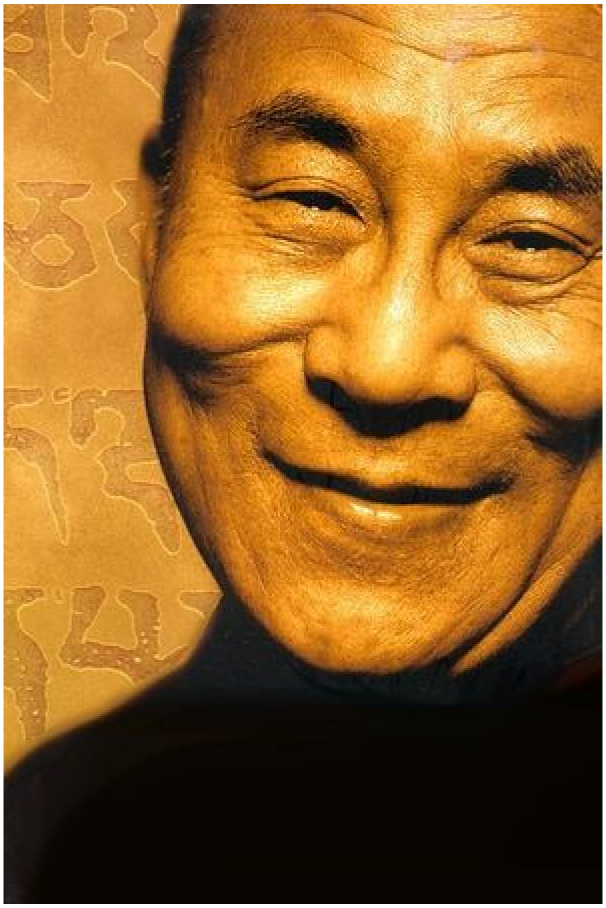
ئامۆژگاری لە دڵەوە
(بۆ ئەوانەی کە ڕقاوی و تووڕەن!)

دەلای لاما
وەرگێڕانی: مەهاباد قەرەداغی



کاتێ ئێمە پڕین لە تووڕەیی یان ڕق، بارودۆخمان هیچ باش نییە، نە لە ڕووی جەستەییەوە و نە لە ڕووی دەروونییشەوە. هەموو کەسێک لە دەوروبەرمان هەست بەوە دەکەن و کەس ئارەزوو ناکات توخنمان بکەوێت. تاوەکو ئاژەڵەکانیش لێمان دوور دەکەونەوە (جگە لەوانەی کە بۆ خوێنمژینی ئێمە دەگەڕێن وەک مێش و مەگەز و زەردەواڵەکان).

ئێمە کە پڕین لە تووڕەیی یان ڕق، ئیشتیامان دەبەسترێت، خراپ دەخەوین، هەندێ جاریش تووشی برینی گەدە دەبین. ئەگەر بەردەوام لەم بارودۆخە بمێنینەوە، ئەوە تەمەنمان کورتتر دەبێتەوە لەوەی کە وەکتر دەبووایە هەمانبێت.

باشە ئەمە یارمەتی چیمان دەدات؟ تەنانەت ئەگەر هەموو تووڕەیی خۆمان بڕژێنین، هێشتاش ناتوانین بەسەر هەموو دوژمنەکانمان زاڵ ببین. تاقە کەسێک دەناسن، لەم کارەدا سەرکەوتنی بەدەست هێنابێت؟ هەتا ئێمە جێگەی ئەو دوژمنە (ڕق و تووڕەیی) لەناو خۆماندا بکەینەوە، هیچ سوودی نییە دوژمنە دەرەکییەکانمان لەناو ببەین.

ئەوە ژەهرەکانی ئەقڵیەتمانە کە دوژمنی ڕاستەقینەی ئێمەیە. ژەهرەکانی ئەقڵیەت بریتییە لە نەزانی، ڕق، تەماح، حەسوودی و لووتبەرزی. ئەمانە دەتوانن بە جیدی تەندروستیمان وێران بکەن. بە تایبەتی تووڕەیی و ڕق هۆکاری زۆربەی خراپەکارییەکانی ئەم جیهانەیە، هەر لە کێشەی نێو خێزانێکەوە تا جەنگێکی گەورە. ئەمانە(واتە تووڕەیی و ڕق)، هەموو تواناکارییەکی خۆشگوزەرانی وێران دەکەن. هیچ ئایینێک نییە فێری کردبین کە ئەمانە نرخێکیان هەبێت. هەموو ئایینەکان جەخت دەکەنەوە لەسەر بایەخی خۆشەویستی و چاکەخوازی. وەسفە جیاوازەکانیان بۆ بەهەشت بە ئاشتی، جوانی، باخچەی دڵگیر و گوڵزار، دەناسرێتەوە. هێندەی من بزانم هەرگیز وەسفی بەهەشت لەگەڵ کێشە و شەڕدا نەکراوە. کەواتە تووڕەیی و ڕق هیچ نرخێکی نییە.

کەواتە مرۆڤ چی لە ڕقەکانی بکات؟ هەندێ کەس پێیان وایە خراپ نییە کە هەستی ڕقیان لەگەڵدا بێت. ئەوانەی کە ڕانەهاتوون سەرنجی هەستەکانیان بدەن، پێیان وایە ڕق شتێکی ئاساییە لە باری دەروونییان و نابێ بیچەپێنن، بەڵکو پێویستە دەری ببڕن. ئەگەر ئەمە ڕاست بووایە، مرۆڤ دەیتوانی بڵێت نەزانییش و نەخوێندەوارییش بەشێکی سروشتین لە دەروونی ئێمە، چونکە ئێمە بە بێ زانیاری و توانای بەکارهێنانی وشە لە دایک دەبین. بەڵام ئێمە باشترین هەوڵی خۆمان دەدەین بۆ لەناوبردنی نەزانی و نەخوێندەواری. کەس نییە بتوانێ دژی ئەوە بێت کە دەبووایە وابکەین چونکە ئەو سیفەتانە زگماکن. ئەی بۆ بە هەمان شێوە ڕق و تووڕەییش وا حساب نەکەین، بە تایبەت چونکە ئەمانە زۆر زیاتر لەوانی تر وێرانکەرن. بە ڕاستی ئەوە نرخدانە بە ئازارەکان.

بۆ بەدەستهێنانی زانیاری کات پێویستە. ناتوانین هەموو شتێک فێر بین، بەڵام باشە کە کەمتر نەزان بین. بە هەمان شێوە ناتوانی قەت تووڕە نەبی، بەڵام ئەگەر مرۆ بتوانێ تووڕەیی کەمتر بکاتەوە، نرخی ئازارەکەی کەم دەکاتەوە. بەڵێ، دەتوانین بڵێین کە هەڵچوونی کەسێک و ڕق و تووڕەییەکانی شتێکە کە تەنها ناوەوەی خۆی دەگرێتەوە، کێشەی کەسێکی تر نییە لە دەرەوەی ئەو، بەڵام ئایا بە ڕاستی ئەمە وایە؟

هەندێ دەروونناس دەڵێن مرۆڤ ناتوانێ ئەم هەستانەی وەکو تووڕەیی و ڕق سەرکوت بکات، یان بیانگەڕێنێتە دواوە و پێویستە بهێڵێ ڕەها بن و دەریان ببڕێت. بەڵام لە هەموو حاڵەتێکدا ئەوان ناڵێن مرۆڤ بیانوروژێنێ و گەشەیان پێ بدات. فێر بن تێبگەن کە چی شتێک هەڵەیە لە ڕق و تووڕەییدا، تا ئەگەر هێشتاش پێتان وایە کە ئەوانە بەشێکن لە دەروونی ئێوە، ئینجاش پێویستە لەگەڵ ئەوەدا بن کە هەتا کەمتر بێت، حاڵتان باشترە.

هێندەی دەتوانی خۆ دوور بگرە لەو دۆخانەی کە ڕقئاوەرن و کاردانەوەی تووندوتیژئامێزیان هەیە. تەنانەت ئەگەر تووشی دۆخی لەم شێوەیەش بوون، هەوڵ بدەن نەهێڵن بەسەرتاندا زاڵ ببێت. ئەگەر تووشی کەسێک بوون کە سیفەتی وای هەیە کە هەستی ئێوە بریندار بکات، کۆشش بکەن ئەو سیفەتەی فەرامۆش بکەن و لەوکەسەدا بۆ سیفەتەکانی تری بگەڕێن.

ئەوانەی کە ئێمە بە دوژمنیان تێدەگەین، هەر لە لەدایکبوونیانەوە دوژمناکار نەبوون. ئەمانە وەک دەرەنجامی کۆمەڵێ بیردکردنەوە و ڕەفتار وایان لێ هاتووە. ئەمە لەبەر بناغەی ئەوەیە کە بە دوژمن حسابیان دەکەین. ئەگەر هەڵوێستەکانیان بەرامبەر بە ئێمە بە تەواوی بگۆڕێت، ئەوە دەتوانن ببن بە هاوڕێمان. هەر هەمان کەس دەتوانێت ڕۆژێ دوژمنی ئێمە بێت و ڕۆژێکی تر دۆستی ئێمە. ئەمە پوچێتییە.
جیاوازی بکەن لە نێوان کەسەکە خۆی و هەڵوێستێکی ئەو کەسە کە لە ڕێکەوتێکدا هەیبووە لەگەڵتان. کاردانەوەتان نەبێت بەرامبەر بە مرۆڤەکە، بەڵکو هەتانبێ بەرامبەر بەرخوردەکەی یان عادەتەکەی. هەوڵ بدەن ئەو ویستە زاڵ نەبێت کە خودی کەسەکە ئازار بدەن. لەجیاتی ئەوە یارمەتی بدەن خۆی بگۆڕێت، لەو ڕێگەیەوەی کە چەند دەتوانن باش ڕەفتاری لەگەڵ بکەن. ئەگەر چێژ لەوە ببینن کە کۆتایی بەو عادەتەی ئەو دێت و لە هەمان کاتدا خۆشەویستی پێ دەبەخشن، ئەگەری باشی ئەوە هەیە کە بە خێرایی واز لەو ئاکارانە بهێنێت کە وەک دوژمن خۆی بۆ دەنواندن. تەنانەت ڕەنگیشە ببێت بە هاوڕێ.

مەکەوە ژێر باری ئەوانەی کە خراپ ڕەفتار لەگەڵ تۆ یان کەسانی تر دەکەن. دژایەتی ئەو جۆرە ڕەفتارە بکە، بەڵام ڕقت لەو کەسە نەبێتەوە کە وا ڕەفتار دەکات. هەڵمەچۆ بە ڕوویدا، هەوڵ مەدە هەمان ڕەفتاری لەگەڵدا بکەیتەوە. ئەمە دەبێتە کاردانەوە، نەک تۆڵەسەندنەوە، تووڕەییەکەت بە پیری تووڕەبوونی کەسێکی ترەوە دەچێت، لە جیاتی ئەوە ئارامگرتن تاقیبکەرەوە. سەختە مرۆڤ بە شێوەیەکی هەقخوازانە بجوڵێتەوە لە کاتێکدا هەڵچووبێت. خۆت دوور بگرە لە هەر جۆرە ڕەفتارێکی وا.

کاتێ کە بەم زووانە سەردانی جیرۆسالمم کرد و گوێم لە گفتوگۆیەکی نێوان قوتابیانی ئیسرائیل و فەلەستین بوو. لە کۆتاییدا قوتابییەکی فەلسەتینی نۆبەتی هات و گووتی کە بە وردی ئێستا هەموو شتێک باشە تەنها لەبەر ئەوەی وشە دەگۆڕینەوە، بەڵام ئەمە بە شێوەیەکی ترە کاتێ دووبارە دەچینە دەرەوە بۆ سەر شەقام. کاتێ کە پۆلیسی ئیسرائیلی دەیانگرێت، ئەوانیش تووڕە دەبن و ئیسرائیلییەکان بە دوژمنی خۆیان دەزانن. ئەو دەیپرسی چ چارەیەک بۆ دۆخێکی وا هەیە؟ یەکێک لە بەشداران بیرۆکەی ئەوەی خستەڕوو کە مرۆڤ لە نەیارەکەی خۆی وا بڕوانێت کە (هاووێنەیەکە لە خوودا). یەکێک لە قوتابییەکان گووتی: (هەر کاتێک هەر کەسێک ڕەفتارێکی وای لەگەڵ ئێوەدا نواند کە تووڕەتان بکات، بێ لەبەرچاوگرتنی ئەوەی چ کەسێکە، وا بیر بکەنەوە ئەو کەسە هاووێنەیەکە لە خوودا. ئیدی تووڕەییەکەتان لەناو دەچێت.) ئایا ئەمە بیرۆکەیەکی جوان نییە؟! بەش بە حاڵی خۆم ئەم بیرۆکەیە بە تەواوی بە نایاب دەزانم.

ئەگەر ئێوە وەک قوتابییەکان باوەڕتان بە ئاینێکە و ئەم میتودە بۆ خۆتان و بە شێوازی خۆتان بەکار دەهێنن، ئەوە تووڕەییتان بە شێوەیەکی سروشتی کەم دەبێتەوە. کەسێک لەنامەیەکدا بۆی نووسیبووم کە لە کاتی خەڵوەتدا (میدیتەیشن) داوای وێنەیەکی دەلای لامای لە ناخی خۆی کردووە، زۆر بە باشی بۆی هاتووەتە دی. ئەو بۆی نووسیوم کە ئێستا هەر کاتێک کە تووڕە دەبێت، بیر لە من دەکاتەوە و تووڕەییەکەی نامێنێت. تەماشاکە وێنەیەکی من ئەو هێزەی هەیە کە تووڕەیی لەناوببات! (پێدەکەنێت).
نا، باوەڕ ناکەم. من دەڵێم هەرچی کاتێک لەناکاو هەستمان بە تووڕەیی کرد، لەباتی ئەوەی ئاراستەی سەرنجمان بۆ سەر ئەو کەسە بێت کە هۆکاری تووڕەییەکەمانە، با سەرنجمان ئاراستەی ئەو کەسە بکەین کە خۆشمان دەوێت، ئەوسا دەروونمان هێمن دەکەینەوە، هیچ نەبێت تا ڕادەیەک. بۆ نموونە بیر لەو پیاوە یان لەو ژنە بکەنەوە کە خۆشتان دەوێت. ئەوسا دەروونتان هەندێ ئازاد دەبێت، چونکە ئەوکەسە، وەک دەگووترێت " ناتوانێت هاوکات جێی دوو بیری دژبەیەک بکاتەوە". دەروونی ئێمە ڕاستەوخۆ ڕوو لەو بیرە تازەیە دەکات، یان لەژێر هەلومەرجێکی بەهێزتردا دەردەکەوێت. ئەو بیرەی کە ئێمە پێشتر جێگەمان کردبووەوە، لەو کاتەدا نامێنێت. بەڵام مرۆڤ دەبێت ئاگادار بێت کە یەکسەر ئەویدی نەگەڕێتەوە و هۆشیار بێت لەوەی کە لەو کردارە چ نابەختەوەرییەکی دەست دەکەوێت.

من زۆرجار ئاماژەی پێ دەدەم، کە هەر کاتێک ئێمە بەدوای تووڕەبوونەوەین، ئەوە نەک وەک پێویست دوژمنەکانمان تووش ناکەین، بەڵکو وەک پێویست خۆمان بریندار دەکەین. ئێمە ئارامی ناخەوەمان لەدەست دەدەین و توانای ئەوەش لەدەست دەدەین بە جوانی کارەکان ئەنجام بدەین. ئێمە ئازاری خۆمان دەدەین و بە زەحمەت دەتوانین بخەوین. ئێمە خۆمان لەو کەسانە دەدزینەوە کە دەیانەوێت پەیوەندیمان پێوە بکەن و نیگای ڕقاوی ئاراستەی ئەوانەش دەکەین کە ناترسناکانە دێنە ڕێمان.

ئەگەر ئاژەڵی ماڵیمان هەبێت، دەشێ لەبیرمان بچێتەوە خواردنی بدەینێ. ژیان زۆر قورس دەکەینەوە بۆ ئەوانەی لەگەڵمان دەژین و لە خۆشەویستترین هاوڕێمان دادەبڕێین. لەبەر ئەوەی کەمترین کەس لەدەوروبەرمان حەزمان لێ دەکەن و ئەوهاش زیاتر بە تەنیا دەمێینینەوە.

ئەی لەو کاتەدا دوژمنەکەتان چی دەکات، ڕەنگە بۆ خۆی لە بارودۆخێکی زۆرباشدا دانیشتبێت. ئەگەر ڕۆژێک دراوسێیەک باسی ئەم حاڵەی ئێوەی بۆ بکات کە دیویەتی، ڕەنگە زۆر خۆشحاڵ بێت: "بە ڕاست دراوسێکەت ئاوا حاڵی خراپە. خراپ دەخەوێت و حەبی ئارامکەرەوە قووت دەدات. کەس ئیتر سڵاوی لێ ناکات. هەتا سەگەکەشی لێی نزیک نابێتەوە و دایم پێی دەوەڕێ. ئیشتیای بەستراوە و زۆر ترسناک دیارە."

ئەوەی ئێوە لێی تووڕەن، حاڵی زۆر باشە و کە دەشبیستێ ئێوە لەم دواییەدا حاڵتان شڕە و لە نەخۆشخانە کەوتوون، شادمانییەکەی تەواو زیاتریش دەبێت.

تەواو بێئەقڵییە کە خۆ لە دۆخی تووڕەیی و ڕق و هەڵچووندا گیر بدەن. ئەگەر ئامانجتان سزادانی دوژمنەکانتانە، ئەوە باشترە خۆتان هێمن بکەنەوە و خۆ خەریک بکەن بەوەی کە بە بێدەنگییەوە بیربکەنەوە لەوەی کە ئێوە ڕێگە دەدەن ئەوان خۆیان تووشی ئەو دۆخە ببن.

...

تێبینی: لە کتێبی "ئامۆژگاری لە دڵەوە- ڕێنومایی بۆ مرۆڤی مۆدێرن"ی دەلای لاما وەرگیراوە کە لە لایەن هانس هوێگهێت بە سویدی کراوە و ئەم وەرگێڕانە لە سویدیەوەیە بۆ کوردی.