هەست بە گەورەیی خۆت بکە

نووسینی

د. واین دایر

وەرگێڕانی لە فارسییەوە

ناسر سەلاحی

سلێمانی

2004

www.pertwk.com

ئەم کتێبە لە رووی ئەم سەرچاوە فارسییەوە
وەرگێڕدراوە:
عظمت خود را دریابید
نویسنده: وین دیر
مترجم: محمد رضا ال یاسین
چاپ: سیزدهم
نشر شابك
1381

ناوی کتێب: هەست بە گەورەیی خۆت بکە
نووسینی: د. واین دایر
بابەت. دەروونناسی
وەرگێڕانی: ناسر سەلاحی
تیراژ: 1500 دانە
ژمارەی سپاردن (431)ی ساڵی 2005
تایپو هەڵەچنی: وەرگێڕ
چاپی یەکەم, چاپخانەی چوارچرا
مافی لە چاپدانەوەی پارێزراوە بۆ وەرگێڕ

پێرستی بابەتەکان

پێشەکی وەرگێڕی فارسی
رازی مانەوەی خانەکان
هەمەلایەنەو جیهانی بیر بکەرەوە
خۆشەویستی سنوری بۆ نییە
سەرکەوتن ئاوێتەی ژیانت بکە
مراوی یان هەڵۆ
وریای داوی مراوییەکان بە
لە قسەوە تا کردەوە
هەست بە گەورەیی خۆت بکە
چیت لە دەوڵەمەندی پێبڕاوە
بەزاندنی بەربەستە زەینییەکان
توانای‌خەیاڵ: یەکەم هەنگاوە بەرەو گەشانەوە
هەموو شتێك لە زەینەوە دەست پێدەکات
هۆکاری بێخەوی
گەنجێتی یان پیری ـ خۆت سەرپشکی
ئەوانەی بەدوای نەخۆشییەوەن
چارەسەر لە دەروونەوە دێت
بەرپرسیاریەتی هەموو روداوێك بەئەستۆ بگرە
خۆت هەستو وروژانە سەلبییەکان هەڵدەبژێری
رێگایەك بەرەو شادمانی نییە, شادمانی خۆی رێگایە
گەورەترین بەرهەمهێنی وزە لە جیهاندا
ملکەچی رووداوەکان مەبە

www.pertwk.com

رێککەوتن لەسەر جیاوازییەکان
شەرانگێزی دەتکاتە قوربانی
پارەکانت بخەرە بانکی خێرخوازییەوە
رەچاوکردنی یاساکانی سروشت
نەرمو هێواش بنوسێ بە ئامانجەکانتەوە
ئاسودەبەو لێگەڕێ شتەکان وەك خۆیان بچنە پێش
هەر بوونەوەرەو کارێکی تایبەتی بەئەستۆیە
رزگار بوون لە هۆگری(دڵبەستەیی)
بیرکردنەوە لە داهاتوو مەکەرە داوێك بۆخۆت
تەنیا گۆران دەمێنێتەوە
وێنەی کەسێتییەکی سالم
ئەندێشە هەموو شتێکە
ئەندێشە خێراترین شەپۆلە
گۆران
بە چاوکراوەیی بڕوانە دنیا
لایەنە جیاوازەکانی ژیانی مرۆڤ
پەیوەندی نێوان لایەنەکانی ژیان
دوالیزمی هێزەکانی جیهان
پەیوەست بوون بە زەینی کەیهانییەوە

پێشەکی وەرگێڕی فارسی

ئێمە هەموومان, چەندین هەلی سەرسوڕهێنەرمان, بۆ ژیان کردنو چێژ وەرگرتنو خۆشەویستی نواندن لەبەردەمدایە. دنیای ناوەوە بەڕادەی دنیای دەرەوە مەزنو بەرفراوانە. دکتۆر واین دایر, کە لەرێگەی فەلسەفەکەیەوە بەملیۆنان خەڵکی لەدنیادا بەئاگا هێناوەتەوە, یارمەتیت دەدات سەفەر بکەی بۆ دنیای دەروونت, دەروونت بپشکنی, پەی بەگەورەیی و مەزنییەکەی بەری و پاشان بەهرەمەندبی لەو داهێنانانەی کە بە هۆی گۆڕانکارییە بزوێنەرەکانەوە لەژیانتدا دروست دەبن. لە ماوەی ئەم گەشتەدا بەئاسانی هەندێك لە بنەماو چەمکەکانی ژیانت بۆ ئاشکرا دەبێت کە تا ئێستا بەشاراوەیی مابوونەوە. هەروەها فێردەبی کە بە چ شێوەیەك هەستو وروژانە سلبییەکان لە دڵودەرونت بسڕیتەوە, نەبیتە کۆیلەی رووداوی ناخۆشو رەفتاری ناشرینی ئەوانیترو بەڕاستی سەربەستانە بژیی.

دکتۆر واین دایر فێرت دەکات, هەر کات تەرکیز بکەیتە سەر کاری خۆتو پەیوەستبی بە خودی راستەقینەو مەزنیخۆتەوە, بەسەرسوڕمانەوە بۆت دەردەکەوێ دەتوانی زۆر کار بکەیت کە لە رابردوودا

www.pertwk.com

ئەنجامدانیانت بە موعجیزە دادەنا. پەیامە ژینبەخشەکانی ناوبراو بەو قەناعەتەت دەگەیێنێ کە نابێ بۆ گەیشتن بە ویستو ئاواتەکانت دەستەوداوێنی دنیا بی, بەڵکوو پێویستە تەنیا لەگەڵ یاسا کەونییەکاندا هاوئاهەنگ بیو بە وەگەڕخستنی توانا شاراوەکانی ناخت, گرفتو لەمپەرەکان وەلانێیو رێگە بۆ وەدیهاتنیان بکەیتەوە.

واین دایر بۆ گەیاندنی روانینە ئیلهامبەخشو قوڵەکەی خۆی بە تۆ, هەندێك جار دەتخاتە پێکەنین, برێك جاریش دەتگرییێنێ, هەندێك جار تووشی سەرسوڕمانت دەکاتو برێك جاریش دڵت دەداتەوە. بێگومان خوێندنەوەی ئەم کتێبەو کارکردن بە ئامۆژگارییە ژینبەخشەکانی دکتۆر واین دایر, خاڵی وەرچەرخانو دەستپێکی گۆڕانکارییەکی قوڵو گەورە دەبێت لە ژیانتاندا.

رازی مانەوەی خانەکان

جەستەی مرۆڤ پەیڕەوی یاساگەلێك دەكات كە ئیستاش زۆربەیانمان بۆ نەزانراوەو لەژێر ناوی ئیلهامداو بە ئالۆزیو سەرسوڕهێنەری ماونەتەوە. خانەكان پێكهاتەیەكی زۆر ئالۆزیان هەیە. زانایان پاش توێژینەوەو لێكۆڵینەوەیەكی زۆر، گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی كە هەموو خانەیەك دوو جۆر وزەی تێدایە. یەكەمیان وزەی فیزیكییەو دووەمیان جۆرە وزەیەكە كە جەوهەرەكەی نەناسراوەو تەنیا وەك "چاوگ"(souree) ناوی دەبەن. ئەم وزەیە هەمان ئەو خۆشەویستیو ئەقڵو بەشداریو هاوئاهەنگییە بێ سنورەیە كە لەشاراوەترین ناوكی ژیانماندا شاردراوەتەوەو هەر ئەم وزەیەیە كە پاش هەشت هەفتە دوای جووتبوون لە منداڵدانی دایكدا دڵی منداڵ(بوونەوەرێك كە تەنانەت هێشتا شكڵی نەگرتووە) وەترپە دەخات.

جەستەی مرۆڤ كۆمەڵەیەكی بێسنورەو لە كۆمەڵگەیەكی گەورەی بوونەوەرە زیندووەكان دەچێ كە تیایدا چەندین ملیۆن خانەو بەكتریا لە چاوو گوێو ئەندامەكانی تردا كار دەكەن. چ شتێك دەبێتە مایەی ئەوەی ئەم كۆمەڵە تێكچنراوە وەك بوونەوەرێك كاربكات؟ یان چۆنە لوتت ناكەوێتە خوارو دەستت هەمیشە شۆڕ بۆتەوە؟ هاوئاهەنگی، هاوبەشیو رێككەوتن، ئەو شتانەن كە دەبنە

www.pertwk.com

مایەی ئەوەی خانەكانی جەستە بەردەوام بە خۆشەویستییەوە درێژە بەكارەكانیان بدەنو تەندروستیت بۆ بەدیاری بێنن. هەر یەكێك لەخانەكانی جەستە وەك سەرجەم خانەكان لە پرۆتۆن، نیۆترۆنو ئەلەكترۆن پێكهاتووە. مادامێكە لەنێوان بەشەكانی خانەیەكدا، خۆشەویستی، سۆز، ئاشتی، شادمانی، هاوبەشیكردن، هوكاری بالادەست بێت، ئەو خانەیە لەگەڵ خانەكانی دراوسێیدا تەبا دەبێت. بەڵام ئەگەر بەشەكانی خانەیەك پێكەوە رێكو تەبا نەبنو لە نێوانیاندا توندوتیژیو فیزو ناكۆكی هەبێت، ئەم خانەیە مافو رێزی خانەكانی دراوسێی لەبەرچاو ناگرێو دەستدرێژیان دەكاتە سەرو قووتیان دەداتو ئەوەندە درێژە بەم كارەی دەدات تا خۆیو نەخۆشەكەش لەناو دەبات. بەدەربڕینێكی تر، لووە شێرپەنجەییەكان، چ پیسەكانو چ ناپیسە(پاك) كان جگە لە ناتەباییو ئالۆزیی ناوخۆیی خانەكە هیچ شتێكی تر نییە. ئەم خانە شێواوە، بە زاڵبوون بەسەر خانەكانی تردا، مادە ژاراوییەكان دەرژێنێتە نێو خوێنەوەو لەئەنجامدا لەناوچوونی ئەندامێكی سەرەكی یان تێكچوونی دەمارەكانی لێدەكەوێتەوە.

ماوەیەكی زۆر لە ئەنستیتۆی شێرپەنجەناسی لە سایمۆنتۆن(Simonton)ی تەكساس خەریكی توێژینەوەو لێكۆڵینەوە بووم، پاش كۆتایهاتنی لێكۆڵینەوەكان بەو ئەنجامە

گەیشتم کە هەرکات کەسێکی تووشبوو بە شێرپەنجە بە کەڵك وەرگرتن لە توانای خەیاڵ, خۆی بە ئەندامێکی کۆمەڵگەی مرڤایەتی بزانێ‌و لە ناخی دڵەوە خوازیاری تەندروستی‌و بەختەوەری بێت بۆ هاوڕەگەزەکانی, خانەکانی جەستەی ئەو کەسە لەبەرامبەر ئەم ئەندێشە سۆزدارانەیەدا کاردانەوەیان دەبێت‌و ئەو گۆڕانکاریانەی لە خانەکاندا دروست دەبێت, بەسەر لووە شێرپەنجەییەکاندا سەردەکەوێ‌و نەخۆشییەکە چارەسەر دەبێت.

پێچەوانەی ئەم سیستەمەش هەر راستە. واتە ئەو کەسانەی رق‌و تووڕەیی‌و تۆڵە سەندنەوەیان لە مێشك‌و دەروونیاندا چاندووە, زۆری پێناچێ کە هاوسەنگی دەروونی خۆیان لەدەست دەدەن‌و وەك خانەیەکی شێرپەنجەیی کاردەکەنە سەر کەسانی دەوروپشتی خۆیان(کە خانەکانی تری کۆمەڵگەن)و ژیانیی ئەوانیش دەشێوێنن.

گۆی زەویش لەناو هەسارەکانی تردا بە خانەیەك دەچێ. ئەگەر بە سواری کەشتییەکی ئاسمانی بچینە سەر هەسارەیەکی ترو لەوێوە سەیری گۆی زەوی بکەین, دەبینین ئەویش خانەیەکە لە گەردونداو هەستدەکەین هەموومان یەکین. هەرکات لەم خانە(گۆی زەوی)یەدا, عەمبارەکان پڕبکرێن لە چەك‌و کوشت‌وکوشتارو, تاوانی بەکۆمەڵ سەرجەمی کۆمەڵگا بگرێتەوەو بێزاری‌و بوغزو چاوچنۆکی‌و نایەکسانی لە مێشکی جەماوەری خەڵکدا جێی

خۆی بکاتەوە, ئەم خانەیە هاوسەنگی خۆی لەدەست دەداو کاردەکاتە سەر گەورەو بچوکی خانەکانی ترو دەیانفەوتێنێ.

زیندەوەرناسی بەناوبانگ "روپێرت شیلدراك" (Rupert Scheldrake) لە کتێبی"زانستی نوێی ژیان"دا باسی فەلسەفەیەکی نوێ دەکات کە دەیسەلمێنێ جۆری بیرکردنەوەمان سەرەڕای ئەوەی کار دەکاتە سەر هەڵومەرج‌و رەوشی‌و باری تاکەکەسیمان بگرە کاریگەری لەسەر زەین‌و مێشکی سەرجەم مرۆڤەکانی گۆی زەویش دادەنێت. شیلدراك کە بۆ سەلماندنی تیۆرەکەی پشتی بە ئەزموون‌و بەڵگەی زانستی زۆر بەستووە, لەو بڕوایەدایە کە یادەوەری‌و تێگەیشتنی مرۆڤ هەر تەنیا لەمێشکیدا هەڵناگیرێ بەڵکو شتێکیش هەیە کە "ئەقڵی گشتی"(Collective Consciousess) پێیدەوترێ. بناغەی فەلسەفەکەی شیلدراك پشتی بەم بنەمایە بەستووە کە تەواوی ئەو بوونەوەرانەی سەر بەئاستو رەگەزێکی تایبەتن, لەلایەن مەیدانێکی مۆرفۆژنتیکییەوە دەوردراون (کە زۆر لە مەیدانی موگناتیسی دەچێت)و بەشێوەیەك لەشێوەکان پەیوەندییان پێکەوە هەیە. کین کایز(Ken Keyes) لە کتێبی "سەد مەیموون"(100 Monkeys)دا لەسەر بنەمای ئەم فەلسەفەیە, ئەم تاقیکردنەوەیەی خوارەوەمان بۆ دەگێڕێتەوە:

لە دورگەیەکی دوورە دەستی ژاپۆن, ژمارەیەك مەیموونیان بەرەڵاکرد کە هەموویان سەر بە یەك جۆر بوون‌و هەندێك پەتاتەشیان لە قوڕ هەڵکێشاو لە سوچێکی لێواری دەریادا بۆیان

دانان. پاشان چاوەڕوان مانەوە بزانن ئەم مەیموونانە چ چەشنە کاردانەوەیەك دەنوێنن. لەبەرئەوەی سەرەتا خواردنی تر دەدرا بە مەیموونەکان هیچکامێکیان بەلای پەتاتەکاندا نەدەچوون. تا ئەوەی رۆژێك یەکێك لە مەیموونەکان لە پەتاتەکان نزیك بووەو پاش ئەوەی بە شێوەیەکی تایبەت شۆردییەوە، بە شێوازێکی تایبەت دەستیکرد بە خواردنی پەتاتەکە، پاش ماوەیەك، کە ژمارەیەکی بەرچاو لەو مەیموونانە(خۆیان لە سەددانە دەدا) فێری ئەم کارە بوون، سەیریان کرد لە دورگەیەکی تر کە 300 میلێك دوورتر بوو، ئەو مەیموونانەی لەهەمان رەگەز بوون، گەرچی بەڕواڵەت هیچ پەیوەندییەکیان لەگەڵ گروپی یەکەمدا نەبوو، روویان کردە ئەو پەتاتانەی تا ئەوکات توخنیان نەدەکەوتنو هەر بەهەمان شێوەی گروپی یەکەم دەستیان کرد بەخواردنیان.

ئابەم جۆرە، ئەگەر بێتو ئەندامانی جۆرێکی تایبەت لە گیانلەبەران بە شێوەیەك لە شێوەکان پەیوەندییان پێکەوە هەبێت، بێگومان مرۆڤەکانیش بەهۆی ئەم هێزەوە پەیوەندییان پێکەوە هەیە. بەپێی ئەم لۆژیکە ئەگەر بێتو نێوچاوان گرژ بکەیتو بیری رەشو چەپەڵ بخەیتە مێشکی خۆتەوە، سەرەڕای ئەوەی خۆت ئازار داوە، بگرە لەوپەڕی دنیاوە کەسێکت نیگەران کردووە. کتێبی "سەد مەیموون" ئاگادارمان دەکاتەوە لە ئەگەری شەڕی ناوکی لەداهاتووداو دەڵێ ئەگەر ژمارەیەکی بەرچاو لەخەڵك بێنە سەر ئەو بڕوایەی کە مرۆڤایەتی لەداهاتوویەکی نزیکدا تووشی شەڕی ناوکی دەبێت. بەخێرایی ئەم ئەندێشەیە

www.pertwk.com

لە مێشکی تەواوی خەڵکدا بڵاودەبێتەوەو (گەر واشی لێهات) ئەوا بێگومان ئەو شەڕە روودەدات. ئەگەر ژیانی منداڵانو نەوەکانی داهاتوومان بەلاوە گرنگە هیچ کارێك لەوە گرنگترە نییە کە ئەو دڵنیاییە دروست بکەین کە دنیای داهاتوو بۆ ژیان لەبار دەبێت. کاتێ لە هەندێك تازەلاوان دەپرسم، زۆرتر لە چ شتێك دەترسن، زۆربەیان دەڵێن لە شەڕی ناوکی. ئەگەر ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بچێتە مێشکی هەموو خەڵکەوە ئەوا بێگومان خەڵك خۆیان کە دەبنە هۆی تەقینەوەی بۆمبە ناوکییەکان. بەداخەوە دروستکردنی چەندین جۆر رۆکێت نیشانەی ئەوەیە کە زۆربەی خەڵك بەم جۆرە بیر دەکەنەوە. ڤیکتۆر هۆگۆ دەڵێت:"ئەگەر بڕوایەك بچێتە مێشکی خەڵكو جێبگرێتو کاتی دەربڕینەکەشی بێتەبەرەوە ئەوا ئەوەندە بەهێزە تەنانەت ئەگەر بێتو تەواوی سوپاکانی جیهان یەکبگرن، ناتوانن لەبەرامبەریدا خۆڕاگرن." ئێستا کە تێگەیشتین بیرکردنەوەی هاوبەش توانایەکی ئەوەندە مەزنی هەیە، بۆچی ئەو هێزە مەزنە بۆ مەبەستو ئامانجی باشو داهێنەرانە بەکار نەهێنین. بۆنموونە ئەگەر لە ئاستی جیهانیدا بتوانین ویژدانی مرۆڤایەتی لە بەرامبەر کێشەو گرفتی برسێتیدا بجوڵێنینو مرۆڤایەتی بەو قەناعەتە بگەیەنین کە چیتر برسێتی قابیلی تەحەمولکردن نییەو ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە لەمێشکی خەڵکی جیهاندا بچەسپێنین، ئەوا بێگومان ئەم شێوە بیرکردنەوەیە بەخێرایی پەرەدەستێنێو نزیك دەبێتەوە لەوەی ببێتە هەنگاوێکی بەکردەوە.

هەمەلایەنەو جیهانی بیر بکەرەوە

ئەو توێژینەوانەی لەسەر جیاوازی نێوان شێوە روانینی رابەران و بەڕێوەبەران لەگەڵ شێوە روانینی کەسانی ئاساییدا ئەنجامدراون, ئەوەمان پیشاندەدەن کە کەسانی هەڵکەتوو, دوو جیاوازیان لەگەڵ خەڵکی ئاساییدا هەیە. یەکەم, دەستەی یەکەم بەهۆی روانینی بەربڵاویان, هەموو سیستەم و دەزگاکەیان لەژێر چاودێریدایەو بیر لە یەکبوون و هاوئاهەنگی لە شێوەکاری ئەو سیستەم و دەزگایە دەکەنەوە. بۆ نموونە کارمەندی کۆمپانیایەك تەنیا بیر لەو شتە دەکاتەوە کە کاری پێدەکات و لەبەر دەستیدایەو گوێ ناداتە ئەوەی کە کارەکەی چ کاریگەرییەك لەسەر بەشەکانی تر دادەنێ. لەکاتێکدا بەرێوەبەری هەمان کۆمپانیا بەربڵاوتر دەڕوانێت و بیرلە قازانج و زیانی سیستەمەکە دەکاتەوەو کاریگەری کاری هەر بەشێك لەسەر بەشەکانی تر کونترۆڵ دەکات. دووەم جیاوازی, لەبەرچاوگرتنی کاریگەری درێژماوەی شێوازی کارەکەیە لەسەر رەوشی داهاتووی کۆمپانیا. بەڵام بەرێوەبەری کۆمپانیایەکیش بە بەراورد لەگەڵ بەرپرسی سەرەوەی خۆیدا بەرتەسکتر دەڕوانێتە مەسەلەکان و ئەم رەوتە هەروا بەردەوامە. زۆربەی خەڵك بێ بایەخانە لە مەسەلە جیهانییەکان دەڕوانن. ئەوان دەڵێن:"چیم لەدەست دێت, چۆن دەتوانم کاریگەری لەسەر ئەو کێشانەی دانێم کە دنیا لەگەڵیان

www.pertwk.com

بەرەورووە؟" ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە پیشاندەری ئەوەیە کە ئەو کەسە تەنیا سەیری دەورووپشتی خۆی دەکات. ئەو کەسانەی تیڕوانینی هەمەلایەنەو جیهانییان هەبێت, پانتایی روانینیان چوارچێوەی خێزان, کۆمپانیا, وڵات و کیشوەر, دەبەزێنێ و هەموو جیهان دەگرێتەوە. دنیا بە هاوکاری و یاریدەدانەوە ماوەتەوە. ئەگەر لە سوچێکی ئەم جیهانەدا کەسێك تووشی ئێش و ئازار ببێت وەك ئەوە وایە سەرجەم مرۆڤایەتی تووشی ئێش و ئازار هاتبێت. بێکاری و برسێتی کەسێك لەوپەڕی دنیا, کێشەی سەرجەم مرۆڤەکانە. ئێمە نەك لەگەڵ تەواوی ئەو خەڵکەی ئێستا لەجیهاندا دەژین یەکین, بەڵکوو لەگەڵ ئەوانەشدا کە لە رۆژی ئەزەلەوە لەم گۆی زەوییەدا لەدایك بوون و هەروەها ئەوانەیشی لەمەودوا لەدایك دەبن یەك جەستە پێکدەهێنین.

خۆشەویستی سنوری بۆنییە

زۆربەی خەڵك حەز دەکەن خۆشەویستی خۆیان تەنیا پێشکەشی ئەو کەسانە بکەن کە بە شیاوی ئەو خۆشەویستییەی دەزانن, ئەمە لەکاتێکدایە کە هەموو کەس شیاوە. مهاتما گاندی بەشێوەیەکی فەیلەسوفانە مامەڵە لەگەڵ ئەم راستییەدا دەکات. گاندی دەڵێت:"لە گوناه بێزاربە, بەڵام گوناهکارت خۆشبوێ." تا ئەوکاتەی خۆشەویستی و سوزی ئێمە

هەموو دنیا نەگرێتەوە, ناکۆکیو دووبەرەکایەتی هەر دەمێنێ: تۆ لەبەرامبەر مندا, ئێمە لەبەرامبەر ئەواندا, سپی لەبەرامبەر رەشداو ئەمریکی لەبەرامبەر سۆڤییەتیداو هەموو ئەو شتانەی لەو چەشنەن بەهۆی ئەوەوەیە کە ئێمە لەگەڵ مرۆڤدۆستیو یەکبوونو هاوبەشیدا ناتەباین. ئەو کاتەم لەبیر ناچێت کە دایکم چاودێریو پەرستاری نەنکمی دەکرد. دایکم جلو بەرگی ئەم پیرێژنە تەمەن 90 ساڵەی دەگۆڕی, نانی بەدەمەوە دەکردو وەك منداڵ تەڕووشکی دەکردەوە. ئەم کارەم بەلاوە سەرنجڕاکێش بوو, جارێك پێکەنیمو وتم:"نازانم کامەتان دایکەو کامەتان منداڵی ئەویترە؟ ئایا چەند فەترە بەر لەئێستا ئەم کارە بەپێچەوانەوە نەبوو؟"

پێویستە بڕوا بکەین کە هەموومان یەکینو ئازاری مرۆڤایەتی ئازاری ئێمەیە. ئەم کارە لەئەستۆی سیستمی پەروەردەیە کە ئەم چەشنە بیرکردنەوەیە لە مێشکی خەڵکدا زیندوو بکاتەوە. مەتەڵێکی چینی هەیە دەڵێت:"ئەگەر بەتەنیا بیر لەساڵی داهاتوو دەکەیتەوە, ئەوا تۆوێك بچێنە. ئەگەر بیر لەدەساڵی تر دەکەیتەوە, ئەوا نەمامێك بنێژەو ئەگەر بیریش لە سەد ساڵی تر دەکەیتەوە, ئەوا لە بواری پەروەردەو بردنە سەری کلتوری کۆمەڵدا تێبکۆشە. ئەگەر پەروەردەو فێرکردن بڵاوببێتەوەو ویژدانی مرۆڤایەتی بەئاگا بێتەوە, ئەو تواناو ئیمکاناتەی لەسەرانسەری جیهاندا بۆ شەرو بەگژیەکتردا چوونەوە خەرج دەکرێت, ئەمجارە بۆ

www.pertwk.com

نەهێشتنی ئاژاوەو, برسێتیو بێکاریو پەروەردەکردن کەڵکی لێوەردەگیرێ. بەداخەوە ئەو درۆو ریاو ساختەکارییەی لە کۆمەڵگای مرۆییدا بنجی داکوتاوە, دەڕوا تا رۆژێك تێکییەوەی پێچێو فەوتانی بەکۆمەڵی لێبکەوێتەوە. نەوەکانی دوای ئێمە بەباشی لەو پەیامە ژینبەخشە تێدەگەن کە لە زمانی فەیلەسوفو پێشەوا ئاینییەکانەوە سەبارەت بەیەکبوونو هاوکاریو تەبایی وترابوو, هەروەها بڕوا بەوە دێنن کە مرۆڤەکان یەکنو ئەو شتەی پێویستە هەر مرۆڤێك پێشکەش بە مرۆڤێکی تری بکات جیا لە خۆشەویستی هیچ شتێکی تر نییە.

سەرکەوتن ئاویتەی ژیانتان بکەن

سەرکەوتن شتێکی سروشتیو زاتییەو کەسی سەرکەوتوو پێویست ناکات بەشوێنیەوە بێت. ئەو نوقمی ئەم تیڕوانینە بووەو هەربۆیە دەست بداتە هەر کارێك, سەرکەوتن بەدەست دێنێت. هەرگیز لەو بڕوایەدا نیم بۆ بەدەستهێنانی سەرکەوتن دەبێ هەوڵو تەقەلای زۆر بدەینو خۆهیلاك بکەین, بەڵکوو بە

پێچەوانەوە ئەو کەسە سەرکەوتووە کە دەست بداتە هەر کارێك, خێرا دۆستێکی زۆرو داهاتێکی فراوان بەرەولای خۆی رادەکێشێ. بە نوسینی گرێبەستێکی پڕداهات سەرکەوتن بەدەست نایەت. بەدەربڕینێکی تر ئەگەر لە کاروکاسپیدا تەنیا بیر لە داهات بکەیتەوەو گوێ نەدەیتە رازی کردنی مشتەرییەکان یان ئەگەر داهاتەکەت لە قازانجی کۆمپانیاکەوە دەست دەکەوێت‌و تەنیا بیر لەو بڕە پارەیە بکەیتەوە کە وەریدەگری, ئەوا بزانە کە زۆرت ماوە سەرکەوتن بەدەستبێنی.

پێویستە بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن, بەختەوەری خۆت لە بیر بکەی‌و بیر لەوە نەکەیتەوە کە لەو هەوڵ‌و تێکۆشانەدا چیت پێدەبڕێ یان ئایا بایەخی هەیە ئەوکارە دەست پێبکەی یان نا. بۆئەوەی ژیانت بەوشێوە بێت کە حەزت پێیەتی, ئەوا بە دڵخۆشی‌و شادمانی‌و بەورەیەکی بەرزو بێ دوودڵی, لەپێناو ویست‌وئاواتەکانت هەنگاو بنێ. ئەوکات بۆت دەردەکەوێ کە سەرکەوتن‌و سەروەت‌و سامانێکی لەوە زیاترت دەستدەکەوێ کە بیرت لێدەکردەوە. ئەوەی لە کارەکەمدا بایەخی پێدەدەم, کارو ئەرکێکە کە وەئەستۆم گرتووە. لەگەڵ ئەوەشدا هەرکات سندوقی پۆستەی نوسینگەکەم بکەمەوە بەلامەوە سەیر دەبێ ئەگەر چەکێکی تێدا نەبێت. لەکاتێکدا چەند ساڵ بەر لەئێستا بەلامەوە سەیر دەبوو ئەگەر جاروبار چەکێکم لە سندوقی پۆستەکەمدا ببینیایە. من لەکارەکەمدا بە شوێن داهات‌و سەرکەوتنەوە نیم, بەڵکو ئەوە داهاتی زۆر, دۆستی بێ‌ئەژمارو ناوبانگە کە رووم

www.pertwk.com

تێدەکەن. واباشە بۆ روونکردنەوەی زیاتری ئەم باسە چیرۆکێکی کۆنتان بۆ بگێڕمەوە:

دەگێڕنەوە رۆژێك لەکۆڵانێکدا بێچووە پشیلەیەك بە دەوری خۆیدا دەخولایەوە بۆ ئەوەی کلکی خۆی بگرێ. پشیلەیەك لێی نزیك دەبێتەوەو لێیدەپرسێ بۆ وادەکەی. بێچوە پشیلەکە دەڵێ: "لە وانەی فەلسەفەی قوتابخانەدا ئەوە فێر بووم کە گرنگترین شت بۆ پشیلەیەك شادمانییەو ئەو شادمانییەش بە کلکییەوەیەتی. هەربۆیە بیرم کردەوە ئەگەر هەوڵبدەم رۆژێك کلکی خۆم بگرم, ئەوا بۆ هەمیشە خۆشی‌و شادمانی لە ئامێز دەگرم. پشیلەکە وتی: "من هەموو ژینم بە کوچەو کۆڵاناندا خولاومەتەوەو نەمتوانییوە بچمە قوتابخانە, لەگەڵ ئەوشدا سەیرە منیش ئەو راستییە دەزانم, بەڵام جیاوازی نێوان ئەو شتەی تۆ فێری بووی لەگەڵ ئەو شتەی من بەئەزموون بۆم دەرکەوتووە, ئەوەیە کە: منیش گەیشتووم بەو راستییەی کە ئەگەر بەدڵنیاییەوە بە رێڕەوی ئامانجەکانتدا بچیتە پێش, بۆ هەر کوێیەك بچیت, شادمانی بە دواتەوەیە."

مراوی یان هەڵۆ

لە زۆربەی فرۆشگاکانی ئەمریکادا, گەنجێك لەپاڵ سندوقدارێکدا وەستاوە تا دوای ئەوەی سندوقدار شتەکانی مشتەرییەکەی حسێب کرد, کەل‌وپەلەکانی بۆ بپێچێتەوە. هەندێك لەم کارمەندانە تەنیا دەتوانن لای سندوقدارێك کار بکەن‌و کەل‌وپەلەکانی لای ئەو سندوقدارە بپێچنەوە. ئەو

کەسانە لاوازو بێتاقەت دەبیندرێن‌و بە بێزارییەوە کاردەکەن‌و لەبەرامبەر کارەکەشیاندا پارەیەکی کەمیان دەدرێتی. لەکاتێکدا پێیانوایە زۆر کارامەن‌و تەنانەت پێیانوایە کارەکەیان لەچاو هاوکارەکانی تریان باشترو خێراترە. پێدەچێ ئەم تەسەورە دروست ببێ کە ئەم کەسانە بەهۆی داهاتە کەمەکەیانەوەیە وا داماون, بەلام لەڕاستیدا وانییە, چونکە هەر لەو سۆپەرمارکیتەداو چەند هەنگاو واوەتر گەنجێکی تر هەر بەو مووچەیەوە لەبەردەستی دوو سندوقداردا کاردەکات‌و ئەویش لەروانگەی خۆیەوە کەسێکی کارامەو بەتوانایە, ئەوە شتێکی سروشتییە کە پاش چەند ساڵێك کارمەندانی فرۆشگاکە پلەیان بەرزتر دەبێت‌و مووچەو داهاتییان زیاتر دەبێت. بەلام ئەو گەنجەی بەبێزارییەوە تەنیا کەل‌وپەلی فرۆشراوی لای سندوقێك دەپێچێتەوە, ئەم بەرزبوونەوەی پلەو زیادکردنی مووچەیە نایگرێتەوە. ئەو وای بۆدەچێ ئەم کارەی بەرپرسەکان لەڕووی ئەنقەست‌و دەمارگیرییەوەیەو هات‌وهاوار وەڕێدەخات‌و جنێو بەئەرزو ئاسمان دەدات. بۆنموونە دەڵێت:"ئەوان منیان ناوێ, چونکە زۆر بالابەرزم."و یان "لەبەر ئەوەی ئافرەتێکی خان‌ومانم لەکارەکەمدا پێش ناکەوم."و بەم جۆرە بەدرێژایی تەمەن‌و تاکاتی خانەنشین بوونی, بەبیانوی پڕوپووچ, تاوانی سەرنەکەوتنەکانی دەخاتە ئەستۆی ئەم‌وئەو. مەتەڵێکی کۆن هەیە دەڵێت:"هیچکات مراوییەکانتان مەنێرنە قوتابخانەی هەلۆکان." لەدنیادا مراوی زۆرن بەلام ژمارەی هەلۆکان زۆر کەمەو قورسترین کاریش لەدنیادا ئەوەیە مراوییەك ناچار بکەی

وەك هەلۆیەك رەفتار بکات. مراوییەکان, مراوییانە بیردەکەنەوەو روانگەیەکی بەرتەسکیان هەیەو هەموو هەوڵێك بۆ ئەوەی فێری خوورەوشتی هەلۆکانیان بکەیت بێ ئاکام دەمێنێتەوە.

سالی رابردوو بانگهێشت کرام بچم بۆ ئۆرلاندۆ(شارێکە لە ناوەندی ویلایەتی فلۆریدای ئەمریکا)و چەند کۆڕێك بگرم. ئەو ژوورەی بۆ مانەوەم تەرخانکرابوو لە شوێنێکی زۆر خۆش هەڵکەتبوو و خزمەتگوزاری تایبەتیشی هەبوو. سەرلەبەیانی یەکەم رۆژی مانەوەم, وەك رۆژانی تر بۆ راکردنی بەیانیان لە هوتێل هاتمەدەرو دەوربەری سەعاتی 10 گەڕامەوە. لەڕێوە چوومە رێستورانتی هوتێلەکەو داوای نانی بەیانیم کرد. گارسۆنەکە وتی: "لێرە نانی بەیانی لە نێوان سەعاتی 7 بۆ 9ی بەیانی دەخورێ. بەلام قەیناکا, دەتوانم بۆتی بێنم. ئەگەر شتی تریشت دەوێت بابۆت بێنم." وتم: "ئەگەر برێك کێکیشم بۆبێنی ئەوا باشتر." ئەو خێرا چووە قاتی خوارەوە بۆ چێشتخانەکەو لە چاوتروکانیکدا خواردنی بۆ هێنام. سبەینێ بەیانی سەرلەنوێ هەر لەو کاتەدا چوومەوە ریستورانتەکەو سەیرم کرد گارسۆنەکە کەسێکی ترە. داوای نانی بەیانیم لێکرد. بەشێوەیەکی وشك‌و رەق وتی: "بەداخەوە بەرێز, کاتی خواردنی نانی بەیانی لە سەعاتی 7 بۆ 9ی بەیانییە." وتم: "دەزانم, بەلام تازە لە وەرزشی بەیانیان لێبوومەتەوەو تاچەند دەقیقەی تریش دەبێ لە کۆڕێکدا قسەبکەم‌و ئەگەر هەبێت پەرداخێك ئاوی پرتەقاڵیش بێت هەر چاکە. " گارسۆنەکە وتی: "تکایە باش سەرنجی ئەو نوسراوەیە بدە, زۆر

بەروونی نوسراوە خواردنی نانی بەیانی لە سەعاتی 7 بۆ 9ی بەیانییە. ئایا دەتەوێ دەرم بکەن." سەیر بکەن لە نێوان تێڕوانینی مراوییەك‌و هەڵۆیەکدا چ جیاوازییەکی گەورە هەیە. دڵنیابن ئەگەر چاودێری ژیانی ئەم دوو کەسە بکەی، دەبینی هەڵۆکە بەرز دەبێتەوەو دەچێتە پێش‌و خۆی داوێتە نێو گۆڕەپانی ململانێ‌و مەیدانی پڕ لە هەوڵ‌و تەقەلای ژیان‌و پاشان دەفڕێ‌و پلەی بەرز دەبێتەوە. بەڵام مراویەکە رازییە بەو کارەی هەیەتی یان تەنانەت بە سەرشۆڕی‌و رەزیلیەوە خۆی لە چەندین کاری سوکتریش دەدات‌و هیچکاتیش لەوە تێناگات، بۆچی لە کارەکەیدا پێشناکەوێت.

هۆکارە پەروەردەییەکانیش کاریگەرییەکی ئەوتۆیان نابێ لەسەر ئەو کەسانەی زەمینەی رۆحی‌و پەروەردەیی لەباریان نییە، هەر وەك ئەوەوایە بتەوێ مراوییەك فێرکەیت وەك هەڵۆ بفڕێ.

وریای داوی مراوییەکان بە

ماوەیەك پێش ئێستا دەمویست لە فڕۆکەخانەی شیکاگۆوە بچم بۆ فۆرت لاودەردالا(Fort Laudewdale)، ئەو تەیارەی کە دەبوو پێی بڕۆم لەبەر هەندێك هۆ فرینەکەی دواکەوت. بیرم کردەوە واباشترە بەو تەیارەیە بڕۆم کە دەچوو بۆ وێست پالم بیچ(دوو شارن لە ویلایەتی فلۆریدای ئەمریکا,west Palm Beach)و چل‌و پێنج

www.pertwk.com

دەقیقەی تر رێدەکەوت‌و ئەو بیست مایلەی تری نێوان ئەوشارە تا شوێنی مەبەستم بە ئۆتۆمبیل بڕۆم. چوومە لای بەرپرسی ئەو بەشەو داوام لێکرد ناوی منیش لە ریزی ئەو کەسانەدا بنوسێ کە دەچوون بۆ وێست پالم بیچ. سەیرێکی کۆمپیتەرەکەی کردو وتی:

" ناتوانین ئەو کارە بکەین."

وتم: "بۆچی؟"

وتی: "لەو بەرنامەی لە کۆمپیتەرەکەدایە، فۆرت لاودەردالاو وێست پالم بیچ دوو شاری جیاوازن. بەداخەوە دەبێ چوار سەعاتی تر چاوەڕوان بیت و بەو تەیارەی دوایی بڕۆیت کە بۆمان دیاری کردون."

وتم: "ئێوە رۆشتنەکەمانتان دواخستووەو ناشهێڵن بەو تەیارەیەی تر بڕۆم کە 90 کورسی بەتاڵی ماوە هەر لەبەر ئەوەی کۆمپیتەرەکە ناهێڵێت.

وتی: "وایەو هیچ کارێکیشم لەدەست نایێت."

وتم: "حەز دەکەم لەگەڵ کەسێکی تردا قسە بکەم." وتی: "هەر کەسێکی تریش بێت هەر ئەوەت پێدەڵێت. تەنانەت ئەگەر بەڕێوەبەری بەشەکەش بێت." وەختابوو بچێت بە شوێن بەرپرسی بەشەکەداو بانگم کرد، چونکە دەمزانی لە پشت ئەو دەرگایانەوە جگە لە حەوزێکی پڕ لە مراوی شتێکی تری لێنییە. لە راستیدا ئەو دەیویست مراوییەکی دیکە بانگ بکات

بۆ ئەوەی وەڵامم بداتەوە. پێم وت دەمەوێ قسە لەگەڵ کەسێکدا بکەم کە پێشوەخت لەو بڕوایەدا نەبێت کاری واناکرێت‌و بەم شێوەیە بردیانم بۆلای هەڵۆیەك‌و کارەکە بە وێستی من بەرێوەچوو. دنیا پڕە لە مراوی. دەبێ وریا بی خۆت یەکێك لەوان نەبیت‌و لەکاتی سەردانی دام‌و دەزگاکاندا نەکەویتە ئەو داوانەی مراوییەکان بۆ دەستخڕۆکردن دەینێنەوە.

لەقسەوە تا کردەوە

لەم کۆمەڵگا پڕلە کێشەو هەراوهەنگامەیەدا کە پیشەسازی بە خێراییەکی سەرسوڕهێنەرانە پێشدەکوێ, مخابن مرۆڤ هەندێك لە بنەما سەرەکییەکانی بیرچۆتەوە. من زۆر جاران بە خەڵکم وتووە, تەنیا دەربڕینی بیروڕا هیچ ئاکامێك نادات بەدەستەوە. ئەوەی گۆڕانکاری دروستدەکات, بەڵێنیدان‌و کارکردن بەو بەڵێنیەیە. ئەگەر ئێوە دژی برسێتی خەڵکی جیهان‌و بۆ نەهێشتنی ئەو کێشەیەش بچوکترین کار ناکەن, لەچارەسەری ئەم گرفتەدا هیچ دەورێکتان نییە, بەڵکو بەو خەمساردییەتان ئەو ئاگرە خۆشتر دەکەن‌و لەڕاستیدا لەوکەسانەن کە زۆر بە قوڵی هەست بە بەرپرسیارییەتی دەکەن بەڵام هیچ کارێك ناکەن.

www.pertwk.com

بۆ ئەوەی بەئاواتەکانت بگەی پێویستە ڕەچاوی ئەو دوو مەرجەی خوارەوە بکەی: یەکەم, خوازیاری هەر شتێکی لە خەیاڵی خۆتا بیخولقێنەو دووەم, گرفت‌و لەمپەرەکانی سەر رێگا بە هەل بزانەو بە گیان‌و بەدڵ, بۆ بەدەستهێنانی هەموو هەوڵ‌و تەقەلایەك بدە. بۆ نموونە ئەگەر بڕیارە کارێکی تایبەت بکەیت یان جۆری پەیوەندییەکەت لەگەڵ کەسێکدا بگۆڕیت, یان ماوەی 10 ساڵ هەموو رۆژێك 20 سەعات کار بکەیت, قبوڵی بکە.

زۆربەی خەڵك دەیانەوێ لە بەرامبەر تۆزە هەوڵ‌و تەقەلاو لەخۆبوردنێکدا بەمەبەستەکەیان بگەن, بەڵام ئەو شتەی لێی خافڵن, شوێنکەوتنی بەردەوام‌و شێلگیرانەی ئامانجەکانیانە. بۆ نموونە: ئەگەر بەو کەسانەی حەزدەکەن کێشیان دابەزێ, بڵێیت, پێویستە وەرزش بکەی‌و دەست لەخواردنی شیرینی هەڵگری, زۆربەیان دەڵێن:"تۆ بەتەمای رۆژی 10 کیلۆمەتر رابکەم؟ یان دەتەوێ دەست لەخواردنی ئەم خواردن‌و شیرینیانە هەڵگرم؟" بۆ ئەوەی مەسەلەکەتان زیاتر بۆ روون بێتەوە رووداوێکتان بۆ دەگێڕمەوە.

بەڕێوەبەرانی فرۆشگای گەورەی میسی بڕیاریاندا چەند کەسێك دامەزرێنن‌و پاش ئەوەی شتە پێویستەکانیان فێرکردن, بیانکەن بە بەڕێوەبەری بەشە جیاوازەکانی فرۆشگاکە. یەکێتی پیشەیی دژایەتی ئەم بڕیارەی کردو پێشنیاری کرد, دەبێ لەناو کارمەندەکانی فرۆشگاکەدا بەڕێوەبەری بەشەکان هەڵبژێردرێن. دوای کۆبونەوەیەك بەڕێوەبەرانی فرۆشگاکە رایانگەیاند کە

دەیانەوێ خولێکی فێرکردنی بەڕێوەبەرێتی بکەنەوەو ئەوکەسانەی بەسەرکەوتووییەوە خولەکە ببڕن، بڕوانامەی کۆتایی خولەکەیان پێدەدرێو دەچنە ریزی بەڕێوەبەرەکانو ئیمتیازەکانی بەرێوەبەریشی پێدەدرێ. خوازیارانی ئەم خولە دەبوو رۆژانی سێشەممەو پێنج شەممەی هەموو هەفتەیەك لە سەعاتی پێنج بۆ حەوت لەم خولەدا بەشداری بکەن. پێتان وایە لەسەدا چەندی کارمەندەکانی ئەم فرۆشگایە پێشوازییان لەم بەرنامەیە کردو ناوی خۆیان لەم خولەدا نووسی؟ لەسەدا سێ(3٪)ی کارمەندەکان ناوی خۆیان نووسی. لەسەدا نەودو حەوتەکەی دیکە وتیان: "دەتانەوێ دوای دەوامی رەسمی، دوو سەعاتی تر بمێنینەوەو گوێ لەو قسە پڕوپووچانە بگرین. نا، زۆر کاری دیکەمان هەیە کە دەبێ بیانکەین."

بەڵێنیدانی بەکردەوە ئەوەندە گرنگە کە ئەگەر کەسێك بۆ کەم بایەخ ترین کێشەی کۆمەڵایەتی خۆی کارێکی بچکۆلانە بکات لەوە باشترە کە لەئاست گەرەترین کێشەی مرۆڤایەتیدا تەنیا رای خۆی دەربڕێ. ئەگەر بیروڕاکان بەڵێنو کردەوەیان لەگەڵدا نەبێت، پووچو بێ مانا دەبن. کەسێك لە ئاست قسەی خۆیدا خاوەن بەڵێن بێت ئەوا مرۆڤێکی پایەبەرزە. ئەو کەسانەی قسەو کردەوەیان یەك نییە ناچارن راستی بشێوێننو لە هەندێك بواردا زێدەڕۆییو فرەبێژی بکەن. هەربۆیە ناتوانن سەرمەشقێکی باشبن بۆ منداڵەکانیان. چۆن دەکرێ لەلایەکەوە لەبەر چاوی منداڵەکانیان وەرەقەی باجەکەیان بە شتی درۆ پڕبکەنەوەو لەهەمان کاتدا چاوەڕوانی ئەوە بن منداڵەکانیان

www.pertwk.com

راستگۆو بنو کرداریان جوان بێ؟ یان چۆن دەکرێ دووکەڵی جگەرە بکەی بەسەرو روویانداو باسی زیانەکانی جگەرەکێشانیان بۆ بکەیت؟ دەبێ ئەو راستییە قبوڵ بکەی کە ئەوەی لە مێشکتایە بایەخێکی ئەوتۆی نییە. گرنگ ئەوەیە کە دەیکەی. کاتێك مهاتما گاندی، پێشەوای گەورەی هیندستان، لە وێستگەی شەمەنەفەری کەلکەتەو لەناو ئاپۆرەی بەرینی جەماوەردا، ئەو شارەی بەجێدەهێشت، کەسێك بە نوسراوە داوای لێکرد بەر لەوەی ئەوێ بەجێبێڵێت پەیامێك بدات بەجەماوەرەکەی. گاندی وتی: "من خۆم پەیامم." گاندی چونکە پیاوی کردەوە بوو داوای لەلایەنگرانی دەکرد تا پەیامەکەی لە کارەکانییەوە وەرگرن.

هەست بەگەورەیی خۆت بکە

هەندێك لاو لێم دەپرسن ئایا ئەوان لە ژیانیادا براوەن یان دۆڕاون؟ پێیان دەڵێم: "هەر لەبنەڕەتەوە هەمووتان بە براوە دروستکراون."

ئێوە لەو ساتەوەی لەدایك دەبن پاڵەوانن. چونکە بەسەدان ملیارد تۆو بۆ گەیشتن بە هێلکۆکەیەك بەشداری پێشبڕکێیەکیان کردوە. ئێوە بەرهەمی تێکەڵاو بوونی تۆوە براوەکەن لەگەڵ هێلکۆکەیەکدا. بەم پێیە لەیەکەم پێشبڕکێدا کە تیایدا لەچەند ملیارد یەکدانە براوە دەبێ، ئێوە براوە بوون ئەگەر وانەبایە، ئێستا ئەم کتێبەتان نەدەخوێندەوە. بێگومان ئەو یارییەتان بینیوە کە بە ریزکردنی پارچە کارتۆنییەکان(پازێل) وینەیەك دروستدەکەن. دەکرێ گۆی زەوی بە پازێلێك بشوبهێنین کە لە شەش ملیارد پارچە پێکهاتووەو هەر یەکێك لەم پارچانە حوکمی مرۆڤێکیان هەیە کە تیایدا دەژی. ئێوەش ئەندامێکی

www.pertwk.com

خێزانی مرۆڤایەتینو ئەوەندە گرنگن کە بەنەبوونی ئێوە(ئەم پازێلە کە کۆمەڵی مرۆڤایەتییە)، نوقسان دەبێت.

چیتان لە دەوڵەمەندی* پێ براوە؟

تۆ هەر کەسێكو لەهەر شوێنێك بیتو ئەوەی ئاواتی بۆ دەخوازی، لەشادمانیو سەرکەوتنو سامانو تواناییەوە بگرە تا دەگاتە تەندروستیو جوانیو کارێك کە پیرۆزی بیت، پێشتر لەبەر دەستتدایە. تەنیا پێویستە خۆت بەکەم نەگریو بڕوات بەوە هەبێ کە شایستەی ئەوەی بەدەستی بێنیو، بەڕاستی بتەوێت بەدەستی بێنیو تامەزۆی وەرگرتنی بی. بنەمای گشتی ژیان پێمان دەڵێت: بۆ بەدیهێنانی ئاواتەکانتان دەبێ لەدەرروونی خۆتاندا شوێنی کەون. ئەگەر بەدوای سەروەتو سامانەوەن، ئەوا چاوەڕوان مەبن دەوڵەمەندی لە دنیایەکی ترەووەو لەپڕدا بگات. دنیا پڕە لە بەهرەو سامانو شتی زۆرو ئێوەش هەر ئەوەندەتان پێدەبڕێ کە بڕواتان پێیەتیو چاوەڕوانی دەکەن . تەنیا ئەوەندەی دەوێ ئەوەی ئاواتی بۆدەخوازن بڕواتان پێی بێتو خۆتان بەشایستەی پێگەیشتنی بزانن.

رۆژێك ژنێك لێیپرسیم چ شتێك ناهێڵێت من شادمانو خۆشحاڵبم. وتم هەر ئەوەی کە پێت وایە شتێك هەیەو ناهێڵێ شادمان بیت لەمپەرە لەبەردەم شادمانیو خۆشحاڵی تۆدا. ئاخر

---

* مەبەست دەوڵەمەندی لەهەموو رووەکانی(مادیو مەعنەوی، تەندروستی، پەیوەندییەکانو...

هەر کە پێتوابوو کۆسپو تەگەرەیەك هەیە, پێویستی دروستبوونی کۆسپ لەتۆدا پێکدێتو بێ ئەوەی هەست بکەیت بەدوای کۆسپدا دەگەڕێیت. هەربۆیە بۆئەوەی شادمانی لە ئامێز گریت, دەبێ بڕوات بەوە هەبێت کە هیچ کۆسپێکت لەسەر رێ نییە.

ئەوەی کە زۆر کەس لەژیانیاندا پێشناکەون ئەوە نییە کە بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە تواناییو پسپۆڕی پێویستیان نییە, بەڵکوو هۆی سەرەکی ئەوەیە کە ئەوان خۆیان بەکەم دەگرنو خۆیان بە شایستەی ئەوە نازانن لە ژیانیاندا بە شوێنێکی بەرزتر بگەن. ئەم کەسانە تەنیا لەگەڵ ئەو کەسانەدا چێژ لە قسەکردن وەردەگرن کە لەرووی ئابورییەوە وەك خۆیان بن. تۆ وەك ئەندامێکی خێزانی گەورەی مرۆڤایەتی, بەشێوەیەکی سروشتی, چ لەرووی مادیو چ لەرووی مەعنەوییەوە, دەوڵەمەندی, کەواتە لە ئاوێنەی دڵدا بەوشێوەیە بڕوانە خۆت کە حەزدەکەی وابیو باوەش بکەرەوە بۆ نیعمەتو شتە خوڵقاوە زۆرەکانی خواوەندو پێیەوە پەیوەست بە. بێگومان ئەوەی لە خیاڵدا وێنای دەکەی, لە هەسارەی مەریخەوە نایەت, بەڵکوو هەر لێرەو لەم دنیایەدا هەیە. ئەگەر وانەبوایە ئەوا نەتاندەتوانی لە زەینتدا وێنای بکەی.

فەترەیەك بەر لەئێستا سەبارەت بە کاریگەری وێناکرنی زەینی لە گەیشتن بە ئامانجەکان چەندین توێژینەوەی سەرنجراکێش ئەنجامدرا. لەم تاقیکردنەوەیەدا داوایان لە سێ کەس (کە پێشتر خاوەن پیشە بوون)کرد رادەی ئەو داهاتە دیاری بکەن کە دەیانەوێ بەدەستی بێنن. ئەوان بەڕیز وەك

www.pertwk.com

داهاتێکی ئایدیال, دەهەزار دۆلارو بیستوپێنج هەزار دۆلارو دووسەدو پەنجا هەزار دۆلاریان دیاری کردبوو, سەیرەکە لەوەدایە کە تەسەوراتە ئایدیالەکانی هەر یەکێکیان لە دەروونیاندا چەکەرەی کردو سێ مانگ دواتر وەدیهاتو هەر کامەیان, بەهەمان داهاتەوە کە چاوەڕوانی بوون ئەوکارەی دەستکەوت کە حەزیان پێیبوو. داهاتی ئەو کەسانە لەگەڵ رادەی پسپۆڕیو تواناییەکەیاندا نەدەهاتەوە, بەڵکوو بڕوا بوون بە شایستە بوونی هەرکامەیان وایکردبوو ئەوەی لەمێشکیدایە بێتەدی. ئەو کەسەی داهاتی دووسەدوپەنجا هەزار دۆلاری دەویست بەکەمتر لەو پارەیە رازی نەدەبوو. لەئەنجامدا روانینە گونجاوەکان لە مێشکدا دروست بوونو دواجار هاتەدی.

ئەگەر ئێوە خۆتان بە شایستەی ئەوە بزانن کە کاری سکرتێری بکەن, چاوەڕوانی خۆتان لە چوارچێوەی سکرتێریدا سنووردار کردووەو دواتر بە وێناکردنی دیمەنە لەبارەکانی ئەو چاوەڕوانییە, بێ ئەوەی هەست بکەن وارەفتار دەکەن کە ببنە خاوەنی ئەو کارە.

بەزاندنی بەربەستە زەینییەکان

وەك وتراوە بۆ بەدەستهێنانی سامانو پلەو پایە هیچ سنورێك نییە. هەر کەس لەسەروەتو سامانی جیهان ئەوەندەی پێدەبڕێ کە خۆی بە شایستەی وەرگرتنی دەزانی. رادەی

شایستە بوونو ڕێزی خودی ئەویش بۆ پەروەردەو بڕواكانی دەگەڕێتەوە.

پێشكەوتنو بەختەوەری تەنها بەوە نییە ئەو كەسە ئیمكاناتو بواری جۆراوجۆری لەبەردەستدا بێت, بەڵكوو ئەوەی جێی بایەخە ڕوانینی بەرزو هەستی خۆ خۆشویستنە, ئاخر تەنها ئەو كەسانە هەلەكان دەقۆزنەوەو سوودی لێوەردەگرن كە خۆیان بە شایستەی ئەوە دەزانن بەو شتانە بگەن.

بۆ ئەوەی فێری مەلەببیت هەر ئەوەندە بەس نییە داوا لە كەسێك بكەیت یاساو ڕێساكانی مەلە كردنت بۆ شیبكاتەوە. بەڵكو دەبێ لە تواناكانی خۆت دڵنیا بیتو مەلەكردن بە كارێكی سووكو ئاسان بزانیت, پاشان جلی مەلەكردن لەبەر بكەیتو بچیتە ناو ئاوەكەوە, دەستو پێ بجوڵێنیت. ڕەنگە تۆزێكیش ئاو بخۆیتەوە. ئێستا كە فێری مەلەكردن بوویت لەچاو ئەو كاتەی مەلەت نەدەزانی هەست بە جیاوازی دەكەیت ئەم جیاوازییە لە لێزانی جەستەییدا نییە بەڵكوو لەوەدایە كە ئێستا بڕوات هێناوە بەوەی كە دەتوانی مەلە بكەیتو پەیت بەو هێزە بردووە كە لە ناختدایە. ماوەیەك بەر لەئێستا, ژنێك هاتە لامو وتی چونكە لە منداڵیدا دایكوباوكم نەیانهێشتووە سواری پاسیكیل ببم, ئێستا ناتوانم پاسكیل لێبخورم. پێم وت: "زۆر باشە هەستە بابڕۆین." وتی: "بۆ كوێ؟" وتم: "لەگەراجی ماڵەوەماندا پاسكیلێكم هەیە دەمەوێ بەو پاسكیلە فێری پاسكیل لێخورینت بكەم." وتی: "بەو ئاسانییە." وتم: "هۆی ئەوەی ناتوانی سواری پاسكیل ببیت , ئەوەیە كە خەڵك تۆیان

www.pertwk.com

هێناوەتە سەر ئەو بڕوایەی كە نەشیاوو دەستوپێ سپیلكەی‌و سەرئەنجامدا بە خۆبەكەم زانین, نكۆڵی لەو هێزە شاراوەیەی دەروونت دەكەیت. بۆ ئەوەی فێری پاسكیل لێخوڕین بیت پێویستە بەسەر ئەو ترسەدا زاڵبیت كە خستوتەتە مێشكتەوە. لەمپەرە زەینییەكان وەلانێو ئەو بیركردنەوەیە لە مێشكت بسڕەوە كە پاسكیل لێخوڕین كارێكی قورسەو توانای ئەنجامدانیت نییە. ئەوكات دەست بەكاربەو خۆشت ئامادەكە سواری پاسكیل بیتو چەند جارێكیش بكەویت. بەپێچەوانەی ئەم حاڵەتەوە تەنیا دەتوانی تامردن لۆمەی دایكو باوكت بكەیتو بەتاوانباریان بزانی."

توانای خەیاڵ: یەكەم هەنگاوە بەرەو گەشانەوە

ئایا دەزانن بیركردنەوەی ئێمە لەسەر بنەمای ئەو وێنانە دروست دەبێت كە لە زەینماندا وێنایان دەكەین‌و وشەكان هیچ دەورێكیان تییدا نییە؟ بۆنموونە كاتێك دەڵێین گوڵی سور پیتەكانی گ ـ و- ڵ- ی- س ـ و- ر- بەزەینتاندا نایێت, بەڵكوو وێنەی گوڵێكی سور لەزەینتاندا دروست دەبێت. گەورەترین خزمەتێك كە دەروونناسان لەم سەدەیەدا پێشكەش بە مرۆڤایەتیان كردوە, دۆزینەوەی ئەم ڕاستییەیە كە وێنەی زەینی وەك ئەزموونێك دەدرێ بە مێشك. كاتێك تۆ لەزەینتدا وێنەیەك دێنیتە پێش چاوی خۆت نەست وای دادەنێت كە وەدیهاتووەو وەك ئەزموونێك مامەڵەی لەگەڵدا دەكات كە پێشتر

تاقیکراوەتەوە. سەرکەوتن, تەندروستیو بەگشتی تەواوی تواناکانت پەیوەستە بەوەی چۆن دەڕوانیتە خۆت(لە زەینتدا چۆن خۆت دەبینی). زۆربەی خەڵك بە هۆی رەوشێکی نالەبار کە تیایدا پەروەردە بوون, لە زەینیاندا بەشێوەیەکی لاوازو بێتوانا دەڕواننە خۆیان. وتنی چەندین دەستەواژەی وەك:

من تورەم
شەرمنم
لەبیرکاریدا باشنیم
چێشتو نانم جوان نییە

هەر لەبنەرەتەوە دەستو پێ سپیلکەمو... هەموویان پیشاندەری ئەوەن کە ئەوکەسە لە زەینیدا بەشێوەیەکی سنووردار دەڕوانێتە بازنەی کارو چالاکییەکانی. ئەوەت لەبیربێت کە خۆت لەبەرامبەر بیروراکانتدا بەرپرسیاری, کەواتە ئەگەر لەوە دڵنیای ئەو قسانەی لەسەردەمی منداڵیتدا بە تۆیان وتووە نارەواو خراپن ناچارنیت چیتر قبوڵی بکەی. ئەو بڕواو فێربوونە ناڕاستانە لە زەینتدا بسڕەوە بۆ ئەوەی زەینت ئامادەبێ بۆ وەرگرتنی راستییە تازەکان.

هەموو شتێك لە زەینەوە دەست پێدەکات

www.pertwk.com

مەبەست لەوەی کە روانینە زەینییەکان کاریگەریان هەیە لەسەر هەڵسوکەوت بەو مانایە نییە کە ئەگەر بێتوو وێنە خوازراوەکان لە زەینتدا وێنا بکەیت ئەوا ژیانت دەگۆڕێت, بەڵکو لەو بڕوایەدام بۆ هەر چەشنە گۆڕانێك سەرەتا پێویستە لە روانیینەکانەوە دەست پێبکەین. چونکە نەست وەك تاقیکردنەوەیەکی وەدیهاتوو دەڕوانێتە ئەم وێنەیەو ناخودئاگایانە هەڵسوکەوتو کردارەکانت, بەپێی ئەم روانینانە دروست دەبن. هەر بۆیە کاتێك بیری خراپ دەکەینەوەو لەدڵەڕاوکێدایین, ئەو کەسو رووداوو هەلومەرجانە بەرەولای خۆمان کێشدەکەین کە دەمانەوێ لێیان دوورکەوینەوە. بۆنموونە ئەگەر تۆ کارتان فرۆشتنی زەویوزار بێتو لە مەعامەلەیەکدا لەرووی زەینییەوە وابڕوانی شتەکان وەك دەتەوێ ناچنە پێشو بەخۆت بڵێی: "ئەم مشتەریانە تەنیا کاتم بەفیرۆ دەدەنو سەرودڵم دەگرنو دوای ئەوەی چواردە ئەرزیان پیشانبدەم, هیچکامەیان بەدڵنابێت." ئەم بەرنامەیەتان داوە بە مێشکی خۆتان (کە وەکو کۆمپیتەر) کاردەکات. وەك ئەوە وایە بچی بۆلایانو پێیان بڵێی: "من باش دەزانم ئەم زەوییە مەلعونەتان ناوێتو هەر دەتانەوێت لە کاتم بگرن." بەمجۆرە خۆت بە بیرکردنەوە سەلبییەکانی خۆت بەکردەوە بواری ئەوەت رەخساندووە لە کارەکەتدا سەرکەوتن بەدەست نەهێنی. هێزی خەیاڵ بڕواکان دێنێتەدی, چونکە هەر ئەوەندەی لە زەینتدا بیر

لەشتێك دەكەیتەوەو چاوەڕوانی بێتەدی, لەئەنجامدا بەپێی ئەو ڕوانینە بڕیار دەدەی‌و هەنگاو دەنێی.

هۆكاری بێخەوی

خەڵكێكی زۆر بە دەست بێخەوییەوە دەناڵێنن. غافڵ لەوەی كە ناخودئاگا, بەڕوانینە زەینییە سەلبییەكانیان, دەبنە هۆی ئەو بێخەوییە. وایدانێ شەوێك لە میوانییەك دەگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوەو سەیر دەكەیت سەعات دووی بەرەبەیانەو تۆش دەبێ سبەینێ سەعاتی شەشی بەیانی لە كۆبوونەوەیەكی گرنگدا بەشداری بكەی. بیردەكەیەوە تەنیا چوار سەعاتت بەدەستەوەیە بخەوی. بیركردنەوە لەوەی چونكە كەم دەخەوی سبەینێ ماندوو دەبی. بەلانی كەمەوە سەعاتێكی خەوەكەت لە كیس دەدات, پاشان سەیری سەعات دەكەیت, دەبینی سەعات 3ی بەرەبیانەو هەر بۆیە بیرت زیاتر ئاڵۆز دەبێت, مێشكت ئەو پەیامە رەوانەی كۆئەندامەكانی دەمار دەكات, ماسولكەكان گرژ دەبن‌و خەوت لێدەزڕێ. بەیانی كە لە خەو هەڵدەستی, چاوەڕوانی ئەو رۆژە داهێزراو ماندوو بیت‌و بەخۆت دەڵێی ئیتر ئەمڕۆ هیچ كارێكت پێناكرێ تا ئەوەی چاوت دەكەوێ بە یەكێك لەهاوڕێكانت‌و هەواڵێكی خۆشت پێدەدا. ماندوویەتییەكەت دەڕەوێتەوە. چونكە بەرنامەی شادی‌و خۆشحاڵی دراوە بە كۆمپیوتەری مێشكت‌و لە ڕێگای ئەویشەوە دراوە بە كۆئەندامەكانی دەمارت. هەستكردن بە بێخەوی‌و ماندوێتیش

www.pertwk.com

وەكو سەرجەم ئیحساسات‌و وروژانە سەلبی‌و ئیجابییەكان پەیوەندی بە هەڵبژاردن‌و بڕیاری خۆتانەوە هەیە.

گەنجێتی یان پیری ـ خۆت سەرپشك بە

تەمەنت پەیوەندی بەوەوە هەیە كە لەزەینتدا چۆن دەڕوانیتە خۆت. واتە ئەوە تۆی كە خۆت بەشایستەی گەنجێتی دەزانی یان بە قبوڵكردنی بۆچوونە هەڵەكان, خۆت پیر دەكەی, لەرووی دەروونییەوە دۆشدادەمێنیت‌و لەئەنجامدا بەرەبەرە شوێنەوارو نیشانەكانی پیری بەدەموچاو لەشتەوە دەردەكەوێ.

ماوەیەك پێش ئێستا, لەكاتی راكردنی بەیانیانمدا, چاوم كەوت بە پیاوێكی تەمەن نەوەدو چوار ساڵ. ئەو پیاوە وتی تائێستا سێ جار ژنم هێناوەو هەر سێ ژنەكەشم مردوون‌و بڕیارە بەم زوانە لەگەڵ ژنێكدا زەماوەند بكەم كە پەنجاویەك ساڵ لەمن بچوكترە. ئەو پیاوە كە بە كەسێكی شەست ساڵە دەچوو, وتی هەموو رۆژێك نزیك بە هەشت كیلۆمەتر رادەكات‌و رۆژانەش زۆر هەڵدەسورێت. ئەو پیاوە بەو دواییانە داوای قیستێكی كردبوو بەڵام داواكەیان رەتكردبووەوە, ئەوكە لەوەڵامەكە نیگەران بوو دەیوت: "نازانم كێشە چییە, خۆ من ئیعتبارێكی باشم هەیەو هەمیشە لەكاتی خۆیدا قەرزەكانم داوەتەوە." پێم وت, لەبەر ئەوەی دڵنیانین پیرە پیاوێكی تەمەن نەوەدو چوار ساڵ بتوانێ قیستەكەی بداتەوە. وتی: "یانی چی, تێناگەم." بەروونی بەقسەكانییەوە دیاربوو كە خۆی بەپیر

نەدەزانیو لەسەر ئەم بڕوایەشی پێداگر بوو, هەر ئەم بڕوایەش بوو ئەوی بە گەنجێتیو تەندروستی هێشتبۆوە. سەبارەت بە کوڕە گەورەکەی قسەی بۆکردمو وتی ئەو پیربووەو هیچی بەبەرەوە نەماوە. دایکیشی لەتەمەنی ئەودا مرد. لێم پرسی, کوڕەکەت تەمەنی چەندە. وتی, تەمەنی حەفتاوسێ ساڵەو پاشان وێنەی ئەو کوڕەی پیشاندام. کە سەیری وێنەکەیم کرد راچەنیم. کوڕەکەی بە دەموچاوی چرچولۆچ هەڵگەڕاو ریشی درێژو سپییەوە واتدەزانی باپیری کابرایە. ساڵەکانی تەمەن نیشانەی پیری نین, بەڵکوو ژاکانی رواڵەتی مرۆڤ دەرئەنجامی تێڕوانینی سەلبیو هەست بەبێسوود بوونی ئەو کەسەیە. کەواتە هەوڵبدەن لە ئاوێنەی دڵدا خۆتان بە گەنجی ببینن و مەهێڵن پیرببن.

ئەوانەی بەدوای نەخۆشییەوەن

هەر وەکو چەندین جاری تر ئاماژەم پێداوە هەر چەشنە روانینێکی زەینی لە کۆمپیوتەری مێشکتاندا وەکوو راستییەك دەچەسپێو پاشان بەپێی ئەو راستییە هەنگاو دەنێن. ئەگەر بەردەوام باسی نەخۆشی بکەیو بیر لەنەخۆشی بکەیتەوە, لەڕووی دەروونییەوە خۆت ئامادە کردوە نەخۆش بکەوی.

بۆنموونە وەرزی سەرما هاتووەو چەندین هەرێمی گرتۆتەوەو هەڵامەتو ئەنفولانزا بڵاو بۆتەوە. لە زەینتدا وادەڕوانیتە خۆت کە تات لیهاتووەو دەکۆکیو دەبێ بچی بۆلای دکتۆرو یەك دوو

www.pertwk.com

هەفتەش لەماڵەوە بۆی بکەوی. لەکاتێکدا چاوەڕوانی تووشی هەڵامەت ببیت, بەمنداڵەکانت دەڵێیت بەتەواوی ئاگایان لەخۆیان بێت. ئەگەر لەو قەناعەتەدابی ئەو نەخۆشیە دەگرنەوە, ئەوا ئەو قەناعەتە ناهێڵێت ئەوەندە بخایەنێتو هەر زوو تووش دەبی. ئاخر وێناکردن (جۆری روانین) چاوەڕوانی دروستدەکاتو پاشان بە ویستی خۆت, مێشکت بەپێی ئەو وێنانەی داوتەتێ پەیامی نەخۆشی دەنێرێت بۆ کۆئەندامی دەمار. بۆ ئەوەی توانای ئەندێشەو وێناکردنت لە کاردانەوە فیزیکییەکانەوە بۆدەرکەوێ, ئەوا ئەو تاقیکردنەوەیەی خوارەوە ئەنجامبدە.

لە زەینتدا وابێنە پێش چاوی خۆت لیمۆیەکت بەدەستەوەیە, سەرنج بدەرە دوو قونچکەکەیو تەڕی سەر پێستەکەی. هەڵیگرە, هەستبکە بەدەستتەوەیەو تۆزێکی بگوشەو پاشان لە ناوەڕاستەوە قاشی بکە. پەنجەت بێنە بەسەر قاشێکیانداو هەست بە تەڕیەکەی بکە. ئێستا لیمۆکە لە لوتت نزیك بکەرەوەو بۆنی پێوە بکە. دەبینی دەمت ئاوی تێدەزێ. لەم تاقیکردنەوەیەدا, بە سود وەرگرتن لە هێزی وێناکردن, لیکت لەدەمتدا دروست بوو بۆئەوەی دەمت لەبەرامبەر هرۆژمی ترشەڵۆکی سیترِیکدا بپارێزرێت. لە ئەنستیتۆی شێرپەنجەناسی سیمونتۆنی هەرێمی تەکساسی ئەمریکا, ئەو کەسانەی نەخۆشی سەرەتانیان هەبوو, بە کەڵك وەرگرتن لەم راهێنانەو بەکارهێنانی هێزی ئەندێشە توانیویانە تارادەی لەسەدا بیستوپێنجی نەخۆشییەکەیان چارەسەر بکەن.

ماوەیەك بەر لەئێستا براكەم تەلەفۆنی بۆكردمو وتی هەستدەكەم خەریكە تووشی هەڵامەت دەبم. وتی هەر ئێستا لە لووتمدا هەست بەهەڵامەتەكە دەكەمو تا سبەینێش قورگیشم دەگرێتەوەو بێگومان وەك هەمیشەو تا رۆژی چوار شەممە سنگو كەلەكەشم دەگرێتەوەو پێدەچێ رۆژی پێنج شەممە تام لێبێتو ناچار رۆژی هەینیش بكەم بە ئیجازە(لە رۆژ ئاوادا رۆژانی شەممەو یەك شەممە پشووی هەفتەیە). تەماشا كەن ئەو بەس بەهۆی لوشمە لوشمێكو لوت هەڵلوشینێك سەرلەبەیانی رۆژی دوو شەممە باسی ئیجازە وەرگرتنی رۆژی هەینی دەكات. داوام لێكرد تەنیا لەزەینیدا وای بێنێتە پێش چاوی خۆی كە قسەكانی چەندە بەلامەوە بێبایەخن. لەڕاستیدا ئەو برایەم ئەوەندە چاوەڕوانی ناخۆشتر بوونی رەوشەكە بوو كە وێنەی ئەم نەخۆشییەی لەسەر پەردەی خەیاڵی كێشایەوەو بێ ئەوەی بەخۆی بزانێت بۆ خراپتر كرنی رەوشەكە سەری بە هەموو كەلو كونێكدا دەكردو لە ئاكامدا خۆی تووشی نەخۆشی دەكرد.
س

هەرگیز لای منداڵەكانتان باسی نەخۆشی مەكەن, لە جیاتی ئەوە بڵێن بەهۆی كەمتەرخەمی تووشی نارەحەتییەكی هاكەزایی بوومو بەم زوانە چاكدەبمەوە. سەردەمی منداڵیو ژیانی هەتیوخانەم دێتەوە بیر, خاتوو سكارفی راهێنەرمان ژنێكی سەرنجڕاكێشو قسە ڕۆیشتوو بوو, بە منداڵەكانی دەوت ئەگەر شەوانە پەنجەرەكان بكەنەوەو لەبەر رەشەبادا بخەون, سەرمایان دەبێت. من سەرەنجی ئەوەم دابوو, هەر جارێك باسی

ئەوشتەی بكردایە, بۆ سبەینێ ژمارەیەكی زۆر لە منداڵەكان تووشی هەڵامەت دەبوون. بەڵام من كە بڕوام بەم شتانە نەبوو, پەنجەرەكەم دەكردەوەو هەڵامەتیشم نەدەگرت.

بەگشتی ئەگەر چاوەڕوانی نەخۆشی بیت ئەوا مەزاجت ئامادە دەكەیت بۆ ئەوەی نەخۆش بكەویت. ترسیش یەكێك لەو شتانەیە كە توانای بەرگری لەش كەمدەكاتەوەو لەئەنجامدا رێ خۆشدەبێت بۆ تووشبوون بەنەخۆشی.

هەناسەسواریش لەو نەخۆشیانەیە كە زۆرتر بەهۆی ئیحادانو بڕوای كەسی نەخۆش بەو نەخۆشیەیە كە بەربینگی پێدەگرێت, كەسەكە ناخودئاگا حەزدەكات لەگەڵ ئەم نەخۆشییەدا بژی. هەربۆیە لە قوڵترین ئاستەكانی دەروونیدا پێیەوە دەنوسێو لێینابێتەوە. ئەگەر بێتو پێی بڵێیت, بەهۆی بیرو داڵغەی هەڵەو نەخۆشیهێنەرەوە تووشی ئەم نەخۆشییە بوویت, توڕە دەبێت. ئاخر ناتوانێت خۆی لێدوركاتەوەو بەردەوام چاوەڕوانی ئەوەشە خەڵك نەخۆشییەكەی بەهەند وەرگرنو بە جدیی بزاننو باسی بكەن. هەر بۆیە هەوڵدەدەن پەرچەكردارە سەلبییەكانیان بەردەوام بێت, بۆئەوەی خەڵك بڵێن راست دەكەیت.

بۆ ئەوەی لە سەركەوتنی نەشتەرگەری (گۆڕینی دڵ) دڵنیابن كە لە هەرێمی كنتاكیی ئەمریكا ئەنجامدرا, لەناو ژمارەیەكی زۆر نەخۆشی خۆبەخش كە تەنیا چەند رۆژێكیان لە ژیاندا مابوو, ئەوكەسانەیان هەڵبژارد كە بیركردنەوەو

تێڕوانینێکی ئیجابییان هەبوو. هیپنۆتیزمیش کە لە پزیشکیدا کەڵکی زۆری لێوەدەگیرێ جیا لە گۆڕینی بیروبڕواکانی کەسەکە هیچ شتێکی تر نییە. بۆنموونە دکتۆرەکانی ددان بێئەوەی نەخۆشەکە بێهۆشبکەن یان دەرمانێکی بدەنێ بە هیپنۆتیزم دەیخەوێنن. پاشان بەبێ ئەوەی ئەو کەسە هەست بەئازار بکات, ماوەیەکی زۆر خەریکی ددانەکانی دەبن.

چارەسەر لەدەروونی خۆمانەوە دێت

ماوەیەك پێش ئێستا لە رامداسی دەروونناسەوە شریتێکم بەدەست گەیشت. کە چەند بابەتێکی سەرنجڕاکێشی تێدابوو سەبارەت بە راهیبێك و کوڕی ئافرەتێك کە یەکێك لە پێشوایانی ئاینی بودا بوو. ئەم ژنە بەهۆی ئەوەی کوڕەکەی بەپێچەوانەی مەیلی دایکییەوە, لەتایلەند(ئەو وڵاتەی بەرزترین رێژەی بەکارهێنانی مادە سڕکەرەکانی لەخۆ گرتووە) کارەکەی بەربەرکانی بوو لەگەڵ مادە سڕکەرەکاندا, دڵی زۆر لەکوڕەکەی رەنجابوو.

ئەم ژنە بە کوڕەکەی وت, بۆچی لە جیاتی سزادانو زیندانی کردنی ئەم کەسانە, بە پێی ئامۆژگارییەکانی بودای مەزن خۆشەویستیان پێشکەش ناکەی تا لەدەست ئیعتیاد رزگاریان بێت. راهیبە گەنجەکە لە دایکی پرسی چۆن دەکرێ ئەو کارە بکات. ئەو ژنە رۆحانییە وەڵامیدایەوەو وتی دەبێ بە یارمەتی توانا دەروونییەکانی ناخیان دەرمانیان بکات. ئەو ژنە پاشان کوڕەکەی هاندا بۆ پەی بردن بەو توانایانە دەستبداتە

www.pertwk.com

چەندین کاری جۆراو جۆری ریازەت کێشان کە لە ئاینی بوداییدا هەیەو لەم رێگایەوە توانا شاراوەکانی دەروونی ئاشکرا بکاتو بیانجوڵێنێ. ریزەت کێشان, بەشی هەرە قورسو دژواری ئاینی بوداییەو کەسی ریزەتکێش دەبێ سەدو سی جۆر کاری قورسو سەخت ئەنجام بدات. بونموونە ناچارە بەبێ راخەر لەسەر زەوی بخەوێ, زۆر شت نەخواتو لەگەڵ رەگەزی جیاوازدا هەڵسو کەوت نەکات, راهیبە گەنجەکە لەبەر ئەوەی پێیوابوو بەنگکێشەکانی تایلەند کونترۆڵ ناکرێن, خۆشی سی جۆر ریازەتی بە راهێنانەکانی زیاد کرد. هەر بۆیە رۆژانە تەمرینی سەدو شەست جۆر ریازەتی دەکرد. ئەم ریازەتە جواوجۆرو دژوارانە تۆفانێکیان لە جەستەو دەروونیدا دروست کردو ئازایەتیو بوێری پێبەخشیو هەستو غەریزەکانی کونترۆڵ کردو بووە هۆی ئەوەی هێزە گەورەکانی دەروونی دەربکەون. رام داس دەڵێ دوای ئەم راهێنانە کاتێك چاوی بەم راهیبە کەوت وەك جەستەی دارێکی ئەستور, پتەوو خۆراگر هاتە بەرچاوی.

ئەم گەنجە گەرایەوە بۆ تایلەندو بە هاوئاهەنگی لەگەڵ بەرپرسانی بەشی بەربەرەکانی لەگەڵ مادە سڕکەرەکانی ئەم وڵاتە, بە کامیۆنێکەوە چووە شەقامەکانی شاری بانکۆك و روو بە بەنگکێشەکان وتی ئەگەر دەتانەوێ لە دەست تلیاك و هیرۆئین رزگارتان بێت, ئەوا سواری کامیۆنەکە بنو گرەنتی دانێ کە پاش یەك هەفتە مانەوە لە خانەقادا دەست لە بەنگکێشان هەڵدەگرن. هەموو هەفتەیەك ژمارەیەکی زۆر بەنگکێش سواری کامیۆنەکە دەبوونو هەفتەی دواییو پاش گەڕانەوەی ئەمان ژمارەیەکی دیکە

دەچون بۆ خانەقاکە. دەبێ ئەوە باش بزانن کە وازهێنان لە هیرۆئین دژوارترین کارەو زاڵبوون بەسەریدا ئیرادەیەکی زۆر بەهێزی دەوێ. ئەو گەنجە لە یەکەم کۆبوونەوەیاندا بە بەنگکێشەکانی دەوت، ئەمە دواین هەلە بۆ ئەوەی بتوانن خۆیان لەم داوە ترسناکە رزگار بکەن‌و پشتیان راست بکەنەوە. پاشان لە بەر چاوی واق ورماوی ئەواندا هەندێك هیرۆئینی دەخواردو بە یارمەتی هێزە موعجیزە خولقێنەرەکانی دەروونی لە بەرانبەر هیرۆئینەکەدا خۆراگری پیشان دەداو هیچ دژکردەوەیەکی لە خۆی پیشان نەدەدا. پاشان رووی دەکردە بەنگکێشەکان‌و پێی دەوتن:

من دەروونم پڕە لە توانای داهێنەرانە

من لە ئیعتیاد بەهێزترم

من چارەسەرم

بەم شێوەیە بەنگکێشەکانی بە قەناعەت دەگەیاند کە پەیوەست بن بە توانای چارەسەرکەری دەروونی خۆیان‌و دەروونیان لە غەریزە توندو سەرکێش‌و هاوسار پچڕاوەکان پاك بکەنەوەو زنجیرەکانی ئەم خوە پیسە لێکهەڵوەشێنن.

هەنگاوی دوایی، پاك کردنەوەی جەستەیی بوو کە چەندین رشانەوەی بە دواوە بوو. لەم قۆناغەدا ئەندامەکانی لەش لەم مادە ئەهریمەنییە پاك دەبۆوە. لەو رووەوە بیستنی ئەم رووداوە سەرنجی ڕاکێشام کە دەیسەلماند هەموومان دەتوانین دەستەوداوێنی ئەم بنەمای تەندروستی‌و توانا سەرسوڕهێنەرە بین کە لە ناخی ئێمەدا لە گەڕدایەو داوای لێبکەین تا هەر چەشنە ناخۆشی‌و نەخۆشیەکمان تێدایە ریشەکێشی بکات.

www.pertwk.com

کاتێك مژ لە جگەرە دەدەی دوکەڵ لە رێڕەوی قوڕگەوە دەچێتە گەدەو سییەکان‌و دواجار تێکەڵ بە خوێن دەبێت‌و لە راستیدا لە گەڵ ژەهردا تێکەڵ‌و وەك یەکت لێدێت. هەرگیز نابێ بۆ گۆڕینی ئەم خووە بە دوای شێوازێکی تایبەتدا بگەرێیت، بەڵکو دەبێ تەرکیز بکەیتە سەر کاری خۆت‌و بە پەیوەست بون بە توانای چارەسەر کەری دەرونتەوە، دۆستایەتی‌و ریکەوتن لەگەڵ ژەهرەکاندا تێکبدەی. بۆ ئەم کارە، خۆت وا وێنا بکە لەوپەڕی تەندروستی‌و شادمانیدا وازت لە جگەرەهێناوە. هەموو رۆژێك‌و هەموو دەقیقەیەك لە زەینی خۆتدا وێنە دڵخوازەکانی خۆت کە جگەرە ناکێشی بە وردەکارییەکانیانەوە، وێنا بکە. بۆ خێراترکردنی پرۆسەکە تەنانەت دەتوانی ئەم وێنانە لە سەر چەند لاپەڕەیەك بکێشیتەوەو لە چەند شوێنێکیماڵەکەتان یان شوێنی کارەکەت هەڵیواسی بۆ ئەوەی ئەم وێنانە جێی خۆیان لە زەینتدا بکەنەوە. وتنی چەندین رستەی ئیجابی وەك:

"من بەهێزو سەرحاڵم."

"بەڵێ، من بەتەواوی دەتوانم ئەم کارە بکەم." دەتوانێ هێزە دەروونییەکانت بەهێز بکات. لە بنەرەتدا بۆ وازهێنان لە جگەرە، خواردنەوە کحولییەکان‌و هەر چەشنە ناخۆشییەکی دیکە، سەرەتا دەبێ بە سیستەمی بیرو بڕواکانماندا بچینەوەو مەسەلە قوڵە دەروونییەکان چارەسەر بکەین. پێویستە ئەوە قبوڵ بکەی کە لە دروست بوونی ئەو رەوشانەدا دەورت هەبوەو بگەیتە ئەو قەناعەتەی کە پێویستە پشت بەخۆت ببەستی‌و بۆ

چاكبوونەوە, جگە لە خۆت پێویستیت بە شتێكی دەرەكی نەبێت. نموونەی ئەم رستانە:

"دەمەوێ واز لە جگەرە بێنم"

"دەمەوێ خۆم زەعیف بكەم."

پیشاندەری ئەوەیە كە ئەو كەسە ئەو كارەی پێ قورسەو پشتی بە هۆكارە دەرەكییەكان بەستووە. هەروەها رستەی سەلبی لەم چەشنە ناهێڵێ وێنە ئیجابییەكان لە زەیندا بكێشرێنەوەو دەرئەنجام چەندین بەربەست لە بەرانبەر چارەسەر كردنەكەدا دروست دەكات. وتەو كرداری شەڕانگێزو سەلبی, لەبەنرەتەوە, لە گەڵ یاساكانی ژیاندا ناتەبایە. بە دەربڕینێكی دیكە, بە دڵنیاییەوە شەڕو كێشە لەگەڵ هەر شتێكدا رێگەیەكە بەرەو شكستو بێتوانایی. هەر بۆیە هەرگیز بەربەرەكانی لە تەك مادە سڕكەرەكاندا سەركەوتوو نەبووە, لەبەر ئەوەی هەرچی چۆنێك بێت جۆرێك بەربەرەكانیو كێشمەكێشە. ئەگەر قەڵەوی و لۆمەی خۆت دەكەی كە دەبێ بە ریجیم گرتنو وەرزشو پاسكیل سواری لە دژی بوەستیتەوە, ئەوا دەبیتە لەمپەر لە بەردەم هەر چەشنە گۆڕانكارییەكدا, چونكە تەنیاو تەنیا لە رەوشێكی ئارامو كراوەدایە كە دەتوانی دەستەوداوێنی هێزە موعجیزە خولقێنەكانی دەروونت بی.

بەرپرسیاریەتی هەموو روداوێك بە ئەستۆ بگرە

www.pertwk.com

كەسێتی ئێستای تۆ دەرئەنجامی هەڵبژاردنی خۆتە. ئەگەر شەرمنو كەمڕووی ئەوا بزانە كە جیناتی شەرمنیی و كەمڕوویت بە میرات وەرنەگرتووە بەڵكو ئەو شتەت وەك خوڵقو خوی خۆت هەڵبژاردووە. ئەگەر زوو هەڵدەچی ئەوا توڕەییت وەك خوویەك وەرگرتووە. جەیمس ئالێن دەڵێت: "رەوشو چۆنێتی ژیانی هەر كەسێك پیشاندەری شێوازی بیركردنەوەی ئەو كەسەیە. "بە واتایەكی سادەتر, ژیان بەرهەمی بیركردنەوەو ئەندێشەی ئێمەیە. لە ویلایەتی فلۆریدا, لە نزیك شوێنی ژیانمانەوە, گەڕەكێكی لێبوو كە خەڵكەكەی زۆر هەژار بوونو زۆرترین رێژەی بێكاری لە فلۆریدادا ئەو گەڕەكە هەیەتی, لە هەمان كاتیشدا پیسترین ناوچەی ئەو ویلایەتەیە. هەموو كەس ئەو پرسیارەی لادروست دەبێت, بۆچی گەڕەكێك كە زۆرینەی دانیشتوانی بێكارن ئەوەندە پیسو پۆخڵو تێكچڕژاوو پڕلە خۆڵو خاشاكە. هەر جارێك بەم گەڕەكەدا دەڕۆم ژمارەیەك كەس دەبینم كۆمەڵ كۆمەڵ خەریكی قومارنو ژمارەیەكی دیكەش خەریكی كڕینو فرۆشتنی مادە سڕكەرەكانن. ئەم كۆمەڵە خەڵكە بە درێژایی رۆژ كاتی ئەوەیان هەیە شوێنی ژیانەكەیان پاك بكەنەوەو دەرگاو پەنجەرەی ماڵەكانیان رەنگ بكەنو ژینگەیەكی پاكو رازاوە بۆ ژیانی خۆیان دروست بكەن. بەڵام ئەوان بەم شێوەیە شوێنی ژیانی خۆیان هەڵبژاردووە.

ئەگەر پارەیەكی زۆرت دەستناكەوێو ئەگەر ژیان بە دڵی تۆ نییە لەبەر ئەوە نییە كە لە فلانە خێزاندا لە دایك بووی, رەنگی پێستت بەم شێوەیە, فلانە كەس هاوسەرتە یان فلانە

کەس بەرپرستە, بەڵکو هەموو شتێك پەیوەندی بە روانینەکانو بڕواکانتەوە هەیە. بۆ زۆر کەس کارێکی قورسە بەرپرسیاریەتی رووداوەکانی ژیانیان بە تەواوی وەئەستۆ بگرن. لە جیاتی ئەوەی کە بڵێی:

— بۆچی هاوسەرەکەم, منداڵەکانمو بەرپرسەکەم بەم شێوەیە هەڵسوکەوتم لەگەڵدا دەکەن؟

دەبێ بڵێی:

ـ چیم کردوە کە بواری ئەوەم داوە بە بەرپرسو هاسەرو منداڵەکانم بەم چەشنە هەڵسو کەوتم لە گەڵدا بکەنو چۆن دەتوانم تێیان بگەیەنم ئیتر تەحەمولی رەفتاری وام نەماوە.

ئیلیانۆر روزڤێڵت وتەیەکی جوانو سەرنجڕاکێشی هەیە دەڵێ: "هیچکەس ناتوانێ گاڵتەتان پێبکات ئەگەر خۆتان نەتانەوێ." ئەگەر بەرپرسیاریەتی کەمو کوڕییەکان وەئەستۆ نەگری, رێگەی هەر چەشنە گۆڕانکارییەکت بەستووەو دەبێ ئەوەندە چاوەڕوان بمێنیتەوە تا ئەو شت یان کەسەی ئاوای بەسەر هێناوی رۆژێك بە ویستی خۆی, هەڵسو کەوتی لە تەکتا بگۆڕێ. بەئەستۆ گرتنی بەرپرسیاریەتی ئەگەرچی ناخۆشە بەڵام هێزێکی بزوێنەرە کە توانایی باشکردنی رەوشەکە لە مرۆڤدا دروست دەکات. هەندێك کەس دەڵێن: "بۆ تۆ ئاسانە قسە لە خۆشەویستیو شادمانیو هەستی

www.pertwk.com

ئیجابی بکەیت چونکە تۆ ملیۆنەرو نوسەرێکی ناوداریو هەموو ئەو شتانەت هەیە کە مرۆڤ بەدوایدا دەگەڕێ." لە وەڵامی ئەو کەسانەدا دەڵێم, من لە خێزانێکی هەژاردا لە دایك بووم کە سەرپەرشتە هەمیشە سەرخۆشەکەی وازی لە خێزانەکەی هێنا, هەر بۆیە بە ناچار من لە هەتیوخانەدا گەورە بووم. هەر بۆیە سەرووەتو ناوبانگەکەم بە دەرئەنجامی روانینو بڕواکانم دەزانم, نەك ئەوەی پێتان وابێ رەوشی ئێستام بۆتە هۆی ئەوەی بەو جۆشو خرۆشەوە بیرو بڕواکانو هەستی باش, جوانو دڵخۆشکەر دەربڕم. ژیانت رەنگدانەوەی بیرکردنەوەکانتەو رادەی توانا رۆحییەکانت دەردەخات.

خۆت هەستو وروژانە سەلبییەکان هەڵدەبژێری

بە ویستی خۆمانە کە هەستو وروژانە سەلبیەکانی وەکو تورەیی, رق, قین, تۆڵەسەندنەوە, خراپەو بەرچاو تەنگی بەسەر جەستەو دەروونماندا زاڵ دەبن. رۆژێکیان کچە بچکۆلەکەم هاتە لامو بە گریانەوە وتی:"بیلی خۆشی ناوێم.

وتم: "زۆر باشە, ئەو بە مەیلی خۆی هەڵسوکەوت دەکات, ئایا تۆ خۆتت خۆش دەوێ."

وتی: "بێگومان خۆم خۆش دەوێ."

وتم:"ئەوەت بەسە."

زۆرێك لە دایكو باوکەکان لە وەها رەوشێکدا دەپەشۆکێنو دەڵێن: "ئەی خوایە, چی بکەم بۆ ئەوەی بیلی تۆی خۆش

بوێ."و بەم جۆرە هەر لە قۆناغی منداڵییەوە ئەوە دەخەنە مێشکی منداڵەوە کە کونترۆڵی هەستەکانی بسپێرێ بە کەسانی دیکە. زۆرتری خەم‌و نیگەرانییەکانمان لەوەوە سەرچاوە دەگرێ کە حەز دەکەین هەمیشە ڕەوش‌و بارودۆخەکان بەدڵی ئێمە بن‌و هەمووان بەدڵی ئێمە هەڵس‌وکەوت بکەن. هەڵوێستێکی لەو چەشنە تەواو خۆ بەزلزانانەیە چونکە چاوەڕوانیمان لە هەموو کەسێ ئەوەیە کە سەرەڕای ویستی خۆیان ئەو کارانە بکەن کە دەبنە هۆی شادمانی ئێمە. ئەگەر تۆ بە هۆی هەڵس‌وکەوتی نالەباری کەسانی دیکەوە توشی نیگەرانی، توڕەیی یان ئاڵۆزی دەبی ئەوا بەو مانایەیە کە بە کەسانی دەوروبەری خۆت دەڵێی: "سەبارەت بە ژیانم ڕاو بۆچونی ئێوەم لە ڕاو بۆچونی خۆم پێ گرنگترە، ئەوەی لە دەستم بێت دەیکەم بۆ ئەوەی تۆم لێ ڕازی بیت." کەسێتییەکی سالم بەبێ گوێدانە پەرچەکرداری خەڵك بڕیار دەداو هەنگاو دەنێ. ئەگەر ئەوانی دیکە بەلایانەوە پەسندبوو، ئەوا چ باشترو ئەگەریش نا ئەوا وای پێ باشترە.

بۆ ئەوەی لە بەرامبەر هەستەکانتدا هەست بە بەرپرسیاریەتی بکەی ئەو تاقیکردنەوەی ژێرەوە ئەنجام بدە. پرتەقاڵێك لە ناوەڕاستەوە بکە بە دوو کەرتەوەو بە توندی کەرتێکییان بگوشە. ئەوەی لە پرتەقاڵەکە دێتەدەر ئاوو شێلەی پرتەقاڵەکەیە. ئەوە گرنگ نییە کە کێ دەیگوشێ یان بە چ شتێك‌و چۆن دەگوشرێ، گرنگ ئەوەیە

www.pertwk.com

کە هەر ئاوی پرتەقاڵ لەو گوشینە بەدەست دێت. لە ڕاستیدا ئەو شتە لە گۆزە دێتەدەر کە تێیدایە. هەر کاتێك کەسانی دیکە بە مامەڵەی نابەجێ‌و قسەی ناشرینیان دەرونمان ئازار دەدەن‌و بەقەرار دەمانگوشن‌و لە ئەنجامی ئەم گوشینەدا، هەستی توڕەیی‌و بێزاری‌و تۆڵە سەندنەوەمان تێدا دەردەکەوێ، لەبەر ئەوەیە کە ئێمە پڕین لەم جۆرە هەستانە. لە ڕاستیدا ئەگەر زەینی ئێمە ئەم ژەهرانەی تێدا نەبێت، ڕەوشی ژیانمان چەند دژواریش بێت‌و لە گەڵ هەر کەس یان ڕوداوێکی ناشرینیشدا بەرووبینەوە، ناتوانین هیچ چەشنە هەستێکی سەلبی پیشان بدەین.

گریمان لە کاتی سەیارە لێخوڕینداو لە چوارڕێیانێکدا کەسێك ناشیانە بێتە بەردەمت‌و ناچارت بکات لەپڕ سەیارەکە ڕاگری. ئەگەر ئارامت لێهەڵگیرێ‌و بە مەبەستی تۆڵە سەندنەوە خێراییەکەت زۆر بکەی‌و شوێنی بکەوی‌و بچیتە بەردەمی بۆ ئەوەی پیشانی بدەی کارەکەی ناشرین بووە، دەیسەلمێنی کە تۆ قوربانی دەستی دێوەزمەکانی توڕەیی، قین، نەفرەت‌و تۆڵە سەندنەوە شاراوەکانی دەرونی خۆتی. ئەگەر ئەم ئەهریمەنانە لە گەڵ خۆتا بۆ ئەملاوئەولا کێش نەکەیت، کەس ناتوانێ توڕەو نیگەران‌و پەرێشانت بکات. باشتر وایە بۆ ڕونبوونەوەی زیاتری بابەتەکە نموونەیەکی خوازە(استعارە)یی بێنینەوە. ئەگەر مۆمێکی داگیرساوت بەدەستەوە بێت‌و بە ڕێدا بڕۆیت، زۆر هۆکاری دەرەکی وەك باو باران کە لە دەسەڵاتی تۆ بەدەرە

کار دەکاتە سەر گڕی مۆمەکەو هەر ساتەو بەرو لایەکی دەبات. هەستو وروژانەکانی ئێمەش وەك گڕی ئەو مۆمە وان کە بەردەوام گێژەڵوکەی رووداوەکانو کارەساتەکانو هەڵسوکەوتە ناشرینەکانی دیکە هەڕەشەی لێدەکەن. ئەوە ئەرکی ئێمەیە کە مۆمی داگیرساوی هەستەکانمان بە داگیرساوی بێڵینەوو نەهێڵین پرتەپرت بکاتو بکوژێتەوە.

زۆرینەی خەڵك بە وتنی چەندین رستەی وەك:

- من ئاوام.

- ناتوانم بگۆڕێم.

- سروشتم بەم جۆرەیە.

خۆیان لە وەئەستۆ گرتنی بەرپرسیاریەتی هەستەکانیان دەدزنەوە. هەستو وروژانە سەلبیەکان لە بیرکردنەوەی ناشرینەوە سەرچاوە دەگرن. هەندێك کەس لەوە نیگەرانن کە بۆچی بەرادەی پێویست پارەیان نییە. کۆمەڵێکی دیکە بە هۆی ئەوەی نەکا منداڵەکانیان دۆستایەتی کەسانی نالەبار بکەن, نەکا لە کۆتایی مانگدا قیستە بانکییەکانیان دوا بکەوێ, نەکا, نەکا... بەردەوام لە دڵەڕاوکێدانوخۆیان پیرو پەککەوتە دەکەنو هەموو رۆژەکەیان بە نیگەرانیو ئاڵوزی بەسەردەبەن, لەوە بێئاگان کە ئەم بیرە تاریكو ژاراوییانە کاردانەوەی خراپ دەکەنە سەر جەستەیان. پەستانی خوێن بەرز دەکەنەوەو دەبنە هۆی دروست بوونی برینی گەدەو

www.pertwk.com

نەخۆشییەکانی دڵ. توێژینەوەکانی بواری ئەندازیاری بیۆکیمی ئەوە دەردەخەن کە بیرکردنەوەی ئیجابیو سەلبی دەبێتە هۆی دەردانی چەندین ئەندرۆفینی جیاواز لە مێشکدا. ئەگەر بیرکردنەوە سەلبییەکان بەسەر زەیندا زاڵبن ئاندرۆفینێك دەردەدرێت کە نەخۆشی دروست دەکاتو ئەگەر ئەندێشەی ئیجابیو هاوئاهەنگ باڵ بەسەر زەیندا بکێشێ ئەوا ئاندرۆفینی چارەسەرکەر دەردەدرێت.

بەو پێیە کاردانەوە کیمیاییەکانی جەستەمان لە ژێر کونترۆڵی خۆماندایە. کاتێك کونترولی بیرکردنەوەکانمان لەدەست دەردەچێ دەبێتە هۆی کاردانەوەی کیمیایی تێکدەرانە لە دەروونماناندا, ئەوکاتەیە کە پەنا دەبەینە بەر چارەسەرە کیمیاییەکان بۆ ئەوەی تارادەیەك کارتێکەرییەکەی کەمبکەینەوە.

ڕێگایەک بەرەو شادمانی نییە ,
شادمانی خۆی ڕێگایە

زۆربەی خەڵك حەزدەکەن بۆ پاساودانی خەمو نیگەرانییەکانیان, هەلومەرجی ژیانو بۆ نموونە هەژاریو نەخۆشی بە هۆکار بزانن و بەم جۆرە شان نادەنە ژێر باری وەئەستۆگرتنی هەستەکانیان. بۆنموونە نەخۆش کەوتنی یەکێك لە کەسە نزیکەکانی بە هۆکاری نیگەرانییەکەی دەزانێ.

وایدانێ یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەت نەخۆش بێتو تۆ لێی بێئاگا بیت. ئایا هەر نیگەرانو پەرێشان دەبیت؟ بێگومان

وانییه. كەواته ئەوه نەخۆشی ئەوان نییه كه تۆ نیگەران دەكات بەڵكو ئەم هەسته تەنیا پەیوەندی به چۆنیەتی لێكدانەوەی تۆوه هەیه بۆ ئەو مەسەلەیه. ئەگەر بیربكەیتەوه كه نەخۆشی سەربەخۆ له بیرو بۆچونی تۆ كاری خۆی دەكاتو نیگەرانی تۆ شتێك لەمەسەلەكه ناگۆڕێ, ئەوا به ئاسانی بەسەر هەستەكانی خۆتا زاڵ دەبی. بەڵام ئەگەر به خۆت بڵێی: "ئاخ, چەنده ترسناكه, نەدەبوو وابێت. نەدەبوو دایكم بەم شێوەیه نەخۆشو داماو بوایه." پەیامی ناشادمانبوونت داوه به كۆئەندامی دەماری خۆتو كاردانەوەكانی ئەو پەیامەش له هەڵسوكەوتو كردارتدا رەنگدەداتەوه. بێگومان نەخۆشی ئەندامانی خێزان یان دۆستو كەسوكار شتێكی خۆش نییه. بەڵام لەبیرت بێت كه تۆ خۆت بەرپرسیاری لەئیحساساتو وروژانەكانت. هەڵەی هەره گەورەی زۆربەی خەڵك ئەوەیه كه بۆ ئەوەی شاد بنو به شادمانی بژین بەردەوام به دوای كەسێك یان شتێكدا دەگەڕێن. ئەمه لەكاتێكدایه كه دەبێ لەدڵو دەرونی خۆیاندا بۆ سەرچاوەی شادمانی بگەڕێن. ئەگەر دەستت به خۆشی دەرونی رابگات, تەنانەت ئەگەر رەوشی ژیان به مەیلو ویستی تۆش نەبێت, واش هەر شادمان دەبی.

ماوەیەكه كتێبەكانم دەنێرم بۆ كەسه دەست رۆیشتووەكانی سەرانسەری دنیا. هەر ئەم هەفتەی پێشوو چوار هەزار نوسخەم له دواین كتێبەكەم ئیمزا كردو به خەرجی خۆم بۆ سیاسەتمەدار, دكتۆرو بەرپرسیارانی پەروەردەیی زۆربەی وڵاتانم نارد. كین كایزی نوسەری كتێبەكانی "رێگەیەك بەرەو

هۆشیاری بالاتر", "پەیوەندییەكانی مرۆڤی هۆشیار"و "سەد مەیمون" یەكێك لەو كەسانه بوو كه ئەم كتێبەی بەدەست گەیشتبوو. ئەو كەسێكی زۆر رەوشت بەرزو دڵپاكو خواپەرسته. دوای ئەوەی كتێبەكەمی بەدەست گەیشتبوو, نامەیەكی بۆ ناردمو وێڕای سپاس نوسیبووی, حەز دەكەم لەمەجالێكدا یەكتر ببینین. سەرئەنجام رۆژێك سەردانیم كرد. زۆر دژواره بتوانم وەسفی رواڵەتی ئەم پیاوه بكەم. ئەو تەواو ئیفلیجه. دەیوت ساڵی 1946 كه له شاری میامی دەژیا, لەپڕ له پشتیدا هەست به ئازارێكی قورسی وا دەكات وەك بڵێی كەسێك بەنزینی به پشتیدا كردبێتو ئاگری دابێ. لەو كاتەوه ئیفلیج بووەو لەسەر كورسی گەڕۆك ژیان بەسەر دەبات. ئیفلیجییەكەی به جۆرێكه كه بۆ خواردنی پارووێك نان پێویسته كەسێك قورگی بۆ بشیلێ. لەگەڵ ئەوەشدا بەردەوام پێكەنینی لەسەر لێوانه. پێكەنینێك كه دەربڕی شادمانییەكی بێخەوش, راستەقینه, جوانو پیرۆزی دەروونییه. ئەوەی جێگای سەرنجه ئەوەیه كه, لەكاتێكدا لایەكی جەستەی كار ناكات, لەكتێبەكانیدا باسی تەندروستیو پاكوخاوێنی دەكات. ئەگەر كەسێك لەدەروندا دڵخۆشو شادمان بێت لەدژوارترین رەوشیشدا شادمانی خۆی دەپارێزێ, بەڵام ئەگەر له دەرووندا خەمبارو خەمۆك بێت, خۆشترین حاڵەتیش باری دەروونی ناگۆڕن.

زۆربەی خەڵك هەوڵدەدەن لەدنیای دەرەوەی خۆیاندا تەندروستی, رووگەشی, ئاشتیو نەرمونیانی, ئارامیو هاوسەنگیان دەستبكەوێ. لەكاتێكدا كه لەدۆخی راستەقینەدا

ئەم سیستمە تەواو بە پێچەوانەوە کار دەکات. ئەو کات کە لەدنیای دەروندا بیرمان لەسەر کاری خۆمان چڕ بکەینەوەو پەیوەست بین بە بوونی خۆمانەوە، چیمان بوێ دەتوانین داوای بکەین‌و بە دەستی بێنین.

ئەگەر بە شوێن خۆشەویستی‌و میهرەبانیدا عەودال بین، دەبینین فێڵبازانە لەچنگمان رادەکات. ئەگەر لەهەوڵوتەقەلادا بین بۆ ئەوەی خۆشی‌و شادمانی بە دەست بێنین، ئەوا لەدەستمان رادەکات. بەڵام کاتێك کە لەناخی دەرون‌و زەیندا دەستمان بە تەندروستی، خۆشەویستی‌و شادمانی رابگات، ئیتر رێگای دەربازبوونی نابێت. ئەوکاتە لەژیانماندا گۆڕانکاری سەرسوڕ هێنەر دەبینین.

گەورەترین بەرهەمهێنی وزە لە جیهاندا

ساڵی 1975 لەگەڵ یەکێك لە گەورەترین ئەزموونەکانی ژیانمدا بەرەورو بووم. لەو کاتەوەی تەمەنم هەشت ساڵ بوو بە شوێن باوکمدا دەگەڕام. قەت نەمدیبوو، ئاواتم ئەوە بوو رۆژێك چاوم پێیبکەوێ. باوکم زاڵمترین کەس بوو کە دەمناسی. لە هەموو روویەکەوە پڕ لە شەڕو رەزالەت بار بوو. زۆرم رق لێیبوو، هەمیشە لەدەروونمدا پرسیارم لێدەکرد کە چۆن توانیویەتی چەندین ساڵ واز لەهاوسەرو منداڵەکانی بێنێت بەبێ ئەوەی لە رووی داراییەوە پشتییان بگرێ.

www.pertwk.com

ساڵی رابردوو، کاتێك لە زانکۆی کلۆمبیا دەرسم دەوتەوە، هەواڵی مردنی باوکمم بیست، بەڵام زۆر دڵنیا نەبووم. دوایین شتێك کە لە باوکمم دەزانی ئەوە بوو کە لەشاری نیوئۆرلیانز دەژی. پاش چەندین تەلەفۆن بۆ ئەم‌وئەو کە دڵنیا بووم مردووە، پرسیارم کرد لەکوێ نێژراوە. وتیان لە گۆرستانێکی شاری بیلوکسی می‌سی‌پی نێژراوە. لە قەراغ گۆڕەکەی وەستام‌و قسەوباسێکی دورو درێژم لەگەڵ ئەو باوکەدا دەستپێکرد(کە تەنانەت تا ئێستاش وێنەکەیم نەبینیوە)و یەکبینە گریام. بەدرێژایی ئەو ماوەیە ئەوەی بە زمانمدا هات تەنیا لێبوردن‌و لێخۆشبوون بوو. لە تەواوی هەڵس‌وکەوتە نابەجێکانی لەبەرامبەر من‌و ئەندامانی خێزانەکەماندا، لەتەواوی کارە خراپەکانی‌و هەمیشە سەرخۆشییەکەی، خۆشبووم. دوو سەعاتی خایاند تا توانیم دەروونم لەو رق‌وقینیە پاك بکەمەوە کە چەندین ساڵ بوو لە دەروونمدا پەنگیخواردبۆوە. دوای ئەو پاکبوونەوە رۆحییە، هەستم کرد دەست‌و باڵم سوك بووە، ژیانم رەنگ‌و بۆیەکی تازەی بە خۆوە گرت، ئیشتیای خواردن‌و تەندروستیم باشتر بوو و بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر بەرهەمی کارەکەم زیادی کرد.

لەراستیدا ئەوکاتەی لە بەرامبەر ناعەدالەتییەکدا کە لەهەقتا دەکرێ، نیگەران‌و ئالۆز دەبیت‌و رق‌و قین لەدڵ دەگری، خۆت کردۆتە یاری دەستی کەسانی ترو لە ئەنجامدا بوویتە قوربانی هەڵس‌وکەوتی ئەوان. لە حاڵەتێکی لەو چەشنەدا دەماری هەستەکانت بەدەستی

ئەوانەوەیەو بەکەیفیو ویستی خۆیان تورەو نیگەرانت دەکەن. پێشتر ئەگەر کەسێك قەرزدارم بووایەو قەرزەکەی نەدابایەوە, رقیم لەدڵ دەگرت. بەڵام ئێستا نەك هەر نیگەرانی پارەکەم نیم, بەڵکو چەند دانە لە کتێبەکانیشمی بۆ دەنێرمو بەم جۆرە رێی پێنادەم بە هەڵس‌وکەوتی خراپی هەستەکانم کونترۆڵ بکات. رقو قین لەوەوە دێت کە مرۆڤ بە چەندین وتەی وەك:

ـ ئەو بە چ هەقێك ئاوا هەڵس‌وکەوت دەکات.

ـ ئێستا وەڵامەکەی وەردەگرێتەوە.

خۆی بە قەناعەت دەگەێنێت کە ناهەقی بەرامبەر کراوەو چاوەڕوانیشە کەسانی دەوروو پشتی بڵێن هەق بەتۆیە. بەرهەق بوون هیچ شتێك لە مەسەلەکە ناگۆڕێتو تازە ئەوەی کە چوچو, ناگەڕێتەوە. کەوابوو دەروونت لەدوژمنایەتیو رقوقین پاك بکەرەوەو خۆت لە کاردانەوە شێوێنەرەکانی رزگار بکە. هیچ پێویست ناکات داوای لێبوەدن بکەی, پێویست بەوەش ناکات کەس ئاگاداری لێبوردنەکەت بێت. گرنگ ئەوەیە زەینت لەو پۆخڵیە پاك بکەیتەوە. لێبوردن گەورەترین بەرهەمهێنی وزەیە لەدنیادا, چونکە دەکرێ ئەنجامێکی باشو داهێنەرانە لەو وزە گەورەیە وەربگیرێ کە بۆ رقوقین لەدلگرتن بەفیرۆ دەچێ.

ماوەیەك لەمەوبەر نانی ئێوارەم لەگەڵ کەسێکدا خوارد کە بە قۆناغە ناخۆشەکانی دوای جیابوونەوەدا تێدەپەڕی. سەردەمێك ئەو پیاوەو ژنەکەی ژیانێکی خێزانی زۆر خۆشیان هەبوو, بەڵام پاش ماوەیەك

www.pertwk.com

رقوبێزاری باڵی بەسەر ژیانیاندا کێشا. ئەو لەکاتێکدا فرمێسك لە چاوانیدا قەتیس مابوو دەیوت ژنەکەی داوای پارەیەکی زۆری لێدەکاتو دەیەوێ منداڵەکانیش بەرێتە لای‌خۆی. ئێش‌و ئازارو دڵەڕاوکێ بە چاوانییەوە دیار بوو. ئامادە بوو تابەیانی قسەم بۆبکاتو بەقەناعەتم بگەێنێت کە ئەو لەسەر هەقەو ژنەکەی مامەڵەی خراپی لەگەڵدا کردووە. پاش تەواوبوونی قسەکانی وتی: "تۆ رات چییە؟"

وتم: "زۆر حەز دەکەی بڵێم, هەق بەتۆیە؟"

وتی: "نا, نامەوێ لەخۆڕا هەق بدەی بە من, بەڵام بەڕاستی پێت وانییە هەق بەمنە؟"

وتم: "کارێکەو روویداوەو ئەوەی چوچو تازە ناگەڕێتەوە."

وتی: "پێتوایە دەبێ چ بکەم؟"

وتم: "دەبێ لێی ببووری."

وتی: "ئەو کارەم کردووەو پێموتوە لە تاوانەکەی خۆشبووم بەڵام ئەو قبوڵی نەکرد."

وتم: "پێویست ناکات ئەو لێبوردنەکەت لێوەرگرێ. گرنگ ئەوەیە تۆ لەگەڵ خۆتا رێکبکەویت تا رێگەیەك بکەیتەوە ئەو رقوقینەی لەناختا کەڵکە بووە, برژێتە دەرەوە. تۆ دەزانی چیت بەسەر خۆت هێناوە؟ لەچاو دە مانگ بەر لەئێستا دە ساڵ پیرتر دەنوێنی. وەها لە خەفەتا تواویتەوە کە بەیانیان بە قورسی خەبەرت دەبێتەوە. دۆش داماوی, هیلاکی مێشك, پەستانی خوێنی بەرز

کردوویتەوەو ئیشتیای خواردنو کێشی لەشت کەم بۆتەوە. خۆزگە دەمتوانی کار لەمێشکت بکەمو تێتبگەیێنم کە تا ئەو کاتەی لەناخی دڵەوە خۆشەویستی دەرنەبڕی, لەم مۆڵەکەیە رزگارت نابێت. ئەم هەڵسوکەوتەت خۆکوژییەکی لەسەرەخۆیەو ئەگەر دەتەوێ بەر بەکوشتنی خۆت بگری, بۆچی زووتر ئەم کارە ناکەیت. پێویست ناکات هیچ شتێکی پێبڵێیت یان سەرلەنوێ زەماوەندی لەگەڵدا بکەیتەوەو یان گوڵی بۆبنێری, هەر ئەوەندە نەبێت کە لەناخی دڵتەوە لە تاوانەکەی خۆشبیت."

وتی: "دەبێ پارەیەکی زۆری بدەمێ."

وتم: "بەر لەکاتی دیاریکراوو زیاتر لەو پارەشی بدەرێ کە داوای کردووە. هەر کە دوژمنایەتیو رقوقین لەدڵتا نەهێڵیت, بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر شادمانیو چالاکیو هاوسەنگی روو لە ژیانت دەکات. دەبێ ئەوە قبوڵ بکەیت کە ئەویش مرۆڤەو مرۆڤیش هەڵە دەکات. ئایا تا ئێستا خۆت هیچ هەڵەیەکت نەکردووە؟ تەنیا پێویستی بەوەیە کە خۆت بە بەرهەق نەزانیو بە خۆت نەڵێیت ئەو بە چ هەقێك ئەو مامەڵەی لەگەڵ مندا کرد, ئێستا پێیدەڵێم."

بۆ چەند ساتێك بیر لەو کەسانە بکەرەوە کە ئێستا لە گەڵیاندا ناسازگاریت. جا ئەو کەسە چ هاوسەرەکەت, هاوکار یان هاوسێکەت بێت, هەوڵبدە خۆشەویستی لە ئاست کەسێکدا دەربڕی کە زۆرترین کیشەو کێشمەکێشت لەگەڵیدا هەیە. دەربڕینی خۆشەویستی بۆ ئەو کەسانەی هەڵسوکەوتی جوانیان

www.pertwk.com

هەیە, دەم بە پێکەنینو ڕێکپۆشنو بە ئەرکی سەر شانی خۆیان دەزانن, تاقیکردنەوەی قوڵی خۆشەویستی پێنالێن. لەو کاتەدا کە عیسای مەسیح لە خاچ درابوو, کەسێك رمێکی لە سنگی گرت. لەبەرامبەردا عیسا لێیخۆشبوو. ئەگەر کەسێك مامەڵەی ناشرینت لەگەڵدا دەکات, ئەگەر لە ریزی کرینی کەلوپەلدا پیش دەکەویت, مەهێڵە ئەهریمەنی رقو بێزاری بچێتە دەروونتەوەو خۆشەویستی پێشکەش بکە. هەر کات هەوڵتدا بە بەرامبەرەکەتی بسەلمێنی لەو باشتری, ئەوا دوژمنایەتیت لەدڵتدا جێکردۆتەوە. لە بیرت بێت, ئەو رقو بێزارییەی لە مێشکتا گۆشی دەکەیت لە خانە سەرەتاییەکان کوشندەترە. ئەم مشەخۆرانە لە دڵودەروونو مێشکتا جێ خۆشدەکەنو بەرەبەرە لوشت دەدەنو وزەت بەفیڕۆ دەدەنو نایهێڵن.

تەسلیمی ڕووداوەکان مەبە

ئەگەر لە بەرامبەر رێگرییەکاندا لەو بڕوایەدابین هەموو کارەکان بە دڵی ئێمە دەبنو تێڕوانینێکی ئیجابیمان هەبێت بۆیان, هەلو بوارەکان یەك بەدوای یەکدا دێنە بەردەممان. بەڵام ئەگەر خۆمان بدۆڕێنینو تەسلیمی ڕووداوەکان بین تەنیا تووشی بەربەستەکان دێینو هیچی تر.

ماوەیەك بەر لە ئێستا لە مەیامی بوومو بۆ ئەوەی بگەڕێمەوە بۆ شیکاگۆ چووم بۆ فڕۆکەخانە. پاش تۆزێك زانیم کە بە هۆی هەندێك ناتەواوی تەکنیکییەوە, فڕینی ئەو تەیارەیان هەڵوەشاندۆتەوە. هۆڵی چاوەڕوانی

فرۆكەخانەكە پڕبوو لە خەڵك. كارگێڕەكانی ئەوێ گەشتیارەكانیان ئاگادار كردەوە كە سەرجەمی كورسییەكانی ئەو تەیارانەی تریش گیراون كە دەچن بۆ شیكاگۆو دەبێت یەك دوو رۆژێك چاوەڕوان بن تا ئەوان بتوانن كارێكمان بۆ بكەن. گەشتیارەكان بە هۆی ئەوەی كە دەبوو تا دوو رۆژی تر لە میامیێ بمێننەوە, تورە ببوون, پەستانی خوێنیان بەرز ببۆوەو خۆیان لە بەڕێوەبەرانی ئەو شوێنە سور كردبۆوە. ئەوان لەبەر ئەوەی تازە خۆیان دۆڕاندبوو هیچ لەبیری ئەوەدا نەبوون بیر لە چارەسەرێك بكەنەوە بۆ ئەوەی لەو دۆخە رزگاریان بێت. لە حاڵێكدا من وام بیردەكردەوە لە شیكاگۆم و تەسلیمی رووداوەكە نەدەبووم. هەر بۆیە بە تەلەفۆن پەیوەندیم كرد بە سكرتێرەكەم و داوام لێكرد پەیوەندی بكات بە بەشی گواستنەوەی گەشتیاران و جێگایەكم بۆدابین بكات. كەمێك بەرلەوەی سكرتێرەكەم پەیوەندییان پێوەبكات, كەسێك تەلەفۆنی كردبوو بۆ ئەو بەشەو وتبووی لە سەفەر كردن پەشیمان بۆتەوەو سەفەر ناكات. ئەویش بەبێ ئەوەی چاو لە لیستی ئەو گەشتیارانە بكات كە لەچاوەڕوانیدا بوون, منی خستە جێگەی ئەو كەسەو بەم جۆرە لەناو ئەو سەدونەودو دوو گەشتیارەدا, تەنیا من توانیم بە یەكەم تەیارە كە پێنج سەعاتی تر دەڕۆشت بچم بۆ شیكاگۆ, تەنیا لەبەر ئەوەی تەسلیمی رووداوەكان نەببووم. لەپشت هەموو رووداوێكەوە ویستێكی خوداییو هەلێكی شاراوە هەیە, بۆیە لەجیاتی ئەوەی خۆت ئاڵۆزو

www.pertwk.com

نیگەران بكەیت و بە وتنی چەندین قسەی وەك: "خۆبینیت, نەمووت كارەكان بەباشی ناچنە پێش."و چۆك دادەی, هەوڵبدە هەلەكان بقۆزیتەوەو بەربەستەكان تێپەڕێنی.

رێككەوتن لەسەر جیاوازییەكان

كە لەنێوان دوو كەسدا پەیوەندییەك دروست دەبێت, شتێكی سروشتییە, لەهەندێك بواردا بیروڕایان لەگەڵ یەكتردا جیاوازی هەبێت. خەڵكێكی زۆر هەن كاتێك لە پەیوەندییەكانیاندا تووشی گیروگرفت دەبن, تەواوی توانایان دەخنەكار بۆئەوەی قەناعەت بە كەسانی تر بكەن كە ئەوان لەسەر حەقن, هەر بۆیە ناتوان مەسەلەكانی خۆیان چارەسەر بكەن. كاتێك لە پەیوەندیەكدا كێشە روودەدا نابێ یەكێكیان بەهەڵەكار دابنێیت و هەق بدەیت بەویتر. كاتێك تۆ ئەویتر بە هەڵەكار دادەنێیت, پێشتر رێگەت لەهەر چەشنە رێككەوتنێك گرتووە. باشە چۆن دەكرێ چاوەڕوانی ئەوەبیت كە ئەوكەسەی تۆ بەهەڵەكاری دەزانیت لەگەڵتا رێكبكەویت. رێككەوتن لەسەر بوونی هەنێك جیاوازی لەبیروڕادا ئەوشتەیە كە بۆ بەردەوام بوونی پەیوەندییەكی توندوتۆڵ پێویستە. دەبێ ئەو مافە بدەی بە كەسانی تر وەك تۆ بیر نەكەنەوەو زەوقیان وەك تۆ نەبێت. پێشتر منو هاوسەرەكەم بەهۆی زەوقە جیاوازەكانمانەوە, زۆر تووشی دەمەقاڵێ دەبووین. بەڵام ئێستا ئەوەمان قبوڵكردوە كە لە زۆر بواردا رای جیاوازمان هەبێت و لەم بوارەدا رێككەوتووین.

ئەگەر دەتەوێ لەگەڵ کەسانی تردا پەیوەندیەکی هاوسەنگت هەبێت, نابێ چاوەڕوان بی ئەوان بەپێی حەزی تۆ هەڵسوکەوت بکەن. هەرکەس خووخەدەی تایبەت بەخۆی هەیەو بەشێوەیەکی جیاواز لەتۆ لەشتەکان دەڕوانێ. هەروەها ئەگەر ئەوەمان قبوڵ بێت کە هەمووومان یەکینو سەرکەوتنی یەکێك, سەرکەوتنی هەموو مرۆڤەکانە, چیتر هۆیەك نامێنێ بۆ ئەوەی لەگەڵ یەکتردا شەڕو کێشمەکێش بکەین.

شەڕانگێزی, دەتکاتە قوربانی

یەکێکیتر لە لەمپەرەکانی سەر رێگای رەوتی سروشتیو هاوئاهەنگی گەردوون دەمەقاڵەو کێشمەکێشە. کاتێك تۆ دەچیتە ناو دەمەقاڵەیەکەوە, نەك تەنیا هەنگاوێك بۆ چارەسەر کردنی نانێی بەڵکو ئاڵۆزتریشی دەکەیت. بۆئەوی بزانی ئەو کارە چ کاریگەریەکی خراپی هەیە سەیری ئەم بەراوردە بکە. وایدانێ لە گوزەرێکدا, خۆڵوخاشاکێکی زۆر رژاوە. هەندێك کەس کە دەگەنە ئەو زبڵە پیسو بۆگەنە, بێ گوێدانە هیچ شتێك بەناویدا دەرۆنو بەم کارەیان بۆ هەر کوێیەك بچن بۆگەنی دەکەن. لە هەمانکاتدا هەندێك کەسی تر ئەو راستییە دەزانن کە زبڵ چەندین جۆر میکرۆبی نەخۆشیی جۆراوجۆری پێوەیەو ئەگەر بەناویدا بڕۆن, ئەوا ئەو بۆگەنە ناخۆشە لەگەڵ خۆیاندا بۆ هەموو شوێنێك دەگوازنەوەو لە ئاکامدا لە کۆڕوکۆبونەوە کۆمەڵایەتییەکاندا خەڵك لێیان دەتارێ. هەر بۆیە بەپارێزەوە بە لای زبڵەکەدا تێدەپەڕن. کاتێك پەی بەو

راستییە دەبەی کە پەیوەندیگرتن لەگەڵ هەندێك کەسدا دژوارو تەنانەت مەحاڵیشە, بە ئەسپاییو لەسەرخۆ چاوپۆشی لێبکە, شوێنەکە جێبێڵەو بەم جۆرە مەهێڵە ببی بە قوربانی. ئەگەر بێتو تۆ وەك لایەنێکی ئەو پەیوەندییە, خۆت لە دەمەقاڵەو مشتومڕ لەگەڵیدا بەدوور بگری, ئەو چۆن دەتوانێ درێژە بەم گەمەیە بدات؟ زۆرکات, منداڵەکانتان ڤیرسیچمانە هەوڵدەدەن بۆ گەیشتن بە ئامانجە نابەجێکانیان تەنگتان پێهەڵچنن. لە حاڵەتێکی ئاوەهادا, بۆئەوەی نەبی بە بووکوشوشەی دەستیان, ئەوا زۆر هێمن بزەیەکیان بۆ بکەو لێیان دوور بکەوەرەوە.

بە بیرکردنەوەیەکی لەوچەشنە پەی بەوە دەبەی کە چیتر لەژیانتدا تووشی تێکگیرانو کێشمەکێش نابیت.

پارەکانت بخەرە بانکی خێرخوازییەوە

بێگومان رەنگدانەوەی هەڵسوکەوتی مرۆڤەکان یەکێك لەجوانترین بنەماکانی ژیانە. گەنجینەی پڕ لەنیعمەتی خواوەند, بەبەراورد لەگەڵ هەموو بانکەکانیتردا, لەبەرامبەر کرداری چاکەدا زۆرترین سوود دەبخشێت. بانکی مرۆڤدۆستی بیست لەسەد تا بیستودوو لەسەد, سوود دەدا. ئەگەر بکرێ عەشقو خۆشەویستی بە ماڵی دنیا مەزندە بکەین, هەموو جارێك کە بایی هەزار دولار خۆشەویستی پێشکەش بە خەڵکی جیهان بکەی, ئەم بانکە بایی هەزارو سێسەد دۆلار سۆزو خۆشەویستیت دەداتەوە. ئەو هەزار دۆلارە وەردەگریتەوە کە لە بانکی خێرخوازیدا داتناوە (بۆ ئەوەی پێت بسەلمێ "هەرچییەك

بچێنێ, هەر ئەوەش دەدرویتەوە.")و 300 دۆلارەکەی تریشی
پاداشتی مرۆڤدۆستییەکەتە بۆ ئەوەی بەردەوام لەبیرت بێت
هەمیشە بەم چەشنە مامەڵە لەگەڵ خەڵکدا بکەیت. بۆئەوەی
ئەم بنەمایەت بۆ بسەلێ, هەر ئێستا پێبکەنەو بڕوانە
هەستێکی باشت لادروست دەبێت یان ئەگەر لە کاتی
پیاسەکردندا چاوت دەکەوێت بە ناسیاوێك کە ئاڵۆزو خەمۆکە,
بە وتنی چەند قسەیەکی خۆش, خۆشحاڵی بکەی, بەدڵنیاییەوە
زۆربەی کاتەکان بە شێوەیەکی دڵخۆشکەرانە مامەڵەت لەگەڵدا
دەکرێ. ئەگەر وانەبوو(هەرچەند زۆر بەکەمی ڕێدەکەوێ
وانەبێ), یاسای ژیان دەیەوێ تاقیت بکاتەوە کە ئایا چاکە
دەکەن تەنها بۆ ئەوەی چاکەت بێتەڕێ, یان ئەم شێوازەت وەك
بنەمایەك بۆ ژیان هەڵبژاردوە, لەم تاقیکردنەوەیەدایە کە
زۆربەی خەڵك سەرناکەون. لەبیرمە چەند ساڵ بەرلەئێستا,
سکرتێرەکەم بۆ دانی باجی ساڵانەی پێنجەسەد دۆلاری لێبڕابوو.
لە دڵەوەو بێ ریا پێمووت لەبەر ئەوەی لەو ساڵەدا کەموکوڕی
لە کارەکەیدا نەبووە, ئامادەم کەسری پارەی باجەکەی
وەئەستۆ بگرم. ڕۆژی دوایی لە یۆنانەوە نامەیەکم پێگەیشت,
چەکێکی 570 دۆلاری تێدابوو. سەیرەکە لەوەدایە کە ئەم
چەکە پارەی وتارێك بوو کە چەند ساڵ پێشتر بۆ گۆڤارێکم
نوسیبوو و بەدرێژایی ئەو ماوەیەش لێی بێئاگا بووم. بەڵام
ئێستا لەپڕ بۆم هاتبوو. بێگومان ئەمە جیا لە وەڵامێك بە
خێرخوازیو چاکەکارییەکەم, شتێکی تر نەبوو. ئەو
پێنجەسەد دۆلارەی دابووم بە سکرتێرەکەم وەرمگرتەوەو 70

www.pertwk.com

دولارەکەی تریشی پاداشتی دڵئاوەڵاییو مرۆڤدۆستییەکەم
بوو. من لە ژیانمدا چەندین جار ئەم بنەمایەم بۆ
دەرکەوتوە. خانەیەك چەندین ئەلکترۆن لەخۆ دەگرێ کە
بەسەر چەندین هێڵی مەودا جیاوازدا دەخولێنەوە. ئێمە لەم
دنیا خڕو بێسنورەدا وەك خانەیەك واینو ئەوەی بەرەو
ڕووی جیهانی بنێرین حوکمی ئەو ئەلکترۆنانەیان هەیە کە
پاش بڕینی هێڵێکی دیاریکراو, درەنگ یان زوو, دەگەڕێنەوە
بۆخۆمان. ئەگەر تووشی هەژاری, نەخۆشی, خەمو خەفەت
بووی, بە بێبەختی یان بەهەڵەی مەزانە, بەڵکو بیربکەرەوە
بزانە چیت کردوە کەوا تووشی ئەم جۆرە دژەکردەوانە
هاتووی.

ڕەچاوکردنی یاساکانی سروشت

هەندێك جار منو سریناى کچم بەسوارى بەلەمێکی بچووك، بەسەر ئاوى حەوزەکەماندا دەخولێینەوەو پێکەوە شعرێك دەڵێینەوە کە سەربارى سادەییەکەى، مانایەکی زۆر قوڵو بەرینی هەیە. شیعرەکە بەم شێوەى خوارەوەیە. "باژوێ، باژوێ، بەلەمەکەت، سەبرو بەئەسپایی، بەرێڕەوى ئاوەکەدا، بە حەزو تاسەوە، بە خۆشحاڵیو شادمانییەوە، چونکە ژیان تەنیا خەونێکە."

با بەبێ ترسو دڵەڕاوکێ متمانە بە ڕوبارى ژیان بکەینو بەئەسپایی، بەلەمی ژیانمان، بدەینە دەم ئاوى ڕوبارەکە. ئەگەر بە هەوڵو تەقەلاو هیلاکیو ماندووبوونێکی زۆرەوە ژیان دەبەیتە سەر، ئەوا بە پێچەوانەى ئاڕاستەى ئاوەکەوە دەچیتە پێشو لە ئەنجامدا گەرچی وزەیەکی زۆر بەکار دێنی، بەڵام قەت ئاسودەییو هاوسەنگیو شادمانی لە ئامێز ناگرى، چونکە بە پێچەوانەى بنەما نەگۆڕەکانی ژیانەوە هەنگاو دەنێیت.

بەلەمی خۆتان باژوێن، نەك بەلەمی دراوسێکەتان. هەرکات هاتیو بەراوردو داوەریت کرد کە بۆچی ئۆتۆمبیلێکی کۆنو شڕت هەیە، کەچی هاوسێکەت ئۆتۆمبیلێکی جوانو ئاخر مۆدێلی هەیە، ئەوا بزانە کە بەپێچەوانەى ڕەوتی سروشتیو هاوئاهەنگو پڕ لەسۆزو میهرى ژیانەوە هەنگاو دەنێیت. هەر وەك چۆن هەندێك جار دەمارەکانی لەش بە هۆى خڵتەى کلسترۆڵەوە دەگیرێنو کارەکەیان سست دەبێت، هەستو

www.pertwk.com

وروژانە سەلبییەکانیش وەك خڵتە قوڵایی زەینو دەروون دەگرنو دەبنە هۆى پەرشوبڵاوى فیکر. داوەرى کردن لەسەر کەسانی تریش لەچەشنی ئەو خڵتانەیە. وازبێنە با ئەوانی تر چونیان حەزلێیە، باژوێن. ئەو کاتە هەست دەکەیت چەند ئاسودە بەرەو ئامانجەکانت هەنگاو دەنێی. هەر کات لەناو کۆڕى دۆستو خزماندا ڕەوشو چۆنییەتی ژیانی کەسێك دەخەیتە ژێر چاودێریو داوەرییەوە، لەڕاستیدا کەسێتی شێواوى خۆت پیشانی ئەوانی تر دەدەى. ئاخر ئەوانی تریش وەك تۆ ئاگایان لە هەڵسوکەوتی ئەو کەسانە هەیە کە تۆ داوەرییان لەسەر دەکەیت. عەیب دۆزینەوەو لۆمەکردنو سوکایەتی، ئەو شتانەن لە دەمی تۆوە دێنەدەرو لەبنەڕەتەوە تۆ سەرچاوەو چاوگیانی. لەڕاستیدا بێ ئەوەى تۆ پێبزانی باس لەو ژەهرانە دەکەیت کە لە مێشکتدایە. هەوڵبدە هەرکەسێکت وەك هەیە قبوڵ بێت (قەڵەو، لەڕولاواز، باڵابەرز، کورتەباڵا، ڕەش، سپیو هەرکەسەو بە بیروڕاى جیاوازى خۆیەوە.) پێویستە ئەم ڕاستییەت لەبیر بێت کە هەر کەسەو مافی ئەوەى هەیە باخچەکەى بەشێوەیەك بکێڵێت کە بەلایەوە پەسندە.

بەم پێیە، ئەگەر ئەمجارە لە هۆڵی فرۆکەخانەدا چاوەڕوانی یان لە وێستگەى پاسدا وەستاوى، هەوڵبدە لەو کەسانەى بەلاتدا تێپەڕ دەبن شتی جوانو سەرنجڕاکێشیان تێدا بدۆزیتەوەو بێ گوێدانە ڕواڵەتیان خۆت بپارێزە لە

ووتنی رستەی وەك: ئەو ژنە چەند قەڵەوە. ئەوەیان چەند ناڕێك جلی لەبەر كردوە.

نەرمو هێواش بنوسێ بە ئامانجەكەتەوە

ئەگەر ڤیرسچمانەو بە تۆپزی هەوڵدەدەی بەئامانجەكەت بگەیت, ئەوا لەگەڵ ویستی گەردوندا لەدژایەتیدای‌و لەئەنجامدا دەبیتە هۆی ئەوەی كارەكان دواكەون. گریمان تەنیا 10 دەقیقەت بەدەستەوەیە بۆ ئەوەی خۆت بشۆی, بەپەلە جلەكانت دادەكەنی‌و خۆت بە حەمامدا دەكەیت. گوشاری دەروونی دەبێتە هۆی ئەوەی چەند جار سابوونەكەت لەدەست بكەوێتە خوار, كاتێك دەتەوێ دەرگاكە بكەیتەوە دەسكی دەرگاكە لەبنەوە دەردێنی. بەرێكەوت ئاوەكەش خلەلی تێدەكەوێت. تازە دوای ئەوەی حەمامت كردو خۆت وشككردەوە, لەكاتی جل لەبەركردنەوەدا بەشیوەیەك ئارەقە دەكەیتەوە كە كراسەكەت بە لەشتەوە دەنوسێ. هۆی ئەم شتە ئەوە نییە باشت خۆ وشكنەكردۆتەوە, بەڵكوو بیركردنەوەی ئاوێتە بە گوشاری دەرونی دەتخاتە ژێر كونترۆڵی خۆیەوەو زێدەپاڵی جەستە هاوسەنگی خۆی لەدەستدەدات‌و بەرز بوونەوەی پەستانی خوێن‌و جەولەكانی هەناسەدان دەبێتە هۆی ئارەقە دەركردن. لە كاتێكدا ئەگەر هەر ئەم 10 دەقیقە بە مێشكێكی ئاسوودەوە حەمام بكەیت, ئەنجامێكی پێچەوانەی ئەوەی پێشووت دەستدەكەوێ. چونكە لەجیاتی ئەوەی بە پێداگری‌و فشارەوە

www.pertwk.com

لەبەرامبەر شەپۆلە سەیرو بەتواناكانی گەردوندا بوەستیتەوە, بە ئاڕاستەی ئەودا هەنگاو دەنێیت.

ئاسودەبەو لێگەڕێ كارەكان وەك خۆیان بچنەپێش

كاتێك پارویێك دەخەیتە ناو دەمتەوە پێویستە لەگەڵ لیكاودا تێكەڵی بكەیت. لیكاو بەپێی ویستی ئێوە نییە كە دەردەدرێ. پاش قوتدان, شیبوونەوەی خواردنەكە دەست پێدەكات‌و ئەنزیمە جۆراوجۆرەكان دەرژێنە سەری‌و كاری هەرس ئەنجامدەدرێ. دوایی بەبێ ئیرادەو بەشداری ئێوە هەریەكێك لە پێكهاتە كیمیاییەكانی بەرەو بەشە جیاوازەكانی جەستە دەچن. بەواتایەكی تر, بەیانی كە لەخەو هەڵدەستی قەت ناڵێیت ئەمرۆ كارم زۆرەو دەبێ لەوە دڵنیابم كە كاری هەرس‌و وەرگرتن لە ریخۆڵەدا بەڕێوە دەچێ. هەموو رۆژێك بێ ئەوەی تۆ دەورێكت هەبێت تیایدا دڵت چەندین هەزارجار لێدەداو سیستمی ئاڵۆزی جەستەشت بەبێ دەستتێوەردانی تۆ, بەشێوەیەكی مەزن, بە پەیڕەوی كردن لە یاساكانی كەون خەریكی كاری خۆیەتی. هەمان ئەویاسایانەی دڵت وەلێدان دەخات, وەك پێویست چاودێری هەموو لایەنەكانی تری ژیان دەكات. سەرجەمی شتەكانی ئەم دنیایە تەواوو بێكەم‌وكوڕین. تەنانەت هەژاری‌و برسێتی‌و نەخۆشینەكانیش بەشێكن لەرەوتی كامڵبوونی جیهان. ئێش‌و ئازارو ویستی ئێمە بۆ كۆتایهێنان بە ئازارەكانیش بەشێكن لە كامڵبوونی جیهان. تائێستا چۆن بووی دەبوو هەروا

بيت. كەواتە لە خۆتى قورس مەكەو كەشتى ژيان بسپێرە بە شەپۆلە سەرسوڕهێنەرەكانى گەردونو لێگەڕێ تا عەقڵى كەونى خۆى چاودێرى روداوەكان بكات.

هەر بوونەوەرێك كارێكى تايبەتى لە ئەستۆيە*

دنيا مەڵبەندێكى كامڵو تەواو عەيارە. بەپێى دەورێكى ئيجابى دەسورێ. هەر جوڵەيەكى ئيجابى لە جيهاندا روداوێكى ئيجابى ديكەى لێدەكەوێتەوە. بە پێچەوانەشەوە هەر چەشنە ئەنديشە يان رووداوێكى سەلبى لەگەڵ سيستمى جيهاندا ناكۆكو ناتەبايە. ئەگەر بەشوێن كەموكوڕى‌و لۆمەى خۆت يان كەسانى ترەوە بيت, ئەوا بەپێچەوانەى سوڕى سروشتى ئەنديشەى گەردونەوە هەنگاو دەنێيت. بۆ ئەوەى بەختەوەرو شادبيت پێويستە بەباشى لە بنەماى بوونەوەرەكان تێبگەيتو خۆتيان لەگەڵدا رێكبخەيت. كلتورى بورۆكراسى بەسەر سيستمى بەڕێوەبەريدا زاڵەو هەموو رێكخراوێك بۆ رێكخستنى خۆى بەرنامەرێژييەكى تايبەتى هەيە, لەو بەرنامەيەدا ئەركەكانى هەموو ئەوكەسانە ديارى كراوە كە كارى تێدادەكەن. دەكرێ پەيكەرى ئەم بەرنامە رێكخراوەييە بە هەرەمێك بشوبهێنين كە لە لوتكەكەيدا بەرپرسێك دانيشتوەو

---

* لە دروست بوونى گەردوندا هەر بوونەوەرێك كارێكى تايبەت بە خۆى بۆ ديارى كراوەو جياوازە لە كارى بوونەوەرەكانى تر

www.pertwk.com

دەسەڵاتى تەواوى هەيە. پاشان ئەم دەسەڵاتە بەپێى پلەوپايە لەسەرەوە بۆخوارەوە كەم دەبێتەوەو دواجار دەگاتە سكرتێرەكەى. بێگومان هەموو كەس حەزدەكات پلەوپايەكەى بەرز ببێتەوەو لە لوتكەى هەرەمەكە نزيكتر ببێتەوەو دەسەڵاتێكى زۆرترى هەبێت.

بنەما نەگۆڕەكانى ژيانيش بەپێى بەرنامەيەك كاردەكەن, بەلام بناغەى ئەم بنەمايانە (بە پێچەوانەى پرۆگرامى سيستمى بەڕێوەبەرى بورۆكراسى, كە لەسەر بنەماى كۆكردنەوەى دەسەڵات دامەزراوە), فيداكارى‌و بەخەشندەيى‌و بەسەردابارينە. لەم سيستمەدا هەركەسەو لەئاستى خۆيەوە دەبێ هەوڵبدات خزمەتى ئەويتر بكاتو ئەوشتانەى بوونەوەروكان پێيان بەخشيوە لەگەڵيدا بەشبكات. لەم چوارچێوەيەدا كەس بەتەماى دەسەڵات نييەو ئەگەر دەسەڵاتێكيشى كەوتە دەست ئەوا هەوڵدەدات بەكەسێكى ترى بسپێرێ, لەم ديارەدا هەرچەشنە خۆشەويستى, بەشداريكردن, فيداكارى‌و بەخششێك دەچێتە رايەڵەى جيهانى چاكەكاريى‌و خێرخوازييەوەو هەموو خەڵكى جيهان دەگرێتەوە.

رزگار بوون لە هۆگرى(دڵبەستەبوون)

لە ديارى بەخششدا, كۆكردنەوەو كەڵەكەكردنى ماڵى دنيا هيچ مانايەكى نييە. تۆ بير لەخۆت ناكەيتەوەو چيت هەيە دەيبەخشى‌و لەئەنجامدا زۆرترت دەستدەكەوێ. بەلام ئەگەر

بەمەبەستی دەسکەوتی زۆرتر, بەخشش بکەیت, ئەوا لەو حاڵەتەدا ڕێ لەوەگەڕکەوتنی ئەو وزەیە دەگری. بەر لەهەر شتێك پێویستە ئەو ڕاستییە بزانی کە هیچکات ناتوانی ببیتە خاوەنی هیچ شتێك. کاتی لەدایکبوون, هیچت نەبووەو کە دەشمری هیچ لەگەڵ خۆتا نابەیت. من چاکەتو پانتۆڵێکم هەیە گیرفانەکانیم لێکردۆتەوە. هەموو جارێك کە بۆ جل لەبەرکردن دەرگای دۆڵابەکەم دەکەمەوە, چاوم بەم چاکەتو پانتۆڵە گاڵتەجاڕانەیە دەکەوێتو بیرم دێتەوە کە دوایین چاکەت کە لەبەری دەکەم گیرفانی ناوێت. بە پاوانخوازیو ماڵکۆکردنەوە نابی بەخاوەنی ماڵو سامان بەڵکو ئەو دەبێ بەخاوەنی تۆ. ئەگەر هەست دەکەیت پیویستە فلانە زەوی, ئۆتۆمبیل یان فلانە پلەوپایەت هەبێت ئەگینا هەست بە نوقسانی دەکەی, بەومانایەیە ماڵی دنیا بەسەرتا زاڵەو بوویتە قوربانی ماڵی دنیا. لەرەوشێکی ئاوەهادا ئەگەر ئەو ئۆتۆمبیلە BMو کۆشكو خشڵو زێڕانەت نەبێت, ئەوا دەکروزێیتەوەو پێتوایە ئەگەر خاوەنی ئەوانەبیت, ژیانت کامڵ دەبێتو بەم جۆرە تووشی نەخۆشی زێدەخوازی دەبیت. ئەوکات دەستەوداوێنی دنیا دەبیت بۆئەوەی ماڵو سەروەتو سامانێکی زیاتر کۆبکەیتەوە. ئاخر یاسای سروشت بەجۆرێکە, تا زۆرترت هەبێت زۆرتر بەرەولای دەکێشرێیتو تا کەمتر پاوانخواز بیت کەمتر هەست بە نوقسانی دەکەیت. من قەت ناهێڵم دەوڵەمەندیو سەروەتو سامان بیرو ئەندێشەم بەخۆیەوە خەریك بکاتو قەتیش بە نەبوونی ئەوانە لەژیانمدا هەست بە نوقسانی ناکەم. گەرچی بایەخ دادەنێم بۆ

www.pertwk.com

ئۆتۆمبیلی جوانو پێشکەتوو و حەزدەکەم خانوویەکی گەورەو جوانم هەبێت, بەلام هەرگیز ناهێڵم ئەو شتانە سەرەداوی ئەندیشەو دەمارەکانم لەدەستبگرن. بێگومان مەبەستم لە هۆگر نەبوون بە ماڵی دنیاوە ئەوە نییە دەستبلاو بیتو بەهەوانتە پارە خەرج بکەیت, بەڵکوو مەبەستم ئەوەیە هۆگریان مەبەو بۆ بەدەستهێنانیان زۆر خۆت هیلاك مەکە. یەکێك لەو ڕاهێنانانەی بۆ نەهێشتنی دڵبەستەبوونو هۆگری دەکرێ ئەنجامی بدەیت ئەوەیە کە, بچۆرە ژێرزەمین یان گەراجی ماڵەکەتانو ئەوشتانەی چیتر کەڵکییان لێوەرناگری بیانبەخشە, لەم پاککردنەوەیەدا با منداڵەکانیشت بەشداربن. لە ڕەوتی خۆداماڵین لە هۆگرییەکان سەیری دۆڵابی جلەکانت بکەو ئەو جلانەی ساڵونیوێکە لەبەرت نەکردوون بیانبەخشە. دەبێ ئەوەبزانی جلێك لەو ماوەیەدا لەبەرت نەکردبێت, چیتر هی تۆ نییەو شتێکە تەنیا هۆگری تۆ بە وابەستەبوون پیشاندەدات. تەواوی ئەوشتانەی لە ماوەی چەند ساڵو بە ماندوو بوون کۆتکردونەتەوەو لەو ماوەیەدا دەستت پێوەگرتوون, دەربێنەو لەرەوتی ئەو خۆپاککردنەوەیەدا دەستبەرداریانبە. بەوالاکردنی ئەم کلاورۆژنەیە, خۆت لەگەڵ سورو ڕەوتی گەردونەدا دەگونجێنیو لەئەنجامدا سوڕی گەردون شتی تازە بەژیانت دەبەخشێ.

بیرکردنەوە لە داهاتوو مەکەرە داوێک بۆخۆت

زۆر کەس بەهەڵە لە بەرنامەرێژیو دیاریکردنی ئامانج تێگەیشتوون. دیاریکردنو شوێنکەوتنی ئامانجەکان کارێکی باشە بەو مەرجەی گیرۆدە نەبی بە خۆشەویستی بۆ ئامانجەکانتو ئەو راستییە بزانی هەر هەنگاوێك کە بەمەبەستی گەیشتن بە ئامانجەکانت دەینێی بە ئەندازەی خودی ئامانجەکە ئەرزشی هەیە. بەشێوەیەك کەڵك لەئێستا وەرگرە وەك بڵێیت پێشتر بە ئامانجەکانت گەیشتووی. ئەگەر بێتو چەند ئامانجێك بۆخۆت دیاریبکەیتو بە خۆهیلاککردن پێیانبگەیت، ئەوا تەنیا خۆماندووکردنت بۆدەمێنێتەوە. لەبیرت بێت تەواوی ئەو رۆژانەی بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت هەوڵدەدەیت، بەشێکن لەژیانت. ئەگەر تەنیا بیر لەئامانجەکانت دەکەیتەوەو لەپێناویاندا هەوڵدەدەیت، ئەوا دڵنیابە تووشی نەخۆشی زێدەخوازی بوویت. لە رەوشێکی وادا، دوای ئەو هەموو هیلاکیو ماندووبوونەش کە دەگەی بە ئامانجەکانت، نازانی چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت. چونکە راهاتووی بەوەی بیر لەداهاتوو بکەیتەوەو بەردەوام چاوت بڕیوەتە داهاتوویەکی باشتر. دووبارە چەندین ئامانجی گەورەتر بۆخۆت دیاری دەکەیتو زیاتر خۆت هیلاك دەکەیتو ئەوەندە درێژە بەم کارە دەدەیت تا ئەوەی پیر دەبیتو لەپەلوپۆ دەکەوی، ئەوکات هۆشت دێتەوەبەرو لەخۆت دەپرسی: "ئەی ژیانم چی بەسەرهات؟"

ماوەیەك بەر لەئێستا بۆ خواردنی نانی ئێوارە چوومە چێشتخانەیەكو لەوێ شتێکی سەیرم بینی. کوڕێکی گەنج هاتەلام بزانێ چیمدەوێ، ئەو کوڕە ناوی زیا(ضیاء) بوو بە

www.pertwk.com

زاراوەیەکی گۆپاڵی(تۆخ) قسەی دەکرد. لێم پرسی خەڵکی کوێی. وتی زادەی ناوچەیەکی کوێستانی نێوان پاکستانوئەفغانستانمو ئەو ناوچەیە سەربە هیچ وڵاتێکیان نییە. ئەم ناوچەیە هیچ یاساو رێساکی تێدا نییەو کە خەڵکی ئەوێ لەدەوری یەکتری کۆدەبنەوە، سەربازی ئەم دوو وڵاتە بڵاوەیان پێدەکەن. ئەو کوڕە بەجۆرێك نوقمی قسە گێڕانەوەکەی ببوو لەبیری چۆوە پێمبڵێ چی دەخۆم. منیش گوێم بۆ شلکردبوو، حەزم دەکرد کەسیتر نەیەتە چێشتخانەکە تا ئەوکوڕە ناچار نەبێت قسەکانی بەنیوەناچڵی بیڵێتەوە. ئەگەر قسەکانیم بنووسیبایە، بەشێکی ئەم کتێبەی بۆخۆی تەرخان دەکرد، ئەو کوڕە وتی، مامم لەتەمەنی بیستساڵیدا ماڵو حاڵی بەجێهێشتو چوو بۆ ئەوروپا. بەهەوڵو تەقەلایەکی زۆر درێژەی بە خوێندنداو سەرئەنجام بەشی پزیشکی تەواو کرد. پاشان لە لەندەنو شیکاگۆو نیویۆرك دەستی کرد بەکاری پزیشکی، بەجۆرێك لەکارەکەیدا پێشکەوتو بوو بە پزیشکێکی بەناوبانگ کە هەموو خزمو کەسوکار شانازییان پێوەدەکرد. ئەم مرۆڤە بەرواڵەت سەرکەوتووە لەدوایین ساتەکانی ژیانیدا، ئەم کوڕە کە برازای بووە بانگ دەکاتو ئەم قسانەی پێدەڵێت: "وەك دەزانی من لە ناوچەیەکی کوێستانی بێ ناونیشانی باشووری ئەفغانستان لەدایکبووم. کاتێك ئەوێم جێهێشت، تەواوی ئامانجەکەم ئەوە بوو بە هەوڵو تەقەلایەکی زۆر بگەم بەشوێنێکی بەرزترو جیاوازییەکی زۆر دروست بکەمو ببمە کەسێکی ناودارو بەرچاو. تەواوی ژیانیشم هەر بەم شێوەیە بەسەربردو چێژم لە ژیان

www.pertwk.com

نەبینی. "قسەکانی سەیر کاریان تێکردم. زۆربەی خەڵك چەند ئامانجێك هەڵدەبژێرنو ئەو ئامانجانە بە پڕبەهاترین بەشی ژیانیان دادەنێنو لە ئەنجامدا سوود لەئێستا وەرناگرن. ماسلۆ(AbrahamMaslow) دەڵێت: "بەگشتی ئەوانەی بەردەوام لەهەوڵی ئەوەدان بگەن بە ئامانجی بەرزتر, تەنیا هەست بە نوقسانی کردنە کە هانیان دەدا." بەدەربڕینێکی سادە ئەوشتەی هانیان دەدات زیاتر خۆیان هیلاكو ماندوو بکەن ئەوەیە کە ئەوەی ئێستا هەیانە بە کەمو ناتەواوی دەزانن. هەر بۆیە بەردەوام لەهەوڵو تەقەلادان بۆ ئەوەی کاملی بکەن.

قەت بیر لەکەموکوڕییەکان مەکەرەوەو هەوڵمەدە بەهۆی نەهێشتنی ئەو کەموکوڕییانەوە ڕەوشی ژیانت باشتر بکەیت. چونکە لەم حاڵەتەدا بە بیرکردنەوە لە کەموکوڕییەکانو گەڕان بەدوای ڕێگەچارە بۆ نەهێشتنیان, بواری ئەوە بۆخۆت ناهێڵیتەوە چێژ لەئێستا وەرگری. هەروەها دوای گەیشتن بە ئامانجەکانت, نازانی چۆن کەڵك لەو شتانە وەرگری کە بەدەستت هێناونو لەئەنجامدا بە دەستنیشان کردنی چەند ئامانجێکی بەرزتر, خۆت زیاتر هیلاك دەکەیتو کاتێك هۆشت دێتەوەبەر خۆت, گەنجێتیو بەدەماخیو چالاکی جارانت نەماوە. هەندێك کەس لەکاتی نانخواردندا, بیر لەوە دەکەنەوە بڵێی پاشان شەوچەرەیەکی باشیان هەبێت بیخۆنو لەئەنجامدا چێژ لەخواردنەکەیان نابینن. ئەو جۆرە کەسانە بەردەوام بیر لەوە دەکەنەوە دواتر چیان بەسەر دێت. بۆ

نموونە چاوەڕوانن پێنج شەممە بێت بچن بۆ میوانی, بەڵام پاش چاوەڕوانییەکی زۆر کە پێنج شەممە دێتو دەچن بۆ میوانییەکەیان, هەست دەکەن ئێستاش شتێکیان نوقسانە. ئەو هەستە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ئەم کەسانە, ڕاهاتوون هەموو ژیانیان بیر لە ڕووداوەکانی داهاتوو بکەنەوەو ڕازی نین بەوەی لە ئێستادا هەیە. دەبێ نەرمونیان بینو, لە نێوان ئامانجەکانو چێژوەرگرتن لە دیمەنەکانی سەر ڕێگادا هاوسەنگی دروست بکەین.

تەنیا گۆڕان دەمێنێتەوە

هەموو شتێكو هەموو کەسێك گۆڕانی بەسەردا دێت. هەربۆیە ئەگەر چەند ئامانجێکت دەستنیشان کردوە بۆ داهاتوویەکی دوور, لەبیرت بێت کە پێیان دەگەیت, لە ڕووی تەمەنو هەستو جەستەوە ئەو کەسەی پێشوو نیت. دۆستێکم هەیە تەمەنی چل ساڵەو پزیشکی نەخۆشییە هەناوییەکانە, دەڵێت لەکارەکەیدا زۆر سەرکەوتووەو پارەیەکی زۆریشی دەستدەکەوێت, بەڵام لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا حەزی بەکارەکەی نییە.

وتم: "حەزت لە چ کارێکە؟"

وتی: "زۆرم حەز بە وەرزشەو بەئاواتی ئەوەوەم ڕۆژێك ببمە پەیامنێری وەرزشیو شۆڕو شەوقو وروژانەکانی ناو پێشبڕکێکان لە کارەکەمدا تاقیبکەمەوە."

وتم: "گەر وایە بۆ واز لە کاری پزیشکی ناهێنی؟"

وتی: "چونکە چەندین ساڵ بەرلەئێستا پیشەی پزیشکیم وەکو ئامانجێك هەڵبژاردو ئێستا ئیتر ناتوانم وازی لێبێنم."

وتم: "کەی بڕیارتدا ببیت بە دکتۆر؟"

وتی: "لە تەمەنی هەژدە ساڵیدا."

وتم: "ئایا ئێستا ئامادەی بچیتە لای گەنجێکی تەمەن هەژدە ساڵو سەبارەت بە کارەکەت پرسوڕای پێبکەیت؟"

وتی: "نەخێر."

وتم: "ئایا هەر ئەو کارە ناکەیت؟ ئەگەر شادمانو رازی نیت بەو کارەی ئێستات, ناچار نیت وەفادار بیت بە ئامانجێك کە چەندین ساڵ بەر لەئێستا هەڵتبژاردوە. لەڕاستیدا تۆ قوربانی پەروەردەی پێشووتی. ئەو بڕیارانەی ئەوکات داوتن بۆ ئێستات ئەو بایەخەیان نەماوە."

زۆر کەس, بەپێچەوانەی ویستی خۆیان, نووساون بەو ئامانجانەی پێشتر دیارییان کردونو زۆر جار ئەم بیانوانە دێننەوە: "بەڵام بەرپرسیاریەتییەکی زۆرم لەئەستۆیە, ئاخر وام بەڵێن بەخۆم داوە." کە وازم لەوانە بێژیی زانکۆو سەرجەم ئیمتیازەکانی هێناو ئەو کارەی ئێستام دەستپێکرد, کەمو زۆر تەواوی دۆستو ناسیاوەکانم بە شێتیان لەقەڵەم دام. بەڵام من گوێمنەدایە قسەی کەسو بەتەنیا قسەی دەروونم لە گوێگرتو دەستمدایە کارێك کە حەزم لێیبوو. لەئەنجامدا, هەر لەیەکەم ساڵدا, داهاتەکەم چەند ئەوەندەی سەرجەم داهاتی سیوپێنج ساڵی رابردووم بوو. هۆکاری ئەم سەرکەوتنەم, شانسو بەخت نەبوو. بواری تازەشم نەهاتبووە بەردەم,

www.pertwk.com

بەڵکوو لەوە تێگەیشتبووم گەر مرۆڤ بەدڵنیاییەوە لەپێناو وەدیهێنانی ئاواتو خەونەکانی هەوڵبدات, ئەوا سەرکەوتن بەشێوەی جۆراوجۆر رووی تێدەکاتو شتە پێویستەکانی بۆ دەستەبەر دەکات. ئەگەر تۆ سوریت لەسەر ئەوەی چوارچێوەکەت نەبەزێنی, ئەوە بزانە تەنیا سنورداریت بەنسیب دەبێت. بەراوێژ لەگەڵ بانگەوازی دەروونتدا ئامانجەکەت دیاری بکەو لێگەڕێ با وێنەکەی لە نەستتدا بکێشرێتەوە. ئەوکات دەبینی ناخودئاگا بەرەولای ئاواتەکانت دەچیت. لەم حاڵەتەدا وێنەیەکی زەینی, وەك ئەزموونێك کە بەرئەنجامی کارێکی ئەنجامدراوە, لەمێشکدا هەڵدەگیرێو لەئاکامدا تۆ تەنیا چاوەڕێی هەل دەبیتو بە هەوڵدان دەتوانیت وەدی بێنیت. هەروەها چیتر چاوەڕوانی گەیشتن بە ئامانجەکانت نابیت, چونکە ئەو کارانەی دەیانکەیت خۆیان ئامانجن.

وێنەی کەسێتییەکی سالم*

ڕەنگە پێت وابێت کەسێتییەکی سالم کە ژیانی هیچ کەموکوڕی تێدانەبێت, وەك کەسێتییەکی ئەفسانەیی بنوێنێت, بەڵام ڕزگاربوون لەکارە خراپو چەپەڵەکان خەیاڵێکی بێبنەماو نابەجێ نییەو نابێ تەنیا لە قاڵبی کەسێتییەکی خەیاڵی یان لە ڕۆمانێکدا بۆی بگەڕێین.

بۆ ئەوەی ببیتە کەسێکی کارامەو سوود لە هەموو تواناییەکانت وەربگریت, تەنیا پێویستە بڕیار بدەی. کەسێتییەکی سالم لە هەموو بوارەکانی ژیانیدا, داهێنەرێکی

* بەمانای کەسێتییەکی کامڵو چاوکراوەو پێگەیشتوو و نەرمو نیانو دڵفراوانە

www.pertwk.com

بەتوانایە. ئەو لە هەموو ڕوویەکەوە, چ لەڕووی ئابوری‌و چ لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە, کەسێکی ئاساییە. ناکرێ لە ڕیزێکی پیشەیی, چوارچێوەیەکی جوگرافی یان ئاستێکی دارایی‌و کەلتوری تایبەتدا بۆی بگەڕێین, یان بەسەیرکردنێکی گشتی‌و خێرا بیناسین یان بە پێوانەکانی هەڵسەنگاندنی ئەوانی تر هەڵیسەنگێنین. لەوانەیە هەژار, دەوڵەمەند, پیاو, ژن, ڕەش یان سپی بێت, لەهەموو شوێنێکدا بژی‌و کاری جۆراوجۆر بکات. ئەگەر حەز دەکەیت بیناسی دەبێ گوێ لە قسەکانی بگری‌و هەڵس‌وکەوتی بخەیتە ژێر چاودێرییەوە بۆئەوەی شایەتی ئەو دیمەنانە بیت کە لەخوارەوە باسیان دەکەم.

ئەوەی بەپلەی یەکەم سەرنجتان ڕادەکێشێت ئەوەیە کە کەسێتییەك دەبینن کەم‌و ژیانی بە هەموو شتەکانییەوە خۆشدەوێ‌و کەم‌و زۆر ئامادەیە هەموو کارێك بکات. حەزی بەژیانەو ئەوەندەی بۆی بکرێ داواکاری لە ژیان هەیە. سەیران, فیلم, کتێب, وەرزش, شار, مەزرا, ئاژەڵەکان, کێوەکان‌و کەم‌و زۆر هەموو شتێکی خۆشدەوێ. هەرکات لەلای بیت, پەی بەوە دەبەیت لەلای ئەو ئاخ‌و ئۆف, گلەیی‌و گازندەو بۆڵەو بەداخبوون مانایان نییە. ئەگەر باران بباریێت, حەزی پێدەکات. ئەگەر هەوا گەرم بێت یان لە ترافیکلایتدا گیربکات لە جیاتی پرتەو بۆڵە, بەدڵفراوانییەوە پێشوازی لێدەکات. تەنانەت ئەگەر ڕۆژێك لەخەو هەستێت‌و بۆنموونە سەیربکات, لوت یان باسکەکانی گێڕو خواربوون, دەستناکات بە شین‌وشەپۆڕ. بەڕواڵەت‌و قەڵافەتی خۆی شادمانە. باڵا بەرز یان کورتەباڵا

بێت, ئەگەر سەری رووتابێتەوە, بەلایەوە مەبەست نییە. قەت حازر نییە بە جوانکردنی روالەتی نوقسانییەکانی بشارێتەوە. ئەگەر چەندین ساڵ ژیانی بخەیتە ژێر چاودێرییەوە, دەبینی هەمیشە شادو بەدەماخەو هەرگیز ژیانی لە ئاواتەخوازیدا بەسەر نابات. ئەو وەکو منداڵێك دنیای بەهەموو شتەکانییەوە لاپەسندەو چێژ لەسوڕی گەردون وەردەگرێت. زۆر ئاسان لەگەڵ هەلومەرجی رۆژگاردا دەسازیٚ و بۆ قبولکردنو چێژوەرگرتن لە هەموو شتێك, توانایەکی سەیری هەیە. ئەگەر پرسیاری لێبکەیت شتێك هەیە خۆشی نەویٚ, ئەستەمە وەڵامێکی لابێت. ئەگەر بارانی لێببارێت, زەوق وسەلیقەکەی ناهێڵێت لەبەری راکات. بۆچی؟ ئاخر باران بە شتێکی جوانو وروژێنەر دەزانیٚو حەزدەکات جارێکیتریش باران بارین تاقیبکاتەوەو تەنانەت رۆشتن بە کۆڵانێکدا کە باران کردویە بە قوڕوچڵپاوو بیستنی دەنگی شڵپە شڵپەکەشی وەك بەشێك لەژیان قبوڵە. پشیلە, ورچ, کرمو هەموو گیانلەبەرەکانی خۆشدەوێت. ناتوانیٚ شتێك, روداوێك, کەسێك یان جۆرە کارێك ناوبەریٚ کە رقی لێیبێت. بێگومان بەباوەشێکی ئاوەڵاوە نەخۆشییەکان, مشەخۆرەکان, وشکەساڵی, لافاو, برسێتیو شتی لەو بابەتانە, قبوڵ ناکات, بەلام لەولاشەوە ئامادەنییە تۆزێك لەکاتی خۆی بە گلەییو گازەندە بەفیڕۆ بداتو خۆزگەی ئەوە بخوازێت بریا رەوشەکە جۆریکیتر بایە. ئەگەر بڕیاربێت رەوشێکی نالەبار نەمێنیٚ, بە هەموو توانایەوە بۆ نەهێشتنی هەوڵدەدات, بەلام لەهەمانکاتدا هەموو ساتەکانی ئێستای وەك پێویست دەژیو چێژی

www.pertwk.com

لێوەردەگرێت. ئەو حەزی بەژیانەو لە هەموو روویەکەوە تیادا نوقم دەبێت. کەسێکی عارفو پەیجورەو هەربۆیە واز لەکارە ئاساییەکانی دێنێتو خۆدەداتە دەم رووداوەکانو بەخولقاندنی رووبەڕووبوونەوەی تازە, ئەزموونی نویٚ بەدەست دێنێت. کەسێك کارەکانی لەتەواوەتی خۆیدا بکات, لەوەی کە کارەکانی پێشووی سەرکەوتوو نەبوون, هەست بەتاوان ناکاتو ئەوەی قبوڵە کە دەشیٚ مرۆڤ هەڵەش بکات, هەربۆیە تەنیا هەوڵدەدات خۆی لە دووپاتکردنەوەی ئەو کارانە ببوێرێت کە رێگرن لەبەردەم داهێنەربوونیدا. قەت لۆمەی خۆی ناکاتو ناکروزێتەوە کە خۆزگە ئەم کارەم نەکردایەو ئەو کارەم بکردایە. بەدەربڕینێکیتر, ئەو رزگاری بووە لەوەی پاش ئەنجامدانی کارەکانی رابردوو, بە وتنی هەندێك قسەی وەك: "بۆچی ئەم کارەت بەم شێوەیە ئەنجامداوە؟" یان "لەو کارەت شەرمەزار نیت؟" واناکات ئەوانیتر هەست بە تاوان بکەن. ئەو بەچاوی دڵ دەبینیٚ کە پەشیمانی بۆ رابردوو, نەك تەنیا شتێك لەمەسەلەکە ناگۆڕێت, بەڵکوو دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە لەزەینیدا وەك کەسێکی سەرکزو بیٚتواناو داماوو لەپەلوپۆ کەوتوو سەیری خۆی بکات. تەنیا دەرس وەرگرتن لە ناتەواویو وەیشومەکانی رابردووە کە بەشێوەیەکی ئیجابی کار لەچۆنییەتی رووداوەکانی داهاتوو دەکات. ئەو کەسەی کاری خۆی بەتەواوی ئەنجامبدات هەرگیز نیگەرانو پەشۆکاو نابێتو بە نەرمونیانی مامەڵە لەگەڵ ئەو رووداوە ناخۆشانەدا دەکات کە دەبنە مایەی نیگەرانیو تێکچوونی باری دەروونی هەندێك

کەس. لەرەوشێکدا کە کەسی ئاسایی هەڵدەچێو دەتەقێتەوە, ئەو تەنیا بزەیەکی بۆدەکاتو بە گۆڕینی مەسەلەکە بە هێواشیو ئارامی بەسەریدا تێدەپەڕێت. هەر بۆیە لە زۆر بواردا, ئەو رووداوانەی بەشێوەیەکی سەیر کەسی ئاسایی نیگەرانو هەراسان دەکەن, کار لە کەسێتییە سالمەکان ناکەنو بە بێدەنگیو بە بەکارهێنانی هەندێك فێڵی تایبەت پشت گوێ دەخرێت. ئەو سافییەکی لەزینیدا دروست کردوە ناهێڵێت هەستی خراپ بچێتە زەینییەوە, هەر بۆیە قەت نابێتە دەستەچیلەو قوربانی هەستو وروژانە سەلبییەکانو هەر لەبنەڕەتیشەوە ئەم جۆرە شتانە لەژیانیدا مانایەکیان نییە. بێگومان مەبەست ئەوە نییە هەمیشە خوێنساردو بێدەربەستە, بەڵکوو قەت حەزناکات ساتێك لە کاتی ئێستای بۆ ئەو شتانە نیگەران بێت کە لەداهاتوودا روودەدەنو لە کونترۆڵی ئەو بەدەرن. ئەو زیاتر بیر لەئێستا دەکاتەوە, وەك بڵێیت گلۆپێکی ئاگادار کردنەوە لەناخیدا هەیە هەرکات بۆداهاتوو نیگەران دەبێ, ئەم گلۆپە دادەگیرسێو ئاگاداری دەکاتەوە کە دەبێ بیر لەئێستا بکاتەوەو واز لەوە بێنێت کە ساتێك لەژیانی ئێستای بە بیرکردنەوە لە داهاتوویەکی نادیار ناخۆشبکات. بەدەربڕینێکیتر, توانای ئەوەی هەیە لەئێستادا بژی نەك لە رابردوو و داهاتوودا.

مرۆڤی تەواوو کامڵ لەو کەسانە نییە هەموو شتێکی کۆبکاتەوە بۆ رۆژی تەنگانە, چونکە لەوە تێگەیشتووە کە چاوەڕوانکردنی چێژو بەختەوەری لە داهاتوودا شتێکی

www.pertwk.com

پوچو بێبایەخە. کە باسی داهاتوو دەکرێت چاوەڕوان دەبێ تا داهاتوو ببێت بە ئێستاو تاقیبکاتەوە. ئەم شێوە بیرکردنەوەیە تەنیا ڕێبازو بیروڕای ئەوان نییە بەڵکوو ڕێبازی سروشتی ژیانە کە هەندێك دیمەنی لە ژیانی منداڵانو ئاژەڵاندا بەدیدەکرێ.

کاتێك زۆربەی خەڵك دەیانەوێ بەهەوڵو ماندوو بوون داهاتوویەکی پڕشنگدار بۆخۆیان دروست بکەنو قەتیش ناتوانن لەو ڕێگایەدا پێش بە خۆیان بگرن, مرۆڤی کامڵ بەئێستاوە دەنوسێو هەوڵدەدات زورترین سوودی لێوەربگرێ. ئەگەرچی ئەو خۆشەویستیو فیداکاریەکی زۆر پێشکەش بە خێزانەکەی دەکات بەڵام لە پەیوەندییەکانیدا بایەخێکی زۆر بە سەربەخۆیی خۆی دەداو لەبەرامبەر چاوەڕوانییەکانی کەسانیتردا, ڕێز بۆ ئازادی هەڵسوڕانی خۆی دادەنێ. لە چوارچێوەی کۆمەڵایەتی ژیانی خۆیدا سەربەخۆیی زۆر بە پێویست دەزانێو بۆ پاراستنی ژیانی شەخسی خۆی زۆر هەوڵدەدات. هەر بۆیە هەندێك جار حەز بەتەنیایی دەکات. ئەگەرچی خەڵکی ئاسایی ئەو کارەی ئەو بە نادۆستانەو خۆبەزلزانی دادەنێنو وای بۆدەچن کە گوێیان ناداتێ, بەڵام ئەو دنیای دەروونی خۆی زۆر بەلاوە گرنگەو بەهۆشیارییەوە دەیپارێزێ. ئەو لەو قەناعەتەدایە پێویستە لە دنیای دەرەوەدا هەموو مەسەلەیەك بەبێ دەرگیر بوون لەگەڵ هەستو سۆزدا, هەڵسەنگێندرێو چارەسەر بکرێ.

بڕێك جار خەڵکی ئاسایی بەلایانەوە قورسە ئەویان
خۆشبوێ, چونکە سەرسەختانە پێ لەسەر ئازادی هەڵسوکەوت
لەژیانیدا دادەگرێ. ئەو حەز دەکات خۆی بڕیار بداتو ڕێبازی
ژیانی خۆی بەو شێوەیە هەڵبژێرێ کە پێیباشەو دەتوانێ
بیگەشێنێتەوە. ئەگەر هەست بکات دەستیان وەرداوەتە
ژیانییەوە, سەرەتا لەڕووی هەستەکییەوەو پاشان لەڕووی
فیزیکییەوە ون دەبێت. کە لەگەڵ منداڵاندا دەبێت نموونەی
کەسێکیان پیشاندەدات کە هەست بەبەرپرسیاریەتی دەکاتو
هەر لەیەکەم ساتی لەگەڵدابوونیانەوە هەوڵدەدات, ڕۆحییەی
متمانە بەخۆبوونبێکی تێکەڵ بە خۆشەویستیان لە دەرووندا
درووست بکات. کەسێتی سالم هەرگیز بەدوای ئەوەوە نییە
کەسانی تر تەئیدی بکەنو چاکەی بڵێن, گەرچی ئەوە دەزانێ
کە تەئیدو هاندان دەوری خۆی هەیە, بەلام بە شوێن ئەوەوە
نییە هەموو هەلێك بقۆزێتەوە بۆئەوەی وابکات خەڵك ڕێزی
بگرن. ئەو بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەرانە بەبێ گوێدانە
بیرکردنەوەی کەسانیتر کاری خۆی دەکاتو قەتیش گرنگی
بەوە نادات کە هەر دەبێ خەڵك قسەو کارەکانی ئەویان بەلاوە
پەسند بێت. زۆر باش ئەوە دەزانێ کە هەر چەشنە قسە یان
کارێك ژمارەیەك نەیاری بۆ دروست دەبێت. هەر بۆیە ئەگەر
بڕیارە ژیرانەکانی لەگەڵ ڕوانگەی کەسانی تردا نەیاتەوە,
پێداگریان لەسەر دەکاو گوێناداتە قسەی ئەمو ئەو.

زۆر سادەو ڕاستگۆو خاکییەو هەربۆیە هەوڵنادات بۆ
دڵخۆشکردنی بەرامبەرەکەی هەندێك وشە بخزێنێتە ناو

www.pertwk.com

قسەکانییەوە. کە بواری خۆدەرخستنی بۆ دەرەخسێ ناشڵەژێو
ئەگەر بواری واشی بۆ نەڕەخسێ واز لەکارەکەی خۆی ناهێنێ.
کەسێتی سالم تەواوی زانیاریو هەواڵەکان لە هێڵەکی زەینی
دەداتو پاش بژار کردنو پاکبوونەوە لە شتە ناڕاستو
بێکەڵکەکان, لە پاشخانی زەینیدا پاشەکەوتی دەکات بۆ ئەوەی
لەکاتی لەباردا, بۆ گەشەو هەڵدانی خۆی کەڵکیان لێوەگرێ.

ئەو بە ئارامی دژایەتی ئەو دابو نەریتە ڕواڵەتیانە دەکات
کە بۆ زۆرکەس جێگای بایەخنو زۆر بەئاسانی یاسا پڕ
زرقوبرقو بێ ماناکان پشت گوێ دەخات. کەسێکە پشت بەستوو
بەخۆیو تەنانەت ئامادە نییە بەبێ هەڵسەنگاندن پێودانگە
کلتورییەکان قبوڵ بکات. بێگومان بەو مانایە نییە لاسارانە
لەبەرامبەر بەها کلتورییەکان دەوەستێتەوە, بەڵکوو لە ڕێگای
دەنگی دەروونییەوە ئاگادار دەکرێتەوە چ کاتێك, بەشێوەیەکی
ژیرانەو شارەزایانە دژایەتی بکات. کەسێتی سالم دەزانێ لەچ
شوێنێکدا پێبکەنێتو چۆن خەڵك بخاتە پێکەنین. ئەو لە
هەموو ڕەوشێکدا ڕووخۆشەو لە جدیترین ساتەکاندا
پێکەنینی لەسەر لێوە. هەمیشە پێدەکەنێتو شەیدای
ئەوەیە بەشێوەیەك لە شێوەکان ئەوانیتر بخاتە پێکەنین.
هەرگیز نایەوێ بەگاڵتەکردن بە کەسێك ئەوانی تر بخاتە
پێکەنینو هەر لەبنەڕەتەوە بەخەڵك پێناکەنێ, بەڵکوو
لەگەڵ خەڵکدا پێدەکەنێ. ئەو ستایشی سروشت دەکاتو
بەتاسەوەیە ماڵ بەجێبێڵێتو ڕووبکاتە ئامێزی سروشتو
بەناویدا بگەڕێتو شوێنە بایەرو دەست لێنەدراوەکانی

تاقیبکاتەوە. شەیدای کەژو کێو, خۆر ئاوابوون, رووبار, گوڵ, گیانلەبەرو داروودرختە. تەنانەت ئەگەر چەندین جار دیمەنەکانی سروشت ببینێ, بەرێزەوە ستایشیان دەکاتو بە بینینیان سەرمەستو حەیران دەبێت. هەمیشە گەڕانی بەناو دارستانو بێشەلانی پێخۆشو ئارامبەخشە. هەرگیز لەبینینی باڵندەیەك, پشیلەیەکی پاڵ دەرگاو دیمەنی لەو چەشنە تێرو ماندوو نابێت. ئەو تامەزرۆی سەیرکردنی گیانلەبەرانە.

بەلای زۆر کەسەوە هەڵسوکەوتی کەسێتی سالم ساختەو ناراست دەنوێنێ. بەلام نموونەی ئەم کەسێتییە بەجۆرێك نوقمی سوود وەرگرتن لە ئێستایە بۆ گەیشتن بە بەختەوەری کە گوێ ناداتە ئەوەی کەسانیتر چۆنی بیر لەسەر دەکەنەوە. لەگەڵ ئەوەشدا زۆر بە وردی سەرنجی هەڵسوکەوتی ئەوانیتر دەداتو ئەو شتەی لای ئەوان نارۆشنەو ناتوانن بڕیاری لەسەر بدەن, بۆ ئەو روونو ئاشکرایە. ئەو مەسەلانەی زۆر کەس لە هەنگاونان سارد دەکەنەوە, لە روانگەی ئەوەوە بەسیتو سادەنو دەتوانێ بەسادەیی چارەسەریان بکات. شێرزە نەبوونی ئەو لەبەرامبەر مەسەلەکاندا دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو بەربەستانە ببەزێنێ کە زۆر کەس ناتوانێ بیانبڕێت.

زۆر کەس دەکەونە بەر هەرەشەی کەسەکانو رووداوەکانو جۆری بیرکردنەوەکان, لەکاتێکدا کەسێتی سالم هەر نازانێ بەچ شێوەیەك دەکرێ بکەوێتە بەر هەڕشەی ئەو شتانە. ئەستەمە خەڵکی ئاسایی لەو جیاوازییە بگەن, هەر بۆیە ئەم خەسڵەتە

www.pertwk.com

ئەو وەك کەسێکی هەرەشەئامێز پیشان دەدات. بە هیچ شێوەیەك خۆی لەمشتومڕێکی بێ ئەنجام نادات, یان وەك تەنافبازی سێرك, بۆ خۆدەرخستنو بەدەست هێنانی ئیعتبار, خۆی لەهەموو کێشەیەك هەڵناقورتێنێ. لەو بڕوایەدایە دەرگیریو کێشمەکێش تەنیا مرۆڤ لاوازتر دەکات. ئەو هەمیشە وەك یارمەتیدەرێکی دڵسۆز, لە ریزی پێشەوەی چالاکییە کۆمەلایەتییەکاندایەو هەمیشە کارێك دەکات ژیانی خەڵکی تر خۆشتر بکات. کەسێتی سالم ناڕوانێتە جیاوازییە رواڵەتییەکانی نێوان مرۆڤەکان, هەر بۆیە رەشوسپی, ژنو پیاو, گەورەو بچووكو هاووڵاتیو خارجی لای ئەو وەك یەك وان. ئەو کەسێکی دەروون نەخۆش نییەو هەرکات تووشی نەخۆشییەك ببێت, لەجیاتی ئەوەی بەردەوام خۆی بەم کونو ئەو کوندا بکاتو بکڕوزێتەوە, ئەو توانایە لە خۆیدا شك دەبات کە چۆکی بۆدانەداو خۆی لەدەستی رزگار بکات. ئەو خۆی خۆشدەوێو هەر بۆیە باش دەخواتو بەشێك لە کاتی رۆژەکەی بۆ وەرزشکردن تەرخان دەکات. وانییە لەناڵیش بداتو لە بزمارییش, خۆی لە پشت پەردەی دەورە کۆمەلایەتییەکاندا ناشارێتەوە. ئاخر ئەو درۆو تێکدانی حەقیقەت بە خۆ فریودان دەزانێت.

کەسێتی سالم بە پێویستی نازانێ هەموو رووداوەکانی ژیانی خۆی بۆ کەسانیتر باس بکات. هەروەها ئەگەر بزانێ بە وتنی راستییەك, هەستی کەسێك دەڕوشێنێت, بە شێوەیەکیتر ئەو راستییە باس دەکات. کەسێتی سالم ئەو مافە بۆ خەڵك بەڕەوا

دەزانێ کە خۆیان بڕیار لەسەر ژیانی خۆیان بدەن و هەرگیز سەلیقەی خۆی وەرناداتە ناو بڕیارەکانیانەوە. کاتی خۆی بە داوەری کردن لەسەر ژیانی خەڵك بەفیڕۆ نادات و لە جیاتی قسەکردن لەسەر خەڵك لەگەڵ خەڵکدا قسە دەکات و لە جیاتی بە هەڵەکار دانانی ئەوان، یارمەتیان دەدات بۆ ئەوەی کەم و کوڕییەکانیان نەهێڵن و بزانن چ بەرپرسیاریەتییەکیان لەئەستۆیە. لەو کەسانە نییە لێرەو لەوێ دانیشێت و دەست بکات بە دەنگۆ بڵاوکردنەوەو وڕێنە کردن، چونکە بەجۆرێك بە ژیانی خۆیەوە سەرقاڵە کە فریای ئەو شتانە ناکەوێت. لەو بڕوایەدایە ئەوانەی ئەهلی کارن خەریکی کارو تێکۆشانن و فزول و مراقەبە کارەکانیش تەنیا سەیر دەکەن و جیا لە لۆمەو سەرزەنشتکردن هیچی‌تریان لەدەست نایەت.

کەسێتی سالم هەموو کارێك بە شارەزایانەو بەشێوەی تایبەتی خۆی ئەنجامدەدات. جا چ ئامادەکردنی قاپێك شۆربا بێ یان نووسینی راپۆرتێك بێت یاخود رێکخستنی باخچەیەك بێت. ئەو بۆ ئەنجامدانی هیچ کارێك پرس و ڕا بە کەسانی شارەزا ناکات و کتێب ناخوێنێتەوە، بەڵکو بە شێوەیەکی لەبارو گونجاو مامەڵەی لەگەڵدا دەکات. ئەمە داهێنەرییەو بێ چەندوچوون سەرجەمی کەسێتییە سالمەکان داهێنەرن.

لە تایبەتمەندییەکانی کەسێتی سالم ئەوەیە کە وزەیەکی زۆرو سەرنجڕاکێشی هەیە. بەشۆرو شەوقەوە دەڕوانێتە ژیان. توانای کەسێکی ئاسایی هەیە بەڵام ئەو خۆشەویستی و حەزەیە

www.pertwk.com

کە وزەیەکی لەکوڵ لەودا چڕدەکاتەوەو هانیدەدا بۆ هەڵسوڕانیکی لەو چەشنە. کەم دەخەوێ و نازانێ ماندوێتی و وەڕەزی و هیلاکی چییە. هەستەکان، ئەندێشەکان، هەوڵ و تەقەلاو هەلەکان کۆی رووداوەکانی ژیانی پێکدێنن. تەنانەت ئەگەر لە زیندانیشدا بێت، بە شێوەیەکی داهێنەرانەو تازەگەرییانە بیرو هۆشی دەخاتە کار بۆ ئەوەی بە کەڵك وەرگرتن لە کات شۆروشەوقی بۆ ژیان بێڵێتەوەو نەهێڵێت ئیفلیج ببێت. کەسێتییەکی سالم، نەترس و ئازاو پەیجوری راستییە. ئەو هەرگیز پێیوانییە زانیاری پێویستی لایەو بەردەوام هەوڵدەدا بۆ زانیاری زیاتر، تا ئەو رادەیەی کە تەنانەت خەڵکی ئاسایی لە پشوودرێژی ئەو ئینسانە بۆ دۆزینەوەی راستی ماندوو دەبن. بۆ نموونە ئەگەر چاوی بە سەرتاشێك بکەوێت، هەوڵدەدات شتێك لە سەرتاشی فێر بێت، یان دەیەوێ بزانێت بەچ شێوەیەکە یان بەرێوەبەری کۆمپانیایەك چ ئەرکێکی لەئەستۆیە. لەکەسێکی شاعر دەپرسێت، مەبەستی لەو شعرە چی بووەو تەنانەت هەوڵدەدات لە منداڵ و ئاژەڵەکانیشەوە شت فێر بێت. ئەو لەبەر ئەوەی قەت هەست ناکات زانیاری تەواوی لە لایە، هەمیشە خۆی بە قوتابی دەزانێ نەك مامۆستا. کەسێتی سالم نەك لە شکست ناترسێت بەڵکو بەرەوپیریشی دەچێت. ئاخر ئەوە شۆرو شەوق و حەزە ئەو بۆ هەسوڕان هاندەدات. لە راستیدا هەوڵدەدات حەزە دەروونییەکانی خۆی رازی بکات. هەر بۆیە پەندو

ئامۆژگارییەکانی ئەم و ئەوو ئاکامە نەخوازراوەکان, لە تێکۆشان ساردی ناکەنەوە.

کەسێتی سالم دەتوانێ هەستە شێوێنەرەکان لەخۆی دوور بکاتەوەو لەبەرامبەردا وروژانە بنیاتنەرەکان خێراتر بکات. ئەو لە هیچ ناترسێ تا لای خەڵك پاساو بۆ کارەکانی بێنێتەوەو بەپێچەوانەوە هەرگیز لەوەی کەسێك بەپێی حەزی ئەو هەڵسوکەوتی نەکردووە, نیگەران نابێت. خەڵك چۆنن قبوڵیان دەکات. سادەو رووڕاستەو قەت هەوڵنادات کەسانی تر بخاتە ژێر کاریگەری خۆیەوە یان بۆ دڵخۆشکردنی ئەوان جلی تایبەت لەبەر بکات. تاقەتی مشتومڕو دەمەقاڵەی نییەو کە هەندێك کەس بە شێوەیەکی دەمارگیرانە پێکەوە دەدوێن, بە خوێن ساردییەوە گوێ بۆ قسەکانیان دەگرێو روانگەی خۆی دەردەبڕێت, بەڵام هەوڵنادات ئەوانی تر بەو قەناعەتە بگەیەنێت کە ئەو لەسەر هەقە. کە خەڵك دژایەتی بیروڕاکانی دەکەن دەڵێ: "کێشەیەك نییە , ئێمە تەنیا پێکەوە جیاوازین." و پاشان, بەبێ ئەوەی هەوڵبدات کەسی بەرامبەری بەقەناعەت بگەیەنێ, زۆر سادە لە باسەکە دەگوزەرێت. بە پێی پێودانگە رەفتارییەکانی شوێنی ژیانی هەڵسوکەوت ناکاتو دۆستایەتییەکەی سنور ناناسێت. بنەماڵە, جەماوەر, گروپ, شوێنی ژیان, شار, هەرێم یان وڵات پێناسەی ئەو نین. ئەو خۆی بەئەندامێکی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی دەزانێت. بەم پێیە ئەو بە یەك چاو سەیری کەسێکی بێکاری نەمساییو کەسێکی بێکاری ئەمریکی دەکات. لای ئەو شەڕ گرفتێکی گەورەی کۆمەڵگای مرۆڤایەتییەو

www.pertwk.com

هەرگیز بەوە شادمان نییە دوژمن زۆری لێکوژرابێت. بەرچاوتەنگ نییەو کەدەبینێ کەسێك لە بوارێکی تایبەتدا ئیمتیازێکی هەیە, ئەو کەسە بە شیاوی ئەو ئیمتازانە دەزانێت. هەرگیز لە یاریکردندا ئاواتەخوازی ئەوە نییە بەرامبەرەکەی خراپ یاری بکات تا ئەم بیباتەوە, بەڵکو حەز دەکات بە ئەنجامدانی یارییەکی جوانو کار کردنەسەر بەرامبەرەکەی, سەرکەوتن بەدەست بێنێت. کەسێتی سالم باڵندەیەکی ناوازەیەو گەرچی ژیانی بێ کێشە نییە, بەڵام ناهێڵێ ئەم کێشانە دنیای دەروونی بشێوێنن. ئەو هەموو رۆژێکی پڕ لەخۆشیو شادییەو تەواوی ساتەکانی ژیانێکی راستەقینە دەباتە سەرو هەرکات لە ژیانیدا تووشی هەڵەیەك ببێت لەجیاتی ئەوەیکە دەستەوئەژنۆ خۆی بخزێنێتە سوچێكو دۆشدابمێنیو خەفەت بخوات, بەرز دەبێتەوەو خۆی دەتەکێنێو سەرلەنوێ دەست پێدەکاتەوە. کەسێتی سالم هەرگیز عەودالی شادمانی نییە, بەڵکوو بەڕاستی دەژیو شادمانیش پاداشتی خۆیەتی.

ئێوەش ئەگەر لەو پەڕی خۆیدا سوود لەئێستا وەرگرن, ئەوا دەتوانن یەکێك لەو کەسانە بنو ژیانتان بگەشێتەوە. بۆ ئەوەی هەر ئێستا ئەم روانگە شادیبەخشە بکەیتە سەرمەشقی ژیانت, هەر هێندەی بەسە کە بڕیار بدەی بەو شێوەیە بژیت.

ئەندێشە هەموو شتێكە

لە سەدا نەودونۆی بوونی مرۆڤ نە دەبینـدرێ, نە بۆن دەكرێو نە وێنا دەكرێ. وشەكان ناتوانن وەسفی ئەم كۆمەڵەیە بكەن, چونكە ماناكەی بە گەورەییو بەرینی جیهانی بوونەوەرەكانەو تەنیا دەتوانین ناوی, ئەندێشە, وێنە زەینییەكان, وێناكردنو هەستی لەسەر دانێین. سیستەمو بنەماكانی ئەم بەشەی ژیان تەواو جیاوازن. ئەندێشە, كە لەسەدا نەودونۆی بوونمانە لە ناو سەدایەكی بوونمان كە جەستەیە راگیراوەو زۆرترین وزەی خۆمان لەم بەشەدا(جەستەمان) بەكاردێنین تا بەهەستە مادییەكانی خۆمان لەیەكتر بڕوانینو گەردونو رووداوەكانی دەوروپشتمان تاقیبكەینەوە.

كۆی ئەو رووداوانەی لە رابردوو, ئێستاو داهاتوودا تاقیان دەكەیتەوە لە چوارچێوەی فیكردایە. ئەو شتەی لەنێوان تۆو هاوسەرەكەتو منداڵەكانو ناسیاوەكانتدا پەیوەندی دروستدەكات فیكرە. چاوچنۆكیو پاوانخوازیو ویستی خاوەنداریەتی بۆ شتەكانیش تەنیا لە چوارچێوەی ئەندێشەدایە. بێگومان تۆ ناتوانی مستیلەیەكی ئەڵماس یان خانوویەك بیت, تەنانەت ناتوانی خاوەنیشیان بیت. كەواتە تەنیا دەتوانی لە چوارچێوەی زەینی خۆتدا تاقیان بكەیتەوە. هەر بۆیە كە بیریان لێناكەینەوە, ئەو شتانەش نامێنن.

www.pertwk.com

گەورەترین رژێنەری هۆرمۆنی سێكسی لە جەستەی مرۆڤدا مێشكە. لە ئەنجامی ئەندێشەو وێناكردنە زەینییەكانەوەیە كە هەستە سێكسییەكان دروست دەبن. بە دەربڕینێكی تر سەمای ژیان تەنیا دەرئەنجامی ئەنددێشەیەكە. یاسای هۆو ئەنجام(علتو معلول) كە بەسەر ژیانی مادیمانەوە باڵادەستە ناچێتە چوارچێوەی ئەندێشەوە. بۆنموونە ئەگەر تۆ لە شیكاگۆیتو حەز دەكەی بچی بۆ ئەفغانستان, پێویست ناكات سواری تەیارە بیتو بچیت بۆ ئەوێ. بەڵكوو تەنیا پێویستە شەمەنەفەری بیركردنەوەو ئەندێشەو وێناكردن بخەیتە كارو لەچاو تروكانێكدا بگەیتە ئەوێ. بە دەربڕینێكی سادەتر دەتوانیت لەدنیای ئەندێشەدا هەموو شتێك بیت, هەموو كارێك بكەیتو بۆ هەموو شوێنێك بچیت.

ئەندێشە وزەیەكی هەمیشەییو لەبڕاننەهاتووە. زاتو جەوهەری تۆ, بەر لەوەی بێیتە ئەم دنیایەوە هەبووەو جەستەتان بۆ ماوەیەك بۆتە مەنزڵگەی. بێگومان بە نەمانی ئەو جەستە مادییە, ئەندێشە هەر دەمێنێ. تەمەنو ساڵو رۆژ تەنیا سەر بە جیهانی فیزیكییەو لە راستیدا ناتوانین بۆ ئەندێشەو رەبانییەتو هەست, تەمەن دیاری بكەین. هەر حەوت ساڵ جارێك خانەكانی لەش نوێ دەبنەوە. كەواتە حەوت ساڵ بەر لەئێستا تۆ لاشەیەكی ترت هەبووە هەر بەم جۆرە بەدرێژایی تەمەن ئەندێشەتان چەندین قاڵبی فیزیكی دەگۆڕێت. جەستەی مرۆڤ گۆڕانی بەسەردا دێت, پیرو پەڕپووت دەبێتو دەمرێت, بەڵام ئەندێشە كە لە نەمرییەوە سەرچاوە

دەگرێت پاش نەمانی جەستەی مادی تێکەڵ بەنەمری دەبێتەوەو درێژە بە ژیانی خۆی دەدات.

ئەندێشە خێراترین شەپۆلە

ئێمە لەدنیای شەپۆلەکاندا دەژین. واتە کۆمەڵەی گەردون لە مادەیەك دروست بووە کە چەندین شەپۆلی پلە جیاواز لەخۆ دەگرێت. بەم پێیە گەرچی تەواوی خانەکانی پێکهێنەری شتەکان بەرەقی دێنە پێش چاو, بەڵام شەپۆلدەدەن. ئەگەر بە مایکرسکۆبێکی زۆر بەهێز لە شتەکانی دەورو پشتمان بڕوانین دەبینین بەشو خانەکانیان لەجوڵەدان. خانەکانی جەستەشمان بەشێکن لەو شەپۆلە بزۆزانە کە لەسەر هێڵێکی زۆر بەرفراوانی ئەودا داندراوە. لە راستیدا ئێمە بە بینین یان دەست لێدانی شتێك بەهۆی هەستە مادییەکانەوە هەست بە کاریگەرییەکانی ئەم شەپۆلانە دەکەین. لەبەر ئەوەیە ناتوانین بە ئاشکرا شەپۆلە لەرینەوەییەکان ببینین کە چاوەکانمان وەرگرێکی لاوازنو ناتوانن ئەم شەپۆلانە وەرگرن, چونکە خێراییەکەیان لە خێرایی تیشك کەمترە. لەناو کۆمەڵە شەپۆلەکانی گەردوندا, شەپۆلەکانی فیکر خێراترین شەپۆلنو لەو رووەوە جێگای بایەخە کە ئەم پاڵنەرە بەهێزە بەردەوام لەبەردەستماندایە. هەر کە لەم قاڵبە فیزیکیو هەستە مادییانە دەرچینو رووبکەینە ئەندێشەی خۆمان کە پەیوەستە بە هۆشیاریو زانایی خوداییەوە, لە پشت هەموو شتێکەوە عەقڵو هۆشیاری باڵا دەبینین. بۆنموونە ئەو هۆشیارییەمان بۆ دەردەکەوێت کە

لە گیاکاندایەو ئەو بوارەیان بۆ دەرەخسێنێ تا پێکهاتە کیمیاییە پێویستەکانیان دروست بکەن. پاشان هەستی هاوخەمیو مرۆڤدۆستی تانوپۆمان دادەگرێو ئامادەی فیداکاری دەبینو ئەمە دەستپێکی گۆڕانکارییەکی گەورەیە لەدەروونماندا.

گۆڕان

سروشتی جیهان وادەخوازێ هەموو شتێك لەگۆڕاندا بێت. جەستەی مرۆڤ بەردەوام دەگۆڕێت. ئەگەر بڕوات بەو قسەیە نییە, بەوردی سەیری ئاوێنە بکە, رەنگە چرچولۆچی تازە بە سیماتەوە ببینی یان هەست بکەیت پێڵوەکانت کەمێك داکەوتوون یان یەکێك لە ددانەکانت کلۆر بووە. قاڵبو قەوارەی ئێوە بەردەوام لە گۆڕاندایە تا ئەوەی بە بەجێهێشتنی ئەم جیهانە دەچێتە قۆناغێکی تری هۆشیارییەوە. ئەندێشەو بیروڕاکانی مرۆڤیش پەیڕەوی لەم یاسامەندییەی ژیان دەکات. کە بیر لەو رووداوانە دەکەیتەوە چەندین ساڵ پێشتر نیگەرانیان دەکردی, بەلاتەوە سەیرە, چۆن ئەم مەسەلە هاکەزاییانە ئازاریان داوی. هەروەها ئەو شتانەی ئێستا پێیانەوە نیگەرانی, پێنج ساڵیتر بەلاتەوە بێبایەخو هیچ دەبن.

لە بیرمە سەردەمێك چەند جارێ کتێبێکم خوێندەوە کە چەندین ساڵ پێشتر لە هیندستان نووسرابوو و چەندین چیرۆکی خۆشی تێدابوو, بەڵام هیچی وای لێتێنەگەیشتم. چەند ساڵ دواتر جارێکی تر کتێبەکەم دەستدایەو کە سەیری نوسینەکانیم کرد, بابەتەکانی بەلامەوە زۆر ئاسانو سادە بوون.

بێگومان لەو کاتەدا تێگەیشتنم زیاتر ببوو و ئاستێکی تازە لە هۆشیاری, بواری وەدەستهێنانی ئەزموونی تازەی بۆ ڕەخساندبووم.

بەچاوکراوەیی بڕوانە دنیا

زۆربەی خەڵك تەنیا بڕوایان بەو شتانەیە کە بەئاشکرا دەیانبینن. ئێمە ناتوانین زۆرێك لە دیاردە سروشتییەکانی وەك "با" یان "تەزوی کارەبا" بە هەستە مادییەکان تاقیبکەینەوە. تا ئەوکاتەی خۆت لە جەستەی فیزیکیدا زیندانی بکەی‌و پێت وابێت کۆمەڵەی گەردون, هەر ئەم جیهانە مادییەیە, لە بوارە جیاوازەکانی ژیاندا تووشی شکست دەبیت. دەبێ لە قاڵبی فیزیکی خۆت دەربچیت, بەربەستەکان ببەزێنیت‌و قوڵتر بڕوانیتە عەقڵ‌و هۆشیاری باڵا. ئەگەر بە چاوێکی کراوەوە بڕوانیت, هەموو ئەو شتانەی وەك ئاڵۆزی‌و نیگەرانی, ترس لە مردن‌و ئەو کێشانەی زۆر کات خەڵك لە هەورازو نشێوەکانی ژیانیاندا تووشی دەبن, بە وەهمێکیان دەزانیت. لە وەها ڕەوشێکدا ئەگەر بەقوڵی هۆگری فاکتەری دنیایی بیت, هۆشیاری باڵاتر فریات دەکەویت‌و بەجۆرێك زنجیرەکانی وابەستە بوون دەپسێنێ کە بەخۆت دەڵێیت: "ئەرێ ئەوە کاری من بوو؟" دەتوانین بەروونی ئەو وەهم‌و خەیاڵەی دەبێتە هۆی خەم‌و نیگەرانی‌و تووڕەیی‌و بوغز, بەچاوی دڵ هەست پێبکەین. هەربۆیە قەت بەگژ ڕووداوە ناخۆشەکانی ژیاندا ناچیتەوە, چونکە بەشێك لە هۆشیاری باڵا پێت دەڵێت ئەگەر فلانەو

www.pertwk.com

فیسارە کارە ئاکامێکی بەدواوە نەبوو, گرنگ نییە. ئەگەر دۆست‌و ناسیاوەکانت شتێکیان هەیە‌و تۆ نیتە قەیناکات, چونکە ناتوانیت ببیتە خاوەنی شتێك, ئەوەی هەتە کاتەکانی ئێستایە‌و ئەوەی دەکرێ لە ئێستادا بیکەی, ژیان کردن‌و چێژ وەرگرتنە.

ئەگەر شتێکی وەك سپرینگ (کە توانای هاتنەوە یەکی هەیە) تاڕادەیەکی دیاریکراو ڕابکێشی, دەگەڕێتەوە جێی خۆی, بەڵام ئەگەر لەڕادەی خۆی زیاتر ڕابکێشرێت, ئیتر وەك خۆی لێنایاتەوە. بەپێی ئەم لۆژیکە, ئەگەر زەمین ئاسۆیەکی تری بەروودا بکرێتەوە, چیتر ناگەڕێتەوە ڕەوشی هەوەڵی خۆی. مرۆڤ بە هێزی ئەندیشە دەتوانێت تا ئەو شوێنە بچێتە پێش کە چەندین موعجیزە بخوڵقێنێت.

چاوکرانەوە, ئازادییەکی سەیر لە کردەوەدا پێکدەهێنێت. بۆنموونە کە دەڕوانینە سیمای منداڵێك, پەی بە جوانی‌و کامڵبوونێك دەبەین کە تا ئەو کاتە بە شاراوەیی مابۆوە. چیتر بە پێویستی نازانی ئەوانیتر بەقەناعەت بگەیەنیت تا وابزانن هەمیشە تۆ ڕاستی‌و لە جیاتی ئەوەی بە مشتومڕ ئەوانی‌تر بێنیتە بەرەی خۆتەوە, ئەو مافەیان پێڕەوا دەبینی کە خاوەنی بیروڕای خۆیان بن‌و لەسەریشی پێداگربن. پاش ئەوەی دەستت ڕاگەیشت بە بەشی باڵاتری بوونی خۆت ئەوا پەیوەندییەکەت لەگەڵ خۆتا پتەوتر دەکەیت‌و لە ئەنجامدا زۆرێك لە دۆستەکانت کە ڕۆژێك بەلاتەوە گرنگ بوون, ئەو بایەخەیان نامێنێت‌و تەنیا قەناعەت دەکەیت بە چەند دۆستێك, گەرچی لە هەموو بوارەکاندا وەك تۆ بیرناکەنەوە بەڵام هەمیشە پشتیوان‌و یارمەتیدەرتن. لەم قۆناغەدا بە نیسبەت خەڵکەوە

هەست بە سۆزو خۆشەویستییەكی سەیر دەكەیت, بەجۆرێك كە تەنانەت دوژمنە سوێندخواردووەكانیشت لەم خۆشەویستییە بێبەش نابن. هەستی هاوخەمیت بۆ ئەوانیتر زیاتر دەبێتو ئەو بوارەت بۆ دەڕەخسێنێ كە باوك, خاوەن پیشە یان وەرزشەوانێكی باشتر بیت. كە پەیوەست بووی بە هۆشیاریو زانایی بالآترەوە, ئاشتی, خۆشیو ئاسودەیی دەروون ناسنامەی تۆیە نەك پارەو سەروەتو سامان, كارو جۆری رەگەز. لەدنیای هۆشیاریدا, خۆپەرستیو مەنییەت بە ئاوەژوو دەبینیت. لە نێوان تۆو ئەوانیتردا سنورێك نامێنێتو رستەگەلێكی وەك, من گەورەترم, پارەی زۆرترم هەیەو هۆشو ژیرییەكی زیاترم هەیە مانایان نامێنێ. هەست دەكەیت هەمووان پەیوەندیان بەتۆوە هەیەو پەیوەستن پێتەوەو لەئەنجامدا رایەڵەكانی نزیكایەتی لەكەڵ ئەوانیتردا بەرینتر دەكەیت. چاوكراوەیی, پێناسەكەت دەگۆڕێت. چیتر فرۆشیار, نووسەر یان باوكێك نیت, بەڵكوو بە ئەندامێكی بنەماڵەی گەورەی مرۆڤایەتی دەژمێردرێیتو بەردەوام هەست بەوە دەكەیت هەموو بە ئاراستەیكدا دەرۆنو تەنیا جیاوازیان ئەوەیە كە هەر یەكەو لە شوێنە جۆراوجۆرەكانی ئەو رێگەیەدا خەریكی كارن. زۆر كات خەڵك ئەو رووداوانەیان بەتەواوی لەبیر دەچێتەوە كە سەعاتێك پێشتر روویان داوەو لەم بابەتەوە نیگەرانن. لەوە خافڵن كە دەكرێ لەبیرچوونەوە نیشانەی چاوكرانەوەی تەواو بێت, ئاخر مرۆڤی چاوكراوە هەموو رووداوەكانی رابردوو بەشتێكی لەدەست

www.pertwk.com

دەرچوو دادەنێو بە شێوەیەك بەئێستاوە سەرقاڵە كە لەزەینیدا شوێنێك بۆ بیركردنەوە لە رووداوەكانی رابردوو نامێنێتەوە.

لایەنە جیاوازەكانی ژیان

تا ئێستا خەوت بینیوە؟ زۆربەی خەڵك پرسیاری ئەوەم لێدەكەن, پاش مردن دەچنە كوێو منیش لەباتی وەڵام لێیان دەپرسم ئەی لە خەوو خەیاڵدا بۆ كوێ دەچنو چی دەكەن؟ لە دنیای خەیاڵو پاش مردن, شوێنو جێگە هیچ مانایەكیان نییە. پێشتریش وتمان, مرۆڤ بوونەوەرێكە چەند لایەنی هەیەو هەر یەكێك لەم لایەنانە یاساو رێسای تایبەت بە خۆیان هەیە. دەكرێ لایەنەكانی ژیانی مرۆڤ بە پەیژەیەك بچوێنین كە سێ پلەی هەیە. پلەی خوارەوەی پەیژەكە قۆناغی خەونو خەیاڵە, پلەی دووەمی جیهانی فیزیكیو پلەی سێیەمی دنیای دوای مردنە.

مرۆڤ بەلانی كەمەوە یەك لەسەر سێی تەمەنی لەخەودایەو لەئەنجامدا پەیڕەوی لە یاسا نوێیەكان دەكات. لە جیهانی خەیاڵدا كات, شوێن, سەرەتا, كۆتایی, مردن, هۆكارو ئەنجام مانایان نییەو تەنیا لەو رووەوە بایەخی هەیە كە تاكە رێگای گەیشتن بە ئاستێكی تری هۆشیارییە لەم جیهانەدا. مرۆڤ لەم بەشەی ژیانیدا بە شێوەی كاتی لە قاڵبی فیزیكی خۆی دەردەچێو تەواو پشت بە ئەندێشەی خۆی دەبەستێت. هەربۆیە توانایەكی داهێنان لەودا پێكدێت كە تەواوی بەربەستەكان

لادەباو هەرچی بیەوێت دەتوانی دابینی بکات. بۆنموونە ئەگەر لەخەودا دەبینیێ خەریکی شوفێرییەو دەگاتە هەڵدێرێك, بۆ درێژەدان بەرێگاکەی باڵ دەردێنیێو دەفڕێت.

گەورەترین دەرس کە لە دنیای خەیاڵ فێری دەبین ئەوەیە کە, بەپشت بەستن بە هێزی ئەندێشە ئەو توانایەمان دەستدەکەوێ کە لەمپەرەکان بکەین بە هەل‌و توانای داهێنانمان هەبێت. پێغەمبەرو پیاوچاکانی خوا بە هۆی ئەوەی چوبوونە ئەودیو جەستەی ماددییانەوەو پەیوەست ببوون بە لایەنی مەعنەوییەوە, توانای موعجیزە خوڵقاندنیان هەبوو. ئێمە هەموومان خەون دەبینین‌و بە چوونە ناو دنیای خەیاڵەوە, دنیای ژیانیشمان دەگۆڕدرێت‌و دەچینە ناو دنیای ئەندێشەی پەتییەوە.

ئەوەی لە دنیای خەیاڵدا ئەنجامی دەدەین, بەشێوەیەك لە شێوەکان لە جەستەماندا رەنگدەداتەوە. بۆنموونە ئەگەر کەسێکی چەقۆ بەدەست بێتە خەومان‌و هەڕەشەمان لێبکات‌و لەپڕ خەبەرمان ببێتەوە, سەیر دەکەی تووشی دڵەکوتە بووین. دیاردەیەکی زۆر سەرنجڕاکێش کە ئینسان لەخەودا تووشی دەبێت, شەیتانی بوونە. مرۆڤ لە جیهانی خەودا بە توانای بەهێزی بیرکردنەوە, هەمان ئەو هەستە لەودا دروست دەبێت کە ژن‌وپیاوێك لە هۆشیاریدا تاقیدەکەنەوە. تەنانەت ئاوهاتنەوە کە دەتوانێ ژیانێکی نوێ دروست بکات بەهۆی ئەندێشەیەکەوەو لەقاڵبی خەیاڵدا روودەدا.

www.pertwk.com

پەیوەندی نێوان لایەنەکانی ژیان

دەتوانین لەکاتی بەئاگابووندا پەیوەندی بکەین بەکەسێکەوە کە خەوتووە. پێشتر براکەم پەیوەندییەکی لەو چەشنەی لەگەڵ مندا هەبوو. جارێکیان سەرچەفێکی دامیێو وتی ئەمە کراسەکەتەو لەبەری بکەو بچۆ بۆ قوتابخانە, لەم حاڵەتەدا لەبەر چاوی ماڵەوەمان گاڵتەی پێکردم‌و پێم پێکەنی. ئەو لەخەوی مندا دەورێکی بەئەستۆ دەگرت‌و بە چەند سەعات پەیوەندی خۆی لەگەڵ مندا دەهێشتەوە. لەدنیای خەودا, خەون بۆ من وەك راستی وابوو, تەنیا پاش بەئاگاهاتنەوە بوو کە دەمتوانی پەی بە تەسەورە پووچ‌و بێ بنەماکانم بەرم. بەڵام ئەو کە بەخەبەرو هۆشیار بوو. شایەتی تەسەورات‌و وەهمە پووچ‌و بێ بنەماکانی من بوو. هەر ئەوەندەی بەس بوو خەبەرم کاتەوە, تا بگەمە ئاستی هۆشیاریی ئەوو پەی بە تەسەوراتە پووچ‌و بێ بنەماکان بەرم.

قۆناغی باڵای ژیان, واتە دنیای پاش مردنیش یاساو رێسای تایبەت بە خۆی هەیە. کە دەگەینە ئەم قۆناغە لە گۆڕان‌و, سەیری رابردوو دەکەین, تێدەگەین چ وەهم‌و خەیاڵاتێکی پڕوپووچمان لەسەردا بووە. پاش گەیشتن بەم قۆناغە لەهۆشیاری, پەردەکان لادەدرێن‌و نەبینراوەکان ئاشکرا دەبن‌و لەوێدایە کە مرۆڤ تێدەگات سەرجەمی هۆگری‌و

وابەستەبوونەکان بە ژیانی مادی, وەك خەونبینینەکانمان, بێبنەماو پووچن.

بۆ ئەوەی ئێمە بتوانین پەی بە تەسەوراتە بێ بنەماکانی خۆمان بەرین, پێویستمان بەوەیە کەسێك لە دیاری هۆشیارییەوە دەستمان بگرێ, لەو دیارەوە کە پاش مردن پێیدەگەین. پێویستمان پێیەتی تا لە سیمایەکی مرۆییدا بێتە ناومان, پەیوەندیمان پێوە بکاتو لەو خەونو خەیاڵە رزگارمان کات کە لەم زەوییە خاکییەدا بۆ خۆمانمان دروست کردوە. ئەم ئەرکە لە ئەستۆی پیاوە خوداییەکاندایە. چونکە ئەوان لە پشت تەسەوراتە مادییەکانەوە, راستییەکان وەك خۆیان دەبینن. بۆنموونە عیسای مەسیح وەك دارتاشێك هاتە ناو خەڵك بۆ ئەوەی راستییەکانیان وەك خۆیان پیشانبداتو لە ئاست دنیای ئەزەلیو ئەبەدیدا بەئاگایان بێنێتەوە.

دووالیزمی هێزەکانی گەردون

بۆ ساتێك بیر لە هێزە لێکدژەکانی دوو جەمسەرەکەی موگناتیس بکەرەوە. هەرگیز ناتوانی جەمسەری باشوری موگناتیسێك لە جەمسەری باکوورەکەی جیا بکەیتەوە. تا جەمسەری باکوورو باشووری موگناتیسێك بقرتێنی, چەندین جەمسەری باکوورو باشووری تر دروست دەبنو تەنیا نێوانەکەیان کەمتر دەبێتەوە. دنیاش وزەیەکی موگناتیسیو دوو جەمسەری باکوورو باشووری هەیەو دوو هێز, بە جەوهەرێکی تەواو جیاوازەوە, لە دوو جەمسەرەکەیدا هەیە. هەر بۆیە لە رووداوو بەسەرهاتەکانی دنیادا دوو فاقییەك هەیەو ئەم لێکدژیەش بەشێکە لە کاملبوونی جیهان. بۆنموونە دەکرێ

www.pertwk.com

لەبەرامبەر خراپەدا بۆ چاکەو لەبەرامبەر بێهیوایدا بۆ هیوا بگەڕێین. ئەگەر بەشێك لە خەڵکی جیهان لە برسێتیدا دەژین, بەشێکیتر لە هەوڵی ئەوەدان تارادەیەك ئەم گرفتە مرۆییە چارەسەر بکەن. هەر رووداوێك لەدنیادا روودەدات, پێمان خۆشبێت یان نا, بەشێکە لە هێزە لێکدژەکانی جیهان. "سکات جو" لەم بوارەدا قسەیەکی سەرنجڕاکێشو چاکی هەیە. ئەو دەڵێ: "بەرزترین ئاستی چاوکرانەوە کاتێکە کە مرۆڤ دوو دیاردەی تەواو دژبەیەك لەخۆیدا هەست پێبکات." مرۆڤیش بەشێکە لە کاملبوونی جیهان. هەر بۆیە, لە ژێر کاریگەری دوو هێزی تەواو دژبەیەکدایە. جەستەی مادیو فانی حەزی بە کۆکردنەوەی ماڵو سامان, بەدەستهێنانی پلەو پایەو چێژ وەگرتن لە خۆشییەکانی ژیانە, ئەمە لەکاتێکدایە کە رۆحو ئەندێشە نەمرەکەی پەیرەوی لە مەعنەویات دەکات, هەر بۆیە هەمیشە کیشمەکێشێکی بەردەوام لە نێوان حەزە مادیو مەعنەوییەکاندا لە ئارادایە. ئەگەر مرۆڤ رۆحی خۆی لە زنجیرو داوە نەفسانییەکان رزگار بکاتو تێکەڵ بە سەرچاوەی مەعنەوی ببێت, یاساکانی خۆشەویستیو هزرو وزەی بێکۆتایی باڵ بەسەر ژیانیدا دەکێشێو لە رێڕەوی ژیاندا رێپیشاندەری دەبێت.

پەیوەست بوون بە زەینی کەونییەوە

کە عیسای مەسیح دەچووە گوندێك, تریفەی خۆشەویستیو نووری خودایی دەوری دەداو خەڵکەکەی دەوروپشتی رووناك دەکردەوەو روانینو هۆشیاریانی فراوانتر دەکرد. کەسێتییەکی

بەرزی مەعنەوی، پەیوەستە بە سەرچاوەی عەشقو هزرو وزەی لەبڕاننەهاتووەوە، هەر بۆیە کە دەچێتە ناو هەر کۆمەڵە خەڵکێکەوە بەتەواوی کەشوهەوای ئەو کۆڕو کۆبوونەوەیەی دەگۆڕی. من لە کاتی بینینی کن کایزدا(یەکێك لە شوینکەوتوانی مەعنەوییەتو نووسەری کتێبی"ڕێگەیەك بەرەو هۆشیاری باڵاتر") ئەم دیاردەیەم بە چاوی خۆم بینی. کاتێك کن کایز بە کورسییە پێچکەدارەکەی(ویلچێر) هاتە ناو ماڵەکەمان، هەستم کرد منداڵەکان بزۆزیان نەما، بێدەنگ بوونو چاویان تێبڕی. ئەو خۆشەویستیو هۆشە لەبڕاننەهاتووەی لەدەروونیدا بوو، بەدەوریدا بڵاو ببۆوەو هەموو کەسی بۆلای خۆی رادەکێشا. وەسفی ئەو پەیوەندییەی لەوەها رەوشێکدا دروست دەبێت، کارێکی ئەستەمە. تەنیا دەکرێ ئەو پەیوەندییە بە پەیوەندی نێوان دایكو منداڵە وردەکانی بشوبهێندرێ کە چۆن هۆگرو شەیدای ئەونو بە بوونی دایکیان ورەیەکیتر پەیدا دەکەن.

ماسلۆ لەم بوارەدا دەڵێت: "ئەو مرۆڤانەی خۆشەویستی خودایان لە دەروونداییە لەهەر کوێیەك بن، کەسانی دەوروپشتیان نوقمی ئەو هێزە ئاسمانییە (هەمان خۆشەویستی، هاوڕێیەتی، هاوسەنگیو ئارامییە) دەکەن." تۆ لە هەر شوێنێكو لەهەر هەلومەرجێکدا بی ئەم هێزە لە دەروونتایە. دەبێ لە قولایی ناخی خۆتا بۆ ئەم وزە لەبڕاننەهاتووەی کە وەك زەریایەکی بێکۆتایی مەندو هێمنە بگەڕێیتو، بۆ دروستکردنی گۆڕانکارییەکی سەرسوڕهێنەر بەکاری بێنی. بە پەیوەست بوون

www.pertwk.com

بە هێزی مەعنەوی وات لێدێت تەنیا لە رێگای دڵپاکی، چاکە خوازی، هاوبەشیکردن، هاوئاهەنگی، بەخششو لێبوردەییدا هەنگاو بنێیتو خۆت دەبیتە بەشێك لە رەبانییەتی جیهانو پیرۆزیی خواوەند.

بەرهەمە چاپکراوەکانی وەرگێڕ

1- مامۆستای یەك خولەکی
2- سەرچاوەکانی زانایيو نەزانی
3- رێگەی بەختەوەری
4- هەست بە گەورەیی خۆی بکە

ئەم کتێبانەش بەڕێوەن

www.pertwk.com

1- سەرەوەتو زانایی
2- گەمەی ژیانو ڕێگای ئەو گەمەیە