دا دکهن؟ نهری ما د باوهریا خه لکی دا نه م نه د
به خته وهرین ژ بهر هندی چه ز دکهن نه م ریکا وی بزانی؟

بهخته وهری یا ل بن دهستین مه

(بهخته وهری یا د مالا ته دا نه ل ناف باخچین خه لکی یه)،
 بهلن هندهك جار ان مه هایژئ نینه و بهرئ خو دهینن کانی
 خه لکی چ هه یه ل سهر وی بنیاتی کو نهوا خه لکی هه ی یا
 ژمه قه نهو گوپیټکا بهخته وهری یه، نه م ب وی د رازی نینن
 یا ل ناف دهستین مه دا، بهلن بهردهوام بهرئ مه یی ل وی
 تشتی یی خه لکی هه ی و خوزیا بو رادهیلین، بهلن موعجیزه یا
 بهخته وهری یه یا قه شارټیه د وی تشتی دا یی مه هه ی و نه م ب
 پاریزین ل شوینا ژبی خو هه میی بهرزه بکهین و خوزیا بو وی
 تشتی بهین یی نه گهر ب دهست مه ژی قه هات ببیته نه گهرئ
 نه بهخته وهریا مه، ما (ئوسکار وایلد) نه گوت: (دوو کاره سات
 یی د ژبانن دا ههین؛ یا ئیکئ: نهوا ته دقئیت ب دهست ته قه
 نه هیټ، و یادووئ: نه گهر ب دهست ته قه هات تو خوشین پی
 نه بهی). بهخته وهریا ته یا د ناخن ته دا دئ بوچی دویر چی و
 گه شتا که ی بو لیگه ريانا وی؟!)

(نه گهر ب که نی دئ هه می جیهان دگهل ته که نیت، بهلن
 نه گهر ب گری دئ تو یی ب تنن بی)، بلا دلن ته وه کی ناخن
 بالنده یه کی یی قالا و زهلال بیت، و دهمن سهرئ خو د دانیه
 سهر بالیفکن کهر ب و کینا چ که سان د دلن ته دا نه بیت، و بلا
 شه نگستن ته د ژبانن دا ببیته سلاف و لیبورین و ژبیرکرنا
 خه له تیین خه لکی، دئ دگهل بهخته وهریا راسته قینه ژی، و نهو
 تشتی هاریکاریا ته دکهت کو تو ههست ب قن بهخته وهری ی
 بکه ی تو بهرئ خو بدهیه خو و که م و کوریین خو دروست
 بکه ی، دبیت نهو خه مباریا ته دگهل خو هه لگرتی نه گهرئ وی
 رهفتارین ته یین که سایه تی بن.

و دقئیت مروف نارمانجین بلند بو ژيانا خو ب دانیت و کار
 بو ب جهننا نا وان بکهت ل شوینا دگهل تشتین بچویک بژیت و
 نارمانجین مه زن ئی چیبکهت و نهو ب خو دراستی دا دئ ژيانا

وی شیلی کهن، و دهمی وی ب قان تشین سهرقه یی قه و کارین
به رنه که فتی قه به رزه که ت، پاشی نه گهر ب جهنه هاتن دی توره
بیت و رکابه ریی که ت، هندی نارمانجین ته د به رز و بلند بن هند
تو دی نیزیکی به خته وه ریی بی.

به خته وه ری و خوشیا ب ژیانن گه شته نه ک ده سته فتیه، چ
دهم ژ نوکه باستر نینن تو تیدا یی به خته وه ری بی، نه قجا بژی و
خوشیی ب نوکه یا خو به و ههر دهرقه ته کی بو خو ب مفا بیینه
به ری ژ ده ست ته بچیت.

* * * *

دوودلی برای نیگهرانیی به

ل ئیک ژ زانکویین نه مریکی من چاف ب هندهک دهرچویان
 کهفت ل مالا ماموستایی وان یی دانعه مر پشته چهند سالان ژ
 هیلانا کورسیین خاندنی، و پشته چهند سهرکهفتن ب دهست
 خوځه ئینان د ژيانا خو یا زانستی دا و پشته پله یین بلند
 وهرگرتین و ژيانا خو یا مادی و جفاکی جیگیر کرین، و پشته
 سلاقی و سه حبه تین دریژ هر ئیکی باسی خو و گفاشتنن
 کاری و ژيانی کرن یین کو بو وی بوینه نه گهری گهلهک دوودلی و
 نیگهرانیی و وهستیانی، و ماموستا بو ماوه کی کیم چو و جارهکا
 دی زقری و قوریه کی قه هوئی یی مه زن یی دگهل وی و کوپ ب
 ههمی شیوه و رهنگان یی دگهل و کوپین چینی یین بهاگران،
 و کوپین میلامین، و یین شیشهی و کریستالی و پلاستیکی، و
 هندهک کوپ ژ لایق نه خش و رهنگان قه گهلهک د جوان بون
 و ژلایق بهایی ژی قه د گران بون، و هندهک کوپین ژ وان ژ
 وی جوری بون یین ته دهه ژارتین مال قه دیتین، ماموستایی
 گوته قوتابیین خو: که ره مکه، و هر ئیک بو خو قه هوه کی
 تیپکهت، و دهمی هر ئیک ژ دهرچویان دهست دایه کوپین خو
 جارهکا دی ماموستایی گوت: هه وه دیت وه بتن کوپین جوان
 هه لېژارتن و وه پشته خو دا کوپین دی یین نورمال؟

و یا سروشتی به کو هر ئیک وی تشتی راکهت یی ژ هه میا
 باستر، و ب دروستی نه قه دبیته نه گهری دوودلی و نیگهرانیی،
 چ پینه قییت نهوا هین پیته قه هوه یه نه کوپه، به لی هه وه
 هه میان بهریکانه ل سهر کوپین جوان و بهاگران کرن، و پشته
 هینگی من تیپینی کر هر ئیک ژ هه وه چاقی وی ل وان کوپا
 بو یین د دهستی هه قالین وی دا، نه گهر ژیان قه هوه بیت، دی
 نه رک و مال و تیکه لیا جفاکی بنه کوپ، وپاشی بتن دی بنه
 که رهسته و ژبان و جورین ژيانی دی تیدا بن... قه هوه دی هر
 وه کی خو مینیت و ناهیته گهورین.

و دهمن بتنی هویربینی ل سهر کوی بکهین ل قیری نه م
دی تاما قه هوئ ژ دهست دهین نه و ژي (ژبان) ه، ژ بهرهندي نه ز
هه وه شیرت دکم کو گرنگی ب کوپا نه دهن، و ل شوینا وان
هه وه شیرت دکم کو خوشی ب قه هوئ بیهن.

و نیگه رانی دوخه کی به رفره هی دوودلی یه و یا به رده وامه
نه و ژي نه نجامی په یدابونا ترساندنه کا مه ترسیدار و یا
راسته قینه یان یا چاقه ربکری یه کو دبیته نه گهری ترسه کا نه
دیار و نشانین له شی و دهروونی ژي لی دیار دبن.

زه لامه کی دقیا خانیتی خو ب فروشیت و بچیته خانیه کی
باشتر، چو دهف هه قاله کی خو، کو هه قالی وی بازرگانه و یی
شاره زایه د کرین و فروشتان دا، و داخاز ژي کر کو هاریکاریا
وی بکهت بو نقیسینا ریکلامه کی بو فروشتنا خانی وی، و
قی بازرگانی باش سالوخه تین قی خانی دزانی، نه قجا ب
نقیسینه کا ب تیروته سه لی نهف خانیه باسکر، ئاماژه ب جهه کی
جوان دا، و روبه ره کی مه زن، و ئاماژه دا نه خشه کی نه اندازه یی
یی جوان، پاشی باسی باخچه ی و مه له قانگه هی کر... و نهف
په یقین ریکلامی بو خودانی خانی خاندن و خودانی خانی
ب گرنگیه کا باش یی گوهدانی بو دکهت و گوتی: هیقیدکه م
جاره کا دی ریکلامی بخوینه قه، و پستی جاره کا دی بو خاندی
خودانی خانی ب دهنگه کی بلند گوت: چهند خانیه کی جوانه! ل
ژبی خو هه میی من خه ون ب خانیه کی هوسا قه دیتینه، و من
نه دزانی نه ز یی د خانیه کی هوسای خوش قه تاکو ته بومن
باس کری، پاشی گرئی و گوت: ژ که ره ما خو ریکلامی به لاف
نه که و خانیتی خو نا فروشم.

د راستی دا نه قه نه ساخیه که گه له ک خه لک توش دبنی،
جوره کی مروقان یی هه ی نه گهر چهند بگه هنه پله یین
سهرکه فتنی هه رده م چاقی وان یی ل خه لکی، و نه و تشتین
دناف دهستین وی دا نابینیت له و ما نهف چهنده دی بیته نه گهری
دوودلی و نیگه رانی.

جورین نیگه رانی

- نیگه رانیا جفاکی: تیکچونه که د پهیوهندیین جفاکی دا.
- نیگه رانیا که سایه تی: یا گریدایه ب که سی ب خو څه و دابه ش دبیت بو:

(أ) نیگه رانیا راسته قینه: نه وژی نیگه رانیه کا بابه تیانه یه، و راستیه کا ژده رځه و سروشتی یا هه ی.

(ب) نیگه رانیا ده ماری: ژ نه نجامی گفاشتنا غه ریزین زکماکی و بوماوه یی په یدا دبیت، و نه ف نیگه رانیه گه له ک یا مه رترسیداره.

(ج) نیگه رانیا ره وشتی: ژ نه گهری رویدانیین گریدایی ب وژدانی څه په یدا دبیت.

((70% ژ وان خه مین بومه دروست دبن نه گهری وان یی سهره کی پاره یه، گه له گ پاره د راستی دا و ل ده ف گه له ک مروغان نه به رسځه بو به خته وه ری، و من نه ف چه نده یا دیتی چه ند داهاتی زیده بویه مه زاختر زیده تر بوینه و هه روه سا بویه نه گهری ناکوکیا و خه ما و سهرنیشانان، کیم پاره یی بو گه له ک مروغان نه بویه خه م به لی نه زانین د مه زاختنی دا بو یه نه گهری هندي، دقیت نه م پلانه کی ببینیت بو مه زاختنا پاره یی، و ل بیرامه بیت نه گهر دونیا هه می یا مه بیت نه م نه شین ژ سئ دانیین خارنی زیده تر د روژه کی دا بخوین، و نقستنا مه بتنی ل سهر جبهه کی یه و د ده مه کی دایه و نه زیده تر))

ب راوه سته:

به رده وام پرسپاری ژ خو بکه: بوچی نه زین دوودلم و ب خه م و نیگه رانم، دبیت دی بیني کو چ نه گهرین راست و گونجایی بو نه بن.

(ناپلیون هیل) نفیسیه کو ((پتر ژ 90% ژ هزارین نه ریڼی یین نه م دکه یین و بو مه بوینه نه گهرین ترس و نیگه رانیی چ جار نه و هزاره روینه داینه، و نه و 10% یا مایی هنده ک تشتن کو کونترول

وان نه د دهستی مروغان دايه وهکی گهورينا سه قايی، يان مرنا
که سه کی نيزيک يان هر تشته کی دی)).

سی تشت يین ههين هم بخو دکهينه نارمانچ د ژيانی دا:

1 - هم بزانی مه چ دقیت.

2 - هوا مه بقیت ب دهست مه څه بهیت.

3 - سوپاسیا خودای بکهين و ب وی تشتی د رازی بين يی ب
دهست مه څه هاتی و پاشی خوشی پی بهين.

و شه هره زاترين کهس نه وه یی به له نسه کی دناڅه را هه رسیان
دا دروست بکهت.

* * * *

نه گمرتن دوودلی و نیگمرانی چنه؟

(هه می نه و ا ب دهست تهفه هاتی بتنی نه نجامی وان هه می هزاریه یین ته بو کرین).

دوودلی ل دویف جورین چهز و نه رک و ژینه گه هان کار تی کرنی ل مروقان دکهت، و نه م هه می ژیا نا خو کار دکهین داکو ههست ب دوودلی بکهین، بو نموونه تو چهز دکه ل جهه کی باش کاربکهی، و ته ترومبیله ک و خانیه ک و هه رتشته کی دی هه بیت، و نه گهر نهف خوزیه ب جه هاتن تو دی زقریه خالاده سستی کی و هیشتا داخازکهی، و دوودلی هه قال قان هه می تشتایه دگهل ته، نه وژی ل دویف جوداهیین خه لکی و خه مین وان یا جودایه، هنده ک مروقان دوودلی هاری وان دکهت بو ب جهئینانا هیقیین وان، و بو هنده کین دی دوودلی دبیته نه گهری ههست ب دلتهنگی و نه خوشیی بو وان.

(ژیان نه و ب تنی نینه تو یی ساخبی، به لکی د ژیا نی دا تو ب ساخله میه کا باش ژی دا بی).

پ: نه ری دوودلی بومه یا باشه یان یا خرابه؟

دوودلی به ره می تاکه کهسی کیم دکهت و باوه ری ب خوبونی ل دهف ناهیلیت وههروه سا باوه ری و سهنگا خویه تی ژ دهست ددهت؛ ژبه ر هندی تو پیتهقی هندی یی کو میشکی ته یی هوش قی تشتی ب زانیت، داکو میشکی ته یی بیهوش به ره قانیی ژته بکه م ل دژی دوودلی، و نهف چهنده ژی ب ریکه کا ئو توماتیکی رویددهت.

ب قی ریکی دی شی خوشیی ب ژیا نا به خته وهر بهی؛ چونکی تو ل سهر دوودلی زالبووی و ته نه و ب کارئینا بو ب جهئینانا نارمانجین خو، و ب ریکا وی ب گه هیه سهرکه فتنین بهرچاف.

ژ نه گهرين دوودلي:

1- هزرين پيشيلکري: (نيس و شکه ستنا رابردووی و ترس ژ پاشه روژي).

2- چه ز و پيتقي و پيشبينين نه چاقه ريکري د بواري: په يوه نديان - ده سته فتان - سامانان - سهروبهر - چه ژيکړنا خه لکي - بهرنياسي.

3- هوکارين زيندويي: وهکي نازراندا ناميري دهماري يي نافخويي کو دبېته نه گهری دياربونا کومه کي ژ نيشانين له شي، نه وژي ژ بهر کارتيکړنا مادي بنفرين ل سهر ناميرين جوراوجورد له شي دا، و ههروه سا سي ناميرين هه گوهاستني هاتينه ديتن د ناميري دهماري دا کو روله کي گرنگ هه نه د نيگه رانيا دهرووني دا نه و ژي:

(ا) نورابنفرين (Nora epinephrine).

(ب) و سيروتونين (Serotonin).

(ج) و جابا (GABA).

4- هوکارين بوماوهي: هه کولينان سه لمانديه کو هوکارين بوماوهي يين ديار د نيگه رانيا دهرووني دا هه نه ب تايهت د نه خوشيا ترسي دا (Panic Disorder).

پله يين دوودلي:

1- دوودليا گه له ک دژوار: ژ نه نجامي رويدانه کا گه له ک مه زن رويددهت دهمي ب سهری مروقي دهيت وهکي مرنا نيکي نيزيک، يان ژي هه لوه شينا په يوه نديه کا گرنگ، يان ژي توشبون ب نه خوشيه کا مه رترسيدار، دبېته نه گهری قی دوودلي.

2- دوودليا دژوار: ژ نه گهری گهورينا کاري يان گهورينا تايه تمه نديا مروقي د خاندني دا نه ف جوری دوودلي.

رویددهت.

3- دوودلیا ناڅنځی: ژ نه گهری ناریشین خاندنی یان ناریشین دگهل ریځه بهری کاری نهف دوودلیه رویددهت.

4- دوودلیا لاواز: ژ نه گهری کاودانین خیزانی، یان دهمی نهریتین خارنی دهینه گهورین نهف دوولیه دروست دبیت.

نیشانین دوودلیی:

نیشانین دوودلیی ژ کهسه کی بو کهسه کی دی د جودانه نهوژی ل دویف شیانین کهسی دمینیت و نهو ههلویستی بویه نه گهری وی دوودلیی بو وی، ب رهنگه کی گستی نهف دشین دوودلیی دابهش بکهین بو:

1 - نیشانین دره وونی: و پیک دهین ژ: ههست ب توره بونی یان هاندانی، ترس و ههست پینه کرن ب نارامیی، ته مبهلی و گهلهک خارن و قه خارن یان بهروقاژی، خوهدان، کیمبونا هزرکرنی، کهنی و گری یین بیی نه گهر.

2- نیشانین فسیولوجیین له شی: وه کی دل لیدان ب شیوه کی نه سروشتی، ناریشین بهین ههلکیشانی، دهست له رزین، نه خوشین سینگی، تیکچونین ناشکی، و گهله کین دی.

ههروه سا نیگه رانیا دهروونی ژی کارتیکرنی ل سهر هزری و هویربینی و بیردانکی دکهت، کو نه قه ژی دهستکه فته کی نه رینی یه ل سهر خاندنی یان کارین مروقی.

خو پاراستن ژ دوودلی:

گهلهك خهلكی ل نه وروپا و روژناقا قهستا كاری كر كو ژ دووشه مېی دهست پې دكر تاكو نه یینی، روژین دووشه مېی بو گهلهك كهسان خه موکی دروست دكر، و نه و روژ مه ترسیتربن روژ بو بو ساخله میا وان چونکی دهستپېكا كاری بو، قه کولینه كا تیروته سهل بو (4000) زه لمان هاته كرن و دیار بو (38) زه لام ژ نه گهری سه كنین دلی یین ژ نیشكه کی قه ل روژا دووشه مېی گیانی خو ژ دهست دان، د ده مېه کی دا (15) بتن ل روژا نه یینی گیانی خو ژ دهست داینه، خو نه و زه لامین چ جار توشی نه خوشیین دلی ژی نه بوین به ل روژا دووشه مېی گهلهك یا ب مه ترسی بو ل دهف وان، نه قجا نه م پیتهقی هندي نه نه م د ماوی هه فته کی دا گفاشتنن خو کیم بکهین.

ژیانا بئی دوو دلی .. چهوا؟

چاره یا د ته وهری چاره سهریا نیگه رانیی دا:

(أ) چاره سهریا دهروونی:

- دهستنیشان کرنا نه گهرین نیگه رانیی و زقراندنا باوهری بخوبونی.
- شیرهت و ئاموژگاری بو خودانی نیگه رانیی بهینه پیشکیش کرن کر.

(ب) چاره سهریا ژینگه هی:

- راستقه کرنا هوکارین ژینگه هی یین نه باش، نه وژی ب سقکرنا نه رک و گقاشتنا و هاریکاری ل سهر باشی وترسا ژ خودی بهیته کرن.

(ج) خو پاراستن ب خودی:

- و نه قهژی ژ گرنگترین جورین چاره سهریی یه دگه ل باوهریه کا تمام ب قهزا و قهدهری و بهرده وامی ل سهر زکری، کوری عه باسی رازیبونا خودی لیبت دبیزیت: بیغه مبهری خودی سلاق ل سهر بن گوت: ((من لزم الاستغفار جعل الله من كل هم فرجاً، و من كل ضیق مخرجاً، و رزقه من حیث لا یحتسب)). ئانکو یی بهرده وام زکری خودی بکهت دی خودی وی ژ هه می نه خوشیان رزگار کهت، و ژ هه می ته نگاقیا ده ریخیت، و دی هند رزقی دهتی کو د هزارا وی دا نه بیت.

(د) ب هیزترین چهك هه دار و لیبورینه:

- ده می تو توش دبیه دوو دلی و وهستیانی، و رهفتارین خه لکی ته بیزار دکن، نه هیله خوین ژ ده مارین ته ده رکه قیت، و له شی ته پریت ژ ئاگری که رب و کینی، که سین لیبورینی دکن نه ون

پین ب لہ ز خرابیی ژ بیردکھن و ل دہف خو ناپارین، و وہکی
ئہنجامین ہژمارہ کا قہ کولینان دیارکری:
کہ سین لیبورین دکن ژ ھہ میان کیمتر توشی تیکچونین
دہروونی و لہشی دبن، و گہلہ ک کیم سہرہ دانا نوژداران دکن.

زیانین نیگہ رانی:

- 1 - نشانا باوہریہ کا لاوازہ و کیم ناسودہیی یہ.
- 2 - بیبہ ہرکنا دہروونی یہ ژ نارامیی.
- 3 - نہ نارامیا دہروونی و نہ جیگیربونا دلی.
- 4 - گومان و نہ باوہری ب چ کہ سان.
- 5 - ئہ گہری ئازاردانی یہ و بیبہ ہرکنا ژ باشیان.
- 6 - ترس و لہرز بو چنہ ترین کار.
- 7 - ژ ناچونئی دگہل خو دئینیت.
- 8 - ہزرین مروقی لاواز دکہت و مروف نہ شیت بہرہ وامیی
بدہتہ کاری.
- 9 - دبیتہ ئہ گہری تیکچونین خارنی، کیم نقستن، تورہ بونا
گیولی، تیکچونا پھیوہندیین جفاکی، ھہروہ سا دبیتہ ئہ گہر
مروف چ خوشیی ب ژیانئ نہ بہت، خہموکی، خو کوشتن.

ھندہ ک ژ وان کہ سین توشی نیگہ رانی دبن ژ ئہنجامی
حہ ژیکرنہ کا خہلہتہ بو دونیایی: قہلسی + ہیچیین دوم دریژ و
دویرکہ فتن ژ ریکا خودی.

بوچی:

- بوچی دی ب خہم کہقین و نیگہ ران و دوودل و بیزار بین و
تیکچین و ژیی مہ بتنی دہمہ کی کورتہ؟!
- دی بوچی دلی خو بہینہ پلہیہ کی یان کورسیہ کی و پلہ و
کورسیین مہ ژ کورہ کا گوری زیدہ تر نینہ؟!
- دی بوچی زورداری ل ھہ ژاراکہین و ئہرک و مافا ژبیرکہین

و دهرگه هی بو نیگه رانیا ره وشتی څه که ین کو بهیته د ناڅ
دروونی مه دا؟!

• بو چی و ژیان ترومبیله که دی مه به ره څ به هشته کی بهت یا
کو فره هیا وی هندی نه رد و نه سمانا یه وه کی سوز بو ته قواداران
پی هاتیه دان؟

• بوچی و دلین مه وه کی چهنه یه کی یه نه څجا دا څیانی و
پاڅی و رازیونی بکهینه تیډا ډاکو به خته وه ریا راسته قینه ب
دهست مه څه بهیت؟

بو خو پاراستن ژ دوودلی ل دویف نه څا ل خواری هره:
بهیندان و خاقبون و نه وه ستاندنا دروونی یا کو ژ شیانین ته
زیډه تر بیت.

هه روه سا خاقبون یا مفاداره بو پیشیڅستنا په یوه ندیا مروڅی
دگهل خه لکی؛ چونکی که سی هیمن و بیډهنگ یی کو زیکا
تیکنه چیت وینی وی ل ده څ خه لکی گه له ک باشته ژ که سی
دهنگ بلند و هه وارکی، یی کو چه ژبکرن و ریژگرتنا وی یا کیم
ل ده څ خه لکی و هه وره سا ب څی رهنگی نه شیت بگه هیته چ
نه رک و مافین خو.

ریڅخستنا ده مژمیرین نفستنی و بهیندانی تشته کی پیټقیه،
روژانه تو پیټقی (7 - 8) ده مژمیرین نفستنی یی.

دی مروڅ هه ست ب دوخه کی دروونی یی باش و ریڅ
و پیک که ت نه گهر دویفچونا نه ریټین ساخله میی یین باش د
خارنی دا بکه ت، و دی تشته کی نه ریټی بیت د هزر و د نه ډاکرنا
نه رکین وی دا و دی یی خوراگر بیت ل سهر ناسته نگین ژیان
دا.

خه مین خو د چهند خوله کان دا لا بده، و دهره تی نه دی ته
ویران بکه ن:

گه له ک ده م د سهر مه را د بورن و د وان ده مان دا نه م گه له گ

هه ست ب خه م و نه خوشی و گفاشتنان دکه یڼ، د ځان ریږین ل خواری دا هنده ک پیڼگافین ساده هه نه، به لې گه له ک د کاریگه رن، دی هاریکاریا ته که ن بو راوه ستاندن و نه هیلانا هزارین نه ریڼی و خه موکی و نه ندیشه یڼ ب ترس و نه خوش یڼ بوته د بڼه نه گه ریڼ بهینته نگین و خه مان:

1- ل سهر کورسیه کا بهینفرده رویڼه، و ل جهه ک نارام، و یڼ هیمن بیت بو دروونی، و یڼ قالابیت ژ بیزاری و وان هشیارکه ریڼ ناگه هیا مروقی تیک دبه ن.

2- بلا رونا هی یا کیم و مژاوی بیت، و سه قایی ژوری یڼ ناخن جی بیت.

3- جلکین سفک بکه به رخو و د ته نگ نه بن دا تو بشی کریارا خاڅبونې بکه ی.

4- بلا ده مژمیره ک یان هشیارکه ره ک ل بهر سینگی ته بیت.

5- بیڼه نا خو ب ریڅ و پیکی و هیډی و کویر ب هه لکیشه، و تیښینیا هه لکیشانا خو یا نارام و کویر بکه..

6- میښکی خو ژ هه می هزارو ناریشه و رویدانان یان هه لویستین ب ئیش یڼ تو توش بویڼ دویریڅه، نه وژی فه رمانی ل میښکی خو بکه ب تمامی ژ ځان هزارو هه لویستین نه خوش راوه ستیت یڼ تو توشبویڼ و تا نوکه د به رده وامن.

7- ل ده ستپیکې هزارخو د له شی خو یڼ خاف دا بکه و بهین هه لکیشانیڼ خو یڼ ریڅخستی، و نه و بایڼ ژ دفنا ته و سیڼ ته دهیت و دچیت ب شیوه کی هیډی و کویر.

8- پستی هینگی ده ستپیکه ب گوتن و دوباره کرنا په یقین (زکری خودی)، یان نایه تین بچویک دوباره بکه و دناڅ دا هه ره وه کی (نایه تا کورسی)؛ داکو بچيته دناڅ سینگ و دهر وونی ته دا و میښکی ته تیر بکه ت، و هه ر هزاره کا ناگه هیا ته تیک دبه ت لابه ده، و چ دهر فه تان نه ده هزارین خو کو دویر بچن، و خو پشت راست بکه کو ته هه می هزارین نه ریڼی و نه خوش یڼ لاداین و د نه ندیشه و بیردانکا خو دا ژیرین، ب ځان نایه تین

پيروز و زكريا پاڅي.
9- بو ماوي (10 تا 30) خوله كان يي بهرده وام به ل سهر قئ
راهيناني، و باشته نه گهر بو ماوي (3) هه يقان دريژي يي
بدهي.

هه مي هزرين شكهستي و نه ريني .. و تيگهه و نه نديشه يين
ره شبين .. هزرين ب ترس و شكهستي، ميشك و دهرووني
مروقي ژ ناف دبهن، و مروقي ب خه م و تيکچوني دهرووني
ويړان دکهت!

ب کارئينا وئ راهينا مه د چهن ريژين بوري دا بوته دايه
ديارکرن، ب شيوه کي کاربگهر دي هاري ته کهت بو راوه ستاندين
و نه هيلانا وان هزر و نه نديشه يين ويړانکه.

* * * *

ل سهر توره بونا خو زال بيه

توره بون ب تنن كهر ب و كينن دروست دكهت، و ناگره كه ميشك و هناقان د سوژيت و نه خوشيښ بڼي بهرگري په يدا دكهت. كونترول كرن د هه لچون و توره بونن دا و زال بون ل سهر د هرووني ژ كارښ گه له ك گرنگه، دكو مروډ د ژبانن دا ب سهر كه قيت و بشيت گونجاندنن دگهل هه مي جورښ ره وشت و سلوكښ مروقان بكهت، و دكو ل سهر هه مي ليكچون و تيكلچونان زال ببیت يښ كو ب نه گهرن وان گه له ك دوژمن بو مروقي په يدا دبن، و گه له ك زانايښ د هرووني ل سهر هندي ريكله فتی نه كو توره بون بو خو پاراستنن ژ زورداريا دهره كي گه له ك يا باشه، به لن نه گهر زيده بو و بهرده وام دي يا مه ترسيدار بيت.

ول دهف گه له ك كه سان توره بون وه كي هه لمه كال ژبر گفاشتنن يه د ناف قوريه كي دا نه گهر چ جه نه ببیت ژي دهر كه قيت دي نه خوشيه ك يان گه له گ نه خوشيښ له شي و د هرووني يښ مه گوتين ل دهف كه سي په يدا كهت، وه كي: نه خوشيښ ناشكي، و بلندبونا فشارا خوينن، و قولونا دهماري، و سهر ئيشانا دهماري يا دريژخايه ن... هتد، و هنده ك كه س هوسا د دانن نه گهر توره بون نه دهر كه قيت دي مينيته دناف هناقين ته دا.

* ب سهر و هه دارن بهر سينگي گفاشتنان بگره:

سهر و هه دار دي بيته هاريكا بو سقكرنا وي وهستيانا بو دهمارښ مه په يدا دبیت، ب هه دارن دي نارامي ب دهست خوځه ئينين، و هورمونښ دوودليي كي دكهت وه كي (نه درينالين) و (كورتيزول)، ههروهسا ماسولكي مروي نارام دبن و بورښ خوينن فره دبن و فشارا خوينن دهيته خوار، و ليدانښ دلي كي دكهت، و كاري ناميري بهرگري باشتر دكهت و ژماره يه كا باش يا خانين T يښ پاراستنا له شي مروقي بهرهم دئينيت، و

میکروبان ژ ناف د بهت و بهرگريا نه خوشيږن جوراوجور دکهت،
و مروځ دې ب ژيانه کا خوش و نارام ژبت و ههمی ژبی خو دې
خوشي ب ساخلمیا خو بهت.

و ههردهم ئهم بیراخو بینین و دوپاتی ل هندې بکهین
کو: دقیت مروځ ههردهم وان رامن و تیگه هین مه زن یین د
ثایه تین پیروز دا د دهروونین خو دا بچینین بو نه هیلانا هزو
پیشبینین شکهستی و ویرانکهر، و بو زقراندنا به لانسې خو و
ههست ب نارامی و باوهری و ئیمناهی بکهین، و ههروهسا وان
ثایه تان یین سهر و هه داری ب هیزدکهن.

خو دې تهعالا د قورئانا پیروزدا دبیزیت: ((وما یلقاها إلا
الذین صبروا وما یلقاها إلا ذو حظ عظیم)) (فصلت: 35).

ئانکو: ((و کهس ناگه هیته قی پله یی (کو باشی شوینا
خرابی دانیت)، نه و نه بن نهوین سهر کیش، و کهس وهناکهت،
خودان خیره کی مه زن نه بیت)).

داکو مروځ یی خوراگر بیت د بهر سینگرتنا دره و
گوت گوتکان دا، دقیت قان که سین زوردار یین گوتگوتک و
دره وان به لاف دکهن بهینه پشت گوه هاقیتن، و بلا باوهری بخو
هه بیت کو پشتگوه هاقیتنا وی بو قان که سان دې که قیته د
هه لویسته کی ب هیز دا، و دې ترس و دلته نگی که قیته دلی وان
مروځین زالم، و نه قه نه و سهره یا کو د ثایه تا پیروزدا هاتی:

((فاصبر علی ما یقولون و سبح بحمد ربک قبل طلوع
الشمس و قبل غروبها و من آناء اللیل فصبح و أطراف النهار
لعلک ترضی)) (طه: 130). ئانکو: ((سهره خول سهر نه و
نه و دبیزن بکیشه، و بهری روژه لاتنی (نقیژا سپیدی)، و بهری
روژنا قابونی (نقیژا نیقاری)، و هنده ک ژ وهختین شه قی (نقیژا
عهیشا)، و سهر و بنیت روژی (نقیژا مه غره ب و نیقرو)، خو دې
پاک و پاقر بکه، و همدای بکه، دا بگه هیه وی یا پین رازی
بی)).

* هه لچونا خوینی د ده ماران دا .. راسته:

زانایه کا دهروونی یا نه مریکی ب ناڅی (کاشلین لولر) رابو
ب نه نجامدانا تاقیکرنه کئ ل زانکویا ((تینیسی)) یا نه مریکی
ل سهر شینوارین هنده ک گفاشتنان ل سهر هژماره کا مه زن یا
قوتابیان، دیاربو کو بتنی هزرکرن یان ناخفتن ل سهر نه خوشیی
و خیانه تی یا مروف د چه ند خوله کان دا توش دبیتئ، دبیته
نه گهرئ گهورینن بهرچاف د فشارا خوینی دا، و ل سهر تیکراییا
لیدانین دلی و ناستی نه نارامیا ماسولکان، و زیده بونا تیکرایین
هاتن و چونین ده مارا و چالاکیین کاره بی د نامیرئ ده ماری
دا. نه و ژئ نه گهرئ گفاشتنا هژماره کا هورمونا و کهره ستین
ده ماری یین قه گوهاستنی یین د بنه نه گهرئ وه کی د بیژنی
دوخئ (هه لچونا خوینی د ده ماران دا).

و قئ فهرموده یا پیغه مبهری  ب راستی نه ز سهر سام
کرم و وی ئی عجازا ره وشتی و زانستی یا د ناقه روکا وی دا ده می
دبیژیت: (خیر بنی آدم البطیء الغضب السریع الفیء، و شرهم
السریع الغضب البطیء الفیء) (أخرجه الترمذی).
نانکو: (باشیا مروغان نه وه زیکا توره نه بن و نه گهر توره بون
زیکا ب زقرنه سهر هوشین خو، و نه باشیا وان نه وه زیکا توره
بین و زیکا نه هینه سهر هوشین خو).

نه و ژئ نیشانه کا ئیکسهره کو مروف ب له ز راهینانی ل سهر
هه لچونین خو بکه ت و ب له ز ژ توره بونا خو بهیته خار؛ نانکو
دهرکه فتنه کا ب له ز ژ هه لچونی بهری بیولوجیا له شی بهیته
گهورین و نامیرین وی لیبدن و خانه یین وی کار بکه ن.

* * * *

خو ئاڅا بکه

دهمى تشارلى تشاپلن دهست ب بهرهمینانا فلان کړی
 دهرهینه ری وی گه له ک بزاډ کر نهو بیته نه کته ره کی بهرنیاس
 ل وی دهمی، بهلن تشارلی ب سهرنه کفت تاکو زارقه کرنا
 که سایه تیا خو ب خو کړی.

نه څجا دا خو ژ چاقلی کرنا خه لکی دویربخیځین و نه م خو
 وه کی خو ببینین، دهمی دهیک و بابین ته گه هشتینه ئیک و ژيانا
 هه څزینی پیکنینایی، دهرفه ته کا بتنن هه بو دناڅ 300,000
 بلیون دهرفه تان کو نه وژی توی بهییه سهر دونیایی، ئانکو ب
 رامانه کا دی کو ته 300,000 بلیون خویشک برایین ههین و
 هه می ژ ته د جیاوازن.

تو مروقه کی دی و تشته کی دی، پهیره وی ته ژ سالوخت
 و شیانیځ ته دا دیاردیت، ههر ژ دروستبونا ئاده می  و تاکو
 جیهان ب دویمایهیک دهیت، سهرقه یا دوو که سان وه کی ئیک
 نابیت ... جوانیا دهنگی ته نه وه یی بتنن بیت، و باشتیرین گوتنا
 ته نه وه یا ئاشکه را بیت.

زه لامه ک هه بو گه له گ چه ژ کومکرنا تشتن سهریر دکر، جاره کی
 هیکه کا بالندی نه لهوی دیت و کره دناڅ هیکیځ مریشکان دا، و
 پشتی دهمه کی هیک قه دبیت و نهو بالنده ژ ناڅ دهردکه قیت
 کوز نه لهویه و یی ل ناڅ مریشکان دا، و ب شیوه کی سروشتی
 دگل مریشکا ژیا ههروه کی نه وژی ئیک ژوانان، و پشتی
 دهمه کی وی نه لهوی بالنده کی وه کی خو دیت یی ل نه سمانان
 دفریت، ههر جاره کا نه څ بالندی ل نه سمانان نیژیکی وان د بو
 دا مریشک هه می ب لهز خو قه شیرن و بیژنه بالندی دگل وان:
 خو قه شیره هه که دی نهو بالنده ته خوت.

و پشتی دهمه کی هزرا خو کر: ما نه ز ژ نه نهو بالنده
 مه (ئانکو نه لهو مه)؟ و مریشکا بهرده وام رازی دکر کو نه و ژ
 مریشکه، و پشتی هه څرکیه کا هزری یا دریژ بریار دا کو نه وژی

ئەو بالندەيە (ئەلھو يە) و مريشکا دڤيا وي بيزارکەن و بشکينن،
بەلن بريارا خو دا و پەرین خو ڤەرکرن و بلندبو ئەسمانان،
هەستەکن گەلەك خوش ل دەڤ وي پەيدا بو: دەمن زانی کو
ئەوژي ئەلھويە نە مريشکە.

موزيك ژەن (ئارفنج برلين) شيرەتەك پيشكيشي هەڤالي
خو (جورج جيروشيینی) کر، ئەو ژي (تو ب خو خو ئاڤا بکە)،
دەمن ئیکەمین جار ئیک و دوو نیاسی (ئارفنج برلين) گەلەك
يی زیرەك و بەرنیاس بو د موزیکي دا، ل وي دەمی هەڤالي
وي (جورج جيروشین) ژ ئاوازدا نەرین دەستیپکی بو و یی ساڤا
بو د موزیکي دا؛ چونکی کارەك دکر و هەفتی هەمی بتنی
(35) ریاڵ وەردگرتن، موزيك ژەن (برلين) هەست ب بەهرەیا
(جيروشيینی) یا موزیکي کر و ڤیا بکەتە سکریتیڤی خو، و سی
جار هندی وي مەبلەغی بدەتی یی وي بەری نوکە د حەفتیه‌کی
دا وەردگرت، پاشی (برلینی) ئەو چەندە دگەل (جيروشيینی)
گوت و شيرەتەك ژي لیکر: (ئەز تە شیرەت دکەم کو تو رازی
نەبی، چونکی ئەگەر تو رازی بوی دی بیه (ئارفنج برلینه‌کی)
دی). جيروشيینی ئەڤ شیرەتە ژ هەڤالي خو وەردگرت، و پشتی
دەمەکن دريژ (جيروشین) بو ژ مەزنتربین موزیژەنن جیهانی.
تو ب خو یی دڤی دونیایی دا، ئەڤجا خوشیی ب ڤی چەندی
بیه و خەباتی بو وي تشتی بکە یی خودی شیان پی داینەتە،
(ئیمیرسون) دبیژیت: روزه‌کی مروڤ دی زانیت کو حەسیدی
و نەزانین، و چاڤلیکرنا خەلکی دبنە ئەگەری گهورینا هەمی
کەسایەتیا مروڤی، و ل سەر هەر کەسەکی پیڤتڤیه ژ کیماسیین
خو و وي تشتی خودی بو حەسکری رازی بیت ... ئەڤ ئەردی
پری خیر چ توف لی شین نابیت و چ ب دەست تەڤه ناهیت
ئەگەر وەستیانی بو نەکەي، و خودی هیژەکا بی رکابەر یا هەي و
نەدایە کەسی ژ بلی خو.

بوچون:

یڼی زیرهك نه وه یڼی شكه ستنا دگهوریت و دكه ته قازانچ، و یڼی نه زان نه وه یڼی دوو كاره ساتان ژ كاره ساته كی دروست دكه ت.
• پیغه مبه ر  ژ مه كه هی هاته دهر كرن دهوله تهك ل مه دینی ناڅاكر.

• ئيك ژ زانایان چهند سالان كره د زیندانا (قعر بئر) څه بیست بهرگ ژ په رتوكا فقهی د زیندانی څه دهر ئیخستن.
هه رده م ب ئه ریڼی به ریڅو بده كاران، و خوشیڼ ب وی كاری بیه یڼی دكه ی، و خوشیڼ ب ژبانا خو بیه و خول سهر وی كاری بیزار نه كه یڼی دكه ی، ژیان یا ژ هه ژی كار كرن و گرنژینا ته یه.
نه ف هزرا كوشنده مه ژ كیغه ئینایه: ژیان هنده یا خوش و ئارام و هیمن و قالا ژ ئاستهنگ و ئاریشان زهلامین به خته وهر ژی دروست دبن؟ به روځا ژیه، نه ویڼ نه خوشی بوخو بقیت و ل سهر هوی ببیت نه گهر ل سهر ئاوریشمی ژی بنقیت دی ههر بو وی یا نه خوش بیت، و میژوو دیده ځانه ل سهر څی چهندي

◆ (د. بریل) دبیژیت: (ههر موسولمانه كی راست و دروست بیت چ جار نه خوشیڼ دهر وونی بو چینابن). نه گهر ئیكي كوپه كی له یمونئ داته پیچه كا شه كری بكه ناف، نه گهر ئیكي مارهك كره دیاری بوته تو پیستی وی یڼی بهاگران بخو بیه و یا دی بهیله، نه گهر دویپشكي ب ته څه دا، ب زانه نه و ساخله می و پاریزی و خوراگریه بو له شئ ته ل دژي ههر ژه هره كا خارنه كی.

◆ (برتر ئاندرسل) دبیژیت: (چ ئاریشه نینن نه ز نه شیابم چاره سهر بكه م، و ب سهر و هه دارئ و خه ونئ و به لانس میاشكي نه ز دشیم ل سهر ههر ئاریشه كی زال بیم، هندهك چركه سات ژ تنئ بونئ و هیقیبونئ بومن ئارامی و به لانس و هزر كرنئ دروست دكه ن، و بومن دبیته هیزه كا باش كو نه ز دژیانئ دا به رده وام بیم..).

ھزربکہ و سوپاسی بکہ:

روژہ کی دوودلی و خہمہ کا مہزن بومن چیبو، و من وہ کی زہلامہ کی شکہستی د ناف ٹیک ژ جادیں باژیری خو دا پیاسہ دکر، ھزربن من ژ دہست من چوبون و من من باوہری ب خو نہ مابو، ژ بہر گرانی قہران ئەز تیکچوبوم، من ترس ژ پاشہروژا خو ھہبو، و ژنیشکہ کی قہ من چاف ب زہلامہ کی کہفت ھہردوو پیین وی د بری بون، و ل سہر کورسیہ کی یی روینشتی بو و وی ب دہستین خو کورسیا خو دھاژوت، پشتی ژ جادی دہرباز بوی و پیکولکر تایرین کورسیا خو بلند بکہت بو سہر شوستہیی، ئەز ھاتمہ دہف و چاقین وی ب چاقین من کہفتن، و ب گرنژین قہ سلاقی من کر و گوت: سپیدہ باش و روژہ کا جوان سوپاسیا خودی دکہین ل سہر قی نیعمہ تی، مانہ ھوسایہ؟

ئەز راوہستیم و من بہری خو دای، من زانی ئەز چہندی زہنگینم، من پی یین ھہین ئەز د شیم ب نازادی ب ریقہ بجم، من شہرم ژ خو کر کو من ھندہ خو د شکاند، من پرسیار ژخو کر: بوچی ئەقہ ھندی بہختہوہرہ و یی نارامہ د ژیانئ دا و باوہری ب خو ھہیہ و بو ژیانئ د گرنژیت و پیین وی پیقہ نین؟ دہروونی من پری ھیقی و باوہری بو و ئەز ژ دوودلی و تیکچونا خو ب دوماھی ھاتم، و ئەز ھہمی چرکہ و خولہکان د گہل روژا خو ژيام، و من رابردووی خو ھاقيتہ پشت خو، و من دہرگہ ل وی پاشہروژی گرتن یاکو نہ ھیت، و من ژيانا خو گھوری، و ھا ئەقہ ئەزم پشتی چہند سالان و ھہمی خہونین من ب جہ ھاتین من ھزرا وی روژی دکر.

* * * *

ليکگريان ل بهخته وهريئ چيروکا مروقي يه

يا کو د گهل همی پينگاځين وی دچیت ل وی دهمی کو
خودان ميشکين بهرز و بلند شيایينه بهخته وهريئ بوخو دروست
بکهن ل سهرهمی نه و کيميا تشت و سهرهوت و سامانی ههیی.
• ههردهم مروق دقئ دونیایي دال گهلهکی دگهريئت، گهلهک
پارهی، گهلهگ پلهیان، گهلهک بهخته وهري و سهرکهفتنان،
گهلهک باشی و جوانيئ ب تاييه تی ئافرهت، نهقهیه دبیته نهگهر
کو جوداهیا وان بهیته کرن دناقههرا وی و یين دی دا.
وپه یقا (بهخته وهري) یا تاکه بهلی گهلهک راماڼ ددهت ژبه رهندي
دقیت جوداهيئ دناقههرا (که یف خوشيئ) و (بهخته وهريئ)
دا بکهين، که یف خوشی بتنن هندهک دهمین دهستنيشانکری
نه دهروونی مروقي ئارام دکهت، بهلی بهخته وهري که یف و
بهشوشیا بهردهوامه، و ژقيرئ دیاردبیت کو راماڼا بهخته وهريئ
یا ریژهییه، چونکی نینه کهسهکی بهخته وهري بیت و ههروهکی
وی بهخته وهريئ یان وی پلهیئ ل دهق کهسهکی دی، یان ل
دهق ههقژينين بهخته وهري ژي ههبيت. زیدهباری ههر کهسهک
دگهلهک بهشین بچویک ژي دا یين جودایه ژيی دی.
چ ریك بو بهخته وهريئ نینن، چونکی نه و ب خو ریکه،
بهخته وهري راسته قینه یا قهشارتیه دحه ژیکرنا خودی دا.

نهگهريئن خه مباریئ:

ژیان د سهردهمی نوی دا یی نه م تیدا دژين یا ب سانه هیه
باوهربکهين کو پاره و گهلهک تشتين مادی مروقي ههبن دی
بهخته وهريئ پهیدا کهن، بهلی ئاریشه نه وه هندی گهلهک تشت
ههبن دی پیتقی هیشتا بین، و هندی مروقي ههبن ههر کیمه.
گهلهک تشتان ژ بهر خه مباریا خو نه م دهاځيژين، نهگهر خو

چہند کیم ژي مه ههبيت، و نه گهر نه م بهرئ خو ب دهينه
دهوروبه ټن خو دئ بينين کو گه له ک که سان گه له ک ژمه پتر يا
هه ي و دبیت گه له ک ژمه به خته وهر تر بن، پاشی دئ چينه دهق
هنده کين دی د ماوئ په یوه ندیا مه دا دگهل وان نه و قالاهیا
قه شارتی یا ددهرونی مه دا پر دبیت.

و دئ ههر مینینه ب وئ بازنا قالا قه و دئ خو پئ ټیکبه یین و
خه مبارکه یین؛ چونکی نه پاره و نه تشتین مادی و نه په یوه ندیین
جفاکی مه به خته وهر ناکهن، دبیت مه هنده ک دهمین به خته وهر
هه بن به لئ نه د گونجایی نه، و دبیت نه م هه ست بکه یین کو نه م
د دورپیچ کرینه دقئ ژیانئ دا و دبیت پرسیار بکه یین نه رئ چ ل
شوینئ هه یه؟

نه و چ تشته د نافخویا مه دا مه پالده ت کو نه م ژ دهرقه ی خو
ل به خته وهر یی بگه ریین؟ نه رئ نه م دشین نا قه کی بو دانین؟
و نا قئ (نه ز) ب دانینه ل سهر به شئ نافخو و گرنگی ژ دهرقه یا
خو بده یین، و (نه ز) ههرده م خو ژ هه بونی د ده ته پاش و د سهر
هندي را نه و کار دکه ت بو بهر ژه وهنديا مه؛ نانکو له شین مه
پیته قی ب وئ نه داکو بژین، و گه له ک یا ب سانه هیه گهر ټیبینی
بکه یین کو (نه ز) به خته وهر یی و قیانی و نارامیا دهروونی بو خو
ب دوژمن دزانین؛ چونکی ده مئ نه م خوشی ب دوخئ خو یی
دهروونی دبه یین نانکو نه م خوشی ب هه بوونا گیانی خوژی
دبه یین، نانکو نه م جیهانی ب شیوه کی جیاواز دبیین ژوئ یا
(نه ز) نیشا مه دده ت.

ول دویماهیئ به خته وهری و خه مباریا مه دهینه پیقان ل سهر
رازیبونا مه ب شیره ټین (نه ز)ی، هزارا خو بکه ده مئ نه م بریاری
ل سهر خه لکی دده یین و ب لیبورینی رازی نه بین، یان ژي ههر
خو ب سکالایان قه بگرین و ژ خو د رازی نه بین و هه ست ب
گونه هئ بکه یین، ده مئ نه م قان هه ستان ل قان ده مان دکه یین دئ
گه له ک یا ب زه حمه ت بیت نه م قیانی و ناشتین و به خته وهر یی

ل سهر خو تاقیبکهین، نهڅجا دی ههستین مه یین خه مبارین
دووچار هنده لیتهین و دی بینه لیگهرین خهله تیین خهلکی و
لومهیا دونیایی کهین و کاودانین دهروروبه ر ل سهر خه مباریا
خو.

(ریتشارد باندلر) دبیژیت: (هندهك دبیژن کو ههست ب
بهخته وهریڼ بهرهمه کی سروشتی و دهستکهفتی یه
بو سهرکهفتنی، بهلی د راستی دا سهرکهفتن بهرهمی
ههستپیکرنی یه ب بهخته وهریڼ). چهند جاران نه ماینه
ل هیقیا رویدانه کی یان تشته کی کو مه هزرکریه دی بومه
بهخته وهریڼ ئینیت، و دهمی ب جه دهیت نه م چ ههست ب وی
بهخته وهریڼ ناکهین یا مه پیشبینی بو دکر، چهند سترانبیژین
بهرنیاس هه می تشت ب دهست خوقه ئینینه، و د سهر هندی
را خو کوشتینه؛ چهنکی د بهخته وهر نه بون د ژيانا خودا، د
ژيانا مه ههمیان دا مه هندهك دهم د زیندانا ههستین نه ریڼی دا
بوراندینه، وهکی خه م یان ترس یان نه خوشی.

و نوکه: ما دهم نه هاتیه نه م خو ژ ههستین نه ریڼی نازاد
بکهین، و خو ژ وان گرییان نازاد بکهین یین مه ب خو خو پی
گریدایی؟

ما دهم نه هاتیه نه م کونترولی ل سهر ههستین خو بکهین و
ریکی نه دهینه چ کهسان یا چ تشتان زالبون ل سهر ههستین مه
بکهن؟ نهغه بابته تی مه یی قی بهشی یه.

ههست و هه لچون وهکی سانسوری نه، بلند بن و نزم دبن،
بهلی کونترولی یی د دهستین ته دا، وهکی سهروکی نه مریکی
(ئیراهام لینکولن) گوتی:

(مروڤ هندی وی پله یی یی بهخته وهره یا وی بو خو دانایی).

ژ نه گهرین سه ره کی یین خه مبارین:

1- دویرکهفتن ژ خودی:

نه ری تو ههست ب بی تاقه تیڼ دکه ی؟

نه ری تو هه ست ب مانديونئ دکه ی؟
 نه ری تو هه ست خه مان دکه ی؟
 نه ری تو هه ست ب بهین ته نگین دکه ی؟
 نه ری تو هه ست ب خه موکین دکه ی؟
 نه گهر نوکه نه هه ستین ته بن، ب زانه ته کیماسیه ک یا هه ی
 د وان مافان دا یین خودئ ل سهر ته، نه قجا پیداجونه کی د
 دهفته را کار و کریارین خودا بکه د گهل خودئ، ل ده ستپینکی
 پیکولن بکه وئ تیکچونا د په یوه ندیا خو دا د گهل خودئ چاره
 بکه و پاشی وئ په یوه ندیا د گهل خه لکی.
 ته شیرت دکهم ب کرنا دوو روکاهه تان ل سیکا شه قی و
 ب دله کی راست و پری په شیمانی گازی خودئ بکه و دوعایان
 ژئ بکه ل سهر نه وا چوی، و ل سهر وئ خه مساریا ته د مافین
 خودئ کری ل سهر ته.
 ده ستپیکه پیداجونا خو بکه بهری پیداجونا کارین ته بهیته
 کرن، و له زئ ل توبه کرنی بکه و به رهف خودئ هه ره بهری
 روحاته ژ ته بهیته هه لکیشان، چونکی دویرکه فتنا ژ خودئ
 هه ستانه نارامین د ده ته مه و نه م وژدانا خو ژ ده ست ددهین و
 دبیته نه گهرئ خه مبارین بومه.

2- لاوازبونا شه ننگستان:

شه ننگست: فله سه فه یا ژیانئ یه، ده من تو پیشبینیه کی بو
 که سه کی دکه ی و به رو قازی ده رکه قیت، دی بیته نه گهرئ
 هه ستین نه ربني و په یدابونا خه مبارین بوته.
 شه ننگستین ب هیز دلگه رمین په یدا دکهن، یین کو ته پالدهن
 بو کار کرنی، و دبیته نه گهرئ په یدابونا ره وشتی ... لاوازبونا
 ره وشتی لاوازبونا شه ننگستانه.
 خه لک گه له ک یی شه پرزه یه د شه ننگستان دا، بو نمونه
 نافره ته کی گوتی: گرنگترین تشت ل ده ف من زاروکین منن، من
 پرسیار ژئ کر: نه گهر ساخله میا ته یا باشبیت دی شی زاروکین

خو به خته وهر که ی؟ گوتی: چ پینه قیټ، و نه گهر نه یا باشپیت،
ل قیټی هزارخو کر کو گرنګترین تشت ساخلمیا وی یه، من
پرسیار ژئ کر: کئ نه ف ساخلمیه دایه ته، گوتی: خودی ته علا.
نانکو گرنګترین تشت د ژيانا ته دا خودی یه پاشی ساخلمی
و پاشی و پاشی... تاکو دگه هینه زاروکان و دبیت بینه ژماره
50 دژيانا وی دا، راما نا قئ چه ندی کو شه نگست ب شیوه کئ
دروست نابنه پله، تاکو نهو بیته نافرته کا ژیهاتی یا ل سر
وی پیتقیه شه نگستین خو ریك و پیک بکته پاشی دهست
ب ئاا کرنا پاشه روژئ بکته، ل وی دهمی دی شین نارمانجان
دهست نیشان که ین.

3- کیمیا پیتقی و نه بونا ئیمناهی:

مروقی هنده ک پیتقیین سهره کی یین هه ین، ههر دهمی ئیک ژ
وان کیم بو دی خه مباری په یدا که ت:

1- مان.

2- گهره نتیا مانی.

3- چه ژیکرنا ئیک و دوو.

4- ریژلینان.

5- لایه نگرتن (بو دینی، بو وهلاتی، بو نه ته وه کی...).

6- سهر به خویا که سایه تی.

7- دهستکه فت.

8- رازیبون و خوشی برن (ژ خو رازیبون و خوشی برن ب

دهستکه فتین خو ژ بو پرکرنا هیزه کا نوی).

9- گهورین (گهورین د روتینا روزانه دا).

(نه گهر راما نه با دا خه ون به رزه بن، و نه گهر خه ون نه بان دا

دهستکه فت به رزه بن).

رامانه کئ بده ژيانا خو، راما نا یا د شه نگستین ته دا، هندی

شه نگستین ته ب هیز بن، دی ته پتر راما نه هه بن بو تشتان، و

ھەروەسا دئ ئەف پیتقیه ژي ل دەف ته پر بیت.

4- نه بونا رازیبونی و سوپاسگوزاری:

زانایین دەر وونی دبیزن: گەلەك خەم و نه خوشیین مه یین
دەر وونی ئەگەرئ وان ژ نه رازیبونی یه، چونکی ئەوا مه دقیت
ب دەست مهفه ناهیت ئەگەر ب دەست مهفه هات ژي هوسا
مه رازی ناکەت وهکی مه دقیت، نانکو ئەو وینی مه ل بهری
دەستکەفتنی د هزرا خو دا دانا دراستی دا گەلەك یی بهرزەیه.
تاكو پستی ئەو تشتی مه قیایی ب دەست مهفه هاتی ژي
دئ هەر توشی ترس و دوودلیهكا دژوار بین نه که ژ دەست مه
بجیت، و لقیڕی دوعایهكا جوان یا هەي ئەو ژي: (اللهم عرفنا
نعمك بدوامها لا بزوالها).

رازیبون نیعمه ته كا گیانی یا مهز نه ئەگەر باوهریا ته یا ب
هیز نه بیت ب خودای تو نه شیی بگه هیئ، و په یونديا خو دگەل
باش بکه، و یی ژ خو رازی به، و ژ خودی خو رازی به؛ نانکو ته
باوهری ب تمامی و جوانی و دادپهروهریا وی هه بیت، و ب زانی
هەر کاره ساته كا دهیته ریكا ته ژ دەف وی یه.
خودی ته عالا دبیزیت: ((وما أصاب من مصيبة إلا باذن الله
ومن يؤمن بالله يهد قلبه والله بكل شيء عظيم)) (التغابن:
11).

[چ نه خوشی ب سهری كهسئ ناهیت ئەگەر ب قه دەر و
دەستورا خودی نه بیت، و هەر كهسئ باوهریی ب خودی بینیت
»و ب زانیت هەر تشته کی ب سهری وی دهیت قه دهرا خودی
یه» خودی دئ دلئ وی راسته ری كهت «ئەو دئ رهفتارا دروست
دگەل نه خوشیین كهت و خەلەت نابیت»، و هەر تشتی هه بیت
خودی ژي ب ناگه هه].

و بیرا خو ل گوته پیغه مبهری بینین  وهکی دبیزیت:
(ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس).

ب وی رازی به یا خودی بوته هه سكری دئ زه گینترین

مروډ بې.ا.

و بلا ههردهم نه زمانې ته ب ځان دو عا يان يې ته ربيت:
 • اللهم خطط لي فاني لا أحسن التخطيط، اللهم دبر لي فاني
 لا أحسن التدبير.
 • رضيت بالله رباً وبالإسلام ديناً و بمحمد صلى الله عليه وسلم
 نبياً ورسولاً.
 • يا رب لك الحمد كما ينبغي لجلالي وجهك و عظيم سلطانك.

5- چه ژ خو نه کرن و ژ خو رازيبون:

و لځيرې دځيت (الأنانية) (خوپه رستې) ژبکفه که ين کو دې
 بېته:

أنانية = نية + أنا، نانکو (الأنا السفلى)، (نه زې ژېره وې) و ب
 مانا يه کا دې (الأنانية) (خوپه رستې) نانکو: نه زم و که س پشتي
 من نينه .. پشنگوه هاځيتنه کا ب تمامې بو خه لکې.
 نه قجا (نه ز نه زې) نه گهرې خه مباريې يه و نه م ريکا به خته وه ريې
 نه.

و (ژ خو رازيبون) نه وه تو يې ب وې تشتي رازي بې يې خودې
 دايه ته ژ دريژيا خو و فره وې و شيوې دفنې و دهځي و رهنگي
 ... هته، سې جورېن چه ژيکرنې هه نه نه وړې: (ژ خو رازيبون -
 ريژگرتن ل خو - چه ژ خو کرن) بو نموونه نه گهر ته گوته ئيکي
 نه ز پتر ژ خو چه ژ ته دکه م ل ځيرې ته نه و ژي ئيشاند و خو ژي
 ئيشاند.

(د.ويليام جيمس) (بابې دهروونناسي يا سه ردهم) د بېژيت:
 (نه گهر تو ل هيځيا ليژلينانې ماي دې که ځيه به رامبه ر بېزاريه کا
 تمام).

شه هره زايېن دهروونناسي د بېژن: لاوازي ريژلينانا خو وې
 نه گهرې هه مې ئاريشين ئيدمانې يه د جيهانې دا .. هه ستيېکړنا
 مروځي بتنې بونې نه گهرې لاوازي به لانسا دهرووني يه، ل سهر
 مروځي پيتځيه نه و بخو ريژ و بهايې خو ب زانيت، و بزانيت

خودی نه و ژ هه می چیکرین خو باشترو ب هیژتر و ب شیانترو
یئ چیکری ل سهر ده سته کته فتان.

چ کهس یئ نه ریڼی نینه، و ههر کهسه ک دشیته ب سهر
که قیته، و چ جار ل هیقیا وی ریژی نه یا خه لک د ده ته ته،
نه رکهسه ک یئ مژویله ب ژیا نا خو یا تایبته و ئاریشین خوځه.
وهکی خو رهفتاری بکه ... دره وی نه که بو رازیبونا خه لکی ...

6- هزرکرن ب مادده ی و ژیا نا ماددی:

(پاره هیژه کا بنچینه یی یه مروقی رادکی شیت بو خاری).
نه فرو مروق پیته قی وی تشتی یه یئ می شک و گیان یئ
د رازی و باوه ریا مروقی بو مروقی ب زقرینیت، و وی بهین
فره هیئ بده ته مروقی یا کو ژ نه گهری نه خوشیین ژیا نا مادی
هاتیته ژ ده ست دان، و لقیری ب جهئینا نا راما نا مروقایه تیئ
, نه ره قینه ژ راستیا ژیا نی، به لکی پیکوله که ژ لایئ مروقی
قه دهیته کرن بو خوگرتن ب شه نگستیڼ گیانی یئ نوی قه
کو بشین بهر سینگرتنا ژیا نا ماددی بگرن و به لانساهروونی
دروست بکه نه قه، داکو بهر هنگاریا نه خووشی و ئاریشین وی
بکه ت.

7- کومکرنا هه ستین نه ریڼی ژ رابردووی:

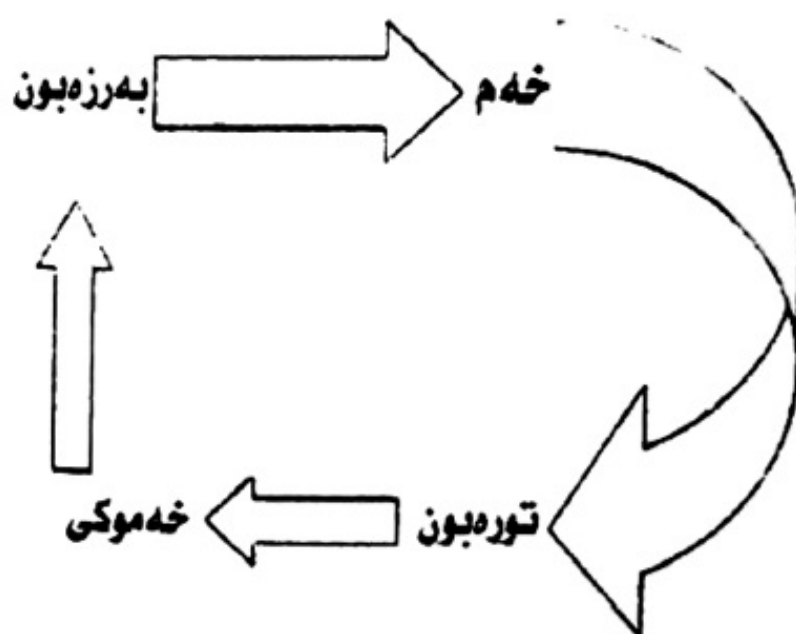
رابردوو ب تنی خه ونه، و پاشه روژ بتنی دیتنه، نه گهر
رابردوو نه با چ شه هره زایی و تاقیکرن نه دبون، و مروق د
روژی دا پیشوازیایا نیژیکی (60,000) هزرین هه ست پیکری و
هه ست پیڼه کری دکته، و پتر ژ (80%) ژ هزرین مروقی نه ریڼی
نه، به لئ (75%) دبنه نه گهری نه خوشیین دهروونی و له شی؛
ژوانان بلندبونا فشارا خوینی و سهر ئیشان و نه خوشیین
ئاشکی؛ چونکی هزر کارتیکرنی ل سهر له شی دکته و هزرکرن
کارتیکرنی ل بیر و هوشان دکته؛ نه قه هه می نه گهر هزرین
مه د نه ریڼی بن دی ب ریکیڼ نه ریڼی کارتیکرنی که ن، و نه گهر

د نهرينی بن دئ ب ريکين نهرينی کارتيکړنا خو کهن، ژ بهر
هندي يا پيتقيه نهم تيبينيا پهيقين خو بکين بهري بينه کريار،
چونکي کريار دبنه کهسايه تی، و کهسايه تيه چاره نووسن ته
دياردکته، و هزر بتنی چهند چرکه يه کان بهرده وام دبیت بهلن
تو دئ ل دويځ چی و کومقه کهی و به لاف کهی تاكو دبیته
نه گهرئ هه ستين نهرينی و نه خوشيان، و رابردوو دبیته نه گهرئ
کومقه کرنا هزاران.

(نه و نارمانجا تو کار ل سهر دکهی نه گهر نه و نه بیت یا ته
بوخو دانای، دهمن ب جه دهيت تو چ به خته وهرين ژئ نابيني).

8- ترس و دوودلی ژ پاشه روژئ:

ترس و دوودلی ژ پاشه روژئ یا بويه روخساره ک ژ روخسارين
قی دهمن، ب تاييه ت بو وی که سن د بارئ به پرسياره تين دا، و
ين به پرس بیت ژ دابينکرنا پاشه روژا هنده کين دی، و ترس و
دوودلی ژ پاشه روژئ ژ مه ترسيترين نه خوشيپن دهروونی نه
يپن کو مروځ توش دبیتئ د قی سهردهمنی دا.
بازنا خه مبارين: و ژ هزرئ ده ستيدکته ...



هزرکرن دبیته ئیک (توره بون)، دوو: توره بون دبیته (خه موکي)،
سن: خه موکي دبیته (به رزه بون)، چوار: به رزه بون دبیته (خه م).

دې چه وا خه مبارين گهورين بو تاقیکړنه کا نه رينی؟

• هزرا خو د تاقیکړنه کا نه رينی دا بکه کو نوکه ب سهری ته هاتبيت.

- (3) تستان بنقيسه کو نه ف ههسته بو ته ئينابيت.
- جهن ههستپکړنئ و ئيشانئ د له شئ خو دا ب زانه.
- هزاره کا رهوا و باوه ربه کا باش بو خو دروست بکه.
- دهستی خو ب دانه سهر وی جهن تو ههست پئ دکه ی د له شئ خو دا دگهل بهين هه لکيشانه کا دريژ، جهن ههستپکړنئ بگهوره بو لايئ سهری، پاشی هزاربکه کو وهکی ههلمئ بو جيهانا ژ دهرفه يا دهر دکه قيت، پاشی وئ ههلمئ بکه شپوئ کهسه کی و ب سيسته من زارقه کړنئ پرسيارا ههستپکړنا خو ژئ بکه و بيژئ: تو بوچی د ژيانا من دايی؟

نه ز چ بکه م دا تو ژ ژيانا من دهرکه ځی، پاشی هزاربکه نهوا ل سهر ته پيتقی ته کر، پاشی هزار بکه کو نهو ههلم يا ل دور ته دزقريت و دچيته پشت ته، و تو ههره ب ره خ ځه، و بهيله بلا جاره کا دی بهيته د له شئ ته دا، بيهنه کا دی ب هه لکيشه و چاقين خو بگره و هزرا (3) ههلويسستين رابرووئ خو بکه کاته چ کربو، و هزرا (3) ههلويسستين پاشه روژئ ژئ بکه کا دی چکه ی.

جوداهی دناقبه را خوشی و به خته وهريی دا:

دبيژن گه نجهك هه بو بتنئ ئاريشا وی د به خته وهريی دا بو؛ ئانکو وی نهو ريک نه ديت بو يا د چيته به خته وهريا تمام، و ههر ژ زاروکينيا خو ځی گه نجی ل نهينيا به خته وهريی گه ربايه، چويه دهف گه لهك زانایا و پرسيارا ژېدهري به خته وهريی کريه، لي که سئ به رسقه کا راست و دروست نه دايی، هه میان دگوتئ: به خته وهري يا د ناخئ ته دا، نه ځجا لي بگهره، روژه کئ ځی گه نجی گو هليبو کو چه کيمه کئ گه لهك زيره ک يئ هه ی و تانوکه کهس نه گه هشتيه زانستئ وی، رابو ب له ز و بهيقيه کا مه زن به رهف ځی چه کيمی چو داکو وی تشتئ به رزه کري بينيت، ل

دويماهين گه هشته مالا وی، و چه کيمی دانعه مر پيشوازيآ وی
 کر، پاشی کوپه کی ناقی پيشکيشی گه نجی کر، و پرسيار ژي کر:
 نه فه ته خير ه کورئ من؟ گه نجی به رسف دا: ماموستا وه کی تو
 دبيني نه ز گه نجه کی جوانم و چ ژمن کيم نينه، به لی بتنی من
 به خته وهری نينه، نه فه ژ میژه نه ز لیدگهرم و من نه ديتيه تا
 نه قرو.

چه کيمی ب ديمه کی فه کری و ب گرنژينه کا جوان به رسقا
 وی دا و گوتی: کورئ من هنده ک ب پارین خو دبه خته وهرن،
 هنده ک ب زاروکین خو، و هنده ک ب هیزا خو، و هنده ک ب
 سه رکه فتین خو. گه نجی گوت: به لی ماموستا، نه ف تشتین
 ته گوتین من هه می یین هه یین و سوپاسیا خودی دکه م، به لی
 نه فان نه ز به خته وهر نه کریمه؟ چه کيمی گه له ک کره که نی و
 گوتی: کورئ من، به ری خو ب ده فان هه ردوو مه گناتیسان، ئیک
 یی ده ستکرده و یی دیی سروشتی یه، مه گناتیس دی ده ستکرد
 بگره و پارچه کا ناسنی بینه و تاقیبکه.

گه نجی ژي نه ف چه نده کر و مه گناتیس نیزیکی ناسنی کر،
 چه ند پیچه ک نیزیک دکر دا ب هیزه کا مه زن مه گناتیس ناسنی
 کیشيته خو، چه کيمی گوتی: کیشانه کا ب هیز یا د مه گناتیس
 دا هه ی، گوتی مه گناتیس بیه و بو ماوی چه ند ده مژمیره کان
 ب دانه بهر تیشکا روژی و پاشی بینه و وهره، گه نجی نه رکی
 خو ب جهنينا و زقري ده ف چه کيمی، و چه کيمی گوتی تاقی
 بکه، گه نجی پارچا ناسنی دانا ویری و مه گناتیس نیزیکی ناسنی
 کر لی نه کیشا خو، کیشانا وی کیم بو، چه کيمی ب گرنژین فه
 گوت: هابوته مه گناتیس سروشتی و ههر وی کاری دگهل بکه
 یی ته دگهل مه گناتیس ده ستکرد کری، چ پینه قیت گه نجی ژي
 فه رمانا چه کيمی ب جهنينا و نه و کاره کر و ده می مه گناتیس
 سروشتی دانایه بهر تیشکا روژی و ئینایی نیزیکی ناسنی کر ب
 دژوارتر کیشا خو.

چه کیم گرنژی و گوت: ته دیت کورئ من هیزا مه گناتیس

سروشتی پتر زیدہ بو و کیم نہ بو وہ کی یا مہ گناتیسن دہستکرد
گہنجی گوتی: من فہرمانین تہ ب جھننان، نہ قجا نہ گہر بشیی
بومن روہن بکہ و خودی ژ تہ رازی بیت، حہ کیمی گوت: نہ قہیہ
بہختہ وہری کوری من، بہختہ وہریہ کا دہستکرد یا ہہی ہندی
دریژبیت یان توشی ئاریشہ کی بین دی چیت و نامینیت،
ہہروہ کی مہ گناتیسن دہستکرد، ہہرگاٹا تیشکا روژی قیکہفت
یان تہراتیہ کی گرت دی تایبہ تمہندیا خو ژ دہست دہت، ئانکو
ئہو بہختہ وہریہ کا دہمی یہ، بہلی بہختہ وہریا سروشتی روژ
بو روژی زیدہ دبیت و گہشہ دبیت و کیم نابیت وہ کی یا دی.

گہنج سہر سام بو و گوت: بہلی ماموستا دی چہوا قی
بہختہ وہری ب دہست خو قہ ئینین؟ و دی چہوا ئاٹا کھین
و گہشہ کھین؟ حہ کیم گرئی و گوتی: دی چہوا مہ گناتیسن
دہستکرد ب دہست خو قہ ئینین؟ گہنجی گوتی: ژ گہلہک
ژیدہران؛ ژ زیر و زبف و کہرہستین کیشانا تشتی وہ کی و
ئاسنی و ... و ... حہ کیمی کرہ کھنی و گوتی: نہ قہیہ بہختہ وہریا
دہمی، دی ژ گہلہک جہ و ژیدہران ب دہستخو قہ ئینی، بہلی دی
چہوا مہ گناتیسن سروشتی و بہردہوام ب دہست خو قہ ئینین؟
گہنجی گوتی: ژ ئیک ژیدہر ئہوژی سروشتہ، حہ کیمی گوت:
تہ دیت کوری من، بہختہ وہریا سروشتی و راست و دروست
و یا بہردہوام و یا کو چ جار نہ چیت ژیدہری وی ئیک بتنی یہ،
تو د زانی چیہ؟ ئہوژی دہروونی مروقی یہ، دہمی تو ہہست
دکھی کو تو یی ژ ہہمی کارین خو رازی یی ئہوین تو دکھی و
تو یی پی کھیف خوشی، و تہ باوہری ب خو ہہیہ، و باوہریا
ب خودی خو ہہی، ہہست دکھی کو خودی ژ تہ و کارین تہ یی
رازی یہ، و چ بارین گونہ ہان یین گران ب پشتا تہ قہ نین، ل وی
دہمی دی ژ خو رازی بی، و دی ہہست ب ئارامیہ کا دہروونی
کھی کو تہ چ جار نہ دیتیہ، و دی کہسہ کی بہختہ وہر بی ب
بہختہ وہریہ کا بہردہوام یا کو چ جار ب دویمای نہ ہیٹ ئہ گہر
تہ ب قیٹ، و ہہر گاٹا باوہریا تہ ب خودی زیدہ بو و تو ژ خو

رازی بوی به خته وه ریا ته دئ ب هیژتر بیت، و تو چ که سان ژ
خو به خته وهرتر نابینی.

و دقیت نوکه ئەم باوهریی ب قی راستیی بینین: چ دەم ژ
نوکه باشتەر نین کو ئەم تیدا ب به خته وه ری بژین، ئەگەر نوکه
نەبیت دئ کهنگی بیت؟

خوشی: بتنی د دەمن وی دا که یفی بو مروقی چیدکەت، بەلێ
ئەف که یفه یا دەمکی یه و پشتی ئەو کار ب دویماهی دهیت
ئەو ژ دئ دگەل چیت، و پشتی هینگی دئ مروف هەست ب
قالاهیەکا مەزن کەت، و دبیت هەستین نەرینی ژ پەیدا بین.

بە خته وه ری: دەستپیدکەت ژ هزرکرنی د کاری دا و د دەمن
کارکرنی دا بە خته وه ری ب هیژتر دبیت، و ل دویماهیا کاری هیژا
بە خته وه ری پتر زێدە دبیت و مروف دئ هەست ب که یفه کا
مەزن کەت.

خوشی: که یفه کا د ئیک دەم دایه.

بە خته وه ری: که یفه کا بەر دەوامه د دەروونی دا و ل هەمی
جە و دەمان.

بە خته وه ریا راسته قینه یا د گوهدانا فەرمانین خودی دا و د
دویرکەفتنا وان کاران دا یین خودی حەژێ نەکەت، بە خته وه ریا
راسته قینه باوهریه ب خودی، و دویفچونا سوننه تا پیغه مبه ری
وی یه ~~یە~~ - خودی ته عالا دبیزیت: ((من عمل صالحا من ذکر
أو أنشى وهو مؤمن فلنحینه حیاة طيبة ولنجزینهم أجرهم
بأحسن ما كانوا يعملون)) (النحل: 97).

[هەر که سنی کارێ قەنج بکەت و خودان باوهر ژ بیت ژ ژن
ومیران، دئ ژیا نه کا سەرفه راز و پاقر د قی دونیایی دا دەینی و
(روژا قیامه تی) ئەم دئ ژ کار و کریارین وان چیتەر وان خەلات
کەین].

* * * *

دهه نه گهر بو به خته وهری

نه گهری ئیکې: گریدان ب خودی ته علاقه:

رامانا گریدانی ب خودی قه نه وه تو وی کاری بکه یی
خودی فه رمانا ته پی کری و خو ژ وی کاری دویر بکه یی
خودی گوته ته نه که، و نفیژین سوننه ت زیده بکه یی، و هر
کاره کی خودی نه قیت وی کاری نه که یی؛ نه قه یه به خته وهریا
راسته قینه ... به خته وهریا باوهری، و که س هه ست ب قی
به خته وهری ناکه ت نه گهر چه ژیکرنا خودی د دل و دهر وون
و هزرا وی دا نه بیت، چ خوش به خته وهریه یا چه ژیکرنا خودی
دگه لدا بیت و مروقی به ره ف رحم و دلوقانیا وی به ت.

به خته وهریا راسته قینه یا دگوه دانا خودی دا و دویر که فتا
ژ وان کارین خودی چه ژی نه که ت، به خته وهریا راسته قینه
باوهریه ب خودی، و دویفچونا سوننه تا پیغه مبه ری وی یه
﴿خودی دبیزیت: ((من عمل صالحاً من ذکر أو أنثی وهو
مؤمن فلنحیینه حیاة طيبة و لنجزینهم أجرهم بأحسن ما
كانوا يعملون)) (النحل: 97).

[هر که سی کاری قه نه بکه ت و خودان باوهری بیت ژ ژن
ومیران، دی ژبانه کا سهر فه راز و پاقر د قی دونیایی دا دهینی و
(روژا قیامه تی) نه م دی ژ کار و کر بارین وان چیتروان خه لات
که یی].

خه لکی به هه شتی نه د به خته وهرن:

و نه و خه لکی به هه شتی یی نه م باس دکه یی خه لکی سویدی
یه.

یین کو د ناسته کی نابوری و هکی خه ونان دا دژین، و چ جار
ترس یان هه ژاری یان پیراتی یان بیکاری یان هر کاره ساته ک
ژ کاره ستین ژبانی د ژبانا خودا نه دیتین، چونکی هر که سکی
تشته ک لیبهیت هاریکاریین گه روک یین به رفره بو به هه فکرینه،

ډاڪو ڪه سڻ ب هيچ رهنګه ڪي سڪالا يان ګازنده ل سهر چ
خزमे تګوزاريان يا پڙتقيڻ ٺابوري نه بن، و دهسته هلا تداريا
سوسياليست يا وي وهلا تي ګه هشتينه وي چه ندي ڪو جودايڻ
دناڦه را چين و توڙان دا بڪهن، نه وڙي ب سه پاندنا باجي ل
سهر چينڻ بلند و دايڻ ڪرنا هه مي جور و پڙتقيڻ ساخه مي
و جڦاڪي ڪو چ وهلاتان نه ڦ چه نده نينه، چونڪي بو هر
وهلاتيه ڪي سوڍي نه ڦڻ ل خوار ڍ دايڻ ڪرينه :

♥ موچه.

♥ هاريڪاريا نه خوشي.

♥ و موچي بيٽاڦه تي.

♥ چاڦڊيريا ګرانبه هاييا ڙياري.

♥ چاڦڊيريا نيسته جيٻوني.

♥ هاريڪاريا ڪه سڻ نايينان.

و بو ڦان هه ميا پارهيه ڪه هاتيه مه زاختن، ڙيده باري ڦي چه ندي
هه مي چاره سهر ڙي د بي به رامبه رن، و هاريڪاريڻ دايڪينيڻ
بو هر ٺافره ته ڪي د دايڻ ڪرينه ڪو پيڪدهيڻ ڙ:

♥ مه زاختنڻ ڙ دايڪوني و چاڦڊيريا نوڙداری ڙيده باري
دايڻ ڪرنا هاريڪاريڻ بو هر زاروڪه ڪي ڙ دايڪ دييت.

♥ هه روه سا بيما دڙي په ڪه ڪه فتنا ڪاريڻ ب نه چاري.

♥ و دهوله تي هنده ڪه هاريڪاريڻ جڦاڪي پيشڪيشي زاروڪي
ڪرينه ڪو تو خه يال ناڪه ڙوانان هاريڪاريا پارهي ڪو ب
مه بله غي (40) هزار جنڻيان د سالي دا بو هر زاروڪه ڪي تاڪو
دگه هيت ڙي 16 سالي.

♥ و چاڦڊيريا ساخه مي يا بي به رامبه ر.

♥ و مه زاختنڻ ڦه ګوهاستني بو دهستويريان د بي به رامبه رن
ڪو زاروڪ تاڪو ڙي (14) سالي خوشيان تيڊا بهت.

♥ و خاندگه هين ب هيمايڻ ساده بو چاڦڊيريا زاروڪين ڙي

بهري ژبی خاندنگه هی.

♥ ههروه سا دهولت سلفه کی پیشکیشدکته کو دگه هیته
(300) هزار جنيهان بو نافمالیا خانین بیک و زاڤا.

سیکا وان باجین خه لکی سویدی ددهت دهولت د بیمه یا
جقاکی دا دمه زیخیت، و دهولت (80%) ژ هاریکاریان پاره ی
ددهت، و مه زیترین بوجه یا کاروبارین جقاکی یه، به لی دگه ل
قی چهندي همی کو دهولت قی چ کیماسی و قالا هی نه هیلاینه،
به لی خه لک یی د ژیا نه کا نه خوش و ب ترس دا دژین کو همی
دوودلی و تیکچون و خه مه، و ژ نه گهری قی چهندي خه لک ب
ریکا (خو کوشتنی) ژ قی ژیا نا ب زه حمهت د ره قیت یا کو ب
هزاره ها که س ب قی ریکی چوین و خو ژ وی ئازارا دهروونی
قورتالکری یا کو توش بوینی، و نهینیا قی چهندي ژی دزقریت
بو ئیک تشت بتنئ نه وژی (ژ دهستدانا باوه ریی یه ب خودی)،
ئانکو پاره نه به خته وهریه و خو تشته ک ژی نینه ژ به خته وهریی،
به لکی گه لک جاران گه لک پاره دبیته بارگرانی بو خودانی خو
ل دونیایی بهری ئاخره تی.

نه قجا کانی به خته وهری؟

به خته وهری تشته کی فریشته یی یه ب چهنديی ناهیتته دیتن و
پیقان، و ناچیتته د چ قاسان دا، و ب پاره ی ناهیتته کرین، مرو ف د
نافخویا خو دا هه ست ب به خته وهریی دکته؛ زه لایا دهروونی،
و ئارامیا دلی، و فره هبونا سینگی، و ئاسوده ییا وژدانی ...
دناقبه را ژنکه کی و زه لامه کی دا نه خوش بو، زه لامی گوتی نه ز
دی بوته نه خوشی چیکه م و ناهیلیم تو یا به خته وهری بی د ژیا نا
خودا.

ژنکی ب ئارامی گوتی: تو نه شی.

زه لامی گوتی: چه وا؟

ژنکی گوتی: نه گهر به خته وهری د پاره ی دابا دا شی ژ من
وهرگری، و نه گهر د زیر و زینه تی من دابا دا شی من ژ بیبه هر

کهی، بهلن من تشته کئی هه ی نه ته و نه که سئ نه و تشته نینه،
 نه ز به خته وه ریا خو د باوهریا خو دا دبینم، و باوهریا من یا د
 دلن من دا، و بتنی خوداین من سولتانی دلن منه نه که سئ دی.
 و که سه کئی دی پشتی راما نا به خته وه ریا راسته قینه زانی
 گوئی: (نه گهر خه لکئی به هه شتی وه کی من و نوکه بن نانکو نه و
 یی د ژبانه کا گه له ک خوش دا د ژبن).

(نه گهر به روفاژی رامانی نه با، رامانی چ راما ن نه بون)

نه گهری دووی: هیذا شه نگستین به رزو بلند

دلسوزی، راستگووی، حه ژیکرن، لیبورین ... خودی ته عالا ههر
 مروقه ک ل سهر بنیا ته کئی باش یی چیکری، و مروف نه شیت وئ
 چیکرنی بگهوریت: ((فَاقِم وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي
 فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ)) (الروم: 30).

[هه ی موحه ممه د) فیجا تو ب دروستی به ری خو بده دینی
 راست و دروست، رویی خو ژ هه می هزرو بیرین نه دروست
 وه رگیره، و به ری خو بده ئیسلامی، دینی خودی یه، نه وی خودی
 مروف ل سهر دایین، دایی و چیکریی خودی گهورین بو نینه].
 بهلن مروف دشیت ب کاری وه سواسی و سهر داچونی و
 ل دویف چونا ریکا شهیتانی یا تاری قی چیکرنی پشتگوه
 بها قیژیت و ب گهوریت، خودی دبیزیت: ((وَلَا مُرْنَهُمْ فَلْيَغْزُرْ
 خَلْقُ اللَّهِ)) (النساء: 119).

[و نه ز دی فه رمانا وان که م کو نه و چیکریان یان دینی خودی
 ب گهورن].

و ده می نه ف چیکرنه دهیته ژ بیرکرن ههرگاڤا مروف
 که قیته مه ترسیه کئی نه ف چیکرنه دی خو د ناف خویا مروفی
 دا هه لا قیژیت و دی مروف به ره ف خودی چیت په شیما ن بیت
 و دو عایین لیبورینی ژئی که ت، و شه نگستین به رز و بلند دکه فنه
 دبن قی چیکرنا باش و پاقر د ناخویا مروفی دا، و ههر که سئ

ب دلسوزی به رھف وژدانا خو بجیت دی شیت ل سهر قی چیکرنا
 پاقر هه لبيت و شهنگستين وئ يين بهرز و بلند، بو نموونه دهمی
 که سهك دکه قیته کیشه یه کی مروف دشیت پرسپاری ژ خو
 بکته نه گهر نه ز ل جهن قی که سی بام دا چ رهفتار که م؟ یان
 دا یی ژ خو رازی بم وه کی نهو که سی ژ خو رازی؟ یان زی دا
 یی رازی بم کو نهو تشتی ب سهری وی که سی هاتی ب سهری
 من هاتبا؟ نهف ههمی پرسپارین دادوهری کونترول تیدا دکه ت
 سهروکانیا وئ نهو چیکر نه یا خودی چیکری، نانکو پیتقی چ
 نامه و هنارتیا نینه.

◆ دلسوزی:

چه کی مروقی موسولمان دلسوزیه، نهف چه که مروقی
 موسولمان ژ ههمی خهم و نه خوشی و بهرزه بونا و بییهقی بونی
 د پاریزیت، و ل شوینا وئ بهخته وه ری بو دابین دکه ت، خودی
 دبیژیت: ((لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ
 الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ
 فَتْحًا قَرِيبًا)) (الفتح: 18).

اب سويند خودی ژ خودان باوهران رازی بو وهختی ل بن
 داری سوز و پهیمان ددانه ته (ل حوده یی)، فیجا خودی نهوا
 دلیت واندا هه ی (ژ دلپیشی و راستی) زانی، ئینا دلرحتی و
 تهناهی ب سهر واندا داریت، و پهیمان ب سهرکه فتنه کا نیژیک
 (کو قه کرنا خه یبه ری بو) دا وان.

خودی نهو دلسوزی و نیازا د دلی وان دا زانی، نه قجا ((فَأَنْزَلَ
 السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا)) ئینا دلرحتی و تهناهی
 ب سهر واندا داریت، و پهیمان ب سهرکه فتنه کا نیژیک (کو
 قه کرنا خه یبه ری بو) دا وان، دلرحتی نارامیه، و خوجهیه ل
 سهر دینی خو، و باش دیتنا وئ راستی یه یا خودی بو وان
 فریکری.

دبیژن ل دهمه کی نه ته وه یه که هه بو داره ک دپهرست، جاره کی

زه لامله ك ژ ناف وی خه لکی دهر كهفت و بقره ك دگهل خو بر دا وی
 داری ببریت، ژ بهر خودی و پارسنا دینی خوا! نه قجا ئبلیسی خو
 ئینا سهر شیوی زه لامله کی و هاته د ریکا قی که سی دا و گوئی:
 دی کیفه چی؟ گوئی: دی چم وی داری برم نهوا نهف خه لکه د
 په ریسیت، ئبلیسی گوئی: نه گهر تو وه نه که ی نه ز دی ههر روژ
 دوو دهره مان دهمه ته، ههر سپیده که کا تو ژ خه و رادی دی ل
 بن بالیفکا خو بیني!!

نهف که سه قه لس بو و کاری خو هیلا و ل سهر مهر جی ئبلیسی
 رازی بو، دهمی سپیدی ژ خه و رابوی چ تشت ل بن بالیفکا خو
 نه دیتن، و سی روژا زیړه قانی کر ههر چ تشت نه دیت، ب
 توره بیقه ژ مال دهر كهفت و بقری خو بر داکو داری ببریت!
 ئبلیس هاته د ریکا وی دا و گوئی بزقره هه که دی ستویی ته
 برم، جارا ئیکی تو ژ بو خودی ب توره بیقه ژ مال دهر كهفتی و
 که س نه شیا ریکی ل ته بگریت! به لی قی جاری تو ژ بو دونیایی
 یی توره یی و نه و تشتی ژ ده ست ته چوی و نوکه نه ز د شیم
 بهر سینگین ته گرم، نه قجا ته چ ریک نین ته بگه هیننه ئارما جا
 ته، نهف که سه بی هیز و بی هیقی زقری مال.

♦ راستگووی:

چ پینه قییت مه زنتړین جوانی ل دهف مروقی د ژيانا وی
 دا پستی باوه ربی راستگوویه، راستگووی بنیاتی باوه ربی یه،
 کا چهوا دره و بنیاتی دوو رویی یه، و ههر گاځا دره و و باوه ربی
 چونه د گهل ئیک دی ئیک شهر یی یا دی که ت، راستگووی ب
 رامانا وی یا بهر ته نگ گونجاندا گوتنا زمانی یه بو راستی،
 و رامانا گشتی گونجاندا سهرقه یه بو نافخویا مروقی، یی
 دگهل خودی و خه لکی یی راست بیت دی سهرقه یا وی وه کی
 نافخویا وی بیت، ژ بهر هندي باسی که سی دوو روی و که سی
 راستگوو ل بهرام بهر ئیک هاتیه کرن، خودی دبیزیت: ((لِیْخِزِی
 اللّٰهُ الصّٰدِقِیْنَ بِصِدْقِهِمْ وَیُعْذِبُ الْفٰنٰفِقِیْنَ)) (الأحزاب: 24).

[دا خودی راستگوویان ب راستیا وان خهلات بکھت (ژ بهر مانا وان ل سهر په یماننا دایین) و دووړویان ژي ئیزا بدهت].
و ژ شوینوارین راستگووی: خو جهی، و هیزا دلی، گوته کا روھن و ناشکھرا کو ب باشی بگه هیته گوھنی گوهداری. و ژ نشانین دره وی: دوباره کرن، ترتری، ترس، گوته نین ل دژی ئیک. کو دبیته نه گهری گومانن و نه نارامی ل دهف گوهداری، ژ بهر هندي وهکی د فهرمودی دا هاتی کو: (... فان الصدق طمانینه والكذب رية) (رواه الترمذی). نانکو: (... راستی دلرحتی په و دره و گومانه).

◆ چه ژیکرن و لیبورین:

- چه ژیکرن و لیبورین: نانکو تو د رابردوی ب ترس دا نه ژي.
- چه ژیکرن و لیبورین: نانکو تو برینین که فن دهستقه نه دهی دا بهرده وام خوین ژي نه هیته.
- چه ژیکرن و لیبورین: نانکو تو چه ژ نوکھیا خو بکهی و تیدا بژی نه گهر خو یا چه واییت و بهری خو نه دهیه وی رابردوی تاري.
- چه ژیکرن و لیبورین: نانکو تو خو ژ توره یی و هزین ویرانکهر نازاد بکهی.
- چه ژیکرن و لیبورین: نانکو تو دهستان ژ وان ههمی هیقیان بهرده یی ته د رابردوی دا کار بو ب جهننا وان دکر.
- چه ژیکرن و لیبورین: نانکو تو که سی ژ دلی خو نه که یه دهر.
- چه ژیکرن و لیبورین: نانکو نه و دلی ژ بهر نه بونا لیبورین بریندار بوی تو وی دلی دهرمان بکهی.
- چه ژیکرن و لیبورین: نانکو ب دیتنا روناھیا خودی بهری خو بدهیه دهوړوبه ریڼ خو و سهرقه ییا وان پشتگوه بهاڅیژی.
- چه ژیکرن و لیبورین: نه ب تنی ژ بهر خه لکی به لکی ژ بهر مه ب خو ژي و داکو ژ وان شاشیان قورتالبین ییڼ نه م توش دبینن، و دا ههردهم د ناخی خودا ههست ب گونه و شهرمزاریان

نه که ین.

- چه ژيکرن و ليبورين: راما نا وی يا کوير نه م ل خو ببورين.
- چه ژيکرن و ليبورين: نانکو نه م هه ست بکه ین خودی یی ل مه دبوریت، و هه رده م هه ست ب هه بونا وی بکه ین، و هه ست بکه ین کو نه م بتنی نین و هه ر جاره کا مه داخا زا ليبورینی ژيکر بیی گيروبون دی ل مه بوریت و مه پشتگوه ناهاقيژیت.
- چه ژيکرن و ليبورين: ده رگه هی دناقه را مه و گیانی دا قه دکه ت.

دا نه م و دهروونی خو بیینه ئیک و بیینه یین خودی. ده م نه زیه بو ليبورینی و درهنگ ژي نینه نه م ليبورینی بکه ین. دی چه ند ده می ب ليبورینی قه به ین؟ نه قه ل دویف ته دمینیت، نه گهر تو بیژی نه قه چ جار چینابیت، نه و چ جار چینابیت. نه گهر تو بیژی نه ف چه نده دی شه ش هه یقان قه کیشیت، نه و دی شه ش هه یقان قه کیشیت.

نه گهری سیی: زه لالیا نیازی و وژدان و رازیبونا تمام: زه لامه کی دانعه مر ل سهری گره کی دژیا، و بتنی هه سپه ک هه بو و گه له ک چه ژي دکر، روژه کی هه سپی وی ره قی و جیرانی و وی هاتنه ده ف وی و گو تی به ختی ته چه ندی ره شه، زه لامی ب که یف خوشی قه گو تی: هین چه وا دزان نه قه به خت ره شی یه؟ و پشتی چه ند روژان هه سپی وی زقری مال و ژماره کا هه سپین ئاقاری یین کویقی ژي یا دگهل خوئینای، جیرانی و وی هاتنه ده ف و پیروزبایا وی کر ل سهر به ختی وی یی سپی، زه لامی گو تی: هین چه وا دزان نه قه به ختی سپی یه؟ و پشتی چه ند روژان کوری وی یی گهنج ده می راهینان ب ئیک ژوان هه سپان دکر ل سهر پشته وی که فت و پی وی شکه ست، جیران هاتنه ده ف زه لامی و سهره خوشیا وی کر بو به ختی وی یی خراب،

زهلامی بیی ترس گوته وان: هین چهوا دزانن نهغه بهختهکی خرابه؟ و پشتی چند حهفتیهکین کیم دهنګ و باسی شهری بهلاف بو و گهنجین گوندی ههمی بونه لهشکر و لیبورین بو کورئ وی هات ژ بهر پی وی یی شکهستی، و نهف شهره بو نهگهرئ کوشتنا گهلهک گهنجان.

نهها هوسا بهختی رهش دهستیپکه بو بهختهکی سپی و بهختی سپی دهستیپکه بو بهختهکی رهش تاکو دویمایا چپروکی، و نهبتنی د چپروکی دا بهلکی د ژيانا گهلهک کهسان دا.

کهسین شههرهزا دهمنی تشتهک ژ دهستان دچیت خه مبار نابن؛ چونکی ب درستی نزانن نهو تشتی ژ دهست چوی دی بو خراب بیت یان ژی دی باشیهکا قهشارتی بیت کو خودی بو قیایه دا کو خرابیهکا مهزنتل سهر وی لا بدهت، ههروهسا نهف مروقه ناکهقنه د کهیفهکا مهزن دا دهمنی تشتهک ب دهست دکهقیت، و ههردهم سوپاسیا خودی دکهن ل سهر وی تشتی خودی دایی، و کهیفهکا ناقنجی پی دهن، و نهو ب ههداری و بهینفرههی بخم دکهقن ل سهر وی تشتی ژ دهست چوی، نهغه نه کهسین بهختهوهر، کهسی بهختهوهر نهوه یی بشیت تیگههی رازیبونا ل سهر قهزا و قهدهرئ ب جهبنیت، و ب نهرمی و ب باوهری ل سهر قهدهران رازی ببیت، بتنی بو بهختهکی باش ب کهیف ناکهقیت، دبیت نهو کهیف ریکهک بیت بو بازار و نهخوشیی.

نهقجا بهختهوهری ههستهکا دهروونی یه ب رازی بونی، و نهف رامانه گهلهک یا گرنگه پشتی کو گهلهک جوداهیپن شلوقهکرنا ژ لایی خهلکی قه د رامانا بهختهوهری دا هاتینه کرن، نهگهر مروف ب ژینگهها خو یی رازی بیت د سهر نهخوشیپن وی را دی مروف یی بهختهوهر بیت، بهلی نهو مروف یی بهختهوهر نابیت نهگهر ژینگهها وی یا خوش بیت و نهو خو بیزار بکهت، و نهگهر ژینگهها وی یا نهخوش ژی بو و ههر خو بیزار کرل قیرئ دی ژيانا وی گهلهک ژ بهختهوهری دویرکهقیت، بهختهوهری ژ دهرقه بومه ناهیت بهلکی یا د ناخی مه دا، بو نموونه: پاره

به خته وه ریڼ چښناکته، به لڼ بڼگومان ئیک ژوان فاکته رانه یڼ
 نه مفاي ژي دینین دهمی نه م د به خته وهر.
 که س و کار، ژن، زه لام، زاروک ... نه ف تشته به خته وه ریڼ
 دروست ناکه نه گهر رازی بون د ناخی مه دا نه بیت، و به هره،
 سه رکه فتن، ده سته کفت، گه شت، خارن، قه خارن، و نقشتن،
 نه گهر د ناخی خودا به خته وه ریڼ یڼ نه به یڼ قان تشتن چ
 به هایڼ خو نابیت.

نه و نیعمه تین خودی تو ژي بیبه هر کری ل شوینا تو
 به ژمیری تو یڼ یڼ رازی بی دی بیت به خته وه ری بوته، و
 پشت راستبه دانا خودی هه می خیره؛ نه قجا چ باش بیت یان
 خراب، و د فهرموده کا پیغه مبه ری  دا هاتیه دبیژیت: (عجا
 لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير، إذا أصابته سراء شكر فكان
 خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له، وليس ذلك إلا
 للمؤمن).

(نه ز سه رسامی کارئ مروقی موسولمانم، کارین وی هه می بوی
 خیرن، نه گهر که یفه ک بو چیبو دی سوپاسیا خودی که ت و دی بو
 وی بیت خیر، و نه گهر نه خوشیه ک بو چیبو دی هه داری کیشت
 و هه ری بو وی بیت خیر، و بتنی نه قه بو مروقی موسولمانه).

نه گهری چاری: تیگه هشتن و سه نگاندن و کارپی کرنا
 ستوینین خویه تی

گه نجه کی دقیا ب یاربا شیرانی مفاي بگه هینیته جیهانی،
 پیزانین بو هاتن کو زه لامه کن یابانی یڼ خانه نشین یڼ هه ی و
 ل سه ری چپایه کی دژیت، خه لکی گو تی هه ره ده ف وی به لکی
 نه و ته وه ربگریت و ته فی ری قی یاری بکه ت، قی گه نجی قه ستا
 وی زه لامی کر و بو ماوی حه فته کن مال ده ف و قی زه لامی

د گھل نہ ناخفت، پاشی زهلامی پرسیارا گهنجی کر گوتی: ته چ دقیت؟ گهنجی گوتی: من دقیت نه ز فیربمه یاریا شیرانی و بیمه پیشهنگی جیهانی د قی یاریی دا، زهلامی گوتی: من تو وهرگرتی، که یفا گهنجی هات، زهلامی گوتی: نه ز بتنی ل قیری د ژیم و برنجی پاقر دکهم، ومن بیره کا هه ی نه ز ناخی ژی د دهرینم و تو دی ل شوینامن ب قان کاران رابی، و گهنجی بو ماوی ههفتیه کی دهست ب کاری خو کر و برنج پاقر کر و ناف ژ بیري دهریخست، و پاش هاته دهف زهلامی و گوتی: نه ف ههفتیه که نه ز فیری چ تشتان نه بویمه و نه ز ژ بهر قان کاران نه هاتیمه قیری، نه زی هاتیم بتنی دامن فیری یاریی بکه ی، زهلامی گوتی نه زی خوشحالم کو ته تیبینیا قی چهندي کر، و پیکه دهست ب راهینانان کرن، و دهمی گهنج بکاری خوقه د وهستیا دا زهلام شیره کی داری ل سهری وی دت و خوقه شیریت، بو ماوی ههفتیه کی زهلامی نه ف کاره دگهل قی گهنجی کر، ههسته ک د ناخی گهنجی دا دروست بو کو بهری نوکه نه ف ههسته نه بو، و دهستیپر ب ههستا گوهلیبونئی و دیتنی و زانی کو کهسه ک دی هیته وی، و پشتی هینگی ههر جاره کا زهلام د هات دا شیري ل سهری وی دت دا گهنج شیري وی گریت، و ههرگاڅا دیتبا زهلام مژویل بو دا شیري ل سهری زهلامی دت و زهلامی شیري وی دگرت، گوته گهنجی تو چ فیربوی؟ گهنجی گوت: نه ز فیربومه گهله ک تشتان و تشتی ژ هه میا گرنکتر نه ز فیربویمی هیزا خویه تی بو کو نه و بنیاتی گهورینی و گه شه کرنی و پیشکه فتنی یه د ناخی مروقی دا.

دهستیپرکا گهورینی نه وه تو ب زانی دی چه وا هزر که ی.
تیگه هشتنا ته بو ستوینین ته یین خویه تی دی بوته بهخته وهری و سهرکه فتنی ب جهنیت، و نه ف رامانه یا گریدایه ب مه و خه لکی فه، و نه ف تیگه هه ب شه نگست و بیروباوهر و بنیاتی ته فه یی گریدایه، و دیتنا ته بو تشتان،

هه ردهم بیژه خو: نه زئ ب هیژم و من ساخلمیه کا باش یا هه ی،
من باوهری یا بخو و شیانیڼ خو هه ی، تو چ هزر بو خو دکه ی؟ تو
د بیژئ تو بشی به خته وه ریڼ و سهرکه فتنئ بو خو ب جهیڼی؟
نه وئ زیره کیڼ د ناخئ خو دا دبینیت، و باوهری ب شیانیڼ خو
هه بیت، دئ به ره قانیڼ ژ قئ باوهریڼ که ت. چ جار نه بیژه: نه ز
نه یڼ سهرکه فتنئ مه، نه زئ خه موکی مه، بیردانکا من یا لاوازه
... مه رهم ژ قئ چه ندئ ته ژ هزره کا نه ریڼی ده ستپینه کریه، و
ته ستویننڼ خو یڼ خویه تی نه سه نگان دینه، هشیار بی ب وی
رهنگی ره خنئ ل خو نه گره کو بگه هیته راددئ هه ستپیکرنا ته
ب نه خوشیڼ، و هشیار بی نه و گوتننڼ نه ریڼی یڼ ته ژ خه لکی
گو هلید بن ل سهر خو کار تی کرنئ ل ته نه که ن، ته تیگه هی ناخئ
خو یڼ هه ی و یڼ ئا قاکریه ب هزر ڼ ته، و چ ئار ب شه نینه نه گره
تو مفایي ژ نه زمون و بو چونین خه لکی وه ربگری، به لئ نه گره
مفاوه رگرته ته ب شیوه کئ نه ریڼی بیت دئ ته بو پیشقه به ت،
و ته ل جهئ ته نار اوه ستینیت به لکی دئ ته به ره ف به خته وه ری
و خوشیا ژبانئ به ت.

• نه ری تو باوهر دکه ی تو بشی ب سهرکه قئ و خوشیڼ بو خو
ب جهیڼی؟

• نه ری تو باوهر دکه ی تو بشی که سایه تیا خو باش بکه ی؟

• نه ری تو باوهر دکه ی تو بشی باوهر یا خو ب خو زیده بکه ی؟

نه گهرئ پینجئ: به له نس د ههر حه فت سوینان دا
(گیانی - ساخلمی - که سایه تی - خیزانی - پیشه یی
- جفاکی - ماددی)

مروف دژیانا خو یا روزانه دا که له ک کار ڼ گیانی و ساخلمی و
که سایه تی دکه ت، کار ڼ گیانی وه کی: نقیژ و دوعا، روزی گرتن،
و کار ڼ ساخلمی وه کی: خارن و قه خارن و نفستن و هزر کرن،

و کارین کە سایەتی وەکی فێربونا هەندەک کارین پێشەیی و
ماددی، ڤان هەمی کاران مروف د روژانە دا دکەت، داکو مروف
بەلەنسی دڤان هەر حەفت ستوینان دا دروست بکەت دڤیت
رێکخستنهکی بێخیتە ئارمانجین خو، ئانکو بەری کاری د هەر
حەفت سوینان دا بکەت دڤیت پرسیارهکی ژ خو بکەت: ژ ناڤ
ڤان حەفت سوینان دا ئەزل کیری مه؟

پرسیاری ژ خو بکە:

1- ئەزل کیری مه ژ لایەنی گیانی - ساخلەمی - کەسایەتی
- پێشەیی - جفاکی - ماددی؟

..... لایەنی گیانی:
..... لایەنی ساخلەمی:
..... لایەنی کەسایەتی:
..... لایەنی خێزانی:
..... لایەنی پێشەیی:
..... لایەنی جفاکی:
..... لایەنی ماددی:

2- من چ ژ لایەنی گیانی - ساخلەمی - کەسایەتی - پێشەیی
- جفاکی - ماددی، دڤیت؟

..... لایەنی گیانی:
..... لایەنی ساخلەمی:
..... لایەنی کەسایەتی:
..... لایەنی خێزانی:
..... لایەنی پێشەیی:
..... لایەنی جفاکی:
..... لایەنی ماددی:

3- بوچی من لایه ننۍ گیانی - ساخله می - که سایه تی -
پیشه یی - جفاکی - مادی، دقیت؟

لایه ننۍ گیانی:
لایه ننۍ ساخله می:
لایه ننۍ که سایه تی:
لایه ننۍ خیزانی:
لایه ننۍ پیشه یی:
لایه ننۍ جفاکی:
لایه ننۍ مادی:

4- ئه ری باوهریا من من پالدهت نه ز لایه ننۍ گیانی - ساخله می
- که سایه تی - پیشه یی - جفاکی - مادی، بجهبینم؟

لایه ننۍ گیانی:
لایه ننۍ ساخله می:
لایه ننۍ که سایه تی:
لایه ننۍ خیزانی:
لایه ننۍ پیشه یی:
لایه ننۍ جفاکی:
لایه ننۍ مادی:

پرسیارا ئیکې: نه ز نوکه ل کیری مه؟

دقیت تو پرسیرې ژ خو بکه ی ئه ری دهنگ و باسین ته د گهل
خودی ته عالا چنه؟ پرسیرین هه لسه نگاندنې د گهل من بنقیسه
و ده ستیپکه ژ ژيانا خو یا گیانی کانی تول کیری یی؟ و دابه ش
بکه: په یوه ندیا خو یا گیانی د گهل خودی، و د گهل په رستان،
ئه ری نه ز ژ جورین که سین راستگو مه؟ سه بارهت راستگو یی نه ز
ل چ ئاستم، و هه روه سا ده ست پاکیی، و سه بارهت به حسکرنا
خه لکی و بی به ختیان؟ ب راستگووی به رسقی ل سهر فان
پرسیاران بده، هشیاری یی راست بی د گهل خوا!!

یشتی تو ژ پرسیارا ئیکې ب دویماهی هاتی نهوژی نه ز ل کیرئ مه؟ کو باسی نوکه یا ته یه، دئ نوکه چینه پرسیارا (من چ دقیت) کو نهوژی نارامانجه، و ههر چرکه یه کا ل سهر ته را دبوریت تیبینا گهورینئ د خو دا بکه، ئهرئ ته هنده ک تشین نه رینئ ل دهف خو گوهارتینه بو تشتین ئهرینئ؟ یان ژئ نهو تشتین ئهرینئ یین ل دهف ته ته باشتر لیکرینه؟ و تا کو دگه هیه بلندترین پله ب ئانه هیا خودئ.

پرسیارا دووئ: من چ دقیت؟

ههر مروقه کی به خته وهری و سهرکه فتن دقیت؛ نه قجا دقیت رامانا به خته وهری و پلاندانانی بو وئ ب زانیت، و کاری بو قئ نارمانجئ بکهت و خو بو ب وهستینیت.

پرسیارا سیئ: بوچی من دقیت؟

ئهو ژئ دانا نه گهرانه، و وان نه گهرین حهزا مروقی د نارمانج و هیژئ دا زیده دکهن، بو نموونه: نه گهر من گوته ته: تول کیرئ یی؟ دئ بیژئ: نه ز ب ترس نقیژان ناکهم، دئ بیژمه ته: ته چ دقیت؟ تو دئ بیژئ: نیژیکی خودئ بیم، دئ ههست ب خوشیه کا نافخویی و نارامیه کا دهروونی یا مهزن کهی، نهف نه گهره دئ هیژئ دهنه ته و حهزئ د نارمانجئ دا زیده کهن.

پرسیارا چارئ: ئهرئ باوه ریا منه من پالدهت کو نه ز ب جهبینم؟

ههر وهکی تو بیژئ: من بریار یا دای نه ز بمه ریقه بهرئ کومپانیا خو. ئهرئ باوه ریا ته یا خویه تی یه ته پالدهت؟ ئهرئ هزرین ته یین نافخویی نه ته پالدهن؟ من چه ند ژ سه دئ باوه ری ههیه کو نه ز بگه همه وی تشتی یئ من بقیت؟

(i) لایه نئ گیانی:

ژ گرنگترین ستوینین ژیانئ یه، کو پیکدهیت ژ په یوه ندیا

ته دگهل خودی، و باوهری و بیرو بوچون و شهنگستین ته د ژيانی دا، و دقیت ژ بیرنه که ی کو سهرکه فتن و بهخته وهریا ته هه می نیعه متین خودی نه ل گهل ته کرین، و بلا ته باوهریه کا تمام هه بیت کو بهخته وهریا راسته قینه نیزیک بونا ته یه ب خودی و رازی بنا وی یه بوته ... دی نارامیی ده ته، و دی شیانان ده ته ته کو تو بی ترس و دوودلی ژيانا خو ب ریقه بیهی، پینگاغان بهاڅیژه و بلا ته باوهری ب ئه رک و شهنگستین خو هه بیت د ناف خه لکی، و ژ بهر کو مروف یی ژ دوو توخمین تیکه لکری هاتیه چیکرن نه و ژ ی ناخ و گیانه، ئه قجا توخمی ناخی مروقی ب ئه ردی قه گری ددهت، و چه ز و تام و غه ریزه یین وی، ئانکو مروف پیتهقی تیرکرنا چه ز و غه ریزه یین خویه ژ خارنی و قه خارنی و جلکی و ئاکنجیبونئی ... و توخمی گیانی مروقی پالدهت بو تیرکرنا چه ز و هیقیین گیانی و ووره یی، ههروه سا مروقی به رهف تایین ئاسمانان دبهت و بلند دبیت بو ئاسمانی بی تاوانی و شهنگستان.

و خودی غه ریزه بو مروقی یین داین کو مروقی پالدهن بو ئاڅا کرنا ئه ردی، و زیده بونا مروقی، و ریقه برنا ژيانی، ئه گهر ئه ف غه ریزه نه بان پیشکه فتن و شارستانیته نه دبون، و دا مروف ژ ناف چیت ههروه کی بهری ملیونه ها سالان دهیناسور ژ ناف چوین.

ههروه سا چه ز و غه ریزه یان دده ته مه کو مروف په رستنا خودی بکهت: ((وما خلقت الجن والانس إلا ليعبدون)) (الذاریات: 56).

[من ئه جنه و مروف بهس بو هندی ییت داین، من ب په ریسن]، و ئه گهر ئه ف چهنده نه با مروقی په رستنا خودی نه دکر، و ههست نه دکر کو نه و پیتهقی خودی یه، و چ ژ تاما چه ژیکرنا وی نه دزانی.

و گه له کا پیتهقی یه به له نسه ک بهیته دروستکرن دناڅبه را له شی و گیانی دا داکو لایه ک خو نه سه پینیت ل سهر کیستی لایی دی،

ئەگەر لایەنن ماددی یی (ناخن) یی مروقی خو ل سەر لایەنن گیانی سەپاند دئ ئاستن مروقی گەلەك كیم بیت و دئ کە قیته د تاریاتیا ژیانن دا، و ئەگەر لایەنن گیانی خو ل سەر لایەنن ماددی سەپاند دئ مروف بەرەف سوفیگەرین چیت و دەستان ژ ژیانن بەردەت، و هەروەسا دئ مروقی ژ ئاڤا کرنا ئەردی و دانانا شارستانیەتی و ریفە برنا ژیانن دەتە پاش.

(ب) لایەنن ساخلەمی:

جورج برناردشو دبیزیت: (میشکی ساخلەم یی د لەشی ساخلەم دا، دقیت ئاستن هەردوو یان بلند ببیت داکو د ژیانەکا ساخ و ساخلەم دا بژی).

و لایەنن ساخلەمی ستوینەکا گرنگە و پیکدەیت: ژ ساخلەمیا لەشی، ساخلەمیا دەروونی یا مروقی.

ئیک: ساخلەمیا لەشی:

ساخلەمیا لەشی، و یا سەنگی، و سیستەمی خارنن، کو میشکی ساخلەم یی د لەشی ساخلەم دا، بەلن لەشی ساخلەم دبیت زەندک بیت یان دەستەك بیت یان بتنن تەلەك بیت، و ئەقە وئ چەندی دگەهینیت کو هەربەشەکی لەشی تە یی ساخلەم بیت دقیت ب پاریزی.

سەبارەت خارنا ساخلەم: هەروەکی پەیوەندیەکا ب هیز د ناقبەرا ستوینا ساخلەمی و گیانی دا هەیه، دینن مە گەلەك فەرمودە ل سەر قی بابەتی هەنە، پیغەمبەرئ مە ~~پەڕێ~~ دبیزیت: (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، و إذا أكلنا فلا نشبع) ئانکو: (ئەم مللەتە کین خارنن ناخوین تاکو برسی نەبین، و ئەگەر مە خار ئەم خو تیر ناکەین).

ئیمامی عەلی ژى ~~خەڵات~~ دبیزیت: (لا تقرب الطعام إلا وأنت تشتهي، وقم عنه وأنت تشتهي) ئانکو (ئەگەر یی برسی نەبی نیزیکی خارنن نەبە، و دەمى تو ل سەر خارنن رادبی یی برسی بە)، و ئەقە ئەو ئەنجامە یی ئەم گەهشتینن کو مروف بو

خارنئ له شئ خو ل سهر سئ به شان دابه ش بکه ت، به شه ک بو
 خارنئ و ئیک بو ئاقئ و ئیک بو بائ.
 نه قجا ناچیبیت مروف هند خارنئ بخوت کو جهئ با و ئاقئ
 نه مینیت، ههروه سا نابیت ژئ گه له ک ئاقئ قه خوین؛ چونکی
 پیغه مبه ر  دبیزیت: (مص الماء مصاً ولا تعبہ عباً)، [ئاقئ
 فر فر قه خون و ب ئیک جاری نه قه خون و بیهنا خو ب به را
 قه ده ن].

و ل ده مئ ئاف قه خارنئ دقیت مروف یئ روینشتی بیت، و
 ل سهر سئ جاران ئاف بهیته قه خارن، و ناچیبیت ئەم پفکهینه
 وی کوپئ ئاقئ ژئ قه دخوین، هه ر تشته کئ دخارنا و قه خارنا
 مه دا ریکاً خو یا تایبه ت و ده ستنیشانکری یا هه ی بو بکارئینانئ.
 هنده ک خارنئ هه ی ب هژمار دهیته خارن، بو نموونه:
 پیغه مبه رئ مه  ئەم یئ شیره ت کرین کو فتارا خو یا
 روژیی ل سهر حه فت قه سپان بکه ی، و ئەگه ر ژ لایئ نوژداری
 قه به رئ خو ب ده یئ میشکئ مه پیته ی جلوکوزی یه کو یئ د
 ئاف قه سپئ دا هه ی، ههروه سا سه باره ت خارنا فیقی قه کولینان
 دیارکریه کو دقیت فیقی به ری خارنئ بهیته خارن، و ئەگه ر
 به رئ خو بده یته قورئانا پیروز دئ بینین کو هه رده م باسی
 فیقی هاتیه کرن پاشی خارنئ؛ ئەوژی ژ به ر فیقی د رویقیکان
 را دهیته هی ران نه کو ل ئاشکی، ژبه رهندي ب له زتر دگه هیته
 خوینی و له ش ب له زتر مفای ژئ وه ردگری ت.

بهین هه لکیشانا دروست: گه له ک ژ مه خه له ت بیهنئ
 دهه لکیشن، و ریکاً دروست ئەوه یا ئەم ل زکماکی فیروبوینی،
 ئەوژی بهینه لکیشانا زاروکئ بچوکیه، ئانکول ده مئ هه لکیشانی
 زکئ مروقی پری با ببیت، و ل ده مئ به ردانی قالا ببیت.
 نوکه ل سهر خو تاقی بکه و بیهنا خو کویر ب هه لکیشه، و ل
 ده مئ هه لکیشانی ده ستئ خو ب دانه سهر زکئ خو، و تیبینیا
 چه وانیا لقاندنا زکئ خو بکه، گه له ک دئ تیبینی که ن ریکاً وان یا

بهین هه لکیشانی یا خه له ت بو، و ب قی ریکن دی نه و په رده یا
گرتی رابیت و سیهین مروقی وه کی ئیسفه نجی دی تیکچن، و
نه ف چه نده دی بیته هاریکار بو ده رکه فتنای، و ریکا دروست
بو بهین هه لکیشانی نه وه ده من تو زکی خو پری با دکهین ل
ده من هه لکیشانی دا دی ماسولکین زکی خو ب په ردا گرتی قه
گرن بو خاری، و ژبه ر هندی دی سیهین مه فره بن و ریژه یه کا
مه زنتریا بای دی چیتن.

نه و که سین ل سهر قی ریکن هوی نه بوی ل ده ست پیکن دی
گیژ بیت، چونکی میشکی وی فیرنه بویه قی ریژا ئوکسجینی یا
مه زن، ژ بهر هندی دقیت بهر بهر ه ریکا بهین هه لکیشانا خو ب
گهورین (3 جاران سپیدی و 3 جاران ئیقاری) داکو میشک و
له ش ل سهر قی ریژه یا مه زن یا ئوکسجینی هوی بیت.

وه رزش: عومهری کوری خه تابى ~~و ده دبیژیت: (علموا~~
اولادکم الرماية والسباحة و رکوب الخيل)، (زارو کین خو
فیربکه نه تویرها قیتن و مه لاقانیا و سیاربونا هه سپی)، به لى
نه ز بو ته پيشنیارا و ه رزشه کا باش و تمام دکه م نه وژی ریقه چونه،
بو نموونه ریقه چونا بو ماوی (20 تا 30) خوله کان و ب له زه کا
ناقنجی و دگهل راکیشانا ماسولکین له شی.

گه له ک خه لکی یا گو تیه من ناما مه د ژیانى دا ئا قاکارنا نه ردی یه،
و نه ف نامه ناهیته ب جهننان نه گهر له شه کی ساخله م نه بیت
و پیگیر نه بیت ب پروگرامه کی و ه رزشی یی به رده وام، نه گهر
چنه بیت و ه رزشا ریقه چونى. ریقه چونا دروست ب پینا گا قین
ریک و پیک دگهل راکیشانا ماسولکین له شی و پشته کا راست و
به ری خودان بو سینگی دبیته نه گهری لقاندنا هه می ماسولکین
له شی.

و نوکه بلا پرسیارى ژ ته بکه م:

1- ساخله میا ته د چ ئاست دایه؟

2- سهنگا ته يا گونجايه؟

.....
.....

3- سيسته مې خاړنا ته يې چه وايه؟

.....
.....

4- ئهړئ ته پشکښنه کا نوژداري يا گشتي و رېک و پېک کړيه؟

.....
.....

و ب بهر سقېن خو دې شپې خالا که م و کور يې ل دهف خو
دهست نيشان کهي و پاشي دروست کهي و چاره سهر کهي.

دوو: ساخله ميا دهر ووني:

نه گهر تېبيني بکهين کو کار تيکړنا ساخله ميا دهر ووني گه له که
ل سهر ساخله ميا له شي کو دبېته نه گهرئ نه خوشيېن نه ندامي
وهکي: قولون، کولبون، و گه له که نه خوشيېن دي.

و بو بهيزکړنا ساخله ميا خو يا دهر ووني نه م پيټقي ئاخفتنا
نهړيني نه ل سهر خو، وهکي ده مې پيغه مبه ر (سلاف ل سهر
- بن) هاتيه گازی کرن ب (خه بهر بيژر) پيغمبه ري (سلاف ل
سهر بن) گوټي: (نه ز نه خه بهر بيژم نه ز موحه ممه دم) ئانکو
ئاخفتنا نهړيني ل سهر خو لادا و گوهارت بو ئاخفتنا نهړيني،
و ژوان فاکته رين نهړيني يېن دبنه نه گهرئ هندي مه بگه هيښينه
ساخله ميه کا دهر ووني يا باش:

1- پشت به ستن ب خودئ ته عالا:

خالا ئيکي و يا ژ هه ميان گرنگتر پشت به ستنه ب خودئ:
نه ف پشت به ستنه ئاراميې و دلرحتي و ته ناهيې دده ته مه،

نه ف ههسته يه کو گه له ک که سان ل قی ده می ژ ده ست دایه، و نه ف چه نده بویه نه گه ری گه له ک ناریشان بو وان، نه گه ر مرو ف ب دروستی پشته خو ب خودی گه رم بکه ت دی خودی رزقی وی وه کی بالنده ی ده تی، ده می بالنده دچیت یی برسی و دزقریت یی تیر.

2- رازیون:

خالا دووی ژی هر یا گریدایه ب خالا ئیکې قی کو نه و ژی رازی بونه، به لی دقیت کار ژ نه گه ران بهیته دویرکرن؛ نانکو مرو ف ل دویف شیانی خو خو بوه ستینیت و نه نجام د چه وان بن یی پی رازی ببیت، و نه چیته د خالا خه موکیی دا و لومه یا خو بکه ت، یان ژی بیژیت: نه گه ر من نه فه کر با دا هوسا و هوسا بیت؛ چونکی ب قی چه ندی دی ده رگه بو ئبلیسی قه بن، نه فجا گرنگترین تشت پشته پشته به ستنی ب خودی رازیونه ب نه نجامان، به لی چ پینه قیت پشته بجهننا نه گه ران.

3- ژيانا ته رامانهك ههبيت:

خالا سییی ژيانا ته رامانهك ههبيت؛ نانکو ته په یامه ك و نارمانجهك د ژيانی دا هه بیت و بوته بیته ماموستا و به رده وام به ری خو بده یی و ل دویف بچی داکو دونیا ل بهر ته به رزه نه بیت، هه می تشتان د ژيانا خو دا ب وی په یامی یان نارمانجی قه گری بده، ژبه رکو دی بوته بیته هاریکار بو نارامیا ته یا دهروونی.

4- چالاكبونا به رده وام:

خالا چاری چالاكبونا به رده وام؛ نانکو مرو ف به رده وام خو چالاك بکه ت، نه و ژی ب خاندنی و زانینی و گه له ك تشتین دی کو دی بوته ب دریژی د ستوینا که سایه تیی دا بیژین، به لی گرنگترین تشت د چالاكبونا به رده وام دا باوهری ب خوبونه، دی

ساخله ميا ته يا دهر وونی باستر بیت، بونموونه ل یابانی دهمی
د چیه د فروکخانۍ څه دی چوار په یقان بینی ل سهر تابلویه کی
د نقیسینه نه و ژي:

نهریکاتو: سپیده باش.

کونیتشوا: سوپاس.

کایزن: چالاکبونا بهرده وام.

تشانین تشین: لیبورینا تمام.

نانکو ههمی تشت ل دهف وان نه و رهوشته یی د څان په یقان
دا: سپیده باش و سوپاس و دگهل هندۍ گرنگی ددهنه لیبورینی
و (کایزن) کو نه و ژي چالاکبونا بهرده وامه.

5- پاقریا دهر و بهرین خو:

خالا پینجی ژي پاقری و جوانیا ته و دهر و بهرین ته یه،
نه گهر مروف د ژینگه هه کا پاقر دا بو و جلکین پاقر ل بهر خو
کرن دی هه ست ب خوشیه کا دهر وونی یا گه له ک مه زن که ت،
خودی چه سد که ت نشانین نیعمه تین خو ل سهر به نده یین خو
ببینیت، و ههروه سا خودی یی جوانه و چه ژ جوانی د که ت.

6- که یف بوراندن و خوشی:

گه له ک یا باشه مروقی دهمه ک هه بیت بو خو خوشی تیدا
بیه ت و ژ کاری دویر که قیت و نارام بیت، و گه له ک ریڅ یین
هه یین وه کی: بهر یخودانا بهر نامه کی گه شه کرنا مروقی، یان
دهر که فتنه دگهل هه قالان، یان ژي ههر چالاکیه کا بیت کو تو
هه ست ب هیمنی و نارامی بکه ی.

7- هه قالینیا چاکان:

مروف یی ل سهر دینی هه قالۍ خو نه قجا بلا چاقۍ ته ل
خه له تیین هه قالۍ ته بیت، بیژه من: تو هه قالینیا کی دکه ی، دی
بیژمه ته: تو کی، نه قجا بو خو وان هه قالان ب هه لېژېره یین ب

نہرینی کارتیکرنی ل ته دکن، و خو ژ وان جه و هه قالان دوير
بيخه يين کارتیکرنا نہرینی ل سہر ته دکن.

8- خو دويرکرن ژ ساخله تين نہرینی:

خالا هه شتی خو دويرکرنه ژ ساخله تين نہرینی، ژ وان
ساخله تان ہندہک ژ وان مہعنہ وی نہ وہ کی: بہ حسکرنا خہلکی
و فہ سادی و کهرب و کین، و ساخله تين نہرینی يين مادی
ژوانان: شہ قبیری، تیکچونين نقستنی و خارنی، و یا ژ هہ میان
گرنکتر جگاره کیشانه کو دقیت مروف ب تمامی خوژی دوير
بکەت، ئەقجا چ ئەف ساخله ته د هہ ستییکری بن یان نہ دقیت
خو ژي دويربکەين ژ بہر باشبونا ساخله ميا مہ یا دروونی.

9- خاقبون:

خاقبون ب کیمی بو ماوی چاریک دہمژمیری؛ نانکو مروف
دی خو دریژ کەت و چاقین خو گريت و ب شیوہ کی دروست
بھینا خو ئینیت و بہت، و بشیوہ کی ہیدی و کوير دی بھینا
خو ہہلکیشیت و بہر دہت، روژانہ بو ماوی چاریک دہمژیری
بکەت دی بیتہ ہاریکار کو مروف خوشی ب ساخله ميا خو یا
دہروونی بہت.

10- خو دويرکرن ژ نہ نارامی و تورہ یی:

گہلہک مروف ژ بہر تشتہ کی چنہ و سادہ تورہ دبن، یان
ژی نہ نارامی سہرا ہندہک تشتین روینہ دہن بو چیدبیت؛ نانکو
ترس ژ پاشہ روژی، قہکولین دیاردکەن (95%) ژ وان تشتین
نہم ژي د ترسین کو دی ل پاشہ روژی رویدہن روینادہن، ژ بہر
ہندی نابیت نہم خو ب ترسینین و تورہ و نہ نارام بکەين بو
قان تشتان چونکی زیانہ کا مہزن بو لەشین مہ یا تیدا، ژ بہرکو
دوودلی و نہ نارامی دبیتہ ئەگہری بلندبونا ریژا ئەدرینالین د
لەشی مہدا، ہہروہسا دبیتہ ئەگہری ب لەزبونا لیدانین دلی و

فشارا خوینی ژی بلند دبیت، ههروهسا نه خوشیپن ناشکی ژی
ژئی پهیدا دبن، بهلی نه گهر نه م خو ژ قان تشتان دویربکهین دی
نارامیه کا دهروونی و له شی ب دهست مهقه هیئت، (و که سنی ب
هیژ نه نه وه یی زه قلهک هه بن، بهلکی نه وه یی بشیت ل دهمن
توره بونی ل سهر خوبیت).

11 - خه یالکرنا داهینه رانه:

و ژ دوو ته وهران پیکدهیت:

ته وهری ئیکی: نه وه نه ز خه یال بکه م نه زی دکه قمه بهر
ناسته نگان، و نه زی خو دبینم نه زی ژ وان ناسته نگان دبورم،
نه وه وهک راهینانه کی یه بو چارسه رکرا وان بهر هنگاریین ل
پاشه روژی توش د بمی.

ته وهری دووی: نه وه نه ز خو د باشتربین وینه دا ببینم، نه وه ژی
پشتی ب جهئینانا خاقبونئی، پاشی دهستپیکه م و خه یال بکه م
نه زی یی سهرکه فتمه، و نه زی یی به خته وهرم، و من نارمانجا خو
یا بجهئینای، و ههروهکی نه زی یی خو رازی دکه م ب وی وینی
نه ریئی یی نه ز تیدا، و هوسا دی د به رهه ف بین بو بهر سینگرتنا
هه می ناسته نگان؛ چونکی من راهینان یا ل سهر کری و نه زی
به رهه قم، ههروهسا نه و باوه ریا من بخو هه ی نه ز خوشیه کا
مه زن پی دبه م و بومن نارامیه کا دهروونی یا مه زن پهیدا کر به.

12 - ناخفتنن نه ریئی:

ب ریکه کا نه ریئی نه ز دگهل خو د ناخقم و باسی خو دکه م،
چونکی دی هیژه کی د که سایه تیا من دا دروست که ت و باوه ریی
ده ته من، و یئی من یی خویه تی و زانینا من بو من دی یا نه ریئی
بیت، و نه وه دی ل سهر ساخله میا من یا دهروونی ژی ب نه ریئی
زقریت.

(ج) لایه ننی که سایه تی:

نهف لایه نه گرنګین دده ته بهرې خودانا مروقی بو خو، و
 جه ژبکړنا وی بو ناخې وی (بهلی نه ب پله یا خو مه زکړنې)، و
 باوه ریا وی ب شیانین وی کو نه و ب خو بشیت خو پیشبختیت،
 ناخفتنا وی دگهل وی، و به رسقا وی بو ناخفتنن خه لکی ل سهر
 وی، نه ری دشیت ژ هندهک لایین دی قه بریارې بدهت؟ نه ری
 پیداچونه کی د خودا دکهت و خو سزا د دهت و خو به رهف
 باشرقه دبهت؟ و سهرکهفتنا وی د قی لایه نی دا دی بو بیته
 بنچینه کو سهرکهفتنا هه می بوارین دی ل سهر ناقابین.

(د) لایه ننی خیزانن:

سهرکهفتن د قی لایه نی دا گه لهک یا پیته قی و گرنګه؛ چونکی
 لایه ننی خیزانن نه و نه رده یی کو هه می جفاک ل سهر ناقا دبیت؛
 په یوه ندیا من دگهل خیزانا من یا بچویک (هه قزین و زاروکی
 من)، په یوه ندیا من دگهل خیزانا من یا مه زن (دهیک و باب و
 خویشک و برا و مام و خال ...) و هه روه سا نه و نه رده یی مروف
 ژيانا خو و خوشی و نه خوشیین خول سهر ناقا دکهت، و گه لهک
 جاران خیزان وهکی سوتهمه ننی یه بو سهرکهفتنن.

(ز) لایه ننی پیشه یی:

ستوینه کا گرنګه ژ ستوینین ژيانا به لانسه کری، کو پیکدهیت
 ژ پیشه و پاشه روژا پیشه یا من و شیانین من ل سهر زانینن
 داکو ژبارا خو باشر بکه م، نه ری نه ز یی به خته وهرم ب کارې
 خو یان نه؟ نه ری من پلانهک هه یه هاریکاریا من بکهت نه ز کارې
 خو پیشبختیم؟ شیوی په یوه ندیا من دگهل ریقه بهر و هه قالین
 من یین کاری یی چه وایه؟ هه می خه لک ب چاقه کی کیم به ری
 خو دده نه وی که سی یی کار نه کهت یان یی ژ لایین پیشه یی قه
 خو د کارې خو دا پیشه نیختیت و کارې خو باشر لینه کهت، و
 سهرده ری و تاکو روینشتنا دگهل وی که سی دبیت یا بن مفا بیت.

• ئېك ژ ريځه بهرېن ئاځاھيان ل وهلاتی فـرهـنـسا سـهـرـهـدانا ئېك ژ وان ئاځاھيان كـر يـيـن كـرېـكاران كار ل سـهـر دـكـر، و خو نيزيكي كـرېـكارهـكي كـر (بـيـي خو بو ب دهـته نياسين) و پرسـيـار ژي كـر: تو چ دكهي؟ كـرېـكارى ب تـورـهـيـي قه گوتی: نهـز يـي ب قان ئاميرېن كهـښ بهرېن رهـق د شـكـيـنم، و نهـز يـي قان بهـران رېك و پېك دكهم وهـكي ريځه بهرې كـرېـكارا گوتيه من، و نهـز ل بهر قى تاځا دژوار ههمى يـي بـويـمه خو، و نهـځ كار هـگـهـلـهـك يـي ب زهـحمـه ته و ژيانا من ههمى يا بهـرتهـنگ كـري ل بهر من، ريځه بهرې نهـځ كـرېـكاره هـيـلا، و بهـرهـځ ئيـكـى دى چو و ههر نهـو پرسـيـار ژ وى ژي كـر، كـرېـكارى دـوـوـى گوت: ما تو من نابيـنى؟! نهـز يـي ديوارى ددانم.

ل دويځ قان بهـرسـقـان نهـگـر بهرې خو ب دهـيـنـى كو كـارى ههمى كـرېـكاران ئيـكه بهـلـى بهـرـيـخودانا وان بو قى كـارى يا جودايه.

هندهـك جوداهى د سـاده نه و هندهـك د مهـزنن، يـيـن سـاده بهـرـيـخودانا تـشـتـانه، و جوداهيـيـن مهـزن نهـون كـانـى نهـو بهـرـيـخودانه دى يا نهـرـيـنى بيت يان نهـرـيـنى.

• غاندى د بيژيت: (تشتى ئيكا كو مروقى ژ مروقهـكى دى جودا دكهـت نهـو بهـرـيـخودانا ساخـلهـمه يا بهـرامـبهـر تـشـتان)

(ه) لايهـنـى جـځاـكى:

نهـم جوـرهـكى دروستكهـراينه كو دقـيـت ل ناځ كومهـلان دا بژين، و مفـاى ژ ئيـك و دوو وهـرـبـگـرين، مروځ نهـشـيـت بتنى بژيت، مروځ پيـتـځى مروقايه، پيـتـځى پهـيوهـنـديـيـن ژ دهـرـقهـيه، نهـځـجا چ نهـځ پهـيوهـنـديه يا كـارى بيت يان يا كهـسـايهـتى بيت، و سهـرـكهـفـتن دقـى لايهـنى دا وهـك سـتـويـنا سهـرـكهـفـتنى دهـيـته هـژمارتن.

(و) لایہ نئی ماددی:

لایہ نئی ماددی ئہوہ تو جورہک ژ جورین بہلہ نسی دناڤ وان
پیتقیین خو دا بکہی؛ داکو دہروونی تہ داخازا تشتین زیدہ تر ژ
شیانین تہ نہ کہت.

ئہ ڤہ ہەر حەفت لایہ ن بون، و کہس نہ شین سەرہ دہریی وەکی
ئیک دگەل ھەمیان بکہت، بەلێ یا کو سەرکەفتنی ژ مە دڤیت
د ڤان لایہ نان دا مروڤ درێژی ب چالاکبونا بەردەوام بەدت، و
مروڤ ئاستەنگان دەستنیشان بکہت و چارەسەریان بو ببینیت
بەری مەزن بین و ل سەر تە گران بن.

1- بو ھەر ستوینەکی سی تشتان بنقیسە تە بەختەوہر بکہت:

2- چاقین خو بگرہ خەیاڵ بکہ کیژ ستوین ب دروستی تە
بجھئینایە؟ و تو ھەست ب چ دکە بنقیسە:

3- ژ ئەڤرو دەستپیکە ھەر تشتەکی تە بەختەوہر بکہت
بنقیسە پاشی باسی وی کاری بکہ یی بویہ ئەگەری بەختەوہریا
تە:

ئەگەرئى شەشى: ساخلەميا نافخو و ئاراميا دەروونی:

ژێدەرئى بەختەوهریى دلە ئەك بانك و پارە يان ئاشكى مروقى،
ژ بەر قى چەندئى بەختەوهرى ب هەست و رامانا خوڤە يا
تايبەتە ب مروقى بتنى قە و كەس تیدا يى بەشدار نينه، ئانكو
ئەف رامانە يا گرېدايە ب دەروون و دل و هەستى مروقى قە
يىن خودئى هەر مروڤەك ژ يى دى جودا ئەف هەستە داينى،
و نەيا گرېدايە ب هەبون يان نەبونا تشتان قە، بالندئى تاوس
-بونموونە- شيوئى وى گەلەك باشتەر و جوانترە ژ يى مروقى،
و گول دەمى باخچان پرى بېھن و رەنگ و جوانى دكەت ئەو
ژى هەر وەسا ژ مروقى جوانترە، بەلى تو نەشىى بېژى ئەف
زیندەوهرە د بەختەوهرن، دبیت ئەقە هەمى فاكترەين هاريكار
بن بو بەختەوهرىا مروقى بەلى بەختەوهرىى نادەنە مروقى،
ئەڤجا بەختەوهرى نە هيقيەكا ب سەرڤەچويە بەلكى هەستەكا
بەردەوام و مەزن و دوم درېژە.

بەرى چەند روژان من تشتەك خاند بىرامن ناھيت چ ژێدەر بو
بەلى گەلەك پى داغبار بوم، د گوتى گەلەك يا پييتقى يە ئەم ئيك
ئيكە دلين خو پاڤژ بكەين و نەھيلين دلين مە ژ تشتين پيس و
بەرنەكەفتى پر بين، بلا دلى تە وەكى ھناڤين بالندەكى يى ڤالا
و زەلال بيت، و دەمى سەرئى خو د دانىە سەر باليفكا خو كەرب
و نەڤيانا كەس د دلى تەدا نەبيت، و بلا پەيرەوئى تە د ژيانى
دا سلاف و لىبورين و ژبىركرنا خەلەتيين خەلكى بيت، دئ د
بەختەوهرىەكا راستەقىنە دا ژى، و يا كو دبیتە هاريكارى بو
قى بەختەوهرىى ئەو تە بەرئى خو بدەيە خو و كيماسيين خو
دروستبكهى، چونكى دبیت ئەو خەمبارىا ل دەف تە ئەگەرئى وئ
رەفتارين تە يىن كەسايەتى بن.

نه گهری حهفتی: لیبورینا بی مهرج و دانا بی بهرامبر

(تو ب هیزتری بو لیبورینی):

هندهك دبیزن كو لیبورین لاوازی یه، به لی بهروقاژی گوتنا وان، لیبورین هیزه، غاندی دبیزیت: (لیبورین ژ نیشانیڼ کهسین ب هیزه). و ئەف هیزه یا دنافخویا ته دا قه شارتیه چونکی ته توره بونا خو پی داعویرای، ئەقجا تو یی ١١ هیزی چونکی تو شیایی زالبونئ ل سهر خو بکهی، و تو یی ب هیزی چونکی تو شیایی ل بهرامبر کهسی زولم ل ته کری ب راوهستی به لی تو لی بوری؛ چونکی خودی ئەف داخازه یا ژ ته کری، ئەقجا ته شیانیڼ بهیز یین ههیین ل سهر گوهداربا خودی و تو ژ سزادانا وی دترسی، له ورا ب لیبورینی تو نیزیکی خودی یی، نیزیکی لیبورینا وی یی، نیزیکی خه لکی یی، و تو ساخله متری ب لیبورینی، دی ترشاتیه کئ ژ ناشکی ته ده ریخیت، ئەف ترشاتیه دا زیانی گه هینیته ناشکی ته، تاكو زانایان ئەف ترشاتیه ئینا و کره دناف خارنا مشکی دا، مشک پی مر، و تو ب لیبورینی دی ته نا و ئارام بی.

و دهمی ئەز ل که نه دا نوژدارهك هاته دهف من و گه لهك یی خه مگین بو، من پرسیار ژئ کر: ته خیره؟ گوتی: فلانی گه لهك پاره یی ژ من وهرگرتین و بومن نه زقراندینه، و من چه ند جار هندی وان پاران مه زاختینه داکو وان پارا ب زقرینم و نا زقرن، من گوتی نه گهر تو لی بوری باستر نینه؟ گوته من: ب هیچ رهنگه کی لینابورم، من گوتی: دی چ مفای ژ قئ چه ندی بینیی؟ و پستی (12) روژان من دیت گوته من: دی لی بورم و دی هه میی ژ بیرکه م و دهمی خو پیقه نابهم و دی خوشیی ب ژيانا خو به م، بهرئ خو ب دی چ یا چیبوی؟ خودی ده رگه ه بو قه کرن، و بوخو کلینیکه کا نوژداری قه کر و بو نوژداره کئ سهرکه فتی، و ل گه لهك بهرنامین تله قزیونی دا دیاربو و بو زهنگینه کئ مه زن، و سوپرایزا دی نه و بو نه و کهسی پارین وی برین بو زقراندن و

گوته: نه ز ژ ته دلگران بیوم چونکی ته گه لهک نه ز بیزار کربوم، بهلن من پارین حه رام نه قین ... ده می تو نقيژئی دکهی دوعا بو وی که سی بکه یی زولم ل ته کری و نه خوشی گه هاندیه ته بهلکی ب دوعایین ته بهیته سهر چاکیی، پیغه مبه ر  دبیژیت: (لأن يهدي الله بك رجلا خيرا لك من حمير النعم) نانکو: (که سهک ل سهر دهستی ته خودی بینیته سهر چاکیی بو ته ب خیرتره ژ حیشترین سور) (حیشترین سور ل دهف عه ره بان ل وی سهرده می ژ هه می مالی دونیا ب بهاتر بون).

لیبورین چاره سهریه بو کیما سیین رابردووی و هاریکاریه د پاشه روژی دا .. نه وی رابردووی نه خوش ب تمامی ژ بیربکه یین، لیبورین بریاره که کو زیده تر توشی وی نه خوشی نه بینه قه، و چاره سهریه بو دل و گیانی مه، و هه لېژارتنه که کو تو چ بهای بو توره یی و نه قیانی نه دانی، نه و مه ژ نازاردانا خه لکی دویردئیخیت کو ژ نه گهری رویدانه کی ل رابردووی ب سهری مه هاتبیت، حه زه کی بومه په یدادکه ت کو نه م چاقین خو ل باشیین خه لکی قه که یین ل شوینا نه م خه لکی دادگه ه بکه یین و گونه هبار بکه یین.

لیبورین نه وه نه م هه ست ب دلسوزی و دلوقانی بکه یین و نه گهر دونیا بومه یا چه و ابیت نه م دلین خو پری دلوقانی بکه یین و چ تشت کارتیکرنی ل قی دلوقانی نه که ت، لیبورین ریکه که بو هه سته پیکرن ب ساخله میا خو یا نافخویی، و ریکا به رخته وه ری یه بو گیانی مه، و هه سپیکرن ب قی ساخله میی هه رده م دی ل دهف مه بیت نه گهر خو ل سهر چ لافیتان ژی نه هاتبیته نقيسين، چونکی چاقین مه ژ دیتنا توره یی تاري دکه ت.

(هیژا قیان و لیبورینی د ژيانا مه دا دشیت موعجیزه یان دروست بکه ت).

• گه نه جهک هه بو د گوته جوی و ژیی وی نوزده سال بون و مالا خو هیلا و خو ژ بابی خو دویر ئیخست، بابی وی ژي گه لهک

ژې توره بو و گه ف ليکرن کو دې وی ژ میراتې خو بېبه هر که ت نه گهر وی تشتې د میښکې خودا نه گهوریت، و ل سهر قې چهندي را قې گهنجې بوچوونا خو نه گهورې، کورو باب ژېکفه بون، و نه ف گهنجه چو ل دونيايې ههميې گهریا داکو ل راستیا خو ب گهریت، و پشتي چهند ساله کان و ل روژه کي ژ روژان چاف ب هه قاله کي خو کهفت و هه قالې وی گوتې: (داخازا ليبورينې ژ ته دکه م کو من گوھليبو ل هه يقا بوري بابي ته چوبو بهر دلو قانيا خودې)، جوی مهنده هوش بو، چونکو نه ف ه بو جارا ئيکې يه گوه ل دهنگ و باسه کي هوسا دبیت، زقري مالا خو، و پشتي دهمه کي کيم مایه ل مال بریار دا نامه کي بو بابي خو بنقيسیت و تیدا چه ژيکرنا خو یا دژوار بو وی دیاربکهت، و داخازا ليبورينې ژي بکهت، پشتي نامه نقیسی وهرپيچا و دانا ناف قوره کا دیواری را، د وی دهمی دا کاغهزه کا پيچای ژ ناف دیواری کهفته بهر پیت وی، ئیکسهر خو چه ماند و کاغهز را کر و قه کر، بهرې خو د ده تي دهستنقيسا وی یا غه ريب نينه، نامه خواند، سهر سورمان بو کو دیت نه و نامه یا ژ ده ف بابي وی هاتي و تیدا داخازا ليبورينې یا ژ کورې خو کری ژ بو بېبه هرکړنا وی ژ مالی خو، و چه ژيکرنا خو یا کویر و بن مهرج یا بو دیارکري، جوی توشي نه هامه تیه کا دژوار بو، و گوتې نه ف چهنده چه وا چيېو، نه فه تشته کي سهر سورهيېنه ره، هرچه نده نه ف تشتي چيېوی گه له گ يې ب زه حمه ته مرو ف باوهر بکهت به لي هر چيېو، نه و نامه ب ده ستي بابي وی هاتبو نقیسين، نه ف چهنده دبیت به لکه کو نه ف تشتي چيېوی نه خه ونه.

(داکو نه ز مروقه کي به خته وهر بم بتني یا ل سهر من پيتقيه نه ز دهستان ژ دانا فهرمانان بهردهم).

شينوارين لاوه کی يين زه هراوی بو هزرين مه:

نه و شوينوارين لاوه کی يين پيشبينی کري و ماینه د میښکين مه دا دبیت کارتيکر نه کا نه باش ل سهر به خته وهریا مه هه بیت،

نه قجا دا به رځودانه کي ل قی لیستا ل خواری بکهین، کو پیک
دهیت ژهندهک ناریشین له شی یین د شیین بیژین په یوه ندیا ب
میښکی بهرته نگ و میښکی بهر فرده قه ههین.
• سهر ئیشان.

• ئیشین پشتی.

• ئیشین ملان.

• ئیشین ناشکی و نیشانین کولبون.

• خه موکی.

• کیم هیزی.

• نه ئارامی.

• هه لچوون.

• خوه دان.

• ترس.

• خه مباری.

کیم ژمه درازینه دهرمانین خود گه ل یین ئیکي دی ب گهوریت
چونکی دزانیت دی زیانی گه هینیتی، و د سهر قی چه ندی رای
مه چ چاره سهری بو وان هزاران نینن نهوین د مشیکی مه دا،
چاره چیه؟ نه ری دهرمانه کي ب هیز هه یه نه م چاره سهریا وان
هزاران پی بکهین یین بومه بوینه نه گهری قی لیستا نیشانان؟
لیبورین چاره سهریا ب هیز و دریژخایه نه، و موعجیزه یه که کو
ب ریکا وی نه ف نیشانه هه می بهرزه بین.

(لیبورین ل خه لکی پینگافه که کو مروف ل خو بیوریت).

ئیکه مین پینگاف یا کو ته به رهف لیبورینی دبهت؛ تو خو ب
دانیه جهی وی که سی یی نه خوشی گه هاندیه ته دا کو تو پالدهر
و نه گهرین وی ب زانی... دا تو بشی لی بیوری، و نه و نه خوشیا
گه هاندیه ته ژبیر بکهی، و وی هه لویستی بکهیه وانه یه کا

لیبورینن و بو وی که سی ناراسته بکهی.

نه و که سی لیبورین ل دهف نه بیت پتر ژ هه می خه لکی
توشی دوودلی و نازاری دبیت، و نه و که سایه تیین توشی نه
نارامیا دریژخایه ن و تیکچونین که سایه تیین بوین نه و یین چ ژ
لیبورینن نه زانن، و تام و خوشیا لیبورینن تاقینه کری.

و پیغه مبه ری مه ~~بده~~ ده هان نموونه ل سهر لیبورینن
بومه باس کرینه، و هه ر وه سا هه قالین وی ژی (خودی ژ هه میان
رازی بیت) - وه کی ده می زه لامه ک هاتیه دهف عومه ری کوری
خه تابی و گو تیین (تو ب دادپه روه رانه حوکمی ناکه ی)؛ ب قی
گو تنی نشانین گهورینن ل سهر دیمن عومه ری دیاربون، و ئیک
ژ ناماده بویان ژی گو تی: ما ته گوه ل گو تنه خودی نه بویه ده می
دبیژیت: ((خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلین))
(الأعراف: 199)؟. نانکو [لینه گرتنی و کار و ئالیی ساناهی بگره،
و فهرمانی ب کار و کریاریت قه نج بکه، و رویی خو ژ نه فامان
وه رگیره]. عومه ری گو ت: (راست بیژی). هه روه کی ئاف ب
ئاگری دا کری، قی زه لامی رامانین قی ئایه تی د هزرین عومه ری
دا هشیار کرن و ئیکسهر هزرو هه لچونین رهق و توره ل دهف
نه هیلان، مه به ستا مه ل قیری نه قه بو کو دبیت هزره کا نه ری
بیته نه گهری نه هیلانا هزره کا نه ری و ده ملده ست کار تی کرنا
وی ب راوه ستینیت.

و ل سهر مروقی پی تقیه نشانین لیبورینن ل دهف خو په یدا
بکه ت ب دوباره کرنا گو تنه خودی: ((خذ العفو وأمر بالعرف
وأعرض عن الجاهلین)) (الأعراف: 199).

(یان ب تمامی لیبورینن بکه یان چ جار لیبورینن نه که).

لیبورین هه لیزارتنا ته یه نه تشته کی ل سهر ته سه پانديه
کو تو لیبورینن بکه ی یان باوه ری پی بینیی، به لی هه می
شیانین خو بده کاری و به ری خو بده نه جامین لیبورینن یان

نه لیبورینن.

و بهیله بلا دلی ته بریاری بدهت:

☺ یی شه هرزا به د گهورینا نه ریتین خو دا ل سهر لیبورینن.

☺ بهرئ خو نه ده خو ب تنئ وهك لهش، بهلكی بهرئ خو ب

ده خو وهك زیندوه كا گیانی د ناف له شئ ته دا و بو دهمه كئ

ده ستینشانكړی جیگیر بوه.

☺ د هزارا خو دا ب دانه كو ژبان و چه ژيكرن ئيك تشتن و

ژيكره نابن.

☺ كه رب و كینن ل دهف خو نه هیله.

☺ خو دویریڅه ژ ره خنه گرنا خهلكی و خهله تیپن وان.

☺ ب هه لېژیره كو پتر تو یی به خته وهر بی ژ تو یی تیر بی.

☺ ب نه گهرئ هه ست نازکیئ خو نه كه قوربانئ.

☺ بلا باشتړین نارمانجا ته د هزارا ته دا بیت.

☺ خو د گهل ههر كه سه کی بکه ماموستایی لیبورینن.

☺ دقیت ته باوهری هه بیت كو خو گرتن ب هزارین نه دادپه روه ر

قه ریكه كه دئ ته به رهف نه خوشیان بهت.

☺ دقیت تو یی ناگه بی هه ر ئیشانه كا هه ست نازکی یا نوكه تو

هه ست پی دكه ی نه جامئ ژ ده ست دانا هزارین ته یپن تایبه ته.

☺ دقیت ته باوهری هه بیت كو ته شیان یپن هه یین وان هزاران

بو خو ب هه لېژیری یپن تو باوهری پی هه ی.

☺ دقیت ته باوهری هه بیت كو یا باش نه وه بریارین ته ل سهر

چه ژيكرن د ئاڅاكړی بن پتر ژ ترسیانئ.

☺ دقیت ته باوهری هه بیت سزادانا ته بوته چ بهایی خو نینه.

☺ دقیت ته باوهری هه بیت كو تو هه ژی به خته وهر یی یی، ل

شوینا تو بهرئ خو بدهیه خهلكی یی هیرشئ دكه نه ته، بهرئ

خو ب دئ یی ژ ترسان دا دهینه دهف ته و داخازا هاریكاری و

چه ژيكرنئ ژ ته دكه ن.

☺ هه ر زاروكه كئ بی گونه هه بیینی بلا ته چه ز ل سهر گرځینا

وی یا بی گونه هه بیت و بهرئ خو نه ده چلكی وی یان هه ر

تشته کي بوته دبېته نه گهری بې گيولی و نه خوشيږي.
☺ بلا ته چه زه ديتنا رونا هيا زاروکه کي بې گونه ه د ناخي خو
دا هه بيت.
☺ بلا ته چه زه هژمارتنين خوشيږي خو هه بيت نه ک هژمارتنا
نه خوشيان.
☺ لېبگه ره دي چه وا بريارداني ل سهر خه لکي ل دهف خو
نه هيلي.
☺ دقيت ته باوهری هه بيت کو چه ژيکرن باشتري دهرمانه د
جيهاني دا.
☺ دقيت ته باوهری هه بيت کو ههر که سي تو د که قيه به رامبه ر
ماموستايي هه داري و بهين فره هيني يه.
☺ دقيت ته باوهری هه بيت کو لېبورين کليکا به رخته وهري
يه.
☺ دقيت ته باوهری هه بيت کو ههر گاغا ته بقيت تو دشي
(ژده ست دانا بيردانکي) تاقی بکه ي و هه مي تشتين د هزارا خو
ژيبه ي بتني وي چه ژيکرن بهيلي يا خه لکي بوته هه ي.
☺ خو ژ وي بيرو باوهری قورتال بکه يا کو خو يان که سه کی
سزا دده ي و د ئيشيني، و ل بيرا ته بيت نارمانجا سه ره کی ژ
لېبوريني نه گهورينا وي که سي يه، به لکي گهورينا هزارين هه قدژ
و نه ريني نه د ناف ميشکي ته دا.

نه گهری هه شتی: دهستنیشان کرنا نارمانجا و ب جهئینانا وان

- نه ری تو دزانی له شتی ته ههر سال ب تمامی نوی دبیت؟
- نه ری تو دزانی نه و ووزه یا د له شتی ته دادی بو ماوی هه فته کی باژی ره کی مه زن پر کهت.
- نه ری تو دزانی ده می په لاتینک په رین خو دلشینیت بو فراندنی کارتی کرنی ل ستیره کی د کهت و ب ملیونه هان کیلومه تران وی ستیری ژ مه دویر د کهت.
- نه ری تو دزانی ههر مه تره کا چوارگوشه ژ ووزی زامنه کو هه می ئوقیانوسین جیهانی بینه هه لم.
- نه ری تو د زانی بتنی (3%) ژ مروغان پلانی بو ژيانا خو د دان، و نه گهر تو ژ پلان دانه ران نه بی دی که قیه د بن پلانی هنده کین دی قه.
- گه له ک کهس هوسا یین هوی بوین کو ژيانا وان یا قالا بیت ژ پلان و نارمانجان، ئانکو ژيانا وان نه یا ریڅخستیه!! ب بهانه یا هندی کو کاری ریڅخستی جوړه که ژ وان کاران یین مروف رژی ل سهر د کهت، ژ بهر هندی مروف پی ته مبهل دبیت و نه شیت بهرده وامیی پی بدهت! هه روه سا گه له ک کهس توشی نه ئارامیی بوینه ژ بهر کو چ ریڅ بو خو نه دیتینه کو وان بهره ف پاشه روژه کا گه ش قه بیهن، ئاریشه ل قیری نه وه قان که سان چه زیال دهف هه ی، به لی نوزانن چه وا و دی ل کیری دهست پی کهن؟ ژ بهر هندی باراپتر ژ قان کهس هه ست ب شاشیی د کهن، و ههر کاره کی دهستی کر دی ب نیقی کهن و راوهستن؛ نه و ژ بهر کو کریارین پلاندانانی و ریڅخستنی ژ دهست داینه.
- ژ بهر هندی دقیت نه م هه می ب زانین نه ف سهرده می نه م تیدا دژین سهرده می ریڅخستنی و پلانی یه داکو مروف د هه می کارین خو دا ب سهرکه قیت د ژيانا خو دا، هه روه سا ری که که بو ریڅخستنی و چاک کرنی د هه می وان کار و کریاران دا یین نه م نه نجام ددهین.

پلاندانان چیه؟

پلاندانان چالاکیه که ته ژ بارودوخی ته یی نوکه څه دگو هیزیت بو وی بارودوخی یی ته هیقی بو ههین داکو ته بگه هینیتی، ب ریکا کریارین نه خشه و ئیستراتیجیین جورا و جور.

بوچی گه له ک که س پلانی بو خو نا دانن؟

- 1- نه بونا باوهری و د بوچونا وان دا کو پلاندانان تشته کی تاییه ته ب بازرگانان څه.
 - 2- نه زانین د پلاندانانی دا.
 - 3- سفکاتی ب رینمایین پلاندانانی.
 - 4- هنده ک دیژن پلاندانان پیټقی گه له ک ده می یه تا کو مروف کاره کی باش بکه ت، مروقی ژ زکما کی حه زا کار کرنی یا هه ی و ب ده سته ئینانا به ره ه می وی کاری.
- (هه ر ده مژمیره کا ب پلان به رامبه ر چوار ده مژمیرین کار کرنی یه).

- 5- پشت به ستن ل سه ر گومانی و هزر و هیقین دوم درېژ.
- (یی بی پلان کار بکه ت دی ب کیتمترین نه نجام رازی بیت، و یی پلانان ب دانیت رازی نابیت تا کو مه زنترین نه نجام ب ده ست وی څه به یت).

باشیین پلاندانانی:

- 1- ریکه کا شه هره زا و ریکخستیه بو دروستکرنا بریارا و چاره سه رکرنا ئاریشان.
- 2- زانینی و شه هره زایی و زیره کیی دگل ئیک کوم دکه ت، دگل دابینکرنا که ره ستین گونجایی.
- 3- هاری ته دکه ت بو چیکرنا وینی پاشه روژی و مه ترسی و ئاریشین وی.
- 4- زانینا ده لیقین سه رکه فتنی بو ته ده ستنیشان دکه ت دگل دیارکرنا ژیده ریڼ مه ترسی.

- 5- هاری ته دکهت بو گه هشتنا ب ده سته ئینانا سهر که فتنی د ژيانا ته دا.
- 6- ب زمانه کی راست ته هانددهت تو هزر کرنی د پاشه روژی دا.
- 7- ب ریکا وی دی شی زالبوونه کا ب هیتر د پاشه روژی دا که ی.
- 8- دی ته گه هینیته وی ناستی کو تو بییه که سه کی ل دویف دلی خو.

ئه قجا پلاندانان پیتهقی هزره کا قه کریه بهرده وام گرنگی ل سهر گهورینی دکهت، و دیتنه کی ژی ل سهر پاشه روژی دده ته.

ریکا پلاندانانی:

- 1- پلاندانان ژ ناخو بو ژ دهرقه: و پشتبه ستنی ل سهر ته دکهت کانی ته چ دقیت بکه ی ل سهر ناستی خویه تی.
- 2- پلاندانان ژ دهرقه بو ناخو: ل پلا ئیکی پشت به ستنی ل ده و روبه رین ته دکهت ژ خه لکی و رویدانان، و تو ل پلا دووی دهیی.

مفایین پلاندانانی:

- 1- لایه نی ده ستنیشان دکهت: ته هانددهت ل سهر هزر کرنا د پاشه روژی دا.
- 2- کاری ریک و پیک دکهت: گریدانه کی دناقه را کاری و پیشبینیان دا دروست دکهت.
- 3- پیقه ران بهرده ست دکهت: که ره سته و پیقه ران بومه ده ستنیشان دکهن کو ب ریکا وان ئه م بشیین ناستی پیشقه چونا خوب زانین.
- 4- ریکی بومه دیار دکهت: پلاندانان هاریکاریا ته دکهت بو

دهستنیشانکړن و گه هشتنا وی کاری یی ته دقیت.

5- که سی به رهه ف دکه ت: دی ته گه هینیته وی ناستی کو تو ب شیوه کی باش سهره ده ریی دگهل کاودان و ئاریشین بهرته نگ دا بکه ی.

6- بارودوخی دیار دکه ت: دی وینه کی بو ته دیارکته ل سهر چه و انیا سهره ده ری کړنی دگهل تشتین گرنګ، و چالا کیین جورا و جور.

7- مروقی هانده ت: پلاندانان ته بو پیشقه دبه ت و ته بلندکته، و دی ووره یا ته زیده کته، و دیتن و په یوه ندیین ته دگهل خه لکی دی به ره ف باشرقه به ت.

پینګا قین پلاندانانی:

1- شلو قه کرنا بارودوخی نوکه: بو نموونه: ئه ری ته دقیت ره مه زانان ئه ف ساله وه کی یا سالا بوی ل سهر ته دهر باز بیت؟ دی په شیمان بی ل سهر وان ده مین زیرین یین ته ب بیخیره تی و بی ئارمانجی قه بوراندین... ئه قرو ئیکه م روژا ره مه زانی یه ئه ری ژ زکری خودی و ته راو یحا و کرنا سوننه تا و کارین خیری تول چ ناستی؟ روینشته کی د گهل خو بکه و پرسپاری ژ خو بکه: ئه ز چ دکه م ژ بو وان هه می تشتین گرنګ د ژبانان من دا؟

2- دهستنیشانکړنا ئارمانجین خو: دقیت ته ئارمانجین روهن و ده سنی شانکری هه بن هه تا کو د پهرستنن ژی دا.. به ری خوب ده عومهری کوری عه بدولعه زیزی ده می دبیزبیت: (من دهروونه کی ئاره زوومه ندی هه ی) وی حه ژ دو تماما خو دکر و حه سدکر بو خو بینیت و بو خو ئینا، و پاشی حه سدکر بیته ئه میری موسولمانان و ئه و ژی ب ده ستقه هات، و پشتی هه می خه ونین وی ب جه هاتین گوتی: (نوکه ئاره زوویا دهروونی من بو خودی یه...، ئه ف نموونه یا هنده ک هیقیان بو جیهان یا گوهار تی... گه له ک یا ب مفایه ئه گهر د قی هه یقا پیروز دا ئه م ژبانانما قان ئاره زوومه ندان ب خوینین یین کو شوینواره ک ل دویف خو

هیلایې د ژيانې دا.

3- نه خشه دانان و نقيسینا سینارویا پاشه روژې: دقيت تو ب پینوس و ب کاغه ز سهره دهري دگهل نارمانجین خو بکهې، چ مفا د پلانا بڼې کاغه ز دا نینه، نه و نه پلانه بهلکی هزره، ئیبن قهیم په رتوکه کا جوان یا ههې ب ناقي (نیچیرا هزري) تیدا هه می هزريڼ خو یين ب بها تومارکربنه، پیکول دکره هر هزره کا بو دهات تومار بکهت، چونکی هر هزره ک دیاربه که ژ دهف خودې بو مروقی.

نه قجا پلاندانان نهینیا سهرکه فتنې یه، و تشتي گرنګ د پلاندانانې دا نه وه ته نامه ک و دیتنه کا روغن و ناشکه را هه بیت، زانا هوسا دبینن کو نه و که سې نامه و دیتنه کا ناشکه را د ژيانا خو نه بیت ژه می که سان پترين توشبویه ب ئاریشين دهر وونی و نه هامه تیان.

و دبیت ئارماجه کا ناشکه را سې ستوین هه بن:

1- باوه ریه کا کویر ب ئارمانجې: دقيت ته باوه ریه کا باش هه بیت ته پالدهت بو ب دهستقه ئینانا ئارمانجه کي و خول سهر وئ شوینوارا نه ریني را دهرباز بکه یا که سین بې هیفی یين هه ردهم ئارمانجا ته کیم دکن و بجه ئینانا وئ ل بهر ته ب زه حمهت دئخن.

2- داهینان: هزارا خو ب دانه و خه یالې تیدا بکه هه روه کی زاروک خه یالا خه ونين خو دکهت.

3- باوه ریه کا به رده وام ب خودې يي کو دشيت سهرکه فتنان ب ده ته ته پاشی ته باوه ری ب شيانين خو ژي هه بیت.

روخسارين ئارمانجا راسته قينه:

1- وه کی روژي یا دیاربیت.

2- یا راست و دهستني شانکری بیت.

3- نیاز: دقیت ته نیاز هه بیت نه گهر تو نه شیایی دئ خیر بو ته هیته نقیسین، نه گهر تو شیایی دئ دوو خیران ب دهست خوځه

ئینی.

4- کرداری: نقیسینه کا کرداری یا راسته قینه و یا گونجایی بیت دگهل پیکهاتا ته یا که سایه تی و هزری.

5- شیانا بجهئینانی هه بیت: چاقدیریا ئاستی ته یی زانستی و جفاکی بکهت، و ل دویف شیان و باری که سایه تی بیت.

گرنگیا دانانا ئارمانجان:

خاله کا دهستنیشانکری یا گرنگ ل بهرامبه ر مروقی هاتیه دانان و مروقی نه چار دکهت ب جهبینیت.. (که سین خودان ئارمانج ئارمانجین وان وهکی خه یاله کی نه بو که سین دی).

دئ چه وا دهست ب پلاندانانی که م؟

- 1- لایه نی خو یی هیزی دهستنیشان بکه.
- 2- لایه نی خو یی لاوازی دهستنیشان بکه.
- 3- دهلیقا زبیرین ب زانه.
- 4- ئاسته نگ و مه ترسیان ب زانه.

• نمونه: قوتابی:

- خالین هیزی ل دهف من: زانست - هزرین زانستی - هه قال پشته قانیا من دکهن - په یوه ندیا من دگهل زانایان.
- خالین لاوازی ل دهف من: لاوازی د چالاکیان دا - نه یی پلان دانه رم - یی کیم خه مم د کاران دا - یی گیلوی مه.
- دهلیقه: ئاماده بون د گه له ک خولین زانستی یین جورا و جور دا - خواندنا په رتوکان.
- ئاسته نگ: نه شیم - ژ به رهنگاریی د ترسم - یی ب شولم - ژ که ستنی د ترسم.

پېنگاځين زیرين بو ب جهئینانا نارمانجان:

- 1- داخوازا هاریکاری ژ خودی بکه و بی هیقی نه به، یی
دوعایان ژ خودی بکه ت نا شکیت.
- 2- نارمانجین خول سهر کاغه زه کی بنقیسه و بکه د بهریکا خو
دا و ههر روژ بهر بخودانی بو بکه.
- 3- خه یال بکه.
- 4- ب پشت راستبونه کا نه ریئی به.
- 5- هوسا رهفتاری بکه ههروه کی ژ راستی نارمانجا ته یا بجه
هاتی.
- 6- دویچونا بنچینی (10 سم) بکه و لدهف خو ب دانه ههر
روژه کی پیچه ک تو یی نیزیکی بجهئینانا نارمانجا خو د بی.
- 7- بهرپرساریا خو و ژيانا خول ستویی خو بگره.
- 8- ل سهر گهورینی یی رازی به و یی نهرم به.
- 9- هویربینی: هویربینی ل سهر وی تشتی بکه یی ته بقیت
نه و تشت ب دهست ته څه بهیت.
- 10- گرنگی ل سهر وی نارمانجی بکه یا ل دهف ته ل پلا ئیکي
بیت و ژ هه میا گرنگر بیت.

ل دویماهی: دبیت پېنگاڅا ته یا ئیکي د جهئینانا پلانا ته
دا گرنگترین کار بیت، بهلکی ته بو گه شه کرنی و پیشکهفتنا
بهردهوام پالدهت؛ ژ بهر هندی یا پیتقیه تو ب هویربینی بهری
خو بدهیی ئیکه م پېنگاڅا ته چیه و دی کهنگی دهستیپکهی؟
نه گهر پېنگاڅا ئیکي تا راددهیه کی یا ب ساناهی بیت ناساییه
داکو بوته ببیته پالدهر بو بجهئینانا کار و پېنگاځین ب زه حمهت،
و لدویماهی دقت تو کار بکه ی ژ بو گریدانا کاران ب مهره مین
دوم دریژ څه و یین ته هیقی بو ب جهئینانا وان ههین.

و دقت مروف نارمانجین بهرز و بلند و ب مفا بو خو ب
دانیت و بجهبینیت و خو بو ب وهستینیت ل شوینا دگل کار
و تشتین بچویک بژیت و نارمانجین مهزن ژي چیبکهت و ژيانا

وی پی بهیته شیلان، و ده می خو ب کارین سهرقه و بی مفا قه
بیورینیت و پاشی توره و رکابه ربیت نه گهر یا وی بقیت ب
جهنه هیته، چهند نارمانجین ته د بهرز و بلند بن دی پتر نیژیکی
بهخته وه ری بی .. بیی نارمانج دی ژیا نا ته ژ ناریشه کی به ره ف
ناریشه کا دی چیت، ل شوینا دهلیقه کی بو ئیکا دی.

جیمس برویر:

(بهخته وه ری ههسته که وی ده می ب دهست ته قه دهیت
ده می تو ب پلهیه کا هوسا یی مزویل بی ته دم نه بیت ب
خه م که قی)

نه گهری نه هی: ژيان د ده می نوکه دا

مروقه کی نوی به ...

نهری تو دزانی خانین له شی مه به رده وام نوی دبن؟

خانه د مرن و ههنده کی دی دبن و کاری وان خانین مری دکهن، خانین پیستی - بونموونه - ههر هه یقی جاره کی نوی دبن، و خانین بهرگی ناشکی یی نافخو ههر هه فتیی جاره کی نوی دبن، و خانین هه ستیان ههر سی هه یقان جاره کی نوی دبن، و خانین میلاکی ههر شه ش هه یقان جاره کی نوی دبن... هتد.

نهری تو رامانا قی چه ندی دزانی؟

د قی رامانا کویر دا دگهل من هزر بکه.

نیقه کا مستا دهستی ته یا تو نوکه دبینی نه وه کی وی نیقه کا دهستی یه یا ته سالا بوری دیتی، هه می خانین وی ب تمامی نوی بوینه.

د ماوی ساله کی دا (98%) ژ خانین له شی ته ب تمامی هاتینه گهورین.

نانکو ب زانستیانه تو ههر سال مروقه کی نوی یی.
ما نه قه نه یا جانه؟

ههر تشته کی ل رابردووی ب سهری ته هاتی یا ب سهری ئیکی دی ژی هاتی.

هه می له شی ته نوی دبیت ... دبیت شیوی له شی ته وه کی له شی بهری نوکه بیت به لی له شه کی نوی یه.

تو مروقه کی نویتری ژ وان رویدانین نه ریانی یی ل رابردووی

رویداین.

بهري خواندنا څان چهند ريژان نهف رویدانه دا ههروهکی خو
مین و نه د بون مانه هوسایه؟
د وی میښکی دا نه دبون نهوی خانین وی نوی نه بن.
نه قرو تو مروقه کی نوی یی.
دی بوچی خو ب بیرهاتنن که څن و چویی څه گریده ی؟

دگهل خوله کین کارین خو بزی:

نهینیا به خته وهری نه وه تو د گهل خوله کین کارین خو بزی،
و بهری خو نه دهیه وان رویدانین ل تارباتی رویداین، بهلکی
بلا ههردم بهری ته ل تشتی روهن و ناشکرا و نیژیک بیت...
و ده رگه هی رابردووی بگره (نه و رابردووی مری) و ده رگه هی ل
پاشه روژی بگره (نه و پاشه روژا هیشتا نه هاتیه سهر دونیایی)
ل وی ده می دی روژا خو ب نیمناهی و به خته وهری بورینی،
چونکی نه و که سین د ژبانن دا د گرژن گلهک د به خته وهر
نین، بهلکی نه و ژي خودان کار و بهرپرسياره تینه، و خوه ب
کیرا دوودلی و شه پرزه یی نه کوژه و ب خه م نه که څه کو تو
پیشبینی دکهی ل تاقیکرنی ب سهرناکه څی، یان ژي دی پروژی
ته شکه ستنی نینیت یان ... یان ... دگهل خوله کین روژا خو بزی
و باوه ریا خو ب خودی موکم بکه.

هه می روژ و خه ونین د ناف ده ستنی مه دا به لاقه دبن داکو
ل تشته کی به رزه و نه دیار ب گهرن نه و ژي به خته وهری یه و
سهر هندی هه می خوشیین خو پاشقه دبهین، و نه نه م نه قرو
ژبان و نه نه م د زانین دی سوباهی چه و بیت .. دو که سین
هه قالین ئیک چون بو نیچیرا ماسیان، ئیک ژوان ماسیه کا مه زن
گرت و کره د چانتکی خودا و رابو و دا چیت، هه قالن وی گوتی
دی کیفه چی؟

گوتی: دی چمه مال، من ماسیه کا مه زن یا گرتی و به سه تیرا
من هه یه.

هه قالئ وی گوټئ: خو بگره دا ماسیه کا دی ژ ی یا مه زن بگری.
 گوټ: بوچیہ؟
 هه قالئ وی گوټ: نه گهر تو شیای پتر ژ ماسیه کئ بگری دی
 شی ی فروشی.

گوټ: بوچیہ ب فروشم؟
 هه قالئ وی گوټ: داکو گه له ک پاره ی ب ده ست خوځه بینئ.
 گوټ: بوچیہ پاره؟
 هه قالئ وی گوټ: دا زه نگیں بی.
 گوټ: دی چ ل وی زه نگیڼی که م؟
 هه قالئ وی گوټ: دهمئ مه زن دبئ دی شی دهمه کئ خوش
 دگهل خیزان و زاروکیڼ خو بورینئ.

گوټ: نه ها ب درستی نه ځه نه وه یا نوکه نه ز دکه م و نه زئ
 دهمه کئ خوش دگهل خیزان و زاروکیڼ خو دبورینم، و من
 نه ځیت پاشقه ببه م تا کو مه زن بم و ژیی خو هه میئ به رزه بکه م.
 نه گهر ب ده ست ته ځه هات خو نه گره تا کو دبیته ئیځار ...
 نه ځرو تو یئ د ژئ، دوه ی ب باشی و خرابیڼ خوځه چو، و تا
 نوکه هیشتا سوباهی نه هاتیه.

هه ر گاځا تو ب خه م که فتی و بهیڼ ته نگ بوی .. خه یال بکه
 تو یئ ل سهر لیځا ده ریایی و چاځی ته ب رابردووی ته که فتن و
 وان خه ما بیڼ ژ رابردووی ته بوته چیڼوین، و بیڼه نه و رابردو
 یئ ل نیځه کا ده ریایی و یئ نقوم دبیت .. و بیژه خو: (بتنی نه و
 (نوکه) یا نه ز تیډا یا ل بهر سینگئ من)، و نه گهر تو چرکه یه کئ
 ژ دهمئ خو ب هزرا رابردووی بئ سهر و بهر دا ببورینئ تو یئ
 به رزه یی.

ل سهر شیرئ رشتی نه که گری:

نه ری ته دارتاشی کریه ... نه گهر به رسقا ته به لئ بیت،
 نه ری ته دارئ سپیکری (تیقلئ وی یئ سهر ځه ژ سهر راگری)
 سپیکریه ... چ پیڼه ځیت دی بیژئ: نه خیر...؛ چونکی نه و ب خو

پي سپيکريه.....، نه قجا دي بوچی ل سهر شیري رشتی که یه
گری؟! بيرا خو ل رابردووی ئینی و کارلیکرنی دگهل که ی و
ناماده که ی، و هر چ خه مه ک تیدا هه یه دي ئی خوی، و ژيانا
خو یا نوکه دي پی که یه دوزه خ.

ل ده ف مروقیڼ زانا فايلا رابردووی دهیته هاقیتن و ناهيته
گوتن، و دکه نه د سه لکا ژ بیرکرنی دا، و باش گریددهن و دکه نه
د زبندانا پشتگوه هاقیتن دا و چ جار ناده رکه قیت، و هه می
دهرگه هان لی دگرن و چ جار نه ف رابردووه رونا هیي نایینیت؛
چونکی چو و ب دویماهی هات، نه خه م وی د زقیرینیت، و
نه پهریشانی وی چاک دکه ت، و نه وه ستیان وی ساخ دکه ت؛
چونکی نه مایه، د خه وا نه خوشا رابردووی دا و ل بن سیبه را
تشته کی نه یی دا نه ژي، خو ژ تارماییا رابردووی قورتال بکه،
ته دقیت رویار ب زقریته سه روکانیا خو، و روژ ب زقریته وی
جهن ئی دهرکه فتی، و زاروک ب زقریته زکی دایکا خو، و شیر
ب زقریته سینگی دایکی، و روندک ب زقریته چاقی، سه ره ده ریا
ته دگهل رابردووی، و ترسا ته ژ وی و سوتنا ته د ئاگری وی دا،
بارودوخه کی ب ئیش و نه خوش و ب ترس و قالایه، خواندنا
ده فته را رابردووی به رزه بونا ده می نوکه یه، و پارچه کرنا نه رکین
ته یه، و خودی ته عالا باسی کاریت ملله تان کریه و پاشی گوته یه:
(تلك أمة قد خلت) (البقرة: آية 134) ئانکو [نه و ملله ته ک بو
چو]، بوری و ب دویماهی هات، و چ تشت نینه ده می نوی بکه ته
قه و میژووئ دوباره بکه ت.

نه و که سین رابردووی د زقرینن، وه کی وی که سی یه پی ئاری
ل ناشی دکه ت و نه و ب خو پی هیرایه، و ژ که قن دا ل سهر
رابردووی گوته یه: مری ژ گورا نا رابنه قه، حنیرا مه نه م خوشی
ب نوکه یا خو نابهین و خو ب رابردووی قه مژویل دکه ین، و نه م
ده و روبه ری خو پی جوان پشتگوه ده اقیژین، و نه گهر مرو ف و

نه چنه ههمی کوم بین نه شین تشتی چوی ب زقرینن؛ چونکی
نهف چهنده د شیانین که سنی دا نینه.

مروف بهرې خو د دهنه سینگی و ل پشت خو نازقرن؛ چونکی
با بو سینگی دچیت، و ناف بهرې خو بو سینگی ددهت، و کاروان
بو سینگی د چن، تو ژي بهروقاژي سوننه تا ژيانی نه به.
ئیک ژ دیندارین چینی نافرته ته ک ژ رویدانه کا ترومبیلې قورتال
کر، دهمن هه لگرتی و ژ بهر سینگی وی ترومبیلې دویرکری نه و
دا هیئت قیکه قیت، و پشتی دوو ده مزمیران هه قالې وی گوئی:
بهلې یا باش نه وه نه م نافرته تان نه هه لگرین، مروقی دیندار
گوئی نهفه دوو ده مزمیره من نافرته هه لگرتی بهلې ته ژین
خو ههمین و تا نوکه نافرته یا هه لگرتی.

رابردووی خو ژ هه ر تشته کی نه ریڼی پاقر بکه؛ چ ترس بیت،
نه خوشیه ک بیت، خه موکیه ک بیت، په ریشانی بیت، دودلی
بیت، و نه گهر مه وه کر دقیت نه م وان زیره کیان ل دهف خو
ب پاریزین یین نه م فیروبوین و مه راهینان ل سهر کرین، نه گهر
مه رابردووی خو پاقر کر دی مه شه هره زایی و زیره کی هه بیت،
بو نموونه: زاروکه کی بچویک ب سوتنا ناگری بریندار ببیت، و
پشتی هینگی و تا مه زن بیت نیزیکی ناگری نه بیت، ل قیری دی
هه ستین نه ریڼی گهورین بو زیره کی و شیانان کو جاره کا دی
دهستی خو نه که د ناف ناگری دا.

بو نموونه: که سه ک بیژیت: من ل رابردووی بریاره کا گه له ک
گرنگ یا دای، نه گهر پرسپاری ژي بکه ی دی چکه ی نه گهر ده م
بوته زقریقه و نه ری دی هه ر ب قی ریکی رهفتاری که ی؟ دی
بیژیت: نه خیر؛ چونکی دی قی تشتی و قی ژ دهست ده م، ل
قیری نه ز د بیژمه ههمی که سان: ل سهر رابردووی ب خه م
نه کهفه، چونکی نه و باشتین تشته د ژيانا ته دا، تو یی فیرکری

دې چهوا رهفتاري كهي، و ته گه لهك تاقيكړن و شه هره زايي پين ژي وهرگرتين، به لي ب تمامي نه م رابردووي هشيار و نه هشيار ب گهورين پستي پاقر كړنا وي، و بكهينه شه هره زايي و تاقيكړن و پاشي شه نكستين نوكه پين ژيانا خو ريك و پيك بكهين.

ژ پري دهرباز نه به هيشتا تو نه گه هشتي:

دې چهوا ژ پري دهرباز بي و هيشتا تو نه گه هشتي .. و دي هيز و وهستيانا خو به رزه كهي، و نه و شه پرزه يي و دوودليا ل پشت قې چندي دي به خته وهريا ته ژ ناف بهت و ته توشي خه موكي كېت.

به رده وام قې پرسياړي ژ خو نه كه...، بو نموونه دي بيژين من كاري خو يي ژ ده ست داي، - نوي خودي، دي چهوا بيي كار ژيم؟ نه خير نه خير نه شيم پاره ي ب ده ست خوقه بينم پاشي من هزا خو كر و من گوت: چهوا نه ز هزا خو د سوباهي دا ناكه م؟ چهوا نه ز پاشه روژا خيزانا خو دا بين ناكه م؟ به لي هزا خو د سوباهي دا بكه به لي ب هشياړي و ب ناگهي و ب پلان، به لي ژي نه ترسه، نه گهر بارگرانيا سوباهي هاته سهر يا دوهي و ته نه قرو هه ردو و هه لگرتن دي ويران بي و ته به رخته وهري نامينيت، نه گهر ته دقيت ترس و دوودليي ژ خو دويربيخي و به رخته وهر بزي دهرگه هين ناسني ل رابردووي و پاشه روژي بگره و دگل خوله كين روژا خو بزي.

ب راوهسته:

- نه ري دي ژيانا خو يا نوكه پاشقه به م ژ بهر نيش و نه خوشيه كا هاتيه سهرې من ژ وي رابردووي ب دوماهي هاتي، يان ژ بهر ترس و دوودليا پاشه روژي؟
- نه ري دي سپيدي ژ خه و رابم و من خوله كين روژا خو ب جوانترين شيوه خه ملاندېن؟

• دئ کهنگی ځی چه ندئ ده سټپیکه م .. نه ځرو .. یان سوباهی ..
یان هه فټیا بهیت؟

نه لبرت نه نشتاین د بیژیت:
(نه و که سئ چ راما نان بو ژيانا خو نه دانیت نه و نه بتنی یی
خه مباره، به لکی نه و ب کیر ژیانئ ناهیت).

باسکر نه کا نه فسانه یی:

نه هیله ناریشین ته زالبوونئ ل سهر ده مارین ته بکه ن، پاشی
دئ بیرا ته ل وئ باجئ هیټ یا ته ژ ساخله میا خو دای .. دگهل
من و باسکر نه کا نه فسانه یی بو قورتالبون ژ ترس و دوودلی
نه و ژ ب سئ پیڼگاځان:

- پرسیارئ ژ خو بکه: نه و چ تشته تو د بیژئ دئ چټیت؟
- خو بو وی تشتی ناماده بکه.
- و ب نارامی کار بکه بو باشکرنا وی تشتی.

د سالیڼ بیستان دا جیمس توشی نه خوشیه کا مه ترسیدار ببو؛
کولبونه کئ ناشکئ وی ژ ناقبر بو، نوژدار هه می کومبون چ چاره
بو نه خوشیا وی نه دیتن، بتنی خوارنا وی ببو پیچه کا شیري و
دهرمانان، و روژئ دوو جارن برین پیچ دهات و بوریه کا لاستیکی
بو د دانا بو کیشاننا ههر تشته کئ ل ناف ناشکئ وی دا.. بو ماوئ
چهنده هیقه کان نه ف دوخه څه کیشا .. و ل دویماهیئ گوته خو:
خرا بترین تشت چیه دئ چ چټیت؟ مرنه! نه و ما ی ژ ژین خو
دئ ب دهر فته زانم، دئ هیقین خو ب جه ئینم، دئ گه شته کئ
بو جیهانئ هه میئ که م! هه می نوژداران پیکول کر نه شیان وی
ژ ځی چه ندئ ب راوه ستینن؛ چونکی مه ترسیه ل سهر ژيانا وی،
به لن ههر وی خو ناماده کر بو گه شتی و سندریکه ک کری و کره
د گه میئ دا و گوته کاپتنئ گه میئ نه گهر نه ز مرم من بکه دځئ
سندریکئ دا ... گه شتا وی ده سټپیکر و گه میا وی ب ریکه فته و

ہم ہی نہ خوشی و ترس و دوودلیا خو ژ بیرکر، و دگہل روژا خو ژیا و ہر تشہ کی دلی وی چوین خوار، و خوشی ب گہشتا خو بر، و پستی زقری دیت ساخلہ میا وی گہلہ ک باشتہ، و نہ خوشیا وی لی نہ مایہ، لقیڑی بو وی دیار بو گفاشتین کاری وی و ترس و دوودلیا وی توشی قی نہ خوشی کر بو.

(70%) ژ نہ خوشان یین دچنہ دہف نوژداران ژ بو چارہ سہریں و نہو بخو دشین چارہ سہریا خو بکھن نہ گہر بشین خو ژ وی ترس و دوودلیی قورتال بکھن، د. جوزیف دیژیت: ژ نہ گہری خوارنی تو توشی کولبونا ناشکی نابی بہلکی کولبونا ناشکی ژ نہ گہری جورئ خوارنی یہ، دہمی نہ خوش دہیتہ دہف وی ٹیکہم پرسیار د بیژیتی: نہو چ ٹیکچونا دہروونیہ یا بو یہ نہ گہری قی نہ خوشی بو تہ؟

برتر نہ ندرسل دیژیت:

(دہمی مروق د ہلویستہ کی ب ترس دابیت و ہزرا نہ خوشترین تشت بکھت کو دی رویدہت ل وی دہمی دی ہست ب نارامی کت، و دی خو رازی کت کو ہشتا ژیان ب دویمایک نہ ہاتیہ).

نه گهری دهی: ژيان دگهل هیقی و گه شبینیی

هه ستین مه قالکه کا رهنګانه، ب وان رهنګان ژيان جوان دبیت،
 ده می نه م فرچه ی د هه لګرین و ده ست ب وینه کیښانی دکهین
 ل سهر کاغه زی نه م رهنګه کی ب تنی ب کارنائینین، به لکی نه م
 وینی خو ژ هه می رهنګا پر دکهین، و ب ګرنژینه کا څه کری و ب
 هه سته کا سپیده هیان یا جوان وینی خو ب دویماهیک دئینین،
 ده می کاودانین نه خوش ژيانا ته داګیردکهن و ته چ هیقی بو
 ژيانی نه مینن و ژ نیشکه کی څه ژيانا ته پری خه م ببیت، ده می
 ژيان ل دهف ته ب زه حمه ت دکه قیت و خه م و نه خوشی ل
 دهف ته په یدابین ل وی ده می دی راوه ستی و دی دهرګه هان ل
 خو ګری و جلکین رهش ل بهر خو که ی، یان ژی دی دپه نجه ره کا
 رهنګاورهنگ دا به ریخودانی بو ژيانی که ی، دی بینی نه ف
 ګه ردونه یی مه زن و بهینفره و جوانه، دی بینی ژيان ب هه می
 رهنګان یا جوانه، و هه می رهنګ بیی جوداهی د نه فسانه یی نه.
 دا پیکهه پیچه ک بیرا خو ل زاروکان بینین ده می وینان
 چیدکهن، دی بینین هه می زاروک چه ژ رهنګان دکهن، هه می رهنګا
 تیکهل دکهن و وینه ی پی دروست، و هینگی دی ژی ب دویماهی
 هین تاکو دبینن تابلویا وان پری رهنګ بو، هنده ک تابلونه پاقری
 و بیګوننه هی و لیبورین وحه ژیکرنی دروست کریه و ده ستین
 وان بومه داهینان و به خته وهری بهر هه مینایه، دبیت تابلویین
 قان زاروکان ل دهف مه چ رامن نه بن به لی ب وی کوکتیلا
 رهنګان تابلویین وان ژ تابلویین بیکاسوی جوانتر بوینه. ژيانا
 خو ب هه می رهنګان وینه بکه کا چه وا زاروکان وینه کری دی
 بینی ژيانا ته رمانه کا جوان یا ژيانی بوخو وهرګرتیه.

بیراخو بینه کو:

خه م د قی ژيانی دا و کاودانین نه م توش دبینی بتنی
 ناسته نګه که مه ژ خوشیان دویردنیخت، و یال سهر مه پیټقی
 یه نه م ب هه می شیانین خو ل بهرامبه ری وی ب راوه ستین و

خو ب دەست لاوازیڼ څه نه بهردهین و خو بی هیز نه کهین.

نه هیله روندگان ژ چاقین ته ب بارینیت.

توځی هیځی د کویراتیا دلی خودا بچینه.

و خو ب دەست بیھیځی بونی و تارباتیا وی یا دژوار څه نه بهرده، تو د شی ل بهر روناها هیځی و گه شبینی بژی چونکی نه و کلیلین ته یین مه زنترین دهرگه هین به خته وهریڼ نه.

د گهل همی رهنګین ژيانا خو بژی و نه بیژه: نه ز نه شیم؛ چونکی تو هه ژی څی چندی یی، نه څجا خو ژی بیبه هر نه که، ته هیزه کا مه زن یا هه ی تو دشی به رسنگرتنا نه خوشیان بگری، به لی و نوکه و ب همی هیز و هیځیڼ خو به رسنگرتنا خه مین خو بگره و ژيانا خو ب همی رهنگان رهنګ بکه. بیراخول باشیڼ خودی بینه.

بیراخو بینه:

ته دوو دهست یین ههین تو تشتان پی دگری، و دوو پی یین ههین پی ب ریځه دچی، و دوو چاف یین ههین پی د بینی، و دوو گوه یین ههین پی گوھلیدبی، به لکی ته مه زنترین تشت یی هه ی نه و ژی دلی ته یه یی خو د قوتیت، نه څجا دی بوچی خه مان ساخکه م ماده م نه ز د شیم به رخته وهریڼ ساخ بکه م؟ چهند تارباتی یا دژوار بیت بتنی چرایه ک تیرا هه یه وی تارباتیڼ ژ ناف بیه ت، و چهند شه ف یا دریژ بیت سپیده هیه کا بریقدار یا هه ی تیرا هه یه تارباتیا وی شه څی ژ بیر بکه ی.

حفت یاسایین بهخته وهری

1- ژیده ری هه ر تشته کی چه ژیکر نه، نه قجا هه ر تشته کی به ره ف
چه ژیکر نه چیت ژیده ری وی نه چه ژیکر نه.

2- لیبورین بنیاتی هیژی یه، به لی بیی چه ژیکر لیبورین نینه.

3- باشتین تشت چاکیه کا جوانه؛ چونکی ژ دلو قانی و
چه ژیکر نه پهیدا دبیت.

4- هه ر تشته کی تو هزارا وی بکه ی و ب هه ستین خو قه گری
بده ی هه ر وه کی وی تشتی دی به ره ف ته قه هییت.

5- بده دا وه رگری.

6- نه و کاری تو دکه ی هه ر وه کی وی کاری و ب وی ریکی دی
بوته زقریت.

7- هه ر نه گه ره کی کارتیکرنا خو یا ل سهر ته و ده وروبهرین
ته هه ی.

دروستګورن بهخته وهری

نه فسانه یا چینی بومه څه دگیریت کو که سه کی دانعه مر څیا جوداهیی دناڅبه را که سین بهخته وهر و خه مبار دا ب زانیت، پرسیار ژ زانایه کی کر و گوتی: دی شیی بومن بیژی چ جوداهی د ناڅبه را که سین بهخته وهر و خه مبار دا هه یه؟ څی زانایی نه څ که سه به ره څ که لهه کا مه زن بر، چونه د ژور څه و گه له ک مروف دیتن و سینیږن وان ب باشتړین خوارنڅه یی ل بهر سینگۍ وان، و له شین وان د لاوازن، و نیشانیږن برسی یی ل سهر دیمۍ وان، و ههر ئیکی که فچکه کی مه زن یی د دهستی دا دریژاهیا وی چوار مه ترن، به لی نه شین بخون، وی که سی گوته زانایی من نه څ که سه نیاسین، نه څ که سه د خه مبارن.

پاشی زانایی نه څ که سه به ره څ که لهه کا دی بر ههر وه کی وی که لهی بو، و سینی ډیر بون ب باشتړین خوارن، و نه و که سین روینشتی د خوشحال بون، و نیشانیږن ساخله میی و هیژی و چالاکیی ل سه دیمۍ وان بو، و ههر ئیکی که فچکه کی چوار مه تر د دهستان دا بو، دهمی څی که سی نه څ دیمه نه دیتی ب دهنگه کی بلند گوتی: نه څ که سه د بهخته وهرن، به لی تا نوکه نه ز تینه گه هشتیمه جوداهیا د ناڅبه را څان که سان دا چیه؟ زانا چو بهر گوهی وی و ب دهنگه کی نرم گوتی: که سین بهخته وهر ههر نه و که فچک یین ب کارئیناین .. نا خون به لی خوارن دده نه ئیکو دوو.

نه څجا نه ز نه گهری خه مباری مه .. و نه م ریکا بهخته وهری نه. نه م هه می د څی ژیانۍ دا د ژین ب تنی ههر ئیک ژ مه ب ریکه کا جوراوجور دژیت، و ب شیوه کی جودا ژیانۍ د بینیت، و هنده ک مروف یین د ناف مه دا هه ین شیاینه ب بهخته وهری بژین، نه ژبه رکو وان هه می تشت هه بوینه، به لکی ههر تشته کی وان هه ی ب هونه ر و شه هره زایی سهره ده ری دگهل کرېه،

نه قجا تامکره شرينيا وي چهندي و ژ بهرتهنگيا دهرهوني خو
 دهرکهفتن بهرهف ناسمان دان و بهرفرههين چون دهمي هزارا
 خو دخه لکی دا دکهن، ژ وان دايک بابا يين نهو ب خودانکري،
 ژ وي هه قزيني يا دگهل ژيايي، ژ وان زاروکان يين وي ب
 خودانکري، ژ وان هه قال و جيرانان يين سهرهدهري دگهل کري،
 نه قجا بوچی نه ز و تو نابينه چيکهريين دهمين خوش بو خو
 و دهورو بهريين خو؟ بوچی نه م سهرپيچي د (نه ز - خو) دا
 ناکهين داکو هزي د (وي .. وي .. نه م .. وان) دا بکهين، و گرنگي
 ب خه لکی بدهين و هزارا خو د وان دا بکهين، و پيکولي بکهين
 کهيف و خوشي بکهينه د دليين خوشتيين خو دا داکو خودايي
 ژ خو رازي بکهين، و جيهانا خو پي جوان بکهين، و خو ژ تارياتيا
 دهروني خو رزگار بکهين و بهرهف روناھيپن دان و بهرفرههين
 بچين.

نه قجا دا ب رينين و هزارا خو د تشتي نيزيک بو تشتي نزيکتر
 دا بکهين، و رژديي ل سهر دان و ليبوريني بکهين، چونکي تام
 ههمي يا د ويړي دا دهمي دينين خه لک يي د خوشيان دا، و
 ههمي بهخته وهري نه وه دهمي د دينين خه لک يي بهخته وهره،
 به لي نه و که سي چ د دهستان دا نه يي نه شيت چ بدهت، و که سي
 چ پاره نه يي چ دياربان ناده ته که سي، نه قجا گه له ک ژ مه گه له ک
 يا هه ي و د شيت گه له ک دياريا ژ هه ژيکرنی دروست بکهت،
 و ژ کهيف خوشي، و ژ ناخفتنا خوش، و گوهداريا نازارين
 خه لکی، و پشکداري د خوشي و نه خوشيپن وان دا، و پشکداري
 د جهينانا خه ونين خه لکی دا نه گهر د بچويک ژي بن، چونکي
 دهرگه هين داني گه له کن، نه گهر نه م نياز و ناراسته کرنين خو
 زه لال بکهين نه م د شين ب دهين، ل قن چرکه ساتي ب راوهسته
 و بهري خو بده شيانين خو، و خوشي ب داني ببه، چونکي نه و
 خوشتقيترين کارن ل دهف خودي.

به خته وهری ل دهف ته چیه؟

😊 دلنیايي و ناراميه.

😊 هه ژيكرن و خيژانه.

😊 ساخله مي و چالاكيه.

😊 جواني و گه نجاتيه.

😊 دهسته هلاتي و بهرنياسيه.

😊 پاره و زهنگينه.

😊 هيمني و گه شته ل دور جيهاني.

😊 كرينا هه ر تشته كي ته بفييت.

چ پينه فييت .. به خته وهری نه چ ژ فان تشتانه.

ل سهر بهخته وهری هاتیه گوتن

● د. جیمس باری دیټریت:

(نهیڼیا بهخته وهری نه نه وه مروف وی کاری بکه ت یی
حه ژیدکه ت، به لکی نه وه مروف هه ز بکه ت دی چ کار که ت).

● جه ماله ددین نه فغانی:

(پاره بهخته وهری ب جهنائین، بتنی هنده ک جاران ده ماران
نارام دکهن).

● موسته فا لوتفی مه فلوتی:

(تیرا ته هه یه بهخته وهری، وژداناته زه لال بکه ت، دهروونی
ته نارام بکه ت، دلی ته پاقر بکه ت).

● فریدریک بریفس:

(بهخته وهری نه یا راوهستیایه ل سهر بهخت و چاف تیژی،
به لی ل سهر کار و وهستیانه کا بهرده وام).

● هه کیم:

(تو نه یی پیټقیی ل بهخته وهری ب گهری، چونکی نه گهر
ته جهه ک د دلی خو دا بو دروست کر بیت نه و بخو دی هیته
تیدا).

● غاندی:

(به رخته وهری یا راوهستیایه ل سهر شیانین ته یین دانی، نه
ل سهر نه و تو دشپی ب دهست خوقه بیی).

• تولستوی:

(نهم ل به خته وه ریډ د گه ریڼ و گه له ک جارا یا ل نیزیکی مه، هه روه کی گه له ک جاران نهم ل به رچا قکین خو د گه ریڼ و نهو ب خو یڼ ل سهر چا قین مه).

• جان لاروسرا:

(مه زنتړین هه ستا به خته وه ریڼ؛ مروف بو خو نارمانجه کی ده ستنیشان بکه ت، پاشی ب رژی ل سهر کار بکه ت بو ب جهننا وئ، و پاشی ب دروستی بجه بهیت).

• نه ندري موروا:

(به خته وه ری نه وه مروف دگه ل هه قژینه کی بژیت و چه ژ وئ بکه ت، و ل وه لات ه کی دا بژیت چه ژ وی وه لات ی بکه ت، و کاره کی بکه ت چه ژ وی کاری بکه ت).

• چه کیم:

(به خته وه ری هه می روژا ده رگه هی مه د قوتیت، به لی مه گوه ل لیدانا وئ نینه ژ بهر ده نگین مه یڼ بلند، و هه وارین مه، و لومه ییا مه بو به ختی مه).

• راندل:

(گرنژین ل سهر دیمي خو بچینه، دئ به خته وه ری ژ دلین خه لکی ب ده ست خو قه ئینی).

• عه لی یی کورئ نه بی تالبی:

(به خته وه ری سنگی ژ چه سیدی و نه قیانی قالا دکه ت، و که سی به خته وه ر ژ سزایی د ترسیت دئ نارام بیت، و دئ داخوازا خیرئ که ت دئ باشبیت).

گفتوگو دگړ بهخته وهری

گوته بهخته وهری: ټول کیری د روینی؟

گوته: د دلی مروغین رازی دا.

گوته: تو خوارنا خوب چ د خوی؟

گوته: ژ هیزا باوهریا وان.

گوته: تو ب چ دریژ دبی؟

گوته: ب نیازین باش.

گوته: تو خوب چ د پاریزی؟

گوته: دهر وون ب زانیت هر کاره ساته کا هاته ریکا وی بو.

گوته: دی ب چ چی؟

گوته: ب قه لساتیا پستی رازی بونی، و دفن بلندیا پستی و خه م خوارنا پستی که یفخوشی، و گومانا پستی ب

بلا پرسيارې ژ ته بکھم:

- به خته وھري ل دهف ته چيه؟

- نه و چ تشتته نه گھر ته هزارا وي کر تو هه ست ب به خته وھريږي
دکھي؟

- نه و چ تشتته نه گھر ته کر تو هه ست ب به خته وھريږي دکھي؟

- نه و چ که سه نه گھر تو دگهل بای دا هه ست ب به خته وھريږي
کهي؟

نه ها نوکه ته زانی نه و چ تشتته ته به خته وھر دکھت، نه قجا
پیکولې بکه وان تشتان ل ده ورو به رېن خو کوم بکه يېن ته
به خته وھر دکھن.

فلسفا من د بهخته وهری دا

• چ مروف د خه مبار نین، بهلی هزر یین ههین دبنه نه گهری هه سته پیکرن ب خه مباری.

• نه گهر به خته وهریا ته یا ناڅخویی نه بیت یا ژ دهرقه نابیت.

• نه گهر نوکه تو یی به خته وهر نه بی، تو هینگ یی به خته وهر نابی نه گهر ته چهوا بقیت تو یی هوسا بی.

• نه گهر تو یی ب وی تشتی به خته وهر نه بی یی نوکه ل دهق ته، تو یی به خته وهر نابی نه گهر پاشی ب دهست ته هه هات.

• نه گهر ته بهری خو دا دهو روبه رین خو و ته خو نیاسی تو نه شی به خته وهر نه بی.

• چ ریځ بو به خته وهری نین؛ چونکی به خته وهری ب خو ریځه.

• به خته وهریا راسته قینه یا د حه ژیکرنا خودی دا.

و نوکه دا فلسفا په یقا به خته وهری کو ب زمانئ عه ره بی (السعادة) بو هه وه بیژم (باوهریکه ن دی سهر سورمان بن).
(السعادة) .. نه گهر پیتین (س) و (ع) و (د) ژ ناف بینینه دهر دی بیته (الله) ناڅی خودی.
(السعادة) .. نه گهر پیتا (س) ژ ناف بینینه دهر دی بیته (العادة) (نه ریت).

(السعادة) .. ئەگەر پیتا (ع) ژ ئاف بینینه دەر دی بیتە (الساده)
(کەسین ماقویل).

و نوکە مە چ هەیه:
کەسین ماقویل د دونیایین دا ئەون یین بەختەوهری کره
نهریت د هه ژیکرنا خودی دا.

بهخته وهرترين كس

باوهری خهم و نه خوشيښ ته ژيډبهت، ب وي رازی به يا
خودی بوته نفیسی، و پشتا خو ب خودی گهرم بکه.

- دهرگه هی رابدووی بگره، نهوا چوی چو.
- پاشه روژی بهیله هه تا دهیت، و گرنگی ب سوباهی نه ده، و
دگهل خوله کین روژا خو بژی.
- دقیت ریقه چونی و وهرزشی بکه ی و خو ژ قالا هیی و بیکاری
بده پاش.
- ژيانا خو نوی بکه و شیوازیښ ژبارا خو بکه هه مه جور.
- خو ناڅا بکه، و چاقلیکرنا که سی نه که، و یی ژ خو و وینی
خو و شیانین و پاری خو و خیزانا خو یی رازی به، دی نارامی و
بهخته وهری بین.
- یی گه شبین به و بیهیقی نه به، و باوهریا خو ب خودی موکم
بکه، چونکی یی دلوڅانه بوته.
- یی باشبه دگهل خه لکی و چاکیان دگهل بکه.
- مه نترین دهرگه هی بهخته وهری دوعایین دایک و بابانه؛
باشی دگهل بکه دا دوعایین وان بو خو بین.
- دگهل سروشتی خو بژی و دگهل مه زنا هیی نه ژی، چونکی ته
تشتهك ژ خه لکی دقیت نه شین بکه نه قجا یی دادپه روهر به.
- کارین خو دابهش بکه و هه می د ئیک دهم دا کوم نه که.
- ده ژمیره کی ب دانه و بتنی دگهل خو روینه و پیدا چونا خو و
کارین خو تیدا بکه.
- په رته کخانا ته د مالدا باخچی ته یه هه ر جار جار جوان بکه.
- ده فته ره کا بچویک بکه دبه ریکا خو دا و کار و دهمین خو تیدا
ریک پیخه.
- ل سهر هزر و خه یالین خو زال بیه و نه هیله د خهم و
نه خوشیان دا کوم بین، پیکولی بکه هزارا وان باشی و زیره کان

بکه یېن خودی داینه ته.

• کارکرنا ب رږدی و یا ب بهرهم د پروونی مروقی ژمه ترسیپن ترسې و دوو دلیې نازاد دکه ت.

• ژنده ری به خته وهریې نه وه خودی ژ ته و ده ورو به ریې ته رازی بییت، و تویې رازی بی، و تو کاره کی ب بهرهم پیشکیش بکه ی.

• ب بهرچا قکا رهش به ری خو نه ده دونیایې، ژبانا خو رهنګاوره نګ بکه.

• بتنی د ده مژمیرا ده می دا په یقه ک یا هه ی نه وژی: نوکه. و بتنی د فرهه نګا به خته وهریې دا په یقه ک یا هه ی نه وژی: رازیبونه. • ژراستی ته به خته وهری دقیت؟ ل دویر لینه گهره، یا دنا فخویا ته دا.

• ده می تو لومه ی خه لکی دکه ی تو به شه کی ژ خو و ژبانا د ده یه وان، و تو دی بییه قوربانی بو وان و دی مافه کی ده یه خو بو هر ره فتاره کال دژی وان.

• چهند ژبانې ناسته نګ هه بن دیارینه ژ ده ف خودی، نه و ژی د بهر ژه وه ندیا من دا نه و خزمه تا من دکهن بو قوناغا بهیت ژ میژوویا ژبانا من، نه قجا نه ز بهر پرسم ژ ژبانا خو، و ژ نه نجامی کارین خو، و هه روه سا ژ هزرین خو.

• ل دویف یاسایا گریدانا سیقولی، نه گهر ته بقیت ژبانا خو ب گه وری هزرقانی ب گه وره، نانکو هزرکرنا خو بهرام بهر تشتان ب گه وره.

• په رتوکه کا باشتړین دانه ری خو بکره، و دبواری کار و پالده را و ووی دا بخوینه .. روژی ب کی می (20) خوله کان بخوینه.

• سالی ب کی می ل دوو گوتاران ناماده به.

• زمانه کی نوی فیربه، هر روژه کی په یقه کا نوی ژ فرهه نګی فیربه، و دماوی ساله کی دا دی ناستی ته یی زانینی ب پله یه کا باش بلند بییت.

• نارماجه کی ب دانه بهر سینګی خو کو تو ب زانی دی کاره کی

باش تیدا کهی، و هر کاره کی بوته گونجایی بیت تیدا ناماده به.

• هه می سپیده هیان نیف ده مژمیری زوینتر ژ خه و رابه و قی ده می ب دانانا هزارین نوی دا ب کار بیننه، و ناقتی قی ده می بکه (ده می هزاران) و هر هزاره کا بوته هات بنقیسه، و ده ستپی بکه ب نه نامدانا وان کاران یین ته نیزیکی نارمانجا ته دکه ن.

• هه می روژان پرسیری ژ خو بکه: نه ز دی نه قرو شییم چکه م داگو بشییم ئاستی خو یی ژیانئ باشتی لیبکه م؟

• بهری نفستنی .. قان کاران بکه:

-پرسیاری ژ خو بکه: نه ری ته روژا خو ب ری بکه کا چالاک ب کارئینا؟

-نه گهر تو شیای جاره کا دی دقتی روژی دا بژی نه و نه قرو چیبوی دی چه و ب ری بکه کا جودا کارل سهر کهی؟

-داخازی ژ میشکی خو یی قه شارتی بکه بوته ل ری بکه کا نوی بکه ریت بو باشکرنا زیره کیین ته.

ولدویماهیکی:

هر چرکه یه کی بژی هه روه کی دوماهیک چرکه ژ زیانا ته دا، ب باوه ری بژی، ب هیقی بژی، ب چه ژیکرن بژی، ب خه بات بژی، ب خوگرتن ب روشتی بیغه مبه ری  و هه قالین وی یین پیروز و که سین چاک بژی، و بهایی ژیانئ ب سه نگینه.

د. ئیبراهیم فه قی