لەچاپی (22) هەمینەوە وەرگێراوە

عائشە العمران

لەباشیدابە

وەرگێڕانی: ئارام عوسمان

کتێبخانەی (PDF)

لەچاپی (٢٢) هەمینەوە وەرگێراوە

لەباشیدابە

(ئەو کتێبەی ئاگادارت دەکاتەوە)

هەوڵدانێکە بۆ
رازیکردنی کەسێك تاهەڵێکی تر بەژیان بدات
بۆ بەختەوەربوون

عائشە العمران

وەرگێڕانی: ئارام عوسمان

گروپی کتێبخانەی (PDF)

ئێمە هەمیشە بەردەوامین لە خزمەت کردنتان

وە بەرهەم و کاری نوێ

کتێبخانەی (PDF) ›

Public group · **100K** Members

پێڕست:

پێشەکی:

بەشی یەکەم: لەناخەوە لەباشیدابە

لەخودا نزیک ببەرەوە

ئەوەی لەهەموو کەسێک زیاتر دەتناسێت

گۆڕانکاری لەناخەوە دەستپێدەکات

نەخشەی راکردن بۆ زیندانییان دابنێ

خۆت لەروبەڕووبوونەوەی واقیع مەدزەرەوە

بەشی دووەم: لەباشیدابە لەڕووبەڕووبوونەوەی خەمدا

خۆت لەخەفەت بپارێزە

بۆ فیترەتی بەرەنگاربوونەوە وەڵامگۆبە

خەفەت بکەرە سوتەمەنی

کەسانێک هەن خراپتریان بەسەرهاتووە

تۆ لەبارودۆخەکان بەهێزتریت

ئەمە کۆتایی جیهان نیە

ژیان بەردەوامە

بەشی سێیەم: لەباشیدابە دەربازبوون نزیکە

ئەم دۆخە کاتییە

لەکاتی زریاندا ماڵەکەت مەفرۆشەئایا بەیانی نزیک نیە

مەودای بەردەستت فراوانە

تاریکترین ساتەکان چەند ساتێک پێش بەرەبەیانە

لەوانەیە نزیکترین دەرچە لەدواتەوە بێت

بەشی چوارەم: لەباشیدابەو پارێزگاری لەخۆت بکە

لەخۆت ببورە

خۆتت خۆشبوێت

شکۆ بەخۆت ببەخشە

خۆت سەرقاڵا بکە

ئەوکەسەی چێژ لەهاوڕێیەتی خۆی وەردەگرێت تەنیا نییە

بەشی پێنجەم: لەباشیدابە لەگەڵ کەسانیتر

چاوەڕێی هیچ لەکەس مەکە

خۆت بەستەملێکراو دەزانیت

هەوڵمەدە هەوڵەکانی گۆڕینی خەڵک ببنە تەوەری ژیانت

سواڵی خۆشەویستی مەکە

سوپاس بۆ دەستوەردانت لەژیانم

بەشی شەشەم: لەباشیدابەو کاری بەختەوەرەکان دووبارە بکەرەوە

لەکاتی ڕوودانیدا ڕووداوەکان بەباشە لێکبدەرەوە
قەبارەی شتەکان ڕاستەقینە نین
دووربین بە
هێزی گەورە لەهەنگاوە بچوکەکاندایە
هونەری چارەسەرە مامناوەندەکان
بگەڕێرەوە بۆ ئارەزوەکانت
بەخەمە بچوکەکانت پێبکەنە
بەدوای ئیلهامدا بگەڕێ
بە(ڕۆتین)دا ڕۆمەچۆ
بەهەشتی بێئاگایی
چێژ لەگەشت ببینە

پێشەکی:

بۆ دەروونی خۆمم نوسیوە، بەهەموو ئەوانەی پێویستم پێیەتی کەلەکاتی نارەحەتیدا هاوڕێیەکم پێم بڵێت، لەکاتی دڵخۆشیدا نوێبومە، لەبەرئەوەی دووربوون لەخەم دانایییەکت پێدەبەخشێت کەڕێنیشاندەرت دەبێت بۆ روناکیی ڕێنوێنی، کەکرێکارێک لەسەرەتای هەڵکەندنی کانێکدا هەستی پێ ناکات.

نووسیومە بەهەمان ئەو هەستەی کەهاوڕێیەکی خەمبار هانام بۆ دەهێنێت. سەرسام بووم لەتوانای خۆم بۆ پەخشکردنەوەی ئاسودەییەک کەنەمتوانی بۆ خۆمی پەخش بکەمەوە، بڕیارمدا بینووسمەوەو ئاڕاستەی کەسانی تری بکەم، پاشان بۆ خۆمی بخوێنمەوەو پێشکەشی جیهان/ تۆی بکەم.

بەهیوام وشەکان دەستێکی نەرمو نیان بن بۆسەر شانە ماندووەکانتان، بەو خەمانەی نەدەبوو بەسەرتدا زاڵبن، وادەزانم ئەم کتێبە دەستێکی گریمانەیی بێت بەدەستکێشی سپییەوە، وەک ئەوەی فرۆشیارانی سەعاتە سویسرییە گرانبەهاکان لەدەستی دەکەن. ئەم دەستە دەستەسڕێکی ئاوریشم بەوپەڕی نەرمییەوە ئەمدیواودیو بکاتو بیهێنێت

بەڕوخساری ئەو خوێنەرەی کەتنۆکی خۆشحاڵی بەبۆنی ئەو عەترەی پێی خۆشە یان بەبۆنی نانەکەی دایکی لەزستانێکدا.

حەزم دەکرد کەمێک بتناسم بۆئەوەی بۆشاییەکان بەیادەوەرییە جوانەکانت پڕبکەمەوە، کەپێویستە بیانگەڕێنیتەوە کاتێ هیوا رووتتێدەکات. ئەم هەستە هێزت پێدەبەخشێت بۆ روبەڕووبوونەوەی خراپە، کەخۆی لەفرمێسکو خەفەتو دڵتەنگییەکی لەناکاودا دەبینێتەوەو پێویستە بەرلەوەی گەورەببێت بەڕوویدا بوەستیتەوە. لەوانەیە بەم وشانەم کەمێک پشتیوانت بم، لەوانەیە هەندێک لەڕێگاکەت بۆ رووناک بکەمەوە بەرەو ئارامگریو گەشبینیو بەرەنگاری، ئەو رێگایەی بەتەنیا دەیگریتەبەر بۆگەیشتن بەئاسودەیی.

پێمخۆشە ئەم کتێبە خنجیلانەیەم دووربێت لەڕەفە بەرزەکانو نزیک بێت لەرۆحەوە، لەتەنیشت جێگای نوستنەوە، یان بڵێم لەژێر پاکەتی دەرمانەکان. بۆئەوەی لەتەنیشتت بێت کاتێ بەهەر هۆیەکەوە ئازار رووتێکردیت، خستومەتە بەردەستت بۆئەوەی پێش فرێدانی دڵت بۆنێو دەریای قوڵی غەم هەڵیبگریتەوەو بڵێیت: مژدە بێت.. ئەمە کتێبە.

لەگەڵ یەکەمین قومی ئەو خواردنەوە گەرمەی کەپێتخۆشە چاوەکانت دابخە، پاشان تەماشایەکی ناونیشانەکان بکە، بەو ریزبەندییە بیخوێنەرەوە کەپێتخۆشە، هیچیان پەیوەست نین بەزانینی ئەوەی پێش خۆیەوە، لەمکاتەدا هیچ شتێک گرنگ نیە جگەلەوەی کەتۆ باشبیت.

عائشه العمران

بەشی یەکەم

لەناخەوە لەباشیدابە

لەخودا نزیک ببەرەوە

«هەموومان بەمتمانەوە باسی ژیان دەکەین، وەک ئەوەی بەتەواوی زانیاریمان لەبارەیەوە هەبێت، ئەگەر خودای پاکو بێهاوتا نەبووایە ئەوا یارییەکی دوڕاوی بێمانا دەبوو، لەبەختی باشمان خودا بوونی هەیە، ئەویش لەئێمە زاناترە بەوەی چی دەکات».

نەجیب مەحفوز

دەبێت لەناخی خۆتدا دڵنیایی لەدۆخی خۆت بدۆزیتەوە کەداوتەتە دەست خودا، شاعیر (لسان الدين بن الخطيب) دەڵێت:

من لەخودا دەپاڕێمەوە تەنانەت وەکو ئەوەی
بەگومانێکی جوان بزانم کەخودا چیم بۆ دەکات

بەڵام ئەگەر تۆ لەو کەسانەیت کەبەزەییان بەخۆیاندا دێتەوە، ئەوە واتا تۆ لەو راستییە تێنەگەیشتوویت کەخودا ئاگای لەباروودۆختە، ئەگەر تۆ لەوکەسانەیت کەداخو حەسرەتو رەشبینییان زۆرە، ئەوا باوەڕەکەت پێویستی بە چاوپێداخشاندنەوە هەیە، ناکرێت لای مرۆڤێک سکاڵا بکەیتو بیرت بچێت دەستەکانت بەرزبکەیتەوە بۆ ئاسمان، مەگە ئەوەی لەخودا دووربیت، کڕنوش بەرەو نزیکببەرەوە.

لەخودا نزیک ببەرەوە بەپڕکردنەوەی ئەو کەموکوڕییەی کەوتووەتە پەیوەندیی نێوانتانەوە، هەرکە بەرەولای خودا

چوویت سەرسام دەبیت بەهاتنی فراوانی بەرەولای تۆ، بەڕاستی پێویستت بەکەسێک نیە تائەوت نیشان بدات، ئەوەندە بەسە سەیری ناخی خۆت بکەیت، تۆ بەفیترەت ڕێگای بەرەوخوداچوون دەزانیت، بیگرەبەر بێ دوودڵیو ئاوڕدانەوە؛ تۆ شوێنەکانی کەموکوڕیو ناتەواوی باش دەزانیت، دەزانیت لەخواپەرستییە جۆراوجۆرەکاندا کەموکورتیت لەکوێدایە، لەم کتێبەدا شیکردنەوەی چۆنیەتییەکەی نابینیت، چونکە ئەو وردەکارییانە ئەگەر پێیان زانا نەبیت، ئەوا هەرکات بەڕاستی ویستت لەسەرچاوە باوەڕپێکراوەکانیدا بۆی دەگەڕێیتو دەیدۆزیتەوە.

خودا ئێستا دەتبینێت، لەخۆت زیاتر زانایە پێت، ئەو ڕێگای دەرچوونت دەزانێت لەو چاڵەی تێیکەوتوویت، لەهەموو شوێنەکان بگەڕێ، لەهەموو دەرگاکان بدەو پشتبەستن بەخودا بکەرە سوتەمەنیی جوڵەت بەدرێژایی پرۆسەی رزگاربوون، دەستگرتن بەهۆکارەکانەوە واتای نیە ئەگەر ڕۆحت پەیوەست نەبێت بەڕەخسێنەری هۆکارەکان، پاکیو بێگەردی بۆئەو.

ئێمە پێویستییەکی ژیانیمان بەخودا هەیە، لەوانەیە مرۆڤ تەمەنی بەفیرۆ بدات بەگەڕان بەدوای هۆکارەکاندا، بەبێ ئەوەی بیری لای ڕەخسێنەری هۆکارەکان پەروەردگاری خۆیو هەموو شتەکان بێت، ڕەنگە پشتبەستن بەهۆکارەکان یەکێک بێت لەنەخۆشییە هەرە بڵاوەکانی ئەم سەردەمە، کەسێک هەوڵی بەدیهێنانی خەونی دامەزراندنی هەیەو لەهەموو دەرگاکان دەدات، بەڵام بیری دەچێت ئاگادارکەرەوەکەی بۆ

سێیەکی کۆتایی شەو بنێتەوە، بۆئەوەی لەدەرگا گەورەکە بدات، کەسێکی تر لەهەموو شوێنێک بۆ هاوسەرێکی شیاو دەگەڕێت، لەگەڵ ئەوەی لەڕاستیدا نێوانیان بریتییە لەکڕنوشێک کەتیایدا بەوشەی ((پەروەردگارم)) بپاڕێتەوە، کەسێکی تر پەنا بۆ بەناوبانگترین پزیشکەکان دەبات، لەگەڵ ئەوەی رەنگە چارەسەرەکەی لەچەند (دینار)ێکدا بێت کەدەیخاتە گیرفانی هەژارێکەوە کەلەبەردەم هەمان نەخۆشخانە وەستاوە.

(شێخ عائیز ئەلقەڕەنی) لەهۆنراوەکەیدا (لا اله الا الله) دەڵێت:

«جگە لەتۆ هیچ پەناگەیەکمان نیە، بێ لەتۆ هیچ پەردەیەکمان نیە، دروستکراوەکان بۆ دوژمنو دۆستەکانیان لێت دەپاڕێنەوە».

سەرەڕای ئەوەی پێویستە لەسەرمان لەخۆشیو ناخۆشیدا هەست بە «جگە لەتۆ پەناگەیەکمان نیە» بکەین، بەڵام باوەڕبوون پێی لەکاتە سەختو نارەحەتەکاندا روو دەکاتە خەڵک، بۆئەوەی لەچرنوکی بێهیوایی رزگاریان بکات.

● «جگە لەتۆ پەناگەیەکمان نیە» دەریاوانەکان پەنای بۆ دەبەن، کاتێ رەشەبا هەڵدەکاتو شەپۆلەکان بەرزدەبنەوەو کەشتییەکە لەنقومبوون نزیکدەبێتەوە.

● «جگە لەتۆ پەناگەیەکمان نیە» زمانی شۆفێرێک پەنای بۆ دەبات، کەلەنێو دڵی بیاباندا ونبووەو ئاوو سوتەمەنیی لێبڕاوە، هەموو پەیوەندییەکانیشی پچڕاون جگە لەپەیوەندییەکانی ئاسمان.

•«جگە لەتۆ پەناگەیەکمان نیە» نەخۆشێک بەکاریدەهێنێت، کەپزیشکەکەی بەدەستەوستانی لەبەردەمیدا وەستاوەو پزیشکەکان پێیانوایە دەمرێت.

•«جگە لەتۆ پەناگەیەکمان نیە» ستەملێکراوێک دەستەکانی پێ بەرزدەکاتەوە بۆ ئاسمان، و بەرلەوەی دایانبگرێتە خوارەوە تۆڵە دادەبەزێت.

هەنگاوی یەکەم بۆ چاککردنی دۆخەکە هەرچییەک بێت، بریتییە لەملکەچبوون بەپێویستیی رەها بۆ خودا، و شکۆدانەپاڵ ئەو، ئەو لەپێشترو دواتریش خاوەنی شکۆیە، «جگە لەتۆ پەناگەیەکمان نیە» بەهۆیەوە مرۆڤ لەبەندایەتیکردن بۆ هۆکارەکان رزگاری دەبێت، بەمەش لەهەموو شتێکدا خودای بەس دەبێت «الیس الله بکاف عبده - ئایا خودا بەس نیە بۆ بەندەکەی؟» بێگومان.

ئەوەی بزانیت کەخودا هەیە شتێکەو، بەهەموو ئەندامەکانی لەشت هەست بەمە بکەیت شتێکی ترە، پێویستە بەوپەڕی روونی بزانیت کەخودا تواناو زانستی رەهای هەیە بۆ گۆڕینی هەموو شتەکان.

ئەوەی لەهەموو کەسێک زیاتر دەتناسێت

«هیچ کەسێک ناتوانێت هێندەی خۆت ئامۆژگارییەکی دانایانەت پێبدات».

شیشرۆن

ئەوەی لیرە دەیخوێنیتەوە ریگایەکت پینالیت کە لەبیری بکەیت، بەلکو تەنها سەرنجت رادەکیشیت بۆئەوەی پیشتر زانیوتە، گرنگترین کەسی نێو ژیانت بەبیردەهێنیتەوە، کەسیک کەلەهەمووان زیاتر لیت تیدەگات، هەموومان پێویستمان بەو کەسەیە، لەژیانی هەمووشماندا هەیە بەبێ هەلاوێردن.

ئەو کەسەی لەهەمووان زیاتر تۆ دەناسێت، کەسێکە کەئەو ریگایەت بۆ رووناک دەکاتەوە کەلەپاش پشتبەستن بەخودا لەهەر قەیرانێک دەربازت دەکات، ئەو کەسەیە کەدەزانێت چی شتێک بەدیاریکراوی دڵخۆشت دەکات کەجیاوازە لەوەی کەسانیتر دڵخۆش دەکات، دەزانێت بەدیاریکراوی چی شتیک قەڵست دەکات، کەلەوانەیە کەسێکیتر قەڵس نەکات، کەسێکە لەهەمووان زیاتر دەتناسێتو بەشێوەیەکی رەها لەهەمووان گرنگترە، ئەویش: تۆ-یت.

لەرابردوودا زۆر دەگەڕام بۆ چارەسەرێکی ئەفسوناویی، تا وزەیەکی بەرزم پێبدات کەبە هۆیەوە بتوانم کارەکانی رۆژانـەم بەڕێبکەم؛ جۆرەها چارەسـەری خـواردنو خـواردنـەوەم بەکارهێنا، پەنام بۆ چەندین یارمەتیدەری خۆراکی برد، پشتم بەزۆر کەس بەست بۆ سودوەرگرتن

ئەوەی لەهەموو کەسێک زیاتر دەتناسێت

«هیچ کەسێک ناتوانێت هێندەی خۆت ئامۆژگارییەکی دانایانەت پێبدات».

شیشرۆن

ئەوەی لێرە دەیخوێنیتەوە ڕێگایەکت پێنالێت کە لەبیری بکەیت، بەڵکو تەنها سەرنجت رادەکێشێت بۆئەوەی پێشتر زانیوتە، گرنگترین کەسی نێو ژیانت بەبیردەهێنێتەوە، کەسێک کەلەهەمووان زیاتر لێت تێدەگات، هەموومان پێویستمان بەو کەسەیە، لەژیانی هەمووشماندا هەیە بەبێ هەڵاوێردن.

ئەو کەسەی لەهەمووان زیاتر تۆ دەناسێت، کەسێکە کەئەو ڕێگایەت بۆ ڕووناک دەکاتەوە کەلەپاش پشتبەستن بەخودا لەهەر قەیرانێک دەربازت دەکات، ئەو کەسەیە کەدەزانێت چی شتێک بەدیاریکراوی دڵخۆشت دەکات کەجیاوازە لەوەی کەسانیتر دڵخۆش دەکات، دەزانێت بەدیاریکراوی چی شتێک قەڵست دەکات، کەلەوانەیە کەسێکیتر قەڵس نەکات، کەسێکە لەهەمووان زیاتر دەتناسێتو بەشێوەیەکی ڕەها لەهەمووان گرنگترە، ئەویش: تۆ-یت.

لەرابردوودا زۆر دەگەڕام بۆ چارەسەرێکی ئەفسوناویی، تا وزەیەکی بەرزم پێبدات کەبە هۆیەوە بتوانم کارەکانی ڕۆژانـــەم بەڕێبکەم؛ جـۆرەهـا چـارەســەری خــواردنو خـواردنـەوەم بەکارهێنا، پەنام بۆ چەندین یارمەتیدەری خۆراکی برد، پشتم بەزۆر کەس بەست بۆ سودوەرگرتن

لەشارەزاییەکانیان، بەڵام سودێکم نەدی کەجێی باس بێت، بەڵکو بەپێچەوانەوە؛ هەنگاوەکانم هێواشتر دەبوونەوە، زیاتر هەستم بەماندوویەتیو بێتاقەتی دەکرد، بێهیوا بووم، هەستم بەکەموکوڕی کرد لەبەرامبەر بەجێهێنانی کارەکانی ڕۆژانەم بەشێوەیەکی ئاسایی، تەنانەت روبەڕووی خۆم بوومەوە، بڕیارم دا بەوپەڕی روونی وەڵامی پرسیارەکانم بدەمەوە، سەرسامییەکە لێرەدا بوو.

لەگەڵ قەڵەمو کاغەزێکدا مامەوەو پرسیارم لەخۆم دەکردو وەڵامەکانم دەدایەوە، ئەو کەسەی دەیەوێت قولاییەکانی دەروونی خۆی بزانێت ئامۆژگاریی دەکەم ئەم ڕێگایە بگرێتەبەر، لەبارەی سەرچاوەی ئەم ماندوییەوە پرسیارم لێدەکردو ئەویش دەیوت:»نازانم»، جەخت لەپرسیارەکەم دەکەمەوە بۆئەوەی بیربکاتەوە، دەگاتە ئەوەی وەڵام بداتەوە، دواتر پاشەکشێ دەکات، بەجەختکردنەوە پرسیارەکەم دەنووسمەوە، تاکو دەستدەکات بەدانانی ئەگەرەکانو گفتوگۆی لەگەڵ دەکەم لەسەریان، خۆم پرسیارەکانو وەڵامەکانم دەنووسی، دەچوومە بیرکردنەوەیەکی قوڵەوە، تالەکۆتاییدا گەیشتمە ئەوەی کێشەکە لەوەوە سەرچاوە دەگرێت کەلەهەندێک لەئەرکەکاندا هەست بەکەموکوڕی دەکەم، ئەم کەموکورتییە گۆڕاوە بۆ هەستکردنێکی قوڵ بەتاوان، بەرامبەر ئەو کەسانەی ئەو ئەرکانەیان بۆ ئەنجام دەدەم، تاکو گرێی هەستکردن بەتاوانەکەش زیاتر ببوایە زیاتر لەژیانی ڕۆژانەم هەڵدەهاتم، بۆئەوەی روبەڕووی بۆچوونی توندم بەرامبەر

خۆم نەبمەوە، دوای بیرکردنەوەیەکی قوڵ بۆم دەرکەوت کەتا ئەو ئەندازەیەش کەمتەرخەم نیم، بەڵام داوای شتێکم لەخۆم دەکرد کەلەتوانامدا نەبوو، لەدرێژەی ئاشکراکردنەکاندا وردە وردە هەناسەی ئازادیم هەڵدەمژی، هەستم بەشەپۆلی وزە دەکرد کەبەناخمدا دەڕوات، ژیانی خۆمو کەسانی دەوروبەرمی بەرەو باشتر دەبرد، دەروونی خۆم (ئەو کەسەی لەهەمووان زیاتر دەیناسیم) ڕێنمونیی کردم بۆ هۆکاری ئەو تەممەڵییەی ساڵانێک بوو کۆتو بەندی کردبووم.

لەبیرت بێت تۆ باش خۆت دەناسیت، بەڵام راستەقینەی ژیانی ئەوانیترت نەناسیوەو ناشیناسیت، هەرچەندە لێیان نزیک بیت، خۆت بپارێزە لەخۆبەراوردکردن بە ئەوان، وریابە لەپێوانەکردنی ژیانت بەژیانی کەسێکی تر، کاتێ ناخی خۆت بەڕووکەشی ئەوانیتر بەراورد دەکەیت ستەمێکی زۆر لەخۆت دەکەیت، ڕێگا بەکەس مەدە وابکات هەست بەکەموکوڕیی خۆت بکەیت، چونکە تۆ تەنها خۆتت هەیە.. ئەگەر خۆتت لەدەستدا ئەوا هەموو شتێکت لەدەستداوە.

لەڕووی لۆژیکییەوە: ناتوانیت ئاگاداری ژیانی کەسێک بیت کەخۆت نیت، تۆ چوزانیت چەندە ترسو خەمی هەیە کەلەوانەیە تۆ نەتبێت؟ تۆ ئاگات لەژیانە تایبەتییەکەیو پەیوەندیی لەگەڵ کەسە نزیکەکانی نیە، لەڕێگەی وەڵامێک کەدەیداتەوە یان وێنەیەک کەبڵاوی دەکاتەوە بڕیاری لەسەر مەدە، زۆرکات ئەوە بەدیاریکراوی مەبەستەکەیەتی بۆئەوەی تۆ باوەڕی پێبکەیت، ئەگەرنا پێویستی نەدەکرد ئەو وێنەی

خۆی نیشانی کەسانیتر بدات، لەوانەیە وێنەکەی ساختە بێت یان زیادەڕەویی زۆری تێدابێت.

جیهانی ئەمڕۆ لەڕووە گریمانەییەکەیدا تێکچڕژاوەو لەناوەوەش پڕلە هاوارە، بەجۆرێک کەناتوانین چەند خولەکێکی دیاریکراو بەبێ بەسەربردنی کات لەشتێکی خۆش‌و پێکەنیناویدا بەسەربەرین لەهەر جۆرێک بێت، ئامێرە زیرەکەکان بەشێوەیەک پێمانەوە نووساون بەجۆرێک کەتەنانەت رێگرن لەبیرکردنەوەیەکی عەقڵانی‌و هێمن، بەهەموو شتە ناگرنگەکانەوە سەرقاڵمان دەکەن، پێویستە خۆت بۆ خۆت یەکلایی بکەیتەوەو ژینگەیەکی بۆ بڕەوخسێنیت کەبەقوڵی بیربکاتەوە دوورلە وردەکاریی ئەوانیتر.

پێویستە بەدڵنیاییەوە باوەڕت وابێت کەلەناختدا هەموو پێداویستییەکت هەیە بۆ بەختەوەربوونت، متمانەت بەخۆت هەبێت، دەتوانیت داوای یارمەتی لەوانیتر بکەیت ئەگەر زانیت پێویستت پێیەتی، بەڵام لەبیرت بێت ئەوە تەنها یارمەتییە، هەوڵدانی راستەقینە تەنها لەسەر شانی خۆتە، داوا لەدەروونی خۆت بکە لەوەی تیایدایە، چونکە تۆ زاناترین کەسیت بەخۆت‌و لەپێشترین کەسیت بۆ خۆت.

ئەگەر تۆ ئاراستەکەی خۆت بزانیت، ئەوا ئەو رێگایە دەدۆزیتەوە کەبۆی دەچێت، تۆ قەرزاری خۆتیت بە گەیاندنی بۆ هەر شوێنێک کەدەتوانیت.

گۆڕانکاری لەناخەوە دەستپێدەکات

«گۆڕانکاری روودانات ئەگەر چاوەڕێی کەسێکی تر یان کاتێکی تر بکەین، ئەوەی چاوەڕێی دەکەین خۆمانین، خۆمان ئەو گۆڕانکارییەین کەهەوڵی بۆ دەدەین».

باراک ئۆباما

ڕێگام بدە چیرۆکی کچێکت بۆ بگێڕمەوە کەمن بە بەدبەختم دەبینی لەژیانیدا، ئەو ژینگە خێزانییەی تیایدا دەژیا لەوپەڕی خراپیدا بوو، کەس گرنگیی پێنەدەدا، تەنانەت لەناو کەسوکارەکەیدا ڕێزی نەبوو، ماوەیەک پێش ئێستا بینیمەوە، بەتەواوی گۆڕابوو، جوانو ڕێکو پێکو دەم بەزەردەخەنەو گەشاوە، پریشکی ژیان لەچاوەکانیدا بوو، بەمتمانەیەکەوە قسەی دەکرد کەپێشتر لێم نەبینیبوو، زۆر تامەزرۆی بیستنی چیرۆکەکەی بووم، تاهۆکاری ئەو گۆڕانکارییە گەورەیە بزانم لەدەروونو شێوەیدا.

شتی زۆرم بەمێشکدا هات، لەوانەیە هاوسەرگیریی لەگەڵ پیاوێکی چاکدا کردبێت کەقەرەبووی تاڵییەکانی رابردووی بۆ کردبێتەوە، لەوانەیە میراتییەکی زۆری بۆ مابێتەوە کەدڵخۆشی کردبێتو هەموو ئەو شتانەی کەپێویستی بوون پێی کڕیبێت، لەوانەیە کەسوکارەکەی لەناکاو گۆڕابن، نرخی بوونییان زانیبێت، چیتر ڕێزیان بۆ قوربانیدانەکانی دانابێت، لەوانەیە کارێکی تری دەستکەوتبێت بەموچەیەکی بەرزو کارێکی باشتر

لەوەی پێشووی کەهەمیشە سکاڵای هەبوو لەبارەیەوە.

بەهێمنی وەڵامی دامەوە: هێشتا هاوسەرگیریم نەکردووە، لەبارەی دۆخی داراییمەوە ئەوە تائێستاش قەرزەکانم مانگانە موچەکەم لووش دەکەن، کەسوکارەکەشم نەگۆڕاون‌و هێشتا بەمن دڵخۆش نین، تەنانەت بەم گۆڕانکارییە ئەرێنییەش کە بەسەر ژیانمدا هاتووە، هێشتا لەکارەکەی پێشووم بەردەوامم، هێشتاش بەڕێوەبەرە خۆسەپێنەکەم بوونی هەیە، هیچ شتێک لەدەوروبەرم نەگۆڕاوە.

وەڵامەکەی تووشی سەرسامییەکی گەورەی کردم، درێژەی دا بەقسەکانی: رەنگە چیرۆکەکانمان لەم ژیانەدا زۆر سەرنجڕاکێش نەبن، ئێمە لەفیلمێکی کۆمیدیدا نین، بەڵکو رەنگە سەیروسەمەرەیی رووداوەکان خۆی لەلاوازیی هۆکارەکانیدا ببینێتەوە، ئەزیزم ئاسمان ئاڵتونی بەسەردا نەباراندووم، حەزم دەکرد چیرۆکێکی جوانم هەبوایە لەو چیرۆکانەی ئێمەیان پێ فریودا بۆئەوەی بۆت باسبکەم، چیرۆکێک کەبەتاڵا نەبێت لەئەفسون، کەسێوێکی ژەهراویی تێدابێت‌و ماچێکی بەدوادا بێت کەژیان دەبەخشێتەوە، بۆقێکی تێدابێت کەببێتە پاشا، نا هاوڕێکەم، هێشتا باوکم هاتنی خزمەتکارێک رەتدەکاتەوە، هێشتاش هەرکات تۆزو خۆڵا لەماڵەکە بەرزدەبێتەوە ئەو دێوە دەهێنمە بەرچاوم کەلەناویدا دەردەکەوێت‌و مەحاڵم بۆ دەهێنێتە بوون، بەڵام تۆزو خۆڵەکە جگە لەسەرئێشە هیچی ترم بۆ ناهێنێت، لەگەڵ گۆڕانی کەشوهەواشدا نۆرەی (رەبو) ەکەم زیاتردەبێت.

ئەوەی کەگۆڕاوە بریتییە لەتێڕوانینم بەرامبەر خۆمو دەوروبەرەکەم، پێت سەیر نەبێت، گۆڕانی ناخیش بەکەم مەزانە، چونکە کارە گەورەکان سەرەتا لەناخەوە دەستپێدەکەن، بڕیارم دا چاوەڕێی هیچ شتێک لەکەس نەکەم، لەگەڵ کۆمەڵگا نابم بەدژی خۆم، من ئەمڕۆ رەق نابم بەرامبەر خۆم، تەنانەت ئەگەر لەکارێکیشدا کەمتەرخەمیم هەبوو، بەڵکو بەنەرمی ئاگاداری دەروونم دەکەمەوەو دەڵێم: کێشە نییە سبەینێ رۆژێکی نوێیەو تیایدا هەڵەکان راستدەکەینەوە، ژیانیش بەردەوام دەبێت.

پشتم بەژمارەیەک کتێبو خول بەست، بۆئەوەی فێرببم کەچۆن خۆمم خۆشوبێتو نازی هەڵبگرم، هەروەها بۆئەوەی فێربم کەچۆن خۆم لەنەرێنیبوونی کەسانیتر بپارێزم، هەندێک لێهاتوویی چارەنوسساز فێربووم کەوایکردووە ببمە کەسێکی ئەرێنیو لەناهەموارترین بارودۆخدا لایەنە گەشەکە ببینم، شێوازی خۆراکیم باشترکردووەو هەوڵم داوە بۆئەوەی کێشە زیادەکەم دابەزێنم، ئەو هاوسەنگییەی ئاواتم پێ دەخواست لەهەموو بوارە جیاوازە ئاینیو دنیاییەکاندا بەدەستم هێناوە، هەموو ئەمانەم تەنها لەبەر خۆم کردووە، هەوڵم نەداوە بۆ گۆڕینی بۆچوونی کەس لەبارەی خۆمەوە، چاوەڕێم نەکردووە هیچ مرۆڤێک چەپڵەم بۆ لێبدات تاکو بەردەوام بم.

ئەمە چیرۆکی منە، گۆڕام بەبێ هیچ هۆکارێک، جگە لەوەی بەهەموو ئەندامانی جەستەم ئەوەم ویست، خودی خۆم پێڵاوی بەختەوەریم هەڵگرتەوە، و چاوەڕێی کوڕی

پاشا نەبووم بێتو بمدۆزێتەوە، پاشان دەمدۆزێتەوەو لەبەرپێمدا دادەنیشێت بۆئەوەی بیکاتە پێم، لەگەڵ سادەیی چیرۆکەکەم بەڵام من زۆر شانازیی پێوە دەکەم، لێم ببورە ئەگەر جێی سەرسامیت نەبووبێت، وای دادەنێم تووشی بێزاریی کردوویت، سەرەڕای ئەوەش ئەگەر ویستت دەتوانیت لەسەری بنووسیت، نیشانم بدە کەچۆن دایدەڕێژیتەوە، بەڵام من بەوپەڕی خۆبەکەمگرییەوە دەبینم کەبەریەککەوتنی لەگەڵ ژیانی زۆرینەی ئەو خوێنەرانەدا دەبێت کەچاوەڕێی گۆڕانکارین لەدەرەوەی خۆیانەوە، سەرەڕای ئەوەی گۆڕانکاری... کرۆکی گۆڕانکاری... لەناخەوە دەستپێدەکات.

ئەو گۆڕانکارییەی چاوەڕێی دەکەیت: ئەو چاوەڕێی تۆیە.

نەخشەی راکردن بۆ زیندانییان دابنێ

«سەرم سوڕماوە لەوەی بیر لەخواردنی دەکاتەوەو بیر لەعاقڵیی ناکاتەوە، سکی لەژان دووردەخاتەوە، بەڵام ئەوەی سنگی دەیەوێت دووریدەخاتەوە».

حسێنی کوڕی عەلی کوڕی ئەبوتاڵیب

ڕێگام بدە چیرۆکێکی کورتت بۆ بگێڕمەوە، هەموو کەسایەتییەکانیو وردەکارییەکانی تۆیت، ڕووداوەکانی لەناو زیندانێکی گەورەدا ڕوودەدەن کەدیوارەکانی قەفەزەی سنگی تۆن، زیندانییە کۆنو نوێیەکانیشی، بریتین لەخەمە سەردانیکەرەکانو نیشتەجێکانت.

زیندانییەکی بچوک لەدوایین ژووردا ڕەتیدەکاتەوە تێکەڵا بەوانیتر ببێت، کەورچێکی خۆڵەمێشیی ژاکاوی بەدەستەوەیە، لەوانەیە سپی بووبێت بەرلەوەی مامۆستا لەناو پۆلدا لەبەرچاوی تەواوی قوتابیەکانی دیکە بیشکێنێت، لەو ڕۆژەی کەمامۆستا لەنێو پێکەنینی قوتابیانەوە هاواری کرد بەسەر ئەو منداڵەدا، ئەم زیندانییە خرایە نێو قەفەسەوە، ئەگەر لەزیندانەکەی تۆدا بچکۆلەیەکی لەمشێوەیەی تێدایە، پێویستە

لەسەرت نەرم بیت لەگەڵیداو بەئارامی بیهێنیتە دەرەوە، چۆن دێتە دەرەوە؟

ئەوە تەنها خۆت دەیزانیت، دەتەوێت ئێستا روبەڕووی ئەو مامۆستایە ببیتەوە؟ یان دەتەوێت لەبارەی هەڵەکانی مامۆستایانو کاریگەرییەکانیان لەسەر دەروونی قوتابیانەوە وتارێک بنووسیت؟ یان دەتەوێت هاوکاربیت بۆ دروستکردنی قوتابخانەیەک بۆ هەژاران؟ رەنگە لەبارەی ئەم هەڵوێستەوە لەگەڵ هاوڕێیەکت قسە بکەیت؟ هەرکامیان کەبتەوێت ئەنجامی بدەیت با شارستانییانەبێتو شیاوبێت بە مرۆڤایەتی، گرنگ ئەوەیە ئەم بچکۆلە ئازارچەشتووە لەناو سنگتدا نەمێنێتەوە.

زیندانییانی دیکە یەکتر دەناسن، ئەو پیاوە کەتەیەی شەست تاتۆی کردووەو سمێڵێکی قیزەونی هەیە کێیە؟ رەنگە ئەوە مەترسیدارترین زیندانی بێت، رەنگە ستەمێکی نزیک یان ناپاکیی هاوبەشێک یان فێڵی هاوڕێیەک بێت، پرسیاری گرنگ: بۆچی رێگات داوە ئەو ببێتە هەمەکارەی ئەو شوێنە، بۆنێکی ناخۆشی لێدێت، هەموان لەدەستی ئازاردەچێژن لەگەڵ ئەوەی کەسیش ناوێرێت رووبەڕووی ببێتەوە، ئەگەر پێت خۆش نیە لێی مەبوورە، بۆ چوونەدەرەوەی پێویستی بەلێبوردنت نیە، بەڵام لانیکەم دەرگاکە بکەرەوە بۆئەوەی بچێتە دەرەوە، رێگای راکردن لەزیندانی بۆ ئاسان بکە، بۆئەوەی ونبێتو کەس خەمی بۆ نەخوات، لەوانەیە ئێستا بپرسیت: چۆن؟ بەڵکو من لێت دەپرسم: چۆن؟ چۆن لەم خەمە گەورەیە دەرباز دەبیت؟ کێشە نیە ئەگەر پێویستت بەیارمەتیی پسپۆڕێک هەبوو، یان

لەوانەیە پێویست بێت بەشێک لەکێشی زیادەت کەم بکەیتەوەو گرنگی بەشێوەت بدەیت، یان لەوانەیە پێویست بکات بەردەوام بیت لەخوێندنەکەت لەو پسپۆڕییەی کەپێت خۆشە، تەنها خۆت دەزانیت پێویستە لەسەرت چی بکەیت، تاکو بەبەختەوەریتەوە سەرقاڵ ببیتو رزگارت ببێت لەتارماییەکانی رابردوو.

ئازاری ئەمڕۆ دوامەخە بۆ سبەینێ، ئەم دواخستنە وادەکات ئازارەکان لەناوەوە پەلامارمان بدەنو دزە بکەن، بەجۆرێک کەبگاتە ئەوپەڕی سنوری دەرەوە، لەشێوەی هەڵچوونی دەرونیدا، کەدەکرا خۆی لێ بپاریزرێت، سەرەڕای ئەوەی بەشێوەی پلەبەپلە هاتووە. بەڵام کەسانی دەوروبەرمان تووشی سەرسوڕمان دەکات. رەنگە خۆشمان وەک شۆکێک پێی سەرسام بین، ئەمەش ئەو چیلکەیەی کەپشتی حوشترەکە دەشکێنێت (پەندێکی کۆنی عەرەبییە کەباس لەوە دەکات تا ئەوپەڕی قورسایی دەخرێتە سەر پشتی حوشترێکو دواجار بەشتێکی کەم کەبۆ قورساییەکە زیادبکرێت پشتی حوشترەکە دەشکێت - وەرگێڕ) لەگەڵ زانینی ئەو راستییەی هەڵگرتنی لەتوانادا نیە، تەنها خۆت دەزانیت لەجیهانە تایبەتییەکەتدا چی دەگوزەرێت، ئەگەر زورت بۆ هاتووە ئەوە بێگومان هۆکارێک هەیە، ئەگەر توڕەیت بێگومان هۆکارێک هەیە، دەستت بخەرە سەر هۆکارەکان، دان بەبوونیدا بنێ، بۆئەوەی دواتر بەپێی زانیاریت لەبارەی خۆتەوە چارەسەری بکەیت.

مەرج نیە خەم لەدەرگاوە بێتە ژوورەوە، لەوانەیە لەژێرییەوە دزەی کردبێت، لەوانەیە لەکراوەی هەواکێشەکانەوە وەک

دەنکۆڵەی بێتاوانی تۆزو خۆڵ هاتبێتە ژوورەوەو هێندە نەبات ببێتە دێوێکی ترسناک، خەفەتی پلە بەپلە لەسەر دەروون زۆر قورسترە لەو خەفەتەی لەناکاو رووت تێدەکات، ئەو کاروبارانەی بەشێوەی پێویست مامەڵەیان لەگەڵ ناکرێت، لەناخی مرۆڤدا دەبنە شتێکی هەمیشەیی، بەمەش لەناو قەفەسەی سنگدا زیندانی دەبێت، و بەردەوام میوانداری لەخەفەتی نوێ دەکات، ئازارەکان بەیەکتر ئاشنا دەبن‌و شان بەشانی یەک سوپایەک لەناو سنگدا دروستدەکەن‌و هەر چۆکدادان‌و ملکەچبوونێک رەتدەکەنەوە.

دەبێت رووبەڕووی ئەوە ببیتەوە کەلە ناخی خۆتدایە، بەرلەوەی رووبەڕووی جیهانی دەرەکی ببیتەوە.

خۆت لەرووبەڕووبوونەوەی واقیع مەدزەرەوە

«خۆزگە دەستمان هەڵبگرتایە لەراکردنو هەناسەبڕکێ بۆ گەڕان بەدوای ساتێکی راستگۆیانە، کەتیایدا بەخۆمان پێنەکەنین... تەنها یەک ساتی راستەقینە لەتەواوی مرواریییەکان بەنرختره هاوڕێم.. تەنها ساتێکی راستەقینە خۆی ژیانە».

مستەفا محمود

کاروباری ئەوکەسانەی رادەکەن لەواقیع، بەردەوام هەڵپەسێردراوو دواخراوە بۆ کاتێکی نادیار؛ بەمشێوەیەش لەگەڵ تێپەڕینی کاتدا دۆخەکە بەرەوخراپتر دەڕوات؛ کەبەخراپی کاردەکاتە سەر متمانەبەخۆبوونی، رەنگە ئەمەش سەربکێشێت بۆ تووشبوون بەتێکچوونی دەروونیو جەستەیی، تەنانەت ئەو کەسانەی کەموکورتیی عەقڵیشیان هەیە، پێویستە دۆخەکەی خۆیان بەشێوەیەکی سادە بۆ رونبکرێتەوە، بۆئەوەی جیاوازیی نێوان خۆیانو کەسانیتر بزانن و لەسەرسامیدا نەژین.

زۆرینەی خەڵکی لایەنێکی شاراوەی واقیعییان هەیە، ئەویش ئەو لایەنەیە کەناتوانین یان نامانەوێت روبەڕووی ببینەوە، لەوانەشە هەر نەتوانین لەبنەڕەتەوە بیبینین لەگەڵ ئەوەی زۆر لێمان نزیکە، نکوڵیکردن لەواقیع یان خۆدزینەوە لەڕووبەڕووبوونەوەی، حاڵەتێکە کەهەر مرۆڤێک لەوانەیە پیایدا بڕوات، هەر لەو دایکەوە کەنایەوێت دان بنێت بەناتەواوییەکانی

دروستبوونی کچەکەیدا، تادەگاتە ئەو سەرکردانەی دەوڵەتان کەگوێی خۆیان ئاخنیوە لەهەموو ئەو دەنگە میللییانەی لەدژیان بەرزدەبێتەوە.

ئـەوەی وادەکـات خـۆمـان لـەڕووبـەڕووبـوونـەوەی ڕاستییەکان لابدەین ترسمانە لە ڕووبـەڕووبـوونـەوەی کارێکی نادیار، کەڕەنگە گۆڕانکاری بهێنێتە نێو ژیانمانەوە؛ بەڕەتکردنەوەشمان بۆ واقیع لەیەک دۆخدا دەمێنینەوەو نایگۆڕین، گۆڕانکاری ماندووبوونی دەوێت کەنامانەوێت پێی هەستین، لەکاتێکدا کەچارەسەرەکان ماندووبوونێکی ئەوتۆیان ناوێت، بەڵکو هەندێجار ئاسانترن لەوەی پێشبینییان دەکەین، لەوانەیە تەنها لەگۆڕینی شێوازی بیرکردنەوەماندا بێت.

ڕاستەقینە لەترسان ڕزگارمان دەکات، کاتێک ئەوپەڕی مەترسییەکانت ڕوودەدات ترست لەهیچ نامێنێت، بەشێوەیەک مامەڵە لەگەڵ کارەکە دەکەیت لەسەر بنەمای زانیاریت لەبارەیەوە، نەک لەسەر بنەمای ترسان و ڕاکردنت لێی، بەجۆرێک کاتێ ڕووبەڕووی واقیع دەبیتەوە چیتر ناگەڕێیتەوە بۆ ئەو دۆخە چەقبەستووەی پێشتر، دەستدەکەیت بەتێڕوانین لەو هەڵسوکەوتانەت کەلەسەر بنەمای نەزانین بۆ ڕاستیی بارودۆخەکە هەڵچنرابوون، و ناتوانیت بەردەوام بیت لەسەر ڕەفتارە ناتەندروستەکانی پێشووت، بەمەش تەنها بەزانینی ڕاستی گۆڕانکاریی ناخیش دەستپێدەکات.

زانینی ڕاستی ئەگەرچی ئەو ڕاستییەش نەبێت کەئێمە دەمانەوێت لەمانەوە لەناو تاریکیدا باشترە بۆمان، بیهێنە

بەرچاوت کەئێستا دەزانیت بۆچی لەکارێک بێزار بوویت... هۆکاری بێزاریت لەکەسێک... هۆکاری تورەبوونت لەهەندێک هەڵوێستدا، ئەوکات لەدۆخی خۆت تێدەگەیت، لەهەموو ئەو کەلەبچەی نەزانیانە دەربازدەبیت کەبەهۆی خۆدزینەوە لە رووبەڕووبوونەوەی واقیعەوە خۆتت پێ کۆت‌و بەند کردبوو، بەمشێوەیەک هەناسەیەکی قوڵ هەڵدەمژیت‌و بەوشێوەیە واقیع قبوڵدەکەیت کەهەیە، ئەمەش هەلت پێدەدات کەبەلۆژیکی‌و بەوردی هەڵسوکەوت بکەیت.

ئەو دۆخە بەبێ گومان ئاسودەیی بەمێشکت دەبەخشێت، بەختەوەریی دڵی لەگەڵدا دەبێت، لەپەرچەکردارەکانتدا زیاتر باڵادەست دەبیت، و زیاتر لەهەڵسوکەوتەکانت رازی دەبیت، بەڵکو لەوانەیە پاش رزگاربوون لەهەموو ئەو هەستە نەرێنییانە، بەخۆت پێبکەنیت کەچۆن بەو هەموو کۆتی گومان‌و دوودڵییانە بەسترابوویتەوە لەسەر شتێک کەشیاوی ئەو هەموو بێزارییە نەبوو؛ رووبەڕووبوونەوەی واقیع تەنها ژیانی خۆت باشتر ناکات، بەڵکو ژیانی کەسانی دەوروبەریشت باشتر دەکات، وادەکات لەپەیوەندییە جۆراوجۆرەکانتدا روونتر بیت لەگەڵ کەسوکارو هاوڕێیان‌و ژینگەی کارەکەتدا.

ئەگەر ئەو واقیعەی لێی رادەکەین تا ئەو ئاستە لێڵ بێت کەنەتوانین بەباشی بیبینین، ئەوە داناییە ئەگەر پەنا بۆ کەسێک بەرین کەمتمانەمان بەبۆچوونەکانی هەیە، جائیتر هاوڕێیەک بێت یان پیاوێکی ئاینی یان راوێژکارێک، بۆئەوەی لەگەڵ ئێمە خاڵ بخاتە سەر پیتەکان، توانای کەسانێتر لەگۆڕینی ژیانی

خۆت بەکەم مەزانە، هەندێجار شێوازی بیرکردنەوەی مرۆڤ دەیگەیەنێتە ئەو ئاستەی کەتیایدایە، کاتێکیش خەڵکی تر چاو دەخەنە سەری‌و بارودۆخەکەی لەگۆشەنیگایەکی بێلایەنانەوە دەبینن ئەویش دەتوانێت دۆخەکە ببینێت هەرچەندە خراپیش بێت.

لەگەڵ خۆت راشکاوبە، تۆ شیاوی ئەوەیت کەبزانیت.

بەشی دووەم
لەباشیدابە لەڕووبەڕووبوونەوەی خەمدا

خۆت لەخەفەت بپارێزە

«خەفەت دڵ لاواز دەکات، جەسوری بێهێز دەکات، زیان بەئیرادە دەگەیەنێت، هیچ شتێک لەلای شەیتان لەخەفەتخواردنی موسڵمان خۆشەویستتر نیە».

ئیبن قەییم

ناتوانیت لەگەڵ خەفەت بژیتو کارت تێنەکات، خاوەنەکەی دەکاتە کەسێکی تر، لەبەرئەوە پێویستە رووبەڕووی ببیتەوە، رێگای پێنەدەیت خۆی بخزێنێتە ناو ناختەوە.

خۆت لەخەفەت بپارێزە بەپێی دۆخی خۆتو هۆکارەکانی خەفەتەکەت، بەرلەوەی زریانو لافاوی خەفەت هێرش بکات، تۆ بەنداوی رێگر دروستبکە، چاودێریی خۆت بکە بۆئەوەی ئەو درزانە بدۆزیتەوە کەخەفەت زەفەریان پێدەبات بەرەو ناخت، یەک لەدوای یەک چارەسەریان بکە.

پێویستە ئەو درزانە دابخرێن بەرلەوەی ببنەهۆی داڕوخانی بەنداوەکەو خنکانی تۆش لەگەڵیدا، لەوانەیە لەو درزانەدا گۆرانیی خەماوی فیلمی خەفەتاویو کەسانێکت هەڵکۆڵیبێت کەژیانت ژەهراوی دەکەن، بۆیە پێویستە لێیان دووربکەویتەوە یان دەست بنێی بەبژاردەی (بێدەنگکردن)دا هەرکات دەستیانکرد بەبێزارکردنت.

چۆن دەست دەنێیت بەو بژاردەیەدا؟

ڕێگاکان زۆرن، لەوانەش: گرنگیپێنەدان یان هەڵسوکەوتی ڕاستەوخۆو داخستنی گوێیەکانت بەدوو بیستۆکی بێتاوان، ئەگەر هەموو ئەم ڕێگایانە شکستیان هێنا، ئەوا ڕێوشوێنی توندتر بگرەبەر، وەکو ڕووبەڕووبوونەوە یان کشانەوە بۆ هەتا هەتایە ئەگەر بوونیان لەگەڵ تۆ لەبەر هەندێک هۆکار ناچاری نەبوو، گرنگ ئەوەیە بزانیت ئەوەی ئاستی کاریگەربوونت پێیان دیاریدەکات تۆیت، هەستت بەو دەستە کرد کەئاماژە بۆ تۆ دەکات، لەکاتێکدا ئەم دێڕانە دەخوێنیتەوە؟ تۆ تۆ تۆ، وازبهێنە لەسەرزەنشتکردنی کەسانیتر.

ڕێگا بەخەفەت مەدە چالاکیو حەزەکانت لەژیاندا بدزێت، خەفەت لەپێشترین دوژمنی تۆیە بۆ بەرەنگاربوونەوە، لەبەرئەوە بەئاسانی ژیانی خۆتی ڕادەست مەکە، پێویستە هەرئێستا یەکێک لەم دوو کارە بکەیت: یان بەرەنگاری بکەیت، یان وای نیشان بدەیت کەبەرەنگاری دەکەیت.

بەنواندنت هەمووان دەخەڵەتێنیت لەپێشیشیانەوە خۆت، ڕەنگە پێویست بکات ڕاهێنان بکەیت لەسەر زەردەخەنە، لەبەردەم ئاوێنەدا بوەستە، باوەڕ بەخۆت بهێنە کەئەم کەسە بەختەوەرە، زۆر خاڵی بەهێزی تێدایە، بەڵکو ملیۆنان کەس هەیە کەئاوات بەشوێنەکەی دەخوازنو بەخاوەن بەختێکی باشی دەزانن، باوەڕبکە کەتۆ باوەڕت بەوە هەبێت، تۆ دەتوانیت کاراییەکی باشتر پێشکەش بکەیت، چونکە تۆ ڕاستییەکی سەرەتایی دەگوێزیتەوە.

بەڵێ تۆ بەختت هەیە، نەک هەر ئەوە، لەگەڵ ئەوەدا تۆ نایابو دەگمەنیت، بوونت لەژیاندا بەهرەیە، تۆ ئەگەر بیزانیت بەهێزیت، تۆ جوانیت وەک ئەوەی هەیت، تۆ زۆر خۆشەویستیت، ئەگەرچی بەو کەسە نەگەیت کەبەوشێوەیەی شیاوی خۆتە خۆشی بوێت.

تۆ لەباشیدایتو بەردەوامیش لەباشیدا دەبیت؛ چاوی خودا لەسەرتە، لەهەر شوێنێک بیت بەزەیی خودات بەسەردا دەبارێت، خودا خۆشی دەوێت، ئەو هەموو جوانییە وایکردووە لەلایەن شەیتانەوە بکرێیتە ئامانج، بۆئەوەی خەفەتت پێبدات، لەگەڵ فیڵە لاوازەکەیدا بجەنگێ، بەو باوەڕو زیرەکیو هێزەی خاوەنیت.

بەهەنگاوی بچوک دەستپێبکە بەرەو رزگاربوون لەهەموو خەفەتهێنەرەکان، دڵە بچوکەکەت لەباوەش بگرەو لەباشیدابە.

بۆ فیترەتی بەرەنگاربوونەوە وەڵامگۆ بە

«فێربووم کەئازایەتی نەبوونی ترس نیە، بەڵکو توانای زاڵبوونە بەسەر ترسدا».

نیلسۆن ماندێلا

راهاتووین لەسەر ناڕەحەتییەکان، رانەهاتووین لەسەر خۆبەدەستەوەدان، گوێ لەهاواری منداڵێکی شیرەخۆرە بگرە، ئەو دەیەوێ بژی، برسێتی رەتدەکاتەوە، سەرما رەتدەکاتەوە، ئازار رەتدەکاتەوە، ئارام نابێتەوە تائەوکاتەی ئاسودەیی بۆ بەدەستدێت، رۆژانە تەماشای ملیۆنان مرۆڤ بکە، کەبەیانیان دەڕۆنـەدەرەوە بۆسـەر کارەکانیان، بارودۆخی دەروونییان هـەرچۆنێک بێت، تـەمـاشـای ئـاوارەکـان بکە لەخێوەتگە ساردەکانیاندا، هەر رۆژنامەنووسێک بەلایاندا بڕوات پێی دڵخۆش دەبن، پڕوپاگەندەکانی کۆتاییهاتنی شەڕ بەوپەڕی تامەزرۆییەوە بڵاودەکەنەوە، ئەمەیە فیترەتی بەرەنگاربوونەوە کەزیندووەکان لەسەری راهاتوون.

گـوێ بـۆ ئـەو دەنـگـە نـاوەکـییـە ئـازارچـەشـتـووە بگرە، کـەدەیـەوێـت لـەخـۆبـەدەسـتـەوەدانـەوە دەرت بـکـات بـەرەو بێهیوایی، نهێنیی بێزارییە توندەکەت لەبارودۆخت ئەو باوەڕە فیترییەیە کەپێتوایە شیاوی ئەوە نیت، بێگومان هەمووومان شیاوی چاکەین، ئەو دەنگە بەچرپەیە بەکاربهێنە، کارێک بکە لەناختدا بەرز ببێتەوە، بەباشی گوێی بۆ بگرە، ئەو دەڵێت کەئەم دۆخە بۆ تۆ ناگونجێت، تۆ لەوە شکۆدارتریت، ئەمە واتا

تۆ دەتوانیت ئەو باشترە بەدەستبهێنیت کەشیاوی خۆتە، مەرج نیە ئەو باشترینە شتێک بێت کەبە ئارەزووی خۆت دیاریی بکەیت، ئەوە باشترە لەئێستا، ئەمەش لەئێستادا گرنگە.

چی دەبێت ئەگەر بەرەنگاری ژیانی خراپ نەبیتەوە؟ بەردەوام دەبێت لەخراپی، بەڵکو خراپتریش دەبێت، چی روودەدات ئەگەر خۆت بەدەستەوە داو هەوڵی باشکردنی دۆخی خۆت نەدا؟ چاک نابێت، ئەگەر هەوڵت دا خراپترین شت کەڕەنگە رووبدات چیە؟ ئەوەیە شکست بهێنیت؟ ئایا شکست بیرۆکەیەکی ترسناکە کەڕێگات لێدەگرێت گەشەبکەیتو بەرەوپێشەوە بچیت؟ نابینم شیاوی ئەم زیانمەندییە گەورەیە بێت، هەمیشە لەخۆم دەپرسم: ئەگەر هەوڵت دا خراپترین شت کەڕەنگە رووبدات چیە؟ هەمیشە وەڵامەکەی چەند شتێک دەبێت کەقابیلی چاککردنەو پێویست بەترسی زۆر ناکات.

بەرەنگاربوونەوە هەر جۆرێک بێت ئازایەتییە، وتراوە هەمیشە دەنگەکەی بەرز نیە، بەڵکو لەوانەیە بەشێوەیەکی زۆر ئاشتیخوازانە بێت، لەوانەیە هەندێجار ئازایەتی دەنگی هەناسەبڕکێو نەڕەی لەگەڵ نەبێت، بەڵکو هەندێجار بەو دەنگە خۆشەی لەکۆتایی رۆژدا بەسەر سەرتدا دێت، و بەگوێتدا دەچرپێنێت: «کێشە نیە... سبەینێ جارێکی تر هەوڵدەدەینەوە».

•ئەو چرپەیەیە کەدەڵێت: سبەینێ دەچم بۆلای شارەزایەک بۆ وازهێنان لەجگەرەکێشان.

•ئەو چرپەیەیە کەدەڵێت: سبەینێ بەردەوام دەبم لەچوون بۆ پەیمانگای فێربوونی زمانی ئینگلیزی، تەنانەت ئەگەر

زۆریش تێنەگەم، من سوورم لەسەر کردنەوەی لوغزەکانی هەرچۆنێک لەسەرم بکەوێت.

•ئەو چرپەیەیە کەدەڵێت: سبەینێ هەوڵدەدەم قەرزەکانم بدەمەوە، پرسیار لەشارەزاکان دەکەم تارێگایەکم بۆئەوە پێبڵێن.

•ئەو چرپەیەیە کەدەڵێت: سبەینێ بەردەوام دەبم لەگەڕان بۆ کارێکی تر کەلەئاستی داواکاریمدا بێتو چارەسەری بێهیوایم بۆ بکات.

ئەگەر لەڕۆژەکەتدا شکستێکت بەسەردا هات ناوی لێبنێ ئاستەنگ، بەرلە خەوتن دەروونت قسەت لەگەڵ دەکات، یان بە خۆبەدەستەوەدانو وازهێنان لەئامانج یان بەئازایەتییەک کەخۆی دەبینێتەوە لەسەرلەنوێ سووربوونت لەسەر زووبەڕووبوونەوەی ئەو ئاستەنگە لەڕۆژی داهاتوودا، خۆبەدەستەوەدان بژاردە ئاسانەکەیە کەدواتر خاوەنەکەی بەرەو چاڵی بێهیوایی پەلکێش دەکات، من بەیەکجاری دژی خۆبەدەستەوەدان نیم ، رەنگە ژیان زۆر ماندوکەر بێت ئەگەر دژی هەر گەورەو بچوکێکی بکەوینە جەنگەوە، کێشە نیە ئەگەر مرۆڤ ئاسودەیی خۆی بکڕێت، ئەگەر بابەتەکە پێویستە بەهەوڵدانێکی دامەزراو، بەڵام راهاتن لەسەر دەستکێشانەوە لەهەر کارێک کەتیایدا شکستمان هێناوە بۆ دواتر بەرەنگاربوونەوەمان لەسەر قورس دەکات، ئەگەر خۆبەدەستەوەدان ببێتە سروشتو دەروون لەسەری رابێت ئەوا هەموو لایەنەکانی ژیانی مرۆڤ بەمە کاریگەر دەبێت،

ژیانی شەرەفمەندانە پێویستە بەرەنگاری ئاستەنگەکانی ببیتەوە، لەکاتێک بۆ کاتێکی تر بۆئەوەی پشکۆی ڕۆح نەکوژێتەوە.

وریابە سەرینەکەت لەکۆتایی شەودا ژەهراوی نەکەیت بەچەند بیرۆکەیەک کەتواناکانی خۆتی تێدا بخەیتە ژێر گومانەوە، ئەگەر بەخەفەتەوە خەوتیت، ئەوا بەیانی بەبەختەوەری هەڵناستیت، ئەگەر تەنانەت لەگەڵ چریکەی باڵندەکانیش هەستیت، بزانە سەرینەکەت ئەو ئیسفەنجە نیە کەئەو هەموو نەرێنییانە بمژێت، بەڵکو ئاوێنەیەکە ئەوەی کەنیشانی دەدەیت وێنەی دەداتەوە، کەهەموو شەوێک لەناخی خۆتدا هەڵیدەکەنیت، دوای ئەوەی بەیانی خۆر هەڵات دیسان لەسەر سنگت جێگیردەبێتەوەو لەگەڵتدایەو خەڵکیش لەچاوەکانتەوە دەیبینن بێئەوەی تۆ یان ئەوان بیزانن، ئەو بەرپرسەی بۆ دامەزراندن لەکارێکدا تاقییکردیتەوە بینیویەتی، و دواتر پەیوەندیی پێوە نەکردوویتەوە، ئەو هاوڕێیەت بینیویەتی کەپێکەنیوە دوای ئەوەی پێت وتووە کەوازت لەجگەرەکێشان هێناوە، بەڕێوەبەرەکەت بینیویەتی کاتێ داواکارییەکەت بەشەرمەوە داوەتە دەستیو ئەویش رەتیکردووەتەوە، چۆن دەتەوێت باوەڕیان بەئامانجەکانت هەبێت، کاتێ دەبینن چاوەکانی خۆت باوەڕی پێیان نیە؟

هەندێجار پێویستمان بەوەیە خۆمان پابەندبکەین بەهەوڵدان کەنازانین کاریگەرییان چەند دەبێت؛ وەک ئەوەی بەڕێگایەکدا بڕۆین و کۆتاییەکەی نەبینین، بەڵام دەزانین کەبەوپەڕی هێزەوە

ئاراستەی کۆتاییمان دەوێت؛ چونکە لەکۆتاییدا یەکێک لەو هەوڵانە سەرکەوتوو دەبێت، لەگەڵ ئەوەی شەرەفی هەوڵدان بۆخۆی سوتەمەنیی ئەو پرۆسە مرۆییە سەرنجڕاکێشەیە، ئەگەر هەوڵبدەیتو شکست بهێنیت زۆر باشترە بۆت لەوەی پاشماوەی ژیانت پرسیاری ئەوە بکەیت ئەگەر هەوڵی زۆرترت بدایە سەرکەوتوو دەبوویت، تەنها ئەو سودەی هەوڵدان بەسە بۆ سەرکەوتن بەسەر ئازاری مامەڵەکردن لەگەڵ پەشیمانییەکی تاڵ لەکۆتایی تەمەندا دوای ئەوەی هێزت نامێنێت، دڵیش وزەی پێویستی نامێنێت حەسرەت بۆئەوە بخوات کەنەهاتووەتەدی تەنها بەهۆی ئەوەی هەرلە سەرەتاوە وازمان لەکارەکە هێنا.

دڵنیابە خودا قورساییەک ناخاتە سەرشانت کەنەیتوانیت.

خەفەت بکەرە سوتەمەنی

«من شیوەن بۆ هەموو ئەو مرۆڤانە دەکەم کەلە دەرەوەی میلەی زیندانندا دەژین، بەڵام هەلی ئەوەیان بۆ نەڕەخساوە بۆئەوەی بەهای راستەقینەی ژیان بزانن».

مەلیکە ئوفقیر

دەتوانیت سود لەو هەڵچونە وەربگریت کەهاوکاتە لەگەڵ خەفەت، بەئاراستەکردنی ژیانت بەرەو باشتر، ئەم لاوازییە دەگۆڕێت بۆ هێزێکی گەورە ئەگەر بەرەو ئاسمان ئاراستەی بکەیت، ئەم تێکشکانە ئاراستەی خودا بکە، تاکو تێکشکانەکەت گەورەتر بێت وەڵامی خودا گەورەتر دەبێت.

هەروەک حاڵەتی لاوازیی هاوکاتی خەفەت وادەکات زیاتر سووربیت لەسەر پاراستنی خۆت لێی، ئاگادارت دەکاتەوە لەبارەی ئەو دۆخە دەروونییەی کەڕەنگە لەناوەندی جەنجاڵییەکانی ژیانەوە لێی بێئاگا بیت، هەندێجار لەکاتێک بۆ کاتێکی تر پێویستمان بەبڕێک خەفەت دەبێت بۆئەوەی کارە لەپێشینەکانمان دابڕێژینەوە، و جارێکی تر بەڕێگایەکی نوێ دەستپێبکەینەوە.

لەجوانترین بەرەنجامی نارەحەتییەکان ئەوەیە کەتوانا شاراوەکانت دەناسیت وەک ئەوەی لەناو خۆتدا کەسێکی تر بدۆزیتەوە، ئەوە تۆی راستەقینەیت بەئارامگریو دامەزراویو هێزی بەرگەگرتنت، دەبینیت سەرسامو واق وڕماویت بەو کەسێتییەی کەپێشتر نەتزانیوە کەهەیە، لەگەڵ ئەوەی تەواوی

تەمەنت لەگەڵی ژیاویت، توانا لەبنەهاتووەکانت سەرسامت دەکات، ڕێک وەکو ئەو پارچە خەڵوزەی دەگۆڕێت بۆ گەوهەری ئەڵماسێکی بەنرخ دوای ئەوەی روبەڕووی فشارێکی گەورە دەبێتەوە.

لەناختدا گیانێک هەیە کەپەروەردگاری هەموو جیهان لەگیانی خۆی بەبەردا کردووە، تووشت ناکات ئەگەر بزانێت توانای بەرەنگاربوونەوەیت نیە، ئەوپەڕی توانات هەیە، بزانە ئەوەی بەسەرت دێت لەتوانای خۆت زیاتر نیە... هەرگیز، ئەو خودایەی تووشی ئاستەنگی کردوویت توانای رووبەرووبوونەوەشی پێبەخشیویت، ڕێگا بەکەس مەدە، تەنانەت بەخۆشت کەگومانی لەتواناکانت هەبێت.

نەک تەنها ئەوە، ئەو مرۆڤە بەهێزە نایابە کە رووبەڕووی ئەو فشارانە دەبێتەوە کاردەکات بۆئەوەی لەو دۆخەی تیایدایت رزگارت بکات، خوا یارمەتیی دەدات لەدەربازکردنت لەو قەیرانە، دەرگای وات بۆ دەکاتەوە بەو کلیلانەی کەپێشتر نەتزانیوە لەدەستتدایە.

هەرکات تووشی خەفەت هاتیت بزانە لەدوای ئەو خەفەتەوە بەختەوەرییەکی گەورە بوونی هەیە، هەروەک ئەو خەفەتە کەوادەکات هەست بەبەهای ئەو بەختەوەرییە بکەیت کەناتوانیت لێی تێبگەیت تائەوکاتەی بەنەبوونیدا تێپەڕ نەبوویت، چەند کەسی تەندروست باش هەبووە کەبەهای تەندروستییەکەی نەزانیوەو چێژی لێ وەرنەگرتووە تادوای ئەوەی نەخۆشیی بەسەرهاتووە، پاشان چاک بووەتەوە، چەند دەوڵەمەندیش هەبووە کەچێژی

لەسامانەکەی نەبینیوە تائەوکاتەی لەدەستی داوە، پاشان بۆی گەڕاوەتەوە دوای ئەوەی قورسیی ژیانی بێپارەیی تاقیکردووەتەوە.. نموونەکان لەدەوروبەرمان زۆرن، تاکو لەئێستادا دۆخەکەت ناخۆشتر بێت لەدواییدا چێژوەرگرتنت لەڕووداوە جوانەکان زیاتر دەبێت.

ئەرکی بێئومێدی ئەوەیە ڕێگات نیشانبدات بەرەو هیوا، هیوا لەسەر هیوا بنیات نانرێت، بەڵکو لەسەر بێهیوایی بنیاتدەنرێت.. لەسەر ڕەشبینی.. لەسەر خەفەت، ڕابردوویەکی خەفەتاوی کێشەی نیە ئەگەر نرخی بەختەوەری بێت لەدواتردا، هەموو ماندووبوونێک خاڵی دەبێتەوە لەئازارو دەبێتە یادەوەرییەکی جوان کەیادی دەکەیتەوە لەکاتێکدا لەدۆخێکی باشتردایت، بەسەرسامییەوە دەپرسیت: چۆن توانیم ئارامی لەسەر بگرم؟

سروشتییە کەخەفەت لەم ژیانەدا تەنها بەلاتا تێپەڕبێت، بەلاتا تێدەپەڕێت بۆئەوەی بەهێزت بکات، و ئامادەت بکات بۆ بەختەوەرییەکی گەورە لەدواتردا، بەلادارۆیشتنی واتای ئەوە نیە ئەوە قەدەری هەمیشەیی تۆ بێت، هاتنی واتای ئەوە نیە بەتەواوی خەفەتبارت بکات، بەدەست خۆتە ئەم هەستە بەرەو شوێنێکی تەواو جیاواز ئاراستە بکەیت، لەکۆتایی ڕۆژە ماندووکەرەکەتدا لەبیرت بێت کەئەوە تەنها ڕۆژێکی ناخۆش بووە، نەک ژیانێکی ناخۆش.

هەوڵەکانی ڕزگاربوون لەخەفەت وادەکات مرۆڤ ئەو دەرگایانە بکاتەوە کەپێشتر لێی نەداون، ئەوەش هەلی نوێ و جۆراوجۆری پێدەبەخشێت.

کەسانێک هەن خراپتریان بەسەرهاتووە..

هەرکەس ئەوەی بەبەڵای دەزانێت بەسەری دێت
ئەوە ڕێگایەکە تۆ تیایدا یەکەم نیت

ابو العتاهیە

یەکێک لەبیرکردنەوە هێمنەکان لەکاتی تێپەڕین بەقەیرانێکدا ئەوەیە سەرکەوتنی کەسانیتر بەبیر خۆت بهێنیتەوە کەلەڕووداوە هاوشێوەکاندا سەرکەوتوو بوون؛ ئەزموونی مرۆڤایەتی دەوڵەمەندو قوڵە، لەڕاستیدا هەموو ئەوەی دەیبینیت رووبەڕووی جەنگێک بووەتەوە کەهیچی لەبارەوە نازانێت، لێرە بێکەموکوڕیمان نیە، هەریەکەمان بەپلەی جۆراوجۆر دوچارین بەپێی توانای خۆمان.

بەبیری خۆت بهێنەرەوە ئەوەی بەسەرت دێت هەرچەندە بەئازار بێت بەسەر خەڵکانی تر هاتووەو تیایدا دەرچوون، لێی دەردەچیت، لەدەوروبەری خۆت یان لەتۆڕی ئینتەرنێت بۆ ئەو کەسانە بگەڕێ کەڕووداوی هاوشێوەی ژیانی تۆیان بەسەرهاتووە، دەبینیت لەهەموو شوێنێک هەنو ژیانی ئاسایی خۆیان بەڕێدەکەن بەشێوەیەکی سروشتی، بەڵکو سەرکەوتووش دەبن، بگرە نایابیش دەبن.

ڕەنگە ئەو کەسەی لەوە خراپتری تێپەڕاندبێت تۆ بیت،

پاڵەوانیەتییەکانی رابردووی خۆت لەئارامگریو دامەزراویدا بەبیربهێنەرەوە، ئەو کەسەی بەسەر رابـردوودا زاڵبووە هەموو رۆژێک لەناو ئاوێنەکەدا دەیبینیت، لەڕێی چاوەکانتەوە تەماشای رۆحی خۆت بکە، کەسێکی باش هەیە کەچاوەڕێی ئەوەیە باوەڕت پێی هەبێت، بۆئەوەی بەپشتیوانیی خودا لەم شوێنە دەربازت بکات.

سەیری ئەوانەی دەوروبەرت بکە کەگیرۆدەن بەهەندێک شتەوە کەبیرکردنەوە لێی تۆ دەترسێنێت، خەفەت نەیکوشتوون، عەقڵی لێ نەسەندوونەتەوە، دەروونی مرۆڤ بەخودا بەهێزە کەلە رۆحی خۆی پێبەخشیوە، کێشە نییە ئەگەر نەتوانیت ئازارەکە بەبچوک بزانیت، بەڵام هەوڵبدە خۆت بەگەورە ببینیت کەڕووبەڕووی دەبیتەوە.

ئەو خەمەی بەرەنگاری دەبیتەوە: ئەوان رۆژێک بەسەریدا زاڵدەبن.

تۆ لەبارودۆخەکان بەهێزتریت

ئەگەر دەروونەکان گەورە بوون
تەنەکان لەبەرامبەریدا ماندوو دەبن

موتەنەبی

لەگەڵ ئـەوەی زۆرینە واهەستدەکات بارودۆخی ژیان لەو بەهێزترە، بـەڵام لەبەرامبەردا زۆرینە سەلماندوویانە کەلە بارودۆخەکان بەهێزترن، زۆر لەوانە لەدەوروبەرمانن، بـەڵام ئێمە بێئاگاین لەدەستکەوتە کەسییەکانیان بەهۆی ئاڵۆزیی ژیانەوە، بەدیاریکراوی مەبەستم ئەو پاڵەوانانەیە کەبەشێوەیەکی رۆژانە لەدەوروبەری خۆمان دەیانبینین، نەک ئەو نموونانەی هەندێک پێیانوایە لەسەروو توانای ئێمەوەن یان ئامانجی زۆر دوورن، لەگەڵ ئەوەی لەوانەشە هەرگیز بەوشێوەیە نەبێت.

•کاتێ سـەرەڕای خراپیی دۆخی تەندروستیو خێزانیو مـادیـیو جگە لـەوانـە تـوانـای کۆششت هـەبێت، و لـەو تاقیکردنەوانەدا سەرکەوتووبیت کەکەسانێکی تر تیایدا کەوتوون، بگرە تیایدا پلەی بـەرز بەدەستبهێنیت؛ ئـەوا تۆ لەبارودۆخەکە بەهێزتریت!

•ئەگەر توانیت لەسەر لێوەکانت زەردەخەنەیەکی فراوان دەربخەیت، و لەگەڵ دەوروبەرت بەخۆشیو نەرمونیانییەوە

مامەڵە بکەیت، و بەهەڵوێستە تێپەڕیوەکان پێبکەنیت لەوکاتەدا کەململانێ دەکەیت لەگەڵ شەپۆلەکانی خەمۆکییەکدا کەبەرەورووت دێتو دۆخێکی دەروونیی قورس بەهەر هۆکارێک؛ ئەوا تۆ لەبارودۆخەکە بەهێزتریت!

•کاتێک بێدەنگ دەبیت لەناپاکیی هاوبەشی ژیانت، و تورەیی لەسنگتدا دەنێژیت بۆئەوەی دۆخەکە لەوە خراپتر نەبێت، و لەگەڵ ئەو کەسە بەچاکە مامەڵە دەکەیت بەڵکو خودا رێنمونیی بکات، دۆخەکە باشتر دەبێت، منداڵەکانیش لەژینگەیەکی خێزانیی تەندروستدا گەورەدەبن؛ ئەوا تۆ لەبارودۆخەکە بەهێزتریت!

•کاتێک جگەرە دەبێتە تاکە هەناسەی تۆ، ئەم رەفتارە لەتۆدا دەبێتە شتێکی بنەڕەتی لەسالانی هەرزەکارییەوە تاکو تەمەنێکی زۆر، و بەژینگەیەکی پڕلە بۆنی تووتنو دیمەنی جگەرەکێشان دەورەدراویت، پاشان بڕیاری نەگەڕانەوە دەدەیتو تیایدا سەرکەوتوو دەبیت، دەگەڕێیتەوەو تەندروستیت باش دەبێت؛ ئەوا تۆ لەبارودۆخەکە بەهێزتریت!

•ئەگەر بینیت کۆتوبەندی کێشێکی زۆریت، دیلی دەستی شێوازی خراپی خواردنیت کە هەرلە منداڵیتەوە تیاتدا رووەوە، لەشوێنێکیش نیشتەجێیت کەپڕە لەخواردنو خواردنەوەی سەرنجڕاکێش، کەسێکیش نەبێت لەدەوروبەرت پشتیوانیت لێبکات لەدابەزاندنی کێشت، لەگەڵ هەموو ئەمانەدا توانیوتە خۆت بگەیەنیتە کەناری تەندروستیو لێهاتوویيو لەشولار رێکی؛ ئەوا تۆ لەبارودۆخەکە بەهێزتریت!

•ئەگەر پارێزگاریت لەکاتی دیاریکراوی خەوتن‌و هەستانت کرد، و ژەمەکانت بەڕێکوپێکی خوارد، و سووربوویت لەسەر گرنگیدان بەروخسارت، ئەوە ناڕەحەتییەکت سەراوژوور کردووەتەوە کەئازاری پێ گەیاندوویت، بەڵام تۆ خۆڕاگربوویت‌و ڕێگات بەکێشەکە نەداوە بکشێت بەرەو لایەنەکانی تری ژیانت؛ ئەوا تۆ لەبارودۆخەکە بەهێزتریت!

وەکو تاکەکەس‌و وەکو گەلان زۆر لەخەیاڵێکدا ژیاوین ناوی بێدەسەڵاتی بووە، بڕوامان وابووە ئێمە لاوازین‌و ناتوانین کارەکان لەبەرژەوەندی خۆمان هەڵبگێڕینەوە، ڕاهاتووین بەخۆبەدەستەوەدان، چیتر نکوڵیمان لەبوونی نەکردووە، بەڵام ڕاستییەکەی ئەوەیە ئێمە لەوە بەهێزترین کەگومان دەبەین، ئەو تێکشکانەی تیایدا دەژین ئەگەرچی هەندێک بەسەرەتاییەکانی ژیانی دابنێن بەڵام تەنها حاڵەتێکی زیهنییە، ئێمە بووین کەپەروەردگاری جیهانەکان ڕۆحی خۆی کردە بەر ئادەمی باوکیان، ئێمەین کەخودا لەسەروو حەوت ئاسمانەوە ڕێزی لێنان، فەرمانیشی کرد بەفریشتەکان کەکڕنووش بۆئەو دروستکراوە مرۆییە سەیرە ببەن.

متمانەت بەخۆت هەبێت، چونکە بەدڵنیاییەوە تۆ لەوە بەهێزتریت کەگومان دەبەیت.

ئەمە کۆتایی جیهان نیە

«ئەوەی تۆ بەکۆتایی دەزانیت رەنگە سەرەتا بێت».
وتەیەکی خۆرئاواییە

قەیرانەکان کۆتاییان بەژیانت نەهێناوە، هێشتا زیندوویتو هەناسە دەدەیت، جەستەت خۆی بەدەستەوە نەداوە، ئەو ژیانی دەوێت، داوای خەوتنو خواردن دەکات، پێویستە بەبەهێزی ئەم تەمەنە بەڕێبکەیت، ئەگەر کۆتایی بووایە مردن یەخەی دەگرتیت، بەڵام تۆ دەژیت، جیهانی دەوروبەرت بەردەوامن، تۆش بەردەوام بە.

دەچێتە عەقڵەوە دەست لەهەموو جوانییەکانی ژیان هەڵبگریت، تەنها لەبەرئەوەی کەسێک فێڵی لێکردوویت، یان ستەمی لێکردوویت، یان بەشێوەیەک لەشێوەکان بێزاری کردوویت، کەس شیاوی ئەوە نیە کە لەپێناویدا هەموو شتێک لەدەستبدەیت؟ ئەگەر ئەو کەسەش پەیدابێت ئەوە رازی نابێت لەپێناوی ئەودا زیان بەخۆت بگەیەنیت.

بابڵێین بابەتەکە قورسە، من ناڵێم ئاسانە، زۆر قورسە، بەڵام تۆ تێیدەپەڕێنیت دوای ئەوەی شۆکی سەرەتات تێپەڕاند، دەتوانیت بەعاقڵانە لەگەڵ خۆت بدوێیت، پاشماوەی ڕۆحت

لەنێو قاچەکانیانەوە کۆبکەیتەوە، و سەرلەنوێ لەسەر پێیەکانت بوەستیتەوە.

بەدڵنیاییەوە کۆتایی جیهان هەر دێت، بەڵام جیهانەکەی تۆ کۆتاییدێت بەکاتی دیاریکراوی کۆچکردنی یەکجارەکیت کەلەلایەن خوداوە بۆت نوسراوە، ئێمە بڕیار نادەین کەی ژیان کۆتایی دێت، ژیان بەو ئاستەنگانە کۆتایی نایەت کەدێنە ڕێمان، کۆتایی نەهاتووە بۆ کەسێک کەمنداڵێکی نەخۆشی بووە، ناپاکیی هاوسەری کۆتایی پێ نەهێناوە، مردنی خۆشەویستێک کۆتایی پێ ناهێنێت، هەژاریو زیندان کۆتایی پێ ناهێنێت، تەنانەت ئەو گەلانەی دۆخی ماڵوێرانیی جەنگیان بەسەردا دێت هێشتا هاوسەرگیری دەکەنو منداڵیان دەبێت، هیچ شتێک ئەگەر کارەساتباریش بێت کۆتایی بەم جیهانە ناهێنێت.

ئەگەر هەستت کرد لەم جیهانەدا شوێنێک بۆ تۆ نیە، لەخۆت بپرسە ئەی بۆ هێشتا لێرەیت؟ هێشتا ڕۆڵت تەواو نەبووە، دەتوانیت زۆر شت بکەیت تا کاتی دوایین سات دێت، لەڕاستیدا هیچکاممان شوێنێکی هەمیشەییمان لێرە نییە، بەڵام ئێستا لێرەین، دەتوانین سوود لەمانەوەی کاتیمان وەربگرین بۆئەوەی بیکەین بەباشترین شوێن لانیکەم بۆ خۆمان.

ژیان ناوەستێت لەبەرپێی کەسێک یان ڕووداوێکدا، بەداخەوە هەندێک ژیانیان لەدەستداوە زۆر لەپێش مردنی کردارییانەوە، ئەوە ئەو ساتەیە کەتیایدا لەپەرەسەندن دەکەوێت، یان لەوانەیە دەستبکات بەگەڕانەوە بۆ دواوە، ئەوە ئەو ساتەیە کەتیایدا بڕیاری مردنی بۆ ئاواتەکانی داوە بەهۆی

بێهیواییەکی گەورەوە کەئازاری پێ گەیاندووە، لەڕووداوێکەوە کات لەلای ئەو وەستاوە، هێشتا لەو قۆناغە کاتییەدا بەجێماوەو پەیوەستە بەخەونێکەوە کەنەبووەتە ڕاستی، بە جگە لەوەش ملی نەداوە، وەک یاریزانێکی تۆپی پێ کەداهاتوویەکی پڕلە پیشەگەریی بۆ خۆی وێناکردووە، بەڵام ژیان سەرسامی کردووە بەپێکانێکی درێژخایەنو ئەویش لەسەرەتاکانیدایە، بەمەش کۆتایی پێدێت بەحەسرەتی ناوبانگێکەوە کەبەدەستی نەهێناوە، دەستکەوتەکانی لەو ئاستەدا تەواوبوون، چیتر خۆی ناناسێتەوە ئەگەر ئاماژەی بۆ نەکرێت بەوەی یاریزانێکی تۆپی پێ بووە، لەتێڕوانینی خۆیدا بووەتە کەسێکی نەناسراو کەتەنانەت شەرمیش دەکات لەناو خەڵکیدا ئاماژەی بۆ بکرێت... لەڕۆژی پێکانەکەیەوە مردنی خۆی ڕاگەیاندووە.

ئەو کەسانەی ژیان لەلایان وەستاوە کەسانێکن کەتۆقیون بەهۆی مردنی خۆشەویستێکیانەوە، یارمەتیی خۆیان نەداوە بۆ چارەسەرکردنی ئەو برینە، بەڵام زیادەڕەویی کردووە لەئەشبکەنجەدانی خۆیان بەخەفەتخواردنی توند، ڕەنگە ئەوەندەی باسی مردووەکەیان کردووە هێندە نزایان بۆ نەکردبێت، لەبیریان چووە کەئەو خۆشەویستە گەڕاوەتەوە بۆلای پەروەردگارێکی بەبەزەیی، و ئەو ئێستا تەنها تامەزرۆی نزایە، بیریان چووە کەلەنێو زیندووەکاندا خۆشەویستانێکیان هەیە کەئێستا پێویستیان پێیانە، وەک چۆن خۆشەویستەکەیان مردووە ئەمانیش لەچاوی خۆشەویستەکەیاندا مردنێکی توندتر مردوون، مردوون بەویستی خۆیان، بەئارەزووی

خۆیان دوورکەوتوونەتەوە، ئەمەش توندترین ئازاردەرە، ئەمان جیابوونەوەیەکیان هەڵبژاردووە کەمردووەکانیان هەڵیان نەبژاردووە... لەڕۆژی مردنی خۆشەویستەکەیانەوە مردنی خۆیان راگەیاندووە.

کەسێکی تریش ژیانی وەستاوە بەهۆی شکستخواردنی لەهاوسەرگیریکردن لەگەڵ ئافرەتێک، رەتیکردووەتەوە خۆی بدات بەدەست واقیعەوە، بەردەوام گلەیی لەبەختی خۆی دەکات، تورەیی خۆی بەسەر دەوروبەرەکەیدا بەتاڵ دەکاتەوە، لەوانەیە لەخەیاڵی خۆیدا وێنەیەکی نموونەیی بۆ کێشابێت کەنایەوێت وازی لێ بهێنێت، لەگەڵ ئەوەی دواجار ئەمیش جیاوازییەکی ئەوتۆی لەگەڵ ئافرەتەکانی دیکەدا نیە؛ بەڵام لەبۆچوونی پێنەگەیشتووی ئەمدا شیاوی ئەوەیە بەلەدەستدانی ژیانت کۆتاییپێبهێنێت، چێژبینینی لەسەر خۆی حەرام کردووە، لەکاتێکدا ئەو ئافرەتە لەگەڵ پیاوێکی ترە لەکاتێکدا کەئەو پیاوەی تر بەختەوەر نیە پێی... ئەو رۆژەی کەسێکی تری کردووە بەهاوسەری خۆی مردنی خۆی راگەیاندووە.

لەوانەیە قسەکە هەندێک رەق بێت، بێهیوایی هێندە تاڵە کەفەرامۆشکردنی قورسە، قورسە باوەڕ بەوە بکەیت کەئەو کەسە چیتر لەمرۆ بەدواوە ناتوانێت یاریی تۆپی پێ بکات، ئەویتریش خۆشەویستە کۆچکردووەکەی جارێکی تر لەم جیهانەدا نابینێتەوە، ئەو ئافرەتەی ویستی هاوسەرگیریی لەگەڵ بکات بووەتە بەشی پیاوێکی تر، بەڵام ئەو هۆکارە هەرچییەک بێت کەمرۆڤ ژیانی خۆی بەهۆیەوە دەوەستێنێت

ئەوا ژیان لەهەموو ئەو هۆکارانە قوڵترە.

فڕێدانی پێغەمبەر یوسف بۆناو بیرەکە کۆتایی ڕێگا نەبوو، فرۆشتنی بەنرخێکی کەم نەبووە ڕەشبینییەکی هەتاهەتایی، تۆمەتبارکردنی بەناپاکی کۆتایی جیهان نەبوو و زیندانیکردنی بۆماوەی چەند ساڵێکی زۆر نەبووە شکست، هەموو ئەوانە ڕێگرییان لێ نەکرد لەبەردەوامبوون و بەدەستهێنانی دەستکەوت و هەوڵەکانی چاکسازی بەلێکدانەوەی خەون، تەنانەت لەناو زیندانیشدا، ستەم لەناوی نەبرد، بەڵکو بەئازایانە لەپشت میلەی زیندانەوە چووە دەرەوە بۆناو جەنجاڵییەکانی ژیان، بۆئەوەی پۆستێکی باڵا بەدەستبهێنێت بێئەوەی بێهیوایی رابردوو بێبەشی بکات لەبەختەوەریی ئێستا، یان ئومێدی داهاتوو، لەپاکبوونەوەی لەتۆمەتەکان و کۆکردنەوەی کەسوکارەکەی.

هۆکاری بێهیوایی مرۆڤ هەرچییەک بێت ژیان لەوە دەوڵەمەندترە کە لەڕووداوێک یان کەسێکدا کورت بکرێتەوە، ژیان لەسەر دۆخێک جێگیر نابێت، لەستەمی مرۆڤ بۆ خۆی ئەوەیە بەدەستی خۆی کۆتایی پێبهێنێت و بەمەش ژیان بوەستێت، چونکە تەمەنی بەنرخ چەند پەڕێکی رۆژنامە نیە بیدڕێنێت، یان پیرییەک نیە کەلەبەردەم ئاوێنەدا تووشی سەرسامیی بکات.. لەجەستەی خۆت رابمێنە، دەبینیت کەداوای گەڕانەوە بۆ ژیانت لێدەکات هەرچەندە تەمەنیشت تێپەڕیبێت، ئەو هەناسانەی سنگت دەیداتەوە مانای وایە هێشتا سییەکانت خۆیان نەداوە بەدەستەوە، سەمفۆنیای لێدانەکانی دڵت بۆت

دووپاتدەکاتەوە کەدەیەوێت بژی، بەدەم داخوازییەکانی ژیانەوە بچۆ، و پەنجەرەی رۆحت دامەخە تاکاتێک جەستەت نەوەستابێت.

هێشتا کۆتایی نەهاتووە، ئێستا خۆت بەدەستەوە مەدە.

ژیان بەردەوامە

«دەتوانم هەموو ئەوەی لەبارەی ژیانەوە فێری بووم لەدوو وشەدا کۆی بکەمەوە: ئەو بەردەوامدەبێت».

رۆبەرت فروست

هەوڵبدە لەگەڵ ئەم جیهانە بجوڵێیت کەلەبەر تۆ ناوەستێت، ژیان بەردەوام دەبێتو هەموو شتێک تێدەپەڕێت، پێشەوا (شافیعی) دەفەرموێت:

نە خەفەت بەردەوام دەبێت نە دڵخۆشی
نە بەدبەختیو نە ناخۆشی

لەبیرت بێت ئەو سەردەمەی تیایدا دەژیت، لەهەموو دۆخێکدا تیای دەژیت، بەدەست خۆتە چۆنیەتیی ئەو تەمەنەت هەڵبژێریت کەبۆت ماوەتەوە، بەسووربوونت لەڕووبەڕووبوونەوەی ئاستەنگەکان.

خەفەتخواردنی تۆ ناتوانێت رێگری لەڕۆیشتنی کات بکات، فرمێسکەکانت رێگا لەتیشکی خۆر ناگرێت کەهەموو رۆژێک بگاتە جیهان، تەنانەت ئەگەر تۆش رێگای پێنەدەیت دەگاتە خەفەتەکانت، ئەگەر تۆش رازی نەبیت دەیگاتێ.

ئەو ناڕەحەتییەی بەشەو دەتگرێنێت ناتوانێت رێگا لەسوڕانی

بازنەی ژیان بگرێت، وەک ئەوەی هیچ روویندابێت، تیشکی خۆر دەگاتە پەنجەرەکەت.. جیهان دەگرێتەوە.. منداڵەکان دەچن بۆ قوتابخانەکانیان.. سەیری ئەو ژیانە بکە کەسەرەڕای هەموو شتێک بەردەوام دەبێت، ئەو کەسەی دوێنێ تۆی بێزار کردووە تەوەری بوونەوەر نیە، تورەیی تۆ ئەم جیهانە جوڵاوە ڕاناگرێت، بەڵکو تۆش هەروەها دەجوڵێیت لەگەڵ سەمفۆنیای ژیان کەبەهۆی کەسەوە ناوەستێت.

ئەو کەسەی دەبێتە دیلی ساتێک کات ناوەستێنێت بەڵکو خۆی دەوەستێنێت، سەیری درەختەکان بکە هەرچەندە رەگەکانی درێـژوو چەسپاون بەڵام لەگەڵ گۆڕانەکانی کەشوهەوادا ئەویش خۆی دەگۆڕێت، لەگەڵ وەرزە جۆراوجۆرەکاندا نوێ دەبێتەوە، تەمەنی هەرچەندێک بێت، ئەمە سوننەتی جوانی بونەوەرە کەڕەتیدەکاتەوە خۆی بەدەستەوە بدات یان بۆ دواوە بگەڕێتەوە.

هەر هەنگاوێک کەدەینێیت پێویستە بۆ پێشەوە بێت، ئەگەر وانەبێت ئەوا بۆ دواوەیە، لەتاڵیو شیرینییەکانیدا لەگەڵ ژیان بڕۆ، ئەمڕۆ تاقیی بکەرەوە کەلەبەردەم ئەم هێرشە بەهێزەدا نەوەستیت، بەڵکو فێرببە چۆن چێژ لەبێدەسەلاتی وەربگریت، ڕێگا بەشەپۆلە فرە جەمسەرەکان بدە کەفڕێت بدەنە نێو بواری فراوانی بژاردە بەردەستەکانەوە، ئەم شەپۆلە هەڵچووە وەک هەر ئاستەنگێکی تر وایە: هاوڕێیە نەک دوژمن، خوا پێیداویت لەبەرئەوەی لەئێستادا پێویستت پێیەتی، ئەو کرداری ڕاستکردنەوەت لەلایەنێکی دیاریکراوەوە جێبەجێ دەکات، پاش

فێربوونی وانەکە ئەو دەڕوات، دوای ئەویش ژیان بەردەوام دەبێت وەک ئەوەی هیچ رووی نەدابێت.

بەختەوەربیت یان خەفەتبار تا ئەو کۆتاییەی بۆت نووسراوە بەردەوام دەبیت، هەروەک هەرشتێک کەچاوەڕێی بەسەرچوونیت بەویستی خودا بەسەردەچێت، بیناکە تەواودەبێت، بڕوانامەکە بەدەستدەهێنیت، منداڵەکان گەورەدەبن، لەگەڵ دەروونی خۆت نەرم بە، هەرچی بێت هەر دێت.

ژیان هیچی نیە جگە لەوەی بەردەوامبێ سەرەڕای هەرشتێک.

بەشی سێیەم
لەباشیدابە دەربازبوون نزیکە

ئەم دۆخە کاتییە

«ئەم کاتە تێدەپەڕێت».

دانایەکی هیندی

هەمیشە سێ ڕستە سەرکەوتوون لەدەربازکردنم لەناخۆشترین حاڵەتەکاندا: ئەم دۆخە کاتییە، ئەم دۆخە کاتییە، ئەم دۆخە کاتییە.

دەبێت کەللەت پڕبێت لەم واتایە، و هەموو خانەیەکی جەستەت هەڵیمژێت، پێویستە ئەم بیرکردنەوەیە زاڵبێت بەسەرتدا، لەکاتی هەڵایسانی قەیرانەکاندا بەهێزەوە ئامادەبێت، دەبێتە بابەتێکی خۆکار هەروەک هەستکردن بەحەزی ئاوخواردنەوە لەکاتی تینویەتیدا، تەنانەت لەکارە سادەکانی ڕۆژانەشدا بەبیر خۆتی بهێنەرەوە، ئەگەر بەهۆی شەونخونییەوە ماندووبوویت ئەوە پێویستە لەبیرت بێت بەم نزیکانە دەخەویت، و ماندوویەتی بێگومان بەسەردەچێت، بەوشێوەیە، دەروونی خۆت ڕابهێنە لەسەر ئاراستەکردنی بیرکردنەوەت بەلەناوچوونی دۆخەکان لەبری جەختکردنەوەت لەهەستە نەرێنییەکان لەوبارەیەوە.

بیرخستنەوەی قەیرانەکانی پێشووت کەدیارنەماون وەک ئەوەی هەرنەبووبن، زۆر یارمەتیت دەدات، ئەوەی دوێنێ خەفەت بووە ئەمڕۆ سەلامەتە، هەروەک یارمەتیت دەدات لە بیرخستنەوەی ئەو ڕاستییەی ئەو مرۆڤە تۆ بوویتو هێشتاش هەر تۆیت.

بیرەوەریی بەرەنگاربوونەوەکانت بۆ نارەحەتییەکان بەبیربهێنەرەوە، لەبیریشت بێت ئەوەی ئێستا پیایدا تێدەپەڕیت سبەینێ دەبێتە یادەوەرییەکی ئیلهامبەخش کەیارمەتیدەرت دەبێت لەتێپەڕاندنی قەیرانەکان، وادەکات بەهای زیاتر بۆ باشەکانی دواتر دابنێیت، ئەوەی تامی تاڵیی نەکردبێت قورسە بتوانێت چێژ لەشیرین وەربگرێت، بەڵکو لەوانەیە ئەستەمیش بێت، بیرۆکەیەکی دیکە یارمەتیت دەدات بەوەی بڕوابهێنیت کەئەوەیە بیر لەو کەسانە بکەیتەوە کەدۆخی لەوشێوەیەی تۆیان تێپەڕاندووە، چەند کەس هەبوون کەماوەیەکی زۆر لەزینداندا بوونو ساڵانێکی زیاتر کۆشکنشین بوون.

پێویستە ڕێگا بەخەیاڵت بدەیت لەشوێنێکی دیکە بفڕێت، بەدووری مەزانە خۆتی تێدا ببینیتەوە ئەگەر بڕوات بەڕوودانی هەبێت، هەروەها بەپشتیوانیی خودا هەوڵت بۆدابێت، بیرۆکەیەکی بەهێزتر بۆ باوەڕپێهێنانت بەوەی دۆخەکە کاتییە، باوەڕی قوڵی تۆیە بەوەی کەخودا هیچ شتێکی لەدەست دەرناچێت لەزەوی‌و ئاسمانەکاندا، دەتوانێت لەم شوێنە دەرت بکات بۆ شوێنێکی باشتر.

پێموابێت بیرۆکەی لەناوچوونی شتەکان فیترییە، چونکە دونیا بەهەموو ئەوەی تیایدایە لەناودەچێت، ڕاهاتووین لەسەر ئەم دۆخەو باوەڕپێهێنانی، بەڵگە ئەوەیە کەتۆ ئێستا باوەڕم پێدەکەیت کەئەم دۆخە کاتییە، یان لەوانەیە دەنگێک لەناختەوە داوات لێبکات هەلی مانەوە بەم بیرۆکەیە بدەیت ، تاقیبکەرەوە کەبەکەسێکی خەمبار بڵێیت ئەم دۆخە کاتییە، و چێژ

لەتەماشاکردنی یارییە ئاگرینەکان لەناو چاوە خەماوییەکانیدا وەربگرە.

ئەم دۆخە کاتییە، تۆ لەوە زیرەکتریت کەپێتوابێت ئەم دۆخە بەردەوام دەبێت، بەمنزیکانە چاوەڕێی دەربازبوون بکە، ئەو بەجۆرێک نزیکە کەلەوانەیە لەنزیکتەوە لەگۆشەیەکی ژورەکەتدا شاردرابێتەوە.

لەکاتی زریانداماڵەکەت مەفرۆشە

«لەزستاندا دار مەبڕەرەوە، لەکاتە ناڕەحەتەکاندا بڕیاری نەرێنی مەدە، لەوکاتانەی دۆخی میزاجیت لەخراپترین حاڵەتیدایە بڕیار مەدە، چاوەڕێ بکە، ئارام بگرە، زریانەکە تێدەپەڕێت، بەهار دێتە پێشەوە».

ڕۆبەرت سکۆلەر

چیرۆکی ئەو پیاوەت بیستووە کەزریانێک هاتبوو لەگەڵ ڕوودانیدا خانووە جوانەکەی فرۆشتبوو؟ بێگومان نەتبیستووە؛ چونکە ڕووی نەداوە.

خراپترین کار کەبکرێت لەکاتی ڕوودانی قەیرانێکدا گرتنەبەری بڕیاری چارەنوسسازە، دۆخی کاتی پێویستی بەگۆڕانی هەمیشەیی نییە، چاوەڕێ بکە تا زریانەکە دەنیشێتەوە، هێوریش دەبێتەوە، هەروەها تۆش پێویستە هێوربیبیتەوە بۆئەوەی بڕیارێکی ئاقڵانەو دانایانە بدەیت کەدواتر لێی پەشیمان نەبیتەوە، پاڵنەری پشت ئەو بڕیارە بریتی دەبێت لەباشترکردنی چۆنیەتیی ژیانی خۆت، بریتی نابێت لەشۆڕشێکی تورە یان هەوڵدان بۆ تۆڵەکردنەوەیەکی لەناوبەر، هەروەک ئاماژە نابێت بۆ هێرشی خەفەتێک کەببێتە هۆی نەمانێکی کاتی بۆ حەزی ژیان، لەبیرت بێت لەکۆتاییدا

تۆ باش دەبیت، ئەگەر باش نەبوویت، ئەوە کۆتاییەکەی نیە.

کێشەکە لەوەدایە کەمرۆڤ لەکاتی سەرهەڵدانی قەیراندا تووشی هەڵچوونی زۆر دەبێت، ناتوانێت کاردانەوەکانی دوابخات، چارەسەر چیە؟ ئەو چارەسەرەی لەگەڵ مندا گونجاو بوو بریتی بوو لەسەرقاڵبوون بەبابەتی رووکەشی کەپێویستی بەکۆششی زۆری مێشک نابێت، ئەوەش کشانەوەیەکی تاکتیکییە لەگۆڕەپانی شەڕ بۆ لەبەرچاوگرتنی ئەو بێدەسەڵاتییە زیهنییەی هەیە لەڕووبەڕووبوونەوەی خێرا، هەناسەیەکی فراوانم لە (ئینتەرنێت)دا دەستکەوت، بەتایبەت ڤیدیۆ پێکەنیناوییەکانی یوتیوب.

ئەو دۆخەی ئێستا پیایدا تێدەپەڕیت هەرچەندە قورس بێت، بەڵام پێویستە خۆڕاگر بیت تاکاتی نیشتنەوەی زریانەکە (دەرەکی‌و ناوەکی)، دوای ئەوە بڕیاربدەیت کەپێویستە چی بکەیت، وریابە دەست لەکارەکەت نەکێشیتەوە یان پەنا نەبەیت بۆ تەڵاق یان بڕیاری کۆچکردن بدەیت یان هەر بڕیارێکی چارەنوسساز بدەیت لەکاتێکدا لەژێر کاریگەریی شۆکێکدایت، چونکە لەوانەیە پەشیمان ببیتەوە لەکاتێکدا توانای پاشەکشەکردن لەبڕیارەکەت لەدەستداوە، (ئەلبێرت ئەنیشتاین) دەڵێت: «بابەتەکە ئەوە نییە کە من زۆر زیرەکم، بەڵکو ئەوەیە کە من ماوەیەکی درێژتر لەگەڵ کێشەکان دەمێنمەوە».

لەبیرت بێت تۆ بڕیارەکەت هەڵنەوەشاندووەتەوە، بەڵکو تەنها گرتنەبەریت دواخستووە، یان لەوانەیە بڕیارەکەت دابێت، بەڵام جێبەجێکردنەکەیت دواخستبێت، ئەم بیرۆکەیە ژیانت

لەسەر ئاسان دەکات لەو ماوەیەدا، هەروەها هێزێکی زیاترت پێدەبەخشێت کەبتوانیت وابکەیت کارەکان لەبەرژەوەندیی خۆت بشکێنەوە.

بەڵێ ناچار نیت لەگەڵ هاوبەشێکی ژیانی خراپ ژیان ببەیتە سەر، بەڵام پاشەکشە مەکە بەرلەوەی دڵنیاببیتەوە کەلە هەمو روویەکەوە دۆخت باشتر دەبێت، واز لەکارەکەشت مەهێنە ئەگەر جێگرەوەیەکی نەبێت، هەروەها کۆچ مەکە ئەگەر لەهەندەران دۆخت خراپتر بوو، رێگا مەدە شتێک هەموو شتەکان بکوژێت.

کاتێ نێوان دەستپێکردنی قەیران و گرتنەبەری بڕیار قۆناغێکی ئەفسوناوییە کەخۆتی تێدا دەناسیت، تیایدا روبەڕووی گۆڕانی گرنگ دەبیتەوە، ئەو ئازارەی کەسانیتر نایبینن بەشێوەیەکی سەیر لەخودا نزیکت دەکاتەوە، ئەزمونی مرۆڤایەتی بکە بەتەواوی و بەهەموو تاڵییەکانییەوە، و رزگاری بەشێوەیەک رووت تێدەکات کەخۆت پێی نازانیت.

ئایا بەیانی نزیک نیە؟

«لەنێوان چاوداخستن‌و هەڵهێنانەوەیدا
خودا لەدۆخێکەوە دەیگۆڕێت بۆ دۆخێکی تر».

ئیبن نەباتە

لەوانەیە لەدۆخێکی نارەحەتدا مرۆڤ وابیربکاتەوە کەژیان هەمووی خراپە، بەڵام لەچەندین کاتدا واقیع دەیسەلمێنێت کەسەرسوڕهێنەرەکانی ئاسمان لەهەر ساتێکداو بەبێ پێشەکی بۆت دادەبارێت.

لەوانەیە چەند ساڵێکی چەقبەستووت بەبێ ڕووداو بەسەردا بڕوات، دواتر لەماوەی چەند ڕۆژێکی کەمدا گۆڕانکاریی گرنگت بۆ بێتە پێش کەلەدۆخێکەوە بتگەیەنێتە دۆخێکی تر، وەک ئەوەی ئەم ڕۆژانە شتێکیان کردبێت کەتەمەنێک نەیکردبێت.

لەژیاندا هەندێک شت وەکو (یانسیب)ە، لەدۆخێکدا دەخەویت‌و بەسەر دۆخێکی تەواو جیاوازدا هەڵدەستیتەوە، پاش بێهیوایی لەمنداڵبوون هەواڵی دووگیانی سەرسامت دەکات، پاشئەوەی قەرزەکان گەمارۆت دەدەن سامانێک سەرسامت دەکات، سەرسام دەبیت بەپلەیەکی وەزیفی بەرز لەکاتێکدا تۆ لەهەوڵی دەستکێشانەوەیت لەکارەکەت کەبڕیاردانی لەوانەیە چەند ساڵێکی ویستبێت، ژیان پڕە لەڕووداوی لەمشێوەیە، دوورنیە بۆتۆش بێتەئاراوە، ڕۆژانە بەسەر خەڵکی تر دێت،

ئەوانیش وەکو تۆ پێشبینییان نەدەکرد کەبەوشێوە جوان‌و لەناکاوە رووبدات.

پێویستە چاودێریی باشە بکەیت، و خۆتی بۆ ئامادەبکەیت وەک چۆن ماڵەکەت لەچاوەڕوانیی هاتنی میوانێکدا دەڕازێنیتەوە، ئامادەبە بۆ وەرگرتنی خەڵاتەکانی ئاسمان، رابێ لەسەر بەختەوەری، رابێ لەسەر تەندروستی، رابێ لەسەر گەشبینی، رابێ لەسەر جوانی، ئامادەبە، چاوەڕێ مەکە ئاواتەکەت بێتەدی پاشان هەوڵبدەیت لەگەڵی بگونجێیت، بەڵکو بەپێچەوانەوە گونجاوبە لەگەڵی بۆئەوەی رووبدات،

لەوانەیە رزگاربوون لەوە نزیکتر بێت کەچاوەڕێی دەکەیت.

مەودای بەردەست فراوانە

«لەوانەیە ئەوەی لێی دەترسیت بوونەوەر نەبێت لەوانەیە ئەوە بێت کەئاواتی پێ دەخوازیت».

ئەبو عەتاهیە

ئەوەی بەردەست بێت ئازیزم زۆر بەردەستە، هەلی باوەڕی پێ ببەخشە، بۆئەوەی بەڕوویەکی جوانەوە لەژیانتدا دەرکەوێت، بەختەوەری زۆر بەردەستە، کاری شیاو بەردەستە، پرۆژەی بازرگانیی سەرکەوتوو زۆر بەردەستە، پەیوەندیی دڵخۆشکەرانە بەردەستە.

دەتوانیت ناپاکیی هاوبەشەکەت تێپەڕێنیت، ڕێی تێدەچێت کەسێک لەبیربکەیت یان رابێیت لەسەر دووریی، دەکرێت ئارەزوویەک بدۆزیتەوە کەلەگەڵ خۆت بگونجێت، دەکرێت رزگارت ببێت لەهەستیاریی زۆر، ئەو شتانەی بەردەستن لەژماردن نایەن، کەواتە دەکرێت باوەڕ بەمە بهێنیت، و ڕێگای بوونی پێبدەیت لەعەقڵتدا، بۆئەوەی لەداهاتوودا بێتە ژیانتەوە؟

هەروەک کاتێکی دیاریکراو نیە کەئەم ئەگەرانە سنوردار بکات، شتە بەردەستەکان مەرج نیە کاتێکی زۆریان بوێت، لەوانەیە بەپلەبەندی بێت، لەوانەیە لەشێوەی سەرسامکەردا

لەدەرگات بدات، لەوانەیە لەڕێگادا بۆ شوێنێک پێت بگات، و بتبات بۆ شوێنێکی جوانتر، هەندێجار تۆ لەسەرەتاوە هەوڵی بۆ دەدەیت، کەمێک یان زۆر ماندوو دەبیت، پاشان دەبینیت کەخێراتر لەخۆت بەرەوڕووت هاتووە، لەوێدا سەردەمی ماندووبوون کۆتایی دێت، و سەردەمی چێژوەرگرتن دەستپێدەکات.

شتێکی جوان لەکۆتایی ڕێگاکەدا چاوەڕێتە، هەندێک پێچ هەیە کەدەتگەیەنێتە بواری فراوانی شتە بەردەستەکان، ئەو بێهیواییەی دەوروخولت دەدات تەنها لەکورتبینیی خۆتەوەیە، و ڕەنگدانەوەی ڕاستەقینەی واقیع نیە، چەندین هەژارو نەدار هەبووە کەبوونەتە خاوەنی ملیۆنان! چەندین نەخۆش چاکبوونەتەوە دوای ئەوەی پزیشکەکان لێی بێهیوا بوون، چەندین ژن هەبوون کەتوندوتیژییان بەرامبەر کراوەو خودا بەهاوسەرێکی چاکەکار قەرەبووی بۆ کردوونەتەوە! چەند کەس هەبوون کەزمانیان گرتوویەتیو ئێستا زمانێکی پاراویان هەیە! چەند کەس هەبووە کەکێشی زۆر بووەو ئێستا پێشەنگە لە لەشڕێکیو تەندروستیدا! نموونەکان لەدەوروبەرماندا زۆرن، ئەگەری ڕوودانیشیان بۆئێمە زۆر پێشبینیکراوە، ئەمە تەنها واقیعەکەیە بەبێ هیچ زیادەڕۆییەک.

سەیری ئەو کارە بەردەستە دڵخۆشکەرانە بکە کەبۆ کەسانی دەوروبەرت ڕوویانداوە؛ بۆئەوەی دڵنیابیت کەژیان بەدەم هەمووانەوە پێدەکەنێت.

تاریکترین ساتەکان چەند ساتێک پێش بەرەبەیانە

«لەوانەیە بەڵایەک کەگەنجێک پێوەی ناڕەحەت دەبێت هۆکارێک بێت بۆئەوەی خودا دەرچەیەکی بۆ بکاتەوە تەسک بووەوەو کاتێک توند ئەڵقەکانی گرت رزگاری بوو کە من پێموابوو رزگاری نابێت».

پێشەوا شافیعی

لەقورسترین کاتدا کەپێتوایە چیتر ئارامیت نەماوە سەرسامی دەبینیت، ئەمە یاسایەکی بونەوەرە وەک رووناکیی بەرەبەیان کەهەموو رۆژێک تاریکترین سەعاتەکانی شەو کۆتاییپێدێنێت، وەک ئەو بارانە بەخوڕەی کە لەچڕترین هەورەوە دادەبارێت، وەک توندترین ژانەکانی لەدایکبوون کەڕاستەوخۆ پێش لەدایکبوونە.

لەبەردەم دەرگایەکی داخراودا بێهیوا مەبە؛ چونکە زۆرجار دوایین کلیلی دەستەکلیلەکە دەرگاکە دەکاتەوە، لەدوایین ساتەکاندا لەجەنگ مەکشێرەوە؛ لەجێی خۆت دامەزراوبە تاهەورەکان دەڕەوێنەوە، و زریانەکە دەنیشێتەوە، و لەدوای خۆی کەسێک جێدەهێڵێت کەبەزین نازانێت، هەمیشە یاسای (تاریکترین ساتەکان) بەبیری خۆت بهێنەرەوە، رزگاریی دوای روبەڕووبوونەوەی مەترسی دێت ئەگەر مەترسی نەبوایە تۆش

نەدەبوویت، ژیان ئەمەیە، تۆماس ئەدیسۆن دەڵێت:»زۆرینەی حاڵەتەکانی شکستهێنان لەژیاندا ئەو کەسانەن کەکاتێ خۆیان بەدەستەوە داوە، نەیانزانیوە چەندە لەسەرکەوتنەوە نزیکن».

کارێک بکە داڕوخانی بارودۆخەکان بەڵگەیەک بێت بۆ نزیکبوونەوەی رزگاری، هەست بەنزیکبوونەوەی روداوێکی جوان بکە، پێویستە ئەم چاودێریکردنە لەناڕەحەتترین کاتەکاندا هاوڕێت بێت، لەکاتێکدا ماندووبوویت بەدەم نزاکردنەوە ئەو ختوکەت بدات، ئەو دڵنیاییەت پێدەبەخشێت کەوەڵامدانەوەی پێشدەخات، چێژ لەدوایین ساتەکانی تاقیکردنەوە دەبینیتو وەک ماڵئاواییکەرێک تەماشای دەکەیت، ئەم قۆناغە گواستراوەیە خەڵکی رۆژانە پیایدا تێدەپەڕن، گەشبین بەو چاودێری بکە، هیچ شتێک تۆ لەو یاسا گەردوونییە جوانە جیاناکاتەوە.

تاکو دۆخەکان خراپتر بن زیاتر گەشبین بە، بۆیە ناڕەحەتی هاتووە تاکو رزگاریی بەدوایدا بێت.

لەوانەیە نزیکترین دەرچە لەدواتەوە بێت

"تەنانەت گەورەترین دەرگاکانیش کلیلەکانیان بچوکە».

چارلس دیکنز

کاتێ فڕۆکەکە رووبەڕووی مەترسی دەبێتەوەو سەرنشینەکان رادەکەن بۆئەوەی لەدەرچەی رزگاربوونەوە خۆیان فڕێبدەن سیناریۆیەکی سەرنجڕاکێش بوونی هەیە، رێژەی رووداونەکە زۆر بەرزە بەجۆرێک کەلەچوارچێوەی رێنماییە خۆپارێزییەکاندا نووسراوە بۆ سەرنشینانی ناو فڕۆکەکان، چونکە رێی تێدەچێت کەسێک تووشی حاڵەتی سەرلێشێوان ببێت لەکاتی گەڕان بۆ دەرچەی رزگاربوون و بەمەش دوابکەوێت یان نەتوانێت خۆی رزگار بکات؛ بەهۆی ئەوەی ئەو دەرچەی رزگاربوونەی نەبینیوە کەڕاستەوخۆ لەپشتی خۆیەوەیە!

رەنگە چارەسەرەکان لەوە نزیکتربن کەپێشبینی دەکرێن، هەرچەندە کێشەکە ئاڵۆز بێت ئەوا رەنگە چارەسەرەکەی زۆر لەوەی بۆی دەچین ئاسانتر بێت، وزەی خۆت لەهەوڵدانی زۆردا بەهەدەر مەدە بەرلەوەی ئەگەرە سادە راستەوخۆکان تەواو نەبن.

لەوانەیە بەختەوەری لەناو ماڵەکەتدابێت، لەکاتێکدا لەوانەیە تۆ لەدەرەوە سەرقاڵی گەڕان بیت بۆی، لەوانەیە ئەو کارەی

حەزی پێدەکەیت لەخودی ئەو بینایەدا بێت کەکاری ئێستاتی تێدا دەکەیتو زۆر رقت لێیەتی، بەباشی سەیری دەوروبەری خۆت بکە، لەوانەیە چارەسەرەکان لەنزیکی خۆت بن، لەوانەیە بێبەرامبەر بن، لەکاتێکدا تۆ سەرقاڵی دۆزینەوەی چارەسەرێکیت کەتێچووی هەیە، لەوانەیە لەناو دەستتدا بێت لەناو مۆبایلەکەت، بەڵکو هەندێجار هێندە نزیکە کەبەوپەڕی سادەیی لەناو ناخی خۆتدایە.

شوێنە دوورەکانی بۆ مەگەڕێ تائەوکاتەی نزیکەکان دەگەڕێی.

بەشی چوارەم:
لەباشیدابەو پارێزگاری لەخۆت بکە

لەخۆت ببورە

«ئازادی بەهای نیە ئەگەر ئازادیی هەڵەکردنی تێدا نەبێت».

غاندی

لەژیانی هەریەک لەئێمە چەند هەڵەیەک هەیە کەئەنجاممان داوەو شەرمیان لێدەکەین، لەوانەیە بچوک بن یان گەورە.. زۆر بن یان کەم، ئەویش ئەو کارە بێعەقڵانانەیە کەلێیان پەشیمانینو چەندینجار سەرزەنشتی خۆمان کردووە لەسەری، ئەو کارانەیە کەشەوانە جێی خەومان لێ تاڵ دەکات، بۆ بەیانیش لەکۆڵیان دەگرین تاشەو بنوسێن بەسنگمانەوە.

هەڵە دەکرێت، ئێمە هەڵە زۆر دەکەین، لەوانەیە لەپەروەردەکردنی منداڵەکاندا هەڵە بکەین یان لەمامەڵەکردنمان لەگەڵ دەوروبەرمان یان لەو بڕیارانەی ڕۆژانە دەیدەین لەشوێنی کارو لەژیانی ڕۆژانەدا، لەوانەیە هەندێک شت بڵێین کەدواتر لەوتنیان پەشیمان ببینەوە، لەوانەیە شتی گەورەتر بکەین، و زۆرجار شەرم بکەین کاتێک دێنەوە بیرمان.

تاکو تێڕوانینمان بۆ خۆمان نموونەییتر بێت پەشیمانییەکەش توندتر دەبێت؛ چونکە خۆمان خستووەتە شوێنی فریشتە بێ هەڵەکان، پاشان بەبیرمان دێتەوە کەمرۆڤین؛ بۆیە ناتوانین هیچ بکەین جگە لەهەستکردنێکی ترسناک بەتاوان لەگەڵ ئەوەی کەخودا لێخۆشبوو و لێبوردەیە، یەک لەدوای یەک هەلمان

پێدەدات بۆئەوەی بگەڕێینەوەو پەشیمان ببینەوە، دیسان هەڵە دەکەین، دووبارەی دەکەینەوە، سەرلەنوێ گەڕانەوەکەمان لێ وەردەگرێت، ماندووش نابێت تاکو ئێمە ماندوو دەبین.

هەستکردن بەپەشیمانی هەستێکی بێزارکەرە، بەڵام ئەرێنییە بەمەرجێک لەسنورێکی گونجاودا بێت، ئەوە مانای ئەوەیە تۆ هەستێکی بەرزت هەیە، تۆ لەخەڵکی نزیکتریت، بۆیە هەست بەناڕەحەتییەکانیان دەکەیت، پێویستە ئەم هەستانە بەئاراستەیەکی ئەرێنی ببرێن، بۆئەوەی لەهەڵەکانتەوە فێرببیت نەک ببنە میلەیەکی زیندان بۆت، بە وانەیەکی خودایی دابنێ لەخۆبەکەمگری و لێبوردەییدا، چونکە ئەمە بەڵگەیەکی زیندووە کەتۆ فریشتە نیت لەسەروو ئاستی مرۆڤەوە، متمانەت هەبێت کە لەهەڵەکانتەوە فێربوویت، لەپەشیمانیش زۆر فێربە، لەژیانت بەردەوام بە.

لەخۆت ببورە، وای دابنێ ئەوەی روویداوە کارێکی بێعەقڵانە بووە، بەڵام روویداوە، تۆ هەڵەیەکت کردووە، ئەمە چ شتێکی سەیری تێدایە، لەخۆت ببورە، زیاد لەپێویست توندبوویت بەرامبەری، کارێک مەکە هەڵەکانت ببنە دەرگایەک بۆ هاتنەژوورەوەی شەیتان، بۆئەوەی باوەڕت پێبهێنێت کەتۆ کەسێکی خراپیت، بەوهۆیەشەوە خراپەی زیاتر بکەیت، تۆ خراپ نیت، خۆشت ئەمە دەزانیت، هەموو ئەوەی هەیە ئەوەیە لەساتێک لەساتەکاندا رەفتارێکی هەڵەت ئەنجامداوە، تۆ ئێستا بەداخەوەیت، بەنموونەییبوونی کەسانی دەوروبەرت تێمەکەوە، هەگبەکانیان هەڵەی زۆری تێدایە، لەداپۆشینی

خودا بەسەرمانەوە ئەوەیە کەهەڵەکانمان لەسەر ناوچەوانمان نانووسێت، ئەگەرنا کەسێک لەماڵ نەدەهاتە دەرەوە.

با پێشبینیی داهاتووت بۆ بکەمو پێت بڵێم کەسەرەڕای هەموو ئەو داناییەی کەپێتوایە تۆ خاوەنیت بەڵام لەداهاتوودا هەڵەی زیاتر دەکەیت؛ سەرسام دەبیت لەخۆت کەچۆن ئەو کارانەت کردووە! ئەمە سروشتی مرۆڤە، خودای بەبەزەیی ویستوویەتی بەمشێوەیە بین نەک فریشتەیەکی بێبەری لەهەڵەکردن، ئەو فەرموودەیەی پێغەمبەری خودا (دروودی خوای لەسەربێت) بهێنەرەوە بیری خۆت:»بەو کەسەی گیانی منی بەدەستە ئەگەر تاوانتان نەکردایە خودا ئێوەی دەبردەوەو گەلێکی دیکەی دەهێنا کەتاوانیان دەکردو داوای لێخۆشبوونیان دەکردو ئەویش لێیان خۆش دەبوو«. سەحیحی موسلیم.

دەبێت مرۆڤ لەسەر رابردوو لەخۆی خۆشبێت، بۆئەوەی بتوانێت لەژیاندا بەردەوام بێت.

خۆتت خۆشبوێت

«خاوەن شەرەفو دەستپاک بە، نەک لەبەرئەوەی خەڵکی شیاوی شەرەفو دەستپاکین، بەڵکو لەبەرئەوەی خۆت شیاوی خراپەو ناپاکی نیت»

عەباد مەحمود عەقاد

ئەمجارە لەگەڵ خۆتدا لاپەڕەیەکی نوێ هەڵبدەرەوە، ئەمجارە بەچاوی خۆشەویستییەوە سەیری ئاوێنە دەکەیت، چاوت دەچێتە سەر ئەوەی سەرسامت دەکات، ئەمجارە کاتی پێویست بەخۆت دەدەیت بۆئەوەی چێژ لەکارەکانی رۆژانەت وەربگریت؛ دەست لەبەڕێوەچوونی ژیانی خۆت هەڵناگریت بەوشێوەیەی خۆت پێت خۆشە لەبچوکترین وردەکارییەکانی رۆژانەدا.

خۆت بەجوانی گەمارۆ بدە، ئەو بەرکەوتانەی زیادیان دەکەیت بۆ وردەکاریی ژیانی رۆژانەت رۆژەکانت رەنگین دەکەن، تایبەتمەندێتیو جوانیی پێدەبەخشن، لەکوپێکدا کەخۆشت ناوێت قاوە مەخۆرەوە، جلێک لەبەرمەکە کەپێی ئاسودەو سەرسام نەبیت، با نووسینگەکەت پڕبێت لەو بۆنەی پێت خۆشە، دەست هەڵمەگرە لەکەشە تایبەتییەکانی خۆت، جوبران خەلیل جوبران دەڵێت:»ئەو ژنەی دەروونی ئاسودە دەبێت بە کتێبێک، گۆرانییەک، هۆنراوەیەک، یان کۆپێک قاوە کەس بەسەریدا سەرکەوتوو نابێت، تەنانەت ژیانیش لەبەردەمیدا دەیدۆڕێنێت».

لەئێستا بەدواوە ئەوەی ئازاری دەروونت دەدات خۆشەویستیت بۆ خۆت زیاددەکات، لەمڕۆ بەدواوە فرمێسک لەچاوت نایەتە خوارەوە بۆ کەسێک کەشایستەی نەبێت، دەست هەڵدەگریت لەئازاردانی خۆت بەهەر بیرکردنەوەیەکی بێزارکەر بێت وەک بەراوردکردنی خۆت بەکەسانیتر، ئەمڕۆ جگە لەخۆت کەس نیە ململانێت بکات، هەوڵدەدەیت بۆئەوەی تابتوانیت باشترین بیت بەپێی ئەو دۆخو توانایانەی خۆت کە بەباشی دەیانزانیت، هەرشتێک کە لەئەمڕۆوە دەیکەیت بەبەرگی رێزگرتن لەخۆت داپۆشراوە.

لەگەشتی خۆشویستنی خۆتدا ئەگەر رۆژانە وردەکاریی گرنگیپێدانت بەخۆت بنووسیتەوە یارمەتیت دەدات، تاقیبکەرەوە کەلەسەر کۆششێک خەڵاتی خۆت بکەیت، نازی هەڵگرە، لێی ببورە، ئەو خۆشەویستەبە بۆی کەئاواتی پێ دەخوازێت، دیاری بۆ خۆت بکڕە، جوانترین گۆرانییەکانو گوڵی پێشکەش بکە، هەر هەنگاوێک کەلەڕێگای خۆشویستنی خۆتدا دەینێیت متمانەو بەختەوەریی زیاترت پێدەبەخشێت، هەروەها وادەکات کەسانیتریش بەشێوەیەکی زیاتر رێزت بگرن.

پێویستە هەستەکانت لەئازاردان بپارێزیت، وەک چۆن جەستەت لەسەرماو برسێتی دەپارێزیت، سووربوونی فیتریت لەسەر گەرمراگرتنی جەستەت پێویستە هاوشێوەی سووربوونت بێت لەسەر پاراستنی رۆحت لەبێهیوایی و ناپاکیو بەکاربردنی نادروست؛ هەر شتێکیش کەئازارت بدات، هەروەک تۆ ناچارنیت ئارام بگریت لەسەر شتێک کەدەتوانیت خۆتی لێ

ببوێریت، بۆچی ئەم دەروونە نایابەی خۆت خستووەتە بەر خراپەکاری؟ لەپێشتر ئەوەیە کەخەمی بەختەوەریت بخۆیت، چونکە دەزانیت کەتۆ شیاوی باشترینیت.

پەیوەندیت لەگەڵ خۆت چاک بکەرەوە، پابەندبە بەهەموو ئەو بەڵێنانەی کەپێتداوە، ئەو بکەرە یەکەم پاشان شتەکانی تر، تەنازولی گەورە مەکە لەسەر حسابی ئەو، قوربانی مەدە بۆ کەسێک کەشیاوی قوربانیدان نیە؛ تۆ بەبەهایت، حەوانەوەی خۆت مەکە بەقوربانی، کاتی خۆت مەکە بەقوربانی، تەندروستیت مەکە بەقوربانی، خوێندنت مەکە بەقوربانی، کارەکەت مەکە بەقوربانی، پارەکانت مەکە بەقوربانی، پرەنسیپەکانت مەکە بەقوربانی، زۆر وریابە دوارۆژی خۆت نەکەیت بەقوربانی لەپێناوی ئەواندا!

لەهەموو بارودۆخێکدا خۆشەویستی خۆت بە، نەرمو نیان بە بەرامبەر هەستەکانت، هەرکات خلیسکایت لەرێگەی گەیشتن بەئامانجەکەت پۆزشی بۆ بهێنەرەوە، فرمێسکەکانت بسرە، و دووبارە لەسەر پێیەکانت بوەستە، رێگاکە تەواو بکە، ئەمرۆ سەرزەنشت نیە، بەسەلامەتی دەگەیتە جێ.

تۆ ئەو خۆشەویستەیت کەخۆت ئاواتی پێ دەخوازیت.

شكۆ بەخۆت ببەخشە

پێغەمبەر درودو سڵاوی خودای لەسەربێت دەفەرموێت:

«هیچ چاكەكردنێك بەكەم مەزانە، ئەگەر تەنانەت بەڕوویەكی خۆشەوە بگەیت بەبراكەت».

سەحیحی موسلیم

ئەو هەوڵەی دەیدەیت لەڕۆژەكەدا هەرچەندە سادەش بێت هەر نایابەو بەسەو پێویستە پێی بزانیت؛ قاوەیەكی خۆشت دروستكردووە؟ بەشانازییەوە بیخۆرەوە! پەیوەندیت كردووە بەئازیزێكەوە بۆئەوەی سڵاوی لێبكەیت؟ تەنانەت ئەگەر وەڵامیش نەداتەوە خۆی دەستكەوتە! هەرشتێك لەو رۆژەدا هەوڵت بۆ داوە شیاوی پێزانینە.

پێویستە رابێیت لەسەر پێزانینی خۆت، لەئێستاوە راهێنان بكە، سەرنجی دەستكەوتە بچوكەكانت بدە، بەگەورەیان ببینە، ئەوكات بەشێوەیەكی خۆنەویستانە خۆت هاندەدەیت لەسەر كردنی كاری زیاتر، هەروەك بێئەوەی خۆت بتەوێت دڵخۆش دەبیت بەو كارە گەورانەی دێنە رێت، و شیاوی ئەوەن ئاوڕ لەجوانییان بدەیتەوە.

سوپاسی خۆت بكە، و شكۆی پێ ببەخشە لەدوای خودا لەسەر بچوكترین هەڵسوكەوتێك پێش گەورەكەیان، دەتوانیت راهێنان لەسەرئەوە بكەیت بەنووسینی هەموو دەستكەوتەكان لەتیانووسێكی بچوكدا بەشێوەیەكی رۆژانە، و بەسەرسوڕمانەوە پێش خەوتن پیایدا بچیتەوە، بەهای

خۆت بەرزبکەرەوە بەسوپاسکردنی لەسەر هەر شتێک کەپێی هەڵدەستێت، مەبەستم هەموو شتێکە هەموو شتێک!

هەموو هەوڵەکانت ئەرێنین چونکە کۆششت کردووە بۆئەوەی پێی هەستیت، داهێنەر تۆماس ئەدیسۆن بەوشێوەیە بیری دەکردەوە کاتێک وتوویەتی:»من شکستم نەهێناوە، بەڵکو ١٠٠٠٠ ڕێگام دۆزیوەتەوە کەناتوانیت بەهۆیەوە گڵۆپ دروستبکەیت»، ئەگەر شتێکت کردو روکەشەکەی هەڵە بوو، سەرلەنوێ لێی بڕوانە بەچاوی رازیبوونەوەو خێری تێدا بدۆزەرەوە.

کێبڕکێ لەگەڵ خۆت بکە، بەراوردی خۆت بکە بەوەی پێشتر هەبووەو ئەوەی ئێستا هەیە، هەوڵە تایبەتەکانت بەرز بنرخێنە بۆئەوەی کارکردنت باڵابکەیت، و چۆنیەتیی ژیانت باشتر ببێت، تێڕوانین لەو کەسانەی دەستکەوتیان لەتۆ کەمترە یارمەتیدەرت دەبێت نەک ئەوانەی دەستکەوتیان لەتۆ زیاترە، ئێستا کاتی ئەوە نیە خۆت سەرقاڵ بکەیت بەوەی بگەیتە ئاستی کەسێکی تر.

تاکو چاوت لەسەر هەوڵو کۆششەکانی خۆت بێت ئەنجامەکەی بەهێزتر دەبێت، خۆت بەدەستکەوتی کەسە سەرکەوتووەکانەوە سەرقاڵ مەکە (یان ئەوانەی خۆیان وادەردەخەن کەسەرکەوتوو و تێروتەسەلن) لەو ماوەیەدا کەهەست بەخەفەت دەکەیت، ئەوە کاتێکی باش نیە بۆئەوەی کێبڕکێیان لەگەڵ بکەیت، یان بیانکەیتە نموونە بۆ خۆت، سەرەتا خۆت بنیات بنێ بەپێزانین بەرامبەری؛ ئەمە لەبێهیوایی و

رەشبینی دەتپارێزێت، ئێستا پێویستت بەوەیە زۆر خۆت خۆشبوێت، ئاهەنگی بۆ بگێڕیت لەهەر شتێک کەدەیکات، وەک منداڵێک کەتازە فێری ناسینی شتەکان دەبێت.

دڵخۆشیی قوتابییەک بەو لەزگەی ئەستێرەیەی کەمامۆستا دەیدات لەلاپەڕەکەی هۆکارێکی راستەوخۆیە کەهانی دەدات بۆ گرنگیپێدانو هەوڵی زیاتر، هەروەها دڵخۆشیی دایک بەوەی منداڵەکان خواردنەکەیان بەدڵە زیاتر هانی دەدات بۆ گرنگیپێدانو داهێنان، پێزانین بەرامبەر هەوڵەکان گرنگییەکی هەیە کەناتوانرێت فەرامۆش بکرێت، سەرەڕای کاریگەریی ئەو پێزانینەی لەکەسانی ترەوە دێت، بەڵام ئەمە جێگای پێزانینی خۆمان ناگرێتەوە کەپێویستە قوڵترو راستگۆیانەتر بێت، بەرلە هەرکەسێک خۆمان لەپێشترین کەسوپاسی خۆمان بکەین لەسەر هەموو شتێک، چونکە خۆمان بەهای ئەو شتە دەزانین کەپێی هەڵدەستین، چجای ئەوەی ئەگەر سەرقاڵیو فشارێکمان لەسەر بێت؛ کەوادەکات دەستکەوتە بچوکەکانمان بەهایەکی زیاتریان هەبێت.

ئێستا دەست بکە بەپێدانی ئەستێرەی گریمانەیی بەخۆت، و با بەئەستێرەیەکی درەوشاوەی گەورە دەستپێبکەین، چونکە تۆ ئەم دێڕانەت خوێندەوە.

ئەو دڵخۆشییەی بەهۆی دەستکەوتێکەوە هەستی پێدەکەین خۆی دەستکەوتە، بەهای چیە ئەگەر ئاگامان لێی نەبێت؟ وەک ئەوە وایە هەر نەبێت.

خۆت سەرقاڵ بکە

«تاکە ڕێگایەک بۆ رزگاربوون لەبەدبەختی ئەوەیە کاتێکی بەتاڵت نەبێت کەتیایدا لەخۆت بپرسیت ئایا بەختەوەریت یان نا»

جۆرج بێرنارد شۆ

سەرقاڵی دەستبەتاڵی هەڵدەوەشێنێتەوە، دەستبەتاڵی بنەمای زۆرینەی خراپەکانە، شتێکی لۆژیکییە کەئەگەر خۆت بەچەند شتێکی جۆراوجۆرەوە سەرقاڵ کرد لەڕۆژێکدا، ئەوا هەست بەو بێتاقەتییە ناکەیت کەلەوانەیە شەیتان بۆ نەهێشتنی تووشی تاوانێکت بکات، وزەیەکیش لەخۆتدا نابینیت کەوابکات شەو بەدەم خەفەتەوە بۆ کێشە تایبەتییەکانت رۆژ بکەیتەوە، بەڵکو دەچیتە خەوێکی قوڵو ئاسودەوە دوای بەسەربردنی رۆژێکی پڕلە دەستکەوت.

لەوە دڵخۆشتر نیە کەمرۆڤ خۆی تەرخان بکات بۆ کاری چاکەو ئاوەدانکردنەوەی دواڕۆژی؛ بەوەوە سەرقاڵ بێت تاکو دەمرێت، هەندێک ماندووبوونی بەتام کێشە نابێت، بەڵام لەدنیادا حەوانەوەی تەواوەتی نییە، بەڵام «مرۆڤ کەی تامی حەوانەوەی تەواو دەکات؟» لەمبارەیەوە پرسیار لەپێشەوا ئەحمەدی کوڕی حەنبەل کرا (ڕەحمەتی خودای لێبێت) ئەویش وەڵامی دایەوە:»لەکاتی دانانی یەکەم هەنگاو بۆناو بەهەشت».

ئـەم خـۆسـەرقـاڵـکـردنـە بـەواتـای خـۆدزیـنـەوە لـەڕووبـوڕووبـوونـەوە نـایـەت، بەڵکو ئـەوە تەندروست نیە کەمرۆڤ خۆی لەناو کارکردندا نغرۆ بکات، پێوەی ئالودە ببێت بۆئەوەی خۆی لـەو پێکدادانانە بپارێزێت کەدەبێت لەکۆتایی ڕێگادا هەر پێی بگات، بەڵکو لەلایەکی ترەوە پێویستە بەشێوەیەکی کـەم سـەرقاڵبێت بەکێشەکانەوە بۆئەوەی بەهۆیەوە لەگەڵ دۆخەکەدا بگونجێت، نەک بەتەواوی خۆی بدات بەدەستەوە، هەموو کێشەیەک چارەسەری نیە، بەڵکو هەندێک کێشە بەسەرقاڵبوون پێیانەوە چارەسەر دەبن، یان بەواتایەکی تر خۆتی لەگەڵ بگونجێنیت بەتایبەت ئەگەر یەکێک لەلایەنەکانی ئەو کێشەیە ئامادەی چارەسەرکردنی نەبوو، هـەروەک خۆسەرقاڵکردن بەکێشەوە دەبێتەهۆی چارەسـەربوونی، چونکە هەلی رزگـاربـوون لەهەڵچوونت پێدەدات، ئەمەش وادەکات مرۆڤ بتوانێت بەشێوەیەکی عاقڵانە کێشەکە چارەسەر بکات.

خۆسەرقاڵکردن بەکێشەوە مەرج نیە بۆ کارە قورسەکان بێت، لەوانەیە ئارەزوویەکی دیاریکراو بێت، یان لەوانەیە خۆ سەرقاڵکردن بێت بەدانانی خشتەی کارەکانی ئەو رۆژەی، کەواتە ئێمە دەتوانین ژیانێکی دیکە بۆ خۆمان دروستبکەین لەمیانەی ژیانی رۆژانەماندا کەتیایدا ئەوەی پێویستمان پێیەتی بەشێوەیەکی ڕێکوپێک پێی هەڵدەستین، و خۆمانی پێوە پابەند بکەین، هەندێک کەس رۆژێکی لێ ناڕوات بەبێ ئەنجامدانی وەرزشێکی دیاریکراو، هەندێکیش رۆژەکەیان بەبێ خوێندنی

جوزئێک لەقورئانی پیرۆز دەستپێناکات، زۆرێک لەخەڵکی ژیانیان پڕدەکەن لەو چالاکیو بۆنانەی جوڵەو خۆشحاڵییان پێدەبەخشێتو دووریان دەخاتەوە لەبیرکردنەوە لەڕووداوێکی بەئازار کەلەمنداڵیدا بەسەریان هاتووە، یان هاوبەشێکی ژیان کە لەسەر بابەتێک نەیانتوانیوە لێی ببورن.

زۆرێک لەکەسە سەرکەوتووەکانی ناو کۆمەڵگا بەرەنجامی کەشێکی خێزانیی خراپ بوون، بەڵکو زۆرینەی ئەوانەی خزمەتگوزاریی زۆر گەورەیان پێشکەش بەمرۆڤایەتی کردووە خۆیان لەژیانیانی تایبەتیاندا کەسێکیان نەبووە سۆزی بەرامبەریان هەبێتو بەختەوەریان بکات، لەوانەیە کۆششی بەردەوامیان بەسەرقاڵبوون بەکۆمەڵگاوە حەزێکی شاراوە بووبێت بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو بێهیواییەی لەسەر ئاستی تایبەتی خۆیان هەیانبووە، خۆیان بە دەستکەوتەکانیانەوە سەرقاڵ کردووەو لەدوای خۆیان میراتێکیان جێهێشتووە کەناویانی بەنەمری هێشتووەتەوە.

نەفست بەچاکەوە سەرقاڵ بکە، بۆئەوەی ئەو بەخراپەوە سەرقاڵت نەکات.

ئەوکەسەی چێژ لەهاوڕێیەتی خۆی وەردەگرێت تەنیا نییە

«شتێک لەمندا هەیە کەجگە لەتەنیایی هیچی تر رامی ناکات».

واسینی ئەلئەعرەج

ئەگەر ترست لەوە هەیە هەندێک کات بەتەنیایی بمێنیتەوە، ئەوە چەند کارێکی هەڵواسراو هەیە کەپێویستە رووبەڕووی ببیتەوە بۆئەوەی لەگەڵ دەروونی خۆت ئاسودە بیت؛ چاوەڕوان مەبە کەسانیتر چێژ لەهاوڕێیەتیت وەربگرن ئەگەر خۆت چێژ لەمانەوە لەگەڵ خۆت وەرنەگریت، ئەوانەی کەس بەرگەی مانەوە لەگەڵیان ناگرێت ئەو کەسێتییانەن کەناتوانن بەتەنیا بمێننەوە.

ئەمە بەو واتایە نایەت کەپێویست بێت لەسەرت لەخەڵکی دووربکەویتەوە، بەتایبەت لەکاتی قەیرانەکاندا؛ بەڵکو بەپێچەوانەوە، ئەوکاتەی دەروونت زۆرت لێدەکات لەخەڵکی دووربکەویتەوە ئەوە زۆرترین ئەو کاتانەیە کەقەرزاری دەروونی خۆتیت بەوەی خەڵکی لێ کۆبکەیتەوە، بەڵام لەدۆخی ئاساییدا پێویست ناکات لەتەنیایی بترسیت، بەڵکو دەبێت چێژ لەو کاتە تایبەتەت وەربگریت.

مافی نەفسی خۆتە لەگەڵی بەتەنیا بمێنیتەوە، و لەگەڵی

بکەویتە دانوستاندن بۆئەوەی بگەیتە قۆناغی ئاشتی جوانی ناوخۆیی، خۆت لەو کارانە رزگار بکە کەوادەکەن لەخۆت بێزاربیت، دەست بەگەشتی چێژوەرگرتن لەهاوڕێیەتیی خۆت بکە، دوای ئەوە هەرگیز تەنیا نابیت، ئەوانیتر دەبنە زیادەیەک بۆ ژیانە بەختەوەرەکەت، نەک هۆکاری سەرەکی بۆ بەختەوەرییەکەت، تۆ خۆت بەختەوەریی خۆتی.

دەبێت باوەڕ بەدەروونی خۆت بکەیت، بۆئەوەی بتوانیت چێژ لەهاوڕێیەتیی وەربگریت، لەئێستاوە ببە بەهاوڕێی خۆت، رەخنەی لێ مەگرە، سەرکۆنەی مەکە، سەرزەنشتی مەکە، ئەمجارە دەبیتە ئەو هاوڕێیەی خۆت ئاواتت پێ خواستووە، دەکێشیت بەشانی خۆتدا، دڵنیای دەکەیتەوە کەتۆ لەباشیدا دەبیت، ئەم کاتە تێدەپەڕێت، تۆش نایابیت.

لەڕێگادا بۆ چێژوەرگرتن لەهاوڕێیەتیی خۆت، و دانوستاندن لەگەڵ رووداوەکانی ژیانت، دەبیتە خاوەنی ئەم کلیلانە، و فێردەبیت چۆن دەرگاکانی بەختەوەریی پێ بکەیتەوە هەرکات بەڕاستی ویستت، هەموو ئەوەی ئێستا پێویستە لەسەرت دیاریکردنی ئەوەیە کەپێویستتەو هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی لێهاتوویی لەهەموو شوێنێک، کاتی پێویست بدە بەخۆت بۆ چاککردنەوەی هەموو شتێک.

هەرکەس ترسی لەهێوریی دەرەکی هەبێت، لەڕاستیدا ئەوە لەو هاوارە دەترسێت کەلە ناخیدایە.

بەشی پێنجەم:
لەباشیدابە لەگەڵ کەسانیتر

چاوەڕێی هیچ لەکەس مەکە

کەس وەک نینۆکی خۆت پشتت ناخورێنێت
کەواتە هەموو کارەکانت خۆت بیگرە ئەستۆ.

پێشەوا شافیعی

چەند جوانە مرۆڤ دان بنێت بەوەدا کەپێویستی بەکەسیتر نیە، چی بیرکردنەوەیەکی ئازادانەتر هەیە لەوەی لەمرۆ بەدواوە بەبینینی رۆڵی قوربانی قایل نەبێت؟ جگە لەخۆی سەرزەنشتی کەسیتر نەکات، چاوەڕێی هیچ شتێکیش لەکەس نەکات.

ژیان فێری کردم کەپشتبەخۆبەستن چەند قۆناغێکی تاڵ لەسەر مرۆڤ کورت دەکاتەوە لەتوڕەیی‌و بەرکەوتنی یەکلەدوای یەکی بەئازاری بێهیوایی، پشتبەخۆبەستن بۆت دەردەخات کەژیان ئازایانەترو جوانترو سادەتر دەبێت بەبێ هاوکاریی ئەوان، تۆش دەتوانیت بەهەشتێک بۆخۆت لەسنگتدا دروستبکەیت کە کەسیتر نەیزانێت جگە لەخۆت، بەهەشتێک کەناوی دەستکەوتە.

هەرچەندە دەستکەوتە تایبەتییەکانمان بچوک بێت بەڵام تامی سەربەخۆییمان پێدەبەخشێت، ئازادبوونە لەو کۆت‌و بەندانەی خۆمان دامانهێناوەو پاشان باوەڕمان پێی

کـردووە؛ هیچ ڕێگایەک نابینین بۆ هاتنەدیی حەزەکانمان بەوان نەبێت، ڕەنگە هەندێک کەس لەبەرپرسانی کارەکەیەوە چاوەڕێی بەدەستهێنانی هەندێک شت بێت بۆ بەرژەوەندیی کارەکە، لەچاوەڕوانیی ڕازیبوون بەداواکارییەکەی بێتاقەت ببێت، لەگەڵ ئەوەی ئەو دەیتوانی لەگیرفانی خۆی هەندێک لەو شتانە بکڕێت کـەداوای کـردووە، نەک وەکو چاکەیەکی خۆی، بەڵکو لەبەرئەوەی خۆی بپارێزێت لەبەفیڕۆدانی کاتی لەچاوەڕوانیو سەرزەنشتی ئەوانیتردا، ئەگەر کەمتەرخەمییان کرد، ئیتر بۆچی چاوەڕێی ئەوەیان لێ بکەین هەڵەکانیان ڕاست بکەنەوە، (یان هەڵەکانی ئێمە) لەکاتێکدا کەئێمە هێزی مادیو مەعنەویمان لەبەردەستدایە کەبتوانین بەئاسانیو خێراییەکی زیاتر کارەکان بەڕێبکەین، بۆچی دەسەڵاتێکیان پێببەخشین کەدەمانتوانی لەدەستی خۆماندا بیهێڵینەوەو خۆمان لەکۆتو بەندەکانیان ڕزگار بکەین؟

مـن لایـەنگری ئـەوەم کەمترین پشتبەستمان هەبێت بەکەسانیتر پلەی نزیکییان لێمانەوە هەرچەندێک بێت، هەندێجار ناچار دەبین، بەڵام تەنها بەپێی پێویست دەبێت، چونکە پلەی نزیکایەتیت لەو کەسەی ترەوە هەرچەندێک بێت لەکۆتاییدا ئەو تۆ نیت، خەڵکی لەوانەیە بگۆڕێنو سەرقاڵ بن یان بێزار ببن، ئەگەر ئەوەندە خۆت خۆشنەوێت کەبتوانیت سووربیت لەسەر ئەوەی خۆت کارەکانی خۆت بەڕێبکەیت ئەوا چاوەڕێ مەکە خەڵکانی تر سووربن لەسەرت بەئەندازەی سووربوونی خۆت لەسەر بەرژەوەندییەکانت.

ڕێگام بدە قۆناغەکانی ئازارت بۆ کورت بکەمەوە، و پێت بڵێم کەئەگەر تۆ لەدایک نەبوویتایەو دایکت سەرپەرشتیی نەکردیتایە ئەوا کەسێکت دەستنەدەکەوت بەباشی کارەکانت جێبەجێ بکات بەو ئەندازەیەی کەسەرچاوەکەی لەخۆتەوە بێت، بزانە خەڵکی پشتت لێ هەڵدەکەن کاتێ خۆت پشتت لەخۆت هەڵکرد؛ تەنانەت ئەگەر بۆ دڵخۆشکردنیان خۆشت لەبیرکردبێت، باش سەیری دەوروبەرت بکە، کەسانێکی زۆر دەبینیت کەپشتیان لەخۆیان هەڵکردووە لەجەنجاڵییەکانی ژیانداو دواتر کەسێک نەبووە دەستیان بگرێت.

کاتێک تۆ کەسێک رادەسپێریت کارەکانت بەڕێوەببات کەخۆت نیت ئەوا تۆ ناتوانیت ناچاری بکەیت لەسەر ئەو کارە، بەو واتایەی ئەو ئازادیی جێبەجێنەکردنی هەیە (تەنانەت ئەگەر لەچوارچێوەی بەرپرسیارێتییەکانی خۆشیدا بێت)، پاشان تۆ دەسەڵاتت پێداوە کەبەمەبەست بێت یان بێمەبەست ژیانت لەناوبەرێت، پاشان هەرکەسێک ژیانێکی تایبەت بەخۆی هەیە، دانایی نییە کەکلیلەکانی ژیانی خۆتیان بدەیتە دەست، تەنانەت ئەگەر داواشی بکەن، تەنانەت ئەگەر کلیلەکانی ژیانی ئەوان بەدەستی تۆشەوە بوو؛ چونکە ئەگەر تۆ دەستپاک بوویت بەرامبەریان مانای وانییە ئەوانیش هەمان مامەڵەت لەگەڵدا دەکەن، بزانە ئەوان ئەو دەسەڵاتەی پێتداون بەخراپ بەکاری دەهێنن‌و زیادەڕۆییش دەکەن لەخراپیدا، دەرگاکانت بەڕووی خۆتدا دادەخەن بەو کلیلە گرانبەهایانەی کەخۆت زۆر هەرزانت کردووەو خۆویستانە داوتە دەست کەسێکی تر.

کەس هەیە لەئێمە ئەو ئازایەتییەی تێدابێت دان بنێت بەهەڵەو کەمتەرخەمیی خۆیدا لەبەرامبەر خۆیو بتوانێت خۆی لەو کۆتو بەندە رزگار بکات بەجیابوونەوە لێیان؟ کێ لەئێمە هەیە جوامێریی ئەوەی هەبێت لێیان ببورێتو ئەوان لەبەرپرسیارێتیی بەختەوەرکردنی لابداتو خۆی ئەو بەرپرسیارێتییە بگرێتە ئەستۆ؟ با باوکێک بێت کەکورەکەی ئازاری ئەدات یان پیاوێک بێت کەژنەکەی دەیخەڵەتێنێت یان کارمەندێک بێت کەبەڕێوەبەرەکەی ستەمی لێدەکاتو بڕیار بدە کەمێک لەوردەکارییەکانی خۆت دووریان بخەیتەوە بۆئەوەی خۆت لەتوڕەیی رزگاربکەیتو ئەمجارە خۆت کارەکانت بگریتە دەست.

تەمەن دەڕوات، زۆر کەسیش وەک وێستگەیەکن کەشیاوی ئەوە نین زۆر تیایاندا بوەستیت، با بەجەستەیان لەژیانی خۆیاندا بن، با عەقڵمان سورمان بکات لەسەرئەوەی رێگا بەئەوانو بەهیچ کەسێک نەدەین خۆیان زاڵبکەن بەسەرماندا، بەشتێک کەخۆمان دەتوانین بۆ خۆمانی بکەین، بێئەوەی چاوەڕێی هیچ لەکەس بکەین.

بێمنەتبوون لەکەسانیتر هێزێکی تێدایە، ئەو کەسە دەیزانێت کەلاوازیی پشتبەستن بەکەسانیتری تاقیکردووەتەوە.

خۆت بەستەملێکراو دەزانیت؟

«بەستەملێکراوی بخەوەو بەستەمکاری مەخەوە».

پەندێکی عەرەبی

لەوانەیە ئەو ستەمەی لێت کراوە جوانترین چارەنووست بووبێت، لایەنی براوە لەهاوکێشەکەدا ستەملێکراوەکەیە؛ وریابە حەسرەت بۆ حاڵی خۆت نەخۆیت، کەسێک کەبزانێت خودا زانیاریی بەسەر هەموو شتێکدا هەیە چۆن هەست بەبێدەسەڵاتیو لاوازی دەکات؟ ڕێگا مەدە ئەو ستەمەی لێت کراوە واتلێبکات کەهەستبکەیت لەڕووبەڕووبوونەوەیدا تەنهایت.

هەرچەندە ئەوەی بەدەستییەوە دەناڵێنیت لەخەڵکی شاراوە بێت خوا خۆی بەتەنیا زۆر بەباشی دەزانێت چیت بەسەرهاتووە، بەڵکو ئەو لەگەڵتدایە دەبیستێتو دەبینێت، بەڵکو ئەو لەخۆت زیاتر ئاگای لەدۆخی تۆیە.

ئێمە بەتەنیا نیین گەرچی بەوشێوەیە خەیاڵمان بۆ کرابێت، یونس (سڵاوی خودای لەسەربێت) لەناو سێ تاریکیدا بوو: تاریکیی شەو و تاریکیی ناو دەریاو تاریکیی ناو سکی نەهەنگەکە.. بەڵام ئەو تەنیا نەبوو، ئیبراهیم (سڵاوی خودای لەسەربێت) فڕێدرایە ناو چاڵێکی پڕلە ئاگرەوە.. بەڵام تەنیا نەبوو، محەمەد (درودو سڵاوی خودای لەسەربێت) و ئەبوبەکری سدیق لەناو ئەشکەوتێکی تەسکدا خۆیان

حەشاردابوو لەبەرپێی بێباوەڕەکاندا بەجۆرێک کەئەگەر یەکێکیان سەیری قاچی خۆی بکردایە ئەوانی دەبینی.. بەڵام ئەوان بەتەنیا نەبوون.

ئایا گوێی لێت نابێت ئەگەر بڵێیت (یا الله) لەکاتێکدا ئەو گوێی لەدەنگی پێی مێرووله‌یەکی رەشە لەسەر بەردێکی ساف لەشەوێکی تاریکدا؟ ئایا ئەو فرمێسکە نابینێت کەبەنهێنی رژاوەتە سەر گۆنات؟ هەر ئەو پێوانەی دڵۆپەکانی باران دەزانێت تاکو رۆژی دوایی؟

هەموو ستەملێکراوێک رازی دەبێت، ئەگەر لەم جیهانەدا رازی نەبوو، ئەوا خودا لەرۆژی دواییدا رازیی دەکات، لەڕاستیدا ئەو دنیا نیە کەشیاوی حەسرەتخواردنە، ئەمە خەونێکە کەمردن بەخەبەرمان دێنێت لێی، بۆیە خەفەت بۆ هیچ شتێک ناخۆین کەتیایدا لەدەستمان چووە جگە لەوکاتانەی یادی خودامان تێدا نەکردووە. ئەگەر دڵخۆشیت بەشتێک لەم دنیا کورتە لەناوچووەدا رازیت بکات وەک پۆستو پارەو ماڵ ئەی ئەو کەسە چۆنە کەخودای بەخشندە رازیی دەکاتو قەرەبووی دەکاتەوە بەگەنجی مانەوە لەبەهەشتی هەتاهەتاییدا کەبەردەکانی بریتین لەمرواریو کۆشی تێدایە بۆی کەخشتەکانی لەزێڕو زیوەو چەندین رووباری هەیە کەوەک رووبارەکانی زەوی نین؟

خوای پاکو بێگەرد خۆی رایگەیاندووە کەتەنانەت ئاژەڵەکانیش زیندوودەکاتەوە بۆئەوەی تۆڵەی خۆیان بکەنەوە، بزنی بێشاخ تۆڵەی خۆی لەشاخدارەکە دەکاتەوە کەلێیداوە،

پاشان دوای هاتنەدیی دادگەریی تەواو هەموویان دەبنەوە بەخۆڵ، ئەمڕۆ ستەم ناکرێت، تەنها چاوهەڵهێنانێک لەبەهەشتدا هەموو نارەحەتییەکانی دنیات لەبیردەباتەوە بەجۆرێک کەسوێن دەخوات بەخودا کەهەرگیز نارەحەتیی نەبینیوە، وەک ئەوەی پێشتر دڵی هیچ ئازارێکی نەچەشتبێت، وەک ئەوەی هیچ تاقیکردنەوەیەک رووینەدابێت لەبنەڕەتدا، هەربۆیە لەیادگەیدا شوێنێک نامێنێتەوە بۆ نارەحەتی، حەوانەوەیەکی هەمیشەییو بەهەشتێکی بەردەوام.

لەلایەکی ترەوە ستەمکار سزایەکی قیامەتیی هەیە کەبەسە بۆ شۆردنەوەی کاتبەسەربردنو وزەبەهەدەردانت لەبینینی سزای کاتیی دنیاییدا، کارێک مەکە ئارەزووکردنی ژیانی ئەو ببێتە تەوەری ژیانت، ئەو باجەکەی دەدات، تەنها چاوهەڵهێنانێک لەجەهەننەمدا هەموو ئەو شتانە دەسڕێتەوە کەلەدنیادا هەیبووە کەوادەکات سووربێت لەسەرئەوەی هەرگیز لەژیاندا خۆشیی نەبینیوە، ستەمکار بێبەش دەکرێت تەنانەت لەناوهێنانی ئەو شتانەش کەدڵخۆشی کردبوو لەپارەو کەلوپەلو لایەنگرو پشتیوانەکانی. دادگەرییەکی تەواو هەر ستەملێکراوێک ئارام دەکاتەوە، ئەگەر پێکەنینەکانی ستەمکاران بەرزبونەوە بێهیوا مەبە، بەڵکو بەدڵنیاییەکی باوەڕدارانە بەبەڵێنەکانی خودا زەردەخەنە بکە، بزانە کەستەمکار باجی هەموو ئەو شتانە دەدات کەبەدەستەکانی کۆیکردوونەتەوە، ئەمە بابەتێکی بڕاوەیە.

ئەوەی ئێستا لەژیانی رۆژانەماندا دەیبینین یان لەدەزگاکانی

راگەیاندنەوە دەیبیستین لەتاوانە قێزەونەکان دەبێت زیاتر لەخودامان نزیک بکاتەوە، ئەگەر ستەملێکراوبوویت بزانە کەخودا (عدل)ە، ئەگەر تێکشکاو بوویت بزانە کەخودا (جبار)ە، ئەگەر کەس گوێی بۆ سکاڵات نەگرت بزانە کەخودا (سمیع)ە، زیاتر لەخودا نزیک ببەرەوە بۆئەوەی زیاتر لەدۆخی خۆتو دۆخی جیهان دڵنیاببیتەوە.

خودا مژدەی زۆری پێداوین کەوابکات متمانەمان هەبێت بەوەی هەرچەندە تاقیکردنەوەکە درێژەبکێشێت بەڵام دەربازبوون نزیکە، لەکۆتاییشدا سەرکەوتن بۆ باوەڕدارانە، لەبەرئەوە پێویستە هەمووان بەپێی توانایان کاربکەن بۆ سەرکەوتنی ئەو راستییەی باوەڕیان پێیەتی، نەک کەشی نەرێنیو خۆبەدەستەوەدان باڵ بکێشێت بەسەرماندا، نەک لەبەرئەوەی دۆخەکە ئێستا باشە، بەڵکو لەبەرئەوەی خودای (الرحمن) بەڵێنی ئەوەی پێداوینو ئەوەش بەسە.

ترسی خۆت نەبێت لەوان، ترسی ئەوانت هەبێت بەوەی ئەنجامیان داوە.

هەوڵمەدە هەوڵەکانی گۆڕینی خەڵک ببنە تەوەری ژیانت

«ان الله لایغیر مابقوم حتی یغیروا ما بأنفسهم».

سورەتی رعد -١١

پێی وتم:»بەرگەی چروکییەکەی ناگرم، من بەکەمیش رازیم، بەڵام لەشتە سەرەتاییەکانی ژیاندا بەرامبەر منداڵەکانی کەمتەرخەمە، ترسم لەو رۆژە هەیە کەئارامم نامێنێتو کوڵەکەکانی ئەم ماڵە تێکبدەم کەبەخۆشەویستییەکی راستگۆیانەو حەزێکی راستەقینەوە لەپێناو دروستکردنی خێزانێکی بەختەوەردا بنیادم نا، هێشتاش هەر لەهەوڵدام بۆ گۆڕینیو رزگاربوونی لەو چروکییە!»

بەڵام من پێم خۆشبوو خۆی هەوڵ بدات بۆ بەدەستهێنانی پارە لەبری ئەوەی هەموو تەمەنی بەفیڕۆبدات لەچاوەڕوانیی ئەوەی مریشکێکی نەزۆک هێلکەی ئاڵتونی بۆ بکات.

ئەو کۆششانەی بەهەدەریان دەدەین لەگۆڕینی کەسانی دەوروبەرمان زۆر گەورەن، ئەگەر لەبری ئەوە خۆمان بگۆڕیایە تا لەگەڵ کەموکوڕیەکانی ئەواندا بگونجێین تەمەنێکی زۆرمان بۆ دەگەڕایەوە، ئێمە ناتوانین رێگا لەکەسێکی رقن بگرین کەڕقاوی نەبێت، هەروەها چروکێک لەچروکییەکەی، باشترە وازیان لێبهێنینو گۆڕانیان بۆ رۆژەکان جێبهێڵین؛

بەشکو بەهۆی تێپەڕینی تەمەن یان بەڕووداوێکی کتوپڕەوە کاریگەر ببن.

ئەوە بەفیڕۆدانی تەمەنە کەباجێک بدەین لەپێناو گۆڕینیان لەبەر خۆمان، ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە لەو خەوە درۆیە بەخەبەربێین، دواجار تێبگەین کەئەوەی بۆچوونی ئێمە بەلایەوە گرنگ نییەو نیگا روخاوەکانی بێهیوایی لەچاوی ئێمەدا نابینن شیاوی ئەو هەموو کۆشش‌و ماندووبوونە نین؟

کات‌و کۆششێکی زۆر بەفیڕۆ دەدەین لەهەوڵی بێعەقڵانەدا بۆ گۆڕینیان، کاتێکیش شکست دەهێنین تورەیی‌و بێهیوایی هێرشمان بۆ دێنن لەکاتێکدا خاوەنی رەفتارەکە هێندەی مێروولەیەک هەستی ناجولێت، قورسییەکەی لەوەدایە کەئەوانە زۆربەی کات لەدڵمانەوە نزیکن، وەکو منداڵەکان یان هاوڕێ نزیکەکان یان هاوسەرەکان یان تەنانەت باوکەکان، ئەوانە ناتوانین وازیان لێبهێنین‌و ناشتوانین رێگا بدەین خۆیان لەناوبەرن بەبەرچاومانەوە، کەواتە چارەسەر چییە؟

زۆربەی کات چارەسەرێکی راستەوخۆ نییە، بۆیە هەندێکمان هاوشێوەی ئەو کەسەمان لێدێت کەسەیری خنکانی خۆشەویستێکی دەکات، چوپێکی رزگاربوونیش لەلایەوەیە کەئامادەنیە بەکاریبهێنێت، لەوێنە ئازاردەرەکانی ئەم ژیانە ئەوەیە نەتوانین خۆشەویستەکانمان لەو دۆخە دەربهێنین کەتێیکەوتوون، وەکو دایکێک کەچاوەکانی سپی بوو بوو لەخەفەتی کوڕێکی کەجێیهێشتووە بەشێوەیەک ئالودە بووبوو کەئامادەی چارەسەر نەبوو، تاکو مردو فریای ئەوە نەکەوت

کراسی کوڕەکەی بخرێتە سەرچاوی، وەکو ئەو منداڵانەی بەباوکێک تاقیکراونەتەوە کەباوکایەتییەکی جیاوازیان بەسەردا جێبەجێ دەکات، بەیانی کاتێ لەسەرخۆشییەک خەبەری دەبێتەوە دەچێتەوە ناو سەرخۆشییەکی قوڵتر، وەکو باوکێک کەتەمەنی تێپەڕیوەو لەکڕنوشی نوێژی هەینیدا لەخوای خۆی دەپاڕێتەوە تا کوڕە گەنجەکانی بهێنێتە ئەم شوێنە لەکاتێکدا لەخەوێکی قوڵدان تا ئەوکاتەی نیوەڕۆ باوکیان بەپشتێکی چەماوەوە دەگەڕێتەوەو بەرماڵێک لەسەر شانیەتیو هەوڵدەدات خەبەریان بکاتەوە بۆ خواردنی نانەکەیان.

سەرەڕای هەموو شتێک، و لەبەرئەوەی خۆشەویستی چارەسەری نییە، من وایدەبینم هەوڵە شەرمنانەکان بەردەوام دەبن لەکاتێک بۆ کاتێکی تر بۆ ئامۆژگاریکردنیان، هەروەها تیرەکانی شەو لەپێناو ئەواندا لەبڕینی ئاسمان بەردەوام بێت، تا بەشکو خودا ڕێنمونییان بکات خۆیان چاکبکەن، و ئارامگرییەکی جوانمان پێ ببەخشێت، و توانامان بداتێ بۆ لەخۆگرتنیان ئەگەر ڕۆژێک بڕیاریان دا کەپێویستیان بەئێمەیە بۆئەوەی لەو گۆڕانەدا یارمەتییان بدەین.

کەی دەست لەگۆڕینیان بکێشینەوەو لەکۆتاییدا بڕیاربدەین کە، یان بەوشێوەیەی هەن قبوڵیان بکەین، یان بۆ هەتاهەتایە جێیان بهێڵین؟

سواڵی خۆشەویستی مەکە

«بۆئەوەی توشی بێهیوایی نەبیت، لەخەیاڵی خۆتدا وێنەی کەسێک مەکێشە کەناتوانێت دەست لەتۆ بەربدات».

نەجیب مەحفوز

ئایا شوێن هاورێکەت دەکەویت بەپەیوەندیکردن‌و ناردنی نامەی گلەیی ئامێز بەوەی وەڵامی نەداویتەوە؟ ئایا دنەی هاوبەشی ژیانت دەدەیت کەگرنگیت پێبدات؟ سەرزەنشتی دایک یان باوکت دەکەیت ئەگەر هەستت کرد تۆی هێندەی براکەت خۆش ناوێت؟ هەست بەتورەیی دەکەیت لەبەرئەوەی تۆ زۆر زیاتر لەوەی پێت دەبەخشرێت هەستی خۆتی پێدەبەخشیت؟ ئەگەر بەوشێوەیەیت ئەوا زۆر بەداخەوە تۆ سواڵی خۆشەویستی دەکەیت.

بەوردی‌و نەرمی مامەڵە لەگەڵ خەڵکی بکە، لۆمەکردنی بەردەوام وێنەیەکە لەوێنەکانی خۆسەپاندن بەسەر ئەوانیتردا؛ کەس شیاوی ئەوە نیە کەخۆی بخاتە ناو ئەو هەڵوێستە نزمەوە، بەکارەکانی خۆتەوە سەرقاڵ بە، هەروەک ئەوان بەکارەکانی خۆیان یان کەسانیترەوە سەرقاڵن، دڵنیابە ئەوانەی وازیان لەتۆ هێناوە تۆیان دۆڕاندووەو تۆ براوەیت، وتراوە: رێزی لەڕادده بەدەر بۆ کەس دامەنێ بۆئەوەی رێزت لەلای کەم نەبێتەوە.

خۆتت خۆشبوێت ئەگەرچی خەڵکی ئەندازەی دڵخۆشی‌و

تامەزرۆییت نەبینن، ڕێگا بدە هەستی خۆیانت بۆ دەربڕن بەوشێوەیەی خۆیان هەیانە نەک بەوشێوەیەی تۆ دەتەوێت بیسەپێنیت بەسەریاندا، خۆشەویستی بەزۆر نیە، ئەگەر بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆش داوامان کرد ئەوا دەستکردو بێبەهایە، تەنها بۆ بێدەنگکردنمانە، بوونی بەوشێوەیە ئازاری زیاترە لەنەبوونی.

لەلایەکی ترەوە، هەمیشە کەسێک هەیە تۆی خۆشدەوێتو چاوەڕێی ئەوەت لێدەکات کەتۆ لەکەسانیتری چاوەڕێ دەکەیت، ڕەنگە بەسەرقاڵبوونت بەوانیترەوە ئەوی لەبیربردبیتەوە، لەوانەیە ئەوکەسە دایکێک بێت دڵخۆش بێت بەوەی سەردانی بکەیت، دڵخۆشییەک کەخۆی لەنزاکانیدا دەنوێنێت کەدێنە سەر زمانی، کاتێ تۆ دەبینێت یان دەنگت دەبیستێت، لەوانەیە ئەوە هاوڕێی منداڵیت بێت کەماوە ماوە پەیوەندیت پێوە دەکات، بەڵام تۆ دەستپێشخەری ناکەیت بەپەیوەندیکردن پێوەی، لەوانەیە ئەو کەسە دراوسێکەت بێت کەدەگەشێتەوەو دڵخۆش دەبێت کاتێ لەڕێگا پێت دەگات، لەنێو ڕیزەکاندا بۆ تۆ دەگەڕێت بۆئەوەی لەتەنیشتتدا نوێژەکەی بکات کاتێ دەچن بۆ مزگەوت، و ئەو ماوە کورتەی دوای سەلامی نوێژەکەتان بقۆزێتەوە بۆئەوەی بەگرنگییەوە لەبارودۆخت بپرسێت، لەوانەیە ئەو خزمەتگوزارە بێت کەبەبەرچاوییەوە گەورەبوویت، کەئێستا دەتبینێت بەهەموو شتێکەوە سەرقاڵیت لەکاتێکدا سەردەمێک زۆر لێتەوە نزیک بووە، بەشانازییەوە تەماشات دەکاتو باڵات لەو درێژتر بووە، و هەستدەکات کەبەشێک لەچاکە هی ئەوە

کەئەمڕۆ تۆ بەمە گەیشتوویت، بەڵام لەڕاستیدا ئێستا ئەگەر هەرچەندە هەوڵیش بدات بۆئەوەی خۆشەویستیی خۆیت بۆ دەرببڕێت خواردنەکەی هێندە جێی سەرسامیت نابێت، بەڵکو لەوانەیە پێکەنینت بەسادەییەکەی بێت کاتێ دەیەوێت بگەڕێتەوە بۆ سەردانی کەسوکارەکەی‌و گریانی دێت بۆ جیابوونەوەی لێت، لەوانەشە لەگەشتەکەی بگەڕێتەوەو پێشوازی‌و دڵخۆشبوونێکی ئەوتۆی تۆ نەبینێت بۆ دیارییە سادەکانی.

هەموو ئەوکەسانەی هەوڵی نزیکبوونەوە دەدەن لێت، لەکاتێکدا تۆ تیرۆرێکی کۆمەڵایەتییان لەبەرامبەردا دەگریتە بەر، کەخەڵکیش بەسەر تۆدا پیادەی دەکەن سبەینێ هیچ رقێک لەدڵیاندا بەرامبەر تۆ دروست ناکات؛ لەبەرئەوەی بەڕاستی خۆشیان دەوێت، هەرکات بگەڕێیتەوە بۆلایان باوەشیان بۆت کراوەیە بەئەندازەی دنیا بەخۆشیی هاتنتەوە؛ وەک دڵخۆشیی تۆ بۆئەوانەی سواڵی خۆشەویستییان لێدەکەیت ئەگەر رۆژێک بڕیار بدەن وەک خۆت مامەڵەت لەگەڵدا بکەن، چەندە ئەوانە پشتگوێ بخەیت کەخۆشیان دەوێیت‌و لەجەنجاڵیی ژیاندا بوونیان لەبیربکەیت لەبیرت بێت ئەوانەش کەسواڵی خۆشەویستییان لێدەکەیت بەهەمانشێوە لەجەنجاڵیی ژیانیاندا تۆ لەبیردەکەن.

تۆ شایستەی خۆشەویستیت، بەڵام نەک لەلایەن کەسێکی دیاریکراوەوە.

سوپاس بۆ دەستوەردانت لەژیانم

«ناوت نانێم ئافرەت، ناوت دەنێم هەموو شتێک».

مەحمود دەروێش

دەڵێت: منو هاورێکەم لەدەرەوە خوێندمان، بڕیارمان دا لەو وڵاتە بیانییە هەریەکەمان هاوسەرگیری لەگەڵ کچێک بکەین، هەریەکەمان هاورێی خوێندنەکەی خۆشدەویست، تا ئەوکاتەی گەڕامەوە بۆ نیشتمانو حەزی خۆم بەکەسوکارەکەم وتو جەنگیان لەدژم هەڵگیرساند، هەستم بەستەمو توڕەیی کردو خۆم دا بەدەست فشارەکانیانەوە، وازم لەوە هێنا کەدڵم خۆشی دەویست، بەڵام هاورێکەم لەو وڵاتە هاوسەرگیریی کرد، ئەوەی من ئاواتم پێ دەخواست ئەو بەدەستی هێنا.

چەندساڵێک تێپەڕی لەگەڵ ئافرەتێک لەوڵاتەکەی خۆم هاوسەرگیریم کرد بەڕەزامەندیی کەسوکارم، بوومە باوکی چەند منداڵێک کەگەورەکەیان ئێستا گەیشتووەتە قۆناغی زانکۆ، هەوڵم دا ئەو لاپەڕەیە لەژیانم بەتەواوی بپێچمەوە بەهەموو ئەو ئازارانەی تیایدایە، بەڵام برینەکە بەتەواوی سارێژ نەبوو، تا ئەوکاتەی رۆژێک چاوم بەهاورێ کۆنەکەم کەوت، سەرساميیەکە لەوێوە دەستپێکرد.

سەیری کردمو هەزار وشە لەچاوەکانیدا بوو، هەواڵیم پرسی بەقوڵی هەناسەیەکی هەڵکێشاو وتی: لەکوێوە دەستپێبکەم؟

لەمنداڵەکانمەوە کەتەنها زمانی دایکیان دەزانن؟ یان لەکوڕە ناوەنجییەکەم کەشەرم لەباسکردنی دەکەم، یان لەبەڵا گەورەکەم کەکچەکەمە کەکەللەڕەقیو یاخیبوونی لەمنەوە بۆ ماوەتەوە، بەناوی دایکمەوە ناوم نا بەڵام گۆڕیی بۆئەوەی لەگەڵ ئاینی دایکیدا یەکبگرێتەوە، لەگەڵ ئەو هاوڕێ کوڕەیدا هەڵهاتووە کەناوەکەی لەسەر جەستەی خۆی تاتۆ کردووە وەک چۆن من بیست ساڵ پێش ئەو لەپێستی خۆم هەڵهاتم، کەهاوسەرگیریم لەگەڵ دایکی کرد لەڕۆژێکدا کەئاواتەخوازم ئەو رۆژە خۆری تێدا هەڵنەهاتایە.

ئەو رۆژە بەهەستێکی سەیرەوە گەڕامەوە ماڵەوە، ئەو توڕەییەی تەمەنێک لەناخمدا هەڵمگرتبوو رەوایەوە، ئەو حەسودییەی بەرامبەر هاوڕێکەم هەمبوو نەما، ئەو قورساییەی بەهەڵگرتنی پشتم چەمابووەوە ونبوو، راستە «ئەگەر باش بوایە دەمایەوە»، واقیع چەندە جوانە! چ منەتبارییەکە ئێستا بەرامبەر کەسوکارەکەم هەستی پێدەکەم کەسەرکەوتووبوون لەرێگریکردنم لەجێبەجێکردنی ئەو بڕیارە، چ ئاسودەییەکە لەماڵەکەمدا هەستی پێدەکەم لەگەڵ هاوسەرە چاکەکەمو منداڵەکانم، هەموویان بەزمانێک قسەدەکەن کەلێی تێدەگەم، لێرەدا مەبەستم تەنها زمانە جوانەکەی نیشتمانم نیە، بەڵکو زمانێکە لەجۆرێکی تر... لێی تێدەگەم.

چیرۆکی ئەم پیاوە گێڕامییەوە بۆ ئەو کاتانەی تیایاندا باوکو دایکم رێگرییان لێدەکردم لەوەی دەمویست، گریانە زۆرەکانم بیرکەوتەوە، کاتێ منداڵ بووم دایکم رێگای نەدام

لەماڵی دراوسێکەمان بمێنمەوە لەکاتێکدا دایکی هاوڕێکانم ڕێگایان بەوە دەدا، ئەو خەفەتخواردنە توندەم بیرکەوتەوە کاتێ باوکم پێی ڕاگەیاندم کەلەزانکۆ بەردەوام بم لەکاتێکدا بڕیاری وازهێنانم دابوو لەدۆخێکی تێکشکاودا، زۆری ترم بیرکەوتەوە.

هەندێجار بەپاڵنەری خۆشەویستی کەسوکار دەستوەردان دەکەن بۆئەوەی نەهێڵن ئازار بەخۆمان بگەیەنین، ئەگەر بەهۆی کەمیی تەمەن‌و شارەزاییشەوە بەوە نەزانین، چونکە ڕەنگە ژیان بەوشێوەیە نەبینین کەژاوە پێگەیشتووەکانی ئەوان دەیبینن، هەروەکو چۆن کەسوکار منداڵەکەیان ناچاردەکەن دەرمانەکەی بخوات ئەگەرچی گریانەکەی پایەکانی نەخۆشخانەش بخاتە لەرزین؛ بەدرێژایی ژیان لەسەر ئەوە بەردەوام دەبن، بەتایبەت لەکۆمەڵگە ڕۆژهەڵاتیەکاندا کەقوربانیدانیان ڕێزلێنراوە، و هاندەدرێن بۆ چاکەکردن لەگەڵیان، نکوڵی لەوە ناکەم کەهەندێک کەسوکار لەوانەیە ستەم لەمنداڵەکانیان بکەن‌و خراپ بن لەبڕیاردان لەسەر هەندێک شت، بەڵام من لێرەدا باس لەعاقڵەکانیان دەکەم.

کەسوکاری باش گریانی منداڵیان بەلاوە گرنگ نیە کاتێ داوای خواردنێکی زیانبەخش دەکات، چونکە تەندروستیی لەفرمێسکەکانی بەنرخترە کەدوای کەمێک وشک دەبنەوە، کەسوکاری باش هاواری منداڵێکیان بەلاوە گرنگ نیە کەڕێگای پێنەدراوە بەدرێژایی ڕۆژ ئامێرە ئەلیکترۆنییەکان بەکاربهێنێت، چونکە چاوەکانی لەڕەزامەندبوونی گرنگترن، کەسوکاری باش

ریگا بەمندالەکەیان نادەن داهاتووی ویران بکات بەبڕیاردان لەکاتی هەڵخلیسکاندا.

بەردەوام دەستوەردانیان لەژیانی مندالەکانیان بەرهەمدارو نایاب دەبیت کەملکەچ نابیت بۆ یاساکانی مرۆڤو دان بەتایبەتمەندییەکاندا نانیت، بەهیزترین پالنەرەکان هانی دەدات: خۆشەویستیی بیمەرج، چونکە هیچ کەسیک هیندەی ئەوان مندالەکانیانی خۆش ناویت، ئەوان داوای خۆشەویستی ناکەن لەبەرامبەر ئەو خۆشەویستییە، تاکە ئامانجیان ئەوەیە ئیمە باش بین، نەبوونی بەرژەوەندیی دنیایی شتیکی سەرنجراکیشە، خودایە لەشیان لەئاگری دۆزەخ بپاریزە.

رۆلی قوربانی مەبینە، کاتی بەزۆر ریگات لی دەگرن بۆئەوەی ئازاری خۆت نەدەیت.

بەشی شەشەم:
لەباشیدابەو کاری بەختەوەرەکان دووبارە بکەرەوە

لەکاتی روودانیدا رووداوەکان بەباشە لێکبدەرەوە

پێغەمبەر (درودو سڵاوی خودای لەسەربێت) دەفەرموێت:»ئارامگرتن لەسەرەتای کارەساتەکەدایە».

بوخاریو موسلیم

چارەنووسەکانمان لەکۆتاییدا چیرۆکەکانی ئێمە نین، ئەوەی بەشێوەی کرداری بەسەرمان دێت بریتییە لەکاردانەوەمان بۆ ئەوشتانەی بەسەرمان هاتوون، تاکو کاردانەوە ئەرێنییەکانیش خێراو دەمو دەست بن، چارەسەربوونیش خێراترو بەهێزتر دەبێت.

ئێمە لەمنداڵەکانمان جیادەکرێینەوە بەتوانامان بۆ پارێزگاریکردن لەئامادەگیی دەنگی عەقڵ لەکاتی هەڵوێستە ناخۆشەکاندا؛ بۆیە بەشێوەیەکی گەورە کاردانەوەکانمان لەدەستی خۆماندا دەبێت بەتایبەت ئەو رووداوە رۆژانە سادانەی کەپێویستیان بەهەڵچوونی توند نیە، بۆ جارێکی تر بەرلەوەی لەکەسێک تورە ببیت کەبووەتە هۆی دواکەوتنت لەکارێک هەوڵبدە زەردەخەنە بکەیت، و هەست بەمنەتباری بکەیت بۆ ئەو دواکەوتنە کەبێگومان لەخراپەیەک دووری خستوویتەتەوە، بەوشێوەیە.

کاردانەوەی یەکەم کاریگەرییەکی گەورەی هەیە کە

بەکەمی مەزانەو هەوڵبدە لەکاتی روودانی کارەکەدا بەباشە لێکدانەوەی بۆ بکەیت، لەوانەیە پێویستت بەوە بێت دواتر بێزاریی خۆت دەربڕیت؛ بەڵام کاردانەوەی یەکەم پێویستە ئەرێنی بێت، بەشێوەیەکی یەکلابووەوە، کێشە نییە ئەگەر لەسەرەتاوە بڕوای تەواوت بەوە نەبێت، هەرچۆنێک بێت ئەوە ئەنجام بدە، سەرت سوڕدەمێنێت، لەناخی خۆتدا لەشوێنێکدا شتێک هەیە باوەڕت پێدەکات، و باوەڕی بەتوانات هەیە، و بۆ دواتر لەسەر ئەو شێوە کاردانەوە نوێیانە رادێت.

هەرکاتێک هەڵویستێکی نەرێنی هێرشی بۆ هێنایت تۆ بەلێکدانەوەیەکی ئەرێنییانە هێرش بکەرەوە سەری.

قەبارەی شتەکان ڕاستەقینە نین

«هەرکەس ناڕەحەتییە بچوکەکان بەگەورە بزانێت، خودا بەگەورەکان تاقیی دەکاتەوە».

عەلی کوڕی ئەبو تالیب

لەوانەیە کێشەکانمان هەندێک خەیاڵاتیان تێدابێت، کەوەکو ڕاستی مامەڵەی لەگەڵدا بکەین، هیچ شتێک نیە لەوە خراپتربێت کەخەفەتباربیت مەگەر ئەوەی لەسەر شتێکی ناڕاست خەفەتبار بیت، پەندێکی خۆرئاوایی هەیە کەدەڵێت:«ئەگەر نەشکابوو چاکی مەکەرەوە».

هەروەک ئەو ڕستەیەت بینیوە کە لەسەر ئاوێنەی تەنیشتەکانی ئۆتۆمبێل نووسراوە:«قەبارەی شتەکان ڕاستەقینە نین»، کەواتە لەبیرت بێت لەوانەیە قەبارەی ڕاستەقینەت نەدابێت بەشتەکانی نێو ژیانت، لەوانەیە لەقەبارەی کێشەیەکی دیاریکراودا زیادەڕۆییت کردبێت، ڕەنگە کارەکەت هێندەش ناخۆش نەبێت، لەوانەیە هاوبەشی ژیانت هەندێک سیفەتی تێدابێت کەهێشتا تۆ نەتزانیوە، یان لەوانەیە بارودۆخی دارایت بەو خراپییە نەبێت کەتۆ دەیبینیت، هەروەها.

هەوڵبدە لەگۆشەنیگای جیاوازەوە سەیری بابەتەکان بکەیت، چونکە لەوانەیە بەرتەسکیی ئەو گۆشەیەی لێوەی سەیردەکەیت لەوانەیە ڕێگا نەدات وێنە ڕاستەقینەکە بەڕاستیو بەتەواوی ببینیت، بەهای شتەکان تەنها بەقەبارەیان پێوانە ناکرێن، بەڵکو هەندێک شتی دەوروبەریشی دەبنە پێوەر، بینینت تەنها لەسەر

شتێک کورت مەکەرەوە کەگەورەکەرێک بخەیتە سەری‌و زیادەڕۆیی لەقەبارەکەیدا بکەیت، و شتەکانی دەوروبەری بشاریتەوە، ژیانیش هەر بەوشێوەیە پێویستە بەکۆ بڕیاری لەسەر بدرێت، کۆی ڕۆژەکان‌و کۆی ڕووداوەکان، وریابە نەیبەستیتەوە بەماوەیەک یان ڕووداوێکەوە، شتێکی فراوان تەسک مەکەرەوە، نیلسۆن ماندێلا دەڵێت:»ئێمە خۆمان دەکوژین بەکەمکردنەوەی بژاردەکانمان لەژیاندا«.

بەنرخترین ئەو ئامۆژگارییانەی لەژیاندا بەرگوێت کەوتووە ڕستەیەکە وەکو:»زیادەڕۆیی مەکە«.. «یەکجار بەوشێوەیەش نیە».. «ئاسانی بکە ئاسانە، قورسی بکە قورسە».. «ئاساییە» و هی تریش، من لەسەرەتاوە بێزاربووم بەوەی بەکەم سەیری بابەتەکانیان دەکرد، پاشان ژیان فێری کردم کەئەوان ڕاستیان دەکرد، هەروەک مرۆڤ تاکو خۆی گەورەتر بێت ئەو شتانەی پێشتر گرنگ بوون بەلایەوە بچوک دەبنەوە.

زۆر شت هەیە کە لەوانەیە قەبارەیان ڕاستەقینە نەبێت، تەنانەت ناوەڕۆکیشیان، پێش ئەوەی بڵێی هەوڵم داوەو سودی نەبووە، لەخۆت بپرسە: ئایا بەڕاستی هەوڵت داوە؟ لەوانەیە بەجدی هەوڵت نەدابێت، ڕەنگە بەپێی پێویست هەوڵت نەدابێت، ڕەنگە مافی خۆیت نەدابێت بەهەوڵدانەکان لەبەردەوامی، بۆئەوەی بتوانیت بەشێوازێکی ڕاست دەستپێبکەیت، خۆت لەهەموو دەستهاتووە گریمانەییەکان ڕزگاربکە، بەبەخشینی ڕاستی بەشتەکان دەستپێبکە.

لەوانەیە کێشە تەنها لەدیدگای تۆدابێت.

دووربین بە

«ئایا هەموو ئەوەی لەداهاتوودا دێت نزیک نیە هەموو زیندوویەکیش لەزەویدا بەشی خۆی هەیە».

ئەبولعەتاهیە

گەورەترین دڵنەوایی بۆ هەموو کێشەکان ئەوەیە کەدواتر دەگۆڕێت بۆ شتێکی تر، چونکە ژیان زنجیرەیەک رووداوە ناتوانیت لەیەک هەڵوێستدا کۆی بکەیتەوە، هی تریش هەیە، با تێڕوانینت بەجۆرێک نەبێت کەتەنها بەرپێی خۆت ببینیت، بەڵکو سەرت بەرزبکەرەوە بۆ ئەو ئاسمانەی بەڵێنی زۆری تێدایە.

بەو چاوانەی ساڵێک یان دوو ساڵ یان دە ساڵ گەورەبوون سەیری کێشەکە بکە، ئەم ئازارە زۆر درێژە ناکێشێت، هەموو شتێک بەبچوکی دەستپێدەکات جگە لەخەفەت، کە بەگەورەیی دەستپێدەکاتو بچوک دەبێتەوە، بەڵکو دەگۆڕێت بۆ دانایی، دانایش بەختەوەرییە.

ئەگەر ئێستا رووبەڕووی ناپاکی بوویتەتەوە بزانە ئەو تورەیی‌و شۆکەی ئێستا هەستی پێدەکەیت بەردەوام نابێت، ئەو ئازارەی هاوشێوەی گوللەیە لەوە گەورەترە کەبەردەوام بێت، کاتی پێویست بەخۆت ببەخشە بۆ چاکبوونەوە، ئەوەش بزانە کەکات گرەنتیی گۆڕینی تەواوەتیی دۆخەکە دەکات، تۆ

نازانیت کەلەوانەیە ئەم ناپاکییە سەرەڕای هەمو قیزەونییەکەی ڕێگاخۆشکەربێت بۆ شتێکی جوان کەلە داهاتوودا بۆت حەشاردراوە، ئەو ناپاکە شایستەی تۆ نیە، تۆ شایستەی باشتریت، لەوانەشە باشترەکە لەوە نزیکتربێت کەتۆ پێشبینیی دەکەیت.

هەروەک ئەوەی وادەکات ئێستا هەست بەتوڕەییو لاوازی بکەیت، لەوانەیە لەداهاتوودا هەرئەوە ببێتە هۆی پێکەنینت، کەواتە ئەوەی ئەمڕۆ خەفەتت پێدەدات لەوانەیە سبەی بەلاتەوە گرنگ نەبێت، لەمڕووەوە وتراوە هەموو شتێک بەبچوکی دەستپێدەکاتو پاشان گەورەدەبێت، جگە لەناڕەحەتی کەسەرەتا گەورەیەو پاشان بچوک دەبێتەوە، مەرج نیە ژیان بەرەو ئاسانی بڕوات، بەڵکو ئەوە تۆیت بەهێزتر دەبیت لە ڕووبەڕووبوونەوەیدا، بەجۆرێک کەدواتر واگومان دەبەیت کەئاسانتر بووە، لەسەر خەمەکانت گەورەدەبیت، لەسەر زۆرترو زۆرتر گەورەدەبیت لەپەرچەکرداری دەروونی، کەدوورن لەزیرەکیی عاتیفی.

ئارام بگرە لەسەرئەوەی هەستی پێدەکەیت، چونکە هەستکردن گۆڕاوێکە کەچەند هۆکارێکی زۆر کاری تێدەکەن کەدیارترینیان تەمەنە، ساڵەکان دەڕۆن، و دەبێتە کەسێکی تری تەواو جیاواز، ئەمە خراپ نیە، بەڵکو گەشەکردنێکی سروشتییە کەپێویستە پیایدا تێپەڕیت.

ئەو لاوازییەی هەستی پێدەکەیت تۆ نیت، ئەو خەفەتەی ڕوویتێکردوویت شوناست دیاری ناکات، ترس میوانە لەلات،

هەموو ئەو حاڵەتە ناخۆشانە نەهاتوون بۆئەوەی بمێننەوە، کاریان دروستکردنی تۆیە، بەهێزت دەکەن‌و ئامادەت دەکەن بۆ داهاتوویەکی جوانتر، پاشان دەڕۆن‌و کەسێک لەدوای خۆیان جێدەهێڵن کەناشکێت.

بەخەیاڵ گەشت بۆ داهاتوو بکە، یان پێشوازی لەداهاتوو بکە بۆئەوەی ئەو بێت بۆلات‌و تۆش لەدۆخی ئێستاتدا بیت، ئامێری کات کەسێکی نایاب دەهێنێت بۆئەوەی سەردانت بکات، ئەو کەسە خۆتیت لەدوای چەند ساڵێکی تر، دڵنیات دەکاتەوە، بەهێواشی دەدات بەشانتداو تەنها داوای شتێکت لێدەکات، ئەویش چاوەڕوانییە، تەنها چاوەڕێ بکەو سەرت سوڕدەمێنێت، تێبینیی لەسەرخۆییو گۆڕانی سیمای بکە بەرەو جوانتر، ئەوە خۆتیت لەدوای ئەم هەموو ماندووبوونە دەگۆڕێت بۆ حەوانەوە، دوای ئەوەی لاوازی دەگۆڕێت بۆ هێز، یان رەنگە دوای ئەوەی شکست دەگۆڕێت بۆ سەرکەوتن، قەڵەوی بۆ لەشجوانی، بێهیوایی بۆ چەندەها تەن لەهیوا، هەموو ئەوانە ئێستا بۆتۆ هەڵدەقولێن، تۆش بەقوڵی هەڵیانمژە، لەناخی خۆتدا بیانپارێزە تا ئەوکاتەی وەک راستییەک لەبەرچاوەکانتدا دەیانبینیت.

زۆر بەسودە دۆخی خۆت‌و شێوەت لەدوای کۆتاییهاتنی کێشەکە بهێنە پێش چاوت، ماندوویەتی لەچاوەکانتدا نامێنێت، جوانتر دەبیت، بەشێوازێکی لەسەرخۆترو عاقڵانەتر دەدوێیت، کاتێ پرسیارت لێدەکرێت لەوەی روویداوە زەردەخەنە دەکەیت‌و لەوانەیە بەباشی ئەو ساڵەشت لەیاد نەمابێت

کەرووداوەکەی تێدا بووە، وردەکارییەکانی لەبیردەکەیت، و سەرقاڵ دەبیت بەکاروباری ترەوە، پێویستت بەئامێری کات نابێت، هەموو ئەوەی کەپێویستتە بریتییە لەکەمێک لۆژیک کەوابکات دووربین بیت.

دووربینی دانایی بەکاربهێنە بۆئەوەی گەشتێکت پێبکات بۆ داهاتوویەکی جوانتر کەئازاری تێدا نەبێت.

هێزی گەورە لەهەنگاوە بچوکەکاندایە

«ئەسانسۆری سەرکەوتن لەکارکەوتووە، پێویستە قادرمەکان بەکاربهێنیت، هەرجارەو هەنگاوێک».

جو جیرارد

ئامانجی واقیعی بۆخۆت دیاری بکەو راستەوخۆ جێبەجێی بکە بەبێ بیرلێکردنەوەی زۆر، تەنها پاڵێک بەخۆتەوە بنێ بۆ دەستپێکردنی، نووسەرو وانەبێژی ئەمریکی مایک دولی دەڵێت:»زۆر گرنگە بەردەوام بیت لەهەوڵدان، بەرەو ئەو شوێنەی دەتەوێت، ئەگەر بینیت تەمەڵیت درۆ لەگەڵ خۆت بکە، بڵێ تەنها ئەمڕۆ، تەنها ئێستا، تەنها یەک بڕگە دەنووسم، تەنها یەک پەیوەندیی تەلەفۆنی ئەنجامدەدەم، تەنها لەیەک دەرگا دەدەم، پاشان دەبینیت کەبەخۆت دەڵێیت من دەتوانم لەوە زیاتر بکەم».

سیاسەتمەداری ئەڵمانی هیلمۆت شمیت دەڵێت:»هەرکەس دەیەوێت بگاتە ئامانجێکی دوور، پێویستە لەسەری هەنگاوی بچوک بنێت»، بەڕووکەش هەرچەندە وشەی «بچوک» کەوەسفی هەنگاوەکانی کردووە لەوە ناچێت لەتەنیشت وشەی «دوور»ەوە کەئامانجەکەی پێ وەسفکراوە کاریگەر بێت؛ بەڵام واقیع سەلماندوویەتی کەئامانجە دوورەکان لەخۆیاندا پێویستیان بەهەنگاوی وردو بەردەوام هەیە، دڵۆپە ئاوە

نەرمەکان بەکەم مەزانە، چونکە دەتوانن بەرد کون بکەن.

بەهەنگاوی بچوکو بەردەوام بەرەو ئامانج رەنگە کەسێک کەلەماندوویەتیدا هەناسەبڕکێیەتی بتوانێت بەسەرکەوتن بەسەر قادرمەیەکدا توانایەکی سەرنجڕاکێشی دەستبکەوێت، بەمەش کۆتایی بە(ماراسۆن)ێک دەهێنێت کەبۆ چەند سەعاتێکی بەردەوام رابکات، کەسانێکی زۆر توانیویانە هەموو قورئانی پیرۆز بەهەنگاوی وردو بەردەوام لەبەربکەن، کەسانێکی تریش توانیویانە قۆناغەکانی خوێندنیان بەهەنگاوی بەردەوام تەواو بکەن کەبە هۆکارێکی دیاریکراو لێی دابڕابوون، چەند زۆرن ئەو کەسانەی بەو هەنگاوە بەردەوامانە ملیۆنانیان بەدەستهێناوە، بەڵکو هەر بەوە کەسانی ئاسایی دەگەنە کورسیی سەرۆکایەتیی دەوڵەتە زلهێزەکان.

گۆڕانکاریی قوڵ لەشەوو رۆژێکدا روونادات، بەرەنجامی هەوڵی بچوکو بەردەوامە بەشێوەیەکی رێکو پێک، هەنگاوی بچوکو بەرووکەش بێدەسەڵاتانەیە، بەڵام لەوپەڕی بەهێزیدایە، تەنانەت لەخواپەرستیشدا ئەم هەنگاوە بچوکو بەردەوامانە لەهەنگاوی گەورە کەبەردەوام نەبێت باشترن، پێغەمبەر (درودو سڵاوی خودای لەسەربێت) دەفەرموێت:»خۆشەویستترین کارەکان لەلای خودا ئەوەیە کەبەردەوام بێت، ئەگەرچی کەمیش بێت».

بگرە تەنانەت ئیبلیسی نەفرەتلێکراویش هەمان شت پەیڕەو دەکات، کەراستەوخۆ مرۆڤ راناکێشێت بۆناو چاڵی سەرلێشێوان، بەڵکو پلەبەندی دەکاتو ئەو هەنگاوانە دەگرێتەبەر

کەتیایدا دەگات بەسەرکەوتن، خودا دەفەرموێت:»ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە شوێن هەنگاوەکانی شەیتان مەکەون...» سورەتی نور ٢١.

ئەوە تۆیت ئەو هەنگاوە بچوکانە دیاریدەکەیت کەشیاون بۆ ئامانجەکەت‌و تواناو بارودۆخت، هەرچەندە هەنگاوەکان بچوک بن بەردەوامبوونیان ئەوپەڕی چالاکییان پێدەدات، فەیلەسوفی ئەڵمانی فریدریک نیتچە دەڵێت:»ئەو کەسەی دەیەوێت فێری فڕین ببێت پێویستە لەسەری سەرەتا فێرببێت بوەستێت‌و بڕوات‌و رابکات‌و هەڵگەڕێ‌و سەما بکات»، هەر هەنگاوێکی بەردەست کەلە ئامانجەکەت نزیکت بکاتەوە شیاوی ئەوەیە بینێیت هەرچەندە بچوکیش بێت، کات بەفیڕۆ مەدە بەترسان لەهەزاران میلی داهاتوو تا ئەوکاتەی بتوانیت هەنگاوی یەکەم لەو هەزاران میلە بنێیت، لەو چوارچێوەیەدا مارتن لۆسەر کینگ دەڵێت:»بەباوەڕەوە هەنگاوی یەکەم بنێ، لەوانەیە نەتوانیت بەتەواوی قادرمەکە ببینیت، تەنها هەنگاوی یەکەم هەڵبگرە».

هەنگاوە بچوکەکان باوەڕێکی بەهێز لەمرۆڤ دەخوازن بەو بەرەنجامانەی تا ماوەیەکی دواتر نابینرێن، سەرەڕای ئەوەی ماندووکەر نیە، بەڵام زۆرێک لەخەڵکی شکستی تێدا دەهێنن بەهۆی کورتبینی‌و بێئارامی؛ هەرکات ئامانجەکەمان خستە بەرچاومان‌و بەڕاستی باوەڕمان پێی هەبوو ئەوا دەتوانین بەردەوام بین لەسەر ئەو هەنگاوانە، تەنها هەنگاوێکی بچوکەو دانەیەکی تری بەدوادا دێت، دوای ئەوە کارەکە بەشێوەیەکی پلەبەندی بەرەو باشبوون دەڕوات، و لەگەڵ تێپەڕینی کات

کۆتایی ڕێگاکە دەردەکەوێت، دواتر دەستکەوتە گەورەکان دێن؛ لەڕۆژێکی دیاریکراودا نایەن، بەڵکو بەشێوەی پلەبەندی، لەوانەیە ڕاستەوخۆ نەیبینین، بەڵکو لەوانەیە کەسانی دەوروبەرمان بەشێوەیەکی ڕوونتر بیبینن.

پەندێکی چینی هەیە دەڵێت:»ئەگەر چەند هەنگاوێکی بچوکی زۆر بنێیت بەرەو ئاراستەیەکی ڕاست، لەوە باشترە بازێکی گەورە بدەیت بۆ پێشەوەو پاشان بۆ دواوە بخلیسکێیت«. یەکێک لەگەورەترین هەڵەکانمان لەئاست خواستەکانماندا بریتییە لەهەوڵدان بۆ سەرکەوتنێکی خێرا، ئەو سەرکەوتنەی بەردەوام دەبێت ئەوەیە کەبەهەنگاوی جێگیر بەرەوپیری چووین، و لەسەر ئاگرێکی هێواش کوڵاندوومانە لەچوارچێوەی کاتێکی تاڕاددەیەک درێژدا.

ئەوەی هێواشیی هەنگاوە بچوکەکان قەرەبوو دەکاتەوە ئەوەیە کەئەو ئەنجامانە جێگیرترو تەمەن درێژترن لەوانەی بەخێراییو بەبێ پلاندانان دێن؛ هەروەکو مرۆڤیش هەست بەشایستەبوونی بۆ ئەو بەرەنجامانە دەکات، و بەئاسانی بەهای دەزانێتو دەیپارێزێت لەچاو ئەوەی لەماوەیەکی کورتدا هاتووە، بۆیە بەئاسانی زیادەڕۆیی تێدا دەکات، لەوبارەیەوە ئەدیبی سعودی عەبدولڕەحمان مونیف دەڵێت:»پێویستە ژەمەکانت لەسەر ئاگرێکی هێواش ئامادەبکەیت، تەنها ئاگری هێواش خواردنێکی تامخۆش پێدەگەیەنێت«.

کەمێکی بەردەوام لەزۆرێکی دوابڕاو باشترە.

هونەری چارەسەرە مامناوەندەکان

«هێندە ئازایەتیم هەیە کەبتوانم پێت بڵێم من نازانم فەلسەفەم چییە بەڵام پیاوێکی نەرمم».

ماڵکۆم ئێکس

دۆخت هەرچییەک بێت پێویستە زەوییەکی رەق هەبێت تا لەسەری بوەستیت، پێویستە هەندێک سازش بکەیت بۆئەوەی رێبازی ژیان تەواوبکەیت بەئاشتییەکی ناوخۆییو سەرکەوتنێکی بەرجەستە هەرچەندە سادەش بێت؛ تەنها دەستکەوت لەخودی خۆیدا گرنگ نیە، بەڵکو بەهەوڵدانی بەردەوامت بۆی، و سووربوونت لەسەر باشترین شایستەکانت بەیەکێک لەرێگاکان.

هەندێجار لەناو بازنەی بەتاڵدا دەسوڕێینەوە کەتیایدا بۆ ماستێکی رژاو دەگریین، کات لای هەندێک کەس دەوەستێت لەگەڵ بێهیوابوونێکدا کەتیایدا دانوستاندن رەتدەکاتەوە لەسەر دۆخەکەی، لەبری چارەسەرکردنی ئەوەی لەدەستی دێت وشتر بەبارەوە بەرەلا دەکات، بەوە زۆر شت لەدەستدەدات، دیارترینیان باوەڕەکەیەتی کەبەهۆی رادەستبوونی بۆ بێهیواییو سەرزەنشتکردنی کەسانیترو بیانوگرتن بەداوای لێبوردنی یەک لەدوای یەکەوە لاواز دەبێت، هەندێجار دۆخەکە دەکاتە بیانوو، هەندێجار تەمەن، هەندێجاریش بەدەسەڵاتی

کەسانیتر بەسەریەوە، تەنانەت هەندێکەس جینەکانیشیان دەکەنە بیانوو، بۆیە بەرگری ناکەن‌و بەتەواوی خۆیان دەدەن بەدەستەوە.

لەوانەیە کەسێک بەختەوەریی لەخۆی حەرام کردبێت لەگەڵ هاوبەشێکی ژیانی زۆر باش، بۆئەوەی بەردەوام ئاەو حەسرەت هەڵبکێشێت بۆ خۆشەویستەکەی دوێنێی کەدەستی بڕیوە، یەکێکی تر ڕەتیدەکاتەوە رووبەڕووببێتەوە لەگەڵ کێشی زۆری لەشی، پێی باشە خۆی لەخەڵک بشارێتەوە، پاشان بەوەوە ناوەستێت ملکەچی دۆخەکەی بێت، بەڵکو زیادەڕۆیی دەکات لەئازاردانی خۆی بەڕۆچوونی زیاترو زیاتری لەلوشدانی هەر خواردنێک بەبێ ژمارە، ئەو کەسانە یان لەشێکی ڕێک‌و کێشێکی نموونەیی هەیە، یان بەڕاددەیەکی زۆر کێشی زیادە، ئەوانە باوەڕیان بەچارەسەری مامناوەندی نییە، کەلەوانەیە ئەوە نهێنیی بەختەوەریی راستەقینە بێت.

چارەسەری مامناوەندی هونەرێکە پێویستی بەڕاهێنان‌و بەدواداچوون هەیە، تاکو شارەزاییت زیاتر بێت بۆ ئەم هونەرە، زیاتر دەتوانیت داهێنان لەبەرێکردنی کارەکانتدا بکەیت بەشێوەیەکی باشتر، لەنموونە جوانەکان لەوبارەیەوە لەکتێبی باخچەکانی پاشا-ی فاتیمە ئوفقیر کەمحەمەدی پێنجەم لەگەڵ منداڵەکانی‌و دوو خزمەتکارەکەیدا بۆماوەی چەند ساڵێک هەستا بەزیندانیکردنی لەچەند ژوورێکی نزیک لەیەک، بێئەوەی هیچیان بتوانن یەکتر ببینن، بەوپێیەی کاتی چوونەدەرەوەی هەریەکێکیان جیاوازبوو لەوەی تریان، هیچ

چارەیەکی نەبوو بۆ بینینی منداڵەکانی کاتێک بەبەردەم ژووری زیندانەکەیدا دەڕۆیشتن جگە لەوەی هەندێک ئاو لەژێر دەرگای ژوورەکەیدا برێژێت بۆئەوەی لەوڕێگایەوە وێنەدانەوەی یەکێک لەمنداڵەکەی ببینێت کەتێدەپەڕێت، شارەزاییەکەی لەهونەری چارەسەری مامناوەند بۆ ڕێگرتن لەشێتبوونی لەو دە ساڵەی تیایدا لەچەندین زیندانی جۆراوجۆر زیندانی کرابوو، یان خرابووە ژێر مانەوەی زۆرەملێ، چەندین ڕێگای سەیرو سەمەرەی بەکاردەهێنا بۆئەوەی ئامرازێک دابهێنێت بۆ چوونە سەر ئاوو ئامرازێک بۆ پاراستنی خۆراکو ئامرازێک بۆئەوەی پەیوەندی بەمنداڵەکانییەوە بکاتو فێریان بکات، بەڵکو هەندێجار ئامرازێکیش بۆ چێژوەرگرتن لەکاتەکانو خەیاڵبردنەوە، لەکۆتاییدا خۆیو ئەوانەی لەگەڵی بوون توانییان لەو زیندانە ترسناکە هەڵبێن بەهەڵکەندنی تونێلێک بەچەند ئامرازێکی زۆر سەرەتاییو شاردنەوەی بەزیرەکییەکی بێوێنە، زۆر کەس باوەڕی نەدەکرد کەئەوان توانیویانە رابکەن، بەڵکو هەندێک کەس سووربوون لەسەرئەوەی ئەوان داوای یارمەتییان لەجنۆکە کردووە.

ئەی ئەو کەسەی رقی لەڕەفتارێکی ژنەکەیەتی، بەدڵنایی مامەڵە لەگەڵ ئەو دۆخە بکەو لەبیرت بێت ئەگەر ڕەفتارێکیت پێ خراپ بێت یەکێکی تریت پێ باشە، ئەی ئەو کەسەی نەتتوانیوە خوێندنی زانکۆکەت تەواو بکەیت، ئایا ناتوانیت بەشداری لەهەندێک خولدا لێرەو لەوێ بکەیت بۆئەوەی تواناکانت پەرەپێبدەیت؟ ئەگەر نەبوویتە خاوەنی

(بەکالۆریۆس) خۆت لەوانیتریش بێبەش مەکە، ئەی ئەو کەسەی منداڵت پێنەبەخشراوە بۆچوونت چۆنە لەبارەی چارەسەرێکی مامناوەند کەحەزی تۆ لەبوونی منداڵ تێربکات، بەکەفالەتی بێباوک یان کاری خۆبەخشی لەو ڕێکخراوانەی گرنگی بەمنداڵ دەدەن؟ بەڵکو ئەی ئەو کەسەی ویستووتە ببیتە کەشتیوانی ئاسمانی ناتوانیت ئێستا (تەلسکۆب)ێک بەدەستبهێنیت تا لەئەستێرەکان نزیکت بکاتەوە بۆئەوەی ڕۆژانە چەند سەعاتێک لەگەڵیاندا بژیتو بەمەش حەزەکانی خۆت تێربکەیت لەمەلەکردن بەنێو هەسارەکاندا؟

چارەسەری مامناوەند: ئەو مەودا خۆڵەمێشییە فراوانو نایابەیە کەدەکەوێتە نێوان ڕەشایی تەسکی بێهیوایی‌و سپیایی فراوانی خەونەکانەوە.

بگەڕێرەوە بۆ ئارەزووەکانت

«ئارەزووەکانت بەهەموو جۆرەکانیانەوە بێزارکەرن، مەگەر بۆ کەسێک کەهەمان ئارەزووی هەبێت».

دیف باری

چەند جوانە دەستپێشخەریی گەڕانەوە بگریتەبەر، کارێک بکەیت کەپێتخۆشە لەدوای ماوەیەک دابڕان، ئەوە هەنگاوی یەکەمە کەلەوانەیە دەروون بەلایەوە قورس بێت، بەڵام هەرئەوەندەی دەستت پێکرد زنجیرەیەک هەنگاوی یەک لەدوای یەکی دیکەی بەدوادا دێت، بڕیاردان بۆ گەڕانەوە لەوانەیە چەند ساڵێکی تولانیی پێبچێت کەتیایدا گەڕانەوە بیرۆکەیەکی بەتامە کەهەرکات سەرقاڵییەکانی دنیا خنکاندی ئەو ختوکەی خەیاڵی دەدات، بەڵام لەبەر چەند هۆیەک دوای دەخات، لەوانە تەمەڵی یان ترسان لەشکست یان کەمیی کات بەهۆی خراپیی لەبەڕێوەبردنی کات.

زۆرێک لەخەڵکی واز لەئارەزووەکانی خۆی دەهێنێت، دوای ئەوەی ژیان بەکارەوە یان بەبازرگانییەوە یان بەهاوسەرگیری یان بەشتی ترەوە سەرقاڵی دەکات، تۆ کاتێک کارێک دەکەیت کەپێت خۆشە ئەوە (تۆ)یت، مەبە بەفڵانە کەسی باوک، یان بەفیسارە کەسی هاوسەر، هەروەها فڵانی کارمەند بەفڵانە

شێوە، تۆ فڵانی کوڕی بنەماڵەی فڵان نیت، هەروەها فڵانی خاوەن ئاستی دارایی فڵان نیت، خۆت لەتەواوی کۆتو بەندو ناونیشانەکان دادەڕنیت، بۆئەوەی تۆ تۆ بیت، وەڵامی دەنگە خۆشەکەی ناخت بدەرەوە.

ئەوە ئەوکاتەیە کەفڵچەیەکی رەنگەکانت گرتووە بەدەستەوە، و هەندێک لەشڵەژانەکانی دەروونت دەخەیتە سەر تابلۆکە، یان لەپشت چاوی کامێرایەکەوە دەبیتە چاودێری جیهانو وێنەی جوانییەک دەگریت کەکەسانی تر تێبینیی ناکەن، یان قولاپێکی راوکردنت بەدەستەوە گرتووەو بەهیواوە چاوت بڕیوەتە ئاسۆی زەریاو چاوەڕێی نێچیرێکی نادیاریت کەلەسەرەوە نایبینیت، یان لەسەر کورسیی نێو یاریگایەکی تۆپی پێ دانیشتوویتو لەگەڵ جوڵەی یاریزانەکاندا کارلێک دەکەیتو بەهەڵچوونەکانی هاندەرانو فیکەی دادوەرەکان دەورەدراویت، یان خواردنێکی دیاریکراوت داهێناوە لەگەڵ ئەوانەی لەگەڵتدان بۆنی دەکەن، و بەلێهاتوییت سەریان دەسوڕمێنیت، یان ئۆتۆمبێلێکی کۆنت بەپارچەی ئۆتۆمبێلی کۆنە دروستکردووە، بۆئەوەی پارچەیەکی هونەری لەئۆتۆمبێلی سەردەمە جوانەکان دروستبکەیتەوە، ئەوەیە ئەو کاتەی لەبارەیەوە قەرزاری خۆمانین، کەتیایدا لەئاستەنگەکانی واقیعو کەڵەکەبووەکانی رابردوو جیادەبینەوە، کەتیایدا ئەو کەسوکارانەمان لەبیردەچێتەوە نایانناسینەوەو ئەو هاوڕێیانەی دوورکەوتوونەتەوەو ئەو خۆشەویستانەی کەگۆڕاون.

زۆر کەس بەسەربردنی کات لەشتێکدا کەمرۆڤ حەزی پێی

هەیە یان لێی دەزانێت بەکەم دەزانن، جا بۆ بەسەربردنی کات بێت یان بۆ دروستکردنی سەرچاوەیەکی تری داهات، کاتێ مەوداکانی یادەوەریمان بەلێهاتوویی لەوجۆرەوە سەرقاڵ دەکەین، خەمەکانمان کەم دەبنەوە، واقیع بەو شێوە خراپیەی نابێت، دوژمنیش هێندە بەو پیسییە نابێت، هاوبەشیش بەو کەموکورتییەوە نابێت، زیاتر ئاگاداری بەربەستەکانی بەردەم پەروەردەکردنی منداڵەکانمانو کێشەی خزمەتکارەکانمان دەبین، سنگمان زیاتر فراوان دەبێت بۆ بەرگەگرتنی هەراسانیی هاوڕێیانی شوێنی کارمان، خەم دەبێتە بەشێک لەژیانمان لەبری ئەوەی ژیانمان بەشێک بێت لەخەم.

زۆر ناپاکیی هاوسەری هەبوون کەدەکرا روونەدەن ئەگەر پیاوەکە لەبری سەرقاڵبوون بەژنێکی ترەوە سەرقاڵی ئارەزوویەکی خۆی بووایە، چەند کەسی دەستکورت هەن کەدەکرا بەهۆی ئەو بەهرانەی خودا پێی بەخشیون ئاستی بژێویی ژیانیان بەرز بکەنەوە، بەڵام وەک پێویست گوێیان پێ نەداوە، بەڵکو لەناخی خۆیاندا ناشتوویانە تا بەرەو ونبوون چووە، بگرە چەند نەخۆشیی دەروونی هەبووە کەدەکرا کەسەکە خۆی لێ بەدووربگرێت ئەگەر خۆی سەرقاڵ بکردایە بەگرنگیدان بەتەندروستیی لەئەنجامدانی کارێکدا کەحەزی لێیەو بەوەش متمانەی بەخۆی بەدەستدەهێناو هەستی بەتوانای خۆی دەکرد! چەند ژنیش هەبووە کەتەڵاقی هەڵبژاردووە لەبەر هیچ نا جگە لەوەی کێشەکانی ژیانی هاوسەری لەچاوی ئەودا قەبارەیان لەقەبارەی ئاسایی خۆی گەورەتر بووە، بەوەی

بەشێوەیەکی عاقڵانە بیری نەکردووەتەوەو خۆی لەکەشە گشتییەکە دەرنەکردووە بەجێبەجێکردنی کارێک کەخۆی پێی خۆشبووە تا هیوای گۆڕانکاری لەناخیدا دروستبکات! ئەمە بانگەوازێکە بۆ تەکاندنی تۆز لەسەر ناخی خۆمان، بۆ گەڕانەوە بۆ کارێک کەهەبووە، لەوانەیە ئەوکاتەی بەدوور لەخۆمان بەسەرمان بردووە بەشێک لەڕۆحمانی روشاندبێت، با بەدانابیەکی گەورەترو ئارامگرییەکی جوانترەوە بگەڕێینەوە بۆ ئەو ئارەزووە بۆئەوەی ئەو توانا جوانە بگەڕێنینەوە دوای ماوەیەکی زۆر لەدابڕان، لەزۆربەی حاڵەتەکانیشدا گەڕانەوەکە جوانتر بووە، وەک ئەو ئافرەتەی حەزی لەچێشتلێنان بووە، پاشان چەند ساڵێک لێی دوورکەوتووەتەوە تا بەگەشانەوەیەکی زیاترەوە بۆی گەڕاوەتەوە، دواتر چێشتخانەیەکی تایبەت بەخۆی دەکاتەوە، و وەک پیشەیەک دەیگرێتەبەر، گەڕانەوەکەی جوانترە لەبەرئەوەی پاڵنەرێکی قوڵتری هەبووە، لەدەرگای ناچارییەوە هاتووە، نەک تەنها بۆ سەرگەرمی، هاتووە وەک (ستراتیژ)ێک بۆ مانەوە، بۆ پارێزگاریکردن لەتەندروستیی دەروونیی کەسەکە، بۆئەوەی هاوسەنگ بێت لە رووبەڕووبوونەوەی شەپۆلە بەیەکداچووەکانی ژیاندا، چەندە جوانە گەڕانەوە! پیرۆزبێت لەگەڕاوەکان.

ئەگەر تامەزرۆی خۆتی رابردوویت، ئەوا بگەڕێرەوە بۆ ئارەزووەکانت

بەخەمە بچوکەکانت پێبکەنە

ئـەو بێعەقڵتر دەبـێـت، منیش زانسـتـم زیـاد دەکـەم وەک بخوردێک کەسوتانی بۆنی خۆش بلاودەکاتەوە

پێشەوا شافیعی

پێشتر پێموابوو مەحاڵ بێت بەکێشەکان پێبکەنیت تا ئەوکاتەی چاوم بە (میم)ی هاوڕێم کەوت کەزۆر شارەزای ئەم شێوازە دەگمەنە بوو بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ناڕەحەتییەکانی ژیانو بەرزیو نزمییەکانی، وەک هەندێک کەسیتر سەرچاوەی ئیلهامم بوو کەیارمەتیی دام لەنووسینی ئەم کتێبەدا بەبێ ئەوەی خۆی بیزانێت.

هەڵوێستە بچوکە بێزارکەرەکان کەژیانی مرۆڤ دەشێوێنن، بەتایبەت ئەگەر رۆژانە بێت، (میم) بەتایبەت بەبەردەوامی رووبەڕووی هەڵوێستی لەوشێوەیە دەبـووەوە، لەکۆتایی رۆژەکەدا بەتەلەفۆن پێی رادەگەیاندم، قسەی زۆری نەدەکرد، دەیگریاندم لەپێکەنیندا بەهۆی گێڕانەوە گاڵتەئامێزەکەیەوە بۆ ئەوەی روویداوە، چی چارەنووسێک لەوە جوانترە هاوڕێیەک تۆی خۆشبوێت.. و بە(کۆمیدیا) رووبـەڕووی (ترازیدیا) ببێتەوە؟

بەڕێوەبەرەکەی دژایەتیی دەکرد لەترسی ئەوەی نەوەک رۆژێک لـەڕۆژان جێگای ئـەو بگرێتەوە، هـەمـوو رۆژێک بەڕێوەبەرەکەی هەڵوێستێکی تاکرەوانـەی نوێی ئەنجام

دەدا، ئەوەی سەیر بوو ئەمە نەدەبووە هۆی تووشبوونی بە بەدبەختی بەڵکو بەپێچەوانەوە؛ هێزی ئارامگرتنی پێ بەخشی، کەبووە هۆی بەڕاستگەڕانی خراپترین مۆتەکەی ژیانی بەڕێوەبەرەکەی بەوەی جێگای گرتەوە، بەڵام دواتر دەستی لێ هەڵگرت بۆ پێگەیەکی باشتر، کۆتاییەکی بەختەوەرانە بۆ گەشتێکی بێزارکەر کەڕێی لەبەختەوەری گرتبوو.

(میم) بەئاسودەییەکی سەیرەوە مامەڵەی لەگەڵ ئاستەنگەکانی رۆژانەی دەکرد، لەدوای باوێشکێک زەردەخەنەی دەکردو بەگەرمو گوڕییەوە ئەو شتەی بۆ باس دەکردم کەنەیهێشتووە شەوی رابردوو خەوی لێبکەوێت، پێکەنینی بەئاژاوەچێتیی منداڵەکان دەهات کەناچاریان کردووە بەدرێژایی شەو بەخەبەر بێت، رستەکەی بەدرەوشانەوەیەک لەچاوە ماندووەکانیدا دەستپێدەکردو بەگەرموگوڕییەوە دەیوت: باوەڕ ناکەیت ئەو دوانەیە شەوی رابردوو چییان کردووە، پاشان باسی ئەو ئاهەنگەی دەکرد کەبڕیاربووە لەکاتی نوستنندا ئەنجامی بدەن، بگرە هەندێک وێنەشی نیشان دەدام کەگرتبوونی لەکاتێکدا لەوپەڕی چالاکیی شەوانەیاندا بوونو سیسەمی نوستنەکەیان هەڵگێڕابووەوە.

رۆژێک لەخۆم پرسی: چۆن دەکرێت وەکو ئەو بم؟ بەوپەڕی سادەیی وەڵامەکە ئەمە بوو: دەبێت وەکو ئەو بم، بەدڵنیاییەوە دەستم کرد بەپێچەوانەکردنەوەی کاردانەوەکانم بەرامبەر بەڕووداوە رۆژانەییە بێزارکەرەکان لەشوێنی کارو سەر شەقامو تەنانەت لەچوارچێوەی پەیوەندییە نزیکو

دوورەکاندا، هەندێک لەوردەکارییەکان بێزارکەرن، بەڵام ئەوە مرۆڤ خۆیەتی بڕیار دەدات کەکاریگەرییان لەسەری چەند دەبێت، پێویستە لەقەبارەی خۆی گەورەتری نەکەین، هەروەک پێویستە بەردەوام بەبیر خۆمانی بهێنینەوە کەتێدەپەڕێت، دواتریش دەبێتە یادگارییەکی جوان.

کەسێتی سەرزەنشتکار کاریگەریی خۆی لەدەستدەدات، کەواتە هێمنیی خۆت بپارێزە، و چێژ لەگەشتەکەت ببینە، پێویستە دەست لەبینینی رۆڵی قوربانی هەڵبگریت و دەستبکەیت بەبینینی رۆڵی جەماوەری شانۆگەریی کۆمیدی، سەیری رووداوەکانی رۆژانەت بکە کەدەستی خۆتیان تێدا نیە، قەرەباڵغیی هاتوچۆ یان غیرەی هاورێیانی کارەکەت یان ئاژاوەگێڕیی منداڵەکانت یان هەرشتێک ببێتە هۆی بەدبەختیت، و زیان بەتەندروستیت بگەیەنێت، چونکە ژیان لەو شتە بچوک و کاتییانە قوڵترە.

لەئێستاوە بڕیار بدە کارەکان بەسادەیی وەربگریت، سەرنجی کاردانەوەکانت بدەو بەخیرایی بیانگۆڕە، لەگەڵ تێپەڕینی کات هەست بەجیاوازییەکە دەکەیت.

بەدوای ئیلهامدا بگەڕێ

«ئەگەر دانایتان بینی لەسەر سکەیەک فڕێدرابوو هەڵیبگرنەوە».

وتەیەکی عەرەبییە

هەرکات هەستت کرد گەنجینەی هیوا یان دانایی یان ئارامگریت لەناختدابەرەو بەتاڵبوونەوە دەڕوات، پەنا بۆ سەرچاوەی ئیلهامی دەرەکی ببە، داوا لەمرۆڤایەتی بکە کورتەی ئەزموونی کەسانی ترت پێبدات، لەهەموو شوێنێک ئیلهام دەدۆزیتەوە: لەپێگەکانی گەڕان لەتۆڕی ئینتەرنێت.. لەکتێبەکاندا.. لەتۆڕە کۆمەڵایەتییەکان.. لەسەر شەقام.. لەفیلمدا.. لەگۆرانییەکدا.. لەمنداڵێکدا.. لەئاژەڵێکدا، تەنانەت لەفیلم کارتۆنەکانیشدا، گرنگ نییە کێ وتوویەتی، دانایی ونبووی تۆیە سەرچاوەکەی هەرکوێ بێت.

دەئەکرێت ئیلهامەکە راستەوخۆ لەشێوەی وتەی دانایەکەوە بێت، یان لەشێوەی گرتەیەکی شانۆییدا بێت، رەنگە لەتە رستەیەک بێت کەمنداڵێک دەری ببڕێت، لەوانەشە خودا بیخاتە سەر زمانی خۆت لەکاتی دڵدانەوەی هاوڕێیەکتدا کەلە قەیراندایە، وێنەی ئیلهامو سەرچاوەکەی هەرچییەک بێت بەنرخەو بەسە بۆ چارەسەرکردنی رۆحت ئەگەر تووشی ماندووبوون یان بێهیوایی بوو.

دەست بەهەر داناییەکەوە بگرە کەهیوات پێدەبەخشێت، ئەو وتانە لای خۆت هەڵبگرە کەسەرنجت رادەکێشن، عەقڵت بەتایبەت ئەوەی هەڵبژاردووە، چونکە لەئێستادا پێویستی پێیەتی، دەتوانیت حەزو پێداویستییە شاراوەکانت بدۆزیتەوە بەسەرنجدان لەو وتانەی سەرنجت رادەکێشن، هەروەک بەشدارپێکردنی لەگەڵ کەسانیتر دەبێتە هۆی چەسپاندنی زیاتری لەناخی خۆتدا، هەروەها ئەگەر بەهەستە جیاوازەکانت کارلێکی لەگەڵ بکەیت کاریگەرییەکەی زیاتر دەبێت، ئەو هۆنراوەیە لەبەربکە کەهیوات پێدەبەخشێتو بیلێرەوە، ئەو وتە جوانانەی پێت جوانن بیانرازێنەرەوەو هەڵیانواسە، بەوشێوەیە بەپێی گرنگیپێدانو بەهرەکانی خۆت.

ئاگاییت بەحەزی سودوەرگرتنت لەدانایی دەستکەوتنیان زیاتر دەکات، دڵت بکەرەوە بۆئەوەی لەهەموو شوێنێکەوە وەریبگرێت.

بە(رۆتین)دا رۆمەچۆ

«هەموو بەیانییەک لەسەر جێگاکەم هەڵدەستم بۆئەوەی بۆئەوەی بەدرێژایی رۆژ هەناسە هەڵمژمو بیدەمەوە، دواتر پاش ماوەیەک ناچار نابم بەبیری خۆمی بهێنمەوە کەهەموو بەیانییەک هەستم بۆئەوەی هەناسە وەربگرمو بیدەمەوە، دواتر پاش ماوەیەک نابینم بیربکەمەوە کەچۆن لەڕابردوودا ژیانێکی نایابو نموونەییم هەبووە».

تۆم هانکس (لەدیمەنی فیلمێکی ئەمریکی)

سەری خستە سەر سەرینەکە، دەستیکرد بەهەڵدانەوەی کارەکانی ئەو رۆژەی، بینیی وەکو دوێنێی وابوو، پاشان بیری لەسبەینێی کردەوە، گومانی ئەوەی لا زاڵبوو کەهەروەکو دوێنێیو ئەمڕۆی دەبێت، رووداوەکـان دووبـارەنو شتی نوێ نییە، شتێکی هەژێنەر نییە کەجێی باس بێت، هەستێکی بەهێز نییە، وەکو (رۆبۆت)ێک دەجوڵێت، هیچ ئامارژەیەک لەڕوخساریدا نییە، دەچێت بۆسەر کارەکەیو دەبینێت دۆخەکە هەروەکو خۆیەتی، سڵاوی بەیانیان ئەوەیە کەبە پیتی سینێکی درێژکراوە بڵێتو ئەوانیش بەسینێکی تر وەڵامی دەدەنەوە، دەچێتە ناو نووسینگەکەی، چاوەڕێی تێپەڕینی کات دەکات

بۆئەوەی بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە، بەمشێوەیەش زنجیرەی هەڵسوکەوتە ڕۆتینییەکان تەواودەکات.

ئەو قسەیەی سەرەوە لەسەر زمانی پیاوێکی خەمۆکو بێزارەوەیە کەبەمدواییانە ژنەکەی مردووە، هەوڵدەدات بەڕۆتین هەستی ئازارەکان بۆ لەدەستدانی ژنەکەی سڕ بکات، ئێمە چۆن بەشێوەیەکی خۆنەویستانە هەناسە دەدەین هەروا ڕووداوەکانی تریش لەگەڵ تێپەڕینی کاتدا دەبنە خۆنەویستانە هەروەکو ئەرکەکانی جەستەیەکی زیندوو، هەرکە هەڵسوکەوتەکە چووە چوارچێوەی ڕۆتینەوە توانای ڕاستەقینە لەچێژوەرگرتنو نرخاندن لەدەستدەدەین، پاشان لەوانەیە دوای ماوەیەک ڕۆتین بەسەرماندا زاڵ ببێتو نەتوانین چیتر چێژ لەژیان وەربگرینو بەهای بزانین بەهۆی ئەوەی ئێمە بووینەتە زیندانی چەند شێوازێکی سنورداری هەڵسوکەوت.

ڕۆتین لەلای هەندێک، ئەو قاڵغانەیە کەوادەکات کارەکان بەشێوەیەکی رووکەش لەپلەیەکی بەرزی رێکو پێکیو سەقامگیریدا دەربکەون؛ لەکاتێکدا لەوانەیە کەسەکە لەڕاستیدا خۆی لەواقیعێکی بەئازار دزیبێتەوە، و زیندانی ڕەفتارە دووبارەبووەکانی ڕۆژانەی بێت، و لەژێر هەڕەشەی تووشبوون بەخەمۆکیدا بێت لەهەر ساتێکدا، مەرج نیە ژیانی بێ کێشە ژیانێکی بەختەوەرانە بێت، لەوانەیە ژیانێک بێت کەژیانی تێدا نەبێت، شتی تازەی تێدا نەبێت، داهێنانی تێدا نەبێت، دەستکەوتی تێدا نەبێت.

پاریزگاریکردن لەسەر کاتەکانی خەوتن‌و هەستان‌و ژەمەکانی خواردن کاریکی ئەرێنییە، بەلام لەوردەکاریی رووداوەکاندا پێویستمان بەکەمێک گۆرانکاری دەبێت، هەروەک لەئاینەکەماندا چەند خواپەرستییەکی بەردەوام هەیە کەناکرێت زیادەڕۆییان تێدا بکەین، و ناکرێت لەکارە رۆتینییەکان هەژماریان بکەین؛ بەلام بەبێ ئەوەی هەست بکەین رۆتین دەکشێت بۆناو هەموو شتەکان، بۆنموونە لەنوێژدا رادێین لەسەر خوێندنی سورەتێکی دیاریکراو بەشێوەیەکی خۆکارانە کەئاگامان لەیەک پیتیشی نییە هەرچەندە بەجوانیش بیخوێنینەوە، ئەی چارەسەر چییە؟

خۆت مەدە بەدەست رۆتینەوە، کەمێک کات بۆخۆت تەرخان بکە بۆئەوەی بەجدی لەو دۆخە بکۆڵیتەوە کەتێیکەوتوویت، خۆت باشتر شارەزایت لەدۆخی خۆت، تەنها خۆشت دەتوانیت خۆت لەو لەیەکچوونەی رۆژەکان دەربهێنیت، تەنانەت ئەگەر پەناشت بردبێتە بەر پسپۆرێک یان داوای ئامۆژگاریت لەهاورێیەکت کردبێت؛ ئەوا بڕیاری پشتبەستن بەکەسانی تر سەرچاوەکەی هەر خۆت بوویت، هەندێجار ناچاردەبین خۆمان ملکەچ بکەین بۆئەو شتەی چاکەی بۆخۆمان تێدایە، ئەگەر وزەو حەزی پێویستیشمان بۆئەوە نەبوو، ئەوا دەنگی دانایی بوونی هەیە ئەگەرچی دەنگی تەمەڵی‌و خەفەتیش زاڵ بووبێت بەسەریدا، و بەدانایییەکی کەم دەتوانیت گوێبیستی دەنگی جوانی ناخی خۆت بیت کەپێت دەڵێت پێویستە لەسەرت چی بکەیت، لەوانەیە حەزو ئارەزوویەکت بیربخاتەوە کەلەبیرت

کردووە، یان لەوانەیە پێشنیاری گەشتکردن بۆ شوێنێکی دیاریکراوت بۆ بکات، لەوانەیە پاڵت بنێت بۆ تاقیکردنەوەی چەند بابەتێکی تازە بۆئەوەی دواتر یەکێکیان هەڵبژێریت کەلەگەڵت گونجاوە، لەوانەیە ئێستا کاتی ئەوە هاتبێت کارەکەت بگۆڕیت، یان لەوانەیە پێویست بێت بیربکەیتەوە کەکاتی ئەوە هاتووە لەڕەبەنی دەربچیت.

ئەگەر لەڕۆتین بێتاقەت بیت باشترە لەوەی تیایدا ڕۆچووبیت، بەجۆرێکی لێدێت کەبەبێ ئەو ژیانی خۆت ناناسیتەوە.

بەهەشتی بێئاگایی

پێغەمبەر (درودو سلاوی خودای لەسەربێت) دەفەرموێت:»من بانگەشەی ماڵێک دەکەم لەبەهەشتدا بۆ کەسێک کەواز لەدەمەدەمێ بهێنێت ئەگەر لەسەر حەقیش بێت».

ئەبوداود گێڕاویەتییەوە

ئێمە لەسەرچی هەڵدەچین‌و تورە دەبین لەگفتوگۆ بێبەرهەمەکاندا، لەگەڵ کەسانێک کەحەزبە درێژدادڕی دەکەن لەدەمەدەمێدا؟ کاتەکان بەهەدەر دەچن‌و دەروونەکان رقیان لەیەک دەبێتەوە، مرۆڤ شتانێک لەدەستدەدات کەئەگەر بێدەنگ بوایە لەدەستی نەدەدان، و بەهۆی بەردەوامبوون لەدەمەدەمێ لەئاستێکی بەرزەوە بۆ ئەوپەڕی ئاستێکی نزم دادەبەزێت.

توانای چاوپۆشی زۆر لەوە ئاسانترە کەکەسانێک پێشبینیی دەکەن، بابەتەکە پەیوەندیی بەڕاهاتن‌و توانایەکی بەهێزەوە هەیە بۆ زاڵبوون بەسەر دەرووندا، ئەم خۆگێلکردنە مەرج نیە واتای گوێپێنەدان بگەیەنێت، رەنگە بەو واتایە بێت کەئێمە هێندە خۆمان خۆشدەوێت کەسوورین لەسەرئەوەی دەروونمان ئاسوودە بێت، بۆیە رێگا بەکەس نادەین دەروونمان بوروژێنێت، و کاتەکانمان بەلاوە گرنگە بۆیە لەگەڵ

کەسێکدا بەفیڕۆی نادەین کەبەهای کاتی بەلاوە گرنگ نییە، بەڵکو پارێزگاری لەتەندروستیمان دەکەین، بەمەش خۆمان لەبەرزبوونەوەی فشاری خوێن‌و قۆڵۆنی هەژانەدەماری‌و شتی تریش دەپارێزین.

کەسێک ئەم هونەرەی هەبێت کەسێکی نەرێنی نییە، وەک هەندێک کەس وەسفی دەکەن، لەکاتی ئامادەکردنی ئەم بەشەی کتێبەکەمدا لەگەڵ هەندێک لەو کەسانە گفتوگۆم کرد کەئەم هونەرەیان تێدایە، بۆم دەرکەوت ئەوان زۆر لەوە زیرەکترن کەکەسانێک بیری لێدەکەنەوە، لەبەرئەوەی ئەوان گەیشتوونەتە قۆناغێک لەسەربەخۆیی کەوایکردووە متمانەیان بەبۆچوونەکانی خۆیان هەبێت تا ئەو ئاستەی سوور نین لەسەرئەوەی بۆ خەڵکی بسەلمێنن کەئەوان لەسەر راستین؛ ئەوە بەسە کەخۆیان دەیزانن، لێرەدا بۆچوونی بەرامبەر هیچ بەهایەکی نیە، ئەم لەبۆچوونەکانیدا ئازادەو ئەوانیش بەهەمانشێوە، لای هەندێکیشیان کەسی بەرامبەر کەسێکە کەخۆشیان دەوێت، لەبەرئەوە بێدەنگییان هەڵبژاردووە لەکاتی بەرگریکردنی لەوەی ئەمان بەرپەرچی دەدەنەوە، چونکە دڵخۆش دەبن بەوەی ببینن ئەوکەسە رۆڵی سەرکەوتوو دەبینێت، چەندین سەعات چێژ لەو هەڵوێستە دەبینن، بابەتەکە هەموو کاتێک شیاوی ئەوە نیە لەسەری بوەستیت، بەتایبەت ئەگەر لەو کەسەدا چەند سیفاتێکی تری جوانیش هەبێت، هەروەها نایانەوێت لەبەر چەند شتێکی سادە لەدەستی بدەن یان لەبەر چەند بۆچوونێک کەئەمان بەبێزارکەر ناباوی دەبینن.

با ئۆتۆمبێلە (کل)ی نەبێ و رەش بێت، با دادوەری یارییەکە بەرتیلخۆر بێت، بگرە با خەرتوم پایتەختی چین بێت، خۆ ئەنجومەنی زانایان کەئەم گفتوگۆیانەی تێدا کراوە نەخشەی جیهان ناکێشێتەوە، هەروەها گفتوگۆکە رێرەوی ژیان دیاریناکات، تۆ (گالیلۆ) نیت کەهەستیکرد پێویستە لەسەر شانی راستیی سوڕانەوەی زەوی بە مرۆڤایەتی بگەیەنێت، نەیارەکانیشت ئەو پیاوانەی کڵێسا نین کەدژایەتییان کرد، ئەو پەیامەش کەتۆ دەتەوێت بیگەیەنیت هێندەی پەیامەکەی ئەو گرنگ نیە، بۆیە رستەی «لەگەڵ ئەوەشدا دەسوڕێتەوە» بووەهۆی ئەوەی تاکو مردن لەزیندان بمێنێتەوە، کڵێساش پۆزشی بۆ نەهێنایەوە تاکو دوای چەند ساڵێک دوای مردنەکەی، ئەگەر ئەوەی تۆ دەیڵێیت هێندەی بیردۆزەکانی گالیلۆ گرنگن (لەکاتی خۆیدا) و خزمەتێک بەمرۆڤایەتی دەگەیەنێت ئەوە وادەکات ئەو تەندروستیو ئاسودەییەی خۆت بەهایەکی پڕبەپێست دەبێتو شیاوی هەوڵدانە، کەواتە دەنگەژێیەکانت توند بکەرەوەو بچۆرە پێشەوە (ئەگەرنا بێدەنگ بە).

فێربە پێشتر وشەکە قوت بدە ئینجا بیڵێ، ئەوکات سەرت سوڕدەمێنێت کەتووشی بەدهەرسیت ناکات

چێژ لەگەشت ببینە

«ڕێگایەک نییە بۆ ئاشتی، ئاشتی خۆی ڕێگایە».

مەهاتما گاندی

ئەوەی بۆمان دێتەپێش بریتیە لەپەرچەکردارەکانی ئێمە بەرامبەر بە ڕووداوەکان، ئەوە ئێمەین بڕیار دەدەین کەچۆن مامەڵە بکەین لەگەڵ ئەوەی ژیان پێمان دەبەخشێت، ئەوە ئێمەین کەچاودێریی هەلە بچوکەکانی دڵخۆشی دەکەین بۆئەوەی بەقوڵی هەڵیمژین، و سییەکانمانی پێ پڕبکەین، یان بەختەوەریمان دوابخەین بۆ دوای چاکبوونی بارودۆخ، بەمەش چاوەڕێی کارێک یان تەواوکردنی خوێندن یان پارەو هاوسەرگیریو منداڵ بکەین، پاشان چاوەڕێ بین تا منداڵەکان گەورەدەبن یان چاوەڕێی کاتی خانەنشینی بکەین یان شتی لەوشێوەیە، بەردەوامو بەردەوام چاوەڕێی ئەو ژیانە نموونەییە دەکەین بۆئەوەی دواجار ڕێگا بەخۆمان بدەین کەهەست بەبەختەوەری بکەین، لەوانەیە ئەو هەلە هەر نەیەتە پێش بەمەش خەمەکان کۆتاییان نایەت، پاشان سەرسام دەبین کەجوانترین ساڵەکانی تەمەن لەجەنجاڵیی ژیاندا لەدەستمان دەرچوون، ئەوەی لەکۆتاییدا پێدەکەنێت لەوانەیە کات دەرفەتی ئەوەی پێنەدات کەزۆر پێبکەنێت، لەوانەشە درەنگ پێبکەنێت دوای ئەوەی پێکەنینەکە بەهای نامێنێتو ئەمیش حەزی پێی نەماوە.

بەدەستی خۆمانە کەنەخۆشییەکی مەترسیدار بگۆڕین بەهەلێک بۆ هۆشیارکردنەوەی ئەوانیتر بەوەی خۆیان بپارێزن یان خۆمانی رادەست بکەین، و چاوەڕێی مردن بین، بەدەستی خۆمانە کەئەو ساتانەی تیایاندا هەست بەباشی دەکەین بیقۆزینەوەو شتێکی سەرنجڕاکێش بکەین لەگەڵ خێزانەکەماندا بۆئەوەی ڕێژەی یادگارییە جوانەکانمان زیاتر بکەین یان ئەو کاتە لەبیرکردنەوەیەکی تاڵدا بەسەربەرین بەوەی دۆخمان بەرەوکوێ دەڕوات تا ئەوکاتەی ئازار هێرش دەهێنێتەوە، لەوانەیە دڵخۆشیمان دوابخەین تاکو ئەو شیفایەمان بۆ دێت کەبەدەستی خۆمان نییە، بەمەش جڵەوی ژیانمان لەدەستدەدەین، بەوەی کارێکمان کردووە کەبەختەوەری پەیوەست بێت بەبابەتێکی ترەو کەبەدەستی خۆمان نییەو دەچێتە چوارچێوەی غەیبەوە.

ژیان بەبۆچوونی من چیرۆکێکە کەکۆتاییەکەی گرنگ نییە، بەڵام سەرکەوتنەکەی پەیوەستە بەچۆنیەتیی ئەو ژیانەی کەسەکە هەڵیدەبژێرێت، کۆتاییە ناخۆشەکان شکست نین، پەندو وانە بەکۆتاییەکەی نیە، پەندو وانە وای دەبینم منەتباریمانە بەوەی کردوومانە تا گەیشتووینەتە چارەنووسمان لەم ژیانەدا، ئەگەر لەو جەنگاوەرانە بووبین کەتوانیومانە هەموو کاتێک دوای کەوتنمان هەستینەوە ئەوە هێندەمان هەیە بتوانین شانازیی پێوە بکەین، پێویستیشە لەسەرمان چاوچنۆک نەبین بەرامبەر مافی خۆمان لەئاشتیو رەزامەندی.

دروستکردنی جیهانێکی تایبەت بەخۆت ناچارت دەکات چێژ

لەگەشتکردن وەربگریت، کەواتە جیهانە تایبەتیەکەت لەناخی خۆتدا شاراوەتەوە، تێڕوانینت بۆ شتەکان سروشتی ئەو شتانە دیاریدەکات، مامەڵەت لەگەڵ رووداوەکان خودی رووداوەکانە، کاردانەوەکانت بریتین لەخۆت، جیهانێکی تری بەچێژو تەریب بەجیهانی دەوروبەرت بۆخۆت دروستبکە، بۆ نموونە لەوانەیە تەپوتۆز بابەتێکی بێزارکەر بێتو بینین کەمبکاتەوە، بەڵام بەدەست خۆتە بەشێوەیەک بیبینیت کەزیادەیەکی ئەفسوناوییە بۆ رۆژەکەت کاتێ شەقامەکان دەگۆڕێت بۆ شێوەی خەونو ئۆتۆمبێلەکان بەشێوەیەکی هێواش دەڕۆن کەئارامییە بۆ دەروون، لای یەکێک لەقاوەخانەکان بوەستە لەڕیزەکەداو ئەمجارە بەهێواشی قاوەکەت بخۆرەوە، هەموو شتێک دەکرێ دوابخرێت جگە لەبەختەوەریت.

زۆرکات جیهانی خەیاڵ لەگەڵ واقیعدا تێهەڵکێش دەبێتو تێکەڵەیەکی نایاب دروستدەکات، و هەستێکی شاعیرانە دەخاتە سەر رۆتیناتی وشکی رۆژانە، شتەکان بەوشێوەیە شیبکەرەوە کەدەتەوێت بەوشێوەیەبن بۆت، بەختەوەری رێگات بۆ ناکاتەوە ئەگەر تۆ هەوڵت بۆ نەدابێتو رێگات بۆ خۆش نەکردبێت، هەر هەنگاوێک بەئاراستەی جیهانە تایبەتەکەت شیاوی هەڵگرتنە، وای دابنێ ژیان پێگەیەکی گەڕانی ئینتەرنێتی گەورەیەئەنجامەکەی پەیوەستە بەو وشانەی خۆت دەینووسیت.

ژیان لەوە گەورەترە تۆ لەدوایین رووداویاندا کۆی بکەیتەوە، کەلەوانەیە نەیەتەپێشو کێشەش نەبێت.

لەڕووی لۆژیکییەوە: ناتوانیت ئاگاداری ژیانی کەسێک بیت کەخۆت نیت، تۆ چوزانیت چەندە ترس‌و خەمی هەیە کەلەوانەیە تۆ نەتبێت؟ تۆ ئاگات لەژیانە تایبەتییەکەی‌و پەیوەندیی لەگەڵ کەسە نزیکەکانی نیە، لەڕێگەی وەڵامێک کەدەیداتەوە یان وێنەیەک کەبڵاوی دەکاتەوە بڕیاری لەسەر مەدە، زۆرکات ئەوە بەدیاریکراوی مەبەستەکەیەتی بۆئەوەی تۆ باوەڕی پێبکەیت، ئەگەرنا پێویستی نەدەکرد ئەو وێنەی خۆی نیشانی کەسانیتر بدات، لەوانەیە وێنەکەی ساختە بێت یان زیادەڕەویی زۆری تێدابێت.

Your'e Going to Be Okay

کتێبخانەی **گۆڵدن بووک**
بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە
07701598762 - 07501444434
Goldenbook @ktebfroshe_warzer
GOLDEN BOOK