هێز

نووسەر ڕۆندا بایرن (Rhonda Byrne)

وەرگێڕ: ئازادبیر

پێڕست

پێشبەرگ	2
پێشەکی وەرگێڕ	2
پێشەکی نووسەر	4
سەرەتا	5
هێز چییە؟	7
هێزی هەست	17
شەپۆلەکانی هەست	24
هێز و خووڵقان	32
هەست بە واتای خووڵقان	42
ژیان لە ڕاوی ئێوەدایە	49
کلیلەکانی هێز	59
هێز و دراو	75
هێز و پەیوەندییەکان	87
هێز و لەشساخیی	101
هێز و ئێوە	114
هێز و ژیان	124
لە بارەی نووسەرەوە	128
پشتبەرگ	128

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

پێشبەرگ

ئەم پەڕتووکەی لەبەردەستتاندایە بۆ ناساندنیی گەورەترین وزەی گەردوون بە ئێوە، نووسراوە: "هێز" یا وزە، هەموو ئەو شتانەی لە ژیانتاندا ئاواتیان بۆ دەخوازن، پێشکەشتانی دەکات.

ئێوە بە بێ ئەم هێزە ئێستا لە ژیاندا نەدەبوون. بە بێ ئەم هێزە ئێستا هیچ مرۆڤێک لەسەر ئەم هەسارەیە بوونی نەدەبوو. هەر دۆزینەوەیەکی زانستیی، هەر خوولقاندنێکی نوێ، وە هەر جۆرە بەهرە و سەمەرەیەکی مرۆیی بە هۆی ئەم هێزەوە موومکین دەبێت. سڵامەتییەکی بەتەواو مانا، دۆستایەتیی یا پەیوەندییەکی هاوئاهەنگ و بێگەرد، سەرکەوتنێکیی پیشەیی کە بە تەواویی جێگای ڕەزامەندیتان بێت، ژیانێکی پڕ لە شادیی و بەختەوەریی پڕ لە دارایی و دەوڵەمەندیی، خاوەنبوونی هەمووشتێک لە ژیاندا، کردنی هەر کارێک یا ئەزموونێک پێمان خۆش بێت و ئارەزووی بکەین، یا هەر چییەک بیین کە دەمانەوێت، هەر هەموو ئەمانە بە هۆی ئەم هێزەوە بوون و واتا پەیدا دەکەن.

ئێوە لەو ژیانەی کە هەردەم خەیاڵ و ئارەزووی دەکەن زۆر نزیکترن لەوەی کە بیری لێ دەکەنەوە، چوونکە "هێز" یا وزە بۆ ئەوەی کە لە ژیاندا باشەتان بە نسیب بێت، هەمووی لە ناخی خۆتاندا هەیە، تەنیا ئەبێت بیناسن و پەروەرشی بدەن و ئەوجار بە باشی بەکاری بێنن. لەمەدا ئەگەر سەرکەوتوو بن دەبنە یەکێک لە بەختەوەرترین مرۆڤەکانی سەر زەوی.

بۆ ئەوەی کە بە هەر هەموو ئاواتەکانتان بگەن و یا هەموو شتێک بە باریی باشەی ژیانتاندا بگۆڕن، تەنیا پێویستتان بە "هێز" هەیە. بیخوێننەوە و ڕێنوێنییەکانی ڕەچاو بکەن. ئێوە سەردەکەون!

پێشکەش بەو ڕۆحە ئازادانەی خۆشیانم دەوێت. وەرگێڕ

پێشەکی وەرگێڕ

ئەم کتێبە، هەر وەک نووسەر هەوڵی بۆ دەدات، تەوسیفی خودایە، هەر ئەو خودایەی کە زۆربەی ئایینەکان و مرۆڤەکانیش لە ئاسمان بۆی دەگەڕێن و زۆرینەی مرۆڤایەتی ئاواتەکانیان لەو داوا دەکەن و هەندێکیش بوونی بە تەواوی ڕەت دەکەنەوە، بەڵام لێرە لە ناخی تاک بە تاکی خۆماندایە! ئەویش خودای جوانی و ئەشق، خودای میهرەبانی، خودای دڵسۆزی و پاکی و هێژاییە لە ناخماندا و ئەمەش تەنیا لە ئێمەی مرۆڤدا بوونی هەیە، لەبەر ئەوەی کە ئێمەی مرۆڤ هەست و هزرمان هەیە و وەک لە کتێبەکەشدا بە وردی ئاماژەی پێدەکرێت، هزر و بیری ئێمە لە هەستمانەوە سەرچاوە دەگرێت. هەستی ئێمە هزرمان و وتار و کردارمان ئەخووڵقێنێت. هەر بۆیە لەم کتێبەدا هەموو شتێک لە هەستەوە دەست پێدەکات. ئەمانە و چەند تێبینی دیکەی منی وەرگێڕ لەمەڕ ئەم کتێبە:

تێبینی یەکەم، لەم پەڕتووکەدا وەک دوواتر بۆتان دەردەکەوێت ناوەندی باسەکە ئەشق و خۆشویستنە. ئەم ئەشقە ئەگەرچی ئەشقی دوو مرۆڤ بەرانبەر بە یەکترین، واتە ئەڤینیش، لەخۆ دەگرێت، بەڵام مەبەست تەنیا ئەڤین نییە، بەڵکوو خوشویستنێکی گشتیتر و بەربڵاوترە. کاتێک دەڵەین ئەشق ببەخشە، تەنیا بەو مانایە نایات کە کچێک کوورێکی خۆش بوێت یاخود کوورێک کچێکی خۆش بوێت، بەڵکوو بە مانای گشتیتر وەک خۆشویستنی ژیان، شتەکان، خۆر، سرووشت، مرۆڤ، ئاژەڵ، دراو، ئاو، خواردن و هتد دێت. بەڵام ئەڤین و ئەڤینداری تایبەتیترە و زیاتر بۆ خۆشویستنی دوو ڕەگەزی بەرانبەرە، بۆیە هەر لە سەرەتاوە من وشەی ئەشق بەکار دێنم و نەک ئەڤین!

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

تێبینی دووهەم کە پێموایە پێویستە باسی بکەم، دووبارە کردنەوەی سوژە و بابەتەکان لە چەندین شوێنی کتێبەکەدایە لە لایەن نووسەرەوە و ئەویش پێموابێت بەو مەبەستەیە کە بە دووبارە خوێندنەوەیان بچنە مێشکەوە و کاریگەرییان زۆرتر بکات، چوونکە مەبەستی سەرەکی نووسەر پەرەدانە بە بوارە پۆزەتیڤەکانی ژیان!

تێبینی سێهەم پەرە بە خـــــــــــــــۆشخەیاڵی تا ڕادەیەکی خەیاڵییە! نووسەر پێی وایە کە خەیاڵی ئێمە هێزێکی ئێجگار مەزنی هەیە کە ئەتوانێت چارەنووسی دانە بە دانەمان بگۆڕێت، چوونکە بە بڕوای ئەو سوکانی چارەنووسی ئێمەی مرۆڤ لە هزر و خەیاڵماندایە و ئەویش لە هەستمانەوە سەرچاوە دەگرێت. ئەمانە لە حاڵێکدا کە ئێمەی کورد لە پێشینیانەوە بۆمان ماوەتەوە و هەردەم وتوومانە و دەڵەین کەس بە خەیاڵ نەبووە بە ماڵ، بەڵام خاتوو بایرن لەم کتێبەدا، وەک نمونەی سەلمێندراوی زانستیی و کوانتۆم فیزیکی و وتەی زانایانی ئەو بوارانەشی وەک بەڵگە بۆ دێنێتەوە، هەموو ئەو قەواعیدانەی ئێمە بڕوامان پێ هێنابوون، دەڕمێنێت و پەردە لە سڕێکی دیکە هەڵدەداتەوە کە هەر بەو هێزی خەیاڵە دەکرێت و دەبێت ژیان و داهاتوومان درووست کەین و ئەمە بەم واتایە نییە کە کەس کار نەکات و هەموو لە ماڵەوە لێی بکەون و داهاتوو بۆخۆی پێک دێت، بەڵکوو بەم واتایە دێت کە لە پاڵ کارکردندا یارمەتیی لە شەپۆلە ئەرێنییەکانی خەیاڵ کە هەمان "گەشبینییە"، وەربگرین و ئەوەی دەیکەین، بە بوارێکی ئەرێنیتری دیکەدا ببەین و بەهرە و قازانج و هاوکات خۆشی زیاتر لە ژیانمان وەربگرین.

تێبینی چوارەم ئەمەیە کە ئەم کۆپەڕە باسە هەوڵی داوە ڕاستەوخۆ هیچ پەیوەندییەکی بە تێڕوانینە ئایینی و سیاسی و ئایدیۆلۆژیکیەکانەوە نەبێت، بەڵام ناڕاستەوخۆ هەموویان لە خۆ دەگرێت بەم واتایە کە پاش خوێندنەوەی هێز بتوانرێت بە ئەشقێکی زیاتر و بە ویجدانێکی پۆزەتیڤەوە هەم سیاسەت بکرێت و هەمیش ئاینپەرەستیی، چ ئەو کاتەی باس لە شوکرانە و ئەمەکناسی و قەناعەت دەکرێت و چ ئەو کاتەی باس لە زیاد بوونی داهات و ئاسوودەیی لە ژیان دەکات! من وای بۆ دەچم! لێرە مرۆڤ و هێزی ناخ و هێزی وێناندن و ئەو شتەی خەیاڵچنین و خەیاڵبافی پێدەڵێن ناوەندە و نەک شتی دیکە، لێرە ئەشق و خۆشویستن بۆ تاک و ژیان و گەردوون و ئاو و هەوا و دار و بەرد و هەموو ماتریالی گەردوونە. بۆیە پێویستە هەموو کەس خۆی بیخوێنێتەوە و ئەزموونی خۆی لێ وەربگرێت.

لەم کۆپەڕەدا پێکەنین و شۆخی و شادی بە هێزی پۆزەتیڤی ژیان وەسف دەکرێن و پێشنیاز دەکرێت کە خوێنەر مرورێکی هزر و بیرە ئاڵۆزەکانی ناو مێشکی بکاتەوە و ئەمجار پێیان پێ بکەنێت، هەم بە کێشەکان و هەم بە ناخۆشییەکان، پاش چەند خوولەکێک سەرنجی حاڵەتی دەروونی خۆتان بەن بزانن چ ئاڵ و گۆڕێک لە ناخی خۆتاندا هەست پێ دەکەن!

ئەم بابەتانەی لیرەدا وەک بەسەرهاتی ئێوە باس دەکرێن، وەک بۆخۆشتان بە دڵنیاییەوە لە توێی خوێندنەوەی کتێبەکەدا پێی دەگەن، بەشێک لەو ڕووداو و بەسەرهاتانەن کە ڕۆژانە و لە توێی تەمەندا بەسەرمان هاتوون یا بەسەرمان دێن و هەموو کەم تا زۆر ئەیانناسین، بەڵام هەندێک جار وشیارانە و هەندێک جار ناوشیارانە وڵامدەرەوەیان دبین یا نابین، هەندێک جار بە خێر و خۆشی تەواو دەبن و هەندێک جاریش بە پیچەوانەکەی دەبێت و گیر دەخۆین بە دەستیانەوە، بۆیە لەم کتێبەدا نووسەر هەوڵیداوە ڕێگا درووست و بە وتەی خۆی هەقیقەتی ئەو ڕێگایانەمان پێ بناسێنێت کە سەرچاوەی هەموو ڕێگاکان بێ کەم و کووڕی بۆ ئەشق دەگەڕێنەوە، واتە ئەشق بە هەموو شتێک، لە دەربڕیندا، لە هەستپێکردندا، لە ڕەوشتدا و پەیڕەوی لەم یاسایە دەکات کە هەست، هزر یا بیر درووست دەکات و بیریش وتار یا کردار پێک دێنێت، کەواتە ئەگەر ئیمە هەر لە سەرەتاوە هەست بە باشی بکەین، لە هەر بارودۆخێکدا بین، ئەوا سەرکەوتووش دەبین.

چاک وایە خۆتان تا کۆتایی بیخوێننەوە و ئەزموونی خۆتانی لێ وەربگرن، من دڵنیام ئێوە ئەم کۆپەڕە لە کۆتایدا بە هەموو دۆستان و ئاشناکانتان پێشنیاز دەکەن! کاتێکی خۆش و پڕ لە وزەی ژیان لەگەڵ خوێندنەوەی دەبەنە سەر، تاقی بکەنەوە و خوێندنەوەخۆش! وەرگێڕ

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

"هێز، سەرچاوەی بوونی هەموو جوانییەکانە، هەموو ئەوانەی کە لە جیهاندا بوونیان هەیە."

لەوحی زومورود[1]

دەوروبەری 3000 ساڵ پێش ئێستا

پێشەکی نووسەر

هەرگیز ڕۆژی نۆهەمی سێپتامبری 2004 لە یاد ناکەم. ئەو ڕۆژە کە لە خەو ڕاپەڕیم هەموو شتێک وەک ڕۆژانی پێشووتر بوون، بەڵام وادیارە موقەدەر بوو کە ئەو ڕۆژە ببێتە گەورەترین و باشترین ڕۆژی ژیانم.

وەک زۆربەی خەڵکی دیکە، منیش سەخت بۆ ژیانم تێدەکۆشام و کارم دەکرد بۆ ئەوەی ژیانی خۆم ئیدارە کەم. بە هەر جۆرێک توانیبایەم لەگەڵ گرفت و چەرمەسەرییەکانی ژیاندا بەربەرەکانێم دەکرد و هەموو هێزی خۆم وەگەڕ خستبوو. بەڵام ساڵی 2004 ساڵێکی پڕ لە چەرمەسەری بوو و هەل و مەرجێکی هێندە نالەبار بۆ من ڕەخسابوو کە بە ڕاستیی لە ڕۆژی نۆی سێپتامبردا وام هەست دەکرد کە قوورسی باری ژیان وەچۆکی هێناوم: بە شێوەیەک کە پەیوەندییەکانم، ساخ و سلامەتیم، پیشەم و باری ئابووری و داراییم، وادیاربوو هەموویان بە تەواوی دابەزیوون. هەستم دەکرد کە هیچ ڕێگایەکی هاتنە دەر لەم قەیرانە دژوارە کە منی بە توندی لەخۆ گرتبوو، بوونی نییە و بە تەواوی بێ هیوا ببوم، تا ئەوەی کە ئەم ڕووداوەم بەسەردا هات!

کچەکەم کتێبێکی[2] خەڵات کردم، کە سەد ساڵ لە تەمەنی بڵاوبوونەوەی تێپەڕیبوو. لە ماوەی نەوەد خوولەکدا کە بە خوێندنەوەی کتێبەم تێپەڕاند، ژیان و بیر و هزرم بە تەواوی ئاوەژۆ بوو و گۆڕیمی! ئیتر تێگەیشتم کە هۆکاری ئەو ڕووداوە ناخۆشانەی پێشتر بەسەرژیانمدا هاتبوون چی بوون و ئەبێ چی بکەم بۆ ئەوەی هەموو ئەو هەلومەرجەی کە خۆم حەزم لێیانە و ئاواتیان بۆ ئەخوازم، بخووڵقێنم.

دەستم بە سڕێک گەیشتبوو، ڕازێکی کە سەدان ساڵ بوو هەر وا بە نەناسراوی و نەزانراوی مابووەوە و تەنیا کۆمەڵە خەڵکانێکی زۆر کەم بە درێژایی مێژوو پێیانزانیبوو.
هەر لەو چرکانەوە ئیتر زانیبووم کە ئەم جیهانەی ئێمەی تێداین، هەر ئەو شتانە نییە کە ئێمە باوەڕمان پێیان پەیدا کردووە و دەیانزانین و دەیانناسین. تێگەیشتم کە ژیان لە ڕاستیدا نەک هەر ئەوە نییە کە ئێمە تێیگەیشتووین یا تێیانگەیاندووین، بەڵکوو ڕێک بە پێچەوانەکەیشیەتی. دەیان ساڵ لەگەڵ ئەم هزرەدا ژیابووم کە ژیان خۆی بە سەر ئێمەی مرۆڤدا سەپاندووە، بەڵام ئێستا ئیتر لەگەڵ هەقیقەتێکی سەرسامهێنەری دیکە بەرەوڕوو ببوم کە پێچەوانەی ئەو هزرە چەوتەی پێشوومی دەسەلماند!

وە هەروەها ئەمتوانی ببینم و هەستپێبکەم کە زۆرینەی خەڵک ئەم ڕازە ناناسن و لە بوونی ئاگادار نین هەر بۆیە بڕیارم دا خەڵکانی جیهان لە بوونی ئەم ڕازە ئاگادار بکەمەوە. بۆ بەرگریکردن لە هەر جۆرە کۆسپێک، لە پێشدا فیلمی ڕاز (Secret)م درووست کرد و ئەم فیلمە لە ساڵی 2006 چووە سەر پەردەی سینەماکان. هەر لەو ساڵەشدا کتێبی ڕازم نووسی و بڵاوم کردەوە کە ئەمانە ئەو هەلەیان بۆ ڕەخساندم تا خەڵکانێکی زۆرتر لە زانیاریە نوێکانی خۆمدا بکەمە شەریک و ئەم ڕازەیان بۆ لەقاو بدەم.

---

[1] Smaragdtafel

[2] زانستی دەوڵەمەند بوون (The Science of Getting Rich)لە نووسینی واڵاس واتلێز (Wallace Wattles). ئەم کتێبە بە خۆڕایی لەسەرماڵپەڕی ڕاز (thesecret.tv) داندراوە و هەمووکەس دەتوانێت لەوێرا دایبەزێنێت.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

کاتێک فیلمی ڕاز نمایش کرا هەر وەک هەورە تریشقەیەک بە خێرایی دەنگی دایەوە و تا ئەوپەڕی سنوورەکان ڕۆیشت. ئەمڕۆکە دەیان میلیۆن کەس لە هەموو وڵاتەکان و لە سەرتاسەری جیهان بە شێوەیەکی سەرسووڕهێنەر تەنیا بە هۆی گەیشتنی ئەم زانیارییانەوە ئاڵ و گۆڕیان بەسەر ژیانی پێشووتری خۆیاندا هێناوە.

کاتێک خەڵک زانیان کە چلۆن ئاڵ و گۆڕی گرنگ لە ژیانیاندا بە یارمەتی ڕاز پێک بێنن، لەمەودووا چیرۆکەکان و ڕووداوگەلی سەرسووڕهێنەری ژیانی خۆیان بۆ باس دەکردم و ئەمانە بوونە هۆی ئەوەی کە من قووڵتر بچمە ناو ناوەرۆکی باسەکەوە و باشتر تێبگەم کە بۆچی خەڵک تووشی کارەسات و ڕووداوی ناخۆش دەبنەوە. بە یارمەتی هەر ئەم زانیاریانە لە سەر ژیانی ئەو خەڵکانە بوو کە ئەم کتێبەی بەر دەستتان، واتە "هێز"م (The Power) خووڵقاند. کتێبێک کە لە کات و ساتێکدا دەتوانێت ژیانی خوێنەرەکەی خۆی یەکسەر بگۆڕێت.
ڕاز یا سڕ، پەردەی لە سەر توانایی هێز و یاسای کێشش زەوی هەڵدایەوە و کارکردی ئەو هێزەی بەسەر ژیانی ئێمەوە لەقاو دا. یاسایەک کە لەسەر زەوی بەهێزترینە و کارتێکەری ڕاستەوخۆی بەسەر ژیانی ئێمەوە هەیە و بەسەر ژیانماندا حکومەت دەکات. ئێستاش ئەم کتێبەی بەردەستتان جەوهەری هەموو ئەو شتانەیە لە دووای ڕازەوە، کە 2006 بڵاوم کردەوە، فێریان بووم. لە کتێبی هێزدا خێرا تێدەگەن کە لە ماوەیەکی زۆر کورتدا دەتوانن پەیوەندییەکانتان، داهاتتان، ساخ و سڵامەتیتان، شادیی و خۆشیتان وەهەر هەموو بوار و ژانرەکانی ژیانتان بگۆڕن.

پێویست ناکات کتێبی ڕاز وەک پێشەکییەک بۆ ئەم کتێبەی بەر دەستتان بخوێننەوە تاوەکوو ژیانتان بگۆڕن. بۆئەوەی کە هەموو ئەو شتانەی کە پێویستە بیانزانن، لەم کتێبەی بەردەستتاندا هاتووە. ئەگەر "ڕاز"تان پێشتر خوێندۆتوە، ئەوا "هێز" تەواوکەری ئەوە و زانیاری و تێگەیشتنێکی بێ ئەندازە زیاترتان پێدەبەخشێت.

زۆر شت هەیە کە پێویستە بیانزانن. زۆر شت هەن کە پێویستە لەمەڕ خۆتان و ژیانتان بیانزانن و هەمووشیان گرنگ و پێویستن. تەنانەت لەوپەڕی چاک و زەرورەتدان. ئەمە هەڵکەوتێکی مێژووییە......!

سەرەتا

هاتوونەتە ژیان بۆ ئەوەی ژیانێکی پڕشکۆ و ئاسوودەتان هەبێت!

هاتوونەتە ژیان بۆئەوەی هەر هەموو ئەو شانەی کە ئاواتیان بۆ دەخوازن و پێتانخۆشن لە بەر دەستتاندا بن. پیشەتان پێویستە خوڵقێنەری شەوق و شادیی بێت و هەر هەموو ئەو کارە ناتەواو و نیوەکارانەی کە خوازیاری کۆتایی پێ هێنانیانن، بە زوویی تەواویان کەن و بە ئامانجییان بگەیەنن. هاتوونەتە ژیان بۆ ئەوەی کە هەموو پەیوەندییەکانتان لەگەڵ ئەندامانی بنەماڵە و هاوڕێیانتان پڕ لە خۆشەویستی و شادمانی بێت. هاتوونەتە ژیان بۆ ئەوەی کە بۆ گەیشتن بە ژیانێکی خۆش و ئاسوودە، هەر چەندەتان مادە و یا پووڵ و دراو پێویستە، لەبەر دەستتاندا بێت. هاتوونەتە ژیان بۆ ئەوەی هەر هەموو ئاواتەکانتان بە بێ کەم و کووڕی بێننە دیی! تەنیا ئەوەندە بەسە کە ئاواتی سەفەرکردن بخوازن، ئەوکات بۆخۆتان ئەیبینن کە چلۆن بڕیار و ئیرادە هەم ڕێنوێنی و هەم ڕێسپاری سەفەرتان دەکەن. ئەگەر هیوایەتتانە کە دەست بە کارێک بکەن و پیشەیەک فێر ببن، هەر ئێستا دەستی لێ هەڵماڵن بۆ ئەوەی کە هەل و مەرج بۆ دەسپێکردنی پیشەکەتان ئامادەیە. ئەگەر ئاشقی فێربوونی زمانی ئیتالیایی یا خود لێخووڕینی بەلەمی بایی بە سەر ئاودان، دڵنیا بن کە هیچ بەرگرییەک لەسەر ڕێگاتان نییە و بە ئامانجتان دەگەن. ئێوە هاتوونەتە ژیان بۆ ئەوەی کە بە ئامانجەکانتان بگەن، بۆ نمونە ببنە مووزیک ژەن، زانا، بازرگان، خووڵقێنەر، ئەکتەر، دایک یا باوک یا هەر شتێکی دیکەی کە بە دڵتانە و هیوایەتتانە.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هەر کاتێک کە چاوەکانتان دەکەنەوە و لە خەو هەڵدەستن، ئەبێ لەش و ڕۆحتان پڕاوپڕ بێت لە شادیی و بزە بۆ ژیان، بۆ ئەوەی بڕیارە ڕۆژێکی پڕ لە ڕووداوگەلی خۆش و شادیهێنەر لەگەل ژیان بەرنە سەر. هاتوونەتە ژیان بۆ ئەوەی کە هەر چرکەیەکی ژیانتان بە پێکەنین و خۆشی تێپەڕ بکەن و بێجگە لەوەش پێویستە کە بەهێز و باوەڕبەخۆ هەنگاو هەڵبگرن، چوونکە ئێوە هەر بۆ ئەم ئامانجە لەدایک بوون. پێویستە کە لە هەناسەکێشان و بوونی خۆتان چێژ وەربگرن و ئەمەش بزانن کە ئێوە مرۆڤێکی زۆر بەنرخ و گرانبایین. ڕەنگە ژیان پڕاوپڕ لە تێکۆشان و خەبات و قوورسایی بێت، بەڵام ئێوە هاتوونەتە ژیان بۆ ئەوەی لە ڕێگای هەر ئەم خەبات و تێکۆشان و بەربەرەکانێیانەدا بە سەرکەوتن و ئامانجەکانتان بگەن. کەواتە هیچ لە خەبات و تێکۆشانی ژیان سڵ مەکەن و دڵ بە دەریا بسپێرن، بۆ ئەوەی بڕیارە ئێوە سەرکەوتووی ململانێی ژیان بن! هاتوونەتە ژیان بۆ ئەوەی خۆشبەخت بژین. هاتوونەتە ژیان بۆ ئەوەی خاوەنی ژیانێکی ئیدەئاڵ و خۆش و سەرکەوتوو بن!

لە دایک بوونی مرۆڤێک بە واتای ململانێ و گیروگرفت لە ژیاندا نییە. پێ خستنە ناو ئەم ژیانە بە واتای شادمان بوونە، نەک ئەوەی کە تەمەنێکی دوور و درێژ بۆ گەیشتن بە شادمانی، کە ئەویش هەر ماویەکی کورت بێت و درەنگ درەنگیش بێت، چاوەڕوانی بکێشین. ئێمە نەهاتووینەتە ژیان بۆ ئەوەی کە پێنج ڕۆژی ژیانمان کار بکەین و ئەوجار دڵمان بە دوو ڕۆژی پشووی کۆتایی حەوتوو خۆش کەین. نەهاتووینەتە ژیان بۆ ئەوەی کە هیلاک بوونی کار یەک ڕۆژی تەواو ئەمانی لێ سەندبێتین و شەو هیلاک و ماندوو سەر بنێینەوە. مرۆڤ مەحکووم نییە بەوەی کە هەر چرکەیەکی ژیانی بە ترس بباتە سەرەوە و تەسلیمی هەل و مەرجێک بێت کە توواناى خۆڕاگری لە ئاستیدا نەبێت. بەڕاستی هۆی هاتنە ژیانی ئێمە چییە؟ هاتووینەتە ژیان بۆ ئەوەی ژینێکی پڕ لە شکۆ ئەزموون بکەین و بە دانە دانەی ئاواتەکانمان بگەین و لە هەر چرکەیەکدا بە خەڵاتەکانی ژیانمان، واتە شادمانی، ساخ و سلامەتی، بزە و پێکەنین، سەرفرازی و ئەشق بگەین.
لە بیرتان نەچێت کە پیویستە هەموومان خاوەنی ژیانێکی ئاسوودە و خۆش و ئیدەئاڵ بین!
ئەو شتەی کە خەیاڵی پێوە دەکەن، داهاتویەک کە ئاواتی بۆ ئەخوازن، کارێک کە بە تەمای تەواو کردنین و هەروەها ڕزقێک کە بۆ دەسپێڕاگەیشتنی دەستی دۆعای بۆ بەرز دەکەنەوە، هەموو ئەمانە هەر وەک سێبەری خۆتان لە نزیکتانن، زۆر نزیکتر لەوەی کە خەیاڵی دەکەن، بۆ ئەوەی کە هێزی دەست پێڕاگەیشتنی هەر ئاوات و هیوایەتێک، تەنیا لە دروونی خۆتاندا حەشار داوە.

"هێزێکی ڕێکخراوی ئێجگار مەزن و وزەیەکی ڕێکخەری باڵا کە ئەم گەردوونە عەزیمە بێ کۆتاییەی ڕاگرتووە و زاڵە بە سەریدا، بوونی هەیە. بێشک ئێوەش بەشێکن لەو هێزە."

پڕێنتایس ماڵفۆرد[3] **(1834 - 1891)**
نووسەری نوێگەرا

ئامانج لە نووسینی ئەم کتێبە ڕێنوێنی ئێوەیە بەرەو ژیانێکی ئیدەئاڵ و ئێوە بە خوێندنەوەی ئەم کتێبە دەتوانن دەستتان بە ڕازگەلێکی سەرسووڕهێنەڕ لەمەڕ خۆتان و ژیانتان و ئەم جیهانەی تێدان بگات. ژیان زۆر ساکارترە لەوەی کە ئێوە بیری لێدەکەنەوە و هەر کاتێک سەر لە ئەسڵ و ئەساسی شێوەی ژیان دەربێنن و لە هێزی حەشاردراو لە دەروونتان کەڵک وەربگرن، لە سیحری ژیانێکی پڕ سەمەر و خۆش ئاگادار دەبنەوە و پاش ئەمە ژیانێکی بەسوود و خۆش و پڕ لە ساخی و سلامەتی و شادمانی دەبەنە سەر.
کەواتە ئێستا دڵتان بە دەریا بسپێرن بۆ ئەوەی دارچیلکەی سیحری ژیان وەگەڕ کەوێت و ژیانتان بگۆڕێت!

---

[3] Prentice Mulford

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

چییە ئەو هێزە؟

"من نازانم پێتان بڵێم ئەو "هێزە" چییە: بەس ئەوەندە ئەزانم کە بوونی هەیە."
ئێلێکساندر گراهامبێل[4] (1922 - 1847)
خووڵقێنەری تەلەفون

ژیان ساکارە و دوو بواری هەیە: بواری پۆزەتیڤ یا مووسبەت و بواری نێگاتیڤ یا مەنفی. هەموو ئەسڵەکانی ژیان وەکوو سلامەتی، دراو یا پوڵ، پەیوەندییەکان، کار و هەست بە خۆشبەختیکردن و هتد. دەتوانن لە ڕوانگەی ئێوەوە موسبەت یا مەنفی بنوێنن. ڕنگە قۆناخگەلێک لە ژیانتاندا هەبێت کە دراوی زۆر و زەبەندەتان لە بەر دەستدا بێت و یا ڕەنگە کاتگەلێک هەبن کە بە گیرفانی خاڵییەوە تێپەڕی کەن. تەنانەت ئەم گریمانەیە هەیە کە ڕۆژگارانێکی زۆر لە ساخی و سلامەتیدا بژین یا بە پێچەوانە وەرەق هەڵگەڕابێت و نەخۆش کەوتبن و کات لە ئازار و ناساخیدا ببەنە سەر. هەندێک جار بووە کە بە ساکاری پەیوەندی درووست دەکەن و لەوەی کە لەگەڵ خەڵکی دیکەدان خۆشحاڵ ببن بەڵام هەندێکجاریش هەرچی حەول و تەقەلا دەدەن ناتوانن هیچ پەیوەندییەک وەک ڕابردوو ڕابگرن و یا پەیوەندی نوێ گرێ بدەن. ڕەنگە کار کردن هەردەم بەلاتانەوە شادیبەخش بووبێت و خۆتان لە پیشەکەتاندا بە سەرکەوتوو بزانن، بەڵام ڕەنگە بە هۆی ڕووداوی کێشەگەلێک ئیتر هەست بە ناڕەزایەتی بکەن و سەرکەوتنتان لە یاد بچێتەوە. ڕەنگە هەندێک جار نووقمی خۆشبەختی ببن و یا ڕەنگە خۆشبەختی بۆ ماوەیەکی زۆر لێتان دوور بکەوێتەوە بە شێوەیەک کە تام و چێژیتان بە تەواوی لە بیر چووبێتەوە. بەم پێیە مرۆڤ بە گشتی، ساڵ و مانگ و ڕۆژ و یا کاتژمێری تاڵ و شیرین و بەرز و نزمی زۆر و بەردەوام لە ژیانیدا ئەزموون دەکاتەوە.

ئەگەر بێت و لە ژیانتاندا بواری نەرێنی یا مەنفی زیاتر لە ئەرێنی یا موسبەت ئەزمون بکەنەوە، دڵنیا بن کە لەم بەینەدا ڕەوتێکی هەڵە دەستپێکردووە و لە پەرەگرتندایە کە بۆخۆشتان بە باشی ئاگادارن لێی. لە دەوروبەرتان مرۆڤگەلێکی زۆر لەوپەڕی خۆشیدا چێژ لە ژیانی پڕ سەمەریان وردەگرن، ژیانیان پڕاوپڕە لە ڕووداوگەلی خۆش و شادیهێنەر. بۆیە ئێوەش وەبیرخۆتانی دەهێننەوە کە خۆشتان شایانی وەها ژیانێکن. بە دڵنیاییەوە حەق بە ئێوەیە و مرۆڤ بە گشتیی و ئێوە بە تایبەتی شایانی ژیانێکی خۆش و ئاسوودەن.

زۆربەی مرۆڤە خۆشبەختەکان بۆخۆیان نازانن کە چییانکردووە کە وا ئەوان بە سەعادەت و خۆشبەختی گەیوون، بەڵام هەموو ئێمە ئەزانین کە سەعادەتی ئەوان ئاکامی هەڵس و کەوتیانە. لە ڕاستیدا مرۆڤە خۆشبەختەکان هێزی خۆیان وەگەڕ خستووە بۆ ئەوەی بە ژیانێکی ئیدئاڵ بگەن.

خاوەنانی ژیانی خۆشبەخت و سەمەربەخش بە دڵنیایەوە بۆ گەیشتن بە سەعادەت لە گرنگترین کەرەستە یا عونسوڕ واتە ئەشق کەڵکیان وەرگرتووە. ئەشق خووڵقێنەری هێزە و دەتوانێت بەرەو بوارگەلی مووسبەتی ژیان ڕێنوێنیمان بکات.

هەر لە سەرەتای خووڵقانی مرۆڤایەتیەوە تا ئەمڕۆکە، بیرمەندان، فەیلەسووفان، پێغەمبەران و ڕێبەرانی هەر ئایین و ئارمانێک بە کەڕات باسی بوون و کەڵک وەرگرتن لە ئەشقیان کردووە و بابەتیان لەسەر نووسیوە، بەڵام کۆمەڵێک لە ئێمە وشە جوان و خێرخوازانەکان بە باشی فێر نابین و باش وەریان ناگرین. ڕەنگە شێوەی بارهێنانی ئەوان تایبەت بە کەسانێک بێت کە لە سەردەمانی زۆر زوودا ژیاون، بەڵام ڕاستیەکەی ئەمەیە کە واتای ڕاهێنانەکانی ئەوان لەگەڵ وتار و گووفتەکانی ئەمڕۆشدا سازن و هەموو باسی قازانجی ئەشق، واتە بەهێزترین هێزی جیهان، دکەن.

[4] Alexander Graham Bell

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هێزی ئەشق

"ئەشق توخم یا عوونسورێکی مەعریفییە، کە - ئەگەر چی بە شێوەی ماتێر یا مادە و فیزیکاڵی نابیندرێت – بەڵام هەر وەک هەوا و ئاو هەقیقییە. هێز وزەیەکی کارتێکەریدانەر، زیندوو و بەرەوپێش بەرە .....! هێز لە شکڵ و فۆڕمی شەپۆل و بزوەی زەریا و ئۆقیانووسەکان دەجووڵێتەوە."

پرێنتایس ماڵفۆرد (1891 - 1834)

نووسەری نوێگەرا

ئەو ئەشقەی کە بیرمەندان و مژدەهێنەران باسی لێوە دەکەن لەگەڵ ئەو ئەشقەی کە زۆربەی خەڵک دەیناسن لە زەوی تا ئاسمان جیاوازییان هەیە. ئەشق بە واتای ئەوان (بیرمەندان) تەنیا خۆشویستنی بنەماڵە و هاوڕێیان و شتە دڵخوازەکان نییە، بۆ ئەوەی ئەوان تەنیا وەک هەستێک چاو لە ئەشق ناکەن، بەڵکوو وەک هێزێکی ئەرێنی و کاریگەری ژیان پێناسەی دەکەن و دەیناسن. ئەشق هێزێکی لاواز، بێ بن و ڕیشە و سست نیە، بەڵکوو هێزی مووسبەت و وەزە بەخشی ژیانی ئێمەیە! ئەگەر بە شوێن وڵامی موسبەت و ئیدەئاڵی ژیانتانەوەن، لە عوونسوڕی وزەبەخش و شادیهێنەری ئەشق کەڵک وەربگرن. لەم ژیانەدا تەنیا یەک هێزی بێ وێنە و مووسبەت بوونی هەیە، کەواتە بە شوێن دەیان هێزی جیاوازی دیکەی مووسبەتەوە وێڵ مەبن.

هێزە سەرسووڕ هێنەرەکانی سروشت وەکوو هێزی ڕاکێشان (جاذبە) و ئێلێکترۆمێغناتیسی زەوی بە هێزە پێنجینەکانی هەستی ئێمە قابیلی هەست پێکران نین، بەڵام ئەمڕۆ مرۆڤ بێ ئەملا و ئەولا بوونی ئەو هێزانەی قەبووڵکردووە. ئەشقیش بە وێنەی ئەوان هێزێکە کە قابیلی دەستلێدان (لەمسکردن) و گرتن بە دەست نییە، بەڵام لە هەڵسەنگانیدا لەگەڵ هێزە سرووشتییەکانی دیکە، کارتێکەرییەکی زێدە مەزنی بە سەر ژیانمانەوە هەیە کە ئینکار ناکرێت. چاو لە هەر شوێنێک و هەر شتێک بکەن، هۆکاری ئەم قسەیەم دەبیننەوە، بۆ ئەوەی بە بێ هێزی ئەشق ژیان تیا دەچێت و بێ واتایە!

جیهان بە بێ بوونی ئەشق چلۆن دەبێت؟ چەند چرکەیەک بیر لەم وتەیە بکەنەوە. پێش لە هەموو شتێک پێویستە بزانن کە ئەگەر ئەشق نەبوویایە، ئێوەش لە دایک نەدەبوون و بەم پێیەش ئێستا لە سەر ژیان نەبوون. تەنانەت هیچکام لە ئەندامانی بنەماڵەتان نەدەهاتنە بوون و ئەگەر هەندێک واوەتر بیرکەینەوە و بڕوانین تێدەگەین کە بە بێ بوونی ئەشق هیچ مرۆڤێک لە سەر ئەم هەسارەیە نەدەژیا و بوونی نەدەبوو. ئەگەر هەر ئێستا هێزی ئەشق کۆتایی پێ بێت، بە دڵنیاییەوە لە حەشیمەتی مرۆڤایەتی کەم و کەمتر دەبێتەوە و پاشانیش ئەو کۆمەڵە بچووکەی کە لە کۆتاییدا دەمێنێتەوە، ئەویش دەبڕێتەوە.

ئەگەر لەسەر ئەم جیهانە، ڕۆژانە بە بڕی خووڵقان و درووستکراوە و دۆزراوە نوێکان و مرۆڤەکان و بوونەوەرانی دیکەش زیاد دەبێت، تەنیا بە هۆی بوونی ئەشقێکەوەیە کە سروشت و گەردوون لە دڵی مرۆڤدا چاندوویەتی. ئەگەر برایانی ڕایت[5] ئەشقی فڕین لە دڵیاندا نەبوویایە، ئەمڕۆ ڕەنگە هیچکەس بە فڕۆکە سەفەری نەکردبایە، چوون فڕۆکەیەک لە ئارادا نەدەبوو. ئەگەر ئەشق گەرما و تینی لە دڵی زانایان، خووڵقێنەران، دۆزەرەوان و هتد نەدەبخشی، ئەمڕۆکە هەواڵێک لە بوونی ئێلێکتریسیتە و گەرما و ڕووناکی بەر گڵۆپەکان نەدەبوو، هیچکەس نەیدەزانی ئۆتۆمبێل چییە و سەیارە لێخووڕین واتای نەدەبوو و یا توانا و بڕستمان نەدەبوو لە تەلەفوون و تلویزیۆن و ئینتێرنێت و ئەم هەموو ئامێر و تێکنۆلۆژیایانەی کە ژیانیان ئاسوودەتر کردۆتەوە کەڵک وەربگرین. بە بێ بوونی ئەشق هیچ ئەندازیار و پەیمانکارێک دڵیان بە کارەوە نەدەدا و بەم پێیەش نە خانوویەک ساز دەکرا و نە جادە و بان و نە شار و شارۆچکە. بە بێ ئەشق، هیچکەس لە پێداویستییەکانی ساخ و سلامەتی و دەوا و دەرمان و ئورژانس بەهرەمەند نەدەبوو. بێجگە لەمانە نە مەکتەب و قووتابخانە و خوێندنگەیەک دەبوو و نە مامۆستا و ڕاهێنەر و خوێنەریش. بە دڵنیاییەوە کتێبەکان و نیگارە کێشراوەکان و پەیکەرەکان و مۆسیقا و زۆر

[5] Wright Brothers

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

بواری هوونەری دیکەش خەڵق نەدەکران، بۆ ئەوەی هۆکاری سەرەکی خوولقانی هەموو ئەوانە هێزی لەبن نەهاتووی مووسبەتی ئەشقە. هەر ئێستاکە لە هەر کوێ هەن چاو لەم کتێبە هەڵبگرن و چاوێک بە دەور و بەری خۆتاندا بخشێنن، دڵنیا بن کە هەرچی درووستکراوی دەستی مرۆڤە و لاتانە، بە بێ ئەشق هەرگیز بوونی نەدەبوو.

"بە بێ بوونی ئەشق ئەم هەسارە خۆڵییەی ئێمە یەکپارچە گۆڕستان دەبوو."

ڕابێرت برونینگ[6] (1812-1889)

شاعیر

ئەشق هەر هەمان هێزە لە ئێوەدا، کە ئەتانبزوێنێت و ڕێی پێوە دەکەن

بە ئەنجامگەیشتنی ئاواتەکان و بوون بە خاوەنی دارایی و پوڵ هەموو بە هۆی بوونی عونسوڕی ئەشقەوەیە. بە بێ ئەشق توانای جووڵانتان نابێت. ئەگەر هێزی پۆزەتیڤی ئەشق نەبوویایە هیچ هێزێکی دیکە نەیدەتوانی بەیانیان پاش هەڵهاتنی خۆر ناچار بە هەستانتان بکات. تەنانەت بە بێ بوونی ئەو، کارکردن، یاریکردن، قسەکردن، فێربوون، گوێگرتن لە مۆسیقا و هەموو کارێکی دیکە ڕادەوەستان. بە بێ ئەشق ئێوە وەک پەیکەرێکی بەردین و بێ گیان دەبوون. ئەوە هێزی مووسبەتی ئەشقە کە ئێوە بە جووڵە و تێکۆشان دەخات بۆ ئەوەی بە ئاواتەکانتان بگەن، کارەکانتان بە کۆتایی بگەیەنن و خواستە دەروونییەکانتان تێر بکەن. هێزی ئەرێنی ئەشق لە هیچەوە، شتی باش و بەکەڵک پێکدێنێت و ڕێژەیان زیاد و زیاتر دەکات، و تەنانەت ڕەنگ و بۆنێکی ئەرێنیتر بە سەر بوارە نەرێنییەکانی ژیانتاندا دەسەپێنێت و دەبەخشێت. لە بیرتان نەچێتەوە کە ئێوە بەسەر سڵامەتی و دسمایە و پیشە و پەیوەندییەکانتان و هەموو بوارەکانی دیکەی ژیانتاندا زاڵن و هێزی ئەشق لە وجوودتاندا حەشار دراوە.

بەڵام بۆچی لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا و زاڵبوونتان بەسەر بوارەکانی ژیانتاندا، دیسانەوە لە ژیانێکی خۆش و ئاسودە و ئیدەئاڵ بەهرەمەند نین؟ بۆچی هەموو چرکە بە چرکەکانی ژیانتان بە تایبەتی و بەوجۆرەی کە دەبوو باش بێت، نین؟ بۆچی هەلی دەست پێڕاگەیشتن بە هەموو ئەو شتانەی ئاواتەخوازیانن، بۆتان نارەخسێت؟ بۆچی هەر کارێک کە پێتان خۆش و باش و بەکەڵکە ناتوانن بیکەن؟ بۆچی هەموو ڕۆژێکتان پڕ لە شادمانی و بزە و پێکەنین و خۆشی نییە؟
وڵام لێرەدایە: بۆ ئەوەی ئێوە تەنیا یەک ڕێگا هەڵدەبژێرن. کەواتە یا ئەشق بە کارەکانتان دەبەخشن و هێزە ئەرێنییەکان دەستەمۆ و کەویی خۆتان دەکەن و یا نەخێر بە گۆشەی چاویش سەرنجیان نادەنێ. لە هەر دوو حاڵەتدا لە هەموو ڕۆژەکانی ژیاندا- تەنانەت لە چرکە بە چرکەی ژیانتاندا- تەنیا بە شوێن هەڵبژاردنی یەک لەو ڕێگایانەوەن. بە بێ شک لە هەر کام لە چرکەکانی ژیانتاندا بە بێ جیاوازیی کاتێک ئەزموونێکی دڵ پەسەند ڕوو دەدات، ئێوە لەو کاتەدا هەم ئەشقتان بەخشیوە و هەمیش هێزی ئەرێنییەکەیتان کەویی کردووە و هەر کاتێکیش ئەزموونێکی تاڵ و ناخۆشتان تێپەڕاندبێت، دڵنیا بن کە ئەشق دەستی لەو کارەدا نەبووە و بەم پێیەش ئاکامی کردەوەکەتان نەرێنی و تاڵ بووە. ئەشق هۆکاری ڕووداوگەلی جوانن لە ژیانی ئێوەدا و نەبوونی ئەو چارەنووسێکی تاڵ، خەماوی و هەڵگرتنی باری قوورسی ژیانی بەدوواوە دەبێت. بە داخەوە ئێستاکە نەبوونی زانیاری تەواو و دەرک نەکردنی هێزی ئەشق بە جوانی بە سەر خەڵکانی سەر ڕووی هەسارەی زەویدا دیارە و ئەگەر چاوێک بە ڕابردوودا بخشێنینەوە خێرا تێدەگەین کە ئەم گرفت و کێشە گەورەیە جێ پێیەکی زۆر قووڵ و پڕڕەنگی لە مێژووی مرۆڤایەتیدا بە جێ هێشتووە.

"ئەشق بە هێزترینی هێزەکانە، کەچی تا ئێستاش لەم جیهانەدا بە هێزێکی نەناسراو ئەژمار دەکرێت."

پییە تایلهارد دۆ شاردن[7] (1881-1955)

ئایین ناس و فەیلەسووف

---

[6] Robert Browning
[7] Pierre Teilhard de Chardin

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

به دڵنیاییەوە ئیستا ئێوە لە بوونی تاقە هێزێک کە خووڵقێنەری ڕووداوە بەسوود و جوانەکانی ژیانتانە ئاگادار بوونەتەوە، کەواتە بەکاری بێنن بۆ ئەوەی شۆڕش و تەحەولێکی مەزن لە ژیانتاندا پێک بێت، بەڵام هەر لەو سەرەتا و هەنگاوەی یەکەمدا پێویستە بزانن کە ئەشق بەڕاستیی چلۆن دەتوانێت کار بکات؟

یاسای ئەشق

یاساکانی سرووشت جیهانیان گرتۆتە ژێر سەیتەرەی خۆیانەوە. هاوئاهەنگی و پێکەوە سازانی نێوان فڕۆکە و یاساکانی سرووشت ئەبنە هۆی ئەوەی کە فڕۆکە بتوانێت بفڕێت. توانای فڕینی فڕۆکە بە هۆی ئاڵ و گۆڕ لە یاساکانی فیزیادا نیە، بەڵکوو مرۆ بە هۆی یاساکانی سرووشتەوە ڕێگاگەلێکی دۆزیوەتەوە کە بتوانێت بە هۆیانە توانای فڕین پەیدا بکات. هەر بەو شێوەی کە یاساکانی فیزیا ئەتوانێت کەرەستەسازیی فڕۆکە، ئێلێکتریسیتە و وزەی ڕاکێشانی زەوی بگرێتە ژێر سەیتەرەی خۆی، بێشک توانای حوکمڕانی بەسەر ئەشقیشدا هەیە. ئەگەر ئەتانهەوێت یاسای ئەرێنی ئەشق دەسەمۆ کەن و ژیانتان بگۆڕن، پێویستە لە پێشدا یاساکانی بناسن، واتە لەگەڵ بەهێزترین یاسای جیهان بە ناوی ڕاکێشان ئاشنا بن.

یاسای ڕاکێشان هەر ئەو یاسایەیە کە توانیویەتی هەسارەکان بە ئاسمانەوە ڕابگرێت و هەروەها کارتێکەری ئەو بۆ مەزنترین پەیکەرەکانی ئاسمان وەک هەسارەکان تا ڕێزەترین عوونسورەکانی وەک ئەتۆم و مولوکۆل بە یەکسان بێت! هەسارەکانی دەوروبەری خۆر لە مەنزوومەی خۆریی ئێمەدا بە هۆی بوونی هێزی ڕاکێشان لە سەر جێگای خۆیان و لە مەدارەکانی خۆیاندا دەسووڕێنەوە و بەملاولادا پەرتەوازە نابن. وزەی ڕاکێشان تەنانەت توانیویەتی هەم زەوی و هەم بوونەوەرانی سەر زەوی و پێداویستیەکانی ژیان لە سەر زەوی لە جێگای خۆیاندا ڕابگرێت. گووڵەکان دەتوانن هەنگەکان ڕاکێشی لای خۆیان بکەن و دانەوێڵەکان لە ژێر خاکدا دەتوانن بە ساکاری گەشە بکەن و خۆیان پێ بگەیەنن و بەهرە بە بوونەوەرانی دیکە ببەخشن و ئەمانە بوونەتە هۆکار بۆ ئەوەی کە هەموو بوونەوەر و گیانلەبەرێک بتوانێت پەرە بە ڕەگەز و جۆری خۆی بدات. کەواتە بوونی یاسای ڕاکێشان لە سرووشتدا بە هۆی ئەم شێوازانەوە دەسەلمێت. یاسای ڕاکێشان لە نێوان هەموو مرۆڤەکان و ئاژەڵانی سەر زەوی و تەنانەت ماسییەکی نێو زەریا و باڵندەکان و بوونەوەران بە گشتیی کارتێکەری چارەنووسسازی هەیە و هەر بەم هۆیەشەوەیە کە زا و زێ لە سەر زەوی تا ئەو ڕۆژەی وەزعەکە بە گشتیی وەک خۆی بمێنێتەوە، درێژە و بەردەوامیی دەبێت. وزەی ڕاکێشان بەر بە لێک بڵاوبوونەوە و لێک هەڵوەشانی سلولەکانی لەشتان و لەخۆڕا وەجووڵەکەوتنی کەل و پەلەکانی نێو ماڵەکانتان و فڕینی ئۆتمۆبیلەکانتان بەرەو قووڵای ئاسمان و هتد دەگرێت. لێخوڕینی ترۆمبیل بە سەر جادەدا و مانەوەی ئاو لە نێو پەرداخەکانتاندا و تەنانەت مانەوەی ئاوی چەم و زەریاکانیش هەموو تەنیا بە هۆی بوونی وزەی ڕاکێشان ئیمکانیان هەیە. کەواتە دڵنیا بن کە هەر هەموو ئەو کەل و پەلانەی لە دەور و بەرتانن لە ژێر سەیتەرەی وزەی ڕاکێشاندان.

وزەی ڕاکێشان خەڵک بۆلای یەکتر ڕاکێش دەکات. کاتێک مرۆڤەکان بە خاڵە هاوبەشەکانیان لەگەڵ یەکترین دەگەن و لێکحاڵی دەبن، ئەوجار ورده ورده شارەکان، نەتەوەکان، گرووپ و ئەنجوومەنەکان و کۆمەڵگا گەورەکان پێک دێنن. هۆکاری ئەوەی کە کەسانێک وەدووی فێر بوونی زانست و یا تێکنۆلۆژیا دەکەون و کەسانێکی دیکە دەچن فێری خواردن ساز کردن دەبن و خەڵکانی دیکە کارگەلی دیکە فێر دەبن، هەموو بە هۆی بوونی یاسای وزەی ڕاکێشانەوەیە. ڕاکێشان مرۆڤەکان بەرەو سەبکە وەرزشیە جۆربەجۆرەکان، سەبکە جۆربەجۆرەکانی مۆسیقا و ئەنواعی جۆربەجۆری ئاژەڵە ماڵییەکان ڕاکێش دەکات. ئێوە تەنیا بە هۆی بوونی یاسای ڕاکێشان بەرەو شتە دڵخوازەکانتان و شوێنە دڵخوازەکانتان ڕادەکێشرێن و بزانن کە ئەگەر ئەم یاسایە بوونی نەبوویایە، ئێوەش هیچکات بۆ لای ئەو دۆستانەی کە هەتانە ڕانەدەکێشران.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

وزەی ڕاکێشی ئەشق

بەڕاستی وزەی ڕاکێشان یا ڕاکێشران چییە؟ وزەی ڕاکێش یا ڕاکێشران واتە وزەی ئەشق! ڕاکێشان و ڕاکێشران هەر ئەشقە. هەر کاتێک دەمتان بۆ خواردەمەنییەک ئەکەوێتە ئاو و خۆبەخۆ بۆلای ئەو خواردنە ڕاکێش دەکرێن، لە ڕاستیدا هەستێکی ئاشقانە لە ئێوەدا بزووتووە و سەری هەڵداوە. کەواتە بە بێ وزەی ئەشق یا هەمان ڕاکێش هیچ هەستێک لە ئێوەدا درووست نابێت. ئەگەر ئەشق لە نێواندا نەبێت لە وەها هەل و مەرجێکدا ئیتر بۆتان گرنگ نییە کە ئێوە چی دەخۆن، بۆ ئەوەی کە هەموویان لە لای ئێوە هەر یەک تام و چێژیان هەیە و تەنیا بۆ سک تێر کردن دەخۆن. بێجگە لەوە بە بێ ئەوە هەرگیز پێ نازانن کە حەزتان لە چییە و حەزتان لە چی نییە، بۆ ئەوەی بە هیچ جۆرێک بۆ لای ڕاناکێشرێن. بە بێ ڕاکێش ئێوە تەنانەت بۆلای کەسێکی دیکە، بۆ شارێک، بۆ ماڵێک، کڕینی ئوتۆمبیلێک، وەرزشێک، پیشەیەک، مۆسیقایەک، جل و بەرگێک (حیزبێک، ئاینێک، نووسینێک، وەرگێڕانێک) و هیچ شتێکی دیکە ڕاناکێشرێن و حەزیان پێ ناکەن، بۆ ئەوەی تەنیا وزەی ڕاکێشە کە هەستی ئەشقانە بە دەور و بەرمان ئەخووڵقێنێت!

"یاسای ڕاکێش یا یاسای ئەشق .... کوا گرنگە ناوی چییە، چوون هەردووکیان یەک واتایان هەیە و هەر یەک یاسان."

چارڵز هانل[8](1866 - 1949)
نووسەری نوێگەرا

یاسای ڕاکێش واتە هەمان یاسای ئەشق یا هەر ئەو یاسا بەهێزەی کە هاوئاهەنگیی و نەزم بە یەکسان لە نێوان کاکیشانە بێ ئەژمار و بێ حەد و سنوورەکان و هاوکات ڕێزیلە مولوکولی و ئەتومییەکاندا پێک دێنێت. ئەگەر یاسای ڕاکێش ڕخنەی نەدەکردە نێو هەموو شتێکەوە و کارتێکەری خۆی لەسەریان دانەدەنا، ئەوا جیهان لێک پرژ و بڵاو دەبووەوە، وە یا سلولەکانی لەشی مرۆڤ و بوونەوەرانیش لێک هەڵدەوەشان. کەواتە ئەم یاسایە لە سەر بوون و ژیانی هەمووومان کارتێکەری زۆر و گرنگ و تایبەتیی هەیە.

بە پێی پەیوەندییەکانی نێوان هەسارەکان، یاسای ڕاکێش پێمان دەڵێت کە هەموو ئەو شتانەی کە لە شێوەی یەکن بۆ لای یەکترین ڕادەکێشرێن و جەزبی یەک دەبن. ئەم وتەیە لە ژیانی ئێوەدا بەم مانایەیە کە هەر جۆرێک هەڵس و کەوت بکەن، هەر بەو شێوەش هەڵس و کەوتتان لەگەڵدا دەکرێتەوە. واتە ئەگەر لە ژیانتاندا تەنیا یەک شێوە ڕەفتار بگرنە پێش، ڕۆژگار و زەمانەش هەر بە یەک شێوە ڕەفتارتان لەگەڵدا دەکاتەوە. بەم پێیە، بە پێی یاسای ڕاکێش ڕێک هەر ئەو ڕەفتارە لە کەسانی دەور و بەرتان و لە هێزی گەردوون وەردەگرنەوە کە ئاکامی ڕەفتاری خۆتانە.

"لە دژی هەر کردەوەیەک دژکردەوەیەک بوونی هەیە، یەکسان لەگەڵ ئەو و لە دژبەری ئەو."
ئیسحاق نیۆتۆن[9] (1643 - 1727)
ڕیازیزان و فیزیکناس

لە دژی هەر کردەوەیەکدا، دژکردەوەیەکی دژبەر بوونی هەیە کە دایمەن یەکسانە لەگەڵ ئەو کردەوەی کە لەسەرەتاوە دەیکەن. کەواتە ئاگادار بن کە کارتێکەری کردەوەکانتان دایمە بۆخۆتان دەگەڕێنەوە. ئەمە لە یاساکانی ڕیازی و فیزیک سەرچاوە دەگرێتەوە.

ئەگەر کرداری ئێوە شێوەی پۆزەتیڤ و ئەرێنی بێت، ئەوا دژکردەوەی ئەرێنیش ئەزموون دەکەنەوە و ئەگەر بە پێی شێوازێکی نەرێنی و نێگاتیڤ هەڵس و کەوتێک بکەن، کەواتە ئاکامی نەرێنیش وەردەگرنەوە. هەوڵ بدەن بە بیر و

[8] Charles Haanel
[9] Isaac Newton

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هزری ئەرێنییەوە کارەکانتان و پەیوەندییەکانتان گرێ بدەن، بۆ ئەوەی ژیانێک پڕاوپڕ لە ئەرێنی بە ڕووداوگەلی پۆزەتیڤەوە ئەزمون بکەنەوە. بەڵام ئەگەر نەرێنی گەریی ڕێنوێنی کارەکانتان و پەیوەندییەکانتان بێت ئەوا ژیانتان پڕ دەبێت لە ڕووداوگەلی نەشیاو و ناحەز و ناخۆش. بەڕاستی چلۆن دەکرێت ئەرێنی و نەرێنی بوونی کارەکانمان لێک جیا بکەینەوە؟ دیارە بیر و هزر و هەستەکانتان ئەرێنی و نەرێنی بوونی کار و کردەوەکانتان دیاری دەکەن!

ڕەنگە لە هەر چرکەیەکی ژیانتاندا بیر و فکری ئەرێنی و نەرێنی بێنە سۆراغتان، تەنانەت هەستە ئەرێنی و نەرێنییەکانیشتان خۆیان ڕووبەڕەوە نیشان دەدەن. کەواتە ئەرێنی و نەرێنی بوونی هزرەکان و هەستەکانتان بە هۆی شێوەی هەڵس و کەوتەکانی کە لەگەڵتان دەکرێتیش دیاری دەبن. ئەو شێوە هزر و هەستانەی کە لە خۆتان دەری دەبڕن، دیاری کەری ئەو کەسگەلەن کە پاشان لە دەورتان کۆ دەبنەوە و دەبنە دۆستانتان و تەنانەت هەل و مەرجەکانی ژیانتان و ئەو ڕووداوگەلەی لە ژیانتاندا لەگەڵیان بەرەوڕوو دەبنەوە، هەموو بە پێی هزر و هەستی خۆتان خووڵقاندووتانن. ڕووداوەکانی ژیانتان چ چاک و چ خراپ هەر وا بە شێوەی هەڵکەوت و هەڕەمەکی ڕوو نادەن، بەڵکوو شێوە هزر و هەست و کارکردی خۆتان دیاریان کردووە کە چ ئەزموون بکەنەوە و چی چاوەڕێتان بکات!

"بە هەر شێوەیەک کە پێتان خۆشە هەڵس و کەوت بکەن و بزانن کە هەر بەو شێوەیەش لەگەڵتان هەڵس و کەوت دەکرێتەوە .... بۆ ئەوەی کە هەموو دژکردەوەکانی کە چاوەڕوانن بێنە سەر ڕێتان، بە پێی مەحەکی کردەوە پێشووەکانی خۆتان هەڵسەنگێندراون و ڕوویانداوە."

مەسیح[10] **(دەور و پشتی 5ی پێش زایین تا 30 دوای زایین)**[11]

ئینجیل لوکاس 6:38

هەڵس و کەوتی خەڵکانی دیکە لەگەڵتان، ئاکامی هەڵس و کەوتی خۆتانە لەگەڵ ئەوان. بۆ نموونە کاتێک دۆست یا هاوڕێیەکتان بە تەمای گوێزانەوەی خانووەکەیەتی یارمەتی بەن و لە کاتی گوێزانەوەی کەل و پەلەکانیدا بە تەنیای مەهێڵن، ئەوجار بۆخۆتان ئەبینن کە کارتێکەری ئەو ڕەفتارەتان چلۆن بە خێرایی بۆخۆتان دەگەڕێندرێتەوە. یا بە پێچەوانە کاتێک یەکێک لە ئەندامانی بنەماڵەکەتان ئەبێتە هۆ و سەبەبی ئازارتان و ئێوەش بە توندی بەرپەرچی دەدەنەوە و لێی تووڕە دەبن، دوواتر دەبینن کە هەر ئەو تووڕەبوونە لە شوێنگەلی دیکەدا بە ڕووی خۆتاندا دەگەڕێتەوە. (و: بۆیە چاک وایە وڵامی خراپەکاریش هەر بە چاکە و لێبووردن بدەنەوە و بە هۆی خراپ بوونی ڕەفتاری کەسێکەوە ڕۆژەکەی خۆتان لە خۆتان تاڵ مەکەن.)

بیر و هزر و هەستەکانتان شێوەی ژیانی داهاتووتان بۆ دیاری دەکەن. شێوەی بیر و هەستەکانتان خووڵقێنەری ڕووداوەکان و ئەزموونەکانی داهاتووی ژیانتانن. ئەگەر هەستێکی ناخۆش لاتان درووست بێت و ئەوجار دەسبەجێ بیر لەمە بکەنەوە کە "ئەمڕۆ ڕۆژێکی دژوار و ناخۆش چاوەڕوانم دەکات" بە دڵنیاییەوە هەموو کەس و هەموو شتێکی دەوروبەرتان دەست دەدەنە دەستی یەکتر بۆ ئەوەی ئەمڕۆ ڕۆژێکی ناخۆش بەرنە سەرا!

بەڵام ئەگەر هەستێکی خۆش لاتان درووست بێت و ئەوجار هزرتانیش بە ئەرێنی بیر بکاتەوە و بە خۆتان بڵێن "ئەمڕۆ ڕۆژێکی خۆش چاوەڕوانیم دەکات یا ڕۆژێکی خۆشم لەبەرە" ئاکام تەنیا ڕۆژێکی خۆش دەبێت و ئەگەر ئەمجۆرە هەست و هزرە ئەرێنیانەش لە ژیاندا ڕۆژانە دووپاتە بکەنەوە و تەواوی ڕۆژ لە سەر هزری ئەرێنی بن، ئەوا بە دڵنیاییەوە ژیانتان ئاسوودەتر و خۆشتر دەڕواتە سەر و هەموو کەسێک و هەموو شتێکی دەور و بەرتان دەست دەدەنە دەستی یەک بۆ ئەوەی ژیانتان بە باشترین شێوە بڕواتە پێش. تاقی بکەنەوە!

---

[10] Jesus

[11] و: ئەم ڕێکەوتە کەوتۆتە پێش ڕۆژژمێری زایینییەوە، وادیارە ڕۆژژمێری زایینی ڕێک لە کاتی لەدایکبوونی مەسیحەوە دانەندراوە.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ئێوە بە تەژبیی و وێنەی ئاسنگرەن (آهنربا)!

یاسای ڕاکێش دایمە بە پێی کرداری ئێوە هەڵس و کەوت دەکات. ڕادەی دارایی، سلامەتی، پەیوەندییەکانتان، پیشەتان و هەموو ڕووداو و ئەزموونێک کە لە ژیانتاندا دەیکەن، لە ڕاستیدا هەمان هەل و مەرجن کە ئێوە بە هۆی میغناتیسی بیر و هەستتانەوە بەرەو خۆتانتان ڕاکێشاوە. ئەگەر لە پەیوەندی لەگەڵ دراو و پوڵدا ئێوە بیر و هەستێکی ئەرێنیتان هەبێت، هەل و مەرجی ئەرێنیش لە بواری دراودا دێتە سەر ڕێگاتان و خەڵکانێکی گەشبین لە دەورتان خڕ دەبنەوە بۆ ئەوەی لەو هەل و مەرجەدا پارەی زیاترتان وەچنگ کەوێت. بەڵام ئەگەر لە پەیوەندی لەگەڵ دراودا بیر و هەستتان نەرێنی بێت و ڕەشبین بن لەوبوارەدا، ئەوا خەڵکانی ڕەشبین لە بواری پوڵدا جەزبی خۆتان دەکەن و دەورتان پڕ دەبێت لەو جۆرە کەسانە و لە ئاکامیشدا گیرفانەکانتان چۆڵ و هۆڵن.

"نازانم ئایا مرۆ بە زانستەوە پەیڕەوی ئەشقە یا نەخێر، پێویستیش ناکات ئەمە بزانم، چوونکە بمانهەوێت و نەمانهەوێت یاسای ئەشق ڕێک هەر وەکوو یاسا سرووشتیەکانی دیکە، لەوانە یاسای ڕاکێشی زەوی کار دەکات، جا بڕوا بکەین یا نەیکەین، ئەمە هیچ لە بابەتەکە ناگۆڕێت."

مهاتما گاندی[12] **(1948 - 1869)**

ڕێبەری سیاسی کاریزماتیکی هێند

بە دڵنیاییەوە بە پێی یاسای ڕاکێش شێوەی بیر و هزر و هەستی ئێوە دیاریکەری شێوەی ژیانتانە. ئایا هزر و هەستی ئێوە ئەرێنییە یا نەرێنی بەلای یاسای ڕاکێشەوە جیاوازی نییە، ئێوە هەرکامێکیان لەخۆتان نیشان بەن، ئەو یاسایە بە وێنەی حەکەمێکی دادوەر ئاکامی هەڵس و کەوتی خۆتان، چاک یا خراپ، بە ڕووی خۆتاندا دەداتەوە. ڕێک وەکوو ئاوێنەی دەنگ کە ڕێک قسەکانی خۆتان بە گوێتاندا دەداتەوە و دەیانبیستنەوە. بەڵام لەبیرتان نەچێت کە ئێوە ئەتوانن بە ئاڵ و گۆڕ لە شێوەی وەرگرتنی هەست و بیرکردنەوە و کرداردا شۆڕشێک لە شێوەی ژیانتاندا پێک بێنن و ژیانتان بگۆڕن. هەر ئێستاکە دەسپێبکەن و بە هۆی گەشبینی و هەستگەلی ئەرێنی و ئۆپتیمیستییەوە سەرتاپای ژیانتان بگۆڕن!

هزرە گەشبین و ڕەشبینەکان

هاوارە دەروونیەکان و هەر شتێکیتریش کە بە سەر زمانتاندا دێت، لە بیر و هزری ئێوەوە سەرچاوەیان گرتووە. بۆ نمونە کاتێک لە لای کەسێک دەری دەبڕن کە "چ ڕۆژێکی خۆشە ئەمڕۆ" بە دڵنیاییەوە پێشتر بیرتان لەو ڕستە کردۆتەوە و ئەوجار هاتۆتە نێو زارتان و وتووتانە. هزرەکانتان بێجگە لە کارتێکەری بەسەر زمانتاندا، بەسەر هەڵس و کەوت و کرداریشتاندا سەیتەرەی هەیە. بەیانیان کاتێک لەخەو هەڵدەستن، لە ڕاستیدا سەرەتا هزری لەخەو هەستان لە مێشکتاندا خووڵقاوە و بیرتان لە هەستان کردۆتەوە و ئەوجار هزرەکە دەکەنە کردار و هەڵدەستن. قەبووڵی کەن کە بە بێ بیرلێکردنەوە هیچ هەڵس و کەوتێک لە ئێوەدا ڕوونادات.

بیر و هزرەکانتان شێوەی ئەرێنی و نەرێنی بوونی وتەکانتان و کردارەکانتان دیاری دەکەن، بەڵام چلۆن دەتوانرێت ئەرێنی و نەرێنی بوونی بیر و هزرەکان بناسرێنەوە؟ ساکارە، هەر کاتێک بیرتان لە شتێک کردەوە کە ئارەزووی دەکەن و حەزتان لێیەتی، لە ڕاستیدا هزری ئەرێنیتان هەڵبژاردووە! وە هەر کاتێک بیر لە شتگەلێک بکەنەوە کە نە ئارەزووی دەکەن و نە حەزتان لێیەتی بیان بینن، ئەوا بەرەو هزرە نەرێنییەکان ڕادەکێشرێن. کەواتە ئابەم شێوە و وەک ئاوی خواردن ئەتوانن هزرە ئەرێنی و نەرێنییەکان لێک جیا بکەنەوە و ئەوجار بڕیاری خۆتان بدەن.

---

[12] Mahatma Gandhi

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ئێوە تەنیا ئەو شتەتان لە ژیان دەوێ کە خۆشیتان دەوێت. چرکەیەک ڕاوەستن و بیر لەم ڕستەیەم بکەنەوە. بێشک هەر شتێکتان خۆش نەوێت، ئەوا خوازیاری بەدەست هێنانیشی نین، وانیە؟ هەموو کەس هەر ئەو شتانەیان گەرەکە کە حەزیان لێیەتی. کەواتە کەس بەشوێن پەیدا کردنی شتێکەوە نییە کە هیچ حەزی لێی نییە.

ئەگەر لە بارەی شتگەلێکەوە کە حەزتان لێیەتی و خوازیارین بیر دەکەنەوە و ئەوجار دەڵێن بۆ نمونە "ئەو پێڵاوانە چەندە جوانن، زۆرم حەز لێیانە" کەواتە بیرەکانتان ئەرێنی دەبن و هەر ئەو هزرە ئەرێنیانەش بەرەو خۆتان دەگەڕێنەوە بۆ ئەوەی بە ساکاری دەری ببڕن کە پێڵاوە جوانەکانتان خۆش دەوێت. بەڵام کاتێک بیر لەو شتانە دەکەنەوە کە خۆشتان ناوێن و یا ناتانەوێن و بیرتان لەسەریان نەرێنییە، ئەوجار گووفتتان دەڵێ "سەیری نرخەکانی کە، جا مەگەر بانکێک ببرم بۆ ئەوەی بیکڕم"، ئەوجار لێرەدایە کە هزرە نەرێنییەکان هەموو ناختان دادەگرن، بۆ ئەوەی بابەتێکی وەک نرخی بەرز کە بە هیچ کلۆجێک بە دڵی ئێوە نییە، بە ڕووی خۆتاندا بشکێتەوە!

زۆربەی کەسەکان زیاتر لە پەیوەندی لەگەڵ بابەتگەلێکەوە پێکەوە قسە دەکەن کە حەزیان لێی نییە، بەم پێیە سەرەتا ڕەشبینی لەواندا سەرهەڵدەدات و گەشە دەکات، جا ئەوجار ئەگەر تۆزێکیش ئەشق و خۆشەویستیان بۆ بابەتەکە هەبێت، ئەویش باس ناکەن و بەم شێوە لەخۆڕا، خۆیان لە شتە باشەکانی ئەو باسە بێ بەری دەکەن.

مەحاڵە بە بێ ئەشق ببینە خاوەنی ژیانێکی ئاسودە و خۆش و ئیدەئاڵ. ئەو دەستە لە مرۆڤەکان کە بە جێگای بیرکردنەوە لە شتە نەرێنییەکان و ئەوانەی حەزیان لێی نییە، دایمە بیر لە شتە ئەرێنییەکان دەکەنەوە و باس و خواستیان لەسەر دەکەن و ئەشقیان پێ دەبەخشن، ئەوا لە ژیانێکی ئیدەئاڵ و بەهرەمەندندا دەژین و ئاسوودەن لە ژیانیاندا. بە پێچەوانەکەی، ئەوانەی هەموو بیر و هزریان لەسەر ئەو شتانەیە کە حەزیان لێیان نییە و دایمە وتەی نەرێنی وێردی سەر زمانیانە، دایمە لەگەڵ گرفتەکان و مەشاکلی ژیانیاندا دەستەویەخەن!

"وشەی ئەشق تاقە وشەیەکە کە ئەتوانێت لە هەموو تاڵیەکان و خەمەکانی ڕۆژگار ڕزگارمان کات."
سۆفۆکلێس[13] (406-496)ی پێش زایین
شاعیر و شانۆنووسی یونانی

باس لە حەزەکانتان بکەن

هەر کاتێ شکایەتتان لە نەبوونی داهات، سست بوونی پەیوەندی، نەخۆشی و لە دەست دانی پیشە و هەروەتر هەبێت و بە ناخۆشیەوە دەریان دەبڕن، لە ڕاستیدا بابەتی هزر و لێکدوانەکەتان ڕێک ئەو شتەیە کە حەزتان لێی نییە. گێڕانەوەی هەواڵێکی ناخۆش یا باسکردن لە کەسێک کە بیر لێکردنەوەی تووڕەتان دەکات، ئەمانە ئەو شتانە نین کە ئێوە حەزتان لێیان بێت. قسە کردن لە تێپەڕکردنی ڕۆژێکی ناخۆش، درەنگ گەیشتنە سەر قەول یا قەرارێک، گیرکردن و مانەوە لە نێو ترافیکدا، نەگەیشتن بە پاس، قەتار و یا فڕۆکە و بە جێ مانتان و هتد، هەموو ئەمانە ئەو بیرەوەریانەتان بۆ زیندوو دەکەنەوە کە حەزتان لە بیرلێکردنەوەیان نییە. زۆر چاک دەزانن کە ئێوە ڕۆژانە لەگەڵ زۆر کێشە و گرفتدا دەتوانن بەرەوڕوو ببنەوە و ئەگەر بڕیار بێت هەموو جارێکیش هەموویان وەبیر خۆتان بێننەوە و مێشکتان بەو ڕووداوە نەخوازراوە ناخۆشانەوە سەرقاڵ بکەن، ئەوجار ژیانتان هێند دژوار دەبێتەوە کە ناچار بن دایمە لەگەڵ ژیان لە خەبات و کێبەرکێ و ملاملانێدا بن.

کەواتە قسەکردن لەسەر شتە خۆشەکان و هەواڵە دڵخۆشکەرەکان بکەنە عادەتی هەموو کاتەکانتان. بۆ نمونە باسی قەرارێک بکەن کە بە خێر و خۆشی سەری گرتووە و بە خۆشی کۆتایی هاتووە یا دەری ببڕن کە چەندە حەزتان لە خۆش قەولی و مرۆڤی خۆشقەولە و خۆشتان دایمە هەوڵ دەدەن خۆشقەول بمێننەوە. تەنانەت دەتوانن

---

[13] Sophocles

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

دانە بە دانە باسی قازانجەکانی سلامەتی لەش و دەروون بکەن. هەوڵ بەن قسە لەو قازانجە بکەن کە بڕیارە لە کارەکەتان یا مەعامەلەکەتان بە زوویی یا لە درێژماوەدا وەگیرتان دەکەوێت. تەنانەت وەبیرهێنانەوەی پلە و پایەی باشتان و پەیوەندیە توند و تۆڵەکانتان لەگەڵ خەڵکانی سەرکەوتوو لە تویی ڕۆژدا دەتوانێت زۆر لە بردنە سەرەوەی ڕۆحییەتاندا کاریگەر بێت. پێویستە هەر دەم باس لە حەز و ویستەکانتان بکەن بۆ ئەوەی ئەو شتەی کە خۆشتان دەوێت و حەزتان لێیەتی بەرەو لای خۆتان ڕاکێش و جەزب بکەن.

ئەگەر بێت و ڕۆژانە وەک تووتی بابەتە نەرێنییەکان دووپاتە و چەنپاتە بکەنەوە هەردەم شکایەتتان لە شتگەل و ڕووداوگەلێک بێت کە حەزتان لێیان نییە، لە ڕاستیدا هەر وەک باڵندەی نێو قەفەسی تەلبەندکراو خۆتان دەکەنە دیلی هزری خۆتان و هەر کاتێکیش پەرە بەو شێوە بیرلێکردنەوە دەدەن تەلێک بە تەلەکانی قەفەسەکەتان زیاد دەکەن و بەم شێوە بە دەست و هزری خۆتان، خۆتان لە ڕووداو و شتە جوانەکانی ژیان دوور دەخەنەوە و چێژ لە ژیان وەرناگرن.

قسەی سەر زاری ئەو کەسانەی کە لە ژیانێکی ئیدەئاڵ و خۆش بەهرە دەبەن هەر ئەو شتە جوانانەیە کە حەزیان لێیانە و ئاشقیانن. کەواتە بۆ گەیشتن بە ژیانێکی ئیدەئاڵ بە هزری خۆیان هەزاران ڕێگا و دەروازەی جوان بە ڕووی ژیانیاندا دەکەنەوە و هەر وەک باڵندەگەلێک دەمێنن کە لە بەرزایەکاندا دەفڕن و ئاشقی فڕینن. ئەگەر ئێوەش دەتان هەوێت ژیانێکی ئاوەها ئیدەئاڵتان هەبێت پێویستە تەلبەندەکانی قەفەسەکەی خۆتان بپسێنن و بۆ ئەو مەبەستەش یارمەتی لە ئەشق وەربگرن، واتە تەنیا باس لە شتە خۆشەکانی ژیانتان و ئەو شتانە بکەن کە حەزتان لێیانە و ئاشقیانن، ئەوجار لە ماوەیەکی کورتدا هەست بە جۆرێک سەربەستبوون و ئازادی دەکەن!

" جا ئەتوانن هەقیقەتی ژیان بناسنەوە، ئەمە کلیلی ئازادی ئێوەیە."
عیسا مەسیح (دەور و پشتی 5ی پێش زایین تا 30 دوای زایین)
ئینجیل یونس 8:32

بە دارابوونی وزەی ئەشق، هەر کارێکی ناموومکین، موومکین دەبێت و هیچ گرنگ نیە کە ئێوە کێ بن و یا لەگەڵ چ هەلومەرجێکدا ڕووبەڕوو دەبنەوە، بۆ ئەوەی وزەی ئەشق قووفڵی هەر قەفەسێک دەکاتەوە و مرۆڤ لە هەموو بەند و زیندانێک ڕزگار دەکات. خاتوونێک ئەناسم کە تەنیا بە هۆی ئەشقەوە توانیویەتی تەلەکانی قەفەسەکەی دەور و پشتی خۆی بشکێنێت. ئەم خاتوونە ناچار بوو پاش تێپەڕاندنی بیست ساڵی ڕەبەق لە زیواجێکی نالۆژیکی لەو پەڕی هەژاریدا منالەکانی گەورە بکات، بەڵام بە جێگای ئەوەی دژواری بکێشێت و تەحەمموولی ئازار بکات، بڕیاریدا کە هەر چی نفرین و تووڕەیی و ناڕەزایەتی لە ژیانی پێشووی هەیبوو لە هزری خۆی بباتە دەر و ئیتر بیری لێنەکاتەوە بۆ ئەوەی ئەو بێزاریانە لە خۆیدا ڕەگ دانەکووتن و نەبنە هەستی ئەو و هەست بە شتی ناشرین نەکات. ئەو خاتوونە لەوەودووا نەک هەر لە مێردە کۆنەکەی بە خراپی نەدووا بەڵکوو بە جێگای ئەوە هەوڵی دا هزری خۆی لەو شتە کۆنانە پاک بکاتەوە و بیر و هزری جوان لە مێشکیدا جێ بکاتەوە و هەردەمیش بیری لە هاوسەرێکی ئیدەئاڵ بۆ داهاتووی خۆی دەکردەوە و باسی لە ئاواتەکانی خۆی دەکرد بۆ سەفەر کردن بەرەو ئوروپا (و: لە ئەمریکاوە) و لەگەڵ ئەوەشدا کە پوڵی زۆری نەبوو، بەڵام پاش ماوەیەک پاساپۆرتی وەرگرت و پاشان بلیت و هەروەها هەندێک پێداویستی سەفەری کڕین و سەفەرێکی بەرەو سپانیا کرد.

هەر لەو سەفەرەدا توانی هاوسەرێک بە دڵی خۆی و ئیدەئاڵی خۆی بدۆزێتەوە و پاش ماوەیەک زەماوەندییان کرد و ئەوجار لە گەڵ منالەکانی بەرەو سپانیا ڕۆیشتن بۆ ئەوەی ژیانێکی نوێ و بەختەوەر لەوێ دەست پێبکەن. شوێنی نیشتەجێ بوونیان لە سپانیا و خانووەکەیان لەسەر زەریا و یەکێک لە خۆشترین شوێنەکانی ئەو ناوچەیە بوو و لەوپەڕی خۆشیدا ژیانیان دەبردە سەر.

ئەو خاتوونە کە بڕیاریدا هزرە ناحەزەکان لەخۆی دوور بخاتەوە، بڕیاریشی دابوو کە هەردەم باس لە شتی خۆش و جوان و باس لە حەزەکانی بکاتن و بیر لە ئاواتە وەدی نەهاتووەکانی بکاتەوە و سەرئەنجامیش خۆی لە ئێش و ئازار و تووڕەیی و نفرەت ڕزگار کرد و بە ژیان و هاوسەری ئیدەئاڵی خۆی گەیشت.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هەتا توانایی بێ سنووری بیرکردنەوە و قسە کردن لە پەیوەندی لەگەڵ ئەو بابەتانەی خۆتان حەزتان لێیانە و ئاشقیانن لە ئێوەدا بوونی هەبێت، ئەتوانن شۆڕشێک لە ژیانتاندا بخووڵقێنن و بە ئیدەئاڵەکانتان بگەن! یاسای ڕاکێش ولاّم بە هەستەکان و هزری ئێوەیە و بەم پێیەش ئێوە خاوەنی هێزێکن کە ئەتوانێت فکر و بیرتان بەو شێوەی کە ویستی خۆتانە کەویی بکات و کلیلی دەسەمۆ کردنی ئەو هێزەش تەنیا ئەشقە و گەشبینییەکانتان!

"ئەشق بەخشین بە واتای بەڕێوە بردنی ئەم یاسایەیە."

سێنت پاوڵ[14] (دەور و پشتی 5 تا 67ی زایینی)
ڕێبەرێکی مەسیحی
ڕۆمییەکان 13:10

کورتکراوەکانی هێز

- ئەشق هێزێکی لاواز، بێ بنەما یا سست نییە، بەڵکوو هێزی ئەرێنی و گەشی ژیانی ئێمەیە. ئەگەر بە شوێن بوارە ئەرێنییەکان و ئیدەئاڵەکانی ژیانەوەن، ئەوا عوونسوڕێک بە ناوی ئەشق بکەنە پیشە.
- گەیشتن بە ئاواتەکان، جێ بە جێ کردنی هەر شتێک کە حەزتان لێیەتی و گەیشتن بە دارایی زۆر، هەموو بە هۆی لە ئارادا بوونی ئەشق بە ئاکام دەگەن.
- هێزی ئەرێنی ئەشق لە هیچەوە شتە باشەکان دەخووڵقێنێت و پێیان زیاد دەکات و تەنانەت ڕەنگ و چێژێکی جوانتر بە بوارە نەرێنییەکانی ژیانی ئێوە دەبەخشێت.
- ئێوە لە هەموو ڕۆژەکانی ژیانتان و تەنانەت لە چرکە بە چرکەی ژیانتاندا پێویستە تەنیا بیر لەوە بکەنەوە کە ئەشق ببەخشن و یا هێزی ئەرێنی ئەشق دەسەمۆ بکەن.
- یاسای ڕاکێش هەر هەمان یاسای ئەشقە، لە ڕاستیدا هەر ئەو یاسایەیە کە ژیانتان لە ژێر سەیتەرە و کاریگەری ئەودایە.
- هەرجۆرێک هەڵس و کەوت بکەن، هەر بەو شێوەیەش هەڵس و کەوتتان لەگەڵدا دەکرێتەوە. ئەگەر کردەوەکانتان بواری ئەرێنیان هەبێت، ئەوا دژ کردەوەی ئەرێنیش وەردەگرنەوە و ئەزموونی دەکەنەوە و ئەگەر بە پێچەوانەکەی بە بوارە نەرێنییەکانی ژیانتان کردارێک بکەن، ئەوا ئاکامی نەرێنیش وەردەگرنەوە.
- ڕووداوەکانی ژیان هەروا لە خۆڕا پێک نایەن، بەڵکوو شێوەی کرداری ئێوە دیاری دەکات کە ژیانی ئێوە بە کام بواردا تێپەڕێت.
- هیچ جیاوازی ناکات کە ئایا هەستی ئێوە چاک بێت یا خراپ، چوون لە هەر دوو حاڵەتدا ئاوێنەی هەستەکانتان بۆخۆتان دەگەڕێتەوە، هەستی چاک، چاک دەبینێت و هەستی خراپ، خراپ دەبینێتەوە.
- ئەو کۆمەڵە مرۆڤەی کە دایمە بە جێگای باس کردن لە بوارە نەرێنییەکانی ژیان، باس لە بوارە ئەرێنیەکانی ژیان و حەز و ویستەکانیان دەکەن، ئەوا دایمەش ژیانێکی خۆش و شادمان و پڕ دەسکەوت و بەهرەمەندیان هەیە.
- باس لە ڕووداوە باش و خۆشەکانی ژیانتان بکەنەوە و وەبیرخۆتانیان بێننەوە و حەزەکانتان بووروژێنن، بۆ ئەوەی حەز و ویست و خۆشییەکان ڕاکێشی لای خۆتان کەن، هەستەکانی ئێوە وەک ئاسنگرە وان!
- هەتا توانایی بێ سنووری بیرکردنەوە و قسە کردن لە پەیوەندی لەگەڵ ئەو بابەتانەی خۆتان حەزتان لێیانە و ئاشقیانن لە ئێوەدا بوونی هەبێت، ئەتوانن شۆڕشێک لە ژیانتاندا بخووڵقێنن و بە ئیدەئاڵەکانتان بگەن!

---
[14] Saint Paul

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

- خۆتان عادەت بدەن بە ئەشق بەخشین، بۆ ئەوەی کاتێک ئەشق ئەبەخشن، کەڵکتان لە بەهێزترین وزەی گەردوون وەرگرتووە.

هێزی هەست و نسوەکان

"هەست ڕازێکە."

نێریل گۆدارد[15] **(1972-1905)**
نووسەری نوێگەرا

ئێوە بوونەوەرێکی پڕ لە هەستن

هەموو مرۆڤێک و یەک لەوان ئێوەش هەر لە کاتی لەدایک بوونەوە توانای هەست کردنتان هەیە. ڕەنگە لە کاتی نووستندا نیهاد و ناخی بەخۆئاگای ئێوە لە کار بکەویت، بەڵام هەستەکان هەرگیز ناخەون و ڕاناوەستن و چالاک دەمێنن تا ئەو ساتەی کە ژیان لە لەشدا مابێت. ئێوە بوونەوەرێکی هەستدارن و هیچکام لە ئەندامەکانی لەشتان لەخۆڕا دروست نەبوون، بەڵکوو بۆ ئەوە دروست بوون کە بە هۆی ئەوانەوە هەست بە بوون و ژیان بکەن!

هەرکام لە ئێوە خاوەنی هەستە پێنجینەکان واتە هەستی دیتن، بیستن، چێشتن، بۆنکردن و دەست لێسوونن[16] بۆ ئەوەی لە ژیانتاندا هەست بە هەموو شتێک بکەن.

ئەم هەستانە توانای دیتن و بیستن و بۆنکردن و چێشتن و بە لێسوون هەستپێکردن لە ئێوەدا ئەخووڵقێنن بۆ ئەوەی لە هەموو خۆشی و ناخۆشییەکانی ژیان تێبگەن و هەست بە بوونی خۆتان وەک بوونەوەری هەستدار بکەن. بە سەر هەر هەموو لەشی ئێوەدا بەرگێک لە پێست کێشراوە کە ئەندامێکی هەستدارە و بە هۆی ئەویشەوە هەستکردن بە هەموو شتێک کە لە لەشتان دەدرێت یا لەشتان بەریدەکەوێت موومکین دەبێت.

جۆری هەستپێکردنی ئێوە لە هەر چرکەیەکدا لە هەموو شتێک گرنگترە، بۆ ئەوەی ژیانی داهاتووتان بەو هەستە دروست دەبێت کە ئێستا دەیکەن!

هەستەکان بە واتای سووتەمەنین

ئەگەر هەستەکان بوونیان نەبێت، ئەوا بیر و هزر و وتەکانتان هەموو هێزی خۆیان لە دەست دەدەن. ڕەنگە لە توێی ڕۆژدا بیرێکی زۆر بە مێشکتاندا بێت و بڕوات کە هیچکامیان واتایەکی ماناداریان نەبێت. سەبەب ئەمەیە کە بیرەکانتان لەو کاتەدا هیچ هەستێکیان لە ئێوەدا دروست نەکردووە، کەواتە هەستەکان مانا بە هەموو شتێک دەبەخشن.
گریمان بیر و وتەکانی ئێوە فڕۆکەیەکن و هەستەکانی ئێوە سووتەمەنی ئەو فڕۆکەیە بن. فڕۆکە خۆی لە خۆیدا ئامێرێکی بێ گیانی بێ جووڵەیە کە بە بێ سووتەمەنی هیچ شتێکی پێ ناکرێت، بۆ ئەوەی ئەم فڕۆکە تەنیا بەو

---
[15] Nerille Goddard
[16] Tasten, Beruhrungلامسە حس، لمس کردن

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

سووتەمەنییەوە ئەتوانێت بکەوێتە کار و لە ئاکامدا توانای فڕین پەیدا بکات. بیر و هزر و وتەکانی ئێوەش هەر وەک ئەم فڕۆکەیە وان کە بە بێ سووتەمەنی واتە لێرەدا بە بێ هەستەکان هیچ کاریگەرییان نابێت، چوونکە ئەوە هەستەکانن کە هێز بە بیر و وتەکانتان دەبەخشن.

کاتێک لە بەر خۆتانەوە دەڵێن ((بە هیچ کلۆجێک ناتوانم خاوەنکارەکەم تەحەموول کەم)) لە ڕاستیدا ئەم بیر و وتەی ئێوە لە هەستێکی زۆر نەرێنییەوە هەڵدەقووڵێت کە بەم شێوازە بە پێویستی دەزانن هەستی خۆتان لە ئاست خاوەنکارەکەتان دەر ببڕن و بەم پێیەش وردە وردە پەیوەندییەکانتان لەگەڵ خاوەنکار خراپ و خراپتر دەبێتەوە، مەگەر ئەوەی کە لە نیوەدا هەستەکانتان بگۆڕن و بەر بە خراپتر بوونی وەزعەکە بگرن!
بەڵام ئەگەر هەر دەم ئاوا بیر بکەنەوە کە ((هاوکارەکانم هەموویان کەسانی تایبەتین)) لە ڕاستیدا هەستی ئەرێنی ئێوە لە ئاست هاوکارانتاندا کارتێکەری لەسەر بیر و گووفتی ئێوە داناوە و بە هۆی دەربڕینی هەستەکانتان بەو شێوەیە لەسەر هاوکارانتان بە باشی ئەدوێن و لە ئاکامدا و لە تویێی تێپەڕ بوونی زەمەن، پەیوەندییەکانتان لەگەڵ هاوکارانتان هەر دێت و باشتر و دۆستانەتر دەبێتەوە.

"پێویستە مرۆڤ هەستەکانی بخاتە گەڕ بۆ ئەوەی کە بیر و هزری بە هەست بن، تاکوو هەست بە قەوارەیەوە دیار بێت."

چارڵز هانل (1949 - 1866)
نووسەری نوێگەرا

هەستە چاک و خراپەکان

هەموو ئەو شتانەی کە لە ژیاندا بوونیان هەیە، دەتوانن هەڵگری بواری گەش و ئەرێنی و یا ڕەش و نەرێنی بن. هەستیش دەتوانێت هەڵگری هەر دوو بوارەکە بێت و هەر بۆیەشە کە هەندێک جار هەستێکی جوان و خۆشمان هەیە و هەندێک جاریش هەستی بێزاری و تووڕەیی. هەستە جوانەکان هەڵقووڵاوی ئەشق و خۆشویستنن! وە نەبوونی ئەشقیش هەستی نامۆیی و ناخۆشی بە دووەوەیە. هەر چی زیاتر ئەشق و شادمانی ببەخشن ئەوا هەستتان جوانتر و بێگەردترە. ڕێک وەکوو ئەو هەستەی کە لە کاتی شادمانیدا ئەزموونی دەکەن و بێجگە لەمەش هەر کاتێک ئەشقی زیاتر بە دەور و بەرتان ببەخشن، ئەوا ئەشقی زیاتریشتان پێ دەبەخشرێتەوە. هەستە خراپ و نەرێنییەکان وەکوو هەستی بێ هیوایی ئەبنە هۆی ئەوەی کە کردەوەی نەرێنیش لەخۆتان نیشان بدەن و بەم پێیەش کردەوەی نەرێنی لە لایەن ئێوەوە، کردەوەی نەرێنیشی لە لایەن کەسانی دەور و پشتتانەوە بەدوواوە دەبێت. ئەشق هێزی ئەرێنی ژیانی ئێمەیە و بەم پێیەش جێگای خاڵی ئەشق بە واتای نەبوونی هێزی ئەرێنی و ئەمەش ئەبێتە هۆی ئەوەی کە هێزی نەرێنی جێگای پڕ بکاتەوە کە دەبێتە هۆکار بۆ ئەوەی هەستێکی ناخۆش لامان دروست ببێت!
بە هەستە ئەرێنی و باشەکان، جوانترین خەڵاتەکانی ژیان کە چاوەڕوانتانن بکەنە هی خۆتان. هەر چی هەستتان ڕەشبینانەتر بێت، ژیانیش ڕووە ناخۆش و ناحەزەکانی خۆیتان نیشان دەدات تا ئەوەی کە ڕۆژێک بە خۆتاندا بێنەوە و شێوەی هەستپێکردنەکانتان بگۆڕن و شۆڕشێک لە خۆتاندا بخوولقێنن!

(هەستەکان لە گەشبینی و ئەرێنییەوە پلە بە پلە بەرەو ڕەشبینی تەواو ئابەمشێوەیەن. بڕوانن ئەشق لە سەرروو هەموویانەوەیە و ترس لە خوارووی هەموویانەوە! وەرگێڕ)

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ئەشق،
پێزانین،
شادمانی،
ئاشقبوون،
بووژانەوە،
حەز،
هیوا،
ڕازی و دڵکاو،
بێ تاقەتی،
تووڕەیی،
بێ هیوایی،
خەمۆکی،
ڕەخنە،
نائاسوودەیی،
ڕق و قین،
ئێرەی یا حەسادەت،
دڵساردیی،
هەستی گووناح،
ترس

هەستی چاک بێ ئەوەی بەخۆمان بزانین بیری چاک دەخاتە مێشکمانەوە. ئیمکانی نییە هەستمان باش بێت، بەڵام نەرێنیگەری لەخۆماندا پەرە پێ بدەین! هاوکات گەشبینییش هەرگیز بە بوونی هەستی ناخۆش درووست نابێت. شێوەی هەستی ئێوە لە هەر کات و ساتێکدا لە ڕووی ڕەفتاری ئێوەوە قابیلی خوێندنەوەیە. هەر کاتێک هەستێکی خۆش لە خۆتاندا بەدی دەکەن، ئیتر هیچ پێویست ناکات خەمی شتی دیکە بخۆن، بۆ ئەوەی بیر و وتار و کرداریشتان بە دڵنیاییەوە باش دەبێت. ئەگەر هەستتان باش بێ ئەوا کەیفخۆشن و دەتوانن بۆ درێژەدان بەو هەست خۆشییە ئەشق بە دەور و بەرتان ببەخشن و هاوکات هەر بەو ڕادەیە و زیاتریش ئەشق ڕاکێش بکەنەوە!

چاک بوون، چاکە دێنێتە سەر ڕێتان

زۆرینەی خەڵک زۆر باش دەزانن کە هەستی چاک و خراپ بە چ مانایەکن، بەڵام ئاگاداری خۆیان نین کە زۆربەی کاتەکانیان بە هەستی ناخۆشەوە تێپەڕ دەکەن. خەڵک پێیان وایە سەرەتا کە هەستە خراپەکانی وەکوو نائاسوودەیی، خەم و خەفەت، تووڕەیی و ترس دێ بۆ لایان، ئەوجار تووشی ناخۆشییەکانی ئەو هەستانەش دەبنەوە، ئەمە لە حاڵێکدا هەستی نەرێنی و خراپ هەم لەو حاڵەتانەی ناویان برا و هەمیش لە هەستگەلێکی نەرێنی کە پێشتر بوویانە سەرچاوەی گرتووە و بوونەتە هۆی درووستبوونی هەستێکی ڕەش، ئەمەش دەبێتە هۆی پەیدابوونی هزرێکی ڕەش و پاشانیش قسە و کردار و ڕەوشتی ناشرین دەگرێتە خۆی. (کارەساتە لە وڵاتێکدا خەم و خەفەت و ڕق و تووڕەیی کولتوور و شیعر و ئەدەبییاتی ئەو وڵاتە بێت! وەرگێڕ)

ئەگەر زۆربەی کاتەکانتان هەستێکی ئاساییتان هەبێت ئەوا ڕەنگە پێتان وابێت کە هەستی ئاسایی بە واتای هەبوونی هەستی ئەرێنییە، بۆ ئەوەی لەو کاتەدا هیچ هەستێکی نەرێنی و خراپتان نییە. ئەگەر پێشتر هەستێکی

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ناخۆشتان بووبێت و ئەوجار هەستەکانتان ئاسایی ببنەوە، بە دڵنیاییەوە تێدەگەن کە هەستی ئاسایی زۆر باشترە لە نووقم بوون لە هەستی نەرێنیدا و ئەمەش خۆی باشە بەڵام کیفایەت نییە. پێویستە بزانن کە ئەگەر زۆربەی کاتەکانتان بە هەستێکی ئاسایی نەگۆڕ ببەنە سەر، ئەوا هەستتان بە گشتی هەستێکی نەرێنییە، بۆ ئەوەی کە هەستێکی ئاسایی ناتوانێت جێگای هەستی باش و ئەرێنی پڕ بکاتەوە. هەستی چاکتان ببێت بە واتای ئەمەیە کە بەڕاستی شادمان و کەیفخۆش بن! شادمانی، لەخۆشیا هەڵبەزینەوە، تریقە تریق، هەبوونی ڕۆحییەیەکی گەرم و پڕ لە وزە و هتد ئەیسەلمێنن کە ئێوە لە هەستگەلێکی زۆر باش بەهرەمەندن. بەڵام کاتێک هەستێکی ئاسایی لەخۆتان نیشاندەدەن یاخود هیچ هەستێک بە شتەکان نیشان نەدەن و بێ لایەن بن لە شتەکان، ئەوکات ژیانتان هەر هەمیشە یەکنەواخت و ساکار دەمێنێتەوە و هەرگیز بە شوێنی بەرز و بە ئاواتەکانتان ناگەن! دڵنیا بن کە لەم حاڵەتەدا شێوەی ژیانتان هیچ جێگای پەسەن نییە. کاتێک لە هەستە باشەکان ئەدوێن واتای ئەمەیە کە بە ڕاستی هەستتان خۆش و ئەرێنییە و هەر ئەو هەستە باشانەش ژیانێکی ئیدەئاڵ و پڕ بەهرە و بەسوودتان بە دیاری بۆ دەهێنێت!

"ڕادەی ئەشق، ئەشقی بێ ڕادەیە. ئەشق هەڵناسەنگێندرێت و بێسنوورە."

سنت بێرنارد ئۆف کلاروو[17] (1153 - 1090)

قەشە و سۆفی مەسیحی

هەر کاتێک شادمان بن ئەوا کرداریشتان باش و ئەرێنییە و لە بەرانبەریدا ئەزموونگەلێکی پڕ لە شادمانیشتان وەک خەڵات بە نسیب دەبێت و لە هەل و مەرجی خۆشدا خۆتان دەبیننەوە. زیارەتی خەڵکانی شادمان بە نسیبتان دەبێت و لە شوێنگەلی خۆشدا سەر دەر دێنن. ئەگەر هەر دەم شادمان بن بە پێی یاسای ڕاکێش بە ئەزموونکردنی شتی خۆش خەڵات دەکرێن. بۆ نمونە هەر لە ڕووداوێکی بچووکەوە وەکوو لەپڕ بیستنی ئاهەنگ یا مۆسیقایەک کە ئێوە زۆرتان حەز لێیەتی و ئاشقین و بە بیستنەوەی کەیفخۆش دەبن، هەتا بیستنی هەواڵی خۆش وەکوو زیاد کرانی موچەکەتان و یا دەرچوون لە ئەزموونێک و قازانج کردن و هتد. کەواتە شادمانی خەڵاتی شادیهێنەریی دیکەش بە دووا خۆیدا دێنێت.

ئێستا ئەگەر تووڕە بن، بە تووڕەیش هەڵس و کەوت دەکەن و ئەمەش ئەبێتە هۆکار بۆ ئەوەی ئەزموونی تووڕەکەری دیکەش چاوەڕوانتان بکات. تەنانەت لە هەل و مەرجێکدا گیر دەکەن کە زیاتر پێی تووڕە دەبن، لە گەڵ خەڵکانی دەور و بەرتان بە تووڕەیی ڕەفتار دەنوێنن و بۆ هەر شوێنێکیش بچن، هەموویان ڕووگرژ و تووڕە دەبینن یا هەموویان تووڕەن. بەم پێیەش هەر لە بچووکترین ئەزموونی تووڕە کەر وەکوو ویزە ویزی مێشوولەیەک هەتا ئەزموونێکی ناخۆشی دیکە وەکوو ڕووداوی هاتووچۆ و خەسار بینینی خۆتان یا ئۆتمۆبیلەکەتان و هەموو ڕووداوە ناخۆشەکانی ئەو حادیسەش وەک تووش خەرج بوون و نەخۆشخانە و کێشەی تەئمین و پۆلیس و هتد. وە ئەمانە هەموو بە پێی یاسای ڕاکێش خەتای تووڕە بوونی خۆتان بووە و خۆتان هۆکاری هەموو ئەم ڕووداوە ناخۆشانە بوون، بە هۆی ئەوەی پێشتر تووڕە بوون و لەو کاتەدا بەتاڵ بوون لە ئەشق!

هێزی ئەشق سەرچاوەی درووست بوونی هەستە ئەرێنییەکانە. هەستی گەشکەی پێکەنین، هەڵبەزینەوە لە خۆشیدا و دڵە تەپەی شادی و زەوق کردن هەموو ئەمانە لە بوونی ئەشقەوە سەرچاوە دەگرن و ئەگەر بتوانن لە نێوان هەستەکانتاندا هاوئاهەنگیی پێک بێنن، ئەوا ژیانێکی پڕ لە شادمانی و خۆشتان دەبێت.

ئێوە دەتوانن بە زیاد کردنی ڕێژەی هەستە ئەرێنییەکانتان هێزی ئەشق بە سانایی کەویی کەن. کاتێک هەستە ئەرێنییەکان لە خۆتاندا پەرە پێ دەدەن بە بێ شک خەریکن ئەو هەستە لەخۆتاندا بەهێزتر دەکەن و بەم پێیەش جار لەگەڵ جار باشترین هەستەکانتان دەبێت. کەواتە خراپ نییە ئەگەر بە بەهێزتر کردنی شادمانییەکانتانەوە خەریک بن. ئەوجا بە چاوی خۆتان دەبینن کە چلۆن هەستە باشەکان لە ئێوەدا لەخۆڕا پەرە دەستێنن و هەموو جارێکیش ئەبێت لەو هەلە کەڵک وەربگرن و بەهێزتریشی بکەن تا بە زۆرترین ئاستی دەگەیەنن! هەر کاتێک

---

[17] Saint Bernard of Clairvaux

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

شادمانی و خۆشییەکان ڕوویان تێکردن، بە چێژ وەرگرتن لە کات و ساتەکانیی، پەرە بە زیاتر مانەوەیان بدەن تا ئەو جێگایەی کە لە قووڵایی دڵەوە هەست بەو شادمانیی و هەستە جوانانە بکەن. بە بەهێزتر کردنەوەی هەستە باشەکان ئەتوانن ئەشقێکی زیاتر ببەخشن و ئەوکات دەبینن کە ژیانێکی بەختەوەریش دەرگای بە ڕووتاندا دەکاتەوە.

هەر کاتێک هەستەکانتان جوان و ئەرێنین، هاوکات بە دووی ئەو شتە جوانانەدا بگەڕێن کە بتوانێت ئەو هەستەی لاتانە بەهێزتری بکات و پەرەی پێ بدات. هەموو ڕۆژێک، پێش ئەوەی بەشێکی دیکەی ئەم کتێبە بنووسم، چەند خوولەکێک تەرخان دەکەم بۆ ئەوەی بیر لەو شتانە بکەمەوە کە خۆشیانم دەوێت تا بەم شێوە هەستە جوانەکانم بەهێزتر بکەم. بۆ نموونە بیر لە بنەماڵەکەم، هاوڕێیانم، خانووەکەم، گووڵە جوانەکانی باخچەکەم، ئاو و هەوا، ڕەنگەکان، هەلومەرجەکان، ڕووداو و بابەتە شادیبەخش و پڕ لە خۆشویستنەکان و هتد دەکەمەوە کە لە توێی حەوتووی ڕابردوو یا مانگ و ساڵەکانی پێشوو ڕوویاندابوو لێم. بەم پێیە بە بێ وەستان هەر کامە لە بیرەوەریەکانم مرور دەکەمەوە تا ئەو کاتەی هەستگەلێکی ئیدەئاڵ و خۆش بۆ دەسپێکردنی درێژەی نووسینەکانم پێ ببەخشرێت، ئەوجار دەست دەکەم بە درێژەدان بە نووسین. ئێوەش دەتوانن هەر بەم شێوە ساکارە لە هەر کات و ساتێکدا و لە هەر شوێنێک کە ببن، هەستە چاک و ئەرێنییەکانتان بە هێز بکەن.

هەستەکانتان لە ڕەوشت و کرداری خۆتانەوە سەرچاوە دەگرن

ئێستاکە بە لە بەر چاو گرتنی ڕووداوە گرنگەکانی ژیانتان دەتوانن بڵێن کە لە کوێ هەستێکی باشتان لا درووست بووە و لە کوێ بە پێچەوانەکەی هەستی نەرێنیتان لا درووست بووە. چۆنییەتی هەستەکانی ئێوە لەمەڕ بابەتگەلێکی وەکوو پوڵ، سڵامەتیتان، پیشەتان و هەر جۆرە پەیوەندییەکی تایبەتیتان لەگەڵ کەسەکان ڕێک لە ئاکامی ڕەفتارتاندا لەگەڵ ئەو بابەتگەلە درووست دەبێت.

هەر کاتێک بیر لە بابەتی دراو دەکەنەوە، بیرکردنەوە و ڕەفتارەکەتان لە بابەت ئەو شتەوە کارتێکەری خێرا و ڕاستەوخۆی لەسەر هەستتان دادەنێت. بۆ نمونە ئەگەر بە هۆی بێ پوڵی بیر و هزرتان واتە کردەوەتان لە ئاستیدا نەرێنی بێت ئەوا هەستیشتان لەوبارەوە نەرێنی دەبێت و ئەزموونی نەرێنیش لە ئاست پوڵدا لە سەر ڕێتان قووت دەبێتەوە و ئەمەش ئەبێتە هۆی ئازاری زیاترتان لەمەڕ بێ پوڵی و هۆکارەکەشی هەستە نەرێنییەکانتانە لەو بوارەدا.
کاتێک بیر لە پیشەکەتان دەکەنەوە، هەستەکانتان بە باشی شێوەی هەڵس و کەوتتان لە بابەت ئەو پیشەوە فاش دەکەن و ئەگەر لەوبوارەدا هەستی ئەرێنی لە خۆتان نیشان بدەن، ئەوا هەل و مەرجی گوونجاو و باش لە شوێنی کارەکەتان چاوەڕوانتان دەکات کە هەمووی بە هۆی هەبوونی هەستە ئەرێنیەکانتانەوەیە. کاتێک لەبابەت بنەماڵەتانەوە، ساخ و سڵامەتی و شتە گرنگەکانی دیکەی ژیانتانەوە لێدوان دەدەن، جۆری هەستەکانتان دیاری دەکەن کە چ ڕەفتارێکتان لەو بوارانەدا هەبووە و دەبێت.

"وریای ڕەوشت و هەستەکانی خۆتان بن، چوونکە پەیوەندییەکی نەپساوە لە نێوان هەست و ڕەفتارەکانتان و جیهانی مادیی دەرەوە گرێیان خواردووە."

نێڤیل گۆدارد (1905 - 1972)
نووسەری نوێگەرا

ژیان ڕووداو نییە بەڵکوو ئاکامی ڕەفتاری ئێوەیە. ژیان هەر ئەو شتەیە کە ئێوە بە دەستەکانی خۆتان بینای دەکەن. لە ڕاستیدا تەواوی قۆناخەکانی ژیانتان بە دەستی خۆتان درووستی دەکەن و بەم پێیە ئێوە خۆتان خووڵقێنەری ژیانی خۆتانن و چیرۆکی ژیانی خۆتان بە پێنووسی خۆتان دەنووسن. تەنانەت ئەتوانین بڵەین کە ئێوە دەرهێنەری فیلمی سینەمایی ژیانی خۆتانن و بە هۆی ڕەفتار و وتەکانی خۆتان داهاتووی خۆتان هەر لە ئێستاوە دیاری دەکەن.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

لە بیرتان نەچێت کە ڕادەی هەستە ئەرێنییەکان لە ژیاندا بێسنوورن هەر بۆیە لە هەر چرکەیەکدا دەتوانن هەست بە چاکییەکان بکەن. کەواتە ئەوپەڕیی ئاسوودەیی ژیان بێسنوورە و ڕێگای ئێوە بەرەو گەیشتن بە لووتکە هەردەم کراوەیە. بەڵام ئەم خاڵەمان لە بیر نەچێتەوە کە لەم نێوەدا هەستە خراپ و نەرێنییەکانیش بوونیان هەیە و دەتوانن بە هێلانە کردنیان لە ناخماندا و پاش تێپەڕینی کات بەرەو نەخۆشیمان بەرن. بەم حاڵەش لەسەر ئامێری ژیان کلیلێک درووستکراوە کە هەر کاتێک ئیرادە بکەن، دەتوانن بە لێدانی ئەو دوگمە کلیلە هەستە خراپەکان خێرا ڕابگرن و هەمدیسانەوە بەرەو هەستە باشەکان بڕۆنەوە.

نابێت بوونی هەستە ئەرێنییەکان و چێژوەرگرتنی پاش ئەو هەستانە بە بەختەکی و هەڵکەوت بزانین و هاوکات بوونی هەستە نەرێنیەکان و خەم و خەفەتی پاش ئەویش هەر هەڵکەوت نییە، بەڵکو هەڵبژاردنی خۆمانن. ئەشق کلیلێکی ئێجگار بەهێزی ژیانە کە ئەتوانێت بەرەو لووتکەی سەرفرازیتان ببات یا ئەوەی کە بەرەو هەستە باشەکان و ژیانی خۆش ڕەوانەتان کات. بەم شێوەیە بە کەڵک وەرگرتن لە ئەشق دەتوانن هەر بەو جۆرە بژین کە دیاریکراوە بۆتان و چێژیشی لێ وەردەگرن. هەندێک جار وا هەڵدەکەوێت کە بە هۆی ئەشقەوە تووشی هەستی خراپ دەبنەوە، ئەویش هۆکاری خۆی هەیە و لەبەر ئەمەیە کە لەگەڵ ئەوەشدا کە کەڵکتان لە ئەشق وەرگرتووە، بەڵام ئەو ئەشقەتان وەکوو هێزێکی ئەرێنی لەبەر چاو نەگرتووە!

هەست سەرچاوەی هەر هەموو ڕووداوەکانی ژیانە

چارەنووسی ئێوە لە شێوەی هەستپێکردنتانەوە دیاری دەکرێت. هەموو بڕیارەکانی ئێوە لە هەستەکانتانەوە سەرچاوە دەگرن و بە دڵنیاییەوە دەتوانین بڵەین کە هەستەکان تاقە هێزی بزوێنەری ژیانتانن.

ئاواتەکانی ئێوە لە ئەشقەوە سەرچاوە دەگرن و هەر کاتێکیش بە ئاواتێک دەگەن هەستە چاکەکان لە لاتان ئەپشکوێن و هەموو ئەو شتانەش کە خۆشتان ناوێن لە خۆتان دوور ڕادەگرن و هەوڵ بۆ وەدەست هێنانیان نادەن، چونکە دەزانن کە ئەگەر بە شتی خراپ بگەن، هیچ هەستێکی ئەرێنی و باش لە لاتان درووست نابێت.

ساخی و سلامەتی ئەبێتە هۆی ئەوەی کە هەستی باش ڕووتان تێکات، هەر بۆیەشە کە ئێوە هەردەم بۆ تەندروستیتان تێدەکۆشن و هەر کاتێک بچووکترین ئازار بێتە سۆراغتان، ئەوا هەستە نەرێنیەکانیش لاتان پەرە دەستێنن. دراو و پوڵیش لەو بابەتانەیە کە داخوازی زۆرە بە هۆی ئەوەی کە هەر چی حەز و مەیلتان لێی هەبێت دەتوانن بە پوڵ بیکڕن و جێ بە جێی کەن، بەڵام ئەگەر دراوتان نەبێت ئەوا دەست و باڵتان بەستراوەتەوە و بە دوایشیدا هەستە نەرێنیەکان شکڵ دەگرن. مرۆڤ هەردەم خوازیاریی کۆبوونەوەی هاوڕێیانە و پەیوەندی گەش و خۆشە لەگەڵ خەڵکی دیکەدا، بەڵام ئەگەر ڕۆژێک بچێتە ناو کۆڕ و کۆمەڵ و جیڤاتێکەوە کە نەتوانێت بە ساکاری لەگەڵ خەڵکانی ئەو کۆمەڵە پەیوەندی ساز کات، بە بێ ویستی خۆی و نەخوازراو تووشی هەستگەلی نەرێنی و خراپ دەبێتەوە. ئێوە هەر دەم بە دووا شادمانییەوەن لەبەر ئەوەی کە بە هۆی بوونی شادمانییەوە نووقمی زەریایەک لە هەستە باشەکان دەبن و ئەگەر ئەو شادمانییە لە ئێوە دوور کەوتبێتەوە، نووقمی خەم و خەفەت دەبن. (و: لێرە لە کتێبەکەدا وێنەکان دێن)

ئێوە بۆ گەیشتن بە ئاواتەکانتان پێویستیتان بە بزوێنەرێکە و ئەو بزوێنەرەش تەنیا هەستە پاک و ئەرێنیەکانی ئێوەیە کە دەبنە هۆی ئەوەی بە ئاوات و داخوازیەکانتان بگەن! بەڵام چلۆن ئەتوانن لە ژیانتاندا بە خواست و ئاواتە چاکەکانتان بگەن؟

بە هۆی هەستە چاکەکانەوە! دڵنیا بن، دراو، سلامەتی، خۆشبەختی و هەموو شتە باش و خۆشەویستەکانی ژیان چاوەڕوانتانن! ئەوان (و: شتە باشەکان کە ئێوە ئاواتەخوازیانن) بۆ گەیشتن و هاتنە نێو ژیانی ئێوە هەموو سنوورەکان دەبەزێنن بەڵام مەرجێک هەیە کە ئەوان بە ئامانجیان بۆ لای ئێوە بگەن و مەرجەکەش ئەمەیە کە ئێوە هەستە جوانەکان لە دەروونتاندا لە یاد نەکەن و پەرەیان پێ بدەن. لە یادتاندا بمێنێت کە پێویست ناکات مرۆڤ بۆ ئاڵوگۆڕی هەلومەرجی ژیانیی، خۆی بە ئاو و ئاگردا بدات و لە هەر کات و ساتێکدا لە گۆڕەپانی خەباتێکی

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

بێوچاندا بێت، بەڵکوو تەنیا ئەرکی ئەو ئەشق بەخشینە لە پاڵ هەستە پاک و جوان و بێگەردەکاندا، ئەوجار تەنیا ئەبێت چاوەڕوان بمێنێت تا هەر شتێک کە حەزی لێیەتی و ئاواتی بۆ ئەخوازێت، بە پێی خۆی بێتە ماڵەوە و لە دەرگاکەی بدات!

هەستە چاکەکان هێزی ئەشق دەسەمۆ دەکەن، واتە هەر ئەو هێزەی کە خووڵقێنەری ڕووداوە جوانەکانی ژیانە. هەستە چاکەکان ڕێگای گەیشتن بە ئاوات و خواستەکانتان پێ نیشان دەدەن. هەستە چاکەکان بە ئاشکرا و بێ پەردە پێتان دەڵێن کە هەرکات ئێوە هەست بە چاکیەکان دەکەن، ئەوا ژیانیش ڕووی گەش و جوانی خۆی بە ئێوە نیشان دەدات! بەڵام پێش گەیشتن بە هەر ڕووداوێکی خۆش و ئەرێنی پێویستە پێشتر چنگتان بە هەستێکی پاک گەیبێت!

ئەگەر ئێوە لەو کەسانە بن کە دایمە بە خۆتان دەڵێن ((ئەگەر خانوویەکی باشترم هەبوویایە ئەوا خۆشبەختتر دەبووم))، ((ئەگەر پیشەیەکی باشتر و یا پلە و پایەیەکی بەرزترم هەبوویایە ئیتر هیچ خەمێکم نەدەما))، ((ئەگەر منداڵەکانم بچنە زانکۆ ئیتر هیچ نیگەرانیم نامێنێت))، ((ئەگەر پوڵی زیاترم هەبێت ئەوجار تامی خۆشبەختی زیاتر ئەچێژم))، ((ئەگەر سەفەرێک بکەم ئەوا خەم و خەفەت لە یاد دەکەم)) و ((ئەگەر لە مەعامەلەکەی ئەمجارەمدا سەرکەتوو بم کێشەکانم چارەسەر دەبن)) هیچکاتێک بە خواستەکانتان ناگەن، چوونکە بیر و هزرتان لە ئاست هێزی ئەشقدا بەرگری لە خۆی ئەنوێنێت و ئەمەش یاسای ڕاکێش پێشێل دەکات چوون ئەمانە لە دژی ئەو یاسایەن.

پێویستە ئێوە لە وەحلەی یەکەمدا خۆتان پێ خۆشبەخت و بێ کێشە و مەشاکیلی ژیان بزانن و ئەوجار ئەم خۆشبەختیەشتان هەر دەم بە بیر و گووفت و ڕەفتارتان لە خۆتان نیشان بدەن و پاشان بە خۆشبەختی ڕاستەقینە بگەن! ڕێگا چارەیەکی دیکە لە سەر ڕێتان نییە، بۆ ئەوەی بۆ گەیشتن بە هەر ئاواتێک لە ژیاندا، پیویستە لە پێشدا کردار و ڕەفتاری خۆتان ئیسلاح بکەن! ئێوە لە ژێر سەیتەری هەستەکان و ئەشقی خۆتاندان، کەواتە هێزی ئەشق ئەتوانێت تەنیا بەو شێوەی کە ئێوە ڕەفتار دەکەن بە خواست و ئاواتەکانتان بگەیەنێت.

کورتکراوەکانی هێز

- شێوە هەستی ئێوە لە هەر چرکەیەکدا گرنگترە لە هەموو شتێک بۆ ئەوەی ژیانتان بەو هەستەی کە ئێستا هەتانە، درووست دەبێت.
- بە بێ هەستەکان هیچ کارێکتان لە دەست نایات چوونکە ئەو شتەی کە هێز بە بیرکردنەوە و وتە و کرداری ئێوە دەبەخشێت، تەنیا هەستەکانتانە.
- هەستە چاکەکان بەهرەی ئەشقن! وە نەبوون و بەتاڵبوونی ئەشق هەستەکانتان نەرێنی و ڕەش دەکەن.
- هێزی ئەشق سەرچاوەی درووست بوونی هەستی جوانە.
- بە تێفکرین و بیرکردنەوە لەو شتانەی کە خۆشیانتان دەوێت هەستە پاکەکان لەخۆتاندا بەهێزتر بکەن و بە بێ ڕاوەستان مروری بیرەوەریە خۆشەکانی ژیانتان بکەنەوە بۆ ئەوەی هەستگەلێکی ئیدەئاڵ و دڵخواز بەرەوڕووتان بێن.
- شێوە هەستی ئێوە لە ژیانتاندا لە کرداری ئێوەوە سەرچاوەی گرتووە.
- ژیان ڕووداو و هەڵکەوت نییە، بەڵکوو ئەویش بە هۆی ڕەفتاری ئێوەوە درووست دەبێت. ژیان هەر ئەو شتەیە کە ئێوە بە دەستەکانی خۆتان درووستی دەکەن و لە ڕاستیدا هەر هەموو بەشەکانی ژیانی ئێوە بە دەستەکانی خوودی خۆتان درووستی دەکەن.
- لە بیرتان بێت کە ڕادەی هەستی جوان لە ژیاندا بێسنوورە، کەواتە لە هەر کات و ساتێکدا ئەتوانن چاکییەکانی ژیان هەست پێ بکەن و بەم پێیەش لووتکەی ژیان تا بێ سنوورە و ڕێگا بۆ سەرکەوتنی ئێوە بەرەو ئەو لووتکەیەش کراوەیە.
- دڵنیا بن، دراو، سلامەتی، خۆشبەختی و هەموو شتە جوان و خووازراوەکان چاوەڕوانی ئێوەن.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

- پێویست ناکات مرۆڤ بۆ گۆڕینی هەل و مەرجی ژیانی لە هەر کات و ساتێکدا بێتە نێو گۆڕەپانی خەباتێکی بێ وچان، بەڵکو تەنیا ئەرکی ئەو ئەشق بەخشینە لە پاڵ هەستە پاکەکاندا، ئەوجار تەنیا پێویستە ماتڵ بێت بۆ ئەوەی کە ئەو شتەی کە ئاواتەخوازییەتی بۆخۆی بە پێی خۆی بێتە ماڵەوە و لە زەنگی دەرگاکەی بدات.
- پێویستە ئێوە لە وەحلەی یەکەمدا خۆتان پێ خۆشبەخت و بێ کێشە و مەشاکیلی ژیان بزانن و ئەوجار ئەم خۆشبەختیەشتان هەر دەم بە بیر و گووفت و ڕەفتارتان لە خۆتان نیشان بدەن و پاشان بە خۆشبەختی ڕاستەقینە بگەن! ڕێگا چارەیەکی دیکە لە سەر ڕێتان نییە، بۆ ئەوەی بۆ گەیشتن بە هەر ئاواتێک لە ژیاندا، پیویستە لە پێشدا کردار و ڕەفتاری خۆتان ئیسلاح بکەن!

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

شەپۆل و فرێکانسەکانی هەست

ئەگەر ئەتانەوێت شتێک بەدەست بێنن، بە هەموو تواناتانەوە هەستی پێ بکەن

لەم جیهانەدا هەموو شتێک تایبەتمەندیی ئاسنگرە[18]یان هەیە و لە هەر کات و ساتێکدا شەپۆلی میغناتیسی لە خۆیان بڵاو دەکەنەوە! کە دەکووترێت هەموو شتێک واتە بیر و هەستەکانی ئێوەش هەروەتر شەپۆلی میغناتیسیان هەیە. هەبوونی هەستگەلی باش بەم مانایەن کە ئێوە شەپۆلە ئەرێنیەکانی ئەشقتان ڕاکێشی خۆتان کردووە و بە پێچەوانە هەبوونی هەستە نەرێنییەکان بەو مانایەن کە ئێوە شەپۆلە نەرێنییەکانتان ڕاکێشی خۆتان کردووە. شێوەی هەستەکانتان چ باش بن و چ خراپ، شێوەی ئەو شەپۆلە میغناتیسیانە دیاری دەکەن کە لە ئێوەوە بڵاو دەبنەوە. ئەوجار وەکوو ئاسنگرەیەک ئەو خەڵک و ڕووداو و هەلومەرجانەی کە هاوشێوەی شەپۆلەکانی ئێوەیان هەیە ڕاکێش و جەزبی خۆتانی دەکەن.

ئەگەر بێت و هەست بە شادمانی و خۆشی بکەن ئەوا ئەو خەڵکانە لێتانەوە نزیک دەبنەوە کە شەپۆلەکانیان هاوشێوەی ئێوەن و تووشتان بە خەڵکان و ڕووداوگەلی خۆشەوە دەبێت. بەڵام ئەگەر هەستی ترس و خۆفتان لەو کاتانەدا هەبێت، ئەوا خەڵکانی ترسنۆک و ڕووداوە ترسناک و ناخۆشەکان لێتانەوە نزیک دەبنەوە. ئەو فرێکانس و شەپۆلانەی لە ئێوەوە بڵاو دەبنەوە، ڕێک شێوە هەستەکانی ئێوە نیشان دەدەن و بەم پێیە ناشتوانن لە شێوە شەپۆلی خۆتاندا دوودڵی بکەن. چاکتر وایە کە بە گۆڕینی شێوە هەستەکانتان جۆری ئەو شەپۆلانەی لێتانەوە "ساطع" دەبن بگۆڕن و ئەوجار تێدەگەن کە چلۆن بەم شەپۆلە نوێیانە دەور و بەریشتان ئاڵوگۆڕی بەسەردا دێت.

دڵنیا بن لەوە کە ئێوە ئەو تواناییەتان تێدایە کە ڕووداوەکانی ژیانتان بخووڵقێنن و بەم شێوە بە دەستی خۆتان هەر پێشهاتەیەک پێش لە ڕوودانی دیاری بکەن. ئێوە هەستگەلێکی جۆر بە جۆرتان لەمەڕ ڕووداوەکانی ژیانتان هەیە، کەواتە هەر جۆرە پێشهاتەیەک چاوەڕوان دەکرێت.

ڕەنگە پەیوەندییەک بە هەموو شێوەیەک لە شەپۆلەکانی هەست وەکوو خۆشویستن، شادمانی، زەوق و بزۆق، دڵکاویی و ڕازیبوون و هتد درووست ببێت. بە پێچەوانەکەی هەندێک لە پەیوەندیی و دۆستایەتییەکان بە هۆی بوونی شەپۆلگەلێکی وەکوو بێ تاقەتی، دڵساردی، دڵە خووریە، ڕق و خەمۆکیەوە درووست دەبن. لەمڕووەوە ئیمکانی هەیە کە هەموو پێکدادانێک پاش ئەمجۆرە دۆستایەتیانە ڕووبدات! بێجگە لەوە شێوەی هەستەکانی ئێوە دیاری دەکەن کە ڕێک چ جۆرە ڕووداوگەلێک پاش پەیوەندییەکانتان درووست دەبن. لە پەیوەندی و دۆستایەتیدا بە هەچ شێوەیەک هەڵس و کەوت بکەن، هەر ئەوەش چاوەڕوانتان دەکاتەوە. ئەگەر شەپۆلەکانی هەستەکانی ئێوە لە پەیوەندییە هاوڕێیەتیەکاندا پڕ بن لە ئەشق و خۆشەویستی، ئەوا کاردانەوەیەکی پڕ لە ئەشق و خۆشەویستیش لە پەیوەندی هاوڕێیانەتانەوە وەردەگرنەوە.

"هەستەکانتان بگۆڕن، پاشان چارەنووستان دەگۆڕێت."

نێریل گۆدارد (1972 - 1905)
نووسەری نوێگەرا

چاوێک بە دارێژە و لیستەی دوور و درێژی شەپۆلەکانی هەستتاندا بخشێنن، ئەوجار تێدەگەن کە جۆری ڕووداوەکانی ژیان هیچ گرنگ نین، چوونکە شەپۆلەکانی هەست زۆر و بێسنوورن و ئێوە دەتوانن بە هەڵبژاردنی شێوەی هەستی خۆتان، پێش هەر ڕووداوێک، داهاتووتان پێشوەخت لێکبدەنەوە!

---

[18] و: ماگنێت یا بە فارسی آهنربا

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ڕەنگە هەستی ئێوە لە ئاست بیستنی ناوی دراو و پوڵدا هاوکات لەگەڵ بزۆقی، شادمانی، حەز و هیوادا بێت یا بە پێچەوەنە ڕەنگە هەموو کات لە ئاست بیستنیدا تووشی نیگەرانی و دڵەخوورپە و ترس و خەمۆکی ببنەوە و بیری بێ داهاتی و نەداری بکەونەوە. تەنانەت ڕەنگە کاتێک باس لە ساخی و سلامەتی دەکرێت ئێوە تووشی شادمانی و چێژ و حەز ببنەوە و دڵخۆشی سەرتاپای لەشتان دابگرێت بەڵام ڕەنگە هەندێک جاریش بە بیستنی سلامەتی لەش، تووشی دڵساردی و خۆف ببنەوە و ئەم خۆفەش لە نەخۆش کەوتن، خەو لە چاوانتان بسڕێتەوە!

هەستەکان لە باشترینەوە بۆ خراپترین!

ئەشق، پێزانین، شادمانی، ئاشقبوون، بووژانەوە، حەز، هیوا، ڕازی و دڵکاو، بێ تاقەتی، تووڕەیی، بێ هیوایی، خەمۆکی، ڕەخنە، نائاسوودەیی، ڕق و قین، ئێرەی، دڵساردی ,هەستی گووناح ,ترس

ئەم هەستانەی ناویان هاتووە جۆرەکانی شەپۆلەکانی هەست نیشان دەدەن. ئەگەر ئێوە هەر کام لەوانە لە خۆتان بڵاو بکەنەوە، ئەوجار هەر بەو شێوەش وەریدەگرنەوە. ئەگەر بە تەمای سەفەر بن بەڵام بە هۆی بێ پوڵی تووشی بێ هیوایی ببنەوە لە سەفەرەکەتان، ئەوجار هەر ئەم بێ هیواییە حەزەکەتان لەمەڕ سەفەر کردن ئەکاتە دڵساردی و سەفەرەکەتان سەر ناگرێت. هەستی بێ هیوایی واتای ئەمەیە کە ئێوە خەریکن شەپۆلی بێ هیوایی لەخۆتانەوە بڵاودەکەنەوە و ئەمەش هێندە پەرە پێ دەدەن کە هەموو شتێک دەست باتە دەستی یەک و هەل و مەرجێکی پڕ لە بێ هیوایی درووست ببێت کە لە ئاکامدا نەتوانن سەفەرەکەتان بکەن مەگەر ئەوەی کە هەر خێرا شێوەی هەستەکەتان بگۆڕن و ڕەنگە ئەمجارە هەل و مەرج بگۆڕێت. هێزی ئەشق ئەتوانێت ڕووداوەکانی ژیان جۆرێک بە دەست خۆیەوە بگرێت کە ئێوە ڕێگای سەفەرەکەتان بگرنە پێش بەو مەرجەی کە ئێوە هێندە شەپۆلی ئەرێنی و باش لە خۆتانەوە بدرەوشێننەوە کە ئەشق و خۆشەویستیی سەفەر دەست بە کار ببن و ڕێگاتان بۆ هاسان کەنەوە!

ئەگەر شێوەی هەستەکەتان لە پەیوەندی لەگەڵ هەلومەرجێکدا بگۆڕن ئەوا شەپۆلی هەستەکەشتان دەگۆڕێت و ئەوجار هەلومەرجێکی نوێ دێتە ئاراوە بە پێی هەستە نوێیەکەتانەوە. ئێوە ئەتوانن ڕەنگ و بۆن و چێژێکی دیکە و نوێ بە ڕووداوە نەرێنییەکانی ژیانتان ببەخشن. ئەوەندە بزانن کە هیچکات بۆ ئاڵ و گۆڕ درەنگ نییە و لە ڕاستیدا ماسی هەر کاتێک لە ئاو بگیردرێت، هەر تازەیە، بۆیە دەتوانن هەر کاتێک کە حەزتان لێ بوو و بە گوونجاوتان زانی هەستەکانتان بگۆڕن و ئەمە لە دەست خۆتاندایە. ئەگەر پێتان خۆشە ڕێک ببنە خاوەنی ئەو شتەی کە حەزتان لێیەتی، چاکتر وایە کە مەرجەکانی بە دەست هێنانی ئەو شتە فەراهەم بکەن. گرنگ نییە خوایاری چ شتێکن، گرنگ ئەوەیە کە جۆری هەستەکەتانی بۆ بگۆڕن، بە هەستی پڕ لە ئەشقەوە بۆی بڕوانن!

"ئەگەر گەرەکتانە سەر لە ڕاز و سڕەکانی گەردوون دەر بێنن، پێویستە زۆر بە باشی چەمکەکانی وزە، شەپۆل و ژێر و بەم بناسن."

نیکۆلا تێسلا[19] (1856 - 1943)
خووڵقێنەری ڕادیۆ و ئێلێکتریسیتەی گۆڕەر[20]

فڕۆکەی هەستەکانتان مەسپێرنە دەست فڕۆکەوانی خۆسەر[21]

زۆرینەی خەڵک لە هێزی هەست بێ ئاگان و هەر بۆیە پێیان وایە کە لە پاش ڕووداوەکان هەستەکانیان تازە ئەبزوێت. لە ڕاستیدا ئەوان بە جێگای ئەوەی کە وشیارانە هەستەکانیان کەویی و دەسەمۆ کەن ئەچن ئەیدەنە دەست فڕۆکەوانی خۆسەر. واتە ئیرادەی خۆیان بە هیچ جۆرێک لەبەر چاو ناگرن و بەمجۆرە هەر کاتێک ڕووداوێکی خۆش لێیان ڕوودەدات خۆشحاڵن و ئەگەر بێ شانسیی ڕوویان تێ بکات، ئەوا ئەژنۆی خەمان لە باوەش دەگرن. ئەوان بەداخەوە هەرگیز ئاگادار نابنەوە لەوەی کە جۆری هەستی پێشووی ئەوان هۆکاری هەر جۆرە

---

[19] Nikola Tesla
[20] Wechselstrom متنـــاوب انی‌جر
[21] Automat خودکـــار ،کـی‌اتومـــات

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

پێشهاتە و ڕووداوێکی ژیانیانە. لەم ڕووەوە دیار و بەرچاوە کە ئەگەر ئەم کەسانە لە ئاست ڕووداوگەلی ژیان هەستی نەرێنی لەخۆیانەوە نیشان بدەن ئەوا هەل و مەرجێک لە ژیانیاندا دەست دەدا کە بە تەواوی نەرێنی و ناخۆشە و بەمجۆرە ئەوان دەکەونە داوی هەستە نەرێنییەکانی خۆیان. ژیانی ئەمجۆرە کەسانە دایمە شێوەیەکی کەوانەیی و بازنەیی لەخۆ گرتووە ڕێک وەکوو مشکێک کە لە نێوان چەرخێکی بازنەیی ئاسۆییدا یاری دەکات و هەر چی ڕادەکات چەرخەکە لە ژێر پێیدا دەخوولێتەوە و هەر لە جێگای خۆیدایە و بە هیچ شوێنێک ناگات. بەم جۆرە ئەم کەسانەی باسمان لێوە کردن هەرگیز تێناگەن کە پێویستە ژیانیان بگۆڕن و بۆ ئەم مەبەستەش ئەبێ ئالوگۆڕ بە شەپۆلەکانی هەستییان بکەن!

"گرنگ نییە چ ڕووداوێکتان لێ دەقەومێت، گرنگ ئەوەیە کە دژکردەوەی ئێوە لە ئاست ئەو ڕووداوەدا چلۆنە."
ئێپیکلێتووس[22] (135-55)
فەیلەسووفی یۆنانی

ئێمە مرۆڤەکان کاتێک گیرفانەکانمان خاڵی دەبنەوە ئیتر هەستێکی باشمان لەمەڕ پوڵ نابێت. بەڵام پێویستە لە یادمان بێت کە تا ئەو کاتەی هەستمان لەمەڕ پوڵ نەگۆڕین، وەزعی گیرفانیشمان لەوەی کە هەیە چاکتر نابێت. ئەگەر لە ئاست پوڵدا هەستگەلی نەرێنی لەخۆتانەوە نیشان بدەن ئەوا فرێکانسی نەرێنی لە ئێوەوە بڵاو دەبێتەوە و ئەوجار تووشی هەل و مەرجی نەرێنی و خراپ وەکوو هاتنی پسولەی قوورس کە ناچار بن لە بانک بیدەن، دەبن یا خود ڕەنگە وەرشکست ببن و بەجۆرێک لە جۆرەکان هەموو ئەوەی هەتانە و نیتانە لە ناو بچێت! کاتێک بە بینینی پسولەیەک هەستگەلی ناخۆش لەخۆتانەوە دەردەبڕن، تا ئەو جێگایەش دەڕۆنە پێش کە لە ئاست پوڵدا بە گشتی هەستی نەرێنی لەخۆتانەوە نیشان بدەن ئەوجار هەل و مەرجێکی دژواری چاوەڕواننەکراو دێتە پێشەوە تا ئەو جێگەی کە هەموو داراییەکەتان لە چنگتان دەر بچێت!

هەر چرکەیەک لە ژیان ئەتوانێت هەلێک بێت بۆ گۆڕینی ژیان چوونکە لە هەر کات و ساتێکدا ئیمکان بۆ ئاڵ و گۆڕ پێکردنی هەستەکانتان هەیە. هیچ گرنگ نییە کە پێشتر چ جۆرە هەستێکتان لا درووست ببوو یا چ جۆرە هەڵەگەلێکتان کردووە، بۆ ئەوەی بە هۆی گۆڕینی هەستەکانتانەوە ئەوجار شەپۆلگەلی جیاواز لە خۆتانەوە بڵاو دەکەنەوە و جا لێرەدا یاسای ڕاکیش خێرا دەگاتە یارمەتیتان و هەموو شتێک بە دڵی ئێوە چاک دەکات! تەنانەت کاتێک شێوەی هەستەکانتان دەگۆڕن، ڕابردووش لە بیرتان دەچێتەوە! کەواتە بە گۆڕینی شێوەی هەستەکانتان، ڕێگای ژیانیشتان بگۆڕن.

"کات و ساتەکانی ژیانتان بە پەشیوانیی ڕابردووەوە مەکووژن، بۆ ئەوەی تێفکرین لە ڕووداوە هەڵەکانی ڕابردووتان وەک ئەمە وایە کە خۆتان دیسانەوە بە ڤیرووسەکەیەوە گرفتار و ئالودە بکەن."
نێریل گۆدارد (1905-1972)
نووسەری نوێگەرا

هێزی ئەشق هیچ پەڵپ و بیانوویەک قەبووڵ ناکات

لە ژیانتاندا، بە نەگەیشتن بەو شتانەی کە خۆشتان دەوێن، بەو مانایە نییە کە ئێوە مرۆڤێکی چاک و خۆشەویست نین. ئامانج لە ژیان ئەمەیە کە ئێوە بە بەربژار و هەڵبژاردنی وشیارانەی ئەشق لە ئاست بوارە نەرێنییەکانی ژیاندا بووەستنەوە. گرفتی گەورە ئەمەیە کە زۆرینەی خەڵک ئەشق هەڵدەبژێرن، بەڵام لە تویێ ڕۆژدا لە بیریان دەچێت سەدان جار ئەشق ببەخشن و لە ڕاستیدا ئەوان پێش لەوەی کە ئەشق هێز بگرێت و شتە چاکەکان ڕەوانەی ژیانیان بکات، لە ئەشق دوور دەکەونەوە!

---
[22] Epicletus

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

چەند چرکەیەک بیری لێ بکەنەوە کە چەن ساکارە ئەشق بەخشین بە کەسێکی کە دڵسۆزانە خۆشتان دەوێت یا چەندەش ساکار دەتوانن لە کاتی دۆزینەوەی کلیلەکانتاندا خۆشحاڵ بن، بەڵام لە هەمانحاڵدا بە خێرایش ئەتوانن لە کاتی گیرکردن لە ترافیکدا یا نەدۆزینەوەی جێگای خاڵی بۆ پارککردنی ئۆتمۆبیلەکەتان تووڕە ببن. یا تەنانەت کاتێک کە لەگەڵ یەکێک لە هاوکارانتان لە کاتی پشوودا خەریکی گێڕانەوەی قسەی خۆش و پێکەنینین، ئەوەی لە ئێوەدا شکڵی گرتووە لەوکاتەدا تەنیا ئەشقە بەلام هەر پاش ئەوە و زۆر بە سانایی لە پاش تەواو کردنی نانخواردن لە چێشتخۆری هەموو ئەو ئەشقەی کە بوو لەبیرتان بچێتەوە. چاوەڕوانی بۆ تەواو بوونی حەوتووی کار و دەسپێکردنی پشووی کۆتایی حەوتوو ئەتوانێت لە ئێوەدا جۆرێک ئەشق ببزوێنێت بەڵام هەر ئەو ئەشقە بە دیتنی پسولەیەکی گران کە دەبێت بیدەن خۆ بە خۆ ئەتوانێت نەمێنێت. بەم جۆرە هەر لە سەرەتای بەیانییەوە تا کۆتایی ڕۆژ چرکە بە چرکە ئەشق ئەبەخشن و لە پڕ ئەیوەستێنن و هەمدیسان ئەشق ئەبەخشنەوە و دیسانەوە ڕایدەگرن! بەڵی ئەشق ئەبەخشن بەڵام هەر خێراش لە یادتان دەچێتەوە و بەردەوام نیین لەسەری!

ئێوە ئەتوانن ئەشق ببەخشن و هێزی ئەشق دەسەمۆ کەن. بەڵام لە لایەکیشەوە ڕێگا بە ڕووتاندا کراوەیە و ئێوە ئەتوانن بە گۆشە نیگایەکیش، ڕوو بە ئەشق نەدەن. ڕەنگە حەزتان لە شتێک نەبێت و ئەوجار بە هۆی خۆش نەویستنییەوە هەزار جار پەڵپ و بیانووی لەسەر بگرن، بەڵام ئێوە بە بیانوو گرتن هەرگیز ناتوانن هێزی ئەشق دەسەمۆ کەن و بیگرنە دەست خۆتان. هەر کاتێک بیانوو دەهێننەوە و خەڵکانی دیکە بە هۆی ئەشق نەبەخشینیانەوە بە ئێوە، پاساو دەکەن، لە ڕاستیدا ژیانی خۆتان لە قووڕاوی نەرێنیگەریی و ڕەشبینیدا زیاتر نووقم دەکەن و هەستەکانتان هەموو خراپ و ناحەز دەردەکەون. ئەوجار هەر بەو هەستە ناشرینانە لەگەڵ دەور و بەرەکانتان هەڵس و کەوت دەکەن و پەیوەندی دەگرن کە ئاکامی خراپیشی لێ وەردەگرنەوە!

"تووڕە بوون و لە تووڕەیدا مانەوە وەک ئەمە وایە کە پشکۆیەک خەڵووزی گراویی بە مەبەستەوە بەرەو کەسێکی دیکە فڕێ دەدەن بەڵام خافڵن لەوەی کە لە پێشدا دەستی خۆتان بەو خەڵووزە پشکووتووە ئەسووتێنن."
بودا[23] (483 - 563 پێش زایین)
دامەزرێنەری ئایینی بودا

کاتێ هەڵەیەک لە قەرارەکەتاندا لەگەڵ کەسێکی دیکە ڕوو دەدات، دەست دەکەن بە لۆمەی تەرەفی بەرانبەرتان و ئەمەش بە مانای هێنانەوەی بیانووە، چوونکە لەو کاتەدا نەتان توانیوە ئەشق ببەخشن، بۆیە بە پێویستی دەزانن کە بە شێوەیەک بیانوو بێننەوە بۆ ئەوەی خۆتان لەو بابەتەوە تاوانبار نەبن و خۆتان تەبرەئە کەن، بەڵام لە بیرتان بێت کە بە پێی یاسای ڕاکێش کاتێک لۆمەی خەڵکانی دیکە دەکەن، هەلومەرجێک لە ژیانتاندا دێتە پێش کە خەڵکی دیکەش دەکەونە لۆمەی ئێوە. ڕەنگە ئەوانی دی هەر لەو کاتەدا بیری لۆمەی ئێوە لە مێشکی خۆیان بسڕنەوە، بەڵام ئاکامی ڕەفتاری نەرێنی ئێوە ڕۆژێک هەر دەر دەکەوێت و هەلومەرجێک دێتە پێشەوە کە دەبێت لە ئاست لۆمەی خەڵکانی دیکەدا سەرتان دانەوێنن. یاسای ئەشق هیچ بیانوویەک قەبووڵ ناکات و بەم پێیەش هەر چی بە سەرتاندا بێت، خەتای خۆتان بووە.

پێویستە تەنانەت ئاگاداری بچووکترین ڕووداوەکانیش بن

لۆمەکردن،ڕەخنەگرتن، ئیرادگرتن، گلەیی و شکایەت هەموو نیشانەدەری ڕەشبینین و کێشە و ململانێ درووست دەکەن. بە بچووکترین دڵکاویی و ناڕازیبوون یا خود خستنە ژێر پرسیاری بوار و بابەتەکان، نەرێنیگەری و ڕەشبینیتان لەخۆتاندا پێک هێناوە. ڕەنگە دەربڕینی ناڕەزایەتیی لە ئاو و هەوا، ترافیک، دەوڵەت، هاوسەر، منداڵەکانتان، دایک و باتتان، سەفە دریژە تاقەت پڕووکێنەکان، دارایی، خواردن، سیحەت، پیشە، مووشتەری، کار و کاسپی، نرخەکان، دەنگە دەنگی بەرز و خزمەتگووزاریەکان و هتد هەموو بێ زەرەر لەبەر چاو دیار بن، بەڵام ئەم ناڕەزایەتیە ساکارانە دەتوانن کۆڵێک ڕەشبینی لە ئێوەدا وەدی بێنن!

---

[23] Buddha

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هەوڵ بدەن دەستەواژە و وشەگەلێکی وەکوو ترسناکە، مەسخەرەیە، بە نفرەت بێ، بەڵحە، ڕژد و چرووکە و هتد لە بازنەی نێو وشەدانتاندا بە تەواوی بسڕنەوە، لەبەر ئەوەی کە ئەم جۆرە وشەگەلە هەستگەلێکی بەهێزی مەنفی بە دووا خۆیاندا دێنن. هاوکات کاتێ ئەم وشانە بە سەر زاری ئێوەدا بێن، جۆرێک بەرەو ڕووی خۆتان دەگەڕێنەوە کە هەر وەک ئەوە وابێت کە ئێوە خۆتان ئەو وشانەتان وەک چەسپ بە ژیانی خۆتاندا لکاندبێت! پێتان وانییە بە کار هێنانی وشەگەلێکی وەکوو عالییە، زۆرباشە، بێ وێنەیە، بڕوانەکراوە، گیانەکەم، سەرسووڕهێنەرە، ئاشقیم، خۆشیم دەوێ، حەزم لێیەتی و هتد بۆ ژیانی ئێوە باشتر و هەست بزوێنترن؟

کەتێک خۆتان لەگەڵ ئەشقدا هاوئاهەنگ دەکەن، وردە وردە بەو شتانەی کە خۆشتان دەوێن و بە دڵتانن دەگەن، واتە لەوە بەدوواوە ئیتر نابێت لە ئاست ئەشقدا بیانوو بێننەوە، بۆ ئەوەی کە بیانوو گرتن و پاساوهێنانەوەی ئەمەی کە خەتای خەڵکی دیکەیە و نەک من، ڕێگای گەیشتن بە ئاواتەکانتان دوور و درێژتر دەکاتەوە و ئەوجار هیوایەتی بوون بە خاوەنی ژیانێکی باش و ئیدەئاڵ کە بە دڵی خۆتان بێت لە سەر دڵتان ئەمێنێتەوە.

"لەم جیهانەدا هەر چییەک، چ چاکە و چ خراپە، بۆ ژیانی خەڵکی دیکە بنێرن، هەر ئەوەش بەرەو ڕووی خۆتان دەگەڕێتەوە."

ئێدوین مارکهام[24] (1852-1940)
شاعیر

ڕۆژێک لە بەر چاو بگرن کە لەگەڵ دووکانداریێک شەڕ و مەرافەعەتان کردووە، ئەوجار چەند کاتژمێرێک دوواتر ئەبینن کە یەکێک لە دراوسێکانتان پەیوەندیتان پێوە دەکات و بە هۆی دەنگە دەنگی بەرزی پشیلەکانتان لەگەڵتان دەکەوێتە ناخۆشی. بە بڕوای ئێوە چ پەیوەندییەک ئەتوانرێت لە بەینی ئەم دوو ڕووداوەدا ببینرێت؟ یا میوانییەک بێننەوە بیری خۆتان کە هاوڕێیەکتان داوەت کردووە بۆلای خۆتان و لە لای ئەو پشتەسەردووان و غەیبەتی دۆستێکی دیکە دەکەن و ئەوجار کاتێک دەچنەوە سەر کارەکەتان ئاگادار دەکرێنەوە کە کێشەیەکی گەورە لەگەڵ یەکێک لە مووشتەرییە کۆنەکانتان درووست بووە. ئەی ئەم دوو ڕووداوە چی پێکەوە گرێیان دەداتەوە؟ تەنانەت بیهێننە بەر چاوتان کە لە کاتی خواردنی ئێوارە لەبابەت هەواڵێکەوە کە لە هەواڵەکانەوە دەیبیستن، ئێوەش شتێکی نەرێنی لەو بارەوە لەبەر خۆتانەوە دەڵێن، دوواتر لە کاتی نووستندا تووشی دڵە کزەیەکی ناخۆش بە هۆی زەختی دەمارە عەسەبییەکانتانەوە دەبنەوە. ئایا لە نێوان ئەم دوو ڕووداوەشدا پەیوەندییەک نابینن؟

بێجگە لەمانە، بیهێننە پێش چاوی خۆتان کە کەسێک لە سەر جادە شتێکی قوورس ڕاکێش ڕاکێش بەرەو ماڵەکەی دەباتەوە و ئێوەش خێرا یارمەتی دەدەن، ئەوجار دە خوولەک دوواتر ڕێک لە بەر دەم سوپەر مارکێت، جێگایەکی ئیدەئاڵی خاڵی بۆ پارکی ماشینەکەتان دەبیننەوە. بە بڕوای ئێوە ئەتوانرێت پەیوەندییەک لە نێوان ئەم دوو ڕووداوەدا گرێی خواردبێت؟ یا شەوێک لە کاتی ئەنجامی تەکلیفەکانی مەکتەب بە دڵێکی زۆر ئاوەڵە و ڕوویەکی خۆشەوە یارمەتی منداڵەکەتان دەدەن، ئەوجار بۆ سبەینێکەی هەواڵتان بۆ دێت کە ئەو ماڵیاتەی بە دەوڵەتتان داوە بڕێکی زۆریتان بۆ دەگەڕێتەوە. یا ڕەنگە لە ڕووی لووتفتانەوە خزمەتێک بە دۆستێکتان بکەن و ئەوجار هەر لەو حەوتووەدا ئاگادار دەکرێنەوە کە ڕەئیسی کارەکەتان بلیتی خۆڕایی تایبەتی کێبەرکێیەکی وەرزشی بۆ "ڕێزێرڤ" کردوون. ئایا بە ڕاستی هیچ پەیوەندییەک لە نێوان ئەم ڕووداوانەدا بە دیی ناکرێت؟

"هیچ بەڵایەک لە دەرەوە بۆ کەس و بێ هۆ نابارێت، بەڵکوو هەموو بەڵاکان لە ناخی خۆماندا دەئافرێنین."
نێریل گۆدارد (1905-1972)
نووسەری نوێگەرا

خاڵی کیپ

[24] Edwin Markham

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ئەگەر 50%ی بیر و هەستەکانتان پۆزەتیڤ بن، ئەوجار قەپانی ژیانتان هاوکێش یا تەعادوله. ئێستا بیهێننه پێش چاوی خۆتان که 51%ی بیر و هەستەکانتان باش و ئەرێنی بن، بەم شێوه دەتوانن هاوکێشەکه به قازانجی باشه تێک بدەن! ئێستا هۆکارەکەیتان بۆ شی دەکەمەوه.

هەندێک جار ئاکامی ئەشق پێ بەخشران به ئێوه، وه خۆشەویست بوونتان هەر بەو ڕادەیه که ئێوه خۆتان ئەشقتان بەخشیوه. هەندێک جار زۆر زیاتر لەوەی ئەشقتان بەخشیوه، ئەشقتان پێ بەخشراوەتەوه و ڕۆژگاریش ئاکامه ئەرێنییەکانی ئەمەیان نیشان داون. به هەر ڕادەیەک که ئەشق بەخشینی ئێوه به دەور و بەرتان بەرەو تێهەڵکشان بچێت، خۆشەویستی زۆرتریش بەرەو لای خۆتان ڕادەکێشن و لێرەدایه که قەپانەکه به قازانجی باشه بۆ ئێوه دەشکێتەوه یا به واتایەکی تر تای شایەنەکه به قازانجی باشه قوورستر دەبێت و ئەشق و بوارەکانی دیکەی خۆشەویستیی له ئامێزتان دەگرن. ئەم ڕەوته هەرگیز ڕاناوەستێت، بۆ ئەوەی لەم جیهانەدا هەموو شتێک شەپۆلی میغناتیسی هەیه و هەر کاتێک هەل و مەرجێکی خۆش و باش ڕووتان تێکات، ئەوا به دووایشیدا بابەتی دیکەی لەو چەشنه ئەرێنی ڕووتان تێدەکەن.

کاتێک له ژیانتاندا به پلیکانه و پەیژەی تەرەقیدا پله به پله دەچنه سەر، به خۆتان دەڵێن: ((کارتی برەوەم بەدەست هێناوه)) یا ((ژیانم کەوتۆته سەر ڕەیلی خوازراوم)) لەبەر ئەوەی که ڕووداوه باشەکانی ژیان یەک به دووای ئەویتردا دێنه سەر ڕێتان و ژیان به کەیفتان ئەڕواته پێش و ئەم ڕەوته هەر وا بەردەوام بەرەو پێشەوه ئەڕوات. هۆکاری سەرەکی ئەم ڕووداوه باشانەی له ژیانتاندا هەڵدەکەون، ئەوەیه که ئێوه به ئەشقەوه ئەژین و تای شایەنی ئەرێنیتان قوورسترە له تای ڕەشبینیی، هەر بەم پێیەش ئەشقێکی زیاتر دەبێته نسیبتان و له ئاکامدا ڕووداوگەلی زیاتری لەو چەشنه باش، دێته سەر ڕێتان، که ئاسوودەیی به ژیانتان ئەبەخشێت.

ڕەنگه ڕۆژێک بێت و وەرەق هەڵگەڕێتەوه و ئێوه به پێچەوانەی پێشووتان بەسەردا بێت، واته گرفتێک له ژیانتاندا ڕوو بدات و به دووا ئەودا یەکه یەکه گرفتاری بێته سەر ڕێتان. ئەم هەل و مەرجه کاتێک درووست ئەبێت که ئێوه به جێگای ئەشق، ڕەشبینی له خۆتاندا پەره پێ دەدەن، بەم پێیه ڕۆژگاریش به ڕادەی ڕەشبینییەکانتان ڕووداوه ناخۆشەکان ڕاکێشی ناو ژیانتان دەکەن و ئەوجار له نێو قووڕاوی گرفتاریدا دەمێننەوه. ئالێرەدایه که ئێوه به خۆتان دەڵێن: ((بەد شانسم و لێشاوی بێ بەختی ڕووی تێکردووم)) بەڵام پێویسته بزانن که ئەم ڕووداوه تاڵانه هیچ پەیوەندییان به شانس و بەختەوه نییه، بەڵکوو به پێی یاسای ڕاکێش ئاکامی کرداری چاک یا خود خراپی ئێوه له سەر ڕەوتی ژیانتان کارتێکەری کردووه و هەرچی ڕادەی ئەشق بەرزتر بێت ئەوا ژیانیش ئاسوودەتر و بەهرەمەند تره و هەر چی ڕادەی ڕەشبینی بەرزتر بێتەوه ئەوا گرفتارییەکانیش یەک به دووا یەکدا ڕووتان تێ دەکەن. ئەگەر ئەتانەوێت هۆکاری ((دۆزینەوەی کارتی برەوه)) یا خود ((هەڵڕژانی لافاوی بێ بەختی)) - یەکان بدۆزنەوه، ئەوا چاکتره که به گۆڕینی شێوەی هەستی خۆتان هاوکێشی قەپانی ژیانتان به قازانجی گەشبینی تێک بدەن!

"ئەشق بەخشین به واتای گەیشتن به ژیانێکی ئیدئاڵه که به هۆی ئەشقەوه تا کۆتایی زەمان له ڕوودانی هەموو کێشه و گرفتەکاندا پارێزراو دەمێنن. له ڕاستیدا پاش ئەوه ئێوه به هێزێکی ئەرێنی پشتیوانی دەکرێن که به یارمەتی ئەو هێزه ئەتوانن له هەموو ڕزق و ڕۆزییەکان که ژیان پێی بەخشیون سوود وەرگرن و به هاڕمۆنیی لەگەڵ ژیان بگەن."

چاڕلز هانڵ (1949 - 1866)
نووسەری نوێگەرا

ئەگەر ئەتانەوێت ژیانتان بگۆڕن، هاوکێشەی قەپانی ژیانتان به بردنه سەرەوەی بیر و هزر و هەستگەلی باش و ئەرێنی تێک بدەن، واته تای شایەنی ئەشق قوورستر بکەن و له 50% بیگەیەننه 51%. هەر کاتێک به زیادترکردنی ئەشق و کەم کردنەوەی ڕەشبینی ڕەوتی ژیانتان بگرنه پێش، ئەوا یاسای ڕاکێش ئەشق و خۆشەویستییەکی زیاتر به نسیبتان دەکات و تا ئەو جێگایه بەرز ئەبێتەوه که لەپڕ یاسای ڕاکێش خێراییەکی زیاتر دەگرێته خۆی و زەریایەک له ئەزموونی خۆش و دڵخواز دەخاته سەر ڕێتان! ئالێرەدایه که ئەوجار تێدەگەن

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

که به جیاتی ڕەشبینی و ئەزموونی تاڵ، چاکییەکانی ژیان لە ئامێز دەگرن و ئەمەش بەواتای هەر ئەو ژیانە ئیدئاڵەیە کە شایانی ئێوەیە.

هەر ڕۆژ بەیانیان کە لە خەو هەڵدەستن، تای قەپانی ژیانتان لە تەعادولدا وەستاوە. لەم سەرەتای بەیانیی و دەسپێکی ڕۆژەدا دوو ڕێگا لە سەر ڕێگای ئێوەدایە. یا دەتوانن ڕۆژەکەتان پڕ کەن لە ڕووداوگەلی خۆش و مووفەڕیح و یا ڕێگای دووهەم هەڵبژێرن و هەر چی گرفت و کێشەیە باری خۆتانی کەن. ئێوە خۆتان ئەو کەسەن کە دەتوانن بە پێی شێوەی هەستی خۆتان ڕووداوەکانی هەر ڕۆژتان دیاری بکەن. هەستی ئێوە بڕیاردەری بیرتان و لە ئاکامدا گووفتار یا کردارتانە و بە بێ شک ئەم ڕەفتارەی ئێوە کارتێکەری ڕاستەوخۆی ئەبێت لە سەر ئەو ڕزقەی کە لە تویێی ڕۆژدا بە نسیبتان ئەبێت و بۆ هەر شوێنێکیش بچن وەک سێبەری خۆتان لەگەڵتان دێت!

ئەتوانن هەر لە هەڵاتنی خۆرەوە پەرە بە هەستە جوانەکانتان بدەن (و: بۆ نمونە بەیانیان گوێ لە ئاهەنگیی خۆش بگرن) و پاشانیش ئەم شێوەیە هەر درێژە پێ بدەن تا لە ئاکامدا ڕۆژێکی پڕ لە ڕزق و ڕۆزی و ئیدئاڵی خۆتان ببەنە سەر. بەڵام ئەگەر بێت و بە تووڕەیی و گرژییەوە لەخەو هەستن و هیچ هەوڵێکیش بۆ گۆڕینی ئەو وەزعە نەدەن، ئەوجار هیوایەتی ئەزموونی ڕۆژێکی بەهرەمەند و بە بەخت و ئیدئاڵ لە سەر دڵتان دەمێنێتەوە و ئەبێتە گرێپووچکەی ژیانتان!

هەبوونی هەستە باشەکان لە ڕۆژێکدا، کارتێکەرییە باشەکانی هەر لەو ڕۆژەشدا کۆتایی پێ نایات، بەڵکوو سبەینێ و ڕۆژە جوانەکانی داهاتووشتان بە دیاری بۆ دێنێت، ئەگەر لەسەر خۆشبینی و خۆشویستن بەردەوام بن، ئاکامیش ژیانێکی خووازراو و ئیدەئاڵە، هەر ئەوەی کە ئاواتی بۆ ئەخوازن! هەوڵ بەن تا کاتی نووستن هەست بە بوونی چاکییەکان بکەن و بە خۆشبینی خەوتان لێ بکەوێت، بۆ ئەوەی کە سبەینێش هەر بە هەستێکی بەرز و پڕ لە شکۆ چاوەکانتان هەڵبێنن، لە کاتێکدا کە هەست دەکەن زۆر باش نووستوون و پڕن لە وزەی مووسبەت. کەواتە تا ئەو جێگایەی کە بۆتان ئەکرێت هەستە جوانەکان لەخۆتاندا پەرە پێ بدەن تا بە پێی یاسای ڕاکێش ئەوەی لە جیهانی دەرەوە پێتان دەگات باشترینەکان بێت و ئەمەش ئەو کاتانەیە کە ژیانتان ڕۆژ لەگەڵ ڕۆژ خۆشتر و خۆشتر دەبێتەوە.

"نە بۆ دوێنێ و نە بۆ سبەینێ، بەڵکوو تەنیا بۆ ئەمڕۆ و لە ئەمڕۆدا بژین. پێویستە هەست بە چرکە بە چرکەی ژیانتان بکەن، بۆیە لە بیری ئەوەدا مەبن کە ئەمڕۆتان کرێ بدەن بە سبەینێ." (و: **چوونکە سبەینێشتان ئەمڕۆ درووستی دەکات.**)

جێری سپینێڵی[25] (**لە دایکبووی 1941**)
نووسەری کتێبی منداڵان

زۆرینەی خەڵک بۆ ئەمڕۆیان ناژین، بەڵکوو لەمەڕ بنیات نانی داهاتوویان دەژین، بەم پێیە ئەمڕۆیان لە کیس دەدەن، خافڵن لەوەی کە شێوە ژیانی ئەمڕۆیان، داهاتوویان درووست دەکات. ئەو شتەی کە داهاتووی ئەم جۆرە خەڵکانە دیاری دەکات شێوەی هەستەکانیانە لە ئەمڕۆدا. هەر ڕۆژێک هەلێکی نوێیە بۆ ئەوەی ژیانێکی باشترتان هەبێت، چوونکە ئێوە ئەتوانن لە هەموو ڕۆژەکاندا هاوکێشی تای قەپانەکەی ژیانتان بگۆڕن و بە یارمەتی ئەشق داهاتووتان بنیات بنێن. کاتێک هەستە باشەکانتان بە لووتکە بگەیەنن، هێزی ئەشق بە ئاڵوگۆڕی ژیانتانەوە خەریک دەبێت و هێند بە خێرایی ئەڕواتە پێش کە ئێوە بۆخۆشتان سەرتان سووڕ دەمێنێت لەو موعجیزەی لە ژیانتاندا ڕوودەدات.

---
[25] Jerry Spinelli

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

کورتکراوەکانی هێز

- لەم جیهانەدا هەموو شتێک تایبەتمەندیی ئاسنگرەی هەیە و لە هەر کات و ساتێکدا شەپۆلە میغناتیسییەکان لە خۆیانەوە بڵاودەکەنەوە. بیر، هزر و هەستەکانی ئێوەش هەر ئەو تایبەتمەندیی میغناتیسەیان هەیە.
- شێوەی هەستتان، چ چاک و چ خراپ، ئەو شەپۆلانە دیاری دەکەن کە لە ئێوەوە بڵاو دەبنەوە، ئەوجار ئێوەش هەر وەک ئاسنگرە خەڵک و ئەو ڕووداو و هەلومەرجانەی کە ئەوانیش شەپۆلە میغناتیسییەکانیان لە شێوەی ئێوەیە، یەکتر لە خۆ دەگرن.
- چاکتر وایە کە بە گۆڕینی هەستتان، شێوەی ئەو شەپۆلەی کە لە ئێوەوە بڵاو ئەبێتەوە بگۆڕن، ئەوجار بۆخۆتان ئەیبینن کە چلۆن بە شەپۆلە نوێکان، هەموو شتێک لە دەور و بەرتان ئەگۆڕێن.
- ئەتوانن تام و چێژێکی نوێ بە ڕووداوە نەرێنییەکانی ژیانتان ببەخشن. دڵنیا بن هیچ کاتێک بۆ گۆڕان درەنگ نییە، کەواتە ئەتوانن لە هەر کات و ساتێکدا کە ویستتان جۆری هەستتان بگۆڕن.
- زۆرینەی خەڵک فرۆکەی هەستیان ئەدەنە دەست فرۆکەوانی خۆسەر و پێیان وایە کە پاش ڕووداوەکان، هەستیان درووست دەبێت، خافڵن لەوەی کە جۆری هەستییان هۆکاری ڕووداوەکانی ژیانیانە.
- ئەگەر ئەتانەوێت بوارەکانی دارایی، سلامەتی، پەیوەندییەکان و هەر بوارێکی دیکەی ژیانتان بگۆڕن، لە پێشدا پێویستە کە هەستتان بگۆڕن.
- لۆمەکردن، ڕەخنەگرتن، ئیرادگرتن و گلەیی و شکایەت و هتد هەموویان نیشاندەری ڕەشبینین و ئەمەش کێشە و ململانێیان بە دووادا دێت.
- هەوڵ بدەن وشەگەلێکی وەکوو ترسناک، مەسخەرە، نفرین کراو و هتد لە بازنەی وشەدانی نێو مێشکتاندا بسڕنەوە و بە جێگای ئەوانە وشەگەلێکی وەکوو پڕشکۆ، زۆرباش، عالی، خۆشەویستەکەم، گیانەکەم و هتد بخەنە جێگایان.
- ئەگەر 51%ی بیر و هەستەکانتان بواری ئەرێنی و پۆزەتیڤ بگرنە خۆیان، ئەتوانن هاوکێشی ژیانتان بە قازانجی چاکە بگۆڕن.
- هەر ڕۆژێک هەلێکە بۆ ئەوەی ژیانێکی نوێ پێک بێت، چوونکە ئێوە هەموو ڕۆژەکان دەتوانن تەعادولی قەپانی ژیانتان بە قازانجی چاکە تێک بەن و بە یارمەتی ئەشق داهاتووتان بگۆڕن.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هێز و ئافراندن

"هەڵکەوت و خۆوبەختیی بۆ دیسانەوە دروووستکردنەوە لە هەر کات و ساتێکی ژیاندا بێسنووورە و سروشت و گەردوون بە بێ وەستان و بە دڵئاوەڵەیی رِزق و رِۆزی بۆ ئافرێنەرانی خۆی دەنێرێت. تەنیا ئەوەندە بەسە کە بە دڵپاکیی و ئەمەکناسییەوە داوا بکەن، ئەوجار ئەبینن کە چلۆن داخوازیی دڵتان وڵام وەرئەگرێتەوە."

شاکتی گاواین[26] **(لەدایکبووی 1948)**

نووسەر

ئێوە لەمە بە دووا بە باشی فێر دەبن کە چلۆن هێزی ئەشق لەمەڕ دراو، سڵامەتی، پیشە، کار و کاسپی و پەیوەندییەکانتان کەویی بکەن و بەم زانینە ژیانتان بەو شێوەی کە خۆتان گەرەکتانە دەگۆڕن.

خراپ نابێت بۆ ئەوەی کە بگەنە داخوازی دڵی خۆتان قۆناخە سەرەتاییەکانی ڕەوتی ئافراندن بناسن. لە بیرتان نەچێت کە ئەم قۆناخانە دایمە وەکوو خۆیان دەمێننەوە و لە کاتی گەیشتن بە ئاواتەکانتان و گۆڕینی ئەو شتەی بە دڵتان نییە، ناگۆڕێت!

ڕەوت و پرۆسەی ئافراندن

ئاواتەکەتان وێنا بکەن[27]، هەستی پێبکەن، وەریگرن!

1. وێناندن[28]

یارمەتی لە زەینی خۆتان وەربگرن و ئاواتەکەتان لە زەینتاندا وێنا بکەن، واتە خۆتان لە هەلومەرجێکدا وێنا بکەن ئەنەهوو بە ئاواتەکەتان گەیشتوون. تەنانەت ئەتوانن هەموو کارەکانی خۆتان بە وێناکردن لە زەینی خۆتاندا بە خێر و خۆشی تەواو بکەن، وەک ئەوەی بەڕاست ڕوویدابێت. هەر وای بێننە پێش چاوی خۆتان کە ئەنەهوو ئاواتەکەتان بە تەواوی لە پێشتاندا ئامادە داندراوە! (و: جۆرێک دۆعا و نیایش مانەند، بەڵام نەک لە شێوەی ئاینییەکەی، جۆرێک مێدیتەیشن!)

2. هەستکردن

هاوکات لەگەڵ وێناکردنی ئاوات یا داخوازییەکەتان خۆشیتان بوێت. ئێوە پێویستە لە لایەکەوە وێنای بکەن و لە لایەکی دیکەشەوە هەستی پێ بکەن کە ئەنەهوو بوونی هەیە. لە ڕاستیدا بە جۆرێک بژین کە وێناکردنی ئێوە لە ژیانتاندا و هەستپێکردنیی لە پەیوەندی لەگەڵ داخوازییەکەتان ڕەنگی ڕاستیی بەخۆیەوە بگرێت، کەواتە پێویستە داخوازیی و ئاواتەکەتان لە زەینتاندا پەرە پێ بدەن و هاوکات هەستیشی پێ بکەن.

وێناکردن ئەتوانێت بەو شتەتان بگەیەنێت کە ئاواتی بۆ ئەخوازن. ئاوات و هەستکردن بە ئەشق ئەبنە هۆی درووست بوونی شەپۆلە میغناتیسییەکان و ئەوجار هێزی ڕاکێش ئاواتەکەتان بەخۆیەوە دەگرێت. لەم بەشەدا ئێوە بە کۆتایی ڕەوتی ئافراندن گەیوون.

---

[26] Shakti Gawain

[27] تجسم کنید

[28] تجسم

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

3. وەرگرتن یا پێگەیشتن

هێزی ئەشق بە یارمەتی هێزە بینراو و نەبینراوەکانی سرووشت و گەردوون داخوازییەکەتان پێشکەشتان و ئاواتەکەتان بۆ دێنێتە دیی! هێزی ئەشق ئەتوانێت هەموو ئەو هەلومەرجانە، ڕووداوەکان و ئەو خەڵکانەی کە خۆشتان دەوێن و ئاواتیان بۆ دەخوازن بهێنێتە بەر دەستتان.
پێویستە ئێوە بە هەموو تواناتانەوە، بە ئەشقەوە خوازیاری وەدیهاتنی ئاواتەکانتان بن. ئاوات بە مانای ئەشقە، دیارە بە هۆی بوونی ئاواتێکی سووتاو لە دڵتاندا، هەرگیز ناتوانن هێزی ئەشق دەسەمۆ کەن. پاڵەوانێکی وەرزشی بە هەموو توانای ئەشقەوە خوازیاری بەشداریکردنە لە کێبەرکێ وەرزشییەکاندا، نیگارکێشێک لە کاتی قەڵەم بە دەستەوە گرتن و نیگارکێشاندا دڵی بە تڵپە تڵپ دەکەوێت. پێویستە ئێوەش هەر وەک ئەوان بۆ گەیشتن بە ئاواتەکەتان بە تەماحەوە (و: تەماحی موسبەت) دڵی بەنێ و داوای بکەن، بۆ ئەوەی بێتە دیی. لە ڕاستیدا ئاوات و حەز بە هەستێکی ئاشقانەوە گرێی خواردووە، هەر بۆیە دەبێت لە پێشدا ئاشقی ئەو شتانە بن، چوون هەموو ئەو شتانەی کە ئاشقانە خۆشیانتان دەوێن، دێنە دیی!

ڕەوتی ئافراندن لەمەڕ ئەو شتانەی کە لە ژیاندا خوازیاریانن و ئەو کارانەی کە دەتانەوێت بیانکەن هەردەم وەکوو یەک، بە یەکسان وڵام دەداتەوە. ئەشق ببەخشن بۆ ئەوەی ئەشق وەربگرنەوە. داخوازییەکەتان لە زەینتاندا وێنا بکەن و ئەوجار هەستی پێ بکەن، بۆ ئەوەی بێتە دیی.

کاتێک لە ڕەوتی ئافراندن کەڵک وەردەگرن لە پێشدا وەها ئاواتەکەتان هەست و وێنا بکەن، کە ئەنەهوو هەر ئێستا بە دەستتان هێناوە و هەرگیزیش دەست لەو حەزەی خۆتان بۆ گەیشتن بە ئاواتتان هەڵمەگرن، بۆچی؟ چوونکە یاسای ڕاکێش لە ڕەوشت و ئاکاری ئێوە پەیڕەوی و فەرمان دەبات و بە هەر شێوەیەک هەڵس و کەوت بکەن، ئەویش هەر وەک خۆتان وڵام دەداتەوە! کەواتە هەر لە ئێستاوە داخوازییەکەتان وێنا و هەست پێ بکەن!

ئەگەر بە تەمای دابەزاندنی کێش و قوورسایی لەشی خۆتانن، هەر لە ئێستاوە ئەو جسمەی کە حەز دەکەن هی ئێوە بێت لە زەینتاندا وێنا بکەن و هەست بکەن کە ئێوە هەر ئێستا وەها لەشێکتان هەیە و ئەو بیرەش کە گۆیا هەموو ڕۆژێک قوورساییتان زیاتر دەبێت لە خۆتان دوور بکەنەوە. ئەگەر حەز دەکەن سەفەرێک بکەن، خۆتان لە کاتێکدا وێنا و هەست پێبکەن، ئەنەهوو هەر ئێستا لە سەفەردان! وە ئیزن مەدەن بە زەینتان کە بیری نەبوونی پوڵ سەفەرەکەتان دووا بخات. ئەتوانن بە وێناکردن و هەستپێکردن بەو شتانەی کە ئاواتەخوازیانن وەکوو سەرکەوتن لە بوارە وەرزشییەکاندا، بوون بە ئەکتەری سینەما و تلویزیۆن یا شانۆ، گۆرانیبێژیی، مووزیکژەنین، پیشەی چاک و هتد ڕەنگی ڕاستییان پێ ببەخشن، تەنانەت ئەگەر بتانهەوێت هاوسەرێکی باشتان دەست بکەوێت یا خود پەیوەندییەکی نوێ دەسپێبکەن، بە هۆی وێناکردن و هەستپێکردن، واتە ڕەوتی ئافراندن، ئەتوانن بەو ئاواتانەتان بگەن و ژیانتان بەو شێوەیە بینا بکەن کە بۆخۆتان خوازیارین و ئاسوودەن پێی. کەواتە هەر لە ئێستاوە خوو بە ئەشق بەخشینەوە بگرن و ڕۆژانە پەرەی پێ بدەن بە بێ ڕاوەستان.

"باوەڕ واتە بڕوا بە شتێک کە ناتوانی ببینیت و خەڵات و دیاری باوەڕ بۆ ئێوە درووست بوون و بینینی هەر ئەو شتەیە کە باوەڕتان پێیەتی."

سێنت ئاوگووستین ئۆف هیپۆ[29] (430-354)
ئۆسقۆفی کەنیسە

کاتێک ڕەوتی ئافراندن بۆ گەیشتن بە ئاوات و داخوازییەکانتان بە کار دێنن، لە ڕاستیدا وزەیەکی سەرسووڕهێنەر بەرەو خۆتان ڕادەکێشن کە ئەیسەلمێنێت ئێوە لە وەدیی هاتنی ئاواتەکەتاندا کاریگەر بوون، واتە دوو دڵییەکانتان لەمبوارەدا لەخۆتان دوور بخەنەوە، چوون بەڕاستیی ئەوە هێزیی داخوازیی ئاشقانەی خۆتان بووە کە ئاواتەکەتانی بە جێ هێناوە.

---

29 Saint Augustin of Hippo

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ڕۆژێک خاتوونێکی لاو ئاواتی ئەخواست کە گووڵێکی تایبەتی بە ناوی "زەنبیق" کە کەم دەست دەکەوێتی هەبێت. خاتوون هەموو ڕۆژێک لە زەینیدا وێنا و خەیاڵی دەکرد کە ئەو گووڵەی وەدەست کەوتووە و کەلێنێکی ژووری ماڵەکەی کە بۆ گووڵەکەی تەرخان کردبوو، جوان کردووە و هەموو ڕۆژێک چەن جارێک بۆنی دەکات و هەر درێژەشی بەم وێنایەی خۆی دەدا. بە پێی ڕەوتی ئافراندن و یاسای ڕاکێش، واتە وێناندن و هەستپێکردن، گووڵەکەی پێ گەیی! بەمشێوە کە ماوەیەک دوواتر بۆ خوانی ئێوارە داوەتی ماڵی دۆستێکی کرا، هەر کە چووە ژوور بینی کە گووڵدانێک زەنبیقی سپی، ئەوەی ئەو ئاواتی بۆ ئەخواست، لەسەر مێزیی ژووری دانیشتن داندراوە و خێرا تەژی لە خۆشیی بوو لە تاو ئەو گووڵانە، بەڵام لە بابەت حەزی خۆیەوە بۆ گووڵەکان هیچی بە دۆستەکەی نەووت، تەنیا خۆشەویستیی زۆری خۆی بۆ گووڵەکان دەربڕی. کۆتایی شەو لە کاتی ڕۆیشتنەوەدا لە لایەن دۆستەکەیەوە چەن چەڵ گووڵی پێ بەخشرا کە لە ماڵی خۆی لە گووڵدانێکدا بیچێنێت، ئەویش زۆری سپاس و پێزانین دەربڕی و بە گووڵەکەی گەیشت!

"هێزی وێناندن یەکەم قۆناخی ئافراندنە. مرۆ ئاوات و داخوازییەکەی لە زەینیدا وێنا دەکات و ئەوجار ئاواتی گەیشتن بەو شتەی وێنای کردووە دێتە دیی و لە ئاکامدا بە هێزی خۆی ئاواتەکەی وەدیی هێناوە."

جۆرج بێرنارد شاو[30] (1950 - 1856)

شانۆ نووس و بردوەی خەڵاتی نۆبێل

چاکە بنێرن – چاکە وەرگرنەوە

لە بیرتانە کە وتمان بە پێی یاسای ڕاکێش ئەوەی وەگیرتان دەکەوێت ئاکامی ڕەوشتی خۆتانە؟ بیهێننە پێش چاوتان کە یاسای ڕاکێش هەر وەکوو ئاوێنە، گەڕانەوەی دەنگ، بومرانگ[31] یا خود ئامێری فتۆکۆپی کار دەکات، کەواتە ئەتوانێت بە پێی وێناندن و هەستی دەروونی ئێوە، ڕووداوگەلێک لە دەرەوەی ئێوەدا درووست بکات. یاسای ڕاکێش ڕێک وەکوو ئاوێنە کار دەکات، بۆ ئەوەی کە ئاوێنە وێنەی ئەو شتەی لە بەرانبەریدا داندرابێت، ڕێک وەکوو خۆی بە بێ کەم و کووڕی نیشان دەداتەوە، بێجگە لەوە یاسای ڕاکێش کارکردێکی لە شێوەی گەڕانەوەی دەنگ هەیە بۆ ئەوەی پژواکی دەنگ ڕێک ئەو دەنگ و هەرای خۆتانتان بۆ دەگێڕێتەوە. بومرانگیش ئەتوانێت هەر لەو خانەدا جێ بگرێت لەبەر ئەوەی کە بە هەر شێوەیەک و بە هەر لایەکدا فڕێی بەن، ئەڕوا و ئەخوولێتەوە و دەور ئەداتەوە و هەر بەو شێوە و بەو لایەدا ڕێک دەگەڕێتەوە ناو دەستتان. یاسای ڕاکێش تەنانەت بە جۆرێکیش بە ئامێری کۆپی گرتنەوە دەشووبهێت، چوونکە ئەو ئامێرە ئەو شتانەی لەسەر لاپەڕەیەکە و سکانی دەکات و لەخۆیدا زەخیرەی دەکات، ڕێک ئەو شتانەش بە شێوەی وێنە لەسەر لاپەڕەیەکی دیکە دەکێشێتەوە و بە ئەمانەتەوە تەسلیمانی دەکاتەوە.

چەند ساڵ پێش ئێستا لە یەکێک لە شەقامە سەرەکییەکانی پاریس بە هۆی جێ بە جێ کردنی کارەکانمەوە پیاسەم دەکرد کە لە پڕ بینیم خاتوونێک بە خێرایی لە پاڵمەوە تێپەڕی. دامەن یا تەنوورەیەکی جوانی لە پێدا بوو کە من تا ئەوکات وێنەیەم لە هیچکوێ نەدیبوو. گووڵە ورد و جوانەکانی تەنوورەکە نیشانی دەدا کە شێوەی مۆدەکانی پاریسی هەبێت. من حەزم زۆر لەو تەنوورە کرد و لەبەر خۆمەوە وتم: "چ تەنوورەیەکی جوانە!"
چەن حەوتوویەک دوواتر زۆر شادمان لە ناو شەقامێکی مێلبیڕنی ئوسترالیا[32] لە ئۆتمۆبیلەکەمدا بەرەو شوێنی کارەکەم لێدەخووڕی، لە پڕ ئۆتمۆبیلێک لە پشت منەوە هات و لە سەر چوارڕێیان بە شێوەی نایاسایی ویستی دەور بداتەوە کە من بە ناچار ستۆپم لێدا بۆ ئەوەی لەگەڵیدا تووش حادیسە نەبم! هەر ڕێک لەو ساتەدا سەرم سووڕاند و چاوم بە ویترینی دووکانێکی جل و بەرگ فرۆشتن کەوت و تەنوورەیەکی هەڵواسراوم لەوێ بینی، کە ڕێک لەو تەنوورەی بەر خاتوونەکەی پاریس دەچوو کە حەزم لێکردبوو. ئەوەی دەم بینی جێگای باوەڕ نەبوو

---

[30] George Bernard Shaw
[31] بومرانگ کەرەستەیەکی تەختەیی خواری بچووکی یاریکردنە کە پاش فڕێدان بەرەو ئاسۆیی، ڕێک بۆ لای خۆت ئەگەڕێتەوە
[32] Melbourne, Australia

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

بۆم. کاتێک گەیشتمە شوێنی کارەکەم، بە تەلەفون پەیوەندیم بە دووکانەکەوە گرت، فرۆشیارەکە پێی وتم کە بەس ئەو یەک دانە تەنوورە لەو مۆدێلە لە ئورووپاوە بۆ ئوستۆرالیا هاتووە کە ئەویشیان لە ویترینەکە هەڵواسیوە. کاتێک بە مەبەستی کڕینی چوومە دووکانەکە، زانیم کە نرخەکەیشی تا نیوە دابەزیوە و پاش تاقیکردنەوە بینیم کە سایزەکەشی ڕێک بۆ من ئەبێت. پاشان فرۆشیارەکە پێی وتم کە ئەوان ئەو تاقە دانە تەنوورەیان داوا نەکردبوو، بەڵکوو بە هەڵە و بە هەڵکەوت لە پاریس کەوتبووە ناو بارەکانیان و گەیبووە ئوستۆرالیا!

من بۆ گەیشتن بەو دامەنە هیچ هەوڵێکم بێجگە لە حەز لێکردن نەدابوو، ئەوە بوو کە هەموو شتێک دەستیان دابووە دەست یەک، بۆ ئەوەی تەنوورەی باسکراو لە پاریسەوە بگاتە دووکانی یەکێک لە شەقامەکانی شاری مێلبۆرن و بگاتە دەست من! ئەمە واتای هێزی میغناتیسی ئەشق ئەدات! لە بیرتان نەچێت کە یاسای ڕاکێشی ئەشق کاری خۆی زۆر جوان بەڵەیە!

هێزی وێناندن

"ئەم جیهانە هیچ شتێک نییە جگە لە نیگاری وێناندنی زەینی خۆمان."

هێنری دێڤید سوڕوو[33] (1817 - 1862)

نووسەر و باوەڕمەندی فەلسەفەی ئایینی

کاتێک وێناندنی ئێوە لەمەڕ ئەو شتەی کە دەتانەوێت و خۆشتان ئەوێت ئەرێنی بێت، دەسەمۆی هێزی ئەشق سەهل و ساکار دەبێت بۆتان. کاتێک بیر لە ڕووداوێکی ئەرێنی و باش دەکەنەوە و ئاشقانە دڵی پێ دەدەن و حەزدەکەن ئەو شتە لە ئێوە ڕوو بدات، بە بێ شک بەو داخوازییەتان دەگەن و ئەگەر لە یاسای وێناندن و هەست پێکردن کەڵک وەربگرن، ڕێگای گەیشتن بە ئاواتەکانتان کورتتر دەکەنەوە، بەڵام لە بیرتان بێت کە پێویستە وێناندن و هەستی ئێوە لە ئەشقەوە سەرچاوەی گرتبێت، یاخود ئاشقانە بێت.

وێناندنەکانی ئێوە نابێت بە هیچ کلۆجێک زەرەر و زیان بە کەس بگەیەنن، چوونکە کاتێک وێناندنی گەیشتن بە ئاواتێک، بۆ ئەو مەرجە بێت کە زیان بە کەسێکی دیکە بگەیەنێت، لەم حاڵەتەدا شتێک بێجگە لە ئەشق لە دڵ و دەروونی ئێوەدا چێندراوە! کەواتە هەر جۆرە ڕەشبینییەک، تەنانەت ئەگەر تەنیا وێناندنیش بێت لە زەینی ئێوەدا بە زیانی کەسێک وێنابکەن، هەر بەو ڕادەیەش ئەتوانێت لە لایەن ئەو کەسەی کە ئێوە ئاواتی خراپی بۆ دەخوازن بۆ ئێوەش وێنا بکرێت و پێش لەوەی زیان بەو بگەیەنێت، بە خۆتانی بگەیەنێت! وەک پێشتر وترا وێناندن وەک ئاوێنە و ئێکۆی دەنگ بۆ خۆتان دەگەڕێتەوە، جا چاک بێت، چاک دێتەوە، خراپ بێت، خراپ دێتەوە، یا هەر چی بکەن، بە خۆتانی دەکەن!

پێویستە چەند خاڵێکی سەرسووڕهێنەرتان لەمەڕ هێزی ئەشق و وێناندن وەبیر بخەمەوە. ئاگادار بن کە تەنانەت ئیمکانی گەیشتن بە گەورەترین ئاواتەکانیشتان هەیە، تەنیا ئەوەندە بەسە کە لە هێزی ئەشق کەڵک وەربگرن. ئەشق هیچ سنوورێکی نییە! ئەگەر ئەتانەوێت سرفرازی و شادمانی سەر تویێ ژیانتان بێت و بە حەز و ویستێکی بێ وێنە درێژە بە ژیانتان بدەن، کەڵک لە هێزی ئەشق وەربگرن. ئەشق ئەتوانێت وەها ژیانێکی خۆشتان تەژی لە سڵامەتی و کەیفخۆشی بە خەڵات پێشکەش کات کە پێشتر هیچکات بۆخۆتانتان وێنا نەکردبوو، تەنانەت لە خەونیشدا نەتانبینیبوو! ئەم خاڵانەم بۆ باس کردن بۆ ئەوەی بتوانن سنوورەکانی وێناندنتان بشکێنن و بەربەستەکانی ژیانتان لە سەر ڕێگاتان هەڵکەنن و ئەشق لە جێیان بچێنن. وێناندنەکانی خۆتان بخەنە خزمەت لابردنی بەربەستەکان، بۆ ئەوەی باشترین هەل و مەرجەکان لە ژیانتاندا بڕەخسێنن.

---

[33] Henry David Thoreau

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

جیاوازی لە نێوان ئەو ژیانانەی کێشە و گرفتیان زۆرە و ئەوانەی ئیدئاڵن، تەنیا بوون و نەبوونی ئەشقە. ئەو کۆمەڵە لە مرۆڤ کە خاوەنی ژیانێکی پڕ بە دڵ و ئیدئاڵن بیر لەو شتانە دەکەنەوە کە خۆشیان دەوێن و ئاشقانە خوازیاری پێگەیشتنیانن، کەواتە لە هەڵسەنگاندی ئەم دەستە لەگەڵ دەستەکەی دیکەدا، بۆمان دەر دەکەوێت کە ئەم دەستە ئەشقی زیاتر بە خواستەکانیان دەبەخشن! بەڵام ئەو کۆمەڵەی دیکە کە هەموو کات و ساتێک لەگەڵ ژیانیان لە ململانێدان، ناوەستایانە بیر لە شتگەلێک دەکەنەوە کە خۆشیان ناوێن، کە ڕقیان لێیانە و خوازیاری پێگەیشتنیان نین، هەر بۆیە بە چاوێکی ڕەشبینانەوە لێیان دەڕوانن. ڕەنگە جۆری هەستی ئێمە بابەتێکی لاوەکی بێت، بەڵام لە نێوان ژیانی مرۆڤەکاندا جیاوازی بەرچاو درووست دەکەن. تەنیا ئەوەندە بەسە کە چاوێک لە دەور و پشتتان کەن، ئەوجار لە مەبەستەکەم تێدەگەن.

"سڕی مێشکێکی نابغە و بیرمەند لە کۆتایدا هەر دێتەوە سەر ئەمە کە لە هێزی وێناندنی زەینی خۆی کەڵک وەردەگرێت."

کریستیان دێ لارسن[34] (1962 - 1874)

نووسەری نوێگەرا

تێپەڕینی کات و زەمەن بە هەمووانی سەلماندووە، ئەو دەستە لە مرۆڤەکان کە توانایی وێناندنی بوارە گرنگەکانی ژیان و نامووەکیناتیان هەبووە، توانیویانە زۆر لە گرفت و لەمپەرەکانی سەر ڕێگای مرۆڤایەتی لە ناو ببەن. خراپ نابێت ئەگەر لاپەڕەکانی مێژوو هەڵبەینەوە و ببینین کە مرۆڤەکان لە بوارە جۆربەجۆرەکانی ژیان وەکوو فەلسەفە، زانست، پزیشکی، وەرزشی، هوونەری، تێکنۆلۆژیا و هتد چلۆن لە هێزی وێناندن کەڵکیان وەرگرتووە و ناوی پڕ لە شکۆی خۆیان بە درێژایی مێژوو زیندوو ڕاگرتووە و مۆرکی خۆیان لە مێژوو داوە. لە ڕاستیدا ئەوانە هیچ جۆرە بەربەست و سنوورێکیان بۆ وێناندن لە زەینی خۆیاندا نەهێشتۆتەوە و هەر بەو هۆیەش هێند بەهێز بوون کە توانیویانە جیهان بگۆڕن.

چرکە بە چرکەی ژیانتان لە وێناندنی خۆتانەوە درووست دەبن! هەموو ئەوەی لە ژیاندا هەتانە و نیتانە و پێک هاتنی هەر دەرفەت و ڕووداوێک لەسەر شێوەی وێناندنی خۆتان پێک دێن. گرفتی زۆرینەی خەڵک ئەمەیە کە دایم خراپترین حاڵەت لەبەر چاویان وێنا دەکەن! ئەوان ڕووی خۆیان لە باشییەکان وەردەگێڕن و بە جێگای وێناکردنی شتی چاکە و باش، دەچن خراپە وێنا دەکەن و زندەقیان لەو خراپە دەچێت، واتە لە شتێک دەترسن کە خۆیان وێنای دەکەن! کەواتە هەموو ڕووداوەکانی ژیانیان هەر بەو شێوەی کە وێنا و هەستی دەکەن، ڕوودەدەن. دیسانەوە ئەیڵێمەوە، ژیان ئاکامی ڕەوشت و ئاکاری خۆتانە. دایم باشترینەکان لە ژیانتاندا وێنا و هەست پێبکەن، چوونکە وێناندنە چاکەکانی ئێوە تەنیا، پێش خۆشکەرە و چاشنییەکە بۆ بەهێزترکردنی هەستی جوان و وزەی ئەشق!

کاتێک ئێمە نیشتەجێی نەتەوە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بووین، کابی[35] پشیلە پانزدە[36]ساڵەکەشمان لەگەڵ خۆمانا برد بۆ ئەوەی بە تەنیا نەمێنێتەوە. لە سەرەتای جێگیربوونمان ڕۆژێک کابی لە کوونێکی حەسارە تۆرییەکەوە چووبووە دەر و جیم ببو[37]! ئێمە لە شوێنێک دەژیاین کە دەور و بەرمان هەموو کێو و دۆڵ بوو، کەواتە ئەمە وەزعەکەی لێمان دژوارتر کردبوو. هەر ئەو شەوە بە تاریکی هەموو جادەکانمان بە شوێن کابیدا پشکنی، بەڵام هیچ شوێنیمان نەدۆزییەوە. کاتێک من و کچەکەم بە دووای پشیلەکەماندا دەگەڕاین، گرژی و نیگەرانی جۆرێک هەستی ڕەشبینی لە ئێمەدا درووست کردبوو. من ئەمزانی کە پێویستە دەست لە گەڕان هەڵبگرین و هەستەکانمان بگۆڕین، چوونکە هەستە خراپ و نەرێنییەکان دەبوونە هۆی ئەوەی کە خراپترینەکان بۆ ئەو لە زەینماندا وێنا بکەیەن و پێویست بوو کە ئەم هەستەمان بگۆڕین و هەستگەلێکی جوانتر وێنا بکەین! لەو کاتانەدا ڕوودانی هەر جۆرە حادیسەیەک بۆ کابی مومکین بوو، بەڵام ئێمە بە دڵەوە ئاواتمان دەخواست کە ئەو بە ساخی

---

[34] Christian D. Larson

[35] Cabby

[36] و: لە وەرگێڕانە ئاڵمانییەکەیدا پانزدە ساڵ نووسراوە و لە فارسییەکەیدا پێنج ساڵ، من ئاڵمانییەکەم هەڵبژارد، نوسخە ئینگلیسییەکەم لا نییە، بەڵام دیارە ئەو تەمەنە جیاوازانە هیچ لە واتاکە ناگۆڕێت!

[37] ڕایکردبوو

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

و سلامەتی بگەڕێتەوە ماڵ. کەوابوو چاکتر ئەوە بوو کە لە زەینماندا وەهای وێنا بکەین کە کابی ئێستا ساخ و سلامەتە و گەڕاوەتەوە ماڵەوە.
کاتێک گەڕاینەوە ماڵ وامان گریمانە دەکرد کە کابیش لەگەڵمانە و دێتە ژوورەوە و ئیتر لەوە بەدوواش وەک هەمیشە کاسەی خواردنەکەیمان بۆ ئامادە دەکرد. تەنانەت لە وێناندنی خۆماندا دەنگی زەنگۆڵەکەی ملی کە گوایە خەریکە تێدەپەڕێت، دەبیست! قسەمان لەگەڵ دەکرد و بە ناو بانگمان دەکرد، ڕێک وەک ئەو کاتانەی کە لەماڵەوە بوو. تەنانەت کاتێک کچەکەم دەچوو بۆ ژووری نووستنەکەی وەهای بۆخۆی وێنا دەکرد کە کابی، دۆستی چەند ساڵی ڕابردووی، لە شوێنی هەمیشەیی خۆی لە پاڵ تەختەکەیدا نووستووە!
ڕۆژی دووایی نووسراوەیەکم بە دارێکەوە لە داوێنی کێوێکی نزیک لەخۆمان بینی کە نووسرابوو لە داوێنی کێوەکاندا پشیلەیەکی دەسەمۆی ماڵیمان دۆزیوەتەوە و هی هەر کەسە بێتە فلان ئادرەس و بیباتەوە، کە چووین، کابی خۆمان بوو. کەواتە بە پێی وێناندنەکانمان کابی ساخ و سلامەت گەڕایەوە ماڵەوە.

هیچ گرنگ نییە کە لە چ گرفتارییەکدا نووقم بوون، گرفتی بچووک یاخود گەورە، تەنیا پێویستە باشترین حاڵەتی لێ هاتنە دەری بۆ وێنا بکەن! ئەگەر وێناکان و هەستەکانتان بگۆڕن، توانای ئەوە پەیدا دەکەن کە دەرفەتەکانی ژیانتان بگۆڕن و ئەوجار بەو شێوەیە بژین کە حەز و ئاواتتانە!

هەر شتێک کە ئێوە بتوانن وێنای بکەن، هەر ئێستا بوونی هەیە.

"ئافراندن تەنیا واتای دروست کردن و شکڵ و قەوارە پێدانی هەموو ئەو شتانەیە، کە هەر ئێستاکە بوونیان هەیە."

گریماڵ باگاراتام[38] **(سەدەی نۆهەمی زایینی)**
لە نووسراوەیەکی کۆنی هێندوو وەرگیراوە

ئاواتەکانتان وێنا بکەن بۆ ئەوەی ڕەنگی ڕاستیی بگرنە خۆیان! جۆری داخوازییەکەتان، گەورە و بچووکی گرنگ نییە، تەنیا ئەمە گرنگە کە بە جوانی وێنای بکەن، بۆ ئەوەی بە پێی ڕەوتی ئافراندن بێتە دیی.

نووسراوە کۆنەکانی پێنج هەزار ساڵ پێش ئێستا تۆماریان کردووە کە هەموو بوارەکانی ئافراندن بە تەواویی چێ بوون و ئیتر لەم جیهانەدا شتێکی سرووشتیی نوێ نایاتە ئافراندن و ئێستاش پاش پێنج هەزار ساڵ توانراوە لە ڕێگای کوانتۆم فیزیکەوە بسەلمێنرێت کە ئەو وتە کۆنە ڕاستە و هەموو شتێک بوونی هەیە و ئافرێنراوە، تەنیا ماوەتەوە کە ئێمە هەلی ڕووکردنیان بڕەخسێنین.

"ئافراندنی ئاسمان و زەوی و هەموو ئەو شتانەی کە پەیوەندییان بەوانەوە هەیە کۆتایی پێ هاتووە و ئێستا ئیتر هەموو شتێک تەواوە."

ئافراندن[39] **2:1**

پێداویستی ژیانی ئێوە ئەمەیە کە داخوازییەکەتان وەها وێنابکەن، وەک ئەوەی کە هەر ئێستاکە پێی گەیشتوون. ئیمکانی نییە کە وێنای گەیشتن بە شتێک بکەن و پێی نەگەن. ڕەوتی ئافراندن تەواو بووە و هەموو ئەو شتانە کە بڕیار بووە درووست بن، هاتوونەتە بوون و هەر ئێستا بوونیان هەیە، کەواتە ئەگەر وێنای بکەن کە بە تەمان ڕێکۆردێکی جیهانی بشکێنن یا سەفەرێک بۆ ڕۆژهەڵاتی دوور بکەن یا لە سەدا سەد لەشێکی تەندورووستتان هەبێت یا خود دایک یا باوکێکی نموونە بن، دڵنیا بن کە بە ئاواتەکانتان دەگەن، بۆ ئەوەی هەر ئێستاکە ئەتوانن ئەمانە بە ڕاستیی و هەقیقەت بزانن! لە ڕاستیشدا ئەگەر ئاواتەکانی ئێوە لەم جیهانەدا بوونیان نەبوویایە، هیچ

---
[38] Grimal Bhagaratam
[39] Genesis 2:1

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

کاتێکیش نەتان دەتوانی ئەوانە لە زەینتاندا وێنا بکەن، مادام وێنایان دەکەن، کەواتە ڕاستن و هەن و ئێوەش ئەتوانن و مافی خۆتانە پێیان بگەن. پێویستە ئێوە وێناندن و هەستەکانتان لەگەڵ ئەشقدا هاوڕێ بکەن بۆ ئەوەی کە هەر چیتان خۆش ئەوێت و خوازیارین لە پێشتاندا حازر بێت!

ڕەوتی ژیانتان هەر بەو شێوەی کە خوازیارین و ئاواتەکانتان بە هەستێکی زۆر پاک و بێگەرد وێنا بکەن، وەک ئەوەی ڕوویانداوە و بەو شێوەی کە حەز دەکەن لێتان ڕووبدەن. تاقە چرکەیەک لە وێناندنەکانتان خافڵ مەبن و وێنای بکەن کە چیی ڕووی دەدا ئەگەر هەر هەموو دۆستایەتیی و پەیوەندییەکانی ئێوە چێژێکی تایبەتییان پێتان بدایە و لە کتووپڕ لە کار و پیشەتاندا سەرکەوتنی گەورەتان وەدەست بهێنایە و هێندەتان دراو و پوڵ هەبوویایە کە هەر کارێک حەزتان لێ بوویایە کردباتان و تەندروسترین مرۆڤ بوونایە و هەموو ئاواتەکانتان وەدی بهاتنایە؟
لە هەموو هەستەکانتان کەڵک وەربگرن بۆ ئەوەی ئاواتەکانتانی پێ وێنا بکەن.
ئەگەر حەز دەکەن سەفەرێک بۆ ئیتالیا بکەن، ئەتوانن لە پێشدا بۆنی ڕۆنی زەیتوونی ئەوێ، تام و چێژی پاستای ئەوێ، هەستی بیستنی وشە ئیتالیاییەکان و هەستی دەست لێدان لە دیواری بینا بەناوبانگەکەی کۆلۆسیۆم[40] لە وێناندنی خۆتاندا بکەن و بە کورتی بوونتان لە ئیتالیا بە تەواویی وێنا بکەن!

تەنانەت ئەتوانن لە نێوان وتەکانی خۆتاندا بڵێن "تۆ وایدابنێ کە ....." ئەوجار ئەو شتەی ئاواتی بۆ ئەخوازن لە درێژەیدا بڵێن! بۆ نمونە ئەگەر لەگەڵ هاوکارێکتان قسە دەکەن کە بە هۆی زیاد بوونی موچەی هاوکارێکی دیکەوە ئێرەیی دەبا و گرژ و تووڕەیە، ئێوەش دڵخۆشی بەنەوە و پێی بڵێن "تۆ وایدابنێ کەسی دوواتر کە موچەکەی زیاد دەکات، تۆ بیت و لەویش زیاتر وەربگریت، ئەوجار تێدەگەی بۆچی ئەمجارە تۆ بانگ نەکراوی!" یا "تۆ وایدابنێ کە ئەو مێرسێدێس بێنزە هی من بێت" و هتد، دڵنیا بن کە وەدی هاتنی ئەو ئاواتانە زۆر دەگمەن نین، تەنیا ئەوە گرنگە کە ئاواتەکان وێنا و هەست پێبکەن، بۆ ئەوەی بێنە دیی!

"ئەتۆمەکان یا خود زەڕە بوونیادییەکان خۆ بە خۆیانەوە شتێکی ئەوتۆ نین، ئەوان بەڵام جیهانێک لە گریمانە و ئیحتیمالات و ئیمکانات و فاکت و هۆکارەکان ساز دەکەن."

وێرنێر هایزنبێرگ[41] (1976 - 1901)
زانستمەندی فیزیکی کوانتۆمی و برەوەی خەڵاتی نۆبێل

لە وێناکردنەکانتان کەڵک وەربگرن و پێیانەوە خەریک بن، بۆ ئەوەی بە ڕاستی هەستی چاکتان لا درووست ببێت. ئەوەی کە وێنای دەکەن خۆی ماتڵی گەیشتن بە ئێوەیە. ئەگەر بە تەمان وێناکانتان بە هەقیقەت و بە ڕاست بگەیەنن، هەوڵ بدەن بە کەڵک وەرگرتن لە وێناندن و هەست پێکردنی ئەوەی خۆشیتان دەوێ و ئاواتی بۆ ئەخوازن، هێزی ئەشقی پێ کەویی بکەن و ئەو هێزە مەزنە بخەنە ژێر کارتێکەریی خۆتان!

خاتوونێکی لاو ئەناسم کە هەر لە پاش تەواو کردنی زانکۆوە چەندین مانگ بێ وچان بە شوێن کارێکی باشدا گەڕا و هیچی دەست نەکەوت. گەورەترین لەمپەر لەبەردەم ئەودا ئەمە بوو کە نەیدەتوانی بە خۆی بباوەڕێنێت کە کار پەیدا دەکات. هەموو ڕۆژێک لە دەفتەری بیرەوەریەکانیدا ئەینووسی کە زۆر دڵخۆش دەبێت بەوەی کە کارێک پەیدا بکات، بەڵام کار پەیداکردن زەحمەت و دژوارە! لە کتووپڕ گرێپووچکە و ئیرادەکەی خۆی بینییەوە و تێ گەیشت کە ئەو هەمیشە و دایم فۆرمەکانی داخوازی و داواکاری بۆ کار بە بێ هیوایی و دڵساردی پڕ دەکاتەوە و ئەینێرێت، کەواتە بە دەنگی بەرز بە یاسای ڕاکێشی دەکووت کە ئەو کاری دەست ناکەوێت!

ئیتر ڕۆژێک بڕیاری دا کە هەموو شتێک بگۆڕێت، ئەوە بوو کە لەوە بەدووا لە زەینی خۆیدا وێنای دەکرد کە ئەو ئێستا لە شوێنێک دامەزراوە و کار دەکات. تەنانەت کاتژمێرەکەی کۆک دەکرد بۆ ئەوەی بەیانیان زوو هەستێت بۆ سەر کارەکەی، بە جۆرێک کە ئەنەهوو دەیەوێت بڕواتە سەر کارەکەی. لەوە بەدووا ئیتر لە دەفتەری

[40] Kolosseum
[41] Werner Heisenberg

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

بیرەوەرییەکانیدا نەیدەنووسی کە لە پیشەیەک کە بڕیارە دەستم کەوێت زۆر دڵخۆشم، بەڵکوو ئەینووسی: "لەوەی کە وەها شوێنێکی باشم دەسکەوتووە و لەگەڵ وەها هاوکارگەلێکی باش و دڵسۆزدا کار دەکەم و لەوەی کە لە پیشەکەمدا سەرکەوتووم، ئەوپەڕی شانازی دەکەم." ئەو تەنانەت جل و بەرگی تایبەتی شوێنی کاری کڕی و حیسابێکی لە بانکدا بۆ موچەی مانگانەی کارەکەی کردەوە! دوو حەوتووی تەواو ئەو لە وێنای زەینی خۆیدا کارمەندێکی تەواو و سەرکەوتوو و بێ کەم و کووڕی بوو. هەر لەم وێناندنانەدا بوو کە یەکێک لە هاوڕێکانی هەلێکی کاری پێناساند و لەوێ داوای کاری کرد و فۆڕمی کاری بۆ ناردن و داوای خۆناساندیان لێکرد. لە کاتی دیاریکراودا و بەو وێناندنە ئەرێنیانەی خۆیەوە چوو بۆ خۆناساندن. لەوێ وەرگیرا و پیشەی تایبەتی خۆی کە زۆری حەز لێدەکرد دەست کەوت و لە ڕاستیدا هەر هەموو ئەو شتانەی کە لە دەفتەری بیرەوەرییەکانیدا نووسیبوونی، بە ڕاست گەڕان و بۆی هاتنە دیی.

پاڵپشتی بیر و هزری خۆتان بن

"هەر کاتێک ڕێگا بە بیر و هزری خۆتان دەدەن کە مەشغەڵەی ئەو، خەڵک و بواری دیکە و هەلومەرج و ڕووداوگەلێک بێت کە پێتان تەڵقین کراون و پەیوەندی بە ئێوەوە نییە، لە ڕاستیدا پشتیوانیتان نە لە بیر و نە لە ئاواتەکانی خۆتان کردووە، بەڵکوو خواستی بێگانەتان قەرز کردووە. پێویستە لە هێزی وێناندنی خۆتان کەڵک وەرگرن بۆ ئەوەی کە هزر و ڕەوشتی خۆتان دیاری بکەن و هەوڵ بدەن بزانن خۆتان چیتان دەوێت."

کریستیان دێ لاڕسن (1962 - 1874)

نووسەری ئەندێشە نوێکان

پێویستە ئێوە بە بێ بێنە و بەرە هەست بکەن کە بە ئاواتی خۆتان گەیوون، بۆ ئەم مەبەستە کەڵک لە ڕەوتی ئافراندن وەربگرن و بە ئامانجی گەیشتن بە ئاکام، پاڵپشت و پشتیوانیگەلێکی بە هێز بۆخۆتان درووست بکەن. ئەتوانن لە دەور و پشتی خۆتان هەموو ئەو شتانەی کە پەیوەندییان بە ئاواتەکەتانەوە هەیە وەکوو جل و بەرگ، وێنە، کەرەستەی پێویست و هتد ئامادە بکەن، ئەوجار وێناندن و هەستی گەیشتن بە ئاواتەکانتان ئاسانتر دەبێتەوە.

ئەگەر بە تەمان جل و بەرگی نوێ بکڕن، لە پێشدا خۆتان دڵنیا کەن کە ئایا پێویستتان پێی هەیە؟ جێگای خاڵی و چێوی هەڵواسینی خاڵیتان لە نێو کومێدی جلەکانتاندا بۆی هەیە؟ ئەگەر ئەتانهەوێت پوڵی زۆرترتان وەگیر کەوێت، سەیری کیفی پوڵەکەتان کەن، ئایا جێگای خاڵی بۆ گەیشتنی پوڵی زیاتر لە کیفەکەتاندا هەیە، یا ئەوەی کە کیفەکەتان پڕ کردووە لە کاغەزی بێ کەڵک؟ ئەگەر لە بیری پەیدا کردنی هاوسەرێکی بێ وێنەدان، وێنای بکەن کە وەها هاوسەرێک هەر ئێستاکە لە ژیانی ئێوەدا بوونی هەیە، بۆ نمونە نیوەی کومێدی جل و بەرگەکانتان خاڵی بکەن و جێگاکەی تەرخان بکەن بۆ هاوسەری وێنا کراوتان! یا ئەوەی کە لە کاتی نووستندا جۆرێک لە سەر تەختەکەتان ڕاکشێن کە ئەنەهوو هاوسەرە وێناکراوەکەتان لە پاڵتاندا نووستووە!

لە کاتیی ئاسایی نانخواردندا تەنیا یەک دەوری دادەنێن یا دووان؟ زیاد کردنی هەندێک شت زۆر ئاسانە. هەرگیز بە پێچەوانەی حەزی خۆتان مەکەن بەڵکوو بۆ گەیشتن بە خواستەکانتان پشتیوانیگەلێک بۆخۆتان ساز کەن بۆ ئەوەی کە هەر لە ئێستاوە بۆخۆتانی وێنا بکەن کە بە ئاواتەکەتان گەیوون. ڕەنگە ئەم مێتۆدانەی باسیان لێکرا، کەم بایەخ دیار بن، بەڵام وەها هێزێکیان تیایە کە سەرتان سووڕ دەمێنێت لێیان و ئەتوانن هەر خەیاڵیک وەڕاست بگێڕن.

خاتوونێکی دیکەش ئەناسم کە هەر لە ڕێگای ئەم جۆرە پشتیوانی بۆخۆ سازکردنانە و وێنا کردن، بە ئەسپی دڵخوازی خۆی گەیشت. ئەو لە هەموو ژیانیدا ئاواتی بوو کە ئەسپێکی هەبێت بەڵام قەت پوڵی کڕینی ئەسپێکی نەبوو چوونکە ئەسپە دڵخوازەکەی ئەو هەزاران دۆلاری نرخ بوو. بۆیە هەر کاتێک کە لە پەنجەرەی ژووری خواردن سازکردنەوە سەیری دەرەوەی دەکرد، لە زەینیدا وێنای دەکرد کە خەریکە لە دەرەوە ئەسپەکەی ئەبینێت، تەنانەت لەسەر شاشەی مۆنیتۆری لاپ تاپەکەی وێنەی هەر ئەو ئەسپەی دانابوو و هەر کاتێک مەجالی بۆ

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

برخسایە نیگاری ئەسپەکەی دەکێشایەوە. لەگەڵ ئەوەشدا کە پوڵی کڕینی ئەسپەکەی نەبوو بەڵام هەر بە دووای ئەسپی فرۆشتندا دەگەڕا و تەنانەت لەگەڵ منداڵەکانی بۆ دووکانی تایبەتی کەل و پەلی ئەسپ دەچوو و چەکمەی تایبەتی ئەسپ سواری تاقی دەکردەوە و چاوی لە زینە ئەسپە جۆربەجۆرەکان دەکرد. ئەم خاتوونە پاش ماوەیەک پەتوویەکی ئەسپ، هاوسار و چەند برۆسی تایبەتی ئەسپی کڕیبوو. هاوکات هەموو ئەو کەل و پەلانەی لە شوێنێکی بەر چاو لە ماڵەوە دانابوو کە هەمیشە لە بەر چاویدا بن. ماوەیەک دواتر چوو بۆ پێشانگایەکی ئەسپ لە شارەکەی خۆیان، لە ناو پێشانگاکەدا هەڵبژاردنی بلیتی بەخت پێشکەش دەکرا کە خەڵاتی یەکەم چاروە ئەسپێکی کۆهەری خەسێندراو بوو، واتە ڕێک ئەو ئەسپەی کە ئەو حەزی لێی بوو و ئەویش زۆر بە خۆشحاڵییە و ئاواتێکی زۆرەوە بۆ بردنەوەی بەخت بەشداری تێدا کرد. لە ئاکامدا ئەم خاتوونە برەوەی بەختکارییەکە بوو و بە ئەسپەکەی ناو وێناکانی خۆی گەیشت!

هەستەکانی ئێوە جۆرێکن لە پاڵپشتی هیواکانتان، کەواتە لە هەموو هەستەکانتان کەڵک وەربگرن بۆ ئەوەی کە بگەن بەو شتەی کە دەتانهەوێت. پێویستە بە شێوەی جۆر بە جۆر هەست بە داخوازییەکەتان بکەن. بە دەست لێ هەڵسوون هەستی کەن، بیچێژن، بۆنی کەن، ببینن و دەنگی ببیستن!

پیاوێکی دیکە هەموو هەستەکانی خۆی خستە گەڕ تا پیشەیەکی باشی دەسکەوت. ئەو تەنیا لە سێ حەوتوودا حەفتا و پێنج فۆڕمی دامەزرانی بۆ شەریکەی جۆربەجۆر پڕ کردەوە، بەڵام هیچکامێکیان وەریان نەگرت. هەر بۆیە بڕیاری دا لە هێزی وێناندن لە پاڵ هەستیدا کەڵک وەربگرێت بۆ ئەوی ئەو پیشەی ئاواتییەتی دەستی کەوێت. ئەو تەنانەت هەموو وردەکارییەکانی ژووری کاری نوێی خۆی لە زەینیدا وێنا کرد بۆخۆی و لە جیهانی وێنای زەینی خۆیدا کیبۆڕدی کۆمپیوتەری کارەکەشی بە پەنجەکانی هەست پێ دەکرد. ئەو تەنانەت بۆنی لیمۆی پۆلیشی کەل و پەلی دەفتەرەکەی و مێزی کارەکەی کە گریمان لە چێوی ماهون بێت، بە هەست بۆن دەکرد و بە خەیاڵ جار و بار لەگەڵ هاوکارەکانی پەیوەندی دەگرت و بە ناو، بانگی دەکردن و پێکەوە لە سەر مێزی کۆبوونەوە کۆدەبوونەوە. ئەو تەنانەت ئەیتوانی تام و چێژ و بۆنی تاکووەکان لە کاتی خواردنی نیوەڕۆیاندا هەست پێبکا و بۆنیان بکات. ئابەم وێناندن و هەستانەوە ڕۆژگاری دەبردە سەر کە پاش تێپەڕ بوونی حەوت حەوتوو بۆ یەکەمین خۆناساندن داوەت کرا و ئەوجار دووهەمین خۆناساندنیش لە شیرکەتێکی دیکە هاتە ئاراوە. بەم پێیە ئەو بە جێگای یەک داوەتی، دووجار داوەتی لەسەر یەک بۆهات و ئەوجار ئەو پیشەیانی قەبووڵکرد کە زیاتر بە دڵی خۆی بوو واتە هەر ئەو پیشەی کە ئاواتی بۆ خواستبوو و بەم شێوە سەرکەوتنی بە دەست هێنا.

دڵنیا بن کاتێک تا ئەخیر قۆناخی ڕەوتی ئافراندن بچنە پێشەوە، ئافراندنیش ڕوودەدات! بێشک ئەگەر ڕەوتی ئافراندن لە ئارادا بێت، هەرگیز لە شوێنێکدا گیر ناکەن کە بە ئاواتتان نەگەن، کەواتە دڵنیا بن ئێوە دەچنە نێو دونیایەکەوە کە هەرچیتان بوێت لەوەێ دەست دەکەوێت، تەنانەت ئەگەر نەش بیندرێت. تەنیا ئەمەتان لە بیر نەچێت ڕۆژێک هەر دێت کە بە ئاواتەکەتان دەگەن، بۆیە دەڵێن هەرگیز ئاسۆت ون مەکە!

کورتکراوەکانی هێز

- ئەگەر بەتەمان هێزی ئەشق کەویی کەن، بە ئاواتەکەتان بگەن یا خود ئەوەی حەزتان لێی نییە بیگۆڕن، ئەبێ لە ڕەوتی ئافراندن کەڵک وەرگرن کە هەموو کات ڕەوتێکی یەکسانی هەیە: وێنای بکەن، هەستی پێ بکەن، وەریگرن.
- وێناندن ئەتوانێت بەو شتەتان بگەیەنێت کە خوازیارین. ئاوات و هەستی ئاشقانە شەپۆلی میغناتیسی درووست دەکەن ئەوجار هێزی ڕاکێش داخوازییەکەتان لەخۆ دەگرێ!
- داخوازییەکەتان وێنا بکەن و هاوکات ئاشقی ئەو ئاواتە بن کە وێناتان کردووە.
- بە هەموو هەستەکانتانەوە ئاواتی گەیشتن بە داخوازییەکەتان بە دڵ بسپێرن، چوونکە ئاوات بە ئەشقەوە گرێی خواردووە و ئێوە بۆ گەیشتن بەو شتەی حەزتان لێیەتی، پێویستە لە سەرەتادا ئاشقی بن!

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

- کاتێک وێناندنەکانتان لەمەڕ ئەو شتەی ئەتانەوێ پێی بگەن و خۆشیتان ئەوێ، ئەرێنی بێت، ئەوجار دەسەمۆی هێزی ئەشق ساکار دەبێت. سنووری وێناندنەکانتان بشکێنن، ئەوجار تا لووتکەی وێناندن بڕۆنە پێش تا بە ئامانجتان دەگەن.
- داخوازییەکانتان وێنا بکەن بۆ ئەوەی ڕەنگی هەقیقەتیان لێ بنیشێت! جۆری داخوازای ئێوە گرنگ نییە، تەنیا پێویستە وێنای بکەن بۆخۆتان تا بە پێی ڕەوتی ئافراندن بێتە دیی.
- جار و بار لە نێوان بیر و هزر و قسەکانتاندا بڵێن: "تۆ وایدابنێ کە......" ئەوجار ڕستەکە بە داخوازییەکەت تەواو کە!
- بە مەبەستی گەیشتن بە ئامانج، پشتیوانیگەلێکی قایم بۆخۆتان ساز کەن. ئەتوانن لە دەور و پشتان هەموو ئەو شتانەی کە پەیوەندی بە ئاوات و داخوازیەکەتانەوە هەیە وەکوو جلوبەرگ، وێنەی پەیوەندیدار و هتد ئامادە بکەن، ئەوجار وێناندن و هەستکردن بە گەیشتن بە ئامانج و ئاواتەکەتان ئاسانتر دەبێتەوە.
- هەستەکانی ئێوە جۆرێکن لە پاڵپشت، کەواتە لە هەموو هەستەکانتان کەڵک وەربگرن تا بەو شتەی کە دەتانەوێت بگەن. ئێوە پێویستە بە شێوەگەلی جۆربەجۆر داخوازییەکەتان بە دەست لێسوون هەست پێبکەن، بیچێژن، بۆنی کەن، ببینن و ببیستن!
- دڵنیا بن کاتێک تا ئەخیر قۆناخی ڕەوتی ئافراندن بچنە پێشەوە، ئافراندنیش ڕوودەدات! بێشک ئەگەر ڕەوتی ئافراندن لە ئارادا بێت، هەرگیز لە شوێنێکدا گیر ناکەن کە بە ئاواتتان نەگەن، کەواتە دڵنیا بن ئێوە دەچنە نێو دونیایەکەوە کە هەرچیتان بوێت لەوەێ دەست دەکەوێت، تەنانەت ئەگەر نەش بیندرێت. تەنیا ئەمەتان لە بیر نەچێت ڕۆژێک هەر دێت کە بە ئاواتەکەتان دەگەن، بۆیە دەڵێن هەرگیز ئاسۆت ون مەکە!

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هەست بە واتای ئافراندن

"هەر کاتێک لە نێوان هەست و ئاواتەکانتان ململانێ ڕوو بدات، بە دڵنیاییەوە هەست دەیباتەوە."
نێڤیل گۆدارد (1972-1905)
نووسەری نوێگەرا

مەیانی هەستەکان

حەز ئەکەم بزانن کاتێک بە هۆی هەستە جوانەکانەوە ئەشق ئەبەخشن، بەڕاستی چ ڕووداوێکی پڕ شکۆ چێ ئەبێت. هەستەکانی ئێوە مەیانێکی میغناتیسی لە دەور و پشتان درووست دەکەن کە هەموو مرۆڤێک خاوەنی ئەم مەیانە میغناتیسییەیە و ئەو بۆ هەر کوێ دەچێت، ئەم مەیانەش هەر لەگەڵیەتی و لێی ئاڵاوە! ڕەنگە تا ئێستا لە هەندێک لە وێنە ڕەش و سپییە کەونەکاندا بینیبێتان کە تیشکێکی سپی لە وێنەکاندا بە دەوری مرۆڤەکاندا دەر کەوتووە کە بە جۆرێک هەر ئەو مەیانە میغناتیسییەی دەرخستووە. لە ڕاستیدا ئەو تیشکە بە واتای مەیانی ئێلێکترۆمیغناتیسییە، کە هەر وەک تایبەتمەندیی ئاسنگرەی ئەم مەیانە، ئێوە دەتوانن هەموو شتێک لە ژیانتاندا بە خۆتانەوە بگرن و ئەوەی پۆلی مەنفی و یا موسبەتی ئەم مەیانە لە هەر چرکەیەکدا و لە هەر هەلومەرجێکدا دیاری دەکات، تەنیا جۆری هەستەکانی ئێوەیە!

کاتێک ئێوە لە کاتی دەربڕینی هەستەکانتاندا و یا وتار و کردارتاندا ئەشق ببەخشن ئەوە ڕادەی ئەشق و ئەرێنی مەیانی میغناتیسی دەور و پشتی خۆتان دەبەنە سەرەوە و هەر چی ئەشقی زیاتر ببەخشن ئەوا هێزی ئەو مەیانە میغناتیسییە بەرزتر و بەهێزتر دەکەنەوە. ئەگەر لە مەیانی میغناتیسی ئێوەدا ئەشق بوونی هەبێت، هەر ئەو شتە لەخۆ دەگرێت کە ئێوە حەزتان لێیەتی و خۆشتان دەوێت. خراپ نییە ئەگەر جارێک تاقی بکەنەوە و بە وێناندن و هەستی چاک و ئەرێنی لەمەڕ داخوازییەکەتان هێزی مەیانی میغناتیسییەکەتان بەرز بکەنەوە، ئەوجار خێرا تێدەگەن کە ئەتوانن ئاسانتر بە ئاواتەکەتان بگەن! ئەمە واتای هەر ئەو هێزە سەرسووڕهێنەرەیە کە ئێوەش هەتانە، کەواتە ئێوەش ئەتوانن هێزی سەرسووڕهێنەری ئەشق بە ئاشکرا هەست پێبکەن!

"بە هۆی تواناییتان لە بیرکردنەوە و هەستپێکردن، خۆتان بە سەر ئافراندندا زاڵ بکەن."
نێڤیل گۆدارد (1972-1905)
نووسەری ئەندێشە نوێکان یا نوێگەرا

ئەمەوێت نمونەیەک لە ژیانی خۆمتان بۆ بگێڕمەوە بۆ ئەوەی بیسەلمێنم کە ئەشق بە چ خێراییەک ئەتوانێت کاردانەوەی هەبێت. من حەزم زۆر لە گوڵە جۆر بە جۆرەکانە و هەوڵ دەدەم هەموو حەوتوویەک گوڵی تازە بکرم، چوونکە ئەبنە هۆی شادمانی و پێخۆشحاڵبوونم و وزەم دەدەنێ. بە شێوەی ئاسایی بۆ کڕینی گوڵ دەچمە بازاڕی گووڵفرۆشەکان، بەڵام لە یەکێک لەم حەوتووانەدا بە هۆی باران بارینەوە بازاڕی گووڵفرۆشەکان داخرا، کەواتە ئیتر ئەو حەوتووە هەواڵێک لە گوڵی تازە لای من نەبوو. کاتێک دیتم کە نە بازاڕ هەیە و نە گووڵ، لە دڵی خۆمدا بیرم کردەوە کە ئەگەر ئەم حەوتووە گووڵ نەکرم ئەوا حەز و تاسەم بۆ گووڵ زیاتر دەبێت، کەواتە حەوتووی داهاتوو بە ئیشتیای زیاترەوە گووڵ دەکڕم. ئەوە بوو بە جێگای هەستی دڵساردی و چاندنی تۆی بێ هیوایی، هەستم بە ئەشقی زیاتر بە گووڵ کرد و مەیانی میغناتیسیی دەور و پشتم بە ئەشق بەخشین بە گووڵ بەهێزتر کرد.

ڕێک دوو کاتژمێر پاش ئەم بەسەرهاتە، گووڵدانێکی گەورەی پڕ لە گووڵی جوان کە ئێوەش تا ئێستا وێنەیتان بە چاو نەدیوە لە ڕێگای پۆستەوە گەییە دەستم. لە ڕاستیدا خوشکەکەم لەوپەڕی جیهانەوە بە هۆی کارێک کە پێشتر

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

بۆیم کردبوو ویستبووی بە ناردنی ئەم گوولآنە ئەمەکناسیی خۆی و سپاس و پێزانینیم بۆ دەر ببڕێت. کەواتە گرنگ نییە کە لە چ هەلومەرجێکدان، تەنیا ئەشق بە خواستەکەتان ببەخشن، بۆ ئەوەی بار و دۆختان بگۆڕێت!

پێموابێت هەنوکە لە گرنگی ئەشق بەخشین گەیشتوون، چوونکە کاتێک ئەشق ئەبەخشن، هێزی مەیانە میغناتیسییەکەی دەور و پشتتان بە هێزتر دەکەن. هەر چی لە ژیانتاندا ئەشقی زیاتر بە جیهانی دەور و پشتتان ببەخشن، ئەوا هێزی میغناتیسییەکەتان بەهێزتر و کارامەتر دەکەن، ئەوجار خواست و ئاواتەکەتان بە پێی خۆی دێت و ئەگاتە دەستتان.

دەرکەوتنی ڕووداوگەلێکی لەم چەشنە سیحر و جادوی ئەشق ئاشکراتر دەکات. لە ڕابردوودا تا ئەم ئاستە لە ژیانی مندا ڕووداوگەلی جادویی هەڵ نەدەکەوت بەڵکوو ناچار بووم هەموو ڕۆژێک لەگەڵ کێشە و گرفتدا دەستە و یەخە بم، بەڵام وردە وردە ڕازە سەرسووڕهێنەرەکانی ژیانم دۆزینەوە و ئیستاش حەز دەکەم ئەو شتەی کە بۆخۆم پێی گەیووم لەگەڵ ئێوەدا دابەش کەم. هیچ شتێک لەم جیهانەدا ناتوانێت لە ئاست هێزی ئەشقدا بەرگری لە خۆی نیشان بدات. لە بیرتان بێت کە لە نیوان ئێوە و ئاوات و داخوازییەکانتان نە ڕێگایەکی دوور و درێژ بوونی هەیە و نە لەمپەرێک کە ناچار بن لە سەر ڕێگاتان لای بەرن و ڕۆژگاریش هیچکاتێک وەک خۆی نامێنێتەوە! ئێوە ئەتوانن بە دەستەمۆکردنی بەهێزترین وزەی جیهان شۆڕشێک لە ژیانتاندا پێک بێنن، کەواتە هەر لە ئیستاوە ئەشق ببەخشن!

خاڵێک لەمەڕ ئافراندن

ڕەنگە کاتێک بیر لە داخوازیەکەتان دەکەنەوە پێتانوابێت کە پارووپەکی زۆر گەورەیە و بۆتان قووت ناچێت! بەڵام لە یادتان بێت کە شێوە تێڕوانینی ئێوە ڕادەی ئاواتەکەتان زۆر گەورەتر ئەبینێت. کاتێک ئاواتەکان زۆر گەورەتر لەوەی هەیە ببینن، بە پێی یاسای ڕاکێش کە هەر چۆن بیر بکەنەوە هەر بەو شێوەیەش وڵامتان دەدرێتەوە، وەک ئەمە وایە پڕ بە گەروو هاوار بکەن کە: "ئاواتەکەی من هێند گەورەیە ئەبێت لە حەوت خانی ڕوستەم تێپەڕم، تا ڕەنگە ڕۆژێک پێی بگەم، کەواتە گەیشتن بەو ڕۆژانەش تەمەنێکی درێژی پێدەچێت!" دڵنیا بن کە بەمجۆرە تێفکرین و هەستکردنە، بەمزووانە بە ئاوات و داخوازییەکەتان ناگەن. ئەگەر خواستەکەتان زۆر گەورە ببینن، هەر بە دەست و هزری خۆتان لەمپەر و گرفتگەلێک دەخەنە سەر ڕێتان کە ڕێگای گەیشتن بەو داخوازییە درێژتر و ڕەنگە ناموومکینتریش بێتەوە، بەڵام یاسای ڕاکێش لەم بوارەدا هیچ گرنگی بە گەورەیی و بچووکی ئاوات و داخوازییەکەتان نادات، بێجگە لەوە کات و زەمەن لە کاردانەوەی یاسای ڕاکێشدا هیچ واتایەکی ئەوتۆی نییە.

ئەگەر تێڕوانینێکی دروستتان لە پەیوەندی لەگەڵ ڕەوتی ئافراندن هەبێت، ئیتر گرنگ نییە ڕادەی گەورەیی و بچووکی داخوازییەکەتان چەندەیە، چوونکە بەو زانیارییەوە، داخوازییەکەتان بە قەدەر یەک نووکە دەرزیی دەبینن! ڕەنگە ئاواتی ئێوە بوون بە خاوەنی ماڵی خۆتان، ئۆتمۆبیل، پشوو، پوڵ و دراو، هاوسەرێکی ئیدئاڵ، پیشەی دڵخواز و یا منداڵ بێت. ڕەنگە خوازیاری لەشێکی زۆر ساخ و سلامەت بن. ڕەنگە بتانەوێت لە هەموو تاقیکارییەکانتاندا دەر بچن، لە زانکۆیەکی باڵادا ناونووسی بکەن، ڕێکۆردێکی جیهانی بشکێنن، ببنە سەرۆککۆمار و یا خود وەکوو ئەکتەرێکی سینەمایی بەناوبانگ، پارێزەر، نووسەرێک یا مامۆستایەکی سەرکەوتوو بناسرێن. کەواتە جۆری داخوازی ئێوە هیچ گرنگ نییە، گرنگ ئەوەیە کە بە کەڵک وەرگرتن لە ڕەوتی ئافراندن، داخوازییەکەتان بەقەدەر نووکە دەرزییەک گچکە ئەبێتەوە. بە یارمەتی هێزی ئەشق هەموو ئاواتەکانتان تەنانەت لە نووکە دەرزیش گچکەتر دەر دەکەون!

"گوومان و دوودڵیی ئێمە خیانەتمان پێدەکات کاتێک کە لەو هەلە باش و شتە چاکانەی کە ئەمانتوانی بە چنگیان بێنینی کردووین، تەنیا بەو هۆیەوە کە بە شک دروستکردن لە ناخماندا لە بەشداریکردن ترساندووینی."
ویلیام شێکسپیر[42] (1546-1616)

[42] William Shakespeare

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

شانۆنووس و دراماتیکێری ئینگلیسی

ئەگەر هەست دەکەن کە بڕواتان تووشی سستیی و تەزەلزول بووە، خاڵێک لە نێوان بازنە یا کەوانەیەکی گەورەدا بکێشنەوە، ئەوجار لە ژێر خاڵەکەدا ئاواتەکەتان بنووسنەوە، جا هەر کاتێک مەیلتان لێ بوو بە وێناندنی ئەوەی کە ئاواتی ئێوە هەر چەندە و هەر چییەک بێت بەڵام لە ئاست هێزی ئەشقدا تەنیا بەقەدەر ئەو خاڵە دەبێت، ئەوجار سەیرێکی خاڵەکە بکەن کە نیشانیدەدات ئاواتی ئێوە لە ئاست هێزی ئەشقدا هەر بە قەدەر ئەو خاڵە گچکە و بچووکە!

چلۆن دۆخی نەرێنی ژیانتان بگۆڕن؟

بە مەبەستی گۆڕینی دۆخە نەرێنییەکانی ژیان پێویستە ئەم قۆناخانە تێپەڕێنن: لە سەرەتادا بە وێناندن و هەست بەوەی کە هەنوکە بە ئاواتەکەتان گەیوون بە هەستێکی ئاشقانە و پڕ لە خۆشویستنیشەوە سەیری خەیاڵەکەتان بکەن. لە بیرتان نەچێتەوە کە لە نەبوونی ئەشقدا دۆخە نەرێنی و ڕەشەکانی ژیان پێک دێن، بۆ ئەوەی بەر بەمە بگرن ناچارن کە ئەشق بە دۆخە بەرانبەرەکەی ڕەشبینی ببەخشن، کە ئەویش بەشی ئەرێنی ژیانتانە، چوونکە لە دۆخی ئەرێنیدا ئەشق فەرماندەرە! بۆ نمونە کاتێک گرفتاری نەخۆشینێک دەبنەوە کە ئەتانەوێت هەر چی زووتر سلامەتیتان بە دەست بێننەوە و هەستنەوە سەر پێی خۆتان، ئەشق بە لایەنی بەرانبەری نەخۆشین ببەخشن کە سلامەتیتانە.

ئەگەر بە مەبەستی گۆڕینی دۆخە نیگاتیڤەکانی ژیانتان بە تەمان کەڵک لە ڕەوتی ئافراندن وەربگرن، ئیتر پێویست ناکات کە بوارە نەرێنییەکان بگۆڕن و بیانکەن بە بواری ئەرێنی، چوونکە ئەم کارە سەرناگرێت! لە لایەکی دیکەوە لە ڕەوتی ئافراندندا ئەم دۆخی وەرگێڕان و تەبدیلکردنە بوونی نییە و لە یاساکەی لادەدات. ئافراندن بە واتای پێک هێنانی شتێکی نوێیە کە خۆی بە خۆیەوە بتوانێت جێگای شتە کەونەکە بگرێت و پڕی کاتەوە. هەر بۆیە تەنیا ئەرکی ئێوە ئەمەیە کە ئەشق بە ئاواتەکەتان ببەخشن، ئەوجار هێزی ئەشق دەست بە کار دەبێت و دەبێتە جێنشینی دۆخە نەرێنییەکانی ژیان و ژیانێکی خۆشتان بە خەڵات دەکاتە دیاریی.

ئەگەر بێت و بە یارمەتی، یارمەتییە سەرەتاییەکان کەسێکی بریندار دەرمان بکرێت بەڵام هیچ چاکبوونەوە و سەرخۆ هاتنەوەیەک لەودا بەدیی نەکرێت، ئاشکرایە کە لە کاتی دەرمانکردنی برینداریەکەدا وێناکردن و هەستەکانی دەرمانکەرەکان زیاتر لەسەر برینەکانیی بووە تا لە سەر چاک بوونەوەی ئەو بریندارە! (و: ڕەنگە کووترابێت ئەم برینە هەرگیز خۆی ناگرێتەوە و لێرەدا هەستێکی ڕەشبینانە باڵی بەسەر دۆخەکەدا کێشابێت) ئەگەر ئەتانەوێت هاوکێشە و تەعادول لە نێوان تای شایەنی چاکبوونەوە و ئاستی برینداریەکە بگۆڕن پێویستە وێنای بکەن کە کەسی بریندار زۆر لەوەی کە دیارە، زووتر بە سلامەتی خۆی دەگاتەوە. سڕ و ڕازی وێناندنی چاکبوونەوەی تەواو و کەماڵ ئەمەیە کە خۆتان دڵنیا بکەن کە چاکبوونەوەی ئەو کەسە حەتمییە و هەر لە پێشدا دیاری کراوە کە چاک دەبێتەوە! ئێوە ئەتوانن بە کەڵک وەرگرتن لە هەستە چاکەکانتان لە پەیوەندی لەگەڵ هەر بوارێکدا خوونچەی مەیانی میغناتیسی دەور و پشتتان بپشکوێننەوە و ئەوجار بەڕاستی چاکییەکان وەک سەرهەڵدان و دەرکەوتنی ئەو گووڵەی پشکووتووە ببینن و هەستی پێ بکەن. هەوڵ بدەن تا لە سات بە ساتی ژیانتاندا ئەشق ببەخشن بە هەموو شتێک و ئەشق بکەنە جێنشینی هەموو هەستێکی دیکە. تا ئەو جێگایەی بۆتان دەکرێت ڕوو بکەنە هەستە چاکەکان، بۆ ئەوەی لە هەر چرکەیەکی ئەشق بەخشیندا، هەنگاوێکیش لە ئاواتەکانتان نزیکتر دەبنەوە.

"هەستەکان هێزێکی خوداوەندانەن لە ناخی ئێمەدا."

چاناکای[43] (275 - 350 پێش لە زایین)
نووسەر و سیاسەتمەداری هیندی

---

[43] Chanakya

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

به مەبەستی گۆڕینی هەر دۆخێک لەوانە سلامەتی، دراو و پەیوەندیی، هیچ پێویست ناکات گۆڕینێک لە ڕەوتی ئافراندندا پێک بێنن! لە سەرەتادا ئاواتەکەتان لە زەینتاندا وێنا بکەن، ئەوجار بە وێناندن و هەستی پێگەیشتن بەو ئاواتەتان ئەشقی پێ ببەخشن و ئەوجار هەل و مەرجەکانی گەیشتن بەو ئاواتەش لە زەینتاندا وێنا بکەن. لە نیهایەتدا ئەو هەستە لاتان پێک دێت کە بە ئاواتەکەتان گەیشتوون. لە توێی ڕۆژدا حەوت خوولەک تەرخان بکەن بۆ وێناندن و هەستی باش بەخشین بە ئاواتەکانتان بە جۆرێک کە وەها بنوێنێت کە هەنوکە پێی گەیشتوون و هێندە درێژە بەم ڕەوشتە بە بەرزی و ئەرێنی بدەن تا ئەوەی کە ئیتر هیچ گومانێک لاتان نەمێنێتەوە کە ئێوە بە ئاواتەکەتان گەیوون. ئێوە پێویستە ئیمان بێنن بەوەی کە ئەو ئاواتە بۆ ئێوە داتاشراوە و هەر هی ئێوەیە، ڕێک وەک ئەو ناوەی کە لێتان نراوە و ناوی خۆتانە و بەوەوە دەناسرێن! دڵنیا بن لە توێی یەک یا دوو ڕۆژدا بەو مەرجەی کە مەرجەکانی ڕەوتی ئافراندنتان وەک خۆی جێ بە جێ کردبێت، ئەتوانن بە قۆناخی هەست بگەن، ئەڵبەت لە بیرتان نەچێت کە ڕەنگە قۆناخەکانیتر درێژماوەتر بێت! ئیتر لەوە بە دووا بە خۆشی بژین و تا ئەو جێگایەی کە بۆتان ئەکرێت ئەشق ببەخشن و چاکییەکان هەست پێ بکەن، چوونکە هەر چی ئەشقی زیاتر ببەخشن زووتریش بە داخوازیی و ئاواتەکانتان دەگەن.

کاتێک بتوانن بە ساکاری و بە بێ گەورەکردنەوەی زیادی (بە بێ ئیغراق) داخوازییەکەتان وێنا و هەست پێبکەن، ئێوە هاتوونەتە دوونیایەکی نوێوە کە بە وێناکردنی خۆتان سازتان کردووە، کەواتە ئەم دونیا خۆش و نوێیەی خۆتان بە وتنی شتێکی نەرێنی وەکوو نمونە "ئەم گرفتانەی من هەرگیز چارەسەرییان نییە!" خراپ و کاول مەکەن، چوونکە بە وتنی ئەم ڕستە ڕەشبینانەیە لە ڕاستیدا خراپترین حاڵەتی مووەکینتان بۆ ژیانتان هەڵبژاردووە. پاشانیش شتێک لە دونیای دەرەوە وەردەگرنەوە کە هاوتەراز بێت لەگەڵ وتەکەی خۆتان. کەواتە ئەگەر بریندار بوون و کەسێک لە حاڵ و ئەحواڵتانی پرسی وڵام بەنەوە کە "بە گشتیی هەستێکی باشم هەیە و کیشە و گرفتێکم نەماوە" یا بڵێن "ئەم زەخمە بووە بەرەکەت بۆم و فێری کردم زۆر زیاتر لە جاران سلامەتیم و لەشمم خۆش بوێت و ئاگاداری لێبکەم" و یا خود زۆر نەترسانە بڵێن "من لە سەدا سەد چاکبوومەتەوە و زامەکەم بە تەواوی خۆیگرتۆتەوە".

ئیمکانی نییە بە بوونی هەستە خراپەکان، لە شت و بابەتگەلێک بدوێن کە هیچ خوازیاری قسەلەسەر کردنیان نین. دەرک پێکردنی ئەم بابەتە هێندە دژوار و ئاڵۆز نییە، بەڵام خەڵک بەداخەوە عادەتیان کردووە بەوەی کە زۆرتری کاتەکان پشت لە هەستە جوانەکان بکەن و بەم پێیەش ئاگادار نین کە هەنوکە قسە لەسەر بابەتگەلێک دەکەن کە بە دڵەوە حەزیان لێناکەن و چەندەش هەستی خراپییان تێدا دەچێنێت و لە ئاکامدا هزر و ڕەوشتی ناشایستیان بە دووادا دێت! لەم کاتەشدا کە میزاجتان بە گشتیی خراپە و تووڕە و گرژن و هەوڵیش بدەن کە وریای شێوەی هەستەکانتان بن بۆ ئەوەی هاوسارەکەی لە دەستتان دەر نەچێت، چوون گرژن، پێوەی هیلاک دەبن و تاقەتتان لێی بەسەر دەچێت و لە کتووپڕ کونترۆڵتان لە دەست دەر دەچێت و هەلومەرجەکە دژوارتر دەبێت! بەڵام ئەگەر عادەت بە هەستە چاکەکان بکەن و وریای هەستەکانتان بن، هەر لەگەڵ ئەوەدا کە ئاڵووگۆڕێک ببیندرێت، خێرا هەستی پێدەکەن و خۆتان کۆنترۆڵ دەکەن بۆ ئەوەی نەکەونە داوی ڕەشبینییەوە. بۆیە پێویستە کە ئێوە زۆربەی کاتەکانی ژیانتان هەست بە خۆشییەکان و خۆشبەختی بکەن بۆ ئەوەی ژیانێکی ئیدئاڵ و دڵ پەسەند بۆخۆتان ساز کەن. لە بیرتان بێت کە ڕێگایەکی دیکە بۆ گەیشتن بە ئامانجە باشەکان لە ژیاندا بوونی نییە و نادۆزرێتەوە، کەواتە عادەت بکەن بە ئەشق بەخشین!

"هەموو هەوڵم دەخەمە گەڕ کە لە هەر دۆخێکی ژیاندا شادمان بم و خۆم بە بەختەوەر بزانم، چوونکە گەورەترین مامۆستای من، ئەزموونەکانمن و زۆربەی هەرە زۆری بەختەوەری و یا ڕەشبەختی ژیانی ئێمە لە لایەن ئیشتیا و حەز و ویستە سرووشتییەکانی ئێمەوە درووست دەبن و نەک بە هۆی ڕووداوی دەرەکی. کەواتە کەمی و زۆری (و: بێ پوڵی و پوڵداربوون) لە ژیانماندا زۆر کاریگەرییان لەسەر هەلومەرجی ژیانمان نییە."

مارتا واشنتۆن[44] **(1732 - 1802)**

---

[44] Martha Washington

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هاوسەری جۆرج واشنتۆن یەکەم سەرۆککۆماری ئەمریکا

چلۆن لە شەڕی هەستە خراپەکان ڕزگارمان بێت؟

بە گۆڕینی شێوەی هەستەکانتان ژیانتان ژێر و ڕوو کەن. کاتێک جۆری هەستتان لەمەڕ بابەتێک ئەگۆڕێت، بابەتەکەش خۆبەخۆ گۆڕانی بەسەردا دێت! بەڵام لە یادتان بێت بە بۆنەی گۆڕینی جۆری هەستەکەتان، بیر لە ڕاکردن لەدەست هەستە خراپەکان مەکەنەوە، چوونکە تەنیا نەبوونی ئەشقە کە هەستە خراپەکان و ڕەشبینییەکان ئەخوولقێن، کەواتە بە جێی ڕاکردن لەدەست هەستە خراپەکان، تەنیا ئەشق بخەنە جێیان، هیچ هەوڵێکیتر مەدەن! پێویست ناکات بە مەبەستی ڕزگار بوون لە گرژیی و تووڕەیی و خەم و خەفەت، ئەوانە بڕژێننە نێو زباڵەدانەوە، بەڵکوو تەنیا ئەشق بخەنە جێیان. بڕیار نییە شتێک لە ئێوە هەڵکەندرێت و فڕی بدرێت، چوونکە کاتێک سەر و کەلەی ئەشق پەیا ببێت، ئیتر ڕەشبینی بە پێی خۆی ڕا دەکات و دەڕوات!

ئەشق تاقە وزەی ژیانە. ئێوە سەرچاوەی ئەو ئەشقەن، کەواتە ئەشتوانن هەست بە چاکییەکان بکەن. بەڵام ئەگەر بێتوو لە ئەشق خاڵی ببنەوە، بەرەو هەستی ڕەشبینی ڕێ دەپێون. کەواتە هەرگیز لە یادتان نەچێتەوە کە هەستەکانی ئێوە نیشاندەری ڕادەی ئەو ئەشقەن کە لە ئێوەدا زەخیرە کراوە.
وای گریمانە بکەن، وای دابنێن کە ئەشق وەکوو ئاوی ناو پەرداخێک وابێت و لەشی ئێوەش پەرداخەکە بێت، کاتێک ڕادەی ئاوی نێوان پەرداخەکە زۆر کەم بێت، هەموو وای دادەنێن کە پەرداخەکە بەتاڵە. ئێوەش ناتوانن بە مەبەستی پڕکردنەوەی پەرداخەکە لەگەڵ بەتاڵییەکەیدا بکەونە شەڕ و ململانێ، بەڵکوو ئەو بۆشاییە تەنیا بە ئاو پڕ دەبێتەوە و نەک شتیتر. هەبوونی هەستە خراپەکان وەک ئەو بۆشاییەی پەرداخەکە وایە، واتە لەشێکی خاڵی لە ئەشق و کاتێک خۆتان پڕاوپڕ کەن لە ئەشق، ئیتر جێگایەکی بۆش بۆ هەستە خراپەکان نامێنێتەوە!

پێویست ناکات لە ئاست هەستی خراپدا بەرگری لە خۆتان بکەن

لە ژیانی ئێمەدا هەموو شتێک پێگەی تایبەتی خۆی هەیە، تەنانەت هەستە خراپەکانیش مافێکیان بۆ بوون هەیە. ئەگەر هەستە خراپەکان نەبن، ئێمە هیچکات قەدر و حورمەتی هەستە جوانەکان نازانین. کاتێک هیچ هەستێک بوونی نەبێت کە بتوانن لەگەڵ هەستە خراپەکان هەڵیانسەنگێنن، ئەوجار هەموو تەمەنتان بە هەستێکی یەکسان و یەکنەواختی خراپ تێپەڕ دەبێت. ئیتر لەم گیر و دارەدا هیچکاتێک نازانن بەختەوەری ڕاستەقینە و شادی لە ڕادەبەدەر بە چ مانایەکن. بوونی خەم و خەفەت لە ژیاندا ئەبنە هۆکار بۆ ئەوەی قەدری خۆشییەکان و بەختەوەرییەکان بزانین. ئیمکانی نییە بتوانن ساتە ناخۆشەکانی ژیان بسڕنەوە، چوونکە ئەوانیش جێگای تایبەتی خۆیانیان لە ژیانماندا هەیە و بە بێ ئەوان، هیچکات ناتوانین هەست بە چاکییەکان و خۆشییەکان بکەین!
ئەگەر لە کاتی ڕوودانی هەستە خراپەکان ئەژنۆی خەفەت لە باوەش گرن، ئەوە پەرەتان بە دێوەزمەی هەستە خراپەکان داوە. کەواتە نەک هەر بارودۆخەکەتان لە خۆتان دژوارتر کردۆتەوە، بەڵکوو بە هێز و وزەیەکی نەرێنی زیاترەوە پەرە بە ڕەشبینییەکانتان دەدەن. باوەڕ کەن هەستە خراپەکانی ژیان ئیدئاڵەکانتان لێ ئەدزنەوە، هەر بۆیەشە ئیتر ناتوانن لە چنگ ئەم هەستە خراپانە ڕزگاریتان بێت. ئێوە لە ئاست هەستەکانی خۆتاندا بەرپرسیارن و ئەگەر بۆ گۆڕینی هەستەکانتان تێنەکۆشن، هەستە خراپەکان هێندە بەهێز دەبن کە ئیتر ڕەنگ و ڕووی خۆشی و بەختەوەری لە ژیانتاندا نابیننەوە، هەر بۆیە چاک وایە باوەشێنی ژیلەمۆ و پشکۆی هەستە چاک و باشەکانتان و ئەشق بکەن، بۆ ئەوەی تەنیا ئەوان بگەشێنەوە و بەهێز بن و ببووژێنەوە!!

"جیهانێک لە ناخماندا لە ئارادایە - جیهانێک لێوانلێو لە هزر، هەست و هێز، جیهانێک کە پڕاوپڕە لە ڕووناکایی و جوانی، ڕەنگە ئەم جیهانە بە چاوی دونیایی نەتوانین ببینین، بەڵام هێزێکی ئێجگار مەزنی هەیە."
چاڕلز هانێل (1949 - 1866)
نووسەری نوێگەرا

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ژیان زۆر پێکەنینییە! کاتێک بە ژیان پێ دەکەنن، هەستێکی جوان ڕووتان تێدەکات، ئەوجار ئەوەی وەریدەگرن زۆر جوان و سەرسووڕهێنەر و ئارامیهێنەر دەبێت! بەڵام هەر کاتێک ژیانتان بە قوورس و دژوار بزانن ئیتر ناتوانن بەو ساکارییەی پێشوو بە خواستەکانتان و ئاسوودەیی بگەن. بەرانبەر بە ژیان و ئەوەی دێتە سەر ڕێتان خەندە ببەخشن تا بۆخۆی ئاسوودەیتان بە دیاری بۆ بێنێت، بەڵام ئەگەر لە ژیان بتۆرێن، ژیانیش لێتان ئەتۆرێت، ئەوجار هەر چی ڕابکەن و تێبکۆشن بە خواستەکانتان ناگەن! ئێوە خاوەنی هێزێکن کە ئەتوانن بە هۆی ئەو هێزەوە پلان و بەرنامە بۆ ژیانتان دابڕێژن و بە ئاواتەکانتان بگەن، بەڵام لە یادتان بێت کە تەنیا بە خاتری خۆتان و لەمەڕ خۆشویستنی خۆتان، پەرە بە ئەشق و خۆشەویستیی لە خۆتاندا و بۆ دەور و بەرتان دەدەن.

بە باوەڕی من هەستە خراپەکان هەر وەکوو ئەسپە وەحشی و دەسەمۆنەکراوەکانن. هەر ناوێکی کە پێتان باشە لە سەر هەستە خراپەکانتان دابنێن، وەکوو: ئەسپێکی قەلەق، ئەسپێکی ڕووگرژ و تووڕە، ماینێکی تاوانبار، ئەسپێکی چەمۆش، ماینێکی دڵناسک و زوو تۆریاو، ئەسپێکی خوڵق ناشرین و ماینێکی مڕ و مۆچ و هتد. ئێستا ئاخوڕ و ئاڵفدانێک یاخود تەویلەیەک بۆ ماینەکانتان ساز کەن. من ئەگەر ڕۆژێک بە هۆی ڕووداوێکەوە هەست بە بێ هیوایی بکەم، لە خۆم ئەپرسم، "باشە بۆچی ئەمرۆ سوار ئەسپی بێ هیوایی بووم؟ هەر ئێستاکە خێرا دابەزە، چوونکە ئەگەر ڕێ بکەوێت بەرەو ئاسۆیەکی بێ هیوایت ئەبات، واتە جێگایەک کە تا زیاتر بۆی ئەڕوات، بێ هیوایی گەورەتر و نزیکتر دەبێتەوە، خۆ تۆ بە تەما نیت بۆ هەتا هەتایە بێ هیوا بژیت؟" کەواتە هەر بەو شێوەی کە سوار بوونی ماینی هەستی خراپ ڕاحەتە، ئەشتوانرێت هەر بەو ڕاحەتییە لە ماینەکە بێتە خوار و دابەزیت. خود یا منی ئێمەی مرۆڤ، بە هەستە خراپەکانەوە قەوارە و هۆوییەت پەیدا ناکات، بەڵکوو هەقیقەت شتێکی دیکەیە. هەستە خراپەکان بوونیان هەیە، بەڵام تەنیا بە ئیزن و ئیرادەی ئێوە دەر دەکەون، کەواتە لەبیری مەبەنەوە کە هەر بەو خێرایییەی کە سەر دەکەون و سوار دەبن، هەر بەو خێرایییەش ئەتوانن دابەزنەوە.

کەواتە ئەگەر هەستە خراپەکانتان وەک ئەسپە کەوییەنەکراوەکان وێنا بکەن، دڵنیا بن کە ئێوە هێندە بەهێزن، کە بتوانن بە دابەزین لەو ئەسپە، هەستە خراپەکانتان ڕابگرن و بیگۆڕن بە هەستی چاک و ئەرێنی! ئەگەر یەکێک لە کەسە نزیکەکانتان مڕ و مۆچ بێت، بەو گریمانەیەی کە ئەو ئێستا سواری ماینە مڕ و مۆچەکە بووە، ئێوە ئەتوانن خۆتانی لێ دوور ڕابگرن و ئێوەش وەکوو ئەو یا لە گەڵ ئەو سوار ماینی مڕ و مۆچ مەبن، بۆ ئەوەی کارتێکەری نەکاتە سەرتان. دیارە ئەگەر ئێوەش لە وڵامی ئەودا مڕ و مۆچ ببنەوە، بەو مانایەیە کە ئێوەش بە ویستی خۆتان سوار وەها ماینێک بوون!

"وشیارانە وڵام بدەرەوە، تەنانەت ئەگەر ناوشیارانەش لەگەڵتا جووڵانەوە."

لائۆ تسە[45] (شەش سەدە پێش لە زایین)

دامەزرێنەری ئایینی تائۆ یا تائۆیزم لە چینی کەون

ئەگەر بمهەوێ بەر بە ڕوودانی هەندێک حادیسە لە ژیانمدا بگرم، هەوڵ دەدەم خۆشیەکان بۆخۆم وێنا بکەم و بەم شێوە هێز و وزەم بەرفراوانتر کەم، بۆ ئەوەی ڕووداوە ناجۆرەکان لە ژیانمدا ڕوو نەدەن. هەندێکجار کە خۆم و خەڵکانی دیکەش لە هەلومەرجە جۆر بە جۆرەکانی ژیاندا بە سواری ماینی وەحشییەوە دەبینم، پێکەنین ئەمگرێت. لە بیرتان بێت، کاتێک لە حەینی ڕوودانی هەستی خراپ بە خۆتان پێدەکەنن، سیلاحێکی بەهێزتان لە دژی ڕەشبینی هەڵگرتووە! ڕێک ئا لەم کاتەدا کە بە خۆتاندا هاتوونەتەوە و بەوەی بڕیارە ڕوو بدات پێدەکەنن، ئەتوانن بە خێرایی هەستتان بگۆڕن و هەلومەرجەکە بە قازانجی خۆتان کۆتایی پێ بێنن!

لە هەر حاڵێکدا، ئەگەر هەستی خراپتان هەیە، هەموو دەمێکیش وەبیر خۆتانی مەهێننەوە، چوونکە لەم حاڵەتەدا وەها بەهێز ئەبێتەوە کە هەمدیسان ڕزگار بوون لە دەستی، کارێکی ساکار و ئەستەم نابێت. لە سەر یەک وەبیر خۆ هێنانەوەی هەستی خراپ، وەک ئەوە وایە کە لە سەر یەک و خێرا خێرا شەلاق بە ماینی وەحشی هەستی

---

[45] Lao Tse

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

خراپدا بکێشن، کە تادێت شێتتر و هاوسار پچڕاوتر دەبێتەوە. من پێموایە کە پیویست ناکات لە هەستە خراپەکان بێزار بن، بەلکوو زۆر وشیارانە هەستە چاکەکان بخەنە جێیان. چوونکە کاتێک کە هەردەم لە هەستە خراپەکان ڕم دەکەن، ئەوان زیاتر پێتانەوە دەنووسێن! ڕوو هەڵگەڕان لە هەستە خراپەکان بە واتای زیاتر بوونیانە! لە ڕاستیدا لە ژیانمان لە هەر چییەک ڕم بکەین، بە سەرماندا دەبارێتەوە، کەواتە هەر کاتێک هەستە خراپەکان هاتنە سۆراغتان، هیچ گرنگییان پێ مەدەن. هاوکات پیویست ناکات بیر لە ڕاکردن لە دەستیان بکەنەوە، بەڵکوو بە مەبەستی گۆڕینیان، ئەشق و خۆشەویستی لە خۆتاندا پەرە پێ بدەن و بەم شێوە بەهێزتر دەبنەوە و بە ئاسانی دەرەقەتیان دێن!

کورتکراوەکانی هێز

- هەستەکانی ئێوە مەیانێکی میغناتیسی لە دەور و پشتتان درووست دەکەن کە بۆ هەر کوێ بچن، ئەم مەیانەش لەگەڵتان دێت.
- بە پێی تایبەتمەندیی ئاسنگرە، مەیانی میغناتیسی ئێوە ئەتوانێت لە ژیانتاندا هەموو شتێک بە خۆیەوە بگرێت و ئەو شتەی کە ئەرێنی و نەرێنی بوونی ئەو مەیانە میغناتیسییەی دەور و پشتی ئێوە لە هەر کات و ساتێکدا دیاری دەکات، تەنیا جۆری هەستەکانی ئێوەیە لەو کات و ساتەدا!
- کاتێک ئێوە لە حەینی دەربڕینی هەستەکانتان و هزر و وتار و ڕەوشتتاندا ئەشق و خۆشەویستی ئەبەخشن، ڕادەی هیز و وزەی مەیانە میغناتیسییەکەی دەور و پشتتان زیاتر و گەورەتر دەکەنەوە.
- هەتا ئەشق و خۆشەویستیی زیاتر بە دەور و پشتتان ببەخشن، مەیانە میغناتیسییەکەشتان گەورەتر و بە هێزتر دەبێتەوە.
- ئاواتەکەتان بە قەدەر خاڵێک وێنا بکەن، چوونکە بە یارمەتی هێزی ئەشق هەموو ئاواتەکانی ئێوە تەنانەت لەو خاڵەش بچووکتر وەدیار دەکەون.
- هیچ پێویست ناکات کە دۆخە نەرێنییەکانی ژیانتان بە دۆخی ئەرێنی بگۆڕنەوە، بەڵکو تاقە ئەرکی ئێوە ئەمەیە کە ئەشق بە داخوازییەکەتان ببەخشن، ئەوجار هێزی ئەشق بۆخۆی وەگەڕ دەکەوێت و جێگری باشتان بۆ بە دیاری دێنێت.
- لە توێی ڕۆژدا حەوت خوولەک تەرخان بکەن بۆ ئەوەی داخوازی و ئاواتەکەتان وێنا و هەست پێ بکەن و هێندە درێژە بەم خەیاڵەتان بدەن تا ئیتر هیچ گوومانتان نەمێنێت کە هەنوکە پێی گەیشتوون. ئێوە ئەبێت ئیمان پەیدا بکەن بەوەی کە ئەو ئاواتە تەنیا هی ئێوەیە و هەر بە ئێوە دەگات.
- ئەشق تاقە هێزی ژیانە. ئێوە سەرچاوەی ئەشقن، هەر بۆیە ئەتوانن چاکییەکان هەست پێ بکەن. بەڵام ئەگەر بەتاڵ بن لە ئەشق، ڕوو لە هەستە خراپەکان دەکەن. کەواتە هەرگیز لە یادتان نەچێتەوە کە هەستەکانی ئێوە نیشانەی ڕادەی ئەشقێکە کە لە ئێوەدا بوونی هەیە.
- ئەگەر بە تەمان هەستە خراپەکان لەناو ببەن، وەکوو ماینە سەرکەشەکان بیخەنە بەر چاوی خۆتان کە سواری بوون، کەواتە ئەتوانن لێیشی بێنە خوار و دابەزن! هەر ئێستا بە هاتنە خوار لە ماینی سەرکەشی هەستەکانی خۆتان، هەست بە چاکییەکان بکەن.
- شێوە و جۆری ڕەوشتتان بگۆڕن بۆ ئەوەی بە پێی یاسای ڕاکێش هەموو ئەوانەش کە وەریدەگرن بگۆڕێن و ئەمە واتای کەڵک وەرگرتنە لە یاسای ئەشق.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ژیان بە دڵی ئێوە دەگۆڕێت

"چارەنووس بە قەزا و قەدەر و بە هەڵکەوت پێک نایات، بەڵکوو بە بڕیاراتی ئیوە خۆتان درووست دەبێت."
ویلیام ژێنینگز برایان[46] **(1860 - 1925)**
سیاسەتمەداری ئەمریکایی

ژیان بە کامی ئێوە ئەگۆڕێت و دایم بەدواتانەوەیە. هەموو ئەو شتانەی ئێوە لە ڕەوتی ژیاندا بە چاک و خراپەوە ئەزموونیان دەکەن، بە ئاگاداری خۆتان یا خود بە بێ ئەوەی لێی ئاگادار بن بە هۆی هزر و هەستەکانی خۆتانەوە پێک هاتوون. ژیان و بەسەرهاتی ئێوە هەڵکەوت نییە بەڵکوو لە هزر و هەستی ئێوەوە درووست ئەبێت. قەدەر و چارەنووس هەر بە دەست خۆتان درووست دەبێت. جۆری بیر و هەستەکانی ئێوە بڕیاردەری ژیانی ئێوەن.

لەم ژیانەدا هەموو شتێک لەبەر دەستی ئێوەدا دادەندرێت بۆ ئەوەی ئەو شتە گووڵبژێر بکەن کە حەزتان لێیەتیی! ژیان وەک لیستە و دارێژە یا کاتالۆگێک لەبەر دەستتاندایە، بۆ ئەوەی بە کەیفی خۆتان ئەو شتانە هەڵبژێرن کە کەیفتان پێیان دێت! ئایا ئێوە بە بینی ئەم کاتالۆگە کامانەیان هەڵدەبژێرن؟ ئایا ئەو شتانە گووڵبژێر دەکەن کە باش و بەکەڵک و بە دڵی خۆتانن، یا خود هێندە سەرتان لێشێواوە کە بە جێی هەڵبژاردنی باشەکان، دەست دەکەن بە ڕەخنە گرتن لە شتە خراپەکان و لەو شتانەی کە بە دڵتان نین؟ دڵنیا بن کە ئەگەر ئێوە تا ئێستا بە ژیانی دڵخوازی خۆتان نەگەیشتوون، لە کاتی هەڵبژاردندا ناوەستایانە ئەو شتانەتان هەڵبژاردووە کە بە دڵتان نین! ئەگەر بێت و پەرە بە بوارە نەرێنییەکانی ژیانتان بدەن، لە هەر کات و ساتێکدا لە گەیشتن بە ژیانێکی دڵخواز و ئاسوودە بێ بەهرە دەمێنن، چوونکە ئەشق بەخشین لە مەرجە گرنگەکانی گەیشتن بە ئامانجەکانی ژیانتانە! مەبەست ئەمەیە کە ئێوە چێژ لە ژیانتان وەربگرن. مەبەست ئەمەیە کە ئێوە ڕێک ئەو شتە هەڵبژێرن کە خۆشیتان دەوێت و خۆتان ببوێرن لەو شتانەی کە بە دڵتان نین و خۆشتان ناوێن و ئەگەر ڕوو لە شتە ناپەسەندەکان هەڵماڵن، ئیتر شتی خراپیش نایەنە نێو هزرتانەوە.

گووڵبژێری ئەو شتانە بکەن کە خۆشیانتان دەوێت

ڕۆژێک وێنا بکەن بۆخۆتان کە ئەو ئۆتمۆبیلەی ئاشقانە حەز دەکەن هی ئێوە بوویایە کتووپڕ لە پەناتانەوە تێدەپەڕێت، دڵنیا بن کە ژیان ئەو ئۆتمۆبیلەتان خەڵات دەکات! کاتێک ئەو ئۆتمۆبیلەی زۆرتان حەز لێیەتی، بە هەموو شتێک و بە ئامانجێک لە ژیان دادەنێن، چ هەستێک پەیدا دەکەن؟ لە یادتان بێت کە ئەگەر ئەم هەموو هەستە باشانە لەمەڕ ئەو شتەی بە ئامانجی دەزانن دەر دەبڕن، کەواتە هەر دەم بە ئەشق و خۆشەویستیشەوە لێی بڕوانن و لە ئەشق بەخشین پێی خافڵ مەبن، ڕۆژێک هەر دەگات کە بەو ئامانجەتان بگەن. بەڵام ئەگەر بێت و ئێرەیی بە خاوەن ئۆتمۆبیلەکە ببەن، بۆ ئەوەی هەستی نەرێنیتان پژاندووە، ئەوا گەیشتن بەو ئامانجە ئەستم دەبێتەوە، هەر بۆیە گرنگە کە ئەوەندەی بۆخۆتان خۆشحاڵن، بۆ خەڵکی دیکەش خۆشحاڵ بن! کەواتە ژیان ماتڵی گووڵبژێریی ئێوەیە، بۆ ئەوەی بەو ئامانجەتان بگەیەنێت و ئێوەش بە کەڵک وەرگرتن لە هێزی ئەشق، خێراتر و دڵنیاتر بە ئامانجەکەتان دەگەن. ئایا بە ڕاست کاتێک کەسێک شتێکی هەبێت و ئێوە نەتان بێت، گرفتێک دەکەوێتە سەر ڕێتان و ئێرەیی پێ دەبەن؟ ژیان توانایی وەدیهێنانی ئاواتەکانی ئێوەی هەیە بەڵام پێویستە ئەشقی پێ ببەخشن بۆ ئەوەی پێی بگەن.

کاتێک ئێوە جووتێکی بەختەوەر دەبینن کە ئاشقانە خەریکن یەکتر ماچ دەکەن و هەر لەو کاتەشدا ئاوات بخوازن کە ئێوەش هاوسەرێکی ئیدئاڵتان هەبێت کە ئاشقانە خۆشیتان بوێت و ئاشقانە خۆشتانی بوێت، ئیتر هەر لەو

---

[46] William Jenings Bryan

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

چرکەوە ژیان بە بۆنەی ئەم هەڵبژاردنە پڕ لە هەستی جوانییەی ئێوە، ئەکەوێتە گەڕ بۆتان، کە بە هاوسەرێکتان بگەیەنێت کە خۆشیتان دەوێت و خۆشتانی دەویت. بەڵام وریا بن کە ئەگەر بە دیتنی ئەو جووتە خۆشبەختە، ئیوە لەملاوە ئەرێنیان پێ ببەن، یا بە چاوێکی خراپەوە سەیریان بکەن، یا لە تەنیایی خۆتان وەڕەزی دەربڕبن لەو کاتەدا، ئیتر ئێوە هێندە هەستی ڕەشبینانە و نەرێنیتان لەو کاتەدا پژاندووە کە لە ئاکامدا بە خۆتان دەڵێن: "پێم خۆشە تا ئەبەد هەر تەنیا و خەم بە بار بم!" پێویستە ئەشق بە ئاوات و ئامانجەکەتان ببەخشن. ئەگەر وێنای بکەن یاخود وایدابنێن کە کێش و قوورسایتان زۆر چۆتە سەرەوە و لە کاتی ڕێپێواندا لە سەر شەقام کەسێکی وەرزشکاری خۆش قەد و قەڵافەت بە جسمێکی ڕێک و پێکەوە دەبینن، ئێرەیی پێ ببەن، ئێوە بەو جسمە ڕێک و پێکەی ئەو ناگەن چوونکە خەریکن لەمکاتەدا ڕەشبینی دەبەخشن! لەخۆتان بپرسن کە ئایا بەڕاستی چ هەستێکتان لەو کاتەدا دەبێت؟ ژیان هەر ئەو شتەتان بۆ دەستەبەر دەکات کە ئێوە حەزی لێدەکەن. کەواتە ئەگەر ئێوە لەو کاتەدا بە هۆی جسمی ناڕێک و قەڵەوی خۆتانەوە تووشی هەستی خراپ و ئێرەیی بەو کەسە ببن، ئیتر بە پێچەوانەی ویستی خۆتان دەڵێن: "هیچ حەز بە جسمی ئەو کەسە ناکەم و جسمی خۆشم هیچ عەیبی نییە" کەواتە ئێوە لە گەیشتن بە جسمێکی ڕێک و پێک هەر لە مێشکی خۆتاندا بە شکست دەگەن! گریمان نەخۆشینێکی تایبەتیتان هەبێت، کاتێک لە گەڵ کۆمەڵێک کەسانی لەشساخ پێکەوە دانیشتوون، چ هەستێکتان دەبێت؟ لە یادتان بێت کە ژیان لەم کاتەدا کۆمەڵێک کەسی سالمی لەگەڵ ئێوە پێک گەیاندووە کە ئێوە لەو کاتەدا هەستی باش وەربگرن و سڵامەتی هەڵبژێرن. کەواتە چاک وایە لەگەڵ ئەوەشدا کە نەخۆشییەکی تایبەتتان هەیە، بەڵام لەو کاتەشدا هەر ئاشقانە بیر لە ساخی و سڵامەتی بکەنەوە و خۆشحاڵ بن بۆ ئەوانەی دەور و بەرتان و ئێرەییان پێ مەبەن، دڵنیا بن، ئێوەش بە زوویی چاک دەبنەوە، چوونکە سڵامەتی و تەندوروستیتان هەڵبژاردووە!

ئەگەر بە نیسبەتی داراییەکانی خەڵکی دیکە هەستی باش لەخۆتان دەربڕن و نەک ئێرەیی پێ بردن، ئەوا ئێوەش ئەو داراییانە بەرەو خۆتان ڕادەکێشن! کاتێک لە کاتی سەرکەوتنەکانی خەڵکانی دیکەدا، لە کاتیی بەختەوەریی کەسانی دەور و پشتتان و هەر جێگە و پێگەیەکی باش کە ئەوانیتر هەیانە و پێی گەیشتوون، ئێوەش بۆیان خۆشحاڵ بن و هەستی باش لەخۆتان دەر ببڕن، لە ڕاستیدا ئەو شتانەشتان بۆخۆتان لە کاتالۆگی ژیاندا نیشانە کردووە و کەواتە ئێوەش ڕۆژێک دێت کە بەو بەختەوەرییانە بگەن و بەختەوەری بە دووای یەکدا لە دەرگای ماڵتان دەدەن. ئەگەر کەسێک زیارەت بکەن کە هەر هەموو ئەو تایبەتمەندییانەی تێدایە کە ئێوە حەزتان لێیەتی، ئێوەش ئەشق بە هەموو ئەو تایبەتمەندییانە ببەخشن و لەوەی کە ئەو کەسە خاوەنی ئەو تایبەتمەندییانەیە، هەستی باش لەخۆتان دەربڕن، بۆ ئەوەی هەموو ئەو تایبەتمەندییانە بێنە نێو ژیانی ئێوەشەوە. ئەگەر کەسێک زیرەک، جوان و بەهرەمەندە، پێویستە لە کاتی ڕووبەڕوو بوونەوەدا لەگەڵ ئەو ئەشق بە خۆی و تایبەتمەندییەکانی ببەخشن و ئەگەر کرا دەری ببڕن، بۆ ئەوەی ئێوەش ئەو تایبەتمەندییانەی ئەو بۆ ژیانی خۆتان گوولبژێر بکەن!

ئەگەر بە ئاواتەوەن کە ببنە خاوەن منداڵ و ببنە دایک یا باوک، بەڵام پاش ماوەیەکی زۆر و لە ڕێگای جۆر بە جۆرەوە تاقیتان کردۆتەوە و سەرکەوتوو نەبوون، هەر کاتێک کە دایک و باوکێک بە منداڵەکەیانەوە دەبینن، ئەشقیان پێ ببەخشن و هەستێکی جوان لە خۆتان دەربڕن بۆیان! بەڵام ئەگەر بێت و بە دیتنی منداڵەکان ئێرەیی بە دایک و باوکیان بەرن و خەمۆک و خەمبار بن، ئەوا بەرەکەتیی بوونە خاوەنی منداڵ لێتان دوورتر دەکەوێتەوە. کەواتە کاتێک منداڵێک دەبینن ئێوە هەنگاوێک لە بوونە خاوەنی منداڵ نزیکتر دەبنەوە، تەنیا ئەگەر ئیوە وەک باسی کرا بتوانن شادمان بن بۆ بنەماڵەی دیکە و بتوانن ئەشقیان پێ ببەخشن.

کاتێک لە کێبەرکێی بوارێکی وەرزشیدا بەشدارن و لایەنی بەرانبەرتان یارییەکە دەباتەوە، کاتێک هاوکارێکتان هەواڵی زیاد بوونی موچەکەیتان پێ ڕادەگەیەنێت، کاتێک کەسێک بلیتی بەختی بۆ دەردەچێت، کاتێک هاوڕێیەکتان دەڵێت هاوسەرەکەی کۆتایی حەوتوو خەڵاتێکی جوانی (چاوەڕواننەکراوی) بە دیاری داوەتێ و لە ناکاو سووپرایزی کردووە یا ئەوەی کە خانوویەکی نوێ و جوانیان کڕیوە، یاخود کوڕ یا کچەکەیان بوڕسییەی زانکۆی وەرگرتووە و هتد، پێویستە ئێوە تا ئەو جێگایەی بۆتان بگوونجێت بە بیستنی ئەم هەواڵانە خۆشحاڵ بن بۆ دۆستەکان و کەسانی دەور و پشتتان، بە جۆرێک کە ئەنەهوو ئەم شتە باشانە لە خۆتان ڕوویان داوە، چوونکە کاتێک ئێوە بە شادمانیی و هەستی جوانەوە پێشوازییان لێ دەکەن، لە ڕاستیدا ئەشقتان پێ بەخشیوان و

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ئەوجار هەر ئەو ڕووداوە خۆشانەش ڕۆژێک بەرەو خۆتان دێنەوە و ڕوو لە دەرگایماڵتان دەکەن، کەواتە تا ئەو جێگای بۆتان بلوێ ئەشق ببەخشن!

کاتێک ئەو ئۆتمۆبیلەی حەزتان لێیەتی دەبینن یا لەگەڵ جووتێکی بەختەوەردا پێک دەگەن و پێکەوە ئەدوێن، کەسیک بە جسمێکی جوان و قەد و قەلافەتی ڕێکەوە دەبین، منالەکان لەبەر چاوتانەوە تێدەپەڕن و دایک و بابیان دەبینن، کەسێک بە باشترین تایبەتمەندییەکانەوە لێتان نزیک دەبێتەوە و یا لەگەڵ هەر شتێکی کە حەزتان لێیەتی ڕووبەڕوو یا نزیک دەبنەوە، لە ڕاستیدا ئێوەش شەپۆلگەلێک وەک شەپۆلەکانی ئەوان لە خۆتانەوە بلاو دەکەنەوە، هەر بۆیە گرنگە کە شەشدانگی بیر و هۆشتان لەم کاتانەدا وەخەبەر بێنن، چوونکە پێویستە بە حەز و ویست و خۆشییەوە لەگەڵ ئەم هەلومەرجانەدا ڕووبەڕوو ببنەوە.

هەر چییەکتان بوێت لەم ژیانەدا بۆتان جێ بە جێ دەبێت، کەواتە ئەو شتەی کە خۆشیتان دەوێت و حەزتان لێیەتی گووڵبژێر بکەن و ئەو شتانەی حەزتان لێیان نییە، ڕوویان لێ وەرگێڕن. تەنیا ئەمەتان لە بیر بێت کە ئەشق تاقە نامە هێنەر و هەواڵ هێنەری داخوازییەکانی ئێوەیە. کاتالۆگی ژیان پڕە لە بابەتگەلێک کە ئێوە هیچ حەزتان لێیان نییە، کەواتە بە دەربڕینی هەستگەلی نەرێنی و یا ئیرەیی پێ بردن خۆتان مەکەن بە تووشیانەوە. قەزاوەت و دادوەری لەسەر خەڵکی دیکە و ئیرادگرتن لە کەسانی دیکە، نەرێنیگەری لە ئێوەدا پەرە پێ دەدەن. هەرکاتێک بە چاوی ئیرەییەوە سەیری دارایی‌یەکانی خەڵکانی دیکە بکەن، بە هێزێکی گەورەی ڕەشبینییەوە، هەلی دەست پێ ڕاگەیشتنی خۆتان بەو پێگەیە لە کیستان دەدەن و بە ناوشیاری لە خۆتانی دوور دەخەنەوە. لە یادتان نەچێتەوە کە ئەشق تاقە نامە و هەواڵهێنەری ئاوات و داخوازییەکانی ئێوەیە!

"موعجیزە تەنیا کاتێک ڕوودەدات کە لە قووڵایی دڵەوە ئەشق ببەخشن، ئەوجار جامی بوونتان لێوانلێوی ئەشق کەن بۆ ئەوەی ئاسانتر بە ئاواتەکانتان بگەن."

ڕاینەر ماریا ڕیلک[47] (1875 - 1926)

نووسەر و شاعیر

یاسای یەکیتر - یاسای ئێوەیە!

فۆرمولێکی ساکار لە کاتی کەڵکوەرگرتن لە یاسای ڕاکێشدا بوونی هەیە کە ئەتوانێت ئێوە لە هەلومەرجێکدا جێگیر بکات کە ڕۆڵێکی قازانجدەر و یارمەتیدەرتان بۆ خەڵکیتر هەبێت. دڵنیا بن کاتێک یاسای ڕاکێش سەرپشکی کار و هزرتان بکەن لەوە بەدووا ئیتر تەنیا یەک کەس لە جیهاندا بوونی دەبێت - تەنیا ئێوە خۆتان! هەر لەگەڵ ئەوەدا کە کەڵکتان لە یاسای ڕاکێش وەرگرت، ئیتر هەموو شتێک لە دەور و پشتتان مەحوو ئەبێتەوە، چوونکە ئیتر یاسای ڕاکێش دەسبەکار بووە بۆ ئەوەی وڵامی هەستەکانی ئێوە بداتەوە و ئیوە کە لە نەوع و جۆری خۆتاندا بێ هاوتان دەخاتە ناوەڕاستی تێرامان و وردبوونەوەی خۆی و لەوە بەدووا تەنیا جۆری هەست و ڕەوشتی ئێوە لە بەر چاو دەگیرێت. بێ شک یاسای ڕاکێش لە ئاست هەموو مرۆڤێکدا بە یەکسان ئەجووڵێتەوە و کاریگەرییەکانی یەکسانە! دەبێ تا ئێستا بەم هەقیقەتە گەیشتبن کە یاسای ڕاکێش یاسای خوودی ئێوەیە. لە بەرانبەر داخوازییەکانتاندا تەنیا خۆتان وەستاون و ئیتر کەسیتر لێرەدا مانا و واتای نییە. لە ڕاستدا کاتێک لە یاسای ڕاکێش کەڵک وەردەگرن هەموو مرۆڤەکان بەس لە ئێوەدا کورت دەکرێنەوە و بە ئێوەوە خەتم دەبن، دەربڕینی هەر جۆرە هەستێک لە ئاست ئەواندا، ڕێک بۆخۆتان ئەگەڕێتەوە.

جۆری هەستەکان، بیر و هزرەکان و قەزاوەت و بۆچوونی ئێوە لەسەر خەڵکانی دیکە، ڕۆژێک ڕووبەڕووی خۆتان دەبنەوە. خراپ نابێت ئەگەر تاقی بکەنەوە و بۆچوون و قەزاوەتی خۆتان لەسەر کەسێک بە شێوەی ڕەخنە یا قەڕێژ دەرببڕن، ئەوجار دەبیننەوە کە چلۆن ڕەخنە تووشی خۆشتان دەبێتەوە و لەسەر خۆشتان قەڕێز قەزاوەت دەکرێت، یا ئەوەی کە بۆچوونتان لەسەر کەسێک تاریف کردن و پڕ بێت لە خۆشویستن بە دڵێکی پاکەوە، ئەوجار

---

47 Rainer Maria Rilke

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ئاکامی ئەمەش هەر دەبیننەوە کە چلۆن ئەو هێزە ئەرێنییانە بەرەو خۆتان دێنەوە و تووشی شادمانیتان دەکەن. کەواتە خۆشویستن لە قەزاوەتدا بکەنە عادەتی دایمیتان، بۆ ئەوەی خۆتان خۆشەویست بن. یاسای ڕاکێش یارمەتی هەموو کەس بە جیا جیا و دانە بە دانە دەدات، کەواتە گرنگ نییە کە هاوکات کەسێکی دیکەش ئاواتێکی وەکوو ئێوەی هەبێت، چوون هەر کەس ئەشق ببەخشێت و ئاشقانە ئاواتەکانی دەرببڕێت، پێی دەگات! بێجگە لەمانە ئەگەر خۆشتان لە شتێک نایات بە بێ ئەوەی بۆچوونی قەڕێژ و قەزاوەتی نەرێنی لەسەر بکەن، بە حاڵی خۆی بێڵن و لێی تێپەڕن، بۆ ئەوەی ئێوەش تووشتان نەبێت بە تووش قەڕێژییەوە!

یاسای ڕاکێش ماتڵی وڵامی ئەرێنی ئێوەیە

ئەگەر حەزتان لە بابەتێک یا شتێک نییە ڕووی لێ هەڵگەڕێننەوە و هیچ هەستێکی پێ نیشان مەدەن بەڵام لە یادتان بێت کە هیچکاتێک نایان پێ مەڵێن، چوونکە نا کووتن باری نەرێنی هەیە و بۆخۆتان هەڵدەگەڕێتەوە. کاتێک ئێوە بەو شتانەی حەزتان لێیان نییە، نا دەڵێن، هەستێکی خراپ و نێگاتیڤیان بۆ دەردەبڕن، هەر بۆیە پاشانیش هەر بەو هەستە خراپەوە لەگەڵ دونیای دەرەوەتان پێک دەگەنەوە و ئەوجار بە ڕادەی هەستە خراپەکەتان کە لاتان درووست بووە ڕووداوی خراپیش لە ژیانی ئەو ڕۆژەتاندا سەر ڕێگاتان پێ دەگریت و تووشی خراپە دەبنەوە.

هەرگیز بە شتێک نا مەڵێن، بۆ ئەوەی کە کاتێک دەری دەبڕن کە "نا نەمگەرەکە" لە ڕاستیدا بە پێی یاسای ڕاکێش نا تووشی خۆتان دەکەنەوە. کاتێک دەڵێن "ترافیک زۆر قوورسە"، خزمەتگووزاری باشی نییە"، "هەردەم بەدرەنگ و دووا دەکەون"، "دەنگە دەنگی ئێرە تووڕەم دەکات"، "ئەو شۆفێرە شێتە" و یا "زۆر دەمێکەیە لە پشت هێڵ ماوم" و هتد، لە ڕاستیدا قەبووڵی دەکەن کە ئەم جۆرە ڕووداوانە زۆرتر و زۆرتر بێنە ناو ژیانتانەوە و لێتان ڕوو بدەنەوە!
کەواتە لە هەر شتێک کە خۆشتان نەهات، ڕووی لی وەرگێڕن بە بێ ئەوەی هیچ گرنگی پێ بدەن یا خود بیری لێ بکەنەوە، چوونکە ئەو هەستانە ئەتوانن بە ئاسانی لە ژیانتاندا کارتێکەری نیشان بدەنەوە و ئەمە لە کاتێکدا کە ئێوە هەرگیز حەز ناکەن شتی خراپ کارتێکەریتان لەسەر دابنێنەوە.

"خراپیی و قەڕێژییەکان مەبینن و مەیانبیستن و بە خراپی و قەڕێژیش مەدوێن."
پەندێکی زیارەتگەی تۆشۆگۆ لە ژاپۆن[48]
سەدەی حەڤدەهەم

کاتێک بوارە دڵخواز و تایبەتییەکانتان دەبینن و یا شتێک لە بارەیانەوە ئەبیستن، کاتێک بۆنی ئەو شتانە دەکەن کە خۆشتان دەوێن، بە دەست لێ هەڵسوون هەستییان پێ دەکەن و چێژیان لێ وەردەگرن، دیارە ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە ئێوە لەمەڕ هاتنی ئەو بوارانە بۆ نێو ژیانتان، ئێزنتان پێداون و بەخێرهاتنتان کردوون. گرنگ نییە کە ئایا هەنوکە بە ئاواتەکەتان گەیشتوون یا نەگەیشتوون، گرنگە ئەمەیە کە لە هەر کات و ساتێکدا وڵامی ئەرێنیان پێ بدەنەوە، چوونکە گووڵبژێری ئەو بوارە جوانانە بۆ هاتنە نێو ژیانتان، خۆشویستنیان و ئەشق پێ بەخشینیان لە لایەن ئێوەوە پێویست و ئیلزام دەکات.

لەم جیهانەدا هیچ سنووربەندییەکی ڕاستەقینە و سرووشتی بوونی نییە، کەواتە ئەگەر لە قووڵایی دڵەوە خوازیاری گەیشتن بە شتێک بن و ئاواتی پێ گەیشتنیتان لە دڵتاندا هەڵگرتبێت، ئەوا بێ شک پێی دەگەن. لەم جیهانەدا هەرچییەکتان بوێت، بوونی هەیە، هەر بۆیە ئەگەر ڕۆژێک لەخۆتانەوە بەو قەناعەتە گەیشتن کە شتێکی کە دەتانەوێت، بوونی نییە یا دەستتان ناکەوێت یا پێی ناگەن، ئەوا بزانن کە زۆر بە جیددی تووشی خاڵی و بەتاڵبوونی ئەشق لە خۆتاندا بوونەوە و پێویستە خۆتان و بوونتان لە ئەشق پڕ کەنەوە. لەم جیهانەدا سلامەتی، دراو، هەلومەرجەکان، پێداویستییەکان و بەختەوەری و هتد هەرگیز کۆتاییان پێ نایات. لە ڕاستیدا

---
[48] Maxim on the Toshogu Shrine in Japan

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ڕادەی پێدانیان و داواکردنیان (عرضه و تقاضا) یەکسانن، کەواتە هەر چییەکتان ئەوێت داوای بکەن، بۆ ئەوەی پێشکەشتان بکرێت، تەنیا ئەمە لە یاد مەکەن کە کلیلی گەیشتن بە ئاوات و داخوازییەکانتان ئەشق پێ بەخشین و خۆشویستنیانن!

ژیانی ئێوە - چیرۆکی ئێوەیە

ئێوە نووسەری چیرۆکی ژیانی خۆتانن. هەنوکە حەز دەکەن چ چیرۆکێک لەمەڕ ژیانتان بگێڕنەوە؟ ئایا بڕواتان وایە کە هەندێک شت دەتوانن بکەن و هەندێکیشیان لە تواناتاندا نین؟ ئایا لە کاتی نووسینی چیرۆکی ژیانی خۆتان، باس لە نەتوانینەکانیشتان دەکەن؟ بە بڕوای من وەها باسێک ئەسڵ و ئەساسی نییە!

کاتێک کەسێک پێتان ئەڵێت: توانایی ئێوە لە یەکیتر کەمترە، یا کەموکووڕی ئیزنتان پێ نادات ڕێگاکانی دیکە تاقی بکەنەوە، یا ئیمکانی نییە ئەو شتەی کە ئێوە حەزتان لێی هەیە بتوانێت داهاتتان دابین بکات، یا هیچکات ناگەنە پێی مرۆڤە پایە بەرز و لێهاتووەکان، یا ئێستا توانایتان نییە و پیویستە زۆر لە سەر خۆتان کار بکەن و شانستان کەمە سەرکەوتوو بن، یا ئیمکانی نییە بەو داخوازییەتان بگەن، یا ئیمکانی نییە لەو پیشەدا کە حەزی لێ دەکەن بتوانن کار بکەن و هتد... بە بڕوای من ئەو قسە بێ بایەخانە مەگرنە گوێتان و ڕوویان لێ هەڵمالن، چوونکە ئەگەر ئەو قسانە ببیستن و باوەڕیان پێ بکەن لە دەوری خۆتان پەرژینێک دەکێشن و باوەڕ بە قسەگەلێک دەکەن کە بێ بایەخن و ڕاستییان تێدا نییە! لە یادتان بێت کە هیچ جۆرە سنووربەندییەک لە سەر ڕێگای ئێوە بۆ گەیشتن بە ئاواتەکانتان بوونی نییە، هەر بۆیە نابێت پێتان وابێت کە تەنیا یەک هەلی باش لەبەر دەمتاندایە و یا تەنیا بە یەک داخوازی باش دەتوانن بگەن، ئەمە ناڕاستە!

هێزی ئەشق ئەڵێ: "ئەو شتەی پێتان دەگات و وەریدەگرن، ئاکامی ڕەفتار و ڕەوشتی خۆتانە." ئایا ئەم ڕستە نایسەلمێنێت کە ئێوە بە ڕادەیەکی باش لێهاتوون؟ کەواتە هەر لەسەر پێشنیاز و یاسای هێزی ئەشق "بە ئاوات و داخوازیی و کارەکانتان ئەشق و خۆشەویستی ببەخشن بۆ ئەوەی بۆتان بێنە دیی." ئایا پێتان وانییە کە ئەم ڕستەش هەر ئەیسەلمێنێت کە ئێوە لە ڕادەبەدەر لێهاتوو و باشن؟ ئێوە شایان و لایەقی هەر ویست و داخوازییەکن و بە ڕادەی چاکبوونی خۆتان شایانی شتی باش و چاکن. دڵنیا بن کە ئەگەر کارێک بکەن کە لە تێڕوانینی خۆتانەوە باش نەبووە و لێی پەشیوانن، تەنیا پێگەیشتن بەوەی کە کارەکەتان باش نەبووە و دەربڕینی پەشیوانییەکە ئەبنە هۆی ئەوەی کە یاسای ڕاکێش چاو لە هەڵەکەتان بنووقێنێت و بتانبووڕێت!

جیهانی ڕاستەقینە

"لە سەرەتاوە، بوونی گەردوون یاخود جیهانگەلێک بێجگە لەم جیهانەی ئێمە تەنیا گریمانە و ئیحتماڵ بوون، کەوابوو تا کەسێک گەردوونیی بە چاوی خۆی نەدیبایە باوەڕی بە هەبوونی نەدەکرد. ئێستاش ئەوە هیچ ڕۆڵێکی گرنگ نابینێت کە ئەوانەی لە سەردەمی ئێمەدا گەردوونیان بینیوە و زانیاری بوونی گەردوونیان بە ئێمە داوە، میلیاردەها ساڵ دووای سەرەتای درووست بوونی گەردوون پەیدا بوون. گرنگ ئەمەیە کە گەردوون بوونی بووە و هەیە، چوونکە ئێمە ئەمڕۆ لەبوونی دڵنیاین."

مارتین ڕیس[49] (لەدایبووی 1942)
هەسارەناس و فیزیکزان

حەزدەکەم ئێوەش لەگەڵ خۆمدا بۆ ئەوپەڕی گەردوون ببەم، چوونکە ئەو شتەی کە ئێوە لەمەڕ ژیان لە زەینتاندا بۆخۆتانی وێنا دەکەن، تا ئەو ئاستەی کە ئێوە خەیاڵی دەکەن، ڕاست نییە. تەنیا هەڵگرتنی چەند هەنگاوێک لەو دوونیایەی کە نایبینین، ئەتوانێت شێوەی تێڕوانینی ئێوە لەمەڕ خۆی بگۆڕێت، ئەوجار ئەتوانن بە سەربەستی تەواوەوە ژیانی خۆتان بە بێ بوونی سنوورێک بگرنە دەستتانەوە.

---

[49] Martin Rees

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

زۆرینەی باوەڕەکانی ئێوە لەمەڕ ڕاستییەکانی هەم جیهان و هەم گەردوون، پووچ و هەڵە و بێ بنەمان! هێزی تێگەیشتنی ئێوە زۆر زیاترە لەوەی کە باسی دەکرێت بەڵام دیسانیش لە کاتی هەوڵدان بۆ تێگەیشتنی ئەم گەردوون یا ئونیڤێرسوومە، هەر کەم دێنن. ڕەنگە بە خەیاڵی ئێوە ڕادەیەکی کەم لە هەر شتێک لە عالەمدا بوونی هەیە، وەکوو نموونە: دراو یا پوڵ، سلامەتی، مادەی کانزایی خاو و هتد.، بەڵام وێنای ئێوە لەمبوارەدا بە تەواوی هەڵەیە. هەم لە جیهانی ئێمە و هەم لە گەردووندا هیچ شتێک کەم نییە. زانیارییەکانی فیزیکی نوێ یا کوانتۆم فیزیک پێمان دەڵێت کە لە گەردووندا بێ سنوور جیهان و هەسارە بوونیان هەیە و ئێمە لە هەر چرکەیەکی زەمەنیدا بە ڕاستیگەلێکی زیاتر و ڕاستەقینەتر لە بوونی ئەم جیهانە دەرەکی و هەسارانە دەگەین. ئەمەیە جیهانی ڕاستەقینە کە بە هۆی زانستەوە بوونەتە ڕۆژەڤی باوەڕپێکراوی ئەمڕۆمان.

"ئێمە لەم گەردوونەدا لەگەڵ شەپۆل و فرێکانسێکدا هاوڕاستاین کە لەگەڵ بوونی فیزیکی و مادیماندا پێک دەخۆن. (و: ئەگەر ئەو هاوئاهەنگییە نەبوویایە، ئێمەش بوونمان نەدەبوو) بەڵام لە ڕاستیدا ڕادەیەکی بێسنوور هەقیقەتی هاوڕاستا، لەم ژووری بوونەی ئێمەدا، هاوکات بوونیان هەیە، تەنانەت ئەگەر ئێمە بە فرێکانسی ئەوان نەخۆین و یا ئەوان بە فرێکانسی ئێمە نەخۆن، تەنانەت ئەگەر ئێمە لەگەڵ ئەم بۆچوونەش هاوڕا نەبین."

ستیڤن واینبێرگ[50] (لەدایکبووی 1933)

کوانتۆم فیزیکێر و برەوەی خەڵاتی نۆبێل

ئێوە ئەتوانن لەو کەسانە بن کە پێتان وابێت لەم جیهانەدا کات زۆر کەم و تەمەن کورتە و هەر بۆیە ژیانی ئێوە بە پێچەوانەی کات تێدەپەڕێت! بەڵام زانای گەورە ئالبێرت ئاینشتاین جارێکیان وتوویەتی، کە "کات تەنیا هەڵەیەکی تێگەیشتنە!"

"جیاوازیی نێوان ڕابردوو و ئێستا و داهاتوو تەنیا خەیاڵێکە و لە ڕاستیدا هیچ جیاوازییەک نییە، ئەگەرچی ئەمە خەیاڵێکی زۆر کەلەڕەقانە و یەکدەندەیی ئێمەش بنوێنێت."

ئالبێرت ئاینشتاین[51] **(1955 - 1879)**

فیزیکناس و برەوەی خەڵاتی نۆبێل

ڕەنگە ئێوە پێتان وابێت کە ئەم جیهان و گەردوونە لە بوونەوەرانی گیاندار و ئەشیای بێ گیان پێک هاتووە، بەڵام ناچارن قەبوولی بکەن کە لە گەردووندا هیچ شتێکی بێ گیان بوونی نییە، بەڵکوو هەموو شتێک گیاندارە. ئەستێرەکان، خۆر، هەسارەکان، زەوی، هەوا، ئاو، ئاور، بەرد، ئاسن، خاک و خۆڵ و هەموو شتێکی دیکە خاوەن گیان و ژیانیشن. ئەمە جیهانی ڕاستەقینەی ئێمەیە، باوەڕ بکەن یا نەیکەن.

"داریش هەست بە خۆشەویستی ئێوە بەرانبەر بە خۆی دەکات و وڵامتان ئەداتەوە. دار بەختەوەرانە وڵامی خۆشەویستییەکەی ئێوە دەداتەوە، بەڵام نەک وەکوو ئێمە و لە شێوەی ئێمە کە وڵامگۆی شتەکان و هەستەکانین، بەڵکوو بە شێوەی خۆی وڵام دەداتەوە."

پرێنتایس ماڵفۆرد (1891 - 1834)

نووسەری ئەندێشە نوێکان

ڕەنگە پێتانوابێت کە جیهانی ڕاستەقینە تەنیا ئەو شتەیە کە ئێوە بە هەر دوو چاوەکانی خۆتان دەتوانن ببینن و بەم پێیە هەر شتێکی کە نایبینن لای ئێوەش بوونی نییە. بەڵام خراپ نییە بزانن کە ڕەنگە ڕاستەقینەکان ئەو ڕەنگانە نین کە ئێوە بە تەماشا کردنیان ئەیانناسنەوە. شتەکان ڕەنگ بە خۆیانەوە دەگرن، کەواتە ئەو ڕەنگەی ئێوە بە شتەکانەوە دەیبینن، ڕەنگی ڕاستەقینەی شتەکان نین. شتەکان، ڕەنگە هەقیقیەکانی خۆیان بەخۆیانەوەیە

---

[50] Steven Weinberg
[51] Albert Einstein

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

و ئەوەی ئێوە ئەیناسنەوە، ڕەنگی ڕاستەقینە و سەرەتایی ئەوان نییە، بەڵکوو بە چاوی ئێوە وادەردەکەوێت! بەم پێیە ئاسمان ئەتوانێت بۆ نموونە هەموو ڕەنگێکی دیکەی هەبێت بێجگە لە ڕەنگی ئاویی کە ئێمە ئەیبینین!

لەم جیهانەدا دەنگ گەلێکی زۆر بوونیان هەیە کە ئێوە ناتوانن بیانبیستن، بۆ ئەوەی ئەو دەنگانەی دیکە شەپۆل یا فرێکانسگەلێکیان هەیە کە گوێی ئێوە ناتوانێت وەریان بگرێت و بیانناسێتەوە، بەڵام دڵنیا بن کە هەر هەموو ئەو دەنگانەی دیکە بوونیان هەیە و ڕاستین. ئێوە توانایی بینینی تیشکی فەرابنەوش و مادوونە سوورتان نییە، چوونکە چاوەکانتان ناتوانن شەپۆلەکانی ئەوان ببینن و بیانناسنەوە، بەڵام شکتان نەبێت کە بوونی ڕاستەقینەیان هەیە. ئەگەر بێت و بوونی هەموو ئەو شەپۆلە دەنگی و ڕەنگی و شتانەی دیکە بە قەدەر گەورەیی چیا و شاخی ئێڤێرێست لەبەر چاو بگرین، ئەوا ئەو شەپۆل و فرێکانسانەی کە ئێمەی مرۆڤ ئەتوانین وەریان بگرین تەنیا بەقەدەر تۆپێکی یاری گۆڵف یا پینک پۆنگ دەبن!

ڕەنگە بە خەیاڵی خۆتان وێنای بکەن کە ئەم جیهانە تەنیا لە مادە یا شتە سەخت و ڕەقەکان پێک هاتووە کە ئێوە ئەتوانن بیانبینن و بە دەست لێسوون هەستییان بکەن، بەڵام ڕاستیی و هەقیقەت ئەمەیە کە لەم جیهانەدا هیچ شتێکی ڕەق و بێ گیان بوونیان نییە! هەر ئەو کوورسییەی کە ئێوە لە سەری دادەنیشن پڕە لە وزەی بزوێن کە دایمە لە جووڵە و بزووتندایە کە میلیۆنان مۆلوکۆلی زیندووی تێدایە و بەشێکی زۆری نێوان مولوکۆلەکانیش بەتاڵ و بۆشاییە. ئەی کەواتە هەقیقەتی بوونی کوورسییەکەتان چەندەی ڕاستییە؟

"مرۆڤێکی زانا و تێگەیشتوو کە بزانێت ئەم جیهان و بوونە، هیچ شتێک نییە بێجگە لە کۆمەڵێک خەیاڵ و شتی ناڕاست، هەڵس و کەوتیشی لەگەڵ جیهاندا هەر بەو شێوەیە کە بیر دەکاتەوە و ڕووداوەکان بە ئیلۆزیۆن و خیاڵ دەزانێت، هەر بۆیە کە گرفتێک لە ژیانیدا ڕووی تێ دەکات، خێرا زاڵ دەبێت بەسەر گرفتەکەدا و بە هەقیقەتی نازانێت و بەمشێوە خۆی لە ئازار دیتن دەدزێتەوە."

بودا (483-563 پێش زایین)
بنیاتنەری ئایینی بودایی

ڕەنگە پێتان وابێت کە زۆرینەی وێناندنەکانی زەینتان تەنیا خەیاڵ و وەهم بن و هیچ هێزێکیان لە جیهانی دەور و بەرتاندا نەبێت. ئەمڕۆکە یەکێک لە گرفتەکانی زانایان بۆ سەلماندنی ڕاست بوون و ڕاست نەبوونی شتەکان لە تاقیکردنەوە زانستییەکانیاندا، بیر و باوەڕەکانی خۆیانە، چوونکە جۆری بیرکردنەوە و وێناندن و خەیاڵاتی ناو زەینی ئەوان، کارتێکەری ڕاستەوخۆی لەسەر تاقیکردنەوە زانستییەکان دادەنێت. ئەمە بە واتەی هێزی وێناندن و هێزی خەیاڵاتی مرۆڤە بەو شتانەی کە خۆی باوەڕی پێ پەیدا کردوون و بە ڕاستییان دەزانێت! کاتێک زانایان نەتوانن هێزی وێناندنی خۆیان دەسەمۆ کەن، دڵنیا بن کە ئەو هێزی وێناندنە لە زەینی ئێوەشدا زۆر بە باشی ئەتوانێت کارتێکەری لە سەر ڕەوتی ژیانی ئێوە دابنێت.

جۆری باوەڕ و بیر و هزرەکانی ئێوە، ئێستا ڕاست بن یا ناڕاست، ڕەوتی ژیانی ئێوە درووست دەکەن. هەر شتێک بە پێی لێکدانەوەی زەین و هەست و هزری ئێوە درووست بێت، ژیانیشتان هەر بەو شێوە ساز ئەبێت، چوونکە ئێوە ڕێک وێناندنی زەینی خۆتان دەکەنە بیر و وتار و کردارتان و پێشکەش بە یاسای ڕاکێشی دەکەنەوە و ئەویش هەر ئەو شتەتان پێشکەش دەکاتەوە کە پێتان داوە. وێناندنەکانی زەینی ئێوە ڕاستەقینەتر و هەقیقیترن لەم جیهانی دەور و بەرتان کە بە چاوتان ئەیبینن، چوونکە جیهانێک کە ئێوە ئەیبینن، لە ڕێگای وێناندن و باوەڕەکانتانەوە درووستتان کردوون! هەر شتێک کە بە پێی وێناندن و بیر و باوەڕ و هەستی ئێوە ڕاستیی و هەقیقەت بێت، ئەوە ژیانی ئێوە پێک دێنێت. بەم پێیە ئەگەر باوەڕتان وایە کە هەرگیز بە ژیانی خۆشی ناو ئاواتەکانتان ناگەن، ئەوجار نابێت چاوەڕوانییەکی بێجگە لەوەشتان بۆ ژیان هەبێت، چوونکە یاسای ڕاکێش فەرمان لەو شتە وەردەگرێت کە خۆتان باوەڕتان پێی هەیە و ژیانی ئیوە بە پێی هزر و هەست و وتە و ڕەفتارتان درووست دەبێ و پێشکەشتان دەکرێت.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

"ئەگەر باوەڕ بە شتگەلێک پەیدا بکەن کە دەتوانن بیانبینن و بە دەست هەستییان پێ بکەن، ئەمە بە هیچ پێوانەیەک باوەڕێکی ڕاستەقینە نییە، باوەڕی ڕاستەقینە بەڵام ئەمەیە کە بڕواتان بە شتگەلێک هەبێت کە نایانبینن، ئێوە تەنیا لەم حاڵەتەدا بە سەرکەوتن دەگەن."

ئەبرەهام لینکۆڵن[52] **(1865 - 1809)**
شانزەیەمین سەرۆککۆماری ئەمریکا

لە توێی هەموو مێژووی مرۆڤایەتیدا، لەو جیلەوە بۆ ئەم جیل و هەتا ئەمڕۆ، تەنیا چیرۆکی سنووردداربوونی هزری مرۆڤ هاتووە و بە ئێمە گەیشتووە، ئێستا ئیتر کاتی ئەوە هاتووە کە چیرۆکی ڕاستەقینەی ژیان بگێڕدرێتەوە.

چیرۆکی ڕاستەقینە

چیرۆکی ڕاستەقینە ئەمەیە کە ئێوە بوونەوەرێکی بێسنوورن، بێجگە لە ئێوە، ئەم جیهانە و سەرتاسەری کائینات و گەردوونیش هیچ سنوورێکیان نییە. جیهانەکان و ئیمکانە بێسنوورەکان بوونیان هەیە کە ئێوە توانای بینینیانتان نییە، کەچی هەمووشیان بوونیان هەیە. پێویستە ئێوە (و: مرۆڤی ئەم سەردەمە) دەست پێبکەن بەوەی کە چیرۆکێکی دیکە بگێڕنەوە! پیویستە ئێوە دەست پێبکەن و چیرۆکێکی سەرسووڕهێنەرتر لەوەی تا ئێستا بڕواتان پێی بووە بگێڕنەوە، چوونکە یاسای ڕاکێش چیرۆکە چاک و خراپەکانی ئێوە ئەبیستێت و هەر ئەوانەشتان لە ژیانتاندا دەخاتەوە سەر ڕێتان، کەواتە هیچ گوومانتان نەبێت لەوەی کە چیرۆکی ژیانتان بە دەستی خۆتان ساز دەبێت، بۆیە چاکی بگێڕنەوە!

ئاواتەکانتان وێنا و هەست پێبکەن بۆ ئەوەی ڕووداوە ڕاستەقینەکان کە لە ژیانتاندا ڕوودەدەن بە چاوی خۆتان ببینن و ئەزموونیان کەن. تا ئەو جێگایەی کە بۆتان ئەکرێت ئەشق ببەخشن و هەست بە چاکییەکان بکەن، ئەوجار یاسای ئەشق هەموو ئەو شتانەی کە ئاشقیانن و خۆشیتان دەوێت پێشکەش بە ژیانتان دەکاتەوە. ئێوە لە داهاتوودا ڕێک دەبنەوە بە هەر ئەو شتانەی کە خۆشتان گەرەکن. ئەتوانن بەو کارە بگەن کە بە دڵەوە حەز بە کردنی دەکەن و هەر کەرەستە و توانایەکیش کە بۆ ئەو کارە پێویستتان بێت پێتان دەبەخشرێت!

حەز و ئاواتتان چییە؟

ئیزن بەن بەوەی کە بابەتە نەخوازراوەکان بە ئاسانی لە چیرۆکی ژیانتان تێپەڕن و بچنە دەرەوە و بە جێگای ئەوان بە هەموو تواناتان بە ئاواتەکانتانەوە بلکێن. هەر کاتێک ڕووداوە نەرێنی و ناخۆشەکانی ژیانتان بۆخۆتان زیندوو دەکەنەوە، هەر جارێک کە بیرەوەری ناخۆش دێنەوە ناو زەین و هزرتان، بەمکارەتان ئێوە ئەو بیرەوەرییانە هەمدیسان دەخەنەوە نێو چیرۆکی ژیانتان و ئەوجار هەر ئەو شتە ناخۆشانە دێنەوە ناو ژیانتان و ژیانتان لێ تاڵ دەکەنەوە.

ئیزن بەن کە بیرەوەریە ناخۆشەکانی کاتی منداڵیتان، مێرمنداڵی و لاوی و کاتی باڵغ بوونتان هەر لەو کاتەدا بمێننەوە کە بوون و ڕوویانداوە، مەیانگێڕنەوە بۆ ئێستا، بە جێگای ئەوان بیرەوەرییە خۆشەکانتان هەردەم وەبیر بێننەوە و بیانگێڕنەوە. لە ژیانتاندا ئەو شتانە ئاڕشیڤ بکەن و ڕایانبگرن کە خۆشیانتان دەوێن. لە بیرتان بمێنێت کە هەر چی ڕووداوی تاڵ و ناخۆشی ڕابردوو بووە تەواو بوون و بەسەر چوون و ئێستا ئیتر ئێوە ئەو مرۆڤەی ئەوکات نەماون، کەواتە چ پێویست دەکات کە ئێوە جار و بار چیرۆکی ژیانتان بەو شتانەوە گرێ بدەنەوە کە خۆشیانتان ناوێن؟ لە حاڵێکدا کە ئەو چیرۆک و بەسەرهاتە ناخۆشانە تەنیا هەستە ناخۆشەکان لاتان درووست دەکەن؟ ئەڵبەت پێویستیش ناکات کە ئێوە هەموو ئەو بیرەوەرییە تاڵانەی ڕابردووتان لە چاڵێکدا دەفن

[52] Abraham Lincoln

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

کەن، بەڵکوو تەنیا ئەوەندە بەسە کە وەبیر خۆتانیان نەهێننەوە و ئێستاتان بەوانەوە گیرۆدە مەکەنەوە، بەڵکوو بیرەوەری خۆش و دڵخۆشکەری نوێ بخەنە جێیان.

"هێزێکی ئێجگار مەزن، هەتایی و ناوەسف هەموومان بەرەو دوواڕۆژ دەبات، بەڵام لەم هات و نەهاتی چوون بەرەو پێشەوەماندا، کۆمەڵێک مرۆڤی ئینکار پەیدا دەبن کە لە پەستا هەر سەیری دوواوە دەکەن و دەکەنەوە، لە حاڵێکدا کە ئەمانە ناویستانە خۆیان لە بەرانبەر ئەو هێزەدا دادەنێن و شەق لە بەختی دوواڕۆژی ڕووناکی خۆیان هەڵدەدەن."

پڕێنتایس مالفۆرد (1834 - 1891)
نووسەری نوێگەرا

ئەگەر هەر دەم چیرۆکی قووربانی بوونی خۆتان بگێڕنەوە، دیسان و دیسانەوە ئەم وێنە و بەسەرهاتە لە چیرۆکی ژیانتاندا زیندوو دەکەنەوە و هەمدیسان ناچار دەبنەوە بە ئەزموون کردنەوەی دووبارەی و چەند بارەی.
ئەگەر لە چیرۆکی ژیانتاندا بڵێن کە ئێوە بە قەدەر خەڵکانی دیکە زیرەک، دڵڕفێن و لێهاتوو نین، ئەوە شتێکی بێجگە لەمانەش لە ژیانتاندا بۆتان نایەنە پێش، بۆ ئەوەی خۆتان ئەم چیرۆکەتان بۆخۆتان نووسیوەتەوە.
بە هەستکردن بە ئەشق لە ژیانتاندا ئەتوانن، هەستی سووچ و تاوان، بێزاریی و خەم و خەفەت و هەر جۆرە هەستێکی نەرێنی و ناخۆش لەخۆتان دوور بکەنەوە و ئەوجار ئامادە ببن بۆ ئەوەی جوانترین و باشترین چیرۆکی ژیانتان بنووسنەوە و بیگێڕنەوە. پاش ئەوە هێزی ئەشق قۆڵی لێ هەڵدەماڵێت بۆ ئەوەی ژیانتان ژێر و ڕوو بکات و ژیانێکی ئیدئاڵ و بەختەوەرتان بۆ درووست بکات.

"ئەشق موعجیزەئاساترین هێزی سەر ڕووی جیهانە و هەر ئەویش بە سەر هەموو شتێکدا زاڵ دەبێت."
میڵدرێد لیسێتە نۆرمان ناسراو بە زیارەتکەری ئاشتی[53] (1908 - 1981)
چالاکی ئاشتی

کورتکراوەکانی هێز

- لە ژیاندا هەموو شتێک لە بەر دەستتاندایە، بۆ ئەوەی ئەو شتە هەڵبژێرن کە حەزتان لێیەتی و خۆشیتان دەوێت.
- هەر کاتێک بینیتان کە یەکێک لە ئاواتەکانی ئێوە بۆ کەسێکیتر هاتۆتە دیی، ئێوەش هەست بە خۆشی و بەختەوەری بۆ ئەو کەسە بکەن، ئەنەهوو ئاواتی خۆتان هاتۆتە دیی. ئەشق بەخشین لە بیر مەکەنەوە تا بە ئاواتەکەتان بگەن.
- کاتێک بە هەلومەرجێک دەگەن کە پێتانخۆشە و ئەو دەمە دەمی ڕووداوەتان خۆشدەوێت، شەپۆلگەلێک لە شێوەی هەر ئەو هەلومەرجانە لە خۆتانەوە بڵاو دەکەنەوە.
- داڕێژە و کاتالۆگی ژیان پڕە لەو بابەتانەی کە ئێوە هیچ حەزتان لێیان نییە، کەواتە بە دەربڕینی هەستی خراپ خۆتان ناچار بە هەڵبژاردنی شتە خراپەکانی ئەو لیستە مەکەن.
- ئەگەر شتێکتان خۆش ناوێت، ڕووی لێ وەرگێڕن و هیچ گرنگیی پێ مەدەن، بە جێگای ئەو، ڕوو لە شتە دڵخوازەکانتان بکەن و وڵامی ئەرێنییان پێ بەنەوە و خۆشتان بوێن.
- یاسای ڕاکێش بە پێی هەستەکانی ئێوە بڕیار دەدات! یاسای ڕاکێش هەر ئەو یاسای خۆتانە.
- قەزاوەتکردن و ڕەخنەگرتن لە خەڵک ئەبنە هۆکار بۆ ئەوەی خەڵکیش لەسەر خۆتان قەزاوەت بکەن و ڕەخنەتان لێ بگرن، بە پێچەوانە ئەگەر بە ئەشق بەخشین و سپاس و ئەمەکناسیی لەگەڵ دەورووپشتتان هەڵسوکەوت بکەن، ئەوانیش هەر بەو شێوە خەڵاتتان دەکەنەوە.

---
[53] Mildred Lisette Norman, Peace Pilgrim

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

- ئەگەر خەڵک هەست بەوە بکەن کە ئەو شتەی ئەوان ئاواتی بۆ ئەخوازن، بوونی نییە یا وەدی نایات، لە ڕاستیدا ئەوان لە ئەشق خاڵی و بەتاڵ بوونەتەوە.
- ئێوە بە گوێرەی پێویست باشن. دڵنیا بن کاتێک کارێک دەکەن کە لە دڵەوە بە باشتان نەزانیوە و لێی پەشیوانن، هەر ئەوەندەی کە خۆتان هەستتان بە خراپی کارەکە کردووە و قەبووڵتانە کە خراپ بووە، ئەبێتە هۆی ئەوەی کە یاسای ڕاکێش چاو لە هەڵەکەتان بنووقێنێت و بتانبوورێت!
- جۆری بڕواکانی ئێوە چ باش بن و چ خراپ، جیهان و ژیانی ئێوە درووست دەکەن.
- وێنا و خەیاڵەکانی زەینی ئێوە ڕاستتر و هەقیقیترن لەم جیهانەی کە بە چاوتان ئەیبینن، چوونکە ئەم جیهانەی کە ئێوە بە چاو ئەیبینن بە هۆی وێناندن و هزر و بڕوای ئێوەوە درووست بووە! هەر ئەو شتەی کە بە پێی بڕوا و هەستتان ڕاستە، ژیانیشتان پێک دێنێت.
- چیرۆکێک کە ئەینووسن چ چاک بێت و چ خراپ، هەلومەرجی ژیانتان دەڕەخسێنێت، کەواتە هەر لە ئێستاوە چیرۆکی ئیدئاڵی ژیانتان بنووسن و بیگێڕنەوە، بۆ ئەوەی یاسای ڕاکێش هەر ئەوەشتان پێشکەش کاتەوە.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

کلیلەکانی هێز

"بە نرخترین و پڕ بەهاترین سامانەی مرۆڤ و بەهێزترین وزەی ئەو نە ئەبیندرێت و نە بە دەست لێسوون هەست پێ دەکرێت. هیچ هێزێک توانای ئەوەی نییە مرۆڤ لەم وزە بێ بەری کات. ئێوە و تەنیا ئێوە خۆتان ئەتوانن ئەو وزە پیشکەش بە کەسانیتر بکەن. بۆ ئەو ئامادە بوونەتان لەمەڕ پێشکەش کردنی ئەو وزە، ئەوجار پڕاوپڕ وزە و ڕزق و ڕۆزی وەردەگرنەوە."

وێ. کلێمێنت ستۆن[54] (2002-1902)
نووسەر و بازرگان

کلیلەکانی هێز، بەهێزترین کەرەستەن بۆ ئەوەی کەڵکیان لێوەرگرین بۆ کردنەوەی دەرگاکانی ئەشق، ئەوجار ئەتوانین بە شارەزابوون و ناسینی ئەم کلیلانە، بەو ژیانە ئیدئاڵە بگەین کە ئاواتەخوازین و بۆی هاتووینە دونیا. بەکار هێنان و کەڵک وەرگرتن لەم کلیلانە هێندە ساکار و سادەن کە تەنانەت منداڵەکانیش ئەتوانن بەکاریان بێنن. هەر کام لەم کلیلانە ئەتوان قووڵی هێزیکی مەزن لە ئیوەدا بکەنەوە.

کلیلی ئەشق

بۆ کەڵک وەرگرتن لە ئەشق، واتە بەهێزترین و مەزنترین هێزەکانی ژیانی خۆتان، پێویستە وەها دڵپاکانە و نیازپاکانە ئەشق ببەخشن کە پێشتر هەرگیز بەو شێوە ئەشقتان نەبەخشیبێت، ببنە ئاشقێکی ڕاستەقینە و شێت و شەیدای ژیان! تا ئیستا چەندەتان لە ئەشقی خۆتان بە ژیان بەخشیوە؟ پێویستە ئەو ڕادەیە دوو قاتی جارەکانی پێشوو بەرنە سەرەوە، پێویستە هەستتان لە ڕەقەمی دە، سەد، هەزار و میلیۆن زەرب بکەن و هەروا بەرەو پێش بچن، چوونکە توانایی دەربڕینی ئەشق لە ناخی ئیوەدا تا ڕەقەمە گەورە سەرسووڕهێنەرەکان حەشار دراوە و دەڕواتە سەر. ڕادەی ئەشق نە لانیکەمی هەیە و نە لانیزۆر، چوونکە ئەشق هەستێکە کە لە ناخی ئێوەدا درووست دەبێت! لە ڕاستیدا هەوێنی مرۆڤ ئەشقە، ئەشق بنەما و ئەسڵ و سرووشتی مرۆڤ و ژیان و جیهان پێک دێنێت، بۆیە بەهێزترین هێزە، کەواتە دڵنیا بن کە زۆر زیاتر لە جاران ئەتوانن ئەشق ببەخشن کە ڕادەکەی هەرگیز لە وێنای خۆتاندا ناگوونجێت!

کاتێک ئاشقی ژیان دەبن هەر هەموو سنوور و سنووربەندییەکان لەناو دەچن و خۆ بە خۆ مەحوو دەبنەوە. ئەتوانن پاش ئەوە سنووربەندییەکانی گەیشتن بە دراو، سڵامەتی، بەختەوەری و چێژ ببینن لە پەیوەندییە هاوڕێیانەکانتان ببەزێنن. کاتێک ئاشقی ژیان دەبن، خێرا بە خواستەکانی خۆتان دەگەن. خراپ نابێت ئەگەر تاقی بکەنەوە کە ئەشق ئەبێتە هۆکار بۆ ئەوەی کاتێک دەچنە ناو ژوورێکەوە کە خەڵکی زۆری لێیە، خەڵکانێکی زۆر هەست بە هاتنە ژوورەوەتان دەکەن! هەلە تایبەتییە جۆربەجۆرەکان لە هەر لایەکی ژیانەوە بەرەو ڕووتان دەبنەوە و بە پێچەوانەکەی، بە بوونی هەستێکی نەرێنی تەنانەت بچووکترین کارەکانیش خراپ دەبن و هەڵدەوەشێنەوە! بە بوونی هەستکردن بە ئەشق ئەتوانن هەستی زۆر بەرزتر لە خۆتان نیشان بدەن، هەر ئەو هەستانەی کە پێشتر بڕوا پێکردنیان بۆ ئێوە دژوار بوون. ئەشق سەرتاپای لەشتان پڕ دەکات لە وزە، شەیدایی، ناوچاوانێکی نوورانی و قاقا و پێکەنین کە کۆتایی نایات تا چێژ لە ژیانتان وەرگرن. بە هۆی بوونی ئەشقەوە ئەتوانن بە سووکیی پەڕێک بەسەر ئاودا و لە هەوادا مەلەوەر بن و ئەوجار ئاواتەکانتان یەک بە دووای یەک بۆتان دێنە دیی. ئاشقی ژیانتان بن، بۆ ئەوەی بتوانن هێزیی لە بن نەهاتووی ناختان ئازاد بکەن و پاش ئەوەش ببنە بوونەوەرێکی کۆڵنەدەر و نەبەز تا ئەو ڕۆژەی لە ژیاندا ماون!

---

54 W. Clement Stone

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

"تەنانەت پاش هەموو ئەم زەمەنە دوور و درێژانە تاکوو ئێستاش خۆر هەرگیز بە زەوی نەوتووە کە تۆ ئەی زەوی منەتباری منیت و من گەرم و ڕوناکت دەکەمەوە. تۆ بڕوانە ئەو ئەشقە بەهێز و دڵ فراوانییە! ئەو تەنانەت ئاسمانیش ڕوون دەکاتەوە"

حافز شیرازی[55] (1390-1315)
سۆفی و شاعیر

چلۆن ئەکرێت ئاشقی ژیان بیت؟ ئاشقی ژیان بوون ڕێک وەکوو دڵ سپاردن بە مەعشوقێکە کە خۆشمان دەوێت، لەم حاڵەتەدا پێویستە هەموو ئەو تایبەتمەندییانەی ئەو مەعشوقە هەیەتی خۆشمان بوێت و بۆ ژیانیش هەر وایە، تایبەتمەندییەکانی ژیانیشمان خۆش بوێت! کاتێک ئاشقی کسێک دەبن، هەموو شتێک کوێرانە ئاشقانە دەبینن، وتەکان ئاشقانە دەبیستن، ئاشقانە ئەدوێن و لە قووڵایی دڵەوە هەست بە ئەشق دەکەن. هەر بۆیە پێویستە کە لە هێزی بێ سنووری ئەشق کەڵک وەرگرن بۆ ئەوەی بتوانن ئاشقی یەک دڵ نا سەد دڵی ژیان بن!

لەمە بە دووا بە شوێن ئەو شتانەدا بگەڕێن کە خۆشیانتان دەوێن، کارێک بکەن کە حەزتان لە کردنییەتی و ڕووداوەکانی ژیانتان لە سەر ئەساسی حەز و سەلیقەی خۆتان دابڕێژن. جار و بار شوێن ئەو تێکنۆلۆژیا و تاقیکراوە و دۆزراوە زانستییانە بکەون و کاریان لەسەر بکەن، کە ئاواتی لەمێژینەتان بوون و هەن و ماون. تەنانەت ئەتوانن ئەو بیناگەورانە، ئۆتمۆبێلەکان، جادە و شەقامەکان، بار و کافە و قاوەخانە و ڕێستۆران و دووکانەکان، شار و وڵاتەکان پەیداکەن و بیاندۆزنەوە و سەردانیان بکەن کە لە مێژە حەز دەکەن بیانبینن. سەفەر بکەن بۆ بینینیان. بە مەبەستی کڕینی ئەو کەل و پەلانەی حەز دەکەن بتانبووناپە، بچنە شوێنە تایبەتییەکان بۆ کڕینیان. بە شوێن دیاری و خەڵاتگەلێکدا بگەڕێن کە حەز دەکەن بە کەس یا کەسانێکیان پێشکەش کەن. لە سرووشت دا بە دووا هەر هەموو ئەو شتانەدا بەگەڕێن، کە خۆشتان دەوێن و ئاواتی بینینیانتان هەبووە و هەیە وەکوو باڵندەکان، ئاژەڵان، دار و شاخ و کێو و تەل و بەندەن و تاڤگە و گووڵ و بۆنوبەرامە و دارستانەکان و گزنگی بەرە بەیان و شەپۆلی زەریاکان و هتد. هەوڵ بدەن هەر دەم شتگەلێکی جوان ببینن، دەنگگەلێک ببیستن و بابەتگەلێک باس بکەن کە هەموویانتان خۆش دەوێت و حەزیان پێ دەکەن.

"ئێستا ئیوە ئەزانن کە لەگەڵ هێز و وزەیەکدا هاوپەیمانن کە هەرگیز لە هیچ کات و سات و هەلومەرجێکدا بەجێتان ناهێڵیت و بەڵێن و بڕیارەکانی ناشکێنێت. هەر بۆیە دڵنیا بن کە ئەگەر ئێوە بەم هێزە چەکدار بن، هەرگیز و لە هیچ شوێنێکدا نابەزن، چوونکە ئەو هێزێکی نەبەزە."

ڕۆبێرت کۆلیێر[56] (1950-1885)
نووسەری نوێگەرا

بیر لەو شتانە بکەنەوە کە خۆشتان دەوێن، قسە لەسەر ئەو شتانە بکەن کە خۆشتان دەوێن، کارگەلێک بکەن کە لە قووڵایی دڵەوە حەز بە کردنیان دەکەن، کە ئەگەر ئێوە هەموو ئەم شتانە بە هەستەوە بکەن، ئەوا بە هاسانی هەست بە ئەشق دەکەن.

لەسەر ئەو تایبەتمەندییە جوان و باشانە قسە و باس بکەن و بیانگێڕنەوە کە خۆشیانتان دەوێن بۆ نمونە ئەو تایبەتمەندییە جوانانەی کە لە ناو ماڵەکەتاندا، لە ناو بنەماڵەکەتاندا، لە هاوسەرەکەتاندا، لە منداڵەکانتاندا هەن و خۆشتان دەوێن.

ئەو بابەت و بوارانەی ژیان کە خۆشتان دەوێن و حەزتان لییانە لە شتەکانی دیکەی ژیانتان جیا بکەنەوە و گووڵبژێریان کەن و هەموو ڕۆژێک لەگەڵ یاسای ڕاکێش لە سەریان بدوێن تا بە باشی جێ بکەون و هەست پێ بکرێن. ساتێک بیرتان بخەنە گەڕ، لە توێی یەک ڕۆژدا بەو ئەشقەی کە ئەیخەنە ڕۆژەڤی ئەو ڕۆژەتانەوە و بەو بابەتانەی دەبەخشن کە خۆشیانتان دەوێت، چەندە دەتوانن لە ئەشقی خۆتان پێشکەش بە جیهانی دەور و بەری

[55] Hafez
[56] Robert Collier

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

خۆشتان بکەن؟ کاتێک لە سەر شەقام هەنگاو دەپێون، سەیری خەڵکانی دەور و پشتان بکەن و هەوڵ بدەن کە ئەو تایبەتمەندیانەی لە خەڵکدا حەزتان لێیانە بدۆزنەوە و چێژیان لێوەرگرن و ئەشقییان پێ ببەخشن. لە نێو دووکانەکاندا بەدووای ئەو شتانەدا بگەڕێن کە خۆشیانتان دەوێن و بیڵێن کە ئێوە "ئەو شتانەتان چەند خۆش دەوێت"، "من ئەو پێڵاوانەم چەن حەز لێیە و خۆشیانم دەوێن"، "ئەو ڕەنگی چاوانەم چەن پێ جوانن و خۆشم دەوێن"، "ئەو زووڵفانەم چەند پێ جوانن و خۆشم دەوێن"، "ئەو جۆرە بزە و پێکەنینەم چەند پێ جوانە و حەزی لێدەکەم"، "ئەو کەرەستەی خۆجوانکردنانەم چەند پێ جوانن"، "ئەو بۆنانەم چەند پێ خۆشن"، "ئەم دووکانەم چەند خۆشدەوێت"، "ئەو مێز و کوورسییە، ئەو چرایە، ئەو کاناپە، ئەو ڕاخەرە، ئەو ئالەتی مۆسیقایە، ئەو باڵتەیە، ئەو دەسکێشە، ئەو کڕاواتە، ئەو کڵاوە، ئەو زێڕ و زیوەرئالاتەم چەند حەز لێیە و پێم جوانن و خۆشم دەوێن، "بۆنی هاوینم پێخۆشە"، "دار و گەڵاڕێزانەکانی پایزم چەند خۆش دەوێن"، "گووڵ و گووڵاڵەکانی بەهارم چەند پێ جوانن و خۆشیانم دەوێن"، "حەز ئا لەو ڕەنگە زۆر دەکەم"، "ئەم شەقامەم زۆر پێ جوانە" و "ئەم شارەم ئێجگار خۆش دەوێت".

لە هەر کات و ساتێک و لە هەر هەلومەرجێکدا بە دووای شتێکدا بگەڕێن کە خۆشیتان دەوێت و هەستی بکەن. ئێوە پێویستە کە بە دووای شتێکدا بگەڕێن کە ڕووناکایی بە دڵتان ئەبەخشێت، ئەوجار ئەتوانن لە قووڵایی دڵەوە ئەشق ببەخشن و جار و بار بە خۆتان بڵێن کە "زۆر چێژ لە پێگەیشتن و خوێندنەوەی ئەم جۆرە ئێ مایلانە وەردەگرم"، "بیستنی ئەم جۆرە هەواڵانەم زۆر پێ خۆشە"، "ئەم مۆسیقایەم زۆر پێخۆشە"، "لەوەی کە دەبینم خەڵک خۆشبەختن، چێژم پێدەگات"، "لە پێکەنین لەگەڵ خەڵکدا زۆر بەختەوەر دەبم"، "لە بیستن و گوێگرتنی مۆسیقا لە کاتی چوونە سەر کاردا چێژم پێ دەگات"، "لەوەی کە ئەتوانم لە ناو قەتار یا خۆ پاسدا پشوویەک بدەم زۆر دڵخۆشم"، "لە میهرەجان و فێستیڤاڵەکانی ناو شارەکەم زۆر شادمانم"، "ئاشقی جێژنەکانم" و "ئاشقی ژیانم".

ئەگەر جار و بار هەست بە دڵتەنگی و ناخۆشییەک لە دەروون و ناخی خۆتاندا دەکەن و پێتان خۆشە خێرا لەو دۆخە دەروونییە بێنە دەرەوە و هەستتان بگۆڕن، یا ئەوەی کە دەتانهەوێت ڕادەی هەستە باش و جوان و ئەرێنییەکانتان دیسانیش بەرزتر بکەنەوە، ئەوا چاک وایە چەند خوولەکێک بیر لەو شتانە بکەنەوە کە پێتان خۆشن و خۆشیانتان دەوێن و ئەوجار هەمدیسان لە قووڵایی دڵەوە بیانپەرەستن!
خراپ نابێت کە لە سەرەتای بەیانیان لە کاتی جلگۆڕین، پیاسە کردن، لێخووڕین یا خۆ سەفەرکردندا تەنیا بیر لەو شتە خۆشانە بکەنەوە کە هەستی خۆشی و شادمانیتان پێ دەبەخشن. ڕەنگە ئەمانە زۆر بە شتگەلێکی ساکار چاولێبکرێن، بەڵام کارتێکەری زۆر سەرسامهێنەریان هەیە و ئێوە بەرەو ژیانی ئاسوودە و بەختەوەری پاڵ پێوەدەنێن.

داڕێژەیەک لەو شتانەی حەزتان لێیانە بنووسنەوە. پێشنیاز دەکەم سەرەتای هەموو مانگێک یا لانیکەم سێ مانگ جارێک ئەم کارە بکەن. لیستەکەی ئێوە پێویستە ئەم شتانە لەخۆ بگرێت، شوێنەکان، شارەکان، وڵاتەکان، خەڵک، ڕەنگەکان، مودێلەکان، تایبەتمەندییەکان، شیرکەتەکان، خزمەتگووزارییە وەرزشییەکان، وەرزشکارەکان، مۆسیقا، ئاژەڵان، گووڵەکان، شانۆ و سینەما، گژ و گیا و دار و درەختەکان. لە لیستەکەتاندا هەروەها وردەکارییەکانیش تا ئەو جێگایەی بۆتان ئەلوێ بنووسنەوە وەکوو، مۆدێلە جیاوازەکانی جلوبەرگ، ماڵەکان، کەرەستە و شتوومەکی ناوماڵەکان، کتێبەکان، گۆڤارەکان، ڕۆژنامەکان، ئۆتمۆبیلەکان، ئامێر و جیهازەکان و خواردنە تایبەتییەکانی کە حەزیان لێدەکەن. بیر لەو کارانە بکەنەوە کە حەز دەکەن بیانکەن و پلان بۆ کردنیان دابڕێژن. کەواتە لیستەیەکیش بۆ داڕژانی پلانەکان بنووسنەوە وەکوو وەرزش کردن، چوون بۆ پێشانگا و کۆنسێرت و میوانیی و تەنانەت شتوومەک کڕین. یا دەتوانن لیستەیەک لە پلاندارێژان بۆ بینینی فیلمە خۆشەکان لە سینەما و یا بۆ شوێنەکانی پشووی ساڵانەتان و ڕێستۆرانەکان و هتد بنووسنەوە!

"کاتێک مرۆڤ بە دڵ و گیان پێ لە قووڵایی هەرێمی ئەشق دەنێت، ئەم جیهانە - گرنگ نییە چەندە بێهوودە و پڕ لە کەمووکووڕی دەنوێنێت – دەوڵەمەند و جوان دەبێت. ئەوجار مرۆ تەنیا لە ئیمکانات و هەلومەرجی ئەشق پڕ و لێوانلێو دەبێت."

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

سۆرێن کۆیەرکێگارد[57] **(1813 - 1855)**
فەیلەسوف

هەر ڕۆژ زیاتر لە ڕۆژی پێشووتر ئەشق بە کار و پیشەتان ببەخشن. ئەگەر ئەمڕۆ بە هەموو ئەو شتانەی لە دەور و پشتتانن ئەشق ببەخشن و لە قووڵایی دڵەوە خۆشیانتان بوێت، ئەگەر بە شوێن ئەو بابەتانەدا بگەڕێن کە حەزتان لێیانە و ئەشقیان پێ ببەخشن و لەو شتانەی خۆشتان ناوێن ڕووهەڵماڵن، داهاتوویەکی لێوانلێو لە بەختەوەرییەکی ناوەسف چاوەڕوانتانە، چوونکە بە هەر شتێکی کە ویستووتانە و خۆشیتان گەرەک بووە، گەیشتوون یا دەگەن!

"ئەشق شاکلیلێکە کە دەروازەکانی بەختەوەریی بە ڕووی مرۆڤدا دەکاتەوە."

ئۆلیڤێر وێندێل هۆلمز[58] **(1809 - 1894)**
سەرۆکی زانکۆی پزیشکی هاروارد

خۆشویستن بە واتای وشیار بوونە

پێویستە هەر دەم وشیار بن بۆ ئەوەی بە هەموو شتەکانی دەور و پشتتان ئەشق ببەخشن و هیچ پشتگوێ مەخەن. پێویستە زۆر چاک وریان بن بۆ ئەوەی لەو شتەی کە قابیلی ئەشق پێ بەخشینە خافڵ نەبن، چوونکە هەندێک لە هەلەکان بە خێرایی لە دەست دەر دەچن. پێویستە شەشدانگی هۆشتان بەخەبەر بێت بۆ ئەوەی ئەو شتانەی خۆشیانتان دەوێن ببینن، ئەو دەنگانەی حەزتان لێیانە ببیستن، عەتری گووڵە جوانەکان لەو کاتانەدا کە لە پاڵیانەوە تێ دەپەڕن هەڵمژن و تامی خواردنە خۆشەکان بچێژن و لە کیس خۆتانیان نەدەن و بوونی چاشنی و خۆشکەرە و بەهاراتەکان لە ناویاندا یەکە بە یەکە بناسنەوە. لە بیرتان بێت کە ئەگەر لە کاتی پیاسەکردن لە سەر شەقامەکان تەنیا گوێ لە دەنگی هزرە مشەوشەکەتان بگرن، لە هەموو ئەو شتە جوانانە خافڵ دەبن و لە کیستان دەچن. بەداخەوە زۆرینەی خەڵک هێندە دەرگیری مێشک و هزریانن کە هیچ پێ نازانن لە دەور و بەریان چی ڕوویدا و کێ هات و کێ ڕۆی. لە ڕاستیدا ئەوان بە گوێگرتن لە دەنگی هزریان، خۆیان هیپنۆتیزم دەکەن و گیرۆدەی تەمێک دەبن کە ئیتر دەور و بەری خۆیان ناتوانن ببینن.

ئایا تا ئێستا ڕوویداوە لێتان کە لە کاتی پیاسە لە سەر شەقام دۆستێکی هێژا بە دەنگی بەرز بانگتان بکات، لە کاتێکدا ئێوە ئەوتان نەدیوە و هەر بەم هۆیەش بە دەنگی ئەو دادەچڵەکێن؟ ڕەنگە خۆتان دۆستێکتان دوو جار بانگ کردبێت ئەو دەنگی ئێوەی نەبیستبێت و بە سەر سووڕمانەوە سەیرتان بکات و پێتان بڵێت ئەوە تۆ لە ئاسمانەوە داباریت؟ لەم جۆرە کات و ساتانەدا دۆستەکەی ئێوە لە خەوێکدا بوو بێ ئەوەی نووستبێت و هەر بۆیەشە هیچ ئاگای لێ نەبووە کە لە دەور و پشتیی چی ڕوودەدات، کەواتە گیرۆدەی جۆرێک تەم بووە و لەو کاتەدا گوێی لە دەنگی بیرەکانی گرتووە، هەر بۆیە کاتێک بانگی دەکەن قسەکانی ئێوە نابیستێت و کە لێی نزیک دەبنەوە یا ڕای دەوەشێنن، دائەچڵەکێت و وەخەبەر دێتەوە! هیچ بیرتان لەوە کردۆتەوە کە هەندێک جار بە خێرایی خەریکی لێخووڕینی ئۆتمۆبیلن و بێ ئەوەی ئاگادر بن ڕێگایەکی بەرچاوتان بڕیوە و خێرا دەگەنە شوێنی مەبەست، بەڵام هەست دەکەن ئاگاتان زۆر لە ڕێگاکە نەبووە؟ لە ڕاستیدا لەم کاتانەدا بە گوێگرتن لە دەنگی بیر و خەیاڵەکانتان، خۆتان هیپنۆتیزم کردووە و تووش و گرفتاری تەمی زەین و ناوشیاریی کاتی دەبنەوە.

هەواڵێکی خۆشم پێیە بۆتان، هەر چی ئەشقی زیاتر ببەخشن وشیارتر، لە سەرەخۆتر، بەئاگاتر دەبن! وشیاریی تەواو بە واتای ئەشق بەخشینە. ئەگەر هەموو ڕۆژێک بتوانن بە وشیاری تەواوەوە دڵ بە شتە دڵخوازەکانتان و ئاواتەکانتان بسپێرن، ڕادەی وشیاریی و بە ئاگا بوونتان بەرفراوانتر و فرەتر دەبێتەوە.

[57] Soren Koierkegaard
[58] Oliver Wendell Holmes

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

چلۆن ئەتوانن زەینی خۆتان بۆ هەتایی لەسەر شەپۆلی ئەشق ڕێکخەن؟

"ڕوونبونی زەین هاوکات بە واتای ڕوونبوونی ئەشق و ئیشتیایە، هەر بەم هۆیەوە زەینێکی بێ هاوتا و ڕوون و زووڵاڵ، ئەتوانێت زۆر بە حەز و ئیشتیاوە بە هەر شتێکی کە بە دڵی بێت ئەشق ببەخشێت و وەها زەینێکی ڕوونیش زۆر جوان و باش ئەزانێت چی دەوێت و چی خۆشدەوێت."

بلەیس پاسکاڵ[59] (1623 - 1662)
ڕیازیزان و فەیلەسوف

ئەگەر ئەتانەوێت هەر دەم وشیار بن لەم کەڵەکە لەمەڕ زەینی خۆتان کەڵک وەربگرن، واتە لەخۆتان بپرسن کە: "بە بینینی چ شتێک بەختەوەر دەبم؟"، "چەند دانە شت و بابەتی خۆش بۆ سەیرکردن بوونیان هەیە؟"، "چ شتگەلێکی دیکەیان هەیە کە من حەزم لێیانە و خۆشیانم دەوێت؟"، "بە بینینی چ شتهایەک خۆشی سەراپام دادەگرێت؟"، "زەوقم بە چ شتگەلێک هەڵدەستێت؟"، "هەستەکانم بە بینینی چ شتگەلێک دەکەونە جۆش؟"، "بێجگە لەم شتانە، حەزم لە چی دیکەیە کە بیانبینم؟" و "حەزم لە بیستنی کام دەنگ و ئاواز و مۆسیقایەکە؟" کاتێک پرسیار لە زەینی خۆتان دەکەن، زەینتان تووشی دەبێت بە بیرکردنەوە لە پرسیارەکانی خۆتان و بە دووای وڵامدا دەگەڕێت، کەواتە ئیتر کاتی گیرۆدە بوون بەو تەمەی کە باسمان کردی نابێت. لە ڕاستیدا بە هێنانە پێشەوەی هەر پرسگرێک، زەینتان بیر و خەیاڵەکانی خۆی ڕادەگرێت بۆ ئەوەی بە دووی وڵامی پرسیارەکەی خۆتاندا بگەڕێت. ڕازی ڕزگاربوون لە هزرگەلی بێ هوودە و بێ سەمەر ئەمەیە کە هەر دەم پرسیار لە زەینی خۆتان بکەن. هەر چی ڕادە و ڕێژەی پرسیارەکانتان زیاتر بێتەوە، دەسەمۆی زەینتان هاسانتر دەبێتەوە. خراپ نییە ئەمەش بزانن کە زەینی ئێوە هەرگیز بە پێچەوانەی مەیل و ئیرادەی خۆتان ناجووڵێتەوە، بەڵکوو هەردەم لەگەڵ خۆتاندایە و هەر ئەو کارانەش دەکات کە خۆتان ئەمری پێ دەکەن، کەواتە پرسیارباراانی کەن بۆ ئەوەی نەچێتە تەمەوە!

ئەگەر بیر و خەیاڵەکانی خۆتان کەویی و کۆنترۆڵ نەکەن هەر وەکوو قەتارێکی بارهەڵگری بێ شۆفیر دەچێت کە لە کێوێکەوە بەرەو خوار دەڕوات. کەواتە ئێوە بەڕێوەبەر و بەرپرسیاری هزر و خەیاڵاتی خۆتانن و پیویستە ئەم بەرپرسیارەتییەی خۆتان بە تەواوی و بی کەم و کووڕی بگرنە ئەستۆ. واتە بە دانی ڕێکار و ئەمر و نەهی بە جێ هەر دەم زەینتان خەریک بە کار بکەن بۆ ئەوەی ڕێک لەو ڕێگاوە بڕوات کە ئێوە خۆتان ئەتانەوێت. لە یادتان بێت کە ئەگەر ئێوە ڕێگاکەتان بۆخۆتان لە پێشدا دیاری نەکەن، ئەوا فکر و خەیاڵتان هاوسار دەپسێنن و ئەوجار ئەوان بۆ هەر جێگایەک پێیان خۆش بێت دەتانبەن!

"ئەگەر ڕۆحتان تێر و کەویی نەکەن، ئەبێتە گەورەترین دوژمنی خۆتان."
بهاگاڕت گیتا[60] (سەدەی پێنجەمی پێش لە زایین)
لە نووسراوەیەکی کۆنی هێندووەکان وەرگیراوە

ئێوە خاوەنی زەینێکی بەهێزن کە وەک کەرەستەیەکی زۆر باش پێناسە دەکرێت، بەو مەرجەی بتوانن دەسەمۆی کەن و لە کۆنترۆڵی خۆتاندا بێت. هەوڵ بەن پێش لەوەی کە خەیاڵە دەسەمۆنەکراوەکان وشیاریتان بپسێنن، یارمەتی لە زەینی خۆتان بۆ ئەشق بەخشین وەربگرن. ڕاهێنانی زەین بۆ قووڵبوونەوە تەنیا لەسەر ئەشق لە کارێکی ئەستەم و ساکار دەچێت، ئەوجار پاش ئەوە بە چاوی خۆتان دەیبینن کە ژیانتان چلۆن ژێر و ژوور دەبێ و دەگۆڕێت.

[59] Blaise Pascal
[60] Bhagard Gita

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

کلیلی ئەمەکناسی و سپاسکردن

"مرۆڤ بە بێ سپاسکردن ناتوانێت هێزێکی زۆر لە خۆی بنوێنێت، بەم هۆیەوە کە تەنیا ئەمەکناسیی و سپاسە کە پەیوەندیی مرۆڤ و هێز پێکەوە گرێ دەداتەوە."

والاس واتڵێس[61] (1860 - 1911)

نووسەری نوێگەرا

هەزاران کەس دەناسم کە بە هۆی سپاسکردن و پێزانینەوە خراپترین هەلومەرجی ژیانیان کە بە خەیاڵ نایات، گۆڕیوە! هەواڵی موعجیزەگەلێکم لەمەڕ نەخۆشینی کەسانێکەوە هەیە کە بێ ئەوەی مسقاڵێک هیوای مانیان تێدا بەدی کرابێت، چاک بوونەتەوە، وەکوو گەڕانەوەی سڵامەتیی تەواو بۆ گوورچیلەگەلێک کە بە تەواوی لە کار کەوتوون، گەڕانەوەی سڵامەتی بۆ کاسانێک کە نەخۆشی پڕ مەترسی دڵیان بووە، گەڕانەوەی کتووپڕی هێزی بینین بۆ کەسانێک کە کوێر بوون و هیوای گەڕانەوەی بیناییان نەماوە، ونبوون و نەمانی کتووپڕی غوودەی شێرپەنجە[62] و چاکبوونەوە و خۆگرتنەوەی ئێسک. لە پەیوەندیگەلێک ئاگادارم کە بە تەواوی لەیەک پسابوون و هیچ هیوای گەڕانەوەیان بۆلای یەک نەمابوو، بەڵام هەمدیسان بووەوە بە پەیوەندییەکی نەپساوە و توند و تۆڵ و قایم. زەماوەند و پەیوەندیگەلێکی شکست خواردوو کە هەمدیسان پێکەوە گرێیان خواردەوە، ئەندامانی بنەماڵەگەلێک کە لێک ترازابوون و جیایی کەوتبووە نێوانیان، بەڵام دیسانەوە بۆ لای یەک چوونەوە و یەکتریان لە ئامێز گرتەوە. دایک و باوک یا مامۆستایانێک کە توانیویانە بە گۆڕینی ڕەوشتی خۆیان هەمدیسانەوە پەیوەندی زۆر چاک لەگەل منداڵەکان یا خود خوێندکارەکانیان گرێ بدەنەوە. کۆمەڵێک خەڵک دەناسم کە لە هەژاریی موتڵەقەوە بە دەسمایەی باش و زۆر و زەبەن گەیشتن یا خود لە وەرشکستە بوون و داڕمان ڕزگاریان بووە و کۆمەڵێکیتر کە هەموو ڕۆژ تا ئێوارە بە دووای پاروەو نانێکەوە وێڵ و سەرگەردان بوون یا ژیانیان بە کەلاوە و قەراخ جادە و شەقامەکان گەیبوو، بەڵام هەمدیسانەوە بە ڕزق و ڕۆزی باش و زۆر گەیشتنەوە، هەندێکیان لە توێی یەک حەوتوودا هەم پیشەی باشیان پەیداکردەوە و هەمیش بوونەوە خاوەن چواردیواری و ماڵێک! هەواڵی کەسانێکم لایە کە خەمۆکییان خستە دارلاستیک (قۆچەقانیی) و وەهایان فڕیدا و لەکۆڵ خۆیان خستەوە کە هەرگیز نەهاتەوە بۆلایان و بە جێگای خەمۆکی، ژیانێکی ئاسوودە و پڕ لە خۆشی و بەختەوەرییان هەمدیسان دەست پێکردەوە، وە تەنانەت کەسانێکی دیکە کە هەر دەم لەگەڵ ترس و دڵەڕاوکە و بێ ورەییدا دەژیان و لە ژیان زارەترەک ببون و زندەقیان چوبوو، بەڵام هەمدیسان توانییان بە سەر هەموو ئەو کۆسپە دەروونیانەدا سەرکەون و بگەڕێنەوە سەر ژیانێکی ئاسوودە. کەوابوو هەزاران مرۆڤی زامدار لە دەور و پشتی خۆم دەناسم کە بە هۆی سپاس و ئەمەکناسییەوە شۆڕشیان لە ژیانیاندا پێک هێناوە و ژیانیان ژێر و ڕوو کردۆتەوە.

هەموو پێغەمبەرانی ئایینەکانی پێشوو لە هەر کات و ساتێکدا بە شووکرانەبژێرییەوە خەریک بوون بۆ ئەوەی زۆر چاک ئەیانزانیی کە ئەمەکناسیی یەکێک لە باشترین و بەرزترین شێوەکانی دەربڕینی ئەشقە! ئەوان ئەیانزانی کە بە ئەمەکناسیی ڕێک و ڕەبەق لە هاوئاهەنگی تەواو و کەماڵ لەگەڵ یاسای ڕاکێش دەچنە پێش. پێتان وایە بۆچی عیسا پێش نیشاندانی هەر موعجیزەیەک، سەرەتا ئەمەکناسی و "سپاسی" دەکرد؟

ئێوە بە هەر جارێک سپاس و پێزانین خەریکن خۆڕسک ئەشق ئەبەخشن، کەواتە هەر جۆرێک کردارتان بێت، هەر بەو شێوەش دەبیننەوە. هەر کاتێک سپاسی کەسێک دەکەن یا بە هۆی بە خاوەنبوونی ئۆتمۆبیل، پشووی ساڵ، ئاوابوونی خۆر، وەرگرتنی دیارییەک، خانوویەکی نوێ و یا تەنانەت ڕووداوێک کە دڵتانی خۆشکردووە، ڕەفتارگەلی پێزانینانە و ئەمەکناسی لە خۆتان نیشان بدەن، لە ڕاستیدا ئێوە لە بەرانبەریاندا ئەشقتان پێ بەخشیون. بەم شێوە حەز و ئیشتیای زۆرتر، سڵامەتی زێدەتر، پوڵ و دراوی زیاتر، ئەزموونگەلی ئیدئاڵی فراوانتر، پەیوەندیی چاوەڕواننەکراو و دەرفەتی زیاترتان بۆ دەڕەخسێت.

---

[61] Wallace Wattles

[62] سەرەتان

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هەر ئێستا تاقی بکەنەوە. بیر لە شتێک یاخود کەسێک بکەنەوە کە هەر دەم بە هۆی بوونی ئەوەوە شوکورن. دەتوانن بۆ ئەم تاقیکردنەوە کەسێک یا شتێک هەڵبژێرن کە بێ ئەننازە لەم جیهانەدا خۆشیتان دەوێت. ئێستا بیر و هزرتان لە سەر ئەو شتە یا ئەو کەسە ڕابووەستێنن و بیر لە هەموو تایبەتمەندییە خۆشەویستانەکەی ئەو کە بە هۆیەوە سپاسی دەکەن، بکەنەوە، ئەوجار لە زەینی خۆتاندا یاخود بە دەنگی بەرز بەو شتە یا ئەو کەسە بڵێن کە چەندەتان ئەو کەس یا شتە بە هۆی ئەو تایبەتمەندییانەوە کە هەیەتی خۆش دەوێت و بە هۆی بوونیانەوە سپاسی دەکەن، ڕێک وەکوو ئەوەی کە خۆشتان هەر خاوەنی ئەو تایبەتمەندییانەن. تەنانەت سپاسی هەر خوودی تایبەتمەندییەکەش لەودا بکەن و پێی بڵێن بۆچی خۆشیتان گەرەکە. ئەتوانن بە وتنی ئەم ڕستە: "ئەو کاتەت لە یادە کە.......؟" و تەواو کردنی ڕستەکە بەو شتەی لە دڵتاندایە، بیرەوەرییە خۆشەکانی ئەو کات و ساتانەی جاری جاران وەبیر بێننەوە و هاوکات لەگەڵ ئەو بیرەوەرییانە و بیرکردنەوە لە تایبەتمەندییە چاکەکانی، هەموو دڵ و ناخ و دەروونتان بکەنە ئەمەک و پێشکەشی بکەن.

دڵنیا بن کە هەر بەم ڕاهێنانە هاسانە کاتێک دڵ بە ئەشق بەخشین دەدەن، هەر ئەو ئەشقەش لە پەیوەندییەکانتان و لە هەموو ژیانتاندا ڕەنگ ئەداتەوە، کەواتە زۆر بە هاسانی ئەتوانن لە ڕێگای سپاسکردنەوە ئەشق ببەخشن.

ئاڵبێرت ئاینشتاین یەکێک بوو لە هەرە زانا گەورەکان لە ناو مرۆڤایەتیدا. دۆزراوە و تاقیکراوە زانستییەکانی ئەو جیهانبینی ئێمەی بە تەواوی گۆڕی، کاتێک لەمەڕ سەرکەوتنەکانی پرسیاریان لێ دەکرد، ئەو هەردەم لە وڵامدا سپاسگوزاریی خۆی بۆ ئەوانیتر کە لە دەور و پشتی بوون دەردەبڕی. جوان بیر لەمە بکەنەوە کە یەکێک لە مەزنترین مێشکە زانستییەکانی جیهان بە هۆی شتێکی کە گۆیا خەڵکی دیکە بەویان بەخشیوە، شووکرانەبژێریی دەکرد و سپاس و ئەمەکناسیی خۆی دڵپاکانە دەردەبڕی، ئەویش سەد جار لە ڕۆژدا! لانیکەم سەد جار سپاس و پێزانین لە ڕۆژێکدا بەو مانایەیە کە ئاینشتاین دەیان جار لە ڕۆژدا ئەشقی بەخشیوە، کەواتە جێگای واقمان نییە کە ژیان و ڕۆژگار ڕازە نهێنی و حەشاردراوەکانی خۆی لە ڕووی ئاینشتاین دا کردۆتەوە و ڕازەکانی بۆ فاش کردووە!

"لە توێی ڕۆژدا سەد جار وەبیر خۆمی دێنمەوە کە لایەنە نهێنی و ئاشکراکانی ژیانی من گیرۆدە و بەستراوەی کار، ژیان و مەرگی خەڵکانی دیکەیە، کەواتە پێویستە هەوڵ بدەم کە هەر بەو شێوە خزمەت بە خەڵک بکەمەوە، بۆ ئەوەی هەنوکەش لوتف و مەرحەمەتی ئەوان نهێنییەکان و ئاشکراکانی ژیانی من لە خۆ دەگرێت."

ئاڵبێرت ئاینشتاین (1955 - 1879)
فیزیکزان و برەوەی خەڵاتی نۆبێل

ئەمەکناسی، بووژێنەرەوەی زۆر گرنگی ڕزق و ڕۆزییە؟

گرنگ نییە لە هەر شتێک چەندەتان هەیە چوونکە ئەتوانن بە شوکرانەبژێریی ئەو شتانەی کە هەتانە، ڕادەیان بە شێوەی زەربی بیرکاری (ڕیاضی) یا موولتیپلیکاتۆر[63] بەرنەسەرەوە. ئەگەر ئەمەکناسی ئەو برە پوڵ و دراوە بن کە هەر ئیستا هەتانە، هەر چەند کەمیش بێت، بە دروای زیاتر دەگەن. ئەگەر بە هۆی بوونی پەیوەندییەک، هەر چەندیش توند و تۆڵ نەبێت، بەڵام شوکرانەبژێری ئەو پەیوەندییە بن، پەیوەندییەکەتان باشتر و توند و تۆڵتر دەبێتەوە. ئەگەر بە هۆی ئەو پیشەی کە هەتانە، هەر چەندەش ئەو پیشە نەبێت کە زۆرتان بەدڵە، بەڵام دیسانیش مەمنونی بن، ئەوا هەلی چاکتری کاریی ڕووتان تێدەکات. بۆ ئەوەی کە ئەمەکناسیی ڕزق و ڕۆزیتان بە شێوەیەکی سەرسووڕهێنەر دەباتە سەر!

---

[63] Multiplikator

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

"ئەگەر تاقە نوێژی ڕۆژانەی ئێوە لە هەموو ژیانتاندا تەنیا وتنەوەی موکەڕەری "سپاست دەکەم" بێت، هەر ئەم نوێژەتان بەسە بۆ ژیانێکی بەختەوەر."

مایستر ئێکهارت[64] **(1260-1328)**

زانای ئایینی مەسیحی

شوکرانە بە وتنەوەی یەک وشەی ساکار دەکرێت، ئەویش "سپاس"ە، بەڵام خاڵی گرنگ ئەمەیە کە پێویستە ئەم شوکرانەیە لە قووڵایی دڵەوە بکرێت. هەرچی زووتر دەست بە وتنەوەی سپاست دەکەم بکەن، خێراتر چێژی لێ وەردەگرن و لە ئاکامیشدا ئەشقی زیاتر پێشکەشی جیهانی دەور و بەرتان دەکەن. سێ ڕێگا هەیە بۆ ئەوەی کە بتوانن بە کەڵک وەرگرتن لێیان، هێزی شوکرانەبژێری لە ژیانتاندا بە کار بێنن و لەڕێگای هەر کامەیانەوە ئەشق ببەخشن:

1. شوکرانەبژێری هەموو ئەو شتانە بن کە تا ئێستا لە ژیانتاندا بە دەستتان هێناون (ڕابردوو).
2. شوکرانەبژێری هەموو ئەو شتانە بن کە لە ژیانتاندا بە دەستیان دێنن (هەنوکە).
3. شوکرانەبژێری هەموو ئەو شتانە بن کە لە درێژەی ژیانتاندا بە دەستیان دێنن و هەر لە ئێستاشەوە وا هەست دەکەن کە خاوەنیانن و بەستتان هێناون (داهاتوو).

ئەگەر شوکرانەبژێری ڕزق و ڕۆزییەک کە بە دەستتان هێناوە و ئەوەی بە دەستی دێنن نەبن، لە ئەشق بەخشینیشدا کەم و کوورتیتان هێناوە، کەواتە هێزیشتان بۆ گۆڕینی ئەم هەلومەرجەی کە تێی دەکەون نابێت. شوکرانەبژاردنی دەسکەوتەکانی ڕابردوو و هی ئەوانەش کە ئێستا دەستتان دەکەون، دەبنە هۆی زیاتر بوونی ڕزق و ڕۆزیتان و هاوکات ئەتوانن بە سپاس و پێزانین بە ئاواتەکانی دیکەشتان بگەن! سپاس گۆی وەدیهاتنی هەموو ئەو شتانە بن کە لە ژیاندا خوازیاری پێگەیشتنیانن، بە جۆرێک کە ئەنەهوو هەر ئێستاکە ئەوانەتان پێگەیشتوون و دڵنیاش بن کە یاسای ڕاکێش دەڵێت کە پێویستە ئێوە بەو ئاواتانەتان بگەن.

ئایا تاکو ئێستا ئەزموونتان کردووە کە سپاس و پێزانین ئەتوانێت داواکردنی ئاواتەکانیشتان بەرێتە سەر و داخوازییەکانتان چەند قات کاتەوە و ژیانتان بە تەواوی بگۆڕێت؟

پیاوێک ئەناسم کە لە هاوسەرەکەی جیابووەوە و تەنیا و خەمۆک و بە ناچار بە پیشەیەکەوە خەریک بوو کە زۆریشی حەز لێی نەبوو و تەنانەت قینیشی لە پیشەکەی بوو. هەر لەو کات و ساتانەدا بڕیاری دا واز لە قین و قینکاری و ڕەشبینی بێنێت و ئیتر لەمەودووا تەنیا ئەشق ببەخشێت و هەموو ڕۆژێکیش بە مەبەستی گۆڕینی ژیانی خۆی شوکرانەبژێری بکات. لە تویێ ڕۆژدا هەموو هەوڵی ئەمە بوو کە بە ئەرێنیگەری و ڕووخۆشیی لەگەڵ خەڵکدا قسە و هەڵسوکەوت بکات. کاتێک لەگەڵ دۆستە کەونەکانی و ئەندامانی بنەماڵەکەی بە تەلەفوون قسەی دەکرد، هەموو بە لایانەوە سەیر بوو کە چۆنە ئەم کەسە ئاوا گۆڕاوە، چوونکە زۆر بە هەستێکی جوان و بە شادمانییەوە قسەی دەکرد. ئەم پیاوە شوکرانەبژێریی هەموو ئەو شتە کەمانە بوو کە هەیبوون، تەنانەت بە بینینی ئاوێک کە بە جۆگەدا دەڕۆی، شوکرانەبژێری ئەو ئاوەی دەکرد! دەور و بەری سەت و بیست ڕۆژێکی ئابەمشێوە بردەسەر و لە تویێ ئەو چوار مانگەدا بە شێوەیەکی سەرساماویی و موعجیزە ئاسا تێڕوانینی لەمەڕ پیشەکەی گۆڕا، کەواتە ئێستا ئیتر پیشەکەی خۆی بەڕاستی خۆشدەوێت. ئەوجار هەلی بۆ هەڵکەوت کە بە هۆی پیشەکەیەوە چەند سەفەرێک بۆ چەند شوێنێکیتر بکات کە پێشتر هەردەم ئاواتی بینینی ئەو شوێنانەی لە سەردا ببوو بەڵام نەیتوانیبوو پچێت و بیانبینێت. ئەوجار لەگەڵ ئەندامانی بنەماڵەکەی باشترین و سەمیمیترین پەیوەندیی درووست کردەوە کە پێشتر خەونی ئەمجۆرە پەیوەندییەشی نەدەدیی. ئەو تەنانەت قەرز و قۆڵە کەونەکانی بە تایبەتی قیستی ئۆتمۆبیلەکەی داوە و بە ڕێژەیەکی پێویستیش دراو گەیشت. ئیتر لەمەودووا هێندە ڕۆژانی خۆشی ئەزموون دەکرد کە ئیتر ئەو ڕابردووە پڵکن و ناخۆشەی لە بیر چوونەوە و لە ئاکامیشدا دیسانەوە بە یەکەمین ئەشقی خۆی لە پۆلی دەیەم گەیشتەوە و پێکەوە زەماوەندییان کرد!

[64] Meister Eckhart

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

"شوکرانەبژێری و ئەمەکناسیی بۆ هەموو ئەو دەسمایەی کە مرۆڤ هەنوکە هەیەتی، باشترین زەمانەتە، بۆ ئەوەی ئەم سامانە هەر بەو شێوەیە بمێنێتەوە و بەرەو زیادبوون بچێت."

موحەمەد[65] **(570 - 623)**

بنیاتنەری ئایینی ئیسلام

ئەگەر سپاس کەمتر بکەن، ژیانیش هەر بەو ڕادەیە ئەگۆڕێت، بەڵام ئەگەر لە توێی ڕۆژدا سپاسکردنتان زیاتر بکەنەوە، ژیانتان وەها ژێر و ژوور دەبێت کە بە دەگمەن ئەتوانن بڕوا بەو هەموو ئاڵوگۆڕە باشانە لە ژیانتاندا بکەن! لە بیرتان بێت کە شوکرانەبژێریی نەک هەر ڕزق و ڕۆزیتان دەباتە سەر بەڵکوو بوارە نەرێنییەکانی ژیانیشتان پاک دەکاتەوە و دەیسڕێتەوە! گرنگ نییە کە بە چ کێشەیەکەوە گرفتار بووبن، تەنیا لەو کاتانەدا بە دووای شتێک لە ژیانتاندا بگەڕێن کە سپاسی بوونی بکەن و ئەگەر لەم قۆناخەدا سەرفراز بێنە دەرەوە ئەتوانن هێزی ئەشق دەسەمۆ و کەویی کەن و خۆڕسک بوارە نەرێنییەکانی دیکەی ژیانتان بسڕنەوە.

شوکرانەبژێریی پردی بە ئەشق گەیشتنە

"ئەگەر ناخمان ئەوەندەی کە پێویستە بە ئاسوودەیی و ئارامییەکی ڕێژەیی بگات، ئەوجار هەر کاتێک دڵساردی و بێ هیوایی ڕووی تێکردین، ئەتوانین هاوکێشێک ئەزموون کەینەوە."

هێنری دەیڤید تنۆرو[66] **(1817 - 1862)**

نووسەر و بڕوامەند بە فەلسەفەی باڵا

شوکرانەبژێریی دایکمی لە خەمێکی مەزن ڕزگار کرد و بەختەوەری گەڕاندەوە ناو دڵی. دایکم و باوکم لەو کەسانە بوون کە هەر بە یەکەمین بینینی یەکتر ئاشقی یەک ببون و جوانترین کاتەکانی دەسگیرانداریان بردبووە سەر و ئەوجار پڕ شکۆترین زەماوەندییان ساز کردبوو. کاتێک باوکم کۆچی دووای کرد، خەم وخەفەتێکی زۆر هەموو ناخی دایکمی داگیر کردبوو چوونکە بەڕاستی دڵی بۆ باوکم تەنگ ببو و تاقەتی بۆی چووبو، بەڵام لەگەڵ ئەم هەموو خەم و خەفەتەی خۆیدا، هاوکات هەر دەم بە شوێن شتگەلێکەوە لە ژیانیدا بوو کە شوکرانەبژێریان بێت. تەنانەت بە هۆی ئەو ڕابردووە جوان و پڕ لە خۆشویستن و بەختەوەرییە کە لەگەڵ باوکمدا بردبوویە سەر شوکرانەبژێری دەکرد و لەوەش کە بە تەمابوو لە داهاتوودا دەستی کەوێت هەر شوکرانەبژێر بوو. یەکەم نیعمەتێک کە پاش ئەو شوکرانەبژێریانە هاتنە سەر ڕێی، گەیشتن بە توانایی سەفەر کردن بوو. دایکم هەر دەم ئاشقی سەفەرکردن بوو، بەڵام بە هۆی ئەوەی کە باوکم هیچ زەوق و حەزی لە سەفەر نەبوو، دایکم مەجالی سەفەری بۆ نەدەڕخسا. ئەوە بوو کە ئەوجار دایکم مەجالی سەفەری بۆ ڕەخسا و ئاواتە کەونەکەی وەدیی هێنا و ڕۆی بۆ سەفەر. بێجگە لەوە چەندین کاری دیکەیشی گرتە ئەستۆ کە هەر دەم حەزی دەکرد بیانکات. لە ڕاستیدا شوکرانەبژێری پردێک بوو لە نێوان خەم و خەفەتی دایکمدا و هەبوونی ژیانێکی ئاسوودە و پڕ لە بەختەوەری.

ئەستەمە کە شوکرانەبژێر بن و هەستی ڕەشبینی ونەرێنی بێتە ناختانەوە. ئەگەر بە خراپترین کێشەوە گرفتارن، بە شوێن شتگەلێکدا لە ژیانتان بگەڕێن کە بە هۆی بوونیانەوە شوکرانەبژێرین. کاتێک یەکتان دۆزییەوە، بە دووی یەکیتر و یەکیتردا بگەڕێن، چوونکە شوکرانەبژێری یەکە بە یەکەی ئەو بوارانە ئەتوانێت لە گۆڕینی هەلومەرجی ژیانی دژواری ئێوەدا کارتێکەری ئەرێنیی هەبێت. شوکرانەبژێریی لە سەروو هەستە نەرێنییەکانەوە پردێک بۆ ئەو سەری هەستە جوانەکان دەکێشێت بۆ ئەوەی بتوانن بە هاسانی هێزی ئەشق دەسەمۆ بکەن!

"سپاسکردن هەر وەکوو واکسیناسیۆن لە لەشدا کار دەکات."

جۆن هێنری جۆوێت[67] **(1864 - 1923)**

---

[65] Mohammad

[66] Henry David Tnoreau

[67] John Henry Jowett

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

نووسەر و وتاربێژی کەنیسەی پرێس بایتێری

هەر کاتێک ڕووداوێکی جوان لە ژیانتاندا ڕوودەدات، شوکرانەبژێریتان لە یاد نەچێت. گرنگ نییە ئەو ڕووداوە چەندە گچکەیە تەنیا لە دوایدا بڵێن، "سپاس" بۆ ئەم ڕوودانە. کاتێک پارکینگێک لە شوێنێکی خاس بۆ ئۆتمۆبیلەکەتان ئەدۆزنەوە، ئەو مۆسیقایەی حەزی لێدەکەن و لەوکاتەدا بە خۆڕایی لە ڕادیۆ دەیبیستنەوە، لە سەر چوار ڕێیان دەگەنە چرای سەوز و بێ ماتڵبوون تێدەپەڕن یا لە نێو قەتار و پاسدا کورسییەکی بەتاڵ بۆ دانیشتن دەستتان دەکەوێت و هتد، تەنیا بە دڵەوە بڵێن "سپاس". ئەم شتانەی باسمکردن، بەشێک لە ڕووداوە باشەکانی ژیانن و چاکوایە هەردەم پێزانینمان بۆیان هەبێت و شوکرانەبژێریان بین.

پێویستە شوکرانەبژێر بن لەوەی کە هەستتان هەیە، چاوەکانتان دەبینن، گوێکانتان دەبیستن، هەستیی چێژوەرگرتن و بۆنکردنتان هەیە و بە هۆی پێستتانەوە و دەست لێسوونەوە ئەتوانن هەست بە شت بکەن. شوکرانەبژێر بن لەوەی کە بە هۆی قاچەکانتانەوە ئەتوانن ڕێ بکەن، بە دەستەکانتان دەتوانن هەر کارێکی حەزی لێ دەکەن بیکەن و لە دەنگتان بۆ دەربڕینی هەستەکانتان و پەیوەندییەکانتان کەڵک وەردەگرن. شوکرانەبژێر بن لەوەی کە ئۆرگانی پارێزگاری لە لەشتان (سیستەمی بەرگری) ئەتوانێت لەش ساخیتان مسووەگەر بکات و یا لە کاتی پێویستدا خێرا دژکردەوە لە دژی ڤیروس و نەخۆشین لە خۆی نیشان دەدات و دەبێتە هۆکاری چاکبوونەوەی خێراتان. تەنانەت شوکرانەبژێریی دانە بە دانەی ئۆرگان و ئەندامانی لەشتان بن کە بە کارکردنی درووستی خۆیان ئەتوانن لە زیندوو مانەوەتاندا کارتێکەرییان هەبێت. کەواتە پێویستە ئەمەکناس بین بۆ هەر هەموویان. لەم جیهانەدا هیچ کۆمپیوتێرێکی پێشکەوتوو ناتوانێت وەکوو مێشکی مرۆڤ کار بکات، کەواتە پێویستە بە هۆی خاوەنبوونی مێشکی بێ هاوتای خۆمان شوکرانەبژێر بین. لە سەر ئەم هەسارەی زەوییە، لەشی مرۆڤ وەکوو مەزنترین تاقیگەی پزیشکی وایە و هیچ بوونەوەرێکی دیکە ناتوانێت جێگای بێ هاوتای لەشی مرۆڤ پڕ کاتەوە، با سپاسی ئەم هەبووە بکەین. دڵنیا بن کە ئێوە موعجیزەیەکن!

بە هۆی هەبوونی خانووەوە، بنەماڵەوە، هاوڕێیانتانەوە، پێشە و ئاژەڵە دەسەمۆ ماڵییەکانەوە و هتد هەر دەم شوکرانەبژێر بن. بە هۆی بوونی خۆرەوە، ئەو ئاوەی کە دەیخۆنەوە، ئەو خواردنەی کە دەیخۆن و ئەو هەوایەی کە هەڵیدەمژن قەت شوکرانەبژێریتان لە بیر نەچێتەوە چوونکە بە بێ ئەو شتانە زیندوو نەدەبوون.

شوکرانەبژێر بن لەوەی کە دارەکان، ئاژەڵان، زەریا مەزنەکان، باڵندەکان، گووڵەکان، هەسارەکان، ئاسمانی شین، باران، وەرزەکان، ئەستێرەکان، مانگ، هەسارەی جوانی زەوی و هتد بوونیان هەیە. شوکرانەبژێر بن لەوەی کە هەموو ڕۆژێک ئەتوانن لە کەرەستەی هاتووچۆ کەڵک وەبگرن. شاکر بن لەوەی کە کارخانە جۆربەجۆرەکان ئەتوانن خزمەتگووزاری و هاسانکاری بۆ ژیان بخەنە بەر دەستتان تا ئاسوودە بژین. لە بیرتان بێت کە خەڵکانێکی زۆر هەن کە بە زەحمەتی زۆر و لە هەلومەرجی تاقەت پڕووکێندا کار دەکەن بۆ ئەوەی ئێوە بە سووڕاندنی بەلۆعەی ئاو، ئاوی خاوێن و زووڵاڵ بنۆشن. خەڵکانێکی زۆر تەواوی ڕۆژ کار دەکەن بۆ ئەوەی کە ئێوە بە فشاردانی دوگمە کلیلێک ماڵەکەتان ڕووناک بکەنەوە و لە شەپۆلی ئێلێکتریسیتە کەڵک وەربگرن. بۆخۆتانی وێنا بکەن کە مرۆڤ چەندە هێز و توانای هەیە کە ئەتوانێت ڕۆژەکان بە دووای ڕۆژەکاندا و ساڵەکان بە دووای ساڵەکاندا کاری تاقەت پڕووکێن بکاتن بۆ ئەوەی جادەی ئاسن بۆ قەتارەکان لەسەر زەوی درووست بکەن بۆ ئاسانکاری و ئاسوودەیی سەفەرە خێراکان. ڕەنگە وێناندنی بۆ ئێوە دژوار بێت، بەڵام ئایا ئەزانن کە چەندەها کەس بۆ درووست کردنی ئەو جادانەی کە ئێمە بە سەریاندا ئۆتمۆبیلەکانمان لێدەخووڕین، بە کارە کەمەر شکێن و تاقەت پڕووکێنەکانەوە لە گەرما و سەرمادا خەریک دەبن؟ تەنیا بۆ ئەوەی شوێنە نیشتەجێکانی مرۆڤەکان لەم شار و گووندەوە بۆ ئەو شار و گووندی دیکە و بۆ پەیوەندیی خێراتر پێکەوە گرێ بدەن.

"لە ژیانی ئاساییماندا هەرگیز تێناگەین لەوەی کە ئێمە زۆر زیاتر وەردەگرین (زیاترمان پێدەگات) تا ئەوەی کە دەیبەخشین بە دونیا، وە تێناگەین لەوەی کە ئەوە تەنیا شوکرانەبژێرییە کە ژیان دەوڵەمەندتر دەکاتەوە."

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

دیترێچ بۆنهۆفێر[68] **(1945 - 1906)**
قەشەی ئێڤانگڵی یا لوتری

ئەگەر بە تەمان لە هێزیی شوکرانەبژێری کەڵک وەربگرن، ئەوا ڕاهێنان بکەن. هەر چی هەستی شوکرانەبژێریتان زیاتر بێتەوە، ئەشقی زیاتر بە جیهانی دەور و پشتی خۆتان ئەبەخشن، هەر بەو پێیەش دەسکەوتی زۆر گەورە چاوەڕوانتان دەکات.

ئایا لە کاتی سلامەتیدا بە هۆی هەلومەرجی تەندوروستیی لەبار و باشتانەوە شوکرانەبژێریی دەکەن؟ یا ئەوەی هەر لە کاتی نەخۆش کەوتندا تازە بیرتان دەکەوێتەوە کە سلامەتی عەجەب نیعمەتێکی باشە؟

ئایا شوکرانەبژێری بەسەربردنی خەویکی خۆش هەن؟ یا ئەوەی کە هەبوونی خەوێکی باش بە پێویستییەکی حاشالێنەکراو دەزانن و هەر کە شەوێک بێ خەویی هاتە سۆراغتان ئیتر تازە دەزانن کە چ نێعمەتێکتان لە دەست داوە؟
ئایا شوکرانەبژێری پەیوەندییە چاکەکانتان لەگەڵ ئەو کەسانە هەن کە خۆشیانتان دەوێن؟ یا هەر کە گرفتەکان هاتنە پێش ئەوجار ئەزانن پێشتر چەندە پەیوەندیتان توند و تۆڵ بووە و ئێستا نەماوە؟

ئایا کاتێک لە ئێلێکتریسیتە بۆ خستنە کاری ئامێرێک یا هەڵکردنی گڵۆپێک کەڵک وەردەگرن، شوکرانەبژێرییەکەی بە جێ دەهێنن؟ یا تەنیا ئەو کاتەی کە بەرق نامێنێت، قەدری دەزانن؟

ئایا شوکرانەبژێری زیندوو بوونی خۆتان هەن؟

مەجالی شوکرانەبژێری لە هەموو چرکەیەکی ژیاندا هەیە بۆ ئەوەی بتوانن ئەشقی زیاتر بە جیهانی دەور و بەرتان ببەخشن. من هەردەم پێموابوو کە مرۆڤێکی شووکرانەبژێرم، بەڵام تا ئەو کاتەی ڕاهێنانی شوکرانەبژێریی ڕاستەقینەم نەکرد، واتای درووستی شووکرانەبژێری و پێزانینم نەدەزانی.

لە کاتی لێخووڕین یا خود پیاسە کردندا کەڵک لە کات و مەجالەکانم وەردەگرم بۆ ئەوەی شوکرانەبژێریی هەموو ئەو شتانە بکەم کە لە ژیانمدا هەمن، تەنانەت کاتێک لە ژووری چێشت لێنانەوە بەرەو ژووری خەوەکەم تێدەپەڕم دەست بە شوکرانەبژێری دەکەم و لە قووڵایی دڵمەوە دەڵێم: "لەمەڕ بوونی ئەم ژیانەی هەمە زۆر ئەمەکناسم. بە هۆی بوونی، سازان لەگەڵ ڕەوشە و جەوی ژیانم شوکرانەبژێرم. بە هۆی شادمان بوونم پێزانینم هەیە. بە هۆی سلامەتیمەوە ئەمەکناسم. بە هۆی گەیشتن بە خۆشییەکان و بەختەوەری شوکرانەبژێرم. بە هۆی موعجیزەکانی ژیانەوە سپاسبێژم. لەمەڕ هەر هەموو بووارە چاک و باش و گەش و ئەرێنییەکانی ژیانم شوکرانەبژێرم."

شوکرانەبژێر بن! شوکرانە هیچ خەرجێکی نییە، بەڵام لە هەموو سامان و دەسمایەیەک لە جیهاندا پڕ بایەخترە. ئەمەکناسیی، ژیانێکی بەهرەمەند و دەوڵەمەند لە هەموو سامانەکانی ژیان بە نسیبتان دەکات، چوونکە بە شوکرانە ڕادەی ڕزق و ڕۆزییەکانی ژیانتان زیاتر دەکەن.

کلیلی یاریکردن

ڕێگایەکی دڵنیا هەیە کە بە هۆیەوە لەمەڕ هەموو بوار و پێشهاتە جۆربەجۆرەکانی ژیان هەستێکی باشترتان هەبێت. ئەم ڕێگا دڵنیایە ئافراندنی گەمە و یارییە جۆربەجۆرەکانە لە ڕێگای وێناندن و خەیاڵاتی زەینتانەوە! یاری کات و سات و ڕەوشەیەکی خۆشتان بۆ دەرەخسێنێت و کاتێک یاری دەکەن بەڕاستی هەستێکی خۆشتان هەیە.

---
[68] Dietrich Bonhoeffer

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

کاتێک تەمەنمان دەڕواتە سەرەوە ژیانیش زۆر بە جددیتر دەگرین، خراپ نابێت کە جار و بارە بە یادی سەردەمی منداڵیمان ژیانمان ڕابووەستێنین و خەریکی یارییەک بین بۆ ئەوەی کات و ساتێکی خۆش بەرینە سەرەوە. لە بیرتان بێت کە جدییەتی زیادە لە حەد هەلومەرجی ژیانتان وشک و بێتام و یەکجۆر دەکاتەوە و کاتێک بە یاری و گەمەوە خەریک دەبن، بۆ چەند ساتێک کێشە و گرفتەکانی ژیان و تەمەن لە بیرتان دەچێتەوە و کاتێکی خۆش دەبەنە سەر کە بە ڕاستیی هەستێکی جوان و باشتان پێ دەبەخشێت و پاش ئەو ماوە کورتە لە شادی و پێکەنین، ئەبینن کە ڕەپۆشەتان بە بارێکی ئەرێنی و خۆشدا دەگۆڕێت. بە واتایەکیتر ڕۆحتان سووک دەبێتەوە!

هاتوونەتە ژیان بۆ ئەوەی لە خۆشیدا بژین، کەواتە یاری بە یاسای ڕاکێش بکەن و لە خەیاڵ و وێناندنەکانی خۆتاندا یارییە جۆربەجۆرەکان و تەنانەت گاڵتە و گەپ و گەمە ساز بکەن، چوونکە یاسای ڕاکێش هیچ گرنگییەک بەمە نادات کە ئایا یارییە خەیاڵییەکانی ئێوە، تەنیا لە خەیاڵتاندا ڕوودەدن یا خود بە ڕاست خەریکی یاری کردنن! لە بیرتان بمێنێت کە وێناندن و هەستەکانی ئێوە ڕۆژێک بەڕاست دەگەڕێن!

چلۆن یاری بکەین؟

"ئێمە دەتوانین یاسای ئەشق بە باشترین و بێگەردترین شێوەکان لە مناڵانەوە فێر بین و هەستی پێبکەین."
مهاتما گاندی (1948 - 1869)
ڕێبەری کاریزماتیکی هێند

ئەم یارییە چۆن دەست پێدەکەن؟ هەر وەک سەردەمی مناڵی بکەن، واتە خەیاڵاتتان بخەنە گەڕ بۆ ئەوەی یارییەکی خەیاڵاوی ساز بکەن.
گریمان کە ئێوە وەرزشی دوچەرخەوانی دەکەن و دەتانەوێت هێندە لێهاتوو و حیرفەیی بن کە بتوانن لە کێبەرکێی بایسیکڵ سواریی فەڕانسە ناسراو بە "تۆر دێ فرانس" سەرکەوتووانە ببنە یەکەم. گریمان کە ئێوە ڕاهێنانی پێویستتان بۆ ئەو کێبەرکێیە کردووە و ئیستا هەر ماوە لە کێبەرکێکەدا ببنە یەکەم، بەڵام لە پڕ نەخۆش دەکەون و تەنیا چل لە سەد بەختی زیندوو مانتان دەمێنێت. لە کاتی تێپەڕاندنی نەخۆشخانە و دوکتۆر و دەوا و دەرماندا، دایمە خیاڵ بکەن کەوا لە کێبەرکێکەدا بەشدارن و هەر خەریکن ڕکاب لێدەدەن، بە جۆرێک ئەمە وێنا بکەن کە ئەنەهوو خەریکن لە کێبەرکێی ژیانتاندا بەشداری دەکەن. گریمانە بکەن کە تەنانەت ئەو تیمی پزشکییەی کە چاوەدێریتان دەکەن، ئەوانەش هەر لە تیمی کێبەرکێ خەیاڵییەکەتاندا بەشدارن و تیمی ئامادەکارن بۆ ئەوەی ئێوە کێبەرکێکە بەرنەوە. هەموو ڕۆژێک وای دابنێن کە ئێوە لە پێشی پێشەوە ڕکاب لێدەدەن و زۆر بە خێرایی بەرەو خەتی کۆتایی دەڕۆن، وای دابنێن لەمڕۆشەوە ئیتر هەموو ڕۆژێک بەرەو چاک بوونەوەی زیاتر دەڕۆن و چاکتر دەبنەوە و لە کۆتاییدا بە یارمەتیی تیمی پزشکیی یاریەکە دەبەنەوە، واتە بەسەر نەخۆشییەکەدا زاڵ دەبن و هەڵدەستنەوە سەر پێ!
یەک ساڵ پاش ئەمە، سلامەتیتان بە تەواوی دێتەوە جێی خۆی، واتە لە کێبەرکێکەی تۆر دێ فرانسدا سەرکەتنی تەواوتان بە دەست هێناوە و بوونە یەکەم و تەنانەت تا حەوت ساڵی داهاتووش هەموو ساڵێک ئێوە میداڵیای یەکەمی ئەو کاپی پاسکیل سوارییە دەبەنەوە، تا ئەوەی کە لە ئاکامدا وەکوو باشترین بایسیکڵ سواری جیهان ناوتان لە دەفتەری مێژوودا دەنووسرێتەوە و هەڵدەگیرێت! بەڕێز لانس ئارمسترانج-یش[69] هەر لەم ڕەوشتە کەڵکی وەرگرت. ناوبراو ئاڵۆزترین یارییە خەیاڵییەکانی لە مێشکی خۆیدا ئافراند تا ئەوەی کە بە ئاواتە لە مێژینەکانی خۆی گەیشت.

بە خۆتان بڵێن کە دەتانهەوێت باشترین ماسکوولەکانی جیهان هی ئێوە بێت. هەروەها ئارەزوو دەکەن کە وەکوو باشترین ئەکتەری ئەمریکا بناسرێن، بەڵام لە گووندێکی چکۆلە لە ئورووپا دەژین کە بنەماڵەکەتان هەر دەم کێشەی ئابووریی و دارایییان هەیە. بەو حاڵەش ئێوە هەردەم ئاواتەکانی خۆتان لە زەینتاندا پەروەردە دەکەن و

[69] Lance Armstrong

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ڕەنگە وێنەی سەری خۆتان بە وێنەی لەشی پاڵەوانێکی جوانیی لەش و ماسکوولەدا بلکێنن. تەنانەت ڕەنگە ئارەزوو بکەن کە باشترین لەشی جوانیی ئوروپا هی ئێوەیە و تا حەوت جار (ساڵ) لە سەر یەک ئەو عینوانە هەر هی خۆتان دەبێت تا ئەوەی کە کاتی دەگات و ئێوە وەکوو باشترین و بەناوبانگترین ماسکولۆر و ئەکتەر هەڵدەبژێردرێن. ئەوجار سەفەرێک بەرەو ئەمریکا دەکەن و لەوێ هیچکەس باوەڕ بەو توانایيە باشەی ئێوە لە ئەکتەریدا ناکات و بە هێنانەوەی بەهانەی جۆر بە جۆر پێتان دەگەیەنن کە ئێوە ناتوانن بە ئاواتەکانتان بگەن. بەڵام ئێوە دیسانیش دەست لە وێناندن و خەیاڵاتی خۆتان بۆ بوون بە ئەکتەری سینەمایی هەڵناگرن و لە سەرکەوتنتان بە هەموو هەستتانەوە و لە ناخی خۆتانەوە دڵنیان و تامی ئەو سەرکەوتنەش دەچێژن و دەنگێک لە ناختانەوە دەڵێت: "ڕۆژێک بە ئاواتەکەم هەر دەگەم". بەڕێز ئارنۆڵد شوارتزن ئێگێر[70]- یش هەر بەم شێوەیە چووە پێشەوە و توانی حەوت جار ببێتە میستر ئۆلۆمپیا[71] و پاشانیش بوو بە یەکێک لە گەورەترین ناودارانی هۆلیوود.

گریمان دەتانەوێت خووڵقێنەرێکی مەزن بووایەن. لە سەردەمی منداڵیتاندا هەردەم لەگەڵ خۆتان لە مەشتوومڕدا بوون کە ڕۆژێک بە ئاواتتان بگەن بەلام لە پڕ تێگەیشتن کە ئێوە نووقمی تەوەهووم و خەیاڵاتن و خۆری ئاواتەکانتان تەنیا چرایەکی لاوازە کە تیشکیی نایەت. لەم حاڵ و وەزعەدا ناتوانن خوێندنی زانکۆتان بە کۆتایی بگەیەنن. هاوکات بە هۆی تووش بوون بە نەخۆشییەکی عەسەبییەوە کارەکەشتان لەدەست دەدەن، ئەوجار لەمەڕ بەرگری کردن لە تەشەنەی زیاتری تەوەهووماتی عەسەب ڕووخێنەر، بڕیار دەدەن بە درووست کردنی ڕەپۆشەیەکی خەیاڵی هزری خۆتان دەسەمۆ کەن و کۆنترۆڵی بگرنە دەست. کەوابوو زەینی خۆتان بە ئاسۆ و داهاتوویەکی ڕووناکەوە خەریک دەکەن و وێناندنەکانتان بەرەو درووستکردن و خووڵقاندنی ئامێرێکی نوێوە ڕێک دەخەن، واتە لە جیهانی خەیاڵات و وێناندنەکانی خۆتاندا ئامێرێکی نوێ درووست دەکەن، لە هەر شوێنێ هەستتان کرد هەڵەیەکی تێدایە دەستی تێوەردەدەن و باشکاری تێدا دەکەن. تەنانەت ئەتوانن بە بێ وێنەیەکی تەواو و گشتیی لە ئامێرە نوێکەتان، بیخەنە کار. وردە وردە لە نێو مێشکی خۆتاندا تاقیگایەک ساز دەکەن و لە عالەمی خەیاڵاتی خۆتاندا، پێش ئەوەی هەموو ئاواتەکان بە دیی بێنن، هەردەم و دووبارە و چەندبارە ئامێرەکەتان تاقی دەکەنەوە بۆ ئەوەی ڕادەی چاکی و خراپییەکەی بێتە دەستتان. نیکۆلا تێسلا[72] یەکێک لە گەورەترین ئافرێنەرانی تێکنۆلۆژیا هەر لەم ڕەوشتە کەڵکی وەرگرت و لە ئاکامدا بوو بە خووڵقێنەرێکی گەورە. ڕەنگە ئەو شتەی ئێوە بە تەمای خووڵقانی بن مووەلیدەی ئێلێکتریسیتە، ڕادیۆ، ئامپلی فایەری دەنگ، ئامێری بێ تەل، گڵۆپی فلۆر، تیشکی لەیزر، ئامێری کۆنترۆڵ لە ڕێگای نزیکەوە (وەک کۆنترۆڵی تلویزیۆن) و لە ڕێگای دوورەوە (وەکوو کۆنترۆڵی فرۆکەی بێ فرۆکەوان و فەزاپەیما و ساڕووخ و هتد) و وەکوو زیاتر لە سێسەد جۆر ئامێری دیکەی کە نیکۆلا تێسلا، هەمووی تەنیا بە شێوەی هێزی پێشخەیاڵاتی خۆی خووڵقاندن و ئەوجار بە کردەوەی دەرهێنان، نەبێت و ئێوە شتێکی نوێتان لە خەیاڵدا بێت، بەڵام پێویستە هەردەم بزانن کە ئەمە شێوەیەکی تاقیکراوە و باشە بۆ گەیشتن بە ئاواتەکانتان.

"ڕەنگە لۆژیک یا مەنتق لە خاڵی ئەلفەوە بە خاڵی بێت بگەیەنێت، بەڵام هێزی وێناندن و خەیاڵات بە هەموو شوێنێکت دەگەیەنێت."

ئاڵبێرت ئاینشتاین (1879-1955)
فیزیکزان و بروەوەی خەڵاتی نۆبێل

داخوازیی ئێوە هەرچییەک هەیە، بۆ وەدیهێنانی سەرەتا لە وێناندنی زەینتان کەڵک وەربگرن و ئەوجار یاری و گەمەی جۆر بە جۆری لە زەینتاندا بۆ درووست بکەن و ئەوجار خەریکی ئەو یارییانە بن لە خەیاڵاتتاندا. لە هەموو یارمەتیدەر و پاڵپشتەکان کەڵک وەرگرن بۆ ئەوەی خێراتر بە ئاکامتان بگەیەنێت. ئەگەر بە تەمان کێشتان کەم بکەنەوە یا خود بتانەوێت تەندورستتر بن، یاریگەلی جۆبەجۆر وەڕێ خەن، ئەوجار ئەتوانن ڕێک هەست بکەن بەو لەش و جسمەی کە بۆخۆتانی وێنادەکەن. تەنانەت ئەتوانن لە ژوورەکەتان و شوێنی کارتان وێنەی ئەو

---

[70] Arnold Schwarzenegger
[71] Mr. Olympia
[72] Nikola Tesla

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

لەشە جوانانەی کەمالئەجسام و بەدەنسازیی بە دیوارەکەتاندا بلکێنن کە بۆخۆتانتان وێنا کردووە، بەڵام لە یادتان نەچێتەوە کە لە کەڵەکی تایبەت کەڵک وەربگرن، واتە وەهای وێنابکەن کە ئەو جسم و لەشە ڕێک هی خۆتانە و نەک کەسێکیتر! خراپ نابێت کە ئەگەر لە کاتی سەیرکردنی ئەو وێنانەدا بۆخۆتانی وێنا بکەن، کە سەیری لەشی خۆتان دەکەن، نە هی کەسێکیتر.

ڕەنگە پێشتر لە دەست کێشی زیادە یا کێشی کەم نارەزایەتیتان بووبێت، بەڵام ئێستا بە خەیاڵ لە کێشی ئیدئاڵی خۆتاندان، ئایا ئەتوانن هەستی خۆتان ئێستا دەرببڕن؟ بە دڵنیاییەوە هەستەکانی ئێستاتان زۆر باشترە لە هەستە پێشووەکانتان، بێجگە لەوە هەندێک بواری دیکەشتان ئاڵوگۆڕی بەسەردا هاتووە، بۆ نموونە شێوەی ڕێگا پێوانتان، قسەکردن و ڕەفتارتان تەواو گۆڕاوە و ئیتر وەکوو ڕابردوو نین! ئەگەر ئەتوانن ئێستا وەکوو ڕابردوو هەنگاو بنێن، قسە بکەن و ڕەفتارتان هەر وەک ڕابردوو بێت! ئەتوانن؟ کەواتە گرنگ نییە ئاواتەکەتان چی بێت، تەنیا هەستی بە دەست هێنان و پێ گەیشتنی لە زەینتاندا وێنا بکەن و ڕێک بە فەرمانی وێناندنەکانی خۆتان هەڵسوکەوت بکەن. وێناندنی هەر جۆرە هەستێک، ڕێک هەر ئەو هەستە پێشکەشی یاسای ڕاکێش دەکاتەوە، کەواتە شکتان لە وەرگرتنەوەی ئەوەی ناردووتانە نەبێت.

کەسانێکی وەکوو لانس ئارمسترانج، ئارنۆڵد شوارتزن ئێگر و نیکۆلا تێسلا بە وێناندنەکانی خۆیانەوە خەریکی یاریکردن بوون و ئاواتەکانی خۆیان لە ناخیانەوە هەست پێکردووە، هەر بەم پێیەش وێناندنەکانی زەینی خۆیانیان بە هەقیقەت زانیوە و بە جوانی هەستییان کردوون و زۆر باش دەیانزانی کە ئاواتەکانیان ڕۆژێک هەر دێنە دیی. هیچ گرنگ نییە کە دەست پێڕاگەیشتن بە ئاواتەکانتان چەندە دژوار بێت، تەنیا دەبێت بڕواتان بەوە هەبێت کە ئەو ئاواتانە لە هەموو شتێک بە ئێوە نزیکترن، لەبەر ئەمەی کە هێزیی گەیشتن بە ئاواتەکانتان تەنیا لە ناخی خۆتاندا حەشار دراوە، کەواتە هەر چی خێراتر ئەو هێزە بخەنە گەڕ!

"لە ژیانی کەسێکی بڕوامەندا هەموو ڕووداوێک موومکینە"

عیسا مەسیح
مارکوس 9:23

لە داهاتوودا هێزی وێناندنەکانمان زیاتر شی دەکەین و ئەیدۆزینەوە. هەر لەم ئەخیرانەدا زانایان بوونی سلولهایەکی تایبەتییان بەناوی سلولە ئاوێنەییەکان لە نیو مێشکی مرۆڤدا دۆزیوەتەوە کە لە کاتی وێناندن و خەیاڵکردن بە هەر شتێکەوە، بەشێک لە مێشک چالاک دەکەنەوە. هەر ئەمە ئەبێتە هۆی ئەوەی کە ئێمە بە ڕاستی هەست بەمە بکەین کە ئەوەی وێنای دەکەین لە زەینماندا، لە کردەوەشدا هەر خەریکین دەیکەین. لە ڕاستیدا ئێوە بە مەبەستی گەیشتن بەو شتانەی کە دەتانەوێن، واتە خواست و ئاواتەکانتان، لە پێشدا لە زەینتاندا وێنایان دەکەن بۆخۆتان و ئەوجار دەیانکەنە یاری و بە یاریکردنیانەوە خەریک دەبن. لە هەموو ئەم کاتانەدا زەینی ئێوە وەها هەڵسوکەوت دەکات کە ئەنەهوو هەموو ئەو خەیاڵاتانە ڕاستن و ڕوویانداوە یا هەر ئێستا خەریکن ڕوودەدەن!

ئەگەر ئێوە لەسەر پێشهاتەکانی ڕابردوو و ئەوانەش کە لە داهاتوودا ڕەنگە ڕوو بدەن قسە بکەن، خۆڕسک بە وێناندنیانەوە خەریکن و بە چاکی خەریکن هەستییان پێدەکەن، کەواتە ئێوە شەپۆلەکانی تایبەت بەو ڕووداو و پێشهاتانە لە خۆتانەوە بڵاو دەکەنەوە. بەم پێیەش بە پێی یاسای ئاکام وەرگرتن لە ڕەوشتی خۆتان، واتە یاسای ڕاکێش، ئێوە هەر ئەو شەپۆلی وێناندنانەی خۆتان وەردەگرنەوە. کاتێک ئاواتەکانتان لە زەینتاندا بەخێو دەکەن، یاسای ڕاکێش هەر ئەو ئاواتانەشتان پێشکەش دەکاتەوە. لە یادتان بمێنێت کە کات و زەمان و مەکان بۆ یاسای ڕاکێش هیچ مانایەکی نییە، کەواتە ئێوە لە چرکە بە چرکەی ئەمکاتەی ئێستاتان بە باشی و خۆشی کەڵک وەرگرن.
ئەگەر داخوازییەکەتان هەر دەم بە تەئخیر و وەدواکەوتنەوە دێتە دیی، هۆکارەکەی ئەمەیە کە پێویستە ئەو شەپۆلانەی لە ئێوەوە بڵاو دەبنەوە، ڕێک ئەو شەپۆلانە بن کە بۆ ئەو مەبەستە بڵاو دەکرێنەوە و پێکەوە هاوئاهەنگ بن، کەواتە هەندێک سەرنج پیویستە کە ئیوە بتوانن ڕێک شەپۆلە هاوئاهەنگەکان بۆ مەبەستی وێناکراو بنێرن. بۆ ئەم مەبەستەش، ئەگەر دەتانەوێت شەپۆلی هاوئاهەنگ بۆ داخوازی و ئاواتەکان لە خۆتانەوە

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

بڵاو بکەنەوە، ئەوا پێویستە کە بە تەواوی هەست بکەن کە ئێوە بە ئاواتەکەتان گەیشتوون و ئەشقی پێ ببەخشن و ئاشقی بن! ئەگەر بتوانن شەپۆل یا فرێکانسی مەبەست بدۆزنەوە و عەینی ئەو بنێرن و بەردەوام بن لەسەر ناردنی، ئەوا بە دڵنیاییەوە ئاوات و داخوازییەکەتان بە پێی خۆی ڕووتان تێ دەکات و بەختەوەرتان دەکات! (و: بە وێنەی شەپۆل یا فرێکانسی نێوان دوو ئامێری بێ تەل، کە ئەگەر هەردوو ئامێرەکە لەسەر یەک فرێکانس بۆ نمونە فرێکانسی 92.2 نەبن، ئەوا دەنگی یەک وەرناگرن، بۆیە پێویستە هەر دوو ئامێرەکە لە سەر هەمان فرێکانسی 92.2 ڕێک بخرێن!)

"هەموو ئەو ئاوات و داخوازییانەی کە ئێوە لە ناخی دڵتانەوە خوازیاریانن، هەر پێشتریش بۆ ئێوە دیاری کراون و هی خۆتان بوون. بە وێناندن و هەستپێکردن بە وەدیی هاتنی ئاواتەکانتان، بۆ لای خۆتانیان ڕابکێشنەوە، تا هەمدیسان ببنەوە بە هی خۆتان."

نێڕیل گۆدارد (1905 - 1972)
نووسەری نوێگەرا یا ئەندێشەی نوێ

کاتێک سەرهەڵدانی ڕووداوگەلێکی تایبەت، تووشی خۆشییەکی زۆرتان دەکات و هەستێکی ئیدئاڵ لە ئێوەدا درووست دەکات، وزەی پێکهاتوو لەم شادییە هەستبەخشە زۆرە لە خۆتاندا زەخیرە بکەن بۆ ئەوەی بتوانن بۆ وێناندنی ئاواتی زۆرتر کەڵکی لێ وەربگرن. تەنانەت بچووکترین بروسکی وێناندن و هەستەکانی ئێوە لەمەڕ ئاواتەکانتان بەسە بۆ ئەوەی بتوانن هێز و وزەی سەرسووڕهێنەری ناختان دەسەمۆ بکەن و بەوەی دەتانەوێت بگەن! ئەم ڕەوشتە بە واتای یاری کردنە. دڵنیا بن کە کات و ساتێکی خۆشی لەگەڵدا دەبەنە سەر و بەو سەرسامییە پۆزەتیڤەی لەوەوە تووشی دەبن، ئەتوانن ژیانێکی خۆش و ئاسوودە هەمدیسان بۆخۆتان ساز بکەنەوە.

کورتکراوەکانی هێز

کلیلەکانی ئەشق

- بۆ کەڵکوەرگرتن لە بەهێزترین هێزی ناختان واتە ئەشق، پێویستە وەها ئەشق ببەخشن کە پێشتر هەرگیز نەتانبەخشیوە. ئاشقی ژیان بن!
- تەنیا ئەشق ببینن، تەنیا بە ئەشقەوە و ئاشقانە ببیستن، تەنیا قسە لە ئەشق بکەن و لە قووڵایی ناختانەوە هەستی ئاشقانەتان هەبێت.
- ڕادەی ئەشق نە لانیکەمی هەیە و نە لانیزۆر، چوونکە ئەشق هەستێکە کە لە ناختاندا درووست دەبێت! ئەشق هەوێنی چێ بوونی مرۆیە.
- ئەو شتانەی حەزتان لێیانە و خۆشیتان ئەوێت لە باقی بوارەکانی دیکەی ژیان جیا و گووڵبژێریان بکەنەوە و هەموو ڕۆژێک لەگەڵ یاسای ڕاکێش لەسەریان قسە بکەن بۆ ئەوەی بە باشی هەست پێبکرێن!
- ئەگەر هەستێکی ڕەشبینانەتان هەیە و حەز دەکەن ئەو هەستەتان بگۆڕن، یا ئەوەی کە بە تەمان ڕادەی هەستە ئەرێنییەکانتان بەرنە سەرەوە، چاک وایە لیستە یا داڕێژەیەکی زەینی لەو شتانەی حەزتان لێیانە و خۆشیانتان دەوێن و ئەیانپەرەستن بنووسنەوە.
- هەر ڕۆژ زیاتر لە ڕۆژی پێشوو ئاشقی پیشەکەتان بن و خۆشیتان بوێت.
- بە هەست ژیرییەوە بژین و بە باشی ئاگاتان لە پێشهات و ڕووداوەکانی دەور و پشتتان بێت بۆ ئەوەی لە بینینی ئەو شتانەی خۆشیانتان دەوێت خافڵ نەبن و لە کیستان نەچن و هەموو ڕۆژێک پەرە بەم هەست تیژییەتان بدەن.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

کلیلەکانی سپاسکردن

- هەر کەرەتێک کە شوکرانەبژێریی و پیزانینتان هەبێت، ئەوا خەریکن ئەشق ئەبەخشن.
- شوکرانەبژێری هەموو ئەو شتانەی ژیانتان بن کە لە رابردوودا پەیداتان کردوون (رابردوو).
- شوکرانەبژێری هەموو ئەو شتانەی ژیانتان بن کە هەنوکە پەیدایان دەکەن (ئێستا).
- شوکرانەبژێری هەموو ئەو شتانەی ژیانتان بن کە لە داهاتوودا پەیدایان دەکەن و هەر لە ئێستاشەوە هەست دەکەن کە خاوەنیانن و پەیداتان کردوون (داهاتوو).
- شوکرانەبژێرییەکانتان هەموو شتێکتان لە ژیانتاندا بۆ چەند قات دەکەنەوە.
- شوکرانەبژێریی پردێکە کە ئێوە لە هەستە ڕەشبینی و نەرێنییەکانتانەوە بەرەو کەڵک وەرگرتن لە هەستە باشەکان و هیزی ئەشق دەبات!
- بۆ ئەوەی کە بتوانن کەڵک لە هیزی شوکرانەبژێری وەربگرن، پێویستە ئێوە بە کردەوە بەکاری بێنن و ڕاهێنانی بکەن. ئەگەر لە ڕۆژدا شتێکی باش و جوانتان بینی و ئەزموونێکی خۆشتان بەسەربرد، شوکرانەبژێری ئەو دەمە بن، هیچ گرنگ نییە کە ئەو ڕووداوە خۆشە چەند گچکەیە، تەنیا بڵێن "سپاس".
- هەر چی ئێوە لە ڕۆژدا شوکرانەبژێری زیاترتان بۆ شتەکان هەبێت، هەر بەو ڕادەیەش ئەشق ئەبەخشن و هەر چی ئەشقی زیاتر ببەخشن، هەر بەو ڕادەیەش، بە پێی یاسای ڕاکێش وەردەگرنەوە و ئەشق ڕاکێشی خۆتان دەکەنەوە.
- لە هەر چرکەیەکدا ئێوە مەجالتان هەیە بۆ شوکرانەبژێری و بەم پێیەش ڕادەی ئەو شتانەی خۆشتان دەوێن بەرنە سەرەوە و هاوکات ڕادەی خوشویستنتان بۆ شتەکان دەبەنە سەر.

کلیلەکانی یاریکردن

- کاتێک یاری دەکەن بەڕاستیی هەستێکی خۆشتان هەیە، هەلومەرجی ژیانیشتان هەر بەو پێیە باش دەبێت، بەڵام جدیی بوونی لە ڕادە بەدەری خۆتان و هەلومەرجی ژیانتان، وشک و وەڕەزتان دەکات.
- هاتوونەتە سەر ئەم جیهانە بۆ ئەوەی لە خۆشیدا بژین.
- یاسای ڕاکێش هیچ بۆی گرنگ نییە کە ئایا یارییەکانی ئێوە تەنیا لە زەینتاندا وێنا و خەیاڵ دەکرێن و یا بە ڕاستیی و لە کردەوەدا ڕوو دەدەن. لە بیرتان بێت کە وێناندنەکانتان ڕۆژێک لە ڕۆژان دێنە دیی.
- هیچ گرنگ نییە کە خواستی ئێوە چییە، تەنیا وێنای بکەن. لەهەموو پاڵپشت و یارمەتیدەرەکان کەڵک وەرگرن، یاریە جۆربەجۆرەکان بخووڵقێنن و ئەوجار خەریکی یاری کردن بن.
- بە جۆرێک هەڵسوکەوت بکەن، ئەنەهوو هەر ئیستاکە بە خواستەکانتان گەیوون! وێناندنی هەر جۆرە هەستێک، ڕێک هەر ئەو هەستەش پیشکەش بە یاسای ڕاکێش دەکات، کەواتە هیچ شک و دوودڵییەک لە وەرگرتنەوەی ئەو ئاوات و وێناندنانەدا بە دیی ناکرێت.
- ئەگەر لەمەڕ گەیشتن بە ئاواتەکەتان هەر دەم لەگەڵ وەدواکەوتنیدا بەرەوڕوو دەبنەوە، هۆکارەکەی ئەمەیە کە پیویستە ئێوە هەر ئەو شەپۆلانە لە خۆتانەوە بڵاو بکەنەوە کە هاوئاهەنگ بن لەگەڵ ئەو شەپۆلانەی کە لە خواستەکانتانن و دەتانەوێت پێیان بگەن، ئەم پێکخواردن و هاوئاهەنگییەش هەندێک ڕاهاتن و کات و بڕواپێبوونی ئەوێت.
- کاتێک سەرهەڵدانی ڕووداوگەلێکی تایبەت، تووشی خۆشییەکی بێ ئەنتازە زۆرتان دەکات و هەستێکی ئیدئاڵ لە ئێوەدا درووست دەکات، وزەی پێکهاتوو لەم شادییە هەستبەخشە زۆرە لە خۆتاندا زەخیرە بکەن بۆ ئەوەی بتوانن بۆ وێناندنی ئاواتی زۆرتر کەڵکی لێ وەربگرن.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هێز و دراو

"هەژاریی لە هەست بە هەژارییەوە چێ دەبێت."

ڕاڵف واڵدۆ ئێمێرسۆن[73] (1803 - 1882)
نووسەری بڕوامەند بە فەلسەفەی باڵا

هەستی ئێوە لەمەڕ پوڵ چۆنە؟ زۆرینەی خەڵک ئەڵێن کە ئاشقی پوڵن، بەڵام هەر کە گیرفانیان بەتاڵ بووەوە ئیتر هەستێکی باش لە بابەت پوڵەوە لە خۆیان نیشان نادەن. ئەگەر مرۆ بە قەدەر پێویستی دەستی بە پوڵ بگات، بە بێ شک هەستیشی لەمەڕ پوڵ ئەرێنی و باش دەبێت. کەواتە هەر کام لە ئێوە بە هاسانی ئەتوانن بیدرکێنن کە چ هەستێکتان بۆ پوڵ هەیە، چوونکە هەر کە پوڵ کەم بووەوە ئیتر هەستێکی باشتان لەسەر پوڵ نابێت.

بە لێکدانەوەیەکی ساکار لە جیهاندا بە ڕوونی ئەبینن کە کۆمەڵێکی ئێجگار زۆر هەستێکی باشیان لە پەیوەند لەگەڵ پوڵدا نییە، چوونکە زۆربەی هەرە زۆری پوڵ و دەسمایەی جیهان ها بە دەست دە لە سەدی حەشیمەتی جیهانەوە. جیاوازی ڕوونی نێوان دەسمایەدارەکان و خەڵکی ئاسایی لەمەدایە کە دەسمایەدارەکان هەستە خراپەکانیان لەمەڕ پوڵ ناوەتە لاوە و بە هەستی باشەوە سەیری پوڵ دەکەن. هەموو شتێک هەر بەم هاسانییەیە، پێویست بە خۆئاڵۆزکردن و خۆگرژ کردن ناکات!

بۆچی زۆرینەی خەڵک بە بیستنی ناوی پوڵ هەستێکی خراپ لە خۆیانەوە نیشاندەدەن؟ بۆ بە نیسبەت پوڵەوە ڕەشبینن؟ هۆکار بەتاڵ بوونی گیرفانەکانی ئەوان و هەژاربوون هەر لە بنەڕەتەوە نییە، چوونکە کۆمەڵێک خەڵکی پوڵدار هەر لە هیچەوە بە پوڵ گەیشتوون و دەوڵەمەند بوون. ڕەنگە بیر و بڕوای نەرێنی و ڕەشبینی ئەوان بە گشتیی ببێتە هۆی ئەوەی کە هەستێکی نەرێنیشیان لەمەڕ پوڵ هەبێت کە بە داخەوە ئەو ڕەشبینیانە هەر لە سەردەمی منالییانەوە لە ناخ و زەمیری نائاگایاندا حەک کراوە و ئا لەم جۆرە ڕستانە بە سەر زاریاندا دێت: "ئێمە دەرەقەتی خەرجییەکانمان نایەین"، "پوڵ وەکوو چڵکی دەست وایە"، "دەسمایەدارەکان بە کەڵەکبازی پوڵدار بوون"، "لە ڕاستیدا داواکردنی پوڵ شتێکی ناشرینە و لەگەڵ نەریت و ئاینمان نایەتەوە" و "پارووە نان لە قووڕگی ئەژدیهادایە"!

کاتێک منداڵ بوون هەموو ئەو شتانەی کە لە زمان دایک و بابتانەوە، مامۆستاکانتانەوە و کۆمەڵگا دەتانبیست، بڕواتان پێدەکرد و بە بێ ئەوەی کە خۆتان ئاگادار بن لەگەڵ هەستی ڕەشبینی لە بابەت پوڵ و زۆر شتی دیکەشدا کە لە دەور و پشتتانەوە وەرگرتبوو ئەژیان. جەبری زەمان وایلێکردوون کە لە لایەکەوە بڵێن کە پوڵ وەکوو چڵکی دەست وایە و هاوکاتیش بۆ پەیدا کردنی پوڵ و بژێوی خۆتان و بنەماڵەتان تەن و ڕۆح بە کارگەلێک بدەن کە زۆر جار حەز بە کردنیان ناکەن. ڕەنگە پێتان کووترابێت بۆ پەیدا کردنی ڕزق و ڕۆزیتان تەنانەت دەتوانن کارگەلێکی تایبەتیتر و گەورەش بکەن، بەڵام ئەو کارانە بە داخەوە کەمتر گیرتان دەکەون.

هیچکام لەم وتانە ڕاست نین. ئەو خەڵکانەی کە بەم شێوازە ڕەشبینیانە بیر دەکەنەوە، لە ڕاستیشدا سووچیان نییە و گووناهکار نین، چوونکە ناچار بوون هەموو تەمەنیان هەر بەو بڕوا هەڵانەوە کە فێری بوون بژین و بڕواشیان بە ڕاستی و درووستیان هەبێت! وەک دەشزانین ئەگەر کەسانێک بڕوایان بەو ڕەشبینیانە هەبێت یاسای ڕاکێش هەر ئەو بڕوایانەی خۆیانیان لە ژیانیاندا بۆ دەرەخسێنێتەوە. ئیستا تێگەیشتن کە ئێوە ئەتوانن ژیانتان بە تەواوی بگۆڕن؟ ئەگەر ڕۆژێک هات و لە ژیانتاندا پوڵتان کەم هێنا، دڵنیا بن کە بە جێگای هەستە باشەکان لەمەڕ پوڵ، زیاتر هەستی نەرێنیتان لەمەڕ پوڵ لە خۆ نیشان داوە.

---

[73] Ralph Waldo Emerson

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

"هەرکاتێک بڕوای تەواوت بەمە بوو کە لەم جیهانەی ئێمەدا کەم و کوورِیی لە هیچ شتێکدا نییە، ئەوا هەموو جیهان بۆ تۆیە."

لائۆ تسە (6 سەدە پێش زایین)

دامەزرێنەری تائۆییزم

ئەشق ئەو هێزەی کە شتەکان پێکەوە گرێدەدات

من پێشتر ژیانێکی سادە و ساکارم هەبوو و دایک و باوکم هەرگیز خوازیاری پوڵی زۆر نەبوون و هەموو کاتێکیش هەوڵیان ئەمە بوو کە لە ئاستی داهاتەکەیان خەرج بکەن، کەوابوو منیش وەکوو زۆرینەی خەڵک هەر بەو هەستی رەشبینییەوە لەمەرِ پوڵ گەورە بووم، بەڵام زۆر چاک دەمزانی کە بۆ گۆرِین و چاک کردنی هەلومەرجی ژیانم پێویستە هەستەکانم لە بابەت پوڵەوە بگۆرِم. بێجگە لەوە پیویست بوو کە هاوکات خۆشم بگۆرِێم تا بەم شێوە شەپۆلی پوڵ بۆ لای خۆم راکێش بکەم و نەک ئەوەی کە پێم وابێت پوڵ هەر وەکو چڵکی دەست دێت و دەشرِوات، بەڵکوو دێت و پێمەوە دەلکێت و لە لام دەمێنێتەوە.

خەڵکانێک ئەناسم کە نەک هەر پوڵ بۆ لای خۆیان وەکوو ماگنێت رادەکێشن و بە قەولی خۆمان پاروی دەکەن، بەڵکوو ئەشتوانن پوڵ بە خۆیاندا بلکێنن یا پوڵیان پێدا دەلکێت! ئەگەر هەر چی پوڵ و دەسمایەی جیهانە یەک جێ لە شوێنێک کۆ بکرێتەوە و ئەوجار لە نێوان هەموو خەڵکی جیهاندا بە یەکسان و بە بێ جیاوازی دابەش بکرێتەوە، تەنیا دەرسەدێکی کەم لەو خەڵکە ئەتوانن لە ماوەیەکی کەمدا پەرە بە پوڵەکەیان بدەن و پێی زیاد کەن، چوونکە یاسای راکێش پەیرەوی لە ئەشق دەکات. کەواتە هەر ئەو رادە کەمەی خەڵک کە هەستێکی باشیان لەمەر پوڵ هەبوو دیسانەوە ئەتوانن پوڵی زیاتر بۆ لای خۆیان راکێشن. هەموو پوڵەکان و دەسمایەی مادیی جیهان لە رێگای هێزەوە (ئەشق) ئەم لاو و ئەو لای پێدەکرێت و بە پێی یاسا (راکێش) بە دەست ئەم و ئەو دەگات!

"تەنیا یەک پرنسیپی بنەرەتی و هەتایی کۆڵەکەی ناخی هەر هەموو شتەکان، هەموو رێبازە فەلسەفییەکان، هەموو ئایینەکان و هەر هەموو زانستەکانە. هیچ شتێک نییە کە لە یاسای ئەشق پەیرەوی نەکات."

چارلز هانێل (1949 - 1866)

نووسەری نوێگەرا

کارتێکەری یاسای راکێش کاتێک هەست پێدەکرێت کە کەسێک بلیتی بەخت دەباتەوە. ئەوەی راستی بێت ئەم کەسە بەختەوەرانە لە قووڵایی ناخیانەوە وێنا و هەستی بردنەوەیان لا درووست بووە، تەنانەت پێشتر لەسەر کات و زەمەنی بردنەوەی بلیتی بەختەکە قسە دەکەن و هەزاران دارِێژە و پلانی بۆ دادەرِێژن و لە ئاکامیشدا بلیتەکە ئەبەنەوە! بە پێی ئامارێک کە لە برەوەکانی بلیتی بەخت گیراوە بە روونی وڵامی راستی ئەم پرسیارە ئەبینینەوە کە ئایا پوڵ پێماندا دەلکێت و لامان دەمێنێتەوە یا نا وەک چڵکی دەست ئەرِوا؟ لە چەند ساڵی رابردوودا کۆمەڵێکی زۆر لەوانەی کە بلیتی بەختیان بردۆتەوە، هەمدیسان هەموو پووڵەکەیان لە دەست داوەتەوە و هەندێکیان بە داخەوە زیاتر لە رابردووش کەوتوونەتە ژێر قەرز و قۆڵەوە.

هۆکاری لە دەست چوونی پوڵ ئەمەیە کە ئەوان ئەگەرچی لە یاسای راکێش بۆ بردنەوەی پوڵ کەڵکیان وەرگرتووە، بەڵام پاش گەیشتن بە ئاوات و پوڵی زۆر، هەستە نەرێنییە سەرەتاییەکانی ناخی خۆیان کە پێشتر لە منداڵییەوە لەمەرِ پوڵ بوویانە، نەگۆرِیوە. کەواتە ئەو پوڵەی با هێنابووی، باش دەیبردەوە و لە راستیدا دەشێ بڵەین کە پوڵ بەواندا نالکێت!

ئەگەر هەستێکی باشتان لەمەرِ پوڵ نەبێت ئەوا لە خۆتانی دەتۆرِێنن، کەواتە پوڵ بە ئێوەدا نالکێت! تەنانەت کاتێک ئێوە لە کتوورِ پوڵێکی زیادەتان بە دەست بگات کە پێشتر چاوەروانی نەبوون، لە چاولێکنانێکدا هەمووی لەدەست دەدەنەوە. لەپرِ پسولەی شتوومەکە گران کرِدراوەکان خۆیان دەکەن بە سندووقی پۆستی ماڵدا و دەبێ

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

بیدەن، شتەکان خراپ دەبن و هەلومەرجە چاوەڕواننەکراوە کتووپڕەکان لە هەموو جۆرێک سەرهەڵدەدەن. هەموو ئەمانە خێرا پوڵەکان ڕاستەوخۆ لە چنگتان دەردێنن و حیسابتان بەتاڵ دەکەنەوە.

بەڵام چ شتێک ئەبێتە هۆکاری ئەوەی کە پوڵ بە ئێوەدا بلکێت و بمێنێتەوە؟ ئەشق! ئەشق هێزی ڕاکێشی هەیە و پوڵ ڕاکێشی لای ئێوە دەکات و خۆشویستنیش ئەو هێزەیە کە پوڵتان لا دەهێڵێتەوە و نایەڵێت وەک چڵکی دەست بڕوات! چاکی و خراپی کەسایەتیی مرۆ هیچ کارتێکەرییەکی بەسەر یاسای ئەشقەوە نییە. توانایی تایبەتمەندانەی کەسایەتی ئێوە زۆر زیاترە لەوەی کە بۆخۆتان هەستتان پێکردووە، کەواتە هیچ نادڵنیابوونێکی ئێوە لەمەڕ ئەم تواناییە تایبەتییەتان ڕەوا نییە!

پێویستە ئێوە بە نیسبەت پوڵیشەوە، وەک شتەکانی دیکە، ئەشق ببەخشن و لە ئاست پوڵدا هەستێکی باش و ئەرێنیتان هەبێت، بۆ ئەوەی خۆی بەرەو ئێوە بێت و هەروەها لە لاشتان بمێنێتەوە. ئەگەر ئێوە هەر ئێستاکە حیسابتان زۆر کەمی تێدا ماوە و بەرەو بەتاڵی دەچێ و قەرزەکانتان بەرەو زیادبوون دەڕۆن، کەواتە ئێوە هەر ئیستا هێزی "بەخۆدالکاندنی" پوڵتان نییە، هەر بۆیە وردە وردە پوڵ لەخۆتان دەتۆرێنن!

هیچ گرنگ نییە کە ئایا ئێوە هەر ئیستاکە لە چ هەلومەرجێکی دارایی و ئابووریدا بەسەر دەبەن. هیچ گرنگیش نییە کە ئایا شیرکەتەکەتان، دووکان و بازاڕەکەتان، وڵاتەکەتان و یا خود جیهان لە چ هەلومەرجێکی دارایی و ئابورییدان. تەنیا ئەمە بزانن کە شتێک بە ناوی هەلومەرجێکی تەواو بێ هیوا، بوونی نییە! خەڵکانێکی زۆر هەن کە سەردەمانێک لە کاتی داڕمانی ئابووریدا ژیاون، بەڵام بە هۆی بڕوایان بە یاسای ئەشق و هێزی ڕاکێش بەسەر هەموو کەند و کۆسپە داراییەکاندا سەرکەوتوون و گەڕاونەتەوە سەر ژیانی ئاسایی. ئەوان بە وێناندن و هەست بە ئاواتی سەرکەوتن بەسەر کۆسپەکاندا ژیاون هەر بۆیە توانیویشیانە بە هاسانی بە سەر کۆسپەکانیاندا سەربکەون.

"لێگەڕێن با ژیانمان باش بێت و هەر بەم پێیەش کاتەکانمان باش دەبێت. چوونکە ئێمە خۆمان کاتەکانمان دەئافرێنین، هەر بۆیە ئێمە هەر چۆنێک بین، کاتەکانیشمان هەر وەک خۆمان دەبن."

سێنت ئاوگووستین ئۆف هیپۆ[74] **(354-430)**

قەشە و ئایناس

هێزی ئەشق هەموو بەربەست و کەند و کۆسپەکانی ژیانمان تێک دەشکێنێت. کیشە و گرفتە سەر زەوینییەکان ناتوانن هیچ بەربەستێک بن لە ئاست هێزی ئەشق و خۆشویستندا. هەروەها یاسای ڕاکێش ڕێک هەر هەمان یاسای ئەشقە و وەکوو یەک کار دەکەن و ئەمەش هیچ گرفتێک ساز ناکات کە ئایا هەلومەرجەکە باش بێت یا خراپ!

چۆن دەتوانن هەستەکانتان لەمەڕ چەمکی پوڵ بگۆڕن

هەرکاتێک ئێوە هەستەکانتان لەمەڕ پوڵ باشتر کەن، ڕادەی ئەویش لە ژیانتاندا ئاڵوگۆڕی بەسەردا دێت. هەر چی هەستەکانی ئێوە لە بابەت پوڵەوە باشتر، ئەرێنیتر و گەشبینانەتر بێت، هەر بەو ڕادەش ئەتوانن زیاتر لەو پوڵە بە شێوەی میغناتیسی بەرەو خۆتان ڕاکێشن.

ئەگەر ئێوە سامان و پوڵتان زۆر نەبێت، ئەوە هەر بە بینینی ڕەقەمی زۆری پسولەیەک ورەتان دادەبەزێت و ئەمەش ئەبێتە هۆی ئەوەی کە هەستێکی خراپ لە بابەت پوڵەوە لە خۆتان بڵاوبکەنەوە. ڕێک لەو کاتەدا کە ئێوە بە شێوەیەکی ورە دابەزیو و نەرێنی لە ئاست پسولەکەدا هەڵسوکەوت لە خۆ دەنوێنن، هەستێکی نەرێنی و خراپ

[74] Saint Augustin of Hippo

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

دەنێرن بۆ دەور و پشتتان و بە ئیحتیمالی زۆریش هەمدیسان بە دووایدا کاغزبایی دیکە و قوورستریش لەو چەشنەتان بۆ بێتەوە! ئێوە هەر شتێک ببەخشن، هەر ئەوەش وەردەگرنەوە. کاتێک ئێوە پارەی پسولەیەک دەدەن، ئا لەم کاتەدا لەهەموو شت گرنگتر ئەمەیە کە ئیوە بە جۆرێک ڕێگا و ڕەوشتێک ببیننەوە کە لەو کاتەدا کە پوڵەکە دەدەن هەستێکی باش لە خۆتان بنوێنن و بڵاو بکەنەوە. کەواتە هەرگیز لەو کاتەدا کە هەستێکی خراپتان هەیە مەچن بۆ پۆست یا بانک بۆ دانی پوڵی پسولەکەتان، چوونکە ئەو هەستە وادەکات کە ئێوە پاشانیش هەر لەو شێوە پسولانەتان بۆ بێتەوە و ناچار بە پەرداختی ببن!

بۆ ئەوەی هەموو جارێک لە کاتی پوڵی پسولەداندا هەستەکانتان بەرەو باشبوون بگۆڕن، دەبێ ئێوە هێزی وێناندن و خەیاڵتتان بخەنە کار و پسولەکانتان بە شێوەیەکی یاری و گەمە ئاسا بە شتێکی دیکە بگۆڕنەوە کە ئەمجارەیان هەستێکی باشتان لە ئاستیدا هەبێت. بۆ نمونە ئەتوانن ئێوە بۆخۆتانی وێنا بکەن کە ئەو ڕەقەمە پوڵەی بەسەر پسولەکەوەیە و ئیوە دەیدەن، دانی نرخی شتێک نییە کە پێشتر کڕیوتانە، بەڵکوو ئێوە بە بڕیاری سەربەستانەی خۆتان و لە ناخی دڵتانەوە دەتانەوێت پوڵ بە مرۆیەکی دیکە ببەخشن کە لێی قەوماوە، یا بە شەریکەیەکی دەدەن لە بەر ئەوەی خزمەتگوزاری باش و هاسانی بۆ ئێوە درووست کردووە کە ژیانی خۆتان و بنەماڵەتان بەو خزمەتگووزاریە ئاسوودە بۆتەوە و ئێوەش بەم برە پوڵە کە پێیان دەبەخشن ئەتانەوێت ئەمەکناس بن و سپاسیان بکەن!

بۆخۆتانی وێنا بکەن کە ئەو پسولانەی بۆتان دێن، چەکی بانکین کە ئێوە وەک موچەی مانگانە وەریدەگرن. یاخود لە کاتی دانی پسولەکاندا هەستی پێزانین دەنێرن بۆ ئەو شیرکەتەی کە وەسڵەکەی بۆ ناردوون، ئاخر بۆ ئەوەی کە ئێوە لە خزمەتگووزارییەکانی ئەو شیرکەتە قازانج دەبینن – شوکرانەبژێر دەبن بۆ هێنانی ئێلێکتریسیتە و ئاو و گاز بۆ ناو ماڵەکانتان یاخود بۆ ئەوەی کە ئیوە سەرپەنایەکتان هەیە و لە ناو ماڵێکدا دەتوانن بژین. لە کاتێکدا کە ئیوە خەریکن پوڵی پسولە دەدەن، لە سەر گۆشەیەکیدا بنووسن "سپاس، پوڵەکەم دا!". ئەگەر ئێوە پوڵی تەواوتان نییە بۆ ئەوەی پسولەکانتان هەر ئیستا پێکەوە بدەن، ئەوا بەشێکی بدەن و لەسەر پسولەکە بنوسن "سپاس بۆ ئەو پوڵە!" یاسای ڕاکێش ناپرسێتەوە کە ئایا ئەو شتەی ئیوە خەیاڵ و هەستی پێدەکەن ڕاست و ڕێئالە. ئەو تەنیا ولامی ئەو هەستە دەداتەوە کە ئیوە بڵاوی دەکەنەوە و ئەیبەخشن و ئەویش بە دڵنیاییەوە بێسنوورە.

"تۆ لە ژیانتدا نەک بە هۆی ئەو کارەوەی کە دەیکەیت یا ئەو کاتەی تێیدا دەژیت خەڵات دەکرێیت، بەڵکوو ڕادەی ئەو ئەشقەی ئەیبەخشیت بەرزی و نزمی خەڵاتەکەشت لە ژیانتدا دیاری دەکات."

سێنت کاتارینا فۆن سیێنا[75] (1380 - 1347)

فەیلەسووف و دوکتۆر لە بواری ئاینناسییەوە سەر بە کەنیسەی کاتۆلیک

کاتێک ئێوە موچە وەردەگرن، شوکرانەبژێری بۆ بکەن، ئەگەر ئەمە بکەن بژێو و ڕزق و ڕۆزیتان بەزیادەوە چەند قات دەبێت! زۆرینەی مرۆڤەکان هیچ بەخۆیانەوە هەستی باشیان نییە کاتێک موچە وەردەگرن، بۆ ئەوەی هەر لە سەرەتاوە بیر لەوە دەکەنەوە کە ئەمە چلۆن تا کۆتایی مانگ بەشیان بکات؟! ئەم کەسانە هەر کاتێک کە بژیویان وەردەگرن هەلێکی ئێجگار گرنگ لە کیس خۆیان دەدەن کە ناتوانن لەو کاتەدا ئەشق و خۆشەویستی ببەخشن. کەواتە هەر کاتێک پوڵ بە دەستتان گەیشت، بە بێ لەبەر چاوگرتنی ئەوەی کە چەندە کەمە، شاکری بە دەست گەیشتنی بن! بیر لەوە بکەنەوە کە شوکرانەبژێریی گەورەترین هێزی بەزیادکەر و مولتی پلیکەیشنە و هەر وەک دەکووترێت "شوکری نیعمەت، نیعمەتت زیاد دەکات"! گرنگ نییە ئێوە شوکرانەبژێری چ شتهایەک بن، شوکرانەبژێری هەر چییەک بن، بەزیاد و چەند قاتەوە پیتان دەگاتەوە!

---
[75] Saint Catherine von Siena

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

لە هەموو هەلەکان بۆ یاریکردن کەڵک وەرگرن

هەر کاتێک لەگەڵ پوڵدا سەروکارتان هەبوو، لە هەموو هەلێک کەڵک وەربگرن و هەستی جوان لەخۆتانەوە بڵاوبکەنەوە بۆ ئەوەی داراییەکانتان بە بۆنەی هەستی ئەرێنیتانەوە لەمەڕ پوڵ چەند قات زیاد بکەن. کاتێک ئێوە خەریکن پسولەیەک دەدەن، لەو کاتەدا هەست بە ئەشق بکەن! کاتێک پوڵ بە کەسێک دەدەن هەست بە ئەشق بکەن. لە دەروونتانەوە خۆشحاڵ بن و بۆخۆتانی وێنا بکەن کە ئەو پوڵەی ئێوە ئێستا خەریکەن بەو شیرکەتەی دەدەن، چەندە دەتوانێت یارمەتیدەریان بێت بۆ خزمەتگووزاری زیاتر و بردنە سەرەوەی چەند و چۆن یا کەیفییەتی خزمەتگووزارییەکانی ئەو شیرکەتە و کارمەند و کرێکارەکانی. ئەم وێناندنانە زۆر یارمەتیدەرتان دەبن بۆ ئەوەی زیاتر هەستێکی باش و ئەرێنی لەخۆتان دەر ببڕن تا هەستی ڕەشبینی و خراپ بۆ ئەو برە پوڵەی داوتانە، ئەمەش لەکاتێکدا کە ئێوە لە هەلومەرجێکی باشی ئابووریدا نین، بەڵام ناهێڵن ئەو هەلومەرجە نالەبارە هەستەکانتان خەوشدار و خراپ بکات. جیاوازیی نێوان کەسێک کە پوڵی چاکی دەست دەکەوێت و کەسێک کە بە چارەڕەشی پوڵێکی بخۆ و مەمرەی گیر دەکەوێت زۆرە، هەر بەو ڕادەشە جیاوازی نیوان، خاوەن هەستێکی پاک و جوان و خاوەن هەستێکی ناخۆش و ناتەبا لە پەیوەند لەگەڵ پوڵدا.

خراپ نییە ئەگەر هەر کاتێک پوڵتان دەسکەوت، ئەم یارییە بکەن بۆ ئەوەی دەربڕینی هەستی باش لە یاد نەکەن. پسولەیەک لە زەینتاندا وێنا بکەن و ئەو ڕووەی کە ڕەقەمەکانی لەسەرە، واتە ڕووی سەرەوە، بە ڕووی ئەرێنی وێنا بکەن و بە واتای زۆر بوونی پوڵ بە خۆتانی بناسێنن و بەم پێیەش ڕووەکەی دیکەی، واتە ڕووی خوارەوە، ڕووی نەرێنییەتی و پیشاندەری کەمبوونی پوڵە. هەر کاتێک پوڵ بە دەستتان دەکات، پسولەکە بە قەست وەها دابنێن کە ڕووە ئەرێنییەکەی ڕوو بە سەرەوە و ڕوو بە ناوچاوتان بێت کە ببینن، تەنانەت ئەتوانن پسولەکە جۆرێک لە کیفەکەتاندا دابنێن کە هەر سەیری ناوی کیفەکەتان کرد خێرا ببینن و هەر دەم لەبەر چاوتاندا بێت. بێجگە لەوە کاتێک بە تەمان لە کیفی پوڵەکەتان برێک پوڵ دەربێنن، دڵنیا بن کە ڕووی ئەرێنی پسولەکە لە سەرەوەیە و ئێوە ئەیبینن، بەم پێیە هەر ئەو برە پوڵە زۆرە کە چاوتان پێوەیەتی ببێتە هۆی ئەوەی کە ئێوە لە زەینتاندا پوڵی زۆر وێنا بکەن و وەبیرهێنەرەوەی هەستی جوان و باشی ئێوە بێت لەمەڕ پوڵی زۆر!

ئەگەر لە کارتی متمانەی بانکی کەڵک وەردەگرن، ڕووی پێشەوەی، واتە هەر ئەو ڕووەی کە ناوەکەتانی بەسەرەوەیە، بە ڕووی ئەرێنیی لەبەرچاو بگرن، لەبەر ئەوەی کە ئەو ڕووە کە ناوەکەتانی بە سەرەوەیە پێتان دەڵێت کە ئێوە پوڵتان لە بانکدا زۆرە و پوڵتان لە گەڕاندایە و لە سەر کارتەکەشتان ناوەکەتان، وەک سکە، لێدراوە!

کاتێک لە کارتی بانک کەڵک وەردەگرن یا خود لە گیرفانتانەوە پوڵ دەردێنن و خەرجی دەکەن، لە زەینتاندا وێنای بکەن کە پوڵێکی زۆرتان بە کەسێکی تایبەت داوە، بێجگە لەوە هەر بە ڕاستیش بەو نییەتە خێرەوە ئەو پوڵە خەرج کەن، بۆ ئەوەی کە هەر جۆرێک هەڵسوکەوت لەگەڵ وەزعەکەدا بکەن، هەر بەو شێوەش دەبیننەوە!

ئێستا بۆخۆتانی وێنا بکەن کە کەسێکی دەسمایەدارن و هەموو پێویستیتان بە پوڵ، چارەسەر بووە. ئەی چۆن ئەتوانن لەم هەلومەرجەدا شێوەی ژیانتان بگۆڕن؟ بیر لە هەموو ئەو کارانە بکەنەوە کە بڕیارە جێ بە جێیان بکەن. ئا لەم حاڵەدا چ جۆر هەستێکتان دەبێت؟ بە دڵنیاییەوە جۆری هەستەکانتان جیاواز دەبێت و بە پێی ئاڵوگۆڕی ئەو هەستانەش هەڵسوکەوتتان ئەگۆڕێت، بە شێوەیەکی دیکە قسە دەکەن، شێوەی جووڵەکانی لەشتان دەگۆڕێت، هەڵسوکەوتتان لە کاتی گەیشتن بە خەڵکانی دیکە، هەلومەرجی تایبەت و هەروەها ڕووداوەکانی ژیان بە تەواوی دەگۆڕێت، تەنیا بە هۆی ئەوەی کە هەستەکانتان گۆڕاوە! پاش ئەوەش ئاسوودەیی و ئارامیی ڕووبەڕووتان دەبێتەوە. لێرەدا هەست بە بەختەوەری دەکەن و تەنانەت لە دژوارترین هەلومەرجیشدا زۆر سەبوورن و بە هەژیایی هەڵسوکەوت دەنوێنن. ئەوجار چێژ لە دانە بە دانەی ڕۆژەکانی داهاتووی ژیانتان بە بێ هیچ قەلەقیی و دڵەڕاوکەیەک وەردەگرن. ئەمە هەر ئەو هەستەیە کە پیویستە ئیوە لە خۆتاندا درووستی بکەن، واتە پێویستە ئاشقی پوڵ بن و ئەمەش هەر ئەو هەستی بێ هاوتای پیوەلکانی پوڵە کە لە ئیوەدا درووست دەبێت و ژیانتان ئاوەژوو دەکات!

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

"ئەو جۆرە هەستە بەرز و وزەبەخشانە لەخۆتاندا پەرە پێ بدەن کە لە کاتی وەدیی هاتنی ئاواتەکانتاندا ئەزموونی دەکەن. وەها هەستێک لە زەینتاندا وێنا بکەن کە ئێوە دەتانەویست ئەزموونیتان بکردایە ئەگەر ئەوەی ئارەزووی دەکەن هەر ئێستا وەدیی هاتبایە. کە ئەگەر لەم وێناندنی هەستەدا سەرکەوتوو بن، دڵنیا بن کە ئەو ئاواتەی هیوای دەخوازن دێتە دیی."

نێڤیل گۆدارد (1972-1905)
نووسەری نوێگەرا

به پوڵ بڵێن بەڵێ

ڕامانێک لەسەر ئەم وتەیە بکەن کە هەر کاتێک دەکەونەوە بیری سەرکەوتن یا خود دەوڵەمەند بوونی کەسێکی دیکە، ئەوا ئێوەش بۆی دڵخۆش بن و لە دڵتانەوە ئاواتی سەرفرازی بۆ بخوازن، کە بەم ڕێکارە بۆخۆشتان وەها شەپۆل و فرێکانسگەلێک وەردەگرنەوە! ئەم جۆرە هەڵسوکەوتەتان نیشانی دەدات کە ئێوە خۆتان بێگەردن و خاوەنی شەپۆلی ئەرێنی و باشن. کەواتە تا بۆتان ئەلوێ دڵخۆش بن بە سەرکەوتنی کەسانی دەور و پشتتان، بە جۆرێک کە ئەنەهوو بۆخۆتان سەرکەوتنتان بەدەست هێناوە، چوونکە جۆری هەڵسوکەوتی ئێوە لە کاتی بیستنی هەواڵی سەرکەوتنی خەڵکانی دیکە زۆر چارەنووس سازە بۆخۆتان. کاتێک دڵخۆش دەبن بۆ وەدیهاتنی ئاواتی خەڵکانی دیکە لە ڕاستیدا بەخێرهاتنی دراو و دارایی و سەرکەوتن بۆ لای خۆتان دەکەن و بۆ ناو ژیانی خۆتانیان ڕاکێش دەکەن. بەڵام هەر کاتێک لەمجۆرە کاتە هەستیارانەدا بۆ سەرکەوتنی خەڵک دڵخۆش نەبن یا خود دڵساردی و ئێرەیی لەخۆتاندا نیشان بدەن و هەستی نەرێنی و خراپ لە خۆتانەوە بڵاو بکەنەوە، ئەوجار وڵامی نەرێنیشتان بە هاتنی سەرکەوتن و دراو و دارایی بۆ لای خۆتان نیشان داوە و ئەو فرێکانسانە لە خۆتان دەتۆرێنن. کاتێک کەسێک بلیتی بەخت ئەباتەوە یا خود شیرکەتێک بە سەرکەوتنی زۆر مەزن دەگات و لە ڕاستیدا ڕێکۆردێکی سەرکەوتنی نوێ دەشکێنێت، تەنیا دڵخۆش بن بۆیان و هیوای سەرکەوتنی زیاترین بۆ بە ئاوات بخوازن. ڕاستییەکەی ئەمەیە کە پێویستە ئێوە لە کاتی بیستنی هەواڵی سەرکەوتنی ئەوانیتردا شەپۆل و فرێکانسی هاوئاستی ئەوان لە خۆتان بڵاو بکەنەوە بۆ ئەوەی بە نیشاندانی هەستە باش و جوانەکانتان، ئێوەش وڵامی ئەرێنی بە سەرکەوتنە مەزنەکان بدەنەوە و لە ژیانتاندا بەرەو پیری ئەمجۆرە لە ژیانی ئەرێنی ببنەوە!

چەند ساڵ پێش ئێستا کاتێک فیلمی "سڕ" یا ڕازم[76] دروست دەکرد، هەرچیم هەبوو و نەمبوو لە پای دروستکردنی ئەم فیلمەدا دامنا، لە بانک پوڵم بە مینووس ڕاکێشابوو و بەمشێوە قەرزەکانی کارتی متمانەی بانکم زۆر ببون، ڕەهنی[77] ماڵەکەم گەیشتبووە سنوور و شیرکەتەکەم چووبووە ژێر باری قوورسی چەندین میلیۆن دۆلار قەرزەوە. ئەو کات پێموابوو هەلومەرجی ئابووریی هیچکەسێک بەقەدەر من خراپ نییە. لەو هەلومەرجە دژوارەدا بۆ تەواو کردنی فیلمەکەم هێشتا پێویستم بە پوڵی دیکەش بوو، بەڵام هاوکات یاسای ڕاکێشم زۆر باش دەناسی و ئەمزانی کە پێویستە تەنیا بە هەستی ئەرێنی و جوانەوە لە پوڵ ڕامێنم، بۆ ئەوەی بە گەیشتنی پوڵ لە قەیرانی دارایی بێمە دەر، بەڵام زۆر بەلامەوە دژوار ببو، چوونکە هەموو ڕۆژێک ڕادەی قەرز و قۆڵەکانم قوورستر دەبوونەوە و داواکارانیش پوڵەکانیان لێم دەویستەوە و لە ژێر گوشاردا بووم و تەنانەت نەشمدەزانی چلۆن موچەی فەرمانبەرەکانم بدەم، کەوابوو ڕێگە چارەیەکی بنەڕەتی و ئەساسیم دۆزییەوە.

چووم بۆ بانک و لە ئامێری خۆسەری پوڵ وەرگرتن بە کارت، چەند سەد دۆلاری دیکەم بە مینوس ڕاکێشا. من ئەوکات زۆر موحتاجی پوڵ بووم بۆ ئەوەی بتوانم پسولە و قەرزەکانمی پێ بدەم و خواردنی بۆ ماڵەوە پێ بکڕم، بەڵام بە جێگای ئەو کارە زەڕورانە چوومە شەقامێکی قەرەباڵغی ناو شار و ئەوەی پێم بوو لە ناو خەڵکدا بەخشیمەوە و گیرفانەکانم بەتاڵ بوونەوە. بۆ نمونە گەڵایەکی پەنجا دۆلاریم بە دەستمەوە دەگرت و ڕادەوەستام و سەیری ناو چاوانی خەڵکم دەکرد بۆ ئەوەی بزانم کێ لە موحتاج بە پوڵ دەچێت ئەوجار پەنجاییەکەم پێ

[76] The Secret Film
[77] Hypothek

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

دەبەخشی. لە دڵەوە حەزم دەکرد پوڵ بە دانە بە دانەی ئەو خەڵکانەی دەور و پشتم بدەم، بەڵام ئەوەی پێمبوو بەشی هەموو ئەو خەڵکەی نەدەکرد، هەر بۆیە لە دڵم کەڵکم وەرگرت و ئەوانەی پێموابوو دەبێ بیاندەمێ، بە هەر کامە و پەنجا دۆلارم دا تا هەموویم بەخشییەوە. لەو کاتەدا بۆ یەکەمین جار لە ژیانمدا بۆخۆم بوومە ئاشقی پوڵ، بەڵام ئەوەی کە دەبووە هۆکار نەک پوڵەکە خۆی بوو، بەڵکوو یارمەتیدانی خەڵک و وەرگرتنی وزەی ئەرێنی و دڵخۆشی ئەوان بوو لە وەرگرتنی پوڵ و پێزانینیان بۆ من کە لە مندا خۆیان نیشان دەدایەوە. ڕۆژی هەینی بوو کە ئەو کارەم کرد، هەر بۆیە لە ڕۆژانی کۆتایی حەوتوو، واتە شەممە و یەکشەممە هێندە لەو کارەی کردبووم دڵم خۆش بوو کە چەند جار لە خۆشیاندا فرمێسکم دەهاتە خوار.

ڕۆژی دووشەممە ڕووداوێکی سەرسووڕ هێنەر ڕوویدا، بیست و پێنج هەزار دۆلار بە شێوەیەکی سەرساماویی هاتە ناو حیسابی بانکەکەم، بە بێ ئەوەی بمهەوێت ئەو ڕووداوە گەورە بکەمەوە، هەر وەکوو ئەوە وابوو کە کیسەیەک لە ئاسمانەوە پڕ لە پوڵ بکەوێتە حەوشەکەم، وابوو. لە ڕاستیدا ساڵێک پێشتر کۆمەڵێک وەرەقەی بەهادارم لە شیرکەتی یەکێک لە دۆستەکانم کڕیبووەوە، بەڵام بە تەواوی لە یادم چووبووەوە کە من وەها کارێکم پێشتر کردبێت، بۆ ئەوەی لەم یەکساڵەی ڕابردوودا نرخی بەها (سهام) هیچ نەدەچووە سەرەوە و ڕاوەستابوو. بەڵام لەم دووشەممەیەدا لە شیرکەتی دۆستەکەمەوە تەلەفوونێکم بۆ هات و پێیان ڕاگەیاندم کە نرخی بەها لە پڕ چۆتە سەرەوە و ئەوانەی منیش کڕیبوومن قازانج دەکەن، کەوابوو ئەمتوانی بە فرۆشتنەوەیان پوڵێکی باش لەم کاتە هەستیارەدا بێتە ناو دەستم، ئەوە بوو هەر ئەو ڕۆژە پاشنیوەڕۆ بڕیاری فرۆشتنیانم دا و حیسابە بانکییەکەم ڕووناکاییەکی تێ کەوتەوە و لەو بارودۆخەدا لە قەیرانێک ڕزگارم ببوو!

لە ڕاستیدا ڕۆژی هەینی پێشوو من ئەو چەند سەد دۆلارم بە نییەتی پوڵدار بوون بڵاو نەکردبووەوە، بەڵکوو بۆ ئەوەی کردبووم کە ئەشق و خۆشویستنم بە پۆڵ نیشان بدەم. لەو کاتەدا حەزم دەکرد لە پاش هەبوونی تەمەنێکی درێژ هەستی نەرێنیم بۆ پوڵ بگۆڕم و ئاڵووگۆڕێکی بنەڕەتی لەو هەستە نەرێنییە پێشووەم بە نیسبەت پوڵەوە پێک بێنم. من دڵنیام کە ئەگەر پوڵەکەم بە نییەتی دەوڵەمەند بوون لە ناو خەڵکدا بڵاو بکردایەوە، کارتێکەرییەکەی هەرگیز بە قەدەر ئەمەی ڕوویدا نەدەبوو، چوونکە لەو کاتەدا هەستی کەمبوونی پوڵ کە هەستێکی نەرێنییە بە سەر مندا زاڵ دەبوو، ئەمە لە کاتێکدا کە پێویست بوو تەنیا ئەشق بزوێنەری کارەکەی من بوویایە بۆ ئەوەی کارتێکەری ئەرێنی هەبێت. دڵنیا بن کە ئەگەر لە کاتی بەخشینی پوڵدا لە دڵەوە ئەشق بەو کارە ببەخشن کە دەیکەن ئەو پوڵە هەمدیسان بۆ لای خۆتان دەگەڕێتەوە. ڕۆژێک کەسێک چەکێکی سەد دۆلاری یارمەتی بە ڕێکخراوێکی خێرکردن بە هەژاران بەخشی کە بە بڕوای خۆی یارمەتییەکی گەورەی بەو ڕێکخراوە دابوو، بەڵام دەور و بەری دە کاتژمێر دووای نووسینی ئەو چەکە، ڕووداوێک قەوما کە ناچار بوو گەورەترین مەعامەلەی شیرکەتەکەی کە خەلەلێکی تێ کەوتبوو ڕابگرێت و مەعامەلەکە سەری نەگرت!

"هیچ گرنگ نییە ئێمە چەندە ئەبەخشین، بەڵکوو گرنگ ئەمەیە کە چەندە بە ئەشقەوە ئەیبەخشین."
دایە تێرێزا[78] (1997 - 1910)
میسیۆنێری پیرۆز و براوەی خەڵاتی نۆبێل

ئەگەر کێشە و گرفتی مادیتان هەیە، ئەتوانن بیر و ڕامانی ئەرێنی و پاک و بێگەردتان لەمەڕ پوڵ و دراو بۆ ئەو مرۆڤانەی دەور و پشتتان بنێرن کە لە توێی ڕۆژدا پێیان دەگەن، ئەمە بەڕاستی هەستێکی زۆر باش و جوانتان لە پەیوەند بە دراوەوە پێ ئەبەخشێت. بە هەر کەسێک گەیشتن سەیری دەموو چاوی بکەن و وەهای لە زەینی خۆتاندا وێنا بکەن کە بە هەر کامەیان پوڵێکی زۆر دەبەخشن و پاشانیش وێنای ئەو شادیی و خۆشییەی ئەوان بکەن کە پاش پوڵ بەخشین پێیان، لە خۆیانی دەر دەبڕن. بە هەست ناسکییەوە ئەو ڕەپۆشەی لەو کاتەدا دروست دەبێت هەست پێ بکەن و ئەوجار هەموو جارێک هەستە باشەکە کە دروست بووە بە کەسی دواتر کە دێت ببەخشنەوە. ئەمە تەنیا ڕاهێنانێکی هاسانە، بەڵام ئەگەر ئێوە ئەم کارانە وەک وترا بە هەستەوە بکەن، ئەوجار

[78] Mutter Teresa

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هەستی ڕاستەقینەی ئێوە بە نیسبەت پوڵەوە بە بوارێکی زۆر ئەرێنیتر و بەرزتر دەگەیەنێت و ئەمەش ئەبێتە هۆکارێک بۆ ئەوە بارودۆخی ئابووریتان بە باشی بگۆڕێت.

دروست بوونی کەسایەتی پیشەیتان[79]

"زانای ڕاستەقینە بە بێ هەست، لەناخەوە پووچە - چوونکە نەک هەر زانایی و یا خود وشیاریی و نە هەر دووی ئەمانە پێکەوە زانایەکی ڕاستەقینە دروست دەکەن، بەڵکوو تەنیا ئەشق! ئەشق! ئەشق!
ئەمە تاقە ڕۆحیانەتی زانایانە."

نیکۆلاوس ژۆسێف فۆن ژاکوین[80] **(1817 - 1727)**
زانای هۆلەندیی

وزەی ڕاکێشانی ئەشق ئەتوانێت هەموو سامانی جیهان لە خۆی کۆ بکاتەوە و هەر کەسێک بە دەربڕینی هەستە جوانەکان ئەشق ببەخشێت وەکوو ماگنێت یا ئاسنگرێک دەبێت کە ئەم سامانانە بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت. هیچ ناچار نین کە بە پەیدا کردنی پوڵ بتانەوێت نییەت و ئاواتتان بسەلمێنن. ئێوە هەر ئێستاکەش بە قەدەر هەموو نیازەکانتان پوڵتان هەیە! هاتوونەتە ئەم جیهانە بۆ ئەوەی کە بە حەز و چێژەوە کار بکەن و پوڵ پەیدا کەن! هاتوونەتە ئەم جیهانە بۆ ئەوەی کار بکەن، چوونکە کار کردن دڵتانخۆش دەکات و حەز و ئیشتیاتان بۆ ژیانێکی خۆشتر دەباتە سەرەوە. هاتوونەتە سەر ئەم جیهانە کە کار بکەن، چوونکە بە دڵنیاییەوە ئەشق بە کار ئەبەخشن! وە کاتێک بە کارێکەوە خەریکن کە حەز و ئیشتیاتان لە سەریەتی، بە خۆسەر ڕێژەیەکی باش پوڵیش دەڕژێتە ناو ژیانتانەوە و بە بەختەوەری و ئاسوودەییەوە دەژین!

ئەگەر ئەشق بە پیشەکەتان نەبەخشن و تەنیا بەم هۆیەوە بچن کار بکەن بۆ ئەوەی پوڵێکتان دەست کەوێت، ئەوجار دژوار دەتوانن بە پوڵ بگەن. هاوکات حەز و ئیشتیاتان بە کاریش لە ئێوەدا ئەمرێت. پیشەی خەیاڵاوی ئاواتەکانتان هەر ئێستاکە لە ژیاندایە، تەنیا ئەوەندە بەسە کە لە جادووی ئەشق کەڵک وەرگرن بۆ ئەوەی بەختی دەسکەوتنی ئەم کارە هەر بە پێی خۆی بەرەولاتان بێت. هەست و وێنای بکەن کە هەر ئێستاکە لەسەر کارە خەیاڵاوییەکەتانن، پاشان بە دڵنیاییەوە وەگیرتان دەکەوێت. هەموو بوارە ئەرێنییەکانی ئەو پیشە خەیاڵاوییەتان بخەنە بەر چاوتانەوە و ئەشقیان پێ ببەخشن، چوونکە هەر کاتێک و لە هەر شتێکدا پێی ئەشق بێتە کایەوە، حەز لە هەر چییەک بکەن، بۆخۆی دێتە ناو ژیانتانەوە. لە بیرتان بێت کە لە وەها هەلومەرجێکدا پیشەی ئاواتەکانتان بۆخۆی دێ بۆلاتان، تەنیا ئەگەر بە ئەشقەوە بۆی بڕوانن!

جارێکیان پیاوێکی بێکار فۆڕمی تایبەتی کاری لە شیرکەتێکدا پڕ کردەوە کە هیوایەتی بوو لەوێ دابمەزرێت. پاش ماوەیەک بە دەستی خۆی نامەیەکی وەرگیرانی لە لایەن و بە ناو شیرکەتەوە بۆخۆی بە ئادرەسی خۆی بە پۆستدا نارد! لەو نامەدا ڕادەی موچەکەی و باقی وردەکارییەکانی ئاماژە پێکردبوون و تەنانەت کارتی ڤیزیتی بە لۆگۆی شیرکەتەکەوە بۆخۆی دارشتبوو و ناو و ژمارە تەلەفونی خۆی لە سەر دابوو و لە چەند شوێنی بەر چاوی خۆی دانابوون! ئەم پیاوە هەر کاتێک چاوی بە یەکێک لە کارتەکان دەکەوت بەم وێناندن و خەیاڵەی خۆی کە لەو شیرکەتەدا فەرمانبەرە، شوکرانەبژێری دەکرد. تەنانەت هەر چەند ڕۆژ جارێک بە هۆی بە خەیاڵ دامەزرانی خۆیەوە ئێ مایلی پیرۆزبایی لە لایەن سەرۆکی شیرکەتەکەوە بۆخۆی دەنارد و پاش خوێندنەوەی ئێ مایڵەکان دڵی خۆی شاد دەکرد کە پیرۆزبایی لێ کراوە!

هەر لەو هەلومەرجانەدا بوو کە لە شیرکەتەکەوە بۆ وڵامی داخوازینامەی کارەکەی تەلەفوونی بۆ دەکەن و وتووێژێکی کورتی بۆ پێناسی خۆی لەگەڵدا دەکەن و ئەوجار کاتی دەدەنێ و بۆ وتووێژێکی حازری داوەتی دەکەن و دە بەرپرس لە وتووێژەکەدا بەشدار دەبن و لێکۆڵینەوە و پرسیار و وڵامێکی باشی لەگەڵدا دەکەن. دوو کاتژمێر

---
[79] Karriere
[80] Nikolaus Joseph von Jacquin

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

دوواتر کەسێک لە شیرکەتەکەوە بە هەواڵی خۆشەوە تەلەفونی بۆ دەکات و پێی ڕادەگەیەنێت کە ئەو دادەمەزرێندرێت. ناوبراو ئەو پیشەی کە هەر دەم ئاواتی بۆ دەخواست پێ برا تەنانەت بە موچەیەکی زۆر زیاتر لەوەی کە پێی وابوو دەیدرێتێ، دامەزرا!

تەناتە ئەگەر ئێوە نازانن چ کارێک لە ژیانتاندا دەست پێ بکەن، تەنیا شتێک کە پیویستە لەم هەلومەرجەشدا بیکەن هەر ئەمەیە کە ئەشق ببەخشن، بەمشێوە ئەتوانن هەموو ئەو شتانەی کە ئارەزوویان دەکەن بە شێوەی میغناتیسی ڕاکێشی خۆتان کەن. هەستەکانی ئێوە کە تێری ئەشقن بەرەو چارەنووستان دەبەن! پیشەی ئاواتەکانتان و کاریەری[81] ئێوە لە سەر شەپۆل و فرێکانسی ئەشق ڕێک خراوە و بۆ ئەوەی کە بە دەستی بێنن، تەنیا پێویستە بە ئەشقەوە خۆتانی پێ بسپێرن!

"سەرکەوتن کلیلی بەختەوەری نییە، بەڵکوو بەختەوەری کلیلی سەرکەوتنە."

ئاڵبێرت شوایتزێر[82] (1965-1875)

میسیۆنێری پزیشکی، فەیلەسوف و براوەی خەڵاتی ئاشتی نۆبێل

ئەگەر ئەتانەوێت لە پیشە و کارتاندا سەرکەوتوو بن، ڕێک لەم ڕەوشتە کەڵک وەرگرن. ئەگەر کار و کاسپیتان هێشتا هیچ ڕەونەقێکی وەهای تێدا نییە، پێویستە بە دووای شتێکدا بگەرێن کە لەم ناوەدا کەم و کووڕی هەیە و جێی بەتاڵە. کاتێک لە کارەکەتاندا سەرکەوتن و پێشکەوتن بە دیی ناکەن و بەم بۆنەشەوە هەستی نەرێنی و خراپ لە خۆتان نیشان دەدەن، لەگەڵ شکستدا ڕووبەڕوو دەبنەوە. تەنانەت کاتێک کە بازاڕی کارەکەتان گەرمە بەڵام لە پڕ زەرەرێکی بچووک دەکەن و ئیوەش لەبەر ئەم زەرەرە کتووپڕە هەستێکی خراپ لە خۆتانەوە بڵاو دەکەنەوە، لە پڕ کەم کاری و کەم داهاتییەکی گەورەتر ڕووتان تێ دەکات. هزری بەرز و ئایدیای باڵا سووارن بە سەر شەپۆلەکانی ئەشقەوە و ئەتوانن بە ساکاری و کتووپڕ پێشوەچوونی مەزن و بڕوا نەکراو لە کارەکانتاندا بەدیی بێنن. کەواتە ئەو ڕێگایانە بدۆزنەوە کە بە هۆی ئەوانەوە بتوانن لە کارەکانتاندا هەست بە چاکییەکان بکەن و ئەوجار خۆتان لە هەلومەرجێکدا جێ بکەنەوە کە بتوانن بەهێزترین شەپۆل و فرێکانسە ئەرێنییەکان لە خۆتانەوە بڵاو بکەنەوە.

خەیاڵ و وێناندن بکەن، یاری و گەمەی هەمە جۆر ڕێک بخەن، ئەو یارییانەی کە بە کردنیان زەوقتان دەبەنە سەرەوە و هەستە جوانەکانتان بەرز دەکەنەوە. ئەگەر ئێوە هەستە جوانەکانتان بەرز بکەنەوە ڕاستەوخۆ سەرکەوتنتان لە بواری کار و کاسپیتاندا دەبەنە سەر. خۆشتان بوێن هەموو ئەو بابەتانەی کە لە بوارەکانی ژیانتاندا و هەموو ڕۆژێک دەیانبینن. خۆشتان بوێن هەموو ئەو شتانەی بە دەور و پشتتانەوەن. خۆشتان بوێت تەنانەت سەرکەوتنی ڕەقیبەکەشتان هەر بەو ڕادەی ئەنەهوو سەرکەوتنەکە هی خۆتان بووە! ئەگەر ئێوە لە کاتی سەرکەوتنەکاندا بەڕاستی هەستی خۆشی و بەختەوەریتان لا دروست ببێت، هیچ گرنگیش نییە چ جۆرە سەرکەوتنێکە و لە چ بوارێکدا، بەڵام سەرکەوتن و بردنەوە بە خۆتانەوە بلکێنن، گرێی بدەن و لای خۆتان ڕایگرن و ئەمەش تەنیا بە ئەشق ئەتوانن بکەن!

گرنگ نییە چ کار و کاسپییەک دەکەن، تەنیا پێویستە لە کاتی قازانج کردن یا خود موچە وەرگرتندا ڕێزی ئەو قازانج یا حەقدەستەی وەریدەگرن بزانن. ئەگەر بێت و ڕێزی حەقدەست و قازانجەکەتان کە داهاتی کار و زەحمەتی خۆتانە نەزانن لە کار و ژیانیشدا لەگەڵ شکست و دۆڕاندن بەرەوڕوو دەبنەوە. هەروەها ناتوانن هەر وا لە خۆڕا و بێ هۆ شت لە خەڵک بستێنن، بۆ ئەوەی بەو کارەتان خۆڕسک شت لە خۆشتان دەستێننەوە! هەمیشە بۆ ئەو شتەی کە پێتان دەگات بە ڕادەی خۆی پاداش بدەنەوە بەو کەسەی پێی گەیاندوون. ئەگەر ئەتانەوێت دڵنیا بن لەوەی کە ئایا بە ڕاستیی ڕەوشت و ڕەفتارتان بەم شێوەیەیە، بۆ تاقیکردنەوەی تەنیا یەک ڕێگاتان لە بەر دەمە: پێویستە ئێوە هەمیشە زیاتر لەو پوڵ و حەقدەست و قازانجەی پێتان دەگات، بە بەرانبەرەکەتان بگەێننەوە بەو

---

[82] Albert Schweitzer

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

کار یا خزمەتەی کە دەیکەن. کە ئەگەر ئێوە بە ڕاستی زۆرتر لەوەی کە وەریدەگرن، ببەخشنەوە، بە دڵنیاییەوە لە کار و کاسپییەکەتاندا بەرەو لووتکەی سەرکەوتن خەریکن هەنگاو هەڵدەگرن و بە زوویی ئاکامی بەخششەکەتان پێ دەگاتەوە.

بۆ ئەوەی ئێوە قازانج بکەن، ئەشق زۆرترین ڕێگاکان تاقی دەکاتەوە

دراو تەنیا کەرەستەیەکە کە ئێوە ئەمرۆکە ئەتوانن بە هۆیەوە بە هەموو ئەو شتانەی لەم ژیانەدا حەزی لێدەکەن بگەن. ئەگەر بیر لەو ئاوات و داخوازییانەتان دەکەنەوە کە بە دراو ئەتوانن پێیان بگەن و ئەزموونیان کەن، هەستێکی دڵخۆشکەر و شاد هاوڕاستای ئەشق لە ئێوەدا لە ئاست دراو دروست دەبێت کە ئێوە هیچکات ناتوانن بە تەنیا بیر کردنەوە لە پوڵ بەو هەستە شیرین و جوانە بگەن و ئەوەی دەیخوازن ئەزموونی کەن. کارێک هەڵبژێرن لە ژیانتاندا کە بە حەز و خوولیاوە دەتانەوێت بیکەن و هەر دەم بە شوێن حەز و ویستەکانی دیکەشتانەوە بڕۆن، بۆ ئەوەی بەم بەدوواداچوونانەدا وەک ئەوەی بە شوێن مەعشووقەوە بن، دایمە پڕن لە هیوای پێگەیشتن و ئەمەش سەرسامهێنەرە و ئێوە ئەتوانن لە زەریایەک ئەشق بەهرە بەرن. بەڵام ئەگەر لە هەموو ئەم هەوڵانەتاندا تەنیا خوولیای پوڵتان لە دڵدا بێت، ئەوە شتێکی ئەوتۆتان لە ئەشق بە نسیب نابێت!

ئەگەر چی پوڵ تەنیا کەرەستەی گەیشتن بە ئاواتەکان دەنوێنێت، بەڵام هێز و وزەی ڕاکێشانی ئەشق ئەتوانێت ڕێگای زۆر و بۆر لە بەر چاوتاندا بکاتەوە بۆ ئەوەی بە داخوازییەکانتان بگەن. کەواتە بیری بەتاڵ و هەرزە لە خۆتان دوور خەنەوە و تەنیا گەیشتن بە دراو مەکەنە تاقە کەرەستەی گەیشتن بە ئاواتەکانتان. هەرگیز بازنەی بیر و هزری خۆتان سنووردار مەکەن چوونکە بەم کارەتان خۆتان حەپس دەکەن و لە دەوری خۆتان کۆمەڵێک حەسار و سنووری دەسکرد ساز دەکەن کە دەست و پێ و بیر و هزرتان دەبەستێتەوە!

خووشکەکەم یەکێک لەو کەسانەیە کە توانیی پاش ڕووداوێکی سەیر و سەمەر و ئاڵۆز ببێتە خاوەنی ئۆتمۆبیلێکی نوێ. ڕۆژێک بەرەو شوێنی کارەکەی لێیدەخووڕی کە لە پڕ سێلاوێک هات و بە ئۆتمۆبیلەکەیەوە لە نێو سێلاوەکەدا گیری کرد، بەڵام بە خۆشییەوە بە یارمەتی پاسەوانانی فریاکەوتن لە کردەوەیەکی ئازایانەی ئەواندا ڕزگاری بوو. لە ڕاستیدا قوولایی ئاوەکە هێندە زۆر نەبوو کە گیانی بکەوێتە مەترسییەوە و هەر بۆیەشە لە کاتی ڕزگارکردنیدا بە دەستی یارمەتیدەرەکان، ئەو هەر دەم زەردەخەنەیەکی بە سەر لێوەوە بوو. تەنانەت بەشێک لە فیلم و وێنەکانی ئەو کردەوە ڕزگاریدەرانەیە شەو لە هەواڵەکانی تلویزیۆنەوە بڵاو کرایەوە. بە داخەوە پاش ئەم ڕووداوە ئۆتمۆبیلەکەی خووشکەکەم بە تەواوی لە کار کەوت، بەڵام دوو حەوتووی نەبرد کە چەکێکی بانکی بە ڕەقەمێکی گەورەی پوڵ بە سەرییەوە گەیشتە دەستی و لە ئاکامدا توانی ئەو ئۆتمۆبیلەی هەر دەم هیوا و ئاواتی بۆ دەخواست بەو چەکە بکڕێت.

بەشی زۆر خۆشی ئەم ڕووداوەی بەسەر خووشکەکەمدا هاتبوو ئەمەیە کە ئەو ماوەیەکی کورت پێش ئێستا نوێکردنەوە و نۆژەنکردنی بنەڕەتیی لە خانووەکەیدا کردبوو و هەر بۆیەشە پوڵی زیادەی بۆ کڕینی ئۆتمۆبیلێکی دیکە نەمابوو، بەڵام توانای ئەوەی هەبوو کە ئۆتمۆبیلێکی جوان لە زەینی خۆیدا وێنا بکات، چوونکە کاتێک خووشکەکەی دیکەمان توانیبووی ئۆتمۆبیلێکی نوێ بۆخۆی بکڕێت، ئەم لە خۆشیاندا فرمێسک لە چاوانی هاتە خوار. کەواتە هێندە بە ئەشقەوە لە ئۆتمۆبیلە نوێکەی ئەو خووشکەمان ڕاما کە یاسای ڕاکێش هەموو شتێکی ڕێکخست بۆ ئەوەی بتوانێت ئۆتمۆبیلێکی نوێ پێشکەش بەم خووشکەمان بکات، ئەمە بە واتای هێزی ئەشقە!

ئێوە هەرگیز نازانن لە چ ڕێگایەکەوە بە خواستەکەتان دەگەن، لە کاتێکدا کە هێزی ئەشق زۆر بە باشی لە نهێنییەکان و پشتی پەردەکان ئاگادارە! خراپ نابێت کە ئەگەر ڕاستای ژیانتان بگۆڕن و پەرە بە هیوایەت و بڕواتان بدەن. داخوازییەکەتان وێنا بکەن و لە ناخی دڵتانەوە هەست بە بەختەوەری بکەن بۆ ئەوەی کە هێزی ڕاکێشانی ئەشق باشترین و ساکارترین ڕێگاتان بخاتە بەر ڕێ بۆ ئەوەی بە ئاواتەکەتان بگەن. ڕەنگە هێزی بیرکردنەوەی مرۆ سنووردار بێت بەڵام توانای ئەشق بێسنوورە. ئەشق هێزێکی لە بن نەهاتووە کە لە دەرک و نەستی ئێمەدا ناگوونجێت. کەواتە بەو خەیاڵ و وێناندنەی کە پوڵ تاقە کەرەستەی گەیشتن بە هەموو شتێکە

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

مەژین و خۆتان لە حەساری ئەم جۆرە بیرکردنەوەیەدا سجن مەکەن. نابێت گەیشتن بە پوڵ بکەنە تاقە ئامانجی خۆتان، بەڵکوو ئامانجتان دەبێت گەیشتن بە ئاواتەکانتان بێت. ئەگەر بە تەمان ببنە خاوەنی خانوویەکی نوێ، هەر لە ئیستاوە چێژی ژیان لەو خانووە لە خۆتاندا هەست پێ بکەن. ئەگەر ئەتانەوێت جلوبەرگێکی تایبەتی، کەل و پەلی جوانی ناوماڵ و ئۆتمۆبیلێکی شیک و جوانتان هەبێت، ئەگەر ئەتانەوێت بچنە زانکۆیەک، ژیانتان لە وڵاتێکی دیکەدا دەست پێ بکەن، فێری مۆسیقایەک ببن و وەک ئەکتەرێک و وەرزشوانێک بە شێوەی حیرفەیی (پرۆفێشیۆناڵ) کار بکەن و ناوبانگ دەر بکەن، تەنیا وێنایان بکەن لە زەینی خۆتاندا. هەموو داخوازییەکانتان لە ڕێگەگەلێکی هاسانەوە بۆتان جێبەجێ دەبن!

ئەشق ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت

ئەشق لەمەڕ پوڵ یەک یاسای هەیە: هەرگیز پوڵ لە ئەشق بە بەرزتر مەزانن. کە ئەگەر ئەو کارە بکەن، ئەوا یاسای ئەشقتان پێشێل کردووە و پێویستە کاردانەوەکانیشی بە بێ بێنە و بەرە قەبووڵ بکەن. پێویستە ئەشق بە سەر ژیانتاندا حکومەت بکات و دەسەڵاتدارتان بێت. هیچ هێزێک ناتوانێت فەرمان بەسەر ئەشقدا بسەپێنێت. ئێوە ئەتوان لە پوڵ هەر وەکوو کەرەستەیەک کەڵک وەرگرن و هاوکات لە هیزی ئەشق کەڵک وەربگرن بۆ ئەوەی بە داخوازیەکانتان بگەن، بەڵام ئەگەر لە ژیانتاندا پوڵ بە سەر ئەشقدا زاڵ بێت، سێڵاوێک لە ڕووداوە نەرێنی و خراپەکان ڕووتان تێ دەکەن. هیچ موومکین نییە کە هەم ئاشقی پوڵ بن و هاوکات بای غورور بخەنە قووڕگ و غەبغەبەتانەوە و بە شێوەی ناشرین و خۆبەزلزان و بە هەستی نەرێنییەوە لەگەڵ خەڵکدا هەڵسوکەوت بکەن، چوونکە ئەگەر بێت و ئەم ڕەوشتە بگرنە پێش، بوارە نەرێنییەکانی ژیانتان لە پەیوەندییەکانتاندا، سڵامەتیتان، بەختەوەریی و داراییەکانتاندا خۆی زەق دەکاتەوە و ئاگر لە ژیانتان و بەختەوەریتان بەر دەدات!

"ئەگەر بە ئاواتی ئەشقەوە دەژین، پێویستە بزانن کە تەنیا یەک ڕێگا بۆ گەیشتن بەو مەبەستە هەیە: ئەشق ببەخشن بۆ ئەوەی ئەشق وەربگرنەوە. ئێوە هەرچی ئەشقی زیاتر ببەخشن و بیدەن، هەر بەو چەشنەش زۆر وەردەگرنەوە. تا ئەو جێگایەی کە بۆتان دەلوێ ئەشق باری خۆتان کەن، بۆ ئەوەی ببنە چەشنی میغناتیسێک بۆ ڕاکێشان و وەرگرتنی ئەشقی دەور و پشتتان بۆلای خۆتان."

چارلێز هانێل (1949-1866)
نووسەری نوێگەرا

ئێوە هاتوونەتە سەر ئەم جیهانە بۆ ئەوەی کە پێویستیتان بە هەر چییەک هەبوو بۆ ژیانێکی ئاسوودە و بەختەوەر پێی بگەن. ئێوە نەهاتوونەتە سەر ئەم زەوی و جیهانە بۆ ئەوەی کە ئازار بچێژن، چوونکە ئازار بینین پەرە بە بوارە نەرێنییەکانی ئەم جیهانە دەدات. جوانییەکانی ژیان ئالەمەدا بە دیی دەکرێت کە بە پێشخستنی ئەشق، هەر چییەکتان لەم جیهانە پێخۆشە و بە دڵتانە و پیویستیتان پێی هەیە بەرەو لایخۆتان ڕایکێشن و چێژ لە ژیان وەربگرن، جا ئەگەر ڕێگاکەی گەیشتن بە پوڵ بێت، ئەوا بە پێشخستنی ئەشق بە پوڵیش دەگەن بۆ ئەوەی لەو ڕێگاوە بە خۆشییەکانی ژیان و ئاواتەکانتان بگەن!

کورتکراوەکانی هێز

- هێزی ڕاکێشانی ئەشق لە توانایدا هەیە کە هەموو دەسمایەکانی جیهان بۆ لای خۆی ڕاکێشێت و هەر کەسێک بە دەربڕینی هەستە جوانەکانەوە ئەشق ببەخشێت، وەک ئاسنگرە دێتە بەر چاو کە پێداویستییەکانی ژیان و پوڵ بۆ لای خۆی ڕادەکیشێت.
- هەر کام لە ئێوە دەتوانن بە هاسانی دەری برن کە چ جۆرە هەستێکتان لەمەڕ پوڵ هەیە، بۆ ئەوەی هەر کە پوڵ لاتان کەم بووەوە و وەزعی گیرفانەکانتان خراپ بووەوە، ئیتر هەستێکی جوانتان بە نیسبەت پوڵەوە نامێنێت.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

- ئەشق هێزی ڕاکێشانی هەیە و ئەتوانێت پوڵ بۆ لاتان ڕابکێشێت. هەر وەها هێزێکی دووهەمیشی هەیە کە دەبێتە هۆکار بۆ ئەوەی پوڵ لاتان بمێنێتەوە و پڕ و پووچ نەبێتەوە یا پێتانەوە بلکێت!
- کاتێک ئەتانەوێت پسولەکانتان لە بانک یا پۆست بدەن، ڕێگاگەلێکی گەمە ئاسا بدۆزنەوە بۆ ئەوەی لەو کاتەدا هەستێکی باشتان هەبێت. وێنای بکەن بۆخۆتان کە ئەو پسولانە چەکی بانکین کە دەگەنە دەستتان یا خود بە دانی ئەو کاغزبایانە ئەتانەوێت ئەمەکناسی خزمەتگووزارییەکانی ئەو شیرکەتانە بکەن کە پوڵی پسولەکەیان پێ دەگاتەوە.
- هیچ گرنگ نییە چەندەتان پوڵ هەیە چوونکە پێویستە کە تەنانەت شوکرانەبژێری پوڵە کەمەکانیش بن! ئەم خاڵە وەکوو گوارە بکەنە گوێتان و لە بیرتان نەچێتەوە کە ئەمەکناسیی ڕزق و ڕۆزیتان زیاد دەکات.
- خەرج کردن و دانیی پوڵ لە داراییەکانتان کەم دەکاتەوە، بەڵام تەنانەت بە هەبوونی ئەوەشەوە هەر هەستی چاک لە خۆتان بڵاو بکەنەوە. لە نیوان ئەو کەسەی کە بە فراوانی پوڵ پەیدا دەکات و بۆی دەبارێت لەگەڵ کەسێکی کە پارووە نانێکی بخۆ و مەمرەی بە زەحمەت دەست دەکەوێت جیاوازی زۆرە و هەر بەو ڕادەیەش دەکرێت لە نیوان هەستی جوان و ئەرێنی لەگەڵ هەستی ناحەز و نەرێنیدا جیاوازی هەبێت.
- خراپ نابێت ئەگەر لە کاتی دانی پوڵدا لە پسولە کەڵک وەربگرن بۆ ئەوەی هەستی باش لەمەڕ پوڵ هەر دەم لە بێخی دیانتاندا بمێنێتەوە. وێنای بکەن بۆخۆتان کە ڕووی پیشەوەی پسولەکان ئەرێنین و ڕووی پشتەوە نەرێنین، هەر کاتێک خەریکن پوڵی پسولە دەدەن ڕووی ئەرێنی لە خۆتان بێت بۆ ئەوەی ئەرێنیش بیری لێ بکەنەوە و هەستەکانتان ئەرێنی بمێنن!
- گرنگ نییە کە کێ لە بوارێکدا سەردەکەوێت و بەرەندە دەبێت، گرنگ بۆ ئێوە ئەمەیە کە لە کاتی شادی دەربڕینی ئەو کەسەدا ئێوەش لە قووڵایی دڵتانەوە بۆی شاد بن و لە شادی ئەودا بەشدار بن، بۆ ئەوەی کە سەرکەوتنی ئەو بۆ لای خۆتان ڕاکێش بکەن!
- پێویستە لە کاتی قازانج کردن یا خود موچە وەرگرتندا ڕێزی ئەوەی بە دەستتان دەگات بزانن، ئەگەر دەتانەوێت پەیژەی پێشکەوتن و تەرەقی یەکە بە یەکە بڕۆنە سەرەوە و بە لووتکە بگەن، ڕێزی زۆرتر لەوەی کە وەریدەگرن بە کارەکەتان ببەخشن، هەوڵ بدەن هەر دەم کار و خزمەتی زیاتر لە موچەکەتان پێشکەش کردبێت!
- پوڵ تاقە کەرەستەیەکە کە ئەتوانن لە ڕێگایەوە بە هەموو ئاواتەکانتان بگەن. هێزی ڕاکێشی ئەشق ئەتوانێت ڕێگاهایەکی بێسنووری زۆر لە بەر دەمتاندا بکاتەوە، کەواتە گەیشتن بە پوڵ تەنیا یەکێک لەو ڕێگایانەیە کە ئەشق بە ڕووتاندا کردویەتییەوە!
- ئەو شتەی خۆشتان دەوێت وێنا بکەن، ئەو کارەی کە حەزتان لێیەتی بیکەن و بە شوێن گەیشتن بەو کارەوە بن کە خۆشیتان دەوێت چوونکە بەم هەوڵانەتان دەتوانن هەر چەندتان پێ خۆش بێت لە زەریای ئەشق بنۆشن، بەڵام ئەمەش بزانن کە ئەگەر تەنیا بیر و هزرتان گەیشتن بە پوڵ بێت و نەک ئەشق، ئەوا لەو زەریایە قوومێکیشتان بەر ناکەوێت!
- جوانییەکانی ژیان لەمەدایە کە بە بەخشینی ئەشق بە دەور و پشتتان، هەر چەند و هەر چییەکتان لەم ژیانە پێویستە پێی بگەن، پێتان بگات و لاتان بمێنێتەوە.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هێز و پەیوەندییەکان

"پەیوەندییەکانتان تا ئەو جێگایەی کە بۆتان ئەلوێ پەرە پێ بدەن و بەربڵاوی کەنەوە و لەم بوارەدا تەنانەت هیچ گرنگ نییە کە هەندێک لەو پەیوەندییانە چەندە بێمانا بن، بەڵام هەموو سەرنج و تێگەیشتنتان و هەموو ئەشقتانی پێ ببەخشن و ئەمانەش بە بێ هیچ چاوەڕوانییەک لە لایەنی بەرانبەرەوە بکەن. ئەگەر لەمەدا سەرکەوتوو بن، ئیتر ژیانتان هەرگیز بەو شێوەی پێشووتر نامێنێت."

ئۆگ ماندینۆ[83] **(1923 - 1996)**
نووسەر

بەخشینی ئەشق پرنسیپێکە کە لە هەموو بوارەکانی ژیاندا کارتێکەری خۆی نیشان دەداتەوە. کەواتە بەم پێیە ئەشق بەخشین پرنسیپی هەموو پەیوەندییەکانیشە. بۆ هێزی ئەشق هیچ گرنگە نییە کە ئایا ئێوە کەسێک ئەناسن یا خود نایناسن، ئایا ئەو کەسە دۆستە یا دووژمنە، مرۆڤێکی خۆشەویست و ڕێزدارە یاخود بە تەواوی لاتان نامۆ و غەریبەیە. بە لای هێزی ئەشقەوە گرنگ نییە کە ئایا ئێوە هاوکارێکی سەر کارەکەتان، ڕەئیسەکەتان، دایک و بابتان، منداڵێک، خوێندکاران و هاوپۆلەکانتان و یاخود کارمەندێکی فرۆشیاری دووکانێک ئەدوێنن. لەگەڵ هەر مرۆڤێک کە ئێوە لە پەیوەندیدا بن، یا ئەشقی پێ دەبەخشن و بە ڕێزەوە دەیدوێنن و هەڵسوکەوتتان لەگەڵی جوان دەبێت یاخود بە پێچەوانەکەی هیچ ئەشقی پێ نابەخشن! ئەوەی کە دیارە ئەمەیە کە ئێوە تەنیا ئەو هەڵسوکەوتە لەو کەسە وەردەگرنەوە، کە پێشتر پێی دەبەخشن!

پەیوەندییەکان باشترین کاناڵن بۆ ئەوەی ئێوە لەو ڕێگایەوە بتوانن ئەشق ببەخشن. لە ڕێگای ئەو ئەشقەوەی کە ئێوە لە پەیوەندییەکانتاندا ئەیبەخشن ئەتوانن ئاڵوگۆڕی مەزن بە سەر هەموو ژیانتاندا پێکبێنن. بەڵام پێویستە وریای خۆتان بن چوونکە ڕەنگە هەندێک لە پەیوەندییەکان شکست و دۆڕانتانی بە دوواوە بێت و ئەم شکستانەش لە پەیوەندییەکاندا زۆربەی جار و کەڕەتەکان گەورەترین پاساون بۆ ئەوەی کە ڕۆی خۆش و ئەشق لە پەیوەندیدا نەبەخشرێت یا کەمتر ببەخشرێت!

ئەوەی ئەیبەخشن، بە خۆتانتان بەخشیوە

گەورەترین زانایان و ژیریارانی مێژوو هەر دەم پێشنیازیان بە ئێمە کردووە کە ئەشق بە خەڵکانی دیکە ببەخشین و یەکترینمان خۆش بوێت. هیچکام لەو پێشکسوەتانە نەیانوتووە کە پێویستە ئێوە ئەشق و خۆشەویستی ببەخشن تەنیا لەبەر ئەوەی کە ئیوە مرۆڤێکی لەخۆبردوو و دڵسۆز بنوێنن. کەواتە لەمبوارەدا زۆر بە ڕوونی و ڕاشکاوی سڕیی ژیانتان بۆ کراوەتەوە! ئێستا ئیتر ئێوە لە یاسای ڕاکێش ئاگادار کراونەتەوە! ئەگەر ئێوە ئەوانی دیکەتان خۆش بوێت، ژیانێکی بەختەوەر و ئاسوودە چاوەڕوانتان دەکات، ئەگەر ئێوە خەڵکانی دیکەتان خۆش بوێت، ژیانێکی شایانی خۆتان پێشکەش دەکرێتەوە کە هەر دەم ئاواتی بۆ ئەخوازن و شایانتانە کە هەتانبێت!

"هەموو یاساکە تەنیا لە یەک ڕستەدا کۆکراوەتەوە کە دەڵێت: پێویستە تۆ ئەوانی دیکەت ڕێک بە قەدەر خۆت و وەکو خۆت خۆش بوێت."

سێنت پاوڵوس[84] **(لە دەور و بەری 5 بۆ 67ی زایین ژیاوە)**
یەکێک لە پەیڕەوانی مەسیح

[83] Og Mandino
[84] Saint Paulus

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

لە ڕێگە جۆربەجۆرەکانەوە وەکوو لووتفکردن، دڵگەرمی پێدان، پشتیوانیلێکردن، شوکرانەبژێریی و یا بە هەر جۆرە هەستێکی جوان و ئەرێنییەوە کە بۆتان بلوێ ئەشق بە خەڵکانی دەور و پشتتان ببەخشن، وە بە دڵنیاییەوە ئێوە لەم ڕێگایەوە ئەشقی زۆرتر ڕاکێشی خۆتان دەکەنەوە و ئەبێتە هۆی ئەوەی کە لە هەموو بوارەکانی دیکەی ژیانتاندا وەکوو سلامەتیی، دراو و دارایی، بەختەوەریی و گەورە بوونەوەی کەسایەتیتان ئەشق وەربگرنەوە و ژیانتان پڕاوپڕ بێت لە خۆشویستن هەم لە لایەن خۆتانەوە و هەمیش لە لایەن خەڵکەوە و بەمشێوە بەرەو لووتکەی سەرکەوتنی مەزن هەنگاو هەڵبگرن.

خراپ نابێت ئەگەر جارێک تاقی بکەنەوە و ڕەخنە لە خەڵکانی دیکە بە شێوەی نەرێنی و ڕووخێنەر بگرن یا بە تووڕەیی و گرژییەوە، بە بێ تاقەتیی و بێ تەحەمموولییەوە یا خود بە هەر هەستێکی نەرێنی دیکەوە لە گەڵ خەڵکدا هەڵسوکەوت بکەن، هەر لەو کاتەدا خێرا ئەو هەستانە بۆ لای خۆتان دەگەڕێندرێنەوە، بە زەمانەت! وە کاتێک ئەو ڕەشبینیانە ڕوو لە خۆتان دەکەنەوە، ئەوجار لەگەڵ هەستە نەرێنییەکانی خۆتاندا تێکەڵ و ئاڵۆز دەبنەوە و هێندەی تر و بە چەند قات تووڕەتان دەکات و هەمدیسان ڕەشبینی زیاتر ڕاکێشی خۆی دەکاتەوە و ئەمە کارتێکەریی زۆر نەرێنی و خراپ لە سەر خۆتان و ڕۆحیاتتان و دەروونتان و پەیوەندییەکانتان و بە گشتیی لە سەر هەموو بوارەکانی دیکەی ژیانتان دادەنێت و تووشی ڕۆژڕەشیتان دەکات!

باسەکە لەسەر ئێوەیە

لە هەلومەرجی جۆربەجۆردا و لە ڕووی توندیی و سستیی یا خود زۆری و کەمی پەیوەندییەکانتانەوە بە ڕوونی دەردەکەوێت کە ئێوە چیتان بەخشیوە! ئەگەر یەکێک لە پەیوەندییەکانی هەر ئێستاکەتان بە باشی و خۆشی دەڕواتە پێش ئەیسەلمێنێت کە ئێوە زیاتر ئەشق و ئەمەکناسیتان پێشکەشکردووە تا ڕەشبینیی. بەڵام ئەگەر پەیوەندییەک بە دژواری یا خود پڕ زەحمەت ڕاگیر دەکرێت ئەیسەلمێنێت کە ئێوە، ڕەنگە بە بێ ویستی خۆشتان، نەرێنی و ڕەشبینی بە پەیوەندییەکە دەبەخشن بە جێگای ئەشق و خۆشویستن.

هەندێک کەس پێیان وایە کە چاکبوون و خراپبوونی پەیوەندییەکانیان لە دەست خۆیاندا نییە بەڵکوو تەنیا بە دەست لایەنی بەرانبەریان درووست دەبێت و بەرپرسیارەتیی پەیوەندییەکانیان لە خۆیان دادەماڵن و ئەیخەنە ئەستۆی لایەنی بەرانبەریان، ئەمە لە کاتێکدا کە ژیان بەمشێوەیە نییە! ناتوانن بە یاسای ئەشق بڵێن: "تەنیا کاتێک ئەشقی پێدەبەخشم و خۆشیم دەوێت کە پێشتر ئەشقم پێ ببەخشێت و خۆشمی بوێت!" پێویستە لە ژیاندا لە کاتی پێشکەش کردنی چاکەدا هەر دەم هەنگاوێک لە پێش خەڵکی دیکەوە بین، بۆ ئەوەی یاسای ئەشق نەشکێنین و پێشێلی نەکەین و ولامیشی لێ وەربگرینەوە. هەر چۆنێک هەڵسوکەوت بکەن، بەخۆتانتان کردووە، کەواتە چاک وایە چاوەڕوانی خەڵکی دیکە نەبن و لە چاکەکردندا هەر دەم خۆتان پێشهەنگاو بن! شێوەی هەڵسوکەوت و هەستەکانتان دیاریکەری شێوەی ژیانتانن.

هەر ئێستاکە ئەتوانن شێوەی پەیوەندییەکانتان بگۆڕن، تەنیا چاک وایە لە لایەنی بەرانبەرتاندا بە دووای تایبەتمەندیگەلێکەوە بن کە خۆشتان دەوێن و ئەوجار شوکر و سپاسی ئەو تایبەتمەندییانەی بکەن کە هەیەتی. کاتێک بە زانایییەوە بە شوێن بوار و لایەنە چاک و باشەکانی کەسێکدا دەگەڕێن و ڕووتان لە بوارە نەرێنییەکان وەردەگێڕنەوە، موعجیزەیەک ڕوودەدات، بە واتەی ئەمەی کە کاتێک کارتێکەریی ئەم ڕەفتارەی خۆتان لە لایەنی بەرانبەرتاندا دەبیننەوە، زۆر سەرسام دەبن لێی و لە بیرتان بێت کە ئەم کارتێکەرییە ئەرێنی و دڵخۆشکەرەیە تەنیا لە هێزی ئەشقدا ڕەنگ دەداتەوە، چوونکە زۆر بە سانایی هەستە نەرێنییەکانیش ڕادەماڵێت و نایانهێڵێت! تەنیا ئەرکی ئێوە ئەمەیە کە تایبەتمەندییە چاکەکانی کەسێک ببیننەوە و ئەوجار بەم شێوە هێزی ئەشق دەسەمۆ و کەوی کەن و پاشانیش ئاوێنەی کردەوەکانی خۆتان دەبیننەوە هەرەسێک پێی بەختەوەر دەبن!

سەدان پەیوەندیی لێک پچڕاو دەناسم کە بە یارمەتی هێزی ئەشق هەمدیسان وەکوو سەرەتا پێکەوە گرێیان خواردۆتەوە، بەڵام لە ناو هەموو ئەمانەشدا چیرۆکی ئەم خاتوونە جیاوازە، چوونکە ئەو بە مەبەستی

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

گرێدانەوەی هەمدیسانەوەی زیواجە دارماوەکەی پێشووی لە هێزی ئەشق کەڵکی وەرگرت بەڵام ڕەوتێکی تایبەتیی لەم ڕێگایەدا تێپەڕاند، چوونکە ناوبراو ئیتر بە قەدەر نووکە دەرزییەکیش ئەشق و خۆشەویستیی بۆ هاوسەرە پێشووەکەی لە دڵیدا نەمابوو، بە جۆرێک کە بیر کردنەوە لە ژیان لەکن هاوسەرە پێشووەکەی، تووشی کەسەری دەکردا هاوسەرە پێشووەکەی هەموو ڕۆژێک دەیبۆڵاند بە سەریدا و هەر ئیرادی لێدەگرت، هەر دەم نەخۆش بوو و دەیناڵاند، خەمۆک و گرژ و تووڕە بوو و هەر دەم ژنەکەی و هەر چوار منداڵە هاوبەشەکەیانی دەدایە بەر نفرەت و فەزیحەت و بێزاریی.

ئەم خاتوونە هەر کە هێزی ئەشقی ناسیی و زانیاری زیاتری لەسەر وەرگرت، بڕیاریدا ئیتر بە جێگای قامک خستنە سەر کێشە و گرفت و نەرێنییەکانی ژیانی هاوبەشیان، لە ناخی دڵییەوە هەست بە بەختەوەریی بکاتن، ئەوە بوو کە بە خێرایی ڕەپۆشە و جەوی ماڵەکەی گۆڕی و هەوایەکی دیکەی گرتە خۆی و تەنانەت پەیوەندیی لە گەڵ منداڵەکانیشیدا هەر ڕۆژ کە دەهات باشتر و چاکتر دەبووەوە. ئەوجار وێنەکانی سەرەتای دەسپێکردنی ژیانی هاوبەشیانی خستبووەوە بەر دەست و پێکەوە سەیریان دەکردن و چەند وێنەی جوانی گەورە کردەوە و لە قاپیگرتن و لە سەر مێز و تاقچەکان دایانان بۆ ئەوەی لە بەر چاودا بن و هەر کات مەیلی لێبوو سەیریان کات. ئەم ئاڵوگۆڕە هاکەزاییە ئەرێنیانە درێژەیان کێشا و ڕۆژێک لە کتووپڕ ڕووداوێکی سەیر و سەمەر لە ژیانیاندا ڕوویدا.

ئەو خۆشەویستییەی کە لە سەرەتای ژیانی هاوبەشیان بە هاوسەرەکەی بووی، هاتەوە بۆ لای و بەم گەڕانەوەش هەستە جوان و گەشەکان لە پەیوەند بەو خۆشەویستییە کەونەی لەودا بە نیسبەت ژیان و هاوسەر و منداڵ و هتد بوونی، زیندوو بوونەوە. ئیتر کار گەییە جێگایەک کە هاوسەرەکەی بە هیچکەسی دیکە نەدەگۆڕییەوە و لە هەمووشتێکی خۆشتر دەویست. هێندە لە ئەشق پڕ ببوو کە گرژیی و تووڕەیی هاوسەرەکەیشی کەم و کەمتر بوونەوە و ئەویش بە لەش و دەروونێکی ساخ و سەلیم و ئاسوودە گەیشتەوە و ئەو پیاوەی کە هەر دەم نەخۆش و تووڕە بوو، بوو بە مرۆڤێکی دیکە! لە ئاکامدا ئەم خاتوونە بەو ژیانەی کە هەر دەم ئاواتی بۆ دەخواست، بەڵام کۆنترۆڵی لە دەستی کەسییاندا نەمابوو، گەیشتەوە و ئەو بنەماڵە پێکەوە ژیانێکی سەرکەوتوویان سەر لە نوێ دەست پێکردەوە!

ئەشق بە واتای سەربەستیی

کەڵەکێکی بچووک لەکاتی ئەشق بەخشین بە پەیوەندییەکان هەیە کە ئەگەر کەڵکی لێوەرنەگیرێت، کاردانەوەی خێرا و حەتمی وەرناگرینەوە! بۆیەش ناوی دەنێم کەڵەک چوونکە زۆربەی خەڵک لێکدانەوەیەکی دروستیان لە واتای ئەشق بەخشین بە خەڵکیتر نییە. پێویستە مرۆڤ لە سەرەتادا بزانێت کە بێبەشکردنی خەڵکانیتر لە ئەشق چ واتایەکی هەیە، کە ئەم هەستەی ناسی، ئیتر زۆر بە چاکی لە واتای ئەشق بەخشین دەگات!

هەوڵدان بۆ گۆڕینی خەڵک بە واتای ئەشق بەخشین نییە! بۆ خەڵک دیارییکردن کە چی بکەن و چی نەکەن و ئەمر و نەهیی کردنی خەڵک بە واتای ئەشق بەخشین نییە! ماف بە خۆدان و بە تاوانبار زانینی خەڵک ئەشق بەخشین نییە! ڕەخنەی ڕووخێنەر، سەرکۆنەکردن، گلەیی و گازندە و شکایەت، ئازار و عەزییەت و عەیبدۆزینەوە بە واتای ئەشق بەخشین بە خەڵکانی دیکەی دەور و پشت نین!

"کەس ناتوانێت بە ڕق لێبوون بە سەر ڕق و قیندا سەربکەوێت، بەڵکوو تەنیا ئەشق ئەتوانێت بەسەر ڕق لێبووندا سەربکەوێت، ئەمە یاسایەکی هەتایی و نەگۆڕە."

بودا (483-563 پێش لە زایین)
دامەزرێنەری ئایینی بودایی

بە تەمام چیرۆکێکتان لۆ بگێڕمەوە بۆ ئەوەی بە باشی لە کارتێکەری و کاردانەوەی لووتف و مەرحەمەت بە سەر پەیوەندییەکاندا ئاگادار ببنەوە. ڕۆژێک ژنێک وێڕای مناڵەکانی، مێردەکەی بە جێ هێشت و ڕۆیشت. هاوسەرەکەی گێژ و وڕ ببو لە داخی ئەو کارەی ژنەکەی، لە کاتێکدا کە نەیدەزانی ئەم کردەوەی هاوسەرەکەی چلۆن لێک باتەوە

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

و چۆنی هەڵسەنگێنێت و ئەمەش ئەوەندەیتری تووڕە کردبوو و بە دووای یەکدا هەموو تاوانەکانی دەخستە ئەستۆی ژنەکەی و بەم حاڵەش هەر هەوڵی دەدا کە لە گەڵ ژنە جیابووەکەی پەیوەندی هەبێت و بە هەر بیانوو و کەڵەکێک بێت، ڕای ژنەکەی بگۆڕێت کە بچێتەوە بۆ لای. دیارە هەندێکیش شکی کردبوو لەوەی کە ڕەفتارەکانی خۆی ڕەنگە درووست و بە جێ نەبووبن و هەستی دەکرد کە ڕەنگە نەیتوانیبێت ئەشق و خۆشەویستی خۆی بە تەواوی بە هاوسەر و منداڵەکانی بەخشیبێت، بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا بە هیچ ڕادەیەک ئەشق بەسەر کردەوەکانیدا کاردانەوەیان نەبوو و هەر دەم ژنەکەی بە تاوانباری ئەو وەزعە دەزانیی کە تێی کەوتبوون. پیاوەکە هەموو مافێکی بە خۆی دابوو و بۆچوونەکانی ژنەکەی لەمبوارەدا قەبووڵ نەبوو و ڕەتی دەکردنەوە و بە تاوانباری دەزانی. تەنانەت ئیزنی پێ نەدەدا کە ژنەکەی بڕیار بۆخۆی بدات چوونکە ئەیەویست هەر هەموو کارەکانی ژنەکەی لە ژێر سەیتەرەی خۆیدا بێت و چاوەدێریی ژنەکەی بکات، هەر بۆیە زەین و هزریشی هەر دەم کۆیلەی ئەمجۆرە خورافات و نەریت و بیر و باوەڕانە بوو.

هێندە بەربەستی لە سەر ڕێی ئازادییەکانی هاوسەرەکەی دانابوو کە ژنەکەی هیچ ئیختیاری بڕیاردانی لەسەر چارەنووسی خۆی نەمابوو، بەڵام پیاوەکە تێ گەیشت کە ئەو بەو کارانەی، نەک هەر متمانەی لە ژنەکەی سەندۆتەوە بەڵکوو بۆخۆیشی هیچ سەربەستییەکی نەماوە و دایم وەک چاودێر و پاسەوانی ژنەکەی لێهاتووە. ئەمە لە کاتێکدایە کە یاسای ڕاکێش بە واتای یاسای ئەشقە و متمانەش هەر بوارێکە لە ئەشق و پێشێل کردنیان بە واتای ئەشق نەبەخشین و ڕەشبینییە. هەر بۆیە دڵنیا بن کە بە ژێر پێ نانی یاسای ئەشق، بوونی خۆشتانتان بردۆتە ژێر پرسیار!

ئەم چیرۆکەم بۆ گێڕانەوە بۆ ئەوەی پێتان بڵێم کە هەندێک کەس بە هەزاران بڕ و بیانوو و بیر و باوەڕی خورافاتیی ژیانی خۆشەویستییان دەڕمێنن و تێکی دەشکێنن بە ناو یەکدا و ژیانی خۆیان و بنەماڵەیان دەکەنە جەحەنەم! هەموو مرۆڤەکان مافیان هەیە ئازاد بن لە هەڵبژاردندا و هەر دەم ئەو شتەی پێیانخۆشە و بە باشی دەزانن بۆخۆیانی گووڵبژێر بکەن و ئێوەش نە دەتوانن و نە بۆتان هەیە ئەو مافانەیان پێشێل کەن، چوونکە بەم کارەتان لە ئەشق بەخشین و خۆشویستندا کەم و کووڕتی دێنن. ڕەنگە ئەگەر مافی هەڵبژاردن بە خەڵکی دیکە دەدەن و ڕێز لە بیر و بڕوایان دەگرن و گوێیان بۆ شل دەکەن، قسەکانیانتان بە دڵ نەبێت و لەگەڵیان هاوڕا نەبن و ڕەنگە دڵیشتان بێشێت، بەڵام تاڵییەکانی ئەم دڵ ئێشانە زۆر باشترە لەوەی کە ئازادییەکانیان پێشێل بکەن، تەنانەت ئەگەر ئەو تاڵییانە لە حەبێکی تاڵیش تاڵتر بن!

ئەگەر گۆڕەپان بۆ مافەکانی خەڵک ئاواڵە بێڵنەوە و ڕێز لە بیر و بڕوای خەڵکی دیکە بگرن، ئەوە بە دڵنیاییەوە خەڵکیش ئەو گۆڕەپانە بۆ ئێوە بەتاڵ دێڵنەوە و ڕێزیش لە بیر و بڕواتان دەگرنەوە. بەڵام ئەگەر بە پێچەوانە ئازادییەکانی خەڵک پێشێل بکەن هێندە بوواری نێگاتیڤ و نەرێنی و ڕەشبینی تێکەڵ ژیانی خۆتان دەکەن کە ئیتر خۆشتان هیچ بەهرەیەک لە سەربەستیی نابینن. ئەوجار کێشە و گرفتاریگەلێک وەکوو داهاتی کەم، نەخۆش کەوتن و بێکاری و ئەمانە ڕەنگە ئاوێتەی ژیانتان ببن کە ژیانتان ئەوەندەی دیکە لێ تاڵ بکەن. لە ئاست کاردانەوەی یاسای ڕاکێشدا "هیچ کەسێک" بێجگە لە خۆتان بوونی نییە و ئێوە هەرچی بکەن لە گەڵ خەڵک، هەر ئەوەشتان لەگەڵ خۆتان کردووە، چوونکە بە پێی یاسا ئەو کردەوانە بۆ لای خۆتان دەگەڕێنەوە، وەک چۆن دەڵێن چاڵ بۆ کەس هەڵمەکەنن، دەنا خۆتانی تێ دەکەون!

ئەشق بەخشین بە خەڵکی دیکە بەم مانایە نییە کە ئیزنیان پێ بدەن، پێیان لە ئاستی خۆیان درێژتر بکەنەوە و کەڵکئاوەژوو (و: بە فارسی، سواستفادە) هەڵسوکەوت بکەن و بە ئیشتیای دڵی خۆیان بێ ڕێزیتان پێ بکەن، چوونکە لەمکاتانەشدا ئیوە ناتوانن هیچ خۆشەویستییەک نیشان بدەن. ئەگەر ئێوە ئیزن بە کەسێک بدەن کەڵکئاژۆ لەگەڵتان بجووڵێنەوە نە یارمەتی ئەوتان داوە و نە هی خۆشتان. ئەشق پرنسیپگەلێکی بە تەواو مانا جیدی هەیە کە هەموومان لە توێی تێپەڕینی ڕەوتی ژیانماندا فێری ئەو پرینسیپانە دەبین و لەگەڵیاندا گەورە و پیر دەبین. کەواتە بە فێربوونی هەر پرنسیپێکی ئەشق ڕووداوێکیش ئەزموون دەکەینەوە و هەر بۆیەشە کە ئەشق هەرگیز ئیزن نادات کەسێکی دیکە بە بێ ڕێزیی لەگەڵتان بجووڵێتەوە. کەواتە تا ئەو جێگایەی کە بۆتان ئەلوێ،

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

بازنەی شەپۆلی هەستەکانتان بەربڵاوتر بکەنەوە بۆ ئەوەی کە هێزی ئەشق ژیانێکی ئاسوودە و بەختەوەرتان پێشکەش بکاتەوە.

"هەرکاتێک کەسێک بێ ڕێزیم پێدەکات، هەوڵ دەدەم ڕۆحم هەتاوەکوو عەرش بەرز و بەر بڵاو بکەمەوە، بۆ ئەوەی نەتوانێت کەسایەتیم برووخێنێت."

ڕێنە دێکارت[85] (1596 - 1650)
ریازیزان و فەیلەسوف

سرِیی نهێنیی پەیوەندییەکان

ژیان هەموو شتێکتان بۆ ئامادە دەکات بۆ ئەوەی کە ئەو شتەی پێتان خۆشە گوولبژێری کەن. دیاریی ژیان بۆ ئێوە ئەمەیە کە خەڵکانێکی جۆربەجۆر دەخاتە سەر ڕێتان و پێتانیان دەناسێنێت، بۆ ئەوەی ئێوە لەو کەسانەدا تایبەتمەندییە باشەکانیان گوولبژێر کەن و چاویش لە تایبەتمەندییە خراپەکان هەڵگێرنەوە! ڕەنگە برێک لە تایبەتمەندییەکانی کەسێکتان بە دڵ نەبێت، هەر بۆیە پێویستیش ناکات ئەشق بەو تایبەتمەندییانە ببەخشن کە بە دڵتان نین، کەواتە هیچ جۆرە هەستێک، نە چاک و نەخراپ، بەو تایبەتمەندییانە نیشان مەدەن بۆ ئەوەی کە بتوانن بە سانایی لە پاڵیانەوە تێپەڕن. پێتانخۆش نین چوونکە بە دڵتان نین و ڕوویان لێ وەردەگێڕن چوونکە ناتانەوێت بە ڕەخنە لێگرتنیان هەستی نەرێنی و ڕەشبینی لە خۆتاندا دروست بکەن!

ئیهمالکردنی تایبەتمەندییە خراپەکانی خەڵکانێتر ئاسوودەیی و ئارامیتان لەبار نابەن، چوونکە دەزانن کە ژیان مافی هەڵبژاردنی بە ئێوە داوە. هیچ پێویست ناکات شەڕ و مەشاجیرە بخەنە ڕێ، بۆ ئەوەی هەڵەکانیان بە ڕوویاندا بدەنەوە یا هەر دەم دەست بکەنە ڕەخنە گرتن لێیان. تەنانەت بە خەیاڵی ئەوەی کە حەق بە ئێوەیە، نابێت هەوڵ بۆ گۆڕینی لایەنی بەرانبەر بدەن، چوونکە بە کردنی هەر کام لەو ڕەوشتانەی ناویان برا، لە ئەشق بەخشیندا کەم و کووڕی دێنن و ئەمەش گەورەترین هەڵەیە لە پەیوەندییەکانتاندا!

"لووتف و مەرحەمەت و دڵسۆزیی خۆراکی ڕۆحی تۆیە، ئەمە لە کاتێکدا کە توونی و تیژی و تووڕەیی و گرژیی وردە وردە ڕۆحت دەڕووخێنێت."

شا سلیمان[86] (دەور و پشتی سەدەی دەیەمی پێش لە زایین)
لە کتێبی پەندەکان 11:17

کاتێک شەپۆلی هەستەکانی ئێوە پڕن لە ئەشق، کەسانێک دێنە ناو ژیانتان و وەک دۆست لە ژیانتاندا دەمیننەوە کە شەپۆلی هەستەکانیان ڕێک هەر وەک شەپۆلی هەستەکانی خۆتان وان کە لەخۆتانیان بڵاو دەکەنەوە!

ئێوە بۆخۆتان زۆر چاک دەزانن کە هەندێک لە ڕۆژەکان بەختەوەر و دەم بە پێکەنینن بەڵام لە هەندێک لە ڕۆژەکانی دیکەدا تووڕە و بێزار و گرژن یاخود هەست بە بێتاقەتی دەکەن. ئێوە دەتوانن شێوە هەڵسوکەوتی جۆربەجۆر بگرنە خۆتان، کەسانێکیش کە لەگەڵ ئێوەدا هەڵسوکەوت دەکەن و پەیوەندییان پێتانەوە هەیە ئەتوانن شێوە جۆربەجۆرەکانی وەکوو شادمانی، تووڕەیی و نائاسوودەیی بگرنە خۆیان. بە دڵنیاییەوە خەڵکانێکی زۆر بە شێوە و ڕەفتار و حاڵەتگەلی جۆربەجۆرەوە لە تویی ڕۆژ و لە ژیانتاندا دێنە سەر ڕێتان، بەڵام شێوازی ڕەفتارەکانی ئەوان هیچ پەیوەندییەکیان بە ئێوەوە نییە. بۆ ئەوەی کاتێک ئێوە هەست بە شادمانی دەکەن تەنیا کەسانێک دێنە ژیانتانەوە و لێتان نزیک دەبنەوە کە ئەوانیش ڕۆحیياتێکی شادمانی وەکوو خۆتانیان هەیە. کەواتە جوان بە زەینتانی بسپێرن کە سەرەتا لە خۆتاندا هەست بە شادمانی بکەن، بۆ ئەوەی کە کەسگەلێکی ڕۆحشاد بێنە سەر ڕێتان، بە پێچەوانەکەی دەور و بەرتان دەبێتە کۆڕی ڕەشبینان!

---
[85] Rene Descartes
[86] König Salomon

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

مەبەست لەم وتەیەم ئەمە نییە کە ئێوە بەرپرسی شاد و بەختەوەرکردنی خەڵکانی دیکەن، چوونکە هەموو کەسێک تەنیا خۆی بەرپرسی خۆی و گۆڕینی هەستەکان و ژیانی خۆیەتی. کەواتە تاقە بەرپرسایەتی ئێوە لە ژیانتاندا هەست بە شادمانی و بەختەوەرییە لە خۆتاندا، ئیتر پاش ئەمە ئەرکی یاسای ڕاکێشە کە چلۆن وەزعەکە سەر و سامان پێ بدات و دڵنیاش بن کە ئەو یاسایە کار و ئەرکەکەی خۆی زۆر چاک دەزانێت.

"بەختەوەریی ئێمە تەنیا پەیوەندیی بە خۆمانەوە هەیە و نەک بە هەلومەرجی دەور و بەرمان."
ئەرەستوو[87] (322-384 پێش زایین)
فەیلەسوف و زانای یونانی کەون

ڕاهێنەرانی تایبەتی هەست و سۆزەکانتان به کورتیی: (ڕ.ت.هە.س)

ڕێگایەک بۆ دوور کەوتنەوە لە پەیوەندییە ئاڵۆز و شەڕئاژۆییەکان ئەمەیە کە وایدابنێن کەسانی دەور و پشتتان "ڕاهێنەرانی تایبەتی هەست و سۆزەکانتانن (ڕ.ت.هە.س)"! هێزی ئەشق ئەتوانێت ڕووکەش یاخود جلوبەرگی تایبەتی ڕاهێنەر بکاتە بەریان بۆ ئەوەی کە بە چەشنی ڕاهێنەرانی تایبەتی سۆزەکانتان هەڵسوکەوت بکەن و لە ڕێگا جۆربەجۆرەکانەوە فەننی هەڵبژاردنی ئەشقتان فێر بکەن.

هەندێک لە خەڵکان ڕاهێنەرانێکی ڕەووف و تایبەتیین بۆ هەست و سۆزەکانتان چوونکە چاوەڕوانیان لێتان کەمترە. بێجگە لەمە ئێوەش ئەتوانن زۆر بە سانایی ئەشق بەوان ببەخشن، بەڵام هەندێکی دیکە لەو ڕاهێنەرە تایبەتیانەی هەست و سۆزەکانتان قەڕێژ و ڕووگرژن کە هەر وەکوو هەموو ڕاهێنەرە تایبەتییە قەڕێژەکان، ئەمانیش هەزار و یەک کۆسپ و چەڵەمە دەخەنە سەر ڕێتان و گووشارتان دەخەنە سەر، بەڵام ئێوە ڕێگایەکتان لەبەر دەمدا نییە بێجگە لەوەی ئەم ڕاهێنەرانە گووڵبژێر بکەن، کامانەیانتان پێ باشن بۆ ئەوەی لە ڕێگای ئەوانەوە هێزی خۆتان لەمەڕ هەڵبژاردنی ئەشق پەرە پێ بدەن، یا خود ڕێگای ڕەشبینی هەڵبژێرن!

ڕاهێنەرانی تایبەتی هەست و سۆزەکانتان، لە هەموو شێوە و کەلەک و فەننەکان کەڵک وەردەگرن بۆ ئەوەی تووشی خەتا و هەڵەتان بکەن و بە لێپرسینەوەتان بکێشن، بەڵام پێویستە هەر دەم ئەم خاڵەتان لە بەر چاودا بێت کە ئەوان هەموو ئەو هەلومەرجە نالەبارانە تەنیا بەم هۆیەوە دەرەخسێنن کە ئێوە لە نیوان چاکە و خراپەدا، لە نێوان ئەشق و نفرەتدا، هەڵبژاردەی یەکەم واتە ئەشق و چاکە گووڵبژێر کەن و دەست لە ڕەشبینی و لۆمەی خەڵکانیتر هەڵگرن. هەندێک لە ڕاهێنەرەکان ڕەنگە بەو مەبەستە بە چاڵشتان بکێشن کە ئێوە قەزاوەت و دادوەریان لە سەر بکەن بۆ ئەوەی تووشی هەڵە و ڕەشبینیتان کەن، بەڵام ئێوە زۆر وریا بن کە نەکەونە تەڵە و داویانەوە چوونکە قەزاوەت خۆی لە خۆیدا هەستێکی بەهێزی ڕەشبینی تێدایە، هەر بۆیە بەو قەزاوەتە لە ئەشق بەخشیندا کەم دێنن! کەواتە هەر کاتێک نەتانتوانی لە بوارێک یا خود کەسێکدا خاڵی پۆزەتیڤ و ئەرێنی بدۆزنەوە کە قابیلی ئەشق پێ بەخشین بێت، ئەوا چاک وایە ڕووی لێ هەڵماڵن بە بێ ئەوەی قەزاوەتی لەسەر بکەن.

هەندێک لە ڕاهێنەران دیسان بە مەبەستی تاقیکردنەوە هانتان دەدەن بۆ ئەوەی هەستگەلێکی وەکوو ڕق و قین، توورەیی یاخود نفرەت لە ئێوەدا دروست بکەن. پێویستە ئێوە لەم کات و ساتانەدا بە گەڕان بە دووا ئەو شتانەی خۆشیانتان دەوێن لە تاقیکردنەوەکاندا بە سەرکەوتووی و سەربەرزی بێنە دەرەوە. هەندێک جار ڕاهێنەرەکان بڕیار دەدەن بە دروستکردن و پێکهێنانی هەستی گوناه و تاوان لە ئێوەدا بە بێ هۆ تووشی گوومان و دڵەڕاوکەتان بکەن. لە بیرتان بێت کە لەم کاتانەشدا هیچ لاوازییەک لە خۆتان مەنوێنن بۆ ئەوەی کە ئەم جۆرە هەستانە هیچ فڕێکیان بە ئەشق و خۆشویستنەوە نەداوە، بەڵکوو تەنیا پەرە بە بوارە نەرێنی و ڕەشبینیەکانی ژیانتان دەدەن!

"ڕق و قین یا نفرەت ژیانتان فەلەج دەکات، ئەشق ئازاد و سەربەستتان دێڵێت.

[87] Aristoteles

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

نفرەت ژیانتان ئاڵۆز و بێ سەرە و بەرە دەكات و ئەشق هاوئاهەنگیی و هارمۆنیی لە ژیانتاندا دروست دەكات.
نفرەت ژیانتان ڕەش و تاریک دەكات و ئەشق ڕووناكایی و تیشک بە ژیانتان دەبەخشێت."
مارتین لۆتێر كینگ[88] **(1929 - 1968)**
قەشەی پرۆتێستانت و چالاكی مافی شارووومەندی ڕەش پێستان

ئەگەر ئێوە هەر وەكوو ڕاهێنەرانی تایبەتی هەست و سۆزەكانتان (ر.ت.هە.س) سەیری خەڵكانی دەور و پشتتان بكەن، ئەتوانن پەیوەندییەكانیشتان بەربلاوتر و فراوانتر بكەنەوە. ڕاهێنەرە گووشارهێنەرەكان بە تاقیكردنەوە قورسەكانیان گووشارتان بۆ دێنن، بەڵام ئەوە ئێوەن كە بڕیار دەدەن چ ڕەوشتێک بۆ وڵامدانەوەیان هەڵدەبژێرن، بۆیە چاک وایە ئەو بوار و بابەتانە هەڵبژێرن كە خۆشیانتان دەوێن و ئاشقیانن. ئەوان هاوكات پەیامێكی گرنگیشیان پێیە بۆتان و ئەویش ئەمەیە كە پێتان بڵێن نابێت هەستە نەرێنییەكان لە خۆتاندا پەروەردە بكەن و نابێت پەرەیان پێ بدەن، هەر بۆیە لەبەر ئەوەی كە بەر بە بڵاو بوونەوەی هەستی نالەبار و قەرێژ لە خۆتاندا بگرن، پێویست دەكات هەستی جوان و پاراو و گەش و ئەرێنی لە خۆتاندا پەروەردە و بڵاو بكەنەوە. ئیمكانی نییە كەسێک بتوانێت بە هەستە نەرێنیی و ڕەشبینییەكانی خۆی ژیانی ئێوە بفەوتێنێت، مەگەر ئەوەی كە ئێوە خۆتان شەپۆلی هەستەكانتان ڕێک وەكوو هەستەكانی ئەو كەسە بێت. گرنگ نییە خەڵكانی دیكە چەندە توند ئاژۆ و ڕەشبینن، چوونكە ئەگەر ئێوە تەنیا شەپۆلگەلێكی پڕ لە خۆشبینی لە خۆتانەوە بڵاو بكەنەوە، ئەوان هەرگیز ناتوانن كارتێكەرییان لە سەر ژیانی ئێوە هەبێت.

هەر بەمجۆرەی كە خەڵكانی دەورووپشت ڕاهێنەری تایبەتی هەست و سۆزی ئێوەن و ئولگوو و پێشنمونەن بۆ ئێوە، ئێوەش هەر بە هەمان شێوە ڕاهێنەر خود ئوولگوون بۆ ئەوان و هەر دوولا ئەركە پێسپێردراوەكانتان بە تەواوی بە ڕێوە دەبەن. كەواتە لە دەور و پشتی ئێوە هیچ دووژمنێک بوونی نییە، بەڵكوو هەموو بە چاک و خراپەوە ڕاهێنەرە تایبەتییەكانی هەست و سۆزی ئێوەن و ئێوە تەنیا لە نێوانیاندا بە كەڵكوەرگرتن لە مافی هەڵبژاردنی خۆتان، چاكەكان گووڵبژێر دەكەن. ئەمەش بزانن كە هەندێک لەو ڕاهێنەرە خراپانە بە كۆسپ و گووشار خستنە سەر ڕێتان ئەیانەوێت باشترین و لێهاتووترین ڕاهاتووە دەورە دیدەكان، واتە ئێوە، تەسلیمی كۆمەڵگا بكەنەوە، كەواتە لەو هەلانە كەڵک وەربگرن بۆ ئەوەی سەركەوتوو و سەرفراز لێیان بێنە دەر!

یاسای ڕاكێش تایبەتمەندیی پێوەگیرسانی هەیە

پێوەلكان لە یاسای ڕاكێشدا بەم واتایە دێت كە ئەگەر ئێوە بە بەختەوەری و سەركەوتنی كەسێک شاد و بەختەوەر بن و لە قووڵایی دڵتانەوە پێتانخۆش بێت، ئەوا ئەو بەختەوەری و سەركەوتنە بە ئێوەشدا دەلكێت. كاتێک دەكەونە تاریف و تەحسینی تایبەتمەندییە باشەكانی خەڵكانی دیكە هەموو ئەو تایبەتمەندییە باشانەش بۆ لای خۆتان ڕادەكێشن و بە خۆتانیاندا دەلكێنن. بەڵام هەر كاتێک بە خراپی باسی تایبەتمەندیی كەسێكی دیكە دەكەن یا شتێكی لە بارەوە دەڵێن كە نەباشە، واتە بە خراپە قەزاوەتی دەكەن، هەر ئەو تایبەتمەندییە نەباش و خراپانە بە دەستی خۆتان بە ژیانتاندا دەلكێنن، بۆیە چاک وایە لە قەزاوەتی نێگاتیڤ ڕووهەڵماڵن و بە بێدەنگی لێی تێپەڕن.

یاسای ڕاكێش وڵامی هەموو هەستەكانی ئێوە دەداتەوە. بە هەر شێوەیەک هەڵسوكەوت و قسە بكەن هەر بەو شێوەش لەگەڵتان دەكرێتەوە. كەواتە هەركاتێک بەرزانق[89] یا ناونوتكەیەكی باش یا خراپ بە كەسێكدا یا بە ڕووداوو و هەلومەرجێكدا بلكێنن، هەر ئەو ناونوتكانەش دێنەوە بۆ لای خۆتان و بە خۆشتاندا دەلكێنەوە و ئاكامی ڕەوشت و ڕەفتار و وتارتان هەر دەبیننەوە و ئەیناسنەوە!

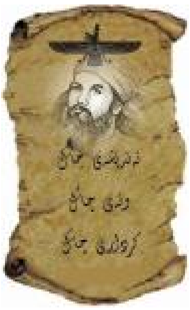
---

[88] Martin Luther King Junior

[89] بەرزانق لە زانق یا زامق وەرگیراوە بە واتای چەسپ و لێرە بە واتای ناونوتكە یا برچسپی فارسی هێنراوە!

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ئێستاش کاتی هاتووە هەواڵێکی زۆر خۆشتان پێ ڕابگەیەنم چوونکە لەمەوبەدووا ئەتوانن هەر بەرزانقێکی جوان کە پێتان باشە بە خۆتاندا بلکێنن و تایبەتمەندییە چاک و باشەکانی خەلک بدۆزنەوە و لە ناخ و قووڵایی دڵتانەوە بە خێرهاتنی ئەو تایبەتمەندییانە بۆ لای خۆتان بکەن! جیهان بە هەموو مادە و ماتێرەکانییەوە هەر وەکوو کاتالۆگێک بێننە پێش چاوی خۆتان کە لەو داڕێژە و کاتالۆگەدا هەموو شتێک بە چاک و بە خراپ، بە جوان و بە دێز هەر هەموویان لەبەر چاوتاندان، ئێوە تەنیا دەبێت لەم کاتالۆگەدا ئەوەی شتی جوانە گووڵبژێریان کەن. هەر کاتێک بە تەواوی لە هێز و یاسای ئەشق گەیشتن، ئەوجار بە دووای تایبەتمەندییە باشەکانی خەڵکدا بگەڕێن و دڵنیا بن لەوەی کە بۆ گۆڕینی هەموو بوارەکانی ژیانتان ئەمە باشترین و بە کەڵکترین ڕێگا دەبێت کە هەڵیدەبژێرن. بەمشێوە ئێوە خۆشتان لە زەحمەت و چەرمەسەری بێ هۆ دوور ڕادەگرن. تەنیا ئەرکی سەر شانی ئێوە ئەمە دەبێت کە بە دووای تایبەتمەندییە چاکەکان لە خەڵکانی دیکەدا بگەڕێن و لە هەموو ئەو شتانەی کە حەزتان لێیان نییە و بێزارتان دەکەن ڕوویان لێ هەڵگێڕنەوە و بە بێ لایەن لێیان تێپەڕن. ئایا بە ڕاستی ئەمە ڕێگایەکی هاسان نییە؟



"هەنگاوی یەکەمم بە بیر و هزری جوان هەڵدەگرم، هەنگاوی دووهەمم بە وتەی جوان هەڵدەگرم و هەنگاوی سێهەمیشم بە ڕەوشتی بەرز دەنێم، ئیتر لیرەوە دەروازەکانی بەهەشت و بەختەوەری بە ڕوومدا دەکرێنەوە."

ئاڕدا ویرافنامە[90] **(دەور و پشتی سەدەی شەشەمی پێش زایین)**

لە نووسراوەیەکی ئایینی زەردەشتی وەرگیراوە

پشتەسەردووانیش هەروەها تایبەتمەندیی پێوەگیرسانی هەیە

ڕەنگە پێتان وابێت کە پشتەسەردووان یا خود غەیبەتکردن لە ڕووکەشدا هیچ مووزیڕاتێکی بۆ کەس نەبێت بەڵام کارتێکەری نەرێنی ئێجگار زۆر لەسەر مرۆڤەکان دادەنێت. یەکەمین مووزیڕاتی پشتەسەردووان ئەمەیە کە لە کاتی غەیبەتکردندا ئێوە لە ئەشق و خۆشویستن دوور دەکەونەوە و بەمشێوە هەستی نەرێنی لە ئێوەدا پەروەردە دەبێ و پەرە دەستێنێت و ئەوجار بەو ڕادەیەش ڕووداوە نەرێنییەکان بە خۆتاندا دەلکێنەوە. پشتەسەردووان هیچ مووزیڕاتێکی بۆ ئەو کەسەی غایبە و لەسەری دەدوێن نییە، بەڵکوو پشتەسەربێژان خۆیان تووشی گرفتاری دەبن!

کاتێک لەگەڵ ئەندامانی بنەماڵە یا خود دۆستێکدا قسە دەکەن و ئەو دەست دەکات بە پشتەسەردووانی ئەخلاقییات و ڕەفتار و کرداری خەڵی دیکە بە شێوەی نەرێنی و نێگاتیڤ لای ئێوە، لە ڕاستیدا خەریکی غەیبەتکردنی ئەوانە و هاوکات هەستگەلی نەرێنی و ڕەشبینی لە خۆی دەنوێنێت. کاتێک ئێوەش گوێ بۆ ئەو جۆرە قسە و باسانە شل دەکەن، سروشتییە کە هەستی نەرێنی لای ئێوەش درووست دەبێت و تا زیاتر گوێی بۆ شل کەن، زیاتر پەرە دەستێنێت، چوونکە ئێوەش بوونەوەرێکی سۆزیار و عاتفین! بێجگە لەوە ئیمکانی نییە وتە و وتەزای نێگاتیڤ ببیستن و هیچ هەستێکی خراپ لە ئێوەدا پێک نەیات. کاتێک کە لە کاتی خواردنی نانی نیوەڕۆدا لەگەڵ هاوکارەکەتان بە شێوەی ڕقاویی و قینلەدڵانە باسی کەسێکی دیکە دەکەن، ئێوە خەریکن غەیبەتی دەکەن و هەستی نەرێنی ناشرینتان لە خۆتان دەربڕیوە. ئیمکانی نییە بە شێوەی مەنفی لەسەر کەسێک بدوێن و لە بارەی هەر ئەو کەسەوە شتی نەرێنیش ببیستن، بەڵام هەستی جوان لە خۆتان بنوێنن، ئەمە بە هیچ کلۆجێک لەگەڵ یاسای ئەشق و ڕاکێشدا جۆر دەر نایات.

ساف و بێ ڕوودەربایسی دەیڵێم کە پێویستە شەشدانگی هەستەکانمان وشیار کەینەوە بۆ ئەوەی کێشە بۆ هیچکەسی دیکە دروست نەکەین، چوونکە هەر ئەو کیشانە دەکەونەوە ناو کار و باری خۆمان! ئەگەر ئەتانەوێت کاریان بە سەرتانەوە نەبێت ئەوا ئێوەش نە غەیبەتی کەس بکەن و نە لە کاتی غەیبەتکردندا لەباسەکەدا بەشدار بن. کاتێک ئێوە خۆتان لە هەر جۆرە پشتەسەردووانێک دوور ڕادەگرن، نەک هەر یارمەتییەکی زۆر مەزنی خۆتانتان داوە، بەڵکوو خزمەتێکی باشیش بەو کەسانە دەکەن کە غەیبەتکەرن، بەڵام خۆیان نازانن

[90] Book of Arda Viraf

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

پشتەسەردووان چ کاریگەرییەک لەسەر هەست و هزریان دادەنێت. ئەگەر ئێوە گوێیان بۆ ڕانەگرن ئەوانیش لە درێژە دان بە باسەکەیان خۆدەبوێرن و ئەو باسە، بە باسێکی باشتر دەگۆڕنەوە و ئەمە خزمەت هەم بە خۆیان و هەم بە ئێوەش دەکات!

کاتێک لەپڕ خۆتان لە ناو کۆمەڵێک کەسدا دەبیننەوە کە ئەوان دەست دەکەن بە پشتەسەردووان لە سەر خەڵکیتر، ئێوە خێرا و گوورج بپەڕنە ناو وتەکانیان و بڵێن: "بەڵام من زۆر بەختەوەرم لەوەی کە ...." ئەوجار وتەکەتان بە باسکردن لە تایبەتمەندییەکی چاکی ئەو کەسەی غەیبەتی دەکرێت، تەواو بکەن. بەمشێوە دەتوانن باسەکەش بگۆڕن و بە ئاقارێکی دیکەیدا بەرن.

"کاتێک کەسێک بە ڕەشبیرییەوە قسە و هەر بەو شێوەش ڕەفتار دەکات، خەم و خەفەت دایدەگریت، بەڵام ئەگەر کەسێک بە ڕوونبیرییەوە ئەدوێت و بەو شێوەیەش هەڵسوکەوت دەکات ئەوجار بەختەوەری دێتە سۆراغی و بەختەوەریی وەک سێبەری خۆی لە هەموو بوارەکانی ژیانیدا هاوڕێیەتیی دەکات."
گاوتاما بودا[91] (483-563 پێش زایین)

وڵامەکانتان بڕیاردەرن

گەردوونی مەزن هەموو بوارەکانی ژیان و هەموو جۆرە کەسێک دەخاتە سەر ڕێتان بۆ ئەوەی ئەو بوارانە هەڵبژێرن کە خۆشیانتان دەوێن و حەزتان لێیانە و ئەوانەی پێتان خۆش نین ڕوویان لێ هەڵگێڕنەوە. کاتێک وڵامی هەر بابەتێک دەدەنەوە، هەستەکانی خۆشتان لە بابەت ئەو شتەوە نیشان دەدەن، کەواتە پێشتر جۆر و شێوەی هەستەکەتان لەوبارەوە هەڵبژاردووە و بڕیارتان داوە بەو شێوە وڵام بدەنەوە! وڵامی ئێوە چ چاک و چ خراپ، یەک جۆر هەست بە ئێوەدا دەلکێنێت، پاش ئەمە خۆتان بڕیار دەدەن کە کام هەستە هەڵبژێرن، هەستی چاک یا خراپ! کەواتە پێویستە زۆر وریای وڵامەکانتان لە پەیوەندییەکانتاندا بن، چوونکە وڵام و دژکردەوەی چاک یا خراپی ئێوە جۆری هەستەکانتان لە سەر ئەو بابەتە دروست دەکات و ئەوجار ڕێک هەلومەرجێک بۆتان دەڕەخسێت کە گوونجاو بێت لەگەڵ هەستەکەی خۆتان.

کاتێک کەسێک بە قسە یاخود ڕەفتاری خۆی دەبێتە هۆی ئازار، تووڕەیی و هەڵخڕانی ئێوە، هەوڵ بەن دەسبەجێ و ڕێک لەو کاتەدا کۆنترۆڵتان بەسەر خۆتاندا هەبێت و هەستی نەرێنی و نێگاتیڤ لە خۆتان دوور ڕابگرن. ئەگەر وشیار بن ئەتوانن بە بێ ئەسەر یا خونسا کردنەوەی هەستە نەرێنییەکان پارێز بکەن لە ڕوودانی هەر چەشنە هەلسوکەوتێکی نابەجێ و تەنانەت بە تەواوی وەزعەکە بگۆڕن و هەلومەرجێکی ئاسایی بخووڵقێنن. بەڵام هەر کاتێک گرفتاری هەستی نەرێنی دەبنەوە، چاک وایە هەر ئەو کاتە، چەند خوولەکێک بچنە دەر و لە هەوای ئازاددا پیاسەیەک بکەن بۆ ئەوەی هەلێک بۆخۆتان بڕەخسێنن کە بیر لە شتە خۆشەکانی ژیانتان بکەنەوە و هێندە درێژە بەم ئاکارە بەن تا هەستەکانتان باشتر و باشتر دەبنەوە. بۆ نموونە ئەتوانن گوێ لەو مۆسیقایە بگرن کە حەزی لێدەکەن، ئەو شتانەی کە خۆشیانتان دەوێن بۆخۆتانیان وێنا بکەنەوە یا هەر چییەک کە لەو کاتەدا پێتانخۆشە و هەستتان دەگۆڕێت، بیکەن! تەنانەت کاتێکیش کە لە دەست کەسێک یا دۆستێک تووڕە و عاجز دەبن، بچنە دەر و بیر لە تایبەتمەندییە باشەکانی ئەو کەسە بکەنەوە. ڕەنگە ئەمکارانە هەندێک دژوار بنوێنن، بەڵام خێراترین ڕێگای دروستکردنەوەی هەستی چاکن. کەواتە ئەم ڕێگایانە تاقی بکەنەوە چوونکە بە هۆی ئەمانەوە ئەتوانن هەستەکانتان کەوی و دەسەمۆ کەن!

"مرۆڤێک کە چارەنووسی لە چنگ خۆیدا بێت، ئەتوانێت بە وێناندنی تاقە شادییەک لە زەینی خۆیدا، خەم و داڵغەکانی نەهێڵێت. من نامەوێت بە دەست و چاو بەستراوەیی ببمە دیل و کۆیلەی هەستەکانم. ئەمەوێت بە وشیارییەوە لەو هەستانەم کەڵک وەربگرم، لە بوونیان شاد و بەختەوەر ببمەوە و زاڵ بم بە سەریاندا."

---

[91] Gautama Buddha

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ئۆسكار ویلد[92] **(1854-1900)**
نووسەر و شاعیر

ئێوە ئەتوانن هەر هەموو بوارە نێگاتیڤەكانی ژیانتان بگۆڕن، بەڵام بە هەبوونی هەستە خراپەكان گۆڕانیان غەیری مووەمكینە. ڕێگایەكی دیكەتان نییە بێجگە لەمەی كە وڵام و دژكردەوەتان لە هەر هەلومەرجێكدا بگۆڕن، چوونكە ئەگەر بە لە بەر چاو گرتنی بوارە نێگاتیڤەكان درێژە بە وڵامدانەوە و دژەكردارتان بدەن، ئەوجار هەستە نەرێنییەكانتان بە ڕەشبینی دەگەن و چەند قات زیاد دەكەن و هەلومەرجێكی ناخۆشتان بۆ دەخووڵقێت. بەڵام بە دەربڕینی هەستە جوانەكانتان گەشبینی پەرە دەستێنێت و پەروەردە دەبێت. تەنانەت ئەگەر لەمكاتەدا بە خەیاڵ و وێناندنیش نتوانن هەستە نەرێنییەكان بە هەستی ئەرێنی بگۆڕنەوە، دیسانیش هەلومەرجتان باشتر دەبێتەوە، چوونكە بیر لە گۆڕینی دەكەنەوە و ئەشقیش لەمكاتەدا بە دادتان دەگا و بە دەستێوەردانێكی وەزعەكە بۆخۆی ڕێگایەكی باش دەبینێتەوە!

ئەشق بەڵاگێرە

هەركاتێک ویستتان كارتێكەری هێزی نەرێنی مرۆڤە ڕەشبینەكان نەهێڵن و بەر بە كارتێكەری ئەو هەستە نەرێنیانە بە سەر ژیانی خۆتانەوە بگرن، بیر لەو مەیدانی میغناتیسییەی هەستەكانیان بكەنەوە كە دەوریانی داوە. لە دەوری هەموو مرۆڤێک مەیانێک لە شەپۆل و فرێكانسەكانی ئەشق، شادی، چاكە، بەختەوەری، شوكرانەبژێری، ئەمەک و هەر جۆرە هەستێكی گەشبینانەی دیكە بوونیان هەیە، بەڵام لە بەرانبەر ئەمانەدا مەیانێكیش لە شەپۆلەكانی توورەیی، دڵساردی، بێزاریی، ڕق و قین، ترس و هەر جۆرە هەستێكی ڕەشبینانەی دیكەش دەتوانن لەوێندەرێ بوونیان هەبێت و هەر مرۆڤێک لەم شەپۆلە دژە یەكانەی بە دەورەوەیە.

ئەگەر بێت و مەیانی میغناتیسی كەسێک لە شەپۆلە فرێكانسییەكانی توورەیی پڕ كرابێتەوە، هەرگیز ناتوانێت هەستێكی باش و پۆزەتیڤ لەو كاتەدا لە خۆی بڵاو كاتەوە، كەواتە كاتێک ئێوە لەگەڵ ئەمجۆرە مرۆڤانە سەر و كەلە لێ بدەن، هەموو دیقی دڵیان بە سەر ئێوەدا خاڵی دەكەنەوە! دیارە زۆریان مەبەستی ئازاردانی ئێوەیان نییە بەڵام بە هۆی ئەوەی لە نێو شەپۆلەكانی توورەیدا گرفتارن، ئیتر ناتوانن ڕەفتارێكی غەیری ئەوە لە خۆیان بنوێنن و هەست بە چاكی نواندن لەوكاتەدا بكەن، بەڵكوو چاو و هزریان تەنیا بیر لە شتگەلێک دەكاتەوە كە ئاگری ئەو توورەییە زیاتر دەگەشێنێتەوە. هەر بۆیە لەگەڵ گەیشتن بە یەكەمین كەس خێرا توورە دەبن بە سەریدا و هات و هاوار دەست پێدەكەن. لەمكاتانەدا تەنانەت جیاوازیی لە نێوان كەسانی زۆر خۆشەویستی خۆشیاندا دانانێن، ئایا ئەم هەلومەرجە بە لاتانەوە ئاشنا نییە؟

مەیانی میغناتیسی ئەرێنی و پۆزەتیڤی ئێوە بە هەستی گەشبینی و ئەرێنیتان درووست دەبێت و تا ئەو هەستەتان گەشتر بێت، ئەو مەیانەش بەهێزترە و ئەمەش ئەتوانێت سپەرێكی بەڵاگێرەوە لە دەور و بەرتان پێک بێنێت بۆ ئەوەی هیچ شەپۆلێكی نەرێنی دەرەكی و ناوەكی مەجالی گەورەبوونەوەیان بۆ نەڕەخسێت. بەمشێوە خەڵكی دیكە هەر چی هات و هاوار بكەن ناتوانن كارتێكەری ناخۆش لەسەرتان دابنێن و ئێوە لەمبوارەدا مەحفوز و بێ بەڵا دەمێنن. لەم هەلومەرجەشدا هاوكات شەپۆلە نەرێنییە دەرەكییەكان بە بێ هیچ كارتێكەرییەک بە سەر ئێوەوە، ڕێی خۆیان دەگرن و دەڕۆن بۆ لایەكی دیكە و بە كەسێكدا دەلكێن كە شەپۆلەكانیان هاوشێوەن!

بە پیچەوانە، ئەگەر كەسێک لە بەرانبەرتاندا گرژی بنوێنێت و هەستی ناخۆش بڵاو بكاتەوە و ئێوەش خێرا توورە بن و دژكردەوەی وەک ئەو لە خۆتان بنوێنن، زۆر زوو تێدەگەن كە شەپۆلە بەڵاگێرەوەكەتان لاواز و كز بووە و ڕەنگە هەر نەشمابێت و شەپۆلی نەرێنی لێی تێپەڕیون. لەم هەلومەرجەدا تەنیا یەک ڕێگاتان لە بەرە، ئەویش ئەمەیە كە زۆر بە ئەدەبەوە داوای لێبوردن بكەن و لەو ناوە دوور بكەونەوە بۆ ئەوەی هەمدیسان بتوانن هەستە

---

[92] Oscar Wilde

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

چاک و بەهێزەکان لە خۆتاندا پەروەردە و بەهێزتر بکەنەوە. کاتێک دوو مەیان لە باری نەرێنی و نێگاتیڤ لێک نزیک دەبنەوە، ئەوان بە خێرایی بازنەی دەوری خۆیان گەورەتر و گەورەتر دەکەنەوە، بە شێوەیەک کە ئیتر هیچ هەستێکی باش ناتوانێت بەریان پێ بگرێت و دەرەقەتیان بێت. ئەزموونەکانی ژیانتان زۆرجار ئەم هەلومەرجانەیان بۆ ڕەخساندوون. بوونی دوو مەیانی ڕەش لە پاڵ یەکتردا هیچکاتێک مەنزەرەیەکی جوان یا ئاسۆیەکی گەش پێکەوە دروست ناکەن!

"لێبگەڕێ با ئاویی قووڕاو ڕابووەستێت، جا ئەوجار ڕوون دەبێتەوە."
لائۆ تسە (دەور و پشتی سەدەی شەشەم پێش زایین)
دامەزرێنەری تائۆیزم

کاتێک هەستی نائاسوودەیی، بێ هیوایی، دڵساردی و یا هەر هەستێکی نەرێنی دیکە لە ئێوەدا دروست دەبێت، وردە وردە و بە ئەسپایی مەیانێکی میغناتیسی هاوشەپۆلی هەر ئەو هەستە نەرێنییانە لە دەورتان کۆدەبنەوە و جا بەم هەستانەوە لە جیهانی دەور و بەری خۆتان و لە ژیانتان دەڕوانن، ئەوجار بە پێی یاسای ڕاکێشکردن و ڕاکێشران جیهان و ژیانیش هەر بەو شەپۆلانەوە، واتە بە شەپۆلی نائاسوودەیی، بێ هیوایی و دڵساردی و هتد لێتان دەڕواننەوە. بە بوونی مەیانێک کە پڕ بێت لە هەستە نەرێنییەکان هەرگیز ناتوانن دیدێکی جوانتان بە نیسبەت ژیانەوە هەبێت. مەیانێک بە باری میغناتیسی نێگاتیڤەوە، شەپۆلی ڕەشبینی زیاتریش بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت، بێجگە لەمانە تا کاتێک ئێوە جۆری هەستەکانی خۆتان نەگۆڕن ناتوانن کێشەکانی ژیانیشتان چارەسەر بکەن. گۆڕینی جۆری هەستەکانمان زۆر هاسانترە تاکوو گۆڕینی جیهانی دەور و پشتمان. بۆیە هەر بەم پێیەش هیچ کردەوەیەکی تووندئاژۆیانە ناتوانێت هەلومەرجی ئەم جیهانە بگۆڕێت، چاک وایە کە هەستەکانتان بگۆڕن بۆ ئەوەی کە حاڵ و هەوای ئەمڕۆی جیهان بگۆڕێت.

"هێز لە ناخەوە دێت و تەنیا کاتێک کە ئێمە ئەم هێزی ناخەمان ببەخشین، ئەشتوانین وەریبگرینەوە."
چارلز هانێل (1949 - 1866)
نووسەری نوێگەرا

کاتێک کەسێک لە ناوەڕاستی مەیانێکی میغناتیسی پۆزەتیڤی پڕ لە شادی و بەختەوەری نووقم دەبێت، ئێوەش ئەتوانن بە ساکاری هەستە خۆش و جوانەکانی ئەو هەست پێبکەنەوە. ئەو تاقمە لە مرۆڤەکان کە بە هاسانی لە دڵ ئەنیشن و تایبەتمەندی دڵ بەخۆوەگرییان هەیە و پێیان دەڵەین ڕەزا شیرین، هەر دەم هەستی جوان بە دەور و پشتیان ئەبەخشن. لە ڕاستیدا هێزی مەیانی میغناتیسی ئەوان کە باریی ئەرێنیی هەیە و شەپۆلەکانی گەشبینیی و شادیی و بەختخۆشیی و بزە و پێکەنین و ڕووخۆشی و هتد دەور و پشتی گرتوون، خێرا و بە ساکاری ئەتوانن هەموو شتێک و هەموو کەسێک بۆ لای خۆیان ڕاکێشن و بە خۆیانەوە بلکێنن!

هەر چی ئەشقی زیاتر ببەخشن و هەستە جوانەکانی خۆتان بەرزتر بکەنەوە، مەیانی میغناتیسیشتان بەهێزتر دەبێت و بازنەی کارتێکەرییەکانی خۆی بەربڵاوتر دەکاتەوە، هەر بۆیە کەسانێک یا شتهایەک بە ئێوەدا ئەلکێنێت کە حەزتان لێیەتی و خۆشیتان دەوێت! تەنیا چرکەیەک ئەمە لە زەینی خۆتاندا وێنا بکەن!

ئەشق بەو هێزەی کە هەیەتیی، هەموو شتە باشەکان پێکەوە گرێدەدات

"ئەگەر هەموو خەڵکانی جیهان پێکەوە و بە یەکسان ئەشق ببەخشن، ئیتر هیچ زۆردارێک نابێت کە زوڵم و زۆر لە بێ تواناکان بکات. ئیتر زۆرینەکان کەمینەکان ناچەوسێننەوە، دەسمایەدارن بە سەر هەژاراندا زاڵ نابن، بەناوبانگەکان گاڵتە بە خەڵکی ئاسایی ناکەن و هیچ فێڵەبازێک بیر لە هەڵخەڵەتاندنی خەڵکانی سادە و خۆشباوەڕ ناکاتەوە."

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

مۆزی[93] **(391 - 470 پێش زایین)**
فەیلەسوفی چینی

ڕۆژانە هەزاران هەلتان بۆ دەڕەخسێت بۆ ئەوەی بە دەربڕینی هەستە جوانەکان ئەشق بە دەور و پشتتان ببەخشن. دڵنیا بن کاتێک کە لە پەیوەندییەکاندا هەست بە شادمانی دەکەن، ئەوا شەپۆلە ئەرێنییەکان کە پڕن لە ئەشق لە خۆتان بڵاو دەکەنەوە. کاتێک ئێوە ئەشق بە خەڵکانی دیکە دەبەخشن، ئەوانیش لە وڵامدا ئەشقتان پێ دەبەخشنەوە، بەڵام ڕادەی ئەشقی ئەوان زۆر زیاتر لەوەیە کە ئێوە بتوانن وێنای بکەن، هەر وەها ئەشقی ئێوەش کە بەوان دەگات سەرسامییان دەکات.

ڕەنگە ئێوە ئەشق بە کەسێک ببەخشن و ئەویش لە کارتێکەری وەرگرتن لەو ئەشقەی ئێوە، ئەشق بە کەسێکی دیکە ببەخشێت، ئیتر بەمشێوە هەستە چاکەکان پەرە دەستێنن و دابەش دەبن. لەم کات و ساتانەدا هیچ گرنگ نیە کە چەند کەس دەکەونە ژێر کارتێکەری پۆزەتیڤی ئەشقی یەکتر و گرنگیش نییە کە ئەو ئەشقەی ئێوە دەیبەخشن چەندە بازنەکەی بەرینتر دەبێتەوە، بەڵام هەموو هەستە جوانەکان بەرەو لای خۆتان دەگەڕێنەوە. کەواتە ئێوە نەک هەر لە کەسی یەکەمەوە ئەشق وەردەگرنەوە، بەڵکوو کارتێکەری هەستە ئەرێنییەکانی هەموو بەشدار بووانی ئەو تاقمەی لەو کاتەدا پێکەوەن وەردەگرنەوە! کەواتە هەر ئەو ئەشقەی دەیبەخشن هەمدیسان بە جلوبەرگێکی جوانی دیکە و ڕێک و پێکەوە و لە فۆڕمی بوارە ئەرێنییەکانی ژیان، کەسایەتییە گەشبینەکان و ڕووداوە خۆشەکان لە ژیانتاندا ڕەنگ دەدەنەوە!

بە پێچەوانە، ئەگەر هەستە نەرێنییەکانی ئێوە تا ئاستێک بە سەر ئەوانی دیکەدا کارتێکەری نێگاتیڤ و تاریک دابنێت و ئەویش هەروەتر بەو شێوە لەگەڵ کەسی دیکە بە ناشرینی هەڵسوکەوت بکات، ئەوجار هەموو هەستە نەرێنییەکانی جەماعەت کۆ دەبنەوە و هەموویان لە ژیانی خۆتاندا ڕەنگی ڕەشبینی دەدەنەوە. واتە هەستە نێگاتیڤەکان بە سەر هەلومەرجی دارایی و ئابووریتاندا، شێوەی ژیانی خۆتان و بنەماڵەتان، سلامەتیتان و پەیوەندییەکانتان کارتێکەریی خراپیان دەبێت، هەر بۆیە دەڵێن هەر چی بکەن، بە خۆتانی دەکەن!

"ئەگەر بە هۆی ڕووداوێکەوە دڵگرانیت و خەم دایگرتوویت، ئەم خەمەت تەنیا بە هۆی ڕووداوەکەوە دروست نەبووە، بەڵکوو شێوەی داوەری و قەزاوەتی خۆت لەسەر ڕووداوەکە و شێوەی هەستت بە نیسبەت ڕووداوەکە بە خەمەکانتی زیاد کردووە، بەڵام لە یادت نەچێت کە تۆ لە هەر چرکەیەکدا بتەوێت، ئەتوانی بە سەر خەمەکانتدا زاڵ بییەوە و خەمەکانت کەویی بکەیت."
مارکووس ئاورێلیس یا مارک ئاورێل[94] **(180 - 121)**
ئیمپێراتۆری ڕۆم

کاتێک ئێوە پڕن لە زەوق و هەستی جوان، شادمان و دڵ بە پێکەنین و دڵخۆشن، ئەتوانن بە هەستە جوانەکانی خۆتان کارتێکەری ئەرێنی لەسەر خەڵک دابنێن و وزەی ئەرێنییان پێ ببەخشن. ڕەنگە جاروبار زۆر بە کورتی لەگەڵ کەسێک لە دووکانێک، لە ناو پاس، لە ناو کابینی ئاسانسۆڕ بە یەک بگەن، تەنانەت هەر لەو پێکگەیشتنە کوورتەدا ئەتوانن کارتێکەری پۆزەتیڤتان بە سەر ئەو کەس یا کەسانەدا هەبێت و ڕۆحیاتیان بگۆڕن و دواتر بۆخۆتان دەبینن کە ئەو کارتێکەرییە ئەرێنییانە لەسەر ئەو کەسانە، چ کارتێکەرییەکی سەرسامهێنەریش لە سەر ژیانی خۆتان دروست دەکەنەوە!

"لە یادی مەکەن کە هیچ شتێک بەقەدەر ئەو چرکەی لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا میهرەبانن گەورەتر و قابیلی هەڵسەنگاندن نییە. کردەوەی باشی مرۆڤ لە هەر بوار و کات و ساتێکدا شەپۆلێکی بچووک دروست دەکات کە تا دێت گەورەتر دەبێتەوە و قەڵافەت و بارستایی گەورە بوونەوەکەی نادیارە."
سکۆت ئادامز[95] **(لە دایکبووی 1957)**

[93] Mozi
[94] Marcus Aurelies

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

کارتۆنیست، کاریکاتۆریست

ئەشق تاقە کلیلی دۆزینەوەی ڕێگا چارەکان و وڵامدانەوە بە پرسیارەکانمانە لە هەموو بوارەکاندا. ئێوە هیچکاتێک بەهۆی هەستە نەرێنییەکانەوە ناتوانن پەیوەندییەکانتان باشتر بکەنەوە و پەرەیان پێ بدەن. بۆ چاکتر کردنەوەی ڕەوتی پەیوەندییەکانتان یارمەتی لە یاسای ڕاکێش وەربگرن و هەر دەم ئەشق ببەخشن و ئەشق بدروونەوە. کەڵک لە کلیلەکانی هێز وەربگرن بۆ ئەوەی بتوانن پەیوەندی جوانتر گرێ بدەنەوە. لە سەرەتادا بیر بکەنەوە بزانن خۆشتان لە چ شتهایەک زیاتر دێت، ئەوجار داڕێژەیەکیان لێ بنووسنەوە و هەموو جارێک قسەیان لەسەر بکەن و حەزتان لە هەر شتێک نەبوو ڕووی لێ هەڵگێڕنەوە بێ ئەوەی ڕەخنەی لێبگرن، چوون ڕەخنە هەستی نەرێنی دروست دەکات! لە زەینتاندا خیاڵی بکەن کەوا هەر ئیستا لە پەیوەندیگەلێکی تایبەتیی و زۆر پتەو و جواندان، وێنای بکەن بۆخۆتان کە پەیوەندییەکانتان بێ وێنەن و ئەوجار لە ناخی دڵتانەوە وێنای بکەن کە هەر ئێستاکە لەو جۆرە پەیوەندییانەتان بە زۆری گرێداوە. ڕەنگە هەندێک دژوار بێت کە لەمەڕ وەها پەیوەندیگەلێکی خەیاڵیدا بتوانن هەست بنوێنن، بەڵام هاوکات بە هەموو ئەو شتانەی کە لە دەور و پشتتانن ئەشق ببەخشن، بێجگە لەمانە ئیتر نابێت هەرگیز گرنگی بە بوارە نەرێنی و نێگاتیڤەکانی پەیوەندییەکانتان بدەن و پێویستە لەپاڵ ئەو نەرێنییانەوە بە سانایی تێپەڕن و پشتیان تێکەن!

ئەشق ئەتوانێت هەموو شتێکتان بۆ بکات! تەنیا ئەرکی ئێوە لەمناوەدا ئەمەیە کە بە هەستە جوان و باشەکانەوە ئەشق ببەخشن، کە ئەمەتان کرد، ئیتر بە شێوەی خۆسەر بوارە نەرێنییەکانی پەیوەندییەکانتان ون و مەحوو دەبنەوە. کاتێک لە پەیوەندییەکانتاندا لەگەڵ بوارە نەرێنییەکاندا ڕووبەڕوو دەبنەوە، بە کلیلی ئەشق ئەتوانن ئەم کێشە بە سانایی و خێرا چارەسەر بکەن، زۆرجار زەردەخەنەیەک هەموو ڕەوشەکە دەگۆڕێت و هەندێک جاریش زیاتر لە زەردەخەنەیەک پێویستە، وەکوو داوای لێبووردن یا خود ئەمەکناسی و پێزانینێک و هتد.! ئێوە هەرگیز نازانن کە لەوکاتە هەستیارانەدا چلۆن ئەشق بوارە نەرێنیی و تاریک و ئاڵۆزەکانی پەیوەندییەکان چاک دەکاتەوە و لە داهاتووشدا پێی نازانن. بەڵام ئەگەر درێژە بە ئەشق بەخشین لە ڕێگای هەستە جوانەکانەوە بدەن، لە ئاکامدا کارتێکەری هێزی ئەشق لە ژیانتاندا دەبیننەوە.

پەیامی لائۆ تسە، بودا، مەسیح، موحەمەد و هەموو مرۆڤە تایبەتیەکانی مێژوو بە دەنگی بڵیند و ئاشکرا تەنیا یەک شت بوو، ئەشق!

کورتکراوەکانی هێز

- بۆخۆتان سەرپشکی گوولبژێرەکانتان بن، ئێوە ئەتوانن ئەشق بە دانە بە دانەی ئەو کەسانەی هەڵسوکەوتتان پێکەوە هەیە ببەخشن و یا خود بە گۆشە نیگایەکیش گرنگیان پێ نەدەن، بەڵام لە یادتان بێت کە بە هەر شێوەیەک هەڵسوکەوت بکەن هەر بەو شێوەش لەگەڵتان دەجووڵێنەوە.
- بە لووتفپێکردن، دڵگەرمیدان، پشتیوانی، ئەمەکناسیی و یا هەر جۆرە هەستێکی باشی دیکە ئەشق بە خەڵکانی دەور و پشتتان ببەخشن بۆ ئەوەی لە ڕادەی ئەشقی ئەوانیش بەهرەمەند بن.
- کاتێک بە زانایییەوە بە دووای بوارە خۆش و باشەکانی ژیانەوەن و ڕووتان لە بوارە نەرێنییەکان وەردەگێڕن، موعجیزەیەک ڕوودەدات، واتە کاتێک کارتێکەری ڕەفتارەکەتان بە سەر لایەنی بەرانبەرتانەوە دەبینن سەرتان سووڕ دەمێنێت.
- هەوڵدان بۆ گۆڕینی خەڵکانیتر، بڕیاردان بۆ خەڵکانیتر، تەنیا ماف بە خۆ دان و بە هەڵە زانینی بیر و باوەڕەکانی ئەوانیتر، ئەمانە هیچیان واتای ئەشق بەخشین نادەن.

---

[95] Scott Adams

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

- ڕەخنەی ڕووخێنەر، سەرکۆنەکردن، گلەیی و گازندە و شکایەت، ئازار و عەزیەت و پشتەسەردووان و غەیبەتی خەڵکانیتر هیچکامیان بە واتای ئەشق بەخشین نین.

- کاتێک کە هەست بە خۆشی دەکەن تەنیا کەسانێک دێنە ژیانتان و لێتان نزیک دەبنەوە کە ڕۆحییاتی وەکوو ئێوە شادمانیان هەیە.
- هێزی ئەشق ئەتوانێت جلوبەرگی تایبەتی بکاتە بەر خەڵکانی دەور و پشتتان بۆ ئەوەی لە شێوەی ڕاهێنەرانی تایبەتی هەست و سۆزەکانتان هەڵسوکەوت بکەن و لە ڕێگا جۆر بە جۆرەکانەوە فێری فەننی گوولبژێر کردنی بوارە جوانەکانی ئەشق و خۆشویستنتان بکەن.
- ئێوە ئەتوانن بەرزانق و ناونووتکە و ئەو تایبەتمەندییانەی کەسانی دیکە کە خۆشیتان دەوێت بە خۆتاندا بلکێنن و تایبەتمەندییە جوان و ئەرێنییەکانی خەڵک بدۆزنەوە و ئەشقیان پێ ببەخشن و لە کاتی وەرگرتنی تایبەتمەندییەکانی ئەوان بۆ خۆتان، لە ناخی دڵتانەوە بەخێرهاتنیان بکەن!
- ئیمکانی نییە کە ئێوە بە شێوەی ڕەشبینانە قسە بکەن و وتە و وتەزای ڕەشبینانەش ببیستن، بەمحاڵەش هەستی جوان لەخۆتان بنوێنن!
- ژیان هەموو جۆرە کەسانێکی جیاواز و هەلومەرجە جۆر بە جۆرەکان دەخاتە سەر ڕێتان بۆ ئەوەی ئەوانە گوولبژێر بکەن کە خۆشیتان دەوێت و هەر کامەیانتان پێخۆش نەبوو، ڕووی لێ وەرگێڕن. کاتێک لە ئاست هەر ڕووداوێک وڵامدەرەوەن و دژ کردەوە نیشان دەدەن، هەستەکانی خۆشتان لە ئاست ئەو ڕووداوەدا دەر دەبڕن و لێرە دەر دەکەوێت کە چ جۆرە هەستێکتان بۆ بوارە جۆر بە جۆرەکان هەڵبژاردووە!
- ئێوە ئەتوانن هەر هەموو بوارە نەرێنییەکانی ژیان بگۆڕنەوە، بەڵام بە بوونی هەستە خراپەکان ئەو ئاڵوگۆڕپێکردنە موومکین نابێت. ئەگەر ئێوە لایەنە ڕەشەکانی ڕووداوێک ببینن و بە هەستی ڕەشبینییەوە وڵام و دژکردەوە نیشان بدەنەوە، ئەوجار هەستە نەرێنییەکانتان پەرە بە ڕەشبینییەکان دەدەن و بازنەی تاریکبینی چەند قات گەورەتر دەبێتەوە.
- مەیانی میغناتیسی ئێوە ئەتوانێت بە هۆی پڕ بوون لە هەستی ئەرێنی و جوان، سپەرێکی بەڵاگێڕەوە لە دەورتان دروست بکات بۆ ئەوەی شەپۆلە نەرێنییەکان بە هیچ شێوەیەک نەتوانن کارتێکەری نێگاتیڤ لە سەرتان دانێن.
- شێوەی هەستەکانمان هاسانتر دەتوانین بگۆڕین تا ئەوەی بمانەوێت جیهانی دەور و پشتمان بگۆڕین، کەواتە هەستەکانتان بگۆڕن بۆ ئەوەی کە وەزعی ئێستای جیهانیش ئاڵوگۆڕی بە سەردا بێت!
- هەر چی ئەشقی زیاتر ببەخشن و هەستە جوانەکانتان پەرە پێ بدەن، مەیانە میغناتیسییەکەتان بەهێزتر دەبێتەوە و بازنەکەی گەورەتر و پەرەگرتووتر دەبێتەوە، کەواتە ئەو شت و ئەو کەسانە بە ئێوەدا دەلکێنێت کە خۆشیتان دەوێن و حەزتان لێیانە!

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هێز و سلامەتی

"باشترین دوکتۆرەکان نەک ئێمەی مرۆڤ، بەڵکوو هێزە سرووشتییەکانی ناخمانن."
بوقرات[96] (دەور و پشتی 370 - 460 پێش زایین)
باوای تەبابەتی ڕۆژئاوا

سلامەتی بە واتای چییە؟ ڕەنگە پێتان وابێت کە سلامەت بوون تەنیا واتای نەخۆش نەبوون دەدات، بەڵام واتای سلامەتی شتێکە لەوپەڕی خەیاڵی ئێوەدا. ئەوەی کە حاڵ و وەزعێکی باش و ئاسایمان هەیە یاخود بێ لایەنین لە ئاست ڕووداوەکانی ڕۆژ، ئەمانە هیچیان واتای سلامەتی نادەن.
سلامەتی واتای ئەمەیە کە هەستێکتان وەکوو هەستی منداڵان هەبێت. منداڵان هەموو ڕۆژێک پڕ لە وزە لە خەو هەڵدەستن. لەشیان هەر دەم سووک و پڕ لە وزە و نەرمۆڵکەیە[97] و بە هاسانی و خێرایی دەجووڵێنەوە. هێندە هەست بە سووکی لەشیان دەکەن کە لە شوێنێک خۆیان پێ ڕاناگیرێت. هەر دەم زەینیان پاک و شەفاف و ڕوونە، هەر دەم هەست بە خۆشحاڵی دەکەن و دەم بە بزەن و لە هەر جۆرە نیگەرانی و هەڵچوون و دڵەڕاوکە و سترێس-ێک[98] بە دوورن. هەموو شەوێک لەوپەڕی ئاسوودەییدا خەویان لێدەکەوێت، ئەوجار سبەی زوو سەر لە بەیانی سەریحاڵ و سەرزیندوو و دەم بە بزە لە خەو هەڵدەستن، ڕێک وەکوو ئەوە وایە کە لەشیان لە دوێنێ شەوەوە تا ئەمڕۆ بەیانی تازە و نوێ کراوەتەوە! ئەوان بۆ دەست پێکردنی ڕۆژێکی نوێ پڕن لە شادی و شەوق. چاوێک لە منداڵان بکەن ئەوجار لە واتای دروستی سلامەتی دەگەن. خراپ نابێت ئەگەر وەها خوویەکتان هەبێت کە هەستەکانتان وەکوو هەستەکانی منداڵان بن، بێجگە لەوە زۆر پێویستە کە بوونی وەها هەستێکی منداڵانە بە زەرورییاتی ژیان و سلامەتیتان بزانن!
گەورە ساڵانیش دەتوانن هەر وەکوو منداڵان ڕۆح سووک و پڕ بن لە شادی و بزە و پێکەنین، چوونکە هێزی ئەشق هەر دەم ئەتوانێت لەشیان پڕ لە وزەی شادی و بەختەوەری و سلامەتی بکات! لەم جیهانەدا هەموو شتێک لە بەر دەستی مرۆڤدایە، کەواتە سرووشت تەنانەت یەک چرکەش شتێک لە مرۆڤ مەنع ناکات. هەموو داخوازییەکانتان تەنیا پەیوەندییان بە خۆتانەوە هەیە، کەواتە پێویستە کە لە لەش و دەروونێکی بە تەواو مانا سلامەت بەهرەمەند بن، بەڵام بە مەبەستی پێک هێنانی وەها هەلومەرجێک پێویستە کە دەروازەکان بکەنەوە و سنوورەکان بپسێنن، بۆ ئەوەی هەموو ئەو شتانەی کە خوازیاری دەستپێڕاگەیشتنیانن و حەزیان لێ دەکەن و خۆشیانتان دەوێن، بۆتان ئامادە بکرێن و سرووشت بیانخاتە بەر پێتان!

بڕواتان بە چی هەیە؟

ئەوە بیر و بڕوای مرۆڤە کە دیاریکەری کەسایەتی و خودی ئەوە."
شا سلیمان (دەور و پشتی سەدەی دەیەمی پێش زایین)
شایەکی ئیسرائیلی پەندەکانی 23:7 لە ئینجیل

ئەم ڕستە بە دڵنیاییەوە بە یەکێک لە مەزنترین گوفتە ڕووناکبیرییەکان دەناسرێت کە مرۆڤێک پێی گەیشتبێت، بەڵام ئایا مەبەست لەم وتەیە کە دەڵێت: "بیر و بڕوای مرۆڤ دیاریکەری کەسایەتی و خودی ئەوە" چییە؟

---

[96] Hippocrates
[97] Flexibel بە فارسی: انعطاف پذیر، تغییر پذیر، قابل تصریف، قابل تطبیق
[98] Stress بە فارسیٚ: استرس، فشار روحی

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

کاتێک لە ناخی دەروونتانەوە موکەڕەر بیر لە شتێک یا بابەتێک دەکەنەوە، ئەوە بە شێنەیی دەبێتە بڕوا و ئیمانتان و لە ئاکامیشدا هەر ئەو بڕوایەی خۆتانتان پێ دروست و ڕاستە. باوەڕی ئێوە، بە شیکردنەوەیەکی هاسان، بیر و هزرگەلێکی بەهێزن کە لە هەستگەلێکی بەهێزەوە لە ناختانەوە سەرچاوەیان گرتووە، بۆ نمونە: "من زۆر بە خێرایی تووشی هەڵامەت دەبم"، "گەدەم (ورگم) زۆر هەستیارە"، "ناتوانم بە هاسانی کێشم کەم بکەمەوە"، "ئالێرژی یا خود حەساسییەتم بەو شتە...هەیە"، "قاوە خەوم ئەبڕێت" و هتد. ئەم جۆرە وتانە ژێر مەجموعەی بیر و هزرەکانی ئێوەن، بەڵام هەقیقەتی ژیانتان نین. کاتێک بۆچوون و تێڕوانینەکانتان کارتێکەری لەسەر شێوەی بیرکردنەوەتان دادەنێن، ئەوانە دەبنە بڕوا و هەقیقەت لای ئێوە. ئەوجار هەر هەموو دەرگاکان لەسەر خۆتان بزمارڕێژ و قووفڵ دەکەن و کلیلەکانی فڕێ دەدەن، واتە ئیتر بە هیچ سیراتێکی دیکە موستەقیم نین، بێجگە لەوەی خۆتان باوەڕتان پێ هێناوە و بە هیچ ڕا و بۆچوونێکی دیکە گرنگی نادەن و قسەی کەسیترتان قەبووڵ نابێت. هەر شتێکی کە بە هەست و بڕوای خۆتان بە ڕاستی بزانن، ئیتر بۆ هەتایە بڕواتان پێی دەمێنێت، هەر بۆیەشە کاتێک بیر و بڕواتان لە باشتر کردنی ژیانتاندا کاریگەری ئەرێنی هەبێت یا خود بە پێچەوانە ئەگەر زەرەر بە ژیان و پەیوەندییەکانیشتان بگەیەنێت، بەڵام دیسانەوە هەر بڕواتان وەک خۆی دەمێنێت و ژێر پێیان ناخەن. ئالێرەدایە کە بیر و بڕوای ئێوە بە پێی یاسای ڕاکێش دەبێتە هەقیقەت لاتان!

(و: نووشتە نووسین و چوون بۆ لای شێخ و شەخس بۆ چارەسەری دەرمان، کە لە وڵاتانی شەرقی باوە، ئا لەم یاسایە پەیڕەوی دەکات، بڕوا و قەناعەت بەو کارە، وە هەندێکجاریش وڵام وەردەگرێت! هێزی باوەڕ و بڕوا.)

هەندێک کەس لەمەڕ نەخۆشین بیر و بڕوای ترسناکیان هەیە و بە جێگای ئەوەی کە هزریان پڕ کەن لە بیر و بڕوای چاک و باش لەمەڕ سلامەتییان، تەنیا بیر لە نەخۆش کەوتن دەکەنەوە! کەواتە کاتێک هەموو هزرتان لە نەخۆشیندا قەتیس بێڵنەوە، هەر ڕۆژ کە دێت، یەک لەو نەخۆشیانە لەش و ڕۆحتان ئازار دەدات. جێی ئاماژەیە کە هەنوکە لە سەردەمی ئێمەدا لەگەڵ هەموو پێشکەوتنە پزیشکییەکانیشدا ڕۆژانە بە ڕادەی نەخۆشییەکان زیاتر دەبێت، ئەمەش لەبەر ئەوەی کە خەڵک هەر ڕۆژ زیاتر لە ڕۆژی پێشووتر بە ترس و دڵەڕاوکەوە بیر لە نەخۆشی دەکەنەوە، بە جێگای ئەوەی بیریان لە سەر سلامەتی بێت!

ئایا ئێوە لەو کەسانەن کە بە هەستی جوان و ئەرێنییەوە لە سلامەتیتان ئەڕوانن؟ یا لەو کەسانەن کە لەمەڕ نەخۆشینەکان هەستی نەرێنی لەخۆتانەوە ئەنوێنن؟ ئایا بیر لە تەمەنێک ژیان پڕ لە سلامەتی دەکەنەوە یا خود بڕواتان ئەمەیە کە خۆ دوورخستنەوە و خۆپاراستن لە نەخۆشین ئیمکانی نییە؟ ئەگەر پێتان وابێت کە بە بەرزبوونەوەی تەمەن نەخۆشینەکانیش زۆر دەبن و پێشگرتنیان دژوارە، هەر ئەم بۆچوونە ورده ورده دەبێتە بڕواتان و لە ئاکامیشدا یاسای ڕاکێش، کارتێکەری بڕواکانتان بە سەر ژیان و سیحەت و سلامەتی ڕۆح و دەروونتانەوە ئەسەلمێنێت.

"وە ئەو کاتانەی کە لە ڕووداوێک زندەقم دەچوو تووشی دەبوومەوە و لەو شتەی کە دەترسام، دەتۆقام."
ئەیوبی[99] نەبی 3:25

تاقیکردنەوەی حەب و دەرمان و مەڵحەمە دەوانماکان لە پزیشکیدا بەڵگەن بۆ سەلماندنی هێزی بڕوا. بە مەبەستی تاقیکردنەوە بە کۆمەڵێک نەخۆش، دەرمانی دروست دەدەن و دەیانخەنە ژێر چاودێری و بە تاقمی دووهەم دەرمانی نامەڵحەم ناسراو بە "پلاسبۆ[100]" وەکوو حەبی شیرین، بە ناوی حەبی ڕاستەقینە بۆ چارەسەری نەخۆشینەکەیان دەدەنێ. جێی ئاماژەیە کە بە هیچکام لەو دوو گرووپە نەخۆشانە نەکووتراوە کە لە تاقیکردنەوە و ژێر چاودێریدان و زۆر بە شێوەی ئاسایی پێیان ڕاگەیشتوون. پاش ماوەیەک دەبینن کە ئەو گرووپەی کە حەبی شیرینیان پێداون ورده ورده ئاڵوگۆڕی باشیان پێدا دێت و هەر ڕۆژ کە دێت زیاتر بەرەو چاکبوونەوە دەچن و هۆکارەکانی نەخۆش کەوتنیان ورده ورده کەم بوونەتەوە و تا بە تەواوی لە ناو چوون، بێ ئەوەی دەرمانی

[99] Hiob یا Job
[100] Placebo, Placeboeffekt

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ڕاستەقینەیان پێدرابێت! ئاکامی سەرسووڕهێنەری ئەم شێوە دەرمانە سەلماندی کە بیر و بڕوای ئێمە چەندە هێز و کارتێکەری مەزنی بە سەر لەش و ڕۆحی ئێمەدا هەیە. کاتێک بە بیر و هەست و بڕوایەکی پۆڵایین لەشتان پڕ بکەن لە وێناندنی چاک و وزەی تەندوروستیی، لە ئاکامدا بە لەش و ڕۆحێکی زۆر ساخ و سڵامەت دەگەن.

هەستەکانی ئێوە کارتێکەری لەسەر دانە بە دانەی سلولە بنەڕەتییەکانی تان و پۆی لەشتان و هەموو ئەندامەکانی لەشتان دادەنێن. بە هەستە جوانەکانتان ئەتوانن ئەشق ببەخشن و ئەوجار بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر و لە ناخی دەروونتانەوە هەست بە ئازایی لەش و ساخ و سڵامەتی دەکەن. بەڵام بە هۆی هەستە نەرێنی و ڕەشەکانەوە تووشی ڕاڕایی و ترس و تۆقان دەبنەوە، ئەوجار هەر ئەو زندەقچوونانە سیستەمی عەسەبەکانتان و سلولە بنەڕەتییەکانتان تووشی ڕەقبوون و ئاوسان دەکەن و ڕادە و چۆنییەتی دروست بوونی هۆرمۆنە جۆر بە جۆرەکانی ناو لەش دەگۆڕێن و ئارەقەی لەش قەبز دەبێت و پاشانیش هەناسە کێشانتان هێواشتر و کەمتر دەبێتەوە، لە ئاکامدا هێندە هێزی جسمیتان لە دەست دەدەن و هێزتان کەم دەبێتەوە کە لە پڕ هەست دەکەن هەموو ئەندامەکانتان و لەشتان نەخۆشە! ئەگەر لە بواری زەمەنییەوە بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن لە بواری جسمییەوە هەست بە نەخۆشین بکەن، ئەیسەلمێنێت کە ئێوە هێندە لەگەڵ هەستە نەرێنییەکانی وەکوو سترێس یا دڵەڕاوکە، خۆخواردنەوە و پیشبەخۆدابردنەوە و خەم و خەفەت و ترس و هتد دەژین و ڕۆژتان لەگەڵ ئەم ڕەشبینییانەدا دەبەنە سەر کە وزەتان لێ دەگرێتەوە و لە پڕ نەخۆشینەکان لە دەروونتاندا هێلانە دەکەن و دەمێننەوە!

"هەستەکانی ئێوە کارتێکەری لەسەر دانە بە دانەی سلولەکانتان دادەنێن. ڕۆح و لەش، سیلە و جسم هەموو پێکەوە گرێدراون."

تۆماس تولکۆ[101] (**لە دایکبووی 1931**)
نووسەر و ڕەوانناسی وەرزشی

جیهانی ناوەوەی لەشی مرۆڤ

دەروونی جسمی ئێوە حەشارگەی جیهانێکی سەرسووڕهێنەرە! ئەگەر ئەتانەوێت ڕادەی هێزی خۆتان بە سەر جسمتاندا هەڵسەنگێنن، پێویستە لە پێشدا ئەم جیهانە نهێنییە بناسن چوونکە پاش ئەمە هەموو شتێک دەکەوێتە ژێر دەسەڵات و بڕیاراتی خۆتانەوە!

دانە بە دانەی سلولەکانی لەشتان هەر کامە و بەرپرسیارەتییەکی تایبەتی پێ سپێردراوە و هەموویان تەنیا بۆ یەک ئامانج واتە پێکهێنانی سڵامەتیتان و لە ئاکامدا زیندوو مانەوەتان (و: کە شمولی زیندوو مانەوەی خۆشیان دەکات) بە باشترین ڕێگای مووەکین، پێکەوە و بە هاوئاهەنگی کار دەکەن. هەندێک لە سلولەکان فەرماندەی بەشێکی تایبەت لە سلولەکان یا خود فەرماندەی سلولەکانی ئۆرگانێکی لەشن و ئەم فەرماندانە هەر کامە بەرپرسایەتی ئەندامەکانی دیکەی لەش وەکوو دڵ، مێشک، جەرگ، گوورچیلەکان، سییەکان و هەروەتریان لە ئەستۆیە و هیدایەت و ڕێنوێنییان دەکەن. سلولێکی فەرماندە بەرپرسایەتی هیدایەت و بەڕێوە بردنی کارەکانی هەموو سلولەکانی ژێرفەرماندەیی خۆی بۆ نمونە لە دڵدا لە ئەستۆیە و ڕێنوێنی و دەستوورەکانی خۆیانی بەسەردا دەسەپێنێت و لە نێوان خۆی و فەرماندەکانی دەستەکانی دیکە هاوئاهەنگی و پێکەوە کارکردن ساز دەکەن و فەرماندەکانی دیکەش لەگەڵ ئەودا هاوئاهەنگن بۆ ئەوەی ئورگانەکان بە باشی کاری خۆیان بکەن و هەموو پێکەوە لەش بە ساخ و سەلامەتی و زیندوویی ڕاگرن. (و: بەم پێیە ناوەوەی لەشی ئێمە لە شێوەی پادگانێکی پزیشکییە!) لەم ناوەدا سلولە گەشتییەکان (و: پۆلیس) هەر کامەیان دەور و پشتی نەوەت و شەش هەزار کیلۆمەتر واتە (60000 مایل) لە نێو دەمارە خوێنییەکانی لەشدا دەپێون بۆ ئەوەی ئاگایان لە بەڕێوە چوونی ئەمر و نەهییەکانی فەرماندە سلولەکان بێت و هاوکات ئاگایان لە پاراستنی ئاشتی و ئارامیی بێت! کاتێک جۆرێک لە تێهەڵچوون وەکوو برینداربوون و برانی پێست لە دەرەوە ڕوو دەدات سلولە پۆلیسەکان دوگمەی ئاژیر لێدەدەن و تیمی تایبەتی چاککردنەوە (و: ئورژانس) خێرا خۆی دەگەیەنێتە شوێنی ڕووداوەکە و دەست بە کار دەبێت. لە

---

[101] Thomas Tulko

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

سەرەتادا تیمی پەستانکردنی خوێنی برینەکە کار دەکات و بەری لەکیسچوونی زیاتری خوێن دەگرێت، کاتێک ئەوان کاریان تەواو بوو، ئەوجار تیمی دروونەوە یاخود تەنینەوەی تان و پۆ سلولییەکانی پێست دەکەونە کار بۆ ئەوەی شوێنی برینەکە پینە بکەنەوە، لە سەرەتادا پینەی دەکەنەوە و پاش ماوەیەکیش پێستێکی جوان لە جێگای دڕاوەکە تەحویل دەدەنەوە!

کاتێک هێرشبەرێک وەکوو چڵکردنی باکتریایی یا خود ڤیروس وەک داگیرکەرێک ڕەخنە و تەجاوز دەکاتە ناو لەشتانەوە، سلولەکانی ناو کۆمپیوتێری لەش واتە سلولەکانی مێشک و زەین بە خێرایی زانیاری لەمەڕ شوێنی هێرش بۆکراوەکە و جۆری هێرش هێنەران پەیدا دەکەن و ئەم زانیارییە نوێیانە لەگەڵ زانیاری پێشووتری ئەو جۆرە هێرش هێنەرانە هەڵدەسەنگێنن بۆ ئەوەی لێکچوونەکانیان، لە هەر جارە هێرش هێنانێکدا بناسنەوە. ئەم جۆرە وێکچوونی زانیارییانە یارمەتی فەرماندە سلولەکانی مێشک دەدات کە دەستوراتی بە جێ بە فەرماندەکانی هێزی بەرگری بدەن و فەرماندەکانی هێزی بەرگریش و سلولەکانی ژێر ئەمریان ئەتوانن کارامەترین شێوەی بەرگری بگرنە خۆیان و بەمشێوە لە بەرگریکردندا سەرکەوتوو دەبن و ڤیروسە بێگانەکان لەناو دەبەن. بەڵام ئەگەر هیچ لێکچوونێک لە نێوان ئەم هێرشە نوێیانە و هێرشە پێشووترەکان نەدۆزنەوە ئەوجار پەروەندە و کەیسێکی نوێ بۆ ئەم هێرشبەرە نوێیانە دەکەنەوە و ئامادەباش و فەرمانی بەرگریکردن بە هەموو سلولە بەرگرییەکان دەدرێت کە بە هەموو تواناوە ڤیروسە داگیرکەرەکان تەفر و توونا بکەن. کاتێک تیمی بەرگری سەردەکەوێت، ڕاپۆرتی تەواوی هێرش هێنەران و شێوەی لەناو بردنیان هەموو لە کۆمپیوتەری لەشدا واتە زەین بایگانی دەکرێن بۆ ئەوەی کە ئەگەر جارێکی دیکە لەو جۆرە ڤیروسە بێگانانە هێرش بێننەوە، بەو زانیاریانەی لەبارەیانەوە هەیە، بە سانایی لەناویان بەرنەوە، بەمشێوە لەش لە نەخۆشکەوتن و لاوازبوون دەپارێزن!

ئەگەر بێت و بە هەر هۆیەکەوە یەکێک لە سلولەکانی لەشی ئێوە کارکردی خۆی بگۆڕێت یاخود دەست لەکارەکەی بکێشێتەوە یا نەخۆش بکەوێت و نەتوانێت کار بکات، سلولە پۆلیسەکان دوگمەی ئاژیر لێدەدەنەوە و زانیاری بە شوێنی فەرماندەیی گشتیی واتە زەین ئەگەیەنن و تیمی تایبەت دەنێردرێتە شوێنەکە و کێشەکە چارەسەر دەکەن و ناهێڵن ئەو شوێنە بێ سلول و بێ کارکرد بمێنێتەوە.

ئەگەر سلولێک نەخۆش بکەوێت، تیمی چاککردنەوە یا ئورژانس دەگەنە سەری و لە دەواخانەی سرووشتی ناو لەشتان مەڵحەم وەردەگرێت و سلولەکە لە مردن ڕزگار دەکات. لە ڕاستیدا لە نێو لەشی ئێوەدا دەواخانەیەکی سرووشتی بێ نووقسان بوونی هەیە، کە دەتوانن لە کاتی پێویستیی و ناسازیدا لەو مەڵحەمە سرووشتییانە کەڵک وەربگرن و خۆتانی پێ چاک کەنەوە و کارتێکەریشیان ئەگەر لە دەوا سیناعییەکان زۆرتر نەبێت کەمتر نابێت!

هەموو سلولەکان پێویستە لە هەموو چرکە و خوولەکێکدا، بیست و چوار کاتژمێر لە ڕۆژدا، حەوت ڕۆژی حەوتوو و بە کورتی تا کۆتایی تەمەنتان وەکوو ئەندامانی یەک پادگان و یەک سیستم پێکەوە و هاوئاهەنگ کار بکەن. تاقە ئامانجی ئەوان ئەمەیە کە سلامەتی و دڵشادی ئێوە ئامادە بکەن و لێرەشەوە لە ژیاندا بتانهێڵنەوە. لەشی ئێوە سەد تریلیۆن سلولی هەیە واتە (100،000،000،000،000) سلول کە بە بێ وەستان و پشوو کار دەکەن بۆ ئەوەی ئێوە بژین! هەر هەموو سەد تریلیۆن سلولەکە ڕاستەوخۆ لە ژێر فەرمانی خۆتاندان، کەواتە ئێوە ئەتوان بە یارمەتی بیر و هزر و هەست و بڕواکانتان بەسەریاندا حکومەت بکەن و هەر جۆرێک و بە هەر لایەکدا ویستتان ڕێنوێنییان بکەن.

ئێوە تا ئەو ڕۆژەی لە ژیاندان تاقە پادشای تۆتالیتێری سلولەکانی خۆتانن! بۆیە هەر باوەڕ و بڕوایەکتان لەمەڕ لەشی خۆتان هەبێت، سلولەکانیش شوێن هەر ئەو باوەڕانە دەکەون. ئەوان هەرگیز بەربەرەکانێی بیر و باوەڕ و هەستەکانتان ناکەن و نایانبەنە ژێر پرسیار و ئەوان تەنیا فەرمانبەری بێ ئەملا و ئەولای هەست و بیر و بڕوای خۆتانن و هەرچیتان بوێت ئەوان هەر ئەوە دەکەن!

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ئەگەر بیر بکەنەوە و یا بڵێن "هەر کاتێک دەچم بۆ سەفەر تووشی هیلاکی ناو ڕێ دەبم"، سلولەکانتان واتای هیلاکی ناو ڕێگا وەکوو فەرمانێک وەردەگرن و ئەوان هەر بە پێی ئەو دەستوورەش کار دەکەن. هەست و بیر بکەنەوە کە ئێوە لەگەڵ کێش و قوورسایی لەشتان گرفتتان بۆ دروست بووە، ئەوجار سلولەکانتان فەرمانێک بە ناوی کیشی لەش وەردەگرن و ئەوجار لەشتان بەرەو بوارێکدا دەبەن کە بەڕاستی لەگەڵ کێشی لەشتاندا گرفت پەیدا دەکەن. کاتێک هەر دەم شکایەت لە تووش بوون بە نەخۆشینێکەوە دەکەن، سلولەکان دەستووری ئەو شکایەت و نیگەرانییە وەردەگرن و جێ بە جێی دەکەن بۆ ئەوەی نیشانەکانی نەخۆشینەکە لە ئێوەدا پێک بێنن. جێ بە جێ کردنی بێ کەم و کووڕی فەرمانەکانی ئێوە لە لایەن سلولەکانتانەوە بە ڕاشکاوی کارکردی یاسای ڕاکێش لە ناو لەشتاندا دەسەلمێنێت.

"لە زەینتاندا جوانترین و سلامەتترین و کارامەترین وێنەی هەرکام لە ئۆرگانە ناوخۆییەکانی لەشتان بۆخۆتان وێنا بکەن، ئەگەر لەم کارەدا سەرکەوتوو بن، ئەوا نەخۆشی هەرگیز ناتوانێت خۆی تەنانەت لە سێبەرەکەشتان بخشێنێت."

ڕۆبێرت کۆلیر (1950 - 1885)

نووسەری نوێگەرا

داخوازیتان چییە؟ حەزتان لە چییە؟ لە یادتان بێت کە ئێوە ئەتوانن و پێویستیشە کە لەگەڵ لەشتان لە بابەت ئەو شتانەوەی کە دەتانەوێن، بدوێن. سلولەکانی ناو لەشتان وەفادارترین یارەکانتانن کە بە بێ ئەملاوئەولا ڕێڕەوی ئەمر و فەرمانەکانتانن، کەواتە شێوە و جۆری بیر و هەستەکانی ئێوە وەکوو فەرمانێکی نەگۆڕ و وەک یاسا دەچنە بەر دەم سلولەکانتان. ئەگەر ئەتانەوێت هەستەکانتان بە باشی هەستەکانی سەردەمی منداڵیتان بن، ئەمر بە سلولەکانتان بکەن کە "ئەمڕۆ چ هەستێکی ئیدئاڵ و باشم هەیە"، "لەشم پڕە لە وزە و هیز و ئەمڕۆ زۆر بەهێز و سەریحاڵم"، "چ هێزێکی بینایی باش و قەویم هەیە"، "ئەتوانم هەر شتێکی حەزم لێیەتی بخۆم و بەو حاڵەش کێشم ڕابگرم" و "هەموو شەوێک وەکوو منداڵیک بە ئاسوودەیی ئەتوانم بخەوم". ئێوە فەرماندەی هەرێمی خۆتانن، کەواتە شێوەی بیرکردنەوە و هەستەکانتان ئەتوانن یاساکانی حوکمڕانی ئێوە دیاری بکەن، واتە هەر ئەو یاسایەی کە بە سەر لەشتاندا زاڵە و حاکمی لەشتانە.

هێزی دڵی مرۆڤ

"مرۆڤ بە شێوەیەک لە شێوەکان لە عالەمێک یا خود لە جیهانێکی ناو گەردوون دەچێت، بە پێی ئەم تێڕوانینەش بەو شێوەی کە مرۆڤ هەیە، ئەو کلیلێکە بەرەو ناسین و تێگەیشتنی زیاتری گەردوون."

دەیڤید بۆم[102] **(1992 - 1917)**

کوانتۆم فیزیکێر

شێواز و کارکردنی ناوەوەی لەشی ئێوە ڕێک و ڕەبەق وەکوو سیستەمی خۆریی و گەردوون وایە، کەواتە دڵی مرۆڤ کارکردێکی وەکوو خۆری هەیە و دڵ بە سەنتەری لەشی مرۆڤ دادەندرێت. دانە بە دانەی ئەندامەکانی لەش بە هەسارەکانی دەوری خۆر دەژمێردرێن و هەر بەو جۆرەی کە هەموو ئەو هەسارانە بە هۆی هیز و دەسەڵاتی خۆرەوە هاوکێش و بارتەقای خۆیان لەم سیستەمی خۆرییەدا ڕاگرتووە و ڕادەگرن و هەموویان بە هاوئاهەنگی یەکتر لە بزووتنەوەدان، هەر هەموو ئەندامەکانی لەشی مرۆڤیش ئاوەها و لە ژێر هێز و سووڵتەی دڵدان و ئەتوانن هاوکێشی خۆیان ڕاگرن و هاوئاهەنگ پێکەوە هەموو بە هۆی هێز و دەسەڵاتی دڵەوە کارە پێسپێردراوەکانیان بکەن.

زانایانی ئەندامی لێژنەی دڵ لە کالیفۆڕنیای ئەمریکا پاش لێکۆڵینەوەکانی خۆیان بەم ئاکامە گەیشتن کە هەستکردن بە ئەشق، شوکرانەبژێری و پێزانین لە ناخی مرۆڤەوە، سیستەمی بەرگری مرۆڤ بەهێز دەکەن،

---
[102] David Bohm

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

دروستبوون یا ئاودانەوەی (ترشح) هۆرمۆنە پێویستەکانی ناو لەش پەرە پێ دەدەن، هەستی بەختەوەری و دڵخۆشی مرۆڤ دەبەنە سەر، هێز و توانای لەش زیاد دەکەن و هاوکات بەر بە ئاودانەوەی هۆرمۆنی سترێس و چوونەسەرەوەی زەختی خوێن و دڵەڕاوکە و هەست بە گوناه و تاوان و بێ تاقەتی دەگرن و لە نیهایەتیشدا ئەتوانن ڕادەی شەکر و گلۆکز لە نەخۆشە دیابێتییەکاندا ڕێک (تەنزیم) و هاوکێش بکەن. هەستکردن بە ئەشق لێدانی دڵ ڕێک دەکات. بە پێی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە لێژنەی دڵ کردوویانە هێزی ڕاکێشی مەیانی میغناتیسی دڵ 5000 قات لە هێزی ڕاکێشی مەیانی میغناتیسی مێشک زیاترە و شەپۆلە میغناتیسییەکانی دڵ ئەتوانێت مەیانێکی بازنەیی چەند لایە لە دەوری لەش پێک بێنێت.

هەندێک لە زانایانی دیکە بە کۆمەڵێک لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوە لە سەر ئاو توانییان شۆڕشێک لەمبوارەدا بێننە سەر پێ و لە ئاکامدا کارتێکەریمان لە سەر دابنێن بۆ ئەوەی باوەڕ و تێگەیشتنە هەڵەکانمان لە پەیوەند لەگەڵ کارتێکەری ئاو بە سەر سلامەتیمانەوە بگۆڕین.
پرسیار ئەمەیە کە ئاو چ پەیوەندییەکی بە سەر سلامەتی مرۆڤەوە هەیە؟
حەفتاد لە سەدی (70%) لەشی ئێوە لە ئاو پێکهاتووە! تەنانەت ناوەوەی سەری مرۆڤ واتە مێشک، هەشتاد لە سەدی (80%) ئاوە و لە ئاو پێکهاتووە!

لێکۆڵەرەوە ژاپۆنییەکان، ڕووسییەکان، ئوروپایی و ئەمریکاییەکان بەم ئاکامە گەیشتوون کە کاتێک مرۆڤ پێش ئاوخواردنەوە بە موحیبەتەوە قسەی جوان لەگەڵ ئاوەکە دەکات و تاریفی دەکات و ئەمەکناسی هەیە بەرانبەر بەو ئاوە کە سلامەتیی دەپارێزێت، پاش خواردنەوەی ئاوەکە وزەی زۆر باش و سەرسووڕهێنەر لە ئاوەکە وەردەگرێتەوە و هەستیشی پێ دەکات! تەنانەت بەو تاریفانە شێوە و ساختاری ئاوەکە دەگۆڕێت و بە تەواویی لە هاوڕاستای شەپۆلکانی ئەشق و شوکرانەبژێریدا ڕێک دەبێت. هەر چی دەربڕینی هەستە ئەرێنییەکان لەمەڕ ئاو زیاتر بن، ئاویش جوانتر و بە شەپۆلگەلێکی وەزندارتر و مەوزوونتر لەبەر چاوماندا دەردەکەون. بەڵام کاتێک ئاو لەبەر هەستگەلێکی نەرێنیدا وەکوو نفرەت و بێزاریی و تووڕەیی خۆی دەبینێتەوە، وزەی سەرچاوەگرتوو لە ئاویش کەم دەکاتەوە و شێوە و شکڵ و شەمایلیشی لەبەر چاوماندا گرژ و ڕەنگە ترسناکیش بنوێنێت!

بیهێننە پێش چاوی خۆتان کە کاتێک هەستەکانی مرۆڤ تەنانەت توانای گۆڕینی شکڵ و شەمایلی ئاویشیان هەیە، ئەوجار هەر ئەو هەستانە چلۆن لە توانایاندایە کە کارتێکەری باش و ئەرێنی لە سەر سلامەتی مرۆڤ دابنێن؟ ئاو بەشی هەرە زۆری سلولەکانی لەش پێک دێنێت! ناوەندی ناوەوەی هەر سلولێکیش لە ئاو پێک هاتووە و تەنانەت بەرگێک یا خود ڕووکەشێک لە ئاو هەر کام لەو سەد تریلیۆن سلولەی ناو لەشی لە خۆگرتووە!

ئێستا ئیتر لێتان ڕوونە کە ئەشق بەخشین، ئەمەکناسیی و وەفاداریی چ کارتێکەرییەکی مەزن ئەتوانن بە سەر لەش و سلامەتیتاندا دابنێن؟ ئەتوانن وێنای بکەن کە هێزی ئەشق و شوکرانەبژێریی چلۆن سلامەتیتان بە تەواوی بۆ بە دیاری دێنن؟ لە یادتان بێت کاتێک کە خەریکن ئەشق ئەبەخشن ئەو هەستە جوانە کارتێکەری جوان لە سەر سەد تریلیۆن سلولی لەشتاندا دادەنێت!

چۆن دەتوانن لە ئەشق بۆ سلامەتیتان کەڵک وەرگرن

"لەوێ، لەو شوێنەی کە مەزنترین ئەشق و هەستی ئاشقانە لە ئارادایە، لەوێ هەر دەم موعجیزە ڕوودەدات."
ویلا کاتر[103] (1947 - 1873)
نووسەر (چیرۆکنووس) و برەوەی خەڵاتی پولیتزێر

ئەشق ببەخشن تا بەو ڕادە سلامەتیە بگەن کە هەر دەم ئاواتی بۆ دەخوازن! لە کاتی نەخۆش کەوتندا هێندە هەستی باش و جوان لەمەڕ سلامەتی لە خۆتان نیشان بدەن تا بە هۆی ئەشقەوە بە تەواوی سلامەتیتان بۆ

[103] Willa Cather

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

بگەڕێتەوە. ئیمکانی نییە کە هەستی ناخۆش و نەرێنی لەمەڕ نەخۆشی دەر ببڕن و دیسانەوەش چاک ببنەوە. هەوڵ بدەن ترس و نفرەتی خۆتان لە تووشبوون بە نەخۆشینەکان وەلا نێن چوونکە وەها هەستگەلێک دەکەونە ڕیزی هەستە خراپەکانەوە و بە بوونی هەستی خراپ هیچ نەخۆشینێک بە تەواوی چاک نابێتەوە. کاتێک بیر لە داخوازییەکانتان دەکەنەوە و بە باشی هەستیان پێدەکەن، سلولەکانی لەشیشتان هێزی (فەرمانی) چاکبوونەوە بە تەواویی هەستپێدەکەن، بەلام ئەگەر لە بابەت ئەو شتانەوەی کە خوازیاریان نین هەستی نەرێنی لە خۆتانەوە نیشان بدەن، سلامەتی هێزی خۆی لە ناو سلولەکانتاندا لە دست دەدات! ڕەنگە ئێستا پێتان وابێت کە دەربڕینی هەستە نەرێنییەکان تەنیا لەسەڕ سلامەتی و نەخۆشییەکان کاریگەرییان هەیە، ئالێرەدا ئێوە بە تەواوی لە هەڵەدان چوونکە دەربڕینی هەستی نەرێنی کارتێکەری لە سەر هەموو ژیانتان دادەنێت و وزەی ژیانتان لە هەموو بوارەکاندا دادەبەزێنێتە خوار! بەڵام کاتێک کە هەست بە ئەشق و خۆشویستن لە شتەکاندا دەکەن واتە هەستی باش بە ڕۆژە خۆشە گەرم و هەتاوییەکان، بە خانوویەکی نوێ، بە دۆستانی زیاتر و چوونە سەرەوەی دەرەجەی کار و پیشە یا داهاتتان نیشان دەدەن، ئەوجار هێزی ئەرێنی و سلامەتی هرووژمتان بۆ دێنن و دەتانگەشێننەوە و شاد و سەریحاڵتان دەکەنەوە.

ئەمەکناسیی بۆ شتەکان و کەسەکان ئەتوانێت هەموو ڕزق و ڕۆزی و نیعمەتێک بەرفراوانتر بکاتەوە، کەواتە هەموو ڕۆژێک سپاسی سیحەت و سلامەتیتان و هی ئەو شتانەش بکەن کە هەتانن، مەمنونی ژیانی هەنوکەتان بن. بە هەموو سامان و دەسمایەی جیهان ناتوانن سلامەتی بکڕن، چوونکە سلامەتی نیعمەتێکی مەزنە لە جیهاندا، هەر بۆیە زۆر پیویستە کە زیاتر لەهەمووشتی دونیا، سپاسمەندی سیحەت و سلامەتی و لەشساخیمان بین! سپاسکردن زەمانەتی سلامەتیتانە، کەواتە لەم ڕێگایەوە هەوڵ بدەن خۆتان تا کۆتایی تەمەن بە بەلاش و خۆڕایی بیمە و تەئمین بکەن!

بە جێگای ئەوەی کە هەر ڕۆژە ئیرادێکی نوێ لە لەشی خۆتاندا ببیننەوە، شوکرانەبژێری سلامەت بوونی لەشتان بن. هەر دەم وەبیری خۆتانی بێننەوە کە (80%-70%)ی ئاوی نێو لەشی ئێوە دەنگی هەستەکانی ئیوە دەبیسێت، هەر بۆیە لە دەربڕینی بیر و هزری خراپ لەمەر لەشتان خۆتان بپارێزن و هەر چیتان لە لەشتاندا بە دڵ نەبوو ئیهمالی کەن و تاریف لە باقییەکەی بکەن. چاکتر وایە بە جێگای بیر و هزری خراپ لەمەڕ ئەو بەشە کە بە دڵتان نییە، لە ناخی دڵتانەوە سپاسی بەشەکانی دیکەی لەشتان بکەن کە بە دڵتانن و حەزتان لێیانە!

"ئەشق بەخشین، ئەشقی زیاترتان بۆ بە دیاری دێنێت."

تێرێزا فۆن ئاریلا[104] (1582-1515)
ژنە ڕاهیبە، سۆفی و نووسەر

پێش لە خواردن و خواردنەوە چاوێک لە خواردنەکە و خواردنەوەکە بکەن و ئەوجار ئەشقی پێ ببەخشن و سپاسی بەرەکەتەکەی بکەن. لە کاتی نانخواردندا هەوڵ بەن قسە و باسەکانتان لە سەر بابەتگەلێک بن کە ئەرێنی بن و بواری موسبەت لە خۆیان بگرن و لە ڕەشبینی و سترێس بە دوور بن. بە دۆعا و نیایش لە کاتی خواردندا ئەشقی پێ ببەخشن و شوکرانەبژێری ئەو نیعمەتە بکەن کە لە بەردەستتاندایە. کاتێک نیایش دەکەن، شکڵ و شەمایلی ئاو تەنانەت ئاوی ناو خواردنەکەش دەگۆڕن و ئەوجار کارتێکری خواردنەکەش بە سەر لەشتاندا ئاڵوگۆڕی بەسەردا دێت. تەنانەت سپاسکردن لەکاتی خواردنەوەی ئاودا هەستی ئاشقانە و ئەمەک بە ئاو نیشان دەدات و ئەتوانێت کارتێکەری زۆر باش و چاک لە سەر سلامەتیتان دابنێت. کەواتە هەردەم ئەشق ببەخشن بۆ ئەوەی کە هەستە ئەرێنییەکانتان شکڵ و ساختاری ئاو و شلەمەنییەکان بگۆڕێت. ئەمە بە واتای کەڵکوەرگرتنە لە بەهێزترین هێزی جیهان.

هەر کاتێک چارەسەرییەکی پزیشکیی و نەشتەرگەریتان بۆ دەکرێت ئەشق بە یارمەتییە پزیشکییەکان ببەخشن و شوکرانەی ئەو هەموو زانستە نوێ پزیشکییە بکەن و بێجگە لەوە وزە لە هیزی وەدەست هاتوو لەو شوکرانەیە

[104] Teresa von Arila

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

وەربگرن. ئەگەر بتوانن ساخ و سلامەتیی تەواو لە زەینتاندا وێنا بکەن و ئەوجار هەست بەو سلامەتییە بکەن، ئەوەی وێنا و هەستتان پێکردووە، وەریدەگرن. ئەگەر ئەتانەوێت چاکبوونەوەتان بە چاوی خۆتان ببینن تەنیا ئەشق ببەخشن، واتە زیاتر لە 50% بە ئەشق بەخشینەوە خەریک بن، چوونکە تەنیا 51% ئەشق پێویستە بۆ ئەوەی بارتەقا و هاوکێشی قەپانەکە تێک بەن و لە لەشێکی نەخۆشەوە بە سلامەتی و لەشێکی ساخ بگەنەوە.

چاکوایە لە کاتی چوون بۆ لای دوکتۆر بە مەبەستی فەحسی[105] چاو یا فەحسی ڕادەی زەختی خوێنتان و یاخود هەر جۆرە فەحس و چێکاپێکی دیکە لە کاتی فەحسکردنەکاندا تا ئەو جێگایەی کە بۆتان ئەلوێت هەستی جوان لە خۆتانەوە بنوێنن. تەنانەت لە کاتی وەرگرتنەوەی نەتیجە و ئاکامی فەحسەکانیش دەربڕینی هەستە جوانەکانتان لە یاد مەکەن بۆ ئەوەی ئاکامەکەی ئەوە بێت کە بە دڵی خۆتانە. بە پێی یاسای ڕاکێش ئاکامی هەموو فەحسەکانتان هاوڕاستای شەپۆلەکانی هەستەکانتان دێنەوە کە دەرتان بڕیون، کەواتە ئەگەر ئەتانەوێت ئاکامی فەحسەکان هەر ئەوانە بێنەوە کە خۆتان بە تەمایانن، شەپۆلگەلێک هاوڕاستای ئەو شەپۆلانەی بە تەمایانن لە خۆتانەوە دەر ببڕن! یاسای ژیان هەر ئەمەیە. بە پێی یاسای ڕاکێش، بەخۆوەلکاندنی هەر ڕووداوێک لە ژیانی مرۆڤدا بە تەواوەتی پەیوەندی بەو شەپۆلانەوە هەیە کە پێشتر لە خۆی بڵاو دەکاتەوە! بەم شێوەیە کاتێک فەحسێک دەکەن بە بێ ڕاوەستان بە بڵاوکردنەوەی هەستی جوانەوە خەریک بن و ئەوجار هەر ئەو ئاکامەی کە حەزتان لێیەتی هەست و وێنای بکەن، ڕێک وەکوو ئەوەی کە هەر لە پێشەوە ئاکامی فەحسەکە بە تەواویی دەزانن. ڕەنگە وڵامی فەحسەکە هەموو شتێک بێت، بەڵام ئەگەر شەپۆلگەلێکی هاوشێوەی هەستی جوان بە هەلومەرجەکە ببەخشن، ئەوا نەتیجە و ئاکامێکی زۆر جوان دەگاتەوە دەستتان.

"لەوە دەچێت کە دوو وشەی ئیحتیمالات و موعجیزەکان دوو ڕووی یەک سکە بن."

پرێنتایس مالفۆرد (1834 - 1891)

نووسەری ئەندێشە نوێکان

بیهێننە پێش چاوی خۆتان کە ڕێک بەو شێوە لە سیحەت و سلامەتیتان شادمان ببنەوە کە هەر دەم ئاواتی بۆ ئەخوازن، کەواتە هەست بەو شێوە لە سلامەتیی لە ناختاندا بکەن کە ئارەزووتانە. ئەگەر ئەتانەوێت هێزی بینایی چاوتان وەک ڕۆژانی سەرەتا و لاوی بێ نووقسان بێت، ئەشق بە بیناییەکی زۆر تیژ ببەخشن و وێنای بکەن بۆخۆتان ئەنەهوو هەر ئێستا چاوتان بەو تیژییەیە کە ئاواتی بۆ ئەخوازن. ئەشق بە هێزیی بیسایی قەوی ببەخشن و هەستی پێ بکەن. ئەشق بە کێش و وەزنێکی ئیدئاڵ، لەشێکی ساخ و ئەندام و ئۆرگانگەلێکی سلامەت ببەخشن و وێنایان بکەن و شوکریان بە جێ بێنن. دڵنیا بن کە بە پێی ئاوات و داخوازی خۆتان لەشیشتان ئاڵوگۆڕی بەسەردا دێت، دیارە بەو مەرجەی کە ئەشق بەخشین و شوکرانە بکەنە خووی ڕۆژانە و هەموو کات و ساتێکتان، هەر لە ئێستاوە دەست پێبکەن!

کاتێک هەواڵیان گەیاندە خاتوونێکی لاو کە تووشی نەخۆشییەکی کەم وێنەی دڵ بووە، لەپڕ ژیانی تێکچوو و تووشی خەمۆکی و لاوازیی جەستەیی بووەوە و هێندەیتر نەخۆش کەوت! تەنانەت داهاتووی و پلان و داڕێژەکانی بۆ داهاتوو بە گەیشتنی ئەو هەواڵە هەمووی لە بیر چوونەوە و تەنیا بیری لە نەخۆشییەکەی دەکردەوە. هەر دەم تووشی ترسێکی مەزن دەبووەوە کاتێک بیری لە دوو کچۆڵە بچووکەکەی دەکردەوە کە بە مردنی ئەو بێ دایک دەبن، بەڵام لە کتووپڕ بڕیاریدا هەموو حەول و تەقەلای خۆی بخاتە گەڕ بۆ ئەوەی هەمدیسان سلامەتیی دڵی بێنێتەوە جێگای خۆی و لەو لاوازی و ناکارامەییەی دڵی ڕزگاری بێت.

لە سەرەتادا هەست و هزرە نەرێنییەکانی لەمەڕ دڵی خۆی، هەموو توور هەڵدان. هەموو ڕۆژێک دەستی ڕاستی خۆی دەخستە سەر دڵی و لە زەینیدا وێنای دەکرد کە دڵی ئەو بە تەواوی ساخ و بەهێزە. تەنانەت هەموو ڕۆژێک بەیانان کە لە خەو هەڵدەستا لەمەڕ هەبوونی دڵێکی ساخ و زۆر بەهێز شووکرانە و سپاسی دەکرد. هەر دەم دەیهێنایە پێش چاوی خۆی کە پسپۆڕە تایبەتییەکانی دڵ پاش هەر فەسحکردنێک پێی دەڵێن کە دڵی ئەو زۆر

[105] بە فارسی: معاینە چشم

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

بەهێزە و بە تەواوی چاک بۆتەوە. بۆ ماوەی چوار مانگ هەموو ڕۆژێک ئەو کارانەی دووپات دەکردەوە و کاتێک پاش تێپەڕینی ئەو چوار مانگە چووەوە بۆ نەخۆشخانە و پسپۆڕانی دڵ فەحسیان کردەوە، لە سەرسووڕماندا شاخیان لێ ڕووابوو و بڕوایان نەدەکرد چی ڕوویداوە! ئەوان چەندین کەڕەت فەحسی جۆربەجۆریان دووپاتە دەکردەوە و لە گەڵ ئاکامی فەحسە کۆنترەکانیش هەڵیاندەسەنگاندن، بەڵام ئاکام هەر ئەوەی سەرتا بوو و دڵی ئەم خاتوونە بە تەواوی چاک ببوەوە و ئاسەواری نوقسانییەکەی هیچ پێوە نەمابوو بەڵکوو دڵیشی بەهێزتر ببو و ساخ و سڵامەت ببوەوە. کە باسی موعجیزە لەم کتێبەدا دەکرێت، مەبەست ئەم چەشنە ڕووداوانەیە!

لە ڕاستیدا ئەم خاتوونە لە هێزی ڕاکێش لە پەنای ئەشقدا کەڵکی وەرگرتبوو. لە ڕووانگەی خۆیەوە هیچ نەخۆشییەک لە دڵی ئەودا بوونی نییە و هەر بۆیە ئیتر بیری لە وەها نەخۆشییەک نەدەکردەوە، بەڵکوو ئەشقی بە خاوەن بوونی دڵێکی ساخ و بەهێز دەبەخشی کە لە سنگی ئەودا بێوچان لیدەدات. کاتێک تووشتان بە تووشی نەخۆشینێکەوە دەبێت، بە هەموو تواناتانەوە هەوڵ بدەن بۆ ئەوەی کە بوونی ئەو نەخۆشییە هیچ کارتیکەرییەکی بە سەر هزر و بیر و وتار و کردارتانەوە نەبێت و بە تەواوی ئیهمالی بکەن، بەڵام هەرگیز هەستی بێزاریی و نفرەت لەو نەخۆشییە دەر مەبڕن، چوونکە نفرەت دەبێتە هۆی ئەوەی کە تووشی هەستی نەرێنی و نیگاتیڤ و ڕەشبینی ببنەوە. بە پێچەوانەکەی هەر دەم ئەشق بە سڵامەتیی ببەخشن و هەست بکەن لە سەدا سەد ساخ و سەلیمن. ئەوجار سڵامەتی بکەن بە هی خۆتان و بە خۆتانەوەی بلکێنن.

"لە تێفکرین لە نەخۆشییەکەتان خۆتان ببوێرن. لە کاتی نەخۆشیدا بیر لە توانا و هێزی خۆتان بکەنەوە و خۆتان بکەنە خاوەنی هێز و توانای خۆتان. بیر لە سڵامەتی بکەنەوە بۆ ئەوەی ساخ و سڵامەتیی ڕاکێشی لای خۆتان کەن."

پرێنتایس ماڵفۆرد (1834 - 1891)
نووسەری نوێگەرا

لە هەر چرکەیەکدا ئەشق بە سیحەت و تەندروستی خۆتان ببەخشن، بۆ ئەوەی بە کەڵک وەرگرتن لە هێزی ئەشق لە هەستە نەرێنییەکان لەمەڕ لەشتان بە دوور بن! ئەگەر ئیحیانەن ئەشق بەخشین بە سڵامەتیتان هەندێک بۆتان دژوار دەنوێنێت، ئەوا هیچ نیگەران مەبن و ئەشق بە هەموو ئەو شتانەی دیکە ببەخشن کە لە دەور و پشتتانن. کەواتە دەور و بەری خۆتان بەو شێوە بڕازێننەوە کە حەزی لێ دەکەن و لە کاتی پیویستدا لەو دەور و بەرە جوانەی پێکتان هێناوە کەڵک وەرگرن و بە خۆشویستنیان و کەیف پێ هاتنیان هەستی جوان لە خۆتاندا پێک بێنن. ئەتوان ئەشق بە هەموو ئەو شتانە ببەخشن کە لە جیهاندا بوونیان هەیە. بەرنامە تلویزیۆنیە شۆخی و گەمەکان چاولێبکەن و پێبکەنن و هەست بە باشییەکان و خۆشییەکان بکەن و بە پێچەوانەی، خۆتان لە بینینی بەرنامە و فیلمە ئەکشن و شەڕئاژۆ و ژانهێنەرەکان ببوێرن. گوێ لە مۆسیقاگەلێک بگرن کە هەستە جوانەکانتان دەبزوێنن. (و: ئەو شیعرانە بخوێننەوە کە هیوا بەخشن، نەک ئەو شیعر و ئاواز و سرووتانەی پڕ بە گەروو، بووغز و گریان هێنەرن!)، لەگەڵ خەڵکانێکدا هەڵسوکەوت و پەیوەندی دروست بکەن کە قسە خۆشن و دەتان هێننە پێکەنین و ئەوجار بە خەیاڵێکی ئاسوودەوە (و: منداڵ ئاسا) پێبکەنن! تەنانەت لەگەڵ خەڵکانێکدا هەستن و دانیشن کە ڕووداوە ترسناکەکانی ژیانیان دەکەنە حیکایەتی پێکەنینیی و دەیگێڕنەوە و دەتانهێننە پیکەنین. خۆتان زۆر چاک دەزانن کە حەزتان لە چییە، چاک دەزانن کە مەیلتان لە چییە، زۆر چاک دەزانن کە چ شتهایەک دەتانهێننە پێکەنین و شادتان دەکەن، کەواتە بە بێ ماتڵبوون ئەو شتانە بۆخۆتان ئامادە بکەن بۆ ئەوەی لەمەو دووا هەستی جوانتان لا دروست بێت. لە ڕەوتی ئافراندن کەڵک وەربگرن. کلیلەکانی هێز بگرنە دەست و کەڵکییان لیوەربگرن. لە یادتان بێت کە دەبێت لانیکەمی قوورسایی هەستەکانتان لە قەپانی هاوکێشدا 51% بێت، بۆ ئەوەی ئەو بارتەقایە بە قازانجی هەستی جوان داشکێنن و هەلومەرجی ژیانتان لە بنەماو بنەڕەتەوە ئاڵوگۆڕی بەسەردا بێت!

ئەگەر بە تەمان یارمەتی کەسێکی نەخۆش بدەن، کەڵک لە ڕەوتی ئافراندن بۆ ئەو وەربگرن و بە وێناندن و هەستپێکردنی لەشێکی ساخ، ساخ و سڵامەتی بۆ بگەڕێننەوە! ڕەنگە کارکردی یاسای ڕاکێش لە بابەت کەسێکی دیکەوە هیچ پەیوەندییەکی بە ئێوەوە نەدابێت، بەم حاڵەش ئەتوانن کەڵک لە هێزی خۆتان وەربگرن، بۆ ئەوەی کە ئەو شەپۆلی بەهێزتر لە خۆی بداتە دەرەوە و لە ئاکامدا لە ڕێگای ئێوەوە بە تەندروستیی تەواو بگات!

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

جوانیی سەرچاوەی ئەشقە

"ئەو کاتەی کە ئەشق لە ناختاندا پەرە دەستێنێت، ئەوجار جوانیش باڵی بەسەرتاندا دەکاتەوە، لەبەر ئەوەی کە ئەشق لە ڕۆحێکی جوانەوە هەڵدەقوڵێت."

سێنت ئاوگوستین ڤۆن هیپۆ (430 - 354)

قەشە و ئاییناس

هێزی ئەشق ئافرێنەری هەموو جوانییەکانە. ئێوە ئەتوانن بە کەڵک وەرگرتن لە ئەشق بە جوانییەکان تا بێکۆتایی بگەن، بەڵام گرفتێک هەیە و ئەویش ئەمەیە کە خەڵک ئیرادی زۆر لە لەشی خۆیان دەبیننەوە و دەست دەکەن بە ڕەخنە گرتن لە لەش و سیحەتییان، هەر بۆیە ئیتر زۆرکەس کاتیان نامێنێتەوە بۆ تاریف کردن لە خۆیان. لە یادتان بێت تا کاتێک کە ئێوە ئیراد لە لەشی خۆتان بگرن و هەر دەم هەست بە ناڕازیبوون بکەن، ئیتر جوانیی نایات بۆلاتان! ئیراد گرتن و هەر دەم پرتە و بۆڵە، ئیرادات و نارەزایەتیی زیاتر لەمەڕ لەشتان بەدووا خۆیدا دێنێت.

جوانیی بەرپرسیارەتییەکی زۆر گرنگی لە ئاست ئێوەدا لە ئەستۆیە و جوانییەکان لە هەر چرکەیەکدا بێ ڕاوەستان بەرەو لای ئیوە ڕێ دەپێون، بەڵام بۆ ئەوەی وەریان بگرن و پێتان بگەن پێویستە لە سەرەتادا ئەشقیان پێ ببەخشن! هەر چی شادمانیتان زیاتر بێت، دڵخۆشتر و بەختەوەرترن و چرچ و لۆچەکانی دەمووچاوتان ون دەبن، پێستتان ئەدرەوشێتەوە و قژی سەرتان تووند و تۆڵ و قایم دەبێتەوە، چاوەکانتان هەمدیسان وەک جارانی زوو ئەدرەوشێنەوە و باشقەڵ و خۆشرەنگتر دەبنەوە، هەر بۆیە بەم تایبەتمەندییانەوە پی بنێنە ناو هەر کۆڕ و کۆمەڵ و مەحفەلێکەوە زۆر کەس بە هاسانیی پێتانەوە دەلکێن و مەرحەباتان دەکەن و گرنگیتان پێ دەدرێت و ئالێرەدایە کە ئیتر بەو ئاکامە دەگەن و دڵنیا دەبنەوە کە جوانیی سەرچاوەی ئەشقە!

تەمەن لەدەست خۆتاندایە

بە پێی تێکستە کەون و باستانییەکان مرۆڤەکان ئەتوانن سەدان ساڵ تەمەن بکەن. هەندێک لە مرۆڤە کەونەکان پێنجسەد، شەشسەد و یا تەنانەت هەشتسەد ساڵ تەمەنیان کردووە، بەلام وادیارە تەمەنی درێژ لەو سەردەم و قۆناخانەدا بابەتێکی بە تەواوی ئاسایی بووبێت! چ سرێک لە پشت ئەم تەمەنە درێژانەوەیە؟ چۆن بووە ئێستا تەمەنی مرۆڤ لە چاو ئەو سەردەمەدا زۆر کەمتر بۆتەوە؟ مرۆڤەکان ئەتوانن بیر و بڕوا و ئایدیا و ئیدئاڵەکانیان بگۆڕن. مرۆڤی ئەو قۆناخ و سەردەمە لە ژیان بە جێگای ئەوەی کە وەک هەمیشە بیر و بڕوایان بە سەدان ساڵ ژیان بمێنێتەوە، بە مروری کات و زەمەن و جیل بە دووای جیل بڕوایان گۆڕاوە و لە ئاکامدا بەمە گەیشتوون کە پێویستە تەمەنیان کوورتتر بێتەوە، تا بە ئێمە گەیشتووە کە پێمان وایە مرۆڤ بە گشتیی تا نەوەت یا سەد ساڵ ئەتوانێت تەمەن بکاتن!

کەواتە ئێمە تەمەنی کوورتی خەڵکانی دیکە بە چاوی خۆمان ئەبینین و ئەزموونی دەکەین، بۆیە بەم بڕوایە گەیشتووین کە مرۆڤ تەمەنێکی کوورتی هەیە. هەر لە سەرتای بوونمانەوە باوەڕمان لەمەڕ چەندایەتی تەمەنمان لە ناو تان و پۆی زەین و دڵماندا شکڵ دەگرێت و دەمێنێتەوە. پاشان هەر هەموومان بەرنامە و داڕێژەی تەمەنمان وەها بە ڕێکی دەچنین کە هەر بەشی ئەوەندە ماوە بکات کە تێیدا دەژین و هاوکات بە پێی هەر ئەو داڕێژەی تەمەنمان لەشیشمان دەشکێتەوە و پیر دەبین.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

"له زانستی بیۆلۆژیکدا هیچ بەڵگەیەک نەدۆزراوەتەوە کە بیسەلمێنێت خۆ لادان لە مردن، نییە! بە بڕوای من مردن بە هیچ شێوەیەک حەتمی نییە، کاتمان پێویستە بۆ ئەوەی بیۆلۆژیستەکان بەم هەقیقەتە بگەن و هۆکاری مردنی زووکاتیش بدۆزنەوە"

ریچارد فینمان[106] (1988 - 1918)
کوانتۆم فیزیکێر و براوەی خەڵاتی نۆبێل

ئەگەر ئەم توانایيە لە خۆتاندا دەبینن، هەرگیز کۆتاییەک یا خود سنوورێک بۆ تەمەنتان لەبەر چاو مەگرن. هەموو شتێک تەنیا بە یەک کەسەوە گرێی خواردووە، کە ئەگەر لە نێو ئێمەدا تەنیا یەک کەس سنووری تەمەن بشکێنێت و بۆ نمونە دووسەد ساڵ بژیت، ئەوجار درێژایی تەمەنی مرۆڤایەتیی بۆ هەمیشە دەگۆڕێت، بۆ ئەوەی پاش ئەو یەک نەفەرە ئیتر مرۆڤەکان یەک لە دووای یەک ئەو سنووربەندیی تەمەنە دەشکێنن. کاتێک یەک کەس تەمەنێکی درێژتر لە تەمەنی ئێستای مرۆڤ بژیت، ئەوجار ئەو بڕوایە لە زەینی خەڵکدا شکڵ دەگرێت و ئەو هەستە دروست دەبێت کە مرۆڤ ئەتوانێت زۆر زیاتر بژیت و لە ئاکامیشدا ئەوانەی بڕوای تەواویان بە تەمەنی زۆر درێژ هەبێت پێی دەگەن!

کاتێک بڕوا و هەستی ئیوە لەسەر ئەمە داندرابێت کە تەمەنی مرۆڤ سنووری هەیە و لە هەر چرکەیەکدا ڕوو بەرەو کۆتایی دەڕوات، لە ئاکامدا ڕۆژێک ئەو بڕوایە ڕوو دەدات و مەرگ دەبێتە ڕاستیی. هەموو سلولەکانی ناو لەشتان، ئەندامەکان و لەشی ئێوە دەنگی بیر و بڕوا و هەستەکانتان ئەبیستن و فەرمانبەرداری دەکەن، کەواتە هەر دەم هەست بە جوانی و لاوی بکەن و پیر بوونی لەش لە زەینی خۆتاندا بسڕنەوە. هەست پێبکەن کە گەیشتنی پیری تەنیا بە هۆی بیر و بڕوا هەڵەکانەوە و بەرنامە و داڕێژەی هەڵەی تەمەن سەر هەڵدەدەن. ئێوە ئەتوانن لە هەر کات و ساتێکدا کە ئیرادە بکەن شێوەی فەرمان و دەستوورەکانتان بە گۆڕینی بیر و بڕواکانتان بگۆڕن!

چلۆن بتوانین بیر و بڕواکانمان تووشی ئاڵوگۆڕ بکەین؟ دیارە بە ئەشق بەخشین! بڕواگەلێکی نەرێنی و نێگاتیڤ وەکوو تەمەنی کورت، پیریی تەمەن و یا نەخۆشینەکان هیچکاتێک لە ئەشقەوە سەرچاوە ناگرن. کاتێک ئەشق دەبەخشن و هەستە جوانەکانتان دەردەبڕن ئەتوانن کێوە سەهۆڵییەکانی ڕەشبینی بە هۆی گەرمای ئاورینی ئەشقەوە بتوێننەوە بۆ ئەوەی هەستە نەرێنییەکان بسڕدرێنەوە و ئیتر هیچ ژان و ئازارێکتان تووش نەکەنەوە!

"ئەشق ئیکسیری هەقیقی ژیان – لاو مانەوەی لەش و تەمەنی درێژە. تەنیا کێشە و گرفت هەر دەم لێرەوە سەرچاوە دەگرێت کە مرۆڤ هەست بە پیربوون بکات."

جۆسی گیلبێرت هۆلاند[107] (1881 - 1819)
نووسەر

ئەشق هەقیقەتە

کاتێک سەردەمی منداڵیتان دەنایە پشتە سەرتان و تێتان دەپەڕاند، هێشتا کەسایەتی ئیوە بە تەواویی شکڵی نەگرتبوو و ناچار نەبوون بیر و بڕوا نەرێنییەکانی ژیانی خەڵک قەبووڵ بکەن، هەر لەم ڕووەوە ڕەفتارێکی خۆگوونجێن و قابیلی گۆڕانتان هەبوو. هەر چی تەمەنتان بەرەو زیادبوون دەچوو لەگەڵ سنووربەندییەکان و هەستە نەرێنییەکانی ژیاندا زیاتر تێکەڵ دەبوون و وردە وردە دەکەوتنە ڕەوت و ڕێگایەکەوە کە ئیتر ناچار دەبوون ئەوەی دەیبینن و دەیبیستن بە ڕووداوی ڕاست و ڕێئال قەبووڵیان بکەن! ئەمە بە واتای بوونی ژیانێکی سنووردار و نائازادە و نەک ژیانێکی ئیدئاڵ و سەربەست.

---

[106] Richard Feynman
[107] Josiah Gilbert Holland

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هەر چی زیاتر ئەشق ببەخشن حەرارەتی ئەشق زیاتر دەبیت و ئەوجار زۆر هاسانتر ئەتوانێت کێوە سەهۆڵینەکانی هەستە نەرێنییەکان لە لەش و زەینتاندا بتوێنێتەوە. هێزی ئەشق لە سڕینەوە و لەناو بردنی هەستە نەرێنییەکاندا کاتێک دەر دەکەوێت کە ئێوە بەرەو شادمانی و بەختەوەری و شوکرانە و دەربڕینی هەستە جوانەکانتانەوە خەریک بن. دڵنیا بن کە بە وەها هەستگەلێک دەگەن! پاشان هەستی لەشسووکی و نەبەزیی لە لاتان پەرە دەستێنێت، بە شێوەیەک کە پێتان وادەبێت بەرزترین جێگە و پێگەتان لە جیهاندا پێ بەخشراوە!

بە ئەشق بەخشین قۆناخەکانی ئاڵوگۆڕ لە لەشتاندا هەست پیدەکەن. لەوە بە دووا خواردنەکان تام و چێژیان لە لاتان زیاترە، ڕەنگەکان درەوشاوەترن، دەنگەکان بە خشە خشی کەمتر و وازحتر بە گوێکانتان دەگەن، خاڵ و پەڵەکانی سەر لەش و دەمووچاوتان کەم ڕەنگتر دەبنەوە و پاش ماوەیەک خۆبەخۆ نامێنن، نەرمۆڵکەیی و خۆگوونجێنیی لەش و بیر و بڕواشتان زیاتر دەبێتەوە و ئیتر ئیسکەکانتان تەقە تەقیان نایات و تەعەسوبی بیر و هزر دەنێنە لاوە. کاتێک ئەشق دەبەخشن و ڕوودانی موعجیزەکانیشی بە چاوی خۆتان دەبینن و ئەزموونیان دەکەن، لە ئاکامدا بەم باوەڕە دەگەن کە ئەشق سەرچاوەی سڵامەتی جیسمی و ڕۆحیشە!

ئەشق لە پشت هەر موعجیزەیەکە

هێزی ئەشق بنەما و ستوونی هەر موعجیزەیەکە. کاتێک ڕوومان لە هەستە نەرێنییەکان وەردەگێڕین و تەنیا لە ئەشق ورد دەبینەوە، ئەوجار موعجیزەکان ڕوودەدەن. تەنانەت ئەگەر هەموو تەمەنی خۆتان بە ڕەشبینییەکانەوە تێپەڕاندبێت، هەر کە ئەشق هاتە ژوورەوە ئەتوانن بە هیزی ئەشق هەموو شتێک بگۆڕن، بۆ ئاڵوگۆڕ هەرگیز درەنگ نییە!

تایبەتمەندییەکانی کەسێکی ڕەشبین لە حاڵ و وەزعییەوە دیارە. کاتێک هاوسەری پیاوێکی ڕەشبین هەواڵی سک پڕبوونی خۆی بۆ منداڵی سێهەمییان بە شووە ڕەشبینەکەی دا، ئەو پیاوە تەنیا بیری لە کارتێکەرییە نەرێنییەکانی هاتنی منداڵی سێهەم دەکردەوە، بەڵام خافڵ بوو لەمەی کە هەست و بیرە نەرێنیی و ڕەشەکانی ئەو ژیانیان ڕێک هەر بەو بوارەدا دەبات. هەر بۆیە لەدایکبوونی منداڵی سێهەم، کێشەساز نەبوو، بەڵکوو بیر و بڕوای باوکەکەی کیشەساز دیار بوو.

کار گەیشتە جێگایەک کە لە ناوەڕاستی قۆناخی سکپڕیدا ژنەکە ناچار بوو خۆی بگەیەنێتە نەخۆشخانە بۆ ئەوەی تووشی سکوزای زووکات هاتبوو. پاش دەر هێنانی ببلە یا ساوا زووکاتەکە، سێ دانە دوکتۆری تایبەتی سکوزا و منداڵی ساوا هەر کامە و بە جیاواز جەختیان لە سەر ئەمە کردبووەوە کە کۆرپەی ساوای بیست و سێ حەوتوویی ئیمکان و بەختی زیندوومانی نییە. ئەم هەلومەرجە باوکە ڕەشبینەکەی، کە ئیستا بە دیتنی کۆرپە ساواکای ڕەحمی بزوابوو تووشی کائەبە کردبوو چوونکە ئیستا ئیتر نەیدەویست بە هیچ نرخێک منداڵە ساواکەی لە کیس بدات.

پاش بوونی کۆرپەکە، باوکی چوو بۆ لای کە لە گۆشەیەکی ژوورەکە لە ناو شوێنێکی تایبەتیدا ئۆکسیژنی دەدرایە و بە ئامێرە تایبەتییەکان ژیانیان ڕاگرتبوو. کۆرپە ساواکەی بچووکترین ساوا بوو کە تا ئەو کاتە لە ژیانیدا بینیبووی. ئەم کووڕە بچکۆلە ساوایە دە ئینچ باڵای بوو و دوازدە ئۆنس کێشی بوو. هەموو هەوڵی پەرەستارەکان ئەمە بوو کە بە ئامێرەکان و نەفەس پێدان، سییەکانی ببزوێنن و دڵیشی تا دەهات لاوازتر لێی دەدا. لە ئاکامدا دۆکتۆرە تایبەتییەکان ڕایانگەیاند کە ئەوان ئیتر هیچیان بۆی لە دەست نایات! باوکی ساواکە بە بیستنی ئەو هەواڵە لە ناخییەوە هاوارێکی بێ دەنگی لە قووڕگیدا کرد و وتی: "تکا دەکەم!" ڕێک لەو کاتەدا بە هۆی ئامێری هەناسە پێدانەکە، سییەکانی کووڕە ساواکە پڕ بوون لە ئۆکسیژن، کە پێشتر وەرینەدەگرت و هاوکات لێدانی دڵیشی زیادی کردا!

چەند ڕۆژێک تێپەڕی. پزیشکەکان هەموو کاتێک جوابیان دەکرد و هیوایان بە مانی نەمابوو، بەڵام باوکی ساواکە هەر دەم زیندوومانەوەی کووڕەکەی لە زەینی خۆیدا وێنا دەکرد. باوکەکە تەنانەت شەوانە کاتی خەوتن،

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

درەوشانەوەی چاوە گەشەکانی کوورەکەی لە زەینیدا وێنا دەکرد و بە هیواوە لێی دەڕوانی و لە کاتی بەیانان ئەمەکناسی لای خودا دەکرد کە دوێنێ شەو منداڵەکەی لە مەرگی حەتمی ڕزگاری بووە.

بە خۆشییەوە وەزعی کوورەکەی ئیتر هەموو ڕۆژێک بەرەو چاکتر بوون دەچوو و ئەیتوانی بەسەر لاوازییەکانیدا سەرکەوتوو بێت. لە ئاکامدا پاش تێپەڕ بوونی چوار مانگی ڕەبەق، ساوا چوارمانگەکە ئیتر پێویستیی بە پێداگەیشتنی تایبەتی و ئامێر نەمابوو و دایک و باوکی ئەیانتوانی ئەو کۆرپە ساوایەی کە هیچ بەختی زیندوومانی نەمابوو لەگەڵ خۆیاندا بیبەنەوە بۆ ماڵەوە.

هەر بۆیە لە پشت هەر موعجیزەیەک ئەشقێک بوونی هەیە و موعجیزەکان بە هۆی ئەشقەوە ڕوودەدەن!

کورتکراوەکانی هێز

- کاتێک بە واسیتەی بڕوا و هەستە بەهێزەکان هەردەم لەشتان پڕ لە وزە و تەندروستی وێنا بکەن، لە ئاکامدا بە جسمێکی سلامەت و سەریحاڵ دەگەن. هەستەکانی ئێوە ڕاستەوخۆ کارتێکەری لەسەر سلولەکانی لەشتان دادەنێن یا بە واتایەکیتر ئەمریان پێ دەکەن.
- ئێوە فەرمانڕەوای هەرێمی ناو لەشی خۆتانن و سلولەکانتان وەفادارترین پێشمەرگەکانی ئێوە بە حیساب دێن کە بە بێ ئەملاوئەولا پەیرەوی دەستوورەکانتانن، هەر بۆیە شێوەی بیر و هزر و هەستەکانی ئێوە وەک یاسا و دەستوور دەچێتە بەر دەم جسمتان و دەبێتە یاسای نەگۆڕ بۆ سلولەکانتان.
- ئەگەر لە بابەت ئەو شتانەوە کە خوازیاریان نین بیر و هەستی نەرێنی لە خۆتانەوە نیشان بدەن، سلامەتی هێزی خۆی لە ناو سلولەکانتان لە دەست دەدات! بەڵام کاتێک هەست بە ئەشق دەکەن، واتە بیر لە ڕۆژێکی گەرم و خۆشی هەتاویی، خانوویەکی نوێ، دۆست و پلە و پایەی پیشە و قازانج دەکەنەوە و ئەشقیان پێ دەبەخشن، ئەوا لەشتان دەکەوێتە بەر هروژمی هێزی سلامەتی و تەندروستی.
- شوکرانە ئەتوانێت هەموو ڕزق و ڕۆزی و نیعمەتێک زیاد بکات، کەواتە هەموو ڕۆژێک شوکرانەی سلامەتیتان بە جێ بێنن.
- بە جێگای بیرە ڕەشەکان هەموو ڕۆژێک لە قووڵایی دڵتانەوە سپاسی ئەو بەشانە لە لەشتان بکەن کە خۆشیانتان دەوێت و ئەو بەشانەش کە حەزیان لێناکەن، ئیهمالیان کەن.
- ئەگەر ئەتانەوێت چاکبوونەوەتان بە چاوی خۆتان ببینن تەنیا ئەشق ببەخشن، واتە زیاتر لە 50% بە ئەشق بەخشینەوە خەریک بن، چوونکە تەنیا 51% ئەشق پێویستە بۆ ئەوەی کە هاوکێشی قەپانی ژیان تێک بدەن و بە لای باشدا بیشکێننەوە و بە جسمێکی ساخ و تەندروست بگەن.
- کاتێک تووشی نەخۆشینێک دەبن، هەموو هەوڵی خۆتان بخەنە گەڕ بۆ ئەوەی بوونی ئەو نەخۆشییە بەسەر بیر و هزر و وتەکانتاندا کارتێکەری دانەنێت. بە پێچەوانەکەی، ئەشق بە سڵامەتییەوە ببەخشن و هەست بکەن کە لە سەدا سەد تەندروستن، ئەوجار سڵامەتی بکەنە دیاری لەشتان.
- ئەشق بە کێشێکی ئیدئاڵ، لەشێکی سالم و ساخ و سەلامەتی ئەندامەکانی ناو لەش ببەخشن و وێنایان بکەن و لەوەی کە هەموو ئەوانەتان هەیە، شوکرانەبژێریان بن.
- ئەگەر بڕوای ئێوە ئەمە بێت کە تەمەنی مرۆڤ حەد و سنوورێکی هەیە و تەمەن چرکە بە چرکە بەرەو کۆتایی دەچێت، لە ئاکامدا ڕۆژێک دێت کە ئەم بڕوایەی ئێوە بە پێی کارکردی یاسای ڕاکێش ببێتە ئەمری واقیع و ڕوو بدات.
- هەر دەم هەست بە لاوبوون بکەن و پیربوونی تەمەن لە یادی خۆتان بەرنەوە.
- بە هەستکردن بە ئەشق و ئەمەکناسی، بە هەر شێوەیەک کە دەتانەوێت لەشتان بگۆڕن.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هێز و ئیوە خۆتان

"بەختەوەری، ئاسوودەیی و وزەی کافی بۆ هەموو ئەو تایبەتمەندییانەی کە مرۆڤ بۆ ژیانێکی خۆش پێویستی پێیانە، لە ناخی هەموو مرۆڤێکدا بوونیان هەیە. هێز ئەوەتا لە بەر دەستتاندایە، ئەوەندە زۆرە کە بێسنوورە."
رۆبێرت کۆلێر (1950 - 1885)
نووسەری ئەندێشە نوێکان

هەموو شتێک لەم جیهانەدا شەپۆل و فرێکانسی تایبەت بە خۆی هەیە، بەراستی هەموو شتێک! هەموو وشەکان، دەنگەکان، رەنگەکان، دارەکان، ئاژەڵان، گژ و گیا، مادەی کانزاکان و بە گشتی هەر جۆرە مادەیەکی دیکە هەموویان شەپۆلی تایبەت بە خۆیان هەیە. هەموو خواردنەکان، شلەمەنی و ئاوەکییەکان بە گشتی، هەموو شەپۆلی میغناتیسی تایبەت بە خۆیانیان هەیە. هەموو شوێنەکان، شارەکان و وڵاتەکان شەپۆلی تایبەت بە خۆیانیان هەیە. توخم و عونسورگەلێکی وەکوو هەوا، ئاگر، خاک و ئاو هەموویان شەپۆلی تایبەت بە خۆیانیان هەیە. سلامەتی، نەخۆشی، دەوڵەمەندیی، هەژاری، سەرکەوتن یا بەزین هەر کامە و شەپۆلی تایبەت بە خۆیانیان هەیە. هەموو رووداوەکان، هەلومەرجەکان و هەڵکەوتەکانی ژیان هەر هەموو شەپۆلی تایبەت بە خۆیانیان هەیە و تەنانەت ناوی ئێوە شەپۆلی تایبەت بە خۆی هەیە! کەواتە شێوەی هەستەکانی ئێوە ناوی راستەقینەتان بە پێی ئەو شەپۆلانەی هەتانن دەست نیشان دەکەن! بەم شێوە بە پێی هەستەکانتان هەموو ئەو شتانەی کە شەپۆلەکانیان هاوراستای شەپۆلەکانی ئێوەن، بۆ لای خۆتان و بە ژیانتاندا دەلکێنن.

کاتێک هەست بە شادمانی دەکەن و هەر دەم پێداگری لە سەر ئەو هەستە شادمانییە دەکەنەوە و درێژەی پێدەدەن و هێزی پێ دەبەخشن، ئەوجار خەڵکانی شادمان و هەلومەرجی شادیخووڵقێن تێکەڵ بە ژیانتان دەبن، بەڵام ئەگەر هەر دەم دڵەخوورپەتان بێت و دەست لەم هەستە هەڵنەگرن، ئەوجار پێویستە چاوەنواڕی ئاکامە نەرێنییەکەیشی بن، چوونکە لەم حاڵەتەدا کەسانێکی پەشۆکاو و هەلومەرجی سترێس هێنەر لە دەورتان کۆدەبنەوە و وەزعەکە هێندەیتر ناخۆش دەبێت. ئەگەر بمانەوێت نمونەیەک بۆ ئەم پێشهاتەی باسی کرا ببینینەوە ئەتوانین بڵەین کە کاتێک بۆ نمونە ئیوە بە هۆی درەنگ هەستان لە خەو و درەنگ وەرێکەوتن بۆ سەر کارەکەتان یاخود بۆ سەر قەرارێک ناچار دەبن بە پەلە خۆتان بگەیەنن و لە رێگادا هەر دەم بیر لە درەنگ گەیشتن بکەنەوە، ئەمحاڵەتە تووشی سترێس و دڵەراوکەتان دەکاتەوە. پەلە کردن لەمکاتە هەستیارانەدا جۆرێک هەستی نەرێنی لەگەڵە و کاتێک لەگەڵ هەڵاتنی خۆردا و سەرەتای دەسپێکردنی رۆژ ئێوە بە هۆی ترس لە درەنگ گەیشتن تووشی سترێس دەبنەوە و بە ترسەوە بەرەو ئامانجی ئەو رۆژەتان دەرۆن، هەموو کۆسپ و چەڵەمەیەک لە سەر رێتان سەوز دەبێت، بۆ ئەوەی ئێوە درەنگ بە شوێنی قەرارەکەتان یاخود سەر کارەکەتان بگەن! بەم نمونەیە ئەتوانین بە هاسانی شێوەی کارکردی هێزی راکێش لە ژیانتاندا بناسن.

هیچ هەستتان پێکردووە کە دەربڕینی هەستە ئەرێنی و جوانەکان لە سەرەتای بەیانیاندا و پێش دەسپێکردنی رۆژەکەتان چەندە گرنگە؟ ئەگەر بەیانیان و بە گشتیی لە ژیانتاندا کاتی دەربڕینی هەستی جوانتان نەبێت ئەوا بە دەگمەن رووداوی جوانیش لە ژیانتاندا دەبینن و کاتێک رووداوێکی نەرێنی روودەدات پێویستە بە هەوڵی تاقەت پڕووکێن ئەو رووداوە نەرێنییانە چاک بکەنەوە، چوونکە کاتێک وەها رووداوگەلێک لە سەر رێتان قووت دەبنەوە ورده ورده بڕوا بە ناچار بوون لە بوونیان دەکەن و ئەوجار تەحەمولیان دەکەن و لەمحاڵەتانەشدا سڕینەوە و نەهێشتنیان زۆر دژوار دەنوێنێت! کەواتە ئایا هەستکردن بە شتە جوانەکان کەم خەسارتر کەم موزیراتتر و بێ

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

زیانتر نین؟ کات بۆ دەربڕینی هەستە جوانەکانتان تەرخان بکەن بۆ ئەوەی ڕووداوی ناخۆش نەیەنە سەر ڕێتان. ئێوە ئەتوانن بە ئاڵوگۆڕی شێوەی هەستەکانتان هەموو شتێکیش لە ژیانتاندا بگۆڕن بەڵام ئایا باشتر نییە کە پێش لە ڕوودانی هەر شت و بابەتێک هەموو ڕووداوە جوان و چاکەکان بە خۆتاندا بلکێنن؟

سەیری فیلمی ژیانی خۆتان کەن

ژیان پڕە لە سیحر و جادوو! ئەو شتانەی کە لە تاقە یەک ڕۆژی ژیانتاندا ڕوو دەدەن جادوویترن لە هەر فیلمێکی زانستی - خەیاڵی (ساینس فیکشن)، تەنیا دەبێت لە کاتی سەیر کردنی ڕووداوەکان بە وشیارییەوە سەیریان بکەن و لە وردەکارییەکانیان ورد ببنەوە. کاتێک لە کاتی بینینی فیلمێکی سینەمایی تەلەفون زەنگ لێبات یاخود لە کاتی سەیری فیلمەکەدا خەوتان لێ بکوێت، باقی یا بەشێک لە فیلمەکە لە کیستان دەچێت و نایبینن. فیلمی ژیانی ئێوەش هەر بەم شێوەیە و لە سەر شاشە هەموو ئەو کارانەی دەیکەن بڵاو دەبێتەوە! ئەگەر لە کاتی خەودا، هەر بە دەم خەوەوە هەستن بە بێ ئەوەی ئاگاتان لە خۆتان بێت و بە ڕێدا بڕۆن، ئیتر توانایی بیستنی شتەکان و پەیامەکان و هاوئاهەنگی لەگەڵ دەور و بەرتان نابێت، هەر بۆیە ئیتر دەنگ و ڕووداوەکانی دەور و بەرتان ناتوانن ڕێنوێنیتان بکەن یا خود لە مەترسییەکانی کە ڕەنگە بێنە سەر ڕێتان ئاگادارتان بکەنەوە!

ژیان وڵامدانەوەیە بە هەستەکان و کارکردی ئێوە. ژیان هەر دەم لەگەڵ ئێوەدا لە پەیوەندیدایە، هیچ ڕووداوێکی کتووپڕ و هەڵکەوت و بە دەر لە بەرنامە، بوونی نییە! هەر چییەک کە لە دەور و بەرتان ئەیبینن شەپۆلگەلی تایبەتی لە خۆیانەوە بڵاو دەکەنەوە و کاتێک ڕووداوێک لە ژیانتاندا هەڵدەکەوێت بەو مانایەیە کە ئێوە شەپۆلی هاوڕاستای ئەو هەڵکەوتەتان لە خۆتان دەربڕیوە. هەموو ئەو شتانەی کە ئەیبینن، هەر هێما و نیشانەیەک، هەر کەسێک، هەر شتێک و هەموو ئەو شتانەی کە دەیانبیستن هەر هەموویان شەپۆلەکانیان هاوڕاستای شەپۆلەکانی خۆتانن!

"ئەو شتانەی کە لەم بوارەدا ڕوودەدەن وەها سەرسووڕهێنەرن، کە ئەننەهوو ئافرێنەر ئەم هەسارەی ئێمەی بە ئەنقەست بە وزەی ئێلێکتریسیتە ئافراندووە."

نیکۆلا تێسلا(1943 - 1856)

ئافرێنەری ڕادیۆ و وزەی ئێلێکتریسیتەی گۆڕەر[108]

بە دڵنیاییەوە بەسەرتان هاتووە کە هەندێک جار لە کاتی لێخووڕینی ئۆتمۆبیلدا پۆلیس دەبینن و خێرا شەشدانگی وشیاریتان دەخەنە گەڕ کە لەوکاتەدا تووشی هەڵە نەبن. هۆکاری ئەم هەڵسوکەوتەتان بەم واتایەیە کە ئۆتمۆبیلی پۆلیس وەبیر هێنەرەوەی کۆمەڵێک پەیامن بۆتان، یەکیان بۆ نمونە "وشیار بن!" ڕەنگە دیتنی ئۆتمۆبیلی پۆلیس چەندین پەیامی دیکەیشی پێ بێت بۆ ئێوە و هەر بۆیە چاکترە هەر ئێستا لە خۆتان بپرسن کە ئەبێ ئەو پەیامانە چ بن؟ ئەوجار بە دووای وڵامەکەیدا لای خۆتان بگەڕێن. دیتنی پۆلیس هەر دەم یاسا و قاعیدەکانمان وەبیر دەخەنەوە. کەواتە بوونی ئەو حاڵەتانە ئەتوانن وەبیر هێنەرەوەی یاساگەلێکی دیکەش بن، وەکوو پەیوەندیگرتن بە دۆستێکمانەوە یا خود دەربڕینی پێزانین و سپاسکردنی کەسێک کە لووتفێکی لە حەقی ئێمەدا کردووە.

بیستنی ئاژیری ئامبولانس بۆ ئێوە وەبیر هێنەرەوەی چییە و چیتان دەخاتەوە بیر؟ ئایا وەخەبەرتان ناهێنێتەوە کە شوکرانەی سلامەتیتان بە جێ بێنن؟ ئایا وەبیرتان ناهێنێتەوە کە سپاسی سلامەتی بنەماڵەکەتان بکەن و ئەشقی پێ ببەخشن؟ ئایا کاتێک ئۆتمۆبیلی ئاور کووژێنەوە بە ئاژیر و گڵۆپە شینەکانیەوە لە سەر شەقام بە لاتانەوە تێدەپەڕێت چ هەستێک پەیدا دەکەن؟ ئایا ئەو ئاژیرە بەرزە هیچتان وەبیر ناخاتەوە و پەیامێکی تایبەتی پی نییە بۆتان؟ ئایا ئەم پەیامەتان ناداتێ کە لە شوێنێکی ژیانتان ئاورێک دایسێ و پێویستە بیکووژێننەوە؟ وە یا

[108] Wechselstrom بە فارسی: برق متناوب

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

ڕەنگە ئێستا بڵێن کە پێویستە ئاوری ئەشقەکەم گڕدارتر کەم. تەنیا ئێوە خۆتانن کە ئەتوانن هەڵسەنگاندنێکی دروست و ڕێک و پێک لە ژیانتاندا بکەن، کەواتە زۆر بە وشیاری و زیرەکییەوە هەڵسوکەوت بکەن و لە کاتی ڕوودانی هەر شتێکدا پرسیاری زۆر لەو بارەوە لە خۆتان بپرسن و هاوکات هەول بدەن کە لە واتای ئەو پەیامانەی لە ڕووداوەکانی ڕۆژانەدا وەریان دەگرن بە باشی حاڵی ببن و تێیان بگەن.

لە توێی تەمەنتاندا پەیامی زۆر وەردەگرن و هاوکات شێوەی هەڵسوکەوت و وڵامی ئێوە بە پەیامەکان دەخرێنە بەردەستتانەوە! هەر کات دوو مرۆڤی غەریبە لە پاڵ مندا وەستابن، هەوڵ دەدەم بە باشی قسەکانیان ببیستم، چوونکە دەزانم کە لە ناو وتەکانی ئەواندا پەیامێک بۆ ژیانی منی تێدایە، لە ڕاستیدا ئەوان کە لەویا لە نزیکی من پێکەوە دەدوێن، دەیانەوێت لە توێی وتەکانیاندا پەیامەکەی من بە خۆم بگەیەنن، هەر بۆیە وتەکانیان پەیوەندییان بە ژیانی منەوە هەیە! بێجگە لەوە، شێوەی وڵامدانەوەی من بەو پەیامانەشم هەر پێ نیشان دەدرێت، تەنیا پێویستە بە وشیارییەوە ئاگام لە هەموو شتێک بێت! کاتێک دەچم بۆ سەفەر، بە جوانی و گرنگی پێدانەوە سەیری هێما و نیشانە و نووسراوەکانی سەر تابلۆکان دەکەم، چوونکە هەر کام لەوانە پەیامیان بۆ من تێدایە کە بە ژیانمەوە پەیوەندییان هەیە. لە ڕاستیدا من شەپۆلی هاوڕاستای شەپۆلەکانی ئەوان لە خۆم دەدەمە دەر، کەواتە بە تەواویی بەشێک لە ژیانی من بە حیساب دێن. ئەگەر ئەو شەپۆلانەی لە منەوە بڵاو دەبنەوە لەگەڵ شەپۆلەکانی ئەو هێما و نووسراوانە جیاواز بن، هیچکاتێک تێیان ناگەم و ناتوانم پەیامەکەم ببینمەوە و تەنانەت هیچکات لە بیستنی وتەکانی دوو غەریبەدا ناتوانم شتێک هەڵکرێنم کە پەیامێکی بۆ من تێدا بێت!

دانە بە دانەی شتەکانی دەور و بەرم لەگەڵما ئەدوێن و هاوکات پێکەوە پەیام و شێوەی وڵامدانەوە بە پەیامەکانیشم لە ئیختیار دەنێن. ئەگەر لە شوێنێک تێبگەم کە ئەوانەی دەور و پشتم شادمان نین دەسبەجێ بیر لە بابەتگەلێک دەکەمەوە کە حەزیان لێدەکەم و خۆشمدەوێن و ئەشقیان پێ دەبەخشم تا بەم شێوە هەستی جوان لە خۆم بدەمە دەر و هێزی مەیانی میغناتیسییەکەم بە هۆی خەڵکانێکی مۆن و گرژ لە دەست نەدەم و بیپارێزم!

"تۆ بۆخۆت ئەو ئاڵوگۆڕە بە کە ئەتەوێت لە جیهاندا ببینیت." (تەئویلی وەرگێڕ لەم ڕستە: ئەگەر خوازیاری گۆڕینی جیهانن، پێویستە لە پێشدا خۆتان بەو شێوە بگۆڕن کە جیهانتان دەوێت، کەواتە سەرەتا خۆتان بگۆڕن، جیهانیش دەگۆڕێت.)

مهاتما گاندیی (1869 - 1948)
سیاسەتمەداری کاریزماتیکی هێندیی

هێما نهێنییەکەتان

ئێوە ئەتوان بە کەڵکوەرگرتن لە یاسای ڕاکێش یارییەک بکەن و تکای لێ بکەن کە بۆ سەلماندنی هێزی ئەشق بەڵگەیەکتان کە دیار و بەرچاو بێت پێ نیشان بدات! بیر لە شتێک بکەنەوە کە ئێوە بە ڕاستی خۆشیتان دەوێت و ئەو شتە بکەن بە هێما و سیمبۆلی ئەشق لای خۆتان. هەر کاتێک ئێوە ئەو هێمایەی کە شتێکە و خۆشیتان دەوێت هەمدیسان ببیننەوە یا دەنگ و مۆسیقایە و دەیبیستنەوە، خێرا تێدەگەن کە هێزی ئەشق هەر دەم لەگەڵتانە. من بۆخۆم چرایەکی ڕووناکی درەوشاوەم کردووە بە سیمبۆلی ئەشق، کەواتە هەر کاتێک خۆر لە ناوچاوانم دەدات و یاخود ئەگەر من شتێک دەبینم کە تیشک دەداتەوە و ئەدرەوشێتەوە، ئیتر خێرا ئەزانم کە ئەوە هێزی ئەشقە و لەو کاتەدا هاوڕێیەتیم دەکات. کاتێک من لە شادی و بەختەوەری و ئەشقدا خۆم دەبینمەوە، هەموو دەور و پشتم چراخانە و ئەدرەوشێتەوە. خووشکەکەم کۆڵکەزێڕینەیەکی کردووە بە هێمای نهێنی ئەشق لای خۆی و کاتێک ئەو پڕە لە ئەشق و شوکرانەبژێریی ژیانی، هەردەم ڕەنگەکانی کوڵکەزێڕینەی لەبەر چاوە. ئێوە ئەتوانن ئەستێرەکان، زێڕ، زیو، ڕەنگەکان، ئاژەڵەکان، بۆن و عەترەکان، باڵاخانەکان، مارکی ئۆتمۆبیلەکان، باڵندەکان، دار یا گووڵەکان بکەنە سیمبۆلی ئەشق لای خۆتان. تەنانەت هەندێک لە وشەکان یا خود دەنگەکان ئەتوانن وەکوو هێمای نهێنی ئەشق لای ئێوە ئەو ڕۆڵە ببینن. تەنیا دڵنیا بن لەوەی کە ئەو شتەی گووڵبژێری دەکەن و ئەیکەنە سیمبۆلی نهێنی ئەشق لای خۆتان، یەک لەو شتانە بێت کە زۆرتان خۆش ئەوێت و بە بینینی هەست بە شادمانی دەکەن. تەنانەت ئەتوانێت سیمبۆلەکەتان نیشانەیەکی وشیاری دەری (و: ڕێگاوبان) بێت کە

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هەر کات دەیبینن بکەونەوە یادی هێزی ئەشق و وریای خۆتان ببنەوە. لە ڕاستیدا لە هەر چرکەیەکدا و لە چوار لاوە پەیامتان بۆ دێت، کاتێک شتێک لە دەستتان دەکەوێتە خوار، دەچن بۆ سەفەر، کۆت و باڵتەکەتان دادەکەنن و لە سەر شتێک دایدەنێن یا خود لە گەڵ شتێکدا پێکدادەکەون پێویستە هەر هەموو ئەو شتانە وەکوو پەیامێک چاو لێبکەن و وەبیر ئەشق بەخشینتان بخەنەوە و بە بینینیان واز لە بیر و هزری بەتاڵ و بێ سەمەر بێنن، بۆ ئەوەی هەستتان بگۆڕن!

هیچ ڕووداوێکی بەهەڵکەوت یا بەرنامەبۆدانەڕێژراو بوونی نییە - لەم ژیانەدا هەموو شتەکان پێکەوە گرێیان خواردووە - چوونکە هەر ڕووداوێک و هەر شتێک شەپۆل و فرێکانسی تایبەت بە خۆی بڵاو دەکاتەوە. ئەمەش بە واتای فیزیکی ژیان و کارتێکەری گەردوون بە سەر هەموو شتێکدایە.

"کاتێک لە سیستەمی خۆریی ورد دەبمەوە ئەبینم کە هێندە مەودای نێوان خۆر و زەوی ڕێک و تەواو و دەقیقە کە زەوی ئەوەندەی بۆ ژیانەوە پێویستیی پێی هەیە گەرما و ڕووناکی پێدەگات، نە کەمتر و نە زیاتر. ئەمە تەنیا لە ڕووی هەڵکەوتەوە نەبووە."

ئیسحاق نیۆتۆن[109] (1643 - 1727)
فیزیکێر و ڕیازیزان

ژیان جادووە

من و ئەشق ڕەمز و ڕازمان هەیە پێکەوە و وەها پەیوەندییەکی سیحراوی و جوانمان پێکەوە دروست کردووە کە هیچکەس تاکوو ئێستا وێنەی نەدیوە. ئەمەوێت شێوەی ژیانمتان بۆ باس بکەم و پێتان بڵێم کە من چۆن لە ئەشق دەگەم.

هەموو ڕۆژێک بەیانیان کە لە خەو هەڵدەستم بە هۆی زیندوو بوونی خۆم و خەڵکانیتر و لەمەڕ بوونی هەموو ئەو شتانەی لە ژیانمدان شوکرانەبژێری دەکەم. هەموو ڕۆژێک بەیانیان پانزدە خوولەک بە هەموو ئەو شتانەی کە لەم جیهانەدا بونیان هەیە ئەشق ئەبەخشم. ئەو ڕۆژەی کە خۆری تیا هەڵاتووە و بڕیارە دەستی پێبکەم لە زەینی خۆمدا وێنا دەکەم. ڕووداوە خۆشەکانی کە بڕیارە تووشم ببنەوە وێنا دەکەم و ئەشقیان پێ ئەبەخشم، واتە پێش لە ڕوودانی هەر شتێک و پێش کردنی هەر کارێک پێشتر لە زەینمدا وێنایان دەکەم و ئەشق بە یەکە بە یەکەیان دەبەخشم. لە کردنی هەر کارێکدا لە پێشدا کەڵک لە هێزی ئەشق وەردەگرم، واتە پێش دەست پێکردنیی تا ئەو جێگایەی بۆم بلوێت و لە توانامدا بێت هەست بە ئەشق لە خۆمدا دەکەم! بە بی دەربڕینی هەستی جوان هیچ ئیمایڵ یاخود هیچ نامەیەک ناکەمەوە، وڵامی تەلەفونە گرنگەکان نادەمەوە یا تەلەفون بۆ کەسێک ناکەم و بە گشتیی بە بێ بوونی هەستە جوانەکان هیچ کارێک ناکەم و دەست بۆ هیچ نابەم.

بەیانیان لە کاتی جل پۆشیندا ئەمەکناسیم بۆ جلوبەرگەکانم دەردەبڕم. بۆ کەڵکوەرگرتن لە کاتەکانم هەر لەو چرکەیەدا لە خۆم دەپرسم: "ئەمڕۆ ئاکامی خۆش و بێ وێنەی لەبەر کردنی ئەم جلانە چین؟" چەند ساڵ پێش ئێستا جارێکیان بڕیارم دا کە لەگەڵ یاسای ڕاکێش و یەغانی جلوبەرگەکانم یاری بکەم. بە جێگای ئەوەی کە هەوڵ بدەم بلووزێک بدۆزمەوە و لەبەری کەم کە بە لەشم بخوات، یا خود هەر دەم جل وبەرگەکانم بە بیانووی ئەوەی کە ئیتر بە کەڵکم نایەن و پێم ناکەون، خۆم لە لەبەر کردنییان ببوێرم، بڕیارمدا هەموو شتێک بە هێزی ئەشق بسپێرم – لەبەر ئەوەی کە نەک هەر جلەکانم پێ نەدەکەوتن بەڵکوو بۆخۆشم خەریک بوو گێژ و وڕ دەبووم – تەنیا لە زەینمدا بۆخۆمم وێنا کرد کە لەبەر کردنی هەر جۆرە جلوبەرگێک کە بە زاهیر جوان بێت، چ هەستێک لە مندا دروست دەکات؟ ڕێک پاش وێناندن و هەست کردن بەم بابەتە لەخۆمم پرسی: "ئەمڕۆ چ جلوبەرگێک لەبەر دەکەم؟" لەو کاتە بە دوواوە هەر چییەک لەبەر دەکەم، بەڕاستیی و لە ناخمەوە بە جوانی دەزانم و لە جوانییەکانی ئەو جلوبەرگانە واق دەمێنم!

کاتێک لە شەقام پیاسە دەکەم بە وردبینییەوە سەیری دەور و بەرم و ئەو خەڵکانە دەکەم کە لە پاڵمەوە تێدەپەڕن و ئەوجار تا ئەو جێگایەی بۆم بلوێت ئەشقیان پێ دەبەخشم. کاتێک چاو لە دەمووچاوی کەسەکان دەکەم لە

---
[109] Isaac Newton

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

دەروونی خۆمدا هەست بە ئەشق دەکەم و وەهای وێنا دەکەم کە ئەوانیش ئەشقی منیان پێ دەگات. زۆر چاک دەزانم کە هێزی ئەشق سەرچاوەی دراو، پەیوەندییە شادیهێنەرەکان، تەندروستی تەواو و هەموو ئەو شتانەیە کە خەڵکی دیکەش خۆشیان دەوێن. کەواتە ئەشق بە خەڵکانی دیکە ئەبەخشم، چوون ئەزانم بەم کارە نیازەکانیان بۆ بەدیی دێنم!

هەندێکجار بە وردبوونەوە لە کەسێک، تێدەگەم چ پێداویستییەکی هەیە، بۆ نمونە تێدەگەم کە هێندەی دراو نییە تا ئەو شتەی پێویستییەتی بیکڕێت، لەو کاتەدا بیر لە دراوێکی زۆر دەکەمەوە و شەپۆلەکانی ئەم هزرەمی بۆ ڕەوانە دەکەم. ئەگەر کەسێک پەشۆکاو و ئازارخواردوو لە شتێک دەبینم، فرێکانسە شادیهێنەرەکانی بۆ ڕەوانە دەکەم. ئەگەر ببینم کەسێک پڕە لە دڵەڕاوکە و زۆر بە پەلەیە، شەپۆلی ئارامی و ئاسوودەیی بۆ ڕەوانە دەکەم. هەر کاتێک لە سووپەرمارکتێکدا خەریکی کڕینی پێداویستییەکانم بم یا خود لە سەر شەقام خەریکی پیاسە و هەنگاوەڕۆ یاخود لە کاتی ئاژوتن و لێخووڕیندا بم، واتە هەر کاتێک کە خۆم لە ناو ئاپۆڕای خەڵکدا ببینمەوە، هەر هەموو هەوڵەکانی خۆم دەخەمە گەڕ بۆ ئەوەی ئەشقیان پێ ببەخشم. زۆر چاک دەزانم کە بە بینینی ئیحتیاج و نیازەکانی خەڵک پیویست دەکات ئەمەکناسی دراو، بەختەوەری، ئاسوودەیی و ئیشتیاکانم لە ژیاندا بم.

کاتێک بە مەبەستی سەفەر سوار فڕۆکە دەبم، ئەشق بە دانە بە دانەی هاوسەفەرەکانم دەبەخشم. کاتێک دەچم بۆ ڕێستۆڕانێک بۆ نان خواردن، ئەشق بە هەموو ئەوانەی لەوێن و بەو خواردن و خواردنەوەیەش کە دەیانخۆم دەبەخشم و شوکرانەیان دەبژێرم. لە کاتی گرێبەست لەگەڵ شیرکەت و ڕێکخراوەکان یا لە کاتی شت کڕین لە دووکانێکدا ئەشق بە هەموویان و هەموو کەس و هەموو شتێک دەبەخشم.

کاتێک بە مەبەستی ڕۆیشتن بۆ شوێنێک خەریکی لێخووڕینم، هەر لەو کاتەشدا بۆخۆمی وێنا دەکەم کە بە شادمانی و سلامەتیی گەیشتوومەتەوە ماڵ و ئەوجار دەڵێم "سپاس!" کاتێک هێشتا ئۆتمۆبیلەکەم هەڵ نەکردووە و جارێ سویچ یا سلفم لێ نەداوە لە خۆم دەپرسم "باشترین جادە بۆ گەیشتن بە ئامانج لە کوێوەیە؟" هەر جارە کە لە ماڵ دەچمە دەر و دێمەوە ماڵ لەمەڕ ئەو سەرپەنایەی کە هەمە دەڵێم "سپاس!" لە کاتی کڕینی پێداویستیی لە سوپەرمارکێت لە خۆم دەپرسم "چ شتگەلێکی دیکەم پێویستە؟" و "ئایا هەموو شتێکم کڕیوە و هیچم بیر نەچووە؟" بەم شێوە هەردەم بە وڵامی پرسیارەکانم دەگەم.

"لە ڕاستیدا زانست قووفڵێکی داخراوە و پرسیارکردن کلیلی کردنەوەیەتی."

جەعفەر سادق[110] (765 - 702)
ڕۆحانییەکی موسوڵمان

هەموو ڕۆژێک سەدان پرسیار لەخۆم دەپرسم. بۆ نمونە: "ئەمڕۆ کارەکانم چلۆن جێ بە جێ بکەم؟"، "لەگەڵ ئەم هەلومەرجە نوێیەدا چی بکەم؟"، "باشترین بڕیار چییە؟"، "چۆن بتوانم ئەم گرفتە چارەسەر کەم؟"، "باشترین ڕێگا کە هەڵیبژێرم کامەیە؟"، "ئایا مافی ئەو کەسەیە یا هی شیرکەتە؟"، "چۆن ئەتوانم هەستێکی جوانترم هەبێت؟"، "چۆن بتوانم ڕۆحییەم بگۆڕم؟"، "ئەمڕۆ ئەبێ ئەشق بە چی و بە کی و بە کوێ ببەخشم؟"، "شوکرانەبژێری چ بابەت و بوارگەلێک بم؟"

کاتێک پرسیارێک دەهێننە گۆڕ، بە دروست بوونی پرسیارەکە لە ئاکامیشدا بە وڵامەکەی دەگەن! بەڵام پیویستە چوار چاویی وشیار و وریا بن بۆ ئەوەی وڵامی پرسیارەکەتان بە چاو ببیننەوە یاخود بە گوێتان بیبیستن! ڕەنگە بە خوێندنەوەی وتارێک، گوێگرتن لە بابەتێک یاخود وێناندنی مەوزووعێک بە وڵامی شایانی پرسیارەکەتان بگەنەوە. هەندێک جار زۆر بە هەڵکەوت پرسیارەکەتان وڵام وەردەگرێت، کەواتە هیچ پرسیارێک بە بێ وڵام نامێنێتەوە!

ئەگەر شتێکی وەکوو کلیلەکانم لە شوێنێک بەجێ بێڵم، ونیان کەم و لە یادم بچێتەوە لەکوێم ون کردوون، لە خۆم دەپرسم: "کلیلەکانم لە کوێن؟" و بە دووای وڵامەکەیدا زەینم دەپشکنم، هێندەی پێ ناچێت کە بە شوێنەکەیان دەزانم و دەیانبینمەوە، بەڵام هەموو شتێک هەر بەمانە کۆتایی پێ نایات، واتە کاتێک کلیلەکانم دۆزییەوە

---

[110] Jafer Al-Sadiq

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هەمدیسان لەخۆم ئەپرسمەوە: "چ پەیامێک لە دۆزینەوەی کلیلەکانمدا حەشار دراوە؟"، "بۆچی شوێنی کلیلەکانم لە یاد کردبوو؟" ئەم پرسیارەیان بۆیە لەخۆم دەکەم، چوونکە دەزانم کە هەر ڕووداوێک هۆکارێکی تایبەتی هەیە! لەم جیهانەدا هیچ ڕووداوێکی بە هەڵکەوت و بێ بەرنامە بوونی نییە. هەندێک جار بەم شێوازە بە وڵامی پرسیارەکانم دەگەم، بە خۆم دەڵێم : "خۆت ئارام بکەرەوە، زۆر هەوڵ بوویت." هەندێکجار وڵام بەم شێوەیە: "جانتای دراوەکەت (کیفی پوڵ) لە ناو جانتا دەستییەکەتدایە." ئەوجار سەیرێکی دەور و پشتیی ژوورەکەم دەکەم و لە ئاکامدا کلیلەکانم دەدۆزمەوە، چوونکە لە پاڵ جانتاکەمدا دایانم نابوو! هەندێکجار ڕێک لەو کاتەدا وڵام وەرناگرمەوە، بەڵام کاتێک لە دەرگاکەم چوومە دەر، لەپڕ تەلەفون زەنگ لێدەدات و کەسێک لە پشت تەلەفونەوە پێم دەڵێت قەرارەکەم کە بڕیار بوو بچم لەغوو بۆتەوە. ئەوجار خێرا تێدەگەم کە ونبوونی کلیلەکانم هۆکارێکی شاراوەی بە تەواوی پۆزەتیڤی لە خۆ گرتبوو. من ئاشقی ڕووداوەکانی ژیانم، بەڵام لە یادتان بێت تا ئەو کاتەی پرسیارەکانتان نەخەنە ڕوو هیچ وڵامێکیش وەرناگرنەوە!

هەندێکجار ژیانم دژوار دەبێتەوە، بەڵام زۆر چاک دەزانم کە هۆکاری ئەم هەلومەرجەم خۆم خووڵقاندووە و خۆم ویستوومە ئاوەها ژیانم دژوار بێتەوە. هەموو کاتێک لە خۆم دەپرسمەوە کە بۆچی ژیانم تووشی گرفت دەبێتەوە؟ ئەوجار هەر لەو گرفتە وانە وەردەگرم و ئیتر دووپاتی ناکەمەوە و ناهێڵم ژیانم لێ دژوار بکاتەوە!

لە ئاست هەر هەموو ئەو شتانەی پێم دەگەن و وەریان دەگرم تا ئەو جێگایەی کە بۆم بلوێت ئەشق بە جیهانی دەرەوەم دەبەخشم و شوکرانەبژێری دەکەم. من تەنیا چاکییەکان و باشییەکان لە هەر شتێک و هەر کەسێکدا دەبینم. من شوکرانەی هەر ڕزق و ڕۆزییەک بە جێ دێنم و هەر کاتێک ئەشق ئەبەخشم بە ڕوونی و ڕاشکاوی هەست دەکەم کە هێزی ئەشق بە چ شێوەیەک ئاوات و داخوازییەکانم بۆ دێنێتە دیی. بێجگە لەوە بە جۆرێک پڕ دەبمەوە لە ئەشق و هەست و ئیشتیا و حەز کە بێ وێنەیە. هەر کاتێک ئەشق ببەخشن، هەر ئەوەش وەردەگرنەوە و هێزی ئەشق ڕادەی ئەشقیش زیاتر دەکا و دەیباتە سەرەوە و بەم شێوە ئەشقێکی زیاتر بە نسیبتان دەبێتەوە، چوونکە هەر چی ببەخشن خۆی چەند قات دەکاتەوە و بە زۆری بۆ لای خۆتان دەگەڕێتەوە! تەنیا ئەگەر یەکجار تام و چێژی هەستی ئەشق لە خۆتاندا هەست پێ بکەن، ئیتر هەرگیز وەکوو پێشو ژیان ناکەن و ژیانتان بە تەواوی دەگۆڕێت.

ئەشق خۆی هەموو ئاسانکارییەکتان بۆ دەکات

ئێوە ئەتوانن هێزی ئەشق کەوی کەن بۆ ئەوەی لە هەموو بوارەکانی ژیانتاندا یارمەتیدەرتان بێت. ئەتوانن هەر هەموو ئەو شتانەی کە بە مێشکی دەسپێرن و لەبەریان دەکەن، بە هێزی ئەشقی بسپێرن بۆ ئەوەی لە کاتی دیاریکراودا وەبیرتانی بێنێتەوە. هێزی ئەشق تەنانەت لە تواناییدا هەیە کە وەکوو کاتژمێری زەنگدار ڕێک لەو کات و چرکەدا کە دەتانەوێت لەخەو هەستن، بۆ ئەوەی بە کارەکانتان بگەن، بەخەبەرتان کاتەوە. هێزی ئەشق ئەتوانێت لە جیاتی یاریدەر یا سکرتێرە تایبەتییەکەتان، بەرپرسی دارایتان، ڕاهێنەری تایبەتی سڵامەتیتان و ڕاوێژکاری پەیوەندییەکانتان کارەکانتان بۆ ڕێک بخات و چاوەدێری ڕادەی دەخل و خەرجەکانتان، کێش و قوورسایی لەشتان، ڕادەی چەوری و جۆری خواردنەکانتان بکات و پەیوەندییەکانتان توندوتۆڵتر بکاتەوە. کەواتە هیچ کارێک نییە کە ئەشق نەتوانێت بیکات بەو مەرجەی کە ئێوە بتوانن هەر دەم ئەشق ببەخشن و بە شوکرانە و سپاسکردن ڕۆژتان بە شەو و شەوتان بە ڕۆژ بگەیەنن! پێویستە هەر هەموو هێزەکانی ئەشق لەخۆتاندا بخەنە گەڕ بۆ ئەوەی بتوانن ئەو هێزە کەوی بکەن و هەر کاتێک مەیلتان لێی هەبوو کەڵکی لێوەربگرن.

"کاتێک بیر و بڕوات لەمەڕ ئەشق بەهێز دەبێتەوە، ئیتر هیچ پیویستییەکت بە کەویکردنی نامێنێت، چوونکە شتەکان بۆخۆیان زۆر و سەرڕێژ دەبن بەو جۆرەی کە خۆیان دەیانەوێت و هاوکات لەگەڵ ئەواندا گەورەترین بەختەوەریی و ئاسوودەیی ژیانیش لە تۆدا پڕ و سەرڕێژ دەبێت."

وینگەیت پاین[111] **(1987-1915)**

[111] Wingate Paine

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

نووسەر و وێنەگر

هەموو هێزەکان کۆ بکەنەوە و لەگەڵ بەهێزترین هێزی ژیان واتە ئەشق یەکیان خەن. ئیتر لەمەو بەدووا هەر چییەکتان ئاوات بێت هێزی ئەشق بۆتانی بە دیی دێنێت. داخوازییەکانتان وێنا بکەن و لەگەڵ خوشویستن و شوکرانەیدا هەست بکەن کە هەر لە ئیستاوە ئەو ئاواتانەتان وەدیی هاتوون و بە دڵنیاییەوە لە ئاکامدا بەدەستتان دەگەن!
کەڵک لە هێزی وێناندن وەربگرن بۆ ئەوەی بە هەموو ئەو شتانەی کە پێتان وایە هیزی ئەشق بۆتانی بەدیی دێنێت بگەن. هێزی ئەشق ئەقڵانییەت و نەستی ئەم ژیانە و جیهانی ئێمەیە. کاتێک وێنای دەکەن کە وەها ئەقڵانییەتێک ئەتوانێت گووڵەکان بئافرێنێت و سلولەکانی ناو لەشی مرۆڤ خەڵق بکات، ئیتر دڵنیا دەبنەوە و بە هاسانی تێی دەگەن کە ئەو هێزە چییە! لەم جیهانەدا هیچ پرسیارێک لە هیچ بوارێکدا بێ وڵام نامێنێتەوە. ئەشق هەموو کارێکتان بۆ دەکات تەنیا پیویستە کە ئیوە یەکگرتوو بن لەگەڵیا، بۆ ئەوەی زۆر بە باشی هێزەکەی بناسن!

کارتێکەری ئەشق چییە؟

"لە ناو ئاڵۆزیدا هاسانکاریی بدۆزەرەوە. لە ناو پێکەوە نەگوونجاندا هارمۆنی بدۆزەرەوە. شانس و بەخت لە ناوەڕاستی کێشە و گرفتەکاندا سەرهەڵدەدات."

ئاڵبێرت ئاینشتاین (1955 - 1879)

فیزیکێر و برەوەی خەڵاتی نۆبێل

ئەگەر زەینی ئێوە بە وڵامدانەوەی شتە بچووک و وردەکارییەکانەوە گرفتار بێت، ئەم گرفتە بچووکانە زەینتان بە خۆیانەوە خەریک دەکەن و بەرەو چاڵیتان دەکێشن. ئێوە ناتوانن خۆتان هەستی باشتان هەبێت و ئامانجتان لەبەر چاوتاندا بمێنێت ئەگەر بێت و زەین و بیرتان بە شتگەلێکی وردەوە سەرقاڵ بکەن کە ڕۆڵێکی ئەوتۆیان لە ژیاندا نییە. چ جیاوازییک درووست دەکات کە ئایا ئیوە پێ دەگەن لە کاتی خۆیدا جلوبەرگە چڵکنەکانتان بۆ جلشۆرخانە ببەن پێش ئەوەی دابخرێت، یا پێی نەگەن؟ بەڵام ڕاستییەکەی بڵێن؟ بە ڕاست چ کارتێکەرییەکی لە سەر ژیانی تایبەتی ئێوە دەبێت، ئەگەر بێت و تیمی فوتباڵی مەوردیی ئەلاقەتان ئەم حەوتوە نەیباتەوە؟ لە بیرتان بێت کە هەر دەم حەوتوویەکی دیکە و بەختی دیکە هەیە بۆ بردنەوە. چ جیاوازییەک دەکات لەوەی کە ئیوە فریا پاسەکە نەکەوتوون؟ کوێ وێران دەبێت ئەگەر بێت و لە مارکێت پرتەقاڵ تەواو بووبێت؟ چی دەقەومێت ئەگەر بێت و ئێوە ناچار بن چەند خوولەکێک زیاتر لە سەفدا ڕابووەستن؟ بە گشتیی ئەگەر چاو لەم پرسیارانە بکەین، بوون و نەبوونی ئەم وردەکارییانە چ جیاوازیی و گرفتێک دروست دەکەن؟

کارە بێهوودەکان زەینتان بە لاڕێدا دەبەن و کێشە و گرفت لە ژیانتاندا پێک دێنن. ئەگەر بیت و ئیوە گرنگی بە بابەتە بچووکەکان بدەن و مانایان پێ ببەخشن، ئیتر ناتوانن هەستی باشتان هەبێت. هیچکام لەوانە لە گشتییەتدا گرنگییەکی وەهایان لە ژیانتاندا نییە، شتگەلی هەڕەمەکین و بوون و نەبوونیان گرنگییەکی ئەوتۆی نییە، تەنانەت یەک تاقە دانەیشیان گرنگ نین.
ژیانتان سادەتر بکەنەوە. ئەمکارە بکەن لەبەر ئەوەی کە هەستە جوان و باشەکانتان بپارێزن. ئەمکارە بکەن، لەبەر ئەوەی کە ئەگەر بێت و شتە بچووک و کەم بەهاکان لە ژیانتان کەم بکەنەوە، شوێن و کات بۆ هەموو شتە باشەکانی دیکە کە لە ژیانتاندا ئاواتە خوازیانن، دەکەنەوە.

ئێوە خۆتان مانا بە ژیان دەبەخشن

هەموو شتێک لەم ژیانەدا بە هۆی بوونی ئێوە خۆتاناوە مانا و واتای هەیە. هەلومەرجی ژیان بە ناونوتکە و بەرزانقی چاک یا خراپ نایات و ڕووتان تێناکات، چوونکە ژیان بێلایەنە. هیچ کەسێک ناوی چاکی لە کۆڵکەزێڕینە و ناوی خراپی لە هەورە تریشقە نەناوە و هەر دووکیان بێلایەن دێنە بەر دەمتان و ئەوە ئێوەن کە بە

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هەستەکانی خۆتان هەڵیاندەسەنگێنن و ناویان لێ دەنێن، بەم شێوە هەموو شتێک تەنیا بە هۆی هەستەکانی خۆتانەوە ئەو مانایە وەردەگرن کە لاتانە. پیشەیەک ناوی چاک و خراپی نییە بەڵکوو تەنیا پیشەیە و بەس، بەڵام ئیوە بە شێوە و جۆری هەستەکانتان لەمەڕ ئەو پیشە، دیاری دەکەن کە ئەو پیشە چاکە یاخود خراپە. پەیوەندییەک خۆی لە خۆیدا ناتوانێت چاک یا خود خراپ بێت بەڵکوو تەنیا یەک پەیوەندییە و بەس، بەڵام شێوەی هەست و هەڵسوکەوتی ئێوە لەگەڵیدا دیاری دەکات کە ئایا ئەو پەیوەندییە چاکە یاخود خراپە. کەواتە هەردەم واتای جوان بە بابەت و کەسەکان ببەخشن، بۆ ئەوەی جوانیان ببینن یاخود بە لاتانەوە جوان بن!

"هیچ شتێک چاک یا خراپ نییە، بەڵکوو تەنیا بیرکردنەوە لەبارەیەوە دەیکا بە چاک یا خراپ."
ویلیام شێکسپیر[112] (1616-1564)
دراماتیکێر و شانۆنووسی ئینگلیسی

ئەگەر کەسێک ئازار بە کەسێکی دیکە بگەیەنێت، بە دڵنیاییەوە یاسای ڕاکێش وڵامی دەداتەوە. یاسای ڕاکێشان و ڕاکێشران هەموو کەرەستە و ڕێگایەک دەگرێتە بەر بۆ ئەوەی هەر کەسێک چی دەبەخشێت هەر ئەوەشی پێ بگاتەوە یا هەر ئەوەش ڕاکێشێتەوە. کەواتە بە دڵنیاییەوە ئەم شتە لە یاسای ڕاکێشدا نەگۆڕە کە هەر کەس چی ببەخشێت، بۆخۆی دەگەڕێتەوە. کاتیک ئێوە لە کەسێک دەبیستن کە ئەو لە لایەن کەسێکی سێهەمەوە ئازاری جسمی یا ڕۆحیی پێ گەیوە، ئێوە هەستی هاودەردی بەم مرۆڤە ئازار دیتووە نیشان دەدەن و هاودەردی لەخۆتان بڵاو دەکەنەوە، بەڵام وریا بن هەرگیز هیچ حوکمێک نەدەن! ئەگەر بێت و ئێوە حوکم سادر بکەن و هەست بە خراپ بوونی ئەو کەسە سێهەمە بکەن، ئیتر ناتوانن هیچ ئەشقێک و هەستی جوان لەوکاتەدا ببەخشن. کاتێک ئێوە خەریکن بیر دەکەنەوە کە کەسێکی دیکە خراپە، لە کۆتاییدا مۆری خراپ بوونتان لە خۆتان داوە. گرنگ نییە ئێوە چ هەستێک دەردەبڕن و دەینێرن، دەگەڕێتەوە بۆ خۆتان، کەواتە بە حوکمدان و قەزاوەتکردن خۆتان خراپ مەکەن. ئەگەر ئیوە هەستی خراپ بۆ لای کەسێک بنێرن، جیاواز لەوەی کە ئەو کەسە چی کردووە و چی نەکردووە، هەر ئەو هەستە نەرێنییە خراپانە هەر بەو هێزەوە کە نێردراون، دەگەڕێنەوە بۆ لای خۆتان. بەم پۆستەی کە دەینێرن زۆرتر هەستی نەرێنیی دەخەنە ناو ژیانی خۆتانەوە! هێزی ئەشق هیچ پاساو و بڕ و بیانوویەک ناناسێت!

"ژیانێک کە ئەشق بەخشین بە هەمووان لە هەست و ناخی ئەودا بێت، ئەوە ئەو ژیانەیە کە بە بەختەوەریی و دەوڵەمەندیی لە هەموو بوارێکدا گەیوە و هەر دەم بە جوانییەکان و دەوڵەمەندیی زیاتر دەگات."
ڕاڵف والدۆ تراین[113] (1958-1866)
نووسەری نوێگەرا

ئەشق هێزی ئەرێنیی جیهانە

هێزی ئەشق لایەنی دژبەری نییە. لە ژیاندا هیچ هێزێکی دیکە نییە بێجگە لە ئەشق. هێزێک بە ناوی هێزی نیگاتیڤ بوونی نییە. لە سەردەمانی زوو بە نەرێنی و ڕەشبینییەکانیان دەووت "شەیتان" یاخود "غەددار". کاتێک بە یەکێکیان دەووت شەیتانە یاخود ڕۆحێکی غەددار و خەبیسی لە دەروونادایە، تەنیا مەبەستییان ئەمە بوو کە ئەو کەسە بە جێگای ئەوەی کە تووند و قایم کەڵک لە هیزی پۆزەتیڤی ئەشق وەربگرێت، هەوڵ دەدات کە نووقمی هەستە نەرێنیی و ڕەشبینییەکان ببێتەوە. کەواتە هیزێک بە ناوی هێزی نەرێنی یا هێزی ئیبلیس بوونی نییە. تەنیا یەک هێز بوونی هەیە و ئەویش هێزی ئەشقە!

ئەم هەموو ڕەشبینیی و کارە نەرێنییانەی کە لە جیهاندا ڕۆژانە ئەیانبینین و تووشیان دەبینەوە، تەنیا هۆکاری کەمبوون و بڵاو نەبوونەوەی هێزی ئەشقە بەو ڕادەی کە پێویستە. گرنگ نییە ئایا ئەو نەرێنیی و ڕشبینییانە لە

[112] William Shakesoeare
[113] Ralph Waldo Trine

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

مرۆڤێکدا، لە شوێنێک، لە دەور و بەرمان یاخود لە ڕووداو و بەسەرهاتێکدا خۆیان بنوێنن، بوارە خراپەکان لە هەر کوێ دەر بکەون هەر دەم مانای کەمبوونی ئەشق لەو شوێن و کەسانەدا دەدەن. هیچ هێزێک بە ناوی هێزی خەم و خەفەت بوونی نییە، خەم و خەفەت بە واتای نەبوونی شادمانییە لە کەسێکدا یا لە شوێنێک، وە هەموو شادمانییەکان بە واتای بوونی ئەشق لەو شوێنە یا لەو کەسەدان. هێزێک بە ناوی هێزی دۆڕاندن و بەزین بوونی نییە، دۆڕاندن و بەزین لە سەرنەکەوتن وەدیی دێن و سەرکەوتنیش لە ئەشقەوە سەرچاوە دەگرێت. هێزێک بە ناوی هێزی نەخۆشین بوونی نییە، نەخۆشی بە واتای نەبوونی سلامەتییە و سەرچاوەی سلامەتیش دیارە کە ئەشقە. هێزێک بە ناوی هێزی هەژاری، برەش و بلەنگازی بوونی نییە، هەژاری بە واتای نەدارییە و سەرچاوەی دارا بوونیش ئەشقە، کە ئەشق نەبوو نەداریی سەرهەڵدەدات. ئەشق هێزیی ئەرێنی و پۆزەتیڤی ژیانە و هەر هەلومەرجێکی نەرێنیی و نیگاتیڤ بە واتای نەبوون و کەمبوونی ئەشقە لەو جێگایە یا لەو کەسەدا.

کاتێک مرۆڤەکان بە "خاڵی – کیپ[114]" یاخود بەو جێگایە بگەن کە هەموویان زیاتر ئەشق ببەخشن تاوەکوو هەستی نەرێنی لە خۆیاندا پەرە پێ بدەن، ئەوجار ئێمە ئەتوانین ڕەشبینیەکان بۆ هەتا هەتایە لە سەر هەسارەکەمان نەهێڵین. جارێک ئەم حاڵەتە بێننە پێش چاوی خۆتان! هەر جارێ کە ئێوە مافی هەڵبژاردنتان هەیە ئەشق هەڵبژێرن و ئەشق بنێرن، ئەشق لە ئێوەدا یارمەتیتان دەدات، هەر هەموو جیهان بەرەو ئەرێنیگەریی و پۆزێتیڤیتەی زیاتر پاڵ پێوە بنێن. هەندێک کەس پێیان وایە کە ئێمەی مرۆڤ هەر ئێستاکە لە خاڵی کیپ زۆر نزیکین. ئایا ئەم وتەیەی ئەوان ڕاست بێت یاخود هەڵە، لێیدەگەڕەین، بەڵام ئێستاش درەنگ نەبووە و کاتییەتی کە هەر کامەمان لە جێی خۆمانەوە هەر دەم ئەشق بە هەموو شتەکان و بە هەموو کەس ببەخشین. ئەم کارە بۆ ژیانی خۆتان و بۆ هەموو ئەو کەسانە بکەن کە خۆشیانتان دەوێن. ئەم کارە بۆ وڵاتەکەتان بکەن. ئەمکارە بۆ جیهانەکەتان بکەن!

"کاتێک ماف بە مافدار دەگات، ڕێز لە ژیان و کەسایەتی مرۆڤێک دەگیرێت. کاتێک ڕێز لە ژیان و کەسایەتی مرۆڤێک بگیرێت، جوانی و ڕێک و پێکیی بە ژیانێکی بنەماڵەیی دەبەخشێت و کاتێک ئەمە بکرێت ئەوجار ژیان لە ناو وڵاتێکدا ئاسوودە و خۆشە و پاش ئەمەش هەموو جیهان لە ئاشتیدا پێکەوە دەژین."

کۆنفسیوس[115] (479 - 551 پێش زایین)

فەیلەسوفی چینی

ئێوە هێندەتان هێز و کارتێکەریی بە سەر جیهانەوە هەیە، چوونکە ئێوە ئەشقێکی بێ نیهایەت زۆرتان لە دەروون و ناختاندا هەڵگرتووە کە ئەتوانن بیبەخشن و لە جیهاندا بڵاوی بکەنەوە.

کورتکراوەکانی هێز

- لەم جیهانەدا هەموو شتێک فرێکانس و شەپۆلی تایبەت لە خۆیانەوە بڵاو دەکەنەوە، هەموو شتێک! کەواتە بە هۆی هەستەکانتانەوە هەموو ئەو شتانەی کە شەپۆلەکانیان هاوڕاستای شەپۆلەکانی خۆتانن بۆ لای خۆتان ڕابکێشن.
- ژیان وڵامدانەوەیە بە هەستەکان و بیر و کارکردی خۆتان. ژیان هەر دەم لەگەڵ خۆتاندا لە پەیوەندیدایە. هەموو ئەو شتانەی کە دەیانبینن، هەر هێما و سیمبۆلێک، هەر کەس و هەر شتێک و هەر دەنگێک کە دەیبیستن و ڕوودانی هەر هەڵکەوت و هەلومەرجێک، هەموویان شەپۆلەکانیان هاوڕاستای شەپۆلەکانی خۆتانن.
- کاتێک هەست بە شادمانی دەکەن و هەر دەم هێز بە هەستە شادەکانتان دەبەخشن، خەڵکانی شاد و ڕووداوگەلی شادیبەخش دێنە ناو ژیانتانەوە.

---

[114] Kipp-Punkt
[115] Confucius

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

- هیچ هەڵکەوتێکی بەرنامەبۆدانەڕێژراو یا بێ بەرنامە لە ژیاندا بوونی نییە. هەموو شتێک لەم جیهانە شەپۆلی تایبەت بە خۆی بڵاو دەکاتەوە، کەواتە هەموو شتەکان پێکەوە گرێیان خواردووە. ئەمە بە واتای فیزیکی ژیان و جیهانی ئێمەیە.
- بیر لەو شتە بکەنەوە کە خۆشیتان دەوێت و ئەوجار بیکەنە هێمای هێزی ئەشق لای خۆتان. هەر کاتێک هێماکەتان دەبینن یا خود لە بارەیەوە دەبیستن، زۆر بە چاکی تێدەگەن کە هێزی ئەشق لە ناخی ئێوەدا کەوتۆتە گەڕ.
- لە کردنی هەر کارێکدا سەرەتا کەڵک لە هێزی ئەشق وەربگرن. وێنای بکەن کە هەموو ڕۆژێکتان باشترین ڕۆژی ژیانتانە و تا ئەو جێگایەی کە ئەتوانن پێش لە دەسپێکردنی هەر کارێک، سەرەتا هەست بە ئەشق بکەن.
- کاتێک پرسیارێک دێننە گۆڕێ، مادام پرسیار کراوە، بە دڵنیاییەوە وڵامەکەیشی ئەدۆزرێتەوە!
- ئیوە ئەتوانن هێزی ئەشق کەوی بکەن بۆ ئەوەی لە هەموو بوارەکانی ژیاندا یارمەتیتان بدات. هێزی ئەشق ئەتوانێت لەجیاتی یاریدەرەکەتان، بەرپرسی دارایتان، ڕاهێنەری تایبەتی سلامەتیتان و ڕاوێژکاری پەیوەندییەکانتان ڕۆڵی کارامە بگێڕێت.
- ئەگەر زەینی ئێوە بە وڵامدانەوەی شتە بچووک و وردەکارییەکانەوە گرفتار بێت، ئەم گرفتە بچووکانە زەینتان بە خۆیانەوە خەریک دەکەن و بەرەو چاڵایتان ڕۆ دەکێشن. ئێوە ناتوانن خۆتان هەستی باشتان هەبێت و ئامانجتان لەبەر چاوتاندا بمێنێت ئەگەر بێت و زەین و بیرتان بە شتگەلێکی وردەوە سەرقاڵ بکەن کە ڕۆڵێکی ئەوتۆیان لە ژیاندا نییە.
- هێزی ئەشق لایەنی دژبەری نییە. هیچ هێزێک بێجگە لە هێزی ئەشق بە سەر ئەم جیهانەدا زاڵ نییە. ڕوودانیی هەر هەموو ڕووداوە نەرێنییەکانی ژیان تەنیا یەک هۆی هەیە و ئەویش نەبوونی ئەشقە لەو کاتانەدا.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هێز و ژیان

مرۆڤ ناتوانێت بڕوا بەم گریمانەیە بکات، کە ڕۆژێک لە ڕۆژان بوونی نەبێت. ڕەنگە بڕوا کردن بەوەی کە لەشی ئێمە ڕۆژێک لە ڕۆژان گیانی تیا نەمێنێت و بمرین هاسانتر بێت تا ئەوەی کە مرۆڤایەتی بە ئێجگاری لە ژیاندا بسڕدرێتەوە. بۆچی ئێمە بەمشێوەیە بیر دەکەینەوە؟ ئێوە پێتان وایە کە ئەمە لۆژیکی سروشتە؟ دوور مەڕۆن، چوونکە وەها تێگەیشتنێک هەڵەیە! ئێوە لەبەر ئەمە ناتوانن بڕوا بەو گریمانەیە بکەن، چوونکە بەلاتانەوە نا مومکین و جێگای باوەڕ نییە کە مرۆڤ ڕۆژێک لە ڕۆژان بوونی نەبێت! ئەگەر ئێوە بتانتوانییبایە بڕوا بە وەها گریمانەیەک بکەن، ئەوجار ئەشتان توانی مرۆڤ بئافرێنن، بەڵام ئێوە هەرگیز ناتوانن ئەمکارە بکەن! ئێوە و ژیان هەر دەم بوونتان بووە و لە داهاتووشدا هەر دەمێنن، چوونکە ئێوە بەشێکن لە ئافران و خیلقەت!

"هەرگیز وەها سەردەمێک بوونی نەبووە کە تۆ و من و پاشاکان، کە لێرە (و: سەر زەوی) کۆبووینەتەوە، بوونمان نەبووبێت، هەر وەک چۆن هەرگیز سەردەمێکیش نایات کە تۆ واز لە بوونت بێنیت. کاتێک مرۆڤ ئەتوانێت لە تەمەنی منداڵی و لاوی و پیریدا و تەنانەت لە سەرەمەرگیشدا لە هەمان لەشدا بژی، پاش مەرگیش لەشێکی دیکەی بۆ درێژەی ژیان پێ دەبەخشرێت. ئاقڵان هەرگیز ڕیگا ون ناکەن."

بهاگاڕد گیتا[116] (سەدەی پێنجەم پێش زایین)

لە تێکستێکی هێندوویی کەون وەرگیراوە

کەواتە ئایا مرۆڤ پاش مردن چی بەسەر دێت؟ لەشی مرۆڤ پاش مردن بە هیچ کلۆجێک بەرەو نەمان و عەدەم ناچێت و وەها شتێک ئیمکانی نییە. لەش پاش مردن خۆی لە ناو مادە و عوونسوری دیکەدا وندەکات یا ئیدغام دەبێت لە ناویاندا. وە ئێوە وەک "بوون"، واتە ئەو بوونەی لە ناو لەشتاندایە، ئێوەی هەقیقی *(و: ڕۆح، خوود، ڕەوان)*، بەرەو نەبوون و عەدەم ناچن، چوونکە ئێوە هێزن و هێزیش بوونێکی دایمییە، ئێوە نە حوزورێکی ئینسانیی کاتیین، بەڵکوو بوونێکی هەتایی لە فۆڕمی هێزدان! ئێوە بوونێکی هەتایین، کە تەنیا بۆ ماوەیەکی کاتیی لە پەیکەرێکی مرۆییدا دەژین. ئەگەر ئێوە واز لە بوون بێنن و نەمێنن، واتە مردن بە واتای کۆتایی هەتایی بێت، ئیتر نە کات و مەکان و نە گەردوون هیچ واتایەکیان نامێنێت و ئەوانیش لە ناو "چاڵە ڕەشەی[117]" گەردووندا مەحوو دەبنەوە!

تاقە هۆکارێک کە ئێوە ئەو بوونەی (و: ڕۆح، هێزی ئەشق) ناو لەش ناتوانن ببینن، کاتێک کە لە حەینی مردندا لە لەش دەڕواتە دەر، ئەمەیە کە ئێوە ناتوان شەپۆل یاخود فڕێکانسی ئەشق ببینن. ئێوە هەروەها ناتوانن فڕێکانسی تیشکی فەرابنەوشیش ببینن (و: یا فڕێکانسی دەنگی شەمشەمەکوێرە ببیستن). وە فڕێکانسی ئەشق کە هەر ئەو فڕێکانسەیە کە ئێوەش لە ناویدا ئەبزوێن، بەرزترین فڕێکانسی ئافرێندراوە. تەنانەت تاکوو ئێستاکەش دەقیقترین ئامێرە زانستییەکانی جیهان نەیانتوانیوە بەقەدەر زەڕەیەکیش شوێن پێی فڕێکانسی ئەشق بگرن. بەڵام بیر لەمە بکەنەوە کە ئێوە ئەتوان ئەشق *هەست* پێبکەن. کە ئەمە هیچ واتایەکی دیکەی بێجگە لەمە نییە کە ئێوە ئەتوانن بە شەپۆلی ئەشق هەست بە بوونی کەسێک بکەن بە بێ ئەوەی ئێوە ئەو کەسە ببینن یا لە نزیکتانەوە بێت. ئێوە هەرگیز ناتوانن بە خەمخۆری و بێ هیوایی بۆ مردووەکان، هەستییان پێ بکەن، چوونکە فڕێکانسی ئەم جۆرە حاڵەتانەی مرۆڤ، تەنانەت بە نزیکی فڕێکانسی مردووەکانیش ناگەن! بەڵام ئەگەر ئێوە لەو کاتەدا لە بەرزترین ئاستی خۆشەویستی و ئەشق و شوکرانەدا بن جا ئەوجار ئەتوانن هەست بە مردووەکان بکەن! ئەوان

[116] Bhagard Gita

[117] Schwarzelöcher, Blackholes سیاه چالەهای فضایی

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

هەرگیز لە ئێوە دوور نین و هەرگیز لە ئێوەش جیا نەبوونەوە. ئێوە بە هۆی هێزی ئەشقەوە هەر دەم و لەگەڵ هەموو شتێکدا گرێتان خواردووە و لە پەیوەندیدان.

بەهەشت لە خۆتاندایە

"هەموو پرنسیپە ئاسمانی و زەوینییەکان لە تۆدا زیندوون."

مۆریهای کێشیبا[118] (1969 - 1883)
دامەزرێنەری وەرزشی ڕەزمی ئایکیدۆ

بە پێی نووسراوە کەونە باستانییەکان، "بەهەشت لە تۆدایە". لە ڕاستیدا ئەوان باس لە شەپۆل و فرێکانسەکانی "بوون"ی ئێوە دەکەن. بە بەجێهێشتنی لەشی خاکیی خۆتان خۆبەخۆ بە باڵاترین شەپۆلە پاک و بێگەردەکانی ئەشق دەگەن، چوونکە شەپۆلە بێگەردەکانی ئەشق هەر ئەو شەپۆلانەن کە لە "بوون"ی ئێوەدان و فرێکانسی بوونی ئێوە هاوفرێکانسی ئەشقە و هەر دووکیان لە یەک جنسن. لە ڕابردووی زۆر دووردا بە بەرزترین فرێکانسی ئەشقێکی بێگەردییان دەگووت "بەهەشت".

پێویستە ئێوە هەر لە ئێستاوە هەست بە ژیانێکی بەهەشتی بکەن و نەک تازە ئەوکاتەی کە لەش دەمرێت. پێویستە ئێوە بەهەشت و ژیانێکی بەهەشتی بدۆزنەوە تا ئەو کاتەی کە هێشتا لە سەر زەوی دەژین و لە ژیاندان. وە بەهەشت بە ڕاستیی لە ئێوەدایە چوونکە بەهەشت فرێکانسی بوونتانە. بۆ ئەوەی بەهەشت لێرە لە سەر زەوی بدۆزنەوە پێویست دەکات کە لە ژیانتاندا هەر بەو فرێکانسە بەهەشتییەوە بژین کە لە ناخی بوونتاندایە، واتە ئەشقێکی بێگەرد و ژیانێکی شاد و بەختەوەر!

ئەشق بە ژیان

"پرسیاری سەرەکی لە ڕاستیدا ئەمە نییە کە چەندە لە ژیاندا پێش دەکەون یا ناکەون، بەڵکوو چەندە خۆشیی لە ژیان دەبینن."

ڕۆبێرت چێرمەن[119] (لەدایکبووی 1949)
لێکۆڵەری زانستیی و نووسەر، بودایی

ئێوە بوونێکی هەتایین. کاتی تەواوتان هەیە بۆ ئەوەی لەم جیهانەدا هەموو شتێک ئەزموون بکەن، هەر بۆیە بوونێکیی هەتایی وەکوو ئێوە هیچکاتێک لە کاتدا کەم ناهێنێت! ڕووداوگەلێکی بێ وێنە لە ژیانتاندا چاوەڕوانتان دەکەن، کەواتە ئەتوانن ئەزموونگەلی زۆر لە ژیان وەرگرن. ڕووداوەکان تەنیا بەو شتانەی لە سەر زەوی ڕوودەدەن کۆتاییان نایات، بەڵکوو ئەوکاتەی کە مرۆڤ دەسەڵاتی تەواو بە سەر زەوی و زانستدا پەیدا دەکات، تازە ئەزموونی جیهانەکانی دیکە دەست پێدەکەن! گالاکسییەکان و ژیان و بوعدگەلێکی دیکە لە ژیان بوونییان هەیە کە ئێمە ئێستاکە ناتوانین تەنانەت بە خەیاڵیش پێ بزانین کە ئەوان چۆنن و لە کوێدان، بەڵام ئێمە هەموویان ئەدۆزینەوە و خۆمانیان پێ دەناسێنین. (و: بۆ تێگەیشتنی ئەم باسە من خوێندنەوەی کتێبەکانی مایکڵ نیۆتۆن لەمەڕ ڕۆح، بە تایبەتی کتێبی "سەفەری ڕۆح" پێشنیاز دەکەم) ئێمە هەموو پێکەوە ئەوان ئەناسین و لەگەڵیان ئاشنا دەبین، چوونکە ئێمە هەموومان هاوبەشین لە ئافرێندا. لەمرۆکەوە تا میلیاردها ساڵی دیکە، ئەو کاتەی کە ئێمە بۆ ئەزموونێکی دیکە ئامادە دەبین، جیهانەکان لە پاڵ یەکتردا و گالاکسییەکان لە پاڵ

---

[118] Morihei Keshiba
[119] Robert Cherman

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

گالاکسییەکاندا و بووعدگەلێکی بێسنووری دیکە لە ژیان بوونیان دەبێت کە تا هەتایە بەربلاوتر و ئاوالەتر دەبنەوە!

کەواتە ئایا لەگەڵ ئەم وەزع و هەلومەرجەشدا پێتان وانییە کە ئێوە زۆر تایبەتیترن لەو شتەی کە بۆخۆتانی وێنا دەکەن؟ ئایا پێتان وانییە کە زۆر بە نرخترن لەو شتەی تا ئێستا بۆخۆتان قایل بوون؟ ئێوە و کەسانی دەور و بەرتان و هەموو ئەو مرۆڤانەی کە تا ئیستا لە ژیاندا بوون، بۆ هەتا هەتایە، هەتایی و جاودان دەمێننەوە!
ئەی ئێستا حەز ناکەن هەستنە سەر پێ و ژیانتان بە توندی لە ئامێز و باوەش بگرن و پێی بڵێن "سپاست دەکەم"؟ ئایا لەمەڕ ئەزموونکردنی ڕووداوەکانی داهاتوو سەرتان سووڕ نەماوە؟ ئایا هەر ئێستاکە حەز ناکەن لە سەر بەرزترین لووتکەی کێوێک ڕابووەستن و لە قووڵایی دڵتانەوە و بە ئیشتیا و حەزی تەواوەوە ڕوو لە ژیانی هەتایی خۆتان هاوار بکەن و پێی بڵێن "بەڵێ ئەی ژیان، خۆشم دەوێی"؟

ئامانجی ژیان

"ئامانج لە بوونی ئێوە تەنیا حەز و ئیشتیا و شوکرانەی ئەو ژیانە خۆشەیە کە بۆتان وەدیی دێت."
گاوتاما بودا (483-563 پێش زایین)
دامەزرێنەری ئایینی بودایی

ئامانج لە ژیان هەست بە خۆشیکردنە، کەواتە ئایا بە بڕوای ئێوە چ شتێک ئەتوانێت لە ژیانتاندا شادمانی بە ئەوپەڕی خۆی بگەیەنێت؟ تەنیا شێوەی ڕەفتاری خۆتان! ئەگەر شەش ساڵ پێش ئێستا کەسێک بە منی بووتایە کە ئەوپەڕی شادمانی لە ژیاندا لە شێوە ڕەفتاری خۆمەوە پێک دێت، منیش پێیم دەووت، "وادیارە لە شوێنی گەرمەوە قسە دەکەیت. من لە ناوەڕاستیی کێشەکانی ژیانمدا گرفتارم و هەر چی پەیدا دەکەم بەشی ژیانم ناکات، کەواتە بیرم بە شوێنێک ناگات و ناتوانم شێوەی ڕەفتارم لەمکاتەدا و بەم هەلومەرجەوە بگۆڕم." بزانن من چەندە لە هەڵەدا بووم!

ئەگەر ئاڵوگۆڕ لە شێوەی ڕەفتارتاندا پێک نەهێنن، ناچار دەبن لە هەموو ژیانتاندا لە نێوان بەرزی و نزمییەکانی ژیاندا سەرتان لێ بشێوێت، هەر بۆیە ناتوانن لە خەونیشدا ژیانێکی ئاسوودە بە چاوتان ببینن. کێشەکانی ژیان یەک بە دووای یەک سەر هەڵدەدەن و هەر کاتێک ڕووناکایەکیش پەیدا ببێت و لە هەلومەرجەکە ڕازی بن، لە پڕ شتێکی ناجۆری دیکە ڕوودەدات کە هەمدیسان تووشی سەرلێشێواویتان دەکاتەوە و تا چارەسەری دەکەن، هی دیکە دێت و بە کورتی ژیان نەفەستان دەبڕێت! ئەوپەڕی شادمانی لە ژیاندا لە ڕووی شێوە ڕەفتاری خۆتانەوە دیاری دەکرێت و لەمناوەدا تەنیا یەک شێوە ڕەفتاری جوان بوونی هەیە، ئەویش ئەشقە لە ناخی ئێوەدا! ئەشقی ئێوە، شادمانییەکانتان، هەستە جوان و ئەرێنییەکانتان، حەز و ئیشتیاتان، ئەمەکناسیتان و هتد.، ئەمانە ئەو بوارانەی ژیانن کە بۆ هەتایی زیندوو دەمێننەوە. ئەگەر ئێوە کەڵک لە ئەشقی ناختان وەربگرن، سەروەت و سامانی هەموو دەوڵەمەندەکانی جیهانیش بخەنە پاڵ یەک، ناتوانن ئەم بەنرخترین و گرانترین خەڵاتەی ئافراندن نەک هەر بکڕن، بەڵکوو لێشی نزیک ببنەوە - ئەو سامانە مەزنە، واتە ئەشق لە ناختاندایە، هەستی پێبکەن و بیبزوێنن و بوارە جوانەکانی ژیان و جیهانی پێ کەشف کەن!

هەر دەم باشترینەکان ببەخشن! ئەشق ببەخشن، چوونکە ئەشق ئەتوانێت بە وێنەی ئاسنگرە هەموو سامانی جیهان ڕاکیشی خۆی کات. کاتێک کە ئەشق دەبەخشن بە گەورەترین ئامانجتان لە ژیان دەگەن و لەوە بەدووا ژیانتان هێندە ئاسوودە و بەختەوەر دەبێت کە بە خەیاڵیش ناگات. کاتێک کە ئەشق دەبەخشن، هێندە لە جیهانی دەرەوە و دەور و پشتتان ئەشق و شادمانیتان پێ دەگاتەوە کە هەست دەکەن ئێوە خۆتان هەرگیز ناتوانن هێندە ئەشق ببەخشنەوە، بەڵام لە هەر حاڵدا لە یادتان بمێنێت کە ئێوە شایانی پێگەیشتن بە زۆرترین و بێ حەد و ئەندازەترین ئەشقەکانن، ڕێک لەبەر ئەوەی کە ماتریالی بوونی ئێوە لە ئەشق پێک هاتووە.

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

"ڕۆژێک لە ڕۆژان، ئەو کاتانەی کە بە سەر با، شەپۆلەکان، جەزر و مەد و هێزیی ڕاکێشی زەویدا زاڵ بووین، ئەوجار ئەتوانین بە ویستی خودا کەڵک لە هێزەکانی ئەشق وەربگرین. بەمشێوە مرۆڤ ئەتوانێت بۆ دووهەمین جار لە مێژووی خۆیدا ئاگر بدۆزێتەوە."

پییە تایلهارد دۆ شارڕدن[120] (1955-1881)
قەشە و فەیلەسوف

ئێوە لەگەڵ ئەشقەکەی ناختانەوە پێکەوە هاتوونەتە سەر ئەم جیهانە و ئەو ئەشقەش تاقە شتێکە کە ئێوە ئەتوانن هەمدیسان لەگەڵ خۆتاندا بیبەنەوە. تا ئەو کاتەی کە خۆتان لە ژیاندا ماون و لێرەن، ئەشق ببەخشن ئەگەر بڕیارتان بۆ ژیانێکی ئەرێنی و پۆزەتیڤ داوە. وە ئەگەر ئێوە هەر دەم هەستەکانتان جوان بن، ئەتوانن بەو هەستە جوانانە جیهان لە تاریکی ڕووناک بکەنەوە. وە هەموو ئەو شتانەی کە ئێوە ئەتوانن بۆخۆتانی بە ئاوات بخوازن، هەموو شتێک، کە ئێوە خەونی وەدیهاتنیان پێوە دەبینن، هەموو ئەوشتانەی کە ئێوە خۆشیانتان دەوێن، هەر دەم بە شوێنتاندا دێن، بۆ هەر شوێنێک ئێوە بچن.

ئێوە گەورەترین هێزی گەردوونتان لە ناخی خۆتاندا هەڵگرتووە. وە ئێوە ئەتوانن بە کەڵک وەرگرتن لەو هێزە جوانترین و بەختەوەرانەترین ژیان پێک بێنن.

هێز، وزە و ئەشا ئەوەتا لە ناختاندا.

سەرەتای ئافران

کورتکراوەکانی هێز

- ژیان هەر لە سەرەتاوە تا کۆتایی لە بەر دەستتاندایە، چوونکە ئێوە بەشێکن لە ئافراندن.
- ئێوە و کەسانی دەور و پشتتان و هەموو ئەوانەش کە تا ئێستا ژیاون، بۆ هەتا هەتایە زیندوو و هەتایی یا جاودان دەمێننەوە.
- ئەگەر ئەتانەوێت دەستتان بە بەهەشتی ژیان بگات، فرێکانسگەلێکی هاوڕاستای فرێکانسەکانی ناخی خۆتان، واتە فرێکانسی پاک و بێگەردی ئەشق و شادمانی لە خۆتانەوە بڵاو بکەنەوە و بیبەخشنەوە!
- ئەگەر لە شێوەی ڕەفتارتاندا ئاڵوگۆڕ پێک نەهێنن ناچار دەبن بۆ هەتایە لە ناو بەرزی و نزمی ژیاندا سەرگەردان بمێنن، هەر بۆیە بە خەونیش ژیانێکی خۆش و بەختەوەر نابینن.
- شادمانییەکانی ئێوە، هەستە ئەرێنییەکانتان، حەز و ئیشتیاکانتان و ئەمەکناسی و شوکرانەبژێریتان لە ژیانتاندا، تەنیا بوارگەلێکن کە هەر دەم زیندوو دەمێننەوە. ئەگەر کەڵک لەو ئەشقەی لە ناختاندایە وەربگرن، هێندە دەوڵەمەند، بنەپیت و ساماندار دەبنەوە کە هیچ دەوڵەمەندێک ناگاتە پێتان، چوونکە کەڵک وەرگرتن لە ئەشق بە واتای لە بەر دەستدا بوونی بە نرخترین نیعمەتی جیهانە.
- ئەشق ببەخشن، چوونکە ئەشق لە شێوەی ئاسنگرە ئەتوانێت هەموو شتە جوان و باشەکانی جیهان ڕاکیشی خۆی بکات.
- تا ئەو کاتەی بوونتان هەیە، بە دەربڕینی هەستە ئەرێنی و جوانەکانتان ئەتوانن ئەشق ببەخشن، ئەوجار لەتواناتاندا دەبێت چێوە جادووییەکەی دەستتان بجووڵێنن بۆ ئەوەی تاریکیی جیهان ڕووناک بکەنەوە.

120 Pierre Teilhard de Chardin

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com

بەو هیوایەی کە هێز (The Power) توانیبێتی ئەشق و شادمانی بە چرکە بە چرکەی بوونتان و ژیانتان ببەخشێت.

ئەمە ئاواتی منە بۆ ئێوە و بۆ جیهان.

لەبارەی نووسەرەوە
ئاواتی ڕۆندا بایرن ئەمەیە:
"شادمانی بۆ دڵی ملیاردها مرۆڤ"

ئەم سەفەرەی ڕۆندا بایرن بە دروستکردنی فیلمی سڕ "The Secret" دەستیپێکرد، کە میلیۆنها کەس لە هەموو جیهان بینیان. لە فیلمەکەوە کتێبی سڕی هەر بەو ناوە نووسی، یەکێک لە پڕخوێنەرترین کتێبەکان لە جیهان، کە بە 46 زمان وەرگێڕدرا و بڵاو کرایەوە.

بە کتێبی هێز "The Power" توانیویەتی ڕۆندا بایرن کارە بنەماییەکەی درێژە پێ بدات، لەوەی کە هەوڵی داوە گەورەترین هێزی گەردوونیمان پێ بناسێنێت.

پشتبەرگ
ئێوە ئەرزشی ژیانێکی پڕ شکۆتان هەیە!

لەم کۆپەڕەدا ئەمەوێت ڕێگای ژیانێکی پڕ لە تەمتەراق و دەبدەبە و شکۆ و جەلالتان پێ نیشان بدەم. زۆر بواری ژیانتان هەیە کە پێویستە بیانناسن، وە ئەو بوارانە هەر هەمووشیان زۆر باشن. ڕاستتان دەوێت زۆر زیاترن لە باش، بەڵکوو ئەوانە پەدیدەن (فێنۆمێناڵن)!

ژیان زۆر هاسانترە لەوەی کە ئێوە بڕواتان پێی هێناوە. تەنیا ئەگەر ئێوە لەو پڕنسیپانە بزانن کە ژیان چلۆن کار دەکات، ئیتر ئەوجار جوان تێدەگەن کە چ هێزێکتان لە ناختاندا هەیە و پاشانیش ئەتوانن سیحری ژیان بە هەموو جوانییەکانییەوە ئەزموون بکەن و ژیانێکی پڕ لە شکۆ بەرنە سەرەوە!

لێگەڕێن با سیحری ژیانی ئێوە لە ئێستاوە دەست پێبکات.

تەواو

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com