کتێبخانەی (PDF)

دەروازەیەک بۆ گۆڕانکاری ڤینۆس ئەحمەد

# دەروازەیەک بۆ گۆڕانکاری

ڤینۆس ئەحمەد

# دەروازەیەک بۆ گۆڕانکاری

ناوی کتێب: دەروازەیەک بۆ گۆڕانکاری

نوسینی: ڤینۆس ئەحمەد

دیزاینی بەرگ: ئیبراهیم ساڵح

دیزاینی ناوەڕۆک: پێشەوا شێخ ڕەئووف

چاپخانە: چوارچرا

ساڵی چاپ: ٢٠٢٠ی زاینی

نۆبەتی چاپ: یەکەم

تیراژ: ٣٥٠ دانە

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان

ژمارە سپاردنی (          )ی ساڵی ٢٠٢٠ی پێدراوە.

مافی لە چاپدانەوە و لەبەرگرتنەوە و

بڵاوکردنەوەی بۆ نوسەر پارێزراوە

## پێشکەشە:

- بە دایک و باوکی زۆر ئازیزم، هەمیشە ماندووبوون لەگەڵمدا.

- بە خوشکەکەم "ئیمان"کە بەتەواوەتی پاڵپشت و هاوکارم بووە.

- بە هەموو ئەوانەی کە هەوڵی دۆزینەوەی خودی خۆیان و گۆڕانکاری لە خودی خۆیان دەدەن.

## پێشەکی

**بەناوی خوای بەخشندە و میهرەبان**

**بەناوی ئەو زاتەی کە دروستکەری ئاسمان و زەوییە، درود و سڵاوی خوا بڕژێتە سەر گەورەی پێغەمبەران محمد (د.خ).**

**خوێنەری خۆشەویست هیوادارم ئەم پەرتوکە ببێتە مایەی گۆڕانکاری لە خودی خۆمان و کەسایەتیمان و هێزمان پێببەخشێت بۆ ئاستە سەخت و دژوارەکانی ژیان، ئەم پەرتوکەی بەر دەستت لە کۆمەڵە وتار و چیرۆکێك پێکهاتووە بە زمانی پاراوی کوردی نوسراوەتەوە، باس لە گۆڕینی خودی خۆمان دەکات کە چۆن ببینە کەسێکی نوێ چۆن بتوانین پەرە بە بەهرە و**

تواناکانمان بدەین، ڕەنگە خوێندنەوەی کتێبێك ببێتە هۆی گۆڕانکاری خودی مرۆڤێك، بۆیە ئەگەری ئەوە هەیە چارەنوسی هەزاران مرۆڤ بگۆڕێت، بەو ئامانجە ئەم پەرتوکەم نوسیووە کە ببێتە مایەی گۆڕانکاری لە کەسایەتی مرۆڤەکاندا، تا ببێتە هۆی کردنەوەی دەرگا دەخراوەکان، هۆکارێك بێت بۆ خۆشویستنی خۆت، چونکە تا خۆتت خۆشنەوێت هەرگیز ناتوانی کەسانی بەرامبەرت خۆشبوێت، تا لەخۆت و لە کەسانی دەوروبەریشت تێناگەیت، تا ببێتە هۆکارێ بۆ دەستە کەوتەکان و گەرانەوەی رۆشنایی بۆ بینای چاوان، هیوادارم بێ هیوا و دەستەوەستان دانەنیشن و بگەڕێن بەدوای دۆزینەوەی خودی خۆتان و بەدوای هیواکانتان ڕابکەن، گەر تۆ بەدوای خۆر و ڕوناکی ڕانەکەیت،

هەرگیز خۆر و ڕوناکی بەدوای تۆدا ڕاناکەن، هیوادارم ئەم پەرتوکە ببێتە مایەی گۆڕین لەکەسایەتیتاندا و وابکات خۆشی بچێتە سەرزاری هەموو تاکێکی کۆمەڵگا، ئەم پەرتوکەی بەردەستت بکەرە ئامانجێك بۆ بەرەو پێشچونت، ئەم پەرتوکە بۆ هەر کەسێکە کە دەیەوێت ئاڕاستەی ژیانی بگۆڕێت بۆ ڕێگەیەکی باشتر، گۆڕان دوو جۆری هەیە، گۆڕانی یەکەم کە لە دەرەوەی هێلکەیەکدا ڕودەدات و ژیان کۆتای پێدێت، گۆڕانی دووەم لە ناوەوەی هێلکەیەکدا ڕودەدات و ژیان دەست پێدەکات، مرۆڤە گەورەکان هەمیشە لە ناخی خۆیاندا دەست دەکەن بە گۆڕانکاری کاتێك کە گۆڕان لەناخ دروست بوو، ئەو کاتە دەبێتە هۆکاری دەستپێکردنی ژیانێکی نویٚ، لە کۆتایدا ئاواتەخوازم کەتۆی خوێنەر ببیتە یەکێك لەو

کەسانەی کە هەوڵدەدەن گۆڕان لەخودی خۆیاندا دروست بکەن، وڵاتمان بە ئێوەی خوێنەر روناکە، ئێوەن هۆکاری روناک کردنەوەی ڕێگا تاریکەکان.

## هەوڵبدە بۆ گۆڕینی ژیانت

دەزانیت تۆ لەپێشدا بەرنامەڕێژی کراویت، بەرنامەڕێژی تۆ بریتیە لە دایکت، باوکت، خوشکت، برات، هاورێکانت، ئەو کەسانەی نزیکن لێت، ئەو بەرنامەیە لەسەر سستەمی بیرکردنەوەی خەڵکی بونیاد نراون، نەوەك لەسەر بناغە و تێگەیشتن و بیرکردنەوەی خۆت، کەواتە ئەوان دروستکەری بیروبڕواکانی تۆن نەك خۆت ئەو کەسەبیت کە دەتەوێت، ئەوکاتە تۆ وەکو ئامێرێك وایت کە کۆنترۆڵی لەدەست کەسانی تر دایە، بیروبڕواکانت سەر لەنوێ بگۆڕە کەتوانیت ئەو بیرو بۆچونانەت بگۆریت کەواتە دەتوانیت سەر لەنوێ ژیانیشت بگۆڕیت، لەهەر کەوتنێك هەڵسانەوەیەك

بوونی هەیە، تەنها پێویستی بە هەوڵدانە، لەگەڵ هەموو هەوڵدانێکیش گەیشتن هەیە، کە گەیشتینە ئەوەی دەمانەوێت خۆشیەك هەیە، کە هەرگیز لەو تام و چێژەت نەبینیوە، گەر شکستت هێنا، خەمبار بویت، ئازارێکت هەبوو، مانای ئەوە ناگەیەنێت کە ئیتر کۆتای هاتوە، کاتێك پاتریەکی ناو کاتژمێر ڕاوەستا واتای ئەوە نیە کە کات ڕاوەستاوە، کات هەمیشە لە ڕۆیشتندایە هەرگیز بە کاتژمێرەوە ڕانەوەستاوە، کە تۆش شکستت هێنا بەو مانایە نیە هەوڵت نەداوە، لە چۆلەکەکانەوە فێربە کە چۆلەکەیەك دەیەوێت هێلانەیەك دروست بکات، کاتێك چەند پوشێك دادەنێت بایەکی بەهێز هەڵدەکات و پوشەکان لەگەڵ خۆی دەبات، بەڵام چۆلەکەکە هەرگیز کۆڵنادات و سەرلەنوێ دەستدەکات بە بونیادنانی

هێلانەکەی. کاتێك دەست دەکەیت بە دروستکردنی شتێك کارەکەت خراپ بووە، دیسان هەوڵبدەرەوە هەرگیز وازمەهێنە لە هەوڵدانەکەت، تۆش لەوانەوە فێربە کە کەوتی دیسان هەوڵبدەرەوە، شەرمەزاری ئەوەیە کەنەتوانیت هەوڵبدەیت بۆ ئەوشتەی کەدەتەوێت، سەرەتاکانی ژیانت چۆن بوە دەتەوێت کۆتایەکەشی بەهەمان شێواز بێت، هەمان ڕێگا هەڵدەبژێریت کە لە رابردودا هەڵتبژاردوە؟ بڕواناکەم هیچ کام لە ئێمە هەڵەی نەکردبێت، بۆیە وازلەو هەڵانە بهێنە و دەست بکە بەگۆڕینی خۆت، چونکە گەر خۆت بگۆڕی سەرئەنجام تەواوی ژیانیشت دەگۆڕیت، ئیتر بەسە و دەست پێبکە لەوکاتەی کە خۆرهەڵهات تۆش هەڵبێ، بەشێوازێك بژی کە وردەکاری و نەخشەی ڕابردوت ببێتە هۆی بونیاتنانی داهاتوت،

گەر ڕۆژێك لە ڕۆژان توشی هیچ کێشەیەك نەبویت ئەوە بزانە بە ڕێگایەکی هەڵەدا ڕۆیشتویت، ئەگەر ویستت سەرئەنجام ژیانت بگۆریت پێویستە بیرکردنەوەکانت بگۆڕیت، هەموو خوە ناشرینەکانت بگۆڕیت بۆ باشترینەکان، مرۆڤ دەتوانێت سەر لەنویٚ خودی خۆی بگۆڕێت هیچ هێزێك نیە زاڵ بێت بەسەر گۆرینی خودی مرۆڤ، ئەو مرۆڤە مەزنانەی کەڕێڕەوی ژیانیان گۆڕی سەرەتا بیروپڕوای خۆیان گۆڕی، مرۆڤە گەورەکان دەڵێن" پێش ئەوەی کە ژیانت بگۆری پێویستە خودی خۆت بگۆریت" ژیانی تۆ ئەو کاتە ناگۆڕێت کە سەرۆکەکەت، هاورێکەت، دایکت باوکت، شوێنی کارەکەت بگۆڕێت ژیانی تۆ ئەوکاتە دەگۆڕێت کە تۆ بگۆڕێیت، ئەو بیروبڕوایانە بەلاوە بنیٚ کە سنوردارت دەکەن، هیچ کەسێك ناتوانێت

هەموو دونیا بگۆڕێت هەڵبەتە دەتوانیت خودی خۆت و ڕوانینەکەت بگۆڕیت، بگۆڕیٚ تاکو وابکەیت کە دونیا بەدڵی تۆ بێت، کە نەتوانیت هیچ شتێك بگۆڕیت کەواتە بینینت بۆ ژیان بگۆڕە، کاتێك کەتۆ خۆتت گۆڕی هەموو هەڵبژاردنەکانیشت دەگۆڕیت ئەو هەڵبژاردنانەی کە هەڵیان دەبژێریت باشتر بوون دەسکەوتی باشتریشیان بەدواوە دێت.

****

"کۆنفۆشیۆس" دەڵێت:

ئەو کەشتیەی ئاراستەی خۆی دیاری

نەکردبێت هیچ رەشەبایەک ناتوانێت

یارمەتی بدات.

## ئامانجێک بۆ خۆت دیاری بکە

### دەزانیت ئامانج چیە؟

ئامانج، ئەو شتەیە کە لەبەر دەستدا نیە، مرۆڤ هەوڵدەدات بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەی، ئامانج مەبەستێکی دیاری کراوە هەوڵدان بە مەبەستی بەدەست هێنانی، بونی ئامانج واتا دڵخۆشی، بەختەوەری، ئەگەر بێ ئامانج بوویت، مانای ئەوەیە کە تۆ بێ هۆکار دەژیت خۆشت نازانی کە بۆچی هەوڵدەدەیت، کەواتە ئەگەر ئامانجت نەبوو نازانیت لەبەر چی دڵخۆشیت، دڵتەنگیت، بێزاریت، تەنانەت نازانیت لەبەر چی هۆکارێك ئەم پەرتوکە دەخوێنیتەوە، چونکە هیچ ئامانجێکت لە ئارادا بوونی نیە، چیرۆکێکی کورت هەیە دەربارەی پەپولەکان،

کاتێك کە پەپولەیەکی خنجیلانەی ئێسك سوك کۆچدەکات بەرەو وڵاتێکی تر، هەرگیز بەبێ ئامانج لەو وڵاتەی کە لێیەتی کۆچناکات بۆ وڵاتێکی تر، بێگومان ئەو دەیەوێت لە وڵاتێکی تر بە بەختەوەری بژی یان پێداویستێکانی پڕ بکاتەوە، کەواتە هیچ یەکێك لە ئیمە نابێت بەبێ ئامانج بژی، دڵخۆشی ئەوەیە کەشەو نوستی و بەیانی چاوەکانت هەڵهێنا دیسان هەوڵبدەیت بۆ ئامانجەکەت، لەم وڵاتەدا زۆرێك هەیە کە بێ ئامانجن، دەبێت هەریەکە لە ئێمە بزانێت کە بۆچی دەژێت؟ بۆچی دەستەوەستان بەدیار ئامێرە ئەلکترۆنێکان دادەنیشیت هیچ ئامانجێکت بۆ خۆت دیاری نەکردوە، کەسانی بەختەوەر و سەرکەوتوو ئامانجێکیان هەیە، هیچ کەسێك بەبێ ئامانج سەرکەوتو نابێت، لە ئێستاوە ئامانجەکانت

دەست نیشان بکە هەموو کات ئەمەت لەیاد بێت کە تەنها خۆت بۆ خۆتیت، دەکرێت ئەو کەسانەی خۆیان ناخەنە مەترسیەوە لەڕەنج و ئازار ڕزگاریان بێت بەڵام ناتوانن فێربن، بگۆڕێن، گەشە بکەن، ژین بکەن، تەنها ئەو کەسانەی کە خۆیان لە ئازار دەدەن ئازادن، تاکو مەترسی ژیان قبوڵنەکەیت ناتوانیت چارەنوسی ژیانت بگریتە دەست، فێربە باوەڕ بەگومانەکانت نەکەیت وەگومان لە باوەڕت نەکەیت، کەسە ئامانجدارەکان هەمیشە بەهێزن، چونکە هەموو بەیانیەك ئاواتیان گەیشتنە بە ئامانجەکانیان کاتێك کە چاوەکانیان هەڵدێنن هەڵدەسن و بەدوای ئامانجەکەیان ڕادەکەن، وەکو باڵندەیەکی خنجیلانە باڵەکانت بکەرەوە و وردە وردە بفڕە بەرەو ئەو ئامانجە و خواستەی کە تۆ دەتەوێت پشتگوێی مەخە، تۆ لەمڕۆوە

**هەوڵی فڕین بدە کێ ناڵێت کە تۆ لەدوای خوێندنەوەی ئەم پەرتوکە ئامانجەکەت ناپێکیت، یاریبکە لەناو گۆڕەپانی ژیانت ببە بە یاریزان و بەدوای تۆپەکەدا ڕابکە تاکو بتوانیت گۆڵتۆمار بکەیت، هەموو یاریزانەکان یەك ئامانج و هەدەفیان هەیە، ئەوش تۆمارکردنی زۆرترین خاڵ لەکاتی یاریکردنەکەدا، هەرگیز وازمەهێنە لە ئامانجەکەت چونکە هۆکارێکە بۆ گەیشتن بە ڕوناکی، "کۆنفوشیۆس" دەڵێت: ئەو کەشتیەی ئاڕاستەی خۆی دیاری نەکردبێت هیچ ڕەشەبایەك ناتوانێت یارمەتی بدات.**

****

"با ئامانجەکانت هەمیشە لەسەروو
کەسێک و هەموو شتێکەوە بن"

## بەهرەكانت بدۆزەرەوە

هیچ كەسێك نیە نەزان بێت، هەمووان بەهرەی شاراوەمان هەیە، بۆیە پێویستە گرنگی بە بەهرە شاراوەكانمان بدەین، درك بەو بەهرەشاراوانە بكەین كە هەمانە، خودا هەمووماني دروستكردووە بێگومان بەبێ بەهرە دروستی نەكردوین، گەنجی ئێستا بۆ گۆڕینی خودی خۆی و وڵاتەكەی پێویستە بەهرەكانی خۆی بدۆزێتەوە، من كاتێك كە پێنوسێكی دارم پێیە لە ناوەراستدا ئەیكەم بەدوو لەتەوە فرێی نادەمە ناو سەبەتەی زبڵدانەكانەوە، ئێستا من بەهرەشاراوەكانی خۆمم دۆزیوەتەوە و دەتوانین نوكی پێنوسەكە دابدەم لە جیاتی بە یەكلادا بنوسم بە هەرچوار لای نوكی پێنوسەكە

دەست دەکەم بە نوسین، هەرکەسێك کە بەهرە شاراوەکانی دۆزیەوە ئەوکات دەتوانێت خودی خۆشی بدۆزێتەوە، ئەو کەسەی کە ئەم پەرتوکە دەخوێنێتەوە لەوانەیە زۆر لە من زاناتر بێت، بەتواناتر بێت، بەڵام نازانێ بەهرەکانی چین و هەوڵنادات بۆ دۆزینەوەی بەهرەکانی، تۆیەك کەنەتوانیت بەهرەکانت بدۆزیتەوە ئیتر چۆن بەسەر گیروگرفتەکانی ژیاندا زاڵ دەبیت، من و تۆ گەر بەهرەکانمان نەدۆزینەوە نەزانین لە چ شتێکدا زاناین، توانامان لە چی کارێکدا هەیە ئیتر چۆن خەم لە خۆمان و دوارۆژمان ناخۆین، لەمڕۆوە بڕیاربدە کە بەهرە شاراوەکانی خۆت بدۆزیتەوە و هەوڵ بۆ دۆزینەوەی بەهرەکانت بدە، هەوڵبدە بۆ ئەو شتەی کە دەتەوێت یان بۆ ئەو شتەی کە لەتواناتدایە بۆ ئەنجامدانی، هەرگیز گوێ بۆ

ڕەخنە ڕوخێنەرەکانی هیچ کەسێك مەگرە، تەنها پشت بە خودا ببەستە، گەر هەمووان هەڵسن بە دۆزینەوەی بەهرەکانیان و ئەنجامدانی ئامانجەکانیان ئەوا هیچ بێکاریەك لە وڵاتدا نەدەما، لە پۆلی ئامادەیی کاتێك مامۆستایەك پرسیاری لە چەند قوتابییەك کرد، کە ئایا تۆ لە چی بەتوانایت و ئامانجت چیە؟ هەموو قوتابییەکان بە وەڵامی ڕەنگاو ڕەنگ جوابی مامۆستاکەیان دایەوە، یەکێك لە خوێندکارەکان بەم شێوازە گفتوگۆی لەگەڵ مامۆستاکەدا کرد، مامۆستا..! من هیچ هەدەف و ئامانجێکم نیە لەم ژیانە خودا منی دروستکردوە بەبێ بەهرە، من نازانم کە بۆچی دەخوێنم؟! بۆچی دەبێت هەمووان بخوێنن! مامۆستاکەش زۆر بە جوانی بۆ خوندکارەکەی ڕون کردەوە کە هیچ یەك لە

ئێمە بێ بەهرە نیە بەڵام هەوڵمان نەداوە بۆ دۆزینەوەی ئەو بەهرە و توانایەی کە هەمانە پەرە بە بەهرەکانمان نادەین و ئیهمالمان کردون، وەپێویستە هەمووان ئامانجێکمان لە ژیاندا هەبێت هەر یەکە لە ئێمە توانا و بەهرەی تایبەت بەخۆمان هەیە و تەنها خۆمان درك بەو بەهرانە دەکەین، ئێمەی گەورەکان هەمیشە وامان لە ڕۆڵەکانمان کردوە کە بەبێ ئاگاییەوە بڕواننە ژیان و تواناکانیان، کچی خۆم من کە لێرە مامۆستای تۆم بەهرەی من مامۆستایەتیە ئامانجم ئەوەیە کە بێم و خزمەتی تۆ و وڵاتەکەشم بکەم، بونی دڵخۆشی لەوەدایە کە سودێك بە خەڵك و وڵاتەکەت بگەیەنیت هەمووان پێویسمان بە ئێوەی گەنجە، ساڵ هات و ساڵ رۆشت ئەو قوتابیەی کەبەهرەکەی نەدۆزیبۆوە بوو بە یەکێك لە

پسپۆڕی دەمارەکانی مێشك، تۆش پێش ئەوەی ئەم پەرتووکە تەواو بکەیت دەست بکە بە دۆزینەوەی ئەو بەهرە شاراوانەی کە هەتە، هیچ کام لە ئێمە بێتوانا نین کە هاتینە سەر زەوی خۆی لە خۆیدا توانایەکی بەهێزە، با بەهرە و ئامانجەکانت هەمیشە لەسەرو کەسێك و هەموو شتێك بن.

****

"ئۆشۆ" دەڵێت:

کەسێک کە بڕوا بە خۆی دەکات، پەی بە جوانییەکەی دەبات، تێدەگات هەرچەندە زیاتر بڕوا بە خۆی بکات زیاتر گەشە دەکات و پەرەدەسێنێت.

## باوەڕی تەواوت بەخۆت هەبێت

باوەڕ بەخۆبوون واتا: تاچەند خۆمان قبوڵ دەکەین، باوەڕی تەواوت بە خۆت هەبێت نەك باوەڕت بە تواناکانت بێت، ئەمە مانای ڕاستەقینەی باوەڕ بەخۆبونە، کە دەڵێیت من بە باوەڕێکی زۆرەوە لێرەم من متمانەی تەواوم بە تواناکانی خۆم هەیە، کاتێك کە تۆ کارێکی تازە یان شتانێکی تازە تاقیدەکەیتەوە متمانەی تەواوت بە بەهرە و تواناکانت نیە، تۆ ئەو کاتە متمانەت بە خۆت و تواناکانتە کە ئەو کارەی دەیکەیت پێشتر تاقیتکردۆتەوە یان شارەزایت هەیە لەو بوارەدا، بۆ نمونە کە تۆ مامۆستای عەرەبییت باوەڕێکی زۆرت بەو توانایەت هەیە، هەمیشە دروشمی من باوەڕی تەواوم

به توناكانمه دوباره دەكەمەوە، بەڵام كاتێك كە كارێكی نوێ ئەنجام دەدەیت باوەڕت بە تواناكانت نامێنێت، بۆیە هەمیشە دەڵیت كە من توانای ئەو كارەم نیە، ئەوەندە بەتوانا نیم، ئەو كارەی پێتان ڕاسپاردوم هەرگیز لە توانای مندا نیە، كەواتە وابكە هەمیشە متمانەی تەواوات بە خۆت هەبێت نەوەك بە تواناكانت، كاتێك كە مامۆستایت، پزیشكیت، ئەندازیاریت، نوسەریت بەو پەڕی ئومێدەوە ئەو كارە دەكەیت، بەڵام كاتێك پیشەیەكی نوێت پێڕادەسپێرن پێویستە بڵیت كە من ئەو كارە ئەنجام دەدەم، من باوەڕی تەواوم بەخۆم هەیە، ڕاستە هەڵەدەكەم بەڵام دیسان دەست پێدەكەمەوە، هەڵەم كرد دوبارە لە سەرەتاوە هەوڵدەدەم، گرنگ نیە چەند جار هەڵە دەكەم گرنگ نیە چەند جار دەكەوم گرنگ ئەوەیە

کە من هەوڵدەدەم تا بە تەواوەتی فێر دەبم، متمانە و باوەربەخۆبوونی من لە خواست و ورە و ئیرادەمەوە هەڵدەقوڵێت نەك دەرەنجامی ئەو کارەی کە دەیکەم، من کە متمانەم بە حەزو خواستی خۆم هەیە، دەزانم گەر بمەوێت کارێك بکەم بە دڵنیایەوە فێردەبم کە چۆن بە باشی ئەنجامی بدەم، هەوڵدەدەم و پاشان هەڵەدەکەم لە هەڵەکانمەوە فێر دەبم تا دەگەمە ئەنجامێکی باشتر، "ئەدیسۆن" کە هەزاران هەوڵیدا بۆ دۆزینەوەی گڵۆپ کە هەزاران کەس لۆمە و سەرزەنشتی کرد کەچی گوێی بە کەسیان نەدا، سەرەڕای ئەو گاڵتانەشی کە ڕوبەڕوی دەبونەوە و سەرەڕای لە دەست چونی سامانەکەشی کەچی هەرگیز وازی لە بیرۆکەکەی نەهێنا، هەتاوەکو خەونەکەی کرد بە راستی و دونیای روناك کردەوە بە

کارەکەی، کاتێك کە لە ئەدیسۆنیان پرسی تۆ هەزاران جار شکستت هێنا بۆ هێنانەدی خەونەکەت لە وەڵامدا وتی نەخێر من هەزاران رێگام تاقیکردەوە بۆ دۆزینەوەی رێگایەك بۆ سەرکەوتن، ئەدیسۆن بڕوای تەواوی بەخۆی و بە تواناکانیشی هەبوو لۆمە و سەرزەنشتی کردە پەیژەیەك بۆ سەرکەوتن، هەر یەکێك لە ئێمە دەتوانێ بڕوای تەواوی بەخۆی هەبێت، چۆن ئەدیسۆن سەرکەوتنی گەورەی لە مێژووی مرۆڤایەتی تۆمار کرد، بەو شێوازەش هەریەکە لە ئێمە دەتوانێ سەرکەوتنی گەورە لە مێژووی مرۆڤایەتی تۆمار بکات، هەرگیز پشت بە کەسانی دیکە مەبەستە تاکو هەوڵی دۆزینەوەی بەهرەشاراوەکانت بدەن، هەمیشە خۆت هەوڵبدە بۆ دۆزینەوەی ئەو بەهرە و توانایەی کەهەتە هەگیز چاوەرێی

کەسانی دیکە مەکە کە بەهرەکانت بۆ ئاشکرا بکەن، قبوڵکردنی ئەو بیرو بڕوا تازانەت وەهەروەها قبوڵکردنی سەرکەوتن و شکست هێنان، هەمیشە دەبێت تۆ متمانەت بە خۆت هەبێت و ئامادەبیت بۆ ئەنجامدانی کارێکی نویٚ، ئەمەت لە یاد نەچێت کە باوەڕبەخۆبوون یەکەمین هەنگاوە بۆ سەرکەوتن لە هەرکارێك کە ئەنجامی دەدەیت، "ئۆشۆ" دەڵێت: کەسێك کە بڕوا بە خۆی دەکات، پەی بە جوانێکەی دەبات تێدەگات هەرچەندە زیاتر بڕوا بە خۆی بکات زیاتر گەشە دەکات و پەرەدەستێنێت.

****

"ڕابردووت ئاوێنەیەکە
بۆ پیشاندانی داهاتووت،
هەمیشە پەند لە
ڕابردووت وەربگرە"

# لێگەڕێ با ڕابردووت بە ئاشتی بڕوات

ڕابردووت لە یاد مەکە، تابتوانیت بە داهاتویەکی باشتر ژین بکەیت لە ناو ژیاندا، هەریەکە لە ئێمە خاوەنی ڕابردویەکی تایبەت بە خۆمانین، ڕابردویەك کە وەك ڕوی یەك دراو وایە، ڕویەکیان بریتیە لە هەموو ئەو خۆشی و شادیانەی کە بینیومانە بە هۆیەوە بە ئاسودەی و ئارامی ژیاوین، ڕوەکەی تریان هەمووی بە پێچەوانەوەیە تەواوی ئەو گیروگرفت و ناخۆشی و ڕێگا ئاڵۆزەکان و بێ هیوای دەگرێتەخۆ کە وایان کردوە تاڵی ژیانی پێنۆش بکەین، ئەو مێشکەی ئێستا هەتە بە چاك و خراپیێوە زادەی ڕابردوتە، گەورەکان وتویانە (ئەو مێشکەی ئێستا هەمە دوێنێ هەمبوایە

ئەوەی کردم هەرگیز نەمدەکرد، بەڵام دوێنیٚ ئەنجامم نەدایە ئەم مێشکەی ئێستام نەدەبوو) هەمان رێگا هەڵمەبژێرە کە لە ڕابردوودا پێیدا تێپەڕ بوویت، هەرگیز هەوڵمەدە ڕێگا ئاسانەکەن هەڵبژێریت بۆ هێنانە دی ئامانجەکەت، بەو شتە ڕازیبە کە ڕابردووت هەرچیەك بووە تازە تێپەڕیوە حاشا لە ڕابردووت مەکە تەنها بیخەرە لاوە، فێربە خۆت و کەسانی دیکەش ببەخشیت بۆ ئاسودە بونی دەرونت، هەمیشە هەوڵبدە بیر لەو کارە خراپانە نەکەیتەوە کە ئەنجامت داون ئەوە بزانە گەر تۆ هەڵە نەکەیت، لەگەڵ کەسێکی مردوو هیچ جیاوازیەك بەدی ناکرێت لە نێوانتاندا، گرنگ ئەوەیە ئەو هەڵەیەی کە لە ڕابردوودا کردوتە ببێتە هۆکارێك بۆ ئەزمون وەرگرتن لە داهاتوتدا، ببێتە هۆکارێك بۆ کردنەوەی ڕێگا

داخراوەکان، هەر شتێك کە لە ژیانتدا ڕودەدەن هەمووی بریتیە لە ئەزمونی ئەو کاتەت، بیر بکەرەوە کاتێك تۆ هەڵەیەك ئەنجام دەدەیت دوای ماوەیەك تۆ دان بەهەڵەکەتدا دەنێیت و ئەو کاتە بۆت دەردەکەوێت هەڵە بوویت، هەر ئەوکاتە کە دەزانیت هەڵەیت، بیربکەوە بزانە چەندەها کەست بۆ دەرکەوتە، ئێستا تۆ ئەزمونێکت هەیە لەو هەڵیەی کە کردوتە و جارێکی دیکە بەو ڕێگایەدا ناڕۆیت، هەمیشە هەوڵبدە بۆ رێکخستنی ژیانت وامەزانە کە کات نەماوە بۆ رێکخستنی ژیانت، هەڵبەتە ڕابردوت هۆکارێکە بۆ باشتر کردنی ژیانت، دەزانیت ڕابردویەك کە پڕ بێت لە هەڵە هەر ڕۆژێك دێت ببێتە هۆکاری گۆڕانکاری لە ژیانت، هەرگیز فرمێسك بۆ ڕابردوت مەڕێژە، ئەو فرمێسکەی لەبەر ڕابردوت دەیڕێژیت

گەر بۆ داهاتوت بیرێژیت پڕ دەبێت لە پڕشنگی ڕوناکی، لەیادت بێت هەرگیز دڵتەنگ مەبە بۆ ڕابردوت تەنها بابیبێتە هۆکارێك بۆ بەرەوپێشچونت، گۆڕینت، نەك دڵتەنگیت و بیٚ هێزیت، هەولْبدە داهاتویەك دروست بکەیت کە ڕابردوت لە ئاستیدا چۆك دابدات، بیر لە ڕابردوت بکەوە بەڵام هەرگیز لە خەمبار مەبە بۆ ڕابردوت، ئەمڕۆ هەر کارێك ئەنجام بدەیت سبەی بۆت دەبێت بە ئەزمونێك بۆ داهاتوت هەولْبدە بۆ ئەنجامدانی کارێکی باش تاوەکو سبەی بوو بە ڕابردوو خەمی لێنەخۆیت، بیر لەو ساتانە بکەرەوە کاتێك کە لە ڕابردودا شتێکی ناخۆشت بەسەر هاتوە چۆن دڵتەنگ و خەمبار بوویت حەز دەکەیت کە هەرگیز ڕابردووت نەبێت تەنانەت ئاواتە خوازی کە مرۆڤێکی بیٚ ڕابردوو بویتایە، بەڵام بیر لەو

ساتانەش بکەرەوە کاتێك کە هیچ ڕابردویەکت نەبووە چۆن دەتوانیت خودی خۆت بدۆزیتەوە؟ چۆن هەوڵی ناسینی خۆت دەدەیت! ئەوەی ڕابردوی هەبێت داهاتوشی دەبێت ئێمە بەبێ ڕابردوو هیچ نین جگە لە مرۆڤێکی بێ توانا و بێهێزدا وەلەگەڵ بەردێکدا هیچ جیاوازیەکی نابێت، ڕابردوو ئاوێنەیەکە بۆ پیشان دانی داهاتووت بەڕوونی و بە جوانترین شێواز گەر دەتەوێت داهاتووت ببینیت پێویستە چاوێك بە ڕابردووت بخشێنیتەوە تاوەکو بزانیت بە چی ڕێگایەکدا ڕۆشتویت و وەپێویستە بە چی ڕیگایەکی دیکەدا بڕۆیت تاوەکو بگەیتە بەرزترین لووتکەی سەرکەوتن، بۆ نمونە کاتێك کە سەیارەیەك لێدەخوڕیت گەر تەماشای یەك ئاوێنە بکەیت، لەوانەیە توشی چەندەها ڕوداو بیت، بەڵام گەر لە

**هەرسیٚ ئاوێنەکە بڕوانیت توشی هیچ ڕوداوێکی نەخوازراو نابیت، کەواتە ڕابردوت بریتیە لە ئاوێنەکان تاکو بتوانیت هاوسەنگی خۆت ڕابگریت و وابکەیت کە هیچ ڕوداوێکی دڵتەزێن ڕونەدات، بۆیە پێویستە بە هەموو لایەکی ئاوێنەکەدا بڕوانیت وەکو چۆن دەڵێن: ڕابردوت ئاوێنەیەکە بۆ پیشان دانی داهاتوت، هەمیشە پەند لە ڕابردوت وەربگرە هەرگیز مەبە پەند بۆ داهاتوت.**

****

"کارەکانت لە شکستەوە بگۆڕە بۆ

سەرکەوتن، من ناتوانم یارمەتی تۆ بدەم،

جگە لە خودی خۆت کەس بوونی نیە"

## گەر هۆكاری بیركردنەوەكانت بگۆڕی ژیانیشت دەگۆڕی

كاتێك دەتوانیت ژیانت بگۆڕی كە خودی خۆت بیروڕاكانت بگۆڕیت، بەبێ ئەوەی چاوەڕێی خۆرهەڵاتن بكەیت بگۆڕێ بێ گومان كۆمەڵگا دەوری هەیە لە گۆڕینی مرۆڤەكان، بۆ نمونە كاتێك هێلكەیەك دەكەیتە ناو ئاو لە هەمان كاتدا پەتاتەیەكیش دەكەیتە ناو ئاوەكە، ئەو گۆڕانەی لە هێلكەكە ڕودەدات واله هێلكەكە دەكات پتەو بێت، بەڵام ئەو گۆڕانەی وا لە پەتاتەكە دەكات كە نەرم بێت، كەواتە وا لەخۆت بكە كە وەك هێلكەكە پتەو بیت نەك لە پەتاتەكە بچیت نەرم و بێ هێز بیت، من گۆڕام بۆیە لە ژیان نەدۆڕام زۆرێك نایانەوێ

خۆیان بگۆڕن بۆیە بەردەوام توشی شکست دەبنەوە، ئەو چیرۆکەت بیستوە کە لە کۆمپانیایەك بە گەورەیی پۆستەرێکیان هەڵواسیوە، لەسەری نوسراوە ئەو کەسەی کە ژیانی چەندەها کەسی تێك داوە ئێستا مردوە، تکا دەکەین هەمووان بێن بۆ مەراسیمی ناشتنی تەرمەکەی، خەڵکەکە کاتێك ئەم پارچە نوسراوەیان دەخوێندەوە تامەزرۆی بینینی ئەو کەسە بوون، پاشان وردە وردە خۆیان ئامادە دەکرد بۆ مەراسیمی ناشتنی تەرمەکە، دوای ماوەیەکی کورت کە هەمووان ڕزیان دەگرد کە تەماشای ئەو کەسە بکەن کە ژیانی ئەو هەموو کەسەی تێکداوە، دوای ئەو ماوە کورتە هەرکەسە و تەماشای ناو دارە مەیتەکەی دەکرد تاکو بزانێت ئەو کەسە کێیە، بەشێوازێك دەهاتنە جێگای خۆیان کە

ڕەنگیان زەرد هەڵدەگەڕا و هیچ قسەیەکیان پێنەدەما، لە ناو ئەو دارەمەیتەی کە هەمووان تەماشایان کرد چەند ئاوێنەیەکی تێدابوو کە هەر کەسێك تەماشای بکردایە خۆی تێدا دەبینیەوە لە خوارەوەی ئاوێنەکەدا بە گەورەی نوسرابوو: تاکە کەس کە خەم بخوات بۆت تەنها خۆتی هیچ کەسێك نیە جگە لە خۆت، خودی خۆت بگۆڕە ئەوکەسەبە کە خۆت دەتەوێت نەك ئەو کەسەبیت کە خەڵکی بەو شێوازە تۆیان دەوێت، تەنها یەك کەس هەیە کە ببێتە هۆکاری ڕێگە گرتن لەبەردەم گەشە سەندنی تۆ ئەویش کەسێك نیە جگە لە خۆت، تۆ تاکە کەسیت کە دەتوانیت ژیانت بگۆڕیت، هەرخۆت دەتوانیت لە خۆشی و ناخۆشی و سەرکەوتنەکانت کاریگەری دابنێیت، تەنها خۆت دەتوانی دەستی خۆت بگریت و

کارەکانت لە شکستەوە بگۆریت بۆ سەرکەوتن من ناتوانم یارمەتی تۆ بدەم، جگە لە خودی خۆت کەس بوونی نیە، دوای خوێندنەوەی وتارەکە هەمووان بەبێ دەنگی گەڕانەوە شوێنی خۆیان. ئەو کەسەی کە لە تەنگانەدا لە ناخۆشی و گیروگرفتەکاندا لە بێ هێزیدا جگە لە خۆت هیچ کەسێکی تر بوونی نیە، ئیتر بەسە و تێبگە ئەو کەسە بە کە دەتەوێت نەك دەیانەوێت، دروشمی من خۆمم لە هەموو کوچە و کۆڵان بڵاوبکەوە دەبا هەمووان بزانن تۆ تاکە کەسیت کەهەیت هیچ کەسێك لە بیروڕای تۆی نیە، ئەو کەسەبە کە لە هەر شوێنێکدا بوویت بزانن کە هیچ کەسێك لە تۆ ناچێت رەفتار و گوفتارێکی زۆر جیاوازە لەوان، هەمیشە پیتێك مانای وشەیەك دەگۆڕێت لەوانەیە وشەیەکیش ژیانی هەزاران کەسیش بگۆڕێ.

"پەرە بە خۆت و بەهرەکانت بدە و
دەست بکە بە ڕۆیشتن، هەرگیز کەست
بینیوە لە هەنگاوی یەکەم بگاتە کۆتا؟"

## هەنگاو بنێ

ئاساییە بێتاقەت بیت، بێزار بیت، دڵتەنگ بیت، فرمێسك بڕێژیت، دەتوانیت بڵێیت ژیان زۆر بێوەفایە لەگەڵمان یان بڵێیت ژیان بەو شێوازە نەبوو کە دەمویست، ئاساییە خەمگین بیت، دڵتەنگ بیت، ماندوو بیت، تەنانەت ئەوەش زۆر ئاساییە کە شەوان لە سوچێکدا نەخەویت و گڵۆپەکان لەخۆت بکوژێنیتەوە و بگریت، بەڵام ئەوە ئاسای نیە لە جێگای خۆت بمێنیتەوە و نەگۆڕێیت و هەنگاو نەنێیت بۆ بەرەو پێشچونی ژیانت، وایدابنێ کە ئاواتەکەی تۆ بریتیە لە شاخێك تۆش لەبەردەم شاخەکەدا ڕاوەستاویت، گەر نەتوانیت هەنگاو بنێیت هەرگیز ناتوانیت بگەیتە لوتکەی شاخەکە،

کەواتە هەنگاو بنێ بۆ گەیشتن بەوەی کە دەتەوێیت، هەنگاو بنێ لەگەڵ هەر هەنگاوێك ئومێدێکت هەبێت، سەرەتا هەمووان لە هەنگاوێکی بچوکەوە دەست دەکەین بەڕۆشتن، هەنگاوێکی هەزاران مەتری بە هەنگاوێکی بچوکەوە دەست پێدەکات، کاتێك منداڵیت هەنگاوەکانت زۆر بچوکن کە زیاتر لە یەك بست دەڕوات و پاشان دەکەویت، وردە وردە هەوڵدەدەیت کە بەبێ هیچ کەسێك بڕۆیت تا گەورە دەبیت و هەنگاوەکانت زیاتر دەکەیت، بۆ ماوەی یەك دوو چرکە بیربکەوە بەبێ هەنگاونان هیچت لەتوانادا نیە، ئامانجەکەشت ناتوانی بپێکیت، کاتێك کەبیرت لەوە کردەوە ئامانجێك بۆخۆت دیاریبکەیت، ئامانجەکەت دیاریکرد، نابێت ڕابوەستیت تا کەسێکی تر بێت و ئەو ئامانجەت بۆ سەربخات، ئێستا

زانیت کە هەنگاو نان دەتگەیەنێتە ئامانجەکەت، دەست بەرداری هیواکەت مەبە بۆ هیچ ساتێك بیر لەوەمەکەوە واز لەو هیوا و ئاواتەکەت بهێنیت کەواتە گەر شتێکی بچوکیش بێت چونکە گەیشتن پێی هەموو ناخۆشێکانت بیر دەباتەوە، هەرگیز بەبێ هەنگاونان ناگەیتە ئامانج هەتا زووتر دەست بکەین بە ڕۆشتن هێشتان کەمە بۆ هیواکانمان، ئەمەت لەیاد بێت کەهەموو شتێك بەهەنگاونانە ئەو وڵاتە بچوکانەی کە هیچیان نەبوو سەرەتا بەهەنگاوێکی بچوك دەستیان پێکرد، پەرە بە خۆت و بەهرەکانت بدەو دەست بکە بە ڕۆشتن هەرگیز کەست بینیوە لە هەنگاوی یەکەم بگاتە کۆتا، تۆش لەسەرەتاوە دەست پێبکە گەر بە هەنگاوێکی بچوك ڕۆشتیت هەرگیز ئەو بناغەیەی کەدات ناوە تێك ناچێت، لەبەر ژیانی خۆت ئازابە

خۆتت لەلا گرنگ بێت شکست و کەوتننت بکەرە پەیژەیەك بۆ سەرکەوتن.

****

"بەستەڵەکەکان ڕۆژێک دێت هەر
دەتوێنەوە، دەبێت زستان بڕوات و بەهار
بێتەوە، ڕۆژێک دێت کە هەموو خەمەکان
دەبنە پێکەنین، هەرگیز لەیادی مەکە گەر
لە زستاندا زۆرترین بەفر و باران ببارێت
بەهارەکەی زۆرترین گوڵ و گوڵزاری
لێدەڕوێت"

## بێ ئومێد مەبە

ئومێد واتا لەهەر ناخۆشیەك، کەوتنێك، دەردەسەریەك، لە کۆتایدا ئومێدت بەوە هەبێت کە خودا هەمیشە لەلاتە و دونیا هێشتا بەردەوامە، کاتێك ڕۆژ دەڕوات شەو دێت وە دیسان ڕۆژ دێتەوە، کەواتە لە ڕۆژگار و شەوگار بۆت دەربکەوێت کە لە ناو خەم و پەژارەبویت دیسان خۆر بەڕوتدا پێدەکەنێت دیسان مانگەشەو دەڕوات و خۆڕ دێت گرنگ نیە چەنێکی پێچوو تاکو دونیا ڕوناك بێت گرنگ ئەوەیە تۆ ئومێدت وابێت کە ڕۆژ دێتەوە، ڕۆژانێك بوو کەسێك هەبوو لە سەرەتای ژیانیدا زۆر بەختەوەر و دڵخۆش دەژیا بەڵام ڕۆژهات و ڕۆژ چوو ئەم شتانە گۆڕانیان بەسەر هات کەوت، دڵتەنگ

بوو، خەمگین و بێکەس دەژیا هەمووان دەیان وت کە ناگەیتە هیواو ئامانجت، زۆر بیٚ هیوا بوو، کاتێك دەستی کرد بەگۆڕینی تەواوی ژیانی یەك شتی لەسەر زاری بوو ئەویش بیٚ ئومێد مەبە لە ڕەحمەتی خودا هەمیشە ئەوەی لەیاد بوو کە خودا بەڵێنی بە هەموو بەندەکانی داوە، خودا لە سورەتێکدا دەفەرمێت ﴿فإن مع العسر اليسرا إن مع العسر اليسرا﴾ واتا: بەڕاستی لەگەڵ تەنگانەدا خۆشی و ئاسوودەی دێت، بە دڵنیاییەوە لە دوای ناخۆشی خۆشی دێت، خودا بەڵێنی بە هەموو بەندەکانی داوە بۆیە پێویستە لە ناخۆشی و تەنگانەدا ئارامان هەبێت، کاتێك دونیات تاریك دەبێت و ئەستێرەکان و مانگ باڵ دەکێشێت بەسەر شەوی بێکەسیتدا دڵنیابە هەر ڕۆژگار ڕووت تێدەکات و گوڵ و گوڵزار و ڕەنگاو ڕەنگی

دونیا دەبینیتەوە تەنها چاوەڕێ بکە و ئارام بگرە، زۆربەی زۆرمان کە ناخۆشیەکی بەسەر دێت ئیتر وادەزانێت خۆشی بوونی نیە، نا ئەمە هەرگیز وانیە کە ناخۆشی هات بێگومان خۆشی لەدوایدا هەر دێت بیر لەوەمەکەوە کە ئیتر کۆتای خۆشێکانە ئەوە چاك بزانە خۆشی بەبێ ناخۆشی هیچ تاموچێژی نیە، رۆژێك ئەمەت بەتەواوی بۆ دەردەکەوێت کە خۆشی بەبێ ناخۆشی هیچ تاموچێژی نیە کەواتە خۆشی و ناخۆشی تەواوکەری یەکترن بێ ئومێد مەبە تاکو بتوانیت بە ئارامی و بە خۆشبەختیەوە ژیانێکی ئاسودە و خۆش بژیت، بڕوابکە تێدەپەڕێت هەموو شتەکان باشتر دەبن ڕۆژێك دێت ئازارەکانت بەهێزت دەکەن هەموو کاتێك لە هەموو شوێنێك لە هەرچی کات و ساتێکدا بوویت ئەوەت لەیاد بێت

ئەو هێزە گەورەی خودا لە هەموو ئازار و گرفتەکانت تەنانەت لە هەموو شتێك گەورەترە بێ ئومێد مەبە، چونکە ئێمە دەزانین هەر دەبێت خۆر هەڵبێت و شەو بڕوات، پشت بە خودا ببەستە دڵنیابە هەموو کێشەکان کە بەسەرتدا هاتوە دەبێتە هۆکارێك بۆ دڵخۆشیت، هەمیشە بە خەم و گیروگرفتەکانت دڵخۆشبە، چونکە خودا تۆی خۆشدەوێت بۆیە تاقیت دەکاتەوە، دەیەوێت کە تۆ پشتی پێببەستی و پێت نیشان بدات کە دەسەڵاتی بەسەر زەوی و ئاسمان هەیە لە توانایەتی لەدوای ناخۆشی خۆشیت بۆ بێنێت، گەر کێشەیەك یان هەر ناخۆشیەك توشت بوو ئەوە دڵخۆشبە کە تۆ زۆر بەختەوەریت، چونکە خودا تاقیت دەکاتەوە، گەر هەموو خەم و مەینەتی و ناخۆشی ئەم دونیایە ڕووی تێمان کرد، گەر لەلایەن

خواوە بێت، تەنانەت گەر مردنیش بێت ئێمە هەموو گیانمان لەپێناوی دادەنێین، پێغەمبەر ئەیوب(سەڵاوی خودای لەسەر بێت) لەوەوە دەبێت بۆمان دەرکەوێت هەرچەند خەم و مەینەتیمان زۆر بێت هێشتا وەك ئەوە وایە خەمەکانی تۆ لەناو دەریایەك بێت، کەواتە هیچ شتێك نیە بەبێ هۆکار ڕوبدات تەنانەت گەر هەموو ئازارەکانت بن بێ هۆکار نیە دڵنیابە هۆکارێك لە پشتی هەموو ئەمانەوەیە ڕۆژێك هەموو ئەمەت بۆ دەر دەکەوێت، هەموو شتێك لەبەر خودا بکە گەر خودا ویستی لەسەر نەبوو تۆش ئارەزووی مەکە، گەر خودا ویستی لەسەر بوو تۆش یەکەمین کەس بە کە ئەو کارە ئەنجام بدەیت، لە ئێستاوە بڕیار بدە نەڵێیت خودایە بۆچی من؟ بۆچی هەموو خەم و گرفت بۆمن دەنێریت؟ بۆچی لەم هەموو

دونیایە هەرچی شت هەیە ڕوبەڕوی من دەبێتەوە؟ خودا تۆی خۆش دەوێت دەیەوێت بەندەکانی تاقیبکاتەوە، دەتۆش سەربەرز بە بەخەمەکانت بە ئازارەکانت بە نەهامەتیەکانت کە دێنە سەر ڕێگات، گەر رۆژێك دڵخۆشی سەرتاپای گرتیت ئەوە بزانە لە رێگایەکی راست نیت، دەگێڕنەوە پیاوێك و ژنێکی لەخواترس لەماڵێك دەژیان دوای چەندەها ساڵ ژنەکە بە پیاوەکە دەڵێت باواز لەیەکتری بێنین، پیاوەکە دەڵێت بۆچی واز لەیەکتری بهێنین هیچ هەڵەیەکم لە بەرامبەرت کردووە ژنەکە دەڵێت چەندەها ساڵە هاوسەرگیریمان کردووە، بەڵام نەمبینیوە کە تۆ ئازارێك، نەخۆشیەك، دەردەسەریەك توشت ببێت، هەرلەدوای گفتوگۆکەدا پیاوەکە شوشەیەك دەچێتە پێی، ژنەکەش دڵخۆش دەبێت و دەڵێت

**ئێستا تۆ بەو ئازارە لە گوناهەکانت پاك دەبیتەوە، کەواتە گەر تۆ نەخۆش یان ئازارت چەشت گوناهەکانت وردە وردە نامێنن، خودا دەفەرموێت ﴿لا تقنتُوا من رحمه اللهِ﴾ واتا: بێ ئومێد مەبە لە بەزەیی خودا، کەواتە هەمیشە سوپاسی خودا بکە کە خەمێك، ئازارێك، ناخۆشیەکی پێبەخشیویت، لەوانەیە تۆ وابیربکەیتەوە خودا تۆی خۆش ناوێت بۆیە ئەو هەموو نارەحەتیەت دێنێتە ڕێگا، بێ گومان خودا تۆی خۆشدەوێت و دەیەوێت تاقیت بکاتەوە، هەرگیز خەمبار مەبە بۆ ئەوەی کە لە دەستت چووە پێشوازی بکە لەوەی کە دێتە ڕێگات، چونکە بەخشیشی خودا ڕەحمەتە و لێسەندنەوەی حیکمەتە، دڵنیابە ئەو شتەی خودا بۆتی داناوە زۆر باشترە لەو شتەی کە خۆت بۆخۆتت داناوە، دڵنیابە**

بەستەڵەکەکان ڕۆژێك بێت هەردەتوێنەوە هەر دەبێت زستان بڕوات و بەهار بێتەوە، ڕۆژێك دێت کە بە هەموو ئەم خەمانە پێدەکەنیت، خەمەکان وەکو بەفری سەرشاخەکان وردە وردە هەر دەتوێنەوە، هەرگیز لەیادی مەکە گەر لە زستاندا زۆرترین بەفر و باران ببارێت بەهارەکەی زۆرترین گوڵ و گوڵزاری لێدەڕوێت.

****

"هەرگیز وشەی مەحاڵ لە وتەکانی
سەر زارت بەکارمەهێنە، چونکە
واتلێدەکات ئەو شتەی کە لە تواناتدایە
نەتوانیت ئەنجامی بدەیت"

## ئەوەی لەتوانای مرۆڤ بێت مەحاڵ نیە

مەحاڵ بریتیە لەو شتەی کە هیچ هێزێکت نەبێت بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە یان شتەی کە دەیکەیت، زۆربەی کات وشەی مەحاڵ لە دێڕەکانی سەر زارمان بەکاردەهێنین بۆنمونە مەحاڵە دڵخۆشبم، مەحاڵە سەرکەوتوبم، مەحاڵە خەمەکان واز لە من بهێنن، ژیان مەحاڵە، هەمیشە هەوڵبدە کە وشەی مەحاڵ لە بیروهۆشت دەربهێنیت، هەرگیز وشەی مەحاڵ لە دێڕەکانی سەر زارت بەکارمەهێنە چونکە واتلێدەکات ئەو شتەی کە لە تواناتدایە نەتوانیت ئەنجامی بدەیت، زۆرەها کەس وابیردەکەنەوە کە هەموو شتێك مەحاڵە و توانای ئەنجامدانی ئەو کارەیان نیە گەر هاتوو تۆ وشەی مەحاڵت بەکارهێنا

ئەوا شتەکانت بۆ دەبن بە مەحاڵ، هیوادارم ئەم کورتە چیرۆکە ببێتە هۆی ئەوەی لە ژیانت هەرگیز وشەی مەحاڵ بەکار نەهێنیت، ڕۆژانێك بوو کە هیچ کەس لەخەیاڵی ئەوەدا نەبوو کە کەسێك هەبێت و بڕوات بۆسەر مانگ، هەمووان دروشمی مەحاڵیان دەوتەوە دەیانوت ئەمە شتێکی مەحاڵە، بۆ یەکەم جار لە ئەمریکا  بە کەشتی ئەپۆلۆ لە ١١ی ساڵی ١٩٧٠ "نیل ئەمسترۆنگ" هەنگاوێکی نا کە ناوی لە هەموو جیهاندا رەنگ بداتەوە، قسەی ئەو کەسانەی پاشگەز کردەوە کە دەیان وت مەحاڵە، هیچ شتێك مەحاڵ نەبووە تەنها پێویستی بە هەوڵدانێکی زۆرە، مەحاڵ مانای ئەوە نیە نەتوانیت کارێك ئەنجام بدەیت دەتوانیت بەڵام هەوڵنادەیت، هیچ شتێك بۆ مرۆڤ مەحاڵ نەبووە هەر

لەسەرەتای دروستبوونیەوە کە دەستی کردووە بە کشتوکاڵی هەتا گەیشتە بەم سەردەمەی ئێستا کە پڕ بووە لە تەکنەلۆژیا هێشتا هەر لە گۆڕاندایە، کەبیر لەو کات و ساتە بکەینەوە دەبێت ئەوەمان بۆ دەربکەوێت مەحاڵ تەنها وشەیەکە، کاتێك کە دەڵێیت مەحاڵە کەمێك ورد بەرەوە ئەوشتەی کە دوێنێ مەحاڵ بووە بۆت ئەمڕۆ بەدەستت هێناوە، وە ئەوەی ئەمڕۆ مەحاڵە سبەی بە هەنگاویکی گەورە پێی دەگەیت، کەواتە ئەوەت لەیاد بێت کە شتێکت لەبیر و هۆشت دانا و هەوڵت بۆیدا ئەو شتە دەبێت، ئەو شتەی کە لە توانا و هێزی مرۆڤ بێت مەحاڵ نیە، گەر دڵتەنگیت مەڵێ مەحاڵە دڵخۆشبم، گەر هەوڵبدەیت دڵنیابە زۆر دڵخۆش و بەختەوەریش دەبیت، گەر خەمباریت مەڵێ مەحاڵە خەم وازم لێبێنێت،

گەر بێزاریت مەڵێ مەحاڵە وەکو پێشووم لێببێتەوە، گەر بتەوێت دەتوانیت زۆر لە پێشوو باشتریش بیت دەبێت بەهەموو توانایەکتەوە لەبەر خۆت بجەنگیت لەنێو ئەو ژیانە جەنجاڵەدا، ئایە تا ئێستا بیرت لەوەکردۆتەوە کە ئەم مرۆڤانەی ئێستا کە چەندەها تەکنەلۆژیا و ئامێریان لە بەردەست دایە پێشتر جلوبەرگیشیان لەبەردا نەبووە، ئامێرەکانیان تەنها لە بەرد و کاری دەستی پێکهاتبوو، گەر مەحاڵ هەبووایە چۆن دەگەیشتنە ئەم سەردەمەی ئێستا! دەزانی چی مەحاڵە ئەو کاتەیە کە تۆ دەگریت و هەوڵنادەی بۆ سڕینەوەی فرمێسکەکانت چاوەڕێی دەستێکی بێگانە دەکەیت کە فرمێسکەکانت بسڕێت، کەچی خۆت ئامادە نیت بە دەستەکانی خۆت چاوەکانت بسڕیت، ئەو کاتە مەحاڵە کە کەوتویت و

شکستتت هێناوە، بەڵام لە هەوڵدان وەستاویت، لە مەحاڵ مەحاڵتر خەونەکانی زولەیخابوو بۆ گەیشتن بە یوسف کە هاتەدی، مرۆڤـ دەتوانێت هەموو جیهان بگۆڕێ تەنها بە هەنگاو نانێك بۆ سەرکەوتن، کەواتە ئەوەی لە هێز و توانای ئێمەی مرۆڤ بێت مەحاڵ نیە.

****

**"لە خودی خۆت تێبگە و هەوڵبدە بۆ ناسینی خۆت، تا لەخۆت تێنەگەیت هەرگیز ناتوانیت لە کەسانی دیکەش تێبگەیت"**

## منێکی نوێ و دونیایەکی نوێ

من ئەو کەسەنیم کە شەوانە تا بەیانی بگریم، ئازار بچێژم، بنالێنم، شەوانە لە سوچێکی ماڵکەمدا بەبێ دەسەڵاتانە بگریم، ئازاری خۆم بدەم، نا ئیتر ناڵێم بێزارم، شەکەت و ماندووم، داوای مەرگ ناکەم، نەفرەت لە بوونی خۆم ناکەم، یاخود بڕۆمە ژورەکەمەوە و بە دەستەکانی خۆم ئەستێرەی ماڵەکەم بکوژێنمەوە و بڕۆمە سوچێك و خۆم ئەشکەنجە بدەم، دەزانیت منێکی نوێ لەدایك بووە بەدڵێکی نوێ، روحێکی نوێ، تەنانەت گوفتارێکی نوێ، من کە بەخەم گیرۆدە بووم، ئێستا هۆکارێکە بۆ بەرەوپێشچون و سەرکەوتنم، هیچ شتێکی دونیا ناتوانێت ئەم هەستە خۆشحاڵەم

بگۆڕێت بۆ ناخۆشی، ئیتر لێرەدا ئەوان بونیان نیە ئیدی من هەم منێکی دیکە بە شێوازێکی تر، منێك کە بە گۆرانکاری خودی خۆی دونیای هەژاند تەواو ئیتر ئەوان لێرەدا دەبێت بوەستن چونکە من هەنگاو دەنێم، من خۆپەرست نیم بەڵام پێویستە لە یاری شەترەنجدا زۆر بە ئاگابم، ئەم وتەیە لە مێشك و دڵی خۆت بچەسپێنە تاکە دڵ کە بۆت لێدەدات تەنها دڵی خۆتە، کە گۆڕام دونیایەکی نویٚ بۆمن دروست بووە کە پڕا و پڕن لە خەڵکانی جیاواز، من یەکێك دەبم لەو خەڵکە جیاوازانە، ئێستا گریانەکانم جیاوازە ئەو گریانانەی کە خەڵکی بۆ کەسێکی تر دەیڕێژێت من بۆ خودی خۆم دەیڕێژم، چیرۆکی منداڵیم هەرگیز لە یادناکەم، رۆژێك کاتێك یاریم دەکرد لەگەڵ هاوڕێکانم بووم لە ناکاو

بەربوومەوە و دەستم کرد بە گریان، گریانێکی یەکجار زۆر هەمووان تەماشای کەوتنەکەیان دەکردم و گاڵتەیان پێدەکردم، کە زانیم هیچ کەسێك نیە هەڵمبسێنێتەوە، دەستەکانم سڕیەوە و پاشان چاوەکانم وەجلەکانم بە تەپوتۆز بوون، جلەکانیشم تەکاند تاوەکو تەپوتۆزەکە لابدەم و هەڵسامەوە وتم با یاری بکەینەوە، لەو کاتدا بۆم دەرکەوت کە دەبێت عاشقی خۆم بم چۆن کەس نەیتوانی هەڵمبسێنێتەوە هەر بەو شێوازە هیچ کەسێك ناتوانێت گریانەکانم بۆ بسڕێتەوە، جگە لە خودی خۆت هیچ کەسێك نازانێت کەوتن چی ئازارێکی هەیە، بیربکەرەوە کە کاتێك دەگریت، خەم دەخۆیت، دڵتەنگیت بۆ کەسێك، کێ هەیە فرمێسکەکانت بسڕێت؟! کێ لەلاتە کاتێك دڵتەنگ و بێزاریت؟! جگە

لە دەستەکانی خۆت کێ هەیە دەستی هانا و یارمەتیت بۆ درێژ بکات؟ دەبێت چارەنوسی و ڕێگای خۆت تەنها خۆت دیاری بکەیت نەك پشت ببەستیت بە کەسانی دیکە، کاتێك لەناو گۆڕەپانی یاریکردنی هیچ کەسێك گۆڵت بۆ تۆمارناکات هەمووان بۆ خۆیان هەوڵدەدەن نەك بۆ تۆ، لەوەوە فێربە هەموو کەسێك بۆ خۆی هەوڵدەدات تەنانەت لە پێناو خودی خۆشیان تۆ بەکار دەهێنن، هەرگیز کەست بینیوە لەپێش خۆی بۆ تۆ هەوڵبدات، خۆتت خۆشبوێت لە پێناو خۆت گەر خۆتت ویست بە هەموو شێوازێکەوە ئیتر ژیانیشت دەوێت بە هەموو شێوازێکەوە، گەر بەو کردارانەی کە بەرامبەر خەڵکی دەیکەیت ڕازیت کەواتە دەبێت ڕازیش بیت بەو کارانەی کە بەرامبەرت دەکرێت، لە خودی خۆت تێبگە و

هەوڵبدە بۆ ناسینی خۆت، تا لەخۆت تێنەگەیت هەرگیز ناتوانیت لە کەسانی دیکەش تێبگەیت، دەبا هەمیشە گرنگی بە خۆمان بدەین و خۆمانمان لەلا گرنگ بێت ئاخر من گەر نەتوانم گرنگی بە خۆم بدەم ئەی چۆن بتوانم کەسانی دیکەم لەلا گرنگ بێت، ژیانی خۆت بگۆڕە بە باشترین ژیان دەبا کاتێك منداڵەکان گەورە بوون شانازیت پێوە بکەن و بیانەوێت چاو لە تۆ بکەن، گەر خەڵکی ناوی تۆیان بیست بتناسن دەبا ناوت لە مرۆڤایەتی ڕەنگ بداتەوە، کە بویتە مرۆڤێکی نوێ ئەو کاتە دونیاش لە بەرچاوت دەگۆڕیت بۆ ئەو شێوازەی کە تۆ بیری لێدەکەیتەوە، بەسە ئیتر بە دەنگێکی زۆر بەرز هاوار بکە بڵێ منێکی نوێ بوونی هەیە، منێك کە هەرگیز لەو کەسەی پێشو ناچێت زۆر گۆڕاوە لەو کەسەی کە پێشتر

ناسیوتە، بیربکەرەوە تاوەکو بتوانیت خودی خۆت بنیات بنەیت بۆ دروستکردنی کەسایەتیەکی بەهێز و پایەدار پێویستت بە بیرکردنەوەیەکی یەکجار زۆر هەیە، بڕوابەوە بکە کە تاکە بەرپرسیار تەنها خودی خۆتی گرنگترین پەیوەندی کە لە ژیانتدا پێویستە هەبێت پەیوەندیە لەگەڵ خودی خۆت، لە کێشەکان، ئازارەکان، کۆسپەکان، کە دێنە ڕێگات هەرگیز مەترسە، هەوڵبدە خۆت راستێکانی ژیانی خۆت بونیات بنێ و قبوڵیان بکە، ڕێگای هەڵەت گرتە تەبەر منیش بە ڕێگای هەڵەدا ڕۆشتوم و تاقیم کردۆتەوە گرنگ نیە لە ڕابردوودا چیت کردوە گرنگ ئەوەیە بەسەر بەرزی هەڵسیتەوە و بەهەمووان بڵیت منێکی نوێ بوونی هەیە، بۆ چەند سانیەیەك چاوەکانت دابخە و بیربکەرەوە بزانە بەو شێوازەی کە

هەیت لە خۆت ڕازیت ئایە بەو شێوازە خۆتت قبوڵە کە ئێستا هەیت؟ ڕاستگۆبە لەگەڵ خۆتدا کاتێك چاوەکانت داخست تەنها باشیەکانی خۆت مەهێنە پێش چاوەکانت بەڵکوم هەڵەکان وەك ئاوێکی روون بخە پێش چاوەکانت تاقیت کردەوە؟ ئایە ئێستا تۆ لە خۆت رازیت؟ دەزانیت لە ناخی هەمووناندا شەڕانگێزێك بوونی هەیە، هەمیشە هەوڵ بۆ لەناو بردنی ئەو شەڕانگێزە بدە چونکە هۆکارێکە بۆ لەناو بردنی خودی خۆت و ناشرین کردنی ڕەفتارەکانت وە لە پێش چاوی هەمووناندا ناشرینت دەکات، گوڵێکی نوێم و تازە گەشەدەکەم من پڕم دڕك ئاگاداربە دەست بۆ شکاندنم نەبەیت چونکە ئازار بەخۆت دەگەیەنیت.

****

**"هەرگیز نەکەی بەهۆی قسەی**

**خەڵکییەوە ژیانت بکەیت بە دۆزەخ"**

# کۆتا وتە

سوپاس بۆ ئەو خودایەی کە دروستکەری ئاسمان و زەویە بۆ یارمەتیدان و تەواو کردنی ئەم پەرتوکەم، گەر پەروەردگارم ئەم توانا و هێزەی پێم نەبەخشیایە هەرگیز نەمدەتوانی ئەم پەرتوکە بنوسم، ببە بە کەسێکی دیکە لە ئێستاوە دەست بکە بە گۆڕانکاری لە خودی خۆت و کەسایەتیت، هەوڵبدە ژیانێك بژیت کە هەمووان ئاواتە خوازبن تەنها لەگەڵت گفتوگۆ بکەن، بەشێوەیەك بژی کە مردی ناوت لە دونیادا ڕەنگ بداتەوە، گوناه نیە کە تۆ لەم ژیانە پڕ مانادارەدایت هیچ هەوڵێکت نەدابێت بۆ دۆزینەوەی خودی خۆت، گەر نەزانیت کێیت ئەوا هەرگیز نازانیت لە کوێیت، پێش ئەوەی

سەیری چیرۆکی ژیانی خەڵکی بکەیت وەرەوە و چاوێك بە نێو ژیانی خۆتدا بخشێنەوە، مەگەر ئەوەی ژیانی هەزاران کەسی گۆڕی چی شتێکی لە ئێمەی کورد زیاترە! خودی خۆت بگۆڕە کە خودی خۆت گۆڕی ئەوکاتە دەتوانیت دونیا بگۆڕیت، بە شێوازێك بگۆڕیٚ کە لە دووری چەندەها مەترەوە بە ڕەفتار و گوفتارت بۆیان دەربکەوێت کە بەڕاستی کەسێکی تازە هەیە جیاوازتر لە کەسەکەی پێشوو، ئەوەنە دڵخۆشانە بژی هەمووان حەز بەو بەختەوەریەت بکەن زۆرەها کەس پرسیاری دڵخۆشیەکەت لیٚ بکەن تۆش بەدەنگێکی هێمن لە گوێیەکانیان بچرپێنیت و بڵێی ئاخر من خۆمم ناسیوە تۆش هەوڵنادەی بۆ ناسینی خودی خۆت، ئەمە لەیاد مەکە مرۆڤەکان هەموویان دەتوانن بگۆڕێن بە

جوانترین شێوە هەرگیز نەکەیت بەهۆی قسەی خەڵکی ژیانت بکەیت بە دۆزەخ پرسیار لە خۆتبکە بزانە خودا و خودی خۆت بەو کارەی دەیکەیت رازین، گەر هەمووومان پرسیارمان لە خۆمان بکردایە ئێستا ئاوها بێ هیوا و دڵتەنگ نەدەبووین، ئیتر بەسە هەرگیز درەنگ نیە بۆ گۆڕینی ژیانت تا ئەو کاتەی ترپەی دڵت دەوەستێت درەنگ نەبووە و نابێت، گەر ئەم وتارانە نەبنە مایەی گۆڕانی ژیانت هیچ هێزێکی دونیا ناتوانێت ببێتە هۆکاری گۆڕینت، لەبەر ئەوەی تۆ بریاری گۆڕینت نەداوە وەحەز ناکەیت بگۆڕێی، هەر چرکە ساتێك کە لەتەمەنت دەڕوات گۆڕانێکی تێدا دروست بووە، کاتێك کە لەدایك نەبوویت بە یەکەم چرکە تۆ لە نەبوونەوە لەدایك دەبیت و بوونت دەبێت، کاتێك کە تۆ گفتوگۆ

دەکەیت بە یەك چرکە دەتوانیت ژیانێك بشێوێنی، تەنها بەیەك چرکە کەسێك لە بوونەوە دەڕوات بەرەو نەبوون و گیانی لەدەست دەدات، لەهەر چرکەیەك نزیکەی ٤٨٠٠ ئەستێرەی نویێ دروست دەبێت، خۆر بەنزیکەی ٤.٦ ملیۆن گرام لە هەر چرکەیەك لەدەست دەدات، لێواری گەردون نزیکەی ٩٠٠ ملیۆن کیلۆمەتر فراوانتر دەبێت، لە یەك چرکەدا زیاتر لە ١٠ فۆتۆنی گەردوون دەڕژێتە سەر زەوی، زیاتر لە ٦٢٠ ملیۆن تەن لە هایدرۆجین و نایترۆجین لە خۆردا دەگۆڕێت و دەسوتێت، مرۆڤ بەلایەنی کەمەوە ٤ قرشی ناو ئاو ڕاو دەکات، هەر لەو یەك چرکەیەدا هەسارەی زوحەل نزیکەی ٢٢هەزار لە سەهۆڵەکانی نێو ئەڵقەکانی لەدەست دەدا، خێراترین ترپە ئەستێرە ناسراو نزیکەی ٧١٦ جار بەدەوری خۆی

دەسوڕێتەوە، خێرایی هەسارەی عەتار لە یەك چرکەساتدا نزیکەی ٤٨ کیلۆمەترە، هەموو ئەم شتانە تەنها لەیەك چرکەدا ڕوودەدات، کەچی تۆش هێشتا لەشوێنی خۆت نەجوڵاوی! بۆیە لەیادت بێت دونیا هەرگیز چاوەڕوانی گۆڕانی تۆ ناکات، تۆش هەرگیز چاوەڕوانی دونیا مەکە تاوەکو بتگۆڕێت، پەروەردگارم لێم خۆشبە بۆ هەموو ئەو سات و کاتانەی کە من بیٚ تۆ بووم و تۆش لەهەموو ئەو کات و ساتانەدا لەلام بوویت.

من "ڤینۆس ئەحمەد"م، خەڵکی گوندی بنگردی نزیك لە چەمچەماڵم، لە ساڵی ٢٠٠٢ لە قەزای چەمچەماڵ لەدایك بوومە و چاوم بە ژیان هەڵهێناوە، خاوەنی ئەم پەڕتووکەی بەردەستتم "دەروازەیەك بۆ گۆڕانکاری"، دایکە باوکە، ئاگادارن کچە بچوکەکەتان ئێستا گەورەبووە؟! گەیشتۆتە ئەو ئاواتەی کە هەوڵی بۆی دابوو، دایکە دەزانی ئێستا کچەکەت زۆر گۆڕاوە لە کچەکەی پێشوت ناچێت؟ بەڵێ جیاواز لە پێشووم من هەوڵمدا شکستم هێنا، بەڵام وازم نەهێنا! دڵتەنگ بووم، بەڵام نائومێد نەبووم! کەوتم هەڵەم کرد، بەڵام کەوتنەکەم منی گەیاندە ئەم ئاستەی ئێستا!.

بۆیە خوێنەری خۆشەویست هەرگیز دەستبەرداری ئەو شتە مەبە کە دەتەوێت،

**هەوڵی بۆبدە، نەکەیت وابیربکەیتەوە کە هەڵەیەکت کرد ئیتر دونیا کۆتای هاتووە، دڵنیابە لە هەڵەکانتەوە فێردەبیت و سەردەکەویت، پەروەردگارم سوپاس کە ئەم تەمەن و دەرفەتەت پێ بەخشیم تاوەکو بتوانم ئەم پەرتووکە بنوسم.**

**لەهەر کەموکورتییەک بمبەخشن.**

# کتێبخانەی (PDF)

"کۆنفۆشیۆس" دەڵێت:
ئەو کەشتیەی ئاراستەی خۆی دیاری نەکردبێت
هیچ رەشەبایەک ناتوانێت یارمەتی بدات

"ڕابردووت ئاوێنەیەکە
بۆ پیشاندانی داهاتووت،
هەمیشە پەند لە
ڕابردووت وەربگرە"

"کارەکانت لە شکستەوە بگۆڕە بۆ سەرکەوتن،
من ناتوانم یارمەتی تۆ بدەم،
جگە لە خودی خۆت کەس بوونی نیە"

"پەرە بە خۆت و بەهرەکانت بدە و
دەست بکە بە ڕۆیشتن،
هەرگیز کەست بینیوە
لە هەنگاوی یەکەم بگاتە کۆتا؟"

"هەرگیز وشەی مەحاڵ لە وتەکانی
سەر زارت بەکارمەهێنە،
چونکە وانیشاندەکات ئەو شتەی
کە لە تواناتدایە نەتوانیت ئەنجامی بدەیت"

بەرگ : ئیبراهیم ساڵح