چی بکەین هەتا بڕوایان بە ئێمە هەبێت؟

هێرش کەریم خان*

متمانەو هەست کردن بە ئارامی

دۆزینـــەوەی کەســـی ئەمین و جێی متمانە چ لـــە پەیوەندیی دوور یـــان نزیك، یـــان پەیوەندییی فەرمـــی کارێکی ســـادە نیە.مرۆڤەکان دەیانەوێـــت هاوڕێی بە بڕوایان هەبێت، واتـــە بتوانن بڕوای پێبکەن لە رۆژانی پێویســـتدا بە هانایانەوە بێت. بڕواو متمانە دوو وشەن کە لە رووخســـاردا ســـادە بەڵام لە ناوەڕۆکدا زۆر قوڵن. کاتێك رازێك بۆ یەکێك باس دەکەی و ئەو لای یەکیکی دی دەیدرکێنێ، چ هەســـتێکت پێ دەبەخشـــێ؟ بێگومـــان ئازاربەخش. هاوڵاتیانمان تـــا چ رادەیەك باوەڕیان بەیەکتر هەیە. لەنـــاو یەك خێزاندا تاکەکانی تا چ رادەیەك بڕوایـــان بـــە یەکـــترە؟ باوەڕپێکردنـــی تاکەکانی خێـــزان یەکێکە لە بنەماکانـــی تەندروســـتی دەروونی. کاتێـــك تازەپێگەیشـــتووێك یان گەنجێـــك لە ناو خێزاندا کەســـێکی وا پەیدائەکا کە باوەڕی پێ بکات، هەتا لە گەڵی پەیوەندیەکی نزیكو دۆســـتانەی هەبێت، ئەوا ئەم تاکە بەشـــێوەیەکی نەســـتی واتە بێ ئەوەی ئاگای لەخۆی بێت، لە خێزان دوور دەکەوێتەوە، روودەکاتە هاوڕێو بێگانە. ئەوا ئەگەر لەم میانەدا توشـــی هاوڕێی خراپ بوو، ئەوا توشـــی هەندێ ئـــازاری کۆمەڵایەتی دەبێـــت کە ناتوانێـــت باجی بداتەوە. بەڵام تاکێـــك کە پەیوەندیەکی دۆســـتانەی لەگەڵ تاکەکانی تری خێزانـــی هەیەو متمانەیان بەیەکتر هەیە ئەوا دەبێتە فاکتەرێکی زاڵ بوون بەســـەر کێشەی رۆژانەیان. چ دەکەی هەتا کەسێك بیتو ببیتە جێی متمانەی کەسانی ترو متمانت پێ بکەن؟

رابـــردووی تاکێـــك باشـــترین بەڵگەیە بـــۆ وەڵامی ئەو پرســـیارە. هەمووومـــان لەتاقیکردنەوە داین لەلایەن کەســـانی تر، هەریەکێکمان بەشـــێوەیەك تاقیکردنـــەوە ئەنجـــام دەدەیـــن. ئـــەو کەســـانە جێی متمانەن کەبە ســـەربڵندی لە تاقیکردنەوە دەردەچن. ئێوە هەمیشـــە متمانە بەو کەســـانە دەکەن کەپێشـــتر متمانەتان پێ کردووە، لەگەڵ کەســـێك دەردی دڵ دەکەی کە ئاکامی باشـــی هەبووبێت، لە دوکانێك پێداویســـتی دەکڕی کە تارادەیـــەك باوەڕت پێی هەیە، کەشـــتەکانی مارکـــەن، لەرێگایەك هاتوچۆدەکـــەی کە لەرێگاکانی تر ســـەلامەتتر بێـــت، بۆمیوانەکانت لەچێشـــتخانەیەك خـــواردن دەکەی کەمەرجی تەندروستی تێدابێت، منداڵەکانت لە قوتابخانەیەك ناونووس دەکەی کەبەلایەنی کەم لەچەند کەســـێك ناوی ئەم قوتابخانەیەت بیستووە، لەرووی چالاکیو باشـــی. کەواتە ئەم هۆیانە هاوبەشن لەهەڵبژاردنی کەســـانێك کـــە دەتانەوێـــت متمانەی پێبکـــەن، بڕواتان بەکەســـانی ترهەبێت تا کەســـانی تریـــش بڕواتـــان پێبکەن. کاتێك بەکەســـێك دەڵێی((چـــۆن باوەڕت پێبکەم))تاك بەشـــێوەیەکی نەســـتی چاوەڕێ دەکات کـــە کەســـێکی باوەڕپێکراوبیـــت، مەگەر لەلایەنی کەســـایەتی کەســـێکی بێویژدان بیت، بـــاوەڕی بەرامبەر یەکێکە لەنیشـــانەکانی پەیوەندی پتەو و راســـتگۆیانە. ئەگەر تۆ باوەڕت بەکەســـێك نەبێت ئـــەوا ئەویش باوەڕی بەتـــۆ کەم دەبێت، لەوانەیە بـــاوەڕی هەر پێت نەمێنێـــت. خەڵك دەیانـــەوێ لە بەرامبەر کاردانـــەوە ئیجابیەکانیان کە بەرامبەر کەســـانی تر دەکەن. کاردانـــەوەی ئیجابی وەربگرنەوە، کەســـێك کەجێی متمانە بێت لەلایەن کەســـێکی ترەوە، ئەوا بەخۆی دەنازێـــت یان قســـەی نهێنی خۆتی بۆ بکەی لێرەدا هەســـت بە غرور دەکات، هەروەها ســـۆزو عاتیفەشـــی بەرامبەر تۆ زیاددەکات، هەمیشە هەمووخەڵك لە گوێبیســـتنی قسەیەك یان وشەیەك کە بۆنی ناراستی یان ناتەواوی لێبێت خۆیان دوورەپەرێز دەگرن، نایانەوێت گوێبگرن، نەوەکو کاریان لێبکاتو ببێتە هەڵگری ئەم جۆرە قســـانە، چونکە ئەم قســـانە هەستێکی ناخۆشیان پێ دەبەخشـــێتو خەڵك خۆی چەندین کێشـــەو گیروگرفتی هەیە، کە ناتوانێت ئەم قســـانە ببیستێت، بەڵکو گوێ بۆ ئەو قســـانە شـــل دەکات کە هەســـتی خۆش دەکات واتا لەگەڵ ئەوقسانە هەستێکی ئارامیت پێدەبەخشێت.

پەیوەندی متمانەو هەستکردن بەئارامی

هەســـتکردن بەئارامی بریتیە لە هەســـتی ئازادی رێژەیی لە ترس، ئەم هەســـتە کەشێکی دڵخۆش دروست دەکاتو تاك لە ناو ئەم کەشەدا خاوەنی ئارامی جەستەییو دەروونی دەبێت، کەسانی نائارام ئەوەندە هاوســـەنگ نین. کەســـێك کەهەموو کات هەســـت بەئارامییێکی کەم، ترسو دڵەڕاوکێ لەنـــاوەوەو دەرەوەی خۆی بکات، ناتوانێت مرۆڤێکی تەندروســـت بێت، هەروەهـــا ناتوانێت ببێتە مرۆڤێك کە کەســـێکیتر متمانەی پێ بکات. ئەو ترســـی لەخـــۆیو لە دەوروبەری خۆی هەیەو متمانەی بەهیچ شتێكو هەتا بەهیچ کەسێکیش نیە، لەگەڵ دەروونی خۆی لەشەڕدایە. هەندێك لەدەروونناسان بڕوایان وایە کە هەستکردن بەنائارامی هەستێکی پتەو و سادە نییەو تەنهاو دیاریکراو نیە، بەڵکو ئاڵۆزو تێکهەڵکێشـــە کە دەبێت بە یەکێك لە ســـیفەتەکانی کەسایەتی مـــرۆڤ بژمێردرێت. لـــێرەدا ئاماژە بەچەند نیشـــانەیەك دەکەین کە زانای دەروونناس "ئابرامام مزلو" یەکەم کەس بووە کە نیشـــانەکانی کەسێکی نائارامی دیاریکردووە:

- ⋆هەست بەوە دەکات کەپشتگوێخراوە ، خەڵك خۆشیان ناوێت.
- ⋆هەست کردن بەتەنیایی.
- ⋆هەست بەوە دەکات کە هەموو کات لەمەترسی دایە.
- ⋆دونیا بە شوێنێکی تاریك و ترسناك دادەنێت.
- ⋆بە دیدی ئەوەوە کەسانی بەرامبەری کەسی شەڕانگێزو خراپن.
- ⋆هەستکردن بەکەمی متمانە، حەسود وبەخیل.
- ⋆رەش بینی.
- ⋆نارازی لەخۆی و ژینگەی کەتێیدا دەژییێت.
- ⋆هەســـت کردن بەماندووبوونی جەســـتەیی و دەروونی و هەروەها نارەحەتی و بێهزی.
- ⋆گەڕان بەدوای دۆزینەوەی کەموکورتی لە خۆی.
- ⋆هەست کردن بەگوناح و شەرمەزاری.
- ⋆گەڕان بـــە دوای دۆزینەوەی ئارامی بۆخۆی بەرێگای نادروســـتو ترسناك.

....

⋆توێژەری کۆمەڵایەتی