مەحمود موعەزەمی

# تۆ دەتوانیت بەختەوەربیت !

وەرگێرانی:
ئاوا لەتیف

Scanned by CamScanner

# تۆ دەتوانیت بەختەوەرتر بیت!

مەحموود موعەزەمی

وەرگێڕانی لە فارسییەوە: شاهۆ لەتیف

چاپی یەکەم

٢٠١٨

Scanned by CamScanner

لەبڵاوکراوەکانی خانە ی چاپ و پەخشی ڕێنما
زنجیرە(٧٤٥)

## ناسنامەی کتێب

❖ ناوی کتێب: تۆ دەتوانیت بەختەوەرتر بیت!
❖ نووسینی: مەحمود موعەزەمی
❖ وەرگێڕانی: شاهۆ لەتیف
❖ بەرگ: ئیبراهیم ساڵح
❖ شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج
❖ ساڵی چاپ: ٢٠١٨ سلێمانی
❖ نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم
❖ تیراژ: ١٠٠٠ دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردن: (١١٨١)ی ساڵی ٢٠١٨ی پێدراوە.

ناونیشان:
سلێمانی ــ سابونکەران ــ نێوان گەراجی عوسمانی تەمین و شوقەکانی تەکییە ڕووتە.
ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

Scanned by CamScanner

# پێڕست

پێناسەی بەختەوەری چییە؟ ........................................ ٧

بەشی یەکەم

ئارتروزی بیرکردنەوە ........................................ ٩

بەشی دووەم

ئارتروزی بیرکردنەوە ........................................ ٢٢

خۆشکێنی ........................................ ٣٤

بەشی یەکەم

پەیوەندییەکانی هاوسەرگیریی ........................................ ٤٥

بەشی دووەم

پەیوەندیەکانی هاوسەرگیرییی ........................................ ٥٦

ڕەهایی ........................................ ٦٨

جوانی نوستوو ........................................ ٨٠

شێرپەنجەی ڕۆح ........................................ ٩١

سەگەکان هەڵدێن ........................................ ١٠٣

مەودا ........................................ ١١٣

پەڵەی ڕەش ........................................ ١٢٥

بەشی یەکەم

ماکبێس ........................................ ١٣٥

بەشی دووەم

ماکبێس ........................................ ١٤٦



Scanned by CamScanner

## گەڕان بەدوای بەختەوەرییدا ماندوو بوویت؟

پێتوایە بەختەوەریی بوونی نییە؟

مەحموودی موعەزەمی وابیرناکاتەوە، ئەو سالآنێکە بەتەواوی خۆی بەکەسێکی بەختەوەر دەزانێت. لەم پەرتووکەدا پێناسەی سادەی بۆ بەختەوەری خستۆتە ڕوو، پاش خووێندنەوەی ئەم پەرتوکە، لەگەڵ ئەو هاوڕادەبن کە ئێمە بۆ بەختەوەریی درروستکراوین، هەروەها ڕێگەی گەیشتن بە بەختەوەریی گەلێك سادە و خێرا و بە چێژە!



Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

## پێناسەی بەختەوەری چییە؟

## ئێمە چۆن دەتوانین شتێک بە دەست بهێنین کە نەیناسین؟

یەکەم هەنگاو بۆ گەیشتن بەهەر شتێك، ئەوەیە دەبێت ئەو شتە بیناسین و پێناسەی بکەین، بە مانایەکتر دەبێت بزانین چیمان دەوێت.

پێناسەی بەختەوەری لای هەریەك لە ئێمە جیاوازە، بەڵام ئەوەی من لە ڕاڤەی ڕەفتاری مرۆڤەکان دەیبینم ئەوەیە کە مرۆڤەکان چ بزانن یان نەزانن بڕوایان وایە بەختەوەری واتە گەیشتن بە خواست و ئارەزووەکانیان، بۆ نموونە گەیشتن بە هاوسەرگیریی یان جیابوونەوە لە هاوسەر، پەروەردەکردنی منداڵ، پارە و سەروەت و سامانی زۆر، کڕینی موڵك و ماڵ و ماشێن یان فرۆشتنیان، یاخود یارمەتیدانی کەسێکی لێقەوماو، سەفەرکردن، پلە و پۆستی کۆمەڵایەتی.. کام لەمانە بەختەوەرییە؟

بەختەوەری چییە و لە کوێیە؟ چۆن دەتوانین ئەم ئەکسیرەی ژیان دەستەبەر بکەین؟ بۆچی تەنیا بڕێکی کەم لێی بەهرەمەندن و زۆرینەش لێی بێخەبەرن؟ بۆچی هەندێك ئەم ئەکسیرە لە دەستیاندایە و زۆرینەش هەرگیز تامی ڕاستەقینەی ناکەن بەدرێژایی تەمەنیان؟



Scanned by CamScanner

منداڵ خۆراك و پۆشاك و خۆشەویستی و هەموو پێداویستییەكی لە لایەن دایك و باوكییەوە بۆ دابین دەكرێت. منداڵی بچووك زۆر لاوازە و هەرەشەی هەموو شتێكی لەسەرە و بە تەواوی چاوی لە دەستی دایك و باوكێتی. یەكێك لە تایبەتمەندییەكانی منداڵ ئەوەیە كە هەموو پێداویستییەكی، تەنانەت بەختەوەریی و چارەڕەشی لە دەرەوەی خۆی وەردەگرێت! بۆیە لە ژیاندا خۆی وەكوو تەماشاكەر دەبینێت نەك خاوەن ڕۆڵ و كارەكتەر! هەر لەبەر ئەمەشە زۆربەی خەڵك لە گەورەساڵیدا هەڵگری ئەم باوەڕە هەڵەن كە: بەختەوەری گرێدراوە بە ڕووداوەكانی دەرەوەی خۆی و پەیوەندی بە هەوڵەكانمانەوە نییە! زۆربەی خەڵك بۆ هەستكردن بە شادی و ئاسوودەیی هەرچەند كەم و ڕاگوزەریش بێت هەمیشە هەوڵ دەدەن سەركەوتنی یەك لە دوای یەك تۆمار بكەن و زۆرترین ئیمكانات دەستەبەر بكەن، بەبێ ئەوەی بزانن كە بەختەوەری هەستێكی دەروونییە! بەختەوەری شتێك نییە گرێدراوبێت بە بارودۆخ و ڕووداووەكانی دەرەوە. زۆربەی خەڵك بۆیە هەست بە بەدختی و شكستخواردوویی دەكەن چونكە لە دەرەوەی خۆیان بۆ بەختەوەری دەگەڕێن!

ئێمە لە "مەكتەبی كەماڵ" بڕوامان وایە بەختەوەری واتە: ١- توانای قبولكردنی خود. ٢- خۆشویستنی خود. ٣- ڕێزگرتن لە خود. بەرپرسیاری ئەم توانا دەروونییە لە گەورەساڵیدا جگە لە خۆمان لە ئەستۆی كەسی دیكەدا نییە. گرێدانی بەختەوەریمان بە خەڵك و هۆكارە دەرەكییەكان كارێكی هەڵە و نەگونجاوە. بۆ ئەوەی بەم ئامانجە گرنگەی ژیانمان بگەین سەرەتا دەبێت گومان بكەین لە تەواوی باوەڕەكانمان و دنیابینیمان. گومان دەڵێم نەك بەدگومانی. گومانكردن شتێكی پیرۆز و باشە و پێشمان دەخات و هانمان دەدات تەحقیق بكەین، بەڵام بەدگومانی خراپ و نەزۆكە.



Scanned by CamScanner

بەشی یەکەم

# ئارترۆزی بیرکردنەوە

داپیرەیەکی زۆر میهرەبانم هەبوو لە ناوەڕاستی مانگی نۆی ٢٠٠٥ کۆچی دوایی کرد، زۆرم خۆشدەویست.. ئەو یەکەمین مامۆستای من بوو لە ژیانمدا، زۆر شتی باشی لێوە فێربووم کە گرنگترینیان عەشق بوو، لە کۆتایی تەمەنیدا بەهۆی بەساڵاچوونییەوە دووچاری هەندێ کێشەی جەستەیی ببوو، یەکێك لەو نەخۆشیانە بەگوتەی پزیشکان، (ئارترۆز) بوو.

ڕۆژێك لێی پرسیم: "مەحموود گیان، ئەوە چ نەخۆشییەکە دەرمان و چارەسەری نییە؟". منیش بۆ ئەوەی بتوانم وەڵامێکی بۆ پەیدا بکەم و زانیاریی پێویستی بدەمێ، لەبارەی نەخۆشییەکەیەوە دەستمکرد بە لێکۆڵینەوە، بەکورتی ئەمە بوو ئەنجامی گەڕانەکەم.. ئارترۆز نەخۆشییەکە دووچاری جومگەکان دەبێت و نەخۆشەکە ئیتر ناتوانێت جومگەکانی بە ئاسانی بجووڵێنێت، بۆنموونە کاتێك دەیەوێت جومگەکانی دەست و مل و قاچ و مەچەکی... بجوڵێنێت ژان دەکات، (ئارترۆز نەخۆشییەکە تووشی هەر جومگەیەك ببێت، لە چالاکی دەخات.)

من کارم بەسەر باسی پزیشکییەوە نییە، هۆی سەرهەڵدانی چییە؟ ئاخۆ چارەسەری هەیە یان نا؟ بەڵام ئەوەی لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەی نەخۆشییەکەی



Scanned by CamScanner

داپیرم لەبارەی ئارترۆز دەستم کەوت، چەند خاڵێکە دەمەوێت لەگەڵ ئێوەی خۆشەویست بیانخەمە ڕوو.

ئارترۆز، بە زۆری تووشی کەسانی بەتەمەن دەبێت، کەمتر تووشی گەنجان دەبێت، بەڵام نەخۆشییەکی مەترسیدارتر هەیە کە من دەمەوێت لەم بابەتەدا قسەی لەسەر بکەم ئەوەیە کە دەکرێت ئەم نەخۆشییە دووچاری هەموو مرۆڤێك ببێتەوە لە هەر تەمەن و ڕەگەزێك و شوێنێکدا بێت.

ئەم نەخۆشییە من ناوم لێناوە (ئارترۆزی بیرکردنەوە)، هیوادارم ئەم بابەتە سەرنجی هەموولایەکمان ڕابکێشێت و هزر و بیرمان بکاتەوە، بەتایبەت بەرپرسان و کەسانێك کە لە بواری پەروەردە و فێربووندا کاردەکەن.. ببێتە مایەی ئەوەی سەرلەنوێ چاوێك بەسەر بیروباوەڕ و ڕەفتارەکانیاندا بخشێنینەوە..

لە زانستی پزیشکیدا شتێك نییە بە ناوی ئارترۆزی بیرکردنەوە، ئەمەش نازناوێکە من بۆ ڕوونکردنەوەی هەندێك کێشەی گرنگی ژیانمان هەڵمبژاردووە. کاتێك ئەم بابەتەم بۆ ڕوونکردنەوە، دەبینن کە چۆن ئەم نەخۆشییە بێدەنگ و مەترسیدارە، سێبەری بەسەر زۆربەمانەوەیە و دووچاری چەقبەستوویی کردووین.

هەروەك دەزانن، مێشکی مرۆڤ ئەو بەشەی تێدایە کە ڕەگەزی مرۆڤ لە ئاژەڵان و بوونەوەرەکانی دیکە جیا دەکاتەوە و ئەرکێکی دیاریکراوی هەیە: "بیرکردنەوە، داهێنان، دۆزینەوەی ڕێگەچارە بۆ کێشەکان، فێربوون و هاوشێوەی ئەمانە".

ئارترۆزی بیرکردنەوە، نەخۆشییەکە مێشك لەو کارەی بۆی درووستکراوە، ئیفلیج دەکات، دەپرسن: "چۆن؟" وەڵامەکەیشی ئەمەیە:



Scanned by CamScanner

*واتە: من حەزم لە بیر کردنەوە نییە، پێمخۆشە وەکوو تووتی بە ڕۆتینی کارەکان ئەنجام بدەم.*

ئارترۆزی بیرکردنەوە، نەخۆشییەکە کە تووشی مرۆڤ دەبێت، کەسەکە هێزی داهێنانی لەدەست دەدات، ناتوانێت نوێگەری بکات، هەمیشە گرفتارە و ناتوانێت ڕێگەچارەی تازە بۆ کێشەکانی پەیدا بکات. مێشك هێشتا توانستەکانی ماوە، بەڵام لەبەرئەوەی تووشی ئارترۆز بووە، توانای بیرکرنەوە و داهێنانی لەدەست داوە و ناتوانێت هەموو تواناکانی خۆی بەکار بهێنێت. کەسی تووشبوو بە نەخۆشیی ئارترۆزی بیرکردنەوە، لەهەر تەمەن و ڕەگەزێك بێت، بیرکردنەوە و داهێنان بۆ ئەو کارێکی سەختە، ناتوانێت کتێب بخوێنێتەوە، ناتوانێت بەرنامەی پەروەردەیی تەماشا بکات، ناتوانێت لەوانی دیکەوە شت فێر بێت. کەسی تووشبوو بەم نەخۆشییە، پێیخۆشە لە هەمان دۆخدا بمێنێتەوە و خۆی لەهەر جۆرە چالاکییەك بە دوور بگرێت.

ئەم نەخۆشییە مەترسیدارە، بەداخەوە ساڵ و تەمەن ناناسێت و لەوانەیە مرۆڤەکان لە تەمەنی ٥ — ٦ ساڵییەوە تووشی ببن، نموونەیان زۆرە ئەو کەسانەی کە ئاستی زانیارییەکانیان هەر لە تەمەنی١٠-١٢ساڵیدایە و زیادی نەکردووە، واتە لەدوای ئەو تەمەنەوە شتێکی نوێ فێر نەبوون، کارەکان وەکوو تووتی ئەنجام دەدەن و دواجار لە (بۆسەی ڕۆتینی ڕۆژانە)دا گرفتار دەبن، بەڵام لەبری ئەوەی هەوڵبدەن خۆیان لەم بۆسەیە ڕزگاربکەن و ژیانی ڕاستەقینە ئەزموون بکەن، دیسان لە هەمان بازنەدا بەردەوامی بە هەوڵە نەزۆکەکانیان دەدەن.



Scanned by CamScanner

بە ئینگلیزی بەم دۆخە دەوترێت rat race یاخود "هەوڵی نەزۆك" ئەم واتایە لە بنەڕەتدا، نیشاندەری ئەو بازنەیەیە کەبەردەوام دەخولێتەوە کە مشکێك یان سەگێك دەخەنە ناو بازنەکەوە و هەر دەخولێتەوە، ئەویش بۆ ئەوەی نەکەوێت هێندە پەل دەکوتێ تا دڵی دەوەستێت و دەمرێت.

لەوانەیە لە دڵەوە پێکەنیمان بە ڕەفتاری ئەو مشکە بێت، لە کاتێکدا چیرۆکی ژیانی زۆربەمان بەم شێوەیەیە، بەبێ بیرکردنەوە کار دەکەین و دەژین و تەمەنمان و دەرفەتەکان بە فیڕۆ دەدەین، هەر بۆیە ژیانی زۆربەمان سەرتاپا خەم و بێهیوایی دایگرتووە، تەنیا ڕێگەی ڕزگاربوون لەو دۆخە، ئەوەیە کە:

*ئارامبگرین، بووەستین، تا بەردەبینەوە و لە شەڕی ئەم بازنە پووچ و هەوڵە بێ ئاکامە ڕزگارمان دەبێت، بە مەرجێك لەم کەوتنە کاتییە نەترسین.*

سەرەتا پێویستە بزانین ئێمەی مرۆڤ چۆن تووشی ئارترۆز بیرکردنەوە دەبین؟ لێکۆڵینەوەکان لە ئەمریکا دەریانخستووە، ئەگەر ڕێژەی زیرەکی و داهێنان و نوێگەریی منداڵان لە سەرەتای لەدایکبوونیانەوە بەرانبەر بە ١٠٠ هەژمار بکەین، لەتەمەنی شەش ساڵیدا ئەم ڕێژەیە بۆ نزیکی ٥ یان ٦ دادەبەزێت! هۆکاری ئەم دابەزینە بەرچاوە، جگە لە ڕەفتاری دایکان و باوکان و سیستەمی پەروەردە و کولتوور و کۆمەڵگە، هیچی دیکە نییە. واتە لەژێر ناوی (پەروەردە)دا لە ٩٥٪ ی داهێنان و نوێگەریی منداڵەکانمان دەکوژین، بابزانین ئەمە چۆن ڕوو دەدات؟

بۆنموونە: منداڵێك دەیەوێت خەت بە دیوارێکدا بهێنێت، دایك و باوکی خێرا پێی دەڵێن: "نا، نا، نا! شتی وانەکەیت، بێتو دیوارەکە پیس بکەیت تەمێت



Scanned by CamScanner

دەکەم!" یان دەیەوێت قاپێك سەرەوخوون دابنێت، گەورەکان پێی دەڵێن: "نا، نا، نا.. دەستکاری مەکە! وا نابێت، ئەم قاپە دەبێت هەمیشە ئاوا بێت!" دەیەوێت لە ڕێگەیەکی ترەوە بچێتە سەر جێگەی خەوەکەی، یان بە پێچەوانەی شەوانی ڕابردووی لە تەنیشت چرپای خەوەکەیەوە بنوێت، پێی دەڵێن: "نا، نا، نا! هەمیشە دەبێت لەم ڕێگەوە بڕۆیت و هەمیشە ئاوا بخەویت!" هەروا بە سادەیی، بەم ڕەفتارانە کە لە ڕواڵەتدا نییەتمان خێرە، داهێنانی منداڵەکانمان دەکوژین! ئێمەی گەورەکان هەمیشە پێمان وایە هەمووشتێك دەزانین، هەر بۆیە هەمیشە خەریکی کۆنترۆڵکردنی منداڵەکانمان و ئەوانی دیکەین، لەبری ئەوەی منداڵەکانمان فێر بکەین "بیر" بکەنەوە، فێریان دەکەین چۆن "بیر" بکەنەوە و چۆن "ڕەفتار" بکەن، لە هەمووی خراپتر فێریان دەکەین چۆن هەست بکەن!

- ئەگەر کەسێك ئەم قسەی بۆ کردی پێبکەنە!
- ئەگەر وەهای گوت، خۆت بێتاقەت نیشان بدە!

واتە ئەو مافە سادەیەشیان پێڕەوا نابینین و ئازادیان ناکەین تا لە ڕووی غەریزەییەوە کاردانەوەیەکی سروشتی نیشان بدەن، چونکە خۆیشمان بیرمان چووە کە قوربانی پەروەردەی قوربانیانێکی دیکەین و بە شێوەیەکی نادرووست و هەڵە پەروەردە کراوین، لەسەر ئەم بنەمایە، پێمان وایە ڕەفتاری ئێمە دروستە و ئەوانی دیکە نەزانن.

من رۆژانە چەندین نامەم لەلایەن ئێوەی خۆشەویستەوە پێدەگات، بۆ نموونە: ئەو کچانەی کە باوکیان توندوتیژ و شەڕەنگێزن و ژیانی خێزانەکانیان تاڵە، لەو ئەو جۆرە خێزانانەدا، باوکە پێیوایە هەمیشە ئەو لەسەر هەقە، هەرچییەك ئەو دەیڵێت دروستە و هەمووان دەبێت پەیڕەوی لێبکەن، ئەو کچانەی لە ژینگەیەکی نا تەندروستی وا گەورە دەبن، زۆر دەچەوسێنەوە، زۆر ئازار و تاڵی



Scanned by CamScanner

دەچێژن، کاتێك دەیانەوێت هاوسەرگیریی بکەن، دەکەونە هەمان بۆسەوە، لەگەڵ پیاوێك هاوشێوەی باوکیان ستەمکار و توند و تیژ بێت هاوسەرگیریی دەکەن! بۆچی؟ چونکە مێشکیان ئەو وێنەیەی کە بۆ پیاو یان هاوسەر وەریگرتووە، وێنەیەکە هاوشێوەی باوکیانە یان شێوەی مامیان، یان براکەیان، ئەمەش بۆسەیەکە دەبێتە هۆی ئەوەی بەدبەختەکان، بەدبەختتربن، چونکە مێشکیان جگە لەم بەدبەختییانە زیاتر، هیچی دیکە فێر نەبووە.

بۆیە کاتێك دەمانەوێت شتێك فێری منداڵەکانمان بکەین، باشترە کەمێك بیر بکەینەوە لە خۆمان بپرسین: ئایا ئەم شتەی دەمانەوێت فێری منداڵەکەمانی بکەین، بە ڕاستی دەیزانین؟ ئایا ڕێگاکەمان درووستە؟ ئایا بڕیارێکی درووستمان داوە؟ ئایا خۆمان لە ژیانمان ڕازین و لە دۆخێکی وەهادایین چاوەڕوانبین منداڵەکەمان پەیڕەوی لێ بکات؟ وەڵامی ئەم پرسیارانە، زۆر سادەیە، ئەگەر خۆشحاڵیت، ئەگەر ژیانت خۆشە، ئەگەر زەردەخەنە لەسەر لێوەکانتە و سەرکەوتوویت، درێژە بە ڕێگەکەت بدە، کێشە نییە و زۆریش باشە! بەڵام ئەگەر لە ژیانت ناڕازیت و دەناڵێنیت، دەبێت بزانیت خەریکیت ئەم دەرد و ڕەنجانەت وەکوو (ڕاستی - حەقیقەتی ژیان) بۆ منداڵەکانت دەگوازیتەوە و بەسەر یاندا دەسەپێنیت! لە کاتێکدا ئەمانە نەك هەر ڕاستی و حەقیقەت نین، بەڵکوو تەنیا تێگەیشتن و لێکدانەوە و ئەنجامی هەڵبژاردنی پەروەردەی هەڵە و سەقەتی ژیانمانن! ئەو پەروەردە قاڵبییانەی، زیاتر بەشێوەی ڕۆتین و بە بێ بیرکردنەوە، لە دایك و باوك و دەوروبەرەوە بۆمان ماونەتەوە و فێریان بووین، پێوستە ئاگامان لە مێشکمان بێت، نەهێڵین وشك بێت و بپووکێتەوە!

منداڵەکان لە یەك ساڵیدا ئەگەر توانای داهێنانیان ١٠٠٪ بێت، لەشەش ساڵیدا ئێمە بەهۆی پەروەردە و فێرکردنی نادرووستەوە نزیکیدەکەینەوە بە بۆ لە



Scanned by CamScanner

سەدا ٥ تا ٤، هەموو تواناکانیان لە نێو دەبەین، دەبنە منداڵگەلێکی گوێڕایەڵ و لەقاڵبدراو، ئەم منداڵە لە قاڵبدراوانە ژیانێکی قاڵبیانە و دەقگکرتوویان دەبێت، لە ژیاندا قاڵبییانە مامەڵەدەکەن، وەك ئەوەی چوارچێوەیەك درووست بکەین و بڵێین: "ژیان واتە ئەمە!" بەزۆر هەوڵبدەین ژیان لە چوارچێوەی ئەو قاڵبەدا بگونجێنین، ئاشکرایە جێگەی نابێتەوە! هیچ کەس ژیانی لە چوارچێوەی قاڵبێکدا جێگەی نابێتەوە! سروشت و ژیانی مرۆڤ بە جۆرێکە لەگەڵ شێوە و مامەڵەی قاڵبیدا ناگونجێت.

خانمێك نامەیەکی بۆ نوسیبووم تێیدا دەڵێت: "من لە بانکێك کار دەکەم، شوێنی کارەکەم شوێنێکی خراپە، هەموو هاوکارەکانم خراپن، دووڕوون، فێبازن، درۆزنن.. بەڕێوەبەرەکەمان نەخۆشی دەروونی هەیە" من ناڵێم قسەکانی ئەو خانمە ڕاست نین، بەڵام لە شتێك دڵنیام: ئەو خانمە قاڵبێکی هەڵبژاردووە، تێیدا جێگەی ئەو مرۆڤانە نابێتەوە! پێویستە ئێمە بتوانین مرۆڤەکان بەو جۆرەی کە هەن، پەسەندیان بکەین.

هەریەك لە ئێمە پێویستە بتوانین سەرەتا سیستەمەکە قبووڵ بکەین، پاشان بۆ گۆڕینی هەوڵ بدەین، بەڵام بەداخەوە زۆربەمان ئەم نوێگەریی و توانای فێربوونەمان نییە، بەو شێوەیە سەیر دەکەین کە فێرکراوین، دنیابینیمان لەمنداڵییەوە بە جۆرێکی تایبەت بەرنامەڕێژی کراوە، بەبێ ئەوەی دەربارەی ڕاستی و درووستییان بیر بکەینەوە.

با پێکەوە یارییەك بکەین، بۆ ئەوەی بزانین چۆن شێوازی باوەڕ و بیرکردنەوە و دنیابینیی زۆربەمان پێشتر بەرنامەڕێژ کراوە، تکایە بۆ ماوەی ٣٠ چرکە سەیری چواردەورت بکە و هەرچی ڕەنگی سەوزە لە دەوروبەرت هەیە باش سەیریان بکە و بەیادیان بسپێرە، جوان سەیریان بکە، ئێستا چاوەکانت بنوقێنە و هەرچی

ڕەنگی شینە بە یادی خۆتی بهێنەرەوە، دەڵێیت کاکە نابێت! تۆ وتت: سەوز منیش سەیری سەوزم کرد، سپاستدەکەم چاوەکانت بکەرەوە، بینیت چەند کارێکی سەختە ؟!

نیستا سەیری چواردەورت بکە، سەیر بکە چەند ڕەنگی شین هەیە! زۆر هەیە! بەڵام نەوتوانی بەیادیان بهێنی! بۆچی؟ چونکە لە سەرەتای یارییەکەدا، من داوام لێکردی تەماشای سەوزەکان بکە، مێشکی تۆیش کامێرا نییە، هەموو سەوزەکانی هەڵژارد و کاتێك داوامان لێکرد شینەکان بەیاد بهێنەرەوە، شینی نەدیبوو، لە دنیادا ئێمە ئەو شتانە دەبینین کە خۆمان دەمانەوێت و لە مێشکماندا ناسێنراون و پێناسمان کردوون.

لە دنیادا هەم خۆشی و هەم ناخۆشی، هەم چاکە و هەم خراپە هەیە، هەم ناشیرینی و هەم جوان، هەمووشتێك هەیە بەڵام تۆ مێشکت ڕاهێناوە لە نێوانیاندا کامیان هەڵبژێرێت؟

بەڵام ئێمە بەهۆی ئارترۆزی بیرکردنەوەوە، واتە بەهۆی وشکبوونی مێشکمانەوە زۆربەی جار بەو شێوەی لەمنداڵیدا فێریان کردووین، هەڵدەبژێرین.. ئاگاداربە کوڕە، متمانە بە مرۆڤەکان نەکەیت، خەسووەکان هیچکات بووکەکانیان خۆش ناوێت، ئاگات لەئاوەڵزاواکەت بێت فێڵت لێ نەکات، ئاگاداری خۆت بە هاوڕێکانت قۆڵت نەبڕن! کوڕم لە دنیا دوو کەسی باش پەیدا ناکەیت، متمانە بە کەس مەکە! ئاگات لە خۆت بێت، دەست بە کڵاوەکەتەوە بگرە تا با نەیبات! بەقەد بەڕەکەت پێت ڕابکێشە.

هەموو ئەم قسانە دەکەین بە مێشکی منداڵەکانماندا، ئەوکات کولتوورێك بونیاد دەنێین کە میللەتێکی قوربانی بەرهەم دەهێنێت! بۆچی گۆڕانی کولتوور

و گۆڕینی ڕەفتارە نادرووستەکانی کۆمەڵگە هێندە سەختە؟ چونکە گۆڕانی کولتوور پێویستە لە مێشکی من و تۆوە ڕووبدات نەك لەدەرەوە!

بە هاتنی ماشینی مۆدێل بەرز، ئوتۆماتیکی کولتوور ناگۆڕێت، (دەبێت لە مێشکەوە من و تۆ بگۆڕێین) مێشکی ئێمەش کاتێك دەتوانێت بگۆڕدرێت، لە دۆخی سروشتیدا بێت و وشك و بیرکۆڵ نەبووبێت! بەڵام بەداخەوە بەهۆی پەروەردە و فێرکردنی نادرووستەوە، مێشکی منداڵەکانمان لەمنداڵییەوە وشك دەکەین و لە قاڵبیان دەدەین!

دامەزرێنەری کۆمپانیای "سۆنی" وتەیەکی هەیە پەنجا ساڵ لەمەوبەر خوێندوومەتەوە، بەبڕوای من هێشتا هەر نوێیە و بۆ ئەم سەردەمەیش دەبێت، ڕۆژنامەنووسێك لەکۆتایی چاوپێکەوتنێکدا لێی دەپرسێت: "پەیامت چییە بۆ خەڵکی دنیا؟" لە وەڵامدا دەڵێت: "من تەنیا یەك پەیامم هەیە، ئەویش بۆ سیستەمی پەروەردە و فێرکردنی جیهانە" (لەم کەوانەیەدا پێویستە بڵێم کە مەبەست لە پەروەردە و فێرکردن، تەنیا فەرمانگە و بەڕێوەبەرایەتی پەروەردە و فێربوون نییە، بەڵکوو دایکان و باوکان، من و تۆ و ڕێکخراوەکانیشە). پەیامی دامەزرینەری کۆمپانیای سۆنی ئەمە بوو:

" گەورەترین هەڵەی سیستەمی پەروەردە و فێرکرنی دنیا ئەوەیە فێرمان دەکات ئەو شتانە فێری منداڵەکانمان و مرۆڤەکان بکەین دەیانزانین!". ڕۆژنامەنووسەکە بە سەرسوڕمانەوە لێی دەپرسێت: "ئەی کەواتە دەبێت چی بکەین؟! ئایا جگە لەو شتانەی کە دەیانزانین، مەگەر دەکرێت شتێکی دیکەیان فێر بکەین؟!" وەڵامەکەی بەمجۆرە بوو: "بەڵێ! پێویستە منداڵەکانمان ئەو شتانە فێربن کە ئێمە نایانزانین، ئەوکات دنیا پێش دەکەوێت!".



Scanned by CamScanner

دەتوانن ڕاستی و درووستی ئەم وتەیە لە ژیانی خۆتاندا تاقی بکەنەوە، ئەگەر تۆ لە دایك و باوکت و پێشینانت سەرکەوتووتریت، هی ئەوەیە شتێکی زیاتر و باشتر لەوان دەزانیت و ئەنجامی دەدەیت، کۆمەڵگەیەك سەرکەوتووە کە لە پێشینانیان زیاتر دەزانن و باشتر ئەنجامی دەدەن، هەر کەس بتوانێت شتێکی نوێ فێر بێت، بە هەمان ئەندازە دەتوانێت سەرکەوتوو بێت! تۆیش دەتوانیت بەردەوامی بە ڕێچکەی فێربوون بدەیت و هەمیشە باشتر و سەرکەوتووتر بیت! گرنگ ئەوەیە ئێمە دەتوانین هەمیشە فێر ببین بەڵام بە داخەوە، بەشی فێربوونی مێشکی زۆربەمان وشك و ڕەق بووە و بۆتە بەرد! ئێمە دەبێت مێشکمان نەرم و ئامادەی فێربوون بکەین.. ئەوەتا لە بیرکردنەوە، داهێنان، فێربوونی شتی نوێی و قبوولکردنی بیرکرنەوەی نوێ، بێزارین! بۆیە دۆخمان بەم چەشنەیە، لەکاتێکدا مێشك بۆ ئەم شتانە درووستکراوە، نەك خۆشحاڵ نابین، بەڵکوو ئازار دەچێژین و دووچاری پەشێوی و تەشوویش دەبین، ئەمە لەکاتێکدایە لە جیهاندا دنیایەك بابەتی نوێ هەیە و فێریان نابین.. تائێستا پەرتووکت خوێندووەتەوە؟ بێگومان دەڵێیت: "بەڵێ!" لەوانەیە پێشت ناخۆش بێت پرسیارێکی وات لێبکەن، بەخۆتان دەڵێن: "ئەم موعەزەمییە بە چاوێکی کەم سەیرمان دەکات!" بەڵام لەگەڵ ئەوپەڕی ڕێزم بۆتان، دەمەوێت ڕاستییەك بڵێم کە لەوانەیە زۆربەمان بگرێتەوە و هیواخوازم لەمە بەدوا وا نەبێت، من زۆر لەو ژن و پیاوانەم دیوە، خەریکی خوێندنەوە بوون و لە پڕ وەك شتێکی گەورەیان کەشف کردبێت، خێزانەکەی بانگ کردووە و بە دەنگێکی پڕ لە غروور و هەستی سەرکەوتن ڕووی تێکردووە و گوتوویەتی: "وەرە! وەرە بۆ ئێرە! ئەها ئەوەتا، هەمان ئەو قسانەی من ساڵانێکە بە تۆی دەڵێم، ئەوەتا لەم پەرتووکەدا نووسراوە!" زۆربەی خەڵك بۆ ئەوە پەرتووك ناخوێننەوە کە شتی نوێ فێر بن، بەڵکوو پەرتووك دەخوێننەوە بۆ



Scanned by CamScanner

ئەوەی بیسەلمێنن "من لەسەر هەقم!" لە ڕاستیدا ئەوان بەشوێن ئەوە دەگەڕێن باوەڕەکانیان بسەلمێنن! وەك لەوەی شتێکی نوێ فێر بن، ئەمەش مایەی نا ئومێدییە.. پێویستە کاتێك کتێبێك، بابەتێك دەخووێنینەوە یان فیلمێك دەبینین..تاد، وابزانین هیچ نازانین هیچ شتێك! ئەوجا دەتوانین شتێکی نوێ فێر ببین.. ئەگەر بابەتەکانی سوودبەخشبوون دەتوانین لە مێشکماندا هەڵیانبگرین، ئەگەر بێسوودیش بوون، فێڕێیان بدەین، بەواتایەکی دیکە کاتێك بابەتێك دەخوێنینەوە پێویستە بەتەواوی وجودەوە ئامادەی وەرگرتنی بابەتی نوێ بین بەڵام زۆربەمان بە پێچەوانەوە، زۆرشتمان وەك (باوەڕی درووست) پەسەند کردووە، لە مێشکماندا تۆمارمان کردوون و کردوومان بە سەنگی مەحەك، هەموو شتێك بەو بیر و باوەڕانە دەپێوین، بەو باوەڕانەوە کتێب دەخوێنینەوە، فیلم تەماشا دەکەین، ئەوانی دیکەی پێ هەڵدەسەنگێنین و..تاد! ئاشکرایە ئەم قاڵبە سەرکەوتوومان ناکات، چونکە جێگەی زۆر شتی تێدا نابێتەوە، بۆیە سەرەنجام شکست دەخۆین و بەدبەخت دەبین.

ئارترۆزی بیرکردنەوە (دووبارە دەیڵێمەوە ئەمە نازناوێکە من درووستم کردووە بۆ نیشاندانی سستیی لایەنی پەروەردەییمان، سبەینێ نەچیت بۆلای پزیشك و بڵێیت نەخۆشیی ئارترۆزم گرتووە داوای چارەسەری لێ بکەیت!) ئێمە دەبێت مێشکمان بە جۆرێك پەروەردە بکەین فێربوونی شتە نوێکان نەك بۆی سەخت نەبێت، بەڵکوو چێژ لە داهێنان و نوێگەریش وەربگرێت، هەروەك چۆن ئارترۆز، جومگەکان لە چالاکی دەخات، ئارترۆزی بیرکردنەوەیش وا لە کەسەکە دەکات کاتێك دەیەوێت بیربکاتەوە، ئازار دەچێژێت، کاتێك دەیەوێت داهێنان بکات دووچاری نارەحەتی دەبێت، لە گۆڕانکارییەکان هەڵدێت، لەدۆزینەوەی ڕێگەچارەی نوێدا لاوازە، ئەو کەسانەی تووشی ئارترۆزی بیرکردنەوەبوون، کاتێك



Scanned by CamScanner

پێویست دەکات لە شوێن شتێکی نوێ بڕۆن و بگۆڕێن یان ڕێگەیەکی تازە بدۆزنەوە، بە بێمەیلییەوە دەڵێن: "گرنگ نییە، ئەو کارەی پێشووم دەکەم لە هەمووی باشترە!" زۆرن ئەو کەسانەی تائێستاش دەیانەوێت بە پلایسێك هەموو کارێك ئەنجام بدەن، "لایان وایە زۆر داهێنەرن!". کاتێك ئەو هەموو ئامراز و ڕێگەچارە هەیە، هەڵەیە بمانەوێت هەموو کارەکانمان بە یەك ئامێر و بە یەك شێوە ئەنجام بدەین.

ئێمە ئەوەی بەسەرماندا هاتووە، با لەبیرمان نەچێت کە تاوانی ئێمە نەبووە بەڵام لە ئێستابەدواوە (کە لە باوەڕ و ڕەوشتی نادرووست بە ئاگا بووین)، سەبارەت بەخۆمان، بەمنداڵەکانمان و کۆمەڵگە و دنیا، بەرپرسین و پێویستە بەرپرسیارەتی لە ئەستۆ بگرین.

دەمەوێت دیسان پێکەوە یارییەکی دیکە بکەین، خۆم زۆر ئەم یارییە ئەنجام دەدەم، داوایش لە ئێوە دەکەم هەر کات هەستتانکرد مێشکتان دووچاری ئارترۆز بووە، ئەم یارییە ئەنجام بدەن: واهەستبکەن زنجیرێك بە دەوری سەرتاندایە، ئێستا ئەو زنجیرە بکەنەوە، دەتوانن بەشی سەرەوەی کاسەی سەرتان بکەنەوە و دەریبهێنن.. زۆرباشە.. مێشکتان لە نێو لەپی دەستان دابنێن! بە هەردوو دەستتان بە تەواوی بیشێلن وبهێڵن مێشکتان بە تەواوی نەرم بێت، کە بەتەواوی نەرمبوو، وەکو تۆپی باڵە بیدەن بە زەویدا! مێشکتان پێویستە هێندە نەرم و ئامادەی فێربوون بێت وەك تۆپێکی پڕ لە هەوا بەئاسانی دوای ئەوەی هەڵی دەدەن، بگەڕێتەوە بۆ لاتان، کاتێك دڵنیابوون مێشکتان بەتەواوی نەرم و ئامادەیە، لە جێگەی خۆی دایبنێنەوە تا کاتێکی دیکە!

بڕوابکەن جگە لەمە ڕەفتاربکەن ناتوان هیچ شتێك فێربن، تووشی وەهم دەبن و دەڵێن: "من لەسەر هەقم" ئەوکات هەرکەس لەگەڵتان هاوڕا بوو، بەشێکە لە

هەقیقەت، هەرکەسێکیش ناتەبابوو، ناهەقە! بەڵام بەم کارە تەنیا خۆتان فریو دەدەن، چونکە بەقەد ژمارەی مرۆڤەکان بیرکردنەوەی جیاواز هەیە، هێندەی ژمارەی مرۆڤەکان سەلیقەی جیاواز هەیە، منیش یەکێکم لەوان، تۆیش یەکێکیت لەوان، زۆربەی کێشە و گرفتەکانمان چ شەخسی، خێزانی، کۆمەڵایەتی و کولتووری بێت بەهۆی ئەوەوەیە مێشکمان ناتوانێت ئەرکەکانی خۆی ئەنجامبدات، پێشتر گوتمان کاری مێشک چییە؟ بیرکردنەوە، داهێنان، نوێگەری، دۆزینەوەی ڕێگەچارە.. مێشک کاری ئەوەیە ڕێگەی خۆشبەختی و شادوومانیمان نیشان بدات، بۆ ئەوەی بۆخۆمان و بۆ ئەوانی دیکەش سوودمەند بین، ئەگەر مێشکمان بەمجۆرەبێت ئەوکات بژاردەی ژیانمان لەدەستی خۆماندا دەبێت، ئیتر چاوەڕوان نابین کەسێکی دیکە بۆ باشترکردنی ژیانمان کارێك بکات، ئەوکات ئیتر دەست لە بۆڵەبۆڵ و ئەم قسانە هەڵدەگرین: ئەگەر بەختم هەبێت، ئەگەر حکومەت مووچەکەم زیاد بکات، ئەگەر هاوسەرکەم وای لێبێت، ئەگەر بارودۆخ بگۆڕدرێت..تاد، ئەم هەموو ئەگەر و مەگەرانە بۆ چییە؟ بۆ ئەوەیە کە نەگۆڕێین! هەر ئەوە بین کە هەین، کەچی چاوەڕوانیش بین دنیا باشتر بێت! ئەمەش کارێکی نەکردەیە و تەمەن بەفیڕۆدانە!

پێویستە بزانین ژیانمان بەرهەمی بیرکردنەوە و باوەڕ و ڕەفتارەکانمانە، بە واتایەکی تر:

"ئێمە بەرهەمی بیر و ڕەفتارەکانی خۆمانین؟"

ئەگەر مێشکێك وشك بووبێت یەك بەرهەم زیاتری نابێت، لەوانەیە ڕۆژێك بەکار هاتبێت و کێشەیەکی چارەسەر کردبێت، بەڵام ئێستا ئیتر بێ سوودە.

بەشی دووەم

# ئارترۆزی بیرکردنەوە

لە بەشی یەکەمی ئەم بابەتە (ئارترۆزی بیرکردنەوە)دا لەبارەی نەخۆشییەکەی نەنکمەوە باسی ئەوەم کرد کە لێکۆڵینەوە لەسەر ئەم نەخۆشییە، بووە هۆی ئەوەی پەی بە ڕاستییەکی سەرنجڕاکێش ببەم، لەبەرئەوەی مێشک دەکرێت دووچاری (ئارترۆز) ببێت (دووبارە دەیڵێمەوە ئەم ناوە وشەیەکە لە زانستی پزیشکیدا بوونی نییە) چۆن (ئارترۆز) دەبێتە هۆی لەکارخستن و سستکردنی جوومگەکان، واتە لە ئەنجامدانی ئەرکەکانی کە چالاکییە، لاواز دەبێت و پەکی دەکەوێت.. ئارترۆزی بیرکردنەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی مێشک لە کارەکانی پەکی بکەوێت، کە بیرکردنەوە و داهێنانە.

ئەو کەسەی تووشی ئارترۆزی بیرکردنەوە دەبێت، نەك تەنیا چێژ لە ئەندێشە و ئافراندن وەرناگرێت، بەڵکوو دووچاری ئازار و پەشۆکانیش دەبێت، ئێستا گەر باشترین و جوانترین و خاوێنترین ماشینی (٥٠) ساڵ لەمەوپێشت هەبێت، هەتا کارخانەکەیشت هەبێت، کەسێك نییە لێتی بکڕێت، ڕەنگە بۆ مۆزەخانە یەك دوو دانەت لێ بکڕن، بەڵام هیچ کەس بۆ کارکردن و هاتووچۆکردن لە نێو جادە و

شەقامەکاندا، ئامادە نییە ماشینێکی وا بکڕێت.. درووستە لە سەردەمەکەی خۆی چاکترین بووە، بەڵام ئێستا جگە لە بڕێك ئاسنە شکاو زیاتر نییە! چونکە نە تایبەتمەندیی پیشکەوتوی ئەم سەردەمەی هەیە و نە شیکی و مواسەفاتی سەردەمەکەی هەیە.. بەم حاڵەشەوە زۆربەی کات دەبیستین هەندێك کەس دەڵێن: "ماشین، ماشینی جاران بوو!" ئەمەش لەو وتانەیە نیشانی دەدات خاوەنەکەی پێدەچێت دووچاری ئارترۆزی بیرکرنەوە بووبێت، دەڵێن: "یادی بەخێر!"دەبێت بپرسین و بڵێین: یادی چی بەخێر؟ ئێستا، ئێستایە، بۆچی یادی شتە کۆنەکان بەخێر؟ ئەم جۆرە نەریت و بیرکردنەوە و دەربڕینە، یەك هۆکار زیاتری نییە، ئەم جۆرە کەسانە دەیانەوێت وەکوو (٥٠) ساڵ پێش ئێستا بژین.. ئێستایان پێهەزم ناکرێت، گەر ئێستا لە دەستبدەن، پاش (٢٠) ساڵی دیکە لە هەمبەر ئەم ڕۆژگارە دەڵێن: "یادی بەخێر!". مرۆڤ لەنێو دڵی ئەشکەوتە تاریك و سارد و ترسناکەکاندا، لەنێو ئەو هەموو ئاژەڵە دڕندە و پڕ لە دژوارییەدا ڕزگاری بووە، ئێستا لەنێو خانووی پڕ لە ئارامی و ئاسایشدا دەژی و لەژێر دەریادا تونێلی دروست کردووە و دەیەوێت وێستگە لەسەر مانگ دروست بکات، هەموو ئەمانەش نیشانەی (نوێگەرییە)، ئەو نوێگەرییانەی لە زەمانی خۆیدا لەلایەن مرۆڤە ئاساییەکانەوە کە تووشی نەخۆشیی ئارترۆزی بیرکردنەوە ببوون، گاڵتەیان پێدەکرا! هەنووکەش هەروایە، هەر مرۆڤێك بییەوێت پێچەوانەی شتە ئاسایی و ڕۆتینەکانی کۆمەڵگەکەی بیرۆکەیەکی نوێ پێشکەش بکات، دەستبەجێ دەیخەنە بەر گاڵتەجاڕیی و ڕەخنەی ڕووخێنەر! ئەم کارەش شتێکی سروشتی و چاوەڕوانکراوە، لەبەرئەوەی زۆربەی مرۆڤەکان دووچاری ئارترۆزی بیرکردنەوە یان بیرکۆڵی بوون و مێشکیان وشك بووە، مرۆڤگەلێکی خراپ نین، بەڵام بیرکردنەوەیان وەستاوە و لە گۆڕانکاری دەترسن، نیشانەکانی مێشکێکی

تەندرووست ئەوەیە حەزی لە خوێندنەوە، فێربوون، تێکەڵی لەگەڵ کەسانی نەناس، گۆڕانکاری، نوێگەری و داهێنانە.. هەروەها جیاوازییەکان قبووڵ دەکات، چێژ لە جیاوازی و دیتنی جیاوازییەکان وەردەگرێت و خۆشحاڵە.

هەرکات دیتت خۆت بەراورد دەکەیت، هەمیشە ڕەخنە دەگریت و بۆڵەبۆڵ دەکەیت لە ژیانت و شوێنی کارەکەت و.. تاد، پرسیار لە خۆت بکە "ئایا مێشکم تووشی ئارترۆزی بیرکردنەوە نەبووە؟!" ئەگەر دەتەوێت کتێب بخوێنیتەوە، بەڵام تاقەتت نییە، باتێپەڕین لەوەی هەندێك کات مرۆڤ بەڕاستی ماندووە و حاڵ و حەوسەڵەی هیچ کارێکی نییە بەڵام گەر بەگشتی کتێب ناخوێنیتەوە و پەیوەندییت لەگەڵ خوێندنەوە نییە و لە بنەماوە لەگەڵ مرۆڤی نویێ تێکەڵ نابیت و..تاد، لەخۆت بپرسە: "بۆچی وام بەسەرهاتووە؟" پێدەچێت بە خۆت بڵێیت (خەمۆکم) بەڵام من دەڵێم: "ڕەنگە تووشی ئارترۆزی بیرکردنەوە بوویت!" خۆشبەختانە ئارترۆزی بیرکردنەوە شتێکە ئەگەر ئێستا بڕیار بدەین بۆ نەهێشتنی، لەنێو دەچێت! کەواتە هەر ئێستا بڕیاربدە و خۆت لە شەڕی ئارترۆزی بیرکردنەوە ڕزگار بکە، تائەوکاتەی دەژیت ئەزموونی ژیان بکە، فێربە و فێربکە.. ڕێگاچارەی نوێ بدۆزەرەوە! هەموو جیلێك بۆ گۆڕانکاری و پێشوازی لە گۆڕانکاری، تەنیا یەك دەرفەتی هەیە، ئەویش ئەو کاتەیە گەنجانی ئەو کۆمەڵگەیە دەگەن بە تەمەنی باڵقبوون.. تەمەنی باڵقی سەردەم و قۆناغێکە ئەوەی نوێ دەیانەوێت بگۆڕێن، دەیانەوێت داهێنان بکەن، لە پۆشاکدا، لە ئارایشتی قژیان، لە قسەکردن و..تاد، هەڵەی زۆربەی ئێمەی باوکان و دایکان و بەرپرسان ئەوەیە دەمانەوێت ببینە لەمپەڕ لە ئاست گۆڕانکارییەکاندا، سەرەنجام هەوڵەکانمان بێئاکام دەبن، گریمان لەو هەوڵەشماندا و سەرکەوتوو بووین، منداڵەکانمان دەکەین بەو بوونەوەرەی کە ئێستا خۆمان بەدەستیانەوە دەناڵێنین!



Scanned by CamScanner

ئاشکرایە بۆڵە و ناڵە و مانەوە و چەقبەستنیش لەمڕۆدا بۆ دوا ڕۆژ، کە دنیا هەموو چرکەیەك لە گۆڕاندایە، کارایی نییە.. هەندێك کەس بە پاساوی وەفاداریی و پاراستنی فەرهەنگ و بەرزڕاگرتنی میراتی پێشینانیان، ڕێگری لە هەندێك ڕەفتار و کاری نەوەی نوێ و گەنجان و لاوان دەکەن، بەڵام ڕۆحی پێشینانمان لە خاکدا دەلەرزێ و تووڕەدەبن ئەگەر بزانن ئێمە دەمانەوێت بە هەمان ڕێچکە و شێوازی ئەوان لەسەدەی بیست ویەکدا هەنگاو دەنێین! ئەگەر پێشینانمان لەسەداسەد ڕێچکەی دایکان و باوکانیان بگرتبایە، دەبوو ئێمەش ئەمڕۆ لە ئەشکەوتەکاندا بژیاینایە و لەترسی ئاژەڵان و ڕووداوە سروشتییەکان تابەرەبەیان لەبەر ئاگردا بووینایە! لەگەڵ ئەوپەڕی ڕێزم بۆ ڕابردووان و پێشینانمان، ئێمە دەبێت ئامادەی قبوولکردن و پێشبینیکردنی گۆڕانەکان بین، کە داینەمۆن بۆ ژیانێکی باشتر و زۆریش پێویستمان پێیانە.. سود و قازانج و پێشکەوتن نەك تەنیا لە (قبوولکردنی) گۆڕان و پێشهاتەکاندایە، بەڵکوو هەندێکجار لە (درووستکردن و ڕەخساندن)ی ئەم گۆڕانانەدایە! نەك بەرهەڵستی و ڕێگریکردن لە گۆڕانکارییەکان! دەپرسن: چارە چییە؟

مۆڵەتمبدەن با بە نموونەیەك دەستپێبکەم: سەردەمانێك باوبوو پێکەوە لە بەردەرگا یان لەسەر بانیژە و پلیکانەی ماڵەکانمان دابنیشین و پێکەوە چا بخۆینەوە، گاڵتە و گەپ بکەین و پەیوەندییەکی دۆستانەمان هەبێت و چێژ وەربگرین، بەڵام ئەمڕۆ دەتوانین لە کافتریایەکدا قاوە و چا بخۆینەوە.. بەهەرحاڵ، ئەوەی لێرەدا گرنگە و مەبەستمانە، پێکەوەبوون و سەردان و خۆشییە، نەك سانسۆر و سنووردارکردنی خۆمان بە نەریت و خووەکان، بۆیە دەتوانین هەموو ڕۆژێك شێوازێك و ڕێگەیەکی نوێ و باشتر و ئاسانتر بدۆزینەوە، ئایا ئیدی

پێویست دەکات هەر کەڵك لە شێوازە کۆنەکان وەربگرین؟ ئەگەر ئەمڕۆ گەنجەکانمان لە جلوبەرگ و ئارایشت و شێوەیاندا لەگەڵ ئێمەدا جیاوازن، چ عەیبێکی هەیە؟! دەبێت جیاوازبن! هەڵەیە پێیان بڵێین: "بۆچی وەك ئێمە جل لەبەرناکەن؟ "لەبەرئەوەیە کە نایانەوێت.. باشە کێ دەڵێت جلپۆشینی ئێمە درووستە؟ ئێمە ڕاهاتووین و بەجۆرەوە خوومان گرتووە و پێمانوایە ئەو شتەی لەسەری ڕاهاتووین و خوومان پێوە گرتووە، درووستە.. دەکرێت پێچەوانەکەی ڕاست بێت، جلپۆشینی منداڵەکانم لە من باشتر بێت، یان شێوازی قسەکردنی ئەوان لە من باشتر بێت! بۆیە دەبێت من لەوانەوە فێرببم، ڕۆژێکیان لەگەڵ هاوسەرەکەم گفتووگۆمان دەکرد، هاوسەرەکەم لە شێوازی قسەکردنی کچە نێوندییەکەمان گەلێك نارازی بوو، (کیژەکەمان کۆمەڵێك دەستەواژەی بەکاردەهێنا کە بەبڕوای ئێمە زۆر شایستە و گونجاو نەبوون) ئێمە بە هۆی ئەوەی لە کەنەدا دەژین، کچەکەم زیاتر بە زمانی ئینگلیزی دەدوێت بەڵام لەماڵەوە بە فارسی قسەدەکەین، ئەویش هەندێك وشەی بەهەڵە دەگوتەوە و هەندێکیشی بە شێوازی فارسی خواروخێچ و هەندێکی دیکەی زۆر بە چێژەوە دەردەبڕی، بەڵام هاوسەرەکەم زۆری پێناخۆش بوو.. بە هاوسەرەکەمم گوت:

"خانم، ئەم منداڵە بە جۆرێك خەریکە ڕادێت لەگەڵ فەرهەنگ و زمانی زکماکیدا، لە سەرەتای درووستبوونی پەیوەندیدایە، گەر لێیبدەین و شەڕی لەگەڵ بکەین، ئەم پەیوەندییە دەپچڕێت، ئەو ئێستا لە تەمەن و قۆناغێکدا نییە کە کتێبەکانی حافزی شیرازی و سەعدی و مەولانا و نیزامی گەنجەوی یان فیردەوسیی بۆ بخوێنینەوە، ئەگەر بۆیشی بخوێنمەوە، ماندوودەبێت و تاقەتی بەسەردەچێت، بۆیە دەبێت هاوکاری بکەین بۆ ئەوەی لەگەڵ زمانی دایکی ڕایبهێنین و ئاشتی بکەینەوە، ئاشتکردنەوەش بەو شێوەیە دەبێت من و تۆ بە



Scanned by CamScanner

زمانی میهرەبانی و خۆشەویستییەوە لەگەڵی بدوێن و کەڵك لەم زاراوانەش وەربگرین، ئەگەر ئەم زاراوانەش کە ئەو بەکاریان دەهێنێت، سوودیان هەبێت، دەبێت من و تۆش کەڵکیان لێ وەربگرین و بەکاریان بهێنین!

هاوسەرەکەم چونکە خانمێکی ڕۆشنبیرە، خێرا قسەکانی پەسەند کرد، ئێستا لەماڵەوە منداڵەکان زۆر بەباشی بەزمانی خۆیان دەدوێن، هەڵبەت لەمەڕ وشەگەلێك کە زۆر ئەدەبیان تێدا نییە، ئێمە بۆچوونی خۆمان بەیان دەکەین و دەڵێین: "بە بڕوای ئێمە ئەم وشەیە باش نییە، بەڵام تۆ سەربەستی لە بەکارهێنانی یاخود نا، بەڕای ئێمە ئەگەر ئەم وشانە بەکاربهێنیت، لە کار و پەیوەندییەکانت لەگەڵ خەڵکیدا زۆر سەرکەوتوو نابیت".

کەواتە وەرن با لەگەڵ خۆمان ڕاستگۆیانە بەڵێن بدەین لە هەر شوێنێکی ئەم جیهانەدابین، سەرەتا بزانین لە کام لایەنەدا تووشی بیرکۆڵی بووین، کارێك بکەین نەخۆشی ئارترۆزی بیرکردنەوەمان دەستنیشان بکەین، پێدەچێت بپرسن: چۆن و بە چ شێوەیەك بتوانین و بزانین نیشانەکانی کامانەن؟ یەکەم: ئەوەیە حەز لە گۆڕان ناکەین، لە بەرانبەر پێشهاتی نوێدا لاوازین و ناتوانین لەگەڵیاندا خۆمان بگونجێنین و لەدەستیان هەڵدێین، داهێنان و تازەگەری کارێکی ئاسان نییە بۆمان، بەردەوام شوێن ڕێگەچارە کۆنەکان دەکەوین، کاتێك زانیمان دووچاری ئەم نەخۆشییە بووین، بە هەمان شێوە لە بەشی یەکەمی باسەکەدا (ئارترۆزی بیرکردنەوە)، بە تێروتەسەلی ڕوونمکردەوە کە دەبێت خێرا و دەستبەجێ مێشکمان لە کاسەی سەرمان دەربێنین و لەنێو دەستەکانماندا ماساژی بدەین و لە دۆخی وشکی و چەقبەستوویی بێتە دەرەوە، پاش ئەوەی بە چاکی نەرم و ئامادە بوو، لەسەر جێگەی خۆی دایبنێینەوە و داوای لێ بکەین: ڕێگەی نوێمان پیشان بدات، بیرۆکەمان بداتێ چونکە ئەمە ئەو شتانەیە کە بۆی درووستکراوین:



Scanned by CamScanner

بیرکردنەوە و فێربوون، داهێنان، شارستانیەت و پیشەسازی و..تاد، هەموو ئەو ئامێرانەی ئاسانکاریان کردووە لە ژیانماندا، بەرەنجامی توانای مرۆڤەکانە لە داهێنان و نوێگەری و چارەسەرکردنی کێشەکانی ڕۆژانە، بایەخ و گرنگی خەیاڵ و بیر و هزر، ئەو شتەیە هەزاران ساڵە مرۆڤ درکی پێکردووە، لەم ڕووەشەوە شاعیری پایە بەرز (مەولانای ڕۆمی) چارەڕەشی و ئاسوودەیی مرۆڤی بە شێوازی بیرکردنەوە و لێکدانەوەی کەسەکانەوە گرێداوە و دەڵێت:

(ئەی برادەر تۆ هەمان ئەندێشەی، ماباقی خۆت ئێسك و پرووسکی، گەر بیرکردنەوەت گوڵ بێت، ژیانت گوڵستانێکە، گەر بیرکردنەوەشت خراپ بێت، ژیانت دۆزەخێکە).

تا ئێرە زانیمان بیرکۆڵی چییە و تا چ ئاستێك کێشەکانی ژیانمان پەیوەستە بە دید و ڕاڤەکردن و پەروەردە و چۆنیەتی سوودوەرگرتنمان لەتوانا و خەیاڵەکانمان، تا لە بیرکردنەوە بێزاربین و کارە ڕۆتینییەکان ئەنجام بدەین و هەمیشە لە ڕێگەیەکەوە هاتووچۆ بکەین، هەمیشە لە یەك چێشتخانە نان بخۆین، لە جۆرێکی تایبەت خواردن بخۆین، ڕاهاتبین لەگەڵ تاقمێك کەس و خەڵکی دیاریکراو هەڵسوکەت بکەین و هیچ بۆشمان گرنگ نەبێت، حاڵمان باشە یان خراپ، تا وەختێك هەمیشە لە ڕووی ڕاهاتن و ڕۆتینەوە ژیانمان دەگوزەرێت، دەبێت گومانمان نەبێت لەوەی تووشی ئارترۆز یان بیرکۆڵی بووین! باشترە هەرچی زووترە چارەسەری ئەم دۆخە مەترسیدارە بکەین، خۆشبەختانە گەر بمانەوێت خێرا دەرمانی بیرکۆڵی بکەین، وەك (ئارترۆزی ئەژنۆ و جوومگەکان) نییە کە تاکوو ئێستاش چارەسەری بۆ نەدۆزراوەتەوە، بۆ ڕزگاربوون لە نەخۆشیی بیرکۆڵی، دوو مەشق و ڕاهێنان پێشنیاز دەکەم:



Scanned by CamScanner

یەکەم: بەڵێن بەخۆتان بدەن تا لە ژیاندان هەمیشە شتی نوێ فێربن، بۆ نموونە: ئەگەر لە سەردەمی لاویمان پلاییسێکمان هەبووە، هەموو کارەکانمان پێنەنجام دەدا، بەڵام ئێستا نەك ڕزیوە و پرتووکاوە و بەکەڵك نەماوە، بەڵکوو پلاییس و ئامێری نوێتر و چاکتریش هاتووە، ئیدی ناتوانین بڵێین: "لەبەر ئەوەی لە باوکمانەوە بە میرات و مەردەڵا بۆمان جێماوە، هێشتا دەمانەوێت بەکاریبهێنین!" ئەگەر وابڵێین، واتە دووچاری بیرکۆڵی بووین و داهێنان و گۆڕان و نوێگەریمان قبووڵ نەکردووە و پێمان هەزم ناکرێت، بۆیە گەر پلایسەکەتان (یاخود فلان و فیسارە شتی کۆنتان خۆشدەوێت کە ئیدی کارایی و سوودێکی نییە) بیانپێچنەوە و لە مۆزەخانەدا هەڵیانبگرن! بەڵام تکایە ئیدی ئامێرێکی نوێتر بەکاربهێنن و سوودی لێببینن! ئەگەر ماشینەکەت کۆنە و کێشەی زۆرە و پێویستی بەچاککردن و نوێبوونەوەیە، بەڵام هۆگر و گیرۆدەی بوویت و حەزناکەیت لە دەستیبدەیت، بۆ ئارامی و سەلامەتیت دانەیەکی نوێ بکڕە و مەڵێ: "ئەم ماشینە تازانە هەموویان باغە و پلاستیکن و فلان و فیسارن!".

ئەم قسانە تەنیا بۆ ئەوەیە گۆڕانەکان قبووڵ نەکەین. لەم بارەیەوە چیرۆکێکی ڕاستی و وانەبەخشتان بۆ دەگێڕمەوە: من هەر لە سەرەتای لاویمەوە خولیای ئامێرە ئەلکترۆنییەکان بووم، بیرمە ئەو کەسانەی لەگەڵ سیستەمەکانی لامپ دا کاریان دەکرد (وەك ئەو ڕادیۆ و تەلەفزیۆنانەی بە گڵۆپە بۆشاییەکان کاریان دەکرد) ترانزێستۆر یان محاویلەیان قبووڵ نەدەکرد، هەمیشە کەمووکورتییان بۆ زیاد دەکرد، بەڵام سەرەنجام ترانزێستۆر بەهۆی کاراییەوە سەرکەوت و ڕەچەڵکی گڵۆپە بۆشاییەکان قڕیان تێکەوت، هەروەها کاتێك (ic ئای سی مەدارە یەکپارچەکان) هاتن، ئەو کەسانەی خۆیان بە ترانزێستۆرەکانەوە گرتبوو، نەیان دەویست ic قبووڵ بکەن، بەردەوام کەموکووڕییان لە ic دەدۆزییەوە و



Scanned by CamScanner

دەیانگوت: "ئەگەر یەك پارچەی ناوەوەی بسووتێت، ئیدی ناتوانین چاکی بکەینەوە و لەم جۆرە قسانە! بەڵام دەبینین جیهان نەوەستاوە و ناشوەستێت، تەعمیرکارانی گڵۆپ لەنێوچوون، تەعمیرکارانی ترانزێستۆر نەمان، بەڵام ترانزێستۆر و ic مانەوە، تەواوی ئەو کەسانەی نەیانەوێت گۆڕانەکان قبووڵ بکەن و تووشی بیرکۆڵی بێن و لە گۆڕان بترسن، لەنێو دەچن و دنیاش کاری خۆی دەکات! بۆیە بەدەر لەوەی مرۆڤ چەندین هۆگریی هەیە (وەك هۆگریی ئامێرە کۆنەکانی ڕابردوو، لە چەشنی تەلەفزیۆن و ڕادیۆ و ماڵ و باخ و ماشین و..تاد) دەتوانین سەرنجیان بدەین، بەڵام ئەم سەرنجانە نابێت ببێتە ڕێگر لەبەرانبەر گۆڕانکاریی پێویست بۆ ژیانمان، یەکێك لەو گۆڕانکارییانە منداڵەکانمانن.. بۆ نموونە: ئەگەر من نەتوانم لەگەڵ منداڵەکانم تێکەڵاوبم و درکیان بکەم و لەگەڵیان خۆشحاڵبم، بەهۆی ئەوەی لە نەریت و ڕەفتاری نوێدا لە من جیاوازن، ئەمە لاوازیی منە، نەك ڕێگەی ئەوان هەڵە بێت، ڕەنگە من هەڵە بم! پێدەچێت نەمەوێت ڕووداو و پێشهاتە نوێیەکانی ژیان قبووڵ بکەم! بۆیە پێویستە لەگەڵ گەنج و لاوەکانمان تێکەڵ ببین و بابەتی نوێ لەوانەوە فێرببین.. باوەڕبکەن ئێمەش دەتوانین لە گەنجانەوە شت فێرببین و ئەوانیش لە ئێمەوە، باوەڕ بەوە بهێنین فێربوون فەرمانێکی دوو لایەنەیە، پێویستە وازبهێنین لە دەمارگیری و هەندێك قسە لە چەشنی: من دنیادیدەم، من لە نووخبەی دەستەی ڕووناکبیرانم و ئەوان بێئەزموون و نەزانن..! ئەم قسانە هیچ بنەمایەکیان نییە، هەمیشە بەرپرس و سەرۆکێکی باش دەتوانێت زۆر شت لە کرێکارەکانیەوە فێر ببێت، بەو مەرجەی ڕێگە بدات. لە سیستەمی ژاپۆن و سیستەمە نوێکانی بەڕێوەبەرایەتی، ئاڵوگۆڕ و هەڵخولانی زانیارییەکان دوولایەنەیە، پلە و پایە و بەساڵاچوون مەرجی درووستی بابەتەکان نییە، هەروەك (پیتەر دارکەر) نووسەری ناوداری پەرتووکی



Scanned by CamScanner

ڕێبەرایەتی دەڵێت: "زۆربەی ئەو کەسانەی خۆیان هەڵدەکێشن (٣٠) ساڵ ئەزموونیان هەیە، زیاتر مەبەستیان ئەوەیە کە ئەزموونی ساڵێکیان سی ساڵە بەردەوام دووبارەی دەکەنەوە! زۆربەی کەسە بەرپرسەکان هەڵە دەکەن و هەڵەکانیش دووبارە دەبێتەوە، گرنگی کارەکانیان مەرج نییە بۆ ئەوەی کە هەڵە ناکەن".

دووەم: خۆتان ڕابهێنن مەشقی کرداری بکەن، دەتوانن ڕاهێنانی سادە ئەنجام بدەن، وەك ئەوەی: دیکۆراسیۆنی ناو ماڵەوەتان بگۆڕن، شێوازی پۆشاکتان بگۆڕن، جۆرێك جل و ڕەنگی تر (کە ڕانەهاتوون لەسەری) بپۆشن، پێدەچێت ئەم کارانەش جێگای سەرنج و نامۆیی بن بۆتان، هەندێکجار پێدەچێت پێکەنیناوی بن، بەڵام چارەی ئارترۆزی بیرکرنەوە ئەوەیە ڕاهێنانی کرداری ئەنجامبدەین، نەك هەر بە قسە، ئەگەر خەمۆکن، ئەگەر زیاد پێکەوە شەڕ دەکەن، ڕێچکەی ژیانتان بگۆڕن.. بۆ نموونە: ئەگەر ڕاهاتووی هەموو ڕۆژێك لە جێگایەکی تایبەتی ماڵەوەتان دادەنیشیت و یەکەم کارت سەیریکردنی ڕۆژنامە یان تەلەفیزیۆنە، ئەم خووەتان بگۆڕن و کارێکی تازە و شیاو لە جێگای دابنێن، ئەوکات دەبینیت ڕیتمی ژیانت و چۆنیەتیی پەیوەندییەکانت لەگەڵ هاوسەر و منداڵەکانت چاك دەبێتەوە، کارێك ئەنجامبدە کەمێك جیاوازتر بێت لەگەڵ کارەکانی دوێنێت، هەر ئەم گۆڕانکارییە بچووکانەیە ژیانمان دەگۆڕن، یارمەتیمان دەدەن خۆشبەختر بین! دەبێت هەموو تاکێکی کۆمەڵگە بەو ئەنجامە بگات هەمیشە شێوازێکی تازەتر و باشتر هەیە بۆ بەختەوەریی و باشترکردنی ژیانمان.. ئەگەر هەر یەك لە ئێمە هەوڵ بدات گۆڕانکاری لە خۆیەوە دەستپێبکات، کۆمەڵگەش وردەوردە گۆڕانەکان وەردەگرێت و ژیانی هەمووان باشتر و گەشاوەتر دەبێت! ئەگەر پەرە بەم کارە بدەین، منداڵگەلێکی باشتر پەروەردە دەکەین، دوارۆژێکی باشتر بۆ



Scanned by CamScanner

کۆمەڵگەکەمان درووست دەکەین، چ بمانەوێت و چ نەمانەوێت، منداڵەکانمان لە ئێمەوە فێر دەبن.. کاتێك منداڵەکەم دەبینێت باوکی لە تەمەنی ٥٥ ساڵیدا هێشتا کتێب دەخوێنێتەوە و فیلمی پەروەردەیی دەبینێت، بەشداری خولەکانی فێربوونی (مەهارەتە هەمەجۆرەکان) دەکات، ڕێچکەی ژیانی بە ئاڕاستەی باشتر دەگۆڕێت، باوەڕی درووست و بنیادنەر پەسەند دەکات و ناچار نابێت بە دووبارەکردنەوەی شێوازە کۆنەکان و..تاد! ئەوجا بڕوا بەوە دەهێنێت: ڕێگای ژیان هەوڵدان و فێربوونە! بە پێچەوانەوە ئەگەر لە چارەسەرکردنی کێشەکان، لە ڕەفتارەکانمدا و..تاد، دەمارگیربم، ئەم شێوە ژیانە فێر دەبێت و ئەوکات باوەڕدەکات: ڕێگای ژیان دەمارگیری و کەللەڕەقییە!

بەڕاستی ڕێگەی ژیان کامەیە؟! ئێستا ئێوە وەڵامی ئەم پرسیارە بە ڕوونی دەزانن. ئەو ئافرەتەی لە بەشی یەکەمی ئەم بابەتە وەك نموونە باسمکرد، کە لە خێزانێکی توندوتیژدا گەورە دەبێت، کاتێك دەیەوێت هاوسەرگیریی بکات لەگەڵ پیاوێکی تووندڕە و هاوسەرگیریی دەکات، نەك لەگەڵ پیاوێکی میهرەبان و کەسێك کە بەڕاستی خۆشیدەوێت، ئەگەر منداڵەکانمان خۆشدەوێت، ئەگەر ئایندەمان خۆشدەوێت، ئەگەر وڵات و فەرهەنگەکەمان خۆشدەوێت، دەبێت بەزوویی خۆمان لە شەڕی بیرکۆڵی ڕزگار بکەین! ئەگەر هەریەك لە ئێمە ئەم کارە بکات و لە خۆمانەوە دەستپێبکەین، کۆمەڵگەکەشمان پێشدەکەوێت و دەبێتە کۆمەڵگەیەکی ڕەنگاوڕەنگ: ڕەنگی جۆربەجۆر وەك دەشتەکان، وەکوو گوڵفرۆشەکان، هەموو جێگەیەك پڕ لە ڕەنگ دەبێت، ئەم کارەش بە دەستی من و تۆ دەکرێت، بەڵێ خودی تۆ کە ئەم وشانە دەخوێنیتەوە! وەرن پێکەوە کارێك بکەین بە یارمەتی بیرکردنەوە و ئەندێشەی نوێ، دەروونمان هەروەك مەولانا



Scanned by CamScanner

دەڵێت بکەین بە (بەهەشت) ئەمەش ئەو کارەیە کە بۆیدرووستکراوین: فێربوونی بابەتی نوێ، داهێنان و بیرکردنەوە و گۆڕانکاری، هەموومان ئەم توانایەمان هەیە و دەتوانین هەموو جۆرە کارێك ئەنجامبدەین! هێندە بەسە ئامادەی فێربوون بن و ئەزموونەکانتان بە خێرایی لە کرداردا نیشان بدەن!



Scanned by CamScanner

# خۆشکێنی

کاتێك دیوانی (گوڵستانی سەعدی شیرازی) دەخوێنیتەوە، دەبینیت (سەعدی) لە وەسفی توانا و شیرینی وتەکانی و پایەداریی کار و بەرهەمەکانی خۆیدا دەڵێت: گوڵ بۆ هەر پێنج و شەش ڕۆژێك دەژی- بەڵام ئەم گوڵستانەی من بۆ هەمیشە دەژی، کاتێك بەجوانی وەسفی خۆی دەکات، دەگاتە ئاستێك دەڵێت: سەعدی وەکوو دەروێشێکی پەککەوتەی لاوازە، نابێت کەس لەگەڵ لاوازەکان بە شەڕ بێت، دەست بە خۆشکێنی دەکات و دەڵێت: من کەسێك نیم و ئەگەر هەرچیبم، بەهۆی ئەم و ئەوە، بە هۆی فلان و فیسارەوەیە، کاتێك سەیری لابەلای دەستنووسە شیعرەکانی دەکەیت، ترس بەدیدەکەیت، هەست بە مەترسی دەکات، ترس لە کەسانی حەسوود و دوژمن و کاربەدەستانی زۆردار و بوودەڵە و نەفسنزم، بۆیە بە بڕوای من، خۆشکێنی دەکات، هۆی سەرکەوتن و بێهاوتایی بەرهەمەکانی بۆ گەورەکانی سەردەمی خۆی دەگەڕێنێتەوە.

ئەمڕۆ پاش تێپەڕینی ٧٠٠ ساڵ بەسەر ژیانی ئەو شاعیرەدا، هەندێك ڕەفتار و گوفتار لەژێر ناوی "تواز‌ع - خۆشکێنی" دەنوێنین، بۆ نموونە لە کاتی پێکگەشتن و چاکوچلۆنی و هەواڵپرسیدا، دەڵێین: بچووکتم، برای گەورەیت، موخلیستم، نۆکەرتم، ئەم خۆشکێنییە لە پای چییە؟ نۆکەرتم، موخلیستم، بە چ مەبەستێکە؟ بۆ چی هێندە گوتار و ڕەفتاری خۆشکێنی لە خۆمان نیشان



Scanned by CamScanner

دەدەین؟ بۆچی تا ئەم ڕادەیە خۆمان بچووك و لاواز هیچ و نیشان دەدەین؟!
دەربڕینی ئەم هەموو خۆشكاندنە لە ڕووبەڕووودا لە كاتێكدایە ئەو كەسەی وای بۆ دەكەین، كە دەڕوات لە پاشملە ڕەنگە زۆر قسەی ناشیرین و جنێوی پێبدەین و گاڵتەشی پێبكەین، بۆچی؟ هەموو ئەم كارانە دەشێت نیشانەكانی ترس بن، سەعدی دەڵێت: گەورەبوون وەكوو گەیشتنە لوتكەی فوارەی ئاوە، ئەمەش پێماندەڵێت: كاتێك دەكەویت كە بڵند بیت و بگەیتە لووتكە.

لە قۆناغێكی مێژووییدا ئێمە وەها فێركرابووین ئەگەر سەرمان هەڵبڕیبا، بە شمشێر دەیان بڕی! ئەم ترسەش لەو سەردەمەدا درووستبووە بەڵام دەبێت بزانین ئێستا سەردەمەكە گۆڕاوە، ئەو ترس و كێشانەی زەمانی زوو هەبوون، ئێستا دەرەكی نین، ئەگەر هەشبن، زۆر كەمن و گشتگیر نین.. بۆ نموونە لە ماڵەوە كە سەرپەرشتیكردن و بڕیاردان لە دەست پیاواندایە، بۆچی منداڵەكان بەو جۆرەی شایستەن پەروەردە نەكرێن و ڕەفتاری یەكسان و درووستیان لەگەڵ نەكرێت؟ بۆچی بە شێوەیەكی ئەرێنی مامەڵەیان لەگەڵ نەكرێت؟ بۆچی فەرمانڕەوایەكی ترسناك بین لەگەڵیان، تا ئیتر كەسەكان ناچارنەبن ڕاستییەكانمان لێ بشارنەوە و خۆیان بچووك بكەنەوە و بڵێن: بچووكتم، نۆكەرتم، موخلیستم، بەندەتم.. ئەم خۆشكێنییە لە پای چییە و بۆچی ئەم قسانە دەكەین؟ بۆ ئەوەیە هەست بە مەترسی نەكەین! بەڵام لە ڕاستیدا "توازع -خۆشكێنی" مانای چییە؟ ئێمە لە (مەكتەبی كەماڵ) دوو جۆر پێناسەمان بۆ (تەوازع –خۆشكێنی) هەیە بەڵام لە ڕوونكردنەوەی ئەم دوو پێناسەیەدا، پێویستە بزانین خۆشكێنی جۆرێك دیدگای هەڵبژێردراوی بنیادنەری دەروونییە، لە هەمبەر خۆمان و ئەوانی دیكە و دنیادا، واتە ڕووداوێكە لە هزرماندا ڕوو دەدات، بە خواستی خۆمانە نەك لەبەر ترس.. بۆنموونە: ئەگەر من وەكوو مەحموودی موعەزەمی كەسێكی سەركەوتووم، (كە

سوپاس بۆ خوا کەسێکی سەرکەوتووم و لە مەڕ سەرکەوتنەکانم سوپاسگوزارم)
دەبێت لە یادم بێت کە زۆر کەس هاوکارییان کردووم و هەنووکەش یارمەتیم
دەدەن بۆ ئەوەی سەرکەوتووبم و بە سەرکەوتوویی بمێنمەوە، بۆ نموونە دایك و
باوکم کە منیان بەدیهێناوە و پەروەردەیان کردووم، مامۆستایان، ڕاهێنەران،
هاوسەر و منداڵەکانم کە عەشق و خۆشەویستی و ئومێدم پێدەبەخشن، دۆست و
هاوڕێ و دەستەی پێداچوونەوەی ئەم بابەتە، کە کاری هەڵەچنی و خاڵبەندی و
دیزاین و چاپ و بڵاوکرنەوەی ڕێك دەخەن.. هەروەها ئێوەی خوێنەری بەڕێز و
خۆشەویست، کە ئەگەر ئێوە نەبن، بڵاوکردنەوەی ئەم پەرتووکە مانایەکی نییە.

دەبێت لە یادمان بێت هەمووومان ئەندامی یانەیەکین، کە فلانە بەشی
پەیوەستە بە من و لەوێشدا نەك تەنیا دەبێت کارەکانم ڕاپەڕێنم، بەڵکوو
پێویستە ڕۆڵی خۆم بە چاکترین شێوە ببینم، دەبێت لە یادم بێت کاتێك گۆڵ
دەکەم، ملیۆنان کەس لە پشتی منەوە بوون و یارمەتییان داوم تا تۆپ بگات بە
من و منیش بەرە و گۆڵەکەی بنێرم، هەروەك سەعدی شیرازی دەڵێت: (هەور و
مانگ و خۆر و فەلەك لە کاردان تا نانێك بەدەست بێنین و بێئاگا نەیخۆین)
یەکێك لە بێئاگاییەکانمان ئەوەیە ڕۆڵی ئەوانی دیکەمان بیر دەچێت! زۆر کەس
کار دەکەن تا من و تۆ سەرکەوین، زۆر سیفەتێکی مرۆیی و جوانە کە پێزانبین و
نرخ و ڕۆڵی ئەوانی تر لە سەرکەوتنەکانماندا درك بکەین و لە ئاستیاندا
سوپاسگوزار بین، کە وابوو یەکەمین پێناسەی ئێمە لە (مەکتەبی کەماڵ) بۆ
تەوازع یان خۆشکێنی، بریتییە: (لە درکی ڕۆڵی ئەوانی تر لە
سەرکەوتنەکانماندا!) ئەگەر من یاریزانی تۆپی پێبم، دەبێت بزانم کە زۆرێك
پاسیان پێداوم تا بتوانم هێرش ببەم و گۆڵ تۆمار بکەم، لەوانەش گۆڵچی و یانەی
بەرانبەر! دەبێت بزانم بینەران و هاندەران، ڕاهێنەر، پسپۆڕانی بەشی خۆراك و

پزیشك و تاد.. هەمووان یارمەتیدەرم بوون تا لە کارەکەمدا براوە و سەرکەوتووبم، نابێت لە یادیان بکەم، یان بۆ نموونە ئەگەر من گۆرانیبێژێکی بەناوبانگ و سەرکەوتوو و درەوشاوەم لە بوارەکەمدا، بەهۆی ئاوازدانەر و ژەنیارەکان و شاعیر و هونەرمەندەکانەوەیە کە لە پشتی کارەکانی منەوەن، هەموو ئەمانە دەبێت زۆر بەباشی ئامادە بکرێن، تاکوو گۆرانییەکی باش و بەرهەمێکی باش پێشکەش بکەم! کاتێك ئەلبوومێك پێشکەش دەکەم، دەبێت هەموو ئەمانەم لە یاد بێت و ڕۆڵیان بەرز بنرخێنم، هەرکات پێزانینێکی هەرچەند بچووك لە بەرانبەر ئەوانی تردا نیشان بدەیت، هەزار بەرانبەر وەردەگریتەوە! هەر لەبەر ئەمەشە زۆربەی مرۆڤە سەرکەوتووەکان کەسانێکن ئەم گرنگی پێدانە لە دڵیاندا ناهێڵنەوە و خێرا سوپاسگوزاریی خۆیان دەردەبڕن و دەڵێن: دەستان خۆش کە یارمەتی ئێمەتاندا و... تاد، تەواژع و پێزانین لەهەر یانەو گرووپێکدا بێت، گڕ و تین و هێز و تواناکان چەندین بەرانبەر زیاد دەکات، ئەوانەی کە لەگەڵمان دەژین، ئەگەر بزانن لە سەرکەوتن و دەستکەوتەکانمان سوودمەند دەبن، بۆ سەرکەوتنی زیاتر یارمەتیدەر و هاندەرمان دەبن.

پێناسەی دوودم لە (مەکتەبی کەماڵ) ئەوەیە، فێر ببین گەر توانا و دەسەڵاتێك یاخود ئەگەر ناوبانگ و پلە و پۆستێکی گرنگمان هەیە، نەك هەر نەهێڵین ببێتە هۆی بچووکی و هەستکردن بە بێڕێزی بۆ بەرانبەرەکانمان، بە پێچەوانەوە دەبێت هۆکارێك بێت بۆ درووستکردنی ڕێز و خۆشەویستی زیاتر بۆ ئەوانی دیکە، بۆ نموونە: وادابنێین کەسێك هونەرمەندێکی سەرکەوتووە، زۆر بە چاکی ڕۆڵی خۆی بەرجەستە دەکات، بینەران خۆشحاڵن، پێیان خۆشە سوپاسی بکەن، گەر ئەم ئەکتەرە (بە قسە یان بە ڕەفتاری) بڵێت: "من بەتوانام و ئێوە لاوازن"، بەها و گرنگی خۆی بکات بە وەسیلەیەك بۆ سووك و ڕسواکردن و



Scanned by CamScanner

بچووك نرخاندنی ئەوانی دیکە، بە تایبەت هاورێ و دۆست و هاندەرەکانی، دەستبەجێ پلە و پایە و خۆشەوستییەکەی دەدۆڕینێ، چیدی جەماوەر و لایەنگرانی بە هونەر و توانست و سەرکەوتنەکانی خۆشحاڵ نابن! بۆچی؟ چونکە توانست و چالاکییەکانی ئەو لە بەرانبەر بێهونەری و لاوازییەکانی خۆیاندا دەبینن، ئەگەر پارە و سەروەت و سەرمایەیەکی زۆرت بەدەستەوەیە و خوانەخواست دەیکەیت بە ئامرازێك بۆ (فەخرکردن، بەخۆدانازین) بەسەر دەوروبەرەکەت، بۆ نموونە ئەگەر بڵێی: من خاوەنی ماشینم، خاوەنی تەلەفیزیۆنم، قژم هەیە و تۆ نیتە، من خاوەنی جوانی و لەشێکی ڕێکوپێکم، تۆ هیچت نییە، من بڕوانامە و پلەی بەرزم هەیە و تۆ هیچت نییە و..تاد، بە مانایەکی دیکە، بەهرە و توانا و گرنگییەکانت دەکەیت بە (پیك) بۆ ئەوەی بیکێشی بە سەر ئەوانی دیکەدا، لە بەرانبەردا خەڵك و کۆمەڵگە وەڵامت دەدەنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی دارِمانت! بەڵام ئەگەر ئەم توانا و بەهایانەت ببێتە مایەی ئەوەی ئەوانی دیکە هەست بکەن مرۆڤێکی بەهێزتر و بەنرختر (بۆ نموونە هونەرمەندێکی سەرکەوتوویت و بینەران و هاندەرانت زیاتر هانت دەدەن)، تۆش ئاگاداری توانا و هونەرەکەتی و جیا لەمەش بڕوات بە خۆتە، بە هەوادارانت دەڵێیت: "هاندانی ڕاستەقینەی ئێوەیە وادەکات جوانتر ڕۆڵ بگێڕم و بەم هۆیەشەوە زۆر سوپاستان دەکەم!". پێزانینێکی شیاوە، نە درۆیە و نە ڕیا، خۆ بچووككردنەوەش نییە.. خۆشکێنی ئەوە نییە خۆمان ڕووتەڵ و سووك نیشان بدەین، "خۆشکێنی، تێگەیشتنە لە ڕۆڵی ئەوانی دیکە" خۆشکێنی، واتە ئەوەی بەهۆی ئەو شتانەی کە من هەمە، خەڵك هەست بە بچووکی و ڕووتەڵی نەکەن، بە واتایەکی باشتر، بۆ ئەوەی ئەوانی دیکە لە کاتی بە یەك گەیشتنەکانماندا زیاتر هەست بە ئارامی بکەن، دوو ڕێگەمان لە بەردەمە، دەتوانین خۆمان

بچووك بكەینەوە، یان ڕاستگۆیانە گەورەیان بكەین، بەها و چاكەكانیان نیشان بدەین، ڕاستگۆیانە ڕۆڵیان لە سەركەوتنەكانماندا بەیان بكەین و سوپاسیان بكەین، بۆ نموونە: ئێوە دەوڵەمەندن، ئەگەر سەروەتی ئێوە بەشێكی بە شێوەی ئمتیازات و زیادەبەش لە خزمەتی كۆمەڵایەتیدا بێت، خەڵك بەپەرۆشن هەموو ڕۆژێك دەوڵەمەندتربیت، چونكە دەوڵەمەندی ئێوە سوودیان پێ دەگەیەنێت، بۆ نموونە: دروستكردنی نەخۆشخانە، قوتابخانە، هەتیوخانە، مزگەوت و هەموو خزمەتگوزارییە بەنرخ و پایەدارەكان، دەبێتە هۆی ئەوەی خەڵك پەیوەندیی ڕاستەوخۆی نێوان دەوڵەمەندیی تۆ و ئەو ئارامی و خۆشگوزەرانییەی دەستەبەری دەكەن، بە پەیوەندییەكی بەنرخ و دۆستانە بزانن كە بەهۆیەوە دەردێك لە كۆڵیان دەكاتەوە، یان خۆشی و خۆشگوزەرانیان بۆ فەراهەم دەكات، یان ئەگەر زانا و ڕۆشنبیرێكیت و خەڵك فێری پەروەردە و زانست دەكەیت، بە زانستی خۆت یارمەتییان دەدەیت تا ژیانیان باشتر بێت، ئەوانیش حەز دەكەن زانا و ڕۆشنبیرتر بیت.. هەموومان ئاشنایین لەگەڵ نەریتی قوربانیكردن، قوربانیكردن چییە و بۆ چ مەبەستێكە؟ قوربانیكردن واتە: ئەگەر من ماشینێكم كڕیوە، ئەم ماشینەی من سوودێكی بۆ ئێوەش هەیە، چونكە قوربانییەكی بۆ دەكەم و بڕێك گۆشت بۆ خۆمان و هەندێكی بۆ ئێوە و ئەوانی دیكە دەنێرم، ئەمەش واتای دابەشكردنی سەروەت و سامانەكانمانە لە سوود و بەرژەوەندیی ئەوانی دیكەدا، واتە سامانی من نەك تەنیا نابێتە هۆی ڕووتەڵی خەڵكی، بەڵكوو هۆكاری سوود و قازانجی ئەوانی دیكەشە، گەر دەمانەوێت - كە بێگوومان دەمانەوێت، ئاسوودە و دڵنیا و سەركەوتوو بین لەو ڕێگەیەی كە دەیبڕین، ئەوانی دیكە نەك نەبنە لەمپەڕ، بەڵكوو هاوكاریشمان بن بۆ گەیشتن بە ئامانجەكانمان، دەبێت خاكی بین، هەروەك ئاماژەم پێدا، خاكیبوون یاخود خۆشكێنی جۆرێك دیدگای هەڵبژێردراوی



Scanned by CamScanner

دەروونییە لەمەڕ خۆمان و ئەوانی تر و دنیادا، نەك بە مانای بچووککردنەوەی خۆمان و لە بەرچاو نەگرتنی نرخ و بەهاکانی خۆمان، بەڵکوو بەم دوو مانایە دێت:

یەکەم: دەبێت لە یادم بێت هەر چیم بە دەستهێناوە، هەور و مانگ و خۆر و گەردوون لە کاردا بوون تا بە دەستم گەیشتوون، هەڵبەت تواناکانی خۆیشم بەشدار بوون و نابێت لەم ڕووەوە ڕۆڵی خۆمان نادیدە بگرین.

دووەم: ئەو ئامرازانەی ئێستا لە بەردەستمدان، پێویستە هۆکارێك بن هەم بۆ خۆشی خۆم، هەم بۆ خۆشی و ئاسایشی ئەوانی دیکە، لەوەی خاوەنی توانست و ئیمکانیاتێکم نەك هەر نەبێتە هۆی لاوازیی ئەوانی دیکە، بەڵکوو هاندەرێك بێت بۆ زیاتر گەشەپێدانی بڕوا بەخۆبوونی ئەوانی دیکە. بەکەم سەیرکردنی ئەوانی دیکە، کارێکی نەشیاوە و دەبێتە هۆی بەدبەختی و سەختی ژیان بۆ خاوەنەکەی! بەڵام وای بەحاڵمان لەو ڕۆژەی کە شایستەییمان نەبێت، هەمان ئیمکانیات و توانست، تەختی زەویمان دەکەن. هەرکات توانا و ئامرازەکانت کردە هۆیەك بۆ شکاندن و بچووککردنەوەی کەسانی دیکە و بێڕێزیکردن و کەمبایەخکردنی کارەکانیان، ئەوکات خوا تووڕە دەبێت کە بۆچی درووستکراوەکانی سووکایەتییان پێدەکرێت! بۆ زیاتر تێگەشتن لەم بابەتە، با نموونەیەکتان بۆ بهێنمەوە: وا دابنێین من مرۆڤێکی بەڕێز و بە ئەدەبم، ڕێزی خۆتان و خێزانەکانتان دەگرم و خۆشمدەوێن بەڵام بە پێچەوانەوە، خوانەخواست ئەگەر کەم ئاوەز و بێئەدەب بم، ڕقم لێتان بێت و ئازارتان بدەم، ئێوە هەست بە چی دەکەن؟ لە حاڵەتی یەکەمدا، ئێوەش منتان خۆش دەوێت و ڕێزم دەگرن، بەڵام لە حاڵەتی دووەمدا هەست بە مەترسی دەکەن و خۆشتان ناوێم، خوا و سرووشت و بوونەوەر لە پێوەرێکی بالاتردا من و ئێوەش دەبینێت.



Scanned by CamScanner

خاکیبوون (تەوازع) بە واتای خۆشویستنی خۆمان و ئەوانی دیکە و بچووك نەبینینی خۆمان و ئەوانی دیکەیە، ئەم جۆرە باوەڕە ئێمە نزیکتر دەکاتەوە لە خودا و خودایش لەبەرئەوەی ڕێز لە دروستکراوەکانی دەگرین، زیاتر خۆشی دەوێین، ئەگەر تەوازع دەنوێنین با تەنیا بۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی کاتی و بە هۆی ترس و هەستکردن بە مەترسی لە کەسی بەرانبەرمان نەبێت، بەڵکوو بە هۆی بڕوا و بۆچوونەکانمانەوە بێت و لە کانگای دڵەوە بێت، دڵنیابە ئەگەر بەڕاستی موتەوازع بیت، دەبیتە مرۆڤێکی بەهێزتر و باشتر، بۆئەوەی بزانیت و دڵنیابیت چ کاتێك تەوازوعەکانت ڕاستە و چ وەختێك درۆیە، سەیری (حاڵ و هەستی) خۆت بکە، ئەگەر موتەوازع بیت، ڕێزی بەرانبەرەکانت دەگریت، خۆشتدەوێن، هەموو ئەمانەش دەبنە هۆی ئەوەی کە حاڵی خۆشتان باشتر بێت، ئەمەش تەوازعی ڕاستی و حەقیقییە بەڵام ئەگەر تەوازع دەردەبڕی و لە پاشملە قسەی خراپ دەکەیت، لە خۆت بپرسە: ئایا ڕەفتاری موتەوازعانەی من لە بەرانبەر ئەوە نەبووە کە بمەوێت باج بدەم؟ ئایا نەترساوم؟ ئایا بۆ بەرژەوەندییەکی کاتی خۆمم بچووك نەکردووەتەوە؟ خاڵی گرنك ئەوەیە گوتم: ئەگەر بێت و کەسێك بچووك و ڕەزیل بکەین، ئافەرێنەرەکەی نارەحەت و توڕە دەبێت، هەروەك چۆن ئەگەر کەسێك منداڵەکانتان ئازار بدات، نارەحەت دەبن، لەبیرتان بێت: یەکێك لەو دروستکراوانەی خودا کە هەرگیز نابێت بە بچووکی لێی بڕوانن و ئازاری بدەن، خۆتانن! دەبێت لەگەڵ خۆت تەوازعت هەبێت، نابێت هیچ کات خۆت بە بچووك بزانیت و لۆمەی خۆت بکەیت، بە هۆی بەژن و باڵات، یان بە هۆی مووی سەر و قژت، یان بە هۆی ڕووخسار و شێوەت، یان ڕەنگی پێست یاخود پلەی خوێندنتەوە، چونکە تۆ ئەڵقەیەکی گرنگ و بەنرخیت لە پێکهاتەی زنجیرەی ئەم گەردوون و بوونە، ئەگەر تۆ نەبیت، لە غیابی تۆدا کاری دنیا

بەئەندازەی ئەڵقەیەك لەنگ دەبێت، پێویستە بڕوای تەواوت بەم خاڵە گرنگە هەبێت! کەوابوو هەر کات سەیری خۆتانتان کرد، خاکی بن و بە چاوی ڕێزەوە لە خۆتان بڕوانن، لەبیرتان بێت ئێوەش بەشێکی بەنرخ و گرنگن لە ژیان و بووندا! پێشنیاردەکەم ئەم ڕستەیە بنووسن با هەمیشە لە پێشچاوتاندا بێت، بۆئەوەی لە ئەستتاندا بچەسپێت و جێگیرببێت، خاکیبوون واتە: "درکی ڕۆڵی ئەوانی تر!" هەروەها کاتێك ئێمەی پیاو لەسەر ئیش و کارەکان دەگەڕێینەوە بۆ ماڵ، دەستبەجێ نەڵێین: "من لە بەیانییەوە تا شەو ئیشمکردووە، ژنەکە خێرا شتێك بێنە با بیخۆین، چونکە زۆر ماندووم!" هاوسەرەکانیشمان وەکوو ئێمە کاریان کردووە (چ لە ماڵ یان لە دەرەوەی ماڵ بووبێت" منی پیاو ئەگەر توانیومە لە دەرەوەی ماڵ ئەرکەکانم ڕاپەڕێنم و کێشەکان چارەسەر بکەم، بەهۆی ئەوە بووە کە هاوسەرێکی متمانەپێکراو و بەخشندەم هەیە، ئەگەر من لە بەیانییەوە تا شەو ڕامکردووە و هەزار و یەك کێشەم چارەسەرکردووە، بۆئەوەبووە بگەڕێمەوە بۆ ماڵەوە و هاوسەر و منداڵەکانم بە شادوومانی ببینم، خۆراکیان بۆ دابین بکەم و پۆشاك بهێنمەوە و ئاسایش و ژیانیان بۆ فەراهەم بکەم، ئەمەش واتای بەها و نرخی من و هاوسەرەکەم دەگەیەنێت، نابێت ڕۆڵی دراوسێ و هاوشاری و هەتا ئاژەڵان و ڕووەکەکانیشمان لە بیربچێت، چونکە هەر ئێمە خاوەنی ئەم دنیایە نین، بەڵکوو ئێمەیش بەشێکین لەم دنیایە، کاتێك خاکی بین، تێدەگەین تەنانەت ئەو درەختەی لە بەردەمی ماڵەکەماندایە، بەشێکە لە هەور و مانگ و خۆر و با و گەردوون، سەعدی شیرازی دەڵێت: درەختیش کار دەکات، ئۆکسجینمان بۆ درووست دەکات، میوە بەرهەم دەهێنێت، خۆراکمان پێدەبەخشێت، دەبێت زۆر زیاتر لەوەی کە هەین خاکی بین! تەوازوع تەنانەت دەنگ و ئاوازی مرۆڤەکانیش دەگۆڕێت، کە موتەوازع بووین هەستدەکەین زیاتر لەوەی کە بیری لێدەکەینەوە و



Scanned by CamScanner

هەستپێدەکەین، قەرزداری خودا، ژیان، بوونەوەر، مرۆڤەکان، سروشتی بەخشندە و باشترە بڵێین هەموو کەس و هەموو شتێکین.

پێویستە وەك مرۆڤێکی باڵق و بەرپرسار و شەریف بپرسین: چۆن بتوانین ئەم قەرزانە لەسەر شانی خۆمان سووك بکەین؟ "چۆن بتوانین شتێك بۆ ئەم ژیانە زیاد بکەین؟ چیمان لە دەست دێت بۆ مرۆڤەکان و سروشتی ئەنجامبدەین؟" هەروەك (سەعدی شیرازی) لە مەڕ سوپاسگوزاریی نیعمەتەکانی خودای میهرەبانەوە دەفەرموێت: "هەرچی لە دەست و زمانت دێتەدەر با بەهۆی سوپاسگوزارییەوە بێت" گەر خۆمان شایستە بین، دەبێت بزانین بۆ سەرکەوتن هیچ بەربەستێك بوونی نییە، ئەم جیهانە وەکوو زەریا وایە، ئامادەیە بۆ بەخشین.. ئەندازەی دەفرەکەت، دەستنیشانکەری میزانی سەرکەوتنەکانتە! تەوازع بەواتای فراوانکردنی دەفرەکانمانە، هەرچەند مرۆڤ خاکیتربێت، گۆزەی بوونی فراوانترە! مرۆڤی خاکی گۆزەی بوونی شەرابێکی لێدەچۆڕیت مرۆڤ سەرمەست دەکات، بابەتەکەمان بە وتەکانی مامۆستای وتەشیرین (سەعدی شیرازی) دەستپێکرد و هەر بە وتەکانی ئەویش کۆتایی پێدەهێنین: "تەوازع هەر لە مرۆڤە باڵاکان جوانە، سواڵکەر گەر تەوازع بنوێنێت، نەریتی خۆیەتی". کاتێك کە زۆر بەهێزبووین، لە بیرمان بێت کە تەوازع بنوێنین، ئەمەش باشترین ڕێگەیە بۆ سەلماندی تواناکانمان و بەدەسهێنانی هێزی زیاتر.



Scanned by CamScanner

بەشی یەکەم

# پەیوەندییەکانی هاوسەرگیریی

یەکێك لە گەورەترین خەمەکانی مرۆڤ هاوسەرگیرییە، دەوترێت (سوقرات) بەو هەموو توانا و بلیمەتییەوە، هەمیشە لەگەڵ هاوسەرەکەی کێشەی هەبووە و لەوەی کە ڕێنەکەوتوون ناڵاندویەتی!

ئێمەی مرۆڤ بۆچی هاوسەرگیریی دەکەین؟

چێژی هاوسەرگیریی چیە؟

تائێستا لە خۆتان پرسیوە بۆچی ئێمە هاوسەرگیریی دەکەن؟

وەڵامی ئەم پرسیارانە، زۆر لایەن دێنێتە گۆڕێ، بۆنموونە: عەشق، جیابوونەوە لە ماڵەباوان، هەستی سەربەستی، فێربوونی شتی نوێ و..تاد. ئەمانەش هەموویان درووست و بەجێن، بەڵام ئەوەی پاڵنەری سەرەکی هاوسەرگیرییە (وەچە) خستنەوەیە، دەتەوێت بڕوابکە ناتەوێت مەیکە! بنەڕەتی زەواج بۆ ئەوەیە کە (نێر و مێ) وەچە بخەنەوە بۆ ئەوەی ڕەگەزیان لە نێو نەچێت، غەریزە مرۆییەکان لە وادەی خۆیاندا هەندێك هێزی ڕاکێشان لە ژن و پیاودا درووستدەکەن تا ئەو دوو کەسە بەیەکبگەن و منداڵێکیان بێت و ڕەگەزیان



Scanned by CamScanner

بمێنێتەوە، ئەوکەسانەی بەهەر هۆیەك بێت هاوسەرگیریی ناکەن، وەچە و ڕەگەز و جیناتەکانیان لەنێو دەچێت، جیناتەکان هێزێکی مەزنیان بۆ کۆپیکردن و مانەوە هەیە، بەشێوەیەکی هۆشمەندانە لەماوەی ملیۆنان ساڵدا فێربوون کە چۆن بە شێوەی هەمەجۆر بمانبزوێنن تا جووت ببین و وەچە بخەینەوە بۆئەوەی خۆیان لە قەفەسی جەستەی ئێمە بۆ جەستەیەکی جوانتر و پایەدار تر بگوازنەوە، کەوابوو ئەگەر ڕاسگۆیانە سەیربکەین: یەکەمین بزوێنەر لە هاوسەرگیرییدا، (خستنەوەی وەچە)یە بۆ مانەوەی جیناتەکانمان. بەڵام بۆ مرۆڤی ئەم ڕۆژگارە، هاوسەرگیریی تەنیا بۆ مەیلی سێکسی و وەچەخستنەوە کافی نییە، تا دوو مرۆڤ ساڵانێك لە کەنار یەکتر ڕابگرێت و بژین، کەواتە لە کاتی هاوسەرگیرییدا پێویستە دیقەت بکەین کە تەنیا ئاشقی چاو و برۆ و بەژن و باڵا و پیشە و پلەوپۆست نەبین، پێویستە مەیل و بزوێنەری بەهێزتر و پایەدارتر بێنەگۆڕێ تا هاوسەرگیرییەکەمان سەرکەوتوو بێت، هەربۆیە پێش هاوسەرگیریی پێویستە بەووردی بیربکەیتەوە.. لێکۆڵینەوە بکە، بخوێنەرەوە، سەرەتا خۆت بناسە کە چیتدەوێت؟ لە خۆت بپرسە: هاوسەری نموونەیی من شێوەی چۆنە؟ پیشەی چییە؟ کەسایەتی چۆنە؟ بۆچی من بەشوێن کەسێکی وەهادا دەگەڕێم؟ بۆچی کەسێك بەم تایبەتمەندیانەم دەوێت؟ لەوانەیە ئەم کارەش لە سەرەتاوە دژوار بێت، بەڵام ئەگەر بیری لێبکەیتەوە، دەبینیت هێندەش سەخت نییە، کەوایە گرنگ ئەوەیە کە هەڵبژاردنەکانمان (ئاگایانە)بێت، وەهانەبێت کە بە یەکەم نیگا کوێرانە بکەوینە داوی خۆشەویستی و عەشقەوە! لەیادمان بێت کە عەشقی ڕاستەقینە، دەرەنجامی (ناسینە).



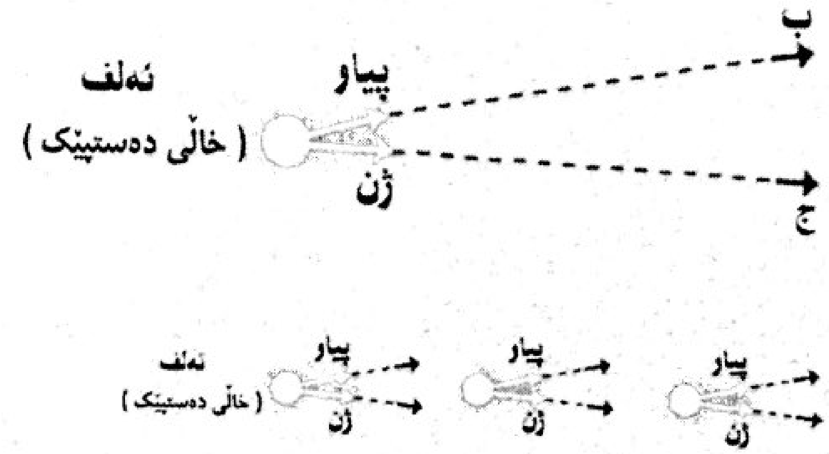
Scanned by CamScanner

پێویستە فێڵی غەریزەکانمان بناسین و بزانین کە ئەوان هۆکارێکن بۆ خستنەوەی وەچە، نەك بۆ هاوسەرگیرییەکی بەهێز و پایەدار، لەبەرئەمە پێش ئەوەی هاوسەرگیریی بکەیت وابزانە کە شۆفێری ماشینێکیت و دەتەوێت کەسێکی دیکە سوار بکەیت، یان دەتەوێت سوار ماشینی کەسێکی دیکە بیت، سەرەتا بزانە مەبەستتان یەکە یان نا؟ قەت بۆ ئامانجی کۆتا بەرنامەڕێژی مەکە، بزانە ئایا ڕێگەکەشتان یەکە، بەتایبەت ڕێگە و ئامانجە بلندەکانتان یەکە یان لە یەکتر نزیکن؟ ئایا لەگەڵ یەکدی هاوشەپۆل و هەماهەنگن؟

هەندێك ڕێسای بنچینەیی لە ژیاندا هەن کە پێویستە لە بارەیانەوە هاوڕابن یان ڕێکبکەون، بۆنموونە ژن و پیاوێك کە یەکێکیان زۆر مەزهەبیە و یەکێکیان زۆر پابەند نییە بەئەنجامدانی کاری دینی و مەزهەبی، کاتێك دەتوانن پێکەوە ژیانێکی شادوومانە بژین کە پێکەوە ڕێککەوتبن و کاریان بەسەر کاری یەکترەوە نەبێت و یەکتری نەخە ژێر گوشار کە وەکوو یەك وابن.. بۆنموونە ژن و پیاوێك ئاشقی وەرزشن، چانسیان زیاترە بۆ ئەوەی کە هاوسەرگیریی بکەن چونکە ئەگەر بیانەوێت بچن بۆ شاخ، هەردووکیان حەزیان بۆ ئەم کارە هەیە، یان ئەگەر ژن و پیاوێك حەزیان لە خوێندنەوە بێت، چانسی هاوسەرگیرییان زۆرترە، ژن و پاوێك کە حەزیان لە سەفەر و گەشتوگوزارە، خوێن گەرمن، حەز بە تێکەڵی خەڵکی تازە دەکەن، ئیمکانی بەردەوامی ژیانیان زیاترە تا دوو کەس کە یەکیان گۆشەگیر و ئارامە و یەکیان کۆمەڵایەتییە و حەزی لە دەرەوەیە.

لەهەمان کاتدا، ڕاوێژکردن لەگەڵ کەسانی پسپۆڕ و شارەزا زۆر زۆر یارمەتیتان دەدات بەڵام لە بیرتان بێت بۆلای ڕاوێژکار نەچن کە (پەسەندی وەبگرن)، بەڵکوو بڕۆن بۆ ئەوەی (ڕێنمایی وەربگرن و شتی نوێ فێربن) لە بیرتان

بێت بۆ ئەوە دەچن بۆلای ڕاوێژکار تا بۆچوونی ڕاستەقینەی ئەو بزانن، ک دەکرێت ڕێنماییەکانی بە مەیلی ئێوە نەبێت بەڵام پێویستە بە وردی دەربارەی بیربکەنەوە، کەواتە پێش هاوسەرگیریی، توێژینەوە بکەن لانی کەم لە ڕێسا گشتییەکاندا هاوبەش بن، هەروەها لە بیرتان بێت کە لە وردەکاریدا هیچ کات ناتوانن دوو کەس پێکەوە تەبابن، کەسێك لێیپرسیم: (لەسەرەتاوە ئێمە ژیانمان زۆر خۆشبوو، ئەی بۆچی دواتر خراپبوو؟) پێموت: (هەموو کەسێك لەگەڵ کەسێکی دیکە لە باشترین دۆخیشدا، جیاوزییەکی بچووکی هەیە (چونکە هیچ کات دووکەس وەکوو یەك نین) ئەگەر خاڵی (الف) خاڵی دەسپێك بێت.




**ئەگەر لەخاڵی دەستپێکەوە لەکاتی گونجاودا پەیوەندییەکان سەرلەنوێ پێناسە نەکرێنەوە، ئەوا پاش ماوەیەك ژن و مێرد لەیەکتر دوور دەکەونەوە، ئیدی هەست بە بارودۆخی یەکتری ناکەن. هەر لەبەر ئەمە، پێویستە ژن و مێرد بە درێژایی ژیانی هاوبەشییان، جارجار لە خاڵی دەستپێکەوە سەر لەنوێ پێنایەسەکی تر دابڕێژنەوە، تابتوانن دووبارە لەیەکتر نزیك ببنەوە و بەهەمان جیاوازییە بچوکەکانی سەرەتای یەکتر ناسینیان درێژە بە ژیانی هاوبەشییان بدەن.**



Scanned by CamScanner

گریمان یەکێك لە هەڵەکان هی ژنە و ئەوی دیکەیان هی پیاوە کە جیاوازی زاویەیەکی بچووك لە نێوانیاندایە، ئەوان پێکەوە دەژین و مەودای نێوانیشیان لە سەرەتاوە باشە بەڵام ئەگەر بە تێپەرینی کات ئەو مەودایە دیسان لە یەکتر نزیك نەکەنەوە چی بە سەردێت؟ پاش دە ساڵ پیاوەکە لە خاڵی (ب)یە و (ژن)ەکەیش، لە خاڵی (ج) ئەسڵەن یەکتری نابینن، ئیتر یەکتر درك ناکەن، بۆیە دەبێت بە درێژای ژیانی هاوبەشی، جار بە جارێك دووبارە خاڵی دەسپێك پێکەوە پێناس بکەین و دووبارە لە یەك نزیك ببینەوە تا دیسان بە هەمان جیاوازییە ناچیزەکانی سەرەتاوە بەردەوام بین، بەم وردەکارییەوە و بەتێپەڕبوونی کات مەودای ئەم زاوییە هێندە لەیەك دورناکەوێتەوە کە ئیتر نەتوانن یەکتر ببینن.

بەئەگەری زۆر بەڵام نەك (لە سەدا سەد) کاتێك خانمێك دەیەوێت دەستنیشانی هاوسەر بکات بۆ هاوسەرگیریی، کەسێك لە شێوەی باوکی یان برای هەڵ دەبژێرێت، هەروەها کاتێك پیاوێك دەسنیشانی خانمێك دەکات بۆ هاوسەرگیریی هاوشێوەی دایکی یان خوشکی هەڵدەبژێرێت، ئەم حاڵەتەش تا ڕادەیەك ئاساییە، بەڵام ئەگەر بتوانین سەربەست بین لەکاتی هەڵبژاردنی هاوسەر، هەڵبژاردنی دیکە لەبەر چاو بگرین، کارێکی ژیرانەمان لە خۆمان نیشانداوە، خاڵێکی دیکە کە زۆر گرنگە و پێویستە لە کاتی یەکتر ناسی و دەسگیرانداریدا، بە ڕاشکاوی و بە ئەدەبەوە قسە و داواکانتان بخەنەڕوو.. نابێت بترسن، شەرم مەکەن! من زۆرێك لەو کیژانەم دیوە کاتێك لە گەڵ ئەو کوڕەی خۆشیان دەوێت ئاشنا دەبن، خێرا خۆیان دەکەن بە قوربانی و خۆیان لە بیردەکەن، هەرچی کوڕە بیڵێ لایان جوانە و لە وەڵامدا هەر (بەسەرچاو) دەڵێن، تا ماوەیەك ئەم جۆرە ژیانە بەردەوام دەبێت، بەڵام هەمیشە وەهانامێنێتەوە، چاوەڕوانیش سنووری هەیە چونکە خانم فێرنەبووە (نا) بڵێت و خواستەکانی بەیان بکات، ماندوودەبێت و ڕۆژێك دەنگی



Scanned by CamScanner

هەڵدەبڕێت، مێردەکەیشی لەم کارەی سەری سوڕ دەمێنێت و دەڵێت: (ژنەکەم بێفەرمانی دەکات!) ژیانیان تێکدەچێت لەکاتێکدا کە هۆکارەکەی خۆیان بوون.. ژن یان پیاو ڕۆژی یەکەم کاتێك دەیتوانی قسە بکات، نەیکردووە و ئێستا ئیتر هەموو ئەو قسە و نارەزووە دەرنەبڕاوانە، وەکوو چیایەکی سەخت و نکوڵی لێنەکراو بەرچاو دەکەون.

هاوسەرگیریی، هاوڕەنگی، عەشق و دۆستایەتی، واتای ئەوە نییە، کە لایەنێکیان بوونی خۆی نادیدە بگرێت و خۆی بە قوربانی بەرانبەرەکەی بکات، عەشق واتە ئەبێ (من) هەبم و (تۆ)یش، واتە (من) و (تۆ) ببین بە (ئێمە).. (ئێمە) واتە (من) و (تۆ).. (ئێمە) نە (من)ە بە تەنیا و نە (تۆ)یە بە تەنیا، هەردووکمان (پێکەوە) دەبین بە (ئێمە).. بۆنموونە لە عەشقدا خانمێك بە مێردەکەی بڵێت: (هەرچی تۆ بیڵێیت من قەبووڵمە)، ئەمە هەرگیز پێیناوترێت (عەشق!) بەڵکوو (سڕینەوە)یە، (فەرامۆشکردنی خودە) (نامۆ بوونە بە خود).. ئەم سڕینەوەیەی خودیش دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو ژیانە بەردەوام نەبێت و ببێتە مایەی بەدبەختی بۆ هەردوولایان.

پێش ئەوەی بچینە پرۆسەی هاوسەرگیرییەوە، پێویستە تەمرینی عەشق بکەین، چەند بابەتی گرنگ هەن کە پێویستە لە یادمان بێت، لەبەشی دووەمی ئەم بابەتە: (پەیوەندییەکانی هاوسەرگیریی) سەبارەت بە چارەسەرکرنی کێشە و ناکۆکییەکان، چەند خاڵێکی گرنگتان بۆ ڕوون دەکەمەوە بەڵام لە ئێستادا پێویستە لە یادمان بێت کە خۆمان نەسڕینەوە و نەشمانەوێت بەرانبەرەکەمان بسڕینەوە، چێژی ژیان و عەشق، لەوەدایە کە دوو کەس بە دوو بیرکردنەوە و دوو دنیابینی جیاوازەوە، لەسەر بنەمای عەشق و ڕێز، خاڵی هاوبەش و پایەدار دروستبکەن و پێکەوە بژین، سیستەمێك دروست بکەن کە ئەو سیستەمە



Scanned by CamScanner

بەهای بالاتر بێت لەم و لەو.. لە عەشقدا، دووکەرەت دوو پێویست ناکات بکاتە چوار، بەڵکوو گرێدراوە بەوەی کە تا چەندە ئەو دووکەسە لەگەڵ یەکتر هاودڵ و کۆکن.

لەیادمان بێت کە هاوسەرگیریی درووست، هەنگاوێکی زۆر جوان و باشە، زۆر زۆر ناسوودە دەبین! لەیادمان بێت هاوسەرگیریی نەمامێکە ئێمە دەیچێنین، هاوسەرگیری، سەرەتای عەشقە، عەشق بە هاوسەرگیریی تەواو نابێت! ئەوەی کە تەواو دەبێت، چێژی سێکسە، بۆچی؟ چونکە سێکسیش وەکوو کەباب وایە، کە زۆر بخۆین دڵمان تێکدەچێت، پێویستە هەمیشە لەیادمان بێت کاتێك نەمامێك دەچێنین، ئەو نەمامە وەکوو هەموو نەمامێکی تر پێویستی بە چاودێری تایبەتی خۆی هەیە: ئاو و هەوا و کوتی دەوێت، پێویستی بە بژاری دڕك و داڵ هەیە، هەردوولا (ژن و پیاو) پێویستە چاودێری نەمامی عەشقەکەیان بکەن، خزمەتی یەکتر بکەن، تا نەمامی عەشقەکەیان بەرهەمی زیاتری هەبێت.

**خۆشەویستان!**

مۆڵەتم بدەن ڕاستییەکتان پێبڵێم، لە دوای چەندین ساڵ کە بەسەر هاوسەرگیرییەکەمدا تێپەڕیوە، قۆناغ بە قۆناغ زیاتر و قوڵتر هاوسەرەکەمم ناسیوە، زیاتر خۆشمدەوێت و پێشموایە لە بەرانبەریشدا ئەویش ڕێز و عەشق و پەیوەندی بۆ من زیاتر بووە، ئەمەش دەستکەوت و بەرهەمی ژیانمانە، هەڵبەت ئەمە بەو واتایە نییە کە ئێمە لەگەڵ یەکتر جیاوازی دنیابینی و کێشەمان نییە، بۆچی نا.. لەسەر کێشە جیاوازەکان بە دیدی جیاوازەوە دەڕوانیین، ئەم جیاوازیانە قبووڵ دەکەین و بە بەشێك لە کار و چالاکی ژیانی دەزانین.. پێکەوە دادەنیشین و چارەسەریان دەکەین و چێژ لە ژیانمان وەردەگرین، بەهۆی ئەم



Scanned by CamScanner

چالاکیانەوە هەموو رۆژێك پەیوەندیمان پتەوتر دەبێت.. (مۆڵەتم بدەن لەم کەوانەیەدا ئەم خاڵە ڕوون بکەمەوە، بەبڕوای من باشتر وایە لە بری وشەی (ناکۆکی سەلیقە) یان (ناکۆکیی بۆچوون) لە (جیاوازی سەلیقە) و (جیاوازی بیر و بۆچوون) کەڵك وەربگرین، هەر ئەم گۆڕینە سادەی وشەکان دەتوانێت زۆر یارمەتیمان بدات تا کێشەکانمان لە دیدگایەکی جیاوازەوە ببینین، گەر سەلیقەی هاوسەرەکەم لە زەمینەیەکەوە لە من جیاواز بێت، بەو واتایە نییە کە ئێمە (ناکۆکین) بەڵکوو بەو واتایەیە کە لەسەر ئەو بابەتە ئێمە لە دوو دنیابینی جیاواز و واقیعییەوە سەیری کێشەیەك دەکەین، کاتێك ئەمە بزانین، زۆر ئاسانتر دەتوانین لەسەر بیر و بۆچونەکانمان گفتوگۆ بکەین و شتی زۆر تریش لە یەکتریییەوە فێر ببین، هەر ئەم جیاوازیانەشە کە ژیان شیرین و جوان و ڕەنگا و ڕەنگ دەکات، ئەگەر من و هاوسەرم لەبارەی هەموو شتێکەوە هاوڕابین ئەوکات ژیان زۆر بێتام و پڕووکێنەر دەبێت، یەکێك لە خۆشترین چێژەکانم لە ژیاندا ئەوەیە کە لەگەڵ هاوسەرەکەم پیاسە بکەین و پێکەوە سەبارەت بە ژیانمان، بەرنامەکانمان، ئایندەی خۆمان و منداڵەکانمان..تاد، قسەبکەین، هاوسەرەکەم یەکێکە لەو کەسانەی کە زۆر هاندەرم بووە و هاندەرمە، کە چالاکییە پەروەردەییەکانم لە (مەکتەبی کەماڵ) درێژە پێبدەم.

ئەو هەمیشە پێمدەڵێت: کارەکانی دیکەت پشتگوێ بخە و لەم کارەیانت بەردەوامبە، ئەم کارەیانت لە هەموو کارەکانی دیکەت بە نرخترە، ئەمەش بەهۆی (ناسین)ەوەیە، ناسینی عەشق و گرنگی پێدانی.

کەواتە کاتێك هاوسەرگیریی دەکەین، پێویستە لەیادمان بێت کە:

١- عەشقەکەمان نەمامێکە پێویستە خزمەت بکرێت.



Scanned by CamScanner

٢- لەیادمان بێت کاتێك مرۆڤەکان لەیەکتر نزیك دەبنەوە، لە یەکتری دەڕەنجێن.

دوو ئاشق و مەعشوق زیاتر لە یەك دەڕەنجێن تا دووکەس کە یەکتر ناناسن، کەواتە ئەگەر دڵمان لە یەکتر بڕەنجێت ئاساییە بەڵام دەبێت ڕەنجەکانتان چارەسەر بکەن، لەبیرمان بێت لە پەیوەندی سێکسیدا زیادە ڕەوی نەکەین، چونکە زیادەڕەوی لە هەر کارێکدا بە تایبەت سێکس، خێرا دەبێتە هۆی دڵتێکچوون، دڵتێکچوونیش دەبێتە هۆی جیابوونەوەی فیزیکیی، واتە ئیتر من نامەوێت پەیوەندیم هەبێت، ئەم کارەیش زۆر سروشتییە بەڵام بێئەوەی خۆمان هەستیپێبکەین پێمانوایە ئیتر من و هاوسەرەکەم یەکتریمان خۆشناوێت، بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەمەش، دیسان زیاتر نزیکدەبینەوە تا نیشانیبدەین کە یەکتریمان خۆشدەوێت بەڵام ئەم کارە دڵتێکچوون زیاتر دەکات و دۆخەکە خراپتر دەکات، بۆ ئەم مەبەستەش بەرنامەیەك پێویستە لە پەیوەندی هاوسەرگیریی و (سێکس)دا هەبێت، تا هەمیشە ژن و پیاو بۆ یەکتری سەرنجڕاکێش بن و بە واتایەکی دیکە (تینوو) بن، ئەگەر ڕەچاوی ئەم سێ خاڵە بکەین، زیاتر بۆ یەکتری سەرنجڕاکێش دەبین و هەمیشە دەتوانین لە تەنیشت یەکتری هەست بە ژیان بکەین و چێژ وەربگرین.

دووبارە بیرتان دەخەمەوە کە پێویستە سەردانی ڕاوێژکاران و پسپۆڕانی خێزان و شارەزایانی بواری سێکس بکەن، ئەوان کەسانێکن لەوانەیە بتوانن باشترین شێوەکانی پەیوەندیگرتنتان فێربکەن، چ پەیوەندی گوفتاری و ڕەفتاری یان پەیوەندی سێکسی، پێتانوانەبێت ئەمانە شتانێکن کە پێویستە لە ڕووی غەریزیەوە فێریان ببین، بە پێچەوانەوە، زۆرشت هەن کە پێویستە فێریان ببین،



Scanned by CamScanner

کەسانی پسپۆڕ دەتوانن یارمەتیتان بدەن تا ژیانتان گەرم و شیرین و خۆشتر بێت، ئەو منداڵانەی لە خێزانێکی لەم شێوەیەدا پەروەردە دەبن، لەو عەشق و خۆشیە بەهرەمەند دەبن و چێژ وەردەگرن، هەروەها فێردەبن چۆن هاوسەرگیریی بکەن، چۆن هاوسەر هەڵبژێرن، چۆن لەگەڵ هاوسەرەکانیان باشترین پەیوەندی دروستبکەن، پێویست ناکات لەم بارەیەوە زیاد قسەیان بۆبکەن، هەرئەوەی کە خۆتان (خۆشبەختبن)، ئەوانیش خۆشبەختی فێردەبن و مەشقی دەکەن.

هاوسەرگیریی، هەنگاوێکی ئەرێنییە بەمەرجێك بەبیرکردنەوەی درووست و ڕەفتاری درووست ئەنجام بدرێت، بەو مەرجەی یاساکانی بزانین و وەهابیرنەکەینەوە کە هەموو شتێك دەبێت بە غەریزی بیزانین، ئەو دایك و باوکانەی کە بەدبەختن، منداڵانی بەدبەخت پەروەردە دەکەن، ئەو دایك و باوکانەی کە زیاد پێکەوە ناکۆکن و مقۆمقۆیانە، منداڵەکانیشیان فێردەبن کە لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا زیاد ناکۆك بن و دەمەبۆڵە بکەن بەڵام پێویستە ئەم بازنە شوومە لە جێگەیەدا ببڕین، ئەگەر دایك و باوکی من پێکەوە نەدەگونجان، مەرج نییە بۆ ئەوەی کە من لەگەڵ هاوسەرەکەم نەگونجێم، من پێویستە فێر ببم، خۆم پەروەردە بکەم و بەڵێن بە خۆم بدەم ئەوەی فێری دەبم بەکاری بهێنم، تا ژیانم باشتر بێت، پێویستە باوەڕ و نەریتە کۆنەکانی وەك (ئافرەت زەعیفە، نابێت ڕووی پێبدەیت. .تاد) فڕێ بدەین و لەگەڵ هاوسەرەکەم بە جۆرێك ڕەفتار بکەم کە شایستەی دوو مرۆڤی عاشق و هۆشیار و بە ئاگان، زۆر گرنگە لە ژیاندا عەشقمان هەبێت، عەشق بنەما و پایەی ژیانێکی هاوبەش و سەرکەوتووە، لەبیرمان بێت کە (عەشق) لەگەڵ (گوێڕایەڵی) جیاوازە، نابێت چاوەڕوانی ئەوەمان لە هاوسەرەکانمان هەبێت کە ئەگەر ئەوان ئێمەیان خۆشدەوێت، لە بەرانبەر خواستەکانماندا هەرچی ئێمە گوتمان بڵێن: (بەسەرچاو) ئەوە



Scanned by CamScanner

کۆیلایەتییە، دەتەوێت کۆیلایەتی بکەیت یان هاوسەرداری؟ دەتەوێت لەماڵەوە کەنیزەکت هەبێ یان هاوسەر؟ کەنیزەك هاوسەر نییە، نۆکەریش هاوسەر نییە، هاوسەری چاکیش ئەوەنییە هەرچی تۆ بیڵێت ئەویش: بڵێت (بەسەرچاو)، هاوسەری باش ئەوەیە کە بەڕێزەوە دیدگای خۆی بە تۆ بڵێت، تۆیش گوێی لێبگریت و پێکەوە ڕێکبکەون.. هیچکات کۆیلایەتی نەکەین، کۆیلایەتی بە هیچکوێمان ناگەیەنێت، خۆشەویستان! نە کەنیزەك بن، نە غوڵامبن، وەکو ژن و پیاو پێکەوە بژین تا منداڵەکانیشتان وەکوو خۆتان سەرکەوتوو بن، بۆئەوەی کۆمەڵگەیەکی تەندرووستترمان هەبێت، پێویستە هاوکاریی ئەوکەسانە بکەین کە دەتوانن بڕیاری درووست لە بەرژەوەندی خۆیان و کۆمەڵگەکەیان بدەن، من و تۆ دەتوانین گۆڕانکاری درووستبکەین، بەمەرجێك بڕوامان بە خۆمان هەبێت و بۆ درووستکردنی گۆڕانی ئەرێنی، هەنگاو بنێن!



Scanned by CamScanner

## بەشی دووەم

# پەیوەندیەکانی هاوسەرگیریی

لە بەشی یەکەمی "پەیوەندییەکانی هاوسەرگیریی"دا دەربارەی هاوسەرگیریی باسی ئەوەم کرد بۆ دەستنیشانکردن و هەڵبژاردنی هاوسەر کام خاڵانە باشترە ڕەچاو بکەین، بۆئەوەی لە ژیانی هاوبەشیماندا عاشق و شادوومان و سەرکەوتووتر بین، بۆیە لەم بەشە لەسەر پرۆسەی پاش هاوسەرگیریی دەدوێم، پێویستە چیبکەین بۆ ئەوەی نەمامی عەشقەکەمان پێبگرێت و ڕۆژ لە دوای ڕۆژ پڕ بارتر بێت و لە سایەی درەختی عەشق و خۆشەویستی و پێکەوەبوون "نەك وابەستەبوون" خۆشبەختتر بژین و منداڵەکانیشمان و کۆمەڵگەکەشمان خۆشبەختتربێت، یەکەم شت کەدەبێت لەبەرچاوی بگرین.. ئەوەیە ئێمەی مرۆڤ وەك نێر و مێ "ژن و پیاو" جیاوازیی ڕەگەزیمان هەیە نەك تەنیا لە ڕووی فیزیکییەوە، بەڵکوو لە دنیابینی و بیرکردنەوەمان لەمەڕخۆمان و ڕەگەزی بەرانبەر و دنیاشەوە جیاوازین، هەربۆیە جۆری خواست و داواکانیشمان لەژیاندا لە یەکدی جیاوازن، ئەوەی دەمەوێت تیشکی بخەمەسەر، ڕەهەندێکی لە سەداسەد زانستی نییە، بەڵام لەڕووی ئەزموونەکانەوە بۆم ڕوون بۆتەوە لەکاتی پەیداکردنی هاوسەردا خانمان بەشوێن ژیانێکی هێمن و دڵنیادا دەگەڕێن،



Scanned by CamScanner

دەیانەوێت دڵنیابن هاوسەرەکانیان لە ژیاندا بتوانن بەرپرسیارێتی هاوسەرداریییان لەئەستۆ بگرن، واتە پیاوان بتوانن لەژیانی هاوبەشیدا ئاسایش دابین بکەن بۆ خێزانەکانیان، تا هاوسەرەکانیان لە سایەی ئارامی و ئاسایشدا بتوانن گەشە بکەن و ئەرکەکانی خۆیان وەکوو هاوسەرێك و ئەندامێکی بەسوودی کۆمەڵگە ئەنجامبدەن، بەواتایەکی دی خانمان لە هاوسەرگیرییدا زیاتر بەشوێن ئەمنیەت و ئاسایشدا دەگەڕێن، ئەوان ئەمنیەتی ماڵەباوان جێدەهێڵن بە مەبەستی ژیانێکی باشتر و دڵنیاتر لە تەنیشت هاوسەریاندا، بۆیە کاکی بەڕێز گەر دەتەوێت هاوسەرەکەت دڵخۆش بێت، با کەشی ماڵەوەت لە ئاسایشدا بێت! ئەوە بزانە ئەگەر تورەببی و هەڕەشە بکەیت و خوانەخواست دووچاری بێنەدەبی ببیت و لەم جۆرە ڕەفتارانە بنوێنیت، ئارامی لە ماڵەکەت دەڕووات، کاتێك ئارامی ماڵت ڕۆشت، ڕۆحی ژنەکەشت دەڕوات، درووستە خانمان لە ڕووی جەستەییەوە بە بەراورد لە گەڵ پیاواندا "ناسکتر و جوانترن" بەڵام هەڵەیە گەر وابیربکەینەوە خانمان بەسروشتی "لاوازن" ئەم بیر و ڕایە زۆر دوورە لە ڕاستیەوە، کاکی بەڕێز! ئەگەر لە ناخەوە هاوسەرەکەت خۆشی بوێیت و دڵی لەگەڵت بێت، بە پاشایی دەگەیت! بەڵام لە بیرتبێت دەبێت بەڕۆح و هەموو بونییەوە خۆشیبوێت و پەسەندت بکات، ئەوکات دەتوانیت ببیتە پیاوێکی خۆشبەخت، ئێمەی پیاوان زۆر خۆشبەخت دەبین بتوانین ڕێز لەم جیاوازیانە بگرین، دەبێت بزانین "ئاسایش" گرنگترین شتە کە ژنان بە شوینیدا دەگەڕێن، هەڕەشە و گوڕەشە و ئەم قسانە: تەڵاقت دەدەم، منداڵەکانت لێدەسێنم، پارەت نادەمێ، ڕێگە نادەم سەردانی ماڵی باوکت بکەیت و..تاد، ئارامی ژن هەڵدەوەشێنێتەوە، لەبیرمان بێت خانمان لەڕووی جیاوازی ڕەگەز و غەریزەوە درەنگتر بڕوا بە قسەی ئێمەی پیاوان دەکەن و درەنگتر دەمانبوورن، بۆیە ئەگەر باوەڕیان بە بەرانبەرەکانیان کرد و



Scanned by CamScanner

خۆشیانویست، بە بەراورد بە پیاوان ئەوان درەنگتر لە دەستی دەدەن، ئەمەش بەهۆی غەریزە و جیناتەکانیانەوەیە، بەئەنقەست و بە هۆی بێمتمانەییان لەبەر هیچ کەس نییە: ڕەنگە هۆکارەکەشی ئەمە بێت کە زۆربەی پیاوان بە چاوی نێچیر لە ڕەگەزی مێینە دەڕوانن، هەموو نێچیرێك لە ڕووی غەریزەوە لە هەرشوێنێك بێت و هەرچەندەش لەباربێت، درەنگتر متمانە دەکەن.. ئێستا و ئەم سەردەمە لەبەرچاومەگرن، لە درێژەماندا، هەموو پیاوان "نێرەکان"، وێڵ و سەرگەشتەبوون لە شوێن ئافرەتێکی جوان تا بیگرن و ڕاوی بکەن، نێچیریش لەڕووی ڕەگەز و غەریزییەوە، هەمیشە ئاگاداری خۆی بووە بۆ ئەوەی ڕاوی نەکەن، کەوابوو هەرکات داوای لێوردنتکرد کە زۆر کارێکی جوانە، چاوەڕەوانمەبە هاوسەرەکەت هەمان چرکە بتبەخشێت، بهێڵە بۆ چەند جارێك تاقیت بکاتەوە کاتێك بینی کەسێکی جددیت و داواکارییەکانت ڕاستە و مەبەستت دۆستایەتییە، ئەوکات متمانەت پێدەکات، خۆشبەحاڵت کاتێك هاوسەرکەت متمانەت پێبکات!

بەڵام ئەی پیاوان لە ژیانی هاوسەرگیرییدا بە شوێن چیدەگەڕین و چیان دەوێت؟ پێدەچێت سەرتان سوڕ بمێنێت، "پێویسە دووبارە بەیادتان بهێنمەوە ئەمانە دنیابینی و ئەزموونەکانی منە، دەکرێت سەداسەد وانەبێت" پیاوان لە هاوسەرگیرییدا بەشوێن پشتگیری و پەسەندکردندا دەگەڕێن، واتە دەیانەوێت بەگرنگ تەماشا بکرێن لەلایەن هاوسەرەکانیانەوە! کەواتە خانمی ئازیز و خۆشەویست! ئەگەر دەتەوێت دڵی پیاوەکەت بەدەستبهێنیت؟ دداننیپێدابنێ و پشتگیریی بکە! ئەوکارانەی ئەنجامیان دەدات و لات پەسەندن دەسبەجێ دەستخۆشی لێبکە و لایەنگری بکە و پێی بڵێ ئەو کارانەت زۆر باشن، وا مەزانە منداڵێکی هاروهاج و شەیتانە، چۆتە سەر دارێکی بەرز و بەشەڕ



Scanned by CamScanner

دێتەخوار! پیاوان حەزیان لە ڕیسك و سەرکێشییە! بۆ کار و بژێوی و هەستکردن بە پاڵەوانی کاری زۆر گەورە و مەترسدار دەکەن، تۆش چونکە ئاسایشت دەوێت، کە پێی دەڵێیت: "خۆت مەخە مەترسیەوە، ئەم کارانەمەکە" بەم قسانە تێکدەچێت و ناکۆکی درووست دەبێت! ئەو هەموو ئەم کارانە بۆئەوە دەکات سەرنجی تۆ ڕابکێشێت و بەگرنگی بزانیت! تۆیش کە ددانپیادانانێیت، ئیتر دڵسارد و تورە و غەمبار دەبێت، کاردانەوەی نەرێنی دەبێت و ژیانی هاوسەریتان تێکدەچێت! پیاو ئەگەر بیەوێت تایبەتمەندییەکانی ژنی هەبێت ئیدی پیاو نییە، ژنیش گەر بیەوێت تایبەتمەندییەکانی پیاوی هەبێت ئیدی ژن نیە! دەبێت ئەم جیاوازیانە قبوڵ بکەین و ڕێزیان لێبگرین، لە سایەی قبولکردن و ڕێزگرتنی ئەم جیاوازیانە، عەشقەکەمان پایەدارتر و ژیانمان مانادارتر دەبێت، ئایندەشمان گەشاوە و چێژبەخش دەبێت، پیاو نابێت سەلیقەی پیاوانەی خۆی لەماڵەوە پەیڕەو بکات، ماڵ پایتەختی "ژنە" بۆ نموونە: پیاو دەتوانێت دیدگا و بۆچوونی لەسەر دیکۆری ماڵەوەیان بەیان بکات بەڵام دەبێت بزانیت ئەولەوییەت لەدەستی هاوسەرەکاندایە.. دەوترێت لە وڵاتانی ئەوروپا و ئەمریکا ئەگەر ژنێك بڕیار بدات مێردەکەی تەمبێ بکات، جانتای پیاوەکەی دەخاتە پشتی دەرگاوە و پێیدەڵێت: "بڕۆ دەرەوە" ڕاستییەکەی یەکجار بەمجۆرەش نییە.. ئەگەر وەهاش بێت کارێکی زۆر باشە! چونکە پیاو لە دەرەوەی ماڵ دەتوانێت خۆی بەڕێوەبەرێت بەڵام ژن ناتوانێت "نەك لەبەرئەوەی لە ڕووی فیزیکیەوە بێتوانایە، بەڵکوو لە ڕووی دەروونییەوە، ماڵ بنکە و پایتەختی ئەو و منداڵەکانە" بەخۆی دەڵێت: "ئەگەر لە ماڵ بچمە دەرەوە منداڵەکانم چیان لێبەسەردێت؟" پیاوە بەڕێزەکان، تکاتان لێدەکەم هیچکات هەڕەشە لە منداڵەکانتان و هاوسەرەکانتان مەکەن، لەماڵ دەریاننەکەن، زۆر زۆر هەڵەیە بتانەوێت لە ڕێگەی توندوتیژییەوە ڕاو و



Scanned by CamScanner

بۆچوونەکانتان بەسەریاندا بسەپێنن! کێشەکانتان بە گفتوگۆ و تێگەیشتن چارەسەر بکەن، بەدیقەتەوە گوێیان لێبگرن، بزانن داواکارییەکانیان چییە و بۆیان جێبەجێبکەن، بڕوابکەن بەمجۆرە هەلۆی خۆشبەختی لە سەرتان دەنیشێتەوە و دەبن بە پاشای ژیانتان! پیاوان حەزدەکەن پاشابن، ئەگەر خانمان وەزیرێکی شایستە بن، دانسەقەترین ژیان دەژین! ئەم قسانەم بۆ پیاهەڵدان نییە، ئەمە سیفەتی دووەمی ئێمەیە، ئەگەر سەرنجبدەین لە سروشتی کەڵەشێر و مریشك، کاتێك کەڵەشێر دان دەدۆزێتەوە، بە قوقە قوق مریشکەکان بانگ دەکات، ئەوانیش بەرەو دانەکە ڕادەکەن و دەیخۆن.. کەڵەشێر لەم "کارەی" زیاتر چێژ وەردەگرێت تا خواردنی بەتەنیا! ئەمانەش سیفەتی سروشتی ڕەگەز و غەریزەکانە، بەشێکی تایبەتی ئێمەی مرۆڤیش دەگەڕێتەوە بۆ ئەم لایەنە سروشتییە، پیاو پێیخۆشە پشتیوانی ژنەکەی بکات و ژنیش پێیخۆشە پشتیوانی لێبکرێت، ئەمانەش بە عەیب ناژمێردرێن، سیفەتی سروشتین و جێگا و ڕۆڵی تایبەت و گرنگیان هەیە لە ژیانماندا، ژن و پیاو بەهۆی جیاوازیی ڕەگەزیانەوە، جۆرەها ناکۆکی و ئاوات و ئارەزووی جیاوازیشیان هەیە، ئەگەر ئێمە یەکتربناسین و ئارەزووەکانی یەکتر درك بکەین، ژیانمان زۆر خۆشتر دەبێت، پیاو نابێت چاوەڕوان بێت بە درێژایی مانگ ئەخلاق و ڕۆحیەت و تایبەتمەندیەکانی هاوسەرەکەی یەکسان بێت.. جاری واهەیە لە مانگێکدا، هەفتەیەك ئافرەت دەکەوێتە "سووڕی مانگانە-عادە-پەریود"ەوە، لەم کاتەشدا پێکهاتەی کیمیایی خوێنی دەگۆڕدرێت، دووچاری تەنگەژە و شڵەژان دەبێت، لەوانەیە بەتەواوی عەقڵ و هۆشی لەدەستبدات، توڕە بێت، توشی خەمۆکی ببێت، بێدەنگ و بێتاقەت و گۆشەگیر بێت.. ئەو نەبووە بەمرۆڤێکی تر، تەنیا پێکهاتەی کیمیایی خوێنی گۆڕاوە و حاڵەتی جەستە و دەروونی گۆڕاوە، بەهۆی ئەم گۆڕانکارییە



Scanned by CamScanner

دەروونییەوە ناچاربووە ئەم جۆرە ڕەفتارانە لەخۆیدا نیشانبدات، دەبێت پیاوان درك بەمە بکەن، کاتێك پێکهاتەی کیمیایی خوێنی هاوسەرەکەت دەگۆڕدرێت، هەوڵبدە لێی تێبگە و بەسەرنجبە، عەشق و خۆشەویستی پێشکەش بکە.. ئینجا دەبینت چۆن ژیانت دەبێت بە بەهەشت! هاوبەشی ژیانمان کەسێکی جیاوازە و پێویستە بیناسین.. ژن و پیاو بەتێپەڕبوونی کات پێویستە خۆیان و هاوسەر و ئارەزووەکانی یەکتر بناسن و وەڵامی گونجاو بە دواکانی یەکتریی بدەنەوە، دەبێت پیاوان لەبیریان بێت کە ژنان کەلوپەلی ناوماڵ نین، لە ماڵەوە دەرگەیان لەسەر دابخەن و کۆنترۆڵیان بکەن! ژن و پیاو هاوبەشی ژیانن، کۆنترۆلکردنی یەکتر و دڵپیسی لەنێوان هاوسەرکاندا کارەساتە، ئەگەر ژن و پیاو بەدڵ یەکترییان خۆشبووێت و عاشقی یەکتربن، کەس ناتوانێت نێوانیان تێکبدات، عەشق منداڵی ئازادییە، عەشق لە ژینگە و فەزای ئازاددا چرۆ دەکات، لەژینگەی داخرا و وتاریك، تەنیا ترس گەشە دەکات، ترسیش، دووژمنی عەشقە.

پیاوان دەبێت لەبیریان بێت: کاتێك هاوسەرەکەیان دووگیان دەبێت، ڕۆحیەتی و ئارەزووەکانیشی دەگۆڕێت، نابێت هەمان چاوەڕوانیی پێشویان هەبێت، دەبێت بزانین لەم دۆخەدا، هاوسەرەکانیان زیاتر پێویستیان بەخۆشەویستی و پشتگیری هەیە، پیاو پێویستە ژنەکەی دڵنیا بکات کە هاوسەرەکەی لە ژینگەیەکی ئارامدایە، دەتوانێت منداڵەکانی لە ژینگەیەکی ئەمن و ئارامدا گەورە بکات، کاتێك منداڵەکەی بە دنیا هێنا، ڕەنگە تووشی خەمۆکی پاش زەیسانبوون ببێت، لەوانەیە بێباك و خەمساردبێت لە ئاست منداڵەکەیدا لەم کاتەدا نابێت لۆمەی بکەیت و شەڕی لەگەڵ بکەیت، دەبێت ببرێت بۆ لای پسپۆر تاحاڵی باش دەبێت، وابیرمەکەرەوە دایکێکی بێوەفایە و منداڵەکەی خۆشناوێت! حاڵی



Scanned by CamScanner

گۆڕاوە، درکی بکە و ڕەفتاری بەد مەنوێنە، یان ئەگەر زۆر سەرنجی بە منداڵەکەیدا، ئیرەیی پێمەبە! منداڵ منداڵی خۆتانە! هاوسەرەکەت لە دۆخێکی وادا پێویستی زیاتری بە عەشق و سەرنجدانە، بۆئەوەی بتوانێت خۆشەویستی دایکانەی بەکۆرپەکەی ببەخشێت.. عەشقی ئەو بۆ تۆ جێگای تایبەتی خۆی هەیە، کەسی تر ناتوانێت ئەو جێگایە داگیر بکات، ئەگەر ئازادی بکەیت، بەعەشقی زیاترەوە لەگەڵت دەژی! خانم تۆیش ئەوە بزانە کە مێردەکەت لەبەرزترین پلە و پایەی دەسەڵاتدا، هێشتا پێویستی بە پەسەنکردن و پشتیوانی تۆ هەیە! پێویستییەکانی بۆ جێبەجێ بکە، بە هەیکەل گەورە و ماسوولکەی زۆر نییە، پیاو هەمیشە پێویستی بە پەسەندکردن و پشتگیری خانمانە! پیاو هەمیشە دەیەوێت هاوسەرەکەی پێی بڵێت کە کەسێکی سەرکەوتوو و بە توانایە! پێی بڵێت کە کەسێکی خۆشەویستە! پێی بڵێ کە ئەو دەتوانێت ژیانی هاوبەشییان ئیدارە بدات، پیاو هەمیشە حەزدەکات هاوسەرەکەی هانی بدات، بۆیە خانمی بەڕێز! ئەگەر مێردەکەت لەکارێکدا زەرەری کرد، ئەگەر توشی کێشەیەکی ئابووریی بوو، یان ئەگەر تووشی ناکۆکی بوو لەگەڵ دایکی یان هەرکەسێکی تر، بەقسەی خۆش دڵنەوایی بدەرەوە و پێی بڵێ: "خۆشمدەوێیت ئەزیزم! تۆ پیاوی ماڵەوەیت، ئێمە هەمووان تۆمان خۆشدەوێت، پێویستمان بەتۆیە!" دڵنیای بکە خۆشتدەوێت و پشتگیریی دەکەیت، بڵێ ئەم دۆخە کاتییە و تێدەپەڕێت.. ئەوکات دەبیینیت چۆن بەرد و کێوت بۆ کون دەکات و دەست بە قوڕگی شێردا دەکات بۆ ئەوەی ئارەزووەکانت بۆ جێبەجێ بکات! بۆ ئەوەی منداڵەکانتان بەختەوەربن، دەبێت دایکان تەندرووست و بەختەوەربن و لە ئارامیدا بژین! ئەگەر دایکان زوڵمیان لێبکرێت منداڵەکانیان بەدبەخت دەبن! هەموو کەسە دیکتاتۆرەکان، تۆڵەسێنەکان، ئەوانەی زوڵمیان کردووە و دەیکەن،



Scanned by CamScanner

لە دامێنی دایکانێکی بەدبەختدا گەورە بوون! دایکان دەبێت لە خێزان و کۆمەڵگادا حورمەتیان پارێزراو بێت، تاکوو کۆمەڵگەش خۆشبەخت بێت، ئەو کۆمەڵگایانەی کە دز و خراپەکار و ئاژاوەچی زۆرە، یەکێك لە هۆکارەکانی بوونی دایکانێکی نارازی و ناخۆشبەختە، بوونی باوکانێکی نابەخشندە و ناخۆشبەختە.. ئەم کەسانە لەم خانەوادە ناخۆشبەختانەدا گەورەبوون، مامۆستای وتەی جوانی و شاعیری گەورە سەعدی شیرازی دەڵێت: شوکرانەی بازوی بەتوانا بە گرتنی دەستێکی ناتەوانە.. بۆیە دەبێت خۆشەویستی ببەخشین بەو جۆرەکەسانە و یارمەتیان بدەین و ڕەفتارمان باش بێت لەگەڵیان، بەسەرهاتی "ژانوالژان" لە چیرۆکی "بێنەوایان"دا بخوێنەوە بۆئەوەی بزانیت کەچۆن خۆشەویستی و میهرەبانی، مرۆڤێکی تورە و ڕقاوی و دژبە کۆمەڵگە دەگۆرێت بۆ مرۆڤێکی ژیاندۆست! خۆتان بەکەم مەگرن، ئێمە دەتوانین جیاوازیی بخولقێنین، بەمەرجێك تواناکانی خۆمان بناسین و بۆ گۆڕانی ئەرێنی هەوڵبدەین، کاکی ئەزیز، خانمی خۆشەویست، هاوسەرەکەت خۆشبوێت، بەڵام هەروەك پێشتر ئاماژەم پێدا، خۆشەویستی بەمانای ئەوەنیە هەرچی هاوسەرەکەت بیلێت پێتوابێت دەبێت پەسەندبێت، زۆرجار هەست و سۆز و ڕۆحیەتمان گۆڕانیان بەسەردێت، چۆن مانگانە بەهۆی گۆڕانی پێکهاتە کیمیاویەکانی خوێنەوە، دەکرێت خانمان ڕۆحیەتیان دووچاری گۆڕان ببێت، پیاوانیش بەهۆکاری جیاواز ڕۆحیەتیان توشی هەڵکشان و داکشان دەبێت.. "توێژینەوە زانستییەکان و بەتایبەت وەرزشیەکان، دەریدەخەن: مرۆڤ توانستە جەستەیی و ڕۆحییەکانی نەك بەدرێژایی مانگ و ساڵ، بەڵکوو لە ماوەی شەو و ڕۆژدا یەکسان نیە! بۆنموونە تینی ئازار و نەخۆشییەکان لەشەواندا بەهێزترە وەك لە ڕۆژ، "عەشق و خۆشەویستی و پەیوەندی درووست، کاریگەریی هەیە لەسەر تەندرووستی ڕۆح و



Scanned by CamScanner

سەلامەتی جەستەشمان، مرۆڤ کاتێك کەسێکی خۆشبووێت، لە ئاستیدا دڵفراوان دەبێت و لە کێشەکان پاڵپشتی دەکات، بەقەولی سەعدی شیرازی کە دەڵێت: ئەگەر هونەرێکت هەبێ و حەفتا عەیب، دۆست هەر ئەو هونەرە دەبینێت! کاتێك ژن و پیاو نەنگی و هەڵەکانی یەکدی دەردەخەن، ڕۆژگاریان تاریك و لێڵ دەبێت و بەدبەخت دەبن! هاوسەرە بەڕێزەکان، ئەم درووشمەی "مەکتەبی کەماڵ" بەیادتان بسپێرن کە دەڵێت: (خۆتت خۆشبوێت و هەوڵبدە تانەوانی دیکەش زیاتر خۆیانیان خۆشبوێت) زۆربەی کێشەکانی خێزان، لێرەوە سەرهەڵدەدەن کە من چ بزانم یان نەزانم پەیوەندی هاوسەرەکەم لەگەڵ خۆی تێکدەدەم بۆنموونە دەڵێم: "تۆ دایکێکی لێوەشاوەنیت، هاوسەرێکی کەمتەرخەمیت، گێژ و وڕی، سەیری خۆت بکە چەند قەڵەو و ناشرینیت" ئەویش لە بەرانبەردا دەڵێت: "خۆت گێژ و دەمپیسی و..تاد" بەم وتە نادرووستانە پەیوەندی ئەو لەگەڵ خۆیدا وێران دەکەین و ئەویش لە بەرانبەردا کاردانەوەی خراپی دەبێت، ئەم شێوە ڕەفتارە، سەد و هەشتا پلە دژی ڕەفتاری عاشقانەیە، عەشقی راستەقینە ئەوەیە پەیوەندی هاوسەرەکەت لەگەڵ خۆی باشتر بکەیت، وابکەیت زیاتر خۆی خۆشتربوێت، بۆنموونە: هەرکات پیاو بینی هاوسەرەکەی خەمبارە دەبێت دەستی خۆشەویستی بە پشتیدا بهێنێت و بڵێ: "ئازیزم تۆ ڕووناکیی ماڵەکەمی، ماڵ بەبێ تۆ چ سوودێکی هەیە، بێ تۆ ماڵ سارد و بێ ڕۆحە، بەخەمباری نەتبینم، چێم لەدەستدێت بۆتی بکەم؟" کاکی بەڕێز، ئەگەر هاوسەرەکەت تاقەتی نیە چێشت لێبنێت، لە دەرەوە خواردن بکڕە، یان ئەگەر خۆت هونەری چێشتلێنانت هەیە، هەستە و خواردن درووستبکە! بەمنداڵەکانت بڵێ ماڵەکە ڕێك و پێك بکەن، قاپەکان بشۆرن، هیچ نەبێت با لە هەفتەیەکدا ڕۆژێك هاوسەرەکەت پشوو بدات.. بڵێ: "ئەمڕۆ هیچ مەکە! لەدەرەوە خواردن دەکڕم، کاری ناوماڵ و



Scanned by CamScanner

شۆردنی قاپەکان و.. هەمووی لە ئەستۆی من و منداڵەکان" با خانمت پشوو بدات، بهێڵە چێژ لەژیانی وەربگرێت، یارمەتی بدە کە گەشەبکات، گەر حەزی لە خوێندنە، یارمەتی بدە با بخوێنێت، حافزی شیرازی دەڵێت: بڕوانە کەماڵ و جوانی موحیببەت، نەك نەقس و گوناھ، ھەرکەس بێ ھونەر بێت، نەزەر لە عەیب دەکات! شەرمەزارکردنی یەکتر کارێکی بێ ھونەرییە، بەخۆنامۆبوونە.. کاکی بەرێز، ئەگەر بە ھەرھۆیەك ھاوسەرەکەت ئازارت دەدات، چرکەیەك بووەستە، خێرا بەرپەرچی مەدەرەوە، بزانە ھۆی چییە حاڵی خراپە و لەگەڵ خۆی تێکچووە؟ ئایا ھۆکارەکەی تۆی یان کەسێکی دیکەیە؟ لەبری توڕەبوون و پەچەکردار ھەوڵبدە پەیوەندی لەگەڵ خۆی باش بکە، دەتوانیت بڵێی: "ئازیزم، ئەمڕۆ جوانتری، ماڵەوە خاوێنترە، منداڵەکەمان شیکی پۆشیوە.." خانمی بەرێز! تۆش دەتوانیت بەھاوسەرکەت بڵێت: "ئەمڕۆ بەکەیف و شادوومانی گەڕایتەوە ماڵەوە و..تاد" گرنگ ئەوەیە خاڵێکی ئەرێنی لە ھاوسەرەکەماندا بدۆزینەوە و ڕاستگۆیانە بەیانی بکەین، تاپەیوەندی لەگەڵ خۆی باشتر بێت و بتوانێت لەبەرگی خەمۆکی و توڕەیی و بەدبینی بێتەدەرەوە، دەبینین دەستبەجێ کەشی ماڵەوەمان دەگۆڕێت بۆ دۆخیکی باشتر، کەواتە گۆڕینی حاڵەت و بارودۆخەکان بەدەستی من و تۆیە.. من و تۆ دەتوانین جیاوازی درووست بکەین، بە مەرجێك لەم ھێزەی خۆمان شارەزا و بەئاگا بین و ھەنگاوی بۆ بنێین، پێموایە ئەم ڕستە ھی ئەفلاتونە کەدەڵێت: "زوڵم بۆ زاڵم دەگەڕێتەوە" ئەو کۆمەڵگایانەی حورمەت و ڕێز و شایستەیی تەواو بە ژن نادەن بەدبەختن! چونکە ھەموو پیاوێك لانیکەم کاریگەری دوو ژنی لەسەرە: دایکی و ھاوسەرەکەی، کچەکەی و خوشکەکەی! مەحاڵە ژیانی پیاو لەژێر کاریگەری دوو ژندا نەبێت، بۆیە لەبەرژەوەندی پیاواندایە کە ژنان شادوومان و ئازادبن.. نە ژن لە پیاو لەبەرترە و



Scanned by CamScanner

نە پیاو لە ژن لەبەرترە، هەریەکە و توانستی تایبەت بە خۆیان هەیە، هەرکەسە و لە بوارێکدا خاوەنی توانا و لێوەشاوەییە، پێویستە جیاوازییەکان قبوڵبکەین و رێزیان لێبگرین، هەرکێشە و مەسەلەیەکتان هەیە، پێکەوە گفتوگۆ بکەن، شەرمەکەن! ئەگەر ناکۆکییەکانتان بەشێوەیەکە هەنووکە ناتوانن خۆتان کۆنترۆڵی بکەن، کاکی بەڕێز تۆ لە ماڵ برۆ دەرەوە، با خانمت نەڕوات، تۆ برۆ دەرەوە و بهێڵە خانم لە ماڵەوەبێت، تا بڵێسەی ئاگرەکە خامۆشدەبێت، پاشان پێکەوە گفتوگۆ بکەن، لەگەڵ شارەزایان ڕاوێژ بکەن، ئەوان دەتوانن ڕێنوینیتان بکەن کە بە درووستی ڕفتار بکەن لە ژیانی هاوسەرگیریی و لە پەیوەندی سێکسی و..تاد، فێرتاندەکەن چۆن نیازەکانی یەکتر دەستنیشان بکەن و وەڵامیان بدەنەوە، ئەگەر لەگەڵ یەك ناکۆکن، بزانن هێشتا پێکەوە ژن و مێردن، ناکۆکیەکان لە جێگای خۆی، بەڵام دەبێت نیاز و ئارەزووەکانی یەکدی جێبەجێبکەن، ئایا ئەگەر لە یەکدی تووڕەبوون، ئیتر نابێت خواردن بخۆن؟ ئیتر نابێت تێکەڵبوون هەبێت؟ ئەگەر غەریزەی سێکسی بکەن بە چەکێك بۆ گەیشتن بە داواکانتان، زەرەر دەکەن، چونکە مرۆڤ خێرا دەکەوێتە بیری پڕ کرنەوەی بۆشایەکانی، کاکی بەڕێز! ئەگەر هەڕەشە لە هاوسەرەکەت بکەیت بە دەرکردن، تەڵاقت دەدەم، منداڵەکانت لێدەستێنم و.. ئەگەر ئاشتیش ببنەوە، هاوسەرەکەت هەمیشە لەناخییەوە هەست بەترس و خەم دەکات! بەردەوام بیر لەوەدەکاتەوە چۆن قەرەبووی ئەم هەڕەشانە بکاتەوە؟ بیری لای ئەوەیە چیبکات بۆ ئەوەی نەتوانیت منداڵەکانی لێوەربگریتەوە؟ بۆیە لەبری ئەوەی سەرنجی کۆبکاتەوە بۆ ژیانکردن لەگەڵت، هەمیشە بیردەکاتەوە چۆن پارەکانی پاشەکەوت بکات، ئەگەر دەرتکرد، دۆشدانەمێنێت، تکایە هەرگیز هەڕەشە مەکە، قسەبکە، لەهەموو قۆناغێکدا ئێمە دەتوانین پێکەوە ناکۆکی و جیاوازی دنیابینیمان هەبێت لەمەڕ هەموو



Scanned by CamScanner

بابەتەکانەوە، بەڵام لە هەمانکاتدا دەتوانین پێکەوە قسەبکەین، پێکەوە پەیوەندیمان هەبێت، حەتتا ئەو وڵاتانەی لەگەڵ یەك لەشەڕدان، ڕێگای وتووێژ و دانووستان نابەستن، لەخراپترین حاڵەتدا هێشتا نابێت پەیوەندیەکانمان بپچڕێنین، دواجار گەر زانیتان هەر ناتوانن پێکەوە بژین، سەردانی ڕاوێژکار بکەن، داوای ڕێنوینی بکەن، ئەگەر هەر نەگونجان، دەتوانن لێکجیاببنەوە، بەڵام بەشێوەیەکی دۆستانە و بەڕێزەوە، نەك بە شەڕ و بێنەدەبییەوە، بیریکیش لەمنداڵەکانتان بکەنەوە چۆن سەر پەرشتی بکرێن؟ باوك و دایکی بەڕێز! هیچکات لای منداڵەکەتان بە خراپە باسی یەکتر مەکەن، چونکە منداڵ، هەم پێویستی بە دایکە و هەم پێویستی بە باوکە، ئەگەر دایك بە خۆمەزلۆم نیشاندان وا لەمنداڵەکەی بگەیەنێت گوایا باوکی خراپە، ئەو منداڵە ئاسوودە نابێت، بۆچی؟ چونکە هەمیشە بیر لە تۆڵە دەکاتەوە، ئەگەر دایك لە بەرچاوی منداڵەکەیدا (باوك) کەنەفت وکەساس بکات، دیسان ئەو منداڵە خۆشبەخت نابێت، منداڵەکانتان وەها فێربکەن بێجیاوازی ڕێزی دایك و باوکیان بگرن.. ئەگەر ڕەچاوی ئەم خاڵە بچووکانە بکەین زۆر بەئاسانی بەختەوەردەبین! کە تاك و خێزان بەختەوەر بوون، ئینجا کۆمەڵگاکەشمان بەختەوەر دەبێت، کێشەکان لەبەرژەوەندی هەردوولا حەل بکەن نەك لەدژی یەك، ئەگەر دوو کەس بەڕاستی یەکگرتووبن، کەس زەفەریان پێنابات، خۆتان بە دووربگرن لە کەسانی چلێت و هیچ و پووچ، هەرکەس ڕەفتار و ئاکارەکانی یارمەتینەدان ژیانتان باشتربێت، ئیهمالی بکەن و لە ژیانتاندا بیسڕنەوە، ئەگەر نووری چاویشتان بێت، چونکە ئێوە لە سەدا سەد خۆتان بەرپرسن لە ژیانی خۆتان بۆیە لەبەرخاتری هیچ کەسێك ژیانتان مەکەن بە دۆزەخ.



Scanned by CamScanner

# ڕەهایی

زۆرجار بڕیاردەدەین هەندێك كار ئەنجامبدەین لە كۆت و بەندی هەندێك باوەڕ و نەریتی كۆن ئازاد ببین و نەریتی نوێ لە خۆماندا درووستبكەین بەڵام كەمتر سەركەوتوو دەبین، ڕەنگە هۆكارەكەی ئەوەبێت چۆنیەتیی سیستمی كاری هزری خۆمان وەك پێویست نەناسین و تەنیا بمانەوێت بەتوندوتیژی كارەكانمان بسەپێنین.. بۆ نموونە دەمانەوێت ڕەوشتێكی نوێ لە منداڵەكانماندا یاخود هاوسەرەكەماندا درووستبكەین، یان بسڕینەوە سەركەوتوونابین بۆیە سەرەنجام ناكۆكی پێش دێت، دەمانەوێت بەزۆر كارەكان ئەنجامبدەین، چونكە بەهەڵە لامانوایە هێز و گوشار تەنیا ڕێگای یەكلاییكردنەوەی داواكانمانە و كردەیەكە ئاسانتر و خێراتر دەمانگەیەنێت بە ئامانجەكانمان.

لە یادمە لە كۆڕێكدا لە خزمەتی مامۆستاكەماندا بووین، كەسێك قسەیەكی نەشیاوی كرد، بەتێگەیشتنی ئەو، ئێرانییەكان تا گوشاریان لەسەر نەبێت، كارەكانیان ئەنجامنادەن، مامۆستاكەمان بەقسەكانی ئەو برادەرە زۆر شڵەژاو و هەراسان بوو، بەهۆی شارەزایی و ناسینی كولتووری ئێران و ئێرانی، ئەم وتەی زۆر بە دوور لە ڕاستی و بێویژدانی دەزانی.. گوتی: "بە چ بەڵگەیەك شتی وادەڵێیت؟" ئەو كەسەش لە وەڵامدا گوتی: "ئاشكرایە، گوشار و هێزت هەبێت، كارئەنجام دەدرێت و هێزیشت نەبێت كار ناكرێت، كرێكار، كارمەند..هتد،



Scanned by CamScanner

بەکورتی دەبێت گوشار و هێزت بەسەر هەمووانەوە هەبێت" مامۆستا هەڵوەستەیەکی کرد و ڕووی کردە هەمووان و گوتی: "دەمەوێت داواتان لێبکەم هەر ئێستا جلەکاتان دابکەنن و ڕووت ببنەوە" هەمووان بەو وتەیەی مامۆستا پێکەنین، سەرمانسوڕما ئەمە چ قسەیەکە؟! مەگەر دەکرێت؟ نەخێر، ئەم کارە هەرگیز درووست نییە! مامۆستا گوتی: "نەفەری سەد تمەنتان پێدەدەم ئەم کارە بکەن" (لەو سەردەمە سەد تمەن پارەیەکی زۆر بوو) هەمووان دەیانگوت: "مامۆستا گاڵتە دەکەیت! ئەم قسانە چییە؟" مامۆستاش گوتی: "باشە، نەفەری هەزار تمەنتان پێدەدەم!" هەمووان دیسان وایاندەزانی مامۆستا گاڵتە دەکات، بۆیە ڕەوشی کۆڕەکەش کەمێك ئاڵۆز و گرژ بوو، لە پڕ مامۆستا دەستەکانی وەکوو تفەنگ لێکرد و گوتی: "لەگەڵ ئێوەمە، جلەکانتان دابکەنن ئەگەینا تەقەتان لێ دەکەم!" هەموومان پێکەنیین و کەمێکیش سەرمان سوڕمابوو لەو گەمەی ئەنجامیدا، گوتمان: "ئەم کارانە بۆ چییە؟!" گوتی: "گریمان ئەمە تفەنگێکی ڕاستییە، گەر فیشەکێك بە هەوادا بتەقێنم، یان قاچی یەکێکتان بریندار بکەم، ئایا خۆتان ڕووت دەکەنەوە یان نا؟" هەموومان گوتمان: "بێگومان ناچارین کە ڕووت ببینەوە! لەترسی چەك و تفەنگ هەر کارێك بڵێی دەیکەین" مامۆستا گوتی: "ئایا لەسەر ئەم بنەمایە، دەتوانم بەو دەرئەنجامە بگەم کە دەبێت هەر زۆرتان لەسەربێت بۆئەوەی گوێ لە قسەی حەق بگرن؟ ئایا ئەمە کارێکی درووستە؟" درێژەی پێدا و گوتی: "کەواتە ئەم کارە لە بنەماوە هەڵەیە، ئاخر چ پێویست دەکات من داواتان لێبکەم جلەکاتان دابکەنن؟! نە لە داب و نەریتتاندا هەیە، نە کارێکی درووست و شیاوە، نە ئێرەش جێگەی کارێکی لەم شێوەیەیە".

جا خۆشەویستان، زۆر جار ئێمەیش داوا لە کەسانێك دەکەین کارێك ئەنجامبدەن کە نا درووستە، یان کارێکمان لەکەسێك دەوێت کە لە سنووری تواناکانیدا نییە و ناتوانێت ئەنجامی بدات، چونکە ناتوانێت ئەنجامی بدات یان حەزی پێی نییە، گوشاری بۆ دێنین تا لە ترسا و پێچەوانەی مەیلی خۆی، ئەو کارە بکات و داخوازییەکانمان جێبەجێبکات، پاشان دەگەینە ئەو ئەنجامەی کە هەر دەبێت زەبروزەنگ و گوشار هەبێت، تا کارەکان ڕاییبکرێن، نوکتەیەکیش لەم بارەیەوە هەیە کە باسکردنی سوودبەخشە: کەسێك سواری فڕۆکەیەك دەبێت و هەرچۆن بێت خۆی دەگەیەنێتە لای فڕۆکەوانەکە و دەڵێت: "تکایە چیت پێدەڵێم بە قسەم بکە، ئاراستەکەت بگۆڕە بەرەو ئەو شوێنەی من پێتی دەڵێم" فڕۆکەوانەکەیش دەڵێت: "شتی وانابێت، فەرموو بگەڕێوە شوێنی خۆت و دانیشە" کەسەکەش دەڵێت: "تکا دەکەم" دووبارە وەڵامی فڕۆکەوان نەرێنییە، کەسەکە دیسان دەڵێت: "داوات لێدەکەم".. دووبارە فڕۆکەوان سەرپێچی دەکات و خۆبەدەستەوە نادات، بەکورتی کەسەکە هێندە پێداگریدەکات تا فڕۆکەوان تووڕەدەبێت و دەڵێت: "لە دەرەوە کەسێك هەیە هاودەستت بێت؟" کەسەکەش دەڵێت: "نەخێر". فڕۆکەوان دەپرسێت: "چەکت پێیە؟" کەسەکەش دەڵێت: نەخێر! فڕۆکەوان دەڵێت: "بۆمبت پێیە؟" وەڵامی کەسەکەش دووبارە نەخێرە، فڕۆکەوان دەڵێت: "دەی کەوابوو ئیتر گوێ لە قسەکانت ناگرم، بۆیە تکایە بگەڕێوە شوێنەکەت!" ئەو کەسەش بە لووتەلایەکەوە دەڵێت: "هەر دەبێت زۆرتان لەسەر بێت تا کارێك ئەنجام بدەن؟!"

خۆشەویستان! ئێمەش کاتێك داخوازیی کارێك لە کەسێك دەکەین سەرەتا دەبێت بزانین:



Scanned by CamScanner

١- داواکەمان درووست و ڕەوایە؟

٢- لە سنووری ویست و تواناکانی کەسەکەدایە؟

٣- حەز و خولیای ئەم کارەی هەیە و لە بەرژەوەندیدایە کارێکی وا ئەنجام بدات؟

٤- ئایا ئێستا کاتێکی گونجاوە بۆ پێشنیازی داواکانمان و ئەنجامدانی لەلایەن ئەو کەسەوە؟

پاش فەراهەمکردنی ئەم حاڵەتانە، ئینجا دەتوانین ویستەکانمان دەربڕین، ئەمە سەرباری ئەوەی پێویستە ئەتەکێتی دەربڕین و پێشنیازی خواستەکانمان فێرببین.. زۆر کەس لێم دەپرسن: بۆ گۆڕینی نەریت و باوەڕەکانمان پێویستە چی بکەین؟ یەکێك لە ڕێگاکان بۆ ئەم مەبەستە، گرتنەبەر و ئەنجامدانی هەمان ڕێچکەی منداڵییە کە بووەتە هۆی ئەوەی نەریت و باوەڕەکان لە ناوماندا بچەسپێن بەڵام ئەم جارەیان بەهۆشیاری و تێگەیشتن و لێهاتوییەوە، باوەڕ و نەریتە درووست و بەنرخەکان لە خۆماندا بچێنین. ڕێگەمبدەن ئەم شێوازە بەنموونەیەکی بەناوبانگ، زیاتر ڕوون بکەمەوە: پێدەچێت زۆربەتان وشەی (مەرجدارکردن) تان بیستبێت، ئەم وشەیە لەوەوە دێت کە (پابلۆف)ی دەروونناسی ڕووسی، سەگێکی هەبوو هەرکات پابلۆف گۆشتی نیشانی سەگەکە دەدا، لیك بەدەمی سەگەکەدا دەهاتە خوارەوە، دواتر هەر وەختێك گۆشتی نیشان دەدا، زەنگێکیشی بۆ لێدەدا، چەندین جار ئەم کارەی دووپات کردەوە، ئینجا تەنیا زەنگی بۆ لێدەدا، سەگەکە تەنیا بە دەنگی جەرەسەکە لیك لە دەمی دەڕژا! بەمەش گەیشتە ئەنجامێك کە پێیدەگوترێت (مەرجدارکردن) یان (conditioning) "واتە ئەگەر دوو کارتێکەر هاوکات کاریگەری لەسەر هزری بوونەوەرێك دابنێن، لە دوای چەندجار دووپاتبوونەوە، بەلابردنی



Scanned by CamScanner

کارتێکەری سەرەکی، بەتەنیا کارتێکەری دووەم دەبێتە هۆی درووستبوونی هەمان پەرچەکرداری کە کارتێکەری یەکەم لە بوونەوەرەکەدا درووستیکردبوو" هەروەك چۆن سەگەکە بەبێ گۆشت و تەنیا بەدەنگی جەڕەسەکە لیك بە دەمیدا دەهاتە خوارەوە، ئێمەی مرۆڤیش هەر بەم چەشنە فێردەبین، گریمان من دەمەوێت خولێکی پەروەردەیی ببینم، یان بەرنامەڕێژی بۆ کارەکانم بکەم، یاخود ئامێرێکی موزیك فێرببم، هیچ بیرتان کردووەتەوە چۆن لەکارەکانماندا فێردەبین و پێش دەکەوین؟ بۆنموونە هاتنەگۆ و قسەکردنی منداڵ لەبەرچاو بگرین، کاتێك منداڵێك دەڵێت: "ب ب ب..." دایك و باوکی دەیبزوێنن و هانی دەدەن: "ئافەرین! ئافەرین!" چەپڵەی بۆ لێدەدەن، لەباوەشی دەگرن، ماچی دەکەن، لەئەنجامدا منداڵەکە تێدەگات ئەگەر ئەم وتەیە دووپات بکاتەوە، پاداشت و خەڵات دەکرێت، ئەوەندە ئەم کارە دووپات دەبێتەوە، تا لە ئەنجامدا منداڵ فێردەبێت بەتەواوی بڵێت: "دایە - بابە". منداڵ بەهۆی پاداشتەوە قسەکردن فێردەبێت، ئەگینا ئەم وتانە لە ڕۆژی یەکەمدا لە هزری ئەودا هیچ واتایەکیان نییە، لەپاشاندا واتا پەیدا دەکات، منداڵ بەهۆی پاداشتەوە فێردەبێت، پاشان پیتەکان ڕێکدەخات، ئەمە باوکە، ئەمە دایکە، ئەمە خاڵە، ئەمە مامە..تاد، هەموو کارەکانی دیکەش بە هەمان شێوەن، لە فێربونی موزیکدا وەهان ئەگەر بەهەڵە نۆتەکان بەکاربهێنین، پاداشت وەرناگرین، ئەگەر درووست بەکاریان بهێنین، پاداشت وەردەگرین، کەواتە ئەگەر دەمانەوێت لەژیانی خێزانی، هاوسەرگیریی، پەروەردەی منداڵان، لەشوێنی کار، کارخانەکەماندا، پەیوەندییەکانمان لەگەڵ خەڵك، دراوسێکانمان..تاد، سەرکەوتوو بین، پێویستە سوود لەم شێوەیە وەربگرین، هەرکات کەسێك کارێکی بۆ ڕاپەڕاندین، پاداشتی بدەینەوە، ئەم پاداشتەش دەشێت پاداشتێکی فیزیکی بێت، وەك کڕینی شیرینی،



Scanned by CamScanner

گوڵ، دیارییەك، یاخود پاداشتێکی واتایی بێت، وەك: وتەیەکی خۆش، نەرمەپێکەنین، لەمسکردن، سوپاسکردن، وەسفکردن.. هەرکات کەسێك کارێکی بۆکردیت، پێی بڵێ: "تۆ کەسێکی هۆشیاری، زوو لە مەبەستم تێگەشتی!"

**کەواتە:**

١- هەمیشە سوپاسگوزاربە! سوپاسکردن لەو پاداشتانەیە مرۆڤەکان هەم پێویستیان پێیەتی و هەم زۆریش پێی خۆشحاڵدەبن و زۆر بەخێرایش وەڵامی دەدەنەوە، لەهەمان کاتدا کەم خەرج و ئاسانە.

٢- بە سەرنجبە! هەمیشە بە سەرنجبە لەگەڵ منداڵەکان و هاوسەرەکەت، گەر هاوسەرەکەت درەنگ دەگەڕێتەوە بۆماڵ، لەبری ئەوەی ببۆڵێنی و بڵێیت: "ئەمە چ وەختە دێیتەوە؟!" ئارامبگرە، خواردنەکەی بۆ دابنێ، ڕۆژێك بە هەر هۆیەك بووە زوو هاتووەتەوە، خۆشحاڵی بکە و بڵێ: "چەند خۆشحاڵم لەم کاتەدا لە ماڵەوە دەتبینم!" بەچەشنێك پێیبڵێ تێبگات زوو گەڕانەوە پاداشتی هەیە، کاتێك هاوسەرەکەت لەماڵ دەڕواتە دەرەوە، هەوڵ بدە ڕەوانەی بکەیت، چ ژن بێ چ پیاو، جیاوازیی نییە.

٣- پاداشتدەربە! گەر منداڵەکەتان کارێکی چاکی ئەنجامدا، پاداشتی بکەن، ئەگەر کارێکی باشی ئەنجامدا و لەبەردەمت ڕاوەستا و گوتی: "دایە، سەیرکە من ئەم کارەم کردووە!" بەبێزاری مەڵێ: " باشە، دوایی سەیری دەکەم" لە بری ئەوە، بەسەرنج و شەوقەوە بڵێ: "ئافەرین! چۆن ئەم کارەت کردووە؟ دەکرێت بۆم باس بکەیت؟" بهێڵە منداڵەکەت قسە بکات، تا خۆشحاڵ بێت و چێژ وەربگرێت، تا لە هزریدا بمێنێتەوە: "ئەوەتا دایکم خۆشیدەوێم!" هەموو شەوێك لە بری ئەوەی بە زۆر بیبەیتە ناو نوێنەکەی، بڵێ: "ئازیزم وەرە،



Scanned by CamScanner

دەمەوێت چیرۆکێکی جوانت بۆ بگێڕمەوە!" ئەوکات چیرۆکی بۆبگێڕەوە، پاداشتی بکە، نازی هەڵبگرە، لەباوەشی بگرە، تکایە لە پاداشتکردن کەمتەرخەم مەبەن بەڵام پاداشتی کاری درووست بکەن، گەر منداڵێك قسەیەکی ناشیرین بکات و ئێمەش قاقا پێبکەنین و ئافەرینی بکەین، فێردەبێت قسەی ناشیرین دەکات، چونکە ئێمە پاداشتی کارە نەشیاوەکانیمان کردووە، دواییش نیگەران دەبین بۆچی منداڵەکەمان بێ پەروەردەیە! خاڵی گرنگ لەپاداشتپێدان ئەوەیە، دەبێت دەستبەجێ لە دوای ڕەفتاری گونجاو پاداشت بکرێت، کاری باش هەمیشە دەبێت پاداشت بکرێت.

هەڵەیەکی تر لە پەروەردەی منداڵەکانماندا کە دووچاری دەبین، ئەوەیە پەیامی "ئاڵۆز – mixed message" دەنێرین، گریمان من کارێك ئەنجام دەدەم، ئێستا تۆیش خۆشحاڵیت و پاداشتم دەکەیت، یان هیچ ناڵێیت، جاری دووەم کە ئەم کارە دەکەم، تۆش جەوت نییە و شەڕم لەگەڵ دەکەیت! مێشکم ئاڵۆز و گێژ دەبێت ئەم کارە بکەم یان نەیکەم؟! بۆیە من و تۆ وەکوو دایك و باوك، پێویستە چەند بنەمایەك بۆ خێزانەکەمان دیاری بکەین و خۆیشمان ئەو بنەمایانە پەیڕەو بکەین. منداڵ دەبێت بزانێت ئەگەر قسەی باش بکات، هەمیشە پاداشت دەکرێت، ئەگەر قسەی خراپ بکات، پێویستە بێدەنگ بین، یان بڵێین: "ئەم قسەیەت باش نییە" تێی بگەیەنین ئەو منداڵێکی خراپ نییە، بەڵکوو تەنیا ئەم کارەی نەشیاوە و بەدڵمان نییە، کاتێك منداڵ سڵاو دەکات، پاداشتی بکەن، ئەگەر سڵاوی نەکرد، ئێوە سڵاوی لێ بکەن، فێری بکەن سڵاوکردن لە ژیاندا بنەمایەکی گرنگە، چەشنێکی پەیوەندیەکانە و ڕەوشتێکی باشە، گرنگتر لەمانە، ئەوەیە خۆیشمان دەتوانین پاداشت بەخۆمان بدەین!



Scanned by CamScanner

ئەو کەسانەی من دەناسن، دەزانن ئەگەر کارێکی باش بکەم، پاداشتی خۆم دەکەم! چونکە زۆر هۆگری بەستەنیم، خێرا بەستەنییەك بۆ خۆم دەکڕم! دەتوانن دیاری بۆ خۆتان بکڕن، ئافەرین بەخۆتان بڵێن، بەتەماشاکردنی فیلمێکی خۆش، گوێگرتن لە مۆسیقایەکی خۆش، خواردنێکی بەچێژ..تاد، خۆتان پاداشت بکەن، کەسانی نزیك لە من دەزانن، من چەندینجار ماچی خۆم دەکەم (بەدەستم ماچێك دەنێمە سەرگۆناکانم)، یان خۆم لە ئامێزدەگرم! هەرئەوەندەی بیرکردنەوەیەکی ئەرێنی بێت بە مێشکم دا، یاخود ڕەفتارێکی چاك بکەم، خێرا خۆم لەمس و نەوازش دەکەم و بە خۆم دەڵێم: "ئافەرین، دەستخۆش!" بەم چەشنە مێشکم فێردەکەم هەمیشە ئەم کارامەییەم بۆ بپارێزە و یارمەتیم بدە، هەمیشە هەوڵبدەن شتی تازە فێربن، ئێمە زۆربەی کارامەییە گرنگەکانی ژیانمان لە ڕێگەی (گەمە و وێناکردنە)وە فێردەبین، فێرخوازی بەرایی بن، ڕێگەم بدەن با بە نموونەیەك لە خۆمەوە دەستپێبکەم:

سەردەمی لاویم کاتێك ڕەخنەیان لێدەگرتم، زوو تورە و چەواشە دەبووم، کۆنترۆڵی خۆمم لەدەست دەدا، هەڵدەشاخام، یان دەتۆرام و خەمبار دەبووم، کاتێك تەکنیکی (فێرخوازی بەرایی) فێربووم، چاك لەیادمە سەرەتای ڕاپەڕین بوو لە دووکانێك کارم دەکرد، خاوەن کارێکمان هەبوو ئەگەرچی مرۆڤێکی خراپ نەبوو، بەڵام قسەکانی جەرگبڕ بوون، جارێکیان ڕەخنەی لێگرتم، وەك هەمیشە دەمویست هەڵشاخێم، لەپڕ بەخۆمم گوت: "ئەمە ڕاهێنانێکە بۆ من، ئەگەر هۆشمەندانە ڕەفتاربکەم، ئەوە دەتوانێت هۆکارێك بێت تا ئەم ڕفتارە ئازاربەخشەم بگۆڕم، بابهێڵم ئەم دەرد و ڕەنجەی من ببێت بەگەنجی من" بەم هۆیەوە کاتێك شەو لە نێو پێخەفەکمدا ڕاکشابووم، پێش ئەوەی بنووم، چاوەکانم داخست و وێنامکرد: "خەریکم دەچمە ناو دووکانەکەوە، بۆ نموونە: کاتژمێر هەشت و دە



Scanned by CamScanner

خوولەکە و ئەویش دەیەوێت سەرکۆنەم بکات بۆچی درەنگ هاتووی؟ منیش دەمەوێت توڕەببم و هەڵشاخێم بەڕوویدا، بەڵام لەم کاتەدا من ئارام دەبم، لە خۆم دەپرسم ڕەفتاری درووست چییە؟ ئینجا بەنەرمی پێدەکەنم و دەڵێم: سوپاستدەکەم بیرت خستمەوە، حەق بەتۆیە، من هەوڵی خۆم دەدەم سبەینێ زووتر بێم. هەروەها گەر مۆڵەتم بدەیت دەمەوێت پێشنیازێك بکەم: کاتی هاتن و چوونم با لە نێوان هەشت تا هەشت و نیو بێت، ئەگەر لە هەشت و نیو دواکەوتم، هەڵوێستت هەبێت" چەند شەوێك ئەم ڕاهێنانەم ئەنجامدا، بڕواتان هەبێت پاش ئەوەی ڕۆیشتمە ناو دووکانەکەوە (بەئەنقەست درەنگ ڕۆیشتم بۆئەوەی بیرمبخاتەوە و سەرکۆنەم بکات) هەر کە خاوەنکار سەرکۆنەی کردم، یەکەم کاردانەوە نیشانمدا زەردەخەنە بوو، واتە هەمان ئەو شتەی لەکاتی ئارامیدا بەر لەنووستن وێنام کردبوو! مێشکم ڕاهێنابوو ئەگەر ڕەخنەیان لێگرتم، یەکەم کار بیکەم زەردەخەنە و سوپاسکردن بێت (ئێستا ئەم کۆمەڵە ئەزموونە لەخۆیدا بووەتە دوو خولی پێکەوە گرێدراو، بەناوەکانی (هونەری قسەکردن و سڕینەوەی شەرم) و (قبووڵی ڕەخنە و کەسێتی پۆڵاین) لەم خولانەدا کە پڕن لە شادی و خۆشی، ئەزموون و تاقیکراوەکانی خۆم و کەسانی دیکەم کۆکردووەتەوە و بە شێوەیەکی سادە و کاریگەر دەیانخەمە خزمەتی ئارەزوومەندان، بەچەشنێك بەشداربووان لەم پەروەردە و ڕێنماییانەوە فێردەبن چۆن یەکەمین کاردانەوەیان لەبەرانبەر ڕەخنەدا، لەبری هەڵشاخان و توڕەبوون یان خەمۆکی، تەنیا زەردەخەنە و سوپاسکردن بێت.

من و تۆ دەتوانین بەڕێوەبەری خۆمان بین، بۆنموونە ئەگەر دەتەوێت جگەرە تەرك بکەیت، هەموو شەوێك پێش ئەوەی بخەویت یان نیوەڕوان، (پازدە خولەك) چاوەکانت دابخە، بیهێنە پێشچاوت کە حەزت لە جگەرەیە، دەستت بەرەو لای



Scanned by CamScanner

جگەرەکە ببە و بیگرە بەدەستەوە، بۆنی بکە و پاشان هەموو زەرەر و نەخۆشییەکانی، کێشە و دەردیسەرییەکانی، وێنای بکە هەموو ئەو لایەنە خراپانەی کە بەهۆی جگەرەکێشانەوە تووشی دەبیت.. دەمت بۆن دەگرێت، ددانەکانت خراپ دەبن، هاوسەر و دۆستەکانت بێزیان لەبۆنی دەمت دەبێتەوە، نەخۆشدەکەویت، تووشی شێرپەنجەی ڕیخۆڵە دەبیت، دڵ و سیەکانت تەنگ دەبن، منداڵەکەشت فێردەبێت و نەخۆشدەکەوێت ..تاد، هەموو ئەمانە وێنا بکە، پاشان بیهێنە پێشچاوت دەتەوێت جگەرە بکێشیت، لە هەمانکاتدا بەخۆت بڵێ: "نەخێر، من شادی و سەلامەتی هەڵدەبژێرم!" تەنیا ئەوەندە بەسە ئەم دێڕە دووپاتبکەیتەوە تا ئەنجامە سەرسوڕهێنەکەی ببینیت! کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنانی جگەرە هەمان ئەم کارەیان بە چەشنی پێچەوانەوە لەگەڵتان کردووە و دەیکەن، ئەوان هیپنۆتیزمیان کردوون تا حەز بەجگەرەکێشان بکەن، جگەرە دەهێنن لەگەڵ خانمێکی جوان، بەماشینێکی شیك، یان هونەرمەندێکی ناودار و سەرنجڕاکێش بەسواری ئەسپێکەوە جگەرەیەکی ناوە بەلێویەوە.. (باش وایە بزانیت هەمان هونەرمەندی ئەسپسوار کە ڕیکلامی بۆ جگەرە دەکرد، تووشی شێرپەنجەی سی بوو و مرد، بەڵام ئەم بابەتە هیچ کام لە ڕاگەیاندنەکان بڵاویان نەکردەوە) بۆیە ئەوان کاریان ئەوەیە تۆ مەرجداربکەن، جگەرەیان مەرجدارکردووە بەسێکس، بەجوانی، بە هێز و ناوبانگ، بەهۆی ڕیکلامەکانی ئەوانەوە منی (خووگرتوو بە جگەرەوە) بێئەوەی ئاگام لە خۆم بێت، فێردەبم ئەگەر جگەرە بکێشم مرۆڤێکی بەهێز و بەناوبانگم، دەبمە جێگەی سەرنجی ئافرەتان و پیاوان، لە کاتێکدا ئەمانە هەمووی پووچ و بێناوەرۆکن و ڕاستییەکان بە پێچەوانەوەن، بەڵام بە کاریگەریی ئەو گەمە هزرییانەی کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنانی جگەرە و مەشرووب بۆتانی دەڕەخسێنن، مێشکی ئێوەش ئەو



Scanned by CamScanner

دردۆنگییانە بە هەموو زەرەر و زیانەکانەوە، بەڕاست دەزانێت! چونکە: مێشك، جیاوازی لە نێوان (وێناکردن - تجسم) و (ڕاستییەکان - واقعیت) ناکات، مێشکی ئێمە دنیای دەوروبەریشمان تەنیا بە (وێنە — تجسم) درك دەکات، بۆئەوەی پتر ئەم باتە ڕوون بکەمەوە، ئەو کاتانە بەیادبهێننەوە لەخەودا بوویت، پێش ئەوەی بچیتە خەوێکی قووڵەوە، ماسولکەکانت شل دەبن و هەستدەکەیت خەوی کەوتنە خوارەوە لە دۆڵێکی قووڵ دەبینیت، هەندێجار بەترس و شڵەژانەوە لەخەو ڕادەپەڕییت، بەڵام بەخۆشحاڵییەوە دەبینیت لەنێو نوێنە گەرم و نەرمەکەتدایت! کەوابوو هەرشتێکی باش کە حەزت لێیە، بەشێوەیەکی ئەرێنی وێنای بکە، هەر شتێکیش کەدەتەوێت لەخۆتی دووربخەیتەوە، بەشێوەیەکی نەرێنی وێنای بکە.. مێشکی ئێمە (وێناکردن) و (ڕاستییەکان) وەکوو یەك دەبینێت، چونکە هەر وەك پێشتر ئاماژەم پێدا، حەقیقەت و ڕاستییەکانیش لەڕێگەی وێناکردنەوە درك دەکات، ئێوەش دەتوانن کۆنترۆڵی نەستی خۆتان بکەن و بە بەرنامەڕێژیی درووست بۆ سەرکەوتنتان ئامادەی بکەن، سەرلەنوێ خۆتان بەرنامەڕێژی بکەنەوە! ئەگەر خەمۆکن و خوازیارن شادبن، بۆنموونە: وەرزش بکەن. دەتانەوێت بەیانیان بۆ وەرزشکردن لە خەوهەستن، بەڵام بۆتان سەختە، وێنای ئەوەبکەن دەتانەوێت هەستن، بەڵام ماندوون و بێ حەوسەڵەن، پاشان وێنای ئەوە بکەن کە وەرزش دەکەن، گورجوگۆڵ و چالاك دەبن، ڕەنگ و ڕووتان دەکرێتەوە، لای ئەوانی دیکە خۆشەویست دەبن! هەمان ئەو کارەی کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنانی جگەرە و مەشرووب لەگەڵتاندا دەیکەن، ئێوەش دەتوانن بۆ خۆتان ئەنجامی بدەن بەڵام لە ڕووە باشەکەیەوە، بڵێ: ئەگەر وەرزش بکەم، سەرنجی ڕەگەزی بەرانبەر ڕادەکێشم، لای هاوڕەگەزەکانم خۆشەویستدەبم، ئینجا دەبینیت بەیانیان زوو لەکاتی خۆیدا، مێشکت یەکسەر فەرمان دەدات:

(هەستە!) ئێستا لەم سەردەمەدا هەموو شتێك بەرفراوانە، با سوود لە زانست و تەكنیكەكانی دەروونناسی وەربگرین بۆ درووستكردنی خۆمان، بۆ درووستكردنی خووە باشەكان و سڕینەوەی خووە خراپەكان، ئێوە ئێستا ئەم كارامەییانە فێربوون، تەنیا پێویستە (بەكردار خۆتان ڕابهێنن) لە یادتان بێت كەسێك بەڕاستی بەتوانایە، بتوانێت بەدرووستی و بەخێرایی زانین و فێربوونەكانی خۆی لە كردەوەكانیدا بەرجەستەبكات و بەكاریان بهێنێت.. (نالێم مەترسە، بترسە و هەنگاو بنێ!) هەنگاو پردێكە لەنێوان دنیای دەروون و دنیای دەرەوەدا، هەنگاو كاریگەرترین لەناوبەری ترسە، هەر ئێستا دەستپێبكەن! (ئەبوئەلقاسم فیردەوسی) دەڵێت: "بەتوانایە، هەركەس زانایە!" بەمۆڵەت وەرگرتن لە بەڕێز (فیردەوسی) ئەم هۆنراوە بەمجۆرە دەگۆڕم و دەڵێم: "بەتوانایە، هەركەس مەشق و ڕاهێنان بكات!".



Scanned by CamScanner

# جوانی نوستوو

پێدەچێت ئێوەش بەچیرۆکەکانی (واڵت دیزنی) ئاشنا بن، بەسەرهاتی یەکێك لە چیرۆکەکانی بەناوی (جوانیی نوستوو)ە ڕەنگە فیلم کارتۆنەکەشیتان دیبێت، کە زۆرجار پەخش دەکرێت.. بەسەر هاتەکە بەم شێوەیە:

کیژێك لە دایك دەبێت و پاشان پێشبینی ئەوە دەکەن کەدەرزییەك دەچێت بە دەستیدا و دواتر ئەو شۆخە دەچێتە خەوێکی درێژەوە، بەپێی ئەم پێشبینییە کیژەکە لە خەودا دەمێنێتەوە تا ئەوکاتەی شازادەی خەونەکانی بە ماچێك خەبەری دەکاتەوە، بەداخەوە بەتەواوی ئەو چاودێرییانەی دایك و باوکی لە (جوانیی نوستوو)ی دەکەن، دواجار دەرزی بەخت دەچێت بە دەستیدا و ئەویش دەچێتە خەوێکی سارد و قووڵەوە، وەك قاڵبە سەهۆڵێکی لێدێت، لەدوای چەندین ڕووداوی جۆراوجۆری پڕ لە خرۆشان شازادەی خەونەکانی بە ماچێکی گەرم و لێوانلێو لە عەشق و خۆشەویستی، بەئاگای دەهێنێتەوە و (جوانیی نووستوو)ی لەو ژیانە سارد و بێڕۆحە قوتار دەکات!

زۆربەی ئەو چیرۆکانەی مرۆڤ دروستیان دەکات، کۆکردنەوەی پەیامگەلێکن بۆ ژیانی هەمووومان.. من خانمێك دەناسم، هاوسەرەکەی پیاوێکە لە ڕوواڵەتدا کەسێکی زۆر نەخوازراوە، بەڵام من لەودا جوانی و بەهاکان دەبینم، هەرچەند بەداخەوە ڕنگە خۆی جوانییەکانی دەروونی خۆی نەبینێت، هەر یەك لە ئێمە



Scanned by CamScanner

خاوەنی (جوانیی نووستوو)ین، بەڵام بەهۆی بێئاگایی و نەبوونی پەروەردەیەکی تەندرووست، جوانییەکانی ناخمان بوون بە بەرد و سەهۆڵ، لە تاك بە تاکی ئێمەدا جوانیی نوستوو هەیە! بەڵام پێویستە بە ئاگایان بهێنینەوە.

هەر مرۆڤێك کە ئێوە بە ناشیرین و خراپ وەسفی دەکەن، گەر بەوردی لێی بروانن، جوانیی سەرنجڕاکێشی تێدا دەبینن، ئەگەر ئێمە بەخت یاوەرمان بێت و بەچاکی پەروەردە بکرێین، واتە دایك و باوکێکی میهرەبان و بەئاگامان هەبێت و مامۆستایان، ڕێبەران، ڕاهێنەران و ڕۆشنبیرانمان دواڕۆژمان لەبەرچاو بگرن و بە درووستی پەروەردەمان بکەن، ئەوا جوانییەکانی دەدروشێنەوە.

ئەگەر بەختیشمان نەبێت، هەرچەند خاوەنی جوانیش بین، بەڵام هەر نووستوون، تەنیا شازادەیەك بەوردبینی و لە ڕووی خۆشەویستییەوە دەتوانێت جوانییە نووستووەکانمان بە ئاگا بهێنێتەوە.. لە ڕاستیدا جوانیی نووستوو کەسێك نییە جگە لە خۆمان، ئەو شازادەیەش باشترە هەر خۆمان بین! باشترە چاوەڕێی کەس نەبین جوانییەکانمان بە ئاگا بهێنێەوە، گەر کەسێك جوانیی نووستوومانی بەئاگا هێنایەوە دەستی خۆش بێت! بەڵام باشترە و لە بەرژەوەندیی خۆمانە چاوەڕوانی کەس نەبین، ئێوەش پێویستە جوانیی نووستووی دەروونتان بدۆزنەو، ئەگەر بەهەر هۆیەك دەرزیی ترس و ڕق و نەزانی جوانییەکانی ژیانتانی سارد و بێڕۆح کردووە و چوونەتە خەو، خۆتان ببنە شازادەی ڕزگارکەریان و لە خەو ڕایان پەڕێنن.

بێ گومان دەپرسن: چۆن؟ هەم سەختە و هەم ئاسان. سەختە گەر نەزانین، ئاسانە گەر بزانین. جوانیی نووستوو (لە چیرۆکەکەی والت دیزنی)دا چۆن خەبەری دەبێتەوە؟ بە ماچێکی پڕ لە خۆشەویستیی عاشقەکەی سەهۆڵەکەی دەتوێتەوە و خەبەری دەبێتەوە و لە مەرگ ڕزگاری دەبێت.



Scanned by CamScanner

ئازیزان! خۆشەویستی و ڕێز، جوانیی نووستووی مرۆڤ خەبەردەکاتەوە.. (مەولەوی) بڕوای وابوو: (لە خۆشەویستیدا دڕکەکانیش دەبن بە گوڵ!) هەموو مرۆڤێك لانیکەم دوو ڕووی هەیە، ڕوویەکی بیرکرنەوە و مەعنەوی و چاکە و جوانییە، دۆستییە، لێبووردەییە، تێگەیشتنە، خۆشەویستییە.. بەپێچەوانەوە ڕوویەکی دیکەی شەڕ و وێرانکاریی و هەراسانکردن و دوژمنایەتی و..تاد، من و تۆ بە ڕەفتارەکانمان دەتوانین جوانیی نووستووی مرۆڤەکان خەبەر بکەینەوە، کارێك بکەیْن لەگەڵ خۆیان ئاشتببنەوە و لەگەڵ من و تۆش ئاشت ببنەوە، هەربۆیە درووشمی ئێمە لە (مەکتەبی کەماڵ) ئەمەیە کە دەڵێین: "خۆتت خۆش بوێت، هەوڵ بدە تا ئەوانی دیکەیش زیاتر خۆیانیان خۆش بوێت".

کاتێك مرۆڤ بتوانێت وەکوو ئەوەی کەهەیە خۆی قبوڵ بکات، بتوانێت ڕێز لە خۆی بگرێت وەکوو ئەوەی کە هەیە، بتوانێت خۆی خۆشبووێت وەکوو ئەوەی کە هەیە، ڕەفتاری وەکوو ئەو شازادە دەبێت کە بەماچێکی گەرم و ئاگرین و لێوانلێو لە عەشق، جوانیی نووستووی خۆشەویستەکەی خەبەر دەکاتەوە.. ئەگەر سەرنج لە تواناکانی خۆت بدەیت هەندێجار زۆر جوان و میهرەبانی! لە هەندێك کات و شوێن زۆر دڵنەرم و لێبوردە و بەویژدانی! ئامادەی یارمەتی ئەوانی دیکە بدەیت! لە چ کاتێکدا هەست بە شادی و دۆخێکی وەها دەکەیت؟ بێگومان ئەو کاتەیە کەسێك پەیوەندی تۆ لەگەڵ خۆت باشتر دەکات، یان خۆت پەیوەندیت لەگەڵ خۆت باشتر دەکەیت، ئایا دەکرێت من هەواڵێکی خۆش ببیستم و لە کارێکدا سەرکەوتووبم و بدرەوشێمەوە، لەهەمان کاتدا هەستی تۆڵەکردنەوە لە دڵمدا بێت؟ ئاخۆ دەکرێت؟ (نەخێر!) هەرکات من لەگەڵ خۆم ئاشتبم، ناتوانم لەگەڵ ئەوانی دیکەیش ئاشت نەبم! بۆنموونە وابزانە لەترۆپکی توڕەییدایت و دەڵێیت: "پارەکەی لێ دەسەنم، قەبری باوکی دەردێنم و ئەمە دەکەم و ئەوە



Scanned by CamScanner

دەکەم" لەپڕ هەواڵێکی خۆش دەبیستیت: فلان خۆشەویستت لە سەفەر گەڕاوەتەوە، فلان کێشەت چارەسەرکراوە، حیسابەکەت لەفلان بانك براوەی نوتۆمبیلێکە، ئەوکات هەست بەچی دەکەیت؟ خۆشحاڵ دەبیت! بەوپەڕی خۆشحاڵییەوە دەڕۆی لەو هەواڵە خۆشەی پێیان ڕاگەیاندویت چێژ وەربگریت.. ئەگەر لەو ساتەدا لێت بپرسن چۆن مامەڵە لەگەڵ قەرزارەکەت دەکەیت؟ ڕەنگە بەزەوقەوە بڵێی: "جارێ وازی لێبهێنە!" بۆچی ئەو بابەتە فەرامۆش دەکەیت و تێی دەپەڕێنی؟ خۆ تا ئەوساتە زۆر توڕە بوویت! چۆن بە جارێ ئەو هەموو ڕقەت دامرکایەوە و دڵنەرم و بەخشندە بوویت؟ وەڵامەکەی ڕوونە: چونکە جوانیی نووستووت خەبەریبووەتەوە! هەرکات جوانییەکانتان بەئاگا بێنەوە، دەبن بە کەسێکی تر، بەسۆزتر و بەخشندەتر دەبن. لە ئایینەکاندا ئەم یاسایە لە چەشنی (خوا – شەیتان)دا پێناسە کراوە و دەڵێن: لایەنێك خودایە و لایەنێکیش شەیتانە، یەکێکیان چاکە و ئەوی دیکەیان خراپە.. بەهەر چەشنێك پێتخۆشە و باوەڕەکانت ڕێگەت دەدەن، لێی بڕوانە، گرنگ ئەوەیە بزانیت هەمیشە دیوێکی جوانت هەیە، بیناسە و بڕوات پێی هەبێت، لەوانەیە ئەم جوانییانە ببینین و بڕواشمان پێیان هەبێت بەڵام چاوەڕێبین کەسێکی دیکە بێت و خەبەریان بکاتەوە! چۆن؟ وەك ئەوەی کەسانی دیکە وەسفمان بکەن، پێمان بڵێن خۆشەویستیت، بەڵام بۆچی چاوەڕوانی کەسانی دیکە بین؟ بۆچی خۆمان جوانییەکانی خۆمان خەبەرنەکەینەوە و خۆمانمان خۆشنەوێت؟ بۆچی خۆمان دەستی نەوازش بەسەری خۆماندا نەهێنین، بۆچی خۆمان پەسەندنەکەین، بۆچی خۆمانمان خۆشنەوێت و ڕێز لە خۆمان نەگەرین؟

ئەگەر من چاوەڕێ بم کەسێکی دیکە بێت جوانییە نووستووەکانم بەئاگابێنێتەوە، پێدەچێت ئەو کەسە بێت و لەوانەشە هەرگیز نەیەت! بۆیە من



Scanned by CamScanner

ناتوانم چاوەڕێبم و ئەم کارە گرنگە  بە کەسانی دیکە بسپێرم! چاکتر وایە بەرپرسیارێتیی ژیانی خۆمان لە ئەستۆ بگرین و هەر چۆن بێت کارێك بکەین لەگەڵ خۆمان ئاشتبینەوە و بەئاشتی بژین، یەکێك لەو شتانەی جوانییە نووستووەکانی ناخت بەئاگا دێنێتەوە، کردار و ڕەفتار و بیرکردنەوەی درووستە.. هەرکات کارێکی درووست و جوانت ئەنجامدا ڕژد و چرووك مەبە بەخۆت مەڵێ: "ئێستا کێ ئاگای لێیە ئەم کارەم کردووە؟" گریمان کەس نازانێت هیچ نەبێت خۆت دەزانیت.. لەکاتێکی وادا جوانییەکانت بە ئاگا دێنەوە ئیتر بۆچی چاوەڕوانیت ئەوانیتر پێت بڵێن کارێکی چاکت ئەنجام داوە؟ بۆچی خۆت، خۆت پەسەند ناکەیت؟ چاکترە بایەخ و ڕێزی دەرفەتەکان بزانین تا لە دەستمان نەداون، کاری ئەرێنی و درووست ئەنجام بدەین.

دێڕە شیعرێك هەیە دەڵێت: "تا دەسەڵاتت هەیە کارێك بکە، بەرلەوەی واتلێبێت کارێکت لەدەست نەیەت" لێرەدا چیرۆکێکتان بۆ دەگێڕمەوە: ماوەیەك لە کۆمپانیایەك کارم دەکرد، خاوەنەکەی وانەی دەروونناسیی فرۆشتنی پێدەوتین، لەیەکێك لە دانیشتنەکاندا نموونەیەکی لەبارەی خۆی هێنایەوە نازانم بەڕاستی بوو یان نا، بەڵام زۆر کاریگەر بوو.. ئەو ویستبووی فەرش بە سینمایەك بفرۆشێت، چووبوو بەڕێوەبەری سینەماکە قایل بکات فەرشەکانیان بکرێت، بەڵام بەڕێوەبەری سینەماکەش مەرجێکی هەبووە و گوتوویەتی: "بە داشکاندنی ٥٪ فەرشەکان دەکڕم" ئەویش ڕۆیشتبووە لای خاوەنی کۆمپانیای بەرهەمهێنی فەرش و مەرج و داواکەی پێ ڕاگەیاندبوو، بەڵام ئاشکرابوو وەڵامەکە نەرێنییە! گوتبووی: "ئێمە داشکاندنمان نییە و نرخەکەشمان نەگۆڕە" ئەویش گەڕابووەوە لای بەڕێوەبەری سینەماکە و پێیگوتبوو داشکانیان نییە، بەڵام ڕێگەیەکی



Scanned by CamScanner

دیکەی بۆ پێشنیارکردبوو و گوتبوی: "من لەسەدا دەی کۆمیسیۆنم هەیە، لە سەدا پێنجی بۆ تۆ و لە سەدا پێنجی بۆ من" بەڕێوەبەری سینەماکەش مرۆڤێکی هۆشیار ببوو و گوتبووی: "ئەگەر لە سەدا دەی داشکاند بێت ئینجا دەیکڕم" خاوەن کۆمپانیاکە کە ئەم ڕووداوەی بۆ گێڕاینەوە، گوتی: "شەوێك تا بەیانی بیرمکردەوە بیفرۆشم یان نا؟ وتم ئەگەر بیفرۆشم پارەیەکم دەست ناکەوێت. کەواتە بۆچی خۆم بخەمە زەحمەتەوە؟ پاشان بیرم کردەوە، بینیم ئەگەر بیفرۆشم فرۆشی کۆمپانیاکەم هەڵدەکشێت، لەهەمان کاتدا دەکەومە پێش ڕکابەرەکانمەوە، هەروەها ئەمە دەبێتە پێشینەیەك بۆم، بۆبەیانی بە بەڕێوەبەرەی سینەماکەم گوت: ئەمە تەواوی بەڵگەکانە، من لە سەدا دەی کۆمیسیۆنم هەیە، هەموویان وەکوو داشکاندن بۆ ئێوە ئەژماردەکەم.. ئەویش ڕەزامەندیی خۆی دەربڕی کە فەرشەکان بکڕێت و فرۆشەکەش ئەنجامدرا" لەو سەردەم و ڕۆژگارەدا ئەوان کۆمپانیایەکی سەرکەوتوویان هەبوو، خاوەن پشك و بەرکەوتێکی کۆفرۆشبوون، بەڵام زۆرێك لە فرۆشیارە ئاساییەکان ئەم کارەیان نەکرد و هێشتا لە ڕیزی فرۆشیارە لاوازەکاندان، چونکە نەیاندەزانی جیاوازیی بچووك، ئەنجامی گەورەی دەبێت.. هەموومان لە دەروونماندا خاوەنی جوانیگەلێکین ئەگەر سەرنجیان لێبدەین، ڕێگاکانی سەرکەوتنمان بەدرووستی و ئاسانی نیشان دەدەن.. هێندە بەسە ئەم جوانییە دەروونییانە بەئاگا بێنینەوە، جوانیی نووستوو کە بەئاگاهاتەوە ئیدی ناخەوێتەوە، ڕێگاگەلێکی ئاسان هەن، بە یارمەتیی ئەوان دەتوانیت جوانییە نووستووەکانی ناخت بەئاگا بێنیتەوە، بۆ نموونە دەستی خۆشەویستی بەسەر منالێکدا بهێنە و لەگەڵ ئەوانی دیکەدا خۆشەوستی بنوێنە و زەردەخەنە بکەن.. تا جوانیتان بەگەشاوەی بمێنێتەوە، تائێستا ڕوویداوە ماشینەکەتان لە شەقامێك پەنچەر بوویێت؟ یان بەنزینت لێبڕابێت؟ یەکی



Scanned by CamScanner

کەوتبێت؟ لە دڵەوە پێت خۆش نییە ئوتۆمبێلێك بوەستێت و یارمەتیت بدات؟
ئەگەر یارمەتیت بدات زۆر سوپاسی ناکەیت؟ مرۆڤەکانی دیکەش هەر بەو جۆرەن، حەزدەکەن سەرنجیان لێبدرێت، بەتایبەت کاتێك تووشی کێشەکانی ژیان دەبن و پێویستیان بە یارمەتی و سەرنجە، ئەگەر جوانیی نووستوومان بەئاگا هێنابێت، دەتوانین درك بە کێشەی مرۆڤەکانی دەوروبەرمان بکەین و پاشان سەرنجیان بدەین و یارمەتییان بدەین، با بەنموونەیەك باسەکە ڕوونتر بکەمەوە:
کاتێك ئێمە یەکەم منداڵمان بوو و لەبارچوو.. بۆ منداڵی دووەم لە نەخۆشخانە لای هاوسەرەکەم بووم، پیاسەم دەکرد و لە ژوورەکانی دیکەدا لە منداڵەکانی دیکەم دەڕوانی، چێژم دەبرد لە سەیرکردنی منداڵە تازە لەدایکبووەکان..
بەخۆمم دەگوت: "سوپاس بۆ خوا بۆ جارێکی دیکە دەبینەوە بە خاوەنی منداڵ"
لەو کاتەدا خێزانێکی قەرەباڵغ هاتن و لە پشت شووشەی ژووری چاودێریی منداڵانەوە ڕاوەستان، یەکێکیان گوتی: "ئەوە منداڵەکەی مستەفایە!" هەموویان بەقوربان و بەساقەی دەبوون و دەیانگوت: "ئەی بەقوربانتبم! چەندە جوانی!"
یەکێکیان گوتی: "شێوەی لە دایکی دەچێت!" یەکێکی دیکەیان دەیگوت: "لە باوکی دەچێت!" یەکێکی دیکە دەیگوت: "هەر دەڵێی مامیەتی!" بەمجۆرە سەرقاڵبوون تا یەکێك هات و پێیگوتن: "ئەو دانەی دیکە منداڵی مستەفایە!"
هەموویان ساواکەیان فەرامۆش کرد و بەساقە و بەقووربانی ئەو منداڵەی دیکە دەبوون، بەڵام دواتر دەرکەوت ئەویش منداڵی مستەفا نەبووە، ئینجا بەقوربان و بەساقەی منداڵی سێیەم دەبوون.. لەم هەست و حاڵە خۆشەدا بوون پەرستارێك لە پشتی شووشەوە هات و منداڵێکی نیشاندان و گوتی: "ئەمە منداڵەکەی ئێوەیە!" هەموویان بەساقە و بەقووربانی منداڵی چوارەم دەبوون! بۆ چرکەیەك لەبەرخومەوە بیرمکردەوە و گوتم: "باشە ئێوە کە دەتوانن بەقوربان و بەساقەی



Scanned by CamScanner

ئەم هەموو منداڵانە بن، وایدابنێین هەموو ئەم منداڵانە، منداڵی مستەفای نێوەیە! جیاوازیی چییە؟ ئەگەر دەتوانن هاوکارییان بکەن!" هەموومان پێویستە هاوکاربین تا منداڵەکان ئاسوودەبن، باشترە هەموو منداڵەکانمان خۆشبوێت..

هەڵبەت بەرپرسیارێتی ئێمە لەئاستی منداڵەکانی خۆماندا زیاترە، بەڵام کێشە چییە هەموو منداڵەکانمان خۆشبووێت؟! پێویستە هاوکاری منداڵەکانمان بکەین تا گەشە بکەن و بەدرووستی پەروەردە ببن.. بەتایبەت لەکرداردا نیشانی بدەین دەتوانین بەخشندە و خۆشەویست بین، لە یادمان بێت ئەو خێزانە نەیانگوت: "مادەم ئەم منداڵە لووتی گەورەیە، خۆشمان ناوێت!" هەمویان دەیانگوت: "بەقوربانی بم! منداڵەکەی مستەفایە" وەرن باخۆمان فێربکەین جوانییە نووستووەکانمان خەبەربکەینەوە، یەکێك لەگەورەترین کێشەکانی مرۆڤ ئەوەیە زۆر جار زانیاری لەسەر جوانیی نووستوویی خۆی نییە، ئەگەریش هەیبێت، بەئاگای ناهێنێتەوە یان چاو لەڕێیە کەسێکی دیکە بۆی خەبەر بکاتەوە، هەروەك ئاماژەم پێکرد زۆرکەس هەن کە هەرگیز نازانن خاوەنی جوانیی نووستوون!

هاوسەری ئەو پیاوەی لە سەرەتاوە باسمکرد کە بۆ ڕاوێژ هاتبووە لام، پێمگوت "جوانیی نووستووی مێردەکەت بەئاگا بێنە" پرسیی: "چ جوانییەکی هەیە؟!" هەمیشە ئازاری دەدەن، تانە و تەشەری لێ دەدەن" گوتم: "هاوسەرەکەت جوانیی تایبەت بە خۆی هەیە من دەیبینم" ئەو خانمەش هۆشمەندانە لەبەرئەوەی شارەزای جوانییە نووستووەکانی خۆی بوو هەموو ڕۆژێك پەیوەندیی لەگەڵ خۆی باشتر دەبوو، سوپاس بۆ خوا توانیی هاوکاریی هاوسەرەکەی بکات پەیوەندیی لەگەڵ خۆی باشتر بێت، ئێستا چەندساڵێکە پێکەوە دەژین و شەڕ و ئاژاوەیان بە ئەوپەڕی ڕادەی کەمی گەیشتووە، لەگەڵ منداڵەکانیان بەخۆشی دەژین، ئەم هەموو گۆڕانە کتووپڕە کەبووە هۆی ئەوەی ژیانی ئەم خێزانە هەڵنەوەشێت



Scanned by CamScanner

لەخاڵێکی بچووك و سادەوە دەستپێکرد: یەکێکیان هەوڵیدا جوانیی نووستووی بەرانبەرەکەی بەئاگا بێنێتەوە!

کەواتە ئەی ئەو ژن و پیاوانەی ناکۆکیتان هەیە، ئەو کۆمپانیایانەی لەگەڵ یەك ناکۆکن، کەسانێك کە لەناخی خۆتاندا نوقمی خەمۆکی بوون، کەسانێك کە نائومێدن، ئەی ئەو کەسانەی وابیردەکەنەوە بە بنبەست گەیشتوون و ڕێگەیەکتان لەبەردەمدا نەماوە: جوانییە نووستووەکانتان بەئاگابێننەوە، گرفتەکە ئەوەیە نازانیت کێیت، نازانی چیت و نازانی خاوەنی چ توانایەکی سەرنجڕاکێش و سەرسوڕهێنەریت! ئەگەر بزانی کێیت و چیت، هۆکارێك بۆنائومێدیت نامێنێتەوە! ئەگەر جوانیی نووستووی خۆتت خەبەرکردەوە هی ئەوانی دیکەش بەئاگا بێنەوە، هەوڵبدە بە ڕەفتاری میهرەبان و وتەی جوان، هەموو ڕۆژێك جوانیی نووستووی ئەوانی تر بەئاگابێنیتەوە، ئێمە چ بمانەوێت و چ نەمانەوێت، لەژێر کاریگەریی کۆمەڵگەیەکداین کە تێیدا دەژین، کەواتە ئەگەر شۆفێریت، بەبێ هۆ هۆڕین لێمەدە، بەردەمی کەس مەگرە و ڕێز لە مافی ئەوانی دیکە بگرە و لە کات و حاڵەتە دژوار و سەختەکاندا میهرەبان بە و ئارامی نیشان بدە.

لەیادمە شەوێکیان لە تاران شۆفێریم دەکرد، دوو هۆڕینم لێدا کە پێویستی نەدەکرد، بەم کارەم ڕەنگە جوانیی کەسانی ترم خەواندبێت و تووڕەم کردبن، نەدەبوو ئەو کارەم بکردایە پێویستە ئیدی کارێکی لەو شێوەیە دووبارە ناکەمەوە، ئەگەر ماشین لێدەخوڕیت و کەسێك پێشت لێدەگرێت، خێرا تووڕە مەبە و پەچەکردار نیشان مەدە، ئارامبە و بە خۆت بڵێ: "کێشە نییە، ڕەنگە نەخۆشی پێبێت، ڕەنگە پەلەی بێت، بۆی هەیە ئەزموونی نەبێت، لەوەدەچێت ئاگای لە خۆی نەبێت" یەکێك لەو هۆڕینانەی لێمدا، لەبەرئەوەبوو ماشینێك هاتبووە بەردەمم، کەمێك لە پێشتر هەردووکمان لە ترافیکێکدا لە تەنیشت



Scanned by CamScanner

یەکەوە وەستاین، بەشۆفێرەکەم گوت: "کاکە بۆچی دەست دەشکێنیتە سەر خەڵك؟ بۆچی خەڵك تووڕە دەکەیت؟" گوتی: "من لە کوێ دەستم شکاندووەتە سەرت؟ هەر لە سایدی خۆم دەڕۆم!" ئینجا تێگەشتم هەر ئاگای لە خۆی نەبووە کە دەستی شکاندووەتە سەرم و بەردەمی گرتووم، واتە بە ئەنقەست نەبووە.. ئەو لەسەر سایدی خۆی ڕۆیشتووە، بەڵام خراپ شۆفێریی کردووە، پەشیمان بوومەوە کە بۆچی هۆڕینم لێدا.

باکەمیك ئارام بگرین و تاقەت و حەوسەڵەی یەکدیمان هەبێت، ئەگەر لایەنێکمان لەسەرخۆ بێت، دۆخەکە ئارام دەبێت، ژیانی هاوسەریش هەر بەم چەشنەیە، هەموومان چاوەڕێین هاوسەرەکانمان کۆڵ بدەن و قسەکانمان بەهەند وەربگرن، نا ئازیزانم! ئەم ڕەفتارانە هیچ سوودێکیان نییە، گریمان ڕای خۆتت بەسەر لایەنی بەرانبەرتدا سەپاند بەڵام لێرەوە کێشەکان سەرهەڵدەدەن، هونەری من و تۆ لەوەدایە جوانیی نووستووی خۆمان و ئەوانی دیکە خەبەر بکەینەوە، ئێستا منداڵەکەت کە لە پێشچاوتە جوانیی نووستووی بەئاگابێنە، بەخۆشەویستییەوە پێیبڵێ: چ نرخ و بەهایەکی هەیە، پێیبڵێ کە خۆشتدەوێت.. کاکی بەڕێز! چاولەڕێ مەبە تا خانمەکەت خۆی هەست بەوە بکات خۆشتدەوێت، بۆی دەربڕە و پێیبڵێ: "خۆشمدەوێیت!"خۆ ئەگەر وابڵێین مرواری لە دەممان نارژێت! هەرچەند وشەی سۆزئامێز بدرکێنیت خۆشحاڵ دەبێت و لەوکاتەدا وتەکانت لە مرواری گرانبەهاتر دەبن.. خانمی ئازیز! تۆش بەهاوسەرەکەت بڵێ خۆشتدەوێت، پێیبڵێ و بۆی دەربڕە کە پیاوێکی بەنرخە، حیساب بۆ تواناکانی دەکەیت! ئەگەر دەڵێیت: "وای پیبڵێم لە خۆی بایی دەبێت!" قەیدی چییە، گەر وا دەرچوو جارێکی دیکە مەیڵێ! کلیلی ئەم ڕەفتارە بە دەست تۆیە، چ عەیبێکی هەیە لە خۆی بایی بێت؟! زۆرن ئەوانەی لە خۆیان بایین و سنووری من



Scanned by CamScanner

و تۆش لەبەرچاو ناگرن و ناشتوانین لە ئاستیاندا هیچ بکەین، بەلام هاوسەرەکەت کەسێکی ئازیز و خۆشەویستە، چارەنووسی بە تۆوە گرێدراوە، لەم حاڵەتانەدا باشترە ئەم دێڕە شیعرەمان لەیادبێت کە دەڵێت: "بە خۆڕاگری دەتوانین ستەمی دووژمن بچێژین، بۆ سەبوور نەبین زووڵمی یار بکێشین؟" لە ئاست یەکدیدا سەبر و خۆڕاگریتان هەبێت و میهرەبان بن، با ڕەفتارە جوانەکان هەڵبژێرین و کارێك بکەین خانەوادەکەمان، کۆمپانیاکەمان، شارەکەمان، وڵاتەکەمان و دنیاش ببێتە ناوەندێك کە جوانیی هیچ کەسێك نەچێتە خەو تا ناچار نەبین بەئاگای بێنینەوە، با دەرزی و سوزنەکانی ترس و دوودڵی و خۆبەکەمزانین لەناوەندی ژیان و کارەکانمان بسڕینەووە، سووزنەکانی وەك: تۆ ناتوانیت، تۆ لێوەشاوەنیت، تۆ هیچ نیت و بەهیچیش نابیت، تۆ ژیرنیت، تۆ کورتەبالأیت، قەڵەویت، لاوازیت، لادێیت ..تاد، هەموویان بسڕینەوە، ناوەند و ژینگەیەك لێوانلێو لە عەشق و خۆشەویستی و بنیادنان و بەرهەمهێنان بۆ خۆمان و خێزانەکانمان و هەموو مرۆڤەکانی دیکە فەراهەم بکەین ئەمەش هەر بەم سادەییە دەکرێت کە گوتمان!

زۆربەی (جوانییەکانمان) بەهۆی پەروەردەی نادرووست و بێئاگاییەوە نووستوون، پێویستە بە پەروەردەی درووست و بە زانیاریی درووست، جوانییەکان بەئاگا بێنینەوە، تا دنیامان ببێتە دنیایەکی باشتر!



Scanned by CamScanner

# شێرپەنجەی ڕۆح

"با منداڵەکانمان گەورەبن، حیسابی خۆمت لەگەڵ یەکلا دەکەمەوە، تۆڵەی خۆمت هەر لێدەکەمەوە، ناهێڵم ئاوی خۆش لە گەرووت بڕواتە خوارەوە، نامەردم بۆت قەرەبوو بکەمەوە، ملیۆنێکم خەرج کردبێت ئەو سەد هەزارە لە قورقوڕاچکەت دەردەهێنم!"

تا چەند لەم قسانەتان بیستووە؟ یان ڕەنگە خۆتان بەکارتان هێنابێت؟ بۆنموونە خانم لە هاوسەرەکەی ڕەنجاوە لەبری ئەوەی چارەسەری بکات هەر وا دەسووتێت و دەسازێت تا "منداڵەکانی گەورە بن و دوایی تۆڵە بکاتەوە" واتە کاتێك کە منداڵەکان گەورە بوون ئیتر مەترسیی لەدەستچوونیان نەماوە، بێئاگا لەوەی کە ڕەنگە هەرگیز ئەو ڕۆژە نەگات یان ئەگەریش بگات وەکوو ئێستا گەنج و جوان نەبێت، ئەم بابەتە لەبارەی مێردیشەوە دەگونجێت سەبارەت بە هاوسەرەکەی ڕوویدات، یان دوو شەریك لە کارێکدا، کە بە ئومێدی گەیشتنی ئەو ڕۆژە و تۆڵەسەندنەوەوە هەر وا دەسووتێن و دەسازێن، کەسانێك کە لە پەیوەندیی هاوسەرگیری یان هەر پەیوەندییەکی دیکەی ماوە درێژی ئینسانیدا هەست بە دەستدرێژی و تەنگ پێهەڵچنین و مافخوراوی لەلایەن بەرانبەرەکانیانەوە دەکەن، هەمیشە بەخۆیان دەڵێن: "نۆبەی منیش هەر دەگات، دەبێت گورزێکی وای



Scanned by CamScanner

لێبوەشێنم نەتوانێت هەڵسێتەوە!" بەڵام ئەم کەسانە بیریان چووە بۆگەشتن بەو ڕۆژە، پێویستە سەرمایەیەکی گرانبەها کە "تەمەنی گەنجی"یە لە دەست بدەن، جگە لەمەش تا گەیشتن بەو ڕۆژە، ژیانێکی دۆزەخییان دەبێت.

شێرپەنجە نەخۆشییەکە لە خۆیدا کێشە نییە لە "لوو"یەکی بچووکەوە دەست پێدەکات، ئەم لووە تەشەنە دەسێنێت و گەورە دەبێت و ملولەکانی زیاد دەکات، بەڵام کارێکی لێناوەشێتەوە، تەنیا دەستدەکات بە کۆکردنەوەی ئۆکسجین و خوێن و کەرەستەی خۆراکی و هەرچییەك بۆ گەشە و گەورەبوونی ملولەکان پێویستە، تا ئێرەش هیچ مەترسییەکی نییە، کاتێك مەترسیدارە کە ملولەکان تێکەڵ بە سووڕی خوێن یاخود (لنفن) بن، هەموو سەراپای جەستە ئالودە دەکات، ئەوکات تەندروستیی کەسەکە دەکەوێتە بەر هەڕەشە و مەترسیی جددی، کاتێك ملولەکانی دیکە لە کۆنترۆڵ دەرچوون دەتوانن لەهەر پنتێکی جەستەدا پەرە بسێنن، بەبێ ئەوەی کارێك ئەنجام بدەن! وشەی (سەرەتان) لە زمانی عەرەبیدا بە واتای (قرژاڵ) هاتووە، چونکە نەخۆشییەکە گشتگیرە و وەکوو قرژاڵ هەموو جەستە ئالوودە دەکات.

لە ڕۆح و دەروونی مرۆڤیشدا جۆرێك نەخۆشیی (شێرپەنجە) هەیە کە ئەگەر مەترسییەکانی لە مەترسی جەستەیی زیاتر نەبێت، کەمتر نییە! شێرپەنجەی ڕۆح (ڕەنجان)ە، کاتێك لەکەسێك دەڕەنجێیت، ئیتر ناتوانیت بڵێیت من لە فلان کەس بە ئەندازەی پێنج دەرەجە ڕەنجاوم، ناتوانیت ڕێژەی ڕەنجانەکە دیاری بکەیت، چونکە دەستبەجێ مادەی "ئەدرنالین" ئاوەدزە دەکات و دەڕژێتە خوێنت و تەواوی ئەندامەکانی لەشت بۆ ڕق و تووڕەیی و هەڵمەت و پەلاماردان ئامادە دەکات، پێکهاتەی کیمیایی خوێنت دەگۆڕێت و کۆنترۆڵی خۆت لە دەست دەدەیت!



Scanned by CamScanner

بۆئەوەی بەوردی نیشانتانبدەم تا چەندە ئێمە لەبەردەم هەڕەشەی ئەم مەترسیەداین ئامارێك دەخەمە خزمەتتان: ئەنجامی ئامارێك لەئەمریکا دەریخستووە لەسەدا هەشتا و پێنجی نەخۆشەکان، نەخۆشی (سایکۆسۆماتیك، دەروون جەستەیی)یان هەیە! نەخۆشیی دەروون جەستەیی، واتە ئەگەر کەسێك لە هزریدا (بیرێکی نەرێنی، دڵڕەنجان، دوو باوەڕی دژبەیەك، ڕق و بەدبینی..) هەبێت، کاریگەریی نەرێنیی لە جەستەیدا خۆی نیشاندەدات: ئەگەر کەسەکە دڵی ژان بکات، گەدەی ئازاری هەبێت، پشتی و ئەژنۆکانی ئێش بکەن، گورچیلەی نەخۆش بێت و.. لە هەمووشیان کام بەشی جەستەی لاواز بێت گوشاری دەروونی لەو بەشەدا چڕ دەبێتەوە، کەسانێك هەن لە تاقیکردنەوەکاندا بەهۆی ترس و دڵەخورپێی زۆرەوە دەبوورێنەوە! ئەمەش بەڕوونی پیشانی دەدات، تا چ ڕادەیەك جەستە و ڕۆح پێکەوە گرێدراون! ئێمە بوونەوەرێکی یەکپارچەین، هەرچی بەهزرماندا بێت لە جەستەماندا خۆی نیشان دەدات، هەڵبەت ئەمە بە مانای ئەوە نییە ئیتر سەردانی پزیشك نەکەیت و دەرمانەکانت نەخۆیت.

بەڵام لەسەر نەخۆشییەکەت ئەم پرسیارانە لەخۆت بکە: ئایا نەخۆشییەکەی من هۆکاری دەروونی نییە؟ ئایا من زیاد لە ئەندازە بەرچاوتەنگ نیم؟ ئایا من زیاد لە ئەندازە خەمۆك نیم؟ ئایا کێشە بچووکەکانی ژیانم گەورەناکەم؟ ئایا بەدبین و چەنەباز و.. نیم، ئەم هەموو هەست و بیرە نەرێنییە ژیانمان وێران دەکەن، ئایا لەکاتی نانخواردن گوێ لە هەواڵەکان دەگریت؟ یان لە کاتی نانخواردندا وەڵامی تەلەفۆن دەدەیتەوە؟ ئایا هەمیشە پەلەتە و نیگەرانی لە ئەنجامی کارەکانت، نیگەرانیت لەوەی کە دوا بکەویت؟ ئایا بەردەوام بەهۆ و بێهۆ لە نیگەرانی و دڵەڕاوکێدایت؟ ئەگەر وایە یان ڕۆحییەتێکی وات هەیە، ئەوە بزانە ئەو خواردنەی کەدەیخۆیت لە جەستەتدا دەبێت بە ژەهر، ئێمە کاتێك



Scanned by CamScanner

خواردن دەخۆین، دەبێت چێژ لە خواردن وەربگرین پێویستە لەگەڵ هاودەمەکانمان چێژ وەربگرین.. ئەگەر زۆربەی کاتەکانت بەپەلە لەنێو ماشینەکەتدا لەفەیەك لەبری نانی نیوەڕۆ دەخۆیت، یان کاتێك کە دێیتەوە بۆ ماڵ تەنگەتاوی و دەڵێیت: "خێراکە! زوو خواردنەکەم بۆ بێنە کارم هەیە، دەبێت بڕۆم!" ئەگەر کاتێك بۆ میوانی دەڕۆیت و دەڵێیت: "من تەنیا پێنج دەقە دادەنیشم و کارم هەیە و خێرا دەڕۆم.." ئەگەر هەموو ئەمانە بوونەتە شێوازی زۆربەی کاتەکانی ژیانت، دەبێت بزانیت خۆت بەرەو لای نەخۆشی و خەمۆکی ئاراستە دەکەیت، ئەم بابەتە زۆر گرنگە و پێویستە زۆر بە وردی لێی بڕوانین چونکە ڕۆح و جەستەمان بە توندی پێوەی گرێدراون.. ئێمە ڕەنجانەکانمان کردووە بە سێ بەشەوە (یەکەمین و گرنگترینیان ڕەنجانە لە دایك و باوك، دووەم ڕەنجان لە خۆمان و سێیەم ڕەنجان لەوانی دیکەیە).

بەڕێزبەندی ئەگەر یەکەمیان چارەسەر بکەین، دووەم و سێیەم کاڵدەبنەوە و ئاسانتر دەتوانین چارەسەریان بکەین، لەبارەی ڕەنجان لە دایك و باوکەوە نموونەیەك لە ژیانی خۆم دەهێنمەوە: کچە گەورەکەمان ئەو کاتەی کە منداڵ بوو لەگەڵ دایکی بردمان دەرزیی لێبدەین، لەبەرئەوەی دەرزی پەنسیلین ئازاری زۆر بوو، کچەکەم نەیدەویست لێی بدرێت و دەیویست هەڵبێت، هەرچی دەمانگرت و بەقسەی خۆش لەگەڵی دەدواین نەدەهاتە ژێربار، سەرەنجام بەزۆر گرتمان و وەستانمان تا دکتۆر توانی دەرزییەکەی لێبدات، کاتێك لەژووری دکتۆر هاتینە دەرەوە دەگریا و دەیقیژاند: "دایە و بابەی خراپ، ئیدی خۆشم ناوێن!" هەقیشی بوو ئازاری زۆر بوو چونکە نەیدەتوانی پاشەڕۆژ و ئەنجامە خراپەکانی نەخۆشییەکەی لەبەرچاو بگرێت تەنیا ئازاری ئەو ساتەی دەبینی لێمان ڕەنجابوو، من و دایکی تۆوی ئازارمان تێدا ناشتبوو، هەرچەند لە دوایدا قسەمان لەگەڵ



Scanned by CamScanner

کردو تێمانگەیاند کارەکەی ئێمە بەهۆی خۆشەویستیمانەوە بۆ ئەو بووە، زۆرجار بەئاگایی و بێئاگا، تۆوی ڕەنجان لە دڵی منداڵەکانماندا دەچێنین، گەورەترین کێشەی ڕەنجان لە دایك و باوك و ئەو کەسانەی پەیوەندی نزیك و قووڵمان لەگەڵیان هەیە، ئەوەیە لە لایەکەوە باوك و دایکمان خۆشدەوێت لەلایەکی دیکەوە دڵمان لێیان ڕەنجاوە و ڕقمان لێیانە، بۆیە ڕەنجانەکان وەلا دەنێین و نایانبینین لە کاتێکدا بوونیان هەیە، ئەم حاڵەتە ڕۆحی و دەروونییە دژبەیەکە لەدەروونناسیدا پێیدەگوترێت ئەمبیڤالێنس (ambivalence) یان (دژایەتیی نێوان ڕق و خۆشەویستی).. دووەمین لایەنی ڕەنجان، ڕەنجانە لە خۆمان، بۆنموونە من وەك مرۆڤێك چەندین چاوەڕوانیم لە خۆم هەیە: لەلایەك دەمەوێت ڕەفتارم باش بێت، لەلایەك دەمەوێت لە کارێکدا سەرکەوتووبم، لەکڕین و فرۆشدا پارەیەکی زۆر قازانج بکەم.. لەبەرئەوەی هیچ کەس و هیچ سیستەمێك لە دنیادا کامڵ و (perfect) نییە، لەلایەکی تر کەم ئەزموونی و ناتەواویی سیستەمی کار و بەرنامەڕێژییەکانی منیش هەن، بۆیە کارەکانم بەو جۆرەی من دەمەوێت ناچنە پێشەوە، دواجار ئەگەر من چاوەڕوانیم لە خۆم هەبێت کە هەموو کارەکانم نموونەیی و بێ کەموکوڕی بن (کە چاوەڕوانییەکی بێمانایە لە خۆم) نائاگایانە سەرکۆنە و لۆمەی خۆم دەکەم و لە خۆم دەڕەنجێم، کە لە خۆیشم ڕەنجام دووچاری ڕق و دژایەتی دەبم لەگەڵ خۆم، (self hate) و نائاگایانە دەمەوێت سزای خۆم بدەم و خۆم لەنێو ببەم! لەلایەکی تر وەك بوونەوەرێك غەریزەم لەسەر پاراستن و سەلامەتیمە و هەوڵی خۆپاراستن دەدەم، بەڵام ئەم دژایەتییەی نێوان خۆشەویستی و ڕق دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ و خەمۆکیم، ئەم دژیەکییە دەبێتە هۆی خراپبوونی پەیوەندی من لەگەڵ خۆم، یەکەم هەنگاو بۆ کەمکردنەوەی یان لەنێوبردنی ئەم دووفاقییە کوشندەیە، ئەوەیە (من) لەنێو بچێت.. لەمێشکمدا فرامینێك



Scanned by CamScanner

درووست دەبێت کە فەرمان بە غودە و ملولەکان دەدات: "ئەم جەستەیە دابڕزێنە و لەنێوی ببە!" لە ئەنجامدا پەیوەستە بەتوانا جەستەییەکانمەوە، لەڕاستیدا من وردە وردە دەست بە خۆکوژی دەکەم، هەڵبەت لەیادت بێت کە ڕەنجان لە خۆیدا خراپ نییە، ڕەنجان بەرهەمی ژیانە، بەڵام ئەگەر من نەمەوێت یان نەتوانم ڕەنجانەکانم لە کاتی خۆیدا چارەسەر بکەم و لە خۆمیان دوور بخەمەوە، خۆمم دەستەپاچە و بێچارە کردووە، هەر وەك گوتمان ئامارەکەی ئەمریکا لە سەدا ٨٥٪ ە، من پزیشك نیم، بەڵام ئەزموونی تایبەتی و دیتنی ژیانی کەسانی تووشبوو بە نەخۆشییەکانی وەك (شێرپەنجە، ئێم ئێس و...) نیشانیدەدات تا چ ڕادەیك ڕق و ڕەنجان کاریگەری خراپی هەیە لەسەر تەندرووستی! ئەگەر بەتێپەڕبوونی زەمەن، چارەسەری ڕق و ڕەنجاوییەکانمان نەکەین، کاریگەرییە خراپەکانی لە جەستەماندا بەچەشنی نەخۆشیەکانی شێرپەنجە، نەخۆشییە نەزانراوەکان، نیشان دەدات! بۆیە زۆر گرنگە بتوانین لەگەڵ خۆمان ئاشتبین و خۆمانمان خۆشبوێت، هەڵبەت ئەم خاڵەی کە لەبارەی شێرپەنجەوەوە گوتم هەموو جۆرە شێرپەنجەیەك لەخۆ ناگرێت، بۆنموونە ئەگەر کەسێك لەژێر تیشکی ڕادیاکتۆردا بێت دووچاری شێرپەنجە دەبێت ئەم بابەتە ئیتر پەیوەندیی بە بیری نەرێنی و ڕەنجانەوە نییە، یان کەسێك بێ خۆپاراستن و زیاد لەپێویست لە بەرتیشکی هەتاودا بمێنێتەوە، تووشی نەخۆشیی مەترسیداری وەکوو شێرپەنجە دەبێت، بەڵام ئەگەر ئەو جۆرە هۆکارانە وەلا بنێین پێویستە بزانین ڕێژەیەکی زیاد لە نەخۆشییەکانی جەستەمان بەهۆی جۆری بیرکردنەوە و باوەڕەهەڵەکانمان و ڕفتارە نەرێنییەکانمانەوەیە! واتە بیرکردنەوە و باوەڕ و دنیابینیمان کێشەی هەیە ئەو کێشەیەش بەشێوەی نەخۆشی لە جەستەماندا خۆی نیشان دەدات.



Scanned by CamScanner

خانمی ئازیز، ئەگەر لە هاوسەرەکەت ڕەنجاوی، چارەسەری بکە، بیر لەوە مەکەرەوە منداڵەکانت گەورە ببن و تۆڵە بکەیتەوە، ئەم تۆڵە لە دڵتا دەمێنێتەوە و ڕەگ دادەکوتێت، دەستێك کەدەیهێنیت بەسەر منداڵەکانتدا پڕە لە تۆڵە، کە لەگەڵیان دەدوێت دەنگت پڕە لە تۆڵە، کچ و کوڕەکانت بە تۆڵە گەورە دەکەیت بە ڕقەوە گەورەیان دەکەیت، کەواتە ئێستا ڕەنجاوییەکانت چارەسەربکە ڕەحم بە خۆت و منداڵەکانت بکە! تەمەنت بەڕق وکینە و ڕەنجاویی بەفیڕۆ مەدە و چاوەڕێی ڕۆژی تۆڵە مەبە، هەروەك دەڵێن: "باشترین تۆڵە لێبووردنە، ئەو چێژەی لە بەخشیندا هەیە، هەرگیز لە تۆڵەسەندنەوەدا نییە" تۆڵەکردنەوە دەرەنجامی ڕەنجانە.. تۆڵە، واتە: مرۆڤ لە شتێك ڕەنجاوە و دەیەوێت لە ڕێگەیەی تۆڵەکردنەو قەرەبووی بکاتەوە، مرۆڤە لاوازەکان کە دەڕەنجێن، بیری تۆڵە ساڵانێك لە ناخیاندا دەهێڵنەوە بەڵام مرۆڤە بەهێزەکان یان چارەسەری دەکەن یان دەیبەخشن و لە یادی دەکەن، کەواتە یان ڕەنجانەکاتان فەرامۆش بکەن و بەرانبەرەکانتان ببەخش یان بۆچارەسەرکردنیان کارێك بکەن، ئەگەر لە هاوڕێیەکت ڕەنجاویت کێشەکەتی لەگەڵ تاوتوێ بکە، ئەویش یان گوێت لێدەگرێت یان نا بەڵام لە هەردوو حاڵەتەکەدا تۆ خۆتت ڕزگارکردووە و قسەی دڵی خۆتت کردووە، بۆیە دووبارە دەیڵێمەوە ڕەنجاوییەکانتان چارەسەر بکەن نەك لەبەر خاتری ئەوانی دیکە، بەڵکو لەبەر خاتری خۆتان! بەتایبەت لە ژیانی هاوسەریدا بوونی ئەم ڕەنجانە بچووکانەیە ژیانتان هەڵدەوەشێنێت لەکار و شەراکەتیشدا هەر ئەم کەمە ڕق و ڕەنجاویانەیە دەبنە هۆی جیابوونەوە و لەنێوچوونی کار و کاسابەتتان.. لە ئەوروپادا کارخانە هەیە مێژووەکەیان دەگاتە چوارسەد ساڵ، هۆی چییە پاش چوارسەد ساڵ بەسەر دامەزاندنیدا هێشتا پایەدارە؟ یان بۆچی ڕێستۆرانت هەیە سەد ساڵە دەرگای دانەخراوە؟ لەکاتێکدا چەندین کۆمپانیای بەنرخ لە وڵاتەکەی



Scanned by CamScanner

خۆمان بەهۆی ڕەنجان و ڕقی چارەسەرنەکراو هەر لە سەرەتاوە توشی شکست و جیابوونەوە دەبن، هۆی چییە پەیوەندی ئەو کەسانە سەدان ساڵ بەردەوام بێت؟ چونکە پیشەکەیان خۆشدەوێت و لەکاتی خۆیدا کێشەکان چارەسەر دەکەن، بەڵام بۆنموونە من پەیوەندیم لەگەڵ باوك و دایکم خراپە، هەرکارێك ئەوان بیڵێن پێچەوانەکەی دەکەم، ئەم کارە نادرووستەش جگە لە شکست و بارکەوتوویی، هیچ سوودێکی نییە، پێشنیازدەکەم پەرتووکی (حەوت خووەکەی کەسانی پێشەنگ) بخوێننەوە، لەم پەرتووکەدا یەکێك لە تایبەتمەندییەکانی کەسانی سەرکەوتوو ئەوەیە کە ئەوان "proactive"ن، واتە کەسانێکن کە بە بەرنامە و ئامانجەوە هەنگاو دەنێن، بەڵام مرۆڤە دۆڕاوەکان، بە گشتی "reactive" یان "passive"ن، واتە لە بەرانبەر ڕووداوەکاندا کاردانەوەی خێرا نیشان دەدەن، بیرناکەنەوە، پرسیار ناکەن، ئایا ڕێگایەکی باشتر هەیە یان نا؟! ئەگەر کەسێك پێیان بڵێت بەری چاوت کلی پێوەیە، واز لە کار و ژیانیان دەهێنن تا تۆڵە بکەنەوە، پێشنیازدەکەم: با بیر لە چارسەرێك بۆ ڕەنجاوییەکانمان بکەینەوە، تا لە ڕۆحماندا ڕەگ دانەکوتن، ئەگەرنا ئەو ڕەنجانانە هەرچەند بچووکیش بن، سەرتاپای جەستە و دەروونمان داگیر دەکەن و تێڕوانینمان لەمەڕ خۆمان و کەسانی دیکە بە چەشنێکی نەرێنی دەگۆڕن، بەقەولی مەولانای ڕۆمی: ئەگەر چاویلکەیەکی ڕەش لە چاو بکەیت، دنیا بەڕەشی دەبینیت. هیچ چاویلکەیەك لە چاو نەکەن، مەگەر ئەوەی ڕەنگێکی جوانی هەبێت و بتانکات بە کەسێکی کاریگەرتر، چاویلکەی دەروونیمان دەستنیشانی ئەوە دەکات کە تاچەند لەگەڵ خۆمان و باوك و دایکمان و کەسانی دیکەدا ئاشتین.

ئەگەر دەتەوێت خۆشبەخت بیت، پێویستە سەرەتا کێشەکانت لەگەڵ باوك و دایکت چارەسەر بکەیت، پاشان لەگەڵ خۆت و دواتر لەگەڵ کەسانی تر (خەڵك)،



Scanned by CamScanner

ئەگەر پەیوەندیت لەگەڵ خۆت و دایك و باوكت باشكرد، پەیوەندیت لەگەڵ خەڵكیش باش دەبێت، لەگەڵ خۆتان ئاشت ببنەوە و ڕەنجاوییەكانتان بخەنە نێو نایلۆنێك و دەرگاكەی ببەستن و بیخەنە نێو سەتڵێكی خەوشوخاڵەوە، دڵ و ڕۆحی ئێوە بەنرختره لەوەی كە زبڵی تێدا بهێڵنەوە، كەواتە یان ڕەنجاوییەكانتان چارەسەر بكەن، یان لەبیریان بكەن.. هەرچۆنبووە لەگەڵ خۆتان ئاشت ببنەوە، چاوەڕێی ڕۆژی تۆڵەكردنەوە مەكەن، لەڕۆژی تۆڵەكردنەوە تێدەگەیت گەورەترین تۆڵەت لە (خۆت) كردووەتەوە، زۆرترین زیانت لە (خۆت)داوە، چونكە گرانبەهاترینی (خۆت) واتە تەمەنت، لە پێناویدا بە خەسار داوە، زۆربەی ئەو كەسانەی تۆڵەیان كردووەتەوە، لەگەڵ ئەم هەستە سارد و بێڕۆحە ئاشنان! تۆڵەكردنەوە هیچ شتێك چارەسەر ناكات، تەمەن بەفیڕۆدانە، بۆئەوەی بتوانیت ڕق و ڕەنجاوییەكانت چارەسەر بكەیت:

١- پێویستە بیانبینیت: بۆئەوەی ڕەنجاوییەكانت ببینیت، سەرەتا دەبێت ئەوە قبووڵ بكەین ئێمە بوونەوەرێكین دەڕەنجێین، هەندێك دەڵێن: "بۆ مەگەر دەكرێت من لە دایك و باوكم بڕەنجێم؟ خوا نەكات!" بەڵێ هەموومان دەڕەنجێین، هەموومان لە دەستی باوك و دایكمان ڕەنجاوین، ئەمەش لەخۆیدا كێشە نییە، چونكە سروشتی ژیانە، بەهۆی نزیكبوونەوە و بەركەوتنە لەگەڵ ئەوانی تر.

٢- دەبێت ڕق و ڕەنجاویی و هەستەكانت بنووسیت: لە كۆتایی هەموو ڕۆژێكدا لە خۆت بپرسە: "ئەمڕۆ لە چ ڕوویەكەوە لە خۆم و كەسانی تر ڕەنجاوم؟" بەتایبەت لەبارەی ئەوكەسانەی زۆرترین پەیوەندیت لەگەڵیان هەیە، هەرگیز شەرمەزار مەبە لەوەی كە لەكەسێك بڕەنجێیت، یان كەسێك بڕەنجێنیت، بەڵكو بیانبینە، بەڵام كاتێك دۆزیتنەوە، زۆر هەست بە بەرپرسیارێتی بكە و بۆ چارەسەركردنیان و بەخشین و قەرەبووكردنەوەیان، كارێك بكە، دڵنیابە



Scanned by CamScanner

ئەنجامدانی ئەم کارە گرنگە، تەندرووستی جەستە و ڕۆحت زامن دەکات! ئەم بابەتە ئەوەندە گرنگە، پێویستی بە زنجیرە بەرنامەیەك هەیە! هیوادارم بە زوویی بتوانین ئەم کارە ئەنجام بدەین.

زۆرجار بۆیە دەڕنجێن، پێمانوایە لەسەر حەقین! بۆنموونە: ئەگەر کچەکەم ئەمڕۆ بۆ یادەوەرییەکانی سەردەمی منداڵی بگەڕێتەوە، بۆئەو ڕۆژەی ئێمە ناچارمانکرد ئەو دەرزییە بە ئازارەی لێبدرێت، دەزانێت باوك و دایکی خزمەتیان کردووە! بەڵام ئەگەر نەیبینێت، ئەو یادەوەرییە ناخۆشەی منداڵی هەر ئازاری دەدات، بەخۆی دەڵێت: دایك و باوکم زۆریان پێکردووم، گەلێك ئازاریان داوم، چما بێئەوەی بزانێت، لەتەمەنی گەورەییدا هێشتا منداڵێك لەدەروونیدا بەنێوانگیریی منداڵانەی ڕێبەری بیر و هەستەکانی دەکات! زۆرن ئەو کوڕ و کچانەی لەگەڵ دایك و باوکیاندا خراپن، ئەمە شتێکی سرووشتییە، کێشە نییە، بەڵام بۆ چرکەیەك تێڕامێنە و هۆکاری ڕق و ڕەنجانەکانت بزانە و بیانووسە، بۆ هەمیشە خۆت لەم بارە قورسە ڕزگار بکە، ڕێز و حورمەت لە خۆتان بگرن، تا ببنە کەسانێکی باڵاتر!

هەر وەك باسمکرد یەکەم هەنگاو ئەوەیە ڕەنجاوییەکانت ببینیت، تا نەیانبینیت ناتوانیت چارەسەریان بکەیت.. بۆنموونە: ئەگەر لە خۆت ڕەنجاویت، لە خۆت بپرسە: چیمکردووە کە لە خۆم ڕازی نیم؟ چ کارێکی ناپەسەندم کردووە؟ ئەمانە بنووسە، پاشان دەبینیت زۆربەیان چاوەڕوانی بێ بنەمایە، مەگەر تۆ کێیت بتوانیت هەموو کارێك بەبێ کەموکورتی ئەنجام بدەیت؟! شتی وانییە.. ئەگەر بەنەزانی تووشی هەڵەیەك بین لە کارێکدا کێشە نییە، بۆجارێکی دیکە فێردەبین ئەم کارە باشتر ئەنجامدەدەین، بەڵام توانای ئێمە ئێستا لەم ئاستەدایە، ئێمەیش نەپێرفێکت (perfect)ین، نەدەتوانین و نەپێویستیش دەکات کامڵ و بێ



Scanned by CamScanner

کەموکووڕی بین، بیرت نەچێت وەختێك دەتوانیت بەدۆستی و ئاشتی لەگەڵ کەسانی تر بژیت کە لەگەڵ خۆت ئاشت بیت، ئەگەر زۆر لە خەڵکی دەڕنجێیت، ڕەنگە لەخۆت تۆرابیت، مرۆڤ کە پەیوەندی لەگەڵ خۆی خراپبوو، ناتوانێت لەگەڵ ئەوانی دیکە پەیوەندییەکی باشی هەبێت! کەسانێك کەسەختگیرن لەگەڵ خۆیان، بۆ کەسانی تریش سەختگیرن! بۆیە وا بیردەکەنەوە ئەوانی تر سەختگیرن لەگەڵیان، لەکاتێکدا هەموو ئەمانە ڕەنگدانەوەی بیرکردنەوەی نەرێنی خۆیانە لەمەڕ خۆیان!

بناغەی ژیانمان با لەسەر عەشق و دۆستایەتی دابنێین، ئەمەش کاتێك دەکرێت لەگەڵ خۆمان ئاشتببینەوە و خۆمان بەو جۆرەی کە هەین بە تەواوی هەڵە و نەقسەکانمانەوە قبووڵ بکەین و خۆمانمان خۆشبووێت، ئەوکات ژیان ڕووە خۆشەکانی خۆیمان نیشاندەدات، ئاشکرایە ئەگەر بتوانن خۆتان ببەخشن، دەرگای بەخشندەیی خودایش بە ڕووتاندا دەکرێتەوە! بەبۆچوونی من ڕەنگە یەکێك لە باشترین ڕێگەکان بۆ نزیکبوونەوە لە خودا ئەوەبێت ڕێز لە درووستکراوەکانی بگرین، یەکێکیش لەجوانترین دروستکراوەکانی خۆتیت، هەروەها لەگەڵ ئەوانی دیکە دایك و باوك و هاوسەر و منداڵەکانتان و سەرۆك و کارمەندەکانتان و.. ئاشت ببنەوە و ڕێزیان لێبگرن، بەزمانی شیرین دەتوانیت مار لە کون بێنیتە دەر! ئەوە هونەری من و تۆیە، پێویستە بزانین شەڕ و ئاژاوە و بۆڵە، بە واتای خۆکوژی و (self destruction) تێکدانی کارەکانی خۆمانە، (بێرتراند ڕاسڵ) پێیوایە: "لەکاتی گفتوگۆکردن کە تووڕە دەبیت، ئیدی هێزی بەڵگەهێنانەوەت تەواو بووە" تاکاتێك مرۆڤ بەڵگەی هەیە، هۆیەك بۆ شەڕ و ئاژاوە بوونی نییە! دەتوانێت بە بەڵگە قسەکانی بسەلمێنێت.



Scanned by CamScanner

با هەوڵبدەین ناوەندی ژینگەکەمان بکەین بەجێگایەکی باشتر بۆ خۆمان و ئەوانی دیکە، چاوەڕوانی هیچکەس مەبن، دەستپێبکەن، لەخۆتان و ماڵەوەی خۆتانەوە دەستپێبکەن، دنیا بریتییە لەو ماڵە بچووکانە کە لکاون بەیەکەوە، ئەگەر من لە ماڵی خۆمەوە دەستپێبکەم، ئێوەش لە ماڵی خۆتانەوە، دنیا دەگۆڕێت! بڕواتان بە خۆتان هەبێت، لەگەڵ خۆتان ئاشت ببنەوە، خۆتان و دایك و باوکتان و ئەوانی دیکەش ببەخش تا پێش بکەون، دنیایەکی باشتر لە چاوەڕوانیی من و تۆ دایە، دنیایەك لە بنیادنانیدا زیاتر لەوەی بیری لێدەکەینەوە دەتوانین کاریگەریما هەبێت.



Scanned by CamScanner

# سەگەکان هەڵدێن

"ئەوەی دەیەوێت بژی، دەبێت لەگەڵ دژوارییەکاندا ڕووبەڕوو ببێتەوە، دژواری بۆ ژیان مایەی نائومێدی نییە، نائومێد مردووەکانن"

(پەروێزخان لری).

لەنزیکی گوندێکدا بووم، بەپێی دەڕۆیشتم، لەپڕ دەنگی وەڕە وەڕ و حەپەحەپی سەگانم هاتەگوێ، سەرنجمدا سەگەکانی ئەو گوندە هەستیان بەبوونی کەسێکی نامۆکردووە و وابەرەو لای من دێن، منیش لەگەڵ ئەوەی ماندووبووم، هەوڵمدا هەنگاوەکانم کەمێك خێراتربکەم و دوور بکەومەوە، سەگەکان بەچوارپەل ڕایاندەکرد و کەمتر لە من ماندوو دەبوون، زۆر زوو گەشتنە سەرم، منیش ڕامدەکرد و ئەوانیش بەدوامدا، هەموو چرکەیەك هەستم بەمەترسی دەکرد و دەمگوت: ئێستا دەست و پێم دەگەزن، بەینی خۆمان بێت زۆر ترسابووم! لەبیری ئەوەدابووم چی بکەم؟ ئیدی هەناسەم سوار ببووم، بەدوای بەردێك، دارێك، شتێکدا دەگەڕام، هەڵیبگرم و بەریگری لەخۆم بکەم، ناچار وەستام، بیرم دەکردەوە هەر ئێستا دەڕژێن بەسەر سەروملمدا و پارچەپارچەم دەکەن! بەڵام بەوپەڕی سەرسووڕمانەوە بینیم نزیکی مەترێك دوورتر لە منەوە، وەستاون و

بەردەوام هەر دەوەڕین، نە دەهاتنە پێش و نە کارێکی دیکەیان دەکرد، تەنیا ڕاوەستابوون و دەوەڕین! چرکەیەك بەخۆمداهاتمەوە، پارچە دارێکم لەنزیکمدا بینی و خێرا هەڵمگرت و دوایانکەوتم، بەردێکیشم هەڵدا بە دوایاندا.. سەگەکان هەڵهاتن! بەڵێ، هەڵهاتن! دوای ئەم ڕووداوە، کاتێك هەستی ترس و خرۆشانم ڕەوییەوە، دراماییەکم هاتەوەیاد، لە منداڵیدا باوکم بۆی دەگێڕاینەوە، باوکم لە نموونە هێنانەوەدا مامۆستایە، بۆ هەر بابەتێك، نموونەیەکی لەوپەڕی جوانیدا پێیە، دەیگوت: ڕۆڵە گیان! کێشەکان لەژیاندا وەکوو سەگەکانن، ئەگەر لێیان هەڵبێیت، دواتدەکەون، ئەگەر بوەستی و هێرشبەری، ڕادەکەن! کەوابوو لە کێشەکان ڕامەکە، ڕاوەستە و سەیریان بکە! کاتێك ڕاوەستای، کێشەکان هێدی هێدی دەتوێنەوە و چارەسەر دەبن!

لەوسەردەمە بەبڕوای ئێمە، قسەکانی باوکم لە ئامۆژگاری دەچوو، بەڵام ئەو ڕووداوەی لە نزیکی ئەو گوندە توشی بووم، بۆی سەلماندم کە ڕاستە ڕەفتاری سەگەکان پەیوەندییان لەگەڵ باوەڕ و ڕەفتارەکانی ئێمەدا هەیە، بڕی گوشاری کێشەکان لەسەرمان، ڕەنگدانەوەی جۆری ڕەفتار و مامەڵەکردنمانە لەگەڵیاندا، بەواتایەکی باشتر، کێشەکان هەروەك سەگەکانن و وەك ئەوان ڕەفتار دەکەن.

ئێوە چۆن لەگەڵ کێشەکاندا ڕووبەڕوو دەبنەوە؟ ئایا (کێشە) لە ڕووانگەی ئێوەوە چ واتایەکی هەیە؟ بیرمە لە پۆلی یەك یان دووەمی سەرەتاییدا بووم، لەو تەمەن وساڵەدا زۆر دەترسام کە بکەوم، زۆر هەستم بەتەنیایی دەکرد، ڕۆژێك بەباوکم گوت: "ئەگەر دەرنەچم، چی دەبێت؟" باوکم زانیی ترسم هەیە لەوەی دەرنەچم، بۆیە گوتی: "دانیشە ڕۆڵە گیان!" دانیشتم و باوکم بەمجۆرە دەستیپێکرد: "بڕوانە کوڕی خۆم، تۆ وەك مرۆڤێکی زیندوو، بە دڵنیاییەوە کێشەت هەیە، کێشە لە پەیوەندی هاوڕێیەتی، خوێندن، کێشەی ژیان، لە



Scanned by CamScanner

دوارِۆژیشدا کێشەکانی وەك پەروەردەی منداڵ، کێشەی هاوسەرگیری، کێشەی نابووری، کێشە لەگەڵ خۆت و.. دەبێت" ئێستا منیش ئەو وتانەی باوکم لە چوارچێوەی (شەش یاسا) بۆ ئێوەی بەڕێز ڕوون دەکەمەوە:

یاسای یەکەم: کێشە دەرەنجامی جووڵە..

کێشە، دەرەنجامی حەرەکەتە، واتە چونکە زیندوویت و دەژیت، دەبێت کێشەت هەبێت، تەنیا مرۆڤە مردووەکان کێشەیان نییە، کەوابوو هەرکات تووشی کێشە بوویت، سەرەتا سوپاسی خودا بکە و بڵێ: "سوپاس بۆ خودا زیندووم!" کێشە، بەرهەمی چالاکییە، واتە من لە تەمەنی ٥٥ ساڵیدا جۆرێك کێشەم هەیە و لە ٣٠ ساڵیشدا کێشەیەکی دیکەم هەبووە، ئێستا ئەو کێشەیە ئیدی بۆ من بە کێشە ئەژمار ناکرێت، چونکە دەبزوێم و جۆرێکی دیکە لە تەگەرەکان دێنە سەر ڕێگەم، دەبێت چارەسەریان بکەم و پێویستە تێیان پەڕێنم، ناوی ئەم ئاستەنگانەیش دەنێین (کێشە). کێشە، لە ڕاستیدا نیشانەی زیندوێتی و بزووتنە، دەبێت نەلێی بترسین و نەگازندە بکەین و نە لێی هەڵبێین.. کێشە، ڕاستییەکی ژیانە، چێژی لێوەربگرە، لەڕاستیدا خودی ژیانە!

یاسای دووەم: کێشەی گەورە و بچووك، بوونی نییە، مرۆڤی گەورە و بچووك هەیە. تواناکانی ئێمە، گەورەیی و بچووکیی کێشەکان دیاری دەکەن، شتێك بۆ کەسێك کێشەیە، بۆ کەسێکی دیکە خەندەدارە، شتێك بۆ کەسێك خەندەدارە، بەڵام بۆ یەکێکی دیکە لەوانەیە بکوژ و لەناوبەر بێت، بۆچی؟ چونکە توانا و لێکدانەوەی مرۆڤەکان لە یەکدی جیاوازە، بۆنموونە: جارێك کیژە بچووکەکەم هاتە ژوورەوە و بەگریانەوە بانگی کردم، وەکوو هەوری بەهار دەگریا، پرسیم: " ڕۆڵە گیان، چییە بۆ دەگریت؟ " گوتی: "بووکەڵەکەم دەستی دەرهاتووە، زۆرم خۆشدەوێت! هی منە، فلان کەس وایلێکرد" هەر دەگریا، منیش گوتم: "وەرە

ڕۆڵە گیان دانیشە!" لەسەر ئەژنۆم دانیشت و دەستی بووکەڵەکەیم بۆخستەوە جێگەی خۆی و گوتم: "فەرموو!" سەیری کرد و سوپاسی کردم و بەخەندەوە ڕۆیشت، ئەوەی بەنیسبەت ئەو کێشە بوو، بۆ من بابەتێك نەبوو کەبەهۆیەوە خۆمی بۆ بێتاقەت بکەم، ئێمەی گەورەکان، دەتوانین دەستی بووکەڵەکان بخەینەوە جێگای خۆی.. من لە درووستکردنی خواردن و چێشتلێناندا هیچ شارەزاییەکم نییە! بەڵام هەندێك لەهاوڕێکانم چێشتلێنەرێکی زۆر باشن، هەمیشە حەزم لەخواردنەکانیانە، زۆر بەجوانی ئەو کەرەستە خۆراکییانە تێکەڵ دەکەن و شازی خواردنی لێدرووست دەکەن! یان هاوسەرەکەم چۆن لەو کەرەستە جۆربەجۆرانە خواردنی هێندە بەتام درووست دەکات! هاوسەرەکەم لە چێشتلێناندا زۆر هونەرمەندە! ئەگەر تەنیابم و بمەوێت خواردن درووست بکەم، کارێکی زۆر سەختە بۆم! هەموو دەوروبەریشم ئەمە دەزانن، هەربۆیە کاتێك کەتەنیام، خواردنی ئامادە دەخۆم نان و پەنیر بە ترێ یان شووتی و کاڵەك و گوێز، بەهەرحاڵ نان و پەنیرەکە هاوبەشە! بۆچی بەو خواردنە سادانە قەناعەت دەکەم؟ چونکە چێشتلێنان بۆمن سەختە و کێشەیە، بەڵام بۆ هاوسەرەکەم کێشە نییە، بۆ ئەو هاوڕێیانەم کە دەزانن کێشە نییە، ئەم بابەتە پەیوەندی بەباشی و خراپی مرۆڤەکانەوە نییە، قسە لەسەر توانستی کەسەکانە، کەواتە یاسای دووەم دەڵێت: تواناکانی ئێمەیە قەبارەی (گەورەیی و بچووکی)ی کێشەکان دیاری دەکەن، بەواتایەکی تر هەر وەك گوتم: کێشەی گەورە و بچووك بوونی نییە، مرۆڤی گەورە و بچووك هەیە، مۆڵەتبدەن بەنموونەیەك ئەم بابەتە ڕوونتر بکەمەوە:

بیهێنە پێشچاوت ڕۆژێکە بەفر دەبارێت، بەفرێکی زۆر باریوە و سەهۆڵ بەندانە و مەجالی هاتووچۆ و پەڕینەوە نییە، کەسێك سەقفی ماڵەکەیان تکە دەکات و دەیەوێت بەفر بماڵێت، بەڵام بەفرماڵی نییە، هەوای ناو ماڵەکەشی



Scanned by CamScanner

ساردە، دەیەوێت بڕواتە دەرەوە، ماشینەکەشی ئیش ناکات، بۆ ئەم کەسە، بەفر چییە؟ ئایا دیاردەی فراوانییە؟ ئایا دیاردەی خێر و بەرەکەتە؟ نەخێر! ئەم کەسە بەناوناتۆرە و جنێو بەخۆی دەڵێت: "دیسانەوە بەفر دایکردەوە.." لەکاتێکدا هەموومان دەزانین بەفر، زەخیرەی ئاوی هاوینە، خێر و بەرەکەتە، بەڵام چونکە ئەو ئیمکانیاتی نییە، بەفر بۆ ئەو (کێشە) و گیروگرفتە، سپێتی بەفر نابینێت، بەفر بۆ ئەو ڕەشە، چونکە تواناکانی سنووردارن. ئێستا گریمان دراوسێی ئەم کەسە ماڵێکی چاکی هەیە، غازی هەیە، ماڵەکەی گەرم و ڕێکوپێکە، لەپشتی پەنجەرەوە دانیشتووە و تەماشای بارینی بەفر دەکات، بە هاوسەر و منداڵەکانی دەڵێت: "سەیرکەن چەند جوانە!" هەموویان چێژ لە بەفربارین وەردەگرن.. پاشان دەڵێت: "پێتان باشە بڕۆین بۆ یاریی ئیسکی؟!" ئەوانیش لە خوایان گەرەکە! ئۆتۆمبیلێکی مۆدێل بەرزیان هەیە، چاوەڕوانن بەفر بباریت تا تەختەی ئیسکییەکانیان بخەنە دوای ماشینەکەیان و لەو گەرەك و کۆڵانانەی کە زۆرێك لە حاڵی هەڵخلیسکان و کەوتن و جنێودانداان بە بەفر و زەمانە، دووربکەونەوە و لە دامێنی چیایەکدا یاری ئیسکی بکەن، بەفر بۆ ئەم کەسانە چییە؟ چێژ و جوانی و نیعمەتە! سوپاسی خودا دەکەن بەفر بارییوە، چونکە ئیمکاناتیان هەیە و دەتوانن لە کەشی بەفربارین چێژ وەربگرن!

باران لەوڵاتە هەژارەکاندا، بەڵا و نەخۆشی و تاعوون و تۆفانە، بەڵام لە وڵاتانی پیشەسازی و پێشکەوتوو، نیعمەت و فراوانییە، سەوزایی و درەخت و ژیانە، کەواتە ڕوویەڕوو بوونەوەمان لەگەڵ زۆرێك لە کێشەکان، دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی تواناکانمان لە چ ئاستێکدایە.

یاسای سێیەم: ئەگەر دەمانەوێت ژیانێکی ئاسوودەمان هەبێت، پێویستە نەفرەت لە کێشەکان نەکەین و نەیان سڕینەوە.

ژیانی بێ کێشە بوونی نییە، هەمیشە کێشە هەیە و دەبێت، جۆری کێشەکان جیاوازن، بۆنموونە: کێشەی کەسێك کە ماشینی هەیە، ڕەنگە خەرجیی بەنزین بێت، ئەگەر بەنزین گران بێت، ناتوانێت بەو جۆرەی دەیەوێت کەڵك لە ماشینەکەی وەربگرێت، یان ڕەنگە هەموو ئیمکانیاتێکیشی هەبێت، بەڵام کاتی نەبێت بڕوات بۆ یاریی ئیسکی، کەواتە ئەویش کێشەی هەیە، بەڵام کێشەکەی لەگەڵ کەسێکی دیکە جیاوازە، هەر بەو چەشنەی نابێت چاوەڕوان بیت بێ کێشە بیت، بەهەمان شێوە لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ کێشەکان، نە زۆر گەورەیان بکە و نە زۆریش بچووك، بەو جۆر و قەبارەی کە هەن، بیانبینە، لەبری نەفرەتکردن لە کێشەکان، تەواوی هەوڵی خۆت بەکاربهێنە بۆ ئەوەی تواناکانت بەرزبکەیتەوە (ئەمە لەبیر مەکەن) وەکوو فەیلەسوفی چینی (کۆنفۆشیوس) دەڵێت: "لەبری نەفرەتکردن لە تاریکی، مۆمێك دابگرسێنە".

یاسای چوارەم: هەموو کێشەیەك لە کاتی خۆیدا دێت، نە زووتر نە درەنگتر!

هەروەك چۆن منداڵێکی تەمەن سێ ساڵ کێشەیەکی نییە بەناوی کێشەی سەرۆك کۆمار و وەزیر و پارێزەر، وەزیر و پارێزەرێکیش کێشەکانیان وەك کێشەی منداڵێکی سێ ساڵ نییە! تۆش تا نەبی بە وەزیر یاخود بەرپرسیارەتییەکی لەو شێوەیە لە ئەستۆ نەگریت، درکی کێشەکانیشی ناکەیت، کەوابوو هەر کێشەیەك جێگای خۆی هەیە و لە کاتی خۆیدا دێت: کێشەی باڵقبوون کاتێك بۆ من پێشهات کە گەیشتبوومە تەمەنی باڵق بوون. کێشەکانی هاوسەرگیری وەختێك هاتنە پێش کە بڕیاری هاوسەرگیرییمدا، بەر لە وادەی ڕوودانیان، کێشەی هاوسەرگیریی یان بلوغ بۆ من لە ئارادا نەبوو، ئێستا



Scanned by CamScanner

که هاوسەرگیریم کردووە و بوومەتە خاوەنی منداڵ، کێشەی من ئیتر هاوسەرگیری نییە، بەڵکوو پەروەردەی منداڵەکانمە.

یاسای پێنجەم: هەموو کێشەکان هاوتەریبن لەگەڵ تواناکانمان و چارەسەر دەکرێن، بەڵام پێویستە نرخەکانیان بدەین.

پێویستە بزانیت کە کێشەیەکت بۆ پێش دێت، کێشە بەو واتایەیە کە تۆ توانای چارەسەرکردنیت هەیە! ئەگەر ئەم توانایەت نەبێت، ئەو کێشەیەش پێش نایەت، بۆنموونە: ئەگەر پارەت نییە، سەلامەتیت لە مەترسیدایە، لەگەڵ هاوسەرەکەت کێشەت هەیە، لەگەڵ منداڵەکانت کێشەت هەیە، یان هەرکێشەکی دیکە بزانە کە وادەی ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو کێشەیە هاتووە و دەتوانیت چارەسەری بکەیت.

یاسای پێنجەم دەڵێت: هەموو کێشەیەك چارەسەرێکی هەیە.

ملیۆنان مرۆڤ بەر لە تۆ کێشەکانیان چارەسەر کردووە، ملیۆنان مرۆڤ هەر لەم ساتەدا خەریکی چارەسەرکردنیانن و ملیاران مرۆڤ لە ئایندەدا چارەسەری دەکەن، تۆش دەتوانیت کێشەکانت چارەسەر بکەیت، هەموو کێشەکان شیاوی چارەسەرن، بەڵام پێویستە نرخەکانیان بدەین، هەندێجار نرخی کێشەیەك کەمێك بێدەنگییە، کەمێك ڕاوێژکردنە، کەمێك ئارامییە یان هەنگاونانێکی بوێرانەیە، پێویستە بزانیت لەو ساتەدا دەبێت چی بکەیت؟ بەهەرحاڵ، دواجار پێویستە کارێك بکەیت، بۆیە بگەڕێ ئەو چارەسەرە بدۆزەرەوە، بەڵام دووبارە بیرتان دێنمەوە کە "ئارامگرتن" یەکێکە لە ڕێگاچارەکان، وەکوو شاعیرێك دەڵێت: "بۆ دەربازبوون لە کێشەکان، چارەسەر پێویستە نەك هێز" ئەگەر بەدەست



Scanned by CamScanner

کێشەیەکەوە دەنالێنێت، چارەسەری بۆ بدۆزەرەوە، بەکارهێنانی هێز و شەڕوشۆڕ کێشەکان چارەسەر ناکات، زۆر جار قووڵتر و ئاڵۆزتریان دەکات.

یاسای شەشەم: کێشە و چارەسەر پێکەوە دێن.

هیچ کیشەیەك بێچارەسەر نییە، هەموو کێشەیەك کلیلی چارەسەرەکەی لەتەنیشت خۆیدایە، واتە هەر کێشەیەکت هەیە، بزانە چارەسەرەکەی لە تەنیشتیدایە، نەك هەزاران کیلۆمەتر دوورتر! هەر وەك ئاماژەم پێدا، هەندێجار ڕێگەچارە تێپەڕینی کاتە (خۆڕاگرییە)، هەندێجاریش خوێندنەوە و لێکدانەوە و ڕاوێژکرنە لەگەڵ پسپۆڕێك.

ئەگەر کار بەم شەش یاسایە بکەین، دەتوانین بە ئاسانی کێشەکان چارەسەر بکەین، "یار لە ماڵە و ئێمە دەرەوەی بۆ دەگەڕێین، ئاو لە گۆزەیە و ئێمە بە لێوی وشك و تینوو شوێنی تری بۆ دەگەڕێین" ئەم بەیان و دەربڕینە سەرسوڕهێنەی گەورەپیاوی ئەدەب و شیعری ئێران (خافزی شیرازی)، ڕێك وەسفی حاڵ و چیرۆکی ژیانی ئێمەیە، ئاو لەناو گۆزەدایە و ئێمە لە شوێنێکی تر بەدوای ئاودا دەگەڕێین، یارەکەمان لە ماڵە و بەڕێکەوتووین و لە دەرەوە بەدوایدا دەگەڕێین! بۆچی؟ چونکە فێرنەکراوین کە کێشەکان لەگەڵ چارەسەرەکان دێن، قبووڵم نەکردووە کێشە بەشێکە لە ژیان، فێرنەکراوم ئەم کێشەیە لە کات و وادەی خۆیدا هاتووە، پێویستە کێشەکان بە سبەی و دوو سبەی نەسپێرین، لە ملی ئەم و ئەویشیان نەنێین، هەندێجار خۆمان کێشە درووست دەکەین، بۆنموونە بەشەقامێکدا دەڕۆیت، ڕێگەکەت دەگۆڕیت و دەڵێیت: "ئەم جارە با لەم ڕێگەیانەوە بڕۆم" دواجار بەهۆی ئەو ڕێگە گۆڕینەوە شوێنی مەبەست ون

دەکەیت، کەوابوو ئەم کێشەیە، دەرەنجامی بڕیاری هەڵەی خۆتە، پێویستە نازایانە بەرەو ڕووی خۆت بوەستیتەوە و بپرسیت: چ کارێکم کردووە کە منداڵەکەم موعتادبووە، خۆم موعتادبووم، هاوسەرەکەم دەیەوێت لێم جیاببێتەوە، دۆست و هاوڕێیەکی باشم نییە، هەژارم، تەندرووست نیم؟ ئەمانە کۆمەڵێک بابەتن، بۆ چارەسەرکردنیان پێویستە بگەڕێینەوە بۆخۆمان، ئەم کێشانە دەرەنجامی بڕیاری هەڵەی خۆمانن.. ئەگەر فێرببین بەرپرسیارێتی لە ئەستۆ بگرین، کلیلی کێشەکان لەدەستی خۆماندا دەبێت، لە خۆڕا ئەملاولا ناکەین و کەسانیتریش بە هۆکاری کێشەکانمان نازانین.

ئەگەر من بیرکردنەوەی تێکدەرانەم هەیە، دڵم نارەحەتە، کینەم هەیە، ڕقم لە مرۆڤەکانە، ڕەنجاوم، نەخۆشم..تاد، پێویستە بزانم: کلیلەکان، چارەسەرەکان، لەخۆمەوە نزیکترن و زۆر جار لە خودی خۆمدان.. زۆر دوور مەڕۆ، کلیل لەگەڵ کێشەدا هاتووە، ئەم دەرد و ئازارانە بەرەنجامی ڕەفتار و بیرکردنەوەکانی ڕابوردوومانن کەئەمڕۆ دەردەکەون، ئەمانە لەخۆڕا ڕوویان نەداوە، ئەگەریش ڕوویانداوە، بەهۆی ئەوەوەیە کە من ئەم ڕێگەیەم بۆ ژیان هەڵبژاردووە، ئەگەر کێشەکە بەدەستی کەسانی تر چارەسەر دەبێت، ئەوە تۆیت دەبێت هەڵیبژێریت بە دەستی کێ و چ کات و بە چ ڕێگەیەک چارەسەر ببێت! لەمەڕ تەوەکول - پشتبەستن بە خودا، کاتێک دەبێت پشت بەخودا ببەستین کەخۆمان هیچمان لەدەست نەیەت، بۆنموونە ناکرێت ماشینەکەمان ئیهمال بکەین و داوا لە خوداش بکەین ئاگای لێی بێت، کاتێک دەبێت پشت بەخودا ببەستین، بۆنموونە: هەموو ئەو کارانەی کەپێویستن بۆ پارێزگارییکردن لە تەندرووستیمان، ئەنجامان دابن، سەردانی چاکترین پزیشکمان کردبێت، بەڵام هێشتا هەندێک مەترسی هەن کەزانیاری مرۆڤ دەستی پێیاننەگەیشتووە، پێویستە کاتێک داوای یارمەتی

لەخودا بکەین، کەچارەسەری کێشەکە لەتوانای هیچ مرۆڤێکدا نەبێت، یان لە دەرەوەی درك و تێگەشتنی مرۆڤدا بێت، واقع و کێشەکان قبوولّ بکە، بۆ چارەسەرکردنیان بەرپرسیارێتی لەئەستۆ بگرە، ئەوکات دەرگاکان بە ڕووتا دەکرێنەوە، ئەگەر بەشەقامێکدا دەڕۆیت، هەولّبدە لە ڕێنمایەك زانیاری لەسەر ڕێگەکە وەربگرە، ئەگەر بەڕێگەیەکدا ڕۆیشتیت و زانیت دەرناچێت، هێمایەك دابنێ تا کەسانی تر نەڕۆن، ئەزموونەکەت بە کەسانی تریش بلّێ، بەرپرسیارێتی قبوولّ بکە و لە هەمووی گرنگتر، هەرکات توشی کێشەیەك بوویت سوپاسی خودا بکە، بێگومان بە سەرسوڕمانەوە دەپرسی: بۆ چی وا بلّێم؟ وەلاّم: چونکە چارەسەری دەکەیت و هەست بە سەرکەوتن و خۆشی دەکەیت! کێشەکان، دەرفەتیگەلێکن تامرۆڤەکان توانا و بایەخ و بەهاکانی خۆیان نیشانبدەن، تاچەند چێژ لە خەو و خواردن و خواردنەوە وەردەگریت؟ ئەوانەش بەندن بەوەی چەندە برسیتە، چەندە تینوتە، چەندە ماندوویت! لەڕاستیدا چێژی خواردن لە برسێتیدایە، چێژی خەو لە ماندوێتیدایە، ڕێژەی ئاو لە تینێوتی دایە، هەموو مرۆڤە سەرکەوتووەکانی جیهان، ئەو کەسانەن نەك هەر لەکێشەکان ناترسن، بەلّکوو ئازایانە بەپیریانەوە دەڕۆن، چارەسەریان دەکەن و چێژ لە چارەسەرکردنیشیان وەردەگرن.

ئەگەر لە شوێن ژیانێکی بێ سەرئێشە دەگەڕێیت، برۆ گۆڕێك بۆخۆت هەلّبکەنە و بلّێ بەخۆلّ داتبپۆشن، ئەودەم ئیدی کێشەت نییە! ئەم ڕاستییە بزانە تا کاتێك لە ژیاندایت، بێ کێشە نابیت، بایەخی ژیان لەوەدایە کێشەکانت چارەسەر بکەیت، هەولّبدە چێژ لە (چارەسەری کێشەکان) ببینیت، نەك بتەوێت (بێ کێشە) بیت.

# مەودا

من، سێ کچم هەیە.. لەیەکێك لە سەفەرەکانماندا لە کەنەداوە لەگەڵ خێزانەکەمان گەڕاینەوە بۆ ئێران، کیژە نێوەندەکەم کە ئێجگار فرەزان و عەیارە، لەهەمان کاتدا بوێرە لە دەربڕینی بیر و ڕاکانیدا، ئەوکات وەکوو پێویست فارسی بەباشی نەدەزانی، لەگەڵ فەرهەنگ و زمان و کۆمەڵگەی ئێران زۆر ئاشنا نەبوو، گوتی:

"بابە ئەو شۆفێرانە بۆچی لە پشتی ماشینەکانیان قورئان دەنووسن؟ " گوتم: " بابە گیان، ئەوانە قورئان نین، درووشمی مەزهەبین، بۆنموونە: یا فاتمە، یا زەهرا، یا عەلی، یا مەولا، یا ساحیبولزەمان" بۆم ڕوونکردەوە ئەو نووسراوانە لەگەڵ ئایەتەکانی قورئان جیاوازن، بەڵام کچەکەم بەهۆی خەتە عەرەبییەکانەوە وای دەزانی ئایەتەکانی قورئانن، گوتم: "باشە مەبەستت چییە لەم پرسیارە؟" گوتی: "بۆچی هەندێك لەو کەسانەی ئەم وتە پیرۆزانە لە پشتی ماشینەکانیان دەنووسن، هێندە بێنەدەبی دەکەن؟ بۆچی بەرقەوە پێشی یەکتر دەکەون؟ بۆچی جنێو بەیەکتری دەدەن؟" زۆر سەرم سوڕما، پێمگوت: "بابە گیان ئەو کەسانەی ئەم وتانەیان نووسیوە و چەسپاندویانە بەپشتی ماشینەکانیانەوە، هەمان ئەو کەسانە نین کە شۆفێری دەکەن".

پرسیاری کچەکەم گەلێك ڕایتەکاندم، بڕیارمدا بە جددی و قووڵتر بیر لەم بابەتە بکەمەوە، لەخۆمم پرسی: ئایا ئەو کەسانەی ئەم دەستەواژانەیان لەپشتی ماشینەکانیان چەسپاندووە، بەڕاستی بڕوایان بەم نووسراوانە هەیە؟ واتە بۆنموونە کەسێك کە لە ماشینەکەی نووسیوە "بیمەی ئەبولفەزڵ" بڕوایوایە ئەگەر حەزرەتی ئەبولفەزڵ پشتیوانی بێت، پارێزراو دەبێت و کێشەی تووش نابێت؟! ئەی بۆچی لە کردەوەدا ڕەفتاری لەگەڵ ئایین و ڕەوشتی ئەم کەڵە پیاوانەدا هێندە جیاوازە؟ هیچ یەك لە گەورەکان قسە و هەڵسوکەوتی نەشیاویان نەبووە، یاخود بەئەنقەست هیچ کەسێکیان نەڕەنجاندووە، ئەوان هەرگیز نییەتێکیان بۆ ئازاری کەسانی دیکە نەبووە، بەپێچەوانەوە بەگوێرەی سەرچاوە مێژووییەکان، نییەت و ڕەفتاریان هەمیشە بۆ خێر گەیاندنبووە بە خەڵك، هەر لەبەرئەمەشە هێندە بەمەزنی ناوبانگیان دەرکردووە، بیرمکردەوە هۆکەی بۆچی دەگەڕێتەوە؟ بە بۆچوونی ئێوە هۆکارەکان چین؟ بۆچی هێندە مەودا هەیە لەنێوان گوفتار و ڕەفتارەکانماندا؟ بۆچی لەگەڵ ئەو شتەی بانگەشەی بۆ دەکەین، هێندە جیاوازین؟ بۆچی لەگەڵ ئەو وێنەیەی لە هزرماندا سەبارەت بەخۆمان کێشاومانەنە، هێندە جیاوازین؟

کەسێك دەناسم یەکێکە لە ئازیزانم و ئێجگار خۆشمدەوێت، زۆریش منی خۆشدەوێت، ئەویش بە جۆرێك خۆی لە موریدان و پەیڕەوانی ئیمامی عەلی دەزانێت، زۆر بە ڕێزەوە باسیشی دەکات، ڕێوڕەسمی تایبەتیشی بۆ دەگێڕێت، بەڵام بەئاسانی خەڵك لەخۆی دەڕەنجێنێت، بەرانبەرەکەی بریندار دەکات، یان ئەگەر لەگەڵ کەسێك کێشەیەکی هەبێت، نایبەخشێت و ساڵانێك لەگەڵی لووتەلا دەبێت و قسەی لەگەڵ ناکات، هەوڵی ئاشکردنەوەشی نادات! بەبۆچوونی من ئەگەر ئەو تەنیا یەك جار ژیانی ئیمامی عەلی سەرلەنوێ بخوێنێتەوە، درك بە

جیاوازیی ئەوە دەکات کە بانگەشەی بۆ دەکات و ئەوەی ئەنجامی دەدات، ئیمامی عەلی کەی رِقی لە خەڵك بوو؟ کەی لەگەڵ سووك و ریسواکردنی ئەوانی تر بووە؟ بەهەرحاڵ زۆر بیرم لێکردەوە، پێمباشبوو ئەم پرسیارە بکەم تا هەموو لایەکمان بیر بکەینەوە، ئەگەر بەراستی بەو جۆرە نین کە دەیڵێین و بانگەشەی دەکەین، با ددانیپیدابنێین!

هەرچەند بە یارمەتیی زانستی دەروونزانی ئەم بابەتە ئاوەڵاتر بووە.

لەراستیدا جیاوازی و مەودا هەیە لە نێوان ئەوەی (دەیڵێین و دەیکەین!) ئەمەش هەڵبەت نیشانە و بەڵگەی هەیە، تائێستا چەند جار بریارتداوە وەرزش بکەیت، یان ئەگەر کەسێك رەخنەی لێگرتیت توورە نەبیت و کۆنترۆڵی خۆت لەدەست نەدەیت؟ بە ئەگەری زۆر وەڵام دەدەیتەوە: "چەندینجار هەوڵمداوە!" چەندینجار بریارت بەخۆت داوە، بەڵام بە کردار نەتتوانیوە بەو جۆرە بیت کە بەڵێنت داوە؟! دووبارە وەك پێشتر توورە بوویت، وەکوو جاران هەڵەشە بویت، یان وەك رابردوو بێدەنگ بویت و وشەیەکت نەدرکاندووە؟! دواتر پەشیمان بوویت لەوەی بۆچی قسەت نەکردوە! رەنگە تووشی سەرسورمانیش بیت کە بۆچی رەفتارەکانت هێندە لەژێر کۆنترۆڵی خۆتدا نین؟

لەم بەیتەدا (حافزی شیرازی) زۆر بەجوانی باسی ئەم حاڵەتە دەکات، دەڵێت: " نازانم کێیە لەنێو دەروونی ماندووی من، کە من بێدەنگم و ئەو هەر لە غەوغایە" ئەم مەودایەی نێوان (هەست و نەست) لەم بەیتەدا بەجوانی خراوەتە روو، بەراستی لە دەروونماندا شتێك هەیە ئێمە ئاگایانە کۆنترۆڵمان بەسەریدا نییە، هەمان (نەست یان ناخودئاگا)یە کەلە دەروونزانیدا هێمای بۆدەکرێت.. پێدەچێت ئێوەش پێی ئاشانا بن، هەڵبەت لەنێوان هەست و نەست بەشێکی

دیکەش هەیە، بەڵام بۆئەوەی باسەکە ئاڵۆز نەبێت، کورتی دەکەمەوە، ئێمە لە مێشکماندا دوو بەشمان هەیە: بەشێکی (هەست) و ئەوی دیکە (نەست)ە.. بەشی نەستمان زۆربەی کارەکان ئەنجامدەدات، بێئەوەی ئێمە ئاگامان لێیبێت، بۆنموونە: ئێستا کە تۆ خەریکی ئەم وشانە دەخوێنیتەوە، هاوکات مێشکت دەیان و سەدان چالاکیی دیکە تۆمار دەکات، بێئەوەی خۆت ئاگات لێبێت: دەنگی کۆڵان، دەنگی منداڵ، بۆنی چێشتی موبەقەکەتان، دەنگی تەلەفزیۆن، دەنگی ئۆتۆمبیل.. مێشك بەچەشنێك بەرنامەڕێژی کراوە، کاتێك ئەم زانیارییانە وەردەگرێت، دوو کاردانەوە نیشاندەدات، یەکەم ئاگادارکردنەوە: ئەگەر پێویست بکات ئەوە دەینێرێت بۆ بەشی (ئاگاتان - هەست).. بۆنموونە دەڵێیت: چێشتەکە کوڵا، جەرەسی دەرگایان لێیدا، منداڵەکە خەبەری بووەوە، پەنجەرەکە کراوەیە، ئێستا با هەڵدەکات، دەرگاکە داخە، بڕۆ بە شوێن منداڵەکەدا، دەنگی تەلەفزیۆنەکە کز بکە، لەدۆخێکی وەهادا هانتاندەدات کە هنگاو بۆ کارە پێویستەکە بنێن، لەحاڵەتی دووەمدا خودی مێشك بەشێوەی (خۆکار – ئۆتۆماتیکی) کارێك لە قەواڵەی چالاکیی وەرگیراودا ئەنجامدەدات، بێئەوەی خۆتان ئاگاتان لێبێت، بۆنموونە کاتێك تەماشای تەلەفزیۆن دەکەیت هاوکات هەست بەگەرما دەکەیت، مێشکت بەبێئەوەی شتێکت پێبڵێت، دەست دەکات بە عارەقکردن، یان ئەگەر سەرمات بێت دەستدەکات بەگرمۆڵەبوون، ئەگەر بەتانییەك لەبەردەستدابێت، بێئەوەی ئاگات لەخۆت بێت دەیدات بە سەر پێیەکانتدا، (نەست – ناخودئاگا) کاری ئاسانکردنی ژیان و خێراییدانە بە ڕێچکەی ژیانمان، مرۆڤە سەرکەوتووەکان ئەو کەسانەن ناخودئاگایەکی سەرکەوتوویان هەیە، واتە ناخودئاگایان زانیارییەکان وەردەگرێت، بەڵام لەسەر بنەمای بەرنامەیەك کە پێشتر پێیانداوە، ئیتر (بەرنامەیەکی هەڵە بێت یان

ڕاست) کاردەکات.. ئەگەر من ماشینێك لێبخورم ناوی کەسێکی مەزن لە شووشەی پشتەوەی نووسرا بێت و خراپ شۆفێری بکەم، لەڕاستیدا سووکایەتی بەگەورەیی و کەرامەتی ئەو کەسە و شوێنکەوتووەکانی دەکەم، ئەگەر من بانگەشەی ئەوە بکەم مرۆڤێکی خوداناسم، لەهەمانکاتدا ڕق لەدڵبم بیرم چووە یەکێك لە سیفەتەکانی خودا بەخشندەییە.. ئەگەر من خۆم بەمرۆڤێکی باوەڕدار بزانم (هەر دینێکم هەبێت)، بەڵام بێپلان و بێ بەرنامەبم، بیرم چووە کە خودا ژیانی لەژێر یاساگەلێك داناوە هیچ شتێك بۆ چرکەیەك پاش و پێش ناکەوێت! هەموو شتێکی لە گەردووندا (لە بچووکترین تا گەورەترین) بە قانوون و نەزم ڕێکخستووە، ڕێکخستنێکی بێدەنگ و لەسەرخۆ بەڵام پایەدار و هەمیشەیی، کەوابوو بۆچی من بەبێ ڕێکخستن کار دەکەم؟ چۆن بەم بێپلانییە ناوی خۆم بنێم خوداناس و خودادۆست؟ یان بۆنموونە لە نزاکانمدا دەڵێم خودایە ببەخشە، منت خۆشبووێت، یارمەتیمبدە تا ژیانم باشتر بێت و داهات و دارایییم زیاد بکەم، ئایا خۆم ئەم کارە لەگەڵ هاوسەرەکەم دەکەم؟ لەگەڵ منداڵەکانم، لەگەڵ دراوسێ و دۆستانم دەیکەم؟

ئەم جیاوازی و مەودایەی نێوان هەست و نەست، بەهۆی دژیەکییە، هەستم دەڵێت: ئەگەر بڕوات بە فلان شەخس و مەشایەخ هەبێت و پشتی پێببەستیت ژیانت باشتر دەبێت، ئاییندەت ڕوونتر دەبێت، بەڵام لە نەستمدا بڕوایەکی پێچەوانە و دژ هەیە بۆیە دژبەری دەکەوێتە ژیانمەوە! ئێمە پێویستە فێربین (هەست و نەست) پێکەوە گرێبدەین، واتە ئاگایانە بیر بکەینەوە، ڕێگەچارە بدۆزینەوە، پاشان بە نەستمان پیادەی بکەین. ئەگەر بمانەوێت کارێك تەنیا بەناگایمان ئەنجامبدەین، دەکەوینە زەحمەتی زۆرەوە، ئەگەر ژەنیارێك، مۆسیقارێك، کاتی پڕاکتیك بیربکاتەوە چۆن دەستەکانی بەر کلاویە و ژێیەکان

بکەوێت؟ ناتوانێت هیچ پێشکەش بکات! دەبێت پێشتر تەمرینی کردبێت، چونکە لەکاتی پراکتیکدا ئەو تەنیا دەتوانێت بەخۆی بڵێت دەمەوێت بۆنموونە بەشی ژمارە پێنج بژەنم، چونکە ژەنینی باش، ژەنینی چاك کارێکە نەست ئەنجامی دەدات! هەموو کەس پێیخۆشە سەرکەوتوو بێت، پێناسەی سەرکەوتن لای هەریەك لەئێمە جیاوازە، بۆنموونە: ئەگەر ئێستا غەمباریت دەتەوێت شادبیت، دەتەوێت هاوسەرگیری بکەیت، لەگەڵ هاوسەرەکەت جیابیتەوە، منداڵگەلێکی باشتر پەروەردە بکەیت، کارێکی چاك پەیدا بکەیت، داهاتت زیادبکەیت، وەرزش بکەیت و کێشت کەم بکەیتەوە، یان کێشت زیاد بکەیت.. چەند شتێکت لەهزری خۆت وەکوو ئامانجێك دیاریکردووە، دەتەوێت ئەنجامیان بدەیت، بەڵام لەپراکتیکدا سەرکەوتوونیت، پێویستە بزانیت هەڵەی کار لەوەدایە دەتەوێت تەنیا بەهەستت واتە بە(ئاگایی)ت ئەم کارە ئەنجامبدەیت بەڵام پێویستە بتوانیت هێزی (نەست)ت لەم کارەدا بەشداری پێبکەیت، ئەگینا لەکارەکەت دووچاری شکست و دڵساردی دەبیت. چۆن؟ بۆئەوەی سوود لە هێزەکانی (نەست) وەربگرن، چەند ڕێگەیەکی سادە هەیە، یەکێك لەوانە (وتنەوە- تەلقین)ە. ئەگەر بەردەوام بابەتێك لەبەرخۆت دووپات بکەیتەوە، پاش ٢١ ڕۆژ ئەو بابەتە ددەچێتە (نەست)ەوە، ئیتر بێئەوەی بیری لێبکەیتەوە مێشکت ئەو کارە ئەنجامدەدات، ڕستەکان با بە زەمانی ئێستا بن و کورت و سادە و پۆزەتیڤ بن.

بۆنموونە: لەبری ئەوەی بڵێیت: "من جگەرە ناکێشم" بڵێ: "من تەندروستی هەڵدەبژێرم!" لەبری ئەوەی بڵێیت: "تووڕە نابم" بڵێ: "من هێمنم" چونکە نائاگاماندا جگەرەنەکێشان و تووڕەنەبوون بەڵگەی هەڵبژاردنی ڕەفتاری باش نییە.. ئەگەر تووڕە نەبیت، مانای ئەوە نییە کاری باش ئەنجام دەدەیت، چونکە



Scanned by CamScanner

مردووەکانیش تووڕە نابن! لەبری ئەوەی بڵێیت: "من خەمۆك نییم" بڵێ: "من شادم، من شادم، من شادم.." هەر ئەمە بڵێرەوە.. تەسبیحێك بگر بەدەستەوە و سەد جار بە ئارامی بڵێ: "من شادم، من شادم، من شادم.." بڕوابکەن ئەم کارە ئەنجامی سەرسوڕهێنەری هەیە!

دەبێت لە نێوان ئەوەی (دەیڵێین و دەیکەین) هەماهەنگی هەبێت. بۆ نموونە: ڕقت لە کەسێکە، بەدرۆوە پێی دەڵێیت: "من تۆم خۆشدەوێت" ئەم دژیەکییە دەبێتە هۆی گۆڕانی ڕەفتارت، خەڵکیش هەست بەوەدەکەن ڕاست ناکەیت! چونکە هاوئاهەنگی لە نێوان بیر و هەست و ڕەفتارتدا نییە.. دەبێت لە هزری ئێمەدا هەستەکانمان لەگەڵ ئاخاوتن و ڕەفتارەکانماندا یەکبگرنەوە، ئەگەر یەکنەگرنەوە، سەرکەوتوو و خۆشبەخت نابین. بۆچی دەڵێن درۆ خراپە؟ چونکە درۆ واتە گوتنی شتێك لە قووڵایی هزرتدا باوەڕت پێینییە، گەر کەسێك درۆ بکات، لە مێشکیدا لینجاوێك درووست دەبێت و پێکهاتەی کیمیایی خوێنی دەگۆڕدرێت، کەسی درۆزن ژیانی هەمووی پارادۆکسە هەربۆیە هەرگیز بەختەوەر نابێت، هەموو ئەوانەی باسمانکرد چ پەیوەندییەکی بەم بابەتەوە هەیە؟

تۆ ئەگەر بەردەوام قسەیەك بڵێیتەوە، مێشکی نائاگات ئەو قسەیە وەکوو پەیامێك پێناسە دەکات، تۆیش دەتوانیت بە هەڵبژاردنی ڕەفتاری ناگایانەت ئەو هەستەی کە پێشتر لەگەڵ وتە و ڕەفتارەکانت هەماهەنگی نەبووە لاببەیت و هەستێکی تازە و خوازراو لە شوێنی دابنێیت! کە دەڵێیت: "من شادم، من شادم، من شادم" چونکە سەرەتا مێشك عادەتی نەکردووە، دەڵێت: "شاد نیت، شاد نیت، شاد نیت" ئەگەر بەردەوام ئەم ڕستەیە دووپات بکەیتەوە، مێشکت کە دەبینێت کۆڵ نادەی لە ئەنجامدا دەڵێت: "کە وابوو دەبێت من شادبم!" مێشکیش کاتێك باوەڕیکرد کە پێویستە شاد بێت، ناڕەحەتییەکان وەلا دەنێت..

"داوەتی فریشتە بکە، دێو دەچێتە دەرەوە" بەپێچەوانەوە هەرکاتێك دێو بێتە ناوەوە، فریشتە دەڕواتە دەرەوە، ئێوە فریشتە بنێرنە ناوەوە، دێو خۆی دەڕواتە دەرەوە.

ڕاستە سەرەتا مێشك بەرگری دەکات نایەوێت بڕوابکات، بەڵام دواجار ناچارە خۆ بەدەستەوە بدات، یان بۆنموونە ئەگەر بەردەوام بەخۆتان بڵێن: "من سەرکەوتووم، من سەرکەوتووم، من سەرکەوتووم" مێشکتان دەڵێت: "کوا لە کوێ سەرکەوتوویت؟! شتی وانییە، ڕەوشی ژیانت خراپە، ژیانی هاوسەریت خراپە، خوێندنت خراپە، بەڵام ئێوە گوێ لەم وتانە مەگرن، تەنیا بڵێن من سەرکەوتووم.. تەسبێحێك بگرە بە دەستەوە و ڕۆژی سەد جار بەردەوام ئەم وتە پۆزەتیڤانە دووپات بکەرەوە، بەواتایەکی تر، بەیارمەتی ئاگات "ناخودئاگات" بەرنامەڕێژیی بکە.

ڕۆژی سەد جار ئەم وتانە دووپات بکەرەوە: "من خۆمم خۆشدەوێت، من خۆشەویستم، من دەتوانم، من دەوڵەمەندم، من سەرکەوتووم، من خۆشحاڵم، من بە تەواوی سەلامەت و تەندرووستم..تاد" بەدووپاتکردنەوەی ئەم زکرانە، هەرچەند لە ساتی مەشقدا هەماهەنگی نەبێت لەگەڵ هەست و باوەڕەکانت، بەڵام وردە وردە مێشکت ڕادێت، هەست و بیری نوێی گونجاو لەگەڵ زیکرەکانت، چالاك دەکات، کەواتە زکرەکان باشترە بە کورتی و بە سادەیی بوترێن، بەزەمانی ڕانەبوردووی بەردەوام بەیان بکرێن.. زکر و وتەکان پێویستە بەجۆرێکی (ئەرێنی - پۆزەتیڤ) بەیان بکرێن، دەبێت بزانین چیمان دەوێت، نەك بزانین چیمان ناوێت! دووپاتکردنەوە زۆر گرنگە بۆیە تادەتوانین دووپاتی بکەینەوە، سێ جار لە ڕۆژێکدا بۆ ماوەی لانیکەم ٢١ ڕۆژ، دووپاتکردنەوەی ئەم جۆرە زکرە ئەرێنی و بنیادنەرانە، بەگوێرەی پێویست دەتوانێت هۆکارێك بێت کە ئیدی لە پشتی



Scanned by CamScanner

ماشینەکەمانەوە شتێك نەنووسین کە لە کرداردا بەو جۆرە نەبین، ئەگەر ئەو وتانە لەبری چەسپاندن بە پشتی ماشینەکانمانەوە، لە پێشچاومان دایانبنێین و بیانبینین و بیانخوێنینەوە، ئیدی منداڵەکان ڕەخنە لە من و تۆی گەورەتر ناگرن کە بۆچی لە پشتی ئوتۆمبێلەکانتان و دەرگای ماڵەکانتان و لەسەر مێزی کارەکانتان، شتانێکتان نووسیوە ئەنجامیشی نادەن، ئەگەر ئەم کارە بکەین یەکەم کەس خۆمان شاد و بەختەوەر دەبین، چونکە ئەوە ئەنجامدەدەین کە لە هزرماندایە! دەبینە ئەوەی بانگەشەی بۆ دەکەین، ئەوکات خەڵك دەڵێن: مرۆڤێکی ڕاستگۆیە، خۆشەویستە، بەڕێزە.. داواتان لێدەکەم لە ژیانتاندا بڕیار بدەن: هەرگیز درۆ نەکەن، دەتوانیت ڕاستیی مەسەلەیەك نەڵێیت، چونکە هەندێجار لە بەرژەوەندیی مرۆڤدا نییە ڕاستییەکان بڵێت، بەڵام درۆش مەکە، هەوڵبدە قسە نەکەیت، بڵێ من وەڵام نادەمەوە، بەڵام تکایە درۆ مەکە، ئەوکات دەبینیت ژیانت چەند هێندە خۆشتر دەبێت! ئەگەر بڵێیت: "ناچارم!" باشە ئەگەر ناچاریت، بیکە، بەڵام بزانە بەختەوەر نابیت و ناچاریت بە بەدبەختی بژیت! حەتتا زۆر دابونەریت کە گوتنیان و ئەنجامدانیان بۆمان ئاسایی بووەتەوە، لە خۆیدا درۆیە.. بۆنموونە: ئێوە هاتوون بۆ میوانی بۆ ماڵی من و منیش بە درۆوە خولکتان دەکەم و دەڵێم: "فەرموون وەرنە ماڵەوە" لە حاڵێکدا نامەوێت میوانداریتان بکەم، ڕەنگە کارێکی دیکەم هەبێت، یاخود ماندووبم و بمەوێت بنووم، یان بمەوێت بڕۆمە دەرەوە پیاسە بکەم، کەچی دەڵێم: "نا نا، لە خزمەتاندام، فەرموون، خۆشحاڵم" ئەمانە هەمووی درۆن، دەتوانم بڵێم: "دەمەوێت بڕۆمە دەرەوە پیاسە بکەم، ئەگەر دەکرێت پێکەوە بڕۆین، ئەگەر ناشکرێت لە ماڵەوە دەمێنینەوە، گەرچی لە ماڵەوە بین، خۆشحاڵ نیم" لەم حاڵەتەدا درۆمان نەکردووە، سەرباری ئەوەش قسەی خۆمانمان کردووە، با هەوڵ

بدەین ئەم درۆ و ڕۆتینانە لە ژیانماندا بسڕینەوە، ئەگەر شتێك لە پشتی ماشینکەمان دەنووسین، ئەگەر تابلۆیەکمان هەیە لە ماڵەوە، ئەگەر وتەیەك دەڵێین و ئەگەر بانگەشەیەك دەکەین، پێویستە بزانین خەڵکانێك هەن چاودێریمان دەکەن، لە خۆیان دەپرسن: "بۆچی عەمەل بە قسەکانی خۆیان ناکەن؟!" ئەگەر کار بە قسەکانمان بکەین، دەبینە سەرمەشق بۆ هەزاران و ملیۆنان مرۆڤی دیکە، ئەوەش بزانن من و ئێوەش تەنیانین، باوەڕبکەن دەتوانین دنیا بگۆڕین، بەمەرجێك ئەو شتە بین کە دەیڵێین، گەورەترین پاداشتی ئەم کارەش بەختەوەرییە، ئەمەش پاداشتێکی کەم نییە! هەوڵبدەن ئەم سێ زیکرە سادە زۆر دوپات بکەرەوە: "من خۆمم خۆشدەوێت، من خۆشەویستم، من دەتوانم".

هەوڵبدە هەموو ڕۆژێك بەیانیان پێش هاتنەدەرەوە لە نێو نوێنەکەت، نیوەڕوان و شەوان کاتێك دەچیتە نێو پێخەفەکەت، ئەم زیکرانە دووپات بکەرەوە، مێشکی مرۆڤ میکانیزم و ئامێرێکە باوەڕەکان دەسەلمێنێت! ئەگەر باوەڕت وابێت: مادەم باری ئابووریت باش نییە، کەس سۆراغت ناکات، مادەم شەهادە و نییە ئیش و دەستناکەوێت، مادام لەهجەو جیاوازە، کەس خۆشی ناویت، مادەم قەڵەوی لای ئەوانی دیکە پەسەند نیت، هەموو ئەمانە دەسەلمێنیت.. زۆرکەس هەن خۆشیاندەوێیت و سۆراغت دەکەن و ئامادەن خۆیان بکەن بە قوربانت، بەڵام چونکە تۆ خۆتت خۆشناوێت و خۆت بە شایستە نازانیت، ڕەتیان دەکەیتەوە! چونکە ڕەفتارەکانیان (هەماهەنگی یان - congruency) نییە لەگەڵ باوەڕەکانت.

ئەگەر من بڕوام وابێت مرۆڤێکی چارەڕەشم، هەرچی ئاسوودەیی هەیە لە خۆمی دوور دەخەمەوە، چونکە ئاسوودەیی لە چوارچێوەی باوەڕەکانی مندا جێگەی نابێتەوە! کەواتە بیروباوەڕ و عادەتێك، پەسەندبکە کە یارمەتیت بدات



Scanned by CamScanner

ببیت بەمرۆڤێکی باشتریت و بەهێزتر، ئەو کچانەی کە دەڵێن: "ئێمە کچی نەفیرین کەس نایەتە داوامان" پێیان دەڵێم: هەڵەیە! من زۆر کەس دەناسم وەزعی ئابووریان باشیان نییە، بەڵام هاوسەری باشیان هەیە، ژیانێکی خۆش دەژین و ئاسوودەشن، زۆر کەسیش دەناسم وەزعی ئابوورییان زۆر باشە و دانسەقەترین ئیمکاناتیان هەیە، کەچی دانوویان پێکەوە ناکوڵێت، خەڵکیش هەیە پارەدار و دەوڵەمەند و بەختەوەریشە، تۆیش دەتوانیت پارەدار و ساماندار و خۆشبەخت بیت، هەموو ئەمانە بەدەستی خۆتە، بەڵام ئەگەر باوەڕت وابێت: "کەس خۆشی ناوێت، کەس لێت ناپرسێت" ئەو باوەڕت دەسەلمێنیت و تا کۆتایی تەمەنت تەنیا دەبیت.

هەر کەس باوەڕی وابێت ئەگەر پشتگیریی لایەن و کەسێکی نەبێت کاری دەستناکەوێت، ئەو باوەڕەی دەسەلمێنیت! ئەم جۆرە باوەڕە زۆر هەڵەیە: پێمان وابێت هەموو کارێك پشتگیریی پێویستە، دڵنیابە ڕەفتارەکانت، پسپۆڕییەکەت، بیرکردنەوەکانت، ئەندێشە و جوورئەتی دەستبەکاربونت.. ئەمانە هەمووی باشترین پشتگیرین بۆ تۆ! بڕوات بەخۆت هەبێت، دەپرسی چۆن؟

خۆت تەڵقین بکە! ئەو شتەی کەدەتەوێت، بەخۆتی تەڵقین بکە! زۆر دووپاتی بکەرەوە، دەبێت بۆ ماوەی ٢١ ڕۆژ بەردەوام بیت، پەیام و ڕستەی ئەرێنی بنووسە و بیچەسپێنە بە ئاوێنەی دەستشۆرەکەتان، بۆ ئەوەی هەرکات ویستت دەموچاوت بشۆیت، قژت شانە بکەیت، دەستەکانت بشۆریت، ئەو پەیامە ئەرێنییانە ببینی و هەمیشە لە بەرچاوت بن، ئێمە دەبێت فێرببین پەیام بەپشتی ماشینەکانمانەوە نەچەسپێن تا ئەوانیتر ببینن، بەڵکوو دەبێت لە پێشچاومان دایبنێین تا خۆمان ببینین، دەبێت هێندە ئەو زیکرانە دووپات بکەیتەوە تا ئەنجامەکەی دەبینیت، بەڵێ: من خۆمم خۆشدەوێت، من خۆشەویستم، من

دەتوانم، من هەمیشە بڕی زیاد لە پێویست پارەم هەیە، من خۆشبەختم، من زۆر سەرکەوتووم، من شادم، من شایستەی ژیانێکی باشترم، شایستەی هاوسەرێکی باشم.. کاتێك ئەمانەت گوت و دووپاتت کردنەوە و باوەڕتکرد، ئەوکات مێشکت دەستدەکات بەسەلماندنی ئەم باوەڕە نوێیانە، ئینجا دەبینیت ئەو شتانەی دەتویستن، بەجارێ دێنە سەر ڕێگەکەت.

گەردوون هیچ دەستقوچاو نییە، بەپێچەوانەوە زۆر بەخشندە و سەخاواتە، ئەوە ئێمەین ئامادەی قبوولکردنی دەبین، یاخود دەستی ڕەتکردنەوە بە نیعمەتەکانەوە دەنێین، ئێمە زۆر زیاتر لەوەی وێنای دەکەین بەهێز و بەتواناین، چارەڕشی و کامەرانی هەردووکیان بەدەست خۆمانە.



Scanned by CamScanner

بۆیاخچی، بەڵام کاری تەواو بووە و ڕۆیشتووە.. گوتم: کێ سەرپەرشتیی کارەکەی کردووە بۆم بانگ بکە، دواجار بەرپرسی بۆیاخکردنی ژوورەکەیان هێنا و گوتم: ئەو پەڵە ڕەشە چییە بە سەقفەکەوە؟! سەیری کرد و گوتی: کاك دکتۆر من شتێك نابینم! گوتم: کاکە چۆن نابینی؟! ئەوەتا پەڵەیەك لێرەدایە، ئەوەتا! زۆردیقەتیدا، تا بینیی، گوتی: بەڵێ خاڵێکی ڕەشی بچووکی تێدایە، یان مووی قەڵەمەکەیە یان شتێکی دیکەیە، زۆر گرنگ نییە! بەڵام خۆم پێڕانەگیرا و گوتم: دەبێت ئەم پەڵەیە نەمێنێت! گوتی: دکتۆر بۆیاخچییەکە ڕۆیشتووە، ئەگەر دووبارە بۆیاخچییەکە و کەلوپەلەکان بێنینەوە، ژوورەکە زۆر تۆزاوی و پەرش و بڵاو دەبێت و کاتی زۆری دەوێت، ئەو پەڵە بچووکە پێویستی بەو هەموو ئەرك و ماندووبوونە نییە.. کە زانیم چارەیەك نییە، ڕازیبووم، بەڵام هەر جار دەمویست نیش بکەم کە سەرم هەڵدەبڕی و ئەو پەڵە ڕەشەم بەرچاو دەکەوت، ئیتر دەمارم دەگیرا، تووشی دڵەڕاوکێی کردبووم، ڕۆژێك و دووان و سیان تێپەڕی، پاش دە پازدە ڕۆژ، تەوواو بێزار بووم.. بڕیارمدا خۆم چاکی بکەم، داوای پەیژەیەکم کرد و خۆم چوومە سەرەوە ئەو پەڵە ڕەشە چاك بکەم، بەهۆی ئەوەی هەیکەلم کەمێك گەورەیە و کێشم قورسە و شارەزایش نەبووم، لەسەر پەیژەکە کەوتمە خوارەوە و دەست و پێم شکا و دەموچاویشم بریندار بوو! هەمووومان دەستمانکرد بە پێکەنین، هاوڕێ پزیشکەکەم گوتی: "ڕاستە پێکەنیناوییە، بەڵام لە ڕووانگەی منەوە گریانی دەوێت!"پرسیمان: "بۆچی؟" یەکێکمان گوتی: "کاك دکتۆر ئەمە نیشانیدەدات تۆ کەسێکی وردبینیت" بەڵام هاوڕێ پزیشکەکەمان لە وەڵامدا گوتی: "نا گیانە، وا نییە" پرسیمان: "ئەی بۆچوونی خۆت چییە؟" گوتی: "کاتێك لە نەخۆشخانە خەواندمیان، ئینجا دەرفەتم پەیداکرد بیر لە کارەکەم بکەمەوە، ئەو پەڵەیە ئەوپەڕی یەك میلیمەتر چوارگۆشە بوو، لە کاتێکدا



Scanned by CamScanner

# پەڵەی ڕەش

ڕۆژێك چووم بۆ سەردانی دۆستێکم کە پزیشکێکی پلە بەرز و پیاوێکی بەڕێزە، بینیم لەسەر جێ کەوتووە و دەست و پێی شکاوە، هەمووان لە نەخۆشخانە بۆ بینینی لە ڕیزدا ڕاوەستابوون.. گوتم: "دکتۆر گیان چی بووە بۆچی وات بەسەرهاتووە؟ خۆ تۆ سەلامەت بوویت؟" لەبەرئەوەی قەڵەو بوو، پێشبینیم نەدەکرد وەرزشی کردبێت، هەروەها زستانیش نەبوو تا بڵێم لەسەر بەفر و سەهۆڵ هەڵخلیسکاوە، ئەویش سەرێکی لەقاند، پاشان بزەیەکی جوانی کرد، ددانە سپییەکانی دەرکەوتن و گوتی: "چی بڵێم لە دەست ئەو پەڵە ڕەشە!" گوتم: "پەڵەی ڕەش چییە؟!" گوتی: "بەسەرهاتەکەی درێژە" گوتم: "ئێمەش ئێستا کارێکمان نییە، ئەگەر بکرێت تکایە ڕووداوەکەمان بۆ باسکە" ئەوانی دیکەش کە بۆ دیتنی ئەو هاتبوون، پێیان خۆشبوو ڕووداوەکە ببیستن..

دۆستی پزیشکمان گوتی: "من لە دەرمانگایەك لە باشووری شار کار دەکەم و ژوورێکی زۆر گەورەم هەیە، بڕیارمدا ژوورەکە بۆیاخ بکەم و دەستێکی پێدا بهێنم، دوای ئەوەی شتەکانمیان کۆکردەوە و ژوورەکەیان بۆیاخکرد، گەڕامەوە ژوورەکەم و لە پشتی مێزەکەمەوە دانیشتم، وەك پیشەی هەمیشەییم دەستمکرد بەگەڕان تا هەڵەیەك بدۆزمەوە، دواجار بینیم پەڵەیەکی ڕەشی بچووك بە سەقفەکەوەیە، سکرتێرەکەم بانگ کرد و پرسیم: کێ ئێرەی بۆیاخ کردووە؟ گوتی:

ژوورەکە نزیکەی پازدە مەتری چوارگۆشە دەبوو، حیسابمکرد پازدە مەتری چوارگۆشە، دەکاتە پازدە ملیۆن میلیمەتر چوارگۆشە، ئەندازەی سەقفی ژوورەکە ١٥ ملیۆن میلیمەتر چوارگۆشەیە، کەچی پەڵەیەك کە تەنیا یەك میلیمەتر چوارگۆشە بوو، نەمتوانی تەحەمولی بکەم! ئەو یەك میلیمەتر چوارگۆشەیە هەموو خەیاڵمی داگیرکردبوو، لەکاتێکدا چواردە ملیۆن و نۆسەد و نەوەد و نۆ هەزار و نۆ سەد و نەوەد و نۆ میلیمەتری چوارگۆشەی دیکە سپی و خاوێن بوو، کەچی کاریگەریی لەسەرم نەبوو! ئێستا کە بیری لێدەکەمەوە، دەڵێم هەقم بوو ئەم بەڵایەم بەسەر بێت، تا فێربم بۆ جارێکی دیکە بەباشی مامەڵە بکەم..

فێربیم هەر شتێك بە قەبارەی خۆی ببینم، هێندە پەڵپ نەگرم و کێشە بچووکەکان گەورە نەکەم، وەکو حافزی شیرازی دەڵێت (بێهونەر نەبم)" گوتمان: "واتە چی بێهونەر نەبم؟" گوتی "حافز دەڵێت: بڕوانە کەماڵ و جوانی و موحیببەت، نەك نەقس و گوناه، هەر کەس بێهونەر نەبێت نەزەر لە عەیب ناکات!" من بێهونەر بووم، لەبری ئەوەی دەستخۆشیان لێبکەم و سوپاسیان بکەم، گەڕام خاڵێکی بچووکم دۆزییەوە و دەستمکرد بەقسەی هەڵەق و مەڵەق، ئەمەش پاداشتی قسەکانمە" هەموومان پێکەنین و هەوڵماندا دڵخۆشیی بدەینەوە، بەڵام دۆستی پزیشکمان گوتی: "لەمەوە وانەیەك فێربووم، فێری ئەوەبووم کە بۆڵەبۆڵ و قسەی خراپ، ئەنجامی خراپی دەبێت.. لەوانەبوو ملم بشکێت و دڕکەپەتکم بپچڕێت و ئیفلیج ببم! خەریکبوو پەڵەیەکی ڕەش، تەواوی ژیانم ڕەش و تاریك بکات".

کاتێك لە نەخۆشخانە هاتمە دەرەوە، بیرم لە قسەکانی دکتۆر دەکردەوە، ڕاستیدەکرد، هەندێجار ئێمەیش چاویلکەی بەدبینی و تاریکی لە چاومان

دەکەین و تەنیا خراپەکان دەبینین، تەنیا نەقس و هەڵەکان دەبینین، خێرا مەچەکی خۆمم گرت، چونکە چەندین جار هاوکارانم کارەکانیان بەباشی ئەنجامداوە و بەڵام وەختێك کارەکانیان بۆ لای من دەهێنا، دەمگوت: "ئەم بەشە و ئەو بەشەی تەواو نییە، بڕۆن چاکی بکەن و دواتر وەرنەوە" هەڵبەت ئەوان دەبوو ئەو بەشانەیان چاك بکردایە و لەم ڕووەشەوە هەق بە من بوو، بەڵام شێوەی مامەڵەکردنم درووست نەبوو، دەبوو سەرەتا بەهۆی ئەو کارەی ئەنجامیانداوە، دەستخۆشیم لێ بکردنایە، دەبوو سەرەتا بمگوتایە: "سوپاستاندەکەم دۆستانی ئازیز، دەستخۆش کوڕم، ئافەرین کچم.. ئادەی چیت نووسیوە؟" هەتا ئەگەر لە ١٠٠وشە ٩٩ دانەشی هەڵەبێت، بۆچی ئەو یەك دانە ڕاستەی نەبینم؟ بۆچی لایەنی باشی شتەکان نەبینین؟ بۆچی نیوەی پڕی پەرداخەکە نەبینین؟ دیتنی هەر کام لەو دوو بەشە "ئەرێنی و نەرێنی- پڕ یان خاڵی" بەدەست خۆمانە، کەس ناتوانێت ڕێگرمان بێت، دەتوانین هەم باشەکان ببینین و هەم خراپەکان، بەڵام دەبێت لە یادمان بێت بەرانبەر بە یاسای تەشەنەکردن (expansion) هەر بیرکرنەوەیەك بەگوێرەی پێویست لە مێشکماندا بهێڵینەوە، ئەو بیرکردنەوەیە پەرە بە خۆی دەدات و سەرتاپای بوونمان داگیر دەکات، واتە ئەگەر من بیر لەو پەڵەڕەشە بکەمەوە و دایم بیرم لای بێت، بەجارێ هەموو شوێنەکان بە ڕەش دەبینم، ئیتر سپیەکان هەر نابینم! دەی بۆچی ئەم کارەیان بکەم، لە کاتێکدا دەتوانم سەرنجی شتەباشەکان بدەم؟ بۆچی چواردە ملیۆن و نۆسەد و نەوەدونۆهەزار و نۆسەد و نەوەدونۆ دانە نەبینم، هەر تەماشانی ئەو خاڵە ڕەشە بکەم؟! بەدبینی و جوانبینی بەدەست خۆمانە، بەداخەوە زۆربەمان ڕاهاتووین هەر کارێك دەکەین، عەیبێکی لێدەدۆزینەوە! عادەتمانکردووە بەبێ هۆ بە جۆرێك لە جۆرەکان ژیانمان تێکدەدەین، وەرن با بە شێوەیەکی دیکە سەیری ژیان بکەین، وەرن با ئەم ڕێچکەیە بگۆڕین، پێکەوە مەشق بکەین و جوانییەکان و خاڵە باشەکان ببینین.. وەرن بگەڕێینەوە لای ئەو نموونەیەی کە عیسای مەسیح

لەگەڵ هاوەڵەکانی بە تەنیشت لاکێکی بۆگەندا ڕەت بوون و هاوەڵەکانی عیسا لووتی خۆیانیان گرت و بێزار بوون، عیسا وەستا و پێی گوتن: سەیری ددانەکانی بکەن چەند سپی و جوانە، دەڵێی سەدەفن! ئەوەش توانای مرۆڤە مەزنەکانە دەتوان لە هەر شتێکدا گەرچی ناشیرینترینیش بێت، جوانییەکانی ببینن، با هەوڵبدەین هەمیشە زیاتر جوانییەکان ببینین، با خۆمان ڕابهێنین جوانی و لایەنە باشەکانی هاوسەرەکەمان ببینین، خۆشەویستی خۆمانی بۆدەربڕین، ئەگەر بەلاتەوە جوانتربووە، هەستی خۆتی بۆ دەربڕە و پێی بڵێ: جوانتر بوویت نازیزم! ئەگەر جلێکی جوانی پۆشیوە، پێی بڵێ: هاوسەری نازەنینم، جلەکانت زۆر شیك و جوانە.. دەتوانیت ئەمەش لەسەر منداڵە بچووکەکان تاقیبکەیتەوە، ئەگەر دەتەوێت لەگەڵ منداڵانی سێ چوار ساڵە پەیوەندی درووست بکەیت، پێیان بڵێ: جلەکانت چەندە جوانە، کێ بۆی کڕیت؟! قژت جوان داهێناوە! وەسفێکی بچووکیان بکە، ئاسانتر لەگەڵت دەبنە هاوڕێ! مرۆڤەکان پێیانخۆشە پەیوەندییان لەگەڵ خۆیان باش بێت، با لە هەموو شتێکدا جوانیی ببینین، ئەم کارە سوودی بۆ خۆمان هەیە: چونکە ئەو زانیارییانەی کۆمانکردوونەتەوە و داومانە بەمێشکمان، ئەرێنین، وەك چۆن چاویلکەیەکی جوانمان لەچاو کردبێت، کەواتە بە "وەسفی جوانی"ی ئەوانی تر، بەر لە هەر کەسێك خۆمان سوودمەند دەبین، هەر وەك چۆن کاتێك عەیبەی ئەوانی تر باس دەکەین، پێش ئەوەی ئەوانی تر زیان ببینن، خۆمان دڵگران و ناڕەحەت دەبین، ئەگەر بەردەوام ئێمە هەوڵبدەین جوانیی و باشیەکان لە خۆمان و دەوروبەر و ئەوانی تردا ببینین، قسەی باش بکەین، ئەم کارەش ببێتە عادەت، ئەوا بەردەوام لە دەوروبەرمانەوە پەیامی باش وەردەگرین، کاتێکیش پەیامی باش وەردەگرین، ژیانمان گەشە دەکات و دەبینە مرۆڤێکی باشتر و بەکەڵکتر.. کەواتە لە بەرژەوەندی مندایە کە لە تۆداجوانی ببینم، بەقازانجی منە لە سروشتدا جوانی ببینم، زۆرجار لەگەڵ هەندێ لە هاوڕێیانم سەفەرمانکردووە و گەڕاوین دنیایەك جوانی و سەوزی و شتی

جیاوازمان بینیوه، نه سەرنجی گوڵێکیان داوه، نه گوێیان له دەنگی باڵندەکان گرتووه، نه له شینی ئاسمان دەڕوانن، نه گوێ له خوڕەی ئاو دەگرن..تاد، شەو و ڕۆژ بیریان لای فلان و فیسارە، کێ وایکرد و کێ ئەمەی کرد! ئەمە کەی ژیانە، ژیان چییە؟ بۆچی وایە؟!. کۆمەڵێك پرسیاری سواو و وجودی کە هیچ کات وەڵامیان نییە! من ناڵێم نابێت وەڵامی ئەم پرسیارانە نەدەینەوە، بەڵام دەڵێم: ئەم جوانیانەش بوونیان هەیەو حەقیقەتن، ئەمەش حەقیقەتە، ئەگەر من سەرنجی جوانی بدەم حاڵم باشتر دەبێت، دەروونم هێور دەبێتەوە، عەسابم خاو دەبێتەوە، جەستەم ئارام دەبێتەوە، ددانەکانم ئاپوکێنەوە، شەوان ڕەحەتتر دەخەوم، بەیانیان زووتر و خۆشتر لە خەو هەڵدەسم.. هەموو ئەمانەش بۆچی دەگەڕێتەوە؟ بۆبیرکردنەوەی باش! دیارە ئەگەر ئاوی پاك بخۆیتەوە، هەوای خاوێن هەڵمژیت، خواردنی باش بخۆیت، لەشت بەتەندرووستی دەمێنێتەوە، دەروونی ئێمەش هەر وایە، پێویستی بە بیرکردنەوەی باشە تا تەندرووست و شادوومان بێت، بەڵام کاتێك ئێمە لە خەزێنەی مێشك و دەروونماندا زانیاری هەڵەو ناخۆش تۆمار دەکەین، بێگوومان چارەیەکمان نیە جگە لەوەی تۆڵەسێن و تورە و ڕقاویی و شەڕانی بین، ئەگەر تۆ بەردەوام گوێ لە هەواڵی ناخۆش و جنێو و بگریت ئاشکرایە حاڵت تێکدەچێت، ئەگەر تەماشای کەناڵێکی تەلەفزیۆن بکەیت کە بەردەوام هەواڵی ناخۆش و خراپ پەخش دەکات: لە کوشتار و تەقینەوە و بومەلەرزە و.. کاتێك دەزانیت حاڵت تێکچووە، مەبەستم ئەوە نییە بڵێم نابێت لە بیری کەسانی زەرەرمەندا بین و بێئاگابین لێیان، دەبێت هەرشتێك بە ئەندازەی خۆی بایەخ و گرنگی پێبدرێت.. ئێمەش کاتێك دەتوانین یارمەتی کەسانی ڕەش و رووت و لێقەوماو بدەین کە حاڵی خۆمان باشتربێت، کاتێك بومەلەرزەکەی "بەم" ڕوویدا، لەگەڵ دەستەیەك لە ئەندامانی "مەکتەبی کەماڵ" بانگهێشتکراین بۆ ئەو ناوچەی بەر بومەلەرزەکە کەوتبوو، بەڕاستی ترسناك بوو، بەڵام من عادەتم وایە هەمیشە هەوڵ دەدەم شتی باش ببینم، لە ساڵۆنێك

لەگەڵ بەرکەوتوانی بومەلەرزەکە یەکترمان بینی، بەڕاستی ناخۆشە، کارەساتێکی دڵتەزێن بوو، وتم باشە ئێستا من چی بکەم؟ چۆن یارمەتیان بدەین؟ چۆن لە ڕووداوێکی وەها تاڵ خەندەیەك بخەمە سەر لێویان و ڕۆشناییەك بخەمە دڵیان؟ سوپاس بۆ خودا بەهەمان ڕۆحیەتی باشبینی و جوانبینیەوە، بەگوێرەی تواناکانی خۆم، هەوڵەکانم بەکاربرد، کاتێك لەو ساڵۆنە هاتمەدەرەوە، بینینم هەموویان لەگەڵ ئەو ڕووداوە جەرگبڕەی بەسەریان هاتبوو، بەو هەموو کێشەوە پێدەکەنین! خانمێکی میهرەبان کە خۆبەخش کاریدەکرد پێی گوتم: "ئاغا یاخوا بەخێر بێیت، تۆ لەگەڵ خۆت گەڵابەیەك ڕۆحییەتت هێنا!" من پێموایە، چەنێك کاری پزیشك گرنگە شکاوییەکان چاك بکاتەوە و مەڵهەمی برینەکان بکات، بەهەمان ئەندازەش کاری هاریکارییکردن گرنگە، زۆر گرنگە لە دۆخێکی وەهادا بتوانیت ئارامی و ئومێد و شادی و ورە بە زیانلێکەوتووان بدەیت! دیمەنێك لە ئومێدیان نیشانبدەیت تا بەشە پڕەکەی ژیانیان ببینن! بۆبەرزکردنەوەی ورە و مەعنەوییەتی کەسانی لێقەوماو لە دۆخێکی وەهادا دەبێت لەخۆمانەوە دەست پێبکەین، سەرەتا خۆمان ورە بەرز و بە ڕۆحییەت بین، دەبێت هەمیشە سوپاسگوزاری نیعمەتەکان بین، بەیانییان کە لە خەو هەڵدەسین چاو و دەکەینەوە بڵێین: "سوپاس بۆ تۆ خوایە کە ڕۆژێکی دیکەت بە دیاری پێداوین، دەکرا ئەمڕۆ بۆ هەمیشە لە خەو هەڵنەساینایە، هیچ گرنتییەکیش نییە سبەینێ لە خەو هەڵسین، بۆیە هەر بەڕاستی سوپاس بۆ خوا! کە دەتوانم هەناسە بدەم! تا ئێستا توشی تەنگە نەفەسی بوویت؟ یان کەسێك کەوتبێت بەسەر سینگتا و نەوتوانیبێت هەناسە بدەیت؟ یان ژێر ئاو کەوتبیت و نەوتوانیبێت هەناسە بدەیت؟ لە کاتێکی وەها گرنگی و بایەخی هەناسەدان درك دەکەیت! ئێستا کە دەتوانین هەناسە بدەیت و چاوەکانت دەبینن قەدریان بزانە و سوپاسی خودا بکە! بەچاکی کەڵکیان لێوەربگرە و بۆ بینینی حەقیقەت و جوانیی و کاری باش و بەکاریان بهێنە، سوپاسی خودا بکە کە گوێچکەکانت دەبیستن، چێژ وەربگرە لە

دەنگیی ژیان و حەتتا لە دەنگی ئەو ماشینەی سەرخەوی دوانیوەڕوانت دەشکێنێت! ئێمە دەبێت چێژ لە چرکە بە چرکەی ژیانمان وەربگرین، ئێمە دەبێت فێرببین لە سەدا سەد بەرپرسیارییەتی ژیانما لە ئەستۆ بگرین، ئێمە بەرهەمی بیروباوەڕ و هەڵبژاردنەکانمانین، ئەگەر ژیانت باشە، هەڵبژاردنەکانت باشن، ئەگەر لەشساغیت، هی خواردنی باش و هەوای پاکە، تێکەڵبوون بەهەوای ئالودە جەستە ژەهراوی دەکات.. کەواتە بیرکردنەوەیەك هەڵبژێرە هێزت پێببەخشێت ئازا و پڕکێشت بکات، گوێ لە موزیکێك بگرە، هیوا و شادی بە دڵ و دەروونت ببەخشێت، گوێ لە شتێك مەگرە نائومێد و غەمبارت بکات.. بەرنامەیەك تەماشابکە حاڵت باشتر بکات، ئەو فیلمانە ببینە ئازا و جەسورترت دەکەن، هاودەم و دۆستێك هەڵبژێرە بتکات بە کەسێکی باشتر لەوەی کە هەیت، ئەو کتێبانە بخوێنەرەوە کە دنیابینییت دەگۆڕن سەبارەت بەخۆت و ژیان و واقع.. مرۆڤی ئومێدەوار ملیۆنان جار لە مرۆڤی نائومێد بەنرخترە! مرۆڤی نائومێد بۆ خۆی و بۆ دەوروبەرەکەشی مایەی سەرئێشەیە، کەسی ئومێدەوار جگە لەوەی سەرئێشەی بۆ کەس نییە، ڕەنگە بشتوانێت یارمەتی کەسانی دیکە بدات، با خۆمان ڕابێنین لەسەر بیرکردنەوەی باش، فێرببین جوانییەکانیش ببینین، ئەوەندە مەشق بکەین تا لەنێو هزری ناخودئاگاماندا بچەسپێت، مێشك وەکوو کاسێتێك وایە، هەرشتێکمان بوێت دەتوانین تێیدا تۆماری بکەین، هەر لە ئاوازی خۆش تا دەگات بە ئاوازی ناخۆش، کەواتە ئەگەر دەتەوێت شادبیت، خۆت بەدوور بگرە لە شیعری غەمبار، گۆرانی غەمبار، کەسی غەمبار، تێکستی غەمبار.. حافزی شیرازیش دەڵێت: ڕێگە بە کەسی غەمبار مەدە لە ئەنجومەنی خۆتدا، دڵغەمبارێك جیهانێك غەمبار دەکات، ئەگەر توانیت دڵێکی غەمبار شاد بکە ئەگەر نەوتوانی هەوڵبدە خۆت شاد بیت.

پەڵەی ڕەش لە ژیانی هەمووماندا بوونی هەیە، بەڵام دەبێت بەئەندازەی خۆیان بایەخیان پێبدەین، ڕۆژێك لەلای مامۆستاکەمان بووم، خانمێك بە

سەروسیمایەکی پەرێشانەوە هات، وێنەی چەند منداڵێکی ئەفریقی پێبوو، ڕوویکردە مامۆستا و بەئاهوو ناڵەیەکی ساردەوە گوتی: "سەیری ئەم منداڵانە لە هەژاری و برسێتیدا خەریکە دەمرن! ئەمە چ ژیانێکە؟" پووختەی مەبەست.. دەستیکرد بەگلەی و گازندە لە دەست ناعەدالەتی و مافی مرۆڤ و.. وەختێك تەشریفی برد زۆر دڵم ناڕەحت بوو گوتم: "چەند ژنێکی میهرەبان و دڵسۆزە بۆ مرۆڤەکان.." مامۆستا تەماشایەکی کردم و بزەیەکی کرد، ناباوەڕانە لێم پرسی: "مەگەر وانیە؟" مامۆستا گوتی: "وەڵامەکەی زۆر سادەیە کوڕم! ئەگەر ئەو دڵی دەسوتێت با دەستبکا بە گیرفانیدا بڕێك پارە بدا بە ڕێخراوی نێودەوڵەتی یونیسێف خۆراکیان بۆ دابین بکات، خەم و خەفەت خواردن چ سوودێکی هەیە؟! بەڵام ئەم خانمە پێیخۆشە هەست بەغەمگینی بکات! حەزدەکات گلەیی و گازندە بکات، جیاوازی هەیە لەنێوان ئینسانییەت و خەمخواردن، دەڵێن کەسێك باوەشێك نانی پێبوو دەگریا، یەکێك لێی دەپرسێت: "ها ئەوە بۆچی دەگریت؟" دەڵێت: "سەگەکەم خەریکە لە برسا دەمرێت بۆ ئەو دەگریم" ئەو کەسەش پێیدەڵێت: "ئێ باشە بۆ کەمێك لەم نانەی پێنادەیت بۆ ئەوەی نەمرێت؟!" خاوەنی سەگەکەش دەڵێت: "ئەوەی ڕاستی بێت خۆیشم بیرم لێکردووەتەوە ئەگەر نانی بدەمێ خەرجی دەوێت بەڵام ئەگەر بۆی بگریم هیچی ناوێت!" زۆر جار خەم و خەفەت خواردنەکانی ئێمەش، دڵسۆزی و هاودەردییەکانمان، پاساوێکە بۆ ئەوەی هیچ نەکەین!

ئێمەش ئەگەر بەڕاستی مەبەستی خزمەتمان هەیە، دەبێت دەستبکەین بەگیرفانماندا، لە پارە و کات و ئیمکاناتمان ببەخشین بەوانی دیکە، بارێك لەکۆڵیان لابەرین، با بڕیار بدەین پەڵە ڕەشەکانی دنیا و ژیان بە قەبارەی خۆیان ببینین، ئەو زانیارییانەی دەیدەین بەمێشکمان با وەکوو خواردنەکانمان هەڵیانبژێرین، چۆن ناچینە ئەو جێگەی هەواکەی ناڵوودەیە، با ڕێگەش بە بیری

ئالوودە نەدەین تێکەڵ بە بوونمان بێت، با شتێك تێکەڵ بە بوونمان بکەین بمانکات بە بوونەوەرێکیی باشتر، دنیا پێویستی بە مرۆڤی چاکترە! دنیا واتە خێزانەکەی من و تۆ، پێویستناکات چاوەڕوانی فریادڕەس بین یان کەسێك لە جێگایەکی دیکەوە کارێکمان بۆ بکات، کافییە من و تۆ هەر ئێستا و لەم چرکەیەدا لە خۆمانەوە دەست پێبکەین! ئێمە دەتوانین دنیا بگۆڕین بەڵام بەمەرجێك هەرکەس لە خۆیەوە دەست پێبکات.. ئەگەر ئێمە بگۆڕێن، خێزانەکەمان دەگۆڕێت، دواتر شارەکانمان و پاشان وڵاتەکەمان و ئینجا دنیاش دەگۆڕێت! هەر ئێستا بڕیار بدەن لە خۆتان مرۆڤێکی باشتر بسازن، با شتە باشەکان ببینین و نرخیان بۆ دابنێین، باشترە ئەگەر بتوانین خراپەکان چاك بکەین، ئەگەر نەمانتوانی، ئیهمالیان بکەن و واقعبینانە بە ئیرادەیەکی پۆڵاین و پایەدار بڕیار بدەین دنیا بکەین بە جێگایەکی باشتر بۆ ژیانی خۆمان ومنداڵەکانمان و ئەوانی دیکە، باوەڕ بکەن ئێمە دەتوانین ئەم کارە بکەین!



Scanned by CamScanner

بەشی یەکەم

# ماکبێس

لە یەکێك لە بەرهەمەکانی "شکسپیر" نووسەری بەناوبانگی بەریتانی چیرۆکێکی هەیە بەناوی "ماکبێس" ئەم چیرۆکە باس لە پاشایەك دەکات بە ناوی "ماکبێس" کە ڕاوێژکارێکی ڕاستگۆ و بڕواپێکراوی هەیە و زۆری خۆشدەوێت و ڕێزی لێدەگرێت، پەیوەندیی نێوانیان زۆر گەرموگوڕە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی هەمیشە داردەستەکەی ئیرەییان پێ ببەن، داردەستەکەی بۆ ئەوەی لەبەرچاوی پاشای بخەن، لە پاشەملە دووزمانی دەکەن و سکاڵای لەسەر تۆمار دەکەن، ئەم دۆخە تا ماوەیەك درێژە دەکێشێت، تا ئەوەی "ماکبێس" لە ئاهەنگێکدا شەراب دەخواتەوە و مەست دەبێت، لە دۆخی مەستیدا، نەیارەکانی فەرمانی کوشتنی دۆستە ڕاوێژکارەکەی لێوەردەگرن و جێبەجێی دەکەن.. کاتێك پاشا لە دۆخی مەستی بە ئاگا دێتەوە، پەی بە هەڵەی خۆی دەبات و تێدەگات لە کاتی مەستیدا فەرمانی کوشتنی نزیکترین دۆست و ڕاوێژکاری خۆی دەرکردووە.. شکسپیر لەم چیرۆکە سەرنجڕاکێشەدا، ڕق و دوژمنایەتی مرۆڤی لەگەڵ خودی خۆی بە جوانترین شێوە وێناکردووە.. "ماکبێس" پاش پەیبردن بەو هەڵەیە ڕقی لەخۆی دەبێتەوە و وەکوو دوژمن سەیری خۆی دەکات، بەجۆرێك

هەفتەی جارێك ڕۆیشتووە بۆ سەر گلکۆی هاوڕێکەی و کراسەکەی بەری داکەندووە فەرمانی بە جەللاد داوە بە قامچی لە پشتی بدات، هونەری شکسپیر لەم چیرۆکەدا، لەوەدایە توانیویەتی ئەم ڕق و دوژمنایەتییەی مرۆڤ لەگەڵ (خود)ی خۆی کە لە دەروونی مرۆڤەکاندا بە هۆکاری جیاواز سەر هەڵدەدات، بەشێوەی وەشاندنی شەللاقی جەللاد بخاتە ڕوو، تا بە ڕوونی بیانبینین و هەستیان پێبکەین.

من زۆر جار ئەم دوو پرسیارە لە کەسانی دەوروبەرم و هاوڕێکانم و بەشداربووانی سیمینارەکانم دەکەم، لە یەکەمیاندا دەپرسم: "ئایا خۆتت خۆشدەوێت؟" هەموو کەس پێیوایە وەڵامەکەی دەزانێت و زۆرینە دەڵێن: "ئاشکرایە خۆمم خۆشدەوێت!" بەڵام لە ڕاستیدا لە کوێڕا دیارە؟ لە درێژەی باسەکەدا ڕوون دەبێتەوە.. پرسیاری دووەم: "خۆت دەناسیت؟" سەرنجڕاکێشترین وەڵامێك بۆ ئەم پرسیارە کە گوێم لێبووە ئەوەیە کە دەڵێت "بەڵێ، من ناوم فلانە، نازناوم فیسارە!" هەڵبەت ئەمە قۆناغێکی خۆناسینە.. لە ڕاستیدا لە وەڵامی ئەم دوو پرسیارەدا، پێویستە زیاتر بەدیقەت بین، خۆێنەری ئازیز، ئایا بە ئەندازەی پێویست "خۆت دەناسیت؟" ئایا لە ڕاستیدا "خۆتت خۆشدەوێت؟" بەداخەوە هێندەی پێمانوایە و بانگەشەی دەکەین، نەخۆمانمان خۆشدەوێت و نەخۆیشمان دەناسین، بە هەزار و یەك بەڵگە، بەردەوام لەگەڵ خۆماندا خراپین، لەگەڵ خۆماندا دوژمنین، ئەگەر بمانتوانیایە ئەم نامۆبوونە بە (خود) وەك چیرۆکی "ماکبێس" ببینین، ئەوکات دەمانزانی چۆن وەك جەللادێك بێ بەزەییانە نەك هەفتەی جارێك، بەڵکوو هەموو خولەك و چرکەیەك بەو پەڕی ڕق و توڕەییەوە بەشێوەیەکی ترسناك و بێ بەزەییانە خۆمان شەللاقکاری دەکەین! ئازاری دەروون و ڕۆح بەراورد بە دەردی جەستە، زۆر بەسوێترە.

ماوەیەك بەر لە ئێستا چیرۆکێکی سەرنجڕاکێشیان بۆ گێڕامەوە: خانمێك لە دەرگەی ماڵێك دەدات و خاوەن ماڵ دەیکاتەوە و دەڵێت: "فەرموو، جەنابت کێیت؟" ئەویش خۆی دەناسێنێت و دەڵێت "دایکی ئەو کچەم کە تازە هاوسەرگیریی کردووە، یەك دوو مانگ دەبێت لەم ماڵەدا کرێچییە" خاوەن ماڵیش دەردەدڵی خۆی لەدەست شەڕی کچ و زاواکەی بۆ هەڵدەڕێژێت: "خانم، ئێمە گیرمان خواردووە بەدەست کچ و زاواکەتانەوە، بەڕاستی فەوتاوین! دەبێت ئەمانە لەم ماڵە باربکەن!" دایکی کچە بە سەرسوڕمانەوە دەپرسێت: "بۆچی؟ مەگەر چی ڕوویداوە؟!"خاوەن ماڵ دەڵێت: "ئەمانە هەموو شەوێك لەگەڵ یەك شەڕ و ئاژاوە و کوتەککارییانە.. تا ئێستا چەندین جار ئەم کوڕە کچەکەتانی بردووە بۆ نەخۆشخانە، لە نەخۆشخانەش لە زاواکەتیان پرسیوە مەسەلە چییە هەموو شەوێك هاوسەرەکەت بە بێهۆشی دەهێنیت بۆ نەخۆشخانە؟" زاواکەشتان دەڵێت: "شتێکی وانییە کەمێك پەستانی خوێنی نزمە.." دواجار دەردەکەوێت زاواکە هەموو شەوێك هێندەی لە بووکێ داوە تا بێهۆش بووە، ئەمە زۆر تاڵە! بەڵام بەداخەوە تاڵتر لەمە ئەوەیە لەم جۆرە ژیانە زۆرە، ئەگەر وردببینەوە، دەبینین زۆرە، بەڵام دەیانشارینەوە.. بەهەرحاڵ، دایکی بووکێ ترس دایدەگرێت و پرسیار و بەدواداچوون لە هەموو خەڵکی ماڵەکە دەکات، دواتر کچەکە لە دوای چەند مانگێك بۆ دایکی دەدرکێنێت هاوسەرەکەی بەهۆی گرفتی جنسیەوە، توانای ئەنجامدانی ئەرکی هاوسەرایەتیی نییە، دایکی سەری سوڕ دەمێنێت و دەڵێت: "ئەی بۆچی لێت دەدات؟!" کچەش دەڵێت: "منیش هەر ئەم پرسیارەی لێدەکەم، دەڵێم من کێشەم نییە و بەو جۆرەی کە هەیت تۆم قبوولکردووە و خۆشیشم دەوێیت، بهێڵە پێکەوە بۆ خۆمان بژین بەڵام ئەو هەموو شەوێك پێویستی خۆی لێمدەدات" هەندێ لە هاوڕێیانی بووکەخان بەدایکی دەڵێن:

"مەگەر ئەم خێزانەتان نەدەناسی؟ مەگەر لە بارەیانەوە پرسیارتان نەکردبوو؟"
دایکی لە وەڵامدا دەڵێت: "بۆچی نا، خانەوادەیەکی بەڕێزن، هیچ کێشەیەکی ئەخلاقییان نییە.." پاشان بۆ تێگەیشتن لە هۆکاری ئەم ڕووداوە، سەردانی پزیشك دەکەن.. پزیشکەکەش کەسێکی زیرەك بووە، لەدوای کەمێك پشکنین دەڵێت: "خانم! ئەم گەنجە بەهۆی ئەوەی نەیتوانیوە بەو جۆرەی کە دڵی دەیەوێت هاوسەرێکی نموونەیی بێت، هەستی بە شەرمەزاری و ئابڕووچوون کردووە، بەهۆی کەم ئەزموونی و شەرم و حەیا و هەستکردن بە کەمی، سەردانی پسپۆڕ و پزشکیشی نەکردووە، لەگەڵ خۆی کەوتووەتە عینادی و بەخۆی نامۆ بووە، سەرکۆنەی خۆی کردووە کە بۆچی من ناتوانم ژیانم بەڕێوە ببەم؟ بۆچی ناتوانم ئەرکەکانم بە ڕێکوپێکی ڕاپەڕێنم؟ ناخودویستانە واهەستیکردووە ئەم بوونەوەرەی کە ناتوانێت ئەرکەکانی جێبەجێ بکات، بوونەرێکی ناپەسەندە، کەسێکی بێنرخە و دەبێت لە نێو بچێت، لەبەرئەوە دەستی داوەتە دوژمنایەتی لەگەڵ خۆی، هۆکاری ئەمەش هاوسەرەکەی بووە چونکە بەهاتنی "ئەو" کێشە و لاوازییەکەی ئەم دەرکەوتووە بۆیە نەیتوانیوە بەرگەی ئەو ئازارە ڕۆحی و دەروونییە بگرێت، لەبەرئەمە هەوڵی لەناوبردنی داوە، بەهۆی ئەوەی هاوسەرەکەی لاوازییەکەی دەخاتە پێشچاوی، ئەو وەکوو ئاوێنەیەك بەرانبەری وەستاوە و پێیدەڵێت تۆ ئەم توانایەت نییە، ئەم لاوازییەت هەیە.. بۆیە لەبری ئەوەی خۆی چارەسەر بکات، دەیەوێت ئاوێنەکە بشکێنێت" ئەم کەسە، کەسێکی خراپ نییە، بەڵام کەسێکی بێئاگابووە، دەبوو کەموکورتییەکانی خۆی قبووڵ بکردایە و سەردانی ڕاوێژکار و پزیشکی بکردایە تا گرفتەکەی بۆ چارەسەر بکەن، بەڵام ئەو پەردەپۆشی کردووە، ڕق و قینی خۆی بەسەر کەسێکی دیکەدا خاڵی کردووەتەوە (هەر کات کەسێکتان بینی ئازاری کەسێکی دیکە دەدات،

پێش ئەوەی ڕق سەراپاتان دابگرێت، چرکەیەك بیر بکەنەوە، بۆتان دەردەکەوێت ئەو کەسە پەیوەندی لەگەڵ خۆی خراپە، لە دەروونەوە پەشێوە) لە گۆزەی دەروونیەوە ژەهر دێتەدەر، ژەهری توڕەیی، ژەهری خۆبەکەمزانی و ژەهری ڕق، ئەم ڕەفتارانە نیشانەی ئەوەیە لەگەڵ خۆماندا دوژمنین.. بۆنموونە پیاوێك کە ناتوانێت بژێویی ژیانی دابین بکات، کاتێك بەدەستی بەتاڵ دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە، بەبێ ویستی خۆی پەیوەندی لەگەڵ خۆی ناکۆك و خراپە، بەخۆی دەڵێت: "بۆچی ناتوانم ژیانم بەڕێوە ببەم؟" ئەوکات لەگەڵ ژن و منداڵەکانیشی پەیوەندیی خراپ دەبێت، چونکە ئەو ژن و منداڵانە بۆ ئەو ناوێنەن.. بەخۆی دەڵێت: ئەگەر ئەم ژن و منداڵانە نەبوونایە، بەمجۆرە شەرمەزار نەدەبووم، بیرکردنەوەیەکی هەڵەیە، بەڵام بەو جۆرە بیردەکاتەوە، پێیوایە ئەگەر ئەوان نەبوونایە، کێشەکەی چارەسەر دەبوو.

زۆرن ئەو دایکانەی لەگەڵ منداڵەکانیدا بەدڕەفتارن، لەلایەك هەم منداڵەکانیان خۆشدەوێت و هەم ڕقیشیان لێیانە، خۆیان بێئاگان، بەڵام دەیانەوێت منداڵەکانیان لەناو ببەن.. ئەگەر شیکردنەوەی بۆبکەیت، دەبینیت ئەم هەستە لەوەوە سەرچاوەی گرتووە کە ئەو دایکانە لەژیانی هاوسەریدا خۆشحاڵ نین، لەناخی دڵەوە دەیانەوێت جیاببنەوە، بەڵام هەرکات یەکێك لەوانە بیر لە جیایی دەکاتەوە، بەخۆی دەڵێت ئەگەر جیابمەوە، جگەرگۆشەکانم چی لێبکەم؟ بەخۆی دەڵێت: "ئەگەر منداڵم نەبوایە، بێکێشە دەبووم!" ئەستی پێیدەڵێت ئەم منداڵانە لەناو ببە، لەلایەکی دیکەشەوە ناشقیانە، یان بۆنموونە پیاوێك کە هاوسەری هەیە و ئاشقی ژنێکی تر دەبێت، کاتێك دێتەوە بۆ ماڵ ڕەخنە لە ژنەکەی دەگرێت، دەیەوێت لە ژنەکەی دووربکەوێتەوە، بەخۆی دەڵێت: "ئەگەر ئەم ژنەم نەبووایە، بە ئاسانی لەگەڵ ئەو هاوسەرگیریم دەکرد!" لە

هەواڵ و ڕووداوەکاندا دەیخووێنینەوە ژنێك پیاوەکەی کوشت، یان مێردێك ژنەکەی کوشت، پاڵنەری ئەم کارە ئەوەیە لە ویژدانی ناناگای منداڵانەیاندا، ئەو کەسە، لەمپەرە لەبەردەم گەشتنی بەو کەسەی کە خۆشیدەوێت، پێیوایە ئەگەر ئەو لەناوببات، دەتوانێت بە خواستەکەی بگات، ئەگەرچی ئەم کارانە گەلێك منداڵانەن، بەڵام ڕاستییەکە و بوونیان هەیە، ئەم هەستانە بەشێوەی دژیەکی خۆیان نیشان دەدەن، دەبێت لە یادمان بێت ئێمە بە هەزار و یەك بەڵگە ئامادە و لەبارین کە بەخۆمان نامۆ ببین و ببین بە دوژمنی خۆمان.. فرۆید، دەروونناسی بەنێوبانگی نەمسایی، زۆر جوان شیکاری ئەم بابەتەی کردووە، بڕوای وابوو زۆربەی مرۆڤەکان دوژمنی خۆیانن بەبێ ئەوەی بەخۆیان بزانن! ئەوەبوو لەسەر ئەم بنەمایە بیردۆزەی (غەریزەی مەرگ)ی پێشکەشکرد، هەڵبەت دواتر ئەم تیۆرییە ڕەتکرایەوە، خۆشبەختانە مرۆڤ غەریزەیەکی بەناوی (غەریزەی مەرگ) نییە بەڵام کاتێك مرۆڤ پەیوەندی لەگەڵ خۆی تێکدەچێت، هەر وەکوو "ماکبێس" دەیەوێت خۆی لەناوببات، زۆربەمان هونەری شکسپیرمان لەبارەی خۆمانەوە نییە، تا ئەم شەلاقانە لە دەروونمان بهێنینە دەرەوە و ببینین کە لە ڕاستیدا خۆمان شەلاقکاری دەکەین، ئێمە بێ ئەوەی بەخۆمان بزانین بەهۆی ئەو هەڵە و کارە چەوتانەی کە لەڕابردوودا ئەنجامان داون یان هەستدەکەین ئەنجامانداون، بەهۆی ئەو چاوەڕوانییە زۆرەی لەخۆمان هەمانبووە و بەدی نەهاتوون، خۆمان سزا دەدەین.. کەمێك بیربکەرەوە و بزانە ڕۆژانە چەند کار ئەنجامدەدەیت کە لە بەرژەوەندیت نین؟ لیستێك لەو کارانە درووستبکە کە لە بەرژەوەندیت نین و بەزیانی تۆن، ئەوکات دەزانیت چۆن وەك خراپترین دوژمن مامەڵە لەگەڵ خۆت دەکەیت!

تۆ ئەگەر بەڕاستی خۆتت خۆشبوێت، حورمەتی خۆتت بوێت، هەمیشە ئەو کارانە دەکەیت کە درووستن و لە بەرژەوەندیتدان، ئەگەر ڕقیشت لە خۆت بێت، هەمیشە ئەو کارانە دەکەیت کە زیانیان هەیە! ئەمەش جۆرێکە لە خۆکوژی بەڵام بەشێوەیەکی لەسەرخۆ! ئەم خۆکوژییە هێندە لەسەرخۆیە کە هەستی پێناکەین! شاعیرێك دەڵێت: (ژیانی من، مردنێکی لەسەرخۆ بوو، گیانداڵای ڕۆحیان بە تەمەن بۆ هەژمارکردم!)

ئەم شاعیرە لەم دێڕەدا زۆر بەکورتی و بەوردی مەبەستەکەی دەربڕیوە، زۆربەی مرۆڤەکان لە دۆخی گیانەڵاندان، لەسەرخۆ دەمرن و لایانوایە ئەمە ژیانە! ژیان ئەمە نییە، ژیانێك تێیدا خەندە لەسەر لێوەکانت نەبێت، دەبێت پرسیار لەخۆت بکەیت: بۆچی؟ ڕەنگە بڵێیت: "من کاتێك خۆشحاڵدەبم کە ببمە خاوەنی فلان سەیارە یان فلان خانوو.." نا ئازیزم، ئەوانە پەیدادەبن، بەدەستدێن، بەڵام پێش هەموویان دەبێت خەندە لەسەر لێوەکان بێت.

ئاشکرایە هەموومان کێشەمان هەیە، بەڵام نابێت کێشەکان ببنە هۆی ئەوەی پەیوەندیان لەگەڵ خۆماندا خراپ بێت، نابێت خۆمان نادیدە بگرین، نابێت خۆمان بسڕینەوە و خۆمان لەنێو ببەین.. بۆنموونە ئەگەر جگەرە دەکێشیت، بەرنامەڕێژی بۆ ژیانت ناکەیت، پاشەکەوت ناکەیت، بێهۆ پارەکانت خەرج دەکەیت، لەوادەی دیاریکراودا سەردانی پزیشك ناکەیت، بۆلای ڕاوێژکار ناچیت، بەجۆرێك لە جۆرەکان خەریکی خۆکوژی دەکەیت، بەتایبەت ئەوکاتەی لەزیانەکانی هەریەك لەم لایەنانە بەئاگا هاتیت، ڕەنگە مرۆڤ لە قۆناغێکدا زیانەکانی جگەرەکێشان نەزانێت، گرنگی پاشەکەوتکردن نەزانێت، گرنگی وەرزشکردن و..تاد نەزانێت، بەڵام کاتێك کەسێك ئەمانەی زانی و بەردەوامبوو لەسەر عادات و ڕێچکەی هەڵە، دیارە ئەو کەسە خۆیی خۆشناوێت، خۆکوژی

ئەوەیە شتی تازە فێرنەبیت و بتەوێت بەزانیاری و پەروەردەی کۆن کێشەکانی دنیا چارەسەر بکەیت، مرۆڤەکان بە ملیۆنان ڕێگا خەریکی خۆکوژین، چرکە بە چرکە خۆیان لەمەرگ نزیکتر دەکەنەوە! ڕەنگە بڵێیت: کێشە و گرفتی زۆرم هەیە! بەڵام من دەڵێم: کێ هەیە کێشەی نەبێت؟!

لە یادمە ڕۆژێك لە کۆڕێکدا لەخزمەتی مامۆستاکەماندا بووم خودا لێیخۆشبێت، منیش وەکوو میوانێك بۆ یەکەمجار لەو کۆبونەوەیەدا بووم، کاتێك مامۆستاکەمان قسەکانی تەواوکرد، ڕوویکردە من و گوتی: ڕاتان چییە لەسەر قسەکانم؟ گوتم: لە تەمەنی دوانزە، سیانزە ساڵیدا، دوو سێ جار هەوڵی خۆکوشتنمدا، بەڵام ترسام و نەموێرا، ئێستاش زۆر زۆر خۆشحاڵم کە ترسام و خۆم نەکوشت، چونکە ئێوەی بەڕێز و ئەم مرۆڤە خۆشەویستانەم ناسیوە، لەم کۆڕەی بەڕێزتەوە تێگەشتم کە ژیان جوانی و ڕەهەندی دیکەی هەیە، ئامادەبووان هەنێکیان لەژێر کاریگەی وتەکانی من فرمێسك لە چاوەکانیان قەتیس مابوو، هەندێکیان منیان هاندەدا.. مامۆستا پرسی: ناوت چییە؟ گوتم: ناوم مەحموودی موعەزەمیە مامۆستا گوتی: بەڕێز مەحموود مۆڵەتم دەدەیت خاڵێك بۆسەر قسەکانت زیاد بکەم؟ گوتم: بەڕێنماییەکانی بەڕێزت زۆر خۆشحاڵدەبم.. گوتی: لە قسەکاندا گوتت کاتێك تەمەنم دوانزە، سیانزە ساڵان بووە دوو سێ جار ویستوتە خۆت بکوژیت، بەڵام ترساویت و نەتوێراوە، ئێستاش دەڵێت: خۆشحاڵم ترسام و خۆمنەکوشتووە، وایە؟ گوتم: بەڵێ.. گوتی: دەبێت بڵێم ئەوە خۆکوشتن نییە کە ئازایی و بوێری دەوێت، بەپێچەوانەوە، ئەوە ژیانکردنە بوێری پێویستە! چونکە نەترساویت و ئازابوویت کە ژیانت هەڵبژارد!

هیچ کات لەژیانکردن و ڕووبەڕووبونەوە لەگەڵ کێشەکاندا مەترسن، خودا ئێمەی درووستکردووە مۆڵەتی هەڵەکردنیشی پێداوین و ڕێگای گەڕانەوەشی

کراوییە، بۆچی بەقورسی دەیگرن؟ هێندە ڕەخنە لەخۆتان مەگرن، هیچ کەس کامڵ نییە، ژیان بەو جۆرەش نییە کە ئێوە بیری لێدەکەنەوە، ئێوە دەتوانن هەموو چرکەیەك بیربکەنەوە و بڕیاربدەن، لە بڕیارەکانتان دەکرێت هەڵە بکەن، "هەڵە" ئەزموونکردنی ژیانە، دەبێت بەردەوام ژیان ئەزموونبکەن تاوەکو فێربدەبن.

ئەگەر خۆمانمان خۆشنەوێت دەبین بە دوژمن لەگەڵ خۆمان، ئیتر وردە وردە ژیانمان ناخۆش دەبێت و خەم و خەفەت لەسەرخۆ و بەردەوام "وجود"مان دەخوات، زۆربەمان ئەم دوژمنە دەروونییەی خۆمان ناناسین و لەگەڵ ئازارەکانی خودەگرین، (خود دوژمنی) لە نەستماندا دەچەسپێت، هێماکانی ڕق و دوژمنایەتی لەگەڵ (خود) بەشێوەی ئەو هەنگاو و بڕیارە هەڵانەیە کە بەرژەوەندی ئێستا و ئایندەمان دەخەنە مەترسیەوە.. بۆنموونە، دەڵێن: حاڵت خراپە، سەردانی دکتۆر بکە، نایکەیت! ئەو خواردنە مەخۆ خراپە، هەر دەیخۆیت و دەڵێیت گەدەی من هەمووشتێك هەرس دەکات! دەڵێن: ئەمە بخۆ بۆ تۆ باشە، نایخۆیت، پێویستە ماسك ببەستیت کە ئالوودە نەبیت بەڵام نایبەسیت! دەبێت پشتوێنی سەلامەتی ببەستیت نایبەسیت! پێویستە پاشەکەوت بکەیت نایکەیت! جێگەیەك کە شادی لێ بێت و حاڵت باش بکات، تواناپشت هەبێت بچیت، ناچیت! لە خۆت بپرسە: بۆچی ناڕۆم؟ بۆچی شادتر نەژیم؟ بۆچی ئەوکارانەی کە بەکەڵکە ئەنجامیان نادەم؟ بۆچی ئەوکارانەی زیانیان هەیە بە ئاسانی ئەنجامیان دەدەم؟



Scanned by CamScanner

با چاوەکانمان بشۆرین و لە خۆمان بپرسین: ئایا بەڕاستی خۆمم خۆشدەویت؟ بەڕاستی ڕێز لە خۆم دەگرم؟ بەڕاستی بەو جۆرەی کە شایستەم قەدری خۆم دەزانم؟

پرسیار لەخۆتان بکەن ئەگەر هەر بەو شێوەی ئێستا درێژە بە ژیانتان بدەن ئەنجامەکەی چۆن دەبێت؟ بۆئەوەی بزانن تاچەند خۆتانتان خۆشدەوێت، سەرنجبدەن لەئەنجامی کار و بیرکردنەوەکانتان، لە چۆنیەتی ژیانتان، لە حیسابی بانکیتان، لەمیزانی سەرکەوتن و شادومانیتان، لەچۆنیەتی پەیوەندیتان لەگەڵ خۆتان، هاوسەر، منداڵەکانتان، دەوروبەرەکەتان.. ئەنجامەکان پێتاندەڵێت چەندە خۆتانتان خۆشدەوێت، ئەگەر خەندەیەکی بچووك لەسەر لێوەکانتانە، دڵێکی پڕ لە هیواتان هەیە، لە ژیاندا شەوقتان هەیە، دیارە ڕێگاکەتان درووستە، هەرکات توشی کێشەیەك بوون، بڵێن: سوپاس بۆ خودا زیندووم، مرۆڤی زیندوو کێشەی هەیە، ژیانیش واتە چارەسەرکردنی کێشەکان! بەڵام ئەگەر هەڵەیەك دووبارە و سێ بارە و چوار بارە دەکەنەوە، لەخۆتان بپرسن بۆچی کات بە فیڕۆ دەدەم؟ ئەگەر یەکجار بابەتێکت ئەزموونکرد و فێرنەبوویت، جاری دووەم تەمەنت بە فیڕۆداوە، دەبێت بزانیت گرفتەکەت لە کوێدایە؟ پرسیار لەخۆت بکە ئایا لەگەڵ خۆم خراپ نیم؟ ئایا خۆم تەمبێ ناکەم؟ ئایا نەبووم بە "ماکبێس"؟ بۆچی لەگەڵ خۆم خراپم؟ چی وایکردووە ڕقم لە خۆم و لە ژیان بێت؟ وەرن با وەکوو ئەوەی کە هەین خۆمان قبووڵ بکەین، خۆمانمان خۆشبوێت و ڕێز لە خۆمان بگرین، لەبەشی دووەمی ئەم بابەتەدا "ماکبێس" زیاتر قسە دەکەین، ئەو هۆکارانە دەستنیشان دەکەین کەوادەکەن ئێمە ڕقمان لە خۆمان بێت و ببین بە دوژمنی خۆمان، چەند



Scanned by CamScanner

ڕێنماییەك بۆ مەشق و ڕاهێنان هەیە بە یارمەتی ئەوان دەتوانین زیاتر لەگەڵ خۆمان ئاشت ببینەوە.

مرۆڤی باڵا کەسێکە کە لەگەڵ خۆی ئاشتە.. چونکە کە لەگەڵ خۆی ئاشتە، لەگەڵ ژیان و بوونەوەر و ئەوانی دیکەیش ئاشتە، ژیانی شەفاف و ڕوونە و ڕۆشنایی دەبەخشێت، لە بەخشینی ڕۆشنایی ئاسنامە پەیدادەکات، نەك لەتاریکی، لەو ڕۆشناییە هەم خۆی و هەم ئەوانی دیکەش بەهرەمەند دەبن.



Scanned by CamScanner

## بەشی دووەم

# ماکبێس

لە بەشی یەکەمی چیرۆکی "ماکبێس" کە بەرهەمی شکسپیرە گوتمان: پاشایەك هەبووە بە ناوی "ماکبێس" کە لە ناهەنگیکدا لەدۆخی مەستبوون فەرمانی کوشتنی نزیکترین دۆستی خۆی داوە و سەرەنجام بەهۆی ئازاری توندی ویژانییەوە پەیوەندی لەگەڵ خۆی خراپ بووە، "ماکبێس" هەموو هەفتەیەك چووە بۆ سەر گۆڕی هاوڕێکەی جلەکانی بەری داکەندوە و فەرمانی بە جەللاد داوە پشتی شەلاقکاری بکات.. "ماکبێس" دەیویست بەم کارەی کەمێك لە ئازاری دەروونی و هەستکردن بەگوناە کەم بکاتەوە، شکسپیر زۆر بەجوانی ئەم ئازارە ڕۆحی و دەروونییە لە شێوەی لێدانی شەلاقەکاندا وێنا کردووە، پاش ئەوە باسی بەسەرهاتی کوڕ و کچێکمانکرد کە تازە هاوسەرگیرییان کردبوو بەڵام بەهۆی کێشەی زاوا کە نەیتوانی بوو ئەرکی هاوسەریی ئەنجام بدات، هێندەی لە ژنەکەی داوە تاکوو دەبووریتەوە و دەیبەن بۆ نەخۆشخانە.

گوتم: لە هەرکەس بپرسی: "ئایا خۆتت خۆشدەوێت؟" زۆربەی خەڵك بە بەڵێ وەڵام دەدەنەوە بەڵام ئەگەر پێی بڵێین: "تۆ کە خۆتت خۆشدەوێت ئایا پاشەکەوت دەکەیت؟ ئایا ئاگاداری لە تەندرووستیت دەکەیت؟ ئایا سەردانی پزیشك



Scanned by CamScanner

دەکەیت؟ و تاد.. زۆربەی وەڵامەکان نەرێنییە، بەو ئەنجامە گەیشتین دەبێت بەوردی وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەینەوە، بەداخەوە بە هەزار و یەك بەڵگە، دەکرێت مرۆڤ خۆی خۆشنەوێت و ببێت بەدوژمنی خۆی! بڕیاربوو لەم بەشەدا، لە هۆکار و ڕیشەکانی "نامۆ بوون بە خود یان هەستی خۆشنەویستنی خود" بکۆڵینەوە.

لە ڕاستیدا هۆی چییە کە ئێمە خۆمانمان خۆشناوێت؟ بۆچی هەندێجار خۆمان و هەندێجار ئەوانیتر شەلاقکاری دەکەین؟ ئەو هۆکارانە چین دەبنە هۆی ئەوەی من لە خۆم ڕازی نەبم و خۆمم خۆشنەوێت؟ چاکترە بگەڕێینەوە بۆ دەورانی منداڵیمان، ئەوێندەر سەرچاوەی ڕابردووی ئێمەیە و بنەمای خۆشویستن و ڕێزگرتن لە (خود) لەوێدا درووست دەبێت، کاتێك منداڵێك لە دایك دەبێت، هەستی "خۆشویستنی خود" لە ڕێگەی دایك و باوکەوە بەتایبەت لە دایکیەوە پێدەگات، بەداخەوە دایکان و باوکان زۆر بە زوویی تێدەگەن ئەگەر هەڕەشەی "خۆشنەویستن" لە منداڵەکەیان بکەن، خێرا دەستەمۆ و گوێڕایەڵ دەبێت، لەڕاستیدا هەر وایشە! چونکە ئەگەر هاتوو منداڵ هەستبکات خۆشیانناوێت، دەمرێت.. هەر منداڵێك خۆشەویستی پێنەدرێت دەمرێت، چاودێری نەکرێت دەمرێت، منداڵانیش لەڕووی غەریزەوە فێردەبن هەزار و یەك جۆر زمانشیرینی بکەن تا خۆشیانبووێن و سەرنجیان لێبدەن، هۆکاری ئیرەییبردنی منالآن بە "ڕەقیبەکانیان" بەتایبەت خوشك و براکانی، ئەم هەستە زۆرەی پەسەندکردن لەلایەن باوك و دایکەوە سەرچاوەی گرتووە، چونکە لە هزری منداڵاندا، پەسەندکردن و پەسەندنەکردن، بەواتای مەرگ و ژیانە، لێکۆڵینەوەیەك لەئەمریکا کراوە کە پێدەڵێن "ئەزموونی ڕەش لە هەتیوو خانەکاندا" دوو دەستە منداڵ تاقیکردنەوەیان لەسەرکراوە، دەستەی یەکەم تەنیا خواردنیان پێدابوون،



Scanned by CamScanner

پاکیانکردبوونەوە و خستبوونیانەوە سەر جێگاکانیان، بەبێئەوەی خۆشەویستیان پێبدرێت و ناز و نەوازش بکرێن، بەڵام دەستەی دووەم یارییان لەگەڵ کردبوون، ناز و نەوازشکرابوون و خۆشەویستیان پێدرابوو ماچکرابوون.. پاش چل ڕۆژ دەستەی یەکەم هەموویان مردن! بۆیە خۆشەویستی و ماچ و ناز و نەوازش و لە ئامێزگرتن و گرنگیپێدان بۆ منداڵان لە خواردن گرنگترە! بەڵام دایك و باوك منالەکەیان بۆئەوەی وانە بخوێنێت، پێیدەڵێن: ئەگەر وانەکانت بخوێنیت و نمرەی بەرز بهێنیت، خۆشماندەویت، یان دەڵێن: بڕۆ ونبە لەبەرچاوم بۆچی ئەو کارەتکرد، چونکە بەگوێمان ناکەیت خۆشمان ناوێیت. ئەم ڕەفتارانەش دەبنە هۆی ئەوەی منداڵان بەناچاریی خۆیان لەگەڵ ئەم شێوە ڕەفتارە بگوونجێنن پەیڕەوی لە فەرمانەکانی باوك و دایکیان بکەن، چونکە منداڵان دەیانەوێت دایك و باوکیان خۆشیانبووێن.

هەڵبەت مەبەستی باوك و دایك خێرە، ئەوان دەیانەوێت منداڵەکانیان پاك و خاوێن بن، فێریان بکەن متمانەیان بەخۆیان بێت، وانە بخوێنن، سەرکەوتووبن، بۆنموونە سڵاو بکەن و بە ئەدەب بن، بەڵام ڕێگایەکی زۆر ترسناکیان هەڵبژاردووە.. بێئەوەی خۆیان بزانن جگە لەوەی منداڵەکانیان تووشی خەمۆکی دەکەن، منداڵەکانیان وردە وردە ئەم باوەڕە هەڵە لە مێشکیاندا دەچەسپێت کە من خۆشەویستنیم! منداڵ بۆئەوەی خۆشەویست بێت، هەموو کارێك دەکات، هەرچی دایك و باوك بییەوێت منداڵ جێبەجێیدەکات بەس بۆ ئەوەی خۆشیانبووێ!

منداڵ بۆ هەستی ئارامی و ئاسایش و خۆشەویستی هەمیشە چاوی لە دەمی دایك و باوکییەتی، بۆچی زۆربەمان لە تاقیکردنەوەکان دەترسین؟ چونکە دەرچوون لەتاقی کردنەوە لە ئەستی ئێمەدا بەواتای پەسەندکردنمان لەلایەن دایك



Scanned by CamScanner

وباوکمانەوەیە و کەوتنیش لەتاقیکردنەوە بەمانای ڕەتکردنەوە دێت. لەدەستماندا وا پێناسکراوە: ئەگەر لەتاقیکردنەوە دەرنەچین دەمرین، دایك و باوکمان ئیتر خۆشیاننناوێین، لە ماڵ دەرماندەکەن، هەرچەند بەجەستەش گەورە و باڵق بین، بەڵام هێشتا هەر ئەم ترسە لە دەروونماندایە و ڕەگی داکوتاوە، لە حاڵێکدا کە هۆش و ناگامان دەزانێت هەرگیز شتی وا لە واقعدا بوونی نیە!

ئەگەر لە تاقیکردنەوە دەرنەچیت دەتوانیت جارێکی دیکە هەوڵبدەیتەوە، دڵنیابە بەهۆی کەوتن لە تاقیکردنەوەکان نامریت! ڕەگی ئەم خەم و نیگەرانییەش دەگەڕێتەوە بۆ دەورانی منداڵیمان، کە فێرکراوین دەبێت کارێك بکەین تا خۆشیان بوێین! زۆربەی دایکان و باوکان بەڕەفتاری هەڵە و پەروەردەی سەقەت منداڵەکانیان بەرەو هەستی نەخوازراوبوون دەبەن، کاتێك ئەو منداڵانە گەورە دەبن، پێشتر تەنیا دایك و باوکیان ڕازیدەکرد، ئێستا دەبێت مامۆستا و چاودێر و بەڕێوەبەر و قوتابییەکانیش ڕازیبکەن! منداڵ لەپڕ دێتە نێو ئەم دنیا بەرینە هەستدەکات دەبێت حەوت ملیارد مرۆڤی دیکە بە هەر نرخێك بووە لە خۆی ڕازی بکات تا هەستبکات خۆشەویست و خوازراوە! ئاشکرایە ئەمەش کارێکی نەکردەیە! بەداخەوە یەکێك لەو هۆکارانەی وایکردووە زۆربەی مرۆڤەکانی ئەم سەردەمەی بەختەوەرنەبن بەو هەموو ئیمکاناتەوە، ڕاگەیاندنەکانە! ڕاگەیاندنەکان شکۆی نەفسی مرۆڤەکانی لاوازکردووە، زۆربەی مرۆڤەکان هەستدەکەن نەخوازراون و ئەوانیتر خۆشییاننناوێن، هەمیشە هەستدەکەن دەبێت کارێك بکەن تاخۆشەویست بێنەپێشچاو، پێشتر باسی پەروەردەی دایك و باوکم کرد، بیرم چوو ئەم خاڵە گرنگە باس بکەم پێویستە ئەوە بڵێم کە دایك و باوکانمان ئەوان کەسانێکی خراپ نین، چونکە ئەوانیش قوربانی دەستی قوربانییەکانی پێش خۆیانن، بەڵام لە ئێستاوە من و تۆ بەرپرسین، چونکە ئێستا



Scanned by CamScanner

بەئاگاین لەم بابەتانە، دەزانین ڕەفتارەکانمان کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر منداڵەکانمان و دەبێت ڕەفتاری خۆمان بگۆڕین.. ئەگەر دایك و باوکمان بەهۆی نائاگایی، بوونە هۆی ئەوەی هەستبکەین نەخوازراوین و خۆشەویست نین، ئێمە نابێت دووبارە ئەم هەستە تاڵە لەمنداڵەکانماندا درووستبکەینەوە.

بیرمە یەکێك لە خزمەکانم کە منداڵێکی بچووکبوو لە پۆلی دووەمی بنەڕەتی دەیخووێند، لەتاقیکردەوەدا نمرەی پێنجی هێنابوو ئەمەش ببووە هۆی ئەوەی هەموو خێزانەکەی لە دژی بوەستنەوە! ئەو منداڵە داماوە، لەسوچێکی ژوورەکە ڕاوەستابوو مانی گرتبوو لەنانی نیوەڕۆ، لێمپرسی: ئازیزم! بۆچی نان ناخۆیت؟ ڕقیکردوو و وەڵامی نەداوە.. گوتم: کوڕە گیان! ئەزانی من تۆم خۆشدەوێت ئەگەر نمرەیش نەهێنیت؟! هەر ئەوەندەی گوێی لەم قسەیەبوو، وەکوو گوڵ گەشایەوە! سەری هەڵبڕی و بە سەرسوڕمانەوە گوتی: یانی ئەگەر من نمرەش نەهێنم هەر منت خۆشدەوێت؟! گوتم: بێگوومان تۆم خۆشدەوێت! نمرە بهێنیت و سەرکەوتوو بیت خۆشحاڵ دەبین، هەروەك چۆن ئەگەر تەندرووست بیت خۆشحاڵ دەبین، ئاواش نیگەران دەبین ئەگەر نەخۆش بیت، تۆ ئەگەر نەخۆش بکەویت مانای ئەوەنییە تۆ خۆشەویست نیت! ئێستاش کە نمرەی کەمت هێناوە ئاشکرایە تۆم خۆشدەوێت، هەموومان تۆمان خۆشدەوێت! باوەڕبکەن ئەو منداڵە کارتی تاقیکردنەوەکەی گرت بەدەستەوە ڕایکرد بۆ ناو میوانەکان، بە دەنگی بەرز هاواری دەکرد: گەر نمرەش نەهێنم، کاکەم منی هەر خۆشدەوێت! ئەومنداڵە برام نەبوو بەڵام بەمنی دەگوت کاکە.

ئێمەیش هەموومان حەزدەکەین خۆشیانبووێین و ڕێزمان لێبگرن، ئەمانەش مافی سروشتی هەموو منداڵ و هەموو مرۆڤێکە، کاتێك هەستدەکەین پەراوێزخراوین ئەم هەستە بەهۆی ڕەفتاری دایك و باوك و ئەو کۆمەڵگایەیە کە



Scanned by CamScanner

تێیدا دەژین، نەك ئەوەی لە سروشتەوە وەها بین، لە تەمەنی گەورەییدا مرۆڤ بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەم هەستە ملیۆنان دۆلار خەرج دەکات تابتوانێت برێك هەستبکات خۆشەویست و خوازراوە، لە کاتێکدا ئێمە دەتوانین ئەم هەستە هەر لە منداڵییەوە لەناخی منداڵەکانمادا بچێنین بە کەمترین خەرجی، هێندەش بەهێز درووست بکرێت بەسەختترین باوبۆران لەق نەبێت.. گومانی تێدانییە هەموومان پێویستمان بەوەیە خۆشەویست و موحتەرەم بینن لای ئەوانی تر، ئەم پێویستییەش نابێت وامان لێبکات خۆمان بسڕینەوە بۆ ئەوەی پەسنای ئەوانی دیکە بەدەست بهێنین، نابێت پەسەندی و بەچاکزانینی کەسانیتر ببێتە بابەتی مەرگ و ژیان بۆمان! پەروەردەی هەڵە وا لە مرۆڤ دەکات هەستبکات خۆشەویست نییە و کەسێکی بێزراوە! کەسێك کە پێیوایە نەخوازراوە و خۆشەویست نییە، هەمیشە دوو ترسی گەورەی هەیە، (ترس لە شکست و ترس لە قسەی خەڵك) بۆچی زۆربەی خەڵك ئەم دوو ترسەیان هەیە؟ لەبەرئەوەیە کەسەکە بەخۆی دەڵێت: ئەگەر من شکست بخۆم، خۆشیاننناوێم، ئەگەر نمرەی کەم بهێنم، خۆشیاننناوێم، ئێمە هەر لە منداڵییەوە پێماندەڵێن ئەم کارە بەمجۆرە ئەنجامبدە، پێخەفەکەت ئاواهی کۆبکەرەوە، ئەمە شێوەی پێخەف کۆکردنەوەیە؟ ئەمە شێوەی جل پۆشینە؟ یەك هەڵەش بکەین پێماندەڵێن کارەکانت بەجوانی ئەنجامنادەیت برۆ ونبە لەبەرچاوم، برۆدوورکەوە، هەرگیز چارەتم ناوێت، ئەم جۆرە مامەڵکردنە لەگەڵ منداڵ وادەکات جارێکیتر بەتەواویی نیگەران بێت لەوەی کە بیەوێت پێخەف هەڵبگرێت، لە قوڵایی دڵییەوە بیردەکاتەوە چی نکات کە شەڕی لەگەڵ نەکەن، دەستە بچووکەکانی دەلەرزێت، دڵی تەپەتەپ دەکات، تا بەیانی بەمۆتەکەوە دەخەوێت، خەوی ناخۆش دەبینێت، تەنیا لە بەرئەوەی دایکی پێیگوتووە خۆشمناوێیت! یان دەکرێت هەستبکات کە خۆشیان ناوێت، دەبێت

خۆمان بخەینە جێگای ئەم منداڵە، ئەو منداڵەیش وەك من و تۆ مرۆڤە، گەورەکانیش لە بەشی ناخودئاگایاندا هێشتا هەروەك منداڵان دەترسن، دەترسن بەرێوەبەرەکەیان خۆشینەوێت، دراوسێکانییان لێی ناڕازیی بێت، فلان و فیسار پەسەندی نەکات، تا بەیانی خەویان لێناکەوێت! یان بەبچووکترین ڕەخنە دەڕوخێن! ئەگەر دەسەڵاتیشیان هەبێت بەرانبەرەکەیان مەحکوم دەکەن، ئەگەر دەسەڵاتیشیان نەبوو غەمبار دەبن.. کاتێك بەمنداڵەکەمان دەڵێین: ئافەرین! خۆت جێگەکەت کۆکردەوە؟ سەریکە ئازیزم، کە پێخەفت کۆدەکەیتەوە پێوستە ڕێکوپێك و ساف بێت، ئافەرین ڕاهێنانەکانت نوسیوەتەوە، بەڵام هێڵەکان دەبێت هەمووی لە ڕێکی یەك و هاوشان و بەرانبەربن، هەمووی دەبێت بەجۆرەبێت، هەمووی دەبێت بەك ئەندازە بێت.." بێئاگاین لەوەی بەم قسانە خەریکین منداڵەکانمان فێردەکەین.. هەڵەمەکە! کامڵ و بێعەیب بە! ئەگەرنا خۆشماننناوێیت! ئەو منداڵە بەیانی دەبێت بە پڕۆفیسیۆر، دەبێتە دکتۆر، دەبێتە ئەندازیار، دەبێتە پێشکەشکار، دەبێتە هەمووشت، بەڵام وەکوو قالبە سەهۆڵێك وایە، بەردەوام هەوڵدەدات بێهەڵە بێت! کارەکانی بێکەم وکوڕیی بن! ئەمەش هەڵەیە و لەگەڵ فۆڕمی ژیان ناگونجێت، ژیان لە هیچ قالب و چوارچێوەیەکدا جێگەی نابێتەوە! بەڵام ئێمە هەوڵدەدەین منداڵەکانمان بخەینە ناو قالبێك کە پێشتر شێوەی بۆکێشراوە، ئەم کارەش زۆر هەڵەیە و دوورە لە ڕاستییەوە، ئەم جۆرە ڕوانین و ڕفتارە، شتێکە پێیدەڵێن کەمالگەرایی "موتلەق" یان perfectionism لەم ڕوانگەیەوە هەموو شتێك دەبێت بێهەڵە و بێ کەم و کووڕیی "perfect" بێت، بۆنموونە: خانمان لەماڵەوە لە بەیانییەوە تا شەو کاردەکەن و زەحمەت دەکێشن، کەچی هەر لە خۆیان ڕازی نین، خۆیان شەلاقکاری دەکەن! چما پیرانەگەشتم ئەو ژوورە گسك بدەم؟! کاتم نەبوو ئەو قاپانە بشۆرم!



Scanned by CamScanner

فریانەکەوتم تەلەفۆن بۆ فلان بکەم، گریمان سەد کاری هەبووە لە سەدا نەوەد و هەشتی ئەنجامداوە، واتە لەسەدا نەوەد و هەشت سەرکەوتوو بووە، بەڵام نارەحەتی ئەو لەسەدا دووە تەواویی ئەو نەوەد و هەشتەی داپۆشیوە، لەکۆتایدا لەگەڵ خۆی دەبێت بە دوژمن، کاتێك کەسێك بوو بەدوژمنی خۆی دەستدەکات بەتێکدان و خراپکردنی کاری خۆی، جارێکیتر ئەو کارە خراپتر ئەنجامدەدات بۆئەوەی کە خۆی تەمبێ بکات، چونکە ئەمجارە کارەکەی خراپتر ئەنجامداوە، دیسان زیاتر لەگەڵ خۆی خراپتر دەبێت، کەوابوو دەبێت دووبارە خراپتر لەگەڵ خۆی ڕەفتار بکات، بەمجۆرە دەکەوێتە ناو تەڵەی ڕۆتین و ڕۆژ بە ڕۆژ ژیانی خراپتر دەبێت.. لەبەیانییەوە تا شەو کاردەکات بەڵام لەخۆی ناڕازییە و هەست بە خۆشی ناکات! وەرن با لەگەڵ خۆماندا ئاشت ببینەوە، باخۆمانمان خۆشبوێت، با ئەوەندە لێهاتووبین بتوانین ماچی خۆمان بکەین و بەخۆمان بڵێین: من خۆمم خۆشدەوێت! ئەوکات ئاسانتر دەتوانیت لەگەڵ خۆت ئاشت ببیتەوە، سەرەتا ئەگەر بەڕاستی خۆتت خۆشنەوێت گوتنی من خۆمم خۆشدەوێتە زۆر سەختە! جەستەی ئێمە، وەکوو ئامێرێکی گواستنەوە وایە کە ئێمە لەسەفەری ژیاندا هەڵدەگرێت و بۆهەر شوێنێك بمانەوێت دەمانبات، گریمان ئەگەر ئامێری گواستنەوەی من پاسکیل بێت، هی دراوسێکەم ماشینێکی ئاخر مۆدێل بێت، ئایا دەبێت پاسکیلەکەم خراپ بکەم، بەر لەقەی بدەم یان فڕێی بدەم؟ من زۆر ژن و پیاوم بینیووە بۆکەمکردنی کێشیان چ بەڵایەکیان بەسەرخۆیان هێناوە! بینیومە وەختێك بەشاخێکدا سەردەکەون، بە مشت دەکێشن بە ورگیی خۆیاندا! ئەگەر لێیان بپرسیت: بۆچی ئەم کارەدەکەیت؟ دەڵێن دەبێت ئەم چەورییە پیسە بتوێتەوە! کام توانەوە؟ بۆچیی خۆت ئازاردەدەیت؟ دەتەوێت کێشت دابەزێت؟ ڕێگاکەی ئەمەیە: یەکەم دەبێت بەمجۆرەی کە هەیت خۆت قبووڵ بکەیت، دەبێت



Scanned by CamScanner

بتوانیت بەم کێشەت و هەر بەم قیبافەوە خۆت پەسەندبکەیت و خۆتت خۆشبوێت، کاتێك خۆتت خۆشویست، یارمەتی ئەم خۆشەویستە بدە، نەك لەبەرئەوەی لە کەسانیتر باشتربێت، بەڵکوو یارمەتیبدە تا سەلامەتتر بژی، لەگەڵ بەدەنت ئاشت بەرەوە، لەگەڵ خۆت ئاشت بەرەوە! ئەوەندە ڕەخنە لەخۆت مەگرە! بەداخەوە دایك و باوکی هەندێکمان لە ژیاندا نەماون و بەر ڕەحمەت کەوتوون، مامۆستا و ڕاهێنەرەکانمان زۆربەیان ئیدی لە ژیانی ئێمەدا نەماون، بەڵام لە هەمان کاتدا ئامادەگییان هەیە! چۆن بوونییان هەیە؟ لەکوێن؟ ئەوان هەر لەسەری ئێمەدان! هێشتا بە ئێمە دەڵێن: تۆ منداڵێکی باش نیت، تۆ کچێکی باش نیت، تۆ کوڕێکی باش نیت، من لە تۆڕازی نیم، ئەگەر سەیری ڕەفتارەکانکمان بکەین، باوەڕدەکەین ئەوان هێشتا لە ئێمەدا ئامادەگییان هەیە، فەرمان بە چاکە و خراپە دەدەن و پێماندەڵێن چی بکەین و چی نەکەین تا خۆشییان بوێن! چما ئێمە مۆڵەتیان پێدەدەین؟ دەبێت لەم قۆناغی منداڵییە بێینەدەرێ و بکەوینە سەرپێی خۆمان، بەرپرسیاریی خۆمان قبوڵ بکەین، دەبێت باوەڕبکەین ئەمڕۆ ئیتر ڕۆژێك نییە ئەگەر من کارێك بەهەڵە ئەنجامبدەم و ئەوانیتر پەسەندم نەکەن، دەمرم، پەسنا و پەسەندنەکردنی ئەوانیتر تەنیا هێمایەکە، مەرگ و ژیان نییە! ئەمەش ئەو شتەیە پێویستە ئەمڕۆ من و تۆ درکی بکەین، هەروەك لەچەند دێڕی پێشتر گوتم: وابزانن ئەوانیتر مارسیدسیان پێیە، سەیارەیەکی گران بەهایان پێیە و زۆر خێرا و شیکە، بەڵام تۆ پاسکیلێکت پێیە.. ئایا تۆ وەکوو مرۆڤێکی ژێر پاسکیلەکەت بەر لەقە دەدەیت؟ ئایا تایەکانی پەنچەر دەکەیت؟ دەسك و سکانەکەی خوار دەکەیت؟ ئاشکرایە شتی واناکەیت! دەڵێیت: ئەمە پاسکیلی منە، بەم پاسکیلە دەچمە سەرکارەکەم و دەگەڕێمەوە، پاسیکیلی خۆمم خۆشدەوێت! تەسەوریکەن بەدەنیی ئێمەش هەر ئەو پاسکیلەیە، ئەڵبەت من



Scanned by CamScanner

بڕوامـوایه هەر یەك لە ئێمە ماشینگەلێکی زۆر زۆر گرانبەهاین! ئایادەبێت ئەم پاسکیلە خراپ بکەم؟ بۆ هەر شوێنێك مەبەستم بێت دەمبات، هەر ئارەزوویەکت هەیە دەتەوێت وانە بخوێنیت، دەتەوێت هاوسەرگیریی بکەیت، دەتەوێت منداڵت بێت، دەتەوێت کار و کاسبییەك بکەیت، دەتەوێت پارە پەیدابکەیت، دەتەوێت موڵك بکڕیت، دەتەوێت ماشێن بکڕیت، دەتەوێت منداڵەکانت پەروەردە بکەیت، دەتەوێت وەچەکانت ببینیت.. هەر ئارەزوویەکت هەیە، دەبێت لەیادت بێت جەستەت بە ئامانجەکانت دەگەیەنێت! هەر ئەم هەیکەلەی ڕەخنەی لێدەگریت! هەر ئەم جەستەیەی پێیدەڵێیت: کەچەڵە، قەڵەوە، بۆرە، ڕەشە..تاد جەستەت خۆشبووێت و ئازاری مەدە! ژەهری تێمەکە! چاودێری بکە، ڕۆنکاری بکە، ئەگەر کەمێك ڕەنگی پەڕیوە ڕنگی بکە، بیڕازێنەوە.. هەر ئەم جەستەیە، تۆ دەگەیەنێت بەئامانج و ئارەزووەکانت! بەجۆرەی کە هەن خۆتان خۆشبوێت و ڕێز لە خۆتان بگرن، تەنیا بەم شێوەیە دەتوانن سەرکەوتوو بن، ئەگەر دەتەوێت کێشت دابەزێنیت، سەرەتا بڕۆ بەردەم ئاوێنەیەك و بە خۆت بڵێ: من خۆمم پەسەندە بەجۆرەی کە هەم، من وەکوو هەم خۆمم خۆشدەوێت،! پاشان بەدەست ماچێك بخە سەر گۆنات! خۆت لە ئامێزبگرە و بەخۆت بڵێ: من خۆمم خۆشدەوێت! من یارمەتی خۆم دەدەم تا ڕۆژ بە ڕۆژ ژیانم باشتربێت و بەخێرایی دەگەیت بەخواستەکانت! تکایە دەست بدرەوشێمەوە، ئەوجا دەبینیت بەخێرایی دەگەیت بەخواستەکانت! تکایە دەست بخەنە سەر سەرتان و بەخۆتان بڵێن: هەموو شتێك لێرەدایە! ئەگەر ئێرە بڕیاربدات لە بەرژەوەندی من کاربکات، هەمووشت لە بەرژەوەندی من دەبێت! ئەگەر ئێرە بڕیاربدات، دژی من کاربکات، هەمووشتێك وێران دەکات.

مۆڵەت مەدەن بیرکردنەوەی نەرێنی بێتە نێو سەرتانەوە، مۆڵەت مەدەن مرۆڤە بچووکەکانی نێو هزرتان، ژیانتان تێکبدەن، با فێرببین ڕێز لە خۆمان



Scanned by CamScanner

بگرین و خۆمانمان خۆشبووێت، هەر ئەم هەیکەل و قیافە و هەیبەتەیە بە ئارەزووەکانمان دەگەیەنێت.. کەواتە ڕێزبیگرە و خۆشتبووێت، ئەوکات دەبینیت چۆن هەموو ئەو شتانەی لە شوێنیان دەگەڕایت دێنە سەر ڕێگەت!

ئەگەر بڕوات بەخودا هەیە و خۆشدەوێت، ڕێز لە درووستکراوەکانی بگرە، درووستکراوەکانیت خۆشبووێت، مرۆڤەکانت خۆشبووێت، درەختەکانت خۆشبووێت، ئاژەڵەکانت خۆشبووێت، یەکێك لە درووستکراوەکانی خودا خودی خۆتیت، کەواتە خۆتت خۆشبووێت! ئەگەر ئەم کارە بکەیت، ئەگەر خۆت نەوازش بکەیت، ئەگەر خۆشەویستی بەخۆت بدەیت، ئەگەر ڕێز لە جەستەت بگریت، خودا خۆشحاڵ دەبێت بە باشی پارێزگاری لە سپاردەکەی دەکەیت و قەدری ئەو شتە دەزانیت وەك دیارییەك خەڵاتی کردوویت، خۆتان لەگەڵ هیچ کەسێك بەراورد مەکەن! "تۆ" تۆیت! "ئەوانیتر" ئەوانن! هەموو مرۆڤێك لە شتێکدا باشترینە، بێگومان تۆیش لەچەند لایەنێکەوە لە سەدانی وەك من لە بەرتر و باڵاتریت، هەوڵبدە هەموو ڕۆژێك لە ڕۆژی پێشترت باشتر بیت، ئەگەر لە بەرژەوەندی خۆت کار بکەیت، ڕۆژ بە ڕۆژ ژیانت باشتر دەبێت، ئاسوودەتر دەبیت، زووتر بە ئامانج و ئارەزووەکانت دەگەیت، ڕێز لەخۆت بگرە، میهرەبانبە لەگەڵ خۆت و ئەم نزایەی مەکتەبی کەماڵ بۆ هەمووواتان پێشنیاز دەکەم، تۆش ئەگەر پێت باشە ئەنجامیبدە، هەموو ڕۆژێك کە دەچیتە بەر ئاوێنە، دەتەوێت ئارایشت بکەیت، دەموچاوت بشۆریت، ڕیشت بتاشی.. بڵێ: "خودایە یارمەتیم بدە تاکوو بتوانم بەجۆرەی کەهەم خۆم پەسەندبکەم، خۆمم خۆشبووێت، ڕێز لە خۆم بگرم" پاشان ناوی خۆت بڵێ ..... گیان! من تۆم پەسەندە وەکوو هەیت، خۆشمدەوێیت، ڕێزت دەگرم! پاشان ماچێك لە سەرکوڵمەکانت دابنێ تا



Scanned by CamScanner

ناخودئاگات بزانێت خۆشتدەوێت! ئەوکات ئەویش تۆی خۆشدەوێت، خوداوەندیش کە تەماشادەکات، زیاتر خۆشییدەوێت! چونکە حورمەتی درووستکراوەکەی دەگریت، کاتێك ببیت بەدۆستی خۆت، باشتر دەتوانیت سۆز و خۆشەویستی ببەخشیت بەکەسانی تر، ئێمە دەبێت فێرببین خۆمان پەسەند بکەین وەکوو ئەوەی کە هەین، رێز لە خۆمان بگرین و خۆمانمان خۆشبوێت، ئەم کارەش یەکێکە لە باشترین و کاریگەرترین رێگاکان بۆ نزیکبوونەوە لە خودا، بەم شێوەیە دەبین بە کەسێکی باشتر بۆ خومان و بۆ ئەوانی دیکەیش!

**ژیانێکی ئاسوودە و دڵێکی شاد و**

**لێوێکی پڕ لە خەندە بۆ هەموو لایەك.**

Scanned by CamScanner

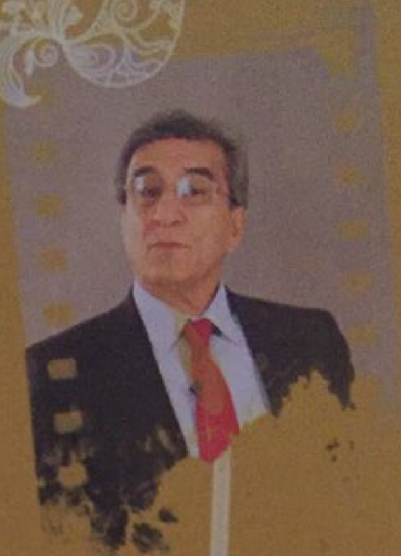
پڕ بەدڵ سپاسی ئەم دوو هاوڕێ خۆشەویستەم دەکەم کە خۆیان ماندووکردووە و درێغیان نەکردووە لە یارمەتیدانم.

١- کاك گۆران ڕەئوف: شاعیر و چیرۆکنووس

٢- کاك سەنگەر سالار: ڕۆژنامەنووس



Scanned by CamScanner



**لەگەڕان بەدوای بەختەوەرییدا ماندوو بوویت؟**

**پێتوایە بەختەوەریی بوونی نییە؟**

مەحموودی موعەزەمی وەها بیرناکاتەوە، ئەو سالانێکە بەتەواوی خۆی بەکەسێکی بەختەوەر دەزانێت. لەم پەرتووکەدا پێناسەی سادەی بۆ بەختەوەری خستۆتە ڕوو، پاش خووێندنەوەی ئەم پەرتوکە، لەگەڵ ئەو هاوڕادەبن کە ئێمە بۆ بەختەوەریی درووستکراوین، هەروەها ڕێگەی گەیشتن بە بەختەوەریی گەلێك سادە و خێرا و بە چێژە!

لە بلاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما
نرخ (٤٠٠٠) دینار

Scanned by CamScanner