دوایین رازەکانی ژیان

گوێڕایەڵی دڵتان بن

ئەم کتێبە ۲۱ جار لەچاپ دراوە

نووسینی: ئەندرۆ متیۆس
وەرگێڕانی: کارۆ شێخ

چاپی دووەم
2011

Scanned by CamScanner

2010/1/22

دوابیین رازەکانی ژیان

گوێڕایەڵی دڵتان بن

نووسەر: ئەندرۆ متیوس
وەرگێڕانی: کارۆ شێخ

چاپی دووەم
٢٠١١

Scanned by CamScanner

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە: (١٠٥)

- ناوی کتێب: دوایین رازەکانی ژیان
- بابەت: دەروونزانی
- نووسەر: ئەندرۆ متیۆس
- وەرگێڕ: کارۆ شێخ
- دیزاین و مۆنتاژ: وەرگێڕ
- نۆبەتی چاپ: چاپی دووەم
- ساڵی چاپ: ٢٠١١
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەسپاردنی: (   )ی ساڵی (٢٠١١) ی پێدراوە.

ناونیشان: سلێمانی — بازاڕی سلێمانی — بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣), (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

Scanned by CamScanner

پێشکەشە بە: ئازیزانم

دلێر، سۆران، ئەسرین و ئاسۆ

Scanned by CamScanner

پێرست

بەشی یەکەم

ئێمە بۆ فێربوون لەدایك بووین و جیهان، مامۆستای ئێمەیە

بۆچی پێویستمان بە کارەسات هەیە؟............................ ٩

وانەکانی ژیان...١٣

ژیان کردن و فێربوون.............. ....٢٠

بەشی دووهەم

لە جیهاندا، نابەرابەری بوونی نییە

یاسای چاندن و دەسکەوت..٢٩

هۆکار و هۆدار............................ ....٣٢

چەندە ئێوە باشتر بن، یارییەکە بەربڵاوتر دەبێت.................٣٣

دیسیپلین........................... ....٣٨

نەرم بن!...٤٢

بەشی سێهەم

ژیانی ئێوە، ئاوێنەی تەواوی باوەڕەکانتانە

باوەڕەکان و بڕواکان.............................. ....٤٥

کێشەی من، ئیشی منە...٥٣

پارە پەیداکردن..٥٤

ڕێزی زۆر لەخۆتان بگرن.......................................٦٠

لەوەی کە هەتانە چێژ ببەن......................................٦١

Scanned by CamScanner

بەشی چوارەم

ئەوکاتەی کە لە رادەبەدەر هەڵواسراو دەبن، هەموو شتێك وێران دەکەن!
پەیوەستەیی و هەڵواسراوی...٦٧
پەیوەستەیی بە پارە...٧١
بەخشین...٧٣
پەیوەستەیی بە خۆشەویستەوە..٧٥

بەشی پێنجەم

بیر لە هەرچی بکەنەوە بەرینی دەکەن
بۆچی پۆزەتیڤ تێفکرین؟...٧٩
بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ چۆن شێوە بە زەمیری بێئاگای ئێوە ئەدات؟..... ٨٠
بەرهەمی بیرکردنەوە، بەدەستهێنانی ئەنجامە.................................٨٤

بەشی شەشەم

گوێڕایەڵی دڵتان بن
ئیشێك بکەن کە خۆشتان دەوێت...٩١
ژیانی کاریتان...٩٧
سەمتی خۆتان بگۆڕن..١٠٦
بیانووی ئێوە چییە؟...١٢٠

Scanned by CamScanner

بەشی حەوتەم

ئەو کەسەی کە دەبێ ئیجازە دەربکات، خۆتانن
لە شوێنێکەوە دەست پێ بکەن!..........................١٢٥
بوێری...١٢٨
شێوازە نوێکان تاقی بکەنەوە.............................١٣٢
رازی هێز...١٣٤
بۆچی ئێوە نا؟...١٣٨

بەشی هەشتەم

ئەگەر لەگەڵ ژیان شەڕ بکەن، بەردەوام دۆڕاون.
بەخت و ناوچاو...١٤٣
بیرکردنەوەکان..١٤٦
ئارامی خەیاڵ...١٥٢
وێنەی تەواو..١٦٥

بەشی نۆهەم

کەسانی دیکە وەک خۆیان قبوڵ بکەن
بۆچی هاتووینەتە دنیاوە؟................................١٧١
لێبوردن..١٧٤
بنەماڵە..١٨٠
عەشق و ترس...١٨٤

Scanned by CamScanner

بەشی دەیەم

راسپاردەی تۆ گۆڕانی جیهان نییە، تۆ راسپێردراوی بۆ گۆڕینی ژیانی خۆت.
کاتێك کە بگۆڕدرێی.......................................۱۸۹
تۆ هەرخۆت (تەنیا) نیت...................................۱۹٤
لەکوێدا دەبێت بەدوای مانای ژیاندا بگەڕێین؟...............۱۹۸

Scanned by CamScanner

بەشی یەکەم

بۆچی پێویستمان بە کارەسات هەیە؟

وانەکانی ژیان

ژیان کردن و فێربوون

لەوانەیە بەرچاوترین شتەکان نەبینین؟

کاتێ کە تەمەنم دە ساڵان بوو بەنرخترین سەرمایەی ژیانم تۆپی فتبۆڵەکەم بوو. لەگەڵی خواردنم دەخوارد، دەنووستم و تەنانەت حەوتووی جارێک بۆیاخم دەکرد.... لەجێی پێڵاوەکانم! زانیاری من سەبارەت بە فتبۆڵ زۆرچاك بوو، بەڵام لەزۆربەی مەسەلەکاندا ئەوەندە بەئاگا نەبووم، بۆنموونە، شتێکم سەبارەت بە لەدایکبوونی منداڵ نەدەزانی، پاش نیوەڕۆی رۆژێك لە شەقام دا خەریکی یاری کردن بووم کە تۆپە نازدارەکەم ون بوو. هەموو شوێنێك گەڕام بەدوویدا و دواجار گەشتمە ئەو ئەنجامەی کە بێگومان کەسێك تۆپەکەمی دزیوە. دوای گەڕانێکی زۆر کەوتمە شوێن خانمێك کە واهەستم دەکرد کە لەژێر جلوبەرگەکەیەوە شاردویەتەوە. بەهەڵاتن دوای کەوتم و پێم وت: "خانم! بۆچی تۆپەکەی منت لە ژێر جلەکانتەوە شاردوەتەوە؟" وە دواجار بۆم دەرکەوت کە تۆپێك لە ئارادا نییە، بەڵام لانیکەم لەو پاش

نێوەڕۆیەدا زانیم کە منداڵ چۆن لەدایك دەبێت و شێوەی ئەو ژنانەی سکپڕن چۆنە؟ وە هەڵبەت دوای چەند خولەکێك تۆپە ونبووەکەم دۆزرایەوە، بەڵام لەهەمووی سەیرتر لای من ئەوە بوو کە تا ئەو ڕۆژە، قەد سەرنجم نەداوەتە ژنانی سکپڕ و بۆچی لەو ڕۆژە بەدواوە، خۆم لە گەماڕۆی ژنە دوگیانەکاندا دەبینیەوە؟

کورتەی وتە

کاتێك زانیاری نوێمان دەست دەکەوێت کە ئامادەیی پێویستمان بۆ وەرگرتنی هەبێت. وە تا ئەو کاتە، تەنانەت بەرچاوترین شتەکان لە بەرچاوی ئێمەدا شاراوەیە.

بۆچی پێویستمان بە کارەسات هەیە؟

بۆچی زۆربەی ئێمەی مرۆڤ تاکاتێ کە گوشارمان لەسەر نەبێت هیچ شتێك فێرنابین؟ بۆ ئەوەی کە گۆڕانێك لە ڕەوشتی خۆماندا ئەنجام نادەین. وەك نموونە، باس لە مەسەلەی تەندروستی بکەین. ئێمە لە چ کاتێکەوە پارێز لە خواردن دەگۆڕین و دەست دەکەین بە وەرزش کردن؟ لەو کاتەوە کە دوکتۆر دەڵێت: "ئەگەر شێوازی ژیانت نەگۆڕی خۆت دەکوژی! وە ئەوکاتەیە کە لەناکاو وەئاگا دێینەوە!"

لە پەیوەندی هاوسەری دا: بەزۆری ئێمە لە چ کاتێکەوە بە هاوسەرەکانمان دەڵێین کە خۆشمان دەوێن؟ لەو کاتەدا کە شیرازەی ژیانمان لە تێکچوون دایە! لە مەکتەب دا: ئێمە چ کات تەسلیم دەبین و گرنگی ئەدەین بە وانەکانمان؟ کاتێ کە لە لێواری مانەوەداین.

Scanned by CamScanner

لە ئیش و کاردا: لە چ کاتێکەوە بیر لە فیکرەی نوێ دەکەینەوە و بڕیاری دژوار هەڵدەبژێرین؟ لە کاتێکدا کە مایەپووچ بووین. چ کاتێک فێری خزمەت کردن بە کڕیار دەبین؟ دوای ئەوەی کە کڕیارەکانمان لەدەست دا!

بەزۆری چ کاتێك دەست دەکەین بە پاڕانەوە و دۆعا؟ کاتێك کە ژیانمان ئاڵۆزاوە و تووشی کێشە بووین! "خوای گەورە و میهرەبان، دەزانم کە ماوەیەکی زۆر. لەگەڵت قسەم نەکردووە..." ئێمە گەورەترین و بەنرخترین وانەکان لەکاتی دژواری دا فێردەبین. ئێوە لە چ کاتێکدا گرنگترین بڕیارەکانی ژیانتان داوە؟ پاش ڕوودانی کارەسات و دۆڕان و زەبرەکان، لەوکاتەدا کە ئەژنۆتان لە زەوی چەقیوە. بەمجۆرە نییە؟ لەم کاتانەدایە کە بەخۆمان دەڵێین: "ئەدی لە مایەهیچی و بێ هیوایی و بنەرزەخ ماندوو بووم. دەمەوێت شتێك بکەم. "ئێمە بۆ سەرکەوتنەکانمان جەژن دەگێڕین، بەڵام هیچی لێوە فێرنابین، لە کاتێکدا کە دۆڕانەکان هاوکات لەگەڵ ئێش و ئازاردا، فێرکەرن. ئەگەر سەیری ڕابردووتان بکەن دەزانن کە کارەسات و دژواریەکان، لەڕاستیدا خاڵەکانی وەرچەرخانی ژیانتانن.

مرۆڤە کارامەکان ناگەڕێن بەدووی کێشەکاندا، بەڵام ئەگەر ڕووبەڕووی کێشە ببنەوە لەخۆیان دەپرسن: "بۆ گۆڕینی کردەوە و بیرکردنەوەم پێویستم بە چی هەیە؟ چۆن دەتوانم لە ئێستام باشتر بم؟" بەڵام دۆڕاوەکان هەموو نیشانەکانی بەئاگاهێنانەوە لەبەرچاو ناگرن و کاتێك سەقفی خانووەکەیان دەڕوخێت، دەپرسن: "بۆچی هەموو بەڵاکان بۆ منە و بەسەر مندا دەشکێتەوە؟"

Scanned by CamScanner

مرۆڤ گیانلەبەرێکی خووگرتووە و تا کاتێک کە ناچارییەک بۆ گۆڕان نەبینێت لەسەر ڕێگا هەمیشەییەکەی خۆی بەرەو پێش هەنگاو دەنێت. مێردی سارا، بەجێی دێڵێت. سارا بێتاقەت و بێزار، ماوەی حەوتوویەک خۆی لە ژوورەکەیدا زیندانی دەکات. بەڵام وردە وردە لەوحاڵە دێتە دەرەوە و دەڕواتەوە لای هاوڕێ کۆنەکانی و هاوڕێی تازە پەیدا دەکات. دوای تێپەڕبوونی شەش مانگ، سارا لە رابردوو شاد و بەختەوەرتر دەبێت و بە خۆباوەڕیەکی زیاترەوە، درێژە بە ژیانی ئەدات. سارا سەرنج ئەداتە رابردووی خۆی و کارەساتی لەدەست دانی مێردەکەی بە باشترین ڕووداوی ژیانی دەنرخێنێت.

سۆران بێ ئیش دەکرێت. کاتێ لە پەیدا کردنی ئیشی نوێ ناهومێد دەبێت، ئیش وکارێکی ئاسایی بۆ خۆی رێ دەخات. ئێستاکە بۆ یەکەم جار لە ژیاندا، سۆران بەرپرسی خۆیەتی و ئیشێك دەکات کە بەڕاستی خۆشی دەوێت. ئەو هێشتاکە کێشەی زۆری هەیە بەڵام ژیانی ئەو، زیندوویی و مانایەکی نوێی گرتووە و هەموو ئەم شتانە ئەنجامی ئەو کارەساتەی یەکەمە.

کەوایە دەتوانین بڵێین ژیان، کۆمەڵێك لە کارەساتە بەئازارەکانە؟

نە، پێویست ناکات. جیهان بە ئیشارەتێکی سووک گوڕمشتمان لێ ئەدات و کاتێک کە گوێنەدانی ئێمە دەبینێت، بە پیک سەرمان دەکوتێت.

Scanned by CamScanner

زۆرترین ئازارەکان لە کاتێکدایە کە لە بەرامبەر گەشەدا، خۆڕاگری دەکەین.

وانەکانی ژیان

بڕێك لە شتەکان لەسەرووی تێگەیشتنی ئێمە دان... کاتێك کە منداڵێك بە نەخۆشی ئەیدزەوە لەدایك دەبێت، کاتێك حە دایکێکی لاو لە پرۆسەی دزییەکی چەکدارانەدا دەکوژرێت، کاتێك کە لافاو لادێیەك وێران دەکات ئێمە لەگەڵ پرسیارێك رووبەڕوو دەبین کە واهەست دەکەین هیچ وەڵامێکی نییە: "بۆچی؟" بەڵام لە ئاستی ژیانی رۆژانەدا، بەردەوام دەتوانین کۆمەڵێك هۆکاری سەرەتایی بەدەست بهێنین.

ئایا سەرنجتان داوە کە بڕێك رووداوی تایبەت بۆ کۆمەڵێك لە کەسە تایبەتیەکان روو ئەدات؟ دلێر هەموو شەش مانگ جارێك دەردەکرێت، کاروان بەردەوام لە سەفەردا دلی تێکەڵ دەبێت، یادگار هەموو ساڵێك ئیشی دەکەوێتە مەحکەمە و ...

بڕێك لە رووداوە تایبەتەکانیش بۆ کۆمەڵێك لە کەسانی تایبەت روو نادات. کاروان هەرگیز دەرناکرێت، دلێر هەرگیز تووشی مەحکەمە نەبووە و یادگار هەرگیز دیاری نەخۆشخانەی پێ نەگەیشتووە.

هەر کەسێك وانەی تایبەت بەخۆی فێردەبێت. ئێمە دەتوانین بە سێ جۆر دژکردەوەمان هەبێت:

١- ژیانی من کۆمەڵێك وانەیە کە پێویستم پێیانە، وانەگەلێك کە بە رێكوپێکی لە ژیانم دا روو ئەدەن. (ئەم شێوە

Scanned by CamScanner

باشترین ڕووبەڕوو بوونەوەیە و زۆرترین ئارامی ئیشك گەرەنتی دەکات.)

٢- ژیان کێبەرکێ یەکە بۆ تاقیکردنەوەی بەخت، بەڵام من لە هەر کارەساتێك کە ڕوودەدات زۆرترین کەڵك وەردەگرم. (ئەمە دووهەمین هەڵبژاردنی چاکە و چێژێکی ناوەندی بە ژیان دەبەخشێت.)

٣- بۆچی بەردەوام هەموو بەڵاکان تووشی من دەبێت؟ (ئەم شێوە ڕووبەڕوو بوونەوە، ئەوپەڕ بێ هێوایی و بەدبەختی گەرەنتی دەکات.)

ئێمە لە سەرانسەری ژیاندا لەگەڵ وانەگەلێکی نوێ بەرەڕوو دەبینەوە و تا ئەوکاتەی کە وانەیەك فێرنەبین ناچارین کە سەرلەنوێ ئەو وانەیە بخوێنینەوە.

گرنگ نییە کە چی ناو دەنێن. ئەمری خواوەند، سەرهەڵدانی سروشتی ڕووداوەکان یان...، گرنگ نییە کە پەسەندی دەکەن یان ڕقتان لێیەتی، لەهەر حاڵێکدا بێت، ئەمە ڕاستی ژیانە. چ بەرپرسیارێتی قبوڵ بکەن و چ ڕۆڵی قوربانییەك بگێڕن، چ شەڕی لەگەڵ بکەن و چ گوێی نەدەنێ و لێی تێپەڕ بن لەهەر حاڵێکدا بێت، ئەمە ڕاستی ژیانە، ڕاستییەك کە ڕوو ئەدات، ڕاستییەك کە لە هەموو تەمەنتان دا ڕووی داوە. هەر جارێك کە هاوسێیەك خراپ بەکاری هێناون هەرجارێك کە دوکاندارێك هەڵیخڵەتاندوون و هەرجارێك کە هاوڕێیەکتان ناجوانمێرانە بەجێی هێشتوون، وانەیەك لە بەردەمتان دا بووە. ئەگەر هەموو ڕۆژەکانی حەوتوو هەست بە بەدبەختی دەکەن لەوانەیە لە وانەیەکدا دەرنەچووبێتن. ئەگەر بەردەوام ئیش و پارە و هاوڕێکانتان لەدەست

ئەدەن ئەمە نیشانەی ئەوەیە کە گرنگی و سەرنجتان نەداوەتە وانەکانی ژیان. خانمێك دەیوت: "تەنانەت کاتێ کە جل‌وبەرگ دەگۆڕم دووبارە لەگەڵ کێشەکانی رابردوودا بەرەوڕووەدەبمەوە!"
خراپترین شت کە دەتوانین بڵێین ئەوەیە کە: "نە، دادوەرانە نییە!"

کورتەی وتە

ئێمە بۆ سزادان لەدایك نەبووین، بۆ فێربوون هاتووین. هەر رووداوێك لە ژیانی ئێمە هێزی سروشتی ئەوەی لەگەڵ دایە کە ئێمە بگۆڕێت و لەنێوان هەموو ئەو رووداوانەدا، سەختی و کارەساتەکان زۆرترین توانایان بۆ گۆڕینی شێوەی بیرکردنەوەی ئێمە لەخۆ گرتووە. بەشێوەیەك هەڵس‌وکەوت بکەن کە وادیارە لە سەرووی هەر کارەساتێکەوە، ئامانج و مەبەستێك شاراوەیە و بەمشێوەیەیە کە دەتوانن لە ژیاندا ئامانجتان هەبێت. لەدوای هەر کارەساتێك لە خۆتان بپرسن کە بۆچی پێویستم بەمە بوو؟ وە دواجار زاڵ بن بەسەریدا تا ناچار نەبن کە دووبارە ئەو وانەیە وەربگرنەوە.

دەتوانم هەموو ئیشێك بکەم جیالەم ئیشە!

ئێمە بەزۆری حەزدەکەین گرنگترین وانەکان دوابخەین. دەتوانین سەیری پەیوەندی کاردوپەنێری خۆمان و دایکمان بکەین و بڵێین: "دوای ئەو قسەلۆکە ناشیرینانەی کە پێی وتم، دەتوانم هەموو شتێك بکەم جیالەوەی خۆشم بوێت." زۆر باشە! لەوانە لە ئێستادا ئامادەی ئەنجام دانی هەموو کارێك ببیت جیالە خۆشویستنی دایك و هەر

Scanned by CamScanner

بەمهۆیەیە کە ئەمە، وانەی ئەمڕۆی تۆیە، خۆشویستنی دایك! مانای گەشە، ئەنجام دانی ئیشێکی نوێ و جیاوازە!

مێردە کۆنەکەم بەردەوام وەکوو ئازارێك لە مێشکم دایە!

جیابوونەوە لە هاوسەر بەمانای کۆتایی پۆلەکەمان لەگەڵ ئەو نییە. ئەگەر ژیانی هاوبەش کۆتایی هاتبێت بەلاّم ئێمە بەردەوام هاوسەری پێشتری خۆمان بەهۆی چارەڕەشی و قەرزاریەکانمانەوە لۆمە بکەین لەڕاستیدا هێشتا پێوە پەیوەندیدارین! وە تا ئەوکاتەی کە فێری وانەکانمان نەبین پێوەندیمان بەوە هەیە. ئێوە دەڵێن: " ئەم مرۆڤە وەکوو مەیمون وایە! من هەموو شتێك دەتوانم بکەم جیالەوەی لێی ببورم!" لێبوردنی، لەوانەیە لە دژوارەکان بێت و وادیارە ئێوە لەم بوارەدا ئەوەندە سەرکەوتوو نین، کەوایە دەبێت زیاتر هەوڵ بدەن و ئەمە، وانەی ئەمڕۆی ئێوەیە و تا فێری وانەکەتان نەبن پەیوەندیتان لەگەڵی دەمێنێتەوە. دەتوانن ئەم وانەیە دوابخەن بەلاّم ئەگەر ئەتانەوێت کە ژیان و (تەندروستی)تان چاکتر بکەن دەبێ لەم وانەیەدا دەربچن. تا ئەو کاتەی لەسەر ئەو بڕوایە بن کە کەسێك ئەیەوێت ژیانی ئێوە لەناو بەرێت، هەر ئەم باوەڕە دەبێتە هۆی لەناوچوونی ژیانتان. لەوانەیە واهەست بکرێت کە ئەو دیوارە لەبەردەم بەختەوەری ئێوەدا، بەلاّم لەڕاستیدا ئێوە دیواری بەردەم بەختەوەری خۆتانن.

بەرپرسەکەی من کەسێکی خراپە و خراپی ئەویش تاوانی من نییە، کەوایە ئەو دەبێ خۆی بگۆڕێت!

Scanned by CamScanner

تا ئەو کاتەی لەسەر ئەم باوەڕە بن، بەرپرسەکەتان هەر بەوشێوەیە دەمێنێتەوە! کەوایە کێشەیەك نییە ئەگەر بە کەسێکی خراپی بزانن. بەڵام ئەگەر ئێوە بڕیاری گۆڕان بدەن بەو مانایە کە پەنجە لەسەر خاڵە پۆزەتیڤەکانی ئەو دابنێن، دادوەری لەسەر نەکەن و تەنانەت خۆ لەجێی ئەو دابنێن، ئەو کاتەیە کە بەتەواوی کێشەکە دەسڕدرێتەوە. دەپرسن: "چۆن؟" چەندین ئەگەر جیاواز هەیە....

١- لەوانەیە بەرامبەر بە گۆڕانی روانگەی ئێوە دژکردەوەی پۆزەتیڤی هەبێت و هەڵسوکەوتی بگۆڕێت
٢- لەوانەیە نەقڵی فەرمانگەیەکی دیکەی بکەن
٣- لەوانەیە ئێوە ئیشێکی دیکە وەربگرن
٤- لەوانەیە ئەو ئیشەکەی بگۆڕێت
٥- لەوانەیە حەز بە هاوڕێیەتی ئەم کەسە بکەن. (بەڕاستی!) تا ئێستا لەگەڵ چەند کەس بوونەتە هاوڕێ کە لەسەرەتادا توانای تەحەمول کردنیتان نەبووبێت؟ کاتێ ئێوە دەگۆڕدرێن بارودۆخی ئێوەش دەگۆڕدرێت و ئەمە، یاسایە، یاسایەك کە پێویستی بە شیکاری و لێدوان نییە. گۆڕانی ئێوە دەبێتە هۆی گۆڕانی هەلومەرج. بەڵام ئەم گۆڕانە دەبێ پاك و راستگۆیانە بێت. ئێوە دەڵێن: "من هیچ گلەییەکم لە هێمن نییە بەلاّم هێشتا لەسەر ئەو بڕوایەم کە ئەو کەسێکی هیچوپوچە!" بێ هۆ خۆتان فریو مەدەن ئەمە گۆڕانی پێ ناوترێت!

ئایا باشتر نییە کە هەر ئێستاکە واز لە ئیشەکەم بێنم لەدەست ئەم بەرپرسە هیچوپوچە نەجاتم بێت؟ دەتوانی ئەمە بکەی بەلاّم ئەگەری زۆرە کە تووشی بەرپرسێکی لەمە هیچوپوچتر دەبی، هەموو ئەمانە

Scanned by CamScanner

بەشێکە لە خوێندنەوەی ئەم جیهانە! گۆڕینی بەرپرسی بێ سودە خۆت بگۆڕە.

لەوانەیە ئەگەر بۆ شارێکی تر سەفەر بکەم، بتوانم ژیانێکی نوێ دەست پێبکەم

هەڵیە! باشترین شوێن بۆ دەست پێکردنی ژیانێکی نوێ هەر ئەم شوێنەیە کە ئێستا تێی دان. هێمن لەبەرچاو بگرن کە بە زۆرێک هاوسێکانی قەرزارە. یادگار بەخۆی دەڵێت: " لەوانەیە باشتر وابێت لێرە بڕۆم"!" بەڵام مەسەلە لێرەدایە کە هێمن بۆ هەرکوێ بڕوات خو و بیرکردنەوەکانیشی لەگەڵ خۆی دەبات و هەر ئەم خو و بیرکردنەوانەیە کە شێوەی ژیانی ئەو دابین دەکەن. هێمن شارەکەی دەگۆڕێت بەڵام هەر ئەو هەل‌ومەرجانە سەرلەنوێ بۆخۆی درووست دەکاتەوە و تا وەئاگا دێتەوە خۆی لە گەماڕۆی قەرزارە تووڕەکاندا دەبینێتەوە.
ئەگەر ئێوە کەسێکی هەڵەخەرج بن و بۆ وڵاتی ئەرجەنتین سەفەر بکەن، دووبارە هەر ئەو کەسە هەڵەخەرجەن. باشترین پێشنیار کە دەتوانین بۆ هێمن هەمانبێت: "بەرلەوەی ناونیشانت بگۆڕی، بیرکردنەوەت بگۆڕە!"

لە هەرکوێی دنیادا بین، وانەکانمان، لەدوامانن.

لە بنەماڵەی رۆژین دا، پارە، وشەیەکی قێزەونە. باوك و دایکی رۆژین لەباری ئابوریەوە خراپ نەبوون. بەڵام حەزیان نەدەکرد کەس لە پارەدا هاوبەشیان بێت. رۆژین لەڕووی نەدەهات داوای پارە لە دایك و باوکی بکات. پاش ساڵەها رۆژین سەفەری کرد بۆ شارێکی دیکە و لەوێ

Scanned by CamScanner

لەگەڵ کابرایەك ژیانی هاوسەری پێك هێنا کە داهاتێکی زۆری هەبوو، بەڵام هیچ شتێکی بە ئەو نەئەدا! کاتێ لە تەیارە دائەبەزن، وانەکانتان بۆ بەخێرهاتن کردنتان هاتوون بۆ پێشوازیتان.

ئەگەر دەمتوانی بڕۆم بۆ (تەبەت) لەوانەیە لەوێ بەمانای ژیانم بگەشتمایە...

کۆمەڵێك لە مرۆڤەکان ئاواتی گەورەیان بۆ سەفەر بۆ وڵاتە دوورەکان هەیە بەو هیوایە کە لەوێدا مانای ژیان وەدەست بێنن... یادگار دوای سەفەرێکی ماندوو و پڕۆکێنەر لە ئەنجامدا بە هیمالایا دەگات. ڕۆژێك لە حاڵێکدا کە لە سووچی شەقامێکی پیس دانیشتووە، لەتاو سکچوون خەریکە ئەمرێت و خەون بە حەمامێکی گەرمەوە دەبینێت لەناکاو بیرێکی تازە بەمێشکی دا تێپەر دەکات: "لەوانەیە بتوانم مانا و خۆشی ژیان لە شاری (رینز کارلتۆن)دا وەدەست بێنم!"

وەدەست هێنانی مانای ژیان لە (تەبەت)دا شاعیرانەیە بەڵام مانا و خۆشی (تەبەت) هی خەڵکی (تەبەت)ە! مانای ژیان بۆ زۆربەی کەسەکان لە سەیرانگاکانی دەوروبەری شارەکەیاندا شاراوەیە.

وانەگەلێك کە لێیان دەترسین

تەنها ڕێگای زاڵ بوون بەسەر ترسدا، ڕووبەڕوو بوونەوەیە لەگەڵ ترسدا. وە بەزۆری بەرەو لای کارەساتێك دەکێشرێین کە ترسمان لە ڕووبەڕوو بوونەوەی هەیە.

Scanned by CamScanner

کەوایە ئەگەر لە تەنیایی بترسن، تەنیایی دەکەنە دیاری بۆخۆتان، ئەگەر لە قەرزاری بترسن ئەگەری زۆرە کە هەموو ژێروژوورەکانی دەناسن و ئەگەر لە شپرژەیی و پەرێشانی ترستان هەیە، شپرز و پەرێشان دەبن. ئەمە، شێوازی ژیانە بۆ هاندانی ئێمەی مرۆڤ بۆ گەشە کردن.

کورتەی وتە

هەموو کەس لە ئێمە هۆکارین. بیرکردنەوە و روانگەمان دەبێتە هۆکار بۆ درووست بوونی هەلومەرجی تایبەتی ئێمە و بەگۆڕانی ئێمە، هەلومەرجیش دەگۆڕدرێت. تا ئەو کاتەی وانەیەك لەسەر ئیش، قەرز یان هاورێکانمان فێر نەبووین یان هەر لەو پۆلەدا دەمێنینەوە و یان هەر ئەو وانە بەشێوازێکی دی تەجروبە دەکەین و ئەمە، سروشتی ژیانە. سەرەتا بە زیخێك پلتۆکێکمان لێ ئەدات کە لەڕاستیدا ئەمە ئاگادارییە و کاتێ ئەو زیخە لەبەرچاو ناگرین بە لەتە بلۆکێك لەسەرمان ئەدات و ئەگەر دووبارە هیچ وەرنەگرین، ئەمجارە سەرەی تەختە بەردە. ئەگەر راستگۆیانە سەیری رابردووی خۆمان بکەین زۆر نیشانەی ئاگاداری دەبینین کە بە بێبایەخیەوە لێی تێپەڕیوین و دووبارە بە گێژیەوە دەڵێین: "بۆچی من؟"

ژیان کردن و فێربوون

"تەنها بە چوونە نێو قوڵاییەکانە کە دەتوانرێت گەنجینەکانی ژیان پەیدا بکرێت، لەوێدا کە هەڵدەکەون گەنجەکەتان شاردراوەتەوە.

Scanned by CamScanner

هەر ئەو ئەشکەوتەی کە لە چوونە ناوی دڵەڕاوکێتان هەیە دەتوانێت سەرچاوەی ئەو گەنجە بێت کە بەدوی دا دەگەڕێن."

((ژۆزێف کمبل))

ژیان نابێت بەردەوام لەگەڵ دەرد و ئازار تێکەڵ بێت بەم حاڵەشەوە دەرد و ئازار هێشتاش هۆکاری بنەڕەتی گۆڕانی ئێمەیە. بەواتایەکی دیکە تائەو کاتەی کە ئازارمان نەبێت دەتوانین بەڕواڵەت بڵێین: "من زۆر باشم."

بەڵام کاتێك کە رووداوەکان بەئازار دەبن و بۆ نموونە کاتێك کە هەست بە تەنیاییەکی زۆر دەکەین ئەو کاتەیە کە ئامادەییمان تێدایە بۆ شکان و ئیتر وەڵامێکمان لا نییە، کەوایە واز لە رواڵەتی بوون دێنین. دەرد و ئازار، مرۆڤ هان دەدات بۆ جیدی بوون.

بەردەوام کاتێك باس لە دەرد و ئازاری خەڵکی بێت بە ئاسانی دەتوانین فەلسەفی لەگەڵ مەسەلەکە رووبەڕوو بین. سەیری هێمن دەکەین و دەڵێین: "ئیفلاس بوون دەرسێکی گەورە بوو بۆی." ئەسرین دەبینین و دەڵێین: "جیابوونەوەی بووە هۆی سەربەخۆیی." کەوایە ئێمە بەردەوام قبوڵمان کردووە کە شەڕەکانی ژیان، خەڵکانی دیکەی بەهێزتر کردووە. بەڵام کاتێك سەرەی خۆمان دێت، ئەوەندە بەئامادەییەوە سەیری مەسەلەکە ناکەین، ئێمە دەڵێین: "خوایە بۆچی ئەمە؟ نەتدەتوانی شەڕێکی ئاسانتر بۆ من هەڵبژێری!" بەداخەوە خەباتە راستیەکان، قەت ئاسان نییە.

Scanned by CamScanner

تەنها ئەگەر دەمتوانی چەند مرۆڤـی راستگۆ لـە ژیـانم دا پەیدا بکەم....

لەوانەیە سەیری ژیانی خۆمان بکەین و بڵێین: "ئەگەر ناچار نەبوومایە لەگـەڵ ئـەم مێـردە تەمـەڵ و منداڵـە هاروهاجانـە بەسـەر بـەرم دەمتـوانی کـاتێکم هـەبێت بـۆ گەشـە و سـەرکەوتووی تایبـەتی خـۆم... " هەڵەیـە، گەشەی تاکەکەسی تۆ، بوون لەگـەڵ ئـەم کەسانە دایـە. مرۆڤەکانی نێو ژیانی ئێمە، مامۆستاکانی ژیـانی ئێمـەن. ئـەو پیاوانـەی کاتی نووستن وڕێنە دەکەن و بەردەوام بیریان دەچێت دەرگای چەکمەجە ببەستن، ئەو منداڵانەی هیچ لەبەرچاو ناگرن و قەدرمان نازانن و ئەو هاوسێیانەی کە سەیارەکەیان لەبەردەم ماڵی ئێمەدا دەوەستێنن، هەر هەموویان تاکاتێك وا دەبـن کـە بـە خۆمـان دەڵـێین: "ئەگـەر ئـەم کەسـانە تۆزێـك بـەخۆدا دەچـوونەوە دەمتـوانی بەختـەوەرتر بـژیم!" ئەگـەر هاوسـەرەکەتان تووڕەتـان دەکـات پـرۆژەی ئێـوە دەبێـت رووبـەڕوو بوونـەوەی کاریگـەر لەگەڵ تووڕەیی ئەو بێت و بۆ ئەم مەبەستەش بەرامبـەرێکی گونجاو لە ماڵـەوە هەبـە! چ بەختەوەریـەك! لەوانەیـە بڵـێن: " لێـی جیادەبمـەوە! بەمشێوە هەموو کێشەکانم چارەسەر دەبێت".

کورتەی وتە

هـەر کەسێك کـە دێتـە نێـو ژیانتانـەوە، مامۆستایەکە. تەنانـەت ئەگـەر تووڕەشـتان بکـات، ئاوەهـاش وانەیـەکی فێرتـان کـردووە، چـونکە سنوورەکانی ئێـوەی پیـشان داون. بـەڵام ئـەوەی کـە خـەڵکانی دیکـە

Scanned by CamScanner

مامۆستای ئێوەن نابێتە هۆکار بۆ ئەوەی کە دەبێت ئەوانتان خۆش بوێت.

هەنگاو بە هەنگاو

ژیان وەکوو پەیژەیەکە. بۆ چوونەسەرەوە بەرەو پلەیەکی دیکە دەبێت ئەو پلەی کە لە ژێر قاچمان دایە، توند رایگرین. کەسانی جۆراوجۆر بە شێوەی جیاواز لەگەڵ ئەم پەیژانەدا رووبەڕوو دەبن:

١-"من رقمە لەم پەیژەیە حەز دەکەم لەسەر پەیژەیەکی دیکە بم" وە ئەو کاتەیە کە هەر لەو پەیژەدا دەمێنینەوە.

٢-"من پەیژەکەی ئەوم دەوێت." بەمە دەڵێین بەغیلی.

٣-"قێزم دێتەوە لەم پەیژەیە. من بۆ خوارەوە باز دەبەم." وە بەمە دەوترێت خۆکوژی.

هەرکات لە پەیژەیەکدا بە جیدی پرسیارتان لەخۆتان کرد: "لە کام پەیژەدا قاچم سفت دانەناوە؟"

ژیان، چ کات ئاسانتر دەبێت؟

هیچ کات! بەڵام دەتوانین فێری ئەوە ببین کە لەگەڵ ژیان دا بە چاکی رێبکەوین. هەر لەو ساتەوە کە پەیماننامەی ژیان لەسەر عەرز ئیمزا دەکەین ئەرکی گوزەراندنی مەکتەبی ژیان دەکەوێتە ئەستۆمان و تا ئەو کاتەی کە هەناسە ئەدەین پۆلەکانی ئەم مەکتەبە بەرقەرار و بەردەوامە. ئێمە هەموو کات واهەست دەکەین کە دوای تێپەڕاندنی قۆناخی ئێستای ژیانمان (رەوزە، مەکتەب، لاوی و ...) ژیانێکی

ئاسانتر لەبەردەم دا دەبێت. هیچ کەس ئێمەی ئاگادار نەکردۆتەوە! سەیرنییە ئەگەر هەست بە نائارامی و بێ هیوایی بکەین. ئێمە لە دوورەوە دەڕوانینە ژیانی خەڵکی دیکە و هەست دەکەین کە ئەوان لەسەر ڕێگایەکی پان وتەخت هەنگاو دەنێن لە حاڵێکدا هەر ئەو کەسانەش لەگەڵ کێشەی تایبەتی خۆیان بەرەوڕوون... ئەحمەد بەڕواڵەت ژیانێکی ئارامی هەیە. ئەو بە مانگانەیەکی زۆروە خانەنشین کراوە و قیستی خانووەکەش داوەتەوە، سەیارەکەی زۆر شازە، لە ریستۆرانتە گرانەکاندا خواردن دەخوات، بۆ سەفەر دەڕواتە دەرەوەی وڵات، یاری گۆڵف دەکات. بەڵام ئەو شتانەی کە ئێمە ئاگامان لێی نییە ئەمانەیە: ئەو سکاڵای هەیە لە شیرکەتی بیمە، سەقفی خانووەکەی دڵۆپە دەکات، کوڕەکەی موعتاد بووە و ئەمشەو قەرارە دز بڕواتە سەر ماڵەکەی! هەموومان بەردەوام تاقی دەکرێینەوە.

هۆکارێکی دیکە بۆ ئاسانتر نەبوونی ژیان

کاتێك کە مەسەلەکان لەرادەبەدەر ئاسان دەبنەوە ئێمە بەدوی کێشەی گەورەتر دا دەگەڕێین. وە بەخۆمان دەڵێین: "من دەتوانم بەبێ چاویش ئەم ئیشانە جێبەجێ بکەم! من پێویستم بە خەباتێکی حەقیقی هەیە." کاتێك کە ژیان لە رادەبەدەر ئاسان دەبێتەوە ژیانی هاوسەرێتی دروست دەکەین! ئەمە تەنها دنیا نییە کە ژیانی ئێمە ئاڵۆز دەکات، خودی خۆشمان ئەمە دەکەین.

Scanned by CamScanner

چۆن دەتوانم لە تووڕە بوون خۆبپارێزم؟

بەستراوە بە چۆنیەتی رووبەڕوو بوونتان لەگەڵ کێشەکان. هیچ کات بەخۆتان مەڵێن: "من هیچ کات ناتوانم هەست بە ئاسوودەیی بکەم و چێژ لە ژیانم بەرم مەگەر ئەوەی کە..." هەرئێستا هەست بە ئاسوودەیی بکەن ولە ژیانتان لەزەت ببەن.

بەردەوام لەخۆتان پرسیار بکەن: " لەم مەسەلە چی فێر دەبم؟"

ئێمە هەرگیز ناتوانین ژیانی خۆمان لە شوشەی بچوك و خاوێندا بەسەر بەرین. مرۆڤەکان وەکوو وێنەیەکی دوور و بەدەست نەگەیشتوو سەیری بەختەوەری دەکەن، وەکوو ئەو کەسانەی لە بیابانێکی وشك و بێ ئاودا سەراوێك چاو بکەن بەنێو بەختەوەری و دەڵێن: " ئەگەر بتوانم خۆم بەوێ بگەیەنم ئەدی بەختەوەرم." ئەم جۆرە مرۆڤانە لەراستیدا بەخۆیان دەڵێن: " ئێمە ئێستا ناتوانین بەختەوەر بین چونکە خەریکی نوێکردنەوەی خانووین، بەڵام مانگی داهاتوو..." وە مانگی داهاتوو چونکە منداڵەکان تووشی نەخۆشی بوون، پشیلە دەیەوێت بزێت و خزم و کەس دەیانەوێت بۆ سەردان بێن، ئەمجارەش ناتوانن بەختەوەر بن و بڕیاری بەختەوەری دەگوازرێتەوە بۆ مانگەکانی ساڵی داهاتوو!

بە کەسانی تر وانە بڵێنەوە

ئایا تا ئێستا رێکەوتووە کە دوای خوێندنەوەی کتێبێك کە زۆر باش بووە لاتان بیدەنە هاوڕێکەتان و بڵێین: " ئەم کتێبە بخوێنەوە، بێ

Scanned by CamScanner

هاوتایه!" وه دواتر بێ سەبرانه چاوەڕێی تەلەفوونی بۆ سوپاسگوزاری بکەن و ئەو هەرگیز تەلەفوون نەکات؟

پاش شەش مانگ کە هەواڵی کتێبەکەتان دەپرسن ئەوکات دەزانن کە یان هەر نەیخوێندوەتەوە وە یان ونی کردووە. ئەو وانەیە کە لەم رووداوە فێردەبین ئەوەیە کە چونکە خۆمان ئامادەی وەرگرتنی زانیارین نابێتە هۆکارێك بۆ ئەوەی کە خەڵکانی دیکەش ئامادە بن.

کورتەی وتە

کاتێك کە خەڵکی پرسیارتان لێ ناکەن بەزۆری بەو مانایەیە کە زانیاریان ناوێت!

لەم خاڵە دەبێت چ شتێك فێربین؟

ئەگەر بەشێوەیەکی زانستیانە بڕوانینە رابردووی خۆمان، لەوانەیە هۆکاری تێپەڕاندنی ئەو رێگایەی کە تا ئێستا تێپەڕبووە، بدۆزینەوە. بێ گومان کەسانێك لە رابردووتان دا دەدۆزنەوە کە رێنوێنی کردوون، مامۆستاکان، هاوڕێکانتان و تەنانەت ئەو نەناسراوەنەش کە لە تەکسی یان پاس دا لەگەڵتان دانیشتوون.

لەوانەیە کتێبێکتان وەبیر بێتەوە کە ساڵانێك لەوەپێش لە کۆنەفرۆشیەك دا دەستتان کەوتبێت و بەخوێندنەوەی ئەو کتێبە شێوەی بیرکردنەوەتان گۆڕا بێت. کارەساتەکان، نەخۆشیەکان، شکستەکان و قەیران ئابووریەکان وەبیردێننەوە کە ئێوەی بەهێزتر

کردووە یان وانەی میهرەبانی و لێبووردەیی فێرکردوون، تووشی بەدبەختی و چارەڕەشی دەبن کە لەئاستی خۆیدا بەشێك لە پرۆژەیەکی گەورەتر بووە. لەوانەیە ئەو هەستەتان هەبێت کە لە بەهەموو تەمەنتان لەحاڵی فێربووندا بوون، فێربوونی وانەگەلێك کە لە کات و ساتی دیاریکراودا هاتۆتە نێو ژیانی ئێوە. لەوانەیە بتوانن هەست بەوە بکەن کە هەر ڕووداوێك بووەتە هۆی ڕوودانی ڕووداوێکی دیکە. تێگەیشتن لە پەیوەندی عەقڵانی نێوان کارەساتەکاز و ناڕەحەتیەکان، لە سەرەتادا، دژوارە. تا ئەو کاتەی کە خوا بە تاوانبار بزانین لەم بوارەدا گەشە ناکەین. لەوانەیە شەش مانگ کاتی بوێت بۆ ئەوەی تێبگەین کە لە دەرکردنمان لە فەرمانگەدا حیکمەتێك شاراوە بووە!

ئەم جیهانە مامۆستایەکی بەسەبر و تاقەتە. بۆ ئەوەی ژیانێکی ئارامتان هەبێت دەبێ سەرنج بدەنە ئاگاداریەکانی و جیاواز لەمە ئیفلاسی، جیابوونەوە، جەڵدەی دڵ یان ئەزموونێکی ناخۆشی دیکە، بێگومان چاوەڕێتان دەکات.

وانەکانی دواتری من لە کوێن؟

ئەم وانانە بەزۆری لە پێش چاومان دایە و ئێمە زۆربەی کات بەتەواوی دەیاننناسین بەڵام، ئەمانەوێت خودی خۆیان ڕێگاکان ببڕن و بڕۆن! بێ سوودە! دەبێ نمرەی دەرچوون وەربگرن.

Scanned by CamScanner

لەم جیهانەدا، هەڵاواردن بوونی نییە.

سەرکەوتوویی و بەختەوەری ئێوە
بەستراوە بە کۆمەڵێك لە ئەسڵ و یاسا سروشتیەکانەوە و
چۆنیەتی کەڵك لێ وەرگرتنیان.

Scanned by CamScanner

بەشی دووەم

یاسای چاندن و دەسکەوت

هۆکار و هۆدار

چەندە ئێوە باشتر بن، یارییەکە بەربلاوتر دەبێت.

رەفتار

نەرم بن!

یاسا گشتگیرەکان

پێغەمبەرەکانی خوا و مامۆستا گەورە مەعنەویەکان، وانە بەنرخەکانی خۆیان لە شێوەی چیرۆکی سادەدا فێر مرۆڤایەتی کردووە. ئەوان لە چیرۆکەکانی خۆیاندا باسیان لە وەرزەکان و دانەوێڵە و ماسی کردووە، چونکە خەڵکانی ئەو رۆژگارە لە زمانی کەشاوەرزی و ماسیگیری باشتر دەگەشتن. بەڵام لە پشت ئەم چیرۆکە بە رواڵەت سادانەوە، کۆمەڵێک ناوەرۆکی زۆر قوڵ شاراوەیە. هەموو یاساکانی سرووشت لەم چیرۆکانەدا، کۆبوونەتەوە.

جیاوازی نییە کە ئێوە پسپۆڕی بەرنامە دانانی کەمپیوتەر بن یان شوانێک، لە هەرحاڵدا یاساکانی سرووشت بۆ هەمووان یەکسانە.

Scanned by CamScanner

یاسای چاندن و دەسکەوت

من لە یەکەمین کتێبمدا، "رازی شاد ژیان کردن"، سەبارەت بە کۆمەڵێک یاسای زاڵ بەسەر سرووشتدا قسەم کرد. لەم بەشە لە کتێبەکەدا دەمەوێت ئەو یاسایانە گشتگیر بکەم و ئیشەکەم بە یاسای چاندن و دەسکەوت دەست پێبکەم....

ئەو وانەیەی کە لێرەدا فێردەبین ئەوەیە کە "بۆ ئەوەی کە بەرهەمێکمان هەبێت دەبێ سەرەتا شەتلێك بچێنین". سەرەتا چاڵ هەڵدەکەنین و شەتڵەکە ئاو دەدەین (هەوڵ)، دواتر ماوەیەك چاوەڕێ دەکەین (سەبر) و ئەو کاتەیە کە دەتوانین بەرهەم بەدەست بهێنین، بەواتایەکی دیکە:

دەسکەوت=سەبر+ هەوڵ

بەڵام لە ژیانی ئێمەدا بەزۆری ئەم ئەسڵە ون بووە. ئێمە دەڵێین: "ئەگەر ئەمڕۆ نەمامێك دانێم سبەی چی وەدەست دێنم؟" و وەڵام ئەمەیە: " نەمامێکی بێ بەر." یاسای چاندن و دەسکەوت دەڵێت: "ئەمڕۆ بیچێنە، ماوەیەك چاوەڕێ بکە، ئەوکات بەرهەم!" لەوانەیە ئەگەر وەکوو سەردەمە کۆنەکان ناچار ببووینایە بەرهەمهێنەری خواردنەکانی خۆمان بین لەم بابەتە زیاتر دەگەشتین بەڵام، لە سەردمی خواردنە سەفەریەکاندا ژیان دەکەین.

یادگار دەڵێت: "ئەگەر ئیشێکی رێكوپێکم هەبوایە ئەوکات بەڕاستی چاك ئیشم دەکرد. بەڵام ئیشی من تەنها قاپ شۆردنە. کەوایە هەرگیز خۆم هیلاك ناکەم." غەڵەت بیردەکەیتەوە یادگار! ئەگەر باشترین قاپشۆری شار بیت ئەو کات بەتەئکید کەسێك دەبێت کە بایەخت پێ

Scanned by CamScanner

بدات یان ئیشێکی باشترت بداتێ و یان لانیکەم هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت کە دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو ئیشەی خۆت حەزت لێیە وەدستی بهێنی.

یاسا ئەمەیە: "سەرەتا دەبێ بیچێنی دواتر دروێنەی بکەی". ئێوە ناتوانن ئەم ئەسڵە تێك بدەن. ئەسرین دەڵێت: "مەقامێکی بەرزترم بدەنێ با ئیدی لە پشت مێزی ئیشەوە نەنووم." یادگار دەڵێت: "مانگانەکەم زیاتر بکەن لەبەرئەوەی لەوە بەدوا کەتر نەخۆش بکەوم." سارا دەڵێت: "ئەگەر ژیانی هاوبەشم سەرکەوتوو دەبوو لەگەڵ مێردەکەم میهرەبانتر دەبووم."

کارتە ئیعتباری و کاتەلۆگەکانی داواکردنی کالاً، ئێمە هان ئەدەن کە ئەمڕۆ کڕین بکەین بۆ ئەوەی مانگی فوریە هیچ سوودێك نەدەین و لە مانگی مارس دا ئیفلاس ببین. لێرەشدا هەر ئەسڵی چاندن و دەسکەوت حوکم دەکات. ئایا باشتر ئەوە نییە کە لەجیاتی ئەوەی ئەمڕۆ بکڕین، سبەی پارەکەی بدەین، "سەرەتا پارە پەیدا بکەین و دواتر سەرفی بکەین؟" وانەیەکی تر کە لە باخچەیەکەوە فێردەبین ئەمەیە کە :"کاتێك کە چەند تۆمی لوبیا ئەچێنین، چەندین درەختی لوبیامان دەست ناکەوێت." یادگار تۆمی لوبیا دەچێنێت. بڕێکی با دەیبات و بڕێکیشی پەلەوەرەکان دەیخۆن، چەند دانەی دەسووتێت و لەئەنجام دا یادگار دوو درەختی بچوکی لوبیای دەبێت، وە ئەو دەڵێت: "ئەمە دادوەرانە نییە!" بەڵام ژیان ئەمەیە.

بۆ وەدەست هێنانی چەند هاوڕێی چاك دەبێت کەسانێکی زۆر تاقیبکەنەوە. بۆ پەیدا کردنی فەرمانبەرێکی دڵخواز، دەبێ لەگەڵ پەنجا کەس چاوپێکەوتن بکەن. بۆ پەیدا کردنی چەند کڕیاری بەردەوام دەبێ

سەدان کڕیار ئەمدیووئەودیو بکەن. بۆ دۆزینەوەی خواردنێکی بەتام دەبێ چەندین ریستورانت تاقی بکەنەوە.
زۆرێك لە ئاوات، فەرمانبەر و تەنانەت هاوڕێکانی ئێوە دەبێ با یان پەلەوەران لەگەڵ خۆ ببەن و ئەمەش شتێك نییە کە بتوانرێت شەڕی لەگەڵ بکرێت، چاکتر وایە ئەم راستیە قبوڵ بکەن.

هۆکار و هۆدار

ئەگەر ژیانی ئێوە وەستاو و بێ رۆحە دەبێ بزانن چیتان لێکردووە؟ ئێوە هیچ کات ئەم دێڕانە لە هیچ زمانێکەوە نابیستن: "بەیانی زوو وەخەبەر دێم، پەیوەندییم لەگەڵ خەڵکی دا باشتر دەکەم و هیچ رووداوێکی باش لە ژیانم دا روو نادات." ژیانی ئێوە سیستەمێکی وزەیە. ئەگەر هیچ رووداوێکی باش لە ژیانتاندا روو نادات، تاوانبار ئێوەن. ئەگەر قبوڵ بکەن کە بنەماکانی خودی ئێوە لەم سیستەمەدا، درووستکەری هەلومەرجی دەرەوەیە ئەوکاتەیە کە دەتوانن کۆتایی بە قوربانی بوونی خۆتان بهێنن. ئێمە دەتوانین سەیری ژیانی خەڵکی بکەین و بڵێین: "یاسای هۆکار و هۆدار چی بەسەرهات؟" سۆران بەخشش وەردەگرێت و ئێمە دەپرسین: "چۆن شایستەی ئەم شتە بوو؟" هاوسێکانمان چلەمین ساڵیادی زەواجیان جێژن دەگرن و ئێمە دەڵێین: "بۆچی ئەوانە ئەوەندە بەختەوەرن؟" لەوانەیە سەرسووڕهێنەر بێت بەڵام یاسای هۆکار و هۆدار بۆ هەموو مرۆڤەکان، یەکسانە.
ئێمە لە ژیاندا ئەو شتە بەدەست دێنین کە داواکاری بووین. شڤان بە ئەڵماس و عەتر سەرنجی هاوسەرکەی رادەکێشێت، بەڵام کاتێ گوێی

Scanned by CamScanner

لێدەگرین باس لەوە دەکات کە بەهۆی پارەکەیەوە بەشێوەی خراپ کەڵکی لێ وەردەگیرێت. ئەگەر برۆن بۆ ماسیگیری و لەجێی هەویر ئەڵماس بەکاربێنن بێگومان ماسیەك دەگرن کە ئەڵماسیان خۆش دەوێت! ئایا ئەمە سەیرە؟

کورتەی وتە

ئەگەر لەگەڵ خۆمان ڕووراست بین دەتوانین پێرستی هەموو ئەو کارەساتانە کە بەسەرمان هاتووە بینووسین و دواتر بزانین کە خۆمان تا چ ڕادەیەك یارمەتیدەر بووین بۆ ڕوودانیان. نیگەرانی ئەوە مەبەن کە ئایا یاسای ئەم جیهانە بۆ هاوسێکەشتان بەڕێوەدەچێت یان نا؟ بۆ دۆزینەوەی ئەم یاسایانە ژیان، پەیوەندییەکان، سەرکەوتوویی و نائومێدیەکانی خۆتان بگەڕێن. تەئکید بن کە لەم ڕێگاوە دەتوانن بە ئارامی بیرکردنەوەیەکی قووڵ بگەن.

چەندە ئێوە باشتر بن، یارییەکە بەربلاوتر دەبێت.

کاتێك لە یاریەکی بچوکدا سەرکەوتوو دەبین سەرەی یاری گەورە و گەورەتر دێت. مەکتەب لە پۆلی یەکەمەوە دەست پێدەکەین دواتر پۆلی دووهەم و ....سیستەمێکی کاریگەر و بەسوودە و ئەسڵ، ئەمەیە: "چەندە ئێوە باشتر بن، یارییەکە بەربلاوتر دەبێت." بەڵام بەداخەوە ئەم یاسایەش لەنێوەی ڕێگادا ون دەکەین. یادگار بۆ دانەوەی قیستی ئۆتۆمبیلەکەی تووشی کێشە بووە. پاشکەوتی ئەو، دوای بیست ساڵ ئیشی بەردەوام، ڕێك هەشتاوحەوت سەنتە و ئەو دەڵێت: "ئەگەر یەك

Scanned by CamScanner

ملیۆن دۆلارم دەبوو دەمزانی چۆن پارێزگاری لێبکەم!" هەڵەیە! ئەرکی یەکەمی تۆ ئەوەیە کە پاشکەوت کردنی دە دۆلار فێربی. دواتر سەرەی سەد و هەزاران دێت.... وە هەربەم جۆرە دەبێ بەرەو پێش بڕۆی تا بە ملیۆن بگەی.

دلێر، بەڕێوەبەری نووسینگەیەکی بچووکە، ئەو تەنها فەرمانبەرێکی هەیە و لەوانەیە ئەویش دەربکات! دلێر دەڵێت: "ئەگەر تەنها دە دوانزە فەرمانبەری چاکم دەبوو..." نە جیم، ئەگەر نەتوانی لەگەڵ دوو کەس دا ئیشەکەت بەڕێوەبەری لەگەڵ دوانزە کەسیش دا سەرکەوتوو نابیت.

ژیان، پێشکەوتنێکی بەرەبەرەیە. ئەو پرسیارەی کە بەردەوام گەلاڵە دەکرێت ئەمەیە: "لەگەڵ ئەو شتەی کە لە بەردەستت دایە چ دەکەی؟" وە تا ئەو کاتەی کە وەڵام ئەمە بێت کە شتێکی وەها ناتوانم بکەم، ئومێدێك بە چاکسازی نییە.

کورتەی وتە

جیهان بۆ هەوڵ پاداشت ئەدات، نەك بە بیانوو.

هەر مەسەلەیەك دەبێتە ئەنجامی مەسەلەیەکی دیکە

پێشتر هەرکات لە ژیانم ماندوو دەبووم سەیری کەسە شاد و دڵخۆشەکانم دەکرد و بە سەرسووڕمانەوە پرسیارم لەخۆم دەکرد: "چۆن ژیانی ئەم کەسانە تا ئەم رادەیە، شیرین بووە،" دواتر ئاگادار دەبووم کە هەموو ئەم کەسانە لە بەشێك لە ژیانیاندا، هەنگاوی یەکەمیان بۆ شاد ژیان کردن هەڵێناوە و هەر ئەو هەنگاوەی یەکەم،

Scanned by CamScanner

دەسپێکێك بووە بۆ هەنگاوەکانی دواتر. بڕێك جار هەڵەی گەورەی ئێمە "دێر رازی بوونی" ئێمەیە. پێشنیاری ئیشێکمان پێ دەکەن، رەتی دەکەینەوە و هۆکارەکەمان ئەمەیە: "ئەمە ئیشی دڵخوازی من نییە." بەڵام ئەگەر ئیشێکی شیاوتر نەبێت باشتروایە کە هەر ئەم ئیشە قبوڵ بکەین، شارەزایی تێدا بەدەست بهێنین و ئاگادار بین کەلەم پەیژەوە بۆ پەیژەکانی تر بەرەوسەر دەچین. ئەگەر پێشنیاری گەورە بوونی نییە لە پێشنیارە بچووکەکانەوە دەست پێبکەن. (دڵتان بد،ن لە دەریا).

(جان مەك کورماك) بەسەرهاتی ئیش پەیداکردنی هاوڕێیەك کە ناوی (نیك) بووە بەمشێوە دەگێڕێتەوە: نیك ئاوارە بوو، هیچ پارەیەکی نەبوو و زمانی ئینگلیزیشی نەدەزانی. ئەو ئامادەی وەرگرتنی ئیشی قاپ شۆردن لە ریستۆرانێکی ئیتالی بوو. پێش لە چاوپێکەوتنی وەرگرتن، نیك رۆیشتە توالێتی ریستورانەکە و ئەوێی جوان خاوێن کردەوە. کاتی چاوپێکەوتن بەرپرسی ریستورانەکە لە خاوێن کردنەوەی توالێتەکە سەری سووڕمابوو کە ئەمە ئیش کێیە؟ لە راستیدا (نیك) کە زمانی ئینگلیزی نەدەزانی بەمکارە ئەم دێڕەی وتبوو: "من لە شۆردنی قاپدا، شارەزاییم هەیە."

نیك وەرگیرا، دوای حەوتوویەك بەرپرسی دابین کردنی زەلاتە ئیستقالەی کرد و نیك هەنگاوێکی تازەی بەرەو پلەیەکی بەرزتر هەڵگرت. ئێستاکە هەرکەس کە دەڵێت: "ئیش دەست ناکەوێت،" یەکسەر (نیك) و شۆردنی توالێتم وەبیردێتەوە.

Scanned by CamScanner

کورتەی وتە

لەهەر کوێوە دەتوانن دەست پێبکەن. بۆ هەر ئیشێک کە بۆتان دەرەخسێت ئەوپەڕی توانای خۆتان بەکاربێنن و تەئکید بن کە هەلەکان ئێوە دەدۆزنەوە. هەر پەیژەیەک، دەسپێکە بۆ گەیشتن بە پەیژەی دواتر.

(ئەسڵ)ی (بۆق)ی

لەوانەیە چیرۆکی بۆق و کاسەی ئاوتان بیستبێت. ئەم چیرۆکە نموونەیەکی باشە بۆ یاسای "لەنێوچوونی بەرەبەرەیی".

ئەگەر بۆقێکی شاد و زیرەك بخەنە نێو قاپێکی ئاوی کوڵاتوو، بۆقەکە چ دەکات؟ دەپەڕێتە دەرەوە! لە راستیدا بۆقەکە دەستبەجێ دەگاتە ئەو ئەنجامەی کە چێژێکی لەمە نابینێت و دەبێ بڕوات!

ئێستا ئەگەر هەر ئەو بۆقە یان یەکێك لە خزمەکانی بخەنە نێو قاپێکی ئاوی سارد و دواتر قاپەکە بخەنە سەر ئاور و بەرە بەرە گەرمای بدەنێ بۆقەکە چ دەکات؟ دەحەسێتەوە... و دوای چەند دەقە بەخۆی دەڵێت: "دیارە ئاوەکە گەرم بووە." وە لە چاوپرتوکانێکدا بۆقێکی کوڵا ئامادەیە.

بەرهەمی ئەخلاقی چیرۆك؟ ژیان بەرەبەرە روو ئەدات. ئێمەش دەتوانین وەکوو بۆقی چیرۆکەکەمان گێژ بین و کات بەفیرۆ بدەین و لەناکاو ئاگادار ببینەوە کە هەموو شتێك لەدەست چووە. هەموومان دەبێ بەرامبەر بە رووداوەکانی ژیانمان ئاگا و بەخەبەر بین.

پرسیار: ئایا ئەگەر سبەی لەخەو هەستن و سەیرکەن کە بیست کیلۆ قەڵەو بوون نیگەران نابن؟ هەڵبەت کە دەبن! پەرێشان تەلەفون بۆ

Scanned by CamScanner

نەخۆشخانە دەکەن: "ئەلۆ، فریاکەوتن، یارمەتی، یارمەتی، من قەڵەو بووم!" بەڵام ئەگەر هەر ئەم رووداوە بەرەبەرە رووبدات یەك کیلۆ ئەم مانگە، یەك کیلۆ مانگی داهاتوو و .... ئایا ئێستاکەش هەر ئەم دژکردەوەیە ئەنجام ئەدەن؟ نە! بەبێ گوێ پێدانی لێی دەگوزەرن.

ئەگەر لە رۆژێکدا دە دۆلار زیاتر لە داهاتەکەتان سەرف بکەن مەسەلەیەکی گرنگ نییە بەڵام ئەگەر سبەی و دووسبەی و رۆژەکانی دواتریش هەر بەمشێوەیە ئەمە درێژە پێبدەن ئەنجامەکەی ئیفلاسیە.

بۆ ئەو کەسانەی کە ئیفلاس دەبن، قەڵەو دەبن یان تەلاق دەسێنن ئەم کارەساتانە لەناکاو روونادات – کەمێك ئەمرۆ – کەمێك سبەی و لەئەنجامدا رۆژێك تەقینەوە! وە ئەوان بە سەرسوورمانەوە پرسیار دەکەن: "بۆچی ئەمە رووی دا؟"

ژیان توانای کەڵەکە کردنی هەیە. هەر رووداوێك دەچێتە سەر رووداوێکی دیکە وەکوو دڵۆپی ئاو کە بەرد کون دەکات. ئەسڵی بۆق ئێمە ئاگادار دەکاتەوە کە "ئاگاتان لە حەزەکانی خۆتان ببێت" ئێمە دەبێ رۆژانە ئەم پرسیارە لەخۆمان بکەین: "بۆ کوێ دەڕۆم؟ ئایا من تەندروستر، شیاوتر، شادتر و دەوڵەمەندتر لە ساڵەکانی رابردووم؟" وە ئەگەر وەڵام (نە) بێت بەبێ وەستان دەبێ پێداچوونەوە بە ئیشەکانماندا بکەین.

لەوانەیە ئەم خاڵە ترسێنەر بێت بەڵام حەقیقەت ئەمەیە کە هیچ وەستانێك لە ئارادا نییە یان دەبێ بەرەوپێش بڕۆی یان هەڵکەون و بکەونە خوارەوە.

Scanned by CamScanner

دیسیپلین

نەزم و دیسیپلین لەبواری مەسەلە بچووکەکاندا کە حەزتان لێی نییە، بەڕێوەبەرن بۆ ئەوەی هەموو تەمەنی خۆتان بەو ئیشە گەورانەی کە خۆشتان دەوێن، تێپەڕێنن.

دیسیپلین، وشەی خۆشەویستی هەموو مرۆڤەکان نییە. لەڕاستیدا دیسیپلین لە لایەنی رادەی خۆشەویستییەوە جێگایەکی لە نزیک عەیادەی دانسازی و سکچوونەوە هەیە. بەڵام دیسیپلینی خۆیی دەتوانێت ژیانی مرۆڤ بگۆڕێت. ژیان، تەریبێکە لە نێوان چێژە کاتی و پاداشتە درێژخایەنەکاندا. ئەرکدار کردنی خۆ بە بەڕێوەبردنی ئیشە بچوکەکان، وەکوو خوێندنەوە لەجێی سەیری تەلەفزیۆن، پاداشتی گەورە بۆ مرۆڤ بەدیاری دێنێت. وەکوو نموونە ئەرکدار کردنی خۆ بە بەڕێوەبەردنی چەندین کاری سادە وەکوو "سێ جار وەرزش لە حەوتوودا" دەبێتە پاداشتی گەورە "تەندروستی لەش". ئەرکدار کردنی خۆ بە بەڕێوەبردنی ئیشێکی بچووک "پاشەکەوت کردنی چەند دۆلار هەموو رۆژێك" دەبێتە پاداشتی گەورە "خانووی تایبەتی خۆت". کلیلی خۆ-دیسیپلینی بوونی ئیرادەیەکی ئاسنین نییە. ئەوەندە بەسە کە بزانین بۆچی شتێکمان ئەوێت ئەگەر بەڕاستی بزانین بۆچی ئەمانەوێت، لەژێر مەینەتی قەرز بێینە دەرەوە، پاشەکەوت کردن ئاسانتر دەبێت. ئەگەر بەروونی بزانین کە بۆچی بەدوای دەرەجەی بەرزترین، خوێندن ئاسانتر دەبێت.

خاڵێکی دیکە لەسەر دیسیپلین: ئەگەر خۆدی ئێوە بەڕێوەبەری دیسیپلینی خۆتان بن، ئیتر پێویست ناکات کە دیسیپلینی لە

Scanned by CamScanner

شوێنێکی ترەوە بە ئێوە بوترێتەوە. لەئاکامدا زاڵن بەسەر ژیان خۆتاندا و کەسانی تر ڕێگاپیشاندەرتان نابن. بەڵام کاتێك کە دیسیپلین لە لایەن خۆتانەوە بەڕێوەنەچێت بەتەئکید لە دەرەوەی خۆتان دەسەپێنرێت. ئەو کەسانەی کە هەستی خۆ-دیسیپلینیان نییە بەزۆری روو دەکەنە ئەو ئیشانەی کە ناچارن ئەمری خەڵکی دیکە بەڕێوەبەرن.

نەزم و ڕێك و پێکی

یەکەمین یاسای پەرەپێدان، نەزم و ڕێكوپێکییە وە هەر شتێك بۆ گەشەکردن پێویستی بە نەزم هەیە. سەیری گوڵێك بکەن، پرتەقاڵێك لەت بکەن، هاوتەریبی دارێك لەگەڵ کەنولە هەنوینێك تاوتوێ بکەن، هەموو ئەمانە نیشانەی نەزمە. سروشت، هەرچی بەپێویست بزانێت دەپارێزێت و زبڵەکان فڕێ ئەدات، ئەم ناوی نەزم پێدانە.

ئەگەر ئەتانەوێت ئیش و کارتان گەشە بکات، ئەگەر دەتانەوێت ژیانتان چڕۆ بکات، دەبێ پێڕەوی نەزم و شێوەیەکی تایبەت بن.

یادگار دەڵێت: "ژووری ئیشەکەم تێکەڵ وپێکەڵە، بەڵام ئەمە شێواوییەکی بەنیزامە. من لە ئیشەکەم دا زۆر سەرکەوتووم!" بەڕاستی؟ ئێستا ئەوە وێنا بکەن کە یادگار بۆ عەمەلیاتێکی مێشك دەبردرێتە ژووری عەمەلیات و لەوێدا لەگەڵ ستاڤی عەمەلیات بەرەڕوو دەبێت کە لە نێوان دنیایەك لە باند و دەرزی و پنس و شووشە کۆنەدا وەستاون، دوکتۆر دەڵێت: "یادگار ئارام بە. ڕاستە کە ئێرە زۆر شێواوە بەڵام ئێمە بەتەواوی سەیتەرەمان بەسەر بارودۆخەکەدا هەیە!"

Scanned by CamScanner

لە هەر کوێیەک باس لە ئیشێکی بەرچاو دەکرێت، بەرنامەرێژی و نەزمیش بوونی هەیە. فەرمانبەرانی ئاگرکوژێنەوە بەردەوام دەزانن کە لەکوێدا دەبێ بەدوای کڵاوەکەیاندا بگەڕێن، شۆفێرەکانی ئۆتۆمبیلی فریاکەوتن بەردەوام جێگایەکی تایبەتیان بۆ کلیل هەیە.

لە بێ نەزمی، هیچ ئاکامێک بەدەست ناهێنن، چەکمەجەی فایلەکان رێکوپێک بکەن، دەستێک بە گەراجەکەدا بهێنن.

ئاگاداری ئەم خاڵەش بن: "لە کۆزە هەر ئەوە دێتە دەرەوە کە تێیدایە" بازنەی دەوروبەری ئێوە نیشانەی شێوەی بیرکردنەوەتانە. شێواوی و شڵەژاوی ماڵەوە بەزۆری نیشانەی شێواوی ژیانە.

هیچ هەوڵێک، بێ ئاکام نییە

لەتێک سەهۆڵی تا پەنجا پلەی سانتیگراد سارد کراوە لەدەست بگرن و گەرمای بدەنێ. سەرەتا هیچ روو نادات. زۆرێک وزەی گەرمی سەرف دەبێت بەڵام هیچ ئاکامێک نابینرێت. وە لە ناکاودا لە پلەی سفردا سەهۆڵەکە دەتوێتەوە. ئاو! درێژە بە کارەکە بدەن. دووبارە زۆرێک وزە سەرف دەبێت بەبێ ئەوەی گۆڕانێک ببینرێت. تا ئەوەی کە بە گەرمای نزیکەی پلەی سەد دەگەین. بڵق و هەڵم! ئاو دێتە جۆش! وە ئاکام! ئەم ئەگەرە هەیە کە وزەیەکی زۆر سەرفی ئیشێک بکەین بۆ نموونە سەرفی پرۆژەیەک، ئیشێک و تەنانەت لەتێک سەهۆڵ – وە بەمەشەوە واهەست دەکەین کە هیچ ئاکامێکمان نەبووە. بەڵام لەڕاستیدا وزەی ئێمە شاراوە لە چاوانمان لە حاڵی درووست کردنی گۆڕاندا بووە. درێژە بە ئیشەکەتان بدەن و تەئکید بن کە گۆڕان روودەدات. ئەم ئەسڵە بە

مێشکتان بسپێرن، بێ هۆ تووشی دڵەڕاوکێ مەبن و مەهێڵن نائومێدی ڕەخنەتان تێبکات.

ژیان بۆ من وەکوو یارییەکە. هەرجار کە هەوڵ ئەدەم بۆنموونە مێزەکەم ڕێکوپێک دەکەم، کتێبێک دەنووسم، یارمەتی هاوڕێیەک ئەدەم. ڕاهێنانی وێنەکێشان دەکەم یان وەسڵێك واسڵ دەکەم، پوانێك بەخۆم دەدەم و وادەزانم کە ئاکامی هەموو ئەم هەوڵانە، چوونەسەرەوەی "باوەڕپێکراوی دنیایی" منە. هیچ کات نازانم کە بۆ گەیشتن بە پاداشتی دوایی، چەند پوانی دیکە دەبێ کۆبکەمەوە. ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە من لەو ئیشەی کە دەیکەم چێژ وەربگرم بێ ئەوەی کە بیر لە ئاکامی کاتی ئەوئیشە بکەمەوە. وە بەزۆری بەردەوام، ڕێك ئەو کاتەی کە چاوەڕوانی ناکەم پاداشتەکان وەردەگرم:

هەلومەرجێکی نوێ، بانگهێشت بۆ مەراسیمێك، سفتە و ....

شەپۆلەکان

ژیان بەشێوەی شەپۆل روو ئەدات. هەموو ئێمە شەپۆلەکانی دەنگ، شەپۆلەکانی تیشك و شەپۆلە مێشکییەکان دەناسین. بەواتای نازانستی هەر شەپۆلێك، نیشانەی مەیلێکە بۆ جووڵەی بەکۆمەڵ و (بۆڵ)ی.

ئەمە بەو مانایەیە کە قەیرانە بنەماڵەییەکان، کارتەکانی بانگهێشت کردن بۆ زەماوەند و خراپی ئۆتۆمبیل بەزۆری بەشێوەی کۆمەڵ دێتە پێشەوە. ئەم خاڵە بەباشی لەبەر بکەن. کاتێك کە مانگێك بەبێ وەرگرتنی هیچ وەسڵێك تەواو دەکەن، بەخۆتان بڵێن: "بڕێك پارە بۆ شەپۆلی دوایی وەلا دەنێم." من ئەم شەپۆلانە دەناسم، زۆر ناخایەنن."

Scanned by CamScanner

نەرم بن!

ئێمە لە دنیایەك دا دەژین كە هەموو شتەكانی لەحاڵی گۆڕان دان. وەرزەكان دێن و دەڕۆن، ئاوسان سەر و خوار دەكات، مرۆڤەكان وەردەگیرێن و دەردەكرێن... بەڵام ئایا بیردەكەنەوە كە مرۆڤ فێردەبێت كە یاسای ژێرخانی ئەم جیهانە "گۆڕان"ە؟ نە! لەجێی ئەوەی كە فێر بین، لەم گۆڕانكاریانە توورە دەبین.

لە وانەی زیندەوەرزانی دواناوەندی دا، یاسای "هەڵبژاردنی سرووشتی" یان "هاوسەنگی لەبەرامبەر گۆڕان"دا دەخوێنین. بۆ نموونە فێردبین كە ئەگەر گیانلەبەرێكی سەوزرەنگ لە عەرزێكی زەراعی خۆڵەمێشی دا ژیان بكات و ڕەنگی پێستی نەگۆڕێت ناچار بە لەناوچوونە.

ئەم گیانلەبەرە دەتوانێت شەڕ و ئاژاوە بنێتەوە: "عەرزی زەراعی دەبێ سەوز بێت – بەردەوام سەوز بووە.."

بەڵام ئاكامی ئەم شەڕ و دژەبوونە ئەوەیە كە بەزوویی هیچ شتێك لە گیانلەبەرەكە نامێنێتەوە. یاسایەكی بێڕەحمانە و یەكلاییە: "بگۆڕدرێ یان بمرە!" بەداخەوە كە مامۆستایانی زیندەوەرزانی بە خوێندكارەكانیان ناڵێن: " ئەمە وانەی ژیانیشە نەرم بن."

لەجیهانی یەكبەشی ئەمڕۆدا هەموو شتێك لەحاڵی گۆڕان دایە و لەم بوارەدا تەنانەت گەورەترین كارناسانیش بڕێك جار تووشی هەڵە دەبن: لە ساڵی ١٩٢٧دا، (هری وارنر لە شیركەتی سینەمایی برایانی وارنر) وتی:

"كێیە كە بیەوێت گوێی لە دەنگی ئەكتەرەكان بێت؟"

لە ساڵی ١٩٤٣دا، (توماس واتسۆن)، بەڕێوەبەری شیركەتی ئای.بی.ئێم وتی: "من وادەزانم بازاڕی جیهانی بۆ نزیكەی پێنج كامپیوتەر ڕاكێشانی هەبێت."

Scanned by CamScanner

لە ساڵی ١٩٧٧دا، (کێن ئولسێن)، بەڕێوەبەری شیرکەتی ئامادەکاری ئەلکترۆنی رایگەیاند: "هیچ هۆیەك نییە بۆ ئەوەی هەرکەسێك لەماڵەوە کامپیوتەرێکی هەبێت."

ئەوەی ئەمڕۆ دروستە لەوانەیە سبەی دروست نەبێت. ئەوەی ئەمڕۆ بەکار دێت، لەوانەی سبەی کارامەیی خۆی لەدەست بدات. تەنها واتای هەمیشەیی دنیا "گۆڕان"ە. باس لەسەر دادوەرانە بوون یان نەبوون نییە. هەموو شتێك لەم جیهانەدا لەحاڵی جووڵە و گۆڕان دایە. ئەگەر ماوەی سێ مانگ لە سەفەردا بن بەتەئکید کاتی گەڕانەوە هەست بە گۆڕانی منداڵەکانتان دەکەن و ئەمە، نەریتی ژیانە.

کورتەی وتە

مرۆڤە بەختەوەرەکان جیالەوەی گۆڕانی ژیان قبوڵ دەکەن بەڵکوو ئەوە بەرێکەوتی باش وەردەکرن. ئەوان دەڵێن: "بۆچی دەبێت بمەوێت کە پێنج ساڵی داهاتووی ژیانم وەکوو پێنج ساڵی رابردووی ژیانم بێت؟" ئەو رۆڵی خۆی بەباشی بەڕێوە دەبات بەڵام بەداخەوە کە ژیانی پڕە لە ماندوویی و دڵشکان.

هەوڵ بۆ جێکەوتن لە پیچراوەکەی ژیانی داسەپاوی قۆناخی منداڵیدا، گیانلەبەرێکی چارەڕەش و بەبەزەیی لە مرۆڤ درووست دەکات. ئەگەر پێچراوەی ژیانی من ئەمە بێت کە "من مامۆستایەکی قوتابخانەم" بە لەدەست دانی ئیشەکەم ئەدی من هیچم نامێنێتەوە.

ئەو ساتەی چارەنووس درووست دەکات لێرەدایە...

Scanned by CamScanner

ژیانی ئێوە، ئاوێنەی تەواوی
باوەڕەکانتانە.

کاتێک کە باوەڕەکانتان سەبارەت بەژیان (بەبیرتر) قووڵتر
دەگۆڕن،
ژیانی ئێوەش هەربەوپێیە
لەبەرەدەم گۆڕاندا دەبێت.

Scanned by CamScanner

بەشی سێهەم

باوەڕەکان و بڕواکان

کێشەی من، ئیشی منە.

پارە پەیداکردن

ڕێزی زۆر لەخۆتان بگرن

گرنگ نییە چی ڕوو ئەدات.....

باوەڕەکان و بڕواکان

کاتێك کە مرۆڤەکان سەبارەت بە سنووردارییەتیەکانی خۆیان موناقشە دەکەن، دەڵێن: "من ناتوانم × ئەنجام بدەم چونکە... " وە بیانوی باو ئەمەیە: "ئیتر، من بەم جۆرەم، " لەڕاستیدا دەبێت بوترێت: "من وادەزانم کە بەمجۆرەم."

ئێمە دەتوانین بە خوێندنەوە لەسەر ماسی شتگەلێك سەبارەت بە باوەڕەکان و بڕواکانی خۆمان فێر ببین. حەوزێکی ماسی دابین بکەن و بەبەکارهێنانی دیوارێکی شووشەیی روون دوو کەرتی بکەن. ئێستا ماسیەکی گەورەی راوچی و ماسیەکی سپی بچووك کە خواردنی

Scanned by CamScanner

بەتامی ماسی راوچییە دابین بکەن. هەرکام لە ماسیەکان لە بەشێك لە جەوزری ماسیەکەدا دابنێن.

لەچاوترووکانێکدا ماسییە راوچییەکە بەرەو نێچیر هێرش دەبات و بەتوندی لە دیوارە شووشەییەکە ئەدات. وەردەچەرخێ و سەرلەنوێ هێرش دەبات و سەرلەنوێ... تەق!

چەند حەوتوو تێدەپەڕێت و ئێستاکە لوتی ماسیە راوچییەکە شین ومۆر بووەتەوە و لەکۆتاییدا ئەو گەشتووەتە ئەو ئاکامەی کە راوی ماسی سپی بەرامبەرە لەگەڵ ئازار و لەئەنجامدا واز لە وەدواکەوتنی دێنێت.

ئێستا دەتوانن دیوارە شووشەکە لابەرن. بەڕای ئێوە چی ڕوو ئەدات؟ ماسیە راوچییەکە تا کۆتایی تەمەنی روو لە نیوەی دیکەی حەوزی ماسیەکە ناڕوات. لەحاڵێکدا لە چەند سانتیم لەولاترەوە نێچیرە بەتامەکە خەرکی مەلە کردنە، ماسییە راوچیکە لە برسا کەوتۆتە حاڵی مردن. ئەو پەی بە سنووردارییەتی خۆی بردووە و لەوە زیاتر هەنگاوێك نانێت. ئایا چیرۆکی ماسیە راوچییەکە، چیرۆکێکی حەزینە؟ ئەگەر بەمجۆرە بیردەکەنەوە باشتر وایە کە بزانن لەڕاستیدا ئەمە بەسەرهاتی ژیانی هەموو مرۆڤەکانە. ئێمە لەگەڵ دیوارە شووشەکان بەرەروو نابین. دیوارە شووشەکانی ئێمە لەڕاستیدا دایك و باوك، مامۆستا و ئەو هاوڕێیانەن کە پێمان دەڵێن کە دەتوانین چ بکەین، بۆ کوێ دەتوانین بڕۆین و ... وە لەهەمووی خراپتر، دیواری شووشەیی باوەڕ و بڕواکانمانە. ئەو باوەڕ و بڕوایانەی کە دیاریکەری چوارچێوەی توانای ئێمەن و ئێمە هەنگاوێك لەوانە زیاتر هەڵناگرین. ماسیە راوچییەکە دەڵێت: "من جارێك هەموو هەوڵی خۆم دا و ئێستا ئیتر تەنها لە

Scanned by CamScanner

سنوورەکەی خۆمدا مەلە دەکەم." ئێمە دەڵێین: "من یەکجار ئەوپەڕی هەوڵی خۆم بۆ خوێندن (ژیانی هاوبەش، ئیش، ...) داوە.."
ئێمە داهێنەری قەفەسی شووشەیی خۆمانین و واهەست دەکەین کە ئەمە راستییەکە. لەڕاستیدا ئەمە تەنها شتێکە کە باوەڕمان پێکردووە و بەڕای ئێوە خەڵکی تا چ رادەیەك، بەرامبەر بە باوەڕەکانی خۆیان دەمارگرژن؟ ئەگەر نازانن ئەوەندە بەسە کە سەبارەت بە ئایین یان سیاسەت لە باس میوانیەکدا بکەن!

بەڵام من دەزانم کە من درووست دەڵێم!

ئایا پێکەنینی نییە؟ هەموو ئێمە کەم تا زۆر باوەڕی جیاوازمان سەبارەت بە جیهان هەیە و هەمووشمان وادەزانین کە باوەڕەکانمان درووستە!
بۆچی؟ لەبەر ئەوەی ئێمە درووست دەڵێین! یادگار لەو باوەڕە دایە کە ژیان سەخت و دژوارە و ئەوەی کە دەبێ بۆ زیندوو مانەوە حەفتا کاتژمێر لە حەوتوودا ئیش بکات. ئەو ئاگادارییەك بۆ وەرگرتن لە رۆژنامەدا دەبینێت: " ساعەتەکانی ئیش کردن دەگۆڕدرێت، سەفەری جۆراوجۆر لەکاتی ئیش دا، ئۆتۆمبیل، مانگانەی زۆرباش". یادگار دەڵێت: "ئەوەندە باشە کە ناتوانرێت راست بێت. بەتەئکید فێڵێك لەئارا دایە". یادگار درێژە بە گەڕان ئەدات و ئاگادارییەکی دیکەی وەرگرتن سەرنجی رادەکێشێت بۆ گەیشتن بەم شیرکەتە دەبێ دوو کاتژمێر رێ ببڕێت چەندین کاتژمێر ئیش بکات و مانگانەیکەی زۆرکەم

Scanned by CamScanner

وەربگرێت و جیالەوەش شیرکەت ئۆتۆمبیلی پێ نادات. یادگار دەڵێت: "ئەیمان بۆ خوێندنەوە نرخی زۆرترە!"

یادگار لە چاوپێکەوتنی وەرگرتندا بەشداری دەکات. بەڕێوەبەری شیرکەت دەڵێت: "بەرهەمەکانی ئێمە زۆر خراپن، کڕیارەکان لە ئێمە بێزارن، خاوەنی ئێرە دەستبڕە. دەبێ شێت بیت ئەگەر بتەوێت لێرە ئیش بکەیت!" وە یادگار دەڵێت: "لە چ کاتێکەوە دەتوانم دەست پێ بکەم؟" لەڕاستیدا یادگار دەیسەلمێنێت کە تیۆریەکەی سەبارەت بە ژیان درووستە. ئەو بەدبەختە بەڵام لانیکەم لە بەدبەخت بوونی رازیە.

لە نێوان ساڵەکانی گەشەدا لە مامۆستا و دایك و باوك و هاوڕێکانمان، کۆمەڵێك قسە دەبیستین وەکوو: "بیرکاری تۆ هیچ ئومێدی نییە، دەنگت وەکوو سۆنە وایە و .... " لەڕاستیدا ئەوان دەڵێن: "ژیان، سەخت و دژوارە، تۆ بەردەوام دۆڕاو دەبیت، ڕەخنە لە حکومەت بگرە... ئەمەیە پێچراوەکەی تۆ، بڕۆ لەگەڵ ئەو ژیان بکە!" وە دواتر ئێمە دەڕۆین و کەم تا زۆر وەکوو تیاترێك، هەر ئەم دیمەنانە دووپات دەکەینەوە. ئێمە باوەڕمان بە هەموو ئەم قسانە هێناوە، تەنانەت ئەگەر ژیانیشمان لەناو بەرن.

ئەگەر بە یادگار پێشنیار بکەن کە بەرامبەر بە شتێك کە چڵ ساڵ قبوڵی کردووە گومان بکات ئەو لەوانەیە زۆر نیگەران و تووڕە دەبێت: "من چڵ ساڵی تەواو لەگەڵ ئەم باوەڕانە، بەدبەختانە ژیاوم ئێستاکە ئێوە دەتانەوێت هەموویان لەبیر بکەم و باوەڕ بەوە بکەم کە خۆم هۆکاری هەموو ئەم بەدبەختیانە بووم؟" زۆربەی ئێمە، مافداری زیاتر لە شاد ژیان کردن پەسەند دەکەین.

Scanned by CamScanner

پێچراوەی من چییە؟

هەموو ئێمە پێچراوەیەکمان بۆ خۆمان هەیە. ئێمە مارك لە خۆمان ئەدەین... "من مامۆستایەکی قۆتابخانەم" ، "من دایەگەورەیەکم" ، "من گەنجێکی جیلی نوێم". پێچراوەکەی ئێمە وەکوو بەرنامەیەکی کەمپیۆتەری لە گوێماندا هێلانەی کردووە و ژیانی ئێمە کونترۆڵ دەکات. ئێمە ئەم بەرنامەیە لەگەڵ خۆمان بۆ هەموو شوێنێك دەبەین - شوێنی ئیش کردن - پشوودان - میوانی و هەموو ژیانمان سەرقی جێکەوتنی پێچراوەکەمان دەکەین: "من بێوەژنێکم" ، "من لە رێگای مەعنەوی دا جێگیرم!"

ئێمە ئۆتۆمبیلێك دەکرین، جل‌وبەرگێك لەبەر دەکەین، هاورێیەك هەڵدەبژێرین کە شیاوی پێچراوەکەی ژیانمانە.

دلێر دوکتۆرە. ئەو بەخۆی دەڵێت: "من دەبێ وەکوو دوکتۆرەکان هەڵس‌وکەوت بکەم و وەك ئەوان قسە بکەم. دەبێ خانووەکەم لە گەرەکی دوکتۆرەکان دا بێت و رابواردنەکانم لە جۆری رابواردنی دوکتۆرەکان." ئەو رۆڵی خۆی بەباشی بەرێوە دەبات بەڵام بەداخەوە کە ژیانی پرە لە ماندوێتی و دڵشکاوی.

هەوڵ بۆ جێکەوتن لە پێچراوەی ژیانی داسەپاوی چاخی منداڵی، گیانلبەرێکی چارەرەش و بەبەزەیی لە مرۆڤ درووست دەکات. ئەگەر پێچراوەی ژیانی من ئەمە بێت کە: "من مامۆستایەکی قوتابخانەم" بە لەدەست دانی ئیشەکەم ئیتر هیچ شتێك لە من نامێنێتەوە.

Scanned by CamScanner

ساتی درووست کردنی چارەنووس لێرەدایە... ئێوە پێچراوەی ئامادەکراوی منداڵیتان نین و هیچ کات سەربە گروپ یان چینێکی تایبەتی نین.

کاتێك کە خەریکی نووسینی ئەم بەشە بووم لاشعور هاوڕێ سویدی یەکانم وەبیرم هاتنەوە، (ئانا و پر ئریك). ئەم ژن و مێردە هەشتا ساڵانە ئێستاکەش خەریکی جیهانگەردین. (پر ئریك) لەگەڵ کوڕەزاکەی یاری خلیسکێن لەسەر سەهۆڵ دەکات و (ئانا) تا کاتژمێر چواری بەیانی سەما دەکات. وادیارە کە ئەوان پێچراوەی منداڵی خۆیان لەبیر کردووە و بەردەوام زیندوو و بەوزە درێژە بە ژیانیان ئەدەن. ئایا تاکوو ئێستا لەم چیرۆکانەتان بیستووە: "من کەسێکی زۆر ناودارم و دەبێ خەڵکی بەمشێوەیە لەگەڵ من هەڵس‌وکەوت بکەن و ڕێزم بۆ دانێن!" کۆمەڵێك لە خەڵکی پێداگرن کە خۆیان بە کەسانی دیکە بناسێنن و سەرمایە و خوێنەواری خۆیان بکەنە فەرخ بەسەر خەڵکدا، بەڵام ئەم جۆرە کەسانە لە دەروونی خۆیاندا ئازار دەچێژن چونکە شادی ئەوان لە گرەوی بیرکردنەوەی کەسانی تر دایە. "ناودار بوون" لەبیر بکەن بۆ ئەوەی ئارامی بە نەسیبتان بێت. هەرچی کەمتر پێویستتان بە ستایشی خەڵکی هەبێت، زیاتر ستایش دەکرێن.

"من لەو کۆمەڵە کەسانەم کە هەرگیز... (ناڕۆم بۆ تیاتر، جل‌وبەرگی ڕەسمی لەبەر ناکەم، بە بیتاقەی نمرە یەك سەفەر ناکەم)." کاتێك لە وشەی "هەرگیز" یان "بەردەوام" کەڵك دەگرین خۆمان لە قەفەسێکدا زیندانی دەکەین. بەڵام لێرەشدا هەر باس لەو پێچراوەی منداڵیەیە کە پێویستی بە پێداچوونەوە و گۆڕانکاری هەیە.

Scanned by CamScanner

"من لەوە بەتەمەنترم کە ..." دایکی من نووسینی یەکەم کتێبی لە تەمەنی شەست و حەوت ساڵیدا دەست پێکرد. ئەو لە تەمەنی شەست و هەشت ساڵیدا چاوی لێکنا و هەرگیز ئەو کتێبەی تەواو نەکرد.بەڵام ئەو ئیشەکەی دەست پێکردبوو و هەربەم هۆیەش لە دوایین رۆژەکانی ژیانی دا شادتر لە هەمیشە ژیا. تەنها رێگایەك بۆ تێپەڕاندن بوونی هەیە و ئەو رێگایەش، رێگای فێربوونە و رێگای عەشق پێکردنی هەتاهەتایی بەوەی کە ئەنجامی ئەدەین. ئەگەر کتێبێکی نیوەتەواو یان خانوویەکی نیوەدروستکراومان هەبێت و لەناکاو بمرین هیچ نیگەرانیەك لە دنیا لەگەڵ خۆمان نابەین؟

کورتەی وتە

لەخۆتان پرسیار بکەن: "ئەگەر لە منداڵیەوە پێچراوەیەکیان بۆ ئامادە نەکردبووم، ئێستا خەریکی چ ئیشێك بووم؟"

کام لە باوەڕەکانمان فڕێ بدەین؟

هەر باوەڕێك کە ئێمە هەژار و چارەڕەش دەهێڵێتەوە دەبێ فڕێ بدرێت. ئەگەر باوەڕ و بڕواکانتان یارمەتیتان نادەن، وازیان لێبهێنن. دانپیانان بە هەڵە بوونی باوەڕەکان بەس نییە. بوونی ئەم باوەڕانە دەبێتە هۆی دەرد و ئازار. بۆ دەسپێك بەرامبەر بەو باوەڕانەی کە وشەی "دەبێت"ی تیا بەکار دێت ئاگادار بن:

خەڵکی دەبێت وەڵامی خۆشەویستی بدەنەوە!

خەڵکی دەبێت من ستایش بکەن! ئەگەر کردەوەیەکی باشم هەیە
مێردەکەم دەبێت سوپاسگوزاریم بکات.
خەڵکی دەبێت هوشیارتر بن!
خەڵکی دەبێت مافناسن بن!

لەوانەیە واهەست بکرێت کە ئەم "پێرستی دەبێت"گەلە، ریزبەندێك چاوەڕوانکراوی عەقلانین. بەلآم ئەگەر ئەم باوەڕانەمان نەبێت چی روو ئەدات؟ کاتێك کە ئەم دەبێت گەلە بۆ خەڵکی دائەنێین بەلآم ئەوان گوێی پێنادەن هەست دەکەین کە بێ ئیحترامی و ناسوپاسیمان بەرامبەر کراوە بەلآم کاتێك کە ئەم "دەبێت"گەلە لەبیر دەکەین بێ لەبەرچاوگرتنی هەڵس‌وکەوتی کەسانی تر دەتوانین بەردەوام شاد و بەختەوەر بژین.

باوەڕ بە "دەبێت"ەکان هیچ یارمەتی ئێمە نادات چونکە دنیای راستیەکان، "دەبێت"ەکان ناناسێت. دەبێت و نابێتێك بوونی نییە. هەموو شتێك هەر ئەمەیە کە هەیە. کاتێك رەخنە لە راستیەکان دەگرین بەردەوام دۆڕاو دەبین.

باوەڕ و بڕواکانی مرۆڤ، دابینکەری چۆنیەتی ژیانی ئەو کەسەن

نموونە: وای دابنێین کە ئێوە باوەڕتان بەوە هەیە کە باوکان دەبێت منداڵەکانیان هان بدەن و بۆ ئەوان دیاری بکڕن. هەرکاتێك کە باوکتان بەپێی ئەم باوەڕەی ئێوە هەڵس‌وکەوت ناکات خەمین و دڵرەنجاو دەبن

Scanned by CamScanner

و لەئەنجامدا بڕیار دەدەن کە باوکتان بگۆڕن. زۆربەی خەڵکی هیچ کات بیر لەوە ناکەنەوە کە ڕێگاچارەیەکی دیکەش بوونی هەیە:
ئایا باشتر وانییە کە لەجێی باوك باوەڕەکانی خۆمان بگۆڕین؟
ئێوە دەڵێن: "بەڵام ئایا هەموو مرۆڤەکان باوەڕیان بەمشتانە نییە؟" نە! کۆمەڵێك باوەڕیان بەم قسانە نییە وبەم هۆیەش بەختەوەرترن. کۆمەڵێك قەت چاوەڕوانی هەڵس‌وکەوتێکی تایبەتی ناکەن و لە ئەنجامدا ئارامی مێشکی زیاتریان هەیە.
بۆ گۆڕانی ڕوانگەکان، پێویست بە توانای ئیرادە، باوەڕبەخۆبوون، یان عەمەلیاتی مێشك ناکات. تەنها شتێك کە پێویست دەکات غیرەتی بیرکردنەوە لە ڕێگا تازەکانە. جاری داهاتوو کە تووشی نیگەرانی و بێ هیوایی دەبن ئەم خاڵە وەبیر بهێننەوە کە هیچ کەس ناتوانێت بەقەدەر باوەڕەکانتان، ئێوە تووڕە بکات. بیرکردنەوە و خەیاڵاتێك کە دەبنە هۆی ئازاردانی ئێوە هەرچیش بن شتێك جیالە بیرکردنەوە نین و ئێوە دەتوانن بیرکردنەوەی خۆتان بگۆڕن.

کێشەی من، ئیشەکەمە!

کاتێك کە گلەیی لە ئیشەکەمان دەکەین بەزۆری کێشە، خودی خۆمانین.
وای دابنێن کە ئیشی ئێوە هیلاککەرە و ئێوە باوەڕێکی لێکچووتان بەوە هەیە کە: "ئیش، هیلاککەرە." ئێستا ئەگەر خۆویستی ئیشێکی بەچێژ بن چی ڕوو ئەدات؟ لەدوو شێواز بەدەر نییە ١- ئەوان ئاگاداری خەمساردی و ماندوویی ئێوە دەبن و ئیشەکەتان پێ نادەن. ٢-

Scanned by CamScanner

ئیشتان پێ ئەدرێت بەڵام ئێوە وای ڕێکدەخەن کە ئەو ئیشە سەرنج ڕاکێشە ببێتە ئیشێکی هیلاك و ناخۆش.
ئێستاکە وای دائەنێین کە باوەڕی ئێوە بە پێچەوانەوەیە و بەواتایەکی دیکە بەڕای ئێوە: "ئیش، چێژ و سەرگەرمیە." لەم حاڵەتەدا ئەگەر ئیشەکەی ئێوە هیلاککەر بێت دەڵێن: "ئەم ئیشە، حەز و ئاواتی من دەخنکێنێت و بەپێچەوانەی باوەڕەکانی منەوەیە و تەنانەت یەك ڕۆژی تریش لێرە نامێنمەوە." بنەمایترین باوەڕەکانی ئێوە، بزوێنەرێك دەبن بۆ دۆزینەوەی ئیشێکی باشتر.
ئەوەی دەبێتە هۆی جیاوازی ئیشەکەتان نییە، باوەڕەکانی ئێوەیە.

پارە پەیدا کردن

بەڵام من بەقەد پێویست پارە بەدەست ناهێنم!

سارا دەڵێت: " ئێوە ئاگادار نین. کێشەی من، ئیشەکەی منە چونکە من بەقەد پێویست پارەم لێ دەست ناکەوێت! ئەمە پەیوەندی بە سیستەمی باوەڕی منەوە نییە."
باشە سارا، کەوایە بۆچی لێرە ئیش دەکەی؟
سارا دەڵێت: "ئەمە تەنها ئیشێکە کە دەتوانم بیکەم!"
زۆر باشە سارا، ئەگەر ئەمە باوەڕەکانتە، باوەڕت بگۆڕە! ئیشێکی دیکە بدۆزەرەوە، ئیشێکی نیوەڕۆژ دەست پێبکە، سامانێك بە باری ئابووری ژیانت بدە، شارەزایی نوێ فێرببە، بۆ بەرزبوونەوەی مەقام هەوڵ بدە..
سارا دەڵێت: "بەڵام ڕۆژگارێکی خراپە. ڕۆژنامەکان وا دەڵێن." نە سارا، پەیوەندی بە ڕۆژنامەکانەوە نییە، ئەمە، **باوەڕی تۆیە**. مەرجی

Scanned by CamScanner

بەختەوەری ئەوەیە کە فەرمانبەری مێشکی خۆمان بین و بەها بە قسەی هاوسێ و ڕۆژنامەکان نەدەین.

بەلاّم من مانگانەیەکی دیاریکراوم هەیە...

پەیوەندی بە مانگانەی دیاریکرا و نەکراوەوە نییە. سەرمایە و بەختەوەری ئێوە، لەژێر کاریگەری باوەڕ و بڕواکانتان دایە. هەشت فەرمانبەر کە هەموویان لە یەك شیرکەت دا ئیش دەکەن و مانگانەیەکی یەکسانیان هەیە لەبەرچاو بگرن. بەتەئکید لە نێو ئەم هەشت کەسەدا ژمارەیەك دەبیننەوە کە ژیانێکی باشیان هەیە و ژمارەیەکی دیکە کە بۆ کڕینی خواردنێکی سادە پێویستان بە وامی بانك هەیە. جیاوازی ئەم دوو گروپە لە رادەی داهاتیان دا نییە بەڵکوو جیاوازی لە باوەڕێك دایە کە بەرامبەر بە پارە هەیانە. ئەگەر من ئەو رادە پارەیەی کە دەمەوێت بەدەستی ناهێنم، یان بەدەستی دێنم و لەدەستی دەدەم، بەتەئکید هۆکارێك هەیە و نابێت بۆ ئەم هۆکارە لە دنیای دەرەوەدا بگەڕێین، هەموو شتێك پەیوەندی بە دنیای دەرونی منەوەی هەیە.

براوەکانی بەخت ئازماییە جۆراوجۆرەکان نموونەیەکی باشە بۆ نیشان دانی ئەو راستیەی کە "سەرمایەی مرۆڤ، لەژێر کونترۆڵی سیستەمی باوەڕەکانی ئەو دایە." خەڵك وابیردەکەنەوە کە پارە، چارەسەری کێشەکانە. ئەگەر وایە بۆچی زۆربەی براوەکانی بەخت ئازماییە گەورەکان دوای تێپەڕبوونی ماوەی دوو ساڵ، قەرزارتر و هەژارتر لە ڕۆژی یەکەمی خۆیان بوون؟ چونکە سیستەمی باوەڕی کە دەڵێت: "من بەردەوام ئیفلاسم" بەخێرایی یەك میلیۆن دۆلار بەبا ئەدات.

Scanned by CamScanner

ماوەیــەك لەوەپێــشە ســەیری بەرنامەیــەكی تەلــەفزیۆنیم دەكــرد. لــەم بەرنامەیەدا لەگەڵ كەسێك چاوپێكەوتنیان دەكرد كە بۆ دووهەمین جار لە بەخت ئازماییەكی گەورە دا، براوە بوو. ئەو وتـی: "ئەم ١/٣ ملیۆن دۆلارە زۆر باشـە بـۆم چـونكە لـە حـاڵی حـازردا بـە چارەڕەشـی ژیـان دەكـەم..." وە ئەمـە كەسێك بـوو كـە دوو سـاڵ لـەوە پـێش مەبلەغێكی خەیاڵی دیكەشی بەخـەڵات وەرگرتبـوو! حیـسابی بـانكی هـەر كەسێك بەردەوام لەگەڵ سیستەمی باوەڕی ئەو كەسـە دەخوێنێتـەوە. كاتێك كە باوەڕەكانمـان لەگـەڵ بـڕی حیـسابە بانكیەكەمانـدا جـۆر نابێـت ڕێگـای ئاسـانتر ئەوەیــە كــە حیــسابی بانكیەكــەمان بگــۆڕین بــەڵام ڕێگــای دروســـت، گــۆڕینی باوەڕەكانمانــە. لێرەشــدا، ژیــانی ئێمــە لــەژێر كاریگەری بیركردنەوەكانی ئێمە دایە نەوەك هۆكارەكانی دەرەوە.

پوانەكانی "ئیفلاس بوون"

ئەو كەسانەی كە لە ئیفلاس بوونی هەمیشەیی خۆیـان سەرسووڕماون هـیچ كـات ئـەم پرسـیارە سـادەیان لـەخۆیان نەپرسـیوە: "چ شـتێكی ئـیفلاس بـوونم خـۆش دەوێـت؟" لاتـان سـەیر نـەبێت! ئـیفلاس بـوون كۆمەڵێك سوودی هەیە. وەكوو نموونە:

"دەتـوانم واهەسـت بكـەم كـە خـوا مـنی خـۆش دەوێـت چـونكە خـوا هەژارەكانی خۆش دەوێت."

"دەتوانم جێگای خۆم لەنێو هاوڕێكانم دا بپارێزم. ئەگەر هـەژار بم لای هاوڕێ هەژارەكانم هەست بە تاوان ناكەم."

"بەزەیی و دڵسۆزی خەڵكی بەدەست دێنم."

Scanned by CamScanner

"پێویست ناکات که خووەکانم بگۆڕم."

"پێویست ناکات که خۆم ناچار به ڕێك‌وپێکی بکەم."

"وه باشتر لەهەر هەمووی... دەتوانم خەڵکی تاوانبار بکەم – وه حکومەتیش"

ئەگەر راستگۆ بین دان بەوەدا دەنێین که ئیفلاس بوون شیاوی ئێمه.

ئاشکرایه که زۆرێك دان به "هەڵبژاردنی هەژاری"دا نانێن بەڵام پێرستی سەرەوه، زۆر خڵەتێنەره، ئاوەها نییه؟

باوەڕه ئابووریەکانی دایك و باوکی ئێمه

ئایا بەزۆری له دایك و باوکتان بیستووتانه که :

"پاره پەیدا کردن، ئاسانه."

"هەرکات پاره سەرف دەکەین، پارەیەکەی زیاتر دێته ژیانمانەوه."

"بەردەوام زیاتر له پێویست پارەمان هەیه."

وه یان ئەوەی که:

"پاره، سەرچاوەی هەموو کرداره پیسەکانه."

"ئێمه توانای دارابوونمان نییه."

"پاره، تووکی بەراز نییه."

ئەگەر پێرستی دووهەم بۆتان ئاشناتر بێت، پێدەچێت باوەڕی دایك و باوکتان بووەته حەقیقەت بۆ ئیوه و ئێستاکه ئێوه بۆ بەدەستهێنانی پاره له ئاو و ئاگر ئەدەن.

Scanned by CamScanner

لەگەڵ پارە، ئاسان هەڵسوکەت بکەن!

هیچ کات سەرنجتان داوە کە پارە دان بە کۆمەڵێك کەس، چەندە دژوارە؟ پێشنیاری پارە تووڕەیان دەکات! "نە بەهیچ جۆرێك، پێویستم نییە، بەڕاستی دەڵێم"

وە لە حاڵێکدا کە ئێوە دەزانن ئەوان بە ئاو و نانی وشك زیندوو ماونەتەوە. ئەوان راستیەکە کەتمان دەکەن و هەست دەکەن کە ئیهانەیان پێکراوە: " من پێویستم بە پارەی ئێوە نییە – بارودۆخم باشە."

کۆمەڵێك لە ئێمە تەنانەت لە باس کردن سەبارەت بە پارە، بێزارین! حەقدەستی حەوتوویەکمان بەقەرز دەدەین بە هاورێیەکمان بەڵام کاتێك کە پێویستمان بە پارە هەیە نازانین کە چۆن خواستەکەمان باس بکەین: "ئێ.... دەزانی کە.... لەبیرت دێ... باشە... مەسەلەکە زۆر گرنگ نییە و من ئەوەندە پێویستم پێی نییە... گرنگ نییە ئەگەر.. چۆن بیڵێم... بیرم دەکردەوە کە .... هەموو ئەمانە لەجێی خواستێکی سادە: "دەکرێت پارەکەم بدەیتەوە؟"

ئەگەر لە ئیش یان پەیوەندیەکدا هەستێکی ئاسانتان نەبێت دێر یان زوو وازی لێ دێنن. سەبارەت بە پارەش، بارودۆخ هەر بەمشێوەیەیە ئەگەر لەگەڵ پارە ئاسان هەڵسوکەوت نەکەن، ئەگەر تەنانەت لەباس کردن سەبارەت بە پارە، تووڕە ببن زووبەزوو لەدەستی ئەدەن و مێشکی ئێوە بەشێوەی ناهوشیار ئەنجام ئەدات لەڕاستیدا مێشکی ئێوە، لە هەرشتێك کە لەگەڵی ئاسان هەڵسوکەوت ناکەن دووری دەکات.

Scanned by CamScanner

کورتەی وتە

بۆ ئەوەی شتێکتان لە ژیانی خۆتاندا هەبێت و پارێزگاری لێبکەن پێویستە کە لەگەڵی هەست بە ئاسانی بکەن. بۆ پارە پەیدا کردن و پارێزگاری کردن لە پارە، ئاسان هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن!

ئەگەر من پارەی زۆرم هەبێت، خەڵکی بێ پارە دەبن.

ئەمە گەوجانەترین باوەڕە. چەند کەس لە ئێوە لەگەڵ ئەم باوەڕە کە "ئەگەر من بەختەوەر و دەوڵەمەند بم خەڵکی ئازار دەچێژن" گەورە بوون. ئایا دەزانن کە چ کەسانێك ئەم قسانە دەکەن؟ ئەونەی کە پارەیان نییە!

ئەگەر بابە نوێل بێتە ژووری نووستنەکەتان و یەك میلیۆن دۆلار لەسەر کورسیەکە دابنێت و بڕوات ئایا ئێوە ئەو پارەیە لەوێدا جێدەهێڵن یان بۆ نموونە لەژێر سەرینەکەتاندا دەیشارنەوە؟ نە! بێ گومان بەشێك لەم پارەیە دەگاتە نووسینگەی سەفەر و سیاحەتان، بەشێکی دیکە دەبێتە هی نوسینگەی ئۆتۆمبیل و ریستورانەکان، گوڵفرۆشی، جلوبەرگ فرۆش و تەنانەت دایرەی زەریبە و بەکورتی هەرکەس کە لە دەورتان دایە لەم پارەیە سوودێك دەبینێت. بەم حاڵەشەوە زۆرێك لە ئێمە بەم باوەڕەوە گەورە دەبین کە دەوڵەمەند بوون، کردەیەکی چاك نییە چونکە دەبێنە هۆیەك بۆ بێبەش بوونی کەسانی دیکە. هیچ و پوچە! دەوڵەمەند بوونی هیچ کەس بەمانای ئازاری کەسانی دیکە نییە. بۆچی بەوجۆرە بیرنەکەینەوە کە بە سەرمایەکەی خۆمانەوە دەتوانین بارێك لەشانی خەڵکی سووك بکەین؟

Scanned by CamScanner

ڕێزی زۆر لەخۆتان بگرن

چ چیرۆکێکی سەیرە، ژیان. ئەگەر لە هەرشتێك، تەنها باشترینی قبوڵ بکەن، بەزۆری هەر ئەوەش بەدەست دێنن.

((سامرست موام))

ئەگەر دەتانەوێت کە دنیا، بەچاکی لەگەڵتان رابێت دەبێت لەگەڵ خۆتان، بەچاکی رابێن. چۆن دەتوانن هەستی مرۆڤێکی سەرکەوتووتان هەبێت کاتێك کە گۆرەویەکەتان کون کونە؟ یادگار دەڵێت: "کونی گۆرەویەکانم گرنگ نییە، خۆکەس نایبینێت." بەلاّم خاڵەکە لێرەدایە. کەسانی دیکە گرنگ نین ئەو کەسەی کە دەبێت بیزانێت خودی خۆتانن و ئێوە تەنها کەسێکن کە دەتوانن هەستێکی تایبەت بە خۆتان ببەخشن. ئەگەر خودی ئێوە عزەت نەفستان نەبێت هیچ کەسێکی تر ناتوانێت پێتان بدات.

خانووەکەمان لەسەر جۆری هەستی ئێمە کاریگەری دائەنێت. دەوروبەری ژیانی خۆمان بە شێوەیەك درووست بکەین کە بە پیاسەکردن تێیدا هەست بە شادی و زەوق بکەین. کەسایەتی خۆمان بدەین بە خانووەکەمان پاك‌وخاوێنی، هیچ مەسرەفێکی نییە. ژیان کردن لە خانوویەکی بچوك و خاوێندا باشترە لە ژیان کردن لە کۆشکێکی پیس و شێواودا. ژنێك لە (جولی) هاوسەرم پرسیاری کردبوو: "بەم بیست دۆلارە کە بۆ دیکۆراتی خانووەکەم لەبەردەستم دایە، دەتوانم چ بکەم؟" وە (جول) وتبووی: "کاشی شۆرێك بکڕە!"

Scanned by CamScanner

لەوەی کە هەتانە چێژ ببەن

زۆرێک لە کەسەکان بۆ قاپی میوە، قاپە پلاستیکییە کۆنەکان بەکار دێنن لە حاڵێکدا کە قاپە جوان و تازەکانیان لە کەوانتەرە دەرگا بەستراوەکاندا، تۆز دەخۆن. بەڵام دواتر ئەوان دەمرن و هەموو ئەو قاپە کریستاڵانە بۆ منداڵەکانیان دەمێنێتەوە بۆ ئەوەی بیانشکێنن! من دەڵێم، ئەگەر کریستاڵێکی جوانتان هەیە بۆچی خۆتان نایشکێنن؟

کەسێکم دەناسی کە ئۆتۆمبیلێکی (ڤۆڵڤۆ)ی نوێی کڕی بوو. ئەو بۆ نوێ هێشتنەوەی کورسیەکانی بڕێک رووکەشی کورسی بە کۆنەپەڕۆی نوێنەکانی درووست کردبوو، شێوە کردەوەیەکی چاک بوو بەڵام کێشەیەکی بچووکی بوو و ئەویش ئەوەی کە واهەستت دەکرد کە لە سەبەتەیەکی جلەکۆنەدا خەریک شۆفێریت!

من لەمبارەیەوە زۆرشت لە هاوسەرم (جول)ی فێربووم. فەلسەفەی ئەو ئەمەیە: "خۆت نازپەروەردە گەورە بکە، لەشت پەروەرش بدە و خانووەکەت خاوێن رابگرە بۆ ئەوەی لە ژیاندا هەست بە بەختەوەری بکەی." بە باوەڕی ئەو: "هەموو شتەکان لەسەر یەکتری کاریگەری دائەنێن. شێوەی رێگاکردنتان لەسەر شێوەی قسەکردنتان کاریگەری دائەنێت. جۆری جل وبەرگ لەبەر کردنتان لەسەر جۆری هەستتان کاریگەری دائەنێت. بایەخێک کە بە خۆتانی ئەدەن کاریگەری لەسەر بایەخ دانتان بەرامبەر بە خەڵکی هەیە."

رێز لەخۆتان بگرن. ئێوە دەڵێن: "رێز لەخۆ گرتن چ پەیوەندییەکی بە بەئاوت گەیشتن لە ژیاندا هەیە؟" پەیوەندی سەد لە سەدا! کاتێک

Scanned by CamScanner

دەتوانین بەختەوەری بێنینە نێو ژیانی خۆمانەوە کە هەستی بەختەوەر بوونمان هەبێت.

یادگار دەڵێت: "کاتێك کە بە سەرکەوتوویی بگەم ئیتر وەکوو مرۆڤێکی بێ بایەخ و دوو روو ژیان ناکەم!" هەڵەیە ! بۆ سەرکەوتوو بوون، دەبێ سەرەتا هەستی پێ بکەی.

کورتەی وتە

لە باسی سەرمایەدا، بەپێویست باس لەسەر پارە نییە بەڵکوو باس لە شێوەی ژیانە.

گرنگ نییە کە چ رووداوێك روونەدات، گـرنگ ئەوەیـە چـۆن لێی بڕوانین

بـەپێی حیکایـەتێکی کـۆن، کیمیازانـەکانی سـەدەکانی ناوەڕاسـت خـەڵکانێك بـوون کـە مـسیان دەکـردە ئـاڵتوون، ئێـستا مـن لەسـەر ئـەو بڕوایـەم کـە دەبـێ هـەموومان بـەجۆرێك کیمیـازان بین بۆئـەوەی بتـوانین لەنێو ئەم رووکەشە رواڵەتیەدا، قووڵایی ببینین. خەباتی ئێمە بەرامبەر بـە ژیـان دەبێـت گـۆڕانی شـێوەی رووداوە دڵتەزێنـەکان بـۆ رووداوە پەسـەندەکان بێت. "ئایا مانـای ئەوەیـە کە کاتێك قاچمان شکا تـەنها دۆعا و پاڕانەوە؟" نە! بەڵام ئەگەر قاچتان شکا هـەر لـەکاتی ئـەو بـەڵا و کارەساتەدا بەدوی هەل و بارودۆخی نوێدا بگەڕێن. لەوانەیە پرسیار بکەن: "ئەم کارە چ سوودێکی بۆ من هەیە؟"

سوودی زۆر:

Scanned by CamScanner

فێـری ئـەوە دەبـن بـەهۆی ئـەوەی لـە ژیانتانـدا تووشـتان بـووە، سوپاسگوزار بن.
بەم شێوازە لەجێی پاڵ پێوەنانی پاسی ژیان، سواری دەبن!
ئاسوودەتر و هێمنتر ژیان دەکەن.
ئەگەر فێربن کە لە بەرامبەر کارەساتە چاوەڕوان نەکراوەکاندا، تووشی ترسـەنۆکی نـەبن، تـەریبی و هاوکێـشی زۆرتـر وەدەسـت دێـنن و بـە جێگەی دەسەڵات دەگەن.

ڕووداوەکان، بە پێی چاوەڕوانیەکانی ئێمە ڕوو ئەدەن

وایدانێن کە ئێوە ماوەیەکی کورتە کە لە هاوسـەرەکەتان جیابوونەتـەوە و ژیانتـان کـاولکراو وێنـا دەکـەن. تا ئەو کاتـەی لەسـەر ئەم بڕوایە بن بەڕاستـی هـەروا دەبێـت. وایـدانێن کـە لـە تەمـەنی ٥٠ سـاڵیدا لـە ئیش دەرکراون و وابیردەکەنەوە کە باشترین ساڵەکانی تەمـەنتان کۆتـایی پـێ هاتووە. تا ئەو کاتـەی لەسـەر ئەم بڕوایـە بن ژیـانی ئێوەی هـیچ شتێك جیالەمە نابێت.
ئایا مەبەستی من ئەوەیە کە تا ئەو کاتەی کە ڕوانگـەتان نگـەتیڤ بێت، هـیچ کارێـك بـۆ باشـترکردنی ژیانتـان ئـەنجام نـادەن؟ لانیکـەم، بـەڵام کۆمەڵێك شتی دیکەش هەیە. تا ئـەو کاتـەی کە تـەنها چارەڕەشیەکان ببینن، کارەساتی زیـاتر بـەرەو لای خۆتـان رادەکێـشن: دەزگیرانەکـەتان جێتـان دەهێڵێـت، بەرپرسـەکەتان کێـشەتان بـۆ درووسـت دەکـات، ڕووداوەکان بـەرەو ڕووتـان دێـن، خـاوەن ماڵەکـەتان جوابتـان دەکـات و ....

Scanned by CamScanner

لەبیرتان بێت کە ڕووداوەکان بەپێی چاوەڕوان کردنەکانی ئێمە ڕوو ئەدەن.

جیاواز لەوەی کە باوەڕەکانمان سەبارەت بە مەسەلەیەك بگۆڕین، بیرکردنەوە نوێ کانمان، کەسان و هەلی نوێ بەرەو ژیانمان رادەکێشێت.

کورتەی وتە

هیچ کارەساتێك لە ژیاندا ئەوەندە دڵتەزێن نییە. کارەساتەکان تەنها لەمەڕ گۆڕانی باوەڕەکانتان جێگایان لە ژیانتاندا خۆش کردووە. ئێوە دەڵێن: "بەڵام ئایا ئەمە سەبارەت بە نەخۆشی من، قەرزەکانم و مێردە بەردەوام سەرخۆشەکەشم راستە؟" گومانتان نەبێت!

ژیان نابێت تا ئەم رادەیە سەیر بێت؟

ژنێك بە منی وت: "من لە هەموو ژیانمدا هیچ ئیشێك کە حەزم لێی بووبێت، ئەنجام نەداوە." وەك ئەوە بوو کە بڵێت: "من لەناو چووم، من قوربانیم." وە من بیرم کردەوە: "چەندە ناخۆشە!" ژیان، بڕیارە کە جوان و سەرنج راکێش بێت! پەلەوەرەکان هەموو رۆژێك بەدەم خوێندنەوە وەخەبەر دێن. منداڵان بەبێ هیچ بیانوویەك پێدەکەنن. سەیری دولفین و سەگەکان بکەن. کێ وتوویەتی کە ژیان خاڵییە لە راکێشان؟ جیهان پڕە لە جوانی و خۆشی. ئەگەر ئێوەش هەڵگری ئەم باوەڕەن کە: "بڕیار نییە کە ژیان راکێشانی هەبێت"، لەمانای ئەم وتە بگەن. ئەمە بەتەنها باوەڕێکە کە ئێوە دەتوانن هەڵیوەشێنن.

Scanned by CamScanner

ماوەیەك كات بۆ ئەنجام دانی كۆمەڵێك ئیشی تایبەت تەرخان بكەن تەنها لەبەرئەوەی ئەم ئیشانە سەرنجتان رادەكێشێت. ئیش كردنی شەوورۆژی دەبێتە هۆی بەهێز بوونی ئەم بیرە كە "ژیان مشت‌ومڕێكی بەردەوامە." لەگەڵ خۆتان بەسەبر بن. تەنانەت "چێژ وەرگرتن لە ژیان"یش پێویستی بە تەدریب هەیە. كاتێ كە ژیان شیرینە و دەنگێك بە ئێوە دەڵێت ئەم شیرینیە ناتوانێت بەردەوام بێت! بەخۆتان بڵێن: "لەوانەیە بڕیار وابێت كە لەمە شیرینتر بێت!"

Scanned by CamScanner

ئەوکاتەی کە لە رادەبەدەر
هەڵواسراو دەبن،
هەموو شتێك وێران دەکەن!

خەباتی ژیان بەمانای
سوپاسگوزاری لە هەموو شتێك و پەیوەستەیی بە هەموو
شتێکەوەیە.

Scanned by CamScanner

بەشی چوارەم

پەیوەستەیی و هەڵواسراوی

پەیوەستەیی بە پارەوە

لێبوردەیی

پەیوەستەیی بە خۆشەویستەوە

پەیوەستەیی و هەڵواسراوی

دواکەوتنی چنۆکانەی هەر شتێك بەمانای راونانی ئەو شتەیە. ئەوەندە بەسە کە دوای خۆشەویستەکەتان بکەن تا راوی بنێن. تەنانەت پارەش لەم رێسایە بێبەری نییە.

وایدانێن کە لە میوانیەك دا لەگەڵ کەسێك یەکتر دەناسن و ئەو دەڵێت کە حەوتووی داهاتوو پێوەندیتان پێوە دەکات. حەووتویەك وەیلان لەماڵ ناچنە دەرەوە و تەنانەت بۆ توالتیش ناڕۆن! لای تەلەفونەکە دائەنیشن... و چاوەڕێ دەکەن. کێ تەلەفون دەکات؟ هەموو کەس بێجگە لەو! ئایا هیچ کات پێویستی زەرورتان بە فرۆشتنی ئۆتۆمبیل، خانوو و ... بووە؟ چەند کەسی کڕیارتان پەیدا کردووە؟ هیچ. نرخەکانتان کەم کردۆتەوە. ئایا هیچ کەس بایەخی پێ دا؟ هیچ کات! بۆ لای هەر فرۆشیارێك بڕۆن جیا لەوەی کە تەیارە یان تایت بفرۆشێت،

Scanned by CamScanner

هەر ئەم چیرۆکەی لێ دەبیستن. ناهۆمێدی مرۆڤ بەرەو گێژاوی لەناوچوون دەکێشێت و هەرچەندە نیگەرانتر بن، خەڵکی کەمتر دەکڕن. کاتێک کە لە ریستۆرانێك دانیشتوون و بۆ خواردن بەپەلەن چی روو ئەدات؟ راسپاردەکەتان ون دەبێت! خودی من یاسای پەیوەستەیی لە فەرۆکەخانەدا فێربووم. من بۆ ناساندنی کتێبەکانم سەفەری زۆرم بۆ شوێنە جیاوازەکانی جیهان ئەنجام داوە. ئەم سەفەرانە شەش حەوتوو تا چوار مانگی دەخایاند و تا ئەم دواییانەش لەبەر ئەوەی کە هاوسەرەکەم، جولی، سەرقاڵی ئیشی خۆی بوو، بەزۆری بە تەنها سەفەرم دەکرد، زۆربەی کات لە سەدجار نەوەدونۆی بەبێ ماتڵ بوون ئەنجام دەدرا، بەڵام ئەو یەکجارەی کە منی بە ماڵ و هاوسەرەکەم دەگەیاند هاوسەرێك کە بێتاقەت و نیگەرانی بووم بەردەوام بە چوار کاتژمێر ماتڵ بوونەوە بەڕێوە دەچوو!

لە کۆتایی دوایین سەفەرەم دا بۆ ئەمریکای باکوور، بڕیارمان دا کە لە سانفرانسیسکۆدا یەکتر ببینین. جولی لە ئوستڕالیاوە گەیشتە سانفرانسیسکۆ لە حاڵێکدا کە من هێشتا لە پورتلەند بووم. ئەم جۆرە دواکەوتنانە ئەوەندە لام ئاسایی بوو کە راستەوخۆ دەچووم بۆ بەشی پرسگە و پرسیارم دەکرد: "تەیارەی کاتژمێر شەش بۆ سانفرانسیسکۆ چەند کاتژمێر دوادەکەوێت؟" بەرپرسی بەشەکە دەیوت: "دواکەوتنی نییە!"

"دواکەوتنی نییە؟" ئەوەندە حەپەسا بووم کە ئەوەندەی نەمابوو خۆم هەڵدەمە سەر کورسیەکەی و لەباوەشی بگرم، بەڵام ئەو یەکسەر درێژەی بەقسەکەی دا و وتی: "ئەتەوێت بزانیت کە بۆچی دواناکەوێت؟ چونکە لەبنەڕەتدا هەڵوەشاوەتەوە!" کاتژمێر دەونیوی

Scanned by CamScanner

ئەو بوو کە توانیم کورسیەك لە تەیارەیەك کە بۆ (سن خوزە) دەڕۆشت پەیدا بکەم و لەوێوە بە پاس بۆ سانفرانسیسکۆ بڕۆم و لەئەنجامدا کاتژمێر چواری بەیانی بگەمە هۆتێلەکەی جولی – حەوت کاتژمێر دواکەتن!

هەرکات بە ناهۆمێدیەوە تووشی مەسەلەیەك دەبین و یان پەیوەستەیی عاتیفی و بەهەستەوە بەرامبەر بە رووداوێك پەیدا دەکەین، دیوارێك لە بەرامبەریدا درووست دەکەین. بەڵام ئەو دیو پولەکە چیە؟ ئەگەر کەسێك ئارامی خۆی بپارێزێت هەموو شتێك چارەسەر دەبێت!

ماوەی ساڵێك و شەش مانگە هیچ هاوڕێیەکتان لەلا نەبووە و ئێستا ناهومێد و نیگەرانن. ماوەیەك تیپەڕ دەبێت و بێ خەیاڵ دەبن و بەخۆتان دەڵێن: "من پێویستم بە هاوڕێ نییە، بە تەنهاییش دەتوانم بەختەوەر بم." و لەناکاو سەروچاوی نوێ لە هەموو لایەکەوە دەردەکەوێت. لەوانەیە "موناقشە کردن" باشترین نموونە بێت لەم بوارەدا: کاتێ بڕیار ئەدەن باوەڕی کەسێك بگۆڕن چی روو ئەدات؟ ئایا باوەڕەکەی دەگۆڕێت؟ نە تا ئەو کاتەی کە ئێوە زیندوون. بەڵام ئەگەر زەختی لێنەکەن بەزۆری روو ئەدات کە ئەو خۆی بەرەو باوەڕەکانتان دێت. هەرکات نیگەران و چاوەڕوانی شتێکی بین بۆنموونە تەلەفونێکی تایبەتی، سەرکەوتن، سوپاسگوزاری بەرپرس و ..... لە دەوروبەری خۆماندا هێزێك درووست دەکەین کە ئەگەری روودانی ئەو شتە لەناو دەبات.

Scanned by CamScanner

نەبوونی پەیوەستەیی بەجێی هۆگرنەبوون

پەیوەستە نەبوون بە مانای هۆگربوون نییە. لەوانەیە بەرامبەر بە شتێك پەیوەستە نەبین و لەم حاڵەشدا زۆر هۆگری بین. مرۆڤە بەردەوام و ناپەیوەستەکان بەباشی دەزانن کە هەوڵ و چۆنیەتی، لەئەنجامدا بە پاداشت دەگات. ئەوان دەڵێن: "ئەگەر ئەمجارە براوە نەبم لەوانەیە جاری داهاتوو یان جاری دوای ئەوە بەتەئکید براوە دەبم."

وایدانێن کە خۆبەخشی وەرگرتنی ئیشێکی نوێ بوون. ئیشەکەتان خۆش دەوێت و ئامادەشن. رەشنووسی چاوپێکەوتنەکە دەنووسن و چەندجار لەبەر ئاوێنە تەدریب دەکەن. تەنانەت پێڵاوی نوێ لەپێ دەکەن و قژیشتان چاك دەکەن. پێش لە کاتی دیاریکراو دەگەنە شوێنی مەبەست و هەموو پرسیارەکان بە باشترین شێوە وەڵام ئەدەنەوە. دواتر چی؟ دەگەڕێنەوە بۆماڵەوە و ژیانی ئاسایی دەست پێدەکەنەوە. لە چەند خولی دیکە دا ناونوس دەکەن و بۆ چاوپێکەوتنەکانی دواتر خۆتان ئامادە دەکەن. ئەگەر لە کۆمپانیای یەکەم دا وەرگیران کە چ باشتر! بەڵام ئەگەر وەرنەگیران دووبارە ژیان لە رەوتی ئاسایی خۆی دا درێژەی هەیە.

ئەو مرۆڤانەی کە هۆگر نین، دەڵێن: "کێ بایەخ ئەدات؟"، "بۆچی خۆم تووشی زەحمەت بکەم؟" بێ هومێدەکان دەڵێن: "ئەگەر ئەو ئیشەم دەست نەکەوێت، دەمرم!" بەڵام ناپەیوەستە بەردەوامەکان دەڵێن: "بەهەر شێوازێك بێت ئیشێك پەیدا دەکەم و بۆشم گرنگ نییە کە ئەم مەسەلە چەندە کات دەخایەنێت."

Scanned by CamScanner

پەیوەستەیی بە پارە

"تەنها کەسانێك کە زیاتر لە دەوڵەمەندەکان بیر لە پارە دەکەنەوە هەژارەکانن.

((ئوسکار وایلد))

پەیوەستەیی، یان بەوتەی بوداکان "چنگ فرێدان" بە روونی پیشانی ئەدات کە بۆچی خەڵکی تا ئەم رادەیە لە هەوڵی وەدەستهێنان پارە دان. لەو بوارەوە کە پارە، ئامرازێکە بۆ مانەوە و هێمایەکیش بەنیشانەی سەرکەوتوویی، زۆربەی ئێمە زۆر پەیوەستەین بە پارەوە ئەگەر تەنانەت ئینکاریشی بکەین.

بەڵام بەداخەوە چنۆکی بۆ پارە پەیداکردن، هەموو شتێك لەناو دەبات. بەزۆری رووبەڕووی بوونەوەی عاتیفی لەگەڵ هەر شتێکدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەمتر زاڵ بین بەسەر ئەو شتەدا و چونکە زۆربەی مرۆڤەکان لە بەرامبەر پارەدا، زۆر عاتیفی هەڵس‌وکەوت دەکەن، ئاشکرایە کە هیچ کونترۆڵ و زاڵبوونێکیان بەسەرخۆدا نییە.

هۆکاری سەرەکی دەوڵەمەندتر بوونی دەوڵەمەندەکان، نەبوونی پەیوەستەیی ئەوانە بە پارەوە. ئەوان ئەوەندە بایەخ بە پارە نادەن. کاتێك کە پارەتان نییە سەرەتا دەبێت ئەوەندە ئاسوودە بن کە بتوانن وەدەستی بهێنن و کاتێك کە بەدەستتان هێنا ئەوەندە ئاسایی بن کە بتوانن بەشێکی بپارێزن و هاوکات باوەڕتان هەبێت کە پارەیەکی زۆرتر لەڕێ دایە. دەوڵەمەندەکان و هەژارەکان دوو روانگەی جیاوازیان بەرامبەر بە پارە هەیە. هەژارەکان ئاوات دەکەن کە پارەیەك وەدەست بهێنن و دەوڵەمەندەکان بەوەی ئیمانیان هەیە کە بەدەستی دێنن.

Scanned by CamScanner

چۆن دەتوانم هاوکات لەگەڵ ناهۆمێدی دا، لە ناهومێدبوون خۆ بپارێزم؟

قەت نەکەونە داوی وتنی ئەم دێڕە: "من بۆ بەختەوەر بوون پێویستم بە ..... هەیە." بەشێوەی گشتی بۆ ئەنجام دانی هەر ئیشێك، ئاسوودە بن! ئەگەر لەکاتی فرۆشتنی کەمپیوتەردا، ئاواتەخوازی پلەیەکی بەرزتر یان چاوەڕێی تەلەفونێك دەکەن، ئەگەر بەدووی مێرددا دەگەڕێن یان چاوەڕێی وەرگرتنی فاکتۆر دەکەن، لەهەموو حاڵێکدا ئاسوودە بن! هەر کارێکتان بۆ دەکرێت بیکەن و دواتر بەخۆتان بڵێن: "من بۆ بەختەوەر بوون پێویستم بە .... نیە." لەبیری بکەن و درێژە بە ڕێگاکەتان بدەن. دەبینن کە لە زۆربەی مەسەلەکاندا ئەنجامی دڵویستی ئێوە روو ئەدات.

کورتەی وتە

مرۆڤ لە ئاستەکانی جەستەیی و دەرونی دا لەگەڵ یاسا سروشتیەکان بەرەوڕووە. سروشت، ناهومێدی ناناسێت! سروشت لە گەڕان دایە بەدوی هاوسەنگی دا و ناهومێدی و هاوسەنگی قەت لە چوارچێوەیەکدا ناگونجێن. ژیان نابێت مشتومڕێکی بێکۆتایی بێت. بهێڵن هەر شتێك جووڵەی ئاسایی خۆی ببڕێت. ئەمە، بێ لایەنی نییە و ناچاری و زۆریش نییە. ئێوە دەتوانن بڵێن: " من تێناگەم کە ئەم بنەمایانە چۆن کار دەکەن!" بۆچی ئێوە دەزانن کە هێزی ڕاکێشانی زەوی چۆن کار دەکات؟ ئەوەی کە ئێمە دەبێت لە ژیان دا ئەنجامی بدەین کەڵك وەرگرتنە لەم بنەمایانە. پێویست ناکات لێیان بگەین.

بەخشین

ئەگەر شتێکت ئەتەوێت، ئەو شتە ببیەخشە! گەوجانەیە، وانییە؟ بەڵام حەقیقەت ئەوەیە کە بۆ بەدەستهێنانی زیاتری هەر شتێك، دەبێ بەشێك لەو شتە ببەخشین. کەشاوەرزێك کە دانگەلێکی زیاتری دەوێت، دەبێ بەشێك لە دانەکانی خۆی بەزەوی ببەخشێت. کاتێ پێکەنینی کەسێکتان ئەوێت دەبێ پێکەنینی خۆتان هەدیە بکەن. ئەگەر عەشقتان دەوێت دەبێ عەشق بکەن. ئەگەر یارمەتی کەسانی دیکەتان دەوێت دەبێ یارمەتیان بدەن. ئەگەر ئەتانەوێت مشت بخۆن؟ دەبێ مشت لە کەسێك بدەن و ئەگەر ئەتانەوێت کە خەڵك پارەتان بدەنێ؟ بەشێك لە پارەکانتان بدەنی بە کەسانی تر.

لەمبارەیەوە بیر بکەنەوە. ئەگەر پەیوەستەیی هۆکارە بۆ دواکەوتنی رووداوەی چاکەکان لە ژیاندا دژی ئەم بابەتەش سەبارەت بە نەبوونی پەیوەستەیی درووست دەبێت و نەبوونی پەیوەستەیی بەمانای ئەوەیە کە بەشێك لەو شتانەی کە بۆمان گرنگن، ببیەخشین. تەئکید بن هەر شتێك ببەخشن بەرەو لای ئێوە دەگەڕێتەوە.

کۆمەڵێ کەس بە من دەڵێن: "من هەموو ژیانم داوە و لەبەرامبەریدا هیچ شتێکم وەدەست نەهێناوە." من وانازانم کە ئەم جۆرە کەسانە هیچ شتێکیان بەخشیبێت ئەوانە دانوستانیان کردووە و ئەمە، زۆر جیاوازە.

ئەنجامی دەوڵەمەندە دەستکورتە پیرەکان کە قەت شتێکیان بەکەسێك نەبەخشیوە چییە؟ تا ئێستا چەند جار لەم چیرۆکانەتان بیستووە:

Scanned by CamScanner

"پیرەپیاوێکی دەستکورتی دەڵەدز کە خواردنی نانی وشك بوو لە حاڵێکدا مرد کە یەك ملیۆن دۆلاری لە ژێر قەرەوێڵەکەیدا شاردبووەوە."

ئێستا ئەو پرسیارە گەلاڵە دەکرێت کە "ئەگەر وەدەستهێنانی پارە پێویستی بە بەخشین هەیە، ئەم پیرەپیاوە چۆن بێئەوەی بەخشینی هەبێت بەم سامانە گەشتووە؟"

مەسەلە لێرەدایە کە چەندایەتی حیسابی بانکی هیچ کەسێك پێوانەی رێژە و فراوانی ژیانی نییە. رێژە و فراوانی ئەو شتەیە کە لە جووڵەی ژیاندا دەسورێت. بەختەوەری و خۆشبەختی، جووڵەی هەتاهەتایی "بەخشین و وەدستهێنان"ە. ئەگەر لە بانکەکانی سویس دا، پارەیەکی زۆرتان هەبێت و کەڵکی لێ وەرنەگرن، ئەم سەرمایە قەت ئێوە دەوڵەمەند ناکات. بە بۆچوونی یاسایی، ئەم سەرمایە هی ئێوەیە بەڵام حەقیقەت ئەوەیە کە ئێوە لە بەرامبەریدا هیچ شتێکتان دەست ناکەوێت و ئەم پارەیە، رێك وەك ئەوەی کە هی کەسێکی دیکە بێت، هیچ دەردێك لەئێوە دەرمان ناکات. کەوایە یاسای بەخشین و بەدەستهێنان تەنانەت لێرەشدا راستە.

کورتەی وتە

رێگا و جۆری بەخشین، بەخشینی چاوەڕوان نەکراوە بۆ بەرامبەر.
ئەگەر لە بەرامبەر ئەو شتەی کە دەیبەخشن چاوەڕوانیەکتان هەبێت

Scanned by CamScanner

لەڕاستیدا پەیوەستەن بەو پاداشتەوە و کاتێک کە پەیوەستە بن ڕووداوێکی تایبەت ڕوو نادات.

ئایا دەبێ لە دارایی و سەرمایە مادییەکانی خۆمان چێژ ببەین؟ بێگومان! بەڵام سەرەتا قەناعەت بەوە بکەن کە ئێوە خاوەنی بن و نە بەپێچەوانەوە.

پەیوەستەیی بە خۆشەویست

سەرچاوەی خەم و پەژارە، مەیلە.

((بودا))

ئەسرین بە ناهومێدی و بێقەرارییەوە بەدوی پیاوێکدا دەگەڕێت کە خۆشەویستی لەگەڵ و ستایشی بکات. ئایا هومێدێک بۆ دۆزینەوەی ئەم پیاوە ڕوو ئەدات؟ ئەوەندە نە. یەکەم ئەوەی کە بێقەراری ئەو هەموو پیاوەکان بەرەو دوا دەبات و دووهەم ئەسرین بە بێقراری و ناهومێدیەوە ناتوانێت کەسێکی دڵفڕێن بێت.

یادگار بە هاوسەرەکەی دەڵێت: "من پێویستم بە تۆ هەیە و بۆ تۆ ناتوانم ژیان بکەم." بەڵام ئەمە عەشق نییە، برسییەتیە. ئێوە ناتوانن لەیەک کاتدا کەسێکتان خۆش و بوێت و بێسەبەرانەش پێویستتان پێی هەبێت.

عاشقی حەقیقی کەسێکە کە خۆشەویستەکەی ئازاد بهێڵێت بۆئەوەی ڕەها بێت (خۆی بێت)، بۆ ئەوەی هەرچێك کە خۆی ئەیەوێت، بێت و

Scanned by CamScanner

لەهەر کوێ کەخۆی دیەوێت. لە عەشقدا، ناچاری نییە. مانای عەشق ئیجازە دانە بە هەڵبـژاردنی خۆشەویست. لێرەشدا باس لە نەبوونی پەیوەستەییە. بۆ ئەوەی کەسێك یان شتێك بەدەست بهێنیت، رەهای بکە.

پەیوەستەیی و رق

تاکاتێك کە شتێك قبولّ نەکەین ناتوانین بیگۆڕین.

((کارل یونگ))

رق، شتێکی باش نییە. کاتێك رقمان لە شتێك بێت بە شێوەیەی نادیار پەیوەندیمان پێوە دەبێت و ئەم پەیوەندییە، دەبێتە هۆی مانەوەی بابەتی رق لێ بوون.

نموونە: وایدانێن کە قەرزارن و رەقتانە لە قەرزاری. بەم هەلومەرجەوە باشتر کردنی باری ئابوری، کارێکی ئاسان نییە. ئێوە وزەیەکی زۆر سەرف نیشاندانی رق لە قەرزاری دەکەن: "من لەجێدا دەکوتم"، "من خنکاوم" و .... بەڵام رێگای چوونە دەرەوە لە قەرز و قەرزاری ئەوەیە کە حەقیقەت قبولّ بکەین و بەبێ ئاژاوە و نیگەرانی، رێگایەك بۆ چوونەدەرەوە بدۆزینەوە. قبولّ کردنی حەقیقەتی هەبوو ب مانای "تەسلیم بوون" نییە بەڵکوو بە مانای تێگەیشتنە لە حەقیقەت.

نموونە: تا ئەو کاتەی کە قەڵەو بوونمان وەکوو حەقیقەتێك قبولّ ناکەین یان بەزۆری قەڵەو بوونمان ئینکار دەکەین و یان ئەوەی کە

Scanned by CamScanner

بەهۆی قەڵەو بوونمانەوە خۆمان لۆمە دەکەین. وە لە هەردوو حاڵەتدا، قەڵەو دەمێنینەوە. کەم کردنەوەی کێش لە کاتێکەوە دەست پێدەکات کە قەڵەوی خۆمان قبوڵ کردبێت.

بە توورە بوون و شەڕ کردن، هیچتان بۆ ناکرێت. بۆ زاڵ بوون بەسەر شتێکدا کە خۆشتان ناوێت، سەرەتا دەبێ لەجێی خۆڕاگری کردن، قبوڵی بکەن و ئەوجار شتێکی پۆزەتیڤ لەجێی دابنێن.

Scanned by CamScanner

بیر لە هەرچی بکەنەوە
بەرینی دەکەن......
کەوایە
بەو شتەی کە دڵویستی ئێوەیە، بیربکەنەوە.

Scanned by CamScanner

بەشی پێنجەم

بۆچی پۆزەتیڤ بیربکەینەوە؟

بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ چۆن شێوەبەزەمیری بێئاگای ئێوە ئەدات؟

بەرهەمی بیرکردنەوە، بەدەستهێنانی ئەنجامە.

بۆچی پۆزەتیڤ بیربکەینەوە؟

واوێنا بکەن کە سواری جیمبۆجێتن و لەسەر ئاسمانی ئەوروپا لەفڕین دان کە لەناکاو یەکێك لە مەکینەکان لە باڵەکە دەکنرێتەوە و دادەکەوێت. حەزدەکەن فرۆکەوان چ دژکردەوەیەکی هەبێت؟ حەزدەکەن بڵێت: "ئارام بن و پشتێنی نەجات ببەستن! ئێمە هاوسەنگی خۆمان لەدەست داوە بەڵام بێگومان رێگایەك بۆ نشتنەوە پەیدا دەکەین؟" یان ئەتانەوێت فرۆکەوان بە پەشۆکاوییەوە بێت، و هاوار بکات: "هەموومان دەکوژرێین! هەموومان دەکوژرێین! بەرای ئێوە کامەیان دەتوانێت ئێوە بە سەلامەتی لەسەر زەوی بنیشێنێتەوە؟

ئێستا بیر لە ژیانی رۆژانەی خۆتان بکەنەوە، شوێنێك کە خودی خۆتانی شۆفێرن. بەکامە رووبەڕوو بوونەوەوە لەچارەسەر کردنی کێشەکانتاندا

Scanned by CamScanner

سەرکەوتوو دەبن: "بێگومان ڕێگایەك پەیدا دەکەین" یان "هەموومان دەکوژرێین؟" ئەمە گرنگترین تایبەتمەندی پۆزەتیڤی تێفکرینە. تێفکرینی پۆزەتیڤ، هیچ گەرەنتیەك بە ئێوە نادات بەڵام هەلومەرجێك دەڕەخسێنێت کە لە ئەوپەڕ توانای خۆتان کەڵك وەربگرن.

تەرکیز کردنی دۆڕاوەکان بەردەوام لەسەر "هەرگیزنابێت"ە بەڵام ئەوەی پۆزەتیڤ بیردەکاتەوە بە "بوون" تێدەفکرێت و بە تەرکیز کردن لەسەر "بوون"ەکانە کە هەر شتێك بە حەقیقەت دەگەیەنێت.

بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ چۆن شێوە بە زەمیری بێئاگای ئێوە ئەدات؟

زەمیری بێئاگای ئێمە، کۆکراوەیەکە لە هەموو بیرکردنەوەکانی ئێمە و باوترین بیرکردنەوەکانی ئێمە، بەهێزترین هەڵسوکەوتە بێئاگاکانی ئێمە بەرهەم دێنێت.

بۆ تێگەیشتنی زیاتر لە "بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ" سەرەتا پێویستە زەمیری ناهوشیار بناسین: وێنا بکەن کە مێشکی ئێوە وەکوو گوێزێکی گەورە دابەش کراوە بەدوو کەرتی سەرووەوە و ژێرەوە. بەشی سەرەوە کە لەڕاستیدا زەمیری هوشیاری ئێوەیە لە بیرکردنەوە و تێڕوانینەکانتانی ڕۆژانەتان پێکهاتووە و کەرتی ژێرەوە هەر ئەو زەمیرە ناهوشیارەیە. زەمیری ناهۆشیاری مرۆڤیش پێکهاتووە لە ئەو بەرنامانەی کە لە سەرەتای لەدایکبوونەوە لەگەڵیدا بوون، وەکوو هەناسەدان و خواردن و کۆمەڵێك بەرنامەی دیکە کە لە لایەن خودی کەسەکەوە درووست کراون وەکوو بەڕێگا ڕۆیشتن و قسەکردن.

ئێستا وایدانێن کە ئەتانەوێت فێری شۆفیری بن. هەرکات لە تاسەیەک نزیک دەبنەوە بیرێکی هوشیارانە لە بەشی سەرووەی مێشکدا ئەکتیڤ دەبێت: "قاچی راستت بەرز بکەرەوە و بەهێواشی بەرەو لای چەپ ۱۲ س بیجووڵێنە و قاچت لەسەر ستۆپ دانێ." بە دووپات کردنەوەی ئەم بیرە هوشیارانە دوای ماوەی چەند مانگ بەرنامەیەکی ئۆتۆماتیک لە مێشکی ئێوەدا دروست دەبێت کە توانای ئەوە بە ئێوە ئەدات کە بەبێ بیرکردنەوە، ستۆپ بکەن. بەرنامەی ستۆپ کردن لە بەشی ژێرەوەی مێشکی ئێوەدا واتە زەمیری ناهوشیار ریشەی داکوتاوە و ئێستا ئێوە بەرنامەیەکی ناهوشیاری نوێتان هەیە.

بەمشێوەیەیە کە شۆفیرە بەئەزموونەکان، ماوەی چەندین کاتژمێر شۆفیری دەکەن و کاتێ دەگەنە شوێنی مەبەست لە بنەڕەتدا شۆفیری وەبیرناهێننەوە. هۆکار ئەوەیە کە زەمیری ناهوشیار هەموو ئیشەکانی ئەنجام داوە. هەموو بیرێکی هوشیارانە بەهۆی دووپات بوونەوەوە لە ماوەیەکدا دەبێتە بەرنامەیەک.

ئێستا وایدانێن کە ئێوە بیرکردنەوەیەکی هوشیارانە وەکوو "من بەردەوام ئیفلاسم"تان لە ماوەی چەندین ساڵدا لە مێشکتاندا دووپات کردبێتەوە. ئایا دەزانن کە چیتان کردووە؟ ئێوە بەرنامەیەکی ئۆتۆماتیکیتان لە مێشکتاندا درووست کردووە کە تەنانەت بەبێ پێویستی بە بیرکردنەوەی ئێوە، ئیشەکەی خۆی ئەنجام ئەدات. بەواتایەکی دیکە، بەبێ بچووکترین هەوڵێکی هوشیارانە، خۆتان ئیفلاس کردووە. ئێستا ئەم مەسەلەیە چۆن لەگەڵ بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ رێدەکەوێت؟ ئاسانە. لە مێشکی مرۆڤدا رۆژانە نزیکەی پەنجاهەزار بیر گوزەر دەکات و سەبارەت بە زۆربەی مرۆڤەکان ئەم

Scanned by CamScanner

بیرکردنەوانـە، بـەزۆری بیرکردنـەوەی نگـەتیڤن: "خـەریکـە قەڵـەو دەبم! مێشکم لاوازە. ناتوانم قەرزەکانم بدەمـەوە! هـیچ ئیشێك لـە ژیانی منـدا بەباشـی بەڕێوەناچێت." بـەم بیرکردنـەوە نگەتیڤانـەوە، چاوەڕوانی چ هەڵس‌وکـەوتێکی ناهوشـیار دەکـەین؟ زۆر ئاشـکرایە: هەڵس‌وکـەوتی نگەتیڤ، ئەو هەڵس‌وکەوتانەی کە ژیان و تەندروسـتی ئێمـە، تەنانەت بەبێ ئەوەی بیرمان لێ کردبێتەوە بەرەو لەناوچوون دەبات.

خەڵکی بەسەر سوڕمانەوە پرسیار دەکەن کە بۆچی دەبێ ئیشی ئێمە بە ئیفلاس بوون کۆتایی پێ بێت وە بەڕاستی نازانن کە خودی ئەوان بە دووپـات کردنـەوەی بیرکردنـەوە روخێنـەرەکانیان هۆکـاری بـەدەختی خۆیـانن. رێـك وەك ئـەوەی کـە دەتـوانین خۆمـان بـۆ شـۆفیری بـێ بیرکردنەوە بەرنامەریزی بکەین، دەشتوانین بەرنامە بەخۆمان بدەین کە بـەپێی ئەوانـە و بـەبێ پێویـستی بـە بیرکردنـەوەی دووبـارە، بـەردەوام دوابکەوین، بەردەوام ئیفلاس بین، بەردەوام بە بەدبەختی و نەبوونیەوە ژیـان بکـەین و ... دواتـر دائەنیـشین و هـەموو ئەمانـە بە چارەنووس و خوا دەزانین.

بەڵام بەشی سەرنج راکێشی رووداوەکە لێرە دایە. بەپێی ئەو ناسینەی کە لە چاولێکردنەکانی زەمیری هوشیار وەدەستان هێناوە، ئێستا ئیتر ناچارنین کە دۆڕاو بمێننەوە. داهـاتووی ئێـوە بەسـتراوە بە بیرکردنەوە هۆشـیارەکانتانەوە. کـاتێ بەسـەر مێـشکتاندا زاڵ بـن و بیرکردنـەوەی هوشـیار بێننـە ژێـر رکێفـی خۆتـان بەرنامـە ناهوشـیارە دڵویـستەکانی خۆتـان درووسـت دەکـەن. رێـك وەك ئـەوەی کـە دەتـوانن هـەڵس‌وکـەوتی ناهوشـیاری "شـۆفیر"ی لـە خۆتانـدا دروسـت بکـەن ئاوەهـاش دەتـوانن

Scanned by CamScanner

هەڵس‌وکەوتی ناهوشیار بۆ "سەکەوتووتر ژیان" دروست بکەن. بەڵام پێویستی ئەم کارە، بیرکردنەوەی نەزم پێدراوە ... وە ماوەیەك کات.

ئێستا یادگار لەبەرچاو بگرن کە پاش وتارخوێنیەکی بەهێز، خۆی ئامادەی پۆزەتیڤ بیرکردنەوە کردووە. یادگار دەڵێت: "من دەمەوێت ژیانم بگۆڕم!" ئەو بەرلە نانی بەیانی ئامانجەکانی لەسەر کاغەز دەنووسێت... "چوونەسەروەی پلە وپایە، کڕینی رۆیزلرۆیز، کڕینی ...." دەکاتە بیرکردنەوەی رووخێنەر وئاسایی خۆی. لەکۆتایی حەوتوودا یادگار دەڵێت: "واهەست ناکەم کە بەم بیرکردنەوە پۆزەتیڤەوە هیچ شتێك بەرەوپێش ببەم!"

لەوانەی یادگار لە چل‌وهەشت هەزار بیرکردنەوەی نیگەتیڤی رۆژانە گەیشتبێتە چل‌وحەوت هەزار پێنسەد بیرکردنەوەی نگەتیڤ، بەڵام ئەو چاوەڕوان دەکات بەم گەشە کردنە هەست پێنەکراوەوە لە بلیت شانسدا براوە بێت، نەخۆشیەکەی چاك بێتەوە و شەڕ و مەرافیعەی ماڵەوەی کۆتایی پێ بێت. بەیەك رۆژ بیرکردنەوەی نگەتیڤ، ناتوانین چاوەڕوانی موعجیزە بکەین. پەروەردە کردنی مێشك وەکوو پەروەردە کردنی جەستەیە. بە بیست جار "هەڵسەودانیشتە" و هەڵهاتن بۆ بەر ئاوێنە هیچ گۆڕانێك لە بارودۆخی جەستەیی خۆتاندا نابینن. هەربەمشێوەش بە بیست‌وچوار کاتژمێر بیرکردنەوەی پۆزەتیڤ، هیچ گۆڕانێك لە ئێوەدا دروست نابێت. بەڵام ئەگەر بتوانن بۆ ماوەی چەند مانگ ئەم رەوتە درێژە بدەن، ئاگاداری گۆڕانی گەورە لە ژیانتاندا دەبن. خاوێنکردنەوەی مێشك لە بیرکردنەوە نگەتیڤەکان، کارێکی گەورەیە کە لە هەموو تەمەندا دەبێ خەریکی بین. وە ئەم ئەرکێکی دژوارە چونکە

Scanned by CamScanner

بەزۆری لە قەیرانی بیرکردنەوە نگەتیڤەکانیشدا نازانین کە تووشی ئەم بیرکردنەوانەین.
ئەگەر ئەتانەوێت بیرکردنەوەی خۆتان میراتی بکەنەوە سەیرێکی ژیانتان بکەن. دارایی و سامان و بەختەوەری، چۆنیەتی هەڵسوکەوتتان بەرامبەر بە خەڵکی و تەنانەت تەندروستیتان، ئاوێنەی باوترین بیرکردنەوە هوشیارەکانی ئێوەیە.

بەرهەمی بیرکردنەوە، بەدەستهێنانی ئەنجامە

ئەگەر شتێك لە ژیانی ئێوە دایە کە ناتانەوێت، وازلە نیگەرانەکانتان بهێنن و ئیتر باسی مەکەن! لەبەر ئەوەی ئەو وزەیەی کە لەم نیگەرانیانەدا سەرف دەکەن دەبێتە هۆکارێك بۆ مانەوەی ئەم بابەتە.
ئەگەر هاوسەرەکەتان بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە و بەدوی بیانوویەکدا بگەڕێت بۆ موناقشەکردن و ئێوە خۆتانی لێ لابدەن، چی روو ئەدات؟ ئەو ناتوانێت بەتەنهایی شەڕ بکات!
هەرکات نیگەرانی مەسەلەیەك بن و تەنانەت بیریشی لێ بکەنەوە، خەڵکانی تر بەبێ هیچ شتێك و وەستانێك سەبارەت بەهەر ئەو بابەتە قسە دەکەن. ئەم بابەتە لەسەردەمی منداڵی زۆر سەرنجی منی راکێشابوو. هیچکات نەمدەتوانی تێبگەم لەوەی کە هەر کات من جگەرەکانی باوکم دەکێشا بۆچی دایکم کاتی نووستن منی ماچ دەکرد!
ئەگەر ئەتانەوێت نیگەرانیەکانت بەبا و لەناو بچن بەڕاستی و لەقوڵایی دڵەوە بێ خەیاڵ بەپیشەتان بکەن. ئەم بابەتە، ئێمە بەرەو بنەمایەکی دیکە رێنوێنی دەکات....

Scanned by CamScanner

کاتێك بەرامبەر بە مەسەلەیەك بێ خەیاڵ دەبن و وازی لێدێنن ئەو مەسەلەش واز لە ئێوە دێنێت.

کاتێك کە لە حاڵەتی بەرگری دان خەڵکی هێرش دەکەن. بۆچی؟ چونکە ئێمە تنها کاتێك بەرگری دەکەین کە لە پلە و شوێنی خۆمان گومانمان هەبێت. بەڕاستی!

نمونە – وایدانێن هاوسێکەتان تۆمەتی کەوکەبی بوونی خستۆتە پاڵتان. ئایا ئێوە شڵەژاو و بەپەلە سەبارەت بە گیانلەبەرە ئاسمانیەکان لەگەڵ ئەودا موناقشە دەکەن؟ نە. ئێوە دەزانن کە کەوکەبی نین کەوایە لەوانەیە بەس پێی پێبکەن.

نمونە – وایدانێن کە لە فەرمانگەکەی ئێوەدا پروپاگەندەی بێ ئەساس دژ بە ئێوە بڵاوبووەتەوە.

ئەگەر ئێوە بۆ سەلماندنی بێ تاوانی خۆتان وتارخوێنی بۆ هاوکارەکانتان رێبخەن، ئەم ئاورە گەشتر دەکەنەوە. رێگای ئەوەیە کە هەموو شتەکان بە نەبیستراو بزانن. دەبینن کە هەموو شتەکان زۆر بەزوویی لەبیر دەکرێت. ئایا قسەی من ئەوەیە کە داکۆکی لەخۆتان مەکەن؟ نە! من دەڵێم چونکە خۆمان دەخۆینەوە و رەخنە دەگرین و هات و هاوار دەکەین، مەسەلەکە تازە دەهێڵنەوە.

لەبیرم دێ کە لە یەکێك لە رۆژەکانی دەیەی ١٩٦٠ دا لە تەلەفزیۆنەوە سەیری خۆپیشاندانەکانی خەڵکم دەکرد. پرسیارم لە باوکم کرد: "بۆچی ئەم خەڵکە بە مشت وشەق بەربوونەتە یەکتری؟" وە باوکم وتی: "بۆ ئەوەی داوای ئاشتی دەکەن!"

Scanned by CamScanner

بۆ ئاشتی شەڕ مەکەن، بۆ ئاشتی، لەسەر ئاشتی تەرکیز بکەن.

کورتەی وتە

ئەگەر ژیانی خۆتان بکەن بە بەرەیەکی یەکگرتوو بەرامبەر بە جیهان، هەر شتێك کە لە بەرامبەر خۆتان داتاننناوە، گەورە و گەورەتری دەکەن.

ئێمە بڕیار ئەدەین کە چۆن سەیری خەڵکی بکەین

یادگار و سارا بۆ یەکەمجار پاش بەیەك گەشتنیان(زەواج) خواردنی ئێوارە لە ریستورانێك دەخۆن. یادگار پێداگرە بۆ تێپەڕ کردنی کاتێکی خۆش، سارا زەلاتەکە دەڕژێنێتە سەر جلەکانی و یادگار دەڵێت: "بهێڵە یارمەتیت بدەم خاوێنی بکەیتەوە،" سارا کلیلی ماڵەوە ون دەکات و یادگار دەڵێت: ئەمە ئیشی هەموو رۆژێکی منە!"
پاش سێ ساڵ یادگار و سارا بۆ خواردنی ئێوارە دەچن بۆ ریستورانێك و یادگار دەڵێت: "تۆ تەحەمول ناکرێیت!" سارا کلیلی ماڵەوە ون دەکات و یادگار دەڵێت: " ئای کە بێ مێشکی!"
مرۆڤەکان وەك یەك، بارودۆخ هەمان بارودۆخ، روانگەی جیاواز! ئێمە بڕیار ئەدەین کە چۆن سەیری خەڵکی بکەین. کاتێك ئەمانەوێت کەسێکمان خۆش بوێت دەتوانین زۆر بەسەبر و بەتەحەمول بین و کاتێك بڕیار ئەدەین کە لە کەسەکان دڵنیگەران بین لە هەڵەکانیان ورد دەبینەوە. جۆری هەستێك کە بەرامبەر بە خەڵکی هەمانە پەیوەست نییە بە شێوە هەڵس وکەوتی ئەوانەوە بەڵکوو پەیوەندی بە روانگەی خۆمان هەیە. زۆربەی کەسەکان، زۆرترین کاتی خۆیان بۆ دۆزینەوەی

Scanned by CamScanner

عەیبی خەڵکی دیکە تەرخان دەکەن و کەمتر سەرنج ئەدەنە چاکی ئەوان. سارا دوو پێرستی جیاوازی سەبارەت بە تایبەتمەندیەکانی یادگار ئامادە کردووە. لە پێرستی کورتی یەکەم دا، ئەو بەنیشانی هاوسەر بوونی یادگار، بەکورتی گەڕاوە بۆ عەیبەکانی و لە پێرستی دووهەم دا، بەنیشانەی بێوەژن بوونی، باسی لە تایبەتمەندی و خووە چاکەکانی یادگار دەکات، تایبەتمەندیگەلێك وەکوو: دەست ئاوەڵایی، میهرەبانی، گاڵتەجاڕی و .....بەڵام سەیر لێرەدایە کە هەموو کاتی سارا لەسەردەمی ژن و مێردی دا، سەرڤ پێرستی کورت کراوە، وەکوو نمونە ئەو خاڵە کەمانەی کە هۆکاری ئازاردانی سارا بووە..." یادگار هەموو رۆژنامەکان لەسەر مێزی خواردن بلاْودەکاتەوە" ، "یادگار دەرگای توالیت داناخات" و ... تا ئەوەی کە یادگاری چارەڕەش رۆژێك سەیارە لێی ئەدات. نیوەی شەو سارا دەڕواتە سەر پێرستە کورتەکە... "یادگار فریشتە بوو... میهرەبان، دەست ئاوەڵا، ماندوونەناس.... ئەو باشترین مێردی سەرزەوی بوو."

ئەگەر وابڕیارە کە ئەم پێرستانەمان هەبێت لانیکەم وابشتر نییە کە لە تایبەتمەندییە چاك و پۆزەتیڤەکانەوە دەست پێ بکەین؟

ئایا دەتوانرێت لەسەر چاکی خەڵك تەرکیز بکرێت و کاتی مردنیان بەمجۆرە لەگەڵ خۆ بدوێین: "گرنگ نییە، ئەو زۆر وڕەوڕی دەکرد؟"

ئەگەر داوا لەئێوە بکەم کە عەیبەکانی دایکتان بڵێن ئایا شتێك بۆ باسکردن نادۆزنەوە؟

ئەگەر بڵێم: "پێنج خاڵ لەو خاڵانەی کە پەیوەندیان بەڕوالەت، روانگە و هەڵسوکەوتی ئەوەوە هەیە و پەسەندی ناکەن، ناو بهێنن"، ئایا دەتوانن ئەم خاڵانە بدۆزنەوە؟ گرەو دەکەم کە دەتوانن. لەڕاستیدا

Scanned by CamScanner

ئەگەر کاتتان هەبێت دەتوانن سەد و یان تەنانەت هەزارن عەیبیش ناوبەرن و لەوانەشە وایلێبێت بە ئەنجامێك بگەن كە ئامادەی بینینی دایکتان نەبن!

ئەو کەسانەی کە تەرکیز لەسەر خاڵە نگەتیڤەکان دەکەنەوە بەزۆری بەم دێڕە داکۆکی لەخۆیان دەکەن: "من تەنها واقیعانە سەیر دەکەم." بەڵام راستی ئەوەیە کە هەرکەس داهێنەری واقیعەکانی خۆیەتی. ئەمە ئێوە کە بڕیار دەدن دایك و یان هەرکەسێکی دیکەش بە چ شێوەیەك سەیر بکەن. لە کەسانی دەوروبەر کەسێك هەڵبژێرن و لەسەر ئەو تایبەتمەندییە پۆزەتیڤانەی کە پەسەندی دەکەن، ورد ببنەوە و ئاگادار بن کە چۆن پەیوەندیتان رووڵەباشتر بوون دەبێت. ئەم شێوەیە، لە بڕێك مەسەلەدا دەتوانێت دژوار یان تەنانەت ترسێنەر بێت بەڵام کاریگەرە.

سوپاسگوزاری و شوکرانەبژێری بەخشراوە

"مرۆڤێکی ناسوپاسگوزاری بەختەوەرم پیشان بدە!"

((زیگ زیگلێر))

هەموو فێرکاریە ئایینیەکان، ئێمە بۆ سوپاسگوزاری هان ئەدەن. یادگار دەڵێت: "بۆچی دەبێ هەموو تەمەنم سەرف رازی کردنی خواوەند بکەم؟" ئەوەی راستی بێت من گومانم هەیە کە خوا پێویستی بەم شتانە هەبێت. کەسێك کە دەتوانێت کێوەکان بجووڵێنێت و کاکێشانەکان درووست بکات، ئەدی پێویستی بە سەلماندنی هیچ شتێك نییە!

Scanned by CamScanner

سوپاسگوزاری ئێمە، تەنها بۆخۆمانە و هۆکارەکەی ئەمەیە کە ئێمە لە ژیاندا ئەو شتە بەدەست دەهێنین کە کاتی بۆ دائەنێین. کاتێک لەمەڕ ئەو شتانەی پێمان دراوە سوپاسگوزاری دەکەین هەست بە پڕتربوون دەکەین و هەر ئەم هەستەیە کە شتی زۆرتر و بەخشراوەی چاکتر دەهێنێتە ژیانی ئێمەوە.

کاتێک لەگەڵ هاوسەرم، جولی، یەکترمان ناسی ئاگاداری ئەم خاڵە بووم کە ئەو جیا لە هەموو تایبەتمەندییە جوانەکانی، ناتەواوییەکیشی هەیە: حەسێب و کتێب کردن نازانێت! بەڵام سەرەڕای ئەوەی کە ئەو قەت نازانێت کە چەندی پارە پەیدا کردووە، چەند پارەی وەرگرتووە و چەندی خەرج کردووە، بەردەوام بەختەوەر و بەختیار بووە. ژیانی جولی نموونەی زیندووی ئەم وتەیە: "تا کاتێک کە باس لە چۆنیەتیەکانی ژیانە، بوونی هەستێکی سوپاسگوزار و باوەڕ بە بەخششی خواوەند، زۆر گرنگتر لە مەنتق و بیرکارییە."

Scanned by CamScanner

گوێڕایەڵی دڵتان بن.

ڕاسپاردەی ئێوە لە ژیاندا
"بێ کێشە ژیان" نییە
"بە ئامانجەوە ژیان"ە.

Scanned by CamScanner

بەشی شەشەم

ئیشێك بكەن كە خۆشتان دەوێت

ژیانی كاریتان

سەمتی خۆتان بگۆڕن

بیانووی ئێوە چییە؟

ئیشێك بكەن كە خۆشتان دەوێت.

لەم بەشەدا دوو زەمینەی بنەڕەتی بوونی هەیە:

١- ئێوە جۆری روانین و روانگەی خۆتان بەرامبەر بە ژیان، هەڵدەبژێن كە ئەگەر ئاوەها بكەن بەزۆری لە هەر ئیشێك چێژدەبەن.

٢- ئەگەر لە زەمینەی دڵویستی خۆتاندا ئیش بكەن شادمانتر دەژین، ئەگەر سەركەوتنتان زیاتر دەبێت و لەوانەیە پارەیەكی زیاتر بەدەست بهێنن.

كەوایە من سەرەتا دەڵێم: "بڕیار بدەن لەسەر هەر ئێشێك كە ئێستا ئەنجامی ئەدەن خۆشتان بوێت" و دواتر دەڵێم: "پێڕەوی دڵتان بن." ئایا لەنوێن ئەم دوو وتەیەدا دژایەتیەك هەیە؟ نە. سەرەتا لە كەمترین

Scanned by CamScanner

ماوەدا ئێمە دەبێت باشترین کەڵك لە هەلومەرجەکان بگرین. بۆ نمونە ئەگەر پێویستمان بەپارە هەیە دەبێ سەرەتا ئیشەکەی خۆمان بهێڵینەوە و هەرلەم کاتەدا بۆ داهاتوو بەرنامە دابنێین. بەلام لە درێژماوەدا، تەنها بە ئەنجام دانی ئەو ئیشەی کە خۆشمان دەوێت دەتوانین خۆمان لە خۆمان رازی بین و مێشکمان ئاسوودە بێت.

ئیشی پەسەند

بەزۆری واهەست دەکرێت کە ئیشی خەڵکی لە هی ئێمە سەرنج راکێشتر و ئاسانتر و پرداهاتترە! پەرستارەکان وادەزانن کە ئیشی دوکتورەکان ئاسانترە. فرۆشیارەکان بەغیلی بە مودیرەکانیان دەبەن و هەموو وایوێنا دەکەن کە ئیشی سیاسەتمەدارەکان لە هی هەمووی ئاسانترە. بەلام لە کۆتایی دا دەگەینە ئەو ئەنجامەی کە هیچ ئیشێکی پەسەند بوونی نییە. بۆچی؟! وەلام روون و ئاشکرایە، کەسانی دیکە مانگانەمان پێ ئەدەن بۆ ئەوەی ئیشێك بکەین کە خۆیان ناتوانن یان نایانەوێت بیکەن. ئەگەر کێشەیەك بۆ چارەسەر کردنی نەبوونی ئیش بۆ ئێمە بوونی نەدەبوو. ئەگەر ئیشەکەتان خۆش ناوێت دوو رێگا لەبەردەمتان دایە: یان روانگەی خۆتان بگۆڕن وە یان ئیشەکەتان.

ئێمە لە خەیاڵی خۆماندا دەڵێین: ئەگەر ئیشێکی ئاسانترم دەبوو، بەختەوەر بووم" بەلام لە دنیای راستیەکاندا، هیچ کەس ئیشی ئاسانی خۆش ناوێت. لەڕاستیدا کاتێك کە ئیشێك لەرادەبەدەر ئاسان دەبێت، بەزۆری وازی لێدەهێنین! مرۆڤ بەچەشنێك تینوی خەباتە کە کاتی

فەراغیش بەدووی دا دەڕوات. بەڕاست بۆچی یاری گوڵف ئەوەندە لایەنگری هەیە؟ بۆ بانگەوازی مرۆڤ دەکات بۆ خەبات.

یادگار دەڵێت: "ئەگەر بتوانم ئیشێك بۆ خۆم پەیدا بکەم کە کۆن و دووپاتی تێدا نەبێت ئەو کات هەست بە بەختەوەری دەکەم!" بەڵام زۆربەی ئیشەکان دووبارە و تازەگەری تێدا نییە. سکرتێرەیەك بەردەوام ناچارە کە نامە تایپ بکات و ئەکتەرێکیش بەبێ وەستان فلیم دەربکات. هەرهەمووی دوپات بوونەوە و دووپات بوونەوە!

هەڵەی ئێمە لەوە دایە کە ژیانمان بەسەر دووبەشی ئیش و فەراغ دا دابەش کردووە، ئەم مۆرکانە لەسەر کاتژمێرەکانی ژیان هۆکارێکە بۆ بەرتەسك بوونەوەی ئێمە. لەڕاستیدا ئێمە بەخۆ دەڵێین: "لەئێستاوە تا کاتژمێر پێنج لەسەر ئیشم و دەبێ ئەم ئازارە تەحەمول بکەم."

ئایا باشتر نییە لەجێی جیاکردنەوەی ئیش و فەراغ، بە کۆکراوەی ژیانی بزانین؟ خۆش ویستنی ئیشێك وەکوو عاشق بوونەوە، عەشق لەوانەیە لە سەرەتاوە لە هەستی توندڕەوانە سەرچاوە بگرێت بەڵام لە درێژماوەدا پێویستی بە بڕیاری یەکلاکەرەوە هەیە.

ئەوپەڕی هەوڵ

"ئیش تەنها کاتێك بایەخ و باوەڕپێکراوی هەیە کە ئازادانە قبوڵ بکرێت."

"ئالبر کامۆ"

بەپێی دوو هۆکار دەبێ، لەهەر ئیشێکدا، ئەوپەڕی هەوڵی خۆمان بدەین. یەکەم بەهۆی شادی خۆمانەوە. سەردەمی قوتابیخانە وەبیر

Scanned by CamScanner

بهێننەوە. ئایا لەو ڕۆژانەی کە هەموو پێوتراوەکانتان جێبەجێ کردبوو بە خۆشی و زەوقێکی زیاترەوە بۆ قوتابیخانە نەدەچوون؟ گرنگ نییە کە پەنجا ساڵ لەو ڕۆژانە تێپەڕیوە، ئەسڵی تکەلیف نووسین هەر ماوە. مامۆستایان، بەپرس و دایك و باوکی ئێمە، بەردەوام ئێمەیان هان داوە بۆ ئیشی دژوار، بەڵام لەبەر ڕازی بوونی ئەوان نا، لەبەر ڕازی بوونی خۆمان، ئاوەهامان کردووە.

دووهەم ئەوەیە کە ئەم جیهانە لەشقورسی و لەخۆڕازی بوون بە جۆرێك تەمێ دەکات. کاتێك ئیشەکەمان سەرسەری سەیر دەکەین بەرهەمی پەسەند بەدەست ناهێنرێت. لە بۆکسۆرێك پرسیار بکەن کە ئەگەر بەرامبەرەکەت بە کەم بزانی چ دەبێت؟ وشەیەك هەیە کە بەکارهێنانی ئەوپەڕی هەوڵ بە باشترین شێوە وەسف دەکات و ئەویش "ئەکادیمی گەری"یە.

تا ئێستا سەرنجتان داوە کە ئیش کردن بۆ بڕێك لە شۆفیر تەکسیەکان بەچێژە و بۆ کەسانێکی تر، ئازار، هەر ئەو ئیشە دووبارەیە! تازەگەری لەکوێ دایە؟ بەڵام شۆفیرەکانی دەستەی دووهەم، فەلسەفەیەکی جیاوازیان هەیە. یادگار دەڵێت: "شۆفیرە باشەکان، چونکە شاد و بەزەوقن خزمەتگوزاری باش پێشکەش دەکەن." نە، بەتەواوی بە پێچەوانەوەیە. ئەوان چونکە خزمەتگوزاری باش پێشکەش دەکەن، شاد و بەزەوقن. ئەو کەسانەی کە لە ئیشەکەیان چێژ دەبن بەیانیان بەم دێرە دەست پێدەکەن: "ئەمڕۆ دەمەوێت باشتر و کاریگەرتر لە دوێنێ ببم". لەوانەیە هەمووکات بەشی سوور نەپێکن بەڵام بەرەو مەبەست تەقە دەکەن.

Scanned by CamScanner

ماوەیەك لەوەپێش بۆ بەشداری لە كونفڕانسێك دا بۆ سەنگاپور ڕویشتبووم و بڕیار وابوو كە لەگەڵ زیگ زیگلێر پێكەوە وتارخوێنی بكەم. زیگ زیاتر لە بیست ساڵە كە بەشێوەی ئەكادیمی سەبارەت بە دەروونناسی سمینار دەكات و لە هەموو جیهاندا بە یەكێك لە باشترینەكانی ئەم بەشە دەناسرێت. پێش دەست پێكردنی وتارخوێنیەكەی زیگ، پێم وت: "تۆ دەبێ تا ئێستا هەزاران جار ئەم وتانەت بەكارهێنابێت بۆ وتارخوێنی ئەمڕۆ چەندە كاتت تەرخان كردبوو؟ " وەڵامی دایەوە: "سێ كاتژمێر".

زیگ زیگلێر، سەرەڕای سەركەوتنەكانی، قەت پشت بە شانس و بەخت و تولەڕێ نابەستێت، ئەو بەرامبەر بە ئیشەكەی بەڵێندارە و پێشكەوتنی بەردەوام بە ئەركی پێویستی خۆی دەزانێت. ئەگەر بڵێم زیگ، مێشكی بەتوانایە غەدرمان لێكردووە چونكە بۆ لە لوتكەدا مانەوە، تەنها توانای مێشك بەس نییە.

بۆ كێ ئیش دەكەن؟

"بەردەوام زیاتر لە مانگانەكەتان ئیش بكەن، ڕۆژێك دێت كە زیاتر لە ئیشەكەتان، مانگانە وەربگرن." چەند ڕۆژ لەوەپێش لە ریستورانێك دا لەگەڵ شاگردێكی بێ ئەدەب بەرەڕوو بووم. هەستم دەكرد كە بە هەڵس‌وكەوتی بە من دەڵێت: "كێ ئیزنی بە تۆ داوە بێیتە ئەم ریستورانە؟" بیست دەقەی خایاند تاكوو قاوەیەكی بۆ هێنام و سەرەڕای ئەوەیش نیوەی ڕشتبوە نێو ژێرپیاڵەكەوە. سەبارەت بە ئیش و بەرپرسەكەی پرسیارم لێكرد و وتی: "تەئكید بە كە نامەوێت هەموو تەمەنم بۆ ئەم كابرا نالەبارە ئیش بكەم."

Scanned by CamScanner

بەداخەوە، ئەو لەم خاڵە بنەڕەتیە لەسەر ژیان لە شوێنی ئیشدا تێنەگەیشتبوو کە "ئێمە بۆ بەرپرسەکەمان ئیش ناکەین، بۆ خۆمان ئیش دەکەین."

ئێوە هیچ بەڕێوەبەرێکی بێ عەیب و رەخنە نادۆزنەوە بەڵام ئەگەر بڕیارنامەتان ئیمزا کرد دەبێ بەهەموو توانای خۆتانەوە ئیشی بۆ بکەن و نەک ئەوەی کە بەدووی خاڵە لاوازەکانی دا بگەڕێن. کاتێک کە بەتەواوی توانای خۆتان بەکارناهێنن زیاتر لە بەرپرسەکەتان ئازار دەچێژن، ئەو تەنها چەند دۆلار لەدەست ئەدات بەڵام ئێوە حەز و باوەڕ بەخۆیی خۆتان لەناودەبەن.

ئەگەر ئیشێکی چاکم دەبوو....

کۆمەڵێک باوەڕیان وایە کە ئیشەکان بەدوو بەشی شاد و ماندوو دابەش دەبێت. بەمجۆرە نییە. مرۆڤێکی شاد دەتوانێت ئیشێکی بێزارکەر لە بێزاری بگۆڕێت. ئەمە بەو مانایە نییە کە فەرمانبەرێکی بێ ئیش کراوی بانك دەبێ بیست ساڵی تەواو خەریکی ئۆتۆمبیل شۆردن بێت، بەڵام چەند مانگ ئۆتۆمبیل شۆردن دەتوانێت دەرمانێکی چاك بێت! لەبەرئەوەی کە لەخۆبایی بوون، ئەنجامی هەبوویی و فراوانی نیعمەتە. دیکۆراتێکی لەخۆڕازی دەڵێت: "من دیکۆراتی خانوو دەکەم بەڵام دیکۆراتی پەنجەرەکان پەیوەندی بە منەوە نییە." بەدڵنیاییەوە بۆ بەڕێوەبەرێکی دەرکراو کە خۆی بۆ مەقامێکی بەرزتر ئامادە کردووە وێناکردنی شاگردی ریستوران ئاسان نییە.

Scanned by CamScanner

چێژ بردن لە ئیش، بڕیار و هەڵبژاردنە. کریستۆفەری برام، بەڕاستی دەزانێت کە لە ئیشێکی بێزارکەر، چۆن بیرەوەریەکی هەمیشەیی دروست بکات. ئەگەر بڕیار دەبوو بۆ هەڵکەندنی چاڵێك، بۆیاخ کردنی دیوار و یان هەر ئیشێکی دیکە، شاگردێك هەڵبژێرم بەدڵنیاییەوە ئەوم هەڵدەبژارد. چۆنکە ئەو هەر ئیشێك بە بەچێژ دەزانێت. باوەڕم پێبکەن کە پەڕ کەندنەوەی مریشك لەگەڵ کریستۆفردا بە میوانیەکی شاهانە ناگۆڕمەوە.

کورتەی وتە

بەردەوام و لە هەر ئیشێك دا ئەوپەڕی هەوڵی خۆتان بدەن، نەك لەبەر ئەوەی کە لەسەر خەڵکی کاریگەریتان هەبێت بەڵکوو لەبەر ئەوەی ئەمە تەنها ڕێگایە بۆ ئەوەی لە ئیش چێژ بەریت.

ژیانی کاری ئێوە

ئەم کتێبە، ڕێنوێنێك بۆ ئیش نییە فەلسەفەیەك سەبارەت بە ژیانە کە دەڵێت: "ئێوە تەنها یەك جار ژیان دەکەن کەوایە تەمەنی خۆتان بە ئەنجام دانی ئیشێك تێپەڕێنن کە خۆشتان دەوێت. بۆ ئەم مەبەستە سەرەتا پێویستە کە ئەم دوو ئایدیایە قبوڵ بکەن:

١- بەردەوام ئەم ڕێکەوتە بوونی هەیە کە مرۆڤ، لانیکەم کاتی فەراغیش بێت، خەریکی ئیشی دڵویستی خۆی بێت. کۆمەڵێك لە مرۆڤەکان بەردەوام ڕۆڵی قوربانی دەبینن و هەرگیز هیچ کاتێك بۆ ئەنجام دانی ئیشەکانی خۆیان تەرخان ناکەن. ئەگەر نەتوانن لە کاتی فەراغ دا،

Scanned by CamScanner

ئیشی دڵویستی خۆتان ئەنجام بدەن گومانی تێدایە کە لە کاتەکانی دیکەش دا، بۆ ئەنجام دانی ئیشی دڵویستان ڕێگا بەخۆتان بدەن.
٢- بەردەوام ئەم ڕێکەوتە بوونی هەیە کە مرۆڤ لەبری ئەنجامی دانی ئیشی دڵویستی خۆی، مانگانە وەربگرێت. زۆربەمان بەم باوەڕەوە گەورە بووین کە ئیش بەمانای دەرد و ڕەنجە. هەڵەیە! ملوێنەها کەس لە جیهاندا هەیە کە لەبری ئیشی ئاسان،حەقدەستی زۆر وەردەگرن.
ئێستا با بزانین کە مەبەستی ئێمە لە "ئەنجامی دانی ئیشی دڵویست" چ شتێك نییە. ئەنجام دانی ئیشی دڵویست بەمانای دەرکردنی چەك بە مەبەستی لێخەوتن لەپاڵ قەراخ ئاودا نییە. ئەنجامی دانی ئیشی دڵویست بە مانای حەزلێکردن لە ئەنجام دانی ئیشێك و تەرخان کردنی هەموو عەشق و توانا و داهێنان لەسەر ئیشێکە. ئەنجام دانی ئیشی دڵویست، دڵ لە دەریا دانە و بەزۆری دوا ئامانج خۆرازی کردنە. گومان و دڵەڕاوکێ، نیوەی چێژی ئیشە کاتێك کە مشتومڕ و خەباتێك لەئارادا نەبێت، وائەزانی کە شتێکت لێ ون بووە هەر بەم هۆیەیە کە زۆرێك لە منداڵی بنەماڵە بەناوبانگ و دەوڵەمەندەکان، ڕوو دەکەنە مادە سڕکەرەکان و خۆیان لەناو دەبەن، چۆنە لە ژیانی ئەواندا خەباتێك بوونی نییە و هەموو پێویستیە مادییەکانیان جێبەجێ کراوە.
ژیانی ئێوە تەنها کاتێك وەبەر دێت کە بەرپرسی هەموو بڕیارەکانتان وەئەستۆ بگرن. وە گرنگترین بڕیاری ژیان هەڵبژاردنی ئیشە.
لە یادگار پرسیار بکەن: "بۆچی ئەم ئیشەت هەڵبژاردووە؟" ئەو دەڵێت: "خۆ دەبێ هەر کەس ئیشێك بکات!" نە، یادگار ئەم هۆکارێکی پەسەند نییە. هیچ کەس بەهۆی بەفیڕۆ دانی ژیانتەوە، مەدالیایەك بەتۆ نادات.

ئەگەر بەدڵ باوەڕتان هەیە کە ئەم ئیشە، ئیشی ئێوە نییە بیگۆڕن. ئێشێك هەڵبژێرن کە حەزتان لێی بێت.

من نازانم چ ئیشێکم خۆش دەوێت

ئەگەر نازانن حەزتان لە چ ئیشێکە لەوانەی هۆکاری ئەوە بێت کە سالانێکە گوێتان لەقسەی دڵتان نەگرتووە. زۆرێك لە ئێمە بۆ دڵخۆش کردنی بنەماڵەکانمان، بەکەسانێکتر بووین و حەزەکانی خۆمان بەقوربانی کردووە: ئێوە حەزتان لە یاری بالە دەکرد بەلام دایکتان پیانۆی پەسەند دەکرد. بەردەوام ئاواتتان سواربوونی ئۆتۆمبیلی سپۆرت بوو بەلام بەردەوام ئۆتۆمبیلی سادەتان دەکڕی، ئەتانویست ببنە رۆژنامەنووس بەلا بوونە ژمێریار، بەردەوام ئاواتتان سەفەر بۆ ئەمریکای باکوور بوو بەلام مامتان حەزی لەوێ نەبوو. بەردەوام بەرەو رابواردنی شیاو رۆیشتن و بەردەوام کردەوەتان بەپێی چاوەڕوان لێکردنتان بوو.

بەلام دواجار رۆژێك هاتووە کە چاوتان کردۆتەوە و بەخۆتان وتووە: "من نازانم کە کێم بەلام دەزانم کە ئەدی نامەوێت ئەمە بم و ئەدی نامەوێت ئەم ئیشە ئەنجام بدەم."

ئەگەر حەزەکانتان بۆ ماوەیەکی زۆر لەخۆتاندا کپ کردبێت لەوانەیە تەنانەت لەبیرتان نەمابێت. لەڕاستیدا دا ورتەیەکی دەروونی پێتان دەڵێت: "ئەمە لەخۆڕازی بوونە کە ئیشی دڵویستی خۆت بکەی." ئەم ورتە دەرونیە تەنانەت لەوانەشە بڵێت:" تۆ رقت لە ئیشەکەتە بەلام ئەم ئیشە لە مەسڵەحەتی تۆ دایە." ئەم ئەگەرەش هەیە کە بەهۆی ئەو

Scanned by CamScanner

چاوەڕوانیەی کە خەڵکی هەیەتی بەڕاستی وابزانن کە لە ئیشەکەتان ڕازین. بەڵام ئەگەر بەڕاستی ئیشەکەتان خۆش بوێت دەبێت ئەم نیشانانە لە ئێوە دا بوونی هەبێ:

١- بەیانان بە ئاسوودەیی وەخەبەر دێن و هیچ کات ناتانەوێت ئیستراحەت بکەن.

٢- لەکاتی ئیش دا، خۆت و کاتیش لەبیر دەکەیت.

٣- ئەنجامی تێکۆشان، کەمترین بایەخی بۆ ئێوە هەیە.

چۆن سەرلەنوێ حەزەکانم بدۆزمەوە؟

ژیان سادە و ئاسان بکەن. لە ئەنجامی دانی ئەو ئیشانەی بەشێوە خوی لێهاتووە، خۆبپارێزن. بڕێک لە خاڵە بێسوودەکان لە ڕەوتی ئاسایی ژیانتان بسڕنەوە بۆ ئەوەی بتوانن ژیانتان بەڕوونی ببینن. سەیرکردنی تەلەفزیۆن بۆ ماوەی مانگێک وەلا بنێن. سەرنج بدەنە ئەوەی کە دەیخوێننەوە و بیری لێدەکەنەوە. گوێ لە ورتەی دڵتان بگرن کە دەڵێت: " من ئەم ئیشەم خۆش دەوێت، بەرامبەر بەم ئیشە سۆزم هەیە." گوێ بگرە! سەردانی کتێبخانەی گشتی شارەکەتان بکەن. بە وردبینیەوە سەیری هەموو قەفەسەکان بکەن. کامەیان ئێوە ڕادەکێشێت؟

ئیشە تازەکان تاقی بکەنەوە: بۆیاخ کردن، یاری کۆنگفۆ و کاراتێ، ماموستای وەرزشی یاری منداڵان، زمانی ئیتالیایی و ... لەوانەی دە شتی تازە تاقی بکەنەوە و نۆی لەوانە دڵتان نەگرێت بەڵام چ مەعلوم ژمارە دە، دنیایەکی نوێ بۆ ئێوە بکاتەوە و ئەگەر ئاوەها نەبوو دەی

Scanned by CamScanner

دیکە تاقی بکەنەوە. بۆ دۆزینەوە، گەڕان پێویستە. ئەگەر بەرەویی ژیانی خۆتان ون کردووە لەوانەیە لە پێکی شەراب دا نەیدۆزنەوە. مۆڵەتێك بەخۆتان بدەن. کات و فەزای بەسەندە بەخۆتان بدەن بۆ ئەوەی ئەوانەی کە بۆتان گرنگە تاووتوێ بکەن. ماوەی حەوتوویەك بە تەنها بۆ کەناری ئاو یان کوێستان بڕۆن. یادگار دەڵێت: "بۆ ئەم ئیشە، کاتم نییە." ڕێك وەك ئەوە وایە کە بڵێین: "من ڕێگاکەم لێ ون بووە بەڵام چونکە درەنگە سەیری نەخشە ناکەم.

گرنگترین مەسەلە ئەوەیە کە ئایدیای "دەست پێکردنی ئیشی دڵویست"ی خۆتان قبوڵ بکەن. بۆ ئەنجام دانی ئیشێك کە خۆشتان دەوێت دەبێ سەرەتا باوەڕ بە بەڕێوەچوونی بکەن. کاتێك کە ئیشی دڵویستی خۆتان دۆزییەوە وەڵامی ئەم پرسیارەش ئەدۆزنەوە کە : "من ئەمەوێت چی لە ژیانم بکەم؟"

کورتەی وتە

زۆرێك لە خەڵکی نازانن کە چییان ئەوێت و دوجاریش نیگەران و دڵشکاون کە بۆچی ئەو شتەی کە خۆیان نازنن چییە، بۆچی وەدەستیان نەهێناوە. ئەگەر بەوردی نازانن کە چیتان دەوێت نزیکترین خاڵ بە ئامانجەکەتان بدۆزنەوە و جووڵەتان لەوێوە دەست پێبکەن.

لێهاتن

لێهاتن، بەتەئکید بەمانای داهێنانی شاکارێکی هونەری نییە. بایەخ دان بە خەڵکیش لێهاتنە، فێربوونیش لێهاتنە، شیکاری مەسەلە،

Scanned by CamScanner

بەڕێوەبەری و منداڵدارایش، لێهاتنە. بەداخەوە ئێمە بەزۆری لێهاتوویەکانی خۆمان بەکەم دەزانین. هونەرمەندی شێوەکار دەڵێت: "ئەگەر دەمتوانی مۆسیقا دابنێم هونەرمەند بووم" و مۆسیقازان دەڵێت: "ئەگەر دەمتوانی بە پەنجەکانم داهێنان بکەم... " توانایی و لێهاتنەکانی خۆتان لەگەڵ کەسانی دیکە بەراورد مەکەن. ئەو ئیشەی کە دەتوانن بیکەن، ئەنجامی بدەن. لێهاتنەکانی خۆتان قبوڵ بکەن و ڕێزیان لێ بگرن. هەستی رازی بوون، لە کامڵ بوونی لێهاتنە سروشتیەکانی خۆتان بەدەست دێت و نەك لە داخ و ئاخ بۆ لێهاتنەکانی خەڵکانی دیکە. سارا دەڵێت: "من لێهاتنێکی سریشتیم هەیە بۆ مامۆستای باخچەی منداڵان بەلام لەوانەیە خوا بیەوێت کە من فەرمانبەری بانك بم." ئەگەر بەڕاستی خوا ئاوەها لێهاتنێکی لەتۆدا داناوە، ئەدی بۆچی ئەبێ ئاوەها شتێکی بوێت؟ کاتێك تۆ دەتوانی لێهاتنەکانی خۆت بدۆزیتەوە، ئەویش دەتوانێت.

خاڵێکی دیکە کە ئاگاداری بووم ئەوەیە کە " زۆربەی ئەو کەسانەی هەست بە نەبوونی لێهاتەیی دەکەن هیچ کات ئیشی جۆراوجۆریان تاقی نەکردۆتەوە."

ئەوەش بڵێم کە لێهاتن هەرچەندە بەسوود بێت بەلام هەموو شتێك نییە! کاتێك کە خەڵکی سەبارەت بە سەرکەوتنەکانی یاریزانێك قسە دەکەن بەزۆری باس لە لێهاتنە سەروئاساییەکانی ئەو دەکەن. بەلام کاتێك لە گوێ لە قسەی خودی ئەو یاریزانە دەگرین، ئەو باس لە هەوڵ و تێکۆشانی بەردەوام و ماندوونەناسانە دەکات و دەزانێت کە خاڵی جیاوازی ئەو لەگەڵ خەڵکی دا، هەوڵی بەردەوام و ماندوونەناسی و روانگەی ئەو بووە.

Scanned by CamScanner

مرۆڤە سەرنەکەوتوو و دەرەوەییەکان، تەئکیدی زۆر لەسەر لێهاتووی دەکەن. بەبۆچوونی ئەوان نەبوونی لێهاتەیی، بیانویەکی زۆر باشە بۆ دەستەوئەژنۆ دانیشتن و تەممەڵی کردن. ئەگەر تایبەتمەندییەکی هاوبەش و زەق لە هەموو هونەرمەندە گەورەکان، زانایان، ئەستێرە یاریزانەکان و مێشکە ئابووریەکان دا بوونی هەبێت بەبێ گومان ئەو تایبەتمەندییە، لێهاتەیی ئەوان نییە بەڵکوو تەرکیز کردنی ئەوانە. کاتێك کە زانیتان بەدووی چی دان ئەو کات ئەوەی کە دەمێنێتەوە، چەقبەستوو کردنی تواناکانە. هیچ کەس ناتوانێت هەموو ئیشەکان بە تەنهایی و یەکجارە ئەنجام بدات. هیچ کەس ناتوانێت ماسیەکان بپارێزێت و هاوکات نەخۆشەکانیش دەرمان بکات و جیالەوەش کون بوونی جەو چارەسەر بکات. باشتروایە کە بۆ خەڵکانی دیکەش ئیش بهێڵینەوە.

لەکاتی فەراغ کەڵك وەربگرن

ئیش، خۆشەویستیەکە کە دەبینرێت.

((کهلیل جیبران))

زۆرێك لە کەسەکان، وردە وردە سەرگەرمی خۆیان بەئیشی بەردەوام دەکەن. سۆران عاشقی رەسم گرتنە و کاتی فەراغی خۆی بۆ ئەم ئیشە تەرخان کردووە. ئەو لە بۆنە و ئاهەنگی هاورێکانی رەسم دەگرێت و لەچەندنی فستیڤالی ئاماتۆری رەسم دا خەلاتی وەرگرتووە. وردە وردە حەجمی چالاکیەکەی پەرە پێدەدات. لەماوەی دوو سێ ساڵدا، داهاتی کۆتایی حەوتووی وەپێش داهاتووی هەموو حەوتووی لە فەرمانگەدا

Scanned by CamScanner

دەکەوێت. هەڵبەت لەوانەیە بڕێک لە زەماوەندەکان تێک بچێت و کۆمەڵێک لە کڕیارەکان پارە نەدەن، لەوانەیە لە بڕێک کات دا، ئیش نەبێت بەڵام بۆ یادگار گرنگی خۆی هەیە.

ئەسرین عاشقی زمانە بێگانەکانە، ئەو بەسەر زمانی ئینگلیزی و ئیتالیاییدا زاڵە و ئێستا بڕیاری داوە فێری زمانی ئیسپانیایی بێت. کاتی پشوو بۆ بارسلۆنا سەفەر دەکات. بۆ گەشە لە زمانی ئیسپانیایی، بە بەلاش سەفەرکردەکانی ئەمریکای باشوور فێری ئینگلیزی دەکات. دوای سێ ساڵی بەسەر زمانی سێهەم دا زاڵ دەبێت. ئەسرین بۆ وەرگرتن لە سێ نووسینگەی موسافیرەتی دا ئامادە دەبێت، بەڵام قبوڵ ناکرێت. بۆ باشترکردنی لێزانییەکەی لە خولێکی وەرگێران دا بەشداری دەکات، لەئەنجام دا لە پەیمانگایەکی زماندا وەردەگیرێت.

کارۆ عاشقی کێوپێوان و دەوراهەڵدانە لە کوێستاندا و بۆ ئەم ئیشە، پێڵاوی شیاو، دەوار و کەرەسە پێویستەکانی لەبەردەست دایە. ئەو ئاگاداری ئەوەیە کە زۆرێک حەزیان لە گەڕانی کوێستانە بەڵام کەرەستەی پێویستیان نییە. کارۆ کەرەستەکانی خۆی بەکرێ بەوان ئەدات. بڕێکجار تەنانەت سەفەر ساز دەکات. لەوانەیە بڕێک لە کەسەکان تەنافەکانی ون بکەن و دەوارەکانی بسووتێنن بەڵام کارۆ بەمشێوە دەیسەلمێنێت کە :"هیچ ئیشێک بێ عەیبت نییە هەرچیش بێت لە ئیشی پێشترم لە گۆڕستان دا خۆ باشترە."

لەم جۆرەکەسانە دەبێ چی فێر ببین؟

١- فێردەبین کە دەتوانین بە ئەنجام دانی ئیشی دڵویست دەتوانین گوزەرانی ژیان دابین بکەین.

Scanned by CamScanner

٢- جیهان بازاڕێکی گەورەیە کاتێک ئێوە شارەزاییەک بەدەست دەهێنن، کەسانێک دەبن کە لەبری ئەو شارەزاییەدا پارە بدەن.

٣- هەروەها فێری ئەوەش دەبین کە ژیان بەڕاستی لەگەڵ ئاوات و خەیاڵەکای ئێمە زۆر جیاوازە. بۆ نموونە ئەوەی لە مێشکی کاروان دا تێدەپەڕێت، ئاوەهایە:

- کاتژمێر ٧:٣٠ ی پاش نیوەڕۆ، دیمەنی یەکەم: کاروان بڕیار ئەدات کە پێشانگایەکی داهێنانی جلوبەرگ ڕێبخات.
- کاتژمێر ٧:٣٤ ی پاش نێوەڕۆ، دیمەنی دووهەم: کاروان نووسینگەیەک بە رووبەری گۆڕەپانێک ئیجارە دەکات.
- کاتژمێر ٧:٣٦ی پاش نێوەڕۆ، دیمەنی سێهەم: کاروان بەڕێوەبەرێکی جێگر بۆخۆی هەڵدەبژێرێ و خۆی لە هاوایی دا خانەنشین دەکات.

بەلام لە دنیای راستیەکاندا، کاروان بۆ وەرگرتنی وام سەردانی هەشت بانک دەکات. پشووی کۆتایی حەوتوو لە خواردەمەنیەک ئیش دەکات و ئیشی داهێنانیش لە نووسینگەیەک بە گەورەیی ئاودەسێک دەست پێدەکات.

ژیانی حەقیقی، بێ هیوایی زۆرترە. لە ژیانی حەقیقی دا هیچ ئیشێک بەم خێراییە ناڕوات. ئەو کەسانەی کە سەرگەرمیەکەیان دەکەنە ئیشی خۆیان، کاتێکی زۆر بە دانیشتن و سەیرکردنی خەڵکانی دیکە بەفیڕۆ نادەن. ژیان کردن لەگەڵ ژیانی خەڵکی ڕێگایەکی چاک نییە بۆ ژیان کردن.

Scanned by CamScanner

کورتەی وتە

ئەگەر ئەتانەوێت ژیانتان بە ئەنجام دانی ئیشی دڵویستتان دابین بکەن، دەتوانن لە سەرگەرمیەکەتان وەکوو سەرچاوەیەکی دارایی کەڵك وەربگرن. تا ئەو جێگایەی کە دەتوانن لە سەرگەرمی کاتی فەراغتان بۆ هەڵبژاردنی ئیش کەڵك وەربگرن.

سەمتی خۆتان بگۆڕن

باوکی من بەردەوام ئیشێکی دەکرد کە خۆشی دەویست. ئەو لە چاخە جیاوازەکانی ژیانی دا مەلەوانی، قەسابی، کەشاوەرزی، داهێنان، هونەرمەند و راوێژکاری مڵکی بوو و من بەم باوەڕەوە گەورە بووکە کە " مانای ئیش ئەنجام دانی ئەو شتەیە کە خۆشمان دەوێت." هەر لەو رۆژانەوە وامدانا کە "هەرکات ئیشێکی تازەتان ویست هەرلەو کاتەوە دەستی پێبکەن." کەوایە جیاواز لە زۆرێك لە کەسەکان کە بۆ بە ئاوات گەیشتنیان پێویستیان بە غیرەت و خۆڕاگری لە بەرامبەر گوشارەکانی دایك و باوکیان هەبوو، من قەت لەگەڵ ئاوەها کێشەگەلێك بەرەڕوو نەبووم. لەبیرم دێت کاتێك بە باوکم وت: "ئەمەوێت واز لە یاسا بهێنم و بڕۆم بەدووی هونەردا" وتی: "ئەگەر ئەمە ئیشێکە کە خۆشت دەوێت، زۆر چاکە!"

تا تەمەنی بیستوپێنج ساڵانیش خەریکی وێنەکێشان بووم تا ئەوەی کە لەژێر کاریگەری بیرکردنەوەی پۆزەتیڤدا، گۆڕدرام. ئەوکاتە بوو کە بڕیارم دا وێنەکێشان وەکوو سەرگەرمی درێژە پێبدەم و دەرس وتنەوە و وتارخوێنی لەبواری تەندرووستی دەروونی و کامڵ بوونی

تاکەکەسی دا بەپیشەی بنەڕەتی خۆم بکەم. لە نزیکەی تەمەنی سی سالأندا، نووسینی کتێبم دەست پێکرد و بۆ نموونەی کتێبەکانم، لە وێنەکێشانم کەڵکم وەرگرت. وە ئێستاکە بەشی گەورەی ئیشەکەم بۆ وتارخوێنی لە کونفرانسە جیاوازەکاندا تەرخان کردووە، بەڵام بۆچی ئەم کتێبەم نووسی؟ کاتێك هەستم بەوە کرد کە زۆرێك لە خەڵك ڕێگای ئەنجام دانی ئیشی دڵویستی خۆیان نادۆزنەوە بەڕاستی خەمبار دەبووم. بۆ دۆزینەوەی مانا و سۆز لە ئیش دا دەبێ پێڕەوی دڵتان بن.
من لەسەر ئەم باوەڕەم و لەگەڵیدا ژیان دەکەم. ئاشکرایە کە هەموو مرۆڤەکان حەزناکەن بەرپرسی خۆیان بن و لە بڕێك لە ئیشەکاندا وەکوو فرۆکەوانی بەزۆری ئەم مەجالە بوونی نییە. جیالەوەش کۆمەڵێك کەس ئەوە پەسەند دەکەن کە یەك ئیشیان هەبێت بەڵام لای من سەیر ئەوەیە کە بۆچی ئەم هەموو مرۆڤە، بەزۆری بە بیانووگەلێکی سست و پەسەندنەکراوەوە لەسەر ئەو ئیشانەی کە لێی بێزارن ئامادە دەبن. من بەوەم زانیوە کە هەر کەسێك ئیشێك هەڵدەبژێرێت کە لەگەڵ سیستمی باوەڕی ئەودا گونجاوە.
ڕێگای ئیش کردنی زۆرێك لەئێمە لە لایەن لاوێکی نەزانەوە دابین دەکرێت، خودی خومان! ئەگەر لە تەمەنی حەڤدە سالأندا ئیشێکتان هەڵبژاردوە و هێشتاش درێژە بەو ئیشە ئەدەن، لەوانەیە ئیتر کاتی ئەوە هاتبێت کە ئیشێکی نوێ هەڵبژێرن. ژیانی خۆتان تەنها لە یەك ئیشدا بەرتەسك مەکەنەوە.
وایدانێن کە وتنەوەی مۆسیقا، ئیشی دڵویستی ئێوە بووە بەڵام ئێوە بەویستی باوکتان ئەندازیاریتان کردووە. قسەکانی باوکتان هەموو ڕۆژێك لە گوێتاندا دەزرنگێتەوە: "تۆ سەرکەوتن گەلێکت هەیە کە من

قەت نەمبووە. خۆزگە دەمتوانی پرد دروست بکەم." ئێستا دەبێ چ بکەن؟ پیانۆکە کۆک بکەن!

سەرەتا لەبەر باوکت ئەم ئیشە بکە: ئێوە ناتوانن بەپێی خواستەکانی خەڵك بژین. باوکتان دەبێ بۆ ژیانی خۆی حەزگەلێك بدۆزێتەوە. تانەوکاتەی کە بۆ رازی کردنی باوکتان خۆتان دەکەنە قوربانی گەشەی خۆت و گەشەی ئەویش دوا دەخەن. ئێوە بۆ ئۆرگاسمی ئاواتەکانی دایك و باوکتان لەدایك نەبوون.

دووهەمیش لەبەر خۆتان ئەم ئیشە بکەن: ئایا لەبەر ئەوەی کە چوار ساڵ ئەندازیاریتان خوێندووە دەبێ چل ساڵ تەمەنی دواتری خۆتان بۆ ئیشێك کە لێی بێزارن بەفیڕۆ بدەن؟ نە! بەم ئیشە تەندرووستی دەروونی و جەستەیی خۆتان مەترسیدار دەکەن و بە بەرزەخ مەحکوم دەکرێن.

ئایا بەڕاستی دەبێ ئیشەکەمان خۆش بوێت؟ ئایا (بتهۆڤن) عاشقی مۆسیقا بوو؟ ئایا (فێراری) ئۆتۆمبیلە خێراکانی خۆش دەویست؟ دوو دۆکتۆر لەبەرچاو بگرن کە یەکەمیان نەخۆشەکانی خۆش دەوێت و دەهەمیان ئۆتۆمبیلە مۆدیل بەرزەکەی. دەچنە لای کامەیان؟

یادگار دەڵێت: "کەوایە دەبێ من لە پۆست دەست هەڵبگرم و گروپێکی مۆسیقا رێبخەم؟" ئەگەر مۆسیقات نەخوێندووە و چەند بەرنامەت بەڕێوەنەبردووە وەڵام (نە)! ئێمە لێرەدا باس لە ریسکی بەرنامەدار دەکەین. سەرەتا تواناکانی خۆمان پەروەردە دەکەین، زانایی خۆمان بەربلاو دەکەین، دەرس دەخوێنین، خوێندنەوەمان دەبێت، بۆ شارەزاییەکانی خۆمان، کڕیار دەدۆزینەوە.... دوجار و ئەوکات ئیشەکەمان دەگۆڕین.

Scanned by CamScanner

یادگار دەڵێت: "من دەبێ سەرپەرشتی بنەماڵەیەك بكەم ئایا چاوەڕوانی ئەوە لەمن دەكەن كە واز لە ئیشەكەم بهێنم؟" نە یادگار! ئەگەر دڵت لای شتێكی دیكەیە دەبێ لە درێژماوەدا هەڵبژاردنەكەت ئەنجام بدەیت.

ئیش لەبەر پارە

"زۆرێك لە مرۆڤەكان تەمەنێك خەركی ماسیگری دەبن بەڵام هیچ كات تێناگەن كە بەدووی ماسیدا نین."

((هێنری دیوید تورۆ))

ئەگەر تەنها لەبەر پارە ئیش دەكەن هیچ كات بەختەوەر نابن و لەوانەشە پارەیەكی وەها بەدەست نەهێنن. ئەمەیە شێوازی دنیا بۆ ناچار كردنی ئێوە بە ئیشێك كە خۆشتان دەوێت.

لە بەشی چوارەم دا باسمان لە نەبوونی پەیوەستەیی كرد. كاتێ كە بەڕاستی ئیشەكەتان خۆش بوێت پەیوەستەیی ئێوە بە داهاتتانەوە كەمتر دەبێت و كەوایە بیر لە شتێك لەسەرو پارەوە دەكەنەوە. پارە، یارییە و ئێوە بە یاری كردن سەركەوتوو دەبن و نەك بە ئازار كێشان. بەبێ لەبەرچاو گرتنی جۆری ئیشەكەتان كۆمەڵێك رقەبەر لە بەرامبەر ئێوە دا هەن كە ئیشەكەیان خۆش دەوێت و ئەگەر ئێوەش وەك ئەوان نەبن ناچار بە چوونە دەرەوە لە دیمەنی رقەبەرێتی دەبن. ئایا جێگایەك بۆ ئێوە هەیە؟ بەڵێ! بۆ هەر ئێشێك كە لە ئاستی شیاودا بێت فەزایەی پێویست بوونی هەیە. ٨٠٪ی مرۆڤەكان زۆر چاك و میهرەبانن و لە كۆمەڵێك لایەنیشەوە، ئاسایی. دوایین جارێك كە لە كاتی خۆیدا

گەیشتنە لای دوکتۆر کەی بوو؟ دوایین جارێک کە لە خواردەمەنیک دا خزمەتگوارییەکی باش پێشکەشتان کرا کەی بوو؟ دوایین جارێک کە سواری تەکسیەکی خاوێن بوون، وەبیرتان دێت؟ بۆ ئەنجام دانی ئیشی دڵویست پێویست ناکات کە ساڵانێکی زۆر فێرکاری بکرێن و مەسرەفێکی زۆریش قبوڵ بکەین.

یادگار دەڵێت: "بەلاّم ئەگەر ئەو ئیشەی کە حەزم لێی بوو دەمکرد هیچکات بەقەدەر ئێستا پارەم وەدەست نەدەهێنا."

ئەنجام دانی ئیشی دڵویست، بەزۆری لە درێژماوەدا سەروەتێکی زۆرتان بۆ پاشەکەوت دەکات بەلاّم برێك جاریش ئاوەها نییە. برێك جار بە ئەنجام دانی ئەو ئیشەی کە خۆشتان دەوێت هەست بە پێویستی کەمتر بە پارە دەکەن.

وایدانێن کە بەرێوەبەری گشتی شیرکەتێکن خانوویەکی گەورەتان هەیە چەند ئۆتۆمبیلی مۆدیل بەرز، ڤیلایەکی خەیاڵی و فاکتۆرگەلێك کە لەگەڵ مەقامی بەرێوەبەری ئێوەدا دەگونجێ. بەلاّم عەشقی حەقیقی ئێوە پەروەردە کردن ئەسپ و فێرکاری سواری ئەسپە و ئێوە دەڵێن: "من ناچارم بۆ پاراستنی ئەم شتانە، ئیشەکەم بپارێزم."

مەسەلە لێرەدایە کە کاتێك کە ئێوە دەبنە مامۆستای ئەسپ سواری لەوانەیە ئەدی پێوستتان بە خانوو و ئۆتۆمبیلی لەوجۆرە نەبێت. ئێمە برێك کات دەوروبەری خۆمان لە ئەسبابی یاری پڕ دەکەین بۆئەوەی مێشکی خۆمان لەم راستیە کە "لە ئیشەکەمان بێزارین" بەلاڕێ دا بەرین. ئەگەر پێرەو دڵی خۆمان بین لەوانەیە بەم ئەنجام بگەین کە کێڵگەیەکی بچوك و ئۆتۆمبیلێکی بچووك بەس بێت.

Scanned by CamScanner

پەیوەندییە مرۆڤایەتیەکان لەبیر مەکەن

ئایا سەرنتان داوە کە پەرستارە چاکەکان، مرۆڤەکانیان لە ئیشەکەیان خۆشتر دەویێت. لەبیرتان بێت کە هەر ئیشێك بۆ گوزەراندنی ژیان ئەنجامی ئەدەن کەرەستەیەکە بۆ پەیوەست بوون بە خەڵکەوە. وە رازی بوون یان نەبوونی ئێوە لە ئیشەکەتان بەستراوە بە چۆنیەتی خزمەتگوزاریتانەوە بەرامبەر بە خەڵك. (ئالبرت شوایتزر) وتوویەتی: "... لەنێوان ئێوەدا تەنها ئەو کەسانە شاد دەژین کە بەدووی خزمەت کردن بەخەڵکدا دەگەڕێن و پێی دەگەن." بەداخەوە "خزمەت کردن بە خەڵك" بە کۆیەلەیی یان قوربانی بوون شوبهێندراوە لە حاڵێکدا حەقیقەت جگ لەمە نییە. خزمەت کردن بە تەنهایی بە مانای ئەوەیە کە لە تەرخان کردنی شتێکی تایبەت بەخۆمانەوە بۆ خەڵکی چێژێکی لەرادەبەدەر شاراوەیە. وانەوتنەوە و پەرستاری کردن لە خەڵك دەتوانێت خزمەتگوزای بێت، گوڵفرۆشی یان چاککردنەوەی پانکەی ماڵی خەڵکی، بەبزەیەك لەسەر لێوەوە، دەتوانێت خزمەتێك بێت. خزمەت کردن بە خەڵك، پەیوەندی بەجۆری ئیشی ئێوەوە نییە خزمەت کردن بە خەڵك، بۆ فەلسەفەی باوەڕی ئێوە دەگەڕێتەوە. کۆمەڵگە، بەزۆری ئیشی مرۆڤەکان بەپێی دەرەجەی دبلۆم و ... پێوانە دەکات بەلام لەم پێوانە کردنەدا بەردەوام مەترسی لەبەرچاونەگرتنی پەیوەندییە مرۆڤایەتیەکان بوونی هەیە.

وایدانێن کە ئێوە سەرپەرشتی تیمێکی فوتبۆڵن و منداڵانی خوارو دوانزە ساڵ فێر دەکەن. لەوانەیە عاشقی فوتبۆڵ بن و ئەمە زۆر چاکە. بەلام تەنها ئێوە ئەوکاتە دەتوانی شتێك بۆ ئەم منداڵانە بکەن کە

Scanned by CamScanner

تێبگەن مەسەلەی حەقیقی قەت فوتبۆڵ نییە. لەوانەیە بڵێن: "سەرپرشتی تیمی فتبۆڵ ناتوانێت ژیانی منداڵانی دوانزە ساڵە بگۆڕێت." هەڵە دەکەن! کۆمەڵێکیان دەیگۆڕن و ئەوانە ئەو کەسانەن کە تێگەیشتوون بەم منداڵانە وانەی ژیان فێردەکەن و فۆتبۆڵ تەنها ئامرازێکە.

زۆرێک لە مامۆستاکان بەخۆیان دەڵێن: "بۆچی دەبێ گرنگی پێ بدەم؟ منداڵەکان هیچ بایەخێك بە حیساب و ماتماتیك نادەن." ئاشکرایە کە نایدەن! ئەگەر ئێوە مامۆستای پۆلی شەشەمن ئەرکی ئەساسی ئێوە وتنەوەی حیساب نییە، خودی منداڵەکانن. ئەرکی ئەساسی فەرمانبەرێکی بانك، پێڕاگەیشتن بە حیسابە بانکیەکان نییە بەڵکوو درووست کردنی پێوەنی لەگەڵ خەڵك دایە.

تازەگەریتان هەبێت

چەند ساڵ لەوەپێش میوانی کتێبفرۆشێك لە شاری (دیۆتۆن ئۆهایوو) بووم. کاتێك لە فرۆشگەدا خەریکی کێشانی کاریکاتێر بووم فەرمانبەرانی فرۆشگە چیرۆکێکی رۆمانسیان سەبارەت بە دوو کەس لە کڕیارەکان بۆ گێڕامەوە:

رۆژێك کارۆ و پەیمان لە بەشێك لە فرۆشگەدا کە تایبەت بە کتێبی (وەدەستهێنانەوەی تەندرووستی) بوو، وەستا بوون و بە خەم و نیگەرانیەك کە لە سەروچاویان دەباری، بەبێزاریەوە سەیری کتێبەکانیان دەکرد. ئەو دوو کەسە بەم نزیکانە بەهۆی نەخۆشیەوە هاوسەرەکانیان لەدەست دابوو. سەری قسەیان کردەوە و هەردوو

Scanned by CamScanner

کەسیان بڕیاریان دا کە پێکەوە لەو کۆبوونەوانەی کە بۆ تەسکینی خەم و نیگەرانی لێقوماوەکان پێك دێت بەشداری بکەن و ئەمەش لەئەنجامدا هۆکارێك بوو بۆ هاوڕێیەتی.

پاش چەند مانگ لە گەڕانەوەی کارۆ دا پرسیارم لێکرد: "ئەوەی ئەتویست بەدەستت هێنا؟" سۆران وتی: "زیاتر لەوەی دەمویست! من، کتێب و دەزگیرانێك کە دەمویست لەم بەشەدا هاوکات هەردووکیم وەدەستم هێنا و پانزە رۆژیتر زەماوەند دەکەین!"

بەڕێوەبەر و فەرمانبەرانی کتێبفرۆشیەکە ئەوەندە سۆزدار بوون کە خۆبەخش بوون بۆ بەڕێوەبردنی مەراسیمەکە لە هۆڵی کتێبفرۆشیەکەدا! قەفەسەی کتێبەکان کۆکرانەوە. مێز و کورسیمان بەکرێ گرت، گڵمان کڕی، فرۆشگەکەمان رازاندەوە و بەشێکیمان بەشێوەی ریستوران ئامادە کرد. فرۆشیارەکان، فرۆشتنی کتێبیان وەلا نا و لەجێی دەستیان کرد بە دابەش کردنی کێکی زەماوەندەکە. ئەمە رووداوێکی زۆر سەیر و هەست بزوێن بوو. نموونەیەکی زیندوو و روون کە پیشان ئەدات شادی و خۆشی لە تێکەڵ بوونی هەوڵ و خەیاڵەوە لەدایك دەبێت. بەرپرسەکانی ئەم کتێبفرۆشیە، بەشداری کردنیان هەڵبژارد و وتیان: "ئێمە دەتوانین یارمەتیدەر بین." بۆ فرۆشیارەکانیش زۆر ئاسانتر بوو کە بڵێن: "ئیشی ئێمە کتێبفرۆشیە بەڕێوەبردنی مەراسیمی زەماوەند پەیوەندی بە ئێمەوە نییە."

گرنگ نییە کە چ ئیشێك دەکەن گرنگ ئەوەیە کە چۆن ئەنجامی ئەدەن. خاوەنی کتێبفرۆشی بن، بەلەم درووست بکەن، مامۆستای باخچەی منداڵان، لەهەرحاڵدا دوو رێگا لە پێشتانە: یان دەتوانن هەر ئەو ئیشە

Scanned by CamScanner

بکەن کە خەڵکانی تر دەیکەن و یان ئەوەی کە کەمێك خەیاڵ و تازەگەریشی پێ زیاد بکەن.

کورتەی وتە

کاتێك کە ئەنجام دانی ئیشێك بەوپەڕ مەیل و بێ ناچاری هەڵدەبژێرین، شادی و خۆشی بۆ ژیانی خۆمان بانگەواز دەکەین.

گرنگ نییە چ ئیشێك ئەنجام ئەدەم، گرنگ سەروەت و ناوبانگە!

بەرامبەری سانسکریت "ئامانجی مرۆڤ لە ژیاندا" وشەی "دھارما"یە. بەپێی یاسای دھارما "هەموو مرۆڤەکانی توانایی تایبەت بەخۆیان هەیە و بۆ دۆزینەوەی ئەم توانایانە، هەنگا دەنێنە ئەم جیهانەوە." بەپێی ئەم یاسا ئەگەری دۆزینەوەی ئەم توانایانە کاتێك زیاتر دەبێت کە پرسیار لەخۆمان بکەین: "دەتوانم چ شتێك ببەخشم؟" نەك ئەوەی کە: " دەتوانم چ شتێك بەدەست بهێنم؟"

بیل گیتس یەکێك لە دەوڵەمەندترین پیاوەکانی جیهانە. بەڵام کاتێك گوێ لە وتارخوێنی ئەو دەگرین تێدەگەین کە نەرم ئەفزاری کەمپیوتەر بۆ ئەو زۆر لە پارەیە سەرنج راکێشترە. دەوڵەمەند بوونی ئەو، ئامانج نییە بەڵکوو بەرهەمێکی لاپاڵە.

ناوبانیگیش، هەر ئاوەهایە. لە کەسە ناودارەکان پرسیار بکەن کە جیاواز لە نەبوونی ئاسایش و ئاسوودە نەبوون لە ناوبانگ چیتان دەستکەوتووە؟ بۆچی دەبێ مرۆڤ حەز بکات کە سوپایەك لە خەڵکانی

Scanned by CamScanner

نامۆ لە دار و دیواری ماڵەکەیەوە سەرکەون یان کاتێک لە شەقامێکەوە تێپەردەبێت پەنجا ڕەسمی لێ بگرن؟

ئەگەر هەموو مرۆڤەکان ئیشی دڵویستی خۆیان ئەنجام ئەدا، ئەوکات کێ شەقامەکانی پینە دەکرد؟

ئەگەرچی لەوانەیە ئەم ئیەشە لەگەڵ حەزەکانی ئێوە نەگونجێت بەڵام باوەڕتان هەبێت کەسانێکیش هەن کە عاشقی هەوای ئازاد و مۆسیقای لادێ و ئۆتۆمبیلە گەورەکان و دووری لە قەرەباڵغی بن. هاوسێکەی ئێمە، (جوامێر) پسپۆڕی عەمەلیاتە، ماوەیەك لەوەپێش لە میوانیەك دا، ئەو خەریك بوو لەسەر عەمەلیاتی بواسیری شادکردنەوە کە هەر ئەو ڕۆژە ئەنجامی دابوو، قسەی دەکرد. لەحاڵێکدا کە هەوڵم ئەدا خۆم لە حاڵی ئەو عەمەلیاتەدا وێنا بکەم پێم وت: "بەڕاستی کە نوکتەیەکی پێکەنینیە!" بەڵام دواتر ئاگادار بووم کە ئەو بەجیدی قسە دەکات. لەڕاستیدا ئەم کردەوە لای ئەو زۆر سەیر بوو و لە بینینی بواسیرێکی چاك، چێژی دەبرد. مرۆڤەکانی حەزی جیاوازیان هەیە. هەموو ئێمە لە ڕێگای جیاواز لە سەمتێکی جیاواز لە جووڵە داین. کاتێک کە بۆ ئەنجامی دانی ئیشی دڵویستتان وەڕێدەکەون بەردەوام کەسانێك هەن کە ئەیانەوێت بەر بە جووڵەی ئێوە بگرن. ئەگەر ئیشی دڵویستی خۆم دەست پێبکەم ئایا کێشەی کەمترم دەبێت؟ نە! ئەرکی ئێوە لە ژیاندا "بێ کێشە ژیان" نییە بەڵکوو "بە مەبەستەوە ژیان"ە.

زۆرترین بەختی ئێوە بۆ بەختەوەری و سەروەت، ئەنجام دانی ئیشێکە کە خۆشتان دەوێت. عەشق، وزەیە و هەر ئیشێك لەگەڵ عەشق هاوڕا

بێت پڕە لە "وزەی بەرھەمهێنەر" و ئەمە، جۆرێکە لە وزەیە کە ئەگەر بوونی بە دۆلار زیاترە. بەڵام نابێت وێنا بکرێت کە دەرد و ڕەنج و پێنەگیشتن لە ئارادا نابێت. من بەتەواوی دژم لەگەڵ کۆمەڵێك کتێبی تازە کە بلاوکەرەوەی ئەم وێنا نادروستانەن. پەیامی ئەم کتێبە ئاوەھایە: "پەیڕەوی ئاواتەکانی خۆتان بن و گسك لە پارە بدەن."

کورتەی وتە

ئەنجامی ئیشی دڵویست بەواتای پێچراوەیەك بۆ ژیانێکی ئاسانتر نییە پێچراوەیەك بۆ ژیانێکی راکێشەرترە. ئەگەری زۆرترە لەم ڕێگایەدا لەگەڵ بەرپرسیاریەتی زۆرتر بەرەوڕوو دەبن و کێشەی زیاترا!

رازی شاد ژیان

کاتێك کە دەستنووسی یەکەم کتێم واتا "رازی شاد ژیان"م بردە لای پەخشار، پێیان وتم: "دوایین شتێك کە لەوانەیە دنیا پێویستی پێ بێت کتێبێکی دیکەیە لە بواری تەندرووستی دەروونی دا" ئەوان جیالەوەش وتیان کە بۆ نووسینی کتێبگەلێك لەم چەشنە، بەتەئکید دەبێت دۆکتۆری دەروونناس بن جیالە یەك کەس کە پێشنیاری چاوپێکەوتنیان پێ کردم.

لەئەنجام دا دوای ماوەی هەژدە مانگ پەخشارێکم لە سەنگاپوور دۆزیەوە. ئەوان پێیان وتم کە رقەبەرێتی لە بازاڕی کتێبێدا زۆر قورسە و تەلەفزیۆن و راگەیاندنەکان ئەوەندە حەزیان لە نووسەری نەناسراو نییە. ئێمە پێویستمان بە ئیستراتیژیەك هەبوو.

Scanned by CamScanner

بڕیارمان دا کە "رازی شاد ژیان" راستەوخۆ بەرینە نێو خەڵك. کاتێ کتێبەکەمان لە سەنگاپوردا بڵاوکردەوە من سێ پایەی نەقاش و میکرۆفۆنەکەم هەڵگرت و لەوانەیە بڵێم بۆ هەموو کتێبفرۆشیەکانی شارم برد و لەوێ دەستم کرد بە کێشانی کاریکاتێر، سەبارەت بە فەلسەفەکەم قسەم کرد و کتێبەکانم ئیمزا کرد. لە قوتابخانە و زانکۆکاندا لەگەڵ خوێندکارەکان قسەم کرد و لە فەرمانگە جۆراوجۆرەکاندا لەگەڵ فەرمانبەران باس و موناقشەم کرد و ئەوەندە درێژەم بەم شێوازەم دا کە "رازی شاد ژیان" چووە ریزی پڕفرۆشترین کتێبەکانی سەنگاپورەوە و دواتر هەر ئەم ئیستراتیژیە لە مالزی، ئوستralیا و .... بەکار هێنا.

شەش ساڵ بۆ شوێنە جیاوازەکانی جیهان سەفەرم کرد، لە مەخزەن و زیندانەکان دا وتارخوێنیم کرد و لە هەزار ناوەندی کڕین دا خەرکی کێشانی کاریکاتێر بووم، دەبێ ناوی کتێبی دواترم " ناوەندەکانی کڕینی جیهان" دانێم! لە زۆربەی ئەم کاتەدا لەم ئیشە چێژم دەبرد، بەڵام رۆژانێکش بوو کە لە ژووری هۆتێل دا کە لە خەو هەڵدەستام بەبێزاریەوە دەموت: "ئەگەر سەردانی کتێبفرۆشیەکی دیکە بکەم لەوانەیە هەڵیبێنمەوە."

کتێبفرۆشی بۆ کتێبفرۆشی، شار بە شار، ولات بە ولات گەڕاین تاکوو "رازی شاد ژیان"مان بە بازاڕی جیهانی کتێب ناساند و تازە ئەوکاتە بوو کە وردە وردە، راگەیاندان و وێستگە تەلەفزیۆنیەکان بەدووی ئێمە کەوتن!

لەم سەفەرە درێژخایەنە بیرەوەری زۆرمان بۆ بەجێ ماوە" شەبەکەیەکی تەواوی پڕوپاگەندەمان لەکاتێکدا لە ئوستورالیا بەڕێوە برد کە هەموو

Scanned by CamScanner

خەتە هەواییەکان مانیان گرتبوو، جارێکیش لە نیوزلەند ناچاریان کردم کە لە وێستگەیەکی رادیۆیی دا کارێکاتێر بکێشم!

بۆ ناساندنی کتێبی "رازی شاد ژیان" بە خەڵکی ئەمریکا، لە شوێنی باڵوێزخانەی ئوسترالیا لە مەنهەتن، میوانیەکمان بۆ راگەیاندنە گشتیەکان رێخست و بۆ هەموو رۆژنامە، گۆڤار و وێستگە رادیۆیی و تەلەفزیۆنیەکانی رۆژهەلاتی ئەمریکار کارتمان نارد و دەسپێکی میوانداری لە ۲۰۰ کەسمان ئامادە کرد، رۆژی دیاریکراو، واتا بیستی ژوئەنی ۱۹۹۰ بۆ بەشداری لەم مەراسیمەدا بەمەبەستی نیویۆرک سواری تەیارە بووم.

بەرێکەوت هەر لەو رۆژەدا وابڕیار بوو کە نلسۆن ماندلایش بۆ نیویۆرك بێت. چ ژمارەیەك لە هەواڵنێران چاوەڕوانیان دەکرد کە هەواڵی هاتنی ئاندرۆ متیۆسی بچووك لە هەواڵی هاتنی نلسۆن ماندلای گەورە گرنگتر بێت؟

سفر.

هەواڵنێران پرسیاریان لێم کرد: "چیت کرد کە توانیت یەك ملیۆن کتێب بفرۆشیت؟" و من لە وەڵامدا وتم: " دوو ملیۆن کیلومەتر سەفەرم کرد، پانسەد جار وتارخوێنیم کرد، هەزار جار چاوپێکەتن – و بیست و سێ جاریش جانتاکەم ون کرد!"

ئەمە چیرۆکی کتێبێك یان تەجارەتێك نییە بەسەرهاتێکە سەبارەت بە هەموو گەلاڵە سەکەوتووەکان. لەهەر کوێوە کە دەتوانن، دەست پێبکن. هەر ئیشێك کە دەتوانن ئەنجامی بدەن. باس لەسەر شانس و بەخت نییە، باس لە هەوڵ و تێکۆشانە.

Scanned by CamScanner

سۆز و خرۆش

ئەگەر خەریکی ئیشێکن کە خۆشتان دەوێت، سۆز و خرۆش، ئێوە تا کۆتاییەکەی دەبات، کاتێک کە بوونتان پڕ لە سۆزداری بێت ئەدی پێویست ناکات کە کەسانی تر، سۆزی ئێوە ببزوێنن.

ئەگەر ریستورانی خەیاڵی خۆتان بکەنەوە و هیچکەس بۆ خواردن رووتان تێنەکات نابێت واز لە هەوڵ و تێکۆشان بهێنن. خواردنی تازە، دیکۆارت و فکرەی تازە تاقی بکەنەوە. ئەگەر پارەتان تەواو بێت سۆز و خرۆشتان هەڵدەگرن و دەڕۆن بۆ لای کەسێك کە پارەیەکی زیاتری هەیە و ئەو بەهاوبەشی خۆتان دەکەن. لە چەند قۆناخ دا شکست دێنن، چەند جار سەرپرشتەکان دەگۆڕن بەلام بەدڵ دەزانن کە سەرکەوتوو دەبن. گومانی تێدا نییە کە عەزم و ئیرادەی بەهێز و ماندوونەناستان دەوێت بەلام سۆز و خرۆش، گرنگترین مەرجە. هێزی ژیان و مانەوە، لە بوونی ئامانج لە ژیان دا ریشە دەگرێت. ئێمە دەبێ هەر ئەو ئیشە بکەین کە سۆز و خرۆشمان پێ دەبەخشێت و ئەمە قەرزێکە بە خۆمان و کەسانی تریش. دنیای ئێمە پڕە لە مرۆڤی سارد و بێ سۆز کە بەرلەوەی چاویان بە ئاور کەوتبێت، سووتاون.

بەدووی خەیاڵ و ئاوات دا رۆیشتن، زەمانێك بۆ ژیانێکی ئاسان و بێ سەرئێشە نییە. بەتەواوی بەپێچەوانەوە، کاتێك پێڕەوی خەیاڵ و ئاواتەکانتان دەبن دنیا بۆ خەبات زیاتر لە جاران دەتانخوازێت بەلام لەم رێبواریەوە، سەفەرێك دەست پێدەکات کە لەجێی خۆیدا لە ئەنجامدا سەفەرێکی دەروونی دروست دەکات و ئەوکاتەیە کە هەلێك بۆ پشکوتن دەدۆزنەوە و لە حەقیقەتی خود ئاگادار دەبن.

Scanned by CamScanner

کورتەی وتە

لە هەر کوێ و هەر جۆرێک کە هەن ناچار و پێبەستراو مەبن.

درەختەکان ئەسیری خاکن، ئێوە مرۆڤن!

بیانووی ئێوە چییە؟

لەوانەیە ئێوە هەموو ئەم بەشەتان بە هەستی بێزاری و بەم بیرەوە خوێندبێتەوە کە: "بەڕێز متیۆس، ئەمە زۆرچاکە کە هەرکەسێک ئیشی دڵویست خۆی ئەنجام بدات، بەڵام خۆ ئێوە هەل‌ومەرجی من نازانن."

ئەگەر ئێوە ئاواتگەلێکتان هەیە کە وەدی نەهاتوون، بیانووەکەتان شیکار و لێی ورد ببنەوە. حەقیقەت ئەوەیە کە خودی خۆمان ئەوەندە ڕووڕاست نین. ئێمە زۆرێک لە شتەکان بە نامومکین ناودەبین بەڵام حەقیقەت ئەوەیە کە ئەوانە هۆکاری زەحمەتن، نەوەك نامومکین! سارا دەڵێت: "من بەڕاستی حەز دەکەم ئاسارناسی بخوێنم بەڵام بەداخەوە کە نامومکینە!" مەبەستی ڕاستی سارا ئەوەیە کە: بۆ خوێندنی بەشی ئاسارناسی پێویستم هەیە بە:

١- دەرچوونی لە تاقیکردنەوەدا

٢- ئیشی نیوکات لە ریستوران

٣- هێنانی وام

٤- وازلێهێنانی پیاسەی شەوانە بۆ ماوەی چوار ساڵ

٥- هەموو خاڵەکانی سەرەوە

Scanned by CamScanner

سارا بەم ئەنجامە دەگات کە ئاسارناسی، بەقەد ئەم هەموو هەوڵە ناهێنێت لەڕاستیدا سارا دەڵێت: "ئەگەر وادەزانن کە من ئامادەییم تێدایە بۆ قبوڵ کردنی ئەم هەموو کێشەیە کەوایە مێشکتان بەتاڵە!"

دلێر دەڵێت: "من حەز دەکەم خانوویەکی بچووکم بۆخۆم هەبێت." ئەو بیستوسێ ساڵە کە ئەم قسەیە دووپات دەکاتەوە بەڵام مەبەستی دلێر ئەوەیە:" من حەز دەکەم خانووم خۆم هەبێت بەومەرجەی کە:

١-ناچار نەبم زیاتر پاشەکەوت بکەم

٢-ناچار نەبم زیاتر ئیش بکەم

٣-ناچار نەبم لە گەڕەکە هەژارنشینەکاندا ژیان بکەم...

یادگار هەر کرێنشین دەمێنێتەوە!

سارا و دلێر بڕیاری تێگەیشتوویان داوە کە لەخودی خۆیدا نە درووستە و نە هەڵەش. وە ئەمە هیچ کێشەیەکی نییە بەڵام ئەوەی کە رووخێنەرە ئەمەیە کە ئەوان وائەنوێنن کە هیچ رێگایەکی دیکەیان نەبووە. چەند کەس دەناسن کە ئامادەن سوێند بخۆن کە مەجالی گۆڕینی ئیشیان نەبووە بەڵام لەناکاو بە نەخۆشیەکی دڵ ئامادەی گۆڕینی ئیش بوون؟ دەبێ خۆمان دەست پێبکەین و یان ئەوەی کە چاوەڕێی گۆڕانی هەلومەرجی دەروبەر و هەنگاوهەڵگرتنی کەسانی دیکە ببین. ئایا بۆ دەست پێکردنی ئیشی دڵویستی خۆمان دەبێ ئەوەندە چاوەڕوان بین تاکوو هەواڵی مەرگی بەمنزیکانەی خۆمان لە دوکتۆر ببیستین؟

ئەگەر ئاواتەکانی من، دەستپێڕاگەیشتنی نەبێت، چی؟

مرۆڤەکانی ئیشی سەیر و لەباوەڕ بەدەر دەکەن. راجر کرافورد وەبیر بهێننەوە پیاوکێك بە قاچێك و دوو باڵ، نەك دەست، هاتە دنیاوە و بوو بە یاریزانێکی ئاکادمی تنس و لە ڕێگای فێرکاری تنسەوە ژیانی بەڕێوەدەبرد. ئێوە دەتوانن بەسەرهاتی ژیانی ئەو لە کتێبێکی خۆیدا بە ناوی "یاریکردن بە ئامرازی دڵ" بخوێننەوە. خوێندنەوەی بەسەرهاتی ژیانی راجر واتان لێدەکات کە بەربەستەکانی خۆیان لە سووچێکی ترەوە سەیر بکەن. دیجیتالْ دەن دارتاشێکی ئەمریکی بوو کە بەهۆی تووشی بوونی بە نەخۆشی شێرپەنجە، قوڕگی خۆی لەدەست دا. دوای ئەو رووداوە دەن بۆ قسەکردن، وشەکانی بە کەمپیوتەرێکی بچووك ئەدا و کەمپیوتەرەکە لەجێی ئەو قسەی دەکرد. لە نێوان ئەو کەسانەی کە بەئاوات گەیشتنیان مسۆگەر دەکەن چاولێکردنێکی هاوبەش هەیە و ئەوەش ئەوەیە کە ئەوان ڕێگای خۆیان لە قووڵایەتیەوە دەست پێکردووە. لەم ناوەدا نەخۆشانێك دەدۆزنەوە کە تووشی ئاسم بوون و لە بەشە جیاوازەکانی وەرزش دا، قارەمانێتیان بەدەست هێناوە. تەجاری زۆر دەبینن کە لە مایەهیچەوە بێرە گەیشتوون و بەسەرهاتی هەزاران پەنابەر نایاسایی دەبیستن کە تا رادەی سەرووترین قۆناخی ئیش و خوێندن سەرکەوتوون. کاتێك کە گشتێك لە کێشەکان لەبەرامبەر مرۆڤ دا خۆدەنوێنن ئەو بۆ ڕووبەڕوو بوونەوە و مانەوە، جۆرێك وەستاوی و هێزی ئیرادەی فیکری لە خۆیدا درووست دەکات و هەر ئەم هێزەیە کە بەچەکی شاراوە و پڕنهێنی ئەو دەبێت.

Scanned by CamScanner

کورتەی وتە

بۆ ئێمە بەردەوام مافی هەڵبژاردن بوونی هەیە. ئەگەر ئیشێک ناکەن هۆکاری ئەوەیە کە وزەی خۆتان لە جێگایەکی دیکە دانەوە. باس لەسەر بوون مەجالی بوون یان نەبوونی ئیش نییە، مەسەلەی بنەڕەتی هەبوون و نەبوونی مەیل بەرامبەر بەو ئیشەیە.

کاتێک کە دەڵێین: "من ئەم ئیشە دەکەم و هەموو دژواریەکانی بەگیان دەکڕم" ئەوکاتە کە هەموو شتێکی ئەم جیهانە بۆ پشتیوانی لە ئێوە هەڵدەستێت.

Scanned by CamScanner

چاوەڕوانی ئەوە مەبن کە خوا

لە ئاسمان بێتە خوارێ و ئیجازەی

سەرکەوتن بەئێوە بدات.

ئەو کەسەی کە دەبێ ئیجازە دەربکات،

خودی خۆتانن.

Scanned by CamScanner

بەشی حەوتەم

لە شوێنێکەوە دەست پێ بکەن!

بوێری

شێوازی نوێ تاقی بکەنەوە

رازی توانا

بۆچی ئێوە نا؟

لە شوێنێکەوە دەست پێ بکەن!

((زاناکان بە کردەوە ژیان دەکەن نەوەك بە بیرکردنەوە لە کردەوە))

((کارلۆس کاستاندا))

((ئێوە ناتوانن بە مەبەستی کردنی ئیشێك ناوبانگ دەرکەن))

((هنری فۆرد))

ئایا تا ئێستا لەگەڵ ئەم دیمەنە بەرەوڕوو بوون؟ لە ماڵەوە یان شوێنی ئیش لەپشت مێزەکەتان دانیشتوون کە تەلەفون زەنگ لێدەدات. هاوڕێیەك ئەیەوێت ژمارە تەلەفونێکتان پێ بدات: "تکایە یەك دەقە راوەستە قەڵەمێك بدۆزمەوە." بۆ دۆزینەوەی قەڵەم دەست دەکەن بە ژێروژوور کردنی شت و مەتی سەر مێزەکە.... یەك دنیا فایل، بلیتی تەیارە، پاکەتی پیتزا، دیعایەی بیمە، پارەی ئاسن، قەڵەمی (ماژیك)

Scanned by CamScanner

منداڵەکە! خۆیەتی! ماژیك! ژمارە تەلەفوونەکە بە ڕەنگی زەردی ڕوون کە ناخوێندرێتەوە دەنووسن و تەلەفوونەکە دائەخەن. دواتر لەگەڵ خۆتان دەڵێن: "ئێستا کە دیعایەی بیمەکانم دۆزیوەتەوە باشتر وایە بیخەمەنێو فایلێکەوە. فایلێکیش بۆ بلیتی تەیارە جیابکەوە، کوپەکانی قاوەش بخەمە قاپشۆریەکەوە... سەیر دەکەن خەرکی ئیش کردنن. قەڵەم و کاغەز بۆ قەفەسەکەی سەرەوە، پاکەتە بەتاڵەکانی پیتزا بۆ زبڵدان، کتێبەکان بۆ کتێبخانە و .... ئێوە تەنانەت دەستسڕ دێنن و تەلەفونن و مێز و... هەموو خاوێن دەکەنەوە. لەناکاو وەئاگا دێنەوە و بەخۆتان دەڵێن: "منیش دەتوانم شوێنکارێکی خاوێنم هەبێت." هێزێك لە دەروونتان دا پێك دێت و دەستبەجێ بەرنامەریزی دەکەن: "فایلی تازە بە بەرچەسپی نوێ دابین دەکەم. بۆ قەڵەمەکان شتێکی تایبەت دەکڕم. تەنانەت هەموو حەوتوویەك زبڵدانکە دەڕێژم!" ئێستا ئێوە ئەرکێکتان لەسەرشانتان ناوە کە زۆر لە دۆزینەوەی قەڵەمێك گەورەترە. ئێستا لە بیری دروست کردنی خاوێنترین شوێنکاری دنیا دان! تا نیوەی شەو، دوو سێ جێن قەڵەم پەیدا دەکەن بەڵام ئایا بایەخی هەیە؟ نە! چێژی ئیشەکە بە گسکی کارەبایی زۆر زیاترە بووە.

ئەم بنەما کە ناوی "بنەمای خاوێنی شوێنکار"ی ناو دەنێین لە بوارەکانی دیکەش وەکوو نووسینی راپۆرت، واسڵ کردنی زەریبە، شووردنی ئۆتۆمۆبیل و ...یش بەکار دێت. سەیر لێرەدایە کە ئێمە کاتێك کەیفخۆش دەبین کە ئیشەکەمان دەست پێکردبێت. ئەوەندە بەسە کە بەبێ هیچ پێشەکیەك ئیشە دەست پێبکەن بۆ ئەوەی هەست بە وزەی و شادی لە دەروونتان دا بکەن، بەڵام ئێمە بەزۆری بەهەڵە دەڵێین: "کاتێك کە وزەی پێویست بەدەست بهێنم وەرزشی بەیانیان

Scanned by CamScanner

دەست پێ دەکەم!" نە! سەرەتا دەبێ وەرزش دەست پێ بکەن. "کاتێک حەزی زیاتر بەدەست بهێنم وانەکانم ئەنجام ئەدەم." هەڵەیە. "کاتێ وزەم هەبوو کاسبیەکی بچووک بۆ خۆم رێدەخەم." نە!

وزەی و ئامادەیی بۆ هەر ئیشێک، کاتێک بەدەست دێت کە دەستمان پێکردبێت. وزە، ئەنجامی کۆنتاکتی ئێوە لە ئیشەکە دایە. گرنگ، دەست پێکردنە. خاڵێکی دیکە سەبارەت بە دەست پێکردن.... ئێوە بۆ دەسپێکی هیچ ئیشێک ئامادەیی تەواو پەیدا ناکەن! بۆ نموونە: ئایا ئێوە هیچ کات بۆ وتارخوێنی لە نێو کۆمەڵێکدا توانیوتانە بە ئامادەیی سەدلەسەد بگەن؟ نە. گرنگ نییە کە چەند جار وتارەکەتان نووسیوەتەوە یان چەندە کاتتان بۆ فێربوونی تەرخان کردووە، لەهەر حاڵدا بەخۆتان وتووە "تەنها ئەگەر کەمێک کاتی زیاترم دەبوو..." نموونەی دیکە، هاوسەرگیریە ئایا هیچ کات ئامادەیی تەواوتان بۆ هاوسەرگیری و قبوڵ کردنی هەموو هات و نەهاتە چاک و خراپەکانی بووە؟" هیچ کات! باشترین رێگا ئەوەیە تائەو جێگای کە دەتوانن خۆتان ئامادە بکەن و هەناسەیەکی قوڵ هەڵکێشن و دڵ لە دەریا بدەن. یادگار دەڵێت: " ئێوە گەرەنتی بە من ئەدەن تاکوو من ئیشەکەم دەست پێ بکەم." نە یادگار! تۆ بەڵێن ئەدەی کە ئیشێک ئەنجام بدەی، تا ئەو جێگای کە دەتوانی خۆت ئامادە دەکەی و دواتر بە بێ هیچ گەرەنتیەک و بێ ئەوەی چاوەڕوانی پاداش بکەی ئیشەکە هەرلەوێوە دەست پێدەکەی.

کورتەی وتە

مرۆڤ دوای دەست پێکردنی هەر ئیشێک، هۆکاری پێویست وەدەست دێنێت. دانیشتن و گەلاڵەی داڕشتن بۆ دەسپێک، بێ سوودە. حەز و

Scanned by CamScanner

راکێشان، ئەنجامی جووڵەیە و بەهۆی جوڵەوەیە کە هەل و چۆنیەتیە نوێکانی خۆ دەردەخەن. دڵتان بدەن لە دەریا.

باوەڕتان بەخۆتان هەبێت

هەموو دەروونناسەکان دەڵێن کە ئێمە دەبێ ئیمانمان بەخۆمان هەبێت و ئەمە بەتەواوی مەنتیقە. بەڵام پێش لەوەی کە ئیمان بەخۆ بێنین دەبێ باوەڕ بە وتەکانی خۆمان بکەین.

کاتێك باس لە وەعد و بەڵێنی دەکرێت زۆربەی مرۆڤەکان لاواز و بێ ئیرادە دەبن. دەڵێن فلان ئیش ئەنجام ئەدەن بەلاّم نایکەن. وەعدی یارمەتیتان ئەدەن بەلاّم بۆ ماسیگیری دەڕۆن. بەڵێن ئەدەن کە قەرزەکانیان بدەنەوە بەلاّم هەواڵیان لە هەندەرانەوە پێمان دەگات و ئەوکاتە لایان سەیرە کە بۆچی ژیانیان کارامەیی پێویستی نییە. تەنها ئەو بەڵێنە قبوڵ بکەن کە توانایی بەڕێوەبردنیتان هەیە. ئەگەر پێویست دەکات کەمتر وەعد بدەن و بەڵێنی کەمتر بەلاّم ئەگەر ئاوەهاتان کرد لەسەر وەعد و بەڵێنی بمێننەوە. بەرەبەرە وەعدی ئێوە، دەبێتە یاساتان و ئەوکاتە کە بەڕاستی ئیمانتان بەخۆتان دەبێت.

بوێری

((ئاسایش، لە چوارچێوەی خزمەتگوزارێك دا دێتە پێشەوە و دەبێتە ئەرباب.))

((کهلیل جیبران))

مرۆڤەکان لە گۆرانی خوێندن لە ژێر باراندا، شیعر دەهۆننەوە بەلاّم لە ژیانی واقیعی دا کاتێ کە تەڕ دەبن بۆڵەیان دێت. خەڵکی لە سەیر

Scanned by CamScanner

کردنی بەسەرهاتەکانی "ئیندیانا جونجز" و ئەو رەنجانەی کە لە تێپەڕکردنی ئەشکەوتی پڕ لە مار و جاڵجاڵۆکەدا قبوڵی دەکات چێژ دەبەن. بەڵام کاتێ سیستەمی فێنکی شوێنکارەکەیان ئیش ناکات خۆیان دەکوڵێن. لەوانەیە ئەگەر ئەم هەمووە بەسەرهاتە جۆراوجۆرەمان لە سینەما و تەلەفزیۆن دا نەدەبینی لە ژیانی واقیعی دا زیاتر بەدووی رووداو و جووڵەدا دەگەڕاین.

مرۆڤی ئەم سەردەمە، نرخی لە رادەبەدەری بۆ "ئاسوودەیی و ئاسایش" داناوە. بەشی زۆری دڵەڕاوکێ و نیگرانی ئێمە لەم خووگرتنە بە ئاساش و ئاسوودەیە سەرچاوە دەگرێت. "بەرنامەی رۆیشتنی تەیارەکان بەردەوام دەبێ رێکوپێك بێت. هەڵگرتنی بار دەبێ بەردەوام ئاسان بەڕێوەبچێت. ناردنی حەواڵەی بانکی دەبێ ئاسان و بەبێ کات و پێشوازی بێت."

ئاسوودەیی لە رادەبەدەر، نەخۆشی و ماندوویی وەبار دێنێت. پڕ کردنی مێشك لەم دەبێ و نابێتانە دەبێتە هۆی راکت بوونی مێشك. هەرچی کەمتر بۆ شێوازی ژیان و هەستەکانتان، یاسا دابنێن ئاسوودەتر دەتوانن لە بەرامبەر رووداوەکاندا کردەوەتان هەبێت. هەموو کەسێك لە ئێمە لە ژیاندا لەگەڵ کۆمەڵێ رەقی بەرەڕووو دەبینەوە، رەخنەمان لێ دەگیرێت، دوور دەخرێینەوە، ماندوو و بێ پارە دەبین. کاتێك رۆژە خراپەکان دێنە ئاراوە وەکوو بەشێك لە پرۆسەی ژیان قبوڵی بکەن. هەرجۆر بێت، ژیان گۆڕانی دەوێت! خاڵێکی دیکە ئەوەیە کە کارامەیی بوێری بەزۆری لە زیرەکی زیاترە و ئەمە دەبێتە هۆی ئازاری کەسانێك. یادگار دەڵێت: "من زۆر زیرەکەم، دوو شەهادەی زانکۆم هەیە و ناتوانم باوەڕ بکەم کە ئەو کەسانەی لەمن

Scanned by CamScanner

زیرەکتر نین، ئیش و داهاتیان لەمن زیاتر بێت." ئەم مەسەلە وەکوو بنەمایەك قبوڵ بکەن: "پاداشەکان بەردەام هی کەسانێکە کە یان ناوبانگی خۆیان خستۆتە مەترسیەوە، یان پارەی خۆیان و یان هەردووکی.

کورتەی وتە

بوێری، بەمانای نەبوونی ترس نییە. بوێری، کردەوەیە سەرەڕای هەبوونی ترس. ئەو کەسانەی کە لە ژیاندا هیچ ئیشێك ئەنجام نادەن درووست بەئەندازەی ئەوکەسانەی کە دەست ئەدەنە کاری مەترسیداری گەورە دەترسن. تەنها جیاوازی ئەوەیە کە گرووپی یەکەم لە شتی بچووك و لاوەکی دەترسن. ئێستا کە بڕیار لە ترسانە بۆچی لە شتی گەورە نەترسین؟

((ئایا تەنها لەو کەسانەی کە ئافرینیان وتووە و دڵسۆزتان بوون دەرستان وەرگرتووە؟ و ئایا لەوکەسانەی کە دووریان خستونەتەوە و رووبەڕووتان وەستاون دەرستان وەرنەگرتووە؟))

((والت ویتمەن))

هەڵخڵەتاندن ئەوەیە کە مرۆڤ خۆی لە گەمارۆی هاوڕێ و هاوکارانێك دا ببینێتەوە کە قسەی دڵویستی ئەو و پەسەندی دەکەن. بەم پێیە کاتێك بارودۆخ تێك دەچێت لانیکەم کەسانێك هەن کە پێی بڵێن: "تاوانی تۆ نییە!" بەڵام چەند چاکە کە کەسانێکیش هەبن کە بۆ خەبات هانمان بدەن.

Scanned by CamScanner

هەڵوێستتان هەبێت

((ئەگەر هەست دەکەن کە کەوڵ کراون لەوانەیە هەرواش بێت!"

((چین نینگ چو))

پێڕەوی لە دڵ بەمانای نەرمی نییە. دونیا شوێنێکی تووڕە و زبرە و یاساکانی سرووشت یاساگەلێکی موحکەم و جیدیە. بەرخی لاواز، دەبێتە خواردنی ڕێوی و چارەنووسی مرۆڤە لاوازەکانیش جیالەمە نییە! ئەگەر لاواز بن ڕێوی سیفەتەکان ئێوە وەکوو ئامانجێکی ئاسان دەناسن و ڕاوتان دەکەن.

((ڕۆژێک بۆقێک لای ئاوێک دانیشتبوو دووپشکێک هات و وتی: بەڕێز بۆق، من ئەمەوێت لەم ئاوە بپەڕمەوە بەڵام مەلە نازانم ئەتوانن یارمەتیم بدەن و من تا ئەو پەڕ ئاوەکە لەسەر پشت خۆتان بەرن؟

بۆقەکە وتی: "بەڵام تۆ دووپشتکی و دووپشک بە بۆقەوە ئەدات!"

دووپشک وتی: "بۆچی پێتەوە بدەم من ئەمەوێت بگەمە ئەو بەرەوە!"

بۆق قبوڵی کرد.

ڕێک گەیشتبوونە نیوە ڕێگا کە دووپشك، بە بۆقەکەیەوە دا. بۆقەکە لە حاڵێکدا کە لەتاو ئازار پێچی لەخۆی ئەدا و دوایین هەناسەکانی هەڵئەکێشا وتی: "بۆچی ئەم ئیشەت کرد؟ ئێستا هەردووکمان دەخنکێین!"

دووپشك وتی: "ئاخر من دووپشکم و دووپشکیش دەبێ بە بۆقەوە بدات!"

Scanned by CamScanner

ئاگاداری دووپشکەکان بن! لە دەوروبەری ئێوەدا کەسانێك هەن کە خنکان بۆیان گرنگ نییە بە مەرجێك ئێوەش لەگەڵ خۆیان بکێشنە خوارەوە.

لە بڕێك کەس دەبێ دووری بگرن و لە بەرامبەر بڕێك کەسیشدا دەبێ بوەستیت و شەڕ بکەی. چ کات دەبێ هەڵوێستمان هەبێت؟ ئەوەندە بەسە پرسیار لەخۆتان بکەن: "ئایا هەستی من، هەستێکی دادوەرانە و ویژدانیە؟" ئەگەر ئاوەهایە هەڵوێستان هەبێت لەخۆتان داکۆکی بکەن و بایەخ بەوە مەدەن کە خەڵکی سەبارەت بە ئێوە چ دەڵێن.

ئێمە دەتوانین بۆ راکێشانی میهرەبانی و هاورایی کەسانی دیکە، خۆمان لەژێر پێ بنێین و لە مافی خۆمان چاوپۆشی بکەین بەڵام لەدواییدا سەیر دەکەین کە جیالەوەی میهرەبانیمان بەدەست نەهێناوە بەڵکوو کەسایەتی واقیعی خۆشمان دۆڕاندووە. لەکۆتاییدا چارەسەرێك نامێنێتەوە جیالەوەی کە بەپاڵپشتی رێبەری دەرونی خۆمان و یان بە واتایەکی باشتر، پێڕەوی دڵی خۆمان بین.

شێوازە نوێکان تاقی بکەنەوە

((ئەگەر هەر ئەو ئیشە دەکەی کە بەرداوم کردووتە، هەر ئەو شتەش بەدەست دێنی کە بەردەوام بەدەستت هێناوە.))

لە مرۆڤە بوێرەکان پرسیار بکەن کە بوێری کرینی بەش، دەسپێکی تەجارەتێکی نوێ، وەلانانی ئیشی پێشوو، سەفەر بۆ وڵاتە جۆراوجۆرەکان و بەشێوی گشتی، هەر ئیشێکی نوێیان چۆن وەدەست هێناوە؟ بەتەئکید ئاگاداری روانگەی هاوبەشی هەموویان دەبن. ئەوان

Scanned by CamScanner

پرسیاریان لەخۆیان کردووە: "دەتوانم لە خراپترین هەلومەرجیشدا ئەم ئیشە بکەم؟" و کاتێك کە وەلامی بەلێ دەبیستن دلیان بەدەریا داوە. و ئەمە رازی ریسك کردنە گەورە و بچووکەکانە.

نموونە: شاخەوان بۆ کرینی خانوویەك لە گومان دایە. لەخۆی دەپرسێت: "خراپترین حالەت کە لەوانەی بێتە پێشەوە چییە؟"

وەلام: لەوانەیە ئیشەکەم لەدەست بدەم و بەزەرەر مالەکە بفرۆشم. لەوانەیە هەموو پاشەکەوتەکەم لەناوبچێت و ناچار ببم سەرلەنوێ دەست پێبکەمەوە. شاخەوان بەخۆی دەلێت: " لە سفرەوە دەسپێکردنەوە، سەخت و بەئازارە بەلام من توانایم هەیە." خانووەکە دەکرێت.

نمونە: کارۆ ئەیەوێت داوای خۆشەویستی لە سارا بکات. لەخۆی دەپرسێت: "خراپترین حالەت کە ئەگەری چاوەروان کردنی هەیە چییە؟"

وەلام: "لەوانەی قتووی ساردیەکەیم تێ بگرێت. بەلام من بەم هەلسوکەوتانە خووم گرتووە." کارۆ پێشنیارەکەی دەخاتە روو.

نموونە: سەمیرە دەیەوێت واز لە بەشی پزیشکی بهێنێت و ئاسارناسی بخوێنێت. لەخۆی دەپرسێت: "خراپترین حالەت کە ئەگەری پێشهاتنی هەیە، چییە؟"

وەلام: "لەوانەیە باوکم لەتاو توورەیی، سەری خۆی لە دیوار بدات. لەوانەی هاورێکانم پێم بلێن شێت بووە. لەوانەی ناچار ببم دوونەوەندەی ئێستا خوێندنەوەم هەبێت." سەمیرە بەخۆی دەلێت: "ئەگەر هەموو ئەم رووداوانەش روو بدات من هەر دەتوانم." سەمیرە، بەشەکەی دەگۆرێت.

کورتەی وتە

ئەوەی کە لەخۆمان پرسیار بکەین: "خراپترین حاڵەت کە ئەگەری پێشهاتنی هەیە، چییە؟" پیشاندەری روانگەیەکی نگەتیڤ نییە. گەلاڵەی ئەم پرسیارە، شێوازێکە بۆ ئەژماردنی رادەی بەڵێنی و جیدی بوونتان. ئەوەندە بەسە کە ترسە ئیبهامیەکانتان وەلا بنێن و لە جێگایان ئەگەری تایبەت کە لەوانەیە لە خراپترین حاڵەتدا شتە چاکەکان روویدات، دابنێن. لەسەر ئەم ئەساسە، دڵ لە دەریا دان، چاکی دیکەشی دەبێت.

رازی هێز

((تەقەکەرێك کە بێ ئامانج تیر دەهاوێت شارەزای هەموو لێزانیەکانە. کاتێ ئیشەکە بە جیدی دەگرێت دەستی دەلەرزێت. کاتێ باس لە خەڵات دەکرێت، دەترسێت. ئێستاکە زیاتر بیر لە بردنەوە دەکاتەوە و هەر ئەم پێویستی بە بردنەوەیە کە هێزەکەی وشك دەکات.))

((چوانگ تسۆ))

ئەگەر تا ئێستا راکتتان بە دەستەوە گرتبێت یان گۆڵێکتان کردبێت بەتەئکید دەزانن کە مەسەلەی وەرزش لە یاری سەرترە. ئەوەی دەبێتە هۆکار کە مرۆڤە جیاوازەکان لە شۆفیری ئۆتۆمۆبیلەوە تاکوو دوکتۆری مێشك و بەرپرسی پرسگە، پشووی کۆتایی حەوتوو لە یاریگەدا بەسەر بەرێت بەتەئکید لە تەنها یاری کردن سەرترە. لە پشت مێزی تنس، لە زەوی بەدمینتۆن و لە پیستی خلیسکێندا، ئێمە یاساکانی ژیان فێری

Scanned by CamScanner

خۆمـان دەكـەین. وەرزش، جیـا لـەوەی چـێژێكی فراوانمـان پـێ دەبەخشێت مامۆستایەكە كە هێزە ئاگەكسیەكانمان وەبیر دێنێتەوە. بڕێك لە شتەكان كە فێر دەبین بەمشێوەیەن:

لە ئێستادا ژیان بكەن

تـەنها كاتێك دەتـوانین باشـترین یـاری پێشكەش بكـەین كـە لـەنجامی یاریەكـەمان لـەبیر كردبێـت و هـەموو تـەركیزمان لەسـەر ئێستا بێت. هەرچـی كـەمتر بـیر لـە بردنـەوە بكـەین و كـەمتر نیگـەرانی دادوەری كەسانی دیكە ببین یاریەكی باشتر پێشكەش دەكەین.

ناچاری قەت كارساز نییە

هێزی واقیعی كاتێك دەردەكەوێت كە ئێوە ئاسوودە بن و هەست بە پێویستی سەلماندی هێزتان نەكەن. ئەم خاڵە لە بواری بەڕێوەبەرێتی سەرچاوە مرۆڤایەتیەكانیشدا بەتەواوی دەگونجێت.

لەسەرخۆ بن

تووڕەیی قەت كارساز نییە. ئایا هـەرگیز یـاریزانی گوڵفتان بینیوە كە تووڕە بێت؟

Scanned by CamScanner

بەجێگەی رق لە بەرامبەری سەروتردا، لێزانی خۆتان زیاد بکەن!

رق و رقەبەرایەتی، وزەی ئێوە لەناو دەبات و مێشکتان لە ئامانجە سەرەکییەکان، بەلاڕێ دەبات.

ئەگەر وادەزانن کە هەموو دونیا لە بەرامبەر ئێوەدا وەستاوە، هەروەهاش دەبێت

سەرزەنشت کردنی کەسانی دیکە، چارەسەر نییە. کاتێ بەو ئەنجامە دەگەن کە هیچ ئیشێك وەکوو خۆی بەڕێوە ناچێت و دادوەر و تۆپ و با، هەر هەموویان بەدژی ئێوەن پراکتیکیش ئاوەهای لێدێت. یاریزانە سەرکەوتووەکان، رێك وەکوو هەموو مرۆڤە سەرکەوتووەکان، کەمترین لێپرسراوی قبول دەکەن و هەرگیز لەبەر شکستەکانیان، دایکی خۆیان سەرزەنشت ناکەن!

سەرچاوەی یاری سەروئاسایی، بەڵێنی سەروئاساییە.

بینەرێکی ئاسایی لەوانەیە لێزانیە سەروئاساییەکانی مایکل جۆردەن یان ئستفی گراف بە سروشتی و زگماکی بزانێت. بەڵام زۆرکەس بە بلیمەتی و توانای سەیرەوە لەدایك دەبن. ئەگەر بە وردبینانە سەیربکەین ئاگادار دەبین کە هۆکاری سەرەکی گەشانەوەی ئەم ئەستێرانە ئەوەیە کە ئەوان زیاتر لە خەڵکی، خۆیان بەڵێندار کردووە.

Scanned by CamScanner

چ لــە وەرزش و چ لــە ژیانــدا، بــەردەوام دەبــیٚ لەســەر خواستەکانتان تەرکیز بکەن.

کاتیٚ بیر لە شتگەلێك دەکەنەوە کە حەزتان لە روودانی نییە بۆ نمونە لە گۆلْ خواردن یان هەڵە کردن، هەرئەوانەش روو ئەدەن! بۆچی؟ مێشکی مرۆڤ بەپێی ئەو وێنانەی کە پێی دەدرێت کار دەکات. بەخۆتان دەڵێن: "تۆپەکە بکەرە گۆڵەوە!" و وێنەیەك کە بەمپێیە بە مێشکی خۆتان ئەدەن وێنەی تۆپێکە کە چۆتەوە گۆڵەوە و مێشکی ئێوە تەنها بەپێی ئەم وێنەیە کە پێتان داوە کار دەکات، تۆپ دەچێتە گۆڵەوە و هۆکارەکی خودی خۆتانن!

ترس، بکوژی مرۆڤە. چ لە وەرزش، چ لە چاوپێکەوتنێکی وەرگرتن دا و چ لە ماوەی وتارخوێنی دا. کاتیٚ خڕدەبنەوە لەسەر شتگەلێك کە لێی دەترسن هەر ئەم وێنە مێشکیانە کە خۆتان دروستتان کردووە، راستەوخۆ ئێوە بەرەو ئەو کارەساتە دەبەن. لەسەر خواستەکانتان خڕ ببنەوە و نەوەك لەسەر ترسەکانتان.

کورتەی وتە

هەموو منداڵان دەبیٚ مەجالی وەرزش کردنیان هەبێت لەبەر ئەو دەرسانەی کە فێردەبن و نەوەك لەبەر ئەو خەڵاتانەی کە وەریدەگرن. وە یەکێك لەم دەرسانە ئەوەیە کە: "گرنگ نییە لەکوێوە دەست پێدەکەن گرنگ ئەوەیە کە چۆن کۆتایی پیٚ بهێنن."

Scanned by CamScanner

بۆچی ئێوە نە؟

((کاتێ منداڵ بووم وامدەزانی کە کەسانی گەورە وەکوو ئسقفەکان و کاردینال یان ژنەڕاڵەکان و سیاسەتمەدارەکان بەڕاستی دەزانن کە لەم دونیایەدا چی ڕوو ئەدات؟ ئێستا من لەشوێنی ئەواندام و ئێستا دەزانم کە ئەوانیش نەیاندەزانی."

((دەیڤید ماهانی))

کاتی منداڵی بەزۆری دەچوومە لای بنەماڵەی زرنر، کە لە هاوڕێیانی بنەماڵەیی ئێمە بوون. ئەوان بەردەوام لە سەلاجەکەیاندا، کوکاکولایان هەبوو. (دایکم دەیوت هۆی ئەوەیە کە ئەوان دەوڵەمەندن ئێمە لە ماڵی خۆماندا ئاومان دەخواردەوە). لەسەر ئەم ئەساسە من وایتێگەیشتم کە "هەرکەس کە کوکاکولای هەبێت بەڕاستی بەهەموو شتێك گەیشتووە." دوای ماوەیەك کوکاکولاش گەیشتە سەلاجەکەی ئێمە و جائەوکات تێگەیشتم کە کوکاکولا هیچ کەس بەرز ناکاتەوە.

ماوەیەك بەوجۆرە بیرم دەکردەوە کە کەسی سەرکەوتوو ئەوکەسەیە کە جل‌وبەرگی فەرمی لەبەر بکات و بەردەوام کراوات ببەستێت. باوکی من تەنها لە پرسانەدا کراواتی دەبەست و بەڕای من ئەمە بەس نەبوو. بەڵام دواتر تێگەیشتم کە کراوات بەستن پسپۆڕی ناهێنێت کاتێ گەیشتمە

Scanned by CamScanner

تەمەنی دوانزە سالان دڵم دەیویست ببمە سەرۆك وەزیری ئوستورالیا چونکە وامدەزانی کە سەرۆك وەزیران، عەقڵیان تەواوە.

تا ئەوکاتەی کە دەستم بە نووسینی کتێبەکە نەکردبوو وامدەزانی کە نووسەرەکان دەبێ هەموو شتێك بزانن. لەوانەیە ئێوەش، جاربەجاری بیرکردنەوەکانی منتان هەبووبێت. لەوانەیە ئێوەش وابیردەکەنەوە کە کەسانێك هەن کە وەڵامی هەموو پرسیارێك دەزانن. بەڵام ئاوەها کەسانێك هێشتا لەدایك نەبوون. مرۆڤە سەرکەوتووەکان، لەسەرو مرۆڤەوە نیین. ئەوانیش وەکوو من و ئێوە بەزۆری یەك مێشك و دوو دەست و دوو پێیان هەیە و شەو و رۆژیان هەر ئەو بیست‌وچوار کاتژمێرەی من و تۆیە. ئەوان لێزانیەکانی خۆیان پەروەردە کردووە و دواتر پێشکەشیان کردووە. ئێوەش هەروەها بکەن.

کورتەی وتە

هیچکەس بە ئیجازەی تایبەتەوە بۆ سەرکەوتن لەدایك نەبووە. خوا لە ئاسمانەوە ناهێتە خوارەوە بۆ ئەوەی بڵێت: "ئێستا سەرەی تۆیە." خوا ناڵێت: " تۆ ناتوانی" یان "تۆ ئەتوانی" ئەمە تۆ دەڵێیت!

کاتێ شاگرد ئامادە بێت....

((کاتێك شاگرد ئامادە بێت، مامۆستا دێتە پێشەوە.))

Scanned by CamScanner

کاتێ بڕیاری تەواو بۆ گۆڕینی ژیان یان گەیشتن بە ئامانجێک دەدەن کەرەستەی پێویست بەخودی خۆی دێتە دێتە پێشەوە: هاوڕێکانتان کتێبتان بەقەرز پێ ئەدەن، ئاگادارییەکان سەرنجتان رادەکێشن، لەگەڵ مرۆڤە جۆراوجۆرەکاندا بەرەڕوو دەبن و ئێوە واهەست دەکەن کە هەموو شتێک بەوجۆرە بەرەوپێش دەڕوات کە دەتانەوێت.

ئایا مەبەستی من ئەوەیە کە ئێوە بەرامبەر بە سەرکەوتن و هەلەکان هوشیاری زیاتر پەیدا دەکەن و یان بەڕاستی بەرەو خۆتان رایدەکێشن؟ هەر دوو. نۆزدەیەمی ئۆکتۆبری ١٩٨٣م بەباشی وەبیر دێت. لەورۆژەدا بڕیارم دا کە بەهەر نرخ و بەهایەک بێت ژیانی خۆم بگۆڕم و زۆرشادتر لە بیست و پێنج ساڵی رابردوو، ژیان بکەم. سێ رۆژ دواتر، بەبێ هیچ هۆکارێک، شەپۆلی رادیۆکەم لەسەر وێستگەیەک دانا کە تا ئەورۆژە هەرگیز گوێم لێ نەگرتبوو و لەوێوە هەواڵی سمینارم بیست. لەو سمینارەدا بەشداریم کرد و، خاڵی چەمانەوەی ژیانم بوو.

ئەم بەسەرهاتە، شتێکی سەیر نییە. لەم ڕووداوانە زۆر روو ئەدات ئستارتی بنەڕەتی، بەڵێنە و مانای بەڵێنی ئەوە نییە کە تەنها ئاواتی شتێکمان هەبێت. بەڵێنی، مانای بڕیاری قووڵی دەروونی بۆ ئەنجامی کار، سەرەڕای هەبوونی هەموو لەمپەرەکان.

Scanned by CamScanner

کورتەی وتە

کاتێ بڕیاری ئەنجام دانی ئیشێك ئەدەین کەرەستەی پێویست بەخودی خۆی دابین دەبێت، لەوانەیە هەموو ئەم شتانە بە رێکەوت بزانین بەڵام بە روانینێکی وردترەوە ئاگادار دەبین کە رێکەوتێك لە ئارادا نییە چونکە ئەمە رێکەوتێکە کە بەردەوام روو ئەدات.

Scanned by CamScanner

ئەگەر لەگەڵ ژیان شەڕ بکەن،
بەردەوام دەدۆڕێن.

ئەگەر بەدووی ئارامی مێشک دان
لەسەر پێشهاتەکانی ژیان مۆرکی
"چاك" یان "خراپ" دامەنێن.

Scanned by CamScanner

بەشی هەشتەم

بەخت و ناوچاو

بیرکردنەوەکان

ئارامی خەیاڵ

وێنەی تەواو

بەخت و ناوچاو

لە ڕۆژگارە کۆنەکاندا پیرەپیاوێکی لادێیی بووە کە خاوەنی کوڕێك و ئەسپێك بووە. ڕۆژێك ئەسپی کابر هەڵهات و هاوسێکانی بۆ سەرەخۆشی چوونە لای و پێیان وت: "چ بەخت ڕەشی کە ئەسپەکەت هەڵهات!" پیرە لادێیی لە وەڵام دا وتی: "لەکوێوە دەزانن کە لە بەخت ڕەشی بووە یان لە بەخت باشی؟" وە هاوسێکانی بە سەرسووڕمانەوە وتیان: "خۆ ئاشکرایە کە ئەمە بەخت ڕەشیە!"

هێشتا بیست ڕۆژ بەسەر ئەم ڕووداوەدا تێنەپەڕیبوو کە ئەسپی کابرا لەگەڵ بیست ئەسپی وەحشی(کێوی) بۆ ماڵەوە گەڕایەوە. ئەمجار هاوسێکان بۆ پیرۆزبایی هاتنە لای پیرەپیاو: "چ بەختێکی چاکت هەیە کە ئەسپەکەت لەگەڵ بیست ئەسپی کێوی دا گەڕایەوە." پیرەپیاو

Scanned by CamScanner

جارێکی دیکە وتی: "لەکوێوە دەزانن کە ئەمە لە بەخت باشی منە یان لە چارەڕەشی من؟"

سبەی ئەو ڕۆژە کوڕی کابرا پیرە لەکاتی سوارکاریدا لە نێوان ئەسپە کێویەکاندا کەوتە خوارەوە و قاچی شکا. هاوسێکان جارێکی تر هاتنەوە: "چ بەختێکی خراپ!" وە پیرە کەشاوەرز وتی: "لەکوێوە دەزانن کە ئەمە لە بەخت باشیە یان لە چارەڕەشیم؟" وە چەند کەس لە هاوسێکانی بە تووڕەییەوە وتیان: "خۆ ئاشکرایە کە لە شانسی خراپی تۆ بووە پیرەپیاوی گێژی هیچ نەزان!"

چەند ڕۆژ دواتر هێزەکانی دەوڵەت بۆ عەسکەری هاتن و هەموو لاوە تەندرووستەکانیان بۆ شەڕ لە وڵاتێکی دوورەدەست دا لەگەڵ خۆ برد. کوڕی کەشاوەرزی پیر بەهۆی قاچە شکاوەکەیەوە لە عەسکەری، عەفو کرا. هاوسێکان جارێکی دی بۆ پیرۆزبایی چوون بۆ ماڵی پیرەپیاو: "چ بەختێکت هەیە کە کوڕەکەت عەفو کرا!" وە کەشاوەرزی پیر وتی: "لەکوێوە دەزانن کە ....؟"

ئێمە دەتوانین هەموو تەمەنمان بۆ مۆرك لێدانی ڕووداوەکان تەرخان بکەین: "ئەمە چاکە، ئەوە خراپە..." بێ سوودە. هۆکاری ئەوەی کە مۆرکی بەلا و نەگبەتی ئەدەین لە هەموو ڕووداوێك تەنها ئەوەیە کە یەك لە سەدی گشت ڕاستیەکە دەبینین.

تا ئەوکاتەی کە باوەڕتان بە خراپ بوونی بارودۆخ هەبێت، هیچ گۆڕانێك لە بارودۆخ دا دروست نابێت. تا ئەوکاتەی کە بە هاوار و شەڕ و مەرافێعاوە بۆ پێشوازی ڕۆژەکانی ژیانتان دەڕۆن هیچ پێشکەوتنێك لە ژیانتاندا نابینن. بەلام ڕێك ئەوکاتەی کە جۆری

Scanned by CamScanner

روانگەی خۆتان بەرامبەر بە ژیان دەگۆڕن هەموو شتێك روو لەگۆڕان دەبێت.

وایدانێن کە مەبەستی سەفەر بە تەیارەتان هەیە و شوێنی ئێوەیان بە کەسێکی دیکە داوە دەڵێن: " بەڕاستی گاڵتەجاڕیە. من بەپەلەم. ئێستا هەموو چاوەڕێی من دەکەن. من دەبێت بەتەئکید بەم تەیارە بڕۆم." ئەگەر بەمجۆرە بیرکردنەوە و رووبەڕووبوونەوەوە کەسانی دیکە خۆی لێدان و قاوە رژایە سەر جل‌وبەرگتان، جانتاکەتان ون بوو و .... بەهیچ شێوەیەك لاتان سەیر نەبێت. ئەگەر لەگەڵ ژیان شەڕ بکەن بەردەوام دۆڕاون هەرکات بەخۆتان بڵێن: لە ژیانی مندا هیچ شتێك بەڕێکەوت روو نادات. ئەگەر لێرەم لەبەر ئەوەیە کە دەبێ لێرە بم، ئەوکاتەیە کە هەموو شتێك روو لە چاکبوون دەڕوات: لەوانەیە هەر لەکاتی چاوەڕوانی تەیارەی دواتردا هاوڕێیەکەی چاك پەیدا بکەن و یان هاوڕێیەکی کۆن ببیننەوە یان مەجالێك بۆ خوێندنەوە دەقۆزنەوە.

پاڵدان بە مەنتیقەوە، بەردەوام کارسازە. وایدانێن کە لە چاوپێکەوتنێکی وەرگرتن دا بەشداریتان کردووە و قبوڵ نەکراون. ئەگەر بەخۆتان بڵێن: "ئەو ئیشە مافی من بوو. من هەم هەل‌ومەرجی پێویستم هەبوو و هەم ئەزمونی تەواو، ئێستا ئیتر ژیانم لەناوچووە." بەم قسانە بەڕاستی خۆتان ناهومێد و بێ هیوا کردووە ئەم ناهومێدی و بێ هیواییە لەوانەیە حەوتوویەك بخایەنێت و لەوانەشە تەمەنێك. ئێوە دەتوانن بە سەلماندنێکی مەنتیقی زۆرباش بیسەلمێنن کە مافی ئێوە بووە بەڵام ئەم باسانە، هیچ شتێك لەمەسەلەکە ناگۆڕێت چونکە ژیان، پێڕەوی مەنتیق نییە!

Scanned by CamScanner

ئەگەر لەدووی ئارامی زیاترن لەسەر رووداوەکانی ژیان مۆرکی چاك یان خراپ لیّ مەدەن. "دین بلك" لە یەکێك لە کتێبەکانی دا دوو بەسەرهاتی واقیعی گێراوەتەوە:

"ئەستێرەیەکی شانزە سالأنی یاری بەسکتبالّ لە کارەساتێکدا هەردوو قاچی لەدەست دەدات." کویّرێکی زکماك، لە تەمەنی پەنجاودووسالّیدا، توانای بینین پەیدا دەکات." کیرت برینکمەنی یاریزان دەبێتە قارەمانێکی یاری کەمئەندامان. ئەو لە چاوپێکەوتنێکدا ئاوەها دەلێت: "ئامانجی من تەنها ئەوە بوو کە لە کەمترین ماوەدا بە ئاوەها شوێنێك بگەم. من نازانم ئەگەر قاچم لەدەست نەدابوو ئێستا لە چ بارودۆخێکدا بووم؟ بەلأم ئێستا دەزانم کە چیم کردووە و ئەمەوێت چ بکەم و ئەمە زۆر سۆزدارە، رێك هەر ئەوشتەی کە بەدووی بووم."

وە گوێگرن لە کوێرێك کە دوای پەنجادووسالّ، بە عەمەلیاتێك، توانای بینینی وەدەست هێناوە. ریچارد گریگوری، دەروونناسی ئەم کەسە دەلێت: "ئەو لە کاتی کوێریدا ژیانێکی باشی هەبوو بەسەر ژیانی دا زالّ بوو بەلأم کاتیّ کە لەئەنجامدا، توانای بینینی وەدەست هێنایەوە، توانای بینین ناهومێدییەکی قوولّی لەگەلّ خۆ هێنا و مەرگی ئەو، لە ماوەیەك کەمتر لە یەك سالّدا، لەتاو خەمۆکی رووی دا.

بیرکردنەوەکان

ئەساسەن هەرکەسێك دەتوانێت لە دوو روانگەی جیاوازەوە سەیری دونیا بکەن:

" دنیایەکی گلاّوە"

Scanned by CamScanner

دنیایەکی گلاوە

ئێمە بۆ دۆزینەوەی عەیب و کەموکورتیەکانی کەسانی دیکە، وزەیەکی فراوان بەفیرۆ ئەدەین و پێداگرانە لەوپەڕ تووڕەییەوە هەوڵ ئەدەین بیسەلمێنن کە مرۆڤەکان تووڕە، زۆرخۆر، هەڵەخەرج و دزن و ئەنجامی ئەم هەوڵ و رەخنانە چییە؟ هیچ، جیالەوەی کە ژیانی خودی ئێمە لە شادی و خۆشی خاڵی دەبێتەوە.

دەتوانین برسیەکانی کەلکەتە وەك نموونە بهێنینەوە و بڵێین کە دنیا روولە وێرانی دەڕوات. بەلاّم ئەمە دەتوانێت بیانوویەك بێت بۆ دەرچوون لەژێرباری بەرپرسیارێتی ژیان. ئەگەر ئێوە هیندی یان دانیشتووی کەلکەتە یان لەحاڵی یارمەتیدانی برسیەکان دا بن لەوانەیە دێڕی سەرەوە مانا بگرێت بەلاّم جیاواز لەمە دادوەری کردن لەسەر هەلومەرجێك کەلەم ماوەیەدا، زانیاریەکی ئەوتۆمان لەسەری نییە یارمەتی هیچ کەسێك نادات. هەڵبەت ئەگەر مەبەستی یارمەتیدانتان هەبێت بابەتەکە دەگۆڕدرێت بەلاّم لەم هەوڵ بیّ وەستانە بۆ سەلماندنی خراپ بوونی دنیا هیچتان دەست ناکەوێت. دایکە ترزاکانی دنیا قڕوبۆڵە ناکەن کردەوەیان هەیە!

دنیا بەمشێوەیەش، هەر جوانە

رێگای دووهەم قبوڵکردنی دنیا بەمشێوەیە کە هەیە. لەوانەیە پرسیار بکەن: "چ هۆکار و فاکتەرێکت بۆ چاکبوونی دنیا هەیە؟" هۆکار و

فاکتەر، پێویست نییە. دنیا هەر ئەمەیە کە هەیە. مانگ لە دەوری زەوی دەسووڕێت و زەوی، لەدەوری خۆر، گوڵی سوور دەپشکوێت، پلەوەرەکان دەچریکێنن، مرۆڤەکان زەماوەند دەکەن... و جیا دەبنەوە، هاوسێکان شەڕوشووڕ دەنێنەوە و... هەموو ئەمانە بەشێکە لە بەرنامەی گەورەی ئەم جیهانە. ئەوەی کە بڵێین: "خەڵك نابێت نەخۆش بکەون، نابێت درۆ بکەن" رێك وەك ئەوە وایە کە بڵێین: "ئەم هەتاوە تف لێکراوە بۆچی ئەوەندە گەورەیە!"

ئەسرین دەڵێت: "تا ئەوکاتەی کە لە هەموو جیهان دا ئاشتی نەبێت، من هەرگیز شاد نابم."

لەوانەیە ئەم وتەیە زۆر مرۆڤدۆستانە بنوێنێت بەڵام ئەوەندەش عاقڵانە نییە باشتروایە کە شاد بین و لەم حاڵەشدا بۆ چەسپاندنی ئاشتی لە سووچێك لە جێهاندا کە تێیدا ژیان دەکەین، هەوڵ بدەین.

ئەم مەجالە بۆ هەمووومان بوونی هەیە کە دنیا هەربەوجۆرەی کەهەیە قبوڵ بکەین و ئەوکات بۆ چاکتر کردنی، بەشێك لە بەرپرسیارێتیەکە لەئەستۆ بگرین.

ئەگەر ئەم مەسەلەش چارەسەر دەبوو ئەوکات دەمتوانی بەتەواوەتی بەختەوەر ببم

رۆژێك بەڕێوەبەرێکی خانەنشین کراو بەمنی وت: "پێشتر نیگەرانی و دڵەڕاوکێکانم بەهۆی ملوێنەها دۆلارەوە بوو کە بەرپرسیارێتیەکەی بە من سپێردرابوو بەڵام ئێستا لەو نیگەرانیانە نەجاتم بووە خۆم بە

Scanned by CamScanner

بابەتگەلێکی ئاسایی وەکوو پیس بوونی پەنجەرەکان و مەکینەی چیمەنبڕینەوە نیگەران دەکەم."

درووستە، ئێمە بۆ بیانووگەلێك بۆ نیگەران بوون دەگەڕێین. وایدانێن کە سەفەرێکی ئاسمانی بۆ ماوەی دوانزە کاتژمێر لەبەردەمتان دایە. تەیارە تازە هەستاوە و ئێوە هۆمێدەوارن کە لەم ماوە بەباشترین شێوە بۆ ئیستراحەت و ئەگەر بکرێت خەو، کەڵك بگرن. لەم کاتەدایە کە وڕێنە کردنی پاڵدەستیەکەتان سەرنجتان رادەکێشێت، رێك وەکوو کاتژمێرێك هەر شەش چرکە، جارێك، یەك – دوو – سێ – چوار – پێنج – خوڕ – پف – یەك – دوو – سێ – چوار – پێنج – خوڕ – پف .... لەگەڵ خۆ دەڵێن: "ئاخ نا! ئەم کابرایە مەکینەی وڕێنە کردنە! ئەگەر دەمتوانی لەدەست ئەم بەرازە رزگارم بێت ئەوکات هەموو شتێك بەویستی دڵ بەڕێوەدەچوو!" حاسیبە دەهێنن: "دە خڕ و پف لە یەك دەقیقەدا کەڕەتی دوانزە کاتژمێر، تا دەگاتە فرانکفۆرت دەکاتە حەوت هەزار و دووسەد خڕ و پف. ئەمە گەورەترین کارەستاتی ژیانی منە!"

تائەوکاتە ئاگاداری ئەو منداڵەی لە کورسی دوای ئێوەوە خەوتووە نەبوون بەلام ئەو ئێستا بەتواوەتی بەخەبەرە و خەریکی راهێنانی ئاوازە. منداڵانی هاروهاج لە سەفەرێکی درێژخایەندا و بەبێ وەستان! نە، بەڕاستی ناتوانی چاوپۆشی بکەی. سەیری من کە لە خوڕ خوڕی ئەم بەرازە نیگەران بووم. من دەتوانم هەموو شتێك تەحەمول بکەم جیا لە منداڵانی هاروهاج. سەیرنییە کە من ئەوەندە نیگەران و خەمۆکم!"

چوونەتە قووڵایی ئەم بیرکردنەوانەوە کە بارودۆخ، تێکدەچێت. بەبێ هیچ ئاگاداریەك لە لایەن فەرمانبەرانی تەیارەکەوە، لەناکاو تەیارە بەتوندی دەجووڵێت و رووڵە زەوی رێگا دەگۆڕێت. بەتەواوی هەست بە

Scanned by CamScanner

گۆڕینی ڕەنگی ڕوخستارتان دەکەن، هەموو موسافیرەکان هاوار دەکەن. لە حاڵێکدا بەدووی جلیقەی نەجاتدا دەگەڕێن لەگەڵ خوا پەیمان دەکەن: "خوایە ئەگەر ڕزگارم بکەی ئەدی هیچ کات گلەیی لە خوڕ و پڤی ئەم بێچارە ناکەم و بەوپەڕی مەیلەوە تا خودی ئەورووپا لە دەنگی ئەم منداڵە هاروهاجانە ڕەنج دەبەم."

فڕۆکەوان جارێکی تر کونترۆڵی تەیارەکە دەگرێتە دەست، دەگەڕێتەوە سەر بەرزایی یەکەمجار و بەهۆی ئەم خلەلە کتوپڕیەوە داوای لێبوردن دەکات. گریانی منداڵەکە کۆتایی دێت و هاوسێی بەرازەکە دەخەوێت و ئێوە لەوپەڕ ئارامی دا شیکار کردنی وشەیەی یەکتربڕ دەستپێدەکەنەوە و وائەزانن ئێستا چی ڕوونەدات؟ خڕ و پڤی بەرازەکە دەست پێ دەکاتەوە: " ئەگەر دەمتوانی لەدەست ئەم بەرازە ڕزگارم بێت ئەوکات هەموو شتێك بەویستی دڵ بەڕێوەدەچوو!"

ئەمە، شێوازی ژیانە. ئێمە بۆ نیگەرانیەکانی خۆمان، پلەبەندیمان هەیە. کاتێك قاچمان شکابێت گرنگی بە سەرئێشە نادەین. وڕێنەی هاوسەرەکەمان لەوانەیە تووڕەمان بکات بەڵام ئەگەر ژووری نووستن ئاور بگرێت ئەدی کێ بیر لە وڕێنە دەکاتەوە؟ باشە ئێستا بزانین کە چۆن دەتوانین ئالرژیمان کەم بکەینەوە؟ یەکەم دەبێ قبوڵی بکەین کە سەرچاوەی هەموو ئازارە و بەڵاکان یاساگەلێکی خۆدروستکراوە کە لە مێشکی ئێمەدا جێگر بوون. ئەگەر خودی ئێمە بۆ نورماڵ کردنەوە یان فڕێدانی ئەم یاساگەلە هەنگاوهەڵگرین ئەو کاتە لە بێ بایەخی دنیای واقیعی بەرامبەر بە یاساکانمان دڵنیگەران نابین.

ئێمە دەتوانین ئەم بڕیارە هوشیارانە دابنێین: "هیچکەس ناتوانێت ڕۆژەکەی من تێك بدات." بەڵێن بەخۆ بدەین: "نە فەرمانبەری

لەخۆڕازی بانک، نە پۆلیسی هاتوچۆ، نە شاگردی بێ ئەدەبی ریستوارنت و نە هیچ کەسێکی دی ناتوانێت رۆژەکەی من تێک بدات."

ئێمە وەبیرخۆ دێنینەوە کە لە پێوانەکردنی رووداوەکانی ئەم جیهانە پڕ کارەساتەدا، تووش بوونی فەرمانبەرێکی بێ ئەدەب، مەسەلەیەکی بەتەواوی سادە و ئاساییە.

کورتەی وتە

رێگاگەلێکی جیاواز بۆ تووڕە بوون هەیە. بۆ چێژبردن و سەرگەرمیش، رێگاگەلێکی جیاواز لەبەردەم ئێمە دایە. ئەگەر بۆ شاد ژیان کردن بەدووی رێگایەک دان یاسای کەمتر بۆخۆتان دابنێن و بێ هۆ، ژیانی خۆتان بە دەبێت و نابێتی خۆدروستکراوەوە ئالۆز مەکەن.

بۆچی دەبێ فێری کونترۆڵ کردنی بیرکردنەوەکان ببم؟

بە دوو هۆکار:

١-ئێوە ناتوانن لەسەر چواردەوری خۆتان، لەسەر بارودۆخی جەوی و یان لەسەر ئەو باوەڕانەی کە خەڵکی بەرامبەر ئێوە هەیانە کۆنترۆڵتان هەبێت. گرنگترین و تەنها شتێک کە دەتوانن بەتەواوی بەسەریدا زاڵ بن فیکر و بیرکردنەوەکانی خودی خۆتانە.

٢- ئەوەی دەبێتە هۆی خۆشی و شایی مرۆڤ، دەروونی ئەوە و نەوەک هۆکارەکانی دەرەوە!

من دەڵێم: "ئەگەر ×م هەبێت، دەمتوانی بەختەوەر بم!" بەڵام هەڵەیە. تەنانەت ئەگەر ×یش بەدەست بهێنم هێشتا بیست‌وچوار کاتژمێر تێنەپەڕیوە کە ئاوات بۆ + دێتە ئاراوە....

کارەساتێکی بەئازار وەبیربهێننەوە. پێویست ناکات بۆ رابردووی دوور بگەڕێنەوە بیر لە حەوتووی پێشوو بکەنەوە، بە دزرانی پارەکەتان یان لەبیرکردنی رۆژی لەدایک بوونتان و یان هەر مەسەلەیەکی گەورە و بچووکی دیکە کە ئازاری داون و ئێستاکە ئیمان بەم دێڕە بهێنن: "ئەوەی ئێوەی ئازار داوە خودی کارەساتەکە نییە بیرکردنەوەی ئێوەیە سەبارەت بەو کارەساتە." لەوانەیە بڵێن: "هەرکەسی دیکەش لەجێی من دەبوو هەر ئەم هەستەی دەبوو." هەڵەیە! باشتر وایە بڵێن زۆربەی مرۆڤەکان هەر ئەم هەستەیان دەبوو. ئێمە لە ماوەی هەموو تەمەنماندا بەشێوەیەك بەرنامەمان بۆ دادەنرێت کە لە هەر بوارێکی تایبەتدا، بیرکردنەوەی تایبەتمان هەبێت و هەر ئەم بیرکردنەوە تایبەتانەیە کە شادی و بەختەوەری ئێمە دەخەنە ژێر رکێفی خۆیانەوە بەڵام بەردەوام لەبیرتان بێت کە ئێمە دەتوانین بیرکردنەوەکانی خۆمان بگۆڕین.

کورتەی وتە

لەسەر بیرکردنەوەتان کاربکەن بۆ ئەوەی چۆنیەتی ژیانتان باشتر بکەن ئەوکات هەر ئەم بیرکردنەوە نوێیانە، هەستی ئێوە دەگۆڕێت.

ئارامی خەیاڵ

بۆچی بەدووی ئاشتی و ئارامی داین؟

زۆربـــەی مرۆڤـــەکانی پەســـەندی دەکـــەن کـــە بـــەدووی عەشـــق و خۆشەویستی زیاتر دان. بەڵام گەڕان بەدووی ئارامی خەیاڵ دا دەگرنە بەر پرسیار؟ بەڕاست بۆچی دەبێ بەدووی ئەم ئارامیەدا بین؟ چونکە عەشـق و ئـارامی خـەیاڵ دوو گەوهـەرن کـە لەیـەك دانـابڕێن. عەشـق، هەستێك یـان عاتیفەیـەك نییـە. عەشق، خاوەنداریـەتی کەسێکی دیکـە نییـە. عەشق، قبـوڵ کردنـە بـە بـێ دادوەری و داوەری. ئەگـەر بـەدووی عەشق دا بن، بە ئارامی دەگەن و ئەگەر لەگەڕانن بـەدووی ئارامی دا، بـە عەشـق دەگـەن. مانـای ئـارامش، خـواردنی والیـۆم نییـە. ئـارامش واتـا هاوسەنگی.

وانـەی یەکـەم لـە هـەموو وەرزشـە رەزمیەکانـد، وانـەی هاوسـەنگیە. لـە کاراتێ دا فێرتان دەکەن کە هێز، بەستراوە بە هاوتایی و هاوسەنگیەوە. ئەگـەر لەرادەبـەدەر خرۆشـاوی بـن تـووش دەبـن. قارەمانـەکانی یـاری گـوڵفیش رازی هاوسـەنگی دەزانـن. هاوسـەنگی یـان ئـارامی خـەیاڵ، چاوگە و سەرچاوەی هێزە. مرۆڤی ئارام بەمانای مرۆڤی چاك و تێکەڵ نییـە! ئـارامی بـەواتای هـاوڕا بـوون لەگـەڵ هێـز لـەجێی شـەڕ کـردن لەگەڵیان دێت. ئارامی بەمانای کراوەتر بینینی وێنەکان لەجێی گیرودە بوون لە وردەکاریەکانی دایە.

یادگـار دەڵێـت: "هـەرکات قیـستی ئۆتۆمۆبیلەکـەم دایـەوە ئـەوکات ئاسـوودە دەبم." ئـەم قـسەیە بـەمانای تیـۆری، چـاك دەنـوێنێ بـەڵام ئەنجامـەکان، بەزۆری ناهومێدییـە. هۆکـار ئەوەیـە کـە ئـەرکی ئێمـە لـە ژیاندا، گەڕانەوەی قیست یان گەورەتر کردنی حەوزی مەلە نییە. ئێمە بۆ یارمەتیـدانی یـەکتر هاتووینەتـە دنیایـەوە و بـەم هۆیەیـە کـە جیهان نیشانەکانی ژێرەوەی لەبەر دەستمان داناوە:

Scanned by CamScanner

١- شادترین ساتەکانی ژیان بۆ هەر مرۆڤێك، ساتی یارمەتیدانی هاوولاتیانە.

٢- قوولترین هەستی تەنهایی کاتێك تووشی مرۆڤ دەبێت کە ئامانجی سەرەکی ئەو لە ژیاندا، گەیشتن بە ئاسایشی تاکەکەسی خۆی بێت.

وە ئەگەر ئێوەش لەو گروپەن کە لە ژیاندا بەدووی ئاسایشی موتلەق دان، بەهەڵە هاتوونەتە سەر زەوی. یادگار دەڵێت: "ئەگەر دەمتوانی خانوویەکی بچووك لە دەوروبەری شاردا بۆخۆم درووست بکەم و بڕێك پارەش بۆ کاتی خانەنشین بوونم وەلابنێم، هەستم بە ئاسایش دەکرد." نە یادگار، تەنها ئاسایشی واقیعی لە دەروونی خۆتەوە ریشە دەگرێت و لە دەرەوەی چوارچێوەی بوونی تۆ، ئاسایش، تەنها ئەفسانەیەکە و بەس. گەورەترین بانکەکان مایەهیچ دەبن، گەورەترین شیرکەتەکان بەهەموو دەوروبەریشیانەوە لەناو دەچن، تەیارە گەورەکان دەکەونە خوارەوە و .... لە دەروونی خۆتدا بۆ ئاسایش بگەڕێ. چۆن دەتوانین لەگەڵ بێ باوەڕی دنیا خۆ رێکخەین؟ رێگاکەی ئەمەیە: قبوولی بکە و چێژ ببە. نیوەی چێژی ژیان لەوەدایە کە لە رووداوەکانی سبەی بێ ئاگاین. بەخۆت بەڵێن بدە: "هەر کارەساتێك روو بدات لەگەڵی خۆ دەگونجێنم. بەرامبەر هەموو ترسەکانم دەوەستم. ئەگەر خانووەکەم بسووتێت دەگوێزمەوە. ئەگەر دەربکرێم دەست لەکار دەکێشمەوە! و ئەگەر ئۆتۆمبیل لێم بدات، دەمرم." کۆتایی چیرۆك! و ئەمە ماقیعیەتی ژیانە. زەوی، شوێنێکی مەترسیدارە زۆرێك لێرە دەمرن. بەڵام ئەمە بەمانای ئەوە نییە کە هەموو تەمەنمان وەکوو کەروێشکێکی ترساو ژیان بکەین.

Scanned by CamScanner

چۆن دەتوانم بەئارامی خەیاڵ بکەم؟

بەشێکی دەگەڕێتەوە بۆ روانگەی ئێوە و بەشێکیشی بۆ درووست کردنی خووی رۆژانەی ئارامی مێشك.

ئەگەر سەرنجتان دابێت هەموو ئەو کەسانەی کە ژیانیان لێوانلێوە لە ئارامی لە یەك خاڵدا هاوشێوەن و ئەویش ئەوەیەکە ئەم کەسانە خۆیان ئەرکدار کردووە بە پاراستنی هاوسەنگیەکی هەمیشەیی. زۆرێك لەوان لەرێگای دۆعا و پەرستنی خواوەندەوە بەم هاوسەنگیە گەیشتوون، گروپێکی دیکە روویان کردۆتە تەکنیەکانی وردبوونەوەی مێشك و .... هەموو ئەوان چۆلی و بێدەنگی دەدۆزنەوە و بەقووڵ بوون لەخۆدایە کە سەیری دنیای دەرەوە دەکەن. خودی من، ماوەی چوار ساڵ لە پشووی کۆتایی حەوتوودا، فێرکاری تەکنیکەکانی ئاسوودە کردنی جەستە و مێشکم دەکرد و بەردەوام لە بینینی گۆڕان و پێشکەوتنی بەشداربووەکان، تووشی سەرسووڕمان دەبووم. ئەوان دەیانوت کە سەرئێشەیان نەماوە، ئیش و کەسابەتیان باشتر بووە، منداڵەکانیان بەختەوەرتر بوون، هەڵس وکەوتی هاوسەرەکانیان باشتر بووە و تەنانەت لە وەرزش دا پێشکەوتوون و سەیر ئەوە بوو کە لە زۆربەی ئەم خاڵانەدا، ئەوان هیچ شتێکی تایبەتیان نەکردبوو لەڕاستیدا تەنها جیاوازی ئەوان لەگەڵ رابردوویان ئەوە بوو کە وەسواسیان کەم کردبۆوە و ئەدی ژیانیان ئەوەندە جیدی نەدەگرت. لە دنیای رۆژئاوادا فێرمان دەکەن کە ئیش بکەین. من باسێکم لەسەر ئەمە نییە بەڵام بەڕای من پێش لەم چاخە دەبێ فێربین کە رۆحی دوژمنی و

Scanned by CamScanner

رقایەتی لەگەڵ دنیادا وەلانێین. فێریان کردووین کە شەڕ بکەین، کە پەنا بۆ زۆر بەرین، کە کەسانی دیکە لەژێر گوشار نێین و هەر ئەم باوەڕە هەڵەیە کە لە مرۆڤی رۆژئاوایی، مرۆڤێکی پەرێشان و خەمبار و سووچگیری دروست کردووە. خودی من کاتێک ئەمەم زانی کە بڕیارم دابوو کە خەریکی وێنەکێشان بم. بەڵێنم بەخۆ دابوو کە هیچ لەمپەرێک بەرم پێ نەگرێت. پێچراوەیەک کە بۆ خۆم نووسیبوو ئەمە بوو: "حەوت رۆژی حەوتوو رۆژی دە کاتژمێر ئیش بکە و ئەگەر تەواو نەبوو، شەوانەشی پێ زیاد بکە." بەمپێیە چەند تابلۆی بێ نرخم کێشا و کاتێک کە ئیتر بەتەواوەتی خەمۆک و ناهومێد بووم ئەم دێڕە لەمێشکم دا زرەنگایەوە: "هیچ ئیشێک بە ناهومێدی و تووڕەییەوە، سەرناگرێت."

ئەگەر باوەڕتان بەوە هەبێت کە ژیان، شتێک جیاواز لە مشتومڕێکی بێ کۆتایی نییە، ژیان بەڕاستی شتێک بێلەو نابێت. لاوێک بۆ چاوپێکەوتنی هونەرمەندێک بەرەو ژاپۆن بەڕێ کەوت و پاش گوێگرتن لە وتارخوێنی پرسیاری لێکرد: "من دەمەوێت ببمە گەورەترین هونەرمەندی ئەم وڵاتە. ئەم ئامانجە چەندە کاتی دەوێت؟" مامۆستا وەڵامی دایەوە: "دە ساڵ"

لاوەکە وتی: "مامۆستا! ئەگەر زۆر هوشیار بم و بەشەو و بەرۆژ هەوڵ بدەم چەندەی کات دەوێت؟"

مامۆستا وەڵامی دایەوە: "بیست ساڵ"

هەر شتێک بۆ ئامادەبوون، پێویستی بەکات هەیە.

Scanned by CamScanner

بێداری

ئێستا ئیتر زۆربەی خەڵك تێگەیشتوون كە ژیان كردن لە ئێستادا، چەندە دژوارە. لەڕاستی دا زۆرترین كاتی ئێمە یان بە ئاخ هەڵكێشانی رابردوو و یان بە دڵەڕاوكێی داهاتوو بەفیڕۆ دەچێت.

ژیان كردن لە ساتی هەرئێستادا وەكوو رۆیشتن لەسەر تەنافە، لە سەرەتای ئیش دا، كەوتنەوە خوارەوە، حاشاهەڵنەگرە بەلاّم بە دووبارە كردنەوە و راهێنان دەتوانین فێری پاراستنی هاوتایی بین. بۆ هێشتنەوەی مێشك لە كاتی ئێستادا، پێشنیاری ئەم فەنانەی خوارەتان پێ دەكەین:

١- بۆ هەر ئیشێك، كاتی بێ سنوور بە خۆ بدەن

پەلە كردن لە ژیان خۆتاندا بسڕنەوە. كاتێك كە نیزامی باوەڕی ئێوە دەڵێت: "بەردەوام كاتم نامێنێت."، چاوەڕێ دەكەن چی روودەدات؟ تەئكید بن كە بەردەوام تووشی كەمی كات دەبن، بەردەوام بەدووی پاس دا رادەكەن، بەردەوام لە ئاسانسۆڕ(مەسعەدە) دوا دەكەون و بەردەوام خواردنی نیوەڕۆتان بەپەلە و لەنێوانی دوو پەیوەندی تەلەفوونی دا دەخۆن.

لەكاتی ئەنجامی دانی هەرئیشێك دا بەخۆ بڵێن: "تا كاتێك خەركی نووسینی ئەم نامەیەم (و یان هەر ئیشێكی دیكە...) هەموو هەستم لێرەیە و هەرچەندەش كاتی بوێت. پەلەكردن، نییە."

Scanned by CamScanner

٢-چاو لە هوشیاری ئاژەڵەکان بکەن

سەگەکەی خۆتان بۆ سەیران ببەن و ئەم خاڵە بەکردەوە سەیر بکەن کە سەگەکان سەرنجی هەموو شتێك ئەدەن.. هەموو گوڵەکان، هەموو درەختەکان، هەموو ئاگرکوژێنەوەکان و .... ئەگەر هەر ئەو سەگە سەدجاری دیکە هەر لەهەمان ڕێگاوە بەرنەوە بۆ ئەو هەرجارەوە ئەزموونێکی نوێیە، چونکە سەگەکان لە کاتی ئێستادا ژیان دەکەن. ئێستاکە گەڕێنەوە لای خۆتان بەتەئکید ئاگادار دەبن کە بەزۆری بیر و هۆش و هەستان لە شوێنێکی دیکەیە. هەوڵ بدەن کاتی خواردن هەست بە تامی هەموو پاروەکانتان بکەن، کاتێك لەگەڵ هاوڕێیەکی خەریکی قسەکردنن هەموو وشەکانی ببیستن، کاتێ گوێ لە گۆرانیەك دەگرن هەست بە هەموو نۆتەکانی بکەن، کاتێ پیاسە دەکەن هەموو درەختەکان ببینن. ئەگەر هەوڵ بدەن ژیان لە کاتی ئێستادا فێر دەبن. وەبیرخۆتان بهێننەوە: "من کاتێکی بێ سنوورم لەبەردەست دایە." دووپات کردنەوەی ئەم جۆرە دێڕانە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ببن بە بەشێك لە زەمیری ناهوشیاری ئێمە. کاتێك هەست بە تەنگی و گوشار دەکەن بەخۆ بڵێن: "من کاتێکی بێ سنوورم لەبەردەست دایە."

سۆفی لەسەر ئەو باوەڕەیە کە مرۆڤەکان لە خەون دا لەدایك دەبن، لە خەون دا ژیان دەکەن و بەرلەوەی وەخەبەر بێن لە دنیا دەڕۆن(دەمرن). بەڕای من مەبەستی ئەوان هەر هەمان بێداری و هوشیاریە کە ئێمە لێرە مەبەستمانە. لە زۆربەی کاتەکاندا بە بێ خواست خەریکی ئیشێك دەبین و خەیاڵی ئێمە لە شوێنێکی دیکە دا، بیر لە خواردنی نیوەڕۆ

Scanned by CamScanner

دەكاتەوە. هەرچی زیاتر بتوانن لەسەر تەنافەكە خۆتان رابگرن ژیانێكی شیرینترتان دەبێت.

بۆچی ئاسوودەیی؟

ئێمە لانیكەم لە بری هەر ئیشێك كە ئەنجامی ئەدەین چاوەڕێی بەدەستهێنانی ئەنجام و پاداشت دەكەین. بەڵام لەسەر مەسەلەی دۆعا و پەرستن، دۆخەكە جیاوازە. كەسێك كە نوێژ دەخوێنێت چاوی لە ئەنجامی كارەكە نییە. لەوانەیە بۆ سوودگەلێكی درێژماوە چاوەڕێ بن بەڵام هەموو سەرنجتان دەبێ لەسەر كاتی ئێستا چەماوە بێت. بەواتایەكی دیكە خودی كردەوە، پاداشتی خۆیەتی.

كاتێك كە تەكنیكەكانی ئاسوودەكردنی مێشك بەشێوەی بەردەوام بەكار دێنین وردە وردە ئاگادار دەبین كە هەست بەئارامی ئەو ساتە رۆحیە چۆڵ و تەنهاییانە، دزەی كردووەتە نێو ژیانی رۆژانەشمانەوە و ئێمە وردەوردە بۆ مرۆڤێكی ئارام و جوانتر بین گۆڕاوین. هەموو ئێمە دەستمان بە هاوارێكی دەروونی رادەگات بەڵام ئەم هاوارە دەروونییە، زۆر زیرەك و خێرایە و كاتێك كە ژیانمان زۆر قەرەباڵغ و پڕ ورتە دەبێت ئیتر ئەم دەنگە دەرونیە بەگوێمان ناگات بەڵام كاتێك كە گوێ و چاو لە دنیای دەرەوە هەڵدەگرین ئەوكاتەیە كە دەنگی دەرونمان دەبیستین. ئەم دەنگە دەروونیە، دەنگێكی هەمیشەییە و ئێمەین كە زۆربەی كات لێی بێ ئاگاین.

لێكۆڵینەوە و تاوتوێ كردنە جۆراوجۆرەكان نیشانیان داوە كە ئاسوودەیی مێش بۆ تەندروستی جەستە، بەسوود و پێویستە. لە

Scanned by CamScanner

یەکێك لەم لێکۆڵینەوانەدا، گروپێك لە دوو زانکۆی بەناوبانگی جیهان خوێندنەوەیان لەسەر حەفتاوسێ نەفەری بەساڵاچووی دانیشتووی ماڵەوە کردووە. لێکۆڵەران تەکینکەکانی تەرکیزیان بەشێوەی هەموو رۆژێك بەکارهێناوە دوای تێپەڕ بوونی چوار ساڵ لە دەسپێکی لێکۆڵینەوەکەوە بینراوە کە هەموو ئەم گروپە هێشتا زیندوو بوون لەحاڵێکدا کە یەك لەسەر چواری گروپی دووهەم کە ئەم تەکنیکانەیان بەکار نەهێنانەوە مردوون.

لە ساڵی ١٩٧٨دا، رابرت کیل والاس ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکی دە ساڵە کە لەسەر بەکارهێنانی تەکینەکانی تەرکیزی مێشك بوو بلاوکردەوە، ناوبراو لەم لێکۆڵینەوەیەدا بەپێی سێ فاکتەری زەختی خوێن، توانای بیستن و نزیك بینی چاو دەستی داوەتە تاقیکردنەوەی تەمەنی بیۆلۆژیکی بیسەران و بەم ئەنجامە گەیشتووە: ئەوکەسانەی بۆ ماوەی پێنج ساڵ یان کەمتر، تەکنیکەکانی تەرکیزیان بەکارهێناوە لە لایەنی بیۆلۆژیکیەوە بەشێوەی نۆرماڵ پێنج ساڵ لاوتر ماونەتەوە و ئەوانەی کە زیاتر لە پێنج ساڵ ئەم کارەیان کردووە دوانزە ساڵ لاوتر ماونەتەوە بەواتایەکی دیەك تەمەنی ناسنامەی ٦٠ ساڵان بەرامبەر بووە لەگەڵ تەمەنی بیۆلۆژیکی ٤٨ ساڵاندا.

من بە ئەزموون بەوە گەیشتووم کە هەرکات ماوەیەکم بۆ ئاسوودەیی مێشك، وردبوونەوە یان دۆعا و پەرستن تەرخان کردووە هەستم بە هاوسەنگیەکی زیاتر کردووە و باشتر بەسەر ژیاندا زاڵ بووم. بەلام پاش وەلانانی ئەم کردەوانە، ژیان جارێکی دیکە و وردە وردە بەرەو دژواری و لەمپەر رۆیشتووە و من هەستم بە خەمۆکی و بێزاری کردووە. لەسەخۆبوونم لەدەست داوە و ئەوکات بە دەست پێکردنەوەی

Scanned by CamScanner

دۆعا و پەرستن و تەکنیەکەکانی تەرکیزی مێشك ئارامیم بۆ ژیان گەڕاندۆتەوە و ئەمە دەورانێکە کە زۆرێك لە مرۆڤەکان بەردەوام لەگەڵی بەرەوڕوون. حەقیقەت ئەوەیە کە ئەگەر تاکوو ئێستا ماوەیەکمان بۆ ئاسوودەیی و خەڵوەی خۆمان تەرخان نەکردووە، ئێستا دەبێت ئەمکارە بکەین. کێشە لێرەدایە کە دوای رووکردنە ئەم تەکنیکانە و ئەنجامی پۆزەتیڤ، جارێکی دیکە بۆ سەرەتا دەگەڕێنەوە.

ئاشکراترین بەهرەی تەکینکەکانی تەرکیزی مێشك ئەوەیە کە هەستی شادی و بەختەوەری بە مرۆڤ دەبەخشێت. بەڵام ئەمە تەنها ئەنجام نییە. ئێمە بەردەوام کەسانێك بۆ لایخۆ رادەکێشین کە لە لایەنی بیرکردنەوە و هەستەوە، زۆر لەخۆمان دەچن. ئەگەر هەستی ئارامی و ئاشتیمان هەبێت مرۆڤی ئارام و هەلومەرجی ئارامتر بۆ خۆمان بەدیاری دێنین. لە روانگەی مرۆڤە تووڕەکانەوە، کەسانی ئارام و هێمن، سەیر و نائاسایی دەنوێنن و ئاساییە کە لێیان دوور دەکەونەوە تا لەشوێنێکی دیکەدا بەدووی وەکخۆیەکانیان دا بگەڕێن. ئەگەر ئێوە کەسایەتێکی ئارامتان هەبێت و ناچار بن کە لەگەڵ مرۆڤی تووڕە بەرەوڕوو ببنەوە بەزۆری ئەوان ناچار دەبن کە تایبەتمەندیەکانی ئێوە قبوڵ بکەن و هەڵسوکەوتی زۆرلەجاران باشتر پێشکەش بکەن!

بۆ فێربوونی تەکنیەکانی ئارامی و ئاسوودە کردنی مێشك، کتێب و خولی زۆر و جیاواز لەبەردەستتان دایە کە دەتوانن بە پێی کات و شوێنتان کەڵکیان لێ وەربگرن. من لێرەدا مەبەستم نییە ئەم باسە بکەمەوە و تەنها بە سێ پێشنیاری کورت بەسەندە دەکەم:

١- تەکنیەکەکانی تەرکیزی مێشك دەبێ هەموو رۆژێك و بەبێ پچڕان بەکاربهێنن. بەیانیانی زوو باشترین کاتە بۆ ئەم ئیشە

Scanned by CamScanner

چونکە جیالەوەی ئێوە بۆ رۆژێکی چالاك ئامادە دەکات لەوکاتەشدا میشکتان بەشتی دیکەوە سەرقاڵ نییە.

٢- تەکنیکەکانی تەرکیزی مێشك بە دانیشتنەوە ئەنجام بدەن. ئەگەر رابکێشن خەوتان لێدەکەوێت.

٣- ئەگەر بۆ راهاتن کاتتان نییە، دەبێت کات پەیدا بکەن! ئەم تەکنیکانە، چەند قاتی ئەو کاتەی کەبۆی تەرخان دەکەن بۆتان دەگەڕێنێتەوە. ئەنجام دانی ئەم تەکنیکانە تەنزیم کردنی خودە، رێك وەك ئەوەی کە مەکینەی ئۆتۆمبیلەکەتان تەنزیم دەکەن. لە هەر رۆژێکدا بیست خولەك بۆ باشترکردنی کارامەیی خۆتان بۆ ئەم راهاتنانەوە تەرخان بکەن.

بەلاّم سەبارەت بەو کەسانەی تەحەمول ناکرێن...

ئەم شێوازە تاقی بکەنەوە. هەرکاتێك کە ناچار بە قڕوبۆڵە و موناقشە دەبن و هەرکات لەگەڵ هاوسەر و بەرپرس و خزم و ... کێشەتان بۆ درووست دەبێت، خۆ لادەن. لەگەڵ خۆتان خەڵوەت بکەن. ئارامی خۆتان وەدەست بهێننەوە و ئەوکات هەوڵ بدەن کە ئەوان بە هەموو تایبەتی و کەموکورتیەکانیانەوە قبوڵ بکەن. بەهەر شێوازێك کە دەتوانن لە وێناکردنی خۆتاندا، عەشق و خۆشەویستیتان بەرامبەریان هەبێت. تەنانەت ئەگەر ئەم شێوازە، کەمێك سادە و ساکار دەنوێنێ بەلاّم تاقی بکەنەوە. هەوڵ مەدەن بە مەنتیق و سەلماندنی لێی بگەن تەنها بەکاری بهێنن. زۆرێك هەر ئەمکارە دەکەن و ئەنجامی زۆرباش بەدەست دەهێنن. لەوانەیە ئێوەش لە ئەنجامەکەی سەرسووڕماو بن.

Scanned by CamScanner

کورتەی وتە

هەموو ڕۆژێکتان بە مەبەستی دۆزینەوەی هاوسەنگی و وەدەستهێنانی ئارامی دەست پێ بکەن. بڕێک جار ئەم گەڕانە تەنها تا کاتی خواردنی بەیانی درێژەی دەبێت و بڕێک جاریش تا کۆتایی شەو دەبێ بۆی بگەڕێن. بەڵام لەهەر حاڵدا ئەگەر ئارامی مێشك، ئامانجی ڕۆژانەی ئێوە بێت هەر ڕۆژێك لە ڕۆژی پێشتر باشتر دەبن.

پشوو بەخۆ بدەن!

تا ئێستا سەرنجتان داوە کە بڕێك جار ماوەی ڕۆژێك یەکسەر بەشاخەوەن و لە کۆتاییشدا بەردەوام هەست بە زیندوویی و پڕی لە وزە دەکەن و لە بڕێك کاتیشدا بە چەند کاتژمێر کڕین لە فرۆشگەیەکی گەورە ئەوەندە هەست بە ماندوویی دەکەین کە وادەزانین ئۆتۆمۆبیل لێی داوین؟

هەموو شتەکانی دەوروبەری ئێمە لەرینەوەی تایبەت بەخۆیان هەیە و ئێمە ئەم لەرینەوەیە وەردەگرین. باخ و دارستانەکان لەرینەوەی شەفابەخشیان هەیە و ئەوان وزەی لەدەست چووی ئێمە جێگۆڕ دەکەن. فرۆشگە گەورەکان و گەراجەکان لەرینەوەی جیاوازیان هەیە ئەوان وزەی ئێمە هەڵدەمژن. لەرینەوەکانی کلیسا وزەبەخشە بەڵام ریستورانتە پیسەکان و سەرمێزەکانیان وزەی ئێمە خاڵی دەکەنەوە.

بۆ لێکدانەوەی ئەم حەقیقەتە کە: "هەست و تەندرووستی ئێمە، لە وزەی شاراوە و ناسکی دەوروبەری ئێمە کاریگەری دەگرێت"،

Scanned by CamScanner

پێویست ناکات کە توانایەکی مێشکی سەیرمان هەبێت. گومانی تێدا نییە کە کاتێک پڕوزەین لە بەرامبەر هەموو جۆرە نەخۆشی و لە بەرامبەر خەمۆکی و سووچگیری کەسانی دیکە خۆڕاگرین و کاتێک کە وزەمان لە ئاستێکی نزم دایە هەموو نەخۆشی و خەمۆکیەکان روولە خۆمان رادەکێشین.

کورتەی وتە

سەرنج بدەن کە جەستەی خۆتان بەرەو کوێ دەبەن؟ بە برسێتی مانەوە باشترە لە خواردن لە بڕێك لە ریستوارنتەکان. لەماڵەوە خەوتن باشترە لە مانەوە لە ژووری بڕێك لە هوتێلەکان. بوێرانە خۆتان بپارێزن و باوەڕتان بە هەستی شایەتی خۆتان هەبێت. لەو شوێنانەی کە وشکتان دەکەنەوە دووری بگرن. کاتێک لە مانەوەی لە شوێنێکدا هەست بە ناسوودەیی ناکەن درێژە بە رۆیشتن بدەن!

خەڵوەیەك بۆ خود

ئەم مەسەلە بەڕێکەوت نییە کە لە هەموو کلتوورەکانی جیهاندا، بایەخێکی تایبەتی بە خەڵوە کردن لەگەڵ خۆ ئەدەن. لە تەمەنی لاوێتی دا، سوورپێستی ئەمریکی و دەشتەوانێکی ئەفریقی پەنا بۆ لوتکەی کێو یان سێبەری دارێك لە بیاباندا دەبن تاکوو دوور لە قەرەباڵغی مرۆڤەکان، بەدووی مانای ژیاندا بگەڕێن. مامۆستا گەورەکانی مێژووی مرۆڤایەتی: محەمەد، عیسا مەسیح، بودا و هەروەها ملیۆنەها راهب و رۆحانی و سۆفی کە لەدووی ئەم گەورەپیاوانەوە هەنگاویان هەڵێناوە

Scanned by CamScanner

هەموویان و لە خەڵوە و تەنیایی، بە میعراج گەیشتوون، هەموو کەسێك لە ئێمە پێویستی بە شوێنگەلێکی پیرۆز هەیە کە لەوێدا لە زەنگی تەلەفوون، یان لە رۆژنامە و کاتژمێر باسێك نەبێت، جێگایەك کە بتوانین حیسابە بانکیەکانمان لەبیر بکەین. ئەم شوێنە پیرۆزە، ئەگەر سووچێك لە نوێنەکەمان یان سەربان بێت یان دارستان، لەهەر حاڵدا شوێنێکە بۆ بیرکردنەوە و تازەگەری.

وێنەی تەواو

کاتێك کە بە تەنها هەوڵی هەڵگرتنی شتێك ئەدەین، تێکەڵ لەگەڵ گشت جیهان پێی دەگەین.

((جان مویر))

لە سەدەی حەڤدەوە تاکوو ئێستا، زانست، روانگەی نیۆتۆنی هەڵبژاردووە.

ئەم روانگە بەزمانی سادە ئاوەها دەڵێت: " بۆ تێگەیشتن لە هەر شتێك، بەسەر بەشەکانیدا دابەش و ئەو بەشانە تاوتوێ بکە. ئەگەر ئەمجارەش لێ تێنەگەیشتی بە بەشی بچووکتر دابەشی بکە و ئەوەندە درێژەی پێبدە تاکوو بە خانە و ناوك و ئەلەکترۆن و کوارك و بوزون دەگەی و لەم رێگایەوەیە کە لەکۆتایی دا لە جیهان تێدەگەیت." بەڕاستی؟ کۆپلە شیعرێك جیابکەنەوە و بەسەر چاوگ و ئاوەڵناو و ... دابەشی بکەن دواتر ئەم وشانە پیت پیت بکەنەوە. لەم شیعرە زیاتر چیتان دەست دەکەوێت؟ تابلۆی مۆنالیزا بە بەشە پێکهێنەرەکانی دابەش بکەن چی دەدۆزنەوە؟

زانست، خزمەتگەلێکی زۆرباشی بە مرۆڤ کردووە بەڵام ئەمە لایەنێکی مەسەلەکەیە. زانست شیکار دەکات، زانست وردکاری دەکات بەڵام ئیشی دڵ، پەیوەندی دانە. پرسیارگەلێك هەن کە زانست و مەنتیق، وەڵامی بۆیان نییە. کاتێك بەوردی هاوڕێیەك شی دەکەنەوە ئیتر جوانیەکانی بوونی ئەو نابینن. کاتێك خەریکی شیکاری و لێکدانەوە و دابەش کردنی جیهان دەبن خۆتان لێ جیادەکەنەوە بەڵام کاتێك کە خۆمان لەجێگای کەسانی دیکە دادەنێین دیمەنێکی گەورەتر دەبینین و هەست بە نزیکی زیاتر دەکەین لەبەر ئەوەی بەردەوام، لەگەڵ خەڵکی پەیوەندیمان هەبێت دەبێ سەرنج و هەستیاری زیاتر لە خۆ نیشان بدەین. لەم کاکێشانەدا هەموو شتێك بەیەکترەوە بەستراوەتەوە. هەرچی زیاتر لەبیری وردکردنەوەی ئەم گشتەدا بین زیاتر لە راستیەکان دوور دەکەوینەوە.

کورتەی وتە

وشەی بەرامبەری شیکردنەوە، تێکەڵ کردنە. تەندرووستی مرۆڤ لە بری ئەوەدایە کە بۆ هەموو شتێکی ئەم جیهانە لە گشت و تێکەڵکردن دا بگەڕێت.

سوپاسگوزاری و ئارامی مێشك

ئەگەر لە هەموو ژیانتاندا تەنها یەك وشەی سوپاس "سوپاسگوزارم" تان بەکارهێنابێت هەر ئەو وشەیە بەسە.

((مایستر ئیکهارت))

بۆ ساتێك هەموو دادوەریەكان سەبارەت بە ژیان و دانیشتوانی جیهان بخەنە بەرپرسیار. وێنای بکەن کە سبەی لەخەو هەڵدەستن، روو لە خوای خۆ دەکەن و دەڵێن: "خوایە لەبەر ژیانم، بنەماڵەم، ماڵم، هاوڕێکانم، خواردنی بەیانیم و لەبەر ئەم رۆژە نوێیە سوپاسگوزاری تۆم" ئایا هەست بە ئارامی زیاتر ناکەن؟ دەزانم کە ئێستا زۆرێك دەڵێن: "بەڵام خۆتۆ بنەماڵەی منت نەبینیوە یان..." وێنای بکەن کە بەهەموو ئەم لێکدانەوانەوە بتوانن سبەی و رۆژەکانی تریش هەر بەمشێوەیە سوپاسگوزار بن ئایا ئاسوودەیی و ئارامی زیاتر بەدەست ناهێنن؟

لە ماوەی ساڵەکانی گەشە کردن دا روولە زۆربەی مرۆڤەکان دەڵێن کە ئێوە چاك و نایاب نین و زۆر زوو ئەم بەگوێدادانە قبوڵ دەکەین و واهەست دەکەین لە ژیانی ئێمەدا هیچ شتێك لەرادەی شیاودا نییە نە بنەماڵە، نە هاوڕێ، نە ئیش و نە هیچ شتێکی دیکەش. ئاخ هەڵکێشان هەرلەوێوە دەست پێدەکات: "ئەگەر لە شوێنی ئیشەکەم دا، رێزم دەبوو..." تەنها ئەگەر مارسدسێکم دەبوو... " سەیر نییە کە گەیشتن بە ئارامی مێشك تا ئەم رادەیە دوورە لە دەست پێڕاگەیشتن!

شوکرانەبژێری دەبێتە هۆی ئارامی زیاتری مرۆڤ. هەرجار کە دەڵێن: "سوپاسگوزارم" لە ڕاستیدا وەبیردەهێنیەوە کە "ئەوەی کە هەمە قبوڵ دەکەم و ئەوەشی کە دەبێ فێربم، فێردەبم." سەرچاوەی ئارامی مێشك، تەرکیز کردنە لەسەر ئەو نیعمەتانەی کە بەسوودین لێیان و نەوەکوو ئەوانەی کە پێمان نەدراوە. ژیان قبوڵ بکەن تاکوو بزانن کە چۆن هەموو شتێکی لەخزمەتی ئێوە دایە.

Scanned by CamScanner

کورتەی وتە

ئەگەر بەڕاستی بەدووی ئارامی مێشك دان دەبێ هەستی سوپاسگوزاریتان هەبێت. و خاڵی سەرەکی ئەمەیە: "ئەگەر دەتانەوێت شوکرانەبژێر بن، هەموو ڕۆژێك بە شوکرانەبژێریەوە لەخەو هەستن." ئەگەر باوەڕتان ئاوەها بێت کە: "کاتێك بارودۆخی ژیانم باشتر بوو ئەوکات شوکرانەبژێر دەبم" تەئکید بن کە هیچ کات ئاوەها نابن!

ئەی لەکۆتاییدا چی؟

لە هەر کتێبێکدا کە باس لە مانای ژیان دەکات جێی خۆیەتی کە ئاماژەش بە مردن بکرێت. ئایا ئەگەر مردنێك بوونی نەدەبوو ژیان دادوەرانەتر نەبوو؟ ئەوکات دەمتوانی لە هەڵەکانمان دەرسێك وەربگرن بەلاّم مردن پێش بەوە دەگرێت کە هەموو زانیاریە تازەپێگەیشتووەکان بەکاربهێنین. بۆ نموونە: "ئێمە تەنها کاتێك لە مەترسی ئۆتۆمبیل دەگەین کە جارێك تووشی تەسادوف بووبێتین بەلاّم کاتێك کە مردووین ئەدی چۆن دەبێ لەم ئەزموونە دەرس وەربگرین؟ چەندە ئارامی دەبەخشی ئەگەر تەئکیدیان دەکردینەوە کە لانیکەم تاکوو حەفتاوپێنج ساڵی، هیچ هەواڵێك لە مردن نییە.

وتەی ئالبرت ئنشتەین لەمبارەوە ئارامی دەبەخشتێت ئەو دەڵێت کە وزە داهێنانی نییە و لەناوچوونیش. کەوایە کاتێك کە جەستەی مرۆڤ دەمرێت ڕۆحی دەمێنێتەوە. درووستە کە پێشەکانمان دەپرتووکێن و دەبنەوە بە خاك بەلاّم مرۆڤ لە مشتێك خاك زۆر سەرترە. ئەوە ڕۆحی ئەوە کە دەمێنێتەوە. کەسانێك کە لە مەرگ گەڕاونەتەوە و هەستیان بە

Scanned by CamScanner

دەرچوونی ڕۆح کردووە وتەی لێکچوو دەگێڕنەوە. ئانت مولی دەڵێت:
"لەسەر تەختی ژووری عەمەلیات بووم و لەناکاو جەستەم بەجێهێشت چوومە سەرەوە و لەوێوە ئاگاداری عەمەلیاتی خۆم بووم جوان لەبیرم دێت کە دوکتۆرەکان چیان دەوت و لەوانەیە باوەڕ نەکەن کە ئەوان سەبارەت بە تیمی شیکاگۆ بولز قسەیان دەکرد. "مرۆڤ لە جەستەیەک زۆر سەرترە ئێستا بابزانین بەشەکەی دیکە چی بەسەر دێت؟
وتەکانی ئنشتەین و ئانت مولی مۆرکی پەسەندە لەسەر بۆچوونی مانەوەی ژیان. ڕۆژهەڵات و ڕۆژئاوا لەسەر ئەمە هاوڕان. بەڵام یەک مەسەلە ئاشکرایە: کاتێک کە بەدروستی نازانین لەوبەر دەنگوباس چییە مردن دەتوانێت هاندەرێکی باش بێت بۆ چێژ بردن لە ژیان بەڕاستی سیستەمێکی زیرەکانەیە. خراپترین ڕوانگە ئەوەیە کە بڵێین: "من لەم ژیانەدا ئازار دەکێشم بەڵام بەهەشت، ئەم ئازارانەم بۆ قەرەبوو دەکاتەوە." ئەگەری زۆری هەیە! بەڵام لەوەچاکتر ئەوەیە کە بڵێین: "هەرجۆرێک بێت مەبەستی ئەمڕۆی من، چاک ژیان کردن لێرەدا و لە ئێستا دایە."

کورتەی وتە

مەنتیقی دەبێت کە وایدانێین مرۆڤ هەموو توانا و تایبەتمەندیەکانی ئەم دنیایە لەگەڵ خۆ لەدنیا دەبات. کەوایە چی لەوەچاکتر کە لەم دنیایەدا بەوپەڕی هەڵگری و ڕاگری خۆ بگەین و هومێداور بین بە گواستنەوەی هەموو سوودەکان بۆ دنیایەکی دیکە!

Scanned by CamScanner

کەسانی دیکە وەك خۆیان
قبولْ بکەن.

قبولْکردنی تەواو، واتا عەشقی
بێ مەرج و چوارچێوە

Scanned by CamScanner

بەشی نۆهەم

بۆچی هاتووینەتە دنیاوە؟

لێبوردن

بنەماڵە

عەشق و ترس

بۆچی هاتووینەتە دنیاوە؟

وایدانێن لە کێبەرکێ دا بەشداریتان کردووە و لەوێدا داوایان لێکردوون کە لە چەند وشەدا وەڵامی ئەم پرسیارە بدەنەوە: "ئامانجی ژیان چییە؟" چیتان دەنووسی؟ "کڕینی خانوویەکی شاهانە و پڕ کردنی لە ئەشیای بەنرخ؟" "ملیۆنێک دۆلار پاشەکەوت و رابواردنی کاتی خانەنشینی لە بەرمودا؟" "پێشکەوتن لە وەرزشی گوڵف دا؟"

هەموو کەس لە ئێمە بە جۆرێکی سەربەستی دەزانین کە ژیان بایەخی لەم شتانە بەرزترە. هەرچی بێت مێژووی مرۆڤ کۆنترە لە بی.ئم و یان پێلاوی گوچی، بەڵام حەقیقەت ئەوەیە کە بڕێک جار هەموو سەرنجی ئێمە لەسەر وردەکاریەکانە. بابەتی سەرەکی زۆربەی زۆری هەموو گۆرانی و فلیمەکان یەک شتە: سەرنج و بایەخ دان بە مرۆڤەکانی تر.

Scanned by CamScanner

بەڵام لە دنیای راستی دا دەبێ ماوەیەکی زۆر چاوەڕوان بین تاکوو کارەساتێکی دڵتەزێن روودات و سەرنجمان بۆلای خەڵکی راکێشێت.

ماریان ویلیامسون بەجوانی باسی لەم خاڵە کردووە. ئەو بە ئاماژە بەو کەسانەی کە لە دوایین ساتەکانی ژیان دا پرسیار دەکات: ئایا قەت بیستووتانە کە کەسێك لەم ساتانەدا بە خۆشەویستەکانی بڵێت: "خۆزگە بیست هەزار دۆلاری تریشم پەیدا کردبایە؟ " و یان ئەوەی کە: "ئاگاتان لە ئۆتۆمۆبێلەکەم بێت؟" نا! ئەوان بەزۆری ئاوەها قسەگەلێك دەکەن: "ئاگاداری منداڵەکان بن، دایکتان بپارێزن..." ئایا لە بەرامبەر ئەم پرسیارە کە "بۆچی هاتوومەتە دنیاوە" وەڵامی لەمسکراو ئەوە نییە کە بڵێین: "ئێمە هاتووینەتە دنیاوە کە خۆشویستن و عەشق فێربین.

تاقیکردنەوەگەلێك کە لە نەخۆشخانەکانی ئەمریکا لەسەر دوو گروپ لە منداڵان ئەنجام دراوە ئەنجامی سەیری هەبووە. ئەم تاقیکردنەوانە دەریخستووە کە ئەو گروپەی کە رۆژانە سێ جار و هەرجارە بۆ ماوەی دە خولەك لە باوەش گیراون و دڵنەوایی کراون بەرێژەی دوو بەرامبەری گروپی شایەت کێشیان زیادی کرووە. لە زانستی پزیشکی دا بۆ ئەم جۆرە دەرمانە، ناوێکی زانستی و درێژ هەیە بەڵام لێرەدا پێویستمان بە وشەی زانستی نییە چونکە باس لە عەشق دەکەین و حەقیقەت ئەوەیە کە : "منداڵ، بەبێ عەشق و خۆشەویستی گەشە ناکات و هەروەها تەمەندارەکانیش."

من ئەم دێڕانەم لە زۆر ژن و پیاو بیستووە کە: "تەنها شتێك کە بە هەموو تەمەنم ئاواتم بۆ خواستووە ئەوە بووە کە رۆژێك لە باوکم ببیستم کە خۆشی دەوێم و شانازیم پێوە بکات."

Scanned by CamScanner

ئەگەر راست و راستگۆ بین دەبێ بەقەناعەتەوە بڵێین کە بەزۆری هەموو نیشێك کە لە ژیاندا ئەنجامماندا داوە هەوڵێك بووە بۆ بەدەستهێنانی عەشق و خۆشەویستی زیاتر. هەموو ئەو کەسانەی لە شەقامدا لەلاتانەوە تێپەر دەبن، هەموو ئەو کەسانەی کە لە شوێنی نیش و فەرمانگەکەتان دا دەیانبینن، هەرهەموو تینوی عەشق و خۆشەویستین بەلام کەسانێك بۆ بەدەستهێنانی عەشق و خۆشەویستی کەسانی تر دەست دەدەنە کارگەلێکی سەیر و شێتانە.

بۆچی ئەمە مەسەلەیە تا ئەم رادەیە مرۆڤ نیگەران و پەرێشان دەکات؟ چونکە بۆ بەرێکردنی ژیان لە رێگای درووستدا، سەرەتا دەبێ بزانین کەبۆچی هاتووینەتە دنیاوە. ئەگەر قبولی ناکەن کە یەکەمین و ئەساسیترین هۆی هاتە دنیای مرۆڤ، خۆشەویستی و عەشقە هەوڵ بدەن تاکوو ئامانجی خواوەند بۆخۆتان روون بکەنەوە کە ئەمە هەنگاوێکی بەراستی بەسوودە.

بەلام ئەگەر لەگەڵ بۆچوونەکەی من هاورا بن ئەوکات دەتوانن هەموو کردەکانی خۆتان لەسەر ئەساسی ئەم قیاسە بنرخێنن: "ئایا ئەوکارەی کە دەمەوێت ئەنجامی بدەم عەشق و خۆشەویستی زیاتر بۆ ژیانی خۆم، بنەماڵەم و هاورێیان و هاوسێکانم وەبەردێنێت؟" بۆ خۆشویستنی کەسانی تر پێویست ناکات کە هەرجارە ماچیان بکەن. بۆ خۆشویستنی کەسانی تر پێویست ناکات کە قاپە برنجەکانتان لە نێوان برسیەکانی جیهانی سێهەمدا دابەش بکەن. بۆ خۆشویستنی کەسانی تر کەمتر لێپرسینەوە و بەزۆر قسەیان پێبکەن، کەمتر دادوەری بکەن. بهێڵن ئەوەی کە حەزیان لێیەتی لەبەری بکەن. بەوجۆرەی کە

Scanned by CamScanner

دەیانــەوێت، ژیــان بکــەن و بــەدوور لەهــەموو رەخنــەکان هەرئــەوەبن کەدەیانەوێت، هەرئەوەی کە هەن.

لێبوردن

"لێبــوردەیی، بڵاوکردنــەوەی بــۆنی خۆشــی بەنەوشــەیە لەســەر بــنی پیلاوێك کە پێی پیاناوە."

((مارك تواین))

مەسـەلە ئاوەهایـە. ئێمـە لەمێشکی خۆمـان دا یاساگەلێك دائەنێین کـە خـەڵکی دەبـێ بـەپێی ئـەو یاسـایانە هەڵس‌وکـەوت بکـەن و کاتێـك کـە خـەڵکی یاساکانمان لـەژێر پـێ دەنـێن لێیـان نیگـەران دەبین. نیگـەران بـوون لـە خـەڵکی بـەهۆی بایـەخ نـەدان بـە یاسـا دەرونـی و تاکەکەسـی خۆمانەوە، بێ مانا و پەسەند نەکراوە.

زۆربـەی ئێمـە بـەم بـاوەڕەوە گـەورە دەبین کـە: "دەتـوانین بـە نـەبوردنی خـەڵکی تـەمێیان بکـەین." بەواتایـەکی تـر: "ئەگـەر مـن نـەتبورم، تـۆ نێگەران ئازار دەکێشی." بەڵام لەڕاستی دا ئەمە منم کە ئازار دەکێشم، من کە بوغزێك لە دڵم دایە، من کە خەوم لێ ناکەوێت.

جاری داهاتوو کاتێك خەریکی تۆراندنی کەسێك بوون چاوتان ببەستن و لـە هەسـت و جەسـتەی خۆتانـدا وردببنـەوە. ئایـا تۆرانـدنی خـەڵکی، خودی خۆتانی بێچارە و تووڕە نەکردووە؟

مرۆڤـەکان خـەریکی ئـیش خۆیـانن و زانیـاری خۆیـان هەیـە و لۆمـە و سووك کردنی ئێوەش هیچ کاریگەری نییە جیالەوەی کە ژیانی خودی ئێوە لەناو دەبات. هـەوڵی مـەدەن کەسـانی تـر بگـۆڕن. ئایا ئەگـەر لافاو

Scanned by CamScanner

ماڵەکەتان کاول بکات دەڵێن: "هەرگیز لەلافاو خۆش نابم؟" کەوایە بۆچی لە مرۆڤەکان خۆش نابن؟ دەسەڵات و کونترۆڵی ئێمە لە سەر مرۆڤەکان زیاتر لە دەسەڵاتێك کە لە بەرامبەر لافاو و بەلاٚ سروشتیەکاندا هەمانە، نییە. کردەوەی جیهان بەپێی تاوان و لۆمە نییە ئەمە وشانە دەستکردی مرۆڤەکانە. کاتێك باس لە چاوپۆشی و لێبوردەی دەکرێت یەکەمین هەنگاو بۆ جێگیر بوون لە رێگای دروستی ژیاندا، لێبوردنی دایك و باوکە. قبوڵی دەکەین کە ئەوان تەواو و بێ عەیب و کەموکورتی نەبوون بەڵام لەو سەردەمەدا، دایك و باوکی ئێوە دەستیان بەم کتێبە جۆراوجۆرانەی کە ئێستا لەسەر دەروونناسی منداڵ هەیە، رانەگەیشتووە و جیالەوەش بێجگە لە پەروەردە و بارهێنانی ئێوە لەگەڵ کێشەی دیکەش یەخەگر بوون. هەڵەکانی ئەوان، ئێستا چووەتە مێژووەوە بەڵام خۆلادانی ئێوە لە لێبوردنیان، دەنگێکی پۆزەتیڤە بۆ لەناوبردنی ژیانی خودی خۆتان.

دەرد و ئازار بەسەر مرۆڤ دا دەسەپێنرێت بەلاٚم خودی خۆی نەگبەتی هەڵدەبژێرێت

لەوانەیە پرسیار بکەن: "ئەگەر کەسێك کارێکی زۆرخراپی کرد ئەوکات چی؟ ئایا هەر دەبێ لێی ببوورم؟"
هاورێیەکم هەیە کە ناوی سندی مەك گرگورە. لە ژانویەی ١٩٨٧دا شتێکی چەکدار چووە ژوورەکەیەوە و سێ کچی لاوی کوشت. ئەم کارەساتە، سندی بردە جەحانمێك لە تووڕەیی و دەردەوە. ئەوەی

بەسەر ئەو هات بۆ هیچ کام لە ئێمە تەنانەت مەجالی وێناکردنیشی تیانەبوو.

بەتێپەڕ بوونی کات و بەیارمەتی هاوڕێیان، سندی ئەم ئەنجامە گەیشت کە تەنها ڕێگای گەڕانەوەی بۆ ژیانی ئاسایی، وازلێهێنانی تووڕەیی و بەشێوەیەك لێبوردنی بکوژە. ئێستاکە سندی ژیانی خۆی تەرخان کردووە بۆ کەسانێك کە بەدووی ئارامی مێشك و گەیشتن بە قۆناخی لێبوردن و چاوپۆشین. ئەزموونەکەی سندی بە ئاشکرایی پیشانی دەدات کە تەنانەت لە نالەبارترین هەل‌ومەرجەکانیشدا دەتوانرێت، لێبوردەیی لەجێی تووڕەیی و نەفرەت دابنرێت. سندی هەروەها لەسەر ئەو باوەڕەیە کە وازلێهێنانی ئەم تووڕەییە لەبەر بەرژەوەندی خۆی و بەهۆی مانەوەی خۆیەوە بووە. بەباوەڕی من مرۆڤەکان لە کاتی ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ ئەزموونی مەترسیداردا دوو ڕێگای جیاواز هەڵدەبژێرن، گروپی یەکەم ئەو کەسانەن کە تا هەتاهەتایە دیلی تووڕەیی و نەفرەتی خۆیان دەبن و گروپی دووهەم ئەوانەن کە بە لێبوردن و عەفو بە قووڵایی سەربەست و نەناسراو و بە قۆناخێکی نوێ لە بەزەیی و دڵسۆزی دەگەن.

بەتەئکید ئەو ڕووداوانەی کە ڕێگەخۆشکەرە بۆ ئەم گۆڕانە مەعنەویانە لە مرۆڤدا لەدەسەڵاتی خۆدا نییە و بەواتایەکی دیکە: "ئێمە هەرگیز نامانەوێت هەنگاو بنێین لە ڕێگایەك کە بۆ گۆڕانی مەعنەوی، هیچ چارەیەك بێجگە چوونەنێوی نەبێت." جەڵدەی دڵ، نەخۆشی، تەنهایی، خەمۆکی و .... لەهەر حاڵدا هەرکام لە ئێمە بەشێکمان هەیە. پاش هەر شکست و نەمانێکی گەورە لەژیاندا بەردەوام سەرەی پرسە و خەم دێت. بەڵام لە دواییدا، مەسەلە ئەوەیە کە لە کورەی کارەسات و

Scanned by CamScanner

ئەزموون دا، سەختتر بووین یان نەرمتر؟ بۆ هەموو ئێمە لە رووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ رووداوی زۆرسادەتر لە ئەوەی سندی ئەمجارەش هەر ئەو هەڵبژاردنە مەبەستە: "ئایا ئەمانەوێت کە ژیانمان بەرەو درووستکردنەوە بگەڕێتەوە یان نا؟"

ئایا دەبێ بەرامبەر خۆم عەشقم هەبێت یان لانیکەم خۆم خۆش بوێت؟

بەڵێ! ئەو کەسانەی کەخۆیان خۆش ناوێت مرۆڤ تووڕە دەکەن!

زۆرێک لەوەی کە بەرامبەر خۆیان عەشقیان هەبێت هەست بە ئاسوودەیی ناکەن بەڵام هەر ئەم کەسانە چاوەڕێی عەشق لە لایەن هاوسەرەکانیانەوە دەکەن! کەمێك سەیر نییە؟ دەڵێم: "من ناتوانم خۆم خۆش بوێت" و دواتر لە هاوسەرەکەمان تووڕە دەبین کە بۆچی خۆشمانی ناوێت؟ بێگومان بۆ هەبوونی پەیوەندی تەندرووست دەبێ خۆمان خۆش بوێت و بەرامبەر خۆ عەشقمان هەبێت. هۆکارەکەی ئاشکرایە: من چۆن دەتوانم شتێك کە نیمە بە خەڵکانی دیکەی بدەم؟ مرۆڤ تائەوکاتەی خۆی وەك خۆی قبوڵ نەکات ناتوانێت خەڵك وەك خۆیان قبوڵ بکات. کاتێك هەموو تەرکیزی ئێمە لەسەر هەڵە و تاوانەکانی خۆمان بێت دەگەڕێین بەدووی هەر ئەو هەڵە و تاوانانەش لە خەڵکدا تالەم رێگاوە باشتر ببین و کاتێك لەحاڵی خەڵك پرسیار دەکەین لەئەنجامدا ئەم هەڵە و تاوانانە دەدۆزینەوە بەڵام کێشە لێرەدایە کە بەپێچەوانەی ئەوەی چاوەڕوان دەکرا، بەپێزانینی هەڵەکانی خەڵکیش، بارودۆخمان باشتر نابێت. ئەگەر لەسەر هەڵەکانمان تەرکیز بهێڵینەوە

Scanned by CamScanner

دنیاش بەردەوام سزامان دەکات. مادام خۆمان خۆش ناوێت دنیاش خۆشمانی ناوێت و دواتر؟ دەست دەکەین بە لۆمە کردنی دنیا!

مانای خۆشویستنی خۆ چییە؟

لە سادەترین وتەدا، خۆ خۆشویستن واتا لێبوردەیی لە خۆ، واتا دانپێدانانی ئەوەی کە تا ئێستا بەباشترین شێوە کە شارەزای بووم ژیانم کردووە. ئیتر بەسە تاکەی ئەتانەوێت خۆتان وەك تاوانبارێك سەیر بکەن؟ مرۆڤ تەواو و بێ کم و کورتی تەنها لە حیکایەت دا هەیە. لەبیری بکەن ، واقیعبین بن و لەجێی پڕبوون، پێشکەوتن بکەن بە ئامانج و مەبەستی خۆتان.

لە عەیب و کەموکورتیەکانی خۆتان ببورن و تەئکید بن کە ئەم مەسەلە بە شێوەی ئۆتۆماتیك لە لایەن خەڵکیشەوە دەکرێت. خەڵکی وەکوو ئاوێنەن کە ئێمە بەخۆ نیشان ئەدەن. ئەگەر چاك سەیری ئاوێنە بکەین بەردەوام پەیامی باش و پێویست وەردەگرین. لەبیرتان بێت کە کێشەی مرۆڤ بەردەوام لەخۆیەوە ریشە دەگرێت.

ئێمە لەبەر منداڵەکانمان دەبێ خۆ قبوڵ بکەین منداڵەکان چاو لە ئێمە دەکەن. ئەگەر ژیان بە سەختی بگرن ئەوانیش ژیان بەسەختی دەگرن و ئەوکاتەیە کە ژیانی ئێوەش سەخت و تاڵ دەکەن!

کورتەی وتە

کاتێك لەخۆ دەبورین واز لە سەرزنشتی خەڵکیش دێنین.

Scanned by CamScanner

هاوسێکەت خۆش بوێت

عەشق، دەرمانی دەری دوو کەسە: عاشق... و مەعشوقە.

((کارل منینگر))

بەباوەڕی من مانای "خۆشویستنی هاوسێ" دەتوانرێت لە سێ شتدا کورت بکرێتەوە:

*سەبارەت بەو دادوەری نەکەین.

*مۆرکی لێ نەدەین.

*هیچ چاوەڕوانیەکی لێ نەکەین.

ئەمە دەتوانێت شێوەیەکی زانستی زۆرباش بێت بۆ رزگاری ئێمە لە بێ هیوایی و ناهومێدی، چونکە ئەم یاسا مەعنەویە، وەکوو زۆربەی یاساکانی خواوەند، رێگاچارەی دەروننناسی زۆرباشی لەخۆگرتووە.

ئێمە بەخۆ دەڵێین: "ئەگەر تێدەگەیشتم کە بۆچی هێمن تائەم رادەیە لەخۆڕازی و لەخۆباییە، لەوانەیە بمتوانیبایە کە خۆشم بوێت" و ئەمە هەڵەیە. بۆ تێگەیشتن لە هەڵس‌وکەوتی هێمن سەرەتا دەبێ خۆشتان بوێت. لەڕاستیدا، عەشق شتێك نییە جیالە لێبوردەیی و رێك ئەمە هۆکارێکە بۆ خۆشویستنی ئاسان و جوانتر منداڵان، چونکە ئەوان بەبێ تاوان و پاك دەزانین.

بۆ پێشکەوتن لە هەر شتێکدا، دەبێ عەشق و خۆشەویستی بکەینە سەرەتایەك بۆ خۆمان چونکە لە ئەساسدا مرۆڤ توانانی نییە کە هاوکات خۆشەویستی و نەفرەتی هەبێت!

Scanned by CamScanner

کورتەی وتە

چـۆن بەرامبـەر بەخـەڵکی خۆشەویـستی دەکـەیت؟ هـەوڵ بـدەن بـەوجۆرەش قبـوڵی بکـەن. قبـوڵکردنی تـەواو، هـەر ئـەو عەشـقە بـێ چوارچێوە و بێ مەرجەیە.

بنەماڵە

بۆچی من بنەماڵەم هەیە؟

بنەماڵەکان دروست بوون بۆ ئەوەی فێری عەشقی بەمەرجمان بکەن. ئێمە دەتوانین واز لە هاوکارەکانمان بهێنین هاوڕێکانمان بەجێبهێڵین. بـەڵام مەسـەلەی بنەماڵـە، شـتێکی جیـاوازە. ئێمـە لەگـەڵ ئەنـدامانی بنەماڵـەمان تێکـەڵ بـووین و ئـەوان کەسانێکن کـە لـە هـەموو شـتەکانی ئێمـە ئاگـادارن، کەسـانێك کـە لـە هـەر هەل‌ومەرجێك دا دەبـێ خۆشمان بوێن.

لـە بنەماڵەدایـە کـە ئێمـە فێـردەبین کەسـانی تـر بـەبێ لەبەرچاو گـرتنی شێوە و بـاڵا و خزمەتگوزاریـەکانی و تـەنها لەبەر خۆیان خۆش بوێت. لێرەدایە کە ئێمە کەسانی ترمان بەهۆی دەروونیانـەوە خـۆش دەوێت. لە چیرۆکی "کەروێشکی مەخمەڵی"یش دا بەڕواڵەت ئەسپەکەش، باس لە عەشقی بێ مەرج دەکات:

"مانـای حەقیقـەت ئـەوە نییـە کـە تـۆ چـۆن درووسـت کـراوی مانـای حەقیقـەت ئـەو شـتەیە کـە بەسـەرت دێـت. کـاتێ منـداڵێکی خۆشـی

Scanned by CamScanner

دەوێت و بەڕاستی خۆشی دەوێت ئەوکاتەیە کە تۆ بەحەقیقەت دەبیت... و ئەمە هەموو جارێك روو نادات. بۆ ئەمجۆرە بوون ماوەیەکی زۆری دەوێت. لەبەر ئەمەیە کە ئەم "حەقیقەتە" بۆ هەموو کەس روو نادات. لەئەساسدا بە تێپەڕبوونی کاتە کە تۆ بەحەقیقەت دەبیت. درووستە کە بە تێپەڕبوونی کات قژت لە دەست ئەدەیت، چاوەکانت کز دەبن و لاواز و پیر و ژاکاو دەبیت بەڵام هیچکام لەمانە بەڕاستی بایەخێکی نییە چونکە کەسێك کە بەحەقیقەت بووە ئیتر ناتوانێت ناشیرین بێت بێجگە لەبەرامبەر کەسانێك دا کە تێناگەن."

بایەخ نەدان بە بنەماڵە

ئایا گاڵتەجاڕی نییە کە هەڵس‌وکەوتی ئێمە لەگەڵ ئەو کەسانەی بۆ خواردنی ئێوارە لەماڵی ئێمە داوەتن باشتر بێت لە هەڵس‌وکەوت لەبەرامبەر ئەندامی بنەماڵەکەمان؟ چی بۆ بێگانە ناکەین! دووڕۆژی تەواو کاتمان تەرخان دەکەین بۆ رازاندنەوەی سفرەی ئێوارە و باشترین قاپ‌وقاچاخەکان بەکاردێنین. باشترین خواردنە دەرياييەکان و خواردنەوە و زەڵاتە دابین دەکەین و دوای کۆتایی میوانیەکە، ئیتر هەرگیز ئەم کەسانە نابینینەوە! حەوتووی دواتر دایك و باوکمان دێن و ئەوەی لە خواردنی نیوەڕۆ ماوەتەوە دەیخۆن! سەیرە ئێمە لەگەڵ کەسانێك کە قەت نایانناسین هەڵس‌وکەوتی بەڕێزترمان هەیە. لەوانەیە خراپ نەبێت کە برێکجاریش خواردنی دەریایی بۆ دایك و باوکمان ئامادە بکەین. من تەنها لە دوایین ساڵەکانی ژیانی باوکمدا فێر بووم کە لە ئامێزی بگرم هەروەکوو زۆرێك لە باوك و کوڕەکان منیش لە نزیکەی

Scanned by CamScanner

تەمەنی هەشت ساڵاندا ئامێزی باوکم بەجێهێشتبوو چونکە ئەمویست هەڵسوکەوتی پیاوانەم هەبێت. بیست ساڵی تەواوی خایاند تاکوو تێگەیشتم کە پیاوە حەقیقیەکانیش دەتوانن هەستی خۆیان دەربڕن.
من وەکوو نووسەرێك، جاربەجاریَ وێنەکەم لە رۆژنامە و تەلەفزیۆن دا دەبینم بەلاَم لەو حەقیقەتە گەیشتووم کە سەروتاری رۆژی یەکشەممە، زبڵی رۆژی دووشەممەیە. لەخۆم پرسیار دەکەم: " من بۆ ئەوکەسانەی کە بەڕاستی من دەناسن و پاڵپشتم بۆیان (واتا بنەماڵە و هاوڕیَ نزیکەکانم) مانام چییە و چیم لیَ تێدەگەن؟ ئایا من جێگای باوەڕ، دەتوانم پاڵپشت بم، دڵسۆز و میهرەبانم؟ ئەوەی بەڕاستی گرنگە، هەر ئەمەیە.

پشیتوانی هاوسەرەکەتان بن

((بۆ بەرەوپێش بردنی پەیوەندییەك دوو رێگا هەیە: یان دەبیَ ئەندامی یەك گروپ بن یان لەبەرامبەر یەکتردا بوەستن))
یادگار بەپێی بەرنامە دەبیَ کاتژمێر شەش لە ماڵەوە بوایە و تا ئەم ساتە دوو کاتژمێر دواکەوتووە. سەیران نیگەران و خەم دایگرتووە: "هاوسەرە میهرەبانەکەم چی بەسەر هاتووە؟" دوای پانزە خولەك یادگار دێتەوە. سەیران کە تەندرووست و زیندوو دەیبینێت هات و هاوار رێدەخات و وەك ئەوە بڵێت: "تۆ کە ئەوەندە درەنگ هاتیتەوە لانیکەم بۆچی تەسادوفت نەکرد!"

Scanned by CamScanner

یادگار هات‌وهاوار ڕێدەخات و سەیران لە ترسا کەناڵەکە دەگۆڕێت و دەتۆڕێت و بێدەنگ دەبێت. سەیران دەسنووسێك لەسەر سەرینەکەی پەیدا دەکات: "سەبەی زوو دەبێ لە فەرمانگە ئامادە بم. کاتژمێر حەوت وەخەبەرەم بێنەوە." یادگار کاتژمێر نۆونیو وەخەبەر دێت و دەسنووسێك لەسەر سەرینکەی پەیدا دەکات: "کاتژمێر حەوت هەستە!"

زۆرێك لە ژن و مێردەکان، کاتێکی بەنرخ بەفیڕۆ ئەدەن بۆ ئەوەی هاوسەرەکەیان گێژ بنوێنن. بەڵام من هاوکاری و هاوگروپی پێشنیار دەکەم. من شانازی بە هاوسەرەکەمەوە دەکەم کە هەموو ژیان خۆی بۆ یارمەتی و هاندانی من تەرخان کردووە. من بۆ نووسینی دانە دانە لاپەڕەی کتێبەکانم و ئەنجام دانی هەموو ئیشەکانم رای جولی وەردەگرم. ئەگەر پشتیوانی ئەو نەبوو من ئەمڕۆ ئەمە نەبووم. سەیرە کە بەهۆی ئەم لێکنزیك بوونەوەیەوە بەزۆری لە سەفەرەکاندا لێمان دەپرسن: "بۆ مانگی هەنگوین بۆ ئێرە هاتوون؟" و ئەمە بۆ ئێمە هاندانێکی زۆر باشە.

ئەگەر بڕیاری ژیانی هاوبەشتان داوە پشتیوانی یەکتر بن و ئەگەر ناتوان لە هاوسەرەکەتان پشتیوانی بکەن کاتی ئەوە هاتووە کە لەخۆتان بپرسن: "بۆچی درێژە بەم پەیوەندییە بدەم؟"

Scanned by CamScanner

عەشق و ترس

دەروونناسان لەسەر ئەو باوەڕەن کە مرۆڤ دوو دۆخی ئەساسی مێشکی هەیە: عەشق و ترس. بەباوەڕی ئەوان ترس، ریشەی سۆز و هەستی نگەتیڤە. ئەم تێگەیشتنە سادەیە دەتوانێت رێگایەی بەسوود بێت بۆ هەڵسەنگاندنی هەستەکانمان.

ئەسرین دەڵێت: "هۆی تووڕە بوونی من، توندخۆرییە، نەك ترس!" ئیجازە بدەن کە تاوتوێی بکەین. مێردی ئەسرین، ئازاد، لەحاڵێکدا گەڕاوەتەوە بۆ ماڵەوە کە بۆنی ئەلکول و بۆنی ژنانەی لێدێت. ئەسرین کە زۆر تووڕەیە هات‌وهاوار رێدەخات و قاپەکان دەشکێنێت. بەڵام لەڕاستیدا ئەسرین هاوار دەکات چونکە ترساوە. ئەو لە بێبایەخی مێردەکەی ترساوە. ئەو لەوە دەترسێت کە مێردەکەی لە دەست بدات ئەو لە بۆنکردنی ئەو بۆنە ژنانە ترساوە! کاتێك تووڕەین لەڕاستیدا ترساوین. دلێر نیگەرانی قیستەکانیەتی. دلێر دەڵێت: " کاتێك من نیگەرانم، واتا نیگەرانم، ئەمە پەیوەندی بە ترسەوە چییە؟ " نیگەرانی وشەی هاومانای ترسە. ئەگەر ترسێك نەبێت بۆچی دەبێ نیگەرانی شتێك بین؟ کاتێك نیگەرانین لەڕاستیدا ترساوین سەبارەت بە بەغیلی دەتوانین چی بڵێین؟ بەغیلی هەر ئەو ترسەیە. بەغیلی واتا بیر لە سەرتر بوونی کەسانی دیکە بکەینەوە و دواتر لەوە بترسین کە نەکاو ئەوانیش هەر ئەم بیرکردنەوەیان هەبێت. کاتێك بەغیلی دەبەین لەڕاستیدا ترساوین.

Scanned by CamScanner

ئەگەر بەچاکی بگەڕێین بەردەوام لەولای تووڕە بوون و بەغیلی ونیگەرانی و خەمۆکیەکانەوە، جێ پێی ترس دیارە. ئێستا ئەو پرسیارە دێتە ئاراوە کە ناسینی مانای ترس و عەشق چ سوودێکی بۆ ئێمە هەیە؟ و وەڵام ئەوەیە کە ئەم زانیاری و ناسینە مەجالی ئەوەمان پێ دەدات کە لەگەڵ خودی ناوخودمانە راستگۆتر بین. ئێستا دەتوانین لەوەبگەین کە هۆکاری زۆرێک لە نیگەرانیەکانمان، ئەوە نەبووە کە ئێمە وامانده‌زانی.

بۆ لەناو بردنی ترسەکان، سەرەتا دەبێ دان بە بوونیاندا بنێین. تائەوکاتەی کە دەڵێین: "تۆ مرۆڤێکی بەرچاوتەنگی، چونکە بەغیلی منت بزواندووە" بەهیچ کوێ ناگەین. ئەگەر بەدووی رێگاچارە داین دەبێ سەرەتا لەخۆ بپرسین: "بۆچی کاتێ مێردەکەمە لەگەڵ غەریبەیەکی جواندا قسە دەکات، دەترسم؟" بەمشێوە رووبەڕوو بوونەوە لەڕاستیدا بەجێی ئەوەی کە هەڵەکانی ئەو بناسین، ترسەکانی خۆمان دەناسین و کاتێک کە دانمان بە ترسەکانی خۆدا نا، بەختی زاڵبوون بەسەریاندا وەدەست دێنین.

بەدان پیانانی ترسەکانمان ئەو مەجالە بۆخۆ دەڕەخسێنین کە هەستمان بۆ خۆشەویستەکانمان دووبارە بگەڕێنەوە:

((خۆشەویستم، هۆی تووڕە بوونی من ئەوەیە کە ترساوم. لەوە ترساوم کە بەهۆی کڕینی ئەو کورسی و .... سێ هەزار دۆلاریەوە ناچار بین تاکوو ساڵێک بە برسێتی بنووین.))

((كاتێ دەرەنگ دێیتەوە و هات‌وهاوار دەکەم نەترسم کە شتێکت بەسەر هاتبێت. ئەگەر تۆ لەدەست بدەم دەبێ چ بکەم؟ من دەترسم.))

کاتێ دان بە ترسەکانی خۆدا دەنێنین ئیتر پێویست ناکات کە کەسانی تر بە تاوانبار بزانین. لەڕاستیدا دەڵێین: "دەمەوێت بزانی کە من ترساوم. نامەوێت بڵێم کە تۆ تاوانباری."

کاتێک بەم ئەنجام گەیشتین کە ئیتر هۆکارێک بۆ نەبوونی کەم‌وکورتی بوونی نییە لەوکاتەدا کە بەپێی ترسەکانی خۆمان هەستمان دەردەبڕین ئەوکات دەبینین کە خۆشەوستەکانمان وەڵامی پۆزەتیڤ بە پێویستیەکانمان ئەدەنەوە. دان پیانانی برینپەسەندی و ترس بەسەر هەڵس‌وکەوتی ناپەسند وەکوو شکاندنی قاپ‌وقاچاخ دا زاڵ دەبێت.

هەروەها لەبیرتان بێت کە هۆکاری نیگەرانی کەسانی تریش، ئەوەی کە خۆیان بیری لێدەکەنەوە نییە. کاتێ کە هێرش دەکەنە سەرتان لەڕاستیدا ترساون. ئەگەر ترسی ئەوان لەبەرچاو بگرن هەرگیز ئەوەندە ناترسن.

لەونەیە پرسیار بکەن: "بەڵام ئەوەی کە عەشق و ترس، دوو سۆز و هەستی سەرەکین بەم مانایە نییە کە زۆربەی مرۆڤەکانی لە ترسدا رۆژ بەسەر دەبەن؟"

بێگومان! زۆرێک لە ئێمە لە پشتی ئەم سیما شاد و قسەخۆشەوە، لە ترسدا خنکاوین. لەوە دەترسین کە گێژ یان قەڵەو بنوێنین. دەترسین کە لەکاو ئیش، پارە، یان جوانی خۆمان لەدەست بدەین. لە هێرشی

Scanned by CamScanner

دزەکان دەترسین. لە پیربوون دەترسین و لە تەنیایی و ژیان کردن و مردن. و ئەمە هۆکاری هەڵسوکەوتی شێتانەی ئێمەیە.

وە دەرمانی دەردەکەمان چییە؟ خۆشویستنمان، خۆشەویست بوون.

Scanned by CamScanner

راسپاردەی تۆ لەژیاندا،
گۆڕانی جیهان نییە.

ئەرکی تۆ گۆڕینی خۆتە.

هەموو ڕێگاچارەکان، لە دەروونی تۆدایە

Scanned by CamScanner

بەشی دەیەم

کاتێ تۆ بگۆڕدرێی....

تۆ هەرخۆت (تەنیا) نیت

کاتێ تۆ بگۆڕدرێی....

ئایا تاکوو ئێستا ئەم حاڵەتەتان بۆ هاتۆتەپێش کە وابزانن لە کاتی شۆفیری دا هەموو کەس ئەیەوێت لە ئۆتۆمۆبیلەکەتان بدات؟ باش بیربکەنەوە ئایا ئەم ئەزموونە لەگەڵ ئەو رۆژانەی کە بە تووڕەییەوە لە ماڵ چوونەتە دەرەوە پەیوەندی نەبووە؟ کاتێ بە تووڕەییەوە روو لە شەقام دەکەن وادەزانن هەموو شۆفیرەکان گەلاڵەیان بۆ کوشتنی ئێوە داڕشتووە! ئایا هەر لەو رۆژانەی کە بە تووڕەییەوە شوێنکارتان بەجێهێشتووە، لە کۆڵان و شەقام و ... لەگەڵ خەڵك تووشی کێشە نەبوون؟ پێچەوانەی ئەم بابەتەش دورووستە. وەبیرتان دێت کە لەسەردەمی عاشقی دا، دنیا چلۆن جوان دەبێت!

جیهان، ئاوێنەیەکە؟ ئەوەی لە دنیای دەروونی خۆتاندا هەستی پێدەکەن لە دنیای دەرەوەشدا بەچاو دەیبینن و رێك ئەمە هۆکارە بۆ ئەوەی کە هیچکەس ناتوانێت بە دەستێوەردانی دنیای دەرەوە، سامان

Scanned by CamScanner

بە ژیانی خۆی بدات. ئەگەر هەڵسوکەوتی خەڵکی کۆڵان و شەقام، دۆستانە نییە گۆڕینی کۆڵان و شەقام هیچ دەردێک لەئێوە دەرمان ناکات! ئەگەر لە شوێنکارەکەتاندا، هیچکەس ڕێزتان لێ ناگرێت، گۆڕینی ئیش چارەسەر نییە. فێری ئێمەیان کردووە کە ئەگەر ئیشەکەمان خۆش ناوێت، بیگۆڕین. ئەگەر هاوسەرەکەمان خۆش ناوێت، بیگۆڕین. بڕێکجاریش ئەم گۆڕانە پێویستە. بەڵام ئەگەر هاوتەریبی ئەم گۆڕانکاریانە لە خودیش دا گۆڕانکاری نەکەین سەرلەنوێ ئەم چیرۆکانە دووپات دەبنەوە. فەرماندە جراڵد کافی حەوت ساڵ لە تەمەنی خۆی لە باکووری ویەتنام لە زیندان دا بەسەر بردووە. ئەو دەڵێت: "لە سەرەتادا بەردەوام لەخوا دەپاڕامەوە کە بارودۆخی من بگۆڕێت: خوایە! من بگەڕێنەوە بۆ پێنج خولەکی دوایی کە ئازاد بووم تاکوو بەرەو شوێنێکی دیکە بفڕم.... خوایە! ئەمریکیەکان سەرکەوتوو بکە و من لێرە ڕزگار. بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کات، دۆعاکانی من گۆڕدرا. لە خوا پاڕامەوە کە من بکات بە مرۆڤێکی باشتر، مرۆڤێک کە جیالەوەی ڕەنجی دیلبوونەکەی قبوڵ دەکات دەرسیشی لێ وەرگرێت و سوود ببات."

سەرنج بدەنە ئەم گۆڕانە لە ڕوانگەدا. دۆعاکانی فەرماندە جرالد لە خوایە "هەلومەرجی من بگۆڕە" بۆ "خوایە من بگۆڕە" شێوەی گۆڕی بوو. ئەو درکی بە مانایەکی ئەساسی و بەنرخ کردبوو و هەر لەم خاڵەوە بوو کە ئەو، سەرەڕای هەلومەرجی دژواری دەرەوە، مەبەست و ئامانجگەلێکی لە ژیانی خۆیدا دۆزیبووەوە.

مرۆڤ لە هەلومەرج و شوێنی جیاواز دا جێگردەبێ تاکوو لە هەرکامەیان دەرس و ئەزموونێک وەربگرێت. دۆعا و پاڕانەوە لە خوا،

Scanned by CamScanner

بۆ گـۆڕینی هەل‌ومـەرجی دەرەوە، بـچووکترین و مانـا و نـاوەڕۆکێکی نییـە. مـرۆڤ، تەنانـەت پـاش گـۆڕانی دەرەوەش، پێویـستی بـە هەل‌ومەرجی ناوەوەی خود هەیە! ئەگەر هاوسەرگیری ئەسرین تووشی تەنگەبەری و گێرەوکێشە بووە، ئەوە کە دەبێ بگۆڕدرێت بەلاّم ئەسرین دەڵێت: "خوایە! خۆزگە مێردەکەم، ئازادت دەگۆڕی بۆئەوەی من ڕەنگی بەختـەوەری لـە ژیانـدا هەست پێبکـەم!" هەڵەیـە! ئـازاد، ئەسرین ئـازار ئەدات و لەگۆڕان خۆی لائەدات. ئەسرین لە ئازاد جیا دەبێتـەوە. ساڵی دواتـر ئەسـرین دەڵێـت: "خوایـە! چ دەبـوو ئەگـەر مێردەکـەم، کـاوەت دەگۆڕی..."

کاتێـك کـە دەڵـێین: "خوایـە! بـارودۆخی مـن بگـۆڕە تـا مـن تووشـی سەرئێشەی گـۆڕان نـەبم" لەڕاستیدا نـەبوونی زانیـاری و نەگەیشتووی خۆمان نیشان ئەدەین. داواکاری ئێمە لە خوا دەبێ بەمشێوەیە بێت: " خوایـە! گـۆڕانم بەسـەردا بهـێنێ و بیرکردنـەوەی مـن بگـۆڕە." چـونکە هەل‌ومەرجی دەرەوە تەنها کاتێك دەگۆڕدرێت کە بیرکردنەوەی ئێمـە لە بەرامبەریدا گۆڕدرابێت.

لەوانـەی ئـەم وتانـە کـەمێك ئـەمڕۆی و سـادە بنوێننێـت. وەرن بـۆ ڕەتکردنـەوەی ئـەم وتانـە لـە فیزیـادا بگـەڕێین. سێـسەد سالّ لـەوەپێش ئنەشـتەین وتـی کـە هـەموو شـتێك حەقیقـەتێکی دیـاریکراو و نـەگۆڕی هەیە. بەلاّم لە ئەمڕۆدا بنـەمای نـەبوونی موتڵـەقی هـایزنبرگ وێنەیـەکی جیاوازی پێشکەش کـردووە: "چـۆنیەتی هـەر شـتێك لـە بینەرێکـەوە بـۆ بینەرکێی دی دەگۆڕدرێت!"

مانـای ئـەم دێـرە لـە ژیـانی ڕۆژانـەی ئێمـەدا چییە؟ مانـای ئەوەیـە کـە زانـستی فیزیـا مـۆرکی پەسـەندکردن لەسـەر فێرکـاری گـەورەپیاوانی

Scanned by CamScanner

ئایینی ئێمە، دادەنێت. ئەو گەورەپیاوانەی کە دەڵێن: "جۆری بینین و روانگەی مرۆڤ، دەبێتە هۆکارێک بۆ گۆڕینی شێوەی هەلومەرجی دەرەوە." کاتێ بیرکردنەوەی خۆتان دەگۆڕن ژیانتان دەگۆڕدرێت. باشترکردنی ژیان، ئەرکی دەروونی هەر مرۆڤێکە و نابێت هیچکەس بۆ ئەم باشترکردنە چاوەڕێی کەس بکات. کاتێ تێوە دەجوولێن دنیاش دەکەوێتە جوولە. هەرچەندە بگۆڕدرێن کەسانی بەشدار لە چۆنیەتی ژیانتاندا بەوڕادەیە دەگۆڕدرێن و یان جێگای خۆیان بەشداری نوێ ئەدەن و رێک ئەوکاتەی کە هەوڵی فێرکردنی وانەکانی ژیان بەرامبەر بە ئێوە ئەدەن لە ئێوەش وانەکانی ژیانی خۆیان فێردەبن.

کورتەی وتە

لە بواری پەیوەندەی کۆمەڵایەتیدا: بێخۆ هەوڵی گۆڕانی کەسانی دەوروبەر مەدەن. بێ سوودە، ئەوەی کە دەبێ ئێوە ئەنجامی بدەن، گۆڕینی خودی خۆتانە.

پێویست ناکات دنیا بگۆڕدرێت...

ئایا رووی داوە کە ماوەی چەند حەوتوو لە نەخۆشخانە بمێننەوە؟ ئایا دوای تێپەڕاندی ئەم ماوەیە، بینین ئاسمانی شین و درەختەکان و چیمەنە سەوزەکان بۆتان بەسۆز نەبووە؟ ئایا بینینی هاوڕێیەکی کۆن پاش ساڵانێکی زۆر بێ هەواڵی، جوان و بەبیرەوەری نییە؟ لەناکاو هەست دەکەین کە ژیان بەنرختر و پڕبەرهەمتر بووە. بەڵام ئایا هۆکار ئەوەیە کە، جیهان گۆڕاوە؟ نە! شادی و زەوقی ئێمە لەبەر روانگە و

Scanned by CamScanner

روانینی شاد و بەکەیفی ئێمەیە. پێویستی بەختەوەری، ڕاکێشانی شتە نوێکان نییە، بەڵکوو سڕینەوەی بیرکردنەوە کۆنەکانە بیرکردنەوەگەلێك کە هیچ سوودێکیان نییە و بۆ هیچ شتێك کەڵکیان نییە.

ئەگەر هەموو هەوڵی ئێمە لە ژیاندا، دۆزینەوەی کەموکورتی خەڵکی بێت: "سەیری کە چەند قەڵەوە، چ لوتێکی هەیە، چەندە دەمی زلە و ..."، ئەنجامی ئەم بۆگەڕانە جیالە، تێکدانی ئارامی ڕۆح و دەروونی خۆمان نابێت. هەڵبەت لەوانەیە بە دۆزینەوەی ئەم کەموکورتیانە، وەهمێکی سەرتر لە ئێمەدا بەرامبەر بە خەڵکی دروست بێت. بەلاّم لە هەرحاڵدا پەیامێك کە بۆ مێشکی خۆ دەینێرین ئەمەیە ك: "هیچ شتێکی پۆزەتیڤ لە دنیا و دانیشتوانی دا بوونی نییە." بەلاّم کاتێك بڕیاری قبوڵکردنی بێ مەرج و چوارچێوەی خەڵکی ئەدەین هەستێکی زۆرجیاوازمان بەرامبەر بە دنیا و شوێنی خۆ لە دنیادا بەدەست دێنین: "هەستی باشی ئارامی و ئاسوودە ژیان." بەم شێوازە، ئێمە وەکوو پێشتر، بەپێی هەڵسەنگاندنە تایبەتیەکانی خۆمان هاوڕێ و دۆست هەڵدەبژێرین بەلاّم هاوکات لەگەڵ ئەمەش دا ئەوانەی کە پەسەندی ناکەین مۆرکی خراپی و نادرووستیان لێ نادەین، هەل‌ومەرج و سەرچاوەکانی ژیان خۆمان پەسەند دەکەین بەلاّم بێجگە ئەمانە وەکوو "خراپ" یان "نادروست" هەڵناسەنگێنین. دەگەینە ئەم ئەنجامەی کە مەبەستی دوایی ئێمە لە ژیاندا، ئارامی مێشك و ڕۆح و دەروونە و کەوایە بڕیار ئەدەین کە جۆری ڕوانینی خۆمان بەرامبەر بە دنیا بگۆڕین.

Scanned by CamScanner

یادگار دەڵێت: "بەڵام من لە بنەماڵەیەك بە روانگەیەکی نگەتیڤەوە گەورە بووم و لەوێدا فێریان کردووم کە هەموو هەست و مێشکم تەرکیز لەسەر خاڵە نگەتیڤەکان بکات!" زۆر چاکە. ئێمە قبوڵی دەکەین کە تۆ لە ئاوەها بنەماڵەیەکدا گەورە بوویت بەڵام جیالەوەش باوەڕمان وایە کە لە ژیاندا، قۆناخێك هەیە کە ناوی "باڵقبوونە" و ئەوە، جێگایەکە کە هەرکەس دەبێ بەرپرسیارێتی هەڵس‌وکەوت و بیرکردنەوەکانی لەئەستۆ بگرێت. ئێستا ئیتر کاتی منداڵی و دەسەڵاتی بیرکردنەوەی گەورەکان بەسەرهاتووە کەوایە ئێستا بگۆڕدرێ.

ئەگەر لە دەوروبەری خۆدا بەدووی جوانیەکاندا بگەڕێین، جوانیگەلێکی زۆرتر لە دەروونی خۆدا دەدۆزینەوە. ئێمە لە ئاوێنەی بوونی کەسانی دیکەدا، نە ئەوان، خۆمان دەبینین. لەڕاستیدا بۆچوونێك کە سەبارەت بە دنیای دەوروبەرمان هەمانە هەڵوێستی بۆچوونێکە کە سەبارەت بە خۆمان هەمانە. ئەگەر وێنەی نێو ئاوێنەکەتان خۆش ناوێت بێخۆ لۆمەی ئاوێنەکە مەکەن.

کورتەی وتە

لە بواری چاکسازی ژیاندا: هەوڵی گۆڕانی خۆتان بدەن. تێکۆشان بۆ گۆڕینی کەسانی تر، هەوڵێکی بێ بەرهەمە.

تۆ هەرخۆت (تەنیا) نیت!

لەگەڵ هەرکەس کە بەرەوڕوو دەبن بەردەوام بەخۆتانی بچرپێنن کە ئەم رووبەڕوو بوونە، رووبەڕوو بوونەوەیەکی پیرۆزە چونکە ئەوەجۆرەی کە

Scanned by CamScanner

ئەو دەبینن، خۆشتان دەبینن. بەوجۆرەی کە لەگەڵ ئەو هەڵسوکەوت دەکەن، لەگەڵ خۆشتان هەڵسوکەوت دەکەن. قەت ئەمە لەبیر مەکەن چونکە لە ئەودا یان خۆتان دەدۆزنەوە یان خۆتان ون دەکەن.

((خوێندنەوەیەك لەسەر موعجیزەکان))

ئەم جیهانە تەنانەت لەوەش سەیرترە کە تاکوو ئێستا وێناتان کردووە. ئەم جیهانە ئەوەندە بەوردی و جوانی کێشراوە کە هەمووماں هەموو وانە پێویستەکانی ژیان لە ئەکتەرەکانی دیکەی دیمەنی هەستی فێردەبین. گەورەپیاوانی ئاییني فێریان کردووین کە هەمووماں لەڕاستیدا تەنها یەك کەسین و گەشە و ئازارەکانمان بەیەکەوە بەستراوە. بەواتایەکی دیکە ئازاری تۆ، ئازاری منە و گەشە تۆ، گەشەی من. تێگەیشتنی ئەمە وتەیە، ئەوەندە ئاسان نییە بەلام ئایا هەرئەم وتە ئالۆزە، بەڵگەیەکی گونجا (شیاو) نییە بۆ ئەم ڕاستیە کە: هەرکات ئێمە دەگۆڕدرێن لەسەر گۆڕانی کەسانی دیکەش کاریگەری دەبێت؟"

کارل یونگ ئەم دیاردەیەی بە "هاوکاتی" ناوبردووە و بەم جۆرە باسی دەکات: "هاوکاتی واتا ڕوودانی هاوکاتی دوو ڕووداوی پەیوەندیدار و مانادار کە ناتوانین تایبەتمەندی هۆ و هۆداری بۆ دانێین."

قبوڵکردنی دیاردەری هاوکاتی بەومانایەیە کە یەکەم ژیانی ئێمە مەبەستی تێدایە، دووهەمیش هەر ڕووداو و هەرکەسێك لەم ژیانەدا ئامانجی هەیە و سێهەم ئەوەی کە ئێمە لەم ژیانەدا ڕۆڵی قوربانی ناگێڕین. باش بیربکەنەوە. ئەگەر بڕیار بوایە کە جیهانێك درووست بکەن ئایا مەجالی ئەوەتان بە مرۆڤەکانی نەئەدا کە خۆیان سەربخەن و بەسەرخستنی خۆیان هەل‌ومەرجی شوێنەکەشیان سەربخەن؟ و یان

Scanned by CamScanner

ئـەوەی کـە ئەتانویـست هـەموو مرۆڤـەکانتان لـە رۆڵـی قوربانیـەکی بەتاڵبوودا خۆدەرخەن؟

لەوانەیە بڵێن: "ئەمە کەمێك زلکردنەوەیە و موعجیزەیەك پێویستە بۆ ئەوەی شەش ملیار دانیشتووی زەوی، بەردەوام لە کاتی دروستدا، لە شوێنی دروستدا جێگر بن تاکوو وانە پێویستەکان لە یەکتریەوە فێر بن؟"

بەڵێ، منیش قبوڵی دەکەم کە بەڕاستی سەیروسەمەر دەبێت بەڵام ئایا هاوکـاری ملیارەهـا خانـەی جیـاواز لـە جەسـتەی مرۆڤـدا لەمـە سەیروسـەمەرتر نییـە؟ هەڵبـەت هۆکارگـەلێك بـۆ خـۆڕاگری و قبـوڵ نەکردنی بۆچوونی هاوکاتی و پەیوەندی ئێمە لەگەڵ گشتێك بوونی هەیـە. یـەکێك لـەو هۆکارانـە ئەوەیـە کـە کاتێـك خۆمـان لـە خـەڵکی جیادەکەینەوە بەئسانی دەتوانین ئەوان لەبەر رەشەبای لۆمـەدا دابنـێین. بـەڵام کاتێـك خۆمـان پەیوەندیـدار لەگـەڵ ئـەوان بـزانین ئـەوکات دەبێـت بەرپرسـیارێتی زۆرتـر لەبەرامبـەر خۆمـان و کەسـانی دەوروبەریـشدا لەئەستۆ بگرین.

بـەڵام ئـەوەی سـەرنجی مـن راکێـشاوە ئەوەیـە کـە مرۆڤـە شـاد و سەرکەوتوو و بەختـەوەرەکان هـەموو ژیانیـان بـە هەڵوێـستی بەمانای کردەوەکانیـان دەزانـن و چاوەڕێ دەکـەن کـە هەل‌ومـەرجی دەوروبـەری خۆیان لەگەڵ خواستەکانی ئەوان هاوکات بکەن. مرۆڤە کارامەکان قەت باوەڕیان بە بکەری شەنس و بەخت لە ژیاندا نییە.

Scanned by CamScanner

ناچاری یان خواست؟

روانگەی مەنتقی باوەڕی وایە کە: یان خودی مرۆڤ دەبێ ڕێگایەك بۆخۆی هەڵبژێرێت یان ئەوەی کە لە ڕێگایەك لەپێشتر دیاریکراودا، هەنگاو بنێت. بەڵام بەڕای من ناچاری و خواست دەتوانێت هاوکات بوونی هەبێت بەمانایە کە ئێمە بەناچار لە ڕێگایەکدا دانرابێتین و بە خواستی خۆمان، شوێنی خۆمان لەم ڕێگایەدا هەڵبژێرین. لەوانەیە ناموکین بنوێنێ بەڵام خوا بەسەر هەموو ئیشێك دا توانای هەیە. ژیانی مرۆڤە سەرکەوتووەکان لەبەرچاو بگرن ئەوان سەرکەوتوویی خۆیان لەڕێگای هەوڵی بەردەوام و ماندوونەناسی خۆیانەوە بەدەست هێناوە. ئەم گەورەپیاوانە، وەکوو من و تۆ، بەناچار لە ڕێگای ژیاندا جێگر کراون لە ڕێگایەك دا کە لەهەرحاڵدا چارەیەك بێجگە تێپەڕاندنی نییە تەنها جیاوازی ئەوانە ئەوەیە کە قەت چاوەڕێ نەبوون تاکوو کەسێك بێت و لە ڕێگای ژیاندا بیانپەڕێنێتەوە.

لە پرۆسەی ناسینی یاساکانی جیهاندا، تێپەڕبوون لە قۆناخەکانی سێ لایەنەی ژێرەوە روو ئەدات:

قۆناخی یەکەم: **هیچ ئامانجێکی دیاریکراومان نییە.**

لەم قۆناخەدا، ژیان وەکوو یاری بەخت و شەنس وێنا دەکەین و بەبێ هیچ مەبەستێك لە دنیادا خولەمان دێت. ئێمە قوربانی بیرکردنەوەی خۆمانین.

قۆناخی دووهەم: **ئیش لەسەر مەبەستەکانمان دەکەین.**

لەم قۆناخەدا لە گرنگی دابینکردنی ئامانجەکانمان دەگەین و تێدەگەین کە بە بیرکردنەوە و هەوڵی ڕێكوپێك دەتوانین بە ئەنجامی زۆرچاك

Scanned by CamScanner

بگەین جیالەوەش لە ماوەی ئەم قۆناخە دایە کە ئاگادار دەبین کە گەیشتن بە ئامانج، بەردەوام نابێتە هۆکاری بەختەوەرتر بوونی مرۆڤ.

قۆناخی سێهەم: **ئیش لەسەر خۆمان دەکەین.**

لەم قۆناخەدا بەو ئەنجامە دەگەین کە بەکارهێنانی هەموو هەوڵێك لە کاتی ئێستادا و قبوڵکردنی بێ چوارچێوە و مەرجی ژیان، گرنگی زۆری هەیە و جیهان لەبەرامبەر ئەم روانگەیەدا، پاداشتی سەرتر لە چاوەڕوانکردنمان پێ ئەدات. لەم قۆناخەدا فێردەبین کە بۆ سەرکەوتن، دەبێ هاوسەنگیەك لە نێوان ئیشی دژوار و دیاریکردنی کات دا دروست بکەین، فێردەبین کە جیالە خەمۆکی و ناهومێدی، ڕێگای دیکەش بوونی هەیە. لەگەڵ گەیشتن بە هاوسەنگی و ئارامی مێشکدا، جۆرێك هەستی خەباتویستی لەجێی پاڕانەوە و مشتومڕی بەردەوام و بێسوود لە ژیاندا جێگیردەکەین.

لەکوێدا دەبێ بەدووی مانا و ناوەڕۆکی ژیاندا بگەڕێین؟

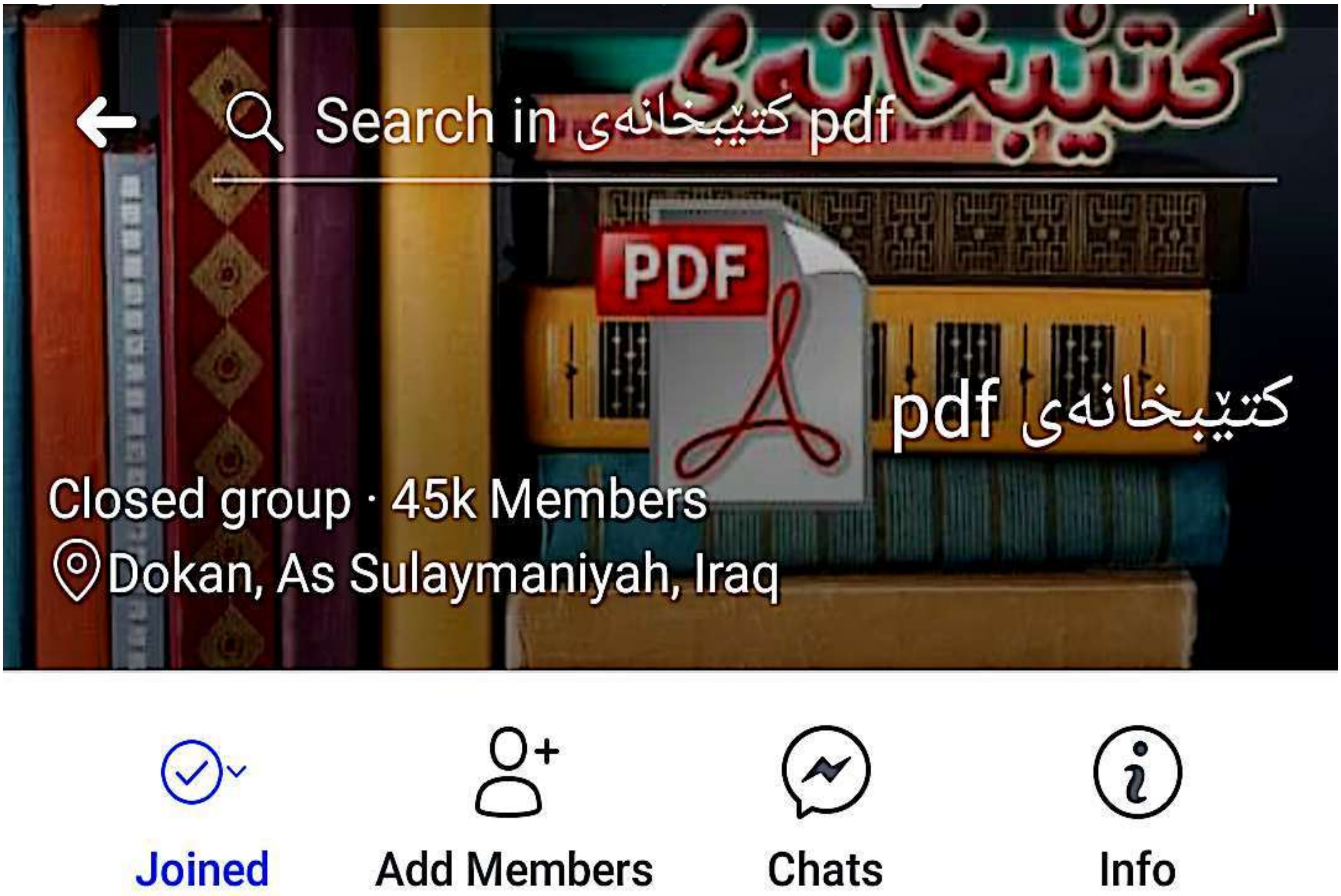
ژیانی ئێمە بە کردەوەیەکی گەورە، مانا و ناوەڕۆك بەدەست ناهێنێت. بۆ مانای ژیان دەبێت لە کۆمەڵێك کردەوەی بچووك و وردا بگەڕێین و پەیوەندی نێوانیان بدۆزینەوە. یادگار یەك ملیۆن دۆلار پاشەکەوتی هەیە و هێشتا پەنجە لە دەم بەدووی مانای ژیاندا دەگەڕێت. نەسرین هەموو قۆناخەکانی ژیانی بڕیوە و ئێستا بەرپرسی شیرکەتە و هێشتا لەخۆی دەپرسێت کە مانای ئەم ژیانە چییە؟ سارا پاش ساڵانێك چاوەڕوانی، بووە بە دایك بەڵام هێشتا لەناوخۆیدا خەمۆکە.

Scanned by CamScanner

حەقیقەت ئەوەیە کە مانای راستی ژیان نە لە دۆلارەکانی یادگار، نە لە بەرپرسی ئەسرین و نە لە بەدایک بوونی سارا دایە. مانای ژیان، "لە ئێستادا ژیان کردن"ە. هیچ شتێک باشتر لە هەبوون لە ئێرە و ئێستادا نییە. ئەگەر بەدوی مانای ژیان دان هەموو سەرنجی خۆتان بۆ ساتی ئێستا تەرخان بکەن و ئەمە، هەمان جێگایە کە پاداشتەکانی خۆتان وەردەگرن.

"کۆتایی"

Scanned by CamScanner



Scanned by CamScanner

عەشق چییە؟

کەسێک بە هاوسەرەکەی دەڵێت:

"من عاشقی تۆم و بەبێ تۆ ناتوانم ژیان بکەم".

بەڵام ئەمە عەشق نییە، برسیەتیە.

ئێوە ناتوانن هاوکات کەسێکتان خۆش بوێت و

بێ سەبرانەش پێوستتان پێی بێت.

عاشقی واقیعی کەسێکە کە خۆشەویستەکەی

ئازاد دەکات بۆ ئەوەی خۆی بێت. لە عەشق دا

ناچاری نییە. عەشق واتا دانی مەجالی هەڵبژاردن

بە خۆشەویست.

بۆ ئەوەی کەسێک یان شتێک بەدەست بهێنی،

ئازادی بکە!

لە

نرخ (3000) دینار

Scanned by CamScanner