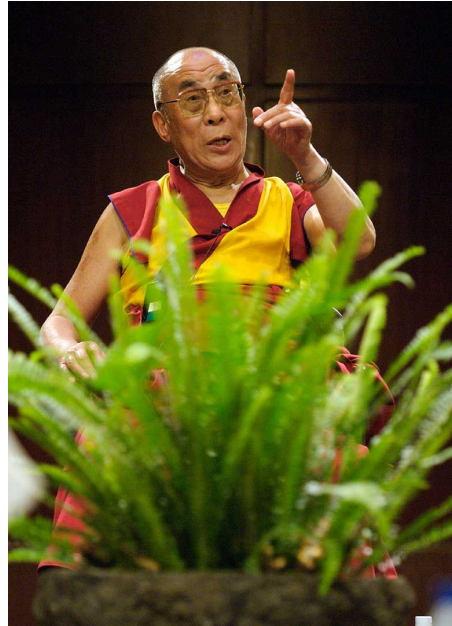


نامۆزگارى له دئهوه

بۆ كهسانى له خۆبايى

بۆ ئهوانهى كه له رووداوى ترسناك زيانبار بوون

بۆ ئهوانهى شهرمين



نووسينى: دهلاى لاما

وهرگيرانى: مههاباد قهره داغى

بۆ كهسانى له خۆبايى:

خراپترين شت له سيفهتى له خۆبايىبووندا ئهوهيه ريدهگرى له وهى كه مرۆف ببيته كه سيكى باستر. كه مرۆف بيردهكاتوه و دهلى: "من هه موو شتيك دهزانم و من به راستى مرۆفكيكى باشم." به و شيويه ئه و كهسه پيى وايه كه پيويستى به شتى تر نيهه فيرى ببيت. ئه مه خراپترين شتيكه كه له مرۆف رووبدات.

خۆبهزلزانين هوكارى زور كيشهى ديكهى كۆمه لگه شه. ده بيته سه ره تا به ك بۆ ئيره يى، لووت به رزى، سو كايه تى و بيبا كى. ئه مه ش جاروبار ده بيته هوى ئه وه ش كه مرۆ رووبه رووى تووندوتيزى بكاتوه له گه ل هاومرۆفه كانيدا يان تۆمه تبار بكرىت به ره وشتى خراپى ديكه وه له به رامبه ريان.

ده بى جياوازى بكرىت له نيوان له خۆبايىبوون و باوه ربه خۆبوون. باوه ربه خۆبوون باشه و واده كات كه له بارودۆخه سه خته كاندا ئازايه تيمان له ده ست نه ده ين، به لكه به راستى و دروستى بيري لبيكه يينه وه. "من تواناى ته واوم هه يه ئه م كاره ئه نجام به دم." باوه ربه خۆبوون جياوازيشه له خۆپاريى زيده روپيانه، كه له سه ر بنچينهى زيده روپى له هه لسانگاندى تواناى خۆدا دروست ده بيت و هه روه ها له خراب تيگه يشتن له بارودۆخه كانه وه يه.

ئه گه ر ئيوه باوه رتان وايه كه ئيوه ده توانن كارىك بكه ن، كه كه سانى تر ناتوانن ئه نجامى بدن و

ئەگەر ھەلسەنگاندنەكانتان باش و راستە، ئەمە مانای ئەو نىيە ئىوھ لەخۇبايىن. ئەمە وەك ئەوھ وايە كەسىكى بالابەرز لە گروپىكدا كە ئەوانىتر ھەمووكورتەبالان، دەتوانى بگات بەو شتەى لە بەرزايىەك دانراوھ و ئەوانى تر دەستيان پىي ناگات. پىيان دەلىت: "خۇتان ماندوو مەكەن، من شتەكەتان بۆ دادەگرم." بالابەرزەكە وای دەبىنىت كە ئەو بۆ ئەنجامدانى ئەو ئەركە ھەلومەرچى باشترى ھەيە لەوانى تر، بەلام ئەمە مانای ئەو نىيە كە ئىدى ئەو خۆى بە زال بەسەر ئەوانى دىدا بزانىت و بيانچەوسىنىتەوھ.

ھەرگىز مافى لەخۇبايىبوونمان نىيە. ئەمە لەسەر بنچىنەى ھەلسەنگاندنى ھەلەى تواناكانى خۆيە، يان سەبارەت بە سەركەوتنە سەرپىيەكانى رابردووھەيە. بىر لە ئاكامە خراپەكانى بكەرەوھ. با ھۆشيار بىن سەبارەت بە كەموكورىيەكانمان و سنووردارىيەكانمان، با رىگەش بە خۇمان نەدەين لە بناغەوھ خۇمان لەوانە جىياكەينەوھ كە زالدەستن بەسەرمانەوھ.

بۆ ئەوانەى كە لە رووداوى ترسناك زيانبار بوون:

ھەندى مروف تووشى كارەساتى ترسناك بوونەتەوھ. رەنگە دايكوپاوكى خۇيان دىيى كە لە نزيكيانەوھ كوژرابن، يان خۇيان ئەشكەنجە درابن يان لاقەكرابن. سالانىك دواى ئەوھش ئەو وىنانە دىنەوھ بەرچاوى و بەرگەى ئەوھش ناگرن كەسىك بۆيانى باس بكات. ئاسان نىيە يارمەتى ئەمانە بدرىت. رووداوھەكە چەند گەرە بووھ و چەندى كات پىويستە بۆ سارپىژبوونەوھى ئەو برىنە، پەيوھندىدارە بە بارودۆخى كۆمەلايەتى و كولتورى ئەو كەسەوھ. ئايىنىش دەتوانى لەمەدا رۆللىكى گەرە بىنىت. ئەمە بە تايىت بۆ خەلكى تبت" وايە، ھەر باشە كە ئەوان بودايىن و لە نابودايىيەكان باشتر دەتوانن لەم جوړە كارەساتە خۇدەرباز بكەن.

ئەگەر قوربانى زيانبارى كارەسات، لە رووى دەروونىيەوھ كراوھ بىت بۆ ئەوھى بتوانىت لى ببوورىت و ئەوانەى كە لاقەكراون، ئەشكەنجەدراون و كەسىكيان كوشتووھ، ھۆشيارن لەوھى كە كارەساتىكى زۆر گەرە و ترسناكيان بەسەرھاتووھ و ئامادەن بۆ چارەسەرى خۇيان و باشبوونەوھ، بۆيە دىدارى نىوان ھەردوو كەسەكە كارىكى باشە رووبدات. ئەمە دەرفەت دەداتە جەلادەكە ددان بە گوناھەكەى خۇيدا بنىت و پەشيمانى تەواوى خۆى دەربرىت. ھەرەوھە دەرفەت دەداتە قوربانىيەكە كە لای كەم لە بەشيك لە رق و بىزارىيەكەى ئازاد بىت. ئەگەر دىدارىكى وا بىتتە ھۆى ئاشتبوونەوھى جەلاد و قوربانىيەكە، ئەوھ بىگومان باشترىن شتىكە بۆ ھەردوولا رووبدات.

لەم رووداوانەدا ھەردەم وانىيە كە تەنھا قوربانىيەكە بە جىدى برىندار بىت، جاروبار جەلادەكانىش پىي برىندار دەبن. بەشيك لە سەربازەكان (مەبەستم لە بەتەمەنەكانى شەرى قىتنامە) چەندىن دەيە بەئازارى ئەو تاوانانەوھ دەنالين كە لەوئى ئەنجاميان داوھ. ئەوان ئازارى خەونەمارانە و كابووس دەبىنن و دىمەنى قەسابخانەكان، تەقینەوھەكان و لاشە بىسەرەكان دىتتەوھ بەرچاويان. تاوانەكانيان وای لىيان كرووھ بە دەردى دەروونى سەختەوھ گىرۆدە بن.

گرنگترىن كىشە كە ھاتبىتە سەر ئەو مروفانەى كە لە بارودۆخى وادا زيانبار بوون، ئەو كەموكورىيە كە لە دەوروبەريانەوھ ھەست بە ھىچ سۆزىك ناكەن. باشى، ھاوخەمى و ھاوھەستى لە كەسانى ترەوھ، دەتوانى ھەندى لە ئازارەكانيان كەم بكاتەوھ. بەلام ئەم جوړە لە كۆمەلگەى ئىمەدا زۆر جار بە دەگمەن دەبىنرىت. قوربانىيەكە زۆر جار خۆى بە تەنبايى دەبىنىتەوھ و گۆشەگىر دەبىت.

ئەمە بەرەبەرە تونای ئەوێ هەیه یارمەتی بدری، کە بە شیوێ گروپ یان بە تەنیا قسەیان بۆ بکری، هەرەها میتودی تریش بەکار ببری بۆ ئەوێ ئەندیشە و ئازارەکانیان کەم بکریتەو. با کۆشش بکەین و ئەو هەستەیان پێ بدەین کە ئەوان تەنیا نین و پیشانیان بدەین کە کەسانی تر زۆر لە بارودۆخی ئەواندان و زۆربەشیان توانیان لە ئازارەکانیان رزگاریان بێت. با لەبارە ئازار و زامەکانی خۆمانەو بەیان بدوین، پرونی بکەینەو بەیان چیمان کرد و چۆن توانیمان سەرکەوین بەسەر ئەزمونە ئازاوییەکانمان.

ئاشکرایە کە ناتوانین تەنیا خۆمان بە باسکردنی تیورییە دەروونییەکان قایل بکەین. ئەوێ پێویستە ئەوێ هەیه کە بە شیوێ هەیهکی راستەوخۆ، راستی مەبەستەکەمان بپیکین و بە شیوێ هەیهکی وا دەریبیرین کە لە دڵەوێ بێت. ئەبێ سەبریکی زۆرمان هەبێت و ئامادە بین کاتی پێویست و تەواوی بۆ دابنێین. ئەگەر باری دەرونی کەسیک زۆر سەخت بێت، ئەوێ نە بەس نییە کە هەندێ دلی بدەینەو. ئەزمونەکان ئەوێ دەخەنە پوو، ئەو کەسانە کە لە کەشیکی ئاشتی و هیمن و ئارامدا گەرە بوون، توانیویانە بە باشی توانا کارییەکانی مرۆفایەتیان گەشە پێدەن و بە هەمان ئەندازە ئەوانی دی بریندار نابن بە کارەسات و پروداوێ ترسناکەکان. لە لایەکی ترەو، ئەوانە کە لە کەشی پڕ لە کێشە و مەملانی و پڕ تووندوتیژیدا گەرە بوون، زیاتر نیگەتیڤن و کاتی زۆرتریان دەوێت بۆ ئەوێ چاک ببنەو.

بەهەمان شیوێ کە جەستە هەیهکی بەهێز باشتر دەتوانی بەرگری هەبێت بەرامبەر بە نەخۆشی و زووتر چاک دەبێتەو، دەروونیکی بەهێزیش وایە و تونای زۆرتری هەیه بۆ پووێ پووێ و بۆوونەوێ تراژیدیایان و پروداو و کارەساتە ترسناکەکان. ئەوێ دەروونیکی لاوازی هەیه، لە رووداوییدا قوولتر و بەردەوامتر بریندار و زیانبار دەبێت.

ئەوێ کە ئیستا گووتم، مانای ئەو نادات کە ئیمە لە منداڵییەو بە بێ مەرجهکانی کۆمەککردن بەخۆمان دروستبووین. لە میانە راییانەو دەتوانین بگەینە تەندروستی هەیهکی دەروونی باشتر، بەلام خویندن و پەرەوێ، کەشی خیزی، کۆمەلگە و دەرووبەر، ئایین، راگەیانندنەکان، پۆلی بریارەر دەبینن.

ئەگەر ئیوێ ناچاربوون بەهۆی پروداویکی ترسناکەو ئازار بچیرن، ئەوێ هەول بەدەن هۆشیار بن لەوێ کە ئەو خەمۆکی و ئازارانی ئیوێ دەبچیرن تەنیا شتیکی زیادەیه و هیچ پێویست نییە و دەتوانی وەلابریت. سەبارەت بە ژانەکانی خۆتان بدوین، بیەن پۆژانە بیەن دەرهو، تەنیا بۆ خۆتان هەلیمەگرن لەبەر شەرم و شوورەیی. بەخۆتان بلین کە پروداوێ پابردوو و هیچ باشییەکی تیدا نییە کە هەلبگیریت بۆ دواپۆژ. لەباتی ئەوێ هەول بەدەن ئاراستەیی بیرکردنەو تەن بەرە و روو پۆزەتیڤەکانی ژیان بێت.

سەبارەت بە هۆکارەکانی ئازارەکانیشتان بیر بکەنەو. ئەوێ کە رەفتاریکی ئازارەر بەرامبەر ئەوانی دی دەکات، خۆشی قوربانییە، قوربانی دەستی ئەو سێ ژەهری ئەقڵیەت: نەزانی، رق و داخواری، هەرەها کەموکوری لە خۆکۆنترۆڵکردندا. هەر یەک لە ئیمە هەندێ لەو ژەهرانەمان تیدا یە. پێویستە ئەمانە هەندیک دەسەلاتیان هەبێت لە ژانماندا بۆ ئەوێ ئیمەش هەندێ کاری قیزەوون بکەین. لە لایەکی ترەو ئەمە مهحال نییە کە کەسیکی تاوانبار پۆژی بتوانی بەسەر هەستە

نىگە تىقەكانى خۇيدا زال بىت و بىتە بوونە وەرئىكى باش. مرؤ ناتوانى به مسوگەرى كەسىك تەواو رەت بىكاتەو، چونكە مرؤف ھەمىشە ئەو توانايەى ھەيە خوى بگورپت.

ھەردوو ژەھرەكە لە ناوہو و بارودۇخى دەرەوہمان، دەرەتوانى بمانكاتە ئەو مرؤقەى كە بو خۇمانىش بىرلەنە كراوہيە و سەيرە. لەسەر بناغەى كارىگەرى ئەو دردۇنگىيانەى كە نەژادپەرستى ھۆكارىتى و ئەو وينا كەردنەى كە بىرۆكەى ناسىئونالىستەكان لە لاى ھەندى مرؤف دروستى دەكەن، لەسەرەتاوہ تاوانكارانەيە و تووندوتىژى ئامىزە و تاوانى زالمانەى لى دەكەوئتەوہ. بىر لەوہ بكەرەوہ كە ئىوہ خۇتان رپووبەرپووى ئەو دۇخانە بىنەوہ و ئازار بدرىن. دەبى تىبگەين كە ئەو رپووداوہ ترسناكانە كە بووہ ھۆكارى سەرھەلدانى ئەو ئەندىشە و ئازارانەى ئىمە، پەيوەندىدارە بە كۆى چەندىن ھۆكارەوہ. نابىت تەنھا كەسىك بە سەرچاوہى ئەم ھۆكارانە تۆمەتبار بكەين. دەبى ھۆشيارانە لە ئازارەكانى خۇمان تىبگەين.

بو ئەوانەى شەرمنن:

دەشى رپووبات كە ئىمە لەبەردەم كەسىكدا كە نايناسىن ھەلوئىستىكى وا وەر بگرىن كە مەودايەك بكەوئتە نىوانەوہ و يان زياتر خۇمانى لىبەدوور بگرىن. بەلام ئەم ھەلسوكەوتە بە تايبەت ئاقلانە نىبە. بە راستى ئىمە ھىچ ھۆكارىكمان نىبە بو ترسمان لە پەيوەندىكردن بە كەسانى ترەوہ. ئىمە ئەمە تىدەگەين كاتى دەبىنن ئەوانىش تەواو وەك ئەمە خۇمان مرؤفن. بە ھەمان ھەز و ھىواوہ و بەھەمان پىوئىستىيەكانى ئىمەوہ. ئەم رپووانىنە بەسە بو ئەوہى گۆشەگىرىيەكە بشكىينىن و دەست بكەين بە قسەكردن لەگەلدا.

ئەمە ئەو شىوازەيە كە من خۇم بەكارى دەھىنم. كاتى من كەسىك دەبىنم كە ھەرگىز پىشتەر نەمدىوہ، بەخۇم دەلیم ئەوئىش ھەمان جۆرى مرؤقە وەكو من، كە دەيەوئت تەواو وەك من دەمەوئ بەختەوہر بىت و ئازارەكانى بەرەدات. تەمەنەكەى، بونىادى جەستەى، رەنگى پىستى و چىنەكۆمەلايەتتىيەكەى زۇر گرنگ نىن بەلامەوہ، چونكە ھىچ جىاوازييەكى بناغەيى لە نىوانماندا نىبە. كاتى كە ئەمە دەبىنم، دەتوانم بە قەد ئەوہ كراوہ بم لەگەلدا كە لەگەل ئەندامىكى خىزانەكەى خۇمدا كراوہم. ئىدى ھەموو شەرمىك نامىنئىت.

شەرم لە زۇربەى كاتدا بەھوى كەموكوپى ھەست بەخۇكردنەوہ دروست دەبىت، كە دەبىتە ھوى ئەوہى مرؤف زىاد لە پىوئىست بە شىوہخوازى و دابونەرىتە كۆمەلايەتتەكانەوہ بەند دەبىت.