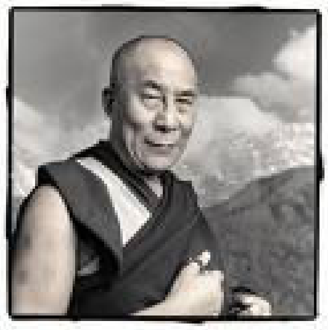
ئامۆژگاری لە دڵەوە
بۆ ئەوانەی خۆیانیان خۆش ناوێت
بۆ ئەوانەی ئازاری خەڵکی تر دەدەن



دەلای لاما
وەرگێڕانی: مەهاباد قەرەداغی

بۆ ئەوانەی خۆیانیان خۆش ناوێت:
ڕقلەخۆبوون شتێکی زۆر خراپە. ئەگەر مرۆڤ بڕێک خۆی ئاڵۆز بکات و هەندێ لە ڕووبەڕەکە هەڵکۆڵێ، دەبینێ ڕقلەخۆبوون و سوکایەتیبەخۆکردن دەرەنجامی ئەوەیە کە مرۆ تێگەیشتنێکی زێدەڕۆیانەی هەیە سەبارەت بە گەورەیی خۆیی. مرۆ دەیەوێ بە هەرچی نرخێک بێت، باشترین کەس بێت و ئەگەر بۆ خۆی وا بنوێنێ کە ئەو وێنەیە شتێکی کەمە لە وێنە نموونەییەکە و ناگونجێ لەگەڵیدا، ئیدی پێی زەحمەتە بەو وێنەیەوە دەربکەوێ. کەواتە ڕقلەخۆبوونەوە یەکێکە لە جۆرەکانی خۆبەزلزانین.
یەکەمجار کە گوێم لێ بوو باس لە ڕقلەخۆبوونەوە کرا، زۆرم لا سەیر بوو. بە ڕامانێکەوە ڕاوەستام بەرامبەر بەوەی چۆن مرۆ دەتوانێ ڕقی لە خۆی بێتەوە یان بێزی لە خۆی هەستێ. هەموو بوونەورێک خۆی خۆش دەوێت، تەنانەت ئاژەڵانیش. کاتێ من بیرم لێکردەوە، بە خۆمم گووت ڕقلەخۆبوونەوە تەنها جۆرێکە لە زێدەڕۆیی لە عاشقیخۆبوون.
شتێکی کە دڵنیایە ئەوەیە کە مرۆڤ ئەگەر بە ویستەوە لەگەڵ خۆی بێت، ناتوانێ لەگەڵ کەسانی دیش بێت. بۆ ئەوەی بتوانی هەست بە سۆز و خۆشەویستی بکەیت بەرامبەر بە مرۆڤی تر و بە ڕاستی حەز بکەیت کە ئەوان بەختەوەر بن و ئازاریان نەبێت، پێویستە لە سەرەتاوە بتوانی ئەو هەستانەت بەرامبەر بە خۆت هەبێت. ئەمەش کاتێک دەبێت کە تێبگەین کە کەسانی تریش وەک ئێمە خۆمان هەست و هیوایان هەیە و ئێمەش هەست بە هاوسۆزی و خۆشەویستی دەکەین بەرامبەریان. ئەگەر مرۆڤ ڕقی لە خۆی بێتەوە، ناتوانێت کەسی تری خۆش بوێت. ئەگەر مرۆڤ هیچ نەکات بۆ ئەوەی دۆخی ڕقلەخۆبوونەوە لە خۆیدا بگۆڕێت، تواناکاری زۆر کەمی لەبەردەمدا دەبێت بۆ ئاسوودەیی و شادگوزەراندن. ئەوسا مرۆ ژیانی خۆی بە شێوەیەکی گەمژانە بەفیڕۆدەدات. دەشێ پێویست بوایە من هێندە ڕاشکاوانە ئەمەم نەگوتبا، بەڵام ئاخر ئەمە ڕاستییەکەیە.
بۆ ئەوەی شتێک بۆ دۆخێکی وا بکەیت ئەگەر ڕقت لە خۆت دەبێتەوە یان سوکایەتی بەخۆت دەکەیت، دەبێ ئێوە خۆتان هۆشیار کەن بەرامبەر ئەو وێنە نموونەییەی کە لە بارەی خۆتانەوە داتاناوە و لەخۆتانتان بار کردووە. لە جێگەی ئەوە هەوڵ بدەن وێنەیەکی ڕیالیستی خۆتان ببینن کە لە سەر بنچینەی لەخۆتێگەیشتن و هەستبەخۆکردنێکی عاقڵانەی سیفەتە مرۆییەکان دانرابێت. سنگفراوان بن

و با ئاراستەی سەرنجتان بەرەو ئەوانی تر بێت.

بۆ ئەوانەی ئازاری خەڵکی تر دەدەن:
هەندێ جار بێ ئەوەی هەستی پێ بکەین وا دەکەین کە کەسانی تر ئازار بچێژن، لەبەر ئەوەی کە لە دۆخێک تێنەگەیشتووین. ئێمە بۆ نمونە بە دەگمەن هۆشیارین لەوەی کە تەنانەت ئاژەڵانیش هەست بە چێژ و ئازار دەکەن. هەروەها ئێمە ناتوانین تێبگەین لەو ئازارەی مرۆڤێکی تر هەیەتی، ئەگەر خۆمان هیچ کاتێک لەو جۆرە ئازارەمان نەبووبێت. ئاخر ئەوە ئەوانن ئازار دەچێژن، نەک ئێمە. یەکەمجار کاتێ بڵێین " ئەگەر ئێمە لێدراین و سوکایەتیمان پێکرا، ئەوا ئێمەش بەو جۆرە ئازار دەچێژین"، کەواتە ئێمە دەتوانین خۆمان لە جێگەی ئەوکەسە دابنێین کە وای بەسەرهاتووە.
هەندێ کەس هیچ گوێ نادەن بەوەی چەند ئازاری خەڵکی تر دەدەن. ئەوان هەر ئەوەندەیان بۆ گرنگە کە خۆیان بە بێ زیان لەو دۆخە دەرچن. کێشەکە ئەوەیە، ئەمە جارێکی تریش نائاگایانەیە و نازانێ و نابینێ کە تا زیاتر ببێتە هۆکاری ئازار بۆ کەسانی تر، زیاتر ئازار بۆ خۆی کۆدەکاتەوە بۆ پاشەڕۆژ. هەروەها مرۆ خۆی دووهێندە زیانبار دەبێت لە میانەی ئەوەی کە بووەتە هۆی ئازار بۆ کەسێکی دی، زیانی لە هەموو کۆمەڵگەش داوە.
ئەگەر زۆر خراپ ڕەفتارتان لەگەڵ کەسێکدا کردووە، ئەوە داوای لێبوردن بکەن. ببینن و ددانی پێدا بنێن کە ئێوە هەڵە بوون، بەڵام باوەڕ مەکەن کە ئێوە لەبەر ئەو ڕەفتارە ژیانێکی ئاسایی ناژین. لەبیری مەکەن کە چیتان کردووە، بەڵام ڕێگە مەدە ببێتە هۆی خەمۆکی و سەرزەنیشتی زیادەڕۆیانەی خۆتان. بێگومان ئێوە نابنە کەسێکی بێخەم و بێباک لەوەی چیتان کردووە، بەڵام لەخۆتان ببوورن.
بڵێ: " من هەڵەم کرد، بەڵام ئەمە وابوو. من ئیتر هەرگیز ئەوە ناکەم. من مرۆڤم و لەبەر ئەوە دەتوانم بۆ باشتر خۆم بگۆڕم." ئەگەر هیوامان بڕین، مانای ئەوەیە نەمانتوانیوە لەخۆمان ببوورین.
ئەگەر لە تواناداا هەبێت، بتوانین ئەو کەسە بدۆزینەوە کە ئێمە بە بەرخوردەکەمان ئازارمان داوە، ئێمە دەبێت ڕاستگۆ بین لەگەڵ ئەو کەسە و پێی بڵێین:" من لەگەڵ تۆدا خراپ ڕەفتارم کردووە و ژانی زۆرم بەخۆم گەیاندووە. بۆ ئەمە لێم ببوورە." ئەگەر کەسەکە پەشیمانییەکەی ئێمە باش بنرخێنێ و ئازارەکەی نەمێنێت وەک ئەوەیە کە لە بودیزمدا پێی دەوترێت ددانپێدانانی جێبەجێبوونەوە یان چاکبوونەوە.
مرۆ پێویست نییە ناوەڕۆکێکی ئایینی بدات بەمە، ئەوەندە بەسە کە کەسی ئازاردراو وەدەست بخات و ددانی پێدا بنێت کە هەڵەی بەرامبەری کردووە و مەخابنی خۆی بەرامبەر بەوە دەرببڕێت. بەڵام ئەمە لە هەردوو کەسەکەوە کراوەیی و بەسەرخۆدازاڵبوونێکی زۆری پێویستە.
ئەوەش هەیە کە هەندێ کەس بە هۆشیارییەوە ئازاری کەسانی تر دەدەن. تەنیا شێوازی بەدەستەوەبووی کۆمەڵگە کە بەکاری بێنێت، بووەتە بەکارهێنانی ئامرازەکانی زۆرلێکردن(زۆرداری). چ شێوازێکی تر هەیە بۆ بەرخورد بۆ کەسانێکی وەکو هیتلەر و پۆل پۆت؟
من باوەڕ ناکەم ئارەزووی ئازاردانی کەسانی دی شتێکی زگماک بێت، لە کاتی لەدایکبوونمانەوە لەگەڵمان نییە و شتێکە دواتر پەیدا دەبێت. ئەو ئارەزووە پەیوەندیدارە بەو کەشە دەروونی و عەقڵییانەی کە بوونەوەرەکان هەیانە. هیتلەر بۆ خۆی وای دانابوو کە جووەکان مرۆڤی زیانبەخشن، بۆیە دەبێت لەناوببرێن. ئەم بیرەی لە ناو خۆیدا گەشەپێدا تا ئەو ڕادەیەی کە زاڵ بوو بەسەر هەموو بیرەکانی تر و وای کرد کە هیچ هاوهەستییەک بەرامبەریان نەهێڵێ. ڕێک و ڕاست، مرۆڤ تێگەیشتنی کەسانی دیکە وەک دوژمن و هەستی دوژمنایەتی بەرامبەر کەسانی تر لە خەیاڵی خۆی و سترکتووری عەقڵی خۆیەوە دێنێت. بە تێڕوانینی بودایی، ئەم دیاردەیە جەختکردنە لەسەر لە دژایەتی هەموو

شتێکی سروشتییەوە دێت. بیرێک بە مێشکیدا دێت و وەک ڕاستییەک دەیبینێ و بۆ خۆی گەورەی دەکاتەوە. هەر لەسەر ئەم بنچینەیە بەرنامە بۆ ڕەفتارەکانی دادەنێت، بێ ئەوەی گرنگ بێت بەلایەوە ئازاری کەسانی تر دەدات کە ڕووبەڕوویان دەبێتەوە.
بۆ ئەوەی یارمەتی ئەوانە بدەیت کە ونبوون لە نێو ئەم شێوازە، سەرەتا پێویستە ئەو ناوکە مرۆڤایەتییە لە ناخیاندا بدۆزرێتەوە و شێوازێک بدۆزرێتەوە بۆ ئەوەی هێدی هێدی بهێنرێتەوە سەر ڕێ و ئازاد بکرێت لەو هەست و بیرەی. سەرەتا مرۆ تواناکاری ئەوەی هەیە بگاتە عەقڵی ئەوان، ئەگەر ئەمە نەکرا، ئینجا پێویستە بە توندوتیژی بکرێت، بەڵام نەک هەر جۆرێکی توندوتیژی،تەنانەت ئەگەر ئەو کەسانە تاوانی سامناکیشیان ئەنجامدابێت، پێویستە هەردەم مرۆیانە لەگەڵیان بجوڵێینەوە. ئەمە شێوازێکی ترە بۆ ئەوەی ئەگەر توانای ئەوە هەبێت گۆڕانی بەسەردا بێت.
خۆشەویستی باشترین ئامرازە بۆ ئەوەی بوونەوەرەکان بگۆڕێت، تەنانەت ئەگەر پڕیش بن لە تووڕەیی و ڕق. خۆشەویستییەکی بەردەوام و ماندونەناسانەیان پێ ببەخشە، ئیدی ناتوانن هیچ هەستیان نەجولێت. بەڵام دەشێ ئەمە کاتی زۆر ببات. بە نیسبەت خۆمەوە، ڕەنگە نەتوانم ئەمە بکەم. لە سەرەتاوە، ڕەفتارێکی هاوڕێیانە دەکەم، بەڵام خێرا ماندوو دەبم و لە کۆتاییدا دەڵێم:" حەیف بۆ تۆ، بەڵام بەداخەوە".. (قا قای پێکەنین)
مرۆڤ پێویستە سەبرێکی بێئەندازەی هەبێت و یەکجار زۆر خۆڕاگربێت. بەڵام ئەگەر ئامانجی ئێوە تەواو خۆنەویستانە بێت و خۆشەویستی و هاوسۆزی ئێوە تەواو چەسپاو بێت، ئێوە سەردەکەون.