میلدرید نیومان و بێرنارد بێرکۆتس

چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێ ی خۆت؟

-گفتوگۆ لەنێوان دوو دەروونناسدا-

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە

شێرزاد حەسەن

سلێمانی- 2003

چاپی دووەم

ناوی کتێب: چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت.

ناوی وەرگێڕ: شێرزاد حەسەن

بابەت: دەروونناسی

چاپی:دووەم

چاپخانە: ئۆفسیتی تیشك

مۆنتاژ: جەمال حسەین

هەڵەچن: ناسك عەزیز

تیراژ: 1500 دانە

ژمارەی سپاردن : 345ی 2002

زنجیرە کتێبی گیرفانی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم (18) لە چاپی یەکەم دا

www.sardam.org

چاپی دووەم: لەسەر ئەرکی نووسەر چاپکراوەتەوە

پێش کەشە :

بەو کەسانەی کە یارمەتیان داین ببین بە باشترین هاوڕێی خۆمان- هاوڕێ ی یەکدی، دایکان و باوکان، مندالآن، نەخۆشەکان، مامۆستاکان، دۆستان و هەر هەموو یاوەرا نمان.

"پێشەکی"

★ئەو کاتەی کە "ثوریو" تێبینی ئەوەی کرد کە زۆربەی پیاوان لەنێو بێئومێدییەکی کپ و خامۆشدا دەژین، هەرگیز پێشبینی ئەوەی نەدەکرد کە ئەو بێئومێدییە دەکرێ پڕبێ لە هەراو دەنگەدەنگ. دەکرێ پیاوی ئەم سەردەمە بتلێتەوە و ئازار بچێژێ، بەڵام هەرگیز بەبێ دەنگی ناتلێتەوە. ئێمە هەمیشە قسە لەسەر نیگەرانی و دەردو بێزاری خۆمان دەکەین؛ قسە لەسەر گرفت و کێشەکانی خۆمان دەکەین. لە ڕۆژی ئەمڕۆکەدا بۆ هەمیشە دەرگاکانی هەڵاتن و خۆ قورتارکردن هەن، بۆ هەمیشە پەڕەشووتێکمان دەست دەکەوێ کە بە سەلامەتی بمانگەیەنێتە سەر زەوی. هەمیشە گەر بمانەوێ کارو پیشەیەك دەست دەکەوێ، بێشومار گەمەو بەزم و خۆشی وا هەن کە خۆمانی پێوە سەرگەرم بکەین، بۆمان هەیە سواری فڕۆکەیەك بین و لە دەست وەڕسی ڕابکەین. بەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە ئەوەی کە زووتر و زۆرتر بێزارمان دەکات بابەت گەلێکن کە دەکرێ هەمیشە بۆ گفتوگۆ لەسەر کردن کراوە بن.

هەڵبەتــە ئێمــە قســە لەســەر هــەموو ئــەو شــتە خەراپانە دەکەین کە لە جیهاندا ڕوودەدەن، سەبارەت بە جەنگ دەدوێین، سەبارەت بە خۆشگوزەرانی، نرخ و بەهاکان و پیسبوونی ژینگە. بەڵام ئێمە هەمـدیس توانیومانە بە ئاشکراو ڕاشکاوانە قسە لەسـەر نـەنگی و چەوت و چەوێڵی دونیای ناوەوەی خۆمان بکـەین.. ڕاشـکاوانەتر لـە جـاران، قسـە لەسـەر نوشوسـتی و نائومێدی و بێزاری و دڵەڕاوکێی خۆمـان، سـەبارەت کێشەو گرفتەکانمان لەمـەڕ ژن هێنـان و شـووکردن و (سـێکس)، سـەبارەت بـە کـەم و کـورتی و ناتەواوییـەکانی ژینمـان. لەوانــە نییــە لــە بــاب و باپیرانمـان بەدبـەختر بـین، وەلێ ئـەوەی کـە ئاشـکراو ڕوونە: ئێمە کارەسات و دەردەسەری و خەمـەکان بـە بەشێکی سروشتی نازانین لە بوون و ژیانی خۆمانـدا. بـە خۆمـانی ڕەوا نـابینین کـە دووچاری شکەسـتی و نوچـدان بـین، ئەگـەر ئێمـە ناشـادو پەسـت بـین، وا هەسـت دەکـەین دۆڕاویـن، دەربـەدەرو مـاڵ وێـرانین، جێمـاوین.. وەك ئـەو کەسـەی هەڵقـەی زێڕینـی بـزر کردبێ. ئێمە وەك ئەو ئافرەتە دەم بە هاوارانە وایـن کە بانگەشە بۆ ئازادی و یەکسانی دەکەن، ئێمـەش چ لەسەر ئاستی تاکەکەس چ لەسەر ئاستی کۆ بە هەقی

خۆمانی دەزانین کە داوای ژیانێکی پڕشکۆ بکەین و ڕەزامەندی وەدەست بێنین، جگە لەوەش هەبوونی کارو پیشەیەك مانا بدات بە ژیانمان. ئێمە هەر هەموو لە هەوڵی ئەوەداین خێرو خۆشی بۆ خۆمان وەدەست بێنین، هەمیشەش بڕوامان وایە کە ئێمە لە ژیاندا شایەستەی پتر لەوەین کە دەستمان کەوتووە.

یاخود ئێمە واین؟ ئێمە دەتوانین هەر هەموو دەردەدڵ و خەمەکانی خۆمان بخەینە بەرچاوان و بە پەلەو دەست و برد هەر هەموو هۆکارەکان ڕیز دەکەین: سکاڵا لە کارو پیشەکانمان دەکەین، لە ماڵ و مێرد، یان دەردە دڵەکان بۆ سەردەمی زۆر تاڵی منداڵی دەگەڕێنینەوە. دیارە زۆربەشمان هەوڵی ئەوە دەدا کە ئەو کۆسپ و تەگەرانە ڕابماڵێ: جار هەیە کارو پیشەکانمان دەگۆڕین، یەکدی تەڵاق دەدەین و وەك ژن و مێرد جیا دەبینەوە، دەچینە لای پزیشکی دەروونناس. کەچی هەمیشە دەورووبەر لەوە سەرسامن کە ئێمە هەرگیز لە گلەیی و گازاندە ناکەوین. ئایا ئێمە بە ڕاستی دەتوانین ژیانی خۆمان وا لێ بکەین کە شایەستە بێ؟ وای دابنێ کە ئێمە لە ڕۆژگارێکدا دەژین کە لە قەیرانێکی گەورەی کۆمەڵایەتیدا دەژی، لە دۆخێکدا کە بەهاکان هەر

هەمووی لە داڕماندان، کە دەکرێ بوار و هەلی مانەوەو ژیان بۆ مرۆڤ مەزەندەی جیاجیای لەسەر بکرێ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا سەبارەت بە نەوەی ئێمەو بە بەراورد لەگەڵ نەوەکانی ڕابردوودا هەل و هەڵبژاردنی زۆرترمان لە بەردەمدا هەیە. گەر هێمنتر بدوێین، دەکرێ بڵێین ئێمە کەڵکمان لەو هەلانە وەرنەگرتووە. بۆ نەمانتوانیوە و چۆن دەتوانین؟

ئەو پرسیارانەمان خستە بەردەستی هەردوو (دەروونشیکار) لە (مانهاتن)؛ ئەوانیش: دکتۆر (بێرنارد بێرکۆوتز) و (میلدرید نیومان)؛ ئەو ژن و مێردەی کە بە یەکەوە و بە جیا (بە هاوکاری کۆمەڵە کەسێکی تر) سەرگەرمی ئەوە بوون کە یارمەتی خەڵکی بدەن بەوەی کە ژیانی خۆیان پڕو جوانتر بکەن. ورد بوونەوە و شیکاری قسەکانمان بۆ لەمەودوا لەمەڕ ئەم مەسەلانە دەبێ.

*بە مەبەستی تێروپڕی و یەکانگیری مەسەلەکان، وەڵامەکان ڕێك و دامەزراو دەبن، هەروەك ئەوەی کە تەنیا دەروونشیکارێك بدوێ.

"گفتوگۆ"

★خەڵکی وای ڕادەگەیەنن کە دەیانەوێ ئاسوودەو شادمان بن؛ کەچی لەوە دەچێ ئاسوودەگیی ڕاستەقینە خەونێکی مەحاڵ بێ. هەریەکێك لە ئێمە زۆر شێلگیرانە دەیەوێ بیگاتێ، بەڵام بۆ زۆربەمان، لەوە دەچێ، قەت پێی نەگەین. ئێمە چ هەڵەیەك دەکەین؟ بۆچی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی بە شێوەی جۆراوجۆر لە ژیانی خۆیان ناڕازین؟ ئایا مەسەلە بە تەنها ئەو سەردەم و زەمانەیە کە تیایدا دەژین؟ ئاخۆ ئێمە چاوەڕوانیمان لە دونیا زۆرە؟ ئێمە شتە هەڵەکانمان.. شتە نادروستەکانمان گەرەکە؟

دەی باشە.. مەسەلەکانیش بەو ناشیرینییە نین. خەڵکێکی زۆر هەن کە بە ژیانی خۆیان ئاسوودەن؛ ئەوانە کەسانێکن کە بە دڵ و کوڵ دەژین، هەر چرکەساتێکیان لەو زیندەگییە خۆش دەوێ.

بەڵام قسەی زۆری لەسەر ناکەن؛ ئەوان پتر سەرگەرمی ژیانن، ئەوانە نە شت دەنووسن و نە دەچنە لای (دەروونشیکار). ئەوەش ڕاستە کە هەموو خەڵکی ئەو چێژو سیحرە لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیاندا نابینن. زۆرن ئەو کەسانەی کە ئەو

هونــەرەیان نییــە ژیــانی خۆیــان خــۆش و ئاســوودە بکەن.

+تۆ ناوی دەنێی هونەر. تۆ لەو بڕوایەدای کە ئەوەیان شتێکە دەکرێ مرۆڤ فێری ببێ، وەکو سەما یان گۆزەگەری؟ بەڵام من دەبێ وا بیربکەمەوە کە ئایا تۆ ئاسوودەی یاخود غەمگینی. تۆ ناتوانیت بە بڕیارێک خۆت دڵخۆش بکەیت. تۆ دەتوانیت سەرگەرمی دەیەها شت بیت، بەڵام من نازانم تۆ چۆن دەتوانیت خۆت ئاسوودە بکەیت، بەڵام لە ڕاستیدا تۆ ناتوانیت ئەوە بزانیت تا ئەو کاتەی کە خەڵکی نەبینی ئاخۆ مەبەستیانە ئاسوودە بن.. ئاخۆ هەوڵی بۆ دەدەن.

*بە بارێکدا ئەوە ڕاستە. بەڵام بەو شێوەیەی کە تۆ باسی دەکەی، بەشێکە لەو گرفت و کێشانە ئەو کاتەی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی بە دوای خۆشنوودی و ئاسوودەگیدا وێڵن. ئەوان وا هەست دەکەن کە شتێك هەیە دڵخۆشیان دەکات گەر وەدەستی بهێنن. ئەوان هەمیشە چاوەڕێی ئەوەن کە ئاسوودەگی ڕوویان تێبکات. ئەوان وای بۆ ناچن کە ئەوەیان شتێکە ناکرێ چاوەڕێی بکەن.. بەڵکو دەبێ خۆیان تیایدا بژین. خەڵکی دووچاری گەلێك گرفت

دەبن تاوەکو خۆیان فێری زمانی فەرەنسی یان فیزیا یان چوونە ژێر ئاو دەکەن. ئەوان ئارامی ئەوەیان تیایە کە فێری ماشێن لێخوڕین بن، کەچی هەرگیز بایی ئەوەندە خۆ سەغڵەت ناکەن کە چۆن چۆنی خۆ لێخوڕن، بەسەر خۆدا زاڵ بن و خۆ بەڕێوە ببەن.

+ئەمەیان بۆچوونێکی سەیرەو مایەی پێکەنینە. تۆ وامان تێدەگەیەنی کە ئێمە بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی خۆمان بکەین دەبێ وەک ئەوە وابێ کە بە دوگمە داگرتن کاربکەین. ئایا هونەری خۆبەڕێوەبردن و ژیان کردن، بەلای تۆوە، ناکرێ لەوە ئاسایی و سروشتیتر بێ؟

⋆بەڵێ.. لەوانەیە بکرێ، بەڵام بۆ زۆربەمان وا نییە. ئێمە بەو سیحر و نهێنییەوە لە دایك نەبووین کە فێرمان بکات چۆن چۆنی بژین، زۆربەشمان هەرگیز فێری نابین. ناکرێ وا خوێن ساردانەو وا میکانیکیانە لەم مەسەلەیە بچینە پێش، بەڵکو دەیەها شت هەیە کە دەبێ فێری ببین و بیکەین.

+دەتوانی نموونەمان بدەیتێ؟

⋆یەکەمین شت ئەوەیە کە دەبێ هەستی پێ بکەین: ئەگەری ئەوە بۆ خۆمان دابنێین کە ئێمە لە

شـوێنێکی هەڵـەدا بـە دوای بەختەوەریـدا دەگـەڕێین. سەرچاوەکەی لە دەرەوەی ئێمـەدا نییـە، بـەڵکو وا لـە ناوەوەی خۆماندایە. زۆربەمان نەمانتوانیوە ئەو هێز و وزە شـاراوەیە لـە خۆمانـدا بـەدی بکـەین، ئێمـە لـە تواناکانی خۆمان کەمترمان وەگەڕ خستووە. هەرواش بـــەردەوام دەبـــین مادامـــەکێ بـــە داوی کەســـێکدا دەگەڕێین کە کلیلی دەروازەکانی ئـەو مەملەکەتـەمان بداتێ. دەبێ دەرك بەوە بکەین کەئەو مەملەکەتـە وا دەنێو ڕۆحی خۆماندا، کلیلەکەش وا بە خۆمان. هـەر کت و مت لەوە دەچێ کە ئێمە چاوەڕوانی ئـەوە بـین کە مۆڵەت لە کەسانێك وەربگرین تا دەست بـە ژیـان بکـەین.. ژیـانێکی پـڕو تێـرو تەسـەل. بـەڵام تاکـە کەسێك کە دەبێ ئەو مۆڵەتـە بـدات؛ هـەر خۆمـانین. هەرچییەکی کە بەسـەرمان دێ لـە ژیانـدا؛ بـە تـەنها خۆمان لێی بەرپرسیارین. دەبێ ئێمە خۆمان هەست بـەوە بکـەین کـە توانـای هەڵبـژاردنمان هەیـە. ئێمـە سەبارەت بەو زەمەنە باشەی هەمانە بەرپرسیارین.

+لەوە دەچێ، هێشتا بیرۆکەیەکی سەیرو سەمەرە بێ. گەر مەسەلەکە پەیوەندی بە ئێمەوە هەبێ، ئەگەر بە تەنها ئەوەمان لەسەر بێ کە پەنجە بە سویچێکی سیحراویدا بنێین و

ئاسوودەگی و خۆشنوودی داگیرسێ، بۆچی هەریەک لە ئێمە ئەوە ناکات؟

*هیچ کلیل و سویچێکی سیحراوی لە ئارادا نییە. بەڵام هەر هەموو مەسەلەکە وەستاوەتە سەر هەڵوێستی خۆمان. گەر بمانەوێ لە ژیانی خۆمان بەرپرس بین، گەرەکە گۆڕانێکی قووڵ لە هەڵس و کەوتی خۆماندا بکەین، شێوەی نزیکبوونەوەمان لە شتەکانی دەوروبەرمان بگۆڕین. ئێمە هەموو شتێك دەکەین بۆ ئەوەی خۆ لەو گۆڕانە بەدوور بگرین، لەو بەرپرسیارێتیە خۆ بێبەری بکەین. ئێمە پێمان باشترە گلەیی لە خەڵکێك بکەین، یان ئەوەتا لە هەر شتێك کە وای لێ کردووین غەمگین بین، بێ ئەوەی هەنگاوبنێین کەوا لە خۆمان بکەین هەست بکەین باشترین. ئێمە هەتا کە باس لە هەست و نەستی خۆمان دەکەین وەك ئەوە وایە کە ئەو هەست و نەستە میوانی بیانی بن و لە ئەستێرەیەکی دیکەوە هاتبن. ئێمە دەڵێین "ئەو هەستە داگیری کردم" وەك ئەوەی ئێمە کۆمەڵێك بوونەوەری بێ دەستەڵات بین و هێزی سەیر و سیحراوی و پەنهان لێمان بخورێ، کەچی زۆر بە ئاسانی دەتوانین بڵێین -"من وام هەست بە شتەکان کردا" ئێمە وا قسە

دەکەین کە هەست و نەست شتێك بێ وەك ئاوو هەوا بگۆڕێ؛ لە ڕۆژێکی خۆشەوە بگۆڕی بۆ باوو بۆران، وا کە ئێمە هیچ دەستەڵاتێکمان تیا نەبێ. ئەو جۆرە خوێندنەوەیە بۆ هەست و نەست و سۆزی خۆمان شتێکی بە کەڵکە؛ لەو قولاپ و قەنارەیە دەرمان دەکات و بەرەو دۆخێك دەمانبات کە هەست بە خۆمان بکەین. ئێمە خۆمان بچکۆلە دەکەینەوە، تەنها بۆ ئەوەمانە کە ئەو هەلە لە کیس خۆمان بدەین کە توانای بڕیار و هەڵبژاردنی شتەکانمان هەبێ.

+تۆ دەزانی، هەر بە ڕاستی من بەڵامەوە قورسە بۆچوونێکی وا پەسەند بکەم. مەبەستمە بڵێم کە هەست و نەستەکان سەیر و پەنهانن، دێن و دەڕۆن، زۆربەی کاتیش تێناگەی بۆچی وایە. گەر من تووڕە و نیگەران بم، لەبەر هەر هۆیەک، من دەتوانم خۆ ڕابگرم و قاپەکان نەشکێنم، یان بتوانم خۆ ڕابگرم و نەدەمە پڕمەی گریان، بەڵام ناتوانم هەروا بە ئاسانی بڵێم پەست و وەڕس نابم. هەتا لەوەش دڵنیا نیم کە من چیم گەرەکە. سەرەڕای هەموو ئەم شتانەش، گەر شتێک ڕووبداو ئازارم بدات، کەواتە ئەوسا هەقی خۆمە هەست بەو ئازار و دەردە بکەم.

٭بە دڵنیاییيەوە.. دەبێ هەروا بکەی. تۆ هەقتە لە بەرامبەر هەست و نەستەکانی خۆتدا ڕاستگۆ بیت، دەبێ حیساب بۆ ئەو هەستانە بکەی کە ئازارت دەدەن، بە هەمان ئەندازە کە دڵخۆشت دەکەن. هەستکردن بە شتەکان بەو ڕاستگۆیییەوە وات لێدەکات کە بە ڕاستی خۆت بە ئادەمیزادێکی ڕاستەقینە بزانیت. بەڵام زۆربەی هەرە زۆری خەڵکی هەمیشە خۆ بۆ هەست و نەستە ناجۆر و ناخۆشەکان ئامادە دەکەن؛ بەڵکو هەتا دڵداریان لەگەڵدا دەکەن. بێئەوەی بە تەواوی درک بەوە بکەن چی دەکەن، هەر خۆیان دەبنە هۆی هێنانی ئەو خەم و دەردە دڵانە. ئەوان شتی وا دەکەن کە وایان لێبکات هەستێکی ناخۆش دایانبگرێ، پاشان هەر خۆیان دەڵێن -"من نەمتوانی یارمەتی خۆم بدەم و بەسەر خۆمدا زاڵ ببم". ئەو مەبەستەی کە لە پشت ئەم ڕستەیەوە هەیە ئەوەیە -"من یارمەتی خۆمم نەدا". بەڵام ئێمە هەر هەمووومان دەتوانین یارمەتی خۆمان بدەین.

٭

+ئاخۆ بە ڕاستی دەتوانین؟ ئەمەیان. بیرۆکەیەکە کە دەمورووژێنێ و جوانە. من دەمەوێ بەو خەیاڵ و بیرۆکەیە بگیرسێمەوە. ئەرێ چۆن دەتوانین؟

*بـه جۆرەها شـێوە. یەکـەمیان، دەبـێ بڕیـارێکی بنـەڕەتی بـدەی: ئایـا دەتـەوێ ورەت بـەرز بکەیتـەوە یـان گەرەکتـە دایبـەزێنی؟ ئایـا تـۆ لەگـەڵ خـۆت دای یان دوژمنـی خـۆتی؟ لەوانەیـە ئەمـەیان پرسـیارێکی سـەیر بـێ، بـەڵام زۆر بـە سـادەیی دەتـوانین بڵـێین زۆربـەی خـەڵکی گـەورەترین دوژمنـی سەرسـەختی خۆیـانن، ئەگـەر بڕیـارت داوە یارمـەتی خـۆت بـدەی دەتوانیـت بـەو کارانـە هەڵسـیت کـە وات لێ دەکـەن هەست بکەیت باشیت، خۆیشت لـەو شـتانە بـە دوور بگریت کە هەستێکی نـاجۆر و ناشـرینت لـەلا بـەجێ دێڵن. بۆچی تۆ کارێکی وا دەکەی کە دوا جـار ئـازاری ڕۆحی خۆت بدەیت، کەچی زۆر بە ئاسانی دەتوانیـت کارێـك بکـەی کـە دڵـت خـۆش بکـات؟ ئەمـەیان پرسیارێکی گرنگە کە لە خۆتی بکەی.

خەڵکی سەبارەت بە پیسبوونی ژینگـە نیگـەرانن. بەڵام ئەو زیانەی کە ئێمـە لـە خۆمـانی دەدەیـن، زۆر لەو زیانە قورسترە کە لەسەر دەستی ئێمەدا ژینگـەی پێ بۆگەن دەبێ. ئێمـە پێویسـتمان بـە تەلـەفزیۆن و نمایشـی گاڵتـەئامێز و "سـتریپتیز" نییـە تـاوەکو مێشـکی خۆمـانی پـێ پـیس بکـەین؛ ئێمـە دەتـوانین کاری جوانتر لەسەر خۆمان بکەین. نابێ کـەس پـێی

بوترێ کە خۆ بـە کـەم بزانـێ و خـۆ چکۆلە ببینـێ؛ ئەوکاتـەی خـەڵکی بـە دوای هەڵـەو کـەم و کوڕیـدا دەگەڕێن، زۆر بە ئاسانی دەستیان دەکەوێ، یان هـەتا دەتوانن بیخوڵقێنن.. بەڵام ئەگەر لە ڕاستیدا شتی وا نەبێ؛ بۆچی دروستی دەکەن. بـۆ زۆربـەی خـەڵکی. دۆزینەوەی ئەو شتانەی کە وایان لێبکات هەست بـە جـوانی خۆیـان بکـەن شـتێکەو دەهێنـێ لەسـەری بوەستین. هەنـدێ کـەس هـەر دەڵـێی چاوی خۆیـان بەستۆتەوە و نـاتوانن هـیچ ڕوناکییـەك لـە دەرەوەی خۆیاندا ببینن.

+بەڵام زۆریشن ئەو کەسانەی کە جگە لە ڕۆشنی و دونیای سپی هیچی دیکە نابینن" ئەوان بە تەواوی لەخۆ ڕازین، وا هەست دەکەن، ئەگەر هەڵەو گوناهێک هەبێ، ئەوە هی ئەوان نییە، بەڵکو کەسێکی دیکە لە دەرەوەی خۆیان خاوەنی ئەو هەڵانەن.

*هەڵبـەت. بـەڵام هـەتا ئەوانـەش لـە ڕاسـتیدا بڕوایان بە شتەکانی خۆیـان نییـە. ئەوانـەی زۆر بـە دڵ و کـوڵ هـەوڵ دەدەن ئـاواهی خـۆ ڕازی بکـەن – هەروەها خـەڵکی دیکـەش- بـەوەی کـە ئـەوان چـەندە گـەورە و مـەزنن، هـەتا ئەوانـەش چـاو لـە شـتێکی خۆیـان دادەخـەن. ئـەوان هەڵـەکانی خۆیـان نـابینن،

چـونکه ئـەوان دەترسـێن و هەسـتیش دەکـەن کـە خـاوەنی هـیچ شـتێك نـین. ئـەوان وا هەسـت دەکـەن کەوتوونەتە نێوان دوو بەرداش: نێوان ئـەوەی کـە تـا ئەوپـەڕی نموونـەیین یـان لـە هـەموو کەسـێك خـەراپترن کـە لەسـەر ئـەم زەوییـە ژیابـێ. گرفتەکـە لەوەدایـە کـە زۆر زەحمەتـە واز لـەم جـۆرە ڕوانینـە بێنـی، واز لـەو چـاوە بێنـی کـە ئـاواهی خـۆتی پێـوە دەبینی، چونکە لەسـەر ئـەوە دامـەزراوە کـە ناتـەوێ وەك هەیت خۆت ببینی. بۆ ئـەوەی بگۆڕێیـت، دەبـێ بە ڕاستی لە خودی خۆت بڕوانیت و هەڵەکانی خۆت ببینی. پێویستە توانات هەبێ ئـەوەش ببینـی کـە تـۆ بە دەستی خۆت گەرەکتـە خـۆت چـکۆلە بکەیتـەوە و لە نـرخی خۆت دابەزێنیت، دەبێ بڕیار بـدەی کـە تـۆ مەبەستت نییە ئەوە بکەیت.

کەواتە دەبێ هەستیتەوەو جارێکی تر ئەو شـتانە بکەیت کە شکۆو شانازی و خۆشیت پێ دەبەخشـنەوە بەوەی کە تۆ شایستەی ژیانیت.

٭

+وەکو چی؟

٭وەکو ئەوەی کە تۆ خاوەنی کۆمـەڵێ سـەرکەوتن و دەسـتکەوتی. ئەوکاتـەی کـە تـۆ شـتێك دەکـەی،

مەرجە شانازی پێوە بکەی، کەمەکێ لەناو ئەو شکۆیەدا بژیت، بۆ ئەوەش ستایشی خۆت بکەی، خۆشی و لەزەت لەو ئەزموونە بکەی، بیکەی بە بەشێك لە خۆت. ئێمە ڕانەهاتووین ئەوە بکەین، نە بۆ خۆمان و نە بۆ خەڵکی تر. ئەوکاتەی شتەکان بە هەڵەدا دەڕوات، ئاشکرا سەرنج بۆ لای خۆیان ڕادەکێشن. ئەو کاتەی شتەکان بە پوختی دەچنە پێشەوە، دەبێ چالاکانە لییان وردبینەوەو سەرنجیان لێبدەین.

مەسەلەکە پەیوەندی بە خۆمانەوە هەیە کە بایی چەند دەتوانین هەست بە خۆمان بکەین و حیساب بۆ خۆناسینی ئەو زاتە بکەین کە خۆمانین. ئەگەر ئێمە چاوەڕێ بین کە ئەو خۆناسین و دان پێدانانە لە خەڵکی دیکەوە بێ، زۆر بێزار دەبین ئەو کاتەی کە نایە، ئەو کاتەشی کە دێ، لەوەدایە بێباکانە ڕەتی بکەینەوە. ئێمە هەموومان حەزدەکەین ستایش بکرێین، بەڵام قەت سەرنجت داوە کە چ خێرا خۆشی ئەو ستایش و پیاهەڵدانانە لەناو دەچێ؟ کاتێك ئێمە خۆمان ستایشی خۆمان دەکەین، ئەو خۆشنوودییە دەنێو خودی خۆماندا دەمێنێتەوە. دیارە ستایش و پیاهەڵدان و پێزانین

کە لە دەمی خەڵکی دیکەوەش دەیبیستین شتێکی چاکە، بەڵام بە قەد ئەوە خۆش نییە کە لە خۆمانی ببیستین. ئەوەیان کارەساتی گەلێ لەو کەسە مەزنانەیە کە کاری گەورە بەجێ دەگەیەنن، کە بۆ هەمیشە چاوەڕێی ئەوەن کە خەڵکی دیکە بێ لێبڕانەوە ستایشیان بکەن و پێیان بڵێن کە ئەوان چەندە مەزنن، بەڵام کە دەچنەوە ژوورەکانی خۆیان هەڵدەلەرزن، چونکە ئەوان هەرگیز ئەو ستایش و پیاهەڵدانە لە دەمی خۆیانەوە نابیستن.

★

+من وای بۆ دەچم کە وەک ئەو کەسانە وابێ کە جارێک و دوو و سێ، یان هەمیشە دەیانەوێ شتێک بۆ خۆیان بسەلمێنن، چونکە قەت ئەو بڕوایەیان بەو شتانە نەبووە، یان چەندین جار ئەو شتانە لەسەریەک دەکەن و دەکەنەوە کە هەست دەکەن، بە ڕاستی، نەبوونەتە خاوەنی -ئەو کەسانەی کە هەرگیز لە هیچ شتێک تێر ناخۆن.

★بەڵێ.. ئەوانە هێشتا لە شوێنێکی هەڵەدا بۆ شتەکان دەگەڕێن. دەبێ وەك ئەوەی کە (دۆن جوان) دەیکرد دەنێو هەموو پێخەفەکاندا؛ واهەبێ. ئێمە دەتوانین شێتییەتی ئەو دۆخە ببینین ئەوکاتەی

سەیری ئەو نموونـە زۆر زەقانـە دەکـەین کـە دەکرێ بڵێین جۆرێك لە زێدەڕۆیی تێدایە.

بەڵام ئێمە هەر هەموومان لەوەدا کارامە نین کـە بتـوانین ستایشـی ڕۆحـی خۆمـان بکـەین، بـە خـۆدا هەڵبڵێین. ئەگـەر کەسێك بـۆ یـەك هەفتـە (ڕێـژیم) بکات و خۆی لە خواردن و خواردنەوەی زۆر بە دوور گرتبێ، وای لێ بێ لـە هەشـتەمین ڕۆژدا ئـەو ڕێژیمـە بشـکێنێ، ئـەو زۆر خۆراکییـەی کـە دەیکـات هـیچ بەراورد ناکرێ لەگەڵ ئـەو (خـۆ سەرزەنشت) کردنـە زۆرەی کە دەرهەق بە خۆی دەیکات. دەی باشـە خـۆ ئـەو کەسـە یـەك هەفتـە تـوانی پـەیڕەوی ڕێـژیمێکی باش بکات؟ هەق وایە ئەو کەسە شانازی بـە خۆیـەوە بکـات و بگەڕێتـەوە سـەری، ئەگـەر مەبەسـتی بـێ. مەترسییەکە لێرەدایە: مەسەلەکە ئەوە نییە کە ئەو لـە بـەردەم خـوانێکی پـڕ لـە خۆراکـدا لاواز بـووەو بەرگـەی نـەگرتووە و لـە هەشـتەمین ڕۆژدا شکاندویەتی، مەترسییەکە لەوەدایـە کـە ئـەو کەسـە ئەو وێنە جوانەی خۆی لەلا بشێوێ کـە یـەك هەفتـە کاری لەسەر ڕەسمکردنی کردووە. ئەمەیان شتێکە کە کەم کەس لە ئێمە تێی دەگات: جا هـەر بـە ڕاسـتی ئێمـە نـاتوانین وێنـەی خۆمـان بـە جـوانی ببیـنین.

ئەوکاتەی ئێمە (بۆ بەیانییەکەی ڕقمان لە خۆمان دەبێتەوە)، دەبێ لە خۆمان بپرسین: ئاخۆ کەی بوو کە خۆمان لەبەرچاو کەوت- لەو هەڵس و کەوتە بوو کە شەوی پێشووتر کردمان، یان لەو هەموو پەشیمانی و خۆ سەر زەنشتکردنە بوو کە لە ڕۆژی دواتردا هەستمان پێکرد.

★

+بەڵام ئەی ئەگەر تۆ خۆت هەست بکەیت کە شتێکی پیس و بەدو ناشیرینیت؟ چونکە ئەوەشیان لای هەندێک کەس هەستێکی ڕاستەقینەیە.. وا نییە؟ تۆ چۆن دەتوانیت بە کەسێک بڵێی کاری ئەوتۆ بکات کە وای لێ بکات لە خۆی ڕازی بێت، لە کاتێکدا ئەو کەسە، هەر خۆی، بە دو ناشیرین خۆی ببینێ؟

★من وای بۆ دەچم گەر کەسێك وتی – "سەیرکەن.. من کەسێکی بەدو ناشیرینم.. خۆم وا دەبینم و پێی ڕازیم.. تکایە وازم لێبێنن." ئەوسا من ناتوانم هیچ بۆ ئەو کەسە بکەم. بەڵام خۆ ئەگەر ئەو کەسە ئەو مەبەستەی نەبێ. زۆربەی هەرە زۆری خەڵك بەوە ئاسوودە نابن کە خۆیان بەدو ناشیرین ببینن؛ بەڵکو هەمیشە لە ناخەوە ململانێی

ئەوەیانە کە پێچەوانەی ئەو دۆخە بسەلمێنن. ڕاستە کە بەشێك لە ڕۆحی ئێمە قسە لەسەر نزم بوونەوە و گچکە کردنەوە دەکات، بەڵام بەشێکی دیکە لە خودی خۆمان هەوڵ دەدا کە ئێمە بەرێتەوە سەر ڕەگەزەکانی جوانی. مەسەلەکە ئەوەیە کە ئێمە دەبێ ڕێزو جوانییەکەمان بۆ خودی خۆمان هەبێ. کەواتە ئەو کاتەی تۆ شتێك دەکەیت کە وات لێ بکات لە ناوەوەڕا هەست بە خەراپی خۆت بکەیت، لە خۆت بپرسە ئاخۆ تۆ خۆت حەزت بەوە هەیە، ئەگەر وا نییە، ئەو شتە مەکە کە ئەو هەستە ناجۆرەت لەلا دەخولقێنێ. لەبری ئەوە، بەوکارانە هەڵسە کە ئاسوودەو ئارامت دەکەن.

+لەبەرئەوەی تۆ نهێنییەکی زۆر دەزانیت، چین ئەو شتانەی کە دەکرێ خەڵکی بۆ خۆیان پەیڕەوی بکەن؟

٭لە ڕاستیدا ئەوانە نهێنی نین. خەڵکی لەوە پتر دەزانن کە دانی پیا دەنێن. ئەوان نهێنییەکان لە خودی خۆیان دەشارنەوە. هەندێکیان زۆر سادەو ساکارن. شتی سەرەکی ئەوەیە کە تۆ چاوەڕوانییەکانت لە خۆت بە قەد تواناکانی خۆت بێ.. هیواو ئاواتەکانت، بۆ نموونە، ئەوە بکەیت کە

بۆتـە ئـەرك بەسـەر شـانتەوە. ئەگـەر کـارو ئیشـێك چـاوەڕێتە کـە ڕایبپـەڕێنیت، کەچـی لـەولاوە لـە خولیـای ئـەوەدای تەمبـەڵی بکـەیت و ئـەنجامی نـەدەیت، لـە خـۆت بپرسـە: گـەر فەرامۆشـی بکـەیت هەست بەچی دەکەیت؟ ئەگـەر هەسـتت کـرد کـە بـە نـەکردنی لـە خـۆت پەسـت و تـووڕە دەبیـت، دەی کەواتـە ئەوکاتـە قـۆڵی لێ هەڵماڵـەو دەسـت بـەجێ خـۆتی بـۆ تـەرخان بکـە، ڕێگـە بـە خـۆت بـدە ئـەو لەزەت و تامە بچێنیتەوە کە لە ئەنجامـدانی کارەکـەدا دەگا بە تۆ. خۆشی لەو ئەزموونـە ببینـە کـە وای لـە تۆ کرد لەبەردەمی خۆتدا بەرپرسیار بیت. ئـەوەیان بـە ڕاسـتی شاگەشـکەت دەکـات. هـەتا کـارێکی ناومـاڵ دەکـرێ بەشـێکی کـەم بێـت لـە ژیانتـدا، بـەڵام ئـەو خۆشـنوودییەی بـە درێـژایی ئـەو ڕۆژە هەسـتی پـێ دەکەیت: ژیـان خۆیـەتی. ڕەنگـە هـەر خەیاڵکردنـەوە لـەوەی کـە لـە دوای هـەر کـارێکی جـوان تـۆ هەسـت بەچـی دەکـەی؛ ببێتـە مایـەی وەدی هێنـانی دەیـەها حاڵەتی جـوان و سـەیر و سـەمەرە. لەوانەیـە هەسـت بـەوە بکـەیت کـە جگـە لـەو کـارە بچـوکەی کـردت، لەوانەیـە پـتر هەسـت بـە خۆشـی بکـەی گـەر لـە پـاڵ ئـەوەدا کـارێکی دیکـەش ئـەنجام بـدەیت.. بـەڵام لـە

هەمان ڕۆژدا. دەکرێ بیر لە نووسینی هۆنراوەیەك بکەیتەوە.

★

+ئایا ئەوەیان وا لە خەڵکی ناکات کە بە شێوەیەکی زۆر دڵڕەقانە خۆ بە جوغز و سێنتەر بزانن و بەسەر خۆیاندا داخرێن؟ من دیمەنێکی وام لەبەرچاودایە: ژنێک بە دوو چاوی گەشەوە شێتانە پێشوازی لە مێردەکەی دەکات، ئێوارەیەکی درەنگەو مێردەکەشی هەترەش چووانە لە دەوروبەری خۆی دەڕوانێ و گوێی لە زاق و زریق و گریانی منداڵەکانە، پێخەفەکان هەڵنەگیراون و دەشپرسێ
_"ئەی کوا نانی شێوان؟" کەچی ژنە پارچە کاغەزێک دەخاتە بەردەمی مێردەکەی و پێی دەڵێ
_"ئەها لەبری ئەو شتانە چ شیعرێکم نووسیوە!"

★لە ڕاستیدا بەم نرخەی تۆ دەیڵێی ژنێکی یەکجار کەم هەن کە بە نووسینی شیعر ئاسوودە بن -ڕەنگە جارێك لە جاران. کەمن ئەو کەسانەی ئاسوودە بن بە دڵڕەقی خۆیان لە بەرامبەر خەڵکی دیکەدا. ئەگەر شتێکی وا ڕوویدات، لەوانەیە ژنە بەو نووسینی شیعرە دڵخۆش بێ، بەڵام لە هەمان کاتدا هەست بە نیگەرانیش دەکات. بەڵام گەر هات و

حەزی شیعر لەگەڵ خۆی بردی، هەڵبەت باشتر دەبێ کە بیر لە ڕێگەچارەی دیکە بکاتەوە. ئایا ئەم ناتوانێت هەم شیعر بنووسێ و هەم بایەخ بە خاوو خێزانیش بدات؟ ئەگەر نەتوانێت.. دەبێ لە خۆی بپرسێ: ئاخۆ بایەخی ئەو شیعرە بۆ ئەم تا چ ئاستێکە؟ ئەگەر وا شکایەوە کە بوون بە شاعیر بۆ ئەو ژنە بایەخی زۆرەو پێویستی پێیەتی، دەبێ بە دوای ئەوەدا بگەڕی کە خەڵکانێك بدۆزێتەوە کە بۆ کار و پێشەکانی دیکە یارمەتی بدەن. لەوانەیە لەم ڕووەوە مێردەکەی بتوانێت یارمەتی زۆرتری بدات. هەڵبەتە هەندێ هونەرمەند و نووسەر هەن کە وا هەست دەکەن ماڵ و ژن بە کەڵکی ئەوان نایەت، هەر بۆیە هونەرەکەی خۆیان هەڵدەبژێرن و پشت لە ژیانی ژن و مێردایەتی دەکەن. دەکرێ ئەوەش بۆ خۆی ڕاست بێ. وا بزانم یەکێك لە مێردەکانی خاتوو (کاثرین ئان پۆرتەر)ی ڕۆماننووس، هەڵبەت دوای جیابوونەوە، پێی وتبوو - "بەڵام تۆ بەر لە من مێردت کردبوو." (-مەبەستی لە مێردکردنە بە ئەدەب -وەرگێڕ-) ئێمە لەم حاڵەتەدا ناچارین بە پێی بایەخی شتەکان لە ژیانی خۆماندا هەڵسوکەوت بکەین و ئەوە بە پلەی یەکەم هەڵبژێرین کە بۆ ئێمە گەورەترین مانا دەبەخشێ.

دیاره دەزانیت کە ژمارەیەکی زۆر لە ئافرەتانی یەکسانی خواز و لیبرالْ داوای ئەوە دەکەن کە هەندێك لە کارو ئیش و ئەرکەکانی ناو ماڵیان لە کۆڵ ببێتەوە، بۆ ئەوەی دایکەکان ناچار نەبن بەوەی کە لە کونجی ماڵەکانیاندا بگیرسێنەوە و بۆگەن بکەن. من دژی ئەوە نیم و لەگەڵ ئەوەشدام کە دەکرێ بەشێك لەو ئەرکانەیان لەسەر شان سووك بکرێ و هەقی خۆیانە وەك پیاو لە دەرەوەکاروپیشەی دیکەیان هەبێ. بەلام هەبوونی منالْ بۆ هەر ژنێك جۆرێکە لە هەڵبژاردن. ئەگەر ژنان حەزیان لە منداڵە، با هەیانبێ. خۆ ئەگەر حەزیش ناکەن منالْیان هەبێ، با لەوەشدا هەر ئازاد بن. بەلام هەرکاتێك بڕیاریاندا، بێگومان دەبێ خۆ بۆ کۆمەڵی کارو ئەرکی تازە ئامادە بکەن. ئەگەر ئەوان حەز دەکەن ماڵ و مێرد و منالْ و هەم کارو پیشەیان هەبێ؛ ئەوەیان بڕیارێکە بۆ خودی خۆیان دەگەڕێتەوە. لەم حاڵەتەدا دەبێ خۆ بۆ زۆر ڕووبەڕووبوونەوە ئامادە بکەن، بۆ ئەوەش دەبێ کارامە و لێهاتوو بن. ئەگەر بە تەمای بڕیارێکی وان، دەبێ هەر خۆیان هەوڵی ئەوە بدەن دەنگ کۆبکەنەوە و ببنە هێزێك و داوای کردنەوەی

کۆمەڵێ سێنتەری خزمەتگوزاری بکەن کە بتوانن هەندێ ئەرك و کاری ناوماڵیان لە کۆڵ ببێتەوە، بەڵام ناشبێ وا هەست بکەن کە قوربانین.

★

+بەڵام مرۆڤ چی بکا گەر دەستی بەو هەموو شتانە ڕانەگات کە حەز دەکات بیانکات -ژمارەیەکی زۆر کەم لە ئێمە بۆی دەکرێ- لەوەشدا هەریەک لە ئێمە ناچار دەبێ کە لەنێو شتەکاندا چەند شتێک هەڵبژێرێ. چ کاتێک وامان لێ دێ کە لەناو خۆماندا بخنکێین و زۆر زاتیانە بیربکەینەوە.. چین ئەو شتانەی کە ئەو لەناو خۆدا خنکانە زیاتر دەکات؟

★هەموو ئەو شتانەی وات لێ دەکات دڵت خۆش بێ و بەرامبەر بە خۆت ئاسوودە بیت لەو خۆخنکانە ڕزگارت دەکات. ئەوەش تێرکردنی ئەو بەشە نییە لە تۆدا کە حەز لە تەنیایی و دوورەپەرێزی دەکات، بەڵکو تێرکردنی هەموو بوونی خۆتە، ئەوەش هەموو ئەو هەست و نەست و پەیوەندی و ڕۆحی بەرپرسیارییەتە دەگرێتەوە کە تۆ لە بەرامبەر خەڵکی دیکەدا هەتە. خودپەرستی و چوونەوە ناو زاتی خۆت ڕازیکردنی چکۆلەترین بەشە لە تۆدا، ئەوەش بۆ ماوەیەکی زۆر کورت.

مەسەلەی خۆ بە سێنتەر زانین ئەوەیە گوێ بە خۆت بدەیت و بایەخی زۆر بۆ خودی خۆت دابنێیت، ئەمەیان خۆپەرستی نییە، ئەگەر تۆ نەتوانیت بایەخ بە خۆت بدەی، ناشتوانی وەك پێویست بایەخ بە خەڵکی دیکە بدەیت. لە ئینجیل-دا هاتووەو دەڵێ -"دراوسێیەکەت وەك خۆت خۆش بوێ، نەك "لە خۆت زیاتر" یان "لە بری خۆت". ئەگەر ئێمە نەتوانین خۆمان خۆش بوێ، ئەو خۆشەویستییە لە کوێوە بهێنین کەوابێت بتوانین خەڵکی دیکەمان خۆش بوێ. ئەو کەسانەی خۆیان خۆش ناوێ، مەحاڵە بتوانن خەڵکی دیکەیان خۆش بوێ. ئەوانەشی کە خۆیان خۆش ناوێ، دەتوانن خەڵکی دیکە بپەرستن، چونکە ئەوە بە تەنها پەرستنە وا دەکات خۆمان چکۆلە ببینین و ئەوەی بەرامبەریشمان مەزن و گەورە. ئەوان ئارەزووی خەڵکی دیکە دەکەن، چونکە ئارەزووکردن لە هەستێکەوە دێ کە پەیوەستە بە ناتەواوییەکی ناوەوە، هەستێك لە هەستەکانی ناکامڵی کە مرۆڤ لە ناخی خۆیدا هەستی پێدەکات و هەمیشە داوای پڕکردنەوە دەکات. بەڵام ئەوانە ناتوانن خەڵکی دیکەیان خۆش بوێ، چونکە خۆشەویستی سووربوون

و دڵنیابوون و جەخت کردنە لەسەر ژیان کردن، هەستکردنە بە بوونی خۆمان کە لە ناوەوەڕا گەورە دەبێ و نەش و نوما دەکات. ئەگەر تۆ خۆت خاوەنی نەبیت، ناتوانیت بە کەسێکی دیکەی ببەخشیت.

★

+قسەیەک هەیەو دەوترێ "یەکەمین شوێن کە خێری پێ دەشێ ماڵەکەی خۆتە".

★دروست وایە. تۆ دەتوانیت جیاوازی لە نێوان خۆشەویستی و ئەو شتەی کە دەیەوێ لە خۆشەویستی بچێ بکەیت، زۆر بە ئاشکرا دیارە، لە پەیوەندی نێوان دایك و باوك و مناڵەکانیاندا هەستی پێ دەکرێ. دایکان و باوکان هەمیشە ئەوە ڕادەگەیەنن کە هەرچییەکی دەیکەن لە خۆشەویستییەوە دێ، بەڵام زۆر بە ئاسانی دیارە گەر وا نەبێت.. هەستی پێ دەکەین. ئەو کاتەی دایکێك یان باوکێك لە پێناو مناڵەکەیدا "قوربانی" بە شتێك دەدات، تۆهەست بەوە دەکەیت کە لە شوێنێکدا هەڵەیەك ڕووی داوە، بە تایبەتی کە هەست بە کاردانەوەی مناڵەکە بکەیت، کاردانەوەیەك کە ناجۆر بێ. مناڵەکە هەست بە گوناە دەکات، شوکرانە بژێر نییە، چونکە ئەوەی کە بە مناڵەکە

دەگات شتێك نییە بە تەنها لە خۆشەویستییەوە هاتبێ، بەڵكو لە جۆرێك لە نكوڵی كردنەوە هاتووە، نكوڵی كردن لە خود كە (بە عەرەبی پێی دەوترێ – نكران الذات- Self- denial- وەرگێڕ) كەس ئامادە نییە هیچ بەرهەمێك بچنێتەوە كە لە پای نكوڵی كردن لە زاتەوە هاتبێ، هەر شتێك كە لەسەر حیسابی سڕینەوەی بەرامبەرەكەت بێ؛ وەرگرتنی ڕاست نییە. بیرمان نەچێ كە نكوڵی لە خود یەكێكە لە خەراپترین حاڵەتەكانی چوونەوە ناو زات و خنكان لەناو خۆتدا، بە واتایەكی دیكە سڕینەوەی زات دیوێكی دیكەی خۆپەرستییە. چونكە دواجار تۆ ئەو بەشە لە خۆتدا گەورە دەكەی و خۆراكی دەخەیتە بەردەم كە هەست دەكەی هیچ بایەخ و نرخێكی نییە، ڕۆحێكی بێكەڵك و مردوو لە خۆتدا دەلەوەڕێنی. كەسیش كەڵك لەوە نابینێ. ئەوەش بەو مانایە نایەت كە تۆ بۆ هەندێ جار واز لە كۆمەڵێ شتی خۆت نەهێنی بۆ خێری ئەوانی دیكە. بەڵام ئەوەیان هەڵبژاردنێكی ئازادە، دەبێ لە ئەنجامی ڕێزێكەوە هاتبێ كە لە خۆتی دەگریت، نەك لەوەی تۆ نكوڵی لە خودی خۆت بكەیت و خۆت بسڕیتەوە.

★

+بە واتایەکی دیکە، مەسەلەکە ئەوە نییە تۆ چ دەکەی، بەڵکو مەسەلەکە وا دەکەویتەوە کە بۆ دەیکەیت تۆ لە هەموو قسەکانتا لەوە دەچێ بێیتەوە سەر بیرۆکەی یان چەمکی (هەڵبژاردن). لەوە دەچێ تۆ قسەیەکت لەسەر (سەربەستی) هەبێ.

⋆خەڵکی بۆ هەمیشە لە ژیانی خۆیاندا شتەکان هەڵدەبژێرن، بەڵام نایانەوێ دان بەوەدا بنێن. تۆ سەربەستی ئەو کاتەی لە بەردەم هەڵبژاردنەکانی خۆتدا؛ خۆت بە بەرپرسیار دەزانیت. ئەو کاتەی تۆ ئەو شتانە هەڵدەبژێریت کە خۆشت دەوێن و حەزیان لێدەکەیت، بە واتایەکی تر هەڵبژاردنی ئەو شتانەی کە جێی بایەخی تۆن ئەوەندە گران نییە وەك مەزەندەی دەکەیت.

⋆

+زۆر گرانە، کە بیر لەو هەموو کاتانە دەکەمەوە کە تیایاندا هەندێ ڕەفتارم نواندووە و لێیان پەشیمانم، کە وەک ڕۆژی ڕووناک ئاشکراو ڕوون بوون، کەچی من هەر بەردەوام بووم و وازم نەهێناوە، هەتا گەر خواردنی پارچە کێکێکی زیاد بێ، یان هەڵچوون و تووڕە بوونێک لە بەردەم دایکمدا، خەریکم لە تاوانا بقیژێنم! من دەتوانم

بیر لە سەدەها کاتی وا بکەمەوە کە من تیایدا ویستوومە ژیرو هۆشمەند و میهرەبان و جوان و تێگەیشتوو و پێگەیشتوو بم.. دەیەها شتی ناواهی جوان.. کەچی لە دوا ئاکامدا هەست دەکەم کەسێکی بێخێرو منالّ بازایم لێ دەرچووە.

★بــەلاّم ئــەوەی تــۆ دەیڵــێی هەســتی هــەموو کەسێکە. ئەی بۆچی بیر لەو کاتانە ناکەیتەوە کە تیایدا جوان و هۆشمەند بوویت؟ بۆچی لە جیاتی بیرکردنــەوە لــە دۆڕان و شکەســتەکانت، بــیر لــە سەرکەوتنەکەت ناکەیتەوە؟ زۆرن ئەو کەسانەی کە بە شێوەیەکی زۆر خەراپ بیر لە خۆیان دەکەنەوە و خۆ لەسەر بارە هەرە خەراپەکان دەخەوێنن. لەسەر نێوچەوانی خۆیان دەنووسن و دەڵێن: "مـن کەسێکی زۆر خەراپم" کە "هەمیشە شتی ناشیرین و ناجۆر دەکەم". کە "ناتوانم لەوە جوانتر و باشتر بم".

هەر لە سەرەتاوە لەبری ئەوەی وا لە خۆمانی بگەیەنین کە ئەو شتەی بۆی دەچین و دەمانەوێ جێبەجێی بکەین (مەحاڵە)، وا چاکترە ئەو تواناو وزەیە لەوەدا بەکاربێنین کە بە دوای دۆزینەوەی ئەو ڕێگەچارەیەدا بگەڕێین کە لەوە نزیکمان بخاتەوە ئەو کارە بە ڕێك و پێکی ئەنجام بدەین. دەبێ

خۆمـان هـان بـدەین و ورەمـان بـەرز بکەینـەوە. تـۆ ناتوانیت هیچ بکەیت گەر بڕوات بەوە نەبێت کە دەتوانیت بیکەیت. بەڵام گەر تۆ سوور بیت لەسەر ئەوەی کە تۆ لەو جۆرە کەسانەی کە ناتوانیت بەسەر شاخێکدا هەڵزنێی، یان وتارێك لە بەردەمی خەڵکیدا بخوێنیتەوە، هەموو ئەو شتە ئەوە دەگەیەنێ کە تۆ تا هەنووکە هەوڵت نەداوە هیچ کام لەم کارانە بکەیت. هەندێك جار هەتا ئەوەش ڕاست نییە، چونکە ئەگەر خەڵکانێك بیانەوێ خۆیان وا ببینن کە ناتوانن شتێك بکەن، لەم حەڵەدا دەتوانن ئەو کاتانەش لە یاد بکەن کە بە ڕاستی توانیویانە تیایدا شتی باش ئەنجام بدەن. بەڵام هەتا گەر واشیان نەکردبێ، هەموو ئەو شتەی کە لێی دەدوێن ڕەفتارەکانی خۆیانە لە ڕابردوودا. کێ دەتوانێ پێشبینی ئەوە بکات کە لە داهاتوودا ئەوان چییان بۆ دەکرێ؟ ئەگەر ئێمە هەر لەسەر ئەوە بەردەوام بین کە تا هەنووکە کردوومانە، ئەوە هەرگیز چاوەڕێ مەبن خەڵکی بگۆڕێن، دیارە دەبێ بڕوا بەوە بهێنین کە خەڵکی بەردەوام لە گۆڕاندایە. ئەوەش هەر خۆی گەورەبوون و پێگەیشتن و نەش و نوماکردنە: کردنی ئەو کارانەیە کە لەمەوبەر قەت نەتکردوون،

هەندێ جار بە ئەنجام گەیاندنی کۆمەڵی شتە کە لە هەموو ژیانتا بیرت لێ نەکردۆتەوە کە لە دەستت دێ بیانکەی.

★

+لە ڕاستیدا من هەرگیز بەسەر شاخێکدا هەڵنەزناوم، دڵنیاشم کە لە داهاتوودا ئەوە ناکەم!

★من مەزەندەی ئەوە ناکەم کە لە هەموو ژیانتا ویستبێتت. هەڵبەتە شتە هەرە قورس و گرانەکان مایەی سەریەشەی زۆرن، گەر بتەوێ بەو کارە قورسانە ڕابگەی، دەبێ شێلگیرانە هەوڵی بۆ بدەیت. بەڵام گەر تۆ نەتوانیت سنوور بۆ هەوڵ و تەقەللا و تواناکانی خۆت دابنێی، لەوانەیە لە ئاکامدا ڕووبەڕووی شتی زۆر مەزن ببیتەوە کە حیسابت بۆ نەکردبێ.

من لە میانەی کارکردنمدا ژنێکی گەنجم دێتەوە یاد. کە لە لایەن دەروونناسێکی دیکەوە بۆ لای من ڕەوانە کرابوو، دیارە لەوکاتەدا کە ژنە هات، ئەو هاوڕێ دەروونناسەم سەبارەت بەو نەخۆشەی هیچی بە من نەوت، من ساڵێك و شتێك لەگەڵ ئەو ژنە خەریك بووم، ڕۆژێکیان هاوڕێیەکەم زەنگی بۆ لێدام و وتی -"من ئەو ڕۆژە لە شەقامێکدا ئەو ژنەم

بینـی، زۆر ئاسـودەو گەشـاوەو سـەرحاڵ دیـاربوو -تـۆ چـیت بـۆ ئـەو کـرد وا گـۆڕاوە؟" پرسـیم: بـۆ ئـەو چ دەردێکی هەبوو؟ پێی وتم -"بۆچی تۆ نەتزانی ئـەو ژنـە دووچـاری -شـیزۆفرینیا- بـووە؟". هەڵبـەت مـن نەمـدەزانی و بەوەشـەوە سـەیرم نـەکردبوو، لـەژێر ناوی ئەوەی کە شیزۆفرینیای هـەبووبێ سـەرگەرمی چارەسـەری ئـەو ژنـە نـەبووم، دیـارە دوای ئـەو سـاڵە ژنە هیچ دەردێکی نەما. دەکرێ بـە هـەمان شـێوە لـە "هۆمۆسێکچـواڵەکان" نزیـك ببینـەوە. سـەردەمانێك دەروونناسـەکان بڕوایـان وابـوو کـە بـوارێکی کـەم لـە بەردەم گۆڕینی ڕەوشـتی هۆمۆسێکچواڵەکاندا هەیـە، کوشـتنی ئـەو مـەیلی (نێـر لەگـەڵ نێـر نووسـتنە) زەحمەتە. بەڵام هەندێکی دیکە ئامادە نـەبوون ئـەوە بسەلمێنن و هـەوڵیان دا لەگـەڵ (هۆمۆکـان) کاربکـەن، سـەیرمان کـرد ئـەو (هۆمۆسێکچـواڵانەی) دەیانـەوێ ڕەوشتی خۆیـان بگـۆڕن، بـواری ئـەوەیان لەبەردەمـدا هەیـەو دەگۆڕێن. هەنووکـە ئێمـە گوێ بیسـتی گـەلێ سـەرکەوتنی دیکـەین لـەم بوارانـەدا، چـیرۆکی سـەرکەوتنەکان زۆرن. سروشـتی (هۆمـۆ سێکچواڵتی- نێربازی) نەگۆڕاوە، بەڵام شـێوەی ڕوانینمـان بـۆ ئـەم ڕەوشتە گۆڕاوە.

ئەوەشـیان دەكـا خۆڕاهێنـان و خـۆ پڕكـردن و ئامادەگی بۆ پێشهاتەكان. ئـەو قوتابیانـەی كە لـەژێر نـاوی تەمبـەڵ و بـیر كـۆڵ تۆمـار و پـۆلین دەكـرێن، چاوەڕێ مەكە فێری شتی زۆر ببن و زیرەك دەرچـن، چـونكە ئـەوان بـە تـەنها ئـەوە دەكـەن كـە مامۆسـتاكانیان لێیـان چـاوەڕێ دەكـەن، منداڵـەكان دەكەونە ئەو دۆخەی كە هەستی پێدەكەن، سەرباری ئەوەش، ئەوان هەمیشە دەزانـن لـە چ جۆرە پۆلێكدا دانـراون، گرنگ نییـە لـەژێر چ ناوونیشـان و كۆدێكدا پـۆلێن كـرابن. ئیـدی ئـەوان لەسـەر ئـەوە ڕادێـن كـە ئـەوانی دیكـە هـەر ئەوەنـدە چـاوەڕوانییەیان لـەو منالآنـە هەیـە، مەبەسـت لـە چـاوەڕوانی خـەراپی مامۆستاكانە. زۆربەی (بیركۆڵەكان) لەو منالآنەن كە بە شێوەیەكی سروشـتی نـەش و نومایـان نـەكردووەو گرفـت و كێشـەی تەندروسـتیان هەیـە كـە ڕێ لـە فێربوونیان دەگرێ، بەڵام هەر ئەوانە دەكرێ فێرببن و باش پێش بكەون ئەگـەر بـە ڕاسـتی بایـەخیان پـێ بـدرێو هـان بـدرێن. ئـەوەیان وتەكـەی بەڕێوەبـەری زیندانەكـەی "مانهـاتن"مـان بـیر دەخاتـەوە كـە سـەبارەت بـە زیندانییـەكانی ئـەوێ دركانـدبووی - "ئەگەر تۆ وەك تاكە كەسێكی تاوانبار مامەڵە لەگەڵ

هەر زیندانییەکی بەردەستی خۆتدا بکەیت، ئەویش لەوە جوانتر خۆی نابینێ. بەڵام گەر تۆ وا لێی بڕوانیت کە دەبێ ببێت یان دەتوانێ ببێت، ئەویش لەوەدایە هەوڵ بدات خۆی بگۆڕێ و بەو کەسە بێ کە تۆ چاوەڕێی دەکەی".

ئێمە دەتوانین پتر لەوە بکەین کە بیری لێ دەکەینەوە، بەڵام یەکەمجار دەبێ بڕوا بە خۆمان بێنین. پێویستە بە خەون و خولیایەکی پۆزەتیڤانەوە خۆ ڕابێنین، بە واتا ئەو هێمایە بەخۆ بدەین کە دەکرێ ئێمە بەرەو باشتر بگۆڕێین.

★

+لەوە دەچێ ئەوەیان بۆچوونێکی چاک و پۆزەتیڤانە بێ، هەڵبەت کەمێ ورەو بەرخودانی دەوێ. ئێمە ڕۆژانە گوێمان لەم ڕستانە دەبێ کە یەکێک بە مەبەستی خۆهاندان لەگەڵ خۆیدا دووبارەی دەکاتەوە -"من ڕۆژ بە ڕۆژ و تا دێ باشتر و باشتر دەبم". بەڵام نازانم و دڵنیا نیم لەوەی ئاخۆ ڕستەیەکی وا قازانجی هەیە یان زیان. نکوڵی کردن لە تەنگ و چەڵەمە ڕێگاچارەیەک نییە بۆ زاڵبوون بەسەر گرفتەکاندا، هیچ دەردێک چارەسەر ناکات" تەنها ئەوەیە کە یارمەتیت دەدات لەوەی

ڕووبەڕووی کێشەکان نەبیتەوە. لەوانەیە خەڵکی بتوانن خەندە لەسەر لێوان بهێڵنەوە.

بەڵام لە ڕاستیدا خاوەنی هەمان دەردو کێشە کۆنەکانی خۆیان بن.

★جێی داخە کە بیرکردنەوەی باش و پۆزەتیڤانە تۆزقاڵێك ڕاستی تێدایە، بەڵام کاریگەرییەکی درێژخایەنی دەبێ. یان لەوانەشە وا نەبێ. ئەوکاتەی پشت بە هێز و ویستی خۆت دەبەستیت، تەواو بڕیاری خۆت دەدەیت، ئەو کاتە تۆ بە تەنها یەکێك لە ئامراز و ڕێگاکانی خۆ گۆڕین بەکاردێنیت. ڕاستە کە تۆ پێویستیت بە بڕیار و سووربوون هەیە، بەڵام شتە هەرە چاکەکان بەوە نایەنە پێشێ کە تۆ زۆر لە خۆت بکەیت. ئەوکاتەی تۆ دەتەوێت لە ڕێی ویست و ئارەزوویەکەوە شتەکان ئەنجام بدەیت، لەم حاڵەتەدا تۆ خۆتت ناچار کردووە، ئاواهیش ڕێزت لە خۆت نەگرتووە. تۆ وای بۆ دەچیت کە گۆڕان شتێکە لە سەرەوەڕا دەسەپێندرێت، بە واتا خۆت ئەو گوڕو تینەت تێدا نییە کە لەوە باشتر بکەیت. بەڵام دەکرێ. کامڵبوون و پێگەیشتنێکی ڕاستەقینە لە ناوەوەی مرۆڤەوە سەرهەڵدەدات. تۆ پێویستیت بەوە هەیە کە خۆت فێر بکەیت چۆن لەگەڵ خۆتدا

کاردەکـــەیت، بـــەڵام ئـــەوەیان دەبـــێ خۆڕســـکانەو ئارەزوومەندانـــە بێـــت، لـــە خـــودی خۆتـــەوە سەرهەڵبدات. هەڵبەت ئەوە بەو مانایە نایەت کە بە شێنەیی قەناعەت بە خۆت نەکەیت.

ویست و داوای تـۆ دەبـێ یارمـەتیت بـدات لـەوەی کە بتوانیت بـە ڕاسـتی ئـەوە بـە بەرهـەم بێنیـت کـە دەتـەوێت ئـەنجامی بـدەیت. خـەڵکێکی زۆر لـە ئێمـە هەنـــدێ ئـــاوات و ئامـــانجی زۆر ســـەخت و مـــەحاڵ دەخەنە بەردەمی خۆیان. هەر کەسێك وا بزانێت کە دەتوانێـت هـەر شـتێك بکـات کـە ئـارەزووی دەکـات و حەزی لێیەتی؛ هێشتا باش خۆی نەناسیوە. ئـەوەیان بڕوا بە خۆبوونێکی پڕ فیزە چونکە هـیچ سنوورێك بـۆ تواناکـانی خـۆی دانانـێ. ململانـێ و هەوڵـەکانی ئێمـە، هەرچـەندە گـەورە و ڕاسـتەقینە بـن، کۆمـەڵێ ئەگەری کراوەن، بـەڵام بـەپێی وزەو تواناکـانی ئێمـە سنووردارن، بەپێی هـەوڵ و تەقـەللا و حـەزەکانمان. شـتێکی بـێ کەڵکـە کـە بڵـێم مـن بڕیـارم داوە ببمـە وێنەکێش ئەگەر ئەو توانـاو بەهرەیـەم نـەبێ. بـەڵام ڕاستییەکە ئەوەیە کە ئەگەر تواناو بـەهرە لـە ئـارادا نـــەبێ. حـــەزو ئـــارەزووش پەیـــدا نابـــێ. خـــودی ڕاستەقینەو ڕەسەنی تۆ ئەو شتانە ڕەت دەکاتەوە کە

بـه ڕۆحـی تـۆ نائاشـنان؛ چـونکە تـۆ گەرەکتـە وزەو هزرە شاراوەکانی خۆت بزانیت. هەڵبەتـە خـەڵکانێك هەن کـە دەیـەها خـەیاڵ و بـیرو بۆچـونی شـێتانەیان بەسـەردا دێ سـەبارەت بـەوەی کـەوا هەسـت دەکـەن دەتوانن بیکەن یان دەتـوانن بـبن، بـەڵام هـەموو ئـەو شـتانە بـیرو بۆچـوون و خـەیاڵن.. نـەك ئـارەزووی ڕاسـتەقینە. ئەوکاتـەی ئێمـە حـەز و ویستی خۆمـان دەخەینــە کــار و زۆر لــە خۆمــان دەکــەین هەنــدێ ئامــانج وەدی بهێــنین کــە لــە ڕۆحــی خۆمانــەوە هەڵنـەقوڵاون، بـەڵکو تـەنها بـۆ ئـەوە کردوومانـە کـە دڵـی خـەڵکی پـێ خـۆش بکـەین، یـان هـەر لـە ڕێی خەیاڵ و فانتازیاوە حەزمان کـردووە خۆمـان بکـەین بـەو کەسـانەی کـە دەمانـەوێ بـبین، لـەم دۆخـەدا خۆمــان دەکــەین بــە بوونــەوەرێکی ســەیر، پیــاوی میکانیکی وا کە کارەکتەری خۆمانی تیا بەند بکەین. ئێمــە ئــەو کەســانەمان بینیــون کــە لــەو حــەزو ویسـتانەدا یەکـدی دەگرنـەوە، هـەوڵ و تەقەللاکـە مەزنە، بەڵام ئاکامەکەی ئەو بایەخەی نابێ. ئەوانـە هـەرگیز ئـەو کەسـانە نـابن کـە ئێمـە حەزبکـەین لەگەڵیانـدا بـژین و بـبین، هـەتا خۆیشـیان حـەز بـە خۆیان ناکەن.

★

+لەگەڵ ئەوەشدا ئەوانەی کە کۆنە بەدمەستن" هەمیشە هەستێکی وا لەلای خەڵکی بەجێ دێڵن. دەتوانیت بەو هەستە ناخۆش و گرژبوونە زۆر ترسناکەیان بکەیت" ئەوەیان زۆر ماندوویان دەکات. بەڵام تۆ ناتوانیت بڵێیت ئەو هەوڵ و تەقەللایە بێ کەڵکە، یان ناتوانیت بڵێیت ئەوەیان لە ئارەزوویەکی ڕاستەقینەوە نایەت بۆ خۆ ڕزگارکردن و سەربەستی.

★بـــەڵێ.. ئـــەوەیان ڕاســـتە. کارەســـاتی ئـــەوان لەوەدایـــە کـــە زۆربـــەیان ئـــەو هێـــزو وزەیـــەی لـــەو ململانێیە بە فیڕۆی دەدەن؛ ناچن بـەری بـۆ بـەرەڵلا بکەن و ئازادی بکەن.. بـە تایبـەتی ئەوکاتـەی وزەکـە لەوەدا بە فیڕۆ دەدەن کە چۆن نەبن بەو کەسەی کـە خۆیان حەزی لێ ناکـەن؛ کەچـی چاوەڕێ دەکـرێ کـە بـە هـەمان وزەو هێـز دەتـوانن بـبن بـەو کەسـەی کـە خۆیان خۆشیان لێـی دێ. ئـەوان ئـاواهی هـەنگاوێکی زۆر بـاش چـوونەتە پێشـێ، بـەڵام دەبـێ لـەوێوە بـێ وەستان هەنگاوی دیکە بنێن.

ئەوەی کە من دەمەوێ بیڵێم ئەوەیـە کـە ئەگـەر ئێمـە دەمانـەوێ ئـەو کەسـە بـین کـە لـە نـاوەوەڕا توانامـان هەیـە بـبین، بـە هـەموو وزەو هێـزی کـە

هەمانە، ئەوکاتە دەبێ هەرچییەکی کە لە توانامانـدا هەیە بیکەین -بە هەموو هەست و نەستمانەوە، بە هـەموو ئـەو هـزر و سـەلیقەو زیرەکییـەی کـە لـە خۆمانـدا درکـی پـێ دەکـەین، بـە هـەموو هـەوڵ و ویستی گـەورەی خۆمانـەوە- بـە هـەموو بوونمانـەوە. ئەگەر توانیمان ئەوە بکەین، قازانجەکـەی زۆر مـەزن دەبێ.

٭

+کەواتە بۆچی وای ناکەین؟ بۆچی ژمارەیەکی زۆر کەم لە ئێمە وا بە دروستی دەژین؟

٭چونکە بە دیـوێکی دیکـەدا قـازانجێکی شـاراوە و پەنهان هەیە لەو ئازار و تلانەوەیە. لەبەر یەك شت، مەسەلە ڕاهاتن و ئاشنا بوونە بە دۆخێك، وای لێ دێ کە پێی ئارام بین. واز لە خۆهێنان و مل کەچ کـردن و بــەزین لــە بــەردەم شــتەکاندا تــا ئەندازەیــەك ئارامیشـی تێدایــە، بــە واتــا مانــەوە لەســەر وێنــە کۆنەکان ئارامییەك بە هەندێ کەس دەبەخشـێ، خـۆ خسـتنە نـاو باوەشـی کردەیـەکی خـەراپ، خوویـەکی نابـەجێ ڕێ خـۆش دەکـات بـۆ خوویـەکی خـەراپتر. ئێمە خۆمـان دەزانـین کـە چاوەڕێی چـین. ئـەوەیان وامـان لێ دەکـات ئاگـاداری جیهـانی دەوروبـەر بـین،

پێشبینی شتەکان بکەین، بە جۆرێك لە جۆرەکان زاڵ بین. یەکێك لەو شتانەی کە خەڵکی زۆر پێویستی پێیەتی ئەوەیە کە دەبێ هەست بەوە بکەن کە ئەوان لە جیهانێکدا دەژین کە دەتوانن باش تێی بگەن، هەر ئەوەشە بۆتە یەکێك لە ئەفسوون و سیحرە قووڵەکانی ئایین. هەر بۆیە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆکەدا خەڵکی زۆر شپرزەو شێواون: مەسەلەکە بە تەنها دیاردەکانی کوشتن و بڕین و توندوتیژی نییە، بەڵکو دیسانەوە هەستکردنە بەوەی کە ئێمە لە جیهانێکدا دەژین هیچ مانایەکی تیا نەماوە، وەك ئەوە وایە بڵێی چیتر شتەکان بە یەکەوە کۆنابنەوە و ناگونجێن؛ ورد بوونەوەو لێکدانەوە کۆنەکان بە کەڵکی ئەمڕۆکە نایەن.

★

+لەمڕۆکەدا خەڵکی نازانن گرەو لەسەر چی بکەن و چ شتێك لەبەرچاو بگرن. تا دێ شتەکان دەبنە جێی گومان و پرسیار.. دڵنیایی گران دەست دەکەوێ.

★ڕاستە کە ئاژاوەی کۆمەڵایەتی ترسناکە، بەڵام ئاژاوە و تێکچوون لەسەر ئاستی تاکە کەسیش ترسناکترە. ئێمە هەر لە سەرەتای تەمەنەوە بۆ ئەو

ڕێگایانــە دەگــەڕێین کــە لــەو ئاژاوەیــەو تێکچــوون و شپرزەییيە کـەم بکەینـەوە و هـەوڵ دەدەیـن بتـوانین بەسـەر خۆمانـدا زاڵ بـین و جیهـانی نـاڕێکی خۆمـان ڕێك بخەینەوە. بە جۆرێك لە جۆرەکان وەك زاناکـان دەست پێدەکەین. هێدی هێدی ڕوانینێکی خۆمان بۆ جیهانی دەوروبەر دروسـت دەکـەین، بـە ئەندازەیـەك کـــە دەکەوینـــە ژێـــر لافاوێـــك لـــەو شـــتانەی دەمــانوروژێنن، دەیــەها مــۆتیف و پاڵنــەر، کــە هــەر خۆمان نـاو لـە هەنـدێکیان دەنـێین بـاش و پوخـت و ئارام، هەندێکی دیکەشیان خـەراپ و ترسـناك. ئێمـە هەر خۆمان بڕیار دەدەین کە هەندێ کاروکردەوەمان ئەو ئەنجامانە دەدەن بە دەستەوە کە خۆمـان حـەزی پێدەکـەین، هەنـدێکی دیکـەیان لەوانەیـە دووچـاری دەردو کێشەو تەنگ و چەڵەمەمان بکەن.

★

+ئەوەیان چۆن چۆنی دەبێ؟

★هەریـەك لـە ئێمـە خـاوەنی بڕیـار و گریمانـەی خۆیەتی کە دەکرێ هـەر یـەکێك لـە ئێمـە بـە خـۆی بڵێ -"ژیان ئاواهییە." ئەو کاتەی ئێمە لاوین، هەروا دەڵـێن -"ئیــدی ئــەوە ژیانــە.. ژیــان هــەر خــۆی وا ڕۆیشـتوە!" ئـەم جـۆرە قسـەو بۆچـوونانە هەمیشـە

یارمەتیمان دەدەن و تا بڵێی جێی بایەخن، چونکە وامان لێدەکەن بژین و نەوەستین. گرفتەکە ئەوەیە کە ئێمە گەورە دەبین و پیرتر دەبین ناچینەوە سەریان، هەوڵ نادەین ئەزموونی زۆرتر وەدەست بێنین. هەر بە هەمان بیروبۆچوونی کۆنی خۆمان لە ئەزموونە تازەکانمان دەڕوانین.

★

+من دڵنیام کە زۆربەی خەڵکی نکوڵی لەوە دەکەن شتێکی لەو بابەتەیان هەبێ –هەندێ هەست و نەست" لەوانەیە، هەندێ مەیل و لایەنگیری و خۆگونجاندن، ئاشنابوون بەو شتانەی کە لە سەردەمی منداڵیدا هەریەک لە ئێمە بینیویەتی و پێیان ئاشنا بووە، بەڵام بە دەگمەن ڕێک دەکەوێ شتەکان، ئاواهی، وەک تیۆریزەکردن و تیۆرەکان ئاڵۆزبن,

★بەڵام زۆربەی خەڵکی بە خۆیان نازانن، چونکە هەرگیز بە زمان دەری نابڕن، ناشزانن کە ئەوان لە دۆخێکی وادا دەژین، یان شتێکی لەو بابەتەیان هەبێ، چونکە هەست و نەستەکان پەنهان و نادیارن، دەرك پێکردن و تێگەیشتنێك کە نەبووە بەوەی قسەی لەسەر بکرێ، ئەو شتانەی کە نەمان وێراوە

قسەی لەسەر بکەین یان لە بەردەمی خۆماندا دانی پێدا بنێین ئەو کاتەی کە منالین. ئەوەیان مامەڵەکردنە لەگەڵ وزەیەکی مەزن و پڕ لە کێشەو گرفت لەنێو زاتی ئێمەدا، ئەو وزەو هێزانە کە لە ژیانی ئینسانی خۆماندا گەرەکمانە، وەك (سێکس) و ڕۆحی دوژمنکاری کە دیارە زۆربەی خێزانەکان دەترسێن لێی بدوێن، خۆشەویستی و ڕق ئەو دوو شتەیە کە کەسەکان ناوێرن لێی بدوێن و لێی نزیك ببنەوە. هەر لەبەر ئەوەشە کە ئێمە بیرو بۆچوونی زۆر ئاڵۆزمان سەبارەت بە سروشتی ڕاستەقینەی خۆمان و واقیع لەلا گەلاڵە دەبێ، کە دواجار ناتوانین قسەی لەسەر بکەین و تاقی بکەینەوەو لێی ورد ببینەوە. یەکێك وتوویەتی کە یەزدان لەنێو تاوێك لە بێئاگایی‌دا ئەم دونیایەی خولقاندووە. گەر وابێ.. ئێمەش هەر وامان کردووە. ئێمە بە شێوەیەکی نیوە خەواڵوو ڕوانینەکانمان بۆ دەوروبەر دادەمەزرێنین و هەرواش لێیان دەگەڕێین، هەروەك ئەوەی بە زەرەبینێکی لێڵەوە لە شتەکان بڕوانین، هەر ئاواییش ژیانی خۆمان ڕەنگ ڕێژ دەکەین.

+تۆ مەبەستتە بڵێی کە گرنگترین بیروبۆچون لەو بیروبۆچوونانەی هەمانە سەبارەت بە دیاردە

جیاکانی ژیان، ئەوانەن کە ئێمە بێئاگا لە خۆمان لە لامان دروست بوون، هەر لە منداڵیشەوە لەگەڵ خۆماندا هەڵمانگرتوون؟

*بەڵێ، دەکرێ کاریگەری لەسەر هەریەکەمان زۆر توند و بەهێز بێ. زۆربەی جار کە ئێمە وەڵام بەو کەس و ڕووداوە ڕاستەقینانە دەدەینەوە، ئێمە بە تەنها ئەو بەش و ڕۆڵ و دەورانەیان پێ ڕەوا دەبینین کە لەو ڕۆمانەدا هەیە کە لە ناخی خۆماندا و بە درێژایی ژیان نووسیومانەو دەینووسین. بۆ نموونە.. گەر کەسێك لە تەمەنی منداڵیدا دووچاری ئەوە بووبێ کە کەسێکی گەورەو جێ بایەخ و ئازیز بەجێی هێشتبێ، هەر ئەمەیان بەسە بۆ ئەوەی ببێ بە کلیلی ئەزموونێك یان دەروازەیەك تا لەوێوە لە شتەکان و لە ئەزموونی هاوشێوە بڕوانێ، بۆ ئەوەش چەندین ڕێگەو شێوە هەن تا لەسەر هەمان ئەزموونی هاوشێوە بەردەوام بێ. یەکێك لەو ڕێگایانە ئەوەیە کە بە دوای ئەو جۆرە کەسانەدا بگەڕێ کە زۆر لە گوینەو لەوانەیە دیسانەوە بەجێی بێڵن -ئێمەش هەمووومان بۆ دۆزینەوەی ئەو جۆرە کەسانە زۆر وردو زیرەکین. ڕێگەیەکی دیکە ئەوەیە کە ئەو کەسە ڕەفتاری وا

بنوێنیَ کەوا لەو خەڵکە بکات بەجیَی بێڵن. یان هەر بە خەیاڵی خۆی وا مەزەندە بکات کە ئەو خەڵکە جێیان هێشتووە، هەرچەندە لە ڕاستیدا کەسێك لەوانە مامەڵەیەکی ناشیرینیان دەرهەق بەو کەسە نەکردبێ. هەر کام لەم ڕێگایانە هەڵبژێریَ، دواجار ئەم هەر ئەو چاوەڕوانییەی خۆی دووپات دەکاتەوە، ئەو چاوەڕوانییەی کە پێشبینی کردنە لەوەی ئەم جیَ دەمێنیَ، یان بە واتایەکی تر جیَی دەهێڵن، بە تەنها بەوەش دڵی ئاو دەخواتەوە و تێر دەبیَ.

★

+بابە.. تۆ بڵێی وابێ! مەسەلەکە زۆر قورسە، یانی بە هیچ شێوەیەک جێی سوعبەتی تیا نابێتەوە.

★گەر پێت بڵێم سەرسام دەبیت. دەزانی مرۆڤ بەردەوام حەز دەکا کە قسەو چاوەڕوانییەکی ڕاست دەربچیَ، ئەوەیان ئەزموونێکە کە لە دونیادا هاوتای نییەو هەموو کەسێك حەزی پیَ دەکات. یان با وا قسە بکەین، هەریەك لە ئێمە گەر دەرکەوت بە هەڵەدا چووە، زۆر وەڕس و پەرێشان دەبێت، ئەوەیان ئەزموونێکی تاڵە گەر هەریەکەمان دووچاری ببیَ. چونکە ئەوەیان زەبرێکی کوشندەیە کە بەر ڕۆحی

خۆپەرستانەمان دەکەوێ، ئێمە بەوە بریندار دەبین، بە تایبەتی گەر هەستمان کرد کە هەڵەمان کردووە یان بە هەڵەدا چووین. هەر لەبەر ئەوەشە کە خەڵکی نایانەوێ بگۆڕێن. ئەوە مانای ئەوەیە کە ئێمە خۆمان دانی پێدا دەنێین کە هەڵەین. جارێکیان نەخۆشێ بە تووڕەیییەوە بە ڕوومدا هەڵشاخاو وتی -"جا بەو قسەیەی تۆ بی کەسێکی وەك من چل ساڵی تەمەنم کە ژیاوم هەر بە فیڕۆ ڕۆیشتووە."

هەندێ لەو جۆرە خەڵکانە ئامادەن بۆ چل ساڵی دیکەی تەمەنیان هەمان هەڵە دووبارە بکەنەوە، کەچی ئامادە نابن دان بە هەڵە کۆنەکانی خۆیاندا بنێن و چیتر زیانی گەورە لە خۆیان نەدەن. خەڵکی کەللەڕەق زۆرن. هەندێ جار لە دڵی خۆیاندا وای بۆ دەچن کە ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ لەسەر هەمان ڕەفتار بەردەوام بن، با هەڵەش بێ، ئەوە دواجار دەبێ بە حەقیقەت، هەر خۆیان مل کەچی ئەم واقیعە تازەیە دەبن، ئەویش بەردەوام بوونیانە لەسەر هەڵە، بێ ئەوەی بیر لە خۆ ڕاستکردنەوە بکەن. فەرزەندەکان هەوڵ دەدەن کە دایکان و باوکانیان بە هەمان ڕێڕەودا ببەن، بیانبەن بەو مەرەیەدا.

ئەو کەسانەی لە تەمەنی پێنج ساڵیدا لـە ئاکامی وەدەست نەهێنانی حەزێك یان هـەر شـتێك تـووڕە و داخدار ببوون، وا مەزانە کە گەورە بوون وازیـان لـەو تووڕە بوونە هێناوە، ئەوان هەنووکەش ئەو منالآنەی جارانن کە ورکیان دەگرت.

زۆربەی خەڵکی بە ڕەوای دەزانن و هەمیشە بڕوبیانووی زۆر بۆ تووڕەبوونی خۆیان دەدۆزنەوە؛ دەتوانن دەیەها چیرۆکت بۆ بگێڕنەوە لەسەر ئەوەی کە خەراپ مامەڵەیان لەگەڵدا کراوە. هەمیشە خۆ بە ڕاست دەزانن، هەمیشە ستەم لێکراو خۆ دەبینن، ئەوان کە منالٚ بوون فیلٚیان لێکراوە. بەلاٚم ئەوەی کە خۆیان هەستی پێناکەن ئەوەیە کە ئەوان بەم جۆرە بۆچوونەو بەم تەمەنە زۆرەی هەنووکەیان فێلٚ لە خۆیان دەکەن. مادامەکێ وزەیەکی زۆر لەوەدا بە فیڕۆ دەدەن کە تووڕە بن لەو کەسانەی ڕۆژێك لە ڕۆژان لە شتێك بێبەشیان کردوون، ئاواهی ناتوانن وزەیەك لەوەدا تەرخان بکەن و هەولٚ بدەن بۆ وەدەست هێنانی ئەو شتەی ئەوان حەزی لێ دەکەن و گەرەکیانە، دیارە لە هەنووکەدا، گەر وا بکەن، بە واتا ئەو تووڕەبوونە دایك و باوکانیان ئازار نادات، بەڵکو خۆیان بێدەستەلاٚت و ئیفلیج دەبن و ناتوانن هیچ بە هیچ بکەن.

★

+نەفرەتە..لەوە ناچێ ڕاستی و دروستی تیا بێ. کەواتە لێبگەڕێین چۆنە.. با وا بێ؟ گەر وابێ.. یانێ دەبێ دەفتەری کارکردەکانمان پاک ڕابگرین؟ لە دوای ئەو هەموو بەزمەی پێمان دەکرێ، لە لایەن ئەوانەوە، ئێمە هیچ پرسیار و ڕازێکمان نەبێ؟

★خۆی ڕاستە هیچ کاتێك ئەوەیان ڕاست و دروست نییە، کۆی شتەکان دوورە لە دادپەروەری. ژیان، خۆی، بێ دادپەروەرییە، کەچی خەڵکی لەگەڵیا ڕاهاتوون و بێ دادی بۆتە واقیعێك. تۆ لە ئێستادا ناتوانیت هیچ بگۆڕیت، هیچ ڕێگایەکت لەبەردەمدا نییە کە ئەو هەموو حیسابانە پاك بکەیتەوە، یان بە واتایەکی تر ئەو هەموو قەرزانە بدەیتەوە و هەڵەکان ڕاست بکەیتەوە. بگەڕێوە بۆ شانۆگەرییەکەی (شکسپیر)، مەبەستم شانۆگەریی "هاملێت"ە، لە کۆتاییدا هاملێت ویستی قەرزی باوکی بداتەوە، هەڵەکان ڕاست بکاتەوە، جیهانێکی نارێك ڕێك بخاتەوە، کەچی ئەم وەك هەموو پاڵەوانە تراژیدییەکان دووچاری کارەساتێکی گەورە بوو. ئەمەیان کۆتاییەکەی مەرگە یان تاراوگەیە (مەنفا).

(ئـــێلکترا)ی پاڵـــەوان لـــە گـــەڕان بـــە دوای پاککردنەوەی حیسابەکان بـووە هـۆی مـەرگی دایکی،

جارێکی تر نەیتوانی بگەڕێتەوە ماڵی خۆیان و ڕێی ون کرد. هەمیشە ژیان دەمانخاتە سەر ڕێچکەیەکی تر و ئاراستەمان پێ دەگۆڕێ. ژیان وایە.. دەبێ بەری بۆ بەرەڵلا بکەیت، دەبێ دەست بەرداری خەمەکانت بیت. تۆ دەتوانیت بە درێژایی ژیانت وا بکەیت کە دایك و باوکت هیچ گلەیی و گازاندەیەکت لێ نەکەن، دەشتوانی خۆیشت واز لە هەمان پرتەو بۆڵە بهێنیت و سکاڵا لە بەختی خۆت نەکەیت.

⋆

+کەواتە دەبێ بیخەیتە پشت گوێ؟ ئەو هەموو ئازار و تلانەوەیە، هەی ئەو هەموو ساڵانە، هەموو ئەو شتانەی کە لە منالییەوە بڕوامان پێیان هەبووە؟ دەبێ ئێمە وای لە قەڵەم بدەین کە هیچ کام لەم حاڵەت و شتانە وەک ئەوە نەبووە کە بیرمان لێ کردۆتەوە؟

⋆بەڵام بە واتایەك لە واتاکان هەر وا بووە کە تۆ بۆی چوویت، لەو سەردەمەدا. ئەوەی کە بە دەگمەن خەڵکی تێی دەگەن ئەوەیە کە ئەوان هەست ناکەن هەڵە بوون ئەو کاتانەی کە خاوەن ئەو بیرو بۆچوونانە بوون.

⋆

+تۆ مەبەستت ئەوە نییە بڵێی کە بەشێک لەو دەرک پێکردن و تێگەیشتنە کە باسی لێوە ناکرێ وێنەیەکی ڕاستەقینە و دەقاو دەقی ئەو جیهانەمان دەداتێ کە تیایدا دەژین؟

٭نەخێر، بەڵام ئەوەیان باشترین مامەڵەو سەودا بووە لەگەڵ ئەو چمکەی کە ئێمە لە ژیاندا گرتوومانە، بە پێی ئەو شوێن و گۆشەیەی کە تیایدا دەژین. ئێمە هەر هەمووومان وەك بوونەوەرێکی چکۆلە دێینە ناو ژیان، وەك کەسێك بە کەمترین هێز و تواناوە دێینە ناو جیهانێکەوە کە ئەویش خانەیەکی چکۆلەیەو ناوی خێزانە. بۆ دەستەڵاتی هەریەك لە ئێمە لەناو خانەوادەدا و لەو تەمەنە ساوایەدا شتێکی تیۆری نییە، بەڵکو حەقیقەتە. لە قۆناغەکانی سەرەتای تەمەن و خۆ گونجاندن لەگەڵ ژیانی دەوروبەردا، ئێمە ناچار دەبین پشت بە خەڵکانی دەوروبەری خۆمان ببەستین. لە تەمەنی پێنجساڵیدا پێویستیمان بە دایك دەبێ. گەر بمانەوێ ئەو شتانەمان دەست بکەوێ کە حەزیان لێ دەکەین، مەرجی یەکەم ئەوەیە کە دایکە دڵخۆش بکەین و دڵنیای بکەین. بەهەر مانایەك بێ ژیانی ئێمە لەسەر ئەو جۆرە ڕەفتارە وەستاوە کە ئەوانی

دیکـەی پـێ ڕازی بکـەین. گـەر بمانـەوێ شـتێکمان دەسـتگیر بـێ، داوایـەکمان جێبـەجێ بکـرێ، کارێـك بکـەین، یەکـەمین شـت ئەوەیـە کـە دەبـێ گـەورەکان قایـل بکـەین و گرەویـان لێ ببەینـەوە، وا بکـەین کـە کاریـان تـێ بکـەین. گـەر بمانـەوێ شـیرینیمان دەسـت بکەوێ، یان هەتا گەر حەزمان لە چوونە سینەما بێ، مەرجی یەکەم ئەوەیە ئەوانی دیکە ڕازی بن. کەواتە زۆر گونجـاوە لـەو سـەردەمەدا کـە منـاڵین داوای یارمەتی لـە گـەورەکان بکـەین، دەبـێ فێـرببین چـۆن خۆشەویسـتی ئـەوانمان دەسـتگیر بـێ، دەبـێ وایـان لێ بکەین تێمان بگەن و بەزەییان بجوڵێنین.

هەڵەکـە لەوەدایـە ئـەو هەسـتکردنە بـە بێدەستەڵاتی خۆت لەگەڵتا گەورە بـێ، چونکە هـەر کەسێك لە ئێمە دەبێ هەوڵی ئەوە بدات گەورە بـێ و پشـت بـە خـۆی ببەسـتێت، مەسـەلەکە بـە تـەنها ڕازیکردنی ئەوانی دیکەش نییە. ئـەوەی کـە ڕۆژێـك لـە ڕۆژان حەقیقـەت بـوە، دەکـرێ ببـێ بـە خـەیاڵ و فانتازیـا. کـە مـرۆڤ گـەورە دەبێـت، مـەرج نییـە لـە هەموو هەڵس و کەوتێکدا بیر لـەوە بکاتـەوە ئـەوانی دیکە دڵخۆش بکات، دیارە کە منداڵ پێویستی زیـاتر بەوە هەیە، ئەوانی دیکە لێی ڕازی بـن. ئـەو شـتەی

جارێـك لـه جـاران كەسـانێك بـۆ تـۆ كردوويانـه، تـۆ هەنووكـه دەتوانيـت بـۆ خـۆتی جێبـەجێ بكـەيت. ئەوكاتەی تۆ تەمەنت لە سيی سالّی دايـه، پێويسـتت بـەوە نييـە كـە دايكـت وەك ئـەو سـەردەمە خۆشـی بوێيت كە تەمـەنت تـەنها سێ سالّ بـووە. پێويسـتت بــەوە نييــە هەنووكــە هــەمان مامەلّــە و ڕەفتــاری ســەردەمی منــدالّی لەگەلّــدا بكــەی. ئيــدی چــيتر پێويستت بەوە نييە لە تووڕەبـوون و هەلّچوونەكانی بترسـيت. مــەرج نييــە هــەمان ئــەو بۆينباخانــە ببەستيت كـە ئـەم حـەزيان پـێ دەكـات، هـەر هـەمان ئــەو ئافرەتانــەت خــۆش بــوێ كــە ئــەم پەســەنديان دەكـات. ئەوانــە هــەمووی تــەواو، ئەوانــە دەبــن بــە مێژووويەكی كۆن. تۆ هەنووكە خاوەنی خۆتی، چ نێر بيت و چ مـێ. چ ژنيـەتی بـێ و چ پيـاوەتی: هـەر هـی خۆتە. بەلاّم زۆربەی خەلّكی لەوە تێناگەن.

★

+بۆچی نا؟ بۆچی ئەو خەلّكە ڕێز لە سەربەستی خۆيان ناگرن و هەولّ نادەن وەدەستی بێنن؟

★ئــەوان ترسـێكی كوشـندەيان هەيـە لـەوەی كـە شـتێك بـدۆڕێنن، يـان شـتێكيان لـە كـيس بچـێ كـە بێئـەوە نـاتوانن ژيـان بكـەن. تـۆ دەزانـی (ڕۆسـۆ)ی

فەیلەسووفی فەرەنسی وتەیەکی زۆر جوانی هەیە کە هەمیشە خەڵکی دووبارەی دەکەنەوە؛ ئەم وتوویەتی -"مـرۆڤ بـە سەربەسـتی لـە دایـك دەبـێ، بـەڵام لـە هەموو شوێنێکدا کۆت و زنجیر کـراوە". ئـەم وتەیـە لەو ڕاستییەوە نزیکە گەر بڵـێی -"مـرۆڤ بـە کۆت و زنجیرەوە لە دایك بووە، بەڵام هەر یەك لە ئێمە بایی ئەوەندە هێز و توانای تێدایە گەر بیەوێ خۆی ئـازاد بکات."

زۆربەی کات خەڵکی خۆیان بەو کۆت و زنجیرانـە دەبەستنەوە، هەتا ئەو کاتـەش کـە گـەورەتر دەبـن و ئیدی سـەروەختی ئـەوە دێ کـە چیدیکە پێویسـتیان بەو کۆت و پێوەندە نەبێ.

★

+چاکە، وایە، منیش مەزەندەی ئەوە دەکەم کە بە ئاشکرا دیارە کە جۆرە خەڵکانێک هەن بە کۆت و پێوەندەکانەوە بەستراون و لێی نابنەوە. بەڵام بۆچی دەبێ وابێ؟ چ شتێکە ئێمە لێی دەترسین و نامانەوێ لە دەستمان بچێ؟

★لە ڕاسـتیدا هەسـتێکی زۆر منداڵانەیـە، هەسـتی ئەوەی کـە تـۆ لـە مەترسـی دووریـت گـەر خـۆت بـەو شتانەوە ببەسـتیتەوە کـە لەسـەریان ڕاهاتوویـت، مـل

کەچ بوونە بە دۆخێك کە پێی ئاشنای. هەرکاتێك خۆمان بە بچووك و گرگن بزانین و خۆمان بە بێ دەستەڵات و بەستەزمان ببینین، ئەوە بەڵگەیەکی ڕوونە کە ئێمە لە بەردەمی کۆمەڵێك خەڵکداین کە لە ئێمە بەهێزترن، لە بەردەمی کەسانێکدا کە ڕەنگە هەر بوونیشیان نەبێ. ڕەنگە ئەو کەسە گەورانە کەسانی جوان و ئادەمیزاد نەبن، ئێمە هەمیشە لە ترسی ئەوەدا دەژین کە ئەو گەورانە لێمان بخورنەوە، گلەییمان لێبکەن، بە سەرماندا هاوار بکەن. هەرچیمان پێبکەن، ئێمە مل کەچ و قایلین، تەنها شتێك کە دەمانەوێ ئەو گەورانەمان لە دەور بن، گەر لێمان نزیك بن، ئەوە هەست بە تەنیایی ناکەین. ئەو تەنها شتێکە کە مرۆڤ لێی دەترسێ، ترسی تەنیا مانەوە، هەر بۆیە گەورەکان هەرچی بە کەسانی دەوروبەر دەکەن، ئەوان ڕازین؛ بۆ نموونە ئەگەر دایەو بابە لێمان تووڕە و داخدار بن، تەنیا دەمێنینەوە. بەڵام هەستێکی لەو بابەتە لە تەمەنی چوار ساڵیدا جیاوازە لەگەڵ ئەو کاتەی کە مرۆڤ هەڵکشاوترە. دیارە منداڵ گەر هەستی کرد بە تەنیا جێماوە دەترسێ، چونکە دەزانێ بە تەنیا جێی بێڵن؛ دەمرێ. بەڵام سەبارەت بە کەسێکی گەورەتر،

تەنیایی هەستێکی دیکەیەو تەواو جیایە. ئەوە هیچ کە گەورە دەتوانێ بە تەنیاش بژی، بەڵکو پێویستی بەوە هەیە کە تەنیا بێ، زۆر جاران، تاوەکو گەشە بکات، خۆی بناسێ، پەرە بە تواناکانی خۆی بدات. کەسێك کە بەرگەی تەنیایی خۆی نەگرێ، کەسێکە کە نازانێ ئیدی تەواو ئەم گەورە بووە.

بە ڕاستی ئازایەتیەکی دەوێ مرۆڤ واز لەو هەستە بێنێ کە دەکرێ فانتازیاو خەیاڵێکی منداڵانە بێ کەوا تێبگەی تۆ بەتەنها لەگەڵ ئەوانی دیکەدا سەلامەتی، ئەگەرنا لە مەترسیدا بژیت. ڕاستە کە تا مرۆڤ گەورەتر بێ؛ تێدەگات کە ئەم لە جیهانێکدا دەژی کە هەرگیز بە تەواوی لێی دڵنیا نییە، بە واتا هەست نەکردن بە ئاسایش لەگەڵتا گەورە دەبێت، بەڵام ئەو کاتەی دەبینە خاوەنی خۆمان و ڕێز لە تەنیایی و سەربەخۆیی خۆمان دەگرین، ئەوە ئەو کاتەیە کە دەتوانین ئازاد بین و هەناسەیەکی پاك هەڵمژین، ئەوکاتەی کە بڕوامان بە خۆ دەبێ کە تەواو تۆکمەو دامەزراوین، ئەوە ئەوکاتەیە کە ئیدی ژیانی ڕاستەقینەی ئێمە دەست پێ دەکات، ژیانی مرۆڤێکی گەورە.

★

+کەوا دەڵێی، هەستی پێ دەکەم. شتێکی سەیرە، بەڵام ترسناکیشە، تا ڕادەیەکیش مرۆڤ خەمناک و وەڕس دەبێ. بە واتا مرۆڤ گەر وای لێبێ بە تەنیاو خاوەنی دونیاکەی خۆی بێ، لەوانەیە دووچاری گەلێ کێشەو گرفت بێ، ڕەنگە وا هەست بکات کە فەرامۆش کراوە. شتێک لە ناخەوە لەم دۆخە دەمترسێنێ و وام لێدەکات لێی بڕەوەمەوە، بەڵام ناتوانم بڵێم بۆچی وایە؟

*ئەوە بە تەنیا تۆ وا هەست ناکەی. زۆرن ئەو کەسانەی کە ناوێرن هەنگاوێك ڕووەو تەنیایی و سەربەستی و سەربەخۆیی خۆیان بنێن. هۆیەکەش لەوەدایە کە ئەو کەسانە ڕایەکی زۆر ناجۆریان هەیە، پرسیار و گومانیان هەیە، لە دڵی خۆیاندا دەڵێن: ئاخۆ چی دەقەومێ ئەگەر هەنگاوێکی وا بنێین؟ ئەوەشیان دیسانەوە خەیاڵ و ئەفسانەو ترسێکی منداڵانەیە. ئەوکاتەی کە منداڵ بووین، بە تەنها ژن و پیاوێکمان دەدی کە ئەوانیش دایکەو باوکە بوون. ئەوان کەسانی لە ئێمە گەورەتر و هۆشمەندتر بوون. بۆ منداڵ هەر هەوڵ و تەقەللایەك، هەر ئەزموونێك کە بیەوێ خۆی تێ فڕێ بدات، بێ ئەو دوو کەسە ناکرێ، هەموو شتەکان

له ڕێی ئەوانەوە مەیسەر دەبوو. کەواتە منداڵ وا ڕاهاتووە و واش چاوەڕێ دەکات کە بۆ هەر کارێك کە دەیکات؛ دەبێ ژن و پیاوێك لەو ناوەدا هەبن، خۆ گەر هات و کەسێك بتوانێ و ئەو جورئەتەی هەبێ ڕۆڵی گەورەیەك ببینێ، ئەوە ئەو منداڵە ترسنۆکە چاوەڕێ دەکات گەورەکە بیشکێنێ، سووکی بکات، سەرزەنشتی بکات. ئەو منداڵە بەو بیرۆکەیە گەورە دەبێ کە بۆ هەموو بڕیارەکان بگەڕێنەوە لای گەورەکان، بەو هەستەشەوە لە دایك دەبێ کە ژیان گۆڕەپانی کێ بەرکێ و پێشبڕکێیە، بۆ ئەوەی قەرزی کەسێك بدەیتەوە، مەرجە لە کەسێکی دیکەی بدزیت، زۆر بەداخەوە کە ئەم جۆرە بیرو بۆچوونە دەبێ بە وانەو دایکان و باوکان منداڵەکانیان پێ گۆش دەکەن، کە دیاریشە ئەم بیرو بۆچوونەی دایکان و باوکان لەگەڵ منداڵەکانیاندا دابەشی دەکەن، بیروبۆچوونێکی ناشیرین و ناجۆرە. ئەگەر هەر ئاواهی جێی بێڵین و کاری لەسەر نەکەین، ئەوە خەڵکی لەو جۆرە کەسانە وەڕس و لالووت دەبن، بێگومان کەسانی وا گومانکار ژیانیان ئاسان نابێ، هەر کارێك کە دەیکەن، پڕ دەبێ لە دڵساردی و نائومێدی. ئێمە ئەگەر ژیانی خۆمان بخەینەوە ناو

دەستی خۆمـان، ڕەنگـە هەسـتێکی وا سـەیرمان لـەلا دروست بێ کە ئێمە بەم پێیە ژیان لە کەسێکی دیکە دەسـێنینەوە. بـۆ نموونـە گـەر ئێمـە ببینـەوە بـە خاوەنی خۆمان، وا هەست دەکەین کە ئیدی ئـەوەیان ستەمێکە دەرهەق بە دایك و باوکانمان، بە واتایـەکی مـەجازی خواسـتنی مەرگـە بـۆ ئـەوان. بێگومـان هەریەك لە ئێمـە گـەر ئـاواهی بیربکاتـەوە؛ زۆر ڕاڕاو دوودڵ دەبـێ، چـونکە لـە ئاکامـە زۆر ترسـناك و وێرانکـەرەکانی دەترسـێ. زۆر بـە ئاسـانی زۆڵ و چەپەڵ دەبین، لەبەرچاوی ئەوانی دیکە، ئـەو کاتـەی بمانەوێ ژیانی خۆمان بژین. خـەڵکی حـەز ناکـەن وا هەسـت بکـەن کـە بکـوژو بـڕی کەسـانی نزیـك بـە خۆیـانن، هـەر بۆیـە لـە هـەموو شـتێکدا پاشەکشـە دەکەن. بـەڵام هـەر دەبـێ ڕوو بـە ڕووی ئـەو هەسـتە ببینـەوە، ناچـارین کـە بـەرەو پـێش بچـین، ئـەوەیان نـرخ و باجێکـە گـەر بمانـەوێ خۆمـان بدۆزینـەوە، باجی ئەوەی کە زاتی خۆمان بسەلمێنین.

★

+بەڵام من گلەیی ئەوەیان لێ ناکەم هەتا گەر پاشگەزیش ببنەوە. تەنها ئەوەیە کە من نامەوێ وا هەست بکەم کە بکوژم. خەڵکی بێئەوەش بایی

ئەوەندە هەستێکی گوناهکارانەیان هەیە کە خۆ بە تاوانبار بزانن.

*دەبێ تۆ هەموو ئەو هەست و نەستانەت هەبێ، گەر دەتەوێ بە تەواوی گەورە بیت وا چاکە هەموو ئەو حاڵەتانە تاقی بکەیتەوە تیایاندا بژیت. ئاگات لێبێ؛ ئەوەی تۆ دەیکوژیت (دایەو بابە) نین، بەڵکو کوشتنی ترسی خۆتە لەوان، لابردنی ئەو دەستەڵاتەیە کە بەسەر تۆوە هەیانە -دەبێ بە شێوەیەکی زۆر سادەو سروشتیانە، بەلام دڵڕەقانە خودی خۆت هەڵبژێریت، حیساب بۆ شتەکانی خۆت بکەی، پتر لە دڵ ڕاگرتنی ئەوان. گەر تۆ بەردەوام ئارەزووەکانی خۆت، هەرچی هەوەس و حەزت هەیە بیانخەیتە دەست دایکت و باوکت، بە تەنها بە گوێی ئەوان بکەیت، هەرگیز چاوەڕی مەکە کە تۆ بە خاوەنی خۆت بیت و هەموو شتەکانت بکەونە ژێر دەستی خۆت. ئەگەر تۆ پێ لەسەر مافەکانی خۆتدا دابگریت، مەترسێ.. چونکە کەس لەو جەنگەدا ناکوژرێو نامرێ -بە تەنها تارماییە پیرەکان نەبێ. هەڵبەت، گەر تۆ بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ چاوەڕێ بیت، ئەوسا لەوانەیە واقیع بۆ خۆی لەگەڵ فانتازیا و خەیاڵ و ترسەکانی تۆدا یەك بگرنەوە. من یەکێك

دەناسم، دیارە ئەو سەردەمە کچ بوو، وای مەزەندە دەکرد گەر شوو بکاو منالێکی ببێ، ئەوە ئەو منالە کە گەورە بوو دایکی دەکوژێ. هەربۆیە تا تەمەنی چل و پێنج سالی لەو ترس و دلەڕاوکێیەدا ژیا، لە ڕاستیشدا ئەو کەسە لەو تەمەنەدا بە دەردی خوا مرد، بەلام ئەو ئاکامە سروشتییە وەك مەسەلەی کوشتنەکە درامی نییە.

ئەم مەسەلەی هەست و سۆزە و بەخشینی کەم، یان بە واتایەکی دیکە قرچۆکی لە دەربڕیندا بۆتە سەرچاوەی بەخالەت و ئیرەیی، ململانێ و بێزاری، بە ڕاستیش وەك ئەفسانەی لێهاتووە. بیرکردنەوە لەو شتانە بیرکردنەوەیەکی سیحرئامێزە، وای لێهاتووە کە کاریگەری هەست و سۆز، بەخشین و نەبەخشینی، گەورەتر بکرێ لە قەوارەی خۆی، واتا کاریگەری هەریەك لە ئێمە لەسەر ئەو دەوروبەر و ژینگەیەی تیاین جۆرێك لە زێدەڕەویی پێوە دیاربێ. مەسەلەکە هەرگیز بەم شێوەیە نییە. ئەوەی کە تۆ وەدەستی دەهێنی، وەرگرتنەوەو لێسەندنەوەی شتێك نییە لە کەسێکی دیکە. تۆ هەرچییەکی بکەی، دونیا لە شوێنی خۆیەتی و ژیانیش هەر بەردەوامە. خەلکی پێویتسە لە بەرامبەر یەکدیداو لەسەر

کۆمەڵێك شتی ڕاستەقینەدا پێشبڕکێ بکەن، دەنێو جیهانێکی ڕاستەقینەدا، دەکرێ ململانێ لەسەر وەدەست هێنانی کارو پیشە، کورسی خوێندن توند بێ، بەڵام مەبەستی من بە تەنها ئەوە نییە. گرنگترین شت لەنێو ئەو ململانێ و هەڵچوون و داچوونەدا بە تەنها خۆت بە خاوەن بیروبۆچوونی ڕاست بزانیت. ئەگەر تۆ مەزن و گەورەتر بوویت، ئەوە مانای ئەوە ناگەیەنێ کە من بچووك بوومەتەوە. هەمیشە شوێنی چۆڵ لەم جیهانەدا بۆ کەسە مەزن و مرۆڤە سەیرو سەمەرەکان هەیە، هەمیشە کەسەکان دەتوانن دەستکەوتی گەورەیان هەبێ. هەرکاتێك درکمان بەو ڕاستییە کرد، ئەوساش خۆشییەکی زۆر لەوەدا دەبینین کە ئەوانی دیکە کۆمەڵێك شتیان پێکراوە و دەیکەن؛ لەوەشدا ئێمە هەست بە بچوك بوونەوەو کەمێی خۆمان ناکەین. لە هەمان کاتدا ئێمەش دەتوانین کار و ئەرکی خۆمان بە جوانی بەڕێوە ببەین، بێئەوەی هەست بە دڵەڕاوکێ و ترس بکەین، بێئەوەی وا بزانین کە دەرهەق بە خەڵکی دیکە ئێمە تاوانبارین.

گەر مەسەلەکە بێتە سەر بەخشینی سۆز و میهر؛ ئێمە پیسکەو قرچۆك نین، بەڵکو بە ڕاستی

هەر هەمووومان لە جیهانێکدا دەژین کە دەکرێ بڵێین هەندێ جار هەست و سۆز تیایدا زۆرەو سەر دەکا. زۆر مەگەڕێ.. هەر سەیرێکی دەوروبەری خۆت بکە. گەر بێت سەرچاوە ئینسانییەکانی خۆمان بتەقێنینەوە. لێی کەم ناکات، بەڵکو دەتوانین بڵێین ئەگەرەکانی ژیانمان لەبەردەمدا دەکاتەوە، ئەو سەرچاوانەی هەست و سۆز کوێر نابنەوە، گرنگ ئەوەیە خاوێنیان بکەینەوە، گەر وا نەکەین دەگیرێن و تا ئەبەد کوێر دەبنەوە.

ئەوەشیان شتێکە کە خەڵکی نایەوێ ڕووبەڕووی بێتەوە.

ئەوان وا دەزانن کە هەتا هەتایە دەمێنن و نامرن، ئەو شتەی کە ئێستا نایکەن و فەرامۆشی دەکەن، دەتوانن بەیانی و لە ئایندەدا جێبەجێی بکەن، یان لە کاتێکی درەنگتر. ئەو کەسانە وا هەست دەکەن لە نێو گەمەیەکدان، گەر زۆر لەسەرخۆ بن و چاوەڕێ بکەن؛ دەیبەنەوە. وای بۆ دەچن کە لە کۆتاییدا بەرامبەرەکانیان ئاڵای سپی هەڵدەکەن و گۆڕەپانەکەیان بۆ چۆڵ دەکەن، مل کەچ دەبن، هەرچییەکیان بوێت دەتوانن لەوانی وەربگرن، بە واتا بەرامبەرەکەت دەبەزێ و دەبەخشێ. بەڵام دەبێ

بزانیت هیچ گەمەو گرەوێك لە ئارادا نییە، کەسیش لەوبەر نییە. ئەگەر هات و ئێمە خۆمان گرخاند و زۆرمان چاوەڕێ کرد، هەر هەموو هەل و بوارەکان لە دەست دەدەین. کەسمان نەمر نییەو کەس نییە هەتا هەتایە بۆ چاوەڕوانییەکان بژیت، تەنها شتێك کە هەمان بێت ئەو تەمەنەی خۆمانەو هیچی تر ئێمە دەنێو زەمەنێکی سنووردار و داخراودا دەژین. دەبێ بزانین چۆن چۆنی کەڵکی لێ دەبینین. سنوورێك نییە پێمان بڵێ تا کوێ دەڕۆین و گەشە دەکەین و پێ دەگەین. هەڵبەتە ئەوە ڕاستییەو هەر هەمووشمان دەیزانین. خەڵکی بۆ هەمیشە لە بەردەم تەمەن و پیربووندا لە ترس و دڵەوڕاوکێدا دەژین، هەمیشە بیر لەوە دەکەنەوە بە ناو ساڵدا چوون چییان لێ دەکات. لە بری ئەوەی هەقە بیر لەوە بکەنەوە لە میانەی ئەم ژین و زیندەگییە چی بکەن باشە، چۆن چۆنیش کەڵك لە ڕۆژان و ساڵانی تەمەن ببینن.

+بۆچوونەکانت بۆم وا دەردەکەون پڕبن لە جوانی و ژیریی. هەر دەڵێی شتێکە بە بەها" حەزدەکەم بیپێچمەوە و لەگەڵ خۆمدا بیبەمەوە ماڵەوە. بەڵام وتنی ئاسانترە لە کردنی. تۆ وا هەست ناکەی ئەم

داوایەیان قورسە بۆ خەڵکی؟ کێ خاوەنی ئەو هێز و توانایەیە کە ژیان بەم شێوەیە ببینێ و چاو لە وەها جیهان و واقیعێک نەتروکێنێ؟ من وای مەزەندە دەکەم گەر شتێکی کەمیش بێ، سەبارەت بە ژیان و زیندەگی کردن، دەیزانم، بەڵام شتەکانم لەلا تێکەڵ دەبن و هەندێ جاریش لەو ڕێیانەدا وێڵ دەبم. من هەمیشە کەسێکی بێ ئۆقرەو بێ پشووم لێدەردەچێت، ورەم نامێنێ و بڕوام بە خۆم دەدۆڕێنم، تا ئەو ئاستەی کە دەبێ کەسێک هەبێ دڵنیام بکاتەوە و بڕواو متمانەی دۆڕاوم بە خۆم بۆ بگەڕێنێتەوە، زۆر لە ترس و دڵەڕاوکێی ئەوەدام کە ئاخۆ لە ئایندەدا چی دەقەومێ. باشە تۆ بڵێی خەڵکانێک هەبن لە خۆیان ڕاببینن کە ئەوەندە گەورە و تەواون؟

⋆کەس پێویستی بەوە نییە گەورە و تەواوو پێگەیشتوو بێ. ئەوەشیان شتێکی دیکەیە کە خەڵکی بە باشی تێی ناگەن. ئەوان وا تێدەگەن کە باڵق بوون و گەورەبوون بە تەنها دەرگایەکە دەکرێتەوەو دەتباتە دەرەوە. ئەوان وای بۆ دەچن کە ئەگەر لێوەی چوونە دەرەوە، ئیدی جارێکی دیکە بۆی ناگەڕێنەوە.. هەرگیز. گەورە بوون و پێگەیشتن بە

تەنها سەفەرێك نییە گەڕانەوەی تیا نەبێ. كەسە گەورەكانیش دەتوانن هەندێ جار منداڵانە ڕەفتار بكەن و بیر بكەنەوە، هەروەك چۆن منداڵەكان هەندێ جار وەكو گەورە ڕەفتار دەكەن. ئەو دوو دۆخە ئەوەندە لێك دابڕاو نین، كە دیارە ئەوەیان مایەی خۆشبەختییە، ئەگەر وا نەبووایە ئەوە نەوەكان زۆر لێكدی دوور دەكەوتنەوە و بۆشایی و كەلێن و درزی گەورە دەكەوتنە نێوانیان. ئەوسا هەركەسەو دەنێو بیری خۆیدا دەژیا، هیچ پرد و پەیوەندییەك لە نێوان نەوەكاندا نەدەما، هەر نەوەیەك و بە هەڵدێرێكدا دەڕۆی. من دەزانم زۆرن ئەو دایك و باوكانەی كە وا هەست دەكەن لەم دۆخەدا دەژین و زمانێكی هاوبەشیان لەگەڵ نەوە تازەكەدا نییە، بەڵام ئەو شتەی كە هەمیشە دەبێ هەریەك لە ئێمە هەیبێ و كەچی نیمانە، ئارەزوویەكی كوشندەیە بۆ ئەوەی لە خۆمان و لە خەڵكی و لەو جیهانەی دەوروبەرمان تێبگەین، ئارەزوویەكی ڕەسەن بۆ تێگەیشتن، دەبێ هەوڵ بدەین، چی وزەو خەیاڵمان هەیە بیخەینە گەڕ، لەو ڕاستییەش تێبگەین كە ئەوانی دیكە لە ئێمە جیاوازن.

شتێكی ئاساییە كە هەندێ جار گەورەو تەواو نەبیت. ئەو كەسانەی كە تەواو گەورەن تا ڕادەیەك،

گەر بە کەمیش بێ، ترسنۆکن. ڕەنگە ئەمەیان زۆر باش بێ ئەوکاتەی کەسێك (نێربێ یان مێ) بیەوێ زەماوەند بکات، چونکە زەماوەند پەیوەندییەکە لە نێوان گەورەکاندا. بەڵام خۆ دەکرێ ژنان و مێردەکان بۆ یەکتری هەموو شت بن. تۆ دەتوانیت دایك بیت، باوك بیت، هاوڕێی گەمەو گاڵتەو بەزمیش بیت، دەکرێ عاشق یان هاوسەر و هاوخەمیش بیت. دەتوانیت منالْ بیت؛ ئەوکاتەی پێویستت پێیەتی، هەمووشمان ئەوە دەکەین. تەنها کاتێك کە دووچاری کێشەو گرفت دەبیت؛ ئەوکاتەیە کە هەردووکتان دەتانەوێ منالْ ببنەوە و لە هەمان کاتیشدا، کەچی یەکێك لەو دووانەتان ئامادە نییە مل کەچی ئەم دۆخە بێو حیساب بۆ حەزی بەرامبەرەکەی بکات.

+حەزم لێبوو کە گوێم لەم قسەیەت بوو، ئەوەیان زۆر ئاسوودەو دڵنیای کردم. ئێستا هەست دەکەم باشترم کە گوێم لە تۆ بوو وتت کە من پێویستم بەوە نییە گەورە و تەواو بم.. زێدە گەورە. وا بزانم من یەکێکم لەو کەسانەی کە هەوڵم داوە وا بم، کەچی خەڵکی وایان دەزانی من بەو جۆرە سووکایەتیان پێ دەکەم" ئەوان هەرگیز ئەوەیان پێ خۆش نەبوە.

*کەواتە تۆ لە ناخەوە حەزت بەوە نەکردووە کە منالْ بوویتەتەوە. بەلاّم لە ناخی هەر یەکێك لە ئێمەدا منالێك هەیە، دەبێ لەگەلْ ئەو منالەدا میهرەبان و جگەرسۆز بین. شتێکی دیکە هەیە کە دەبێ خەلکی هەستی پێ بکەن، ئەویش ئەوەیە کە تۆ لە تەمەنی بیست و پێنج سالیدا واز لە شتێکی خۆت دێنی، ئەوە بەو مانایە نایەت کە تۆ دەست بەرداری هەمان ئەو شتە بوویت کە لە تەمەنی چل و پێنج سالیدا پێویستت پێیەتی، یان وەکو زووتر وتمان ئەوەیان وەدەست هێنانی شتێك نییە لە هەنووکەدا لەسەر حیسابی ئایندە. ئەو شتەی کە لە تەمەنی چوار سالیدا ڕووی دا، بینیت و ئەزموونت کرد؛ کەس نەیتوانی لە تۆی بسەنێتەوە. ئەوەی تۆ دەتوانیت بیکەیت ئەوەیە کە تۆ هاوسۆز بیت لەگەلْ ئەو منالە تەمەن چوار سالییەدا کەوا لە ناو ناخی تۆدا. گەورەکان هەمیشە میهرەبان و دلنەرمن لەگەلْ منالێکی تەمەن چوار سالەدا، بەلاّم ئەگەر هەستیان کرد خۆیان وەك ئەو منالە هەست بە شتەکان دەکەن، یان ڕەفتار دەکەن، ئەوە کاردانەوەکەیان کاردانەوەیەکی زۆر ترسناك دەبێ. ئەوسا قێز لە خۆیان دەکەنەوە، ئەوان بە پەلە حاشا لەو منالە دەکەن کە بەشێکە لە خۆیان.

خــۆ لەوانەشــە ئــەو جــۆرە کەســانە هــەر لــە زووێکەوە دەستیان بەم بەزمە کردبێ. تا ڕادەیەك لە میانەی پرۆسەی گەورە بوون و گەشەکردندا، کە لـە بنەڕەتدا پرۆسەیەکە بۆ دۆزینەوەی ڕێگەی تـازە بـۆ گەیشـتن بـە مـەنزلگا دوورەکـان و وەدەسـت هێنـانی ئـەزموونی تـازە و تێگەیشـتن لـە دونیـا، بـەڵام لـەم پرۆسەیەدا زۆربەی خەڵکی نایانەوێ بگەڕێنەوە سەر ڕێگـە کۆنـەکان، نایانـەوێ بگەڕێنـەوە ڕابـردوو، لـە ڕاســـتیدا ئـــەوەش ســـەرەتای ڕق لـــەخۆ بوونـــە. گـەورەبوون و پێگەیشتنی ڕاسـتەقینەش ئەوەیـە کـە مرۆڤ ئازایـەتی و بـڕوای ئـەوەی بـە خـۆی هـەبێ کـە شـتی تـازە فێربـێ و ئـەزموونی نـوێ کەڵەکـە بکـات، هـەر بـە هـەمان ئەنـدازە کۆنـەکان فـەرامۆش بکـات. بەڵام کە تۆ بۆ پێشەوە دەچیت، هی ئەوەیـە کـە تـۆ بــۆ خــۆت لــەزەتی لێدەکــەیت و پێــت خۆشــە ڕووبەڕووی ململانـێی تـازە ببیتـەوە؛ خـۆ لەوانەشـە بترسیت، بەڵام هی ئەوەشە تـەماع بتگـرێ و سەرسـام و شاگەشـکە بیـت بـەو شـتە تازانـەی کـە دێنـە سـەر ڕێت. ئـەوەش بـەو مانایـە نایـەت کـە تـۆ نکوڵی لـەو کەسە بکەیت کە بوویت، گاڵتەت بەو خودە بێت کە خۆت خاوەنی بوویت. تۆ بە تەنها ئـەوە دەکـەیت کـە

واز لەو شتانە دێنیت کە گەرەکت نییە، چونکە بە تەمای شتی باشتریت.

+وەها دەردەکەوێ کە ئەوەیان کارێکی ئاسان بێ، هەروەک ئەوەی شتەکان لە کات و شوێنی خۆیاندا دەربکەون ئەوکاتەی کە مرۆڤ پێویستی پێیان هەیە, بەڵام گەورەبوون و گەشەکردن ئەوەندە پرۆسەیەکی سادە نییە. گەورەبوون پڕ ئازارەو گەلێکیش قورسە. چونکە دڵنیا نیت بەرەو کوێ دەچیت، یاخود دەگەی بەو شوێنەی کە لە خەیاڵی خۆتدا داتناوە. مرۆڤ بە تەواوی لەوەدا ڕاڕاو بە گومانە.. دوورە لە دڵنیایی، پڕە لە دژواری و هەڵبەزو دابەز.

*هەڵبەت.. هەڵبەت. ئازارەکانی گەورەبوون شتێکی زۆر ڕاستەقینەیە. ئەوکاتەی مناڵان لە هەوڵ و ململانێی ئەوەدان هەنگاوێکی باش بچنە پێشێ، لەوکاتانەدا زۆر شێلگیرانەو کوشندەتر پێویستیان بەوە هەیە واز لە خووە کۆنەکانیان بهێنن. ئەوان چیتر پێویستیان بەو خوو و خدەیە نەماوە، بەڵام بە دەست خۆیان نییە کە ناتوانن بە یەکجاری واز لەو هەڵس و کەوتانە بهێنن، هەر بۆیە ڕەفتاریان زۆر دژوار دەکەوێتەوە، بۆ ئەوانەی دەوروبەریش هەست

دەکەن کە ئەو منالآنە چەندە بێ ئۆقرەو ناجێگیرن. هەموو دایك و باوکێك دەزانێ من باس لە چی دەکەم. بەلآم ئەگەر ئەو ڕەتکردنەوەیەی خودێك (زاتێك) کە زووتر هی تۆ بووە زۆر قووڵ بۆوە لەلات، ئەوە ئەوسا بە درێژایی ڕۆژانی تەمەنت کاریگەری خۆی بەجێ دێڵێ. ئەو ئەنجامەش پێی ناوترێ گەورەبوون، بەڵکو دەبێ بە ڕق لەخۆبوون. خۆ هەر یەکێك لە ئێمە فێری ئەوە دەبێ کە ژیانی خۆی بەڕێوە ببات بێئەوەی پێویستییەکانی دابین بێت، ئەو پێویستییانەی کە هەر یەکەمان هەست دەکات بێئەوە گەورە بوون ئاسان نییە، وەلێ دواجار ئەو هەوڵە زۆرەی کە من یان تۆ دەیدەین بۆ بەڕێوە چوون ماندوومان دەکات و نەبوونی ئەو پێویستییانەش لە ڕووی ڕۆحییەوە هەژارمان دەکات. ئێمە ناکرێ بە دژایەتی زاتی (خود)ی خۆمان، ئەو زاتەی کە زووتر هەمان بووە، گەورە ببین، بەڵکو لەسەر ئەو بناغە توند و تۆڵەو ئەو هێزەی گۆڕین کەسایەتی تازەی خۆمان دابمەزرێنین. دەبێ درك بەوە بکەین کە ئەو زاتە زووەی خۆمان زۆری خزمەت کردووین، بەلآم با هەست بەوەش بکەین کە هەنووکە کات و سەردەمێکی تازەیەو شتێکی دیکەمان گەرەکە.

+ئەری لە کەسێکت گوێ لێبووە کە پەندێکی وای درکاندبێ: "تاکە ڕێگەیەک بۆ گەورەبوون، گەورەبوونێکی ڕاستەقینە، سەرچاوەکەی بۆ بوونی قۆناغێکی دروست و ڕاستەقینەی منداڵی دەگەڕێتەوە؟

٭بەڵێ وایە. منداڵییەکی تەندروست دۆخێکە پڕ لە ئازادکردن و سەربەستی؛ دایك و باوکی باش دەتوانن وا بکەن مناڵەکانیان بەرەو پێشەوە بچن. کارەساتەکە لەوەدایە کە خەڵکی گەر قۆناغێکی خەراپی منداڵییان هەبووبێ، ئەوە لەسەری دەژین و کڕدەکەون. ڕاستە گەورە دەبن و دەژین؛ بەڵام هەمیشە ئاوڕ لە ڕابردوو دەدەنەوە، لە شتێك یان دۆخێك ورد دەبنەوە کە جارێك لە جاران هەیانبووە یان تیایدا ژیاون، یان وا هەست دەکەن هەیان بووە، یاخود ویستوویانە. چەندین ساڵ لە تەمەنی خۆیان بە فیڕۆ دەدەن تاوەکو ڕاوی ئەو چەند ساتە کەمەی ئاسوودەگی بکەنەوە کە بە مناڵی هەیان بووە، کە دیارە هەق وایە ئەوان واز لەوە بێنن و وەکو کەسانێکی گەورە و تەواو دەنێو خۆشییەکی ڕاستەقینەدا بژین کە ئەمڕۆکە هەیانە.

+وا بزانم ئەوە ئەو شتەیە کە بەنگ کێش و تلیاک خۆرەکان بە دوایدا دەگەڕێن.. ئەو

ئاسوودەگییەیە کە بۆ ماوەیەکی کورت مەستمان دەکات.. وا نییە؟

*بەڵێ. ئەوان بۆ جۆرێك لە خۆشنوودی دەیانەوێ بگەڕێنەوە ڕابردوو. بەڵام ئەمەیان بێکەڵکە. تۆ دەبێت بۆ پێشەوە هەنگاو بنێیت. دیارە ئەوەیان زۆر قورسترە. لە گەڕانەوەت بۆ ڕابردوو دەزانیت چاوەڕێی چیت -هەرچەندە کەس ناتوانێ تا ئەو شوێنە دوورە بگەڕێتەوە دواوە، هەر بۆیە هەوڵێکە پڕ لە نائومێدی. مل نان و چوون بۆ پێشەوە واتا وەدەست هێنانی کۆمەڵێ ئەگەر و هەل و بوار، تاقیکردنەوەی ئەو شتانەی کە هەرگیز بوارت نەبووە تاقیان بکەیتەوە. سەبارەت بە هەموو ئەو شتانەی کە زووتر قسەت لەسەر کردن -سەبارەت بەوەی کە ئاخۆ دەتوانی بگەیت بەو شوێنە دوورە لە ڕابردوویەکی زۆر زوودا- گرانترین شت ئەوە کە تۆ دەبێت دەست بەرداری شتێك ببیت بێئەوەی بزانیت چ قازانجێك دەکەیت گەر ئەوەیان بکەیت.

ئەوە بۆیە خەڵکی بەردەوام دەتلێنەوە و ئازار دەچێژن؛ ئەم ڕاستییە دەزانن و لە بەرامبەردا هیچیان پێ ناکرێ. یەکێك لە کارەکتەرەکانی ڕۆماننووسی ئەمریکی (فۆکنەر) دەڵێ -"لە نێوان

خــەم و هیچــدا، مــن خــەم هەڵدەبــژێرم!" بــەڵام هەڵبژاردنی ئێمە کەوتۆتە نێوان خەم و هەر هـەموو زیندەگییەوە. هەڵهێنانی هەنگاوی یەکـەم ڕووەو ئـەو جۆرە ژیانە، ڕەنگە پڕ بێ لە ئازار، خۆ لەوانەشە زۆر بە قووڵی هەست بـەو ئـازارە کوشـندەیەی تـەنیایی و دۆڕان بکەیت. بەڵام خۆ تـۆ هـەر تـەنیا بوویـت و لـە سـەردەمێکی زۆر دێرینـەوە دووچـاری ئـەو دۆڕان و زیانە زۆرە ببوویت. ئەوەی کە هەنووکـە لـە دەسـتت دەچێ و دەیدۆڕێنی بە تەنها خەونێکەو بەس.

★

+دەبێ ئـەوەیان وەئاگا هـاتنێکی سـەیر بـێ. وەك ئـەوەی کـە بـۆ یەکـەمجار لـە ژیانتـا چـاو بکەیتـەوە. وەك لە دایك بوون.

★بـە تـەنها لـەو کاتـەدا تـۆ بـە تـەواوی ڕووت و قووت نیت. ئەو کاتەی تۆ ئامادەیت خـۆت بـۆ گـەورە بوون تەیار و چەکدار بکـەیت، ئەوکاتـە تـۆ خـاوەنی ئەو هێزەی کە خـۆت بگونجێنی.

★

+تۆ وتت کە پێویست بەوە دەکا هەنگاوی یەکەم بنێم. ئەو هەنگاوانە چین؟ مرۆڤ چۆن چۆنی دەست پێ بکات؟

٭یەکـەم هـەنگاو ئەوەیـە کـە واز لـە خەونەکـەت بێنیت، دەسـت بـەرداری بیـت، چونکە هـیچ کەسـێك ناتوانێ بە یەکجار هەر هەموو تەماعەکانی وەدەسـت بێنێ. ئەمەشیان هەنگاوێکی وا گەورەو سەرەکییە کە کـەس نادۆزیتــەوە پێـت بڵـێ: چـۆن ئــەو هــەنگاوە هـەڵبنێی. دەبـێ لـە شـوێنێکەوە دەسـت پـێ بکـەی, لەوانەشـە وا هەسـت بکـەی کـە هـەموو هەوڵـەکانت بێکەڵکن و هیچت وەدەست نایە، لەوانەشە هەستێکی قووڵ داتبگرێ بەوەی کە تۆ هەوڵێکی جوان دەدەیـت و ئـەو هەنگاوانـەت مایـەی خۆشـی و سەرسـوڕمانە، بەڵام دواجـار لەهـەر هەوڵێکدا هەسـت بکـەیت مایـە پووچیت، وا چاکە وازی لێ بێنیت.

٭

+دەزانی بەو قسانەی تۆ فلیمێکی کۆنم بیر کەوتەوە بە ناوی "ڕاوی بەیانی بکە". بەڵام پرسیاری من ئەوەیە: ئاخۆ دەبێ چی بکەین بۆ ئەوەی ئەو بەیانییەمان لێهەڵبێ؟

٭دەبـێ بـۆ هەمیشـە وت و وریـا بیـت، بایـەخ بـە شـتەکان بـدەیت. ئەگـەر هەسـتت کـرد شـتەکان لـە دەست دەردەچن و تۆ پێیان سـەغڵەت دەبیـت، دەبـێ لـە خـۆت بپرسـیت کـە چـۆن شـتەکان دەخەیتـەوە

شوێنی خۆیان. هەوڵ بدە پەیوەندی لە نێوان ئەو شتانە بدۆزیتەوە کە دەیانکەیت لەگەڵ ئەو شتانەی کە هەستیان پێ دەکەی. دەبێ لەگەڵ خۆتدا دابنیشی و هەندێ وەڵامت بە دەستەوە بێ. لە خۆت بپرسە کە تۆ بۆچی ئەوەندە دڵڕەق و دوژمنکارانە لەگەڵ خۆتدا ڕەفتارت کرد؟ بۆچی بە دەستی خۆت؛ خۆت دەخەیتە تەڵەوە؟ چی لەوە قازانج دەکەیت؟ چ وێنەیەکت لەلایە سەبارەت بە خۆت؟ تۆ وا هەست دەکەیت گەر ئاواهی بە دزییەوە مەزەندەی ئەوە بکەیت کە بێ دەستەڵات و زەبوونیت، کەسێکی دیکە دێت و یارمەتیت دەدا؟ تۆ بە ڕاستی وا هەست دەکەیت گەر ئاواهی شکستە باڵ و ئیفلیج خۆت پیشانی خەڵکیدا، ئیدی خۆشەویست دەبیت؟

★

+تۆ زووتر باست لەوە کرد کە هەریەک لە ئێمە لە ناخی خۆیدا ڕۆمانێک دەنووسێ، ئەوەیان وەک شێوە نواندنێک دێتە بەر چاو، بەو مانایەی هەریەک لە ئێمە دەنێو درامایەکی تایبەتدا ڕۆڵی خۆی دەبینێ، بەو هیوایەشین کە ئەوانەی بەرامبەرمان ڕۆڵی ئەو کارەکتەرانە ببینن کە ئێمە دەست نیشانی دەکەین. بەڵام گەر هەموو مەسەلەکە خەیاڵ و

فانتازیایە، بۆچی دەبێ ڕۆڵی ئەو کارەکتەرانە بدەین بە خۆمان کە هیچ خێرێکی لە دواوە نییە؟

*ئەمەیان بە تەنها دیوێکی مەسەلەکەیە. ئەو ڕۆڵانە (دەورانە) ئەوەندەش بێکەڵك نین وەك لای تۆ دەردەکەون. بۆ هەموو ئەو شتە خەراپانەی کە دەرهەق بە خۆمان دەیکەین، هەمیشە بە دیوێکدا چاوەڕێی جۆرێك لە خێر و پاداشتین. خۆ لەوانەشە، سزا، سزایەك کە دەسەپێ بەسەرماندا ڕاستەقینەترین پاداشت بێ. هەندێ لە منالآن، هەست دەکەن خۆشەویستن، تەنها ئەو کاتەی کە سزا دەدرێن. گەر بێت و دایکەو باوکە بێ باك بن و گوێیان پێنەدەن، لای ئەوان ئەم دۆخە لە هەموو دۆخەکان خەراپترە. بۆیە وەك خەڵکێکی گەورە و تەواو هەمیشە چاوەڕێی بایەخی زۆرین لەو کەسانەی کە بۆ ئێمە پلەو پایەیەکیان هەیە. ئێمە ئامادەین خۆ بخەینە ناو هەر هەموو دۆزەخەکانەوە، بە مەرجێك هەست بەوە بکەین ئەوان لە دەوری ئێمەن و بە تەنیا جێیان نەهێشتووین. بەڵام گرفتەکە ئەوەیە کە ئەوان دەوری ئێمەیان چۆڵ کردووە. ئێمە هیچ ڕێزێك بۆ ئەو ئازارانەی خۆمان دانانێین، ئێمە هەمیشە گفتوگۆ لەگەڵ تارماییەکان

دەکەین -هەتا گەر تارمایی ئەو کەسانەش بن کە هێشتا وان لە ژیاندا.

★

+من وا مەزەندە دەکەم کە تارماییەکان لە هیچ باشتر بن.

★خۆی ئەوەیان کارەساتەکەیە. ئێمە وا هەست دەکەین ئەگەر هەموو جار خۆمان دڵنیا نەکەینەوە لە بوونی ئەو تارماییە بزر و نادیارانە؛ ئەوە کەسمان لە دەور نامێنێ. خۆ ڕاستیشە گەر ئێمە واز لەو تارماییانە بێنین، هەڵبەت هەست بە ئازارێکی کوشندەی ئەو لێک دابڕانە دەکەین، هەستکردن بە تەنیایی کە هەر کەسێکی گەورە دەبێ تیایدا بژی و ئەزموونی بکات. بەڵام ئەگەر ئازایەتی ئەوەت تیا بێ کە بەرگەی ئەو هەموو کۆست و دەردی بە تەنیا مانەوە و لێک دابڕانە بگریت، بتوانیت وە ئاگا بێیتەوە، ئەوەیان ڕێ خۆش دەکا بۆ دۆخێکی باشتر؛ بەوەی کە ئیدی چیتر وەك منداڵ ڕەفتار ناکەیت کە وات لێ بکات بۆ هەموو شتێك پشت بە وانی دیکە ببەستیت و مل کەچیان بیت: ئولفەت و دۆستایەتی و هاوسۆزی لە نێوان دوو کەسی گەورە و هاوتادا ڕوودەدا. ئەوە ئەوکاتەیە کە مرۆڤ فێری خۆشی و

مـەزاق و گاڵتـە دەبـێ و بـە ڕاسـتی تێیـان دەگـات. ئەوکاتەیە کە خەڵکەکان بە تەواوی خاوەنی خۆیانن، ئەو کاتەیە کە بـە ڕاستی تێدەگـەن و دەزانـن ئـەوان خۆیان کێن و چییان پێ دەکرێ، ئـەو کاتەیـە کـە بـە ڕاسـتی دەتـوانن خۆیـان بـۆ خـەڵکی بکەنـەوە. ئـەو کاتەیـە کـە ئـیتر فێـر دەبیـت و هـەوڵ دەدەیـت کـە هـەرگیز داوای ئـەو شـتانە لـە خـەڵکێك نەکـەیت کـە ناتوانن پێتی ببەخشن، بە تەنها دەتوانیـت خۆشـی و لـەزەت لـەو شـتانە ببینیـت کـە ئـەوان بـە تـۆی دەبەخشن. خـەڵکی دەتـوانن لـەم جیهانـەدا بەشـداری هـەموو شـتەکانی یەکـدی بکـەن، بـەڵام مەرجـە یەکەمجار بگەن بە خۆیان و لە خۆیان تێبگەن.

⋆

+مەبەستت ئەوەیە بڵێی خۆشەویستی و ئولفەت و هاوسۆزی شت گەلێکن تەواو دوو مانای جیاوازی لە لای گەورەکان و مناڵەکان دا هەیە؟ مناڵ بە جۆرێک لەو شتانە تێدەگاو دەیانزانێ کە لەوە جیاوازە گەورە تێی دەگاو دەیزانێ!

⋆بۆ گەورەکان لەوەش سەیرو سەمەرەترە. کاتێك تۆ یەك شێوە نزیك بوونەوە و هاوسۆزیت لە خەیاڵە، ئەویش نزیك بوونەوەی مناڵێکە لە دایك و

باوکی، خۆ لەوانەشە زۆر بە دڵ و کوڵ پێویستت بەو جۆرە نزیك بوونەوەیە هەبێ، بەڵام پێویست بەوە دەکا لەم جۆرە ڕەفتارەی خۆت بترسیت، چونکە زۆر بە سادەیی پێت دەڵێم: ئەوەیان بچوکت دەکاتەوە، دەتکا بە کەسێکی زۆربڵێ و گێل. ئەگەر بەم ئاراستەیە کار بکەیت؛ وەك ئەوە وایە لە دوا ئاکامدا بگەڕێیتەوە ناو منداڵدانی دایکت. ئەگەر لە هەوڵی خۆتدا بۆ نزیك بوونەوە هەستت کرد بچوك دەبیتەوە، بە تایبەتی ئەوکاتەی کە پەنا بۆ کەسێکی زۆر لە خۆت گەورەتر دەبەیت و دەتەوێ بتپارێزێ، لەو کاتەدا هەقە لە ونبوونی یەکجارەکی خۆت بترسیت. بەڵام خۆشەویستی کەسێکی گەورەو تەواو هەرگیز نابێتە مایەی بچوك بوونەوەو بزربوون. بەڵکو بە هێزو گەورەتر و جوانترمان دەکات.

⋆

+**مەبەستت ئەوەیە بڵێی مەترسی و ریسکی خۆشەویستی ئەوەندە گەورە نییە کە ئێمە مەزەندەی دەکەین.**

⋆هیچ کەسێك ناتوانێ ڕیسك و مەترسی لە خۆشەویستیدا بە دوور بگرێ، دواجار ئەوە تۆیت و خۆت بە بەرامبەرەکەت دەبەخشیت، خۆتی پێش

کەش دەکەی، لەوانەیە بەرامبەر تۆی بوێ، لەوانەشە دەست بە ڕووتەوە بنێ و ڕەتت بکاتەوە. ئەوکاتەی تۆ خۆت دەخەیتە بەردەستی ئەوی دیکە و خۆتی بۆ دەکەیتەوە و هەموو بونی خۆتی پێ دەبەخشیت، بێگومان بە لەوەی کە ڕەنگە لەم خۆبەخشینەدا ئازار بدرێیت.

ئەوە بۆیە هەندێ کەس وایان پێ باشترە کە هەرگیز خۆشەویستی نەکەن؛ ئەو کەسانە لەوانەیە پێیان باشتر بێ خۆ دابخەن لەوەی خۆ بخەنە ناو مەترسی و ئازاری ئەو خۆبەخشینە بەوی دیکە، هەر بۆیە دەترسن خۆ بۆ ئەوانی دیکە بکەنەوە، دەترسن لەو خۆ ڕووت کردنەوەیە کە هەموو خۆشەویستییەك پێویستی پێیەتی. بەڵام مرۆڤێکی گەورەو پێگەیشتوو کە خۆشەویستی دەکات، هەموو بوون و ناسنامەو گەوهەری خۆی ناخاتە مەترسییەوە کە لە هەنووکەدا هەیەتی، خۆ دەبێ بەرامبەرەکەت ڕێزێك بۆ ئەو گەوهەرەو ناوەت دابنێ. ئەگەر ئەو کەسە خۆشەویستەکەشی لە دەست بچێ، دەکرێ بڵێین خۆی لە دەست نەداوە. بەڵام گەر تۆ بە دوای کەسێکدا وێڵ بیت کە ئەو گەوهەر و ناسنامەو ماهیەتت بۆ دابمەزرێنێ، بە جۆرێك لە

جۆرەکان، گەر ئەو کەسەت ون کرد و لە دەستت دا، لەوانەیە هەر بە ڕاستی وێران بیت و تێك بشكێی.

★

+**مەبەستتە بڵێی: لەنێو گەرمەی گەورەترین و قووڵترین خۆشەویستیدا، مرۆڤ هێشتا هەستێکی وای هەیە کە لە بەرامبەرەکەی جیاواز و دابڕاوە؟**

★لە ساتەکانی نزیك بوونەوەو هاوسۆزی زۆر قووڵدا؛ ئەو دوو کەسەی یەکدیان خۆش دەوێ هەست بەوە ناکەن کە دووکەسی جیاواز بن. بەڵام ئەو هەستە قووڵەی بە یەکەوە بوون و بەشداری کردنی خود بە خود لەگەڵ بەرامبەرەکەتدا جیاوازە لەوەی ئەو قووتت بداو هەڵتلووشێ و بتخوات.

★

+**دەزانی من ژیانێکم ناوێ گەر خۆشەویستی تیا نەبێت!**

★جا قوربان کێ هەیە بیەوێ؟ هەرچییەکی کە دەیکەیت پڕتر و دەوڵەمەندتر دەبێت گەر خۆشەویستی تیابێ. بەڵام خۆشەویستی هەموو دەم ئامادە نییە، بیر لەوە بکەرەوە کە تۆ چ هەستێکت هەیە ئەو کاتانەی هیچ کەسێکت لە دەور نییە ئەو خۆشەویستییەت لەگەڵدا بگۆڕێتەوە، لەولاوەش بیر

لەوە بکەرەوە کە چ پاداشتێکی گەورەیەو چ ئەزموونێکی خۆشە کە خۆشەویستی لەناو جنگتایە.

من ئێستاکە پوورێکی خۆم بیرکەوتەوە، هەنووکە تەمەنی لە هەشتا تێپەڕیوە، بە تەنیا لە یەکێك لە بیابانەکانی "کالیفۆرنیا"دا دەژی. جارێکیان من لێم پرسی کە چۆن چۆنی کات بەسەر دەبات. وەڵامی پوورم ئەوە بوو -"من لە ڕۆژێکدا ئەوەندە سەرگەرم و سەرقاڵم کە کات بەشم ناکات." لەم دواییەدا سەردانیم کرد و ویستم بزانم مەبەستی چییە لەوەی کە کات بەشی ناکات، کە چووم بینیم لەگەڵ کۆمەڵێ کەس دانیشتووە و سەرگەرمی قسەکردن و گفت و گۆیە لەسەر هونەر و ئەدەب، هەفتانە کۆمەڵێ کتێبی هەڵدەبژارد بۆ خوێندنەوە.

لەولاوە هەر خۆی کێکی بۆ خۆی دروست دەکرد، لە هەمان کاتدا چووبووە ناو کۆرسێکی نووسین کە لەوێدا خولێکی لەسەر چۆنیەتی نووسین تەواو دەکرد، مەبەست لەو خولەش ئەوە بوو کە فێربێ چۆن داهێنان و شاکاری جوان بدا بە دەستەوە، دەنێو خەمە ڕۆشنبیرییەکاندا سەرگەرمی ڕازاندنەوەی باخەکەی بوو، لەولاوە سەردانی خەڵکی دەکرد، جگە

لەوەی کە لەگەڵ چەندەها کەس نامەی دەگۆڕییەوە؛ هەر لە هاوڕێ و دۆستان و خزمان تا دەگا بە نامەنووسین بۆ هەندێ بەرنامەی ڕادیۆیی، بە تایبەتی ئەو بەرنامانەی کە دەمەتەقێ و گفتوگۆی ڕاستەقینەی تێدەکەوت، پوورم هەرچییەکی کە دەیکرد بۆ ئەوە نەبوو کە خۆی سەرقاڵ بکات، بەڵکو لە دڵەوە چێژی لەو ئیشە دەکرد کە لەبەر دەستی بوو، چەند ساڵێك لەمەوبەر بە تەنیا سەفەرێکی دەرەوەی وڵاتی کرد، کاتێکی زۆر خۆشی بەسەر برد، لە گەڕانەوەیدا ماوەیەك لەلای ئێمە مایەوە و زۆری پێخۆش بوو، ئێمەشی دڵ خۆش کرد. ئەو هەمیشە دڵی بەوە خۆش بوو کە کات لەگەڵ ئێمەدا بەسەر ببات، بەڵام ئەم تەواو دڵی خۆش دەبوو کە کات لەگەڵ ئێمەدا بەسەر ببات، بەڵام ئەم تەواو دڵی خۆش دەبوو گەر هەر یەك لە ئێمە لە شوێنێکی دیکەدا سەرگەرمی کارێك بووایە. هەرگیز هەستێکی وای نەدەبەخشی بە ئێمە کە چاوەڕێی ئێمە بێ تا سەرگەرمی بکەین و ئاوەدانی بۆ دروست بکەین. هەرگیز بەو چاوە سەیری ئێمەی نەدەکرد کە لێمان بپاڕێتەوەو بڵێ -"خۆراکم بە دەمەوە بکەن". هەمیشە بە هەرچ جۆرێك بووایە خۆی خۆراکی بۆ خۆی دابین دەکردو پێویستییەکانی فەراهەم دەکرد.

★

+**کەواتە گەڕاینەوە سەر پرسیارە کۆنەکە: چۆن چۆنی بەڕێوە بچین. چۆن فێرببین بە خەڵکی نەڵێین -"دەرخواردم دە." چۆن خۆمان لە خەمی خۆراکەکانی خۆماندا بین.**

★زۆر گرنگە گوێ لە خۆمان بگرین. زۆربەمان لەگەڵ ڕۆژگاردا فێری ئەوە دەبێ کە لەگەڵ دەوروبەردا خۆ بگونجێنێ. هەر لە زووەوە هەوڵ دەدەین ئەو پەیامانەی کە پێمان دەگەن ڕوون و ئاشکرابن، مندالآن کە هێشتا ساوان فێری ئەوە دەبن و دەزانن کە کەی برسیان دەبێ و کەی ئازار دەچێژن. بەلاّم ئەو کاتەی ئێمە چکۆلەو ساواین، دەنگی خەڵکانی دیکە زۆر لە دەنگی ئێمەومانان بەرزترە، لە ئێمە پتر لە خۆیان دڵنیان و دلێرانەتر لە ئێمەش دەنگ هەڵدەبڕن. دیارە ئاسانترە بە گوێی خەڵکی بکەیت و لەگەڵیان بڕۆیت. گەورەکان هەموو شتێکیان بە حیسابە، ئێمەش ئەوکاتەی کە منالێین وەك ئەوان لە شتەکان تێناگەین، هێدی هێدی پەیوەندی لەنێو شتەکاندا دەدۆزینەوە. لەگەڵ ئەوەشدا ئەوان باشتر لە ئێمە دەزانن قازانجیان وا لە کوێدا. ئێمە ئەگەر گوێ لە گەورەکان بگرین

خوانمان ڕازاوە دەبێ، شوێن و جێگە و ڕێگەمان دەبێ. باشە گەر ئێمە ئەوە نەکەین؛ چۆن دەتوانین بەرامبەر ئەو هەموو خێرو قازانج و فریوەی گەورەکان بوەستین؟ چۆن هەر خۆمان بتوانین پێویستییەکانی خۆمان دابین بکەین؟ ئەوەیان چیرۆکێکی ترە، چیرۆکی ئەوەی چۆن بتوانین بژین و زیندەگی بکەین و بمێنین ئەو کاتەی کە هێشتا منالین، بەلام ئێمە هەرگیز پێویستمان بەوە نییە هەمان ئەو شتانەی جاران دووبارەو سێبارە بکەینەوە.

بۆ خۆ گونجاندن لە دەوروبەر و خەلك تێگەیشتن پێویستی بە ڕاهێنان هەیە؛ دەبێ بایی ئەوەندە ئازابین کە بە دەنگی بەرز بدوێین و بێ ترس و دلەڕاوکێ قسەی دلی خۆمان بکەین. ئەگەر ئێمە بۆ ماوەیەکی درێژ خۆمان ڕاهێنا لەسەر ئەوەی گوێمان لە دەنگی خۆمان نەبێ؛ ئەوە ئەو دەنگەمان زۆر کزو لاواز دەبێ؛ لەوانەشە مرۆڤ هەر بە تەواوی واز لە دەنگی خۆی بێنێ، لەوانەشە ببێتە پەستی و تووڕە بوون و قەهر خواردن، بە تایبەتی گەر کەسێك بۆ ماوەیەکی ئەوەندە درێژ دەمی خۆی دابخات. بەلام هەریەك لە ئێمە دەنگی ماوەو

دەمێنێ، بۆیە دەبێ بوار بە خۆمان بدەین. ئەگەر ئێمە فێر ببین کە چۆن گوێ بگرین، زۆر شت فێر دەبین و گوێمان لە شتی زۆر سەیر و سەمەرە دەبێت.

⋆

+بەڵام من گومانی ئەوەشم هەیە کە گوێمان لە هەندێک ناخۆشیش بێ. ئایا هەریەک لە ئێمە کۆمەڵێک شتی پەنهان و شاراوەی خۆی نییە کە گوێگرتن لێی قورس و ناخۆش دەبێ؟ ئەوکاتەی شتەکان دەکەونە ڕوو، ئاشکرا دەبن، بۆ هەندێک لە ئێمەومانان مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو بابەتانە هیلاککەرە؟ ڕەنگە هەر لەبەر ئەوەیە کە بوونی دەروونناس پێویستە" دەروونناسەکان یارمەتی ئەو جۆرە خەڵکە دەدەن کە ڕازو نهێنییەکانی خۆیان بدرکێنن، بکەونە هەڵکۆڵینی ناخی خۆیان تاوەکو ئەو شتانە بخەنە ڕوو کە شاراوەن، لەولاوە بتوانین خۆ دابمەزرێنینەوە، خۆ ڕێک بخەینەوە، لە ئاکامیشدا، لە ڕێی درکاندنی ئەو ڕاز و نهێنییانە، باری شانمان سووک دەبێ و سەربەست و ئازاد دەبین.. وا نییە؟

⋆بەڵێ.. ڕاستە کە دەروونناسەکان یارمەتییەکی زۆری خەڵك دەدەن، هەڵبەت، لە ڕێی ئاشکراکردنی

ئەو هۆیانەی کە بۆچی هەندێك کەس وا بە خەراپی مامەڵە لەگەڵ خۆیان دەکەن. خەڵکانێك هەن کە بە ڕاستی ئامادەن ئازاری خۆیان بدەن، لەوەش تێناگەن کە بۆچی وا دەکەن، دیارە ئەرکی دەروونناس ئەوەیە کە یارمەتی ئەو جۆرە کەسانە بدات کە لەنێو بازنەی ئەو خۆئازاردان و خۆ ڕووخاندنە دەریان بهێنێ، دەکرێ لەوەدا یارمەتیان بدات کە بتوانن ئەو کۆسپ و تەگەرانە لاببەن کە کەوتوونەتە سەر ڕێی گەورەبوون و گەشە کردنیان -ئەو کۆسپ و تەگەرانەی کە خەڵکی دەیخاتە سەر ڕێگەمان، بەڵام ئێمەش خۆمان لێدەگەڕێین لەوێدا بمێننەوە و ڕێگەمان پێ بگرن. کاری [دەروون شیکاری] ئامرازێکی گەلێك چاکە بۆ سەرفرازی و خۆ ڕزگارکردن. ئەو کاتەی کە بۆ یەکەمجار نەخۆشێك لەسەر قەرەوێڵە ڕاکشا، ئەوەیان بە ڕاستی هەنگاوێکی گەورە بوو بۆ سەرجەم مرۆڤایەتی. بەڵام خەڵکی لە دەرەوەی نەخۆشخانەو دوور لە یارمەتی دەروونناس و ڕاکشان لەسەر قەرەوێڵە دەتوانن بە جۆرەها شێوە یارمەتی خۆیان بدەن. من مەبەستم نییە بڵێم کە ناکرێ تۆ ئارام لەسەر قەرەوێڵە ڕابکشێیت و قسەکانی دڵی خۆت بکەیت؛ من

چەندەها جار سەرکەوتووانە هەر لە ڕێی تەلەفونەوە یارمەتی خەڵکم داوە کە ڕاز و نهێنییەکانی خۆیان بدرکێنن، هەمیشە خەڵکی توانای ئەوەی هەیە بە یارمەتی دەروونناسەکان لە کێشەو گرفتەکانی خۆیان نزیك ببنەوە. یەکێك لەو هۆیانەی کە وا دەکات پرۆسەی [دەروون شیکاری] ماوەیەکی درێژ بخایەنێت ئەوەیە کە ئەو خەڵکە ئامادە نییە لەوە تێبگات کە گۆڕانی ئەوان بەرەو باشتر پەیوەندی بە خۆیانەوە هەیە، ئەگەر بیانەوێ لە ناخەوە بگۆڕێن، دەبێ لە خۆیان بپرسن کە بایی چەند ئامادەن دڵ و دەروونی خۆیان بکەنەوە و بگۆڕێن. نابێ گوێ بەوە بدەن کە چەندەها جار پێویستیان بەوە دەبێ بچنە ناو ناخی خۆیان و خۆ بخوێننەوە، نابێ گوێ بەوە بدەن کە چەندە پێویستیان بەوە دەبێ، لە ڕووی ڕۆحی و سۆزدارییەوە، خۆ پاك بکەنەوە، خۆ بەتاڵ بکەنەوە، دەبێ ماندووبن، خۆ هەوەنتە نییە، مرۆڤ بە شەوو ڕۆژێك ناگۆڕێ.

★

+بەڵام من هەستێکی وام هەیە کە هەندێک جار گۆڕان، مەبەستم گۆڕانی مرۆڤە، زۆر ئاسان بێ. بەسەر

خۆم هاتووە. سەیرە.. هەندێ جار کت و پڕ هەستێکی جیاوازت دەبێ سەبارەت بە کەسێک یان شتێک" کت و پڕ بارێکی قورس لەسەر شانت لا دەچێت، یان دەرگاکان بە ڕووتدا دەکرێنەوە، شتێک کە تۆ بۆی ماندوو بوویت و لە ململانێدا بوویت کە وەدەستی بێنیت، زۆر ئاسان دێ بە دەستتەوە.

٭بەڵێ.. لەوە دەچێ هەندێ جار پەرجوویەك (موعجیزە) یەك بخوڵقێ، ئەوەش شتێکی چاکە، چونکە یارمەتی خەڵکی دەدات کە لە ژیاندا ڕێ بکەن. بەڵام هەموو شتێك پێویستە، لە سەرەتاوە، بە هەوڵ و ململانێ دەست پێ بکات.

زۆر لە هەوڵەکان بۆ خوڵقانی پەرجووە، پەرجوویەك کە هەمیشە بۆ ئەوانە دێتە پێشێ کە چاوەڕێی دەکەن. بەڵام زیاتر دەخایەنێت لەو تاوە گۆڕانانەی کت و پڕ مرۆڤ دادەگرێ. ئەمەیان کردەیەکە هۆشیارانە هەڵیدەبژێرین، ئەوەیان بڕیارێکە ئەو کاتەی دەڵێیت: ئیدی ژیانی خۆمان لەلای خۆمانەو لە دەستی کەسێکی دیکەدا نییە. هەندێك بڕوایان وایە کە باوکێکی باش یان دایکێکی باش دەتوانێ ڕۆڵی دەروونناسێك ببینێ و لەو شیکاری و دەروون هەڵکۆڵینەدا یارمەتیدەرێکی

گەورە بێ، بەڵام چ دەکەی کە خەڵکێکی ئەو جۆرە دایك و باوکەی نییە، ئێمە هەمیشە وا هەست دەکەین کە ئیدی خێر و خۆشیمان وا بە دەست دایك و باوکانمانەوەیە، ئیدی لەمڕۆوە دەبێ ئەوان بایەخمان پێبدەن. تا ڕادەیەك ڕاست دەکەن، لە هەمووشی گرنگتر ئەوەیە کە ئەو کەسەی بیەوێ ڕۆڵی دەروونناس ببینێ؛ مەرجی یەکەم ئەوەیە کە بایەخ و خۆشەویستی بۆ بەرامبەرەکەی هەبێ. بەڵام خەڵکی ئەوەشی لە یاد دەچێتەوە کە دایك و باوکی باش ئەو دوو کەسەن کە یارمەتی مناڵەکەیان دەدەن خۆی بایەخ بە خۆی بدات و ئاگای لە خۆی بێ. یەکێك وتوویەتی کە ئەگەر تۆ ژەمە خۆراکێك بدەیت بە کەسێك، ئەوە هەر بۆ ئەو ڕۆژە تێری دەکەیت، بەڵام ئەگەر فێری ئەوەی بکەیت کە چۆن گەشە بکات و گەورە بێو پشت بە خۆی ببەستێت، ئەوە دەتوانێت بە درێژایی ژیانی خەمی خۆراك و خزمەتی خۆی بخوات.

ئەوکاتەی کە تۆ بڕیار دەدەیت کە ئاگات لە خۆت بێ و خزمەتی خۆت بکەیت، خۆت سەردار و بەرپرسی بوون و ژیانی خۆت بی، ئەوە ئەو کاتەیە کە ئەرك و کارێکی قورست لە بەردەمدایە. ئەوەیان

بیرکردنەوەو ماندووبوونێکی زۆری دەوێ تاکو بتوانیت خۆت لەو خووە خەراپانەی خۆت قورتار بکەیت. خۆ لەوانەشە بەشێك لە تۆدا سەغڵەت بێو بەو گۆڕانانەی کە تۆ بە تەمایت لە خۆتدا بەرپایان بکەیت، ئەو بەشەی کە لە تۆدایەو زۆر ئارام و خۆشحاڵە بەو هەڵس و کەوت و خووە کۆنانەت، دەیەوێ هەروەکو جاران ژیان بباتە سەر، هیچ ئارەزوو ناکات شتەکان بە جۆرێکی جیاواز ببینێ، ناشیەوێ بە کارێکی جیا هەڵبستێ، بۆیە ئەو بەشە لە خود و ڕۆحی تۆدا دەجەنگێت کە شتەکان وەکو خۆیان بن و نەگۆڕێن.

★

+ژمارەیەکی زۆر لە ئێمەومانان حەز دەکەن هەموو شتێک بکەن، کەچی حەز بە گۆڕانی خۆیان ناکەن. بەڵام گەر بە ڕاستی مەسەلەکە وەربگرین، دەبێ ئەو هەوڵە قووڵتر بێ لە گۆڕانی چەند هەڵس و کەوت و خوویەکی سادەو ساکار کە مرۆڤ دەتوانێ بە ئاسوودەیی وازیان لێ بهێنێ و ئاسان لە کۆڵ خۆیانی بکاتەوە. بێگومان شتەکان لەوە کوشندەترن.

★هەموو ئەو شتانەی کە بایەخمان پێدان کۆمەڵێ بابەتی گرنگن، هەبوون و نەبوونیان زۆر لە

سەرمان دەوەستێ: هەموو خەون و خەیاڵ و ختوورەکانمان، هەرچی فانتازیایەك کە هەمانە ترسناك و کوشندەن، جێ بایەخن، زۆر ئەنجامی باش و خەراپ لەسەر ئەو خەیاڵ و فانتازیانەی ئێمە وەستاوە، هەستی ئێمە سەبارەت بەوەی ئاخۆ کە ژینی ئێمە لەم جیهانەدا ڕاست و دروستە یان نا مەسەلەیەکی پڕ بایەخە، سەبارەت بە خودی خۆمان کە چەندە خۆمانین. بە مانایەکی قووڵتر، بەشێك لە خودی هەر یەك لە ئێمە هەست دەکا کەی هەڕەشەی لەسەرەو هەوڵیش دەدات هەمیشە بجەنگێت لە پێناو مانەوەو ژیان.

خۆی وایە.. بەڵام هەمیشە لە پرۆسەی گۆڕاندا بەدحاڵی بوونێك هەیە. ئەوەی کە لەژێر هەڕەشەدایە هەڵس و کەوت و خووە خەراپەکانی خۆمانە، خووی خەراپی بیرکردنەوە و چۆنیەتی ڕەفتارمان کە هەموو ژیانی ئێمەی ژەهراوی کردووە.

ڕزگاربوون لەو هەموو خوو و خدە خەراپانە ماوەی دەوێ و سوور بوون و پێ لەسەرداگرتن و بەردەوامی گەرەکە. ئەوە بە تەنیا بەس نییە کە بتەوێت بگۆڕێیت، دەبێ ئەو نیازو مەبەست و ویستنەت بوێت. تۆ پێویستە ئەوەت بوێت، هەتا ئەو

کاتەشی کە ناتەوێت بگۆڕێیت. دەیەها شێوە هەیە بۆ گەیشتن بەو مەبەستە، هەندێك لەو شێوانە زۆر کۆنن، بۆ نموونە کەسێك پێت دەڵێ -"نرخی ئازادی ئەوەیە کە دەبێت هەمیشەو تا ئەبەد وەئاگا بیت و چاوەدێر بیت لە دەستی نەدەیت!"

یەکێکی دیکە پێت دەڵێ -"دووبارەو سێ بارەو دە بارە هەوڵدە!" کۆنە.. بەڵام ڕاستە. تۆ دەبێت چاودێری ئەوە بیت کە چ دەکەیت. هەرکاتێك ویستت خۆت بگریت و بچوکی بکەیتەوە، یان لە پایەو پلەی خۆت دابەزێنیت، یەکسەر بوەستەو سەیرێکی دەوروبەری خۆت بکەو ورە بدەرە بەرخۆت و خۆت بەرز بکەرەوە.. هەوڵبدە کە ڕاست بیتەوە.

ئەوەش پێویستی بەوە هەیە کە وێنەی شتەکان وەکو خۆیان ببینیت، ئەو ڕاستییانەی کە لە دەرەوە هەن. خەڵکی بۆ هەمیشە دەیانەوێ بێ کەم و کوڕی و تەواوبن، کەچی هەر خۆیان ئەو ئازایەتییەی خۆیان دەدۆڕێنن، چ پێویست ناکات وابن، دەبێ واز لەم جۆرە بۆچوونە بهێنن. کامڵبوون هەرگیز بۆ مرۆڤ نەهاتووە. لەوانەیە هەندێ شاکاری هونەر و ئەدەب هەبن جوان و تەواو بن، بەڵام کەی هەموو

کاره هونەری و ئەدەبییەکان ئەو شتە پڕو دروستەن؟ مرۆڤێکی تەواو و بێغەوش -هەرگیز بێ- مرۆڤێکە کە (تەحەمول) ناکرێ. دادگایی کردنی خۆت بەوەی کە ببیتە (سوپەرمان)؛ کەسێکی کارامەو باڵا، جارێکی دیکە، ئەوەش دەبێتەوە بەوەی کە تۆ مامەڵەیەکی زۆر خەراپ لەگەڵ خودی خۆتدا دەکەیت، هەر ئەوەش بیانوویەکی باشە بەوەی واز لەم خەیاڵە بهێنیت، هەرگیز دادگایی خۆت مەکە؛ خۆت وەکو هەیت پێ قەبووڵ بێو بەڵام تکایە هەر لەو شوێنە مەوەستەو بجووڵێ.

+مەبەستتە بڵێی: خۆم بە هەموو هەڵەو هەراو هوریاو نارێکییەکەوە بوێت؟ بەڵام وام زانی هەوڵی من ئەوە بێ کە چیدیکە خاوەنی ئەو هەڵەو هەنگامەیە نەبم.

*ئەگەر ئەوە بکەیت، تۆ تاکە کەسێك دەبیت کە ئەوەت کردبێ.

+تۆ دەزانیت کە شتێکی تر هەیە کە زۆر سەغڵەتم دەکات: ئەو هەموو وە ئاگابوون و چاودێری و کارکردنە زۆرە کە کۆتایی نییە، هەرکە بیری لێ دەکەمەوە ماندووم دەکات. مەسەلەکە گەمەو سوعبەت نییە، ئەرکێکی

قورسە. کوانێ ئەو هەموو خۆشی و گەرم و گوڕییەی لە سەرەتادا لێی دواین؟ ئەی لە کوێوە دێ بڕیاری خۆڕسک و سەلیقەیی کارکردن؟

*هەموو خەڵکی قسە لەوە دەکەن کە حەز بەوە دەکەن بە سەلیقەو خۆڕسکانە کاربکەن، ئەگەر بکرێ لە دەرەوەی هەستەکانی خۆیانەوە بن. ئەو خەڵکە خۆیان دەنێو کۆمەڵێك سندوقی مەعریفەتدا ئاخنیوە، لەوێدا زۆر بە زەحمەت هەست و نەستی خۆیان بۆ دەخوێندرێتەوە.. یا با بڵێین چیتر ناتوانن. نائومێدن لەوەی بە سادەیی و ئاشکرا هەست و سۆزی خۆیان تاقی بکەنەوە. ئەوان لەو بڕوایەدان کە ئەگەر بتوانن مێشك و عەقڵی خۆیان فڕێ بدەن، دەتوانن سەرفراز و ئازاد بن. ئەوەیان یەکێکە لەو بیرۆکانەی کە ڕۆماننووسی ئینگلیزی [دی. ئێچ. لۆرانس] پشتگیری لێ دەکرد.

بەڵام نە سەربەستی و نە هەست و سۆزەکان ئەوەندە سادەو ساکارن. لەنێو هەریەك لە ئێمەدا گەلێ کاردانەوەی بە پرۆگرام کراو هەیە لە بەرامبەر زۆر شت کە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە -وە یادکەوتنەوەی هەر هەموو سەرزەنشت و هەڕەشەکان، کۆمەڵێ یاساو ڕێنمایی هەڵس و کەوت

کردن کە لە قوتابخانەدا دەیانخوێنین، سۆزێك بۆ نیشتمان و گەڕانەوە بۆ ڕابردوو، حەکایەتەکانی پیرەژنەکان- هەر هەموو ئەو شتانە لەگەڵ هەست و نەستی ڕاستەقینەی ئێمەدا تێکەڵ دەبن. کەواتە، لە ڕووی پراکتیکییەوە، مەسەلەی (سەلیقەیی و تەڕدەستی) بۆ هەمیشە بەو مانایە دێ کە هەریەك لە ئێمە ئامادەو تەییارە کە یەکەم شت ڕاو بکا کە دەنێو مێشکیدا دەدرەوشێتەوە، یەکەمین بیرۆکەو یەکەمین خەیاڵ؛ هەروەك ئەوەی پەیامێك بێ‌و لە قووڵایی دڵ و دەروونمانەوە هاتبێ. بەڵام خۆ دەکرێ ناخ و دڵ و دەروونی هەریەك لە ئێمە پیس بووبێ. وا چاکە ئەو هەڵس و کەوت و کاردانەوانەی خۆمان بپشکنین و لێیان وردبینەوە ئەو کاتەی وەدەر دەکەون، تاوەکو بزانین ئاخۆ ئەو پەیامانە لە کوێوە دێن؟ دەبێ بڕیار بدەین کار بە کامەیان بکەین، کامەیان بە ڕاستی لەگەڵ حەز و ئارەزووی ئێمە یەکدی دەگرێتەوە. ئەوەش بەو مانایە نایەت کە هەر ساتە ناساتێك چاودێری خۆت بکەیت. پێویست ناکات ئەوەندە لە خۆت ڕابمێنی و وردبیتەوە، هەروەك ئەو [هەزار پێ]یەی کە بیری چووبۆوە چۆن ڕێ بکات. بەڵکو مەسەلەکە واهی پێك دێ: کە تۆ

خۆت بدەیتە دەست هەست و نەستە ڕاستەقینەکانی خۆت، ئەوسا دەبینیت کە کارکردە دەبیت. ئەگەر تۆ مەبەستت بێ بە دڵگەرمییەوە کاربکەیت و هەوڵ و تەقەللا بدەیت، ئەوسا خۆت دەبینیت کە چەندە گەرم و گوڕانە دێیتە مەیدانێ.

خەڵکی دەڵێن: ئێمە دەمانەوێ هەموو شتەکان ئاسان بێنە دەست و ژیان بەڕێوە بڕوات. دەی باشە گەر وایە.. یەکەم شت کە پێویستە ئەوەیە کە خۆمان بین، زاڵ بین، بە تەنها ئەو کاتە کارەکانت بۆ ئاسان دەبن کە تۆ بتوانیت یەکەمین بەرپرسی کاروکردەوەکانی خۆت بیت، هەر ئەوەیە وات لێ دەکا چاوەڕێی چاکەو جوانی بیت، هەر ئەوەشە مانای سەلیقەیی و تەڕدەستی و کردەی خۆڕسکی. هەربۆیە (سێکس- جووت بوون) کردەیەکی پڕ لە ڕەزامەندییە بۆ کەسانی گەورە. بە تەنها کەسانی گەورەو پێگەیشتوو دەتوانن خاوەنی خۆیان بن، دەشتوانن واز لە خودپەرستی بێنن و لە هەر پەیوەندییەکی کۆکدا تەندروست بێنە دەرێ. ئەم قسەیە دژوار دەردەکەوێ، وەلێ ئەوەیان یەکێکە لە نهێنییەکانی خۆشەویستی.

★

+وا خەریکە قایلم بکەیت، تا دێ باشتر و باشتر لەم مەسەلەیە تێدەگەم. بەڵام دڵنیا نیم لە خۆم کە تا ئێستا تەواو حاڵی بووبم. چیتر ماوە بیکەم؟

⋆دەبێ فێری ئەوەش بیت کە چۆن چۆنی خۆت دەدوێنیت؟ ئەوەیان زۆر گرنگە. پێویستت بەوە دەبێت کە شتەکان شی بکەیتەوە، تاوەکو بتوانیت خۆت لە خۆت دڵنیا بیت. تۆ پێویستت بەوە هەیە کە دیالۆگێکی "گفتوگۆ)یەکی بەردەوامت لەگەڵ خۆتدا هەبێت. ئەوەیان لە هەموو کات و هەڵوێستە خەراپ و زۆر ئاڵۆزەکاندا یارمەتیت دەدات. ئەوکاتەی منداڵێکی زۆر لاسار و هار لەناو تۆدا وەئاگا هات و ویستی ئازاری دەوروبەر بدات، دەتوانیت بیوەستێنیت و گفتوگۆی لەگەڵ بکەیت؛ دەتوانیت پیی بڵێیت - "نا.. وا مەکە!" هەندێ جار، لەوانەیە بە جۆرێکی دیکە بکەوێتەوە. ئەگەر بایەخ بەو شتانە بدەیت، دەتوانیت لەو ساتەوەختەدا چیت بوێت؛ بیکەیت، ناهێڵیت شتەکان لە دەست دەربچن. هەمیشە هێزی ئەوەت دەبێت کە زاڵ بیت بەسەر خۆتداو هەر شتێك کە حەزی پێ نەکەیت؛ بوەستیت؛ ئەوەیان شتێکە کە زۆر باشە بیزانیت. لە سەرەتادا قورسە، بەلام هێدی هێدی ئاسان دەبێت.

★

+هەر دەڵێی سەربەستی مرۆڤ لەسەر ئەو سووک هەڵوێست و کورتە وەستان و تێرامانانە وەستاوە. چ پەراوێزێکی بەرتەسکی هەیە: ئازادی.

★گرفتەکە ئەوەیە کە تۆ هەمیشە باش ڕەفتار ناکەیت. بۆ نموونە: گەر ئەو منالّە لاسار و بێ گوێیەی ناو تۆ گەرەکی بوو ڕەفتارێکی ناشیرین بنوێنێ، تکایە نەکەی دەست بەجێ سزای خۆت بدەیت؛ بە داخەوە تۆ زۆر جاران ئەوە ڕەفتارتەو زوو زوو سزای خۆت دەدەیت. ئەو مندالّە ببەخشە کە لەناو ناخی خۆت دایە. زۆربەی ئەو شتانەی کە خۆت زۆر بە ناجۆرو ناپەسەندیان دەزانیت، وانییە گەر بتوانیت جوان مامەڵە لەگەڵ خودی خۆتدا بکەیت. ئێمە زۆر جاران زۆر شتی سەیرو سەمەرە دژ بە خۆمان دەکەین تەنها بۆ ئەوەمانە بیسەلمێنین کە ئێمە ئەو کەسە خەراپەین کە بە منالّی بووین؛ کە دەکرێ ئەو کەسە خەراپەی سەردەمی مندالّی بە تەنها دەستکردی خەیاڵی خۆمان بێ. ئێمە هەندێك جار دەتلێینەوە و ئازار دەچێژین بە دەست ئەو گوناهانەی کە بە تەنها خەیاڵ بوون، وەك ئەوەی کە هەستێکی سەیرمان هەبووبێ بە مندالّی دەرهەق بە

دایەو بابە، وەك ئەوەی وەڕس و تووڕەو داخدار بووبین چونکە لە دوای ئێمەوە منالێك لە دایك بووبێ و ئەستێرەی ئەو مندالە هەڵکشابێ و هی ئێمە داکشابێ، ئەو هەستەی کە وای لێکردووین خۆمان بێ نرخ بزانین و بڕوامان بە خۆمان دۆڕاندبێت. ئێمە پێمان وتراوە کە ڕقمان لە گوناه بێ‌و گوناهکارمان خۆش بوێ، بەڵام ئێمە بە ڕێگەیەکی دیکەدا دەڕۆین و مەیلی شتێکی دیکەمان هەیە. ئێمە ڕقمان لەو گوناهکارەیەو کە لە ناخمان دایە، لەولاوەش بە گوناهەکەوە نووساوین و لێی نابینەوە. هەوڵ مەدە هەڵەکانت لە قەوارەی خۆیان گەورەتر بکەیت. تەنها هەوڵی ئەوە بدە کە تێ بگەیت بۆچی ئەو هەڵانەت کردووەو دواجاریش بتوانە بێیتەوە سەر ڕاستە ڕێ.

هەموو ئەو سۆز و خۆشەویستی و بایەخەی گەرەکتە بەو منالە زیندووەی ببەخشیت، دەتوانیت بە خۆتی ببەخشیت. ئەو کاتەی توانیت ئەو منالەی ناو ناخت بناسیت، ئەوسا هەست بەوە دەکەیت کەی فشاری بخەیتە سەر، کەی خۆشی و ئارامی پێببەخشیت، کەی وازی لێبێنی و بە تەنیا جێی بهێڵیت. ئەگەر گەیشتیتە ئەو قۆناغەی کە ئەو

منالّەی ناو ناخی خۆت بناسیت، ئەوسا چاکتر دەتوانیت هاوسۆزی خۆت بیت. دەتوانیت خۆت لەسەر ئەوە ڕابێنیت کەی هێمن و ئارام بیت، نەرم و نیان، چ کاتێکیش داواکانت لە خۆت هەبێت. دواجار دەبێت هەولّی ئەوە بدەیت چۆن لەگەلّ خودی خۆتدا بگونجێیت، لەگەلّ خۆتدا هاوڕێ و دۆست بیت، هەلّبکەیت، هەولّبدە ئەو منالّەی ناو ناخی خۆت بگریتە باوەش؛ لەگەلّ خۆتدا پرد دروست بکە. ئەوەیان هێز و وزەیەکی گەورە لەناو ڕۆحی تۆدا عەمبار دەکات، هەرکاتێك پێویستت پیّ بوو.. بە کەلّکت دێ.

جارێکیان من پیاوێکم بینی زۆر غەمگین، قەهرێکی گەورەی دەخوارد. نزیکترین هاوڕێی مردبوو، هەستی دەکرد دوای مەرگی ئەو زۆر تەنیایە. من لەگەلّیا دانیشتم و بە قوولّی هەستم بە ژان و ئازارەکانی دەکرد. دواجار پێم وت -"لەوە دەچێت تۆ باشترین هاوڕێی خۆت لە دەست دابێ".

وتی - "بەلّێ.. وایە".

پێم وت -"تۆ دەزانیت باشترین هاوڕێی تۆ کێیە؟".

بە سەرسامییەوە سەیرێکی کردم. بۆ ساتێك ڕاماو خەیالّ بردییەوە، چاوەکانی پڕ بوون لە

فرمێسك، پاشان وتی – "وا بزانم ئەوەیان زۆر ڕاستە- تۆ خۆت باشترین هاوڕێی خۆتیت".

★

+باشە ئەگەر ئێمە هەموو ئەو شتانە بکەین، لەو هەموو شتانەش تێبگەین.. ئایا بە ڕاستی ژیانی ئێمە دەگۆڕێت؟

★ئەگەر ئێمە فێری ئەوە ببین چۆن خۆشەویستی بکەین و بتوانین خۆ پەروەردە بکەین، زۆر لەوە دەوڵەمەندتر دەبین کە خەیاڵمان بۆی بچێت، بەڵام هێشتا کۆمەڵێك گرفت و کێشە دەمێنن کە سەرو دڵمان بگرن، بە دەست کۆمەڵێك بەزین و نوشوستی ڕاستەقینەدا دەتلێینەوە و ئازار دەچێژین. ژیان خۆشی ناو گەشت و گوزار نییە –یان باخێکی پڕ لە گوڵ بێت. جیهان بە پێی بەرژەوەندی ئێمە هەڵناسوڕێ، هەندێك ڕێو ڕەسم و مەرجی ئینسانی هەیە کە کەس ناتوانێت لێی دەربچێت، ئێمە پابەندین بە کۆمەڵێك یاساوە کە دەربازبوون لێیان قورسە، ئەم دونیایەی ئێمە لە ئازار و گرفت و نوشوستی و زیان و لە دەست چوون بەدەر نییە. بەڵام دەتوانین هەرچی هێز و وزەی هەمانە بیخەینە گەڕ تاوەکو بەرگەی ناخۆشییەکان بگرین،

هەوڵ بدەین گەورەترین پشکی خۆمان لەو ژیانە وەدەست بێنین. ئەگەر ئێمە بتوانین خۆمان لەو خەیاڵ و فانتازیایە ئازاد بکەین کە هەمانە، فێری ئەوە ببین و بزانین سەرچاوە ڕاستەقینەکانی هێز و وزەی ئێمە وا لە کوێدا، ئەوسا تێدەگەین کە هەر هەموو جیهان:

دەرگاکانی لە بەردەمی ئێمەدا کراوە دەبن و دەتوانین هەموو کونجێکی بپشکنین.. ئیدی دونیا چاوەڕێی ئێمە دەبێت.

خەڵکی هەمیشە حەز دەکەن کە وا خۆیان ببینن کە هیلاك و هەلاهەلان، وای دەنوێنن کە شت نەماوە تاقی نەکەنەوە، هەرچی وزەو هێزی هەیانە بەکاریان هێناوە و شت نەماوە نەیکەن، هەر چییەکیان لە دەست هاتووە کردوویانە، ئەو خەڵکە ئامادەن لەبەردەمی خۆیاندا ببەزن. لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر ئێمە هەر هەموو تواناو ئەگەرەکان لە بەردەمی خۆمان دابنێین، بێگومان ئەوە وەکو کانی و زنەیەك وایە کە بەردەوام ئاوی لێ هەڵبقوڵێ، لەنێو هەریەك لە ئێمەدا وزەیەکی لە بن نەهاتوو هەیە، ئەوە وەکو سەرمایەیەك وایە کە لە بانقێك دامان نابێ و دەستمان لێ نەدابێ. ئەمەیان سادەترین جۆری

خۆشی بەخشینە، ئەمەیان کۆتایی نایە، هەرگیز بێزار نابیت، ئەوەیان وزە و توانایەکە کە دەتپارێزێت. کاتێك "بێرنارد بێرنسن"، ڕەخنەگری هونەری، تەمەنی گەیشتە نەوەد، وتی - "من بەوپەڕی تاسەوە لەسەر سووچی شەقامەکان دەوەستم، شەفقەکەم بە دەستەوەیە، بانگی ڕێبوارەکان دەکەم و سواڵ و تکای ئەوەیان لێ دەکەم کە ئەگەر هەر چرکەیەکیان هەیەو کەڵکیان لێ وەرنەگرتووە، بیبەخشن بە من!" ئەو کابرایە دەیتوانی تا ئەوپەڕی لەزەت لە هەموو چرکەیەکی ژیانی خۆی بکات. دەتوانیت بڵێیت کە "ئەم پیاوێکی زۆر دەگمەن بوو".

بەڵام ئێمەش دەتوانین ئەوە بکەین.

⋆

+ئەوەیان وەک نهێنی ژیان و زیندەگی وایە. هیوادارم کە بتوانین ئاواهی بژین.

⋆هیچ گومانی تیا نییە کە دەتوانین. من زۆر کەسم بینیوە کە توانیویانەو بە ڕاستی توانیویانە ئاواهی بژین. ئێمە هەمووومان دەتوانین یارمەتی خۆمان بدەین کە بگۆڕێین، پێبگەین و گەورەتر بین، ببین بەو کەسەی کە لەناو ئێمەدایەو.. دەبێ

ببین. دەتوانین فێربین کە چۆن چۆنی ببین بە باشترین هاوڕێی خۆمان. ئەگەر وا بکەین، ئەوە تا دونیا ماوە هاوڕێیەکی جوانمان دەبێت. هەمیشە دەتوانین ورەی خۆمان بەرز ڕابگرین. دەتوانین ئارامی بە خۆمان ببەخشین، یارمەتی خۆمان بدەین و ڕۆحی خۆمان ئاسوودە و تێر بکەین ئەو کاتەی هیچ کەسێك لە دەورمان نییە. ئێمە باشترین سەرچاوەی وزەو هێز و توانستی خۆمانین، باشترین ڕێنماییکەر و ڕاوێژکاری خۆمانین. ئێمە هەر هەمووومان ڕاهاتووین کە چاوەڕێی کەسێك بین وشەیەکی ناسکمان دەرهەق بڵێ، بەڵام خۆ ئێمە بە هەزارەها قسەی جوان و ناسکمان هەیە دەرهەق بە خۆمان کە دەکرێ بە خۆمانی بڵێین.

★

+من وا هەست دەکەم کە گەلێک نهێنی هەبوون" لە تۆوە فێریان بووم، زۆر پەند و حیکمەتی جوانم لەتۆوە بیست. هیوادارم هیچیانم لەبیر نەچێتەوە.

★بێگومان وەیادت دەکەونەوە؛ بۆ هەمیشەش کەڵکیان لێ دەبینیت.

"سەبارەت بەو نووسەرانە"

"میلدرید نیومان" و "بێرنارد بێرکۆتس" ژن و مێردن. هەردووکیان دەروونناسن و لە "نیویۆرك" وانەی دەروون زانی دەڵێنەوە. هەردووکیان ئەندامی "کۆمەڵەی دەروونناسانی نیشتمانی"ن، دیارە ئەو کۆمەڵەیە ئەمریکییە و ئەوان ئەندامی کۆمەڵێك ڕێکخراوی پیشەیین.

خاتوو میلدرید لە کۆلێژی باڵای -هەنتەر- دەرچووە و هەر لەوێدا ماستەری لە دەروونزانی وەرگرتووە. خاتوو "نیومان" لەژێر دەستی "ثیودۆر رەیك" بۆ چەندەها ساڵ کاری کردووە، توانی پرۆگرامێکی تەواو لەسەر (دەروونشیکاری) تەواو بکات، بەڕێوەبردنی ئەو پرۆگرامە لە لایەن هەمان "کۆمەڵەی دەروونناسانی نیشتمانی" بەڕێوە چوو. خاتوو "نیومان" جگە لەو کارەی سەرەوە، سەرپەرشتیارە لە دەزگای خزمەتگوزاری و ڕێنمایی کردنی خەڵکی لە "نیویۆرك" دیارە کارەکانیشی بوونەتە بەشێك لە کتێبەکەی کە لە ساڵی (1970)دا دەرچوو؛ لەژێر ناوی "چەند ڕێبازێکی نوێ بۆ ڕێنماییکردنی منداڵان". ئەو کتێبە وەك

ئەنتۆلۆژی کۆمەڵێك نووسەر کە لەسەر جیهانی منداڵان و "شیکاری دەروونی" کاری گەورەیان ئەنجام داوە؛ وەك ڕێبەرێك خەڵکی کەڵکی لێدەبینن.

"بێرنارد بێرکۆتس" دەرچووی کۆلیژی "نیویۆرك"ە، ماستەری لە زاکۆی کۆلۆمبیا تەواوکرد، دکتۆراکەشی لە زانکۆی "نیویۆرك" بوو. پاشان پەیوەندی کرد بە (پەیمانگای ئالفرێد ئادلەر)، دیارە ئەو پەیمانگایە هەر بە ناوی دەروونزانی گەورە – ئادلەر- خۆیەتی، جگە لەوەش، لە هەمان کاتدا لەو سەنتەرەش کاری دەکرد کە بایەخی بە نەخۆشییەکانی عەقڵ دەدا، زیاتریش قوتابیانی خوێندنی باڵا تیایدا کارمەند بوون و ئەزموونی خۆیان دەوڵەمەند دەکرد. دکتۆر "بێرکۆتس" لە هەردوو کۆلێژی "جۆن جەی" و "نیویۆرك ستی"دا سەرگەرمی وانەوتنەوە و لێکۆڵینەوە بوو، کۆلێژی "جۆن جەی" بایەخی تەواوی بە مەسەلەکانی تاوان دەدا، ئەم وەك نووسەرێك بەرهەمی خۆی لە زۆربەی ڕۆژنامەو گۆڤارەکاندا بڵاودەکردەوە.

یاوەری سێیەم لە دەرکردنی کتێبی "چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت". کە "جین ئۆون"ەو لە "نیو جێرسی" گەورە بووە، دەرچووی کۆلیژی

"سکیدمۆر"ە. لە زانکۆ کۆڵۆمبیا ماستەری لە "فەلسەفە" وەرگرتووە، ئەو خانمە دەیەها لێکۆڵینەوەی لەسەر کێشەو گرفتەکان ئامادە دەکرد و لە ڕێی کەناڵەکانی تەلەفزیۆنەوە پەخش دەکران، لە دەزگایەکیشدا وەك نووسەر پەرەی بە توێژینەوەکانی خۆی داوە و زۆر بایەخیشی بە جەماوەر و بوونی ڕاو و ڕای گشتی داوە، ئەو خانمە شووی کردووە و وەك نووسەرێکی ئازاد لە (نیویۆرك ستی) دەژی.

*بەشێك لــە خوێندنــەوەكانی هەنــدێك لــە نووسەران:

"ڕێكس رید" وتوویەتی:

"زۆر دەگمەنە كەسێك هەبێ و لەسـەر ئـەم گۆی زەوییە بژی و گرفت و كێشەی نـەبێ، ئـەو گرفت و كێشانەی كە سەرچاوەكەیان ڕۆحی خۆمانە. هەندێك جـار ئێمــە گــەروەترین و خــەراپترین دوژمنــی خۆمـانین بـێ ئـەوەی كـە پـێی بـزانین. ئـەم كتێبـە دانســقەیە دەتوانێــت گرفتــەكانت چارەســەر بكـات بەوەی كـە یارمـەتیت دەدات خۆتـت خـۆش بـوێ. بـە هەســت و ســۆز و حیكمــەت و ڕۆحێكــی ڕێنمــایی كەرەوە نووسراوە. ئەوە كتێبێك نییـە لەسـەر وشـەی "چــۆن" بوەســتێت، بــەڵكو زیــاتر فێــرت دەكــات "كــاركردە" بیــت. هــەر كەســێكم ناســیبێ و ئــەم كتێبـەی خوێندبێتـەوە، دواجـار كەسـێكی باشـتری لێ دەرچووە؛ لەچاو جاران. تكایـە.. بیخوێنـەوە. ژیانـت دەگۆڕێت. بە دڵنیاییەوە دەیڵێم كە ژیانی منی گۆڕی.

★"نۆرا ئیفرن" وتوویەتی:

(میلدریــد نیومــان) و (بێرنــارد بێركــۆتس) كتێبێكی زۆر دەگمەنیان نووسیوە. مـن پێتـان دەڵێم

که ئەم کتێبە پڕە لە ئەفسوون- بەڵام هەموو جوانی کتێبەکەش لەوەدایە کە باس لە سیحر و ئەفسانە ناکات. با بە کورتی و سادەیی پێتان بڵێم کە (من بێ ئەم کتێبە ناژیم).

★"نەیل سیمۆن" وتوویەتی:

"خۆی هیچ حەب و دەرمانێکی وا کاریگەر لە ئارادا نییە زۆر بە پەلەو خێرا وات لێبکات کە چۆن ببیت بە باشترین هاوڕێی خۆت. بەڵام ئەگەر من نیگەران و ڕەشبین بم، لە ڕۆژێکدا دوو جاران دەیخوێنمەوە، دیارە پەرداخێك ئاویش لە بەردەمی خۆم دادەنێم. هەموو جارێکیش ورەی منی بەرز کردۆتەوە. ئەم کتێبە ڕۆح و سرۆشتم پێ دەبەخشێ و وات لێدەکات ڕوو لە باشتر بیت."

★"دان گرینبێرگ" وتوویەتی:

"-چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت- بەدەر لە هەر گومانێك کتێبێکی زۆر ڕووناکە، بە لایەنی کەمەوە هەفتەی جارێك خوێندنەوە و سەرلەنوێ خوێندنەوەی پێویستە. بەر لە خوێندنەوەی من کەسێکی پەست و غەمگین، ئەوەندە لێوە لەرزە بووم

کـه کـەمترین شـت دەیترسـاندم، کەسـێك بـووم کـە هـەرگیز بـوارم بـە خـۆم نـەدەداو ڕۆژگـار؛ ڕۆژگـاری خۆم نەبوو. هـەر لـە دوای خوێندنـەوەی ئـەم کتێبـە هەستم کرد هێمن و بە تواناترم لـە جـاران، یەکسـەر چوومە دەرەوە و زۆر بە سادەیی دڵی خۆم بـە ئـایس کرێمێکی مۆز خۆش کرد."

★"خاتوو پاولا پرێنتس" وتوویەتی:

"ئـەم کتێبـە داوات لێـدەکات کـە هـیچ کـەس نەکەیت بە بەرپرس لە کاروکردەوەکانی خۆت، تاکـە کەسێك کە لە شتەکان بەرپرس بێت: خۆتیت."

★"ڕیچارد بێنجامین" وتوویەتی:

"ئـەم کتێبـە بـۆ ئـەو کەسـانە نووسـراوە کـە بـە تەواوی خۆیان خۆش ناوێ. هـەموو شـتێك دەگۆڕێـت گەر تۆ بتوانیت باشترین هاوڕێی خۆت بیت!"

★"بێری بێرنسن" وتوویەتی:

"لەو کاتانەی کە کێشەو گرفتم زۆر دەبوون، کە زۆر دەشڵەژام؛ ئەم کتێبە بۆ من هەناسەیەکی پاك و قووڵی ناوشاخان بوو. ئێستاکەش.. پاش خوێندنەوەی چەند جارەم بۆ ئەم کتێبە؛ پەند و حیکمەتە بە کەڵکەکانی بوونەتە بەشێك لە ژیانم".

*ڕۆژنامەو گۆڤارەکان ستایشی "چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت" دەکەن

1-"جۆرێکە لە گفت و گۆی زیندوو لە ڕووی سایکۆلۆژییەوە کۆك و دامەزراوە.. ئاراستەی ئەو کەسانە کراوە کە ڕقیان لە خۆیانە، یاخود قێز لە خۆیان دەکەنەوە.. خەڵکانێك کە حەوسەڵەی ئەوەیان هەیە ئوتمبێلەکانیان بخەنەگەڕ، بەڵام خۆ دەشکرێ بەوە سەغڵەت نەبن کە خۆ فێر بکەن چۆن چۆنی خۆ بخەنە گەڕ". [نیویۆرك تایمز].

2-"ئەو شتەی کە نووسەران -بێرکۆتس-ەکان- دۆزییانەوە.. شێوازێکی زۆر لە یادکراوە لە گفتوگۆ کردن و مامەڵە، لێك نزیك بوونەوەیەکی ئادەمیانە کە دەکرێ پێی بڵێین: نزیك بوونەوە لە ناسینی من".

[شیکاگۆ تربیون سندیکت]

3-"ئەم کتێبە پڕ لە سۆزە، پڕە لە یاساو ڕێ و ڕەسمی سەیر و سەمەرە، ڕەچەتەیە بۆ ئەو کەسانەی وەڕس و بێزارن، دەرمانێکە دژ بە فیگاری و نیگەرانی و پەژموردەیی، دژ بە ورە بەردان و بەزین و دژ بە تەنیایی".

[لۆس ئانجلز تایمز]

4-"له گەوهەردا نووسەرانی ئەم کتێبە دەڵێن: بوەستەو ژیانی ئەمڕۆکەت تێکەڵ بەو هەست و سۆز و کاردانەوانە مەکە کە دەکرێ ناجۆر و ناگونجاو بن بە یەکەوە، ئەو هەست و سۆز و کاردانەوانەی کە لە منالییەوە لەگەڵ خۆتدا هەڵتگرتوون. بوەستەو چیدیکە لە پایەو پلەی خۆت کەم مەکەرەوە، خۆت مەشکێنە، بچوك مەبەرەوە. هەر ئەو نووسەرانەش یارمەتیت دەدەن کە چۆن بگەیت بەو قۆناغە".

[دیترۆیت فری پرێس]

5-"ئەگەر دەرمانێکی سیحراوی هەبووایە بۆ ژیان و زیندەگی کردن، کە بخرایەتە ناو بوتڵێك و بفرۆشرایە، دەتوانیت دڵنیا بیت لەوەی کە بەر نەدەکەوت. بەڵام لەبەر ئەوەی کە دەرمانی وا لە بازاڕدا نییە، میلدرید نیومان و بێرنارد بێرکۆتس ڕێگە چارەیەکی دیکەیان دۆزییەوە تا یارمەتی خەڵکی بدەن کە ژیانێکی پڕ ماناتر ببەنە سەر، جگە لەوەش، بتوانن ئەوەندە ئازا بن بەسەر ئەو تەنگ و چەڵەمانە زاڵ بن کە ناهێڵن بەختەوەر بن".

[ئۆکلاند تربیون]

6-"هەمیشە، دووبارەو دەبارە ئەم کتێبە بخوێنەوە. بە ڕاستی چێژ بەخشە، پاشان لەوە

تێدەگەیت کە بۆ هەر دڵەڕاوکێ و ترس و نائومێدییەك هۆکاری بەجێ هەن، خوێندنەوەی ئەم کتێبە ئارام بەخشە".

[هارتفۆرد کۆرانت]

7-"کتێبێکی فریودەرە، دوورە لە قسەی پڕو پووچ، بە شێوەی پرسیار و وەڵام دامەزراوە، کۆك و جوان. ئەوەندە بەرزە کە دەبێ ڕیزی بۆ بگریت".

[هۆستن کرۆنکل]

8-"بە زمانێکی شیرین و ڕوون، دوور لە زمانی تەکنیکی، بەڵام ڕۆشنبیرانە: فێرت دەکات چۆن لە ڕووی سۆزدارییەوە خۆش بەخت دەبیت، بۆ هەر کەسێك گەر بیەوێت لە ڕووی عەقڵیو ڕۆحییەوە ئارام بێت: خوێندنەوەی ئەم کتێبە بەکەڵکە، بۆ تێگەیشتن لە سەرچاوەکانی خۆشی و نەخۆشی".

[لایبرەری جورناڵ]

9-"خەڵکێکی زۆر و جوان بەرەو پیری ئەم کتێبە چوون و ڕێی خۆیان دۆزییەوە بۆ (بوون بە باشترین هاوڕێی خۆیان. خۆشی و گەشانەوەیان بەڵگەیەکی ڕوونە کە چۆن ئەم نامیلکەیە توانیویەتی ژیانیان بگۆڕێت. لەوانەیە ژیانی تۆش بگۆڕێت)".

[مینیپۆلس تریبون]

10-"زۆر گرنگە گوێ لە خۆمان بگرین، ئەگەر بتوانین ببین بە باشترین هاوڕێی خۆمان، ئەوسا دەتوانین بەختەوەر بین. ئەمەیان کتێبێکی دانسقەیە بۆ ڕێنمایی و ئامۆژگاری".

[پێسا کۆلا نیوز]

11-"هەوڵ بدە ئامۆژگاری ماقووڵ بدۆزیتەوە، هەستی پێ بکەیت، واز لە شتی منالآنەت بێنە، بەوە ڕازی بە کە ئیدی تۆ گەورە و تەواویت، لەسەر هەردوو پێی خۆت بوەستە".

[دالاس تایمز هیرالد]

12-"دونیایەك سەرسامی و شاگەشکەبوون.. هەموو کەسێك باسی دەکات".

[بۆستن هیرالد ئامریکان]

13-"لە فرۆشدا پلەی یەکەمینەو ئەوەش جێی سەرسامییە.. ئەم کتێبە فێرت دەکات کە چۆن چارەسەری دەرد و گرفتەکانی خۆت بکەیت.. ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی کە زۆربەیان ئافرەتن: ئەم کتێبە دەخوێننەوە و لێی دەدوێن".

[نیویۆرك مەگەزین]

14-"میلدرید.. بێرنارد: سوپاس بۆ هەردووکتان، من پێویستم بەم کتێبە هەبوو. ئەو

دوو زاتە دەروونناسن، ئەوان فێرمان دەکەن کە چۆن چۆنی لەگەڵ خۆماندا دۆستایەتی بگرین. هەموو شتێك دەگۆڕێت، ئەوان وا دەڵێن، ئەو کاتەی کە دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت".

[جاکسنفل- تایمز – یونیەن]

15-"نیومان و بێرکۆتس ئاگاداری کێشەو گرفتەکانی تەنیایین، خۆ بەکەم زانین، بە یەکەوە و لە فۆرمی دیالۆگدا چەندە وشەو ڕستەمان فێر دەکەن تا بتوانین هێز و وزە لەناو خودی خۆمانەوە بخولقێنین".

[ڕۆنۆك تایمز]

16-"بە زمانی کەسێکی ئاسایی بۆمان ڕوون دەکەنەوە کە هەر یەك لە ئێمە تواناو هێزی شاراوەی تیایە کە بتوانێت شادومان بێت. لە ڕێی دەیەها پرسیار و وەڵام، پیشانمان دەدەن کە دەشێ هەر یەکێك لە ئێمە بە ڕۆحێکی ئیجابیانە کاروکردەوەکانی خۆی هەڵبسەنگێنێت، بگرە ئازادنەش، لە ڕووی سۆزدارییەوە، هەموو شتەکانی خۆمان هەڵبژێرین، چاکتریش لە تواناو هزری خۆمان تێبگەین".

[لە کتێبی -مەنث کلەب]

17-"باشتره لە چوونت بۆ لای دەروونزانێك و ڕاكشانت لەسەر قەرەوێڵە، ئەم كتێبە بخوێنەوە كە زۆرترین فرۆشی هەیە، دوای ئەوە تۆزێك نرخ و بایەخی پتر بۆ خودی خۆت دابنێ".

[ولنگتن نیوز]

هاوینی- 2002

سلێمانی