هەندێک جار تاریکی
پێویستە بۆ ئەوەی
ڕۆشنایی خۆت بدۆزیتەوە

ڕەنگدانەوەی
تاریکی

نووسەر

زیار عبدالعزیز

کتێبخانەی هزر و پەروەردەی دەروونی

ڕەنگدانەوەی تاریکی

هەندێک جار تاریکی پێویستە بۆ ئەوەی ڕووناکی خۆت بدۆزیتەوە

❖ ❖ ❖

نووسەر:

زیار عبدالعزیز

چاپی یەکەم — ٢٠٢٦
هەموو مافەکانی پارێزراوە بۆ نووسەر
دیزاین و بەرگ: تایبەت بۆ بەرهەمی ڕەنگدانەوەی تاریکی

پێڕستی بابەتەکان

پێشەکی: کاتێک تاریکی دەبێتە ڕێبەر ....
بەشی یەکەم: سروشتی تاریکی و ڕەنگدانەوەکانی ....
بەشی دووەم: لەنێوان ئازار و دروستبوونەوەدا ....
بەشی سێیەم: قسەکردن لەگەڵ بێدەنگی ....
بەشی چوارەم: تێکشکانی ماسکەکان و ڕەسەنایەتی ....
بەشی پێنجەم: ئاشتبوونەوە لەگەڵ ڕابردوو ....
بەشی شەشەم: هێزی بڕیاردان و کۆنترۆڵی ژیان ....
بەشی حەوتەم: دروستکردنی پەیوەندییە پاکەکان ....
بەشی هەشتەم: دۆزینەوەی ئامانج و مانا لە ژیاندا ....
بەشی نۆیەم: هێزی سوپاسگوزاری و بەخشین ....
بەشی دەیەم: هونەری ئارامگری و تێپەڕین ....
بەشی یازدەیەم: ڕووناکی ناوەوە کە هەرگیز ناکوژێتەوە ....
پاشکۆ و کۆتایی: وەسیەتێک بۆ هەموو ڕێبوارێک ....

> «تاریکی ناتوانێت تاریکی دەربکات؛ تەنها ڕووناکی دەتوانێت ئەو کارە بکات. ڕق ناتوانێت ڕق لەناو ببات؛ تەنها خۆشەویستی دەتوانێت.»
>
> — وتەی پێشینان

بەندی 1

پێشەکی: کاتێک تاریکی دەبێتە ڕێبەر

له قووڵایی نائومێدییەوە بۆ سەرەتایەکی نوێ

❦ — ❖ — ❦

دەروازەیەک بۆ تێگەیشتن

مرۆڤ لە سەرەتای دروستبوونییەوە بەردەوام لە ڕاکردندا بووە لە تاریکی. ئێمە وەک بوونەوەرێک هەمیشە فێرکراوین کە تاریکی هاوتایە لەگەڵ ترس، ونبوون، تەنیایی، و لەناوچوون. بەڵام کەم جار هەڵوەستەمان کردووە بۆ ئەوەی بپرسین: ئایا بەڕاستی تاریکی دوژمنی ئێمەیە، یاخود تەنها ئاوێنەیەکە کە وا دەکات ناخی خۆمان ببینین بێ هیچ دەمامکێک؟

لە ژیاندا هەندێک وێستگە هەن کە تێیدا هەموو چراکانی دەرەوە دەکوژێنەوە. لەو کاتەدا هیچ فریادڕەسێک نییە لە دەرەوە بێت و دەستت بگرێت. لەو ساتە تەنگانەیەدا مرۆڤ ناچار دەبێت پەنا بەرێتە بەر ئەو تیشکە شاراوەیەی کە لە ناخیدا چێنراوە. کتێبی «ڕەنگدانەوەی تاریکی» بەرهەمی ئەو ساتە قووڵانەیە کە تێیدا مرۆڤ ڕووبەڕووی خۆی دەبێتەوە؛ ئەو کاتەی کە سێبەرەکان گەورەتر دەبن، بەڵام بڕوای مرۆڤ بە ڕووناکی گەشاوەتر دەبێتەوە.

ئەم پەڕتووکە تەنها کۆمەڵە وشەیەک نییە بۆ کات بەسەربردن، بەڵکو گەشتێکی فەلسەفی، دەروونی و ژیارییە بۆ ناو دونیای تێکشکاوەکان تا فێر بن چۆن پارچەکانی خۆیان کۆبکەنەوە و بە شکۆیەکی بەرزتر لە جاران بنیاتی بنێنەوە.

پەیامی سەرەکی بۆ خوێنەر

ئەی ئەو کەسەی لە قووڵایی شەوێکی تاریکدا ئەم دێڕانە دەخوێنیتەوە: بزانە تاریکی نیشانەی کۆتایی نییە، بەڵکو ڕەحمی لەدایکبوونی بەیانە. هەموو ئەستێرەیەک بۆ ئەوەی بدرەوشێتەوە، پێویستی بە شەوێکی ڕەش هەیە. ڕێگە مەدە نائومێدی ڕۆحت داگیر بکات. ئەم کتێبە هەنگاو بە هەنگاو یاوەریت دەکات تا فێر بیت چۆن لە تاریکیدا چرا هەڵکەیت.

هەر لاپەڕەیەکی ئەم بەرهەمە لە دڵەوە نووسراوە تا بگاتە دڵە ماندووەکان. با پێکەوە بڕۆینە ناو نهێنییەکانی ڕۆح و هەنگاو بۆ ئاسۆیەکی بێسنوور بنێین.

✦ سەرنجی تایبەت: وتارەکانی بێدەنگی: بەشی یەکەم

چۆن گوێ لە دەنگی دەروونت دەگریت کاتێک ژاوەژاو جیهانی داپۆشیوە؟ مرۆڤ لە هەر چرکەیەکدا ڕووبەڕووی دەیان هەڵبژاردن دەبێتەوە. ئەو کەسەی کە دەتوانێت پێش بڕیاردان بۆ ساتێک ڕابمێنێت، دەتوانێت چارەنووسی خۆی لە هەڵدێر ڕزگار بکات.

بەندی 2

بەشی یەکەم: سروشتی تاریکی و ڕەنگدانەوەکانی

تێگەیشتن لە سێبەرەکانی ژیان

❦ — ❖ — ❦

تاریکی چییە؟

تاریکی لە ڕاستیدا نەبوونی ڕووناکییە، نەک بوونێکی سەربەخۆ. کاتێک ڕووناکی کەم دەبێتەوە، تاریکی شوێنەکەی دەگرێتەوە. لە ژیانی مرۆڤیشدا، تاریکی بریتییە لەو ساتانەی کە هۆشیاری و ئاگاداری و ئومێد کەمڕەنگ دەبنەوە. کاتێک بەسەر ئاستەنگێکدا دەکەوین، وا هەست دەکەین هەموو جیهان تاریک بووە، بەڵام لە ڕاستیدا تەنها بینینی ئێمە سنووردار بووە.

سروشتی تاریکی ئەوەیە کە دەنگەکان کپ دەکات و بێدەنگی باڵ بەسەر شتەکاندا دەکێشێت. ئەم بێدەنگییە هەندێک جار دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ، چونکە مرۆڤ ڕاهاتووە بە دەنگەدەنگی دەرەکی تا لە دەنگی ناخی خۆی ڕابکات. بەڵام کاتێک دونیا خامۆش دەبێت، هیچ دەنگێک نابیسترێت بێجگە لە لێدانی دڵی خۆت و پرسیارە نەبڕاوەکانی ویژدانت.

لە ئەفسانە و ئەدەبیاتی کۆندا، تاریکی هەمیشە هێمای گۆڕانکاری بووە. تۆو کاتێک دەخرێتە ژێر خاکەوە لەنێو تاریکییەکی ڕەهادا دەمێنێتەوە، بەڵام هەر لەوێشەوە ژیان دەپشکوێت و قەد و گەڵا بەرەو ئاسمان بەرز دەبنەوە. ئەگەر تۆو لە تاریکی بترسابا، هەرگیز نەدەبووە دارێکی پڕ لە بەرهەم.

ڕەنگدانەوە لە ئاوێنەی دەروونا

کاتێک سەیری ڕووبارێکی هێمن دەکەین لە شەودا، دەبینین مانگ و ئەستێرەکان چۆن تێیدا دەدرەوشێنەوە. دڵی مرۆڤیش بە هەمان شێوەیە؛ کاتێک لە تەڵخایی و شەپۆلی ژاوەژاو ڕزگاری دەبێت، دەتوانێت ڕاستییەکانی بوون ڕەنگ بداتەوە.

زۆربەی کێشەکانی ژیان لەوێوە دەست پێدەکەن کە ئێمە ناتوانین سەیری تاریکییەکانی ناخمان بکەین: ترسەکانمان، برینە کۆنەکانمان، ئەو هەستانەی کە ساڵانێکە لە ژێر زەویدا شاردوومانەتەوە. ڕەنگدانەوەی تاریکی مانای ئەوەیە کە ئازایەتیت هەبێت ڕووبەڕووی ئەو بەشەی خۆت ببیتەوە کە هەوڵت داوە لێی ڕابکەیت.

چارەسەری برین لە شاردنەوەیدا نییە، بەڵکو لە خاوێنکردنەوە و دەرمانکردنیدایە. ڕەنگدانەوەی تاریکی دەستپێکی درککردنە بەوەی کە هیچ شتێک بە هەڕەمەکی ڕوونادات.

> «پەیوەندی نێوان هۆشیاری و خۆڕاگری: کاتێک لە ئازار تێدەگەیت، چیتر ئازار نابێتە هۆی شکانت. تێگەیشتن و هۆشیاری وەک قەڵغانێک کار دەکەن لە بەرامبەر سەختییەکاندا.»

بەندی 3

بەشی دووەم: لەنێوان ئازار و دروستبوونەوەدا

کیمیای ئازار؛ چۆن ئێش دەگۆڕێت بۆ هێز

❦ — ❖ — ❦

ئازار وەک مامۆستایەکی بێبەزەیی

هیچ مرۆڤێک بەبێ چەشتنی ئازار نەگەیشتووەتە پێگەیشتن. ئازار گەرچی بە ئازاربەخشی و تاڵییەکەی دەناسرێتەوە، بەڵام گەورەترین مامۆستای مرۆڤایەتییە. ئازار تەواوی ئەو وەهمانە تێکدەشکێنێت کە ئێمە لە دەوری خۆمان دروستمان کردوون. پێمان دەڵێت چی ڕاستییە و چی درۆیە، کێ هاوڕێی ڕاستەقینەیە و کێ تەنها لە کاتی خۆشیدا لەگەڵمانە.

زۆربەی داهێنانە گەورەکانی مێژوو، شاکارە ئەدەبییەکان، تابلۆ پڕ لە ئیحساسەکان، و شۆڕشە مەزنەکان لەناو دڵی ئازارەوە سەریان هەڵداوە. ئازار وزەیەکی پەنگخواردووە؛ ئەگەر نەزانیت چۆن ئاڕاستەی بکەیت لەناوت دەبات، بەڵام ئەگەر بە شێوەیەکی هۆشیارانە بەکاری بهێنیت، دەبێتە سووتەمەنی بۆ سەرکەوتنە مەزنەکانت.

وەک چۆن ئاسن لەناو ئاگرێکی داغدا دەکوترێت بۆ ئەوەی شمشێرێکی تیژ و پتەوی لێ دروست ببێت، ڕۆحی مرۆڤیش لەناو کوورەی تاقیکردنەوە سەختەکاندا پتەو دەبێت.

دروستبوونەوە لەناو خۆڵەمێشدا

باڵندەی سیمورغ لە ئەفسانەکاندا کاتێک پیر دەبێت، ئاگر لە خۆی بەردەدات و دەسووتێت، پاشان لەناو خۆڵەمێشەکەی خۆیدا دووبارە بە گەنجی لەدایک دەبێتەوە. ژیانی مرۆڤی بەهێزیش هەمان سیمای هەیە. کاتێک بەهۆی کارەساتێک، شکستی پەیوەندییەک، یاخود دۆڕاندنێکی داراییەوە تێکدەشکێیت، مانای ئەوە نییە کە بەسەرچوویت.

ئەمە تەنها کۆتایی قۆناغێکی کۆنە و سەرەتای لەدایکبوونی وەشانێکی زۆر بەهێزتر و هۆشیارترە لە تۆ. شکست تەنها ڕووداوێکە، ناسنامەی تۆ نییە. گرنگ نییە چەند جار کەوتوویت، گرنگ ئەوەیە چۆن هەڵدەستیتەوە و بە چ دیدگایەکەوە دەڕوانیتە بەیانی نوێ.

✦ سەرنجی تایبەت: یاسای ڕەنگدانەوە لە پەیوەندییەکاندا

ئەوەی لە خەڵکیدا دەتبینێت زۆرجار ڕەنگدانەوەی ئەو تایبەتمەندییانەیە کە لە ناخی خۆتدا بوونیان هەیە. ئەگەر لەگەڵ خۆت لە ئاشتیدا بیت، تەواوی جیهانت وەک شوێنێکی ئارام دێتە پێش چاو.

بەندی 4

بەشی سێیەم: قسەکردن لەگەڵ بێدەنگی

له جەنجاڵی دەرەوە بۆ هێمنایەتی ناوەوە

❦ — ❖ — ❦

تیرۆری دەنگەدەنگ و ونیی مرۆڤ

له سەردەمی ئێستاماندا، مرۆڤ تووشی جۆرێک له تیرۆری دەنگ و زانیاری بووەتەوە. تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، شاشە درەوشاوەکان، هەواڵە بەردەوامەکان، و ژاوەژاوی شار، دەرفەتی ئەوەیان نەهێشتووەتەوە کە مرۆڤ بۆ ساتێک لەگەڵ خۆیدا دابنیشێت. ئێمە هەمیشە سەرقاڵین بە ژیانی کەسانی ترەوە، چاودێری دەکەین کێ چی کرد و کێ بۆ کوێ چوو، بەڵام له هەمووان زیاتر خۆمان لەبیر کردووە.

ئەم سەرقاڵییە بەردەوامە وای لێکردووین بترسین له تەنیا مانەوە. کاتێک بۆ چەند خولەکێک تەنیا دەبین، دەستبەجێ مۆبایلەکانمان دەردەهێنین تا خۆمان لەو بێدەنگییە ڕزگار بکەین. بەڵام پرسیارەکە ئەوەیە: بۆچی له بێدەنگی دەترسین؟ چونکە له بێدەنگیدا، ئەو پرسیارانە سەرهەڵدەدەن کە له ڕۆژدا لێیان ڕادەکەین: من کێم؟ بۆ کوێ دەچم؟ ئایا ئەم ژیانەی دەیکەم شایەنی منە؟

ئارامی لە تەنیاییدا

تەنیایی جیاوازە لە پەراوێزخران. پەراوێزخران بریتییە لە هەستکردن بە نەبوونی پەیوەندی و خۆشەویستی، بەڵام تەنیایی هۆشیارانە (خەڵوەت) بریتییە لە هەڵبژاردنی دانیشتن لەگەڵ ڕۆحی خۆتدا بۆ پەروەردەکردن و پاککردنەوەی ناخ.

لە بێدەنگیدا، ژیری قسە دەکات. لە بێدەنگیدا، وەڵامی ئەو گرێکوێرانە دەدۆزیتەوە کە بە ساڵانە مێشکت سەرقاڵ کردووە. کاتێک فێر دەبیت هاوڕێیەتی بێدەنگی بکەیت، ئیتر هیچ کات هەست بە تەنیایی ناکەیت، چونکە گەورەترین هاوەڵت کە ناخی خۆتە هەمیشە لەگەڵتدایە.

> «بەخشین لە کاتی دەوڵەمەندیدا ئاسانە، بەڵام بەخشینی زەردەخەنەیەک، وشەیەکی شیرین، یاخود دەستگرتنی ماندوویەک لە کاتێکدا خۆت بە دەست ئازارەوە دەناڵێنیت، لووتکەی مرۆڤایەتییە.»

بەندی 5

بەشی چوارەم: تێکشکانی ماسکەکان و ڕەسەنایەتی

ئازایەتی ئەوەی ببیت بە خۆت

❦ — ❖ — ❦

کۆمەڵگا و دروستکردنی ماسک

لە منداڵییەوە پێمان دەوترێت چۆن ڕەفتار بکەین، چۆن پێبکەنین، چی لەبەر بکەین و چۆن بیر بکەینەوە تا کۆمەڵگە قبوڵمان بکات. هێدی هێدی لە پێناو بەدەستهێنانی پەسەندی خەڵکیدا، ماسکێک بەسەر دەموچاوماندا دەکەین. بە تێپەڕبوونی ساڵەکان، ئەم ماسکە ئەوەندە بە دەموچاومانەوە دەلکێت کە لەبیرمان دەچێت ڕوخساری ڕاستەقینەی خۆمان چۆن بوو.

ئێمە ڕۆژانە وزەیەکی لەڕادەبەدەر سەرف دەکەین بۆ پاراستنی ئەم وێنە ساختەیە. دەمانەوێت هەمووان وا بزانن ئێمە بەهێزین، دەوڵەمەندین، دڵخۆشین، و هیچ کێشەیەکمان نییە. بەڵام ئەم درۆیە لە هەمووان زیاتر خودی خۆمان ماندوو دەکات.

تاریکی دێت و ئەم ماسکانە تێکدەشکێنێت. کاتێک بە قەیرانێکدا تێدەپەڕیت، ئیتر ناتوانیت ساختەکاری بکەیت. لەو ساتەدا دەبێت ڕاستگۆ بیت لەگەڵ لاوازییەکانت، ترسەکانت و پێداویستییە دەروونییەکانت.

جوانی ڕەسەنایەتی

ڕەسەنایەتی (Authenticity) واتە هەبوونی ئەو بوێرییەی کە بڵێیت: «ئەمە منم، بە هەموو کەموکوڕی و کێشەکانمەوە، بەڵام ڕاستەقینەم.» کاتێک ماسکەکان فڕێ دەدەیت، باری گرانی سەر شانت نامێنێت. هەست بە سووکی و ئازادییەکی بێوێنە دەکەیت.

خەڵک لە ڕاستیدا عاشقی کەسانی بێ کەمینە نابن، بەڵکو عاشقی ئەو کەسانە دەبن کە ڕاستگۆن لەگەڵ مرۆڤبوونی خۆیاندا. ڕێگە بدە خەڵک بەو شێوەیە پێت ئاشنا بن کە لە ڕاستیدا هەیت، نەک بەو شێوەیەی کە دەیانەوێت بیبینن.

✦ سەرنجی تایبەت: تێپەڕین بەناو زریانی گوماندا

گومان دەستپێکی گەڕانە بەدوای حەقیقەتدا، بەڵام مانەوە لەناو گوماندا دەبێتە هۆی لەناوچوون. دەبێت بەردەوام بیت لە ڕۆیشتن تا دەگەیتە کەناری دڵنیایی.

بەندی 6

بەشی پێنجەم: ئاشتبوونەوە لەگەڵ ڕابردوو

ئازادکردنی ڕۆح لە زنجیرەکانی پەشیمانی

❦ — ❖ — ❦

زیندانی ڕابردوو

زۆرێک لە مرۆڤەکان جەستەیان لە ئێستادایە، بەڵام مێشک و هەستیان لە دە ساڵ پێش ئێستادا زیندانی کراوە. بەردەوام دەڵێن: «خۆزگە ئەو بڕیارەم نەدابایە»، «خۆزگە نەچووبامە ئەو شوێنە»، «خۆزگە بەو کەسەم نەگوتبایە بەڵێ». ئەم «خۆزگە»یانە وەک ژەهرێکی هێواش کار دەکەن کە هەموو چرکەیەکی ئێستات دەکوژن.

ڕابردوو مردووە و ناتوانرێت بگۆڕدرێت، بەڵام داهاتوو هێشتا نەنووسراوە و ئێستا لە دەستی تۆدایە. کاتێک پەشیمانی زاڵ دەبێت بەسەرتدا، تۆ وزەی خۆت لە شەڕکردن لەگەڵ ڕابردوودا بەفیڕۆ دەدەیت، شەڕێک کە ئەنجامەکەی پێشوەختە دۆڕاوە.

لێبوردەیی: دیارییەک بۆ خۆت

لێبوردن بە مانای ئەوە نییە کە کردەوەی هەڵەی بەرامبەر پەسەند دەکەیت، یاخود ڕێگە دەدەیت دووبارەی بکاتەوە. لێبوردن بریتییە لە بڕینی ئەو پەبل و زنجیرەیەی کە تۆی بە ڕووداوە ناخۆشەکەوە بەستووەتەوە. کاتێک لێخۆشبوون دەبەخشیت، تۆ زیندانییەک ئازاد دەکەیت، و دواتر بۆت دەردەکەوێت کە ئەو زیندانییە خودی خۆت بوویت.

هەروەها، گرنگتر لە لێبوردن لە خەڵک، لێبوردنە لە خۆت. پێویستە لەو وەشانەی ڕابردووت ببوریت کە لەبەر کەمیی زانیاری و تەمەن و ئەزموون هەڵەی کردووە. ئەگەر ئەو هەڵانە نەبوونایە، ئەمڕۆ ئەم هۆشیارییەت نەدەبوو.

> «زانست بەبێ ئەزموون تەنها تیۆرییەکی وشکە، و ئەزموون بەبێ زانست ڕەنگە ڕێگات ون بکات. کاتێک زانست و ئەزموون لەگەڵ دانایی یەک دەگرن، ڕووناکییەکی نەمر لە ناخدا سەرهەڵدەدات.»

بەندی 7

بەشی شەشەم: هێزی بڕیاردان و کۆنترۆڵی ژیان

چۆن دەبیتە نووسەری چارەنووسی خۆت

❦ — ❖ — ❦

قوربانیبوون یاخود سەرکردایەتیکردن؟

لەنێو تاریکیدا دوو ڕێگا لەبەردەمتدا هەیە: یان ئەوەتا ڕۆڵی قوربانی ببینیت و لۆمەی بەخت، خێزان، کۆمەڵگە، و بارودۆخ بکەیت، یان ئەوەتا بەرپرسیارێتی تەواوی ژیانت بگریتە ئەستۆ. گەرچی ڕەنگە تۆ بەرپرسیار نەبیت لەو برینانەی لێت دراون، بەڵام تۆ بەرپرسیاری سەدی سەدی لە چاکبوونەوە و سارێژکردنیان.

کەسێک کە بەردەوام لۆمەی دەرەوە دەکات، هێزی گۆڕانکاری لە دەست دەدات؛ چونکە کاتێک کێشەکە بخەیتە دەرەوەی خۆت، دەبێت چاوەڕێ بکەیت دەرەوە بگۆڕێت تا تۆ باش بیت. بەڵام کاتێک بەرپرسیارێتی وەردەگریت، کۆنترۆڵی ژیانت دەگەڕێنیتەوە دەستی خۆت.

بڕیارە بچووکەکان و دەرئەنجامە مەزنەکان

ژیان بە یەک بڕیاری گەورە ناگۆڕێت، بەڵکو بە سەدان بڕیاری بچووکی ڕۆژانە دەگۆڕێت. بەیانیان چ کاتێک هەڵدەستیت؟ چی دەخوێنیتەوە؟ کاتت لەگەڵ کێ بەسەر دەبەیت؟ چۆن مامەڵە لەگەڵ تووڕەییت دەکەیت؟

ئەم بڕیارە وردانە وەک دڵۆپە ئاوێکن کە بە بەردەوامی بەسەر بەرددا دەبارێن، لە سەرەتادا کاریگەرییان دیار نییە، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات بەردە ڕەقەکە دەپوکێننەوە و ڕێڕەوی خۆیان دروست دەکەن.

✦ سەرنجی تایبەت: نەخشەی ڕێگا بەرەو بەختەوەری ڕاستەقینە

بەختەوەری شوێنێک نییە بۆی بڕۆیت، بەڵکو شێوازی ڕۆیشتنە بەناو ژیاندا. چێژ لە پرۆسەی گەشەکردنت وەربگرە نەک تەنها چاوەڕوانی گەیشتن بە ئەنجام بیت.

بەندی 8

بەشی حەوتەم: دروستکردنی پەیوەندییە پاکەکان

له پەیوەندی ژەهراوییەوە بۆ هاوبەشیی ڕۆحی

❦ — ❖ — ❦

ناسینی کەسانی ژەهراوی

مرۆڤ بە سروشتی خۆی بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە و ناتوانێت بە تەنیا بژی، بەڵام هاوڕێیەتی لەگەڵ هەموو کەسێکدا گونجاو نییە. هەندێک کەس وەک سێبەرن، تەنها لە ڕۆشناییدا لەگەڵتن، بەڵام کاتێک دەکەویتە تاریکییەوە دەستبەجێ دیار نامێنن. هەندێکی تر وزەی ئەرێنیت دەمژن، بەردەوام دەناڵێنن و هەموو خەونەکانت بچووک دەکەنەوە.

گرنگترین هونەر لە ژیاندا هونەری دارشتنی سنوورە. سنووردانان بە مانای ڕق لێبوونەوە نییە، بەڵکو بە مانای پاراستنی ئاشتی دەروونی خۆتە. پێویست ناکات دەرگای دڵت بۆ هەموو ڕێبوارێک والا بێت کە بیەوێت پێڵاوە قوڕاوییەکانی تێدا خاوێن بکاتەوە.

هاوڕێیەتی ڕۆحی

پەیوەندی ڕاستەقینە ئەو پەیوەندییەیە کە تێیدا هەست بە ئازادی دەکەیت بۆ ئەوەی خۆت بیت. ئەو کەسەی کە لە ساتە تاریکەکانتدا بەبێ دادگاییکردن گوێت لێ دەگرێت، ئەو کەسەی لە خۆشییەکانتدا لە ناخی دڵەوە شاد دەبێت، گەورەترین سەرمایەی ژیانتە.

ژمارەی هاوڕێکان گرنگ نییە، کوالێتی پەیوەندییەکان گرنگە. بوونی تەنها یەک یان دوو پەیوەندیی ڕاستەقینە و قووڵ، بەسە بۆ ئەوەی ڕێگای تاریکت بۆ ڕووناک بکاتەوە.

> «ئەگەر خۆت ڕێز لە تواناکان، کات و بەهاکانت نەگریت، چاوەڕێی ئەوە لە کەسانی تر مەکە. ڕێزگرتن لە خود یەکەم هەنگاوە بەرەو بەدەستهێنانی ڕێزی جیهان.»

بەندی 9

بەشی هەشتەم: دۆزینەوەی ئامانج و مانا لە ژیاندا

بۆچی دەژین؟ پرسیارە گەورەکەی بوون

❦ — ❖ — ❦

گەڕان بەدوای مانادا

ڤیکتۆر فرانکڵ، دەروونناسی بەناوبانگ لە کتێبی «مرۆڤ لە گەڕان بەدوای مانادا» دەڵێت: «ئەو کەسەی کە دەزانێت (بۆچی) دەژی، دەتوانێت بەرگەی هەر چۆنییەتییەک بگرێت.» گەورەترین هۆکاری خەمۆکی و بێهیوایی لە کۆمەڵگەی مۆدێرندا، نەبوونی ئامانج و مانایە.

کاتێک مرۆڤ تەنها بۆ کارکردن، خەوتن، و کڕینی شتومەک دەژی، دوای ماوەیەک هەست بە بۆشاییەکی گەورە لە دەروونیدا دەکات. ئەم بۆشاییە بە هیچ بڕە پارەیەک و بە هیچ ناز و نیعمەتێکی مادی پڕ نابێتەوە. تەنها خزمەتکردن بە ئامانجێکی باڵاتر و جێهێشتنی شوێنپێیەکی چاکە دەتوانێت ڕۆح تێر بکات.

چۆن ئامانجی ڕاستەقینەت بدۆزیتەوە؟

ئامانجی تۆ لەو خاڵەدایە کە تێیدا حەز و خولیاکانی تۆ دەگەنەوە بە پێداویستییەکانی جیهان. چ شتێک هەیە کە دەتوانیت کاتژمێران بێ ماندووبوون ئەنجامی بدەیت؟ چ کارێک هەیە ئەگەر پارەشی پێنەدرێت هەر حەز دەکەیت بیکەیت بۆ یارمەتیدانی خەڵک؟

لە تاریکیدا بەدوای بەهرە شاراوەکانتدا بگەڕێ. زۆرجار ئەو برینەی کە زۆرترین ئازاری پێ گەیاندوویت، دەبێتە پەیامی ژیانت بۆ ڕزگارکردنی ئەوانی تر لە هەمان ئازار.

بەندی 10

بەشی نۆیەم: هێزی سوپاسگوزاری و بەخشین

کلیلی دەرگاکانی دڵخۆشی

❦ — ❖ — ❦

سوپاسگوزاری وەک ڕوانگەیەکی ژیان

سوپاسگوزاری تەنها وتنی وشەی «سوپاس» نییە لەسەر زمان، بەڵکو دۆخێکی دەروونی قووڵە کە تێیدا سەرنجت لەسەر ئەو شتانەیە کە هەتن، نەک ئەو شتانەی کە لە دەستت داون. کاتێک بە چاوی سوپاسگوزارییەوە دەڕوانیتە جیهان، کەمترین شتەکان لای تۆ دەبنە نیعمەتێکی گەورە: هەناسەدانێکی تەندروست، پەرداخێک ئاوی فێنک، تیشکی گەرمی خۆر لە بەیانیدا.

تۆێژینەوە زانستییەکان سەلماندوویانە کە ئەو کەسانەی ڕۆژانە چەند خولەکێک تەرخان دەکەن بۆ بیرکردنەوە لەو نیعمەتانەی هەیانە، خاوەنی کۆئەندامی بەرگری بەهێزترن، کەمتر تووشی سترێس دەبن، و خەوێکی ئارامتر ئەزموون دەکەن.

بەخشین: ڕێگای پڕبوونەوە

یاسای گەردوون دەڵێت: «تا نەبەخشیت، وەرناگریت.» کاتێک خۆشەویستی، زانست، یارمەتی، و هیوایەک بە کەسێکی تر دەبەخشیت، لە ڕاستیدا دەرگاکانی خێر بۆ خۆت واڵا

دەکەیت. کەسانی ڕەزیل هەمیشە هەست بە کەمی دەکەن، بەڵام کەسانی بەخشندە تەنانەت کاتێک دەستبەتاڵیشن، هەست بە دەوڵەمەندی دەکەن.

ڕووناکییەک بە مرۆڤێکی تر ببەخشە لە تاریکیدا، دەبینیت ڕێگای خۆشت چۆن ڕووناک دەبێتەوە.

بەندی 11

بەشی دەیەم: هونەری ئارامگری و تێپەڕین

هەموو شتێک تێدەپەڕێت؛ ئەمەش بە هەمان شێوە

❦ — ❖ — ❦

یاسای نەگۆڕی گۆڕانکاری

تاکە شت کە لە گەردووندا نەگۆڕ بێت، خودی گۆڕانکارییە. وەرزی زستان هەرچەند درێژ و سەخت و بەستەڵەک بێت، ناتوانێت ڕێگری لە هاتنی بەهار بکات. شەوی ئەنگوستەچاو هەرچەند تاریک بێت، ناتوانێت پێش بە هەڵاتنی خۆری بەیانی بگرێت.

لە ساتە سەختەکاندا، بەردەوام ئەم ڕستە زێڕینە لەبەر خۆتەوە بڵێرەوە: «ئەمەش تێدەپەڕێت». نە خۆشییەکان هەتا سەر دەمێننەوە تا لە خۆبایت بیت، و نە ناخۆشییەکان هەتا سەر دەمێننەوە تا بێئومێد بیت. ئارامگری واتە ڕاگرتنی هاوسەنگی لە هەردوو دۆخەکەدا.

سەبر: جوڵە لەگەڵ ئارامیدا

زۆر کەس وا تێدەگەن کە سەبر بریتییە لە دانیشتن و دەست لەسەر دەست دانان. بەڵام سەبری ڕاستەقینە بریتییە لە کۆڵنەدان، بەردەوامبوون لە هەوڵدان لە کاتێکدا دەرئەنجامەکان هێشتا دەرنەکەوتوون. باخەوان تۆو دەچێنێت و دەزانێت دەبێت چەند مانگ چاوەڕێ بکات و ئاوی بدات تا بەرهەمەکەی دەبینێت.

ئارام بگرە لەسەر خۆت و گەشەکردنت. دار بە یەک شەو گەورە نابێت، بینای بەرز بە چەند خولەک دروست ناکرێت.

بەندی 12

بەشی یازدەیەم: ڕووناکی ناوەوە کە هەرگیز ناکوژێتەوە

گەیشتن بە ئاشتی و ڕۆشنگەری

❦ — ❖ — ❦

دۆزینەوەی گەوهەری پیرۆزی ناخ

دوای تێپەڕین بە هەموو ئەو قۆناغە سەخت و تاریکانەدا، ئێستا دەگەینە گرنگترین وێستگە: دۆزینەوەی ئەو ڕووناکییەی کە لە ڕۆژە ئەنگوستەچاوەکاندا بووە ڕێبەرمان. ئەم ڕووناکییە تەنها هزر و بیرۆکە نییە، بەڵکو بڕوایەکی ڕۆحی پتەوە بە خۆت و بە بەدیهێنەری گەردوون.

تۆ ئێستا تێگەیشتوویت کە تاریکی نەهاتبوو بۆ لەناوبردنت، بەڵکو هاتبوو تا پێت بسەلمێنێت کە چەندە بەهێزیت. هیچ زریانێک ناتوانێت ئەو کێوە لە جێی خۆی بجوڵێنێت کە ڕەگەکانی لە ناخی زەویدا چەقیون.

ژیان بە دڵێکی کراوە

ئێستا کە لە تاریکی ڕزگارت بووە، چاوەکانت جیهان بە جۆرێکی تر دەبینن. لێبوردەتریت لەگەڵ هەڵەی خەڵک، بەسۆزتریت بەرامبەر بێدەسەڵاتان، و چێژ لە سادەترین ساتەکانی ژیان وەردەگریت.

هەرگیز مەهێڵە ترس جارێکی تر بەسەرتدا زاڵ بێتەوە. تۆ جەنگاوەرێکیت کە لە شەڕی دژوارترین شەواندا سەرکەوتوو بوویت، و ئێستا کاتی ئەوەیە ڕووناکییەکەت بۆ جیهان پەخش بکەیتەوە.

بەندی 13

پاشکۆ و کۆتایی: وەسیەتێک بۆ هەموو ڕێبوارێک

نامەیەک بۆ داهاتوویەکی گەش

❦ — ❖ — ❦

دوا وتە لە نێوان من و تۆدا

لێرەدا گەشتەکەمان بە کۆتایی دەگات، بەڵام گەشتی ژیانی تۆ لەم ساتەوە دەست پێدەکاتەوە بە هێز و ورەیەکی نوێ. هەموو ڕۆژێک دەرفەتێکی نوێیە بۆ دەستپێکردنەوە. ڕێگە مەدە پەڵە هەورێکی ڕەش ئاسمانی گەورەی خەونەکانت لێ بشارێتەوە.

لە بیرت بێت: «هەندێک جار تاریکی پێویستە بۆ ئەوەی ڕووناکی خۆت بدۆزیتەوە». ئەمە تەنها دروشمێک نییە، بەڵکو یاسای نەگۆڕی ژیانە. بڕۆ و ببە بەو ڕووناکییەی کە دەتەوێت لە جیهاندا بیبینیت.

بە هیوای ژیانێکی پڕ لە ماناداری، ئاشتی، خۆشەویستی و سەرفرازی بۆ هەموو خوێنەرێکی بەڕێز.