هەتاڤ

د. هەوار بەللۆ

ژ کەربێن مرنێدا

سەمایەك ل بەر زێمارێ

د. هەوار بەللۆ

ژ کەربێن مرنێدا

سەمایەك ل بەر زێمارێ

چاپا ئێکێ

٢٠٢٢

ب ناڤێ خودێ

مەزن و دلوڤان

ژ کەربێن مرنێدا

سەمایەك ل بەر زێمارێ

د. هەوار بەللۆ

مافێن چاپکرن و بەلاڤکرنێ د پاراستینە

ئەڤ پرتووکە دیارییەکا بێبەرامبەرە ژ پرۆژەیێ هەتاڤ بۆ چاپکرنا پرتووکان، لی رێ ب کۆپیکرن و وەشاندنا وێ ناهێتە دان ژ بلی وێ چەندێ نەبیت کو وەک ژێدەر د نڤیسینەکێدا بهێتە ب کارئینان، یان ژی ژ بۆ مەبەستێن ڤەکولان و رەخنەگرتنێ ئیشارەت ب تێکستێن وێ بهێتە دان.

چاپا ئێکێ ـ ٢٠٢٢

ژمارەیا سپارتنێ ل رێڤەبەریا کتێبخانەیێن گشتی

ل پاریزگەها دهۆکێ: (D-/٢٥٥١/٢٢)

پرۆژەیێ هەتاڤ بۆ چاپکرنا پرتووکان

دهۆک ـ کوردستانا ئیراقێ

فیسبۆک: هەتاڤ بۆ پرتووکان

ئینستاگرام: hetav.pirtuk

مۆبایل و ڤایبەر: ٥٨ ٢٥ ٨٤٩ ٧٥١ ٩٦٤+

ناڤەرۆك

بابەت	بپ
-----------	----
١. ناڤەرۆك	٥
٢. دياريكرن	٩
٣. پێشگۆتن	١١
٤. ژيانەكا پووچە..	١٥
٥. هەستەكا ب ئازار..	١٨
٦. داوييەكا نەچار..	٢٠
٧. هەولێن بێرامان..	٢٢
٨. ئاڤا ژيانێ..	٢٤
٩. بەرهەڤيێن مرنێ..	٢٦
١٠. ژيكورتێن ناڤدێر..	٢٨

١١. مرنیێ ب خێر وەرە..	٣٠
١٢. دا سولحەکێ د گەل مرنیێ بکەین..	٣٣
١٣. مرن ب فەلسەفەیەکا نوو..	٣٦
١٤. گەر عەمرێن مە سێسەد سالێ بان..	٤١
١٥. درێژکرنا ژانان..	٤٤
١٦. دێ کەنگی ئەم باشتر تێ بگەهین؟	٤٧
١٧. ژ دل بژی، بلا هەر کێم بیت..	٥٠
١٨. کولتوورەکێ ب کێموکاسی..	٥٤
١٩. پێشوازیکرن ل مرنیێ..	٥٦
٢٠. نە هەر ڕۆژەکا زێدە دبیت یا خۆشە..	٥٩
٢١. ل بەر مرنیێ، چ تشت یێ گرنگە؟	٦١
٢٢. حەز ژ قەدەرا خۆ بکە..	٦٣
٢٣. پێشڤەچوونەك و پاشڤەچوونەك..	٦٥
٢٤. مرۆڤ.. بوونەوەرێ نەنیاس..	٦٧
٢٥. ئەم و تەکنۆلۆژی..	٧٠

٢٦. ڕامان دەرمانە..	٧٢
٢٧. وەهما قورتالبوونێ..	٧٥
٢٨. هەستكرن ب ڤالاهییێ..	٧٩
٢٩. ژیانەكا هێژایی بەردەوامییێ..	٨٣
٣٠. خۆپەرست نەبە..	٨٥
٣١. هەستێن دەمكی..	٨٧
٣٢. بەختەوەری ڕەوشەكا زهنییە..	٩٠
٣٣. زهنییەتا تە ژیوارێ تەیە..	٩٣
٣٤. تشت بەختەوەرییێ پەیدا ناكەن..	٩٦
٣٥. بەختەوەری نە ڕەوشەكا دەرەكییە..	٩٩
٣٦. گوهرین مە بەختەوەر ناكەن..	١٠٣
٣٧. ڕازیبوون هێڤینێ بەرختەوەرییێیە..	١٠٧
٣٨. ژیان ئێك دەلیڤەیە..	١١٠
٣٩. حەز ژ تشتێن خۆ بكە..	١١٥
٤٠. مێشێ نەكە گامێش..	١٢١
٤١. هزرێن خراب د بێسنۆرن..	١٢٥

٤٢. مرۆڤەکێ دلۆڤان بە.. ١٢٧
٤٣. دەما لۆژیك كۆرە دبیت.. ١٣٠
٤٤. توورەبوونا كەسێن بەرامبەر بمێژە.. ١٣٢
٤٥. بلا سینگێ تە یێ بەرفرەهـ بیت ١٣٨
٤٦. ژیانێ پارڤە بکە.. ١٤١
٤٧. بەخشین نهێنیا بەختەوەرییێیە.. ١٤٤
٤٨. خواندەڤا بە، لێ.. ١٤٩
٤٩. کورێ گاڤا خۆ بە.. ١٥٣
٥٠. وێ ژیانێ بژی یا تە دڤێت.. ١٥٨
٥١. خۆ ب کاریڤە زەحمەت نەدە.. ١٦٣
٥٢. دەربرینێ ژ هەستێن خۆ بکە.. ١٦٥
٥٣. دەلیڤەیا بەختەوەربوونێ بدە خۆ.. ١٦٧
٥٤. لێڤەگەرێن هزرا ڤێ پرتووکێ ١٧١

دياريكرن

عەمریَ من ییَ بۆری ئیلهامەك بۆ من چیَ کر کۆ هزرێن من سەماییَ ل بەر زێماریَ بکەن. و ژ بەر کۆ هیچ گارانتییەك نینە کۆ ئەوا من ل ڤیَ دنیَ مایی ژ ویَ درێژتر بیت یا کۆ بۆری ، ئەڤجا بلا ئەڤ پرتووکە پێشکێشی وان بیت یێن کۆ هێشتا عەمرەکیَ درێژ ل هەمبەری خۆ دبینن بەلکۆ بۆ وان ببیتە هاندەرەکیَ خێریَ.

د.هەوار بەللۆش

پێشگۆتن

دەما ژییێ مرۆڤی دگەهیتە چلێ مرۆڤ پێداچوونێ ل گەلەك تێگەهێن ژیانێ دكەت و دوبارە هزرا خۆ د گەلەك تشتاندا دكەتەڤە. دبیت ئەگەرا ڤێ ئێكێ ژی ئەو بیت كۆ پشتی چلسالییێ هێلا ژیانا مرۆڤی سەرنشیڤ دبیت و بەر ب خالا بنیڤە دچیت داكۆ هەر تشت ل وێرێ ب داوی بهێت. ئانكۆ سوحبەت یا گرێدایی نێزیكبوونا مرنێیە؛ چاوا مرن نێزیك دبیت، هینگێ زەنگەكا ب هێز د های و هشێن مەدا لێ ددەت و مە هایدار دكەت كۆ گەلەك ژ وان ڕاستییێن د ژیانێدا هەین مە ب ئاوایەكێ شاش سەرەدەرییا وان كرییە.

هەلبەت نە هەستەكا خۆشە كۆ مرۆڤ بەحسا مرنا خۆ بكەت، لێ گۆمان ژی نینە كۆ ئەو هزرا مرۆڤ د مرنێدا دكەت تشتەكێ ب كارڤەدانە، چونكی ئەو بیرا مرۆڤی ل گەلەك تشتێن گرنگ د ژیانا مەدا دئینیت كۆ مە هێشتا بهایێ وان نەزانییە، و هاندەرەكی

ژی بۆ مە چێ دکەت کۆ ئەم لەزێ ل وان تشتان بکەین یێن کۆ ئەم دشێین بکەین، لێ هێشتا مە نەکرینە.

بەری چەند سالاًن من بڕیار دا کۆ کۆمەکا پرتووکان دەرباری ژیانێ و مرنێ بخوینم، لێ من هەولێ دا ئەز وان جۆرە پرتووکان بخوینم یێن کۆ ل دووری دیتنێن مێتافیزیك و ئاینی هاتینە نڤیسین، چونکی من دخواست کۆ ئەز ژیانێ و مرنێ ب دیتنەکا زانستی و پراکتیك بخوینم. من دڤیا بزانم کا چاوا مرۆڤ دێ بشێت ئێدی ژ مرنێ نەترسیت و سوڵحا خۆ د گەل وێ بکەت، و ژیانا خۆ ل دووری ترسا وێ ب ڕێڤە ببەت، و هاندەرەکێ ب هێز بۆ بەختەوەرییێ ل نك خۆ پەیدا بکەت. ئەو پرتووکێن من بڕیار دایی بخوینم دەوری دەهەکان بوون، ژ ڕاستی ژی وان شیفرەیێن ئاقلێ من دەرباری ژیانێ و مرنێ ڤەکرن. و پاشی من هزر کر گەر ئەز بشێم سەربۆرا خۆ د گەل ڤان چەند پرتووکان بکەمە پرتووکەکا پۆختەکری، و هندەکێ ژ زانینا خۆ یا تایبەت ژی بکەمە سەر دبیت نڤیسنەکا باڵکێش و ب مفا ژێ دەربکەڤیت. و هۆسا هزرا نڤیسنەکا ب ڤی ئاوایی د سەرێ مندا پەیدا بوو، و هێدی هێدی من دەست پێ کر تا کۆ ل داوییێ بوویە ئەڤ پرتووکا نها ل بەر لەپێ وە.

ئەڤ پرتووکە پۆختەیەکا باشە دەرباری وێ چەندێ کۆ ئەم ئێدی هند ترسەکا مەزن ژ مرنێ ڕانەکەین و پووتەیەکێ زێدەتر ب کوالیتەیا ژیانا خۆ بکەین، و هەولێ بدەین عەمرێ خۆ یێ مایی تژی خۆشی و بەختەوەری بکەین، چونکی وەك ژ سەربۆرێن جودا جودا بۆ مە دیار دبیت ئێدی تشتەکێ د شیاندایە کۆ مرۆڤ ل سەر بنیاتەکێ زانستی و فەلسەفی هزرەکا ئاڤاکەر دەرباری مرنێ پەیدا بکەت. ئەڤە، و ل داوییێ هیڤیا من هەمی ئەوە کۆ ئەز شیابم سەربۆرەکا ب مفا د ڤی بیاڤیدا بدانمە بەر لەپێ خواندەڤاییێ کورد.

د. هەوار بەللۆش

٣١ی کانوونا مەزن ٢٠٢٢

ژیانەکا پووچە..

هەر سالێ د ڕۆژبوونا خۆدا ئەم شەمالکەکێ ڤەدمرینین و کەیفخۆشییەکێ دەردبڕین کۆ مە سالەکا دی ژی ژ ژییێ خۆ ب سلامەتی بۆراند. دبیت تا ڕاددەیەکێ ئەم ئەڤێن کەڤن مە هند مەرەق نەبیت کۆ مەراسیمەکا هۆسا بۆ مە د مالێدا بهێتە گێڕان، لێ گۆمان نینە کۆ پرانییا مە ـ خۆ ئەم ئەڤێن کەڤن ژی ـ هەر ڤێ مەراسیمێ ب شانازی و کەیفخۆشیڤە بۆ زارۆکێن خۆ دگێڕن.

هەلبەت من نەڤێت بزڤڕمە بنەکۆکا ڤێ مەراسیمێ یا کۆ ئەم هەمی سالانە د ناڤ مالێن خۆدا دگێڕین، چونکی ئەز یێ پشتڕاستم دەما کۆ ئەم مەراسیمەکا ب ڤی ئاوایی دگێڕین، نە مە ئاگەهـ ژ بنەکۆکا وێ یا یەونانی هەیە، و نە ژی مەرەما مە ئەوە کۆ ئەم شەمالکەکێ پێشکێشی یەزدانۆکا ئەفسانەیی (ئارتەمیس) ێ بکەین داکۆ زارۆکێ مە یێ خۆشتڤی بۆ مە بپارێزیت و بەردەوامییێ بدەتە دووندەها وی. نەخێر، ئەڤ بیروباوەرییێن هەنێ ئێدی د بیردانکا مرۆڤێ هەڤچەرخدا نەماینە؛ ب تەنێ یا کۆ وی دڤێت ئەوە ئەو ب ڤێ مەراسیمێ کەیفخۆشییەکێ ل خۆ

و دەردۆرا خۆ دیار بكەت، و هند. لێ ژ ڕاستی ژی مرۆڤ نزانیت كا ئەڤ هەمی كەیفخۆشییە ژ كیڤە دهێت دەما كۆ ئەم قۆناغا ساڵەكا دی بەر ب مرنێڤە دبڕین؟!

ئەم ب هەمیڤە چەند ساڵەكین، هەر ساڵەك دەما كۆ دچیت، ئەو پارچەیەكا مەیە دچیتە ڕێكا نەهاتنێ، تا كۆ ل داوییێ هیچ پارچەیەك ژ مە نەمینیت و ئەم ب هەمیڤە دچینە نەبوونێ. ئەم مینا گەلەك تشتێن دەمكینە، دهێین و دچین، و پشتی چوونا خۆ ژی ب تەنێ دبینە بیرهاتنەكا سڤك د بیردانكا هندەك كەسێن دەستنیشانكریدا. وەك ئەم ب كوردەوارییا خۆ دبێژین: ئەم تۆڤێ مرنێینە، ئەڤجا بلا ئەم شوونوارەكێ باش پشتی خۆ بۆ جانێ خۆ بهێلین.

ئەم مینا وێ لیستۆكا بلۆكانین یا كۆ زارۆك یارییان پێ دكەن؛ ل دەستپێكێ ئەو هەمی بلۆكان لێك ددەن و ئاڤاهییەكێ لێكدایی ژێ چێ دكەن، و پاشی وان بلۆكان ئێك ئێكە ژێك دكەن تا كۆ ل داوییێ هیچ شوونوارەك بۆ ڤی ئاڤاهی نەمینیت. یان ژی بلا ببێژین كۆ ئەم مینا بەلگەكێ پایزینە ب چەقێ دارەكا ڕووتڤە، ل هیڤییا بایەكێینە بهێت و مە بوەرینیت و داوییێ ب هەر تشتەكێ هەیی بینیت.

هەر سالێ دەما بەلگ ژ داران دوەرییێن و تاکێن وان یێن ڕووت ل بەر باکێن زڤستانێ و سەرمایا وێ دهژییێن، تشتەك د مە ژیدا دمریت و ساخ نابیتەڤە. هەر پایزەکا هاتی پارچەیەکا مە د گەل خۆ وەراندییە. گەلۆ ما هوون دبێژن کۆ ئەمێن ڕەبەن چەند پارچە بین؟

هەستەکا ب ئازار..

چەند هەستەکا ب ئازارە کۆ ئێك ڕۆژبوونا تە بگێڕیت، و کێکەکێ بدانیتە بەر سینگێ تە داکۆ تو وێ قەت بکەیی و ل سەر حازران پارڤە بکەیی ؛ لێ تو ب خۆ نەشێی پرتەکا بچووك ژی ژ وێ کێکێ بخۆیی چونکی ڕەوشا تە یا تەندروستی ئێدی وەك بەرێ ڕێکێ ب تە نادەت کۆ تو تشتەکێ زێدە شرین بخۆیی.

دەما تو پیر دبی دێ ژ نوو بزانی کۆ هەر ڕۆژەکا جارەکێ تە حەز دکر زوو بهێت یان زوو بچیت، ئەو پارچەیەکا تە بوو تە حەز دکر زوو هاتبا و زوو چووبا. گەلۆ ؛ ئەو کەیفخۆشییا ئەم ل ڕۆژبوونان دەردبڕین، ما نە دەرمانێ چو ژێ نەهاتنییە وەك ئەم ب کوردەوارییا خۆ دبێژین؟

یا ڕاست ژی ئەو کەیفخۆشییەکا سەختەیە، مە ئەو بۆ خۆ ل هەمبەری وان سالێن عەمرێ خۆ چێ کرییە یێن کۆ ل پێش چاڤێن مە ئێك ل دووڤ ئێکێ خاترا خۆ ژ مە دخوازن و دچنە ڕێکا نەهاتنێ؛ و ئەم ژی ب دلەکێ سار و ب لەشەکێ

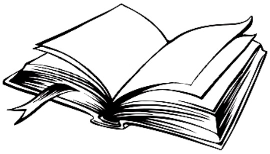
چوپێچپێنەبوویی دکەنین، و شەمالکا خۆ ڤەدمرینین، و دەستان بۆ خۆ دقوتین!!

داوییەکا نەچار..

ب درێژاهییا دیرۆکێ توخمێ مرۆڤی ڕاستی گەلەك ئاستەنگ و گرفتارییان هاتییە؛ لێ پڕانییا وان ئاستەنگ و گرفتارییێن هەیی ژی، ئەو ل داوییا بزاڤێن خۆ شیایە سەرکەڤتنان ل سەر تۆمار بکەت و ژ ڕێکا خۆ ڤەبدەت؛ ب تەنێ وی چو چارە ل مرنێ نەکرینە. هەر ژ وێ کێلیکا ئەم دبین دەمژمێرا مە دهێتە بارکرن و هەیاما عەمرێ مە هێدی هێدی ل کێمبییێ ددەت، لەورا ژی هندی کۆ مرۆڤی خۆ ل سەر ڕوویێ ڤێ هەسارەیێ دیتی مرن هەر ترسەکا هەلاویستی بوویە ل هنداڤی سەرێ وی، و وی هەر سەهمەکا بەردەوام د دلێ خۆدا ژێ ڕاکرییە، و د سەر وان هەمی بزاڤانرا یێن کۆ وی پێخەمەتی نەهێلانا تۆڤێ ڤێ مرنێ و ب دەستڤەئینانا نەمرییێ ئەنجام داین، لێ ئەو هەر ژی نەشیایە مانا خۆ د ڤێ دنیایێدا گارانتی بکەت.

گۆمان نینە کۆ مرن داوییەکا نەچارە، و مرۆڤی ب درێژاهییا هەبوونا خۆ ترس ژێ ڕاکرییە و بزاڤا بەرگیرییا وێ کرییە. و

هەلبەت ئەگەرا ڤێ ترسێ ژی هەر بۆ وێ ئێکێ دزڤڕیت کۆ مرۆڤی خۆ ل هەمبەری چارەنڤیسەکێ نەدیار و وەغەرەکا بێسەروشوون دیتییە. لەورا ژی مرن هەر گەف و هەڕەشەیا هەمی ئۆل و ئاینان بوویە بۆ مرۆڤێ خراب و گونەهکار، و ئالاڤێ هەمی پێغەمبەر و قەنجکاران بوویە بۆ ترساندنا ستەمکار و زاڵم و زۆرداران. ب هیچ ڕێکەکێ هەولێ و خەباتێن توخمێ مرۆڤی ژ بۆ بەرگیریکرنا مرنێ سەرنەگرتینە. و چیرۆك و چیڤانۆکێن بەرگیریکرنا مرنێ و ب دەستڤەئینانا نەمرییێ د دیرۆکێدا دیدەڤانن ل سەر ڤێ چەندێ، کا چاوا د هەمییاندا قەهرەمان شکەستنێ د هەولێ و بزاڤێن خۆ یێن ئەفسانەییدا دخۆن.



هەولێن بیرامان..

ژ وان قەهرەمانێن ئەفسانەیی یێن كۆ شكەستن ل هەمبەری بزاڤا ب دەستڤەئینانا نەمرییێ خواری، دبیت قەهرەمانێ میتۆلۆژیا مێسۆپۆتامیایێ (گلگامێش) قەهرەمانێ هەری باڵكێش و ناڤدێر بیت. چیڤانۆكا وی دبێژیت كۆ د هزارساڵیا سێیێدا بەری زایینێ، وی هەمی هەولێ و بزاڤێن خۆ یێن ئەفسانەیی دان و خەتەربازییێن مەزن ئەنجام دان داكۆ گیایێ ژیانێ ب دەست خۆڤە بینیت، و زێندی بمینیت و نەمریت. لێ چاوا وی ئەڤ گیایە ب دەست خۆڤە ئینا، ئێكسەر پشتی هینگێ مارەك شیا ژێ بدزیت و بخۆت. ل وی دەمی بۆ وی دویات بوو كۆ مرن داوییەكا نەچارە، و نەمریا ڕاستەقینە ژی نە ب نەهێلانا مرنێیە، بەلكۆ ب هەبوونا ژیانەكا هەژییە كۆ ئەم دەرباز بكەین داكۆ خەلكەك ژی ب ئاوایەكێ باش ـ نە ب ئاوایەكێ خراب ـ پشتی مرنا مە بەحسا مە بكەت.

دبێژن دەما کۆ ل سالا ٥٧١ ز شاهێ حەبەشەیێ (ئیبرەهە) ی ب ئارتێش و فیلێن خۆڤە قەستا مەککەهێ کری داکۆ کەعبەیێ خراب بکەت، د تائیف ێرا دەرباز بوو و پێدڤی ب رێنیشاندەرەکی بوو داکۆ رێکا مەککەهێ نیشانی وی بدەت. لێ چو ئەرەبەکی ئەو جسارەتە نەکر هاریکارییا وی بکەت داکۆ مەککەهێ داگیر بکەت و کەعبەیێ خراب بکەت. کابرایەك ب ناڤێ (ئەبوو روغال) هەبوو؛ بەرامبەر مالێ دنیایێ، وی برِیار دا خۆ بئێخیتە ژێر فەرمانا (ئیبرەهە) ی، و ل پێشییا ئارتێشا وی چوو، و بەر ب مەککەهێڤە ب رێ کەڤتن. ب رێڤە، وەسا روو ددەت ئەڤ کابرایە دمریت و سەربازێن ئیبرەهە ی ژی وی د ناڤ گۆرەکێدا ڤەدشێرن. دبێژن پشتی هینگێ (ئەبوو روغال) د ناڤ ئەرەباندا بوو هێمایێ خۆفرۆشییێ و خیانەتێ. و وەك نەریتەك، هەر کەسێ د بەر گۆرا ویرا دبۆری بەرەك تێ وەردکر و تفەك دکرێ. یا دیارە کۆ وی ژی نەمری ب دەست خۆڤە ئینابوو، لێ چەند نەمرییەکا نەفرەتی بوو، گەلۆ؟

ئاڤا ژیانیێ..

مرۆڤی هەردەم خەون ب نەمرییێڤە دیتینە، و ژ بەر کۆ هەر ژ کەڤندا ئاڤ وەك ژێدەرێ ژیانێ هاتییە زانین، لەورا ژی مرۆڤێ کەڤنار هەر د خەیالا خۆدا وەسا هزر کرییە کۆ دبیت ئاڤەکا سێربەندانە هەبیت، یان ژی گیایەك هەبیت کۆ ب ئاڤەکا هۆسا هاتبیتە ئاڤدان، بشێت نەمرییێ بدەتە مرۆڤی و سەهما مرنێ ژێ دوور بئێخیت. هەر ژ بەر ڤێ ئێکێ ژی ئەم گەلەك جاران دبینین کۆ زاراڤێ (ئاڤا ژیانێ) د ئەدەبیاتێن گەلەك مللەتاندا هاتییە ب کارئینان، و ئەڤ ئاڤە وەك ئاڤەکا ئاشۆپی یا کەسنەدیتی هاتییە نیاسین کۆ دشێت ببیتە ژێدەرێ نەمرییێ. بۆ نموونە، ل گۆر ئەفسانەیێن سۆمەری، یەزدانۆکا (ئینانا) زێندی ژ سەکەراتا مرنێ ڤەگەریا پشتی کۆ ئاڤا ژیانێ ڤەخواری. ئەڤە، و خۆ د ئەدەبیاتێن ئاینی ژیدا هەر گرێدانەکا هێمایی د ناڤبەرا ئاڤێ و ژیانێدا هەبوویە، و ئاڤ ب سالۆخەتێ ژیانبەخشینێ هاتییە وەسفکرن. خودێ د قورئانێدا گۆتییە:

ـ (وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ)[1].

واته: (و مه، ژ ئاڤێ، هەر تشتەکێ زێندی ئافراندییه).

دیسا خودێ د پەیمانا کەڤناردا گازندەیێ ژ ئیسرائیلییان دکەت و دبێژیت: (وان ئەز، کانییا ئاڤا زێندی، هێلایمه داکۆ هندەك بیرێن دی بکۆڵن، هندەك بیرێن هەرفتی کۆ خۆ ئاڤەك ژێ ناهێت)[2]. و هەروەسا مەسیح ژی د ئنجیلێدا دبێژیته خەلکەکی: (هەر کەسێ باوەرییێ ب من دئینیت، هەر وەك کتێبێ گۆتی، دێ ڕووبارێن ئاڤا زێندی ژ هناڤێن وی بزێن)[3].

[1] قورئانا پیرۆز/ سوورتا ئەلئەنبیائ/ ٣٠.

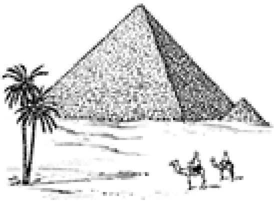
[2] پەیمانا کەڤنار/ کتێبا ئەرمیایی (٢/ ١٣).

[3] پەیمانا نوو/ یوحەننا (٧/ ٣٨).

بەرهەڤییێن مرنێ..

ژ بەر ڤێ ئێکێ، مرۆڤی دەست ل هەمبەری مرنێ داهێلاینە و وەك چارەنڤیسەکێ نەچار قەبوول کرییە، و بڕیار دایە کۆ ئەو ـ د سەر ترسا خۆرا ـ ڕامانەکێ بدەتە وەغەرا خۆ یا داوییێ، و ل گۆر بیروباوەرییێن خۆ بەرهەڤییەکا ل ئاست بۆ وێ بکەت. و دبیت هیچ نموونەیەك وەك فیرعەونان د ڤێ بیاڤیدا باشتر نەبیت ئەم بزکرینین. کا چاوا وان مەراسیمێن مەزن و ب سەهم بۆ مرییێن خۆ دگێڕان دەما کۆ ڤەدشارتن، و هەر کەسێ دووڤچوونەکا باش بۆ ڤێ مژارا دیرۆکی بکەت دێ بزانیت کا چاوا ژیانا فیرعەونان هەمی وەك بەرهەڤییەکێ بوو ژ بۆ وێ قۆناغا نەدیار یا کۆ پشتی مرنێ دەست پێ دکەت. بگرە ژ وان هەرەمێن زەبەلاح یێن کۆ وان وەك گۆڕ و ئارامگەهـ بۆ خۆ ئاڤا کرین تا کۆ دگەهییە هونەرێ بەلەچەککرنێ کۆ هونەرەك بوو ل سەردەمێن وان گەلەك پێش کەڤتبوو. مەرج بوو ل نك وان مرۆڤێن مەزن ب ئاوایەکێ بەلەچەك بهێنە ڤەشارتن، چونکی ل

گۆر بیروباوەرییێن وان گەر لەشێ مریی یێ پاراستی نەبیت ئێدی جانێ وی ژی نەشێت جارەکا دی بچیتە تێدا و خۆشییەکێ پشتی مرنێ بۆ چێ بکەت. ئەڤە، و زێدەباری وان هەمی چیرۆك و چیڤانۆکێن ژێ دهاتنە خەبەردان کا مری دێ ل قۆناغا پشتی مرنێ چەند بوونەوەر و یەزدانۆکێن دڕندە ببینیت. ئەڤ چەندە گەر واتەیەکێ بدەت ب تەنێ دێ ئەو بیت کۆ مرۆڤی هەر ژ کەڤندا دەست ل هەمبەری مرنێ داهێلاینە، و وەك داوییەکا نەچار خۆ ڕادەستی وێ کرییە، و بەرهەڤی ژی بۆ پراکتیزەکرنا ڤێ سەربۆرێ کرینە.



ژیکورتێن ناڤدێر..

هندەك کەسێن مری هەنە، هندی کۆ بەحس و خەبەر و ناڤودەنگێن وان ل دنیێ د بەلاڤن، مرۆڤ هەست دکەت کۆ وان عەمرێ نووح پێغەمبەری بریيە تا کۆ شیاينە ڤی ناڤێ هۆسا مەزن و بالکێش بۆ خۆ ل دنیێ پەیدا بکەن. لێ دەما تو ل ئینتەرنێتێ لێگەریانەکێ ل دووڤ ناڤێن وان دکەیی دێ ببینی کۆ گەلەکێن ژ وان ژ چل یان پێنجی سالان زێدەتر نەژیاینە، لێ چونکی بێ بەرهەم ژ ڤێ دنیێ بار نەکرینە و شوونتبلێن وان د ناڤ خەلکەکیدا د دیارن، لەورا ناڤێ وان ژی هەر هەیە و مرۆڤ هزرا عەمرەکێ درێژ بۆ وان دکەت.

(ئیتیێن دێ لا بویسیێ) نڤیسکار و قازییەکێ فرەنسی بوو، ل چەرخێ ١٦ یێ زاینی ژیابوو. ناڤودەنگێ وی وەسا تژی دنیێ بوویە تا وی رادەیی نها وەك ئایکۆنەکا فەلسەفەیا سیاسی ل دنیایێ دهێتە نیاسین. ئەو وەك دامەزرینەرێ فەلسەفەیا سیاسی یا هەڤچەرخ ل فرەنسا یێ بەرنیاس بوویە، و وی شاکارەکا

نڤیسکی ب ناڤێ (گۆتارا بەنداتییا خۆبەخش) ل دووڤ خۆ هێلایە کۆ بۆ پڕانییا زمانێن جیهانێ هاتییە وەرگێڕان. هەر کەسەکێ حنێرا ڤی مرۆڤی بزانیت دێ هزر بکەت کۆ عەمرێ وی سەد سالێ تێ هەبووینە لەورا ئەو شیایە ڤی ناڤودەنگێ هۆسا مەزن بۆ خۆ ل دنێ پەیدا بکەت، لێ یا ڕاست ئەو ب تەنێ **٣٣** سالاْن ژیایە، و گەلەك تشت ژی دەرباری زارۆکاتییا وی ناهێنە زانین. لێ چونکی وی بێ بەرهەم ژ ڤێ دنێ بار نەکرییە، لەورا مرۆڤ هزرا عەمرەکێ درێژ بۆ وی دکەت.

مرنیێ ب خێر وەره..

د دیرۆکێدا گەلەك مرۆڤان ب کەیفخۆشییەکا مەزن و دەروونەکا ڕازی پێشوازی ل مرنێ کرییە، چونکی وان هیچ باوەری نەبوویە کۆ مرن دەستپێکەکا خراب بیت بۆ مرۆڤێن باش. دبیت ئەم د ڤی بیاڤیدا چو نموونەیێن ب هێز وەك سۆکرات ی نەبینین. دەما دادگەها ئاتینا یێ ل سالا (٣٩٩ ب. ز) بڕیارا نەمانا وی دایی، وی گەلەك ب سینگەکێ بەرفرەه پێشوازی ل قەدەرا خۆ کر، و ژ دادوەران ژی خواست کۆ ل هەمبەری مرنێ مرۆڤێن تژی ئومێد بن، چونکی وی باوەرییەکا ڕەها هەبوو کۆ چو تشتێ خراب ناهێتە سەرێ مرۆڤێ باش؛ نە ب ساخیيا وی، و نە ژی پشتی مرنێ.

سۆکرات ل وێ باوەرییێ بوو کۆ مرۆڤ یێ شاشە گەر هزر بکەت کۆ مرن تشتەکێ خرابە، چونکی وی وەسا هزر دکر کۆ مرۆڤێ مری ئێك ژ دو تشتانە: یان مرۆڤێ مری هیچ هەبوونەك نینە، کا چاوا بەری پەیدا ببیت ژی وی هیچ هەبوونەك

نەبوویە ؛ و هایا وی دەرباری هەر تشتەکی هیچ نەبوویە. یان ژی مرن جۆرەکێ گوهڕینێیە ، و وەغەرەکا جانێ مەیە ژ ڤێرێ بەر ب جیهانەکا دیڤە.

یا ڕاست ژی ئەڤ چەندا سۆکرات ـی دگۆت نە ب تەنێ دارێژتنەکا زمانکی و پڕبێژییەکا ئەدەبی بوو ، بەلکۆ ژ ڕاستی ژی وی حەز ژ مرنا خۆ دکر ، و پێشوازییەکا هەژی ژی ل قەدەرا خۆ کربوو ، و ئەو دەلیڤەیا قورتالبوونێ ژی ڕەت کر یا کۆ بۆ وی د زیندانێڤە هاتیە پێشنیارکرن ، و ب کەیفخۆشییەکا مەزنڤە فەرمانا دادگەهێ ب جهـ ئینا ، و تراریێ ژەهرێ دا سەر دەڤێ خۆ، و داوی ب ژیانا خۆ ئینا.

ل گۆر هزرا سۆکرات ـی ، ئەو مرۆڤێ چو باوەری ب ژیانا پشتی مرنێ نەبیت ، دڤێت وی باوەری هەبیت کۆ مرن دێ تشتەکێ ب مفا و باڵکێش بیت بۆ وی. د ڕەوشەکا ب ڤی ئاوایيدا ، هایا مرۆڤی د مرنێدا هیچ نابیت ، و مرن دێ وەك وێ خەوێ بیت یا کۆ مرۆڤ هیچ خەونەکێ تێدا نەبینیت. ب دیتنا سۆکرات ـی ، گەر یا پێدڤی بیت کەسەك بۆ خۆ شەڤەکێ ژێ بگریت کۆ تێدا تێر نڤستبیت و خۆ خەونەك ژی تێدا نەدیتبیت ، و پاشی هەمی شەڤ و ڕۆژێن ژیانا خۆ د گەل وێ شەڤی هەڤبەر

بکەت، و پاشی حسێبێن خۆ بکەت، و پێدڤی بیت ببێژیت کا چەند ڕۆژ و شەڤێن ژیانا وی یێن کۆ وی بۆراندین ژ وێ شەڤێ باشتر بووینە یان ژی بەختەوەرتر بووینە، هینگێ خۆ شاهێن هەری مەزن ژی دێ ب ساناهی وان د ناڤ هەمی ڕۆژ و شەڤێن ژیانا خۆدا بهژمێرن. لەورا ژی وی د ڕەوشەکا ب ڤی ئاوایيدا مرن وەك دەستکەڤتییەك دزانی، چونکی ئەو دەمێ پشتی مرنێ دهێت هەمی ڤێکرا ژ شەڤەکێ درێژتر ناهێتە پێش.

دیسا ل گۆر سۆکرات ـی، گەر مرۆڤی باوەری ب ژیانەکا دادپەروەرانە پشتی مرنێ هەبیت، مرن ل نك مرۆڤی دێ ببیتە جۆرەیەکێ وەغەرکرنێ ژ ڤێرێ بۆ جهەکێ دی کۆ یێن مری هەمی ل وێرێنە، و دادوەرێن ڕاستەقینە و دادپەروەر ژی ل وێرێ هەنە کۆ دادوەرییێ د ناڤبەرا مەدا بکەن. و وەغەرەکا ب ڤی ئاوایی، ب دیتنا سۆکرات ـی، گەلەك یا باڵکێشە، و پێدڤییە هەر تشتەکێ ب بها مرۆڤ پێشکێش بکەت داکۆ بچیتە د ژیانەکا ب ڤی ئاوایيدا.

دا سوڵحەکێ د گەل مرنێ بکەین..

بلا ئەم پرسیارەکێ ژ خۆ بکەین:

مرۆڤ تا کەنگی دێ مرنێ وەك دژمنەك بدانیت، و ترسەکا مەزن ژێ رابکەت؟

گەلۆ؛ ما د شیاندا نینە مرۆڤ سوڵحا خۆ د گەل مرنێ بکەت، و ب چاڤەکێ ڤەکریتر لێ بنێریت؟!

گەلۆ، ما ترسا مرنێ گەلەك کێمتر نابیت گەر ئەم بشێین وەك پرۆسێسەکا بایۆلۆژیك و سرۆشتی خۆ د مرنێ بگەهینین و قەبوول بکەین؟

بلا ئەم وان هەردو ڕەوشێن سۆکرات ـی تەخمین کرین بدەینە ئالییەکێ چونکی ئەو گرێدایی قۆناغەکا نەدیارن کۆ ئەو ژی قۆناغا پشتی مرنێیە. لێ بلا ئەم هەمی ـ دیندار و بێدین ژی ـ سەرەدەرییێ د گەل تشتەکێ ژیوارکی و پێشچاڤ بکەین. گەلۆ؛ ما نە پێدڤییە ئەم باوەرییەکا موکم بۆ خۆ چێ بکەین کۆ مرن د

ڕێپیڤانا ژیانا مەدا تشتەکێ سرۆشتییە و داوییەکا خۆزایی و بایۆلۆژیکە بۆ ژییێ هەر مرۆڤەکی؟

تشتەکێ د شیاندایە کۆ مرۆڤ ل سەر بنیاتەکێ زانستی هزرەکا ئاڤاکەر دەرباری مرنێ پەیدا بکەت. گۆمان نینە کۆ ترسا مرنێ دێ گەلەك کێمتر بیت گەر ئەم بشێین وەك پرۆسێسەکا بایۆلۆژیك و سرۆشتی خۆ د مرنێ بگەهینین و قەبوول بکەین. مادەم مرۆڤی چو هەڵبژارتنێن دی ل هەمبەری مرنێ نینە، پا گۆمان نینە کۆ ئەڤ هەڵبژارتنا هەنێ دێ تشتەکێ لۆژیك و بەرئاقل بیت.

ل وەلاتێن هەری پێشکەڤتی پڕانییا کەیسێن مرنێ د نەخۆشخانەیانڤە و ل ژێر چاڤدێرییا نۆژدار و پسپۆران ڕوو ددەن، ئەڤ چەندە ژی وێ ئێکێ دگەهینیت کۆ مرن بارا پتر د ڕەوشەکا کۆنترۆلکریدا و ل ژێر چاڤدێرییەکا نۆژداری ڕوو ددەت. ئانکۆ ئەڤە ژی بەلگەیەکێ زێدەیە کۆ مە نە شیانەکا مەزن هەیە، و نە ژی چاڤدێرییەکا باش هەیە بشێت ڕێکێ ل مرنێ بگریت. و مە ژی چو هەڵبژارتنێن دی نینە ژ بلی وێ ئێکێ کۆ ئەم ل سەر بنیاتەکێ زانستی هزرەکا ئاڤاکەر دەرباری مرنێ پەیدا بکەین.

هژمارەکا کێم ژ مە ب کەرامەت دمرن، لەورا ژی پێدڤییە بەری هەر تشتەکی ئەم هەولێ بدەین ژیانەکا تژی کەرامەت و سەرفرازی دەرباز بکەین. ئانکۆ تشتێ هەری گرنگ ئەوە کۆ ژیانا مە ل ئاستەکێ بالاٚ و کوالیتەیەکا باش بیت، و تەکەزییا مە مرۆڤان هەمی ل سەر جۆرەییێ ژیانا مە بیت نەکۆ درێژبوونا وێ. ئەڤە ژ لایەکی؛ و ژ لایەکێ دی، دەما مە نەساخەکێ ل بەر مرنێ هەبیت، پێدڤییە نۆژدار و نەساخ وماڵبات هەمی ڤێکرا ب ئاوایەکێ گونجایی ڕەفتارێ بکەن داکۆ سرۆشت و خۆزا کارلێکرنێن خۆ بکەن، و نابیت ب هیچ ڕێکەکا هەیی ئەم مرنێ وەك پرۆسێسەکا بایۆلۆژیك ڕەت بکەین، یان ژی وەك دژمنەکێ پیس و چەپەل لێ بنێرین. هەر گاڤا ئەم بشێین ب ئاوایەکێ هۆسا سەرەدەرییێ د گەل ڕاستییا مرنێ بکەین، ب تەنێ هینگێ ئەم دێ بشێین مرنێ ب باشترین و ئارامترین ڕێك ئەنجام بدەین.

مرن ب فەلسەفەیەکا نوو..

ئەم دشێین مرنێ ب ئاوایەکێ جوداواز و د کراسەکێ فەلسەفیێ نوودا بدەینە پێش، چونکی ـ وەك مە گۆتی ـ ل هەمبەری ڤی چارەنڤیسێ نەچار مە هیچ هەلبژارتنەکا دی ژ بلی ڤێ نەمایە.

لەشێ مرۆڤی ل ژێر ڕەحما میکانیزمێن بایۆلۆژیك ب ڕێڤە دچیت، و ژ بەر وێ ئێکێ ژی د شیاندایە هەر گاڤا هەبیت تێك بچیت یان ژی ژ نیشکەکێڤە ئاریشەیەك تێدا بقەومیت. و گەر خۆ چو تشتێ مەزن و خەتەر ژی ڕوو نەدەت، هەر لەشێ مرۆڤی پشتی چەند سالێن عەمری ـ مینا هەر ئامووڕەتەکێ هەیی ـ دێ ژ کار بکەڤیت و ژ ناڤ بچیت. ئانکۆ د هەر ڕەوشەکا هەبیدا، مرن هەر دێ بهێت و کەس نینە وێ ڕابوەستینیت، و هەرچەند ئاخڤتنێن فلمێن هۆلیۆدێ دەرباری مرنێ ب کەنی بن و مژارا مرنێ پێتڕانکا ئەکتەران بیت، لێ هەر ئەم دێ ل بەندا وێ داوییا تراژیك و وێرانکەر بمینین.

دڤێت ئەم تێ بگەهین کۆ مرن هەر د گەل بوونا مە دەست پێ دکەت. هەر ژ وی دەمێ ئەم دبین ئێکسەر دەمژمێرا مە دهێتە بارکرن، و نە یا گرنگە پشتی هینگێ کا ئەم دێ چەند بژین و دێ چەند ساخ بمینین، ب تەنێ یا گرنگ ئەوە کۆ دەمژمێرا مە هاتییە بارکرن، و ئێدی مرن ب رێڤەیە و مێهڤانەکێ مسۆگەرە.

هەر ژ سەردەمێ هیپۆکراتی (بابێ نۆژدارییێ) و تا نها زانستێن نۆژداری ژ خەباتا خۆ رانەوەستیاینە، و د سەر ڤان هەمی پێشکەڤتنێن زانستی و نۆژداریرا کۆ ئەم ب خێرا وان شیاینە ب ئاوایەکێ بەرچاڤ ژیانا مرۆڤان درێژ بکەین، لێ هەر ئەم نەشیاینە سەرکەڤتنێ ل سەر مرنێ وەك داوییەکا بایۆلۆژیك بینین، یان ژی پیراتییێ و دەردەسەرییێن وێ ژ مرۆڤان دوور بئێخین. ل ڤێرێ، گەر ئەم باش هزرا خۆ بکەین، پرسیارەکا هەری گرنگ د سەرێ مرۆڤیدا پەیدا دبیت:

گەلۆ؛ بۆچی عەمرێ درێژ هند بوویە خۆزییەکا مەزن بۆ مە هەمییان؟ بۆچی ئەم وان هەمی نەخۆشی و دەردەسەرییان بەرچاڤ وەرناگرین یێن کۆ پیراتی و عەمرێ درێژ د گەل خۆ دئینن؟

ئایا مە هزرا خۆ کرییە کۆ بابێ دەهـ زارۆکان ـ بۆ نموونە ـ گەر خودێ د ناڤ ماڵباتێدا عەمرەکێ درێژتر ژ هەمییان بدەتێ، پێدڤییە ل سەر وی ئەو خۆ بەرهەڤ بکەت چونکی ب لایێ کێمیڤە دێ دەهـ جاران د ڤی عەمریدا دلێ وی بسۆژیت و جەرگێ وی بهێتە هنجنین؟ هەلبەت ئەڤ چەندە ژی هینگێ دێ ڕوو بدەت دەما کۆ ئەو ـ ژ بەر عەمرێ خۆ یێ هەری درێژ ـ مرنا هەر دەهـ جەگەرێن خۆ ب چاڤێن سەرێ خۆ دبینیت. ئەڤە، و زێدەباری وێ ئێکێ کۆ هەر کوڕەکێ وی یان کچەکا وی دەما کۆ دمریت مومکینە کارەساتەکا دی یا جەرگبڕ یان بەلایەکا دی یا ناخهەژین بۆ وی پشتی خۆ بهێلیت.

باپیرێ من مرۆڤەکێ زێدە ساخلەم بوو، وی دەهسالیا هەشتێ ژی ژ عەمرێ خۆ بۆراندبوو و هیچ گازندەیەکا مەزن ژ ساخلەمیا خۆ نەدکر. هەرچەندە ئەز هێشتا هینگێ نەبووبوومە نۆژدار ژی، بەلکۆ ئەز فێرخواز بووم ل کۆلیژا نۆژدارییێ، لێ بیرا من ناهێت کۆ جارەکی وی ژ من خواستبیت ئەز فشارا خوینا وی بۆ بگرم یان ژی پشکنینەکێ بۆ وی بکەم. ئەو گەلەك مرۆڤەکێ ساخلەم و کەیفخۆش بوو، و وی گەلەك کچ هەبوون، لێ وی ب تەنێ بابێ من ـ وەك کوڕ ـ هەبوو. لەورا ژی

وەك هەر مرۆڤەكێ ڕۆژهەلات ئەو گەلەك گرێدایی ئێكانەیێ خۆ بوو. لێ چاوا وی مرنا كوڕێ خۆ ـ بابێ من ـ ب چاڤێن خۆ دیت، ڕۆژ بۆ ڕۆژێ ئەڤ مرۆڤە هەرفت و ب سەرێكدا هاتە خوار، و نەكێشا سالەكێ ئەو ژی شەڤەكێ دەم ل دەست د خەوێرا مر و چوو بەر ڕەحما خودێ.

ئەز جارنا هزرا خۆ دكەم و بۆ خۆ دبێژم: گەر عەمرێ باپیرێ من ژ یێ بابێ من كورتتر با، هەلبەت وی مرنا كوڕێ خۆ یێ ئێكانە نەددیت، و دلێ وی ژی ل داوییا عەمرێ وی ب خەمان نەدهاتە هنجنین. و چونكی داپیرا من بەری بابێ من مربوو، لەورا ئەز وێ ژ باپیرێ خۆ ب شانستر دبینم، چونكی وێ ـ بەرەڤاژی باپیرێ من ـ ب دەروونەكا ئارام و ب سەرەكێ ڕحەت ژ ڤێ دنیێ باركربوو.

جارێ ئەز بەحسا كەسێ ناكەم؛ بلا بەحسا خۆ بكەم. من نها سێ زارۆك هەنە، گەر نها خودێ ملیاكەتەكی بهنێریت داكۆ هەلبژارتنێ بدەتە من كا من دڤێت عەمرەكێ درێژ ببەم یان نە، دبیت ئێكسەر و بێ دودلی ئەز ڤی خەلاتێ مەزن و ئەفسانەیی ب سپاسیڤە ژ خودێ قەبوول بكەم، لێ گەر ئەو ملیاكەتە ببێژیتە من: (كەرەم بكە، بلا درێژترین عەمر د مالباتا تەدا بۆ تە بیت)،

ل وی دەمی ئەز بێ دودلی دێ ببێژمێ: (ماڵا تە ئاڤا، لێ خەلاتێ خۆ د گەل خۆ بزڤڕینەڤە، چونکی من نەڤێت ئەز مرنا زارۆکێن خۆ ب چاڤێن سەرێ خۆ ببینم).

ئەڤە ئەو ڕاستییە یا کۆ هەردەم عەمرێ درێژ د گەل خۆ دئینیت، لێ گەلەك جاران ئەم وەسا باش هزرا خۆ تێدا ناکەین. یا پێدڤییە ئەم بزانین کۆ عەمرێ درێژ ژی نە هەمی گاڤان دەستکەڤتییەکێ مەزنە، بەلکۆ گەلەك جاران ئەو ژێدەرێ سەرەکی یێ دەردەسەرییێن مەزن و دوبارەکرییە.

گەر عەمرێن مە سێسەد سالێ بان..

دەما ئیمپەراتۆرێ ڕۆمانی (دیکیوس) ل سالا (٢٤٩ ز) هاتییە سەر دەستهەلاتا ئیمپەراتۆرییێ، هەر زوو دەست ب ئەشکەنجەدانا مەسیحییان کر و باوەردارێن ئاینێ مەسیحی ل سەر هەردو ئاستان، سیاسی و مللی، چەوساندن. و هینگێ چیرۆکا ناڤدێر یا ئەهلێ شکەفتێ ڕوو دا. ئەو چەند گەنجەك بوون هاتینە سەر ئاینێ مەسیحییەتێ و ژ ترسا زۆلم و زۆردارییا ئیمپەراتۆرێ نوو وان قەستا شکەفتەکێ کر، و خۆ تێدا ڤەشارت. و یا بەرنیاسە د ئەدەبیاتێن ئاینیدا کۆ خودێ ئەو دەورێ سێسەد سالاں د ڤێ شکەفتێدا نڤاندن، و ئەو ژ خەوێ ڕانەکرنەڤە تا کۆ کاودانێن سیاسی ب تەمامی نەهاتینە گوهرین. ئەو هینگێ ژ خەوێ ڕابوون دەما کۆ ئیمپەراتۆرییا ڕۆمانی ب ئاوایەکێ فەرمی بوویە ئیمپەراتۆرییەکا مەسیحی، و پشتی کۆ چەند نفشێن خەلکێ وێ ل سەر مەسیحییەتێ ڕابوون و ژیاین. دەما کۆ ئەو ژ خەوێ ڕابووینەڤە و خەبەرێ ساخبوونا وان

ئیمپەراتۆری هژاندی، و هاتینە د ناڤ کۆلانێن بازێریدا، و ب چاڤێن خۆ دیتی کۆ هیچ تشتەك وەك بەرێ نەمایە، و خەلکەك هەمی مینا وان مەسیحینە، و ئەو بێدینییا د وەختێ خۆدا ئەو ژ بەر ڕەڤین ئێدی ئەڤە سێ چەرخە نەمایە د ئیمپەراتۆرییێدا و یا بوویە ڕابۆرییەکێ دوور و کەڤنار، و ڕووخسارێن مەسیحیەتێ ل هەر جهەکێ هەیی د بەلاڤن، هینگێ وان ئێکسەر بریار دا کۆ جارەکا دی ڤەگەڕنە شکەفتا خۆ، و ل وێرێ لاڤا ژ خودێ کرن کۆ وان د ژینگەهەکا ب ڤی ئاواییدا زێندی نەهێلیت، و خودێ ژی ئێکسەر لاڤایا وان قەبوول کر و ئەو برنە بەر ڕەحما خۆ.

پرسیار ل ڤێرێ ئەڤەیە: ئایا بۆچی ڤان مرۆڤان نەدڤیا د ڤێ ژینگەهێدا بمینن پشتی کۆ هەر تشت ل دووڤ دلێ وان چێ بوویی و وەك حەزا وان لێ هاتی؟ بۆچی وان مرن ژ مانێ پێ خۆشتر بوو هەرچەندە هیچ مەترسییەك ژی ل سەر دینداریا وان نەمابوو، بەلکۆ ئەو د ناڤ خەلکەکێدا وەك ئایکۆنێن دینداریێ و پیرۆزییێ لێ هاتبوون؟

بەرسڤ بۆ من ب خۆ یا دیارە: دیتنا ئەز پێ دبینم ئەوە کۆ ڤان مرۆڤان خۆ ل بەر ڤی عەمرێ هۆسا دوور و درێژ نەگرت. ئەو نەشیان خۆ ل بەر وان هەمی خەمان بگرن یێن کۆ د ڤی عەمرێ

هۆسا درێژدا ڕوو داین. وان نەدزانی کا ئەو بۆ کیژان تشتی ب خەم بکەڤن و بۆ کیژان تشتی ب خەم نەکەڤن، وان نەدزانی کا ئەو قەهرا کیژان تشتی بخۆن و یا کیژان تشتی نەخۆن.

ئایا ئەو بۆ نەمانا ژنێن خۆ خەمگین ببن؟ یان بۆ نەمانا زارۆکێن خۆ خەمگین ببن؟ یان بۆ نەمانا کەسوکارێن خۆ؟ یان بۆ نەمانا دۆست و هەڤالان؟ یان ژی بۆ نەمانا نفشەکێ تەمام کۆ خۆ ئێکێ ب تەنێ ژی ژێ نەمایە ساخ؟

دڤێت مرۆڤ باش هزرا وێ ئێکێ بکەت؛ گەر عەمر هند درێژ ژی بوو، دێ دلسۆتن و جەرگبڕین ژی ب ئاوایەکێ بەردەوام ببنە بوویەرێن چاڤەرێکری، و چو کەسەکێ عەمردرێژ نەبوویە کۆ ب دەهان جاران دلێ وی نەهاتبیتە سۆتن.

درێژكرنا ژانان..

ژ ڕاستی ژی گەلەك یا فەرە ئەم ژ ڤی كوژیی ژی ل مەسەلەیێ بنێرین. ئایا عەمرێ درێژ هەمی جاران دەستكەڤتییەكە بۆ خودانی تا كۆ نۆژدارییا هەڤچەرخ هند بۆ خۆ بكەتە خەمەكا مەزن و ئارمانجەكا دلخواز؟

وەك دیار ئەڤرۆ ئاراستەیا نۆژدارییا هەڤچەرخ هەمی بەر ب وێ ئێكێڤەیە كۆ عەمرێ مرۆڤان درێژتر لێ بكەت. ڕاستە تا ڕاددەیەكێ بەرچاڤ نۆژدار شیاینە عەمرێ مرۆڤان درێژ بكەن، چونكی ـ بۆ نموونە ـ ل ئەوروپایێ تێكراییێ عەمرێ مرۆڤی ل سالا ١٨٤٠یێ ٤٠ سالێ بوون، لێ دەولەت سەرێ پێرابوونێن نۆژداری یێن هەڤچەرخ ل سالا ١٩٠٠یێ تێكراییێ عەمری ل ئەرۆپایێ بەر ب ٤٦ سالییێڤە چوو، و ل سالا ١٩١٠ێ بەر ب ٥٠ سالییێڤە چوو، و ل سالا ١٩٣٠یێ بەر ب ٥٢ سالییێڤە چوو، و ل سالا ١٩٤٨یێ گەهشتە ٥٥ سالییێ. و نها تێكراییێ عەمری ل جیهانێ ٧٦ سالە، و ل یابانێ دەربازی ٨٠ سالییێ

ژی بوویە. لێ مخابن گەلەك جاران ئەڤ درێژکرنە ژی د ڕاستییا خۆدا ب تەنێ درێژکرنا ئێش و ژانێن جەستەیینە، و بەردەوامیدانەکە ب وان دەردەسەرییێن ئۆرگانیك یێن کۆ بەری هینگێ خودانی هەین نەکۆ زێدەتر. ئەڤ چەندە ژی وێ واتەیێ ددەت کۆ نۆژدارییا هەڤچەرخ مژارا ئارامکرن و بەختەوەرکرنا پیراتییێ و داوییا ژییێ مرۆڤان هند بۆ خۆ نەکرییە خەمەکا مەزن.

ب دیتنا من، یا پێدڤییە نۆژدارییا هەڤچەرخ تەکەزییەکا باشتر ل سەر دابینکرنا هندەك چارەسەرییان بکەت داکۆ ئارامی و بەختەوەرییا پیر و دانعەمران گارانتی بکەت. نە هند تشتەکێ گرنگە کۆ ژییێ مە بهێتە درێژکرن، ب قەدەر گرنگییا وێ چەندێ کۆ لەش و دەروونێن مە د ڤی عەمرێ هەییدا ڕحەت و تەنا بمینن.

ئەز وەسا هزر دکەم کۆ ل شوونا نۆژدارییا هەڤچەرخ هند مەزاختن و ڤەکۆلآنان بکەت داکۆ عەمرێ مرۆڤان درێژ بکەت، پێدڤییە ئەو هەمی هەولێن خۆ بدەت داکۆ ژیان ل داوییا عەمری تشتەکێ ب ڕامان بیت، و ب کێمترین ئێش و ژان دەرباز ببیت.

پێدڤییە ئەم ڤیژییەکێ د گوهێن نۆژدار و تایبەتمەند و پسپۆراندا ڤەدەین دا تێ بگەهن کۆ ژیان چەند یا کورت و ڤەبڕی ژی بیت

نه هند ئاریشەیەکا مەزنه، ب تەنێ یا پێدڤی ئەوە کۆ ئەو کاری ل سەر لەشەکێ ئارام و دەروونەکا بەختەوەر بکەن، چونکی گەر ب لەشەکێ ساخلەم و دەروونەکا بەختەوەر ژیانا مە یا کورت ژی بیت، گەلەك ژ وێ ژیانا درێژ باشتر و ب تامترە، گەر یا تژی ئێش و ژان و ئاخ و ئۆف بیت. لەورا یا فەرە نۆژدار و زانایێن تەندروستییێ ڤێ ڕاستییێ باشتر تێ بگەهن و هەمی ئاراستەیا خۆ بەر ب ڤێ ئێکێڤە ببەن داکۆ تەکەزییەکا پتر ل ئارامییا دەروونی و ڕامانا ژیانێ بهێتە کرن. هەرچەندە ئەڤە هیچ وێ ئێکێ ڕەت ناکەت کۆ ئەم ئێشێن خۆ چارەسەر بکەین و ژانێن خۆ دەرمان بکەین، لێ بلا هەر د وی دەمی ژیدا ئەم ژ بیر نەکەین کۆ گەلەك جاران دەرمان و چارەسەری ب خۆ ژی پتر ژ ئێش و ژانان دەردەسەرییێ ل پەی خۆ دئینن.

دێ کەنگی ئەم باشتر تێ بگەهین؟

یا فەرە هەمی هەولێ و بزاڤێن ئەهلێ پسپۆرییێ پێخەمەتی وێ ئێکێ بن کۆ ڕامانێن هەژی د ژیانا مرۆڤاندا پەیدا بن داکۆ ژیانا وان هێژایی ژیانکرنێ بیت و چیرۆکا وان ل داوییا عەمری چیرۆکەکا تراژیك نەبیت.

تا نها پڕانییا مە نۆژداران ب دروستی د کارێ خۆ نەگەهشتینە، چونکی ئەم هزر دکەین کۆ کارێ نۆژداری ب تەنێ پاراستنا ساخلەمی و ژیانا نەساخانە، لێ یا ڕاست ئەوە کۆ کارێ نۆژداری گەلەك ژ ڤێ چەندێ مەزنترە. کارێ وی یێ سەرەکی ئەوە کۆ ئەو ڕەوش و شیانێن نەساخێن نێزیکی مرنێ باشتر لێ بکەت داکۆ خۆشییەکێ ب هەبوونا خۆ ببەن و تامەکێ ژ گاڤێن خۆ بگرن. ژ بەر ڤێ ئێکێ، گەلەك یا گرنگە کۆ نۆژدار و پسپۆرێن تەندروستییێ کاری ل سەر وێ ئێکێ بکەن کۆ لەش و دەروونێن نەساخێن ل بەر مرنێ بهێنە ئارامکرن داکۆ بشێن د عەمرێ خۆ یێ مابیدا ڕامانان د ژیانا خۆدا پەیدا بکەن و ژیانا خۆ

هێژایی وێ ئێکێ ببینن کۆ بەردەوامییێ بدەنێ، و ژ بۆ ڤان ڕامانان بژین.

نۆژدارییا هەڤچەرخ شیایە مرۆڤی ژ گەلەك گرفتارییێن ساخلەمی یێن مەترسیدار قورتال بکەت، بگرە ژ قورسـاتییا زارۆکبوونێ و مەترسییا برینێن دژوار، تا کۆ دگەهییە هەمی جۆرەیێن ئێشێن گران، لێ هەر دەما سوحبەت دهێتە سەر پیراتییێ و دانعەمرییێ، هەولێ و شیانێن مە نۆژداران بەرەڤاژی خویا دکەن. ل شوونا کۆ ئەم ئارامییێ و ڕامانێ بدەینە ڕۆژێن مایی ژ عەمرێ پیرەمێرەکی یان پیرەژنەکێ، ئەم ـ بەرەڤاژی ـ هەمی ئارمانج و مەرەما خۆ دکەینە ئەو چەندە کۆ ژیانا وان درێژتر لێ بکەین بلا هەر ژیانەکا ڤالاً و تژی ژان ژی بیت.

ڕاستە گەلەك جاران نۆژدار دشێت ب ڕێکا هندەك چارەسەرییان مرنا نەساخەکی بۆ هەیامەکێ گیرۆ بکەت، لێ ژ بەر کۆ مرن وەك بوویەرەکا بایۆلۆژیك هەر یا مسۆگەر و نەچارە، لەورا یا پێدڤییە تەکەزییا نۆژداران بارا پتر ل سەر کوالیتەیا ژیانا نەساخان بیت نەکۆ درێژاهییا وێ.

من وەك نۆژدار گەلەك نەساخ دیتینە ڕەوشا وان ڕەوشەکا بێهیڤی بوویە، و گەلەك جاران ژی من چارەسەری و چاڤدانا

نەساخێن باش و یێن ل بەر مرنێ ژی کرییە، لێ ب دیتنا من تشتەکێ نەزانستی و نەبەرئاقلە کۆ نۆژدار مرنێ ڕەت بکەت و شەڕی د گەل بکەت د دەمەکێدا کۆ ئەو باش دزانیت مرن داوییەکا سرۆشتییە بۆ هەر بوونەوەرەکێ زێندی. گەر ئەم ل بەر ڕۆناهییا ئاقلەکێ دروست ل مرنێ بنێرین، ئەم دێ ببینین کۆ مرن نە ئەو دژمنە یێ کۆ پێدڤی ئەم ژێ برەڤین، بەلکۆ ئەو لایەکێ حنێرا ڤێ ژیانێیە یا کۆ ئەم مرۆڤ شاش تێ دگەهین. بلا ئەم باش هزرا خۆ بکەین کۆ ئەم یێن د ڕێپێڤانەکا سرۆشتی و بایۆلۆژیکدا: ئەم ل دەستپێکێ نەبووین، پاشی ئەم هاتینە هەبوونێ، و پێدڤییە جارەکا دی دوبارە ئەم بچینە نەبوونێ.

ژ دل بژی ، بلا هەر کێم بیت..

پێدڤییە ئەم تەکەزییەکا مەزن ل سەر کوالیتەیا ژیانا خۆ بکەین ، پتر ژ وێ تەکەزییێ یا کۆ ئەم ل سەر درێژییا عەمرێ خۆ دکەین. هەر چەندە من دڤێت دوپات بکەم کۆ ئەڤە وێ ئێکێ ڕەت ناکەت کۆ ئەم ئێشێن خۆ چارەسەر بکەین و ل پەی چارەسەرییان بگەڕین ، لێ دیسا دێ دوپات ژی بکەم کۆ گەلەك جاران دەرمان و چارەسەری ب خۆ ژی پتر ژ ئێش و ژانان دەردەسەرییێ ل پەی خۆ دئینن. یا پێدڤییە ئەم د هەیاما ساخلەمییا خۆدا وێ وێرەکییێ و جسارەتێ بدەینە خۆ و بڕیارێ بدەین کۆ ئەم جۆرە و کوالیتەیا ژیانا خۆ ژێ بگرین نەکۆ درێژاهییا وێ. و ب دیتنا من ئەڤ بڕیارە گەلەك فەرترە ژ وان هەولێن قەهرەمانانە یێن کۆ ئەم د هەیاما نەساخییا خۆدا ددەین داکۆ مرنێ گیرۆ بکەین و چەند ڕۆژەکێن زێدەتر بژین.

گەر نها ئەم ل بەر مرنێ بین، و نۆژداران بڕیار دا کۆ ئەم یێن ڕۆژێن داوییا ژییێ خۆ دەرباز دکەین، ل وی دەمی گەلەك یا

گرنگە کۆ نۆژدار و ماڵبات و هەڤال و کەسوکار هەمی ڤێکرا کار بکەن کا چ رێك و چ شێواز بۆ مە د گونجایینە داکۆ ئەم وان رۆژێن ژیانا خۆ یێن مایی پێ دەرباز بکەین.

دڤێت مە باوەرییەکا تەمام هەبیت کۆ دەما ئەم تووشی ئێشەکا کوژەك دبین و دمرین، یان دەما ئەم ب ئاوایەکێ دەم ل دەست دمرین، یان ژی دەما کۆ خۆ ئەم ب روودانەکێ ژی دمرین، هینگێ مرنا مە دێ تشتەکێ خۆش و هەژی بیت گەر ئەم شیابین پێشوەخت ژیانەکا خۆش و هەژی دەرباز بکەین. ئانکۆ ب رامانەکا دی بلا ئەم ببێژین: یا پێدڤییە ئەم مرنا خۆ ب رێکا وان خۆشییان هەڵبسەنگینین یێن کۆ مە بەری هینگێ د ژیانا خۆدا بۆراندین.

شێوازێ ژین و ژیارا مە، ئەوە بهایێ عەمرێ مە دەستنیشان دکەت. و بهایێ عەمرێ مە ژی، ئەوە بهایێ مرنا مە دەستنیشان دکەت. گەر تە ژیانەکا کەیفخۆش و واتەدار نەبۆراندبیت هینگێ بزانە کۆ ژیانا تە ـ خۆ چەند یا درێژ ژی بیت ـ ژیانەکا بێبها و بێقیمەت بوویە، لێ گەر تە ژیانەکا کەیفخۆش و واتەدار بۆراندبیت هینگێ بزانە کۆ ژیانا تە ـ خۆ چەند یا کورت ژی بیت ـ ژیانەکا ب بها و قیمەت بوویە.

گەلەك یا فەرە ئەم ژیانێ وەك سەربۆرەكا باش پراكتیزە بكەین.

گەر ئەم بشێین ژیانا خۆ وەك هونەرەك پراكتیزە بكەین، هینگێ ئەم دێ مرنا خۆ ژی وەك هونەرەك پراكتیزە بكەین، چونكی پراكتیزەكرنا هونەرێ مرنێ ئەنجامەكە بۆ پراكتیزەكرنا هونەرێ ژیانێ. ئەو ئاوایێ ئەم ژیانا خۆ پێ دەرباز دكەین، ئەوە بڕیارێ ل سەر باشی و نەباشییا مرنا مە ددەت. بەختەوەری و ئارامی و خۆشییا سالێن ژیانا مە دەما ب داوی دهێن دبنە پیڤەرەكێ ڕاستەقینە بۆ چاواتییا مرنا مە. ئانكۆ ئەڤ بەختەوەری و ئارامی و خۆشییە، ئەون باشییا مرنا مە دەستنیشان دكەن. ئەم پەیاما ژیانا خۆ ل ڕۆژێن خۆ یێن داوییێ نانڤیسین، بەلكۆ ئەم ب درێژاهییا وی عەمرێ مە بۆراندی ڤێ پەیامێ دنڤیسین. بلا ب ڕامانەكا دی ئەم بێژین: ئەو كەسێ ب كەرامەت ژیایی، ئەوە یێ كۆ دێ ب كەرامەت بمریت ژی.

بهایێ ژیانا مە نە د قەبارەیێ وان ڕۆژاندایە یێن كۆ ئەم دەرباز دكەین، بەلكۆ بهایێ وێ یێ ڕاستەقینە ئەوە یێ كۆ د ڕێكا ب كارئینانا هەیاما عەمرێ مەدا هەیی. دبیت تە ژییەكێ درێژ بربیت، و تو هێشتا یێ ساخ ژی بی؛ لێ بەلێ د ڕاستییا تەدا، تە

ژیانەکا گەلەك کورت دەرباز کرییە، چونکی تو ب حسێبا مرییەکێ نەڤەشارتیی.

کولتوورەکێ ب کێموکاسی..

د سەر ڤێ هەمی پێشکەڤتنا تەکنۆلۆژیکرا، لێ نۆژدار ژی ل داوییێ هەر وەك هەمییان مرۆڤن، و ژ خوین و گۆشتان هاتینە ئافراندن، و مخابن ئەڤ کولتووری نها مە نۆژداران هەیی ب ئاوایەکێ گشتی نەشێت وەك پێدڤی سەرەدەرییێ د گەل وان کەسان بکەت یێن کۆ ل داوییا عەمرێ خۆ دژین. پێدڤییە کا چاوا نۆژدار خەباتەکا مەزن ژ بۆ درێژکرنا عەمرێن مرۆڤان دکەن، هەر ب وی ئاوایی خەباتێ ژ بۆ وێ چەندێ ژی بکەن کۆ هەر مرۆڤەك ڕامانەکێ بۆ خۆ د ژیانا خۆدا پەیدا بکەت.

نۆژدارییا هەڤچەرخ تەکەزییەکا هەری مەزن ل شیفاییێ دکەت، و ل هەمبەری ڤێ تەکەزییێ ئەو هیچ پووتەیەکا وەسا مەزن ب ڕحەتییا لەشی و ئارامییا دەروونی ناکەت. ئارمانجا نۆژدارییا هەڤچەرخ هەمی ئەوە کۆ دانعەمرەکی بگەهینیتە ڕۆژبوونا وی یا سەدێ، لێ وەختە هیچ بۆ نۆژدارییا هەڤچەرخ

خەم نەبوویە کا ئەڤ قۆناغا هۆسا درەنگ ژ عەمری دیێ چاوا قۆناغەکا کەیفخۆش و ڕحەت و تەنا بیت؟

گەلەك یا پێدڤییە نۆژدار تێ بگەهیت کا چ تشت ییێ گرنگە دەما ئەو ـ بۆ نموونە ـ بریارا نشتەرگەرییەکێ یان هەر پێڕابوونەکا نۆژداری بۆ مرۆڤەکێ دانعەمر ددەت. ئایا تشتەکێ گرنگە ئەو گرێیەکا پەنجەشێری ب ڕێکا نشتەرگەرییێ ژ ناڤ لەشێ دانعەمرەکی ڕابکەت و ژیانا وی درێژ بکەت د دەمەکێدا کۆ پێدڤییە ژیانا وی پشتی هینگێ هەر ل ژێر ڕەحما چارەسەرییێن ب ژان و دەرمانێن کیمایی یێن بێزارکەر بمینیت، یان ژی باشترە ئەو ـ ل شوونا نشتەرگەرییێ ـ وی ب چارەسەرییەکا دی ئارام بکەت و ڕامانەکێ بۆ ژیانا وی چێ بکەت تا کۆ وەغەرا خۆ یا داوییێ ب ئاوایەکێ سرۆشتی دکەت؟

پێشوازیکرن ل مرنێ..

گەلەك جاران ڕەوشا نەساخی دخوازیتە وێ ئێکێ کۆ کەسوکارێن وی پێشوازییێ ل مرنا وی بکەن، لێ دڤێت ئەم بزانین کۆ خۆ هینگێ ژی هێشتا دەلیڤەیەکا مەزن دمینیت کۆ ئەڤ نەساخە وان ڕۆژێن مایی ژ ژییێ خۆ ب خۆشی و ئارامی بژیت.

دەما نەساخەك ل بەر مرنێ بیت، کەسوکارێن وی تەکەزییەکا مەزن ل نۆژداران دکەن کۆ نەساخێ وان نەمریت، و هەمی حەزێن وان ئەون کۆ ل دۆر چارەسەرییێن بگوهڕ د گەل نۆژداران بئاخڤن داکۆ عەمرەکێ درێژتر بۆ نەساخێ خۆ دابین بکەن. ئەو ب هیچ ئاوایەکێ حەز ناکەن بەحسا مرنا وی بهێتە کرن، و ب هیچ ئاوایەکێ کار ل سەر وێ ئێکێ ناکەن کۆ ڕامانەکێ د عەمرێ وی یێ ماییدا پەیدا بکەن.

گەلەك یا گرنگە د ڕەوشەکا ب ڤی ئاوایيدا، کەسوکارێن نەساخی تەکەزییێ ل نۆژداران بکەن کۆ ڕحەتی و ئارامییا نەساخێ د ڤی عەمرێ ماییدا بهێتە گارانتیکرن، چونکی

درێژکرنا عەمرێ نەساخی ل ژێر باندۆرا چارەسەرییێن ب ژان و بێزارکەر هیچ تشتەکێ لۆژیك و بەرئاقل و مرۆڤاتی نینە.

گەلۆ؛ ما ئەم وەك کەسوکارێن نەساخی ب ڤێ تەکەزییا خۆ جۆرەیەکێ خۆپەرستییێ پراکتیزە ناکەین؟

ما ڕاستییا سوحبەتا مە ـ وەك کەسوکارێن نەساخی ـ ئەو نینە کۆ مە نەڤێت ئەم وەك کەسوکارێن نەساخی خەما ژ دەستدانا وی بکێشین و قەهرا مرنا وی بخۆین، لەورا ئەم ب مافێ خۆ دزانین و بڕیارێ ژ پێش ویڤە ددەین کۆ ژیانا وی بهێتە درێژکرن بلا هەر ل ژێر باندۆرا چارەسەرییێن ب ژان و بێزارکەر ژی بیت!؟

بلا ئەم ب ساخییا خۆشتڤییێن خۆ خزمەتا وان بکەین و ڕامانەکێ د ژیانا واندا پەیدا بکەین، ژ بەر کۆ ئەو هەر دێ ڕۆژەکێ بمرن و ژ ڤێ دنیێ بار بکەن. و گەر ئەو مرن ژی ئەم ئێدی پشتی مرنا وان نەشێین هیچ تشتەکی بۆ وان بکەین. بلا ئەم ب دروستی د ژیانێ بگەهین، ب تەنێ هینگێ سەهما مرنێ ژی بۆ مە سڤکتر لێ دهێت. ئێك پرسیارەکێ ژ کۆنفۆشیوس ی دکەت کا ئەو دێ چاوا بشێت خزمەتا مرییێن خۆ بکەت؟ کۆنفۆشیوس ژی دبێژیتێ: (گەر تو نەشیابی ب ساخییا وان

خزمەتا وان بکەیی، ئەڤجا چاوا تو دێ بشێی خزمەتا جانێن وان بکەیی؟). کابرا ژی ژێ دخوازیت کۆ ئەو بزانیت کا مرن چییە؟ کۆنفۆشیوس ژی بەرسڤا وی ددەت و دبێژیتێ: (گەر تو هێشتا د ژیانێ نەگەهشتبی، تو چاوا دێ بشێی د مرنێ بگەهی؟).

نە هەر ڕۆژەكا زێدە دبیت یا خۆشە..

ب دیتنا من، ل ژێر سیبەرا پێشكەڤتنێن نۆژداری هەردەم د شیاندایە كۆ هندەك پێڕابوونێن نۆژداری بۆ نەساخان بهێنە كرن داكۆ ژیانا وان درێژتر لێ بهێت. لێ پرسیارا گەوهەری ل ڤێرێ ئەوە: ئایا ئەڤ دەرمان و چارەسەرییێن ژیانا نەساخی درێژ دكەن، چەند دشێن وان ڕۆژان خۆش بكەن یێن كۆ ل سەر عەمرێ وی دهێنە زێدەكرن؟

وەك من د سەربۆرا خۆ یا نۆژدارییێدا دیتی، هەردەم ئەڤ چەندە ژ لایێ هەمییانڤە دهێتە پشتگوهكرن. هەمی هەوڵ و پێكۆلێن مە پێخمەتی درێژكرنا ژیانا نەساخینە. و ژ بەر وێ چەندێ ژی تێگەهێ سەرەكی ژ بیرا مە هەمییان دچیت: كا چەند نەساخ دێ بشێت ب خۆشی و ئارامیڤە وان ڕۆژێن زێدەكری ژ ژییێ خۆ دەرباز بكەت؟

ئانكۆ هەمی تەكەزییا مە، وەك نۆژدار و كەسوكارێن نەساخی، ل سەر وێ چەندێیە كۆ ئەم هژمارا ڕۆژێن ژییێ

نەساخیێ خۆ زێدەتر لێ بکەین، و کەسێ ژ مە وێ هزرێ ناکەت کۆ گەلەك جاران ئەم ب ڤێ زێدەکرنێ، یا کۆ ل ژێر باندۆرا چارەسەرییێن ب ژان و بێزارکەر دهێتە کرن، ب تەنێ ڕۆژێن ئێش و ژانا نەساخیێ خۆ زێدە دکەین.. نە زێدەتر و نە ژی کێمتر.

ل بەر مرنێ، چ تشت یێ گرنگە؟

ل گۆر دیتنا من گەلەك یا فەرە نۆژدار پتر تەكەزییێ ل وان پێڕابوون و چارەسەرییان بكەن یێن كۆ ئارامییێ و ڕحەتییێ بۆ نەساخی دابین دكەن نەخاسمە پشتی كۆ مرنا وی مسۆگەر دبیت. ب دیتنا من، نە تشتەكێ بەرئاقلە كۆ ژ نوو هەولێ بهێنە دان داكۆ ژیانا وی یا تژی ئێش و ژان درێژتر لێ بهێت.

ئەم هەمی د ناخێ خۆدا وەسا هاتینە پەروەردەكرن كۆ تا داوی هەناسە ژی پێدڤییە ئەم شەڕی ب دژی ئێشێ بكەین و دربان لێ بدەین. ڕاستە ئەڤ جۆرە پێڕابوونێن نۆژداری (ئارامكرن و ڕحەتكرن و تەناكرن) ئاریشەیا سەرەكی یا نەساخی چارەسەر ناكەن، لێ دڤێت ئەم بزانین كۆ ئەڤ چەندە ڕێكێ ددەتە كەسوكارێن نەساخی كۆ ئەو ل داوییا ژیانا وی پووتەیی ب تشتێن گرنگتر بكەن. دڤێت هەمی تەكەزییا كەسوكارێن نەساخی د ڤێ قۆناغێدا ل سەر وان تشتان بیت یێن كۆ ئارامییێ و ڕحەتییێ و تەناهییێ ل نك وی پەیدا دكەن، و ڕامانەكێ ددەنە

ڕۆژێن مایی ژ ژیانا وی، و هەستەکا بەختەوەر ل داوییا ژییێ وی بۆ چێ دکەن.

حەز ژ قەدەرا خۆ بکە..

هندەك ڤەکولاێنێن نۆژداری دیار دکەن کۆ ئەو کەسێن چارەسەرییەکا ئارامکەر ل دانعەمرییا خۆ وەردگرن مەزاختنێن وان یێن ساخلەمی گەلەك کێمتر لێ دهێن، و ئێش و ژانێن وان ژی ل داوییا ژییێ وان گەلەك کێمتر لێ دهێن، زێدەباری کۆ رێژەیەکا باش ژ وان بۆ هەیامەکا درێژتر ژی دژین. پرانییا وان چارەسەری و پێرابوونێن نۆژداری یێن کۆ بۆ نەساخێن دانعەمر دهێنە کرن نە ب تەنێ د بێمفانە، بەلکۆ زێدەباری ڤێ ئێکێ گەلەك جاران ئەنجامێن نەخوازیار ژی ل دووڤ خۆ دئینن. ل گۆر گەلەك ڤەکولاێنان، ئەو نەساخێن تووشی پەنجەشێرێ دبن، و ب قەدەرا خۆ رازی دبن، و پشتی هینگێ چارەسەرییەکا ئارامکەر وەردگرن، پتر ژ وان نەساخان دژین یێن کۆ هەوارا خۆ بەر ب هندەك چارەسەرییێن دیڤە دبەن. هەرچەندە ب ملیاران دۆلار ژ بۆ چارەسەرییا نەساخێن ئەختیار و دانعەمر دهێنە مەزاختن، لێ ئەڤ چەندە هەر نەشیایە خۆشییەکێ بدەتە وان رۆژێن مایی ژ

عەمرێ وان، بەلكۆ بەرەڤاژی، ب تەنێ هندەك ڕۆژێن تژی ئێش و ژان ل سەر ژیانا وان زێدە كرینە، و هند.

و ل داوییێ دێ بێژم: هەر تشتێ تو ژ دەست بدەیی داكۆ ئارامی و تەناهییا خۆ یا ناڤخۆیی پەیدا بكەیی، ئەو تو یێ تشتەكێ مەزن ب دەست خۆڤە دئینی؛ خۆ بلا ئەو تشتێن تو ژ دەست ددەیی چەند سالەكێن عەمرێ تە ژی بن. ئاشتییا تە یا ناڤخۆیی بۆ تە ژ هەمی سۆز و پەیمان و ڕێكەفتنێن ناڤدەولەتی گرنگترە. گەلۆ، گەر مە ئاشتییەك د ناڤخۆییا خۆدا نەبیت ما وێ ئارامییا ل دەردۆرا مە دێ چ بهایەكێ خۆ هەبیت؟!

پێشڤەچوونەك و پاشڤەچوونەك..

ب ئاوایەکێ گشتی، زانستێن هەڤچەرخ شیاینە پێشڤەچوونێن مەزن د هەمی بیاڤێن ژیانا مە یا ئەڤرۆدا ئەنجام بدەن. و زانایان پەردە ژ سەر گەلەك تشتێن ڤەشارتی و نخافتی لا دایە، و ب داهێنانێن هەری باڵکێش دنیا سەروبن کرییە، و جهێن دوور نێزیك کرینە، و رێکێن درێژ ژی کورت کرینە. مرۆڤ، دەولەت سەرێ ڤان زانستێن هەڤچەرخ، شیایە هەر تشتێ خەیالا وی بخوازیت ب دەست خۆڤە بینیت، و خۆ خەزاکرنا گەردوونی ژی کرییە ژیوار و ڕاستی. لێ مخابن د سەر ڤێ هەمییێ ژیرا ئەڤ زانستە نەشیاینە وەك پێدڤی دلخۆشییێ و بەختەوەرییێ و ئارامییەکا دەروونی بۆ ڤی مرۆڤی د ژیانا ویدا دابین بکەن. ئانکۆ مرۆڤ شیایە پووتەیی ب لایەنێ خۆ یێ کیمیایی و فیزیایی بکەت، و شیایە کەرستەیێن ئۆرگانیك د ناڤ لەشێ خۆدا بپارێزیت و چاڤێ خۆ بدەتێ، لێ یا ڕاست مرۆڤی بۆ زاتێ خۆ ب خۆ چو تشتەکێ بەرکەڤتی نەکرییە. مرۆڤ نەشیایە زاتێ خۆ

وەك بوونەوەرەکێ تەمام و ئێکگرتی بخوینیت. مرۆڤ نەشیایە تێ بگەهیت کۆ بەری هەر تشتەکێ هەیی ئەو بوونەوەرەکێ خودان هەست و سۆزە، و وی سرۆشتەکێ ئالۆز و تایبەت هەیە. ئانکۆ مە تیڤلێ خۆ باش خواندییە و ئەم باش تێ گەهشتینە، لێ مە ناڤەرۆکا خۆ هێلایە و پشتگوهـ کرییە. سوحبەت ئەوە یا کۆ هەلبەستڤانێ ئەرەب (نزار قەبانی) گۆتی: (پۆختەیا دۆزێ د هەڤۆکەکێدا دهێتە کورتکرن: مە تیڤلێ شارستانیەتێ کرییە بەر خۆ، لێ جانێ مە هەر یێ نەزانە).

مرۆڤ.. بوونەوەرێ نەنیاس

ل سالا ١٩٣٥ـێ نۆژدار و نشتەرگەرێ فرەنسی (ئالێکسیس کارێل) ـی پرتووکا خۆ یا هەری بەرنیاس (مرۆڤ، بوونەوەرێ نەنیاس) وەشاند. ئەڤ پرتووکە د وەختێ خۆدا شۆرەشەك بوو ل سەر وان زانستێن جۆر ب جۆر یێن کۆ خۆ ب نووخازییێ هەلدئێخست، چونکی نڤیسکاری تێدا ڕەخنەیەکا توند ئاراستەیی وێ ڕێبازا بەربەلاڤ کربوو یا کۆ زانایان د زانست و زانینێن هەڤچەرخدا پەیرەو دکر.

(ئالێکسیس کارێل) ـی تەکەزی ل وێ ئێکێ دکر کۆ زانا گرنگییەکا مەزنتر بدەنە زانستێ مرۆڤی، و هەول بدەن کۆ ئاڤاکرنا هەمی زانست و ڕێباز و تیۆران ل گۆر سرۆشتێ مرۆڤی بیت. وی دیار دکر کۆ زانستێن نەمرۆڤکی شکەستن د ئەنجامدانا بەختەوەرییا مرۆڤاندا خوارییە، و نەشیاینە دەروونەکا ڕحەت و تەنا ل نك مرۆڤان پەیدا بکەن. وی هەر هینگێ دڤیا کۆ کارمەندێن هەر زانستەکێ هەیی پێداچوونەکێ ل زانستێن خۆ

بکەن، و دوبارە هزرا خۆ د وان داهێنان و سەرکەڤتناندا بکەن یێن کۆ وان پێشکێشی مرۆڤاتییێ کرین، بەلکۆ بشێن ل پاشەرۆژێ دەستکەڤتییێن خۆ ب ئاوایەکێ وەسا پێشکێش بکەن کۆ بەختەوەرییێ ل نك مرۆڤان پەیدا بکەن و ژیانا وان خۆشتر لێ بکەن.

یا ڕاست پێشڤەچوونا زانستێ مرۆڤی گەلەك ژ پێشڤەچۆنا زانستێن نەمرۆڤکی لاوازترە. بۆ نموونە، زانستێن فەلەکی و میکانیکی و سرۆشتی و تەکنۆلۆژیك شیاینە ئامار و هژمارێن عەجێب بۆ مە ڤەبگێرن، و دنیایەکا ڕێکخستی نیشانی چاڤێن مە بدەن، لێ د هەمان دەمدا زانا د زانستێ مرۆڤیدا وەك وی مرۆڤێ کۆرە لێ هاتینە یێ کۆ سەرێن ڕێکان ل بەر بەرزە بووین. زانستێ مرۆڤی نەشیایە وەك ڤان زانستێن ناڤبۆری پێشڤەچوونەکا مەزن ئەنجام بدەت. هێشتا زانا دەرباری مرۆڤی د قۆناغا وەسفکرنا ئێش و ئازارێن ویدانە، و نەشیاینە وان چارەسەری و پێشڤەچوونێن پێدڤی ب دەست خۆڤە بینن.

مرۆڤ نە ب تەنێ هندەك پارچەنە، هەما دێ هەر پارچەیەکێ وەسف بکەین، و هەر تشتەکی دەرباری وێ پارچەیێ بزانین، و خلاس و چوو. بەلکۆ مرۆڤ بوونەوەرەکێ تەمام و ئێکگرتییە، و

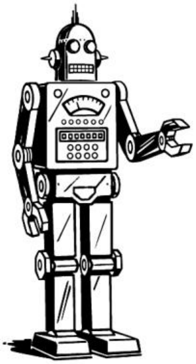
ئالۆزییا وی گەلەك ژ تەخمینکرنا مە مەزنترە. ئەم هێشتا نەشیاینە وەك پێدڤی پارچەیێن مرۆڤی بنیاسین، ئەڤجا چاوا دێ بشێین وی وەك بوونەوەرەکێ ئێکگرتی و ئالۆز بنیاسین، یان ژی پەیوەندییا وی د گەل جیهانا دەرەکی شرۆڤە بکەین و بدەینە بەر رۆناهییێ.

ئەم و تەكنۆلۆژی..

گەلەك جاران دەما ئێك د جڤاكا مە یا كوردەواریدا شاشییەكێ ب رێكا تەكنۆلۆژییێ دكەت، یان ئەزیەتەكێ ب رێكا وێ دگەهینیتە خەلكەكی، ئەم ئێكسەر دبێژین: (هێشتا بۆ خەلكێ مە گەلەك زوو بوو كۆ ئەڤ تەكنۆلۆژییە كەڤتییە د لەپیدا). ئەڤ هەڤۆكە گەلەك یا لۆژیكە، لێ وەك دیار ئەڤ چەندە نە ب تەنێ بۆ جڤاكا مە یا كوردەواری راستە، بەلكۆ ب ئاوایەكێ گشتی ئەڤ چەندە بۆ هەمی جڤاكان راستە. گۆمان نینە كۆ ژینگەها مە یا نها و دەردۆرا مە هیچ د گونجایی نینە بۆ ژین و ژیارا مرۆڤێ نها، چونكی ژینگەها مە ب خێرا زانستێن نەمرۆڤكی گەلەك ژ مە مرۆڤان پێشكەڤتیترە، و ئەم ب ئاوایەكێ گشتی گەلەك د لاوازین كۆ بشێین خۆ وەك پێدڤی د گەل ڤێ پێشكەڤتنێ هەمییێ بگونجینین.

كارەكێ مەزن ل سەر تشتان هاتییە كرن، و پێشكەڤتنەكا مەزن د كەرەستەیاندا هاتییە ئەنجامدان، لێ وەك پێدڤی چو تشتەكێ وەسا ژێهاتی بۆ زاتێ مرۆڤان ناهێتە كرن. گەر تشتەكێ ژێهاتی بۆ

مرۆڤان هاتبیتە کرن ژی، گۆمان نینە کۆ پڕانییا مرۆڤان ل ڕۆژا ئەڤرۆ ژ وی تشتی د بێبارن و مفایی ژێ وەرناگرن، لەورا ژی ل ژێر سیبەرا شارستانییا هەڤچەرخ ب هزاران مرۆڤێن بێئاقل و گەمژە هاتینە هەبوونێ، و ژیوارێ مە یێ ڕۆژانە د سۆشیال مەدیاییێدا دیدەڤانەکێ زێندی و چاڤزیقە ل سەر ڤێ ڕاستییا دلئێش و جەرگبڕ.



ڕامان دەرمانە..

د ڤی عەمرێ هەییدا، ئەم هەمی د پێدڤینە کۆ دەروونێن خۆ یێن بێزار ب هەبوونا ڕامانەکێ چارەسەر بکەین، و ژیانا خۆ بکەینە ژیانەکا هێژایی ژیانکرنێ. هەر چەند ژیانا مرۆڤی ژیانەکا سەخت و دژوار ژی بیت، لێ پێدڤییە مرۆڤ بۆ خۆ ڕامانەکێ د ڤێ ژیانێدا پەیدا بکەت و ئارمانجەکێ تێدا بدانیت داکۆ هەبوونا مرۆڤی هەبوونەکا هەژی بیت.

مەرەم ژ چارەسەرکرنا ب ڕامانێ ئەوە کۆ مرۆڤی ڕامانەك د ژیانا خۆدا هەبیت داکۆ هەبوونا مرۆڤی هەبوونەکا واتەدار بیت، و هێژایی بەردەوامییێ بیت. هەبوونەکا تژی کەیف و بەختەوەری و هاندان بیت نەکۆ هەبوونەکا بێزار و بێڕامان بیت.

دەروونناسێ نەمساوی (ڤیکتۆر فرانکل) ئێك ژ دامەزرینەرێن چارەسەرکرنا ب ڕامانێیە. ئەو ئێك ژ قورتالبوویێن هۆلۆکاستێ بوو، ئەو د پرتووکا خۆدا یا کۆ ل ژێر ناڤنیشانێ (مرۆڤ ل ڕامانێ دگەڕیت) هاتییە وەشاندن بەحسا سەربۆرا خۆ یا سەخت و

دژوار د گرتیخانەیێن نازیانڤە دکەت، کا چاوا ڤیٚ سەربۆریٚ بەریٚ وی دا ویٚ ئێکیٚ کۆ ڕامانیٚ د هەمی شێوازێن هەبوونێدا ببینیت، خۆ بلا ئەڤ هەبوونە هەبوونەکا هەری سەخت و دژوار ژی بیت.

(ڤێکتۆر فرانکل) ی ل داوییا سالێن پێنجییان ئەڤ پرتووکە نڤیسییە، و تێدا بەحسیٚ چیرۆکا زیندانکرنا خۆ ژ لاییٚ نازییانڤە ل سالێن چلان کرییە، کا چاوا دەروونناسەکیٚ ژێهاتی د گرتیخانەیێن لەشکەریدا ئازارەکا هۆسا مەزن دیتبوو. ئەو د گرتیخانەیێڤە گەهشتە ویٚ باوەرییٚ کۆ ئەو مرۆڤیٚ ڕامانەکیٚ بۆ خۆ د ژیانا خۆدا پەیدا دکەت ئەو بها و قیمەتەکیٚ ددەتە ژیانا خۆ، و د ئەنجامدا خۆ ژیانا وی چەند یا سەخت و دژوار ژی بیت، لیٚ ئەو هەر دیٚ بۆ وی ژیانەکا هەژی بیت کۆ بەردەوامییٚ بدەتیٚ.

ئەو د ڤیٚ پرتووکێدا قەبارەییٚ ویٚ ترسا د گرتیخانەیێن نازییانڤە بۆ مە وێنە دکەت داکۆ ئەم بزانین کا ئەو و گرتییێن د گەل ویدا چەند د ڕەوشەکا دەروونی یا بێسەروبەردا دژیان. ئەو، بۆ نموونە، وان هەلوەستان ڤەدگێریت یێن کۆ ڕۆژانە گرتی تێدا دەرباز دبوون. ئەو دیار دکەت دەما کۆ ب فەرمی ڤەگوهاستنا

هندەك گرتییان ژ گرتیخانەییٚ دهاتە کرن، هەمی هزرا وان ئەو بوو کۆ ئەڤ کەسێن هاتینە ژێگرتن دیٚ بەر ب ژووریٚن کوشتنێڤە هێنە هاژۆتن داکۆ هێدی هێدی ب ڕێکا گازێن کوژەك تێدا بهێنە خەندقاندن، یان ژی دبیت د ناڤ فرناندا بهێنە سۆتن و قەلاندن. ئەڤە، و زێدەباری ویٚ ئەزیەتا جەستەیی یا کۆ ڕۆژانە ئەو تووش دبوونیٚ، کا چاوا کارێن قورس ب وان دهاتنە ئەنجامدان، مینا: کاریٚ کۆلاٚنا تۆنێلان و جۆکێن ئاڤیٚ و ڕێکێن شەمەندەفران.

وەهما قورتالبوونیّ..

مرۆڤیّ مەحكووم بارا پتر ژ جاران تووشی ڕەوشەكا دەروونی دبیت كۆ دبێژنیّ (وەهما قورتالبوونیّ). خۆ مرۆڤیّ مەحكووم ب مرنیّ ژی تووشی ڤیّ ڕەوشا دەروونی دبیت، ئەو تا كێلیكا بەری سێدارەدانا خۆ ژی هەر هزر دكەت كۆ ئێك دیّ بهێت و وی ژ خلفا سێدارەییّ قورتال بكەت. لیّ (ڤیكتۆر فرانكل) وەسا دیار دكەت كۆ ئەو وەهمێن وان د گرتیخانەییّدا هەین هەمی ئێك ل دووڤ ئێكیّ نە دمان و هەلّدوەشیان. ئەو دیار دكەت كۆ ل شوونا ڤان وەهمان ئێدی بەرە بەرە هەستەكا دی یا سەیر و ب ترس بۆ وان پەیدا دبوو، و ئێدی وان هەست دكر كۆ ژیانا وان یا وەك پیێترانكەكیّ لیّ دهێت، و ڕۆژ بۆ ڕۆژیّ ئەو پتر پشتڕاست دبوون كۆ ژ بلی ژیانا خۆ وان تشتەكیّ دی نینە ژ دەست بدەن. هەلبەت هزرا خۆكوشتنیّ خۆ ل سەریّ وان هەمییان ددا، چونكی وان ڕۆژانە مرن ب چاڤێن سەرێن خۆ ددیت، و هەست پیّ دكر، و تشتەك ژی ژ كەسەكیّ ژ وان نەدهات.

د ڤێ ڕەوشا هۆسا سەخت و دژواردا ژ لایێ دەروونی و جەستەییڤە، (ڤێکتۆر فرانکل) ی وەك نۆژدارەك و شارەزایەکێ دەروونی پرسیار ژ وان گرتییێن د گەل خۆدا دکر و دگۆتێ: (هوون بۆچی خۆ ناکوژن؟)، لێ وی تێبینی کر کۆ گەلەك ژ وان گرتییان یێن کۆ وی ئەڤ پرسیارە ژێ دکر، تشتەك هەبوو ڕێگری ل خۆکوشتنا وان دکر. ئەڤ گرتییە ل هیڤییا تشتەکێ بوون، و وان ئارمانجەك د ژیانا خۆدا هەبوو، و ڤێ ئارمانجێ حەزەکا مەزن ل نك وان پەیدا دکر کۆ بمیننە ساخ و خۆ ڕابگرن بەلکۆ ڕۆژەکێ سەربەست بین و ڤێ ئارمانجێ ب جهـ بینن. بۆ نموونە، هزرەکا سەرەکی هەبوو پرانییا ڤان گرتییان ل ژێر باندۆرا وێ بەردەوامی ددا ژیانا خۆ. وان ب فەر ددیت کۆ ل سەر خاترا زارۆك و مالباتێن خۆ بمیننە ساخ چونکی وان گۆمان نەبوو کۆ ئەو ب هیڤییێن مەزنڤە ل بەندا ڤەگەریانا وانن.

(ڤێکتۆر فرانکل) وەسا دیار دکەت کۆ د ڕەوشێن سەختدا، ڕامانا ڤیانێ گەلەك کوور و دوور دچیت. ئەو ژ وی سنۆرێ خۆ یێ جەستەیی دەرباز دبیت، و دچیتە د سنۆرێ خۆ یێ ڕۆحیدا. ئانکۆ ڕاستە خۆشتڤی و حەزکرییێن وان ب لەش و جەستەیێن

خۆڤە د حازر نەبوون، و وان هیچ تشتەك ژێ نەدزانی، لێ ئەو ب جانێن خۆڤە د وژدانا واندا د حازر و ئامادە بوون.

پشتی ڤێ سەربۆرا قورس و دژوار، باوەرییا (ڤێکتۆر فرانکل) ی دەرباری چارەسەرکرنا ب ڕامانێ وەسا خورت بوو ئێدی ئەو گەهشتە وێ قنیاتێ کۆ خۆ ئەو کەسێ تشتەك ژی ل ڤێ دنێ نەمابیت، هەر دشێت بەختەوەرییێ بۆ خۆ پەیدا بکەت گەر خۆ ب ڕێکا وێ هزرکرنێ بیت یا کۆ ئەو د خۆشتڤیێن خۆدا دکەت. ئەڤ کەسە دشێت ل سەر خاترا گەلەك خۆشتڤیان بەردەوامییێ بدەتە ژیانا خۆ یا سەخت و دژوار. ئەو ل وێ باوەرییێ بوو کۆ دبیت جەلادێ تە هەمی تشتان ژ تە بستینیت، لێ ئەو نەشێت هێزا هزرکرنا تە د خۆشتڤیێن تەدا ژ تە وەربگریت. یا ڕاست ژی گەلەك جاران جەلادێ مرۆڤی زیندانییێ ڕاستەقینەیە، و مرۆڤ د بن قامچییا ویڤە گەلەك ژ وی بەختەوەرترە.

هێژایی گۆتنێیە کۆ (ڤێکتۆر فرانکل) نە وەك نۆژدارەك و نە ژی وەك دەروونناسەك د گرتیخانەیێدا نەهاتە ب کارئینان و مفا ژێ نەهاتە وەرگرتن تا حەفتییێن داوییێ ژ زیندانکرنا وی. لێ وی وەسا ددیت کۆ چارەسەرییا دەروونی یا هەر مرۆڤەکێ هەیی پێدڤییە ب ڕێکا وێ چەندێ بیت کۆ ئەم هێزەکا ناڤخۆیی بۆ وی

چێ بکەین داکۆ بشێت ب رێکا ڤێ هێزێ هیڤییەکێ بۆ خۆ چێ بکەت و بەردەوامییێ بدەتە ژیانا خۆ، چونکی ئەو کەسێ ژ پاشەرۆژا خۆ بێهیڤی دبیت، ئەو ئێکسەر ب مرنێ مەحکووم دبیت، و لایەنێن وی یێن زهنی و جەستەیی هەردو ژ ناڤ دچن. ئەڤجا هەر هەوڵەکا مرۆڤ بدەت ژ بۆ ب دەستڤەئینانا هێزەکا ناڤخۆیی پێدڤییە ژ پەیداکرنا رامانەکێ دەست پێ بکەت. دڤێت مرۆڤ بۆ خۆ رامانەکێ د ژیانا خۆدا پەیدا بکەت، داکۆ بشێت ب ئاوایەکێ بەختەوەر و هەژی بەردەوامییێ بدەتە عەمرێ خۆ یێ مایی.

هەستكرن ب ڤالاهییێ..

گۆمان نینە كۆ هەستكرنا ب ڤالاهییێ تشتەكێ بەربەلاڤە د ژیانا مە یا ئەڤرۆدا، و رێژەیەكا باش ژ خەلكی د ڤێ جیهانا هەڤچەرخدا هەست ب هەبوونا چو رامانان د ژیانا خۆدا ناكەن، لەورا ژی چو گرنگییەكێ د وێ چەندێدا نابینن كۆ بەردەوامییێ بدەنە ژیانا خۆ. كەسێن ب ڤی ئاوایی هەستەكا مەزن ب بێزارییێ د ژیانا خۆدا دكەن، ئەو هەولێ ددەن ڤێ بێزارییێ ب هێزا خۆ یا جەستەیی پڕ بكەن. ئانكۆ ژ بەر نەبوونا رامانەكێ ئەو دێ بزاڤێ بكەن خۆشی و لەزەتێ بۆ خۆ چێ بكەن، و ڤێ ڤالاهییێ ب ڤان خۆشی و لەزەتان پڕ بكەن، لەورا ژی ب دیتنا (ڤێكتۆر فرانكل) ی حەزا سیكسی و خوشیبۆراندنێ ل نك مرۆڤێ بێرامان و بێزار گەلەك ب هێز دكەڤیت.

(ڤێكتۆر فرانكل) تەكەزییێ ل وێ چەندێ دكەت كۆ ب تەنێ هینگێ مرۆڤ دشێت ژیانا خۆ هێژایی بەردەوامیكرنێ ببینیت دەما كۆ رامانەكێ بۆ خۆ د ڤێ ژیانێدا پەیدا دكەت. ئەو دەربڕینەكا ب

هێز ژ پەیداکرنا ڤێ ڕامانێ دکەت دەما کۆ دبێژیت: (من د گرتیخانەیا خۆ یا بەرتەنگدا لاڤا ژ خودێ دکرن، و وی ژی د گەردوونا خۆ یا بەرفرەهدا بەرسڤا من ددا). ئانکۆ، وی د گرتیخانەیێدا ڕامانەك بۆ ژیانا خۆ پەیدا دکر، و خودێ ژی هێزەك ددا وی کۆ ژیانا خۆ هێژایی بەردەوامیکرنێ ببینیت.

گۆمان نینە کۆ ژیانا مرۆڤان چو ڕامانەکا ڕەها و ئێکگرتی نینە. ئانکۆ مە ڕامانەکا ئێکانە بۆ ژیانا هەمی کەسان نینە، بەلکۆ ڕامانا ژیانێ ژ کەسەکی بۆ ئێکێ دی دهێتە گوهڕین، و دبیت ئەڤ ڕامانە هەر ل نك عەینی مرۆڤی ژی هەیی ژ ڕۆژەکێ بۆ ئێکا دی، و ژ دەمەکی بۆ ئێکێ دی بهێتە گوهڕین، چونکی هەر کەسەکی پەیامەك د ڤێ ژیانێدا هەیە، و ڕامانا ژیانا وی ژی هەر ل گۆر ڤێ پەیاما وی هەیی دهێتە گوهڕین. ئەڤ چەندە ژی وێ واتەیێ ددەت کۆ تشتەکێ ئاسایی و نۆرمالە ڕامانا ژیانا مرۆڤی بهێتە گوهڕین، لێ نەبوونا ڤێ ڕامانێ ب هیچ ئاوایەکێ ناهێتە قەبوولکرن. ئەو کەسێن د ژیانا خۆدا بێزار و بێهیڤی دبن، ئەو ژ بەر وێ چەندێ تووشی ڤێ ئێکێ دبن چونکی وان هیچ ڕامانەك د ژیانا خۆدا نەمایە.

پێدڤییە هەر کەسەکێ زێندی خودان پرۆژە بیت. کەسێن بەختەوەر گەر ئەم ل دووڤ بچین، هەر ئەو کەسن یێن خودان پرۆژە. هەلبەت مەرەما مە ژ پرۆژەیی ئەو نینە کۆ وان کارەکێ بازرگانی هەیە و د ئاڤاهییەکێدا خەباتێ ل سەر دکەن. مەرەما مە ژ پرۆژەیێ ڤان کەسان ئەوە کۆ هەردەم ئەڤ کەسە خەباتێ دکەن داکۆ تشتەکێ مەزن و ب ڕامان ئەنجام بدەن، ئەو د ژ یانا خۆدا هەردەم ل ڕامانەکێ دگەڕن، ئەڤجا کا مە چ ناڤ دڤێت ل ڤێ ڕامانێ بدانین هیچ ڕێگرییەك نابیت. گەر مە بڤێت ڤێ ڕامانێ ب (پرۆژە، یان ئارمانج، یان خەون، یان حەز) ناڤ بکەین هەر دروستە. لێ بلا ئەم باش بزانین کۆ ئەم هەردەم پێدڤی ب تشتەکێینە ژ بۆ کار بکەین و خەباتێ پێخەمەتی ب دەستڤەئینانا وی بکەین.

هەبوونا ئارمانجەکێ، هەبوونا ڕامانەکێیە د ژیانا مەدا، و د ئەنجامدا پەیداکرنا هەستەکێیە کۆ ئەم ژی خودان مەرەم و مەبەستین د ڤێ هەبوونێدا، و هۆسا دیتنەکا ئەرێنی بۆ ژیانێ ل نك مرۆڤی پەیدا دبیت. ئەڤ ڕامانە تە هان ددەت کۆ ل سەرکێ سحارێ ب هێز و کەلەجانەکا مەزنڤە ژ خەوێ ڕاببی داکۆ پێنگاڤەکا دی بەر ب ڤێ ڕامانێڤە بهاڤێژی. لێ گەر ژیانا تە یا

بێراماں بیت، و تو پڕانییا دەمی هەست ب بێزارییێ بکەیی، و نەزانی ب دروستی کا تو چ دکەیی و چ ناکەیی، ل وی دەمی تو وەك کەسەکێ بەرزە د ژیانێدا دیار دکەیی، و تو ب خۆ ژی هەست ب ڤێ بەرزەبوونێ دکەیی. ئەو کەس هەست ب بێزارییێ دکەن یێن کۆ چو خۆشییان ژ تشتەکێ نەبینن. لێ ئەو کەسێن ژ بۆ ئارمانجەکێ کار دکەن ئەو هەست ب ماندیبوونێ و بێزارییێ ناکەن، چونکی گۆمان نینە گەر مرۆڤ چو کاران نەکەت، یان هیچ ئارمانجەك د ژیانا خۆدا نەبیت، هینگێ مرۆڤ دێ هەست ب بێزارییەکا مەزن بکەت.

ژیانەکا هێژایی بەردەوامییێ..

پێدڤییە مرۆڤ رامانەکێ بۆ خۆ د ژیانا خۆدا پەیدا بکەت، و دڤێت ژیانا مە ژیانەکا واتەدار بیت داکۆ هێژایی بەردەوامییێ بیت. دەما مرۆڤ د ژیانا خۆدا ل رامانەکێ دگەریت، و بشێت وێ رامانێ پەیدا بکەت و ڤەبینیت، هینگێ هێزەکا بنگەهین و هاندەرەکێ سەرەکی د ژیانا مرۆڤیدا پەیدا دبیت کۆ مرۆڤ رانەوەستیت و بەردەوام ببیت، چونکی ب تەنێ پێخەمەتی ڤێ رامانێ مرۆڤ دشێت بژیت، و خۆ ل بەر دەردەسەرییێ بگریت. ئەڤجا دبیت ئەڤ رامانە ب گەلەك ئاوایان بهێتە پەیداکرن. دبیت ئەڤ رامانە یا گرێدایی زارۆکێن تە بیت، کۆ تو وان مەزن بکەیی و بگەهینییە حەز و خۆزییێن وان. یان دبیت ئەڤ رامانە یا گرێدایی کارێ تە بیت، کۆ تو سەرکەڤتنەکا مەزن تێدا بینی و بەرفرەهتر لێ بکەیی داکۆ دەلیڤەیێن کاری بۆ هندەك بێکاران دابین بکەیی. یان دبیت ئەڤ رامانە یا گرێدایی پرۆژەیەکێ تە یێ خێرێ بیت، کۆ تو وی مەزن بکەیی و مفایەکێ پێ بگەهینییە دەردۆرا خۆ.

یان ژی دبیت ئەڤ ڕامانە یا گرێدایی هزر و بیرێن تە بیت، کۆ تو وان بنڤیسی و بۆ دەردۆرا خۆ ڤەگوهێزی داکۆ گوهڕینەکا ئەرێنی د جڤاکێ خۆدا پەیدا بکەیی، و هتد.. ئانکۆ وەك مە بەری نها ژی گۆتی، ژیانا مرۆڤان چو ڕامانەکا ڕەها و ئێکگرتی نینە، و مە ڕامانەکا قالبدایی و ستاندەرد بۆ ژیانا هەمی کەسان نینە، بەلکۆ ڕامانا ژیانێ ژ کەسەکی بۆ ئێکێ دی دهێتە گوهڕین، لێ یا خۆش و گرنگ ل ڤێرێ ئەوە کۆ ئەڤ ڕامانە تشتەکێ بەردەستە، و د شیاندایە بۆ هەمی کەسان هەبیت؛ بۆ دەولەمەندی و هەژاری ژی، بۆ حالخۆشی و بەلنگازی ژی، بۆ خودانێ باوەرنامەیا دکتۆرایێ و بۆ وی ژی یێ ژ بلی باوەرنامەیا ڤاکسیندانێ هیچ باوەرنامەیەکا دی د ژیانا خۆدا نەبیت.

خۆپەرست نەبە..

تشتێ گرنگ دەرباری پەیداکرنا ڕامانەکێ د ژیانێدا ئەوە کۆ نابیت مەرەما مە ژ ڤێ ڕامانێ ئەو بیت کۆ ئەم ب ئاوایەکێ خوپەرستانە زاتێ خۆ بسەلمینین. ئانکۆ نابیت ڕامانا ژیانا مە تشتەکێ گرێدایی زاتێ مە ب تەنێ بیت و هیچ کەسەك خێرەکێ ژێ نەبینیت. نابیت ئەم ب ئاوایەکێ ئەزئەزی و خۆپەرست هزرا خۆ د پەیداکرنا ڤێ ڕامانێدا بکەین کۆ ژ بلی مە هیچ کەسەکێ دی خێرێ ژ پەیداکرنا ڤێ ڕامانێ نەبیت، چونکی گەر ڕامانا مە د ژیانێدا ئەو بیت کۆ ئەم زاتێ خۆ ب ئاوایەکێ خۆپەرست بسەلمینین هینگێ دەربازبوونا مە ب خۆ ژی ژ زاتێ مە دبیتە تشتەکێ مەحال، و ئەڤ ڕامانا ئەم بزاڤا پەیداکرنا وێ دکەین د بازنەیەکا کەسۆکیدا دهێتە زیندانکرن. هەرچەندە سەلماندنا مە ژی بۆ زاتێ مە جۆرەیەکێ پەیداکرنا ڕامانییە د ژیانا مەدا، چونکی یا ڕاست مرۆڤ نەشێت زاتێ خۆ بسەلمینیت گەر مرۆڤی ڕامانەك د ژیانا خۆدا نەبیت، لێ دەربازبوونا مە ژ زاتێ مە یان

ژی بلندبوونا مە ژ زاتێ مە، ئەوە گەوهەرێ هەبوونا مە مرۆڤان. بلا هەولێ و بزاڤێن مە پێخەمەتی وێ ئێکێ بن کۆ ئەم وێ قۆناغێ دەرباز بکەین کۆ ب تەنێ هزرا خۆ د زاتێ خۆدا بکەین، بەلکۆ پێدڤییە ئەو ڕامانا ئەم بۆ خۆ د ژیانا خۆدا پەیدا دکەین خێرا کەسێن دی ژی تێدا بیت. هەر دەرباری ڤێ ڕاستییێیە دەما کۆ ئاینشتاین دبێژیت: (ئەو مرۆڤێ ژیانا خۆ ژ هیچ ڕامانەکێ ڤالا دبینیت؛ ئەو نە ب تەنێ مرۆڤەکێ نەبەختەوەرە، بەلکۆ ئەو مرۆڤەکە خۆ ب کێر ژیانێ ژی ناهێت).

هەستێن دەمکی..

بلا ئەم باش ل سەر وێ ئاخڤتنا بۆری یا ئاینشتاین ی ڕابوەستین: (ئەو مرۆڤێ ژیانا خۆ ژ هیچ ڕامانەکێ ڤالا دبینیت؛ ئەو نە ب تەنێ مرۆڤەکێ نەبەختەوەرە، بەلکۆ ئەو مرۆڤەکە خۆ ب کێری ژیانێ ژی ناهێت). ئەڤ ئاخڤتنە بۆ مە دیار دکەت کۆ هەبوونا ڕامانەکێ د ژیانا مەدا هەبوونا بەختەوەرییێیە. ئانکۆ ئەو کەسێ ژیانا خۆ بێڕامان دبینیت، ئەو ب زەحمەت خۆ بەختەوەر ژی ببینیت.

گەلەك ژ مە وەسا هزر دکەن کۆ بەختەوەری ئەوە تو دەمێن خۆش و شرین دەرباز بکەیی، یان ژی تو تشتێن خۆش و شرین ب دەست خۆڤە بینی. ئانکۆ، ئەڤ توخمە کەسە وەسا هزر دکەن کۆ هندی مرۆڤ بشێت دەمێن خۆ یێن خۆش زێدە بکەت، و تشتێن خۆ یێن خۆش زێدە بکەت، هینگێ مرۆڤ دێ بەختەوەرتر بیت. یا ڕاست ئەوە کۆ سەردەمێ مە یێ نها مە دخاپینیت، شارستانییا مە یا نها ل ژێر باندۆرا ڕێکلامکرنێ و نمایشکرنێ و

تۆڕێن جڤاکی هەستەکا وەسا دایە مە کۆ بەختەوەری پرۆسێسەکا دەمکییە، دڤێت تو بەردەوام تێدا بی داکۆ هەست پێ بکەیی. ئانکۆ ئەم وەسا هاتینە پرۆگرامکرن کۆ پێدڤییە هەر کێلیکەکا ژیانا مە دەما کۆ دهێت ئەم هەر ئێکسەر وێ پڕ بکەین و تێر بکەین، و هۆسا بەختەوەری ل نك مە بوویە زنجیرەیەکا خۆشییێن دەمکی و بەردەوام کۆ نابیت ڤەقەتیانەك بکەڤیتێ: (پێدڤییە ئەز خوارنەکا خۆش بخۆم، و خەلکەك هەمی ئێکسەر بزانیت کۆ من یا خواری. پێدڤییە ئەز دەستکەفتییەکێ ب دەست خۆڤە بینم، و خەلکەك هەمی ئێکسەر بزانیت کۆ من یێ ب دەست خۆڤە ئینایی. پێدڤییە ئەز جلکەکێ جوان بکڕم، و خەلکەك هەمی ئێکسەر بزانیت کۆ من یێ کڕی. پێدڤییە ئەز ترمبێلا خۆ نوو بکەم، و خەلکەك هەمی ئێکسەر بزانیت کۆ من یا نوو کری. پێدڤییە من زارۆکەك هەبیت، و خەلکەك هەمی ئێکسەر بزانیت کۆ من یێ هەیی). و هۆسا ژیانا مە هەمی کەڤتە ژێر باندۆرا ڕێکلامکرنێ و نمایشکرنێ و تۆڕێن جڤاکی، و بەختەوەری وەك پرۆسێسەکا دەمکی بۆ مە هاتە وێنەکرن، و مە ژ بیر کر کۆ ئەم ڕامانەکا هەژی د ژیانا خۆدا پەیدا بکەین. دبێژن جارەکێ پرسیار ژ فیلۆسۆفێ ئەلمانی (گۆتە) ـی هاتە کرن کا وی

ژیانەکا بەختەوەر دەرباز کرییە؟ وی ژی بەرسڤ دا و گۆت: (بەلێ، من ژیانەکا هەری بەختەوەر دەرباز کرییە، لێ خۆ ئێك حەفتییا بەختەوەر ژی ل بیرا من نەمایە). ئەڤە تێگەهێ دروست یێ بەختەوەرییێیە کۆ ب تەمامی یێ جودایە ژ وی تێگەهێ مە یێ نها ئەم ل سەر هاتینە پرۆگرامکرن. ل گۆر ڤێ دیتنێ، بەختەوەری نە ئەوە کۆ ئەم خۆشییێن بەرهەست و دەمکی بجەربینین و پراکتیزە بکەین، بەلکۆ بەختەوەرییا ڕاستەقینە ئەوە ئەم بشێین خۆ ژ پەریشانییێ بپارێزین و سەرکەڤتنێ ل سەر بینین. بەختەوەرییا ڕاست و دروست ئەو تاما خۆشە یا کۆ ئەم هەست پێ دکەین پشتی کۆ ئەم ژ ڕۆژێن خۆ یێن بۆریی ڕازی دبین. ژیانا مە خەبات و تێکۆشانەکا بەردەوامە، دڤێت تو ئاریشەیەکێ چارەسەر بکەیی، داکۆ ئاریشەیەکا دی ل دووڤدا بهێت، و بزاڤا چارەسەرکرنا وێ ژی بکەیی. هەستا وێ سەربۆرێ یا کۆ د های و هشێن مەدا دمینیت ئەوە وێنەیەکێ خۆش یان نەخۆش دەرباری ژیانا مە بۆ مە د خەیالا مەدا پەیدا دکەت.

بەختەوەری ڕەوشەکا زهنییە

گۆمان نینە کۆ مەرەم و ئارمانج ژ هەبوونێ بەختەوەرییە. گەر خۆ ئێك نەزانیت ژی ڤێ چەندێ ب دەڤ ببێژیت، لێ هەر ئەڤ چەندە وێ ڕاستییێ ناگوهریت کۆ وی بەختەوەری دڤێت. لێ تشتێ دلخۆشکەر ل ڤێرێ ئەوە کۆ ئەڤ بەختەوەرییە ب ڕەوشا زهنییەتا مرۆڤی - پتر ژ ڕەوشا دەردۆرا مرۆڤی یان ژی ژینگەها وی - دهێتە دەستنیشانکرن.

تشتێ هەری مەزن د هەبوونا مەدا ئەو پارچەیە یا کۆ خۆ ل پشت زاتێ مە یێ ماددی ڤەدشێریت، ئەڤجا کا ئەم چ ناڤ بۆ بدانین ئەم د سەربەرستین. بلا ببێژینێ: زهنییەت، یان ژی هەر چ بیت ناڤێ ڤی پارچەیێ، یان هەر چاوا بیت شێوازێ وێ، لێ ئەو هەر ل داوییێ پارچەیەکا نەماددییە ژ هەبوونا مە. ئەڤ چەندە ژی وێ واتەیێ ددەت کۆ زهنییەتا مە د چارچۆڤەیەکێ نەجەستەییدا دهێتە دۆرپێچکرن. لەورا یا گرنگە ئەم تەکەزییێ ل سەر زهنییەتا خۆ بکەین، چونکی ئەڤ زهنییەتە هزرێن مە چێ

دکەت، و ئەڤ هزرە ژی هەست و سۆزێن مە پەیدا دکەت، و ئەڤ هەست و سۆزە ژی دشێن مە د ژیانێدا بهاژۆن، و وەسا ل مە بکەن کۆ ئەم دەربازی زاتیێ خۆ ییێ ماددی ببین، کۆ ژ ڕاستی ژی ئەڤەیە گەوهەریێ ویێ ئاستەنگ و قەبخوازییێ یا کۆ د ڕێیا مە مرۆڤاندا ڕادوەستیت.

پێدڤییە ئەم دەربازی زاتیێ خۆ ییێ ماددی ببین و خۆ ژیێ مەزنتر ببینین داکۆ هەست ب بەختەوەرییێ بکەین، چونکی ئەو مرۆڤیێ د ناڤ زاتیێ خۆ ییێ ماددیدا دژیت و نەشێت ژیێ دەرباز ببیت وەك وی مرۆڤییە ییێ د ناڤ قەید و زنجیراندا دژیت. بلا ئەم هزرا خۆ بکەین، گەر ئەم نها ل ژێر قەید و زنجیران بین، ما ئەم دێ بشێین هەر گرانییەکا هەیی ڕابکەین، یان ب ئاوایەکێ ب لەز غار بدەین، یان ژی ب ئازادی کار و بزاڤان بکەین؟ هەلبەت، نەخێر؛ چونکی ئەڤ قەیدێن جەستەیی یێن کۆ ل سەر لەشێ مرۆڤی هەین دبنە جۆرەکێ سنۆردانێ بۆ لەشێ مە. ئەڤە دەرباری لەشێ مەیە، لێ گەر ئەم سوحبەتێ ل سەر زهنییەتا خۆ بکەین، ئەم دێ ببینین کۆ چو قەیدێن ب ڤی ئاوایی ل سەر زهنییەتا مە نینە، و ئەم وەسا هاتینە ئافراندن کۆ بێ سنۆر و توخووب، و ب ئاوایەکێ سەربەست زهنییەتا خۆ د هەمی تشتاندا بدەینە

کاری. لێ گەلەك کەسێن ژ مە ب ڤی سرۆشتیێ خۆ ڕازی نەبووینە، و زهنییەتا خۆ بۆ هەیامێن دوور و درێژ ل ژێر قەیدان هێلایە، و ئەڤ قەیدە ژی هەر چێکرییێن دەستیێ مەبووینە، و هەر مە ل سەر زهنییەتا خۆ سەپاندینە، و هەر ئەم ب خۆ دشێین خۆ ژێ ڕزگار بکەین. گەر تو ڤان قەیدان نەهێلی، و هزرێن خۆ ئازاد بکەیی، هینگێ ب دروستی تو دێ بشێی مفایی ژ هێزا خۆ یا زهنی ببینی، و دێ ب ڕحەتی و ئارامییەکا مەزن هزرا خۆ د ژیانێدا بکەیی د دەمەکێدا کۆ کەسێن ل دەردۆرا تە هەمی د شەپرزەنە و نزانن ب دروستی ئەو چ دکەن. هینگێ تو دێ هندەك تشتان دەرباری خۆ بزانی و ببینی، دبیت تە چو جاران بەری هینگێ ئەو تشتە نەزانینە و نەدیتینە. و ئەڤ چەندە دێ ببیتە هاریکارەکێ باش بۆ تە کۆ تو ڕامانەکێ بدەیە هەبوونا خۆ، لێ ڕامانەکا وەسا کۆ دەربازی زاتیێ تە یێ ماددی یێ بەرتەنگ ببیت، و د ئەنجامدا هەست ب بەختەوەرییێ بکەیی.

زهنییەتا تە ژیواریێ تەیە..

فیلۆسۆفیێ ئامەریکی (ویلیام جێمس) دبێژیت: (گرنگترین ڤەدیتن د ڤی سەردەمیدا ئەوە کۆ مرۆڤ دشێت ژیانا خۆ بگوهۆڕیت گەر مرۆڤی ئاراستەیێن ئاقلیێ خۆ گوهۆڕین). ئەڤ چەندە ویێ ڕامانێ ددەت کۆ ئەوێن هزرێن نەرێنی د سەریێ خۆدا هەڵدگرن، ئەنجامێن نەرێنی ژی د ژیانا خۆدا دبینن. بلا مە گۆمان نەبیت کۆ ئەو خەیالا ئەم د ناخیێ خۆدا هەڵدگرین، ل سەر ئەردی ژی دێ ببیتە ژیوارەك گەر مە بەردەوامی دایێ.

بلا ئێدی وەك تشتەکێ نوو ئەم تەماشەیی لایەنیێ خۆ یێ نەماددی بکەین. بلا تە باوەرییەکا ڕەها هەبیت کۆ زهنییەتا تە دشێت دەربازی زاتیێ تە یێ ماددی ببیت، و تو دشێی ب ڤێ زهنییەتێ ڕامانەکا مەزن د وان کەرەماندا ببینی یێن کۆ خودێ د گەل تە کرین. بلا تە باوەرییەکا مەزن و ڕەها هەبیت کۆ زهنییەتا تە، ئەوە ڕێکا ژیانا تە دەستنیشان دکەت.

گەر مرۆڤ ژ زاتێ خۆ ڕزگار نەبیت، و مفایی نەگەهینیتە خەلکەکێ، ل وی دەمی کەساتییا مرۆڤی دێ نەساخ ببیت و بمریت. هەر گاڤا مرۆڤی هەست کر کۆ ئەو کەسەکێ بێمفایە و کارێن کەسێ پێ ناقەتن، ل وی دەمی مرۆڤ هەستەکا مەزن ب پیربوونێ و بێهیڤیبوونێ دکەت. بلا کەس ژ مە نەبێژیت: (بۆ من خەلکەك خەم نینە)، چونکی ڤێ ئاخڤتنێ هیچ ڕاستییەك ل پشت نینە. ڤەکۆلانێن زانستی دیار کرییە کۆ مەزنترین هاندەر بۆ مرۆڤی د ژیانێدا ئەوە کۆ مرۆڤ ڤیان و ڕێزگرتنا خەلکەکی ب دەست خۆڤە بینیت.

مرۆڤ ب سرۆشتێ خۆ محتاجی هاندانێیە، لێ دبیت چو کۆرس و وۆرکشۆپێن گەشەپێدانا مرۆڤاتی نەگەهنە وێ هاندانێ یا کۆ تو ژ خۆشتڤییەکێ خۆ یێ ڕاستگۆ دبینی. چو دەرس و وانەیێن تایبەتمەند یێن گەشەپێدانا مرۆڤاتی و هەڤۆکێن وان یێن برسقی ناگەهنە پشتەڤانیا هەڤالەکێ تە بۆ تە، یان دەستخۆشییا مامۆستایەکێ تە بۆ تە، یان لاڤایێن دایکا تە بۆ تە، یان گرنژینا بابێ تە ل هەمبەری دەستکەڤتییێن تە.

ئەم هەردەم وەسا هزر دکەین کۆ ئەم ب تەنێ زاتەکێ ماددینە، ئەم وێ هزرێ ناکەین کۆ مە ئەنەرژی و هێزەکا ناڤخۆیی یا

مەزن ژی هەیە. یا ڕاست ئەوە کۆ ئەم د زهنییەتا خۆدا دژین، و د زهنییەتا خۆدا هزر دکەین، و مرۆڤاتییا مە هەمی د زهنییەتا مەدایە. لێ مخابن وەختێ مە هەمی دچیت، و ئەم ژ دەرڤەیی ڤێ زهنییەتێ ل بەرسڤان دگەرین چونکی هێشتا ئەم نەشیاینە زهنییەتا خۆ ڕۆن بکەین.

تشت بەختەوەرییێ پەیدا ناکەن..

دەما ئەم خۆ د گەل زاتێ خۆ یێ ماددی دگونجینین، هینگێ ئەم ب تەنێ د بیاڤێ تشت و مشتاندا کار دکەین، و ل دووری زهنییەتا خۆ دمینین. ئانکۆ هینگێ ب دەستڤەئینانا مە بۆ تشتان دبیتە ئالاڤێ مە یێ خۆگونجاندنێ د گەل ژیانێ. و ئەڤ چەندە ژی وێ پارچەیا مە یا نەماددی بەر ب زیندانەکا گرتیڤە دبەت.

نابیت ئەم خۆ پێدڤی ب وان تشتان ببینین یێن کۆ مە نەیی. و گەر هات و مە ئەڤ تشتە وەك مەرجەك و بەهانەیەك بۆ بەختەوەرییا خۆ زانین، بلا هینگێ ئەم د پشتڕاست بین کۆ ئەم یێن ژ دەرڤەیی زاتێ خۆ هاتینە مەحکوومکرن نەکۆ د زهنییەتا خۆدا. ئەڤ چەندە ژی، دێ سەری بۆ هەستکرنا مە ب کێماسییێ بکێشیت، و د ئەنجامدا ئەم دێ هەست بکەین کۆ ئەم مرۆڤێن نەتەمامین، و تا کۆ ئەم ڤان تشتان ب دەست خۆڤە نەئینین ئەم نەشێین وێ کێماسییێ تێر بکەین، و وێ ڤالاهییێ پڕ بکەین.

حەیفەکا مەزنە کۆ زهنییەتا مە ب تەمامی گرێدایی پێدڤیا مە بیت بۆ تشتان. ئەم هینگێ دێ هەست ب هەبوونا خۆ بکەین دەما کۆ ئەم ڤێ ئێکێ باشتر تێ دگەهین. ژێکڤەبوونا مە ژ ماددەیی، بێمنەتییا مەیە ژ هەر تشتەکی یان کەسەکی. هەلبەت، ئەڤ چەندە ژی هیچ وێ ڕامانێ نادەت کۆ ئەم تشتان ب دەست خۆڤە نەئینین و خەباتێ ژ بۆ ماددەیی نەکەین، بەلکۆ ئەڤا ئەم دبێژین ب تەنێ ڕێکەکە بۆ هزرکرنا مە، و هەستکرنا مەیە ب هەبوونا خۆ د ڤێ گەردوونێدا. گەر هەمی کار و خەباتێن مە ژ بۆ وێ چەندێ بن کۆ ئەم ئارمانجان ب جهـ بینین و سەروەتێ و سامانی و پارەیان ب دەست خۆڤە بینین، ئەم هینگێ هیچ هەست ب بەختەوەرییێ ناکەین، و ئەم چەند خەباتێ و تێکۆشانێ ژی پێخەمەتی وێ بکەین هەر ئەم ناگەهینێ، ژ بەر کۆ ب دەستڤەئینانا مە بۆ تشتان ئەوە دبیتە پیڤەرێ مە بۆ سەرکەڤتنێن مە.

ب گشتی، هەمی پەیوەندییێن مرۆڤاتی پتر تام و چێژا بەختەوەرییێ پێڤە دیار دبن دەما کۆ ژ بێمنەتییێ پەیدا دبن و چو ئاوایێن گرێدانا ماددی پێڤە دیار نەکەن. ئەڤ چەندە ژی ب وێ واتەیێ دهێت کۆ ئەو ڕامانا تو د ژیانا خۆدا بۆ خۆ پەیدا دکەیی

پێدڤییه بشێت دەربازی زاتیێ تە یێ ماددی ببیت. نابیت ب هیچ ئاوایەکی مرۆڤ وەك زاتەکێ ماددی هزرا خۆ د خۆدا بکەت، چونکی مرۆڤ دەردەسەرییێ ژ ڤان جۆرە هزران دبینیت. ئەڤ گرێدانا ماددی گەر چێ بوو، سەری بۆ شێوازەکێ سەرڤەکیڤە د ژیانێدا دکێشیت، و دبیتە ڕێگرەك کۆ ئەم ڕامانەکێ بۆ ژیانا خۆ پەیدا بکەین و هەست ب بەختەوەرییێ بکەین. گرێدانا مە ب زاتیێ مە یێ ماددیڤە دەما کۆ ئەم ئارمانجێن خۆ ب دەست خۆڤە دئینین گەلەك وێ ئێکێ ب زەحمەت دئێخیت کۆ مرۆڤ باوەر بکەت گەوهەرێ مە یێ د لایەنێ مە یێ نەماددیدا نخافتییە.

بەختەوەری نە ڕەوشەکا دەرەکییە..

داکۆ ئەم د ئاشۆپی نەبین، و زێدەبێژی د ئاخڤتنا مەدا نەبیت، ئەم دشێین ببێژین: گەر پێدڤیێن مرۆڤی یێن سەرەکی بهێنە دابینکرن ل وی دەمی د شیاندایە بەختەوەری بهێتە پەیداکرن گەر ئەم ب ئاوایەکێ سیستەماتیك و ڕێکخستی ئاقل و دلێن خۆ مەشق بدەین. ل گۆر دیتنا دالای لامایێ ١٤ ێ (تەنزن گیاتسۆ) ی، بەختەوەری ڕەوشەکا گرێدایی زهنییەتا مرۆڤییە، پتر ژ وێ ئێکێ کۆ ڕەوشەکا دەرەکی بیت، یان هەستەکا گرێدایی تشت و مشتان بیت، یان ژی تشتەك بیت بوویەرێن ژیانێ بشێن وی بئێخنە ژێر باندۆرا خۆ. ئانکۆ گەر بەختەوەری ڕەوشا زهنییەتا مرۆڤی بیت، ئەڤ چەندە وێ واتەیێ ددەت کۆ هەر گاڤا ئەم زهنییەتا خۆ ب ئاوایەکێ سیستەماتیك و ڕێکخستی مەشق بدەین هینگێ ئەم دێ بشێین بەختەوەرییێ پەیدا بکەین. ئانکۆ کلیلا بەختەوەرییا مە یا د لەپێ مە ب خۆدا.

بەختەوەری ئەو ڕەوشا ئاشتیانەیە یا کۆ مرۆڤ د زهنییەتا خۆدا پەیدا دکەت. کا ئەم چاوا خۆ دبینین، و چاوا خۆ قەبوول دکەین، وەسا ئەڤ دیتن و قەبوولکرنە ڕەنگڤەدان و کارڤەدانان ل سەر ژیانا مە دکەن. گەر مە زهنییەتەکا ساخلەم هەبیت کۆ دەردۆرا مرۆڤی نەشێت وێ بئێخیتە ژێر باندۆرا خۆ هینگێ ئاشتییەك د ناڤخۆییا مرۆڤیدا پەیدا دبیت کۆ هیچ پەیوەندییا وێ ب بوویەرێن دەرەکیڤە نامینیت، وەك: پارە، ترمبێل، ساخلەمی، هەڤال، خۆشتڤی، پەیوەندی، هتد.

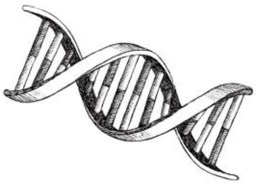
بلا ئەم پیچەك ب هژماران بئاخڤین: ل گۆر زانستێ، قنێتێ مە (٥٠٪) ژ بەختەوەرییا مە دەستنیشان دکەت. ئانکۆ، نیڤەکا بەختەوەرییا مە دبیتە تشتەکێ جهگیر کۆ مرۆڤ نەشێت دەستکارییێ تێدا بکەت. گەر جینێن تە د بەختەوەر بن ئەو خەلاتێ خودێیە، و تو ژی کەسەکێ ب شانسی؛ لێ گەر جینێن تە د بەختەوەر نەبن هینگێ دبیت تو مرۆڤەکێ ب شانس نەبی، لێ دەلیڤەیا بەختەوەرییێ ژی هەر بەردەست دمینیت. چاوا؟

ل گۆر زانستێ، کاودانێن دەرەکی (١٠٪) ژ بەختەوەرییا مە دەستنیشان دکەن. و ئەڤەیە ئەو خالا سورپرایزێ بۆ مە هەمییان چێ دکەت. ئانکۆ، کاودانێن ژیانا تە هەمی: هەژارییا تە،

زەنگینییا تە، ساخلەمییا تە، هەڤژینا تە، زارۆکێن تە، ڕەوشا تە یا خێزانی، جوانی و کرێتییا تە، ترمبێلا تە، جۆرەیێ مۆبیلا تە، کارەسات و قەیرانێن سەردەمێ تە، و هتد، هەمی ڤێکرا ب تەنێ (١٠٪) ژ بەختەوەرییا تە دەستنیشان دکەن. واتە: کاودان مرۆڤی چێ ناکەن، بەلکۆ ب تەنێ ئەو وی ژیوارێ ل نك مرۆڤی هەیی ئاشکرا دکەن. ل پەی ڤەکۆلانان، هەر ئەڤەیە وێ ئێکێ شرۆڤە دکەت کا بۆچی هندەك زارۆکێن برازیلی ل تاخێن خۆ یێن هەژار مینا ملیۆنێرێن ڕۆژئاڤایی د هەست و سۆزێن خۆدا خویا دکەن.

یا گرنگ ل ڤێرێ ئەوە کۆ (٤٠٪) ژ بەختەوەرییا مە گرێدایی چالاکییێن مەیە، و ب ڕێکا وان دهێتە دەستنیشانکرن. ئەو تشتێن ئەم دکەین و هزرا خۆ تێدا دکەین قەبارەیەکێ مەزن ژ بەختەوەرییا مە دەستنیشان دکەن. لەورا دەلیڤەیەکا مەزن بۆ بەختەوەرییێ هەر د لەپێ مەدا دمینیت گەر هات و خۆ قنێت و ژینگەهێن مە ژی ب دژی مە بن. لەورا، بلا ئەم زهنییەتا خۆ بگوهۆڕین نەکۆ کاودان و دەردۆران. کلیلا بەختەوەرییێ نە ئەوە کۆ ئەم جینێن خۆ بگوهۆڕین چونکی ئەو تشتەکێ مەحالە، یان ژی ئەم دەردۆرا خۆ بگوهۆڕین چونکی ئەو ژی خەیالە و نە

تشتەکێ پراکتیکە. بەلکۆ کلیلا بەختەوەرییێ ئەوە کۆ ئەم ئاوایێ هزرکرنا خۆ بگوهڕین داکۆ د ئەنجامدا ڕەفتارێن مە ژی بهێنە گوهڕین.



گوهڕین مە بەختەوەر ناکەن..

پڕانییا مە بزاڤێ ژ بۆ بەختەوەرییێ دکەن و تەکەزییێ ل سەر گوهڕینا ڕەوشا ژیانا خۆ دکەن، و هەمی باوەرییا مە ئەوە کۆ ئەڤ گوهڕینە دێ بەختەوەرییەکێ بۆ مە دابین بکەت. بۆ نموونە: دبیت قوتابییەك ژ نوو ژ کۆلیژێ دەربچیت، ئەڤجا وەك جۆرە زەوقەك و گوهڕینەك ڕاببیت کارەکێ دووری مالا خۆ هەلبژێریت، یان ژی ژنەك د ژیانا خۆ یا هەڤژینییێدا تووشی شکەستنێ بووبیت، ئەڤجا زەوق و گێولێن خۆ ب نشتەرگەرییێن جوانکارییێ خۆش بکەت. ڕاستە کۆ هەستەکا خۆش ب ڕێکا ڤان گوهڕینان ل نك ڤان کەسان پەیدا دبیت، لێ بەلێ ئەڤ جۆرە هەستە د دەمکی و دۆمکورتن، و بۆ هەیامەکا دەستنیشانکرینە، چونکی د ڕاستییا خۆدا، و هەر وەك زانست ژی دوپات دکەت، گوهڕینا ڕەوشا ژیانێ نەشێت ب ئاوایەکێ بەردەوام بەختەوەرییێ پەیدا بکەت.

ل دەستپێکێ ئەم ب ئاوایەکێ ب هێز کارڤەدانێ ل هەمبەری گوهرینێن دەردۆرا خۆ دکەین، لێ ب بۆرینا دەمی باندۆرا وان یا سۆزانە هێدی هێدی هێزا خۆ ل هەمبەری سرۆشتێ مرۆڤی ژ دەست ددەت، چونکی سرۆشتێ مرۆڤی ب ئاوایەکێ وەسا هاتییە پرۆگرامکرن کۆ بەرە بەرە خۆ د گەل بوویەران بگونجینیت و ب ئاسایی وەربگریت.

بێ گۆمان ئەم هەمی یێن د ڕەوشەکا هۆسادا دەرباز بووین، بۆ نموونە: کەیفخۆشییا دەستپێکێ دەما ئەم ترمبێلەکێ یان خانییەکی دکڕین، دەما ئەم مووچەیەکێ باش وەردگرین، لێ ئەڤ کەیفخۆشییە پڕانییا جاران ژ دو ڕۆژان پتر ڤەناکێشیت. یان دەما مرۆڤەك د تیرۆپشکاندا کوژمەیەکێ پارەیان قازانج دکەت، ڤەکۆلان وەسا دیار دکەن کۆ کەیفخۆشییا ڤان جۆرە کەسان ب تەنێ بۆ هەیاما چەند مەهەکان وەك دەستپێکا خۆ دمینیت، و پشتی هینگێ هێدی هێدی ل کێمییێ ددەت و دادهێت.

هەلبەت ئەڤە ئەو ڕاستییا نەخۆشە یا کۆ د گەل گوهرینێن دەردۆرا مەدا ڕوو ددەت: ل دەستپێکێ ئەم ب ئاوایەکێ خۆش هەست ب بوویەر و ڕەوشێن ئەرێنی دکەین، لێ ژ بەر وێ مەیلا خۆگونجاندنێ یا کۆ ل نك مە مرۆڤان هەیی، ئەڤ بوویەر و

ڕەوشێن ئەرێنی هیچ بەختەوەرییەکا بەردەوام ل دووڤ خۆ ناهێلن.

هێژایی گۆتنێیە کۆ مەیلا خۆگونجاندنێ لایێ خۆ یێ باش ژی هەیە، چونکی ب هەبوونا ڤێ مەیلێ ـ کۆ مرۆڤ د دەمەکێ کورتدا خۆ د گەل دەردۆرا خۆ دگونجینیت ـ مرۆڤ دێ بشێت خۆ د گەل بوویەرێن نەخۆش یێن ژیانێ ژی بگونجینیت. دبیت گەر خودێ ئەڤ مەیلە ژ مە ستاندبا، ئەم هەردەم ئێخسیرێن بوویەر و ڕوودانێن ژیانا خۆ باین. بۆ نموونە: دەما خۆشتڤییەکێ مە دمر، یان ڕوودانەکا دلتەزین دقەومی و کەسەکێ سەقەت ل دووڤ خۆ دهێلا، هینگێ ئەم دا د هەمی ژیانا خۆدا خەمگین و پۆسیدە بمینین.

گەلەك جاران تشتەك هەیە تو هزر دکەیی گەر تو ب دەست خۆڤە بینی دێ ژیانا تە ژ ڤی دەستی بچیتە یێ دی، لێ وەك ڤەکۆلاێنێن زانستی دیار دکەن کۆ ئەڤ جۆرە تشتە د ڕاستییا خۆدا ب تەنێ جوداهییەکا بچووك د ڕەوشا مە یا دەروونیدا چێ دکەن نەکۆ زێدەتر. بۆ نموونە: گەلەك جاران مە هزر کرییە گەر مە ترمبێلەکا هۆسا و هۆسا کڕیبا، دبیت ئەم بەختەوەر بووباین. لێ هەر دەما تو وێ ترمبێلێ دکڕی و دبیتە مولکێ تە ئێدی تو دێ

ببینی کۆ ب بۆرینا دەمی هەستێن تە یێن خۆش هێدی هێدی داهاتن!! بەلکۆ ب بۆرینا دەمی دبیت تو دەرباری وێ ترمبێلێ هەست ب بێزارییێ ژی بکەیی. تو هینگێ دێ بزانی کۆ هەستێن خۆش ب تەنێ هەستێن (حەزا) ب دەستڤەئینانێ بوون نەکۆ هەستێن ب دەستڤەئینانێ ب خۆ بوون، چونکی پشتی کڕینا وێ دبیت هیچ هەستەکێ خۆش ل نك تە نەمینیت. یان ژی گەلەك جاران کەسەکی هزر کرییە گەر ئەو گەهشتبا خۆشتڤییا خۆ، دبیت ئەو زێدە بەختەوەر بووبا. لێ هەر دەما ئەو دگەهنە هەڤدو و زەواجێ دکەن ئێدی ئەڤ کەسە دێ ببینیت کۆ ب بۆرینا دەمی هەستێن وی یێن خۆش هێدی هێدی داهاتن!! ئەو دێ هینگێ بزانیت کۆ هەستێن خۆش ب تەنێ هەستێن (حەزا) مارکرنا وێ کەسێ بوون نەکۆ هەستێن مارکرنا وێ ب خۆ بوون، چونکی مومکینە پشتی زەواجەکا هۆسا هیچ هەستەکێ خۆش ل نك هەردویان نەمینیت.

ڕازیبوون هێڤێنیێ بەرختەوەرییێیە..

دڤێت ئەم د زهنییەتا خۆدا ژ خۆ د ڕازی بین، و هەست ب بهایێ خۆ بکەین. ل شوونا کۆ ئەم بزاڤێ بکەین وان تشتان ب دەست خۆڤە بینین یێن کۆ ئەم حەز ژێ دکەین، بلا ئەم بزاڤێ بکەین حەز ژ وان تشتان بکەین یێن کۆ مە هەین و ل بەر دەستێ مە.

چو جاران وێ هزرێ نەکە کۆ گەر تە پتر ب دەست خۆڤە ئینا دێ ڕەوشا تە یا دەروونی باشتر لێ بهێت، چونکی گەر تە هۆسا هزر کر هینگێ باش بزانە کۆ هەر تشتەکێ تو هەوڵ ددەیی ب دەست خۆڤە بینی، دەما تە ب دەست خۆڤە ئینا، ئێکسەر دێ تشتەکێ دی بهێتە د گەهێدا و شوونا وی بگریت داکۆ تو وی ژی ب دەست خۆڤە بینی، و هۆسا چیرۆکا حەز و دلچوونێن تە ب داوی ناهێت. ڕاستە کۆ هندی دەستکەفتییێن مرۆڤی زێدەتر لێ بهێن، خەون و خۆزییێن وی ژی مەزنتر لێ دهێن، و ئەڤ چەندە بەشەکێ سرۆشتییە ژ پێشکەفتنا جیهانێ هەمییێ، هەر

وەك ئەم ب کوردەوەراییا خۆ ژی دبێژین: (تا مرنێ هەر کرنە).
لێ بەلێ نابیت تو ب وی ئاوایی هزر بکەیی کۆ گەر تە پتر ب دەست خۆڤە ئینا دێ ڕەوشا تە یا دەروونی باشتر لێ بهێت. گەر مە بڤێت ئەم د بەختەوەر بین، دڤێت ئەم ڕەوشەکا ڕازیبوونێ د زهنییەتا خۆدا پەیدا بکەین.

ڕازیبوون ئێکەمین کلیلا سەرکەڤتنا مەیە. و مەرەم ژ ڕازیبوونێ ژی ئەوە کۆ مرۆڤ زاتێ خۆ، و ڕەوشا خۆ، و کاودانێن خۆ، و ئەو جیهانا ل دەردۆرا خۆ قەبوول بکەت. ڕازیبوون ئەوە کۆ تو ڤان هەمی تشتان وەك هەیی قەبوول بکەیی نەکۆ وەك تە دڤێن.

گەلەك یا پێدڤییە مرۆڤ ژ ڤان هەمی تشتان نەڕەڤیت، و وان ڕەت نەکەت. دڤێت مرۆڤ ل سەر زاتێ خۆ مرۆڤەکێ ئەمیندار بیت. ئەو هەلوەستێ هەیی شرۆڤە بکەت، و ئەو تشتێ مومکین نەبیت بهێتە گوهرین یان کۆنترۆلکرن پێدڤییە مرۆڤ ل سەر ڕازی ببیت. هەلبەت ئەڤ چەندە وێرەکییەکە کۆ مرۆڤ تشتێ مومکین بگوهریت، و ژ وی تشتی جودا بکەت یێ کۆ نەهێتە گوهرین. گەلەك یا فەرە کۆ دلێ مرۆڤی دەرباری وان تشتان یێ ئارام بیت یێن کۆ نەهێنە گوهرین، و مرۆڤی وێرەکی دەرباری وان تشتان هەبیت یێن کۆ د شیاندایە بهێنە گوهرین، و شارەزایی ژی

دەرباری ڤان هەردو جۆرە تشتان هەبیت داکۆ بشێت وان ژێك ڤابڤێریت.

ژیان ئێك دەلیڤەیە..

ئەڤا ئەم نها دژین، ئەو ژیانا مەیا ئێکانەیە. ئەو نە تێستەکە دێ بکەیی، و جارەکا دی دێ دوبارە بکەیەڤە. لەورا نابیت ئەم ژیانا خۆ ڕادەستی شانسی و هەلکەڤتنان بکەین. مانە حەیفە مرۆڤ سەحارێ ژ خەوێ ڕاببیت، و خۆ بشۆت و ڤەشۆت، و کارێ خۆ بکەت، و بێ مەرەم ژ مالێ دەربکەڤیت؟

تو دشێی هەر ژ ڤێ قۆناغێ دەست پێ بکەیی. چ تو یێ باش بی نها، یان ژی یێ خراب بی. خۆ قەبوول بکە، و پێگەهێ خۆ یێ ڕاستەقینە بزانە، و دانێ پێ بدە. مخابن شێوازێ ژین و ژیارا مە وەسا دیار دکەت کۆ ئەم ب تەنێ د ڤێ ژیانێدا یێن دقەتینین. قەتاندن و بۆراندن دروشمێن پڕانیا خەلکینە. هەر کەسێ تو ببینی یێ ژ ژین و ژیارا خۆ بێزارە، و دەما تو ژێ دپرسی ئێکسەر دێ ببێژیت: (دقەتیت.. بۆراندنە)!!

ئەم هەمی حەز دکەین ئاسۆیێن ژیانا خۆ بەرفرەهتر و گەشتر لێ بکەین، و هەردەم ئەم هەست دکەین کۆ مە گەلەك تشت

ماینه کۆ بدەین و بکەین و ب دەست خۆڤە بینین، و سرۆشتێ مە مرۆڤان هەردەم هاندەرەکی ل نك مە چێ دکەت کۆ ئەم ئەزموونەکا باشتر د ژیانێدا ئەنجام بدەین.

تشتێ گرنگ ئەوە کۆ هەر قۆناغەکا نها تو تێدا، تو دشێی هەر ژ وێ قۆناغێ دەست پێ بکەیی. گرنگ نینە کا تو تا کیژان قۆناغێ چوویی، یان تو چەند یێ پاشکەڤتیی؟ چونکی د هەمی دەماندا تو دشێی سەرکەڤتنێ د ژیانا خۆدا بینی، و هەردەم تو دشێی وەسا ل ژیانا خۆ بکەیی کۆ ڕەوشا تە ل پاشەڕۆژەکا نێزیك ژ یا نها باشتر بیت. بۆ نموونە، ئەو کەسێن ل سەر کەرەستەیێن هشبەر و مەیڤەخوارنێ و قوماریێ ڕاهاتین، و پشتی هینگێ شیاینە خۆ، و دەست ژێ بەردابن، وان ل دەستپێکێ دان ب ئاریشەیێن خۆ دایە و قەبوول کرینە، و ئەڤ دانپێدان و قەبوولکرنە نیشانێ حەز و ئیرادەیا وان بوویە کۆ ئاریشەیێن خۆ چارەسەر بکەن، و د ئەنجامدا شیان بۆ وان پەیدا بووینە کۆ خۆ بگوهڕن.

پێدڤییە هەردەم مرۆڤ دانێ بدەت کۆ ڕەوشا مرۆڤی چێکرییا دەستێ مرۆڤییە، ئەڤجا چ ب حەزا مرۆڤی بیت یان نە. لەورا دڤێت ئەم بەرپرساتییا وێ ڕەوشێ هەڵبگرین، و ل هەمبەری

ویێ خودان دەربکەڤین داکۆ حەزا گوهڕینا ویێ ڕەوشیێ ژی ل نك مە پەیدا ببیت. هندی كۆ ئەم ڕاستییا خۆ قەبوول بکەین، ئەم پتر دێ بشێین پێنگاڤێن خۆ بەر ب بەختەوەرییێ و سەرکەڤتنێڤە بهاڤێژین.

مە هەمییان بەختەوەری دڤێت، لێ وەسا دیارە ژی کۆ پڕانییا مە ل جهێن خەلەت لێ دگەڕن. ل هەر جهەکێ ژ ڤێ دنیێ، و د هەر جڤاکەکێدا، دەما پرسیار ژ خەلکەکی دهێتە کرن کا خۆزییێن وان د ژیانێدا چ نە، ئەو ئێکسەر و بێ دودلی (بەختەوەری) یێ ل سەرێ لیستا خۆزییێن خۆ ددانن. لێ دبیت کێم کەس ژ مە پرسیارێ ژ خۆ دکەن: گەلۆ، چ تشتە مە بەختەوەر دکەت؟

بلا ئەم هەناسەیەکێ وەربگرین، و هزرا خۆ بکەین: ئایا ئەو چ تشتە ژ ڕاستی مە بەختەوەر دکەت؟ ئەو پەیوەندییەکە مە بەختەوەر دکەت؟ یان کارەکێ خۆشە؟ یان کارەکێ باشترە ژ کارێ مە یێ نها؟ یان هەبوونا زارۆکەکییە؟ یان ئەوە کۆ تو گەنجتر دیار بکەیی؟ یان ئەوە کۆ پشتئێشانا تە یا دۆمدرێژ نەمینیت ـ بۆ نموونە ـ؟ یان زەعیف ببی؟ یان ژی ژ ئێشا خۆ یا گران ڕاببی؟ یان ژی تە پتر ژ نها پارە هەبن؟

گۆمان نینە گەر بەرسڤا مە ب تشتەکێ هۆسا بیت، وەك گەلەك هەڤال بەرسڤێ ددەن، مخابن ئەو دێ بەرسڤەکا شاش بیت، چونکی ژ ڕاستی ژی چو تشتێن ژ ڤان نەشێن مە ب ئاوایەکێ بەرچاڤ بەختەوەر بکەن. لێ ئەڤ چەندە وێ ناگەهینیت کۆ لێگەڕیانا ل دووڤ بەختەوەرییێ وەهم و خەیالە، بەلکۆ ب تەنێ ئاریشەیا مە ئەوە کۆ ئەم ل جهێن شاش لێ دگەڕین.

یا پێدڤییە ئەم هزرا خۆ د وان تشتاندا بکەین یێن کۆ مە هەین. بلا ئەم چو جاران هزرا خۆ د وان تشتاندا نەکەین یێن کۆ نە مولکێ مە، چونکی بەختەوەری و کەیفخۆشی هیچ ب وێ هزرکرنێ ناهێت یا کۆ تو د وی تشتیدا دکەیی یێ کۆ نە مولکێ تە. هەردەم ب ڕەوشا خۆ یا نها ڕازی ببە، چو جاران نەبێژە گەر ڕەوشا من ب ئاوایەکێ دی با دا گەلەك ژیانا من باشتر بیت، چونکی پڕانییا وان شەڕێن دەروونی یێن کۆ ئەم تووش دبینێ ئەنجامێ وێ هزرێنە یا کۆ دبێژیت: (دڤێت ژیانا من ب ئاوایەکێ دی بیت، و دڤێت بهێتە گوهڕین).

بەختەوەری ئارمانجا هژمارە ئێکە د ژیانا مە هەمییاندا، و ئەم هەمی ژی ل دووڤ دگەڕین، لێ د سەر ڤێ چەندێ ژیرا، ئەم

ژێدەرێن وێ یێن ڕاستەقینە ب تەمامی پشتگوهـ دکەین، بەلکۆ هێشتا هزرا مە دەرباری بەختەوەرییێ یا دروست نینە.

مرۆڤێن بەختەوەر بەختەوەرییا وان د وێ ئێکێدا نەبوویە کۆ وان پتر پارە هەبووینە، یان ژی ترمبێلێن وان جوانتر بووینە، یان ژی ڕووخسارێن وان باڵکێشتر بووینە. نەخێر، یا دروست ئەوە، کۆ ئەو د زهنییەتا خۆدا د جوداواز بووینە، و ژ ئەنجامێ ڤێ زهنییەتا جوداواز، ڕەفتارێن وان ژی د جوداواز بووینە. ئەو هندەك ڕەفتاران پراکتیزە دکەن هێشتا بەختەوەرییێ د ناخێن واندا بهێزتر لێ دکەن. بۆ نموونە: ئەو پتر دەمێ خۆ ددەنەماڵباتێن خۆ، یان ئەو د گەشبینن، یان ئەو ب ئاوایەکێ ڕێکخستی وەرزشێ دکەن، یان ئەو خۆشییا ژیانێ پراکتیزە دکەن، یان ئەو د گاڤا خۆ یا حازردا دژین، یان ژی ئەو ژ بەر وان تشتێن وان هەین دەربڕینێ ژ شوکر و سپاسییان دکەن.

حەز ژ تشتێن خۆ بکە..

خودێ تشتی ب هەر کەسەکی دبەخشیت، لێ جوداهی د ناڤبەرا مرۆڤاندا ئەوە کۆ هەستا هندەکان دەرباری وان تشتێن هەیی هەستەکا ب هێز و زێدەیە، و دبیت ژ بەر وان تشتان ئەو زێدە دەربڕینێ ژ شوکر و سپاسییان دکەن چونکی ئەو بهایەکێ مەزن د تشتێن خۆدا دبینن، و هندەکێن دی ـ بەرەڤاژی ـ هەست ب بهایێ وان تشتێن هەیی ناکەن تا کۆ وان ژ دەست نەدەن.

هەلبەت دەربڕینا شوکر و سپاسییان نە ڕەفتارەکا بێڕامانە، بەلکۆ ئەو ڕەفتارەکە بەختەوەرییێ د ناخێ مرۆڤیدا ب هێزتر لێ دکەت. گەر هەستا مە دەرباری وان تشتێن مە هەین هەستەکا ب هێز و زێدە بیت، ئەڤ چەندە بەختەوەرییێ د ناخێن مەدا ب هێزتر لێ دکەت. مەرج نینە دەبڕینا مە بۆ شوکر و سپاسییان تشتەکێ گرێدایی ئاینی بیت، یان ڕەفتارەکا دینداریێ بیت. بەلکۆ خۆ مرۆڤێ بێدین ژی دشێت شوکر و سپاسییان دەرببڕیت دەما کۆ قەدرێ وان تشتێن هەیی دزانیت و هەبوونا وان بلند دنرخینیت.

یا پێدڤییە ئەم د ناخێ خۆدا هەبوونا هندەك تشتان بلند بنرخینین داكۆ ئەڤ تشتە ژێ ب هەبوونا خۆ بشێن هەستێن خۆش بدەنە مە و ئارامییەكێ ل نك مە پەیدا بكەن.

خودێ د گەلەك جهێن قورئانا پیرۆزدا دیار دكەت كۆ كەرەم و بەخشینێن وی بۆ هەمی كەسان د بەردەستن، و خۆ مرۆڤێن بێدین و خودێنەنیاس ژی ژ ڤان كەرەم و بەخشینان نەهاتینە بێبارکرن. خودێ د ئایەتەكا قورئانێدا دبێژیت:

- (كُلاًّ نُّمِدُّ هَؤُلاءِ وَهَؤُلاءِ مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَمَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا)[1].

واتە: (ئەم ژ دانا خودێیێ تە ددەینە ڤان و وان هەمییان، و كەسێ ژێ بێبار ناكەین، و بەخشینا خودێیێ تە یا ژ كەسێ ڤەگرتی نەبوویە).

و د ئایەتەكا دیدا دبێژیت:

- (وَمَن يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَن يُرِدْ ثَوَابَ الآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ)[2].

---

[1] قورئانا پیرۆز/ سوورەتا ئیسرائ/٢٠.

[2] قورئانا پیرۆز/ سوورەتا ئالیعیمران/١٤٥.

واتە: (و هەر کەسێ خەلاتێ دنیایێ بڤێت ئەم دێ ژێ بدەینێ، و هەر کەسێ خەلاتێ ئاخرەتێ بڤێت ئەم دێ ژێ بدەینێ، و ئەم دێ شوکرداران خەلات بکەین).

ئانکۆ وەك خودێ د قورئانا پیرۆزدا دیار دکەت، دان و بەخشینێن وی بۆ هەمییان د وەکهەڤن، و ئەو کەرەمێن خۆ د گەل دیندار و بێدینان ژی ب عەینی ئاوایی دکەت. لێ کارڤەدانێن مرۆڤان ل هەمبەری ڤان دان و بەخشینان نە د وەکهەڤن. لەورا دەما کۆ خودێ ڤیایی بەحسا وان دان و بەخشینێن ب بەرەکەت بکەت، هینگێ خودێ ئەو ب تەنێ وەك تشتەکێ تایبەت بۆ مرۆڤێن ئیماندار دانە دیارکرن. بۆچی؟

خودێ دەرباری دان و بەخشینێن خۆ یێن ب بەرەکەت د قورئانا پیرۆزدا دبێژیت:

- (وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى ءَامَنُواْ وَٱتَّقَوْاْ لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُواْ فَأَخَذْنَهُم بِمَا كَانُواْ يَكْسِبُونَ)[1].

واتە: (و گەر خەلکێ گوندان ئیمان ئینابایە و تەقوا کربایە، دا ئەم بەرەکەتێن ئەسمان و ئەردان ل سەر وان ڤەبکەین، لێ وان

---

[1] قورئانا پیرۆز/ سوورەتا ئەلئەعراف/٩٦.

درەو کرن، ئەڤجا مە ئەو ب وان کاران گرتن یێن کۆ وان دکرن).

ب دیتنا ئەز پێ دبینم ئەوە کۆ پێدڤییە مرۆڤێن ئیماندار ئەو مرۆڤ بن یێن کۆ پتر هەست ب دان و بەخشینێن خودێ دکەن، و تشتێن خۆ بلند دنرخینن، و شوکر و سپاسییان ل هەمبەری وان پراکتیزە دکەن، و د ئەنجامدا ئەڤ تشتە ژی ب هەبوونا خۆ هەستێن خۆش د ناخێ واندا پەیدا دکەن، و ئەڤ هەستێن خۆش ئەون ب زاراڤێ بەرەکەتێ هاتینە وەسفکرن. ئانکۆ دان و بەخشینێن خودێ بۆ مرۆڤێ ئیماندار ژ قالبێ وان دان و بەخشینێن ئاسایی دەردکەڤن و دچنە د قالبێ بەرەکەتێدا چونکی هەستێن خۆش د ناخێ ویدا دهێلن. هەلبەت ئەڤ بەرەکەتە نە یا تایبەتە ب مرۆڤێن دیندارڤە ژ بەر کۆ د دیندارن و هند، بەلکۆ ئەڤ بەرەکەتە ب وان دهێتە دان ژ بەر کارڤەدانا وان یا ب هێز ل هەمبەری دان و بەخشینێن خودێ، لەورا مرۆڤێ بێدین و خودێنەنیاس ژی دشێت خۆ ژ ڤێ هەستێ بێبار نەکەت گەر تشتێن خۆ بلند بنرخینیت و هەبوونا وان د ژیانا خۆدا ب ئاوایەکێ جوان و بلند هەڵبسەنگینیت.

هەلبەت ئەڤ ئایەتە د ڕووخسارێ خۆدا وەسا دیار دکەت کۆ ئەو کەسێن ئیمانێ نەئینن و تەقوایێ نەکەن ئەو دێ ژ دان و بەخشینێن خودێ د بێبار بن، لێ یا ڕاست سوحبەت نە ب ڤی ئاوایە، چونکی وەك ئایەتێن دەستپێکێ ژی دیار کری کۆ کەرەم و بەخشینێن خودێ بۆ هەمی کەسان ب ئاوایەکێ وەکهەڤ د بەردەستن، و خۆ مرۆڤێن بێدین و خودێنەنیاس ژی ژ ڤان کەرەم و بەخشینان ناهێنە بێبارکرن. لێ سوحبەت یا گرێدایی بەرەکەتێیە کۆ ئەو ب تەنێ بۆ مرۆڤێن ئیماندارە ژ بەر وان شوکر و سپاسییێن ئەو ل هەمبەری ڤان دان و بەخشینان پراکتیزە دکەن.

ب ئاوایەکێ گشتی، بەرەکەت ڕامانەکا ڕۆحی و دەروونی ددەت، و ڕەهندەکێ مەعنەوی ب خۆڤە دگریت. ئەو تشتەکە د گەل دان و بەخشینێن خودێ ناهێت، بەلکۆ پشتی وان دهێت. ئەو نە کارلێکرنا ڤان دان و بەخشینانە ل سەر مە، بەلکۆ ئەو کارڤەدانا مە یا دەروونییە ل هەمبەری وان. دان و بەخشین هینگێ دبنە بەرەکەت دەما کۆ مرۆڤ بهایێ وان دزانیت، و وان بلند دنرخینیت، و دبیت ل گەلەك جهـ و دیوانان ژی بۆ مرۆڤی خۆش بیت کۆ مرۆڤ ب دەڤێ خۆ دەربڕینێ ژ ڤی بهایی و ژ ڤێ بلندنرخاندنێ بکەت. دبیت ئێکی دەهـ زارۆك هەبن و هیچ

هەستەکێ نەدەنە وی کۆ وی تشتەکێ وەسا ب بها د ڤێ ژیانێدا هەیە کۆ گەلەکێن وەك وی ژێ بێبار بووینە، لێ دبیت ژی ئێکێ دی زارۆکەکێ ئێکانە هەبیت، لێ هەبوونا وی ب ئاوایەکێ بەردەوام هەستەکا خۆش ل نك وی پەیدا دکەت چونکی ئەو هەبوونا ڤی زارۆکی د ژیانا خۆدا بلند دنرخینیت.

دان و بەخشینێن خودێ ب خۆ نابنە بەرەکەت گەر کارڤەدانا مرۆڤی ل هەمبەری وان یا ب هێز نەبیت کۆ مرۆڤ بهایێ وان بزانیت و بلند بنرخینیت. ئەڤ دان و بەخشینە ناچنە د خانەیا بەرەکەتێدا گەر ئەم شوکر و سپاسییان ل هەمبەری وان پراکتیزە نەکەین، و جارنا ب دەڤێ خۆ دەربڕینێ ژ بهایێ وان د ژیانا خۆدا نەکەین.

مێشىٚ نەكە گامێش..

دەما تو بەختەوەر دبى، نە ب تەنىٚ هەستەكا خۆش ل نك تە پەیدا دبیت، بەلكۆ وەسا دیارە كۆ ئەڤ بەختەوەرییە گەلەك مفاییٚن لایەكى ژى د گەل خۆدا دئینیت. كەسێن بەختەوەر، گەر تو هەڤبەركرنەكىٚ د ناڤبەرا وان و هەڤالێن وان ییٚن نەبەختەوەردا بكەیی، دىٚ ببینى كۆ ئەو گەلەك مرۆڤێن جڤاكى و چالاك و خێرخواز و هاریكارن، و خەلكى ڤیانەكا مەزن بۆ وان هەیە. لەورا دوور نەدانە كۆ كەسێن بەختەوەر هەردەم دەلیڤەیا وان بۆ هەڤژینییىٚ پتر بیت، و دیسا دەلیڤەیا سەركەڤتنا هەڤژینییا وان ژى ب هێزتر بیت. زێدەبارى تۆرا وان یا هەڤال و برادەران كۆ گەلەك تۆرەكا زەنگینە.

كەسێن بەختەوەر پتر مرۆڤێن ڤەبووینە، و هزرا وان بەرفرەهترە، و د كارێن خۆدا خودان بەرهەمن. ئەوان پتر شیانێن سەركێشییىٚ و دەلیڤەییٚن ب دەستڤەئینانا پارەیى هەنە. ئەو دەما

ڕاستی ئاستەنگان دهێن پتر هێز و بەرگیرییێ نیشان ددەن، و ساخلەمییا وان ژی باشترە، و بارا پتر ژی ژییێ وان درێژترە.

ب دیتنا من یا سادە، بەختەوەری گەلەك ژ وێ هەستا خۆش مەزنترە یا كۆ جارنا ل نك مە پەیدا دبیت. ئەو ڕەوشەكا بلندە بۆ ئەداكرنێ و بەرهەمئینانێ، و ڤەبوونەكا زهنییە ل سەر خەلكی و بوویەران. دەما ئەم هەست دكەین كۆ ئەم د ناخ و دەروونێن خۆدا د باشین، ل وی دەمی ئەداكرن و بەرهەمئینانا مە ژی گەلەك باشتر لێ دهێت.

هەردەم ئەم تەكەزییێ ل ئاریشە و ئالۆزییێن بچووك دكەین، و بزاڤێ دكەین كۆ قەبارەیێ وان مەزنتر لێ بهێت. هەر گاڤا ئەم فێر ببین كۆ دلگرانییێ ژ ئاریشەیێن خۆ یێن بچووك ڕانەكەین هینگێ ئەم دێ مفایەكێ مەزن بگەهینینە دەروونا خۆ، چونكی ئەم قەدەرەكا مەزن ژ هێز و ئەنەرژییا خۆ دمەزێخین دەما كۆ ئەم بۆ ئاریشەیێن خۆ یێن بچووك دلگران دبین، و د ئەنجامدا ئەم ژ جوانی و خۆشییا ژیانێ ژی دوور دكەڤین.

یا فەرە ئەم سولحێ دگەل كێموكاسییێن خۆ بكەین، چونكی هەر كەسێ هەولا كەملانێ بدەت دێ خۆ ژ ئارامییا دەروونی بێبار بكەت. بەرگیرییا قەدەرێ و نەڕازیبوونا ل هەمبەری وێ ژی

دەمێن خۆ هەنە، و هندەك دەم ژى هەنە مە چو ژێ ناهێت ژ بلى كۆ ئەم خۆ د گەل قەدەرێ بگونجینین و پێ ڕازى ببین، ئەڤجا چ ب ئاوایەكێ دەمكى بیت یان ژى بەردەوام. ئەڤە ئەو ڕاستییە یا كۆ گەر ئەم ب هەستا خۆ یا ساخلەم نەزانین، ژیان دێ مە نەچار بكەت كۆ ئەم وێ بزانین. بۆ نموونە، بەرگیرییا ئێشێ د هەیاما خۆپاراستنێ و چارەسەرییێدا ئەركە، لێ هندەك دەم ژى هەنە بۆ وێ ئێكێ كۆ ئەم د گەل ئێشێ بژین دەما كۆ ئێش دۆمدرێژ دبیت و شیفا دبیتە مەحال.

هەردەم دهێتە گۆتن كۆ ئەو تشتێن خودێ ددەتە مرۆڤان ب كێماسینە، لێ ب دیتنا من مرۆڤ دشێت ب ڕازیبوونا خۆ وان تشتان تەمام و بێكێماسى بكەت. بزاڤا گەهشتنا كەمالنێ تشتەكێ هەڤدژە بۆ ب دەستڤەئینانا ئارامییا دەروونى، لەورا نابیت مرۆڤ هەولێن نەئاسایى بدەت و سەرێ خۆ بخۆت داكو ڕەوشا خۆ یا نها بگوهڕیت یان ژى ژیوارێ خۆ بەر ب ئاقارەكێ جوداترڤە ببەت.

بلا ئەم هەردەم بۆ خۆ ڕازیبوونەكێ پەیدا بكەین كۆ ژیانا مە ب ئاوایێ خۆ یێ نها گەلەك یا جوان و قەشەنگە، نەخاسمە گەر گوهڕینا ڕەوشا مە تشتەكێ مەحال بیت. بلا هیچ ئەم بزاڤێ

نەکەین کۆ د هەمی بیاڤاندا بگەهینە کەمالانیێ، چونکی کەمالانا دروست ئەوە یا کۆ تو هینگێ هەست پێ دکەیی دەما تو دەستان ژ ڤێ هزرێ بەر ددەیی.

هزرێن خراب د بێسنۆرن..

دەروونا مە زێدە تێك دچیت دەما ئەم د هزراندا دچینە خوار، و هەر دەما تو هزرێ د تشتەکیدا دکەیی و ئەڤ هزرە دبیتە جهێ بێزارییا تە، هینگێ تو پتر هەستێن خۆ تێك ددەیی، چونکی یا دیارە هەر هزرەك سەری بۆ ئێکا نەخۆشتر دکێشیت، تا کۆ ل داوییێ تو خۆ ب پلەیەکا مەزنتر دلگران دبینی.

هزرکرنا نەرێنی چو سنۆر نینن، و دڤێت ئەم باش بزانین کۆ ئەستەمە تو هەست ب ئارامییەکا دەروونی بکەیی هندی کۆ سەرێ تە یێ تژی خەم و خەیال بیت. هەر گاڤا تە ئەو قەرەبالغا د سەرێ خۆدا ڕاوەستاند هینگێ دێ ئارامییا تە دەست پێ بکەت. لەورا یا گرنگە تو بزانی کا چ د سەرێ تەدا دقەومیت داکۆ هەر گاڤا تە بڤێت تو بشێی ژ وێ هزرکرنێ ڕابوەستی، بەری کۆ هزرێن تە ڕێکا خۆ ببینن و سەرێ تە بئێخنە ژێر کۆنترۆلا خۆ.

دڤێت ئەم باش بزانین کۆ گەلەك ئاریشەیێن مە یێن مەزن د ڕاستییا خۆدا قەت هند د مەزن نینن، لێ ئەم ب هزر و خەیالێن خۆ وان مەزن دکەین و ژ مێشێ دکەینە گامێش.

پڕانییا مە وەسا هزر دکەن کۆ خۆشییا ڤێ ژیانێ ئەوە ئەم بشێین هەمی تشتان ئەنجام بدەین، لێ بەلێ د ڕاستییا خۆدا ئەڤ چەندە ب تەنێ وەهمەکە مە د سەرێ خۆدا چێ کری، و پاشی مە باوەر ژی ژێ کرییە، چونکی هەر گاڤا تە تشتەك د لیستا کارێن خۆدا ئەنجام دا، دێ ببینی ئێکسەر تشتەکێ دی هاتە شوونێ داکۆ جهێ وی تشتێ تە ئەنجام دایی بگریت. ئەڤ چەندە ژی سەری بۆ دلگرانییێ و نەئارامییا دەروونی دکێشیت، لەورا یا فەرە مرۆڤ هەست و سۆزێن خۆ ل پێشییا هەر تشتەکێ هەیی بدانیت، و ل سەر حسێبا وان قیمەتێ و بهایی نەدەتە هیچ تشتەکێ دی.

مرۆڤەکیٚ دلۆڤان بە..

ئاستیٚ ئارامییا مە یا دەروونی ل سەر ویٚ چەندیٚ ڕادوەستیت کا مە چەند باوەری هەیە ئەم د حازریٚ خۆدا بژین. نابیت ئەم ڕیٚکیٚ ب ئاریشەیێن بۆری و خەمێن پاشەڕۆژیٚ بدەین تا وی ڕاددەیی کۆ کۆنترۆلا حازریٚ مە ژی بکەن، و خۆشییا مە و ئارامییا مە یا دەروونی د گاڤا نهادا بێخنە ژێر گەفا نەمانیٚ.

گەلەك یا فەرە ئەم مرۆڤێن ب ڕەحم و دلۆڤان بین. دڤێت گەلەك جاران تو خۆ بدانییە جهیٚ وان کەسێن بەرامبەر، و خۆ د هەلوەستێن واندا ببینی، و ب لۆژیکیٚ وان هزرا خۆ بدەیە کاری داکۆ پتر هەست ب ڕەوش و ئازار و ڕەفتارێن وان بکەیی. نابیت هەردەم تە بەس ل خۆ بیت، چونکی یا گرنگە بۆ مە ژ لاییٚ دەروونیڤە کۆ ئەم خۆ د ڕەوش و هزرێن کەسێن بەرامبەردا ببینین.

ئێك ژ جوانترین فەرمانێن قورئانا پیرۆز ل پێغەمبەری (س) کرین دەما کۆ دانوستاندنیٚ د گەل کەسێن بێدین و کافر دکەت، ئەوە کۆ خۆ د رەوش و هزرێن کەسیٚ بەرامبەردا ببینیت:

ـ (**قُلْ مَن يَرْزُقُكُم مِّنَ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ قُلِ اللَّهُ وَإِنَّا أَوْ إِيَّاكُمْ لَعَلَى هُدًى أَوْ فِي ضَلالٍ مُّبِينٍ. قُل لا تُسْأَلُونَ عَمَّا أَجْرَمْنَا وَلا نُسْأَلُ عَمَّا تَعْمَلُونَ**)[1].

واتە: (تو ـ ئەی موحەممەد ـ ببێژە: کییە رزقی ژ ئاسمانان و ئەردی ددەتە وە؛ ببێژە: خودێیە، و یان ئەم یان ژی هوون، ل سەر رێکەکا راستین یان ژی د بەرزەبوونەکا زیق و دیاردایینە. ببێژە وان: چو پرسیارەك دەرباری تاوانێن مە ژ وە ناهێتە کرن، و چو پرسیارەك ژی دەرباری کریارێن وە ژ مە ناهێتە کرن).

گەر ئەم ب هووری ل سەر ڤان ئایەتان راوەستین، ئەم دیٚ ببینین کۆ هەرچەندە خودیٚ ل دەستپێکا ئایەتیٚ بۆ پێغەمبەری (س) دیار ژی کرییە کۆ ئەو ییٚ ل سەر بیروباوەرییەکا راست و دروست، و پێدڤییە ئەو ب باوەرییەکا موکم بەرسڤا بێدین و کافران بدەت، لیٚ د سەر ڤیٚ هەمییێ ژیرا پێدڤییە ئەو بۆچوونا وان ژی بەرچاڤ وەربگریت و هەست ب شێوازیٚ هزرکرنا وان

[1] قورئانا پیرۆز/ سوورەتا سەبەئ / ٢٤ـ٢٥.

ژی بکەت، و بۆ وان وەسا د بەسڤدانێن خۆدا دیار بکەت کۆ دبیت ئەو یێ خەلەت بیت و ئەو د دروست بن، و دبیت ژی ئەو د خەلەت بن و ئەو یێ دروست بیت. هەر ب تەنێ ئەڤە نەبوو، بەلکۆ خودێ ژ پێغەمبەری (س) خواست کۆ ئەو د گەنگەشەکرنێن خۆ ژیدا د گەل ڤان توخمە کەسان کارێن خۆ یێن باش ب تاوانان وەسف بکەت و کارێن وان یێن خراب ب کارێن ئاسایی وەسف بکەت. ئەڤە ئەو زهنییەتا ئارام و ئاستبلندە یا کۆ خودێ ژ پێغەمبەرێ خۆ (س) دخوازیت کۆ نیشانی مرۆڤێن بێدین و کافر بدەت. لێ مخابن مرۆڤ نابینیت کۆ ل رۆژا ئەڤرۆ مرۆڤێن دیندار گەلەك باوەری ب ڤی ئاوایێ هزرکرنێ هەبیت.

دەما لۆژیك كۆرە دبیت..

مخابن كو لۆژیكێ پرانییا مە لۆژیكەكێ كۆرەیە. ئەم هندەك رەفتارێن خۆ راست و دروست دبینین، لێ ئەم هەر وان رەفتاران (یان ژی خۆ هندەك رەفتارێن بەرئاقلتر ژی) ل نك خەلكەكێ دی شاش و خەلەت دبینین. ئەز سپێدەیەكا هاڤینێ ل بەر دەرێ چایخانەیەكێ روونشتبووم و من چایەك ڤەدخوار. خوارنگەهەك ل هەمبەری وێ چایخانەیێ بوو. زەلامەك ژی ل نك من یێ روونشتی بوو و رك ل دەرێ وێ خوارنگەهێ دفكری، و كرە كەنی و گۆتە من: (ب دیتنا من، تاوانە مرۆڤ خوارنێ ل خوارنگەهێ بخۆت. مرۆڤ دشێت ب هەقێ دانەكێ خوارنێ خوارنا رۆژەكا تەمام بۆ زارۆكێن خۆ دابین بكەت!!). و هێشتا خۆلەكەك ب سەر ڤێ ئاخفتنا ویڤە نەچوویی، من دیت كابرایی گازی كرە خودانێ عەرەبانەیەكا نێزیك و پێنج هزار دانێ و گۆتێ: (كا بۆ من دو پاكێتێن جگارەیان بینە!!). ئەز ژی د ناڤبەرا خۆ و نەفسا خۆدا گرنژیم و من بۆ خۆ گۆت: (هەر ئێك

وەك خۆ د ڤێ دنیایێ دگەهیت. ل نك ڤی كابرایی تاوانە تو دانەكێ خوارنێ ل خوارنگەهێ بخۆیی بلا هەر هەوجەییا تە ژی وەسا بخوازیت، لێ تشتەكێ نۆرماله ل نك وی تو هەر ڕۆژ پارەیەكێ كاغەزێ ئاگری بەر بدەییێ و ساخلەمییا خۆ ژی بدانییە سەر). یا ڕاست پڕانییا مە ب ڤی ئاوایی هزر دكەن و بڕیاران ل سەر خەلكەكێ ددەن، و كێم كەسێن ژ مە د بەرهەڤن خۆ ل شوونا كەسەكێ بەرامبەر بدانن و ب ئاوایەكێ وەك وی هزرا خۆ بكەن داكۆ د ڕەفتارێن وی بگەهن.

تووڕەبوونا کەسێن بەرامبەر بمێژە..

دڤێت مرۆڤ تووڕەبوونا کەسێن بەرامبەر بمێژیت. قەت نە یا پێدڤییە کۆ ئەم هەردەم بەرەڤانییێ ژ خۆ بکەین، و خۆ ڕاست و دروست دەربێخین. ئەو بزاڤێن ئەم دکەین داکۆ بەرەڤانییێ ژ خۆ بکەین و خۆ ڕاست ل هەمبەری خەلکەکێ دی دەربێخین، ئەو گەلەك ژ هێز و ئەنەرژییا مە دمەزێخن، لەورا تو نە یێ نەچاری هەردەم ڤێ هێزێ و ئەنەرژییێ ژ دەست بدەیی.

ئەز ل سۆشیال مەدیایێ بۆ هەیامەکا درێژ نڤیسکارەکێ چالاك بووم. ل دەستپێکا ڤێ ئەزموونێ گەلەك جاران د کۆمێنتاندا ئەز د گەل هەڤالان دکەڤتمە شەڕەنیخێ و من دلێن گەلەکان ژی ژ خۆ دهێلان داکۆ بەرەڤانییێ ژ هزرا خۆ بکەم، و بۆچوونا خۆ بۆ وان و بۆ خەلکەکێ ژی بسەلمینم. لێ پشتی هینگێ باوەرییەك ل نك من پەیدا بوو کۆ هەر قەرقەشەیەکا ب مەرەما ژێکبرنێ ل دۆر مژارەکێ دهێتە کرن ئێکسەر دبیتە ئالاڤێ بنئاخکرنا ڕاستیا وێ مژارێ. ئەڤە، و زێدەباری وێ ئێکێ کۆ ڤێ چەندێ گەلەك ژ

هێز و ئەنەرژیا من دبر، و ل داوییێ ژی ئەز گەهشتمە وێ قنیاتێ کۆ چو هزروبیر هێژایی وێ ئێکێ نینە مرۆڤ ژ بەر وان بێدلییا مرۆڤەکی بکەت یان برینەکێ د دلێ وی بکەت. چو زاراڤ د جهگیر نینن، و هەر تێگەهەکێ هەیی ژی بەردەوام دهێتە گوهڕین و خۆ ل مە ناکەتە خودان، ئەڤجا بۆچی تا کۆ ئەم خۆ وەك ئێخسیران ل هەمبەری هندەك زاراڤان ببینین یان ژی خۆ ڕادەستی داڤێن تێگەهەکێ ژ تێگەهان بکەین و ببینە پۆلیس و بەرەڤانییێ ژێ بکەین؟ لەورا من بڕیار دا کۆ ئەز دەست ژ کێش و ڤەکێشا کۆمێنتان بەر بدەم و ب تەنێ خۆشییێ ژ وێ ئێکێ ببینم کۆ هزرێن خۆ دابڕێژم، و هند. ئانکۆ نها دەما ئەز ل سۆشیال مەدیایێ دنڤیسم ئەز ب تەنێ ل هەڤالجێمکێ خۆ یێ هزری دگەڕم نەکۆ زێدەتر. ئەز ب نڤیسینێن خۆ ل ئێکی دگەڕم کۆ وەك من هزر بکەت، یان ل بەر بیت کۆ وەك من هزر بکەت، یان ژی حەز هەبیت کۆ وەك من هزر بکەت. تە هند دیت من هزرەکا خۆ داڕێژت و هەڤالەك ژ هەڤالێن من یێن سۆشیال مەدیایێ دەرکەڤت و گۆت: (وەی سحەتا تە خۆش، تە ئەو گۆت یا من دڤیا بێژم، لێ هندی کۆ دهاتمە خۆ من نەدزانی وەك تە جوان دابڕێژم).

مەرج نینە دەما ئەم د بیاڤەکێ هزریدا دنڤیسین ئەم بشێین هزروبیرێن خەلکەکی بگوهڕین، یان وەك یێن خۆ لێ بکەین، بەلکۆ گەلەك جاران هندەك کەس هەنە هزروبیرێن وان د تێکچووینە، و پرس و بەرسڤ د سەرێن واندا وەك ڕستکەکا پرتپرت و بەلاڤن، و ئەو ب تەنێ ل هیڤیا ئێکێ وەك مەنە مۆریکێن ڤێ ڕستکێ بۆ وان خڕڤە بکەت و ڕستکەکا لێکدایی بۆ وان د سەرێ واندا ژێ چێ بکەت. تە هند دیت ئەڤ کابرایێ هۆسا تشتەکێ تە خواند و بوو هەڤالجێمکێ تە یێ هزری.

ئەز نها باش دزانم کۆ ئەز ب هزروبیرێن خۆ چو جیهانان ناگوهڕم، لێ د سەر هندێ ژیرا دڤێت مرۆڤ وەسا هزر بکەت کۆ نڤیسینێن وی دێ جیهانێ بگوهڕن، چونکی گەر مرۆڤ ب وێ قنیاتێ هزرێن خۆ نەنڤیسیت دڤێت ئێکسەر مرۆڤ بزانیت کۆ نڤیسینێن وی بەری ژ زکێ قەلەمێ وی دەربکەڤن هەر د زکماکدا دێ د مری بن.

من پتر ژ بیست سالێن عەمرێ خۆ ب کارێ نڤیسینێڤە بۆراندینە، و نێزیکی پتر ژ دەهـ سالان من ب ئاوایەکێ چالاك ل سۆشیال مەدیایێ هزروبیرێن خۆ دارێژتینە، و ئەز دزانم کۆ کەس نەبوویە هزرێن خۆ ژ بەر هزرێن من گوهڕیبن، بەلکۆ بەرەڤاژی

من ب خۆ چەند جاران هزرێن خۆ گوهڕینە، و ئەز ژ بڕیارێن خۆ یێن هزری لێڤە بوویمە. ئەز ب خۆ تێبینیا خۆ دکەم کۆ هزروبیرێن من گەلەك د نڤیسینێن مندا دهێنە گوهڕین، و دبیت گەلەك ڤێ ئێکێ وەك خاڵەکا نەرێنی ل سەر من بگرن، لێ یا سرۆشتی ئەوە کۆ ئەو کەسێ هزرا خۆ بکەت دڤێت هزروبیرێن وی بهێنە گوهڕین و وەك خۆ نەمینن. و گەر هزر ڕاوەستییان، هینگێ هزروبیر ژی تا مرنێ دێ وەك خۆ بمینن. هیچ جارەکێ شانازییێ نەبە کۆ هزروبیرێن تە مینا چیایەکێنە و ژ جهـ نالڤن. بارا پتر ژ جاران ئەو هزروبیرێن جهگیر نیشانێ سەرەکێ ڕەق و مەژییەکێ بێهزرە، و خودانێ وان ژی مرییەکێ نەڤەشارتییە.

بیروباوەرییا تە نە هەردەم دەستکەڤتییەکە کۆ تو خۆ پێ مەزن بکەیی، چونکی بارا پتر ژ جاران ئەو نە هەڵبژارتنا دەستێ تەیە. دبیت تە ئەو ژی ـ وەك هەر تشتەکێ تە هەیی ـ ژ باب و باپیرێن خۆ ب میراتی وەرگرتبیت. ئەڤجا هەولێ بدە د گەل دەردۆرا خۆ بژی، و ڤیانێ و ڕێزگرتنێ د گەل خەلکەکی پارڤە بکە.

هندەك کەس کەرب و کین و زکرەشییەکا وەسا مەزن ژ خەلکەکی ڕادکەن ژ بەر کۆ بیروباوەرییێن وان نە وەك یێن وانن، هەر وەك تو ببێژی گەر تە ئەڤ کابرایە زڤڕاندبا زارۆکاتییا وی و

ڕادەستی ماڵباتەکا دی کربا کۆ بیروباوەرییا وان یا جودا با، ئەڤ کابرایە دا عەمرێ خۆ هەمییێ ببەت و ل دووڤ ئاینێ ڕاستەقینە بگەڕیت، و ڕانەدوەستییا تا کۆ نەهاتبا سەر عەینی ڤی ئاینێ نها یێ کۆ ئەو ل سەر، و دا بۆ مە هەمییان بسەلمینیت کۆ ئەڤ ئاینێ وی نها هەیی دروستترین ئاینە!! باوەر بکە سوحبەت هیچ ب ڤی ڕەنگی نینە. ئەم هەمی کوڕێن ژینگەها خۆینە و دەستکارێن دەیبابێن خۆینە، و کێم کەس د دیرۆکێدا شیاینە ببنە سەلمانێ فارس.

بەری ئەز ببمە چل سالێ من گەلەك جاران د کۆمێنتێن خۆ یێن سۆشیال مەدیاییێدا دگۆتە هەڤالان کۆ ئەز د گەنگەشە و دانوستاندنێن خۆدا حەز ژ ژێکبرن و قاهیشکێشانێ ناکەم؛ لێ بلا ئەز یێ ڕاستگۆ بم کۆ ئەز نها هەست دکەم وەسا نەبوو. من گەلەك جاران خۆشییەك ددیت دەما کۆ من د گەنگەشەیەکێدا قاهیش دکێشا، و من د ناخێ خۆدا وەك ژێکبرنەك لێ دنێری. لێ ل وە ڤەناشێرم ژی کۆ ڤان جۆرە گەنگەشەیان گەلەك ژ هێز و ئەنەرژیا من دبر. لێ نها ئەز ب هەمی هەست و سۆزێن خۆ حەز ژ ڤان جۆرە قەرقەشەیان ناکەم خۆ چەند یێ هەق ژی بم. دبیت گەلەك جاران کەسێن ل هەمبەری من وەسا هەست ژی کربیت

کۆ ئەز ژ بەر وان رەڤیمە، یان وان ب کۆمێنتا خۆ ئەز بێدەنگ کریمە، لێ ل داوییێ ژی دڤێت مرۆڤی قنیاتەك هەبیت کۆ ئاستێ سەبر و هەدارا مرۆڤی ئەوە ئاستێ ئارامییا مە یا دەروونی دەستنیشان دکەت، چونکی هندی سەبر و هەدارا تە بلندتر بیت ل وی دەمی تو پتر دێ ب رەوشا خۆ رازی ببی، و هند یێ رژد ژی نابی کۆ ئیلا هەقییا خۆ بۆ خەلکەکێ بسەلمینی.

دەما تو ئاریشەیێن خۆ یێن بچووك مەزن دکەیی، و قەبارەیەکێ مەزنتر ددەییێ، و هەولێ ددەیی کۆ خۆ ل سەر توورەبوونا خۆ رژد بکەیی، تو دزانی هینگێ شێواز و رەوشا تە بۆ تە گەلەك ژ بەختەوەری و ئارامییا تە یا دەروونی گرنگتر لێ دهێن؟ بلا تە باوەرییەکا مەزن هەبیت کۆ هیچ جارەکێ مافدارییا تە ژ ئارامییا تە یا دەروونی گرنگتر نەبوویە، لەورا داکۆ تو یێ بەختەوەر بی هەردەم بلا جانێ لێبوورینێ ل نك تە یێ بهێز بیت.

بلا سینگێ تە یێ بەرفرەهـ بیت..

گەلەك یا فەرە ئەم جارنا د خەیالا خۆدا مرنا خۆ بینییە پێش چاڤێن خۆ. دبیت ئەڤ چەندە تشتەكێ ب ئێش بیت، لێ گۆمان نینە كۆ ئەڤ چەندە دێ تشتەكێ ب كارڤەدان ژی بیت، چونكی ئەڤ چەندە بیرا مە ل تشتێن گرنگ د ژیانا مەدا دئینیت، و هاندەرەكی بۆ مە چێ دكەت كۆ ئەم لەزێ ل وان تشتان بكەین یێن كۆ ئەم دشێین ئەنجام بدەین و هێشتا مە ئەنجام نەداینە.

هەردەم بزاڤێ بكە كۆ د بەرسڤدانێدا مرۆڤەكێ بێهنفرەهـ بی، و پرانیا جاران ژی گوهدار و بهیسەرەكێ باش بە، چونكی ئەڤ نەریتە گەر تو شیایی ل نك خۆ پەیدا بكەیی، ل وی دەمی تو پتر دێ د ناخێ خۆدا هەست ب ئارامییێ بكەیی، و ئەو فشارێن دەروونی یێن كۆ ل سەر تە هەین هەمی نامینن. ئەڤە، و زێدەباری كۆ هەمی كەس حەز ژ مرۆڤێن گوهدار دكەن و خەریبیا دیوانا وان دكەن.

هەردەم بلا فەلسەفەیا تە د ژیانێدا ئەو بیت کۆ ئەو ئاستەنگ و بەربەستێن د ژیانێدا هەین جۆرەیەکێ جەرباندنێنە بۆ تە، چونکی هەردەما تە ب دروستی ئەڤ چەندە پەیرەو کر هینگێ تو دێ دەلیڤەیەکێ بۆ سەرکەڤتنا خۆ ببینی.

هیچ جوداهییەکێ د ناڤبەرا وێ پەسندان و ڕەخنەگرتنێدا نەبینە یا کۆ خەلکەك دەرباری تە دکەت. دبیت کەسەك هزر بکەت کۆ تو خۆشمرۆڤی، و ئێکێ دی هزر بکەت کۆ تو مرۆڤەکێ خرابی چونکی خۆ ب تەلەفۆنێ ژی تو پرسیارا حالێ وی ناکەیی، لێ ئەڤ جۆرە پەسندان و ڕەخنەگرتنە تشتەکێ نۆرمالن، و پارچەیەکن ژ ژیانا مە هەمییان. لێ باش بزانە هندی کۆ تو کەسەکێ ژ ڕەوشا خۆ ڕازی بی هینگێ تو خۆ پێدڤی ب پەسن و دەستخۆشییێن هیچ خەلکەکێ دی نابینی.

دەما تو ڕەفتارەکا سەیر ژ کەسەکێ دبینی، دبیت تو تووشی بێهیڤیبوونێ ببی، لەورا یا پێدڤییە هینگێ تو ب تەنێ هزرا خۆ بگوهڕی نەکۆ چو تشتێن دی. واتە: ئاریشەیا مە د شێوازێ هزرکرنا مەدایە نەکۆ د چو تشتێن دیدا.

دەما تو ڕاستی ڕەفتارەکا ب ڤی ئاوای دهێی، یا فەرە تو ب دەروونەکا بلند سەرەدەرییا وێ بکەیی، و ل وێ مەرەمێ

بگەڕی یا کۆ ل پشت ڤێ ڕەفتارێ هەیی. دبیت تو جۆرە بێگونەهییەکێ ل پشت ڤێ ڕەفتارێ ببینی، چونکی دبیت ئەڤ کەسە نە ژ زانین و مەرەم ڤێ ڕەفتارێ دکەت، و ل وی دەمی دبیت ئەڤ چەندە جۆرە دلپێڤەبوونەکێ د ڕاستا ڤی کەسیدا ل نک تە پەیدا بکەت. هەر ڕەفتارەکا نەجوان دەما تو دبینی، بزانە ئەنجامدەرێ وێ د ڕاستییا خۆدا یێ داخوازییا هەست و سۆز و دلپێڤەبوونا کەسێن بەرامبەر دکەت.

ڤیانیٚ پارڤە بکە..

ئەز ل ویٚ باوەرییٚمە کۆ دەم یێ هاتی ئەم قەبارەییٚ ڤیان و ریٚزا خۆ نیشانی وان کەسیٚن ل دەردۆرا خۆ بدەین، و هەولٚ بدەین رووب روو ببیٚژینە هەڤالیٚن خۆ کۆ مە ئەو گەلەك دڤیٚن. گەر تو نەشیایی روو ب روو وەسا ببیٚژییٚ، هەولٚ بدە ب هەر ریٚکەکا هەیی ببیٚژیٚ گەر خۆ تە ب نامەیەکا سۆشیال مەدیاییٚ گۆتییٚ.

یا گرنگە ئەم ژیانا خۆ تژی ڤیان و حەزژیٚکرن بکەین، و هەردەم تەکەزییٚ ل سەر ویٚ چەندیٚ بکەین کۆ ئەم کەسیٚن شرین بین ل بەر دلیٚن خەلکەکی، چونکی ئەڤ چەندە هەستا بەختەوەرییٚ ل نك مە پەیدا دکەت. پیٚدڤییە ئەم ڤیانیٚ نیشانی زارۆکیٚن خۆ ژی بدەین، بلا ئەم وان فیٚر بکەین کۆ حەز ژ هەر تشتەکیٚ زیٚندی بکەن، بەلکۆ خۆ بلا حەز ژ بووك و لیستۆکیٚن خۆ ژی بکەن چونکی ئەو ل سەر خولکیٚ زیٚندییان هاتینە چیٚکرن. وان فیٚر بکەن کۆ وان هەمبیٚز بکەن و ماچی بکەن، و هەر گاڤا ژ دەستیٚن وان بکەڤن ژی بلا پیٚشڤە بئیٚشن. پیٚدڤییە ئەم

مرۆڤێن تژی ڤیان بین، و هەردەم ڤیانا خۆ بێ شەرت و مەرج بدەین. نابیت ئەم ڤیانا خۆ ب شەرت و مەرج بدەین، چونکی ئەو ڤیانا ب شەرت و مەرج بیت، ئەو وەك ڤیان ناهێتە هژمارتن.

دلنزمی و ئاشتییا ناڤخۆیی دو تشتێن هەڤکووفن. هندی کۆ تو مرۆڤەکێ دلنزم بی، و تە ئەو حەزە نەبیت کۆ ل هەمبەری خەلکەکی تەکەزییێ ل زاتێ خۆ بکەیی، هینگێ گەلەك ب ساناهیترە کۆ تو هەست ب ئاشتییەکا دەروونی بکەیی.

گەلەك یا فەرە ئەم هند ڕەخنەیێ ل دەردۆرا خۆ نەکەین، و هند خۆ ل پێگەهێ کەسەکێ شارەزا و زانا نەدانین، چونکی د سەر وێ ئێکێرا کۆ ئەڤ ڕەفتارە خەلکەکێ ژ مە دوور دکەت، و مە ل پێش چاڤێن وان دارگران دکەت، ئەڤ چەندە هەستەکا زاتی ژی ل نك مە ب خۆ چێ دکەت کۆ ئەم مرۆڤێن خرابین و هەردەم ل خەلەتی و شاشیێن دەردۆرا خۆ دگەڕین.

هەولێ بدە کەسەکێ نەرێنی نەبە، چونکی هندی تو پتر یێ نەرێنی بی، واتەیا وێ ئەوە کۆ تۆ پتر گرێدایی لایەنێ خۆ یێ ماددیی. هەروەسا هەولێ بدە گەلەك حوکم و بڕیاران ل سەر خەلکەکی نەدە، چونکی حوکمدان و بڕیاردانا ل سەر خەلکەکی پڕانییا جاران دەربڕینەکە ژ تشتەکی کۆ د ناخێ مەدا

نەبوویە و ئەم هەست ب نەبوونا وی دکەین. ئەو تشتێ تو د کەسێن بەرامبەردا ڕەخنە دکەیی ئێك ژ دویانە: یان تشتەکێ نەباشە کۆ ل نك تە ب خۆ هەیە، و تە نەڤێت دانێ پێ بدەیی، یان ژی تشتەکێ باشە ل نك تە نینە، و تو حەز دکەیی ل نك تە ژی هەبا. بلا بزاڤێن مە هەمی پێخەمەتی پەیداکرنا هەست و سۆزێن ئەرێنی بن، چونکی هەست و سۆزێن نەرێنی ئەگەرێن سەرەکینە بۆ پەریشانییێ، لەورا یا گرنگە ئەم وان ژ ناڤ ژیانا خۆ ڕابمالین.

بەخشین نهێنییا بەختەوەرییێیە

تا کۆ ئەم ژیانا خۆ تژی ئارامی و ڤیان بکەین، گەلەك یا گرنگە ئەم هندەك کارێن خێرێ بکەین و هندەك ڕەفتاران پراکتیزە بکەین کۆ ئارامییێ بدەنە مە، مینا: ڕاکرنا گلێشی ژ سەر جادەیان، و هاریکارییا نەساخ و هەژاران، و ب خودانکرنا سێویان، و هتد. بلا مە باوەرییەکا تەمام هەبیت کۆ بەختەوەرییەکا مەزن د بەخشینێدا هەیە، نەخاسمە گەر ئەڤ بەخشینە یا بێبەرامبەر بیت و کەس پێ نەزانیت. نابیت ئەم ڤی کاری بکەین داکۆ ل هەمبەری خەلکەکی تەکەزییێ ل سەر زاتێ خۆ بکەین، چونکی هەر دەما تە ژ بۆ ڤێ مەرەمێ کارێ خێرێ کر هینگێ دێ گەلەك یا دوور بیت کۆ تو هەست ب ئاشتییەکا ناڤخۆیی بکەیی.

بەری چەند سالەکان ئەز وەك نۆژدارەك د گەل ڕێکخستییەکا بیانی دچوومە کامپەکا ئاوارەیان و من نەساخێن وان ل مالا موختاری چارەسەر دکرن. ل گاڤێن بهێنڤەدانێ من و موختاری

سوحبەت دکرن. من ژی جارەکی پرسیارا رەوشا کارەبا کامپێ کر کا دەما کارەبا گشتی دچیت ئەو کارەبێ بۆ خۆ ژ کیڤە دئینن، موختاری ژی بۆ من دیار کر کۆ رێکخستییەك هەیە دینامۆیەکا کارەبێ بۆ وان دانایە کامپێ و ل دەمێن نەبوونا کارەبا گشتی ئەو وێ دینامۆیێ هەڵدکەن. هەلبەت من ژی ئەڤ چەندە ب کارەکێ باش دا زانین، و من پرسیار ژێ کر: (لێ مام کی سەخبێرییا ڤێ دینامۆیێ دکەت؟). وی ژی گۆتە من: (باوەر بکە دکتۆر رێکخستییێ ئەز ژ بۆ کارێ سەخبێریکرنا وێ دەستنیشان کریمە، و ئەڤە چەند ساڵەکە هەما ئەز وی کاری دکەم). من ژی گۆتێ: (لێ مام ما ئەڤ چەندە نە گرێدانەك و پێگیرییەکە بۆ تە؟ تو ژی مرۆڤەکێ هەژاری ما خۆ تو بەلاش ڤێ چەندێ ناکەیی؟). ئەو ژی گرنژی و گۆتە من: (باوەر بکە دکتۆر ئەو پارەیەکێ ددەنە من، لێ خۆزی نەدابا!!). من ژی ب حێبەتیڤە گۆتێ: (ئەو بۆچی مام؟). وی بەرسڤا من دا و گۆت: (ئەز نزانم دکتۆر کا مژار ب چ رەنگییە، لێ یا ئەز دزانم کۆ فەرمانبەرێن ڤێ رێکخستییێ بۆ خۆ رێکلامەکێ ب من دکەن. باوەر بکە من دکەنە شەمۆ دەما کۆ ل داوییا مەهێ پارەیی ددەنە من. دێ کابرایەکێ وان بهێت، و دێ دەستێ من بگریت و پارەیێ من ژ

بەریکا خۆ بکێشیت، و ببێژیتە هەڤالێ خۆ کۆ وێنەیەکێ ب وی ئاوایی بۆ من و وی بگریت. و پاشی دێ پارەیێ من نێزیکی دەستێ من بکەت و ببێژیتە من دەستێ خۆ ڤەکە، و دێ ببێژیتە هەڤالێ خۆ کۆ وێنەیەکێ ب وی ئاوایی ژی بۆ من و وی بگریت. و پاشی دێ پارەیێ من بکەتە د ناڤ دەستێ مندا و دەستێ من بچینیت و ژ من بخوازیت کۆ بگرنژم داکۆ هەڤالێ وی وێنەیەکێ ب وی ئاوایی ژی بۆ من و وی بگریت. و ل داوییێ دێ ژ من بخوازیت کۆ پارەیێن خۆ بکەمە د بەریکا خۆدا و سەرێن وان ژ بەریکێ دەربێخم و بگرنژم داکۆ هەڤالێ وی وێنەیەکێ ب وی ئاوایی ژی بۆ من و وی بگریت). موختاری ئەڤ سوحبەتە کر و گرنژی و گۆت: (تە ڕاستی دڤێت دکتۆر، یا پێدڤییە داوییێن مەهان کەیفا من بهێت ژ بەر کۆ وەختێ مووچەیێ منە، لێ باوەر بکە بۆ من نەخۆشترین ڕۆژە چونکی چو کەرامەتێ بۆ من ناهێلن تا کۆ مووچەیێ من ددەنە من. من دکەنە لێبۆك تا کۆ مووچەیی ددەنە من).

ئەڤە ئاریشەیا پرانییا مەیە دەما ئەم کارێ خێرێ دکەین، ئەم ڤی کاری ناکەین داکۆ هەست ب بەختەوەرییا بەخشینێ بکەین، بەلکۆ مەرەما مە هەمی ئەوە کۆ ئەم تەکەزییێ ل سەر زاتێ خۆ

بکەین، لەورا ژی ئەڤ بەخشینە چو هەستێن خۆش د ناخێن مەدا پەیدا ناکەن. خۆزییێن وی کەسی یێ کۆ نە ژ بەر چاڤکێ کامێرایێ هاریکارییا هەژارەکی دکەت و محتاجیا وی دقەتینیت، چونکی ب تەنێ مرۆڤ هینگێ هەستەکا کوور ب ئارامییێ دکەت دەما کۆ ئەو کارێ خێرێ یێ مرۆڤ دکەت د ناڤبەرا مرۆڤی و نەفسا ویدا بیت.

مخابن کۆ مرۆڤاتی وەك هاندەرێ خێرێ ل نك گەلەك مرۆڤان نەمایە، بەلکۆ هاندەرێ پڕانییا خەلکی بوویە ڕێکلامکرن و سۆشیال مەدیا. و ژ بەر پارڤەکرنا هندەك وێنێن ب مەرەم د گەل هەژار و دەستکورتان، و سپیکرنا ڕوویێن خۆ یێن ڕەش ل هەمبەری ڕایا گشتی، دێ ببینی کۆ بەرپرسەك هات و هندەك تشت دانە هەژارەکی یان دەستکورتەکی و وێنێن خۆ و وی تژی سۆشیال مەدیایێ کرن.

بلا هەردەم خزمەتکرنا خەلکی پارچەیەك بیت ژ ڕۆژا تە، و بەشەکێ سەرەکی بیت ژ کارێن تە یێن ڕۆژانە. هەر دەما تو کارێ خێرێ دکەیی، نە ل بەندا چو خەلات و دەستخۆشییان بمینە، و نە ژی خۆ ل چاڤکێ چو کامێرایان بگرە، چونکی ب تەنێ ب ڤێ ڕێکێ تو دێ هەست و دەروونا خۆ ئارام بکەیی.

دەما تو دەستێ هاریکارییێ بۆ خەلکەکی درێژ دکەیی هیچ مەرج نینە کۆ تو ب کارێن مەزن دەست پێ بکەیی، بەلکۆ یا فەرە تو ب کارێن بچووك دەست پێ بکەیی، لێ ب جۆش و ڤیانەکا مەزن. بۆ نموونە، دەما تو تشتەکی ژ هەژارەکی یان دەستکورتەکی دکڕی، و تو دزانی کۆ پارییێ ژیارا وی نە یێ ب ساناهییە، هەولێ بدە وێ پارچەیا پارەیی بدە دەستێ وی یا کۆ زێدەتر ژ هەقێ وی تشتێ تە ژێ کڕی، و نەهێلە هووردەیی ل تە ڤەگەڕینیت. ڕاستە تو ب ڤێ ڕەفتارێ یێ خێرەکا بچووك د گەل دکەیی، لێ مەزناهییا تە د وێ ئێکێدایە کۆ تو یێ خێرەکێ د گەل وی دکەیی و د عەینی دەمی ژیدا تو ناهێلی ئاڤا ڕوویێ وی ل پێش چاڤێن تە برێژیت.

هەردەم بۆ کەسێن ل هەمبەری خۆ بگرنژە، چونکی ژیان یا کورتە و ئەو کەسێن تو نها دبینی، پشتی سەد سالێن دی پڕانییا وان ل سەر ڕوویێ ئەردی ساخ نامینن.

خواندەڤا بە ، لێ..

هێشتا هندەك خواندەڤا وەك ئەتیكێت ل خواندنێ دنێرن ؛ ئەو هێشتا نەگەهشتینە وێ باوەرییێ كۆ خواندن دشێت كەساتییا مرۆڤان ئاڤا بكەت. ڕاستە گەر خواندن ب تەنێ ئەتیكێتەك با ادا ب تەنێ ژ بەژن و بالا وی كەسی بهێت یێ جلكەكێ جوان و بالكێش دكرێ، و ل پشت مێزەكا پان و ل سەر كورسییەكا زڤڕۆك ڕوودنشت، لێ پا یا ڕاست ئەوە كۆ خواندن نە ئەتیكێتە، بەلكۆ بەری هەر تشتەكێ ئەو محتاجییەكە، و ژێدەرێ مەعریفەتێیە، و مەعریفەت ژی ئالاڤێ ئێكانە یێ مرۆڤاتیێیە. ئەو كەسێ خواندەڤا و خودان مەعریفەت بیت دشێت د سەرەدەریكرنا ژیانا خۆ و دەردۆرا خۆدا سەركەڤتیتر بیت، و شێوازێ هزركرنا وی یا ڕۆژانە ژی مومكینە ئەرێنیتر بیت. كاركەرێ ڕەوشەنبیر و هزرڤەكری بەری هەر تشتەكێ هەیی مرۆڤە، و نۆژدارێ نەڕەوشەنبیر ژی دبیت هەر تشتەكێ هەیی

بيت، لىٚ ئەو نە مرۆڤە. سوحبەت هەمى د ڤىٚ چەندیٚدا دهیٚتە پۆختەكرن.

ئەز حیٚبەتی دمینم دەما ئیٚك دبیٚژیت: ئیٚدی بەسە، ئەز كتیٚبان ناخوینم چونكی خواندنىٚ چو تشتەك پیٚڤە ناهیٚت!! ئەز حیٚبەتی دمینم ژ ڤىٚ بڕیارىٚ چونكی گەر ژ ڕاستی ئەڤ كابرایە خواندەڤا بیت، ئەو نەشیٚت ڤىٚ بڕیارىٚ ب هیچ ئاوایەكىٚ بدەت. خواندن ڕاهاتن و ئالۆدەبوونە، و ئەو كەسىٚ ل سەر خواندنا پرتووكان ڕاهات ئەو نەشیٚت ب بڕیارەكىٚ دەستان ژ خواندنىٚ بەر بدەت. گەر ژی ئەڤ كابرایە بشیٚت هۆسا ب ساناهی ڤىٚ بڕیارىٚ بدەت، هینگىٚ ئەز دشیٚم بۆ وی سووند بخۆم كۆ ئەو پیٚشوەخت نەخواندەڤا بوویە، ب تەنىٚ وی یارییا خواندەڤاییىٚ دكر نەكۆ زیٚدەتر. و گۆمان نینە كۆ دا هەر ڕۆژەك بهیٚت و ئەڤ كابرایە ژ ڤىٚ یارییىٚ بوەستیت.

ڕەحمەتی بابىٚ من گەلەك حەز ژ خواندنىٚ دكر، و ڤىٚ ئیٚكىٚ هەر ژ زارۆكاتی باندۆرەكا مەزن ل سەر من ژی كربوو. بیرا من دهیٚت دەما دبستان ڤەدبوون بابىٚ من نەدهیٚلا ئەز پرتووكیٚن دەرەكی بخوینم داكۆ كارلیٚكرنىٚ ل خواندنا من یا دبستانىٚ نەكەن، لىٚ چونكی ئەز نەدشیام پرتووكیٚن دەرەكی نەخوینم،

لەورا من پرتووکا دەرەکی دکرە د ناڤ پرتووکا دبستانێرا و من ب هێجەتا پرتووکا دبستانێ یا دەرەکی دخواند، و من د دلێ خۆدا دگۆتە بابێ خۆ: (ل من ببۆرە ئەز خولام، ئەز دزانم تە هەر بۆ منە، لێ ئەز یێ ل سەر ڤان جۆرە پرتووکان ڕاهاتیم و نەشێم نەخوینم).

ئەڤە ژ لایەکی، و ژ لایەکێ دی ژیڤە فەرە ئەم ببێژین کۆ جۆرەیەکێ مرۆڤان هەیە خۆ ب خواندەڤایێن پرتووکان دزانن، و هەردەم پرتووکان دخوینن و وێنەیێن وان ل سۆشیال مەدیایێ پارڤە دکەن داکۆ خەلکەك بزانیت ئەو مرۆڤێن ڕەوشەنبیر و هزرڤەکرینە. تو دشێی ببێژی کۆ ئەو هندەك خواندەڤایێن پێگیرن و بەردەوام تشتی دخوینن، لێ ئاریشەیا وان ئەوە کۆ ئەو ب تەنێ وی تشتی دخوینن یێ کۆ بەری هینگێ دزانن و د گەل شێوازێ هزرکرنا وان دگونجیت، و ئەو ب ڤێ خواندنا خۆ چو تشتەکێ نوو ل خۆ زێدە ناکەن. ئەو هەر حەز دکەن وی تشتی بخوینن یێ کۆ بەری هینگێ دزانن و هەڤدژییا ڕا و بۆچوونێن وان یێن پێشوەخت نەکەت، و بۆ وان دبیتە جهێ دلگرانییێ دەما کۆ ئەو تشتەکی دخوینن و ئەو تشت هەڤدژی هزروبیرێن وان دەردکەڤیت.

گەر تو هندەك جۆرەیێن پرتووكان دخوینی داكۆ ب تەنێ وان هزروبیرێن تە یێن پێشوەخت ب هێزتر بئێخن، دێ گەلەك بۆ تە باشتر بیت كۆ تو ڤان پرتووكان نەخوینی، چونكی تو دێ ب ڤێ جۆرە خواندنێ ئاقلێ خۆ ب تەمامی دابئێخی. داكۆ تو مفایی ژ خواندنا پرتووكان بكەیی، پێدڤییە تو ب زهنییەتەكا ڕەخنەگر تشتی بخوینی. تشت هەیە دبیت تو ژ نوو بخوینی، و تو ب گەرمی ژی پەسەند بكەیی، و تشت ژی هەیە دبیت تو ژ نوو بخوینی، و تو ترانەیان ژی بۆ خۆ پێ بكەیی. لێ بەلێ گەلەك یا فەرە ئەم وان پرتووك و گۆتاران بخوینین یێن كۆ هەڤدژییا ڕا و بۆچوونێن مە یێن پێشوەخت دكەن. یا سەیرە مرۆڤ ب تەنێ وان تشتان بخوینیت یێن كۆ د گەل هزروبیرێن وی دگونجن، چونكی مرۆڤ هزر ناكەت كا چەند تشتێن مەزن هەنە مرۆڤ دشێت ژ هزروبیرێن جودا فێر ببیت.

کوڕێ گاڤا خۆ بە..

دڤێت مە باوەرییەکا تەمام ب گرنگیا گاڤا خۆ یا (نها) هەبیت، و دڤێت ئەم بزانین کۆ پڕانییا وان ئاریشەیێن د هەست و سۆزێن خەلکەکێدا چێ دبن گرێدایی وێ پێناسەیێنە یا کۆ ژ لایێ زهنییەتا وانڤە بۆ وان هاتییە دەستنیشانکرن. گەر ئەم گاڤا خۆ یا (نها) ب دروستی بژین، ئەڤ چەندە ب دیتنا من گەلەك ژ وێ ئێکێ باشترە کۆ ئەم بەردەوام ژ بەر ڕابۆری و پاشەڕۆژا خۆ دلگران بمینین. نەهێلە مەژییێ تە زێدەتر ژ شیانێن خۆ کار بکەت، و وی نەئێخە ژێر باندۆرا ڕابۆری و پاشەڕۆژا خۆ. هەردەم وی وەسا ئاراستە بکە کۆ گرێدایی حازرێ خۆ بیت و گاڤا خۆ یا نها بژیت، چونکی کێم جار هەنە نەخۆشی و دەردەسەری د حازرێ مرۆڤیدا ڕوو بدەن.

پڕانییا مە ژ بیر دکەن کۆ ل حازرێ خۆ بژین و خۆشییێ ب گاڤا خۆ یا نها ببەن. گەر ئەم هزرا خۆ باش د خۆدا بکەین دێ ببینین کۆ هەمی هزرکرنا مە یان یا گرێدایی ڕابۆرییێ مەیە داکۆ

پەشیمانییێ ل هەمبەری هندەك بوویەرێن وی پراکتیزە بکەین، یان ژی یا گرێدایی پاشەرۆژا مەیە کا ئەم دێ چاوا سەربکەڤین و سەروەتیێ و سامانی ب دەست خۆڤە بینین. ئانکۆ ئەم هەمی هزر دکەین کۆ ڕابۆرییێ مە سەربۆرەکا نەخۆش بوو، و خۆزی و ئومێدێن مە ئەون کۆ سبەهییا مە گەشتر و خۆشتر بیت. لێ کەسەکێ ژ مە وێ هزرێ ناکەت کۆ ئەم د گاڤا خۆ یا نهادا بژین چونکی خۆشییا ڕاستەقینە ئەوە یا کۆ تو د گاڤا خۆ یا نهادا هەست پێ دکەیی. ڕابۆری و پاشەڕۆژ ب تەنێ خەیالن ئەم د ئاقلێ خۆدا پەیدا دکەین و پاشی باوەر ژی ژێ دکەین. نە ڕابۆریی و نە ژی پاشەڕۆژێ، وان هیچ ژیوارەکێ خۆ یێ ڕاستەقینە نینە، و هندی مە ئەو باوەری هەبیت کۆ ڕابۆری و پاشەڕۆژ پارچەیەکن ژ گاڤا مە یا نها، هینگێ ئەم بلا باش بزانین کۆ بەردەوام دێ ب ترس و دلگرانی بژین. دڤێت ئەم کورێن گاڤا خۆ بین، و ژ دایکبوویێن حازرێ خۆ بین، داکۆ ب تەمامی ژ ڕابۆری و پاشەرۆژێن خۆ بار بکەین و ل گاڤا خۆ یا نها ئاکنجی ببین.

دبیت نە یا ب ساناهی بیت کۆ مرۆڤ دەستان ژ ڕابۆری و پاشەرۆژێن خۆ بەر بدەت، چونکی ژیانا مرۆڤی ئێخسیرا

ئێگۆیێ خۆیە، و ئێگۆ ژی ئەو پارچەیا هایدارە ژ دەروونا مە یا کۆ سەرەدەرییا دەردۆرا خۆ دکەت، و د ئەنجامدا ڕابۆری و پاشەرۆژێن مە ژی دکەڤنە ژێر باندۆرا ئێگۆییێ مە. لێ د سەر ڤێ ئێکێ ژیرا نە تشتەکێ مەحالە کۆ مرۆڤ خۆ ژ قەیدێن ئێگۆییێ خۆ ڕزگار بکەت، و د حازرێ خۆدا بژیت و بالاٚ خۆ بدەتە سەر گاڤا خۆ یا نها.

یا ڕاست دەم تێگەهەکە ئاقلێ مرۆڤی بۆ خۆ چێ کرییە داکۆ خودان بشێت د ژیوارێ خۆ یێ پراکتیکدا کار بکەت. دەمێ دەمژمێرێ یێ گرنگە بۆ ئەداکرنا ئەرك و کاران، و دەستنیشانکرنا ژڤان و کۆمبوونان. هەروەسا ئەڤ دەمە یێ گرنگە بۆ فێربوونا ژ ڕابۆریی و دەستنیشانکرنا ئارمانجێن پاشەرۆژێ. لێ بەلێ د سەر ڤێ هەمییێ ژیرا، دەم ب تەنێ خەیالەکە مە د سەرێ خۆدا پەیدا کری و باوەر ژێ کری، و پڕانییا مە ژی د خەیالا دەمیدا هاتینە دۆرپێچکرن و زیندانکرن. ئەم هەمی پڕانییا هێز و شیانێن خۆ دمەزێخین داکۆ ڕابۆرییێ خۆ بینینە د حازرێ خۆدا، یان ژی داکۆ خەما پاشەرۆژا خۆ بکەینە خەما سەرەکی یا گاڤا خۆ یا نها، د دەمەکێدا کۆ گاڤا مە یا نها ئەو ب تەنێیە مولکێ دەستێ مە و دەلیڤەیا خۆشییا مە.

یا ڕاست هەر گاڤا مرۆڤ نەشیا هزرکرنا خۆ ڕابوەستینیت هینگێ مرۆڤ تووشی ئێشەکا گران دبیت، لێ چونکی ئەم دزانین کۆ ئەڤ چەندە وەختە دەردێ هەمی مرۆڤان بیت، لەورا ئەم ڤێ چەندێ تا ڕاددەیەکێ نۆرمال و ئاسایی وەردگرین. هزرکرنا زێدە ئێشا ڤی سەردەمییە، و ب ملیۆنان خەلك ژ بەر ڤێ ئێشێ تووشی دلگرانییێ و خەمۆکییێ دبن. بلا ئەم هزرا خۆ بکەین، ئەو چ دلە دێ خۆ ل بەر ڤان هەمی خەمێن دنیایێ بگریت؟ جارەکێ مرۆڤ د ناڤ سنۆرێن گوند و باژێرێن خۆدا دژیا، خەما مرۆڤی ب تەنێ یا زارۆك و ماڵبات و کەسوکار و جیران و گوندییان بوو، و هند. خودێ ژی هەر ب ڤی قالبی و ب ڤان شیانان مرۆڤ ئافراندییە؛ لێ نها، دەولەت سەرێ تۆڕێن جڤاکی و ئالاڤێن لەزگین یێن ڤەگوهاستنا وێنە و پێزانینان، خەمێن هەرحەفت کێشوەران یێن مرۆڤینە، و مرۆڤ ل هەمی بەهییێن دنیایێ بەهیدارە. تە بڤێت و تە نەڤێت؛ هەمی خەم و بەهی و شینییێن دنیایێ یێن تە ژینە. ئێدی ڤان تۆڕێن جڤاکی و ڤان ئالاڤێن لەزگین یێن ڤەگوهاستنا وێنە و پێزانینان بارێ مرۆڤێ هەڤچەرخ گەلەك ژ سرۆشتێ وی گرانتر لێ کرییە. خودێ دەروونا مە تێرا خەمێن دنیایێ هەمییێ چێ نەکرییە، لەورا ژی

ئێدی دەروونێن مە هەمییان زێدە دماندینە. بلا ئەم بزانین کۆ هەر دەما ئەم بشێین ڤێ قەرەبالغا د سەرێ خۆدا ڕابوەستینین، ل وی دەمی ئەم دێ بشێین ب ڤیان و ئارامی بژین.

ویٚ ژیانیٚ بژی یا تە دڤێت..

هیچ جارەكیٚ هزر نەكە گەر تو ل جهەكیٚ دی یان د ڕەوشەكا دیدا هاتبایە سەر دنیاییٚ دبیت تو بەختەوەرتر بایی، چونكی گەر تو ب خۆ خودانیٚ هندەك سالۆخەتێن زهنی یێن خراب بی، یان هندەك ڕەفتارێن نەرێنی ل نك تە ب خۆ هەبن كۆ تە دلگران دكەن، هینگیٚ باش بزانە كۆ هەر جهیٚ تو لیٚ بایی، یان هەر چ ڕەوشا تو تێدا بایی، دا هەر ئەڤ ماڵە بی ییٚ كۆ تو هەیی، و هەر ئەڤ سالۆخەت و ڕەفتارە ژی دا د گەل تەدا بمینن. تشتیٚ گرنگ ل ڤێریٚ ئەوە تو بزانی كۆ بەختەوەری بارا پتر تشتەكیٚ گرێدایی ڕەوشا تە یا زهنییە نەكۆ ڕەوشا دەردۆرا تە، یان ژی ژینگەها تە.

ژیان ئێك دەلیڤەیە و دوبارە نابیت. ڕاستە ئەم دیٚ جارەكیٚ بژین، لیٚ وەك دهێتە گۆتن كۆ جارەك ژی بەسە گەر مرۆڤ بزانیت باش بژیت. گەلۆ؛ مە چو جاران هزرا خۆ كرییە گەر ئەم نها ل بەر مرنیٚ بین و ڕۆژێن خۆ یێن داوییٚ دەرباز بكەین، ئەو

چ تشتێن دشێن مرۆڤی پەشیمان بکەن ژ بەر کۆ مرۆڤی د ژیانا خۆدا نەکرینە؟

تو نها یێ دژیی، و دبیت تو ژ ئاوایێ ژین و ژیارا خۆ یێ رازی ژی بی، لێ تە هزرا خۆ کرییە کۆ تشتەك هەبیت تو ل بەر مرنێ خۆزییان بۆ رابهێلی و پەشیمان ببی کۆ تە د ژیانا خۆدا نەکرییە؟

پەرستارا ئوسترالی (برۆنی وێر) یێ ل نەخۆشخانەیەکێ کار دکر یا تایبەت بوو ب چاڤدانا وان نەساخانڤە یێن کۆ نۆژدار ژ رەوشان وان بێهیڤی بوویی ژ بەر کۆ چارەسەرییێن وان ب هەمی شکلان شکەستن خواربوو. ئەو ب کارێ چاڤدانا ڤان نەساخان رادبوو کۆ ل داوییا رۆژێن عەمرێ خۆ دژیان. وێ ژی ئەڤ کارێ خۆ ب دەلیڤە زانی، و هەردەم ژ ڤان نەساخان دپرسی کا ئەو چ تشتن وان د ژیانا خۆدا نەکرین، و نها ل داوییا رۆژێن خۆ ئەو د پەشیمانن کۆ وان نەکرینە؟

بێ گۆمان ساخلەمی خەلاتەکێ مەزنە خودێ ددەتە مرۆڤان، و مینا هەر تشتەکێ ب بها، مرۆڤ بهایێ ڤێ ساخلەمییێ ژی نزانیت تا کۆ ژ دەست نەدەت. لێ ئەو کەسێ ل بەر مرنێ کەسەکێ راستگۆ و دلساخە، نەخاسمە دەما کۆ پشتراست دبیت

ئەو دێ پشتی چەند حەفتییان ژ ڤێ دنێ بار بکەت. دیتنا وی دەرباری ژیانا وی و عەمرێ وی ژ هەمی گاڤێن دی زەلاڵترە. ئەو دشێت ژ ناخێ خۆ هەست بکەت کا ئەو ب دروستی پەشیمانی چ تشتەکییە کۆ وی د عەمرێ خۆدا نەکری.

پەرستارا ئوسترالی (برۆنی وێر) ـێ وەسا دیت کۆ پڕانییا وان نەساخێن ل بەر مرنێ پەشیمانی پێنج تشتان بوون کۆ وان د عەمرێ خۆدا نەکربوون د دەمەکێدا کۆ ئەو دشیان ب ساناهی وان هەر پێنج تشتان بکەن.

ئێکەمین تشتێ کۆ پڕانییا وان نەساخێن ل بەر مرنێ پەشیمان بووین چونکی د ژیانا خۆدا نەکرییە ئەو بوو کۆ وان وێرەکی نەبوو وێ ژیانێ بژین یا کۆ وان دڤیا. وان خۆزی ڕادهێلان کۆ دەم زڤڕیبا دا وەك وان دڤیا ژیابان نەکۆ وەك خەلکەکێ دڤیا. گرنگترین تشتێ ئەڤ نەساخە پەشیمان دکرن ئەو بوو کۆ وان گەلەك حەز و خەون هەبوون، لێ وان هند بزاڤ نەدکرن کۆ وان ل سەر ئەردی بکەنە ژیوارەك. دەما مرۆڤ دزانیت کۆ ژیانا مرۆڤی ب داوی هات و مرۆڤ دێ ژ ڤێ دنێ بار بکەت، و مرۆڤی تژی حەز و خەون ل دووڤ خۆ هەلاویستی هێلابن، هینگێ مرۆڤ

باش دزانیت کۆ ئەگەرا ب جهـ نەهاتنا ڤان حەز و خەونان هەر مرۆڤ ب خۆ بوویە.

دەمژمێر بۆ مە هەمییان ب عەینی ئاوایی لێ ددەت، ئەڤجا ئەو هەلبژارتنا مەیە کا ئەم دێ چاوا رۆژێن مایی ژ عەمرێ خۆ دەرباز بکەین. دەم بۆ مە هەمییان وەك ئێکە، لێ هندەکێن ژ مە د بەختەوەرن و هندەکێن دی د خەمگینن، چونکی ئەڤ چەندە هەلبژارتن و ژێگرتنا مە ب خۆیە، و ئەم ب خۆینە بریارێ ددەین کا دێ ژیانا مە یا چاوا بیت.

گەلەك یا فەرە ئەم د هەیاما ساخلەمییا خۆدا بزاڤێ بکەین کۆ حەز و خەونێن خۆ بکەینە ژیوار بەری کۆ هێلا عەمرێ مە سەرنشیڤ ببیت و رۆناهییا ژیانا مە ڤەبمریت. نابیت ئەم هەر حەز و خەونێن خۆ پاش بئێخین چونکی ئەم نزانین کا عەمرێ مە چەند یێ درێژە. پێدڤییە ئەم زوو ب زوو بزاڤێ بکەین داکۆ هەمییان ب جهـ بینین، ژ بەر کۆ گەنجاتی و ساخلەمی و هێز خەلاتێن خودێنە، و دڤێت مرۆڤ وان تەرخان بکەت و ب کار بینیت. لێ مخابن بارا پتر ژ مرۆڤان ڤێ چەندێ ل داوییا عەمرێ خۆ دزانن دەما کۆ گەلەك دبیتە درەنگ. عەمرێ مە هەمی دچیت و ئەم مژوولی ب جهئینانا حەز و خەونێن هندەك کەسێن دینە د

ژیانێدا، و کێم کەس ژ مە هەنە هزرێ د حەز و خەونێن خۆدا دکەن.

خۆ ب كاریڤە زەحمەت نەدە..

بۆ (برۆنی ویر) یێ وەسا دیار بوو كۆ گەلەك تشتێن دی ژی هەنە مرۆڤی ل بەر مرنێ پەشیمان دكەن ژ بەر كۆ مرۆڤی ئەو تشت د ژیانا خۆدا نەكرینە. وێ وەسا دیت كۆ پڕانییا زەلامان پەشیمانی وێ زەحمەتێ و ئیزاییێ بوون یا كۆ وان ب كارێ خۆڤە دبر. بارا پتر ژ وان زەلامێن ل بەر مرنێ خۆزی ڕادهێلان كۆ وان هند خۆ ب كاری و شوولكرنێڤە ماندی نەكربا. زەحمەتكێشانا د كاریدا فاكتەرەكێ سەرەكی بوو كۆ پڕانییا وەختێ ژیانا وان زەعێ ببیت، و ئاستەنگەك بوو د ڕێكا خۆشییێن ژیانا واندا. وان ب ئەگەرا كاری و شوولكرنا زێدە خۆ ژ مالێ و مالباتێن خۆ بێبار دكر، و پڕانییا گاڤێن ژییێ وان ل دووری ژن و زارۆكێن وان پووچ دبوون تا كۆ وان هند دیتی ڕۆژا عەمرێ وان ئاڤا boوویی و تشتەك د دەستاندا نەمایی.

گەلەك یا گرنگە مرۆڤ هند خۆ ب كارێ خۆڤە زەحمەت نەدەت، و هەڤسەنگییەكێ بئێخیتە د ناڤبەرا لایەنێن ژیانا خۆدا،

و ژيانا خۆ هەمییێ نەکەتە کار و زەحمەتکێشان. گەلەك ژ ڤان کەسێن ل بەر مرنێ دان ب وێ ئێکێ ددا کۆ کارکرنا وان یا زێدە ئەگەرەکا سەرەکی بوو کۆ ئەو تێر دەیبابێن خۆ ل پیراتییێ نەبینن، و د گەل واندا ڕانەبن و ڕوونن، و د ئەنجامدا نەشیاینە وەك پێدڤی خزمەتا وان بکەن. ڕاستە وان پارە کۆم دکرن و ماڵێ دنیایێ خرڤە دکر، لێ ل داوییا ژییێ وان بۆ وان دیار بوو کۆ سەروەت و سامان ب تەنێ قرێژا دەستانە و نەشێن بەختەوەرییێ و کەیفخۆشییێ بکڕن و دابین بکەن.

بۆ (برۆنی وێر) ـێ دیار بوو کۆ چەند کار و پۆستێ مرۆڤی د دنیایێدا یێ بلند و ژێهاتی ژی بیت، لێ ل بەر مرنێ د چاڤێ مرۆڤیدا هەر یێ بێبها و بێقیمەتە، بەرەڤاژی وێ خزمەتێ یا کۆ مرۆڤ بۆ هەڤال و خۆشتڤییێن خۆ دکەت، کۆ هەمی ل بەر مرنێ دبیتە ئارامییەك و دلرحەتییەك، و دکەڤیتە د ناخێ خودانیدا.

دەربڕینیٚ ژ هەستێن خۆ بکە..

ل گۆر دووڤچوونا (برۆنی وێر) ـیٚ، گەلەك نەساخێن ل بەر مرنیٚ پەشیمانی ویٚ ئێکیٚ بوون کۆ وان هند وێرەکی نەددا خۆ کۆ دەربڕینیٚ ژ هەست و سۆزێن خۆ یێن ڕاستەقینە بکەن. گەلەك کەس هەست و سۆزێن خۆ دنخێڤن و هەمی هزرا وان ئەوە کۆ ئەڤ نخاڤتنە دیٚ ئارامییەکا دەروونی و ئاشتییەکا ناڤخۆیی ل نك وان پەیدا بکەت، لیٚ سوحبەت ب تەمامی بەرەڤاژی ڤیٚ چەندێیە. ئەڤ توخمە مرۆڤە ژیانەکا بێزار دەرباز دکەن، و ب هیچ ئاوایەکی مفایی ژ شیانێن خۆ نابینن چونکی دبیت د بنیاتدا ئەو نزانن کۆ وان شیان هەنە. نخاڤتن و پاشڤەبرنا هەست و سۆزان دیٚ ل داوییا عەمری بنە ئێش و ئازارێن مەزن بۆ خودانی. هەر دەما هەست و سۆزێن مە د ڕاستگۆ بن هینگیٚ ئەم دیٚ بگەهینە قۆناغەکیٚ کۆ خۆ تێدا د گەل هوندریٚ خۆ گونجایی ببینین. ڕاستە کۆ گەلەك جاران ب ئەگەرا دەربڕینا هەست و سۆزان مرۆڤ پەیوەندییا خۆ د گەل دەردۆرا خۆ تێك دبەت، لیٚ گۆمان ژی نینە

کۆ ئەڤ چەندە ئارامییەکا ناڤخۆیی و دلڕحەتییەکێ ل نك مە پەیدا دکەت. و دەما کۆ مرۆڤ ل بەر مرنێ بیت، بۆچوون و دیتنێن خەلکی بۆ مرۆڤی هیچ گرنگیا خۆ نینن.

گەلەك ژ ڤان نەساخێن ل بەر مرنێ د پەشیمان بوون چونکی وان پەیوەندییێن خۆ د گەل هەڤالان نەپاراستبوون. ڕاستە کار و ماڵ و ماڵبات گەلەك د گرنگن د ژیانێدا، لێ دەما کۆ ژ هەمی ژیانا تە چەند ڕۆژەك دمینن هینگێ تو دێ بزانی کۆ هیچ تشتەك ناگەهینە پشتەڤانی و هاریکاریا هەڤالەکێ تە یێ دلسۆز. هەر دەما ساخلەمیا مرۆڤی تێك چوو، و لەشێ مرۆڤی کەڤتە بەر ئێش و ژانان هینگێ ب تەنێ هەست و سۆز گرنگ دمینن. دبیت کێم تشت بۆ مرۆڤی ل بەر مرنێ مینا هەڤالەکێ دلسۆز و وەفادار گرنگ دمینن. مرۆڤ ل داوییا عەمرێ خۆ خوزییان بۆ خۆ ڕادهێلیت کۆ پەیوەندییێن خۆ یێن هەڤالینییێ باشتر پاراستبوون، و دەمێ خۆ پتر دابوو ڤێ هەڤالینییێ داکۆ ب هێزتر لێ هاتبا.

دەليڤەيا بەختەوەربوونێ بدە خۆ..

ل داوییێ، گەلەك ژ ڤان نەساخێن ل بەر مرنێ د پەشیمان بوون چونكی وان دەلیڤەیەكا وەسا نەدابوو خۆ كۆ پتر بەختەوەر ببان. گەلەكێن ژ مە هێشتا نەزانییە كۆ بەختەوەری هەڵبژارتنا مرۆڤییە. مرۆڤ ژ بەر زەحمەت و قەرەبالغا ژیانێ هەردەم یێ مژوولە، و هێشتا ژ ڤی كاری خلاس نەبوویی قەستا كارەكێ دی دكەت، و د ناڤبەرا ڤی كاری و یێ دیدا عەمر خلاس دبیت و چیرۆكا ژیانا مرۆڤی ب داوی دهێت.

مرۆڤ ب سرۆشتێ خۆ هەردەم ترسێ ژ گوهرینێ رادكەت، و ئەڤ ترسە وەسا ل مرۆڤی دكەت كۆ مرۆڤ زوو ب زوو گوهرینان قەبوول نەكەت و ب رۆتینێ ژیانا خۆ رازی ببیت. و د ئەنجامدا مرۆڤ هەستا خۆ یا ناڤخۆیی دگوهریت و خۆ ژ درەوڤە رازی دكەت كۆ ئەو یێ بەختەوەرە، لەورا ژی ئەم د هەستەكا سەختە یا بەختەوەرییێدا دژین. بلا مرۆڤ گەلەك ترسا گوهرینان رانەكەت، و خۆ ئەو گوهرینێن ژ نەچاری ژی ب سەر پلانێن

مەدا دهێن و ئاستەنگ دکەن، بلا مرۆڤ ل هەمبەری وان ژی یێ نەرم بیت، چونکی مرۆڤێ ڕەق ب تەنێ خۆ تووشی سترێسێ و دلگرانییێ دکەت.

پێدڤییە هەردەم ئەم دەلیڤەیەکا زهنی بۆ خۆ بهێلین داکۆ تووشی شۆکێ و نشکڤینێ نەبین دەما گوهرینەکا نەچار ب سەر پلانێن مەدا دهێت. ئەو مرۆڤێ ژیانەکا ڕۆتین و دوبارە و کلاسیك دژیت، ئەو یێ ژ هەستا ڕاستەقینە یا بەختەوەرییێ بێبارە. و چو هەست ژ وێ خۆشتر نینە کۆ تو ل بەر مرنێ بی و گرنژینا ڕازیبوونێ ل سەر دێمێ تە دیار ببیت ژ بەر کۆ تە ژیانا خۆ هەمی وەسا بۆراندییە وەك تە ڤیایی، و تە ئەو تشت کرییە یێ کۆ تە حەز ل سەر هەبوویی، و تو مرۆڤەکێ ڕاستگۆ بوویی د گەل نەفسا خۆ، و تە هەمی خەونێن خۆ کرینە ڕاستی، و تو د گەل هەڤالێن خۆدا مرۆڤەکێ وەفادار بوویی.

ل داوییێ دێ بزڤرم و ببێژم: ئەم چیرۆکا ژیانا خۆ ب تەنێ ل ڕۆژێن داوییا عەمرێ خۆ نانڤیسین، بەلکۆ ئەم وێ ب درێژاهییا هەمی ژیانا خۆ دنڤیسین، ئەڤجا بلا ئەم بزانین وێ ب ئاوایەکێ باش بنڤیسین. بلا هەر مرن داوییەکا نەچار و نێزیك ژی بیت، لێ

ئەم ژی ژ کەربێن وێدا دێ کوالیتەیا ژیانا خۆ گەلەك ژ درێژاهییا
وێ گرنگتر ببینین، و دێ سەمایێ ل بەر زێمارێ بکەین.

ليڤەگەريێن هزرا ڤێ پرتووكێ

وەك ئەمانەتەكا زانستی، بۆ نڤیسینا ڤێ پرتووكێ؛ من ب ئاوایەكێ گشتی مفا ژ خواندنا ڤان پرتووكان وەرگرتییە:

- The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want, Sonja Lyubomirsky. ٢٠٠٧ by Penguin Press HC.
- You'll See It When You Believe It: The Way to Your Personal Transformation, Wayne W. Dyer. ٢٠٠١ by William Morrow Paperbacks.
- How We Die: Reflections of Life's Final Chapter, ١٩٩٥ by Vintage.
- This is Your Life, Not a Dress Rehearsal: Proven Principles for Creating the Life of Your Dreams, Jim Donovan, ١٩٩٩ by Bovan Publishing Group.
- The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing, Bronnie Ware, ٢٠١١ by Kindle.

- The Art of Happiness, Dalai Lama XIV, Howard C. Cutler, ١٩٩٨ by Riverhead Hardcover.
- Being Mortal: Medicine and What Matters in the End, Atul Gawande, ٢٠١٤ by Metropolitan Books.
- Man's Search for Meaning, Viktor E. Frankl, Isle Lasch (Translator), ٢٠٠٦ by Beacon Press.
- Man, the Unknown, Alexis Carrel, ٢٠١٠ by Welco Publishing House.

پرتووکا

ژ کەربێن مرنێدا

سەمایەك ل بەر زێماری

ب داوی هات

پرۆژەیێ هەتاڤ بۆ چاپکرنا پرتووکان

دهۆك ـ کوردستانا ئیراقێ

فیسبۆك: هەتاڤ بۆ پرتووکان

ئینستاگرام: hetav.pirtuk

مۆبایل و ڤایبەر: +٩٦٤ ٧٥١ ٨٤٩ ٢٥ ٥٨

بەر ب نفشەکێ رەوشەنبیر و ژیاندۆست

ژ کەربێن مرنێدا

سەمایەك ل بەر زێمارێ

هەلبەت نە هەستەکا خۆشە کۆ مرۆڤ بەحسا مرنا خۆ بکەت، لێ گۆمان ژی نینە کۆ ئەو هزرا مرۆڤ د مرنێدا دکەت تشتەکێ ب کارڤەدانە، چونکی ئەو بیرا مرۆڤی ل گەلەك تشتێن گرنگ د ژیانا مەدا دئینیت کۆ هێشتا مە بهایێ وان نەزانییە، و هاندەرەکێ ژی بۆ مە چێ دکەت کۆ ئەم لەزێ ل وان تشتان بکەین یێن کۆ ئەم دشێین بکەین، لێ هێشتا مە نەکرینە.

د. هەوار بەللۆ

هەتاڤ
پرۆژەیێ چاپکرنا پرتووکان
هەتاڤ بۆ پرتووکان
hetav.pirtuk
+964 751 849 25 58
+964 751 849 25 58

د.هەوار بەللۆ

ژ کەربێن مرنێدا

سەمایەك ل بەر زێمارێ

ژ کەربێن مرنێدا

سەمایەك ل بەر زێمارێ

د.هەوار بەللۆ

ژ کەربێن مرنێدا

سەمایەك ل بەر زێمارێ

هەلبەت نە هەستەکا خۆشە کۆ مرۆڤ بەحسا مرنا خۆ بکەت، لێ گۆمان ژی نینە کۆ ئەو هزرا مرۆڤ د مرنێدا دکەت تشتەکێ ب کارڤەدانە، چونکی ئەو بیرا مرۆڤی ل گەلەك تشتێن گرنگ د ژیانا مەدا دئینیت کۆ هێشتا مە بهایێ وان نەزانییە، و هاندەرەکێ ژی بۆ مە چێ دکەت کۆ ئەم لەزێ ل وان تشتان بکەین یێن کۆ ئەم دشێین بکەین، لێ هێشتا مە نەکرینە.

د.هەوار بەللۆ

هەتاڤ
پرۆژەیێ چاپكرنا پرتووكان
هەتاڤ بۆ پرتووكان
hetav.pirtuk
+964 751 849 25 58
+964 751 849 25 58