

وزەى تووندوتیژی له کارمای مرقدا (به نیگایه کی دهرووناسی)

مه هاباد قه رداغی

(به شی یه که م)

پیشه کی:

دهنگوباسه کانی جیهان له هه موو که ناڵه کانی راگه یاندنه وه تووندوتیژییه پیاده کراوه کان دهگیرنه وه و پیشانی ددهن. له هه موو جیگایه ک تووندوتیژی هه یه ، به لام له رۆژه لاتى ناوه راستدا گه یشتوه ته ناستیکی بڵند و له عیراقیشدا گه یشتوه ته لوتکه .

له ولاتی عیراقددا به تایبه ت له چل سائی رابردوودا هه موو شیوازه کانی تووندوتیژی دژ به تاکه که س و گروپه کان نه نجام درا و کۆمه نکۆژییه کانیس له هه ره ترسناکترین جۆره کانی تووندوتیژی بوون که رژی می نه وسا پیاده ی ده کرد. له دواى روخانی رژی می شه وه نواندنى تووندوتیژی به جۆر و شیوازی تر هه ره رده وامه .

تووندوتیژی وزه یه کی نیگه تیغه و خۆی به رهه م ده هیئتیه وه ، تا وای لیها تووه له و ولاته دا که ناوی عیراقه تاقه وزه یه کی پۆزه تیغ نه ماوه و مرقا رۆژانه له ناوگۆری وزه یه کی ره شه . مه خابن وا پیشینی ناکریت له سالانکی که می داها توودا تووندوتیژی بنبر بکریت، له به ره هویه کی زانستی، چونکه تووندوتیژی و تاوان بووه به به شیکی سه ره کی له کارمای مرقی عیراقی (کارما بریتییه له کیلگه ی رۆحی هه ره که سیک) هه ره خوویه کیش له کارمای گشتی خه لکی ولاتی کدا جیگه ی گرت، چاره سه ریه که ی ناسان نییه .

سروشتی وزه وایه که ده سورته وه ، دان و ستان ده کات، خۆی به رهه م ده هیئتیه وه و که م و زیاد ده کات. چ هه پۆزه تیغ و چ هه نیگه تیغ هه مان سروشتیان هه یه . له عیراقددا زیاتر له چل سائه کارمای مرقه کان پرن له وزه یه نیگه تیغ و یه ک له یه کتری وهرده گری و دهیداته وه ، له م ناوگۆره ی نیوانیاندا تاوانی بچووک و تاوانی گه وره و گه وره تر و جاری واش هه یه کاره سات و مه رگه ساتی گه وره روو ده دات. ولاتی ک که له ناشتیدا بژی و ناسایش تییدا به رقه رار بیت، خه لکه که شی وزه یه پۆزه تیغ و گه ش به رهه م ده هیئتی و له ناوگۆری نه و وزه یه دا داهینان و گه شه سه ندن دیته ناراه . کارمای مرقه کانی ولاتیکی له ناشتیدا سه قامگیر، کارمایه کی پاک و بیگه رده ، بویه مرقا ده توانی پیشینی به رده وای ناشتی و به رده وای گه شه سه ندن و داهینان و وه به رهینانی وزه یه پۆزه تیغ له و ولاته دا بکات.

باشووری کوردستان له سه رده می کدا که کۆلۆنی عیراق بوو. وه ک ولات کارمایه کی نیگه تیغی هه بوو. مرقی کورد دوو جۆر وزه یه به رهه م ده هیئا و دان و ستانی پیاده کرد. رژی می به عس به به رده وای و به شیوه یه کی سیسته ماتیک نه فره ت و مه رگ و نه خۆشی و ترس و تۆقینی بو خه لکی کوردستان ده نارد و کارمای مرقی کوردی پر ده کرد له وزه یه رده ش و نیگه تیغ، به لام له لایه کی دیکه وه شۆرش و پیشمه رگه و خه بات هه بوو که وزه یه به رگری و به رده نگاری بو ده نارد و نه م وزه یه ش له به شیکی دیکه ی کارمای مرقی کورددا جیگه ی ده درایه و جۆریک له هاوسه نگی بو دروست ده کرد. کاره ساته کانی وه کو نه نفال و کیمیا بارانی هه نه بجه کارمای هه موو مرقیکی کوردیان ته و او ره ش کرده وه ، له ناوه راستی هه شتاکانه وه به تایبه ت تا سائی راپه رین کارمای مرقی کورد به گشتی به وزه یه ترس و تۆقین گه مارۆ درابوو. راپه رینی به هاری 1991 ، که کۆتایی به به شیکی له سیسته می به عس هیئا له کوردستاندا ، خۆشییه کی بیئه ندازه ی دروست کرد و به لیشاو وزه یه پۆزه تیغ له دهروونی مرقی کورد هه نه دقۆلی و له دایک ده بوو. نه م وزه یه ش له نیوان خه لکدا ده سو راپه وه و خۆی به رهه م ده هیئا یه وه . به باوه رپی من له سه ره تای سائی راپه ریندا کارمای مرقی کورد تا راده یه کی باش پاک بووه وه . به لام کاره ساتی کۆره وی به سه ردا هات و دیسانه وه کارمای گشتی خه لکی کوردستان پر بووه وه له وزه یه ترس و تۆقین له چه کی

کیمیایی، به لام گه رانه وهی خه نک و دووباره راپه رینه وه هاوسه نگییه کی له کارمادا دروست کرده وه. ماوهیه ک نارامی و بوژانه وهی نابووری و هه بوونی ناسایش له کوردستانا وزه ی باشی به رهه مهینا، به لام شه ری ناوخویی وزه کانی به نیگه تیغ گۆری، په یماننامه ی ناشتی نیوان حیزبه سه ره کییه کانی کوردستان دنیایی هینایه وه و به وهش دووباره وزه ی پوزه تیغ دروست بووه وه، به لام له کارمای گشتی خه نکدا تارماییه کانی تووندوتیژی نه سراپه وه، چونکه سرینه وهی وزه ی تووندوتیژی و تارماییه کانی بارودوخه نانا ساییه کانی هه ر ولاتیگ پیوستی به به رنامه ریژی هه یه و سه ردارانی نه و ولاته پیوسته وه ک پرسیکی گرنگ بایه خ و پیشتی بداتی.

نه گه ر باس له ولاتی عیراق بکه یین و به نیگایه کی ده رووناسیانه له کارمای گشتی ولات و مروقه کانی نه و ولاته بروانین، تازه و دوا ی هاتنه سه رکاری رژیمیکی دیکه له دوا ی رژیمی به عسه وه، که نه مانیش به هه مان شیوه له نایدولژیای تووندوتیژییه وه نیلهام و درده گرن، چاره سه رکردنی نزیکتره له مه حائه وه و هی نه وه نییه تا ماوهیه کی درپژخایه ن چاوه ریی سه قامگیربوونی ناشتی لی بکریت. به لام کوردستان جیگه ی مه به ستی نیمه یه و به حوکی دیفاکتو له دوا ی راپه رینه وه وه ک ولاتیکی جیاواز له عیراق به ریوه چوو و ده کری به تایبه ت و به جیاواز باسی نیوه بکه یین و له رووی ده روونیه وه به رنامه بو ناساییکردنه وه دابننن. پیوستیسه هه موو بیرکردنه وه یه کی پوزه تیغ به ناراسته ی ناشتی و ناساییکردنه وه و پاککردنه وهی کارمای مروقه کان به گشتی، له لایه ن به ریوه به ران و دئسوزانه وه به هه ند وه ریگریت بو نه وهی له ریگه ی به رنامه ریژییه وه کۆتایی به کولتووری تووندوتیژی بهینریت.

پیاده کردنی تووندوتیژی به تایبه ت به رامبه ر به که سانی بیتاوان، بو نموونه که له کرداره خو کوژییه کاندایه سه دان که س پیوه ده بن، یاخوود له و ره شه کوژییه ی که به رامبه ر به ناهرته ده کرین، یان نه و گه مارو ده روونیه ی که ده بیته هوی خو کوشتن و خو ستاندنی سه دان ژن، هه موو نه مانه له ویدا ته واو نابن که مروقه بیتاوانه کان ده مرن و له گۆرده نرین، به لکه نه و تاوانانه له شیوه ی وزه ی ره شی قه ترانی له نیو نه و جوگرافیا یه دا که تاوانه کانی تیدا نه نجام دراوه به رهه م دیت و به به رده و امیش له که سیکه وه بو که سیکه تر ده پروات، ریک وه کو په تای کولپرا و گرانه تا نه نغله وه نژای باننده و و نه خوشیه گوازا وه کانی دیکه .

نیمه ده بینین که باس له په ییدا بوونی نه خوشی کولپرا ده کریت، به پرسانی تایبه تمه ند له ولاتا ده ست ده کن به بلاوکردنه وهی هوشیاری بو خو پاراستن له و نه خوشیه، یان بو به رگرتن له نه خوشی هه ندی رینومایی بلاوده که نه وه، به لام هه تا نیستا که س بییری له وه نه کردوو ته وه چون کارمای مروقه کانی نه م ولاته له فایروسی نادیا ری په تای تووندوتیژی پاک بکاته وه. نه گه ر کولپرا و نایدز و گرانه تا میکرو ب و فایرو سه کانی ناسراون و کاریگه رییان له سه ر باری فیزیکی و جه سته ی مروقه کانه وه هه یه، نه مه ی که په یوه سته به تووندوتیژییه وه له کارمای مروقا جیگیره و په یوه ندی به باری ده روونی و بوچی مروقه وه هه یه، زور روونیشه و له رووی زانستیسه وه دانپیدا نراوه که زوربه ی زوری ناره حه تیبه جه سته ییه کان په یوه ندیدارن به نانا رامی ده روونی و بوچی مروقه وه و به نه خوشیه سایکوسوماتیکیه کان ناسراون. نه وانده ی که به ده رمان چاک نا کرینه وه و ته نها به هاوسه نککردنه وهی سه رچاوه کانی وزه ی ده روونی و بوچی مروقه ده کری چاره سه ر بکرین.

که واته :

- بو نه وهی تووندوتیژی نه بیته خو، نه چینه کارماوه و تاوان به رهه م نه هینی،
 - بو نه وهی شوینه وارده کانی وزه ی ره شی سالانی پیشووی ژێرده سه لاتی به عس له کارمای مروقی کورددا بسرینه وه،
 - بو نه وهی شوینه وارده کانی شه ری گه رمی ناوخو، شه ری ساردی راگه یاندن و بق و کینه کانی سالانی زووی نیوان لایه نه سیاسییه کان له ده روونی مروقی کورد ده ر بکریت،
 - بو نه وهی کوشتن و ره شه کوژی ژنان کۆتایی پی بهینریت،
- پیوستمان به پاککردنه وهی کارمای مروقی کورد هه یه، که نه مه ش به پرۆسه یه ک ده کریت و پیوستی به میکانیزی ده روونی هه یه که هه ر یه ک له مروقه کان خو یان ده توانن بن به به شیک له چاره سه ری به مه رجیک ناماده ی نه نجامدانی گۆران بن له سیسته می بیرکردنه وهی نیگه تیغی خو یاندا به ره و ناراسته یه کی پوزه تیغ، چونکه بیرکردنه وهی پوزه تیغ ده بیته هوی به رهه مهینانی وزه ی پوزه تیغ له مروقا.

ھەر يەك لە ئېمە خاوەنى كارماى تايبەت بە خۆمانين، بە لام ھە مووشمان يېگە ۋە ۋەكو گەل و نە تە ۋەش كارمايە كى ھاويە شمان ھە يە . كارماى تايبەت يە ھەر يە كە مان بىريارى چۆنيەت يە شىكى بچوكى ئە و كارما گشتيە دەدات، بۆيە زۆر گرنگە بتوانریت بە شە كانى ئە و كارمايە بە تال بكریتە ۋە لە ۋەزە ينگە تيف و تژى بكریت لە ۋەزە ياش، بە تال بكریتە ۋە لە ۋەزە رق و پىر بكریت لە ۋەزە خۆشە ويستى و ھاوسۆزى، ئە مەش راستە بە پىرۆسە يەك و زنجيرە يەك ھە نگاوى يەك لە دواى يەك دەكریت، بە لام لە كاتيش گرنگتر بۆ ئەم مە بە ستە ئيرادەى تاكە كان خۆيان و ئيرادەى سە ركردايە تى كوردە بۆ بنياتنانە ۋەى مړووى و پاكرژدنه ۋەى كارماكان، چونكە بۆ ئەم مە بە ستە پىويستمان بە پىپۆرى بوارە كانى ۋەزە و رۆح و دەروون ھە يە كە ئيبكۆننە ۋە لە دۆخە كان و رېگە چارە دابنين بۆ پاكرژدنه ۋەى كارماى ھەر تاكى لە پيناوى بنېركردنى ھە ستى تووندوتيزى لاي مړوقى ئېمە .

(كارما) و (ئاوراى مړوفا):

كارما كىلگە ي رۆحى مړوفا و ئاوينە يە كى ھە ميشە يى رەفتار و گفتارە كانيە تى ئەك لە رۆژى ھاتنە دنياۋە، بە ئكە ئە و ماۋەشى كە نوتفە يە كە و لە مندا لئادانى داكيەت ي بوارى كارماى چالاكە و پەيوە نديدارە بە كارماى كە سانى نيو ژنگە كە ي . كارماى مړوفا تە نها پەيوە ندى بە خۆيە ۋە نيبە، بە ئكە ھە ندى لە توخمە كانى كارماى داىك و باوك و باپيران و داپيرانيشى بە ميراتى بۆ دە ميننە ۋە، ھە روەھا ئە وانە ي لە دە وروپە ربه ۋە دە ژين و ئە وانە شى كە لە دوورە ۋە پەيوە نديدارن بە ژيان و چارە نووسى ئە ۋە ۋە . كارما برىتبيە لە و مە ودايە ي نيوان مړوفا كە خوى و دە وروپە ر و دنيا كە بە ر دە وام ئيبانە ۋە ۋەزە وەردە گرى و ۋەزە دەداتە ۋە، چونكە سيفە تى ۋەزە وايە لە رېگە ي ئە و شە پۆلە نە بينراوانە ۋە ئالوگۆر دەكریت كە ھە رشە ش ھە ستە كە ي مړوفا بە شدارى تيدا دەكە ن . ۋەزە ش جۆرى ھە يە، ناسراوترين جۆرە كانيشى ۋەزە ي پۆزە تيف و ۋەزە ي نېگە تيفن، دەكرى ئە مانە ش ورد بكرين بە سەر چە ند جۆرى ديكە دا، بۆ نموونە ۋەزە ي پۆزە تيف برىتبيە لە ۋەزە ي خۆشە ويستى، ژياندۆستى، ناشتيخوازي، مړوفا دۆستى و ھە موو ئە وانە ي كە مړوفا بە رە و خۆشە ختى ناراستە دەكە ن . ۋەزە ي نېگە تيفش برىتبيە لە رق، شە رانگيزى، دلرە شى، دلپيسى و ھە موو ئە وانە ي كە مړوفا بە رە و ئاوميدى و ئانارامى ناراستە دەكە ن .

ۋەزە ي نېگە تيف لە مړوفا كندا تە نها زيانى بۆخوى نيبە، چونكە بە ھوى سيستە ميكى سروشتيە ۋە ۋەزە ي باش و خراپى مړوفا لە گە ل يە كتردا لە ئالوگۆر دا يە و بە بە ر دە وامى، تە نانە ت لە كاتى نووستنيشدا ئېمە ي مړوفا ئالوگۆرى ۋە دەكە ين لە گە ل يە كترى، بۆيە ھۆشيارى لە بارە ي كارماۋە بۆ ھە ر يە كىمان پىويستە تا لە رېگە ي ئە و زانياربيە ۋە قە لغاينك دروست بكە ين بۆ رېگە گرتن و كاريگە ربيە كانى ۋەزە ي نېگە تيف و رېگاش تە خت بكە ين بۆ ھاتنە ژوورە ۋەى ۋەزە ي پۆزە تيف . ديارە زانيارى و ھۆشياريش دە ربارە ي كارما ئاسانە وە ر بگيريت، چونكە كتيبخانە كانى دنيا نيستا بە ھە زاران پە رتووكى لە بارە ي ۋە ۋە تيدا يە و لە وانە ۋە دە توانيت سە رچاۋە كانى ۋەزە ي جە ستە ي خوى بناسيت .