

گرنگی کانی هاو یی تی ب مندا نان. رزا شوان

هاو یی تی بریتی ل پ یو ندی ئار زووم ندان ل نوان دوو کس یا زیاتردا، ل سار بنمای رز و خ شویسی و د سزی. ب ریش ل نوان ئ و کسان ی ک ه مان گرنگیدان و هستیان ه ی. هاو یی تی ب شکی گرنگ ل ژیانمان، ناتوانین ب هاو ه بک ی. چونک ل هاو یی و زر وان و پ ند ف رد بین و رد گرین. ب د ژایی ژیانمان کسان کی زر د ناسیت و د بین ب ناشناو و ب ناسیاوی ی کتری. ب مام ت نیا ه ند کیان ب ه میش ل گ ماندا د م نند و. ئ وان ش هاو د سز و راستیی کانمان. ک ل شندی و ت نگاندا، ل خشی و ناخ شیدا، ل شای و شیندا، ل گ مان و ب سارماند ک ن و پشتمان ب رنادن. ئ م هاو د سزان شمان گرنگترین سار و ت و سامانن. د توانین متممان یان پ بک ی. ب خت و ریش ئ و کسانن ک هاو یی د سز و ب ئ ماک و متمان پ کراویان ه ی.

بیرم ندی ی نانی (ئ رست) د ت: "گ ر د ربار ی هاو یی تی ل من د پرسیت، ئ و ی ک گیان ک و ل دوو ج ست دای."

بیرم ندی کوردیشمان (پیر م رد) د ت:

ه زار د ست ب ه شتاکو ک م

ت نها دوژمن ز ر زار ست م

(شکسپیر) یش د ت: "هاو یی کانم ه زار بوون. ب م راستگ بوون."

(دیل گارنگی) یش د ت: "تا د توانیت هاو ییانی د سز پیدا بک، چونک تا هاو یی ت زیاتر بیت. ل ژیاندا سارک و تووتر د بیت."

هاو یی تی راست قین، پیر زترین و جوانترین و پاکترین و ب رزترین پ یو ندی ک م ای تی ل نوان مر قدا. هاو یی تی راست قین روو ک ک ب د سزی و ب خ شویستی و ب هاو یی و نیازپاکی ئاود رت و ل سار خ د و ت و باا د کات.

تو ل ژن رکان ب ل ک یین و، گ یشوون ب و ئ نجام ی، ک هاو یی تی ل ژیانماندا، ئ گ ری تووشبوونی د زگاکانی ب رگری و ن خ شیی کانی د ک متر د کات و. پ یو ندی هاو یی تی، ب ه موو ق ناغ کانی ژیانی مر ق پ ویست و

گرنګ. تېنانټ به منداڼی ساواش، که پټکټو یاری دټکن و هټست به هاوټټی دټکن.

پاښر به پټیوټندی هاوټټی، له زربټی منداڼا ندا زګماکی. به زربیش له ری پټکټو یاریکردن دروست دټبت. هاوټټی له لای منداڼان خټونټکی جوان، پټیوټندی کی ساکار و پاک و گونجاو و راست. هیچ به ژړوټندی له خټناګرټ. به ټټام له رووی تټندروستی جټستی و دټروونی و سټزداري و کټمټایټی و پټروټردټیو، کاریګریټکی گټوری له سټر ژيانی منداڼان هټی و دټبت.

منداڼان هټی به سروشتی کراوټن و کټمټایټین و جټز به تټکټټوون دټکن. به ئاسانی دټتوانن پټیوټندی هاوټټی تی دروست بکن. به ټټام هټند له منداڼان، پټیوټندی هاوټټی به بهرنگار بوونټی کی گټور دټزانن و ناتوانن هاوټټی تی پټکټبن. هټی کی ئټم ترس و کټشټیش به دایکان و باوکان دټگټټټو.

پټیوټندی هاوټټی له قټناغی منداڼیدا، کارکی گرنګ و تټندروست. چونک پټکټهټنانی هاوټټی، له و زیاتر تټنیا پټکټو جټز و خټشی له یاری وټرګرن.

له کټټینټو کان ئوټیان سټلمانټوو، که منداڼانی گټشټگیر، که هاوټټیان نی، هټمیش هټست به کټم متمنان به خټبوون دټکن. سټرټای ئوټی که له داهاتوودا تووشی ئټقټی و سټزداري و خټمټکی دټبن.

(پټل سوارتز) دټټټټټ: "زیاتر له نیوټی ئو منداڼانی، که به پزیشکی دټروونی دټنټرن، به چارټسری کټشټی رټفتاری سټزداري. له وانټن که هیچ هاوټټی کیان نی یا به زټحمټت دټتوانن تټکټ منداڼانی هاوټټمټنیان بن"

پټیوټندی هاوټټی، گرنګی کی زری به منداڼان هټی، یارمټیان دټدات به ئوټی له داهاتوودا، توانای پټکټهټنانی پټیوټندی و پټکټو هټکردنیان بټبت.

زانایانی دټرووناسی و پټپټرانی پټروټرد له بارټی پټیوټندی هاوټټی تی نهټوان منداڼان، هاواټان و جټخت له سټر گرنګی هاوټټی به منداڼان دټکنټو و به پټویستی کی بایټلټژی و سایکټلټژی منداڼانی دټزانن.

له دیدی منداڼانټو، هاوټټ کټسټکی نزیک له دټروونیانټو. دټکرټ پټکټو بسازټن و یاری بکن و گټوگټ بکن و رټز له را و به چوونی یټکټری بګرن.

گرنگی و سوودکانی هاوایی تی ب مندایان:

هاوایی تی ز ر گرنگ ب مندایان و سوودی ئ رنی ز ری ب یان ه ب. ب کورتی و ب چ ی باس ل ب شک ل گرنگی کان ی پ یو ندی هاوایی تی ن وان مندایان د ک ی:

۱- هاوایی تی یارم تی گ شکردنی د رونی و جووایی و ک م ای تی مندای د دات.

۲- هاوایی تی یارم تی مندای د دات، ب ئ و ی ک سای تی کی ب ه ز و دروست و هاوسنگ و دادپ ر و و ی کسانخواز و گ شین و هیواخواز و خاکی و متمان ب خ و ئیراد ب ه ز ب ت ل ژیانیدا. بتوان ت ب س ر شرمکردن و ترس و د- اوکی و ه ر ک شک ی ب ب ت ر ی، ژیران ز ا ب ت ب س ریاندا.

۳- هاوایی تی مندای ل ن خشی ئ رگان ی کان و ل گ شک گیری دوور د خا ت و. گ شک گیری م ترسیدار. چونک مندای لاواز و ب متمان د کات و ه ست ب ت نیای و د ت نگی و خ م کی و ترس و تووایی و د اوکی و ناسوود یی د کات.

۴- هاوایی تی یارم تی مندای د دات، ب دروستکردنی پ یو ندی ک م ای تی. ه ر مندای ک هاوایی ه ب ت، د توان ت ت ک ب ک م گ بگا ب ت و ل گ کسانی تردا ه ب بکات و ر و کار ل کردنی ل هاوایی کان ی ه ب ت.

۵- هاوایی تی ه ستی د نیای ب مندای د ب خ ش ت. مندای ل د ر و ی ژینگ ی خ زانیدا، ه ست ب ترس و د- اوک د کات. ب م ل ژینگ ی قوتا بخان دا، ک پ یو ندی هاوایی تی بنیات د ن ت، ه ست ب د نیای و ناسوود یی د کات، چونک و ا ه ست د کات، ک سان ک ه ن د ی پار زن و ب رگری ل د ک ن ل د ژ ی ه ر ش ت ک ک ل ی ب تر س ت.

۶- مندای ل ر ی پ یو ندی هاوایی تی و، ف ری ب های یارم تیدان و هاوکاری و ه ماه نگی و ه ر و ی و کاری خ رخوازی و پیاو تی د ب ت.

۷- هاوایی تی، یارم تی مندای د دات ب ز ا ب وون ب س ر ک شک کان ی ق س کردن، ئ گ ر ه ب ت. زانستی زمان وانی ب د ست د ه ن ت.

۸- هاوایی تی دروست و ب ت و، ت ندروستی و هاوسنگی د رونی و شادی و چالاکی ب مندای د ب خ ش ت، ه ستکردنی مندای ب خ ش ویستی و د ل قانی و گرنگی دانی ل لای ک سانی کی د س ز ی د وروب ری و، د ب ت ه ی ئ و ی ک سای تی کی د روون گ شین و هزر و بیرکردن و ی ئ رنی ل ب ت ئاراو. ه ست ب و د کات، ب ه ندی د زان و

پـښـگ و سـنـگ و رښـی لـ لایان هـیـ.

۹— هاووښی تی مندا ل خپـړستی و نـرگزی و خـبـزیا ترزانین رزگار دکات. فـری لـبووردن و ئاشتـوایی و پـکـو و هـکـردنی، لـگـ کـسانی تر دکات.

۱۰— هاووښی تی وا ل مندا دکات، کـمـتر نامـر ئلیکتر نییـکان بـکار بهـنن.

۱۱— مندا ل رښی پـیو نـدی هاووښی تی و، زیاتر قس و باس دکات و گوزارشت لـ خـی لـ خون و لـ هیواکانی دکات. بـمـش ئاسی خـیـیـ فراوانتر دـت.

۱۲— هاووښی تی یارم تی مندا دکات بـ کراونـو و بـ رزگار بوونی و لـ شـرمی کـمـایـتی. بـ دـرخستنی بـهر و وزی پـنـگـوار دووی دـروونی.

۱۳— لـ رښی هاووښی تی و، لـهاتووی و شارزایی توانای سـرکـردایـتیکردن و رابـری لـ لای مندا گـشـدکات.

۱۴— هاووښی تی ئـو دـرفـتـ بـ مندا دـرـخـسـنـت، بـ تایبـتیش بـ مندا نـی کوردمان لـ هـندـراند، کـ شارزای ژینگ و کولتوور جیاوازان کان بن، لـ هـمان کاتیشدا کولتووری کوردیمان بـ هاووښی کانیا لـ نـتـو جیاوزکان، ئاشنا بکن.

۱۵— پـیو نـدی هاووښی تی یارم تی مندا دکات، بـ باشرکردنی بارودخی لـ رووی تـندروستی بایـلـژیـو. ئـو ش لـ رـگـی یاریکردن و پراکتیزکردنی چالاکی بـ کـمـایـیـکانیا لـگـ هاووښی کانیدا. رـکـوتنیا لـ سـر پـلانی خوـندنیان، هاوښیکردنیان لـ کـبـکـی ئـرـنـدا بـ رـحـکی و رزشیـو.

۱۶— هاووښی تی یارم تی مندا دکات بـ تـکـبـوون بـ کـمـگاکـی لـ قوتا بخانـدا.

۱۷— هاووښی تی، پـر بـ چـمکی سـربـخـی مندا دکات، لـ جیهانکی تایبـتی خوـدا، کـ لـو مندا نـ پـکـهاتوو کـ خـی هـیانی بژاردوون.

۱۸— مندا ل رښی هاووښی تی و، شارزایی لـ چـنـیـتی مامـکـردن لـگـ کـسایـتی جیاوازان کان دـت.

۱۹— مندا شانازی بـو و دکات کـ هاووښی باش و دـسـزی هـی، خـیانی دـو و ئـوانیش ئـمیان خـشـد و. لـ کاتی تـنگان و کـشـکانیدا، هاووښی کانـی دـبن بـ فریادـسی و لـگـکیدان دـبن و بـرگری لـدکـن. هـستکردنی مندا بـو و کـ تـنـیا نیی، ئازایـتی و هـز و بوـری و دـخـشی پـد بـخـشـت.

۲۰۔ لے سائی پے یو ندی هاو یی تیدا، مندا هے وے
پے شک و تن دات، هے وے ئے و ش دات لے ک ش گ لے رزگاری
بے، وک: تے نیایی و دے اوک و دابان و لے دایک و باوکی و لے
قوتا بخان کے، راز و نیاز پاک کانی بے هاو کان باس دے کات.

۲۱۔ هاو یی تی راست قین لے نوان کچان و کو اندا، لے هستی
جیاوازی رگزی و کو سالاری دووریان د خات و، لے م روو و
قوتا بخان تے ک هاو بنے تی کان رے کی گرنگیان
هے ی، بے هے سه نان بے جیاوژی رگزی.

دایکان و باوکان کی زر، رگری لے مندا کانیان دے کن، بے
ئے وے ک پے یو ندی هاو یی تی لے گے مندا نانی تر دا دروست
بکن، لے ترسی ئے وے نیک تے ک ی مندا نانی خراپ و بے در فتار و
ناپه س ند بن و لے دریان بکن، تا راد یے ئے م نیگ رانیی
دایکان و باوکان لے جے خیدا ی، بے م نابے هے هند ش
زیاد یی لے ترسدا بکن و مندا کانیان گ ش گیر بکن و
هے موو شت کان لے بکن بے نیک یت بے ی، بے کو پے ویست
مندا کانیان، ئازادی پے که نانی پے یو ندی هاو یی تی
هے بے، لے گے ئے و مندا نانی هاو ت م نی خے یان بن بے
هاو ی، ئے رکی پے ویستی ئے وے دایکان و باوکانیش، ک لے
نزیک و دوور و، چاود لری مندا کاننتان بکن و
رے مایی و نام ژگاری پے ویستی بکن و ناسنام ی
هاو کانیان بزنان، دشتوان سوود لے و چیر کان
و ر بگرن ک بے مندا نان نووسراون و باب ت کانیان،
د ربار ی هاو ی دے سزی ر ژانی شے نی و تے نگان،
دشتوان س ردانی مام ستا کانیان بکن و بزنان مندا کاننتان لے
قوتا بخان دا هاو یی تی ک دے کن، دشتوان لے دے می
مندا کاننتان و، بزنان هاو کانیان ک و تا چ راد یے
لے گے یاندا ئاسوودن.

ئے رکی ئے وے دایکان و باوکان لے هاو یی تی مندا کاننتان:
ئے وے دایکان و باوکان، چے دشتوان یارم تیی
مندا کاننتان بدن، بے ئے وے لے هے بزار دنی هاو یی باشد
س رک تووبن، هیوادارم سوود لے م خا ن و ر بگرن:

۱۔ پے ویست ئے وے دایکان و باوکان لے پے یو ندی کان نی نوانتاتان،
نموون و پے شنگ و س رم شقی پے یو ندی باشن، ک پے بے لے
خ ش ویستی و رز و لے ی کت گ یشن، ئے م ش هاندر و پان ر، بے
ئے وے مندا کاننتان چاو لے م پے یو ندی باشان تان بکن، بے
چاول کردن لے ئے و، بتوانن پے یو ندی کی هاو یی تی
دروست دروست بکن.

۲- گرنګه ګه ئووی دایکان و باوکان، ببن به هاوووی یوکه می منداوو کانتان، لسه ر بنه می خه ویستی و ره ز و سه زرداری و هه سترکردن به ئاسوودهی دروست ببه ت. به ئووی بتوانن ئامه ژگاری و ئاراسته یان بکه. به ئووی هه ست به خسه پاندنی ئوه بکه. ئمه ش هانیان ده دات ګه به چاره سه ری ګه شه کانیان داوای ئامه ژگاریتان له بکه و ئوه به پشت و په نا و فریاده س بزانه.

۳- په ویسته خسه ته به د و خراپه کانی هاوووی خراپیان فربه بکه. ګه گرنګه له یان دوور بکه ونه و. هاووهی خراپه ش له هه وه سته کانیان ده ده ګه و. ګه ته و موو به به هاووکه ی ده دات، ئیره ی به سه رکه وتن و باه بوونی ده بات، ره ز له تایبه تمه ندیه کانی ناګرته. هه ست به دنیا یی و ئاسووده بوون ناکات ګه کاته مامه وهی له ګه ده دات.

۴- ګه زانیتان منداوو ګه تان ګه م قسه ده دات و باسی هه وه سته کانی له ګه هاووکه کانیان ده ناکات. ده توانن به میوانداری، بانګی هاووکه کانی به ما وه بکه، له کاتی به نه یه کدا، وک: جه ژنی ره ژی له دایکبوونی. یا به یاریکردن و خه شی په ګه وه بانګیان بکه. به نا استه وخه چاوده ری منداوو ګه تان بکه. بزانه چانه هه سه وکه وت له ګه هاووکه کانیان ده دات تاج راده یه هاووبه شیان ده دات؟

۵- فره منداوو ګه تان بکه ګه گرنګه یاری ئامانجدار له ګه هاووکه کانیان ده بکات. چونکه یارمه تی ده ده دن، به ده سه نهانی شارزایی و فره بوونی هونه ری دیاله ګه.

۶- هانی منداوو ګه تان بدنه، ګه به په ی به هره و ئاره زووی خه ی به شداری له چالاکیه جیاوازیه به ګه مه سه یه کانی قوتابخانه ګه بکات و به هره و توانا کانی خه ده ربخات.

۷- کاته ګه هه ست به وه ده ګه ګه منداوو ګه تان، له لایه هاووکه یه کیه وه له قوتابخانه ګه یده، ئازاری جه سته یی و ده روونی ده نه شه ت و موو به ی له ده دات. په ویسته به خه رای به نه ده نگ و له و هاووکه یی ده دوور بکه نه وه. سه ردانی قوتابخانه ګه بکه و له ګه به سه وه به ر و مامه ستا کانی قسه بکه و داوای چاوپه ګه وتنی دایک و باوکی ئه و هاووکه یی بکه و بکه نه چاره سه ری ګه شه ګه ی.

۸- ګه ر منداوو ګه تان هاوووی نه به ت و جه ز به هاووکه یی تی هیه منداوو ګه نه دات، ده شه ت ګه شه یی کی ده روونی هه به ت. ده توانن بیه نه به لای پزیشکی ده روونی و له وانیه هه یه ګه یتان به باس بکات و سوود له ره نمایه کانی و ره بګرن.

رزا شوان

نرويج: ۲۰۲۳

(*) تا رادیک سوود ل چند سایت کی ئینگلیزی و نرويجی و
عربی و رگرتوو.