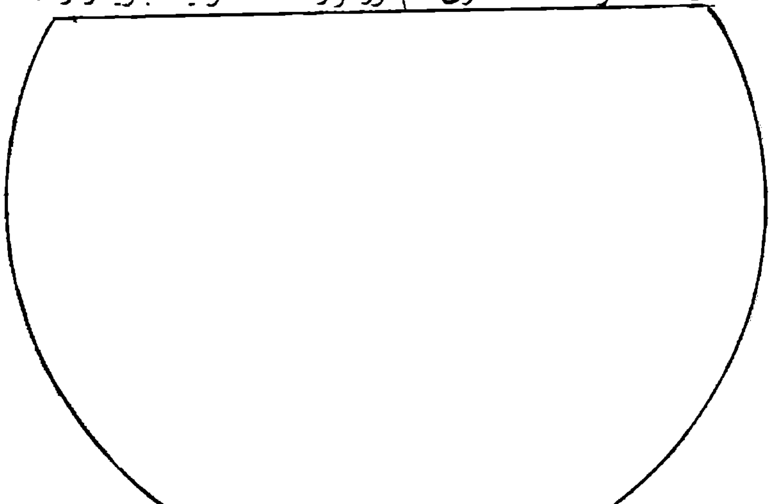
زانستی خۆناسین دەبێتە رابەرت

نووسەری : ریجینالد وایلد

خاوەنی نووسراوانی "تەندروستی و نەخۆشی و زانستی خۆناسین" و "خۆداناسین لە چاوی زانستی خۆناسینەوە" و هی تر

کوردی نووسی : شاکر فتاح

- دەتەوێ خۆت بناسیت ؟
- دەتەوێ لە ژیانی رۆژانەتدا کەڵك لە زانستی خۆناسین وەربگریت ؟
- دەتەوێ بزانیت هۆشی شارراوە چۆن دەکەوێتە گەڕ ؟
- بەپەرۆشەوەیە ژیانێکی خۆشی وا رابویرێت کە شایانی خۆت بێ ؟
- بەتەنگەوەیت کە سایەتییەکی ناوازە بۆ خۆت بهێنیتە بوون ؟
- ئەگەر ئەمانەت دەوێ ئەم نووسراوە ، تا دەتوانیت بخوێنەرەوە .



پوختەی بەش

١ – ئەوە خراپە کە هەمو سۆزێك بەربەست بکرێ. چونکە سۆز، ئەو هێزەیە کە پاڵ بە ژینەوە دەنێ. لەوەیشدا، لە سۆز گەورەتر نیە.
٢ – بەڵام ناشێ سۆز بەرەڵڵابکرێ. پێویستە هەستەکان بەدەست هوشەوە بێت، باشیش ئاراستەیان بکات.
٣ – دەبێ ئامانجمان ئەوەبێ، کە بە رۆشنی بیربکەینەوە، هەروەها بریاریش بدەین کە بۆ چ ئامانجێك رەنجبدەین لە ژیانماندا، ئەویش بۆ ئەمەی کە بە سۆزێکی بەتینی تاسەرەوە ئەو فرمانانانەی لەسەرمانن بەجێیان بهێنین.
٤ – نابێ خۆمان بکەینە بەندە، بۆ هیچ سۆزێك. لە توانایماندا هەیە کە جۆرە سۆزێکی تایبەتی بۆ خومان پەروەردە بکەین، هەروەك ئەوەبێ کە جورە دۆستێکی تایبەتی بۆ خومان پەروەردە دەکەین.
٥ – بە چاکترین سۆزەوە بژی. چونکە ئێمە وا دادەمزرێینو گەشەدەکەین، کە هەستدەکەین دادەمەزرێینو گەشەدەکەین.

هێزی ویستن بەلای زانستی خۆناسینەوە، ئاخۆ دەتوانیت بریاری نیاز بدەیت؟ (٤)

لەم بەشەدا. دەستدەکەین بە لێدوانی رووی سێیەمی ژیانی هوش: «هێزی ویستن». مەبەسمان لە «هێزی ویستن» ئەو کردەوەیەیە، کە بەهۆی ئەوەوە، هۆش، یەکێك لە دوو یاخود سێ فرمان هەڵدەبژێرێ، بۆ ئەمەی لە پاشدا ئەو فرمانەی هەڵیبژاردووە جێبەجێی بکات، ئایا زانستی خۆناسین، چیی لەباردا هەیە، کە پێشکەشی بکات بۆ کەڵکی بابەتی «ویستن»؟

زۆر کەس لەبابەت «ویستن»ەوە دەدوێن، وەك بە تەواوەتی لە سوروشتی مرۆڤایەتیی ئاسایی‌یەوە دووربێ، وای سەیردەکەن. کەچی لە راستیدا، «ویستن» شتێکی سوروشتی‌یە، وەك بیرکردنەوەو دەروون.

هۆش بۆ ئەوە دوروستکراوە، کە بیەوێو نیازبکات.

من ئەمە بۆیە دەڵێم، چونکە زۆر نووسراو هەیە، بایەخی داوە بە هەموو جۆرە مەشقێکی ئەندێشەیی، کە پێشنیازکراوە بۆ شاگردان، فێری بەهێزکردنی وێستنیان دەکات.

بۆوێنە، لە شاگرد داوادەکرێ: گلۆڵە موویەکی لوولدراو، تێكبداو. بئاڵۆزێنێ، تا، تاڵەکانی لەیەك دەئاڵێنو گرێیان تێدەکەوێ. پاشان لێی داوادەکرێ: بە نەرمیو ئارامەوە، ئەو تاڵە ئاڵۆزاوانە لە یەك جوێبکاتەوە، گرێ کوێرەکانیان بکاتەوەو گلۆڵە مووەکە بە رێكوپێکی، وەك خۆی لێبکاتەوە. ئەمەش کەم روونادات، کە لەو جۆرە نووسراوانەدا، هەندێ مەشقت چاوپێبکەوێ، کە لە شاگرد داوابکات «هەندێ نۆك» بخاتە ناو شووشەیەکەوە بۆئەمەی پاشە جار، بە ئارامێکی وەك ئارامی ئەیوبی پێغەمبەرەوە، دەنگ بە دەنگ، نۆکەکان لە شووشەکان دەربهێنێو بیانژمێرێو بەراووردیان بکات. ئەم جۆرە مەشقانە، رەنگە رامان بهێنن بە ئارامگرتنەوە، بەڵام کەم بەکارمان دێن لە بەهێزکردنی «ویستن» دا. لە کۆری «ویستن» دا، وا چاکترە، پیاو خۆی لە کارەساتی ژیانو رووداوی پەسەنددا رابهێنێ. چونکە رووداوی ژیان، بۆ پەروەردەکردنی «ویستن» بەکەڵکترە، لە مەشقی خۆ هەڵبەستو دوور لە رووداوی ژیانەوە. چونکە ئێمە لە هەموو رۆژێکی ژیانماندا، «ویستن» بەکاردەهێنن. هیچ رۆژێك نیە، بریار نەدەین لەسەر شتێك لە بریتیی شتێکی تر. هیچ رۆژێك نیە ئەمە بە هەزار جاریان پتر نەینوێنین. ئێمە چونکە بەوانەوە راهاتووین، پێ نازانین کە ئەوانەیش، هەموویان، بریتین لە جۆرە: «ویستن»ێك.

ئێمە بیر لە «ویستن»ی خۆمان ناکەینەوە، ئەوکاتە نەبێ کە خۆمان لە ئیستێکی وادا ببینین، کە ناچاربین دەستبکەین بە «هەڵبژاردن»ێکی گەورەو سامناك، بەڵام ژیانی رۆژانەی ئاساییمان، هەلی وامان بۆ هەڵدەخات، کە بتوانین لەو رووداوەدا کە هەیە «ویستن»ەکەمان مەشقپێبکەین.

راستی‌یەکی تریش هەیە ، ئەویش ئەوەیە کە «ویستن» یاخود «خواست» شتێکی مرۆڤایەتی‌یە . گیان‌لەبەر ، تا ئەندازەیەك بیردەکاتەوە ، بێ‌گومان هەست بە شتیش دەکات . بەڵام وا دەردەکەوێ ، کە هێزی خواستی نەبێت . یاخود هێزێکی خواستی کەمی هەبێت ، هەندێ هۆی وا دێتە پێشەوە ، کە پاڵی پێوەدەنێ بۆ فرمان بینین . تەنانەت منداڵیش ، هێزێکی خواستی زۆر کەم نەبێ ، نیەتی . بەڵام کە دەگەینە تافی پیاوەتی ، وامان لێ‌دێ ، کە بتوانین خواستێکی تەواو بەکاربهێنین ، کە ئەگەر بمانەوێ ، دەتوانین بەهۆی ئەوەوە ، زاڵ‌ببین بەسەر ئەو جۆش‌و خرۆشانەدا کە دەمان‌بزوێنن ، هەروەها دەتوانین بە سایەی تێکۆشانێکی کەمی خواستەوە ، ئەو رێگایە هەڵبژێرین کە دەمان‌بات بۆ فرمان‌کردن . چۆن دەتوانین هێزی ویستنی خۆمان گەشەپێ‌بکەین ؟ وەرام ئەوەیە : پێویستە مەشق پێ‌بکەین ، بیخەینە گەر ، هەتا خواستەکەت بخەیتە گەرو مەشق پێ‌بکەیت ، ئەوەندە گەشەدەکات‌و بەری لێ وەردەگریت ، هەر سەرکەوتنێك لە کۆری خواست‌دا ، دەست‌بکەوێ ، سەرکەوتنی دوای ئەو سووك‌ترو ئاسان‌تر پێك‌دێ .

ئەمەیش ئەوە ناگەیێنێ هەرچەند گیروگرفتێك بێتە پێشەوە بام پروپووچیش بێ ، ئێمە هەموو هێزە گەورەکانی خواستی بەرامبەر بوەستێنین . نەء ! ناشێ ئەوە بکەین ! بەڵکو دەبێ بۆ هەر کەینەو بەینەیە ، ئەوەندەی ئەندازەی خۆی ، خواستی تێدا بەکاربهێنین . ئەو پیاوەی لە چایخانەیەکدا دادەنیشی‌و تا دەمێکی پێنج ووردیلەیی ، هەر بیردەکاتەوە لەوەی ئەم شیرینی بخوا یان ئەو شیرینی ، خواستەکەی خۆی باش راناهێنێ بە مەشق بەکەڵکەوە ، بەڵکو بۆی هەیە بەم کردەوەیەی کاتی خۆی بدۆڕێنێ . نابێ بهێڵین کەل‌وپەلی هۆش ، گرمەگرم‌و تەقو هوورێکی زۆر گەورە لە گوێمان‌دا دووروست‌بکات . خۆخەریك‌کردنمان بە خواستەوە ، لەم شێوەیەدا ، کە پڕە لە سامناکی ، بە کەڵکی گەشەکردنی ئەو نایەت ، بەڵکو بەپێچەوانەوە ، دەبێتە هۆی سەرلێ‌شێواندنی .

ئەو شیرەتەی لە هەردوو بەشەکەی پێشوودا پێشکەشم‌کرد ، ئەگەر فرمانی پێ بکرێ ، لە توانایی‌دا هەیە ، کاری خواست زۆر ئاسان بکات . ئەگەر توانیمان ، چاومان رابهێنین بە تەماشاکردنی ژیانەوە ، لە شێوەیەکی* روون‌و ئاشکرادا ، هەروەها بە هۆشێکی مەندانەوە بریارەکانمان بدەین لەبارەی ئەو ئاواتانەوە کە هەڵدەگرن رەنجیان بۆ بدەین ، پاشان هەرچی سۆزو دەروونێکیشمان هەیە ئاراستەی ئەوانەمان کرد ، کردەوەی خواست تا ئەندازەیەکی گەورە لە خۆیەوە دەبێتە کردەوەیەکی سوورووشتی‌ی شارراوە لە ناخی هۆش‌دا .

بیربکەرەوە لەوەی کە پێی دەڵێین «کردەوە» . مەبەستمان لە کردەوە ، ئەوەیە . کە جۆرە خۆراگرتنێك‌و جۆرە دامەزراوی‌یەکی تێدابێ . پیاوی خاوەن کردەوە دووروو و دەمدەمی نیە . زۆر جاری وا هەیە ، پێت‌دەکرێ بزانی . لەو کاتەدا کە تێی کەوتووە ، چی‌ی لەدەست دەوەشێتەوە .

پیاوی دەس‌پاك ، هەرگیز ، بەبیریدا نایەت دزی بکات . لێرەدا ، خواستەکەی ، هەر لە خۆیەوە . دەکەوێتە گەر . ئەو لەپێناو ئەوەدا هیچ خۆی ماندوو ناکات .

هەروەها ئافرەتی داوێن‌پاك ، لە رێگای داوێن‌پاکی بەولاوە ، رێگایەکی تری پێ ناگیرێ . داوێن‌پاکی دەنووسێ بە رەووشت‌و خوویەوە ، هەرگیز لێ‌نابێتەوە ، خواستەکەیشی وای لێ‌دێ کە بە ئاسانی‌و رەوانی بۆ لای پاکی‌یەوە ئاراستە بێ دەبێ ، ئەوە ، هەمووی ، بەو جۆرە بێ . شکانەوەو دەنگەدەنگی گوێی کەرکەر ، بە چاکە نازمێرێ بۆ ماشینێکی کاروفرمان . ماشینی کارگوزار ، ئەوەیە کە بە شیرینی‌و نەرمی‌یەوە بکەوێتەگەر . خواستی ئێمەیش ، ئەوکاتە بە چاك دادەنرێ ، کە بە ئاسانی‌و دامەزراوی‌یەوە بریاری ئەو شتانە بدات ، کە بە ئاواتەوەیە ، لە دەمی هەرە چاك‌و هەرەپاك‌دا ، بریاریان لەسەر بدات ، ئەم واتەیەش دەمانگەیێنێتە جێگایەکی تر . لەپشت هەموو کردەوەیەکی خواستەوە ، پەی‌بردنی تەواوی خۆمان هەیە ، بە خۆمانی بێ‌هاوتاوە ئەو «خۆ» یەی کە دەمانەوێ وا بین . کەواتە ، هەر جارێ ، کەوتینە سەر ئەوەی یەکێك لە دوو فرمان هەڵبژێرین ، پێویستە ئەو تاکەیان هەڵبژێرین کە لەگەڵ «خۆی بێ‌هاوتا» مان‌دا دەسازێ . جا هەرچەند ، ئەو وێنەیەی «خۆی بێ‌هاوتا» یەمان پڕ ژیان‌تر بوو ، ئەوەندە کاری خواستەکەمان بەئاسانی‌و رەوانی جێ‌بەجێ‌دەبێ .

کەواتە بەرەو پیری ژیان وا بڕۆرە پێشەوە ، کە لە مێشکتدا وێنەی ئەو پیاوەی دەتەوێ وەك ئەووت لێ‌بێ ، تێیدا جێ‌گیر بووبێ . کاتێکیش کە ناچاردەبیت ، شتێکی وا هەڵبژێریت لە ژیانت‌دا کە بایەخدارو گرنگ بێ ئەو رێ‌یە بگرە ، کە لەگەڵ وێنەی ئاواتەخوازی خۆت‌دا ، زۆرتر رێك‌بکەوێ .

وا ئەم ئامۆژگاری‌یە گشتی‌یانەمان پێشکەش‌کرد . ئێنجا بام هەندێ پێشنیازی تایبەتی‌یش لەبابەت بەهێزکردنی خواستەوە پێشکەش‌بکەین . لەمەپێش ، بەرپەچی ئەو مەشقە ، خۆهەڵبەستەو ، دوو لە رووداوانەمان دایەوە ، کە پێشنیاز کرابوون بۆ ئەم مەبەستە . ئەگەر دەمانەوێ هێزی خواستمان بەهێزتر بکەین ، بام دوو بیروباوەڕ هەن ، تێ‌یان بگەین‌و مەشقیشیان لەسەر بکەین .

یەکەمیان ئەوەتا : واز لە هەندێ رەووشت‌و خووی کۆنمان بهێنین بۆ ئەمەی جاربەجارێك ، مەشق بە خواستمان بکەین ، بۆوێنە ، بام جۆش‌و خرۆشی دڵ ، لە ژیانمان بکەینە دەرەوە ، تەنانەت لەو

شوێنانەیشدا کە بە خراپ دەزانین . ئەمەیش هەر بۆ ئەمەیە کە خواست بەکاربهێنین وا ڕێی بهێنین بە خووی باشەوەو بەهێزی بکەین . بۆ وێنە ، ئەگەر تۆ لەوانە بوویت کە تووشی جگەرەکێشان بوون ، جاربەجارێك بڕیاربدە ، ڕۆژەکە هەمووی جگەرە نەکێشیت . ئەمە گوناه نیە ، کە تۆ جگەرە بکێشیت . بەڵام وازهێنانت لە جگەرەکێشان بۆ ماوەیەکی کەم ، جڵەوی خرۆشی هەناوی خۆتت دەداتە دەست ، کە زۆر جاری وا هەیە سەرکێشت دەکات . لە ڕاستیدا ، کردنی فرمانێکی وا ، جاربەجارێك ، تەنیا هەر بۆ ئەمەی کە پێچەوانەی ڕەووشت و خووی خۆمان بجوولێینەوە ، ڕێگایەکی ڕاست و دوروستە بۆ بەهێزکردنی خواستمان .

بیروباوەڕی دووەمیش ئەوەیە : کە پێویستە لەسەرمان سستی نەکەین لە بەجێهێنانی ئەو بڕیارانەدا کە خواست دەیاندات : باش نیە ، لەدوای بڕیاردان ، بەجێهێنان ، زۆر دوابکەوێ نابێ ماوەبدەیت ، تەمەڵی یان خرۆشی دڵ . بکەونە ناوەند «خواست»و «جێبەجێکردنی خواست»ەوە . لە ڕاستیدا جیاوازی هەیە ، لە ناوەند ئەوەدا کە بیرێك لە هۆشتدا پێك بهێنیو ، پاشان ئەو بیرە ببەستی‌یەوە بەو ناوچاوانەوە لە مێشکتدا ، کە دەسەڵاتیان هەیە بەسەر ماسوولکەو ئەندامەکانماندا . بەستنەوەی بیرەکە بە مێشکەوە ، بێگومان ، کردەوەیەکی بەهێزترو کاریگەرترە ، ئەو بەستنەوەیە ، لە مێشکدا ، کارێکی گرنگ دەکات . جا ئەگەر هاتوو ئێمە هەموو خواستێکی خۆمان جێبەجێکرد ، ئەوساکە کەرەستەی هەرەگەورەو باش ، بۆ ساختمانی ڕەووشتی بڵندمان ئامادەکەین .

شتێك ماوە قسەی لێ بکەین . پاش ئەمەی بەووردی هەموو ڕاستی‌یەکت خستە پێش چاوی خۆت و ، بڕیارت دا لەسەر شتێکی وا ، کە بەلاتەوە ، لە هەموو بارێکەوە چاکترو دوروست‌تر بوو ، لەسەر قسەی خۆت بڕۆو بیبەرە سەر جا ئەگەر لەپاش ئەوە ، بۆت دەرکەوت ، کە بەهەڵەدا چوویت ، بە دڵتەنگی‌یەوە کاتی خۆت بەخت مەکە . جا ئەگەر بۆت روون بووەوە ، کە بەراستی بەهەڵەدا چوویت و ، لەتوانایشتدا هەیە هەڵەکەت ڕاست بکەیتەوە ، ئەوا چەندت پێ کرا ، ئەو هەڵەیەت ڕاستبکەرەوە ، بەڵام ئەگەر هاتوو هەموو شتێك بڕابووەوەو هیچ چارەیەك نەمابوو بۆ ڕاست کردنەوەی هەڵەکەت ، ئەوا پێویست ناکات بەوەی سەری خۆت گێژبکەیت و دڵی خۆت بڕەنجێنی ، بەو بیرەی کە ئەمەی ئێستا دەیزانیت ، ئەوسا بتزانیایە ، بڕیارێکی ترت دەدا ، گەلێك پیاوی وا هەبووە ، بەم ڕەووشتە دوابڕاوە ، خۆیان سەرگەردان کردووە . ئەوە کردەوەیەکی هیچ و پووچە ! نەکەیت لێت بوەشێتە ! کەسمان تێدا نیە ، هەڵەی نەکردبێ ، ئەوی لەدەستمان دێ ئەوەیە کە تا دەتوانین بە پاکی و دوروستی‌یەوە بڕیاری خۆمان بدەین ، لە سنووری ئەو ڕاستیانەدا ، کە کاتی بڕیاردان لە بەردەستماندان . تاکو ، ئەگەر لەپاشدا هەموو شتێك گۆڕرا خراپی ، بیانوومان بەدەستەوە نەمێنێ خۆمان تاوانبار بکەین .

هەرچی‌یەکمان لەدەست هات کردمان . تەنانەت ، ئەگەر فریشتەیش بین ، لەوەندەمان زۆرتر لێ داواناکرێ .

«خواست»یش ، هەروەکو بیرو دەروون ، بۆیەکا دوروست کراوە ، کە بەکاربهێنرێ .

دیسانەوە ، بۆیەکا دوروست‌کراوە ، هەروەکو ئەو دووانە ، بە ئازایەتی و باوەڕ بە خۆ کردنێکەوە بەکاربهێنرێ .

پوختەی بەش

١ – خواست یاخود ویستن ، کردەوەیەکی سوروشتی‌یە لە کردەوەکانی هۆش .

٢ – خواستیش وەك هەموو کردەوەکانی تر ، بەوە بەهێزدەبێ ، کە بخرێتە گەڕو مەشقی پێ بکرێ .

٣ – هەتا وێنەی (دەروونی بێ هاوتامان) لەناو مێشکماندا باشتر دەربکەوێ ، بۆ ئێمە خواست و نیازکردن لە ڕێگای ئاراستەوە ئاسان‌تر دەبێ .

٤ – پێویستە ، بەجێهێنانی بڕیار ، لەپاش بڕیاردان تاوێك دوا نەخەین .

٥ – ئەگەر ئەوەندەی لەتوانامانداندا هەیە ، مەندی و ژیریی خۆمان خستە کار بۆ ئەمەی چاکترین بڕیار بدەین ، پێویست ناکات بە خەفەت بەخۆ دان ، ئەگەر ڕاستی‌ی ترمان بۆ دەربکەوێ .

هۆشی ناوەوە

دەتەوێ گەورە بی و گەشە بکەی ؟

(٥)

کردەوەکانی هۆشی ئاگادار ، بە هیچ رەنگێ ، هەموو چیرۆکەکە تەواو ناکات . چەند زۆرە ئەو کردەوانەی لە هۆشی بێ‌ئاگا ، یاخود لە هۆشی ناوەوەماندا ، هۆشێکی بێ‌ئاگا ، یاخود هۆشێکی ناوەوەی هەیە . دۆزینەوەی ئەم ڕاستی‌یە ، لەبابەت هۆشی ناوەوە ، هەروەك لە بەشی دووەمی ئەم نووسراوەدا گوتمان ، لەلایەن (سیگموند فرۆید)ەوە جێبەجێکراوە . لەم چل ساڵەی دوایی‌یەدا ، بۆی لووا ، کە بکەوێتە گەڕێکی واوە کە هەرگیز نەوەستێتەوە . لە جیهانی پێش‌بینی‌ی زانستی خۆناسیندا ، تا دەهات گەورەتری لێ دەهات .

ئاخۆ هۆشی ناوەوە چی بێ؟ دەبێ فرمانی چی بێ؟ نابێ وای تەماش بکەین، کە بریتی‌یە لە هۆشێکی دووەمی سەربەخۆ.

دەتوانین بەکورتی بڵێین: هۆشی ناوەوە، هەچ راستی‌یەکی هۆش‌و هەست‌و بیرێك هەیە، کە لە هۆشی ئاگاداردا نەبن، لەناو خۆی‌دا کۆی‌کردوونەتەوە، هۆشی ناوەوە، لە راستیدا، کۆگایەکی گەورەی بیرەوەری‌یە.

دەتوانین، بێ‌ئەوەی خۆمان ماندووبکەین، زۆر بیرەوەری، لە هۆشی ئاگاداردا یادبکەینەوە. بە ئاوڕدانەوەیەکی کەم لە بیردا، دەتوانم بڵێم دوێنێ نیوەڕۆ چیم خواردووە. بەڵام هەندێ بیرەوەری، هەیە، زۆر کۆن بووە، بە گران دەدۆزێتەوە.

هەرچەندێ خۆم بکوتم‌و رەنجبدەم، کە بیرم بکەوێتەوە، لە منداڵیدا، کە تەمەنم دوو ساڵان بووە، چیم گوتووە، یاخود چیم کردووە، بیرم ناکەوێتەوە. لەگەڵ ئەوەیشدا، هەچ شتێکمان لێ روویدات لە ژیانماندا، بەتەواوەتی لە هۆشماندا وون نابێ.

لە راستی‌دا ئەور ووداوانە هەموویان لە جیهانی بیرەوەریی هۆشی ناوەوەدا کۆدەبنەوە، کە دەرگاکەی تەنیا بەهۆی «خواست»ەوە ناکرێتەوە.

(فرۆید)، ئەو بیرەوەری‌یە سەرەتایی‌یانەی منداڵی‌یە، کە دوورکەوتوونەتەوە لەو دیو هۆشی ناوەوە، ئەنجامە گرنگەکانی دۆزیونەتەوە. چونکە ئێمە کە دەست‌دەکەین بە ژیان، هۆگری سرەوت‌و خۆشی‌و بەزم‌و رەزم‌و دەبین. یاخود بەواتەی (فرۆید)، ئێمە کە دەست‌دەکەین بە ژیان، هۆشی منداڵیمان دەکەوێتە ژێر چنگی «ئارەزووی خۆش رابواردن»ەوە.

منداڵ هەر ئەوەی دەوێ، کە خۆش رابوێرێ‌و لەش خۆش‌و بێ وەی بێ. ئەو لە چاوی خۆیەوە، سەیری شت دەکات، نەك وەك هەیە لە راستیدا. بەڵکو وەك دەیەوێ وابێ. ئەمە وایە، تا منداڵەکە گەورەدەبێ، ئەوساکە هێواش هێواش، لە دەروونیدا بیروباوەڕێکی تر پەیدادەبێ، کە بریتی‌یە لە «بیروباوەڕی ئەو راستی‌یەی هەیەو ڕووی‌داوە».

کە ئەم بیروباوەڕە تازەیە، وای لێ‌دێ جێگا بۆ خوی بکاتەوەو باش خۆی دابمەزرێنێ لە دەروونی مرۆڤ‌دا. مرۆڤەکە ووردە ووردە لەدەست چنگی ئارەزووی سرەوت‌و بەزم‌و رەزم رزگاری دەبێ‌و، ئارەزووی بەو خوشی‌یەدا دەچێ، کە لەپێناو چاکەی گشتی‌دا یاخود گەیشتن بە ئاواتی بڵندی خوی‌دا، دەستی‌دەکەوێ، بام ئەو رەنج‌و کۆششەیشی پڕ بێ لە ئەرك‌و ئازارو خەم‌و خەفەت.

ئیتر لەوە بەدواوە، لە چاویلکە چاوو راوکەرەکەی ئارەزووی خۆیەوە سەیری جیهان ناکات، چونکە وای لێ هاتووە کە لە راستی‌ی هەموو شتێك تێ‌بگات. هەموو شتێك وەك هەیە لە راستی‌دا وەهای ببینێ.

بەم رەنگە گەشەکردنی مرۆڤ لە بابەت هۆشیەوە، تا ئەندازەیەکی گەورە، بریتی‌یە لە زاڵبوونی بیروباوەڕی «راستی‌ی رووداو» بەسەر بیروباوەڕی «خۆش رابواردن»دا.

بەڵام بەلای (فرۆید)ەوە، بیروباوەڕی (خۆشی) بەتەواوەتی لەناو ناچێ. ئەمەیش بربراگەی پشتی هەموو لێکۆڵینەوە دەروونی‌یەکانی (فرۆید)ە. ئەو بیروباوەڕە هەندێ جار، خۆی دەشارێتەوە، کەچی تا دەیشگەنە تەمەنی پیاوەتی‌و ژنێتی، کەم‌و زور، سەر دەردەهێنێتەوەو کێشمان دەکاتەوە بۆ ژێر چنگی سرەوت‌و خۆش‌رابواردن‌و بەزم‌و رەزم‌و بێ‌وەیی.

بیروباوەڕی خۆش رابواردنی، لە مرۆڤانی لەرو لاوازدا کار زۆرتر دەکات. بەڵام ئەو کەسانەی پێ‌گەیشتون، تەنیا، گەوهەری راستی کاریان لێ‌دەکات. لەگەڵ ئەوەیشدا بیروباوەڕی (خۆش رابواردن)، تا ئەندازەیەك، هەموو کەسێکی بەهێزو بێ‌هێز کێش‌دەکات. بێ‌گومان ئەوی بیەوێ ژیانی خۆی لەسەر بیروباوەڕی راستی ببات‌بەڕێوە، هەموو دەم تووشی هەندێ ماندووبوون دێ.

جاربەجارێکیش، کە زور بەلامانەوە گرانە، «خواست»ی شتی چاك بکەین، هەر لەبەر ئەم رازەیە. ئێمە دەزانین شتی هەرەچاك کامەیە، کەچی لەگەڵ ئەوەیشدا، شتی هەرەخراپ هەڵدەبژێرین. تەنانەت لەو کاتەنەیشدا، کە وێنەی بڵندی دەروونمان لەبەر چاوماندایە، ئێمە ماوە دەدەین بە تەمەڵی‌و خروش‌و ترسنۆکی سواری سەرمان بین. دوور نیە کە بە خۆمان بڵێین «خواستمان کزە».

پێویستە هەموومان کەڵك لەو پەی‌بردنەمان وەربگرین کە ئارەزووە منداڵی‌یەکانمانە، لە دڵماندا ماونەتەوەو لەم هەموو بارانەدا دێنە سەر رێگامان، رێگامان پێ دەگرن. ئاسانە ئەمە تێ‌بگەین. بە کورتی ئەوەیە کە هێشتا بەتەواوەتی گەورە نەبووین. جا لەبەر ئەوەی کە هێشتا ماومانە گەشە بکەین، هێشتا خۆمان لە کۆتەو بەندی منداڵی‌ی کۆنمان رزگارنەکردووە، ئێستایش هەر بەدوای سرەوت‌و خۆش رابواردن‌و خۆ ماندوو نەکردن‌دا دەگەڕێین.

بەکورتی، لەبەر ئەوەی کە لەدایك دەبین هۆشی ناوەوەمان پێوەیە، ئەویش لەژێر چنگی بیروباوەڕی خۆش‌رابواردن‌دایە، زۆر پێویستە هوشێکی پێ‌گەیشتووی تەواو بۆ خۆمان بهێنینە بەرهەم، هۆشێکی وایش بێ کە مەبەستی ژیانە بییات بەڕێوە لەگەڵ ئەو وێنە بڵندانەی کە شایستەی ژنێکی پاك‌و بەرزن.

لەم کۆڕەدا، لە خۆ تێ‌گەیشتن، نرخێکی گەورەی هەیە. ئەو پیاوەی کە دڵ تەنگە بەهوی خوویەکی خراپی خۆیەوە، یان بەهۆی

ناتەواوی‌یەك لە دڵی دا . پشان بە گەرمی‌یەکەوە لە «خواستی کزی خۆی»و «دڵ‌خراپی‌ی خۆی» دەدوێ ، وا هەڵدەگرێ چەند هەنگاوێك بەرەو راستی بروات ، بەتایبەتی ئەگەر بۆی دەربکەوێ کە خۆی هێشتا منداڵەو ، لە گۆشەی هۆشەوە تەواو گەشەی نەکردووەو ، هۆشە منداڵانەکەیشی بۆتە گەورەی ، بە گوێی دەکات ! .

بەڵام لە هەندێ باری راست‌و گرنگ‌دا ، کە مرۆڤ دووچاری هەندێ لەش تێکچوون دەبێ ، یان لەو بارانەدا کە هۆش دەبێتە نێچیری خووەیەکی پڕ ئازار ، وا چاکترە کە پەنابەرێتە بەر شی‌کردنەوەی دەروون . ئەویش رێگایەکە بۆ چاك‌کردنەوەی نەخۆشی : پەزیشکی دەروونی‌یەکە یارمەتی‌ی نەخۆشەکە دەدا کە ئاوورێك بداتەوە لە بەسەرهاتی خۆی ، بۆئەمەی بزانێ چ جورە بیرەوەری‌یەکی شارراوە ، یاخود چ جورە دڵکێش‌کەرەیەکی منداڵی‌ی کۆنی هەیە . بە دزی‌یەوە تەندروستی‌و کامەرانی‌ی ئێستای لێ تێك‌دەداو ، وایشی لێ دەکات کە نەتوانێ وەك کەسێکی پێگەیشتووی گەشەکردووی تەواو بژی .

لێرەدا فرمانی پەزیشکی دەروونی ئەوەیە ، کە هەردوو چاوی نەخۆشەکەی بکاتەوە ، تا تەماشای ئەو شوێنانە بکات کە هۆشی منداڵانەکەی خەریکی تێکدانی ژیانیەتی . ئنجا لەسەر بنچینەی ئەم زانیاری‌یە تازەیە کە لەبابەت «خۆ» یەوە دەستی‌کەوتووە ، نەخۆشەکە دەتوانێ بە هۆشێکی گەشەدارەوە ، رووبەرووی شتومەك‌و کارەسات بوەستێ ، چونکە پێشەواکەی راستی‌یە .

بەڵام ئەوانەی ئاساین ، پێویستیان بەم شی‌کردنەوەیە نیە . زوربەمان ، ئەوەندەمان بەسە کە بزانین ، هەندێ خووی خۆمانە سەرمان لێ تێك‌دەدات . ئەو رەووشت‌و کردەوانەیش کە ناسازێن لەگەڵ وێنە بێ‌هاوتاکانی دەروونماندا ، لە راستی‌دا ، بەرهەمی ئارەزووە کۆنەکانی تافی منداڵیمانن ، کە هێشتا بەهۆی ئارەزووی رووبەرووبوونەوە بەرامبەر راستی‌و بەرەو پیری چوونی راستی بە شێوەیەکی پیاوانە ، نەك منداڵانە جڵەویان نەگیراوە .

زۆر جاری وا هەیە کە ئاووردانەوەیەکی لەسەرخۆی بچووك ، دەتوانێ وامان لێ بکات کە بتوانین بەدوای ئەم هویە کۆنە سەرەتایی‌یانەدا بڕۆین ، تا دەگەینە بنج‌و بناوانیان . دوور نیە ئەم کردەوە منداڵی‌یانە ، لای زور کەس ، دیارو ئاشکرا بن . ئەوە زور دیارە کە ئەو مرۆڤەی گرژدەبێ‌و هوروژم دەهێنێ ، هەروەها ئەو کەسەی بە خۆرایی ، لەبەر شتێکی پرووپووچ دەست‌دەکات بە گریان ، یان بە قاووقیژو توورەبی‌و هاوارکردن ، ئەوەی کە هەموو دەم چاو هەڵ‌دەهێنێ بەم‌و بەوو . رقەبەری دەکات ، دیسانەوە ئەو کەسەی کە فرمانی سەرشانی خۆی بەجێ‌دەهێڵێ‌و دوای تەمەڵی‌و خۆش‌رابواردنی خۆی دەکەوێ ، ئەوەیش کە هەموو دەم ، لە هەموو راستی‌یەکی رەق‌و تاڵ هەڵدەکات . . . دەڵێین :

دیارە ئەمانە بەشێوەیەکی منداڵانە رووبەرووی ژیان دەوەستن . ئەو جۆرە منداڵە گەورانە لەسەر زەوی دا زۆرن . ئەوانە لە چاکترین بارياندا بەزەییان پێ‌یاندا دێتەوە . بەڵام لە خراپترین باریاندا ، سەرگەردانی‌یەکی تەواو دەهێنن بەسەر کۆمەڵایەتی‌دا .

کەس ناتوانێ ژیانێکی باش‌و بەکەڵکی شایستە بژی ، تا خۆی وا ئامادە نەکات کە ببێتە مرۆڤێکی گەشەکردووی وا کە لەپێش ئەمەی دوای ئارزووی خۆی بکەوێت ، دوای راستی‌یەکانی ژیان‌و مرۆڤایەتی بکەوێت .

منداڵی‌ی راستەقینە ، کردەوەی سوروشتی خوشەویستی خۆی هەیە ، بەڵام «منداڵی گەورە» ، هیچ کردەوەیەکی وای نیە کە دڵ خۆش بکات‌و پیاو خوشی بوێت .

ئەو جورە پیاوانە ، وەك زۆرداراني بچووك وانە ، کۆمەڵایەتی تێك‌دەدەن . ئەوانە هەموو دەم لە ژیان دەپرسن ، : « چی دەتوانین وەربگرین ؟» . خۆپەرستی ، بۆ هەموو شتێك پاڵیان پێوە دەنێ ، بە تەواوەتی دەروونی داپۆشیون . ئەو رێگایەی گرتوویانە لە ژیان‌دا ، پڕە لە ئێسك‌و پروسکی کامەرانی‌ی ژن‌و مێردی‌و ، دۆستایەتی‌و ، ئەو ئاشنایەتی‌یانەی کە لەناوچوون‌و دارزیون .

ئەوانە کارێکی وا دەکەن ، کە یارمەتی‌دانی مرۆڤانەی فەربەخش ، لەدەست نەیەت‌و سەرنەگرێ . چوونە ناو هەچ دەستەیەکەوە دووبەرەکی‌و ئاژاوەی تێ‌دەخەن . ئەگەر بوونە ئەندامی کۆمەڵێکیش ، رقەبەری‌و جیاوازی‌و شەڕو شۆڕیشی تێ فڕێ‌دەدەن . ئەوانە لە هەموو میکرۆبێك خراپتر نەخۆشی دەخەنەوە .

یەکێك لەو مەرجانەی کە پێویستە بێ بۆ دامەزراندنی کەسایەتی‌یەکی باشی بەهێز ئەوەیە کە ئارەزوومان بۆ پەیدابێ بۆ گەشەکردن‌و گەورەبوون . لەم جیهانەدا ، جێگا نەماوەتەوە بۆ ئەو منداڵانەی کە هەموو دەم گڕۆمۆن‌و بۆڵەبۆڵ کەرن . ژن‌و پیاوی تێ‌گەیشتووی تەواو ، بە چەکی گەشەکردنی تەواوەوە ، دەچنە بەردەم ژیان . پەی بەوەیش دەبەن ، کە مافی کەسانی تروکامەرانی‌یان ، کەمتر پیرۆز نیە ماف‌و کامەرانی‌ی خۆیان . جگە لەوە لە ژیان ناپرسن : « دەتوانین چی وەربگرین ؟» ، ئەوەندی لێ‌ی دەپرسن : « دەتوانین چی ببەخشین ؟» .

هۆشی بێ‌هەست ، کە «خۆش‌رابواردن» دەبیات بەرێوە ، بریتی‌یە لە دیاری‌یەك . لەگەڵ خۆماندا لەدایك‌دەبێ . بەڵام هوشی پێگەیشتو ، کە (راستی) دەبیات بەرێوە ، درەختێکە خۆمان دەیروێنین . بەڵام ژیانی بڵندو ، کامەرانی‌ی تا سەرو ، تەواوی‌ی مرۆڤ

لە واتا هەرە بەرزەکانیدا ، ئەوانە هەموویان ، بەری ئەو درەختە پیرۆزەن ، بە لقەکانیدا شۆڕبوونەتەوە ، بەری هیچ درەختێکی تر نین .

پوختەی بەش

١ — هۆشی ناوەوە بریتی‌یە لە کۆگایەکی گەورەی بیرەوەری .

٢ — لەو کۆگایەدا زۆر بیرەوەریمان کۆبۆتەوە لەبابەت بەسەرهاتی منداڵی‌و بیرەکانی‌و ئارەزووەکانیەوە .

٣ — بیروباوەڕی «خۆشی» زاڵە بەسەر ژیانی منداڵی‌دا .

٤ — لەبەر ئەوەیە کە هوشی ناوەوە لە هۆشی ئاگادار دوورترە لە پێگەیشتن‌و تەواوی .

٥ — پیاوەتی لەسەر ئەو بنچینەیە دادەمەزرێ کە بیروباوەڕی «خۆشی» بگۆڕێتەوە بە بیروباوەڕی « ڕاستی» .

٦ — هەرگیز نابینە مرۆڤی تەواو ، هەتا ئارەزوو پەیدانەکەین کە گەشەبکەین‌و گەورە ببین .

دەروونی گەورە

لە گەنجینە بێشومارەکانی هۆشی ناوەوە کەڵک وەربگرە .

ڕەنگە زۆرکەس وا بزانێ ، بەپێ‌ی ئەوەی لە بەشی پێشوودا نووسیمان ، کە هۆشی ناوەوە بریتییە لە ژیان ، بریتییە لە سەرچاوەیەکی کزی .

لە ڕاستی‌دا لەم گومانە دوورتر نیە لە ڕاستییەوە ، لەبەر ئەوە نیازم وایە ، لەم بەشەدا ، پیشانی بدەم ، کە هۆشی ناوەوە ، دەتوانرێ بکرێ بە هۆیەك بۆ بەهێزبوون . گەلێك ڕێگا هەیە ، بۆ بەکارهێنانی هۆشی ناوەوە ، لەپێناو بەرهەم هێنانی ژیانێکی باشتردا .

پێش ئەمەی بەدرێژی لەمە بدوێن ، ڕەنگە وا چاکبێ ، کە پشوویەك بدەین ، بۆ ئەمەی ڕاستییەکی تر دەربخەین ، کە لە گرنگی‌دا گەیشتۆتە ئەوپەڕی .

ئێمە هەموومان لەوەندە گەورەترین کە بۆ خۆمان دیاریمان کردووە .

لە لێکۆڵینەوەی دەروونیدا ، هەرچی بەڵگەیەکمان بۆ دەرکەوتووە ، پەنجە دەکێشێ بۆ ئەوە . کەسی وامان تێدا نیە ، کە کەڵك وەربگرێ یاخود زۆر کەمیش کەڵك وەربگرێ ، لەو کۆمەڵە کردەوەو هێزو شایستەیی‌یەی کە خودا داوێتی بەسەرچاوەی هێزی وامان هەیە ، بەئاستەم دەستمان بۆ بردووە ، جارو باریش نەبێ دەستمان بۆ نەبردووە .

ئەوە ڕاستییەکە هیچ گومانی تێدا نیە ، لە کۆڕی پوختەی بابەتی لەش‌دا .

لە تاقیکردنەوەدا ، دەرکەوتووەو بڕیاری تەواویشی لەسەر دراوە ، کە ئەگەر مرۆڤ باوەڕو ئایین بکات بە پشتیوانی هۆشی) لە توانایی‌دا هەیە هێزو دەسەڵاتی خۆی فراوان بکات ، تەنانەت لە لەشی‌دا .

ئەگەر باوەڕ بە خۆمان بکەین ، پێمان دەکرێ کێشانەیەکی گەورەتر بەرزبکەینەوە ، زۆرتر خۆمان ماندووبکەین لە فرمانکردن‌دا . بەڵام ، لە کاتی ئاسایی‌دا ، پێویستمان بەم جۆرە بەکارهێنانی هێزی لەشە نیە ، کە لە سنووری توانا تێپەڕبکات . ئێمە وا دوورست نەکراواین ، کە لە هەمووکاتێك‌دا ، پتر لە دەسەڵاتی خۆمان ، ڕەنجبدەین . بەڵام ئەم هێزە کۆماڵ کراوانەی کە چاوەڕوانییان ناکەین — ئەمە بایەخیەتی — هەموو دەم لەناو لەشمان‌دا ئامادەن ، دەتوانین ، بەهۆی جۆرە ڕەووشتێکی هۆشییەوە ، بانگیان بکەین‌و بیانخەینە گەڕ لە کۆڕی پێویستی‌ی ژیان‌دا .

جا لەبەر ئەمەی زوربەمان نازانێ هێزانە هەن ، ئەوانەی کەڵك لەم گەنجینە داخراوانە دەبینن ، بەجگار کەمن .

ئەندامی هەستپێکردنیش هەر واتا . چاوەکانمان ، دەتوانن زۆرتر ببینن لەوەندەی کە زۆربەمان ماوەیان دەدەین .

گوێچکەکانیشمان دەتوانن دەنگی وا ببیستن ، کە لە کاتی ئاسایی‌دا گوێمان لێیان نابێ . پەنجەی کوێرەکان ، ئەوەندە زوو هەست بە شت دەکەن ، ناوبانگیان دەرکردووە . ئەئامانەیش سەرسوورمانیان پێناوێ .

هەمووی ، هەر ئەوەیە ، کە ئاوانە لە کاتی پێویستییەکی گرنگك‌دا ، ناچاربوون ، دەسەڵاتەکانی ناو لەشی خۆیان گەشەپێبکەن ، بۆئەمەی تا پێیان دەکرێ کەڵکیان لێ وەربگرن .

بەهۆی ئەو تاقیکردنەوە زۆرانەوە کە لە شوێن تاقیکردنەوەکانی دەروونی‌دا ڕاپەڕێنراون ، بە ڵگەی ڕاست‌و دوورست دەرکەوتووە ، کە ئەو هێزی بینین‌و گوێگرتن‌و دەستلێخستنەی هەمانە لەگەڵ گەلێك جۆرە هێزی‌ تری وەك ئەوان ، ئەوەندە گەورەن نایەنە سنووری ئەندێشەوە . لە گەڵ ئەوەیشدا ، ئەوەندەی لەو هێزانە بەکاردەهێنرێ ، بەجگار کەمە .

دیارە ئەمەی کە لە کۆڕی دەروونی‌دا ، ڕاست دەرچووە ، ئەوەندەیش لە کۆڕی هۆشی‌دا دیسانەوە ڕاست دەرچووە . زوربەمان بریتین لە بەشێکی «خۆ» یان . بەڵام بەشەکەی تری «خۆ» یان ، نوستووە ، هەرگیز لەم جیهانەدا ئاگادار ناکرێتەوە . ئەمەندە هێزو دەسەڵاتمان هەیە ، کەم جار ، نەبێ ، نایەت بەبیرمان‌دا کە هەمان بێ .

ئەگەر ئەم گەنجینە شاراوەیە ، دەربخەین‌و بەرەڵڵای بکەین‌و بیخەینە کار لەپێناو پێکهێنانی «کەسایەتی‌ی گەورەمان» دا ، هیچمان لێ نایەت‌و کەسیش نیە بەردەستمان بگرێ .

لە کەس ناخوازم خوێ بنوێنێ ، یان خۆی هەڵبکێشێ . هەروەها لە کەسیش ناخوازم ، پتر لە پێویست ، باوەڕی تەنکك‌و شێلوو بە

خۆی بکات . لە ڕاستیدا ئەمە بەجگە دوورن لە بیروباوەڕی ڕاستییەوە .

ئەمانە رووکەشی ئەو هێزە منداڵانەیەن کە لە بەشی پێشوودا لێی دووایین .

ئەو کەسەی باوەڕی تەواوی بە خۆی هەبێ ، خۆی هەڵناکێشێ ، بەخۆیەوە نانازێ . تەنیا بە کارو فرمانی خۆیەوە خەریکدەبێ ، نە بەلای ڕاستدا دەڕوانێ ، نە بەلای چەپدا . بەڵام ئەو کەسەی لە دڵدا باوەڕی بەخۆی نەبێ ، لە هەر بارێکدا بێ ، هەر دەنازێ بەخۆیەوە . هەر خۆی هەڵدەکێشێ . ئەو بۆیەکا ، ئەوە دەکا ، کە ئازایەتیی خۆی بپارێزێو ئاگرەکەی خۆشبکات .

زانستی خۆناسین ، واز لە بیرکردنەوەی دوروستو تێگەیشتنی ئاسایی ناهێنێ . ئەو ڕەووشتە خۆهەڵکێشەی کە لەپشت خۆیەوە کە للەیەکی بۆشی شاردبێتەوە ، هەر لەو باڵۆنانە دەکات کە منداڵان یاریی پێ دەکەن . ئەمەندە بایان تێکراوە ، هەر بە ئاستەم شتێکیان لێکەوت ، دەمو دەست دەتەقن .

بەڵام زوربەی کەسان ، تا ئەندازەیەکی زۆر گەورە کەم باوەڕن بە خۆیان . دەترسن لەوەی بچنە ناو کۆڕی فراوانەوەو ئەو هێزانەی کە لە دەروونیاندایە گەشەیان پێ بکەن . ئەوەندەیش بێکارەن ، ناتوانن لە نیوەی ڕاستیی خۆیانو هێزی ڕاستەقینەی خۆیان کەڵك وەربگرن .

جا بۆ ئەو جۆرە کە سانە ، زانستی خۆناسینی نوێ ، واتای تیژکەرو خوێن گەرم کەر ئاراستە دەکات .

زانستی خۆناسین پێیان دەڵێ : هەموو کەسێك زۆر لەوە گەورەترە کە بە بیریدا دێ هەر کەسێك بگری ، زیرەکیو دەسەڵاتی وای هەیە ، کە کەمێك نەبێ ، بەکار نەهێزاوە .

هەر کامێکیشیان بگری ، دەروونێکی بەهێزی وای هەیە ، کە زۆر گەورەترە لەوەی لە بیریدایە ، یاخود دەوێرێ بە بیریدا بێت .

ئاخۆ کەی کلیلێکی چاوبەستانەمان دەستبکەوێ ، تا ئەو دەرگایەی پێ بکەینەوە کە دەمانگەیێنێ بە دەروونی هەرە چاکمان ؟ .

لەناو دێڕەکانی ئەم نووسراوەدا ، لە دوورەوە ، دەستنیشانی ئەو کلیلەم دەکرد ، . بام ئێستا بە سێ ووشە بیرێنینەوە :

خوێن گەرمی ، پشت بەخۆ بەستن ، هێنانانە پێش چاو .

لە «خوێن گەرمی» مەبەسم ئەوەیە ، جۆرە سۆزێکی وا بەکاربهێنرێ کە هێزە دەروونییەکانمان بزوێنێو بیانخاتە گەڕ بۆئەمەی ئاواتی هەرە چاکیان پێ بهێنێتە بوون . خۆشەویستی ، بە هەر جۆرێك بێ ، لەو سۆزانە ، لە هەموویان ، گەورەترە .

کەسمان تێدا نیە نەزانێ ، کە دایك بەهۆی ئەو خۆشەویستییەوە کە لە دڵیدایە بەرەبەرامبەر کورەکەی ، چۆن خۆی بە ختدەکاو چ جۆرە کردەوەیەکی مەردانە دەنوێنێ ، لەپێناو چاککردنەوەی کورەکەیدا ، کە نەخۆشی بەرەنگاری شەنگكو شۆخیی بووەو مەرگ لە دوورەوە هەڕەشەی لێ دەکات . ئەو ئازایەتیو خۆماندووکردنەی دایك پیشانی دەدات لەو کاتانەدا ، هەر بەبیردا نایەت .

هەموو پشمان دەزانین ، کە ئەو گەورە پیاوانەی مرۆڤایەتییان خۆشدەوێ ، چ جۆرە ڕەنجو کۆششو تەقەللایەکی مەردانەیان داوە لەپێناو چاکەی مرۆڤایەتیدا . ئەوانە پێشەوای ڕەگەزی مرۆڤایەتیو سەرکردەو پێغەمبەرەکانی بوون .

پیاوو ژن ، ئەوەی لەدەستیان دێت ، لەپێناوی خۆشەویستیدا ، ئەگەر بەهۆی شتێکی تڕەوە بووایە ، ئەوەیان بۆ نەدەچووە سەر .

هەروەها مەبەسم لە «پشت بە خۆ بەستن» ، ئەوەیە کە بە ڕاستی باوەربهێنین بە خۆمان کە دەتوانین فرمانێك بکەین ، ئەوەیش ئەو فرمانەیە کە هەستدەکەین بەوەی پێویستە بیکەین . .

پوختەی ئەمەیش ئەوەیە ، کە ترسنۆکیو باوەڕ بەخۆ نەکردن ، لە دڵمان فڕێ بدەینە دەرەوە . جگە لەوە حەز بە پیرەوەچوونی ژیان بکەین بە ڕوویەکی ئازایانەوە ، لەگەڵ باوەڕکردنیش بە خۆماندا ، بە هیواو ئاواتەوە تێبکۆشین بۆئەمەی بگەینە دوو ئامانجی گرنگك : [خۆناسین] و ، [گەشەکردن بە خۆ] . ئەوەتا بڕیاری پێشەوایانە ؛ بۆئەمەی زۆرترین کەڵك لە خۆمان وەربگرین ، نەك هەر بۆ مەبەسی تایبەتیی خۆمان ، بەڵکو بۆ مەبەسی گشتیو تایبەتی ، شانبەشانی یەکەوە .

بەڵام لە «هێنانە پێش چاز» ، مەبەسم ئەوەیە ، کە وێنەی ئەو پیاو یاخود ئەو ژنەی دەمانەوێ ئەو بین ، هەموو دەم لە پێش چاوماندا بێ : هەموودەم وێنەی بێهاو تای خۆمان بهێنینە پێش چاومان . «وێنە هێنانە پێش چاو» ، بەم واتایە ئەوە دەگرێتەوە ، کەبەتەواوەتی پەی ببەین بەو ئامانجانەی کە بەتەنگەوەین بیانگەینێ ، بەو ئاواتانەی کە ژیانمان دەخەنە سەر ڕێ ، بەو شتانەی کە ڕەنجی بۆ دەدەینو بەکەڵکی دێین هیچ گومان لەوەیشدا نیە ، کە ئەم سێ شتە : «خوێن گەرمی» و «پشت بە خۆ بەستن» و «هێنانە پێش چاو» ، هەر سێکیان پێکەوە بەندن ، نووساون بەیەکەوە . لە توانایشماندا هەیە کە گەشەیان پێ بکەین ، ئەگەر پەیرەوی ئەو ئامۆژگارییانە بکەین کە لەم نووسراوەدا خوێندوومانەتەوە . بەتایبەتی ئەوەی کە لە بەشی دووەمو سێیەمی ئەم نووسراوەدا پیشاندراوە لە بابەت «ئارەزوو» و «سۆز» ەوە زۆرگرنگە ، لەبابەت بەکارهێنانی هێزەکانی هۆشی ناوەوە ، لەپێناو گەیشتنمان بە ژیانێکی چاکتر ، چەند قسەیەك هەیە ، وا چاکە ، لەپێشەوە ، بکرێ . ئەوەیش بەهۆی شتێکەوە جێبەجێ دەکرێ ، کە هونەر ناوی ناوە «نیاز بە خۆ بەخشین» .

«نیاز بە خۆ بەخشین» یش لەسەر ئەو بنچینەیە دامەزراوە ، کە

«هەر بیرێك گەیشتە ناو هۆشی ناوەوە ، خەریكدەبێ خۆی بهێنێتەدی» .

ئەویش لەبەر ئەوەیە ، كە هەروەك ئارەزووەكانو بیرە منداڵییە بەهێزو هەرەتەكانمان كە لە پەراوێزەكانی هۆشی ناوەوەدا دەژین ، هێشتا هەر راماندەكێشن بۆ خوارەوە ، هەروەها بیرەكانو ئارەزووە تازەكانیش كە دێنە ناو پەرستگای هۆشی ناوەوە ، دەتوانن لەوێدا بژینو بە جۆرێكی نوێ رامان بكێشنەوە . بێجگە لەوە دەیشتوانین هەموو هێزەكانی هۆشی كۆبكەنەوەو بیانخەنە گەر بۆئەوەی بێنەدی .

بەڵام لێرەدا شتێك هەیە . ئەگەر بمانەوێ ئەم بیرو ئارەزووە تازانە بەربدەن ، پێویستە بە ناخی هۆشی ناوەوەدا بچە خوارەوە .

بام ئێستا هەندێ وێنەی پروپووچی ساكار بهێنینەوە ، بۆئەمەی بەجۆرێكی رووداوو بەرجەستە ئەم كەینەو بەینەیە روونبكەنیەوە .

لێردا كچێكی جوان دەبینین ، بە ددانی نینۆكی خۆی دەقرتێنێ .

ئاخۆ ئەم كچە ، چی بكات باشە . بۆ ئەمەی لەم خووە ناشیرینە رزگاری بێت ؟ . لەپێش هەموو شتێكدا ، پێویستە لەسەری ، لە سووچی هەستەوە ، بۆ چارەكردنی ئەم خووەی بێتە پێشەوە پێویستە لەدڵیخۆیدا بڵێ‌ی پێ‌ی لێ‌بێ . كە ئەو خووە نەنگكو پیسە ، رەووشتێكی ناشیرنیە كەس حەزی لێ ناكات . چونكە پێچەوانەی رەوشتو خووی كۆمەڵایەتیە . پێویستە بە خۆی بڵێ : ئەوەوەندەی فرمانێی بەرامبەر خۆی ، هەروەها فرمانێی بەرامبەر ئەمو ئەو ، كە تا پێ‌یێكرێ باشترو پاكترو جوانتر خۆی دەربخات . پێویستە زۆر بەپەرۆشەوە پەی بەوە بباتو ، ئەو پەی‌پێبردنە كار لە دڵی بكات ، كە پەنجەكانی وا پیسو ناشیرنیان لێ هاتووە ، هەركەسێ دەیانبینێ ، دڵی لێیان تێك هەڵدێو بێزیان لێ دەكەنەوە . پێویستە لەسەری وێنەی دەستەكانی بێنێتە بەرچاوی كە چەند جوانو رەنگین دەبن ، ئەگەر خەمی نینۆكەكانی خۆی بخواتو بەجوانی خشتیان بكاتو بە رەنگی پەسەند ، رەنگاو رەنگیان بكات . پێویستە لەسەری بریار بدات ، كە خۆی لەم خووە نەنگە رزگار بكات ، كە شایستەی جوانێكی وەك خۆی نیە . پاشان، پێویستە بە خۆی بڵێ : بە هەموو پشت بە خۆ بەستنو هیوایەكەوە : لە توانایدا هەیە ئەم بریارەی خۆی بباتەسەر ، چونكە لە ووزەیدا هەیە بیكات .

ئەوانە دەرگای چوونە ژوورەوەی هەستن بۆ كەینەو بەینەكە .

بێگومان بۆت دەركەوت ، كە كۆڵەكەكانی فرمانەكە لێرەدا ، بریتین لەو سێ ووشەیەی كە لە كەرتێكی پێشووی ئەم بەشەدا ، ناومان بردن :

«خوێن گەرمی» و «پشت بە خۆبەستن» و «هێنانە پێش چاو» .

بەڵام ، رەنگە ئەمانە ، هەموویشیان بەكەڵك نەبن . بەڵێ وایە .

دوور نیە كچە كە نەتوانێ زاڵ‌بێ بەسەر خووی نینۆك كرۆستن‌دا ، لەگەڵ ئەو بریارە چاكەی‌و نیازە راستەی‌دا . ئەوەش ، لەرووی زانستی خۆناسینەوە ، رەنگە لەبەر ئەوەبێ ، كە بیرو باوەری [خۆش رابواردن] ی كۆن ، ئەوەندە لە هۆشی ناوەوەی‌دا جی‌گیر بووە ، بیروباوەرە تازەكە ، كە بریتیە خۆی زاڵ نابێت بە سەریدا بێكانە دەرەوە لە هۆش‌و «راسبی» ، لەبەر كزی‌ی لە ئ‌ی‌ی ئەودا جی‌ی خۆی بكاتەوە .

لە بارێكی وادا ، كچەكە دەتوانێ شێوەیەكی تایبەتی بەكاربهێنێ ، بۆ دەرپەڕاندنی بیرباوەری «خۆسی» یەكە لە نیشتمانەكەی خۆی‌دا ، واتا لە هۆشی ناوەوەدا . دەتوانێ هۆشی ناوەوە بخاتە سەر ئەوەی كە خۆی رەاستبكاتەوە . ئەوەیشی بەو شێوەیە بۆ پێكدێ كە پی‌ی دەڵێن : «نیاز بەخشین بە خۆ» . پێویستە لەسەری ، هەرچەند چووە ناو جێگاوە بنوێ ، پاش ئەمەی لەشی خۆی دڵی حەساوەتەوەو ، هۆشی ئارامی پێ گەیشتووەو ، خەویشی خەریكە برژێتە ناو چاویەوە ، بێئەمەی بهێڵێ خەزەكەی لێ بزرە ، زۆر بە ئەسپایی‌و شیرینی ، ئەم ذستانە پانزە — بیست جار بۆ خۆی دووبارەبكاتەوە :

«هەندێكی پێ چووە نینۆكی خۆم نەكرۆشبووە . ئەم ماوەیە رۆژبەرۆژ ،ارێژتر دەبێتەوە . رۆژبەرۆژ ئەم خووەم كزتری لێ‌دێ. نینۆكەكانم خەذیكن جواندەبن . زۆری پی‌ناچێ ، دڵم بە هەردوو دەستەكانم خۆشدەبێ ، چونكە بەهۆی پەروەرەدەكردنێكی چاكەوە ، تا یەن جوانتر دەبن .»

دەبێ ئەم قسانە بە سرپە بخاتە دەروونی خۆیەوە ، لەوكاتەااكە خەو دەیباتەوە نابێ بهێڵێ ، ووریا بیبێتەوەز خەوەكەی كی‌ بزر ێ. ئەو پەر ەكەی بیسب جار ، دووبارەیان بكاتەوە ، بەسە .

پاشان خۆی بداتە دەست خونكاذی نووستنی زەبر بەدەست . بەڵام ئەگەر هاتوو خەوی لێكەوت ، چێش ئەمەی بتوانێ قسەكام بیست جار دووبارەبكاتەوە ، لەوە باشتر میە

پێویستە . كچەكە ، ئەم شێوەیە ، لە هەموو شەوێك‌دا ، دووبارەبكاتەوە ، تاچەمد مانگێك . هیچ پێویست نیە ، لە كاتی هۆشیاری‌دا ، بیر لەم چەندو چوونە بكاتەوە . هەر ئەوەندەی لەسەرە ، كە ئەو كردەوانەی هۆشی ناوەوەدا دەستیان‌پێدەكرێ ، رێگایان بۆ بەرەللا بكات ، لە رێ‌ە خۆیانەوەو لەسەذ شێوەة نهێنی تایبەتی‌ی خۆیام جی‌بەجێ ببن . كچەكە ئەگەر ئەوەی كرد ، ئەوە دەگەیێنێ ، ئەو هێزانەی لەناو هۆشی خۆی دا بەكاریان دەهێنێ ، قووڵتو جوانترن لە بیركردنەوەیەكە ووردو هێزی خواستی ئاسایی . بەڵێ ، هۆشنة ناوەوە ، هێزێكی واهە ، كە چەندو چۆنی لەسەز بكەی .

ئەوە تا نیاز بە خۆ بەخشین . لە تواناییشدا هەیە ، گیروگرفتو

تەنگوچەڵەمەی گرنەکبرو گەورەبر لە نینۆك کرۆشتن چارەبکان ! . .

هەر ژن‌و پیاوێك ، توانی ، بە هونەرمەندیی ، خۆی پێوەندی خووە کۆنەکانی خۆی بپچڕێنی ، بۆئەمەی بڵند ببێتەوە بۆ دەروونێکی چاکترو پاکتر لە دەروونی خۆی ، ئەو کەسە ، خاوەنی بڵندترین ئاسۆوو فراوانترین کۆڕە لە ژیانیدا .

هەرچەندە سێ سووچکەی «خوێن گەرمی» و «پشت بە خۆ بەستن» و «هێنانە پێش چاو» ، نووساون بە هۆشی ئاگادارەوە بەڵام «نیاز بە خۆ بەخشین» بێ ئەوان هیچی پێ ناکرێ .

لەبەر ئەوە بە باشمان زانی لێرەدا سەرنجی خوێندەوار رابکێشین .

لەبەر ئەوە هەروا چاکە : (نیاز بە خۆ بەخشین) لەگەڵ ئەم سێ سوچکەیەدابێ ، بۆئەمەی هێزەکەی پتربکات‌و ، ئەو کارە ، لە جیهانی هۆشی ناوەوە بکات ، کە هۆشی ناوەوە ، لە جیهانی هۆشی ئاگاداری دەکات .

بەلایشمانەوە وایە ، کە درترین جۆری خووەکان‌ز سەرنەکەوتن لە ژیان‌دا ، ناتوانێ بەرامبەر ئەو پاچە گەورەیەدا بوەستێ کە مرۆڤ کرتوویە بەدەستیەوەو دەیوەشێنێ .

چونکە ئەو پاچە دوروستکراوە کە کۆمەڵەی «نیاز بەخشین بە خۆ» و سێ سووچکەی «خوێن گەرمی» و «پشت بە خۆ بەستن» و «هێنانە پێش چاو» کە هەموویان بۆ لایەك ئاراستەکراون .

بەڵێ ئەوە هێزێکی گەورەیە ، هیچ شتێك بەرگەی ناگرێ . . .

پوختەی بەش .

(١) – هەر کامێکمان بگریت ، دەروونێکی گەورەترو فراوانتری هەیە لەوەی کە لەوە پێش بۆی دەرکەوتووە .
(٢) – «خوێن گەرمی» و «پشت بە خۆ بەستن» و «هێنانە پێش چاو» ، ئەو کلیلانەن کە یارمەتیمان دەدەن لە دۆزینەوەی «دەروونی مەزن» دا .
(٣) – «نیاز بەخشین بە خۆ» ، وەك داردەستێکی چاو بەستانە وایە ، کە کەوت لە هێزە شارراوەکانی ناو هۆشی ناوەوە ، هێزێکی وا دەخاتە گەڕ بۆ فرمان بینین‌و چارەکردنی گیروگرفت‌و تەنگوچەڵەمە ، کە نە بیرێتەوە ، نە ئەندازەیشی هەبێت .

پەراوێز

(١) – ئەم وێنەیە هی نووسەر نیە . بۆیەکا وامان هێنایەوە کە لە تێگەیشتنی کوردەوارییەوە نزیکتر بێت .
(٢) – شێلوو = قوولییەکی کەم .

رووباری جانگی تاوانی هەژارەکان دەشواتەوە

گۆڕینی : فریا جاف

دوورگەی ساغاری گۆشەگیر هەتا دەوروبەری چواردەی کانونی دووەم بەبێ هیچ چالاکی‌یەکی مرۆڤایەتی جۆر بەجۆر بە بێ بەش دەمێنێتەوە . لەو مێژووەوە (٣٠٠) هەزار حاجی هندۆسی لە رووباری (جانگ)ی پیرۆزدا بۆ شۆرینەوەی تاوانەکانیان مەلە دەکەن چونکە بڕوایان وایە کە ئەمە رێگای ئاسمانیان بۆ خاوێن دەکاتەوەو گیانەکانیش لە خولی پەیتا پەیتا لەدایک‌بوون لەسەر زەوی رزگاریان دەبێت .

ئیمڕۆش دوا رۆژی مانگە لە (بواس)و حاجی‌یەکانیش پۆل پۆل لە هەموو جێگایەکی هیندستانەوە روودەکەنە ئەو دوورگەی کەوتووەتە سەر دووری (١٠٠) میل لە کەلکەتای پایتەختەوە .

ئەم دوورگەش دەکەوێتە سەر دووئاوانی رووباری جانگ لە کەنداوی «بنغال» ، بە پێ‌ی بیروباوەڕی هیندۆکی‌یەکان خاوەن شکۆی ئاسمان (أندرا) ئەسپێکی لە خاوەن شکۆ «ساغار» لە جێگایەکی پەرستگای کابلسمونی ‐لە دوورگەی ساغاردا شار دوەتەوە ، دوای ئەمە خاوەن شکۆ (٦٠) هەزار کوری وەك بارمەتە لە بنەماڵەی ئەندار گرتووەو دوایش کردوونی بە خۆڵەمێش ، بەڵام خاوەن‌شکۆی ئاسمان پاش ماوەیەکی کورت پەیمان زیندوو کردنەوەو لێ‌بووردنی زوربەیانی داوەو حاجی‌یەکانیش بە پیرو گەنج‌و هەژارو دەوڵەمەندیانەوە بەرووتی‌و نیوە رووتی خۆیان دەخەنە نێو ئاوی رووبارەکەوەو دەنگی مایکرۆفۆنەکانیش بەرز دەبێتەوەو بەبێ وەستان ناوی گوومبووەکانی ناو حەشامەکە رادەگەیەنێ .

لێرەشدا بە سەدەها کرێکار هەن کە ئیش‌و کاریان کۆکردنەوەی پیسی ناو پەرستگاکەیە .