

وزەى تووندوتیژی له کارمای مرقۇدا (به نیگایه کی دهرووناسی)

مه هاباد قه ره داغی

(به شی یه که م)

پیشه کی:

دهنگوباسه کانی جیهان له هه موو که نا ئه کانی راگه یاندنه وه تووندوتیژییه پیاده کراوه کان دهگێرنه وه و پیشانی دده دن. له هه موو جیگایه ک تووندوتیژی هه یه ، به لام له رۆژه لاتى ناوه راستدا گه یشتوه ته ناستیکی بئند و له عیراقیشدا گه یشتوه ته ئوتکه .

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 دوا ی روخانی رژی می شه وه نواندن ی تووندوتیژی به جۆر و شیوازی تر هه ره رده وامه .

تووندوتیژی وزه یه کی نیگه تیغه و خۆی به ره هم ده هیئتیه وه ، تا وای لیها تووه له و ولاته دا که ناوی عیراقه تاقه وزه یه کی پۆزه تیغ نه ماوه و مرقۇ رۆژانه له نا ئوگۆری وزه یه کی ره شه . مه خابن وا پیشینی نا کریت له سالانیکی که می داها توودا تووندوتیژی بنبر بکریت، له به ره هۆیه کی زانستی، چونکه تووندوتیژی و تاوان بووه به به شیکی سه ره کی له کارمای مرقۇی عیراقی (کارما بریتییه له کیلگه ی رۆحی هه ره که سیک) هه ره خوویه کیش له کارمای گشتی خه ئکی ولاتیکیدا جیگه ی گرت، چاره سه ریه که ی ناسان نییه .

سروشتی وزه وایه که ده سوریتیه وه ، دان و ستان ده کات، خۆی به ره هم ده هیئتیه وه و که م و زیاد ده کات. چ ه ی پۆزه تیغ و چ ه ی نیگه تیغ هه مان سروشتیان هه یه . له عیراقددا زیاتر له چل سائه کارمای مرقۇه کان پرن له وزه ی نیگه تیغ و یه ک له یه کتری وهرده گری و ده یداته وه ، له م نا ئوگۆره ی نیوانیاندا تاوانی بچوو ک و تاوانی گه وره و گه وره تر و جاری واش هه یه کاره سات و مه رگه ساتی گه وره روو ده دات. ولاتیکی که له ناشتیدا بژی و ناسایش تییدا به رقه رار بیت، خه ئکه که شی وزه ی پۆزه تیغ و گه ش به ره هم ده هیئتی و له نا ئوگۆری نه و وزه یه دا داهینان و گه شه سه ندن دیته ئاراهه . کارمای مرقۇه کانی ولاتیکی له ناشتیدا سه قامگیر، کارمایه کی پاک و بیگه رده ، بۆیه مرقۇه ده توانی پیشینی به رده وای ناشتی و به رده وای گه شه سه ندن و داهینان و وه به ره ینانی وزه ی 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. مرقۇی کورد دوو جۆر وزه ی به ره هم ده هیئتا و دان و ستانی پی ده 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 بۆ خه ئکی کوردستان ده نارد و کارمای مرقۇی کوردی پر ده کرد له وزه ی ره ش و نیگه تیغ، به لام له لایه کی دیکه وه شۆرش و پیشمه رگه و خه بات هه بوو که وزه ی به رگری و به رده نگاری بۆ ده نارد و نه م وزه یه ش له به شیکی دیکه ی کارمای مرقۇی کورددا جیگه ی ده درایه و جۆریک له هاوسه نگی بۆ دروست ده کرد. کاره ساته کانی وه کو نه نفال و کیمیا بارانی هه نه بجه کارمای هه موو مرقۇیکی کوردیان ته و او ره ش کرده وه ، له ناوه راستی هه شتاکانه وه به تایبه ت تا سائی راپه رین کارمای مرقۇی کورد به گشتی به وزه ی ترس و تۆقین گه مارۆ درابوو. راپه رینی به هاری 1991 ، که کۆتایی به به شیکی له سیسته می به عس هیئتا له کوردستاندا، خۆشییه کی بیئنه ندازه ی دروست کرد و به لیشاو وزه ی پۆزه تیغ له دهروونی مرقۇی کورد هه ئه ده قۆلی و له دایک ده بوو. نه م وزه یه ش له نیوان خه ئکدا ده سو راپه وه و خۆی به ره هم ده هیئتا یه وه . به باوه ری من له سه ره تای سائی راپه ریندا کارمای مرقۇی 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 ئکی کوردستان پر بووه وه له وزه ی 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 کوردستاندا 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 روونناسیانه 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 ودرده 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 چووه 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 وهامیش 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 کردووه 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 خوو، 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 یانندن 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 پىسپورى 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 (ئاوراي مړوفا):

كارما كينگە 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 لئدانى دايكيتى 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 ئانوميدى 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 ۋەزە دەكە ين لە گە ل يە كترى، بۆيە ھوشيارى 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 ھوشياريش دە ربارە ي كارما ئاسانە وە ر بگيريت، چونكە كتيبخانە كانى دنيا نيستا بە ھە زاران پە رتووكى لە بارە ي ۋەزە ۋە تيدا يە و لە وانە ۋە دە توانيت سە رچاۋە كانى ۋەزە ي جە ستە ي خوى بناسيت .