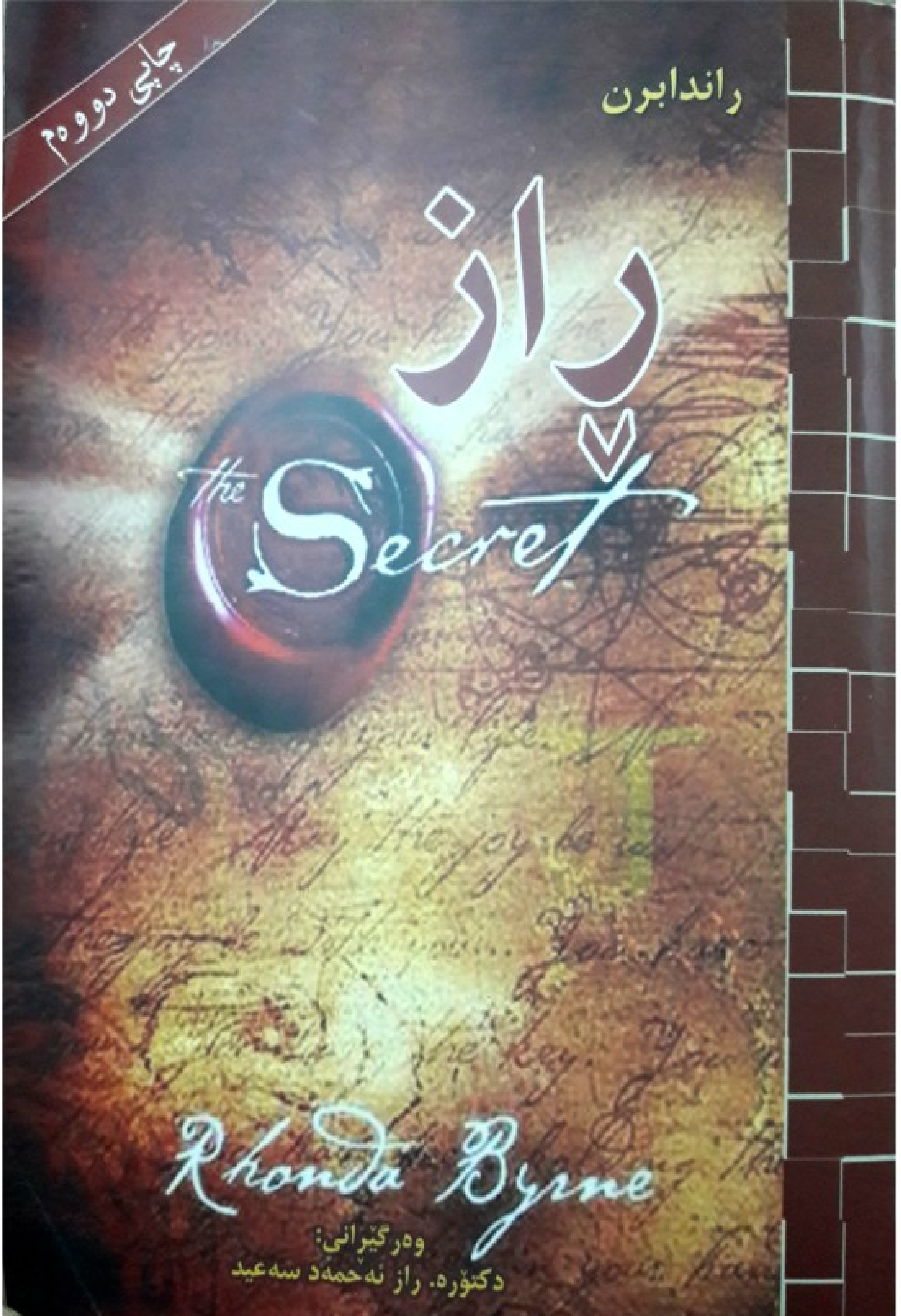


Scanned by CamScanner

راز

نوسینی: راندابرن
وەرگێڕانی: دکتۆرە راز ئەحمەد سەعید

چاپی دووەم
٢٠١٧

Scanned by CamScanner

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و بەخشی ڕنما

زنجیرە(٢٠٠)

ناسنامەی کتێب

❖ ناوی کتێب: ڕاز

❖ بابەت: دەروونزانی

❖ نوسینی: ڕاندابرن

❖ وەرگێڕانی: د. ڕاز ئەحمەد سەعید

❖ دیزاین و بەرگ: فواد کەوڵۆسی

❖ شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

❖ ساڵی چاپ: ٢٠١٧ سلێمانی

❖ ژوردی چاپ: چاپی دووەم

❖ تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ناونیشان:

سلێمانی ــــ سابونکەران ــــ نێوان گەراجی عوسمانی ئەمین و شوقەکانی تەکیە ڕووتە

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

Scanned by CamScanner

پێرست

پێشەکی وەرگێڕی کوردی..٥
پێشەکی نوسەر..٧
راز چییە؟..١٣
هەرشتێك وەك خۆی راکێش دەکات..١٨
لەباتی بابەتی ناحەزەکان بابەتە باشەکان راکێش بکە..٢٤
هێزی زهنی تۆ..٣٢
چەند کورتەیەك لە ڕاز..٣٨
راز ئاسانە..٣٩
ئەوین: بەرزترین هەست..٥٣
چەند کورتەیەك لە ڕاز..٥٩
چۆنیەتی داهێنان..٦١
رازی جەستەی تۆ..٧٦
چەند دەخانەیەنێت..٨١
لەپێشدا خۆت دروست بکە..٨٥
چەند کورتەیەك لە ڕاز..٨٨
شێوازە بەهێزەکان..٩٠
پرۆسەی بەهێزی پێزانین و سوپاس..٩٣
پرۆسەی بەهێزی وێنەی زهنی..١٠١
پرۆسەی بەهێزی هەوڵدان..١٠٩
چەند کورتەیەك لە ڕاز..١١٩
رازی پارە..١١٧

Scanned by CamScanner

فراوانی نێعمەت ڕاکێش بکە ١٢٢
جەختکردن لەسەر بەختەوەری ١٢٥
پارە ببەخشە تاوەکو پارە وەربگریت ١٣٤
چەند کورتەیەک لە ڕاز ١٣٨
رازی پەیوەندییەکان ١٣٩
ڕێز لەخۆت بگرە ١٤٤
چەند کورتەیەک لە ڕاز ١٥٢
رازی تەندروستی ١٥٣
پێکەنین باشترین دەرمانە ١٥٨
بیر لەشتی باش بکەرەوە ١٦١
هیچ دەردێک بێ دەرمان نییە ١٦٨
چەند کورتەیەک لە ڕاز ١٧٢
رازی جیهان ١٧٣
دنیا لەفراوانی نیعمەت پڕە ١٨١
چەند کورتەیەک لە ڕاز ١٨٩
رازی تۆ ١٩٠
تاکە زهنی جیهان ١٩٦
تۆ رابردوی خۆت نیت ٢٠٣
لەبیرەکانت ئاگاداربە ٢١٠
چەند کورتەیەک لە ڕاز ٢١٥
رازی ژیان ٢١٧
باوەڕ ببە پایەبەرزی و شکۆداری خۆت بکە ٢٢٤
چەند کورتەیەک لە ڕاز ٢٢٧

Scanned by CamScanner

پێشەکی وەرگێڕی کوردی

ئایا تائێستا لەخۆت پرسیوە جیاوازی نێوان دەوڵەمەند و هەژار، خەمۆك و شاد... وەبەگشتی نێوان مرۆڤی سەرکەوتوو سەر نەکەوتوو چییە؟ ئایا دەزانی بۆچی تاقمێك یەك لەدوای یەك لوتکەکانی سەرکەوتن دەبڕن، بەڵام ڕێژەیەکی زۆر هەر لەهەژاریدا دەژین؟ ئایا...ئایا...هتد.

بەداخەوە زۆربەی خەڵك بەهۆی خەریکبوون و هەوڵدان بۆ دابینکردنی بژێوی ڕۆژانەیان، دەرفەتی بیرکردنەوە لەوەڵامی ئەو پرسیارانەیان نییە و نازانن کە بەختەوەریش وەك هەرشتێکی تر لەم دونیایەدا بنەمایەکی هەیە، لە ڕاستیدا سنوری نێوان بەختەوەری و بەدبەختی تەنها یەك"ڕاز"ە، ئێمە ئەم ڕازەتان بۆ ئاشکرا دەکەین و هەر لەئێستاوە هاتنی ئێوە بۆ ڕیزی مرۆڤە بەختەوەرەکان پیرۆزبایی دەکەین.

دکتۆرە. ڕاز ئەحمەد سەعید

Scanned by CamScanner

پێشەکی

ساڵێك لەمەوپێش ژیانم تێکچوو تاسنووری مردن نیشم دەکرد. لەناکاو باوکم مرد و پەیوەندیم لەگەڵ هاوکاران و ئازیزانمدا تووشی ئاڵۆزی بوو. لەوکاتەدا تەنانەت بە خەیاڵیشمدا نەدەهات کەلەوپەڕی نائومێدیدا خەڵاتێکی خواییم پێبگات. بەبۆنەی ئەوسەرکەوتنەوە سەرنجی رازێکی بێ وێنەم دا.

رازی ژیان کە کتێبێکی یەك سەدساڵە بوو لەلایەن کچەکەم "هیلی" وە بەمن درابوو کە وای لەمن کرد بەدواداچوون لەسەر مەسەلەی راز لەسەرانسەری مێژوودا دەستپێبکەم. ئەوەی کەزۆربەی خەڵك ئاگاداری ئەو مەسەلەیە بوون بۆمن جێگای سەرسوورمان بوو، بەتایبەت گەورەترین کەسایەتیەکانی مێژوو وەك (ئەفلاتون، شکسپیر، نیوتن، هۆگۆ، بتهۆڤن، لینکلین، ئەدیسۆن، ئەنیشتاین).

لەخۆم پرسی: بۆچی خەڵك بەگشتی لەم مەسەلەیە ئاگادار نین؟لە تاسەی باسکردنی ئەورازە بۆخەڵکی جیهاندا دەسوتام. هەر بۆیە دەستم کرد بەدۆزینەوەی کەسانێك کەزیندوو بوون و ئاگایان لەو رازە بوو. ئەو کەسانە یەك بەدوای یەکدا پەیدا بوون. من موگناتیس ئاسا هەر لەسەرەتای لێکۆڵینەوەکەمدا کە سانی خاوەن بیروڕای گرنگ کە لە ژیاندا بوون، یەك لەدوای یەك بۆلای خۆم ڕاکێش دەکرد، کاتێك کە یەك ڕاهێنەرم ئەدۆزیەوە ئەو ئەبروە هۆی دۆزینەوەی کەسی پاش خۆی بەم شێودیەزنجیرەیەك کەسم کۆکردەوە. کاتێك بەرێگایەکی هەڵەدا ئەڕۆشتم، شتێکی تر سەرنجی ڕادەکێشام وەبەهۆی ئەو لادانانەی بیرو هۆشمەوە مامۆستای بەرێزی دوایی دەهاتە سەر ڕێم. ئەگەر بەرێکەوت دەستم بە دوگمەیەکی ئینتەرنێتدا

بنایە لەگەڵ کۆمەڵێك زانیاری گرنگدا ڕووبەڕووبوونەبووم. تەنها لەماوەی چەند هەفتەیەکی کورتدا من بە دوای ڕازی چەند سەدەی پێشووداچووم و مامۆستایانی ڕازم دۆزیەوە.

ئەندێشەی پیشاندانی ئەم ڕازە بەخەڵکی جیهان وای لێکردم کەبیر لەوە بکەمەوە لە چوارچێوەی فیلمێکدا دایبڕێژم ولەماوەی دوو مانگدا دەستەی بەرهەم هێنانی فیلمە سینەمایی و تەلەفزیۆنیەکانم لەم ڕازە ئاگادار کرد. ئەمە زۆر گرنگ بووکە یەك یەکی ئەندامانی ئەم گرووپە بەرهەمهێنە ئاگاداری ئەو بابەتە بن، چونکە بەبێ ئاگاداربوون تێکۆشانی ئێمە لەم بوارەدا مەحاڵ بوو. لەسەرەتاوە ئێمە تەنانەت ڕاهێنەرێکمان بۆ فیلمەکە نەبوو، بەڵام لە ڕاز ئاگادار بووین، بۆیە من بە بڕوایەکی پتەوەوە لە ئوستورالیاوە بەفڕۆکە بەرەو وولاتەیەکگرتووەکانی ئەمەریکا کەبنکەی زۆربەی مامۆستایانی ئەوبابەتە بوو بەڕێکەوتم.

پاش حەوت هەفتە گرووپی ڕاز هەستا بەئامادەکردنی فیلمێکی ١٢٠ خولەکیی لە ٥٥ مامۆستای پایە بەرز لەسەرانسەری ئەمەریکادا، بەهەر هەنگاوو هەر هەناسەیەك بە کەڵك وەرگرتن لە ڕاز، لەڕاستیدا ڕازمان بەدیهێنا. بەبێ زێدەڕەوی ئێمە هەرشتێك و هەرکەسێکمان بۆلای خۆمان ڕاکێش دەکرد سەرەنجام ڕاز دوای ٨مانگ لەسەر پەردەی سینەما بوو.

پاش بلاوکردنەوەی فیلمەکە لەسەرتاسەری جیهاندا کۆمەڵە ڕووداوێکی سەرسوڕهێنەر بەدی کرا، خەڵك سەبارەت بەچارەسەربوونی نەخۆشیە درێژخایەنەکان، گۆشەگیریو کۆمەڵێك نەخۆشی جیاوازی تردا بەدوادا چوونیان کرد، بۆیەکەم جار پاش ڕووداوی پێکدادانی ئوتومبیل یا چاك بوونەوە تەنانەت لەسەرەمەرگدا نامەیان بۆناردین. ئێمە ژمارەیەکی بەرچاو ڕاپۆرتمان پێگەشت کەبەکارهێنانی ئەم ڕازە تارادەیەك پارەی زۆری بەدیاری هێنابوو. خەڵك بە کەڵك وەرگرتن لەم ڕازە توانیبوویان بە خانوو، هاوبەشی

Scanned by CamScanner

ژیان، ئوتومبێل، کاری دڵخواز، بەرزبوونەوەی پلەو پایە وە گۆڕانکاری لەنێش و کارداوکە پەی.

کۆمەڵێك ڕووداوی دڵگەرمکەر سەبارەت بەپەیوەندی پڕ لەئاڵۆزی منداڵانێك کە سەرەنجام چارەسەر کران بەدی کرا. ئێمە ڕادەیەکی بەرچاو بەسەرهاتمان لەمنداڵانەوە پێگەشت کەبەبەکارهێنانی ڕاز هەموو داخوازیەکانیان وەك(نمرەی بەرزو هاوڕێی باش) بۆلای خۆیانیان ڕاکێش کردبوو. ڕاز بوو بەهاندەرێك بۆنەوەی کەپزیشکەکان لەگەڵ نەخۆشەکانیاندا، زانکۆوقوتابخانەکان لەگەڵ قوتابیان و، شوێنەئاینیەکان لەگەڵ باوەڕدارانی خۆیانداوەك ئەو باوەڕە هەڵسوکەوت بکەن.

لەسەرتاسەری جیهاندا کۆمەڵێك میوانی لەماڵەکاندا بەڕێوەچوو کەخەڵك زانیاریەکانی خۆیانیان لەگەڵ نازیزان و خزماندا خستەڕوو.

بەم شێوەیە ڕاز بوو بەهۆی ڕاکێشکردنی هەموو جۆرە شتێك لە پەڕە مریشکێکەوە تا دەیان ملیۆن دۆلار پارە، سەرجەم ئەم بەسەرهاتانە لە چەند مانگێك دوای بلاْوبونەوەی فیلمەکە ڕوویدا.

ئامانجی من لە نووسینی کتێبی(ڕاز)بەدیهێنانی شادی لە دڵی چەند ملیارد کەس لەسەرانسەری جیهاندابوو، تاوەکو ئێستاش هەروایە. گروپی ڕاز هەموو ڕۆژێك بەگەشتنی هەزاران هەزار نامە لە خەڵکی جیهان لە هەر تەمەن و نەتەوەیەك کە سەبارەت بە گەیشتنیان بە شادی، سوپاس و پێزانینی خۆیان دەردەبڕن و هەست بە بەدیهاتنی ئەو ئامانجە دەکەن.

بەم زانیاریەوە هیچ کارێك نیە کە ئەنجام نەدرێت هەرکسێك بێت یا لە هەر شوێنێك بێت ڕاز نەتوانێت داخوازیەکانت بە

جێبێنێت . لەم کتێبەدا ٢٤ ڕاهێنەری پایە بەرز بەشدارن وتەکانی ئەوان لەسەرانسەری ئەمریکا و لە چەندکاتی جیاوازدا کرایە فیلم. سەرەڕای جیاوازی ڕاهێنەرو کاتەکانی تۆمارکردنی فیلمەکە هەموویان سەبارەت بە(ڕاز) یەکدەنگن.

ئەم کتێبە لە وتەکانی ڕاهێنەرانی ڕاز و کۆمەڵێك بەسەرهاتی سەرسوڕهێنەر لە ڕازێکی بەکارهێنراو پێکهاتووە. من تەواوی ڕێگە ناوبڕوساکارەکان وخاڵە گرنگانەی کە فێریان بووم دەیخەمە ڕوو تاتۆش بتوانی بەژیانی خەیاڵی خۆت بگەیت. تۆدەبینیت کە من لەسەرانسەری ئەم کتێبەدا لە کۆمەڵێك شوێنی تایبەتدا وتەی **تۆم** بەگەورەیی نووسیووە بۆئەوەی تۆی خوێنەر هەست بکەیت وبزانی کە من ئەم کتێبەم بۆتۆ پێکهێناوە. کاتێك کە من وشەی **تۆ** بەکار ئەهێنم ئەمەوێ کە ڕاستەوخۆ قسەت لەگەڵ بکەم و مەبەستم ئەوەیە کە **تۆ** لەگەڵ هەر پەڕەیەکی کتێبەکەدا پەیوەندیەکی کەسێتی پەیدا بکەی چونکە کتێبی (ڕاز) **بۆتۆ** نووسراوە هەروەها کە ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە فێری ئەو ڕازە دەبیت و تێ دەگەیت کە چۆن کتێبی ڕاز دەتوانێت هەر کارێك کە دەتەوێت بە ئەنجامی بگەیەنیت، خودی ڕاستەقینەی خۆت دەناسیت لەوبەرژەوەندییەی کە چاوەڕوانتە ئاگادار دەبیت.

Scanned by CamScanner

باب پراکتر:

(فەیلەسوف، نووسەر، ڕاهێنەری تایبەتی)

ڕاز هەموو ئەو شتانەی کەئەتەوێت پێتدەبەخشێت (شادی، تەندرووستی و دەوڵەمەندی).

دکتۆر جوویتل:

(زانای متافیزیک، نووسەر، پسپۆری، کاروباری بازرگانی)

ئەتوانیت ببیتە خاوەنی هەموو ئەوشتانەی کە دڵت ئەیەوێت. هەر کارێک کەپێتخۆشە ئەنجامی بدەیت یان ببیتە ئەو کەسەی کە حەزدەکەیت.

جان ئەسارف:

(بەرهەمهێنەری کار وپسپۆری بازاڕی دراو)

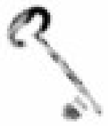
ئەتوانین ببینەخاوەنی هەموو ئەوشتانەی کە هەڵیدەبژێرین وە بەبڕوای من گەورەیی شتەکە گرنگ نیە. ئەتەوێت لە چ جۆرە خانوویەکدا بژیت؟ پێتخۆشە ببیتە ملیاردێر؟بەشوێن چ ئیش و کارێکدا ئەگەڕێت؟ سەرکەو تنێکی زۆرترت ئەوێت؟ بەڕاستی چیت دەوێت؟

دکتۆرجان دیمارتین:

(فەیلەسوف، پسپۆڕی ئۆرتوپیدی و بڕبڕەی پشت، وچارەسەری نەخۆشیە دەروونیەکان)

ئەمەرازێکی گرنگی ژیانە.

Scanned by CamScanner



دکتۆر دینیس ویتل:

(دەروونناس وڕاهێنەر لەبواری چالاکی هۆشی)

ئەوڕابەرانەی کە لەڕابووردوودا خاوەنی ڕاز بوون ئەیانوت ئەم هێزە لای خۆیان ڕاگرن بۆ ئەوەیکەسانی تر لەو ڕازە بەشدار نەبن و خەڵکی سەبارەت بەو ڕازە هیچ نەزانن.

خەڵك ئەچوونە سەر ئیش و کاری خۆیان و کاری خۆیان ئەنجام ئەداو دەگەڕانەوە بۆماڵەوە بێ ئەوەی هیچ توانایەکی هەڵبژاردن لە خۆیاندا هەبێت چونکە ڕاز تایبەت بە تاقمێکی کەم بوو.

مایکل برناردبك ویپ:

(غەیب زان و دامەزرێنەری کۆڕی مەعنەوی ئینتەرناشناڵ)

من کۆمەڵێك ڕووداوی نائاساییم لە ژیانی خەڵکدا دیوە، موعجیزەی سامان ودەوڵەمەندی، چارەسەربوونی نەخۆشیە جەستەیی و دەروونیەکان.

جاك کنفیڵد:

(نووسەر، مامۆستا، ڕاهێنەری ژیان، وانە بێژ)

بەبۆنەی شارەزا بوون لە چۆنیەتی بەکارهێنانی ڕاز نەگەری ڕوودانی هەرچەشنە ڕووداوێك هەیە.

***　　　***

Scanned by CamScanner

ڕاز چییە؟

باب پراکتر:

لەوانەیەتۆ دانیشتوویت و لەخۆت بپرسیت کە ڕاز چیە؟ ئێستا دەڵێم کەلەگەڵ مندا چی ڕوویدا تاکو تێبگەم ئێمە هەمووومان لەگەڵ هێزێکی بێ برانەوەدا ڕووبەڕووین. هەموومان پەیڕەوی کۆمەڵە یاسایەکی هاوچەشنی ڕاز دەکەین، یاساکانی سروشت ئەوەندە ڕێک و پێکن کەئێمە تەنانەت لەدروستکردنی کەشتیە ئاسمانیەکانیشدا هیچ گیروگرفتێکمان نیە.

ئێمە ئەتوانین خەڵك بۆ سەر مانگ بنێرین و ئەتوانین کاتی هاتنە خوارەوە لەسەر مانگ تەنیا بە جیاوازی چەند چرکە دەستنیشان بکەین. لەهەر کوێ یەك کە هەی، هند، ئۆستورالیا، لەندەن نیوزلەندا، ستۆکهۆڵم، تۆرۆنتۆ، مۆنتریاڵ یا نیویۆرك، هەمووومان تەنیالەگەڵ یەك هیزو یەك یاسا ڕووبەڕووین، ئەویش یاسای ڕاکێشکردنە.

لەڕاستیدا ڕاز لەیاسای ڕاکێشکردندا نهێنیە!

هەر شتێك کە دێتە ناو ژیانتەوە تۆ ئەوت بۆلای ژیانت ڕاکێش کردووە و بەبۆنەی وێنەی خەیالی تۆیە کە ئەو ڕاکێش دەبێت.

ئەمەش هەر ئەو بیروباوەڕی خۆتە هەر شتێك كە لەبیرو خەیاڵی

تۆ دایە ئەو شتە بۆلای خۆت ڕاكێش دەكەی.

هەر ئەندێشەیەكی تۆ ڕاستیە_ هێزە

پرنس ملفورد(١٨٣٤_١٨٩١)

كۆمەڵە مامۆستایەكی پایە بەرز كە تائێستا ژیاون، وتوویانە كە یاسای ڕاكێشكردن بەهێزترین یاسای سرووشتە. كۆمەڵە شاعیرێكی وەك (شكسپیر، ڕۆبەرت برونینگ و ولیام لبیك) لەشیعری خۆیاندا، كۆمەڵێك مۆسیقا زانی وەك(لۆدیگ ون بتهۆفن) لەموسیقا خۆیاندا باسی ئەم یاسایەیان كردووە.

هونەرمەندانی وەك لیۆناردۆ داڤینچی لە وێنەكانیاندا وزانایانی گەورەی وەك، سوقرات، ئەفلاتون، رالف والدۆئیمرسون، فیساغورس، سرفرانسیس بیكن، ئیسحاق نیوتن، یوهان ولفگانگ ون گۆتە و ڤیكتۆر هۆگۆ لە نووسراوەكانیان و ڕاهێنانەكانیاندا باسی یاسای ڕازیان كردووە.

ئاینەكانی هندوو _بودایی_یهودی_مەسیحی_ئیسلام وردوشتەكانی گۆشەگیری وتەنیایی، شارستانیەتە كۆنەكانی وەكو بابلیەكان و میسریەكان ئامازەیان بە یاسای ڕاز لە نووسراو و چیرۆكەكانیاندا كردووە. ئەم یاسایە بە شێوەیەكی تایبەت بەخۆی لەئاسەوارو نووسراوە كۆنەكانی چەند سەدەی جیاوازدا دۆزراوەتەوە وە لە سێ هەزار ساڵ پێش زاینەوە لەسەر بەرد هەڵكەندراوە. ئەم

پاسایە هەر لە سەرەتای بوونەوە دەستی پێکردووەو هەمیشە بووەو هەر دەشبێت. ئەمە پاسایەکە کە هەڵسوکەوت و پێکهاتەی سروشت لە هەر ساتێك لە ژیانی تۆ وە لەهەر کاتێکدا کە شتێکی نوێ لەژیاندا تاقی دەکەیتەوە دەست نیشان دەکات. هەر کەسێك بیت و لە هەر کوێیەك بژیت یاسای ڕاکێشکردن سەرجەمی ئەزموونەکانی ژیانت دیاری دەکات.

تۆخۆت لەڕێگەی ئەندێشەتەوە بانگەشە بۆ یاسای ڕاکێشکردن دەکەیت.

لەساڵی١٩١٢ چارلز هانل یاسای ڕاکێشکردنی بەگەورەترین وباوەڕپێکراوترین پاڵپشتی سروشت لەقەڵەم دا.

باب پراکتر:

زانایان هەمیشە لەم بابەتە شارەزاییان هەبووە وتۆ ئەتوانیت هەرئێستا سەردانێکی مێژووی بابلیەکانی کۆن بکەیت. ئەم یاسایە هە میشە لای ئەوان ناسراو بووە، ئەمە نموونەیەکی بچوکی کۆمەڵگای مرۆڤە، شارستانیەتی کۆنی بابلیەکان و گەشەسەندنی مەزنی ئەوان لەلایەن لێکۆڵینەرانەوە تاوتوێ کراوە بابلیەکان بەبۆنەی دروستکردنی باخە هەڵواسراوەکانی بابلەوە کە یەکێکە لەحەوت سەرسوڕهێنەرەکەی دنیا ناوبانگیان هەیە، ئەم کۆمەڵە بەهۆی فێربوون و بەکارهێنانی یاساکانی سروشت یەکێکن لە دەوڵەمەندترین نەتەوەکانی مێژووی مرۆڤ.

Scanned by CamScanner

باب پراکتر:

پێت وایە بۆچی لەسەدا یەکی دانیشتوانی جیهان خاوەنی لە سەدا ٩٦ سەرجەم پارەکانی جیهانن؟پێت وایە ئەمە بە ڕێکەوتە؟نەخێر، ئەوان شتێکیان بۆ دەرکەوتووە، ئەوان لە ڕازێک تێگەیشتوون، ئێستاش ئەو ڕازە بەتۆ دەناسرێت.

ئەو کەسانەی کە ماڵ و سامانیان بۆلای خۆیان ڕاکێشکردووە بەپێی زانیاری بووبێت یا بەبێ زانیاری دەربارەی ئەو یاسایە. کەڵکیان لە ڕاز وەرگرتووە. ئەوان تەنها خەیاڵی زۆربوونی نیعمەت وسامانیان لە مێشکیاندا پەروەردە کردووە ودەرگای مێشکیان لەسەر هەر ئەندێشەیەکی تری دژ بەئەوە داخستووەو بنەمای خەیاڵیان لەسەر دەوڵەمەندیە وجگە لەمەسەلەی دەوڵەمەندی بیرێکی تر لە مێشکیاندا نیە، چ لەم بابەتە ئاگادار بن یا نەبن. خەیاڵی دەستکەوتنی ماڵ وسامان، ماڵ وسامانیان بۆ دەکاتە دیاری.

لە ڕاستیدا یاسای ڕاکێشکردن یاسایەکی چالاکە.

نموونەیەکی بێ کەم و کووڕی بۆ سەلماندنی ڕاز و یاسای ڕاکێشکردن ئەمەیە:

لەوانەیە تۆ کەسانێك بناسی کە سامانێکی زۆریان هەبووەوپاشان سەرجەمی ئەو سامانەیان لە دەست داوەو لەماوەیەکی کورتدا سەرلەنوێ توانیویانە ببنەوە خاوەنی ماڵ و سامانێکی گەورە هۆکاری ئەو ڕووداوە چ ئەوان خۆیان بزانن یان نەزانن ئەوەبووە کە ئەندێشەی سەرەکی ئەوان بەدەوری

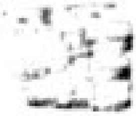
Scanned by CamScanner

دەوڵەمەنـدی دا دەگـەڕا هـەر بۆیـە لـە پلـەی یەکەمـدا ئـەودیان بەدەسـت هێنـاوە پاشـان ڕێگـەیان دا بـیر و ترسـی لەدەسـتدانی سـامانەکەیان زاڵ بێـت بەسـەر خـەیاڵی دەوڵەمەندیـدا هـەر بۆیـە سـەرجەم سـامانەکەیان لەدەسـتدا . بەهـەر حـاڵ پـاش لەدەسـتدانی سـامانەکە تـرس نـەما دووبـارە ئەندێشـەی دەوڵەمەنـدی سـەرکەوت و مـاڵ و سـامانەکەیان گەڕایەوە.

*** ***

Scanned by CamScanner

هەر شتێك وەك خۆی ڕاکێش دەکات



جان ئەساراف:

ئاسانترین شێوازی ڕوانین بۆ یاسای ڕاکێشکردن بۆ من ئەوەیە کە خۆم بە موگناتیس بزانم و بڕوام هەبێت ئەو موگناتیسە بۆلای یاسای ڕاکێشکردن، ڕاکێش دەکرێت.

تۆ خۆت بەهێزترین موگناتیسی جیهانی! تۆ هێزی ڕاکێشکردنێکت لە دەرووندایە کە لە هەر شتێکی تر لەم دنیایەدا بەهێز ترە و ئەم هێزە موگناتیسیە بێ ڕادەیەو لە ئەندێشەی تۆوە بڵاو دەبێتەوە.

باب دویل:

(نووسەر و پسپۆڕی یاسای ڕاکێشکردن)

بە شێوەیەکی گشتی یاسای ڕاکێشکردن ئەڵێت کە هەر شتێك وەکو خۆی ڕادەکێشێ. بەڵام ئێمە لە بواری بیرکردنەوەدا باسی لێ دەکەین.

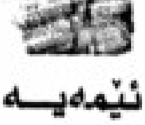
یاسای ڕاکێشکردن ئەڵێت هەر شتێك وەك خۆی ڕاکێش دەکات کەوابوو کاتێك کەتۆ بیر لە شتێك دەکەیتەوە، لەڕاستیدا ئەندێشەکانی وەك ئەوە بۆلای خۆت ڕاکێش دەکەیت، لێرەدا چەند نموونە بەیان ئەکرێت هەرچەندە لەوانەیە کە خۆشت یاسای ڕاکێشکردنت لە ژیاندا تاقی کردبێتەوە.

Scanned by CamScanner

ئایا تا ئێستا بووە لەمەسەلەیەك كە دەربارەی، هەست بە خۆشی ناكەیت بیر بكەیتەوە؟ و هەرچەندە زۆرتر لەوبارەیەوە بیر بكەیتەوە خراپتر بێتە بەر چاوت؟

هۆكەی ئەمەیە كە كاتێك خەیاڵێك بە بیرتا دێت یاسای ڕاكێشكردن دەستبەجێ وەك ئەو خەیاڵەت بەبیردا دێنێت لەماوەی چەند خولەكێكدا ئەوەندە بیری ناخۆش بە مێشكتدا دێت كە بارودۆخەكەت لێ خراپتر دەكات وەهەرچەندە زۆرتر بیری لێبكەیتەوە خەمبار تر ئەبیت.

لەوانەیە لە كاتی بیستنی ئاوازێك دا خەیاڵێكی ئەوتۆت ڕاكێش كردبێت كە پاشان هەست بكەیت كە ناتوانیت ئەو ئاوازە لە مێشكت دەربكەیت. ئەو ئاوازە لە مێشكی تۆدا دووبارەو چەند بارە ئەبێتەوە لە ڕاستیدا ئەوكاتەی كە گوێت گرتووە بۆ ئاوازەكە بێ ئەوەی ئاگات لێی بێت تەواوی بیرو هۆشت داوەتە ئەو ئاوازە. بەم شێوەیەبە هێزێكی زۆر، خەیاڵی وەك ئەو ئاوازەت بۆلای خۆت ڕاكێش كردووە. بەم چەشنە یاسای ڕاكێشكردن كەوتە چالاكی ودیسان و دیسان خەیالآتی وەك ئەو ئاوازەی بۆ نواندی.



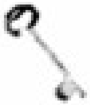
جان ئەساراف:

ئەركی سەرشانی ئێمەیە وەكو مرۆڤێك كە سووربین لەسەر داخوازیەكانمان و لەبیرماندا بەتەواوی دەستنیشانی بكەین كە ئەمەش سەرەتایەكە بۆ دەستپێكردنی مەزنترین یاساكانی سروشت كە یاسای ڕاكێشكردنە. تۆ ئەبیتە ئەو شتەی كە زۆر تر بیری لێ

Scanned by CamScanner

دەکەیتــەوە و لەهەمــەمان کاتــدا هەرشــتێك کــە زۆرتــر بــیری لێ دەکەیتــەوە، بــۆلای خــۆتی ڕاکێش دەکــەیت، هــەر ئێستاش ژیــانی تــۆ دەنگدانــەوەی ئەندێشــەکانی ڕابــردووی تــۆیــە کــە پێکهاتــەی ســەرجەم بابەتــە بــاش وخراپــەکان دەگرێتــەوە. لەبــەر ئــەوەی تــۆ ســەبارەت بــە هــەر شــتێك کــە زۆرتــر بــیرت لێکردۆتــەوە هــەمان شــتت بــۆلای خــۆت ڕاکێش کــردووە، کــە تــا ئێستا بۆتــە هــۆی دەستنیشــان کردنــی خــەیاڵاتی بنەڕەتی تۆ لەهەر بوارێك لە ژیاندا.

کەواتــە ئێســتا کــە خــەریکی فێــر بــوونی ڕازی، زۆر ئاســانە هــەموو شتێك بەکەڵك وەرگرتن لەم زانیاریانە بگۆڕی.



باب پراکتر:

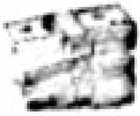
هــەر شــتێك کــە بتــوانی بــیری لێ بکەیتــەوە، دەتــوانی بەدەســتی بهێنیــت. ئەگــەر بتــوانی ســەبارەت بــە هــەر شــتێك کــە ئەتــەوێت بــیر بکەیتــەوە وە بیکــەی بــە خــەیاڵێکی ســەرەکی لــە مێشــکتا هەمــان شــت دێتە ناو ژیانتەوە.

مایك دولی:

(نووسەر و ووتاربێژ)

ئــەم بنەمایــە لــە ڕســتەیەکی ســادەدا کــورت دەکەینــەوە :ئەندێشــە ئەبێتــە بــارودۆخ. بــەپێی ئــەم یاســا بەهێزەوەیــە کــە بیرەکانــت هــەل و مــەرجی ژیانــت دەگــۆڕن، ئەوەنــدە ئــەم ڕســتەیە دووبــارە بکــەرەوە تاوەکو دەچێتە ناوناختەوە.

Scanned by CamScanner



جان ئەساراف:

ئەو شتەی کە زۆربەی خەڵك لێی ئاگادارنین ئەوەیە کە خەیاڵیش لەرەی(فرێکانس) هەیەو ئێمە ئەتوانین بیرۆکە بهێنین، ئەگەر تۆ خەیاڵێك لە مێشکتدا بە زۆری دووبارە بکەیتەوە بۆ نموونە ئوتومبیلی نوێ، پارەی پێویست، دامەزراندنی کۆمپانیا، دۆزینەوەی هاوسەر. . . هتد، لە ڕاستیدا لە مێشکتەوە ئەو لەرەیە بڵاو دەبێتەوە.

دکتۆر جۆویتل:

هەر ئەندێشەیەك هێمایەکی مووگناتیسی دەنێرێت کە ئەبێتە هۆی ڕاکێشکردنی وەك خۆی بۆلای تۆ.

بیرۆکەی سەرەکی یان ڕوانگەی زهنی وەك مووگناتیس وایە و یاسا ئەمەیە کە هەر شتێك وەك خۆی ڕاکێش دەکات، کە وابوو ڕوانگەی زهنی بە شێوازێکی بێ گۆڕانکاری حاڵەتەکانی هەماهەنگ لەگەڵ خۆیان ڕاکێش دەکەن.

(چارڵز هانل ١٨٦٤_١٩٤٩)

خەیاڵات موگناتیسن وە لەرەیان هەیە هەروەها کە خەریکی بیرکردنەوەی، ئەندێشەکانت بەرەو سروشت بڵاونەبێتەوە و بەشێوەی موگناتیس ئەو شتانەی کە هەمان لەرەیان هەیە ڕاکێش

Scanned by CamScanner

دەکەن. هەر شتێك کە بەرەو دەرەوە بلاودەبێتەوە بەرەو سەرچاوەی خۆی دەگەڕێتەوە ئەو سەرچاوەیەش تۆیت.

بەم شێوەیە لە مەسەلەکە بڕوانە، هەموومان دەزانین کە دار تەلی نیزگە تەلەفزیۆنیەکان لە ڕێگەی لەرەوە بەرنامەکان بلاو دەکاتەوە کە بە شێوەی وێنە بۆ تەلەفزیۆن ئەگوازرێتەوە.

ئێمە زۆربەمان نازانین کە ئەم بابەتە چۆن کار دەکات، بەلام ئەزانین کەهەر کەناڵێك لەرەی تایبەتی خۆی هەیە و کاتێك لەسەر لەرەی تایبەت ڕێك بخرێت ئەتوانین وێنەکان لە تەلەفزیۆندا ببینین. ئێمە لە ڕێگەی هەڵبژاردنی کەناڵەکەوە لەرەی تایبەت هەڵدەبژێرین. ئەگەر بمانەوێت وێنەیەکی جیاواز لەتەلەفزیۆنەکەماندا سەیرکەین کەناڵەکە ئەگۆڕین ولەسەر لەرەیەکی تر ڕێکی دەخەین، تۆش وەکو دارتەلێکی ڕاگەیاندنی مرۆڤی کار دەکەیت. بەهێز تر لە هەر چەشنە دارتەلێکی تەلەفزیۆنی لەسەر زەمین دا، تۆ بەهێزترین دار تەلی ڕاگەیاندنی جیهانی، دار تەلی ڕاگەیاندنی تۆ دنیای تۆ بەدی دێنی کە ئەویش لەلایەن خۆیەوە جیهان ئەخولقێنێ.

هەر لەرەیەك کە ئەینێریت دەگاتە ئەوپەڕی شارەکان و ولاتەکان وجیهان و لەسەرجەم بوونەوەرەکاندا دەنگ دەداتەوە تۆ بە خەیالات و ئەندێشەکانی خۆت ئەو لەرەیە ئەگوازیتەوە.

ئەو وێنانەی کە تۆ لە گواستنەوەی ئەندێشەکانت وەریدەگریت لەسەر شاشەی تەلەفزیۆنی ژووری دانیشتنەکەت خۆی پیشان نادات،

Scanned by CamScanner

ئەوانەی وێنەی ژیانی تۆن خەیاڵاتی تۆ لەرەیەك پێك دێنن. ئەو لەرەیە بابەتەکانی وەك خۆی ڕاکێش دەکات وپاشان ئەو بابەتانە وەك وێنەی ژیانت بۆلای تۆدەگەڕێتەوە. ئەگەر خوازیاری گۆڕانکاری لە ژیانتدای بە گۆڕانی بیرەکانت کەناڵ و لەرەکان بگۆڕە.

> ***لەرە لەری هێزەکانی زەنی، هەستدارترین ولەئەنجامدا بەهێزترین وزەیە لە گۆڕەپانی ژیندا***
>
> (چارلز هانل)

• باب پراکتر:

خۆت لە فراوانی نازو نیعمەتدا ببینە ئەوسا ناز و نیعمەت بۆلای خۆت ڕاکێش دەکەیت ئەمە لەهەر قۆناغێکدا و بۆهەر کەسێك کاریگەری هەیە، ئەو کاتەی بیر ئەکەیتەوە کە لە نازو نیعمەتێکی فراواندای بەشێوەیەکی بەهێزو زانایانە لەڕێگەی یاسای ڕاکێشکردنەوە چۆنیەتی ژیانت دەستنیشان دەکەیت هەر بەم ساکاریە، بەهەر حاڵ لێرەدا ئاشکراترین پرسیار دێتە ئاراوە، ئەی بۆچی هەر مرۆڤێك ژیانی خەیاڵی خۆی نیە؟

Scanned by CamScanner

لەباتی بابەتە ناحەزەکان
بابەتە باشەکان ڕاکێش بکە

جان ئەساراف:

کرفتەکە ئەوەیە کە زۆربەی خەڵك بیر لەو شتانە دەکەنەوە کە نایانەوێت ئەو کات لە خۆیان ئەپرسن بۆچی هەمیشە ئەو شتانە ڕوو ئەدات کە لێی دەترسن!!

تەنها هۆکاری نەگەیشتنی خەڵك بەو ئاواتەکانیان ئەوەیە کە ئەوان سەبارەت بەو شتەی کە نایانەوێت زۆرتر بیر دەکەنەوە تا ئەو شتەی کە دەیانەوێت. سەرنج بدەرە بیرەکانت و گوێ بگرە لە گوفتارت، یاساکە تەواوە و هیچ هەڵەیەکی تێدا نیە.

پەتایەکی خراپتر لە تاعوون کە بۆماوەی چەندین سەدە خەڵکی دەبنە قوربانی، نەخۆشیەکی بەربلاوی نەویستن بوو. کاتێك کە خەڵکی بە شێوەیەکی سەرەکی بیر ئەکەنەوە، قسە ئەکەن، هەڵوێست پیشان ئەدەن بەلام بەرهەمەکەیان ئەو شتەیە کەنایانەوێت، لە ڕاستیدا ئەم پەتایە بەچالاك دەهێڵنەوە، بەلام ئەوەی ئەمڕۆ نەوەیەکە کە مێژوو دەگۆڕێت چونکە ئێمە زانیاریمان پێدەگات کە دەبێتە هۆی ڕزگار بوونمان لەم پەتایە، ئەم بابەتەش لە تۆوە دەستپێدەکات و تۆ نەبێت وەك پێشەنگی ئەم کاروانە لە ڕاپەڕینی

Scanned by CamScanner

ئەم ئەندێشە نوێیەدا لە ڕێگەی بیرکردنەوە و باسکردن سەبارەت بە داخوازیەکانت هەنگاو هەڵگریت.

باب دویل:

یاسای ڕاکێشکردن سەرنج ناداتە ئەوەکە لە ڕوانگەی تۆوە چ شتێک باشە یان خراپە، یان ئایا تۆ ئەو شتەت ئەوێ یان نا. ئەم یاسایە لە بەرامبەر تۆدا چالاکی پیشان ئەدات ئەگەر تۆ سەرنج بدەیتە قەرزەکانت و وەك ئەزدیها بیانبینیت و هەستێکی تۆقێنەر لەلات دروست بکەن لە ڕاستیدا ئەم حاڵە بۆ کائینات دەنێریت، بەبۆنەی ئەو هەموو قەرز و نەداریەمەوە زۆر نیگەرانم، تۆ لە ڕاستیدا ئەم بابەتە لە لای خۆت دەسەلمێنیت و لە تەواوی پلە وپوارەکانی ژیانتدا هەستی پێدەکەیت، هەر بۆیە قەرزو نەداریەکانت زۆرتر و زۆرتر دەبن.

یاسای ڕاکێشکردن یاسای سروشتە.

ئەم یاسایە باش و خراپ ناناسێت، تەنها ئەندێشەی تۆ وەرئەگرێت و لە ڕواڵەتی ئەزموونەکانی ژیاندا بۆت ئەگەڕێنێتەوە.

یاسای ڕاکێشکردن هۆی گەڕانەوەی ئەندێشەکانی تۆیەبو لای خۆت.

لیزا نیکۆلز:

(نووسەر و لایەنگری توانای کەسێتی)

یاسای ڕاکێشکردن بە ڕاستی فەرمانبەرە کاتێک تۆ بە شێوازێکی خراپ بیر لە ئاواتەکانت بکەیتەوە ئەوکات یاسای ڕاکێشکردن هەر

Scanned by CamScanner

جاره هەمان شتت پێ دەبەخشێت کاتێک سەرنج ئەدەیتە ئەو شتەی کە ناتەوێت بۆدموونە (نامەوێت دوا بکەوم، نامەوێت دوا بکەوم) یاسای ڕاکێشکردن نەویستنی تۆ نابیستێت و ئەو شتەی کە لە ئەندێشەی تۆ دابووە ئاشکرای دەکات، یاسای ڕاکێشکردن لە ئاستی(ویستن) یا (نەویستن) ی تۆ دا ڕک و کینەی نیە. کاتێک تۆ سەرنج ئەدەیتە شتێک گرنگ نیە کە شتەکە چی بێت لە ڕاستیدا تۆ داوای بەدی هاتنی ئەوشتە دەکەیت.

کاتێک تۆ هەستی خۆت لەسەر ئەو شتەی کە دەتەوێت کۆ دەکەیتەوە و داکۆکی لەسەر دەکەیت ئەگەیتە ساتێک کە لە ڕاستیدا ئەو داخوازیەت بە گەورەترین هێزی جیهان بۆ خۆت ڕاکێش کردووە. یاسای ڕاکێشکردن وشەی (نە)، (نەویستن) یاخود هەر وشەیەکی نەرێنی بە هیچ نازانێت کاتێک وشەیەکی نەرێنی لە زارت دێتە دەرەوە ئەو شتەی کەیاسای ڕاکێشان وەریدەگرێت ئەمەیە:

"نامەوێت شتێک برژێتە سەر جلەکانم"

"ئەمەوێت شت برژێتە سەر جلەکانم وئەمەوێ شتی زۆرتریش برژێت"

نامەوێت قژم خراپ ببڕم (ئەمەوێت قژم خراپ ببڕم)، نامەوێت دوا بکەوم (ئەمەوێت دوا بکەوم)، نامەوێت کەس بە چاوی سووک سەیرم بکات(ئەمەوێت خەلکی بەچاوی سووک سەیرم بکەن)، نامەوێت خاوەن چێشتخانەکە مێزەکەی ئێمە بدات بە کەسی تر(ئەمەوێت خاوەن چێشتخانەکە مێزەکەی ئێمە بدات بە کەسێکی

Scanned by CamScanner

تر)، پێم خۆش نیە پێڵاوەکان قاچم بگرن(پێم خۆشە پێڵاوەکان قاچم بگرن)، فریای ئەم هەموو ئیشە ناکەوم(کاری لە ڕادە زۆرترم پێخۆشە)، پێم خۆش نیە ئەنفلۆنزا بگرم(پێم خۆشە ئەنفلۆنزاو • نەخۆشی تریش بگرم)، پێم خۆش نیە شەڕە قسە بکەم (شەڕە قسەی زۆرترم پێخۆشە)، بەم شێوەیە قسەم لەگەڵ مەکە(پێم خۆشە تۆ وخەڵکی تریش بەم شێوەیە قسەم لەگەڵ بکەن).

بەکورتی یاسای ڕاکێشکردن ئەو شتەی لە مێشکتدایە پێت دەبەخشێت.

باب پراکتر:

یاسای ڕاکێشکردن بەردەوام چالاکە، چ باوەڕ بکەیت و بزانیت یا نەزانیت.

یاسای ڕاکێشکردن یاسای بوونە، زانایانی فیزیکی کوانتۆم بە ئێمەیان ڕاگەیاندووە کە هەموو کائنات لە ئەندێشەوە سەرچاوەی گرتووە. تۆ ژیانی خۆت لەڕێگەی ئەندێشەکانتەوە و یاسای ڕاکێشکردن بەدی دێنیت وە یەکە بەیەکەی مرۆڤەکان هەر وا ئەکەن. چالاکی ئەم یاسایە پەیوەندی بە ئاگاداربوونت لە یاساکە نیە بەڵکو هەمیشە لە سەر ژیانی تۆ ومرۆڤەکانی تر بە درێژایی مێژوو کاریگەری هەیە، کاتێک کە تۆ لەم یاسایە ئاگادار دەبیت لە ڕاستیدا تێدەگەیت کە ئەتوانیت بناغەی ژیانی خۆت بەبیری خۆت دابڕێژیت و پاشان بە شێوەیەکی سەر سوڕهێنەر بەهێز ببیت.

Scanned by CamScanner

لیزا نیکولز:

پاسای ڕاکێشکردن بە ڕێژەی بیر کردنەوەت چالاکی هەیە، کاتێك کە تۆ نوقمی خەیاڵاتی، پاسای ڕاکێشکردن چالاکە، کاتێك بیر لە ڕابوردوو دەکەیتەوە پاسای ڕاکێشکردن چالاکە، کاتێکیش بیر لە ئێستاو داهاتوو دەکەیتەوە پاسای ڕاکێشکردن هەر چالاکە. ئەمە چالاکیەکی هەمیشەییە، تۆ ناتوانی دوگمەی ڕاوەستان لێدەیت.

پاسای ڕاکێشکردن هەر وەك بیرەکانت هەمیشە چالاکە، ج ئاگادار بین یا نەبین ئێمە زۆربەی کات لە بیر کردنەوەداین، تەنانەت کاتی قسە کردن یاخود گوێ گرتن یا خوێندنەوەی ڕۆژنامە یا سەیر کردنی تەلەفزیۆنیش هەر بەردەوام خەریکی بیر کردنەوەین. کاتی وەبیر هێنانەوەی بیرەوەریەکانی ڕابردوو یان بیر کردنەوە لە داهاتوو دیسان خەریکی بیر کردنەوەین، کاتی لێخوڕینی ئوتومبیل لە بیر کردنەوەدایت، زۆربەی ئێمەپێمان وایە لە کاتی خەوتندا بیر ناکەینەوە بەڵام لە هەمان کاتیشدا هێزەکانی ڕاکێشکردن خەریکی چالاکی کردن لەسەر دووایین بیرەکانی پێش خەوتندان. کەواتە پێش خەو بیر لە شتی خۆش بکەرەوە.

مایکل برناردبك ویپ

داهێنان هەمیشە هەیە، هەر جارێك کە کەسێك بیرێکی هەیە شێوەی بیرکردنەوەیەکی درێژخایەنی هەیە، بیرەکانی لە پرۆسەی داهێناندایە و شتێك لەم ئەندێشانە ئاشکرا ئەبێت، ئەو شتەی کە هەر ئێستا لەبیرتایە داهێنەری ژیانی داهاتووتە وتۆ ژیانی خۆت بە

Scanned by CamScanner

بەرەکانی خۆت دروست دەکەیت و لەبەر ئەوەی هەمیشە خەریکی بیر کردنەوەی هەمیشەیش خەریکی داهێنانیت.

سەبارەت بە هەر شتێك بیر بکەیتەوە هەمان شت لەژیانتا ئاشکرا نەبێت.

هەر وەك سەرجەم یاساکانی سروشت لەم یاسایەشدا پوختەیی یەکی تەواو هەیە. **تۆ** ژیانی خۆت دروست ئەکەیت هەر ئەو شتەی کە دەیچێنیت هەر ئەوەش درەو دەکەیت، ئەندێشەکانت وەك تۆون و درەوەکەت پەیوەندی بەو شتەوە هەیە کە چاندووتە. ئەگەر بۆڵە بۆڵ و گلەیی و سکاڵا بکەیت یاسای ڕاکێشکردن بە تەواوی هێزیەوە بابەتی زۆرتر بۆ گلەیی و سکاڵاکردن دێنێتە ناو ژیانتەوە، ئەگەر گوێبدەیتە گلەیی و سکاڵای کەسێکی تر و زۆر بیری لێ بکەیتەوە و پشتگیری بکەیت لەو کاتەدا **تۆش** بابەتی زۆرتر بۆسکاڵا ڕاکێش دەکەیت. یاسای ڕاکێشکردن تەنیا ئەوشتەی کە بیری لێ دەکەیتەوەو سەرنجی ئەدەی بۆتۆی دەگەڕێنێتەوەبەم زانیاریە بە هێزەوە **تۆ** لە ڕێگەی گۆڕانکاری لە ئەندێشەتدا دەتوانیت بە تەواوی هەل و مەرجەکانی ژیانت بگۆڕی.

بیل هریس:

(مامۆستا و دامەزرێنەری ڕێکخراوی لێکۆڵینەوەی سنتر بۆینت)

قوتابیەکم بوو ناوی ڕۆبەرت بوو کە لە ڕێگای ئینتەرنێتەوە وانەم پێ ئەوت بەشێك لە کاری ئەو ناردنی نامە بوو بۆمن لە ڕێگەی ئیمەیلەوە.

Scanned by CamScanner

ڕۆبەرت هاوڕەگەزباز بوو و ناخۆشیەکانی ژیانی خۆی بە کورتی لە ڕێگەی نامەوە بۆمنی ئەنووسی، لە شوێنی نیشەکەی هاوکارەکانی دژی بوون و ئەم مەسەلەیە شوێنی نیشەکەی بۆ ئەو کردبووە شوێنێکی پڕلە ناکۆکی و ئالۆزی. کاتێک کە بە شەقامێکدا تێپەڕ ئەبوو ڕووبە ڕوو ئەبووەوەلەگەڵ ئەو کەسانەی کە ڕقیان لە هاوڕەگەز باز بوو وگاڵتەیان پێ ئەکرد، ئەو پێی خۆش بوو ببێتە ئەکتەرێکی کۆمیدی و کاتێک ئەم نیشەی هەڵبژارد هەموو بە بۆنەی هاوجنس باز بوونیەوە ئازاریان دەدا. تەواوی ژیانی پڕ بوو لە خەم و هۆکاری هەموو ئەمانەش هاوجنس بازی ئەو بوو.

من دەستم کرد بە فێر کردنی و بۆم شیکردەوە کە چۆن هەستی خۆی لەسەر ئەو شتەی کە نایەوێت تەرخان کردووە، ڕێنماییم کرد کە دووبارە بچێتەوە بەو نامانەی کە بۆ منی ناردبوو پێم وت: نامەکان بخوێنێتەوەو سەرنج بداتە ئەو شتانەی کە ئەیویستووەو بۆ منی باس کردووە . من ئەتوانم بڵێم کە تۆ لەم بابەتەدا زۆر بە جۆش و خرۆشی و کاتێک بەتەواوی هەستی خۆت لەسەر شتێك کۆ ئەکەیتەوە، جەخت ئەکەیت کە ئەو شتە خێراتر ڕوو بدات.

پاشان ئەو تەواوی توانای خۆی بە کارهێنا و لەسەر ئەو شتەی کە لە ناخی دڵیەوە ئەیویست جەختی کرد، ئەوەی لە ماوەی شەش تا هەشت هەفتەدا ڕوویدا موعجیزەیەکی تەواو بوو، سەرجەم ئەو کەسانەی کە ئەویان ئازار دابوو هەندێکیان گواسترانەوە بۆبەشێکی تر و هەندێکی تریشیان دەستیان لە کار کێشابووەوە یا وازیان لەو هێنا. ئیتر هیچ کەس ئەوی ئازار نەئەدا، ڕۆبەرت وردە وردە

Scanned by CamScanner

کارەگـەی خـۆی خـۆش ویسـت، کـاتی ڕۆشـتنی بـە شـەقامەکاندا ئـیتر گاڵتـەیان پـێ نـەدەکرد. کاتێـك دەوری ئەکتـەرێکی کۆمیـدی دەبینـی خـەڵك لـەجێگای خۆیـان هەڵئەستـان و چـەپڵەیان بـۆ لێ ئـەدا. کاتێـك ئـەو سـەرنجی خـۆی لەسـەر ئـەو شـتەی کـە نەیئەویسـت یـان لێـی دەترسـا و دووری لێ ئـەکرد، گـۆڕی بۆئـەو شـتەی کـە دەیویسـت ئەوسـا بەتەواوی ژیانی گۆڕا.

ژیـانی ڕۆبـەرت گـۆڕا چـونکە ئەندیشـەکانی گـۆڕان، ئـەو لەرەیـەکی جیـاوازی لـە خۆیـەوە بـەرەو کائنـات بڵاوکـردەوە کائنـاتیش ناچـار بـوو کۆمـەڵێك وێنـەی هەماهـەنگ لەگـەڵ لـەرەی نـوێ دا بـەبێ بایـەخ دان بەوەی کە تا چ ڕادەیەك مەحاڵ بوون پێشکەش بکات.

بیرەتازەکـانی ڕۆبـەرت بوونـە هـۆی لـەرەی تـازەی ئـەو وسـەرجەم وێنەکانی ژیانی گۆڕدرا.

ژیـانی تـۆ لـە دەسـتی خۆتدایـە گـرنگ نیـە کـە ئێسـتا لـە کوێیـت و ژیانـت چـی بەسـەر هـاتووە تـۆ ئـەتوانی زانایانـە خـەیاڵاتی خـۆت هەڵبـژێری و ژیـانی خـۆت بگـۆڕی. شـتێك بـە نـاوی نائومێـدی نیـە، و سەرجەم خاڵەکانی ژیانت ئەگۆڕدرێت.

***　　　***

Scanned by CamScanner

هێزی زهنی تۆ

مایکل برناردبك ویب:

تـۆ ئـەو بـیرە سـەرەکیانەی کـە لـە زهنـی وشـیارت دا(ئاختـا) ڕات گرتـووە، چ ئاگادار بیت یا نـەبیت ڕاکیش دەکـەی . ئەگـەر لـەڕابردوودا لـە ئەندێشـەکانت ئاگادار بووبێتیـت یـا ئـا ئیسـتا ئاگـاداری، هـەر لـەو کاتـەوە کـە لـە ڕاز ئاگـادار بوویـت لـە خـەوێکی قـورس بەخەبـەر هاتوویـت، ئاگـادار لـە زانیـاری، ئاگـادار لـە لـە یاسـا و ئاگـادار لـە هێـزی ئەندێشەت.

دکتۆر جان دمارتینی:

کاتێـك بـە وردی لـە مەسـەلەی ڕاز، توانـای زهـن و هێـزی ویسـتن لەژیانمانـدا بـڕوانین، تێـدە گـەین کـە هـەموو ئـەو شـتانە لـە دەورو بەرماندا هەن و تەنها پێویستمان بە چاو کردنەوەو تێڕوانینە.

لیزا نیکولز:

تـۆ ئـەتوانی یاسـای ڕاکێشـکردن لـە هـەموو شـوێنێك ببینـی. تـۆ هـەموو شـتێك بـۆ لای خـۆت ڕاکـێش دەکـەی، مرۆڤـەکان، هـەل ومـەرجی پێویست، تەندروستی، پارە، قەرزداری، خۆشی، جۆری ئەو

ئوتومبیلـەی کـە دەتـەوێت، تـۆ هـەر وەك موگنـاتیس هـەموو شـتێك بـۆ خـۆت ڕاکـێنش دەکـەیت، هـەر شـتیك کـە بـیری لێ بکەیتـەوە

نەیهێنێتە لای خۆت. هەموو ژیانی تۆ دەنگدانەوەی خەیاڵاتی مێشکتە. ئەم یاسایە هەموو شتێك دەگرێتەوە ژیان دەنگدانەوەی ئەندێشەکانی تۆ یە جیاوازی مرۆڤ لەگەڵ زیندەوەرانی تر ئەوەیە کە مرۆڤ بە بیر و هۆشە و ئەتوانێت ئەندێشەو خەیاڵی خۆی هەڵبژێرێت، مرۆڤ توانای بەدی هێنانی ژیانی لە رێگەی هێزی بیرەوە هەیە .

دکتۆر فرد ئالن وڵف:

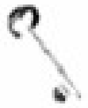
(زانای فیزیکی کوانتەم و ووتار بێژ و نووسەر)

من لە ڕوانگەی شێتی و شەیدایی خەیاڵاتمەوە لەگەڵت نا دوێم بەڵکو بەپێ ی زانیاریەکی قووڵتر و بنەڕەتی قسەت بۆ دەکەم. فیزیکی کوانتەم ئاماژە بەم یاسایە دەکات و دەیسەلمێنێت کە هیچ کەس ناتوانێت ببێتە خاوەن ئەو شتەی کە بە ئەندێشە و خەیاڵیدا نەهاتووە، لەڕاستیدا بیرو زەهن دارێژەری چوارچێوەی هەموو هەستەکانتە.

ئەگەر کەسێك مەسەلەی بەهێزترین ناوەندی ڕاگەیاندن لە کائیناتدا تاوتوێ بکات هەست بە یەکگرتووی تەواو لەگەڵ وتەکانی دکتۆر وڵف دەکات . زەهنی تۆ بیر ئەکاتەوە و وێنەکان وەك ئەزموونەکانی ژیان بۆ لای تۆ ئەگەڕێنەوە . تۆ سەرەڕای ئەوەی بە ئەندێشەی خۆت داهێنەری دنیای خۆتی تەنانەت بیرەکانیشت لەگەڵ جیهاندا کۆدەبێتەوە، ئەگەر پێت وایە کە مرۆڤێکی بێ دەسەڵاتی و لەم دنیایەدا هیچ هێزێکت نیە دووبارە بیر بکەرەوە

Scanned by CamScanner

چـون لـه ڕاسـتیدا بـیری تــۆ دارێــژەری جیهــانی دەورو پشـتته .
لێکۆڵینــەوە ســەر ســوڕهێنەرەکان و داهێنانــەکانی زانایــانی فیزیکــی
کوانتـەم لـە مـاوەی ۸۰ سـاڵی ڕابـردوودا بـوون بـەهۆی زانیـاری زۆرتـری
ئێمـە لـە هێـزی گـەورەی بـیری مـرۆڤ لـە بـواری داهێنانـدا، کـرداری
ئـەوان لـە ڕیـزی وتـەی بیرەوەرانـی گـەورەی جیهان(کـارنگی، ئیمرسـۆن،
شکسپیر، بیکن، بوودا، کریشنا موورتی) دایە.



باب پراکتر:

ئەگـەر کەسـێك لـە یاسـاکە تێنـەگات بـەمانای ڕەتکردنـەوەو بەرپـەرچ
دانـەوەی ئـەو یاسـایە نیـە . لەوانەیـە کەسـێك لـە تـەزووی کارەبـا
تێنـەگات بـەڵام ئـەزانێت کـەڵکی لێ وەر بگرێـت. مـن نـازانم تـەزووی
کارەبـا چـۆن ئـیش دەکـات بـەڵام ئـەزانم کـە تـۆ ئـەتوانیت بـە ئامێرە
کارەباییـەکان خـواردن بۆکەسـێك دروسـت بکـەیت تەنانــەت ئــەو
کەسەشی پێ ببرژێنیت!.

مایکل برناردبك ویپ:

زۆربـەی خـەڵك کاتێـك فێربـوونی ئـەم ڕازە مەزنـە دەسـتپێدەکەن
لەســەرجەم بــیرە نەرێنــی وســلبیەکانیان ئــەتۆقن، خاڵێــك کــە
تێگەشتنی زۆر گرنگـە ئەوەیـە کـە لـە ڕوانگـەی زانستیەوە سـەلمێنراوە
کـە گـەش بینـی زۆر بـەهێزترە لـەبیری نـەرێنی، ئـەم مەسـەلەیە هـەر
لێرەدا نەبێتـە هـۆی کۆتـایی هێنـان بـە نیگەرانیـەکان. لەڕاسـتیدا بـەدی
هـاتنی خاڵێکی نـەرێنی لـەژیانی تـۆدا بەرهـەمی فراوانبـوونی ئەندێشـە

Scanned by CamScanner

و بیر کردنــەوەی نــەرێنی هەمیشــەیی یــە . بەهــەر حــاڵ ئەگــەر بــۆ ماوەیــەکی درێژخایــەن لەســەر بــیرە نەرێنیــەکان جــەخت بکــەیت وردە وردە لــە ژیانـت دا خۆیــان پیشــان ئــەدەن، تەنانــەت نیگــەرانی ســەبارەت بــەو بیرانــەش ئەبێتــە هــۆی ڕاکــێش کردنــی ڕادەیــەکی زۆرتــری خەیاڵــە نەرێنیــەکان، کــەوابوو هــەر لــە ئێســتاوە بڕیــار بــدە بــیر لــە شــتی بــاش بکەیتەوە .

لیزا نیکولز:

سوپاســی خــودا بکــە کــە لــە بــەدی هــاتنی تــەواوی بیرەکــانی تــۆ، دواکــەوتنێکی کــاتی هەیــە ئــەگینا نەکەویتــە نــاو گێــرەو کێشــەوە . هــەر ئــەو دواکەوتنــە یارمەتیــدەرێکی گەورەیــە و ئەبێتــە هــۆی ئــەوەی کــە دووبــــارە ئەندێشــــەکانت لێــــک بدەیتــــەوە و هــــەڵیان ســــەنگێنیتو ســــەبارەت بەداخوازیــــەکانت بــــیر بکەیتــــەوە و هەڵبــــژاردنێکی نوێــــت هەبێت.

تــەواوی هێــزی تــۆ بــۆ داهێنــانی ژیانــت، هــەر ئێســتا لــە دەســتی تــۆدایــە چونکە هــەر ئێستا ئــەو کاتەیــە کــە تــۆ خــەریکی بیر کردنــەوەی، ئەگــەر خــەیاڵاتێکت هــەبووە کــە ئاشــکرا بوونیــان بــە ســوودی تــۆ نــەبووە هــەر ئێســتا ئــەتوانیت چــۆنیەتی بــیروڕات بگــۆڕیــت، ئــەتوانیت بــە دانــانی ئەندێشــەی چــاك، ئــەوانی تــر بســڕیتەوە، لــە ڕاســتیدا کــات خزمــەتت پێدەگەیــەنێت کــە چــۆن بتوانیــت لــە شــتێکی نــوێ بــیر بکەیتــەوە و لەرەیەکی نوێ بلاو بکەیتەوە .

Scanned by CamScanner

دکتۆر جۆویتل:

تۆ پێت خۆشە لە بیرەکانت ئاگادار بیت و بیرەکانت بە ووردی هەڵبژێریت و ئەتەوێت لەم بوارەدا سەرقاڵ بیت چونکە تۆ شاکاری ژیانی خۆتی تۆ پەیکەل ئەنژی خۆتی ئەو (داپوید)ەی کە تۆ پەیکەرەکەی ئەتاشیت، خۆتی.

یەکێك لە شێوازەکانی زاڵ بوون بەسەر(زهن) دا فێربوونی هێور کردنەوەی زهنە، سەرجەمی ڕاهێنەرانی باسکراو لەم کتێبەدا، تێڕامانیان(مێدیتیشن) کردۆتە سەرەتای بەرنامەی ڕۆژانەی خۆیان . پاش ئاشکرا بوونی ڕاز تێگەیشتم کە تێڕامان تا چ ڕادەیەك بەهێزە، تێڕامان زهنت ئارام و هێمن دەکاتەوە لە کۆنتڕۆڵ کردنی بیرەکانت دا یارمەتیت دەدات و جەستەت زیندوو ئەکاتەوە . هەواڵی دڵخۆشکەر ئەوەیە کە پێویست ناکات بۆتێڕامان چەند کاتژمێر لە خەڵوەتدا دابنیشیت، ئەتوانیت بۆ تێڕامان ڕۆژی بە سێ تا دە خولەك، دەستپێبکەیت کە هەر ئەم کارە بۆکۆنتڕۆڵ کردنی بیرەکانت تا ڕادەیەکی سەر سوڕهێنەر بەهێزە.

هەروەها بە مەبەستی شارەزا بوون لە ئەندێشەت، ئەتوانیت بۆخۆت ئامانجێك هەڵبژێریت.

من فەرمانڕەوای بیرەکانم، ئەم ڕستەیە دووبارە بکەرەوە، لێی تێفکرە، کاتێك بە بڕوایەکی زۆر پتەو لەسەر داخوازیەکانت جەخت بکەیت، بەهۆی یاسای ڕاکێشکردنەوە داخوازیەکانت دێنە دی .

Scanned by CamScanner

ئێستا **تۆ** زانیاریەك وەردەگریت کە دەتوانیت بەرزترین و باشترین نموونەی خۆت داهێنیت، نموونەیەکی ئەو تۆ کە لەوانەیە هەر لە سەرەتاوە بەرزترین لەرە بلاوبکاتەوە . بەلام گرنگە کە ڕوونی بکەیتەوە کە دەتەوێت ببیت بە چی؟چ کارێك ئەنجام بدەیت ؟ببیتە خاوەنی چ شتێك؟ بیر لەم بابەتانە بکەرەوە و لەرەکانیان بلاو بکەرەوە، بەم چەشنە ڕوانگەی **تۆ** ئەبێتە ژیانی **تۆ**.

***　　　　***

Scanned by CamScanner

چەند کورتەیەك لە ڕاز

* گەورەترین ڕازی ژیانی ئێمە یاسای ڕاکێشکردنە.

* یاسای ڕاکێشکردن دەڵێت:هەر شتێك وەك خۆی ڕاکێش دەکات، کەوابوو کاتێك بیر لە شتێك ئەکەیتەوە لە هەمان کاتدا وەك ئەو بیرانە بۆ لای خۆت ڕاکێش دەکەیت .

* ئەندێشەکان موگناتیسن وە لەرەیان هەیە، کاتێك ئەندێشەیەك لە مێشکتدا پەروەردە دەکەیت، بەرەو کائینات ڕەوانەی دەکەیت و بەشێوەی موگناتیس هەموو ئەو شتانەی کە هەمان لەرەیان هەیە ڕاکێش دەکەیت، هەر شتێك کە بۆ دەرەوە ئەنێردرێت ئەگەڕێتەوە بۆ لای سەرچاوەکەی، کە خۆتی.

* تۆ وەك ناوەندێکی ڕاگەیاندنیت کە بە بیرەکانت لەرەیەك بڵاوئەکەیتەوە، ئەگەر ئەتەوێت شتێك لە ژیانتا بگۆڕی لە ڕێگەی گۆڕانکاری لە بیرەکانت، لەرەکە بگۆڕە.

* ئەندێشەی ئێستای تۆ ژیانی داهاتووت پێکدێنێت لەهەر شتێك زۆرتر تێفکریت لە ژیانتدا خۆی پیشان ئەدات .

* ئەندێشەکانت ئەبنە بارودۆخی ژیانی تۆ.

Scanned by CamScanner

ڕاز ئاسانە

مایکل برناردبک ویث:

ئێمە لە جیهانێکدا دەژین کە کۆمەڵێک یاسای هەیە، هەروەك یاسای ڕاکێشکردن، ئەگەر تۆڵە باڵەخانەیەکەوە بکەویتە خوارێ گرنگ نیە کە پیاو چاك بیت یا پیاو خراپ بەهەر حاڵ ئەکەویتە سەر زەوی.

یاسای ڕاکێشکردن یاسای سروشتە هەر وەك یاسای کێشی زەوی بێ لایەن و بێ تایبەتمەندی، ورد و یەك لا کەرەوەیە.

دکتۆر جۆویتل:

هەموو ئەو شتانەی کە ئێستا لە ژیاندا گەمارۆیان داویت بۆ نموونە سەرجەم ئەو شتانەی کە گلەییت لێیان هەیە خۆت ڕاکێشت کردوون، دڵنیام لە بیستنی ئەو قسەیە توورە ئەبیت و ئەڵێیت من کە کارەساتی پێکدادانی ئوتومبیلەکەم ڕاکێش نەکردووە، من ئەم کڕیارە تایبەتە تەشقەڵە بازەم بۆ لای خۆم ڕاکێش نە کردووە، من قەرزاریم بۆلای خۆم ڕانەکێشاوە، بەلام من ڕاست و ڕەوان پێت دەڵێم کە بەڵێ تۆ هەموو ئەو شتانەت ڕاکێش کردووە بێگومان

Scanned by CamScanner

تێگـە یشـتن لـەم بابەتـە زۆر دژوارە بـەڵام هاوکـات لەگـەڵ وەرگرتنـی ئـەو بابەتـە ژیانـت دەگۆڕدرێت. زۆربـەی خـەڵك کاتێـك ئـەم بەشـە لـە ڕاز ئەبیسـتن چـەن ڕووداوی مێـژوویی دێتـەوە بیریـان کـە ژمارەیـەکی زۆر خـەڵك تیایـدا گیانیـان لەدەسـت داوە، بـەڕای ئـەوان جێگـەی بـڕوا نیـە کـە ئـەم هـەمو خەڵکـە ئـەو ڕووداوانـەیان بـۆلای خۆیـان ڕاکێشابێت. بـەپێ ی ئـەم یاسایە بێگومـان ئـەوان لەگـەڵ ئـەو ڕووداوانـە یـەك لـەرەیان بـووە هەرچـەندە ئەمـە بـە مانـای ئـەوە نیـە کـە ئـەوان تـەنها بیریـان لـەو ڕووداوانـە کردۆتـەوە بـەڵام بـە هـەر حاڵ لـەرەی بیری ئەوان لەگەڵ لەرەی ئەو ڕووداوانە یەکێك بووە .

ئەگـەر خـەڵك بڕوایـان وابێـت کـە دەکەونـە نـاو هـەل و مـەرجێکی نـەگونجاو بـەبێ ئـەوەی هـیچ دەسـەڵاتێکیان بەسـەر بـار و دۆخەکـەدا بووبێـت وە بـەپێ ی ئـەم بـۆ چوونەیان لەسـەر بـیری تـرس و جیـایی و بـێ دەسـەڵاتی داکـۆکی بکـەن، لەوانەیـە ئـەوان بـۆ شـوێن و کـاتێکی نـەگونجاو ڕاکـێش بکـرێن. هـەر ئێسـتا مـافی هەڵبـژاردنت هەیـە، پێـت خۆشـە بـاوەڕت ئـەوە بێـت کـە تـەنها نەگبـەتی هـۆی ڕوداوە ناخۆشـەکانی ژیـانتن؟ پێـت خۆشـە بـاوەڕت وابێـت کـە تـۆ هـیچ دەسـەڵاتێکت بـە سـەرهەل ومەرجـەکانی ژیانتدانیـە؟یان نەتـەوێت بـاوەڕت ئـەوە بێت کەئەزمونەکـانی ژیـان لـەژێر دەسـەڵاتی تـۆدان. وە تەنهـانەوشتانەی دێتـە ناوژیانتـەوە کەتۆراکێشـی دەکـەیت و بـیری لێ دەکەیتـەوە. تـۆ ئـازادی وەهـەرکامیان کەبۆبیرکردنـەوە هەڵبـژێریت، دێتـە ناوژیانتـەوە. هـیچ شـتێك نایەتەناوژیانتـەوە مەگەرلەرێگـەی جەخت کردن لەسەر ئەندێشەکانت، بۆلای خۆت بانگهێشتن بکەیت.

Scanned by CamScanner

باب دویل:

زۆربەی ئێمە ناشارەزایانە و کەمتەرخەمانە یاسای ڕاکێشکردن بە کار دەهێنین، و تەنها بڕوامان ئەوەیە کە دەسەڵاتمان بەسەر ژیانماندا نیە و بیر و هەستەکانمان لەسەر دوگمەی ئۆتۆماتیک داناوە، کەوابوو هەر شتێکمان بەسەر بێت لەڕووی کەمتەرخەمیمانەوەیە.

هیچ کەس بەدەستی مەبەست بابەتی نەویستراو ڕاکێش ناکات. سەلماندنی ئەم شتە ئاسانە کە چۆن بەبێ شارەزایی لە ڕاز چەند بابەتی نەویستراو لە ژیانی تۆ و خەڵکی تردا ڕوویداوە و سەرچاوەی ئەو ڕووداوانە شارەزا نەبوونی ئێمە لە هێزی ئەندێشەیە.

دکتۆر جۆویتل:

ئەگەر بۆ یەکەم جارە کە شتی وا ئەبیستیت لەوانەیە هەست بکەیت (ئۆی من ناچارم بیرەکانم بخەمە ژێر چاودێری؟ ئەمە ئەبێتە هۆی گیرو گرفت). لەوانەیە لە یەکەم هەنگاودا ئەمە دژوار بێت بەڵام چێژ وەرگرتن هەر لێرەوە دەست پێدەکات.

خۆشی لەوەدایە کە بۆ گەیشتن بە ڕاز ڕێگەکان زۆرن وە تۆ ئەبێت ئەو ڕێگەیە هەڵبژێریت کە زۆرترین بەهرەو سوودی هەیە. ئەگەر بتەوێت خۆت لە چۆنیەتی ئەو شتە تێدەگەیت.

Scanned by CamScanner

مارسی شیمۆف:

(نووسەر و وتاربێژی نێو دەوڵەتی)

یەکە بە یەکەی بیرەکان بۆ ئێمە کۆنترۆڵ ناکرێن، لێکۆڵینەران ئەڵێن کە ئێمە رۆژانە نزیکەی شەست هەزار بیرمان هەیە، ئەتوانیت بیری لێ بکەیتەوە کە ئەگەر کەسێك بیەوێت سەرجەم شەست هەزار بیرەکەی کۆنترۆڵ بکات تا چ رادەیەك بێزار ئەبێت، خۆشبەختانە رێگایەکی ئاسان تر هەیە ئەویش هەستی ئێمەیە. هەستی ئێمە ئاگادارمان دەکاتەوە لە هەر شتێك کە بیری لێ ئەکەینەوە، هیچ زێدەکاری تێدا نیە ئەگەر بڵێین گرنگبوونی هەستەکانمان بێ رادەیە.

هەستەکانی تۆ گرنگترین ئامرازی یارمەتیدەری تۆن بۆ داهێنانی ژیانت، بیرەکانی تۆ هۆکاری بنەڕەتی هەر بابەتێکن. هەر شتێك کە لەم دنیایەدا ئەی بینیت و ەیان تاقی دەکەیتەوە، کە هەستەکانیشت دەگرێتەوە، بەرهەمێکە کە هۆکارەکەی هەمیشە بیرەکانی خۆتە .

باب دویل:

هەستەکانت نیعمەتێکی سەرسوڕهێنەرن، پێویستە ئێمە لە چۆنیەتی بیرکردنەوەمان ئاگادار بین.

هەستەکانت بەزووترین کات لەو شتەی کە بیری لێ ئەکەیتەوە ئاگادارت دەکەن، وای دابنێ کاتێك هەواڵێکی خراپ دەبیستیت چیت

Scanned by CamScanner

لێ دێت؟لەناکاو دڵت دادەخورپێت، کەوابوو هەستی تۆ هێمایەکی دەست بەجێ یە لەو شتەی کە بیری لێ دەکەیتەوە. تۆ پێویستە لە هەستی خۆت ئاگاداربیت ولەگەڵیدا یەك دەنگ بیت چونکە ئەمە خێراترین ڕێگایە بۆ ئاگاداربوونت سەبارەت بەو شتەی کە بیری لێ دەکەیتەوە.

لیزا نیکولز:

تۆ دوو جۆر هەستت هەیە، هەستی باش و هەستی خراپ، وە تۆ لە شەڕی نێوان ئەوان ئاگاداریت چونکە یەکێکیان باری دەروونیت باش دەکات و ئەوی تریان باری دەروونیت خراپ دەکات و ئەبێتە هۆی خەمۆکی و تووڕەیی و عەزابی ویژدان، ئەم جۆرە هەستە خراپانە ناتوانن تۆ بەهێز بکەن.

هیچ کەس ناتوانێت هەستی باش و خراپی تۆ دەست نیشان بکات چونکە تۆ تەنها کەسێکی کە ئاگاداری هەستەکانی خۆتیت، ئەگەر سەبارەت بە هەستی خۆتدڵنیا نیت لە خۆت بپرسە (چ هەستێکم هەیە؟) لە درێژایی ڕۆژدا ئەتوانیت ئەم پرسیارە لە خۆت بکەیت و لە چۆنیەتی هەستەکانت ئاگادار بیت. گرنگترین خاڵ ئەوەیە کە بزانین لەیەك کاتدا هەستی باش و خراپ پێکەوە نا گونجێن و چونکە بیرەکانی تۆ ئەبنە هۆی سەر هەڵدانی هەستەکانت، کەوابوو ئەگەر تۆ هەستێکی خراپت هەیە هۆکەی ئەندێشە خراپەکانی خۆتە کە باری دەروونیت خراپ دەکەن. بیرەکانی تۆ لەرەکانت دەست نیشان دەکەن و هەستەکانت پێت دەڵێن کە لەسەر چ

Scanned by CamScanner

لەرەیەکدایت . کاتێک هەستێکی خراپت هەیە لەسەر لەرەیەکدای کە کۆمەڵە بابەتێکی خراپی زۆرتر بۆلای تۆ ڕاکێش دەکات.

یاسای ڕاکێشکردن دەست پێدەکات و کۆمەڵێک وێنە لە بابەتە خراپەکان و هەموو ئەو شتانەی کە باری دەروونیت خراپ دەکەن بڵاودەکاتەوە و چون تۆسەرچاوەی ئەوانەی، بۆ لای خۆت دەگەڕێنەوە . کاتێک باری دەروونیت خراپەو هیچ هەوڵێک نادەیت تا بیرەکانت بگۆڕیت لە ڕاستیدا ڕادەگەیەنیت کە (هەل و مەرجێکم بۆ پێک بێنە کە حاڵم خراپتر بکات، ئەوەم بۆ پێک بێنە).

لیزا نیکولز:

بەشی دووهەمی ئەم بابەتە ئەوەیە کە تۆ هەستی باشیشت هەیە، خۆت لە کاتی هاتنی ئەو هەستە ئاگاداریت چونکە باری دەروونێت باش ئەکات (شەیدا بوون، ئەوین و سوپاس) وای دابنێ کە هەموو ڕۆژێک ئەتوانیت هەستێکی ئاوات هەبێت. کاتێک تۆبۆ هەستی باش باوەش دەکەیتەوە هەستی باشی زۆرتر و ئەو شتانەی کە باری دەروونیت باشتر دەکات بۆ لای خۆت ڕاکێش دەکەیت.

باب دویل:

بەڕاستی ساکار و ئاسانە، من ئێستا خەریکی ڕاکێشکردنی چ هەستێکم؟ باشە چ هەستێکت هەیە؟(هەست بە خۆشی دەکەم)زۆر باشە. هەر ئەم هەستەت هەبێت و پارێزگاری لێ بکە.

Scanned by CamScanner

هیچ کەس ناتوانێت هەستێکی باشی هەبێت و لە هەمان کاتدا بیری خراپ و نەرێنی لە مێشکدا بێت. ئەگەر هەست بە خۆشی دەکەیت هۆکەی ئەوەیە کە بیری باشت لە سەردایە. ئەزانیت تۆ ئەتوانیت بە تەواوی داخوازیەکانت بگەیت، لە ژیاندا هیچ سنوورێك نیە، بەلاّم بەیەك مەرج ئەویش ئەوەیە کە تۆ ئەبێت حاڵ و هەستێکی باشت هەبێت، کاتێك کە بیری لێ دەکەیتەوە ئایا ئەمە هەر ئەو شتە نیە کە هەمیشە دەتویست؟ بەڕاستی کە یاسای ڕاکێشکردن بێ کەم و کووڕییە.

مارسی شیمۆف:

ئەگەر هەست بەخۆشی دەکەیت، خەریکی داهێنانی داهاتوویەکی دڵخوازیت، یاسای ڕاکێشکردن لە هەر چرکەیەکدا چالاکە، هەر بیر و هەستێکت هەبێت ئەبێتە هۆی داهێنانی داهاتووت . ئەگەر تۆ نیگەران بیت، لەم جۆرە بابەتانە لە سەرانسەری ڕۆژدا بە زۆری دێتە سەر ڕێگات.

ئەو کاتەی کە هەست بە خۆشی دەکەیت بێگومان ئەندێشەیەکی باش لە مێشکتا پەروەردە دەکەیت، کەواتە کارەکەت گونجاوو ڕاستەو خەریکی بلاّو کردنەوەی لەرەیەکی بەهێزیت کە کۆمەڵێك بابەتی باش کە ئەبێتە هۆی هەست بە خۆشی کردنی زۆرتر بۆلای تۆ

ڕاکێش دەکات . ئەو ساتانە کە تێیدا هەست بە خۆشی دەکەیت بڕفێنە و بەهرەو چێژی لێ وەربگرە وووریابە هەر کات کە هەستێکی باشت هەیە بەهێزێکی زۆر تر کۆمەڵێك بابەتی باشتر بۆ لای خۆت ڕاکێش دەکەیت. ئێستا هەنگاوێك بچینە پێشەوە، ئەگەر هەستەکانت پەیوەندیەیەك بن لەلایەن کائیناتەوە بۆ ڕاکێشانی سەرنجی **تۆ** بەرەو بیرەکانت چی؟

جك کنفیلْد:

هەستەکانی ئێمە دەنگدانەوەیەکە کە ئاگادارمان دەکاتەوە ئایا ڕێگە کەمان دروستە یان نا.

لە بیرت نەچێت کە بیرەکانی **تۆ** هۆکاری سەرەکی هەموو شتێکە، کەوابوو کاتێك بەردەوام بیرێکت لەسەردایە ئەم بیرە بە خێرایی بۆ کائینات دەنێردرێت و بەشێوازێکی موگناتیسی بە لەرەی وەك خۆیەوە پەیوەندی دەکات و هاوڕێ یان دەبێت، بە واتایەکی تر کائینات هەستی **تۆ** بۆ خۆت دەنێرێتەوە و پێت دەڵێت کە ئێستا لەسەر چ لەرەیەکیت، هەستی **تۆ** دەنگدانەوەی لەرەی **تۆیە**، کاتێك کە **تۆ** هەستێکی خۆشت هەیە لەڕاستیدا کائینات بە **تۆ** ڕادەگەیەنێت کە بیری باش لە مێشکتا گەشەی کردووە هەروەها ئەگەر هەستێکی خراپت ببێت کائینات پێت دەڵێ کە بیرەکانت

خراپن، کەوابوو هەرکات هەستێکی خراپت هەیە کائینات پەیام بە تۆ نەدات (ووریابە هەر ئێستا بیرەکەت بگۆڕە، لەرەی خراپ و نەرێنی تۆمار کراوە، لەرەکە بگۆڕە، وریا بە!).

جارێکی تر کە هەستت ناخۆشە یان گیرۆدەی هەستێکی نەرێنیت گوێ بگرە لە ئاگاداریەکانی کائینات وەلەرەکەت بگۆڕە، لەو کاتەدا درگای بابەتە باشەکان بەرەو تۆ ئاوەلا دەبێت و هەر بەهۆی ئەوەوەیە کە درگا لەسەر لەرەی خراپ و نەرێنی دادەخرێت.

بیرەکانت بگۆڕە و بیر لە بابەتە باشەکان بکەرەوە. ئەو کاتەی کە هەستت بە خۆشی کرد خۆت تێدەگەیت کە بەهۆی گۆڕانی لەرە و ڕۆیشتنە سەر لەرەیەکی نوێ یە و کائینات بە پێکهێنانی هەستی باشتر پشتگیری لەو بابەتە دەکات.

باب دویل:

بێگومان لەو شتەی کە تۆ هەستی پێدەکەیت دەیکەیتە نسیبی خۆت نەوەک لەو شتەی کە زۆر بیری لێ دەکەیتەوە.

هەر بۆیە کاتێک خەڵک بە ڕووتاڵیەوە لە خەو هەڵدەستن ئەو ڕۆژەیان هەروا بە تاڵی لێ دەڕوات، ئەوان نازانن کە بە گۆڕانکاریەکی ساکاری هەستەکانیان دەتوانن سەرجەم ڕۆژ و ژیانیان بگۆڕن.

ئەگەر تۆ ڕۆژێک بە شادی دەست پێ بکەیت و هەستێکی باش و شادت هەبێت تا ئەو کاتەی کە ڕێگە نەدەیت شتێک هەستت بگۆڕێ

ئەوە بەهێ ی یاسای ڕاکێشکردن بارودۆخ و کەسانێکی زۆرتر ڕاکێشر دەکەیت کە هەستی شادیت پەرە پێ لەدەن.

هەمووومان ڕۆژانێکی پڕ لە نائومێدی یەك لە دوای یەکمان چەشتووە، زنجیرەی کاردانەوە بە بیرێك دەستپێدەکات چ ئاگادار بیت یا نەبیت، هەر ئەو یەك بیرە خراپە بەسە بۆ ئەوەی بیری خراپی زۆرتر ڕاکێشێت و لە ئاکامدا هەل و مەرج خراپتر لە خراپ بێت پاشان کاتێك تۆ لە بەرامبەر ئەو هەواڵە خراپە کاردانەوەیەکی خراپت هەبێت بەمە ئالۆزییەکی زۆرتر دەکەیتە نسیبی خۆت. کاردانەوەی ئێمە تەنها بابەتی وەك خۆی ڕاکێش دەکات و بە شێوەی زنجیرە یەك کاردانەوەی یەك لە دوای یەك خۆی دەنوێنێت تا ئەو کاتەی کە بەگۆڕانکاری لە ئەندێشەکانت خۆت لەو لەرەیە ڕزگار دەکەیت .

تۆ ئەتوانیت ڕووی بیری خۆت بەرەو ئاواتەکانت بگۆڕیت و لە ڕێگەی هەستەکانتەوە پشتگیری لە گۆڕانکاری لەرەکەت بکەیت بەم شێوەیە یاسای ڕاکێشکردن بە تەواوی لەگەڵ لەرەی نوێ ی تۆدا هاوڕێ دەبێت و بە شێوەی کۆمەڵێك دیمەنی نوێ لە ژیانتا بۆ تۆ دەنێردرێت.

ئێستا تۆ لێرەدا ئەتوانیت دەست بەسەر هەستەکانت دا بگریت و بۆ خێراکردنەوەی گەیشتن بە ئاواتەکانت کەلکی لێ وەربگریت تۆ

Scanned by CamScanner

دەتوانیت بۆ گواستنەوەی لەرەیەکی زۆر بەهێزتر لە ڕێگەی زیاد کردنی هەستی ئاواتەکانت، لە هەستەکانی خۆت بەهرە وەربگریت.

مایکل برناردبك ویپ:

هەر ئێستا دەتوانیت هەست بە تەندروستی بکەیت، ئەتوانیت هەست کردن بە خۆشبەختی و هەست بە بوونی ئەوین لە چوار دەوری خۆتدا دەست پێبکەیت، تەنانەت ئەگەر بوونی دەرەکیشیان نەبێت، ئەو شتەی کە ڕوو ئەدات ئەمەیە کە کائیناتیش لەگەڵ ئاوازی تۆ و هەستی دەروونت هاوڕێ ئەبێت و خۆی ئەنوێنێ چونکە تۆ وا هەست دەکەیت.

باشە ئێستا هەست بەچی ئەکەیت ؟ بۆ چەند ساتێك بیر لە خۆت بکەرەوە، ئەگەر هەست بەباشی ناکەیت، هەستەکانی دەروونت لێکبدەرەوە و پلەی هەستەکانت بەرز بکەرەوە.

کاتێك بە مەبەستی بەرزکردنەوەی پلەی هەستەکانی دەروونت سەرنجی هەستەکانت بدەی بە هێزێکی فراوانەوە ئەتوانیت ئاستی هەستەکانت بەرز بکەیتەوە، یەکێك لە ڕێگاکان ئەمەیە کە چاوەکانت ببەستیت و سەرنج بدەیتە هەستەکانی دەروونت و بۆ ماوەی یەك خولەك زەردەخەنە بنێیتە سەر لێوت.

لیزا نیکولز:

بەرو هەستەکانت داهێنەری ژیانی تۆن و دڵنیابە کەبۆ هەمیشە هەر وا دەبێت.

Scanned by CamScanner

یاسای ڕاکێشکردن هەر وەك یاسای کێشی زەویە(قانون الجاذبە) هەرگیز هەڵە ناکات، تۆ نابینیت کە(بەراز) هەڵفڕێت تەنها لەبەر ئەوەی یاسای کێشی زەوی هەڵەی کردووە و لەبیری چووە ئەو ڕۆژە سەبارەت بەوان کاریگەر بێت هەروەها هەرگیز یاسای ڕاکێشان لە شوێن و پلەی تایبەتی خۆی دەرناچێت. ئەگەر شتێك دێت بۆلای تۆ خۆت بەبیرێکی درێژخایەن ڕاکێشت کردووە. یاسای ڕاکێشکردن وردو مسۆگەرە.

مایکل بیرنارد بك ویپ:

تێگەیشتن لەم بابەتە دژوارو سەختە بەڵام ئەگەر دەست لەلاساری هەلگرین ئەنجامەکەی سەر سوڕهێنەرە، واتە هەر بیرێك کە لەسەر ژیانی تۆ دا کاریگەری هەیە بەهۆی گۆڕانکاری شارەزایانەی خۆت ئەتوانی ئەو بیرە ڕاوەستێنیت.

تۆ توانای گۆڕانی هەر شتێکت هەیە، چونکە تۆ تەنها کەسێکی کە بیرەکانت هەڵدەبژێریت و هەست بە بوون و چۆنیەتی هەستەکانت دەکەیت.

تۆ هەروەها کە بەرەو پێش دەڕۆیت، جیهانی خۆت پەدی دێنیت.

(وینستۆن چرچیل)

Scanned by CamScanner

دکتۆر جۆویتل:

هەست بە خۆشی کردن زۆر گرنگە چونکە هەر ئەو هەستە باشە وەك هێمایەك بەرەو کائینات دەچێت و بابەتی باشی زۆرتر بۆ لای تۆ ڕاکێش دەکات هەرچەندە پلە و ڕادەی هەستی تۆ بەرزتر بێت زۆرتر ئەو شتانەی کە ئەنجامیان بەدی هاتنی هەستی باش لە تۆدایە ڕاکێش دەکەیت و هەستی دەروونت باشتر و باشتر دەبێت.

باب پراکتر:

ئایا دەتزانی کاتێك هەست بە خەمۆکی دەکەیت ئەتوانی دەست بەجێ هەستی خۆت بگۆڕیت؟ بە گوێ گرتن لە ئاهەنگێکی خۆش یان ووتنی گۆرانیەك، بەو شێوەیە وورەت دەگۆڕدرێ، وەیان بیر لە شتێکی دڵخۆشکەر بکەرەوە، بیر لە منداڵەکەت یان خۆشەویستەکەت بکەرەوە پێ داگری بکە لەسەر ئەو بیرەت و لەمێشکتا بیپارێزە، جگە لەوە هەر خەیاڵێکی تر بسڕەوە، بەڵێنت پێ ئەدەم بەم شێوەیە ورەت بەرز دەبێتەوە.

لیستێك لەو شتانەی کە دەبنە هۆی گۆڕانکاری هەست و گەشەسەندنی وورەی تۆ ئامادە بکە، مەبەستم ئەو شتانەیە کە دەستبەجێ باری دەروونی تۆ ئەگۆڕن وەکو(بیرەوەریە خۆشەکان، سروشت، ڕووداوەکانی داهاتوو، کاتە پێکەنین هێنەرەکان،

Scanned by CamScanner

خۆشەویستەکەت، ئاهەنگی دڵخوازت)، پاشان هەر کاتێک هەستت بە ئاڵۆزی یان تووڕەیی کرد سەرنج بدە یەکێك لە بابەتەکانی ئەو لیستە ئەگەر یەکێك لەوانە نەی توانی باری دەروونیت باش بکات برۆ سەر بابەتێکی تر تەنها ماوەی یەك تا دوو خولەك دەخایەنێت تا بتوانیت خۆت لەو هەستە لادەیت وە حاڵ و لەرەی خۆت بگۆڕیت.

Scanned by CamScanner

ئەوین: بەرزترین هەست

جیمز ری:

(فەیلەسوف، ووتار بێژ، نووسەر و داهێنەری بەرنامەی هێزی خۆشبەختی مرۆڤەکان)

بنەمای هەستی باش سەبارەت بە بوونەوەرە دەستەمۆکانیش بۆتۆ بەکەڵکە، بۆ نموونە بوونەوەرەکان هەستی تۆ ئەبزوێنن، کاتێک تۆ سەبارەت بە بوونەوەرە دەستە مۆکەت هەستی بەزەیی و ئەوینت هەیە هەر ئەو بەزەییە بە باشی دێنێتە ناو ژیانتەوە .

> ***تێکەڵ بوونی ئەندێشەو ئەوینە کە هێزی بێ بەرگری یاسای ڕاکێشکردن پێکدێنێت.***
>
> *(چارلز هانل)*

هیچ هێزێک لە دنیادا گەورەتر لە هێزی ئەوین نیە، هەستی ئەوین بەرزترین لەرەیە کە ئەتوانیت لە خۆتی بڵاو بکەیتەوە . ئەگەر بتوانیت هەر بیرێکت هاوڕێ و هاوپێچی ئەوین بکەیت ئەگەر بتوانیت هەر شت و هەر کەسێکت خۆش بووێت ژیانت دەگۆڕدرێ، لە ڕاستیدا کۆمەڵێک لەبیرەوەرەکانی ڕابردوو بەیاسای ڕاکێشکردن وەك یاسای ئەوین ئاماژەیان کردووە.

Scanned by CamScanner

وە ئەگەر لەم بابەتە بیر بکەیتەوە هۆکارەکەیت بۆ دەردەکەوێت. ئەگەر سەبارەت بە کەسێك ئەندێشەیەکی بێ بەزەییانەت هەبێت، بێ بەزەیی سەبارەت بە خۆت ئاشکرا دەبێت.

تۆ بەهۆی بیرە ئەرێنیەکانتەوە جگە لە خۆت بە هیچ کەس زیان ناگەیەنیت .

ئەگەر بیری ئەوین لە مێشکتا گەشە بکات بە گومانی تۆ سوودی بۆ چ کەسێك هەیە ؟ خۆت

ئەگەر حاڵەتی سەرەکی تۆ ئەوین بێت ئەوساڕاکێشکردن یان یاسای ئەوین لەگەڵ گەورەترین هێزدا کاردانەوەی هەیە چونکە تۆ لەبەرزترین لەرەدایت، هەرچەندە زۆرتر هەست بە ئەوین بکەیت وە یان ئەوینێکی زۆرتر بڵاوبکەیتەوە دەبیتە خاوەنی هێزێکی گەورەتر.

ئەو هۆکارەی کە ئەبێتە هۆی گەشەکردنی ئەندێشە تا بتوانێت لەگەڵ وەك خۆی پەیوەندی بگرێت یاسای ڕاکێشکردنە کە ناوێکی ترە بۆ ئەوین . ئەمە بناغەیەکی بنەڕەتی و هەمیشەیی و هاوبەشە لە نێوان هەموو گیانلەبەرەکان، وە لە نێوان هەر فەلسەفەو هەر ئایین و هەر زانستێکدا وە هیچ ڕێگەی دەرچوونێك نیە لە یاسای ئەوین . هەست بیر دەجوڵێنێت، هەست ویستە، ویستیش ئەوینە، وە بیرێکی پڕ لە ئەوین هیچ کات نابەزێت.

(چارلز هانل)

مارسی شیمۆف:

ئەو کاتەی کە لە بیر و هەستەکانت شارەزابوویت ولنیهان تێ گەیشتیت لەوسا لە چۆنیەتی ناوەرۆکی ڕاستەقینەی خۆت تێدەگەیت، کە خۆی لە خۆیدا ئازادی و هێزی تۆی تێدایە.

مارسی شیمۆف بەسەرهاتێکی سەرسوڕهێنەر لە ئەنیشتاینی مەزن دەگێڕێتەوە (گرنگترین پرسیارێک کە هەر مرۆڤێک ئەتوانێت لە خۆی بپرسێت ئەمەیە کە ئایا کائینات یاریدەدەر و ئەویندارە؟) بە پێ ی زانیاریمان لە یاسای ڕاکێشکردن تاکە وەڵام ئەمەیە :بەڵێ. کائینات یارمەتیدەرو ئەویندارە . لەبەر ئەوەی کاتێک وەڵامێکی ئەوتۆ بدەیتەوە، بارو دۆخی ئەوتۆش لە ژیندا تاقی دەکەیتەوە.

ئەلبەرت ئەنیشتاین ئەم پرسیارەی دانا چونکە خۆی لە ڕاز ئاگادار بوو، ئەو دەیزانی کە بەدانانی ئەم پرسیارە ئێمە ناچار بە بیر کردنەوە و هەڵبژاردن دەبین، ئەو بەم شێوەیە هەلێکی بۆ وێنەی بۆمان ڕەخسان . بە بیر کردنەوەی زۆرتر لە مەبەستی ئەنیشتاین ئەتوانیت

تەنانەت بڕیار بدەی کائینات بە شکۆیە . کائینات هەموو بابەتە باشەکانم خەڵات دەکات ولە هەموو بوارێکدا پشتیوانی منە ودەست بەجێ تەواوی پێداویستیەکانم دابین دەکات، کەوابوو بزانە جیهان هاودڵ و یاریدەدەرە.

Scanned by CamScanner

جك كنفيلد:

هەرلە سەرەتای فێربوونی ڕاز و بەکار هێنانی لە ژیانمدا بە ڕاستی ژیانم سەرسوڕهێنەر بووە، پێم وایە من ئەو جۆشنە ژیانەم هەیە کە هەموو کەس ئاواتەخوازیەتی . من لەبالەخانەیەکی ٤.٥ ملیۆن دۆلاریدا ئەژیم، هاوسەرێکم هەیە کە بۆی ئەمرم، بۆ پشوودان ئەچمە باشترین شوێنەکانی جیهان، شاخەوانی دەکەم، ئەچم بۆ ڕاو، هەموو ئەوانە هەر بەردەوامە چونکە من ئەزانم چۆن لە ڕاز کەڵك وەرگرم.

باب پراکتر:

بێگومان ژیان سەرسوڕهێنەرە و پێویستە هەرواش بێت و لە داهاتوشدا هەر وا ئەبێت ئەو کاتەی کە تۆ بەکارهێنانی ڕاز دەستپێدەکەیت.

ئەمە ژیانی تۆ یە و چاودڕوانە کە تۆ ئاشکرای بکەیت لەوانەیە تا ئەم کاتەش پێت وا بووبێت ژیان تاڵە و پڕلە کێشەیە، هەر ئێستا هاوار بکەو بە هەموو جیهان بڵێ "ژیان ئاسانە_ژیان خۆشە_هەموو شتە باشەکان بۆلای من دێن".

ڕاستیەك لە ناخی تۆدایە کە چاودڕوانە ئاشکرای بکەیت ئەو ڕاستیە ئەوەیە(تۆ شایانی سەرجەم ئەو شتە باشانەی کە ژیان

Scanned by CamScanner

پێشكەشی تۆی دەكات)خۆت لە ناخی خۆتا هەستی پێدەكەیت چونكە ئەو كاتەی كە لەگەڵ نەبوونی بابەتە باشەكاندا ڕووبەڕوو ئەبیتەوە هەستێكی ناخۆشت هەیە، سەرجەمی شتە باشەكان مافی تۆیە، تۆ داهێنەری ژیانی خۆتی، كەوابوو بۆ ژیانی پڕ لە گەورەیی و سەربەرزی خۆت بەخێرهاتی.

Scanned by CamScanner

چەند کورتەیەك لە ڕاز:

* یاسای ڕاکێشکردن یاسای سروشتە و هەروەك یاسای کێشی زەوی بێ لایەنە .
* هیچ شتێك ناتوانێت بێتە ناو گۆڕەپانی تاقیکردنەوەکانت جگە لەوانەی کە خۆت لە ڕێگەی بیرەکانتەوە بانگی دەکەیت.
* بۆ ئەوەی بزانیت چ بیرێکت هەیە، سەبارەت بە هەستەکانت لە خۆت پرسیار بکە، هەستەکان ئامێرێکی بە نرخن کە دەست بەجێ ئێمە سەبارەت بەو شتەی لە مێشکماندایە ئاگادار دەکەنەوە .
* مەحاڵە کە مرۆڤ هەستێکی خراپی هەبێت و لە هەمان کاتدا ئەندێشەی باش بێت.
* بیرەکانت لەرەی تۆ دەست نیشان دەکەن و هەستەکانت دەست بەجێ پێت دەڵێن کە لەسەر چ لەرەیەکی، ئەو کاتەی کە هەستێکی خراپت هەیە لەسەر شەپۆلێکی کە بابەتی خراپ زۆرتر ڕادەکێشێت.

ئەو کاتەی کە هەستێکی باشت هەیە، بەهێزەوە بابەتی باش زۆرتر ڕادەکێشی.

* ئەو شتانەی کە ڕاز دەگۆڕن وەك(بیرەوەریە خۆشەکان _سروشت _ئاهەنگی دڵخواز)، ئەتوانن هەستەکانت وە لە ئەنجامدا لەرەکەت بگۆڕن.

Scanned by CamScanner

چۆنیەتی بەکار هێنانی ڕاز

تۆخۆت داهێنەری وە شێوەیەگی ئاسان هەیە تا بە هۆی بەکارهێنانی یاسای ڕاکێشکردن ئەو شتە داهێنیت کە ئەتەوێت. مامۆستایان و ڕۆشنبیرە گەورەکان لە ڕێگەی بەرهەمە سەرسوڕهێنەرەکانیانەوە ئێمەیان لەم ڕازە ئاگادار کردۆتەوە. تاقمێک لەوان چۆنیەتی جیهانیان لە چوار چێوەی چیرۆکدا سەلماندووە. ئەو هۆش و ژیریەی کە ئەوان لە چیرۆکەکانیاندا هێناویانە دەست بە دەست گەڕاوە، زۆربەی خەڵك ئاگادار نین کە ناوەڕۆکی ئەم چیرۆکانە ڕەنگدانەوەی ڕاستەقینەی ژیانە.

جیمز ری:

ئەگەر سەبارەت بە عەلائەدین و چرا جادووییەکەی بیر بکەیتەوە، عەلائەدین چراکەی هەڵگرت و خۆڵەکەی سڕیەوە لەپڕێکی لێ هاتە دەرەوە، دێوێك کە هەمیشە یەك قسەی دەکرد.

"ئەمرکە گەورەم" چیرۆکەکە وا درێژە پەیدا دەکات کە پێویستە تەنها سێ ئارەزووت هەبێت، بەڵام ئەگەر پاشماوەی چیرۆکەکە بخوێنیتەوە و بەسەر چاوەکەی بکەیت بۆت دەرکەوێت کە لە ڕاستیدا هیچ سنوورێك بۆ ئارەزووەکان نیە.

دەربارەی ئەم خاڵە بیر بکەرەوە، ئێستا هەر ئەوە لە ژیانتا بەکار بهێنە لە بیرت بێت عەلائەدین کەسێك بوو کە هەمیشە داواکاری هەموو ئاواتەکانی بوو، ئێستا وای دابنێ کە ئەم کائیناتە گەورەیەت لە دەستدایە کە وەك دێوەکەی عەلائەدین ئیش دەکات. بە پێی دابونەریتەکان، ناوەکانی کائینات زۆرن وەك(فریشتەی پیرۆزی پاسەوان، سوپەر ئیگۆ)ئێمە ئەتوانین هەر ناوێکی لێ بنێین تۆ ئەو ناوە هەڵبژێرە کە زۆرتر کاریگەری لەسەرت هەیە بەڵام لە مێژەوە ئەوباوەڕە بووە کە شتێك مەزن تر لەئێمەش هەیە، وە دێوەکە هەمیشە یەك قسە ئەکات "ئەمر کە گەورەم".

ئەم چیرۆکە دەیسەلمێنێت کە چۆن تەواوی ژیانت و هەمووناوەڕۆکەکانی پێکهاتەی دەستی تۆن. دێو هەر داخوازێکی تۆی بەدی هێناوە، دێو هەمان یاسای ڕاکێشکردنە کە هەمیشە زیندوو و نامادەیە وهەمیشە گوێ بیستی سەرجەم ئەندێشەو وتەو ئیشەکانتە.

دێو وای دائەنێت کە تۆ خوازیاری سەرجەم ئەو شتانەی کە بیری لێ ئەکەیتەوە، قسەی لێ ئەکەیت و هەڵ ئەستی بە ئەنجامدانی، تۆ سەروەری جیهانی و دێو خزمەتکاری تۆیە. دێو هیچ کات سەبارەت بە داخوازەکانت پرسیار ناکات تۆ بیر لە هەر شتێك بکەیتەوە دێو دەست بەجێ کائینات _خەڵك و هەل و مەرجەکانت بۆ بەدیهێنانی ئاواتەکانت بۆ دەبزوێنێت.

Scanned by CamScanner

چۆنیەتی داهێنان

داهێنـــان لــە ڕازدا لــە ئینجیــل وەرگــیراوە کــە ڕێنماییــەکی ســێ هەنگاویە بۆ گەیشتن بە تێکڕای ئاواتەکانت.

هەنگاوی یەکەم: داخوازی(ویستن، داواکردن)

لیزا نیکولز:

یەکــەم هــەنگاو ویســتنە، لــە کائینــات داوا بکــە تــاوەکو کائینــات بزانێت تۆ چیت دەوێت، کائینات وەڵامی ویستەکانت دەداتەوە.

باب پراکتر:

ویســتی ڕاســتەقینەی تــۆ چیە؟دانیشــە و ئاواتــەکانت بنووســە، هــەموویان بــە کــاتی ئێســتا بنووســە، ئــەتوانیت نووســینەکە بــەم شــێوەیە دەســت پێبکــەیت، هەرئێســـتا شادوســـوپاس گـــوزارم، پاشـــان ڕوونـــی بکەرەوە کە پێت خۆشە لە هەر بوارێکدا ژیانت چۆن بێت.

تــۆ نــەبێت هەڵبــژێریت کــە چــیت نــەوێت، بــەڵام داخوازیەکــەت نەبێت ڕوون بێت، ئیشی تۆ ئەمەیە.

ئەگــەر داخوازیەکــەت ڕوون وناشــکرا نــەبێت باســای ڕاکێشــکردن ناتوانێــت ئــەو شــتەی کــە ئەتــەوێت پێــت بــدات . تــۆ تــەنیا لــەرەی

Scanned by CamScanner

تێكەڵ و پێكەڵ دەنێریت وە لە ئەنجامدا بەرهەمەكەی تێكەڵ و پێكەڵە. بۆ یەكجار لەژیانتا ویستی ڕاستەقینەت دەست نیشان بكە. ئێستا كە دەزانیت ئەتوانیت ببیتە خاوەن هەر شتێك یان هەر كارێك ئەنجام بدەی و هیچ سنوورێك نیە، داخوازیت چیە؟ ویستن یەكەم هەنگاوە، خووبگرە بە ویستن، ئەگەر ناچاری هەڵبژێریت بەڵام نازانیت بەكام ڕێگەدا بڕۆیت پرسیار بكە . **تۆ** هەرگیز نابێت لە هیچ بابەتێكی ژیاندا گێژ بی، تەنها بتەوێ!

دكتۆر جۆویتل:

بەڕاستی ئەمە دڵخۆشكەرەو وەك شێوازێكی ڕابواردنە، وەك ئەوە وایە كە كائینات كاتەلۆگی تۆ بە و تۆ لاپەڕەی ئەو كەتەلۆگە هەڵئەدەیتەوە و ئەڵێیت (پێم خۆشە ئەم شتە تاقی بكەمەوە، ئەمەوێت فلانە شت هی من بێت، حەز دەكەم هاوسەرێكی وەك ئەوم هەبێت) ئەمە خۆتی كە لە كائینات داوا دەكەیت، هەر بەو ساكارییە.

پێویست ناكات چەند جارێك داوای هەمان شت بكەیت، تەنها یەك جار بەسە، وەك ئەوەی لە كاتەلۆگ شتێك داوا دەكەی **تۆ** تەنها جارێك داوای ئەو شتە دەكەیت، داوا ناكەیتوپاشان دوچاری دوودڵی نابیت كە ئایا بە دەستت دەكەوێت یا نا و دووبارە داوابكەی. **تۆ** تەنیا یەكجار داوا ئەكەیت. لە ڕەووشتی داهێنانیشدا هەروایە، یەكەم هەنگاو تەنها ڕوون بوونی داخوازیەكەتە لەگەڵ ئارام بوونی بیر و مێشكدا.

Scanned by CamScanner

هەنگاوی دوهەم: بڕوا

لیزا نیکوڵز:

هەنگاوی دوهەم بڕوایە، هەر لە سەرەتاوە بڕوات هەبێت کە شتەکە هی تۆیە من بڕوایەکی پتەوم هەیە کە بە ئاواتەکانم دەگەم، باوەڕت هەبێت بە نەبینراوەکان.

پێویستە باوەڕت هەبێت کە شتەکەت وەرگرتووە، پێویستە بزانیت کە خوازیاری هەر شتێك بیت هەر لەو کاتەوە کە ویستووتە هی تۆ یە. پێویستە کە باوەڕێکی پتەوت هەبێت. ئەو کاتەی کە لە کەتەلۆگ داوای شتێك دەکەیت دڵنیایت چونکە دەزانیت ئەو شتەی کە داوات کردووە وەری دەگریت ئیتر بیری لێ ناکەیتەوە .

ئەو شتەی کە ئەتەوێت هەر لە سەرەتاوە وابزانە کە هی تۆیە، بزانە کە لە ئەنجامدا دێت بۆ لای تۆ، کە وابوو بڵێ با بێت، ئیتر سەبارەت بەو شتە نیگەران مەبە، بیر بکەرەوە کە بووە بە هی تۆ و هەر لە سەرەتاوە خاوەنی ئەو شتە بوویت.

(ڕۆبەرت کالی یر١٨٨٥_١٩٥٠)

Scanned by CamScanner

ئەو کاتەی کە داوای شتێك دەکەیت وە هەر لە سەرەتاوە باوەڕت وایە کە بوویت بە خاوەنی ئەو شتە، هەموو کائینات دەگۆڕێ و ئەو شتە دێنێتە پێش چاوت.

تۆ ئەبێت وا قسە بکەیت وبیر بکەیتەوە و کردەوەت وابێت وەك ئەوەی کە هەر ئێستا خەریکی وەر گرتنی ئەو شتەی . بۆچی؟ کائینات وەك ئاوێنە یەو یاسای ڕاکێشکردن گەڕانەوەی ئەندێشە سەرەکیەکانی تۆ یە بۆ لای تۆ. کە وابوو ئایا ئاقلآنەیە کە خۆت لە هەل و مەرجێکدا ببینی کە خەریکی ئەو شتە وەردەگریت؟ ئەگەر بیر و باوەڕت وابێت کە هێشتا شتێکت وە نەگرتووە ئیتر ویستەکەت ڕاکێش ناکەیت.

تۆ ئەبێت باوەڕ بکەیت کە ئەو شتەت هەبوە، ئەبێت باوەڕت هەبێت کە وەرت گرتوە و دەنگدانەوەی ئەو شتە وەك بەشێك لە وێنەکانی ژیانت پیشان بدەی . کاتێك ئەو کارەت کرد یاسای ڕاکێشکردن بە ئەو پەڕی توانایەوە هەموو هەل و مەرجو خەڵك و ڕووداوەکان بۆ وەرگرتنی داخوازیەکانت کۆ دەکاتەوە. ئەگەر بۆ پشوودان شوێنێك ئامادە دەکەیت، داوای ئۆتومبیلێکی نوێ دەکەیت، یان خانوویەك دەکڕی، خۆت دەزانیت ئەم شتانە هی تۆن، ئیتر ناچیت بۆ کاتی پشوودان بۆ شوێنێکی تر بگەڕێیت یان ئۆتومبیل یان خانوویەکی تر بکڕیت، ئەگەر بلیتەکەت لە تیر و پشکدا

بیباتــەوە یــان پارەیــەکی زۆر بــە مــیرات پێــت بگــات، تەنانــەت پــێش ئەوەی کە ئەو پارەیە بە دەستت بگات، دڵنیایت کە لە هەر حاڵێکدا هی تۆیە، ئەم هەستە باوەڕێکە کە سەبارەت بەو شتە کە هی تۆ یە، ئــەم هەســتە بــاوەڕە بــە وەرگرتنــی داخوازیەکــەت هــەر لــە کــاتی داواکردنەکــەی دا، ئــەو کاتــەی کــە بــاوەڕت وابێــت، ئــەو کاتــە یاســای ڕاکێشکــردن بــە هــەموو هێزیــەوە هــەل و مــەرج و خــەڵك و ڕووداوەکــان بۆ وەرگرتنی سەرجەم داخوازیەکانت دەخاتە کار و چالاکی.

چــۆن خــۆت بــە پلــەی بــاوەڕ بگەیــەنیت ؟ وا بنوێنــە، هــەر وەك منــداڵێ بــە، وا بنوێنــە وەك ئــەوەی کــە هــەر لــە ڕابــردوودا ئــەو شــتەت هــەبووە، هــەروەها کــە وا ئــەنوێنی بــاوەڕی وەرگرتنەکەشــی دەســت پــێ بکــە. دێــو نــە تــەنها لــە کــاتی ویســتن دا چالاکی پیشــان دەدات بــەڵکو لــە هــەموو کاتێکــدا لــە بەرامبــەر بــیرە ســەرەکیەکانی تــۆدا چالاکــی پیشــان ئــەدات، هــەر بۆیــە ئــەبێت پــاش ویســتنیش بــەردەوام بیــت لەســەر بــاوەڕ و زانیاریــت . بــاوەڕ بکــە، بــاوەڕ بــەوەی کــە شــتێکت هەیــە، بــاوەڕی بەردەوامی تــۆ بــەهێز تــرین توانــای تــۆیــە، ئــەو کاتــەی کــە بــاوەڕت هێنــا کە خەریکی وەرگرتنی، ئامادەبەو چاوەڕێ ی دیتنی جادوو بکە.

Scanned by CamScanner

ئەتوانیت ببیتە خاوەنی هەموو داخوازیەکانت بەو مەرجەی کە بزانیت چۆن لە ئەندێشەت دا چوار چیوەکەی دارێژیت ئەگەر فێر بیت کە چۆن لە هێزی داهێنەری دەروونت سود وەربگریت هیچ ئاواتێک نیە کە نەیەتەدی، ئەو شێوازەی کە بۆ یەک کەس کارامەیی هەیە، هەموو کەس دەگرێتەوە. هۆکاری سەرەکی توانایی، کەڵک وەرگرتنی هەمە لایەنە لە سەرجەم دەسەڵاتەکانتە کەوابوو دەرگاکانی وەرگرتن و بڕوای خۆت بۆ هێزێکی داهێنەری زۆرتر کە لە خۆتەوە سەرچاوە دەگرێت ئاوەڵا بکە.

(رۆبەرت کالی یر)

دکتۆر جۆویتل:

کائینات ئیشەکان بە شێوازێک رێک دەخات تاوەکو ئەو رووداوەی کە تۆ پێت خۆشە روودەدات.

جک کنفیلد:

زۆربەی ئێمە ئەرکی خۆمان بەرامبەر داخوازیەکانمان روون نەکردۆتەوە چونکە لە چۆنیەتی ئاشکرا بوونی تێناگەین.

Scanned by CamScanner

باب پراکتر:

ئەگەر خۆت تواڵێنەوەیەکی کورت بکەیت بۆت دەردەکەوێت هەر کەسێك کە لە بوارێکدا سەرکەوتووە هەرچەندە کە ئاگاداری چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەو شتە نەبوبێت، بەهەر حاڵ زانیویەتی کە ئەبێت ئەو کارە بکات.

دکتۆر جۆویتل:

پێویست ناکات کە تۆ لە چۆنیەتی رووداوەکە ئاگادار بیت، پێویست ناکات بزانی کائینات چۆن کارەکان رێك دەخات.

ئەمە کە چۆن روو ئەدات، ئەمە کە چۆن کائینات شتێکت پێ دەبەخشێت پەیوەندی بە تۆ وە نیە و نابێت سەبارەت بەم مەسەلەیە نیگەران بیت تەنها رێگە بدە کائینات ئیشی خۆی بکات، کاتێك هەوڵ ئەدەیت کە لە چۆنیەتی ئەو شتە تێبگەیت، لەرەیەك بڵاوئەکەیتەوە کە ناوەرۆکەکەی بێ باوەڕیە، مانای وایە کە هەر لە سەرەتاوە بڕوات بەبوونی ئەو شتە نیە، تۆ بیر ئەکەیتەوە کە پێویستە ئەو کارە بکەی و بڕوات نیە کە کائینات ئەو شتە بۆ تۆ جێ بە جێ بکات.

باب پراکتر:

تۆ نازانیت چۆن، بەڵام بە تۆ پیشان ئەدرێت . تۆ شێوازی کەیشتن راکێش دەکەیت.

Scanned by CamScanner

لیزا نیکولز:

زۆربەی ئەو کاتانەی کە ڕۆژگار بە پێچەوانەی ئێمە دەگەڕێت تووڕە ئەبین، نا ئومێد و دوو دڵ ئەبین هەر ئەم گومانە هەستی نائومێدی پێکدێنێت ئەم دوو دڵیە لە خۆت دوور بخەرەوە، ئەم هەستە بناسە و لە جێگاکەی هەستی بڕوایەکی پتەو جێ نشین بکە (ئەزانم کە بەرێوەیە).

هەنگاوی سێ هەم:وەرگرتن

لیزا نیکولز:

هەنگاوی سێ هەم کە دوایین هەنگاوە، وەرگرتنە . لەم بارەوە هەستێکی بێ ڕادەت هەبێت، وا هەست بکە کە ئاواتەکەت دێتە دی . هەر ئێستا هەستی پێ بکە.

مارسی شیمۆف:

لەم بوارەدا گرنگ ئەوەیە کە هەستێکی باشت هەبێت، شادبە چونکە لەگەڵ بەدی هاتنی هەستێکی باش خۆت بە پلەو هەڵوێست و لەرەی گەیشتن بە داخوازیەکانت دەگەیەنیت.

Scanned by CamScanner

مایکل برنارد بك ویث:

ئەمە هەست کردنی کائیناتە، ئەگەر تۆ تەنها لە رووی ئەقڵەوە بە شتێك بڕوات هەبێت بەڵام لە دەروونتەوە ئەو هەستەت نەبێت، هێزی پێویستت بۆ ئاشکرابوونی ئاواتەکانت نیە، پێویستە هەست بکەیت، جارێك داوا بکە، دڵنیا بە وەرت گرتووە، وە پاشان تەنها شتێك کە بۆ وەرگرتن پێویستە، بوونی هەستێکی باشە.

کاتێك تۆ هەستێکی باشت هەیە، لەسەر لەرەی وەرگرتندایت لەرەیەك کە هەموو شتە باشەکان بۆلای تۆ دێنێت و هەموو ئەو شتانەی کە ئەتەوێ وەری دەگریت. تۆ داوای شتێك ناکەیت ئەگەر سەبارەت بەو شتە هەستێکی باشت نەبێت وانیە؟کەوابوو خۆت لەسەر لەرەی هەستی باش دابنێ و دڵنیابە کە داخوازیەکەت وەردەگریت.

خێراترین ڕێگای گەیشتن بەلەرەی هەستی باش ئەوەیە کە بڵێ ی (هەر ئێستا خەریکی وەرگرتنم، هەر ئێستا هەموو شتە باشەکان لە ژیانمدا وەردەگرم)، هەر ئێستا (داخوازیەکەت بڵێ) وەرئەگرم وە بەتەواوی هەستی پێ بکە وەك ئەوەی وەرت گرتبێت.

هاوڕێ ی خۆشەویستم مارسی یەکێکە لە گەورەترین ئاشکراکارەکان کە تا ئێستا دیومە، ئەو هەست بە هەموو شتێك ئەکات ئەو هەر شتێك کە بەدی دێت هەستی پێ دەکات، ئەو خۆی بە چۆنیەتی و بۆچی و لە کوێ. . . هتد سەر قاڵ ناکات تەنها

هەستی پێ دەکات و پاشان ئاواتەکەی دێتە دی. کەوابوو هەر ئێستا بەباشی هەستی پێ بکە.

باپ پراکتر

کاتێک ئاواتەکەت دێتەدی خۆت لەئاستێکدا دەبینیت کەبەشوێن شتی گرنگترو گەورەتردا بگەڕێیت. هاوڕێکەم، ئەمەیە ڕێبازی داهێنان.

بڕوات هەبێت هەموو ئەو شتانەی کە لە کاتی دوعا و پاڕانەوەدا داوای دەکەیت، وەری دەگریت.
(ئینجیل متا ٢١،٢٢)

کاتێک دوعا دەکەیت بڕوات هەبێت کە داخوازیەکانت وەرگرتووە، بەم شێوەیە بە ئاواتەکانت دەگەیت. (ئینجیل مارک ١١،٢٤)

باپ دویل:

یاسای ڕاکێشکردن و لێکۆڵینەوە سەبارەت بەو یاسایە و بەکارهێنانی، تەنها تایبەتە بەوەی کە بزانیت چ شتێک یارمەتیت دەدات تا بەم هەستە کە ئێستا داخوازیەکەت وەرگرتووە بگەیت. شۆفێری تاقی بکەرەوە، بڕۆ بۆ فرۆشگا و پێویستیەکانی ماڵەکەت

بکرە، لە ماڵەوە بمێنەرەوە، هەر کارێک بۆ بەدیهێنانی هەستی باشی وەرگرتنی داخوازیەکەت پێویستە بیکە و لە بیرت نەچێت ئەوەی کە بۆ زیندوو هێشتنەوەی ئەو هەستە لە خۆتا یارمەتیت دەدات بیکە.

کاتێک وا هەست دەکەیت کە هەر ئێستا بە ئاواتەکەت گەیشتوویت و ئەم هەستەتا ئەو ڕادەیە ڕاستەقینە بێت کە تۆ وابزانیت هەر لە ڕابردوودا ئەوشتەت هەبووە ئەوسا دڵنیای کە ئەو شتەت وەرگرتووە، بێگومان لە داهاتووشدا وەری دەگریت.

باب دویل:

لەوانەیە تۆ لە خەو هەستیت و ئاواتەکەت هاتبێتە دی وخۆی ئاشکرا کردبێت یان لەوانەیە مێشکت تیشکێک لێ بدات بۆ ئەوەی کارێک بکەیت، گرنگ ئەوەیە تۆ نابێت بڵێی (باشە . ئەمتوانی کاری وا بکەم یان وازبێنە حەز لەم ئیشە ناکەم)ئەگەر بەم شێوەیە بیر بکەیتەوە ڕێگەکەت هەڵەیە.

هەندێ جار پێویستە کارێک بکەیت، بەڵام ئەگەر کردەوەکەت لەگەڵ ئەوەی کە کائینات ئەیەوێ پێت ببەخشێت ڕێک بکەوێت هەست بە خۆشی دەکەیت. تۆ بەتەواوی هەست بەزیندوو بوون دەکەیت تەنانەت هەست دەکەیت کات راوەستاوە، تۆ ئەتوانیت هەموو ڕۆژێک سەرتاسەر ئەو کارە بکەیت.

Scanned by CamScanner

کــردەوە ووشــەیەکە نــەتوانین هاوســەنگی ووشــەی نــیش بــەکاری بهێـنین، بـەڵام کردەوەیـەك کـە لـە سروشـەوە سەرچاوە نـەگرێت لەگـەڵ هەســتی کــارکردن تێکــەڵ نیــە. کاتێــك کــردەوەی تــۆ لــە سروشــەوە سەرچــاوە بگرێــت هــەرگیز هەســت بــە کــارکردن ناکــەیت. جیــاوازی نێــوان کــردەوەی ئاسـایی و کردەوەیـەك کـە لـە سروشـەوە سەرچـاوەی گرتـووە ئەمەیـە:کردەوەی سرووشــی ئــەو کاتەیــە کــە تــۆ خــەریکی وەرگرتنــی، ئەگــەر تــۆ هــەوڵ بــدەی، بــەڵکو داخوازیەکــەت جــێ بــەجێ ببێــت، پاشــە کشــێت کــردووە، کــردەوەی سرووشــی بــێ هەوڵــدان و زۆر سەرسوڕهێنەرە چونکە تۆ لەسەر لەرەی وەرگرتندای.

وای دابنــێ کــە ژیــان ڕووبــارێکی شــەپۆلدارە، کاتێــك تــۆ هــەوڵ ئــەدەیت تــا شــتێك ڕوو بــدات هەســت دەکــەیت کــە بــە پێچــەوانەی شــەپۆلەکان مەلــە دەکــەیت، هەســتێکی قــورس وەك هـــەوڵدان و ململانێیــەکی زۆر، بــەڵام ئــەو کاتــەی کــە خــەریکی شــتێك لــە کائینــات وەردەگریــت، هــەر وەك مەلــە کــردن هــاوڕێ لەگــەڵ شــەپۆلەکانە کــە هەســتێکی پــڕ لــە ئاســودەییە . ئەمەیــە هەســتی کــردەوەی سروشــی کاتێــك کــە مــرۆڤ لەگــەڵ شــەپۆلەکانی ڕووبــاری ژیــن و کائینــات هــاوڕێ بێت.

هەنــدێك جــار خۆشــت نازانیــت کــە لــە کــردەوەی سروشــی کــەڵکت وەرگرتــووە تــا ئــەو کاتــەی کــە دێتــەوە بیــرت کــە ئــەو کــردەوە هەســتێکی خۆشــی پێــت بەخشــیوە، پاشــان کــە ئــاوڕ ئەدەیتــەوە تێدەگــەیت کــە چــۆن

Scanned by CamScanner

کائینات تۆی بردووە بۆ لای ئاواتەکانت وە هەموو داخوازیەکانتی بەدیاری بۆ هێناویت.

دکتۆر جۆویتل:

کائینات خێرایی خۆش ئەوێت، درەنگی مەکە، دوودڵ مەبە، کاتێک هەلێکت بۆ ڕەخسا، کاتێک لە دەروونتەوە هەست بە جولەیەک ئەکەیت خێرا هەستە بە ئەنجامدانی، تەنها ئەرکی سەرشانی تۆئەوەیە.

باب پراکتر:

تۆ هەر داخوازییەکت ڕاکێش دەکەی، ئەگەر پارەت پێویستە ئەوە ڕاکێشی دەکەیت، ئەگەر پارمەتی خەڵکت دەوێت ڕاکێشی دەکەیت، ئەگەر کتێبێکی تایبەتت پێویستە ڕاکێشی دەکەیت، تۆ ئەبێ دەربارەی ئەو شتانەی کە ڕاکێشی دەکەیت وریابی، چونکە هەر شتێک کە لە ئەندێشەی تۆدایە هەر ئەو شتە ڕاکێش دەکەیت.

لە بیرت بێت تۆ موگناتیسی وە هەموو شتێک بۆ لای خۆت ڕاکێش دەکەیت کاتێک سەبارەت بە داخوازیەکانت بە ڕوونی بیر بکەیتەوە ئەبیتە موگناتیسێک کە هەموو شتێک ڕاکێش دەکەیت و داخوازیەکانیشت ئەبنە موگناتیسی، هەرچەندە لەم بابەتە زۆر تر داکۆکی بکەیت و تێبگەیت کە یاسای ڕاکێشکردن شتەکانی بۆ لای تۆ

دێنێ، ئەبێتە موگناتیسێکی بە هێزتر چونکە هێزی باوەڕ و زانستی تێکەڵ دەکەیت.

مایکل برنارد بك ویپ:

تۆ ئەتوانی بە دەستی بە تاڵ دەست پێبکەیت وە بێ ئەوەی بزانی چۆن بوو، ڕێگایەکت بۆ ئەکرێتەوە.

تەنها شتێك کە تۆ پێویستتە خۆتی و دڵنیایی لەوەی کە داخوازی و بابەتەکان بەدی دێن. هەر شتێك کە لە مێژووی مرۆڤداهاتوە تەنها و تەنها بەرهەمی بیر و ئەندێشە بوود. لە بیرەوە ڕێگایەك کراوەتەوە و ئەو بیرە نادیارە بووە بە شتێکی دیار و بەرچاو.

جك کنفیلد:

وای دابنێ لەتارمایی شەودا ئوتومبیلێك لێئەخوڕی، چراکانی پێشەوە تەنها توانای ڕووناك کردنەوەی ڕێگەکە تا دووری ٥٠_٦٠ مەتری هەیە و تۆ بەم شێوەیە ئەتوانی بە تاریکی شەو لە کالیفۆرنیاوە بەرەو نیو یۆرك بڕۆی، تەنها شتێك کە تۆ دەی بینی دووری ٥٠_٦٠ مەتری خۆتە، ژیانیش هەر وایە . ئەگەر ئێمە بڕوامان هەبێت کە پاش ٦٠ مەتری یەکەم دیسان ٦٠ مەتری دوایی

Scanned by CamScanner

ئاشكرا دەبێت وەهەروەها ٦٠ مەتر و ٦٠ مەتری دوایی تر، لە ئاكامدا تۆ بە شوێنی مەبەست دەگەیت چونكە تۆ وات ویستووە.

بە كائینات متمانە بكەو دڵنیابە. بە ڕاستی من نەمدەزانی چۆن مەسەلەی ڕاز بكەمەفیلم، تەنها هەموو شتێكم لە خەیاڵمدا بەڕوونی دەدی . بە هەموو توانامەوە هەستم پێ كرد و بەم جۆرە بوو كە هەموو ئەو شتانەی كە بۆ پێكهاتنی ڕاز پێویستیمان بوو هات بۆ لامان.

> **یەكەم هەنگاو بە بڕوایەكی پتەو هەڵبگرە، پێویست ناكات سەرجەم پلیكانەكان ببینی، تەنها یەكەم هەنگاو هەڵگرە.**
>
> (دكتۆر مارتین لۆتركینگ ١٩٢٩ _١٩٦٨).

Scanned by CamScanner

ڕازی جەستەی تۆ

وەرە چاوێك بە چۆنیەتی داهێنانی ئەو کەسانەی کە کێشی لەشیان لەسەرەوەیە و ئەیانەوێت کێشیان دابەزێنن بخشێنین، یەکەم پلە ئەوەیە کە بزانی ئەگەر هەموو هەوڵی خۆت لەسەر کەمکردنەوەی کێشی لەشت دانێ ی، ڕاکێشکردنی دابەزینی کێشی لەش زۆرتر دوا دەخەی، کەوابوو (کەمکردنەوەی کێشی لەش) لە مێشکت دەر بکە. ئەمە هۆی سەرەکی شکست خواردنی بەرنامەی دابەزاندنی کێشە، چونکە تۆ لەسەر دابەزینی کێش جەختت کردووە، بێگومان ڕاکێشکردنی کەمکردنەوەی بەردەوامی کێشت دواخستوە. (چونکە لەروانگەی کائیناتەوە تو دەبێت کێشی لەشت لەسەرەوە بێت تا بیرلەدابەزاندنی بکەیتەوە. و)

مەسەلەی دووهەم کەپێویستە بزانی ئەوەیە کە هەل و مەرجی قەڵەوی لە ڕێگەی ئەندێشەی خۆتەوە بەدی هاتووە مانای وایە کە ئەگەر کەسێك کێشی لەشی لەسەرەوەیە کێشەکەی لە(بیری قەڵەوی) سەرچاوەی گرتووە، چ خۆی ئاگادار بێت یا نەبێ، هەرگیز نەبووە کەسێك(بیری لەش جوانی) لە مێشکیدا بێ و قەڵەو بێ.

کاتێك کە بە خەڵك ئەوترێت کە (کەم کاری غدەی دەرەقی) یان کرداری سووتاندن لە لەشیاندا لە خوارەوەیە یاخود قەبارەی لەشیان بۆماوەیی یە، هەموو ئەوانە لە ژێر "بیری قەڵەوی" دەشاردرێنەوە .

Scanned by CamScanner

ئەگەر بڕوا بکەیت کە هەموو ئەم بارودۆخە سەبارەت بە تۆش هەر وایە بۆ هەمیشە قەڵەوی ڕاکێش دەکەیت .

من پاش لە دایک بوونی هەردوو کچەکەم کێشی لەشم لەسەردەوە بوو، ئەزانم هۆی ئەوەش گوێ دان بە قسەی خەڵك و خوێندنەوەی ئەم بابەتە بوو کە پاش سك و زا دابەزاندنی کێشی لەش دژوارە، بەتایبەت پاش منداڵی دووهەم دژوارترە، منیش بە تەواوی هەموو "بیری قەڵەوی"یم بۆ لای خۆم ڕاکێش کردبوو و هەر واشم لێ هاتبوو . من بەڕاستی بەئەندازەی وورچێك قەڵەو بووم هەرچەندە زۆرتر سەرنجم ئەدایە بە وورج بوونی خۆم، زلی و قەڵەوی زۆرترم ڕاکێش دەکرد، من بەم کورتە بالآییەمەوە بە قەدەر دێوێکی ٧٠ کیلۆییم لێ هاتبوو ئەمەش هەمووی بە هۆی (بیرکردنەوە لە قەڵەویم) بوو.

زۆرترین بیرێك کە لە مێشکی خەڵکیدایە و منیش هەروا بیرم دەکردەوە ئەوەیە کە خۆراك ئەبێتە هۆی قەڵەوی، ئەمە باوەڕێکە کە هیچ خزمەتێکت پێ ناگەیەنێت ئێستا بەبۆچوونی من قسەیەکی بێهودەیە ! خۆراك نابێتە هۆی قەڵەوی، ئەمە بیری خۆتە کە خۆراك ئەبێتە هۆی قەڵەوی مرۆڤ . لەبیرت بێت کە ئەندێشەکان هۆی سەرەکی هەموو شتێکن و شتەکانی تر لەم بیرانەوە سەرچاوە دەگرن.

ئەندێشەی بەرزت لە مێشکدا بێت تا کێشی دڵخوازت بەدەس بهێنیت.

Scanned by CamScanner

وەرە با واز لەم هەموو بیرە سنووردارانە بهێنین، خۆراك نابێتە هۆی قەڵەوی تۆ مەگەر خۆت وا بیر بکەیتەوە، کێشی دڵخوازی تۆ ئەو کێشەیە کە تۆ لەگەڵیدا هەستێکی باشت هەیە. بیرو ڕای کەسانی تر گرنگ نیە. لەوانەیە کەسێك بناسی کە ئەندامی جوانی هەیە و هەر وەك ئەسپ دەخوات و بە شانازیەوە دەڵێت :من هەرچەندە پێم خۆش بێت دەخۆم و هەمیشەش کێشم ئاساییە. لەو کاتەدا دێوی کائینات دەڵێت ئاواتەکەت دێنمە دی. بەکەڵك وەرگرتن لە چۆنیەتی داهێنان بۆ ڕاکێشکردنی کێشی لەشی دڵخوازت بە شوێن ئەم چەند هەنگاوەدا برۆ:

هەنگاوی یەکەم: داواکردن (ویستن)، کێشی دڵخوازت دەست نیشان بکە . وێنەیەکی زهنی لە بەژنی دڵخوازت دروست بکە، ئەگەر لە بەژنی دڵخوازت وێنەت هەیە بیانهێنە وسەیریان بکە، ئەگەر نیتە وێنەیەك لەو بەژنەی دەتەوێ تۆش وابیت بهێنە و سەیری بکە.

هەنگاوی دووهەم: باوەڕ، تۆ ئەبێت باوەڕت هەبێت کە هەر لە مێژەوە بەژنی دڵخوازی خۆت هەیە، تۆ ئەبێت وا بنوێنی و باوەڕێکی پتەوت هەبێت کە خاوەنی بەژنی دلخوازی خۆتی و خۆت لە کاتی وەرگرتنی کێشی دڵخوازت ببینی . کێشی دڵخوازت بنووسە ولەسەر تەرازوەکەی دابنێ یان هەرگیز پێویست ناکات خۆت بکێشیت. بەبیر و کردار و باسکردنی داخوازیەکانت خۆت بخە

ناودژایەتی و دوو دڵی بۆ نموونە، جل بە ئەندازەی بەژنی نیستات مەکڕە دڵنیا بە و بە جوانی سەرنج بدە ئەو جلانەی کە ئەی کڕی.

ڕاکێشکردنی کێشی دڵخوازت هەروەك هەڵبژاردنی شتێك لە کەتەلۆگی کائیناتە تۆ ئەڕوانیتە کەتەلۆگەکە و کێشی دڵخوازت هەڵئەبژێریت وداوای دەکەیت، پاشان پێت ئەدرێت.

بڕیار بدە بە شوێن ئەوکەسانەدا بگەڕێیت و ئەو کەسانە پەسەند بکەیت کە بەژنیان بە دڵتە، باسی جوانیان بکە، ئەوان هەستێکی باش سەبارەت بە تۆ دروست دەکەن و تۆ ئەو هەستە بۆ لای خۆت ڕاکێش دەکەیت. ئەگەر کەسێکی قەڵەوت دی سەرنجی مەدە و دەست بەجێ ئەندێشەی خۆت بەرەو وێنەی زهنی کێشی دڵخوازت بگۆڕە و بەباشی هەستی پێ بکە.

هەنگاوی سێ هەم: وەرگرتن، تۆ پێویستە دەربارەی خۆت هەستێکی باشت هەبێت، ئەمە گرنگە کە ئەگەر سەبارەت بە بەژنی خۆت هەستێکی خراپت هەبێت ناتوانیت کێشی دڵخوازت بەرەو خۆت ڕاکێش بکەیت، ئەگەر هەستێکی خراپت بەرامبەر بە بەژنی خۆت هەیە، ئەم هەستە بە هێزە و تۆ هەستی خراپی زۆرتر دەربارەی بەژنی خۆت ڕاکێش دەکەیت، تۆ هەرگیز ناتوانی بەژنی خۆت بگۆڕی ئەگەر تانەی لێ بدەی، ئەگەر ڕەخنە بگری لە ڕاستیدا کێشێکی زۆرتر بۆ لەشت ڕاکێش دەکەیت . وردە وردە باسی جوانی بەژن و باڵای خۆت بکە، سەبارەت بە خاڵە باشەکانی بەژن و باڵات بیر بکەرەوە کاتێك سەبارەت بەخۆت ئەندێشەیەکی باش و هەستێکی

Scanned by CamScanner

خۆشت هەبێت، دەکەویتە سەر لەرەی کێشی دڵخوازت و هیواکانت بەرەو خۆت بانگهێشت دەکەیت.

والاس واتلز، لەیەکێك لە کتێبەکانیدا کە سەبارەت بە خواردنە بە خاڵێکی گرنگ ئاماژە دەکات و دەڵێت کاتی خواردن بە جوانی سەرنج بدەرە جوینی خواردنەکە و هەستی باشی چێژوەرگرتن لە خواردنەکە تاقی بکەرەوە وە لە لەشی خۆتا ئامادە و وریا بە وە لە زهنتا لە جوینی خواردنەکەو قوت دانەکەی چێژ وەرگرە. ئەگەر لە کاتی خواردنـدا بە تەواوی وریا و هۆشیار بیت، ڕادەی هەست کردن بە تامی خواردنەکە زۆر بەرز ئەبێتەوە، ئەگەر لەکاتی خواردنـدا بیرت لە جێگایەکی تر بێت تامی خواردنەکە بە تەواوی لە ناو دەچێت .

بە بۆچوونی من ئەگەر لە کاتی خواردنـدا زهنمان هۆشیار بێت وبە ئەوپەڕی هەستمانەوە لە خواردنەکە چێژ وەرگرین ئەو خۆراکە بە جوانی لە لەشماندا هەرس دەبێت و بەرهەمەکەی تەواو وبێ کەمو کوڕییە.

تەواوکەری چیرۆکی من سەبارەت بە زۆربوونی کێشی لەشم ئەمەیە کە هەر نێستا بە کێشی دڵخوازی ٥٢ کیلۆ گەیشتووم، وهەر شتێك بە دڵم بێت دەی خۆم، کەواتە بەجوانی سەرنج بدە بە کێشی دڵخوازت.

Scanned by CamScanner

چەند دەخایەنێت؟

دکتۆر جویتل

بابەتێکی تر کە خەڵک لێی ورد دەبنەوە ئەوەیە کە چەند دەخایەنێت تا ئوتومبیل_پەیوەندی یان پارەی دڵخوازیان ئاشکرا بێت؟ من پاسایەکی تایبەتم بۆ ئەوە نیە کە بۆ نموونە نیو کاتژمێر دەخایەنێت یا سێ ڕۆژ وە یاخود سی ڕۆژ، بوختەی بابەتەکە ئەوەیە کە خۆت ئەبێ لەگەڵ کائینات هەماهەنگ بکەیت.

زەمان وکات تەنها خەیاڵێکە، ئەنیشتاین ئەوەی پێ ڕاگەیاندین، ئەگەر یەکەم جار ئەمە ئەبیستی لەوانەیە تێگەشتن لەوە دژوار بێت، ئەوەی کە فیزیکی کوانتەم و ئەنیشتاین بە ئێمەیان وتووە ئەوەیە کە هەموو شتێك هاوکات ڕوو ئەدات. ئەگەر تۆ تێبگەیت و قەناعەت بکەی بەوەی کە کات(بوونی) نیە ئەوسا، ئەبینی کە هەر شتێك کە لە داهاتوودا ئەتەوێ لە ڕابردوودا بووە، ئەگەر هەموو شتێك هاوکات ڕوبدات ئەوسا نموونەی وەك تۆ و هەموو داخوازیەکانت هەر ئێستا هەیە.

کائینات بۆ ئاشکرا کردنی ئاواتەکانت پێویستی بە کات نیە ئەگەر دواکەوتنێك هەیە بە هۆی دواکەوتنی تۆ لە باوەڕ و زانست و

Scanned by CamScanner

هەستێکە کە لەپێشدا هەتبووە، تۆی کە نەبێت خۆت لە گەڵ لەرەی هیواکانت هەماهەنگ بکەیت، کاتێک کەوتیتە سەر لەرەی گونجاو، ئەوسا هەموو ئاواتەکانت دێنە دی.

باب دویل:

بۆ کائینات قەبارە گرنگ نیە، بە پێ ی زانیاریە زانستیەکانەوە ڕاکیشکردنی هەر شتێك گەورە بێ یان بچوك کارێکی دژوار نیە.

کائینات کاری خۆی بەبێ هیچ هەوڵێك ئەنجام دەدات. چیمەن بۆ گەشەکردن هەوڵ نادات، بەڵکو هەر بەو جۆرە دارێژراوە.

مەسەلە ئەوەیە کە چیت لە مێشکدایە، مەسەلە ئەوەیە کە خۆت لەسەری سووربیت و بڵێ ی ((ئەم کارە گرنگە و پێویستی بە کاتە))یاخود((شتێکی ساکارەو لە یەك کاتژمێردا تەواوی دەکەم)) ئەم یاسایانە خۆمان دایدەنێین، وەلەلایەن کائیناتەوەدەستنیشان نەکراوە، هەر ئێستا هەست بکە خاوەن شتێکی (هەرچی بێت) کائینات وەڵام ئەداتەوە.

کائینات قەبارەو کاتی لەلا گرنگ نیە، ئاشکرا کردنی یەك دۆلار یا یەك ملیۆن دۆلار یەکسانەو ئاسانە.

شێوازەکە یەکێکە و تەنها هۆی ئەوەی کە یەکێکیان زووتر و یەکێکیان درەنگ تر پەیدا ئەبێت ئەوەیە کە تۆ پێتوایە یك ملیۆن دۆلار پارەیەکی زۆرە بەڵام یەك دۆلار شتێك نیە.

Scanned by CamScanner

باب دویل:

تاقمێک لەخەڵک شتی بچوکیان لەلاساکارترە، بۆیە ئێمە هەندێ جار ئەڵێین بە شتێکی بچوک وەک فنجانێک قاوە دەست پێبکە. ئەمڕۆ ئامانجت وەرگرتنی فنجانێک قاوە بێت.

باب پراکتر:

لە زەهنتا وای دابنێ کە لەگەڵ هاوڕێ یەکی کۆن کەلە مێژەوە نەت دیوە قسە دەکەیت، ئەبینیت کە بە جۆرێک لەگەڵی قسە دەکەیت یا کەسێک سەبارەت بەو هەواڵێکت پێ ئەدات وەیاخود ئەو کەسە لە ناکاو تەلەفونت بۆ دەکات یا نامەیەکیت پێ دەکات.

دەستپێکردنی بە شێکی بچوك، شێوازێکی ئاسانە بۆ دیتنی بەرهەمی یاسای ڕاکێشکردن.

وەرە با باسی پیاوێکی گەنجت بۆ بکەم، ئەویش هەر وای کرد، ئەو فیلمی ڕازی بینی و بڕیاریدا بە شتێکی بچوك دەست پێ بکات، ئەو لە ئەندێشەی خۆیدا بیری لە پەڵێك کردەوە، وریا بوو کە پەڵەکەی تایبەت بێت، چەند هێمای تایبەتی لەسەر پەڵە خەیاڵیەکە دەست نیشان کرد تاوەکوبە دیتنی ئەو پەڵە بەبێ هیچ گومانێك بیناسێتەوە و بزانێ ئەم پەڵە لە ڕێگای کەڵك وەرگرتنێکی چاوەڕوان کراو لە یاسای ڕاکێشکردنەوە بە دەستی گەشتووە .

Scanned by CamScanner

پاش دوو ڕۆژ ئەو لە کاتی چوونە ناو باڵەخانەیەك لە شەقامی نیویورك دا بوو، خۆی ئەیوت بەبێ ئەوەی هۆکارەکەی بزانێت بۆ زەوی ڕوانی و لەبەر پێیدا و لەپێش دەرگای باڵەخانەکە لە نیویۆرك پەلێکی بینی ! بەڵام ئەوە پەلێکی ساکار نەبوو بەڵکوپەلێك بوو هەر بەو شێوەی کە ئەو لە مێشکیدا بیری لێ کردبۆوە و هەر بەو هێمایانەی کە بۆی دانابوو، لەو کاتەدا ئەو بۆی دەرکەوت کە ئەمە یاسای ڕاکێشکردنە بە شانازیە وە خەریکی کارە، ئەو تێگەیشت کە بە توانا و هێزی سەر سوڕهێنەری ئەندێشەی توانیویەتی شتێك ڕاکیش بکات ئێستاش بە ئەو پەڕی دڵنیایی یەوە خەریکی داهێنانی شتی زۆر گرنگ ترە.

دیڤید شیرمر:

(ڕاهێنەری سەرمایە دانان، پسپۆڕی دەوڵەمەندی)

هەمووان لەوەی کە من بە ئاسانی شوێن بۆ ڕاگرتنی ئوتومبیلەکەم دەست دەکەوێت سەریان سوڕماوە، من لەو کاتەوە کە لەگەڵ ڕاز ئاشنا بووم ئەم کارە دەکەم، لە مێشکمدا بیر لەو شوێنە دەکەمەوە کە دەمەوێت ئوتومبیلەکەم ڕابگرم، لە٩٥٪ کاتەکاندا هەر لەو شوێنە دەتوانم ئوتومبیلەکەم ڕابگرم وە لە ٥٪ کاتەکان لەوانەیە ٢ خولەك چاوەڕوان بم تا ئوتومبیلێك بڕوات ومن جێگاکەی بگرم.

ئێستا لەوانەیە لە وتەی کەسێك کە دەڵێ هەمیشە جێگایەکی باش بۆ ڕاگرتنی ئوتومبیلە کەی ئەدۆزێتەوە تێبگەیت، یان کەسێك کە دەڵێ بە ڕاستی بەختەوەرە و هەمیشە سەرکەوتووە.

Scanned by CamScanner

ئەم کەسانە چاوەڕوانی ئەو شتانەن کە بۆیان ڕوو نەدات. ئەگەر تۆش چاوەڕوانی شتی گرنگ بیت. پێشتر ژیانی خۆت دەخولقێنی.

لە پێشدا خۆت دروست بکە

تۆ بە کەڵك وەرگرتن لەیاسای ڕاکێشکردن ئەتوانی پێشتر سەرجەم ژیانی خۆت دیاری بکەیت وە بە پێ ی ئەو بەردو پێش هەنگاو هەلگریت.

پرنتیس ملفورد، ڕاهێنەرێك کە لە نوسراوەکانیدا بۆچوونی زۆری سەبارەت بە یاسای ڕاکێشکردن و چۆنیەتی کەڵك وەرگرتن لەو یاسایە هەیە، دەیسەلمێنێ کە پێشتر بیرکردنەوە سەبارەت بە ڕۆژەکانت زۆر گرنگە.

کاتێك تۆ لای خۆت ئەڵێ ی "دیدارێکی خۆش یان سەفەرێکی خۆشم ئەبێت" لە ڕاستیدا چەند هێزو هۆکارێك پێش هەموو شتێك دەنێریت تا دیدار یان سەفەرێکی خۆشت بۆ برەخسێنن.

کاتێکیش کە پێش دیدار، یان سەفەر، یان کڕینی شتێك هەستێکی ناخۆشت هەبێ یا لە شتێکی ناخۆش ترست هەبێت . هێزە نادیارەکان لە پێش خوتدا دەنێری کە ئەبنە هۆی ناخۆشی، بیری ئێمە هەمیشە خەریکی ئیشە وهەر لەپێشەوە خەریکی ڕێك خستنی بابەتی چاك یان خراپ بۆ ئێمە یە.

(پرنتیس ملفورد)

پرنتیس ملفورد، ئەم چەند دێڕەی لە دەیەکانی ١٨٧٠ نووسی تۆ بە ڕوونی دەتوانیت ببینی کەپێشتر بیر کردنەوە سەبارەت بە هەر ڕووداوێکی ڕۆژانە تا چ ڕادەیەك گرنگە.

بێگومان لە ڕابردوودا بیرکردنەوەیەکی پێچەوانە سەبارەت بەچۆنیەتی ڕووداوەکانی ڕۆژانەت تاقی کردۆتەوە، کە یەکێك لە ئەنجامەکانی ئەو بیر کردنەوەیە پەلە کردنە، ئەگەر تۆ پەلە بکەیت بزانە کە بیرو کردەوەکانت بە پێ ی ترسە، ترس لە دواکەوتن و درەنگ بوون، بەو شێوەیە تۆ هەر لە سەرەتاوە بابەتە خراپەکان ڕێك دەخەیت کاتێك کە درێژە بە پەلە پەلی خۆت دەدەیت بابەتە خراپەکان یەك بە دوای یەك ڕاکێش دەکەیت و لەسەر ڕێگەی خۆتی دائەنێیت. سەرەڕای ئەوە یاسای ڕاکێشکردن هەل و مەرجی زۆرتر بۆ پەلەکردنی تۆ لە داهاتوودا ڕێك دەخات.

تۆ نەبێت واز لەم کارە بهێنیت و خۆت لەو لەرەیە دوور بخەیتەوە.

چەند خولەکێك لە کاتی خۆت تەرخان بکە و ئەگەر ناتەوێ بابەتی خراپ بۆ لای خۆت ڕاکێش بکەیت گۆڕانکاریەك لەخۆتدا دروست بکە.

زۆربەی خەلك بەتایبەتی لە کۆمەلگای ڕۆژئاوادا بە شوێن (کات) دا ڕادەکەن و سکالاَ دەکەن کە بە پێ ی پێویست کاتیان نیە، بە هەر حالَ کاتێك کەسێك ئەلێ بە پێ ی پێوسیت کاتم نیە، بێگومان یاسای ڕاکێشکردن چالاك دەکات ئەگەر هەمیشە سکالا ئەکەیت کە

Scanned by CamScanner

کاتت نیە، لە ئێستاوە ڕای بگەیەنە کە زۆرتر لە ڕادەی پێویست کاتت هەیە وژیانت بگۆڕە هەروەها ئەتوانیت کاتی چاوەڕوانی بۆ داهێنانی ژیانی داهاتووت بکەیت بە کاتێکی بەهێز.

دوایین جار کە چاوەڕوان بوویت، دەست بگرە بەسەر کاتدا و پێت وابێت هەموو ئەو شتانەی کە دەتەوێت لەدەستی تۆدایە وە پێ ی گەیشتوویت. تۆ ئەتوانیت ئەم کارە لە هەر کات و شوێنێك دا ئەنجام بدەی هەموو بوارەکانی ژیانت بەچاوێکی بە نرخ وئەرێنی سەیر بکە .

لە سەرەتادا دەستنیشان کردنی هەموو ڕووداوەکانی ژیانت لە ڕێگەی بیرەکانتەوە بکە بە خووی ڕۆژانەت، بەهۆی لە پێشدا بیرکردنەوە هێزەکانی کائینات لە هەر کارێك کە ئەیکەیت و لە هەر شوێنێك کە دەچیت، ڕێك دەخەیت و بەم جۆرە ژیانێکی ئامانجدار بۆ خۆت پێکدێنیت.

Scanned by CamScanner

چەند کورتەیەك لە ڕاز:

★ یاسـای ڕاکێشـکردن هــەر وەك دیوەکــەی عەلائــەدین هــەموو داخوازیەکانت دابین دەکات.

★پرۆسـەی خولْقانـدن لـە سێ هەنگـاودا (داواکـردن، بـڕوا، وەرگـرتن). یارمەتی تۆ دەدات تا هەموو ئاواتەکانت بێتەدی.

★ داواکـردن لـە کائینـات بـۆ هـەموو داخوازیەکـانت پلەیـەکت پـێ دەبەخشـێت تـا سـەبارەت بـە داخوازیـەکانت بـەڕوونی بـیر بکەیتـەوە کاتێك زهنت ڕوون دەبێتەوە، لە ڕاستیدا داوات کردووە .

★بــڕوا پێویسـتی بــە قســەو دان بــەخۆداگرتن هەیــە وەك ئــەوە کەهــەر شـتێکت ویسـتووە لـە پێشـدا وەرت گرتـووە، کاتێـك تـۆ لـەرەی وەرگرتنـی شـتێك بـلاْو دەکەیتـەوە یاسـای ڕاکێشـکـردن ئەبێتـە هـۆی بزوانـدنی خـەلْك، ڕووداوەکـان و هـەل و مەرجـەکان بـۆ وەرگرتنـی ئـەو شتە.

★هەسـت بـە وەرگـرتن پەیوەنـدی ڕاسـتەوخۆی لەگـەلْ هەسـتی تـۆدا هەیـە بـە شـێوازێك کـە دەلْێ ی داخوازیەکـەت هـەر ئێسـتا ئاشـکرابووە و هـەر ئێسـتا هەسـتی بـاش تـۆ لەسـەر لـەرەی داخـوازیە کانـت ڕێـك دەخات.

Scanned by CamScanner

*بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، لەسەر دابەزاندنی کێشی لەش بیرمەکەرەوە بەلاّم بەپێچەوانەوە لەسەر کێشی دڵخوازت جەخت بکە، بزانە بەرامبەر بە کێشی دڵخوازت چ هەستێکت هەیە لەسەر ئەو هەستە بەردەوام بە تاوەکو بۆ لای خۆتی ڕاکێش دەکەیت.

*کائینات بۆ ئاشکرا کردنی هەموو داخوازیەکانت، پێویستی بە کات نیە. ئاشکراکردنی یەك ملیۆن دۆلار هەر بەئاسانی ئاشکراکردنی یەك دۆلارە.

*بۆ تاقیکردنەوەی یاسای ڕاکێشان، سەرەتا لە شتێکی بچوك وەك فنجانێك قاوە یان جێگایەك بۆ ڕاگرتنی ئوتومبیلەکەت دەست پێ بکە. بە ورەیەکی بەرزەوە بڕیار بدە تا شتێکی بچوك ڕاکێش بکەی، کاتێك ئەو هێزەت تاقی کردەوە بڕۆ بە شوێن بابەتی گرنگتردا.

*بە هۆی بیر کردنەوە سەبارەت بە ئەو بارو دۆخەی کە تو نەتەوێت ئەتوانی هەر لە پێشەوە چۆنیەتی ڕۆژی خۆت دەست نیشان بکەیت، لەم حاڵەتەدا تۆ بە شێوەیەکی ئامانجدار ژیانی خۆت دروست دەکەیت.

Scanned by CamScanner

شێوازە بە هێزەکان

دکتۆر جۆویتل:

زۆربەی خەڵک بەبۆنەی بارودۆخی ئێستای ژیانیان هەست بە زیندانی بوون دەکەن، هەر هەل و مەرجێك كە ئێستا تیایدایت تەنها ڕاستیی ئێستای تۆیە، وئەم ڕاستییە بە بۆنەی دەستپێکردنی بە کار هێنانی ڕاز دەگۆڕێت.

ڕاستی و ژیانی ئێستای تۆ پێکهاتەی ئەو ئەندێشانەیە کە لە مێشکدا گەشەت پێداوە، ئەگەر گۆڕانکاری لە ئەندێشە و هەستتدا دەست پێبکەیت هەموو ئەوانە بە تەواوی دەگۆڕدرێن.

> **ئەمە کە مرۆڤ ئەتوانێ خۆی بگۆڕێ... و ببێتە سەروەری چارەنووسی خۆی بەرهەمی زهنی وریا و هێزی بیرکردنەوەی دروستە.**
>
> **(کریستین د. لارسون ١٨٦٦_١٩٥٤)**

لیزا نیکولز:

کاتێك ئەتەوێ بارو دۆخ بگۆڕی لە پلەی یەکەم دا ئەبێ چۆنیەتی بیرکردنەوەت بگۆڕی، هەر کات سندوقی پۆستەکەت ئەکەیتەوەو چاوەڕوانی پسوولەی پارە و لیستی قەرزی، پێت وایە چی ڕوو ئەدات؟، بەڵێ لیستی قەرزەکان و پسوولەکان لەوێ یە، هەر جار کە

Scanned by CamScanner

ئەچێتە دەرەوە لە پسوولەو لیستی قەرزەکان دەترسیت! تۆ هەرگیز چاوەڕوانی شتێکی گرنگ نیت، بیر لە قەرزاری دەکەیتەوە و چاوەڕێی قەرزاریت، کەوابوو قەرزاری و هێماکانی دەرئەکەون تا تۆ وا بیر نەکەیتەوە کە شێت بوویت، وە هەر ڕۆژێک کە ئەم بیرەی خۆت بەڕاست بزانیت ئایا قەرزاریت بۆ دێتە پێش؟ بەڵێ، قەرزەکەت لەوێ یە، بۆچی؟ چونکە خۆت چاوەڕوانی قەرزاری بووی ئەویش خۆی پیشان دا. چونکە یاسای ڕاکێشکردن هەمیشە فەرمانبەری بیرەکانی تۆیە. بەزەییەکت بە خۆتا بێت، چاوەڕوانی چەك بە!!!

چاوەڕوان بوون هێزێکی ڕاکێشەری گەورەیە، چونکە شتەکان بۆ لای تۆ ڕاکێش دەکات هەروەها کە باب پراکتر دەڵێت ((حەز و شەوقی زۆر ئەبێتە هۆی پەیوەندی نێوان تۆ و ئاواتەکانت و چاوەڕوانییش ئەوان بەرەو ژیانت ڕادەکێشێ))

چاوەڕوانی ئەو شتە بە کە دەتەوێ نە پێچەوانەکەی، هەر ئێستا چاوەڕوانی چیت؟

جیمز ری:

زۆربەی خەڵك سەیری بارو دۆخی ئێستای ژیانیان دەکەن و دەڵێن ئەمە ژیانی منە، بەلام ئەمە تۆ نیت، ئەمە ئەو کەسەیە کە لە ڕابردوودا بووی دەبا دەمونەیەکت بۆ بهێنمەوە، تۆ لە حسابی بانکیکەتدا بەبڕی پێویست پارەت نیە یان ئەو پەیوەندیەی کە هێت خۆشە نیتە، بارو دۆخی تەندروستی و بەژن و بالآشت زۆر

باش نیە، لەم پلەیەدا تۆ خۆت نیت بەڵکو بەرهەمێکی لە بیر و کردەوەکانی ڕابردووت.

کەوابوو ئێمە هەمیشە لە پاشماوەی بیر و کردەوەکانی ڕابردووماندا دەژین. کاتێک سەیری بارو دۆخی ئێستای خۆت دەکەیت و بە پێ ی ئەوە مانای خۆت لێک دەدەیتەوە، بەسەرتا دائەسپێنیت کە لە داهاتووشدا شتێکی زیاتر لەوەت نەبێت.

هەر چیەك کە ئێستا هەین بەرهەمی ئەو شتەیە کە بیرمان لێ کردۆتەوە.

(بودا پێش زایین ٤٨٣_٥٦٣)

پێم خۆشە ئەو پرۆسەیەی کە مامۆستای گەورە نویل گۆدارد لە ساڵی ١٩٥٤ سەبارەت بەوە وتارێکی پێشکەش کرد وناونیشانی "مقەستی پێداچوونەوە"ی لێ نرا، بۆتان باس بکەم. ئەم پرۆسەیە کاریگەرێکی قورسی لەسەر ژیانی مندا هەبوو، نویل پێشنیار ئەکات کە لە پاش تەواو بوونی هەر ڕۆژێك، هەموو شەوێك پێش خەوتن سەبارەت بە ڕووداوەکانی ئەو ڕۆژەت بیر بکەرەوە، ئەگەر کات و ڕووداوێك هەیە کە بە دڵت نیە بە شێوەیەك لە زهنتا دووبارەی بکەرەوەکە حەز و خۆشیت تیدا بەدی بهێنێت، وە هەروەها کە خەریکی ڕووداوەکان بە ئارەزووی خۆت ئەخولقێنیت لە ڕاستیدا لەرەی خراپی ئەو ڕۆژەت ئەسڕیتەوە و هێماو لەرەیەکی نوێ بلا و دەکەیتەوە، بەم جۆرە بە دەستی مەبەست کۆمەڵێك وێنەی نوێت بۆ داهاتووت بەدی هێناوە، هەرگیز بۆ گۆڕانکاری لە وێنەکاندا درەنگ نیە.

Scanned by CamScanner

پرۆسەی بەهێزی پێزانین وسوپاس

دکتۆر جۆویتل:

هەر ئێستا بۆ گۆڕانکاری لە ژیانتدا ئەتوانی چی بکەیت؟ یەکەم کار ئامادەکردنی لیستێکە لەو بابەتانەی کە بە بۆنەی ئەوانەوە سوپاسی خوا دەکەیت، ئەم کارە ئەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە وزەو هێز و چۆنیەتی بیرکردنەوەت، بە هەر حاڵ لەوانەیە تا ئێستا تەنها سەرنجت دابێتە ناکۆکیەکان - سکاڵاکان و نەبوونیەکان بەڵام بە ئەنجامدانی ئەم مەشقە ئەکەویتە سەر ڕێگایەکی جیاواز، هەر ئێستا بە بۆنەی هەموو ئەو نیعمەتانەی کە هەتە و هەستێکی باشت سەبارەت بەوان هەیە سوپاسی خوای گەورە بکە.

ئەگەر بیری نوێت ئەمەبێت کە هەستی پێزانین بە تەواوی زەینی تۆ بەرەو هەماهەنگی لە گەڵ هێزە داهێنەرەکانی کائینات هان بدات، بەباشی سەرنجی بدەو دڵنیابە کە ڕاستە.

(والاس واتلز ۱۸۶۰_۱۹۱۱)

Scanned by CamScanner

مارسی شیمۆف:

پێزانین بێگومان نیعمەتی زۆرتر دڵنێتە ناو ژیانتەوە.

دکتۆر جان گری:

(دەروونناس، نووسەر، وتاربێژی نێودەوڵەتی)

هەر پیاوێک ئەزانێت کاتێک ژنەکەی بۆ کارێکی بچوک سوپاسی دەکات، چەند پێ ی خۆشە کاری زۆرتری بۆ بکات، لەمە هەموو بە بۆنەی پێزانینە کە پارمەتی ڕاکێش دەکات.

دکتۆر جان دمارتینی:

هەموو ئەو شتانەی کە بیری لێ دەکەینەوە و پێ ی دەزانین و سەبارەت بەوان سوپاس دەکەین بۆ خۆمان دەگەڕێتەوە.

جیمز ری:

هەمیشە پێزانین بۆ من شێوازێکی بە هێز بووە. هەموو ڕۆژێک سەر لە بەیانی کاتێک لە خەو هەڵدەستم سوپاسی خوا دەکەم، هەموو ڕۆژێک سەر لە بەیانی هاوکات لەگەڵ ئەوەی قاچم لە سەر تەختی خەوەکەم دێنمە خوارێ ئەڵێم: خوایە سوپاس. پاشان لە کاتی دانیشتندا بیر لەو نیعمەتانە دەکەمەوە کە هەمە و سەبارەت بەوانە سوپاس دەکەم . بێگومان من بە جوانی سەرنج ئەدەمە بیرکردنەوەکەم و بە تەواوی هەستی پێزانین و سوپاس لە خۆما ئەبینم.

Scanned by CamScanner

هەرگیز ئەو ڕۆژەی کە لە جیمز ری فیلمم گرت و ئەو باسی شێوازە بەهێزەکەی خۆی بۆ کردین لە بیر ناکەم، هەر لەو ڕۆژەوە منیش شێوازی جیمزم لە ژیانمدا بەکار هێناوە. هەموو ڕۆژێك سەر لە بەیانی هەتا سوپاسی خوا نەکەم لە تەختەکەم نایەمە خوارێ و پێویستە لە قوڵایی دڵمەوە هەست بە سوپاس وپێزانین بکەم. لە کاتی دەم وچاوشتن یا خۆ ئامادەکردن بۆ کارەکانم دووبارە سوپاسی خوا دەکەم و تا دەستپێکردنی کاری ڕۆژانەم سەدان جار سوپاسی خوا دەکەم، بەم شێوەیە بە ورەیەکی بەرزەوە چۆنیەتی و لەرەی ڕۆژی خۆم دائەمەزرێنم و هیوادارانە بە دڵی خۆم بڕیاری چۆنیەتی ڕۆژی خۆم دەدەم. ئەوەك بە لەتر لێدان لە تەختەکەم بێمەخوارەوە و ڕێگە بدەم بە ڕۆژەکەم کەمن کۆنترۆڵ بکات. هیچ ڕێگایەك بەهێزتر لەوە نیە کە تۆ ڕۆژی خۆت بەم شێوەیە دەستپێبکەیت.

تۆ پێکهێنەری ژیانی خۆتی، کەوابوو هەر ئێستا شارەزایانە بناغەی ڕۆژی خۆت دارێژە.

بە درێژایی مێژوو پێزانین بەشێکی گرنگ بووە لە (فێرکاری و ئامۆژگاری) فەیلەسوفە گەورەکان . لەو کتێبەدا کە ژیانی منی گۆڕی (زانستی دەوڵەمەندی) کە والاس واتلز لە ساڵی ۱۹۱۰ دا نووسیویەتی گەورەترین بەشی ئەو کتێبە تایبەتە بە بەشی پێزانین.

ڕاهێنەرەکە لە فیلمی ڕاز دا بوو کە سوپاس و پێزانین وەك بەشێکی سەرەکی لە ژیانی ڕۆژانەی خۆی باس دەکات، زۆربەی ئەوان ڕۆژی خۆیان بە بیر و هەستی پێزانین دەستپێدەکەن.

Scanned by CamScanner

"جـو شـوگرمن" کـە پیـاوێکی سـەرکەوتووە فیلمـی ڕازی بینـی و پەیوەنـدی بـە منـەوە کـرد و وتـی کـە بەشـی سـەرنج ڕاکێشی فیلمەکە شـێوازی پێـزانین بـووە و پێـزانین لـە سـەرکەوتنی ئـەو لـە ژیانـدا کاریگەریـەکی زۆری هـەبووە، ئـەو بـەهۆی ئـەو سـەرکەوتنانەی کـە بۆ لای خـۆی ڕاکـێش کـردووە هـەموو ڕۆژێـك لـە سـوپاس و پێـزانین بەردەوامـە، تەنانـەت بـۆ بچوك تـرین شـتەکان (ئـەو کاتـەی شـوێنێك بۆ وەسـتانی ئوتومبیلەکـەی ئەدۆزێتەوەسوپاسـی خـوا دەکـات) جـۆ لـە هێـزی سوپاس ئاگادارە کەوابوو پێزانین بۆتە شێوازی ژیانی ئەو.

پاش ئـەو هـەموو بابەتانـەی کـە خوێندمـەوە هـەروەها سـەرجەم ئـەو ڕووداوانـەی کـە بـە هـۆی بـەهرە گـرتن لـە ڕاز لـە ژیانمـدا ڕووی داوە تێگەیشـتم کـە هێـزی سـوپاس و پێـزانین لـە هـەموو شـتێك بـەرزترە .

ئەگـەر تـۆ بـەهۆی ئاگـاداری لـە ڕاز ئەتـەوێت تـەنها یـەك کـار ئـەنجام بدەی تەنها سوپاس بکە لە ژیانی خۆت.

دکتۆر جۆویتل:

هاوکات لەگـەڵ گـۆڕینی هەسـتت سـەبارەت بـەو شـتانەی کـە هەتـە، دەسـت بـە ڕاکێشـکردنی زۆرتـری شـتی بـاش دەکـەیت و بـە بۆنـەی ئەوانـەوە سوپاسـی خـوا دەکـەیت. ئـەتوانی سـەیری چـواردەوری خـۆت بکـەی و بڵـێ ی ((باشـە مـن خـاوەنی ئـەو ئوتومبیلـەی کـە ئەمـەوێت نیم، خاوەنی ئەو خانووەی کە حەزم لێ یە نیم، ئەو هاوسـەرەی کـە ئەمـەوێت نیمـە، مـن خـاوەنی ئـەو تەندروسـتیەی کـە ئەمـەوێت نیم))ئاخ کۆتـایی پـێ بێنـە، کۆتـایی پـێ بێنـە! ئەمانـە ئـەو شـتانەن کـە

Scanned by CamScanner

تۆ ناتەوێت، تۆ هەستەکانت لەسەر ئەو شتەی کە هەتەکۆ بکەرەوە وسوپاسی خوا بکە، بۆ نموونە دووچاوت هەیە ئێستا خەریکی خوێندنەوەی ئەم کتێبەی، یان جل و بەرگت هەیە، بەڵێ لەوانەیە تۆ شتێکی تر بڵێ ی، بەهەر حاڵ ئەگەر دەست بکەیت بە سوپاس و پێزانین بۆ ئەو شتانەی کە هەتە زۆر زوو بەوشتانەی تر کە ئەتەوێت دەگەیت.

> **بە ڕاستی زۆربەی ئەو کەسانەی کە بە شێوازێکی تر ئەژین بە هۆی پێ نەزانین و نا سوپاسی یەوەیە کە لە هەژاریدا دەمێننەوە.**
>
> (والاس واتلز)

بەبێ هەستی پێزانین سەبارەت بە ئەو شتانەی کە هەتە، هێنانی شتی زۆرتر بۆ ژیانت مەحاڵە بۆچی؟ چونکە ئەو بیر و هەستانەی کە لە کاتی پێ نەزانین و ناسوپاسی بڵاوی دەکەیتەوە هەر هەموویان هەستی نەرێنیە. ئێستا ئەو هەستە چ هەستی چاوچنۆکی وبەغیلی بێت یان سکالاّ یان هەستی بە پێ ی پێویست نەبوون، ئەم هەستانە ناتوانن ویستەکانت دابین بکەن ئەوان تەنها ئەتوانن زۆرتر ئەو شتانەی کە ناتەوێت بۆ لای تۆ بگەڕێننەوە، ئەم هەستە نەرێنیانە ڕێگە لە ئاشکرا بوونی داخوازیەکانت دەگرن ئەگەر ئوتومبیلێکی نوێت دەوێ بەڵام بۆ ئەو ئوتومبیلەی کە هەتە

سوپاسی خوا نەکەیت ئەمە خۆی لەرەیەکی نەرێنی سەردکیە کە بڵاوی دەکەیتەوە.

سوپاسی خوا بکە بۆ سەرجەم داراییەکانی ئێستات، هاوکات لەگەڵ سوپاس کردنت سەرت سوڕ نەمێنێ کە چۆن بەهۆی بیری بێ بڕانەوەی پێزانینت چەندەها شتی تر بەرەو تۆ دێن، سەرەتا پێویستە تۆ دەست پێبکەیت پاشان یاسای ڕاکێشکردن ئەو بیر و سوپاسانەت وەردەگرێت وچەندین شتی وەك ئەوت بۆ ئەگەڕێنێتەوە. تۆ لەسەر لەرەی پێزانین ئەمێنیتەوە و ئەبیتە خاوەنی هەموو شتێکی باش.

> **سوپاس کردنی ڕۆژانە بۆ خوا یەکێکە لەو ڕێگایانەی کە دەبێتە هۆی ڕاکێشکردنی دەوڵەمەندی بۆ لای تۆ.**
>
> **(والاس واتلز)**

لی براور:

(پسپۆرو ڕاهێنەری سەرمایەداری، مامۆستا و نووسەر)

من پێم وایە کەسێك کە بڵێ "بارودۆخی ژیانم خراپە" یان "گەردون بە پێچەوانەی من دەسوڕێ"، سەرجەم هەلەکانی لە دەست داوە. جارێکیان کە بارودۆخی ژیانی بنەماڵەکەم خراپ بوو،

Scanned by CamScanner

بەردێکی جوانم دۆزیەوە دانیشتم و بەردەکەم گرت بەدەستمەوە پاشان خستمە گیرفانمەوە

بە خۆمم وت "هەر جارێك کە دەستم لەو بەردە کەوت بیر لە شتێك دەکەمەوە کە پێویستە دەربارەی سوپاسی خوا بکەم، کەوابوو هەموو بەیانیەك کە لە خەو هەڵدەستم بەردەکە دەخەمە گیرفانمەوە و بیر لەو شتانە دەکەمەوە کە جێگەی سوپاس و پێ زانینن، شەوانە چی دەکەم؟ بەردەکە لە گیرفانم دەرئەهێنم و ڕۆژی دوایی ئەو کارە دووبارە دەکەمەوە .

من بەم باوەڕە چەند ڕووداوی سەرسوڕهێنەرم بینیەوە، پیاوێکی خەڵکی ئەفەریقای باشور جارێکیان کە بەردەکە لە دەستم کەوت چاوی لێم بوو وپرسیاری لێ کردم، ئەمە چیە؟

منیش باسی چۆنیەتی ئەو بەردەم بۆ کرد، ئەو بەردەکەی ناونا بەردی سوپاس، پاش دوو هەفتە ئیمێڵێکم لەو پیاوەوە پێگەشت کە نووسیبووی (کوڕەکەم بە هۆی نەخۆشیەکی دەگمەن کە "هیپاتیت"ە و جۆرێك هەوکردنی جگەرە لەسەرە مەرگدایە، ئایا ئەتوانیت سێ بەردی سوپاسم بۆ بنێریت؟) ئەو بەردە بەردێکی ئاسایی بوو کە لە سەر شەقامەکان دۆزیبوومەوە، کەواتە وتم، بێگومان بۆت دەنێرم دەمویست ئەو بەردانەی کە دەینێرم تایبەت بن هەر بۆیە چووم بۆ قەراخ ڕووبارێك وە بەردەکانم لەوێ دۆزیەوەو ناردم.

پاش چوار پێنج مانگ ئیمێڵێکی ترم لە هەمان پیاوەوە پێگەشت کە دەیووت، (کوڕەکەم چاك بۆتەوە و ئێستا زۆر باشە، بەڵام با

شتێکت پێ بڵێم ئێمە زیاتر لە هەزار بەردی سوپاسمان دانەی بە(٥) دۆلار فرۆشتووە و بۆ کاری خێرخوازی پارەمان کۆ کردۆتەوە، زۆر زۆر سوپاست دەکەم).

کەواتە بوونی ڕوانگەی سوپاس و پێزانین شتێکی زۆر گرنگە.

ئەلبرت ئەنیشتاین زانای بە ناوبانگ سەبارەت بە کات، شوێن وهێزی ڕاکێشکردنی زەوی، گۆڕانکاریەکی گەورەی لە ڕوانگەی ئێمەدا پێکهێنا. ئەو پیاوێکی هەژار بوو و دەستپێکردنێکی لاوازی هەبوو، کەس بە خەیاڵیدا نەدەهات ڕۆژێك سەر بکەوێت .

ئەنشتاین زۆر شتی دەربارەی ڕاز دەزانی و ڕۆژی هەزاران جار سوپاسی خوای دەکرد، ئەو تەنانەت لەو زانایانەی کە دژ بە ئەو بوون بەڵام ببوونە هۆی فێربوونی زۆرتر و بەرە پێش چوونی زیاتری ئەو، سوپاسی دەکرد.

یەکێك لە بەهێزترین سوودەکانی سوپاس خێراتر کردنەوەی پرۆسەی گەیشتن بە ئاواتەکانتە، هەروەها کە باب پراکتر لە یەکەم هەنگاوی پرۆسەی داهێناندا ئامۆژگاریمان دەکات بۆ نووسینی داواکاریەکانمان. ڕستەکەت بە " هەر ئێستا شادم و سوپاسی خوا دەکەم کە. . . " دەست پێبکە و پاشماوەی ڕستەکەت بە دڵی خۆت بنووسە، وەك ئەوەی کە داخوازیەکانت وەرگرتبێ.

کاتێك تۆ سوپاسی خوا دەکەیت هێمایەکی بەهێز بۆ کائینات دەنێریت، ئەم هێمایە پێت دەڵێت کە تۆ هەر لە ڕابردووەوە خاوەنی ئەم شتانەی چونکە ئێستا سوپاسی بوونیان دەکەیت.

Scanned by CamScanner

خۆت وا ڕابهێنە بەوەی هەموو ڕۆژێك پێش ئەوەی لە تەختەكەت بێیتە خوارێ هەستی سوپاس و پێزانینی ڕۆژێكی خۆش كە چاوەڕێتە بەدی بهێنێت. لەو كاتەوە كە من لە ڕاز تێگەیشتووم و ئەم ڕوانگەیەم كرد بە پاسایەك و بۆ هەموو خەڵكی جیهانم ئاشكرا كرد. هەموو ڕۆژێك بە بۆنەی فیلمی ڕاز كە حەزو خۆشیەكی زۆری بۆ خەڵكی دنیا بە دیاری هێناوە سوپاسی خوا دەكەم.

من نەمدەزانی چۆن ئەتوانین ئەم زانیاریە بهێنینە سەر پەردەی سینەما بەڵام دڵنیا بووم كە شێوازەكەی بۆ لای خۆمان ڕادەكێشین. من هەموو هەستی خۆمم كۆ كردەوەو بەرهەمەكەیم لە سەر زهنمدا وەك وێنەیەك كێشا. هەر لە سەرەتاوە هەستێكی قوڵی سوپاسی خوام هەبوو. وە تا ئێستا كە دەرگای بەخت بەڕوومدا ئاوەڵا بووە هەموو ڕۆژێك من و گرووپی گەورەی ڕاز لە ناخی دڵمانەوە سوپاسی خوا دەكەین و ئەم كارە ئاوێتەی ژیانمان بووە.

پرۆسەی بەهێزی وێنەی زهنی(تجسم)

تجسم پرۆسەیەكە كە هەموو ڕاهێنەران و مامۆستایانی كۆمەڵ بە درێژایی مێژوو و تەنانەت تا ئێستاش فێری خەڵكیان كردووە لە ساڵی ١٩١٢، چارلز هانێل لە كتێبێكدا بە ناوی(شێوازی كلیلی) ٢٤ مەشقی هەفتانەی بۆ بەدەست هێنانی كارامەیی لە تجسم دا پێشكەش كرد، هۆی بەهێز بوونی تجسم ئەوەیە كە ((كاتێك تۆ وێنەیەكی خەیاڵی لەو شتەی كە دەتەوێت دەكێشیت، بیر و هەستی بوونی ئەو شتە لە ئێستادا لە دەروونتا پێك دێنێت.))

تجسم بیرێکی کۆکراوەی بە هێزە لە ڕواڵەتی وێنەدا، کە هەر بەهەمان ڕێژەش هەست دروست دەکات. تۆ لە ڕێگای توانای تجسمەوە لەرەیەکی بەهێز بۆ کائینات دەنێریت. یاسای ڕاکێشکردن ئەم هێما گرنگانە وەردەگرێت و وێنەکان هەر بەو شێوەی کە تۆ لە زهنتا بینیوتە بۆ تۆی دەگەڕێنێتەوە.

دکتۆر دنیس ڤیتلی:

من پرۆسەی تجسمم لە بەرنامەی ئاپۆلۆ وەرگرتووە کە لە دوو دەیەی ١٩٨٠_١٩٩٠ دا لە بەرنامەی ئۆلۆمپیک بەکارم هێنا کە ناوی "دووبارە کردنەوەی وروژێنەری ڕوانین" ی لێ نرا.

لە ڕێگای تجسمەوە تۆ لە ڕاستیدا مەسەلەکان دەهێنیتە دی. لێرەدا باسێکی سەرنج ڕاکێش سەبارەت بە زهنت بۆ دەگێڕمەوە، ((ئێمە یاریزانەکانی ئۆلۆمپیکمان کۆکردەوە وە فشارمان خستە سەریان کە لە زهنی خۆیاندا مەشقی ڕاکردن بکەن پاشان ئامێری"بیۆ فیدباک" (ئامێرێکی کۆنترۆڵ کردنی بارو دۆخی دەروونییە) مان لێدان. بە ئەو پەڕی سەرسوڕمانەوە دیمان کە ئەو ماسوولکانەی کە لە کاتی ڕاکردنی ڕاستەقینەدا چالاکن لە کاتی تجسمیش دا دەورووژێن، چۆن شتی وا ئەبێت؟. لەبەر ئەوەی کە زهن ناتوانێ لە نێوان ئەو کارەی کە تۆ لە ڕاستیدا دەیکەیت وەیان تەنها لە زهنتا ئەنجامی دەدەیت جیاوازی دانێت. ئەگەر تۆ لە زهنتا ئامادەبیت، ئەوکات لە جەستەشتا هەست بە ئامادەبوون دەکەیت.

Scanned by CamScanner

بیرلــە داهێنــەران و داهێنانــەکانیان بکــەرەوە. براکــانی وایــت و فرۆکــە، جــۆرج ســتیمەن و فیلمــی کــۆداك، تۆمــاس ئەدیسـۆن و گلـۆپ. ئەلکساندەر گراهام بیـلْ و تەلـەفون، تـەنها هـۆی داهێنـانی هـەر شـتێك ئـەوە بـووە کـە داهێنەرەکـە وێنەیـەکی لـەو شـتە لـە زهنیـدا بینیـووە. ئـەو بـە ڕوونـی شـتەکەی بینیـووە و وێنـەو بەرهەمەکـەی لـە زهنیـدا ڕاگرتــووە بۆیــە تــەواوی هێزەکــانی کانینــاتیش یارمــەتی داهێنــانی ئــەویان داوە. ئـەم کەسـانە شـارەزای ڕاز بـوون، ئەمانـە کەسـانێك بـوون کـە بڕوایەکــی پتــەویان بەشــتێکی نادیــار هــەبووە و دەیــانزانی کــە هێزی دەروونی ئەوان ئەبێتە هۆی ئاشکرابوونی داهێنانەکەیان.

بـڕوای ئـەوان هـۆی سـەرەکی گۆڕانکـاری لـە کۆمـەڵگاکانی مرۆڤـدا بـووە و ئێمـە هـەموو ڕۆژێـك لـە بەرهـەمی زهنـی داهێنـەریان کـەڵك وەردەگـرین. لەوانەیـە بڵـێ ی (مـن زهنێکـی داهێنـەرم وەك داهێنـەرانی بـەناوبانگ نیـە) لەوانەیـە بـیر بکەیتـەوە (ئـەوان توانیویانـە شـتێك تجسم بکـەن بـەڵام مـن نـاتوانم) تـۆ نـاتوانی ڕاستی پـێ شـێل بکـەیت. کاتێـك لـە ڕاز شـارەزا بـووی تێدەگـەیت کـە زهنـی وەك ئـەوان و تەنانەت لەوانیش بەرزترت هەیە.

مایك دولی:

کاتێـك وێنەیـەکی زهنیـت هـەبوو بـەردەوام وبەتایبـەتی لەسـەر ئـەنجامی کۆتـایی جـەخت بکـە. لەمـەش نموونەیـەك، هـەر ئێسـتا سـەیری پشـتی دەسـتەکانت بکـە بـە وردی لێیـان بڕوانـە، ڕەنگـی پێسـتە

دەمارەکان، موستیلە، نینۆک، و هەموو وردەکاریەکانیش بە زەقت بسپێرە وپێش ئەوەی کە چاوەکانت ببەستی، ببینە کە ئەو دەستانە، پەنجەکانی تۆ سوکانی ئۆتۆمبیلێکی نوێ یان گرتووە.

دکتۆر جۆویتل:

ئەمە تاقیکردنەوەیەکی زۆر هۆلۆگرافیکە، ئەوەندە ئەم ئەزموونە بەڕاست دەزانیت کە تەنانەت تۆ هەست ناکەیت کە ئیتر پێویستت بە ئۆتۆمبیل هەیە، چونکە وا هەست دەکەیت کە هەر پێش ئێستاش هەتبووە.

سەرجەم وتەکانی دکتۆر جو ڤیتل تۆ بەو پلەیەی کە بۆ تجسم پێویستە دەگەیەنێت . کاتێک لە دنیای فیزیکی داچاو ئەکەیتەوە وە هەست دەکەیت کەداچڵەکاویت بزانە تجسمی تۆ ڕاستی بووە ئەو حاڵتە گەیشتن بە شوێنێکە کە هەموو شتێکی تێدا بەدی دەکرێ و بۆیە تۆ نیتر هەست بە پێویستی ناکەیت چونکە لەڕێگەی تجسمەوە لەگەڵ بنکەی بنەڕەتی داهێنانداهاوڕێ بوویت، لەو شوێنەدا تۆ هەموو شتێکت هەیە، ئەو کاتەی کە هەستت پێکرد ئەوکات لێ ی تێدەگەیت.

جك کنفیلد:

لە ڕاستیدا هەستەکەیە کە ئەبێتە هۆی ڕاکێشکردن نەک وێنە یان بیر بە تەنهایی، زۆربەی خەڵك پێ یان وایە کە ئەگەر بیری

Scanned by CamScanner

ئەرێنیمان هەبێت یان هەر شتێك كە دەمانەوێت تەجرەبەی بکەین لێرە بەسە، بەڵام ئەگەر تۆ سەرەڕای ئەوانە هەست بە فراوانی نیعمەتە حەز و ئەوین نەکەیت، هێزی ڕاکێشکردن بەدی نایەت.

باب دویل:

ئێستا لە ناخی دڵتەوە هەست بکە کە ئەو ئۆتۆمبێلەت دانیشتووی ئەلەمەودی کە بڵێی " خۆزگە ئەو ئۆتۆمبێلەم هەبوایە" یان " ڕۆژێك ئەو ئۆتۆمبێلە ئەبێتە هی من" چونکە ئاشکرایە ئەم هەستە هی داهاتووە و پەیوەندی لەگەڵ ئێستادا نیە وئەگەر تۆ لەم حاڵەتەدا بمێنیتەوە بێگومان هەمیشە ئەنجامەکەی لە داهاتووشدا هەر وا ئەبێت(واتە هەمیشە هەر لە داهاتوودایت).

مایكل برناردبك ويپ:

هەر ئێستا بە دەست پێکردنی ئەو هەستە دەرگایەکت بۆ دەکرێتەوە کە هێزی کائینات تێیدا خۆی ئەنوێنێ.

> من ناتوانم بڵێم ئەمە چ هێزێکە، تەنها ئەزانم هەیە
>
> (ئەلکساندەر گراهام بێل ١٨٤٧_١٩٢٢).

جك كنفيلد:

تێگەیشتن لە چۆنیەتی ڕاز ئەرکی ئێمە نیە، چۆنیەتی لە باوەڕ بەرپرسی و پابەند بوونی ئێمە بە"چی" خۆی پیشان دەدات.

مایك دولی:

چۆنیەتی تەنها لەبازنەی کائینات دایە، کائینات هەمیشە کورترین، خێراترین و باشترین ڕێگای نێوان تۆ و ئاواتەکانت دەناسێ.

دکتۆر جۆویتل:

ئەگەر تۆ هەموو شتێك بخەیتە ئەستۆی کائینات ئەو کاتە لەوشتەی کە بە تۆ ئەدرێ سەرت سورئەمێنێ، لێرەدا شتێك وەك سیحر ڕووئەدات.

ڕاهێنەرانی ڕاز لە تەواوی ئەو ئامرازانەی کە تۆ لەکاتی تجسم بەهرەی لێ وەردەگریت ئاگادارن. کاتێك تۆ وێنەیەکی زهنیت هەیە وە هەستی پێدەکەیت لە ڕاستیدا خۆت دەگەیەنیتە شوێنێك کە هەست دەکەیت هەر ئێستا بە داخوازەکەت گەیشتوویت. هەروەها تۆ ئامرازی بڕواو متمانە بە کائیناتیشت هەیە، چونکە سەرنجی تۆ تەنها لەسەر ئەنجامی کۆتایی یە و هەست بە بوونی شتەکە ئەکەیت

Scanned by CamScanner

بەبێ ئەوەی سەرنج بدەیتە چۆنیەتی کارەکە. وێنەی زهنی و هەستی تۆ شتەکە بە ڕاستەقینە دادەنێت، زهنی تۆ و ڕۆح و جەستەت ئەو شتەنەبینێت وەك ئەوەی لە پێشدا ڕوویدابێت. ئەمەیە هونەری تجسم.

دکتۆر جۆویتل:

تۆ کەم یان زۆر پێت خۆشە ئەم کارە هەموو ڕۆژێك ئەنجام بدەیت، بەڵام هەرگیز نابێت بەکارێکی پڕ ئازاری بزانیت، بابەتی گرنگ دەربارەی ڕاز بوونی هەستێکی باشە و تۆ دەتەوێت بەم پرۆسەیە بکەیتە شەوق و شادی و هەماهەنگی.

توانای تجسم لە هەمووان‌دا هەیە با ئەم بابەتە بەوێنەیەك لە چێشتخانە بسەلێنم، بۆ ئەم مەبەستە پێویستە هەمووزهنی خۆت لە چێشتخانە بسڕیتەوە . بیر لە چێشتخانە مەکەرەوە، زهنت لەوە بەتاڵ بکەرەوە لە (بەفرگرە، تەباخ، ڕەفە، کاشی و ڕەنگ . . . . هتد) تۆ وێنەی چێشتخانەکەت لە زهنتا بینی، وا نیە؟ باشە لە ڕاستیدا تۆ تجسمت کرد. .

> **هەموو مرۆڤێك توانای تجسمی هەیە ج لە بوونی ئەوتوانایەئاگاداربێت یان نەبێت، تجسم گەورەترین ڕازی سەرکەوتنە**
>
> (جنیۆ برند ١٨٨١_١٩٦٠).

Scanned by CamScanner

لێرەدا ئاماژە دەکەین بە چەند خاڵێکی گرنگ کە دکتۆر جان دمارتینی لە کۆبوونەوەکانیدا باسی دەکات.

جان دەڵێت ئەگەر تۆ وێنەیەکی بێ جووڵە لە زهنتا دروست بکەیت پاراستن و ڕاگرتنی ئەو وێنەیە دژوارە کەوابوو تا دەتوانیت وێنە زهنیەکانت بجووڵێنە، بۆ نموونە دیسان چێشتخانە کە تجسم بکە، ئەمجارە تجسم بکە لە ناو چێشتخانەکەدایت ئەڕۆی بۆلای بەفرگرەکە دەستت ئەخەیتە سەر دەستگیرەی دەرگاکەی و دەیکەیتەوە، سەیرێکی ناوەکەی دەکەیت و پەرداخێك ئاوی سارد دەدۆزیتەوە دەستت درێژ دەکەیت و هەڵی دەگریت کاتێك کە هەڵتگرت هەست بە ساردیە کەی دەکەیت، هەروەها کاتێك پەرداخەکەت بە دەستەوەیە بە دەستەکەی ترت درگای بەفەگرە کە دادەخەیت . ئێستا کە چێشتخانەکەت بە جووڵە و ووردەکاریەکان تجسم کرد دیتن و ڕاگرتنی وێنەکە بۆت ئاسان ترە . وانیە؟

> **ئێمە پتر لەوەی کە بۆمان دەردەکەوێت هێز و توانامان هەیە و تجسم یەکێك لە گەورەترین هێزەکانمانە.**
>
> (جنیۆ برند ۱۸۸۱_۱۹۶۰).

Scanned by CamScanner

پرۆسەی بەهێزی هەوڵدان

مارسی شیمۆف:

تەنها جیاوازی نێوان کەسانێك کە بەم شێوازە دەژین واتە ئەوانەی کە لە سیحر و ئەفسوندا دەژین و ئەوانەی کە واناکەن ئەوەیە کە کۆمەڵێ لە ژیندا داب و نەریتێکیان هەیە و خوویان گرتووە بە بەهرە گرتن لە یاسای ڕاکێشکردن و هەر لایەك بچن موعجیزە ڕوو ئەدات چونکە ئەوان هەمیشە لە هەر کوێ بن ئەو یاسایە بەکار دەهێنن و ئەو یاسایە ڕووداوێك نیە کە تەنها بۆ یەك جار ڕوو بدات.

لە درێژەی ووتارەکەماندا دوو بەسەر هاتی ڕاستەقینە کە بەئاشکرا یاسای بە هێزی ڕاکێشکردن و ڕواڵەتی بێ کەم و کووڕی کائینات دەسەلمێنێ، دەگێڕینەوە .

یەکەم بەسەرهات سەبارەت بە ئافرەتێکە بە ناوی (جینی) کە دی ڤی دی فیلمی ڕازی کڕیبوو وە بە لایەنی کەمەوە ڕۆژی یەك جار سەیری دەکرد تا پەیامی ئەو فیلمە بە تەواوی وەرگرێ، بە تایبەت قسەکانی باب پراکتر زۆر کاریگەری لەسەری هەبوو وە پێ ی وابوو چاو پێکەوتنی باب پراکتر شتێکی زۆر سەرنج ڕاکێشە .

سەر لە بایانیەك كە (جینی) خەریكی كۆكردنەوەی نامەكانی بوو بە ئەو پەڕی سەرسوڕمانەوە بینی كە پۆستچی بە ڕێكەوت نامەی باب پراكتڕی بە ناونیشانی ئەو هێناو بوو، (جینی) ئەی دەزانی كە باب پراكتڕ چوار باڵەخانە دوورتر لە ئەو دەژی، سەرەڕای ئەوەش ژمارەی خانووی (جینی) و باب پراكتڕیش یەكێك بوو . (جینی) دەست بەجێ نامەكەی هەلگرت تا بیگەیەنێتە ناو نیشانەی ڕاستەكەی، ئەتوانی ڕادەی شادمانی (جینی) بێنیتە بەر چاوی خۆت كاتێك درگا كرایەوە و (جینی) چاوی بە باب پراكتڕ كەوت، باب بەدەگمەن لە ماڵەوە دەبوو چونكە بۆ فێركردن، بۆ هەموو شوێنێكی جیهان سەفەر دەكات بەلاَم چونكە لە زهنی (جینی) دا بوو كەچەند خۆش ئەبێت ئەگەر چاوی بە باب پراكتڕ بكەوێت، یاسای ڕاكێشكردن هەل و مەرج و ڕووداوەكانی هەموو كائیناتی وا ڕێك خست كە ئەو شتە ڕووبدات.

بەسەرهاتی دووهەم، پەیوەندی هەیە بە كوڕێكی دە سالەوە بە ناوی (كالین) كە فیلمی ڕازی بینی بوو زۆری پێخۆش بوو، بنەماڵەی (كالین) سەفەرێكی یەك هەفتەییان كرد بۆ بینینی (دیسنی ورلد). یەكەم ڕۆژ زۆر لە ڕیزدا وەستان، بۆیە هەر ئەو شەوە (كالین) پێش نووستن بیری كردەوە "زۆرم پێ خۆشە بەیانی سواری هەموو یاریەكان ببم و هەرگیز لە ڕیزی چاوەڕوانیدا نەوەستم". بەیانی ڕۆژی دوایی (كالین) و بنەماڵكەی لە درگای سەنتەری (ئیپكات) دا بوون كە درگای پاركەكە كرایەوە و یەكێك لە كارمەندانی دیسنی هات بۆلایان و ووتی ئێوە بنەماڵەی هەلبژاردەی ئەمڕۆی(ئیپكات) ن

وهەر بەم بۆنەیەوە ئەوان بۆیان هەبوو بەبێ چاوەڕوانی لە هەموو پارییەکانی ئەو پارکە یاری بکەن، ئەمە زۆرتر لەو شتە بوو کە (کالین) ئارەزووی کردبوو. ئەو سەر لەبەیانییە سەدان بنەماڵە لە پێش سەنتەری ئیپکات دا وەستابوون و چاوەڕوان بون. بەڵام (کالین) تەنانەت تۆزێک دوو دڵ نەبوو لەوەی کە بۆچی لە نێوان ئەو هەموو بنەماڵەیە، ئەوانیان بە بنەماڵەی جیاواز هەڵبژارد، دەیزانی کە هۆکەی بەهرەگرتن لە ڕاز بووە. سەرنج بدە کە چۆن منداڵێکی دە ساڵ ئەتوانێ هێزێک کە ئەبێتە هۆی وروژاندنی دنیای دەروونی ئاشکرا بکات .

> **هیچ شتێك ناتوانێت بەرگری بکات لە بەدی هاتنی وێنەی زهنی تۆ، جگە لەو هێزەی کە وێنەی زهنی پێکهێناوە.**
>
> (جنیو برند).

جیمز ری:

خەڵك تا ماوەیەك بابەتەکە لە زهنیاندا ڕادەگرن و بە ڕاستیش پشتیوانی لێ دەکەن و ئەڵێن((من بەرنامەکەم بینی و هاندرام بۆ ئەوەی کە ژیانم بگۆڕم))، بەڵام هیچ ئەنجامێکی نیە، چون هێشتا بە ناوەڕۆکەکەی نەگەیشتووە ئەو کەسە ئەنها چاولێکی پیا دەخشێنێ و دەڵێت ئەم یاسای هیچ سوودێکی نیە، ئەزانی چی ڕوو ئەدات ؟ کالیپات دەڵێ فەرمانەکەت جێبەجێ دەکەم و پاشان ون دەبێ.

کاتێک ڕێگە بدەیت کە دوو دڵی بێتە ناو زهنتەوە بەزووترین کات پاسای ڕاکێشکردن یەک لە دوای یەک بیری دوو دڵی و گومانی زۆرترت بۆ دەنێرێ، کەوابوو هەرکاتێک بیرێکی دوو دڵی بە مێشکتا هات دەست بەجێ وازی لێ بهێنە و ئەم ڕستەیە ((من ئەزانم هەر ئێستا وەری ئەگرم)) لە جێگای ئەو دابنێ و هەستی پێ بکە.

جان ئەساراف:

پاش ئاگاداربوون لە پاسای ڕاکێشکردن پێم خۆش بوو بە ڕاستی تاقی بکەمەوە و بزانم چی ڕوو ئەدات. لە ساڵی 1955 من شتێکم لە ژێر ناونیشانی لاپەڕەی خەیاڵەکان بۆ گەیشتن بە ئاواتەکانم وەك ئۆتۆمبیل، کاتژمێر، و هاوسەری خەیاڵیم دروست کرد لە هەر شتێك کە ئەمویست وێنەیەکیم بەسەر ئەو لاپەڕەیە دەلکاند، هەموو ڕۆژێك لە شوێنی کارەکەم دائەنیشتم و دەمڕوانیە ئەو لاپەڕەیە وتجسمم دەکرد و بەڕاستی هەستێکم بۆ دەهات وەك ئەوەی کە هەر لە پێشدا بە ئاواتەکانم گەیشتبێتم.

خەڵام بۆ گواستنەوەیماڵەکەم ئامادە دەکرد، هەموو کەلو پەلەکانم لە هەمبارێکدا دانابوو، لەماوەی پێنج ساڵدا سێ جار ماڵم گواستەوە، تا سەرەنجام گەیشتمە کالیفۆرنیا و ئەم خانوەم کڕی، بۆ ماوەی یەك ساڵ خەریکی نۆژەن کردنەوەی خانووەکەم بووم پاشان هەمووشت وەکەکانی پێنج ساڵی ڕابردووم هێنا بۆ ئێرە.

سەر لە بەیانیەك کوڕەکەم کە ناوی (کێنن)ە هات بۆلام و یەکێك لەو سندوقانەی کە ماوەی پێنج ساڵ داخرابوو، لە تەنیشت دەرگای

Scanned by CamScanner

ژوورەکەم دا دانرابوو، پرسیاری لێکردم "باوکە ئەم سندوقە چی تیایە"، من ووتم، ئەمانە لاپەڕەکانی خەیاڵی منن، ئەو پرسی "لاپەڕەی خەیاڵ چیە؟" ووتم، شتێکە کە هەموو ئامانجەکانی لەسەر دائەنێم، وێنەی هەموو ئامانجێکم لەسەر ئەو لاپەڕەیە، بێگومان منداڵە پێنج ساڵ و نیوەکەی من لە قسەکانم تێ نەگەیشت هەر بۆیە ووتم،چاوەکەم با پیشانت بدەم، من سندوقەکەم کردەوە و لەسەر لاپەڕەی خەیاڵاتم وێنەی خانوویەك بوو کە پێنج ساڵی رابردوو تجسمم کردبوو، ئەو شتەی کەمایەی سەرسوڕمان بووئەوە بوو کە ئێستا ئێمە لەو خانووەدا دەژین، نەك خانوویەکی وەك ئەو، لە ڕاستیدا من خانووی خەیاڵی خۆمم کڕیبوو و نۆژەنم کردبۆوە، تەنانەت خۆشم ئاگادار نەبووم.

من سەیری خانووەکەم کرد و فرمێسکم هاتە خوارەوە، (کێنن) پرسی «باوکە بۆ ئەگری ؟ وتم، ئێستامن چۆنیەتی ئیش کردنی یاسای ڕاکێشکردنم بۆ ئاشکرا بوو .

ئەو شتەی کە بە درێژایی تەمەنم کارم لەسەر کردبوو و ئەو شێوازەی کە چەند کۆمپانیایم پێ دامەزراندبوو لێ ی تێگەیشتم، تجسمی یاسای ڕاکێشکردن سەبارەت بەخانووەکەم کارامەیی بوو من خانووی خەیاڵی خۆمم کڕیبوو و تەنانەت خۆشم ئاگادار نەبووم.

> **تجسم هەموو شتێکە و بەڕاستی پێشەکی دیتنی جوانیەکانی ژیانی داهاتووە.**
>
> (ئەلبرت ئەنیشتاین ١٨٧٩_١٩٥٥).

Scanned by CamScanner

تـۆ ئـەتوانی بـە کـەڵك وەرگـرتن لـە لاپـەڕەی خـەیاڵات بـەرە بـە ئەندێشـەکانت بـدەیت، وێنـەی ئاواتـەکانتی لەسـەر بچەسـپێنە، وریابـە لاپـەڕەی خـەیاڵاتت لـە شـوێنێکی بـەر چـاودا دابنێـی و هـەموو ڕۆژێـك لێ ی بڕوانە هەروەك ئەو کارەی کە جان ئەسارف کردی.

هـەر ئێستا هەست بە بوونی ئەو شتانە بکە و خۆت بە خاوەنیان بزانـە . کاتێـك داخوازیـەکانت وەرگـرت و سـەبارەت بـەوان هەسـتی سـوپاس و بێزانینـت هـەبوو ئـەتوانی ئـەو وێنانـە لاببـەیت و وێنـەی نوێ لە جێگایان دابنێی.

ئەمەڕێگایـەکی زۆر باشـە بـۆ ئاشـناکردنی منـداڵان بـە یاسـای ڕاکێشـکردن، هیـوادارم هـەموو دایکـان و باوکـان و مامۆسـتایانی جیهانی هان بدرێن بۆ دروستکردنی لاپەڕەی خەیاڵات.

کەسێك لـە گروپـی ڕاوێـژ لـە ماڵپـەڕی ڕاز وێنەیـەك لـە دی ڤـی دی فیلمـی ڕازی لەسـەر لاپـەڕەی خـەیاڵاتی چەسـپاند، ئـەو فیلمەکـەی دیبوو بـەڵام بـۆ خـۆی ئـەو فیلمـەی نـەبوو دوو ڕۆژ بـوو کـە ئـەو ئیشـەی کردبـوو، مـن کەوتـە دڵمـەوە کـە نامەیـەك بـۆ کۆمـەڵی ڕاوێـژکار سـەبارەت بـە فیلمـی ڕاز بنێـرم و پێیـان ڕاگەیـەنم کـە بـە دە کەسـی یەکـەم کـەناوی خۆیـان تۆمـار بکـەن دی ڤـی دی فیلمـی ڕاز یـان پێشکەش دەکرێت و ئەو یەکێك بوو لەوکەسانە!!

ئـەو لـە مـاوەی دوو ڕۆژ کـە داواکاریەکـەی لەسـەر لاپـەڕەی خـەیاڵات چەسپاندبوو کۆپیەکی لەو فیلمە وەرگرت.

چ دی ڤـی دی فیلمـی ڕاز بێـت یـان خـانوو، هەسـتی پێکهێنـان و وەرگرتن زۆر خۆشە.

Scanned by CamScanner

نموونەیەکی بەهێزی دیکە دەر بارەی تجسم، پەیوەندی بە تاقیکردنەوەی دایکم سەبارەت بە خانوویەکی نوێ بوو، جگە لە دایکم چەند کەسی تر خوازیاری ئەم خانووە تایبەتە بوون دایکم بڕیاری دا بە سوود وەرگرتن لە ڕاز ببێتە خاوەنی ئەو خانووە، ئەو دانیشت و چەند جار ناوی خۆی و ناونیشانی ئەو خانووەی نووسی پاشان تجسمی کرد کە هەموو کەل و پەلەکانی لە خانووی نوێ داناوە . لەماوەی چەند کاتژمێر کە ئەم کارانەی کرد تەلەفونیان بۆ کرد ووتیان پێشنیاری ئەو بۆ کڕین پەسەند کراووە، ئەو زۆری پێ خۆش بوو بەڵام تووشی سەرسوڕمان نەبوو چونکە دەیزانی ئەوماڵە ئەبێت بە هی ئەو، بە ڕاستی سەرکەوتنێکی گەورەبوو.

جك كنفيلد:

داخوازیەکانت دەست نیشان بکە، دڵنیابە کە ئەتوانی ببیتە خاوەنیان، باوەڕت ببێت کە تۆ شیاوی ئەو شتانەی و باوەڕت ببێت کە دێنە دی . کەوابوو هەمو ڕۆژێك چەند خولەکێك چاو ببەستەو ویستەکانت بێنە پێش چاوت و هەر لە ئێستاوە خۆت بە خاوەنیان بزانە . ئێستا لە و کەش و هەوایە وەرە دەرەوە و هەست بکە بەو شتانەی کە بە هۆی ئەوانەوە سوپاسی خوا دەکەیت و بە ڕاستی چێژی لێ وەرگرە، پاشان دووبارە لەو کەش و هەوایە وەرە دەرەوە و ئیتر لە کائینات دا وازیان لێ بێنە، کائینات ئەزانێ چۆن بۆتی ئاشکرا دەکات.

چەند کورتەیەك لە ڕاز:

* چـاوەڕوانی هێزێکـی ڕاکێشـکردنی گەورەیـە، چـاوەڕوانی ئـەو شتانە بە کە دەتەوێت. بۆ ئەو شتانەی کە ناتەوێت چاوەڕوان مەبە.

* سـوپاس و پێـزانین پرۆسـەیەکی بـە هێـزە بـۆ گۆڕانکـاری وزە و هێنـانی زۆرتـری داخوازیـەکان بـۆ ژیانـت. بـۆ ئـەو شـتانەی کـە هەتـە سوپاسی خوا بکە تا شتی باشتر زۆرتر ڕاکێشی.

* سوپاسـی نیعمـەت پـێش گەیشـتن بـە داخوازیـەکانت ئەبێتـە هـۆی خێرایی پێ گەیشتنیان و هێمایەکی بە هیز بۆ کائینات ئەنێرێ.

* تجسم پرۆسـەی پێکهێنـانی وێنـە لـە زهـن دایـە و چێژوەرگرتن لـە ئاواتەکانتـە، کاتێـك تجسم ئەکـەیت لـە ڕاسـتیدا هەسـتێکی بـەهێز وەك ئـەوە کـە هـەر ئێسـتا ئـەو شـتەت هەیـە پێـك دێنـی، پاشـان یاسـای ڕاکێشـکردن هـەروەك ئـەو شـتەی کـە لـە زهنتـا بینیوتـە بـۆتی دەگەڕێنێتەوە.

* بەمەبەسـتی کـەڵك ودرگرتنـی باشـتر لـە یاسـای ڕاکێشـکردن، خـوو بگـرە بـەو یاسـایە بـەڵام ئـەوەك ڕووداوێـك کـە تـەنها یـەك جـار ڕوو ئەدات، لـە کۆتـایی هـەر ڕۆژێکـدا پـێش خـەوتن بـیر لـە ڕووداوەکـانی ئـەو ڕۆژەی خـۆت بکـەرەوە و لـە زهنتـا هـەر ڕووداوێـك کـە بـە دڵـت نـەبوو بیگۆڕە بە ڕووداوێك کە پێت خۆش بوو وابووایە.

Scanned by CamScanner

ڕازی پارە

> **هەر شتێك كە زەهن بتوانێت بیری لێ بكاتەوە**
> **ئەتوانێ بە دەستی بهێنێت**
> (دبلیو كلمنت ستون ۱۹۰۲_۲۰۰۲).

جك كنفیلد:

بەدەست هێنانی ڕاز بۆ من گۆڕانكاریەكی ڕاستەقینە بوو، چونكە لەگەڵ باوكێكدا كە بیر و بۆچونەكانی نەرێنی بووگەورە بووم ئەوپێی وابوو دەوڵەمەندەكان خوێن مژن و مافی خەڵك پێ شێل دەكەن و ئەو كەسەی كە پارەی هەیە خەڵك فریوو ئەدات .

كەوابوو لەگەڵ كۆمەڵێك بیر و باوەڕ سەبارەت بە پارە گەورە بووم وەك(ئەگەر خاوەن پارە بیت پیاو خراپی، تەنها ئەو كەسانەی كە خووی شەیتانیان هەیە دەوڵەمەندن) . ڕستەیەك كە باوكم زۆر بە دڵی بوو ئەمە بوو "پێت وایە من ڕاكفلرم"، كەوابوو من بە شێوازێك گەورە بووم كە بە ڕاستی ژیان بەلامەوە سەخت و دژوار بوو، تا ئەوكاتەی كە لەگەڵ دەبلیو كلمنت ستون ئاشنا بووم و دەستم كرد بە گۆڕانكاری لە ژیانمدا.

Scanned by CamScanner

ئەو کاتەی کە لەگەڵ (ستون) کارم ئەکرد ئەو ئەیگوت: " پێیە خۆشە ئامانجێک بۆ خۆت هەڵبژێری کە زۆر گرنگ بێ لەلایەکەو لەو کاتەی کە پێ ی گەیشتی سەرت سوڕبمێنێ و بزانی کە ئەتوانێ بەهۆی ئەو شتەوە کە من فێرم کردی بەو ئامانجە گەیشتووی . لەو کاتە من لە ساڵدا ٨٠٠٠ دۆلار دەستکەوتم بوو هەر بۆیە ووتم لە هەموو ساڵێ ١٠٠,٠٠٠ دۆلارم دەستبکەوێت بکەوێت، لەو کات خۆشم نەمدەزانی چۆن ئەتوانم ئەم کارە بکەم، نە پلانێکم هەبوو و نە ڕێگەی گەیشتن بەو داخوازیەم دەزانی، بەڵام ووتم : من بەم وتەیە باوەڕم هەیە و بەشێوەیەک هەڵسوکەوت ئەکەم کە دڵنیا ی ڕاستەو ئەو پارەیەم دەست دەکەوێت .

من پارەیەکی کاغەزی ١٠٠,٠٠٠ دۆلاریەم دروست کرد و چەسپاندم بە بن میچەکەوە، هەموو ڕۆژێک پێش هەموو شتێک چاوم بەوە ئەکەوت و بە بیری خۆمم ئەهێنایەوە کە ئەمە ئامانجی منە پاشان چاوم ئەبەست وە وام دەهێنایە بەرچاوی خۆم کە بارو دۆخ و شێوازی ژیانم بە پێ ی داهاتی ساڵانە ١٠٠,٠٠٠ دۆلارە .

جێگای سەرنجە کە تاوەکو سی ڕۆژ هیچ ڕووی نەدا و هیچ پێشکەوتنێک لە ئیشەکەمدا بەدی نەکرا و کەسیش پێشنیازی پارەی زۆرتری بە من نەدا. پاش تێپەڕبوونی چوار هەفتە بیرۆکەی ١٠٠,٠٠٠ دۆلاری بە مێشکمدا هات و ئەمەر بە زهنم گەیشت، پێشتر کتێبێکم نووسیبوو

ووتم ئەگەر بتوانم چوار سەد هەزار دانە لەو کتێبە چاپ بکەم و دانەی بە ٢٥ سەنت بفرۆشم ئەبێتە ١٠٠,٠٠٠ دۆلار"

Scanned by CamScanner

بەهەر حاڵ کتێبەکە لە شوێنی خۆی بوو بەڵام تا ئێستا ئەم بیرە بە مێشکمدا نەهاتبوو

یەکێك لە رازەکان ئەمەیە کە کاتێك بیرێکی سروشی رووناك(الهام) بە زهنت دەگەیەت پێویستە متمانەی پێ بکەیت و هەستیت بە ئەنجامدانی .

نەمدەزانی چۆن ١٠٠,٠٠٠ دانە لەو کتێبە بفرۆشم، هەتا رۆژنامەی نەشناڵ ئینکوایرزم لە سوپەر مارکێتێکدا دی، هەزاران جار بینیبووم بەڵام سەرنجی رانەکێشابووم .

لەبەر ئەو رۆژنامەیە سەرنجی راکێشام، بیرم کردەوە ئەگەر خوێنەرانی ئەم رۆژنامەیە لەچاپ کردنی کتێبەکەم ئاگادار بکەم بێگومان٤٠٠,٠٠٠ کەس دەیکرن. پاش نزیکەی شەش هەفتە لە کۆلیژی هانتر لە نیویۆرك بۆ ٦٠٠ مامۆستا وتارێکم پێشکەش کرد، پاشان خاتوونێك هات بۆ لای من و ووتی "وتارێکی بەنرخ بوو، پێم خۆشە لەگەڵت ووتووێژ بکەم ئەمەکارتی سەردانی منە"، ئەو پەیامنێر و وتار نووسی رۆژنامەی ئینکوایرز بوو . بابەتەکەم بۆ ئاشکرا بوو، بیرم لێکردەوە کە بەڵێ ئەم شتە راستەو کارامەیی هەیە، پاش چاپ بوونی وتارەکە رادەی فرۆشی کتێبەکەم بەرز بووەوە، خاڵێك کە پێویستە ئاماژەی پێ بکەم ئەوەیە کە من هەموو ئەو رووداوە جیاوازانە و ئەو مرۆڤەم بۆلای ژیانی خۆم راکێش کردبوو .

بەکورتی بڵێم ئەو ساڵە ١٠٠,٠٠٠ دۆلارم دەست نەکەوت بەڵام ٩٢٣٢٧ دۆلار دەستکەوتمان هەبوو . پێتان وایە کە نیگەران بووین و

وتمان ئەمە چ کارێکە ؟ نەخێر، ئێمە وتمان زۆر باشە بەڵێ. هاوسەرەکەم ووتی "ئەگەر ئەم شتە بۆ ١٠٠,٠٠٠ دۆلار کاریگەری هەبێت پێت وایە بۆ یەك ملیۆن دۆلاریش کاریگەری هەبێت؟ ووتم،نازانم، وەرە تاقی بکەینەوە .

خاوەنی چاپەمەنیەکەی کە یەکەم کتێبەکەی منی چاپ کرد مافی لە چاپ دانەوەی یەکەم کتێبەکەی منی لە چەکێکدا نووسی و لە تەنیشت واژۆکەیەوە وێنەیەکی دەم بە پێکەنینی دروست کرد چونکە بۆ یەکەم جاربوو چەکی یەك ملیۆن دۆلاری دەنووسی.

کەوابوو من بەپێ ی ئەو ئەزموونەی کە بووم دەمزانی چونکە ئەمویست تاقی بکەمەوە کە ئایا ڕاز کاریگەری هەیە ؟ ئێمە تاقیمان کردەوە وبێگومان ئەنجامێکی باشی هەبوو و ئێستاش هەموو ڕۆژێك لە ژیانمدا کەڵکی لێ وەردەگرین.

ئاگاداربوون لە ڕاز و بەکارهێنانی یاسای ڕاکێشکردن لە هەر بوارێك دا کاریگەری هەیە و کەڵکی لێ وەردەگیرێت. بۆ گەیشتن بە هەر ئاواتێك پرۆسەکە یەکسانە و سەبارەت بە پارەش هەر وایە .

بۆ ڕاکێشکردنی پارە پێویستە لەسەر دەوڵەمەندی داکۆکی بکەی. گەیشتن بە پارەی زۆرتر لە ژیاندا لە کاتێکدا تۆ سەرنج نەدەیت کە بە پێ ی پێویست پارەت نیە شتێکی مەحاڵە. چونکە تۆ وا بیر نەکەیتەوە کە بە پێ ی پێویست پارەت نیە. تۆ نەبێت هەموو هەستەکانت لەسەر ئەو پارە زۆرەی کە بۆ لای تۆ دێت کۆبکەیتەوە . هەروەها هێمایەکی نوێ لە ئەندێشەکانت بڵاو بکەیتەوە. ئەم

ئەندێشانەت نەبێت بە شێوەیەك بێت كە تەنانەت لە ڕادە بەدەر پارەت هەیە.

پێویستە تواناى خەیاڵى خۆت بخەیتەگەڕ و باوەڕ بكەیت كە ئەو پارەیەى كە ئەتەوێت پێشتر بووتە و ئەنجامدانى ئەم كارە زۆر گرنگە و هەروەها هۆكارێكى دڵخۆشكەرى و جۆرێك ڕابواردنە .

تۆ تێدەگەیت ئەو كاتەى كە وا دەرى دەخەیت كە پارەت هەیە و یارى دەوڵەمەندى دەست پێدەكەیت، دەست بەجێ سەبارەت بە پارە بارو دۆخێكى باشت بۆ دەرەخسێت و ئەو كاتەى كە سەبارەت بەم بابەتە هەستێكى باشترت هەبێ پارە بەرەو ژیانت بەڕێ دەكەوێت.

بەسەرهاتى سەرنج ڕاكێشى (جك) گروپى ڕازى هان دا بۆ ئەوەى چەكى سپى لە ماڵپەڕەكەیاندا دابنێن كە هەموو كەس ئەتوانێت بەبێ بەرامبەر لەو ماڵپەڕەوە دایبەزێنێ، چەكى سپى لە لایەن بانكى كائیناتەوە بۆ تۆ نێردراوە، ناوى خۆت، پارەى پێویست و وردەكاریەكانى تر لەسەر ئەو چەكە بنووسە و لە پێش چاوتى دابنێ تاوەكو هەمو ڕۆژێك چاوت لێ ى بێت، كاتێك سەیرى ئەو چەكە دەكەیت وا بزانە كە هەر ئێستا ئەو پارەیەت هەیە.

واى دابنێ بەو پارەیە ئەتوانى هەمو شتێك بكڕى و هەموو كارێك بكەیت، خۆت بە خاوەنى ئەو پارەیە بزانە چونكە كاتێك داوا دەكەیت وەرى دەگریت.

ئێمە ژمارەیەكى زۆر هەواڵمان لە لایەن خەلكەوە پێگەیشتووە كە كەلك وەرگرتن لە چەكى ڕاز پارەیەكى زۆرى بۆیان بە دیارى هێناوە . ئەمە یاریەكى دڵخۆشكەرە كە دەرئەنجامێكى باشى هەیە.

Scanned by CamScanner

فراوانی نیعمەت ڕاکێش بکە

تەنیا هۆی ئەوەی کە خەڵك بە پێ ی پێویست پارەیان نیە ئەوەیە کە بە هۆی بیرەکانیانەوە ڕێگە لەو پارەیە ی بەرەو ئەوان دێت دەگرن. هەر چەشنە بیر و هەستێکی نەرێنی ئەبێتە بەربەستێك لە ڕێگەی گەیشتنی شتە باشەکان، هەروەها پارە.

مەسەلە ئەوە نیە کە کائینات پارەت پێنادات بەڵکو تێکڕای پارەی پێویستت هەر ئێستا بە شێوەیەکی نادیار هەیە، ئەگەر تۆ پارەت نیە هۆکارەکەی ئەوەیە کە خۆت لە بەرامبەر هاتنی پارە بەرەو ژیانت دژایەتی دەکەیت و ئەم دژایەتیەش بەهۆی بیرەکانتەوە ئەنجام ئەدەی. تۆ ئەبێت ئەندێشەی خۆت لە نەداری و هەژاری بۆ دەوڵەمەندی بێ ڕادە بگۆڕی و زۆرتر بیری فراوانی پارە لە مێشکتا پەروەردە بکە ئەوەك بێ پارەیی، ئەو کات هەماهەنگی بەدی دێت.

کاتێك تۆ پێویستت بە پارەیە، هەستێکی بەهێز لە دەروونتایە و بێگومان لە ڕێگەی یاسای ڕاکێشکردن بەردەوام پێویستی بە پارە بۆلای خۆت ڕاکێش دەکەیت.

ئەتوانم باسی ئەزموونی خۆمت سەبارەت بە پارە بۆ بکەم،

Scanned by CamScanner

پێش دۆزینەوەی ڕاز بوجەکەم وای پیشان ئەدا کە کۆمپانیاکەم لەو ساڵەدا ڕووبەڕووی زیان دەبێتەوە و تا سێ مانگی تر کۆمپانیاکەم دادەخرێت، دوای (دە) ساڵ هەوڵ و ماندووبوون لەوانەبوو کۆمپانیاکەم لە دەست دەرچێت، هاو کات لەگەڵ هەوڵدان بۆ ڕزگار کردنی کۆمپانیاکەم لەو بارودۆخە، پارەی زۆرترم پێویست بووبەم شێوەیە هەل و مەرجەکە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ئاڵۆز تر دەبوو.

تاوەکو ڕازم دۆزیەوە و هەموو ژیانم و هەروەها بارودۆخی کۆمپانیاکەمی بە تەواوی گۆڕی، چونکە چۆنیەتی بیر کردنەوەم گۆڕی بوو.

لە کاتێکدا بەڕێوەبەری ژمێریاری کۆمپانیاکەم لەسەرکەم بوونی پارە جەختی دەکرد، من سوور بووم لەسەر فراوانی پارە و باش بوونی بارودۆخ، من دڵنیا بووم کە کائینات پارەم بۆ جێ بە جێ دەکات وە هەر واش بوو، پارە لە جێگایەکەوە کە بە خەیاڵمدا نەدەهات گەیشت.

من جار بە جار تووشی دوو دڵی دەبوم بەڵام زوو خەیاڵی خۆم دەگۆڕی و بە هەموو هەستمەوە سەرنجم ئەدایە دەرەنجامی داخوازیەکانم و سوپاسی خوام دەکرد.

لێرەدا دەمەوێت یەکێك لە نهێنیەکانی ئەم ڕازەتان پێ بڵێم:

کورت ترین ڕێگە بۆ داخوازیەکانی ژیانت، شاد بوون و هەست بە شادی کردنە ئەمە خێراترین ڕێگایە بۆ ئەوەی پارە یان هەرشتێکی تر کە ئەتەوێت بهێنیتە ناو ژیانتەوە، لە گرنگەکانی شادی و خۆشی کائینات بیر بکەرەوە ئەوکات هەموو ئەو شتانەی کە ئەبنە هۆی

Scanned by CamScanner

شادی و خۆشی ڕاکێش دەکەیت کەتەنها تایبەت بە پارە نیەبەلکو پەیوەندی لەگەڵ هەموو ئاواتەکانت هەیە . پێویستە تۆ هێمایەك بۆ دەرەوە بنێری تا داخوازیەکانت بۆ بگەڕێنێتەوە.

کاتێك هەستی شادی و خۆشی بلاو دەکەیتەوە، ڕەنگدانەوەی ئەو هەستە بە ڕواڵەتی وێنە و ئەزموونی ژیان بۆ تۆ ئەگەڕێتەوە. یاسای ڕاکێشکردن قووڵترین هەستی دەروونی و بیرەکان بە چەشنی پێکهاتەیەك وەك ژیان، بۆت دەگەڕێنێتەوە.

Scanned by CamScanner

جەخت کردن لەسەر بەختەوەری

دکتۆر جۆویتل:

مـن ئـەزانم شێوەی بیرکردنـەوەی زۆربـەی خـەڵك چۆنە " چۆن ئـەتوانم پارەیـەکی زۆرتـر بـۆ ژیـانم ڕاکێشم؟ چۆن دەگـەم بـە دەوڵەمەنـدی؟ چـۆن ئـەتوانم بـەختەوەر بم؟ چـۆن لـە ڕێگـەی پیشـەکەمەوە پارەیـەکی زۆرم دەسـتکەوێت؟ چـۆن ئـەتوانم دەرامـەتم زۆرتر بکەم؟ تەنها بڕیار بدەو بتەوێت.

ئـەم بابەتـە یەکێکـە لـەو بابەتانـەی کـە لەسەرتاسـەری فیلمـی ڕاز دا باسمـان لێکـردووە، ئـەرکی سـەر شـانی تـۆ ئەوەیـە کەلـە کەتـەلۆگی کائینـات، داخوازیـەکانت هەڵبـژێریت . ئەگـەرپارە یـەکێك بێـت لـەو داخوازیانـە، بڵـێ چەندت دەوێت ؟بۆ نموونـە (پێم خۆشـە ٢٥٠٠٠ دۆلار لـە ڕێگایـەکی چاوەڕوان نـەکراو لـە مـاوەی سـێ ڕۆژی داهـاتوودا بـە دەستم بگـات . یـان هەرشتێکی تـر کـە بتـەوێت تـەنها پێویستە بـاوەڕت هەبێت.

ئەگـەر لـە مێـژە ئـەم بـیرەت لـە مێشـکدایە کـە تـەنها ڕێگـەی بەدەسـتهێنانی پـارە لـە ڕیـگەی پیشـەکەتەوەیە هـەر ئێستا واز لـەو بیرە بهێنـە، ئایـا کاتێـك بـەم شێوەیە بیر دەکەیتـەوە کەتـەنها ئـەم ڕێگەیـەت

هەیە، دەتوانی هەستی پێ زانین و سوپاست هەبێت ؟ ئەم شێوە بیر کردنەوەیە هیچ خزمەتێکت پێ ناگەیەنێت.

ئێستا کە تێگەیشتوویت کە نیعمەتێکی فراوان چاوەڕێتە ئەرکی سەرشانی تۆ ئەوە نیە کە بزانیت چۆن ئەو پارەیە دەڕژێتە ناو ژیانتەوە، ئەرکی تۆ تەنها داواکردن و بڕوایە بەوەی کە وەرت گرتووە و هەست بە خۆشی بکەیت. ووردەکاریەکانی پەیوەندیدار لەگەڵ چۆنیەتی هاتنی پارە، بۆ کائینات بەجێ بهێڵە.

باب پراکتر:

ئامانجی زۆربەی خەڵک ڕزگار بوون لە ژێرباری قەرزە، ئەم کارە زۆرتر مرۆڤ ئەخاتە ناو قەرزداری، هەر شتێک کە بیری لێ بکەیتەوە ڕاکێشی دەکەیت . تۆ دەڵێ ی ((بەڵام ئەمە ڕزگار بوون لەژێر باری قەرزە)) بەلای منەوە گرنگ نیەکەبچیتە ژێرباری قەرزەوە یان لە ژێر باری قەرز بێیتە دەرەوە، بەهەر حاڵ تا ئەو کاتەی کە بیر لە قەرزداری ئەکەیتەوە بۆلای خۆت ڕای دەکێشیت، بەرنامەیەکی ڕێک وپێک بۆ قەرزەکانت داڕێژە پاشان هەموو بیر و هەستت تەرخان بکە لەسەر بەختەوەری.

کاتێک تۆ کۆمەڵێک پسوڵەی پارە و لیستی قەرزت هەیە و نازانی چۆن پارەکەی بدەیت، شیاو نیە بیر و هەستت لەسەر پسوڵەکان کۆبکەیتەوە چونکە بەم جۆرە پسوڵەی زۆرتر ڕاکێش دەکەیت.

Scanned by CamScanner

پێویستە تۆ ڕێگایەك بدۆزیتەوە تا سەرەڕای بوونی ئەو پسولانە بتوانیت بیر لە بەختەوەری بکەیتەوە، تۆ ئەبێت ڕێگایەك بۆ هەستێکی باش بدۆزیتەوە تا بتوانیت بابەتی باش بۆلای خۆت ڕاکێشیت.

جیمز ری:

زۆرجار لە خەڵکم بیستووە کە دەڵێن "پێم خۆشە ساڵی داهاتوو دەرامەتم دوو بەرامبەر بێت" بەڵام کاتێك سەیری کردەوەکانیان دەکەیت تێدەگەیت بۆ گەیشتن بە ئاواتەکەیان هەوڵی پێویست نادەن، ئەوان بەدەوری خۆیاندا دەسووڕێنەوە و دەڵێن ،((باری ئابووریم بۆ ئەم کارە باش نیە))، پێت وایە چی ڕوو ئەدات؟(فەرمان بە گەورەم).

ئەگەر ڕستەی "بارودۆخی ئابووریم باش نیە " ت بەزماندا هێناوە، هەر ئێستا شوێنی هێزو توانات گۆڕاوە . پێویستەجێگەی ئەو ڕستەیە بەڕستەی "بارودۆخی ئابووریم باشە، ئەتوانم ئەو شتە بکڕم "بگۆڕیت. ئەم ڕستەیە چەندین جار دووبارە بکەرەوە هەروەك تووتی تا ماوەی سێ ڕۆژ ئامانجت ئەمە بێت، سەیری هەر شتێك دەکەیت بە خۆت بڵێ "بارو دۆخی ئابووریم باشە ئەتوانم ئەمەبکڕم" کاتێك ئۆتۆمبیلی خەیاڵیت دەبینیت کەلە بەرچاوتەوە تێدەپەڕێت بڵێ((ئەتوانم ئەمە بکڕم)) لەگەڵ دیتنی ئەو جلەی کە

Scanned by CamScanner

دەتـــەوێت بڵێ"بـــارودۆخی ئابـــووریم باشـــە دەتـــوانم ببمـــە خـاوەنی ئەمـە". بەم کـارە تـۆ خـۆت دەگـۆڕیـت و هەسـتێکی باشـتر سەبارەت بە پـارە لـەلات دروسـت دەبێـت، کـەم کـەم بـاوەڕ دەکـەیت کـە بـاری ئابووریـت لـەبارە بـۆ بەدەسـت هێنـانی ئـەم جـۆرە شـتانە. بـەم شێوەیە وێنەکانی ژیانت دەگۆڕدرێن.

لیزا نیکولز:

کاتێک هـەموو هەسـتت لەسـەر نـەبوونی کۆبکەیتـەوە وبـەهۆی ئـەو نـــەبوونیەوە لەگـەڵ ئەنـــدامانی خێزانەکەتـــدا شـــەڕ بکـــەیت، لەگـەڵ هاوڕێکانـت باسـی بکـەیت یـان بـە منداڵـەکانت بڵـێی بـە پـێی پێویست پارەمـان نیـە بەهـەر حـاڵ هـەرگیز ناتوانیـت ببیتـە خـاوەنی پارەیەکی زۆر چـونکە دەسـتت کـردوە بـە ڕاکێشـکردنی ئـەو شـتانەی کـە نیتـە. ئەگـەر تـۆ زۆربـوونی نیعمـەت و بەختـەوەریت دەوێـت بیرلـە نیعمەتو بەختەوەری بکەرەوە.

> **لایـەنی مەعنـەوی هەرشـتێک کـە بـە شـێوەیەکی دیـارو بەرچـاو بەدەسـت دێـت، هـەرگیز تـەواو نابێـت و هەمیشـە لـەلای خۆتـە وبـەڕادەی بـاوەڕ و ویستی خۆت خۆی ئەنوێنێ.**
>
> (چارلز فیلمۆر١٨٥٤_١٩٤٨)

ئێسـتا کـە لـە ڕاز ئـەزانیت، کاتێـک پیـاوێکی دەوڵەمەنـد دەبینـی ئاگـاداری کـە بـیری سـەرەکی ئـەو لەسـەر دەوڵەمەندیـە نـەک هـەژاری، و بەوچەشـــنە دەوڵەمەنـــدی بـــۆ لای خـــۆی ڕاکێشـــکردووە چ ئاگـــادار

بووبێت یان نەبووبێت، ئەم کەسانە جەختیان لەسەر دەوڵەمەندی کردووە و کائینات بە بزواندنی خەڵك و ڕێك خستنی بارو دۆخ دەوڵەمەندیان پێدەگەیەنێت.

لە ڕاستیدا ئەو دەوڵەمەندیەی کە ئەوان هەیانە تۆ ش هەتە تەنها جیاوازی نێوان تۆ و ئەوان ئەوەیە کە ئەوان بە بیر کردنەوەو زهنیان، دەوڵەمەندیان ڕاکێشکردووە بەڵام دەوڵەمەندی تۆ تا ئێستا نادیارە و چاوەڕوانە بۆ ئەوەی تۆ بیهێنیتە دی، بیر لە دەوڵەمەندی بکەرەوە.

دیڤید شیرمر:

کاتێك بۆ یەکەم جار گوێ بیستی ڕاز بووم هەموو ڕۆژێك کۆمەڵێك پسوڵەی پارەو قەرز دەگەیشتە دەستم، بیرم کردەوە ((چۆن ئەتوانم ئەم بارو دۆخە پێچەوانە بکەمەوە؟)) یاسای ڕاکێشکردن ئەڵێ "لەسەر هەرشتێك جەخت بکەیت هەر ئەوە بە دەست دێنی" کەوابوو من ڕێژەو ژمارەی پارەکەمم لە بانك وەرگرت ئەو ژمارەیەم گۆڕاندەوە و خۆم برە پارەیەکی نوێم نووسی، هەر ئەو برە پارەیەی کە پێم خۆش بوو لە بانکدا بم بوایە، لەسەر پەرەکە نوسیم و پاشان بیرم کردەوە "چۆنە وا بیر بکەمەوە کە کۆمەڵێك چەکی پارە دەچێتە ناو سندوقە پۆستەکەم؟" لە ماوەی یەك مانگدا گۆڕانکاری بارودۆخ دەستی پێکرد. مایەی سەرسوڕمانە ئەمڕۆ لە سندوقی پۆستەکەم تەنها چەکی پارە بەدەستم دەگات، جار بەجاریش پسوڵەی پارە، بەڵام ڕادەی چەکەکانم زۆر زیاترە.

Scanned by CamScanner

پاش بلاّوبونەوەی فیلمی ڕاز نامەیەکی زۆرمان لە خەلکەوە پێ گەیشت کە ووتبویان لە کاتی بینینی فیلمەکە وە کۆمەلێک چەکی چاوەڕوان نەکراویان لە ڕێگەی پۆستەوە بە دەست گەیشتووە و ئەم ڕووداوە پاش سەرنج دانیان لە بەسەر هاتەکەی دیڤید بووە .

پاریەکی داهێنراو کە بوو بەهۆی گۆڕانکاری لە هەستم دا ئەوە بوو کە لیستی قەرزەکانم چەکی ڕاستەقینەن و لە خۆشیدا هەلدەپەڕیم و دەمگوت: دیسان پارە بۆ من!! سوپاس خوایە سوپاس، یەکە یەکەی پسولەکانم بە دەستەوە دەگرت و وامدەزانی کە چەکە و لە خەیالمدا سفرێکم بۆ ئەو بڕە پارەیە زیاد دەکرد کە لەسەر پسولکە نووسرابوو تا زۆرتر بنوێنێ، پاشان دەفتەرێکم هێناو لەسەر لاپەڕەکە نوسیم ((وەرگیراوەکان)) دواتر سەرجەمی قەرزەکانم بە سفرێکەوە دەنووسی و هەستی سوپاسم لە کاتی وەرگرتنی ئەو پارەیە لە خۆمدادروست دەکرد تا ڕادەیەك کە فرمێسك لە چاوەکانمدا کۆ دەبوونەوە، پاشان پارەی ئەو پسولەیەم کە لە بەرامبەر ڕادەی وەرگرتنەکەم زۆر کەم بوو هاوڕێ لەگەل سوپاسدا دەدا.

من هەرگیز کاغەزی ئەو نامانەی کە پسولەی پارە ولیستی قەرزەکانی تێدا بوو نەدەکردەوە تەنها کاتێك نەبێت کە ئەو هەستەم لە خۆمدا دروست بکردایە کە ئەوانە چەکن، ئەم پاریە لە کاتی ڕووبەڕووبوون لەگەل کۆمەلێك پسولە بۆ من کاریگەری بوو، تۆش لە ڕێگەی هەستی دەرونیتەوە تێدەگەیت کەچ کارێك زۆرتر

Scanned by CamScanner

بە سوودی تۆیە، کاتێک وا دەنوێنی، ئەنجامی کارەکە خێراتر خۆی پیشان ئەدات.

لۆرال لەنگمیر:

(کارناسی ئابووری، وتاربێژ، ڕاهێنەری تایبەت‌و ڕاهێنەری سەرمایەداری)

من هاوڕێ لەگەڵ ئەم وتەیە کەشەم کردبوو "بۆ بە دەست هێنانی پارە دەبێت ئازارێکی زۆر بچێژیت" پاشان ئەو ڕستەیەم لەگەڵ ڕستەی "پارە بە ئاسانی دەست دەکەوێت" گۆڕی. ((سەرەتا وا هەست دەکەیت کە درۆیە، وانیە))؟ بەشێک لە مێشکت دەڵێ ((ئەی درۆزن، ئەم کارە دژوارە)) کە وابوو تۆ ئەبێت بزانیت کە ئەم بارە زهنیە تا ماوەیەک بەردەوامە.

ئەگەر بەلاتەوە وا بێت کە ((بۆ پارە ئەبێت ئازار بچێژیت)) هەر ئێستا واز لەو بیرە بهێنە، بەم شێوە بیر کردنەوەیە لەرەیەک بڵاو دەکەیتەوە کە وێنەکانی ئەبنە ئەزموونی ژیانت.

گوێ بیستی قسەکەی لۆرال لنگمیر ببە و ئەم بیرە جێ نشینی بیرەکەت بکە "پارە بە ئاسانی دەست دەکەوێت".

دیڤید شیرمر:

کاتێک باس لە دەوڵەمەندی دەکرێت دەوڵەمەندی ئەبێت بە لەنێشەیەک و هەمووی بەوە پەیوەندی هەیە کە لە چ شتێک بیر دەکەیتەوە.

لۆرال لنگمیر:

پێویستە بڵێم کە ٨٠٪ ئەو بابەتانەی کەمن فێری خەڵکی دەکەم سەبارەت بە دەروونناسی و چۆنیەتی بیرکردنەوەی ئەوانە، من ئەزانم چ کاتێک ئەوان دەڵێن "ئۆی، تۆ ئەتوانی ئەنجامی بدەی، من ناتوانم" لە ڕاستیدا خەڵك توانایان هەیە کە پەیوەندی دەروونی و وتەکانیان سەبارەت بە پارە بگۆڕن.

> **هەواڵی خۆش ئەوەیە کە هەر کاتێک تێگەیشتی کە زانستی ئێستای تۆ زۆر گرنگ ترە لە وانەی کە تا ئێستا فێری بوویت و باوەڕی پێ بکەیت ئەو کات بۆ فراوانی نیعمەت هەوڵت داوە، سەرکەوتن لە دەروونتەوە سەرچاوە دەگرێت نەك لە دەرەوەی جەستەت.**
>
> **(رالف والدو ئیمرسۆن ١٨٠٣_١٨٨٢)**

تۆ ئەبێت سەبارەت بە پارە هەستێکی باشت ببێت تاوەکو پارەیەکی زۆرتر ڕاکێش بکەیت، جێگەی سەرنجە کاتێك خەڵك بە پێ ی پێویست پارەیان نەبێت، دەربارەی پارەش هەستێکی باشیان نیە. بەڵام هەر ئەو هەستە نەرێنیە لەمپەری ڕێگەی گەیشتنی ئەوان بە پارەی زۆرترە !

Scanned by CamScanner

پێویستە تۆ ئەم خولە بوەستێنیت و بۆ ئەم مەبەستە دەبێت هەستێکی باش بەرامبەر بە پارە پێک بێنی و بە بۆنەی هەموو ئەو شتانەی کە هەتە سوپاسی خوا بکەیت.

دەست بکە بە ووتنی ئەم ڕستەیە لە ناخەوە (من زیاد لە ڕادە پارەم هەیە)، "پارە و نیعمەت زۆرن و پارە بەڕێوەیە"، (من پارە ڕادەکێشم)، "من پارەم خۆش دەوێت، پارەش منی خۆش دەوێت"، (من هەموو ڕۆژێک پارە وەردەگرم)، سوپاس خوایە، سوپاس خوایە، سوپاس خوایە.

Scanned by CamScanner

پارە ببەخشە تاوەکو پارە وەربگریت

بەخشینی پارە هەوڵێکی گرنگە بۆ دەستکەوتنی پارەی زۆرتر لە ژیاندا، چونکە کاتێک تۆ دەبەخشیت، مانای وایە کە هەتە و دەڵێیت ((من پارەیەکی زۆرم هەیە)) نابێت سەرت سووڕبمێنێت لەوەی کە دەوڵەمەندترین مرۆڤەکانی سەر زەوی گەورەترین بەخشندەکانن، ئەوان پارەیەکی زۆر دەبەخشن و هەر بەم بەخشینە بەهۆی یاسای ڕاکێشکردن، کائیناتیش وەڵامیان دەداتەوە و چەند بەرامبەر زۆرتر پارەیان بۆ دەگەڕێنێتەوە.

ئەگەر دەڵێ ی (من بە پێ ی پێویست پارەم نیە) بەتەواوی دۆڕاندوتە ! ئێستا دەزانیت بۆ چی پارەت بەپێ ی پێویست نیە!! کاتێک بیر دەکەیتەوە کە بەپێ ی پێویست پارەت بۆ بەخشین نیە دەست بکە بە بەخشین . کاتێک باوەڕی خۆت لە بخشیندا بسەلمێنی یاسای ڕاکێشکردن زۆرترت پێ دەدات.

جیاوازیەکی زۆر هەیە لە نێوان بەخشین و لەخۆبوردندا، بەخشین هێمایەکە لە ڕازی بوون وهەستێکی خۆش بە مرۆڤ دەبەخشێت بەڵام لەخۆبوردن ڕەنگە هەستێکی باش بەدی نەهێنێت . ئەم دووانە دوو شتی جیاواز و پێچەوانەی یەکترن،

Scanned by CamScanner

یەکێکیان هێمای نەبوونی دەنێرێت و ئەوی تریان هێمای دەوڵەمەندی. یەکێکیان هەستەکەی خۆشە و ئەوی تریان ناخۆشە.

ئەنجامی لەخۆبوردن دڵ نیشانە، بەڵام بەخشین کە پێشاندەری ڕازی بوونە یەکێکە لە خۆشترین کردەوەکان کە دەتوانێت ئەنجامی بدەیت و یاسای ڕاکێشکردن بە هێزێکی زۆرەوە بەم هێمایەوە دەچەسپێت و زۆرتر لەوە دەڕژێنێتە ناو ژیانتەوە. تۆ دەتوانیت هەست بەو جیاوازیە بکەیت.

جیمز ری:

من کەسانێکی زۆر دەناسم کە پارەیەکی زۆریان دەست دەکەوێت بەڵام شێوەی پەیوەندیەکانیان بێزارت دەکات، وە ئەمە دەوڵەمەندی نیە تۆ دەتوانیت بە شوێن پارەدا بچیت و دەوڵەمەند ببیت، بەڵام پارە تەنها پاڵپشتی بێ نیازی تۆ نیە، نامەوێت بڵێم کە پارە بەشێک لە دەوڵەمەندی نیە بێگومان هەیە بەڵام تەنها بەشێکە لە دەوڵەمەندی. لەلایەکی ترەوە لەگەڵ کەسانێک ئاشنا بووم کە کەسانێکی ڕوحانین، کەچی هەمیشە هەژار و قەرزدارن، ئەمەش دەوڵەمەندی نیە، مانای ژیان فراوانیە لە هەموو بوارێکدا.

ئەگەر تۆ لەگەڵ ئەم باوەڕەدا گەورە بوویت کە دەوڵەمەند بوون دژی ڕۆحانی بوونە پێشنیاز دەکەم زنجیرە کتێبەکانی (ملیۆنەرەکانی ئینجیل)نووسینی کاترین پاندەر بخوێنەرەوە، لەم کتێبە بەنرخانەدا بۆت دەردەکەوێت کە ئیبراهیم، ئیسحاق، یەعقوب،

موسا، مەسیح، تەنها ڕاهێنەرانێکی بەختەوەر نەبوون بەڵکو بەهۆی پلەی بەرزی شێوازی ژیانیانەوە لە زۆربەی ملیۆنەرەکان کە ئێستا دەیانناسی ملیۆنەر تر بوون.

بەختەوەری مافی سەلمێنراوی تۆیە و تۆی کە کلیلی فراوانی و نیعمەتی زۆرتر لە هەر بوارێک لە ژیاندا، زیاتر لەو ڕادەیەی کە بە خەیاڵتا دێت بەدەستەوەیە . تۆ شیاوی هەموو شتێکی باشیت و کائیناتیش هەموو شتێکی باشت پێ دەبەخشێت، بەمەرجێک بەرەو ژیانت بانگەشەی بکەیت.

ئێستا تۆ لە ڕاز ئاگاداری، کلیلێکت بە دەستەوەیە ئەو کلیلە بیر و هەستەکانی خۆتە و بە درێژایی تەمەنت بە دەستەوەیە.

مارسی شیمۆف:

لە کولتوری ڕۆژئاوادا زۆربەی خەڵک بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن هەوڵ دەدەن، ئەوان خوازیاری خانوویەکی گەورەو باش، پیشەیەکی باش و هەموو ئەو شتە ڕواڵەتیانەن، بەڵام ئێمە لە توێژینەوەکانماندا بۆمان دەرکەوت کە بوونی هەموو ئەو شتە ڕواڵەتیانە سەرجەم ئامانجی ڕاستەقینەی ئێمە واتە شادی و ڕازی بوونمان مسۆگەر ناکات. کەواتبوو ئێمە دەچینە بەشوازی کۆمەڵێک شتی ڕواڵەتی بەو هیوایەی کە شادیمان بە دیاری بۆ بێنێت، بەڵام کارەکە پێچەوانە دەبێتەوە، پێویستە تۆ بە شوێن خۆشی و

Scanned by CamScanner

ئاسوودەیی دەروونـی و ئاگاداریـەکی دەروونیـدا بڕۆیـت ئـەوکات هـەموو ئەو شتە ڕواڵەتیانەش خۆیان پیشان دەدەن.

ئـەوەی کـە تـۆ دەتـەوێت شـتێکی دەروونییــە، جیهــانی دەرەوە جیهـانی کـارتێکردن و دەرەنجامـە، کـە تـەنها لـە بـیر و هەسـت سەرچاوە دەگرێـت. کەواتـە بـیرو لـەرەی خـۆت لەسـەر شـادی ڕێکبخـە. گزنگـی هەسـتی شـادی و چـێژبخەرە نـاو دەروونتــەوە و بـە هـەموو بوونتـەوە بیگـوازەرەوە بـۆ جیهـان. ئـەو کاتەیـە کـە تـۆ بەهەشـتی بـەرین لەسـەر ڕووی زەوی تاقی دەکەیتەوە.

Scanned by CamScanner

چەند کورتەیەك لە ڕاز:

* بۆ ڕاکێشکردنی پارەیـەکی زۆرتـر، لەسـەر دەوڵەمەنـدی جـەخت بکـە، ئەگـەر لەسـەر نـەداری داکـۆکی بکـەیت مەحاڵـە بتوانیـت پارەیەکی زۆرتر بێنیتە ناو ژیانتەوە .

* لـە هێـزی خـەیاڵ و خۆنوانـدن بـەوەی کـە پێشـتر لـەوەی داوای پارەیـەك بکـەیت بووی بـە خـاوەنی ئـەو پارەیـە، سوود وەرگـرە. یـاری دەوڵەمەنـد بـوون بکـە، بـەم شـێوەیە هەستێکی باش سـەبارەت بـە پـارە پەیـدا دەکـەیت. کاتێـك کـە بـووی بـە خـاوەن هەسـتێکی بـاش، ئـەوکات پارەیەکی زۆرتر دەڕژێتە ناو ژیانتەوە .

* هەسـتکردن بـە شـادی لـە ئێسـتادا، خێراتـرین ڕێگـەی هێنـانی پارەیە بۆ ناو ژیانت .

*ئامانجـت ئـەوە بێـت کـە لـە هـەر شـتێك کـەپێت خۆشـە بڕوانیـت وبڵـێ ی ((مـن توانـای کڕینـی ئەمـەم هەیـە، مـن ئـەتوانم ئەمـە بکـڕم)) دەسـت بـەجێ بـیرت دەگۆڕدرێـت و سـەبارەت بـە پـارە هەسـتێکی باشـتر پەیدا دەکەیت.

* پـارە ببەخشـە تـاوەکو پارەیـەکی زۆرتـرت پـێ بگەیـەت. هـەرکاتێك کـە تـۆ سـەبارەت بـە پـارە دەسـت بـڵاو بیـت و بـەهۆی بەخشـینەوە هەسـت بـە خۆشـی بکـەیت لـە ڕاسـتیدا دەڵێیـت مـن یـەك دنیـا پـارەم هەیە.

* چەکەکان لە سندوقی پۆستەکەتدا بینە بەرچاوت .

* بیرەکانـت لەسـەر دەوڵەمەنـدی ڕێـك بخـە ودەربـارەی دەوڵەمەنـدی بیر بکەرەوە.

Scanned by CamScanner

ڕازی پەیوەندیەکان

مری دیاموند:

(مامۆستا و وتار بێژ، ڕاوێژکاری فنگ شویی)

مانای ڕاز ئەوەیە کە ئێمە بەدیهێنەری دنیای خۆمانین و هەموو داخوازیەکمان خۆی لە ژیانماندایشان دەدات کە وابوو ئاواتەکان، بیرەکان وهەستەکادمان زۆر گرنگن چونکە ئاشکرا دەبن.

ڕۆژێک چووم بۆ ماڵی هونەرمەندێک کە دەرهێنەرێکی بەناوبانگی فیلم بوو، لە گۆشەو کەناری ماڵەکەیدا چەندین تابلۆی ژنان کە بە قوماش داپۆشرابوون هەڵواسرابوون، ژنەکان ڕوویان وەرگێڕابوو، وەك بڵێن ((من تۆ نابینم)). ووتم " بەلای منەوە تۆ لە پەیوەندی خۆشەویستیدا دووچاری کێشە بوویت" وتی مەگەر تۆ غەیب زانی، وەلامم دایەوە" نەخێر، بەلام سەیر بکە، تۆ لە حەوت جێگەی ماڵەکەتدا وێنەی ئەم ژنانەت داناوە " وتی من ئاشقی نیگار کێشەکەیم، خۆم ئەو وێنانەم کێشاوە، وتم ((بابەتەکە ئالۆزتربوو، چونکە تۆ هەموو توانای خۆت لەسەر ئەو تابلۆیانە داناوە)).

Scanned by CamScanner

ئەو پیاوێکی ڕێک وپێکە کە بەهۆی پیشەکەیەوە هەموو جۆرە ئەکتەرێکی ئەوتۆی بەدەورەوە هەیە، بەڵام هیچ نموونەیەکی خۆشەویستی لە ژیانیدا نیە.

پرسیارم کرد(تۆ چیت دەوێت ؟) ووتی پێم خۆشە لەگەڵ ئافرەتێکی باش ئاشنا ببم، وتم کەواتە وێنەکەی بکێشە، وێنەی خۆت و ئەو ژنە پێکەوە بکێشە و لەماڵەکەتدا هەڵیواسە.

پاش شەش مانگ چاوم پێکەوت و لێم پرسی: ژیانی خۆشەویستیت چۆنە؟ ووتی: زۆر خۆشە هەموو دەیانەوێت کاتێک دیاری بکەن بۆ وتووێژو چاوپێکەوتن لەگەڵ مندا . وتم چونکە خۆت دەتوویست وابێت، وتی :ئێستا بارودۆخم زۆر باشە، لەمێژ بوو بۆ چاو پێکەوتنی هیچ کەس کاتم تەرخان نەکرد بوو، ئێستا ژنەکان لەسەر من پێکەوە شەڕیانە، وتم :خۆزگەم بەخۆت!!

وتی: بەڵام پێم خۆشە ژیانی هاوسەری پێک بهێنم و ئەوینێکی ڕاستەقینە لە ژیانمدا هەبێت... وتم: باشە، وێنەی ئەو شتە بکێشە، ئەو پەیوەندیەکی ئەویندارانەی کێشا و پاش ساڵێک ژیانی هاوسەری پێک هێنا و ئێستا زۆر شادومانە.

ئەو بە ئاواتەکەی گەیشت چونکە داخوازیەکەی لە تاریکی دەرهێنا و ئاشکرای کرد. ئەو چەندین ساڵ ئەم داخوازیەی هەبوو، بێ ئەوەی هەلێکی ئەوتۆی بۆ بڕەخسێت، چونکە ئاواتەکەی توانای ئاشکرا بوونی نەبوو، ڕواڵەتی ژیانی ئەو (ماڵەکەی) لە تەواوی ئەو کاتانەدا دژی ئاواتە دەروونیەکانی بوون. ئەگەر تۆ لەم ئاگاداریە تێبگەیت کارەکان بە حەزی خۆتە.

Scanned by CamScanner

ووتەکانی (مری دیاموند) سەبارەت بە یەکێک لەو کەسانەی کە سەردانی ئەویان کردبوو چۆنیەتی کاریگەری فینگ شویی لە فێرکاریەکانی ڕازدا پیشان دەدات و هەروەها دەیسەلمێنێ کە بیرەکانمان داهێنەری هەست و تێکۆشان و ووتاری ئێمەن، هەوڵەکان وبیرەکان گرنگن چونکە بیرەکانی ئێمەن کە ئەبنە هۆی هەوڵدانی ئێمە، لەوانەیە ئێمە لە قوڵترین بیرەکانمان ئاگاداربین بەڵام لە ڕێگەی چۆنیەتی هەوڵدانمان جەختیان لەسەر دەکەین.

لەبەسەر هاتی دەرهێنەری فیلمەکەدا قوڵترین بیرەکانی لە ڕواڵەتی هەوڵدان و چۆنیەتی ژینگەکەیدا سەری هەڵدابوو، ئەو چەندین وێنەی ئافرەتی کێشابوو کە هەموویان ڕوویان وەرگێڕابوو لە وێوە تێدەگەیت کە قوڵترین بیرەکانی ئەو چی بوون، هەرچەندە قسەکانی پیشاندەری ئەوە بوون کە ئەو ئەیوویست لەگەڵ ژناندا ئاشنایی دروست بکات، بەڵام قوڵترین بیرەکانی شتێکی ئەوتۆی لەوێنەکاندا پیشان نەدەدا. پاشان کە چۆنیەتی هەوڵدانی خۆی گۆڕی بوو بەهۆی ئەوەی کە هەستی لەسەر ویستی کۆبکاتەوە، ئەو بەهەڵبژاردن وگۆڕانکاریەکی ساکار توانی وێنەی ژیانی بکێشێت و لە ڕێگەی یاسای ڕاکێشکردنەوە بیهێنێتە دی.

کاتێک دەتەوێت شتێك لە ژیانتدا ڕاکێش بکەیت، وریابە کەهەوڵدانت دژی ویستەکانت نەبێت.

یەکێك لەنموونە سەرسوڕهێنەرەکان (مایك دولی) لە ڕاهێنەرەکانی فیلمی ڕازە کە لە کاسێتێکدا نموونەیەکی سەرسوڕهێنەری لە ژێر ناونیشانی ((بەکارهێنانی هێز و ئەفسون))

Scanned by CamScanner

تۆمـار کـردووه، بابەتەکـە سـەبارەت بـە ژنێـک بـوو کـە دەیویست هاوسـەری دڵخـوازی لـە ڕێگـەی یاسـای ڕاکێشـکردنەوە بدۆزێتـەوە. ئـەو هـەموو کـارێکی پێویسـتی ئـەنجام دابـوو. ئـەو شـێوە و ڕواڵـەتی هاوسـەری داهـاتووی دەستنیشـان کردبـوو و بیـری لـە کەسـێکی ئـەوتۆ لـە ژیانیـدا دەکـردەوە، بـەڵام هـیچ نیشـانەیەک لـە هاوسـەری داهـاتووی بـەدی نـەدەکرا، پاشـان ڕۆژێـک کـە هاتـەوە بـۆ ماڵـەوە و ئۆتۆمبیلەکـەی لـە ناوەڕاسـت گەراجەکـەدا ڕاگـرت هەناسـەیەکی هەڵکێشـاو تێگەیشـت کـەچۆنیەتی هەوڵـدانی دژی داخوازیەکەیـەتی . ئێسـتا کـە ئـەو ئۆتۆمبیلەکـەی لـە ناوەڕاسـت گەراجەکـە ڕاگرتـووە، ئـیتر جێگـا بـۆ ئۆتـۆمبیلی هاوسـەری نـەبووا! کردەوەکـانی ئـەو بـە کائینـاتی ڕادەگەیانـد کـە بـاوەڕی بـە وەرگرتنـی داخوازیەکـەی نیـە بۆیـە دەسـت بـەجێ گەراجەکـەی پـاک کـردەوەو ئۆتۆمبیلەکـەی لـە لایـەکی گەراجەکـەوە ڕاگـرت تـاوەکو جێگـە بـۆ ڕاگرتنـی ئۆتـۆمبیلی هاوسـەری داهـاتووی بکرێتـەوە، پاشـان چـوو بـۆ ژوورەکـەی خـۆی و دۆڵابـی جلـەکانی کـردەوە و نـاو دۆڵابەکـەی وا ڕێکخسـت کـە جێگـە بـۆ جلـەکانی هاوسـەری داهـاتووی بکاتـەوە، ئـەو وا ڕاهـاتبوو لـە ناوەڕسـتی تەختەکـەدا بخـەوێت، بـەڵام بڕیـاری دا لەلایـەکی تەختەکـەوە بخـەوێت تـاوەکو جێگـەی هاوسـەری داهـاتووی بکاتـەوە لـە سـەر تەختەکـە، کاتێـک کـە هـاوڕێ لەگـەڵ خـواردنی ئێـوارەدا بەسـەر هاتەکـەی بـۆ (مایـک دۆلی) دەگێڕایـەوە هاوسـەری دڵخوازیشـی لـە تەنیشـتی دانیشـتبوو، پـاش ڕێـک وپێـک کـردنی کارەکـان و هەوڵـدان بەشـێوەیەک وەک ئـەوەی کـە هاوسـەری دڵخـوازی دەسـتکەوتووە ئـەو پیـاوە لەژیانیـدا پەیـدا بـوو و ئێستا پێکەوە بەخۆشی دەژین.

Scanned by CamScanner

نموونەیەکی تر لە ڕەوشتی (هەوڵدان بەشێوەیەك وەك ئەوەی کە. . . . . .) بەسەرهاتی خوشکم (گلندا)یە کەلەکاربەدەستانی دروستکردنی فیلمی ڕاز بوو، ئەو لە ئوستورالیا دەژیا و ئیشی دەکرد بەڵام حەزی دەکرد بێت بۆ ئەمەریکا و لە کۆمپانیاکەی ئێمە ئیش بکات، (گلندا) بەباشی لە ڕاز تێگەیشتبوو و هەوڵی دەدا کەکارەکانی بۆگەیشتن بە داخوازیەکەی گونجاو بێت بەڵام پاش چەند مانگ ئەو هێشتا هەر لەئوستورالیا مابۆوە، (گلندا) سەرنجی دایەهەوڵەکانی و تێگەیشت کە کردەوەکانی بە گوێرەی داخوازیەکانی نەبووە، بۆیە هەستا بەئەنجامدانی هەوڵێکی نوێ. ئەو هەموو کارەکانی بۆ سەفەر ڕێکخست و ئەندامێتی لە چەند گروپدا پوچەڵ کردەوە و ئەو کەلوپەلانەی کە پێویستی پێیان نەبوو بەخشی و جانتاکەی ئامادەکرد و دایخست لە ماوەی چوار هەفتەدا (گلندا) لە ئەمەریکا بوو و لە کۆمپانیاکەی ئێمەدا دەست بەکار بوو.

سەبارەت بە داخوازیەکانت بیر بکەرەوە ودڵنیا ببە لەوەی کە هەوڵەکانت دەنگدانەوەی چاوەڕوان بوونی گەیشتن بە داخوازیەکانت بێت و هەروەها دژی ئەوە نەبێت.

بەشێوازێك کار بکە وەك ئەوەی کە بە ئامانجەکەت گەیشتویت و بە وردی ئەو کارە بکە کەلە کاتی وەرگرتنی داخوازیەکەت دەیکەیت، هەوڵێکی ئەو تۆ بدە کە ڕەنگدانەوەی چاوەڕوانی و بیرێکی بەهێز بێت.

خۆت بۆ وەرگرتنی داواکاریەکانت ئامادە بکە، بەم شێوەیە هێمای بەهێزی ئاوات و هیوا بڵاو دەکەیتەوە.

Scanned by CamScanner

ڕێز لە خۆت بگرە

لیزا نیکولز:

ئـەم بابەتــە کــە چ کەســێک وەک هاوســەرێک دێتــە نــاو ژیانتــەوە گرنگە، وە بۆ ئەو مەبەستە پێویستە سەرەتا خۆت بناسیت.

جیمز ری:

تــۆ چـۆن چـاوەڕێی کەسێکی کـە حـەزی لـە هـاودەمی تــۆ بێـت لـە کاتێکـدا خـۆت حـەز بـە هـاودەمی خـۆت ناکـەیت؟ وە دووبـارە باسـی ڕاکێشکردن یان ڕازە کە ئەم بابەت دێنێتـە نـاو ژیانتـەوە، پێویستە بـە تـەواوی بیرێکـی ڕوونـت هـەبێت. لێرەدا مـن پرسـیارێکت لـێ دەکـەم، ئایا هـەر بـەو شێوەیە کـە پێـت خۆشـە خـەڵک هەڵسوکەوتت لەگەڵـدا بکـەن تــۆش هــەروا لەگــەڵ خۆتــا هەڵســوکەوت دەکــەیت؟ ئەگــەر وا نیــە هەرگیز ناتوانیت بارودۆخت بگۆڕی.

کردەوەکانـت هـەر بیـرە بەهێزەکانتـە، ئەگـەر تــۆ سـەبارەت بـە خـۆت هەسـتی ڕێـز و خۆشەویسـتیت نـەبێت هێمایـەک بڵاودەکەیتـەوە کـە پیشـان دەدات بـەڕادەی پێویسـت بـەڕێز و شـیاو نیـت و ئـەم هێمایـە

Scanned by CamScanner

بڵاو دەبێتەوە، لەدوایدا تۆ دەگەیتە شوێنێك كە نیتر خەڵك ڕێزت لێ ناگرن، هۆكاری ئەو شێوە هەڵسوكەوتەی خەڵك بیرەكانی خۆتن، پێویستە تۆ ڕەفتارێكی پڕ لە ڕێز و خۆشەویستی سەبارەت بە خۆت دەست پێ بكەیت و هێمایەك بڵاوبكەیتەوە كە ئەو لەرەیەی هەبێت، پاشان یاسای ڕاكێشكردن هەموو كائینات دەبزوێنێت و ژیانت پڕدەبێت لە كەسانێك كە خۆشیان دەوێیت و ڕێزت لێ دەگرن.

زۆربەی خەڵك لە بەرامبەر ئەوانی تر هەستی لەخۆ بوردنیان هەیە بە بڕوای خۆیان بەم جۆرە دەبنە مرۆڤێكی باش. ئەمە هەڵەیە! لەخۆبوردن لە بیری نەبوون سەرچاوە دەگرێت، چونكە دەڵێی بۆ هەر كەسێك بەپێ ی پێویست نییە، كە وابوو من لە مافی خۆم دەبوورم. ئەم هەستە هەستێكی باش نیە وە سەرەنجامەكەی دڵ ئێشانە، بۆ هەر كەسێك فراوانی نیعمەت هەیە و ئەركی سەرشانی یەك بە یەكی خەڵكە، كە داخوازیەكانیان بانگ بكەن. تۆ ناتوانیت لە جێگەی كەسێكی تر، داخوازیەكەی بانگ بكەی چونكە ناتوانیت لە جێگەی كەسێكی تر هەست و بیر بكەیتەوە، كەوابوو پێویستە ڕێز لە خۆت بگریت.

دكتۆر جان گری:

تۆ خۆت چارەی كێشەكانی خۆتی، بەكەس مەڵێ "تۆ قەرزاری چاكەكانی منی و پێویستە زۆرترم خەڵات بكەیت" لە جیاتی ئەوە زۆرتر بە خۆت ببەخشە. بۆ پێشكەش كردن بە خۆت كاتێكی زۆر

Scanned by CamScanner

تەرخان بکە و خۆت تێر بکە، تا ئەو رادەیەی کە بۆ بەخشین سەر ڕێژ بێت.

> بـۆ ڕاکێشـکردنی ڕێـز و خۆشەویسـتی سـەرەتا خـۆت لـە تاسـەی خۆشەویستی تێـر بکە.
>
> (چارلز هانێل).

زۆربـەمان بەدواخسـتنی خۆمـان ڕاهـاتووین، لـە ئەنجامـدا هەسـتی بێ نرخـی ڕاکـێش دەکـەین تـا ئـەو کاتـەی کـە ئـەم هەسـتە لـە ناخمانـدا جێگـەی گرتبێـت هـەل ومـەرجی بـێ نـرخ تـر ڕاکـێش دەکـەین. پێویسـتە تۆ ئەم بیرەت بگۆڕیت .

> بێگومـان کۆمـەڵێك باوەڕیـان وایـە کـە دانـانی ڕێـز و خۆشەویسـتی بۆخۆمـان کـارێکی گاڵتـەجاڕی و نـەگونجاوە . بـەڵام وا باشـترە لـە ڕوانگەیـەکی تـرەوە لێ ی بـڕوانین بـە پـێ ی بنـەماکانی بیرکـاری و یاسـای بـێ کۆتـایی (قـانون مـالا نهایـە) سـەرنجدان بـەژمارەی یـەك لـە ڕاسـتیدا سـەرنجدان بـەژمارە دووە، وە تاکـە ڕێگەیـە بـۆ سـوودی هەمیشـەیی ژمارە دوو.
>
> (برنیتس ملفۆرد)

تا ئەو کاتەی خۆت تێر نەکەیت شتێکت بۆ پێشکەش کردن نیە. کەواتە پێویستە لە پلەی یەکەمدا سەرنج بدەیتە خۆت . یەکەم سەرنج بدەرە حەزی خۆت . خەڵك بەرپرسی حەزی خۆیەتی کاتێك تۆ سەرنج بدەیتە حەزی خۆت و هەستێکی باشت هەبێت، بوونت لە ناو کۆمەڵدا دەبێتە مایەی خۆشی و نموونەیەك بۆ منداڵەکان و یەکەیەکەی ئەو کەسانەی لە ژیانی تۆدان. کاتێك تۆ هەستی حەز وخۆشیت هەبێت تەنانەت بیر لە بەخشینیش ناکەیتەوە بەڵکو بەخشین بە پێ ی سروشت سەر ڕێژ دەبێت.

لیزا نیکولز:

من خۆم خستە ناوکۆمەڵێك پەیوەندی وچاوەڕوان بووم کە بەرامبەرەکەم ئاماژە بە جوانیەکانی من بکات، چونکە من هەستم بە جوانی خۆم نەدەکرد. لەماوەی گەشەکردنمدا قارەمانەکانی خەیاڵیی من ئەکتەری فیلمەکانی ((فریشتەکانی چارلی)) و ((ژنی سەرسوڕهێنەر)) بوون ئەگەر چی ئەو ئەکتەرە تایبەتمەندیەکانی لە ڕادە بەدەر بوو، هیچ لە من نەدەچوو . تا ئەو کاتەی کە ئاشقی لیزا بووم _واتە ئاشقی خۆم_ ئاشقی پێستی گەنم ڕەنگم و لێوی هەڵئاوساوم و بەژنی خڕ و قژی لولم . و پاش ئەم ڕووداوە خەڵك ئاشقی من بوون.

هۆی ئەوەی کە نەبێت تۆ ڕێز لە خۆت بگری ئەوەیە کە بەبێ ڕێز گرتن لە خۆت، بوونی هەستێکی باش مەحاڵە، ئەگەر باری دەروونیت سەبارەت بەخۆت باش نیە دەرگای ئەوین و هەموو چاکیەکانی دنیات لەسەر خۆت داخستوە، کاتێك هەستێکی خراپت

Scanned by CamScanner

سەبارەت بەخۆت هەیە وا هەست دەکەیت کە ڕۆحت لە گیانت دەردێنن چونکە هەموو چاکیەکانی خۆت لە هەر بوارێکدا وەك (تەندروستی، دەوڵەمەندی و ئەوین)لەسەر لەرەی حەز و بوونی هەستێکی چاکە، هەست بەهێزێکی بێ سنوور و هەستی سەرسوڕهێنەری تەندروستی و بەختەوەری سەرجەم لەسەر لەرەی باشن. کاتێك سەبارەت بە خۆت هەستێکی باشت نەبێت لەسەر لەرەیەکیت کە خەڵك و شوێن و هەلومەرجێکی زیاتر کە هەستت خراپتر دەکەن کێش دەکەیت، تۆ دەبێت سەرنجی خۆت بگۆڕی و بیر بکەیتەوە . لایەنە باشەکانی خۆت بێنە بەر چاوت، کاتێك سەرنج بدەیتە ئەو بابەتە ئەوکات یاسای ڕاکێشکردن خۆی ئەنوێنێ و لایەنی زۆرتر و بە نرخ ترسەبارەت بە خۆتت پیشان دەدات، تەنها کاری پێویست ئەوەیە کە لەسەر بیرکردنەوەی باش دەربارەی خۆت بەردەوام بیت ئەوکات یاسای ڕاکێشکردن بە پێشکەش کردنی بیری باشی زۆر، وەڵامت دەداتەوە، بە شوێن لایەنە باشەکانی خۆتا بگەڕێو بیاندۆزەرەوە.

باب پراکتر:

شتێکی بەرز و شکۆدار سەبارەت بە تۆ هەیە، من ماوەی ؟؟ ساڵە سەبارەت بە خۆم توێژینەوە دەکەم، هەندێك جار پێم خۆشە خۆم ماچ!!! بکەم چونکە هەرکەسێ ئەبێت ئاشقی خۆی بێت، بێگومان مەبەستی من خۆ بەزل زانین نیە، مەبەستی من ڕێزگرتنێکی بێ

Scanned by CamScanner

مەترسی بە لە خۆت . کاتێک خۆتت خۆش بووێت ئەوکات لەخۆوە خەڵکیش تۆیان خۆش دەوێت.

مارسی شیمۆف:

ئێمە وا ڕاهاتووین کە لە پەیوەندیەکانماندا دەربارەی خەڵکی تر سکاڵا بکەین، بۆ نموونە (هاوکارەکانم زۆر تەمەڵ و تەوەزەلن، هاوسەرەکەم شێتی کردووم، منداڵەکانم زۆر گرۆز و بیانوگرن) واتە سەرنجمان هەمیشە لەسەر خەڵکە بەڵام بۆ ئەوەی پەیوەندیەکانمان بەکەڵک بێت پێویستە سەرنج بدەینە ئەو لایەنانەی خەڵک کە ئەبنە هۆی ڕێزگرتنی ئێمە لەوان، نەوەک ئەو بابەتانەی کە ئێمە سکاڵای لێ دەکەین.

کاتێک سەبارەت بەم شتانە گلەیی بکەین ڕادەیەکی زۆر لە وانەمان پێدەگات، تەنانەت ئەگەر لە پەیوەندیەکدا تووشی کێشە بووین و بارودۆخ بە دڵی ئێمە نەبوو، بۆنموونە کەسێک لە بەرامبەرتا ڕادەوەستێ، دەتوانیت ئەو پەیوەندیە بگۆڕیت.

بەڕەیەک کاغەز هەڵبگرە و لە سێ ڕۆژی داهاتوودا دابنیشە و ئەو لایەنانەی خەڵک کە تۆ سەبارەت بە ئەوان هەستی سوپاس و پێ زانینت هەیە بنووسە.

دەربارەی ئەو هۆیانەی کە تۆ خۆشت ئەوێن بیر بکەرەوە، ڕووخۆشی وبەشکگیری ئەوان سوپاس بکە، دەستکەوتەکەت ئەوەیە کەکاتێک تۆ سەرنج دەدەیتە سوپاس و پێ زانین و خاڵە

ئەرێنییەکانی خەڵك، خۆشت ڕادەیەکی زۆرتر لەوانەت پێدەکات و کێشەکان کاڵ دەبنەوە.

لیزا نیکولز:

زۆربەی کاتەکان وابیردەکەیتەوە کە خەڵك ئەبێت شادی تۆ پێك بهێنن، بەڵام زۆرجاریش خەڵك لە بەدی هێنانی ئاواتەکانت سەرناکەون، بۆچی؟ چونکە تەنها یەك کەسە کە بەرپرسی حەز و بەرەکەتی تۆیە، ئەو کەسە کێ یە؟ بێگومان خۆتا! کەواتە تەنانەت باوك و دایك و منداڵ و هاوسەرەکەت ناتوانن ڕێژەی شادی تۆ کۆنترۆڵ بکەن (ئەرکی سەرشانی خۆتە کە کۆنترۆڵی بکەیت)، ئەوان تەنها هەلێکیان بۆ دەرەخسێت کەلە شادی تۆدا بەشدار بن. حەزو خۆشی لە دەروونی خۆتایە.

سەرجەمی حەزو تاسەکانت لەسەر لەرەی ئەویندایە، کە گرنگترین و بەهێزترین لەرەکانە، ئەوین شتێك نیە کە بتوانیت لە ناو دەستی خۆتا ڕاگیری بکەیت بەڵکو ئەبێت لە ناخی دڵتەوە هەستی پێ بکەیت. تۆ ئەتوانیت هەست بکەیت بە هێماکانی ئەوین کە لەلایەن خەڵکەوە پیشان ئەدرێن، بەڵام ئەوین تەنها یەك هەستەو تۆ تاکە کەسێکی کە ئەتوانی تیشکی هەستی ئەوین بخەیتە سەر خۆت.

Scanned by CamScanner

چەند کورتەیەك لە ڕاز:

* کاتێـك ئەتـەوێت پەیوەندیـەك ڕاكـێش بكـەیت، وریابـە قسـەو بیرو كردەوە و ژینگەی تۆ دژ بە ئاواتەكانت نەبن.

* ڕێزلـەخۆت بگـرە، تـا خـۆت تێـر نەكـەیت ناتوانیـت دیـاری بـە هیچ كەس ببەخشیت.

* ڕێـز و خۆشەویسـتی بـۆ خـۆت دابنـێ تـا ئـەو كەسـانەی كـە ڕێـزو خۆشەویستیان بۆت هەیەبۆ لای خۆت ڕاكێش بكەیت.

* ئەگـەر سـەبارەت بـەخۆت هەسـتێكی خراپـت هەیـە، دەرگـای خۆشەویسـتی لـە سـەرخۆت دائەخـەیت و لـە جیـاتی ئـەوە كەسـان و هەلومەرجی زۆرتر كە بارودۆخت خراپ دەكەن ڕاكێش دەكەیت.

* بـیر لـە لایەنـە باشـەكانی خـۆت بكـەرەوە تـا یاسـای ڕاكێشـكردن چەندین لایەنی باشی خۆت پێ پیشان بدات،

* بـۆ ئـەنجام و بەرهـەمی باشـتری یـەك پەیوەنـدی، سـەرنج بـدەرە ئەو لایەنانـەی خـەڵك كـە دەبنـە هـۆی سوپاس كـردن و پـێ زانینـی تۆ. نـەوەك گلـەیی و سـكالا بكـەیت، كاتێـك جـەخت دەكەیتـە سـەر لایەنـە باشەكان، زۆرتر لەوەت دەست دەكەوێت.

Scanned by CamScanner

ڕازی تەندروستی

دکتۆر جان هگلین:

(زانای فیزیکی کوانتەم)

جەستەی ئێمە بەرهەمی بیرەکانمانە، ئێمە لە زانستی پزیشکیدا بەو ڕاستیە گەیشتووین کە کام هۆکاری ئەندێشەو هەستە کە چالاکی و بناغە و مادەی فیزیکی جەستەمان دەست نیشان دەکات.

دکتۆر جان دمارتینی:

ئێمە بە کاریگەری (پلاسیبۆ) کە مادەیەکە هیچ کاریگەری لەسەر نەخۆش نیە بەڵام وەك دەرمان دەدرێت بە نەخۆش، شێوە دەرمانێکمان لە چارەسەرکردنی نەخۆشیەکاندا دۆزیوەتەوە، شێوە دەرمانەکە(پلاسێبو) لە ڕاستیدا دڵخۆشکەرێکە کە هیچ کاریگەریەکی باش یا خراپی لەسەر نەخۆش نیە، وەك حەبی شەکر تۆ تەنها بە نەخۆشەکە بڵێ ئەم دەرمانە کاریگەری هەیە، ئەو شتەی کە ڕوو دەدات ئەوەیە کە ئەگەر شێوە دەرمانەکە کاریگەری زۆرتری نەبێت بەلایەنی کەمەوە هەروەك دەرمانە سەرەکیەکە

دەبێت. زەهنی مرۆڤ گرنگترین هۆکاری چارەسەری نەخۆشیەکانە کە هەندێ جار زۆرتر لە دەرمانە سەرەکیەکە کاریگەری هەیە.

هەرچەندە ڕادەی زانست سەبارەت بە ڕاز زۆرتر بێت زیاتر لەو ڕاستیەی کە لە ناوەڕۆکی ڕووداوە تایبەتیەکانی وەك تەندروستی شاراوەتەوە ئاگادار دەبێت. کاریگەری وەك دەرمانەکان(پلاسیبو) دیاردەیەکی گرنگە، کاتێك نەخۆشەکان وا بیر دەکەنەوە و لە ڕاستیدا بڕوایان هەیە کە ئەو حەبە چارەسەری پێوەیە، هەر ئەو شتەی کە باوەڕیان پێ یە وەری دەگرن و چاك دەبنەوە.

دکتۆر جان دمارتینی:

ئەگەر کەسێك نەخۆشەو سەلێنراوە کە نەخۆشیەکەی جەستەیی نیە بەڵکو لە مێشکیدا دروستی کردووە یەك ڕێگەی چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشی یە بەکارهێنانی شێوە دەرمانەکانە، بەڵام ئەگەر کەسێك لە بارودۆخێکدا بێت کە ئەگەری مردنی هەیە بێگومان کەڵك وەرگرتن لە دەرمان کارێکی ژیرانەیە، تەنانەت ئەگەر بۆمان دەرکەوێت کە نەخوشی یەکە زەهنی یە، کەوابوو هیچ کەس دەرمان ڕەت ناکاتەوە هەر هۆکارێکی چارەسەر جێگەی تایبەتی خۆی هەیە.

چارەسەر لە ڕێگەی زەهن هاوڕێ لەگەڵ دەرمان، کاریگەریەکی هەماهەنگ کەرەوەی هەیە، ئەگەر نەخۆشیەکەنیش بێت دەرمان نیشەکەلادەبات، ئەوکات بۆ کەسەکە هەلێك دەڕەخسێت تا هەستی

Scanned by CamScanner

چاودێری کردن لە تەندروستی خۆی لا دروست بێت. بیری تەندروستیەکی تەواو شتێکە کە هەر مرۆڤێک نەتوانێت بەبێ سەرنجدان بە ڕووداوەکانی دەورووبەری بە شێوەیەکی نهێنی لە دەرونیا ئەنجامی بدات.

لیزا نیکولز:

کائینات شاکارێکە لە فراوانی نیعمەت، کاتێک خۆت بلەیتە دەست هەستی فراوانی نیعمەتی کائینات، بەدی هێنان، چێژوەرگرتن لە بەرەکەت و هەموو ئەو شتانەی کە عالەم بۆ تۆی داناوە وەک(تەندروستی، دەوڵەمەندی و دەروونێکی باش) تاقی دەکەیتەوە، بەڵام کاتێک بەهۆی بیرە نەرێنیەکانتەوە درگای جەستەت دادەخەیت، تووشی هەستی نارەحەتی وئێش و ڕەنج و خەم دەبیتە هەست دەکەیت کە تێپەڕبوونی هەر ڕۆژێکت لەگەڵ ئێش و ڕنج و ئازار هاوڕێ یە.

دکتۆر جانسۆن:

(نووسەر و پێشرەو لە وزە دەرمانی)

لێرە هەزاران هەزار جۆر نەخۆشی و جۆنیەتی دەست نیشان کردنیان دەزانین، لەوانە تەنها زنجیرەیەکی لاوازن و هەموویان بەرهەمی یەک شتن(نائارامی و فشاری دەروونی). ئەگەر تۆ فشار

بێنێتە سەر بازنەکانی ئەو زنجیرە، لە ئاکامدا یەکێک لەو بازنانە دەشکێن.

سەرجەمی فشارە دەروونیەکان لە بیرێکی نەرێنیەوە دەست پێدەکات، بیرێکی بێ لێکۆڵینەوە نەبێتە هۆی زنجیرەیەک بیری یەک لە دوای یەک تا لە ئەنجامدا نەبێتە هۆی فشار و نا ئارامی دەروونی. هەموو شتێک لە بیرێکی نەرێنی بچووکەوە دەست پێدەکات، گرنگ نیە کە تۆ چیت ئاشکرا کردووە، بەهەرحاڵ ئەتوانیت بیگۆڕیت. . .

. . . تەنها بە بیرێکی نەرێنی بچووک، یەکێکی تر و یەکێکی تر.

دکتۆر جان دمارتینی:

جەستەی ئێمە نەخۆشی دروست دەکات تا ئێمان بگەیەنێت کە لایەنێکمان هاوسەنگ نیە یاخود نا سوپاسین یا بێ ڕەحم و بێ بەزەیین، کەوابوو هێماکانی نەخۆشی لە جەستەماندا زۆر تۆقێنەر نیە.

دکتۆر جان دمارتینی پێمان دەڵێت کە سوپاس و خۆشەویستی هەموو بابەتە نەرێنیەکان لە ژیانماندا ئەسڕێتەوە و گرنگ نیە کە چ ڕواڵەتێکیان هەیە، سوپاس و خۆشەویستی ئەتوانێت دەریا هەڵدڕێت، کێو بجولێنێت، سوپاس وخۆشەویستی ئەتوانێت هەر نەخۆشی یەک چارەسەر بکات.

Scanned by CamScanner

مایكل برنارد بك ویپ:

پرسیارێك كە زۆربەی جار ئەپرسرێ ئەوەیە، كاتێك لەچوارچێوەی جەستەی كەسێك نەخۆشی ئاشكرا دەبێت یانا كۆكێك لە ژیانیدا بەدی دێت، ئایا دەكرێت لە رێگەی هێزی بیرلكی گونجاو لەناو بچێت؟

بێگومان وەلامەكەی «بەڵێ» یە.

Scanned by CamScanner

پێکەنین باشترین دەرمانە

کەتی گودمەن:

(بەسەرهاتێکی تایبەت بە خۆی)

پزیشکەکان دەست نیشانیان کرد کە من شێرپەنجەی مەمکم هەیە. من بە باوەڕێکی پتەو، وە لە ناخی دڵمەوە هەستم دەکرد کە پێشتر شفادراوم. هەموو ڕۆژێک دەموت، خوایە سوپاس کە تەندروستم و بەپیتا بەپیتا سوپاسی خوام دەکرد، لە ناخمدا باوەڕم هەبوو کە شفادراوم، خۆمم بە جەشنێک دەبینی وەک ئەوەی کە هەرگیز شێرپەنجەیەک لە جەستەمدا نەبووە.

یەکێک لەو کارانەی کە بۆ چارەسەری خۆم دەمکرد سەیری فیلمی پێکەنینی بوو، ئەم فیلمانە ئەبنە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ تەنها پێبکەنێت، پێبکەنێت، پێبکەنێت. . . . .

من نەمدەبووایە ڕێگە بە هیچ جۆرە فشارێکی دەروونی بدەم کە بێتە ناو ژیانمەوە چونکە هەموومان دەزانین کە دڵەڕاوکێ یەکێکە لە خراپترین ئەو شتانەی کە لەوانەیە لە کاتی خۆ دەرمانکردندا توشی مرۆڤ ببێت، لە سەرەتای دەست نیشانکردنی نەخۆشی یە کە تا چاک بوونەوە، نزیکەی سێ مانگی خایاند ئەویش بەبێ وەرگرتنی هیچ جۆرە دەرمانێکی کیمیاوی یان دەرمان لە ڕێگەی تیشکەوە.

Scanned by CamScanner

ئـەم بەسـەرهاتە دڵنشـینەی (کـەتی گودمـەن) بـوونی سـێ هێـزی سەرسوڕهێنەری چـالاك دەسـەلمێنێ، هێـزی سـوپاس و پێـزانین، هێـزی بـاوەڕ و وەرگـرتن، و هێـزی پێکـەنین . کـە ئەمانـە دەبنـە هـۆی تێکشـکاندنی نەخۆشـی یـە جەسـتەییەکان . (کـەتی)پـاش بیسـتنی بەسـەرهاتی(نۆرمان کـازینز) بڕیـاری دا کـە پێکـەنین بکاتـە هاوپێچـی بەشـێك لـە چارەسـەری خـۆی . دەستنیشـان کـرابوو کـە (نۆرمـان) تووشـی نەخۆشـی یـەك بـووە کـە چارەسـەری نیـە، بـە پێـی وتـەی پزیشکەکـان تـەنها چـەند مـانگی تـر زینـدووە، (نۆرمـان) بڕیـاری دا چارەسـەری خـۆی بکـات ئـەو مـاوەی سـێ مـانگ تـەنها سـەیری فیلمـی کۆمیـدی دەکـرد و قاقـا پێدەکـەنی لـە مـاوەی ئـەم سـێ مانگـەدا نەخۆشـی لـە جەسـتەیدا نـەما و پزیشـکەکان چـاك بوونـەوەی ئـەویان بە موعجیزە دانا.

(نۆرمـان) هـەروا کـە پێدەکـەنی وازی لـە بـیری نـەرێنی هێنـا و نەخۆشی لە خۆی دوورخستەوە.

کەواتە پێکەنین باشترین دەرمانە.

دکتۆر بن جانسۆن:

هـەمووما ن بەرنامەیـەکی بنـەڕەتی زگماکیمـان هەیـە کـە بـەڕێی نەوترێت توانـای خۆ چارەسـەرکردن، ئـەگر شـوێنێکی جەسـتەت ببڕێتـە بـڕین خۆی سارێژ دەبێت، ئەگـەر تووشـی هـەوکردنی میکرۆبـی ببیـت کۆئەنـدامی بـەرگری ئـەو میکرۆبـە دەکوژێت و چارەسـەری دەکـات.

Scanned by CamScanner

کۆئەندامی بەرگری بە شێوەیەک دارێژراوە کە چارەسەری خۆی بکات.

باب پراکتر:

جەستەیەک کە بارودۆخی دەروونی ساغە، بەهیچ شێوەیەک ڕێگەی تووشبوون بە نەخۆشی نادات . جەستەی تۆ لە هەر چرکەیەکدا چەندین ملیۆن خانە لەناو دەبات و لە جێگەی ئەوان چەندین ملیۆن خانەی نوێ دروست دەکات.

دکتۆر جان هیگلین:

لە ڕاستیدا چەند بەش لە جەستەماندا هەموو ڕۆژێک کردەوەی نوێ بوونەوەی هەیە، ئەم بابەتە بۆ هەندێک لە بەشەکان چەند مانگەو بۆ هەندێکی تر یەک تا دوو ساڵ دەخایەنێت، بەڵام لەماوەی چەند ساڵدا ئێمە جەستەیەکی فیزیکی نوێمان هەیە.

زانست سەلماندویەتی کە هەرچەند ساڵ جارێک جەستەمان نوێ دەبێتەوە، ئەی بۆچی نەخۆشی بۆ چەندین ساڵ لە جەستەماندا دەمێنێتەوە؟ ئەمە تەنها بە هۆی بیر و جەخت کردن لەسەر نەخۆشی یەوەیە.

Scanned by CamScanner

بیر له شتی باش بکەرەوە

بیر لـه شتی باش بکـەرەوە، نەخۆشـی ناتوانێت لـه جەسـتەیەکدا کـه بیرێکـی هاوسـەنگی هــەیە خـۆی بنـوێنێ، ئاگاداربــه کــه تــەنها کامـل بوون هەیە، کاتێـك کـه کـەمال و بـێ خەوشـی ببینیـت بێگومـان بـۆ لای خـۆت ڕاکـێش دەکـەیت، بـیری ناتــەواو وەك بـیری نـەداری و خــەم، هـۆی سـەرجەم نەخۆشـی یـەکانی مرۆڤــه. کاتێـك بیرێکـی نـەرێنیمان هەیـه خۆمان له مافێکی سەلمێنراومان بێ بەش کردووە.

بـه شـێوەیەکی تایبـەتی بـه خـۆت بڵـێ مـن بـیری کامـل و بـێ خـەوش لـه مێشکمـدایه . مـن تـەنها بـێ عـەیبی دەبیـنم، مـن لـه پلـەی بـەرزی کامـل بوونـدام، مـن بـەم ڕسـتەیه هەرچەشـنه ئـێش و سسـتی و ئێشـی ماسـولکەکانم لـه جەسـتەم دەرکـرد، مـن سـەرنجم دایەجەسـتەم تـاوەکو جەسـتەی منـداڵ نـەرم و چـالاك ببیـنم، ئەوکاتــه بـوو کـه هــەمووجۆرە گرژیـەکی ماسـولکەو ئـێش لـه ناوچـوو، مـن بەڕاسـتی ئـەم کـارەم لـه یـەك شەودا کرد.

هــەموو دەزانــن کــه هەرکــەس بــه شــێوەیەك دڵــەڕاوکێ ی ســەبارەت بـه پـیری هەیــه، زانسـت سـەلماندویەتی کـه لەماوەیـەکی کورتـدا ئێمـه بەتــەواوی جەستەیەکــی نوێمــان هەیــه. پــیر بــوون بیرێکــی بچـوك وسنووردارە کـەوابوو ئـەم خەیاڵانــه لــه زهنــی ووشـیارت دەربکــه و

Scanned by CamScanner

بزانە کەجەستەی تۆ تەنها چەند مانگە، گرنگ نیە لە زهنتا چەند ساڵەیادی لە دایك بوونت ژماردووە.

خزمەتێك بە خۆت بکە، جەژنی لە دایك بوونی داهاتووت بە جۆرێك بگرە وەك ئەوە کە یەکەم ساڵیادی لە دایك بوونتە. پێویست ناکات لەسەر کێکەکە شەست مۆم دابگرسێنیت مەگەر بتەوێت پیری بانگەشە بکەیت. بەداخەوە لە کۆمەڵگای ڕۆژئاوا هەموو هەوڵەکانیان خستۆتە سەر پیری.

لە ڕاستیدا شتێکی ئەوتۆ نیە، تۆ دەتوانیت لە بارودۆخی جەستەیی زۆر باش، کێشی لەشی دڵخواز و گەنجیی هەمیشەیی بیر بکەیتەوە . دەتوانیت لە ڕێگەی بیر کردنەوەی هەمیشەیی سەبارەت بە کامل بوون، ئەو شتە بۆ خۆت دروست بکەیت.

باب پراکتر:

کاتێك تۆ نەخۆشی یەکت هەیە و جەختی لەسەر دەکەیت و بۆ خەڵکی باس دەکەیت لە ڕاستیدا خانەی نەخۆشی زۆرتر بۆ خۆت دروست دەکەیت. وابیر بکەرەوە کە لە ئەوبەری تەندروستیدایت، با دکتۆر بیرلە نەخۆشی تۆ بکاتەوە.

یەکێك لەو کارانەی کەخەڵك لە کاتی نەخۆشیدا ئەنجامی دەدەن ئەوەیە کە بەردەوام باسی نەخۆشی یەکەیان دەکەن، چونکە هەموو کاتێك بیری لێ دەکەنەوە بۆیە بەردەوام بیرەکانیان بە زمان بەیان دەکەن. ئەگەر تۆزێك نەخۆشی، باسی مەکە، مەگەر بتەوێت زۆرتر

Scanned by CamScanner

نەخۆش بکەویت. بزانە کە بیرەکانت بەرپرسن و جار بە جارێك تا دەتوانیت بڵێ: من زۆر باشم، من زۆرباشم و بە ڕاستی هەستی پێ بکە. ئەگەر باش نیت و کەسێك هەواڵتی پرسی سوپاسی خوا بکە کە ئەو هێنایەوە بیرت کە بیر لە حاڵی باش بکەیتەوە، تەنها باسی ئەو شتانە بکە کە پێت خۆشە.

هەرگیز نەخۆش ناکەویت مەگەر بیر بکەیتەوە لەوانەیە نەخۆش بکەویت و ئەم شێوە بیر کردنەوەیە جۆرێکە لە بانگەشەکردن بۆ نەخۆشی، ئەگەر زۆر گوێ بیستی قسەی خەڵك سەبارەت بە نەخۆشی یەکانیان بیت نەخۆشی بۆلای خۆت ڕاکێش دەکەیت، واتە کاتێك گوێی لێ دەگریت سەرنجت لەسەر نەخۆشی یە و کاتێك سەرنجت دایە شتێك لە ڕاستیدا ئەو شتەت دەوێت. بێگومان تۆ نەتەنها یارمەتیەکیان پێ ناگەیەنیت بەڵکو وزەی سەرنجیشت دەخەیتە سەر نەخۆشییەکەیان. ئەگەر بەڕاستی دەتەوێت یارمەتی ئەو کەسە بدەیت، ئەگەر دەتوانیت بابەتی باسەکە بگۆڕە سەر بابەتی باش، یان وازی لێ بێنە و بڕۆ، کاتێکیش کە ڕۆشتی بە هێزی خەیاڵت وا هەست بکە کە ئەو کەسە باش بۆتەوە و پاشان واز لەو خەیاڵەش بهێنە.

لیزا نیکولز:

وەرە وای دابنێین تۆ دوو هاوڕێت هەیە کە هەردووکیان نەخۆشییەکی یەکسانیان هەیە، یەکێکیان بیر لەحەز و شادی دەکاتەوە و بەهیوایەوە دەژی و بیر لە سەرجەم ئەوهۆیانە دەکاتەوە کە دەبێت سوپاسی خوا بکات، بەڵام هاوڕێکەی ترت وای هەڵبژاردوە کە بیر لە نەخۆشی و هەژاری بکاتەوە.

Scanned by CamScanner

باب دویل:

کاتێک خەڵک هەستیان لەسەر کەم و کورییەکان یان نەخۆشییەکانیان کۆ دەکەنەوە درێژە بەو کەم و کووری و نەخۆشییانە دەدەن و چاك نابنەوە مەگەر ئەو کاتەی کە سەرنجیان لە نەخۆشی بۆ تەندروستی بگۆڕن چونکە ئەوە یاسای ڕاکێشکردنە.

> **وەرە تا دەتوانین لە بیرمان نەچێت کە هەر بیرێکی ناخۆش ژەهرێکە، کە سەرئەنجام لە جەستەدا سەر هەڵ دەدات.**
>
> (پرنتیس ملفۆرد)

دکتۆر جان هیگلین:

بیری شادتر دەبێتە هۆی جەستەیەکی ساغ تر و شاد تر . سەلمێنراوە کە بیری نەرێنی و فشار ونائارامی دەروونی هۆکارێکی سەرەکی لاوازی جەستەو تێکچوونی کارامەیی مێشکە، چونکە بیر و هەستەکانی ئێمەیە کە بەردەوام جەستەمان ڕێکوپێک و نوێ دەکاتەوە. تۆ دەتوانیت لەدەرەوە دەروونت بگۆڕی، بەئەندێشەی شادەوە دەست پێ بکە و شاد بوون لەخۆتا بەدی بهێنە، شاد بوون یەك هەستە، هەستی بوون، پەنجەت لەسەر دوگمەی هەستی شادی بە هەر ئێستا دەست بنێ بەو دوگمەیەدا، توند تر دەستی پێدا بنێ، گرنگ نیە کەلە دەوروبەرتا چی ڕوو دەدات.

دکتۆر بن جانسۆن:

دڵـە ڕاوکـێ و فشـاری دەروونـی لەسـەر جەسـتەت لابـڵـە تاوەکـو جەسـتەت بـەپێ ی ئـەو نەخشـەیەی کـە دارێـژراوە کـار بکـات، واتـە چارەسەری خۆی بکات.

بۆ ڕزگـار بـوون لـە نەخۆشـی پێویسـت بـە شـەڕ کـردن ناکـات، تـەنها کـارێکی سـاکار وەك وازهێنـان لـە بـیرە نەرێنیـەکان دەبێتـە هـۆی بـەدی هـاتنی تەندروسـتی سروشـتی لـە دەروونتـا و جەسـتەت چارەسـەری خۆی دەکات.

مایکل برنار بك ویپ:

مـن بە چاوی خۆم دووبارە زینـدوو بونـەوەی گورچیلەکانم بینیـوە. بینیومە کە شێرپەنجە تیاچووە، بینیومە کە بینایی گەڕاوەتەوە.

مـن تـا پـێش ئاشـکرابوونی ڕاز بـۆ مـاوەی سـێ سـاڵ چاویلکەم دەکـردە چـاوم. شـەوێك کـە بـە دوای زانیاریـەکانی سـەبارەت بـە ڕاز لـە سـەدەکانی پـێش تـردا دەگـەڕام تێگەیشـتم کـە بـۆ بینینـی ئـەو شـتانەی کە دەمخوێندنـەوە دەسـتم بـۆ چـاویلکەکەم درێـژ کـردووە، لـە ناکـاو لـەو شـوێنەدا ڕاوەسـتام. لێکدانـەوەی هـۆی ئـەو کـارە وەك هـەورە تریشـقە لێی دام.

مـن لـە هـەمووان بیسـتبووم کـە لەگـەڵ زۆر بـوونی تەمـەن هێـزی بینـایی کـەم دەبێتـەوە، کۆمـەڵێك مـرۆڤم بینیبووکـە بۆخوێندنـەوەی

Scanned by CamScanner

بابەتێك چاویلكەیان بەكار هێنابوو، ئەم بابەتەم بە رەحم سپاردبوو كە لەگەڵ زۆر بوونی تەمەن توانای بینایی كەم دەبێتەوە بۆیە تووشی ئەم گرفتە ببووم، گەرچی من بەدەستی مەبەست ئەو كارەم نەكردبوو بەڵام بەهەرحاڵ كردبووم لەلایەكی ترەوە دەمزانی كە دەتوانم هەموو ئەو شتانەی كە بە ئەندێشەم دروستم كردبوو بە ئەندێشەم بیگۆڕم، كەوابوو دەستبەجێ هێنامە بەرچاوم كە هێزی بینایی‌یم وەك تەمەنی ٢١ ساڵیمە. من خۆمم لە ناو ڕێستۆرانتێكی تاریك یاخود ناو فڕۆكە و لەكاتی بەكارهێنانی كۆمپیوتەر هێنایە بەرچاو كە بەبێ هیچ كێشەیەك دەخوێنمەوە و چەندین جار وتم :من بە ڕوونی و ئاشكرایی دەبینم، من بەباشی دەبینم سوپاسی خوام كرد و زۆر خۆشحاڵ بووم كە دەمتوانی بە باشی ببینم.

لەماوەی سێ ڕۆژدا هێزی بینایی‌یم نوێ بۆوە وئێستا چاویلكەی خوێندنەوەم نیە وبەباشی دەبینم.

كاتێك ڕووداوەكەم بۆ دكتۆر (بن جانسۆن) كە یەكێك لە ڕاهێنەرانی ڕاز بوو گێڕایەوە پێ ی وتم: ئایا دەتزانی كە لە ماوەی سێ ڕۆژدا بۆ ئەو گۆڕانكاریەی كە لە چاوەكانتا ڕوویداوە تۆ ناچار بوویت چ كارێك بكەیت؟

من ووتم :نەخێر، و سوپاسی خوام كرد كەنەمدەزانی . كەوابوو بیرم لەوە نەدەكردەوە ومن تەنها دەمزانی كە توانیم ئەم كارە بكەم وئەوەی كە توانیبووم بەخێرایی بیكەم . (هەندێك جار زانیاری كەمتر باشترە)، دكتۆر(جانسۆن) نەخۆشییە بێ دەرمانەكەی خۆی لەناو بردبوو كەوابوو گەڕانەوەی بینایی من لە بەرامبەر

Scanned by CamScanner

بەسەرهاتی ئەو زۆر گرنگ نەبوو. لە ڕاستیدا من چاوەڕوان بووم بینایيم لەیەك شەودا بگەڕێتەوە. كەوابوو لە ڕوانگەی منەوە ماودی سێ ڕۆژ موعجیزە نەبوو. لە بیرت بێت كات و قەبارە بۆ كائینات مانایەكی نیە، و چارەسەر بوونی یەك نەخۆشی بەساكاری سارێژ بوونی زیپكەیەكە. پرۆسەكە یەكسانە جیاوازی لە شێوازی تێڕوانینو بیر كردنەوەی ئێمەدایە كەوابوو ئەگەر نەخۆش كەوتیت لە زهنتا بە ڕادەی زیپكەیەك بچووكی بكەردوە و واز لە بیرە نەرێنیەكان بهێنە و سەرنج بدەرە تەندروستی خۆت.

Scanned by CamScanner

هیچ دەردێك بێ دەرمان نیە

دكتۆر جان دمارتینی:

مـــن هەمیشـــە پێموایـــە كـــە بـــێ دەرمـــان بـــەمانای (دەرمـــانی دەروونییە).

مـن دەزانم و دڵنیـام كـە هـیچ شتێك بـێ دەرمـان نیـە، نەخۆشـی یـەك كەلـە زەمانێكـدا دەرمـانی نـەبووە لـە زەمـانێكی تـردا چارەسـەر كـراوە. مـن لـە زهنمدا دنیایـەك دروست دەكـەم كـە وشـەی (بـێ دەرمـانی) تێـدا نیـە، لـەم جیهانـەدا شـوێن بـۆ هـەمووان فراوانـە كەواتـە تـۆش ببـە بـە هـاوڕێی مـن و هـەموو ئـەو كەسانەی كـە لێـرەدان، ئێـرە جیهانێكـە كـە هـەموو ڕۆژێـك تێیـدا مـوعجیزە ڕوو دەدات، دنیایـەك پـڕ لـە نیعمـەت وە هـەموو ئـەو شـتە چاكانەی كـە لـە دەروونتایـە، هـەروەك بەهەشـتە، وانیە؟ بەڵێ وایە.

مایكل برنارد بك ویپ:

تـــۆ دەتوانیـــت ژیانـــت بگۆڕیـــت تـــۆ دەتوانیـــت چارەســـەری خـــۆت بكەیت.

Scanned by CamScanner

موریس گودمن:

(نووسەر و وتار بێژی نێو دەوڵەتی)

بەسەرهاتی من لە ١٠ی مارسی ١٩٨١ دا ڕوویدا، ڕۆژێک کە بەڕاستی هەموو ژیانمی گۆڕی. ڕۆژێک کە هەرگیز لە بیرم ناچێت. فڕۆکەکەم کەوتە خوارەوە، کارم گەیشتە نەخۆشخانە هەموو جەستەم لێفلیج بوو، بڕبڕەی پشتم شکابوو، توانای شت قوتدانم نەمابوو، نەمدەتوانی کە شت بخۆم و بخۆمەوە، پەردەی (دیافراگم)م دڕابوو، توانای هەناسە دانم نەبوو، تەنها کارێک کە دەمتوانی کردنەوە و بەستنی چاوم بوو، بە هەر حاڵ پزیشکەکان وتیان تا کۆتایی تەمەن ژیانێکی گیاییم دەبێت، وە تەنها کارێک کە دەتوانم بیکەم چاو تروکاندنە . ئەمە وێنەیەک بوو کە ئەوان لە مندا دەیان بینی، بەڵام چۆنیەتی بیر کردنەوەی ئەوان گرنگ نەبوو، گرنگ ئەوە بوو کە من چۆن بیر دەکەمەوە. من وام دەهێنایە بەرچاوم کە دووبارە بوومەتەوە بە مرۆڤێکی ئاسایی و لە نەخۆشخانە دەچمە دەرەوە، لەو کاتەدا لە نەخۆشخانە تەنها بیرم ئیشی دەکرد وە کاتێک کەسێک خاوەنی بیر بێت دەتوانێت دووبارە کارەکان ڕێک وپێک بکاتە ئامێری هەناسە کێشانیان بە منەوە بەستبوو وبڕوایان وا بوو کە بە هۆی دڕانی (دیافراگم)ەوە هەرگیز خۆم ناتوانم هەناسە بدەم، بەڵام دەنگێکی کز بەردەوام پێی دەووتم، هەناسەی قووڵ بکێشە، هەناسەی قووڵ بکێشە. لە ئاکامدا ئامێرەکەیان لێم کردەوە، ئەوان هیچ ڕوونکردنەوەیەکیان نەبوو. من نەمدەتوانی ڕێگە بدەم شتێکی

Scanned by CamScanner

تربیروهەستم لە ئامانجەکانم دوور بخاتەوە من بۆ خۆم ئامانجێکم هەڵبژاردبوو ئەویش ئەوە بوو کە ڕۆژی کریسمس لە نەخۆشخانە بچمە دەرەوە، وە هەروایش بوو من بە پێ ی خۆم لە نەخۆشخانە چوومە دەرەوە، ئەوان وتبوویان شتی وا هەرگیز نابێت، و ئەوە ڕۆژێک بوو کە هەرگیز لە بیرم ناچێت. پەیامی من بۆ ئەوکەسانەیە کە هەر ئێستا لە نەخۆشخانە کەوتوون و بە جۆرێک ئێشیان هەیە، ئەگەر من بمویستایە بە کورتی باسی ژیانم بۆ خەڵک بکەم و بڵێم کە چ کارێک دەتوانن لە ژیاندا ئەنجام بدەن تەنها لە هەشت ووشەدا کورت دەکرایەوە (مرۆڤ دەبێتە ئەو شتەی کە بیری لێ دەکاتەوە).

(موریس گودمەن) بە پیاوی موعجیزە ناوبانگی دەرکردووە بە سەرهاتی ئەو بۆ فیلمی ڕاز هەڵبژێردرا تاوەکو توانای بێ ڕادە و هێزی بێ سنووری مرۆڤ بسەلمێنرێت، (موریس)دەیزانی کە ئەو هەر شتێک بۆ بیر کردنەوە هەڵبژێرێت هێزی دەروونی پێشکەشی دەکات، و ئەگەری ڕوودانی هەموو شتێک هەیە . ڕووداوەکەی (گودمەن) بۆ بە هۆی دڵ گەرمی تاقمێکی زۆری خەڵک تا سەبارەت بە ڕێگەی گەڕانەوە بەرەو تەندروستی بیر بکەنەوە و هەستی پێبکەن . ئەو گەورەترین کێشەی ژیانی خۆی کرد بە گەورەترین نیعمەت . لە کاتی بڵاوکردنەوەی فیلمی ڕاز ئێمە لە ناو کۆمەڵێک چیرۆك و بەسەرهاتی سەر سوڕ هێنەر لە هەموو جۆرە نەخۆشی یەك کە پاش ڕوانینی فیلمەکە لە جەستەی خەڵك دوور کەوتبوودوە، نوقوم بوو بووین. کاتێک کەسێك باوەڕی هەبێت

هەموو شتێك گونجاوە و ڕوو دەدات. سەبارەت بە بابەتی تەندروستی پێم خۆشە وتە دڵخۆشکەرەکەی دکتۆر (بن جانسۆن)تان بۆ باس بکەم "ئێمە ئێستا بەرەو چوونە ناو سەدەی دەرمانی وزەیی هەنگاو دەنێین "هەر شتێك لەجیهاندا لەرەیەکی هەیە تەنها کاری تۆ ئەوەیە کە لەرەکەت بگۆڕی یان دژە لەرەیەك دروست بکەیت . هەر بەم ساکاریە دەتوانیت شتێك لەم دنیایەدا بگۆڕیت، نەخۆشی بێت یان بابەتی پەیوەندیدار لەگەڵ هەست یان هەر شتێکی تر. ئەمە گەورەترین بابەتێکە کە تا ئێستا ڕووبەڕووی بووینەتەوە.

Scanned by CamScanner

چەند کورتەیەك لە ڕاز:

* کاریگـەری پلاسـیبۆ نموونەیەکـە لـە یاسـای ڕاکێشـکردن. کـاتێك نەخۆشـێك بـە تـەواوی بـاوەڕی هـەبێت کـە حـەبێك چارەسـەری دەکـات هەر ئەو شتەی کە باوەڕی پێیەتی وەری دەگرێت و چاك دەبێتەوە.

* جـەخت کـردن لەسەرتەندروسـتی تـەواو، خزمەتێکـە کـە دەتـوانین بەخۆمانی بکەین سەرەڕای ئەو شتانەی کە لە ڕواڵەتدا ڕوو دەدات.

* پێکـەنین، حـەز و خۆشـی ڕاکـێش دەکـات و بـیری نـەرێنی دوور دەخاتەوە و ئاکامەکەی چارەسەربوونێکی سەر سوڕهێنەرە.

* بیر کردنـەوە لـە نەخۆشـی، سـەرنج دان و باسکـردنی دەبێتـە هـۆی مانـەوەی نەخۆشـی لـە جەسـتەدا. ئەگـەر تۆزێـك نەخۆشـی، هـەر باسـی مەکـە، مەگـەر بتـەوێت زیـاتر نـەخۆش بکـەویت. کاتێـك کـە گـوێ بیسـتی قسـەی کەسـانێك بیـت کـە باسـی نەخۆشـییەکەیان دەکـەن وزەیـەك لــە سـەر نەخۆشـییەکەیان کۆدەکەیتــەوە، لــەجیاتی ئــەوە ڕووی باسـەکە بـەرەو بابـەتێکی بـاش بگـۆڕە و بـە هـەموو تواناوە بیر بکەرەوە کە ئەم کەسانە لە ئەو پەڕی تەندروستیدا دەبینیت.

* بـە پەیامـەکانی خـەڵکی کۆمـەڵگا دەربـارەی نەخۆشـی و پـیری گوێ مەدە. پەیامی نەرێنی هیچ سوودێکی نیە.

Scanned by CamScanner

ڕازی جیهـــــان

لیزا نیکولز:

خەڵك پێیان خۆشە سەیری دڵخوازەکەیان بکەن و بڵێن "بەڵێ، ئەو شتەم دەوێت یان حەزم لەم شتەیە" بە هەرحاڵ هەندێك جاریش سەرنج ئەدەنە ئەو شتە گرنگانەی کە نایانەوێت و لایان وایە دەتوانن ئەو شتە بێ شێل و بنەبڕ بکەن بەڵام وانیە، ئەگەر هێزێکی زۆرتری پێ نەدەن بەلایەنی کەمەوە هەر بەو ڕادەیە وزەی پێ دەبەخشن، بۆ نموونە لە کۆمەڵگای ئێمەدا خەڵك باوەڕیان وایە کە دەبێت دژ بە هەموو شتێك بوەستن و شەڕ بکەن، شەڕ دژی شێرپەنجە، شەڕ دژ بە نەداری، شەڕ دژ بە شەڕ، شەڕ دژ بە مادەی سڕکەرو تیرۆریسم و توند و تیژی. ئێمە پێمان خۆشە دژ بە هەموو ئەو شتانەی کە نامانەوێت شەڕ بکەین، کە لەڕاستیدا شەڕێکی زۆرتر دروست دەبێت.

هیل دوسکین:

(مامۆستاو ڕاهێنەری شێوەی سدونا)

ئێمە لەسەر هەرشتێك جەخت بکەین ئەو شتە بەدی دێنین، بۆ نموونە ئەگەر سەبارەت بە شەڕێك کە ڕووی داوە تورە بین یان دژ

Scanned by CamScanner

بەو شەڕە بوەستین، لە ڕاستیدا هێزی خۆمان لەسەر ئەو شەڕە کۆ کردۆتەوە. هەرچەندە ئێمە فشارمان بۆ خۆمان هێناوە کەچی تەنها نەبێتە هۆی مانەوەی زیاتری ئەو شتانەی کە نامانەوێت.

> **لە بەرامبەر هەر شتێکدا بەرەنگاری بکەیت، زۆرتر دەبێت**
>
> (کارل یونگ ١٨٧٥_١٩٦١).

باب دویل:

هۆی ئەوەی کە بەرهەڵستی شتێك بوەستیت رژتر دەبێ ئەوەیە کە بە بەرگری کردنەکەت دەڵێ ی "نا" من ئەمەم ناوێ چونکەحاڵم واڵ دەکات واتە(هەستێك کە هەر ئێستا هەمە) سەرەنجام ئەوەیە کە ئەم هەستە بەهێزەشی لەسەر کۆدەکەیتەوە کە (من بەڕاستی ئەم هەستەم خۆش ناوێت) وپاشان هەر ئەو هەستە بەپەلە دێت بۆلات.

بەرگری کردن لەهەر شتێك وەك هەوڵدانە بۆ گۆڕینی وێنەی دەرەکی پاش ناردن، کە کارێکی بێ هودەیە. پێویستە تۆ بچیتە ناو دەروونتەوە و لە ڕێگەی بیر و هەستەکانتەوە هێمای نوێ بۆ داهێنانی وێنەی نوێ بنێریتە دەرەوە.

Scanned by CamScanner

کاتێک تۆ بەرەنگاری ئەو شتە دەبی کە ئاشکرا بووە لە ڕاستیدا هێز و توانایەکی زۆرتـرت بەو وێنانەی کە خۆشت ناوێن زیاد کردووە و بێ برانەوە ڕادەیەکی زۆرتـرت بۆلای خۆت ڕاکێشکردووە. ڕووداو و بارودۆخەکان گەورەتر دەبنەوە چونکە یاسای کائینات ئەمەیە.

جك کنفیلد:

خەباتی دژی شەڕ، ئەبێتە هۆی شەڕێکی زۆرتـر، هەستان دژ بە مادە سڕکەرەکان ڕادەیەکی زۆرتـر لەوە دروست دەکات. هۆکەی ئەوەیە کە ئێمە بە هەموو هەستمانەوە لەسەر ئەو شتەی کە نامانەوێت جەخت دەکەین (مادەی سڕکەر).

لیزا نیکولز:

خەڵك پێیان وایە ئەگەر ئێمە بمانەوێت شتێك لەناو ببەین دەبێت جەختی لەسەر بکەین، تا چ ڕادەیەك ژیرانەیە کە هەموو وزەیەکمان بە کێشەیەکی تایبەت ببەخشین کە دژ بە بڕواو ئەوین و ژیانی پڕ لە نیعمەت و فێرکردن و پەروەردە کردن و ئاشتی یە؟

جك کنفیلد:

دایکە ترێزا ژنێکی زانا و ئاقڵ بوو، دەیگووت (من هەرگیز لە خۆپیشاندان دژ بە شەڕ بەشداری ناکەم ئەگەر خۆپیشاندانتان بۆ ئاشتی ڕێك خست بانگم بکەن). ئەودەیزانی و لە ڕاز ئاگادار بوو، سەیرکە چ شتێکی لە دنیادا ئاشکرا کرد.

Scanned by CamScanner

هیل دوسکین:

کەوابوو ئەگەر تۆ دژ بە شەڕی، لەجیاتی ئەوەلایەنگری ئاشتی بە. ئەگەر دژی برسیەتیت لایەنگری بەدەستهێنانی دەستکەوتی زۆرتربە، ئەگەر دژی سیاسەتمەدارێکی ببە بە لایەنگری رکەبەرەکەی . زۆربەی هەڵبژاردنەکان بە سوودی کەسێکە کە خەڵک لە ڕاستیدا دژ بە ئەو بوون چونکە هەموو هێز و سەرنجێکی بۆ لای خۆی ڕاکێشاوە.

هەموو شتێك لەم دنیایەدا بە ئەندێشەیەك دەست پێدەکات، بابەتەکان گەورەتر دەبن چونکە پاش ئاشکرا بوونیان خەڵك زۆرتر بیری لێ دەکەنەوە، پاشان هەر ئەم بیر وهەستانە دەبنە هۆی مانەوەو گەورەتربوونی ڕووداوێك لە ژیانماندا.

ئەگەر ئێمە بیری خۆمانی لە سەر لابەین و لەجێگەی ئەوە جەخت بکەینە سەر ئەوین، ئەوشتە ناتوانێت بمێنێ و ئەبێتە دووکەڵ و بەرەو ئاسمان دەڕوات.

لە بیرت بێت ئەمە دژوارترین و لەهەمان کاتدا سەرسوڕهێنەر ترین بابەتێکە کە دەبێت لێ ی تێبگەی، لە بیرت بێت گرفتەکە هەرچی بێت، لە هەرکوێ بێت یان هەرکەسێك گیرۆدەی بێت، تۆ جگە لە خۆت نەخۆشێکی ترت نیە، تۆچارەیەکت نیە، جگە لەوەی کە بڕوا بکەی بەو ڕاستییەی کە بێت خۆشە ئاشکرابێت.

(چارلز هانل)

Scanned by CamScanner

جاك كنفیلد:

هیچ کێشەیەك دروست نابێت ئەگەر سەرنج بدەیتە ئەو شتانەی کە ناتەوێت، چونکە ئەوە وات لێ دەکات کە بابەتەکە هەڵسەنگێنیت و بڵێی ((ئەمەیان ئەو شتەیە کە دەمەوێت)). بەڵام ڕاستییەکە ئەوەیە هەرچەندە زۆرتر باس لەو شتە بکەیت کە ناتەوێت و خراپییەکانی بڵێی چەند تۆقێنەرە، بەهەر حاڵ ڕێژەیەکی زۆرتر لەو شتە بەدی دێنیت.

کاتێک سەرنج بخەیتە سەر بابەتە نەرێنییەکان ناتوانی یارمەتی جیهان بدیت. ئەگەر لە سەر ڕووداوە خراپەکانی جیهان جەخت دەکەیت نە تەنها زۆری دەکەیت بەڵکو بابەتی خراپی زۆرتر تێکەڵ بە زیانت دەکەیت.

کاتێک پێشەنگی وێنەی ئەو شتانەی کە ناتەوێ دەرکەوت، هێمایەکە بۆ تۆ کە چۆنیەتی بیرکردنەوەت بگۆڕی و هێمایەکی نوێ بڵاو بکەیتەوە. ئەگەر باروودۆخەکە جیهانی یە. تۆ بێ هێز نیت، تۆ هەموو هێزێکت بە دەستەوەیە.

بیر بکەرەوە. لەسەر حەز و شادی یەك بە یەکی مرۆڤەکانی جیهان جەخت بکە، لەسەر فراوانی نیعمەت و خۆراك داکۆکی بکە. بەبیرە بەهێزەکانت سەرنج بدە هەر شتێك کە دەتەوێت، سەرەڕای هەموو ئەو شتانەی کە لە دەوروبەرتا ڕوودەدات تۆ ئەو توانایەت

Scanned by CamScanner

هەیە کە بە بڵاوکردنەوەی هەستێکی پڕ لە نەوین و بەختەوەری زۆر بابەتی باش بۆ جیهان بکەیت بەدیاری.

جیمز ری:

زۆر جار خەڵکی پێیان وتووم ((جیمز، ئاخر من پێویستە لە بارودۆخ و دەوروبەرم ئاگادار بم))، لە وانەیە تۆ ئاگادار بیت بەڵام پێویست ناکات پڕ بیت.

کاتێک ڕازم دۆزییەوە بڕیارم دا کە ئیتر نە سەیری هەواڵەکان بکەم و نە ڕۆژنامە بخوێنمەوە، چونکە هەستێکی خۆشی لە مندا بەدی نەدەهێنا . بێگومان مەبەستم ئەوەنییە کە کەناڵەکانی ڕاگەیاندنی هەواڵ و ڕۆژنامەکان سەبارەت بە بڵاوکردنەوەی هەواڵی خراپ لۆمە بکرێن.

وەك کۆمەڵگایەکی جیهانی هەمووومان سەبارەت بە جیهان بەرپرسین، کاتێک هەواڵێکی گرنگ بڵاودەبێتەوە ئێمە ڕۆژنامە زۆرتر دەکڕین، کاتێک داخێکی جیهانی یان نەتەوایەتی ڕوودەدات ژمارەی بینەرەکانی کەناڵەکانی ڕاگەیاندنی هەواڵەکان تا ئاستێکی چاوەڕوان نەکراو زیاد دەکات. کەوابوو ڕۆژنامەکان و کەناڵەکانی ڕاگەیاندنی هەواڵ، هەواڵێکی زۆرتر بڵاودەکەنەوە چونکە ئێمە وەك کۆمەڵگا دەڵێین خوازیاری ئەم جەشنە بابەتەین، لێرەدایە کە یاسای ڕاکێشکردن دەست بەکار دەبێت!!!

Scanned by CamScanner

کاتێك ئێمە هێمایەكی نوێ لە خۆمان بڵاو دەكەینەوە و سوورین لەسەر داخوازیەكانمان كەناڵەكانی ڕاگەیاندن و ڕۆژنامەكانیش لە بڵاوكردنەوەكانیان گۆڕانكاری دەكەن.

مایكل برنارد بك ویپ:

فێر ببە بێدەنگ و لەسەرخۆ بیت و ڕووی خۆت لەو شتەی كە ناتەوێ و لە هەموو قورسایی دەروونی پەیوەندیدار بەو شتە وەرگێڕەو سەرنج بدە ئەو شتەی كە پێت خۆشە تاقی بكەیتەوە، هەستت لە هەرشوێنێك بێت وزە و هێز لەوێ بەردەوامە.

> **بە دروستی بیر بكەرەوە، چونكە بیرەكانت برسیەتی لە جیهان دەسڕێتەوە وتێری دەكات.**
>
> (هوراتیو بونار ١٨٠٨_١٨٨٩)

ئایا لەڕێگەی ژیان وبوونی خۆتەوە هەستت بەو هێزە گەورە و سەرسوڕهێنەرەی كەلەم جیهانەدا هەتە كردووە؟ كاتێك سووری لەسەر مەسەلەیەكی باش، هەستێكی باشت هەیە و بابەتی باشی زۆرتر دێنیتە ناو دنیا و هەروەها ژیانی خۆتەوە. كاتێك هەست و حاڵێكی باشت هەبێت پلەی ژیانی خۆت و دنیاش بەرز دەكەیتەوە، یاسای كائینات لە كردەوە و ڕەفتاردا زۆر باش و بێ كەم و كووڕیە.

Scanned by CamScanner

دکتۆر جان دمارتینی:

من هەمیشە دەڵێم کاتێک سروش و دەنگی دەروونی تۆ زۆر ڕوون تر و قووڵ تر و بەرزتر لە باوەڕەکانی دەرەوەت بێت بەسەر ژیانتا زاڵ دەبێت!

لیزا نیکولز:

ئەرکی سەرشانی تۆ گۆڕانی دنیا و دەوروبەرت نیە، ئەرکی سەرشانی تۆ هاوڕێ بوون و چوونە ناو شەپۆلی دەروونی کائینات و ڕێز گرتن لە جیهانە.

تۆ گەورە و دەسەڵاتداری ژیانی خۆتی و کائینات وەڵامدەرەوەی هەر فەرمانێکی تۆیە، تۆ نابێت لە ناو ئەو وێنانەی کە بە دڵت نین گێژ بیت، لە ئاستی ئەوانەدا هەست بە بەرپرسی بکە، ئەگەر ئەتوانی زانیاری و ڕەوشتێکیان لێ هەڵگرە و پاشان وازیان لێ بێنە، سەبارەت بە داخوازیەکانت بیری نوێ بکەرەوە و هەستیان پێ بکەو سوپاسی بەدی هاتنیان بکە.

Scanned by CamScanner

دنیا له فراوانی نیعمەت پڕە

دکتۆر جۆویتل:

یەکێك لەو پرسیارانەی کە لێم دەکرێ ئەمەیە کە ئەگەر هەر کەسێك سوود لە ڕاز وەرگرێت و هەموو خەڵکی جیهان، کائینات بە کاتالۆگ بزانن ئایا نیعمەتەکان بنەبڕ نابن ؟ ئایا دەوڵەمەند بوونی تاقمێك نابێتە هۆی نابووت بوونی تاقمێکی تر؟

مایکل برنارد بك ویپ:

بابەتی سەرنج ڕاکێش سەبارەت بە ڕاز ئەمەیە کە بۆ هەرکەسێك زۆرتر لە ڕادەی پێویست هەیە. درۆیەك هەیە کە هەروەك ڤایرۆسێك کار دەکاتە سەر مێشکی مرۆڤ. درۆکە ئەمەیە "بەختەوەری بە پێ ی پێویست بۆ هەموو کەس نیە وە تەنیا نەبوونی و هەژاری و بێ دەسەڵاتی هەیە" و ئەم درۆیە بووە بە هۆی ئەوەی خەڵکی لە ترس و چاوچنۆکی و ڕەزیلی دا بژین و ترس و چاوچنۆکی و نەداری و ڕەزیلی لە ژیاندا تاقی بکەنەوە.

ڕاستیەکە ئەوەیە کە لە دنیادا زۆرتر لە ڕادەی پێویست بەختەوەری هەیە، بیرو بڕوای داهێنەر بێ ڕادەیە، هێز و توانایی ڕادەی نیە، ئەوین بێ سنووورە و چێژ بێ ئەندازەیە.

کاتێك زەهن لە بێ سنووری و بێ ڕادەیی خۆی ئاگادار بێت، سەرجەم ئەم شتانە بەرەو زەهن دەگەڕێنەوە.

Scanned by CamScanner

بیر کردنەوە لە وەی کە فراوانی نیعمەت نیە بە مانای سەرنجدانە بە وێنەکانی دەرەکی و ئەگەری ئەوە کە هەموو شتێک لە دەرەوە دێت. کاتێک وا بیر بکەیتەوە بێگومان نەبوونی و بێ دەسەڵاتی دێن بۆلات. ئێستا تۆ دەزانیت کە هیچ شتێك لەدەرەوە دروست نابێت و لە پلەی یەکەمدا هەر شتێك لە بیر و هەستی دەروونی پێك دێت.

زەهنی تۆ هێزی بەدیهێنەری هەموو شتێکە، ئەی چۆن ئەگەری نەبوونی و نەداری هەیە؟شتی وا مەحاڵە توانایی تۆ لە بیر کردنەوەدو هەروەها بەرهەمی بیر کردنەوەت بێ ڕادەو بێ سنوورە و هەر کەسێك ئەم توانایەی هەیە. کاتێک تۆ بە ڕاستی لەم بابەتە شارەزا بیت ئەوکات بە زەهنێک کەلە بێ ڕادە بوونی خۆی ئاگادارە بیر دەکەیتەوە.

جیمز ری:

هەر مامۆستایەکی بەناوبانگ کە پێ ی ناوەتە سەر ئەم زەوی بە وتویەتی ژیان بەمانای فراوانی نیعمەتە.

> **ناوەرۆکی ئەم یاسایە ئەوەیە کە تۆ دەبێت بیرلە فراوانی نیعمەت بکەیتەوە، لێ ی تێبگەیت، هەستی پێ بکەیت و بڕوات پێ ی هەبێت، ڕێگە مەدە بیری سنووردار بوون بێتە ناو زەهنتەوە.**
>
> **(رابرت کال یر)**

Scanned by CamScanner

جان ئەساراف:

کە وابوو کاتێک ئێمە بیر لە کەم بوونەوەی سەرچاوەکان دەکەینەوە، کۆمەڵێک سەرچاوەی نوێ دەدۆزینەوە کە دەتوانن هەمان بەرهەمیان هەبێت.

بەسەرهاتی ڕاستەقینەی گروپی نەوتی بلیز نموونەیەکی نامۆژگاریکەرە لە هێزی زهنی مرۆڤ بۆ پیشاندانی سەرچاوەکان، بەرپرسەکانی کۆمپانیای "هێزی سروشتی بلیز"لە ژێر ڕاهێنانی پسپۆڕی پایە بەرزی زیندەوەرزانی مرۆڤ دکتۆر(تولی کوبین)دا بوون، ئەوان بەهۆی ڕاهێنانی دکتۆر(کوبین) لە بواری هێزی زهندا دڵنیا بوون کەبە کەڵك وەرگرتن لەزهنیان سەبارەت بەوەی کە "بلیز" دەبێتە یەکێك لە بەرهەم هێنەرانی سەرکەوتووی نەوت لە وڵاتدا، بەختەوەر دەبن.

ئەوان چاوەڕوانی هەڵگۆزینی نەوت بوون لە ئیسپانیا، کە لە ماوەیەکی کورتی یەك ساڵەدا ئاواتەکەیان هاتە دی . کۆمپانیای "هێزی سروشتی بلیز" باشترین و بە پیت ترین نەوتی دۆزیەوە، ئەمە لە کاتێکدا بوو کە ٥٠ کۆمپانیای ترلە دۆزینەوەی نەوت نا ئومێد بوون، "بلیز" بەهۆی بوونی گرووپێکی زۆر باش کە پێکهاتبوو لە کەسانێك کە باوەڕیان بە هێزی بێ سنووری زهنیان بوو، توانی ببێتە یەکێك لە بەرهەمهێنەرانی نەوت.

Scanned by CamScanner

هیچ شتێک سنووری نیه، نه سەرچاوەکان، نه هیچ شتێکی تر، ئەم سنووره تەنها له زهنی مرۆڤدایه . کاتێک ئێمه دەرگای زهنمان بەرووی هێزی بەدیهێنەری بێ سنوور ئاوەلا دەکەین له ڕاستیدا بانگەشەی فراوانی نیعمەت دەکەین و دنیایەکی به تەواوی نوێ دەبینین و تاقی دەکەینەوە.

دکتۆر جان دمارتینی:

تەنانەت کاتێک ئێمەلەنەبوونی قسە دەکەین هۆکەی نەبوونی چاوێکی بینەره بۆ دیتنی ڕووداوەکانی دەوروبەرمان.

دکتۆر جۆویتل:

دەزانی کاتێک خەڵک گوێ بیستی ئەوەی دڵیان بن و بەشوێن ئاواتە کانیاندا بچن هەموویان بە شوێن شتێکی یەکساندا ناگەڕێن، و ئەمە بابەتەکە سەرسوڕ هێنەر دەکات . ئێمە هەمووکمان بەشوێن ئۆتۆمبیلی(بی ئێم)دا ناچین، هەموومان یەک کەسمان ناوێ، هەموومان خوازیاری ئەزموون و تەجروبەی یەکسان نین. هەموومان حەز لە یە ک چەشن جل و بەرگ ناکەین . هەموومان خوازیاری . . . . نین . (خۆت بۆشاییەکە پڕ بکەرەوە)

تۆ بەهرەمەندی ئەم هێزە سەرسوڕهێنەرەی سەر زەمینی تا ژیانت بەدی بێنیت. بۆپێکهێنانی ئاواتەکانت هیچ سنوورێك نیه

Scanned by CamScanner

چونکە توانای بیر کردنەوەت بێ سنوورە. بەڵام تۆ ناتوانیت ژیانی ئەوانی تر بخولقێنیت. تۆ ناتوانیت لە جیاتی ئەوان بیر بکەیتەوە و ئەگەر بەزۆرە ملی بتەوێت بڕوای خۆتیان بەسەردا بسەپێنیت تەنها هێزەکانی وەك خۆت ڕاکێش دەکەیت، کەوابوو ڕێگە بدە کەسانی تر ژیانی دڵخوازی خۆیان دروست بکەن.

مایکل برنارد بك ویپ:

فراوانی نیعمەت بۆ یەك بە یەکی خەڵك هەیە ئەگەر بڕوات بەوە هەبێت، ئەگەرلێ ی تێبگەیت و ئەگەر لەسەری جەخت بکەیت خۆیت پێ دەنوێنێت، ئەمە یەك ڕاستی یە.

ئەگەر بەخت یاوەرت نیە، ئەگەر گیرۆدەی نەبوونی و نەخۆشیت هۆکەی ئەوەیە کە بڕوات بە هێزی خۆت نیە و لێی تێنەگەیشتوویتو مەسەلە ئەوە نیە کە کائینات هیچ شتێکت خەڵات ناکات. کائینات هەموو شتێك بە هەمووکەسێك دەبەخشێتو هیچ هەڵبژاردن و ناڕەواییەك نیە.

(رابرت گالی یر)

کائینات لە ڕێگەی یاسای ڕاکێشکردنەوە هەموو شتێك بە هەمو کەسێك دەدات تۆ دەتوانیت هەموو دڵخوازێکت هەڵبژێریت . پێت

Scanned by CamScanner

خۆشـە هـەموو شـتێك بـە پـێ ی پێویسـت بـۆ تـۆ و هـەموو کەسێك هـەبێت؟ کـەوابوو ئەمـە هەڵبـژێرە وبزانـە کـە فراوانـی نیعمـەت لـە هـەموو شـتێکدا هەیـە، ڕادەی نیعمـەت بـێ سـنوورە، یـەك دنیـا گـەورەیی‌و ڕێـز هەیـە، وە هەرکـام لـە ئێمـە ئـەو توانایـەمان هەیـە کەلەڕێگـەی بیروهەسـتمانەوە فراوانـی بـێ ڕادەی نادیـار ببـزوێنین و بیهێنینـە نـاو ژیانمانـەوە کەواتـە بـۆ خـۆت هەڵبـژێرە چونکە تـۆ تـەنها کەسێکی کە دەتوانێت.

لیزا نیکولز:

هەرشتێك کە دڵت دەیەوێت وەکو حەز، ئەوین، فراوانی نیعمەت بەختەوەری، خێر و بەرەکەت لە دنیادا هەیە و ئامادەیە تا دەستی بۆ بەریت، وە تۆ پێویستە خوازیاری بیت ئەبێت بڕیار بدەیت ئەگەر سووربیت لەسەر بڕیارەکەت وە شەوقی گەیشتن بە داخوازەکەت لە دڵدا بێت دنیا یەك بە یەکی شتەکانت پێ دەبەخشێت. جوانیەکانی دەوروبەرت بناسە و خێر و بەرەکەتیان پێ بگەیەنە. لەلایەکی ترەوە ئەگەر هەر ئێستا بارودۆخ بە کەیفی تۆ نیە وزەو هێزی خۆت بە سکالا و گلەیی کردن بە فیرۆ مەدە. سەرنج بدە لەو شتەی کە دەتەوێت تا زۆرتر لەوە وەرگریت.

وشـەکانی لیـزا کـەدەڵێت" خێر و بەرەکـەت بـە دەوروبـەری خـۆت بگـەیەنە" دەبێت بـە ئـاڵتوون بنوسـرێت. خێـرو بەرەکـەت بـۆ هـەموو

Scanned by CamScanner

شتێك لە ژیانتا ! کاتێك تۆ بۆ هەرشتێك داوای خێر و بەرەکەت دەکەیت لە ڕاستیدا لەسەر بەرزترین پلەی لەرەی ئەویندای.

لە ئینجیل دا هاتووە، عبریەکان پێشتر بۆ گەیشتن بە دەوڵەمەندی و سامان و شادمانی دوعایان دەکرد. ئەوان لە هێزی سوپاس و بەرەکەتخوازی ئاگاداربوون . زۆربەی خەڵك تەنها کاتێك بۆ کەسێك داوای خێر و بەرەکەت دەکەن کە بپژمێت! کە وابوو لە یەکێك لە گرنگترین هێزەکانی خۆیان تا دوا ڕادە کەڵکیان وەرنەگرتووە. هەر ئێستا هێزی خێرو بەرەکەت بۆ ژیانت بانگەشە بکە وە داوای خێر و بەرەکەت بۆ هەموو شتێك وبۆ هەموو کەسێك بکە، هەروەها هاو کات لەگەڵ سوپاس و پێزانین، ئەگەر بۆ کەسێك داوای خێر و بەرەکەت بکەیت یان ئەوینی بۆ بکەیتە دیاری هاوڕێ لەگەڵ بڵاو کردنەوەی لەرەی بەرزی ئەوین، سەد بەرامبەرەکەی بۆخۆت دەگەڕێتەوە. خێر و بەرەکەت، هەموو ناحەزیەکان و خراپیەکان دەسڕێتەوە، کەوابوو تەنانەت بۆ دوژمنەکانیشت داوای خێر و بەرەکەت بکە. ئەگەر نەفرین بکەیت لە دوژمنەکەت ئەو نەفرینە بۆ خۆشت دەگەڕێتەوە و زیانت پێ دەگەیەنێت . ئەگەر بۆ ئەوان داوای خێر و بەرەکەت بکەیت سەرجەم ئاڵۆزیەکان لەناو دەچێت و ئەوین و خێر و بەرەکەت بۆ خۆت دەگەڕێتەوە. کاتێك

Scanned by CamScanner

داوای خێر و بەرەکەت بکەیت هەست دەکەیت کە بەرەو لەرەیەکی نوێ کە بەرهەمەکەی هەستێکی باشە ئاوڕت داوەتەوە.

دکتۆر دنیس ڤیتلی:

زۆربەی ڕێبەرانی ڕابردوو لە هێزی گەورەی ڕاز کە لەڕاستیدا توانایی و هاوبەشی لەگەڵ خەڵکدایە شارەزا نەبوون.

ئەمە باشترین هەلێکە کە تا ئێستا لە مێژوودا ڕەخساوە، ئەمە یەکەمین جارە کە ئێمە توانای گەیشتن بەو زانیاریەمان هەیە.

بەم زانیاریانەوە تۆ لە ناوەڕۆکی ڕاستەقینەی خۆت و جیهان ئاگادار دەبیت، گەورەترین بۆچون و زانیاری من سەبارەت بە ڕازی جیهانی بوون لە ڕاهێنانەکەی (ڕۆبەرت کولیر، پرنتیس ملفورد، چارلزهانیل و مایکل برنارد بك ویپ) سەرچاوەی گرتووە. لەم ڕوانگەوە بە تەواوی بە ئازادی گەیشتم. هیوادارم کە تۆش بتوانیت بگەیتە ئەوپلەو شوێنەی کە تیایدا هەست بە ئازادی بکەیت. ئەگەر بتوانیت لەم بوارەدا سەرکەویت ئەو کات لەڕێگەی خۆتەوە و هێزی بیرەکانت گەورەترین چاکەکان دەکەیتە دیاری بۆ ئەم دنیایەو داهاتووی مرۆڤ.

Scanned by CamScanner

چەند کورتەیەك لە ڕاز

* ئەگەر بەرهەڵستی هەرشتێك بوەستیت هەمان شت ڕاكێش دەكەیت، چونكە تۆ بە هێزێكی گەورەوە جەختت لەسەر كردووە. بۆ گۆڕانی هەر شتێك بچۆرە ناو دەرونتەوە و بە بیر و هەستەكانت هێمایەكی نوێ بۆ دەرەوە بنێرە.

* بە سووربوون لەسەر بابەتە نەرێنیەكان ناتوانیت سوود بەم دنیایە بگەیەنیت، كاتێك هەستەكانت لەسەر ڕووداوە ناحەزەكانی دنیا كۆ دەكەیتەوە نە تەنها ڕادەی ئەوان زیاد دەكەیت، بەڵكو بابەتی خراپی زۆرتر دێنیتە ناو ژیانتەوە.

* لە جیاتی سەرنجدان بە كێشەكانی جیهانی، وزەو سەرنجی خۆت بخە سەر متمانەو ئەوین و فراوانی نیعمەت و ڕاهێنان و ئاشتی.

* هەرگیز ڕادەی شتە باشەكان لە دنیادا بۆ تۆ، كۆتایی نایەت چونكە هەموو شتێك لەم جیهانەدا بۆ هەر كەسێك بێ ڕادەیە و مانای ژیان فراوانی نیعمەتە.

* تۆ ئەو توانایەت هەیە كە لە ڕێگەی بیر و هەستەكانتەوە سەرچاوەی بێ سنوور بهەژێنیت و بیهێنیتە دی.

*بۆ هەرشتێك لە دنیادا داوای خێر و بەرەكەت بكە تا ناكۆكی و ناحەزی لە ناو ببەیت و خۆت لەگەڵ پایە بەرزترین لەرەی دنیا كە ئەوینە هاوسەنگ و هاوڕێ بكەیت.

Scanned by CamScanner

ڕازی تـــۆ

دکتۆر جان هیگلین:

کاتێک لـە دەوروبـەرمان دەڕوانـین تەنانـەت لـە جەسـتەشمان، ئـەو شتەی کە دەیبینین تاکێکە لە کۆ.

باب پراکتر:

ساتێک بیر لـەم بابەتـە بکـەرەوە، سـەیری دەسـتت بکـە ڕەق دیارە، بـەڵام لـە ڕاسـتیدا وانیـە ئەگـەر لـە زۆر ووردبینێکـی گونجـاو لێـی بڕوانیت کۆمەڵێک وزە دەبینیت کـە دەلەرزێتەوە.

جان ئەساراف:

مـادەی دروسـتکەری هـەموو شـتەکان یەکسـانن، دەسـتی تـۆ بێت یـا دەریا یاخود ئەستێرە.

دکتۆر بن جانسۆن:

هـەموو شـتێک ووزەیـە. بـا بـۆ تێگەیشـتن لـەم مەسـەلەیە یارمـەتیت بدەم کاکێشان، جیهان، هەسارەی ئێمـە وپاشـان مرۆڤـەکان هـەن، پاشـان کۆئەنـدامی دەروونـی ئـەوان، پاشـان خانـەکان، پاشـان گـەرد و لـە دوایـدا گەردیلـە ئەوسـا وزە هەیـە، کـەوابوو ژمـارەی یلـەو جـینەکان بـێ

ڕادەیە، کە پێویستە بیری لێ بکەینەوە بەڵام هەموو شتێک لە کائینات دا وزەیە.

کاتێک ڕازم ئاشکرا کرد، پێم خۆش بوو بزانم ڕای فیزیک و زانست دەربارەی ئەم زانیاریە چی یە؟ دەستکەوتەکەم بە ڕاستی سەرسوڕهێنەر بوو، یەکێک لە سەرنج ڕاکێشترین مەسەلەکان سەبارەت بە ژیانی ئەم سەردەمە زانیاریەکانی فیزیکی کوانتۆمی و زانستی نوێ یە، کە لەگەڵ ڕاهێنانی ڕاز و ئەو شتەی کە ڕاهێنەرانی پایە بەرز بە درێژایی مێژوو پەییان پێ بردوە، بە تەواوی هەماهەنگی هەیە. من لە قوتابخانە هەرگیز زانست و فیزیکم نە خوێندووە بەڵام ئێستا کە کتێبەکانی فیزیکی کوانتۆم دەخوێنمەوە بە تەواوی لێیان تێدەگەم چونکەپێم خۆش بوو بزانم باسی چی دەکەن.

خوێندنی فیزیکی کوانتۆم بۆ تێگەیشتنێکی قووڵتر لە ڕاز سەبارەت بە چینەکانی وزە دار یارمەتی دام. زۆربەی خەڵك کاتێک لە پەیوەندی پتەوی نێوان زانستی ڕاز و گریمانەکانی زانستی نوێ ئاگادار ببن بڕوایان بە هێزتر دەبێت. با بۆت شیی بکەمەوە کە چۆن تۆ بەهێزترین دارتەلی ڕاگەیاندنی جیهانی. بە واتایەکی ئاسانتر هەموو ووزەیەك لەرەیەکی(فرێکانس) تایبەتی هەیە، تۆش خۆت وزەیەکی کەلەرەیەکی تایبەتت هەیە وە ئەو شتەی کە لە هەر کاتێکدا لەرەی تۆ دەستنیشان دەکات لە ڕاستیدا بیر و هەستەکانتە.

Scanned by CamScanner

هـەموو ئـەو شـتانەش کـە تــۆ دەتـەوێت لــە ووزە پێکهــاتووە کــە ئـەوانیش جووڵـەو لـەرەیان هەیـە. هـەموو شـتێك ووزەیـە ئـەو شـتەی کـە سەرسـوڕهێنەرە ئەوەیـە کـە کاتێـك تــۆ بـیر لــە داخوازیـەکانت دەکەیتــەوە و لەرەیــەك لــە خــۆت بـڵاو دەکەیتــەوە، دەبیتــە هــۆی جووڵـەی وزەی داخوازیـەکانت لـە هـەمان لـەرەی تایبەتـدا وهێنـانی ئـەو شتە بۆلای خۆت.

کاتێـك تــۆ بــە هــەموو هەسـتتەوە لەسـەر داخوازیــەکت داکـۆکی دەکـەیت لـە ڕاسـتیدا گەردیلـەکانی ئـەو شـتە دەگۆڕیـت و دەبیتـە هـۆی ئـەوەی کـە بـۆلای تـۆ بکەوێتـە جووڵـە و لـەرە. هـۆی ئـەوەی کـە تـۆ گـەورەترین دارتــەلی ڕاگەیانــدنی جیهـانی ئەوەیەکـە تــۆ هێزێکـت پـێ بەخشـراوە تــاوەکو وزەی خــۆت لــە ڕێگــەی بـیر و هەسـتـەکانتەوە کۆبکەیتــەوە و لــەرەی ئــەو شــتەی کــە لــە ســەری جــەخت دەکــەیت بگۆڕیت و لە ئاکامدا وەك مووگناتیسێك بەرە و تۆ ڕاکێش دەکرێت.

کاتێـك تــۆ بـیر لــە داخــوازە چـاکەکانت دەکەیتــەوە و هەسـتی پێدەکـەیت، دەسـت بـەجێ خـۆت لەگـەڵ ئـەو لەرەیـەدا هـاوڕێ کـردووە کــە دەبێتــە هـۆی جووڵـە ولــەرەی وزەی ئــەو شـتانەو بــەدیهاتنیان لــە ژیانتا.

یاسـای ڕاکێشـکردن دەڵێـت هـەر شـتێك وەك خـۆی ڕاکـێش دەکـات، تــۆ مووگناتیسـێکی وزەیـت کەواتــە بــە شـێوازێکی کـارەبایی ووزە ئەدەیتـە هـەموو شـتێك بـۆلای خـۆت ومیـان ووزە ئەدەیتـە خـۆت بـۆلای

Scanned by CamScanner

ویستەکانت. مرۆڤەکان خۆیان وەزی مووگناتیسی خۆیان کۆنترۆڵ دەکەن چونکە لە دەرەوە کەس ناتوانێت لەباتی ئەوان بیر یان هەست بکات . وە بیر و هەستەکانن کە لەرەی ئێمە دروست دەکەن، نزیکەی سەد ساڵ پێش ئێستا بەبێ کەڵك وەرگرتن لە زانیاریە ئاشکراکراوەکان (چارلزهانیل) لە چۆنیەتی هەڵسوکەوتی جیهان ئاگادار بوو.

زهنی جیهان نەتەنها حاڵەتێکی ژیرانەی هەیە بەڵکو مادەیە و ئەم مادەیە وزەی ڕاکێشکردنێکە کە لە ڕێگەی یاسای ڕاکێشکردن، ئەلەکترۆنەکان کۆدەکاتەوە تاکو گەردیلەکان پێك بێت، وە هەر بەپێ ی ئەم یاسایەگەردیلەکان کۆ دەبنەوە تا گەردەکان دروست بکرێن . گەردیلەکان ڕواڵەتێکی بەرچاویان هەیە، وئێمە تێدەگەین کەیاسای ڕاکێشکردن لەپشت هەر ئاشکراکردن و هێزێکی داهێنەردایە، نەتەنها سەبارەت بە گەردیلەکان بەڵکو سەبارەت بە جیهان و هەموو ئەو شتانەی کە بە خەیاڵدا دێت.

(چارلزهانیل)

Scanned by CamScanner

باب پراكتر:

گرنگ نیه تۆ نیشتەجێ ی چ شارێکی، بەهەرحاڵ ڕادەی هێزی جەستەت لە ئاستێکدایە کە بتوانیت سەرجەم ئەو شارە بۆ ماوەی یەك هەفتە ڕووناك بکەیتەوە.

> بۆ ئاگاداربون لەم هێزە پێویستە ببیتە وایەری کارەبا. کائینات وایەری کارەبایە، لەگەڵ خۆی بە پێ ی پێویست وزە هەڵدەگرێت تا بەسەر هەر جەشنە بارودۆخێك لە ژیانی خەلکدا زاڵ بێت. کاتێك زەهنی مرۆڤ لەگەڵ زەهنی کائیناتدا پەیوەندی دەگرێت ئەوکات هەموو هێزەکانی کائینات وەردەگرێت.
>
> (چارلزهانیل)

جیمز ری:

زۆربەی خەڵك خۆیان بە شتێکی فانی و تیاچوو دەزانن، بەڵام تۆ شتێکی فانی نیت، تەنانەت لە ژێر وردبینێدا ناوچەیەك لە وزەی ئەو شتە کە ئێمە سەبارەت بە وزە دەزانین ئەوەیە کە تۆ لە بەیۆڕێکی فیزیکی کوانتۆم پرسیار دەکەیت، جیهان لەچی پێکهاتووە؟ ئەو دەڵێ، "وزە"، باشە وزەم بۆ ڕوون بکەرەوە، وزە

Scanned by CamScanner

شتێکە کە هەرگیز نە دروست دەبێت و نە لەناو دەچێت، هەمیشە بووە و هەیە و لە داهاتووشدا دەبێت، شتێکە کە تا ئێستا بووە و هەمیشە بەردەوامە، لە زانایەکی ئاینی دەپرسی :جیهان چۆن بەدی هات ؟ ئەو دەڵێ:" خوا جیهانی بەدی هێنا" ، باشە باسی خوام بۆ بکە (هەمیشە بووە و هەیە و لە داهاتووشدا هەر دەبێت)دەبینی کە باسی هەردووکیان وەك یەکە بەڵام وشەکان جیاوازن.

کەوابوو ئەگەر تا ئێستا پێت وابوو تۆ تەنها گۆشت و پێستی دووبارە بیری لێ بکەرەوە، تۆ بوونەوەرێکی ڕوحانی و مەعنەویت، تۆ ناوچەیەکی وزەی کە لە ناوچەیەکی وزەی بەرین تر کار دەکات.

چۆن سەرجەم ئەوانە تۆ دەکات بە بوونەوەرێکی مەعنەوی و ڕوحانی؟. بە بڕوای من وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارە یەکێك لە سەرنج ڕاکێشترین بەشەکانی فێربوونی ڕازە. تۆ وزەی، وزەش نە بەدی دێت و نە لەناو دەچێت بەڵکو ڕواڵەتەکەی دەگۆڕێت، و ئەمە مانای تۆیە !ناوەڕۆکی ڕاستەقینەی تۆ!وزەی پاك و بێگەردی تۆ هەمیشە بوود و هەیە و دەبێت، تۆ هەرگیز ناتوانیت نەبیت، لە چینێکی قوولتردا تۆ خۆت ئەمە دەزانیت . ئایا دەتوانیت لە چۆنیەتی نەبوون بیر بکەیتەوە ؟ سەرەڕای ئەو شتانەی کەلەژیانتا دیوتەوتاقیت کردۆتەوە، ئایا دەتوانیت لە ئەندێشەو خەیاڵتا وێنەیەك لە ڕواڵەت و چۆنیەتی نەبوون بکێشی؟ تۆ ناتوانی خەیاڵی وا بکەیت چونکە مەحاڵە، تۆ وزەیەکی بەردەوامی.

Scanned by CamScanner

تاکه زهنی جیهان

دکتۆر جان هیگلین:

میکانیزمی کوانتۆم ئەمە دەسەلمێنێت، ئەستێرە ناسی کوانتۆمیش جەختی لەسەر دەکات، ئەوەی کە جیهان سەرچەم بەرهەمی یەك بیرە و هەموو ئەو شتانەی دەوروبەرمان بەرهەمی چالاکی ئەندێشەیە. لە ئاکامدا ئێمە سەرچاوەیەکی وزەین لەجیهاندا، کاتێك لەرێگەی تاقیکردنەوەوەراستەوخۆ لەم هێزە ئاگاداربین دەتوانین ویستەکانمان بەدی بێنین، دەتوانین مافی هەڵبژاردنی خۆمان بەکار بێنین و زۆرتر و زۆرتر بەختەوەر بین.

تۆ دەتوانیت هەموو شتێك بەدی بهێنیت هەرشتێك کە لە هەرێمی وشیاری ئێمەدایە، لە ئاکامدا جیهان لە ژێر چاودێری ووشیارییەکی بێ برانەوەدایە، کەوابوو بەپێ ی ئەوەی کە چۆن لەم هێزە کەڵك وەربگرین نەرێنی یا ئەرێنی چۆنیەتی باری تەندروستی یان شێوەی ژینگەمان دەست نیشان دەکەین . واتە ئێمە نەتەنها بەدی هێنەری بەسەرهاتی خۆمانین بەڵکو پێکهێنەری بەسەرهاتی جیهانین . کەوابوو هێزی مرۆڤ بێ سنوورە، ئەمە پلەیەکە کە بەپێی ئەو، بناغەی بزوێنەرە سەرەکیەکان دەناسین و بەکاریان دەهێنین و پێوەرێکە کە ئێمەبە پێ ی ئەو بەرگری لە هێزی خۆمان

Scanned by CamScanner

دەکەین و سەرجەم ئەوانەش پەیوەندی بە پلەی بیرکردنەوەمان هەیە.

کۆمەڵێك لە پایەبەرزترین ڕاهێنەران و مامۆستایان وەك دکتۆر هێگلین دەڵێن: تەنها شتێك کە هەیە زهنێکی دەسەڵاتداری جیهانیە، وە هیچ شوێنێك نیە کە ئەو تاکە زهنەی تێدا نەبێت، لە هەموو شتێکدا هەیە، تاکە زهنێك کە سەراسەر ژیری و ئەقڵ و زانست و بێ عەیبی یە و هاوکات لە هەموو شتێك و هەموو شوێنێکدا هەیە، ئەگەر تاکە زهنی جیهان لە هەموو شوێن و هەموو شتێکی جیهاندا هەیە کەوابوو لە تۆش دا هەیە، با زۆرتر بابەتەکە ڕوون بکەمەوە، ئەمە مانای وایە کە هەمو شتێك پێشتر بووە، هەموو زانستەکان و داهێنانەکانی داهاتوو وەك ئەگەرێك لە تاکە زهنی جیهاندا هەیە و چاوەڕوانی زهنی مرۆڤە تا ئەوانە بۆلای خۆی ڕاکێش بکات و بە درێژایی مێژوو هەر داهێنانێك لە زهنی جیهان دەرهاتووە، چ مرۆڤ ئاگادار بووبێت یان نەبووبێت.

تۆ چۆن ئەوانە لە تاکە زهنی جیهان بۆلای خۆت ڕاکێش دەکەیت؟ تۆ لە ڕێگەی ئاگاداری و بەهۆی بیری سەرسوڕهێنەرت ئەم کارە ئەنجام ئەدەیت. بۆ دۆزینەوەی ئەو پێداویستیانەی کە چاوەڕوانی تەواو بوون و بە ئەنجام گەیشتنن سەیری دەوروبەری خۆت بکە. بۆ ئەنجامی هەر کارێك بیر لە داهێنانێکی گرنگ بکەرەوە، بزانە چ شتێك پێویستە. پاشان وێنەیەکی زهنی لەو

Scanned by CamScanner

داهێنانە دروست بکەو بیری لێ بکەرەوە. پێویست ناکات بۆ داهێنان مەشق بکەیت، زهنی پایە بەرزی جیهان پێویستیەکان دابین دەکات. تەنها کارێک کە پێویستە بیکەیت ئەوەیە کە ئەندێشەی خۆت لەسەر بەرهەمەکە ڕاگریت و وا بیر بکەیتەوە کە مەبەستەکەت دابین کراوە و تۆ تەنها بۆ لای خۆت بانگێشتنی دەکەیت. کاتێک تۆ داوا بکەیت، هەست بکەیت و بڕوا بکەیت، ئەوکات وەریدەگریت. گریمانێکی بێ ڕادە تەنها چاوەڕوانی بزواندنێکە تا ئەوان بەدی بێنیت.

زهنی خودایی تاکە ڕاستی یە.
(چارلز فیلمۆر)

جان ئەساراف:

هەموومان پێکەوە پەیوەندیمان هەیە، بەڵام لەو پەیوەندیە ئاگادار نین، هیچ جیاوازیەک لە نێوانماندا نیە، هەموو شتێک لە دنیا پێکەوە پەیوەندی هەیە و ئەمەش تەنها لە ڕێگەی ناوچەی وزەوەیە.

کەوابوو لە هەر لایەک بڕوانیت دەرەنجام یەکسانە، هەمووومان یەکێکین هەموو پێکەوە پەیوەندیمان هەیە، هەمووومان بەشێک لە یەک ناوچەی وزە یان تاکە زهنی پایە بەرز یان تاکە زانیاری یاخود تاقانە سەرچاوەی بەدیهێنەرین. هەر ناوێکی کە پێت خۆشە لێ ی

بـــێ، بـــه هـــه‌رحاڵ سه‌رچـــاوه‌ی هـــه‌موومان یه‌كێكـــه و هـــه‌موومان یه‌كێكین.

ئه‌گـه‌ر ئێسـتا بـیر لـه یاسـای ڕاكێشـكردن ده‌كه‌یتـه‌وه چونكـه هـه‌موومان یـه‌كێكین سـه‌رنجت داوه‌تـه كـه‌مال و بـێ خه‌وشـی و بـێ عـه‌یبی تـه‌واو . ئێسـتا تـۆ تێده‌گـه‌یت كـه بۆچـی بـیره نه‌رێنیـه‌كانت سه‌باره‌ت به كه‌سێكی تـر بـۆ خـۆت ده‌گه‌ڕێتـه‌وه و تـه‌نها زیـان بـه خـۆت ده‌گه‌یـه‌نێت، هه‌موومان یـه‌كێكین تـۆ زیـان نابینیـت مه‌گـه‌ر ئـه‌وه‌ی كـه لـه ڕێگـه‌ی بڵاوكردنـه‌وه‌ی بـیر و هه‌سـته نه‌رێنیه‌كانـه‌وه زیـان بـۆ ژیـان بانگهێشـتن بكـه‌یت. بـه تـۆ ئـازادی دراوه، بـه‌ڵام كـاتێك تـۆ بـیر و هه‌ستی نـه‌رێنیت هه‌یـه خـۆت لـه یـه‌ك بـوون و تێكـڕای چاكیه‌كان جیا ده‌كه‌یتـــه‌وه. ســـه‌باره‌ت بـــه هه‌رچه‌شـــنه هه‌ســـتێكی نـــه‌رێنی بـــیر بكه‌یتـه‌وه، تێده‌گـه‌یت كـه هۆكـاری سـه‌رجه‌م ئه‌وانـه ترسـه، و ئه‌وانـه له بیری خۆ به‌جیا زانینه‌وه سه‌رچاوه ده‌گرێت.

پێشبڕكێ نموونه‌یـه‌ك لـه جیـا كردنه‌وه‌یـه، لـه پلـه‌ی یه‌كه‌مـدا كاتێـك تـۆ بـیری به‌ربـه‌ره كانێـت هه‌یـه هۆكاره‌كـه‌ی ئه‌ندێشـه‌ی نه‌بوونـه، واتـه تـۆ ده‌ڵێیت كـه بـه پـێ ی پێویسـت بـۆ هـه‌ر كه‌سـێك نیـه، بۆیـه ئێمـه ناچارین بـۆ به‌ده‌سـتهێنانی هـه‌ر شـتێك به‌ربـه‌ره‌كانێ بكـه‌ین. كاتێـك تـۆ به‌ربـه‌ره‌كانێ ده‌كـه‌یت هـه‌رگیز سـه‌ركه‌وتوو نابیـت، ته‌نانـه‌ت ئه‌گـــه‌ر خـــه‌یاڵ بكـــه‌یت كـــه ســـه‌ركه‌وتووبوویت. بـــه‌پێ ی یاســـای ڕاكێشكردن كاتێـك تـۆ پێشـبڕكێ ده‌كـه‌یت، لـه ڕاسـتیدا كۆمه‌ڵـه هـه‌ل و

مـەرجێکی دژی خـۆت بـۆ بەربـەرەکانێ لەهـەر بـوارێکی ژیانتـا ڕاکـێش دەکـەیت و لـە ناکامـدا دەدۆڕێـت. هـەمووومان یـەکێکین، کاتێـک تـۆ بەربـەرەکانێ دەکـەیت دژ بـە خـۆت بەربـەرەکانێت کـردووە، پێویستە تـۆ بـیری بەربـەرەکانێ لـە مێشـکتا دەرکـەیت و ببیتـە زهنێکـی داهێنەر.

تـەنها سـەرنج بـدە ئـاوات و ڕوانگـەکانی خـۆت و واز لـە هـەر جـۆرە پێشبڕکێ یـەک بێنـە. گـائینات سەرچـاوەی بـەدیهێنانی هـەموو شـتێکە، واتـە هـەموو شـتێك بەرهـەمی کائیناتـە و لەڕێگـەی خەڵکـەوە هـەل ومـەرج و ڕووداوەکـان بـەپێ ی یاسـای ڕاکێشـکردن بـە تـۆ دەدرێـت . یاسـای ڕاکێشـکردن ئـەو توانایـەت پـێ دەبەخشـێت کـە لـەو کاتـە بـێ ڕادەیـە هـەموو شـتێك بـۆ لای خـۆت ڕاکـێش بکـەیت. کاتێـك تـۆ لـەرەی دڵخـوازت بـە تـەواوی بلاّوبکەیتـەوە، کەسـان و هـەل ومـەرج و ڕووداوە بـێ عەیبـەکان بـۆ لای تـۆ ڕاکـێش دەکـرێن و ئـەو شتەی کـە دەتـەوێت پێـت دەبەخشـرێت. ئـەوە خـەڵك نـین کـە داخوازیـەکانت پێدەبەخشـن، ئەگـەر ئـەم بـاوەڕە درۆیـە لـە خۆتـا ڕاگـری، ئـەزموونی نـەداری دەکـەیت. چـونکە تـۆ جیهـانی دەرەوە و خەڵکەکـە بـە دابینکـەری نیازەکانت دەزانیت.

دابینکـەری ڕاسـتەقینە نادیـارە. هـەرکاتێك شـتێکت وەرگـرت بزانـە کـە هۆکـەی یاسـای ڕاکێشـکردن و هـاوڕێ بـوونی لـەرەی تـۆ لەگـەڵ کائیناتـە. زانیـاری کائینـات بەسـەر هـەموو شـتێکدا زاڵـە و دەبێتـە هـۆی

بزواندنی خەڵك و بارودۆخ بۆ بەخشینی ئەو شتەی کە داخوازی تۆیە، چونکە ئەمە یاسایە.

لیزانیکولز:

ئێمە جاربەجارێك سەبارەت بەو شتەی کە ناوی جەستەی مادی یان چوارچێوەی فیزیکی ئێمەیە لە ڕێگە لائەدەین. ئەم جەستەیە تەنها ڕۆحی تۆی لەبەر گرتووە و ڕۆحی تۆ بەڕادەیەك گەورەیە کە ژوورێك پڕ دەکاتەوە، ڕۆحی تۆ هەمیشەیی یە و یەزدانی پاك لە ڕۆحی خۆی بە تۆی بەخشیووە تاوەکو چاکە بڵاو بکەیتەوە.

مایکل برناردبك ویپ:

بەپێی ئەوشتەی کە لە کتێبی پیرۆزدا هاتووە ئێمە دەتوانین بڵێین کە هێماو دەنگدانەوەیەکی خوداین. دەتوانین بڵێین کە ئێمە بەشێکی بێ سنوورین لەو شتانەی کە ئاشکرا دەبێت، هەموو ئەمانە ڕاستە.

> **٩٩٪ کەسایەتی تۆ نادیارە و هەستی پێ ناکرێت.**
>
> (ر. باکمینستر فولر١٨٩٥_١٩٨٣).

تۆ ژیانێکی هەمیشەییت، تۆ بوونەوەرێکی ئاسمانیت، تۆ هێزیتو بەڕێزیت و گەورەیت.

Scanned by CamScanner

جیمز ری:

تــۆ هێزێکی گــەورەو بــێ ڕادەت بــۆ بــەدیهێنانی دنیــای خــۆت هەیــە.
هێــزی تــــۆ لــە هێــزی بــێ بڕانــەوەی خـــوداوە سەرچـــاوەی گرتـــووە.
لەوانەیــە تــا ئێستا کۆمەڵــە شتێکت بــەدی هێنابێت کــە سەرسوڕهێنەرو شیاوی تــۆیــە، لەوانەشــە هیچت بــەدی نــەهێنابێت، پرسیارێك کــەڵێت دەپرســـم و دەمـــەوێت بـــیری لێبکەیتـــەوە ئەوەیـــە :ئایـــا ئـــەو دەرەنجامانــەی کــە تــا ئێستا بەدەستت هێنــاوە داخــوازە ڕاستەقینەکانی تــۆن ؟ئایــا ئەوانــە شیاوی تــۆن؟ئەگــەر وەڵامەکــەت نــەرێنی یــە ئایــا نێستا کــاتێکی بــاش و گونجــاو نیــە تــاوەکو بیانگۆڕیــت؟ چــونکە تـــۆ توانای ئەنجامی ئەم کارەت هەیە.

> سەرجەم هێـــزی تـــۆ لـــە دەروونتایـــە و کەوابوو لە ژێر فەرمانی تۆدایە.
>
> (ڕۆبەرت کالیر)

Scanned by CamScanner

تۆ ڕابردووی خۆت نیت

جك كنفيلد:

زۆربەی خەڵك پێیان وایە لە ژیاندا بوونەتە قوربانی و بۆ سەلماندنی ئەم بڕوایە ئاماژە بۆ بەسەرهاتی ڕابردوویان دەکەن. بۆ نموونە، لەوانەیە لەگەڵ دایك و باوكێكی توورە یان لە بنەماڵەیەكی ئاڵۆزدا گەورە بووبێتن. زۆربەی دەروونناسەكان باوەڕیان وایە لە نزیكەی ٨٥٪ ی بنەماڵەكاندا ئاڵۆزی هەیە. كەوابوو **تۆ** تەنها نیت.

دایك و باوكی من ئارەق خۆربوون، باوكم زۆر ئازاری دەدام، تەمەنم شەش ساڵ بوو كە دایكم تەلاقی وەرگرت...مەبەستم ئەوەیە كە هەركەس بەسەرهاتێكی بۆ باسكردن هەیە، گرنگ ئەوەیە كە ئێستا دەتەوێت چی بكەیت ؟ هەڵبژاردەت چی یە؟ **تۆ** دەتوانیت سەرنج بدەیتە ڕابردووت یان داخوازیەكانت. كاتێك خەڵك داكۆكی لەسەر ویستەكانیان دەستپێدەكەن هەموو ئەو شتانەی كە نایانەوێت لە ناو دەچێت و داخوازیەكانیان پەرەدەسێنێت، لەڕاستیدا ئەو بەشەی كەپەسەند نەكراوە دەسڕێتەوە.

Scanned by CamScanner

مرۆڤێک کە زەینی خۆی لەسەر بنەمای بەشی تاریکی ژیانی دادەمەزرێنێت و لە کلۆڵی و چارە ڕەشی یەکانی ڕابردوودا دەمێنێتەوە، بۆ دووبارە بوونەوەی ئەو کلۆڵی و چارە ڕەشییانە لە داهاتوودا دەپارێتەوە. ئەگەر تۆ جگە لەکلۆڵی داهاتوویەک بۆخۆت نابینی مانای وایە بۆگیرۆدە بوونت بە بەدبەختی دوعا دەکەیت و بێگومان هەر ئەوەشت دەست دەکەوێت.

(پرانتیس ملفۆرد)

ئەگەر تۆ هەر بە ژیانی ڕابردووتا بچیتەوە و بیر لە گرفتەکانی ڕابردووت بکەیتەوە تەنها بارودۆخێکی زۆر ئاڵۆزتر دەهێنیتە ناو ژیانی ئەمڕۆت، لەپێناوی بەرژەوەندی خۆت واز لەڕابردوو بێنە هەرچی بووبێت. ئەگەر تۆ سکاڵای ڕابردووت لەخۆتا بهێڵیتەوە یان لە کەسێك بەبۆنەی ڕووداوێکی ڕابردوو گلەیی بکەیت، لە ڕاستیدا زیانت بە خۆت گەیاندووە.

تۆ تەنها کەسێکی کە دەتوانیت ئەو ژینەی کە شیاوی تۆیە بەدی بێنیت. ئەگەر بە دەستی مەبەست سەرنج بدەیتە داخوازیەکانت، لەوکاتەدا کە هەستی باش بڵاودەکەیتەوە لەهەمان کاتیشدا یاسای ڕاکێشکردن وەڵامت دەداتەوە، تەنها کاری پێویست ئەوەیە کە دەست پێبکەیت.

Scanned by CamScanner

لیزا نیکولز:

تۆ ئەندازیاری بەسەرهاتی خۆتی، تۆ نووسەری کتێبی ژیانتی، تۆ خۆت چیرۆك نووسی، پێنووست بە دەستەوەیە و بەرهەمەکەی هەر ئەو شتەیە کە هەڵیدەبژێریت.

مایکل برناردبك ویپ:

باشترین بابەت دەربارەی یاسای ڕاکێشکردن ئەوەیە کە لە هەر شوێنێکەوە کە پێت خۆشە دەتوانیت دەست پێبکەیت، وەدەتوانیت دەست بکەیت بە بیر کردنەوەیەکی ڕاستەقینە، دەتوانیت لە دەروونتا هەستی هەماهەنگی و شادی بەدی بهێنیت ئەوکات یاسایش وەڵامت دەداتەوە.

دکتۆر جۆویتل:

هەر لە ئێستاوە باوەڕەکانی ڕابردووت بگۆڕە و لە کۆمەڵێك بابەتی جیاواز بیر بکەرەوە، بۆ نمونە لە کائیناتدا فراوانی نیعمەت بێ ڕادەیە، و باوەڕت هەبێت کە "من پیر نابم، من گەنج تر دەبمەوە" ئێمە ئەتوانین باوەڕەکان بە دڵخوازی خۆمان لە ڕێگەی یاسای ڕاکێشکردنەوە دروست بکەین.

Scanned by CamScanner

مایکل برناردبک ویپ:

تۆ دەتوانیت خۆت لە هەندێك لە داب و نەریتەهەڵەکانی باب و باپیران و چوارچێوەکانی کەلتوور و باوەڕەکانی کۆمەڵایەتی ئازاد بکەیت، وەجارێك و بۆ هەمیشە بسەلمێنی کە هێزی دەروونت لە هەموو هێزەکانی جیهان گەورەترە.

دکتۆر فرد ئالن وولف:

لەوانەیە بڵێیت" باشە، ئەمە زۆر چاکە، بەلام من ناتوانم ئەم کارانە ئەنجام بدەم"، یان "ئەو ناهێڵێت من ئەم کارە بکەم"، یاخود" بۆ ئەم کارە بە پێ ی پێویست پارەم نیە"، یان "من بۆ ئەم کارە ئەوەندە بەهێز نیم"، یا "من بە پێ ی پێویست بۆ کارێکی ئەو تۆ دەوڵەمەند نیم"، یان "من نیم، من نیم، من نیم، من نیم"، هەر کام لە ڕستەکانی من نیم لە ڕاستیدا داهێنانێکە.

باوەڕێکی باشە کە هەرکات ڕستەی (من نیم)بە زمانتا دێت وریابە و سەرنج بدە و بزانە بەم قسانەت خەریکی چی دروست دەکەیت، ڕوانگەی بەهێزی دکتۆر وولف کە بۆ ئێمەی باس کردووە، لەلایەن ڕاهێنەرانی بەناوبانگیش سەبارەت بە هێزی ڕستەی (من هەم)یان(من نیم) سەلمێنراوە.

کاتێک تۆ ڕستەی (من هەم)بەکاردێنیت، ئەو ووشانەی کە لەگەڵ ڕستەکەدا هاوڕێ دەبن پێکهاتەیەکی بەهێز بانگهێشتن دەکات،

Scanned by CamScanner

چونکە تۆ بە شێوەیەکی ڕاستەقینە ئەو شتە ڕادەگەیەنیت. تۆ بە شێوازێکی یەك لا کەرەوە ئەو شتە بەیان دەکەیت و لەگەڵ ووتنی "من ماندووم "، "من نەخۆشم"، "من قەڵەوم"، "درەنگمە"، "من پیر بووم"، دێوی کائینات دەڵێت: من ئاواتەکەی تۆ بەدی دێنم.

بە تێگەیشتن لەم بابەتە ئایا باوەڕێکی باش نیە کە لە ڕستەی (من هەم) بە سوودی خۆت کەڵك وەرگریت ؟چۆنە وا بڵێیت"من ئێستا هەواڵێکی خۆشم پێدەگات، من شادم، من بێ نیازم، من تەندروستم، من سەرتاپا ئەوینم، گەنجێتی من هەمیشەیی یە، من هەموو ڕۆژێك لە هێزی خودایی تێرم".

چارلز هانل لە کتێبی (شێوازی کلیلی) دا دەڵێت :ڕستەیەکی داکۆکیکەر هەیە کە لە ڕێگەیەوە یەك بە یەکی مرۆڤەکان دەتوانن بە داخوازیەکانیان بگەن وەهەروەها ئەم ڕستە داکۆکیکەرە بارودۆخێکی هەماهەنگ بۆ هەموو بابەتێك دروست دەکات.

ناوبراو هەروەها دەڵێت :هۆکەی ئەوەیە کە ئەو ڕستە داکۆکیکەرە بە تەواوی لەگەڵ ڕاستیدا هاوڕێ یە و کاتێك ڕاستی ئاشکرا دەبێت بێگومان هەر جۆرە هەڵە و نا ڕاستی یەك ون دەبێت.

ڕستە داکۆکیکەرەکە ئەمەیە((من مرۆڤێکی تەواو، بەهێز، جوان، هاودڵ، هەماهەنگ و شاد.)) ئەگەر دەتەوێت ئاواتەکانت لە حاڵەتی نادیار بە ڕواڵەتێکی بەرچاو بگات ئەم ناو بڕە تاقی بکەرەوە . هەر شتێکت دەوێت وەك ڕاستییەکی تەواو ببینە. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی لە گەڵ داواکردنی هەر داخوازێکت، بە خێرایی ئاواتەکەت ئاشکرا دەبێت.

Scanned by CamScanner

ئەمە ڕاستییەکە کە لە ناوچەی مەعنەوی و ڕۆحانی کائیناتدایە، کاتێک تۆ وێنەیەکی زهنی لە شتێک دەکێشیت، بزانە ئەوە ڕاستییەو لە ئاشکرابوونیدا هیچ گومانێک نیە.

سەبارەت بەوەی کە ئەم یاسایە دەتوانێت چ کارێکت بۆ بکات هیچ سنوورێك نیە. ئازایانە باوەڕت بەئامانجەکانت هەبێت وبیر بکەرەوە کە هیواکانت پێشتر بەدی هاتوون.

(چارلزهانل)

کاتێـك هنـری فـۆرد خـەیاڵی خـۆی سـەبارەت بـە ئـامێرێکی گواسـتنەوە لەجیهانـدا بـاس کـرد، خـەڵکی دەوروبـەری گاڵتـەیان پـێ کـردو بـە شێتیان دانـا. زانیاری هنری فۆرد لـە و خەڵکەی کـە گاڵتـەیان پێ دەکرد زیاتر بوو، ئەو ڕاز و یاسای کائیناتی دەناسی.

ئەگەر پێتوایە کە دەتوانیت یان ناتوانیت لە هەر حاڵێکدا تۆ ڕاست دەکەیت.

(هنری فۆرد ١٨٦٣_١٩٤٧)

پێتوایـە دەتوانیـت؟ بـەم زانیاریـەوە دەتوانیـت لـە هـەر کارێکـدا سەرکـەوتوو وبەختـەوەر بیـت . لەوانەیـە لـە ڕابـردوودا دەربـارەی ئاسـتی بـەهرە و توانایـیـەکانت خـۆت بـە کـەم زانیبێـت بەهـەر حـاڵ ئێسـتا دەزانیـت کـە زهنێکـی بەدیهێنـەرت هەیـە، و ئـەتوانیت هـەموو

Scanned by CamScanner

ئامانجێکت لە لایەن تاقانە زهنی بەرز و بە دەسەلآت، بۆ لای خۆت ڕاکێش بکەیت.

هەر ویستێك، هەر سرووشێك، هەر وەلآمێك و هەر کارێك. تۆ هەر کارێك کە بتەوێت دەتوانیت ئەنجامی بدەیت، وەسفی تۆ ناکرێت، کەوابوو بەم وتارە لەگەڵ خۆت بدوێ و لە کەسایەتی ڕاستەقینەی خۆت شارەزابە.

مایکل برناردبك ویپ:

ئایا لەم بارەوە سنوورێك هەیە؟ هەرگیز. ئێمە بوونەوەرانێکی بێ ڕادەین، توانایی، ئامادەیی، هێز و نیعمەتەکانی خودایی دەروونی یەك بەیەکی دانیشتوانی ئەم هەسارەیە بێ سنوورە.

Scanned by CamScanner

لەبیرەکانت ئاگاداربە

هەموو توانای تۆ پەیوەندی هەیە بە ئاگاداربوونت لەو هێزە و لە ڕێگەی ڕاگرتنی ئەو هێزە لە زهنی ئاگای تۆ دایە. ئەگەر واز لە زهنت بێنی وەك شەمەندەفەرێکی گەڕۆك دەتوانێت تۆ ببات بۆ بیرەوەریەکانی ڕابردووت و پاشان بەگرتنی ڕووداوە خراپەکانی ڕابردوو ئەمجارە بتبات بۆ داهاتوو وە ئەوانە بخاتە بەر دەستت، تە نانەت ئەوبیرانەش کە بە بێ کونترۆڵ کردن بە مێشکتدا دێن خولقێنەرن، بۆیە پێویستە لە بیرەکانت ئاگاداربیت. ئەگەر تۆ ئاگادار بیت مانای وایە کە لە ئێستادا دەژیت و دەزانیت چ بیرێك بکەیتەوە، تۆ بیرەکانت کۆنترۆڵ دەکەیت و هەموو هێزی تۆ لەوەدایە.

ئێستا چۆن ئاگادارتر بیت؟ ڕێگایەك ئەمەیە کە لە خۆت بپرسیت"ئێستا من بیر لە چی دەکەمەوە؟هەست و حالّم چۆنە؟ " هەر لەو کاتەدا کە لە خۆت دەپرسیت ئاگاداریت چونکە سەرنجت داوەتە ئێستا، هەر کاتێك بیری لێ دەکەیتەوە خۆت بێنە بۆ ئاگاداری ئێستا، ڕۆژی سەدجار ئەم کارە بکە، چونکە سەرجەم هێزی تۆ لە ئاگاداربوونت لەو هێزەدایە و ئەم بابەتە فەرامۆش مەکە. مایکل

Scanned by CamScanner

برناردبێك ویپ ئاگاداری لەم هێزە بەم شێوە كۆ دەكاتەوە "لە بیرت بێت، كە بێتەوە بیرت "ئەم وشانە بوونەتە نۆتی ئاوازی ژینم. بۆ یارمەتی دانی خۆم بۆ ئەوەی زۆرتر ئاگاداربم واتە بۆ ئەوەی لە بیرم بێت كە بیهێنمەوە بیرم لە كائیناتم ویستووە كە هەركاتێك زهنم پەرێشان بوو بەبزوێنەرێكی ئارام من بگەڕێنێتەوە بۆئێستا. ئەم بزوێنەرە ئارامە لەوانەیە هەڵكەوتنی من لە شتێك. كەوتنەخوارەوەی شتێك لە دەستم، دەنگێكی بەرز یان دەنگی كاتژمێر بێت . هەموو ئەمانەهێمایەكن كە زهنی من لەلاڕێوە دەگەڕێننەوە سەر ڕێگە واتە زهنم دەگەڕێننەوە بۆ ئێستا.

كاتێك ئەم هێمایانە وەردەگرم، دەست بەجێ واز لە كاردكەم دێنمو لە خۆم دەپرسم لە چ خەیاڵێكدام؟چ هەستێكم هەیە ؟ئایا ئاگادارم؟ "و بێگومان لەو كاتەدا كە ئەم كارە دەكەم وشیارم". لە هەمان كاتدا كە **تۆ** لە خۆت دەپرسیت ئاگاداریت یان نا لە ڕاستیدا هەستت گەڕاوەتەوە سەر جێگەی خۆی و **تۆ** ئاگاداریت.

ڕازی ڕاستەقینەی توانایی و هێز، ئاگاداربوونە لە توانایی.

(چارلزهانل)

كاتێك **تۆ** لە هێزی ڕاز ئاگاداربوویت وسوود وەرگرتن لەو هێزەت دەست پێكرد، وەلامی هەموو پرسیارەكانت دەدرێتەوە. كاتێك **تۆ** زانیاریەكی قووڵت لە یاسای ڕاكێشكردن هەبێت، خوو دەكەیت

بەپرسیار کردن و کاتێک ئەم کارە بکەیت وەڵامی یەک بە یەکیان وەردەگریت.

تۆ دەتوانیت کەڵك وەرگرتن لەم کتێبە بۆ ئەم ئامانجە تایبەتەت دەست پێبکەیت، ئەگەر بەشوێن وەڵام یان ڕێنماییەك سەبارەت بە مەسەلەیەك لە ژیانتا دەگەڕێیت بپرسە و باوەڕت هەبێت کە وەریدەگریت . پاشان ئەم کتێبە هەروا بکەرەوە وە هەر پەڕەیەك کە کرایەوە وەڵامێك کە بە شوێنیدا دەگەڕێیت هەر لەو پەڕەیەدایە. ئەوەی ڕاستی بێت ئەوەیە کەکائینات بە درێژایی تەمەنت وەڵامی تۆ ی داوەتەوە بەڵام تۆ ناتوانیت وەڵامەکە وەربگریت مەگەر ئاگاداربیت.

لە هەموو شتێکی دەوروبەرت ئاگاداربە چونکە لە هەرکاتێك لە ڕۆژدا وەڵامی پرسیارەکانت وەردەگریت. ئەو دەرگایانەی کە وەڵامەکانی لێوە دێت بێ سنوورە، لە وانەیە بە شێوەی هەواڵێکی ڕۆژنامە بێت کە سەرنجت ڕادەکێشێت یان قسەی کەسێك یان گۆرانیەك بێت کە لە ڕادیۆ بڵاو دەبێتەوە یان نووسراوی سەر ئۆتۆمبیلێك بێت کە تێپەڕ دەبێت یان تەنها وەك سرووشێك بێت.

لە بیرت بێت کە بێتەوە بیرت و ئاگادار بە . من لە ژیانی خۆم و خەڵکی تردا بۆم دەرکەوت کە ئێمە سەبارەت بە خۆمان یان خۆش ویستنی خۆمان بە تەواوی و بەباشی بیر ناکەینەوە، نەبوونی ڕێز و خۆشەویستی بۆخۆمان ڕێگرێکە بۆ گەیشتنی ئێمە بە ئاواتەکانمان.

کاتێك خۆمان خۆش نەویت لەڕاستیدا هەموو شتێك پێ شێل دەکەین. داخوازیەکەی ئێمە هەرچی بێت لە ڕێگەی ئەوینەوە

Scanned by CamScanner

دەبزوێت، بۆیە پێویستە بۆ گەیشتن بەو شتانە وەکو گەنجێتی، تەندروستی، هاوسەری دڵخواز، پیشە، بەژنێکی ڕێک و جوان یان دەوڵەمەندی وسامان هەستی ئەوینمان هەبێت. بو ڕاکێشکردنی دڵخوازەکانمان پێویستە لە خۆمان ئەوین بلاوبکەینەوە ئەوکات دەستبەجێ هەموویان ئاشکرا دەبن.

بۆ بەدەستهێنان پێویستە خۆتت خۆش بوێت و بەرزترین لەرەی ئەوین لە خۆت بلاو بکەیتەوە، ئەم کارە بۆ زۆربەی خەڵك دژوارە .

ئەگەر تۆ تەنها سەرنج بدەیتە ڕواڵەتی ئەو شتەی کە ئێستا دەیبینیت لە وانەیە تووشی هەڵە ببیت، چونکە ئەوەی کە ئێستا دەیبینیت بەرهەمی بیری ڕابردووتە. ئەگەر خۆتت خۆش ئەوێت مرۆڤێك کە ئێستا دەیبینیت وە لە خۆتا دۆزیوتەتەوە لەوانەیە سەرتاپا هەڵە بێت.

بۆ ئەوەی بە تەواوی خۆتت خۆش بوویت ئەبێت سەرنج بدەیتە لایەنێکی نوێ لە خۆت، تۆ دەبێت سەرنج بدەیتە ئەو بوونەوەرەی کە لە دەروونتایە، ساتێك ئارام دانیشە و بچۆرە ناو خەیاڵێکی ئارامەوە سەرنج بدەرە بوونی ژیان لە دەروونتا، بەئەنجامدانی ئەم کارە ژیان خۆی بۆت ئاشکرا دەکات و ئەوە هەستێکە لە ئەوینی بێگەرد و بەختەوەری تەواو. ئەم بوونە پێگەیشتنی تۆیە، بوونی ڕاستەقینەی تۆیە، کاتێك هەست بەو بوونەی دەروونت دەکەیت هەست بەو ئەوینە بکەو سوپاسی ئەو بوونە بکە، ئەوکات خۆتت خۆش دەوێت کە لە وانەیە بۆ یەکەم جار بێت لە ژیانتا.

Scanned by CamScanner

هەرکات بە چاوێکی هەڵە سەیری خۆتت کرد دەستبەجێ سەرنج بدە بوونی دەروونت لەو کاتەدا باشییەکەیت بۆ ئاشکرا دەبێت، بە ئەنجامدانی ئەم کارە هەموو عەیب و کەم و کووڕی و هەڵەیەك لە ژیانتا لەناو دەچێت چونکە لە ژێر ڕووناکی ئەم نورەدا هیچ کەم و کوڕیەك ناتوانێت بەدی بکەیت. ئەگەر دەتەوێت ڕوانگەیەکی بەرزت هەبێت، نەخۆشی چارەسەر بکەیت، تەندروستی بەدەست بهێنیت، نەداری بکەیت بە دەوڵەمەندی، سەرنج بدە بوونی دەروونت و خۆشت بوێت.

ڕاستیەکەی ئەوەیە کە"من" کامل و بێ عەیب و بێ کەم و کوڕی یە، "من"ی ڕاستی شتێکی مەعنەوی و ڕۆحانی یە، کەوابوو هەرگیز ناتوانێت نزمتر لەپلەی کەمال بێت و مەحاڵە کە نەبوون و سنوور و نەخۆشی تێدا بەدی بکەیت.

(چارلزهانل)

Scanned by CamScanner

چەند کورتەیەک لە ڕاز:

* هـەموو شـتێك وزەیـە، تــۆیـش موگناتیسـی وزەیـت کـەوابوو بەشێوازێکی کارەبـایی هـەموو شـتێك بـۆ لای خـۆت وزە دار دەکـەیت. وە بـە شـێوازێکە کارەبـایی خـۆت بـۆلای هـەر شـتێك کـە دەتـەوێت وزەدار دەکەیت.

* تــۆبوونــەوەرێکی مەعنــەوی و ڕۆحانیــت، تــۆ وزەیــت، وزە نەدروســت دەبێــت نــە لــەناو دەچــێت بــەڵکو تــەنها ڕواڵــەت و چوارچــێوەکەی دەگۆڕدرێــت، کــە وابــوو نــاوەڕۆکی بێگــەردی تــۆ هەمیشەبووە و هەیە و دەبێت.

* کائینـات لـە بیرێـك پێکهـات، ئێمـە نەتـەنها داهێنـەری بەسـەرهاتی خۆمانین بەڵکو بەدیهێنەری دنیای دەوروبەرمانین.

* بـیرو باوەڕەکـانی تــۆ سەرچـاوەیەکی بـێ سـنوورن، هـەموو جـۆرە زانیـاری و داهێنانێـك لـە جیهانـدا چاوەڕوانە تـا مـرۆڤ ئـەوان بـۆلای خۆی ڕاکێش بکات، هەموو شتێك لە کۆگای زهنی ناگای تۆدایە.

* هـەمووومان پەیوەنـدیمان پێکـەوە هەیـە، هـەموومان لـە بنەڕەتـدا یەکێکین .

Scanned by CamScanner

* واز لـه گرفتـەکانی ڕابـردوو، چوارچـێوەکانی فەرهـەنگی و بـاوەڕە کۆمەڵایەتیەنـەگونجاوەکانت بێنـە. تـۆ تـەنها کەسـێکی کـە دەتوانیـت ئەو ژیانەی کە شیاوتە پێك بهێنیت.

* سـەرنجدان بـە داخوازیـەکانت وەك شـتێکی ڕاسـتەقینە، ناوبڕێکـە بۆ ئاشکرابوونی ئاواتەکانت.

* هێـزی تـۆ لـە بیرەکانتـا شـاراوەتەوە، کەواتـە ئاگـادار بـە و بەمانایەکی تر "لە بیرت بێت کە بەبیرت بێت".

Scanned by CamScanner

ڕازی ژیـــــــان

نیل دۆناڵدواڵش:

(نووسەر و وتار بێژی نێودەوڵتی)

لە ئاسمانـدا تەختـە ڕەشێك نیە كە خوا ئامانج و ئەركی سەرشانی تۆی لە ژیانداالسەر نووسی بێت، تەختـە ڕەشێك لە ئاسمانـدا نیە كە لە سەری نووسـرا بێت "نیل دۆناڵـدواڵش، پیاوێكی ڕێك و پێكە كە لە بەشێك لـە سـەدەی بیست و یەكـەم دەژیـا، كەسـێك كـە . . . "و پاشان دیسـان بۆشـایی. . .تـەنها كارێـك كـە مـن پێویسـتە ئـەنجامی بـدەم ئەوەیە كە بە ڕاستی بـزانم لێرە چی دەكەم؟بۆچی لێرەم؟ و تەختـە ڕەشـەكە بدۆزمـەوە و بـزانم كـە خـوا سـەبارەت بـە مـن چـی نوسـیوە ؟بەڵام تەختـە ڕەشـەكە نیە، كەوابوو ئامـانجی تـۆ ئەوەیە كە بەسـەر زمانتـدا دێـت، ئـەركی سەرشـانی تـۆ ئەوەیە كە تـۆ بـۆ خـۆتی دادەنـێ كە ژیـانی تـۆ ئەوەیـە كـە خـۆت دروسـتی دەكـەیت، هـەرگیز كەسـێك ناتوانێت ڕێگەی ژیانت دەست نیشان بكات.

تـۆ خـۆت دەبێت تەختـە ڕەشـی ژیانـت پـڕ بكەیتـەوە، ئەگـەر بـە كۆڵێـك لـە ڕووداوەكـانی ڕابـردووت پـڕت كردۆتـەوە، دەسـتبەجێ بیسـڕەوە و هـەموو ئـەو شـتانەی ڕابـردوو كـە كـەڵكیان نـەبووە پـاك

Scanned by CamScanner

بکەرەوە و سوپاسی خوا بکە کە گەیشتویتە ئەم شوێنە و دەست پێکردنێکی نوێت لە پێشەوەیە.

تۆ ئێستا تەختەیەکی پاك وخاوێنت هەیە، سەرلە نوێ دەست پێبکە، هەر لەئێستاوە حەزی خۆت بدۆزەرەوە و لەگەڵی بژی.

جك کنفیلد:

ماوەیەکی خایاند تا من بە بناغەو ناوەرۆکی مەسەلەکە پەی بەرم، چون لەگەڵ ئەم باوەڕانەدا گەشەم کردبوو کە پێویستە چەند کارێك ئەنجام بدەم، وە ئەگەر ئەم کارانە نەکەم خوا لێم ڕازی نابێت. کاتێك بەڕاستی تێگەیشتم کە ئامانجی سەرەکی من هەست کردن بە بەختەوەری و تاقیکردنەوەیەتی، تەنها ئەو کارانەم دەست پێکرد کە بۆ من لەگەڵ شادی هاوڕێ بوو. من ئەم ڕوانگەیەم لە ژیاندا هەیە "ئەگەر حەزی لێ ناکەیت، مەیکە".

نیل دۆناڵدوالش:

حەز، ئەوین، ئازادی، شادی و خەندە، ناوەرۆکی مەسەلەکە ئەمەیە ئەگەر تۆ پێت خۆشە گۆشەگیر بیت وبۆ ماوەی یەك کاتژمێر یادی خوا بکەی، بیکە. یان ئەگەر لە خواردنی لەقمەیەك نوقمی شادی دەبیت، بیخۆ.

Scanned by CamScanner

جك كنفيلد:

کاتێک دەست بە پشتی پشیلەیەک دا دێنم یان لە سروشت دا پیاسە دەکەم سەرتاپا حەز دەکەم، کەوابوو پێم خۆشە هەمیشە خۆم بخەمە ناو هەل و مەرجێکی ئەوتۆ، وکاتێک ئەم کارە دەکەم تەنها کاری پێویست بڕیاردانی ئەو شتەیە کە دەمەوێت و ئەویش ئاشکرا دەبێت.

کارێك کە پێت خۆشە بیکە، نەبێتە هۆی دڵخۆشیت، نەگەر خۆت نازانیت چ کارێك مایەی شادمانی تۆیە، لە خۆت بپرسە "حەزی من لە چی دایە؟ "کاتێك وەڵامەکەت دۆزیەوە بیکە و چێژی لێ وەربگرە، ئەوکات یاسای ڕاکێشکردن لافاوێك لە بابەتە دڵخۆشکەرەکان، خەڵك، بارودۆخ و هەل ومەرج دەڕژێنێتە ناو ژیانتەوە کە مەبەست لەوانە هاویشتنی تیشکی حەزوخۆشی لە ژیانی تۆدایە.

دکتۆر جان هیگلین:

شادی دەروونی بزوێنەری سەرکەوتنە، هەر ئێستا شاد بە، وە هەستێکی باشت هەبێت، ئەمە تەنها کارێکە کە پێویستە ئەنجامی بدەیت، ئەگەر ئەمە تاکە دەستکەوتی تۆ پاش خوێندنەوەی ئەم کتێبە بێت، ئەوکات گرنگترین بەشی ڕازت وەرگرتووە.

Scanned by CamScanner

دکتۆر جان گری:

هەر شتێك ببێتە هۆی بەدیهێنانی هەستێکی باش لە تۆدا، هەمیشە خۆشیەکی زۆرتر بۆلای تۆ ڕاکێش دەکات.

هەرئێستا کە خەریکی خوێندنەوەی ئەم کتێبەی تۆ بوویت ئەم بابەتەت بۆ لای ژیانت ڕاکێش کرد، و ئێستا هەڵبژاردن بە تۆیە ئەگەر هەستێکی باشت پێدەبەخشێت کەڵکی لێ وەربگرە و ئەگەر حەزی لێ ناکەیت وازی لێ بێنە و شتێکی تر بدۆزەرەوە کە کەیف خۆشت بکات و لە دڵتا دەنگ بداتەوە.

زانیاری ڕاز بە تۆ درا و ئێستا مافی خۆتە ئەوشتەی کە پێت خۆشە هەڵیبژێریت. تۆ ئازادی سوودی لێ وەرگریت یان وازی لێ بێنی . تۆ ئازادی و مافی هەڵبژاردنت هەیە.

> **بە شوێن شادی و بەختەوەریتدا بچۆ، کائینات لە شوێنێکدا کە تەنها چوار دیوارێك ببێت چەندین دەرگات بۆ ئاوەڵا دەکات.**
>
> **(ژۆزیف کمپبل)**

Scanned by CamScanner

لیزا نیکولز:

کاتێک بە شوێن شادمانی و بەختەوەریتدا بڕۆی، هەمیشە لە کەش و هەوایەکی پڕ لە شادی دا دەژیت، دەرگای فراوانی نیعمەتی کائینات بە ڕوی خۆت دەکەیتەوە. تۆ لەوەی کە لە ژیانتا هاوبەشی خۆشەویستانی خۆتی، هەست بە شەوق و شادی دەکەیت، جۆش و خرۆشی تۆ، ئەوینی تۆ و بەختەوەری تۆ هەمووی دەگرێتەوە.

دکتۆر جۆویتل:

ئەمە کارێکە کە من هەموو کاتێک ئەنجامی دەدەم، بە شوێن شادی و ئەوین و شەوق دا دەڕۆم و بە درێژایی ڕۆژ ئەم جۆشنە کارانە دەکەم.

باب پراکتر:

لە ژیانت چێژ وەرگرە، ژیان شتێکی سەیرو سەمەرەیە، سەفەرێکی بەشکۆیە.

Scanned by CamScanner

مری دیامۆند:

تـۆ لـە ژیـان و ڕاسـتییەکی جیـاوازدا دەژیـت وخـەڵك لـە تـۆ دەڕوانـن و دەڵـێن، " تـۆ کـارێکی جیـاوازتر لـەمن ئـەنجام دەدەیـت؟" بەهەرحاڵ تـەنها شتێك کـە جیاوازە ئەوەیـە کـە تـۆ بەکـەڵك وەرگـرتن لە ڕاز دەژیت.

موریس گودمەن:

دواجار تـۆ کارێـك دەکـەیت و خـاوەنی شـتێکی کـە زەمانێـك خـەڵك پێیـان وابـوو ئەنجامـدانی ئـەو کـارە، یـان خـاوەنی ئەوشـتـە بـوون مەحاڵە.

دکتۆر فردئالن وولف:

لـە ڕاسـتیدا ئێمـە بـەرەو سـەدەیەکی نـوێ کەوتوینەتـە ڕێگـە، سـەدەیەك کـە بـەپێ ی فیلمـی (پێشـەنگەکانی ئاسمـان)، دوایـین سـنوور ئاسمان نیە بەڵکو زهنە.

دکتۆر جان هگلین:

مـن داهاتویـەك لـە هێزێکـی بـێ ڕادەو دەسـتکەوتێکی بـێ سـنوور دەبینـم، لـە بیرتـان بێـت کـە ئێمـە وەك مرۆڤێـك تـا ئێسـتا دوا ڕادەی

Scanned by CamScanner

کەڵك وەرگرتن لە هێزی زەنمان (٥٪)ە. لە سەدا سەدی هێزی مرۆڤ لە فێرکردن و پەروەردەکردنی دروست دایە. بیر لە جیهانێك بکەرەوە کە خەڵك لە سەرجەم هێزی زەنی و ڕۆحی خۆیان کەڵك وەربگرن. ئەوکاتەیە کە ئێمە دەتوانین بە هەموو شوێنێك بگەین. ئەتوانین هەموو کارێك ئەنجام بدەین و ببینە خاوەنی هەموو شتێك.

ئەم سەدەیە لەسەر ئەم هەسارە شکۆدارە، بە جۆش و خرۆشترین سەدەیە لە مێژووی مرۆڤایەتیدا. ئێمە بینەری بەدی هاتنی مەحاڵەکانین وە لە هەر بوارێکی هەوڵدانی مرۆڤ و لە هەر بابەتێکدا تاقی دەکەینەوە. هەروەها کە واز لە هەرجۆرە بیرێکی سنووردار دەهێنین، تێدەکەین کە بێ سنوورین. وە گەورەیی بێ ڕادەی مرۆڤ لە بوارەکانی تەندرووستی، وەرزش، هونەر، تەکنولۆژیا، و یەك بە یەکی لایەنەکانی ژیان تاقی دەکەینەوە.

Scanned by CamScanner

باوەڕ بە پایە بەرزی و شکۆداری خۆت بکە

باب پراکتر:

وێنەی سەرجەم ئاواتەکانت بێنە بەرچاو، هەموو کتێبە ئایینیەکان و کتێبە فەلسەفیەکان و ڕێبەرەکان و مامۆستایانی بەناوبانگیش هەروا دەڵێن، بگەڕێوە و قسە نەستەقەکان تاوتوێ بکە، زۆر لە وانە لەم کتێبەدا پێشکەشت کراوە، هەموویان شتێکیان بۆ دەرکەوتووە، ئەو شتە ڕازە. ئێستا ڕاز بۆ تۆش دەرکەوتووە و هەرچەندە زۆرتر کەڵکی لێ وەربگریت زۆرتر لێ ی تێدەگەیت.

ڕاز دەروونی خۆتە، هەرچەندە زۆرتر لە هێزی دەروونت بەهرە بگری زۆرتر بۆلای خۆت ڕاکێشی دەکەیت. تۆ ئەگەیتە پلەیەك کە ئیتر پێویستت بە مەشق و ڕاهێنانی زۆرتر نیە، چونکە خۆت ئەبیتە هێزێك، ئەبیتە حەز، ئەبیتە خۆشەویستی.

لیزانیکولز:

تۆ بەم پلە تایبەتە لە ژیانتدا گەیشتویت تەنها بەهۆی ئەوەی کە بەردەوام بەخۆت دەڵێ ی:" تۆ شیاوی شادمانیت"، تۆ هاتویتە دنیا

Scanned by CamScanner

تا شتێکی بە نرخ، بایەخێك و پێوانەیەك بەم جیهانە زیاد بکەیت . بە بەهانێکی ساکارتر، ببیتە شتێك گرنگ تر و باشتر لەوەی کە دوێنێ بوویت.

یەك بەیەکی ئەو بوارانەی کە بە جێت هێشتوون، یەك بە یەکی ئەو ساتانەی کە تێپەڕت کردوون تا گەیشتوویتە ئێرە، بڕیار وابووە تۆ بۆ ئەم ساتە ئامادە بکات. بیهێنەبەرچاوت کە لە ئێستا بەو لاوە بە پێ ی ئەو زانیاریەی ئێستات چ کارێك ئەتوانی بکەی؟ . ئێستا کە بۆت دەرکەوتووە خۆت بەدی هێنەری بەسەرهاتی خۆتی، چ کارێکی تر ئەنجام ئەدەیت ؟ئەتەوێت بگەیتە کوێ؟ ئەتەوێت چەند کەسی تر بەبوونی خۆت بەختەوەر بکەیت ؟هەڵسوکەوتت سەبارەت بە کات چی یە؟ هیچ کەس ناتوانێت ئەو کارەی کە تۆ دە یکەیت ئەنجامی بدات، ئەمەی کە تۆ کێیت و چی دەکەیت هەر لە ئێستاوە دەست پێدەکرێت.

مایکل برناردبك ویپ:

سەرەڕای ئەو تەنگ و چەڵەمانەی کە لە ژیانتا دیووتە و ئەو تەمەنەی کە تێپەڕت کردووە، بە باوەڕی من تۆ بێ هاوتای چونکە شتێکی شکۆدار لە دەروونتایە. ئەوساتەی کە تۆ بەڵکی گونجاو و بەنرخ لە مێشکتدا پەروەردە دەکەیت، ئەو شتەی کە لە دەروونتایە، ئەو هێزەی دەروونت کە تەنانەت لە جیهانیش گەورەترە ئاشکرا

دەبێت، ژیانت کۆنترۆڵ دەکات، تێرت دەکات، ڕێنماییت دەکات، پاڵپشتت دەبێت و هەموو ژیانت دەپارێزێت، تەنها بەمەرجێك کە ڕێگەی پێ بدەیت، ئەمە شتێکە کە لە سەدا سەد متمانەو باوەڕم پێی هەیە.

بە بۆنەی تۆوە زەوی دەسوڕێتەوە. شەپۆلەکانی دەریا بۆ تۆیە. ئاوازی باڵندەکان بۆ تۆیە، خۆرکەوتن و خۆر ئاوابوون بۆ تۆیە. ئەستێرەکان بۆ تۆ خۆیان دەنوێنن هەر جوانیەك کە دەیبینی، هەر شتێکی سەیر و سەمەرە کە تاقی دەکەیتەوە هەر هەموویان بەبۆنەی تۆی مرۆڤەوەیە. بڕوانە دەوروبەری خۆت بەبێ تۆ هیچ کام لەمانە نەبوون، ئێستا کەسایەتی ڕاستەقینەی خۆتت بۆ دەرکەوتووە؟جیهان لە ژێر دەستی تۆدایە، تۆ ویستراوی ژیانی تۆناگادار لە ڕازی، لە خوا داواکارم هەمیشە شاد و بەختەوەر بیت!

ڕاز وەڵامێکە بۆ هەموو ئەو شتانەی کە بووە، هەیە، وە دەبێت.

(والف والدو ئیمرسون)

Scanned by CamScanner

چەند کورتەیەك لە ڕاز

* تــۆ خــۆت ئــەبێت تەختــە ڕەشــی ژیانــت بــە دڵخوازەکانــت پڕبکەیتەوە.

* تــەنها کارێــك کــە پێویســتە ئــەنجامی بــدەیت ئەوەیــە کــە هەســتێکی باشت هەبێت.

* هەرچــەند زۆرتــر لــە هێــزی دەروونــت کــەڵك وەربگریــت، هێزێکــی زۆرتر بۆلای خۆت ڕاکێش دەکەیت.

*ئێســتا ئــەو کاتەیــە کــە دەبێــت بــە گــەورەیی و پایەبــەرزی و شکۆداری خۆت پەی بەری.

* ئێمــە لــە هــەل ومــەرجی ســەدەیەکی پــڕ شــکۆداین، کاتێــك واز لــە بــیرە کورتەکــانی خۆمــان بێــنین، ئــەتوانین گــەورەیی و پایــە بــەرزی ڕاستەقینەی مرۆڤ لە هەر بوارێکدا تاقی بکەینەوە.

* ئــەو کــارە بکــە کــە حــەزو چێژت پێدەبەخشێت، ئەگــەر نازانیت چ کارێکــە لــە خــۆت بپرســە:حەزی مــن لــە چــی دایــە؟ کاتێــك سووربیت لەســەر حــەزو ئــاواتی خــۆت، ئــەوکات لافاوێــك لــە بابەتــە شــادی هێنــەرەکان بــۆلای خــۆت ڕاکــێش دەکــەیت، چــونکە حــەز و خۆشــی بڵاودەکەیتەوە.

* ئێستا لــە ڕاز ئاگــادار بوویــت، بــە خۆتــە چی بکــەیت، هــەر شــتێك هەڵبژێریت ئەوە دروستە، تۆ بەهێزی و هێزت بەدەستە.

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner