تابلۆی ژیان

نووسەر
روەیدا عەبدولڕەزاق

ساڵی چاپ
2022

ئەم کتێبە پێشکەشە بە

هەر کەسێك کە سەختییەکانی ژیان چۆکی پێدانەداوە.

پێشەكی

زۆر سوپاسی یەزدانی مەزن دەكەم كە هێز و ئیرادەی ئەوەی پێدام كەوا پێنووسەكەم بە ئیرادەیەكی بەهێزەوە بگرمە دەست و تابلۆی ژیان بخەمەڕوو، تابلۆیەك كە هەریەكێ لە ئێمە ڕۆڵی هەیە لە نەخشاندنی، تابلۆیەك كە خۆمان بڕیاری ئەوە دەدەین كە چ ڕەنگێكی تیادا بەكاربهێنین.

هیچ مرۆڤێك نییە كە لە تەواوی ماوەی تەمەنیدا هەموو چركەساتەكانی ژیانی هەمیشە خۆشی و پێكەنین و گەشبینی بێت، وە بە پێچەوانەكەشی ڕاستە، ناكرێت هیچ مرۆڤێك هەموو چركەساتەكانی تەمەنی تەنها و تەنها لە ناخۆشی و ڕەشبینی و نائومێدیدا بەسەرببات. چەرخ و فەلەكی ژیان هەمیشە لە خوولانەوەدا بووە و هیچ كاتێك داوای ووچانی نەكردووە. ئیتر مرۆڤیش ناچارە و دەبێت قبووڵی بكات كە ئەم چەرخ و فەلەكە ناوەستێت و ناشیەوێ بوەستێت، بۆیە دەبێت بە ناچاری لەگەڵیدا ڕێبكات. گومانی تیدا نییە كە ژیانی ئێمەی مرۆڤ تێكەڵەیەكە لە گریان و پێكەنین، خۆشی و ناخۆشی، ناڕەحەتی و ئاسوودەیی، ترس و ئازایەتی، گەشبینی و ڕەشبینی، سەركەوتن و شكست. بۆیە ئەم كتێبە وەكو ئاوێنەیەك دەبینم كە هەموو ئەم دۆخانەی مرۆڤی تیادا ڕەنگدەداتەوە. ئەم كتێبە وەكو هاوڕێیەك و هاودەردێك وایە كە هەندێ كات سكاڵات لا

دەكات، هەندێ كات سەركۆنەت دەكات، وە هەندێ كاتیش ئامۆژگاریت دەكات.

لە كۆتاییدا، هیوام وایە كە ئەم كتێبە وەكو هاوڕێیەكی خۆتان قبووڵ بكەن و متمانەی پێببەخشن. گومانیش لەوەدا نییە كە هیچ كارێك لە هەڵە و كەموكوڕی بەدەرنییە، بۆیە هیوام وایە لە هەڵە و كەم و كوڕییەكانی ببوورن.

خۆت مەناسێنە

دەزانی؟ تۆ پێویست ناکات لە کاتی چوونت بۆ هەر شوێنێك و قسەکردن لەگەڵ هەر کەسێ خۆتیان پێبناسێنیت و بۆچوون و هەست و سروشت و بیرکردنەوەکانی خۆتیان پیشان بدەیت، چونکە دڵنیابە ئەوەی بیهەوێت لە تۆ بگات بەبێ ئەوەی قسەیەك بکەیت و تەنانەت ووشەیەکیش لە دەمتدا بێتە دەرەوە، ئەوا دەتوانێت لێت تێبگات، وە ئەوەشی کە نایەوێت لێت تێبگات ئەگەر چەندین جاریش قسەکانتی بۆ دووپات بکەیتەوە، ئەوە ناتوانیت تێبگات، وە پێویستیش ناکات بەهۆی تێنەگەیشتن لێت بیانوو بۆ هیچ کەسێك بهێنیتەوە، یاخود نارەحەت بیت بەوەی کە نەیانتوانیوە لە تۆ بگەن، چونکە دڵنیابە تەنها ئەو دڵانەی وەکو یەکن دەتوانن لە یەك بگەن.

تۆ ئەو کەسە بە

با تۆ کەسێك بیت لە ژیانتدا خاوەنی ئامانج بیت. با تۆ کەسیك بیت کە هیوات بە بەدیهێنانی ئامانجەکەت هەبێت.با تۆ کەسێك بیت کەبەربەستی سەر ڕێگاکان نەتوانن بتوەستێنن. تۆ کەسێك بە کە مەحاڵەکان بکەیت بە نامەحاڵ. چی دەبێت ئەگەر تۆ ئەو کەسە بیت. چی دەبێ ئەگەر تۆ کەسیك بیت کە بتوانیت مۆمێك بۆ ڕێگا تاریکەکەت دابگیرسێنیت، وە ڕێگا بە هیچ کەسێ نەدەیت کەوا ڕۆشنایی ڕێگا تاریکەکەت خامۆش بکات. ئاخر پێمناڵێیت چی دەبیت ئەگەر تۆ بتوانیت متمانەت بە تواناکانی خۆت هەبێت و وێنای بەدیهاتنی خەونەکانت بکەیت؟ چی دەبێت ئەگەر تۆ ئەو کەسە بیت کە قسەی هیچ کەسێ کارت تێنەکات و مۆمی هیوات بێهێز نەکات؟ ئێ خۆ هیچی تێناچێت ئەگەر تۆ ئەو کەسە بیت کە ژیانی خۆت بە هیچ کەسێك و هیچ شتێك وابەستە نەکەیت. وابزانم شتێکی ئەوەندە مەحاڵ نییە کە بتوانیت خۆت بسەلمێنیت و جیاوازی دروست بکەیت.

کاتێك بەهایان بۆ دادەنێیت

کاتێك کەسانێك ڕێزت دەگرن و بەهات بۆ دادەنێن و خۆشیان دەوێیت، ئیتر ئەمە واتای ئەوە ناگەیەنێ کە ئەوان هیچ کەسێ شك نابەن جگە لە تۆ. تۆ قەدری ئەوە بزانە کە ڕێزت دەگریت و خۆشیدەوێیت. لەوانەیە تۆ لە ژیانتدا ئەزموونی ئەوەت کردبێت کە کاتێ بەها بۆ کەسێك دادەنێیت، ئیتر دوای هەست کردن و درککردن بەوەی بەهای بۆ دانراوە ئەو کەسە غرور دەیگرێت، ئیتر وا بیردەکاتەوە کەوا ئەو تەنها کەسە کە مافی ژیانی پێدراوە لەسەر ئەم زەوییە. ئەگەر لە ژیانتدا پاداشتی کەسانێك بەرامبەر بە ڕێز و بەهای تۆ بۆ ئەوان غرورگرتنەکەیان بوو، ئیتر تۆ هیچ دوودڵ مەبە لە شکاندنی ئەم غرورە. تۆ دەتوانیت ئەم کەسانە وەکو مردوویەك لە ژیانی خۆتدا هەژماربکەیت، وەك ئەوەی هەر نەبووبن، بەجۆرێك فەرامۆشییان بکە کە هیچ ئاسەوارێکیان نەمێنێت لە ژیانی تۆدا. لە سەرەتادا جێبەجێکردنی ئەم یاسایە ڕەنگە کەمێك سەخت بێت، بەڵام بەدڵنیاییەوە تۆ دەتوانیت ئەمە بکەیت.

ژیان بە زەردەخەنە

شـتێکی چەنـدە جوانـە بـۆ ئێمـە کـاتێ کـە سـەیری کەسـێك دەکـەین بـە زەردەخەنــەوە، لــە ئەنجامــدا دەبینــین کــە ئــەویش زەردەخەنــەمان پێدەبەخشـێتەوە. جـوانی ئـەوە لـەوەدا نیـە کـە ئـەو زەردەخەنـە دەکـات بەرامبــەر بــە ئێمــە لەبەرئــەوەی ئێمــە زەردەخەنــەمان بەرامبــەری کردووە،بەڵکو جوانیەکەی لەوەدایە کە ئەو زەردەخەنەمان پێ دەبەخشێت چونکە ئەو ئێمە بـە دڵخۆشـی دەبینـێ.

چەندە جوانە بۆ ئێمەی مرۆڤ کە زەردەخەنـەکانمان ببەخشین بـە یـەکتر بــەبێ ئــەوەی کــە هــیچ بەرژەوەندییــەك لــەنێو زەردەخەنەکانمانــدا شاردرابێتەوە. ئـای ئـەو زەردەخەنەیـە چەنـدە جوانـە کـە خاڵیـە لـە هـەر هۆکـارێکی پەیوەندیـدار بـە بەرژەوەندیـەکی شـاراوە. ئـازیزم دەزانیـت زەردەخەنەکــەی تــۆ کلیلــی کردنــەوەی دڵــی بەرامبەرەکەتــە؟ دەزانیـت زەردەخەنەکــەی تــۆ هۆکارێکــە کــە تــۆ لــە ڕێگەیــەوە دەچیتــە دڵــی بەرامبەرەکەتەوە؟ ئەوە دەزانیت کە زەردەخەنەکەی تۆ ووشەیەکی جوانە بـــــەبێ ئـــــەوەی هـــــیچ پیتێکـــــی لـــــەخۆ گرتبێـــــت!

ژیانی ئێمه

هیچ کاتێ ئەوە بە بیری تۆدا هاتووە کە ژیانی ئێمە هاوشێوەی قوتابخانەیەکە؟ بەڵێ قوتابخانە. ئێمە لەم قوتابخانەیەدا ڕۆڵی قوتابی دەگێڕین. هەموو ئەوەی کە بەسەرماندا دێت هیچی تر نیە جگە لە تاقیکردنەوەیەکی ئەم قوتابخانەیە. ئایا تۆ ئەوە دەزانیت کە هێنانی نمرەیەکی بەرز لەم تاقیکردنەوەیە بەستراوەتەوە بە ڕادەی سوپاسگوزاری و ئارامگری تۆوە؟ پەروەردگاری تۆ بە هەموو شتێك تۆ تاقیدەکاتەوە.ئەوە نیە کە تۆ تەنها بە ناخۆشیەکانت تاقیبکرێیتەوە بەڵکو تاقیکردنەوەی خودایی تەنانەت لەو شتانەشدا شاردراونەتەوە کە خۆشت دەوێن و لەو شتانەشدا کە بە دەستتهێناون.تاقیکردنەوەی خودایی تەنانەت لە خۆشییەکانی تۆشدا بوونی هەیە. ئەوەی لەسەر تۆیە ئەوەیە کە لە هەمبەر ناخۆشیەکانی ژیانتدا ئارامی و لە هەمبەر خۆشیەکانیشدا سوپاسگوزاری پیشانبدەیت.

.

هیوا

هیوا کاریگەرییەکی بێشوماری هەیە لە ژیانی ئێمەی مرۆڤدا.بێهیوابوونی ئێمەی مرۆڤ تەنانەت ئەگەر بۆ چرکەیەکیش بێت ئەوا هەر ئازاربەخشە ئێمـەی مـرۆڤ تـەنها بـەهۆی هیواوەیـە کـە .
ژیاندەکەین. ئێمـە زەنگـی بەئاگاهێنـەر دادەنێینـەوە بـەهیوای ئـەوەی کـە بـەیانی دێتـەوە و ئـەو زەنگـە ئێمـە بـەئاگا دەهێنێـت لـە ڕۆژی دواتـردا.

هیوا ئەوهێزەیە کە دەتوانێت هۆکارەکانی دڵخۆشیمان پێ ببەخشـێت. ئـەو ڕۆڵی پاڵەوانێکی ڕزگارکەر دەبینێت لە ژیانماندا بەجۆرێك کە هەر کاتێك دوور بکەوێتــەوە لــە ئێمــە ئــەوا ئێمــە نزیکدەبینــەوە لــە مــەرگ. وە هـەرکاتێکیش کـە بەدەرکـەوت دەتوانێـت دووبـارە زینـدوویی بـە ڕۆحـی مرۆڤێك ببەخشێتەوە. ئەو تاکە شتە کە سەرنجی ئێمەی مـرۆڤ بـۆ خـۆی کـێش دەکـات کـاتێ کـە دەمانهـەوێت دەسـت بـە کاریـك بکـەین. بـەڵام گەورەترین هیوا لە ژیانماندا خـودای کارجوانـە کـە گـەردوونی هێناوەتـە بـوون. مرۆڤـەکان خودایـان بیردەکەوێتـەوە کـاتێ کـە گیـرۆدەی کێشـە و گرفتەکانیانن. ئەوان هیوای ئەوەیان هەیە کـە ڕۆژێـك دێـت ئیتـر خـودای گەورە ئەوان لە هەموو ئەو گرفت و ناڕەحەتیانە ڕزگار بکات کـە پێیـەوە گرفتـارن و بـەزەیی خـۆی بڕژێنێت بەسـەریاندا. هیـوا ئـەو هێزەیـە کـە بەردەوامی دەبەخشێت بە ترپەکانی دڵمان و پەرۆشـیمان پێدەبەخشـێت بـۆ ئەوەی بتوانین دیمەنە جوانەکانی پشت پەنجەرە داخراوەکان ببینین. هیـوا ئەو مەشخەڵەیە ئەگەر نەتوانین لە دەستەکانماندا بیپـارێزین ئـەوا تـاریکی ڕوو لــە ژیانمــان دەکــات، بۆیــە هەوڵــدە ئــەو هێــزە بپارێزیت،چونکــە بـــەردەوامی ئـــەو هاوتایـــە لەگـــەڵ بـــەردەوامی ئێمـــە لـــە ژیـــان.

نامۆبوون

هەندێ جار مرۆڤ هەست بەوە دەكات كە خۆی لێ گۆڕاوە،بە شێوەیەك كە ئیتر خۆی ناناسێتەوە و بووە بە كەسێكی تر. ئەو مرۆڤە هەست دەكات كە دەیهەوێت شوێن هەنگاوەكانی دڵڕەقیی بكەوێت و ڕەزیلی لە بەخشینی سۆز بكات و دەستەكانی لە بەخشینی خۆشەویستی بكشێنێتەوە. هەندێ جار ئەو مرۆڤە بە خۆی دەڵێت "با بەس بێت ئیتر، من ماندووبووم لەوەی كە خۆشەویستی ببەخشم، ماندووبووم لە كردنی زەردەخەنە،ئیتر ماندوو بووم لە هەڵگرتنی خەمی كەسانی تر". بەڵام تكایە گەر یەكێ لە ئێوە گەشتن بەم مرۆڤە پێی بڵێن ئەو با بەردەوامبێت . هەرگیزنەكشێتەوە لە پێدانی زەردەخەنە، چونكە لەوانەیە ئەو بێئاگا بێت لەوەی كە كەسانێ هەن پێویستیان بە بەخشینەكانی ئەوە بەبێ ئەوەی كە خۆی هەستی پێبكات و ئاگاداری ئەوە بێت.

قسەکانت

ئایا تۆ قسەکانی خۆت ژماردووە؟ لەوانەیە گوێبیستبوون لەم پرسیارە کەمێك پێکەنیناوی بێت و بڵێیت جا چۆن قسە دەژمێردریت. بەڵام کەمێ گوێبگرە گەر دەتهەوێت لە پرسیارەکە بگەیت. ئازیزم،ژماردنی قسەکانت واتا تۆ تا چ ڕاددەیێ ڕێگا بە ووشەکانت دەدەیت کە جوانی ببەخشن. ژماردنی قسەکانت واتای بیرکردنەوەیە لەوەی کە ئایا تۆ ووشەکانی خۆت بە کێ دەبەخشیت خۆ ڕووبەڕوو کردنەوەی ئەو پرسیارەیە کە ئایا کێ بە شایانی قسەکانت دەزانیت. ژماردنی قسەکانت واتا ئایا تۆ ئامادەیت ڕێگا لە ووشە بەدەکان بگریت و دەرگا بەڕووی ووشە مرواری ئاساکاندا بکەیتەوە؟ چونکە دڵنیابە ووشەکانی تۆ نرخی مروارییان دەبێت ئەگەر تۆ لەمڕۆوە دەست بکەی بە ژماردنی قسەکانت.

خاڵیبوون

هەندێ کات مرۆڤ خاڵی دەبێت.

خاڵی دەبێت لە قسە.

خاڵی دەبێت لە دڵخۆشی.خاڵی دەبێت لە پێکەنین.

.خاڵی دەبێت لە دڵتەنگی. خاڵی دەبێت لە ئازار.

خاڵی دەبێ لە خەم. خاڵی دەبێ لە زەردەخەنە.

خاڵی دەبێ لە سۆز. خاڵی دەبێ لە بیرکردنەوە لە ڕابردوو.

خاڵی دەبێ لە خەمخواردن لە داهاتوو. ئەو خاڵی دەبێ

لە گرنگیدان بە هەرشتێ. بەڵام ئێوە دڵنیایی بدەن بەو

مرۆڤە و پێیبڵێن ئەمە ڕۆژی دووبارە دروستبوونەوەی تۆیە،

بەڵام با ئەو تۆیە بەگڕووتینێکی بەهێزەوە بگەڕێتەوە

نێو مەیدانی ژیان و سڵ نەکاتەوە لە ڕووبەڕووبوونەوەی

بەربەست و بەرەنگاریەکانی ژیان.

ژیانی ڕووکەشی

یەکێ بەو مرۆڤانە بڵێت با بەس بێت. با بەس بیت ژیانی ڕووکەشی. با بەس بێت لاساییکردنەوەی کوێرانەی یەکتر. با بەس بێت کۆپی کردنی ڕەفتارەکانی یەکتر. با بەس بێت نیشاندانی ڕووخساری ساختە. با بەس بێت دەربڕینی ووشە ڕووکەشییەکان. با بەس بیت نیشاندانی لایەنە ساختەکان. با بەس بێت زەردەخەنە ساختەکان. بەڵێ با بەس بێت ئیتر هەموو ئەوانە با بەس بیت ،ئیتر کاتی بێزاربوونە لە هەموو ئەوانە. ئیتر کاتی بێزاربوونە لە خۆشویستنی ڕواڵەت. ئیتر کاتی بێزاربوونە لە ساختەیی. ئیتر کاتی گرنگیدانی ڕاستەقینەیە بە شتەکان. ئیتر کاتی فڕێدانی ماسکی ئەوانی ترە. ئیتر کاتی بوونە بە خۆمان. ئیتر کاتی دوورکەوتنەوەیە لە هەستی سەرسامبوون بە ژیانی درۆ و ساختەیی. چونکە دڵنیابە ئەگەر مرۆڤەکان لەسەر ئەوە بەردەوام بن ئەوا دروست کردنی مەملەکەتێ بە نێوی" مەملەکەتی ڕواڵەت" لەسەر دەستی ئەوان نزیك دەبێ، بە شێوەیەك کە لەم مەملەکەتەدا هیچ شتێ بەنێوی ناخ،دڵ و مرۆڤ بوونی نابێ و مرۆڤ بێنرخترین کەرەسەی ئەم مەملەکەتە دەبێ.

بێدەنگی

هەندێ کات مرۆڤ بێدەنگی هەڵدەبژێرێت. ئەو بێدەنگی هەڵدەبژێرێت نەك لەبەرئەوەی کە هیچ قسەیەکی نیە بۆ ووتن، بەڵکو ئەو بێدەنگی هەڵبژاردووە چونکە ووشەکان جەنگێکی سەختیان لە جیهانی ناخیدا لەگەڵ یەکتردا بەرپاکردووە،بە شێوەیەك کە ئەم ووشانە هەریەکەیان شەڕی ئەوە دەکەن کە لە لایەن ئەو مرۆڤەوە دەرببڕدرێن و لە جیهانی ناخ بهێنە دەرەوە،لە ئەنجامدا هیچ کامێك لەم ووشانە غرور و هێزی مۆڵەتی ئەوەی پێنادات کە ڕێگا بە ووشەکانی تر بدات لەم جیهانە ئاڵۆزەدا خۆی ڕزگار بکات

دوژمن

هەندێ کات تۆ دەتوانی ببیت بە گەورەترین دوژمنی خۆت. ئێمەی مرۆڤ هەمیشە بیر لە خراپترینەکان دەکەینەوە و پێشبینی خراپترینەکان دەکەین،ئەمەش بەهۆی ئەمەوەیە کەوا ئێمە ئەو شتە بە ئاسانترین شت دەزانین بۆئەوەی باوەڕی پێ بکەین .

کەمێك میهرەبانتربە بۆ خۆت. بەهای زیاتر بدە بە خۆت و ئەو بەهایە بە خۆت بدە کەوا بە شایەنی خۆتی دەزانیت،ئینجا دوای ئەوە دەتوانی سەیر بکەی کە چۆن توانیوتە بارودۆخەکە بگۆڕیت. تۆ دەتوانیت ئاسوودەیی ببەخشی بە ناخ و ڕۆح و دەروونی خۆت و جوانتر لە ژیان بڕوانیت. با بیرکردنەوە و هەستەکانت تەنها و تەنها لە سنووری مەملەکەتی جوانی دا بێت و ڕێگای ئەوەیان پێ نەدەیت کەوا پەلبکێش بۆ ناشرینیەکان.

نائومێدی

لەوانەیە جاروبار هەست بە نائومێدی بکەیت. لەوانەیە هۆکاری نائومێدیەکەی تۆ پێشبینیەکانت بێت لە کەسانی دەوروبەری خۆت،کە هەمیشە پێشبینی شتانێ لە کەسانی دەوروبەری خۆت دەکەیت بەبێ ئەوەی کە ئەو شتانە لە خەیاڵی ئەواندا بوونی هەبێ. تۆ بە دەستەکانی خۆت ئەو نائومێدیەت بۆ خۆت دروستکردووە بەهۆی پێشبینیەکانتەوە. بۆیە کاتێك کە نائومێد بوویت هەرگیز سەرزەنشتی کەسانی تر مەکە،بەڵکو لەپێشدا سەرزەنشتی خۆت بکە. تاکە ڕێگا بۆ وەستاندنی نائومیدیەکەت ئەوەیە کەوا تۆ خۆت کۆبکەیتەوە و بە خۆت بڵێیت کەوا" تۆ تەنها کەسیت بۆ ئەوەی متمانەی پێ بکەم و تۆ تەنها کەسیت کە لە ئاستی چاوەڕوانیەکانم دایت".

هێزی ووشەکان

ووشەکان بەهێزن. هێزی ووشەکان بەشێوەیەکە کە دەتوانن ڕۆحێك ئازار بدەن. ووشـەکان دەتـوانن بڕیـار لەسـەر ژیـانی مرۆڤـەکان بـدەن. ئـەوە ووشەکانن کەوا توانـای ئـەوەیان هەیـە واژۆی مردنـی مرۆڤـەکان بکـەن. ئەوە ووشەکانن کە دەتوانن هێز بکەن بە بەری نەخۆشـێکدا و هیـوای پـێ ببەخشن. ئەوە هەر ووشەکانن کە دەتوانن گومان دروست بکەن و ڕووی ڕاستەقینەی مرۆڤەکانمان بۆ دەربخەن. هەر ووشەکانن دەتوانن ئازارمان پێ ببەخشن وە هەر ئەوانیشـن کـە سـووکنایی و ئاسـوودەیی دەبەخشـن و دڵەکانمان خۆش دەکەن. لێ هەر ئەوانیشن کە دەتوانن ئەوەی نیانی هەیـە لـە دڵـەکانمان بیـدزن و بـەردێکی لـە شـوێن دابنـێن. بـەڵام هـاوڕێ، بـە ووشەکانت بڵێ بەبێ گوێـدان بـەوەی کـە لەگـەڵ کـین و لـە کـوێن ولـە چ ساتێکدان با هەمیشە جوانی بڵێن و خۆشی ببەخشنەوە.

چاوەڕوانیەکانی خەڵکی

هەندێ کات خەڵکی چاوەڕوانی زۆر لە ئێمە دەکەن. ئەوان ویستی ئەوەیان هەیە کە ئێمە ببین بەو وێنەیەی کە ئەوان لە خەیاڵی خۆیاندا کێشاویانە. چاوەڕوانیەکانی ئەوان لێمان وای لە ئێمە کردووە کە ژیان زۆر بە قورسی بگرین و وەکو بارێکی قورس سەیری ژیان بکەین، بەڵام خۆ کێشەیەك لێرەدا بوونی نیە، چونکە مەرج نیە تۆ ببی بە هەمان ئەو وێنەیەی کە ئەوان کێشاویانە، ئەمەش لەبەرئەوەیە کە تۆ بەرلەوەی کە هەرشتێ بیت ئەوا مرۆڤیت. تۆ شایستەی ئەوەیت کە گوێ لە خۆت بگری و گوێت لی بگیردرێت. تۆ شایەنی ئەوەیت کە بەها بۆ بۆچوون و بیرکردنەوەکانی خۆت دابنێیت.

هاوڕێیەتی لەگەڵ ترس

زۆرجار ئێمەی مرۆڤ حەز بەوە دەکەین کە دەستەکانمان بخەینە نێو دەستی ترس و هاوڕێیەتی لەگەڵ ئەودا دروستبکەین. ئێمەی مرۆڤ بێ ئاگاین لەوەی کە ئەمە هاوڕێیەکە جێگای متمانە نیە و ناتوانین پشتی پێ ببەستین. ئێمە درکمان بەوە نەکردووە کە ترس ناتوانێ ببێ بە هاوڕێی ڕاستەقینەی ئێمە و لە هەمبەر کێشەکانماندا پشتیوانیمان بکات. لە ئەنجامدا بە بێئاگایی لە هەموو ئەوانە، ئێمە دەستەکانمان دەخەینە نێو دەستی ئەو و ڕێگاکەمان لەگەڵیدا دەگرینەبەر. دوای ماوەیەك کە لە ڕێگاکەماندا کێشەیەك دەست دەخاتە یەخەمانەوە، ئیتر لەو کاتەدا چاومان دەگێڕین بە دەوروبەرماندا بۆ ئەوەی کەسێ یارمەتیمانبدات، ئێمە هانا بۆ هاوڕێ متمانەپێکراوەکەمان دەبەین کە ناوی ترسە، بەڵام لە سادەیی و دڵپاکی خۆمان، ئەو هاوڕێیەمان پێشتر دەستی خستووەتە نێو دەستەکانی ئەو کێشەیەی کەوا ڕووبەڕووی ئیمە بۆتەوە. بەڵێ، ئێمە بۆمان دەردەکەوێت کەوا ترسی هاوڕێمان خیانەتی لی کردووین و درك بەوەش دەکەین کەوا ئەو هەر لە بنەڕەتدا ئەو هاوڕێیە نەبووە کە ئێمە تێیگەشتبووین، بەڵکو ئەو لە خیانەتکاریك زیاتر شتێکی تر نەبووە، چونکە کاری ئەو تەنها دژایەتیکردنی ئێمە بووە.

ئارامی ئێمه

ئێمەی مرۆڤ ئارامیمان کەمە. ئێمە هەمیشە ئارەزووی ئەوە دەکەین ئـەو شتانەی کە حەزیان پێ دەکەین و دەمانەوێت بەدەستیانبهێنین ڕاستەوخۆ بەبێ هیچ ماندووبوونێك بهێتە بەردەممان. ئێمـە درکمـان بـەوە نـەکردووە کە گەیشتن بە خواستەکانمان داواکـاری بڕینـی ڕێگـا سـەختەکانە، ئـەو ڕێگایانەی کە پێویستە بیانبڕین و بەبێ تـرس بەسـەریاندا ڕێبکـەین بـەبێ گوێـدان بــەو دڕك و دالانــەی کــە دەچــن بــە پێمانــەوە. ئێمــە دەبــێ بەرگریکاریکی سەرسەختی بەهێز بـین لـەو ڕێگایـەدا ئەگـەر خۆمـان بـە خاوەنی ڕاستەقینەی خواستەکەمان بزانین. ئێمە دەبێ بەرگەی تامە تـرش و تاڵەکانی ئەو خواردنانە بگرین کە لەو ڕیگایەدا بە ناچاری دەیخۆین لە پیناو بەردەوامیمان بۆ ئەوەی بمێنینەوە و لە ڕیگاکەماندا دانەبڕێین. ئیمـە دەبێ ئەوە بزانین کـەوا درووسـتبوونی پەلکەزێڕینـە پێویسـتی بـە بـوونی بارانێکی بەخوڕە.

پەرتووکی خۆزگەکان

هەریەکێك لە ئێمەی مرۆڤەکان پەرتووکێکمان بە دەستەوە گرتووە و ڕۆژانە چەندین دێڕی جوانی تێدا دەنووسین کە بە خۆزگە دەستپێدەکات. ئەو خۆزگانە وایان لە ئیمە کردووە کە هەرچی جوانی هەیە لە ژیانی خۆماندا فەراموشی بکەین ، وە لە بری ئەوە چاومان تەنها و تەنها لە ژیانی کەسانی تر بێت و هەمیشە لە هەوڵی بەراووردکردنی ژیانی خۆمان بین بە ژیانی ئەوانی تر. جا خۆ خۆزگەکان کارێکیان نیە، خۆ ئەوان خاوەنی دەسەڵاتێ نین جگە لە پڕکردنەوەی لاپەرەی پەرتووکەکان. مرۆڤی ژیر هیچ کاتێ بەتەواوی پشت بە خۆزگەکانی نابەستێت، بەڵکو ئەو هەمیشە کارەکانی لا گرنگترە لە خۆزگەکانی. ئەو لە شوێنی ئەوەی کە کاتەکانی بە کۆکردنەوەی خۆزگەکانی بباتە سەر دەست دەکات بە هاویشتنی هەنگاوەکانی و ئاڕاستەکردنی هەوڵەکانی ئەگەرچی هەنگاوەکانی خاوبن و هەوڵەکانیشی بێبەرهەمبن بەڵام ئەو هیچ کاتێ وشەی کۆڵدان ناخاتە نێو پەرتووکەکەی خۆیەوە.

.

جەنگاوەری ژیان

ئەو ژیانە پێویستی بە جەنگاوەرێکە. جەنگاوەرێك کە بتوانێت پێشبینی هەر هێرشێکی لە ناکاو بکات. جەنگاوەریك کە بتوانێت خۆی لە هەر تیرێك بپارێزێت کە ئاراستەی دەکرێت. جەنگاوەرێك کە توانای ئەوەی هەبێت لە هەر کاتێکدا بێت قەڵغانەکەی ئامادە بکات بۆ ئەوەی خۆی لە زامداربوون بپارێزێت. جەنگاوەرێك کە بتوانێت یارمەتی هەر کەسێ بدات کە پێویستی پێیەتی و ڕۆڵی پاڵەوان بگێرێت. جەنگاوەرێك کە بتوانێت بەرگری لە مافەکانی خۆی و هەموو ستەملێکراوێك بکات و دژی هەر ستەمکارێك بوەستێت.

ئەوە خۆمانین

ئێمە خۆمانین کەوا بڕیارمانداوە چۆن بین.

کاتێ کە بڕیارمانداوە قسە بکەین ئەوە خۆمانین کە بڕیارمانداوە چی بڵێین. .

کاتێ کە بڕیارمانداوە گوێبگرین ئەوە هەر خۆمانین بڕیارمانداوە گوێ لە چی بگرین.

کاتێ کە ویستوومانە بنووسین ئەوە هەر خۆمانین بڕیاری ئەوەمانداوە چی بنووسین.

کاتێ کە ویستوومانە هەستبکەین ئەوە هەر خۆمانین بڕیارمانداوە چۆن هەست بکەین.

کاتێ کە بڕیارمانداوە سەیر بکەین ئەوە هەر خۆمانین بڕیارمانداوە سەیری چی بکەین.

کاتێ کە بڕیاری ڕۆشتنمانداوە ئەوە هەر خۆمانین بڕیاری ئەوەمانداوە کە بۆ کوێ بڕۆین.

کاتێ کە بڕیارمانداوە بڕیار بدەین، خۆمانین بڕیارمانداوە چۆن بڕیارێك بدەین. کەواتە زۆربەی شتەکان پەیوەستە بە بڕیارەکانی خۆتەوە، بۆیە هەرگیز بڕیارێك مەدە کە دواتر ئەنجامەکەی باجدانت بێت.

مرۆڤەکان خەوتبوون

ئەوان لە خەوێکی زۆر قووڵدا بوون. ئـەوان درکیـان بـەوە نـەکردبوو کـە ڕۆژێك لە ڕۆژان ساتێك لە ژیانیاندا لە وێستگەیەکدا چاوەڕێیانـدەکات کـە تیایدا پێویستیان بە گۆچانێك دەبێت بۆ ئـەوەی بـەردەوامی بـە ڕێگاکـەیان بدەن. ئەو مرۆڤانە بەهۆی خەوە قووڵەکەیانـەوە توانـای بیرکردنـەوە لـەو ڕۆژەیان نەبوو کە تیایـدا پێویسـتیان بـە چاویلکـەیێك دەبێـت تـاکو بتـوانن شتانێك ببینن کە ڕۆژێ لـە ڕۆژان بـە ئاسـانی دەیـانتوانی ببیـنن. ئـەوان بێئاگابوون لەوەی کە ئەم سـاتەی ژیانیـان گەنجینەیەکـە کـەوا زۆرێـك بـە ئاواتی ئەوەن بتوانن پێی بگەنەوە و پەنجەی پەشیمانی بۆ دەگەزن. خـەوە قووڵەکەی ئەوان مانای ژیانکردنی لەوان زەوتکردبوو، بۆیـە ئـەوان هـیچ کاتێ نەیاندەتوانی لەوە بگەن کەوا ئەوان بۆچی ژیـان دەکـەن. ژیـانکردن بۆ ئـەو مرۆڤانـە مەتـەڵێك بـوو کـەوا دۆزینـەوەی وەڵامەکـەی بەلایانـەوە کارێکی سەخت بوو.

.

.

مەهێڵە

ئەم ساتەی ژیانی تۆ جوانە. چێژ وەرگرتن لە ژیانت بەستراوەتەوە بە خودی خۆتەوە. تۆ دەتوانیت ئێستا بڕیار بدەیت لەسەر ئەوەی ئایا دڵخۆش بیت یاخود غەمبار. ڕێگا مەدە بە هیچ شتێك و هیچ کەسێك ببێت بە بکوژی دڵخۆشییەکانت. هەموو ئەو کەس و شتانە فەرامۆش بکە کە ویستی ئەوەیان هەیە خۆیان بخزێننە نێو جیهانە پڕ لە کامەرانییەکەی تۆوە، تۆ هەرگیز مۆڵەتی هاتنە ژوورەوەیان پێمەدە بۆ نێو جیهانە جوانەکەت، ئەو جیهانەی خاڵییە لە پەژارە، ئەو جیهانەی خاڵییە لە بەغیلی، ئەو جیهانەی خاڵییە لە ئازار و بێتاقەتی. نەکەی، هەرگیز نەکەی مۆڵەتی ئەوەیان بدەیتێ کە جیهانەکەت وێران بکەن چ بە قسەکانیان بێت یان بە کردارەکانیان.

دڵخۆشی تۆ

دڵخۆشــییەکەی تــۆ نەبەســتراوەتەوە بــە جــوانی ڕوخســارتەوە. دڵخۆشییەکەت نەبەستراوەتەوە بە درێژی یان کورتی باڵاکەتەوە. دلخۆشــییەکەت نەبەســتراوەتەوە بــە مــۆدێلی ئۆتۆمبێلەکەتــەوە. دڵخۆشــییەکەی تــۆ نەبەســتراوەتەوە بــە مــۆدێلی جــل و بەرگەکەتــەوە. دڵخۆشــییەکەت نەبەســتراوەتەوە بــە ژمــارەی هاوڕێکانتەوە. دڵخۆشی تۆ نەبەستراوەتەوە بە زۆری خزم و ناسیاوەکانتەوە. دڵخۆشی تۆ نەبەستتراوەتەوە بە ڕەنگی پێستتەوە. دڵخۆشییەکەت پەیوەست نیە بە ڕێژەی پارەکانتەوە. تۆ ئەو کاتە پێت دەووترێت دڵخۆش کە خاوەنی ڕۆحێکی جوان بیت، ڕۆحێك كــەوا پــاك و بێخــەوش بێــت، دوور لــە هــەموو ناحەزییەك، دوور لە هەموو پیسسیەك. ڕۆحێك كـەوا چەشنی ئــەڵماس بێــت، هــەم جــوان، هــەم گرانبــەها هــەم دەگمــەن.

هەڵە

هەندێ لە مرۆڤەکان هەڵەدەکەن و بەردەوامیش دەبن لەسەر هەڵەکانیان. کاتێ کە بەم مرۆڤانە دەگوتریت ئێوە هەڵەن، ئەوان ناتوانن واقعی هەڵەکردنی خۆیان قبووڵ بکەن، ئەوان زۆرجار تووڕەیی دەردەبڕن لە دەرئەنجامی پیشاندانی هەڵەکانیان پێیان. ئەو مرۆڤانە ڕێگا بە خۆیان نادەن کەوا درك بە هەڵەکانیان بکەن و ڕاستیان بکەنەوە. داننان بە هەڵەکان لەلایەن ئەو مرۆڤانەوە هەمیشە مایەی بێزارییە، ئەوان هیچ کاتێ ئامادەنین کەوا پێیان بگوتریت ئێوە هەڵەن. سەرەنجام ئەوان هەموو ژیانیان لەنێو هەڵەدا دەبەنەسەر لە ئەنجامی ئەو خۆپەرستییە بەهێز و بێشومارەی کە لە ناخیاندا ووجوودی هەیە. هەڵەکان بەشێکن لە ژیانی ئێمەی مرۆڤ، بەلام هەڵەگەلێك کە ئیمە بەردەوامبین لەسەر ئەنجامدانی و هیچ کات ئامادەیی ئەوەمان تێدا نەبیت کەوا دانی پێدابنێین، هەڵێێك کە بەهۆیەوە زیان بە کەسانی دەوروبەرمان بگەیەنین، دەبێ ئامادەیی ئەوەشمان تێدابێت کەوا ڕۆژێك لە ڕۆژان باجەکەی بدەین.

بەرنامەڕێژمان کردووە

ئێمە مێشکی خۆمان بەرنامەڕێژ کردووە بەوەی کە ئێمە ناتوانین لە ئازار و ناڕەحەتییەکان دەربازمانبێت. ئێمە ڕاهاتووین بە گوتنەوەی ئەو دروشمەی کەوا ئێمە توانای زاڵبوونمان نییە بەسەر نەهامەتییەکان و ئەو باوەڕەمان کردووەتە دەرەوەی سنووری ژیانمان کەوا زاڵبوون بەسەر زەحمەتی و نەهامەتییەکان پەیوەندیدارە بە ڕادەی ئومێد و هەوڵ و ئارامی خۆمانەوە. ئەگەر ئێمە ئارەزووو و ویست و ئیرادەیێکی بەهێزمان هەبێت بۆ دەرکردنی ناڕەحەتییەکان لە ژیانی خۆمان و چاندنی درەختی ئومێد، ئەوا بە دڵنیاییەوە ئازار و ناڕەحەتییەکان لەلایەن ئێمەوە تەنها و تەنها وەکو وانەیەك سەیردەکرێن کە دەکرێت ئەزموونی لێ وەربگرین.

هەستیان پێدەکرێت

هێلین کیڵەر دەڵێت "لە ژیاندا مەرج نییە جوانترین و باشترین شتەکان بەچاو ببینرێن یاخود دەستییان لێبدرێت، بەڵکو دەکرێ زۆرجار ئەو شتانە لە دڵدا هەستییان پێبکرێت". مرۆڤ هەرچەندێك بینایی هەبێت و خاوەنی چاوی بەهێزبێت، بەڵام مەرج نییە بتوانێت هەموو شتێ ببینێت و بە پێچەوانەکەشی هەرچەندە کە بینایی نەبێت یاخود نەتوانێت دەست لە شتەکان بدات، بەڵام ئەمە ڕێگر نییە لەوەی کە هەست بە شتەکان بکات. ئەمەش دەرخەری ئەو ڕاستییەیە کەوا چاوی دڵ کاریگەرترین بەشی مرۆڤە.

مرۆڤی نموونەیی

ئەو جیاواز بوو. ئەو نەیدەویست لەوانی تر بچێت. ئەو هیچ کاتێ قبووڵی ژیانیکی ڕووکەشییانە و پڕ لە نماییشی نەدەکرد. ئەو هەرگیز حەزی بە هاوڕێیەتیکردنی ڕۆژە لەیەکچووەکان نەبوو. ئەو مرۆڤەکانی وەکو خۆیان قەبووڵ بوو. دڵی ئەو وەکو پەناگەیەك وابوو، پەناگەیەك کە پەناگەی هەر کەسێك بوو کە پێویستی پێ بوو. ئەو ئارەزووی لە گوتنی ڕاستی و گوێبستبوون لە ڕاستی بوو. ئەو هیچ کاتێ نەیدەویست کە لەسەر بنەمای ڕووخسار مامەڵە بکات و مامەڵەی لەگەڵدا بکرێ. ئەو ئامادەبوو دڵی خۆی بۆ هەمووان بکاتەوە و گوێ لە هەمووان بگرێت. ئەو حەزی بە شکاندنی دڵی مرۆڤەکان نەبوو. ئەو ئاژەڵەکانی خۆشدەویست، خۆشەویستییەك کەوا هاوتای ئەم خۆشەویستییە بوو کەوا بۆ مرۆڤەکانی هەبوو. ئەو هەستەکانی بەهێز بوون، چونکە ئەو دەیتوانی ناخی مرۆڤەکان بخوێنێتەوە و هەست بە ناخیان بکات. ئەو مرۆڤێکی میهرەبان بوو. ئەو هەمیشە ترسی ئەوەی هەبوو کەوا ڕۆژێك لە ڕۆژان دڵی هاوڕێگا و هاوژیانەکانی بشکێنێت و ئەمە گەورەترین ترسی ئەو بوو. ئەمانە و زۆری تریش جیاوازییان لەودا دروست کردبوو، هەربۆیە ئەو مرۆڤێکی جیاوازبوو. ئەو ڕێگری لە ناخ و بیری خۆی دەکرد کەوا بە خراپی بیر لەوانی تر بکاتەوە، دەسەڵاتی ئەوەی نەدابوو بە زمانی کەوا بە خراپە بگەڕێت. ئەو هەمیشە ئامادەبوو بۆ دڵخۆشکردنی ئەوانی تر تەنانەت ئەگەر خۆشی غەمباربوایە. ئەو هیچ کات چاوی لە ستایش و

پیاهەڵدانی مرۆڤەکان نەبوو، چونکە ئەو بێداربوو لەوەی کەوا مرۆڤـەکان مەخلۆقێکن کەوا بەهرەی لەبیرکردنیان پێدراوە. بۆیە هەموو ئەوانەی ئەو دەیکرد تەنها و تەنها لـەپێناو خـودا بـوو، چونکـە ئـەو ئاگـادار و دڵنیـابوو لەوەی کەوا خودا هیچ کاتێ هیچ شتێ لەیادناکات. تۆش لە ژیاندا هەوڵبدە مرۆڤێکـی نموونــەیی بــە یــان لانــی کــەم هــەوڵی لێکچـوون لــەو بـدە.

فەرامۆشی بکە

ئێمە لە ژیاندا پێویستە فێری هونەری فەرامۆشکردن ببین. هونەرێك کە فێری ئەوەمان بکات کەوا هەموو ئەو قسانە فەرامۆش بکەین کە هاوشێوەی تیرێکی ژەهراوی ئاڕاستەمان دەکرێت و دەیانەوێت ڕۆحمان لەباربەرن.

هونەرێك کە بتوانێت هەموو ئەو ڕووداوانە فەرامۆش بکات کە هاوشێوەی هەورێکی ڕەش ئاسمانی ژیان تاریك دەکەن و ڕێگە لە هاتنی ڕووناکی و درەوشانەوەی پەلکە زێڕینە دەگرن.

هونەرێك توانای ئەوەی هەبێت کە هەموو ئەو مرۆڤانە فەرامۆش بکات کە هاوشێوەی سیخوڕێك چاودێری کەوتنەکانمان دەکەن و چێژ لە ئازارەکانمان دەبینن.

بازنە

ئێمەی مرۆڤ کاتێ کە لە ژیانماندا ئارەزووی بەدەستهێنانی شتێك دەکەین و نـــاتوانین بەدەســـتی بهێنـــین، ئیتـــر دوای ئـــەوە دەســـت دەکـــەین بـــە غەمبارکردنی خۆمـان و بازنەیـەکی دروسـتکراو لـە سەرزەنشـتکردن بـە دەوری خۆماندا دروست دەکەین و مۆڵەتی ئەوە بە خۆمان نادەین کـە لـەم بازنەیـەدا بێینـە دەرەوە. ئێمـە لـەنێو ئـەم بازنەیـەدا بـەردەوام دەبـین لـە سەرزەنشتکردنی خۆمان. ئەوەی وای لـە ئێمـە کـردووە کـە بـەو شـێوازە ڕەفتـار بکـەین هـەر ئەوەیـە کـەوا ئێمـە هـەموو ئـەو بەخششـانەمان لەیادکردووە کە خودای باڵادەست پێمانی بەخشیوە و هەرگیز بیرمان لەوە نەکردووەتەوە کە ئەگەر ئەو بەخششانە بژمێرین لە ژمارە نایەن. بیرمـان لەوە نەکردووەتەوە کە بەختەوەرییەکەی ئێمە نەبەستراوەتەوە بـەوەی کـە نیمانە، بەڵکو پەیوەستە بـەوەی کـە هەمانـە و تـاوەکو ئێستا نەهاتووینەتـە مەیدانی قەدرگرتن لێیان. مرۆڤ دەبێت ئەوە بزانێت کە بەختەوەری شتێ نییە جگە لە ڕازیبوون بەوەی هەیەتی و فەرامۆشکردن و خەم نەخواردنە لەوەی کە نییەتی.

دەست گرتن بە شتەکانەوە

ئێمەی مرۆڤ هەندێجار زۆر بە توندی دەست بە شتەکانەوە دەگرین و بە هەموو هێزمانـەوە خۆمـان پەیوەسـت دەکـەین پێیانـەوە. ئێمـە هەمیشـە وا بیردەکەینەوە کە هەموو ئەوەی هەمانە لە بنەڕەتدا هەر هـی ئێمـە بـووە و بۆ هەتا هەتایە هەر هی ئێمەیە، بـەڵام نـەخێرو وانییـە، چونکـە ئێمـە لـەم دونیایـەدا تـەنها و تـەنها میـوانێکین، ئێمـە لـە میوانێـك زیـاتر نـین لـەم دونیایەدا، وە ڕۆڵی مرۆڤ هیچ کاتێ ئەوە نەبووە کە خۆی بە خاوەن ماڵ بزانێ و ببێ بە خاوەنی ئەو شتانەی ماڵێك کە میوانداری لێ کراوە. بۆیە هاوڕێی ئازیز هیچ کاتێ خۆت پەیوەست مەکە بە شتەکانەوە. بە ڕاددەیـێ خۆت بە شتەکان مەبەستەوە کە ئەگەر ئەوان ووجودیان نەما ئـەوە بڕیـار بێـت لەسـەر نـەمانی ووجـوودی تـۆش. ئەمـە ژیانـە ئیتـر. تـۆ پێویسـتە لەسەرت کە لە هەموو کاتێك و لە هەموو شوێنێك ئامادەیی ئەوەت تێدابێت کە ڕووبەڕووی ڕووداوەکـانی ژیانـت ببیتـەوە، چـاوەڕوانی هـەر کارێـك بکەیت کە دێت بەسەرتدا، ئەوا ئامادەیی قەبووڵکردنیت تێـدابێت، چونکـە مانــەوەی هــەموو ئــەوەی کــە هەتــە و هــەروەها مانــەوەی تـۆش هـیچ گەرەنتییەکی هەتا هەتایی لەسەر نییە و تۆ دەبێ هەموو کاتێ ئامادەبیت بۆ ڕۆشـــــتن و لەدەســـــتدانی ئـــــەوەی کـــــە هەتـــــە.

بەجوانی ببینە

هەندێ جار شتانێك ڕوودەدەن لە ژیانماندا کە هەرگیز پێشبینی ڕوودانیمان نەکردبوو. هەندێ جار کەسانیك لەدەستدەدەین کە هەرگیز لەدەستدانی ئەوان شتێك نەبووبوو کە پێشتر هاتبێتە نێو کوچەی خەیاڵەکانمان. هەندێ جار ناسینی کەسانێك بەشێوەیەك کاریگەری کردۆتە سەر ژیانمان کە نەدەتوانرا بەهای ناسینیان بەراوورد بکرێت بە ناسینی هەزاران کەس، چونکە ئەوان کەسانێك بوونە کە توانیویانە بمانگۆڕن، ئەوان کەسانێك بوونە کە جوانییان بەخشیوە بە ژیانمان. هەندێ جار هەڵبژاردنێکی بچووك لە ژیانماندا دەتوانێت ئاڕاستەی ژیانمان بگۆڕێت و گۆڕانکارییەکی مەزن بهێنێتە کایەوە. هەندێ جار ووتنی ووشەیەك دەتوانێت بەتەواوی ڕوانینی بەرامبەرەکەمان دەربارەی ئێمە بگۆڕێت، بۆیە تا دەتوانیت جوان بڵێ و باش بڵێ. هەندێ جار هەموو ئەوەی بەسەرتهاتووە شتانێ بوونە کە هیچ خۆشییەکیان بە تۆ نەبەخشیوە و واقعی تاڵبوونە، بەڵام تۆ ئەم واقعە بەجوانی ببینە. چونکە دڵنیابە ئەگەر بتوانیت جوانی لێ بەدیبکەیت، ئەوا ئەویش دەتوانێت جوانی بە ژیانت ببەخشێت.

گرنگ نییە

هەموو بەیانییەك كە لەخەو هەڵسای بەخۆت بڵێ گرنگ نییە، گرنگ نییە ئەو هێرشانە چەندە زۆرن كە دەكرێنە سەرم، من بەهێزم و بەهێزتر دەبم. گرنگ نییە هەنگاوەكان چەندێك هێزیان پێویستە، من هەرچی بێت و هەرچی ڕوودات ئەو هێزە دەدەمە بەر خۆم و هەنگاو دەنێم.

گرنگ نییە قسەكان چەندە كاریگەری خراپییان هەیە، من هێز و دەسەڵاتی فەرامۆشكردنیان دەدەمە بەر خۆم و بە گرنگیان نازانم. گرنگ نییە تا چەند و تا چ شوێنێ ژیان پێمدەڵێ بوەستەو تۆ ماندووبووی، من بە بەردەوامی بە ئازایەتی و چاونەترسییەوە بە ژیان دەڵێم من بەهێزم و هیچ شتێك و هیچ كەسێ ناتوانێت من بوەستێنێت مردن نەبێت.

چۆن دەژیت

ڕوخسارێکت هەیە دەتوانێت زەردەخەنە ببەخشێت. زارێکت هەیە کە دەتوانێت باشی بڵێ و ئاسوودەیی ببەخشێت بە دڵی ئەوانی تر. دڵێکت هەیە کە دەتوانێت بکرێتەوە بۆ ئەوانی تر. چاوێکت هەیە کە دەتوانێت جوانی لەوانی تردا ببینێت. جەستەیەکت هەیە کە دەتوانێت بەکاربێت بۆ یارمەتیدانی ئەوانی تر. ژیان دەربارەی ئەوە نییە کە چەندێك دەژیت، بەڵکو دەربارەی ئەوەیە کەوا چۆن دەژیت.

.

گومانی تێدا نییە

گومانی تێدا نییە کە هەندێجار ژیان دەمانخاتە سەر ئەژنۆ و ماندوومان دەکات.

گومانی تێدا نییە کە هەندێجار ژیان زۆر بە توندی یەخەمان دەگرێت و هەناسەمان توند دەکات.

گومانی تێدا نییە کە هەندێ جار ژیان غەمبارمان دەکات و ناچاری گریانمان دەکات.

گومانی تێدا نییە کە هەندێ جار ژیان هەورێکی ڕەشمان پیشان دەدات و بە گەردەلوولەکەی چاومان کوێر دەکات. بەڵام وێڕای ئەزموونکردنی گشت ئەمانە لەلایەن تۆوە، هێشتا ئومێدی ئەوەت هەبێت کە تۆ دەتوانی زۆر بە بەهێزی بگەڕێیتەوە و بە جۆرێك خۆت نیشانی ژیان بدەیت کە توانای نەبێت تۆ بناسێتەوە. دڵنیابە دەکرێ ئەوە ڕووبدات لەگەڵ هەبوونی ئومێد و ئیرادە لەلایەن تۆوە.

ساتەکان

چێـژ لـە سـاتەکانی ژیانـت وەربگـرە، چونکـە ئەوانـە سـاتگەلێکن کـەوا دووبارەبوونەوەیان ئەستەمە لە ژیانی تۆدا. لەوانەیە جاروبار تۆ بێـزاری دەربڕی لەو ساتەی کە تیایدای و حەز بـە خێـرا تێپـەڕینی بکـەیت، بـەڵام ئەمەت بیرنەچێت کەوا هەر خولەکێك لە ژیانی تۆدا نرخـی گەوهـەرێکی هەیە، بەڵێ گەوهـەر، تەنانـەت گەوهـەرێکی دەگمـەنیش، چونکـە خـودای گەورە تۆی بە یەکێك لەو حەوت ملیار کەسە هەڵبژاردووە بۆ ئەوەی ئـەم بەخششـەت پێشـکەش بکـات. ئەگـەر دەرفـەتێك هەبووایـە بۆئـەوەی قسـە لەگەڵ مردووەکـان بکـەین، ئـەوا ئـەوان باشـترین کـەس و دروسـتکراوی خودایی دەبوون تاوەکو بەهای ئەم ساتانەمان پیشان بـدەن کـەوا تیایـداین، چونکە لەوانەیە ئەوان کەسانێ بووبن کەوا نیازی کردنی چەندین کاریـان هەبووبێت و مردن دەرفـەتی ئـەوەی پێنـەدابن. بۆیـە تـۆ کەسـێك بـە ئـەو ساتەت خۆشبوێت کە تیایدای، چونکە ئەمە ساتێکی دەگمەنە، ساتێکە کـەوا هەرگیز دووبارە نابێتەوە لە ژیانی تۆدا.

شەمەندەفەر

ژیانی ئێمە هاوشێوەی شەمەندەفەرێکە. هەریەکێك لە ئێمە لە کاتێکی جیاواز و لە وێستگەیەکی جیاواز سەرکەوتووینەتە نێویەوە، وە هەریەکێکیشمان کاتێکی دیاریکراومان بۆ داندراوە بۆ ئەوەی لێی دابەزین و ماڵئاوایی لە سەرنشینەکانی نێو شەمەندەفەرەکە بکەین. هەوڵدە کاتێ لەنێو شەمەندەفەرەکەدایت ڕەفتارەکانت بەجۆرێبن بیسەلمێنن کەوا تۆ شایەنی سەرکەوتن بوویت بۆ نێو شەمەندەفەرەکە. با هەڵسووکەوتەکانت جوانی نیشان بدەن. با ڕەفتارەکانت گوڵڕێژکرابن لە میهرەبانی. بەجۆرێ مامەڵە بکە کە لە کاتی جێهێشتنتدا هەمووان دڵتەنگبن بە ڕۆیشتنت و لە وێستگەی داهاتووشدا کەسانێك هەبن پەرۆشی هاتنت بن و پێشوازییەکی شاهانەت لێبکەن. تۆ ببە بەو مرۆڤەی کە هەمووان شانازی پێوەبکەن.

ئومێد لەلایەن تۆوە

گومانی تێدا نییە کە هەندی جار ژیان دەمانخاتە سەر ئەژنۆ و ماندوومان دەکات. گومانی تێدا نییە کە هەندێ جار ژیان زۆر بە توندی یەخەمان دەگرێت و هەناسەمان توند دەکات. گومانی تێدا نییە کە هەندی جار ژیان غەمبارمان دەکات و ناچاری گریانمان دەکات. گومانی تێدا نییە کە هەندێجار ژیان هەورێکی ڕەشمان پیشان دەدات و بە گەردەلوولەکەی چاومان کوێر دەکات. بەڵام وێڕای ئەزموونکردنی هەموو ئەوانە لەلایەن تۆوە، هێشتا ئومێدی ئەوەت هەبێ کە تۆ دەتوانی زۆر بە بەهێزی بگەڕێیتەوە و بە جۆرێك خۆت پیشانی ژیان بدەیتەوە کە توانای ناسینەوەی تۆی نەبیت. دڵنیابە دەکرێ ئەوە ڕووبدات لەگەڵ هەبوونی ئومێد لەلایەن تۆوە.

گومانی ئەوان

ئەوان وا گومان دەبەن کە تۆ ناتوانیت ئەوەی لە مێشکتدایە ئەنجامی بدەیت.

ئەوان وا گومان دەبەن کە تۆ ناتوانیت ئامانجەکانت بپێکیت.

ئەوان وا گومان دەبەن کە تۆ مرۆڤێکی بێکەڵکی و هەوڵەکانت بێسوودن.

ئەوان وا گومان دەبەن کە تۆ ناتوانیت ئەوەی چاندووتە بەرهەمەکەی بدووریتەوە و تۆ مرۆڤێکی بێتوانایت.

بەڵام خۆ کێشە نییە، ئەوان با بەمجۆرە بیربکەنەوە و درێژە بە بیرکردنەوەکانیان و گومانەکانیان بدەن. ئەوە کێشەی تۆ نییە و کاری تۆ نییە کە بیر لەوە بکەیتەوە و کاتێکی زۆر بە بیرکردنەوە لەوە بەسەربەی کەوا ئەوان چۆن گومان بە تۆ دەبەن. تۆ تەنها گوێ لە دەنگی ئەو هێزەی ناخت بگرە کە پێت دەڵێ باوەڕت بەخۆت هەبێ.

ساتەکانت

چێــژ لــە ســاتەکانی ژیانــت وەربگــرە، چونکــە ئەوانــە ســاتێکن کــەوا دوبارەبوونەوەیان ئەستەمە لە ژیانی تۆدا. لەوانەیە جاروبـار تـۆ بێـزاری دەرببڕی لەو ساتەی کە تیایدای و بەتـەواوی حـەز بـە تێپـەڕینی بکـەیت، بـەڵام ئـەوەت لەبیرنـەچێت کـەوا هـەر خولـەکێ لـە ژیـانی تـۆدا نرخـی گەوهـەرێکی هەیـە، بـەڵێ گەوهـەر، تەنانـەت گەوهـەرێکی دەگمـەنیش، چونکە ئەو ساتەی کەوا تۆ تیایدای بەخششێکە کەوا خودای گەورە نەیداوە بـە هـەموو کەسـێ. مردووەکـان باشـترین و گونجـاوترین کـەس دەبـوون بۆئەوەی بەهای ئەو ساتەمان پیشـان بـدەن کـە تیایـداین ئەگـەر دەرفـەتێك بوونی هەبووایە تاوەکو لەگەڵماندا بدوێن، چونکە لەوانەیە ئەوان کەسـانێ بووبن کەوا نیازی ئەنجامـدانی چەنـدین کاریـان هـەبووبێ یـاخود نیـازی دەربڕینی چەندین ووشە و ئاشکراکردنی چەندین ڕازیان هەبووبێ، بـەڵام مردن دەرفەتی ئەوەی پێنـەدابن. بۆیـە کەسـێکبە عاشـقی ئـەو سـاتەبە کـە تیایـدای، چونکــە ئەمــە ســاتێکی دەگمەنــە، ئەمــە ســاتێکە کــەوا هــەرگیز دووبارەنابێتـــــــــەوە لـــــــــە ژیـــــــــانی تـــــــــۆدا.

جڵەو

جاروبــار لــە ژیانتــدا ڕووبــەڕووی کەســانێك دەبیتــەوە کــە ڕەخنــە لــە کەسایەتیت دەگرن. ئـەوان ڕەنگـە پێـت بڵـێن ساویلکە، شـێت، یـاخود بـە لووتبەرزو خۆبەزلزان و گۆشەگیر ناوت ببـەن. بۆیـە ئەگـەر ڕۆژێ ئـەم مرۆڤانــە کەوتنــە ســەر ڕێــت، هــەرگیز نەکــەی دەرفــەتی هــەبوونی کاریگەری بدەیت بە قسەکانیان لەسەر کەسایەتیت. ئەمە کەسایەتی تۆیـە. ئەمە خودی خۆتە. چۆن دەکرێ مـرۆڤ حاشـا لـە خـودی خـۆی بکـات و ئەسڵی خـۆی بفرۆشـێت. تـۆ هـیچ کـاتێ ناچارنیـت کـەوا گۆڕانکـاری لـە سروشت و کەسایەتی خۆتدا بکەیت تەنها بۆ ئەوەی ئەوانی تـر لـە خـۆت ڕازیبکەیت و ڕەزامەندییان بەدەسـت بهێنیـت. هـیچ کـاتی جڵـەوی ژیـانی خۆت مەدەرە دەست ئەوانی تر. ئەمە واتای ئـەوە نییـە کـەوا تـۆ مۆڵـەتی وەرگرتنی ئامۆژگاری نەدەیت بە خۆت، بەڵکو بریتیە لـە گرتنـی جڵـەوی ژیانی خۆت لەلایەن خۆت و وەرگرتنی یارمەتی و قبووڵکردنی ڕەخنـەی ئـــــــــــــــــــــــــــــەوانی تـــــــــــــــــــــــــــــر.

هێرشی خەمەکان

ژیانکردن ئاسان نییە. ئێمەی مرۆڤ ناتوانین بەئاسانی خۆمان لە هێرشی خەمەکان ڕزگاربکەین. خەمەکانی ژیان ئەوەندە زۆرن کە مرۆڤ ماندوودەکەن و لە ژمار نایەن. کاتێ ئەو پرسیارە ئاراستەی مرۆڤەکان دەکەین کەوا بۆچی خەم دەخۆن، یاخود کاتێ داوای ئەوەیان لیدەکەین کە بوەستن لە خەمخواردن، لەئەنجامدا، ئەوان دەڵین گوایە ئەوە لە دەسەلاتی ئەواندا نییە. ئەوان دەڵین گوایە توانای ئەوەیان نییە کە بەرەنگاری خەمەکان ببنەوە. بەڵام ئەگەر ئێمەی مرۆڤ بیر لەوە بکەینەوە کەوا هیچ شتێ لەم دونیا کاتییەدا تا سەر نییە و تەنانەت گیانی خۆشمان کۆتاییەکی بۆ دانراوە و بەتەواوی بە مانای ووشە قەناعەتمان بەو قسەیە هەبێت، ئەوا هەرگیزا و هەرگیز خەمەکان لە ژیانی خۆمان گەورە ناکەین. بەڵێ، ئەگەر ئێمەی مرۆڤ مۆڵەتی کوژاندنەوەی رووناکی ژیان نەدەین بە خەمەکان، ئەوا ئەوان هیچ کاتێك توانای تاریککردنی ژیانی ئێمەیان نابێت. ئەوە ئێمەین کەوا خەمەکان گەورە دەکەین و هێزیان پێدەبەخشین.

وونبوون

ئێمەی مرۆڤ چەندین جار لە ژیانماندا ووندەبین.

ئێمە لە دەریـای خەمەکانـدا وونـدەبین کـاتێ کـە خەمـەکان زۆرمـان بـۆ دەهێنن.

ئێمە لەنێو هەورە ڕەشەکانی بێزاری و بێتاقەتی ووندەبین.

ئێمە لەژێر سێبەری نائومێدییەکاندا ووندەبین.

ئێمە وەکو ڕێبوارێك کە بە ڕێگای ژیاندا گوزەردەکـات ووندەبین. بـەڵێ ئێمــە وونــدەبین. وونبوونێـك کــە هەنــدێ جــار توانــای بیرکردنــەوە و تێگەیشــتنمان نامێنێـت لــەوەی کــە ئێمــە کێـین و چــی دەکــەین لێــرەدا. وونبوونێك کە تەنانەت هەستی هەستکردنیشمان لێ زەوت دەکات. لێ ئەو وونبوونانە هەموو کاتێکیش خراپ نین. کێ دەڵێ ئەوان خراپن. هـەرگیز پێتوانەبیت کەوا ئـەم وونبوونانـە مەبەسـتیان کۆتـایی هێنـان بـە تـۆ بێـت. نەخێر،تۆ هەڵەیت، چونکە ئەگەر تۆ بتوانیت لەگەڵ وونبوونەکەتدا ئاشـتی بەرپابکـەیت و هۆکـاری هـاتنی بزانیـت بـۆ لات، ئـەوا بـەدڵنیایی ئـەوان ڕێگـای دۆزینــەوەی خۆتـت پیشـان دەدەن. بۆیـە ڕقـت لـە وونبوونــەکان نەبێت.

گرنگیپێدان

مرۆڤەكان تینووی گرنگیپێدانن. گرنگیپێدان هاوشێوەی ئەو ئاوەیە كە گوڵێك پێویستی پێیەتی بۆئەوەی بەردەوامبێت لە گەشانەوەی. ئێمە دەتوانین بە گرنگیپێدان ڕۆڵی بەخشەرێك ببینین، بەخشەرێك كەوا زەردەخەنە ببەخشێ بە ڕوخساری مرۆڤێك، بەخشەریك كەوا خۆشی ببەخشێت بە ناخێك. ئێمە دەتوانین بە گرنگیپێدان ڕۆڵی فریشتەیەكی فریادەرس بگێڕین، فریشتەیەك كە بتوانێ مرۆڤێك لە هەڕەشەی دڵتەنگییە دوژمنئاساكان ڕزگاربكات. ئێمە دەتوانین بە گرنگیپێدان كۆتایی بە تاڵییەك بهێنین. ئێمە دەتوانین بە گرنگیپێدانێك پەیوەندیێك تازەبكەینەوە. دەتوانین بە لەڕێی گرنگیپێدانەوە سەرەتایەكی نوێ دروست بكەین و سەرلەنوێ دەستپێبكەینەوە، بە گرنگیپێدانێ دەتوانین گۆڕانێكی گەورە دروست بكەین و هەموو ئەو شتانەی كە پێمانوایە مەحاڵن بیانكەین بە نامەحاڵ.

دەنگی ناخت

لەوانەیە جاروبار بیر لەوە بکەینەوە کە ئیتر هێزی ئەوەمان نەماوە چیتر هەوڵبدەین و هەنگاوەکانمان بەرەو ئامانجەکانمان ئاڕاستەبکەین، بۆیە لەو کاتەدا دەنگێك لە ناخماندا پێماندەڵێت تۆلاوازی، تۆ شکستدەهێنیت، بەسە ئیتر تۆ ماندووبوویت لە هەوڵ و کۆشش، تۆ ناتوانیت بەرهەمی هەوڵەکانت بدووریتەوە. بەڵام ئەو دەنگە هەرچەندە گەورەبێت و بەهۆیەوە ئاڵۆزی لە ناختدا دروست بکات، ئەوا تۆ گوێ مەدە بەم دەنگە و فەرامۆشی بکە و لەشوێنی هەستڕاگرتن بۆ ئەم دەنگە تەنها و تەنها بیرت لای ئامانجەکەت بێت. گوێگرتن لەم دەنگە جگە لە کات بەفیڕۆدان و ئازاردانی خۆت شتێکی تر نییە، هیچ کاتێ بیر لە وەستان مەکەوە، خۆت بەراووردمەکە بەوانی تر و هەرگیز سەرکەوتنی کەسانی تر غەمبارت نەکات، چونکە تۆ تۆیت و ئەوانیش ئەوان. تۆ ئەو دروستکراوە پیرۆزەی کەوا خودای گەورە ڕۆحێکی بێهاوتای پێبەخشیوی، ڕۆحێك کە لە ڕۆحی هیچ مرۆڤێکی تر ناچێت.

با سەرسامت بکەن

لەمڕۆوە دەست پێبکـە، ئەوانـە لەیادبکـە کـەوا ڕوویانـداوە. سوپاسـی ئـەو شتانەبکە کەوا لەدەستتدان و ئەوانـەش کـە مـاون، وە لـە هـەمان کاتیشـدا بەپەرۆشەوە چـاوەڕێی ئـەو شـتانە بکـە کـە لـە ژیانتـدا دێنـە ڕێگـات لـە داهاتوودا. بە شێوەیەك مەبە کە خەملاندن بۆ هـەموو شـتێ بکـەیت کـەوا ڕوودەدات لـــە ژیانتــدا. بـــا باوەشـــت بـــۆ شـــتە نادیارەکـــان کراوەبێـــت ولێیانگەڕێ با ئەو شتە نادیارانەی کـە ڕوودەدەن لـە ژیانتـدا سەرسـامت بکەن.

مەحاڵ نییە

هەمیشە بە هیواوە بژی. با هەمیشــە هیواکـان میـوانی ناخـت بـن، چونکـە ئەوان جوانترین و باشترین میوانن. تـۆ نازانیـت بـەیانی چـی ڕوودەدات، ڕەنگە ئـەوەی تـۆ ئەمشـەو وەکـو خـەو دەیبینـی بـەیانی وەکـو ڕاسـتییەك ببینــی. ڕەنگــە ئــەوەی تــۆ ئــەمڕۆ بــە مــەحاڵ دەیبینــی بــەیانی ببێـت بــە نامەحاڵ. ئەوە بزانە کەوا ئەوەی لای تۆ مەحاڵە لەلای خودا بەتاڵە. بۆیـە هیچ کاتێ پێتوانـەبێت کـەوا شـتەکان زۆر دوورن لێتـەوە. تـۆ خودایـەکت هەیە کە خاوەنی سیفەتی وەڵامدانەوەیە، بەڵێ وەڵامدانەوە، وەڵامدانـەوەی هەموو داواکارییەکانت، بەڵام بەمەرجی داواکردن لێی بە دڵێکـی پاکـەوە.

پێویست ناکات

متمانه به هەست و بیرکردنەوەکانی خۆت بکە. تۆ هیچ پێویست ناکات هەست و بیرکردنەوەکانت بۆ هیچ کەسێ ڕوونبکەیتەوە. تەنها بیری جوان بکەوە و هەستی جوان بچێنە لە ناختدا، چونکە لەوە دڵنیابە ئەگەر تۆ لە ناختدا دڕك بچێنیت، ئەوا دڕکەکان دەچن بەنێو ناختدا و زۆر بە قووڵی بریندارى دەکەن، بەڵام ئەگەر تۆ هەڵسی بە چاندنی گوڵ لە ناختدا، ئەوا ڕەگی گوڵەکان هێز دەبەخشن بە ناخت و بۆنەکەشیان خۆشی دەبەخشێت. بۆیە هەمیشە متمانەت بە ناخە جوانەکەت هەبێت و ڕێگری لە هەر دزێوییەك بکە کە دەیهەوێ خۆی بخزێنێتە نێویەوە.

نهێنی دڵخۆشی

هەندێك دەڵێن نهێنی دڵخۆشی لە پارەدایە. زۆرێكیش دەڵێن نهێنیەكەی لە ناوبانگدایە. هەندێكیشیان دەڵێن نهێنییەكەی لە هەبوونی جوانی ڕووخساردا شاردراوەتەوە. بەڵام من دەڵێم نهێنی خۆشبەختی لەوەدایە كە مرۆڤ خاوەنی دڵێكی پاك بێت. نهێنی خۆشبەختی لەوەدایە دڵی مرۆڤ هیچ ڕقێكی هەڵنەگرتبێت. نهێنییەكەی لەوەدایە كەوا مرۆڤ خاوەنی قەناعەت بێت و ڕازیبێت بە هەموو ئەو شتانەی كە خاوەنییەتی و لە هەمان كاتیشدا هەمیشە خاوەنی دڵێكی سوپاسگوزاربێت. گەورەترین بەربەست لە بەردەم خۆشبەختی ئێمەدا ئەوەیە كەوا ئێمە هەمیشە چاومان دەخەینە سەر ژیانی ئەوانی تر، ئەمەش وای لێكردووین كە نەتوانین جوانییەكانی ژیانی خۆمان ببینین و چێژیان لێ وەرگرین. ئێمە هەرچەندێك خاوەنی ڕوخسارێكی جوان بین، كەچی هێشتا جوانتر لەو روخسارە جوانە بوونی هەیە. خاوەنی هەرچەندێك پارە و سامان بین، كەچی لەولاوە ساماندارتر لە ئێمە بوونی هەیە. خاوەنی هەرچەندێك ناوبانگ بین، كەچی هێشتا بەناوبانگتر لە ئێمە بوونی هەیە. كەواتە واز لەوە بێنە كە پێشبڕكێی شتانێكی بێنرخ لەگەڵ ئەوانی تردا بكەیت. تەنها و تەنها دڵخۆشبە بەوەی كە هەتە و چێژ لە ژیان و ساتەكانت ببینە، چونكە ئەمە ئەو شتەیە كەوا ئاسوودەیی دەبەخشێت بە ڕۆحی تۆ.

ڕازی ڕووداوەکان

هەنـدێجار ڕەنگـە لـە ژیانتـدا تووشـی ڕووداوێـك بووبیـت بـەبێ ئـەوەی پێشـوازی لێبکـەیت، ڕەنگـە ئـەو ڕووداوە بـۆ تـۆ شـتێکی دڵخۆشـکەر نـەبووبێت و بـە پێچەوانـەوە ڕووداوێکـی بێـزراو بووبێـت، بـەڵام ئیتـر نهێنییەکـە لەوەدایـە، ووجـوودی ڕازەکـە لێرەدایـە، چونکـە هەنـدێ کـات ڕووداوەکـان بـۆ ئـەوە دروسـت کـراون تـاکو ئێمـە بـۆ ڕێگـای گونجـاو ئاڕاستەبکەن. ڕەنگە ئەم ڕووداوانە ئێمە بەرەو ئـەو گەنجینەیـە ببـەن کـە ئێمە دەمێکە بەدوایدا وێڵین. بۆیە هیچ کاتێ گلەیی لە ڕووداوەکـان مەکـە، چونکە مەرج نییە ئەوەی تۆ بە باشی دەبینی و دڵت پێی خۆشـە باشـی بـۆ تۆ بهێنێـت، وە مـەرجیش نییـە ئـەوەی تـۆ ڕقـت لێیـەتی خراپـەی بـۆ تـۆ هەڵگرتبێت.

مرۆڤەكان مامۆستان

. وا بیرمەكەوە ناسینی مرۆڤەكان لەلایەن تۆوە تەنیا ڕووداوێك بووبێت، چونكە لە ناسینی هەر مرۆڤێكدا هۆكارێك حەشاردراوە. لە ناسینی هەر یەكێك لەوان وانەیەك بوونی هەیە. تۆ دەتوانیت وەكو مامۆستایەك سەیری ئەو مرۆڤانە بكەیت، هەندێكیان وەكو مامۆستای وانە باشەكان و هەندێكیشیان وەكو مامۆستای وانە خراپەكان. تۆ مەرج نییە ئەو وانە خراپەی كە مامۆستاكەت پێتیدەدات بەكاریبهێنیت، بەڵكو ئەوەی لەسەر تۆیە تەنها ئەوەیە كە فێریبیت بۆئەوەی بەكارینەیەنیت. كەواتە هەمیشە لە ئامادەباشیدابە بۆ فێربوونی وانەكان سوپاسی ئەو مرۆڤانە بكە كە وانەكانت فێردەكەن.

شانازی

چەنــدە شــانازییەکی گەورەیــە بــۆ تــۆ کــە خــەڵکی متمانــەی خۆیانــت پێببەخشـن و ڕازی دڵـەکانیان بـۆ تـۆ بـاس بکـەن، لـە ئەنجامـدا تـۆش بـە ئــارامی گوێیــان بــۆ بگریــت و ڕۆڵێکــت هــەبێت لــە ئارامکردنــەوەی دڵـــــەکانیان و لابردنـــــی کـــــەمێ لـــــە ناڕەحەتییـــــەکانیان.

چەندە شانازییەکی گەورەیە بۆ تۆ کە ووشەکانت هێزی بەخشینی سووکناییان هەبێت بە دڵی مرۆڤەکان و هێزیش ببەخشن بە هەڵسانەوەیان.

ئــای بــۆ تــۆ چ گەورەییەکــە، چ جوانییەکــە کــە هــەر خــاوەن ڕۆحێـك لـــەو ســـەر زەمینـــەدا لـــە زیـــانی دەســـتەکانت و زیـــانی زارت پـــارێزراوبن. بۆیـــە هەمیشـــە لـــە کێبڕکێدابـــە بـــۆ دەستخســـتنی ئـــەم شــانازییە، چونکــە ئــەوەی تــۆ دەیکــەیت خــەڵاتێکی نــەبڕاوە و مــەزنی لەدواوەیە.

ئەوانی تر

ئێمە گەورەترین ترسمان وەکو مرۆڤێك ئەوەیە کەوا دەوروبەرەکەمان چۆن لێمان دەڕوانن. ئێمە ئەوەندەی چاوەڕێی ئەوە دەکەین کە خەڵکی ستاییشمان بکەن نیو ئەوەندە خۆمان ستاییشی خۆمان ناکەین. ئەوەندەی چاومان خستووەتە سەر ئەو بەهایەی کە بەرامبەرەکەمان بۆ ئێمەی دادەنێت نیو ئەوەندە بۆ خۆمان بەها بۆ خۆمان دانانێین. بۆ دەبێت ئێمە بەم شێوەیە ژیان بکەین. بۆ دەبێت ئێمە بەوشێوەیە ژیان بکەین کە خەڵکی لە ئێمەی دەوێت؟ باشە چی دەبێت ئەگەر بە جیاوازی بیربکەینەوە، بە جیاوازی هەست بکەین، ڕێگایەکی جیاواز بۆ ژیانی خۆمان بگرینەبەر؟ بەڵێ، جیاوازی. کە دەڵێم جیاوازی واتا ئەوەی کەوا تۆ بۆ خۆت بژی، واز لەوە بینە کەوا بیرکردنەوەی ئەوانی تر چۆنە دەربارەی تۆ، خۆ نە تۆ ئەوانی و نە ئەوانیش تۆن، دە ئیتر چی وات لێدەکات ووشە و دەربرینەکانیان بتڕوخێنن و فیشەك ئاسا بریندارت بکەن؟ بۆ شەڕەفی ئەوە دەدەیت بە قسەکانیان کەوا دڵت زامدار بکەن و ئاڵۆزی پێببەخشن؟ هیچ کاتێ مەرج نەبووە و مەرجیش نابێ کەوا خۆشی تۆ، جوانی تۆ و باشی تۆ هاوتای ئەو بیرکردنەوەیە بێت کە ئەوان هەیانە دەربارەی تۆ. بۆیە خۆشبەختی خۆت مەخەرە نیو دەستی ئەوانی ترەوە، چونکە ئەمە

خۆشـــــــــــبەختی تۆیـــــــــــە و حـــــــــــەڵاڵی تۆیـــــــــــە.

ژیان کورتە

ئەها ژیان چەندە کورتە، کاتەکان چەندە بە زوویـی تێدەپـەڕن بەشـیوەیەك کـە خۆشـمان هەسـتی پێناکـەین! هـەر دوێنـێ بـوو کـەوا گریـان و دڵتەنگییەکانمان بۆ یارییەکانمان بوو، بەڵام ئەوە ئەمڕۆیە، سـەیرکە ئەمـە ئێستای تۆیە کەوا تۆ وەکو مرۆڤێکـی گـەورە مامەڵـەت لەگەڵدا دەکرێت بەبێ ئەوەی خۆت هەستت بەوە کردبێ کەوا تۆ چۆن چۆنی گەشتی بـەم قۆناغەی ژیانت. هەروەکو گوتم ژیان کورتە، بەڵێ، زۆر کورتە، کورتتر لـەوەی کـە بیـری لێدەکەینـەوە، کـورتتر لـەوەی کـە لـە مێشـکی خۆمـان دامانناوە. هەر شـەویك کـە سـەر دەخەیتـە سـەر سـەرینەکەت دەبـێ ئـەو هەستە بۆ خۆت دروست بکەیت کەوا ڕەنگە بەیانییەك بۆ تۆ بوونی نەبێت و شتێ نەبێ بەناوی بەیانی بۆ تۆ. لە هەر ساتێکدا کـە بەسـەریدەبەیت بـا ئامـادەیی ئەوەشـت تێـدابێت کـەوا ڕەنگـە هـەواڵی مردنـی ئـازیزترین کەسەکانت پێبگات. لە هەر ساتێکی ژیانت کە تیایدای بـا بیـری ئەوەشـت هەبێت کەوا ژیان کورتە و کاتێك دیاریکراوە بۆ جێهێشتن هەروەکو چۆن ڕۆژێك لە ڕۆژان کاتێکیش هەبووە بۆ بوون، چونکـە ئەمـە وات لیدەکات کەوا شکۆ دابنێیت بۆ شتەکان و سەنگی هەموو ئەو شتانە و ئـەو کەسـانە بزانیت کە لە ژیانتدان. لە هەمان کاتدا، فێری ئەوەشت دەکات کەوا ژیـان وەکو گەشتێکی پڕچێژ سەیربکەیت و هیچ کـاتێ ڕێگـا بـە خـۆت نـەدەیت ڕۆژیـك لــە ڕۆژان زامیـك لــە دڵــی هاوژیانێکتـدا دروسـت بکـەیت.

پەیوەستە بە وەلامی خۆت

زۆرجار خۆشی و ناخۆشییەکانی تۆ پەیوەستە بە بڕیارەکانی خۆتەوە. ئەوە تۆی کە بڕیار دەدەیت کە رۆژەکەت چۆن دەست پێبکەیت. هەر بەیانییەك کە لە خەو بێداربوویتەوە ئەو پرسیارە لە خۆت بکە کە دەتەوێت چۆن چۆنی ڕۆژەکەت بەسەرببەیت. دڵنیابە چۆنیەتی بەسەربردنی ڕۆژەکەت و ئەوەی کەوا هەستەکانت چۆنن لەم ڕۆژەدا پەیوەستە بەو وەڵامەی کە خۆت دەیدەیتەوە کە دەتەوێ ڕۆژەکەت چۆن بێت. ئەم ساتەی کە تیایدای خەلاتێکی پیرۆزە، بۆیە تکایە ڕێز لەم کاتە بگرە، چێژی لێ وەرگرە. لەوانەیە کەسانیك نەیانەوێ چێژ وەرگرتن و خۆشی بینینت لەم خەلاتە ببینن، بەڵام ئەمە شتێ نییە لە دەسەلاتی ئەوان بێت، بەڵکو ئەمە شتێکە پەیوەستە بە ناخی تۆوە، پەیوەست و وابەستەیە بەو بڕیارەی کەوا تۆ دەیدەیت کە ئایا کامیان هەڵدەبژێریت دڵخۆشی یان دڵتەنگی.

ژیانی ئێمە چیرۆکێکە

تۆش پێتوانییە کە ژیانی هەریەکێ لە ئێمە خۆی لە خۆیدا چیرۆکیکە؟ بەڵام چیرۆکێکی راستەقینە؟ هەریەکێ لە ئیمە خۆی بە پاڵەوانێکی ڕاستەقینە و چاکەخوازی چیرۆکەکەی خۆی دەزانێت، بەڵام ئایا تۆش پێتوانییە کە ئێمە ڕەنگە هەندێ کات ڕۆڵی ناحەزێ ببینین لە چیرۆکی کەسێکی تردا؟ هیچ کاتێ تەنها و تەنها لە دید و ڕوانگەی چیرۆکەکەی خۆتەوە سەیری ڕۆڵی خۆت مەکە لە چیرۆکی ئەوانی تردا، چونکە ئەوان چیرۆکی خۆیان هەیە و تۆش چیرۆکی خۆت. ڕۆڵی پاڵەوانێکی راستەقینە بگێرە هەم لە ژیانی خۆت و هەمیش لە ژیانی ئەوانی تر. تۆ دەتوانیت ببی بە پالەوانێکی راستەقینە کاتێ ئامادەیی ئەوەت تێدابێت کەوا یارمەتی ئەوانی تر بدەیت تاوەکو چیرۆکێکی جوانی ژیانیان بنووسنەوە بەبێ ئەوەی چاوەڕێی هیچ شتێ بیت تا لە بەرامبەردا پیشکەشت بکرێت. تۆ دەتوانیت ببی بە پاڵەوانی راستەقینە ئەو کاتەی هەست بە ئازاری ئەوانی تر دەکەیت.

شایەنی نییە

ئەگەر نیگەرانی پێت دەڵێم نیگەران مەبە. تکایە ئەو باوەڕە بە خۆت بهێنە کەوا هیچ شتێك شایەنی ئەوە نییە لەپێناویدا خۆت بخەیتە کونجی زیندانێکی دڵتەنگی کە خۆت دروستت کردووە. تۆ کە هاتی بۆ ئەم دونیایە هیچ هاوەڵێکت نەبوو، وە ئەو کاتەشی کە ئەم دونیایە جێدەهێڵی هیچ شتێ هاوەڵیت ناکات بۆ ئەو دونیا. دە کەواتە بۆچی و چی واتلێدەکات کە غەمباربیت و خەمەکان بکەیت بە هاوڕێی ژینت. تکایە بڕوات بەوە هەبێت کە خەمەکان وێرانت دەکەن، سەرگەردانت دەکەن و لە کۆتاییشدا دەتکوژن. خۆ ئەوان هیچ خۆشییەکیان لە تۆ نایە، تۆ تاکەی ناتەوێ لەوە بگەیت؟

خۆسەلماندن

ئێمەی مرۆڤ هەمیشە حەزدەکەین خۆمان بسەلمێنین. ئێمە دەمانەوێت بیسەلمێنین و نیشانی بدەین کەوا ئێمە جوانترینین. ئیمە حەزدەکەین نیشانی ئەوانی تر بدەین کەوا خاوەنی پارە و سامانی زیاترین لەوان. ئێمە هەمیشە عەودالّی ئەوەین کەوا لە هەمووان زیرەکتر و ژیرتر دەربکەوین. زۆربەی ئەو کارە چاکانەی کە دەیانکەین لەپیناو سەلماندنی ئەوەیە کەوا ئێمە کارچاکترینین. بەڵام با من ئەم پرسیارە لە تۆ بکەم، ئایا بیرکردنەوەی خەڵکی بە تۆ چی؟ ئایا تۆ بۆ خەلك ژیان دەکەیت؟ ئایا چ سوودێکت دەست دەکەوێت لە ژیانکردن بۆ خەڵکی؟ ئایا پێتوانییە لە ژیانکردنت بەمجۆرە لە ئازاردان و ماندووکردنی دەروونی خۆت زیاتر هیچی ترت دەستناکەوێت؟ بۆچی ئێمە هەر جووڵەیەك کە دەیکەین بۆ ئەوە بێت کە خەڵکی لێکدانەوە و تێگەیشتنی باشییان هەبێت دەرهەق بە ئێمە؟ بۆچی لەبری ئەوەی خۆمان و ڕۆحمان و بیرکردنەوەمان سەرقاڵی کارێك بکەین کە تەنها و تەنها ئامانج لێی خۆدەرخستن بێت، بەتەواوی ڕۆحمانەوە ئەو کارە لەپێناو ڕەزامەندی خودادا نەکەین. خۆ ئەگەر تۆ باشترینی خۆت نیشانی خەڵکی بدەیت و بە جوانترین شێوەش خۆت دەربخەیت، ئەوا هێشتا ناتوانیت تەواوی خەڵکی ڕەزامەندی خۆت بکەیت.

مردن

زۆرێك لە ئێمە ئەگەر ناخۆشترین ژیانیشی هەبێت، هیچ كاتێ حەز بە مردن ناكات. ئەمەش بەهۆی ئەوەوە نییە كەوا ئەو خۆشەویستی بۆ یان هەیە و نایەوێ لێی جیابێتەوە، نەخێر بەڵكو بۆ ئەو ڕقە دەگەڕێتەوە كە بۆ مردن هەیەتی، بەڵام موژدەی من بۆ خۆم و بۆ ئێوە ئەوەیە كەوا هەرچەندە ژیانمان خۆشبوێت، هەرچەندیك سەرسامبین بە جوانی و خۆشییەكانی دونیا، هەرچەندێك دڵەكانمان ڕادەستی جوانییەكانی ژیان كردبێت و هیوای جیانەبوونەوە و دانەبڕانمان لەودا لە دڵماندا چاندبێت، ئەوا ئەو مردنەی كە ڕقمان لێیەتی و نامانەوێت ببێ بە میوانمان هەر دێت و ڕۆژێ لە ڕۆژان لە دەرگامان دەدات. بۆیە سەربەرزانە ژیان بكە. دڵی هیچ كەسێ مەشكێنە. هیچ كاتێ شانازی بە هەڵەكانتەوە مەكە. لە هەر شوێنی هەڵەت كرد هەر لەم شوینەدا هەڵەكەت چاك بكەوە بەبێ ئەوەی چاوەڕێی كاتێكی گونجاو بكەیت. ئەگەر بە تەواویش لە خۆت ڕازیت و پێتوایە لە هەڵە بەدەریت، ئەوا داوات لێدەكەم دووبارە بە ژیانتدا بچیتەوە، چونكە ئەوە ئێمەین، بەڵێ، ئێمەی مرۆڤەكان كە ژیانمان لە هەڵەیەكەوە دەستی پێكردووە. لەوانەیە گوێبیستبوون لەم ووشانە غەمبارت بكات، بەڵام دەی ئیتر ئەمانە شتانێك نین كە نكوڵیان لێ بكرێ. ئێ خۆ ئەم ژیانە زۆر كورتە، ئەگەرچی لای تۆش وانەبێت، بەڵام ئەگەر لە دیوە ڕاستەقینەكەیەوە سەیری بكەین ئەوا بەم شێوەیە نییە كە ئێمە بیرمان

لێکردووەتەوە. بۆیە هەوڵبدە کە شوێنپێیەکی جوانی خۆت لەم دونیایەدا بەجێبهێڵیت.

هەوڵبدە

هەوڵبـــــدە یادگارییــــــەکی جوانبــــــە لـــــە یـــــادی مرۆڤـــــەکان.

هەوڵبـــــدە گـــــوڵێکی جوانبــــــە لـــــە باخچـــــەی دڵـــــەکان.

هەوڵبــدە چرایــەکی گەشــبە بــۆ ڕۆشــنکرنەوەی ڕێگــا تاریکــەکان.

هەوڵبـدە هـاوڕێ و هـاودەردێکی بـاش و دڵسـۆزبە بۆ مرۆڤـە تـەنیاکان.

هەوڵبدە کە ئاسەوارێکی جوان بیت و شوێنپێیەکی جوان بەجێبهێڵیت لە ژیانی مرۆڤەکان. ئاگاداربە شوێنپێکەی تـۆ دەبـێ بـە ڕێگـای مرۆڤـەکانی دوای خۆت، دەسا بـەر لـە هـەر هـەنگاوێکت بیـر لـە شـوێن و چۆنیـەتی هەنگاوەکانت بکاتەوە، چونکە ئەوە هەنگاوەکانی تـۆن شـێواز و چۆنیـەتی ژیانی تۆ دیاری دەکەن.

خۆتبە

با خۆش کەلامیت بۆ ئەوە نەبیت کە خـەڵکی پێتبڵـێن گوفتـار شـیرینە. بـا کارە باشەکانت لەپیناو ئەوە نەبیت کە خەڵکی بە باشـی نـاوت ببـەن و بـە کەسایەتیتدا هەڵبدەن. تۆ ئەو کەسە مەبە کە هەڵسوکەتی خۆت دەگۆڕیت و خودی ڕاستەقینەی خۆت ووندەکەیت تاوەکو مرۆڤەکان خۆشییان لێت بیت و حەز بە چارەت بکەن. تەنها و تەنها خۆت بە، چونکە ئەگەر خۆت بیت و ڕاسـتەقینەی خـۆت پیشـان بـدەیت، ئـەوا مرۆڤـە ڕاسـتەکان خۆیـان تـۆ دەدۆزنەوە.

دەستبەرداریبە

دەستبەرداری هەر هەست و بیرکردنەوەیەکبە کە کاریگەری خراپ دەکاتە سەرت. تۆ هیچ بەرژەوەندییەك نابینیتەوە لە ژیانکردن لەگەل ئەم هەست و بیرکردنەوانە. بەخۆت بڵێ کەوا من بەرپرسیار نیمە لە هەڵگرتنی هیچ ئازار و ناڕەحەتییەك، من هیچ ناڕەحەتییەك هەڵناگرم لە ناخمدا. ئەوە بە خۆت بڵێ کەوا ئەو ئازار و ناڕەحەتییەی من هەستم پێکردووە ڕاستەقینە بووە، کەچی با واشبێت، خۆ ئەمە واتای ئەوە نییە کە دەبێ ئەو ئازارە خۆی زاڵ بکات بەسەر مندا. خۆ ئەو ئازارە دەسەڵاتی نییە پێناسەی ئەوە بکات کەوا من کێم.

پاڵەوان

تۆ پێویستە لەسەرت بەدوای باشییەکانی دڵت بکەویت. پێویستە لەسەرت رێگری لە هەر گەردەلوولێ بکەیت کە دەیهەوێ ئاسمانی دڵت لێڵ بکات. راستییەکە ئەوەیە کەوا تۆ پێویستە هەندێجار بۆخۆت دەستەکانی خۆت بگریت. تۆ پێویستە لەسەرت کە خۆت ببیت بە پاڵەوانی ژیانی خۆت، ببیت بە فریشتەی رزگارکەری خۆت. هیچ کەسێ ناتوانیت ئەوەت بۆ بکات جگە لە خۆت. بۆیە مرۆڤێکی خاوەن ئیرادەبە. هیچ کاتێ مەوەستە لە هەوڵەکانت. هیچ کات مەوەستە لە جەنگان لەپێناو ئەوەی کە دەتەوێت بەدەستیبهێنیت. زۆرن ئەو هۆکارانەی کە دەیانهەوێت لە ئامانجەکەت دوورت بخەنەوە، بەلام تۆ گوێ بەو هۆکارانە مەدە و تەنها و تەنها سەرنجت لەسەر ئامانجەکەت بێت.

خەوی مرۆڤەکان

مرۆڤەکان خەوتبوون. ئەوان لە خەوێکی زۆر قووڵدابوون. ئەوان درکیان بەوە نەکردبوو کەوا ڕۆژێك لە ڕۆژان ساتیك لە ژیانیاندا لە وێستگەیەکدا چاوەڕێیـان دەکـات کـە تیایـدا پێویسـتیان بـە گۆچانیـك دەبێـت بـۆ ئـەوەی بەردەوامی بە ڕێگاکەیان بدەن. ئەو مرۆڤانە بەهۆی خەوە قووڵەکەیانـەوە توانای بیرکردنەوە لەو ڕۆژەیان نەبوو کە تیایدا پێویستیان بە چاویلکەیەك دەبێـت تـاکو بتـوانن شـتانێ ببیـنن کـەوا ڕۆژێ لـە ڕۆژان بـە سـانایی دەیانتوانی بیبینن. ئەوان بێئاگابوون لەوەی کـە ئـەم سـاتەی ژیـانی ئـەوان گەنجینەیەکە کە زۆرێك پەنجەی پەشیمانییان گەستووە کـە لەدەسـتیانداوە. خەوە قوولەکـەی ئـەوان مانـای ژیـانکردنی لـەوان زەوت کردبـوو، بۆیـە ئەوان هیچ کاتێ نەیاندەتوانی لەوە بگەن کـە ئـەوان بـۆچی ژیـان دەکـەن. ژیـان کـردن بـۆ ئـەم مرۆڤانـە مەتـەڵێ بـوو کـە دۆزینـەوەی وەڵامەکـەی بەلایانەوە کارێکی سەخت و دژوار بوو.

ڕێگری ناکات

هەندێ جار خودای گەورە ڕێگری ناکات لە ڕوودانی شتێك تەنها بۆئەوەی ڕێگری لە ڕوودانی شتێکی تر بکات. شکاندنی دڵەکان جوانترین نموونەیە، هەندێ کات بۆ ئەوەی نوێبوونەوە بە دڵەکانمان ببەخشیت و دووبارە دڵەکانمان بونیادبنرێنەوە، ئەوا دڵەکانمان دەشکێنی، تەنها بۆ ئەوەی دڵێکی بەهێزتر و سەلامەتترمان پێ ببەخشێتەوە. بۆیە هیچ کاتێ گلەیی لەو بارودۆخ و ڕووداوانە مەکە کە دڵت دەشکینن، چونکە ئەوان بۆ ئەوە نێردراون تاوەکو ئەم دڵە بە دیاری بهینن بۆت، هەر بۆیە تۆش پێشوازییان لێ بکە.

بەخشین

هیچ کاتێ لە بەخشین مەترسە. هەمیشە بەخشەربە. تۆ دەتوانیت کاتەکانت ببەخشـیت. تـۆ دەتوانیـت میهرەبانییەکـەت ببەخشـیت. تـۆ دەتوانیـت خۆشەویسـتی ببەخشـیت. تـۆ دەتوانیت پارەکانـت ببەخشـیت. ئەوەنـدەی دەتوانیـت ببیەخشـە بـە دروسـتکراوەکان لـە بەرامبـەردا لەلایـەن دروستکارەوە پیتدەبەخشرێتەوە. دڵنیابە ئەگـەر تـۆ میهرەبـانی ببەخشـیت، ئـەوا لـە بەرامبـەردا خـوداش لەگەڵتـدا میهرەبـان دەبێـت. ئەگـەر تـۆ خۆشەویسـتی ببەخشـیت، ئـەوا خـوداش لـە بەرامبـەردا خۆشەویسـتیت پێدەبەخشێت. ئەگەریش ڕێز ببەخشیت، ئەوا خوداش دەتکات بـە خـاوەنی ڕێـز. دڵنیابـە تـۆ چـی ببەخشـیت، ئـەوا پـەروەردگاریش هـەمان شـتت پێدەبەخشێت.

بیرکرنەوەی ئێمە

ژیانی ئیمە بەرەنجامی ئەوەیە کەوا چۆنچۆنی بیری لێدەکەینەوە. ئەگەر ئیمە پێمانوابێت کەوا ئێمە نەزانین و ناتوانین هیچ شتێك فێربین، ئەوا لە ئەنجامدا جگە لە نەزانی هیچ شتێك ڕوو لە ئێمە ناکات. ئەگەر ئێمە وا بیربکەینەوە کە گوایە ئیمە بەدبەختین، ئەوا نابێت چاوەڕوانی ئەوەشمان هەبێت کەوا بەخت ڕوو لە ئێمە بکات. ئەگەریش وەکو زیندانێك سەیری ژیان بکەین، ئەوا ژیانیش جگە لە زیندانێك شتیکی تر نیشانی ئێمە نادات. بەڵام ئەگەر بە باوەڕێکی پتەو و بە ئیرادەیەکی بەهێز و خۆشەویستییەکی قووڵەوە ژیان بکەین، ئەوا دەتوانین هاوڕێیەتییەکی بەهێز لەگەڵ ژیاندا دروست بکەین، هاوڕێیەك کە بە هەر کەموکوڕیەکەوە ئێمەی قبووڵبێت.

ڕق هەڵمەگرە

هـەرگیز نەکـەی ڕق لـەنیو دڵتـدا هـەڵگریت. ڕقلێبوونـەوە پێویسـتی بـە هێزێکـی زەبـەلاحترە بـە بـەراوورد بـە خۆشویسـتن. مـرۆڤ کـاتێ ڕق هەڵدەگرێت بەرامبەر ئەوانی تـر، ئـەوا دڵـی هاوتـای کـۆڵانێکی تەسـك و جەنجاڵی لێدێت، بەجۆرێك کەوا هامووشـۆکردن لـەنێو ئـەم کۆلانـەدا بـۆ خودی مرۆڤەکە خۆشی سەخت دەبێت. ڕق هاوتای دەرمانێکی ژەهراوییە کە هەر کاتێ تۆ خواردت، ئیتر چاوەڕوانی ئەوەشـت هـەبێت کـە هـەموو ئەندامـەکانی جەسـتەت لـەکاربخات. بۆیـە نەکـەی ڕق بکەیتـە هـاوڕێ و هاوڕێگات، چونکە دڵنیابە ئەگەر وابکەیت، ئەوا ئەو بە هیچ جۆرێـك سـڵ ناکاتـەوە لـەوەی ژیانـت لـێ تـاڵ بکـات و زیانـت پـێ بگەیـەنێت.

پەیکەر

لەم ژیانەدا ئەگەر بتەوێت بەدڵی هەمووان بیت، ئەوا دەبیت ببی بە پەیکەریك و لەژێر دەستی ئەوان و بە ئارەزووی خۆیان دەستکاری شکل و شێوەت بکەن، بەو شێوەیەی کە خۆیان ئارەزوی دەکەن دەستکاری پارچەکانت بکەن و لە ئەنجامدا ئەو شکڵە دروست بکەن کە خۆیان ئامانجیانە. ژیانکردن سەختە، بەلام سەختترە بە هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ مرۆڤانێك کە دەیانهەوێت دەستیان بخەنە نێو ژیانتەوە، لە شوێنی تۆ بڕیاربدەن، لە شوێنی تۆ هەلبژاردن بکەن، لە شوینی تۆ قسەبکەن. بەڵێ ژیانکردن دژوارترە لەگەڵ مرۆڤانێك کە دەیانهەوێت تەنانەت کۆنترۆڵی ئەوەش بکەن کە لە ناختدا دەگوزەرێت. هەندێ کات تەنها بەهۆی بریارێك کە مرۆڤەکان خۆیان لە ژیانی خۆیاندا دەیدەن و ڕێگە بەوانی تر نادەن کە بیدەن، ئەوا دەبێ پێشبینی ئەوەش بکەن کە ڕەنگە وەکو تاوانبارێك سەیربکرێن، دەبێ پێشبینی ئەوەش بکەن کە ڕەنگە گیانیشیان بسەنرێ. ئاخۆ دەبی تەشریفی ئەم ڕۆژە کەی بێت لەم مەملەکەتەدا کە تیایدا مرۆڤەکان بوەستن لە دەستخستنە نێو ژیانی یەکتر؟

کۆچی مرۆڤەکان

مرۆڤەکان کۆچ دەکەن، بەلام لەگەل کۆچکردنیاندا تەقینەوەیەك لە ناخماندا دروست دەکەن. هێزی ئەم تەقینەوەیە بەرادەیەکە کە پارچەکانی ناخمان ناچاری نالاندن دەکات. وێرانەیەك لە جیهانی ناخماندا دروست دەکات، چاوەکانمان کویردەکات، دەستەکانمان لەرزۆك دەکات و زوبانمان لالدەکات. کە بیر لە کۆچکردنیان دەکەینەوە وا هەست دەکەین کەوا ئێمە درۆیەکی گەورەمان لەگەلدا کراوە، چونکە کۆچکردنیان هیچ کاتێ نەببوو بە خەیالێکیش بۆ بیرمان، نەببوو بە خەونێکیش بۆ خەوی شەوانەمان. بەلام خۆ کۆچکردن چارەنووسی هەمووومانە، هەرچەندێك بمانەوێت نکولی لە رۆشتن و کۆچی ئەبەدی مرۆڤەکان بکەین، ئەوا ناتوانین خۆمان زالبکەین بەسەر ئەم ڕاستییەدا. بۆیە هیچ کاتیك تەنانەت ئەگەر درزێکی بچووکیش بێت لە ناخی هیچ مرۆڤێکدا دروستی مەکە. هەموو کاتیك بەم جۆرە رەفتاربکە کە دوا ساتەکانی ژیانتە. من داوای ئەمەت لێناکەم کەوا ببیت بە فریشتە، چونکە ئیمە فریشتە نین، ئەوان بوونەوەرێکی ترن، بەلام با واشبێت، خۆ تۆ دەتوانیت ناخت بە پاکیزەیی پەروەردە بکەیت، ناخێ کە لە ناخی فریشتە بچێت، ناخێ کە بەهۆی رووناکییەکەی سەرنجی هەمووان بۆ خۆی کێش بکات، ناخێ کە دلەکان هەموو کاتێ بە جوانی و درەوشاوەیی ببیینن، ناخێ کە بەهۆی پاکییەکەیەوە هەمووان حەزبکەن خاوەنی بن.

ویژدان

هەندێ جار بینینی تاوانێك یان گوێبیستبوون لێی تووشی سەرسوورمانمان دەكات، دڵمان وێران دەكات. ئێمە زۆر سەرسامانە پرسیاری ئەوە دەكەین كەوا ئەمە چۆن روویدا، چۆن ئەو مرۆڤە توانی ئەم كارە بكات، ئەوە خۆ كاری مرۆڤ نییە. ئێمە ئەو كاتە پرسیار لە شوێنی ویژدان دەكەین و پڕ بە دڵ و پڕ بە دەنگمان هاواردەكەین "هۆ ویژدان لەكوێی؟" ئێمە لەو ساتەدا پرسیاری ئەوە دەكەین ئاخۆ ویژدان لە دڵی ئەواندا مردووە یانیش هەر لە بنەڕەتەوە هەر لەدایك نەبووە و خاوەن ووجوود نەبووە. ئەمڕۆی ئێمە زۆر سەختە، چونكە ئێمە هەموو رۆژێ دەبێ بەم جۆرە بە سەرسوڕماوی هەمان ئەم پرسیارە دووبارەبووانە ئاراستەی خۆمان بكەین، بەلام دەبێ وەكو هەموو رۆژێك بە بەتاڵی دابنیشین و هیچ وەڵامێكمان دەست نەكەوێت. خۆزگە ویژدان ئەوەندە دەگمەن نەدەبوو. خۆزگە هەموو رۆحێ خاوەنی دەبوو. ئەو كاتە ژیان جۆرێكی تر دەبوو. ویژدانی تۆ مۆمێكە دەتوانێت تەواوی رێگاكانی ژیانت ڕووناك بكاتەوە، تەنانەت ئەگەر لەسەر حسابی سووتانی پەنجەكانی دەستیشت بێت، بۆیە هەمیشە لە هەوڵی هەڵگرتنی ئەم مۆمەدابە تەنانەت ئەگەر دەستەكانیشت ماندووبوون، ئەوا تۆ سڵ مەكەوە و گوێ بە ماندووبوونی دەستەكانت مەدە. مۆمی تۆ ویژدانی تۆیە، درێژەدان بە هەڵگرتنی مۆمەكەت درێژەدانە بە ڕووناكی و ئاشتی و ئاسوودەیی ناخت.

ئەزموونکردن

هەریەکێ لە ئیمە ناوی ئەو شتە دەدا بە ژیان کە لە ژیانیدا ئەزموونی دەکات. ژیان بەلای زیندانییەکەوە بریتییە لە زیندان. ژیان بەلای غەمبارێکەوە بریتییە لە خەم. ژیان بەلای ترسنۆکیکەوە بریتییە لە ترس. ژیان بەلای نەخۆشێکەوە بریتییە لە نەخۆشی. ژیان بەلای دڵخۆشێکەوە بریتییە لە خەندە و پێکەنین. ژیان بەلای ساماندارێکەوە بریتییە لە سامان. ژیان بەلای هەژارێکەوە بریتییە لە چەرمەسەری و نەبوونی. ژیان بەلای درۆزنێکەوە بریتییە لە درۆ و ناڕاستی. ژیان بەلای چاکەکارێکەوە بریتییە لە چاکە، میهرەبانی، بەخشین.

کەسە ڕاستەکان

کەسانێکی کەم لە ژیانتدا هەن کە ئامادەن ئەو شتەت پێبڵێن کە تۆ پێویستە گوێت لێبێت زیاتر لەو شتەی کە ئارەزوو دەکەیت گوێتلێبێت. ڕاستەقینەکانی ژیانی تۆ ئەوانە نین کە هەمیشە لە بەرامبەرتدا دەم بە خەندەن، بە دڵی تۆ ڕەفتار دەکەن یاخود هەمیشە بەدڵی تۆ قسەدەکەن. نەخێر، بەڵکو ڕاستەقینەکانی ژیانی تۆ ئەوانەن کە هەمیشە ئامادەیی ئەوەیان تێدایە کە ڕاستییەکانت پێبڵێن، هەمیشە ئامادەن کە هەڵەکانی خۆتت پێبڵێن تەنانەت ئەگەر بە قسەکانیان ئازاریشت بدەن تەنها لەپێناو ئەوەی کە ڕێگا لە خراپی دۆخت بگرن، تەنها لەپێناو ئەوەی کە نایانەوێت تۆ بە ئازارەوە ببینن، تەنها بەهۆی ئەوەی کە حەزدەکەن تۆ بە دڵخۆشی ببینن. بۆیە هەوڵی ناسینەوەی ئەم مرۆڤانە بدە و لە نزیکی خۆتەوە بیانهێڵەوە.

تەنها خۆمان

یەکێ لە گەورەترین کێشەکانی ئێمەی مرۆڤ ئەوەیە کە پێمانوایە تەنها خۆمان بوونمان هەیە لەم جیهانەدا. ئەمە هەستێکە وامان لێدەکات کە نەتوانین ڕاست و هەڵە لە یەکتر جیابکەینەوە، هەڵەکانمان ببینین و هەروەها دان بنێین بە هەڵەکانماندا . ئەم هەستە وامان لێدەکات کە نەتوانین جگە لە خۆمان شتێکی تر ببینین. زۆرێك بەهۆی ئەم هەستەوە ستەمییان کرد. زۆرێك بەهۆی ئەم هەستەوە نوقمی درۆ بوون. زۆرێك بەهۆی ئەم هەستەوە بوون بە تاوانبار و تاوانییان کرد، بەڵام لە ئەنجامدا زۆرێکیش بەهۆی ئەم هەستەوە تیاچوون. هەرگیز نەکەیت هاوڕێیەتی ئەم هەستە بکەیت، چونکە هاوڕێیەتیکردنی ئەم هەستە دەتوانێت ببێت بە گەورەترین بەربەست بۆ بینینەکانت، دەتوانێ ببێت بە کوشندەترین نەخۆشی بۆ تیکدانی ناخت، دەتوانێت ببێت بە گەورەترین هۆکار بۆ لەناوبردنی ئاسوودەییت. هیچ کاتێ نەکەیت نزیکی لەم هەستە هەڵبژێریت، چونکە ڕێگردەبێت لە بینینی جوانترین و ڕاستترین شتەکانی ژیان.

زۆرینە

زۆربەی خەڵکی بەدوای ئەم شتانە کەوتوون کە زۆرینە بەدوایکەوتوون. ئەوان باوەڕ بەم شتانە دەکەن کە زۆرینە باوەڕی پێدەکەن، وە لە هەمان کاتیشدا لەم شتە دەدوێن کە زۆرینە لەبارەیەوە دەدوێن. ئەوان وابیردەکەنەوە ئەو ڕێگایەی زۆرینە گرتوویەتیەبەر هەموو کاتێك ڕێگا ڕاستەکەیە. ڕاستترین شتەکان بەلای ئێمەوە ئەوەیە کە زۆرینە باوەڕیان پێیەتی. ئێمە بەبێ بیرکردنەوە زۆر لەمێژە خۆمان ملکەچی ئەو وەهمە کردووە کەوا ئەو ڕێگایەی زۆرینەی خەڵکی لەسەری وەستاون ڕێگا ڕاستەکەیە، بەڵام خۆ دەکرێ وانەبێت. هەرگیز پێتوانەبێت ئەو ڕێگایەی کە زۆرینە گرتوویانەتەبەر پێویستە ڕێگای تۆش بێت، یاخود ئەو ڕێگایەی کە زۆرینە ئارەزووی لێیەتی پێویستە ئارەزووی تۆش بێت. تۆ خاوەنی هەست و بیری خۆتی، بۆیە هیچ کاتێ ڕێگا بە هیچ مرۆڤێك مەدە ئەوەی دەیانهەوێ بیخەنە مێشکتەوە. تۆ دەتوانیت بە هەست و بیری خۆت بریار لەسەر شتەکان بدەیت.

شارێك

ناخی هەر مرۆڤێك هاوشێوەی شارێكە. شارێك كە مرۆڤەكان جەنگكردن پیشەیانە تیایدا. شارێك كە جگە لـە هـاواری مرۆڤـەكان هیچـی تـری لـێ نابیسـترێت. شـارێك كــە جــەنجاڵی ناوەكەیــەتی. شــارێك كــە بێنــازی وەسفەكەیەتی. شارێك كە مرۆڤەكانی نێوی بە بەردەوامی ڕێگاكانیـان لـێ وون دەبێت و هەمیشە وێڵـی دۆزینـەوەیانن. شـارێك كـە دانیشـتووانەكەی زۆر بە خراپی خۆیـان وون دەكـەن وەك ئـەوەی یادگـەیان لەدەسـتدابێت.

ڕێژەکەی زیادبکەن

جارێکیان پزیشکیك گوتی

"باشترین دەرمان بۆ دەردی مرۆڤەکان سۆز و خۆشەویستییە". کەسانێك پرسیاری ئەوەیان لێکرد "چی ئەگەر سوودی نەبوو"؟ لە وەلامدا زەردەخەنەیەکی کرد و گوتی "ڕێژەکەی زیاد بکەن".

ئومێدی تۆ

هەندێ جار پێمانوایە ئەو شتەی کە ویستمان لێیەتی زۆر بەزەحمەت بەدەستدێت، کەچی ئەمە شتێکە کەوا لای پەروەردگار زۆر ئاسانە. ئەوەی لەسەر تۆیە تەنها بریتییە لە داواکردن. تۆ پێویست ناکات بیر لەوە بکەیتەوە و مێشکی خۆت بەمەوە سەرقاڵبکەیت کەوا چۆن و کەی دەبێت. تۆ تەنها باوەڕت هەبێت، تەنها و تەنها ئومێدت هەبێت، چونکە بێگومان و دڵنیابە لەوەی کە ئەو زاتێکە هیچ کەسێ لەیاد ناکات.

تێکگەیشتن

هەندێ جار بابەتەکە ئەوە نییە کە کێ ڕاستە و کێ هەڵە. هەندێ کات وەڵامە ڕاستەکە تەنها و تەنها بریتییە لە تێگەیشتنێکی قووڵ لە یەکتر. وە کاتێ کە ئێمە ئەوە دەکەین، ئیمە باڵدەگرین بەرەو خۆشەویستی، بەرەو بەخشین و بەرەو گەشەکردن بەیەکەوە.

چانسی نوێ

ئێمە کاتێك کە هەڵەیەك دەرهەق یەکتر دەکەین، دوای ئەوە داوای چانسی نوێ دەکەین، بەڵام ئایا بیرت لەوە کردۆتەوە کە پەروەردگاری مەزن هەموو ڕۆژێك چانسی نوێ بە تۆ دەبەخشێت بۆ ئەوەی پەشیمانی دەربڕیت لە هەڵەکانت؟ ئەی هەموو بەیانییەك کە بەئاگادێی ئەمە چانسێکی نوێ نییە بۆ تۆ؟ بیرت لەوە کردۆتەوە کە ئەمە چ دەستکەوتێکی مەزنی ژیانی تۆیە کە پەروەردگار هەموو ڕۆژێك چانسێکی نوێ بە تۆ دەبەخشێت؟ ئایا سوپاسی پەروەردگارت دەکەیت بەهۆی ئەم بەخشینەوە؟ ئایا دەزانیت بەهۆی ئەم چانسە نوێیەوە تۆ دەتوانیت چەندین کاری باش بکەیت، تۆ دەتوانیت ڕۆشنایی ژیانی خۆت بدۆزیتەوە و یارمەتی ئەوانی تریش بدەیت بۆ دۆزینەوەی ئەم ڕۆشناییە؟!کەواتە ئەوەی پیویستە لەسەر تۆ ئەوەیە کە سەنگی ئەم چانسە نوێیە بزانیت، چونکە ئەمە دەستکەوتێکە بۆ تۆ.

جارێك نامرێت

كێ دەڵێ مرۆڤ جارێك دەمرێت. من مرۆڤم بینیوە كە چەندین جار مردووە. ئەو مردووە كاتێ كە بێدەنگ بووە لەو كاتەی كە پێویست بووە قسە بكات. ئەو مردووە كاتێك كە خەونێكی هەبووە، بەڵام نەیتوانیوە بەدیبهێنێت. ئەو مردووە كاتێك كە پێویستبووە باسی ئازارەكانی بكات، بەڵام باسی نەكردوون. ئەو مردووە كاتێ كە پێویست بووە بگری، بەڵام زەردەخەنەی كردووە. ئەو مردووە كاتێ كە ویستوویەتی باس لە ئازارەكانی بكات، بەڵام بینیویەتی كەس تێنەگەیشتووە.

بەرد

ئایا هەستت بەوە کردووە کە هەندێك ئازار هەیە لە ناخی مرۆڤەکاندا وەکو بەردێك وایە کە لە قووڵایی زەریایەکدایە، ئەوەندەی هەوڵدەدەیت دەریبهێنیت، بەڵام ناتوانیت. ئەم بەردە کێشەکەی ئەوەندەیە کە ئەگەر هەموو مرۆڤەکان هەوڵی دەرهێنانی بدەن ناتوانن، وەك ئەوەی پێمانبڵێت ئەوە شوێنی هەمیشەیی منە.

نامۆیی

ئایا تـۆ هیچ کاتێـك بـە خـۆت نامۆبوویـت؟ ئایـا هـیچ کـاتێ نادڵنیاییـەکان هێرشیان بۆ هێناویت؟ ئایا ئەم نادڵنیاییانە پێیان ووتوویت کەوا تۆ کێیـت؟ ئایا پێیان ووتوویت کە تۆ چ کارەیت لێـرە و ئامانجـت چییـە لێـرەدا؟ ئایـا پێیان نەگوتوویت کە دەبێ مەبەست لە بەدیهێنانی تۆدا چی بێت؟ ئایا پێیان نەگوتوویت کە دەبێ مەبەسـت لـە بـەدیهێنانی تـۆدا چـی بێـت؟ ئایـا پێیـان نـەگوتوویت بەسـە ئیتـر لەگـەڵ خـۆت ئاشـتبەرەوە؟ هـەر کـاتێ کـە ئـەم نادڵنیاییانە هێرشیان بۆ هێنایت، ئەوا تـۆش بـە خۆشـحاڵییەوە پێشـوازییان لێبکەو چونکە ئەوان دەبن بە رێنیشاندەری تۆ.

لەبیرتدەکەن

لەبیرت دەکەن وەك ئەو بەردەی ئاڕاستەی زەریا کراوە و هیچ هیوایەك نییە بۆ گەڕانەوەی. لەبیرت دەکەن وەك ئەو گولەی کە سەرما لێیداوە و هیچ ئومێدێك نییە بۆ گەشانەوەی. لەبیرت دەکەن وەك ئەو فڕۆکەیەی کە تێکشکاوە و هەموو سەرنشینەکانی ناوی سووتاون. لەبیرت دەکەن وەك ئەو ڕۆژەی کە ناویان ناوە دوێنێ و دەڵێن ئیتر بەسەرچوو. لەبیرت دەکەن وەك ئەو مۆمەی کە تواوەتەوە و هیچ هیوایەك نییە بۆ گەڕانەوەی ڕووناکییەکەی. لەبیرت دەکەن وەك ئەوەی کە هیچ کەسێ هەر بوونی نەبووە لە شکڵی تۆ و بە ناوی تۆوە. ئەمەیە ئیتر سەرەنجامی هەموو کەس و هەموو شتێك کە پێیدەگوترێت لەبیرکردن. ئایا بیرت لەوە کردۆتەوە کە دوای ئەوەی دەمریت خزم و دۆست و ئازیزانت چەندە کاتیان دەوێت تا لە نەبوونیت ڕادێن و لەبیرت دەکەن؟ ئەگەر دەتزانی خەڵکی چەند بە زوویی مردووەکانیان لەیاد دەکەن ئەوا بێدار دەبوویتەوە و دەتگوت ئیتر تەواو! پەنجەی پەشیمانیت دەگەست و پەشیمانی خۆت دەردەبڕی لەوەی چ کاتێکت بەفیڕۆداوە لە بەدەستهێنانی ڕەزامەندی کەسانێك کە لە ماوەی چەند کاتژمێرێکدا نزیکترین کەسەکانی خۆشیان بیردەچێتەوە. بۆیە ئیتر بێداربەوە.ژیانی خۆت بکە بەر لەوەی لەبیربچیتەوە.

زۆر بێمانایه

زۆر بێمانایه مرۆڤ بە شێوەیەك هەڵسووکەوت بکات کە خودی خۆی نەبێت. زۆر بێمانایه ناخی مرۆڤ ئاوازێك بژەنێت و دەرەوەشی ئاوازێك. زۆر بێمانایه کە مرۆڤ زاری قسەیەك بڵێت و دڵی قسەیەکی تر. زۆر بێمانایه مرۆڤ ناخی بگریەت و ڕوخساریشی پێبکەنێت. ئەوەیە بێمانایی ئیتر نایبینیت؟ ئەوە مرۆڤە، مرۆڤێ کە تەنانەت ناتوانێت لەگەڵ خۆشیدا ڕاستگۆبێت.

ئاڵۆزی

ئەی مرۆڤ تۆ بۆچی ئەوەندە ئاڵۆزیت؟ من بۆچی ناتوانم لە تۆ بگەم؟ ئایا تۆ فریشتەیەکی بێتاوانیت یان دڕندەیەکی شەڕەنگێز؟ ئایا تۆ ئەو ژیرەیت کە لە بەرگی شێتێکدایت یانیش ئەو شێتەیت کە لە بەرگی ژیرێکدایت؟ ئایا تـۆ ئـەو جوانــەی کـەوا ناشـرین کراویـت یـاخود ئـەو ناشـرینەی کـەوا جوانکراویت؟

هاوڕێکـەم گـوتی کـەوا تـۆ لـە کۆمەڵـە داوێکـی تێکئـاڵۆزاو دەچیـت کـە هەریەکەیان لە سەرچاوەیەکەوە هاتووە و جیاکردنەوەیان لە یەکتر زۆر لە مەحاڵ نزیکە. بۆیە ئەی مرۆڤ ئاڵۆزییەك وام لێدەکات کە شکۆ بە قسەی هاوڕێکـەم ببەخشـم، چونکـە ئاڵۆزییەکـەی تـۆ بـە ڕاددەیەکـە کـە خۆشـت ناتوانیت لە خۆت بگەیت. تۆ شایستەی وەرگرتنی نازناوی ئاڵۆزیـت، بـە ڕاددەیەك کە ئەم نازناوە شایستەی هیچ کەسێك و هیچ شتێك نییە جگە لـە تۆ.

پێویستە فێربین

پیویستە فێری ئەوە بین کە مەرج نییە بو شێوەیەی کە تۆ خەڵکی دەبینیت، ئەوا خەڵکیش بەم شێوەیە تۆ ببینن. پێویستە فێری ئەوە بین کە مەرج نییە ئەو هەست و بیرکردنەوەی تۆ هەتە بەرامبەر خەڵکی ئەوانیش هەمان هەست و بیرکردنەوەیان هەبێت بەرامبەر بە تۆ. پێویستە فێری ئەوە بین کە مەرج نییە ئەو خۆشەویستییەی تۆ دەیبەخشیت بە خەڵك خەلکیش پێتیببخشنەوە. پیویستە فێربین کە مەرج نییە ئەو میهرەبانییەی تۆ دەینوێنی بەرامبەر بە خەڵکی ئەوانیش هەمان میهرەبانی بنوێنن بەرامبەر بە تۆ. پێویستە فێری ئەوە بین کە هیچ کاتێك و بەهیچ شێوەیەك چاوەڕێی هیچ شتێ لە خەڵکی نەکەین.

هەڵە تێدەگەن

لەوانەیە هەندێ کات هەڵە تێبگـەن، بـەڵێ هەڵـە تێدەگـەن ئـەو کاتـەی کـە بەبێ هیچ بەرامبەرێك یارمەتییان دەدەیت، بـەڵام وازیـان لێبێنـە بـا هەڵـە تێبگەن. بە هەڵە تێتدەگەن کاتێ کە دەتهەوێت زەردەخەنەیان پێببەخشیت و خۆشی بخەیتە دڵیانەوە، بـەڵام وازیـان لێبێنـە بـا هەڵـە تێبگـەن. بـە هەڵـە تێدەگەن کاتێ کە دەتەوێت بەبێ هیچ پێناوێك چاکەیان پیشان بدەیت، بەڵام وازیـان لێبێنـە بـا هەڵـە تێبگـەن. بیرکردنـەوەی ئـەوان بـە تـۆ چـی؟ خـۆ کێشەیەك نییە. هەموو ئەوەی تۆ کردووتـە ئـەنجامی دڵپـاکی و بێخەوشـی ناخی خۆت بووە، لەپیناو ئەوە بووە کە ویژدانی خـۆت ئاسـوودە بکـەیت. خەم مەخۆ کە ئەوان ناتوانن لە تۆ بگەن. خۆ ئەوان ناتوانن ئەوە ببینن کە لەنێو دڵە جوانەکەی تۆدایە. خۆ ئەوان لەو ووشانە بگەن کـە لـە دڵـی تـۆ هەڵدەقوڵێت. ئەگەر نەیانتوانی قەدری هەموو ئەوانە بـزانن کـە تـۆ بۆیـان دەکەیت، پشتگوێیان بخە. چونکە ئەوان توانای ئـەوەیان نییـە لـە دڵـی تـۆ بگەن.

تەنها ئەو

دەزانم دڵت تەنگە. دەزانم ئازارت هەیە. دەزانم ناتوانیت لە دڵەوە پێبکەنیت. دەزانم لەناو ئازارەکاندا نوقوم بوویت و هیچ ڕێگایەك شك نابەیت تاوەکو خۆت ڕزگار بکەیت. دەزانم دەتەوێت ئەوەی لە دلت دایە هەڵیڕێژیت. دەزانم ناڕەحەتییەکان تەنگیان پێهەڵچنیویت. دەزانم ڕۆژگار زۆری پێ چەشتوویت. دەزانم دەتەوێت ئەو بەردە ڕەقە لە ناختدا دەربهێنیت کە هەناسەدانی زەحمەت کردوویت. دەزانم دەتەوێت هەموو ئەوەی لە دڵتدایە بۆ کەسێکی باس بکەیت. کەواتە گوێم بۆ بگرە ئازیزی من، ئەوە بدۆزەوە کە دەتەوێ گوێت بۆ بگرێت بەبێ ئەوەی کە هیچ منەتێکت بەسەردا بکات. ئەوە بدۆزەوە کە بەتەواوی دەتوانێت لە ناخت بگات. ئەو کەسە بدۆزەوە کە دەتوانێت لە ناڕەحەتییەکانت دەرتبێنێ. ئەو کەسە بدۆزەوە کە دەتوانێت ژیانێکی جوان و پڕ لە بەختەوەریت پێببەخشێت. ئەو کەسە بدۆزەوە کە دەتوانێت گوێ لە هەموو ڕازەکانت بگرێت. ئایا بیرت بۆ لای هیچ کەسێك دەچێت؟ بەڵام با من پێتبڵێم هاوڕێ، هیچ کەسێکی لەم شێوەیە بوونی نییە. ئەوە تەنها خودای میهرەبان و باڵادەستە کە توانای کردنی هەموو ئەوانەی بۆ تۆ هەیە. کەواتە هەموو ئەوەی لەسەر تۆیە ئەوەیە کە تەنها و تەنها سکاڵاکانت بۆ ئەو بەرزبکەیتەوە، چونکە ئەو تاکە گوێگری ڕاستەقینەیە.

وات لێدەکات

تۆش پێتوایە بەئازارە؟ مەبەستم ژیانە. بەڵێ هەندێ کات زۆر بەئازارە. هەندێ کات زۆر خەمهێنەرە و ئەو هەستەت بۆ دروست دەکات وەك ئەوەی کەوا هەموو دونیا لە کۆڵی تۆدا بێت. هەندی کات نوقمی تاریکیت دەکات و هەموو ڕۆشناییەکت لێ قەدەغە دەکات. هەندێ کات وات لێدەکات خۆت وەکو کەسێکی بێچارە ببینیت. هەندێ کات وات لێدەکات کە وا هەست بکەیت کەوا ستەمت لێکراوە. هەندێ کات وەك سواڵکەرێك دەردەکەوێت کە داوای فرمێسکەکانت لێدەکات. هەندێ جاریش وەکو ڕێگرێك لەسەر ڕێگاکەت دەردەکەوێت و دەیەوێت هەموو ڕێگاکانت لێ قەدەغە بکات. بەڵام تۆ زۆر لەوە بەهێزتری کە ئاوا بە سانایی خۆت ڕادەستی شەپۆڵە بێڕەحمەکانی زەریای ژیان بکەیت. تۆ دەتوانیت زۆر ئازایانە ڕووبەرووی ژیان بوەستیتەوە و پێیبڵێیت: من زۆر سوپاست دەکەم ئەی ژیان، چونکە هەموو ئەوەی کەوا تۆ بەسەرمیدەهێنیت خۆراکن بۆ من، دەتوانن من بەهێزتر بکەن. دەتوانن دوای هەر چەشتنێك گڕوتینێکی نوی بە من ببەخشن. ئەوەی تۆ بەسەرمیدەهێنیت من قبووڵمە، چونکە ئەوانە دەبن بە هۆکار بۆ گەڕانەوەی من بە بەهێزییەوە.

ماندوو دەبیت

هەندێ کات ماندوو دەبین لە قسە دووبارەکان. هەندێ کات ماندوو دەبین لە نایەکسانی و نادادپەروەرییەکان. هەندێ کات ماندوودەبیت لـە شـتانێ کـە پێشـتر زۆر لات گرنـگ بـوون و ئیتـر لـەوە گەیشـتووی کـە چیتـر ئـەو گرنگییەیان نەماوە. هەندێ کات ماندوودەبیت لـە گرنگیـدان بـەوانی تـر، ئەمە وات لێدەکات خـۆت بێنـاز بکـەویت. هەنـدێ کـات مانـدوودەبیت لـە هـەموو ئـەو شـتانەی کـە ڕۆژگارێـك سـەختیت لەپێناویانـدا چەشـتووە و ویستووتە بەدەستیان بهێنیت. ئیتر تۆ وا بیردەکەیتەوە ئەوانە چیتر شایەنی ئەوە نین کە ژیانی خۆتیـان بـۆ بکـەیت بـە قوربـانی. ئیتـر تـۆ درك بـەوە دەکەیت کە هەموو ئەمانە هۆکاری نیگـەرانی تـۆ بوونـە. ئیتـر تـۆ فێـری ئەوە دەبیت کە هەموو ئەوانە فەرامۆش بکەیت و بڵێیت با بەس بێت ئیتر! ئیتر تۆ ئامادەکاری دەکەیت بـۆ دروسـتکردنی ئـەو جیهانـەی ژیـانی تێـدا دەکەیت دوور لە هەموو ئەوانە.

دیاری

تۆ پێتوایه دیاری چییه؟ ئایا پێتوایه دیاری تـەنها خـەرجکردنی پارەیـە بـۆ بەرامبەر؟ ئایا تۆ نازانیـت بەخشـینی زەردەخەنەیـەك بـە بەرامبەرەکـەت دیارییەکـە؟ دەزانیـت کـە لێبووردەییـت بەرامبـەر بەوانـەی کـە هەڵـەیان بەرامبەر کردووی دیارییەکە؟ دەزانیت کە دیارییەکەی تـۆ دەتوانێـت ئـەو هەڵوێستە جوانە بێت کە لە کاتێکی پێویستدا دەینوێنیت. دەزانیت؟ لەوانەیە دیارییەکەی تۆ ئـەو ووشـە کاریگەرانـە بێـت کـە دەتـوانن دووبـارە گیـان ببەخشنەوە بە جەسـتەی مرۆڤێـك کـە خەریکـە گیـان دەدات. مـن پێموایـە دیارییەکەی تۆ دەتوانێت ئەو هاوسۆزییە بێت کە دەریدەبڕیت بۆ کەسانێك کەوا هەوری دڵتەنگی باڵیکێشاوە بەسەر ئاسمانی ژیانیانـدا. ئایـا پێتوانییـە کە هەست کردن بە ئازار و نارەحەتییەکانی بەرامبەرەکەت و تێگەشتن و گـــوێگرتن لێـــی لەوانەیـــە بـــەنرخترینی دیارییـــەکان بێـــت؟

نامانەوێت تێبگەین

باشە دەبێت هۆکاری ئەوە چی بێت کە ئێمەی مرۆڤ نەمانویستووە و نامانەوێت لەوە بگەین کە سووکایەتیکردن بەوانی تر مانای پەیداکردنی شکۆ نییە بۆ خۆمان. خۆ زل کردن و خۆسەپاندن بەسەر ئەوانی تر مانای بچووکی ئەوانی تر نییە. کەم کردنەوە و بە سووك نیشاندانی ئەوانی تر مانای بەرزکردنەوەی بەها و شکۆی خۆمان نییە. ناشرینکردنی ئەوانی تر مانای جوانکردنی خۆمان نییە. دۆزینەوەی هەڵە و کەموکوڕی لەوانی تر مانای سەلماندنی بێهەڵەیی لە خۆماندا نییە.

تەنها خۆت

هەندێ جار وا بیردەکەیتەوە کە هاوڕێ و دۆست و ئازیزانت دەتوانن لەگەڵ تۆ بە هاوبەشی ئەو ناخۆشی و خەم و خەفەتەی تووشت دەبێت هەڵیبگرن، بەلام تۆ زۆر هەڵەیت، چونکە تۆ دەبێت ئەوە بزانیت کە ئەوە تەنها خۆتیت کە دەبێت خەمەکانی خۆت هەڵبگریت، ئەوە تەنها خۆتیت بەتەنها کە دەبێ ئازارەکانت بچێژیت و تێیانپەڕێنیت. هیچ کامێك لە هاوڕێکانت یان خۆشەویستانت توانا و دەسەڵاتی ئەوەیان پێنەدراوە کە لەبری تۆ ئازار بچێژن و بێنە شوێنی تۆ و ئازارەکانت لەکۆڵبکەن. هەر کەسێ لەم ژینەدا بەشی خۆی لە خەم و نارەحەتی پێدراوە و خەم و نارەحەتی خۆی بۆ خۆی بەسە. بۆیە نەکەی ئەوە لەیادبکەیت کە تۆ پێویستە لەسەرت بەبەردەوامی لە هەوڵدابیت بۆئەوەی بەتەنهایی ڕووبەڕووی هەموو ئازار و سەختییەکانت ببیتەوە بەبێ ئەوەی چاوەکانت ماندووبکەیت لە ڕێگای کەسانێکی تر جگە لە خۆت. ئەگەر دەتەوێت ئەو کەسە بدۆزیتەوە کە ئامادەیە و توانای ئەوەی پێدراوە کە گشت ئازارەکانت لەکۆڵ بکات و خەم و ناخۆشییەکانت بیرببەتەوە، ئەوە گوێ لە من بگرە من ناوی کەسێکت پێدەڵێم، من پێتدەڵێم ئەو کەسە خۆتی، بەڵێ هەر تەنها و تەنها خۆت نەك کەسێکی تر.

قەدریان بزانە

قەدری هەموو ئەو مرۆڤانە بزانە کە لە ژیانتدان، چونکە ئەمڕۆ قسە لەگەڵ خۆیان دەکەین، بەڵام بەیانی لەگەڵ گۆڕەکەیان. ئەمڕۆ دەتوانین دەستیان لێبدەین، بەڵام بەیانی ئەو دەرفەتەت نابێت، چونکە ئەو کاتە دەبێ دەست لە خۆڵی گۆڕەکەیان بدەین. ئەمڕۆ دووریت لەوان هەڵبژاردووە، کەچی بەیانی هەموو شتێك دەکەیت و ئامادەیت هەموو کارێك بکەیت تاوەکو ئەگەر بتوانیت بۆ ساتێکیش بێت گوێبیستی دەنگیان بیت. ئەمڕۆ هیچ گرینگییان نییە لەلات، کەچی بەیانی بە خەیاڵی ئەوە سەر لەسەر سەرینەکەت دادەنێیت و چاوەکانت لەیەك دەنێیت بەهیوای بینینی خەوێك پێیانەوە، بەڵام دوای چی؟

بێدەنگی

هۆکــاری ئــەوەی کــە هەنــدێ جــار زۆرێــك لــە مرۆڤــەکان بێــدەنگی هەڵدەبژێرن و ئەوەی لە ناخیاندایە بەندی دەکەن ڕەنگە بـەهۆی ئـەوەبێت کە توانای ڕوونکردنەوەیان بۆ دەوروبەر نەبێت. هەندێ کـات کـە ئـەوان بێـدەنگی هەڵـدەبژێرن ڕەنگـە هۆکارەکـەی ئـەوە بێـت کـە هـیچ کەسـێك ناتوانێت لەوان بگات. هەندێ کات ئـەوان بێـدەنگی دەکـەن بـە هـاوڕێ و هاوەڵی خۆیان، چونکە باوەڕیان بەوە نییە کە کەسێ بتوانێ باوەڕیـان پـێ بکات. وە هەندێ کات ئەوان بێدەنگی هەڵدەبژێرن، چونکە پێیانوایـە کـەوا خۆیــان باشــترین و گونجــاوترین کەســن دەردەدڵــی لەگەڵــدا بکــەن.