ئاشنابوون بە کریشنامۆرتی

سەرپەرشتیاری پرۆژە:
ئەنوەر حسێن «بازگر» - لوقمان رەئوف

ئایدیا

گۆڤارێکی فکریی فەلسەفییە، گرنگی بە لێکۆڵینەوە و وەرگێڕان دەدات

خاوەنی ئیمتیاز: دەزگای ئایدیا
سەرنوسەر: ئەنوەر حسێن
a·bazgr@gmail·com
07701535029
جێگری سەرنوسەر: لوقمان رەئوف
lukmanraoof@yahoo·com
07701369792
تایپ و هەڵەچن:
باوان عومەر، دیلان دڵشاد
چاپ: چاپخانەی کارۆ

بەڕێوەبەری هونەری:
هەرێم عوسمان

پێویستە مرۆڤ بە قوڵی خۆی نوێ بکاتەوە
دیالۆگ لەگەڵ کریشنا مۆرتی

وەرگێڕانی: ڕەند

کریشنا مۆرتی لە ساڵی (1895) لە هیندستان لە دایکبووە، یەکێکە لەو بیرمەند و نوسەرانەی زۆربەی بابەتەکانی لەبواری گۆڕانکاری لە سایکۆلۆژیای مرۆڤ و ئاڵوگۆڕی کۆمەڵگاکاندا، لەسەر ئاستی جیهان پێگەیەکی تایبەتی هەبووە. تەوەرەی سەرەکی نوسینەکانیشی، جەختکردنەوەیە لەسەر گۆڕانکاری لە ناخی مرۆڤدا تا سیستەمی ژیانیش لەگەڵ خۆیدا بگۆڕێت و بگاتە ئەو ئاستەی کە شیاوی مرۆڤایەتییە.

گرنگترین پەرتوکەکانی مۆرتیش بریتین لە: خێر و شەڕ، مەرگ، عەشق و تەنهایی، لەولای توندوتیژییەوە، شرۆڤەی ژیان، فڕینی هەڵۆکان، هەقیقەت و ڕاستی.

ئەمەش گفتوگۆیەکی ناوبراوە سەبارەت بە ڕەوتی گۆڕانکاری لە ناخی مرۆڤ و کۆمەڵگادا.

بەڕێز کریشنا مۆرتی، من بە چەشنێکی تایبەت ئەم گوتەیەت ڕاکێشی کردم کە لە وتاردانەکانتدا قسەت لە بواری هەستی بەرپرسیارێتی هەموو مرۆڤێک کردووە، واتا مرۆڤ لە هەمبەر گۆڕانکارییە بنچینەییەکانی کەسێتی خۆیدا، بەرپرسیار بێت. گۆڕانێک کە لە بنەڕەتدا هیچ پەیوەندییەکیشی بە زانست و کاتەوە نییە. من پێموایە ئەمە ئایدیایەکی باشە ئەگەر تۆش هاوڕا بیت، ئەوا گشت ئەو چەشنە گۆڕانەی تۆ مەبەستتە، چاوی پێدا بخشێنینەوە. ئەگەر ئێمە

هەنگاو بۆ ئەم کارە بنێین، ڕەنگە ئەو بابەتانەی لە بارەی ئەو باس و خواسەوە دەخرێنە ڕوو، پتر یاریدەی ڕۆشنکردنەوەی ئەو مەسەلەیە بدات.

– پێتوایە ئەگەر لە سەرەتادا بە باشی بنۆڕینە بارودۆخی هەنوکەی جیهان، چ شتێ پتر لە هەمووان لەسەر ئاستی گشتی دێنە بەردەممان؟ چ لە هیندستان، لە ئەوروپا، یاخود لەم ئەمریکایەدا، ئایا سەرلێشێواوییەکی هەمەلایەنە بەسەر هەمووواندا زاڵە؟ چ لە مەیدانی ئەدەبیات، چ لە مەیدانی هونەرە جوانەکان و بەشێوەیەکی گشتی لە سەرجەم لایەنە کلتوری، یاخود مەزهەبییەکاندا کە ئێمە بە هەستیارییەکی باڵاوە لە جێبەجێکردنی مەراسیم و بۆنەکانیدا پێشوازی لێدەکەین، ئەمەش جەختکردنەوەیەکە لەسەر ناوەڕۆکەکانیان، لە هەمانکاتدا پشتبەستنە بە توانای هێز و بیروباوەڕەکەی، ئایا بە هیچ شێوەیەک دەشێ نمونەی چەمکێکی ڕاستەقینەی ئەو مەزهەبە بێت؟. ئەگەر بە دروستی بنۆڕینە سەرجەم مەسەلەکانی (سەرلێشێواوی، دەرد و ناسۆرە قوڵەکان، نیگەرانییە ڕیشەییەکان، هەستێکی بێکۆتاییانەی خەم و خەفەت)، دەتوانێ هەموو مرۆڤێکی شێلگیر و هەستەوەر بگەیەنێتە جەختکردنەوە لەسەر ئەو خاڵەی: هەموو ئەم شتانە سەروەختێ کۆتاییان دێ، کە کۆمەڵگای ئێستا بگۆڕێت، ئەم گۆڕانە دەبێ بە چەشنێک بێت کە هەموو تاکەکەسێک بە تایبەتی ئەو کۆمەڵگایە لە ناخی خۆیدا بەرەو پێشەوە ببات، هەموو تاکەکەسێک پێویستە بە قوڵی خۆی نوێبکاتەوە. بەرپرسیارێتی ئەم مەسەلەیەش تەنها لە ئەستۆی مرۆڤدایە، نەک لە ئەستۆی گشت خەڵک، یاخود لە ئەستۆی ئەو پیاوە ئایینی و کەشیشانەدا بێت، یاخود کارێکی پەیوەست بە کەنیسەوە، یان پەرستگاوە هەبێت، بەڵکو تەنها لە ئەستۆی کەسێکدایە کە دەتوانێ سەرجەم ئەو پەرشوبڵاوییە بەرفراوانەی ئێستا بەرجەستە بکات، چ لە مەیدانی سیاسەت، لە مەزهەب، لە مەیدانە ئابورییەکان و بەشێوەیەکی گشتی لە سەرجەم ئەو بوارە جۆراوجۆرانەی کە نائومێدییەکی بێکۆتا بەسەریاندا زاڵە. ئەگەر تۆ بە قوڵییەوە بنۆڕیتە تەواوی ئەم مەسەلانە، ئەو سائە پرسیارێک لەلات فۆرمەڵە دەبێ، کە ئایا کەسێکی وەک تۆ، یاخود هەر کەسێکیتری بەرپرسیار، لە توانایدایە ئەو چەشنە گۆڕانکارییە بنەڕەتییە لە خۆیدا بەرەو پێش ببات؟. دوای خستنەڕووی ئەم چەشنە پرسیارە، بە تێگەیشتنێکی قوڵی بەرپرسیارانەی خۆت

لەم مەیدانەدا، دەتوانین قسە دەربارەی ڕۆڵی هۆشیاریی و کات و زانست لە پێشکەوتن و بەشێوەیەکی گشتی لە پرۆسەی ئەم گۆڕانکارییە بنەڕەتییەدا بدوێین.

*** بەتەواوەتی ئێدەگەم مەبەستت چییە، بەم پێیە پێویستە هەر لە سەرەتاوە بناغەیەک دابمەزرێنین.**

– بەڵێ، لەبەرئەوەی زۆرینەی مرۆڤەکان هەست بەوە ناکەن کە لە ناخی خۆیاندا پەیوەندییان بە سەرجەم ڕووداوە هەنوکەییەکان و تەواوی ئەو ئەنارشیزم و شڵەژاوییە هەنوکەییەوە هەیە کە لە جیهاندا هەن. ئەو کەسانە تەنها خۆیان بە کاری زۆر سادە و پاشکەوتووی وەک چۆنییەتی بەکارهێنانی وزە و مەسەلەی پاشەڕۆ و شتی دیکەوە سەرقاڵکردووە و حەز بەو جۆرە شتانە دەکەن. ئەو کەسانە خۆیان بەشێوەیەکی شێلگیر سەرقاڵی گۆڕانکارییە ناوەکی و سایکۆلۆژییەکانی مرۆڤ ناکەن، بایەخی زۆر بەو بیر و هۆشەیان نادەن کە بە کردەوە هەوڵ بۆ لەناوبردنی جیهان دەدات.

*** بەڵێ، بە ئاسانی دەشێ ئەم مەسەلەیە ببینین. گوتەکەی تۆ بەشێوەیەکی سادە، بنەمایەک لەپێناو هەستی بەرپرسیارێتی لە هەر تاکێکدا بونیاد دەنێت.**

– بەڵێ.

*** لە ڕاستیدا ئێمە ناچار نین کە چاوەڕوانی دەرەنجامی بەرنامەیەکی پێنج ساڵە بکەین و ژیانمان بەشێوەیەکی پێویست بەو ئاقارەدا بگۆڕین.**

– ببینە، وشەی (تاکە کەس) لە ڕاستیدا وشەیەکی شیاو نییە، چونکە (تاکە کەس) هەروەک تۆش هەڵوێستەت لەسەر کرد، دەبێ جێگەی چەمکی (یەکپارچەیی) بگرێتەوە، بەڵام مرۆڤ یەک کەسە و لە هەمانکاتدا لە ناخەوە پارچە پارچە بووە. لەم ڕووەوە ئەو یەک کەس نییە، ئەو دەتوانێ ئەکاوەنتێکی بانکی بە یەک ناو، یاخود شوێنی نیشتەجێبوونەوە هەبێت، وێڕای ئەمانەش لە ڕاستی و لە بنچینەدا ئەو یەک مرۆڤ نییە. مەبەستم لە ڕووی یەکپارچەیی و یەکگرتوویی، بوونی هارمۆنییەکی دەروونییە لەو مرۆڤەدا. ئەمە تەنها حاڵەتێکە کە دەشێ بەرەنگاری چەمکی (تاکە کەس) ببێتەوە.

*** لە ڕاستیدا مەبەستی تۆ ئەوەیە کە ئاراستەی ئەم وەرچەرخانە، پێویستە لە دۆخی (فرە ئاراستەیی)ەوە بەرەو (یەکپارچەیی) بڕوات، ئەو کاتە دەتوانرێ**

قسە لەسەر گۆڕان لە بوونییەتی مرۆڤدا بکرێت، ئەویش لەو سەروەختەدا کە ئەو مرۆڤە خۆی لە قەیرانێک دەرباز بکات، ئایا دەشێ مەسەلەکە بەم چەشنە بخەینە ڕوو؟.

– بەڵێ، بەڵام تۆش سەرنج لەوە بدە کە وشەی (یەکپارچەیی) بە تەنها ناتوانێ تەندروستی جەستە و هارمۆنییەتی ڕووخساری مرۆڤ بەرجەستە بکات، لە هەمانکاتدا ئەم وشەیە دەتوانێ بەرجەستەی چەمکی (موقەدەس)یش بکات. سەرجەم ئەم چەمک و دۆخانە لە دەستەواژەی ئەم وشەیەدا واتا وشەی (یەکپارچەیی)دا، جێگەی خۆیان دەکەنەوە.

وێڕای ئەمانەش، مرۆڤ هیچکاتێ کامڵ نەبووە، هەمیشە چەند ئاراستەیەک لە ناواخنیدا هەبووە و بەشێوەیەکی سەرەکیش لەنێو دۆخی کێشمەکێشمدا بووە، لەلایەن جۆرەها حەزو خولیا و خواستەوە، دووچاری دابەشبوونی زیاتر بووە. ئەگەر ئێمە لەبارەی ئەم جۆرە کەسەوە بدوێین، لە ڕاستیدا پێویستە دەربارەی مرۆڤێک بدوێین کە کامڵ و یەکپارچە بێت، تەندروستی و زیهنێکی ڕوون و شەفاف و خاوەنی جۆرە پیرۆزییەک بێت. دەبێ ئەوە لەبەرچاو بگرین کە ژیانی ئەو جۆرە مرۆڤە و لەدایکبوونی ئەو چەشنە مرۆڤە، ئەرک و بەرپرسیارێتییەکە کە دەکەوێتە ئەستۆی هەرکام لە ئێمەش، جا ئێمە سەرقاڵی پەروەردەو فێرکردن بین، یاخود لە مەیدانە سیاسییەکاندا کار بکەین یان لە بواری مەزهەبیدابین، بە گشتی لە سەرجەم مەیدانی ئەم کارانەدا، گرنگترین ئەرکمان بریتییە لە بەرپرسیارێتی.

بەمپێیە بوونی مرۆڤ، ئەرکێکە نەک لەژێر ناوی ئەرکی من، یاخود تۆدا، بەڵکو ئەرکی هەر کەسێکە ڕۆڵی ڕاهێنەر و سەرپەرشتیار ببینێت. ئەم ئەرکەش نەک بە تەنها من، بەڵکو ئەرکی تۆ و گشت کەسێکە.

*** ئەمە ئەرکی تاکە تاکەی مرۆڤانە؟**

– بەڵێ، لەبەرئەوەی خودی ئێمە هۆکاری سەرجەم ئەو شێواویەین کە لە جیهاندا لەئارادایە.

*** بەڵام مرۆڤ تەنها لەو دۆخەدا نوێنەرایەتی خۆی دەکات کە دەبێ یەکەمین هەنگاو بنێ.**

– ئەمە گرنگترین ئەرکی مرۆڤە. بۆ هەر مرۆڤێک (چ سیاسەتمەدار،

یاخود بازرگان یان مرۆڤێکی ئاسایی وەک من بێ) ئەرکی سەرشانییەتی ئەو شڵەژاوییەی ئەمرۆ بە سەرجەم ڕەنج و نیگەرانی و سەرلێشێواوییەی لە جیهاندا لەئارادایە، لەبەرچاو بگرێت. ئەم تێڕوانینە، هەموو مرۆڤێک دەگەیەنێتە ئەو هەست و تێگەیشتنەی کە تەنها ڕێگا لەپێناو زاڵبوون بەسەر ئەم کێشە و گرفتانەدا، دروستکردنی گۆڕانێکی بنەڕەتییە لە هەموو مەیدانەکاندا.

*** ئەمە بەرپرسیارێتییەکە تەنها پەیوەندی بە مرۆڤەوە هەیە.**

-کریشنا مۆرتی: بەڵێ، ئەو کەسە بۆ نمونە چ لە هیندستان بژی، یاخود لە بەریتانیا و ئەمریکا، یاخود لە هەر ناوچەیەکی دیکەی گۆی زەوی.

*** ئەگەر وادابنێین گۆڕانێک لە جیهاندا دەست پێدەکات، ئەم گۆڕانە پێویستە لە هەر کام لە ئێمەدا بەبێ هیچ جۆرە جیاکارییەک ڕووبدات؟**

– بەدڵنیاییەوە، پێویستە لە تاکە تاکەی مرۆڤەکاندا بێت. لەم بارەیەوە پرسیارێک دێتە ئارا: ئایا مرۆڤ لە پراکتیکدا و بەشێوەیەکی شێلگیر هەست بەو بەرپرسیارێتییە دەکات؟. نەک تەنها لە سنوری گۆڕانی تاکەکەسیانەی خۆیدا، بەڵکو بە ناوی مرۆڤ و مرۆڤایەتیەوە و لەپێناو هەمواندا بێ؟.

*** کاتێک دەنۆڕینە ڕووخساری ئێستای جیهان، بەداخەوە دەبێ بڵێین: نەخێر بەم چەشنە نییە.**

– بەدیاریکراوی دەتوانین بڵێین: نەخێر، هەر کەسەی هەوڵەکانی خۆی ئاراستەی دەستەبەرکردنی ئارەزووە تایبەتییەکانی خۆی کردووە. هەستی بەرپرسیارێتی، هۆشیارییەکی تایبەتیشی دەوێت، سەرنجدان و تێڕوانینێکی هەمەلایەنەی تایبەتی دەوێ نەک ئەو دۆخەی ئێستا دەیبینین.

*** بەڵێ تێدەگەم، وشەی (ئێمە) کاتێک بە چەمکی (هەموو کەسێک)ەوە ببەستینەوە، جەخت کردنەوەیەکە لەسەر پەیوەندییەکی دیاریکراو و ڕاستەوخۆی نێوان تاکەکانی کۆمەڵگا. دیارە ئێمە لە درێژەی ئەم باسەدا، شرۆڤەی دەکەین. لێرەدا هەست دەکەین شتێک هەیە کە جۆرە یەکێتییەکی لەیەکتر دانەبڕاوی ناوخۆییانەی هەیە، واتا لەنێوان ئەو شتەی ئێمە بە (هەموو کەسێک) ناوی دەبەین و ئەو شتەی کە لەژێرناوی (یەکپارچەیی)دا لە هەستماندایە، لەکاتێکدا کەسانێک هەن ناتوانن هیچ لەمە تێبگەن؟**

– هەروەک تۆ ئاگاداریت، من سەردانی زۆربەی شوێنەکانی دونیام کردووە جگە لە پشت دیوارە ئاسنینەکان، یاخود پشت دیوارە قامیشەڵانەکانەوە!. من هەزاران کەسم بینیوە و باس و خواسم لەگەڵ کردوون. ئەم کارە پتر لە پەنجا ساڵە ئەنجامی دەدەم، خەڵک لە هەر کوێیەک بن، کەم تا زۆر لەیەکتر دەچن، کۆمەڵێک مەسەلەی هاوشێوەی یەکتریان لەنێواندایە لە مەیدانە جۆراوجۆرەکانەوە بگرە تا دەگاتە خەم و رەنج و ترسەکانیان.

هەوڵدان بۆ تێرکردنی پێداویستییەکانیان وەک نانی رۆژانـە، یاخود مەسەلەکانی بواری خێزان، ژیانی تایبەتی، گوزەرانی رۆژانەی ژیانیان، زیادبوونی دانیشتوان، کۆمەڵێک بواری تایبەت بە کەسەکان وەک: مردن کە مەسەلەیەکە رووبـەرووی هەمووانمان دەبێتەوە. لەم مەیدانانەدا مەسەلەیەکی تایبەت بە خۆرهەڵات، یاخود خۆرئاوای تێدا نییە. خۆرئاوا بۆ خۆی، کۆمەڵێک تایبەتمەندی هەیە و خۆرهەڵاتیش هەر بەو چەشنەیە، بەڵام لە بواری ئەو مەسەلانەی ئاماژەیان بۆ کرا، هەمووانمان بەجۆرێک لە جۆرەکان پێوەی پابەندین و لەیەکتریش دە چین.

*** بەڵێ، بە باشی تێدەگەم.**

– وێڕای ئەمانەش، پێشبینی ناکرێت کە کەسێک حەز بە دوورکەوتنەوە لەم مەسەلانە بکات، ژیانی مرۆڤ هەر بەو چەشنە مۆدیلە بەرەو پێش دەڕوات کە هەزاران ساڵ بەرلەئێستا هەر بەرەو پێشەوە چووە.

*** بەمپێیە پرسیارەکە ئەمەیە: چۆن مرۆڤ دەبێ کۆتایی بەم گەمەیە بهێنێت؟. ئەم خاڵە دێتە یادم، کە پێویستە پەیوەندییەکی بنچینەیی هەبێت لەنێوان (تاکە کەس) بەو مۆدیلەی تۆ پێناسەت کرد و ئەو گۆڕانە بنچینەییەی کە تۆ دەیخەیتەڕوو. هەڵبەتە پێشبینی دەکرێت کە زۆرکەس گەیشتبنە ئەم بڕوایەی مرۆڤ بەهەرحاڵ هەر دەبێ بگۆڕدرێت، ئەم گۆڕانەش پێویستە گوزارشت لە بارودۆخێک بکات کە بەتەواوەتی لەگەڵ بارودۆخی پێشووی مرۆڤەکە جیاوازە.**

وێڕای ئەمانەش پێموایە ئاقاری گفتوگۆکەمان بەجۆرێکە کە وێڕای ئەو گۆڕانەش، جیاوازییەکی جددی لە فۆرم و دۆخی پێشووی ژیانی مرۆڤدا دروست نابێت.

– بەڵێ ئێدەگەم مەبەستتان چییە.

*** بەدەر لەم دۆخە، پێویستە قسە لەسەر لەناوچوونی تەواوەتیانە و هەمەلایەنەی مرۆڤایەتیش بکرێت.**

– ئێستا پرسیارەکەت لە گۆشەیەکیترەوە دەخەمەڕوو، لەو گۆشەیەوە کە هۆشیاری و زانیاری مرۆڤ دەتوانێ چ ڕۆڵێک لە پرۆسەی ئەم گۆڕانە بنچینەییەدا بگرێتە ئەستۆ، ئەو گۆڕانەی وابڕیارە ببێتەمایەی نوێکردنەوەی قوڵی مرۆڤ. ئایا «هۆشیاری» و «کات» دەتوانن چ ڕۆڵێک لەم ئاقارەدا بگێڕن؟. ئایا تۆش دەتەوێ ئاماژە بۆ هەمان خاڵ بکەیت؟.

*** بەڵێ وایە، پرسیارەکەم بەکورتی ئەوەیە: ئایا مەرجە دەرەنجامی ئەم گۆڕانە لەگەڵ دۆخی ئێستای بوونییەتی مرۆڤدا جیاواز بێت، یاخود وێڕای ئەم گۆڕانە بنچینەییە، پێکهاتەی ئەو شتەی گۆڕانی تیادا ئەنجام دەدرێت، هەروەکخۆی دەمێنێتەوە؟.**

– بەڵێ، پێویستە سەرنجێک لە مانای وشەی (گۆڕان یاخود شۆڕش) بدەین. شۆڕش بە مانا گشتییەکەی خۆی، ئەم مانایە ناگەیەنێ کە نیشانەی گۆڕانێکی هەنگاو بە هەنگاو و ئارام بێت، وانییە؟

*** بەڵێ وایە.**

– کەواتە شۆڕش یان ڕەفتارێکی کینەبەرایەتییە و دەبێتەمایەی وەلانانی دامودەزگایەکی حکومڕانی، یاخود گۆڕانێکی سایکۆلۆژییە لە مەیدانە جۆراوجۆرەکانی ناوخۆ، یاخود دەرەوەدا.

*** بەڵێ، گۆڕانی ناوخۆییە یاخود دەرەکییە.**

– پرۆسەی گۆڕانی دەرەکی، لە ڕاستیدا هەمان ئەو پرۆسەیەیە کە لەناوخۆدا ئەنجام دەدرێت. گۆڕانی ناوخۆییش لە ڕاستیدا هەمان ئەو گۆڕانە دەرەکییەیە. هیچ مەودایەک لەنێوان ئەم دوو جۆرە گۆڕانەدا نییە، هەردووکیان وابەستەن بە یەکترەوە و لە ژێر کاریگەریی گۆڕان و وەرچەرخانی یەکتردان.

سەرچاوە:

سایتی کریشنا مۆرتی.

مرۆڤ ئازادیی خۆی فرۆشتووه

((چەند باسێک سەبارەت بە خۆناسین، گۆڕینی روانگە بۆ ژیان، هەڵاتن لە خود، پەیوەندیی نێوان بەهاو خوو، کاتو ئەوین و مردن))...

کریشنا مۆرتی

لە فارسییەوە: یاسین عومەر

خۆناسین

-ئامانج لە خۆناسی چییە؟

بۆچی بە دوای خۆناسیدا دەگەڕێین؟ دەمانەوێت چ شتێک بناسین؟ خود یانی چی؟ ناسینی خود چ دەردێکی ئێمە تیماردەکات؟ ئایا لەم ڕێگایەدا ڕاستگۆین، یان بەدوای سەرگەرمییەکی تازەدا دەگەڕێین؟ بەم پێیە، سەرەتا بەرلەوەی پێ بنێینە ئەم ڕێگا دژوارەوە، دەبێت وەڵامی ئەم پرسیارانە بزانین. ئەگەرنا، ماوەیەک لە کاتی خۆمان بەفیڕۆدەدەین! ڕەنگیشە سەرلێشێوانێکی زۆرترمان ببێت بە تووشەوە.

زۆر بە سادەیی‌و بە کورتی مەبەستی ئێمە لە خۆناسی ئەوەیە کە ناکۆکیەکانی ناوەوەی خۆمان بناسین؛ ئەو ناکۆکیانەی ئارامییان لێ هەڵگرتووین، بەڵام ئایا ناسینی ئەم ناکۆکیانە دەردێکی ئێمە دەرمان دەکەن؟ وەڵامەکە بەدڵنیاییەوەو بەشێوەیەکی یەکجارەکی نەخێرە.

بێگومان ئەگەر مەبەسمان بێت ناخی خۆمان بپشکنین، دەبێت لە جیهانی ناوەوەی خۆمان بەئاگابین‌و بزانین ڕەگوڕیشەی دڵەڕاوکێکانمان لەکوێدایە؟ هۆکاری ترسەکانمان چین؟ ڕقو تووڕەییەکانمان لەکوێوە دێت؟ لەبەرئەوەی ئەم میکانیزمە لە بوونی ئێمەدا دروستبووە. ئەمڕۆ ئێمە بەم تایبەتمەندییانەوە ژیان دەبەینەسەرو ئەوانی تر(خەڵک)یش لە دەوروبەرمان بەم تایبەتمەندیانەوە مامەڵەمان لەتەکدا دەکەن. هەرچەندە لێکجوداکردنەوەی هەستەکانو ئارەزووەکان لەخۆناسیندا بڕێک بە لاڕێماندا دەبات، بەڵام ناچارین سەرەتا هەندێک بەلاڕێدا بڕۆین تا کاتێک هاتینەوە سەر ڕێگەی بنەڕەتی، لەگەڕانەوە بۆ لاڕێکان خۆمان بپارێزین!

لە بنچینەدا بزاوتی ئێمە بۆ ژیان، بزاوتێکە لەسەر فەلسەفەی بکوژە

تا خۆت زیندو بمێنیتەوە ڕاوەستاوە. ڕەنگە هەندێ لە لێکۆڵەرانو خوێنەران ڕەخنەبگرنو بڵێن ئێمە ژیان وا نابینین. دەڵێین ئەوەی کە دەستی لە بەربەرەکانی کێشابێتەوە، نابێت چیدی بە ناکۆکی ژیان بەرێتە سەرو دەبێت لەگەڵ خەڵکیدا سازشی هەبێت. بوونەوەرێکی ئاوا بێ رقو کینەیە، هیچ ترسو تورەیی‌و سوکێتی تیادا نییە، مرۆڤێکە بێ گرێو گۆڵو بێ سنور هەست بە ئاسودەیی دەکاتو لەخۆوەڕا سەرمەستو دەمبەپێکەنینە، بەڵام ئایا لە دنیای ئێمەدا بەڕاستی دەتوانرێت لەم جۆرە کەسانە ببینرێن؟ بێ ئـەوەی بمانەوێت بەشێوەیەکی رەها قسەبکەین، دەڵێین ئێمەی مرۆڤ زۆربەمان گرفتاری ناکۆکی‌و دەرگیریی دەرونین، کەواتە دەمانەوێت دنیای شتە ناکۆکەکان بناسینو ئەگەر بکرێت خۆمان لەو ناکۆکیانە رزگاربکەین، تا لەم تەمەنە کورت و تیژ تێپەڕەدا تووشی ئەم هەموو ئازار و چەرمەسەرییانە نەبین. ئێستا لەکوێوە قسەوباس لەمەڕ خۆناسی دەست پێبکەین؟ تاقە دەروناسێک کە ناکۆکیە ناوەکیەکانی مرۆڤی ڕێک وەکو میناتۆرێک وێنەکێشاوە، خاتوو (کارن هۆرنای)یە. ئێمە سیستەمی دەروناسیەکەی ئەو دەهێنین کە دەتوانێت لە دواجاردا لەخۆناسی ئێمەدا کاریگەر و بەسود بێت، بەڵام هەر لەم هەنگاوی یەکەمەوە دەڵێین خاتوو هۆرنای بە حەزو ئارەزوو و هەستە ناکۆکەکانمان دەناسێنێتو میکانیزمی بەرگرییەکانمان لەبەرامبەر خەڵکیدا نیشاندەداتو ڕیشەی تورەییمان ئاشکرادەکات، هەروەها باس لە ناکۆکیە بنچینەییەکانمان دەکات، کە بە کاکڵەی سەنتەری گرفتە رۆحیەکانمانی دەزانێتو بەجۆرێک لە جۆرەکان لەمەڕ خودی ڕاستەقینەو خودی نمونەیی قسەدەکات، پەردە لە ڕوی نافەرمانی لە خودو خۆسەرزەنشتکردنەکانمان هەڵدەماڵێ، بێ ئارامی‌و دڵەڕاوکێکانی خۆمانمان نیشاندەداتو بەڕێگەیەک لە رێگەکان ترسەکانمان شیکار و شیتەڵادەکات. لە ڕاستیدا بە ڕۆشنی لەمەڕ نیشانەو ئاکامەکانی ئەم ناکۆکیانەمان دەدوێت.

سەرباری هەموو ئەمانە، ئەوەی بەم سیستمە خۆی دەپشکنێو لەخۆی دەکۆڵێتەوە، دواجـار بەدەستی بەتاڵا دەگەڕێتەوە، چونکە ئەگەرچی خۆی دەناسێت، زانیاری لەسەر هەستیارییەکانی خۆی بەدەستدێنێت، ترسەکانی خۆی بەڕوونی دەبینێت، بەڕونی هەست بە خۆبەکەمزانین دەکات، لەکاتی خۆیدا

میکانیزمەکانی بەرگری خۆی دەبینێت، ئەو ناکۆکیە ناوەکییەکانەی خۆی دەبینێت کە لە کێشمەکێشی ئەم حەزو ئارەزو و هەستو باوەڕانەوە ڕودەدەن، کەچی هیچی لەدەست نایەت، واتە تەنها لە کۆتایی ڕێگەکەدا سەیردەکات ڕێگاکەی روناککردوەتەوەو ئەم دیاردە خەیاڵییانە دەبینێتو لەم ناسینەی خۆی سەرسام دەبێت، بەڵام ئەم ناکۆکیانە هەروا لەجێی خۆیاندا ماونەتەوە. هێندە نەبێت کە بەجۆرێک لەجۆرەکان لە بوونیان ئاگاداربۆتەوە. جارێک لە خاتوو کارن هۆرنای دەپرسن ئێوە ئەم هەمووە لەمەڕ تایبەتمەندییە دەرونییەکانی مرۆڤ قسەدەکەن و زۆر وردیش دەدوێن و رەنگە جگە لە ئێوە هیچ توێژەرێکی دەروونی نەیتوانیبێت بەم جۆرە قوڵە بە وردەکارییەکانی ناوەوەی مرۆڤدا ڕۆچوو بێنە خوارەوە، بەڵام ئەی بۆچی لەمەڕ ریگەی رزگاربوون لەم ناکۆکیانە نادوێن. خاتوو هۆرنای لە وەڵامدا دەڵێت هەر ئەوەندەی ناکۆکیەکانی ناخی خۆت ناسی ئەوە خۆی لە خۆیدا دەرمانە. خاتوو هۆرنای لەبەر یەک هۆ ڕاست دەبێژێ، ئەویش ئەوەیە کە ناسین زەمینەی چارەسەرکردن ئاسان دەکات، بەڵام ناکرێت ئەوە قبوڵبکرێت کە ئەمە کتومت چارەسەرەکە بێت، چونکە زۆرێک لەو کەسانە، کە بۆ ناسینی ناکۆکیە ناوەکیەکانی خۆیان سود لە دەرونشیکاری وەردەگرن، نەخۆشن، لەبەر ئەوەی هەمووان دوچاری ئەم ناکۆکیانەن. بەم پێیە، ئەم وشەیە لەروی دڵنیاییەوە بەکاردەهێنم- بۆ چارەسەر کردنی خۆیان سودیان لەم سیستەمە وەرگرتووە، سەرئەنجام دوچاری سەرلێشێوان بوون. ئەم شێوازە ڕێک دەمخاتەوە یادی کتێبی (سیزیف) ی ئەلبێر کامۆ. یان چیرۆکی ئەو مێرولەیەی کە بەوپەڕی ناخۆشییەوە دەنکە تۆوێک تا سەری سەرەوەی دیوارێک دەباتو دووبارە دەنکە تۆوەکە لە سەرەوە دەکەوێتە خوارەوەو ئەم کارە هەزاران جار دوبارەدەکاتەوەو هەمیشە سەرسامە کە بۆچی کارەکە کۆتایی نایەت! لە سیستەمی دەرونشیکاری خاتوو هۆرنایدا، هیچ کاتێک کار کۆتایی نایەتو هەمیشە مرۆڤ لە سەرەتای کارەکەدایە! ئەگەرچی زانیاریگەلێکی دەربارەی پێکهاتی دەرونی خۆیو خەڵکی بەدەستهێناوە. هەندێ جاریش ئەوانەی تونێئاسا سودی لێوەردەگرن لە هەموو تاقیکردنەوەیەکدا روبەڕوی شکست دەبنەوە!

سەرجەمی سیستەمە دەرونشیکارییەکەی خاتوو هۆرنای لە کتێبی

«ناکۆکیەکانی ناوەوەمان»دا دەبینین، کە زۆر رونو ڕاشکاوانە هاتووە. کورتەکەی ئەوەیە کە: «ڕەگ و هەستەی توڕەیی لە منداڵدا لەلایەن کەسانی دەوروبەرەوە دروست دەبێت. بەم واتایە بە هۆی سوکایەتیو سوککردن، ترساندن، ستەم، زۆرلێکردن، زۆر بڵێیی، سەختگیری، گوێنەدان بە لاوازییە سروشتیەکانی منداڵاو حەز و ئارەزووە تایبەتییەکانی، متمانە بە خۆ و بەبوونیی سست و لاواز دەکات. هەموو مەسەلە ئاڵۆزە رۆحییەکان، کە دواتر سەراسەری ژیانی کەسی توڕە خراپ دەکات، لە ڕەوتێکی ئاوها سادەوە دەست پێدەکات.» منداڵ پاشی ئەوەی تۆوی ناکۆکیی سەرەکی تیادا دروستبوو، بۆ ئەوەی لە ئـازاری کەسانی دی بەدووربێت سێ ڕێگە بەکاردێنێت، یان سۆزخوازدەبێت، واتە بەپێی دڵخوازی کەسانی دی ڕەفتاردەکات، یان دەبێتە کەسێکی مەزنیخواز، واتە حەز و ئارەزوو وحاڵاتی ئازایانە (دەمەوەرانە) دەنوێنێ، یاخود گۆشەگیردەبێت، واتە بۆ هەڵاتن لە ئازاری کەسانی دی پەنا بۆ گۆشەیەک دەباتو بازنەی پەیوەندییەکانی خۆی زۆر سنوردارادەکاتەوە. ناکۆکیی بنەڕەتیش لە دەرونی منداڵدا لە بەریەککەوتنی ئەم سێ حەز و ئـارەزووەوە سەرهەڵدەداتو هاوکاتیش منداڵ رقو توڕەیی خۆی سەرکوتدەکاتو حاڵەتێکی ئاڵۆزیو دڵەڕاوکێیەکی هەمیشەیی پەیدادەکات. لەم بێنەوبەرەیەدا منداڵ بۆ ئەوەی لە نافرمانیکردنی خۆیو خۆسەرزەنشتکردن پارێزراوبێت، خودێکی نمونەیی بۆ خۆی دروست دەکات، بۆ ئەوەی لەئازاری دەرونـی خۆی دوربخاتەوەو تا ئەو شوێنەی کە بتوانێت هەوڵدەدات خودە واقیعیەکەی خۆی لەبیربکات. ئاشکرایە لەم ڕێگایەدا سەرکەوتوو نابێت، چونکە مرۆڤ لەگەڵ (خود)ی واقیعیدا دەژی، یان هەمیشە ناچاری ڕوبەڕوبوونەوەیە لەگەڵ خودی واقیعیدا. هەڵاتن لە خودی واقیعی مەحاڵە. ئەمە شتێکە تەنها لە بۆشایدا دەشێت، شوێنێک کە کەسی تیا نەبێت. لاساریی دەرهەق بەخۆی هەر لەم ناکۆکیەوە دێتەئاراوە، یان تونددەبێتەوە. لەبەر ئەوە منداڵ ناتوانێت خواستو حەزو ئارەزو و ئاواتەکانی خودە نمونەییەکەی بەدیبهێنێت. ئەمەیە کە هەمیشە چەپێنراو و ترسێنراو دەمێنێتەوەو رۆژ بەرۆژ بێ متمانەتر دەبێت بەخۆی و ئەم جۆرە هەستی خۆبەکەمزانینە لەودا ڕەگێکی قوڵ ومکۆم دادەکوتێ. ئەم پێکهاتە بەرگرییەی منداڵ، ئاکامگەلێکیشی بە دواوەوەیە، ئەویش جۆرەکانی

ترسە، حەساسیەتەکانە، زوو زیزبوونەکانە، تەمەڵیو سستیەکانو پێشنەکەوتنی واقیعیە، لاوازی ویستو بڕیارە، نارەزایەتییە لە ژیان، حەسودی زۆرە، ڕەزیلییە، لە هەمووی گرنگ تر ئارەزوە سادییەکانە کە لە مرۆی توڕەدا دەردەکەوێت، لەبەرئەوەی خۆی لە هەمووان بەزەبرپێکەوتوتر دەزانێت!

با دوبارە بگەڕێینەوە بۆ سەرەتای بابەتەکە، خاتوو هۆرنای سەرباری لێوەشاوەییەکەی لە ناسینی توڕەییدا هەستی بەوە نەکردووە یان نەیزانیوە کە پاش ئەوەی مرۆڤ لە میکانیزمەکانی بەرگری خۆیو شوێنەوارو کاردانەوە دەرونییەکانی خۆی لەم جیهانە شێواو و بەسەریەکدا ترشاو و بێ پێوەرە ئاگاداربووەوە، دەبێت چی بکات؟ خاتوو هۆرنای دەیەوێت بە ناسینی مرۆڤ یان دەرونشیکاریی مرۆڤ هاوسەنگی واقیعی بۆ مرۆڤ بهێنێتەئاراوە کە مەحاڵە، لەبەرئەوەی مرۆڤ خوی بەم خەسڵەتانەوە گرتوەو لەسەریان ڕاهاتووە، هەر بەدەوری خۆیدا دەسوڕێتەوەو خولدەخوا لەگەڵ ترس، ڕق ، حەسودی، توڕەیی، بێزاری، چاوچنۆکیو تایبەتمەندیەکانی لەو چەشنە.. شتێکی تر ئەوەیە کە خاتوو هۆرنای ئەم شوێنەوارو تایبەتمەندیانە بە حەقیقەت دەزانێت. سێیەم ئەوەی کە ئوسوڵەن چۆنی دەشێت مرۆڤ لەگەڵ ئەو ئایدیاڵانەی کۆمەڵگەی ئەمڕۆ لەبەر پێی ئەوی دادەنێتو هانودنەی دەدات دەستیان بۆ درێژبکات، لەدڵەڕاوکێ، نیگەرانی، ڕق، توڕەیی و نەفرەت بەدووربێ! واتە ئایا ئێمە دەبێت تا دواین ڕۆژی ژیان بە تەڵقینداداندان خۆمان سەرگەرم بکەین؟ ئەگینا مرۆڤێک کە لە ناکۆکیی هەمیشەییدایە لەگەڵ چواردەورەکەی -چ ناکۆکیی ناوەکیو چ ناکۆکیی دەرەکی- ئەم مرۆڤە چۆن چۆنی دەتوانێت ئاسودەو ئارام بژێت؟ دوژمنایەتیو دژایەتی لە ژیانی ئەودا لەچارنەهاتووە و بەرئەنجامی ئەم دوژمنایەتییەش واتە ترس، نیگەرانی، دڵەڕاوکێ، کینە، نەفرەت، تۆڵەسێنی، پیلانداڕێژی، خۆخۆری، هەستی ستەملێکراوی، هەستی کەمێتیو هەمیشە کاردانەوەگەلی میکانیکی مرۆڤ لەبەرامبەر ئەم هەستانەدا هەیە. ئیدی مرۆڤ دۆستی مرۆڤ نیە! ئایا دەرونشیکاری یان خودشیکاری دەبێت تا کۆتایی تەمەن درێژەی هەبێت؟ ئەمەیان دژی مەبەستە، کەواتە دەبێت کەی مرۆڤ بەڕاستی بژێت!

گۆڕینی روانگە بۆ ژیان

مرۆڤ دەبێت روانینی خۆی بۆ ژیان بگۆڕێت. ئەمە سەرەتاو کۆتایی خۆناسیە. مرۆڤ دەبێت لە خۆڕوانینی خۆی بگۆڕێتو تێڕوانینی خۆی بۆ کەسانی دی بگۆڕێت. ئەگەر تا ئێستا بەپێشداوەریی‌و قەزاوەت(حوکمی لەوەوپێش) ەوە دەیڕوانییە خۆی یان کەسانی دی، ئەوا ئێستاو دوا بەر بەم ڕەوەندە فیکری‌و هزرییە بگرێت! بە یەکجاری دەست لەم هەموو دەربڕین‌و لێکدانەوەو شیکردنەوە و شیکارکردنە هەڵبگرێت. مرۆڤ پێویستی بەیەک گۆڕان‌و ئاڵوگۆڕی شۆڕشگێڕانە هەیە؛ شۆڕشێک کە پێودانگێکی تێدا نیەو لە هیچ قوتابخانەیەک یان سەرچاوەیەکەوە خـۆراک وەرناگرێت. مـرۆڤ دەبێت کەسایەتی خۆی لەبەرچاونەگرێت‌و خۆی لە هەموو ڕابـردووی خۆی پاک بکاتەوەو خۆی لە هەموو تایبەتمەندیەکانی ڕوتبکاتەوە. مرۆڤ دەبێت دەست لە (بوون) بشوات. خۆشیکاری بەشێکە لە (بوون)ی مرۆڤ! ڕێــککردنەوەی کەسایەتیە، یاریکردنە بە خەیاڵ و وێنا، سەرگەردانیە لەنێو بەها ڕێژەیی‌و گۆڕاوو ناکۆکەکاندا! مرۆڤ دەبێت پێداویستیە دەرونیەکانی خۆی، کە بەشێوەیەکی مەرجبەند هاتونەتە ئاراوە، پشتگوێ بخات یان خۆی بخاتە هەلومەرجێکەوە کە نەیەوێت وەڵامدەرەوەی پێداویستیە عەسەبیە دەرونیەکانی خۆی بێت، واتە ڕێگەی مەرجبەند بوونی(شرگی شدن) مێشک بگرێت، چونکە مرۆڤ بەقوڵی بەڕابردویەوە گرێدراوە. تێگەیشتن لەم ڕاستیە ڕێگەی خۆناسین ئاسان دەکات. مرۆڤ دەبێت پێوەرەکان توڕهەڵدات. مەبەست ئەو پێوەرانەیە کە هۆکاری سەرەکی ناکۆکیە دەرونیەکانی مرۆڤن لە سەرتاسەری جیهاندا! سەرقاڵبوون بە تیۆرەکانی دەروونناسیەوە مرۆڤ بە خۆی ناناسێنێت، بەڵکو مرۆڤ لەگەڵ گریمانەو تیۆریگەلێکدا ڕێدەکات، واتە دیسان بەڕێگەیەک لە ڕێگەکان مرۆڤ گرێدەداتەوە. لە حاڵێکدا کە مرۆڤ بۆ ئەوەی خۆی بناسێت دەبێت خۆی لە گرێدانەوە بە دنیاوە رزگاربکات‌و دور لە خەیاڵات‌و گومان بژێت. لەڕاستیدا قوڵڕۆچوون بە نێو خوددا یاریکردنە بە خەیاڵ! خۆ ئەگەر زیادەڕۆییمان نەکردبێت، ئەوا دەبێت بڵێین لوتکەی خۆناسی لە دەرونشیکاریدا، کە لەگەڵ قوتابخانەکەی خاتوو هۆرنایدا پەیوەندی هەیە، هەر هەمان یاریکردنە بە خەیاڵاو تەوەهومات.

پێویستە ئـەوەش بڵێین کە خۆناسی دەبێت ببێتە مایەی گۆڕینێکی بنەڕەتی لە کۆمەڵگەدا. خۆ گەر پێکهاتە کۆمەڵایەتیەکان هەربەم شێوەیە بمێننەوە، ئەوا جۆرە تەنهایی‌و خەڵوەتێک بۆ ئەو مرۆڤە دروستدەبێت کە دەیەوێت دور لە دەروونناسی لەگەڵ عیرفاندا بیباتە سەر. هیچ گرفتێکیش نیە، چونکە پێداویستیە ڕاستەقینەکانی مرۆڤ وەڕودەکەون، مرۆڤ چیدی وابەستەی پێداویستیە عەسەبیەکانی خۆی نابێت! مرۆڤ لە ڕەوەندی خۆناسیدا لە ناخی خۆی ئاگاداردەبێتەوەو هەست دەکات لە مێشکی خۆیدا سەنتەرێکی پێکهێناوە کە بەتەواوی گوێڕایەڵیەتی. هەڵبەتە ئەم سەنتەرە کە لە پێشەوە دروستکراوە کەم و زۆر بەتێپەڕبوونی کات دەگۆڕێت، بەڵام کەرەستە سەرەتاییەکان جێگیرن. مرۆڤ لە رەوەندی خۆناسیدا بۆی دەردەکەوێت کە وێنەگەلێکی زەینیانەی لە بارەی ئەوانی(کەسانی) ترەوە هەیە! وێنەگەلێک کە دروستکراوی سەنتەرەکەیە. وێنەگەلێک کە مرۆڤ بۆ ڕوبەڕوبوونەوە لەگەڵ ئەوانی دی خولقاندونی. ئیدی ئەوەی کە مرۆڤ تێڕوانینێکی زەینی بۆ خۆیشی هەیە، بەپێی ئەم تێڕوانینەیە کە دەربـارەی خۆی داوەریـدەکـات. مرۆڤ لە رەوەنـدی خۆناسیدا تێدەگات گرێدراوی ئایدۆلۆژیاو باوەڕە، داب‌ونەریتە کۆمەڵایەتیەکان تا سەر ئێسقان ئەویان جڵەوکردوەو لەگەڵ بەهاکانی کۆمەڵگەکەی خۆیدا ئولفەتی هەتاهەتایی گرتوە. ڕەچاوکردنی ئەم بەهایانە بۆ ئەو حوکمێکی ئیجباری‌و بە زۆری پەیداکردوە. مرۆڤ تێدەگات کە زۆرێک لە ناکۆکیە رۆحیەکانی ئەو ئەمڕۆ ئیدی ملکەچکردنە بۆ باوەڕگەلێک کە ڕەسەنایەتیان نیەو دەست‌و پێ گیرن‌و مرۆڤ لە ترسی ئەوانی دی ناچاری ڕەچاوکردنیانە! مرۆڤێک کە خاوەنی بەهای تایبەتی خۆیەتی‌و دەیەوێت بەپێی ئەو بەهایانە نەژی کە لەو کۆمەڵـــگەیانەدا هەن، دەبێت لە ڕێگای دەرونشیکارییەوە دەست بەخۆناسین بکات! لەبەرئەوەی پێویستی بە سەرگەرمی‌و سەرقاڵی هەیە، بەڵام مرۆڤێک کە دەیەوێت بە شێوەیەکی یەکجاری لە نەهامەتیە دەرونیەکان‌و ئازارە دەرونیەکانی خۆی رزگاری ببێت، جگە لە پاڕانەوەو پەنابردنە بەر خۆپاکژکردنەوە هیچ چارەیەکی نیە، عیرفان خۆپاڵاوتنی مرۆڤە لە(من) یان لە(سەنتەر)

هەڵاتن لە خود

هەموومانو هەریەکەمان بە جۆرێک لە خود هەڵدێین.«خود» لە بوونی ئێمەدا بوونەوەرێکی وەڕسکەرەو ناهێڵێت سانێک ئارام بگرین. بەشێوەیەک دەژیـن کە بوونی «خـود» بۆ ئێمە مەسەلەیەکە زۆر سروشتی «خود»مان بەهێز، بەدەسەڵات، کاریگەر، سەرکەوتوو، لە شکان نەهاتوو، دەوێت، بەڵام هەرگیزاوهەرگیزو بە درێژایی ژیانی خۆمان نایبینین، تەنانەت ڕۆژێکو بگرە سەعاتێکیش ڕۆحیەتمان ئارامو بێ گرێو گۆڵا بێت. بەردەوام لە ناکۆکیو یەک نەگرتنەوەدا ژیان دەگوزەرێنین. هەم لە دژایەتیکردنی خوددا، واتە بەشگەلێک لە خود لە دژایەتی بەشەکانی تردایە. سەرباری ئەوەش هەر ئەم «خود»ە لە ململانێی هەمیشەیی دایە لەگەڵ کەسانی دیدا. ڕەنگە کەم کەس هەبێت پەی بەو ڕاستییە بردبێت کە ژیانی ڕاستەقینە جیاوازە لەو یارییانەی شەو و ڕۆژ «خود» دەیانکات. ڕەنگە کەمتر لە خۆمان بپرسین: ئایا ئەمەی ئێمە دەیکەین ژیانە، یان جۆرە تاوانو گوناهێکە؟ ئایا ژیان ئەمەیە؟ ئەم پرسیارلەخۆکردنە پێشکەوتنێکی گەورەیە کە بۆ ئازادیی خود لە چنگی خەیاڵاتو تەوەهوماث بەدەستمانهێناوە، بەڵام ئێمە لە جیاتی ئەوەی ئەم پرسیارە لە خۆمان بکەین لە خۆمان هەڵدێین. هەڵاتن لە خود بۆتە بەشێکی جیانەکراوەی ژیانی ئێمە. بە هەزاران ڕێگەو شێواز لە خود هەڵدێین تا ژەهرو تاڵی ئاکامو بەرئەنجامی دەستپێشخەریو خەیاڵاتەکانیی (واتـە دەستپێشخەریو خەیاڵاتەکانی خود) نەبینین. ئەمەش بێئاگا لەوەی کە بۆ هەرلایەک هەڵدێین خود بە تەواوی ناوەڕۆک، گرفتاریی، سەرگەردانییو وەڕسکردنەکانیەوە لەگەڵمان دێت. لەبەر ئەمەیە لە هەر کوێیەک بین نیگەرانین. ئەم نیگەرانییە بەشێکە لە تایبەتمەندیو بەرژەوەندییەکانی خود. هەر لە بنەڕەتەوە خود لەگەڵ ئەم بەرژەوەندییانەدا دروست بووە. هەوێنی خودیش هەر ئەمانەیە.

کەواتە هەڵاتن لە خود بێ ئاکامە. دەبێت خود بناسینو بە ناسینی خود سنورەکەی تەسکتربکەینەوەو بە شێوەیەک لە شێوەکان، تا ئەو شوێنەی کە دەستدەدات، لەدەست «خود» ڕزگارمان بێت. لە ڕاستیدا بە ڕزگاربوون لە «خود»، لەو زیندانەی کە بە ناوی «ژیان»ەوە دروستمان کردوە دەربازمان

دەبێت. دەبینە بوونەوەرێک بێگومان لەگەڵ ئەوانی تردا جیاوازیمان دەبێتو ژیان بەو شێوەیە نابینین کە ئەوان دەیبینن. زمانێکمان دەبێت، واتە جۆرێکی تر دەدوێین. چاوی ئێمە بەو شێوەیە نابینێت کە خەڵکانی دی دەیبینن. گوێی ئێمە بەو جۆرە نابیستێت کە کەسانی تر دەبیستن. بەبێ «خود» یان «خودێک» کە لەگەڵ بەهاکاندا بێگانەیە، جا چ باش یان خراپ، ژیانی ڕاستەقینە تاقیدەکەینەوە. بەبێ (خود) چیدی لە بارەی دڵەڕاوکێوە شتێک نازانین. هیچ شتێک لە ڕقو کینە تێناگەین. لە نائارامی دەروونی ڕزگاردەبین. وابەستەبوونی ئێمە بۆ مرۆڤو بێگیان لەناودەچێت. دەبینە مرۆڤێک کە کەم تا زۆر سەربەخۆیەو لە واتای سەربەخۆیی مرۆیی تێدەگەین. ئەو شتەی کە لە منداڵییەوە بە نرخێکی هەرزان تاڵانفرۆشمانکردوە .

لە حاڵەتێکی وادا هەڵاتن لە «خود» واتای خۆی لە دەستدەدات. دەبینە بوونەوەرێک ئارامو ئاسودە. بۆ هەڵاتن لە خودو لەو شوێنەی کە تیایداین هۆکارو پاڵنەرێکمان چنگ ناکەوێت. کات بۆ ئێمە مانایەکی تایبەتی دەبێت. مانای کات، کە بۆ مرۆڤگەلی (مەرجبەندبوو) گرنگو پێویستە، لە دیدو مێشکی ئێمەدا دەمرێت. چیدی کات دابەش ناکەین بۆ کاتی جەنگیز، مەغۆل، تەیمور، هێتلەرو ستالین. ئەم دابەشکارییە تەنیا بۆ خەڵەتاندنی خود خەڵق بووە. هەستدەکەین لەناخی ئێمەشدا جەنگیزو مەغۆلێک شاراونەتەوە. تەنیا جیاوازی ئێمە لەگەڵ جەنگیزە ڕاستەقینەکەدا ئەوەیە کە جەنگیزەکەی ناو ناخی ئێمە نوستووەو حاڵی حازر بوارو هەلی دەرکەوتنی نیە. ئیدی نیشانەکان لەسەر کاتو شوێنەکان هەڵدەگرین. جەنگیز هەرگیزاوهەرگیزو بە تەنها خۆی نەبوەتە ئەنجامدەری ئەم هەموو تاوانە، ئەوە ئێمە بووین کە لە لەشکرەکەی جەنگیزدا بە بیانوی بیروباوەڕو وڵاتو دەسەڵاتەوە مرۆڤمان کوشتووەو ئەمڕۆش لە لەشکرێکی تردا سەرقاڵی هەمان کاری قێزەونین.

ڕەنگی هەنگاوهەڵهێنانەوەکانمان گۆڕاوە. بیانووەکان هەمان شتن. ئەمڕۆ هەوڵەکانی ئێمە شکڵیان گۆڕیوەو لە شوێنە جیاوازەکاندا بە شێوەو شێوازی تر شەڕ لە دژی مرۆڤەکانی تر درێژەپێدەدەین. شەڕی مرۆڤ لە دژی مرۆڤ درێژەی هەیە. ژیانی ئێمە بەبێ ئەم شەڕو مشتومڕانە مانایەکی نییە. لەم ڕێگەیەوە مانا

بە ژیانی خۆمان دەدەین. ڕەنگە ئەگەر ڕۆژێک ژیانمان بەتاڵ بێت لە هەولاو شەڕوشۆڕ ئەوا ماندوو و نائومێد ببین. چیرۆکی خەماوی ئێمە ئەمەیە. کێشەکە «خود»ە، گرفتەکە «خود»ە. واتە ئەو مەسەلەیەیە کە ئێمە خۆمان بە ناوی «من»ەوە دروستمان کردوە.

خود ئێمە سەرگەردان دەکات. ئێمە تەنیا سەرگەردانییەکانی خۆمان دەبینین، دڵەڕاوکێی خۆمان دەبینین، دڵنیگەرانییەکانی خۆمان دەبینین، نائومێدیو ڕەشبینییەکانی خۆمان دەبینین، لەخۆباییبوونو فیزی خۆمان دەبینین، نەفرەتو ڕقەکانی خۆمان دەبینین.. هەموو ئەمانە دەبینین، بەڵام ئەو بوونەوەرە نابینین کە سروشتەکەی هەر لەمانە پێکهاتووەو ئاوارەی وڵاتانی جۆراوجۆرمان دەکات. بۆ هەستکردن بە ئاسودەیی، لەم شوێنەوە بۆ ئەو شوێنی تر دەڕۆین، بەڵام کارەکەمان چارەسەر نابێت. لەم کار بۆ ئەو کار دەگەڕێینەوە، بەڵام نیگەرانییەکەمان هەروا دەمێنێتەوە. لەم هاوسەر بۆ ئەو هاوسەر بادەدەینەوە ،کەچی کێشەی پەیوەندییەکانی ئێمە چارەسەر نابێت. ئێمە هەرگیز پرسیار لە خۆمان ناکەین کێشە بنەڕەتییەکە لە کوێدایە؟ ئێمە بەدوای چییەوەین؟ لەچی دەگەڕێین، بۆ ناگەین بە ئارامیو ئاسایش؟ پرسیاری بنەڕەتی ئەوەیە کە بۆچی هەرگیز ئەم پرسیارە لە خۆمان ناکەین.

تاکە شێوازێک کە لەم ڕاستایەدا هەڵیدەبژێرین هەڵاتنە. ژیانی ئێمە دەبێتە هەڵاتن. هەڵاتن بۆ کوێ و لەچی؟ ئەوەی کە دەڵێن بۆ هەر جێیەک دەچیت ئاسمان هەمان ڕەنگە، ماناکەی ئەوەیە تۆ بۆ هەر شوێنێک بڕۆیت «خود»ەکەت لەگەڵ خۆتدا دەبەیتو ئاسمان بە هەمان شێوە دەبینیو هیچ لە مەسەلەکە ناگۆڕێت، چونکە تۆ هیچ نەگۆڕاوی. تۆ خۆت بە هەمان شێوە دەوێتو بەهەمان شێوەش دەمێنیتەوە.

بە کورتییەکەی هەڵاتن لە خود هیچ کێشەیەک چارەسەرناکات. دەبێت خود بناسینو پێویستیە عەسەبییەکانی(دەمارییەکان) خود بناسین. دەبێت گرفتارییەکانی خۆمان بناسین. دەبێت نەخۆشیو دەردەکانی خۆمان بناسین. دەبێت پێشهاتو ئاسەوارەکانی خۆمان بناسین. بە تێگەیشتنو ناسینی ئەم تایبەتمەندییانەیە کە خود بە تەواوی دەناسینو دەتوانین لە وەڕسکردنەکانیی دەرباز ببین.

لەم ڕێگەیەدا پێویستیمان بە ئیرادەیەکی پۆڵاین هەیە. دەبێت هەست بە زەرورەتی ڕزگاربوون لە دەستی خود بکەین. دەبێت وەڕسکردنەکانی خود تەنگی پێ هەڵچنیبێتین. دەبێت خوازیاری ژیانێکی بێ گرێوگۆڵ بین. دەبێت خوگرتن بە دڵەڕاوکێو نیگەرانیو سەرقاڵییەکانی خۆمان لەگۆڕبنێین. دەبێت لەم ڕێگەیەدا کۆشش بکەینو لەجیاتی لە خود هەڵاتن، لە کۆمەڵێک هەڵبێین کە هێزو توانا دەداتە خود، گرنگی دەداتە خود، نرخ دەداتە خودو هانندەدات کە «خودێکی» بەهێزو پتەوت هەبێت. دەبێت دەست لە کۆمەڵێکی وایی بشۆرێت. دەبێت لەم مەیدانە بچینە دەرەوە. ئێمە خۆمانمان بۆ خۆدەرخستن دەوێت. ئێمە خۆمانمان بۆ ڕازیکردنی ئارەزووە سەرکوتکراوەکانمان دەوێت. ئێمە (خود) مان بۆ ئەوە دەوێت تا پەسەندمان بکەن، پێشوازیمان لێبکەن. ڕاستییەکەی ڕۆژێ خود بۆتە مایەی ئازاری ئێمە، ئەمڕۆش ئێمە دەمانەوێت ببێتە مایەی سەرفرازی و سەربڵندیمان. لە حاڵەتێکدا کە هەموو ئەمانە یاریو گەمەی «خود»ن. دەبێت لە فێڵوتەڵەکەکانی خود ڕزگاربببینو لە گەمەکانی خود دەربازببینو هیوامان بە خود نەمێنێ.

پەیوەندیی نێوان بەهاو خوو

ئێمە ناتوانین بەهاو خوو»عادەت» پێکەوە کۆبکەینەوە. یانی چی؟ عادەت ئەو شتەیە کە ئێمە لەسەردەمی منداڵییەوە خوومان پێوەگرتووەو هەستدەکەین ناتوانین خۆمان لە دوبارەبوونەوەی بدزینەوە. خووەکانی ئێمە تەنانەت دەشێت بەرئەنجامی غەریزەکانمان بن. دەتوانین زۆرێک لە عادەتەکانی خۆمان بژمێرین. ئێمە لەم گوتارەدا کارمان بەسەر ئەو عادەتانەوە نیە کە هزرو زنجیرەی بیرکردنەوەی ئێمە تێکنادات. مەبەستی ئێمە لێکۆڵینەوەی عادەتگەلێکە کە لە کلتوری کۆمەڵگەیەکدا بە بەهایەکی باش ناژمێردرێت. ئائەمەیە کەسەکە هەم هەستدەکات ناتوانێت واز لەو خووە بهێنێت، هەم لەوەی کە عادەتی ئەو پێچەوانەی بەهای کۆمەڵایەتییە، یان پێگەی کۆمەڵایەتیو کاری ئەو تێکەڵوپێکەڵ دەکات، هەستێکی ناخۆشمان لا دروستدەبێت. بۆ نمونە کچێک کە زۆر کۆمەڵایەتییە یان لە ڕادەبەدەر قسەدەکات، یاخود ناتوانێت بەهاکانی کۆمەڵگەیەک وەکو

پێویست لەبەرچاوبگرێت، لە ڕوی دەروونییەوە لە گەڵ بەها تایبەتییەکانی ئەو کۆمەڵگەیەدا لە ناکۆکیدادەبێت، دەژاکێو توشی شێوان دەبێت. دەبێت هەمیشە ئاگای لە ڕەفتارو گوفتاری خۆی بێت. ئەم ناکۆکیە، کە هەڵقوڵاوی بەریەککەوتنی بەهاو خووە، هەمیشە ئەو ئازاردەدات.

بەها، کەمو زۆر، لە بیروباوەڕەکانی کۆمەڵگەوە سەرچاوەدەگرێ. سونەتەکانی کۆمەڵگە وەک بەها کۆمەڵایەتییەکانی ئەو کۆمەڵگەیەی لێدێت. بەهاکان زۆربەی کات ڕویەکی پیرۆزکراویش وەردەگرن. حوکمدانی خەڵک لەسەر تاکەکان، هەڵقوڵاوی ئەم بەهایانەیە. ئێستا کە خوو پێچەوانەی بەهای لێدەرچووە دەبێت کەسەکە چی بکات؟

هەنگاوی یەکەم ئەوەیە بەڕۆشنی لەم ڕاستییە تێبگەین هەندێک لە خووەکانی ئێمە هەندێک جار لەبەرامبەر بەها سەقامگیرەکانی کۆمەڵگەکەماندان. پەی بردن بەم واقیعیەتە بڕێک وزەمان دەداتێ تا بەسەر گرفتەکانی ناخی خۆماندا زاڵببین. دەبێت لە خۆمان بپرسین: ئایا بەها کۆمەڵایەتییەکانی ئێمە پیرۆزو ڕەهـاو سەرمەدین؟! دەبێت وەڵامـی ئەمە بدۆزینەوە. چارەسەری کێشەکە لە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارەدایە. ئایا ڕەوابووە چەندین جار باجی ئەم بەریەککەوتنو ناکۆکیەمان داوە؟ دەبێت چی بکەین؟ خوڵقو خووی خۆمان بگۆڕین یاخود چاوێک بە ڕەوایەیی بەهاکاندا بخشێنینەوە؟

بۆ ئەوەی لە ناکۆکیی دەروونی دەربازبین، دەبێت ڕێگەیەک بگرینە بەر. بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە لە بەهاکان بکۆڵینەوەو بزانین داخۆ پێشێلکردنی ئەو بەهایانەی ئەوەندە ئێمە ئازاردەدات لە کۆمەڵگەکانی تریشدا دەبێتە مایەی ئازاردانی خەڵکی؟ هەندێ جار سەرنجدەدەین بەم شێوەیە نییە. واتە «بەها» ڕێژەییەو ڕویەکی ئەبەدیو ئەزەلیشی نییە. بەهایەک لە کۆمەڵگەیەکدا پیرۆزە لە کۆمەڵگەیەکی تردا ڕێک بە پێچەوانەوەیە، کەواتە با چیدی خۆمان بەهۆی لەبەرچاونەگرتنی بەهایەک سەرزەنشت نەکەین. زۆر گرنگە لە سەرگەردانی بێینە دەرەوەو شەڕ بە خۆمان نەفرۆشین، واتە نەڵێین تاوانمان کردوە.

بەم شێوەیە لە جۆرە ناچارییەکی دەروونـی ئازاددەبین. دەست لە خۆئازاردان هەڵدەگرین. کاتێ لە ناچارکردنی دەروونی بۆ وازهێنان لە خوویەک

ڕزگاربووین، بەرهەڵستییە دەروونییەکانیش بۆ لەنێوبردنی ئەو خووە نامێنن. ئەمە زۆر گرنگە. باش سەرنجی بدەنێ. کاتێ ئێمە، سەرباری حەزی دەروونیمان، دەمانەوێت واز لە خوویەک بهێنین، خێرا لە ناوەوە هەست بە بەرهەڵستییەک دەکەین، بەڵام کاتێ دانانیشین تا خووەکەی خۆمان هەڵسەنگێنینو حوکمی لەسەر بدەینو خووەکەی خۆمان بەناشیرین ناژمێرینو لە دەست قامچیی خۆسەرزەنشتکردن ئازاددەبین، ئەو کاتە دەتوانین بەویستی خۆمان نەک بەتۆپزی واز لە خووەکەی خۆمان بێنین. ئیدی بوونو نەبوونی خووەکە بەلامانەوە وەک یەکە.

بۆ وازهێنان لەو خووە هەست بە گوشاری دەروونـی ناکەین. ئەم بێدەربەستییە دەبێتە مایەی ئەوەی چیدی مێشک بە دوبارەکردنەوەی خووەکە خۆی ڕازی نەکات. دیوتانە کاتێ منداڵەکەتان لە کارێک وریادەکەنەوە، بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە حەزێکی تیا بێداردەکەنەوە. بەشێوەکی لائیرادی پەیامێک دەدەنە منداڵەکە کە ئەم کارە بکە. منداڵ ئەم پەیامە وەردەگرێتو زەینی بەم پەیامەوە سەرقاڵدەبێ. ناچارکردنێک کە لەم پەیامەدا شاراوەیە، دەبێتە مایەی ئەوەی کە منداڵ بۆ ئەنجامدانی ئەم کارە هانبدرێت.

کەواتە سەرەتا دەبێت بەها لە ڕەهابوون دەربێنینو قورساییو گوشارەکەی کەمبکەینەوە، یان بەشێوەیەکی گشتی لە قورساییەکەی کەمبکەینەوە. سەرئەنجام ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە خووەکەیشمان بۆ گرنگ نەبێت. کە خووەکەشمان بۆ گرنگ نەبێت، ئەوا ئێمە دەست لە ئازاردانی خۆمان هەڵدەگرین. لەوەی کە بەهایەکمان ژێرپێ ناوە، خۆمان سەرزەنشت ناکەین. دەزانـن هەر ئەم سەرزەنشتنەکردنەی خوود لە ڕوی دەروونییەوە چ هاوسەنگییەک دەدات بە ئێمەو بۆ تەندروست هێشتنەوەی کۆمەڵ چەندە بەسوودو دروستکەرە!

بینیمان کە هەنگاوی دووەم زانینی ڕێژەییبوونی بەهاکانە. واتە دەمارگیریو پێداگری لەسەر پەسەندکردن یان ڕەتکردنەوەی بەهاکانمان لە زەینی خۆمان هەڵگرت. ئێبینی هەنگاوی سێیەمیشتان کرد کە ڕاوەستانی هەستی خۆسەرزەنشتکردن بوو. هەنگاوی چوارەمیش وازهێنانی دڵخوازانەی بەرگرییەکان دەبێت لە بەرامبەر گۆڕیندا. لە هەمووی گرنگتر بینیمان کە ناکۆکیی نێوان

خوو و بەها لەنێوچوو. چیدی خوومان لە بەرامبەر بەهایەکی پیرۆزدا دانەناوە تا لەبەر خاتری ئەو ئازاری خۆمان بدەین. حسابی ئەم دووانەمان لە یەکتری جیاکردوەتەوە. خوو، خووەو بەهاش بەها. ئێستا تەکلیفی خۆمان لەگەڵ هەردووکیاندا یەکالادەکەینەوە. ئەگەر خوو ئازار بە سەلامەتی ئێمە دەگەیەنێت، مافی کەسانی دی پێشێل دەکات، ئەوا بەحوکمی هەڵبژاردنی دەروونیو بەرپرسیاری خۆیی مرۆی کۆمەڵایەتی، وازی لێدێنین. لەبەرئەوەی لەم ڕێگەیەدا زۆرێکمان لەسەر نییەو ڕوبەڕوی بەرگریش نین. چیدیش پیرۆزی نادەینە بەها. بەهاکان لە کۆمەڵە جیاوازەکاندا هەن، هەندێک هاوبەشنو هەندێکیشیان ڕێک سەدوهەشتا پلە لەگەڵ یەکدا جیاوازییان هەیە. رەچاوی بەها مرۆییەکان دەکەین، مەبەستم ئەو بەهایانەیە کە لە ڕاستای بەرپرسیو ئەرکی مرۆیەکی کۆمەڵایەتیدا پەسەندە، بەهایەکیش کە بەزۆرەو بنەمایەکی ئەقڵیی لەپشتەوە نیە، بێگومان قابیلی ڕێزلێگرتن نییە، چونکە ئیمکانی پراکتیزەکردنی نییە. وەکو بەهایەکی نوسراو یان زارەکی لە هەوادا بە هەڵواسراوی دەمێنێتەوە، یان وەکو نمونەیەک لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی تر دەگوێزرێتەوە.

تا لەکاتو ئەوین نەگەین، لەمردن ناگەین.

حەز دەکەم دەربارەی کاتو مردن، هەروەها ئەو شتەیش کە بە ئەوین ناویدەبەین بدوێم. ئێمە کارێکمان بە ئایدیاکان نییە. ئایدیاکان، بیروباوەڕی ڕێکخراونو کێشە دەروونییە قووڵەکانی ئێمە چارەسەرناکەن. ئەوەی کە دەروونی ئێمە پاکدەکاتەوە، رووبەڕووبوونەوەی ئەوانەیە، ئەویش نەک لە ڕێی حیجابو پەردەی بیرەوە، بەڵکو لە ڕێگەی پەیوەندیی ڕاستەوخۆو زیندووەوە لەگەڵ ئەوانەدا. بەدەربڕینێکی تر لەڕێی هەستکردنو بینینی بەکردەوەی ڕاستی (هەقیقەت)ەوە. بەڕای من مرۆڤ دەبێت لە ڕوی سۆزدارییەوە لەگەڵ ڕاستیدا لە پەیوەندیدابێت نەک بەدیدێکی سانتیمانتاڵیانە (ئیحساساتی). ئەگەر ئێمە پشت بەبیر ببەستین، ئەوا هەرچەندێکیش بیر زیرەکو باش ڕێکخراوو خوێندەوار لۆژێکیو خاوەن ئەقڵێکی دروست بێت، دیسان کێشە دەروونییەکانی ئێمە چارەسەرناکات، چونکە ئەوە بیرە تەواوی کێشەکانی بیری خوڵقاندووە. مرۆڤێک

کە سەرجەم کێشەی مردن دەخاتە ژێر لێکۆڵینەوەو پشنگوێی ناخات، مەحکومە بەوەی ئێبگاث کە بیر چۆن چۆنی کاتی خوڵقاندووەو دەبێتە مایەی ڕێگری بۆ پەیبردن بە ماناو بایەخو قوڵایی مردن.

زۆربەمان لە مردن دەترسینو هەوڵدەدەین بەهۆی لۆژیکناشینەوە یان بەهۆی بەخۆبەستنەوە بەبیروباوەڕی جیاواز جیاوازی لۆژیکیو نالۆژێکی دەستکردی بیرەوە لەو ترسە هەڵبێین. بەڕای من ڕۆچوون بەقوڵایی مردندا، پێویستی بەهزرێکە، کە نەک تەنها لۆژیکو ماقووڵو هۆشمەندانەیە، بەڵکو دەتوانێت ڕاستەوخۆ بڕوانێتە ڕاستی و مردن بەو شێوەیە ببینێت کە هەیە، نەک ئەوەی بەهۆی ترسەوە نابووت بووبێت.

بۆ تێگەیشتن لە مردن، دەبێت لە کات بگەین. مەبەستم لە کاتی سەعات یان ڕۆژژمێری نییە، چونکە ئەمە مەسەلەیەکی سادەو میکانیکییە. من دەربارەی کاتی دەروونی دەدوێم: گەڕانەوە بۆ دوێنێ بێشومارەکان، بۆ هەموو ئەو شتانەی زانیومانە، هەستمانپێکردووە، چێژمانلێوەرگرتووە، کۆمانکردۆتەوەو لە بیرەوەریدا عەمبارمان کردون. بەبیرهێنانەوەی کاتی ڕابردوو، شێوەوشەمایلی کاتی ئێستای ئێمە دیاریدەکات کە لەسەروەختی خۆیشی دا پەرەدەستێنێت.

هەموو ئەم پرۆسەیە، کاتی دەروونیو بیر لەوەدا ئەسیرە، بیر بەرئەنجامی دوێنێیە کە لەمڕۆوە بۆ سبەینێ درێژدەبێتەوە. بیری ئایندە لەلایەن ڕابوردووەوەوە مەرجبەندکراوە. ڕابوردوو لەشنگەلێ دروستبووە کە هزری خودئاگا، لە قوتابخانە خوێندویەتی، ئیشێک کە بەدەستیهێناوە، زانیارییەکی هونەری کە دەستیخستووەو هتد، دواجار لە هەموو ئەو شتانەی کە بەشێکن لە پرۆسەی میکانیکیی بەبیرهێنانەوە، بەڵام ڕابوردوو لە زانستی دەروونیو لەوەی کە مرۆڤ تاقییکردوەتەوەو لەسەریەک کەڵەکەیکردوون، ئەو یادەوەرییانەی کە بەجۆرێکی قووڵ لەناخودئاگادا خۆی حەشارداوە، دروستبووە. زۆربەمان هەلی لێکۆڵینەوەی ناوەوەی ناخودئاگای خۆمانمان نییە. ئێمە زۆر گرفتارو سەرقاڵی کێشە ڕۆژانەییەکانین. لەبەرئەوە ناخودئاگا، نیشانەو ئاماژەگەلێکی جۆراوجۆرمان بەشێوەی خەون پیشاندەداتو لەمڕووەوە خەونەکان پێویستیان بەدەربڕینو لێکدانەوە هەیە.

هەم پرۆسەی خودئاگاو هەم پرۆسەی ناخودئاگا هەردووکیان کاتی دەروونین. کات وەکو زانست، وەکو ئەزمون، وەکو ماوەی نێوان (ئەوەی هەیە)و (ئەوەی دەبێت ببێت)، کات وەکو ئامرازێک بۆ گەیشتنو بەدەستهێنانی سەرکەوتنو ڕازیبوونو هزری خودئاگا، لەلایەن ناخودئاگاوە شێوەی وەرگرتووەو پەیبردن بەهۆکارە شاراوەکان، ئامانجو جەبرە ناخودئاگاییەکان کارێکی زۆر دژوارە. لەبەرئەوەی ئێمە ناتوانین لە ڕێگەی هەوڵی خودئاگایانەوە ڕێگەی خۆمان بەرەو ناخودئاگا بکەینەوە. ئێمە دەبێت لە ڕێگەی نەفیکردنەوەیەوە لە ناخودئاگا نزیکببینەوە، نەک لە ڕێگەی پرۆسەی پۆزەتیڤی ڕاڤەو شیکار، چونکە شیکارکەر لەلایەن بیرەوەرییەکانییەوە مەرجبەندبووەو ئەرزی بینینی ئیجابیانەی ئەو بۆ شتێک کە نایزانێتو ئاگاداریی تەواوی لەبارەوە نییە، بایەخێکی کەمی هەیە.

بەهەمان شێواز ئێمە دەبێت لەگەڵ مردندا مامەڵەیەکی سەلبیمان هەبێت، لەبەر ئەوەی نازانین چییە. ئێمە مردنی کەسانی ترمان دیووەو دەزانین لە ڕێگەی نەخۆشی، پیریو فەوتانەوە ڕۆژێک مردن بەرۆکمان دەگرێ. ئێمە مردن بەهۆی کارەساتی ئوتومبیلو مردن بەنیازی پێشوەخت دەناسین، بەڵام بەڕاستی نازانین مانای مردن چییە. ڕەنگە ئێمە لۆژیک بۆ مردن بناشینو بەبینینی ئەو ڕاستییەی کە تەمەنی پیری هەیەو خەریکە نزیکدەبێنەوە (پیربوونی جەستەیی، لەدەستدانی بیرەوەریو هیتر) بەخۆمان بڵێین کە «ژیان» لەدایکبوونو پێگەیشتنو داڕزینە، لەبەرئەوە کۆتاییهاتنی پێکهاتەی جەستەیی، مەسەلەیەکی لەچارنەهاتووە»، بەڵام وتنی ئەم ڕستەیە نابێتە مایەی تێگەیشتنێکی قووڵ لەمەڕ مردن.

مردن دەبێت هەروەکو ژیان مەسەلەیەکی نائاسایی بێت. ژیان دیاردەیەکی تەواوو پێگەیشتووە، خەم، ئازار، خەفەت، سۆز، خۆشی، ئایدیا پوچەکان، سەروەتو سامان، ئیرەیی، ئەڤین، هەژاریو تەنیایی هەمو ئەمانە ژیانن‌و بۆ پەیبردن بە مردن دەبێت پەی بەهەموو ژیان بەرین، نەک بەشێکی بگرینو تەنیا لەگەڵ ئەو بەشەدا بژین، هەروەکو زۆربەی کات وادەکەین. لەهەناوی پەیبردن بەژیاندا، پەیبردن بەمردن خۆی حەشارداوە، لەبەرئەوەی کە ئەم دووانە لێکتری جودا نین. ئێمە کارێکمان بەئایدیاکان یان بیروباوەڕەکان نییە، چونکە ئەوانە هیچ شتێ چارەسەرناکەن. مرۆڤێک کە دەزانێت مانای مردن چیە، مرۆڤێک

کە بەکردەوە ئەزموون دەکاتو هەموو ماناکەی بەدەستدەهێنێت، مادامەکی دەژی، دەشبێت لەبارەی مردنەوە ئاگایی هەبێت. بەدەربڕینێکی تر، مرۆڤێکی وایی مەحکومە بەوەی کە هەموو ڕۆژێ بمرێت. ئێوە لە ڕووی فیزیکییەوە (جەستەییەوە) ناتوانن هەموو ڕۆژێک بمرن، ئەگەرچی سات لە دوای سات گۆڕانکاری دەروونی هەیە. من دەربارەی مردنی دەروونی دەدوێم. ئێمە دەبێت بە هەموو ئەو شتانەوە بمرین کە وەکو ئەزموونو زانیارییەک کۆمانکردونەتەوە، هەروەها لەگەڵ هەموو ئەو چێژو ئازارانە بمرین کە دەماننناسین.

لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەمان نامانەوێت بمرین، چونکە لەژیانمان ڕازین. ژیانی ئێمە زۆر ناشیرینو کەمبایەخو سووکەو پڕە لە ئیرەییو شەڕی بەردەوام. ژیانی ئێمە نەگبەتییەکە لەگەڵ ئەو پزیسکانەی کە جاروبارێک لە هەژانو خۆشییەوەنو تەنیا دەبنە بیرەوەرییەک. بەهەمان شێوە مردنی ئێمەش بەدبەختییەکە، بەڵام مردنی ڕاستەقینە واتە مردنی دەروونی لەگەڵ هەموو ئەوەی کە دەیناسین. بە دەربڕینێکی تر، واتە بوونی توانای ڕووبەڕووبوونەوەی سبەینێ بەبێ ئەوەی بزانین ئەو سبەینێیە هەڵقوڵاوی خەیاڵو وەهم نییە. زۆربەی مرۆڤەکان لە مردن دەترسن، لەبەرئەوە باوەڕیان بەدووناپیدوونو نوێبوونەوەی ژیان هێناوە یان گریمان بەشێوەیەکی تری باوەڕەوە لکاون، بەڵام مرۆڤێک کە بەڕاستی دەیەوێت لە مانای مردن بگات کاری بە باوەڕەوە نییە. هەبوونی بیروباوەڕ بەواتای پێنەگەیشتنی دەروونی. ئێوە بۆ پەیبردن بەمردن، دەبێت بزانن چۆن چۆنی لە ڕووی دەروونییەوە بمرن.

نازانم تا ئێستا هەوڵتانداوە بەو شتانەوە بمرن کە زۆر لێتان نزیکەو هەستی چێژێکی بێ ئەندازەتان پێدەبەخشێت؟ مردن لەگەڵ ئەو شتەدا وەکو وەرینی گەڵایەک لە درەختێک وایە. ئەگەر بتوانن هەر ڕۆژەو هەر دەقیقەیەک بەم شێوەیە بمرن، ئەوا دەزانن کە کۆتایی کاتی دەروونی مانای چییە. بەڕای من بۆ بەدیهێنانی هزرێکی پێگەیشتوو، واتە هزرێک کە بەڕاستی دەکۆڵێتەوە، مردن بەم واتایە بایەخێکی زۆری هەیە، چونکە لێکۆڵینەوە بەمانای گەڕانو توێژینەوەی مەبەستدار نییە. ئێوە ناتوانن لەڕاستی تێبگەن، مەگەر ئەوەی کە مەبەستتان نەبێتو لەلایەن باوەڕو دەمارگیرییەوە مەرجبەندنەبووبێت. ئێوە دەبێت لەگەڵ

هەموو ئەو شتانەدا بمرن مردن لەگەڵ کۆمەڵگە، لەگەڵ ئاینی ڕێکخراو، لەگەڵ ئەشکالی جۆراوجۆرو جیاوازیی ئەمنیەتیدا کە هزر پێوەی نووساوە. بیروباوەڕو دەمارگیری. ئاسایشی دەروونی مسۆگەردەکات. ئێمە دەبینین کە جیهان لەم کۆمەڵە سەرلێشێواوییەدا ڕێدەکات: پەشێویی جیهان بوونی هەیەو هەموو شتێک بەخێرایی لە حاڵی گۆڕاندایە. لەگەڵ ئەمەشدا ئێمە خوازیاری شتێکی نەمرو پایەدارین، هەربۆیە بەبیروباوەڕو ئایدیاڵ و شێوەیەک لە ئاسایشی دەروونییەوە دەلکێنو ئەم لکانەش خۆی لەخۆیدا دەبێتە لەمپەر لەبەردەم گەیشتن بە ڕاستەقینەی ڕاستیدا.

بۆ ئاشکراکردنی شتێکی نوێ، دەبێت بەهزرێکی پاکژ، تازە، جحێڵو پیسنەکراو لەلایەن کۆمەڵگەوە، نزیکبینەوە. کۆمەڵگە، پێکهاتی دەروونی، ئیرەیی، قەناعەت نەکردن، تەماع، پلەوپایەخوازی، دەسەڵاتو پایەی کۆمەڵایەتیەو بۆ بەدەستهێنانی ڕاستی، مرۆڤ دەبێت لەگەڵ هەموو ئەو پێکهاتانەدا بمرێت، نەک مردنی تیۆریو ئەبسراکت، بەڵکو دەبێت بەکردەوە لەگەڵ حیرسو ئیرەییو هەستی زێدەخوازییدا بمرێت. تا ئەو کاتەی کە گەڕانو بەدواداچوونی «شتی زۆرتر» بەهەر شێوەیەک هەبێت، هیچ جۆرە تێگەیشتنو ئەنجامگیرییەک لەمەڕ ئاڵۆزییە بێ ئەندازەکانی مردن بوونی نابێت. ئێمە هەموومان دەزانین، درەنگ یان زوو، لە ڕووی جەستەییەوە دەمرین. کات خەریکە تێدەپەڕێتو مردن دێتە سۆراغی هەمووومان، لەبەرئەوە دوچاری ترس دەبینو تیۆرەکان دادەهێنینو ئیدەگەلێک لەمەڕ مردنەوە سەریەکدەنێینو لۆژیکتراشی بۆ دەکەین، بەڵام ئەمە تێگەیشتن لە مردن نییە.

ئێوە ناتوانن لەگەڵ مردنی جەستەییدا بجەنگن. ناتوانن داوا لە مردن بکەن تا ڕوخسەتتان بدات ڕۆژێکی تریش بژین. مردن ئامانجێکی ڕەهایە. ئێستا، ئایا ناکرێت بەهەمان شێواز بەبێ ئەوەی بپرسن بەیانی چیتان بەسەردێ، لەگەڵ ئیرەییو پایەیخوازیدا بمرن، واتە تەنها بمرن؟ ئەمە بەواتای تێگەیشتنی سەرجەم پرۆسەی کاتی دەروونی.

ئێمە بەردەوام لە چوارچێوەی داهاتوودا بیردەکەینەوەو لە ڕووی دەروونییەوە بۆ سبەینێ بەرنامەڕێژی دەکەین. من دەربارەی نەخشە پراکتیکیەکان

قسەناکەم، بەڵکو مەسەلەکە ئەوەیە کە ئێمە لە ڕووی دەروونییەوە دەمانەوێت «بەیانی شتێک بین» هزری زیرەک ئەوەی کە بوەو دەبێت درێژەپێبداتو ژیانی ئێمەش لەسەر بنچینەی ئەم پەیگیریو بەدواداچوونە بیناکراوە. ئێمە بەرئەنجامی یادەوەرییەکانمانین، ئەو یادەوەرییانەی لە ڕووی دەروونییەوە هەمان کاتەکەیە. ئێستا ئایا دەکرێت بەهەموو ئەو پرۆسەیەوە بەئاسودەییو بەبێ هەوڵو تەقەلا بمرین؟

ئێوە هەمووتان دەتانەوێ لەگەڵ شتێکی ئازاراویدا بمرنو ئەمەش ئاڕادەیەک ئاسانە، بەڵام من دەربارەی مردن لەگەڵ شتێک دەدوێم کە چێژێکی زۆرو هەستێکی خۆشی دەروونیو فراوان بەئێوە دەبەخشێت. ئەگەر ئێوە لەگەڵ یادەوەری ئەزمونێکی هەژێنەرو تێگەیشتنەکانتانو ئومێدو ڕازیبوونە دەروونییەکانتاندا بمرن، لەو حاڵەتەدا ڕووبەڕووی هەستێکی نائاسایی تەنیایی دەبنەوە، هەربۆیە شتێکتان نییە پشتی پێببەستن. کڵێساکان، کتێبەکان، مامۆستاکان، سیستەمە فەلسەفییەکان چیدیو لەمە زیاتر ناتوانن متمانە بەهیچ کامێ لەوانە بکەن، بۆیە دەترسنو کەمقەناعەتو حەسودو پایەخوازنو بەدوای دەسەڵاتەوەن.

بەداخەوە ئێمە کاتێ متمانەمان بەشتێک نییە، ڕووتاڵو ڕووکەشبینمان لێ دەردەچێتو بەدوای کەموکوڕیدا دەگەڕێین، لەبەرئەوەی بۆ ئەمڕۆ دەژینو دەڵێین ئەوەندە بەسە، بەڵام مەسەلەکە ئەمەیە هەرچەندێک هزر زیرەک یان فەلسەفەچن بێت بەهەمان ڕادەش ژیانێکی ڕواڵەتیو پووچ بەسەردەبا.

نازانم ئەوەی کە دەمەوێت بیڵێم تا ئێستا تاقیتانکردوەتەوە یان نا: واتە مردن بەبێ پەلەقاژەو بەهەموو ئەو شتانەوەی کە دەیزانن، ئەویش نەک بەجۆرێکی ڕواڵەتی، بەڵکو بەکردەوەو بەبێ هێنانەئارای ئەو پرسیارەی کە سبەی چ رووداوێک ڕوودەدات؟ ئەگەر ئەمە بکەن، دەگەنە هەستی موعجیزەئاسای «تەنهایی» بە«هەرێمی هیچ شتێک»، واتە بەشوێنێک دەگەن کە تیایدا سبەینێیەک بوونی نییە، خۆ ئەگەر داخلی ئەم شوێنە ببن، ئەوا چیدی دوچاری نائومێدیو دڵساردیو بێهیوایی نابن، بەڵکو بەپێچەوانەوە! لەهەمان کاتدا زۆربەمان زۆر تەنیاین. ڕەنگە سەرقاڵیگەلێکی سەرنجڕاکێشو خێزانو بڕێکی زۆر پارەمان هەبێت، یان لەزانستێکی بەرفراوانی هزری جیهان بەهرەمەندبین، بەڵام ئەگەر

هەموو ئەمانە وەلابنێین‌و بەتەنیا بمێنینەوە، لەوحاڵەتەدا ئەو هەستە نائاساییەی تەنیایی دەناسن.

بەڵام لە ساتێکی ئاوهادا زۆربەمان دووچاری ترس‌و بیم دەبین. ئێمە هەرگیز ڕووبەڕووی ئەم تەنهاییە نابینەوە. ئێمە هەرگیز بەنێو ئەم بۆشاییەدا تێپەڕنابین تا بزانین چییە. خێرا ڕادیۆ دادەگیرسێنین، کتێب دەخوێنینەوە، لەگەڵ دۆستاندا دەکەوینە قسەکردن، دەچین بۆ کڵێساو سینەما، مەی دەخۆینەوە، لەبەرئەوەی هەموو ئەو کارانە ڕێگای هەڵاتنمان پێنیشاندەدەن. خودا، هەڵاتنێکی چێژبەخشە، ڕێک وەکو مەی. کاتێ هزر لە حاڵەتی هەڵاتندایە، ئیدی نەخواو نەمەی فەرقێک ناکەن. لە ڕووی کۆمەڵناسییەوە، ڕەنگە مەیخواردنەوە کارێکی ناشایستە بێت، بەڵام هەڵاتن بەرەو لای خوداش زیانی تایبەت بەخۆی هەیە.

لەبەرئەوە مرۆڤ بۆ پەیبردن بە مردن، دەبێت لەگەڵ دوێنێ‌و هەموو یادەوەری‌و برینە دەروونییەکانی خۆیداو لەگەڵ زمانلوسی، سووکایەتی، بچووکی‌و ئیرەیی‌و حەسودییەکانییدا، بمرێت، ئەویش نەک هەر بەقسە یان بەتیۆر، بەڵکو بە ئەزموونێکی پراکتیکی. مرۆڤ دەبێت بەهەموو ئەمانەوە بمرێت. بەدەربڕینێکی تر، دەبێت لەگەڵ خۆیدا (بەخۆیەوە) بمرێت، لەبەرئەوەی هەموو ئەمانە واتە خودی کەسەکە. ئەگەر تا ئێرەی کارەکە بێن ئەوا بۆتان دەردەکەوێت کە تەنیاییەک هەیە گۆشەگیری نییە، تەنهایی‌و گۆشەگیری دوو شتی جیاوازن، بەڵام ناتوانن بەبێ تێپەڕین لە ڕوبەری گۆشەگیرییەوە، کە تیایدا پەیوەندی ئیدی هیچ مانایەکی نییە، بگەنە تەنهایی. پەیوەندیی ئێوە بەهاوسەرتانەوە، بەمێردتانەوە، بەکوڕتانەوە، بەکچتانەوە، بەهاوڕێکانتانەوە، بەئیشەکانتانەوە، هیچ یەکێ لەم پەیوەندییانە، تا ئەوکاتەی کە تەواو گۆشەگیرن، مانایەکی نییە.

من دڵنیام کە هەندێ لە ئێوە ئەو مەیدانەتان (تەنهایی) تاقیکردۆتەوەو کاتێ دەتوانن لێیەوە تێپەڕن‌و بچنە ئەو دیویەوە، واتە کاتێک کە لە وشەی «گۆشەگیری» هەراسان نین، کاتێک بە هەموو ئەو شتانەوە دەمرن کە دەتانناسی‌و کۆمەڵگە چیدی نفوزو دەسەڵاتی بەسەرتاندا نامێنێ، لەو کاتەدا «ئەوی دی» دەناسن. تا ئەو کاتەی کە لە ڕووی دەروونییەوە پەیوەستی کۆمەڵگە بن، کۆمەڵگە نفوزو دەسەڵاتی بەسەرتاندا دەبێت. هەرئەوەندەی ئەو بەندو هەودا

دەروونییە دەپچڕێنن کە ئێوەی بەکۆمەڵگەوە بەستۆتەوە، ئیدی ناتوانێ هیچ نفوزو دەسەڵاتێکی بەسەر ئێوەوە هەبێ. ئەوکات بەدەردەبن لە دەستێوەردانەکانی ئاکاری کۆمەڵایەتیو شایستەیی ڕێزلێگرتن، بەڵام ڕۆیشتن بەرەو ئەو گۆشەگیرییە بەبێ هەڵاتنو بەبێ قسەکردن بەواتای «بەتەواوی لەگەڵ ئەودا بوون»ە، پێویستی بەوزەیەکی زۆرە. ئێوە بۆ ژیان لەگەڵ شتێکی ناشیرین پێویستیتان بە وزەیەکی زۆر هەیە تا نەهێڵن ئێوە خراپبکات، هەروەک چۆن بۆ ژیان لەگەڵ شتێکی جواندا دەبێت وزەتان هەبێتو نەهێڵن خووی پێوە بگرن. وزەی پیسنەبوو ئەو تەنهاییەیە کە دەبێت بەرەو ڕووی بڕۆیت.

ئەفراندنی هەڵقوڵاوی ئەم نەفیکردنو بۆشاییە، واتە پەسن بوون (کامڵ بوون). بەدڵنیاییەوە هەموو ئەفراندنێ لە بۆشاییدا بەئەنجامدەگات، نەک ئەو کاتەی کە هزر گێژوحۆلە. مردن ئەوکاتە مانایەکی هەیە کە بەهەموو بێهودەییو ڕووکەشبوونەکانتانەوەو بەهەموو بیرەوەرییە بێشومارەکانتانەوە بمرن، ئەوکاتە شتێک بوونی دەبێت کە لەودیوی کاتەوەیە، شتێک ئەگەر ترستان هەبێتو بەباوەڕێکەوە بنوسێنو دیلی خەم بن ناتوانن پێیبگەن.

سەرچاوە:

-اینده اکنون است، کریشنا مورتی،چاپ اول 1377 هجری شمسی، انتشارات بهنام، ص28-43، ظارناسي مناضرة با بودائیان 7 نوامبر 1985.

ڕاهێنان و فێربوون

کریشنامۆرتی

لەفارسییەوە: جواد جەعفەر

نازانم تا ئێستا قەت وا هەبووە ئەم پرسیارە لە خۆتان بکەن ،کە ڕاهێنان و فێرکردن و فێرکاری چییە؟ بۆچی ئێمە دەچینە قوتابخانە؟ بۆچی دەمانەوێت فێری شت بین؟ بۆچی دەمانەوێت لە قوتابخانە دەرچین و بۆ بەدەستهێنانی نمرەی زیاتر لەگەڵ یەکتر پێشبرکێ و موونافسە دەکەین؟ بەڕاست ئەم دەستەواژەی فێرکردن یان ڕاهێنان یانی چی؟ ئەمە خۆی لە خۆیدا پرسیارێکی زۆرگرنگە بۆ هەموو دایکان و باوکان و مامۆستایان و خوێندکاران و قوتابیان و هەموو ئەو کەسانەی کە هۆگر و شەیدای و عاشقی ئەم جیهان و زەوییەن. بۆچی ئێمە ئەم هەموو هەوڵ و تەقەلایە دەدەین هەتا ببین بە کەسێکی خوێندەوار ؟ ئایا هەموو ئەو هەوڵ و کۆششانە تەنها بۆ ئەوەیە، کە لە تاقیکردنەوەکاندا دەربچین و دواتر ببینە خاوەن ئیش و کارێک ؟ یان ئەوەی کە ئەرکی فێرکردن و ڕاهێنان لە تەمەنی گەنجی و لاوی بۆ ئەوەیە کە ئێمە بتوانین لە هەموو قۆناغەکانی ژیان تێبگەین؟ بوونی پیشە و بە دەستهێنانی بژێوی ژیان زۆر گرنگ و پێویست و زەروورە، بەڵام ئایا ئەمە تەنها ئامانجێک و بەس؟ ئایا ئێمە تەنها لەبەر بژێوی دەخوێنین؟ بەدڵنیاییەوە ژیان تەنها یەک پیشە و گەمە و گەپێک نییە؟ ژیان شتێکی بەربلاو و فراوان و گشتگیر و قوڵە. ژیان ڕازێکی گەورە و مەزنە، سەرزەمینێکی پان و بەرین کە تێدا هەموو مرۆڤەکان خاوەنی ڕۆڵن و دەبێ ڕۆڵی تێدا بگێڕن و کاری بۆ بکەن. ئەگەر ئێمە هەموو کات و ساتی خۆمان تەنها بۆ بەدەست هێنان نان و بژێوی ژیان تەرخان بکەین ئەوە بە ڕاستی ئەوە ناتوانین لە چەمک و مەفهومی ژیان تێبگەین . تێگەیشتن لە مەفهوم و چەمکی ژیان زۆر لەوە گرنگتر و زەروورترە، کە ئێمە خۆمان بە تاقیکردنەوە و فێری بوونی بیرکاری و فیزیا ،یان هەر شتێکی تر بکەین.(هەرچەند فێری بوونی ئەوانیش پێویست و زەروورە، بەڵام پێشتر دەبێ لە ژیان تێبگەین).

هەر بۆیە ئایا گرنگ نییە ئێمە چ مامۆستا بین ،یان قوتابی و خوێندکارئەو

پرسیارە لە خۆمان بکەین ،کە بۆچی فێردەکەین یان فێردەبین ؟ ئایا نابێت ئەو پرسیارە لە خۆمان بکەین کە چەمکی ژیان چییە؟ ئایا ژیان شتێکی سەیر و سەمەرە نییە؟ باڵندەکان ، دەرختەکان، ئاسمان ، ئەستێرەکان ، ڕووبارەکان، ماسییەکان هەمووی ژیانن ؟ ئایا ئەمانە هەمووی ژیان نین و بۆ ژیان نین؟

ژیان واتە هەژاری و دەوڵەمەندی ، ژیان یانی جەنگ و شەڕی بەردەوام لە نێوان گرووپ و لایەنەکان ، شەڕ و جەنگ نێوان گەلان و وڵاتان، ژیان واتە بیر و هزر و ئاوەز، ژیان هەر ئەوە شتەیە کە ئێمە ناومان ناوە ئاین و دین. ژیان لایەن ئاشکرا و نەهێنییەکانی زەینی ئێمە وەک خۆویستی، حسودی و ئیرەیی ، هەڵچوونەکان، پاوانخوازی و ملهوڕی، ترسەکان، دڵەڕاوکێ ، سەرکەوتنەکان و هەرەسهێنانەکان، هەمووی ئەمانە ژیان دروست دەکەن و ژیان پێکدەهێنن، بەڵام ئێمە لەسەر ئەم هەموو جیهانە پان و بەرینە تەنها گۆشەیەکی بچووک لە ژیان بۆخۆمان تەرخاندەکەین و تەنها لە گۆشەی بچووک دەبینین و سەیریدەکەین و تێدا دەژین. دەخوێنن و دەواتر دەردەچین و ئیش و کارێک بۆخۆمان دەدۆزینەوە ، پاشان زەواج دەکەین و دەبینە خاوەن منداڵ و سەرپەناو خانوو و شوێنێک بۆ حەسانەوە دابیندەکەین و وەک مەکینەیەکمان لێدێت و بەردەوام لە هەوڵداین و بەردەوامیش لە ژیان دەترسین، ئەوەمان کردووە بە ژیان ، ئایا ئەمە ژیانە؟ ئایا ئەرک و وەزیفەی فێرکردن و ڕاهێنان ئەوەیەکە کۆمەک و یارمەتیدەر و هاندەر بێت، بۆئەوەی ئێمە لە قوناغە جیاجیاکانی ژیان تێبگەین، یان ئەوەی کە هەموو کات و سات و وەختی خۆمان بۆ پەیداکردنی ئیشوکارێکی باشتر تەرخان بکەین.

ئایا تا ئێستا هەرگیز ئەو پرسیارەتان لەخۆتان کردووە، کە ئەگەر گەورە بوون دەتانەوێت چ ئیش و کارێک بکەن؟ بەر لە هەموو شتێک پێدەچێت زەواج بکەن . دواتر دەبن بە دایک یان باوک، پاشان لە مەتبەخ خەریکی لێنانی خواردن و چێشت دەبن. دواتر وردە وردە تەمەن بەرەو هەڵکشان دەڕوات و پیر دەبن. ئایا ژیان هەمووی ئەوەیە؟ ئایا قەت پرسیاری وات لە خۆت کردووە؟ ئایا نابێت ئەو پرسیارە لە خۆت بکەیت؟ ئەگەر بنەماڵەیەکی دەوڵەمەندیش بن یان ئەگەر پێگە و جێگەیەکی باشیشتان هەبێت و باوکی پۆستێکی باشیشت بداتێ ، یان ئەگەر لەگەڵ کەسێکی دەوڵەمەندیش زەواج بکەیت، هێشتا دەبێت ئەوەت

لەبەرچاو بێت کە ڕۆژێک دەبێت هەرەس بهێنی و لەناو بچی.

بە دڵنیاییەوە فێربوون تەنها بە مەبەستی یارمەتیدانە بۆ تۆ بۆ ئەوەی بتوانی هەموو پانایی ژیان بە هەموو وەردەکارییەکانیەوە و بە هەموو خۆشی و ناخۆشییەکانیەوە بە هەموو سەختی و ئاسانکارییەکانیەوە تێبگەیت. ڕەنگە بتوانی کۆمەڵێک پێگەو جێگەی کۆمەڵاتی بۆ خۆت مسۆگەر بکەیت و چەندین پاشگر و پێشگر بۆ ناوەکەی خۆت دەستەبەر بکەیت و پیشە و کەسابەتێکی باش بۆ خۆت فەراهەمبکەیت، بەڵام دواترچی؟ ئەگەر بە پێی زەمەن کەسەکان ماندوو و تەمبەڵ و لەکارکەوتوو بن، ئەدی ئەم هەموو شتە سوودی چییە؟ کەواتە هەتا گەنج و لاون نابێت بزانن کە ژیان چییە و نابێت لە چەمک و مەفهومی ژیان تێبگەن. ئایا ئەمە ئەرک و وەزیفەی فێرکردن و ڕاهێنان نییە کە تۆ وا پەروەردە بکات کە بتوانی وەڵام بۆ پرسیارەکان بدۆزینەوە؟

دەزانن هۆش و بیر چییە؟ هۆش یانی توانای ئەوەت هەبێت سەربەستانە و ئازادانە بیر بکەینەوە بە بێ هیچ ترس و دڵەراوکێ و سنوورێک بە شێوەیەک کە بتوانی حەقیقەت و واقعیەت لە یەکتری جیابکەینەوە ، بەڵام ئەگەر بترسی هەرگیز ناتوانی کەسێکی بە هۆش و بیرمەند بی . هەرجۆرە لوتبەرزی و لەخۆبایی بوونێک چ دونیایی بێت و چ قیامەتی دەبێت هۆی نیگەرانی و ترس و دڵەراوکێ، هەر بۆیە هەرکەسێک لەخۆبایی و ملهوڕ و کەلەڕەق و گوێنەبیست و دیکتاتوڕ بێت ،ناتوانێت خاوەنی زەینێکی ڕوناک و سادە و پاک و بێگەرد و زیرەک بێت، ناتوانێت هۆشێکی بەهێزی هەبێ.

لە ڕاستی زۆر گرنگە کە لەسەردەمی گەنجی و لاویدا لە شوێن و ژینگەیەکدا بژی ، کەهیچ ترس و دڵەراوکێیەکی تێدا نەبێت. زۆربەی ئێمەمان کاتێک پیردەبین کە هەس بە ترس و مەترسی دەکەین. ترس لە ژیان ، ترس لەوەی کە پیشەکەمان لە دەستبدەین، ترس لە داب و نەریت، ترس لە قسەی دراوسێ ، ترس لە قسەی ژن، ترس لە قسەی پیاو، ترس لە مردن و ترس .... هتد . ئێمەمانان زۆربەمان هەر کام بە شێوەیەک لە شێوەکان گیرۆدەی دەستی جۆرێک لە ترسین و هەر شوێنێکیش ترسی لێبێت، هۆشی لێ نییە. ئایا بۆ هەمووومان ئەو دەرفەتە دەرەخسێت، کە لە گەنجیدا لە ژینگەیەکی ئارام و بێترس

بژین؟ ئایا لە گەنجیدا ژینگەیەکی وەها ئازاد و سەربەست هەیە، کە گەنج تێدا هەست بە ترس نەکات و هەست بە ئازادی بکات. ئازادی و سەربەستی تەنها بەو واتایە نا کە هەرچی ویستمان و حەزمان کرد بیکەین ،بەڵکو بە واتایە کە بتوانین لە قوناغە جیاوازەکانی ژیان تێبگەیین. بە ڕاستی ژیان جوانە، ژیان ئەو شتە ناشیرین و قێزەونەش نییە کە ئێمە دروستمانکردووە. تەنها کاتێک دەتوانن کە پانایی و قوڵایی ژیان ، شیرینیایی و تاڵی ژیان تێبگەن و هەڵیسەنگێنن کە دژ بە هەموو شتەکان راپەڕن ،بە شێوەیەک کە توانن وەک مرۆڤێک واقعییەتەکان ببینن و لێیتێبگەن.

فێربوون یانی تێگەیشتن و دۆزینەوەی شتەکان ، نەک لاساییکردنەوە لە شتەکان. زۆر سادە و ساکارە کە مرۆڤ خۆی لەگەڵ دایک و باوک و مامۆستا و کۆمەڵگا بگونجێنێت و ئەم جۆرە گونجاندنە ڕێگایەکی بی ترسە و هیچ مەترسییەکی نییە، بەڵام ناکرێت بەوجۆرە گونجانە بوترێت ژیان و بە ڕاستی ژیانیش نییە، چونکە تێکەڵاوی ترس و گەندەڵی و مەرگ بووەتەوە. ژیان یانی تێگەیشتن لە حەقیقەت و ڕاستی ، کاتێکیش دەگەیت بەو قوناغەکە ئازادی و سەربەستی هەبێت و بە بەردەوام لە خۆت و ناخی خۆتدا سەرقاڵی شۆڕش و راپەڕین بیت.

ئەوەش بزانن لەو قۆناغەدا کەس یارمەتیدەر و هاندەرت نابێت و کەسیش ڕێنوێنیت ناکات. پرسیار لە خۆتان بکەن و خۆتان تێبگەن کە راستی چییە؟ چونکە ئەگەر راپەڕین بکەیت ترسێک هەموو درۆزنەکان دائەگرێت . دایک و باوک و کۆمەڵگە دەیانەوێت تۆ بە بێ ترس بژیت و هیچ ترس و مەترسییەک هەڕەشەت لێنەکات. بۆ خۆشت ژیانێکی بێ ترس و ئارامت گەرەکە.

بێ شک ئەرکی فێرکردن و ڕاهێنان ئەوەیە کە یارمەتیت بدات و کۆمەکت بکانت بۆ ئەوەی ئازاد بیت و ژیانێکی بێ ترست هەبێ. بۆدروستکردنی ژینگەیەکی ئارام و بێ مەترسی پێویستە زۆر بیر بکەینەوە تەنانەت لە بری مامۆستاکانیش دەبێ بیر بکەینەوە. ئەزانی ئەمە یانی چی؟ چەند خۆش و باشە ژینگەیەکی ئارام و بێ ترست دروست بکەین و دەبێ هەر پێکیبێنین، چونکە شەڕ جیهانی گەمارۆ داوە و ئەو شەڕانەش لە لایەن سیاسەتمەدارانی تینوی

دەسەڵاتْ بەڕێوەدەچێتْ.ئەم دونیایە هی پۆلیس و سەربازانە، دونیای پیاوان و ژنانی خۆویستْ و دەسەڵاتْ خوازە، کە بۆ بەدەستهێنان و گەیشتن بە دەسەڵاتْ پێکەوە شەڕ دەکەن. ئەم جیهانە شێتْ و دێوانە و سەرلێشێواوە کە تێدا کەس کەسی قەبوڵ نییە کۆمۆنیستْ بەدژی کاپیتالیزم بە شەڕ دێتْ و سۆشیالیزم بەدژی هەردووکیان دەجەنگێتْ، هەر کەس دەبینی بەدژی ئەوی تر لەشەڕ و جەنگدایە. هەرکەس دەبینی بۆ بەدەستهێنانی دەسەڵاتْ و ئاسایش و شوێنێکی بێ ترس و ئارام خەباتْ و تێکۆشان دەکاتْ.

جیهان لە ئەنجامی بیروباوەڕی دژبەیەک ، جیاوازی و ئیمتیازاتی ڕەگەزی و چینایەتی، لەیەکدابڕانی گەلان بە هۆی گەمژەیی و دڵڕەقی و بێبەزەییەوە وای بەسەر هاتووە. ئێمە دەبێ ئاستی خوێندەواریمان بەرزکەینەوە.

ئایا ئەرکی فێرکردن و ڕاهێنان تەنها ئەوەیە کە ئێوە خۆتان لەگەڵ ئەم جیهانە بەم سیستمە کۆن و ڕزیوە بگونجێنن ،یان ئەوەی کە ئازادی و سەربەستیتان پێببەخشێتْ. سەربەستی و ئازادییەکی تەواو بۆ گەشەکردن و دروستکردنی جیهانێکی نوێ.

لە ئێستادا ئێمە دەمانەوێتْ ئەم سەربەستی و ئازادییە بە دەستْ بهێنین، هەر ئێستا دەمانەوێتْ سەربەستی وەچنگ بخەین ،دەنا ئەگەر وا نەکەین، پێدەچێتْ هەموومان لەناوبچین. ئێوە دەبێ دەستبەجێ ژینگەیەکی ئارام و ئازاد و سەربەستْ بۆخۆتان دروستبکەن تا بتوانن تێدا بژین و خۆتان حەقیقەتْ و ڕاستییەکان بدۆزنەوە و وشیار بن ،بۆئەوەی بـەرەوڕووی جیهان ببنەوە و لێیتێبگەن، نەک ئەوەی کە خۆتانی لەگەڵ بگونجێنن. هەوڵدەن کە بارودۆخێکی زۆر باش بۆ خۆتان بخولقێنن، کە بتوانن لە ناخەوە خەریکی خەباتْ و تێکۆشان بن، چونکە تەنها کەسانێک دەتوانن کە لە ڕاستییەکان تێبگەن ،کە بەردەوام لە هەوڵ و کۆشش و خەباتْ و شۆڕشدا بن، نەک ئەوەی کە خۆیان لەگەڵ ژینگەدا بگونجێنن و شوێنکەوتووی داب و نەریتەکان بن. کاتێک کە بە بەردەوامی خەریکی بینین و سەیرکردن و لێکۆلینەو بن فێردەبن و دەتوانن کە حەقیقەتْ و خوا و عەشق بدۆزنەوە ، بەڵام ئەگەر بترسن ناتوانن سەیر بکەن و ناتوانن لێکۆڵینەوە بکەن وتێناگەن و پێناگەن و ناتوانن فێر بن و وشیاریش نابن. کەواتە

ئەرکی فێربوون و فێرکردن ئەوەیە ،کە ئەو ترسە ریشەکێش بکات چ ترسی ناوەکی و چ دەرەکی، ترسێک کە تێکدەر و وێرانکەری هەموو بیر و هزرێکە بە شێوەیەک کە هەموو عەشق و پەیوەندییەکانی مرۆڤ وێران و خاپوور دەکات.

*** ئەگەر هەموو مرۆڤەکان شۆڕشیان بکردایە ئایا پێت وا نەبوو کە بێسەرەوبەرەیی دونیا دابگرێت؟**

– سەرەتا دەبێت گرنگی بەو پرسیارە بدەین ، چونکە گرنگ ئەوەیە کە لە پرسیارەکە تێبگەیین ،نەک ئەوەی کە چاوەڕوانی وەڵامبین. پرسیارەکە ئەوەیە ئایا دونیای مەوجود خاوەنی نەزم و نیزامە؟ ئایا لە ئێستادا بێسەرەو بەرەیی نییە؟ ئایا هەموو شت جوان و بێکۆتاییە و لەناوناچێت؟ ئایا هەموو لە خۆشی و کامەرانی و سەروەت و ساماندا دەژین؟ ئایا مرۆڤ بەدژی مرۆڤ هەنگاو نانێت؟ ئایا پاوانخوازی و خۆویستی و مونافسەی بێ بەزەییانە بوونی نییە؟ لە ئێستادا دونیا بێسەرەو بەرەیە. ئەمە یەکەم شتە کە دەبێت بزانین و لەیەکی جیاکەینەوە کە جیهان بێ سەرەو بەرەیە. پێتان وا نەبێت، کە لەجیهانی ئەمڕۆ خاوەنی نەزم و رێکوپێکییە. فریوی وشەکان مەخۆن. چ ئەوروپا و چ ئەمریکا و چ روسیا و چ جیهان لە قۆناغی گەندەڵی و لەناوچووندایە. ئەگەر ئەو گەندەڵی و لەناچوونە ببینی، بێگومان ڕێگای خەبات و تێکۆشان دەگرینەبەر. تۆ بۆ خەبات و تێکۆشانێک بانگدەکرێت کە رێگاچارەیەکی گرنگ بۆ ئەو مەسەلەیە بدۆزینەوەو وەڵامی تۆش بۆ ئەو خەباتە زۆر گرنگە. ئەگەر وەڵامی تۆش وەک کەسێکی مەسیحی یان بودایی یان هیندوویی، یان کۆمۆنیستی بێت، لە ڕاستیدا وەڵامەکەت سنووردار دەبێت وپێناچێت وەڵامەکەت هەر وەڵامیش بێت. وەڵامی تۆ کاتێک دەبێتە وەڵامێکی گشتگیر و تەواو و بێ کەم و کورتی، کە تووشی ترس و دڵەڕاوکێ نەبێت.

ئایا دەزانی کە فێربوون یانی چی؟ کاتێک کە بتانەوێت فێربن دەبێ لە سەرتاسەرژیانتان فێربن و هیچ مامۆستایەکی تایبەتی بوونی نییە. هەموو شتێک دەتوانێت وانە بە ئێوە بڵێت، گەڵای وشکبووی دەرختێک، باڵندەیەک کەسەرقاڵی هەڵفرینە، بۆنێکی خۆش، دڵۆپە فرمێسکێک، هەژاری، نەداری ، ئەوانەی کە دەگرین، پێکەنین و بزەی ژنێک، لوتبەرزی پیاوێک، ئێوە دەتوانن لە هەموو

شتێک فێربن، کەواتە مامۆستا و ڕێنیشاندەرێک بوونی نییە، ژیان خۆی مامۆستایە و ئێوە بەردەوام لە حاڵی فێربووندان.

کەواتە بۆ دۆزینەوەی حەقیقەت، پێویستە خۆمان لە قەید و بەندی داب و نەریتەکان دەربازبکەین ، دەربازبوون و ڕزگاربوون لە هەموو ترسەکان.

سەرچاوە:

-فرهنگ اموختن و عشق ورزیدن

شادی و خەبات و هەڵە

کریشنامۆرتی
لەفارسییەوە:جەواد بۆکانی

ئایا تا ئێستا قەت پرسیوتانە کە بۆچی مرۆڤەکان کە تەمەنیان دەچێتە سەرەوە، ئیتر شادی و خۆشی ژیان لە دەستدەدەن؟ لە کاتێکدا زۆربەی ئێوەی گەنجان لە ئێستادا شاد و خۆشحاڵن. ئێوە هەرچەند تووشی هەندێ گیر و گرفت و کێشەی بچووکی وەک نیگەرانی لەبارەی تاقیکردنەوە، یان شتی تری سادەتر لەوەش دەبن، بەڵام هێشتا هەر شادی و خۆشییەکتان هەر هەیە ئایا وا نییە؟

ئێوە زۆر بەسادەیی و ساکاری ئەم ژیانەتان قبوڵکردووە و بە خۆشی سەیری ژیان دەکەن ،ئەدی بۆچی کاتێک تەمەنتان دەچێتە سەرێ ، ئیتر ئەو خۆشی و شادییە لەدەستدەدەن؟ ئەدی بۆچی ئێمە وردە وردە پاش ئەوەی کەباڵق بووین، ئیتر سەبارەت بە هەموو شتێک لەوانە شادی و خۆشی و جوانی و زەمین و ئاسمان دڵسارد دەبین و زۆر گوێی پێنادەین. دەزانن کاتێک کەسێک ئەو پرسیارە لەخۆی بکات کۆمەڵێک وەڵام و شیکردنەوەی سەیر و سەمەر لە مێشک و زەینیدا گەڵاڵە دەبێ و چەندین وەڵامی وەک ، هەوڵدەدەین خۆمان بین و لەسەر پێی خۆمان راوەستین ، دەمانەوێت خۆمان بین و ببین بە کەسێک ، ببین بە خاوەن پلە و پایەیەک ، ببین بە خاوەن منداڵ و بەرپرسیارێتی ژیانی خۆمان لە ئەستۆ بگرین. هەر ئەو شتانە دەبنە هۆی قورسایی لەسەر شانمان و لە ئەنجامدا شادی و خۆشی ژیان لە دەستدەدەین. کاتێک سەیری روخساری گەورەکان دەکەین، دەبینین دەموچاوی زۆربەی ئەوان غەمگین و بێتاقەت و خەفەتاوی و زۆرجار نەخۆش و گۆشەگیر و لە هەندێ کاتیش دا تورە و قەڵس. هەندێکیان بزە هەر نایەتە سەر لێویان . ئایا تا ئێستا لە خۆتت پرسیوە بۆ؟ ئەگەر پرسیاریشت کردبێت زۆرجار قەناعەتت بە وەڵامەکان کردووە ؟

هەر یەک لە ئیمە دەمانتوانی کێشەکان چارەسەربکەین، پێموایە دەمانتوانی لێو بە بزە و پێکەنین، بە بێ ئەوەی هەوڵیش بدەین بژین و ژیان

ببەینە سەر،دەمانتوانی لەکاتێکدا کە بزە لەسەر لێومانە بە شادی و خۆشی بژین.

بە باوەڕی من هەموو ئەو هەوڵ و تەقەلای ئێمە بۆ هەموو ساتەکانی ژیان تەرخانی دەکەین، لە ڕاستیدا ئێمە لەناو دەبات. ئەگەر ئێمە سەیری دەورووبەری خۆمان بکەین دەبینین کە ژیان بۆ ئێمە بریتیە لە کۆمەڵێک خەبات و بەربەرەکانین لەگەڵ خۆمان، لەگەڵ ژن لەگەڵ مێرد، لەگەڵ دراوسێ لەگەڵ کۆمەڵگە ، ئەمە دژایەتی و کێشەنانەوە و بەربەرەکانیە هەموو وزە و تاقەت و توانایەک لەناو دەبات. کەسێک کە لە لە ڕاستیدا شاد و بە کەیف و خۆشحاڵە قەت خۆی تووشی ئەو جۆرە لە هەوڵدانە ناکات. هەوڵنەدان بەو مانایە نییە کە ئێوە گەمژە و نەزان و بێ عەقڵ بن، بەڵکو بە پێچەوانەوە کەسانی عاقڵ و ژیر و زیرەک و خاوەنی بیرو هۆش لە ڕاستیدا سەربەست و ئازادن لەوەها هەوڵدان و خەبات و بەربەرەکانییەک.

بەڵام کاتێک لەبارەی نەبوونی هەوڵدان قسە دەکەین و دەدوێین ،هەموومان دەبینین کە دەمانەوێت بارودۆخێک بێنە ئاراوە ،کە لەو دا هیچ جۆرە کێشە و ئاژاوە و شەڕ و فەرتەنەیەک نەیەدی هەتا ئێمە بتوانین ئامانج و مەبەستەکانی خۆمان دیاری بکەین و خەباتی بۆ بکەین، بۆ ئەوەی بە دەستی بهێنین. لەو کاتانەی داکە ئێمە سەرقاڵی ئەو کارانەنین خۆشی وشادی ژیان لە دەستدەدەین. دووبارە دەستدەکەینەوە بە هەوڵدان و خەبات. ئامانجەکانی خەبات زۆر جیاوازە. هەموو خەباتەکان یەکسانن . یەکێک بۆ خواخەبات دەکات، یەکێک بۆ چاکسازی و گۆڕان خەبات دەکات، یەکێکی تر هەوڵدەدات پەیوەندی نێوان خۆی و هاوسەرەکەی باشتر بکات، یەکێکی تر هەوڵدەدات لەگەڵ هاوسێ و دراوسێکەی باشتر بێت. هەموو ئەمانە خەبات و تێکۆشانە، کەواتە ئەوەی کە گرنگە مەوزوعی خەباتەکە نییە، بەڵکو تێگەیشتن لە خودی خەباتەکەیە.

ئایا ئەگەری ئەوە هەیە کە زەین و مێشک ئاگا بن و تێبگەن کە نەک تەنها بۆ ساتێک خەبات نەکەن، بەڵکو بە تەواوەتی خۆیان لە خەبات رزگار بکەن، لەوەها کاتێکدا هەلومەرجێکی خۆش دێتە ئاراوە، کە لەودا ئیتر کەس هەست بە کەم بوون یان بەرزبوون لە کەسێکی تر ناکات(کەس خۆی بە بچووک یان گەورە نازانێت) .

کێشەی ئێمە ئەوەیە کە زەین و مێشک هەست بە سووکبوون و نزم بوون و هیچ نەبوون دەکات، هەربۆیە هەوڵدەدات کە ببێت بە شتێک یان بەردێک لە سەر ویست و داخوازییە دژبە یەکەکانی خۆی دانێت . وەرەن لەبارەی ئەوەی کە بۆچی زەین لێوانلێو لە خەباتە قسە نەکەین ،چونکە هە مرۆڤێکی خاوەن بیرو هزر دەزانێت بۆچی لە ناخی و دەرەوەی خۆیدا خەبات دەکات . تەماح و ئیرەیی و حەسودی و پاوانخوازی و هەموو ئەو موونافسانەی کە توندوتیژی لێدەکەوێتەوە، هەموویان هۆکارێکن بۆ ئەوەی ئێمە لەم جیهانەدا خەبات و تێکۆشان و هەوڵ و تەقەلا بدەین.

کەواتە بۆ تێگەیشتن و پەی بردن بە هۆکاری سەرەکی خەبات و تێکۆشانی مرۆڤ ، پێویست ناکات مرۆڤ دەستبکات بە خوێندنەوەی کتێبەکانی دەروونناسی و دەروونزانی ، بەڵکو ئەوەی لێرەدا گرنگە ئەوەیە کە بزانین ئایا زەین و مێشک دەتوانن بە تەواوەتی لەدەست خەبات و تێکۆشان رزگارییان بێت؟

کاتێک ئێمە خەبات دەکەین، شەڕێک لە نێوان ئەوەی کە ئێمە هەین لەگەڵ ئەوەی کە دەبێ ببین یان دەبێ چۆن بین دێتە ئاراوە. ئایا مرۆڤ دەتوانێت بە بێئەوەی کەخەبات و تێکۆشان شیبکاتەوە، هەست بە هەموو قۆناغەکانی بکات بە شێوەیەک کە کۆتایی بەو خەباتە بهێنێت. ئایا زەین دەتوانێت ببێت بە بەلەم و کەشتییەک کە « با» بخاتە جوڵە و بڕوات.

لە ڕاستیدا یەکەم هەنگاو بۆ پێکهێنان و دروستکردنی وەها حاڵەتێک خۆی قۆناغێکە لە خەبات، سەرئەنجام هەرگیز وەها حاڵەتێک دروست نابێت و نایەتە دی.

ئەگەر ئێوە سات بە سات و کات بە کات سەیرکەن، کە زەین چۆن خۆی سەرقاڵی خەباتێکی بێکۆتایی کردووە - تەنها سەیری حەقیقەتەکەی بکەن، بە بێ ئەوەی هەوڵ بۆ گۆڕینی بدەن- دەکەونە قۆناغێک کەهەست بە ئارامییەک دەکەن و بۆتان دەردەکەوێت کە زەین چۆن لە خۆیەوە دەستی لە خەبات و تێکۆشان هەڵگرتووە ، لەو قۆناغەدا زۆر شت فێردەبن. لێرەدا دەردەکەوێت کە فێربوون تەنها قۆناغێک نییە لە کۆکردنەوەی زانیاری، بەڵکو دۆزینەوەی خەزێنەیەکی بێوێنە لە دەرەوەی سنووری زەینەوە. زەینێک ئەو خەزێنەیە بدۆزێتەوە هەست

بە شادی و خۆشییەکی زۆر دەکات.

ئەگەر سەیری خۆتان بکەن بۆتان دەردەکەوێت کە چۆن لە بەیانییەوە هەتا شەوێ خەریکی خەبات و تێکۆشانن و چۆن توانا و تاقەت و وزەی خۆتان بە هەدەر و فیڕۆ دەدەن. ئەگەر شیبکەنەوە بۆچی خەبات و تێکۆشان دەکەن، شیرازەی کارتان لە دەست دەچێت و درێژە بە خەباتتان دەدەن. ئەگەر بە ئارامی سەیری زەین و مێشکی خۆتان بدەن و ئیجازە بە زەینی خۆتان بدەن کەئاگاداری خەبات و تێکۆشانی خۆی بێت لە زووترین کاتدا بۆتان دەردەکەوێت کە خەباتێک و تێکۆشانێک لەئارادا نییە، بەڵکو تەنها بینین و دیتنە. لە وەها حاڵەتێکدا هیچ هەستێکی مەزن بوون ،یان سووک بوون لە ئارادا نییە ، مرۆڤی مەزن ،یان مرۆڤی بچووک بوونی نییە. سەرکردە و بن کردە بوونی نییە، هەموو ئەو شتە بێسوود و بێبایەخانە لەناو دەچن ، چونکە زەین بێدار و وشیارە و زەینی وشیار و بێدار زۆر شادمان و خۆشحاڵە.

*** من دەمەوێت کارێک ئەنجامبدەم و زۆرجاریش هەوڵمداوە، بەڵام سەرکەوتوو نەبووم ، ئایا سوور بن لەسەر هەوڵەکانی خۆم یان واز بێهنم ؟**

– سەرکەوتن یانی گەیشتن ، گەیشتن بە شوێنێک و جێگایەک .

هەرکاتێک کە سەرکەوتنێک بە دەستدەهێنی، هەمیشە شتی تریش هەیە کە دەتەوێت پێیبگەییت و بە دەستیبهێنی. تا ئەو کاتەی کە بۆ گەیشتن بە شتێکدەتوانی هەوڵبدەیت پێویست ناکات کە شەڕ بکەیت ، تەنانەت کە ئەگەر بە دەستیشت گەیشت هێشتا هەست بە ئارامی و ئاسوودەیی ناکەیت، چونکە شتی ترت دەوێت و حەز دەکەیت بەرەو پێشتر بچی و ببێتە خاوەنی شتی زیاتر. گەڕان بە دوای سەرکەوتن، واتە ئەوەی کە تۆ شتی زیاترت دەوێت و بە نیازی ئەوەی ببی بە خاوەنی شتی زۆرتر ، زەینێک کە خوازی شتی زیاتر بێت و زێدەخواز بێت قەت زەینێکی وشیار نییە. چونکە زێدەخوازی و زیادویستن پێویستی بە خەباتی بێوچان لەچوارچێوی مۆدێلێک کە کۆمەڵگە بۆت دیاریدەکات.

ڕازی بوون یان ڕازی نەبوون چییە؟ ناڕازی بوون واتە هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی زیاتر ، ڕازی بوون یانی ڕاگرتنی هەوڵەکان و خەبات ، واتە ڕازییە لەوەی کە بەدەستیهێناوە. تۆ ناتوانی بە بێ بوونی قۆناغەکان ڕازی بیت چونکە

زەین خوازیاری شتی زیاترە. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ لە تاقیکردنەوەکاندا دەرنەچی، دەبێ دووبارە بەشداری تاقیکردنەوەکان بکەی ، بەهەرحاڵ تاقیکردنەوەکان پێوەرێکی باش نییە ، چونکە دەرخەری راستەقینەی زانست و زانیاری تۆ نییە، دەرچوون لە تاقیکردنەوەکان زیاتر گەمەیەکی ئەرکیزی و زەینی تۆیە، یان ڕەنگە چانس و شانسێک بێت، بەڵام تۆ هەوڵدەدەیت لە تاقیکردنەوەکاندا سەرکەوتوو بیت و ئەگەر نەبیت دیسان سەرلەنوێ دەبێ بەشداری تاقیکردنەوەکان بکەی. ژیانیش بۆ زۆربەی هەرە زۆری ئێمەمانان وایە. ئێمە بۆ بەدەستهێنانی شتێک خەبات و تێکۆشان دەکەین و بەردەوامیشین و هەقوایە بپرسین ئایا ئەو شتەکەی کە خەباتی بۆ دەکەین و بەردەوام لە هەوڵی بەدەستهێنانیداین ئایا بەها و نرخی ئەوەی هەیە کە خەباتی بۆ بکەین؟ نا.. نا هەرگیز ئەو پرسیارەمان لە خۆمان نەکردووە ، هەر بۆیە نەمانتوانیوە پەی بەوەش ببەین، کە ئایا بایەخی هەیە یان نا و لە ئەنجامدا لەبەرامبەر بیروبۆچوونەکانی دایک و باب یان مامۆستایان و کۆمەڵگە بەرگرییمان لە خۆمان نەکردووە .

ئێمە لە هەڵەکردن سەرنەکەوتن و هەرەسهێنان و شکستخواردن لە تاقیکردنەوەکان ،تەنانەت لە ژیانیشدا دەترسین. هەڵەکردن زۆر ترسناکە بە لامانەوە، چونکە پێمانوایە دەکەوینە بەر ڕەخنە و خەڵکی سەرزەنشت ولۆمەمان دەکەن. ئەوەی لێرەدا گرنگە ئەوەیە کە بۆ نابێت هەڵە بکەین؟ ئایا لە جیهان هیچ کەس هەڵە ناکات؟ ئایا ئەگەر تۆ هەڵە نەکەیت بی سەرە و بەرەی ئەم جیهان بەو هەڵەنەکردنەی تۆ چارەسەر دەکرێت؟

ئەگەر تۆ بترسی لەوەی کە هەڵە دەکەی قەت هیچ شتێک فێر نابیت. گەورەکان بەردەوام لە هەڵەکردن دان بەڵام نایانەوێت کە تۆ هەڵە بکەیت و هەر ئەوەش وادەکات کە هێز و توانای داهێنان و خوڵقاندن لە تۆدا دەکوژن. دەزانی بۆ؟ چونکە ئەوان دەترسن لەوەی کە تۆ لە رێگای پرسیار و وەڵام و هەرەوەها ئەزموون پەی بەو زۆر شت ببەی کە دواتر گوێڕایەلی دایک و باب و کۆمەڵگا و داب و نەریتەکان نەبیت و لەبەرامبەریاندا بوەستیتەوە و ملکەچیان نەبی و پەی بە هەڵەکانی ئەوان ببەیت . هەربۆیە ناچارت دەکەن کە بە دوای سەرکەوتندا بکەویت ، دواتر بۆت دەردەکەوێت کە سەرکەوتن هەمیشە جێی ڕێزە و بە چاوی

ڕێزەوە سەیر دەکرێت .

کەواتە ئێمە هەمیشە بیر لە سەرکەوتن و زێدەخوازی دەکەینەوە. زیاتر ویستن لە لایەن کۆمەڵگاوە ڕێزی لێدەگیرێت و هەڵسەنگاندنی بۆ دەکرێت. بە واتایەکی تر کۆمەڵگا زۆر بە وردی و بە پێی مینۆدێکی تایبەت، سەرکەوتن و شکست و هەرەسهێنان بۆ تۆ پێناسە دەکات . ئەگەر حەزت لە کار بوو بە دڵ و بە گیان ئەنجامی دەدەی و بیر لە شکست و سەرکەوتن ناکەینەوە.

مرۆڤی وشیار وانییە بەداخەوە مرۆڤی وشیار زۆر کەم و دەگمەنە. هیچ کەسێک نییە لەوبارەیەوە لەگەڵ تۆ قسە بکات. هەموو نیگەرانییەکانی مرۆڤی وشیار ئەوەیە کە حەقیقەتەکان ببینێت و کێشەکان بزانێت و تێبگات کە بیرکردنەوە لەبارەی شکست یان سەرکەوتن نییە. کاتێک ئێمە بە ڕاستی حەزمان لە ئەنجامی کارێک نییە بیر لەو مەسەلانە دەکەینەوە.

*** بۆچی ئێمە خۆویستین؟ ڕەنگە هەموو هەوڵەکانمان بخەینە گەڕ ،بۆئەوەی لە هەڵسوکەوتماندا وا نیشانەدەین کە کەسێکی خۆویستین، بەڵام هەر کاتێک قازانج و بەرژەوەندی تایبەتی خۆمان هاتە ئاراوە، سەبارەت بە بەرژەوەندی گشتی و کەسانی تر خوێنسارد دەبین و گوێی پێنادەین؟**

– پێم باشە کەسەکان بە خۆویست و خۆنەویست دابەشنەکەین، چونکە وشەکان کاریگەرییەکی زۆر لەسەر مێشک و زەین دادەنێن. ئەگەربە کەسێک بوترێت خۆویست ئەوە ئەوتان مەحکوم کردووە، بەڵام ئەگەر پێی بڵێ مامۆستا ، ئەوا پەیوەندی نێوان تۆ و ئەو دەگۆڕدرێت . ئەگەر پێی بڵێی مەهاتما ئەوا دەستبەجێ دەوروبەری ڕووناک و پرشنگدار دەبێت. سەیری پەرچەکردارەکانی خۆت بکە، دەبینی کە وشەکانی وەک « دادوەر» ، «بازرگان»، «سەرۆکی شارەوانی»، «خزمەتکار»، «عەشق»، «خوا»، کاریگەرییەکی زۆر سەیر لە سەر زەین و مێشکی تۆ دادەنێن. وشەیەک کە دەلالەت لەسەرحاڵەتێکی تایبەت دەکات ،هەر ئەو هەستەش دروستدەکات ، کەواتە وەرن خۆمان لە قەید و بەندی دەربڕینی ئیحساساتی تایبەت بە وشەی تایبەت ڕزگار بکەین.

زەینی تۆ وا ڕاهاتووە کە دەستەواژەی خۆویست شتێکی خراپ و نامەعنەوییە، هەرکاتێک تۆ ئەو وشەیە بۆ کەسێک بەکاردەهێنی لە ڕاستیدا زەینی

تۆ ئەو کەسە مەحکوم دەکاث ، هەر بۆیە هەرکاتێک ئەم پرسیارە دێتە گۆڕێ کە بۆ چی ئێمە خۆویستین ؟ لە ڕاستیدا خودی پرسیارەکە پرسیارێکی نابەجێیە چونکە خود پرسیارەکە مرۆڤ مەحکوم دەکاث و پرسیارەکە مەحکومکەرە.

گرنگ ئەوەیە کە ئێوە ئاگادار بن کە هەندێک لە وشەکان لە کاتی تورە بووندا قبوڵی بکەن یان ڕەتیدەبکەونەوە. بۆ نموونە، کاتێک بە خۆث دەڵێ حەسود دەستبەجێ لە زەینندا رێگای هەموو پرسیارێک دەگریث و دادەخەیث و رێگەنادەی کە نفوز بکرێتەسەر مەسەلەی حەسودی .

کەسانێک هەن کە بەردەوام باس لەوە دەکەن، کە هەموو هەوڵەکانیان لە پێناو برایەتی دایە، کەچی هەموو کارەکانیشیان بە پێچەوانەی برایەتییە و خۆشیان ئاگایان نییە کە کارەکانیان دژی برایەتییە، چونکە وشەی برایەتی لای ئەوان چەمک و مەفهۆمێکی تری هەیە و لە ئێستاداش لەسەر ئەو چەمک و مەفهومە بەردەوامن و هیچ پرسیارێکیش لەوبارەیەوە ناکەن و هەرگیز گرنگی بە حەقیقەتی وشەکان نادەن.

ئەوەی لێرەدا زۆر گرنگە ئەوەیە، کە ئایا دەکرێث بە بێ بەکارهێنانی وشەی ڕەخنە ئامێز یان وشەی هاندەر سەیری حەقیقەث بکرێث؟ ئەگەربتوانین بە بێ ئیحساسی رەخنە ئامێز یان هەسث هاندەری سەیری حەقیقەث بکەین، بۆمان دەردەکەوێث کە هەر لە سەرەتاوە هەموو ئەوشتانەی کە لە مێشک و زەینی ئێمە بوونەتە رێگر لەنێوان ئێمە و حەقیقەتدا لە ناودەچێث.

سەرچاوە:

- فرهنگ اموختن و عشق ورزیدن.

گوێگرتن

(مامۆستاکانتان تەنها ئێوە بۆ تاقیکردنەوەی وانەکان ئامادە دەکەن، بەڵام بۆ ژیان و مەسەلەکانی ژیان ئامادەتان ناکەن و فێرتان ناکەن کە لە ژیان تێبگەن) کریشنامۆرتی

کریشنامۆرتی

لەفارسییەوە: جەواد

بۆچی گوێ لە قسەی من دەگرن؟ ئایا تا ئێستا بیرتان لەوە کردوەتەوە کە بۆچی ئێمە گوێ لە قسەی یەکتری دەگرین؟ ئایا بیستنی قسەی خەڵکانی تر چ واتاو مانایەکی هەیە؟ کاتێک لەبەرامبەر کەسێک دادەنیشت ئایا تەنها لەبەر ئەوە دادەنیشت کە قسەت بۆ بکات ،یان بۆچوونەکانی تۆ پەسەند بکات، یان بە ڕاستی حەز دەکەی لەو قسەکان تێبگەیت کە بۆتی باسدەکات؟ ئایا سەیری جیاوازی نێوان ئەو دوو جۆرە لە روانینە دەکەن؟ گوێگرتن بە مەبەستی فێربوون و تێگەیشتن زۆر جیاوازی هەیە لە گوێگرتن بە مەبەستی ئەوەی کە بەرامبەرەکەت قسەکانی تۆ پەسەند بکات و بە لایەوە پەسەند بێت. ئەگەر گوێگرتنی تو تەنها لەپێناو ئەوەدا بێت کە بەرامەبەرەکەت تەنها قسەکانی تو پەسەند بکات ،بێگومان ئەو جۆرە لە گوێگرتنە هیچ بەها و نرخێکی نییە، بەڵام ئەگەر گوێگرتن تۆ بە مەبەستی فێربوون و تێگەیشتن بێت، ئەوە مێشک و زەینت ئازاد و سەربەستە و پێویست بە هیچ ئەندێشەیەک ناکات .وەها زەین و مێشکێک لە ڕاستیدا زەین و مێشکێکی چالاک و زیندوو و پرسیارکەر و چوست و چالاکە، توانایی هەموو دۆزینەوەیەکی هەیە؟ کەواتە ئایا گرنگ نییە ئەوە لەبەرچاو بگرین کە بۆ چی زۆر بە سەختی گوێ دەگرین ؟

ئایا تا ئێستا وابووە کە بە ئارامی و هێمنی لە گۆشەیەکدا دانیشتبێتن بە بێ ئەوەی زەینتان لەسەر شتێک تەرکیزی کردبێت؟ ئایا بەڕاستی لەوەها حاڵەتێکدا زەینتان ئارام و هێمن نییە؟ ئەگەر وا بووبێت گوێ لە هەموو شت دەگرن. ئایا وا نییە؟ لەوەها حاڵەتێکدا هەموو ئەو دەنگانە دەبیستن چ لە نزیک بێت و چ لە دوور. یانی لە ڕاستیدا ئێوە دەتوانن گوێ لە هەموو شت بگرن.

زەینتان سنووردار ناکرێتەوە بە یەک ڕێگە و کەناڵێک. زەینتان کراوەیە بۆ بیستنی هەموو شتێک . ئەگەر بەمجۆرە بێت ئەوە بە ئاسوودەیی و بە بێ ئەوەی هیچ کێشە و لەمپەرێک بێتە سەرڕێ ، گوێ لە هەموو شت دەگرن. ئەو کاتە بۆتان دەردەکەوێت کە لەناخەوە چۆن تووشی گۆڕانێکی گەورە بوون ، گۆڕانێک کە بە بێ ویست و ئیرادەی خۆتان ڕوودەدات و ئەم گۆڕانکارییەش لێوانلێو دەبێت لە جوانی و خۆشی.

هەر ئێستا ئەو کارە ئەنجامبدەن. هەر ئێستا، نە تەنها گوێ لە من بگرن، بەڵکو گوێ لە دەوروبەرتان بگرن، گوێ لە هەرچی لە چواردەوری ئێوەیە بگرن. گوێ لە دەنگی دەرگا، لە زەنگوڵە، لە جەرس و زەنگی شوێنە پیرۆزەکان (پرستگەکان) گوێ لە دەنگی شەمەندەفەر ، لە عارابانە، گوێ لە هەموو دەنگەکان بگرن، گوێ لە من بگرن کە لە نزیک ئێوەم . ئەگەر وەها کارێک ئەنجامبدەن(گوێگرتن) ئەوا بە ڕاستی هەستی پێدەکەن کە گوێگرتن چەند قوڵە، بەڵام ئەوە بزانن کە گوێگرتن پێویستی بە زەینێکی ئارام و ئاسودە هەیە. ئەگەر گوێ بگرن ئیدی ئەوەی کە لە دەورووبەری ئێوە ڕوودەدات بێتاقەت و پەرێشانتان ناکات. ئەو کات دەبنە خاوەنی زەینێکی ئارام ، چونکە بە قوڵی گوێتان لە هەموو شت دەبێت.

هەرکاتێک بتوانن بە خۆشی و ئاسودەییەکی تایبەت گوێبگرن ،ئەو کاتە تێدەگەن کە چ گۆڕانکارییەکی گەورە لە دڵ و زەینی ئێوە ڕوویداوە . گۆڕانکارییەک کە هیچ تەزویر و ساختەیەکی پێوە دیار نییە . گۆڕانکارییەک کە قەت ڕۆژێک لە ڕۆژان بیرت لی نەکردبۆوە.

ئەندێشە شتێکی سەیرە ، ئایا وا نییە؟ ئایا دەزانن کە ئەندێشە چییە؟ ئەندێشە یان بیرکردنەوە لە ڕوانگەی زۆربەی خەڵکەوە شتێکە کە لە زەین و مێشک دروست دەبێت و خەڵک لەسەر ئەندێشەکانی خۆیان لە گەڵ یەکتر دەستەو یەخە دەبن و بەشەڕ دێن. ئەگەر بە ڕاستی هەموو شتەکان بە ڕاستی و دروستی بنووسرێن وەک دەنگی ئاو کاتێک لە لێواری رووبار دەکەوێت ، یان گریانی منداڵان ، ڕەخنەی دایکان، فشەی هاوڕێیان، تەعلیقی ژن و میرد لەیەکتری ، ئەگەر هەموو ئەو دەنگانە ببیستی، ئەو کات هەستی پێدەکەیت کە

توانیوتە هەموو ئەو وشانەی کە مرۆڤیان پارچە پارچەکردووە تێپەڕێنی.

زۆر گرنگە کە ئێمە بگەین بەوپەڕی وشەکان ، چونکە ئەو شتەیە کە هەمووومان دەمانەوێت. چ پیر بین و چ گەنج بین ، چ خاوەنی ئەزموونی چەندین ساڵە بین و چ بێ ئەزموون بین ،هەموو خوازیاری شادی و خۆشین. ئەگەر منداڵین حەز دەکەین لە یاری کردن و لە خوێندن و ئەنجامی ئەرکەکانمان دا شادبین. هەرچی تەمەنمان دەچێتە سەر زیاتر لە ناو موڵک و ماڵ و خانوو و ژنی دڵسۆز و کەسابەتی باش بۆ شادی و خۆشی دەگەڕێین. هەرکاتێک کە ئەمانە شادی و خۆشیمان پێنەبەخشن، ئیتر ڕێگاکەمان دەگۆڕین . «ئێمە دەڵێین دەبێ خۆمان لە مادیات بەدوور بگرین، تا بتوانین بە شادی و خۆشی بگەین». ماڵی خۆمان بە جێدەهێڵین، واز لە ماڵی دونیا دەهێنین و تەرکی دونیا دەکەین ،یان ئەوەی کە دەچینە ناو گروپێکی ئاینی و وا تێدەگەین کە بە قسە کردن لەسەر برایەتی و یەکسانی ، یان شوێنکەوتنی سەرکردەیەک ،یان سەرۆکی گروپێک یان شێخ و مورشیدێک ،دەتوانین دەستمان بە شادی و خۆشی و کامەرانی بگات ،لەکاتێکدا ئەمە تەنها فریودانی خۆمانە و ئەو جۆرە بۆچوونە تەنها خەیاڵ و وەهمەو و لە بنەڕەتدا هیچ بنچینەو بنەمایەکی نییە.

ئایا تێدەگەن کە مەبەستی من چییە؟ کاتێک کە قژی خۆتان شانە دەکەن و جلی پاک و خاوێن لەبەردەکەن و سەروچاوی خۆتان دەرازێنەوە ، ئەوانە بەشێک لەوەی کە دەتانەوێت کەیف خۆش و شاد بن. ئایا وا نییە؟ ئایا کاتێک کە تاقیکردنەوەکان ئەنجامدەدەی ، یان کار و ئیشێک بۆ خۆتان دەدۆزنەوە، خانوو و موڵک و ماڵێک بۆخۆتان دابیندەکەن، یان کاتێک کە ژن دەهێنن ،دواتر دەبنە خاوەنی منداڵ، یان هەندێ جار دەچنە ناو گروپە ئاینەکان ، هەموو ئەمانە ئەوەمان بۆ دەردەخات، کە بە دوای شادی و خۆشیدا دەگەڕێین. ئەوە بزانن کە شادی هەروا بە ئاسانی و سادە بەدەست نایەت، چونکە هیچ کامیان لەوانە شادی نین ، ڕەنگە هەرکام لەوانە بۆ ماوەیەکی کورت شادی و خۆشی و تام و چێژتان پێبەخشێت، بەڵام هەموویان دوای ماوەیەک لەبەرچاو دەکەون و دەبنە بێزارکەر .

هەموو ئەو شتانەی کە ئێمە دەیانناسین، هیچیان هەتا سەر نین و بۆ

هەمیشە نامێنەوە، هەروەک فرمێسکی دوای پێکەنین و ناخۆشی دوای شادی و پێکەنین. (خۆشی و ناخۆشی هیچیان ئاسەر نین - وەرگێڕ) . هەموو شت دەڕژاکێت و دەپوکێنەوە و لەناودەچێت، هەر بۆیە هەتا گەنج و لاون دەبێ هەوڵبدەن بۆ تێگەیشتن لە دیاردەی « شادی و خۆشی» . وەرگرتن و فێربوون و تێگەیشتن بەشێکی لە ڕێگای ڕاهێنان و فێربوونەوەیە. شادی هەر وا سوک و ئاسان دەستناکەوێت . من دەتوانم لەچەند وشەی سادە و ساکار بیدرکێنم و باسی بکەم ،بەڵام تەنها بە گوێگرتن لە من شادی و خۆشی و شادمانی بەدەست نایەت و ئێوە خۆشحاڵ و شاد و کەیف خۆش نابن.

شادمانی و خۆشی و شادی شتێکی سەیرە ، کاتێک دێت کە تۆ بە شوێنی دا نەگەڕاوی و کتوپڕ و بە بێ ئەوەی کە چاوەڕوانی بوویێتی دێت. ئەو کاتەی کە تۆ هیچ هەوڵێکت نەداوە بۆ ئەوەی شادبیت و خۆش بیت لەناکاو شادی و خۆشی لەبەردەمت زەق دەبێتەوە، شادییەک کە سەرچاوەکەی پاکی و جوانییە، بەڵام تێدەگەیشتن لەوەش پێویستی بە تێگەیشتن و بیر و هزر هەیە و مرۆڤ لەوبارەیەوە نابێت سەر بە هیچ ڕێکخراو و گرووپ و دام و دەزگایەک بێت و نابێت هەوڵی پلە و پایە و پۆست بدەن . حەقیقەت بەوە شێوەیە بە دەستنایەت ، کاتێک دەتوانن حەقیقەت وەچنگ بخەن کە دڵ و دەروون و زەینتان لە هەرجۆرە هەوڵدانێک کە پەیوەندی بە پلە و پاپە و پۆست و دەستکەوتی مادییەوە هەبێت پاک و خاوێن کردبێتەوە و هەوڵتان نەدابێت، بۆ ئەوەی پۆست و پایەیەکتان هەبێت. ئەگەر زەین و مێشکتان ئارام و ئاسودە بێت ، زەینتان زۆر بە ئارامی گوێ دەگرێت هەر شتێک کە لە دەورووبەرتان دەگوزەرێت.

بۆ ئەوەی شاد و خۆشحاڵ بن، دەبێ بزانن کە چۆن زەین و مێشکتان لە هەر جۆرە ترسێک دەرباز بکەن. هەتا ئەو کاتەی تۆ لە کەسێک، یان لە شتێک بترسی ناتوانی شاد و خۆشحاڵ بی ، تا ئەو کاتەی لە دایک وبابت ،یان لە مامۆستاکانت ،یان لە ترسی دەرنەچوون لە تاقیکردنەوەکان، یان بترسی لە پێشکەوتن، یان بترسی لەوەی کە ڕێزت لێناگرێت قەت ڕووی خۆشی و شادی نابینی، چونکە دەترسی و ئەگەر کەسێکیش بترسێ بێگۆمان قەت چاوی بە شادمانی و شادی ناکەوێت. ئەگەر بە ڕاستی لە هیچ شتێک نەترسن ئەوە لەو

کاتەدایە بەیانییەک زوو کە لە خەو هەڵدەستی یان کاتێک بە تەنیایی پیاسە دەکەی ، لەناکاو دیاردەیەکی سەیر ڕووت تێدەکات، کە تۆ هیچ هەوڵێکت بۆ نەداوە، ئەو دیاردەیە دەکرێت ناوی لێبنرێت شادی ،یان خۆشی یان عەشق، کە بە شێوەیەکی کتوپڕ خافڵگیرت دەکات بێئەوەی خۆت پێبزانی.

ئەگەر گەنج بیت ،زۆرگرنگە کە خاوەنی پەروەردەیەکی باش بی ، پەروەردەی باش زۆر گرنگە، ئەو پەروەردەیەی ئێستا هەیە ، لەڕاستیدا پەروەردە نییە ، چونکە هیچ کەسی سەبارەت بە مەسەلەکانی ژیانی دەورووبەرت قسەت بۆ ناکات، مامۆستاکانتان تەنها ئێوە ئامادە دەکەن بۆ تاقیکردنەوەی وانەکان بەڵام ئامادەتنان ناکەن بۆ ژیان و مەسەلەکانی ژیان. فێرتان ناکەن لە ژیان تێبگەن. ئەوەی دەبێت لەبارەی ژیانەوە پێتان بڵێن ، لە زمانیان دەرنایە و باسی ناکەن، چونکە ئەوانەی کە دەبێ بزانن چۆن دەژین و چۆن دەبێ بژین زۆر دەگمەن و کەمن.

زۆربەی ئێمەمان زۆر بە سەختی دەژین ، هەر بۆیە ژیانمان لێ بووەتە شتێکی زۆر ترسناک و ناخۆش ، ژیانی ڕاستەقینە پێویستی بە خۆشەویستی و عەشقێکی مەزن هەیە ، پێویستی بە زەینێکی زۆر ڕووناک و پاک و بێگەرد هەیە، کە بە دوور لە هەر پێشبینی و داوەری و ترس و دڵەڕاوکێ و گومان بێت . ئەگەر ژیان فێری ئەوەت نەکات کە چۆن بژی ئەو ژیانە هیچ مانایەکی ئەوتۆی نابێت. ڕەنگە ژیان فێری هەندێ نەزم و ڕێکو پێکی و ڕەفتار و کردارت یان فێرت بکات کە چۆن لە تاقیکردنەوەکاندا دەربچی ، ئەمانە لە ئەولەویتی فێرکردن و ڕاهێنان شتێکی ئەو تۆ نییە لەبەرامبەر پێکهاتەی کۆمەڵگە کە خەریکە لەناودەچێت , وەک ئەوە وایە تۆ ماڵەکەت ئاگری گرتبێت، بەڵام تۆ هاوکات خەریکی پاکردنەوەی نینۆکەکانت بی.

سەیرکە هیچ کەس سەبارەت بە ژیان و مەسەلەکانی پەیوەندیدار بەژیان قسەت بۆ ناکات و لەبارەیەوە ئامادە نییە لەگەڵ تۆ هیچ شتێک بخاتە بەر باس و لێکۆلینەوە.

هەر بۆیە چۆن تۆ ڕۆژانە ماوەیەکی زۆر لە کاتی خۆت بۆ فێربوونی وانەکانی وەک بیرکاری و مێژوو و جوگرافی تەرخاندەکەیت، ئاواش دەبێت کات

بۆ فێربوونی مەسەلەکانی ژیان تەرخان بکەیت، چونکە ئەو کارە دەبێت هۆی دەوڵەمەندبوونی ژیانت.

ڕاهێنان و فێربوونی ڕاستەقینە ئەوەیە کە فێرمان بکات کە چۆن بیر بکەینەوە ،نەک ئەوەی کە بیر لە چی بکەینەوە. هەرکاتێک بزانن چۆن بیردەکەنەوە، بەڕاستی ئەو کات دەبنە خاوەنی ئیمکاناتێکی زۆر و ئەوکاتەیە کە دەبنە مرۆڤێکی سەربەست و ئازا ، دەبنە مرۆڤێک کە دەربازتان بووە لە هەموو سنوور و داخراوییەک بە شێوەیەک کە رزگارتان دەبێت لە هەمووشت و ئەو کاتەیە کە تێدەگەن مرۆڤێکی ئازاد و سەربەستن.

سەرچاوە:

- سایت فارسی جیدو کریشنامورتی

عەشق و سەربەستی

کریشنا مۆرتی
لەفارسییەوە: جەواد حەیدەری

ڕەنگە هەندێک لە ئێوە لە هەموو ئەو شتانەی کە من لەبارەی ئازادی و سەربەستییەوە وتوومە بە تەواوی تێنگەیشتبێت، بەڵام زۆر گرنگە ئێمە پێشوازی لە بیرو بۆچۆنی نوێ بکەین ، ئەو بیروبۆچوونانەی کە ڕەنگە ئێمە خوومان پێوە نەگرتبێت. سەیرکردنی شتەجوانەکان شتێکی زۆرباش و بەجێیە، بەڵام ئێوە دەبێ زۆر بە وردی سەیری شتە ناشیرینەکانی ژیانیش بکەن ، دەبێ لەبەرامبەر هەموو شتەکاندا ئاگا و وشیار بن ، ئێوە دەبێ رووبەڕووی ئەو شتانە ببنەوە کە ڕەنگە بە تەواوەتی لێشی تێنگەیشتبێتن، چونکە هەرچی ئێوە زیاتر بیر بکەنەوە و لەو شتانەی کە زۆر دژوارن بکۆڵنەوە زیاتر دەتوانن لەگەڵ شکۆمەندی ژیان هەڵبکەن.

نازانم ئایا هیچ کام لە ئێوە بەرەبەیان یان کەوتنی وێنەی خۆرتان لە ناو ئاودا بینوە؟ ئایا سەیرتان کردووە کە لەو کاتەدا نوور چ جوانێکی تێدایە و ئەو ئاوە ڕەش چ جموجۆڵێکی هەیە؟ لەوەدەمەدا ئەستێرەی بەیانی ، تەنها ئەستێرەیەکە کە بە ئاسمانەوە و بەسەر دەرختەکاندا دەگەیشێنەوە. ئایا هەرگیز سڵت لەو شتە جوانانە کردووە؟ یان ئەوەی کە زەینتان وەها سەرقاڵی کاروباری ژیانی ڕۆژانەیە کە ئەوانتان لە بیرکردووە، یان هەرگیز پەیتان بە جوانییە شکۆمەندییەکەی زەوی نەبردووە، ئەو زەوییە کە دەبێ هەموومان تێدا بژین و ژیانی تێدا بەسەر ببەین.

چ خۆمان بە کۆمۆنیست، یان سەرمایەدار ، یان بودایی، یان موسڵمان یان مەسیحی بزانین ، کوێر بین یان چاوساغ ، نەخۆش بین یان لەشساغ ، دەبێ بژین و ئەم جیهانە هی هەمووومانە و ماڵی هەمووومانە. ئایا دەزانن ئەم زەمین و زەوییە هی ئێمە و ماڵی ئێمە و هی کەسی تر نییە. ئەم جیهانە تەنها بۆ بەهێزەکان و دەوڵەمەندەکان و دەسەڵاتدارەکان نییە، بەڵکو هی منە، هی تۆیە، هی ئەوانە، هی هەمووومانە. هەمووان دەبێ لەسەر ئەم زەوییە و لەم جیهانەدا بژین. جیهان تەنها بۆ زۆرداران و بەهێزان و دەسەڵاتداران نییە و نابێت بەڵکو ماڵی هەژاران و نەداران و بێهێزان و بێ دەسەڵاتانیشە. جیهان بۆ هەمووومانە

نەک بۆ چین و توێژێکی تایبەت بەڵکو هی هەموومانە. ئەوەی بە لای منەوە گرنگە و هەستیاریشە ئەوەیە، کە شێت و شەیدای ئەم گۆی زەوییە بین ، شەیدای ئەم جیهانە بین ، نابێت تەنها ئەو کاتانەی کە ئاشتی هەیە هۆگری جیهان و ئەم زەوییە بین، بەڵکو دەبێ هەمیشە ئاشق و شێت و شەیدای ئەم گۆی زەوییە بین. تەنها کاتێک دەتوانین هەست بەوە بکەین کە زەمین و ئەم گۆی زەوییەماڵی ئێمەیە و بۆ ئێمەیە کە تێبگەین کە ئازادی و سەربەستی ڕاستەقینەچییە؟

ئێستا هیچ یەک لە ئێمە نیشانەیەک لە ئازادی و سەربەستی نابینین و نازانین کە ئازادی و سەبەرستی چ واتا و مانایەکی هەیە و بە چ واتایەکیش دێت. ئێمە هەموومان حەزدەکەین و گەرەکمانە کە ئازاد و سەربەست بین و سەربەستانە بژین، بەڵام ئەگەر سەیری هەڵسوکەوتی مامۆستا ، دایکان و باوکان ، پارێزەران، پۆلیس، سوپا، سیاسەتمەداران دەکەیت، بۆتدەردەکەوێت کە هەر یەک لەوان لەملا و لەولا هەندێک ئیش و کار دەکەن کە بە شێوەیەک لە شێوەکان ڕێگری لە ئازادی و سەربەستیدەکات.

ئازادبوون و سەربەست بوون ئەوە نییە کە ئێمە هەرچی دڵمان ویستی ئەنجامیبدەین، یان هەموو ئەو کۆت و بەندانەی کە تێکەوتووین بپسێنین، بەڵکو ئەوەی لێرەدا گرنگە ئەوەیە کە تێبگەین لەهەموو ئەو مەسەلانەی کە مرۆڤ تووشی وابەستەبوون دەکات. ئایا دەزانن کە وابەستەبوون چ واتا و مانایەکی هەیە؟ ئێوە وابەستەن بە مامۆستاکەتان، بە شیرفرۆشەکەتان، بە چێشتلێنەرەکەتان، بە پۆستەچێکەتان. ئەوجۆرە لە وابەستەبوون جێی تێگەیشتن و هەستپێکردنە، بەڵام جۆرێکی تر لەوابەستەبوون هەیە کە پێویستە هەموو کەسێک بەرلەوەی ئازاد و سەربەست بێت لێیتێبگات و ئەویش ئەو وابەستەبوونەیە کە پێناوخۆشحاڵ و شادبوون و رازیبووندایە. ئایا دەزانی وابەستەبوون بەکەسێکی تر لە پێناو خۆشحاڵبوون و شادی چ واتایەکی هەیە. ئەو وابەستەبوونە وابەستەبوونێکی جەستەیی و فیزیکی نییە، بەڵکو وابەستەبوونێکی دەروونییە ، لەو شتەی کە پێیدەڵی شادی وخۆشی سەرچاوە دەگرێ، چونکە ئەو کاتەی کە بەو شێوەیە وابەستەی کەسێک دەبێت، لە ڕاستیدا خۆت دەکەی بە کۆیلە و بەردەست. هەرکاتێک بەو شێوەیە پەروەردە بکرێت، ئیتر وابەستەی دایک و باوک و مامۆستا

و هاوسەر و برادەر یان بیرو باوەڕێک دەبی ، ئەمەش سەرەتایەکە بۆ کۆیلە بوون. هەرچەند ئێمە بە تایبەتی لە سەردەمی گەنجی و لاویدا حەزمان لە ئازادی و سەربەستییە، بەڵام هیچمان لەو مەبەستە بە باشی تێناگەین.

بۆ ئازادبوون و سەربەستبوون دەبێ راپەڕین و بەرەنگاری هەموو وابەستە دەروونی و دەرکییەکان ببینەوە، بەڵام هەتا تێنگەین لەوەی کە بۆچی وابەستەین، هەرگیز ناتوانین بـەدژی وابەستەبوون بوەستینەوە. مـادام لە وابەستەبوون تێنگەیشتووین و نەمانتوانیوە خۆمان لە بەند و کۆتی وابەستەبوون ڕزگار بکەین هەرگیزیش ناتوانین ئازاد و سەربەست بین. چونکە تەنها لەو تێگەیشتن و ناسینەیە (ناسین و تێگەیشتن لە وابەستەبوون) دەتوانین دەستمان بە سەربەستی و ئازادی بگات، بەڵام ئەو ئازادییە بە واتای پەرچەکردار نییە، ئایا دەزانن پەرچەکردار چ واتا و مانایەکی هەیە؟ هەرکاتێک من قسەیەک بکەم کە تۆ بێتاقەت و بێزاربکەم ، یان هەر کاتێک ناو و ناتۆرەیەکی ناخۆش لەتۆ بنێم و تۆ لە من دڵت بڕەنجێ و بێتاقەت بێ و توڕە بی ئەوە پەرچەکردارە. پەرچەکردار و دژەکردار لەدایکبووی وابەستەبوونە. سەربەخۆیی خۆی جۆرێک تر لە پەرچەکردارە، بەڵام ئازادی و سەربەستی پەرچەکردار و دژەکردار و کاردانەوە نییە.مادام لە پەرچەکردار و کاردانەوە و دژەکرداری خۆمان تێنگەیشتبێتین و هەنگاومان بۆ هەڵنەگرتبێت ،هەرگیز ناتوانین ئازادی و سەربەستیمان دەستکەوێت. ئایا دەزانن عاشق و هۆگربوون بە کەسێک یان شتێک چ واتا و مانایەکی هەیە؟ ئایا دەزانن کاتێک شێت و شەیدای باڵندەیەک یان کەسێک یان دەرختیک یان شتێک دەبن چ مانایەکی هەیە؟ ئایا دەزانن کاتێک عاشق و ئەویندار و هۆگری گیاندارێکی دەستەمۆ و ماڵی دەبی چ واتایەکی هەیە ،بەتایبەت ئەو کاتەی کە خزمەتی دەکەیت و دان و ئاوی پێدەدەی بە بێ ئەوەی چاوت لە پاداشت و دەستخۆشانە بێت، پەنای دەدەی، هەرچەند ڕەنگە خۆت شوێن و جێ و رێیەکی ئەوتۆشت نەبێ، پێدەچێت هەر بە شوێن تۆش نەکەوێت و هۆگر و وابەستەی تۆش نەبێن. ئێمە مانا و واتای عاشقبوون و هۆگربوون و ئەویندارbوون و شەیدابوون نازانین و ئێمە عاشق و ئەویندارێکی راستەقینە نین، هەر بۆیە مانای شەیدابوون و هۆگربوون نازانین و بەردەوام لە شک و گومان و نیگەرانیداین و فرمێسک و

ترس هەمیشە چواردەوری عەشق و خۆشەویستی ئێمەی گرتووە. هەرئەوەش وای کردووە کە لە دەروونەوە هۆگر و وابەستەی کەسێکی تر یان شتێکی تر بین و حەز دەکەین کە ئێمەیان خۆشبوێت. کاتێک دڵداری دەکەین ، کاتێک خۆشەویستی دەکەین هەر بە دڵداری و خۆشەویستییەکە رازی نابین و خوازیاری شتی تریشین و ئەو خوازیاربوونە، ئەو داواکارییە، ئەو ویستنە خۆی وابەستەبوونە ، واتە ئەوەی کە ئێمە وابەستەی تۆین.

عەشق و خۆشەویستی پەرچەکردار و دژەکردارنییە، عەشق و ئازادی لە تەنیشت یەک و پێکەوەن، ئەگەر تۆ تەنها لەبەرئەوە منت خۆش دەوێ کە عاشق و هۆگرت بم ،ئەوە عەشق نییە ئەوە مامەڵەیە ، بازرگانیکردنە. خۆشویستن بەو واتا و مانایە نییە کە تۆ لێنێکەیشتووی ، نابێت لە خۆشەویستیدا چاوەڕوان پاداشت و دەستخۆشانە بین و یان هەست بەوە بکەین لە پێناو شتێکدا دەبێ شتێکی تر وەربگرین و مامەڵە بکەین. نا... نا ... تەنها وەها عاشقێک دەزانێ کە ئازادی و سەربەستی چییە؟ من سەیردەکەم کە ئێوە بەو جۆرە پەروەردە نەکراون. ئێوە فێری بیرکاری و کیمیا و جوگرافی و مێژوو و باقی زانستەکانی تر دەبن و بوون ،هەر لێرەشدا ئەو زانستانە پاش فێربوونیان تەواو دەبن ، چونکە دایک باوکتان تەنها یەک ئامانجی ئەوەبووە کە ئێوە ئیش وکارێکتان دەستکەوێت و ماڵ و حاڵێک بۆخۆتان پێکەوە نێن و لەژیاندا سەرکەوتن بن. ئەگەر باری دارایی باوکتان باش بێت ڕەنگە بتانێرێنە دەرەوە ، تەنها ئامانج و ئارەزووی ئەوان ئەوەیە کە ئێوە بگەن بە کامەرانی و خۆشبەختی و بەختەوەری و لە کۆمەڵگەدا ببنە خاوەن پلەو پایەکی بەرز، بەڵام هەرچی لە شاخی سەرکەوتن سەرکەویت شتێک جگە لە بەدبەختی و چارەڕەشی و زیانگەیاندن بەکەسانی تر نابینی ، چونکە بۆ گەیشتن بە لوتکەی سەرکەوتن ناچاریت کە چاولێکەری و لاساییبکەیتەوە بکەوینە بەربەرەکانی لەگەڵ ئەوانی تر و ستەمیان لێبکەی. دایک و باوکان منداڵەکانیان دەنێرنە قوتابخانە (ئەو شوێنەکەی کە لە ڕاستیدا قەت عەشقی راستەقینەی تێدا نییە) لەباتی ئەوەی فێری عەشق و خۆشەویستی بن، فێری لوتبەرزی و غرور و مونافسە و پێشبڕکێی ناسالم و لاساییکردنەوە و چاولێکەری دەبێ ، هەر ئەوەش وادەکات کە کۆمەڵگەی ئێمە هەمیشە بەرەو

گەندەڵی و پووکانەوە دەڕواتْ . قەتیش بڕوامنییە بە قسەی سیاسەتمەداران و کاربەدەستان و ئەوانەی تەنها بە قسە باس لە ئاشتی و ئارامی دەکەن، قسەکانیان مانایەکی ئەوتۆی نییە.

کەواتە من و تۆ دەبێ بە گشتی لە مەسەلەی ئازادی تێبگەین، دەبێ بزانین کە بەڕاستی خۆشویستن چ واتا و مانایەکی هەیە. هەتا عەشق و خۆشەویستی نەکەین هیچ کاتْ ناتوانین کە هیچ بیر و ئەندێشەیەک وەربگرین و پێشوازی لە بیر و ئەندێشەی نوێ بکەین، هەتا خۆشەویستی نەکەین، ناتوانین ئاگامان لەدڵی کەسانی تر بێتْ. زۆرجار بەردێکی تیژ لەسەر ڕێگاری ڕێبوارێکی پێ پەتی دەبینی ، بەردەکە لەسەر ڕێگاکە لادەبەی ، نەک لەبەر ئەوەی داوایان لێکردبێتی بەڵکو لەبەرهەستی دڵسۆزی و هاوخەمی خۆتْ بۆ هاوڕەگەزەکەتْ، ئیتر گرنگ نییە ئەو ڕێبوارە کێ یە و کێ نییە،ڕەنگە بە حەیاتیشتْ ئەوتْ نەبینییێتْ، بەڵام تەنها لەبەر دڵی ئەو ئامادە بووی ئەو کارە ئەنجام بدەی .

بۆ پەروەردەکردن و ڕێزگرتن لە گوڵ دەبێ ئاو و زەمینێکی پڕ پیتْ و لەبار هەبێتْ ، بۆ بینینی باڵندە و هەڵفڕینی ئەو لە ئاسماندا هەمان شتْ، بۆ مرۆڤیش بە هەمانشێوە، بۆ کردنەوەی پەنجەرەکانی دەروونی خۆمان دەبێتْ ئازادی و سەربەستیمان هەبێتْ. بۆ ئەوەی ئازاد و سەربەستیش بین ،دەبێ عاشق و هۆگر و ئەویندار بین. بە بێ بوونی عەشق نیشانەیەک لەسەربەستی و ئازادی نییە ، عەشق بە بێ سەربەستی تەنها بیرۆکەیەکی بەتاڵە و هیچ واتا و مانایەکی نییە، هەر بۆیە تەنها ئەو کەسانە ئازاد و سەربەستن کە تێدەگەن کە وابەستەبوونی دەروونی چییە و چۆن دەتوانن خۆیان لە قەید و بەند وابەستەبوون ڕزگار بکەن. هەر ئەوانیش دەزانن کە خۆشەویستی و عەشقی ڕاستەقینەیە چییە ، هەر ئەوانیش دەتوانن شارستانییەتی نوێ و جیهانێکی لێوانلێو لە عەشق و خۆشەویستی و دوور لە هەر جۆرە ناپاکی و ناشیرینی دروستْ بکەن.

سەرچاوە:

-سایتی جیدۆ کریشنا مۆرتی

ئازادی لە تێگەیشتنەوەیە

کریشنا مۆرتی

لە ئینگلیزییەوە: شاسوار کەمال مەحمود

فێربوون دەربارەی خۆمان ، سادەیی و بێ فیزی ، گونجێندراوەکان

ئەگەر وا بیردەکەینەوە گرنگە لەبارەی خۆتەوە فێربیت، چونکە من یان کەسێکی دیکە واتْ پێدەڵێت کە گرنگە. ئەوا داوای لێبوردن دەکەم و گفتوگۆی نێوان من و تۆ کۆتای دێت. بەڵام ئەگەر هەردووکمان لەسەر ئەوە کۆک بین، کە گرنگە لەخۆمان تێبگەین بەشێوەیەکی تەواو ئەوا من و تۆ پەیوەندیەکی جیاواز بەیەکەوەمان دەبەستێنەوە و ئەوکاتە دەتوانین بەیەکەوە لەرێگای پرسیارە زیرەک و گرنگەکانەوە خۆمان بدۆزینەوە.

داوای بڕوابوونتْ لێ ناکەم، من دەسەڵاتێک بەسەر تۆدا فەرزناکەم. هیچ شتێکی تازەم پێ نیە فێری تۆی بکەم: فەلسەفەی نوێ، سیستمی نوێ، رێبازی نوێ بۆ گەیشتن لە واقیع. هیچ رێگایەک نیە بۆ گەیشتن بە واقیع جگە لە حەقیقەتْ. هەموو جۆرە دەسەڵاتێک بەتایبەتی لە بواری فیکر و تێگەیشتندا وێرانکەرە، شتێکی شەیتانییە. سەرکردەکان شوێن کەوتووانیان وێران دەکەن و شوێنکەوتووانیش سەرکردەکانیان وێران دەکەن. پێویستە بۆخۆتْ مامۆستای خۆتْ بیتْ ، خۆتْ دیسپلینی خۆتْ بکەیتْ. پێویستە پرسیار لە هەموو ئەو شتانە بکەیتْ کە مرۆڤایەتی وەک بەها و پێویستی قبوڵی کردون.

ئەگەر شوێن کەسێک نەکەویتْ، ئەوا هەستْ بە تەنیایی دەکەیتْ، کەواتە تەنیابە. بۆچی ئەترسیتْ لەوەی تەنیا بیتْ؟ لەبەرئەوەی رووبەڕووی خۆتْ دەبیتەوە بەوشێوەیەی کەهەیتْ. تێدەگەیتْ کە تۆ کەسێکی بەتاڵی، گەمژەیتْ، گەندەیتْ، ناشرینیتْ، گوناهکار و راڕایتْ. کیانێکی بەتاڵ و گەندە و بەکارهاتوویتْ. رووبەڕووی ئەم راستیە ببەوە، سەیری بکە، لێی ڕامەکە. ئەو کاتەی هەڵدێیتْ ترس دەستْ پێدەکاتْ.

لە گەڕان و پرسیارکردن دەربارەی خۆمان، ئێمە خۆمان لە تەواوی دنیا

پەراوێز ناخەین. گەڕان دەربارەی خود پرۆسەیەکی نا تەندروست نیە. ئێمە وەک خۆمان لەپەیوەندیماندا لەگەڵ دەرەوەی خۆمان رووبەڕووی چەندین گرفتی رۆژانە دەبینەوە. بۆیە هیچ جیاوازییەک لە نێوان تاک و کۆدا نیە. پێویستە تەواو لەخۆم تێبگەم، کەبرێتییە لە هۆشیاری تاکەکەسی و کۆمەڵگە. هەرکاتێکیش بیر توانی ئەم هۆشیارە تاکەکەسی و کۆمەڵایەتییە تێپەڕێنێت، ئەوا ئەو کاتە دەبمە رووناکییەک کەهەرگیز خامۆش نابێت.

ئێستا چۆن لەخۆمان تێبگەین؟ چۆن دیراسەی خۆم بکەم؟ چۆن چاودێری خۆم بکەم؟ چۆن بزانم چی بەڕاستی لەناو مندا روودەدات؟ بۆ تێگەیشتن لە خۆت پێویست ناکات لە سوچێکدا دابنیشیت. دەتوانیت خۆت بناسیت لە رێگای ئەو پەیوەندیانەی کە هەتە.لە رێگای پەیوەندیت بە خەڵکی و بە ئایدیا و شتەکانەوە.

بوونی خۆم دەزانم لە رێگای ووردبوونەوە لە پەیوەندییەکانم بەخەڵک و شتەکان، هەروەها پەیوەندیم لەگەڵ خۆم. هەموو جۆرە تێگەیشتنێکی دیکە تێگەیشتنێکی ئەبستراکتە و لەرێگای ئەبستراکتیشەوە ناتوانم لەخۆم تێبگەم. چونکە من کیانێکی ئەبستراکت نیم. بۆیە پێویستە لەخۆم ووردببمەوە لە واقعدا وەک ئەوەی هەم نەک وەک ئەوەی دەخوازم هەبم.

تێگەیشتن لەخود پرۆسەیەکی رۆشنبیری نییە. بەدەستهێنانی زانیاری دەربـارەی خۆت و فێربوون دەربـارەی خۆت دووشتی لێکجیاوازن. ناسینی خۆت برێتیە لە کۆکردنەوەی زانیاری دەربارەی رابردوو. بیرێکش کە گرێدراوی رابردووبێت ئەوا بیرێکی خەفەتبارە. فێربوون دەربارەی خود وەک فێربوونی زمان یاخود تەکنەلۆجیا و زانست نیە- کە تەنها پێویستت بە کۆکردنەوەی زانیاری و بەردەوام بیرهاتنەوەبێت- بەڵکو فێربوون دەربارەی خود لەروانگەی سایکۆلۆژییەوە پەیوەستە بە ئێستاوە. ئەگەر بەردەوام دەربارەی خۆمان فێربین لە رێگای ووردبوونەوە یاخود گوێ گرتنەوە، یان لەرێگای بینین و ئەنجامدانەوە. ئەوکاتە تێدەگەیت کە فێربوون دەربارەی خۆت پرۆسەیەکی جوڵاوی بەردەوامە بەبێ رابردوو.

ئەگەر بڵێیت من لەسەرخۆ و هەنگاو بەهانگاو دەربارەی خۆم فێردەبم، ئەوا تۆ لەخۆت تێناگەیت بەڵکو زانیاری لەسەرخۆت کۆدەکەیتەوە و گرێدراوی

رابردوویت. تێگەیشتن لە خود تەواو گرێدراوە بە هۆشیارییەوە. هۆشیاری بوونی نیە ئەگەر بیرکردنەوەی رابردوو بەسەر ئێستادا زاڵبێت، هەروەها مێشک خێرا کار ناکات. زۆربەمان تەنانەت هۆشیاریمان دەربارەی بوونی جەستەیشمان نیە. زۆر دەخۆین، زۆر دەخۆینەوە، جگەرە زۆر دەکێشین جەستەمان زۆر ناهەستیاربووە، کارکردنی ئەندامەکانی جەستەمان سست و مردوون. چۆن بیرێکی روون و هۆشیار بوونی دەبێت لەکاتێکدا ئەندامەکان بۆخۆیان سست و قورس و ساردبن؟

بۆ ئەوەی لەهەرشتێک تێبگەیت پێویستە لەگەڵی بژیت، لێی وردبینەوە، پێویستە تەواوی ناوەڕۆکەکەی بناسیت، سروشتەکەی بناسیت، پێکهاتەکەی بناسیت، جوڵەکانی بناسیت. ئایا ئێستا هەوڵت داوە لەگەڵ خۆت بژیت؟ ئەگەر وایە ئەوا تێدەگەیت، کە بوونی تۆ بوونێکی وەستاو نیە. بوونێکی زیندووە. بۆ ژیانکردن لەگەڵ بوونێکی زیندوو پێویستت بە بیرو مێشکێکی زیندوو هەیە. بیرو مێشکیش زیندوو نابێت ئەگەر بەستراببێتەوە بە بۆچوون و حوکم و بەهای دیکە.

بۆ ئەوەی بتوانیت لە جوڵەکانی بیرو دڵت و تەواوی خۆت وردبینەوە پێویستت بە بیرێکی ئازاد هەیە. بیرێک نا کە قبوڵ دەکات و رەفز دەکات یان لایەنداری ئەرگومێنت دەکات و موجادەلەی هەموو وشەیەک دەکات. بەڵکو بیرێک کاردەکات بەمەبەستی تێگەیشتن- کارێکی زۆر زەحمەتە، چونکە زۆربەمان نازانین چۆن سەیر یاخود گوێ لە بوونی خۆمان بگرین. سەیری خۆمان دەکەین وەک سەیرکردنی جوانی رووبارێک یاخود گوێ لە خۆمان دەگرین وەک سروەی ناو دارەکان-.

کاتێک شتەکان رەتدەکەینەوە یاخود دەیانسەلمێنین ، یان کاتێک چەنەبازی ئەکەین، شتەکان بەڕوونی نابینین، ناتوانین بزانین ئەو شتانە چین. لەو کاتەدا تەنها سەیری ئەو دیمەنانە دەکەین کە بۆخۆمانمان دروستکردوون. هەریەک لە ئێمە کۆمەڵێک وێنە و خەیاڵی بۆخۆی دروست کردووە، کە چۆن بیر لەخۆمان دەکەینەوە یاخود دەمانەوێت چۆن بین. ئەو وێنە و خەیاڵانە رێگرن لەوەی کە ئێمە بەڕاستی لە خۆمان تێبگەین.

یەکێک لە زەحمەترین کارەکان دنیا ئەوەیە بتوانیت بە سادەیی سەیری شتێک بکەیت. لەبەر ئەوەی بیرومێشکمان ئەوەندە ئاڵۆز بووە کوالێتی سادەییمان

لە دەست داوە. من مەبەستم لە سادەیی جل و بەرگ و خواردن یاخود شکاندنی ریکۆردی نان نەخواردن نییە، ئەمانە هەموو شتی بێ مانان. سادەیی ئەوەیە کە بتوانیت سەیری شتێک بکەیت راستەوخۆ بەبێ ترس. سەیری خۆمان بکەین وەک ئەوەی هەین بەبێ هیچ دەستکاری کردنێک- بۆ نمونە کاتێک درۆ دەکەین بڵێین کە درۆ ئەکەین و لێی رانەکەین-.

هەروەها بۆ ئەوەی لە خۆمان تێبگەین پێویستمان بە زەخیرەیەکی گەورە لە بێ فیزی هەیە. ئەگەر بەم دەستەواژەیە دەست پێبکەیت و بڵێیت « من خۆم دەناسم» ئەوا تۆ وەستاویت ، یان ئەگەر بڵێیت من کەسێکی خاوەن بیرەوەری و ئایدیا و ئەزموونم بەهەمان شێوە هیچ شتێک لەبارەی خۆتەوە فێرنابیت.

کاتێک دەگەیتە ئەو لەحزەیەی کوالێتی سادەیی و بێ فیزیت نەمێنێت ، یاخود خۆت لە رێگای زانیارییەوە دەدۆزیتەوە ئەوا تۆ ئەوکاتە تەواوبوویت. ئەوکاتە تۆ شتێکی نوێ لە قاڵبێکی کۆندا بەرهەم دێنیتەوە. بەڵام ئەگەر وەستان نەبێت، دڵنیایی نەبێت، کۆتایی نەبێت ئەوا ئەو کاتە ئازادی هەیە بۆ ووردبوونەوە بۆ بەدەستهێنان. کاتێکیش ئازادانە سەیر دەکەیت هەمیشە شتەکان نوێن. مرۆڤی دڵنیا، مرۆڤێکی مردووە.

بەڵام چۆن دەتوانین ئازاد بڕوانین و ئازاد فێربین لەکاتێکدا بیرو مێشکمان لەوکاتەوەی لەدایک دەبین تا ئەوکاتەی دەمرین قاڵبی وەرگرتووە بە کلتورێکی تایبەت، لە نمونەیەکی تەسک دەربارەی «من»؟ بۆ چەندین سەدەیە ئێمە گونجێندراوین بە نەتەوایەتی، چینایەتی، نژادسیۆن، ئاین، زمان، پەروەردە، ئەدەب، هونەر، عادەت، پروپاگەندەی جۆراوجۆر، قورسایی ئابووری، خێزان، هاوڕێ وئەزموونەکانمان. ئەوانە هەموو کاریگەیان لەسەرمان هەیە لەبەر ئەوە وڵامەکانمان بۆ گرفتەکانمان گونجێندراون.

تۆ ئاگاداری ئەوەیت کە گونجێندراویت؟ ئەوە یەکەم پرسیارە کەدەبێت لەخۆتی بکەیت، نەوەک ئەوەی کە چۆن خۆت ئازاد بکەیت لەو گونجاندنانە. لەوانەیە هەرگیز ئازاد نەبیت، ئەگەر بڵێیت:»دەبێت ئازاد بم لێیان». لەوانەیە بکەویتە داوی گونجاندنێکی دیکەوە لە فۆڕمێکی جیاوازدا. بۆیە ئایا تۆ ئاگاداریت کە گونجێندراویت؟

چۆن دەزانیت کە گونجێندراویت؟ چ شتێک ئاگادارت دەکاتەوە؟ چۆن دەزانیت برسیتە؟- لە رووی تیۆرییەوە نا بەڵکو هەستکردن بەراستێتی برسێتی-؟ بەهەمان شێوە چۆن هەست بەو حەقیقەتە دەکەیت کە گونجێندراویت؟ ئایا هەست بەو گونجاندنە ناکەیت لە رێگای کاردانەوەکانت بۆ گرفت و کێشەکان؟ کاردانەوەت دەبێت بۆ گرفت و کێشەکان بەوشێوەی گونجێندراویت. گونجاندنەکان و کاردانەوەکان هەمیشە هاوتەریبن.

کاتێک هۆشیاردەبیتەوە بەرامبەر ئەم گونجاندنانە، ئایا گونجاندنی رەگەزی ، ئاینی یاخود کلتوریە هەستی خۆبەستنەوەت لەلا دروست ناکات؟نمونەیەک لەو گونجاندنانە وەربگرە: نەتەوایەتی.کاتێک هۆشیاردەبیتەوە بەرامبەر ئەو گونجاندنە ئایا چێژی لێوەردەگریت یاخود لێی یاخی دەبیت ؟ ئەگەر لێی یاخی بووی دەتەوێت گوجاندنەکانی دیکەش لەناوببەیت؟ ئەگەر تۆ لە گونجاندنەکانت رازی بیت، ئەوا بێگومان هیچ شتێک ناکەیت، بەڵام ئەگەر رازی نەبیت و هۆشیاربوویت بەرامبەری و تێدەگەیت کە هەرگیز هیچ بەرامبەریان ناکەیت هەرگیز! لەبەر ئەوە تۆ هەمیشە لە رابردوودا دەژیت لەگەڵ مردووان.

تۆ دەتوانیت گونجاندنەکانت ببینیت کاتێک توشی ململانێ دەبیتەوە بۆ بەردەوامبوونی خۆشی و ئاسودەییەکانی ژیانت. ئەگەر هەمووشتێک لەدەوروبەرت تەواو و دڵخۆش بوو: خێزانەکەت خۆشی دەوێیت، تۆش ئەوت خۆش دەوێت، ماڵ و حاڵێکی باشت هەیە، منداڵەکانت بێ گرفتن، هەروەها سەروەت و سامانیکی باشیشت هەیە ... تۆ لەو کاتەدا بەهیچ شێوەیەک هەست بە گونجاندنەکانت ناکەیت- بەڵام کاتێک رووبەڕووی پشێوی دەبیتەوە – خێزانەکەت سەیری کەسێکی دیکە دەکات، یان کاتێک سەروەت و سامانت لەدەست دەدەیت یاخود ئەو کاتەی هەست بە هەڕەشەی جەنگێک یان هەر ئازارێکی دیکە دەکەیت- ئەوا ئەو کاتە هەست بە گونجاندنەکانت دەکەیت. کاتێک ململانێ دەکەیت دژی هەر نارەحەتیەک و بەرگری لە هەڕەشە دەرەکی و ناوخۆییەکانت دەکەیت ئەوا ئەو کاتە هەست دەکەیت کە تۆ گونجێندراویت. ئێمە زۆربەمان هەست بەو پشێویە دەکەین سادە بێت یاخود قووڵ ئەویش نیشاندەری ئەوەیە کە ئێمە گونجێندراوین. هەروەک ئاژەڵێکی ماڵی بە شێوەیەکی سروشتی مامەڵە

دەکەین، بەڵام لەکاتی پشێوی و هەڕەشەدا تەواوی توندوتیژییە سروشتییەکەمان دەردەکەوێت.

ئێمە دڵ تەنگین بەرامبەر ژیـان، سیاسەت، بـارودۆخـی ئابووری، ناڕەحەتیەکانی ژیان و خۆمان. لەوانەوە تێدەگەین کە ئێمە چەند بەتەسکی سنوردارکراوین و گونجێندراوین. ئەی باشە چی بکەین؟ ئایا ئەو دڵ تەنگییە قبوڵ بکەین و لەگەڵیدا بژین هەروەک ئەوەی زۆربەمان دەیکەین؟ ئایا خۆمانی لەگەڵ رابهێنین و لەگەڵیدا بژین وەک ئازاری پشت؟ یان لەگەڵی بسازێین؟

مەیلێک هەیە لەلای زۆربەمان بۆ هەڵکردن و سازان لەگەڵ شتەکان و راهاتن لەگەڵیان و هاوسەنگکردنیان لەگەڵ بارودۆخەکاندا. هەندێکمان دەڵێین» ئاخ، ئەگەر شتەکان باشبوونایە ئەوا من کەسێکی جیاوازتر دەبووم» یان دەڵێین» هەلێکم بدەرێ من خۆم باش دەکـەم». ئێمە هەمیشە دڵتەنگیەکانی خۆمان دەخەینە ئەستۆی کەسانی دی و بارودۆخەکان.

ئەگەر کەسێک خوی گرت بە پەستی و دڵتەنگییەوە ئەوا مانای وایە ئەو کەسە بیری لەکارکەوتووە وەک ئەو کەسەی جوانەکانی دەوروبەری خۆی نابینێت، چونکە بـەردەوام لەناویدایە. هەندێک کەسی دیکەش خو بەشتی خراپترەوە دەگرن ئەو کەسانە بیریان خراپتر لەکار کەوتووە و خراپترش دەبێت. هەندێک جاریش لەگەڵ پەستیەکان بەرگەناگرین و هەوڵی راکردن دەدەین لێیان ئەویش لە رێگای بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر ، پەیوەندی کردن بە گروپی سیاسی ، هاوارکردن، نووسین رۆیشتن بۆ یاری فوتبۆڵ یان بۆ پەرستگا و کەنیسە بەمەبەستی دۆزینەوەی شتێکی دڵخۆشکەر.

بۆچی ئێمە لەشتە راستییەکان رادەکەین؟ بۆنمونە ئێمە لەمردن ئەترسین- چەندین تیۆر و هیوا و باوەڕ داهێنراون بۆ جوانکردنی حەقیقەتی مردن، بەڵام حەقیقەتی مردن هەروەکو خۆی ماوەتەوە. بۆ تێگەیشتن لە راستی یاخود حەقیقەت دەبێت سەیری خۆی بکەین، نەوەک لێی رابکەین. زۆربەمان لەژیان و مردن ئەترسین. ئێمە هەست بە ترس ئەکەین بۆ خێزانەکانمان، لە بۆچوونی گشتی ئەترسین، هەست بەترس ئەکەین بۆ لەدەستدانی کارەکانمان ، ئاسودەیمان یان لەدەستدانی سەدان شتی تر. بەڵام حەقیقەتی سادە ئەوەیە کە ئێمە ترسنۆکین

نەوەک لەم شت و ئەوشت بترست.

بۆچی ئێمە ناتوانین رووبەڕووی ئەم حەقیقەتە ببینەوە؟ دەتوانیت رووبەڕووی ئەم حەقیقەتە ببینەوە لە زەمەنی ئێستادا. ئەگەر بورا نەدەیت و هەمیشە لێی رابکەیت ئەوا هەرگیز ناتوانیت رووبەڕووی ببیتەوە، هەروەها لەبەر ئەوەی تۆڕێک لەهەڵاتنمان بەدەوری خۆماندا چاندوە فێری عادەتی هەڵاتن بووین.

ئێستا ئەگەر تۆ هۆشیاربیت تێدەگەیت تەنها لە حاڵەتی گونجاندنەکەت نا، بەڵکو لە دەرئەنجامە ترسناکەکانی ئەو گونجاندنەش. باشە ئەگەر تۆ هۆشیاریت بەرامبەر دەرئەنجامی ئەو گونجاندنەت بۆچی هەڵوێست وەرناگریت؟ ئەوە لەبەر ئەوەیە کە تەمبەڵیت؟ یاخود وزەی پێویستت نیە؟ ئەگەر تووشی هەڕەشەیەکی جەستەیی ببیتەوە بۆ نمونە مارێک دەیەوێت بتگەزێت یان رووداوێکی ئاگرکەوتنەوە، ئایا دەستبەجێ هەڵوێست وەرناگریت؟ کەواتە کە تۆ هەست بە دەرئەنجامە ترسناکەکانی نەتەوەپەرستی دەکەیت بۆ ئاسوودەیت بۆچی هەڵوێست وەرناگریت؟

وەڵامەکەی ئەوەیە کە تۆ توانای بینینت نیە. ئەگەر تۆ ترسناکی ئەو گونجاندنانە بزانیت وەک پرۆسەیەکی رۆشبیری ئەوا هەرگیز هیچی بەرامبەر ناکەیت. هەروەها لە بینینی ئەو ترسناکیانە وەک تەنها ئایدیایەک و پاشان ململانێی ئایدیا و کردار ئەوا رووبەڕووی بەفیڕۆدانی وزەیەکی زۆر دەبیتەوە. تەنها بە یەک شێواز دەتوانیت رووبەڕوو بوونەوە دەست پی بکەیت. ئەویش بە بینینی ئەو گونجاندنە و دەرئەنجامە ترسناکەکانی دەستبەجێی و لەیەککاتدا و هاوکات هەڵوێست وەرگرتن. واتە بینین برێتیە لە کردار.

زۆربەمان بەناو ژیاندا گوزەر دەکەین بەبێ ئاگایی. کاردانەوەکانمان بێ بیرکردنەوەن تەنها بەپێی ئەو ژینگە و بارودۆخەن کە تیایاندا گەورەبووین. ئەو کاردانەوانەش تەنها راماندەکێشن بۆ ملکەچی و گونجاندنی زیاتر. بەڵام لەوکاتەوەی تەواوی ئاگایت تەرخان دەکەیت بۆ گونجێندراوەکانت و خۆت لەرابردوو ئازاد دەکەیت، ئەو کاتە تۆ بووینە کەسێکی ئازاد و شێوازە گونجێندراوێنەکانیش بەشێوەیەکی سروشتی نامێنن.

بارگرانییەکانی دوێنێ، بیرێکی ئارام ، بێدەنگی

بە گشتی لە ژیانماندا هەنگاو دەنێین بەشێوەیەک تەنیایی بوونێکی کەمی هەیە. تەنانەت کاتێکیش بەتەنهاین ژیانمان دەورە دراوە بەزۆر کاریگەری دیکە، زۆر زانیاری دیکە، زۆر یادگاری و ئەزموون و ڕاڕایی دیکە. زۆر ناڕەحەتی و ململانێی دیکە کە دەبێتە هۆی ئەوەی بیرومێشکمان سست و خاو بێت. ئایا ئێمە هیچ کاتێک تەنیایین یاخود بەردەوام بارگرانییەکانی رابردوو لەگەڵ خۆمان هەڵدەگرین.

لەم بارەیەوە چیرۆکێکی سەرنجڕاکێش هەیە. دووپیاوی ئاینی لەگوندێکەوە دەچن بۆ گوندێکی دیکە. لەسەر ڕێگایان لەکەناری ڕووبارێکدا کچێکی گەنج دەبینین کە دانیشتووە و لەبەرخۆیەوە دەگری. یەکێک لە پیاوەئاینییەکان دەچێتە لای و لێی دەپرسێت کە بۆچی دەگریت؟ ئەویش بۆی باس دەکات کە ماڵیان لە گوندەکەی ئەوبەری ڕووبارەکەیە. کاتێک هاتۆتە ئەمبەر ئاوی ڕووبارەکە زۆر هەڵنەستاوە، بەڵام ئێستا ئاوی ڕووبارەکە بەرزبۆتەوە و ناتوانێت بپەڕێتەوە و بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە. دەستبەجێ پیاوە ئاینییەکە کچەکە دەکاتە باوەشی و دەیپەڕێنێتەوە بۆ ئەوبەری ڕووبارەکە. دوای ئەوە هەردوو پیاوە ئایینیەکە دەست دەکەنەوە بە گەشتەکەی خۆیان. دوای دوو کاتژمێر پیاوەئاینییەکەی دیکە دەڵێت «براکەم من و تۆ سوێندمان خواردبوو کەهەرگیز دەست لە ئافرەت نەدەین . بەڕاستی تۆ گوناهێکی گەورەت کرد. تۆ هەست بە چێژ و وروژاندن ناکەیت کە دەستت لە و ئافرەتە داوە؟» پیاوەکەی کچەکەی پەڕاندبۆوە وەڵامی دەداتەوە»من دوو کاتژمێر لەمەوبەر هەڵمگرت، بەڵام تۆ ئێستاش لەگەڵ خۆت هەڵی دەگریت ئەی تۆ هەست بە گوناه ناکەیت؟»

ئەمە ئەو شتەیە کە ئێمە دەیکەین. بەردەوام بارگرانیەکانی ڕابردوو هەڵدەگرین لەگەڵ خۆمان. هەرگیز لەناویان نابەین هەرگیز لەدوای خۆمان بەجێیان ناهێڵین. تەنها یەک کات دەتوانین ئەو شتە ئەنجام بدەین ئەویش لەڕێگەی ئەوەی تەواوی ئاگای خۆت بۆ گرفتێک بەکاربهێنیت و دەستبەجێ چارەسەری بکەیت.- ئەگەر لەگەڵ خۆت هەڵیان نەرگریت بۆ بەیانی یاخود کاتێکی تر ئەو کاتە تەنیایی بونی هەیە- تەنانەت ئەگەر لەناو پاسێکی قەرەباڵغ

وماڵیکی قەرەباڵغیشدا بژین. تەنیایی نیشادەری بیرێکی زیندووە، بیرێکی پاک.

هەبوونی تەنیایی و بۆشایی ناوەکی زۆر گرنگە، چونکە ئاماژە پێدەری ئازادییە: ئەوەی کە ببیت، کە بڕۆیت، کە کاربکەیت، کەبفڕیت. پێویستە ئەوە بزانین باشە لەهەبوونی ئەو بۆشاییەوە گەشە دەکات هەروەک چۆن چاکە و راستێتی لە هەبوونی ئازادیدا گەشە دەکات. لەوانەیە ئازادی سیاسیمان هەبێت، بەڵام لەناخەوە ئازاد نەبین و ئەو بۆشاییەمان نەبێت. هیچ چاکە و کوالیتییەک بەبێ بوونی ئەو بۆشاییە لەناوخودا گەشەناکات. بۆشایی و بێدەنگی زۆر گرنگە لەبەرئەوەی ئەو کاتەی بیر تەنیایە ، لەژێر کاریگەریدا نییە ، رانەهێنراوە، ئەوکاتە بیر دەتوانێت شتێکی نوێ بەرهەم بهێنێت.

هەریەک لەئێمە هەست بەوە دەکات کاتێک بیرمان بێدەنگە ئەو کاتە بیرمان رۆشنە. بۆشایی و بێدەنگی زۆرگرنگن بۆئەوەی بڕۆین بۆ ئەودیوو سنوورەکانی هۆشیاری. بەڵام چۆن بیرومێشکێک کە زۆر سەرقاڵە بۆ بەدەستهێنانی قازانجە تایبەتیەکانەوە ئارام دەبێت؟ کەسێک لەوانەیە بتوانێت دیسپلینی بکات، کۆنترۆڵی بکات ، شێوەی دابڕێژێت. بەڵام ئەمانە بیر ئارام ناکەن بەڵکو سست و خاوی دەکەن.

ژیانی زۆربەمان لەدەرەوە بەزۆر شت دیسپلینکراوە: بە دواکارییەکانی کۆمەڵگە، داواکارییەکانی خێزان، بە نارەحەتی و ئەزموونەکانی خۆمان، بە قبوڵکردنی ئایدۆلۆژیایەکی دیاریکراو. ئەو فۆرمی دیسپلینانە دەبنە هۆی کوشتنی شتەکان. پێویستە دیسپلینکردن بریتی بێت لە کۆنترۆڵ بەبێ ترس بێت. دەبێت لەسەرەتادا ئازادی فەراهەم کرابێت پاشان دیسپلین نەک بە پێچەوانەوە. ئازادی سەرەتایە نەوەک کۆتایی.

بۆ رەتکردنەوەی دەسەڵات (مەبەستمان لە دەسەڵاتی یاسا نیە، بەڵکو دەسەڵاتی سایکۆلۆژی) پەسەندنەکردنی دەسەڵاتی دەزگا دینییەکان و ترادسیۆن و ئەزموونەکان پێویستە لەخۆڕا گوێڕایەڵ نەبین بەڵکو دیراسەی شتەکان بکەین. دیراسەکردنیش بەبێ بوونی ئازادی فەراهەم نابێت. ئازادی لە رەتکردنەو و قبوڵکردن. ئێمە ناتوانین دەسەڵاتێک قبوڵ بکەین و پاشان دیراسەی بکەین، ئەوە شتێکی مەحاڵە. بۆ دیراسەکردنی تەواوی پێکهاتەی سایکۆلۆژی دەسەڵات لەناو

خۆماندا پێویستمان بە بوونی ئازادییە. کاتێک ووردبوونەوە و دیراسە دەکەین، ئەوا ئێمە تەواوی ئەو پێکهاتەیە پەسەند ناکەین و کاتێکیش پەسەندی ناکەین ئەوە نیشاندەری ئەوەیە کە هزرمان ئازادە لەهەر جۆرە دەسەڵاتێک. نەرێنیکردنی هەرشتێک کە بەهای پێدراوە وەک دیسپلینی دەرەکی، سەرکردایەتی کردن، ئایدیالیزم. ئەوانە دەبێت دیراسە بکرێن و نەرێنی بکرێن. هەموو کردارێکی پەسەند نەکردن هەنگاوێکی پۆزەتیڤە. کەواتە ئێمە هەموو ئەو شتانەی بەگرنگ دانراون نەرێنی دەکەین بۆ ئەوەی ئارامی بیر دابین بکەین.

کەواتە ئێستا زانیمان کە کۆنترۆڵ کردن نابێتە هۆی ئارامی بیر، هەروەها بیریش ئارام نیە کاتێک ئەو بیرە خەریک بێت بە شتێکەوە و لەناوئەوشتەدا وون بووبێت. ئەمە وەک ئەوە وایە بووکەڵەیەک بدەیت بە منداڵێک و منداڵەکەش بێدەنگ دەبێت بەڵام کاتێک بووکەڵەکەی لێوەردەگرینەوە دەست دەکاتەوە بە عەجولی. ئێمە هەموومان بووکەڵەی خۆمان هەیە و لەناویدا ون بووین بۆیە بێدەنگین، بەڵام لەراستیدا بیرمان ئارام نییە.

تەنها بێدەنگییەک کە ئاشناین پێی ئەوکاتەیە کە دەنگەدەنگ نامێنێت، کاتێک هزر لە بیرکردنەوە دەوەستێت. بەڵام ئەوانە ئارامی نین. ئارامی شتێکی تەواو جیاوازە، هەروەک جوانی و خۆشەویستی. ئەو ئارامییە بەرهەمی بێدەنگی و بەرهەمی خانەکانی مێشک نیە.

ئێستا ئێوە چاوەڕێی منن بۆ ئەوەی وەسفی ئارامیتان بۆ بکەم بۆ ئەوەی بەراووردی یان تەرجەمەی بکەن. بەڵام ئەو ئارامییە وەسف ناکرێت. ئەوەی کە دەتوانرێت وەسف بکرێت «تێگەیشتنە».ئازادی لە تێگەیشتنەوەیە. ئەم تێگەیشتنە بەدەست دێت لەئەنجامی پەسەندنەکردنی ئەو زانیاری و وێنانەی لەسەرخۆت هەتن، پەسەند نەکردنی ئەزموونەکانی پێشوو،ئازارەکان ،موجامەلەکردنەکان. ئەمە یارمەتی خانەکانی مێشک دەدات بۆ ئەوەی زیندووبن، گەنج بن، پاک بن.

ئەو ئارامییە مانای نەمانی دەنگ دەنگ ناگەیەنێت. ئەوە تەنها سەرەتایە وەک رۆیشتن وایە بەناو رێگایەکی بچوکدا کە وردە وردە فراوان دەبێت و بەقەد زەریایەکی لێدێت. ناتوانرێت بپێورێت و دەگەینە حاڵەتێکی بێ زەمەن. بەڵام ناتوانیت بەشێوەیەکی زارەکی لەم حاڵەتە بگەیت، تەنها ئەو کاتە نەبێت

کە لەتەواوی پێکهاتەی هۆشیاری گەشتبێت. لەمانای چێژ و ئازار و بێ ئومێدی گەشتبێت. ئەو کاتە خانەکانی مێشک بۆ خۆیان ئارام دەبن. لەوانەیە بگەیتە نهێنییەک کەهیچ کەسێک ناتوانێت بۆتی ئاشکرا بکات، هیچ شتێک ناتوانێت لەناوی بەرێت. بیری زیندو بیرێکی ئارامە، ئەو بیرەیە کە ناوەند و شوێن و کاتی نییە. ئەوەش تەنها راستی و تەنها واقیعە.

سەرچاوە:

Freedom from the Known. Krishnamurti J. Ed: Luttyens, Mary. 1969. HarperSanFransico.