تۆ زۆر ناوازەیت!

بەرگی سێیەم

کەیفی چۆمانی

Scanned with CamScanner

238 posts | 19.2k followers | 7 following

Promote | Edit Profile

📚 پەڕەی فەرمی 📚 کتێبی PDF

Public Figure

لێرە

باشترین و بەسودترین و پڕ خوێنەرترین کتێبەکان

بە خۆڕایی و بە شێوەی PDF داگرە

.

Ganjyna

.

لینکی کتێبەکان 👇 ئەم لینکە بکەرەوە بۆ داگرتنی کتێبەکان

drive.google.com/folderview?id=1gk8e3nSJGJLu36xeLUjwdbjgTSVsIbo_

Ktebi_PDF

Scanned with CamScanner

تۆ! زۆر ناوازەیت ۳

Scanned with CamScanner

TOZOR NAWAZAYT

KAIFI CHOMANI

ناوی کتێب: تۆ زۆر ناوازەیت

بەرگی: سێهەم

نووسەر: کەیفی چۆمانی

بابەت: خودناسی

دیزانی بەرگ: ئیبراهیم ساڵح

دیزانی ناوەرۆك: بۆردی دیزاینی لالەزار

نرخ: ٥٠٠٠ دینار

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان/ هەرێمی کوردستان ژمارەی سپاردنی (٥٢١)ی ساڵی (٢٠١٨)ی پێدراوە

سەرپەرشتیی چاپ: کتێبخانەی لالەزار

LALEZAR

0771 770 17 17

www.lalezar.krd

Scanned with CamScanner

پێڕستی بابەتەکان

"حەوت بنەماکەی ناوازەیی".. ٨
بنەمای یەکەم: ١٢
بنەمای دووەم: ١٦
بنەمای سێیەم: ١٨
بنەمای چوارەم: ٢٠
بنەمای پێنجەم: ٢٢
بنەمای شەشەم: ٢٥
بنەمای حەوتەم: ٢٨
چاوی دڵ.. ٣٦
چرا ٤١
بەلەم.. ٤٢
پێنەبوویت.. ٤٣
"ڕەنگدانەوە" ٤٤
بەرزترین پلە ٤٩
گرینگ نابێ ٥١
وزەی ڕق.. ٥٣
فزوڵ.. ٥٥
ئەتۆیت.. ٥٧
دەتوانم ٥٩
دەبێ ٦٠
بەهەشت و دۆزەخ.. ٦١
ماڵی خۆتە ٦٢
بەڕە ٦٤
تێڕوانین.. ٧٣
بەهێزی ٧٥
هزر و جەستە.. ٧٦
پێوەر ٨١

Scanned with CamScanner

درک ٨٢

چاوەڕێ ٨٤

هەڵەی گەورە ٨٥

هەقیقەتی خۆت ٨٧

بابەتەکە چییە ٨٩

ناتوانی بموەستێنی ٩٠

واقعبین ٩٢

کراوە ٩٣

ئێمە ئەستێرەین ٩٤

جورئەت ٩٥

سوودی چیە؟ ٩٦

ئەرک ٩٧

هزر و گۆڕان ٩٨

حیکمەت ٩٩

شتەکە چییە؟ ١٠٠

ساتی هەنگاونان ١٠١

بەردەوام دەبم ١٠٣

تۆ دەزانی ١٠٤

دوو براکە ١٠٥

پێناسەی تۆ ١٠٨

گۆڕانی بینین ١٠٩

تەنها ١١٣

پەشیمان دەبنەوە ١١٤

ترس ١١٥

متمانە ١١٦

کشانەوە ١١٨

شایەن ١٢٠

لێهاتوو ١٢١

سەرداری ١٢٢

نەبینین ١٢٤

Scanned with CamScanner

هەموو فەلسەفەکە
فێرت دەکەن ١٢٨
تاریکی ١٣٠
تۆفان ١٣٢
ئەستێرە ١٣٣
هەموو شتێکت ١٣٤
ترس ١٣٥
بینین ١٣٦
چۆن دەیبینیت ١٣٨
خۆت ١٤٠
نەکردن ١٤٣
بنچینە ١٤٤
چاویلکە ١٤٦
چۆن بینین ١٤٨
بەردەوام بە ١٤٩
پەمەیی ١٥٠
زیندانی ١٥٢
خۆشویستن ١٥٤
نازانیت ١٥٥
شۆڕش ١٥٧
جیاواز ١٥٨
فێربوون ١٦٠
جەستە ١٦١
هزر ١٦٢
هەڵبژاردن ١٦٣
هەڵۆ ١٦٥
زانین هێزە ١٦٨
ڕەنگدانەوە ١٧٠
مرۆڤین ١٧٢
نایبینن ١٧٤
.... ١٧٦

Scanned with CamScanner

میرات ۱۷۸
تەم ۱۸۰
فرمێسکەکانت ۱۸۲
هەموو شتێکت ۱۸۳
چی ژیان دەگۆڕێت؟ ۱۸٦
چاوەکانمان بشۆین ۱۸۹

Scanned with CamScanner

سەیری مانگی ئاسمان بکە،
نەك
ئەو مانگەی کە لە گۆمەکەدایە!
"ڕۆمی"

Scanned with CamScanner

"حەوت بنەماکەی ناوازەیی"

بنەماکانی ناوازەیی، یاخود بنەماکانی بوون بە سەرداری خۆت، بریتین لەو بنەمایانەی کە مرۆڤ پێیدا تێپەڕدەبێت بۆ ئەوەی ببێت بە سوڵتانی دڵ و جەستە و ڕۆح و هەستەکانی خۆی. کە لە ڕاستیدا ئەم بنەمایانە بەشێوەی پلیکانە نین، واتە بەو شێوەیە نیە کە لە یەکەم دەستپێبکەیت و لە حەوتەم کۆتایی پێ بێت، بەڵکو هەندێکجار مرۆڤ لە خۆیدا کەمێک لەم بنەمایانەی تێدایە و ڕەنگە لە هەندێکیتریاندا لاوازبێت. لەسەر هەر مرۆڤێکە کە بزانێ کە لەم بنەمایانە لە کامەیان زیاتر خۆی دەبینێتەوە و پێویستیەتی بۆ ئەوەی زیاتر کاری لەسەر بکات.

ئەوەی جێی ئاماژەیە ئەوەیە کە ئەم بنەمایانە شتانێک نین کە خۆم دامهێنابن، بەڵکو ئەم بنەمایانە بریتین لە یاسای گەردوون و لە زۆربەی کتێب و ژیان و بەرنامەی خەڵک و دانا و

Scanned with CamScanner

عاریف و حەکیمەکانی مێژوو دەیانبینیتەوە و بەرچاوت دەکەون، من تەنها ئەم بنەمایانەم بە زمانێکی سادە دارێشتوونەتەوە بۆ ئەوەی ئاسان بیخەمە بەر دەست و لەو زمانە ئاڵۆز و پڕ لە ڕەمزە ڕزگاری بکەم.

خوێنەر دەتوانێ لەم بنەمایانە بڕوانێت و بزانێت کە لە کامەیان زۆر باشە و لە کامەیان لاوازە، ئەمە یارمەتی دەدات بۆ ئەوەی بزانێت کە کار لەسەر کامەیان بکات بۆ ئەوەی بگات بە ناوازەیی یاخود لێهاتوویی و بەرزترین ئاستی خۆی.

پێش ئەوەی باسی بنەماکان بکەین، دەمەوێ ئەوە بیر خوێنەر بهێنمەوە کە شتێک هەیە بەناوی (توانای مرۆڤ) یاخود (ئەو توانایەی کە مرۆڤ دەتوانێ تا بەرزترین ئاستی خۆی بەکاری بهێنێت). بۆ نمونە، (وەک لە بەرگی یەکەم باسمان کرد) دەنکە خورمایەکی بچوک توانایەکی شاراوەی لەخۆیدا هەیە، واتە دەتوانێت ببێت بە دارخورمایەکی زۆر گەورە، دارخورمایەکی بەرز لەناو ئەو دەنکە خورمایە خۆی حەشارداوە. واتە بەمانایەکی تر، ئەو دەنکە خورمایە توانای ئەوەی هەیە کە بگات بە بەرزترین ئاستی خۆی کە بوونە بە دارخورما، بەهەمان شێوە، مرۆڤیش توانای ئەوەی هەیە بگات

Scanned with CamScanner

به بەرزترین ئاستی خۆی. کە تا ئێستا نەگەیشتووە پێی، ئەوە هۆکارەکە ئەوەیە کە هەموو ئاستی خۆی دەرنەخستووە، هەموو ئەو توانایەی هەیەتی بەکاری نەهێناوە، یاخود ئاگاداری ئەوە نیە کە توانای هەیە بۆیە پێی نەگەیشتووە.

کێشەیەکی تر ئەوەیە کە مرۆڤ وەکو دەنکە خورماکە چارەنووسی دیار نیە، بەمانایەکی سادەتر، دەنکە خورما توانایەکی هەیە لەناو خۆیدا کە دەبێ بە دار خورما نەک دار گوێز، واتە چارەنوسی دەنکە خورما هەر بوونە بە دار خورما.

بەڵام لە مرۆڤدا ئەوە دیار نیە و مرۆڤ تەنانەت خۆشی نازانێ کە دەبێت بەچی، نازانێ دەبێت بە مۆسیقار، زانا، گەردوونزان، دکتۆر، ئەندازیار، نووسەر، یان دەبێتە فەرمانبەرێکی کۆمپانیا.

بۆیە کاری مرۆڤ چەند شتێکە بۆ ئەوەی بگات بەو ئاستەی کە ببێت بەو شتەی کە دەیەوێت و تاوەکو بەرزترین ئاستی خۆی سوود لەو توانا شاراوانە ببینێت کە هەیەتی.

Scanned with CamScanner

بنەمای یەکەم: ئاگایی

بنەمای دووەم: هەڵکۆڵین

بنەمای سێیەم: دۆزینەوە

بنەمای چوارەم: تێگەیشتن

بنەمای پێنجەم: خۆشویستن

بنەمای شەشەم: گۆڕین

بنەمای حەوتەم: سەرداری

Scanned with CamScanner

بنەمای یەکەم:

ئاگایی

گرینگترین بنەما کە پێناسەی ژیان و تێگەیشتن و ئەو بنەمایانە دەکات کە مرۆڤەکان دایانناوە، یاخود گرینگترین بنەما کە واتلێدەکات بزانی کە ژیان چیە و چی دەگوزەرێ لەم ژیانەدا، ئەمەیە کە بە ئاگا بیت، کە هۆشت هەبێت.

ئاگایی، واتە تۆ ئاگاداری هەڵسوکەوت و ڕەفتارەکانتی، ئاگاداری ئەوەی کە بیر لە چی دەکەیتەوە، کە بیرکردنەوە و هەستەکانت چین. ڕەنگە نەزانی کە بۆچی وا بیردەکەیتەوە و چۆن وا هەست دەکەیت و لەبەرچی ئاوا هەڵسووکەوت دەکەیت، بەڵام دەزانی و ئاگات لەخۆیە کە چی دەکەیت.

بۆ ئەوەی لە ئاگایی تێبگەین، دەبێ پێچەوانەکەی بە نمونە بهێنینەوە، بۆ نمونە، گەر مرۆڤ بەنج دەکرێ نازانێ کە چی

دەکات، نازانێ کە ڕەفتاری چۆنە، نازانێ کە هەستی چۆنە چونکە بەنجە، چونکە ئاگای لەخۆی نیە.

ئێستا گەر بە چاوێکی سادە لە بنەمای یەکەم بڕوانین، زۆربەی خەڵکی وا دەبینن کە ئەم قۆناغە تەنها مەبەست پێی لەو کاتەیە کە مرۆڤ لە نەخۆشخانە بەنج دەکرێ و ئاگای لە خۆی نامێنێت، بەڵام گەر کەمێک بەئاگا بێینەوە بۆمان دەردەکەوێت کە تەنها ڕێژەیەکی زۆر کەم لە مرۆڤەکانی دەوروبەرمان بە ئاگان لەوەی کە چی دەکەن و هەستیان چییە و ڕەفتارەکانیان چین.

نائاگایی بریتیە لەوەی کە تۆ بە بێ بیرکردنەوە ڕەفتار بکەیت، بەبێ ئاگایی هەڵسوکەوت بکەیت، تەنها بکەیت و نەزانی کە دەیکەیت.

ئێستا مرۆڤەکان لەم قۆناغەدا گەلەک زۆرن، نازانن کە چی دەکەن، نازانن کە هەستەکانیان چین، بەدوای سیستەم کەوتوون و بێ ئاگان لە حاڵی خۆیان، ئاگاییان نیە. شت دەکەن، ڕەفتار دەکەن، دەکڕن، دەفرۆشن، کار دەکەن، بەڵام ئەمانە هیچیان بە بیرکردنەوەی خۆیان نیە، بەڵکو نا ئاگاییانە دەیکەن، بێ ئاگان لەوەی چی دەکەن، چونکە بەنجن، بێ هۆشن. مرۆڤی بەنج و بێ هۆش هەر ئەوانە نین کە لە نەخۆشخانەکاندا لەسەر جێگە

Scanned with CamScanner

کەوتوون، بەڵکو بێ هۆش و بەنج زۆرن و بە دوو چاوی کراوە بە ڕێگادا دەڕۆن و کاردەکەن و دادەنیشن، کەچی ئاگایان لە خۆیان نیە کە چی دەکەن.

بۆ ئەوەی ئەمە سادەتر بێت، ئاگایی وەکو ئەو شێرە وایە (لە بەشی یەکەمی کتێبی تۆ زۆر ناوازەیت باسکراوە) کە نازانێ کە چییە و چۆن ڕەفتار دەکات، هەر خەریکی مشک ڕاوکردنە، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئاگایی نیە، لەبەر ئەوەیە کە هۆشیار نیە بە وجودی خۆی، بە بوونی خۆی.

یەکەم بنەما ئەوەیە کە مرۆڤ بە ئاگا بێتەوە، ئاگایی بەدەست بهێنێت، ئاگایی هەبێت کە چییە و چی نیە، کە ڕەفتارەکانی چین، کە هەستەکانی چین، کە بە ئاگاییەوە بزانێت کە ڕەفتار و بیرکردنەوە و هەستەکانی چین.

هۆشیاری، یاخود ئاگایی، واتە تۆ دەزانیت کە شێریت، دەزانیت کە چیت، دەزانیت کە ناوازەیت، دەزانیت کە توانات هەیە، کە تۆ زۆر بەنرخیت، کە تۆ زۆر گرینگیت. کە ئاگاییت هەبوو، واتە تۆ بەنج نیت، بەڵکو هۆشیاری بەو شتانەی کە لە دەوروبەرتدا هەن، هۆشیاریت بە بیرکردنەوە و هەست و کەسایەتی خۆت و هەڵسوکەوتەکانت.

ئاگایی جگە لەمانە، پێناسەی گەورەترین بنەماکانی

Scanned with CamScanner

سەرزەویش دەکات، بۆ نمونە، ئازادی و بڕیاردان و دیموکراسی و دەنگدان دەکەونە بەردەم پرسیاری سەختەوە، چونکە مرۆڤێک کە ئاگایی نەبوو، مرۆڤ کە بێ هۆش بوو، زۆرێک پێیان وایە کە ناکرێ تۆ ئازادی بدەیتێ، ناکرێ تۆ ڕێگە بە مرۆڤێکی بێ ئاگا بدەیت کە لە دەنگداندا دەنگ بدات، ناکرێ دیموکراسی بوونی هەبێت بۆ مرۆڤی بێ ئاگا و بێ هۆش و بەنج و ناهۆشیار. ناکرێ چاوەڕێی بڕیارێکی درووست بکەیت لە مرۆڤێکی بێ ئاگا لە خۆی.چونکە مرۆڤی بێ ئاگا، نە بڕیارەکانی دروستن، نە ئاگاداری ئەوەیە کە بیر لە چی دەکاتەوە و نە دەزانێ کە چی باشە و خراپ، نە ئازادی پێ دەشێ، نە مافی دەنگدان، نە دیموکراسی و نە توانای بڕیارپێدان.

دیموکراسی و ئازادی و بڕیاردان، تەنها لە یەک حاڵەتدا مانای خۆیان هەیە، ئەویش ئەوەیە کە ئەمانە بکەونە دەست مرۆڤێکی هۆشیار، مرۆڤێکی بە ئاگا.

هەر لەبەر ئەوەیە کە یەکەم بنەما بریتیە لە ئاگایی، بریتیە لەوەی کە بزانین کە ئێمە چین، کە بەئاگابین لە هەست و بیرکردنەوە و هۆش و خوودی خۆمان.

Scanned with CamScanner

بنەمای دووەم:

هەڵکۆڵین

هەڵکۆڵین، واتە گەڕان و لێکۆڵینەوە لە خوودی خۆت بۆ ئەوەی بزانیت کە تۆ چیت. بریتیە لە گەڕان بەدوای ئەوەی کە ئایا بیرکردنەوە قوڵەکان و هەست و باوەڕەکانمان چین. هەر کە زانیمان کە بیرکردنەوە و هەست و کاردانەوە و بڕیارەکانمان چین، ئەوکات دەتوانین بزانین کە ئایا ئێمە چۆن و بۆچی ئەو بڕیار و هەست و بیرکردنەوەمان هەن.

ئەمەش بێگومان دەبێ هەستی ئاگاییمان هەبێت بۆ ئەوەی لەخۆمان بکۆڵینەوە، چونکە گەر ئێمە بمانەوێت کە بزانین کە ئێمە کێین، گەر بمانەوێت خۆمان بدۆزینەوە کە چین، سەرەتا دەبێ ئاگاییمان هەبێت و وە ویستی ئەوەمان هەبێت کە هەڵکۆڵین و لەخۆمان بکۆڵینەوە بۆ ئەوەی بگەین بەوەی

Scanned with CamScanner

که ئایا ئێمە چین و بۆچی هەستەکانمان ئاوایە و بۆچی ئاوا بیردەکەینەوە.

گەر تۆ بەدوای هەڵکۆڵین و گەڕانی خۆتەوە بیت، ئەوکات تۆ بۆت دەردەکەوێت کە تۆ چۆن هەست و بیرکردنەوە و هەڵسوکەوت دەکەیت.

وە بەدواداگەڕان و هەڵکۆڵین و لێکۆڵینەوە لە خودی خۆت بە چەند ڕێگەیەک دەبێت، وەک: (کتێب، گەشت، فیلم، تێڕامان، بێدەنگبوون، برین، ئازار، گفتوگۆ.....)

Scanned with CamScanner

بنەمای سێیەم:

دۆزینەوە

خۆ دۆزینەوە، کە دەکاتە ئەوەی کە ئایا تۆ کێیت و بۆت دەردەکەوێت کە تۆ چیت و چۆنیت، کە ئەمەش بێگومان زۆر بە بنەمای هەڵکۆڵینەوە گرێدراوە، چونکە گەر مرۆڤ بەدوای خۆیدا نەگەڕێت، نازانێت کە چییە و ئەوەی دەستناکەوێت کە کێیە.

مرۆڤ کە خۆی دۆزیەوە و خۆی ناسی و کە زانی کێیە، بە تەواوی ئەوەی بۆ دەردەکەوێت کە چیە و چی دەوێت، کە چی دەکات و چۆن دەیکات و بۆچی بەو شێوەیە دەیکات.

ئەم قۆناغە هەرچەندە ماندووبوونێکی زۆری دەوێ تاوەکو خۆت دەدۆزیتەوە، چونکە دۆزینەوەی کە تۆ چیت زۆر سەختە لە ناو ئەو سیستەمە ڕۆبۆتی و پڕ لە ئامێری بەنجکردنەی

Scanned with CamScanner

کە ئێستا هەیە، ئێستا هەموو سیستەم بە مەبەست و بێ مەبەست، بە تاک و بە کۆمەڵ، لە هەوڵی ئەوەن کە خەڵک بۆ خۆیان بەکاربهێنن، کە بەو شێوەیەیان لێ بکەن بۆ ئەوەی بەدوای کۆمپانیا و بازرگانی ئەوان بکەون، بەدوای بەرهەمی ئەو کەسانە بکەون کە بە بەرهەمەکانیان خەڵکیان بێ هۆش کردووە و نایەڵن کە بە ئاگا بێنەوە. سیستەمی خوێندنیان بە جۆرێک داناوە کە مرۆڤ لە خۆی دووربخاتەوە و بیری بەلای ئەوەدا نەچێت کە بیر لە خۆی بکاتەوە و بە ئاگا بێتەوە و چاوی بکرێتەوە کە خۆی چییە و کێیە. هەموو ڕێگەیەکی لێ گرتووە کە لەخۆی بکۆڵێتەوە و بەدوای خۆیدا بگەڕێ، نایەوێ کە مرۆڤەکان خۆیان بدۆزنەوە، کە ئەم باسە ئێستا بۆ زۆرێک لە خەڵکی بە وەهمێک دەبینرێ و چونکە زۆربەی خەڵکی تەنانەت نازانن کە سیستەمێکی ئاواش بوونی هەیە کە نایەڵێت مرۆڤەکان هەر بە بەنجکراوی بمێننەوە. بۆیە تێگەیشتن لەمە بۆ ئەمجۆرانە کەمێک سەختە.

Scanned with CamScanner

بنەمای چوارەم:

تێگەیشتن

بنەمای تێگەیشتن، واتە تۆ خۆتت دۆزیوەتەوە، دەزانیت کە تۆ کێیت. بەڵام دەتەوێت تێبگەیت لەوەی کە ئایا تۆ بۆچی ئاوایت، بۆچی وا بیردەکەیتەوە، بۆچی خەون دەبینیت، بۆچی بیردەکەیتەوە، بۆچی کاردەکەیت، بۆچی دەگریت، بۆچی پێدەکەنیت، بۆچی توورە دەبیت، بۆچی بەیانی زوو لەخەو هەڵدەستیت بۆ ئەوەی بچیت کار بۆ کەسێکی تر بکەیت و تواناکانت بۆ ئەو خەرج بکەیت؟

تێگەیشتن واتە تۆ لەوە تێدەگەیت کە تۆ بۆچی دەخوێنیت لەو شوێنەی کە حەزی خۆت نەبووە و ویستیشت لەسەر نەبووە بەڵام هەر دەیخوێنیت؟

تێگەیشتن واتە تۆ بە قوڵی هۆکارە بنەڕەتیەکانی ڕەفتار

Scanned with CamScanner

و بیرکردنەوە و بڕیارەکان دەزانیت کە بۆچی ئاوا دەکەیت و بۆچی ئاوا بیردەکەیتەوە و بڕیار دەدەیت.

کە تۆ تێگەیشتیت لە خۆت، واتە تۆ دەزانیت کە لایەنە بەهێز و لاواز و هەڵسوکەوت و بیروباوەڕ و توانا و لێهاتوویی و ترس و بەرگری و هاندەر و کارانەوەکانت چین. بەمانایەکی تر، تۆ دەزانی کە لە چی باشی و لە چی باش نیت، کە ئەمە سوودی زۆری دەبێ لەوەی کە تۆ بزانی خاڵی لاواز و بەهێزی تۆ چیە.

Scanned with CamScanner

بنەمای پێنجەم:

خۆشویستن

بنەمای پێنجەم کە خۆشویستنە، ئەم بنەمایە بەڕای من لەدوای بنەمای یەکەم، یەکێکە لە هەرە گرینگترین بنەماکان، چونکە زۆرێک لە مرۆڤەکان، لەم بنەمایە، زۆر بە هەڵە ڕەفتاری لەگەڵ دەکەن. خۆشویستن، واتە خۆخۆشویستن، واتە تۆ هەموو بەشێکی خۆتت خۆشبوێت، واتە تۆ کە زانیت و تێگەیشتیت، کە هەست و بیرکردنەوە و ترس و گریان و خاڵی لاواز و بەهێزی خۆتت دۆزیەوە، ئەوکات هەموو ئەو شتانەت خۆشبوێت، نەک لایەنە بەهێزەکانی خۆتت خۆشبوێت و ڕقت لە لایەنە لاوازەکانی خۆت بێت.

خۆخۆشویستن واتە قەبوڵکردن و لەباوەشکردنی هەموو ئەو شتانەی کە لەخۆتیدا دەدۆزیتەوە، خۆخۆشویستن واتە گەر تۆ

Scanned with CamScanner

کەسێکی هەست ناسک بیت، ئەوەت قەبوڵ بێت کە تۆ وایت، گەر کەسێکی بەرگەی زۆر شت ناگریت، قەبوڵت بێت کە ئاوایت و لەبەر ئەمە ڕقت لە خۆت نەبێت. گەر تۆ کەسێکی وەکو خەڵکی تر زۆر شتت پێ ناکرێت و لە هەندێک شتدا لاوازیت، لەبەر ئەمە ڕقت لە خۆت نەبێت و خۆت بە کەم سەیر بکەیت، بەڵکو خۆتت خۆشبوێت و بە بەشێک لە کەسایەتی و بوونی خۆتی بزانی.

بەمانا سادەکەی، خۆشویستن واتە تۆ بە تەواوی و لە هەموو ناختەوە هەموو وجود و بەهێزی و لاوازیەکانی خۆتت قەبوڵ بێت.

ئەوانەی خۆیان خۆشدەوێ دەزانن کە لە زۆر شتدا کامڵ نین، بەڵام کراوەشن بەڕووی ڕەخنەدا و ئامادەیی ئەوەیان تێدایە کە باشتر بن.

خۆخۆشویستنی لاوازیەکانی خۆت مانای ئەوە نیە کە تۆ ئامادەیی ئەوەت تێدا نەبێت بۆ چاکتر بوون و باشتر بوون، بەڵکو خۆخۆشویستن واتە تۆ لەبەر ئەو لاوازیانەی هەتە خۆت ئازار نەدەیت و ڕقت لە خۆت نەبێت لەبەر ئەم ناکامڵیانەی کە هەتە. خۆخۆشویستن واتە تۆ قەبوڵتە تۆ چیت و هەست و بیرکردنەوەکانت چین.

قەبوڵتە کە لاوازی و بەهێزیەکانت چین.

Scanned with CamScanner

ئامادەییت تێدایە بۆ باشتر بوون چونکە خۆتت خۆشدەوێت، ڕقت لەخۆت نابێتەوە، ئازاری خۆت نادەیت کە ناکاملێت. متمانەیەکی بێ وێنەت دەبێ چونکە تۆ خۆتت خۆشدەوێ و ڕقت لە خۆت و لە ناکاملێیەکانت نیە.

وە لە هەمووی گرینگتر ئەوەیە کە گەر خۆت ناسی و بەئاگابوویت، کە لە خۆت تێگەیشتیت و خۆتت خۆشویست، ئەوکات دەزانی کە دڵت چی دەوێت، ئەوکات دەزانی و فێری ئەوە دەبیت کە گوێ لە دڵت بگریت و فێری زمانی دڵت دەبیت، دەتوانیت لە زمانی دڵت تێبگەیت، ئەوکات دەتوانیت لە ویست و پێویستیەکانی خۆت تێبگەیت و ڕێز بگریت لە ویستەکانی جەستە و ڕۆح و هەست و هزرت.

ناشیرینترین شت ئەوەیە کە مرۆڤانێک هەن لەسەر زەوی کە فێریان کردووین کە ڕقمان ببێت لە ویست و پێویستی دڵ و ڕۆح و جەستە و هزرمان.

داخەکە ئەوەیە کە مرۆڤانێکی زۆر هەن کە دەرس دەڵێنەوە و شەهادەی زانکۆ و پێوەر بەرزیان هەیە و لەناو خەڵکی دیار و ناسراون، خەڵکی لە دەوری خۆیان کۆدەکەنەوە بۆ ئەوەی پێیان بڵێن کە ڕقمان لە خۆمان و لە دڵ و هەست و ڕۆح و جەستە و بیرکردنەوەکانمان بێت.

Scanned with CamScanner

بنەمای شەشەم:

گۆڕین

لە ڕاستیدا، کاتێک باسی لێهاتوویی و ناوازەیی دەکەین، کاتێک باسی دونیایەکی تر دەکەیت جیا لەوەی کە ئێستا مرۆڤەکان هەڵیانبژاردووە بۆ خۆیان، ڕاستەوخۆ زۆربەی مرۆڤەکان داوای ئەوە دەکەن کە ئەوان ئامادەن بگۆڕێن، ئامادەیی ئەوەیان تێدایە بگۆڕێن، بۆیە بە جۆرێک لە جۆرەکان بەدوای ئەوەوەن کە بگۆڕێن و ئەو ژیانە بەدەست بهێنن کە دەیانەوێت. بەڵام ئەوان نازانن کە چۆن بگۆڕێن، یاخود هەرچەندی ڕێگەیان تاقیکردووەتەوە بەڵام نەیانتوانیوە کە بگۆڕێن و هەوڵەکانیان بێسوود بووە.

ئەوەی دیارە، ئەوەیە کە گۆڕانکاری شتێکی زۆر سەختە، تەنانەت گەر سەیری گەردوون بکەیت، تەنها بۆ ئەوەی شتێکی

Scanned with CamScanner

بچوک بگۆڕێت، یاخود بۆ ئەوەی کە ڕەفتاری مێشە هەنگێک بگۆڕێت، پێویستی بە ملیۆن ساڵ هەیە. بەڵام بۆ مرۆڤ ئەمە کەمێک ئاسانترە، کە دەڵێین ئاسانترە بە مانای ئەوە نیە کە ئاسان بێت، بەڵکو ئاسانترە لە تەواوی بوونەوەرەکانی تر. چونکە لە مرۆڤدا گۆڕانکاری دەکرێ بەو مەرجەی یەک شت بگۆڕین، ئەویش ئەوەیە کە (بینین)ی مرۆڤەکە بگۆڕین، واتە ئەو شێوەیەی کە مرۆڤەکە سەیری ژیان دەکات، گۆشەنیگاکەی بگۆڕین.

کە بە دڵنیاییەوە دەبێ مرۆڤەکە بنەماکانی پێشووتری تێدا بێت، کە ئەوانیش ئاگایی، هەڵکۆڵین، دۆزینەوە، تێگەیشتن، خۆشویستن، ئینجا دەتوانین گۆڕانکاری تەواوەتی و ڕاستەقینە بکەین.

ئەمە بەمانای ئەوە نایەت گەر مرۆڤ ئەو بنەمایانەی پێشەوەی نەبڕیبێت ئەوا ناتوانێت گۆڕانکاری بکات، دەتوانێت گۆڕانکاری بکات، بەڵام ئەم گۆڕانکاریە سوودی نیە، کەڵکی نیە، کاریگەریەکی ئەوتۆی نیە.

گۆڕانکاری واتە گۆڕینی بینین و بەرزکردنەوەی تواناکانمان و لابردنی ئەو بەشانەی کە سوودیان نیە بۆ ئێمە.

ئێمە هەتا لەخۆمان تێنەگەین و بەئاگا نەبین، هەتاوەکو

نەزانین کە کێین، هەتاوەکو خۆمانمان خۆشنەوێت، ناتوانین بە تەواوی خۆمان بگۆڕین.

Scanned with CamScanner

بنەمای حەوتەم:

سەرداری

ئامانجی سەرەکی و کۆتایی لە حەوت بنەماکە، بریتیە لە گەیشتن بە پلەی سەرداری، کە ئەویش واتە بوون بە سوڵتان و سەرداری هەموو وجود و هەست و دڵ و ڕۆح و جەستە و هزری خۆت. بوون بە سەردار واتە گەیشتن بە ئارامی هزر، گەیشتن بە پلەی دانایی.

مرۆڤی سەردار، بە شەپۆلی ڕق و تۆفانی خەڵک و ژینگەی دەوروبەر کاریگەر نابێت و ناشڵەقێت، هێمنی یاخود ئارامی دەریای ناو ناخی مرۆڤی سەردار پەیوەست نیە بە دەوروبەرەوە، بەڵکو پەیوەستە بە خودی خۆیەوە.

مرۆڤی سەردار، بە تەواوەتی بوونیەوە بە ئاگایە و هۆشیارە بەوەی کە چییە و کێیە و چی دەکات و چۆن بیردەکاتەوە

Scanned with CamScanner

و هەستەکانی چین، دەزانێ کە سەرچاوەی قوڵی هەست و ڕق و کاردانەوە و ڕەفتار و هەڵسوکەوت و بیرکردنەوە و ئەندێشەکانی لەکوێوە سەرچاوە دەگرن. دەزانێ کە خاڵە بەهێز و لاوازەکانی چین، دەزانێ کە چۆن بگات بە بەرزترین ئاستی خۆی، دەزانێ کە چۆن ئەو شتانەی بگۆڕێ کە دەبێ بیان گۆڕێت.

ئەم بنەمایانە سەرەڕای ئەوەی کە هەر یەکێکیان بۆخۆی قۆناغێکە و بە جیا ڕێگەی تایبەتی خۆی هەیە، بەڵام بۆ گەیشتن بە پلەی سەرداری، دەبێ هەموو ئەم بنەمایانە بە تەواوی ببڕدرێن و بە تەواوی لێیان تێبگەین.

بۆ تێگەیشتن لەم بنەمایانە، دەکرێ سوود لە مێژوو وەربگرین و بۆ ئەوەی زیاتر تێبگەین کە ئەو بنەمایانە مانا ڕاستیەکەیان چییە.

جوانترین نمونە بەلای منەوە بۆ تێگەیشتن لەم حەوت بنەمایە، بریتیە لە پەیوەندی نێوان شەمس و مەولانا، لەو کاتەی کە مەولانا گەورەترین عالم و زانای سەردەمی خۆیەتی، وانە بە هەزاران خەڵک دەڵێتەوە و چەندین هەزار خەڵک لە وتارەکانیدا دادەنیشن، هەموو خەڵکی شار بە موسڵمان و مەسیحی و دینەکانی ترەوە ڕێزێکی تایبەتی دەگرن.

بەڵام لە ڕۆژێک لە ڕۆژەکاندا پیاوێکی گەڕیدە دێتە بەردەم مەولانا و دونیایەکەی لێ سەرەوژوور دەکات.

دوای ئەوەی کە مەولانا شەمس دەبینێت، زۆر بە قسەکانی سەرسام دەبێت، بەدوای دەکەوێت و دەیەوێت بیناسێ کە کێیە، بۆیە پێی دەڵێت:

"کیستی تو؟"

"کێیت تۆ؟"

مەولانا ئەم گفتوگۆیەی نێوانیان بە بەیتێک دەربڕیوە و هومایون شەجەریان و محمد موعتەمەدی کردوویانە بە گۆرانی، ئەوەی ئێمە دەمانەوێت سەرنجی بخەینە سەر، ئەوەیە کە شەمس بە بەردەوامی هەوڵدەدات مەولانا لەم خەو و بەنج و زیندانەی دونیا بەئاگا بهێنێتەوە.

مرۆڤی بێ ئاگا، هەمیشە تەرکیزی لەسەر دەرەوەی خۆیەتی، تەرکیزی لەسەر دەوروبەرە نەک لە ناو خۆی، بەدوای ناسین و دۆزینەوەی پرسیارەکانی دەرەوەی خۆیەتی، بە دەرەوەی بازنەی خۆی سەرسامە.

مەولانا بە قسەکانی شەمس سەرسام دەبێت و بەردەوام دەبێت و دەیەوێت شەمس بناسێت، هەر دەڵێت:

"کیستی تو؟"

"کێیت تۆ؟"

بەڵام شەمس وەڵامی ناداتەوە کە ئەو کێیە، چونکە کاری شەمس بریتی نیە لەوەی کە خۆی بە مەولانا بناسێنێت، بەڵکو شەمس دەیەوێت خودی مەولانا خۆی بە خۆی بناسێنێت،

بۆیە کە مەولانا بە شەمس دەڵێت، "کیستی تو؟ ـ کێیت تۆ؟"

شەمس لە وەڵامدا دەڵێ، "کیستی تو ـ کێیت تۆ؟"

شەمس دەیەوێت بە مەولانا بڵێت کە ئەوەی پرسیارە سەرەکیەکەیە، ئەوە نیە کە من کێم، بەڵکو ئەوەیە کە تۆ کێیت؟

ئەمە تا ئێرە بریتیە لە بنەمای یەکەم، واتە بنەمای ئاگایی، شەمس بە مەولانا دەڵێت تۆ دەبێ بە ئاگا بێیتەوە و بزانیت کە تۆ کێیت.

دواتر شەمس بە مەولانا دەڵێت، "ئەم دونیایە زیندانە و ئێمە زیندانین تێیدا، وەرە ئەم زیندانە هەڵکۆڵە و خۆت ئازاد بکە."

Scanned with CamScanner

ئەمە بنەمای دووەمە، واتە گەڕان بەدوای ئەوەی کە ئایا ئێمە چین و کێین. لێرەدا هەڵکۆڵینی زیندان، واتە هەڵکۆڵینی ناو ناخی خۆمان، هەڵکۆڵینی ئەوەی کە ئایا ئێمە چیمان لە ناخدایە، شەمس دەڵێ زیندان ئەو شتە نیە کە مرۆڤ دەچێتە ناوی، بەڵکو زیندان شتێکە لەناو خۆماندایە، لە ناو ناخماندایە.

تۆ گەر بتەوێت لەم زیندانە بێیتە دەرەوە، دەبێ ناو سینگت هەڵکۆڵی، چونکە ڕێگەی ئازادی ئەوەیە کە لەناو ناختدا بیدۆزیتەوە، ئەمە بەمانای ئەوەیە کە ڕێگەی ئازادی لەوەیە کە خۆت بدۆزیتەوە، کلیلی ئازادی و دەرچوون لەم زیندانە ئەوەیە کە خۆت بدۆزیتەوە.

مەولانا کە بە قسەکانی شەمس زیاتر و زیاتر سەرسام دەبێت، چەند جارێک بە حەسرەتێک و ئاوازێکی غەمگین و درێژانەوە بەو هیوایەی کە جوابی بداتەوە پێی دەڵێت،

"کیییییییسستی توووو؟"

"کیێێێیت تۆۆۆۆ؟"

بەڵام شەمس گوێ بەوە نادات کە خۆی بناسێنێ، دەڵێ بۆ ئەوەی ئێمە لە زیندانی دونیا دەربازمان بێت، دەبێ هەڵکۆڵین

و ڕێگەیەک بدۆزینەوە بۆ ئەوەی لەم دونیایە و زیندانە بێینە دەرەوە، وە مەجازیانە مەبەستی ئەوەیە کە ڕێگەی دەربازبوون بریتیە لەوەی کە ناخی خۆمان هەڵکۆڵین، واتە تاکە ڕێگەی ئازادی بریتیە لەوەی لە ناو ناخی خۆماندا بۆی بگەڕێین، چونکە لەناو ناخی خۆماندا شاراوەتەوە.

ڕێگەی دەرچوون لەم زیندانە بە هەڵکۆڵینی زیندانەکە نیە، بەڵکو بە هەڵکۆڵینی ناخی خۆتە. ڕێگەی ئازادی و دەربازبوون لە ناخی تۆوە دەستپێدەکات. ئەو قەفەزی سینەت هەڵکۆڵە و لە زیندانی ناخت وەرە دەرێ.

"این جهان زیندان و ما زندانیان
حفره کن زندان و خود را وا رهان"

لەم خاڵەوەیە کە مەولانا بینینی دەگۆڕێت، گۆشەنیگای دەگۆڕێت، تەواوی دونیا و ژیانی دەچێتە قۆناغێکی ترەوە، ئەم جارە لە جیاتی ئەوەی کە لە شەمس بپرسێ کە تۆ کێیت، ڕووی پرسیارەکەی وەردەگێڕێ و دەڵێ،

"کیستم من کیستم من چیستم من؟"
"کێم من کێم من چییم من؟"

شەمس کە دەزانێ مەولانا بە ئاگا هاتەوە و پرسیار لەوە دەکات کە خۆی کێیە نەک ئەم، بۆیە قسەکانی دەگۆڕێت بۆ قۆناغێکی تر، دەڵێ کە مرۆڤ وەکو کەشتی و چارۆکە وایە، کەشتی و چارۆکە بێ بوونی "با" بێ ڕۆحن، کەشتی بێ بوونی ئاو بێ ڕۆحە، مرۆڤ دەبێ ڕۆح بەبەر ئەو لاشەیەی دا بکات، وەکو کەشتی پێویستی بە "با"یە بۆ ئەوەی بڕوات، پێویستی بە ئاوە بۆ ئەوەی بجوڵێت.

بە مانایەکی تر، مەولانا چرایەکی پێنەکراو بوو، چرابوو، بەڵام ئاگری نەبوو، بۆیە ڕووناکی نەبوو، شەمس هات و ئەو ئاگرەی ناو ناخی مەولانای پێکرد، ئەو کەشتیەی ناخی مەولانای خستە دەریاوە و ڕۆحی بەبەردا کردەوە.

لەو ساتەوە مەولانا دەبێت بە سەردەستەی ڕێبوارانی دۆزینەوەی (خود ـ خودا)، کە ئەم ئاگرە شەمس کردیەوە، وای لە مەولانا کرد لەو ساتەوە هەر قسەیەک بکات ببێ بە شعر، هەر وتەیەک لە دەمی بێتە دەرەوە ببێت بە ڕاز و نهێنی گەردوون. مەولانا بە نزیکەی ٦٠٠٠٠ بەیتە شعری نووسیوە، کەچی لە کۆتاییدا دەڵێ، ئەوەی باسمکردووە هێشتا بریتیە لە پیتی ئەلف و هێشتا ئەم باسە زۆری ماوە حەقی خۆی بدرێتێ. یاخود دەڵێ من لەو شارە فراوانەدا تەنها کوچەیەکیم بە تەواوی تەی نەکردووە و وەسف نەکردووە.

Scanned with CamScanner

مەبەست لێرە ئەوەیە کە مرۆڤ گەیشتە ئەوەی ببێت بە سەردار و سوڵتانی خۆی، بە تەواوی نوقم ببێت لە بنەمای خۆناسی و ئاگایی و هەڵکۆڵین و خۆدۆزینەوە، ئەوکات دونیای دەبێ بە دونیایەکی تر و ژیان و قسە و کردار و دونیابینی و گۆشەنیگای دەبێ بە شتێکی تر.

(خودا) پیتی (ا)ی لێ بکەوە دەبێت بە (خود)

ڕێگای گەیشتن بە خودا، بە تۆدا دەڕوات، تۆ ناتوانیت لە بوون و نەبوونی (خودا) تێبگەیت، هەتاوەکو بە (خود)دا تێنەپەڕیت.

بۆ تێگەیشتن لە (خودا)، دەبێ لە (خود) تێبگەیت.

ئاگایی و خۆدۆزینەوە، بریتیە لە (خود)

تێگەیشتن لە خود، واتە پیتی (ا)، تۆ ناتوانیت پیتی (ا) بەدەست بهێنیت هەتاوەکو لە (خود) تێنەگەیت.

کە لە (خود) تێگەیشتیت، پیتی (ا) دەچێتە سەر (خود) و دەبێت بە (خودا).

Scanned with CamScanner

چاوی دڵ

بۆچی دەڵێن کە تەنهاترین کەسەکان، بەسۆزترین مرۆڤەکانن؟

کە خەمبارترین کەسەکان، جوانترین خەندەیان لەسەر لێوە؟

کە شکاوترین کەسەکان، داناترین مرۆڤەکانن؟

بۆچی؟

بۆچی بەسۆزترین و میهرەبانترین کەسەکان ئەوانەن کە تەنهاترینن؟

بۆچی ئەوانەی کە جوانترین و شادترین خەندەیان لەسەر لێوە ئەو کەسانەن کە خەمبارترینن؟

بۆچی داناترین کەسەکان، لە شکاوترین و بریندارترین مرۆڤەکانن؟

Scanned with CamScanner

چونکە ئەوەی تەنهایە، دەزانێ کە هەستی تەنهایی چۆنە، هەست بە دەردی خەڵک دەکات چونکە خۆی هەستی پێ کردووە.

خەمبارترین کەسەکانیش بۆیە جوانترین خەندەیان لەسەر لێوە، چونکە قوڵترین ئازاریان چەشتووە، هەتا مرۆڤ ئازاری زیاتری هەبێت، خەندەکانی شاددتر و جوانتر و ڕاستگۆیانەترینە لەو کاتەی کە دڵخۆشە.

بە پێچەوانەشەوە، هەتا مرۆڤ بێ دەردتر بێت، خەندەکەی ساردتر و بێ ماناترە.

شتێک کە مرۆڤ دەگۆڕێت، شتێک کە مرۆڤ فێردەکات، شتێک کە بینین و هزر و تەواوی ژیان و بیرکردنەوەی مرۆڤ دەگۆڕێت، کتێب و خوێندن و گەڕان نیە، ئەمانە کاریگەری ڕاستەوخۆ لەسەر مرۆڤ ناکەن،

بەڵکو ئەوەی مرۆڤ دەگۆڕێت،

بریتیە لە

ئازار،

برین،

دڵشکان.

Scanned with CamScanner

مرۆڤ هەتا دڵشکاوتر بێت، زیاتر هەستی بۆ دروست دەبێت.

هەتا پڕبرینتر بێت، پەنجەرەی زیاتری بۆ دەبنەوە بۆ ئەوەی لێیەوە سەیری ژیان بکات.

دڵی مرۆڤ ژوورێکی داخراوە بەڕووی دەرەوەدا، دڵی مرۆڤ لە لەدایکبوونەوە بە کوێری لەدایک دەبێت، بۆ ئەوەی دڵی مرۆ بکرێتەوە بە ڕووی گەردووندا، یاخود بەمانایەکی تر، بۆ ئەوەی چاوی دڵ بکرێتەوە و شتە نەبینراوەکان ببینێ، دەبێ دڵی بشکێ، دەبێ دڵ بشکێنرێ و ئازاری پێ بگات و بڕوشێنرێ بۆ ئەوەی چاوی دڵ بکرێتەوە بەرەو ڕووی گەردووندا.

شکان و ئازار و دەرد و برین، چاوی دڵ دەکەنەوە.

مرۆڤ کە لەدایک دەبێ، چەند هەفتەیەکی کەمی دەوێ بۆ ئەوەی چاوی سەری ببێتەوە بەرەو ڕووی ژیان، بەڵام چاوی دڵ وەکو چاوی سەر نیە.

چاوی دڵ کات و ساتی بۆ نیە کە دیاریکرابێ کە لە تەمەنی ئەوەندەدا بکرێتەوە، بەڵکو چاوی دڵ بەپێی مرۆڤەکان دەگۆڕێت، پەیوەستە بە مرۆڤەکان خۆیانەوە، پەیوەستە بەو ئازار و برینەی کە هەیەتی، پەیوەستە بەو شکانانەی کە تووشی بووە.

چاوی سەر بە سروشتی خۆی دەبێتەوە، بەڵام چاوی دڵ، بە

Scanned with CamScanner

ئازار نەبێ نابێتەوە، ڕەنگە مرۆڤ هەبێ پەنجا ساڵ بێت و هێشتا چاوی دڵی نەکرابێتەوە،

مرۆڤیش هەبێ کە تەمەنێکی بچوکی هەبێت و زۆر شت دەبینێ و هەست پێدەکات کە خەڵکی نایبینن و هەستیشی پێ ناکەن.

Scanned with CamScanner

هەر دڵێ پێوەی نەبێ داغ و خەتی جێ دەمی تێغ
دەعوەیی عیشقی ببێ ...دەعوەییە بە بێ مۆر و سەنەد

مەحوی

Scanned with CamScanner

چرا

ڕۆح بەبەر خۆتدا بکە،

ئەو وزە و لێهاتووییەی هەتە، ڕۆحی بەبەردا بکەوە.

تۆ چرای، چرایەکی تەواو،

هەموو شتت تێدا تەواوە و ئامادەیە،

نەوتت تێدایە، پەڵیتەت تێدایە، شوشە دەوری داوی و پارێزگاریت لێ دەکات، تەنها ئەوەی پێویستتە بریتیە لە ئاگرێک، پێویستت بە ئاگرێکە کە پێت بکات و ببیت بە زیندوو.

پێویستت پڕیشکەیەکی بچوکی ئاگرە بۆ ئەوەی پێ ببیت و ڕۆحت بێتە بەر.

Scanned with CamScanner

بەلەم

تۆ بەلەمێکی لە وشکانی،

بەلەمێکی لە بیابان،

بەلەم لە بیاباندا سوودی نیە، مردووە، بێ ڕۆحە.

ئەم بەلەمە، ئەم جەستەیە و هزر و لێهاتوویانەی تۆ، دەبێ ڕۆحیان بەبەردا بکرێت بۆ ئەوەی سوودیان هەبێت.

ئەم بەلەمە دەبێ ڕۆحی بەبەردا بکرێت بۆ ئەوەی کە سوودی هەبێت،

ئەمەش بەوە دەبێت کە بەلەمەکە بخەیتە دەریاوە، بەمەش ڕۆح دێتە بەر بەلەمەکە.

Scanned with CamScanner

پێنەبوویت

تۆ بەلەمی،

تۆ چرای،

بەڵام ڕۆحت لەبەردا نیە.

چرایەکی پێنەبوویت.

ڕۆح بخەرە خۆت، شتێک بدۆزەوە بۆ ئەوەی ئەو چرایەی ناو ناخت پێ بکەیت، شەمسێک بدۆزەوە بۆ ئەوەی ئەو مەولانایەی ناو ناخت ئاگر تێبەربدات.

نوحێک بدۆزەرەوە بۆ ئەوەی ڕۆح بدات بەبەر ئەو بەلەمەی ناو ناختدا. جەستە و هزری تۆ، چرا و بەلەمن، ئامادەن بۆ ئەوەی پێ ببن و کاری خۆیان بکەن، ئەوەی لەسەر تۆیە ئەوەیە کە ڕۆحیان پێ ببەخشی، ئاگر لە چراکەی ناو ناخت بەربدەیت، ڕۆح بخەیتە بەر بەلەمەکەی هزرت.

Scanned with CamScanner

"ڕەنگدانەوە"

ئایا چۆن ئەو شتانەی دەوروبەری ئێمە ڕەنگدەدەنەوە بەپێی هزرمان؟

چۆن ئەو شتەی کە لە هزرماندا دایدەنێین دەبێتە هۆی ئەوەی کە گەردوون جوابی ئەم شتە بداتەوە؟

چۆن ئێمە کە شتێک لە هزرماندا دەچێنین، شتەکانی دەوروبەریش بەو شێوەیە کێشدەبن بۆ ئەو شتە و بەو شێوەیە سەما دەکەن کە ئێمە دەمانەوێ؟

وەڵامی هەموو ئەمانە لە وشەیەکدایە کە پێی دەگوترێت (ئارامی هزر)، واتە قۆناغێکە کە گەر مرۆڤ پێی گەیشت، دەتوانێت پەیوەندی بکات لەگەڵ هەموو شەپۆلێکی گەردوون.

ئەمە چۆن؟

ئایا شتی وا بوونی هەیە لە واقیعدا؟

Scanned with CamScanner

ئەم (ئارامی هزر)ە یاخود بە ئینگلیزیەکەی (پییس ئۆف مایند) بە زمانی سادە یانی چی؟

بۆ ئەوەی لەم بابەتە ئاڵۆزە تێبگەین، ڕوودەکەینە نمونەیەکی سادە، بەڵام پڕ بە پێی سادەییەکەشی قوڵ. بۆ ئەمە نمونەیەکی فیلمی (کوڕە کاراتیەکە) دەهێنینەوە.

لەم فیلمەدا، مامۆستایەکە بۆ ئەوەی ئەم کوڕە فێری وانەکانی کاراتی بکات، ڕوودەکەنە فێرگەیەک.

لە فێرگەکە، کوڕەکە کچێک دەبینێ کە بەرامبەر مارێک وەستاوە و چەند جوڵەیەکی نەرم و هێواش دەکات. ئەوەی سەرنجی کوڕەکەی ڕاکێشا دەبینێ کە کچەکە لەگەڵ مارەکە سەمای دەکرد و لاسایی مارە کوبراکەی دەکردەوە. سەیری نێوچاوی مارەکەی دەکرد و بەلای ڕاست و چەپدا لەگەڵ مارەکە خۆی دەهێنا و دەبرد.

کوڕەکە دواتر لە مامۆستاکەی پرسی، باشە مامۆستا ئەم کچە بۆچی لاسایی مارەکەی دەکردەوە؟ مامۆستاکەش، ڕاست و ڕەوان پێی گوت، "تۆ هەڵەی! ئەوە مارەکەبوو کە لاسایی کچەکەی دەکردەوە!" کوڕەکە تێنەگەیشت، ئاخر چۆن دەبێ مارەکە لاسایی کچەکەی کردبێتەوە، چۆن دەبێ مارەکە بەو شێوەیە سەما بکات کە کچەکە دەیکرد.

Scanned with CamScanner

بۆ ئەوەی کوڕەکە زیاتر تێبگات لە نهێنی ئەمە، مامۆستاکە بە کوڕەکەی گوت، سەیری ئەم ئاوەی بەردەمت بکە، چی دەبینی؟

کوڕەکە سەری نزم کردەوە بۆ ئاوەکە، سەیری کرد لە ئاوەکەدا وێنەی خۆی بینی، گوتی، "خۆم دەبینم."

ئینجا مامۆستاکە بە دەستی ئاوەکەی شڵەقاند و شەپۆلی تێدا دروست کرد، ئاوەکە مەنگیەکەی لەدەست دا، مامۆستاکە بە کوڕەکەی گوت، ئەی ئێستا چی دەبینی؟

کوڕەکە بە ڕوونی نەیدەتوانی هیچ ببینێ لەبەر شلۆقی ئاوەکە.

کرۆکی بابەتەکە ئەوەیە کە ئاوەکە گەر مەنگ بێت و سەیری بکەیت، خۆتی تێدا دەبینیتەوە، بەمەش تۆ هەرچی بکەیت وێنەی ناو ئاوەکەش لاسایی تۆ دەکاتەوە، بەڵان گەر بێت و ئاوەکە شەپۆلی هەبێت و ئارام نەبێت، ئەوکات ناتوانی هیچی تێدا ببینی، تۆ هەرچی بکەیت وێنەی ناو ئاوەکە نابینی کە لاسایی تۆ بکاتەوە و ئەو شتە بکات کە تۆ دەیکەیت.

واتە بە زمانێکی سادەتر، خوودی ئاوەکە بریتیە لە هزری

ئێمە، بریتیە لە تەرکیز و بیرکردنەوەکانی ئێمە، گەر بێتوو هزرمان ئارام بێت و جەنجاڵ نەبێت، گەر بێت و شەپۆلەکانی ناو مێشکمان ئاڵۆز نەبن و بگەین بە ئاستێک کە هزرمان ڕوون بێت.

ئەوکات هزرت دەبێتە ئاوێنە بۆ گەردوون و هەرچی بکەیت و داوای بکەیت، گەردوون ڕەنگدانەوەی ئەو شتە دەبێت کە لە هزرتدا دایدەنێیت، چونکە ئەوکات هزرت لیڵ نیە، مارەکە بۆیە لاسایی کچەکەی دەکردەوە چونکە کچەکە هزری ڕوون بوو، وەک ئاوێنەیەک وابوو، مارەکە کە سەیری کچەکەی دەکرد، کچەکەی نەدەبینی، بەڵکو خۆی تێدا دەبینیەوە. بۆیە لەسەر هەمان ئەو شەپۆلە دەلەریەوە کە کچەکە لەسەری دەلەریەوە، هەمان ئەو جوڵانەی دەکرد کە کچەکە دەیکرد.

گەر هزر و تەرکیز و ئاستی ئارامی مێشک بگات بەو ئاستەی کە پێویستە، مەنگ بیت تا ئەو ئاستەی کە گەردوون بتوانێت تۆ وەک ئاوێنەیەک ببینێت، ئەوکات گەردوون دەزانێت کە چیت دەوێت و بەو شێوەیە سەما دەکات کە تۆ دەتەوێت.

ئێمە گەر بمانەوێ ژینگە و خەڵک و شت و شەپۆلەکان جوابی ویستەکانمان بدەنەوە، سەرەتا دەبێ ئارامی هزر بەدەست بهێنین، سەرەتا دەبێ مێشکمان خاڵی بکەین لە ئاژاوە و جەنجاڵی

Scanned with CamScanner

و ئەو بیرکردنەوە وزەکوژانەی کە لە هزرماندان، ئەمەش بۆ ئەوەی هزرمان مەنگ بێت، بۆ ئەوەی هزرمان وەکو ئاوەکە مەنگ بێت و بتوانین وێنەی خۆمانی تێدا ببینینەوە.

کە گەردوون جوابی ویستەکانمان ناداتەوە، هی ئەوەیە کە هزرمان هێندە جەنجاڵ و شلۆقە بە شتە نا پێویستەکانەوە کە لەبەر ئەم شلۆقیە گەردوون هیچ شتێکی تێدا نابینێت، هێندە هزرمان لێڵە کە تەنانەت گەردوونیش سەری لێ شێواوە کە ئایا ئێمە چیمان دەوێت.

ئۆ رۆر ماوارمێت -٢

Scanned with CamScanner

بەرزترین پلە

هەندێکجار،

ژیانمان ئەوەندە تاریکە،

کە ناتوانی ئەو تاریکیە لاببەیت.

هەندێکجار چەندی هەوڵدەدەیت کە ئەو شتانەی کە هەن لایان بدەیت و نەیانهێڵیت، بەڵام ناتوانیت.

هەندێکجار ئەو تاریکیەی کە لە ناختدایە بەو وتەیە چارەسەر نابێ کە دەڵێ "گەر تاریکیەک هەبوو برۆ مۆمێک دابگیرسێنە".

چونکە ئەو تاریکیە لە دەرەوە بەرجەستە نیە تاوەکو مۆمێک دابگیرسێنی، بەڵکو ئەو تاریکیە لە ناختدایە، لەناو ناخی تۆدایە، بۆیە لێرە مانای ئەوە دەردەکەوێ کە چەندە لێزان و لێهاتووین بۆ ئەوەی کە چارەی ئەو تاریکیەی ناو ناخمان بکەین.

Scanned with CamScanner

بەرزترین پلەی سەرداری و لێهاتوویی ئەوەیە کە ئەو تاریکیەی ناو ناخمان بەکاربهێنین بۆ گەشەکردنمان نەک وەستاندنمان.

واتە لە جیاتی ئەوەی کە ئەم تاریکیەی ناو ناخمان بکوژێنینەوە، دەستی بەسەردا بگرین و کۆنترۆڵی بکەین.

ئەو وزەیەی کە لە تاریکیەکەدایە بیکەین بە هۆکارێک بۆ گەیشتن بە پلەیەکی بەرزتر لە کەسایەتی خۆمان.

Scanned with CamScanner

گرینگ نابێ

باوەڕبەخۆبوون، ئەوە نیە کە پێت وابێ کە ئەوان تۆیان بە دڵ دەبێ.

ئەوە نیە کە پێت وابێ ئەوان ڕەخنەت لێ ناگرن.

متمانەبەخۆ بوون ئەوە نیە کە تۆ پێت وابێ ئەوان تۆ بە کەسێکی بەهێز دەبینن.

ئەوە نیە کە تۆ پێت وابێ کە ئەوان متمانەیان بە تواناکانی تۆ دەبێت.

بەڵکو

متمانەبەخۆبوونی ڕاستەقینە

ئەوەیە

کە گەر ئەوان متمانەشیان بە تۆ نەبێت، تۆ ئەوەندە متمانەت بەخۆت هەیە کە هەر بە بەهێزی دەمێنیتەوە.

Scanned with CamScanner

متمانەبەخۆبوون ئەوەیە کە "هیچ گرینگ نابێ بۆ تۆ" گەر ئەوان تۆ بە بەهێزیش نەبینن.

Scanned with CamScanner

وزەی ڕق

نهێنیەکە ئەوە نیە کە تووشی شکست نەبین.

ئەوە نیە کە توشی ڕق و ئازار و برین و سەختی نەبین.

بەڵکو

نهێنیەکە،

ئەوەی کە تەنها لە سەدا یەکی مرۆڤەکان دەیزانن و دەیکەن،

ئەوەیە کە

سوود لەو ڕق و ئازار و برین و سەختیانە وەرگریت،

ئەو وزەیەی کە لەم شتانە بەدەستی دەهێنیت بیانگۆڕیت و بەکاریان بهێنیت بۆ ئەو شتەی کە دەتەوێت.

بە مانایەکی سادەتر،

گەر کۆنترۆڵی ئەو وزەیە بکەیت کە لە ترس و ڕق و شکستەکانت دەستت دەکەوێت،

Scanned with CamScanner

ئەوا

تۆ

کۆنترۆڵی سەرکەوتنیشت کردووە.

Scanned with CamScanner

فزوڵ

حەزم بەوەیە بەردەوام بم،

حەزم بەوەیە بزانم کۆتاییەکە چییە،

نامەوێ کۆڵبدەم،

دەزانم گەر کۆڵبدەم چیم دێتە ڕێ و ئەنجامی کۆڵدانم لێ دیارە.

ئەو هەموو شکست و بەربەستە،

ڕووبەڕووبوونەوەیان سەختە.

ئەم هەموو برین و ئازارە،

سەختە بەرگەگرتنی.

بەڵام بەردەوام دەبم،

هەستێکی فزوڵ گرتوومی،

فزوڵیەکی شێتانە،

Scanned with CamScanner

که پێم دەڵێ بەردەوام بە،
دەمەوێ بزانم کە کۆتاییەکە چۆنە گەر کۆڵنەدەم.

Scanned with CamScanner

ئەتۆیت

خاڵەکە تۆیت،

دەستپێک ئەتۆیت،

ئەوەڵ و ئاخیر هەر ئەتۆیت.

بزمار ئەتۆیت

چەکوش ئەتۆیت

پەیکەر و پەیکەرتاش ئەتۆیت.

ژینگە ئەتۆیت

خاک ئەتۆیت

جوتیار و گەنمەگەش ئەتۆیت

ئاوی بارانیش هەر ئەتۆیت.

وێنەکە تۆیت

Scanned with CamScanner

وێنەکێش تۆیت
فڵچە و ڕەنگەکەش ئەتۆیت.
بازنەکە تۆیت
تیرەکە تۆیت
چەقی بازنەکەش ئەتۆیت.
قفڵ ئەتۆیت
کلیل ئەتۆیت
دەرگە و دەرگەوان ئەتۆیت.
خۆر ئەتۆیت
خولگە ئەتۆیت.
نهێنی ئاسمان ئەتۆیت.
ڕێ ئەتۆیت
ڕێبوار ئەتۆیت
ئامانجی کۆتایی ئەتۆیت.

Scanned with CamScanner

دەتوانم

وشەی "دەتوانم"

لە بوونی ملیار دۆلار کاریگەرترە.

لە بوونی زیرەکیەکی بێوێنە، بەهێزترە.

لە هێز و دەسەڵاتی ئاسمان، بەتواناترە.

Scanned with CamScanner

دەبێ

+ نهێنیەکە چیە؟

- من ناڵێم "دەیکەم"

بەڵکو دەڵێم

"دەبێ بیکەم".

Scanned with CamScanner

بەهەشت و دۆزەخ

لە چاوی (بودا)وە، بەهەشت و دۆزەخێکی بەرجەستە بوونی نیە، بەهەشت و دۆزەخ دوو شتن لەناو بیر و هزری مرۆڤدا، مرۆڤێک گەر دڵ و هزری پڕ بێت لە ڕق و کینە، ئەو کەسە دۆزەخێکی بۆ خۆی خوڵقاندووە.

گەر مرۆڤێک دانایی و چاکەی لەناو ناخدا بێت، ئەوکاتە بەهەشتێکی بۆخۆی دروست کردووە و تێیدا دەژییێت.

ئەمەش بەمانای ئەوە دێت کە خەڵک ناچنە ناو بەهشت و دۆزەخەوە، چونکە ئەم دووە شتانێک نین بچینە ناوی، بەڵکو مرۆڤەکان هەر لە ژیانیاندا خۆیان بەهەشت و دۆزەخ بەچاوی خۆیان دەبینن و تێیدا دەژین، هەر لە ژیانیاندا بەهەشت و دۆزەخ بۆ خۆیان دروست دەکەن بە بیرکردنەوەکانیان و ژیان دەگوزەرێنن تێیدا.

Scanned with CamScanner

ماڵی خۆتە

وەلانان.

ئیهمالکردن.

گوێ پێنەدان.

ئەم سێ وشەیە، یەکێکن لەو سێ کلیلەی کە لە دەستی هەموو کەسێکی ژیر و دانادا دەیانبینی.

ئیهمالکردنی ئەوەی کە ئایا خەڵک چۆن بیر لە تۆ دەکەنەوە.

وەلانانی ئەوەی کە خەڵک چی لەسەر تۆ دەڵێن.

گوێ پێنەدانی ئەوەی کە چۆن ڕەفتارت لەگەڵ دەکەن.

مرۆڤی ژیر دەڵێ ئەوە ئیشی من نیە و پەیوەندی بە منەوە نیە کە تۆ چۆن بیر لە من دەکەیتەوە، ئەوە هیچ پەیوەندی بە منەوە نیە کە تۆ چۆن لە کارەکانی من دەڕوانی، چونکە ئەو بیرکردنەوەیە هەمووی لە هزری تۆ دایە،

Scanned with CamScanner

وە ئەوەی لە هزری تۆدایە ماڵی خۆتە،
دەی شتێک کە هی خۆتە چ پەیوەندی بە منەوە هەیە؟

بەرە

سێ جۆر بیرکردنەوە هەیە: یەکێکیان ئەوەیە کە پێی وایە کە هۆکاری هەموو کێشەکان پەیوەندی بە دەوروبەرەوە هەیە و هیچ پەیوەندی بە خودی مرۆڤەکەوە نیە، پێی وایە کە ئێمە هیچمان پێ ناکرێ و چیمان بۆ دانراوە دەبێ هەر ئەوە بێت.

وە چارەسەرەکەشی هەر بە دەوروبەر دەزانن، واتە لەو باوەڕەن کە ئەوان ناتوانن ئەو کێشانە چارەسەر بکەن، تاکە شت کە چارەسەری ژیانی ئەوان بکات ئەوەیە کە سیستەم و دەوروبەر و کۆمەڵگا و حوکومەت و خەڵکی تر بێت و دەستی ئەو بگرێت بۆ ئەوەی ژیانی ئەو بگۆڕێت.

واتە ئەم جۆرە بیرکردنەوە هەم کێشەکە دەخاتە ئەستۆی دەوروبەر و ژیان، هەم چارەسەرەکەشی دەخاتە سەر شانی ئەوان.

ئەم جۆرە مرۆڤە ماندووە لەو هەموو ناشیرینیەی کە لە

Scanned with CamScanner

ژیاندا هەیە، وە ناهەقیشی نیە کە ئاوا بیر دەکاتەوە، چونکە ژیان پڕە لە ناشیرینی و پەستانی ناڕەوا و زۆرەملێ.

بەڵام ئەوەی خاڵی لاوازی ئەم بیرکردنەوەیە ئەوەیە کە خۆی دەدزێتەوە لە بەرپرسیارەتی ئەوەی کە دەست بکات بە گۆڕانکاری، ئەو کە دەبینێ هۆکاری کێشەکانی ژیان خۆیەتی و خۆی هۆکاری ئەو کێشانە نیە کە تووشی دەبن، ئەمە وای لێ کردووە کە وا بیربکاتەوە کە مادام من هۆکاری ئەو ئازارانە نیم کە دەدرێم بۆچی دەبێ خۆم ئازاری خۆم چاک بکەم؟ ئەم بیرکردنەوەیە لە ڕاستیدا هی ئەوە نیە کە گلەیی لێ بکرێت، مرۆڤ وا بیر دەکاتەوە و پێی وایە کە دەبێ ژیان دادپەروەربێ لەگەڵی و ئازاری نەدات، بەڵام ئیتر ژیان بەپێی ویستی مرۆڤ ناچێت بەڕێوە.

بیرکردنەوەی دووەم ئەوەیە کە پێی وایە کێشەکە لە خۆمانەوەیە، مرۆڤ لەو حاڵەتەدا خۆی بە خراپ و لاواز دەبینێت، پێی وایە کە هۆکاری هەرچی کێشەیە خۆمانین. پێی وایە کە هۆکاری ئەم نەهامەتیانەی کە توشمان دەبێت هی ئەوەیە کە ئێمە لاواز و خراپین و ناتوانین وەکو پێویست ڕووبەڕوویان ببینەوە.

Scanned with CamScanner

وە ئەم بیرکردنەوەیە کە پێیان وایە کە ڕاستە کە ئێمە هۆکاری ئەم کێشەیەین، بەڵام چارەسەرەکەی دەدەنە پاڵ ژینگە و دەوروبەر و پێیان وایە کە دەبێ کەسێک بێت ژیانیان بگۆڕێت، پێیان وایە کە زانکۆ و پەروەردە و کۆمەڵگا و خەڵک و هاوڕێ و خودا و سوپەرمان ژیانیان بگۆڕێت.

واتە خۆی بە هۆکاری کێشەکە دەبینێ و پێی وایە کە چارەسەرەکەشی دەوروبەر و ژینگە و کۆمەڵگەیە.

ئەم بیرکردنەوەیە مرۆڤی خۆبەکەمبین دروست دەکات، خۆی پێ کەمە و بۆیە هەم خۆی بە هۆکاری کێشەکە دەزانێ، وە ئەم خۆ بەکەم بینیەی وای لێ دەکات کە چاوەڕێی کەسێکی لەخۆی گەورەتر بکات بۆ ئەوەی ژیانی بگۆڕێت.

ڕاستە ئەم بیرکردنەوەیە لەگەڵ بیرکردنەوەی یەکەم هەردووکیان بەرپرسیارەتی گۆڕینی ژیانی خۆیان دەخەنە سەر دەرەوەی خۆیان. بەڵام جیاوازیەکە ئەوەیە کە مرۆڤ لە بیرکردنەوەی یەکەم خۆی لە بەرپرسیارێتی گۆڕینی ژیانی خۆی دەدزێتەوە ودەیداتە پاڵ خەڵکی تر. بەڵام لە بیرکردنەوەی دووەم بابەتەکە ئەوە نیە کە خۆی بدزێتەوە لە بەرپرسیاریەتی گۆڕینی ژیانی خۆی، بەڵکو لەبەر ئەوەی خۆی پێ بچوکە و خۆی بەکەم دەبینێ بۆیە وا بیردەکاتەوە کە ئەو هێندە بچوکە کە ناتوانێ

Scanned with CamScanner

ژیانی خۆی بگۆڕێت، بۆیە بەرپرسیارەتی گۆڕینی ژیانی خۆی دەداتە دەست خەڵک و ژینگە و ژیان و دەوروبەر.

بیرکردنەوەی سێیەم ئەوەیە کە پێی وایە کێشەکە لە ژینگەکەیە، ژینگەکە وای کردووە کە تووشی دەر و نەهامەتی و کێشەی ناڕەوا ببین، بەبێ ئەوەی کە شتێکی خراپت کردبێت مەحکومی بەوەی کە ژیانت ئاوا ناخۆش بێت و لە بچوکیەوە بۆ نمونە لە وڵاتێکی پڕ لە دەردەسەری نەهامەتی و شەڕ ئاشووبدا لەدایک بوویت، ئەمە لەلایەک کە وا دەکات وا بیر نەکەیتەوە کە کێشەکە تۆیت، بەڵام جیاوازی ئەم بیرکردنەوە لە بیرکردنەوەی یەکەم و دووەم ئەوەیە کە بیرکردنەوەی سێیەم چارەسەرەکە بە دەوروبەر دانانێ، بەڵکو پێی وایە کە تەنها کەس کە بتوانێت ئەم لەم نەهامەتی و ژیانە پڕ لە کێشەیەدا بێنێتە دەر خۆیەتی نەک دەوروبەر.

ئەمەش لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کە ئەم مرۆڤە قەبوڵی کردووە کە ژیان پڕە لە نەهامەتی و ژیان شوێنێکی نا دادپەروەرانەیە و نابێ چاوەڕێی ئەوەی لێ بکەیت کە بە نەرمی مامەڵەت لەگەڵ بکات. قەبوڵی ئەوەی کردووە کە ژیان

خۆی هەر لە سروشتەوە وایە کە پڕە لە کێشە و دەردەسەری و نەهامەتی کە بەسەر شانی ئەودا دراوە، ئەو پێی وایە کە ئەو کێشانە تاوانی ئەو نین، ئەو هاتۆتە دونیاوە و ئەم کێشانە بەسەر شانیدا سەپێنراون. باوەڕی وایە کە سەرچاوەی کێشەکان ژیان خۆیەتی، دەوروبەر خۆیەتی. بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە کە دابنیشێ بەرامبەر ژیان و دەستی بۆ پان بکاتەوە بۆ ئەوەی ژیان خێرێکی پێ بکات، چونکە دەزانێ ژیان نادادە. چاوەڕێی ئەوە ناکات کە ژیانێک خۆی توشی کێشەی کردبێت هەر خۆشی چارەی بکات، بۆیە دەزانێ کە گەر کەسێک هەبێت ژیانی ئەو بگۆڕێت نە ژینگەیە نە ژیان، بەڵکو خودی خۆیەتی.

هەڵەکە لەوێوە سەرچاوە دەگرێ کە ئێمە بەو شێوەیە سەیری ژیان بکەین کە ژیان دادپەروەرانەیە، واتە پێمان وابێ کە ژیان شوێنێکە چاک و خراپ لێک جیا دەکاتەوە و ئەوەی باش بێت ژیانێکی خۆشی دەبێت و ئەوەی خراپیش بێت ژیانێکی پڕ لە کێشەی دەبێت.

هەڵەکە لەوێوەیە کە ئێمە وا بزانین کە ژیان دادپەروەرانەیە، هەڵەکە لەوێوەیە کە پێمان وابێ دەبێ ژیان چاک بێت لەگەڵمان و ژیانمان خۆش بکات و کێشەمان نەیەنێتە سەر ڕێ.

بەڵام مرۆڤی ژیر دەزانێ کە ژیان ئاوا ناڕوات بەڕێوە، دەزانێ کە ژیان خۆی هیچ حیساب بۆ هیچ مرۆڤێک ناکات، دەزانێ ژیان هەموو کەس وەکو یەک سەیر دەکات، لە ژیاندا کەسێک مەلە نەزانێ نوقم دەبێ، ژیان سەیری ئەوە ناکات تۆ چاکی یان خراپ، ئەو سەیری ئەوە دەکات کە تۆ مەلە دەزانی یان نا، یاسای ژیان دەزانی یان نا، گەر زانیت، دەردەچی، نەتزانی نوقم دەبی.

بەبەڕوای من، هەرچەندە کە هەستێکی ناخۆشییە کە وایە، بەڵام دەبێ قەبوڵمان بێت کە ژیان خۆی وایە، ڕاستیەکەی هەر دەبێ قەبوڵمان بێت چونکە هیچ ڕێگە چارەیەکی ترمان نیە، ژیان هۆکاری زۆربەی کێشەکانە، وە بە ڕادەیەکی زۆریش کە دەڵێین ژیان خۆی هۆکاری زۆربەی کێشەکانە ئەوە مەبەستمان سیستەمی ژیانە، کە بە دڵنیاییەوە ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە هۆکاری ئەمەی کە ژیان ئاوایە زۆرجار لەبەر ئەوەیە کە مرۆڤانێکی خراپ بوونیان هەیە کە هۆکاری ئەم هەمووخراپەکاریانەن. بەڵام ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە ئەوە نەکەینە بیانوو کە بێهیوابین، بەڵکو گەر بمانەوێت کە ژیانمان بگۆڕێت دەبێ بەرپرسیارەتی هەڵگرین، یانی خۆمان بە دەستی

Scanned with CamScanner

خۆمان بگۆڕین و بجەنگین دژی ئەم کێشانە.

هەرچەندە زۆربەی مرۆڤەکان ئەمەیان پێ قەبوڵناکرێت و دڵیان دەشکێت کە بۆیان دەردەکەوێت کە دەبێ خۆیان ئەم کێشانە چارەسەر بکەن لەکاتێکدا خۆیان هۆکاری ئەم کێشانە نین، بەڵکو کە لەدایک بوون ئەم کێشانەیان بەسەردا سەپێنراوە، ئا لەم خاڵەیە کە مرۆڤ بیری بۆ ئەوە دەچێت کە ژیان نادادپەروەرانەیە و هیچ لۆمەشی لەسەر نیە کە وا بیربکاتەوە، چونکە هەر لە بنەڕەتدا ژیان دادپەروەرانە نیە.

زۆربەی مرۆڤەکان کە بیردەکەنەوە لە جۆری یەکەمن، پێیان وایە کە کێشەکە ژیانە و چارەسەریش هەر دەبێ ژیان خۆی بۆمانی بکات، منیش دەڵێم زۆر هەڵەین کە وا بیردەکەینەوە کە ژیان دەستمان بۆ ڕابکێشێ.

واتە ئەوان ژیان بە کارمەندی مرۆڤ سەیر دەکەن و پێیان وایە کە دەبێ ژیان لە خزمەتی مرۆڤ بێت، کە ئەم بیرکردنەوەیە بە هەموو پێوەرێک بەرهەمەکەی ئەوەیە کە مرۆڤێکی مشەخۆری لێ دەردەچێت و کاری بەس زەرەردانە لە ژیان.

Scanned with CamScanner

بەڵام گەر سەیری ئەو کەسانە بکەین کە سەرکەوتووبوونە لە ژیان، کە خەونەکانیان بەدەستهێناوە، دەبینی کە ئەوان لە زۆر جێگەدا ڕەنگە ژیان و تەنانەت خۆشیان بە هۆکاری کێشەکان بزانن، بەڵام ئەوەی ئەوان لە خەڵکی تر جیادەکاتەوە، ئەوەیە کە ئەوان تەرکیزیان لەسەر کێشەکە نیە، واتە جیاوازیەکیان لەسەر سەرچاوەی کێشەکە نیە لەگەڵ خەڵکی تر، بەڵکو ئەوەی تەرکیزیان لەسەرە بریتیە لە چارەسەر.

واتە ئەوان بەجۆرێکی تر لە بابەتە دەڕوانن، ئەوان پێیان وایە کە کێشەکە هەرچی بێت، کێشەکە خۆمان بین یان ژیان، گرینگ نیە کە کێ سەرچاوەی کێشەکەیە، بەڵکو ئەوان تەنها و تەنها خەیاڵیان لای یەک شتە، ئەویش ئەوەیە کە کێشەیەک بوونی هەیە، ئەوان دەزانن کە ژیان نادادپەروەرە، وە تەنها کەسیش کە دەتوانێت ئەم کێشەیە چارەسەر بکات خودی خۆمم، ئەمە تەواوی فەلسەفەی ژیانی ئەوانە.

بە مانا سادەکەی، ئەوان گرینگی بەوە نادەن کە بۆچی و کەی و کێ پاڵی پێوەناون بۆ ئەوەی بکەونە ناو قوڕەکەوە، بەڵکو ئەوەی لای ئەوان گرینگە ئەوەیە کە خۆیان لەم قوڕە دەربێنن. بەهەر جۆرێک بێت خۆیان لەم قوڕە نەجات بدەن، ئەوان

دەزانن کە کەس نایەت بۆ ئەوەی بەرەکەیان لە قوڕ دەبێنن،
بەڵکو دەبێ خۆیان ئەم کارە بکەن.

شەرتە تۆ ئەمڕۆ غیرەت بنوێنی
بەخۆت بەرەی خۆت لە قوڕ دەربێنی
"پەندی کوردی"

"گەر بە هەژاری لەدایک بوویت ئەوە تاوانی تۆ نیە،
بەڵام گەر بە هەژاری بمریت،
ئەوە تاوانی تۆیە"
بیڵ گەیتس

Scanned with CamScanner

تێڕوانین

ژیان یەک شتە

بەڵام

٧ ملیۆن گۆشەنیگای جیاواز هەیە،

هەر کەسە و بە شێوەی خۆی لە ژیان دەڕوانێت،

بە تێڕوانینی خۆی سەیری ژیان دەکات.

مرۆڤەکان بەو جۆرە سەیری ژیان دەکەن کە تێڕوانینیان بۆی هەیە،

وە تێڕوانینیش بەپێی بیرکردنەوەی مرۆڤەکان دەگۆڕێت،

بیرکردنەوەی مرۆڤەکانیش پشت بە ویستەکانی دەبەستێت،

ویستەکانیش ڕەنگدانەوەی دونیابینی خۆیەتی.

دونیابینی واتە زانین، بە پێی زانین و تێگەیشتنی خۆی شتەکان دەبینێ.

Scanned with CamScanner

وەک "گۆتە" دەڵێ:

(مرۆڤ تەنها ئەو شتە دەبینێ کە بەدوایدا دەگەڕێت،

وە تەنها بەدوای ئەو شتەدا دەگەڕێت کە دەیزانێ!)

ئەمە واتە بەدوای ئەو شتەوە نابیت کە نایزانی، وە ئەو شتەی کە تۆ بەدوایەوە نیت، لەبەر دەمیشت بێت نایبینی چونکە بەدوایەوە نیت.

Scanned with CamScanner

بەهێزی

ئەو شتەی کە بەهێزی مرۆڤ دەپێوێت،

ئەو شتەی کە ئاستی بەرگەگرتن و توانای مرۆڤی پێ دەپێورێ،

بریتی نیە لەو کاتانەی کە لە خۆشی و سەرکەوتن و بەدەستهێنانی خەڵات و کاتی ئاسودەییدایە.

بەڵکو

ئەوەی پێوەری بەهێزیە،

بریتیە لەوەی

کە مرۆڤ چۆن و چەندە بەپێوە ڕادەوەستێ لەو کاتانەی کە شکست دەهێنێت و لە سەختترین بارودۆخی ژیانی خۆیدایە.

Scanned with CamScanner

هزر و جەستە

گەر دیقەتی زۆربەی کتێب و ڕاهێنان و بوارەکانی گەشەپێدان و ئەو کۆرسانە بدەیت کە باسی گۆڕینی ژیانی مرۆڤ دەکەن، ئەوەت بەرچاو دەکەوێت کە بەشێوەیەکی ناڕاستەخۆ هزر و جەستە و ڕۆح و دڵ لێک جیادەکەنەوە وەک ئەوەی ئەمانە چوار شتی جیاواز بن لەیەکتری، بەڵام لە ڕاستیدا ئەمانە هەموویان تێکەڵی یەکترن و ناتوانیت لەیەکیان جیابکەیتەوە. بەڵێ هەریەکە و تایبەتمەندی خۆی هەیە بەڵام کە جیاتکردنەوە لەیەک هیچیان ئەرکی خۆیان جێبەجێ ناکەن، وەکو ئەوە وایە کە سەر لە لاشە جیا بکەیتەوە و دڵ لە جەستە دەربهێنی.

هەر کارێک کە جەستە دەیکات، هەر ڕەفتارێکی کە مرۆڤ دەیکات، هەموو دڵ و هزر و ڕۆح بەشداربووە لەم کردنەدا.

وە هەرکارێک کە هزر پێی هەڵدەستێ، یاخود هەر

بیرکردنەوەیەکی ناو مێشک، هۆکارەکەی بریتیە لە ڕەفتار و فەرمانی دڵ و بەشێکی ڕۆح.

بە مانایەکی سادەتر، ئێمە کە بیر لە شتێک دەکەینەوە و بیرکردنەوەیەکمان بۆ دروست دەبێت، ئەو بیرکردنەوەیە هزر نایخولقێنێت، وە ئەم بیرکردنەوەیە لە ئاسمانیش بۆمان دانەبەزیوە کە بەو شێوەیە بیردەکەینەوە، بەڵکو ئەو بیرکردنەوانەی کە لە هزرماندا دروست دەبن بەرهەمی جەستەن، بەرهەمی ئەو بینینانەن کە بە چاومان بینیومانن، بەرهەمی ئەو شتانەن کە لە دەرەوە فێریان کردووین و بیستوومانن بە گوێچکەکانمان. هەموو بیروباوەڕ و هەستێک بریتیە لە بەرهەمی ئەو شتانەی کە لە دەوروبەرەوە لە ڕێگەی ئامرازەکانی جەستەوە وەرمانگرتوون، ئەوەندە دووبارە بوونەتەوە و بیستوومانن کە چەسپاون لە ڕۆح و هزر و دڵماندا کە بوونەتە بنەما و یاسای نەگۆڕ لە هزرماندا.

هەر لەبەر ئەوەشە کە مرۆڤی وڵاتێکی تر بیرکردنەوە و بنەما و کلتوری جیاوازە، ئەمەش لەبەر ئەوەی کە ئەو شتانەی کە دەیبینێت و دەیبیستێت و ئەو هەستانە و بیرکردنەوە و هەست و ژینگەیەی کە تێیدایە جیاوازە لەوەی تۆ.

ئایا ئەمە چ پەیوەندی بە بابەتەکەوە هەیە؟

Scanned with CamScanner

ئەمە چ پەیوەندیەکی بە ناوازەیی و سەرکەوتن و گەیشتن بە ئامانجەوە هەیە؟

ئەم بابەتە چ سوودێکی هەیە کە بیزانین؟

با ئەمە سادەتر بکەینەوە، ئێمە بۆ ئەوەی کە ژیانمان یاخود ڕەفتار و هەڵسوکەوتمان بگۆڕین دەبێ ئەوەمان لا ڕوون بێت کە ڕەفتار پەیوەستە بە بیرکردنەوە، بۆیە هەتاوەکو بیرکردنەوەمان نەگۆڕین ناتوانین ئەو ڕەفتارانەمان بگۆڕین کە بە دڵمان نین.

دەبێ ئەوەمان لا ڕوون بێت و تێبگەین کە بیرکردنەوەش پەیوەستە بە جەستە، واتە دەبێ ئەو شتانە بگۆڕین کە دەیبینین و دەیبیستین، دەبێ شێوازی بینینمان بگۆڕین.

واتە شتەکە یەک لایەنە نیە کە تەنها هزرمان بگۆڕین، بەڵکو دەبێ ئەو شتانەش بگۆڕین کە بە جەستە بەریەککەوتنیان لەگەڵمان هەیە.

زۆر هەڵەیە کە ئێمە بە تەنها و بە جیا مامەڵە لەگەڵ هزر بکەین و جیای بکەینەوە لە جەستە، هزر و جەستە پێکەوەن و پێکەوە گرێدراون.

بۆ ئەوەی ئەمە ڕوونتر بێت، بۆ نمونە زۆرێک لە نەخۆشی

Scanned with CamScanner

هەن کە پەیوەستن بە ئامادەیی زهنی نەخۆشەکە و متمانەبوونی بە دەرمانەکە، گەر دەرمان بە نەخۆشێک بدەیت و نەخۆشەکە ئامادەیی زهنی نەبوو بۆ دەرمانەکە و متمانەی بەوە نەبوو کە دەرمانەکە چاری دەکات، ئەوکات بە ئەگەرێکی زۆر دەرمانەکە کاریگەریەکی ئەوتۆی نابێت بۆ چاککردنەوەی نەخۆشەکە، چونکە تەنها دەرمانەکە بەس نیە، بەڵکو ئامادەبوون و قەناعەتپێکردنی نەخۆشەکە بە دەرمانەکە کاریگەریەکی یەکسانی هەیە بۆ چارەسەرەکە.

لە ڕاستیدا خەڵکێکی کەم باوەڕ بە شتێکی وا دەکەن، بەڵام گەر سەردانی دکتۆر بکەیت یاخود لە هەواڵەکان بەبەردەوامی ئەوە لە دکتۆرەکانەوە دەبیستی کە گەر کەسێک نەخۆشی شێرپەنجەی هەبوو، گەر کەسەکە بەهێز بێت دەتوانێ بەسەریدا سەرکەوێت. بەهێزی لێرەدا جگە لەوەی کە مەبەست لێی بەهێزی جەستەیە، بەهەمان شێوەش مەبەست لێی بەهێزی ئیرادەی نەخۆشەکەیە، مەبەست لێی بەهێزی باوەڕبوونی نەخۆشەکە کە دەتوانێ بەسەریدا سەرکەوێ.

جەستە و هزر دوو شتی لەیەکدانەبڕاون و ناکرێ لێکیان جیابکەیتەوە.

جەستە ڕەنگدانەوەی هزرە، هزریش ڕەنگدانەوەی جەستەیە.

جەستە واتە ڕەفتار و هەڵسوکەوتی مرۆڤەکان، ئەم ڕەفتارانە بریتین لە ڕەنگدانەوەی هزر و بیرکردنەوەی مرۆڤەکان.

هزری مرۆڤەکانیش، یاخود بیرکردنەوەی مرۆڤەکانیش لەوەوە سەرچاوەیان گرتووە کە چیان بیستووە و چیان بینیوە و چی فێربوون بەهۆی ئامرازەکانی چاو و دەست و هەست و گوێکانیانەوە.

بیر لە چی بکەیتەوە، ئەو شتە دەکەیت.

چی بکەیت، وەکو ئەو شتە بیردەکەیتەوە.

پێوەر

هەڵەیەکی گەورەیە

کە ژیانی خۆمان بەپێی پێوەرەکانی دەوروبەرمان بپێوین.

هەڵەیە کە ژیانمان

بەپێی کات و بەرنامە و یاسا و ڕێساکانی دەوروبەر بپێوین.

هەڵەیە کە بڕیار لەسەر تواناکانی خۆمان بدەین

بەپێی توانا و لێهاتوویەکانی دەوروبەر.

Scanned with CamScanner

درك

جوانترین گوڵ، گوڵە باخە، سەرەڕای ئەوەی کە دڕکی هەیە. ڕەنگە بوونی دڕک لە گوڵەباخ، بۆ مەڕەکان ناخۆش بێت، چونکە مەڕەکان دەیانەوێت بە بێ ئەوەی ئازار ببینن گوڵەکان بخۆن. بەڵام گوڵەباخ هۆی مانەوەکەی ئەوەیە کە دڕکی هەیە، گەر دڕکی نەبێت نامێنێت لە ژیان. ناکرێ بۆ ویستی مەڕەکان و تەنها لەبەر ئەوەی مەڕەکان دڕکیان بە دڵ نیە گوڵەکان دڕکەکانیان لا بدەن.

وە بەڵێ بوونی دڕک هیچ تاوان نیە، چونکە گوڵەباخ خۆی هێرش بۆ مەڕەکان نابات و بە دڕکەکانیان مەڕەکان بریندار ناکەن، بەڵکو ئەوە مەڕەکانن کە هێرش بۆ گوڵەکان دێنن.

تۆ گوڵە باخی، بۆنت زۆر خۆشە، زۆر جوانی، بەڵام بیرت بێت کە دەبێ دڕکیشت هەبێت، هەروەکو چۆن بە جوانی و ڕەنگ و بۆنتەوە شانازی دەکەیت، دەبێ بەهەمان شێوە سەربەرزانە لە

درزەکانی خۆت بڕوانیت. بوونی درز شەرم نیە، شەرم ئەوەیە کە شەرم لە درزەکانت بکەیت.

Scanned with CamScanner

چاوەڕێ

بنەمای ئازار و بەدبەختی و ڕەشبینی و نائاسوودەیی و بێهیوایی و بێتاقەتی لە ژیاندا، یەک شتە. ئەویش ئەوەیە کە چاوەڕێی ئەوە بکەیت لە ژیان کە هیچ تووشی ئازار و بەدبەختی و ڕەشبینی و نائاسوودەیی و بێهیوایی و بێتاقەتی نەبیت!

ئێمەی مرۆڤ کێشەی سەرەکیمان ئەوەیە کە چاوەڕێین ژیان باش بێت و خراپ نەبێت، بەڵام لە ڕاستیدا وشەی باش و خراپ دروستکراوی هزری مرۆڤن و هیچ پەیوەندیەکیان بە سروشتی ژیانەوە نیە. ژیان ئاوایە کە دەیبینین، ئەوەی لەسەر مرۆڤە ئەوەیە کە قەبوڵی بکات نەک فەلسەفە لێبدات و چاوەڕێی ئەوە بکات کە دەرد و ئازار نەبینێ.

Scanned with CamScanner

هەڵەی گەورە

گەورەترین هەڵەی ژیانم ئەوەبوو کە بە بەردەوامی دەمەویست ببم بەو شتەی کە خەڵکی گرینگ بەدەستیان هێناوە، کە خۆم بگونجێنم لەگەڵ ئەو یاسا و بنەما و بیروباوەڕانەوە کە لە ژینگە و دەوروبەرەوە بۆم دانرابوون.

گەورەترین هەڵە ئەوە بوو کە نەدەبووم بە خۆم، بەڵکو دەبووم بەو شتەی کە دەوروبەر دەیەویست. دەبووم بەو شتەی کە یاسا سەپێنراوەکان دەیانەویست. وە گەر شتێکیشم هەبووایە و لەگەڵ ئەو یاسایانە نەهاتبایەوە، دڵتەنگی دەکردم و خۆمم بە کەم و بچوک و لاواز و هیچ دەهاتە بەرچاو و ڕقم لە خۆم دەبوویەوە چونکە من شتێکم هەیە کە لەگەڵ یاساکانی دەوروبەرم نایەتەوە. بۆیە بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدابووم کە ئەم شتەی هەیە ڕقم لێی بێت و سەرکوتی کەم و دژی ببوەستمەوە. بەردەوام لە هەوڵی گۆڕین و وردکردنی خۆم بووم بۆ ئەوەی لەگەڵ

Scanned with CamScanner

یاساکاندا خۆم بگونجێنم هەست بە دواکەوتن نەکەم.

بەڵام ئیتر تێگەیشتم کە گەورەترین هەڵەم کردووە، چونکە خۆمم پێوانەکردووە بەپێی یاسا و ڕێسا و بنەماکانی خەڵک و دەوروبەر.

ئێستا تێگەیشتووم کە گەورەترین نیعمەت و ئاستی تێگەیشتن ئەوەیە کە خۆتت خۆشبوێت و بە تەواوی بوونتەوە خۆت بیت، بە تەواوی ئەو شتانەت قەبوڵ بێت کە ڕەنگە لەگەڵ ڕێساکانی دەوروبەر نەیەنەوە. نەک هەر قەبوڵت بێت، بەڵکو ئەو شتانەی کە تەنها لەتۆداهەن و لە دەوروبەرتدا نین، بریتی نین لەو شتەی کە ببن بە سەرچاوەی لاوازی و شەرم هێنان بۆ تۆ، بەڵکو ئەم شتەی کە تۆ هەتە بریتیە لە پێناسە و تاکە شت کە دەریدەخات تۆ چەندە جیاواز و تایبەتیت و هیچ کەسێک وەکو تۆ نیە.

قەبوڵکردنی خۆمان بە هەموو کەلێنە تاریک و ڕوونەکانی ڕۆحمانەوە، نیعمەتێکە کەم کەس پێی دەگات و تێیدەگا.

Scanned with CamScanner

هەقیقەتی خۆت

کێشە لەوێیە کە ڕقت لە برینەکانتە، ڕقت لە تاریکیەکانتە، ڕقت لەوەیە کە برینداری، رقت لەوەیە کە ئازارت هەیە، ڕقت لەوەیە کە ماندووی، کە پەرێشانی، کە خەمت هەیە. کێشە لەوێیە کە ڕقت لە هەموو ئەو شتانەیە کە بەشە تاریکەکەی تۆ پێکدەهێنن.

بەڵام هەموو دڵخۆشی و ئاسوودەیی و خەندە و ئارامیەکانت خۆشدەوێت، هەموو ڕووناکی و بێ کێشەییەکانی خۆت خۆش دەوێت. واتە تۆ هەموو هەست و هەموو هەقیقەتی خۆتت خۆش ناوێت، بەڵکو تەنها ڕووناکیەکانی خۆتت خۆشدەوێت و تاریکیەکانیشت وەلا ناوە و بە دوژمنی خۆتی دەبینیت. کە ئەمەش واتە تۆ سوکایەتی بە هەست و هەقیقەتی خۆت دەکەت. کێشە لەوێیە کە تاریکیەکانی خۆت بە بەشێک لە خۆت قەبوڵ ناکەیت، کێشە لەوێیە کە خۆتت قەبوڵ نیە،

Scanned with CamScanner

هەموو هەقیقەتی خۆتت خۆش ناوێت، بەڵکو تەنها چەند بەشێکی خۆت خۆش دەوێت، کە ئەمە کێشەکەیە.

تۆ گەر خۆتت خۆشبوێت، دەبێ هەموو کەلێنە تاریک و درەوشاوەکانی خۆتت خۆشبوێت، هەموو پارچەیەکی خۆتت خۆشبوێت، هەموو هەستەکانی خۆتت خۆشبوێت نەک بە تەنها ئەو بەشانەی کە ڕووناکن. گەر لەمەودوا بەم شێوەیە لە خۆت بڕوانی و هەموو بەشێکی خۆت خۆشوبێت، ژیانت دەگۆڕێت، بە جۆرێکی تر ژیان دەبینی.

Scanned with CamScanner

بابەتەکە چییە

بابەتەکە ئەوەنیە کە لە برینەکانت هەڵبێی، ئەوە نیە کە خۆت لابدەیت لە ئازارەکان، چونکە ئازار و برین لە ژیاندا شتێکی حەتمی و بڕاوەیە، هەموو کەسێک دەبێ بیچێژێ.

بابەتەکە ئەوەیە کە ڕووبەڕووی ئەم برینانە ببینەوە، ئازارەکانمان لە باوەش بگرین، لەناوخۆماندا بیانتوێنینەوە، نوقم بین تێیاندا، قەبوڵمان بن، لێبگەڕێین ئەم ئازارانە دڵ و ڕۆحمان لە ڕەقیەکان نەرمبکەنەوە.

Scanned with CamScanner

ناتوانی بموەستێنی

ژیان دەتڕووشێنێ.

ئازارت دەدا، برینەکانت سەتجار و هەزارجار نوێ دەکاتەوە،

وە کەس ناتوانێ تۆ لەم ئازارانە لا بدات و نەیەڵێت ئازار

نەکێشی.

گەر تا ئێستا ئازارت نەچەشتووە، ئەمە مانای ئەوەیە کە تۆ

هێشتا لەدایک نەبوویت.

کە ئازارت نەچەشتووە، ئەوە مانای ئەوەیە کە تۆ هێشتا

لە هێلکەکە سەرت دەرنەهێناوە، هێشتا لە قاوغی پەروانەدا

نەهاتوویتە دەرەوە.

دڵنیات دەکەمەوە کە ڕۆژێک دێت تۆش دەیچێژیت،

چونکە مرۆڤ مەحکومە بە ئازار، ئەمە شتێکی حەتمیە.

بەڵام ئەوەی تۆ بۆی هاتوویتە ژیان، ئەوەیە کە سەرکەشی

Scanned with CamScanner

بە دڵتەوە بکەیت، نەک بیشاریتەوە. چونکە هەرچۆنێک بێت تۆ ئازار هەر دەچێژیت، بۆیە هەرچەندە کە سەختیش بێت ژیان هی ئەوەیە کە بە جەرگەوە ڕووبەڕووی ببینەوە و بە ئازار و برین و شکانەکانیشەوە هەر سەرکەشی بکەین. چێژی لێ ببینین و بخەندین بە سەختیەکان، نەیەڵین کە ژیان بە شکانەکانی بمانترستێت، ڕووبەڕووی ژیان ببینەوە پێی بڵێین: "ها ئەوە دڵ و بە ئارەزووی خۆت بریندار و لەت و پەتی بکە، بەڵام ئەوە بزانە ئەی ژیان، هەرچەندی دڵیشم ورد بکەیت، من هەر بەردەوام دەبم و ناتوانی بموەستێنی."

Scanned with CamScanner

واقعبین

لە مرۆڤی تەنها ڕەشبین دوورکەوە، چونکە چێژ و ئاسودەییت لێ دەستێنێ.

لە مرۆڤی تەنها گەشبین دوورکەوە، چونکە نایەڵێت لە مانای ژیان و ئازارەکان تێبگەیت.

هەروەکو چۆن تۆ دەبێ لە ڕەشبینەکان دوورکەویتەوە، بەهەمان شێوە دەبێ لەگەشبینەکانیش دوور بکەویتەوە، تۆ پێویستە لەو کەسانە نزیکبیتەوە کە واقیعبینن، ئەو کەسانەی کە هەم گەشبینن هەم ڕەشبین، ئەو کەسانەی کە هاوسەنگی بەپێی بارودۆخەکە ڕادەگرن.

Scanned with CamScanner

كراوە

"کاتێ کەسێک بەدوای شتێکەوەیە" سیدهارتا وای گوت،
"دواتر بە ئاسانی ئەمە ڕوودەدات و چاوی تەنها ئەو شتە دەبینێ
کە بەدوایەوەیەتی، وە بەمە ناتوانێ هیچ بدۆزێتەوە، چونکە
ئەو بەبەردەوامی بیر لەو شتە دەکاتەوە کە بەدوایەوەتی، چونکە
ئەو هەر لە زووەوە ئامانجی هەیە، چونکە ئەو هزری چەسپاوە
بە ئامانجەکەیەوە.

بەڵام مانای دۆزینەوە ئەوەیە: کە ئازاد بیت، کراوە بیت،
هیچ ئامانجێکت نەبێت."

"هێرمان هێسە: سیدهارتا"

Scanned with CamScanner

ئێمە ئەستێرەین

نایترۆجین لە "دی ئێن ئەی"ەکانماندایە،

کالیسیۆم لە ددانەکانمان، ئاسن لە خوێنماندا،

کاربۆن لەو پارچە سێوانەی کە لە پاشماوەی تەقیوەی ئەستێرەکاندا دروستبوون.

ئێمە بەرهەمی ئەستێرەکانین، بەرهەمی تۆزەستێرەکان.

هەر یەکێک لە ئێمە (لە چاوی گەردوونەوە) کەسێکی زۆر بەنرخ و دەگمەنە، گەر مرۆڤێک لەسەر شتێک لەگەڵ تۆ هاوڕا نەبوو،

لێیگەڕێ با ژیانی خۆی بژی،

لە سەدان بلیۆن گالاکسیدا، مرۆڤێکی وەکو ئەو نادۆزیتەوە!

"کارڵ ساگان"

Scanned with CamScanner

جورئەت

پێناسەی جورئەت، ئەوە نیە کە نەترسیت، ئەوە نیە کە ترست نەبێت، ئەوە نیە کە ترسی شکست و ترسی کەوتن و ترسی بەدەستهێنانت نەبێت،

بەڵکو

پێناسەی جورئەت

ئەوەیە کە

هەموو ئەو ترسانەت هەیە

بەڵام هەر هەنگاو دەنێیت

چونکە جورئەتت هەیە.

Scanned with CamScanner

سوودی چیه؟

سوودی باران چییه

گەر زەوی جورئەتی شین بوونی نەبێت؟

سوودی تواناکانت چییه

گەر جورئەتی بەکارهێنانی لێهاتوویەکانت نەبێت؟

سوودی کردنەوەی قفڵ چییه

گەر جورئەتی جێهێشتنی زیندانت نەبێت؟

سوودی کردنەوەی دەرگا چییه بۆ باڵندەی قەفەس

گەر باڵندە جورئەتی هاتنە دەرەوەی نەبێت؟

سوودی

باڵەکانت چییه

گەر جورئەتی فڕینت نەبێت؟

Scanned with CamScanner

ئەرك

ئەركی تۆ لە گەردوون

ئەوە نیە کە خۆت ڕووت بکەیتەوە بۆ خەڵک و چی بە هزر و خەیاڵ و دڵتدا هات بۆیان ڕوونبکەیتەوە.

لەجیاتی ئەمە ئەرکی تۆ لە گەردوون ئەوەیە کە لە خۆت بڕوانیت، ئەرکی تۆ ئەوەیە کە کەشفی کەلێنە شاراوەکانی دڵت بکەیت، ئەوەیە کە لەخۆت تێبگەیت نەک بەدوای ئەوەوە بیت کە خەڵک لێت تێبگات.

Scanned with CamScanner

هزر و گۆڕان

ئەم ژیانەی کە ئێمە تێیداین، بەرهەمی هزری مرۆڤە، دەتوانین ئەم ژیانەی کە هەیە، دوبارە بیگۆڕین، بیکەینە جۆرێکی تر، شێوەیەکی تر، دونیایەکی تر. بەڵام ئەمە بەوە دەکرێ کە سەرەتا هزرمان بگۆڕین.

مرۆڤ گەر توانای ئەوەی نەبێ کە هزری خۆی بگۆڕێت، ناشتوانێت دارێک لەسەر بەردێکی تردا دابنێت.

Scanned with CamScanner

حیکمەت

حیکمەت و دانایی

ئەزموون و عیرفان

هیچ نیە

جگە لە برینێکی چارە بوو یان چارەنەبوو.

گرینگ نیە کە برینەکە چارە بێت یان نا،

بەڵام حیکمەت

لە برینەکەدایە.

سەرچاوەی سەرەکی دانایی بریتیە لە برین و ئازار،

بریتیە لە دەرد و مەینەتی.

Scanned with CamScanner

شتەکە چییە؟

شتەکە، نهێنیەکە، بەلای منەوە ئەوەیە کە، ژیانی یەکێکی تر، برینی یەکێکی تر، ئازاری یەکێکی تر سوکتر بکەین.

شتەکە ئەوەیە کە یەکێک لەم ژیانەدا وا لێبکەیت هەستبکات کە گرینگە،

ئەوەیە کە هەستی یەکێک بەو لایەدا بەریت کە ئەویش بوونی هەیە، کە یەکێک هەیە ئەو دەبینێ.

شتەکە بریتە لە ئەشق، بریتیە لە خۆشویستنی بەرامبەر، بریتیە لە بەخشینی ئەشق بە بێ ئەوەی چاوەڕێی هیچ لە کەسی بەرامبەر بکەیت.

Scanned with CamScanner

ساتی هەنگاونان

ساتی هەنگاونان کەیە؟

ساتی گۆڕینی تەواوی ژیانت کەیە؟

ئەو نوقتەیە، ئەو خاڵە کامەیە کە وادەکات هەموو ژیانت بگۆڕێت؟

زۆربەی خەڵکی بەدوای دۆزینەوەی ئەو خاڵەوەن، بەڵام نازانن کە ئەم خاڵە هێندە سەخت نیە دۆزینەوەی.

ئەو کاتەی کە هەست دەکەیت کە دەترسیت بازیدەیت، ئەو کاتەی کە هەست دەکەیت دەترسیت و جورئەتی ئەوەت نیە کە هەنگاو بنێیت، ئەو ساتەیە کە هەلێکە و تەواوی ژیانت دەگۆڕێت.

لەو ساتەدا دوو ڕێگەت لەبەردەمدایە، یان ئەوەی سەرەڕای ترسەکەت هەنگاو دەنێیت، یان ئەوەتا هەنگاو ناهاوێیت و لە

Scanned with CamScanner

شوێنی خۆت دەمێنیتەوە وەک هەمیشە.

ئەمە ئەو خاڵەیە کە دەتوانێت تەواوی ژیانت بگۆڕێت.

Scanned with CamScanner

بەردەوام دەبم

من بەردەوام دەبم لەوەی کە بیرت بهێنمەوە کە تۆ زۆر ناوازەیت، کە زۆر بەنرخیت، کە شایەنی زۆر لەوە زیاتریت کە ئێستا بەدەستت هێناوە، کە شایەنی ئەوەیت کە بەو شێوەیە تۆیان خۆشبوێت کە تۆ دەتەوێت، کە شایەنی ئەوەیت کە دڵخۆش بیت. بەردەوام بیرتدەهێنمەوە کە تۆ لێهاتوویت، کە گرینگیت، کە بەهێزیت، بەتوانایت، هەر بیرتدەهێنمەوە تا ئەو کاتەی کە بە تەواوی خۆت درکی پێدەکەیت و بۆت دەردەکەوێ کە وایت.

Scanned with CamScanner

تۆ دەزانی

گەر خەمباریت دڵتەنگ مەبە، چەندین خەڵک هەن کە خەمبارن و تەنانەت ناشزانن کە خەمبارن. بەلایەنی کەمەوە تۆ دەزانیت کە خەمباریت.

کە تەنهایت، دڵتەنگ مەبە، چەندین کەس هەیە دەوروبەری پڕە لە خەڵک و تەنهایە، کەچی نازانێ کە تەنهایە، تۆ بەلایەنی کەمەوە دەزانی کە تەنهایت.

کە هەست بە ون بوون دەکەیت، دڵتەنگ مەبە، چەندین کەس هەیە ون بووە و کەچی هێشتا هەر لە ڕێگەکەی بەردەوامە چونکە نازانێ کە ون بووە، تۆ بەلایەنی کەمەوە دەزانی کە ون بوویت، مرۆڤ تا نەزانێ کە ونە دەست بە ڕاوەستان ناکات و بە دوای ڕێگە چارەدا ناگەڕێ.

بەلایەنی کەمەوە تۆ دەزانی کە ونی.

Scanned with CamScanner

دوو براکە

"دانیال چیدیاک" دەڵێ دوو برا هەبوون کە پەروەردەی دەستی باوکێکی سەرخۆشی جنێوفرۆش بوون. دوای ساڵانێک دواتر یەکێک لە کوڕەکان خێزانێکی زۆر بەختەوەر پێکدەهێنێ و دەبێتە سەرمایەدارێکی سەرکەوتوو و زۆر لە ژیانی خۆی ڕازی دەبێ.

برایەکەی تری دەبێ بە سەرخۆش و هەر ڕۆژە و لە شەقامێک دەخولێتەوە و زۆربەی جار لە سجندا خۆیدەبینێتەوە.

یەکێک لە توێژەرەکانی زانکۆ چیرۆکی ئەم دوو برایە دەبیستێت و دەچێ بە جیا و لە دوو ژووری جیاوازدا چاوپێکەوتن لەگەڵ هەردوو برایەکە دەکات، بەڵام هەمان پرسیاریان لێ دەکات.

لێیان دەپرسێ، "ئایا لەگەڵ بوونی باوکێکی سەرخۆشی

Scanned with CamScanner

جنێوفرۆشی ئاوادا بۆچی ژیانی تۆ ئاوای لێ هات؟"

ئەوەی جێی سەرسوڕمان بوو بۆ توێژەرەکە و هیچ جێی سەرسوڕمان نیە بۆ من، ئەوە بوو کە هەردوو برایەکە هەمان وەڵامیان دایەوە!

هەردووکیان گوتیان" لەگەڵ بوونی باوکێکی ئاوادا، چاوەڕێی ئەوەیت کە چیم لێ دەربچێت؟"

هەردووکیان لە هەمان ژینگە و هەمان خانوو و هەمان شار و بارودۆخدا ژیان و لە ژێر دەستی هەمان باوکدا پەروەردەبوون، بەڵام هەر یەکەیان بەجۆرێکی جیاواز لە شتەکەیان دەڕوانی، بە جیاواز ئەنجامیان لەو شتە دەرهێنا کە دیویانە و لە ژیانیاندا بەسەریاندا هاتووە.

یەکێکیان ئەو ژیانەی خۆی بە هەلێک دەبینێ کە هانی بدا بۆ ئەوەی بگۆڕێ و وەکو باوکی خۆی نەبێ، بەڵام ئەوەی تر ئەوەی بەسەریدا هاتووە وەکو بیانوویەک دەبینێ بۆ ئەوەی وەکو قوربانی خۆی نیشانبدا و باجەکەی بدات.

ئەم دووبرایە، هەموو شتێکی دەرەکی کە بەسەریاندا هاتبوو وەکو یەک بوو، بەڵام یەک شتیان جیاوازبوو، یەک خاڵی بچوکیان جیاواز بوو لە یەکتری، لە ڕاستیدا کە دەڵێین خاڵێکی بچوک، ئەم خاڵە بچوک نیە، ئەم خاڵە زۆر گرینگە

و تەنانەت بابەتی سەرەکی ئەم کتێبەیە، ئەویش ئەوەیە کە ئەوان بینینیان جیاوازە، گۆشەنیگایان جیاوازە و بە شێوەی جیاواز سەیری شتەکان دەکەن. هەر لەبەر ئەمەشە کە دەڵێین کە بینین جیاواز بوو، ڕەفتار و بیرکردنەوە و کرداری مرۆڤیش جیاواز دەبێت. بینین کە جیاواز بوو، ئەم جیاواز بینینە دەبێتە هۆی ئەوەی کە کرداری جیاواز و بیرکردنەوەی جیاواز و ڕەفتاری جیاواز بکەین بەرامبەر بەو شتانەی کە دێنە سەر ڕێگەمان.

Scanned with CamScanner

پێناسەی تۆ

پێناسەی تۆ ئەو شتانە نین کە بەسەرتدا هاتبن.

پێناسەی تۆ ئەو کێشە و نەهامەتیانە نین کە تووشت بوون.

پێناسەی تۆ باب و باپیر و ڕابردووت نیە.

ئەو شتە نیە کە بەبێ ویستی تۆ بەسەرتدا هاتووە.

ئەو شتە نیە کە بە زۆر بەسەرتدا سەپێنراوە.

ئەمە ئەو شتانە نین کە پێناسەی تۆ بکەن کە تۆ چیت و کێیت. بەڵکو ئەوەی پێناسەی تۆ دەکات،

بریتیە لەو ساتەی کە دوای توشبوونی ئەمانە بەسەرتدا دێت.

پێناسەی تۆ ئەوەیە کە چۆن بەسەر ئەم کێشانەدا تێپەڕ دەبیت و بەناویاندا گوزەر دەکەیت.

پێناسەی تۆ ئەوەیە کە دوای ئەوەی پێیاندا تێپەڕیت، لەو سەرەوە بە چ جۆرە کەسێک لەم یاریەدا دێیتە دەرەوە.

Scanned with CamScanner

گۆڕانی بینین

"ستیڤن کۆڤی" لەسەر ئەوەی کە چۆن ئێمە هەست و کردار و بیرکردنەوەمان پەیوەستە بە بینین و گۆشەنیگا، نمونەیەکی ژیانی خۆی دەگێڕێتەوە کە چۆن گۆشەنیگای گۆڕاوە، کە ئەم گۆڕانی گۆشەنیگایە وای لەو کردووە کە بە جۆرێکی تر بیریکاتەوە و هەست بکات و هەڵسووکەوت بکات.

ئەو دەڵێ: بەیانیەک لە نیویۆرک سواری شەمەندەفەری ژێر زەوی بووم، خەڵکەکە بە ئارامی و بێدەنگی لە جێگەی خۆیان دانیشتبوون. هەبوو ڕۆژنامەی دەخوێندەوە، هەبوو چاوەکانی لەسەریەک دانابوو و سەری بە جامەکەوە کردبوو بۆ ئەوەی سەرخەوێک بشکێنێ، هەبوو لە خەیاڵی خۆیدا نقومبووبوو، کەشێکی زۆر بێدەنگ و ئارام بوو.

لەو ساتەدا باوک و منداڵێکی بچوک هاتنە ناو شەمەندەفەرەکەوە. منداڵەکە زۆر هاروهاج بوو، بە هەموولایەکی

شەمەندەفەرەکەدا دەهاتوو دەچوو، کە هەموو کەشوهەوای شەمەندەفەرەکەی تێکدا.

باوکەکە هات و لەسەر کورسیەکەی تەنیشتم دانیشت. چاوەکانی لەسەریەک دانا وەک ئەوەی هیچ ئاگاداری ئەوە نەبێ کە منالەکەی چ هەرایەکی ناوەتەوە لە شەمەندەفەرەکەدا.

منالەکە لەم سەرەوە بۆ ئەوسەر دەهات و دەچوو، دەنگەدەنگی دەکرد، شتی فڕێ دەدا، تەنانەت کاغەزی سەرنشینەکانی دەڕفاند. زۆر وەڕەسکەربوو، بەڵام ئەو باوکەی تەنیشتم سەرەڕای هەموو ئەمانە بەڵام هیچی نەکرد.

نەمدەتوانی تێبگەم و زۆر بەمە پەست بووم کە چۆن دەبێ ئەم باوکە هێندە بێخەمانە دابنیشێت و هیچ بەلایەوە گرینگ نەبێت کە منالەکەی ئاوا هاروهاجە و هیچ بەرپرسیارەتیەک هەڵناگرێ.

بە ئاسانی ئەوەت هەستپێدەکرد کە تەنها من نەبووم کە بەمە پەستبووبم، بەڵکو هەموو سەرنشینەکان ئەوەت لە ڕوخساریاندا دەخوێندەوە کە بێزاربوون لەدەستی ئەم منالە سەرەڕۆیە. بۆیە منیش هەستم بە نائارامیەکی زۆر کرد و خۆم نەگرت، ڕووم لە باوکەکە کرد، پێم گوت، "بەڕێزم، منالەکەت ئەم خەڵکەی بێزار

تۆ زۆر ناوارەبێت -٣

کردووە. باش نابێت گەر گرینگی پێبدەیت و بکرێ کەمێک کۆنترۆڵی بکەیت؟"

باوکەکە ئاوڕی دایەوە و سەیرێکی کردم، وەک ئەوەی تازە بە ئاگا هاتبێتەوە و تێبگا لە بارودۆخەکە، بە نەرمی گووتی، "ئۆو، ڕاستەکەی. پێموایە دەبێ شتێکی لەبارەوە بکەم. تازە لە نەخۆشخانە هاتووینەتە دەرەوە و نزیکەی کاتژمێرێکە دایکی لەدەست داوە. لە ڕاستیدا نازانم چی بکەم و بیر لەچی بکەمەوە."

لەم کاتەی کە ئەمەم بیست، بارودۆخەکەم بە جۆرێکی تر بینی، بینینم گۆڕا، هەستم گۆڕا، تەواوی گەردەکانی جەستەم بەجۆرێکی تر دەجولان، گرژی و تووڕەیی و نائارامی و بێتاقەتیم نەما، دڵ و جەستەم پڕ بوو لە خەفەت و پڕ بوو لە ئازار و ئەو خەمەی کە باوکەکە هەڵی گرتبوو.

دڵم بۆ کابرا و مناڵەکە پڕ بوو لە سۆز و عاتیفە، گووتم، "خێزانەکەت لەدەست داوە؟ زۆر بەداخەوەم، دەتوانی پێم بڵێیت چۆن؟ چۆن بتوانم یارمەتیت بدەم؟"

هەموو شتێک بە جارێک گۆڕا، هەستم گۆڕا، ڕەفتارم بەرامبەر بە باوکەکە گۆڕا، گفتوگۆم گۆڕا، چونکە بینینم گۆڕا.

Scanned with CamScanner

ئەوەی کۆنترۆڵی ڕەفتارەکانی ئێمە دەکات، بریتیە لەو هەستانەی کە ئێمە هەمانن، ئەو هەستانەش کۆنترۆڵیان لەسەر شێوازی بینینمانەوەیە، گەر ئێمە چۆن سەیری بابەتەکان بکەین، بەو شێوەیە هەستمان بەرامبەریان دەبێت و بەو شێوەیەش ڕەفتار دەکەین کە دەیبینین.

گەر ئێمە بمانەوێت ڕەفتارمان بەرامبەر بە شتێک بگۆڕین، هەستەکانمان بەرامبەر بە شتێک بگۆڕین، گفتوگۆ و بیرکردنەوەکانمان سەبارەت بە شتێک بگۆڕین، سەرەتا دەبێ شێوازی بینینمان بگۆڕین. ئەو شێوەیە بگۆڕین کە پێی سەیری شتەکان دەکەین.

ئێمە ڕەنگە چەندین مانگ و ساڵ بە گۆڕینی ڕەفتارەکانمان بەسەر بەرین، کەچی هەر ناگۆڕێین، ئەمەش بە سادەییەکەی لەبەر ئەوەیە کە کە بینینمان نەگۆڕیوە، چونکە بابەتەکە پەیوەستە بە بینینەوە.

تەنها

من هەمیشە سەرسامی ئەوانە بووم کە تەنهان. تەنهایی مانای ئەوە نیە کە تۆ بەتەنێی و بێ کەس و کار و بێ هاوەڵیت، بەڵکو تەنهایی واتە تۆ خۆت بڕیارتداوە کە تەنها بیت، چونکە هزرت پەیوەست نیە بە بیرکردنەوەی کۆمەڵگە. ئازادیت و خۆت نەبەستۆتەوە بە بیرکردنەوە و ڕێسا و یاساکانی دەوروبەر، کاریگەرنیت بە بیروبۆچوونەکانی ژینگە.

Scanned with CamScanner

پەشیمان دەبنەوە

هەموو کەسێک

دەیەوێت سەرکەوتوو بێت،

تا ئەو کاتەی پەشیمان دەبنەوە و وازدەهێنن لە ویستنی سەرکەوتن، چونکە دەبینن کە چ ماندووبوون و چ جورئەت و چ قوربانیەکی دەوێت.

Scanned with CamScanner

ترس

بۆ من، بێترسی و ئازایەتی مانای ئەوەیە نیە کە ترس بوونی نەبێ. ئەوە نیە کە بە هیچ شێوەیەک نەترسی.

بەڵکو بەلای منەوە، ئازایەتی ئەوەیە کە تۆ ترست هەبێ، زۆر زۆر گومان هەبێ و دوودڵ بیت.

ئازایەتی ئەوەیە کە سەرەڕای بوونی هەموو ئەمانە کە تۆ دەترسێنن بە مردن، تۆ هەر تێیاندا بژیت و بەردەوام بیت.

"تایلۆر سویفت"

Scanned with CamScanner

متمانە

متمانەبەخۆبوون، هیچ پەیوەست نیە بەوەی کە تۆخۆت بە بەهێز ببینیت. مانای ئەوە نیە کە تۆ کەسێکی بەهێزیت، بەڵکو متمانەبەخۆبوون، واتە تۆ بزانی کە تۆ چیت.

متمانەبەخۆبوون لە ئاگاییەوە دێت، لەوەوە دێت کە تۆ بزانیت کە لاوازیەکانت چین، بزانیت کە بەهێزیەکانت چین، لەوەوە دێت کە خۆت بناسیت، کە خۆتت خۆشبوێت.

واتە متمانە بەخۆبوون بریتیە لەوەی کە تۆ دەزانی کە چیت و کێیت و لە کامە شوێنە بێهێزیت.

متمانەبەخۆبوون یانی ئەوەی تۆ ئەوەت قەبوڵکردووە کە دەترسیت، کە ناکامڵیت. بۆیە هەمیشە کە دەبیستی بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی دەتەوێت، دەبێت متمانەت بەخۆت بێت. وە بۆ بەدەستهێنانی متمانەش، تۆ دەبێ ئاگاییت هەبێت، بزانیت

Scanned with CamScanner

ە چیت و کێیت. بزانیت کە لاوازیەکانت چین و قەبوڵیان
بکەیت بۆ ئەوەی گەر پێویست بکات دەست بە گۆڕینیان
بکەیت.

Scanned with CamScanner

کشانەوە

کێشەی ئێمە ئەوەیە کە زۆر شت هەیە لەخۆمان، بە لاوازی دەیان بینین، بەڵام نازانین کە بەهێزترین شتن کە هەمانن.

ئێمە زۆرجار دەبێ فێری کشانەوە بین، فێری ئەوە بین کە بکشێینە دواوە، دەبێ فێری ئەوە بین کە ژیان هەر بەرەو پێش چوون نیە، بەڵکو لە زۆر شوێن پێویستە بەلای ڕاست و چەپدا پێچبکەینەوە.

ژیان ڕێڕەوێکی ڕاست نیە، بەڵکو پێچ و پەنایە، ئەوەی بە پێچ و پەناکاندا پێچ نەکاتەوە، زوو لەناو دەچێ.

وە لە زۆربەی جارەکاندا، دەبێ بکشێینەوە، بەڵام زۆرێک لە خەڵکی وا دەزانن کە دەبێ نەکشێنەوە و هەر بەردەوام بن.

زۆرێک لە خەڵکی وەکو سەربازەکانی شەترەنج وان، تەنها

Scanned with CamScanner

دەزانن بچنە پێشەوە، ناتوانن بکشێنە دواوە یاخود بەلای ڕاست و چەپدا لابدەین.

بەڵام هەندێک لە خەڵکی وەکو شا دەژین، چونکە گەر پێویست بکات دەکشێنەوە، بە لای ڕاست و چەپیشدا پێچ دەکەن،

چونکە دەزانن کە ژیان هەر بەرەو پێشچوون نیە.

سەربازەکان تەنها دەزانن بچنە پێشەوە و زوو لەناو دەچن.

شا دەزانێ بچێتە دواوە و دەمێنێتەوە.

تۆ شایت؟

یان سەرباز؟

Scanned with CamScanner

شایەن

تۆ

ئەو شتەیت

کە

بە شایەنی خۆتی دەزانی!

ئەو کارە دەکەیت

کە بە شایەنی خۆتی دەزانی!

ئەو هەڵسوکەوتە دەکەیت

کە بە شایەنی خۆتی دەزانی!

ئەو بیرکردنەوەت هەیە

کە بە شایەنی خۆتی دەزانی!

Scanned with CamScanner

لێهاتوو

هەموومان لێهاتووین

بەڵام تەنها ئەوانە بە کرداری دەبن بە لێهاتوو،

کە بە ئاگادێنەوە و خۆیان دەناسن و تواناکانی خۆیان هەستپێدەکەن و ئەو لێهاتوویانە بەکار دەهێنن.

هەموومان لێهاتووین

بەڵام تەنها ئەوانەی کە دەزانن لێهاتوون،

پێیان دەوترێت لێهاتوو.

Scanned with CamScanner

سەرداری

هیچ یاسایەک بوونی نیە، هیچ ڕێگەیەک بوونی نیە، تۆ دەبێ خۆت ڕێگەی خۆت بگریتە بەر.

دەبێ بەدوای دڵت بکەویت.

دەبێ گوێ لە چرپەی ڕۆحت بگریت کە دەیەوێت بچێتە کوێ. هەڵەیە کە بەدوای ڕێگا و یاسا و تولەڕێیەکانی خەڵکانی تردا بڕۆین، تۆ بۆ ئەوە نەهاتوویتە دونیاوە کە بە ڕێگەی خەڵکدا بڕۆیت و خۆت بەراورد بکەیت بە یاسا و ڕێگا و بەرنامەکانی خەڵک و کۆمەڵگا و مێژوو و دەوروبەر.

هەموو مرۆڤێک ڕێگەیەکی تایبەت بە خۆی هەیە، گەشتێکی تایبەت بە خۆی هەیە.

هەموو مرۆڤێک بۆ خۆی عەلائەددینێکە و دەبێ بەدوای گەشتی ژیانی خۆیدا بڕوات. هەموو مرۆڤێک گەشتێکی

Scanned with CamScanner

تایبەت بە خۆی هەیە کە لە هەموو گەردووندا کەس ئەم جۆرە گەشتەی نیە و ئەزموونی نەکردووە و نایکات، چونکە گەشت و ڕێگەی هەر کەسێک جیاوازە لە کەسێکی تر.

ئەم ڕێگەیەی تۆ ڕێگەیەکی تایبەتە، ڕێگەیەکی دەگمەنە، ڕێگەیەکە تەنها تایبەتە بە تۆ. وە گەشتی هەر کەسێک پەیوەستە بە بڕیارەکانی خۆیەوە کە دێنە بەردەمی، پەیوەستە بە هەڵبژاردەکانی خۆیەوە.

ژیان بریتیە لە بڕیارەکانت، بڕیاری ئەوەی کە ئایا بەدوای ڕێگەی خۆتدا دەڕۆیت و گەشتێکی تایبەت بە خۆت دەکەیت کە کەس لەم جۆرە گەشتەی نەکردووە، یاخود بەڕێی دووبارەدا دەڕۆیت و دوای ڕێگەی خەڵکی دەکەویت.

Scanned with CamScanner

نەبینین

"پێناسەی نا هۆشمەندی، یاخود پێناسەی شێتی، ئەوەیە کە بە بەردەوامی و دووبارە و دووبارە شتێک بکەیت و چاوەڕێی ئەنجامی جیاوازیش بکەیت"

ئەنشتاین

ئێمە هەرگیز ناتوانین ژیانی ئێستامان بگۆڕین گەر بەهەمان ئەو شێوەیە سەیری ژیان بکەین کە پێشتر سەیرمانکردووە.

هەرگیز ناتوانین ئەو شتە بەدەست بهێنین کە دەمانەوێت گەر ئەو ڕێگەیە نەگۆڕین کە بەبەردەوامی گرتومانەتەبەر لە پێشتردا.

دەڵێن وەختی خۆی کەسێک هەبوو کاری قاچاخچی لە نێوان ئێراق و ئێراندا دەکرد. ئەوەی سەیر بوو ئەوەبوو کە ئەم کەسە

Scanned with CamScanner

به شاخ و داخ و پێچ و پەناوە لە ئێراقەوە نەدەچووە ئێران و لەوێشەوە بە دزیەوە نەدەهاتەوە، بەڵکو هەمووجار بە بازگەکانی سەر سنووردا تێدەپەڕی و کەسیش نەیدەتوانی بیگرێت و بە قاچاخچێتی تاوانباری بکەن.

پاسەوانەکانی بازگەکەش بە تەواوی دڵنیابوون و خەبەری ئەوەیان هەبوو کە ئەم کابرایە قاچاخچیە، بۆیە هەرجارە کە کابرایەکە بە سواری گوێدرێژەکەیەوە لە دوورەوە بەدەردەکەوت، هەموو پاسەوانەکان لێی کۆدەبوونەوە بۆ ئەوەی بیپشکنن و شتێکی لێ بگرن و بزانن کە قاچاخچێتی بە چییەوە دەکات.

بەڵام هەرچەندی دەگەڕان هیچیان نەدەبینیەوە، هەرچەندە دەیانزانی کە قاچاخچیە و شتێکی پێیە بەڵام نەیاندەزانی کە چییە، وە لەبەر ئەوەی کە هیچیان نەدەدۆزیەوە بۆیە بە ناچاری و بە نابەدڵی هەموو جار ڕێگەیان پێ دەدا بڕوات. کابراش هەمووجار بە زەردەخەنەیەکی شەیتانانەوە سواری گوێدرێژەکەی دەبوویەوە و تا بزر دەبوو هەر پێدەکەنی.

ساڵ هاتوو ڕۆیی و دونیا گۆڕا، وە کابراش پیر بوو و چیتر کاری قاچاخچێتی پێنەدەکرا، بۆیە لە بازاڕێکی سلێمانی دوکانێکی بچوک دادەنێ و ئەو ژیانەی ماویەتی لەوێ بەڕێی دەکا.

ڕۆژێکیان کەسێک دێتە دوکانەکەی و سەیردەکا یەکێک لە پاسەوانەکانی سەرسنوورە، ئەوەندە یەکتریان دیبوو لەسەر سنوور، بووبوون بە برادەری یەکتر. دوای چا خواردنەوە پاسەوانەکە بە کابرای گووت، کاکە ئێمە دەمانزانی کە تۆ قاچاخچێتی دەکەیت، بەڵام نەماندەزانی بە چییەوە دەیکەیت و چی دەهێنی و چی دەبەیت. ئێستا ئەوە وازت لێ هێناوە و منیش چیتر خانەنشین بووم و پاسەوانی سنوور نەماوم، لە ڕایێ خوای پێمبلێ با بەو خەفەتەوە نەمرم و ئەمە بزانم قاچاخچێتیت بە چیەوە دەکرد؟ بەڵێن بێت نە دەتگرین و نە بەکەسیشی دەڵێم.

کابراش پێدەکەنێ و دەڵێ، کاکە گیان قاچاخچێتیم بە گوێدرێژانەوە دەکرد!

گوێدرێژم لە ئێراقێ دەهێنان و لە ئێرانێم دەفرۆشتن، لە ئێرانێم دەهێنان و لە ئێراقێم خوردەکردنەوە.

پاسەوانیش لەجێی خۆی ڕەق بوو بوو، کە ئەمەی بیست و هەر لە ئەژنۆی خۆی دەدا کە چۆن ئەم گوێدرێژانەی نەدەدی و چۆن هەستی بەوە نەکردووە کە هەموو جار ئەو گوێدرێژەی کابرا سواری دەبوو هەرجارە و ڕەنگێک بوو.

بابەتەکە ئەوەیە کە بینین و بیرکردنەوە هەردووکیان پەیوەستن بە یەکەوە.

Scanned with CamScanner

کە ئێمە بیرمان بۆ شتێک نەچێ، ناتوانین ئەو شتە ببینین ئەگەر ئەو شتە بە قەد گوێدرێژێکیش گەورە بێت.

بینینی ئێمە پەیوەستە بە هزرمانەوە، پەیوەستە بە سنوورداری بیرکردنەوەمان.

ئەگەر بمانەوێت شتەکان ببینین، دەبێ شێوازی بیرکردنەوەمان بگۆڕین.

ئەگەر شێوازی بیرکردنەوەمان گۆڕی، ئەوکات شێوازی بینینشمان دەگۆڕێت و شتانێک دەبینین کە پێشتر نەمانبینیون.

هەموو فەلسەفەکە

مەبەست لەم نوسینانە ئەوە نیە کە تۆ بە گەشبینانە لە ژیان بڕوانیت.

وە مەبەستیش ئەوە نیە کە بە ڕەشبینانە لە ژیان بڕوانیت.

بەڵکو

من لەو باوەڕەدام کە چۆن ڕەشبینانە لە ژیان ڕوانین کاریگەری خراپی هەیە، بەهەمان شێوە گەشبینانە ڕوانینیش کاریگەری خراپی خۆی هەیە.

مەبەست و فەلسەفە و کرۆکی هەموو کتێب و نووسینەکانی پێشووتر و داهاتووش، ئەوەیە کە ڕێگەی سێیەم هەڵبژێرین، کە ئەویش ئەوەیە کە واقیعیانە لە ژیان بڕوانین، واتە ژیان چۆنە ئاوا سەیری بکەین، وەکو خۆی سەیری ژیان بکەین نەک وەک خۆمان.

Scanned with CamScanner

واقیعیانە ڕوانین لە ژیان واتە تۆ سەختیەکانی قەبوڵ دەکەیت، ئازارەکانی بە ئاسایی وەردەگریت، دەست لەسەر برینەکانت دادەنێیت و چارەی دەردەکانی خۆت دەکەیت، وە لە زەمانکاتدا چێژ لە خۆشیەکانیشی وەردەگریت و شادیەکانیشی دەچێژیت.

واتە نە ئەوەی هێندە گەشبینانە دەڕوانیت کە گەر ئازارت گەیشت ورد و خاش بیت و دەست بە شعر و کڕوزانەوە بکەیت، نە ئەوەندەش ڕەشبینانە کە شادیەکانی لەدەست بدەین و نەفرەت ژیان بکەین.

واتە برینداریش دەبیت، بەڵام خۆت تیمار دەکەیت.

دڵخۆشیش دەبیت، چێژی لێ وەردەگریت.

ئەمە کورتەی بابەتەکەیە،

ئەمە فەلسەفەی هەموو نووسینەکانە.

Scanned with CamScanner

فێرت دەکەن

هەموو مرۆڤێک

بۆ ئەوە نایەتە ژیانتەوە بۆ ئەوەی بمێنێتەوە،

بەڵکو

هەندێک مرۆڤ

بۆ ئەوە دێنە ژیانتەوە

بۆ ئەوەی فێری ئەوەت بکەن کە هەستی جێهێشتن چۆنە.

فێری ئەوەت دە کەن

کە فێربین هەموو کەس بۆ مانەوە نایەن.

هەندێک مرۆڤ

بێ پرس دێن و

بێ پرس دەڕۆن.

Scanned with CamScanner

فێرت دەکەن کە نابێ دڵ بە مرۆڤەکانەوە ببەستیت

دەنا لەگەڵ خۆیان دەیبەن.

فێرت دەکەن

کە نابێ چاوەڕێی ئەوە بیت و داوای ئەوەیان لێ بکەیت

کە بمێننەوە و نەڕۆن.

هەندێک مرۆڤ

تەنها بۆ ئەوە دێنە گەردوونەوە،

تا فێری ئەوەت بکەن کە خۆمان تاکە کەسین کە لە کۆتاییدا لەگەڵ خۆماندا دەمێنینەوە.

Scanned with CamScanner

تاریکی

هەموو تاریکیەک بۆ ئەوە نایەتە ناو ژیانتەوە

کە وجودت تاریک بکات،

بەڵکو

هەندێکجار

تاریکی

شتە بێ بەهاکانت بۆ دەشارێتەوە و

شتە درەوشاوەکانت نیشان دەدات.

Scanned with CamScanner

تۆفان

هەموو تۆفانێک
بۆ ئەوە نایەن کە تێکت بشکێنن،
بۆ ئەوە نایەن کە وردت بکەن،
هەموو زریانێک
بۆ ئەوە نایەن کە لە ڕەگەوە دەرت بێنن،
بەڵکو
هەندێک تۆفان و زریان
بۆ ئەوە دێن
تاوەکو
ڕێگەکەت خاوێن بکەنەوە!

Scanned with CamScanner

ئەستێرە

گەر لە ژیانتدا

ئەستێرە نابینی،

هۆکەی ئەوەیە

کە تاریکی پێویست بوونی نیە لە ژیانتدا!

Scanned with CamScanner

هەموو شتێکت

گەر ئەوان تۆیان خۆشبوێت

لە خراپترین حاڵی خۆشتدا بیت، هەر خۆشیان دەوێیت.

گەر تێکشکابیت یان ورد و خاشیش بووبیت، هەر خۆشیان دەوێیت.

گەر ئەوان تۆیان خۆشبوێت،

شێتی و سەرکەشی و تاریکیەکانی تۆشیان خۆش دەوێت.

گەر تۆیان بە ڕاستی خۆش بوێت،

هەموو شتێکی تۆیان خۆش دەوێت نەک تەنها چەند پارچە یان بەشێکی تۆ.

تۆ شایەنی ئەوەیت کە بە هەموو شێتی و جوانی و ناشیرینی و درەوشاوەیی و تاریکیەکانی خۆتەوە خۆشبویسترێیت.

Scanned with CamScanner

ترس

که بچوک بووین، له تاریکی و باران و هەور و گورگ دەترساین.

یاخود هەندێکجار گەورەکان بەم شتانە دەیانترساندین.

بەڵام ئێستا بەم شێوەیە لەم شتانە ناترسین.

گەورەبووین و دەزانین کە ئەم شتانە هێندەش جێی ترس نین.

بۆچی ئێستا لێیان ناترسین؟

شێوەی ئەو شتانە هەر وەکو خۆیانن کە هەن، گورگ هەر گورگە و تاریکیش هەر تاریکی جارانە.

کە ئێمە چیتر لەم شتانە ناترسین

لەبەر ئەوە نیە کە ئەو شتانە گۆڕاون.

بەڵکو

لەبەر ئەوەی بیرکردنەوەی تۆ گۆڕاوە بەرامبەر ئەم شتانە.

Scanned with CamScanner

شتەکە پەیوەستە بە بینینی تۆوە، ئەوە بینین و هزری ئێمەیە کە لەبەرامبەر ئەو شتانە گۆڕاوە نەک خودی ئەو شتانە.

بەهەمان شێوە،

ئەو شتانەی کە ئێستا بەربەستن لە بەردەممان، گەر بتوانین هزرمان، بینینمان، گۆشەنیگامان بەرامبەریان بگۆڕین، ئەوکات دەتوانین بەسەرئەمانیشدا سەرکەوین و ڕووبەڕوویان ببینەوە.

Scanned with CamScanner

بینین

ئەحمەد شوقەیری، دوای پێنج شەش ساڵ لە پێشکەشکردنی بەرنامەی ڕازەکان، لە یەکێک لە ئەڵقەکاندا تەواوی کێشەکە لە یەک خاڵدا ڕووندەکاتەوە، ئەو دەڵێ:

یەکەم هەنگاو بۆ ئەوەی دەست بە گۆڕانکاری بکەین، ئەوەیە کە کێشە ببینین، ئەوەیە کە قەبوڵی بکەین کە کێشە بوونی هەیە، ئەوەیە کە چاوەکانمان بکەینەوە و ئەو شتانەی کە کێشەن هەستیان پێ بکەین.

ڕوونتر بڵێین، لای ئەو کێشەکە ئەوە نیە کە ئێمە کێشەمان هەیە،

کێشە ئەوە نیە کە نەهامەتیمان زۆرە،

بەڵکو

کێشەکە ئەوەیە کە ئێمە ئەو کێشانە نابینین،

ئەو شتانە کە کێشەن بە ئاسایی دەیان بینین،

ئەوەڵەن نابینین کە کێشەیەک بوونی هەیە، ئەوە کێشە گەورەکەیە.

Scanned with CamScanner

چۆن دەیبینیت

تەواوی بابەتەکە بە سادەیی بەم شێوەیەیە:

یەکەم ئەوەیە کە ئایا ژیان چییە؟ چۆنە؟

بەڵام دووەم ئەوەیە کە ئایا ئێمە چۆن ژیان دەبینین؟ ژیان لە تێڕوانینی ئێمەوە چۆنە؟

واتە بابەتەکە دوو جۆرە: ژیان لەخۆیدا چییە، لە ئەسڵدا چۆنە. لەگەڵ ئەوەی کە ئایا بیرکردنەوەی ئێمە چۆنە بەرامبەری، یاخود ئێمە چۆن دەیبینین.

ژیان هەر ئەوە بووە کە هەیە، بەڵام ئەوەی دەگۆڕێت ئەوەیە کە ئێمە چۆن دەیبینین، ئەوەیە کە تێڕوانینمان چۆنە بەرامبەری، ئەوەیە کە چۆن سەیری دەکەین و یاسای لێ دەردەهێنین، ئەوەیە کە بەپێی تێڕوانینی خۆمان چۆن بڕیار لەسەر ئەوە دەدەین کە ژیان چیە. کە ئەم تێڕوانینەشمان کاریگەری تەواوەتی

Scanned with CamScanner

ههیه لهسهر بڕیارهکانمان، لهسهر ههڵبژاردنهکانمان، وه بڕیار و ههڵبژاردنهکانمانیش دهبنه هۆی گۆڕینی کردارهکانمان، کردارهکانمانیش بریتین له خودی ژیانی خۆمان.

واته ژیان که ههیه، که چۆن دهیبینین، ئهو بینینه دهبێته هۆی ئهوهی که چۆن دهژین.

ژیانی ئێمه پهیوهسته بهو شێوهیهی که ئێمه سهیری ژیان دهکهین.

له ڕاستیدا زۆربهی خهڵکی که ئهمه دهبیستن گلهیی لهوه دهکهن که ژیان زۆر بێ مانایه و ناعهدالهتی زۆری تێدایه، لهکاتێکدا ههر ئهم تێڕوانینهیه که مرۆڤی دهستهوهستان کردووه و نایهڵێت پێش بکهوێت. واته چاوهڕێی ئهوه بکهین که دهبێ ژیان عادیلانه بێت لهگهڵمان و بهو شێوهیه بڕوات که ئێمه حهزمان لێیه.

له هیچ شوێنێک نههاتووه و هیچ یاسایهک بوونی نیه که بڵێ دهبێ ژیان دادپهروهرانه لهگهڵ مرۆڤ بجوڵێتهوه، ژیان لهسهر ویستهکانی مرۆڤ ناچێت بهڕێوه. مرۆڤ تهنها دوو ملیۆن ساڵه له گهردووندا هاتۆته بوون، ئاخر مرۆڤ خۆتت پێ چیه که دهڵێی دهبێ ژیان بهو شێوهیه بڕوات که من دهمهوێت؟!

مرۆڤی ژیر دهبێ ئهوه بزانێ که ژیان یاسا و ڕێسای خۆی

Scanned with CamScanner

هەیە و هیچ گوێ بە ویستی مرۆڤ نادات، ژیان هیچ مەجبوری ئەوە نیە کە بەو شێوەیە ڕەفتار بکات و بڕوات بە ڕێوە کە مرۆڤ دەیەوێت. وەک کارڵ ساگان دەڵێ : "گەردوون لەسەری نیە و هیچ مەجبوری ئەوە نیە کە خۆی بگونجێنێ لەگەڵ ویست و داواکاری مرۆڤ".

یان وەکو بیل گەیتس دەڵێ، "یەکەم یاسای سەرکەوتن ئەوەیە کە بزانی ژیان دادپەروەرانە نیە"، دەبێ ڕابێی لەگەڵ ئەوە و نابێ چاوەڕێی ئەوە بکەین کە ژیان بە شێوەیەکی نەرم مامەڵەت لەگەڵ بکات و حیسابی تایبەتت لەگەڵ بکات.

واتە دەبێ ئێمە ئەو تێڕوانینەمان بگۆڕین بەرامبەر بە ژیان، کە تێڕوانینمان گۆڕی، ئەو کات ژیان و گەردوون دەبن بە خزمەتکاری تۆ، لەسەر ئەو ئاوازە سەمادەکەن کە تۆ دەیژەنی.

مرۆڤ کە بەو شێوەیە سەیری ژیانی کرد کە چاوەڕێی هیچ شتێک نەکات، ئەو کات بۆی دەردەکەوێت کە تەنها خۆیەتی کە دەبێ کارێک بکات بۆ خۆی، بۆخۆی بەرەکە لە ژێر قاچی خۆی دەردەهێنێ.

خۆت

لە ڕاستیدا قەبوڵکردنی ئەوەی ژیان دادپەروەرانە نیە هێندە ئاسان نیە، بەڵام مانای ئەوەش نیە کە هێندە قورس بێت. بەڵام ئەوەی سەختە و کەم کەس هەیە کە باوەڕی پێ هەبێ، ئەوەیە کە باوەڕ بەوە بهێنی کە تەنها خۆی دەتوانێ بەرەی خۆی لە قوڕ دەربهێنێ.

ئەمە کارە قورسەکەیە کە کەم مرۆڤ بەم خاڵە دەگات کە دەبێ خۆی دەست هەڵکا و خۆی دەست بە باری لاری خۆیدا بهێنێت بۆ ئەوەی ژیانی خۆی بگۆڕێت یان دەردەکەی چارە بکات.

Scanned with CamScanner

نەکردن

گەر سەیری خەڵک بکەیت، ئەوانەی کە دەیانەوێت نهێنی سەرکەوتن و متمانە و باوەڕبەخۆبوون بزانن، هەمووی بەدوای ئەوەوەن کە بپرسن و بزانن کە ئایا چی بکەن بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بن، چی بکەن بۆ ئەوەی ئەو شتە بەدەستبهێنن کە دەیانەوێت، چی بکەن بۆ ئەوەی خەونەکانیان بکەنە ڕاستی.

بەڵام لە ڕاستیدا گەر لە خەڵکی سەرکەوتوو ببیستی و هەلی ئەوەت بۆ هەڵکەوێ کە بۆ ئەوەی ئەو پرسیارەی لێ بکەیت، لەوان نابیستی و پێت ناڵێن کە ئەوە و ئەوە (بکە)، بەڵکو زۆربەی جار دەڵێن ئەوە و ئەوە (مەکە).

واتە بەمانایەکی تر، شتەکە چەند پەیوەستە بە (کردنی) شتەکان، بە دۆزینەوەی ڕێگا و هەل و هەوڵدانەکان، ئەوەندەش پەیوەستە بە (نەکردنی) هەندێک شتی تر. هەر ئەوە نیە کە بڵێن ئەوە و ئەوە بکە، بەڵکو دەبێ زۆر شت هەیە کە نەیکەیت،

Scanned with CamScanner

ەمە بە زمانە سادەییەکەی. بەڵام ئەوان بەمە دەڵێن دیسپلین،
زانە کۆنترۆڵکردنی ژیانی خۆیان و دیاریکردنی ئەو شتانەی
کە دەبێ بیکەن و نەیکەن، تەنانەت لە لیستەکەیاندا، ئەو
شتانەی کە دەبێ نەیکەن گەلەک زیاترن لەو شتانەی کە دەبێ
بیکەن.

(مەولانا ڕۆمی) دەڵێ:

"هونەری زانین،
ئەوەیە کە بزانی چ شتێک هی ئەوەیە کە ئیهمالی بکەیت."

Scanned with CamScanner

بنچینه

دەستپێکی گۆڕانکاری، لە بنچینەوەیە نەک لە ڕووکەش.

منداڵێکی هاروهاج، چەرخ و ئاگر و چەقۆشی لێ بشاریتەوە، ئەو هەر هاروهاجی خۆی دەکات و گێرەشێوینی هەر دەکات، چونکە شتەکە پەیوەستە بە خودی منداڵەکە نەک لەو شتانەی کە لێی دەشاریتەوە.

گەر هزری منداڵەکە نەگۆڕیت، سوودی شاردنەوەی کەلوپەلەکان نیە.

بۆ وشککردنی دار، گەڵا لێکردنەوە سوودی نیە، چونکە بەهارێکی تر گەڵاکان پێدەگەنەوە و دارەکە بەهێزتر دەردەکەوێتەوە، تەنانەت گەر قەدی دارەکەش ببڕیت، لەو شوێنەی کە بڕیوتەوە، لقێک سەردەردێنێتەوە. گەر دەتەوێت

Scanned with CamScanner

گۆڕانکاری لە دارەکە بکەیت، دەبێ لە ڕەگەکەدا بیکەیت، بنچینەی مرۆڤیش هزریەتی، شێوازی بینینیەتی.

گەر دەتەوێت شتێکی بچوک بگۆڕیت،
هەڵسوکەوتت بگۆڕە.
گەر دەتەوێت شتێکی گەورە بگۆڕیت،
هزرت بگۆڕە.

Scanned with CamScanner

چاویلکە

مرۆڤ لەسەرەتای بوونیەوە، چاویلکەی بۆ دروست دەکرێ و دانەنرێ بۆ ئەوەی بەو شێوەیە سەیری شتەکان بکات، بەو چاویلکەی کە لە هزریدا دادەنرێت وای لێدەکات کە بەو شێوەیە دەوروبەر و ژینگەی ببینێ.

ئەو بینینەشی کاریگەری لەسەر تەواوی ژیانیدا دادەنێت.

ئەو چاویلکە وای لێدەکات کە چۆن و چی و بە چ شێوەیەک ڕووداوەکان ببینێت و هەستی چۆن بێت و کاردانەوەی چی بێت بەرامبەریان.

واتە ئێمە کردار و هەست و کاردانەوە و ڕەفتار و بیرکردنەوە و بڕیارەکانمان هەمووی پەیوەستە بەو شێوەیەی کە شتەکان دەبینین، پەیوەستە بەو چاویلکەی کە لە منالیەوە کلتور و ژینگە و دەوروبەر بۆی داناوین.

Scanned with CamScanner

چۆن بینین

بوونی تۆ

وجودی تۆ،

واتە بینینی تۆ.

واتە چۆنیەتی بینینی تۆ بۆ شتەکان،

تۆ بریتیت لە بینین

بریتیت لەو جۆرەی کە دەیبینیت.

Scanned with CamScanner

بەردەوام بە

گەر تۆ

هەموو شتێکی خۆت بەخشی بە کەسێک.

گەر تۆ

جیهانت بە جۆرێکی تر نیشاندا بە ئەوان.

گەر تۆ

زۆر هەوڵتدا و ئەوان هەر گرینگیان بەو هەوڵەی تۆ نەدا و پێیان نەزانی و تۆیان جێ هێشت.

ئەمە هەڵەی تۆ نیە ئیتر

ئیتر تۆ هەوڵی تەواوی خۆتت داوە.

تۆ دونیای خۆتت بەوان بەخشیوە، ئەوە ئەوانن کە نابینان بە هەوڵەکانی تۆ.

ئەمە ئەوانن کە پێزانینیان نیە بۆ وجودی تۆ.

Scanned with CamScanner

گرنگی پێ مەدە

لێی گەڕێ بڕوا

تۆ هەر بەردەوام بە.

Scanned with CamScanner

پەمەیی

من دەتوانم بنوسم "تۆ تەنیا نیت"، دەتوانم وەکو شاعیرەکان بنوسم "ژیان پەمەییە"، دەتوانم بە وشە ڕەنگاوڕەنگەکان نووسینەکە ڕازاوە بکەم و پێت بڵێم کە ئاسانە، وە خەڵکێکی زۆر لە خۆم کۆبکەمەوە بەم نووسینە بریقەدارانە.

بەڵام نامەوێت وا بکەم.

دەمەوێت بەم نووسینانە ژیانت نیشاندەم، نەک وشەی بۆیاغکراو.

دەمەوێت تەرکیزی تۆ بخەمە سەر ژیان نەک سەر وشەکان.

دەمەوێ دەرەوەی کتێبت نیشان بدەم نەک یاری بە وشەکان بکەم و بڵێیت ئەها چەند جوان دەنوسێت.

هەرچەندی خەڵکی بە نوسین و کتێب و شعر بە تۆ بڵێن کە "تۆ تەنیا نیت" بەڵام من دەمەوێت بڵێم تۆ هەر تەنیایت لەم گەردوونەدا.

Scanned with CamScanner

دەمەوێت بڵێم تۆ "خۆت و خۆتیت" لەم ژیانەدا.

دەمەوێت بڵێم تۆ گەر بیر لە خۆت نەکەیتەوە، خەڵک بیر لە تۆ دەکاتەوە بۆ ئەوەی بتکات بە پلیکانەیەک بۆ گەیشتن بەو شتەی کە دەیانەوێت.

من دەمەوێت بڵێم کە تۆ جگە لە خۆت کەس دڵی بۆ تۆ لێ نادات. دەمەوێت بڵێم گەر خۆتت خۆشنەوێت کەس تۆی خۆشناوێت.

گەر خۆتت قەبوڵ نەبێت کەس تۆی قەبوڵ نابێت.

گەر خۆتت نەوێت کەس تۆی ناوێت.

Scanned with CamScanner

زیندانی

سەیری بازنەی دەوروبەرت بکە،

گەر تۆ نەدرەوشایەوە و نەگەشایەوە بە بوونی ئەو کەسانەی
کە لە دەورتن،

گەر جگە لە دەرد و مەینەتی و ڕەشبینی هیچیترت نەبینی
لەم بازنەیە،

کەواتە تۆ لە بازنەیەکی سادەدا نیت،

بەڵکو لە زیندان دایت و هەستت پێ نەکردووە.

دوو ڕێگەت لەبەردەمە،

یان خۆت دەگونجێنی و بەرگەی ئەم زیندانە دەگریت،

یان ئەوەی بەرگەی ئازاری گۆڕینی خۆت دەگریت و لە
بازنەکە دێیتە دەرەوە.

Scanned with CamScanner

خۆشویستن

پێم وابوو، کە کەسێکم خۆشویست، دەبێ ئەو خۆشەویستیە نیشانی ئەو بدەم کەخۆشمدەوێ. بەمەش بەو جۆرە خۆشەویستی خۆمم بۆ ئەو دەردەبڕی کە دەچووم ئەو کەسەی خۆشمدەویست هەوڵمدەدا بیگۆڕم، هەوڵمدەدا بیگۆڕم بۆ ئەو شتەی کە من بە ڕاستی دەبینم و پێم خۆشبوو. بەمەش من دڵخۆش دەبووم چونکە هەستم دەکرد هەم خۆشەویستی خۆمم بۆ ئەو دەربڕیوە و هەم هەوڵمداوە ئەو بگۆڕم بۆ ئەو شتەی کە من بە باشی دەزانم و پێم ڕاستە.

لە بەرامبەردا، ئەو هەستی بە خۆشەویستی من دەکرد بەڵام لە هەمانکاتدا هەستی بە ناڕەحەتی دەکرد چونکە هەوڵمداوە ئەو بکەمە شتێک کە خودی ڕاستەقینەی خۆی نیە.

بۆم دەرکەوت کە هەڵەی زۆر گەورەم کردووە، بۆم دەرکەوت کە گەورەترین هەڵە کە کردبێتم ئەوە بووە کە خۆشەویستیم بە

گۆرینی کەسەکان پێناسە کردووە، لە جیاتی ئەوەی کە وا لە خەڵک بکەم و یارمەتیان بدەم کە ببن بە خودی ڕاستەقینەی خۆیان و یارمەتیان بدەم کە بەرزترین ئاستی خۆیان دەربخەن و بدرەوشێنەوە، لەجیاتی هەموو ئەمانە هەوڵمداوە بیانگۆڕم و بیان کەم بە شتێک کە خۆیان نین.

ئێستا تێگەیشتم کە خۆشویستنی خەڵک بەو مانایە نیە کە بیانگۆڕین و بیانکەین بەو شتانەی کە ئێمە دەمانەوێت، بەڵکو خۆشویستنی خەڵک بەو مانایە دێت کە ئەوانت خۆشبوێت بەو شێوەیەی کە هەن و یارمەتیان بدەیت کە زیاتر خۆیان بن، یارمەتیان بدەیت کە هەوڵ بدەن بگەن بە بەرزترین ئاستی ئەو شتەی کە تێیاندایە و بدرەوشێنەوە تێیدا.

Scanned with CamScanner

نازانیت

من لەو باوەڕەم

کە تۆ

هێشتاش نازانی

کە چەندە ناوازەیت،

هێشتا ئاگاداری ئەوەنیت

کە دەتوانی چەندە کاریگەریت هەبێت لەسەر ژیان!

Scanned with CamScanner

شۆڕش

گەورەترین شۆڕش کە مرۆڤێک بیکات لە ژیانیدا، ئەوەیە کە ببێت بە خۆی.

گەورەترین ئازادی ئەوەیە کە مرۆڤ خۆی ئازاد بکات و ببێت بەو شتەی کە دەیەوێت.

ئازادبوونی ڕاستەقینە ئەوەیە کە ئەو ماسکەی سەر ڕووی فڕێ بدات.

لە ڕاستیدا هەمیشە کە باسی شارستانیەت و شۆڕش و گۆڕانکاری دەکرێت، بەردەوام وێنەی بینا و باڵەخانە و پاشماوە مێژووییەکان نیشاندەدرێت و دێنە هزرمان، باسی شتە دەرەکیەکان دەکەن کە مرۆڤەکان کردوویانە و گۆڕیویانە.

بەڵام لە کاتێکدا گەورەترین شۆڕش بریتیە نیە لە دەستکاری کردن و گۆڕینی شتە دەرەکیەکان، بەڵکو شۆڕشی

Scanned with CamScanner

ڕاستەقینە ئەوەیە کە لە ناوەوەی مرۆڤەکاندا دەستپێدەکات، شۆڕشی ڕاستەقینە واتە ئازادبوون و بوون بە خۆت.

سەرەتا پێش ئەوەی زنجیری دەستی زیندانی و کۆیلەیەک بکەیتەوە، هزری ئازاد بکە.

مرۆڤ کە لە هزریدا کۆیلە بوو، زنجیری دەستیشی بکەیتەوە هەر لە زینداندا دەمێنێتەوە.

بیلالی حەبەشی هەتاوەکو هزری ئازاد نەبوو، نەیتوانی لە کۆیلەتی دەربازی بێت.

Scanned with CamScanner

جیاواز

تۆ تەنها شتێک کە هەتە، ئەو لێهاتوویییەیە کە خەڵکی تر نیەتی، ئەو بەهرەیەیە کە لە خەڵکی تردا نایبینی. بۆیە کە جیاوازیت لە خەڵکی، ئەمە نیشانەی ئەوە نیە کە تۆ لاواز بیت و وەکو خەڵکی نیت، بەڵکو ئەو جیاوازیەت بریتیە لە خاڵی بەهێزی تۆ، بریتیە لەو نوقتەیەی کە تۆ لە خەڵکی تر جیادەکاتەوە.

ئەو شتەی کە تۆ تێیدا جیاوازی، ئەو شتەیە کە توانا و لێهاتوویی و بەهرە و درەوشانەوەکانتی لێوە پەیدا دەبێت.

هەر لەبەر ئەوەیە کە دەبێت شەرم نەکەیت و نەترسیت لەوەی کە تۆ بەتەواوی جیاوازیت لە خەڵکی،

ئەم وەکو ئەوە وایە کە تۆ بترسی و شەرم لە باشترین و تاکە بەهرە و لێهاتوویی خۆت بکەیت.

Scanned with CamScanner

فێربوون

مرۆڤ

فێری هەموو شتێک دەکرێ لە خوێندن و زانکۆکاندا کە

سوودی هەیە بۆ سیستەم.

بەڵام فێری ئەوە ناکرێ کە چۆن گوێ بە دڵی بدات،

کە چۆن هەستەکانی خۆی بناسێ،

کە چۆن وای لێ بێت بیریکاتەوە،

کە چۆن فێری بینین بێت.

کە ئەمەش لەبەر ئەوەیە چونکە نایانەوێت مرۆڤێکی بە

ئاگا و ئازاد و هۆشیار دروست ببێت.

Scanned with CamScanner

جەستە

ئەو کەسانەی کە ئەندامێکی جەستەیان نیە، یاخود لەدەستیان داوە، یاخوود ناتوانن بەشێکی جەستەیان بە باشی بەکاری بهێنن، دەبینی کە زۆر لەو مرۆڤانە باشتر و بەتواناترن لە کارەکانیان و بوونەتە ڕەمزی سەرکەوتن.

بۆچی ئەمە وایە؟

وەڵامی سادە ئەوەیە کە ئەوان بە تەواوی وجودیانەوە ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کە سەرکەوتن و متمانە بەخۆبوون شتێکە پەیوەستە بە هزر و بیرکردنەوەی مرۆڤ، پەیوەستە بە ناخی مرۆڤەکە نەک بە شتە جەستەییەکانەوە.

Scanned with CamScanner

هزر

ترس

پەیوەستە بە هزر.

کاریزما

پەیوەستە بە هزر.

هێز

پەیوەستە بە هزر.

متمانەبەخۆبوون

پەیوەستە بە هزر.

هەموو شتێک

پەیوەستە بە هزر.

پەیوەستە بەو بەرمەجەیەی کە لە هزرتدا دەینووسی.

Scanned with CamScanner

پەیوەستە بەو بیروباوەڕەی کە لە هزرتدا دەیچێنی.
پەیوەستە بەو سۆفتوێرەی کە لە هزرتدا دایدەبەزێنی.

Scanned with CamScanner

هەڵبژاردن

ئێمەی مرۆڤ، لە زۆربەی حاڵەتەکانی ژیاندا، وابیردەکەینەوە کە بڕیار بەدەست خۆمانە، کە هەڵبژاردنی شتەکانی دەوروبەرمان، خواردن و حەزکردن لە شیرینیەکان، شێوەی ژیانمان، ژینگە و دەوروبەر و کارمان، هەمووی لەو باوەڕەین کە ئەمانە هەمووی خۆمان هەڵمانبژاردوون. لەو باوەڕەین کە ئەوە ئێمە خۆمانین کە هەڵدەبژێرین کە چی بکەین و چی نەکەین و چۆن بژین و چۆن نەژین و چی بخۆین و چی لەبەر بکەین، چۆن و بە چ شێوەیەک بیربکەینەوە و بیرنەکەینەوە.

بەڵام بێئاگا لەوەی کە هەموو حەز و هەست و بیرکردنەوە و هەڵبژاردن و تەرکیزکردن و تێگەیشتن و بینین و نەبینین و بیروباوەڕ و هەموو شتێکمان لەلایەن سیستەمەوە بۆ دیاریکراوە، لەناو هزرماندا بەرمەجەکراوە کە چی بکەین و چی نەکەین

Scanned with CamScanner

و حەزمان بە چی بێت و بە چی نەبێت بێ ئەوەی بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ بەمە بزانین.

لە ڕاستیدا ئەمە تێگەیشتنی کەمێک سەختە بۆ مرۆڤێک کە یەکەمجاریەتی ئەمە دەبیستێ، وە لەمە سەختر، ئەوەیە کە نەک هەر لەم بابەتە تێنەگەین، بەڵکو قەبوڵی ئەوە ناکەین و خۆمان زۆر پێ لەوە بەرزتر دەبینین کە وا بیربکەینەوە کە ئەم هەڵبژاردن و کردن و نەکردن و حەز و ویست و بیروباوەڕەکانمان هی خۆمان نەبن و هی سیستەم بن کە ئێمەی وەکو ڕۆبۆتێک بەرمەجە کردبێت.

لەبەر ئەوەی کە تێگەیشتن لەم بابەتە ئاسان نیە، بۆ زیاتر تێگەیشتن لەمە، دوو فیلمی سینەمایی نایاب بە نمونە دەهێنینەوە کە یارمەتیدەرێکی زۆر باشن بۆ تێگەیشتن لە سیستەم و لە بینین و لە هەڵبژاردنی شتەکان.

فیلمی (the matrix 1999) وە فیلمی (Focus 2015) کە ئەم دوو فیلمە یەکێکن لە شاکارەکانی سینەما، بۆ تێگەیشتن لە بوونی سیستەم، لە مەترسیەکانی، ئەم دوو فیلمە دەستپێکێکی باش دەبن.

ئەم دوو فیلمە یەکێکن لە جوانترین ئەو نمونانەی کە دەریدەخەن کە چۆن سیستەم کۆنترۆڵی تەواوی هەڵبژاردەکانی

Scanned with CamScanner

ئێمەی کردووە بێ ئەوەی کە خۆمان بەمە بزانین. لەم فیلمانەدا بۆت دەردەکەوێت کە ئێمە ئەو هەڵبژاردنانەی کە هەڵیدەبژێرین لە ژیاندا، ڕەنگە هەست بکەین و وا دەرکەوێت کە خۆمان هەڵدەبژێرین کە چیمان دەوێت، بەڵام هەڵەین، ئەوە سیستەمە کە پێت دەڵێ کە چی هەڵبژێریت بێ ئەوەی تۆ ئاگاداربیت. پێت دەڵێ کە حەزت بە چی بێت و ڕقت لە چی بێت، کە کێ بە باش بزانیت و کێ بە خراپ، کێ بە ڕاست و کێ بە هەڵە، کێ بە خودا و کێ بە شەیتان.

Scanned with CamScanner

هەڵۆ

هەڵۆ تەنها هەتاوەکو ٤٠ ساڵ دەتوانێت بژی. کە بوو بە ٤٠ ساڵ، لەبەر زۆری پەڕ و باڵەکانی دەستیەوە لەشی قورس دەبێ، دەنووکەکەی زۆر خوار دەبێتەوە. هاوسەنگی فڕین لەدەست دەدات، ناتوانێ بە ئاسانی نێچیر ڕاوبکات.

بەڵام هەندێک لە هەڵۆکان، دەیانەوێت زیاتر بژین. نایانەوێت کۆڵ بدەن لە ژیان، دەیانەوێت بەردەوام بن.

بەڵام گەر بیەوێت زیاتر بژییێت، دەبێ بڕیارێکی قورس بدات، بڕیارێک کە بە ئازارە، ئەویش ئەوەیە کە بگۆڕێت. یان دەبێت ئاوا لەبرسان بمرێت، یان ئەوەتا بڕیاری گۆڕانکاری دەدات.

بۆیە دەچێتە سەر لوتکەیەکی بەرز، لەوێ لە هێلانەیەکدا دەمێنێتەوە. دەچێتە سەر بەردێک، هەرچەندە بە ئازارە بەڵام

Scanned with CamScanner

دەنووکەکەی بە بەردەکەدا دەکێشێ تاوەکو دەنووکەکەی دەشکێ.

پاشان یەک یەک بە ئازاربینینەوە پەڕ و باڵەکانی خۆی لێدەکاتەوە.

دوای ماوەیەک لە هێلانەکەیدا دەمێنێتەوە تا ئەو کاتەی کە دەنووکێکی نوێی بۆ دروست دەبێتەوە، ئینجا دەست بە یەکەم فڕینی دوای نوێبوونەوە دەکات کە بە بەناوبانگترین فڕینی هەڵۆ ناسراوە، بەمەش دەتوانێ بۆ ماوەی ٣٠ساڵی تر بەردەوام بێت لە ژیان.

Scanned with CamScanner

زانین هێزە

مامۆستا پرسیاری کرد، "ئایا ئێستا گەر بگەڕێنەوە بۆ سەرەتای ژیانتان و لە سەرەتاوە دەستپێبکەنەوە، لەو باوەڕەدان کە دەتوانن زۆر زیاتر لەو شتانە بەدەست بهێنن کە ئێستا بەدەستتان هێناوە؟"

زۆربەی ئامادەبوانی هۆڵە گەورەکە دەستیان هەڵبڕی.

ئینجا مامۆستاکە پرسی، "کێ دەتوانێ پێم بڵێت بۆچی ئاوا بیردەکەنەوە کە دەتوانن شتی باشتر بەدەست بهێنن لەوەی کە ئێستا بەدەستتان هێناوە؟"

چەند کەسێک دەستی هەڵبری، مامۆستاکە ئاماژەی بە یەکێکیانی دا کە قسە بکات.

ئامادەبووەکە گوتی، "لەو باوەڕەم لەبەر ئەوەیە کە ئێمە ئێستا زۆر شت دەزانین کە پێشتر نەماندەزانی، هەر لەبەر ئەوەیە

Scanned with CamScanner

که له سه‌ره‌تاوه ده‌ستپێده‌که‌ینه‌وه ئه‌و کارانه ده‌که‌ین که ده‌بێ بیکه‌ین و ئه‌و کارانه‌ش ناکه‌ین که ده‌بێ نه‌یکه‌ین."

مامۆستاکه به قسه‌ی ئاماده‌بووه‌که گه‌ش بوویه‌وه، وه‌ک ئه‌وه‌ی گه‌نجینه‌ی دۆزیبێته‌وه ڕووی له ئاماده‌بوانی ناو هۆڵه‌که کرد و وتی، "شته‌که په‌یوه‌سته به زانین، گه‌ر که‌سێک کارێک ده‌کات، که به باشی ده‌یکات، له‌به‌ر ئه‌وه‌یه که زانینی به شته‌که هه‌یه که من و تۆ نیمانه. ئه‌و زۆر شت ده‌بینێ که من و تۆ نایبینین. به هه‌مان شێوه، تۆ ئێستا گه‌ر ده‌ته‌وێت شتێک له داهاتوودا بکه‌یت، ئێستا زۆر شت هه‌یه ده‌بێ بیزانی بۆ ئه‌وه‌ی دوای ده یاخود بیست ساڵی تر دووباره نه‌ڵێیت "گه‌ر ئه‌مه و ئه‌مه‌م بزانیبا ئاوا و ئاوام ده‌کرد."

ئه‌مه مانای ئه‌وه‌یه که ده‌توانیت زۆر شت به‌ده‌ست بهێنیت پێش خه‌ڵکی تر به‌و مه‌رجه‌ی ئه‌و شتانه بزانی که ده‌ساڵی تر ده‌بێ بیانزانی.

Scanned with CamScanner

ڕەنگدانەوە

بیرکردنەوەی خەڵک لەسەر تۆ، خودی ڕاستەقینەی تۆ نیە، بەڵکو ڕەنگدانەوەی ژیان و بیرکردنەوەی خۆیانە کە قسە لەسەر تۆ دەکەن.

کە دەڵێن تۆ باش نیت، گونجاو نیت، شێواویت، ئاڵۆزیت، لێهاتوو نیت، هەموو ئەمانە ڕەنگدانەوە و بیرکردنەوەی ژیانی خۆیانە کە دەیانەوێ لە تۆیدا دەریببڕن نەک ئەوەی کە تۆ لە ڕاستیدا ئاوا بیت.

ڕەنگە تۆ لە ڕاستیدا وا بیت یان وا نەبیت،
بەڵام ئەمە پەیوەندی نیە بە قسەی خەڵکەوە،
چونکە ئەوان هەمیشە ئەوە لە تۆدا دەبینن کە ڕەنگدانەوەی ژیانی خۆیانە.

بەهەمان شێوە کە کەسێک دەڵێ تۆ باشیت، چاکیت،

Scanned with CamScanner

بهاتوویت، شارەزایت، گونجاویت، ئەمەش مانای ئەوەنیە کە
تۆ لە ڕاستیدا ئاوا بیت،
بەڵکو دووبارە ئەمە ڕەنگدانەوەی هزری ئەو کەسە و بارودۆخی
بیرکردنەوەی خۆیەتی کە وا دەبینێ تۆ باشیت، ڕەنگە تۆ باش
نەبیت بەڵکو ئەو وای دەبینێ کە تۆ باشیت، ڕەنگە ڕاستیش
بکات تۆ هەر خۆت باش بیت.

واتە خاڵی سەرنج ئەوەیە کە بزانین کە خەڵک بە پێی
تێڕوانین و بینین و بارودۆخی ژیانی خۆیان بڕیار لەسەر
مرۆڤەکان دەدەن،

تۆ زۆر پێیانەوە دڵتەنگ مەبە کە بەو شێوەیە تۆ نابینن کە
تۆ خۆت دەبینیت،

ئەوەی گرینگە ئەوەیە کە
تۆ لە خۆتەوە سەیری تواناکانی خۆت بکەیت،
گرینگی بە قسەکانی خۆتەوە بدەیت
نەک بە ئەوەی کە خەڵکی پێتی دەڵێن.

Scanned with CamScanner

مرۆڤین

سەرەڕای چۆنیەتی بیرکردنەوەت،

بەڵام تۆ دەتوانی خەڵکی بێئومێدکەیت لە خۆت و هەر کەسێکی باش بیت.

تۆ دەتوانی هەڵە بکەیت و هێشتاش هەر توانا و لێهاتوویت هەر هەبێ.

دەتوانی متمانەیان لەدەست بدەیت و هێشتاش تۆ بەنرخ بیت و شایەنی ئەوە بیت کە خۆشبویسترێیت.

هەموو کەس لە ژیانیاندا یەکێکی نزیک خۆیانیان بێئومێد کردووە کە گرینگی پێ دەدات.

هەموو کەس شتی شێتانە و ئاڵۆز دەکات، خەڵک نائومێد دەکات و هەڵە دەکات.

ئەمەش نەک لەبەر ئەوەی کە نەزان و گەوجین، بەڵکو

Scanned with CamScanner

بەر ئەوەیە کە ئێمە کامڵ نین و مرۆڤین.

چاوەڕێی هەرشتێکی تر بکەیت لەمەی سەرەوە زیاتر، ڕێگەی

شکستت بردۆتە بەر!

"دانیێڵ کۆیپکێ"

Scanned with CamScanner

نایبینن

خەڵک تەنها سەرکەوتن دەبینن.

تەنها کاتی خەڵات وەرگرتنیان لەبەر چاوە.

گەر دەبینن یەکێک شتێکی بەدەستهێناوە، هیچ لە شکستەکانی نابینن.

هیچ لە ماندووبوونەکان نابینن.

هیچ لە شەونخونی و پەستانەکان نابینن کە لە کاتی کردنی کارەکەیدا ڕووبەڕووی ئەو کەسە بۆتەوە.

نازانن کە ئەمە بەرهەمی ئەو کاتانەیە کە بەتەنها و لە گۆشەیەک بە دڵی پڕەوە بڕیاری داوە کە دەبێ شتێک بکات.

بەر هەمی ئەو وەختانەیە کە کەس نەبووە دەستی بگرێت و ڕێیەکەی نیشان بدات.

بەرهەمی ئەو کاتانەیە کە بە بێدەنگی لە ناخیدا فرمێسکی

Scanned with CamScanner

دەرشت بۆ ئەو پەستان و کەوتنانەی کە ڕووبەڕووی دەبوونەوە.
ئەوان ئازارەکان نابینن،
بە ئاسان وەسفی دەکەن،
بەڵام پشتەوەی کارەکە نابینن،
سەختیەکە نابینن،
بۆیە هەرگیز سەرکەوتن نابینن.

ئێمە
هەتا دووبارە لە پێناسەی شکست تێنەگەین،
ناتوانین بگەین بەو شتەی کە دەمانەوێت.

کاتێک
کەسێک بەبەرچاوی خەڵکەوە شتێک بەدەست دەهێنێ،
ئەوە بەرهەمی
ئەو هەوڵ و ماندووبوونانەیە
کە دوور لە چاوی خەڵکی ئەنجامی داوە.

میرات

مرۆڤ لەم ژیانەدا بە تەنهایە، وە لێهاتوویی و ناوازەییەکەشی هەر موڵکێکە بە تەنها هی خۆیەتی.

لێهاتوویی شتێک نیە کە بە میرات بۆت بمێنێتەوە، شتێک نیە کە باب و باپیر و بنەماڵە و حیزبەکەت پێت ببەخشێت. بەڵکو دەبێ خۆت بەدەستی بهێنی.

تۆ دەبێ بە شان و باڵی خۆت ئەم لێهاتوویانە بەدەست بهێنیت کە تێتدا هەیە، دەبێ بە ماندووبوونی خۆت پێی بگەیت.

فەزڵی تۆ بە بنەچە و بنەوان نیە، بەڵکو دەبێ بەخۆت پەیدای کەی. کە تۆ ڕیشت نەبوو و کۆسە بووی، ڕیشی باب و باپیرت بۆ تۆ هیچ سوودی نیە.

Scanned with CamScanner

فەزیلەی ئەسڵ و فەسڵ ئینسانی پێ نابێ بە ساحیب فەزڵ
کە تۆ کۆسەی، بە تۆ چی ڕیشی باب و باپیرت!

"مەحوی"

Scanned with CamScanner

تەم

نەبینین، تڵخ بینین، نا ڕۆشنی، ناشیرین بینین، ئەمانە هەمووی هۆکارەکەی چاوی مرۆڤە.

ڕاستە لە زۆرێک لە حاڵەتەکانی ژیاندا ناشیرینی بوونی هەیە و هەبووە و هەمیشەش دەبێت، بەڵام لە هەندێک حاڵەتدا، تەنانەت دەکرێ بڵێین زۆرجار هۆکارەکە لە خۆمانەوەیە، لەوەیە کە ئێمە بابەتەکە بەتەواوی نابینین، یاخود بە لێڵی دەیبینین. کێشەکە لە بینینی خۆمانەوەیە کە وای دەردەخا شتەکە ناشیرین یاخود ناڕوون دەرکەوێت.

ئەمە وەکو تەمی سەر پەنجەرە وایە، هەمیشە تەم لە دیوی ناوەوەی پەنجەرەوە دروست دەبێت.

ئەم تەمە نایەڵێت دەرەوە بە ڕوونی و وەکو خۆی ببینین. مرۆڤیش کە سەیری ژیان دەکات، کە وەکو خۆی و بە ڕوونی

و ئاشکرایی نایبینیٚ، ڕەنگە هۆکەی ئەوە بێت کە لە ناوەوەی خۆیدا چەند پەردەیەکی لەسەر چاوی دانابێت بەهۆی بیرکردنەوە و قەناعەت و بیروباوەڕەکانیەوە، کە ئەم بیرکردنەوانەی وەکو تەمەکە نایەڵن ژیان وەکو خۆی ببینن.

سەرەتا دەبێت تەمەکە بسڕینەوە.

دەبێت ئەو بیرۆکە و بیروبۆچوونە تەماویانە لەسەر هزرمان لابدەین بۆ ئەوەی بە ڕوونی ژیان ببینین و وەکو خۆی سەیری بکەین.

Scanned with CamScanner

فرمێسکەکانت

نامەوێ لەم کتێبە چۆنیەتی خەندە و پێکەنین فێر بکەم، نامەوێ باسی خۆشی و ڕوناکیەکان بکەم. بەڵکو لێرە دەمەوێ لەگەڵ خەندە، ڕووە جوانەکانی تاریکی و گریان و خەم و ئازار و برین نیشان بدەم، دەمەوێ بڵێم کە هەروەکو چۆن بەدوای خەندە و پێکەنینەوەیت، دە هێندەش بەدوای گریان و خەم و ئازارەوە ببە.

هەروەکو چۆن پێکەنینەکانی خۆتت خۆش دەوێت، بە هەمان شێوە و زیاتریش خەم و دەرد و پەژارە و فرمێسکەکانی خۆت خۆشبوێت.

کە دەڵێم بینین بابەتەکەیە، مەبەستم ئەوەیە کە دەبێ بە شێوەیەکی تر لە گریان و ئازارەکانمان بڕوانین.
بەجۆرێکی تر سەیریان بکەین.

Scanned with CamScanner

هەموو شتێکت

ئەو هەڵەیەی کە دەبێ ڕاستی بکەینەوە، ئەوەیە کە ئەو هێز و سیستەم و خەڵک و شتانەی کە فێرکراوین هەمووی هەڵدەینە تەنەکەی خۆڵەوە.

ئەو بیروبۆچوونە هەڵدەینە زبڵەوە کە دەڵێ تۆ دەبێ دایم دڵخۆش بیت.

کە دەڵێ تۆ نابێ بگریت.

کە دەڵێ تۆ نابێ بێتاقەت بیت.

کە تۆ نابێ خەمباربیت.

کە تۆ نابێ هەندێکجار هەست بە لاوازی بکەیت.

کە دەڵێ تۆ دەبێ هەمیشە لەو پەڕی باشی خۆتدا بیت و بەبەردەوامی بدرەوشێیتەوە.

ئێمە دەبێ ئەو شتە لە مێشکمان دەربێنین و فڕێی بدەین کە

Scanned with CamScanner

نایەڵێت خودی ڕاستەقینەی خۆمان بین.

چونکە ئەمە وا دەکات کە ئێمە دژی گریان و لاوازی و بێتاقەتی و خەمباری و تەنهایی و سەختی و کێشە و خەفەت و نا ئارامیەکانمان ببین.

بۆیە دەبێ ئەو فکرەیەی کامڵ بوونە، یاخود ئەو فکرەیە فڕێبدەینە تەنەکەی زبڵەوە کە دەڵێ دەبێ بەبەردەوامی ئێمە خۆشبەخت بین. لەبەر ئەوەی کە تۆ خەمباری، هەست بە کەمی دەکەیت چونکە پێت دەڵێن دەبێ هەمیشە شاد بیت. بۆیە لەبەر ئەمەی کە خەمباری ڕقت لەخۆت دەبێتەوە.

کە تۆ هەست بە لاوازی دەکەیت، قێز لە خۆت دەکەیتەوە و بە کەسێکی کەم و بێ سوود سەیری خۆت دەکەیت چونکە ئەو فکرانە بەتۆیان گوتووە کە دەبێ دایم بەهێز بیت.

کە شتی وا بە هیچ شێوەیەک ڕاست نیە، چونکە ئێمە مرۆڤین، بەهیچ جۆرێک و بە هیچ شێوەیەک هیچ مرۆڤێک ناتوانێت کە بە بەردەوامی دڵخۆش و بەهێز و ئاسوودە بێت.

تەنانەت سەیری وەرزەکانی ساڵ بکە، سەیری گەردوون بکە، هەموو شتێک کاتی خۆی هەیە بۆ درەوشانەوە، بۆ بەهێزبوون، بەڵام بەهەمان شێوە کاتی خۆی هەیە بۆ پشودان و نەدرەوشانەوە.

بەمانایەکی تر، زۆر ئاساییە کە بە بەردەوامی نەدرەوشێیەوە،

ۆر ئاساییە کە بەردەوام دڵخۆش نەبیت، کە بەردەوام بەهێز
ەبیت، چونکە ئێمە مرۆڤین.

واتە دەبێ خۆمانمان قەبوڵ بێت، نەک هەر بەهێزی خۆمان،
بەڵکو دەبێ لاوازی خۆشمان خۆشبوێت، ئەمە فەلسەفەی
قەبوڵکردنە، واتە تۆ خۆتت قەبوڵ بێت بە هەموو هێز و لاوازی و
درەوشانەوە و تاریکی و شادی و خەم و ئاسوودەیی و ئازارەکانەوە.

لەو بڕوایەم کە مرۆڤ گەر بەو شێوەیە لە ژیانی ڕوانی،
بەم جۆرە سەیری خۆی کرد، هەموو شتێکی خۆی قەبوڵ بوو،

ئەوکات گەردوونیش دەست دەکات بە قەبوڵکردنی ئەم جۆرە
مرۆڤە.

Scanned with CamScanner

چی ژیان دەگۆڕێت؟

کاتێ تۆ بە شێوازێکی تر سەیر ژیان دەکەیت، تێڕوانینت بەرامبەر بە ژیان دەگۆریت، ئەمە ڕاستەخۆ واتە تۆ شێوازی بیرکردنەوەت دەگۆڕیت.

وە لەبەر ئەوەی کە تۆ شێوازی بیرکردنەوەت گۆڕی، بەمە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی تۆ چۆنیەتی هەستکردنیشت دەگۆڕیت، واتە هەستت بەرامبەر بە شتەکان دەگۆڕێت، هەندێک شت هەیە کە ڕەنگە هیچ هەستێکت بەرامبەری نەبووبێت بەڵام ئەم جارە ڕەنگە زۆر شت کە بەبەردەوامی لەبەردەمت بوونە بەڵام هەستت پێیان نەکردوون و ئەوکات هەستیان پێ بکەیت.

وەلەبەر ئەوەی کە چۆنیەتی هەستکردنیشت گۆڕا، ئەو کات ئەو شێوەیەش دەگۆڕێت کە تۆ چۆن ڕەفتار دەکەیت.

بەمانایەکی تر، کە تۆ هەستت بەرامبەر بە شتەکان گۆڕا،

Scanned with CamScanner

ئەوکات تۆ بڕیارەکانیشت دەگۆڕێت سەبارەت بە شتەکان

و کە بڕیارت دابێت کەئیهمالیان بکەیت، ئەوجارە پێشتر

گرینگیان پێ دەدەیت چونکە هەستت بەرامبەریان گۆڕاوە،

واتە ڕەفتارەکانیشت دەگۆڕێت، ڕەنگە ڕەفتاری وا بکەیت کە

پێشتر هەر بیریشت لێ نەکردۆتەوە.

کە ڕەفتارت گۆڕا، ئەمە واتە تۆ دەبیت بە مرۆڤێکی تر،

کە ڕەفتارت گۆڕا، ئەوکات کارانێک دەکەیت کە پێشتر

نەتکردوون، دەچیتە شوێنێک کە پێشتر نەچوویت، بەمەش

ئەوکات مانای وایە کە ژیانی تۆ دەگۆڕێت.

گۆڕینی ڕەفتارەکانت واتە گۆڕینی ژیانی تۆ.

گەر سەیری هەموو ئەمانەی سەرەوە بکەین کە ئەو هەموو

شتە لە چییەوە دەستی پێکرد، چۆن ژیان و ڕەفتار و بڕیارەکانی

مرۆڤ گۆڕا؟

دەبینی کە خاڵی سەرەتا کە بووەتە هۆی ئەم هەموو

گۆڕانکاریە، بریتیە لە بینین. بریتیە لەو شێوازەی کە ئێمە پێی

سەیری ژیان دەکەین.

"نالی" دەڵێ لەو کاتەوەی کە بۆم دەرکەوتووە کە بابەتەکە،

کە نهێنیەکە پەیوەستە بە بینینەوە، لەو کاتەوەی ئەمەم بیستووە

Scanned with CamScanner

هەر موویەکی لەشم بووە بە چاو و پێی سەیری گەردوون دەکەم.

"لەو وەختەوە بیستومە دیتن بەقەدەر چاوە،
هەر موم لە بەدەن یەکسەر، وەك عەینی فەنەر، چاوە"

بە مانایەکی سادەتر،
تۆ گەر دەتەوێت
ژیانی خۆت بگۆڕیت،
شێوازی بینینت بگۆڕە.

Scanned with CamScanner

چاوەکانمان بشۆین

من نازانم
کە بۆچی دەڵێن ئەسپ ئاژەڵێکی نەجیبە،
دەڵێن کۆتر جوانە،
باشە بۆچی لە قەفەسی هیچ کەسێک قەلەڕەشێک بوونی نیە؟
گوڵی وێنجە چی کەمترە لە گوڵە باخ؟
دەبێ ئێمە چاوەکانمان بشۆین،
دەبێ بەجۆرێکی تر ببینین.

" سوهراپ سپهری"

Scanned with CamScanner

کۆتایی بەشی سێیەم

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner