ڕاز

ڕۆندا بیرن

وەرگێرانی لە ئینگلیزیەوە
حەیدەر ئیبراهیم

Scanned with CamScanner

پێناسی کتێب

ناوی کتێب: ڕاز
نوسینی: ڕۆندا بێرن
وەرگێرانی: حەیدەر ئیبراهیم
دیزاین: دارەوان یاسین
تیراژ: ١٠٠٠
ناوەندی بڵاوکار: کتێبخانەی بەختیاری

کتێبخانەی بەختیاری بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە
سلێمانی - شەقامی مەولەوی

Bakhtiary Bookshop
Ktebxanay Baxtiari

07505000122

Scanned with CamScanner

ناوەڕۆک

پێشەکیی نووسەر ٢
نهێنییەکە ئاشکرا کرا ٩
ڕازەکە ئاسان کرا ٤١
چۆن ڕازەکە بەکار دەهێنیت؟ ٦٧
پرۆسە بەهێزەکان ١٠٣
ڕازی پارە ١٣٩
ڕازی پەیوەندییەکان ١٦٣
ڕازی تەندروستی ١٨١
ڕازی جیهان ٢٠٥
ڕازی تۆ ٢٢٥
ڕازی ژیان ٢٥٦
ژیاننامەی کەسایەتییەکان ٢٦٨
پاشەکی: (١٠) بەرچاوڕوونیی ڕازەکە ٢٨٨

Scanned with CamScanner

پێشەکیی نووسەر

سالێک بەر لە ئێستا، ژیانم وێران بووبوو. زۆر خۆم ماندوو دەکرد، ئەوە بوو لەناکاو باوکم مرد، پەیوەندیم لەگەڵ هاوکارەکانم لە شوێنی کارەکەمدا و لەگەڵ کەسە خۆشەویستەکانمدا لەو پەڕی خراپیدا بوو. لەو کاتەدا نەمدەزانی، گەورەترین نائومێدیی ژیانم گەورەترین ئومێد و توانای لێ بەرهەم دێت.

زانیارییەکی کورتم پێ درابوو سەبارەت بە ڕازەکە-ڕازی ژیان. زانیارییەکە لە کتێبێکی سەد ساڵ کۆندا بوو کە لەلایەن کچەکەمەوە بە ناوی هایلی پێم درا. لە ڕێی مێژووەوە دەستم بە گەڕان بە دوای ڕازەکەدا کرد، نەمدەتوانی باوەڕ بەوە بکەم هەموو ئەوانە ڕازەکەیان دەزانی و پێی ئاشنا بوون.
مەزنترین کەسانی مێژوو ڕازەکەیان دەزانی لەوانە: ئەفلاتون، شەیکسپیر، نیوتن، هۆگۆ، بیتهۆڤن، لینکۆڵن، ئیمێرسۆن، ئەدیسۆن و ئاینیشتاین.

بە سەرسوڕمانەوە پرسیم: "بۆچی هەمووان ئەمە نازانن؟" ئارەزوویەکی بەهێزم هەبوو تا لەگەڵ خەڵکی لە تەواوی جیهاندا

Scanned with CamScanner

ڕازەکە هاوبەشی پێ بکەم. دەستم بە گەڕان کرد بەدوای ئەو کەسانەی لەمرۆدا زیندوون و ڕازەکە دەزانن.

یەک دوای یەک دەرکەوتن. کاتێک دەستم بە گەڕان کرد، بووم بە موگناتیسێک، یەک لەدوای یەک مامۆستا مەزن و ناودارەکانم بۆ خۆم ڕادەکێشا.
کاتێک مامۆستایەکم دۆزییەوە، ئەو دەبوو بە لینک (پەیوەندی)یەک بۆ ڕاکێشانی دانەیەکی دیکە، وەک زنجیرێکی بێکەموکورت. گەر لەسەر ڕێگە هەڵەکە بوومایە، ئەوا شتێکی دیکە سەرنجمی ڕادەکێشا بۆ خۆی و لە ڕێی گۆڕینی شێوازەکەمەوە مامۆستا مەزنەکانی دیکە دەردەکەوتن. گەر "بەڕێکەوت" دەستم بەر لینکە هەڵەکە بکەوتایە لە گەڕانی ئینتەرنێتدا، ئەوا ڕێم لە زانیارییەکی تری کورتی گرنگ دەکەوت. لە ماوەی چەند هەفتەیەکی کەمدا، شوێنەواری ڕازەکەم دۆزییەوە لە سەدەکانی ڕابردوودا و جێبەجێکارە نوێیەکانی ڕازەکەیشم دۆزییەوە. بیرۆکەی گەیاندنی ڕازەکە بە جیهان لە ڕێی فیلمەوە تەواوی خەیاڵی داگیر کردم. لە دوو مانگی دواتردا تیمی بەرهەمهێنەرانی تەلەڤزیۆنی و فیلمی ڕازەکەم زانییان. گرنگ بوو کە هەموو ئەندامانی تیمەکە بزانن، چونکە بەبێ زانیاری، ئەو شتەی هەوڵمان بۆ دەدا دەبوو بە شتێکی ئەستەم.

Scanned with CamScanner

هیچ مامۆستایەکی تایبەتمان لە خەیاڵ نەبوو بۆ بەشداریکردن تیایدا، بەڵام ڕازەکەمان دەزانی، هەر بۆیە بە باوەڕی تەواوەوە لە ئوستورالیاوە گەشتم کرد بۆ ویلایەتە یەکگرتووەکان کە زۆرینەی مامۆستاکان تیایدا نیشتەجێ بوون. حەوت هەفتە دواتر، تیمی ڕازەکە ڤیدیۆی (٥٥) مامۆستایان گرت لە تەواوی ویلایەتە یەکگرتووەکاندا کە زیاتر لە (١٢٠) کاتژمێری خایاند. لەگەڵ هەر هەنگاوێکدا کە دەماننا، لەگەڵ هەر هەناسەیەکدا کە هەڵمان دەمژی ڕازەکەمان بەکار دەهێنا بۆ دروستکردنی فیلمی ڕازەکە.

کتومت هەموو شتێک و هەموو کەسێکمان بۆ خۆمان ڕاکێشا. هەشت مانگ دواتر، فیلمی ڕازەکە بڵاو کرایەوە. لەگەڵ بڵاوکردنەوەی فیلمەکە بە جیهاندا، چیرۆکە جادووییەکانمان بەدەست دەگەشت. خەڵکی دەستیان کرد بە نووسینی چارەسەرەکانیان لە ئازاری بەردەوام، خەمۆکی، نەخۆشی، چاکبوونەوە و گەڕان بە پێ پاش ڕووداوێکی پێکدادان، تەنانەت چاکبوونەوە لە دوایین ساتەکانی ژیانیاندا و دووبارە گەڕانەوە بۆ ژیان.

هەزاران نامەمان بەدەست گەشت لە هیی ڕازەکە کە بەکار هێنرا بوون بۆ ڕاکێشان (پەیداکردن)ی برە پارەیەکی زۆر

و چەندین چەکی پارەی چاوەڕواننەکراو. خەڵکی ڕازەکەیان بەکار هێنا بۆ نیشاندانی ماڵەکانیان، سەیارەکانیان، ئیشەکانیان و پلە بەرزکردنەوەکانیان و هەروەها چەندین بەسەرهاتی زۆری بازرگانی کە گۆڕانیان بەسەردا هات لە پاش چەندین ڕۆژ لە جێبەجێکردنی ڕازەکە. چەندین چیرۆکی دڵخۆشکەریان لە خۆ گرتبوو کە تیایاندا پەیوەندییەکان لە لێواری تێکچوون و وێرانبووندا بوون، تیایاندا منداڵان گەڕێندرانەوە دۆخێکی ئارامبەخش و گونجاو.

هەندێک لە چیرۆکە نایابەکان کە پێمان گەشتن لەو منداڵانەی ڕازەکەیان بەکار هێنا بوو بۆ ڕاکێشان (گەشتن) بەوەی دەیانویست، پێی گەشتن لەوانەش: بەدەستهێنانی نمرەی بەرز و هاوڕێکانیان. ڕازەکە ئیلهامی بە پزیشکەکان بەخشی تا زانیارییەکە لەگەڵ نەخۆشەکانیاندا هاوبەشی پێ بکەن، زانکۆ و قوتابخانەکان لەگەڵ قوتابییەکانیاندا، یانە تەندروستییەکان لەگەڵ بەشداربووانیاندا، کەنیسەی هەموو گرووپە ئایینییەکان و سەنتەرە ڕۆحانییەکان لەگەڵ کۆمەڵەکانیاندا. چەندین ئاهەنگی نهێنی سازدەدرێن لە ماڵەکان لە سەرانسەری جیهاندا، کاتێک خەڵکی زانیارییەکە هاوبەشی پێ دەکەن لەگەڵ خۆشەویستان و خێزانەکانیاندا. ڕازەکە بۆ ڕاکێشانی چەندین شتی جۆراوجۆر بەکار هێنرا لەوانە: لە پەڕێکی تایبەتەوە بۆ (١٠) ملیۆن دۆلار.

Scanned with CamScanner

هەموو ئەمانە لە چەند مانگێکی کەم، لە پاش بڵاوبوونەوەی فیلمەکە، ڕوویان دا.

ئامانجی من لە دروستکردنی فیلمەکە ئەمە بوو: هەر ئەمەش دەبێت خۆشی (چێژ) بۆ ملیاران کەس بهێنین لە تەواوی جیهاندا. تیمی ڕازەکە هەموو ڕۆژێک ئەزموونی درککردن بەو مەبەست (ئامانج)ە دەکەن کاتێک هەزاران نامەمان لەلایەن خەڵکییەوە بەدەست دەگات لە سەرانسەری جیهاندا لە هەموو تەمەنەکان، هەموو نەژادەکان و هەموو نەتەوەکان سوپاسگوزاری دەردەبڕن بۆ خۆشیی ڕازەکە. هیچ شتێکی تایبەت نییە نەتوانیت بەم زانیارییە (بەم ڕازە) نەیکەیت. گرنگ نییە تۆ کێیت، لە کوێیت، چونکە ڕازەکە دەتوانێت هەرشتێکت پێ ببەخشێت کە دڵت دەیەوێت.

لەم کتێبەدا ئاماژەمان بە (٢٤) مامۆستا و ڕاهێنەری مەزن کردووە و هەمووشیان لە کاتە جیاوازەکاندا وتەکانیان بە ڤیدیۆ تۆمار کراون لە تەواوی ویلایەتە یەکگرتووەکاندا و لەگەڵ ئەوەشدا بە یەک زمان قسە دەکەن. ئەم کتێبە وتەی مامۆستاکانی ڕازەکەی لە خۆ گرتووە و چیرۆکی جادووئاسای ڕازەکەشی تێدایە کە چۆن کاری کردووە و کاریگەریی هەبووە. هەموو ڕێگە ئاسانەکان، ئامۆژگارییە کورت و پوختەکان و

Scanned with CamScanner

شێوازە کورتەکانم لەم کتێبەدا باس کردووە کە پێشتر فێریان بووم تا تۆش بتوانیت لەڕێیانەوە ئەو ژیانەی خەونی پێوە دەبینیت پێی بگەیت و بژییت.

بەدرێژاییی کتێبەکە درک بەوە دەکەیت کە لە چەند شوێنێکی تایبەتدا وشەی "تۆ"م بە پیتی گەورە (بۆڵد) نووسیوە. هۆکاری ئەم کارەشم ئەوە بوو کە دەمەوێت تۆی خوێنەر هەستی پێ بکەیت و بزانیت ئەم کتێبە بۆ تۆ نووسراوە. من خودی خۆم قسە بۆ تۆ دەکەم کاتێک دەڵێم، "تۆ". مەبەستەکەم تۆیە تا هەست بە پەیوەندیی کەسی (تایبەتی) بکەیت لەگەڵ ئەم لاپەڕانەدا، چونکە ڕازەکە بۆ تۆ نووسراوە و دروست کراوە.

کاتێک بە نێو لاپەڕەکانی ئەم کتێبەدا گەشت دەکەیت و ڕازەکە فێر دەبیت: بۆت دەرەکەوێت چۆن ئەو ئامانجە بەدەست بهێنیت دەتەوێت، ببیت بەو کەسەی خوازیاریت ببیت یان ئەو شتە بکەیت کە دەتەوێت. لە دەرەنجامی خوێندنەوەی ئەم کتێبەوە، بۆت دەرەکەوێت بەڕاستی تۆ کێیت و دەگەیت بەو بڕوایەی ئاستە نایابە ڕاستییەکەت لە ژیاندا چاوەڕێت دەکات.

Scanned with CamScanner

پاشەکی: (١٠) بەرچاوڕوونیی ڕازەکە

ئەمانە دە کاریگەرترین بەرچاوڕوونیین لەسەر گۆڕینی ژیانمان کە لە ماوەی دەیەی پێشوودا خوێندبێتمەوە، جێبەجێم کردبێت و هەموو ڕۆژ لە ڕازەکەدا ژیابێتم. ئەم بەرچاوڕوونییانە وا دەکەن خواستەکانت ئاسانتر لە جاران دەربکەون، دژواری و ئازارەکانت بنەبڕ دەکات و یارمەتیت دەدات بگەیتە ئاستێکی ئارامی و خۆشی کە پێشتر هەرگیز هەستت پێ نەکردبن.

١. کاردانەوەت بۆ ئەو شتەی لە ژیانتدا ڕوودەدات، نیشانی دەدات دواتر چی ڕوودەدات.

کاردانەوەکان دروستکەری بەهێزن، چونکە هەموو شتێکیان تێدایە کە پێویستن بۆ نیشاندان-ئەوانیش یەکگرتنی بیرۆکە، باوەڕ و هەستن لە کرداردا. کاردانەوە ئەرێنییەکان شتانێکی ئەرێنیی زیاتر دروست دەکەن و کاردانەوە نەرێنییەکانیش شتانێکی نەرێنیی زیاتر. گەر بتوانیت بەئارامی و نەرمونیانی وەڵامی دۆخە نەرێنییەکان بدەیتەوە لەبری شڵەژانی سۆزداری، ئەو شتەی دواتر ڕوودەدات لە ژیانتدا زۆر باشترە.

٢. بیرکردنەوە نەرێنییەکان ڕاست نیین.

تەنها باوەڕەکەمان بە بیرکردنەوە نەرێنییەکان وایان لێ دەکات

ڕاست دەربکەون لامان. لە بەرزترین ئاستیاندا، بیرکردنەوە نەرێنییەکان تەنها-بیرکردنەوەن. بەڵام کاتێک باوەڕمان بە بیرکردنەوە نەرێنییەکان هەیە، دەبنە سەرچاوەی سەرەکیی هەموو دڵتەنگییەکان. بیکە بە ڕێسایەکی ئاڵتوونیی ژیانت باوەڕ بە یەک بیرکردنەوەی نەرێنی نەکەیت. گەر بەم شێوەت کرد، ئەوا ژیانت بەتەواوی جوان دەبێت.

٣. بیرنەکردنەوە سەبارەت بە ڕووداوەکانی ڕابردوو دەبێتە هۆی نیشاندانیان.
گەر شتێک هەیە دەتەوێت دەربکەوێت، بەڵام هیچ شتێک ڕوونادات ڕەنگە بە هۆی ئەوەوە بێت ناتەواوێت ئەو ڕاستییە قبووڵ بکەیت هێشتا ئەو شتەت نییە. هێشتا دروستی دەکەیت، بەڵام ئامادەنەبوونی ئەو شتە دروست دەکەیت کە نیتە. بۆ گۆڕینی ئەو شتەی دروستی دەکەیت و ڕێدان بە دەرکەوتنی، بیر لە ڕابردوو مەکەرەوە و زۆر لات ئاسایی بێت ئەو شتە بەدەستناهێنیت کە دەتەوێت. بیری لێ مەکەرەوە و لە ژیان بەردەوام بە. هەر شتێک هەیە ئەوەی دەتەوێت، ڕێگەیەکی ئاسانتری دەبێت بۆت.

٤. هەر کات لە ئازار یان لە دژواریدا بوویت، بە هۆی ئەوەوەیە باوەڕ بە چیرۆکێک دەکەیت کە ڕاست نییە.

Scanned with CamScanner

کاتێک ئازار دیاردەیەکی فیزیکییە لە جیهانەکەماندا، ئازارچەشتن لە هزرمانەوە دروست دەبێت. ئازارچەشتن دەرەنجامی باوەڕکردنە بە چیرۆکێک سەبارەت بە دۆخێک یان کەسێک کە ڕاست نییە. واتە گەر دەست هەڵبگریت لە گێڕانەوەی چیرۆکەکە، ئازارەکە دەوەستێت. چیرۆکێکی نەرێنی کە وات لێ دەکات ئازار بچێژیت هەڵبەستنی زانیارییەکی نادروستە لەلایەن هزرەوە. کاتێک بەڕوونی ئەوە دەبینیت، دەست لە باوەڕکردن پێی هەڵدەگریت و چیتر بەڵگەی بەڕاستدانانی ئەو شتە ڕاناکێشیت. ئێستا هزرت بگۆڕە، دواتر جیهانت دەگۆڕێت.

٥. لەگەڵ هیچ کەس و شتێکدا لە ناکۆکی (کێشە)دا مەبە.
کێبڕکێکردن، جەنگان دژی هەر کەسێک یان هەر شتێک لە ژیاندا دەبێتە هۆی دروستبوونی ناکۆکی. ناکۆکی، ناکۆکیی زیاتر ڕادەکێشێت. جەنگان دژی شتێک شتانێکی زیاتر ڕادەکێشێت تا دژیان بجەنگیت. لە ناکۆکی دووربکەوە، چونکە کاتێک لەگەڵ کەسێک یان شتێکدا لە ناکۆکیدایت، ئازارت دەدات.

٦. هیچ شتێک وەک هەمیشە نامێنێتەوە. شتانی سبەینێ جیاواز دەبن.هەموو شت وزەیە و سروشتی وزەیش بەردەوام لە گۆڕاندایە. بە زانینی ئەمە، دەتوانیت پشت بەو ڕاستییە ببەستیت گەر شتێک هەیە ئارامیی هزریت دەشێوێنێت، تێدەپەڕێت.

Scanned with CamScanner

گەر دەست لە سەرنجخستنەسەر ئەو شتەی بێزارت دەکات هەڵبگریت، ئارامیت دەشێوێنێت، شتانی سبەینێ جیاواز دەبن بەبێ ئەوەی هیچ شتێکیش بکەیت.

٧. بەرگری لە سۆزە نەرێنییەکان مەکە.

بەرگری لە سۆزە نەرێنییەکان مەکە یان بۆیان مەجەنگە، چونکە بەرگریکردنەکەت دەتبەستنەوە پێیانەوە. زۆر بەسادەیی، سۆزە نەرێنییەکان جوڵەی وزەن و گەر ڕێبدەیت هەبن بەبێ بەرگریکردن، بەبێ ئەوەی هیچ کاتیان بۆ تەرخان بکەیت، بەخێرایی نامێنن.

٨. تا بۆچوونی کەمترت هەبێت، دەرەنجامی کەمتریشت دەبێت.

تا کەمتر بیرۆکە جێگیرەکان بهێڵیتەوە لای خۆت، خۆشی و بەختەوەریی زیاترت دەبێت.

بۆچوونەکان، دەرەنجامەکان و بیرۆکە جێگیرەکان ئەو بڕیارانەن لەلایەن هزرەوە دروست دەکرێن. ئەوان کردارێکی نەرێنیی نەگۆڕن. وا ڕاهێنراوین کە باوەڕمان وا بێت گەر بۆچوونمان هەبێت سەبارەت بە شتەکان کە "خراپ" یان "هەڵە"ن، ئەوا کەسێکی باشین. بەڵام لە ڕاستیدا ئەو کەسەی کەمترین ڕا و بۆچوونی هەیە سەبارەت بە شتەکان- ئەو کەسەی کەمترین بڕیار دەدات- بەختەوەری و خۆشی و شتانێکی باشی

Scanned with CamScanner

نەژمێردراوی لە ژیاندا دەبێت.

٩. بەرگریکردن دەبێتە هۆی ئازارچەشتن. بیرنەکردنەوە سەبارەت بە شتەکان دەبێتە هۆی بنەبڕکردنی ئازارچەشتن.

تۆ بەرگری لە کەسێک یان دۆخێک دەکەیت کاتێک ئەم جۆرە بیرکردنەوانەت هەیە: "حەزم لێی نییە." "نامەوێت." "لەگەڵ ئەو کەسە دڵخۆش نیم." "نەدەبوو ئەمە ڕووبدات." تا بەرگرییەکەت زیاتر بێت، ئازارچەشتنەکەشت زیاتر دەبێت و بارودۆخەکەیش زیاتر بۆ خۆت ڕادەکێشیت. دەستهەڵگرتن لە بیرکردنەوە لێیان، دەستبەجێ دەبێتە هۆی بنەبڕکردنی ئازارچەشتن و ڕێ بە بارودۆخەکەش دەدەیت بگۆڕێت.

١٠. ئاگادار بە و ئێستا لێرە بە.

واز لە گوێگرتن بۆ شیکردنەوە و چاتە کۆتایینەهاتووەکانی هزرت بهێنە و لەبری ئەوە ئاگادار بە و با هزرت لای ئێستا بێت. کاتێک بە شەقامێکدا دەڕۆیت، گوێ لە گێڕانەوەکەی مێشکت ناگریت، کاتێک لە سەیارەیەکدا گەشت دەکەیت، لە سەیارەکەدا بە و لە بیرکردنەوەکانی مێشکتدا ون مەبە. کاتێک کەسێک قسەت بۆ دەکات، گوێی لێ بگرە، جەخت بخە سەر ئەو شتەی دەیڵێت و دەست لە گوێگرتن بۆ شیکردنەوەی ناو هزرت هەڵبگرە. لێرە و ئێستا، ڕێک لەو جێیەی تێیدایت، هیچ بیرکردنەوەیەک نییە نە کێشە و نە ئازارچەشتن، بەڵکوو تەنها خۆشی لێیە.

Scanned with CamScanner