

پروا رد کردنی مندا ان به گشبینی. رزا شوان

گشبینی بریتییه لئ توانای مرهف، به قبو کردنی هـ موو شتهک لئ
ژیاندا، به باش و خراپییه و. لئ هـ مان کاتدا هـ و دان به
گیشتن، به خـ و و هیوا و به ئاواتـ کانی. گشبینی به
تـ وانینهکی ئـ رنی و هیواخوارانه لئ زیاندا پهـ ناسـ دـ کرهت.
که مرهف چاوهـ ئـ و دـ کات، که لئ هـ لومـ رچی جـ راوجـ ردا،
باشترین ئـ نجام بهـ ستهـ نهت. گشبینی بهـ که لئ چـ مکـ ئـ رنییه
گرنگـ کان لئ دـ رووناسیدا. نزیکـ لئ هاوواتای بهـ ختهـ وری و
متمانـ بهـ بوون و سـ رکـ و تن. گشبینی بهـ کردنـ و بهـ کی
ئـ رنییه، توانای بینینی دیوی رووناک و گشـ اوـ یـ زیانـ.

گشبینی یارمهـ تی هـ موومان دـ دات، به ئـ و بهـ سـ ر بهـ رـ کگیری و
بهـ رهـ ستهـ کاندـ سـ ربکهـ وین و رووبـ ووی سـ ختییهـ کانی زیانمان
بهینهـ و. گشبینی کاریگـ رییهـ کی ئـ رنی لـ سـ ر تـ ندروستی
دـ روونی و جـ ستهـ یمان هـ بهـ. بهـ دـ ار لئ باشرکردنی کوالیتی
ژیانی گشتیمان.

گشبینی گـ ینی تاریکییه به رووناکی. گشبینـ کان لئ تاریکیدا
رووناکی دـ دـ زنـ و.

گشبینی کارامـ ییهـ کی فـ ربوونـ، نهـ که خـ سـ تهـ کی بهـ ماوـ یی.
توژینهـ و کانی دکتـ ر (مارتن سـ لیگمان) دـ ریدـ خـ ن که لئ سـ دا
حـ فتاو پهـ نجی خـ کی توانای پهـ رـ پهـ دانی بیرکردنـ و بهـ گشبینیان
هـ بهـ. لئ رـ گـ ی راهـ نانی ستراکتهـ رییهـ و. به بهـ کارهـ نانی
مـ دـ لی (ناخـ شی، باوـ، دـ رئهـ نجام، ئارگومـ نهت،
هاندا).

به درـ ژایی ساـ نانی رابردوو، به چـ ندین شـ و، پهـ ناسـ ی
چـ مکی گشبینی کراوـ. تارـ هاوبـ شـ کانی نهـ وان پهـ ناسـ
جـ راجـ ر کانی گشبینی، بریتییه لئ: بیرکردنـ و بهـ ئـ رنی
سـ بارتهـ بهـ داهاتوو. که کاریگـ رییهـ لـ سـ ر بیروباوـ و
رـ فتارـ کانمان هـ بهـ.

گشبینی و هیوا، پهـ یوـ ندیهـ کی نزیکیان بهـ یـ که و هـ بهـ. لئ
جیهانی ئـ مـ دا، که بهـ رهـ ستهـ و بهـ رـ کگیرییهـ کان بهـ که تایی
دـ ردـ که و. گشبینی و هیواخوازی، به داهاتوویهـ کی گشتر و
ژیانـ کی باشر و ئاسوودـ ییهـ کی زیاتر، زـ ر پهـ ویستن.

چان دتوانن گشبینی ل مندائ کانتاندا ب وینن؟
مندائانی ئممان، ل جیهانکی پ ل هواراز و نش، ل
برههست و برکگری و کارسات و گوماندا دژین. چاندنی
گشبینی ل مندائ کانتاندا، ل هموو کاتکانی رابردوو،
پویستتر و گرنگتر. دروازی دها توویکی دخواز و گشتر
بکنو و مندائ کانتان. فبری هونری گشبینی و
هیواخوازیان بکن. ئگرجی مندائان ب سروشتی و ب رماکی
گشبین. تا ئستاش درووناسان نازانن، بچی مندائان ل
راد بدر گشبین.

پر فیسر (لیا واترز) دت: "گشبینی توخمکی سبرکی
دروونی. دتوانن ل مندائ کانتاندا بیچینن. ئو
چکی نهایی پبرورد کردنی مندائان، ل سبر بنا مای
هز."

ل جیهانکدا، ک مندائان رزان ب رکوتی میدیای دیجیتالی
دبن، پبرورد کردن و هانداندانی مندائان ل تممانکی
بچووکو و ب گشبینی، دتوانن ب کارامییکانی ژیانی بندتی
وک: خاگری، کاندان، متمان ب خبوون، بیرکردنوی ئرنی،
سرداری، ب بگن. گشبینی کاریگریکی قووی، ل سبر
شادی و دخیشی و بختووری مندائان هب، توانایکی زیاتری
س رکوتنیان ل ژیاندا پیاند بخت.

(دالای لاما) دت: "زر گرنگ یارم تی مندائان بدرت، سبر ای
سختی کان، دست ب هیوا و گشبینی و بگرن."

گشبینی کلیلی س رکوتن. ئو مندائانی ک گشبینن، ل
خوئندی ئ کادیمیدا س رکوتوون. بام ئو مندائانی ک
دبند نچیری رشبینی، زرجار ل رووی ئ کادیمی و، خیایان
ل دواو د بینو. زیاتریش تووشی شکستی و ک شای
تندروستی دروونی و سترسی دبن.

دکتر (مارتن سلیگمان) نووسری پرتووی ب ناوبانگ (مندای
گشبین) ک پفرشترین پرتووک ل (نیویورک تایمز)،
دت: "تگیشتم ک فکردنی مندائان ب گشبینی، ل و
تد پت ک تنها راستکردنوی رشبینی بت. بکو
بریتی ل بنیاتنای هزکی ئرنی و ت وانیکی دها تووی
گشبینیانی ننگ. دکرت ب درژیای ژیان جیبکرت. نک
تنها ب ب رنگاربوونوی خمکی و هسانو و ل شکستی.
بکو ب ئووی وک بناغیک ب س رکوتن و چالاکی
بت."

گشبینی ل ئد بیاتی مندائاندا:

بهره‌م‌م ئد بیدکانی منداان، هاوشووی فـرمـکانی تری
هونری منداان، توانای دروستکردنی کاریگـریـکی سـزداریان
لـسـر خوـنـرانی منداان هـمـیـم. نووسـرانی ئد بیاتی منداان،
دـتـوانن سروشتی گـشـبینانی کارکـتری خـیا

بـ شـوازکی جـراوجـر پیشان بـدـن. گـشـبینی بابـتـکـئ باوی
ئد بیاتی منداان، دـکـرت بـ چـند رگـیـک تـبینی بـکـین:
۱- کـتـایـیـکی خـش: زـربـی پـرتـووکـکانی منداان، بـ تـایـبـتی
ئـو چـیرکـانی بـ منداان نووسراون. بـ گـشـبینی و ئـرـنی
کـتـایـان ها توو. ئـم کـتـایـانـش هـستی گـشـبینی لـ منداانـدا
دـچـنـن.

۲- سـرکـوتـن بـسـر ئاستـنگـیـکانـدا: زـرک لـ چـیرکـکانی
منداان، پاـوان و کارکـتریـکانیان، رووبـووی بـرهـستی و
سـختـیـکان دـبـنـو و بـسـریانـدا سـردـکـون. منداان
لـیانـو فـری ئـو دـبن کـ بـ ئیراد، متمان بـخـبوون،
ئـزایـتی و هیواداریـو، دـتـوانن کـشـکانیان چـارـسـربـکـن و
بـسـریانـدا زـابـن.

۳- پـیـامی ئیـلـهـامـبـخـش: بـشـکی زـری چـیرک و هـنـراوـکان بـ
منداان پـیـامی ئیـلـهـامـبـخـشـان تـدایـم. سـبـارت بـ خـشـویستی و
هاوـتی و مـیـهـرـبانی و رـحـی یارمـتـیدان و جوانی ژیان. ئـمانـش
تـوانـینـکی ئـرـنی لـ منداان پـروـرد دـکـن.

۴- فـانـتـازیا و خـیا: بـکارهـنـانی فـانـتـازیا و خـیا، لـ
ئد بیاتی منداانـدا، دـتـوانن یارمـتـیدری گـشـبینی بن. بـو
پـیـیـی ئـم توخـمانـ رگـ بـ منداان دـدـن، باوـ بـ ئـستـم
نـکـن و ئـواتـخـوازی هـنـانـدی هیوا و خـونی گـورـبن.

۵- وانـی رـوشـتی: زـرک لـ چـیرک و هـنـراو و شانـکانی
منداان، وانـی رـوشـتیـان لـخـگـرتوون کـ هـاندـری گـشـبینی.
وـک: گـرنـگی مـیـهـرـبانی، دـسـزی، باوـ بـخـبوون، هاوکاری،
خـاگـری، کـنـدان، سـرکـوتـن، هـتـد.

۶- هـوا: بـشی هـر زـری چـیرک و رـمان و هـنـراو و
شانـکان بـ منداان، هـستی گـشـبینی و هیوای هـنـانـدی
داها توویـکی باشتـر بـ منداان دـبـخـشـن. فـری ئـو یان دـکـن، کـ
لـ سـخـترین بارودـخـکانـیشـدا، گـشـبین و هیوادار و خـاگـرین.

۷- چـارـسـرکـردنی کـشـکان: ئـو منداانـی بـ بـیرکـردنـووی
گـشـبینی پـروـرد دـکـرـن، توانایـکی باشتریان لـ چـارـسـرکـردنی
کـشـکانـانـدا هـمـیـم. لـ روانگـیـکی گـشـبینیـانـو، فـردـبن و
پـند و وانـ و رـدـگـرن و خـاگـریـان بـرزد بـتـوـو.
زیـاتـریش کـراو دـبن بـرامـبـر بـ بـرکـگـیریـکان و

ئۆزموونى نوپىيەكان.

۸- سۈرۈشۈپ ۋە جۈۋانى: زەر جار چىرەك ۋە ھەنراۋكان بىر مەنداقان، جۈۋانى جىھانى سۈرۈشۈپ ۋە چەتلىك سادىكانى ژيان ۋە ئا دىكەن. ئۆمەش پىروردىكى پەزىلىتى بىر ئۆسۈنۈش جىھانى دىۋىرۋىرمان ۋە تەۋەلىنىكى گەشەپەنەتەر.

۹- پەندى پەشەپەنەتەر: پەندى كوردى زىرمان ھەيە، كە ھەندەرن بىر گەشەپەنەتەر ۋە خەلىقلىك ۋە كەندەدان. دىكەت مەپەستەكانىيان بىر مەنداقان روون بىرەندەۋە. ۋەك:

“لە دۈۋى تەنگەنە.. شەندەيى دىكەت”، “سەپەر تە.. بىرەكەي شىرەن”، “شەر بىرە بىرە.. دىكەت كەنە”، “ ئۆگەر سەپەر بىكەت.. لە بىرەسەلە ھەلۋا دىكەت”.

نەروىچ: ۲۰۲۶