ڕۆندا بایرن

# وزە

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە
تریسکە محەمەد دەشتی

ناوی کتێب: وزە
بابەت: زانستی
نووسەر: رۆندا بایرن
وەرگێڕ: تریسکە محەمەد دەشتی
هەڵەچن: نووسەر
نەخشەسازی: جەوهەر فەتاح
تیراژ: ٥٠٠ دانە
چاپ: چاپی یەکەم.
چاپخانە:
نرخ: (--)
لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (    )ی
ساڵی (٢٠١٨)ی پێدراوە.

# ناوەرۆک

دەستپێک ........ 5
پێشەکی نووسەر ........ 7
بەتوانابوون چیە ........ 9
وزەی هەستەکان ........ 23
شەپۆلی هەستەکان ........ 33
وزەو دروستکردن ........ 45
دروستکردنی هەستەکان ........ 57
ژیان دواتان دەکەوێت ........ 66
کلیلی وزە ........ 77
وزەو دراو ........ 99
وزەو پەیوەندی ........ 113
وزەو تەندروستی ........ 127
ئێوەو وزە ........ 139
ژیان و وزە ........ 150

«هێزێك بوونی هەیە کە ناتوانم بیدرکێنم،
دەزانم بوونیشی هەیە»

ئەلەکسەندەر ئەبرەهام بێل

## دەستپێکێك

ئـەو کـتێبـەی کـە ئێسـتا لەبەردەسـتایە یەکێکـە لـە بەنرخترین ئـەو کتێبانـەی کـە تا ئێسـتا خوێندومەتـەوە، کـاریگەریەکی زۆری بەسـەرمەوە هەبـووە، وایکـردووە هەرچـی زووە بیخەمـە سـەر زمانـی شـیرینی کـوردی .

ناوەرۆکـی ئـەم کـتێبـە باس لە خۆشەویسـتی ژیان دەکات، بـاس لـە نرخی هەسـت و بیـرو خەیاڵەکـەنمـان دەکات بـۆ گـەیشـتن بـە بەختـەوەری و کامەرانـی. بـۆ ئـەو کەسـانەی ئـەم کـتێبـە دەخوێننـەوە کاریگەریەکـی بینـراوی دەبێت لەسـەر ڕەفتارو ڕۆحیـان،

هەمووـمان لـە بیـرو هۆشـماندا چەندیـن خەیاڵمـان هەڵگرتـووە، دەمانەوێت ئـەو خەونانـە لە واقیع نزیکبکـەینـەوە و ژیانێکـی نایاب بۆخۆمان دروست بکـەیـن بـەو شـێوەیەی کـە دەمانەوێت. بنەمایـەك دروسـت بکـەیـن لـە کۆکـراوەیـی هێـز. زۆربەمـان ئـەوە نازانیـن کـە ئەگـەر هەمـوو وزەو توانـای خۆمـان کۆبکـەینـەوە لـە ژیـان ئـەوە چـۆن هێزێکـی گـەورەو بـەردەوام دروسـت دەبێـت، کـە دەتوانێـت تـەواوی ئاسـتەنگەکانی ژیـان ببڕێـت، دەمانگـەیەنێـت بـە هەمـوو خەونێکـی شـکۆدار.

ئـەم کـتێبـە کـۆمەڵێك ڕێسا لەخـۆ دەگرێت کـە زانیاریتان زیاد دەکات و چێـژ لـە خوێندنەوەیـان دەبینیت.دەتوانێـت گـۆڕانکـاریەکـی گـەورە لـە ڕەوتـی ژیانـی خۆتـان و دەوروبەرتـان دروسـت بـکـات.

لـە دیدی منـەوە ئـەم کـتێبـە گـەنجینەیەکـە خوێندنـەوەی وەك ئـەوە وایـە کەپێمـان دەڵێت تـەواوی توانایی بەدیهێنانـی ئامانجەکانی ژیانمـان لـە نـاو خـودی خۆمـان دایـە، چەندیـن وانـە لەخـۆ دەگرێـت کـە ژیـان خۆشـترو دەوڵەمەندتـر دەکات.

پێویسـتە خەیاڵەکانمـان دەستنیشـان بکـەیـن، هەسـتەکـەنمان بەکـاربهێنیـن، خۆشەویسـتی ببەخشـین بـۆ گـەیشـتن بـە خەونەکانمـان، هـەر کـارێـك کـە ئەنجامـی دەدەن بـە گـۆڕینـی شـێوەی هەسـت و بیرکردنەوەتـان

دەبێت، ئەو بیروڕایانە بگۆڕن کە ڕێگە دەگرن لەبەردەم گەیشتن بە مەبەستەکانتان، بە خۆشەویستیەوە لە ژیان بڕوانن، هەست بە خۆشەویستی ژیان بکەن، سوپاسگوزاربن بۆ ئەو شتانەی کە هەتانە ئەو شتانەی کە نەتانبووە وایدابنێن کە هی ئێوە نەبووە

هەریەکێك لە ئێمە خاوەنی وزەیەکی لە ڕادەبەدەرین هەستەکانمان و بیرکردنەوەمان سەرچاوەی وزەی بەردەستمانن تاوەکو سوود لە هێزو توانایی خۆمان وەربگرین، بۆ بەدیهێنانی بەختەوەری دەبێت ئەو تەنگەژیانەی ژیان بدۆزینەوە کە دەبنە هۆیی ڕەشبینیتان و خۆشەویستیان پێ نەبەخشین. گرینگی بە ئارەزووەکانتان بدەن، بە ئەرێنیەوە چاوەڕوانی خۆشیو وزەکانی ژیان بکەن.

ئەم کتێبە مەبەستی خستنە ڕووی ڕێگایەکە تا بەو هۆیەوە بتوانن ژیانێکی نایاب دروست بکەن، بەجۆرێك بژین لە ژیان هەست بەو بەختەوەریە بکەن کە تەنها لە خەون و خەیاڵتان دا هەبووە. بتوانن هۆکاری کێشەکانتان بدۆزنەوە بە بەکارهێنانی خۆشەویستی هەوڵی چارەسەرکردنیان بدەن .

بە بڕیارە ئەرێنیەکانتان هەڵومەرجی ژیانتان دیاری بکەن.

**تریسکە محمد دەشتی**

# پێشەکی نووسەر

## پێویستە ژیانێکی نایابتان هەبێ

ئێوە بۆ ئەوە هەن کە هەموو ئەو شتانەتان هەبێت کە خۆشتان دەوێن و ئارەزوویان دەکەن . پێویستە چێژ لە کارەکانتان وەربگرن وە هەموو ئەو شتانە تەواو بکەن کە دەتانەوێ تەواوی بکەن، پەیوەندیەکانتان لەگەڵ هاورێو خێزانەکەتان پراو پر بێت لە خۆشی . پێویستە هەموو ئەو پارانەتان هەبێت کە ژیانتان خۆش دەکات و پێویستانە، پێویستە بگەن بە خەونەکانتان. .ئەگەر دەتانەوێ گەشت بکەن پێویستە گەشت بکەن ئەگەر دەتانەوی دەست بە بازرگانی بکەن پێویستە بازرگانی بکەن،ئەگەر حەز بە چۆنیەتی فێربوونی لێخورینی یەخت، یاخود حەز دەکەن بە زمانی ئیتالی بخوێنن پێویستە ئەو شتانە بکەن کە ئارەزووتانە. ئەگەر حەز دەکەن ببن بە میوزیسیان، زانا، خاوەن کار، دۆزەرەوە، دایك یاخود باوك یان هەرشتێکی تر کە حەزتان لێیە پێویستە بگەن بە شتانە!

هەر کاتێك بەیانیان لە خەو هەڵدەستن پێویستە دڵخۆش و بە جۆش و خرۆش بن لەبەر ئەوەی دەزانن کە هەر رۆژێك پراوپرە لە شتی نایاب ئێوە بۆ ئەوە هەن خۆشی ببینن و پێبکەنن، بۆ ئەوە هەن بەهێز بن و پارێزراو بن، بۆ ئەوە هەن هەست بە باشی بکەن لەبەر ئەوەی ئەمانە یارمەتیتان دەدەن گەشە بکەن،لە هەمان کاتدا پێویستە ئەوەش بزانن کە چۆن کێشەکانتان چارەسەر دەکەن. ئێوە بۆ ئەوە هەن تا سەرکەوتوو بن! بۆ ئەوە هەن خۆشی ببینن،بۆ ئەوە هەن ژیانێکی نایابتان هەبێت!

بۆ ئەوە لە دایك نەبون ناخۆشی ببینن، ئێوە بۆ ئەوە ناژین کە کاتی خۆشیتان کەم بێت، ئێوە بۆ ئەوە لە دایك نەبون هەفتانە پێنج رۆژ کار بکەن و خۆشیەکەتان تەنیا کۆتایی هەفتە بێت، ئێوە بۆ ئەوە لە

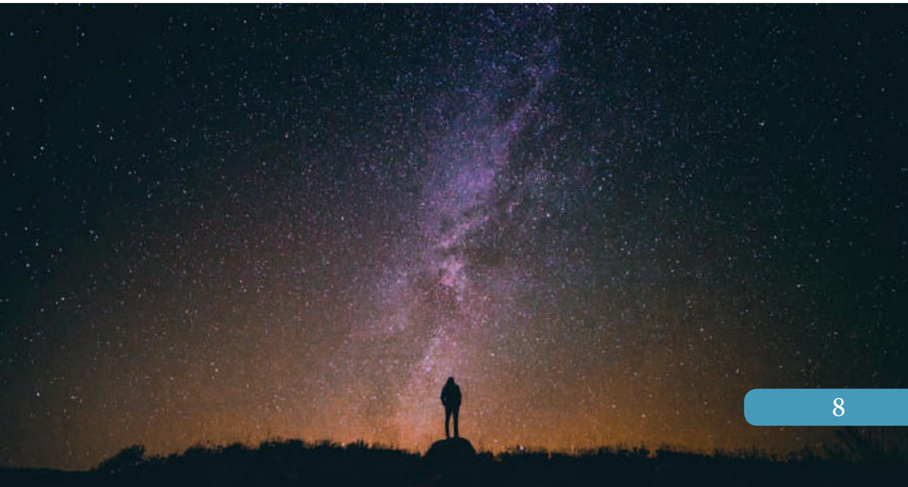
« وزەیەکی بەرزو
هێزێکی فەرماندەری بێئەندازە هەیە لە گەردوون ئێوە
بەشێکن لەو وزەیە»

پرێنتیس مولفۆرد

دایك نەبون بە ترس و دلە راوکێوە بژین. ئێوە بۆ ئەوە دەژین ژیانتان پڕ بێت لەو شتانەی کە دەتانەوێ لەهەمان کاتدا پڕبێت لە خۆشی، تەندروستی، چێژ، خۆشەویستی لەبەر ئەوەی ئەمانە وادەکەن ژیانێکی نایابتان هەبێت.

من لەو پەرتوکەدا دەمەوێ ئەو ڕێگایانەتان نیشان بدەم کە ژیانێکی نایابتان هەبێت هەندێك شت بدۆزنەوە دەربارەی خۆتان، ژیانتان، جیهان.

ژیان زۆر ئاسانترە لەوەی کە ئێوە بیری لێدەکەنەوە هەر کاتێك ئێوە لە ڕێگای کار کردنی ژیانتان گەیشتن بەو شتانەی کە دەتانەوێ وزەی ناختان دەست بە تاقیکردنەوە دەکات.
ئینجا ژیانتان وەك جادوێکی لێدێت وادەکات ژیانێکی نایابتان هەبێت!
ئێستا وابکەن ئەو جادوەی ژیانتان دەست پێبکات.



# بەتوانابوون چییە؟

## ژیان سادەیە:

مرۆڤەکان بە شێوەیەکی گشتی دوو جۆرە هەستیان هەیە هەندێکیان گەشبینن و هەندێکیان رەشبین. گەر سەیری هەر پانتایەکی ژیانتان بکەین، جا چ تەندروستیتان، داهاتتان، پەیوەندیەکانتان، کارەکانتان، یاخود خۆشیەکانتان بێت. یان ئەوەتە بەشێوەیەکی باشە یاخود خراپ . لەوانەیە تەندروستیەکی باشتان هەبێت یان ناتەندروست بن، داهاتێکی زۆر یاخود هیچ داهاتێکتان نەبێت. رەنگە پەیوەندیەکانتان باش یان زۆر بە کێشەبێت، لە کارەکانتان سەرکەوتوو بن یاخود سەرکەوتوونەبن هەست بە خۆشیەکی زۆر بکەن یان هەستی پێنەکەن.
ئەگەر لە ژیان ناخۆشیەکانتان زۆر زیاتر بوو لە خۆشیەکانتان، دەبێت ئەوە بزانن کە هەندێك شتی هەڵە هەیە لە ژیانتان تۆ سەیری ئەو مرۆڤانە بکە کە ژیانیان پڕە لە خۆشی و سەرکەوتن، یاخود کە پێت دەلێن تۆ خاوەنی هەموو شتێکیت، تۆ راستیت، تۆ توانیوتە بژیت و هەموو شتە باشەکان بکەیت،زۆربەی ئەو مرۆڤانەی کە لە ژیان سەرکەوتوون. هەندێك کات نازانین چۆن گەیشتونە بە ئەمە . بەلام بە بێ گوومان ئەوان شتێکیان کردووە کە کەسانی تر نەیان کردووە. ئەوان توانایی خۆیان بە کارهێناوە بۆ ئەوەی بەو شتە بگەن کە مەبەستیانە.
جگە لەمەش ئەو کەسانەی کە خاوەنی ژیانێکی نایابن خۆشەویستیان بۆ ئەمە هەبووە تا پێیبگەن.
توانایی بوونی شتە باشەکان و هەست کردن بە گەشبینی لە ژیان خۆشەویستیە!
خۆشەویستی زۆر باسی لێوە کراوە و زۆریشی لەسەر نووسراوە هەر لە سەراتاکانی ژیان، لە هەموو ئاینەکان زۆربەی بیرمەندو فەیلەسووف و

«خۆشەویستی
هێزێکی هەستپێکراوی نەبینراوە کە لە
راستیدا وەکوو هەواو ئاو وایە. هێزێکە وامان لێدەکات بژین
و بجولێین وەکو شەپۆلی زەریاکان»

پرینتیك مولکور

پەیامبەرو سەرۆکەکانیش باسیان کردووە. بەلام زۆربەمان لەو ووشە بە نرخە تێنەگەیشتووین زۆربەی ئەو پەیامانەی کە بۆ جیهان هاتووە تاوەکوو سەردەمی ئێستاش هەر هەمان شتە باسی خۆشەویستی دەکات چونکە ئەگەر خۆشەویستی هەبوو دەتوانین تواناکانمان دەر بخەین بۆ جیهان.

**هێزی خۆشەویستی:**

بیرمەندو رزگارکەرانی جیهان کە باسی جۆرەکانی خۆشەویستی دەکەن هەریەکەیان بە شێوەیەکی جیاواز. خۆشەویستی تەنیا بۆ ئەوە نیە کە دەرببریت بۆ خیزانەکەت، هاورێکانت یاخود ئەو شتانەی کە حەزت لێیە. خۆشەویستی هێزێکی گەشبین کەرە خۆشەویستی لاوازو بێ دەسەلات نیە بەڵکو سەرچاوەی هەموو شتە باش و خۆشەکانی ژیانە.

ئەو هێزانەی کە لە سروشت هەیە وەکو هێزی راکێشان، کارۆموگناتیسی ئێمە نە دەبینین و نە هەستی پێ دەکەین بەلام تواناکانیان روونە . خۆشەویستیش بە هەمان شێوەیە بە چاو نابینین بەلام تواناکانی خۆشەویستی زۆر زیاترە لەوەی کە لە سروشت هەیە . بە بێ خۆشەویستی ژیان نیە.

بیر لەوە بکەوە ئەگەر خۆشەویستی نەبێت ژیان چی بەسەر دێت؟ بەر لە هەموو شتێك ناتوانن هەست بە بوونتان بکەن، کەس لە دایك نابێت،خێزان درووست نابێت، هاورێیەتی نابێت – گەر ئەمرۆ هەمووومان واز لە خۆشەویستی بهێنین ئەوە هەموو مرۆڤایەتی روو لە کەمبوون دەکا و لە کۆتایدا لە ناودەچێت.

هەر تاکە داهێنانێك یان دۆزەرەوەیەك لە ژیان بە هۆیی خۆشەویستی بووە. ئەگەر خۆشەویستی بۆ بینین نەبوایە ئێستا خاوەنی کارەباو گەرمی و رووناکی، ئامێری تەلەفۆن و هەموو ئەو تەکنەلۆجیایەی کە ژیانی ئێمەی ئاسان کردووە نە دەبووین . ئەگەر خۆشەویستی بۆ زانستی بیناکاری و تەلارسازی نەبوایە ئێمە ئێستا خاوەنی مال و بیناکان و تەنانەت شارەکانیش نەدەبووین، ئەگەر خۆشەویستی نەبوایە ئێمە ئێستا

«لە ناو بردنی خۆشەویستی
ژیان دەکات بە کێڵی مردوویەك»

ڕۆبێرت

نە دەرمان و نە پزیشك و فریاگوزاریشمان نەدەبوو. لەبەر ئەوەی هەمووی بە هۆیی هێزی خۆشەویستیەوە دەبێت.

**خۆشەویستی هێزی جوولە پێکردنە:**

هەموو ئەو شتانەی کە دەتەوێت ببیە خاوەنی. ببە خاوەنی بە هۆی خۆشەویستیەوە. بە بێ خۆشەویستی ناتوانن بجوڵێن، ئەگەر خۆشەویستی نەبێت ناتوانن بەیانیان لە خەو هەڵبستن، ناتوانن قسە بکەن، گوێبگرن، بخوێنن، دانس بکەن، یاری بکەن، گوێ لە میوزیك بگرن، ئەو هێزەی کە خۆشەویستی پێت دەبەخشێت وات لێدەکات هەموو کارێك بکەی و ببیە خاوەنی هەموو شتێك، دەبیتە خاوەنی ئەو وزەیە کە وات لێ دەکات تەندروست بیت، ببیتە خاوەنی سامان، پەیوەندیەکانت زیاترو باشتر بێت، ئەمانە گشتیان بە هۆی ئەو وزە شاراوەیەی خۆشەویستی دەبێت کە لە ناختان دا هەیە، بەڵام هەندێك جار خاوەنی ئەو وزەیەن، بەڵام بۆچی ژیانێکی نایابتان نیە؟ خاوەنی هەموو ئەو شتانە نین کە دەتانەوێ؟ ناتوانن هەموو کارێك بکەن کە دەتانەوێ؟ لە بەرچی ڕۆژانەتان پڕ لە خۆشی نیە؟ وەڵامی هەموو ئەو پرسیارانە : ئەوەیە خۆتان ئەو شتانەتان هەڵبژاردووە.

گەشبینی و ڕەشبینی لە دەستی خۆتان دایە هەر ڕۆژێك یاخود خولەکێك لە ژیانتان خۆتان بۆ خۆتانی هەڵدەبژێرن. هەر کاتێك دەبنە خاوەنی شتێکی باش دڵنیابن بە شێوەیەکی ئەرێنیانە بیرتان کردوەتەوە، هەرکاتێکیش توشی شتی ناخۆش و خراپ بوون نەرێنیانە بیرتان کردوەتەوە. خۆشەویستی سەرچاوەی بوونی هەموو شتێکی باشە. بەداخەوە نەبوونی زانیاری و تێنەگەیشتن لە وزەی خۆشەویستی زۆر

«خۆشەویستی وزەیەکی زۆردەبەخشێت .
کەچی هێزێکی نەبینراوی جیهانە»

فەیلەسوف پیری لیلهارد

بە روونی دەبینرێت لە ژیانی خەلك و جیهانی ئەمرۆ و مێژووی هەموو مرۆڤایەتی.
ئێستا ئەو زانیاریەتان وەرگرت کە خۆشەویستی تاکە وزەیە دەبێتە هۆیی بوونی هەموو کارێکی باش لە ژیان دەتوانن بەو هۆیەوە سەرتاپایی ژیانتان بگۆرن بەڵام سەرەتا دەبێت بزانن کە خۆشەویستی چۆن کاردەکات.

**یاسایی خۆشەویستی:**

گەردوون بە هۆیی چەند یاسایەکی سرووشت بەڕێوە دەچێت بە هۆی فرۆکەوە دەتوانین بفڕین لەبەر ئەوەی فرین بە هەماهەنگی لەگەڵ یاسایی سرووشت کاردەکات، ئێمە ناتوانین یاساکانی فیزیا بگۆڕین تاوەکو بفرین، بەڵکو چەند ڕێگایەکمان دۆزیوەتەوە تا لەگەڵ یاسایی سروشت بگونجێت بەهۆیی ئەوەوە ئێمە دەتوانین بفڕین. هەروەکو چۆن یاساکانی فیزیا وادەکات فڕین و کارەبا و کارلێککردن رووبدات، یاسایەکیش هەیە وادەکات کە خۆشەویستی بەرێوەببردرێت. پێویستە لەو یاسایە تێبگەن. وزەبەخشترین یاسا لە گەردوون یاسایی راکێشانە. یاسایی راکێشان وایکردووە گەردوون ئەستێرەکان هەڵبگرێت، ئەتۆم و گەردیلە درووست ببێت. یاسایی راکێشان وایکردووە خۆر هەسارەکان هەڵبگرێت لە بۆشاییدا، یاسایی راکیشان وایکردووە مرۆڤ و گیانەوەر و رووەك و کانزا لە زەوی هەڵبگیرێت. هێزی ڕاکێشان لە هەموو سرووشت دەبینرێت، هێزی ڕاکێشان وایکردووە هەنگ بەرەو لایی گوڵەکان بچێت، گیانەوەران لە سەر زەوی بن،

«یاسایی ڕاکێشان و یاسایی خۆشەویستی ....
هەر یەکە و هەمان شتە»

کارلێس هارێل

ماسیەکان لە دەریادا بن. باڵندەکان لە ئاسمان بن، هێزی راکێشان وایکردووە دوو خانەکان بەیەکەوە بن لە جەستەدا، ئەم هێزە وادەکات ئۆتۆمۆبیلەکانتان لە ڕێگادا بڕۆن، هەموو شتێك کە بە یەکەوە کار دەکەن بەهۆیی هێزی ڕاکێشانەوە دەبێت.
هێزی راکێشان دوو کەس بۆ لای یەك دەبات. بۆ ئەوەی شارەکان و نەتەوەکان و گرووپەکان یانەکان درووست بن. ئەم هێزەیە پاڵ بە خەڵکەوە دەنێت بۆ لایی زانست و خواردن درووستکردن و بەرەو وەرزشکردن، ستایلی جۆراوجۆری میوزیك، بۆلایی گیانەوەران، بۆ ئەو شوێنانەیی کە لاتان خۆشە، ئەو هێزەیە بۆ لایی هاورێکەت و ئەو خەڵکانەیی کە خۆشت دەوین ڕاتدەکێشێت.

**هێزی ڕاکێشانی خۆشەویستی:**

هێزی ڕاکێشان چیە؟ هێزی ڕکێشان هێزی خۆشەویستیە! ڕاکێشان خۆشەویستیە. کاتێك ئەو خواردنەیی کە حەزت لێیە بەهۆیی ئەم هێزە ڕادەکێشرێیت بۆ لایی، هەست بە خۆشەویستی دەکەیت بۆ ئەم خواردنە، بەبێ ڕاکێشان هەست بە هیچ ناکەن. هەموو خواردنەکان وەك و یەکە، نازانن چ شتێکتان خۆشدەوێت و چیتان خۆشناوێت. لەبەر ئەوەی هیچ شتێك تۆ ڕاناکێشێت، هیچ کەسێك بۆلایی خۆتان ڕاناکێشێت، هیچ شاریك و میوزیکێك و پۆشاکێك راتان ناکێشێت چونکە بەهۆیی هێزی ڕاکێشان هەست بە خۆشەویستی دەکەین
هێزی ڕاکێشان هێزی خۆشەویستیە کە بە هێزترین هێزە وادەکات هەموو شتێك بە شێوەیەکی یەکگرتوو بمێنێتەوە. لە زاراوەی جیهانی

«بۆ هەر کردارێك وەڵامێکی یەکسان
و بەرامبەر هەیە»

نیوتن

باسی یاسایی ڕاکێشان دەکات دەڵێ ڕاکێشان واتا راکێشان. بە شێوەیەکی سادەتر هەر شتێکت بەخشی وەریدەگریەوە. هەر کاتێك لە ژیان شتێکت بە خشی شتێکت بۆ دەگەڕێتەوە. هەر کاتێك بەخشیت بە هۆیی هێزی ڕاکێشان بۆ خۆت دەگەڕێتەوە.

لە هەر کارێك کە شتێکت بەخشی شتێك وەردەگریەوە، وە هەر شتێك کە وەریدەگریت یەکسانە بەو شتەیی کە بەخشیوتە .

هەرکاتێك شتێکت بە ژیان بەخشی پێویست وەریبگریەوە ئەمە یاسایی فیزیا و بیرکاریە لە گەردوون.

گەشبینی ببەخشە گەشبینی وەردەگریەوە، ڕەشبینی ببەخشە ڕەشبینی وەردەگریەوە. ئەگەر ئەرێنی بیت سەیردەکەیت ژیانت پڕ دەبێت لە شتی ئەرێنی، بە پێچەوانەوە ئەگەر نەرێنی بیت ژیانت پڕ دەبێت لە شتی نەرێنی.

«ببەخشە
پێت دەبەخشرێت ... بەو ستاندەرمیی کە خۆت
پێوانەت کردووە پێوانە دەکرێت»
پێغەمبەر عیسا

چۆن گەشبین یان ڕەشبین دەبیت؟ ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ بیرکردنەوە و هەستەکانتان.
لە هەر خولەکێکی ژیانتان بیرکدنەوەیی گەشبینانە و ڕەشبینانەتان دەبێت. هەستی گەشبینانەو ڕەشبینانەتان دەبێت. خەڵك و دەوروبەرو ڕووداوەکان ژیانی تۆ دروست دەکەن. بەرەو ئەو شتانە ڕادەکێشرێن کە بیرکردنەوەو هەستەکانتان دەیبەخشن. ژیان تەنها بۆ ئێوە ڕوونادات تۆ هەموو شتێك لە ژیان وەردەگریت لە سەر ئەو بنەمایەی کە دەیبەخشی. ببەخشە وەریدەگریەوە. یارمەتی هاورێیەکت بدە و سەردانی ماڵەوەی بکە بە دڵنیایەوە یارمەتی دەدرێیت و سەردان دەکرێیتەوە، توندو تیژ بە لەگەل خێزانەکەت بە دڵنیایەوە توندو تیژ دەبن لە گەڵت. ئێوە خۆتان ژیانی خۆتان دروست دەکەن بەهۆیی بیرکردنەوەو هەستەکانتان.
« ئەمڕۆ ڕۆژێکی زۆر گران و سەخت دەبێت بۆم» بە دڵنیایەوە ئەو ڕۆژە ڕووبەڕووی زۆر شتی سەخت و دژوار دەبیتەوە. ئەگەر وا هەست بکەن کە ژیان زۆر باشە لەگەڵتان ئەوا تۆ ڕوبەڕووی هەموو ئەو شتانە دەبیتەوە کە باشن و ژیانتان پڕ دەکەن لە شتی باش.

«ئایا مرۆڤایەتی بە ئاگاییەوە دەڕوانێتە
خۆشەویستی! من تا ئێستا ئەمەیانم نەزانیوە و بێزاریشم نەبووم لەم
ڕوانینە. ئەمە یاسایەکە وەك و یاسایی ڕاکێشان کاردەکات
کە ئاخۆ ئێمە قبووڵی دەکەین یاخود نا»

غاندی

**ئێوە موگناتیسن:**

یاسایی ڕاکیشان وا دەکات بەرەو لای ئەو شتانە بچیت لە ژیان کە بەخشیوتە. سامان، تەندروستی، پەیوەندی کار، وە هەر تاکە ڕووداوێك لە ژیانتاندا کە وەریدەگرن و ڕاتاندەکێشێت لە سەر بنەمایی ئەو هەست و بیرکردنەوانەی کە خۆت بەخشیوتە. بیرکردنەوەو هەستێکی ئەرێنیانەتان هەبێت بەرامبەر داهاتتان، خەڵکو ئەو ڕووداوانەی کە دەبنە هۆیی زیادکردنی پارە بەرەو لایی تۆوە دێن، بەڵام ئەگەر هەستێکی نەرێنیانەتان بەرامبەر داهاتتان هەبێت، هەموو ئەو کەسانەی کە لە چواردەورتانن و ڕووداوەکان دەبێتە هۆیی زەرەرمەند بوونتان.

بە دڵنیایەوە هەرکاتێك بیردەکەیەوە یان هەست دەکەیت ئەوا یاسایی ڕاکێشان وەڵامتان دەداتەوە، گرینگ نیە کە بیرکردنەوەکانتان باش یان خراپ بێت. ئەمانەیی کە بەخشیوتە ئۆتۆماتیکیانە بۆ خۆت دەگەڕێتەوە. مانایی وایە ژیانت دەگۆڕێت بە گۆڕینی بیرکردنەوەو هەستەکان. با بیرکردنەوەو هەستەکانتان ئەرێنیانە بن تەواوی ژیانتان دەگۆڕێت!

«تاکە ووشە
کە بێ بەرامبەرە بۆ ئێمە و هەموو ئازارەکانمان لە
ناو دەبات لە ژیان ووشەی خۆشەویستیە»

سۆفۆکلیس

**بیرکردنەوە ئەرێنی و نەرێنیەکان:**

تەواوی بیرکردنەوەکانتان بریتین لەو ووشانەی کە لە مێشکتان گوێتان لێدەبێت و ئەو ووشانەی بە دەنگی بەرزەوە دەریدەبڕن. هەر کاتێك تۆ بە کەسێك دەڵێیت « ئەمڕۆ ڕۆژێکی چەندە جوانە» تۆ سەرەتا بیرت کردۆتەوە ئینجا دەرت بڕیوە. بیرکردنەوەکانتان دەبێت بە کردارەکانتان. بەیانیان کە لە خەو هەڵدەستن، پێش ئەوەی هەڵبستن لە مێشکتان ئەوە هەبووە کە دەبێت هەڵبستن. ئێوە ناتوانن هیچ کارێك بکەن تا سەرەتا بیری لێنەکەنەوە.

بیرکردنەوەکانتان ووشە و کردارەکانتان بۆ دیاری دەکات کە ئەرێنی یاخود نەرێنی بێت. بەلام ئایا چۆن بزانین کە بیرکردنەوەکانتان ئەرێنی یاخود نەرێنییە؟ بیرکردنەوەکانتان ئەرێنی دەبێت هەرکاتێك بیرتان لەو شتانە کردەوە کە خۆشتان دەوێن، وە بیرکردنەوەکانتان نەرێنی دەبێت هەرکاتێك بیرتان لەو شتانە کردەوە کە حەزتان لێ نیە.

هەر کاتێك تۆ شتێکت لە ژیان ویست تۆ ئەمەت ووسیتوە چونکە خۆشت دەوێت. خولەکێك بیر لەمە بکەنەوە ئەگەر حەزت لە شتێك نەبوو ئایە ئەم شتە دەکەیت؟ گشت خەڵك تەنیا ئەو شتانەیان دەوێت کە خۆشیان دەوێت. هیچ کەسێك شتێکی ناوێ کە حەزی لێ نەبێت. هەر کاتێك تۆ دەربارەی ئەو شتانەی کە حەزت لێیانە دووایت بۆ نمونە « ئەوە پێلاوانە زۆر جوانە» تۆ ئەرێنیانە بیرت کردۆتەوە بەلام هەر کاتێك بلێی « سەیری نرخی ئەو پێلاوانە بکە، زۆر گرانە» ئێوە نەرێنیانە بیرتان کردۆتەوە. ئەو شتانەی کە حەزتان لێی نیە یان بیرکردنەوەیەکی نەرێنیانەتان هەیە بەرامبەری زۆر سەخت دەبێت بۆتان. زۆر بەی خەڵك زۆر زیاتر بیر لەو شتانە دەکەنەوە یاخود لەبارەیانەوە

دەدوێن کە حەزیان لێ نیە. کە ئەمەش ژیانیان پڕ دەکات لە ڕەشبینی لەوەی لە گەشبینی بەهۆیی ئەمەشەوە لە هەموو شتە باشەکانی ژیان بێبەش دەبن.

مەحاڵە ژیانێکی خۆشتان هەبێت بە بێ خۆشەویستی، ئەو کەسانەی ژیانێکی باشیان هەیە زیاتر بیر لە شتە باشەکان دەکەنەوە و لە بارەیانەوە دەدوێن، بەڵام ئەوانەی لە ژیان سەرگەردانن زیاتر بیر لە شتە پڕ خەم و خراپەکان دەکەنەوە!

**گفتو گۆ بکە بەرامبەر ئەو شتانەی کە خۆشت دەوێن:**

هەر کاتێك تۆ دەربارەی ئەو شتانە دوایت کە سەخت بوون، بۆ نموونە نەبوونی پارە، پەیوەندی، نەخۆشی هەروەها داهاتی کارەکەت دابەزیبوو ئەوا تۆ باسی ئەو شتانەت نەکردووە کە خۆشت دەوێن. هەرکاتێك تۆ باسی ئەوەت کرد کە لە کارەکەت دواکەوتوویی یاخود بە پاس ڕانەگەیشتووی، دووبارە تۆ ئەزێنیانە بیرت نە کردۆتەوە، ئەمە هەموو ئەو بیرکردنەوانەن کە ڕۆژانە هەتانەو غەمبارتان دەکەن و ژیانتان سەخت دەکەن. زیاتر باسی هەواڵە باشەکانی ڕۆژ بکەن، باسی ئەوە بکەن کە لە کارەکانتان چەندە سەرکەوتوون، باسی ئەوە بکەن قازانجی کارەکەتان بەرز بۆتەوە، باسی ئەوە بکەن کە خۆشتان دەوێت. ئەگەر خۆتان غەرق کرد لە ناو شتە خراپەکان وەکو توتیەکی ناو قەفەستان لێ دێت کە ڕۆژ بە ڕۆژ ژیانتان بەندتر دەکات، بە مەش هەموو دەرگاکانی ژیان لە سەر خۆتان دادەخەن.

ئەو کەسانەی کە ژیانێکی باشیان هەیە زیاتر باسی ئەو شتانە دەکەن کە خۆشیان دەوێن. بە هۆیی ئەمە دەبنە خاوەنی سەرکەوتنێکی بێ سنوور. وەکو باڵندەیەکی ئازادیان لێدێت کە لە ئاسمان دەفرێت. بۆ ئەوەی ژیانێکی نایابتان هەبێت شیشی قەفەزەکانتان بشکێنن کە ئێوەیان زیندانی کردووە. تەنیا دەربارەی ئەو شتانە بدوێن کە خۆشتان دەوێن، خۆشەویستی ئێوە ئازاد دەکات!

«ئێوە ڕاستیەکان
بزانن، ڕاستیەکانیش ئێوە ئازاد دەکەن»

**پێغەمبەر عیسا**

بە بوونی هێزی خۆشەویستی هیچ شتێك مەحاڵ نیە. گرینگ نیە تۆ کێیت، گرینگ نیە ڕووبەڕوی کێ و چۆن شتێك دەبیتەوە. هێزی خۆشەویستی تۆ ئازاد دەکات.

من ئافرەتێك دەناسم بە هۆیی بوونی هەستی خۆشەویستی لە ناخی دا توانی هەموو قەفەسەکان بشکێنێت. ژیانێکی زۆر هەژارانەی هەبوو بە تەنیا منداڵەکانی بەخێو دەکرد، جیاببوەوە دوای بیست ساڵ لە هاوسەرگریەکی سەرنەکەوتوو، بەڵام هەر کۆڵی نەدا هەموو هەستە ڕەشبینیانەکانی لە ناخی خۆیی بردە دەرەوە هەموو کات هەستی بە باشی دەکرد. هەرگیز باسی ڕۆژە ناخۆشەکانی نەدەکرد. سەرەرایی ئەمانەش بیری لەوە دەکردەوە کە کەمێك پارە کۆ بکاتەوە گەشتێك بۆ ئەوروپا بکات و پاسەپۆرت وەربگرێت.

پاشان توانی کەسێکی زۆر باش و جوان وەك هاوسەر بۆ خۆیی بدۆزێتەوە. دوایی هاوسەرگیریان لە ئەوروپا کرد لە دوورگەیەك نیشتەجێ بوون توانی ژیانێکی خۆش بۆ خۆیی دروست بکات.

ئەو ئافرەتە تەنیا بیری لەو شتانە نەدەکردەوە کە خۆشی ناوێن، زیاتر بیری لە قسەو شتانە دەکردەوە کە خۆشی دەوێن بە هۆیی ئەمە توانی ژیانێکی نایاب و ئازادی هەبێت.

تۆ دەتوانی ژیانت بگۆری چونکە توانایەکی بێ سنوورت هەیە بۆ بیرکردنەوەو ئەو قسانەی خۆشتان دەوێن، هەروەها توانایەکی بێ سنوورتان هەیە دەربارەیی ئەو شتانەی کە باشن بۆ ژیانتان. هەروەها ئەو هێزەیی کە هەتانە زۆر زیاترە لەو بیرکردنەوە گەشبینانەی کە هەتانە وە ئەو ووشانەی خۆشەویستی پێ دەردەبڕن. لەبەر ئەوەی یاسایی ڕاکێشان وەڵامی بیرکردنەوەو هەستەکانتان دەداتەوە. بیر لە خۆشەویستی بکەنەوە تا تواناکانتان دەربکەون!

«یاسایی خۆشەویستی وەفایی یاساکانە.»

قەشە ئەپۆل

## خاڵەکانی بە توانابوون:

*خۆشەویستی بێ هێز نیە خۆشەویستی هێزی ئەرێنیە لە ژیان! خۆشەویستی هۆکاری هەموو شتە باشەکانە.

*هەر شتێك کە دەتەوێ لە خۆشەویستی دەستت دەکەوێت.

*هێزی ئەرێنی خۆشەویستی دەتوانێت هەموو شتێك دروست بکات، هەموو شتە باشەکانیش زیاد دەکات، وە هەموو شتە خراپەکان دەگۆرێت.

* هەموو رۆژێك، هەموو خولەکێك، خۆت هەلیدەبژێریت کە دەتەوێت گەشبین بیت یاخود نا.

*یاسایی ڕاکێشان یاسایی خۆشەویستیە، وە ئەو یاسایەیە کە ژیانتان رێك دەخات.

هەر شتێك لە ژیان ببەخشن هەمان شت لە ژیان وەردەگرنەوە، خۆشی ببەخشە، خۆشی وەردەگریەوە، ناخۆشی ببەخشە ناخۆشی وەردەگریەوە.

*ژیان بۆ ئێوە ڕونادات، هەموو شتێك لە ژیان وەردەگرن لەسەر ئەو بنەمایەی کە چیتان بەخشیوە.

*هەر کاتێك بیرکردنەوەتان باش یاخود خراپ بوو بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بۆخۆتان دەگەرێتەوە وەکو هاوکێشەیەك.

*ئەو کەسانەی ژیانێکی خۆشییان هەیە زیاتر بیر لەو شتانە دەکەنەوە کە خۆشیان دەوێن لەوەی کە خۆشیان ناوێت.

* ئێوە توانایەکی بێ سنوورتان هەیە بۆ بیرکردنەوەو قسەکردن دەربارەی ئەو شتانەی کە خۆشتان دەوێن وە توانایەکی بێ سنوورتان هەیە بۆ ئەنجامدانی شتە باشەکانی لە ژیان.

* خۆشەویستی بکەن، لەبەر ئەوەی خۆشەویستی هێزێکی باش دەبەخشێتە گەردوون.

«هەستەکان شاراوەن»
نیڤیل غودارد

## هێزو توانایی هەستەکان

## سەرمتایی هەستەکانتان :

هەر لەو کاتەی لە دایك دەبن هەست بە هەندێك شت دەکەن، لەکاتی خەوتندا دەتوانن بیرکردنەوەکانتان بوەستن، بەڵام هەستەکانتان ناوەستن لە بەر ئەوەی ئێوە لە کاتی خەوتنیشدا هەستەکانتان زیندووە.

ئێوە هەستی بینیین، گوێگرتن، تامکردن، بۆن کردن، وە دەست لێدانتان هەیە لەبەر ئەوە دەتوانن هەست بە هەموو شتەکان بکەن لە ژیان. ئەمانە هەستەکانن واتلێکدەن هەست بەو شتانە بکەی کە دەیبینی، بەوەی کە گوێت لێ دەبێت، بەوەی کە تامدەکەیت، هەست بەو شتە دەکەی کە بۆن دەکەیی و دەستی لێ دەدەیت.
هەموو لەشتان بە پێستێکی تەنك داپۆشراوە بۆ ئەوەی هەست بە ئەندامەکان بکەن. لە هەر خولەکێك کە هەست دەکەیت ئەمە لە هەموو شتێك گرینگ ترە چونکە هەستەکانتان چۆن بێت ژیانتان بەو جۆرە دروست دەبێت.

## هەستەکانتان وەك سوتەمەنی وایە:

بە بێ هەست کردن بیرکردنەوەو ووشەکانتان توانایان نیە. ئێوە رۆژانە بیر لە زۆر شت دەکەنەوە بەڵام مەرج نیە هەموویان زۆر گرینگ بن، لەبەر ئەوەی هەموو بیرکردنەوەکانتان هەستێکی قوڵیان نیە.

ئەگەر بیرکردنەوەو وشەکانتان وەك موشەکێك وێنا بکەین وە هەستەکانیشتان سووتەمەنیەکەی بێت. مووشەك بەبێ سوتەمەنی کارناکات چونکە بەهۆی سوتەمەنیەوە بەرزدەبێتەوە. بیرکردنەوەو هەستەکانیشتان هەمان شتە. بیرکردنەوەکانتان وەك مووشەك وایە بەبێ هەستەکانتان ناتوانن هیچ بکەن چونکە هەستەکان وزەی بیرکردنەوەکانن.
ئەگەر وا بیربکەنەوە کە ناتوانن بەرامبەر بەرێوەبەرەکەتان بوەستن

«پێویستە لەبارەی
هەستەکانمانەوە بدوێین، تاوەکو مەبەستەکانمان وا
بکەن بیرکردنەوەکانمان شێوەیەکیان هەبیت»
**کارلێس هانێل**

ئەم بیرکردنەوەیە واتان لێدەکات هەستێکی زۆر خراپتان هەبێت بەرامبەر بەرێوەبەرەکەتان ئەمەش واتان لێدەکات پەیوەندیتان لەگەڵی خراپ بێت.
ئەگەر بەجۆرێکی تر بیربکەنەوە کە ئێوە لەگەڵ چەند کەسێکی باش کاردەکەن ئەم بیرکردنەوانە وات لێدەکەن هەستێکی باشتان هەبێت بۆ ئەو کەسانەی کاریان لەگەڵ دەکەن.

### هەستە باش و هەستە خراپەکان:

وەکو هەموو شتەکانی تری ژیان هەستەکان دەتوانرێت باش یاخود خراپ بێت. ئێوە هەستی باش و خراپتان هەیە. هەموو هەستە باشەکان لە خۆشەویستیەوە سەر هەڵدەدەن، وە هەموو هەستە خراپەکان لە نەبوونی خۆشەویستیەوە پەیدادەبن. بیرکردنەوەکانتان باشتر دەبێت ئەو کاتەی هەست بە خۆشی دەکەن، خۆشەویستی زیاتر دەبەخشن وە زیاتریش وەردەگرن.
هەست بە خراپی کردن ئەو کاتە دەبێت کە هەستی باشتان نەبێت بەهۆیی نەبوونی خۆشەویستی چونکە خۆشەویستی هێزێکی ئەرێنیە لە ژیان وە هەستکردن بە خراپی ئەو هێزەی تێدا نیە.

ژیانێکی باشتر لە هەستکردنی باشەوە دەبێت، ژیانێکی خراپتریش لە هەستکردنی خراپەوە دەبێت- تاوەکو هەستکردنتان دەگۆڕن.
هەر کاتێك هەستکردنتان باش بوو ئۆتۆماتیکی بیرکردنەوەتان باشتر دەبێت. ئێوە ناتوانن هەست بە باشی بکەن تا بیرکردنەوەیی خراپتان

هەبێت، لە لایەکی ترەوە هەستێکی خراپ و بیرکردنەوەیەکی باش هەرگیز بە یەکەوە نەبووە. هەرکاتێك هەستی باشتان هەبوو بیرکردنەوەو وشەو کردارەکانیشتان باش دەبێت. هەستی باش دەستەبەری بەخشینی خۆشەویستیە وە هەموو ئەو خۆشەویستیەتان بۆ دەگەرێتەوە.

## چاکە واتا چاکە:

زۆربەی خەڵکان لەوە تێدەگەن کە چۆن هەست بکەن بە باشی یاخود هەست بە خراپی بکەن بەڵام لەوە تێنەگەیشتوون ئەوان زۆر بەی کات بە هەستێکی ڕەشبینانەوە دەژین.هەستکردن بە خراپی واتا هەستکردنە بە ڕەشبینی، بۆ نمونە وەکو غەمباربون، تورەبون، ترسان، یاخود هەست بە خراپی کردن، ڕەشبینیش بە چەند قۆناغێك دەبێت.

ئەگەر زۆر بەی کات هەست بەوە بکەن کە باشن، بیرکردنەوەشتان باش دەبێت. کە ئەمەش شتێکە گە شبینکە ر ە چونکە لە راستیدا هەست ناکەی کە خراپی.

ئەگەر واهەستتان کرد کە هیچ کێشەیکتان نیە، خۆیی لە خۆیدا ئەمە هەستێکی گەشبینانەیە کەواتە هەستێکی باشتان هەیە، هەستی باش واتا هەست بە باشی بکەن، هەست کردن بە باشی واتا دڵخۆشی، هەست بە بونتان بکەن، بەهێزبن.

هەرکاتیك تۆ بەو بەشەی کە هەتە قایل بویت یاخود ژیانێکی مام ناوەندتان هەبوو وە قایلیش بوون، هەستێکی لەمە زیاتریشتان نەبوو ئەوا ئێوە ژیانێکی لەمە باشترو زیاترتان نابێت. بەمەش ناوترێت ژیانێکی باش.

هەرکاتێك دڵتان خۆش بوو خۆشیش دەبەخشن، بەهەمان شێوە خۆشیش وەردەگرنەوە و دەچنە شوێنە خۆشەکانیش وە ڕووبەڕوی کەشە دڵ خۆشەکانیش دەبنەوە. ئەگەر ئێوە لە ڕادیۆ گوێتان لەو ئاوازە بێت کە لاتان خۆشە ئەوا دەنگەکەیی لە لە نزمیەوە بەرز دەکەنەوە بۆ بەرزی بۆ ئەوەی لە هەموو شوێنێك دەنگ بداتەوە. ئەمە یاسایی ڕاکێشانە بۆ وەڵامدانەوەی هەستی خۆشی. هەرکاتێك هەست بە بێزاری بکەن، بێزاریش بە دەوروبەرتان دەبەخشن. ڕووبەڕوویی بێزاری زیاتر دەبنەوە. جا چ بێزاربوون بێت بەرامبەر مێشولەیەك یاخود بێزاربوون بەرامبەر وەرگەرانی ئۆتۆمۆبیلەکەتان. ئەمە یاسایی ڕاکێشانە بەرامبەر بەو هەستە بێزاریەیی کە هەتانە. هەر هەستێکی باش دەتانبەستێتەوە بە

هێزی خۆشەویستی، لەبەرئەوەی خۆشەویستی سەرچاوەی هەموو هەستە باشەکانە، هەستکردن بە بەهێزی لە خۆشەویستیەوە سەرهەڵدەدا.

هەرکاتێک ئەو هەستانەتان بە دەوروبەرتان بەخشی ژیانتان پڕ دەبێت لە هێزو پەرۆشی. چەند هەستە باشەکانتان زیاد بکەن خۆشەویستی گەورەتر دەبەخشن لە ئەنجامدا بەهەمان شێوە بۆ خۆتان دەگەڕێتەوە. هەرکاتێک هەستێکی باشتان هەبوو ئێوە دەتوانن خۆشەویستی بۆ ئەم هەستەتان زیاد بکەن.

بەر لەوەی دەست بە نوسینی ئەم پەرتوکە بکەم هەموو ڕۆژێک چەند خولەکێک هەستە باشەکانم زیاد دەکرد. بۆزیادکردنی هەستە باشەکان بیرم لە هەموو ئەو شتانە دەکردەوە کە خۆشم دەوێن.

ئەو شتانەم هەژمار دەکرد کە خۆشم دەوێن، خێزانەکەم، هاورێکانم، ماڵ، گوڵەکانی باخچەکەم، ئاوهەوا، ڕەنگەکان، شوێنەکان، ڕووداوەکان، ئەو شتە خۆشانەی کە لەم هەفتەیە ڕوویداوە پاشان دانیشتم ئەم پەرتوکەم نووسی. هەموو شتێک ئاسان دەبێت کە هەستە باشەکانتان زیاد کرد. دەتوانن لە هەر کاتێک و شوێنێک بێت ئەنجامی بدەن.

« ئاگاداری
مەزاج و هەستەکانتان بن، لەبەر ئەوەی
پەیوەندیەکی نەبڕاوە هەیە لە نێوان هەستەکانتان و
جیهان»
**نیفیل غۆدارد**

**هەستەکانتان ڕەنگدانەوەیی بەخشینەکانتانە :**

ئێستا دەتوانین بڵێین سەرەکیترین بەشەکانی ژیانتان بریتیە لەوەی کە ئایا هەستی باش دەبەخشن یاخود هەستی خراپ.

چۆن بیردەکەنەوە دەربارەی هەربابەتێك لە ژیانتان بۆ نمونە پارە، تەندروستی، پیشە، پەیوەندی.

ئەم بابەتانە پەرچەدانەوەیەکی تەواویان دەبێت بەپێی ئەوەی کە دەیبەخشن.

هەرکاتێك بیر لە پارە دەکەنەوە هەستەکانتان ڕەنگدانەوەی ئەو پارەیە دەبێت کە دەیبەخشن. ئەگەر هەستێکی خراپتان هەبوو کاتێك بیر لە پارە دەکەنەوە لەبەرئەوەی پارەیەکی تەواوتان نەبوو بەمەش هەستێکی ڕەشبینانەتان دەبێت چونکە هەستێکی خراپتان بەخشیوە.

هەر کاتێك بیر لە پیشەکەتان دەکەنەوە هەستەکانتان پێتان دەڵێن کە چیتان بەخشیوە لە ژیان. ئەگەر هەستتان بە باشی کرد دەربارەی کارەکانتان. ئەوە کەشێکی گەشبینانەتان دەبێت لە کاتیکارکردندا چونکە هەستێکی باشتان بەخشیوە. هەرکاتێك بیرتان لە خێزانەکەتان، تەندروستیتان، یان هەر بابەتێکی تر کە لاتان گرینگ بوو کردەوە، هەستەکانتان پێتان دەڵێن کە چیتان بەخشیوە. ژیان بۆ ئێوە ڕوونادات، ژیان وەڵامتان دەداتەوە. ژیان بانگتان دەکات. ئێوە ژیانتان دروست دەکەن، ئێوە نووسەری چیرۆکی ژیانتانن، ئێوە دەرهێنەری فیلمی ژیانتانن، ئێوە بڕیار دەدەن ژیانتان چۆن بێت بەو جۆرەی کە دەیبەخشن.

ئاستێکی نەبڕاوە هەیە لە هەستە باشەکانتان واتا ژیان نەبڕاوەیە بۆ وەرگرتن. هەروەها هەستە خراپەکان چەند ئاستێکیان هەیە بەڵام لە

دوایی هەستە خراپەکانیش دەتوانین وا بکەین دووبارە هەستی باشمان هەبێت. ئەمە وەکو ڕووداو نیە کە هەستە باشەکان وابکەن باش بین و هەستە خراپەکان وا بکەن خراپ بین. خۆشەویستی ڕۆڵێکی وزە بەخشی هەیە لە ژیان. ڕاتاندەکێشێت بەرەو بیرکردنەوە باشەکان بەمەش دەتوانن زیندووبن لە ژیان، خۆشەویستی ئاگادارتان دەکاتەوە لە هەستە خراپەکانیش لەبەر ئەوەی پێتان دەڵێن کە هێزی گەشبین هەیە لە ژیان.

### هەموو شتێك دەربارەی ئەوەی چۆن هەست دەكەن:

هەموو شتێك دەربارەی ئەوەی چۆن هەست دەکەن. هەر هەڵبژاردنێکتان هەبێت لەسەر بنەمای ئەوەی چۆن هەست دەکەن. هەر تاکە وزەیەك لە تەواوی ژیانتان هەستەکانتانە! هەرچیەکتان لە ژیان بوێت ئێوە ئەو شتانەتان دەوێت کە خۆشتان دەوێ لە بەر ئەوەی ئەو شتانە واتان لێدەکەن هەست بە باشی بکەن. ئەو شتانەی کە لە ژیان ناتانەوێ چونکە ئەو شتانە واتان لێدەکەن هەست بە خراپی بکەن. دەتانەوێ تەندروست بن چونکە مرۆڤ هەست بە باشی دەکات کە تەندروستە بەڵام ئەگەر نەخۆش بن هەست بە خراپی دەکەن. ئێوە دەتانەوێ پارەتان هەبێت لەبەر ئەوەی کاتێك پارەتان هەبێت هەست بە باشی دەکەن. تا ئەو شتانەی بتانەوێ بیکڕن، بەڵام هەست بە خراپی دەکەن ئەگەر نەتوانن. دەتانەوێ کە پەیوەندیەکانتان باش بێت لەبەر ئەوەی وادەکات هەست بە باشی بکەن، وە پەیوەندیە بە کێشەکان وادەکات هەست بە خراپی بکەن. ئێوە خۆشیتان دەوێ لەبەر ئەوەی خۆشی هەستکردنێکی باشە. بەڵام ئەگەر خۆشیتان نەبێ هەست بە خراپی دەکەن. هەموو ئەو شتانەی کە دەتانەوێ بەهۆی هەستە باشەکان دەبێت کە دەیبەخشن! وە چۆن ئێوە شتە باشەکان وەردەگرن لە ژیان؟ هەستە باشەکان ئێوەی دەوێت، تەندروستی ئێوەی دەوێت، خۆشی ئێوەی دەوێت، هەموو ئەو شتانەی کە خۆشتان دەوێت ئێوەیان دەوێت. دەیانەوێ لە ژیان سەرهەڵبدەن بەڵام بە هۆیی هەستە باشەکانتان وەریدەگرن. ئێوە ناتانەوێ کە شتەکانی ژیانتان تێکبچێت، هەموو ئەو شتانەی کە دەیکەن بۆ بەخشینی

خۆشەویستیە. وە چیتان بوێت دەردەکەوێت! هەستە باشەکانتان هێزی خۆشەویستیە، وزەی هەموو شتە باشەکانی ژیانتانە. هەستەباشەکان ئەو رێگایەنەتان پێ دەڵێت کە مەبەستانە.
ژیان باش دەبێ! بەڵام دەبێت سەرەتا هەستی باش ببەخشن. ئەگەر ئێوە لە ژیان بەخۆتان بڵێن «من دڵخۆش دەبم، ماڵێکی باشترم دەبێت»، « من دڵخۆش دەبم کاتێك لە کارێك وەردەگیرێم»، « من دڵخۆش دەبم کاتێك منداڵەکانم دەچنە کۆلێژ»، « دڵخۆش دەبم کە پارەی زیاترمان هەبێت» « دڵخۆش دەبین کە بتوانین گەشت بکەین» یاخود دڵخۆش دەبین کاتێك لە کارەکانمان سەرکەوتوو دەبین. هەرگیز ئەو شتانەتان نابێت تا بیرکردنەوەکانتان ڕووبەڕوی خۆشەویستی کارەکانتان نەکەنەوە. تا ڕووبەڕووی یاسایی ڕاکێشانتان بکەنەوە. سەرەتا دەبێت دڵخۆش بن، وە خۆشی ببەخشن تا خۆشی وەربگرن. ناتوانن هیچ کامیان ڕووبدەن لەبەر ئەوەی هەرشتێك کە ویستت دەبێت وەریبگریت ئەمەش دەبێت سەرەتا بیبەخشن. خۆتان فەرمانبەری هەستەکانتانن . فەرمانبەری خۆشەویستیەکانتانن وە هێزی خۆشەویستی دەگەرێتەوە بۆتان هەر کاتێك بەخشیتان.

«پێوانەکردنی
خۆشەویستی خۆشەویستیەکە بێ
پێوانەکردن»
قەشە بیڤارس

**خاڵەکانی وزە:**

*لە هەر خولەکێك چۆن هەست دەکەن لە هەموو شتێك گرینگترە. لەبەر ئەوەی چۆن هەست دەکەن ئەو هەستە دەبێتە دروستکەری ژیانتان.

*هەستەکانتان وزەی بیرکردنەوەو دەربڕینەکانتانە.

*هەموو هەستە باشەکان لە خۆشەویستیەوە سەرهەڵدەدات! هەموو هەستە خراپەکانیش لە نەبوونی خۆشەویستیە.

*هەستی باش دەتانبەستێتەوە بە هێزی خۆشەویستی لەبەر ئەوەی خۆشەویستی سەرچاوەی هەستە باشەکانە.

*هەستە باشەکانتان زیاد بکەن بە بیرکردنەوە دەربارەی ئەو شتانەی خۆشتاندەوێن. یەك لە دوایی یەك ئەو شتانە هەژمار بکەن کە خۆشتان دەوێ. گوێ لەو شتانە بگرن کە خۆشتان دەوێت. تا هەست بە باشترین دەکەن.

*چۆن هەست دەکەن دەربارەی هەر بابەتێك لە ژیان ڕەنگدانەوەی ئەوە دەبێت کە بەخشیوتانە دەربارەی ئەو بابەتە.

*ژیان بۆ ئێوە ڕوونادات- ژیان وەڵامتان دەداتەوە.بۆ هەر بابەتێك لە ژیان خۆتان دروستی دەکەن بەوەی کە دەیبەخشن.

*هەستە باشەکان ئاستێکی نەبڕاوەیان هەیە دەتوانن هەستی پێ بکەن. مانایی وایە ئەو شتەی لە ژیان وەریدەگرن بێ کۆتایە.

*هەر شتێك لە ژیان بتانەوێ ئەویش ئێوەی دەوێت، پارە ئێوەی دەوێ، تەندروستی ئێوەی دەوێ، خۆشی ئێوەی دەوێ.

* بە بێزاری کەشی ژیانتان تێك مەدەن، خۆشەویستی ببەخشن بە هۆیی هەستە باشەکانتان.

* سەرەتا هەستی باش ببەخشن. تا دڵخۆش بن. وە خۆشی ببەخشن بۆئەوەی خۆشی وەربگرن! هەرچیەکتان لە ژیان بویێت دەبێت سەرەتا بیبەخشن.

«گۆڕینی
هەستەکانتان گۆڕینی چارەنوستانە»
نیفیل غۆدارد

# شەپۆلی هەستەکان

**ئەگەر بتوانی هەستی پێ بکەیی دەتوانی وەریبگری:**

هەموو شتێك لە گەردوون وەك موگناتیسە وە هەموو شتێك شەپۆلێکی موگناتیسی هەیە. هەروەها هەستەکانتان و بیرکردنەوەتان بە هەمان شێوە شەپۆلێکی موگناتیسی هەیە. هەستە باشەکان لەسەر شەپۆلێکی ئەرێنین، هەستە خراپەکان لە سەر شەپۆلی نەرێنین. هەست بە هەرچی دەکەن جا چ باش بێت یان خراپ شەپۆڵەکانتان دیاری دەکات. وەك و موگناتیس،خەڵك و ڕووداوەکانی دەوروبەرتان لەسەر هەمان شەپۆڵ دەبن! ئەگەر هەست بە پەرۆشی بکەن، شەپۆڵەکانتان پەرۆش دەبن وە ئەو شوێنانەی یاخود خەڵکانەی کە پەرۆشن بۆ لاتان ڕادەکێشرێن. ئەگەر هەست بە ترس بکەن، شەپۆڵەکانتان ترس دەبێت وە ئەو خەڵکانەی کە ترسنۆکن یاخود ئەو شوێنانەی ترسناکن، ڕووداوە ترسناکەکان رووبەروتان دەبنەوە. ئێوە هەرگیز گومانتان نەبێت دەربارەی شەپۆڵەکانتان لەبەر ئەوەی شەپۆڵەکانتان هەموو کاتێك وەك ئەوە وایە کە هەستی پێ دەکەن دەتوانن شەپۆڵەکانتان بگۆڕن بە گۆڕینی هەستەکانتان وە هەموو ئەو شتانەی دەوروبەرتان بگۆڕن لەبەر ئەوەی لەسەر شەپۆڵێکی نوێن.

پەیوەندیەکانتان لەوانەیە باش بێت، خۆشی بەخش بێت، گونجاو بێت وە لەسەر شەپۆلی هەستێکی باش بێت. دەتوانرێت پەیوەندیەکانتان بێزارکەر بێت، هەست بە دوودڵی بکەن، دڵ تەنگ بن وە لەسەر شەپۆلی هەستێکی خراپ بێت. بەو رێگایەی کە هەست دەکەن پەیوەندیەکانتان بەو شێوەیە ڕوودەدات. ئێوە چۆن پەیوەندیەك دەبەخشن هەمان شت لە پەیوەندیەکانتان وەردەگرن. ئەگەر زۆربەی کاتەکان

« ئەگەر
دەتانەوێ نهێنی گەردوون بزانن بیر لە زاراوەی وزەو
شەپۆل و لەرینەوە بکەنەوە»
**نیکۆلا تێسلا**

هەست بە خۆشی بکەن لە پەیوەندیەکانتان، خۆشەویستی دەبەخشن وە پێویستە خۆشەویستی و خۆشی لە پەیوەندیەکانتان بەرجەستە بکەن لەبەر ئەوەی شەپۆڵەکانتان کراوەیە.

سەیری لیستی شەپۆلی هەستەکانتان بکەن، گرینگ نیە چ بابەتێك لە ژیانتان هەیە شەپۆلی هەستی جیاوزتان هەیە. خۆتان ئەنجامی بابەتەکانتان دیاری دەکەن بەوەی چۆن هەستی پێ دەکەن.

دەتوانن هەست بە خۆشی و هیواو دوودڵی و ترس و خەمۆکی بکەن بەرامبەر پارە. دەتوانن هەست بە ئاسودەیی و حەزو ئارەزوو، بێ وورەیی و دوودڵی بکەن دەربارەی تەندروستیتان ئەمانە هەموو شەپۆڵی هەستی جیاوازە. وە هەرکاتێك هەستەکانتان لەسەرچ شەپۆلێك بوو هەمان شت وەردەگرن

لەوانەیە بتانەوێ گەشتێك بکەن، بەلام ئەگەر بێ ئومێدبوون بەوەی پارەتان نیە گەشت بکەن پاشان ئێوە دەربارەی بابەتی گەشت کردن هەست بە بێ ئومێدی دەکەن. هەستی بێ ئومێدی واتا ئێوە لەسەر شەپۆلی بێ ئومێدینە. وە ئێوە بەردەوام هیوا براو دەبن بەوەی ناتوانن گەشت بکەن تا بە رێگایەك هەستەکانتان دەگۆرن. هێزی خۆشەویستی وادەکات کە ئێوە دەوروبەرتان بجولێنن تا گەشت بکەن بەلام دەبێت ئێوە لەسەر یەکێك لە شەپۆلی هەستە باشەکانتان بن تا وەریبگرن. هەر کاتێك رێگایی هەستەکانتان گۆری دەربارەی بارودۆخێك هەستی جیاوازتان دەبێت. شەپۆڵی هەستی جیاوازتان دەبێت. ئەگەر شتێکی نەخوازراو رووبدات لە ژیانتان دەتوانن بیگۆرن، هەرگیز مەڵێن درەنگە. لەبەر ئەوەی هەموو کاتێك دەتوانن ئەو رێگایە بگۆرن کە هەستی پێ دەکەن بۆ وەرگرتنی ئەو شتانەی کە خۆشتان دەوێ گرینگ نیە کە چ بابەتێك بێت هەمووی بە گۆرینی رێگایی هەستەکانتان دەبێت.

«ئه‌وه گرینگ نیه كه چی ڕووده‌دات، به‌ڵام
چۆن وه‌ڵامی ڕووداوه‌كان ده‌ده‌نه‌وه.»
**فه‌یله‌سوفێكی یۆنانی**

«یەك خولەکتان بە فیرۆ مەدەن بە پەشیمان
بوونەوە بۆ بیرکردنەوە لە هەست کردن بە هەڵەکانی ڕابردوو.
ئەمە دووبارە توشی ناخۆشیتان دەکات.»
**نیڤل غودارد**

**وەرگرتنی هەستەکانتان وەك فرۆکەوانێکی ئۆتۆماتیکی وایە:**

زۆربەی خەڵکان نازانن کە وزەی هەستە باشەکان چیە. وە هەستەکانیان وەڵامدانەوەی ئەوە دەبێت کە ڕوودەدات. هەستەکانمان وەکو فرۆکەوانێکی ئۆتۆماتیکی لێکردووە لە جیاتی ئەوەی کە شەحنی بکەینەوە. هەر کاتێك شتێکی باش ڕوویدا هەستێکی باشمان دەبێت و وە کاتێك شتێکی خراپ ڕوویدا هەستێکی خراپمان دەبێت. ئێمە هێشتا ئەو ڕاستیە نازانین کە هەستەکانمان هۆکاری ڕووداوەکانن. کاتێك ڕووبەڕووی هەستێکی نەخوازراو دەبنەوە بەهۆیی ئەوەی کە ڕوویداوە هەستی زۆر ڕەشبینانە دەبەخشن وە هەموو دەوروبەرمان پڕدەبێت لە هەستی نەخوازراو. هەستەکانمان وەکو بازنەیەك بەیەکەوە دەبەسترێتەوە.

ئەگەر پارەی تەواوتان نەبێت، بەشێوەیەکی هەست بە باشی نەکەن وە داهات و پارەتان هەرگیز گۆڕانکاری بەسەردا نایەت وە هەستێکی باشتان نەبێت بەرامبەر پارە بە هەستی نەرێنیەوە پارە ببەخشن ئەوە هەر لەسەر شەپۆلی ڕەشبینانە دەبن دەربارەی پارە. لە ئەنجامدا پسولەی پارەی زۆرتان بۆ دێت یاخود شتێکی گرانتان دەشکێت. کە بارودۆخەکەتان بەجۆرێکی لێ دێت پارەی زۆر ڕابکێشن.

لە هەر تاکە چرکەیەك لە ژیانتان دەتوانن بگۆڕێن لەبەر ئەوەی لە هەر خولەکێك دەتوانن ڕێگایی هەستەکانتان بگۆڕن. گرینگ نیە پێشتر چۆن هەستتان دەکرد، گرینگ نیە پێشتر چۆن بیرتاندەکردەوە و هەڵەتان هەبووە . کاتێك ڕێگایی هەست کردنتان دەگۆڕن لەسەر

« تورەبوون وەك
گرتنی خەڵوزی گەرم وایە بەنیەتی فڕێدانی بۆ
کەسێك: بەڵام ئەوە بزانن تەنیا خۆتان دەسوتێن»
بودا

شەپۆلی جیاواز دەبن. کاتێك ڕێگایی هەستکردنتان دەگۆرن ڕابردوو دەروا! کاتێك ڕێگایی هەستکردنتان دەگۆرن ژیانتان دەگۆڕێت.

**لێبووردن نیە لە هێزی خۆشەویستی:**

ئەگەر ژیانتان پڕنەبێت لە هەموو ئەو شتانەی کە خۆشتان دەوێ ئەوە مانایی ئەوە نیە ئێوە باش نین یان ناتوانن کەستان خۆش بوێت. ئامانجی ژیان بۆ هەریەکێکمان بۆ لەناوبردنی ڕەشبینیە بە هەڵبژاردنی خۆشەویستی. کێشە ئەوەیە زۆربەی خەڵکان خۆشیان دەوێت دوایی ئەوە واز لە خۆشەویستی دەهێنن ڕۆژانە هەزارجار ئەمە دەکەن. لە ژیانتان خۆشەویستی درێژخایەن ناکەن تا هێزی خۆشەویستی بیانجولێنێت بەرەو شتە باشەکان. بیر لەمە بکەنەوە کاتێك لەگەڵ خێزانەکانتان دڵخۆشن یەکسەر ئەوەتان بەبیردا دەیەتەوە کە کلیلەکانتان دیار نیە یاخود لە ترافیك دووردەکەونەوە یان شوێنێك نیە تا ئۆتۆمۆبیلتان لێ بوەستێنن. یان کە لەگەڵ هاورێی کارەکەتان پێدەکەنن و دڵخۆشن دوایی ئەوە دڵخۆشیتان دەروا بەوەی بەخوانی نیورۆیەك ڕاناگەن. ئێوە دڵخۆش دەبن کاتێك بیر لە کۆتایی هەفتە دەکەنەوە. دوایی ئەوە سەیری لیستی پسولەکانتان دەکەن. ئینجا ئەمانە هەموو ڕۆژێك دووبارە دەبنەوە. خۆشەویستی دەبەخشن و وازی لێدەهێنن ئەمەچەند جارێك دووبارە دەکەنەوە.

هەم خۆشەویستی دەکەن و هەمیش هێزی خۆشەویستی لەناو دەبەن. داوایی لێبووردن کردن و پاساو هێنانەوە بەوەی کە خۆشتان ناوێ تەنیا ڕەشبینیتان زیاد دەبێت وەهەست بەو ڕەشبینیە دەکەن.

ئەگەر ژوانێکتان لێ تێك چوو وە لۆمەی ئەو کەسەتان کرد کە

«هەموو ئەو شتانەی بۆ ژیانی کەسانی تر پێمان
خۆشە، خۆشمان دەبینە خاوەنی هەمان شت»
**ئیدوین مارکام**

ژوانەکەی لێ تێك دان، ئێوە لۆمەکردنتان بەکارهێنا لە جیاتی بەخشینی خۆشەویستی، وە یاسایی ڕاکێشان تەنیا ئەو شتانەتان بۆ دەگەڕێنێتەوە کە بەخشیوتانە. ئەگەر لۆمەی کەسێك بکەن ئەوا ئێوەش توشی بارودۆخێك دەبن کە لۆمە بکرێن مەرج نیە لەلاین هەمان کەسەوە بێت بەلام بە دڵنیایەوە لۆمە دەکرێن. لێ بووردن نیە لە یاسایی خۆشەویستی ئەوە وەردەگریەوە کە بەخشیوتە.

**هەر شتێکی بچوک شتێکی تری تیایە:**

لۆمەکردن، ڕەخنە، دۆزینەوەی هەڵە لە کەسانی تر، سکالاکردن، جۆرێکن لە جۆرەکانی ڕەشبینی. هەموویان کێشەو ناسازانیان تێدایە. لە هەر سکاڵایەکی بچووك و هەر خولەکێك کە ڕەخنە لە شتێك دەگری ڕەشبینی دەبەخشن. سکاڵاکردن لە ئاوهەوا، ترافیك، حکومەت، هاوسەرەکانتان، منداڵەکانتان، ئابووریتان،خواردن، لەشتان، کارەکانتان،پیشەکانتان، نرخەکانتان، ژاوەژاوو دەنگ، خزمەتگوزاری ئەمانە وەکو ئازارێکی کەم دەبینرێت بەڵام ڕەشبینیەکی زۆرتان بۆ دەهێنن لە ژیان. لە فەرهەنگی وشەکانتان وەك و سامناك، خامناك، نەفرین، زۆر ناخۆش، ئەم وشانە بەکارمەهێنن لەبەر ئەوەی کاتێك ئەو وشانە بەکاردەهێنن هەستێکی بەهێزتان دەبێت بۆیان وە بۆشتان دەگەڕێتەوە.

بیرتان لەوە نەکردۆتەوە کە ئایدیایی باش وشەیی زۆر باش بەکاردێنی وەك نایاب سەرسورهێن، ئەفسانەیی، پرشنگدار وە ناوازە ئێوە دەتوانن ئەوەتان هەبێت کە خۆشتان دەوێ بەڵام دەبێت لەگەڵ خۆشەویستی خۆتان بگونجێنن. ئەمەش مانایی وایە هیچ پاساوێك نیە بۆ ئەوەی

**«هیچ شتێك نابێت بە بێ بوون هەموو شتێك ناوەرۆكێكی هەیە»**
**نیفیل غودارد**

خۆشەویستی نەبەخشن
داوای لێبوردن و پاساو هێنانەوە دوورتان دەخاتەوە لەو شتانەی کە دەتانەوێ وەریبگرن. بێ بەش دەبن لە ژیانێكی نایاب.
«هەموو ئەو شتانەی بۆ ژیانی کەسانی تر پێمان خۆشە، خۆشمان دەبینە پەیوەندی بەو کەسانەوە مەکەن کە سکالا دروست دەکەن لەبەر ئەوەی هەر دوایی چەند کاتژمێرێك دراوسێکەتان پەیوەندیتان پێوە دەکات لەبەر دەنگی سەگەکەتان. پەیوەندی مەکەن بەو کەسانەی کە لە نانی نیوەڕۆ دەیانبینن و بە خراپی باسی هاورێکەتان دەکات لەبەر ئەوەی کە دەگەڕێنەوە سەر کارەکەتان توشی کێشەی گەورە بوونە لەگەڵ هاورێکەتان. لە خوانی ئێوارە سەیری ئەو هەوالانە مەکەن کە باسی شتی ناخۆش دەکەن لەبەر ئەوەی ئەو شەوە ناتوانن بخەون لەبەر تێکچونی گەدەتان.
پەیوەندی بە کەسەوە مەکەن کاتێك دەتانەوێ یارمەتی کەسێك بدەن کە لە شەقام کەتووە. پەیوەندی مەکەن کاتێك یارمەتی منداڵەکانتان دەدەن لە ئەرکی ماڵەوە. پەیوەندی مەکەن کاتێك دەتانەوێ یارمەتی هاورێیەکتان بدەن، تا هیچ کۆسپێك نەبێت لەبەرامبەر ئەو شتەی کە پێتان خۆشە بیکەن وە هەمان شتیش بۆ ژیانتان دەگەڕێتەوە.

« لەوانەیە بگەن بە ژیانێکی نایاب وە
تاکۆتایی بتانپارێزێت لە هەموو ئازارێك: لەوانەشە بگەن بە
هێزی گەشبینی بەهۆیی هەندێك بارودۆخ لە ژیانتان دا وەکو
سەرمایەداری و بێ کێشەیی کە بتوانێت ئێوە
رابکێشێت.»
کارلێس هانێل

## خاڵە لوتکەیەکان

ئەگەر ٥٠٪ بیرکردنەوەو هەستەکانتان ئەرێنی بێت دەگەن بە خاڵی لوتکە. ئەگەر ٥١٪ بیرکردنەوەو هەستەکانتان باش بوون دەگەنە لووتکە لە پێوەری ژیانتان.

کاتێك خۆشی دەبەخشن تەنیا خۆشی بۆ ژیانتان نایێت بەڵکو هەموو چواردەورتان دەبێت بە خۆشی و گەشبینی. هەموو شتێك لە ژیان موگناتیسە، کاتێك شتێکی باشتان بۆ دێت وەك موگناتیس شتی باشترتان بۆ رادەکێشێت.

ئەوەتان تاقیکردۆتەوە کاتێك دەڵێن بەبەختین، شتە باشەکان یەك لە دوایی یەك بۆتان ڕوودەدات، زۆریش دووبارە دەبێتەوە لەبەر ئەوەی خۆشەویستیتان زۆر زیاتر پێدەبەخشێت لە ڕەشبینی. کە خۆشەویستی بۆتان دەگەرێتەوە وە خۆشی زیاتر ڕوو لە ژیانتان دەکات، شتی زیاتریش ڕوو لە ژیانتان دەکات.

هەندێك جاریش پێچەوانە ڕوودەدات. کاتێك شتێکی هەڵە ڕوودەدات لە ژیانتان ئینجا گشت شتەکانی تریش ڕوو لە هەڵە دەکەن لەبەر ئەوەی هەستێکی ڕەشبینانەی زیاتر دەدەن. کاتێکیش ڕەشبینی ڕووتان تێدەکات، خەم و پەژارەی زیاتر ڕوو لە ژیانتان دەکات چونکە یاسایی ڕاکێشان زیاتر بۆ خۆیی ڕادەکێشێت. ئێوە ڕەنگە بە مانە بڵێن «بەدبەختی» بەڵام لە ڕاستیدا هیچ شتێك بەخت نیە. یاسایی ڕاکێشان کارێکی پڕ بایەخ دەکات لە ژیانتان . وە زۆر کات باشی و خراپی ڕەنگدانەوەی ئەو گەشبینی و ڕەشبینیە کە دەیبەخشن. لە هەندێك

**«بۆ ئەمرۆ بژین**
**نەك بۆ دوێنێ و بەیانی خولەکەکانتان تەنیا بۆ**
**ئەمرۆ تەرخان بکەن، بە فیرۆیان مەدەن بۆ بەیانی»**
**جیری سپینیلی**

کاتدا دەگەن بە لوتکەی هەستەکانتان.
گۆرینی ژیانتان، هەمووی تەنیا بۆ ئەوەیە کە ئێوە بگەن بە ترۆپکی ئاستەکان بە بەخشینی ٥١ ٪ خۆشەویستی بە هۆیی بیرکردنەوە باشەکان و هەستە باشەکان. کاتێك ئێوە گەیشتن بە ترۆپکی خاڵەکان بۆ بەخشینی خۆشەویستی ئەوا لە ژیان خۆشەویستی وەردەگرن. لە هەمان کات دا زۆر زیاتر دەبێت بە هۆیی ڕاکێشانی خۆشەویستی لە یاسایی ڕاکێشان. بەیانیان کە لەخەو هەڵدەستن لە سەرەتایی و ترۆپکی رۆژەکەن. رێگایەك هەیە کە ئێوە دەگەینێت بە رۆژێکی زۆر خۆش و شتی باش، وە ڕێگایەکیش هەیە ڕۆژەکەتان پڕ دەکات لە کێشە. ئێوە خۆتان بریار دەدەن کە ڕۆژەکەتان چۆن بێت. بەوەی کە چۆن هەست دەکەن! هەست بە چی بکەن هەر ئەوەش دەبەخشن. بە درێژایی رۆژ ئەوە وەردەگرن کە هەستتان پێکردووە . ئەگەر لە رۆژێکدا هەر لە سەرەتاوە هەستتان بە خۆشی کرد. وە بەردەوام بوون لە هەست کردن بە خۆشی ئەوا ڕۆژەکەتان نایاب دەبێت. بەڵام ئەگەر هەر لە سەرەتایی رۆژ مەزاجێکی خراپتان هەبوو وە هیچتان نەکرد بۆ ئەوەی رۆژەکەتان بگۆرن. ئێوە بەتەواوی رۆژێکی خۆشتان نابێت.
هەر رۆژێك کە هەستێکی باشتان هەبوو تەنیا رۆژەکەتان ناگۆرن بەڵکو بەیانیشتان و ژیانیشتان دەگۆرن! وە هەستە باشەکانتان پارێزگاری لێدەکرێت، دەخەون بە هەستێکی باش وە رۆژی داهاتوشتان بە هەمان شێوە بە هەستێکی باش دەست پێدەکات. وە ئەگەر ئێوە هەر هەستان بە شتی باش کرد ئەوە یاسایی ڕاکێشان شتی باشتریشتان بۆ ڕادەکێشێت.

زۆر خەڵك بۆ ئەمرۆ ناژین ئەوان تەواو خەریکی داهاتوون بەڵام ئەگەر بۆ ئەمرۆ بژین داهاتوشتان دروست دەبێت. ئەوە گرینگە کە ئەمرۆ چۆن هەست دەکەیی. چونکە ئەمە تەنیا شتە کە داهاتوتان دیار دەکات. هەموو رۆژێك سەرەتایی ژیانێکی نوێیە. وە هەموو ڕۆژێك دەتوانن داهاتوتان بگۆڕن. بە هۆیی ئەو ڕێگایەیی هەستی پێدەکەن. کاتێك ئێوە دەگەن بە لوتکە و هاوسەنگیەکی باش دروست دەکەن لە هەستە باشەکانتان هێزی خۆشەویستی تەواوی ژیانتان دەگۆڕێت زۆر بە خێرایی کە ئێوە بە نهێنی هەستی پێدەکەن.

**«هەر خولەکێك لە ژیانتان دروست کەرێکی بێ کۆتایە، گەردوون بێ سنوورە. تەنیا داواکاریەکانتان روون و ئاشکرا بکەن وە هەموو شتێك کە لە دڵتانە جێ بە جێ دەبێت.»**
**شارلی گاوین**

خاڵەکانی وزە:

*هەموو شتێك لە گەردوون موگناتیسە وە هەموو شتێك شەپۆلێکی موگناتیسی هەیە تەنانەت هەستەکانتان و بیرکردنەوەتان.

*هەست بە هەرچی بکەن باش یاخود خراپ . شەپۆل□ی خۆتان دیاریدەکەن وە خەڵك بۆ خۆتان رادەکێشێت و ڕووداوەکان و دەوروبەریشتان لەسەر هەمان شەپۆڵ دەبێت.

*شەپۆڵەکانتان (فرەکوەنسیەکانتان) بگۆرن لە هەر کاتێك بوون بە گۆرینی هەستتان وە هەموو شتەکانی دەوروبەرتان دەگۆڕێت لەبەر ئەوەی لەسەر شەپۆلێکی نوێن.

*ئەگەر شتێکی ناخۆش لە ژیانتان ڕوویدا دەتوانن بیگۆڕن هەرگیز درەنگ نیە بۆ ئەمە چونکە هەموو کات دەتوانن هەستەکانتان بگۆڕن.

*زۆربەی خەڵکان هەستەکانیان وەك فرۆکەوانێکی ئالی لێدەکەن هەستەکانتان کاردانەوەی ڕووداوەکان دەبێت. هەرچەندە ئەو ڕاستیە نازانن کە هەستەکانتان هۆکاری ڕووداوەکانن.

*بۆ گۆرینی هەر شتێك جا چ بارودۆخی تەندروستیتان، پارە، پەیوەندیەکانتان وە هەر بابەتێکی تر_ دەتوانن ڕێگایی هەستەکانتان بگۆرن.

*لۆمەکردن، ڕەخنەگرتن، دۆزینەوەی هەڵە لە کەسانی تر، سکاڵاکردن، وە هەموو جۆرەکانی ڕەشبینی دڵ تەنگیتان بۆ دێنن.

*لە فەرهەنگی ووشەکانتان ووشەی ترس، خەمناکی، بێزاری، لە جیاتی ئەمانە ووشەی شاهانە، زۆر نایاب، زۆر خۆش، خەیاڵاوی بەکاربهێنن.

*ئەگەر ئێوە تەنانەت ٥١٪ بیرکردنەوە باش و هەستە باشەکانتان ببەخشن دەگەن بە ترۆپکی ژیانتان.

*هەموو ڕۆژێك سەرەتایی ڕۆژێکی نوێیە، هەموو ڕۆژێك لە سەرەتاوە دەست پێدەکەن. وە لە هەر ڕۆژێك دابن دەتوانن داهاتوتان بگۆرن بەو ڕێگایەی هەستی پێدەکەن.

«متمانەکردن
باوەڕکردنە بەشتێك هەتا ئەگەر نەشیبینی، پاداشتی
ئەو متمانە کردنە بینینی ئەو شتەیە کە بڕوات پێی هەبووە.»

ئۆغستینوس

# وزەو دروستکردن

لەم بەشـەدا ئەوە ڕوون دەکەینەوە کە چەندە ئاسانە هێزی خۆشەویستیمان هەبێت بـۆ پـارە، تەندروسـتی، گـرینگـی پێدان، کـار، پەیوەندیـەکان، بـە هۆیـی ئـەم زانیاریانـە دەتوانـن ژیانتـان بـگـۆڕن هـەر کـاتێك بتانـەوێ.

**پرۆسەیی دروستکردن:**

سـەرەتا خـەیاڵبکـە، دوایـی هـەسـتـی پێبـکـە، پاشان وەریبـگـرە.

١- **خـەیـاڵ**: مێشـکـتان بەکـاربهێنـن بـۆ تیشـك خسـتـە سـەر ئـەو خـەیاڵـەی کـە هـەتانـە. بـە خـەیـاڵ خـۆت بخـە نـاو ئـەو شـتانـەی کـە دەتانـەوێ. خـەیاڵ بـۆ ئـەو شـتانە بکـەن کـە حـەزتـان لێیـە دوایـی ئـەوە خـەیالـی ئـەوە بکـەن بونـەتـە خاوەنـی ئـەوەی کـە حـەزتـان لێیـە.

٢- **هـەسـت**: لـە هـەمـان کـاتـدا کـە خـەیاڵتـان کـرد. پێویسـتە هـەسـت بـە خۆشـەویسـتـی ئـەوەش بکـەن کـە خـەیاڵتـان بـۆ بـردووە. ئـەو شـتـەی کـە ئاواتتانـە هـەم خـەیاڵـی بـۆ بکـەن و هـەم هـەسـتی پـێ بکـەن. پێویسـتە هـەم بـە خـەیـاڵ و هـەم بـە هـەسـت ببنـە خاوەنـی ئـەوەی کـە حـەزی پێدەکـەن. خـەیاڵەکـانتـان دەتـان بەسـتێتەوە بـەوەی کـە دەتانـەوێ. حـەزو خۆشـەویسـتی موگـناتیسـێك دروسـت دەکـەن، هێـزی موگـناتیسـی، حـەزەکـانتـان بکێشـن بـەم جـۆرە ئـەو بەشـەی پرۆسـەی دروسـتـکردنتان تـەواو دەبێت .

٣- **وەرگـرتـن**: هێـزی خۆشـەویسـتـی کـارەکـان بـە هۆیـی هێـزی بینـراو و نەبینـراوی سـروشـت بـۆ بەدەسـت هێنانـی ئـەوەی کـە دەتانـەوێ.

هـەر کـاتێك حـەزتـان لـە شـتێك بـوو دەبێت بـە هـەمـوو دڵتانـەوە بێت وە ببێت بـە هـی ئێـوە. حـەزکـردن خۆشـەویسـتیە. ئەگـەر ئـەو شـتـەی کـە حـەزتـان لێیـە لـە نـاو دڵتـان سـوتاندتان ئێـوە نەتـان توانیـوە وزەی تـەواو بەکـاربهێنـن بـۆ دەسـت کـەوتنـی هێـزی خۆشـەویسـتی . لـە راسـتیدا پێویسـتە ئێـوە ئـەو شـتانـەی کـە ئاواتتانـە داوایـی بکـەن.

وەك ئەو وەرزشكارەی دەیەوێت وەرزش بكات. وەك ئەو سەماكەرەی دەیەوێت سەما بكات. وێنە كێش حەز دەكات وێنە بكێشێت. ئێوە ئەو شتەی كە دەتانەوێ پێویستە حەزی پێبكەن لە هەموو دڵتانەوە لەبەر ئەوەی حەزكردن هەستی خۆشەویستیە. وە پێویستە خۆشەویستی ببەخشن بۆ بەدەست هێنانی خۆشەویستی.

هەر كاتێك شتێكت بوێت لە ژیان، هەر كاتێك شتێك بكەی لە ژیان، یاخود شتێكت هەبێت لە ژیان هەر هەمان پرۆسەی دروستكردنە. خۆشەویستی ببەخشە بۆ وەرگرتنی خۆشەویستی.

## خەیاڵ بكە، هەست بكە، وەربگرە.

كاتێك پرۆسەی دروست كردن بەكاردێنن، خەیاڵ و هەستتان هەیە بۆ ئەوەی دەتانەوێ هەرگیز پرۆسەی لادان نیە لەوەی كە هەبووە، بۆچی؟ چونكە یاسایی راكێشان كۆپی ئەو شتەیە كە دەیبەخشی.

ئەگەر بتانەوێ كێشتان دابەزێنن خەیاڵ بكەن و هەست بەو جەستەیە بكەن كە دەتانەوێ لە جیاتی ئەوەی كە هەست بەوە بكەن كە كێشتان زۆر زیادە. ئەگەر دەتانەوێ سەفەر بكەن خەیاڵ بكەن كە ئێوە سەفەر دەكەن لە جیاتی ئەوەی هەموو رۆژێك بیر لەوە بكەنەوە كە پارەتان نیە سەفەر بكەن. ئەگەر دەتانەوێ وەرزش بكەن ئیتر وەرزش بكەن. كارەكتەری بكەن، گۆرانی بلێن، مۆسیقا بژەنن. خۆشەویستی ببەخشن بۆ ئەو شتەی كە دەتانەوێ بە خەیاڵكردن و هەست پێكردن. ئەگەر دەتانەوێ پەیوەندیتان باشتر بێت لەگەڵ هەر كەسێك سەرەتا خەیاڵ بكەن و پاشان هەست بەو پەیوەندیە بكەن بۆ بە دەستهێنانی پەیوەندیەكە.

كاتێك بە پڕۆسەی دروستكردنەوە دەست بە كارێك دەكەن لە وانەیە سەرنجتان بۆ هەندێك شتی سەیر ڕابكێشێت. كاتێك سەرنجتان بۆ ئەو شتە سەیراتە ڕاكێشا. بێ گومان بن ئەو وزەیە وەردەگرنەوە كە داوتانە.

ئافرەتێكی گەنج دەیویست گوڵێك هەڵبژێرێت سەرنجی لەسەر هەندێك گوڵی زەنبەق (سەوسەن) ی سپی بوو. وا بیردەكردەوە كە ئەو گوڵانە

« جیهان هیچ نیه
تەنیا پارچه قوماشێك نەبێت کە خەیاڵەکانمانی
لەسەر دەکێشین»
**هنری دیڤد**

له دەستی بێت و بۆنیان بکات وه هەستی بەوە دەکرد کە خۆیی ئەو گوڵانەی هەیه. ئەو حەزە وای کرد گولی زەنبەقی سپی لە لایەن هاورێکەیی بە دیاری بۆیی بێت.

**ببەخشە- وەربگرە:**

بیرتانە کە یاسایی راکێشان دەڵێت هەرچیەك ببەخشی وەریشی دەگریەوە. ئەگەر ئێوە بیر لە یاسایی ڕاکێشان بکەنەوە وەك ئاوێنە ڕەنگدەداتەوە، وەك ئامێری هەژمارکردن و ئامێری کۆپی کردن وا دەکات کە خەیاڵکردن و هەست کردن ڕوون تر بێت. یاسایی ڕاکێشان وەك ئاوێنە کار دەکات لەبەر ئەوەی ئاوێنە ئەو شتەی کە لێی ڕەنگدەداتەوە بە تەواوی لە بەرامبەریەتی. یاسایی ڕاکێشان وەك دەنگدانەوە وایە چی بڵێیی هەر ئەوەش دەبیستیەوە. وەك ئامێری کۆپی کردنە چ شتێك بخەیتە ژێری هەر ئەوەش وەردەگریەوە.
چەند ساڵێك پێش ئێستا لە پاریس بووم بۆ کارێکم، لە شەقامێك پیاسەم دەکرد ئافرەتێك کە لەتەك من ڕەت بوو تەنوورەیەکی زۆر جوانی لەبەر بوو. کە سەیرم کرد زانیم ئەوە ستایلی پاریسیەکانە ڕەنگدانەوەیەکی جوانم هەبوو « چەند جوانە»
چەند هەفتەیەك دوایی ئەوە زۆر بە دڵ خۆشی دەچووم بۆ کار لە مالبۆرن لە ئوستراليا. کاتێك دەمویست ئۆتۆمۆبیلەکەم ڕابگرم کۆگایەکی شتومەکم بینی لە پەنجەرەیەکەوە سەیرم کرد هەمان ئەو تەنوورەیەیی لێ بوو کە من لەبەر ئافرەتەکەم بینی. بڕوام بە چاووم نەکرد کاتێك چووم بۆ کارەکەم تەلەفۆنم بۆ کۆگایەکە کرد گوتیان تەنیا یەك تەنورەیان لەو ستایلە هاوردە کردووە لە ئەورووپا. بە دڵنیایەوە هەمان قەبارەی منیش بوو. کاتێك چووم بۆ کۆگایەکە تا تەنوورەکە بکرم

« نهێنی بیرکردنەوەکانتان بە تەواوی لە
بەکارهێنانی خەیاڵەکانتان دەبینرێت»
**کریستیان دی لارسۆن**

داشکانی بۆ کرابوو بۆ نیوەی نرخی خۆیی. تەنیا شت وای کرد کە ئەو تەنوورەیە ببێتە هی من خۆشەویستیم بوو بۆ ئەو تەنوورەیە. لە پاریسەوە بۆ سبێرن لە ئوسترالیا لەو سنوورە دوورە تەنانەت ئەو تەنوورەیەش بۆ من هات. ئەوە هێزی موگناتیسی و وزەی خۆشەویستی و یاسایی هێزی ڕاکێشانە.

## خەیاڵکردن:

کاتێك ئێوە خەیاڵ بە شتێکی باش دەبەن کە دەتانەوێ یان خۆشتان دەوێ ئێوە هانی هێزی خۆشەویستی دەدەن. کاتێك خەیاڵی خۆشەویستی دەکەن، یاخود هەندێك شتی باش، وە هەست بە خۆشەویستی دەکەن. ئەوەیە کە چی دەبەخشن هەر ئەوەش وەردەگرن ئەگەر بتوانن خەیاڵ بکەن و هەست بکەن پاشان وەریبگرن. بەڵام خەیاڵی هەر شتێك بکەن دەبێت بە خۆشەویستی وەریبگرن! کاتێك خەیاڵێك دەکەن نابێت ئازاردانی هیچ کەسێکی تێدا بێت. خەیاڵکردنی شتێك کە ببێتە هۆیی ئازاردانی کەسێکی تر ئەمە لە خۆشەویستیەوە نابێت بەڵکو لە نەبوونی خۆشەویستیە. کاتێك کەسێك دڵ تەنگ دەکەن بە هەمان شێوە دڵتەنگ دەبنەوە! هەرچی ببەخشن هەمان شت بۆ خۆتان دەگەرێتەوە.

بەڵام من دەمەوێت هەندێك شتی سەرسورهێنەرتان پێ بڵێم دەربارەیی هێزی خۆشەویستی وە خەیاڵەکانتان. بەرزترین و باشترین شت کە بیری لێ دەکەنەوە ئەستەم نیە هێزی خۆشەویستی بە هیچ شتێك بەراورد ناکرێت کە چیتان پێ دەبەخشێت. خۆشەویستی سنووری نیە! ئەگەر

« دروست کردن پرۆژەیەکە تەنیا بۆ ئەو شتانەی
کە دەتانەوێ هەمیشە هەبێت»
**کتێبی سریماد بهاگاڤاتام**

دەتانەوێ ژیانتان پڕبێت لە خۆشەویستی، خۆشی و تەندروستی هێزی خۆشەویستی،خۆشی و تەندروستیتان پێ دەبەخشێت. من پێتان دەڵێم دەست بەوە بکەن هەموو سنورەکانی خەیاڵەکانتان بشکێنن بوەستن لە سنووردانان بۆ شتەکان لە ژیان. پاڵ بە خەیاڵەکانتانەوە بنێن بەرەو سنووردراوەکان وە خەیاڵی باشترین و بەرزترین بکەن کە دەتانەوێ.
جیاوازی ئەو کەسەی کە بێزارە لە ژیان و ئەوەی ژیانێکی خۆشی هەیە تەنیا بۆ یەك شت دەگەڕێتەوە کە خۆشەویستیە . زۆربەی ئەو کەسانەی کە ژیانێکی شاهانەیان هەیە خەیاڵ بۆ ئەو شتانە دەکەن کە خۆشیان دەوێ و دەیانەوێت، وە هەست بە خۆشەویستی ئەو خەیاڵە دەکەن زۆر زیاتر لە خەڵکی تر.
ئەوانەی ژیانێکی ناخۆشیان هەیە زیاتر خەیاڵ بۆ ئەو شتانە دەکەن کە خۆشیان ناوێت نایانەوێت. وە هەست بە ناخۆشی دەکەن لە خەیاڵەکانیان. ئەوە شتێکی سادەیە بەڵام جیاوازیەکی زۆر لە ژیانی خەڵکان درووست دەکات. وە ئێوە دەتوانن ئەو جیاوازیە ببینن لە هەموو شوێنێك.
مێژوو ئەوەی سەلماندووە کە هەر کەسێك خەیاڵی شتێکی مەحاڵی کردووە توانیویەتی هەموو سنورەکانی مرۆڤایەتی بشکێنێت. لە هەر بوارێکی ئەرکی مرۆڤایەتی جا چ زانست یان پزیشکی، وەرزش، هونەر، یاخود تەکنەلۆجیا ناوی ئەو مرۆڤانە کە شتە مەحاڵەکانین کردووە نەخشێنراوە. بە شکاندنی ئەو سنورانەی کە بۆ خەیاڵەکانیان دادەنرا، ئەوان توانیان جیهان بگۆڕن. تەواوی ژیانتان هەر ئەوەیە کە خۆتان خەیاڵتان بۆ کردووە. هەر شتێك کە هەتانە یاخود نیتانە، هەر شوێنێك، هەر سنورێك، لە ژیانتان هەر ئەوەیە کە خۆتان خەیاڵتان بۆ کردووە. بە بێ گومان ئەو شتانەی کە لە ژیانتان خەیاڵی بۆ دەکەن و هەستی پێ

« دروست کردنی ئاسمان و زەویەکان وە هەموو شتەکانی تری ناوی تەواو بووە»
**جینسیس٢:١**

دەکەن ڕوودەدەن، خەیاڵ بۆ شتێکی خراپ بکەن کێشە لە ژیانتان دروست دەبێت. خەیاڵ بۆ باشترین بکەن تا ژیانێکی نایابتان هەبێت. هەر چیەك ببەخشن ئەوە وەردەگرن هەست و خەیاڵتان بۆ باشترین بێت لە ژیان چونکە لە هەر شوێنێك بن دەتوانن ئەوە بکەن.

کاتێك لەگەڵ خێزانەکەم لە نەتەوە وەیکگرتووەکان نیشتەجێ بووین سەگێکمان هەبوو هەموو کات لەگەڵمان بوو شەوێکیان سەگەکەمان کە ناوەی «کابی» بوو لە پەرژینی ماڵەکەمان چووبوە دەرەوە نەگەڕاوە ماڵەوە، مالیشمان دەکەوتە دواوەی چیایەك دووربوین لە شوێنی سەرەکی زۆر گەراین نەماندۆزیەوە. کاتێك من و کچەکەم لە دوایی دەگەڕاین هەستێکی زۆر ناخۆشم هەبوو. هەستە خراپەکان پێیان دەوتم کە ئێمە لە شوێنێکی هەڵە دەگەڕێین. دوایی ئەوە خێرا هەستەکانم گۆڕی بۆ باشترین . بیرم لەوە دەکردەوە کە ئێمە کابی هەر بەسەلامەتی بۆ ماڵەوە دەگەڕێنینەوە. گەڕاینەوە ماڵەوە وامان دانا کە سەگەکەشمان لەگەڵە. خواردنمان بۆ دانا. خەیاڵی ئەوەمان دەکرد کە ئەو زەنگەی بە ملی وەیی دەنگی دێت. کچەکەم چوو نوست هەر بەو خەیاڵەی کە کابی بچکۆلانەش لە لای دەخەوێت.

بەیانی زوو تێبینیەکمان بینی کە بەو دارە هەڵواسرابوو کە دەکەوتە دامێنی شاخەکە نووسرابوو سەگێکی بچوك دوزراوەتەوە ئەوە کابی بوو وەکو ئەوەی خەیالمان کردبوو بە سەلامەتی گەڕاوە لامان.

گرینگ نیە کە بەرانگاری چ بارودۆخێك دەبنەوە تا خۆتانی پێ بدۆزنەوە. خەیاڵی باشترین شت بکەن وە هەستیشی پێ بکەن! کاتێك کردتان دەتوانن بارودۆخەکان بگۆڕن وە دەتوانن ئەو شوێنانەش بگۆڕن کە دەتانەوێت!

« ئەتۆم و گەردیلەکان خۆیان راستی نین،
بەڵام بەیەکەوە جیهانیان بە هێزترو گونجاوتر کردوە لەوەی
کە لە ڕاستی هەیە.»
**فیرنر هایزنبیرگ**

## دەتوانن خەیاڵی هەرچیەك بكەن بۆتان ببێ:

هەرچیەکتان حەز لێبوو دەتوانن خەیالی بۆ بکەن. گرینگ نیە کە چیە گەر دەتوانن خەیاڵ بکەن و دروست بکەن، پێنج هەزار ساڵ بەر لە ئێستا لە پەرتوکە پیرۆزەکان نووسراوە کە دروستکراوەکان ئەنجام دراون و تەواو بوون.

بۆ ئێستاو پێنج هەزار ساڵی دواتریش، کوانتەمی فیزیا ووتویەتی هەر تاکە شتێك کە ئەگەری دروست بوونی هەبێت ئەوا بە تەواوی دەبێت. مانایەکی زۆر بە ژیانتان دەبەخشێت ئەگەر شتێکتان خەیاڵکردبێت و ببێت لە ژیانتان. شتێکی مەحاڵە لە ژیانتان خەیاڵی شتێك بکەن و نەبێت. بەمەش هەرکاتێك خەیاڵی ئەوە دەکەن کە ڕیکۆردە جیهانیەکان بشکێنن، یان تەندروست بن، ئێوە بە جۆرێك دەبن خۆشەویستی دەبەخشن بۆ ئەم شتە. ئەگەر ئەو شتەی کە خەیاڵتان بۆ کردووە لە ژیان دا بۆتان نەبێت ئەوا ئێوە بە تەواوی خەیاڵتان نەکردووەو بە مەحاڵتان زانیووە. هەموو ئەو شتانەی کە لە ژیانتان دەتانەوێ بە بەخشینی خۆشەویستی بۆ خەیاڵەکانتان و هەستەکانتان دەبێت.

خەیاڵ بۆ ئەو شتانە بکەن کە لە ژیانتان دەتانەوێت. خەیاڵ بۆ ژیان بکەن بەو جۆرەی کە دەتانەوێ. رۆژانە خەیاڵەکانتان بەکاربهێنن خەیاڵ بۆ ئەمە بکەن کە پەیوەندیەکانتان زۆر خۆشبوێت، خەیاڵ بکەن هەستتان چۆن دەبێت ئەگەر لە کارەکەتان دەربکرێن. خەیاڵ بکەن هەستان چۆن دەبێت ئەگەر زۆر تەندروست بن. خەیاڵ بکەن هەستتان چۆن دەبێت کە پارەیەکی زۆرتان هەبێت. ئەگەر حەز دەکەن

« هەر کاتێك ڕێگەتان بە خۆتان دا
کە بیر لە کەسێك، شوێنێك، یان بارودۆخێك بکەنەوە
بۆ پێشنیارکردن. ئایا ئێوە ناتانەوێ کە بیر لە شتێك بکەنەوە،
ئێوە ناتانەوێ کە حەزێکتان هەبێت، ئەوا پێویستە خەونەکانتان
بەکاربهێنن بە دیاریکردنی ئەو شتەی کە دەتانەوێ بیری
لێبکەنەوە یاخود بیکەن»

**کریستین دا لارسۆن**

گەشتێك بۆ ئیتاڵیا بکەن بە هەموو هەستەکانتانەوە خەیاڵ بکەن، خەیاڵی بۆنی زەیتی زەیتون، تامی پاستا، یەکەم ووشەی ئیتاڵی کە بەر گوێت دەکەوێت، وا هەست بکەن کە لی ئیتاڵیان. با هەموو بیرکردنەوەو گفتوگۆکانتان بەوە دەست پێبکات ( خەیاڵم وایە ئەگەر.....) دوایی ئەو شتە دابنێن کە دەتانەوێ. بۆ نمونە کە باس لە هاوڕێیەکتان دەکەن هەوڵی هاندانی خۆی دەدات تۆش یارمەتی بدە بەوەی کە پێی بلێ گەر تۆ لە کارێك بیت ڕۆڵێکی زۆر گەرەت دەبێت لە کارەکە بە بوونی تۆ پارەیەکی زۆر بە دەست دەهێنین. وای لێبکە خەیاڵ بکات و هەست پێبکات.

خەیاڵەکانتان بەکاربهێنن وە یاری بۆ خەیاڵەکانتان دروست بکەن ئینجا بە ڕاستی هەستت بە باشی دەکەن. هەرچیەك کە خەیاڵی بۆ دروست دەکەن لە نادیارەوە دەبێت بە دیار بۆتان بە بەکارهێنانی هێزی خۆشەویستی بۆ ئەو خەیاڵ و هەستانەی کە خۆشتان دەوێت.

کچێکی گەنج دوایی ئەوەی کۆلێژی تەواو کرد زۆر بە دوایی کار دەگەرا مانگ لە دوایی مانگ. گەورەترین خەیاڵی ئەو ئەوەیە کە کارێکی هەبێت. لە ڕۆژنامە نووسی بووی کە پێویستی بە کار هەیە لە بوارەکەی خۆیی بەڵام هەر کاری دەست نەکەوت. بێ هیوابوونی لەوەی کاری دەست ناکەوێت بەهۆیی یاسایی ڕاکێشان وایی لێ هاتبوو کە کاری نەبێت. ئەو کچە بڕیاری دا کە خەیاڵکردن بە کاربهێنێت

بە جۆرێك وەك كارمەندێك بژیت لە جیاتی ئەوەی لە ڕۆژنامەكان داوایی كاربكات باسی شارەزاییەكانی دەكرد لە ڕۆژنامەكان وە چۆن كاردەكات لەگەڵ خەڵك. هەموو ڕۆژێك پلانی ئەوەی دادەنا چ جلێك ببپۆشێت بۆ كاركردن. هەژمارێكی حیسابی بۆخۆیی كردبۆوە. تا ڕۆژێكیان هاورییەكی پێی ووت كە كارێك هەیە ئەمیش چوو بۆ چاوپێكەوتن توانی كارەكە بەدەست بهێنێت.

## پاڵپشتیكردنی خۆتان:

كاتێك پرۆسەی دروستكردن دەهێنن هەموو پاڵپشتیەكانتان بەكاربێنن بۆ ئەوەی ئەو هەست بە دروست كردن بكەن بۆ ئەو شتانەی كە دەتانەوێ.

ئەگەر ئێوە دەتانەوێ پۆشاكێكی نوێ بكرن پێویستە شوێنێك لە دۆلابەكەتان چۆڵ بكەن چونكە كە شوێنێكی چۆڵتان هەبێت لە دۆلابەكەتان بە دڵنیایەوە ئامادە دەبن جلێكی نوێ بكرن. كاتێك دەتانەوێ پارەیەكی زۆرتان دەست كەوێ شوێنێك لە خەزێنەكانتان بە چۆڵ□ی بە جێبهێڵن. كاتێك دەتانەوێ كەسێك ببێتە هاوبەشتان، با مێزی خواردنتان شوێنی چەند كەسێكی هەبێت. لە دۆلابەكانتان نیوەی شوێنەكە بگرن لەبەر ئەوەی ئەو كەسەی كە دەتانەوێ لەگەڵتان بێت نیوەی شوێنەكانتان دەگرێت. ئەو شتانەی كە حەزتان لێیە بە جیهانی پاڵپشتی خۆتان بە دەستی بهێنن. ئەو شتە سادانە دەتوانن بیكەن لەگەڵ پاڵپشتی و خەیاڵەكانتان بەڵام هێزێكی زۆر كاریگەرە.

ئافرەتێك پشتگیری لە خەیاڵەكانی خۆیی كرد بۆ ئەوەی ئەسپێكی دەست بكەوێت. بە درێژایی ژیانی دەویست ببێتە خاوەنی ئەسپێك بەڵام نەبوو بیكرێت. كە نرخی هەزار دۆلارێك بوو. زۆر جار لە پەنجەرەی چێشتخانەكەی سەیری ئەسپەكانی دەكرد. لەسەر شاشەیی لاپتۆپەكەی هەر وێنەی ئەسپ بوو زۆر جار كە كاتی هەبا وێنەی ئەسپی دەكێشا ڕۆژێك منداڵەكانی بردە یانەی ئەسپ سواری زۆربەی پێداویستی ئەسپی كری. دوایی ئەوە هەندێك كاغەزی یانەسیبی كری بۆ ئەسپ. یەكەم

جۆریشی ئەو جۆرە بوو کە ئەم دەویست ئەسپێکی قاوەیی بوو توانی لە یانەسیبەکە بباتەوەو ئەسپەکە بەدەست بێنێت!

بە هەمان شێوە هەر پێنج هەستەکانتان پالپشتیە بۆتان بەم جۆرە بەیارمەتی ئەم پێنج هەستە وادەکات هەست بەو شتە بکەن کە دەتانەوێ. هەست بەو شتە بکەن کە دەستی لێ دەدەن بەوەی کە دەیبینن، بۆنی دەکەن، گوێتان لێ دەبێت!

پیاوێك هەموو هەستەکانی بۆ خەیاڵەکانی بەکاردەهێنا. تا ببێت بە خاوەنی کارێك پێشکەشی ٧٥ شوێنی کارکردنی کردبوو.بیری لەوە دەکردەوە کە ئۆفیسێکی هەبێت و چۆن بێت. بۆنی کەلوپەلەکانی دەکرد، بیری لە هاورێی کار دەکردەوە بە خەیاڵ قسەیی لە گەڵ دەکردن. دوای حەوت حەفتە چاوپێکەوتنی لە دوو کار بۆ هاتەوە توانی دوو کاری زۆر چاك بە دەست بهێنێت. پاشان ئەو کارەی هەڵبژارد کە پەسند بوو وە خۆشی دەویست.

دەزانن کە هەموو بەشەکانی پرۆسەیی دروست کردنتان تەواو کرد ئینجا دروست کردن دەبێت! ئێوە زۆر لە جیهانی کۆن مەمێننەوە. بەرەو جیهانی نوێ بجوڵێن هەموو ئەو شتانەی تێدایە کە دەتانەوێ. تەنانەت ئەو شتانەی کە نەشتان دەتوانی ببینن.

« هەر کاتێك کێشە لە نێوان هەستەکانتان و ئارەزووەکانتان هەبێت، ئەوا هەستەکانتان سەرکەوتوو دەبێت»

**نیڤیلا ئۆداند**

## خاڵەکانی وزە:

*بۆئەوەی لە ژیانتان هێزی خۆشەویستیتان دەست کەوێت بۆ بەدەست هێنانی ئەو شتانەی کە دەتانەوێ. وە گۆرینی ئەو شتانەی کە ناتانەوێ و پرۆسەیی دروستکردن هەموو کات هەمان شتە. خەیاڵ بکە، هەستی پێ بکە، وەری بگرە.

*خەیاڵەکانتان دەتانبەستێت بەو شتانەی کە دەتانەوێ، حەزو هەستەکانتان بۆ خۆشەویستی موگناتیس دروست دەکات.

*خەیاڵی خۆتان بۆ حەزەکانتان بکەن. لە هەمان کات دا هەست بە خۆشەویستی بکەن بۆ خەیاڵەکانتان.

*حەز بەو شتانە بکەن کە دەتانەوێ بە هەموو دڵتانەوە لە بەر ئەوەی حەز کردن هەستی خۆشەویستیە. وە پێویستە خۆشەویستی ببەخشن بۆ ئەوەی خۆشەویستی وەر بگرن!

* هەرکاتێك خەیاڵی شتێکتان کرد بە گەشبینانەوە بۆ ئەو شتەی کە دەتانەوێ و خۆشتان دەوێت، هانی هێزی خۆشەویستیتان داوە. پاڵ بە خەیاڵەکانتانەوە بنێن بەرەو شتە سنووردارەکان وە خەون بە باشترین و بەرزترین ببینن. بەم جۆرە دەتوانن ئەو شتە بکەن کە دەتانەوێ.

*هەر چ حەزێکتان هەبوو خەونی پێوە ببینن. تا زوو ببێت بە بوون! گرینگ نی کە چیە ئەگەر بتوانن ئامانج و خەونێکتان ببێت بەم جۆرە دەبێت بە ڕاستی و دروست دەبێت.

*لە گفتو گۆو بیرکردنەوەکانتان بڵێن « خەون دەبینم ئەگەر....» پاشان ڕستەکە بە شتە تەواو بکە کە دەتانەوێ.

* پاڵپشـتی بـە کـار بهێنـن. بـا لـە دەوروبەرتـان پۆشـاك و وێنـەو نیـگار و شـتی پەیوەندیـدار هەبێـت بـەم جـۆرە دەتوانـن خـەون ببینـن و هەسـت بـە هەسـتەکانتان بکـەن بـۆ ئـەو شـتانەی کـە دەتانـەوێ.

*هەسـتەوەرەکانتان پاڵپشـتیشـە بۆتـان. هەمـوو هەسـتەوەرەکانتان بەکاربهێنـن بـۆ یارمەتـی دانتـان لـە هەسـت کـردن بـەو شـتانەی کـە دەتانـەوێ هەسـت بکـەن، تامـی بکـەن، بۆنـی بکـەن، ببینـن وە گـوێ بگـرن.

*کاتێـك بـە شـەکانی پرۆسـەی درسـتکردنتان تـەواو کـرد بـەرەو جیهانێـکی نـوێ دەجولێـن کـە زۆربـەی ئـەو شـتانەی تێدایـە کـە دەتانـەوێ تەنانـەت ئـەو شـتانەی کـە نەشـتان دەتوانـی ببینـن.

# دروست کردنی هەستەکان

## ناوەندی هەستەکان:

من دەمەوێ ئەوە لە ئێوە بگەینم کە چی ڕوودەدات کاتێك خۆشەویستی دەبەخشن بە هۆیی هەستە باشەکانتان کە بە زەقی ڕەنگ دەداتەوە. هەستەکانتان بوارێکی موگناتیسی دروست دەکات کە بەتەواوی دەورەتان دەدات. هەر مرۆڤێك بە بوارێکی موگناتیسی دەورەدراوە. هەرکاتێك بڕۆن ئەو بوارە موگناتیسیە لەگەڵتان دەڕوات. سەیری وێنە ئادگاری و کۆنەکانتان کردووە کە شتێکی وەك خەرمانە دەوری داوە ئەم خەرمانەیە هێزی ئەلێکترۆ موگناتیسی هەیە کە هەموو شتێك بۆلای خۆیی رادەکێشێت. هەموو بوارە خراپ و باشەکانیش هەستەکانتان دیاری دەکات. هەر کاتێك ئێوە خۆشەویستی دەبەخشن بە هۆیی هەستەکانتان، ووشەکانتان، یان کردەوەکانتان بە دڵنیایەوە خۆشەویستی زیاتر دەبەخشنە ئەو بوارە. چەند زیاتر خۆشەویستی ببەخشن وزەی موگناتیسی زیاتر دەبەخشنە ئەو بوارە. چەند زیاتر خۆشەویستی ببەخشن وزەی زیاترتان بۆ ڕادەکێشێت. کاتێك وزەیی موگناتیسیتان پۆزەتیڤ بوو وزەیەکی باوەڕ پێکراو ڕەنگدەداتەوە لە ژیانتان ئەمە دەبێتە وزەیی هێزی خۆشەویستی.

من دەمەوێ هەر شتێکی سادەش کە لە ژیانم ڕوودەدات بە خۆشەویستیەوە بەکاری بهێنم. گوڵەکانم خۆش دەوێت هەر لەبەر ئەوەشە هەموو هەفتەیەك دەمەوێت تازەترین گوڵ بکڕم لە لایی گوڵ فرۆشەکان. هەندێك جار لەبەر زۆری باران بارین ئەو گوڵانەم دەست ناکەوێت کە دەمەوێت، بەڵام هەست بە دڵ تەنگی و نا ئومێدی ناکەم کە دەستم ئەکەوێت بە پێچەوانەشەوە زیاتر گوڵەکانم خۆش دەوێت. هەروەها بوارە موگناتیسیەکەم هەموو دەکەم بە خۆشەویستی بۆ گوڵەکان. هەر لەم هەفتەیە لە لایەن خوشکەکەم چەپکێك گوڵی جوانم بۆ هات لەبەر ئەوەی کارێکم بۆ کردبوو، کاتێك خۆشەویستی دەبەخشن هەموو چواردەورتان دەبێت بە خۆشەویستی وە دەورووبەرتان دەگۆڕێت.

« هەر گومانێك ستەمێکە وادەکات زۆر شتی باش لە دەست بدەین کە دەبێتە هۆیی سەرکەوتنمان.»
**ولیام شکسپیر**

زۆر گرینگە کە رێز لە هەڵبژاردنی خۆشەویستی بگرن لەبەر ئەوەی هەرکاتێك خۆشەویستی دەبەخشن خۆشەویستی زۆر زیاتر دەکەن لە بواری موگناتیسی دەورو بەرتان. ڕۆژ لە دوایی ڕۆژ خۆشەویستی زیاتر دەبەخشن بەم جۆرە وزەیی موگناتیسیتان بۆ خۆشەویستی زۆر زیاتر دەبێت، وە هەموو ئەو شتانەی دەتانەوێ بۆتان دێتە پێش.

**خاڵەکانی درووست کردن:**

دەتوانن بیر لە شتی زۆر گەورە بکەنەوە. کاتێك بیر لە شتێك دەکەنەوە کە بەڕاستی گەورە بێت خۆتان بە یاسایی ڕاکێشان دەڵێن « ئەمە زۆر گەورەیە ڕەنگە زۆر زەحمەت بێت وە کاتێکی زۆری بوێت بۆ بەدەست هێنانی» ئێوە چۆن بیر بکەنەوە کارەکانتان بەم جۆرە دەبێت. ئەگەر بیر لە حەزەکانتان بکەنەوە کە بەراستی سەختە ئەوا توشی زەحمەتی دەبن و وە کاتەکەشی دوا دەکەوێت بۆ ئەو شتانەی کە دەتانەوێ و لاتان زەحمەتە. بەڵام گەورەو بچوکی نیە لە یاسایی ڕاکێشان هەروەها زاراوەیی کات بەکار نایەت لە یاسایی ڕاکێشان. گرینگ نیە کە ئێوە حەزەکانتان چەند گەورەن وەکو خاڵێکی بچوك سەیری بکەن. لەوانەیە حەز بکەن ببنە خاوەنی خانوێك، ئۆتۆمۆبیلێك، پارە، پاپۆرێك، یان خەونی کارێکتان هەیە، یاخود منداڵێك، دەتانەوێ زۆر تەندروست بن، ڕەنگە بتانەوێ کە لە تاقیکردنەوەکان دەربچن، بچنە کۆلێژ، ببنە سەرۆك، ئەکتەرێکی سەرکەوتوو، پارێزەر، نووسەر، یاخود مامۆستا گرینگ نیە کە چیتان دەوێت بیر لە قەبارەی خاڵەکە بکەنەوە لەبەر ئەوەی خۆشەویستی بۆ ئەو شتانەی کە دەتانەوێ لە خاڵێك بچوك تری دەکاتەوە.

«هەستەکانتان خوداوەندتانە»

**غاندی**

ئەگەر متمانە بدۆزنەوە، تەنیا خاڵێك لە ناوەڕاستی بازنەیەك دابنێن ئینجا ئەو شتەی حەزتان لێیە لە دوایی خاڵەکە بنوسن سەیری ئەو بازنەیە بکەن کە کێشاوتانە دەبینن کە قەبارەیی حەزەکانتان لە هەمان قەبارەیی خاڵەکەیە بە هۆیی هێزی خۆشەویستی.

## چۆن شتە ڕەشبینیەکان (نێگەتیڤیەکان) بگۆڕین

ئەگەر هەندێك شتی ناخۆش ڕوویدا لە ژیانتان وە هەوڵتان دا بیگۆڕن ئەوا پێویستە هەر هەمان پرۆسە دووبارە بکەنەوە: خۆشەویستی ببەخشن بە خەون بینین و هەستەکانتان بۆ ئەو شتانەی کە دەتانەوێ. ئەوەتان بیر نەچێ ڕەشبینی واتا نەبوونی خۆشەویستی، خەون بە پێچەوانەی ڕەشبینی ببینن کە خۆشەویستیە! ئەگەر نەساغ بوون وە ویستان چاك ببنەوە ئەوا جەستەی خۆتان خۆش بوێت تا تەندروست بن.

ئەگەر پرۆسەی دروست کردن بەکاربهێنن بۆ گۆڕینی هەندێك شتی نەخوازراو. دروست کردن واتا دروستکردنی شتی نوێ کە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی جێگایی شتێکی کۆن بگرێتەوە. پێویست ناکات ئێوە بیر لەو شتە بکەنەوە کە دەتانەوێت بیگۆڕن. تەنیا ئەوەیە کە خۆشەویستی ببەخشن بەم جۆرە هێزی خۆشەویستی جێگایی ڕەشبینیتان بۆ دەگرێتەوە. ئەگەر کەسێکی بریندار یارمەتی پزیشکی وەرگرت بەڵام تەواو چاك نەبۆوە. ئەمە مانایی وایە وای هەست کردووە بەم جۆرە چاك نابێت، بۆئەوەی برینەکەی تەواو چاك بێتەوە دەبێت وا هەست بکات فریاگوزاری تەواوی بۆ کراوە. فریاگوزاری دەبێتە بواری موگناتیسیتان لەگەڵ هەستێکی باش وا دەکات هەست بە باشی بەبکەن. خۆشەویستی لە هەموو شوێنێکی ژیانتان زیاد بکەن وە چەند پێتان دەکرێت هەست بە باشی بکەن.

هەر شتەك کە دەتانەوێ بیگۆڕن جا چ لە تەندروستیتان، بری پارەتان

« من دەمەوێت خۆشی و
ئاسودەیەکانم دیاری بکەم لە هەر شوێنێك بم بۆ ئەمەش
سوود لە تاقیکردنەوەکانم وەردەگرم کە بەشێکی گرینگی
خۆشبەختی پشت دەبەستێت بەسەر رێکخستنەکان لەوەی
لەسەر بارودۆخەکان»
**مارتا واشنتن**

پەیوەندیتان یاخود هەر شتێکی تر. هەر هەمان پرۆسەیە! خەون بەوە ببینن کە دەتانەوێ. خەون ببینن و هەست بە خۆشەویستی بکەن بۆ ئەوەی کە دەتانەوێت. خەیاڵ بۆ ئەو شتانە بکەن کە دەتانەوێت وە هەستیشی پێ بکەن. هەوڵ بدەن رۆژانە حەوت خولەك خەون بەو شتانە ببینن کە دەتانەوێت و هەستی پێ بکەن. ئەو شتانەی کە حەزتان لێیە لە یەك دوو رۆژ بۆتان ببێت بەڵام هەندێك شت هەیە پێویستی بە کاتی زیاترە. خۆشەویستی و هەستی باش ببەخشن چەند پێتان دەکرێت. لەبەر ئەوەی چەند زیاتر خۆشەویستی ببەخشن زووتر بەو شتانە دەگەن کە ئارەزوتانە.

پاش ئەوەی خەونتان بەو شتانە دیت و هەستتان پێکرد ئێوە دەچنە جیهانێکی نوێوە. لەگەڵ ئەو خەونانەی کە هەتانبووە. هەرگیز خەون بە شتی خراپ مەبینن لەبەر ئەوەی دووبارە دەتانگەرێنتەوە جیهانە خراپەکەو بگرە خراپتریش. کاتێك خەون بە شتی زۆر باش دەبینن ئەوا ئەو شتە باشانەتان بۆ دەبێت.

ئێوە ناتوانن بە بێ هەستێکی خراپ باسی ئەو شتانە بکەن کە ناتانەوێت. بەڵام ئەو کەسانەی کە هەستی باشیان نیە ئەوا زۆربەی کات تەنانەت تێبینی ئەوەشیان نەکردووە کە چۆن هەست بە خراپی دەکەن کاتێك خەون بەو شتانە دەبینن کە دەیانەوێت. هەوڵ بدەن زیاتر هەستە باشەکان بەکاربهێنن لە هەستە خراپەکانتان. ئاگاداری هەستەکانتان بن. هەست باشەکان زۆربەی کات وادەکات هەست بە خۆشی بکەن لەبەر ئەوەی ئێوە دەبێت ژیانێکی نایابتان هەبێت.

« جیهانی ناومەوە هەیە، جیهانی
بیرکردنەوە هەیە، وزەی هەستەکان، ڕووناکی و جوانی وە شتی
نادیار وە هێزێکی نادیار.»
**چارلز هانێل**

**چۆن هەستە خراپەکان لاببەین:**

دەتوانن زۆر شت لە ژیانتان بگۆڕن بە گۆڕینی ئەوەی کە چۆن هەست دەکەن. کاتێك کە هەستەکانتان گۆڕی دەربارەی هەر بابەتێك ئەو بابەتە دەگۆڕێت! کاتێك ڕێگایی هەستەکانتان دەگۆڕن دووردەکەونەوە لە هەستە خراپەکان. لەبەر ئەوەی هەستە خراپەکان خۆشەویستیان تێدا نیە. لە جیاتی ئەمە خۆشەویستی بهێنە جێگایی! لە دەست تورەیی و خەم رزگارتان نابێت تا خۆشەویستی جێگایی نەگرێتەوە، کە خۆشەویستیتان بۆ شتەکان دەربری خەم و تورەیتان خۆیی دەروات.

لە ژیان تەنها یەك هێز هەیە ئەویش هێزی خۆشەویستیە. لەوانەیە هەستی باشتان هەبێت لەبەر ئەوەی خۆشەویستیتان زۆرە یان لەوانەیە هەستی خراپتان هەبێت چونکە هیچ خۆشەویستیتان نەبووە. بیر لەوە بکەنەوە کە خۆشەویستی گلاسێك ئاوە وە ئەم گلاسە ئاوەش لەشتانە کاتێك ئەو گلاسە کەمێك ئاوی تێدا دەبێت پاشان هیچ ئاوی تێدا نامێنێت دەتوانن ئەو گلاسە پر ئاو بکەنەوە. بەم جۆرەش کاتێك هەستی خراپتان هەبوو بزانن کە ئێوە خاڵی بوونە لە هەموو خۆشەویستیەك هەوڵ بدەن خۆشەویستی زیادبکەن تا هەستە خراپەکانتان بڕوات.

« بە ئاقڵانە وەڵام بدەنەوە تەنانەت بۆ چارەسەری
ئەو شتانەی کە خۆیی لە خۆیدا چارەسەرێکی زیرەکانە بێت»
دۆزەرەوەی ئاین و فەلسەفەیی تاویە لە سین

**پارێزگاری لە هەستە خراپەکان مەکەن:**

هەموو شتێك شوێنێکی زۆر باشی هەیە لە ژیان، هەستە خراپەکانیشی تێدایە چونکە بە بێ هەستە خراپەکان هەرگیز نازانین هەستە باشەکان چۆنن. ئەگەر وانەبێت ئێوە تەنیا هەستان دەبێت بە بێ ئەوەی بەراورد بە هەستەکانتان بکەن. نازانن کە هەست کردن بە خۆشی، ئاسودەیی چۆنە. تا هەست بە خەمباری نەکەن چۆن هەست بە دڵخۆشی بکەن. ناتوانن هەرگیز هەستە خراپەکان لە ژیانتان نەهێڵن لەبەر ئەوەی بەشێکن لە ژیانتان وە بەبێ ئەوان هەستی باشتان نابێت!

ئەگەر هەستتان بە خراپی کرد لەبەر ئەوەی هەستی خراپتان هەیە زیاتر وزە بە هەستی خراپ دەدەن وە تەنیا هەستی خراپتان نابێت بەڵکو ڕەشبینیتان زیاد دەکات. ئێوە خاوەنی هەستەکانتانن لەبەر ئەوە ئەگەر هەستێکی خراپتان هەبوو تەنیا ڕێگا بۆ کەمکردنەوەی ئەم هەستە ئەو وزەیە کە هەتانە.

کاتێك هەست بە خۆشی دەکەن، ئەوا هەستێکی زۆر باشتان دەبێت! کاتێك ژیان زۆر بەخۆشی و بە هەموو دڵتان وەردەگرن. خۆشی ئەو شتانەتان بۆ دەهێنێت لە ژیان کە دەتانەوێ، کاتێك ژیان بە هەموو ووردەکاری و دڵتانەوە وەردەگرن ئەوا هەموو شتێك بە دڵی خۆتان دەبێت لە ژیان. وزەتان هەیە بۆ ژیان وە دەتوانن بەکاری بهێنن بۆ نەخشاندنی ژیانتان.

«خەیاڵکردن سەرەتایی دروست کردنە. خەیاڵ بۆ
ئەو شتە بکە کە حەزی پێدەکەیی . جا ئەو شتەیی کە خەیاڵت بۆ
دەکرد لە کۆتایدا دروستی دەکەیی»
**برناردشۆ**

خـۆم بـۆ ئـەو شـتانەی کـە نامـەوێ بـە هـەمـان شـێوە خەیاڵەکانـم بەکاردەهێنـم بـۆ لابردنـی ئـەو شـتانە. هـەندێك جـار سـەیری خـۆم دەکـەم یـان ئـەو کەسـانەی کـە ئەسـپ سـواری دەکـەن هەسـت بـە دڵ خۆشـی دەکـەم. وە کـاتێـك واتـان کـرد کـە دڵ خۆشـی بـۆ خـۆتـان فەراهـەم بکـەن بـە بـێ هەسـتە خراپـەکان ئـەوا بـە ڕاسـتی ئێـوە شـتێکتان کـردووە توانیوتانـە ژیـان بگـۆڕن.

هەرکـاتێـك هەسـتی خراپـتان هەبـوو، وا مەکـەن ئـەو هەسـتە خراپانـە وزە وەربگـرن زاڵبـن بەسـەر ژیانتـان. ئـەو بیرۆکەیـە بـۆ ئـەوە نیـە کـە ڕقتـان لـە هەسـتە خراپـەکان بێـت بەڵکـو بـۆ هەڵبژاردنـی هەسـتە باشـەکانە. هەرکـاتێـك پارێزگاریتـان لـە هەسـتە خراپـەکان کـرد ئـەوا زیاتـر ڕووبەڕوی دەبنـەوە لەبـەر ئـەوە گرینگـی بـە هەسـتە خراپـەکان مـەدەن. بـە هیـچ شـێوەیك پارێـزگاری لـێ مەکـەن.

« چارەنووس بە
ڕێکەوت نیە. بەڵکو هەڵبژاردنێکە.»

**ولیام جینی**

خاڵەکانی وزە:

*هەموو مرۆڤێك دەورە دراوە بە بوارێکی موگناتیسی هەرکاتێك دەڕۆن ئەو بوارە موگناتیسیە لەگەڵتان دەڕوات.

* بە هۆیی بواری موگناتیسی هەموو شتێك بۆخۆتان ڕادەکێشن جا چ گەشبینی بێت یاخود ڕەشبینی

* هەموو کاتێك خۆشەویستی ببەخشن لە ڕێگایی هەستەکانتان، ووشەکانتان، ڕەفتارەکانتان، خۆشەویستی بۆ ئەو بوارەی دەوروبەرتان زیاد بکەن.

* چەند بواری موگنتاتیسیتان خۆشەویستی زیاتر بێت وزەتان زیاتر دەبێت بۆ ئەو شتانەی کە خۆشتان دەوێت.

* خەون بەو شتانە ببینن کە دەتانەوێ هێزی خۆشەویستی ئەو شتانەتان بۆ لە خاڵێك بچووك تر دەکات.

* ئێوە ناتوانن ناخۆشی بگۆڕن بۆ خۆشی تەنیا هەوڵ بدەن خۆشەویستی ببەخشن بۆ ئەو شتانەی کە دەتانەوێ لەبەر ئەوەی دروست کردنی ئەو شتانەی کە دەتانەوێ جێگەی ڕەشبینی دەگرێتەوە.

* هەموو ڕۆژێك حەوت خولەك تەرخان بکەن بۆ خەیاڵکردن و هەست کردن بەو شتانەی کە دەتانەوێت تا حەزەکانتان بە دواتانەوە بێت وەك چۆن ناوەکانتان بە دواتانەوەیە.

* تەنیا یەك هێز لە ژیان هەیە ئەویش هێزی خۆشەویستیە، هەردوو هەستان هەیە هەستی باش و خراپ. هەستی باش لەبەر ئەوەی خۆشەویستیتان زۆرە وە هەستی خراپ لەبەر ئەوەی خۆشەویستیتان نیە.

* ئەو شتانە بگۆڕن کە دەیبەخشن ئەوا بەبێ گومان ئەو شتانەی وەریش دەگری دەگۆڕێت لە بەر ئەوەی ئەوە یاسایی ڕاکێشانە وە یاسایی خۆشەویستیە.

# ژیان دواتان دەکەوێت

ژیانیش دواتان دەکەوێت. هەر شتێك كە لە ژیان تاقی دەكەنەوە لە ئەنجامی ئەو بیرکردنەوەو هەستانەیە کە دەیبەخشن. ژیان وەك ڕووداوێك نیە بە ڵكو بەرە بەرە دواتان دەكەوێت.
چارەنوستان لە ناو دەستان دایە. هەر چیەك كە هەستی پێ دەكەن ئەوا بڕیار لە ژیانتان دەدات.
هەموو شتێك لە ژیانتان وەك و دیاریەك وایە تا ئەو شتە هەڵبژێرن كە حەزتان لێیە! ژیان وەك كەتەلۆگێك وایە وە ئێوە تاكە كەسن كە دەتوانن ئەو شتانە لەو كەتەلۆگە هەڵبژێرن كە حەزتان لێیە.
بەڵام ئاخۆ ئێوە ئەو شتانە هەڵدەبژێرن كە حەزتان لێیە یاخود ئەوانە هەڵدەبژێرن كە خراپە بۆتان؟ ئەگەر ژیانتان خۆشی تێدا نەبوو وە زۆر توشی شتی خراپ بوون ئەوا مەبەستی ژیانتان فەرامۆش كردووە.
لەبەر ئەوەی مەبەستی ژیانی هەر تاكێكتان خۆشیە! مەبەستان خۆشەویستیە! ژیانتان بە مەبەستی هەڵبژاردنی ئەو شتانەیە كە خۆشتان دەوێت وە دووركەوتنەوە لەو شتانەی كە خۆشتان ناوێت.

**ئەو شتانە هەلبژێرن كە پێتان خۆشە:**

كاتێك خەونی ئێوە ئۆتۆمۆبیلێك بێت ژیان ئەو ئۆتۆمۆبیلە دەكاتە دیاری بۆتان! ئەگەر هەموو خەونی ئێوە ئۆتۆمۆبیلێك بێت، خۆشەویستیتان بۆ ئەم ئۆتۆمۆبیلە واتان لێدەكات ببنە خاوەنی. بەڵام ئەگەر ئێوە هەستێكی بەخیلانەو چاو چنۆكتان هەبێت چونكە كەسێكی تر هەمان ئۆتۆمۆبیلی هەیە كە ئێوە خەونی پێوە دەبینن نابنە خاوەنی ئەو ئۆتۆمۆبیلە. تەنها خۆتان نارەحەت دەكەن بە هەبوونی ئەو خەونە. تەنیا ئەوەتان دیوە كە هەندێك شت هەیە كەسانێك هەیەتی بەڵام ئێوە نیتانە؟ بەڵام ژیان خۆیی هەموو شتێكتان بۆ دەكاتە دیاری ئەگەر خۆشەویستیتان بۆ ئەو شتە هەبێت.
كاتێك دوو خۆشەویست دەبینن زۆر دڵخۆشن و شێتانە یەكتریان خۆش دەوێت ئەگەر ئێوەش بە بینینی ئەوان هەست بە خۆشی بكەن، حەز

**« هەر دەرئاسایەك كە ڕوودەدات لە ژیانتان بە هۆیی خۆشەویستیەوە دەبێت: زیاتر ببەخشن زیاتر وەردەگرن»**
**ڕاینەر ماریا ریلکە**

بكەن كەسێكی وا ببێتە هاوبەشتان، ئێوەش كەسێكی وا دەدۆزنەوەو دەبنە دوو خۆشەویستی دڵخۆش. بەڵام هەركاتێك دوو كەستان بە یەكەوە بینی كە دڵخۆش بوون، هەست بە دڵتەنگی بكەن وا هەست بكەن كە ئێوە تەنیان تەنیا خۆتان توشی ڕەشبینی دەكەن.

ئەگەر كێشی لەشتان زۆر بوو وە بە ڕێگادا ڕۆیشتن و كەسێكتان بینی كە خاوەنی لەشێكی جوان بوو ئایا هەست بە چی دەكەن؟ ژیان دەتانكاتە خاوەنی لە شێكی جوان ئەگەر هەست بە خۆشی بكەن، ئەگەریش هەست بە خراپی بكەن لەبەر ئەوەی لەشێكی واتان نیە ئەوا تەنیا وەك ئەوە وایە بڵێن كە دەتانەوێ كێشتان هەر زیاد بێت.

ئەگەر ئێوە نەخۆش بن هەموو ئەوانەی دەوروبەریشتان كەسی تەندروست بن هەست بەچی دەكەن؟ ئەگەر حەز بكەن تەندروست بن تەندروست دەبن، هەركاتێك هەستتان بە باشی كرد بەرامبەر شتێك یان كەسێك ئەوا ئەو شتانە بۆ ئێوە دەبێت. ئەگەر هەستان بە باشی كرد بەرامبەر سەركەوتنی كەسێك و خۆشی كەسێك ئەوا هەمان ئەو شتانە بۆ خۆتان لە كەتەلۆگی ژیانتان هەڵدەبژێرن ئەو شتانە خۆیان بۆ لاتان دێن.

ئەگەر كەسێكتان بینی هەندێك تایبەتمەندی هەبێت وە ئێوەش حەزتان لەو تایبەتمەندیانە بوو وە هەستێكی باشتان هەبوو بەرامبەر تایبەتمەندی ئەو كەسانە، ئێوەش بە دڵنیایەوە دەبنە خاوەنی ئەو تایبەتمەندیانە بۆخۆتان.

ئەگەر كەسێكتان بینی نەرم و نیان، جوان، بەهرەمەند، وە حەزتان لەو تایبەتمەندیانە بوو ئەوا هەمان شتان بۆخۆتان هەڵبژاردووە!

ئەگەر حەزبكەن ببن بە دایك یاخود باوك بۆ ماوەیەكی زۆر هەوڵ بۆ ئەمە بدەن وە هەموو كاتێك هەست بە خۆشی بكەن كاتێك دایك

و باوکێک لەگەڵ منداڵەکانیان دەبینن ئەوا ئێوەش دەبنە خاوەنی منداڵ. بەڵام بە پێچەوانەوە ئەگەر هەست بە دڵ تەنگی بکەن کاتێک منداڵێک ببینن لەگەڵ دایک و باوکی ئەوا ئێوە بە هەموو شێوەیەک منداڵ لە خۆتان دوور دەخەنەوە.

کتێک کەسانی تر سەردەکەون، یان کەسێک یانەسیبێک بە دەست دەهێنێت، یان یەکێک خانوێک دەکرێت، منداڵەکانیان بروانامە بە دەست دەهێنن. ئەگەر هەستتان بە خۆشی کرد بە سەرکەوتنی ئەوان ئێوەش دەبن بە خاوەنی ئەو شتانە.

هەموو شتێک لە ژیان دیاریەکە بۆتان دەتوانن ئەو شتانە لای خۆتان بهێڵنەوە کە خۆشتان دەوێت و حەزتان لێیە یان ئەو شتانەی کە حەزتان لێنیە بەڵام تەنیا خۆشەویستی دەتانگەیێنتە ئەو شتانەی کە دەتانەوێ.

ژیان وەک کەتەلۆگێک بهێنە بەر چاوتان زۆر شتی تێدایە کە حەزتان لێی نیە لەبەر ئەوە ئەو شتانە هەڵمەبژێرن کە حەزتان لێی نیە بە هۆیی هەست خراپەکانتان. ئەگەر بەخیل بن بەرامبەر ئەو شتانەی کە کەسانی تر هەیانە ئەوا توشی ڕەشبینی دەبن وە هەموو ئەو شتانەی دەتانەوێ لێتان دوور دەکەوێتەوە، تەنیا خۆشەویستی ئەو شتانەتان بۆ دێنێت کە دەتانەوێ.

« سەیری
خراپە مەکەن، گوێ لە خراپە مەگرن، قسە
لەگەڵ خراپە مەکەن»
سێ مەیمونە ئاقڵەکە (ئەکتەری یابانی بە ناوبانگ)

**یاسایی یەك- تۆ:**

هاوکێشەیەکی سادە هەیە دەتوانین بۆ یاسایی راکێشان بەکاربهێنین کە واتان لێدەکات بوەستن بەشێوەیەکی باش لەگەڵ هەرکەسێك – بارودۆخێك، شوێنێك. یاسایی راکێشان نیشانتان دەدات کە ئێوە تاکە کەسن لە جیهان کەسی تر نیە. تەنیا لەبەر ئەوەی یاسایی راکێشان وەڵامی هەستەکانتان دەداتەوە! کە تەنیا ئەو شتانە هەژمار دەکات کە دەیبەخشن. بۆ هەموو کەسێکیش وەك و یەکە. تەنیا تۆ – هیچ کەسێکی تر نا. بۆ یاسایی راکێشان کەسانی تریش هەر تۆیی وە هەموو خەڵك هەر تۆیی. لەبەر ئەوەی تۆ چ هەستێکت هەبێت بۆ دەورو بەرت هەمان هەستیش بۆ تۆ هەیە. چ هەستێکت بەرامبەر خەڵکانی تر هەیە. بیر لە چی دەکەیەوە یاخود چی بە کەسانی تر دەڵێیت، چ بۆ کەسانی تر دەکەیت. هەمان شت بۆ تۆ دەگەرێتەوە دادپەروەری ببەخشە دادپەروەری بەدەست دەهێنیت. خۆشەویستی، رێز ببەخشە کەسانی تر، هەمان شتیش بۆ ئێوە دەگەرێتەوە. بەم جۆرە وا دەکات جیاوازی نەمێنێت لە نێوان هیچ کەسێك.

## بۆ یاسایی راکێشان تەنیا بەڵێ

دووركەونەوە لەو شتانەی كە حەزتان لێی نیە. وە پێویست ناكات هیچ هەستێكتان بۆیی هەبێت. بۆ ئەو شتانەی كە حەزتان لێی نیە مەڵێن نەخێر. لەبەر ئەوەی ئێوە كاتێك دەڵێن نەخێر ئەوا نەرێنیتان دەبێت بەرامبەر ئەو شتە بەمەش توشی ڕەشبینی دەبن.

ناتوانن بڵێن نەخێر بۆ هیچ شتێك لەبەر ئەوەی كاتێك دەڵێن «نەخێر من ئەمەم ناوێت» ئەوا دەڵێن بەڵێ بۆ یاسایی ڕاكێشان. كاتێك دەڵێن « هاتووچۆ زۆر قەڵەبالغە» « ژاوەژاو هەیە لێرە» «شوفێرەكە شێتە» «من كاتێكی زۆرە چاوەڕێ دەكەم» بە یاسایی ڕاكێشان دەڵێن بەڵێ وە هەموو شتە پێچەوانەكان لە ژیانتان زیاتر دەبێت.

خۆتان لەو شتانە لابدەن كە حەزتان لێ نیە وە هیچ هەستێكتان بۆیان نەبێت لەبەر ئەوەی ئەو شتانە لە ژیانتان شوێنیان نیە.

بڵێن بەڵێ بۆ ئەو شتانەی كە حەزتان لێیەو پێتان خۆشە، بڵێن بەلێ كاتێك گوێتان لە شتێك دەبێت پێتان خۆشە. بڵێن بەڵێ بۆ ئەو شتانەی كە حەزتان لێیەو تامی دەكەن، بڵێن بەلێ بۆ ئەو شتانەی كە پێتان خۆشەو بۆنی دەكەن، بڵێن بەڵێ بۆ ئەو شتەی كە حەزتان لێیەو دەستی لێدەدەن، گرینگ نیە كە خاوەنی ئەو شتەن یاخود نا، تەنیا بڵێن بەلێ بۆ ئەو شتانە لەبەر ئەوەی لە دوایدا دەبنە خاوەنی ئەو شتانەی كە خۆشەویستیتان بۆ بەخشیوە.

هیچ شتێك مەحاڵ نیە، وە هەموو شتێك دەبێت كە لە ڕاستیدا دەتانەوێت ئەگەر بە ڕاستی حەزتان لێیبێت، هیچ شتێك نیە نە بێت لە گەردوون. ئەگەر وا هەست بكەن كە شتێك نیە لە جیهان ئەوا هیوایەكتان نەماوە. تەندروستی، پارە، خۆشی هەمووی هەیە.

بەخشین وەك داواكاریە، خۆشەویستی ببەخشە پاشان وەریدەگریت.

« لە سەرەتادا دەربارەی جیهان كە چۆن دروست
بووە تەنها چەند پێشبینیەك هەبووە كە چەند كە سێك تێبینیان كردبوو.
گرینگ نیە كە ئەو تێبینیانە دەمانگەڕێتەوە چەند بلیۆن ساڵ پێش ئێستا
ئێمە دەزانین كە گەردوون بوونی هەبووە»
**مارتن**

## ژیانی تۆ – چیرۆكی تۆیە:

ئێوە چیرۆكی ژیانی خۆتان دروست دەكەن، لەبەر ئەوە چ چیرۆكێك دەلێن دەربارەی ژیانتان؟ بڕواتان بەو شتانە هەیە كە دەتوانن و ئەوانەی كە ناتوانن؟ ئایا ئەمە ئەو چیرۆكەیە دەربارەی ژیانتان دەیلێن؟ ئەو چیرۆكە ڕاست نیە یاخود كەسانێك كە دەلێن ئێوە كەمترن لە كەسانی تر. گوێ لەو كەسانە مەگرن كە دەلێن ئێوە كەمترن لە كەسانی تر. گوێ لەو كەسانە مەگرن كە دەلێن هەموو شتێك بۆ ئێوە نیە.

گوێ لەو كەسانە مەگرن كە دەلێن ئێوە ناتوانن ئەو شتانە بكەن كە حەزتان لێیە. گوێ لەوانە مەگرن كە دەلێن ئێوە گرینگ و بە بایەخ نین وەك كەسانی تر. گوێ لەوانە مەگرن كە دەلێن ئێوە باش نین . ئەگەر ئێوە بڕواتان بەو بیرۆكانە هەبێت ئەوا خۆتان سنووردار دەكەن. بەڵام لە هەمووی گرینگتر ئەوەیە كە ئەمانە بە ڕاست دانەنێن!

هێزی خۆشەویستی پێتان دەلێت « هەر شتێك ببەخشن هەمان شت وەردەگرنەوە»

« جیاوازی لە
نێوان رابردوو، ئێستا و، داهاتوو تەنیا بە یەك شت دەبێت
ئەویش بە بەردەوامی خەیاڵەکان.»
**ئەلبێرت ئەنیشتاین**

## جیهانی راستی:

زۆربەی ئەو شتانەی دەربارەی گەردوون بڕواتان پێی هەیە راست نین. ژیان و گەردوون زۆر زیاترە لەوەی کە دەزانن لەوانەیە وا هەست بکەن کە شتەکان بە رێژەیەکی سنووردار هەیە لە جیهان، لەوانەیە وا هەست بکەن کە رێژەی پارە سنووردارە، لەوانەیە وا هەست بکەن تەندرووستی سەرچاوەکەی سنووردارە بەڵام ئەمانە هیچی راست نین.

بیردۆزی فیزیا پێمان دەڵێت ئێمە لە هەسارەی زەوی هەموو چرکەیەك دەجولێین لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر ئەمە راستی جیهانە.

رەنگە ئێوە هەست بەوە بکەن کە کات کورتە لە جیهانی راستیدا، لەبەر ئەوە دەبێت ژیانی خۆتان بژین کاتیش ببڕن بەر لەوەی بتانبڕێت. گەورە زانا ئەنیشتاین پێمان دەڵێت کە کات شتێکی وەهمیە.

رەنگە وا بیر بکەنەوە کە لە راستیدا جیهان لە شتی نازیندوو بێ گیان درووست بووە بەڵام لە راستیدا لە گەردوون هەموو شتێك زیندووە هیچ شتێك مردوو نیە. ئەستێرەکان، رۆژ، هەسارەکان، زەوی، هەوا، ئاو، ئاگر، هەموو شتێك لە گەردوون بۆ ژیان درووست بووە . ئا ئەمەیە راستی گەردوون.

« مرۆڤە ژیرەکان راستی
گەردوون و ژیان دەدۆزنەوە، بەڵام ئەو شتانەی کە ڕوون و
ئاشکرا نین وەك شتێکی راست کاری پێ ناکەن بەمجۆرە لە
هەموو ئەشکەنجەیەکی ژیان رزگاریان دەبێت»
**دۆزمرەمۆی ئاینی بودا**

« تەنانەت
درەختەکانیش هەست بە خۆشەویستیتان دەکەن
و وەڵامتان دەدەنەوە، نەك وەڵامێك بە پێکەنین و خۆشیەوە، بەڵکو بە
ڕێگایەك کە ئێوە بتوانن لێی تێبگەن»
**پرینتس مولفۆرد**

بڕواتان وایە کە تەنیا ئەو شتانە ڕاستین لە گەردوون کە دەیانبینن ئەوانەش ڕاستی نین کە نایانبینن. بەڵام ئەم بیرۆکەیە ڕاستی نیە. ئەو ڕەنگانەی کە ئێوە دەیانبینن ڕەنگی ڕاستی نین ئەو شتەی کە ڕەنگەکان هەڵدەمژێت ئەمانە ڕەنگی ڕاستین کە ڕەنگێکی تر دەداتەوە.

زۆر دەنگ هەیە کە ناتوانن گوێتان لێبێت لەبەر ئەوەی شەپۆڵەکانیان لە ژێر هەستی بیستنە. بەڵام ڕاستن. ئێوە ناتوانن تیشکی ئینفرارێدو سەرووی وەنەوشەیی ببینن لەبەر ئەوەی لە ژێر شەپۆلی بینینە، بەڵام ڕاستیشن.

بڕواتان وایە کە ژیان لە شتی ڕەق درووست بووە کە دەتوانن ببینن و دەستی لێ بدەن بەڵام لە ڕاستیدا هیچ شتێك ڕەق نیە!

لەوانەیە بڕواتان وابێت کە خەیاڵەکانتان تەنیا بیرکردنەوەو خەونە کە هێزێکی ئەو تۆیی نیە بۆ جیهان.

یەکێك لەو کۆسپ و ڕێگرانەی کە دێتە بەردەم زاناکان کاتێك

»بڕواکردن بەو
شتانەی کە دەیبینن و دەستی لێ دەدەن ئەمە
هەموو باوەڕبونێك نیە! بڕواکردن بەو شتانەی کە نایبینن
ئەمەیە سەرچاوەی باوەڕ.«
**ئەبرەهام لینکۆلن**

« ئەو هێزە
گەورەیەی کە بەرەو پێشەوە پالمان پێوە دەنێت زۆر
لەنگەری دێتە پێش کە بەرەو دواوەمان دەبات»
**پرنتس مولفۆرد**

شتێك دەسەلمێنن بۆ ئەوەی بزانن راستە یاخود نا ئەویش لابردنی بروایی زاناکانە لە تاقیکردنەوەی زاناکان لەبەر ئەوەی ئەو شتەی کە زاناکان بڕوایان پێی هەیە و خەیاڵی بۆ دەکەن ئەنجامی تاقیکردنەوەکانیانە. ئەوەیە هێزو وزەی خەیاڵکردن و بڕوابوونی مرۆڤ! لە کاتێك دەبینین بڕوابوونی زاناکان دەبێتە ئەنجامی تاقیکردنەوەکانیان بەم شێوەیەش بڕواکانی ئێوەش کاریگەری دەبێت لەسەر ژیانتان.

بڕواکانتان راست بن یاخود راست نەبن لەم جیهانەدا خەیالی چ دەکەن و هەستتان چۆنە ئەمە ژیانتان دروست دەکات. یاسایی ڕاکێشان هەر ئەوە دووپات دەکاتەوە ئەو شتانەتان بۆ دەگەڕێتەوە کە بیرتان لێکردووەتەوە. ئەو شتانەی لە گەردوون دەیبینن لەو شتانەوە دێن کە بڕواتان پێی هەبووە. ئەگەر نەتوانن بڕوا بەوە بکەن کە خەونەکانتان لە ژیان دەبێتە راستی بەم جۆرە یاسایی راکێشان ئەوەتان بۆ دێنێت کە دەیلێن، ئا ئەمەیە راستی جیهان.

**چیرۆکی راستەقینە:**

چیرۆکی راستەقینە ئەوەیە کە بێ سنووری بوونی هەبێت. چیرۆکی راستەقینە ئەوەیە کە جیهان و گەردوون بێ سنوور بێت. ئەو شتانەی کە لە جیهان و ئەو ئەگەرانەی کە نایانبینن بەڵام لە راستی دا هەن، پێویستە دەست بەوە بکەن کە بڕواتان بەوە هەبێت کە چیرۆکی جیاواز هەیە! دەست بەوە بکەن کە چیرۆکی جیاواز بڵێن و ژیانێکی سەرسامکەرت هەبێت لەبەر ئەوەی ئەو چیرۆکەی کە تۆ دەیلێت جا چ باش یان خراپ بێت یاسایی راکێشان دووپاتی دەکاتەوە کە هەمان شتان بۆ دەگەڕێتەوە وە هەمان شت دەبێتە چیرۆکی ژیانتان.

« خۆشەویستی
گەورەترین وزەی زەویە کە بەسەر هەموو شتێك سەر
دەکەوێ»
**پیلگریم**

با خەیاڵ و هەستت بۆ ئەو شتە بێت کە دەتەوێت. زۆرترین خۆشەویستی ببەخشە وە هەست بە شتی باش بکە چەند بۆتان کرا. دەتوانن ئەو شتە بن کە دەتانەوێ، ئەو شتانە بکەن کە دەتانەوێ، وە ئەو شتەت هەبێت کە دەتەوێ.
بهێڵن هەموو شتانە بڕوات کە خۆشت ناوێن، تەنیا پارێزگاری لەو شتانە بکەن کە خۆشت دەوێن. ئەگەر تەنیا بیر لەو شتە نەرێنیانە بکەنەوە کە لە ڕابردوو هەتان بووە ئەوا ئەم چیرۆکە لە ژیانی ئێستا و داهاتوشتان بەردەوام دەبێت.
بهێڵن ئەو شتانە بڕۆن لە ژیانتان کە لە مندالی حەزتان پێی نەکردووە.
بهێڵن ئەو شتانە بڕۆن کە لە سەردەمی گەنجی حەزتان پێی نەکردووە.
تەنیا شتە باشەکان لە ژیانتان بهێڵنەوە. تەنیا ئەو شتانە لە ژیانتان بهێڵنەوە کە خۆشتان دەوێن. هەموو شتە نەرێنیەکان کە لە ژیانی ڕابردوو ڕوویانـدا تێپەڕین و تەواو بوون. ئێوە هەمان ئەو مرۆڤانە نین کە لە ڕابردوو بوون باشە لەبەرچی ئەو شتانە لە ژیانتان دەهێڵنەوە کە وادەکات هەست بە خراپی بکەن؟ تەنیا مەهێڵن ناخۆشیەکانی ڕابردوو بەردەوام بن لە چیرۆکی ئێستاتان دا.
ئەگەر پارێزگاری لە چیرۆکی قوربانیەکانتان بکەن ئەوا بەردەوام ئەو قوربانیەتان لەبەر چاو دەبێت. ئەگەر وا هەست بکەن کە وەك خەڵکانی تر سەرنج ڕاکێش نین یاخود بەهرەمەند نین ئەوا ئەو هەستانە دەبێتە وێنەیەك لە ژیانتان.
ئەگەر ژیانتان پڕبکەن لە خۆشەویستی ئەوا ڕەنگدانەوەی دەبێت لە ژیانتان وە هەموو هەست نەرێنیەکانتان دەڕوات بەم جۆرەش گەورەترین چیرۆکی ژیانتان دەڵێن بەمەش هێزی خۆشەویستی چیرۆکێکی ڕاستەقینە و ناوازە لە ژیانتان دروست دەکات.

## خاڵەکانی وزە

*ژیان هەموو شتێکتان نیشان دەدات ئێوە ئەو شتانە هەڵبژێرن کە حەزتان لێیە!

*ئەگەر کەسێکتان بینی ئەو شتەی هەبوو کە ئێوەش حەزتان لێبوو وە ویستان، ئەگەر بە خۆشەویستیەوە ئەو شتەتان بوێت ئەو شتە لە ژیانتان درووست دەبێت.

*ئەگەر ئەو شتەتان دیت کە دەتانەوێ ئەوا ئێوە لەگەل ئەو شتە لەسەر هەمان شەپۆلن.

*لە کەتەلۆگی ژیانتان ئەو شتانە هەن کە ئێوە حەزتان لێ ی نیە لەبەر ئەوە بە هەستە خراپەکانتان ئەو شتانە هەڵمەبژێرن.

*دوورکەونەوە لەو شتانەی کە حەزتان لێ ی نیە وە هیچ هەستێکی بۆ دەرمەبرن لە جیاتی ئەمە بلێن بەڵێ بۆ ئەو شتانەی کە خۆشتان دەوێت.

*یاسایی راکێشان وەلامی هەستەکانتان دەداتەوە! تەنیا ئەو شتانەتان بۆ دەژمێرێت کە بەخشیوتانە. یاسایی راکێشان یاسایی ئێوەیە.

*ئەو بریارو رەخنانەی کە دەیگرن هەمان شتان بۆ دەگەرێنێتەوە، رێزو خۆشەویستی ببەخشن هەر ئەمەش وەردەگرنەوە.

* کاتێك خەلك دەلێن کە هیچ شتێکمان نیە ئەوا لە راستیدا رێزو خۆشەویستیان نیە.

*باوەری ئێوە دروست یاخود نادروست شێوەی جیهان دروست دەکات.

*خەیاڵەکانتان زۆر لە جیهان گەورەترە لەبەر ئەوەی خەیال و باوەری ئێوە جیهان درووست دەکات.

*چ چیرۆکێك دەلێن باش یاخود خراپ دەبێتە چیرۆکی ژیانتان بەم جۆرە ئەو چیرۆکانە بلێن کە ژیانێکی نایابتان هەبێت یاسایی راکێشان دلنیاتان دەکاتەوە کە ئەوەتان پێ دەبەخشێت.

« سامانه
به نرخ و وزه گەورەكەتان نادیارو دەست لێ
نەدراوە تەنیا ئێوه دەتوانن بیبەخشن . زۆر لەوە زیاتر وەردەگرن كه
بەخشیوتانه»
**كلیمنت ستون**

كلیلەكانی وزه

**كلیلی خۆشەویستی:**

بۆ بەكارهێنانی خۆشەویستی وەك سەرچاوەی وزەو هێز لە ژیانتان پێویستە بە جۆرێك بكەونە ناو خۆشەویستی كە هەرگیز بەو شێوەیە نەكەوتبنە ناو خۆشەویستی. بكەونە ناو خۆشەویستی ژیانەوە!

ئێوە چەندێك ژیانتان خۆش بوێت ئەو خۆشەویستیە بۆتان دەبێت بە چەند جارێك تا دەگاتە دە ئەوەندەی خۆیی، سەد ئەوەندەی خۆیی، هەزار ئەوەندەی خۆیی، ملیۆن جار، لەبەر ئەوەی ئەوە ئاستی خۆشەویستیە كە ئێوە دەتوانن هەستی پێ بكەن! هیچ جۆرە پێوەرو سنورێك بۆ خۆشەویستی نیە دەتوانن هەستی پێ بكەن هەمووی لە ناختان دایە. ئێوە خۆشەویستی دروست دەكەن، دەتوانن خۆشەویستی زۆر گەورە بكەن كە پێشتر نەتان كردبێت، زۆر گەورەتر زیاتر لەوەی خەیاڵتان دەیبرێت.

كاتێك دەكەونە ناو خۆشەویستی ژیانەوە. هەموو سنوورەكان وون دەبن. ئێوە سنووری پارەو خۆشەویستی و تەندروستی دەشكێنن. كاتێك دەكەونە ناو خۆشەویستی ژیانەوە، بەرگریتان نامێنێت، خۆشەویستی رەنگ دەداتەوە لە ژیانتان.

هەست بە بوونتان بكەن كاتێك لە ژورێك دادەنیشن، بەخت دەرژێتە ناو ژیانتان، وە بچوكترین هەستی نەرێنیتان لە ژیان دا دەتوێتەوە. زۆر باشتر دەبن لەوەی كە هەستی پێ دەكەن، وزەیەكی بێ سنوورتان دەبێت، تەنانەت هەست بە خۆشی دەكەن لەگەل ئەو پوش و پەرانەی

لە هەوادا دەفرن. هەموو ئەو شتانەی کە لە دەتانەوێ دێتە ژێر پاتان، کەوتنە ناو خۆشەویستی ژیانەوە هەموو وزەی ناختان بەرەلا دەکات، دەبن بە کەسێکی پتەوو بێ سنوور
« تەنانەت دوایی ئەو هەموو کاتەش تا ئێستا خۆر هەرگیز بە زەوی نەوتووە تۆ قەرزاری منی، سەیرکەن ئەوە خۆشەویستیە، سەرەرایی ئەوەی کە هەموو ئاسمانیشی بۆ رووناك کردۆتەوە»حافز شیرازی
باشە چۆن دەکەونە ناو خۆشەویستی ژیانەوە؟ هەروەك ئەوەی دەکەونە خۆشەویستی کەسێکەوە- کە ریچز لە هەموو شتێکی ئەو دەگرن! لە خۆشەویستیتان بۆ کەسێك تەنیا خۆشەویستی دەبینن، تەنیا گوێتان لە خۆشەویستی دەبێت، تەنیا قسە لەسەر خۆشەویستی دەکەن، وە بە هەموو دڵتانەوە خۆشتان دەوێت! ئا بەم جۆرەش دەبێت خۆشەویستی بۆ ژیان بکەن.
هەرچیەك دەکەن، لە هەر شوێنێك بن، سەیری ئەو شتانە بکەن کە خۆشتان دەوێت. سەیری ئەو تەلارانە بکەن کە خۆشتان دەوێت، ئەو ئۆتۆمۆبیل و رێگایانەی کە خۆشتان دەوێت، ئەو چێشتخانەو کافتریایانەی کە خۆشتان دەوێن، خۆشەویستی خەزن بکەن. لە ژێر ئەو شەقامانە پیاسە بکەن کە خۆشتان دەوێت و حەزتان لێیە. سەیری ئەو شتانەی کەسانی تر بکەن کە خۆشتان دەوێن، سەیری هەموو ئەو شتانەی سروشت بکەن کە خۆشتان دەوێن- بالندەکان، درەختەکان، گولەکان، رەنگەکانی سروشت. سەیر بکەن بزانن چیتان خۆش دەوێت، قسە لەبارەی ئەو شتانە بکەن کە خۆشتان دەوێن.
بیر لەو شتانە بکەنەوە کە خۆشتان دەوێن. دەربارەی ئەو شتانە بدوێن کە خۆشتان دەوێن. ئەو کارە بکەن کە خۆشتان دەوێت. لەبەر ئەوەی کاتێك هەموو ئەو شتانەتان کرد هەست بە خۆشەویستی دەکەن.
دەربارەی ئەو شتانە بدوێن کە خۆشتان دەوێن، مالەکەتان، خێزانەکەتان، مندالەکانتان، هاورێکتتان، بیر لەو شتانە بکەنەوە کە دەستی لێ دەدەن و بۆنی دەکەن، تامی دەکەن. یاسایی راکێشان دەلێت رۆژانە کە شتێکتان خۆش دەوێت هەستی پێ دەکەن تەنیا بیر لەوە بکەنەوە کە چەندتان خۆش ویستووە. کە لە شەقامێك پیاسە دەکەن سەیری

ئـەو شـتانە بكـەن كـە خۆشـتان دەوێـت. كـە دەچنـە دووكانـی جل و بەرگ بە دوايـی ئەو شـتانە بگەرێن كـە حەزتان لێيـە، بلێ ئەو چاكێتە چەنـد جوانـە، حـەزم لـەو جـووت پێلاوەيـە. رەنگـی چـاوی ئـەو كەسـەم پـێ جوانـە، خەنـدەی ئـەو كەسـە جوانـە، حـەز لـەو بۆنـە دەكـەم، ئـەو مێزەم پـێ جوانـە، دەنگـی ئـەو ميوزيكـە خۆشـە، حـەز بـە بۆنـی پايـز دەكـەم، ئـەو گەلايانەم خۆش دەوێن كـە دەكـەون، گولەكانـی بەهـارم خۆش دەوێن، ئـەو رەنگانـەم پێـچ جوانـە، ئـەو شـارەم پـێ خۆشـە.

سـەيری ئـەو رووداو، شـوێن، دوروبەرانـە بكـەن كـە خۆشـتان دەوێـن وە هەسـتيشـی پـێ بكـەن. « مـن حـەزم دەكـرد تەلەفۆنێكـی لـەو شـێوەيەم هەبێـت» « حـەزم دەكـرد ئيمێلێكـی لـەو شـێوەيە بنێـرم» « حـەزم دەكـرد گوێـم لـە هەواڵێكـی واباش بێـت» «حـەزم لـەو گۆرانيەيـە» « حـەز دەكـەم خەڵـك ببينـن كـە دلخۆشـن» « حـەز دەكـەم لەگـەڵ كەسـانی تـر پـێ بكـەنم» « حـەز دەكـەم كاتێـك ئۆتۆمۆبيـل لـێ دەخـورم گـوێ لـە ميوزيـك بگـرم» « حـەز دەكـەم هەسـت بـە حەسـانەوە بكـەم كاتێـك لەنـاو ڤيتـار ياخـود پـاس دام» « حەزم لە ڤيسـتيڤالی شـارەكەمە» « حـەزم لـە ئاهەنـگ و بۆنەكانـە» « ژيانـم خـۆش دەوێـت» سـەيری ئـەو شـتانە بكـەن كـە لـە ژيـان خۆشـتان دەوێـن، ئـەو شـتانەی دڵتـان خـۆش دەكات.

ئەگـەر هەسـتتان بـە باشـی نەكـرد وە ويسـتان هەسـتتان بگـۆرن يـان ويسـتتان هەسـتكردن بـە باشـيتان بەرزبكەنـەوە پاشـان بـۆ خولەكێـك ياخـود دوو خولـەك برۆنـە نـاو ليسـتی ئـەو شـتانەی كـە خۆشـتان دەوێن، لـە شـتە سـادەكان دەسـت پـێ بكـەن بـۆ نمونـە بەيانيـان كـە خۆتـان دەگـۆرن، پياسـەدەكەن، ئۆتۆمۆبيـل لێدەخـورن، گەشـتێك دەكـەن. هەرچەنـدە شـتی سـادەن بـەلام كاريگـەری زۆر زۆری هەيـە لـە ژيانتـان كـە وا دەكات ژيانتـان نايـاب بێـت. ئـەو شـتانەی كـە حەزتـان لێيـە وەك ليسـتێك بنووسـن بـا ئـەو شـوێنانەی تێدا بێـت كـە حەزتان لێيـە، ئـەو شـارانەی تێدا بێـت كـە پێتـان خۆشـە، ولاتەكانـی تيـا بێـت، ئـەو كەسـانەی كـە خۆشـتان دەوێن، ئەو كۆمپانيايانـەی كـە خۆشـتان دەوێن، ئـەو خزمەتگوزاريانـەی كـە خۆشـتان دەوێـن، ئـەو وەرزشـانەی كـە خۆشـتان دەوێـن، گوڵـەكان، درەختـەكان، دارسـتانەكانی لاتـان خۆشـە، گيانـەوەرەكان، ئـەو ميوزيكانـەی كـە

« کاتێك
بۆ یەك جاریش بێت بە تەواوی دەکەونە ناو
خۆشەویستی، کێشە نابێت بۆتان کە چەند کەم و کوریتان
هەیە لە جیهان لەبەر ئەوەی دەوڵەمەندی و خۆشی لە جیهانی
خۆشەویستیەوە سەرهەڵدەدات.»

**سورین کیرکغور**

گوێی لێ دەگرن هەموو ئەو شتانە بکەن بە لیستێك با بابەتی جیاوازی تێدا بێت، جۆری ئەو جلوبەرگانەی کە حەزتان لێیە، ماڵەکان کەل و پەلەکان، پەرتوکەکان، گۆڤارەکان، رۆژنامەکان، ئۆتۆمۆبیلەکان، ئامێرەکان، جۆرە جیاوەزەکانی خواردن کە حەزتان لێیە. بیر لەو شتانە بکەنەوە کە حەزتان لێیەو دەتانەوێ بیکەن، پاشان بیکەن بە لیستێك بۆ نمونە وەرزش کردن، چوون بۆ مۆزەخانە، کۆنسێرت، ئاهەنگەکان، بازارکردن و ئەو فیلمانەی کە حەزتان لێیە، ئەو چێشتخانانەی کە پێتان خۆشە.

کارەکەی خۆتان هەموو رۆژێك خۆشتر بوێت چەندە پێتان دەکرێت ئەگەر ئەمرۆ بتوانن هەموو شتەکانتان خۆشتر بوێت وە دووربکەونەوە لەو شتانەی کە خۆشتان ناوێن ئەوە دڵنیابن بەیانیتان زۆر گەشاوەتر دەبێت وە خۆشیەکی زیاتر بەدەست دەهێنن.

« خۆشەویستی
كلیلی كردنەوەی دەروازەی خۆشیە»
**ئۆلیڤەر هیندل**

## خۆشەویستی زەنگی ووریاكردنەومیە:

دەتوانن ووریای هەموو ئەو شتانەی دەوروبەرتان بن كە خۆشتان دەوێن، ئاگاداری هەموو ئەو شتانەی دەوروبەرتان بن كە رووداو و خۆشتان دەوێن، سەیری ئەو شتانە بكەن كە خۆشتان دەوێن، گوێ لەو دەنگانە بگرن كە خۆشتان دەوێن، بۆنی ئەو گولانە بكەن كە خۆشتان دەوێن، تامی ئەو خواردنانە بكەن كە حەزتان لێیە.

ئەگەر لە شەقامێك پیاسە بكەن مێشكتان بە هەندێك شت سەرقال بكەن رەنگە لە كاتی پیاسەكردنەكە زۆر شتی دەوروبەرتان نەبینن، ئا ئەو شتەیە كە وا لەخەلك دەكات هەست بە باشی نەكەن ئەوەندە بیریان لای ئەو شتانەیە كە لە مێشكیان دا هەیە و خەمی بۆ دەخۆن وایان لێ دەكات بیچ ئاگا بن لە هەموو خۆشیەكانی دەورو بەریان بە تەواوی بزربن.

قەت بەسەرتان هاتووە كە لە شەقامێك پیاسەتان كردبێت وە لە ناكاو هاورێیەكتان بانگی كردبن راچلەكیبن لەبەر ئەوەی بیرو هۆشتان لە شوێنێكی تر بووە؟ یاخود بانگی هاورێیەكتان كردبێت بەلام ئەو لەگەل بیستنی دەنگتان راچلەكیبێ هەرچەندە سەیری ئێوەشی دەكرد كەچی نەشیبینیوون؟ ئەمانە هەمووی لەبەر ئەوە مێشكتان لە شوێنێكی تر بووە .

هەالی باش لە ئەنجامی ئەومیە خۆشەویستی زۆرتان بەخشیوە. خۆشەویستی بەتەواوی ووریاتان دەكاتەوە. بە ئاگا دەبن لە هەموو ئەو شتانەی دەوروبەرتان كە خۆشتان دەوێن.

«بیرو هۆشتان
دەبێتە دوژمنێکی سەرسەختان ئەگەر کۆنترۆلی
نەکەن»
**بهاغافاد غیتا**

**چۆن وا لە مێشکمان بکەین تەنیا تیشك بخاتە سەر خۆشەویستی:**

تەنیا رێگا بۆ ئەوەی بە ئاگاو وریا بن پێویست پرسیار لە مێشکتان بکەن، «چۆن بتوانم ئەو شتانە ببینم کە خۆشم دەوێن؟» « چەند شت دەتوانم ببینم کە خۆشم دەوێن؟» «چۆن بتوانم دڵ خۆش بم؟» « چۆن بتوانم گوێم لەو شتانە بێت کە خۆشم دەوێن؟» کاتێك ئەو پرسیارانە لە مێشکتان دەکەن تەنیا بیر لەو پرسیارانە دەکاتەوە تا وەڵامتان بداتەوە هەموو شتەکانی تر کو لە مێشکتان دایە دەوەستێت.

نهێنی هێشتنەوەی ئەو پرسیارانە لە مێشکتان زۆر پرسیارکردنە لێی چەند زیاتر پرسیار بکەن زیاتر بیرتان پێوەی خەریك دەبێت و کۆنترۆلی دەکات. بیرو مێشکتان لەگەل ئێوە کاردەکات لەگەل ئەو شتانەی کە ئێوە دەتانەوێ نەك ئەوەی دژی ئێوە کاردەکات.

هەندێك جار بیرو مێشکتان دەفرێت، وەك ئەو بارهەلگرەی لەسەر چیایەك دێتە خوارەوە بە بێ شوفێر دەبێت کۆنترۆلی بکەن. ئێوە شوفێری بیرو مێشکتانن لەبەر ئەوە گشت کات وزەی پێ ببەخشن و ئاگاداری سەرقالی بن. تەنیا ئەو کەسانە بیرو مێشکیان دەفرێت کە پێیان نەوتووە چی بکات.

«مێشکێکی
ساف واتا هەست و سۆزێکی ساف، هەر لەبەر
ئەمەشە ئەوانەی مێشکێکی ساف و روونیان هەیە بە جۆشتر
خۆشەویستی دەکەن وە ئەو شتانەی کە خۆشیان دەوێت بە روون
تر دەبینن»
**پاسکال**

« ئێوە ناتوانن
مەشق و بە وزەکانتان بکەن بەبێ سوپاسگوزاری و
پێزانینیان لەبەر ئەوەی پێزانین دەتانبەستێتەوە بە وزەکانتان»

**والاس واتل**

## کلیلی سوپاسگوزاری و پێزانین:

من دوزانم هەزاران کەس چیانی خراپیان بە تەواوی گۆڕیوە بۆ باشتر بەهۆیی سوپاسگاریەوە. زور جار دەرئاسا روویداوە لە زۆر شت کە بە مەحالتان زانیووە بگرە لە تەندروستیتان کە هیچ هیوایەك نەبووە بۆ نموونە وەستانی گورچیلە کە دەستی بە کارکردن کردووەتەوە. چاك بوونی نەخۆشیەکانی دڵ، چاك بوونی کوێرایی چاوەکان، دیار نەمانی گرێ شێرپەنجەیەکان، گەشەو درووستبوونەوەی ئێسك دووبارە.

من دەزانم زۆربەی پەیوەندیە شکاو تێکچوەکان بەهۆیی سوپاسگاریەوە زۆر باشتر دەبێت. هاوسەرگیری تێکچوو چاك بووەتەوە، چارچە پارچەبوونی ئەندامانی خێزان و دووبارە یەکگرتنەوەیان، چاك بوونەوەی پەیوەندی دایك و باوك لەگەل منداڵەکانیان. زۆر جار دیومە ئەو کەسانەی لە هەتیو خانەکان گەورە بوونە بوونەتە ملیاردێر بەهۆیی سوپاسگوزاریەوە. هەندێك کەس لەسەر شەقامەکان بوونە هیچیان نەبووە لە ماوەی مانگێك بوونەتە خاوەن کار و خانویان کریوە، هەندێك کەسم بینیوە لە بارێکی دەروونی زۆر خراپ بوونە ئێستا دڵ خۆش و شادن بەهۆیی سوپاس گاریەوە. هەندێك کەس بە هۆیی نەخۆشی دەروونی ناڵاندوویانە بە هۆیی سوپاسگاریەوە توانیو یانە دەربازیان بێت لەو نەخۆشیە.

هەرتاکە ئاین و خوداوەندێك لە گەردوونە داوایی سوپاسگاریان کردووە لەبەر ئەوەی بڕوایان وایە سوپاسگاری باشترین دەربڕینی خۆشەویستیە.

هەر کاتێك سوپاسگار بوون کەواتە ئێوە خۆشەویستیتان بەخشیوە بێ گومان هەر کاتێك خۆشەویستی ببەخشن وەریش دەگرنەوە. هەرکاتێك بە کەسێکت ووت سوپاست دەکەم یان سوپاسگاریت

« رۆژانە
سەدان جار من بیر خۆم دەهێنمەوە کە ناوەوو دەرەوەی
ژیان پەیوەستە بە کاری مرۆڤەکان و هەروەها ژیان و مردن. پێویستە خۆم
لەسەر ئەو پێوەرە رابهێنم کە هەرچیەك وەردەگرم بەهەمان شێوەش بتوانم
بیبەخشم.»

**ئەلبێرت ئەنیشتاین**

نیشان دا خۆشەویستیت بەخشیوە. کاتێك دەبیتە خاوەنی ئۆتۆمۆبیلێك، یان کاتێك خۆر هەڵدێت، یاخود دیاریەك وەردەگریت، خانوێکی نوێ دەکریت ئەگەر سوپاسگاریتان بۆ هەبوونی ئەو شتانە دەربری کەواتە خۆشەویستیتان بەخشیوە، دوایی ئەوە هەست بە خۆشیەکی زۆر دەکەن، زیاتر تەندروست دەبن، داهاتی زیاترتان دەبێت، ژیانێکی نایاب، پەیوەندیەکی زۆر باشتر، هەڵی زۆر زیاترتان بۆ دەرەخسێت.

شتێك تاقی بکەوە، بیر لەو کەسە بکەوە کە تۆ سوپاسگوزاری بیت دەتوانی ئەو کەسە هەڵبژێریت کە زۆرت خۆش دەوێ، تیشك بخەیتە سەر ئەو کەسانە وە بیر لەو شتانە بکەوە کە خۆشت دەوێن، لە مێشك و بیرت بە دەنگێکی بڵند بڵێ کە هۆکاری خۆشەویستیەکەت چیە بۆ نمونە بڵێ لە بیرتە کە ئەو کارەمان بەیەکەوە کرد.. هەست بە سوپاسگاری بکەن بە هەموو دڵتانەوە.

کاتێك توانیتان لە تاقیکردنەوەیەکی وا سادە خۆشەویستی ببەخشن خۆشەویستیتان بۆ دەگەرێتەوە لە پەیوەندیەکانتان تەنانەت لە تەواوی ژیانتان. سەیرکەن چەند ئاسانە خۆشەویستی ببەخشن بە سوپاسگوزاریەوە.

زانایی گەورە ئەلبێرت ئەنیشتاین یەکێکە لە گەورترین زاناکان کە ژیابێت، دۆزینەوەکانی وایی کرد کە ئێمە گەردوون بە جۆرێکی تر ببینین، کاتێك پرسیاری بەرهەمە مەزنەکانی لێ دەکرا دەیووت من تەنها سوپاسگوزاریم هەبووە بۆ دورو بەرم. ئەم زانا گەورەیە رۆژانە هەزاران جار سوپاسگوزار بووە! ئەمەش ئەوە دەگەینێت کە ئەنیشتاین رۆژانە هەزاران جار خۆشەویستی بەخشیووە.

« ئەگەر لە تەواوی ژیانتان تەنیا نزاتان سوپاسکردن بێت_ ئەمە بۆ تەواوی ژیانتان بەستانە»
**مستەر ریچارد**

## سوپاسگوزاری _ لێکدراوێکی مەزنە:

ئەگەر سوپاسە ئەو شتانەتان کرد کە هەتانە، گرینگ نیە ئەگەر بچوکیش بێت، شتی زۆر زیاتر بەدەست دەهێنن. ئەگەر سوپاسگوزار بوون بۆ ئەو پارەیەی کە هەتانە هرچەندە کەمیش بێت ئەوا داهاتی زۆر زیاتر بە دەست دەهێنن. ئەگەر سوپاسگوزار بوون بۆ ئەو پەیوەندیە خێزانیەی کە هەتانە هرچەندە بێ کەم و کوریش نەبوو، پەیوەندیەکەتان باشتر دەبێت. ئەگەر سوپاس گوزار بوون بۆ ئەو کارەیی کە هەتانە هەرچەندە کارەکەخەونی تۆش نەبێت، لە داهاتو دا هەلی باشترت بۆ دەرەخسێت لە کارەکەت. لەبەر ئەوەی سوپاسگوزاری دەبێتە چەند جارەیەکی مەزن لە ژیان!
دوو ووشەی سادە بۆ سوپاسگوزاری بەکاردێت_ سوپاست دەکەم بەلاّم هەست بە شتێکی زۆر مەزن دەکەیت لە دلت دا.
کاتێك دەلێیت سوپاست دەکەم زۆر زیاتر هەستی پێ دەکەیت وە خۆشەویستی زۆر زیاتر دەبەخشیت.

سێ رێگا هەیە بۆ ئەوەی هەست بە وزەیی سوپاسگوزاری بکەیت لە ژیانتان دا وە هەریەکێك لەمانە بە خشینی خۆشەویستیە:

**١- سوپاسگوزار بە بۆ هەموو ئەو شتانەی وەرت گرتووە لە ژیان (رابردوو)**

**٢- سوپاس گووزاربە بۆ هەموو شتێك لە ژیانتان دا کە وەریدەگریت (ئێستا)**

**٣- سوپاسگووزار بە بۆ ئەو شتانەی دەتەوێ لە ژیان، وای دابنێ وەریدەگریت (داهاتوو)**

«سوپاسگوزاری زۆر
بکەن چونکە واتان لێ دەکات بەردەوام هەست بە باشترین
دڵنیایی بکەن»
**محمد، دۆزەرەوەی ئیسلام**

ئەگەر سوپاس گووزار نەبن بۆ ئەو شتانەی بە دەستی دەهێنن یان وەریدەگرن ناتوانن خۆشەویستی ببەخشن وە توانایی ئەوەتان نابێت باری ژیانتان بگۆڕن. کاتێك سوپاسگوزار دەبن بۆ ئەو شتەی وەریدەگرن یان وەرتان گرتووە ئەوە شتەکان بۆتان زۆر زیاتر دەبێت. لە هەمان کاتدا سوپاسکردن دەتانگەینێتە ئەو شتانەی کە دەتانەوێ. سوپاسی ئەو شتانە بکە کە لە ژیان دا دەتانەوێ وای دابنێن کە وەرتانگرتووە بەم جۆرە یاسایی راکێشان پێتان دەلێ دەبێت بە دەستی بهێنن.
پیاوێکی خەمۆك و تەنیا و بێزار لە ژیان کارێکی دەکرد کە حەزی پێ نەدەکرد بریاریدا خۆشەویستی تاقیبکاتەوە وە هەموو رۆژێك سوپاسگوزاری بکات بۆ ئەوەی ژیانی بگۆڕێت. ئەرێنیانە بۆ هەموو شتێك بیری دەکردەوە، کە بە هاورێ کۆنەکان و خێزانەکەی ووت کە بەم شێوەیەی لێ هاتووە هەموویان تووشی سەرسورمان بوون کە چۆن بەو جۆرە ئەرێنی بووە و هەست بە خۆشی دەکات. سەرەتا سوپاسگوزار بوو بۆ ئەو شتانەی کە هەیبوو. بینی ئەو کارەیی کە پێشتر حەزی پێ نەدەکرد ئێستا کارەکەیی خۆش دەوێ. پەیوەندیەکانی زۆر باشتر بوو لەگەل خێزانەکەیی کە پێشتر هەرگیز بەو شێوەیە نەبوو، توانی دووبارە هاوسەرگیری بکاتەوە لە دوایی هاوسەرگیری یەکەم کە دە ساڵ لەمەو پێش بوو!
ئەگەر بە شێوەیەکی کەم سوپاسگوزاری بکەن ئەوا ژیانتان بە شێوەیەکی کەم دەگۆڕێت. ئەگەر زۆر سوپاسگوزاری بکەن ئەوا ژیانتان بەو شێوەیە دەگۆڕێت کە لە خەیاڵتان دا هەیە. سوپاسگوزاری نەك تەنیا شتە باشەکانتان بۆ چەند جارە دەکات بگرە شتە خراپەکانیش لا دەدات. گرینگ نیە لە کەش و بارێکی چەند دژوار دان گرینگ ئەوەیە شتێك بدۆزنەوە سوپاسی بکەن.

« بێ دنگبوون
و سوپاسگوزاری و ئامادەبوونمان بەسە بۆ ئەوەی قەرەبووی
نائومێدیەکان بکەینەوە»
هێنری دارین

## سوپاسگوزاری پردی خۆشەویستیە:

سوپاسگوزاری دایکمی لە خەمۆکیەکی قول کرد بە دڵ خۆش دایکم و باوکم زۆر یەکتریان خۆش دەویست، جوانترین خۆشەویستیان هەبوو ئەوەندەیی کە من بینیبێتم بەڵام کاتێك باوکم مرد دایکم توشی خەمۆکیەکی زۆر بوو لەبەر ئەوەی زۆر بیری باوکمی دەکرد بەڵام لە نێوان ئەو هەموو خەم و پەژاریەشەوە دایکم بریاری دا بەدوایی سوپاسگوزاری بگەرێت جگە لەو شتانەی کە لەگەل خۆشەویستیەکەیی باوکم هەیبوو. یەکەم شت کە دایکم دۆزیەوە ئەوەبوو دەستی بە سوپاسگوزاری کرد بۆ ئەوەی کە دەیتوانی گەشت بکات. دایکم زۆر حەزی لە گەشت بوو پێشتر لەگەل باوکم گەشتی نەدەکەرد لەبەر ئەوەی باوکم حەزی لەگەشت نەدەکرد. بەم جۆرە دایکم توانی گەشت بکات، سوپاسگوزاری وەك پردێك دایکمی لە کەسێکە خەمۆك کرد بە کەسێك کە بتوانێت ژیانێکی نوێ بۆخۆیی بنیات بنێت.

شتێکی مەحالە هەست بە خەم بکەیت یاخود هەستی نەرێنیانەت هەبێت کاتێك سوپاسگوزار بیت. ئەگەر ئێوە کەوتنە ناو بارودۆخێکی قورس و گران شتێك بدۆزنەوە تا سوپاس گوزار بن، کاتێك شتێکتان دۆزیەوە بگەرێن بۆ شتێکی تر. لەبەر ئەوەی کاتێك بتوانن تاکە شتێك بدۆزنەوە بۆ سوپاسگوزاری ئەوا ئەو بارودۆخەتان بۆ دەگۆرێت. سوپاسگوزاری پردی گواستنەوەی هەستە نەرێنیەکانە بۆ هێزی خۆشەویستی!

«سوپاسگوزاری
کوتانە، دژە ژەهرە وە هەروەها میکرۆب کوژە»
**جۆن هینری**

هەر شتێکی باش ڕۆژانە لە ژیانتان ڕوویدا سوپاسی بکەن. گرینگ نیە چەندەش بچووك بێت بلێن زۆر سوپاس کە خاوەنی ئەو شتەم. کاتێك شوێنێکتان دەبێت بۆ ئەوەی ئۆتۆمۆبیلەکەتان لێ بوەستێنن، گوێتان لەو گۆرانیە دەبێت کە حەزتان لێ یە، کە دەگەنە ترافیك گلۆپی سەوز دادەگیرسێت، یاخود شوێنێکی چۆل هەیە لە ناو پاس بەردەوام سوپاسگوزار بن بۆ ئەو شتانە، ئەمانە هەموو ئەو شتە باشانەن کە لە ژیانتان ڕوودەدەن.

سوپاس گوزار بە بۆ هەبوونی هەستەوەرەکانت، چاوەکانت دەبینن، گوێچکەکانت دەبیستن، دەتوانن تامی خواردنەکان بکەن، لووتتان هەست بە بۆنکردن دەکات، سوپاس گوزاربن بۆ ئەوەی دەتوانن بە قاچەکانتان بڕۆن، بۆ دەستتان کە دەتوانن بۆ زۆر کار بەکاری بهێنن، دەنگتان کە دەتوانن گفتوگۆیی پێ بکەن، سوپاسگوزار بن بۆ ئەوەی کۆ ئەندامی بەرگریتان تەندروستە کە وا دەکات لە نەخۆشیەکان چاك ببنەوە، وە هەموو ئەندامەکانی لەشتان کە وای کردووە بەردەوام بن لە ژیان، سوپاسگوزاری ئەوە بن کە مێشکتان بەردەوام وەك کۆمپیوتەر کار دەکات، تەواوی لەشتان وەك تاقیگە کار دەکات لە جیهان.

سوپاس گوزار بن بۆ هەبوونی ماڵ، خێزان، هاوڕێ، کار، یان گیانەوەرێکی خۆشەویست. سوپاسگوزاربن بۆ هەبوونی ڕۆژ، ئاو بۆ خواردنەوە، خواردن تا بیخۆن، هەوا کە هەناسەی پێ دەدەن، بە بێ هیچ کام لەم شتانە ناتوانن بژین. سوپاسگوزار بن بۆ هەبوونی درەختەکان، گیانەوەرەکان، زەریاکان، باڵندەکان، گوڵەکان، ئاسمانی شین، باران، ئەستێرەکان، مانگ وە هەموو شتە جوانەکان. سوپاس گوزاربن بۆ ئەوەی کە ڕۆژانە هۆکاری گوستنەوەتان هەیە. سوپاسگوزار بن بۆ

« ئێمە زۆر بەزەحمەت لە ژیان باوەر بەو راستیە دەهێنین کە ئەو شتانەی وەریدەگرین زۆر زیاترە لەو شتانەی کە دەیبەخشین. ئەگەر بتوانین تەنیا سوپاسگوزار بین ژیانمان زۆر دەوڵەمەندتر دەبێت»

**دیتریش بۆنهۆفەر**

هەبوونی ئەو کۆمپانیایانەی کە خزمەت گوزاریتان بۆ دابین دەکات تا ژیانتان ئاسان تر بێت. زۆر جار رۆژانە گەرماتان دەبێت ئارەق دەکەن ئاوێکە پاك هەیە تا خۆتانی پێ بشۆن. سەیری توانایی مرۆڤەکان بکەن کە رۆژ بە رۆژ زیاد دەکات، بە دروستکردنی سکەیی قیتار، جادەو بانەکان، تۆرە کۆمەلایەتیەکان کە هەموو جیهانی بە یەك بەستوەتەوە.

تا وزەی سوپاسگوزاری ببینین پێویستە تاقی بکەینەوە چەندە زیاتر هەست بە سوپاسگوزاری بکەین، خۆشەویستی زیاتر دەبەخشین، وە خۆشەویستی زیاتر وەردەگرین.

ئایا ئێوە سوپاسگوزار دەبن کە شەوێك بە باشی دەخەون یان بە درێژایی شەو بیر لە خەوەکە دەکەنەوە؟ ئایا سوپاسگوزار دەبن کاتێك کەسێکتان خۆش دەوێت و خۆشەویستیەکەتان بە باشی دەروات؟ یان تەنیا باسی ئەو گرفتانە دەکەن کە لە پەیوەندیەکەتان هەتان بووە؟ هەموو رۆژ سوپاسگوزاری ئەوە دەبن کە دەژین؟ دەبێت لە هەموو چرکەیەك لە ژیانتان سوپاسگوزار بن.

من وا بیرم دەکردەوە کە کەسێکی سوپاس گوزاربم بەلاّم تا تاقیم نەکردەوە نەمزانی سوپاسگوزاری چیە. کاتێك ئۆتۆمۆبیل لێدەخورم یاخود پیاسە دەکەم هەندێك لە کاتم بۆ سوپاسگوزاری تەرخان دەکەم تەنانەت هەندێك جار کە لە چێشتخانە بەرەو ژووری نوستنەکەم دەچم سوپاسگوزار دەبم. بە هەموو دڵمەوە دەلێم سوپاسگوزارم بۆ ئەو ژیانەی کە هەمە. سوپاسگوزارم بۆ هەبوونی خۆشیەکان، سوپاسگوزارم بۆ تەندروستیم، سۆپاسگوزارم بۆ خۆشیەکانی ژیانم، سوپاسگوزارم بۆ

هەر شتێکی باش کە لە ژیانم هەیە.
سوپاسگوزار بن! سوپاسگوزاری هیچ شتێکی تێناچێت بەڵام سامانێکی زۆر بەنرخ و پر بەهایە لە جیهان. سوپاسگوزاری دەوڵەمەندتان دەکات بۆ هەموو دەوڵەمەندیەکانی ژیان، لەبەر ئەوەی چەند زیاتر سوپاس گوزار بن شتەکانتان بۆ زیاتر دەبێت.

« بۆ تێگەیشتن و
فێربوونی یاسایی خۆشەویستی بە باشترین شێوە سەیری منداڵێکی
بچووک بکەن»

**غاندی**

## کلیلی یاریکردن

بۆ هەر بابەتێك لە ژیانتان تەنیا یەك ڕێگا هەیە تا هەست بە باشی بکەن لەگەل بابەتەکە ئەویش دروستکردنی یارێکە بۆ خەیالەکانتان.
یاری خۆشیە کاتیچك یاری دەکەن هەست بە باشی دەکەن.
لە هەندێك خاڵدا ئێمە دەوەستین لە یاریکردن. هەر ئەو یاریکردنەش بوو کە لە منداڵی ئەنجامدمان دەدا وای کرد ببین بە هەرزەکار و کرینی بە کەسێکی پێگەیشتوو و بەهێز لە ژیان. کاتێك یاری دەکەن هەست بە خۆشی دەکەن بە ڕاستی ژیانتان باش دەبێت.

### چۆن یاری دەکەن:

لانس ئارمسترۆنگ خەیالی وا بوو کە ببێت بە پایسکلسوارێکی بەناو بانگ لە جیهان وە دەیویست لە یاری پایسکلسواری نەتەوەیی فەرەنسا سەربکەوێت، مەشقەکانی بە جوانی دەکرد بەڵام لە ناکاو توشی نەخۆشیەك بوو کە لە ٤٠٪ هەلی ئەوەی هەبوو بژیت بەڵام هەر بەردەوامیش بوو لە خەونەکەیی. لە کاتی مەشقکردن بەردەوام ستافی پزیشکی لەگەل بوو ڕێنمایان پێ دەدا هەموو ڕۆژ خەونی ئەوەی هەبوو کە سەرکەتن بە دەست بهێنێت بەرە بەرە بەرەو باشتر بوون چوو توانی لە پێشبرکێکە سەرکەتن بە دەست بهێنێت وە توانی بەسەر نەخۆشیەکەشی زاڵ بێت، یەك ساڵ دوایی سەرکەوتنەکەیی توانی بەتەواوی تەندروستی بۆ بگەرێتەوە، وە حەت ساڵ لە دوایی یەك پلەی یەکەمی لە یاری پایسکلسواری نەتەوەیی فەرەنسا بە دەست هێنا توانی ببێت بە یەکەمین پایسکلسواری مێژووی کە ئەم دەسکەوتە بە دەست بهێنێت. ئا ئەمە لانس ئارمسترۆنگ بوو توانی لە بارێکی زۆر سەخت خەونەکەیی بکات بە ڕاستی.
ئارنۆڵد شوارزنگەر دەیویست ببێت بە یەکێك لە پاڵەوانی لەشجوانی لە جیهان وە هەروەها دەیویست ببێت بە ئەکتەرێکی بە ناو بانگ . لە گوندێکی بچووکی ئەوروپا دەژیا لە خێزانێکی کەم دەرامەت بەڵام ئەو هەر هەلی بۆ خەونەکانی دەدا. خەونی ئەوەبوو کە نازناوی یاریزانی

« لە بیرکاریدا
A،B وەردەگیرێت، بەڵام لە خەیاڵکردن هەر شوێنێکت
بتەوێ وەردەگیرێت»
**ئەنیشتاین**

لەشەجوانی لە ئەوروپا بە دەست بهێنێت پاشان توانی بۆ ماوەی حەوت ساڵ ئەو ناسناوە بە دەست بهێنێت وە دوایی ئەوە بوو بە ئەکتەرێکی بەناو بانگ سەرەتا کەس باوەری پێ نەدەکرد کە ببێت بە ئەکتەر بەڵام چونکە خەونی هەبوو بوو بە ئەکتەرێکی بە ناو بانگ وە توانی سەربکەوێت، توانی تامی ئەو خۆشیە بکات کاتێك حەوت جار لە ئۆلۆمپیا سەرکەوتن بە دەست بهێنێت پاشان بوو بە یەکێك لە گەورەترین ناو لە هۆلیود.

ئەگەر خەیالی ئەوەت هەبێت ببیت بە داهێنەر . بۆ نمونە وەك و نیکۆلا تێسلا هەر لە منداڵیەوە ئایدیایی ئەوەی هەبوو ببێت بە داهێنەر، لەبەر ئەوەی نەخۆشی ڕەنگ کوێری و ورێنە کردنی هەبوو نەیتوانی زانکۆ تەواو بکات توشی کێشەیی دەمارەکانی بوو ناچار بوو کارەکەشی جێهێشت. بۆ ئەوەی لەو نەخۆشیە رزگاری بێت بریاری دا خۆیی کۆنترۆلی مێشکی بکات بە وێناکردنی شتەکان لە مێشکیدا بەو کۆشش و هەوڵدانەی توانی ببێت بە یەکێك لە گەورەترین داهێنەر . توانی تەزووی کارەبایی گۆراو، رادیۆ، ئامێری دەنگ گەورەکەر (ئەمپلیفایەر)، ئامێری بێ تەل، تیشکی لەیزەر، ریمۆت کۆنترۆل، هەموو ئەمانە بدۆزێتەوە بە هۆیی وزەی خەیاڵکردنەوە.

هەر شتێکتان ویست لە ژیان خەیاڵەکانتان بەکار بهێنن، یاری بکەن و دروستی بکەن. ئەگەر دەتەوێت کێشت دابەزێنیت بۆ ئەوەی لەشێکی جوانترت هەبێت، یاریەك لە مێشکت دروست بکە بۆ ئەو لەشەی کە دەتەوێت وێنایی بکە دەیان وێنەی لەشی جوان لای خۆت دابنێ، وایدابنێ دەبیتە خاوەنی لەشێکی بەم جۆرە. پێویست شێوەیەك بۆ لەشی خۆت

« دەشێت
ببنە خاوەنی هەموو شتێك ئەگەر بڕوای تەواوتان
پێی هەبێت.»
**مەسیح**

دابنێیت نەك وەك لەشی کەسێکی تر.
ئەگەر کێشت زۆر بێت یاخود لاواز بیت ببیت بە خاوەنی لەشێکی نمونەیی چۆن هەست دەکەیت؟ هەستێکی جیاوازترت دەبێت. هەموو شتێك لە پێش چاوت دەگۆڕێت، بە شێوەیەکی جیاواز پیاسە دەکەیت، بە شێوەیەکی جیاواز دەدوێیت، وە شتی جیاواز دەکەیت، هەر شتێك دەتەوێت خەیالی بۆ بکە وە بزانە هەستت چۆن دەبێت وە بەو شێوەیە رەفتار بکە کە لە خەیاڵت دا هەبووە. هەرچەندە خەیال و هەستەکانت بەیەکەوە ببەستیتەوە ئەوا یاسایی راکێشان بەکاردەهێنیت بەم جۆرەش وەردەگریت.
لانس ئارمسترۆنگ، ئارنۆلد، نیکۆلا تیسلا، هەموو ئەمانە خەونەکانیان کرد بە یاریەك وە هەستیان بە خەونەکانیان کرد لە ناخی دڵیانەوە. خەیاڵەکانیان بوو بە راستی، توانیان هەست بە خەونەکانیان بکەن، گرینگ نیە کە خەونەکانتان چەندە لێتان دوور بێت لەهەموو شتێك زیاتر لە ژیانتان نزیکە . هەموو ئەو وزەیەی کە خەونەکانتان دەهێنێتە دی لە ناخی خۆتان دایە.
لە داهاتوود زۆر شتان بۆ دەدۆزرێتەوە بە هۆیی وزەیی خەیاڵەکانتان

## خاڵەکانی وزە:

### - کلیلی خۆشەویستی

* بۆ ئەوەی خۆشەویستی بکەیتە هێزێکی سەرەکی لە ژیانت، پێویستە بە جۆرێك خۆشەویستی بکەیت پێشتر هەرگیز نەتکردبێت. دەبێت بکەونە ناو خۆشەویستی ژیانەوە

* تەنیا سەیری خۆشەویستی بکەن، تەنیا گوێ لە خۆشەویستی بگرن، تەنیا باسی خۆشەویستی بکەن، وە هەست بە خۆشەویستی بکەن بە هەموو دڵتانەوە.

* خۆشەویستی نە سنووری هەیە نە لوتکەیی هەیە بەڵکە هەمووی لە ناخی خۆتان دایە! خۆتان خۆشەویستی دروست دەکەن.

* رۆژانە ئەو شتانە بە یاسایی راکێشان بلێن کە خۆشتان دەوێت و هەستی پێ دەکەن.

* بۆ گۆرینی رێگایی هەست کردنتان یاخود بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی هەستە باشەکانتان، لیستێك لە بیرتان دروست بکەن بۆ ئەو شتانەی کە خۆشتان دەوێت.

* چەند بۆتان کرا رۆژانە کارەکانی خۆتان خۆشتر بوێت.

### - کلیلی سوپاسگوزاری

* هەرکاتێك سوپاسگوزار بوون خۆشەویستیتان بەخشیوە

* سوپاسگوزار بن بۆ هەموو ئەو شتانەی وەرتانگرتووە (رابردوو)

* سوپاسگوزار بن بۆ هەموو ئەو شتانەی وەریدەگرن ( ئێستا)

* سوپاسگوزاربن بۆ هەموو ئەو شتانەی کە دەتانەوێ بە دەستی بهێنن ( داهاتوو)

* سوپاسگوزاری شتەکانتان بۆ چەند جارە دەکات لە ژیان.

* سوپاسگوزاری پردێکە کە هەستە ناخۆشەکانتان بۆ تێدەپەرێنێت بە هۆیی هێزی خۆشەویستی.

* بۆ ئەوەی لە ژیان هێزی سوپاسگوزاری ببینن، پێویستە تاقی بکەنەوە. هەر شتێکی باش کە لە ژیانتان روودەدات پێویستە سوپاسی بکەن گرینگ نیە کە چەندەش بچوك بێت

* چەنـد زیاتـر هەسـتی سوپاسـگوزاریتان هەبێت، خۆشەویسـتی زیاتـر دەبەخشـن، بـە هەمـان شـێوەش وەردەگرنـەوە.

-کلیلی یاریکردن

* هـەر کاتێـك یاریتـان کـرد بەراسـتی هەسـت بـە باشـی دەکـەن_ وە بەراسـتیش بارودۆخـی باشـیش روو لـە ژیانتـان دەکات.

* ژیان بۆ ئەوەیە خۆشـی لـێ ببینن.

* یاسـایی راکێشـان نازانێت ئێوە خەیاڵ دەکـەن یان یاری دەکـەن لەبەر ئـەوە کاتێـك خەونێکـتان دەبێت یاری لەگـەل بکـەن دەبێت بە راسـتی.

* ئەگـەر ئـەو شتەی ویسـتتان دوا کـەوت ئـەوا تەنیـا لەبـەر ئـەوە بـووە کات ویسـتویەتی ئـەو هەسـتەتان پیـچ ببەخشـێت کـە حەزتـان لێیە.

* هـەر کـاتێك بـۆ هـەر شـتێك کـە حەزتـان لـێ بـوو وە هەسـتێکـی نایابتـان هەبـوو ئـەوا وزەتـان بـەکار بهێنـن تـا خـەون و خەیاڵەکانتـان بێتـە دی.

« نەبوونی
واتا هەبوونی هەستێکی هەژارانە»
**رالف والدو ئیمرسۆن**

« کاتێك
لەو راستیە گەیشتن کە هیچ شتێك لە ژیان تەواو
نابێت سنووری نیە ئەوا دەبنە خاوەنی هەموو شتەکان و جیهان دێتە ژێر
دەستان.»
دۆزمەرەوەی ئاینی تاویە

# وزە و دراو

چۆن هەست بە پارە دەکەن؟ خەلچك دەلێن پارەمان خۆش دەوێت بەلام ئەگەر پارەیەکی تەواویان نەبێت هەست بە باشی ناکەن. ئەگەر پارەی تەواوتان هەبێت بۆ پێویستیەکانتان ئەوا هەستێکی باشتان بۆ پارە دەبێتز بەلام پێویستە ئێوە بتوانن هەست بە پارە بکەن. لەبەر ئەوەی ئەگەر برێکی تەواوتان نەبێت بۆ پێداویستیەکان هەستێکی باشتان نابێت بۆ پارە.

ئەگەر سەیری جیهان بکەن، دەبینن کە خەڵك بە شێوەیەکی گشتی هەستێکی باشیان نیە بۆ پارەچونکە بە شێوەیەکی گشتی ئەو پارەیەی کە لە جیهان هەیە هی دەوڵەمەندەکانە.جیاوازی لە نێوان خەڵکی سەرمایەدارو خەڵکانی ئاسایی تر تەنیا ئەومیە سەرمایەدارەکان هەستی باشیان هەیە بۆ پارە . لەبەرچی زۆربەی خەڵك هەستی باشیان نیە بۆ پارە؟ لەبەر ئەوە نیە کە هەرگیز پارەیان نەبووە، لەبەر ئەومیە زۆربەی ئەو کەسانەی پارەیان هەیە لە هیچەوە دەستیان پێ کردووە. هۆکاری ئەوەی لەبەرچی خەڵك هەستێکی خراپیان هەیە بۆ پارە چونکە باوەرێکی نەرێنیان هەیە بۆ پارە. ئەو باوەرە نەرێنیەش لە منداڵیەوە لەو کاتەی کە زۆر فامیان نەکردووە درووست بووە. بروایان وابووە کە «ناتوانن شت بکرن « پارە شەیتانە» « دەوڵەمەندەکان ناپاکن» گ ئەگەر پارەی زۆرت هەبیچت کارت قورس دەبێت». کاتێك منداڵچی هەموو ئەو شتانە دەچیچتە مێشکت کە لە لایەن دایك و باوك و مامۆستاکان و کۆمەڵگا پێت دەلێن، بە بێ ئەوەی راستیەکان بزانن گەورە دەبن و

**«یاسایەکی**
**بنچینەی و هەمیشەیی هەیە لە فەلسەفەو گشت**
**ئاینەکان و زانستەکان دا کە هەموو شتە بۆماوەیەکان بە پێی**
**یاسایی خۆشەویستی بۆتان دەمێنێتەوەو دوورناکەوێتەوە»**
**چارلس هانل**

هەستێکی خراپتان بۆ پارە دەبێت. هەڵەیە ئەگەر پارەتان بوێت، دەڵێن کە دەتانەوێ قازانج بکەن لە ژیان هەندێك جار کارێك دەکەن لە ژیان کە حەزتان لێ ی نیە.

بڕواتان وایە تەنیا بە کارە گرینگەکان لە ژیان قازانج دەکەن کە ئەمەش شتێکی سنووردارە. هیچ یەکێك لەمانە راستی نین. ئەو کەسانەی کە بروایان بە پارە هەیە ئەو بڕوایە دەبێتە هاندەرێك بۆیان تا بەردەوام بن، هەستێکی ڕاستیان لا دروست دەکات. بڕوابوون وایە شتەکان لە ژیانتان دەکات بە ڕاستی.ئەگەر لە ژیان هیچ پارەیەکتان نەما دڵنیابن زیاتر هەستێکی خراپتان هەبووە بۆ پارە لەوەی هەستێکی باش.

## خۆشەویستی وزەیەکی جوولە پێکراو نووسێنەرە:

من لە خێزانێکی سادەبووم تەنانەت لە یادمە دایکم و باوکم زۆر حەزیان نەدەکرد پارەیان هەبێت. من لە خێزانێکی وادا گەورە بووم، هەمان ئەو باوەرە نەرێنیەم هەبوو بەرامبەر پارە. بۆئەوەی باری ژیانم بگۆرم زانیم کە دەبێت سەرەتا بە تەواوی خۆم بگۆرم، بەم جۆرە پارە نەك تەنیا هاتە ناو ژیانم بەڵکو پێشمەوە نووسا!

سەیری ئەو کەسانەم کرد کە پارەیان هەیە ئەوان نەك تەنیا پارە بۆ ژیانی خۆیان ڕادەکێشن بەڵکو وادەکەن پارە پێوەیان بنووسێ. ئەگەر هەموو پارەکانتان بەسەر خەڵك دابەش بکەن دڵنیابن لە کاتێکی کەم هەموو پارەکە دێتە ناودەستان.

« بهێڵن
ژیانتان باش بێت، کاتەکانتان بە باشی بڕوات، ئێوە خۆتان
کاتەکان دروست دەکەن»
ئۆگستینوس

لەبەر ئەوەی یاسایی ڕاکێشان بە دوایی خۆشەویستی دەکەوێت. بە جۆرێك پارە خۆیی دێتە ناو ژیانتان وە دەبن بە کەسێکی دەوڵەمەند لە جیهان.

دەتوانن سەیری ئەو کەسانە بکە کە یانەسیبیان بۆ دەرچووە، بەهەموو دڵیانەوە هەستیا بەو شتانە کردووە کە یانەسیبەکەیان بردۆتەوە هەموو کات قسەیان لەسەر ئەوە کردووە کەی یانەسیبەکە دەبەنەوە، تانەنەت پلانیان بۆ ئەوە داناوە کە یانەسیبەکەیان بردەوە! لەم دوایەدا لە ئامارێکدا کە بۆ ئەو کەسانە کراوە کە یانەسیبیان بردۆتەوە کە ئاخۆ دوایی یانەسیبەکە پارەکانین زیادی کردووەو پێوەیان نووساوە یاخود نا. زۆربەیان دوایی چەند ساڵێکی کەم هیچ پارەیەکیان نەماوە توشی خەمۆکی دڵەراوکێی زیاتر بوونە بەر لە یانەسیبەکە.

ئەم جۆرە کەسانە زیاتر یاسایی ڕاکێشانیان بەکار هێناوە بۆ ئەوەی یانەسیبەکە ببەنەوە، کاتێکیش پارەکەیان وەرگرتووە، هەستکردنیان بۆ پارە نەگۆڕاوە وە هەمووشیان لە دەست چوو پارە بە ئەوانەوە نە نووساوە!

کاتێك هەستێکی باشتان بۆ پارە نەبوو لە دەستتان دەچێت وە هەرگیز پێتانەوە نانوسێت. تەنانەت ئەگەر پارەی زیاتریشتان پاشەکەوت کرد دوایی ماوەیەك هەموویتان لە دەست دەچێت.، شتێك ڕوودەدات پسوولەی زۆرتان بۆ دێت یان شتێك دەشکێت بەم جۆرەش دەبێت هەموو پارەکەتان ڕابکێشن لە دەستتان دەچێت.

باشە ئەو شتە چیە کەوادەکات پارە پێتانەوە بنوسێت؟ خۆشەویستییە! خۆشەویستی هێزی ڕاکێشانە کە پارەتان بۆ هەڵدەگرێت، وە

« ئێوە خەڵات
دەکرێن نەك بە پێی جۆری کارەکانتان یان کاتەکانتان
بەڵکو بە پێی جۆری خۆشەویستیتان.»
**قەشە گاپاسین**

خۆشەویستی وزەیەکی هەیە وا دەکات پارە پێتانەوە بنووسێت. ئەگەر خۆشەویستی ببەخشن وە هەست بە باشی بکەن دەربارەی پارە پارە دێتە ناو ژیانتان. ئەگەر پارەتان لە دەست بچێت وە خەمباری ئەوە بن کە چەکی پارەکانتان زیادی نەکردووە ئەوا پارە بۆخۆتان ڕاناکێشن بەڵکو لە دەستی دەدەن.
گرینگ نیە لە چ بارێکی دارایدان وە گرینگ نیە کە کارەکەتان یاخود وڵاتەکەتان و جیهان لە چ بارێکی ئابووریدایە هیچیان کەشێکی بێ هیوایی نین. هەندێك خەڵك لە بارێکی دەروونی خراپ دان بەڵام رزگاریان دەبێت لەبەر ئەوەی دەزانن یاسایی راکێشان یاسایی خۆشەویستیە، ئەوان بەهۆیی ئەو یاسایە دەژین بە خەیاڵکردن و هەست کردن بۆیان بەرەنگاری بارودۆخی دەوروبەریان دەبنەوە.
هێزی خۆشەویستی هەموو بەربەستەکانی ژیان دەشکێنێت، گرفتەکانی جیهان نابێتە بەربەستێك لەبەردەمی هێزی خۆشەویستی.

## چۆن ڕێگایی هەستکردنتان بۆ پارە دەگۆڕن:

کاتێك رێگایی هەست کردنتان بۆ پارە دەگۆڕن بڕی پارەی ژیانتان دەگۆڕێت. هەستی باشتر بۆ پارە، وا دەکات پارەی زیاتر بەرەو لات بێت. ئەگەر پارەی زۆرتان نەبوو وە پسولەیەکی گەورەتان لە لایەن شارەوانیەوە بۆ بێت واتان لێدەکات هەست بە باشی نەکەن. هەرکاتێك کاردانەوەیەکی نەرێنیتان دەبێت بەرامبەر ئەو پسولەیەی بۆتان هاتووە هەستێکی خراپ دەبەخشن، دڵنیابن پسولەیی گەورەترتان بۆ دێت. هەر کاتێك ببەخشن وەریشدەگرنەوە. گرینگترین شت ئەوەیە هەرکاتێك

« زاڵ بوون
بەسەر هەستەکان پەیوەستە بەراستی دەرخستنی
هەستەکانتان کە وەك خۆتان بێت پێش ئێستا کە حەزتان دەکرد
ببنە خاوەنی سامانێك دەبێت ئەو حەزەتان ببێتە شتێکی
بەرجەستەکراو.»
**نیفیلا غودارد**

پارەیی پسولەکانتان دا ڕێگایەك بدۆزنەوە کە وابکات هەست بە باشی بکەن. هەرگیز پارەیی پسولەکانتان مەدەن کاتێك هەستی خراپتان هەیە. لەبەر ئەوەی تەنیا پسولەی گەورەترتان بۆ دێت.

بۆ ئەوەی هەستەکانتان بگۆڕن پێویستە خەیاڵەکانتان بەکاربهێنن، بەم جۆرە هاتنی ئەم پسولانەتان بۆ دەگۆڕێت بە شتێك کە هەست بە باشی بکەن. وای دابنێن ئەو پارەیەی دەدەن بۆ ئەم پسولانە خۆتان دەتانەوێت بڕێك پارە بدەن بە کۆمپانیایەك کە خزمەت گوزاریتان پێشکەش دەکات تا دڵتان ئاسودە بێت.

یاخود سوپاسگوزاری بەکاربهێنن بۆ ئەوەی کە ئەم پسولەیەتان بۆ هاتووە وایدابنێن دڵنیایی زیاترتان دەداتێ بەجۆرێك بیر بکەنەوە کە ئێوە زۆر سودمەندن لەو خزمەتگوزاریانەی کە هەتانە- بۆ نمونە بۆ کارەبا، سوپاسگوزار بن بۆ ئەوەی توانایی دانی پارەکەتان هەبوو. یاسایی ڕاکێشان هیچ پرسیارێکتان لێ ناکات ئێوە چ هەستێك ببەخشن هەمان هەستتان بۆ دەگەڕێنێتەوە.

کاتێك موچەکانتان وەردەگرن ئەگەر سوپاس گوزار بن زۆر زیاتر دەبێت بۆ تان! زۆر بەی خەڵك هەست بە باشی ناکەن کاتێك مووچە وەردەگرن لەبەر ئەوەی دوودڵی ئەوە کە بەشیان ناکات. کاتێك هەندێك پارە دێتە ناو دەستان گرینگ نیە چەندەش کەم بێت سوپاس گوزار بن! ئەوەتان بیربێتەوە هەرکاتێك سوپاسگوزار بوون بۆتان زیاد دەبێت، سوپاسگوزاری چەند جارەیەکی گەورەیە!

**هەر دەرفەتێك هەبوو بەكاریبهێنن بۆ یاری كردن:**

هـەر هەلێكـتـان بـۆ رەخسـا تـا پـارە وەربگـرن هەوڵبـدەن پارەكەتـان زیـاد بـكات بەهۆیـی هەسـتە باشـەكانتان. كـاتێك شـتێك دەبەخشـن هەسـت بـە خۆشـی بـكەن! كـاتێك پارەیەك دێتە ناو دەستان هەست بە خۆشـی بـكەن! كـاتێـك دەتوانـن یارمەتـی كۆمپانیایـەك یـان كـارمەندانـی كۆمپانیایـەك بـدەن هەسـت بـە خۆشـی بـكەن.ئەمانـە وادەكـات هەسـتێكی باشـتان بـۆ پـارە هەبێـت لـەوەی كـە هەسـتێكی خراپتـان هەبێـت .

خەیاڵـی ئـەوە بـكـەن كـە ئێسـتا ئێـوە سـەرمایەدارن، وای دابنـێ پارەیەكـی زۆرتـان بەدەسـت هێنـاوە چـۆن جیاوازیـەك لـە ژیانتـان ڕوودەدات؟ بیـر لـەوە بكەنـەوە كـە چـی پـێ ئەنجـام دەدەن، چـۆن هەسـت دەكـەن؟ هەسـتێكی جیاوازتـان دەبێـت لەبـەر ئـەوەی هەسـتێكـی جیاوازتـان هەبـووە. كـاردانەوەتـان بەرامبـەر هەمـوو شـتێك جیـاواز دەبێـت. كـاردانەوەتـان بەرامبـەر پسـولەكان جیـاواز دەبێـت. كـاردانەوەتـان بەرامبـەر خەڵـك و دەوروبەرتـان جیـاواز دەبێـت. كـاردانەوەتـان بەرامبـەر تـەواوی ژیـان جیـاواز دەبێـت! لـە كۆتـایـدا دەحەسـێنەوە. بیـرو هۆشـتان دەحەسـێتەوە. هەسـت بـە خۆشـی دەكـەن وە بـە ئاسـانی بـەرەو هەمـوو شـتێك دەچـن هەمـوو رۆژێـك هەسـت بـە خۆشـی دەكـەن بـە بـێ ئـەوەی بیـر لـە بەیانـی بكەنـەوە. ئەمـە ئـەو هەسـتەیە كـە وادەكـات زاڵ بـن. ئـەوە هەسـتی خۆشەویسـتیە بـۆ پـارە. ئـەو هەسـتەیە وەك موگناتیـس پێتانـەوە دەنوسـێت!

«گرینگ
نیە چەند دەبەخشی گرینگ ئەومیە چەند هەست
بەخۆشەویستی دەکەیت کە دەیبەخشی»
**تریسا**

**بلێن بەڵێ بۆ پارە:**

لەیادت بێت هەر کاتێك گوێ لە کەسێکی تر دەگریت کە سامانێکی زۆری بەدەست هێناوە یاخود سەرکەوتنێکی بەدەست هێناوە و تۆش هەست بە خۆشی دەکەیت، ئەمە مانایی ئەومیە تۆش لەسەر هەمان شەپۆلیت لەگەڵ ئەو کەسە! واتا لەسەر شەپۆلێکی باش دان، کاتێك ئێوەش دەبنە خاوەنی هەمان شت هەست بە ووروژاندن دەکەن. کاتێك هەست بە خۆشی کەسانی بەرامبەرتان دەکەن ئەوا ئێوە بە پارەتان ووتووە بەڵێ و سەرکەتنتان بەدەست هێناوە. ئەگەر کاردانەوەتان بە هەستێکی خراپەوە بێت ووتوتانە نەخێر بۆ پارە و سەرکەتن.

کە گوێتان لە کەسێك دەبێت کە یانەسیبی بردۆتەوە، یان کۆمپانیایەك کە ریکۆردی سەرکەوتنی شکاندووە وە هەستت بە خۆشی کرد بۆ ئەو کەسانە، واتا تۆ لەسەر هەمان شەوپۆلی ئەوان دایت. ئەگەر کادانەوەکەت بە هەستێکی باش بوو ئەوا زۆربەی خەڵك بە تۆ دەڵێن بەڵێ!

چەند ساڵێك لەمەو بەر پارەم کەمبوو، زۆربەی کارتەبانکیەکانم پارەیان تێدا نەمابوو ئەپارتمانێکم هەبوو لە رەهەندم دانابوو، کۆمپانیایەکەم توشی قەرزێکی ملیۆن دۆلاری ببوو، خەریکی دەرهێنانی فلمێکیش بووم بەناوی نهێنی. بروام وابوو کە لە بارودۆخێکی ئابووری خراپ دامە، پێویستم بە پارە بوو تا فیلمەکەم تەواو بکەم. یاسایی راکێشانم دەزانی، وە دەمزانی ئەگەر هەستێکی باشم هەبێت بۆ پارە پارە خۆیی بەرەو لای من دێت. بەڵام ئەمە ئاسان نەبوو لەبەر ئەوەی رۆژانە قەرزەکانم زیادی دەکرد، هیچ بیرۆکەیەکم نەبوو کە چۆن مووچەی ستافەکەم بدەم.

ڕۆژێـك لـە نزیـك دووکانـی فرۆشـتنی ئامێـری درووممـان دەرۆیشـتم تەنیـا چەنـد هـەزار دۆلارێـك لەنـاو کارتـی بانکیـم دا هەبـوو پێویستیشـم بـە پارە هەبوو تـا خواردن بکـرم، پارەی پسـولەکان بدەم. بـەڵام ئـەو پارەیـەی کـە لام بـوو دام بـەو کەسـانەی کـە لـەو شـەقامە قەڵەباڵغـە دیـم کاریـان دەکـرد سـەیری ئـەو خەڵکـەم دەکـرد کـە چـۆن بـەرەو ڕووم دەهاتـن، بڕیـاری ئـەوەم دابـوو کـە ئـەو پارەیـە ببەخشـمە خەڵـك، ڕێگـەم بـە دڵـم دا خۆیـی خەڵکـە هەژارەکـە هەڵبژێرێـت. ئەمـە یەکەمیـن جـارم بـوو لـە ژیانـم هەسـتێکی خۆشـم هەبێـت بـە پارەکانـم. خـودی پـارە وایـی نەکـرد مـن هەسـت بـە خۆشـی بکـەم بەخشـینی پـارە وای کـرد هەسـت بـە خۆشـی بکـەم. لـە ڕۆژینـی هەینـی بـوو ئـەو پارەیـم بـە خەڵـك بەخشـی، بەدرێژایـی پشـووی کۆتایـی هەفتـە حـەزم بـە خۆشـی دەکـرد. سـەیرکەن چەنـد هەسـتێکی باشـمان دەبێـت کاتێـك پـارە دەبەخشـین. لـە ڕۆژی دووشـەمە سـەیرم کـرد کارتـی بانکیەکـەم ٢٥٠٠٠ هـەزار دۆلاری خرابـووە سـەر بـاوەڕم نەکـرد ئـەو ٢٥٠٠٠ هـەزار دۆلارە لـە ئاسـمان بـۆم هاتۆتـە خـوارەوە بۆنـاو ژیانـم هاتبـوو بۆنـاو حیسـابە بانکیەکـەم، چەنـد سـاڵێك پێـش ئێسـتا هەندێـك پشـکی کۆمپانیایەکـم کـڕی بـوو تەنانـەت لـە یادیشـم چووبـوو لەبـەر ئـەوەی هیـچ نرخیـان زیـادی نەدەکـرد لـە ڕۆژی دووشـەمە چەیوەندیەکـی تەلەفۆنیـم بـۆ هـات داوایـی کڕینـی ئـەو پشـکانەی دەکـرد بـە نرخێکـی زۆر بـەرز وە هـەر ڕۆژی دووشـەمە پـارەی پشـکەکانیان خسـتبووە سـەر حیسـابە بانکیەکـەم.

هەرگیـز پـارەم نەبەخشـیووە بـۆ ئـەوەی پـارەم زۆر بێـت بەخشـیومە تـا هەسـتێکی خۆشـم هەبێـت بـۆ پـارە وە ئـەو هەسـتە خراپانـە لابـەم کـە بـە درێژایـی ژیانـم هەمبـووە بـۆ پـارە.

ئەگـەر پـارە ببەخشـین تـا پارەمـان زیـاد بێـت هەرگیـز کاری خۆیـی ناکـات چونکـە ئەگـەر وابکەیـن هـەر کاتێـك دەیبەخشـین وا هەسـت دەکەیـن پارەکانمـان تـەواو دەبێـت. ئەمـەش کارێکـی نەرێنیـە بەڵکـو لـە جیاتـی ئەوە وابکـەن هەسـتی خۆشەویسـتیتان بـۆ پـارە هەبێـت کاتێـك دەیبەخشـن. دڵنیـا بـن هەرکاتێـك پارەیکتـان بەخشـی و هەسـتتان بـە خۆشـی کـرد ئـەوا بۆتـان دەگەڕێتـەوە.

ئەگەر دەتانەوێت زۆرانبازی لەگەل پارە بکەن یاخود دەتانەوێت هەستێکی باشتان بۆ پارە هەبێت، کاتێك بە شەقامێك دا تێدەپەرن پارە بدەن بە خەڵکە هەژارەکەیی سەیری ڕوویان بکەن بزانن چەند هەست بە دڵخۆشی دەکەن، ئەمە کارێکی سادەیە ئەگەر بیکەن بەڵام ئەگەر بەڕاستی هەستی پێ بکەن ئەوا هەستتان بۆ پارە دەگۆردرێت. وە سنووری پارەش لە ژیانتان دەگۆرێت.

« سەرکەوتن
کلیلی خۆشی نیە، خۆشی کلیلی سەرکەوتنە»
**ئلبێرت شفایتگز**

## پیشەو بازرگانی:

« بلیمەتی ڕاستەقینە بەبێ دڵ شتێکی هیچە- تێگەیشتن بە تەنیا نابێت، بەهرەمەندی نابێت بە تەنیا، هەردووکیشیان بە تەنیا بلیمەتی دروست ناکەن. خۆشەویستی! خۆشەویستی! خۆشەویستی! ئەوە ڕوحی بلیمەتیە»
نیکولاس جوزیف فون جاکوین

هێزی راکێشانی خۆشەویستی وا دەکات هەموو پارەکانی جیهان جوولە بکات، هەر کەسێك خۆشەویستی ببەخشێت بە هەستێکی باش پارە وەکو موگناتیسی لێدێت بۆیان. نابێت وا لە خۆتان بکەن پارە قازانج بکەن. خۆتان خاوەنی ئەو سەرمایەن کە پێویستانە، توانیوتانە پارەی زۆر بەدەست بهێنن، پێویستە کار بکەن تا خۆشی ببینن، دەبێت کار بکەن چونکە کارکردنتان خۆش دەوێت! کاتێك کارێکتان بە خۆشیەوە کرد پارە خۆیی دەتاندۆزێتەوە. ئەگەر ئێوە بەدوایی کارێکەوە بوون تا پارە قازانج بکەن وە هیچ حەزیشتان بە کارەکە نەکرد ئەوا هەرگیز نە پارەکە نە کارەکەش وەرناگرن. خەیاڵی ئەوە بکەن کارێکتان بەدەست هێناوە و وە هەموو شتێکیش باشە دەتوانن خۆشەویستیش ببەخشن. ئەوا هەموو ئەو شتانەی دەتانەوێ بە دواتان دەکەوێت، ئەو کارەی خۆشتان دەوێ بە دەستی دەهێنن، شتی راستەقینە دێتە ناو ژیانتان!

پیاوێکی دانەمەزراو پێشکەشی کارێکی کرد دوایی ئەوەی پێشکەشی کارەکەی کرد نامەیەکی بۆ کۆمپانیەکە نووسی کە بری ئەو مووچەی دەیویست نووسی، ناوەرۆکی ئەو بوارەیی شارەزایی لێی هەبوو، کارتی پیشەیشی دەرهێنا بوو بە لۆگۆیی کۆمپانیایەکە. زۆر سوپاسی کۆمپانیایەکەی کرد. دوایی چەند رۆژێك نامەیی پیرۆزبایی لە لایەن کۆمپانیاکەوە بۆ هات داوایان لێ کرد بێت بۆ چاوپێکەوتن، دوو کاتژمێر دوایی چاوپێکەوتنەکە کۆمپانیاکە پەیوەندی پێکرد

کە لە کارەکەیی وەرگیرا. توانی کارەکە بە دەست بهێنێت بە هەمان ئەو موچەیەش کە لە سەرەتا لە نامەکە نووسی بوویی.

تەنانەت گەر نەتان زانی کە چیتان لە ژیان دەوێت هەرچیەکتان هەبوو بە خۆشەویستیەوە بیبەخشن بەهۆیی هەستە باشەکانتانەوە. هەستە خۆشەکانتان بەرپرسیارە لە مەبەستەکانتان. ئەو کارەیی کە خەونتانە لەسەر شەپۆلی خۆشەویستی وەریدەگرن.

سەرکەوتن لە بازرگانیش بە هەمان شێوە دەبێت. ئەگەر کارێکی بازرگانیتان هەبوو بەڵام بەو شێوەیە نەبوو کە ئێوە دەتانویست. وە بەهیچ شێوەیەك پێتانەوە نەنووسا، گەورەترین شت کە وادەکات کارەکانتان پێتانەوە نەنوسێت هەستە خراپەکانتانە. تەنانەت ئەگەر کارە بازرگانیەکەشتان باش ڕۆیشت بەڵام هەستی خراپتان هەبوو وا دەکات ئاستی بازرگانیتان دابەزێت. هەموو ئەو بیرورایانەی کە هەیە دەربارەیی ئەوەی کە بازرگانی زۆر بەرەو پێشەوە بچێت پەیوەستە بە شەپۆلی خۆشەویستی لەبەر ئەوە ڕێگایەك بدۆزنەوە کە هەستێکی باشتان هەبێت بۆ بازرگانیەکەتان.

## خۆشەویستی ڕێگایەکی بێ سنووری هەیە تا ئێوە بگەن بە ئامانجەکانتان:

پارە تەنیا ئامێرێکە بۆ ئەوەی ئەو شتانە بدۆزنەوە لە ژیان کە خۆشتان دەوێت. ئەگەر بیرتان لەو شتانە کردەوە کە بە پارە دەتوانن بیکەن ئەوا ئێوە زۆر زیاتر هەست بە خۆشی و خۆشەویستی دەکەن لەوەی تەنیا بیر لە پارە بکەنەوە.

هێزی ڕاکێشانی خۆشەویستی ڕێگایەکی بێ سنوورە بۆتان تا ئەو شتانە وەربگرن کە دەتانەوێ. ئەو هەڵەیە مەکەن کەوا بیر بکەنەوە پارە تەنیا ڕێگایەکە بۆ ئەوەی هەندێك شتی پێ بەدەست بهێنن، ئەمە بیرکردنەوەیەکی سنووردارە وادەکات ژیانتان سنووردار بێت.

خوشکم حەزی لە ئۆتۆمۆبیلێکی نوێ بوو، ڕۆژێکیان دەچوو بۆ سەر کارەکەیی ئەو ڕۆژە لافاو هەستا سەیارەکەی لە ناو ئاودابوو نەیدەتوانی دەربچێت دەگریا چۆن سەیارەکەیی بێنێتە جێگایەکی ووشك.

« ئەگەر
خۆشەویستیتان دەوێت هەوڵبدەن لەو ڕاستیە بگەن کە تەنیا
بە بەخشینی خۆشەویستی، خۆشەویستی بە دەست دەهێنن چەند
زیاتر ببەخشن زیاتر بە دەست دەهێنن»
**هانیل**

هەرچەندە لافاوەکە زۆر زۆریش نەبوو بەڵام ترسناك بوو، بەڵام خوشکم توانی دوایی دوو هەفتە ئۆتۆمۆبیلێکی نوێ بکرێت. خۆشترین بەشی ئەو چیرۆکە ئەوەبوو کاتێك خوشکم گەراوە ماڵەوە هیچ پارەیەکی نەبوو دانەیەکی نوێ بکرێت هیچ خەیاڵی ئەوەشی نەبوو ببێتە خاوەنی ئۆتۆمۆبیلێکی نوێ. بەڵام یەکێك لە براکانم ووتی ئۆتۆمۆبیلێکی نوێت بۆ دەکرم خوشکم زۆر دڵی بەم هەواڵە خۆش بوو لە خۆشیانا فرمێسکی دەباراند.یاسایی راکێشان هەموو ڕووداو بارودۆخەکەیی بۆ ئەوە جولاند تا خوشکم ئۆتۆمۆبیلێکی نوێ بکرێت. ئەوەیە هێزی خۆشەویستی. ئێوە نازانن پێویستە چ شتێك وەر بگرن و چ شتێك وەر نەگرن بەڵام هێزی خۆشەویستی دەزانێت. بیر لەوە بکەنەوە کە هەست بە خۆشی ناخی خۆتان بکەن، هێزی ڕاکێشانی خۆشەویستی باشترین رێگاتان بۆ دەدۆزێتەوە تا وەریبگرن. هەندێك کەس عەقڵیەتێکی سنووردرایان هەیە بەڵام زیرەکی و زرینگی خۆشەویستی بێ سنووریان هەیە.

پارە مەکەن بە تاکە ئامانجی خۆتان، با تاکە ئامانجتان ئەوە بێت کە دەتانەوێ، ئەگەر دەتانەوێ ببنە خاوەنی خانوێك خەیاڵی ئەوە بکەن بە خۆشیەوە لە ناوی بژین. ئەگەر جلێکی جوانتان دەوێت، ئامێرێکتان دەوێت، یاخود ئۆتۆمۆبیلێکتان دەوێت، دەتانەوێ بچنە کۆلێژ، بچن بۆ وڵاتێکی تر، فێری میوزیك بن، ببن بە ئەکتەر،یان وەرزشەوان خەیاڵیان بۆ بکەن هەموو ئەمانە بە دەست دەهێنن ئەگەر ئامانجتان بێت بە ژمارەیەك رێگایی بێ سنوور.

## یاسایی خۆشەویستی:

تەنیا یەك یاسایی خۆشەویستی هەیە ئەویش ئەوەیە ناتوانن پارە بەدەست بهێنن بە بێ یاسایی خۆشەویستی. خۆشەویستی پێویستە ببێتە یاسایی هێز لە ژیانتان.. هیچ شتێك لەسەرووی خۆشەویستی دامەنێن. پارە ئامێرێكە تا ئێوە بەكاری بهێنن بۆ ئەو شتانەی كە خۆشتان دەوێت. بەڵام ئەگەر پارە لەسەرووی خۆشەویستی دابنێن ئەوا دەرگایی شتی نەرێنی لە ژیانتان دەكرێتەوە. جا چ بۆ پەیوەندیەكانتان بێت، تەندروستیتان، خۆشیتان وە باری دارایتان بێت.

«درێژە پێدانی هەر پەیوەندیەك، گرینگ نیە
پەیوەندیەکە چەندەش سادە بێت با لەسەر بنەمایی گرینگی پێدان
و سۆز و تێگەیشتن و خۆشەویستیەوە بێت، بیخەنە یەك ریزەوە بەم
جۆرە ژیانتان وەك خەڵاتێکی لێدێت جارێکی تر وەك
سەرەتا نابێت»
**ئۆگ ماندینۆ**

خاڵەکانی وزە:

* ئەوە هێزی ڕاکێشانی خۆشەویستیە جوولە بە تەواوی پارەیی جیهان دەکات. هەرکەسێك خۆشەویستی ببەخشێت بە هەستی باشی ئەوا پارە بۆیی وەك موگناتیسی لێ دێت.

* خۆشەویستی هێزێکی ڕاکێشەرە کە توانایی هەڵگرتنی پارەیی هەیە.

* کاتێك پارەیی پسولەکانتان دەدەن ڕێگایەك بدۆزنەوە جا هەر ڕێگایەك بێت کە هەست بە باشی بکەن یان سوپاس گوزار بن بۆ ئەو کۆمپانیایەی کە ئەو پسولەیەی بۆتان ناردووە.

* کاتێك هەندێك پارە دێتە ناو دەستان گرینگ نیە چەندەش کەم بێت، سوپاسگوزار بن! بیرتان نەچێت سوپاسگوزاری چەند جارەیەکی مەزنە.

* هەست بە خۆشەویستی بکە کاتێك شتێك دەبەخشن لە جیاتی ئەوەی هەستێکی خراپتان هەبێت لەبەر کەمی پارەکانتان، جیاوازی لە نێوان ئەم دووە وەك جیاوازی پارەیەکی زۆرە، وە نەبوونی پارەیەکی زۆر.

* پارە تەنیا ئامرازێکە بۆ ئێوە تا ئەو شتانە تاقی بکەنەوە لە ژیانتان کە خۆشتان دەوێت، هێزی ڕاکێشانی خۆشەویستی ڕێگایەکی بێسنوورە بۆ وەرگرتنی ئەو شتانەی کە دەتانەوێ وە تەنیا ڕێگایە بۆ دەست کەوتنی پارە.

* جوانی ژیان لەوبە خۆشەویستی لەسەرووی هەموو شتێك دابنێنن بەم جۆرە هەموو ئەو پارانەی کە پێویستانە لە ژیان دێتە ناو ژیانتان.

«تەواوی یاساکان کۆماندەکاتەوە لە یەك تاکە فرمان
دراوسێکەت خۆش بوێت وەك خۆت»
**قەشە پاوڵ**

# وزەو پەیوەندیەکان

بەخشینی خۆشەویستی یاسایەکە بەکاردێت بۆ هەموو شتێکی ژیانتان. بەخشینی خۆشەویستی یاسایی پەیوەندیەکانە. هێزی خۆشەویستی ئاگاداری ئەوە نیە کە تۆ کەسێك دەناسی یاخود نا، کەسێك هاوژینتە یاخود دووژمن، خۆشەویستە یان کەسێکی نامۆ. هێزی خۆشەویستی ئاگاداری ئەوە نیە کە بەرەنگاری هاورێیەکت، کارەکەت، بەرێوەبەرەکەت، دایك و باوکت، منداڵەکەت، قوتابیەکەت، یاخود هەر کەسێکی تر دەبیتەوە. لەگەڵ هەر تاکە کەسێك کە پەیوەندی دەبەستن ئایا خۆشەویستی پێ دەبەخشن یان نا، هەر شتێکتان پێ بەخشی ئەوەش وەردەگرنەوە. پەیوەندیەکانتان گەورەترین کەناڵی بەخشینی خۆشەویستیە وە هەروەها دەتوانن تەواوی ژیانتان بگۆرن بە بەخشینی خۆشەویستی لە پەیوەندیەکانتان هەروەها لە هەمان کاتدا هەندێك جار پەیوەندیەکانتان گەورەترین رووخێنەری ئێوەیە. لەبەر ئەوەی بەهانەیەکە بۆ ئێوە تا خۆشەویستی نەبەخشن.

**هەرچییەك بە كەسانی تر دەبەخشن ئەوا دەییەخشن بە خۆتان:**

گەورەترین رووناك كەرەوەی گەردوون لە مێژوودا پێمان دەڵێت كە كاسانی ترمان خۆش بوێت، كە كەسانی ترتان خۆش ویست دەبن بە مرۆڤێكی جوان نهێنیەك بە ژیان دەبەخشن! شتێك دەبەخشنە یاسایی راكێشان! هەر كاتێك خۆشەویستی دەبەخشنە كەسانی تر ئەوا ژیانێكی نایابتان دەبێت كاتێك كەسانی ترتان خۆش ویست هەموو شتێك لە ژیان وەردەگرن.

بە سۆزو هاندان و پاڵپشتی سوپاسگوزاریەوە خۆشەویستی ببەخشە. هەمان شتت بۆ دەگەرێتەوە و چەند جارەش دەبێتەوە. خۆشەویستی ببەخشن بۆ تەواوی ناوچەكانی ژیانتان، با تەندروستی و خۆشیەكان و پیشەكانتان بگرێتەوە.

ئەگەر نەرێنی بن بۆ كەسانی تر بەهۆیی دەمارگیریتان، بێ ئارامیتان یاخود هەستی خراپ ئەوا رەشبینی بۆتان دەگەرێتەوە وە هەركاتێك رەشبینیتان بۆ گەراوە خۆیی چەند جارە دەكاتەوە بە راكێشانی رەشبینی زیاتر، ئەوا كاریگەری لەسەر تەواوی ژیانتان دەبێت.

**ئەوەی بۆ كەسێكی تر نیە:**

دەتوانن ئێستا ئەوە بڵێن كە چی دەبەخشنە پەیوەندیەكانتان. ئەگەر پەیوەندیە تازەكەتان زۆر باش بوو ئەوا مانایی وایە خۆشەویستی و سوپاسگوزاریتان زیاتر بەخشیوە لە رەشبینی. ئەگەر پەیوەندیە تازەكەتان پر كێشە بوو ئەوا ئێوە رەشبینیتان زیاتر بەخشیوە لە خۆشەویستی. هەندێك كەس وابیر دەكاتەوە كە پەیوەندیەكان یان باشە یان خراپ بەلاَم ژیان بەم جۆرە نیە. دەتوانن بە یاسایی خۆشەویستی بڵێن «من خۆشەویستی دەبەخشمە ئەو كەسانەی كە منیان خۆش دەوێت» ناتوانن هیچ شتێك لە ژیان وەر بگرت تا یەكەمجار خۆتا نەیبەخشن! هەرچیەكتان بەخشی وەریدەگرنەوە ئەمە بۆ كەسێكی تر نیە ئەوە هەمووی بۆ ئێوەیە. تەنیا شتی گرینگ ئەوەیە كە چی دەبەخشن و هەستتان چۆنە.

دەتوانن هەر ئێستا پەیوەندیەكانتان بگۆرن بە سەیركردنی ئەو شتانەی

> « ڕق و کینە
> بە ڕق و کینە لە ناوناچێت، ڕق و کینە بە خۆشەویستی لە ناو دەچێت. ئەمە یاسایەکی نەمر و هەمیشەییە»
> **دۆزەرەوەی ئایینی بودا**

کە خۆشتان دەوێت، ڕێزی دەگرن، سوپاسگوزارینە بۆ کەسانی تر، خۆشەویستی ڕەشبینی دەتوێنێتەوە. ئەگەر پەیوەندیەکی ڕەشبینانەتان هەبوو بە هۆیی ئەوەیە خۆشەویستیتان بەلاوە ناوە. پێویتە سەیری ئەو شتانەی کەسانی تر بکەن کە خۆشتان دەوێت ئەوا هەموو شتێك لە پەیوەندیەکانتان دەگۆڕێت.

من بە سەدان پەیوەندیم بینیوە کە پارێزراو بوونە بە هۆیی وزەیی خۆشەویستی. بەڵام من چیرۆکی ئافرەتێك دەزانم کە پارێزگاری لە هاوسەرگیریەکەیی دەکرد بەڵام هیچ خۆشەویستیەکی نەبوو بۆ هاوسەرەکەیی، هاوسەرەکەشی هەموو ڕۆژ گلەیی هەبوو هەموو ڕۆژ نەخۆش بوو، خەمبار بوو، دەمارگیرو بێزار بوو، هەرچەندە چوار منداڵیشیان هەبوو.کاتێك ئەو ئافرەتە هەندێك شت دەربارەیی بەخشینی وزەیی خۆشەویستی فێربوو بڕیاری دا کە دڵ خۆش تر بێت لەوەی هەست بە کێشە بکات لە هاوسەرگیریەکەیی، یەکسەر کەشی ماڵەکەیی ئارام تر بوو پەیوەندی لەگەڵ منداڵەکانی باشتر بوو، سەیری ئەلبومی وێنەی هاوسەرگیریەکەی کرد چەند وێنەیەکی خستە سەر مێزەکەیی. زۆر شتی نایاب لە ژیانیان ڕوویدا بە جۆرێك گەیشتە خاڵێك کە خۆشەویستیەکەیان وەك سەرەتایی هاوسەرگیریان بوو، خۆشەویستیەکەیان وای کرد کە هاوسەرەکەیی دەمارگیریو نەخۆشیەکەیی دیار نەما.

« هەر کاتێك کەسێك خراپەم لەگەڵ دەکات، هەوڵ دەدەم رووحی خۆم بەرز بکەمەوە بە بەرزترین شێوە کە خراپەکاری هەرگیز نەتوانێت پێی بگات»
**رینیە دیکارت**

**خۆشەویستی واتا سەربەستی:**

لێرەدا بەخشینی خۆشەویستی لە پەیوەندیەکاندا بە شێوەیەکی گران و زەحمەت دەبێت. ئەمەش یەکێکە لەو بەربەستانەی کە ناهێلێت ئەو شتانە بە دەست بهێنین لە ژیان کە دەمانەوێت لەبەر ئەوەی خەلك لە مانایی بەخشینی خۆشەویستی بۆ کەسانی تر تێنەگەیشتون. بۆ ئەوەی روون و ئاشکرا بێت چۆنیەتی بەخشینی خۆشەویستی بۆ کەسانی تر پێویستە لە مانایی نەبەخشینی خۆشەویستی بۆ کەسانی تر تێبگەین. هەوڵبدەن کەسانی تر بگۆڕن کە خۆشەویستی نابەخشن بە دەورووبەریان بیر لەوە بکەنەوە کە چ شتێك زۆر باشە بۆ کەسێك کە خۆشەویستی نابەخشێت! بیر بکەنەوە کە ئێوە راستن و ئەو کەسانە هەڵەن کە خۆشەویستی نابەخشن! رەخنەگرتن، لۆمەکردن، سکاڵاکردن، سەرزەنشت کردن، یاخود گەران بەدوایی هەڵەیی خەڵکانی تر ئەمانە خۆشەویستی نابەخشن.

دەمەوێت باسی چیرۆکێکتان بۆ بکەم کە من زۆر گرینگیم پێ دەدا لە پەیوەندیەکاندا. پیاوێك خێزانەکەیی جێهێشتبوو وە منداڵەکانیشی لەگەل خۆیی بردبوو. پیاوەك وێران ببوو، بەردەوام لۆمەیی خێزانەکەیی دەکرد نەیدەویست هەلبژاردنەکانی خێزانەکەیی قبوڵ بکات. بەردەوام هەوڵی دەدا مێشکی خێزانەکەیی بگۆڕێت وای هەست دەکرد بەم رەفتارانەی خۆشەویستی بۆ خێزانەکەیی دەردەبرێت بەلام رەفتارەکانی خۆشەویستی نەبوون.

لۆمەیی ژنەکەیی دەکرد کە کۆتایی بە هاوسەرگیریەکەیان دەهێنێت

« کاتێك دڵ نەرمن رووحی خۆتان خۆراکتان پێ دەدات، وە
وێرانتان دەکات کاتێك دڵ رەقن»
**پاشا سلیمان پاشایی ئیسرائیل**

بڕوایی وابوو کە خۆیی راستەو خێزانەکەیی هەڵەیە رەتیدەکردەوە کە هەلبژاردنی خێزانەکەیی قبوول بکات. چونکە زۆر پەیوەندی بە خێزانەکەیی دەکرد و هەراسانی کردبوو دەست بەسەریان کرد و خستیانە بەندیخانە، تا لە ئەنجامدا ئەو راستیەی بۆ روون بووەوە کە خۆشەویستی نەبەخشیوە بە خێزانەکەیی، ئازادی پێ نەداوە بۆ ئەو شتانەی کە دەیەوێت هەلیبژێرێت، تا لە کۆتایدا خۆیی سەربەستی لە دەست دا.
یاسایی راکێشان یاسایی خۆشەویستیە ئێوە ناتوانن ئەو یاسایە بشکێنن، ئەگەر سەرپێچی بکەن خۆتان دەشکێنن من بۆیە ئەو چیرۆکەم بۆ باس کردن لەبەر ئەوەی کۆتایی چیرۆکەکە بەرەنگار بوونەوە بوو بۆ هەندێك کەس.
ناتوانن وا لە هەندێك کەس بکەن ئەو شتانە هەڵ نەبژێرن کە دەیانەوێت لەبەر ئەوەی بەم جۆرە خۆشەویستی نابەخشرێت. دڵشکاندن وەك خواردنی حەبێکی تاڵە بە بەردەوامی. پێویستە رێز لە سەربەستی هەموو کەسێك بگیرێت.
هەر چیەك ببەخشن ئەوەش وەردەگرنەوە کە بەخشیوتانە. کاتێك سەربەستی کەسێکتان زەوت کرد لەو شتانەی کە دەیهەوێت هەڵیبژێرێت ئەوا زۆر شتی نەرێنی بەرەو رووی ژیانتان دێت.لەوانەیە رێژەیی پارەتان کەمبێتەوە، تەندروستیتان تێك بچێت، پیشەکەتان ڕوو لە کزی بکات، لەبەر ئەوەی هەموو ئەو شتانە کاریگەری لە سەر سەربەستیتان دەبێت «کەسێکی تر» لە یاسایی راکێشان نیە خۆتان چی ببەخشن ئەوەش وەردەگرنەوە. بەخشینی خۆشەویستی بۆ کەسانی تر مانایی ئەوە نیە لێبگەرێن خەڵك مامەلەیی خراپتان لەگەل دا بکات. ئەمە بەخشینی خۆشەویستی نیە رێگە بە کەسانی تر بدەن بەکارتان

« دڵ خۆشی پەیوەستە بە خۆمانەوە»
ئەریستۆ

بهێنن، یارمەتی ئەو جۆرە کەسانە مەدەن، دڵنیاش بن ئەوانیش یارمەتی ئێوە نادەن. خۆشەویستی بەهێزیە فێری دەبین و گەشەدەکەین بەهۆیی یاسایەکەیەوە، لەبەر ئەمە بەخشینی خۆشەویستی نیە کە کەسانی تر بەکاریان هێنایی، پێویستە تا دەتوانن بە هەستە باشەکانتان خۆتان لەبەرزترین شەپۆڵ دابنێن. بەم جۆرە هێزی خۆشەویستی بارودۆخەکەتان بۆ چارە سەر دەکات.

**نهێنی پەیوەندیەکان:**

ژیان زۆر شتتان پیشان دەدات خۆتان دەتوانن ئەو شتانە هەڵبژێرن کە دەتانەوێ. یەکێك لە دیاریەکانی تری ژیان هەموو جۆرە کەسێکتان نیشان دەدات، بەم جۆرە ئێوە دەتوانن ئەوانە هەلبژێرن کە خۆشتان دەوێت. وە لەو جۆرە کەسانە لابدەن کە لاتان پەسند نیە. ئێوە بۆ ئەوە نین خۆشەویستی دروست بکەن بۆ ئەو کەسانەی کە خۆشتان ناوێت بەڵکو زۆر بە ئاسانی بە بێ ئەوەی هیچ هەستێکتان ببەخشن پێیان خۆتانیان لێ دوور بخەنەوە. خۆلادان لە هەندێك کەس کە خۆشتان ناوێت مانایی وایە دەتانەوێت هەستێکی ئارامتان هەبێت دەر بارەیی ئەو کەسانە. دەزانن کە ژیان هەلبژاردنتان پێ دەبەخشێت. لەبەر ئەوە پێویست بە مشتومر ناکات تا بیسەلمێنن کە ئەوان هەڵەن و رەخنەیان لێبگرن، یاخود لۆمەیان بکەن یان دەتانەوێ ئەوان بگۆڕن چونکە وا هەست دەکەن ئێوە راستن و ئەوان هەڵەن، ئەگەر واتان کردووە ئەوا ئێوە بە درێژایی ئەو کاتە خۆشەویستیتان نەبەخشیوە!

کاتێك ئێوە لەسەر هەستێکن کە لە سەر شەپۆڵی خۆشەویستیە ئەوا

«با یەکەم
شوێن پێتان بیرکردنەوەی باش بێت، دووەمیان
ووشەیی باش بێت، سێیەمیان با فرمانی باش بێت، من دەتانخەمە بە
هەشتەوە»
**مەلیك ئاردا لە پەرتووکی**
**زەردەشت دا**

تەنیا ئەو جۆرە کەسانە دێنە ناو ژیانتان کە لە سەر هەمان شەپۆلن. هەستتان کردووە کە هەندێك رۆژ بە تەواوی هەست بە خۆشی دەکەن، وە هەندێك جاریش هەست بە غەمباری دەکەن. هەر رۆژەو لەسەر جۆرە بارێك دان هەر کەسێك کە پەیوەندی لەگەڵ ئێوە دا هەبوو لەوانیە دڵخۆش یان غەمبار بێت. بێ گومان ئێوە زۆر کەسی جیاواز دەبینن بەڵام هەر هەمان مرۆڤن. کاتێك دڵخۆشن تەنیا خەڵکانی دڵ خۆش دێنە ناو ژیانتان. ئەوە مانایی ئەوە نیە کە بەرپرسیارن لە سەر خۆشی کەسانی تر لەبەر ئەوەی هەرکەسێك بەر پرسیارە لە سەر خۆشی ژیانی خۆیی.

## یاسایی رێکێشان و پیشە گرینگەکەیی:

پیشەی یاسایی راکێێشان پێوەنووسانە، کاتێك دڵخۆش دەبن بەوەی یەکێك چارەنوسێکی باشی هەیە، ئەوە ئێوەش هەمان ئەو چارەنووسە باشەتان دەبێت، کاتێك رێز لە کەسانی بەرامبەرتان دەگرن ئێوەش بە هەمان شێوە رێزتان لێدەگیرێت. بەڵام کاتێك ئێوە بە خراپ یان بە نەرێنیانە لە کەسێك دەروانن، ئەوا ئەم شتە خراپانە بە خۆتانەوە دەنووسێت، هەمان شت دەخەنە ناو ژیانی خۆتانەوە.

یاسایی راکێشان بەرپرسیارە لە هەستەکانتان هەرچیەك ببەخشن هەمان شت وەردەگرنەوە. هەروەها کاتێك باسی کەسێك، بارودۆخێك، رووداوێکی ژیان یان هەرشتێکی تر دەکەن وەك ئەوە وایە باسی خۆتان بکەن وە هەمان شتیش وەردەگرنەوە.

ئەمە هەواڵێکی زۆر ناوازەیە، لەبەر ئەوەی ئەمە مانایی وایە کە هەرچیەکتان لە ژیان پێ خۆش بوو دەتوانن بۆ خۆتان بە دەستی بهێنن

« ئەگەر پیاو بە مامەڵەیی نەگریسانە ڕەفتاری
کرد یاخود بیری کردەوە، ئازار بە دوایی دەکەوێت. بەڵام ئەگەر
پیاو بە بیرکردنەوەی یاخود مامەڵەیی پاکەوە قسەیی کرد خۆشی
بەدوایی دەکەوێت، وەك سێبەر هەرگیز لێی دوور
ناکەوێتەوە.»
**بوود**

بەوەی کە هەمان شتان بۆ کەسانی تر پێ خۆش بێت. لە ناخی دڵتانەوە ڕەزامەندی بۆ ئەو کەسانە دەرببرن.
جیهان بە شێوەیەکی گشتی وەك کەتەلۆگە. هەرکاتێك لە وزەیی خۆشەویستی گەیشتن هەموو کارێکتان دەبێتە ئەوە کە کەسانی ترتان خۆش بوێت. بەڵام ئاسانترین و باشترین ڕێگا بۆ ئەوەی تەواوی ژیانتان بگۆڕن شتی خراپ لە ژیانتان بکەنە دەرەوە، هەر شتێك کە دەیکەن با ئەوە بێت کە حەز بەوە بکەن کەسانی تر شتی باش بەدەست بهێنن.

## قسە هەڵبەستن:

قسە هەڵبەستن لە ڕووکەش وا دەردەکەوێت کە بێ زیانە بەڵام هۆکاری ڕەشبینیە لە ژیان. لە قسە هەڵبەستن خۆشەویستی نابەخشرێت بەڵکو ڕەشبینی دەبەخشرێت. قسە هەڵبەستن بۆ ئەو کەسە ئەوەندە بە ئازار نیە کە بۆیی هەڵدەبەسترێت بە بەراورد بەو کەسەیی درووستی دەکات.
کاتێك قسە لەگەڵ خێزانەکەت دەکەیت یان هاورێکانت دەکەیت، لەو قسە کردنە باسی کەسێك دەکەن زۆر شتی نەرێنی و خراپ لە ژیانتان ڕوودەدات. ئەوەی گوێبیستی دەبێت بە هەمان شێوە تووشی خەم دەبێت چونکە هەستەکانیشتان گوێ لەم شتانە دەگرێت. مرۆڤ بە بێ هەستەکانی ناتوانێت گوێ بگرێت.
کاتێك قسە لەگەڵ هاورێی کارەکەت دەکەیت لە خوانی نیوەڕۆ وە باسی کەسێکتان کرد و قسەتان بۆ هەڵبەستا مانایی وایە ڕەشبینیتان

« ئەو کەسەیی دەبێت بە سەرداری خۆیی
دەتوانێت کۆتایی بە خەمەکانی بهێنێت و خۆشی بدۆزێتەوە. من
نامەوێت بەزمییم بە هەستەکانم بێتەوە. دەمەوێت بەکاریان بهێنم
تا خۆشیان لێ ببینم، وە کۆنترۆلیان بکەم»
**ئۆسکار**

بەخشیوە، ناتوانن قسەیەکی نەرێنی بکەن یاخود گوێتان لە قسەیەکی خراپ بێت بەبێ هەستەکانتان!
کاتێك خۆتان بە جۆرێك دیت کە قسە هەڵدەبەستن یان گوێ لە قسەو قسەلۆك دەگرن، لە ناوەراستی قسەکردنەکە بلێن « ئێمە سوپاسگوزارین....» قسەکەتان بە ووشەیەکی باش تەواو بکەن کە خەڵکانی تر ڕەنگە بە خیلی بەو شتەیی ئێوە ببەن.

## کاردانەوەکانتان شتەکان هەڵدەبژێرێت:

ژیان هەموو جۆرە مرۆڤێك و بارودۆخێکتان نیشان دەدات خۆتان ئەو شتانە هەڵدەبژێرن کە خۆشتان دەوێت یان خۆشتان ناوێت. کاردانەوەتان بۆ شتەکان واتا کاردانەوە بۆ هەستەکانتان، وە هەر شتێك دەکەن واتا ئەو شتەتان هەڵبژاردووە! کاردانەوەکانتان، باش یان خراپ پێتانەوە دەنوسێت. بۆیە گرینگە ئەوە بزانن کاردانەوەکانتان چۆن دەبینن لە پەیوەندیەکانتان لە بەرئەوەی کاردانەوەتان بۆ هەستە باش و خراپەکان ئەو هەستەیە کە دەیبەخشن وە لە پاشانیش بە زیادەوە وەریدەگرنەوە.
ئەگەر کەسێك قسەیەکی پێووتن یان شتێك روویدا وە خۆتان بە جۆرێك دیت کە توورەن یان هەستێکی خراپتان هەبوو لەو کاتە باشترین شت ئەوەیە کە کاردانەوەتان بگۆرن. بە شێوەیەك ئاگادار بن کە کاردانەوەیەکی رەشبینانەتان هەبووە. بەڵام ئەگەر بینیتان رەشبینی بەرۆکی گرتوون باشترین شت ئەوەیە کەمێك دوور بکەنەوە پیاسە بکەن وە سەیری ئەو شتانە بکەن کە خۆشتان دەوێت تا هەستیچکی باشترتان دەبێت. دەتوانن هەر شتێك بکەن کە پێتان

«کاتێك گشت مرۆڤەکانی جیهان یەکتریان
خۆشویست، بەهێزەکان بێ هێز نابن، داهات روو لە کەم بوون
ناکات، دەوڵەمەندەکان هەژار نابن، بەرێزەکان بێ رێز نابن،
ئاقڵمەندەکان تەفرە ناخۆن.»
**فەیلەسوفێکی چینی**

خۆشە بۆنمونە گوێ لەو میوزیکە بگرن کە پێتان خۆشە، خەیاڵی ئەو شتانە بکەن کە خۆشتان دەوێت، یان شتێك بکەن کە پیچتان خۆشە. یان دەتوانن بیر لەو شتە جوانانەی ئەو کەسە بکەنەوە کە ئێوەی بێزار کردووە. لەوانەیە ئەمە سەرکێشی بێت، بەڵام ئەگەر بتوانن ئەوە بکەن، خێراترین رێگایە بۆ ئەوەی هەستێکی باشتان هەبێت. وە خێراترین رێگایە بۆ ئەوەی ببنە سەرداری هەستەکانتان.

### خۆشەویستی قەڵغانە:

بۆ لابردنی وزەیی رەشبینی لە ناختاندا یان لە ناخی هەر کەسێکی تر بە بێ ئەوەی کاریگەری هەبێت، پێویستە بواری موگناتیسی دەورتان بەکاربهێنن، ئەم بوارە پەردەیی خۆشەویستیە، خۆشی و شادی، سوپاسگوزاری، چێژ وەرگرتن، بە پەرۆش بوون، وە پەردەیی هەموو هەستێکی باشە.هەروەها پەردەیی تورەبوون، رق، ترس، تۆڵەسندنەوە، وە هەموو هەستە خراپەکانیش هەیە.

هەر کەسێك لە دەورو بەری پەردەیی رق هەبێت هەست بە باشی ناکات، ئەگەر ئێوەش لەم جۆرە کەسانە نزیك ببنەوە ئێوەش توشی دەمارگیری نابن. ئەمە مانایی ئەوە نیە ئازارتان پێ دەگەینن، بەڵام ناتوانن هیچ شتێکی باش ببینن کاتێك سەیری جیهان دەکەن بەو پەردە رقاویەتان. لەبەر ئەوەی تەنیا رق دەبینن، رقیش دەدەن تەنانەت بەو کەسانەیی کە زۆر لێتانەوە نزیکە و ئەگەر زۆریش ئازیز بێت لاتان.

ئەگەر هەستێکی سەیرو نامۆتان هەبوو، هێزی ئەو بوارە موگناتیسیە

پەردەیەك دروست دەكات كە شتی نەرێنی ناتوانێت ببیرێت. گرینگ نیە كە چەندە شتی نەرێنی بۆ دەهاوێژن. ناتوانن بە تۆ بگەن راستەوخۆ پەردەیی هەستەكانتان فرێدەدات، بەبێ ئەوەی كاریگەری لە سەرتان هەبێت. لە لایەكی ترەوە، ئەگەر كەسێك هەندێك ئێوەیی توشی گومان و رەشبینی كرد ئیچوەش هەستتان بە قسەكانی كرد، مانایی وایە هەستەكانتان دابەزیووە چونكە رەشبینی پەردەیی ئێوەیی شكاندووە.

ئەگەر هەستتان بە غەمباری كرد، بێ هیوابوون، هەستتان بە بێ وورەیی كرد یاخود هەر هەستێكی تری نەرێنیتان هەبوو، پاشان بەو هەستانەوە سەیری دونیاتان كرد، سەیر دەكەن دونیا هەمووی غەمبارە، بێ هیوایە، بێ وورەیە بۆ ئێوە. ناتوانن هیچ شتێكی باش ببینن لە پەردەیی هەستە خراپەكانتان. تەنیا ئەوە نیە كە ئەو بوارە نەرێنیە شتی نەرێنی بۆخۆیی رادەكێشێت، بەڵكو هەرگیز ناتوانن رێگایەك بۆ كێشەكانتان بدۆزنەوە تا رێگایی هەستەكانتان نەگۆرن.

كاتێك كەسێك دەبینن پەردەیەكی موگناتیسی خۆشیان هەیە، ئێوەش دەتوانن هەست بەو خۆشیە بكەن. ئەو كەسانەیی كە بەناوبانگن یاخود خاوەنی كەسایەتیەكی بە هێزن هەر مرۆڤی ئاساین، بەڵام هەموو كات هەستی باشیان هەیە.

**خۆشەویستی هێزی بەستنەوەی هەموو شتەكانە بەیەكەوە:**

هەموو رۆژێك خۆتان بەوە رابهێنن بە هۆیی هەستە باشەكانتان كەسانی ترتان خۆشبوێت. هەر كاتێك هەست بە خۆشی بكەن كە پەیوەندیش بە كەسانی ترەوە دەكەن گەشبین دەبن.

كاتێك كەسانی ترتان خۆش ویست، ئەگەر ئەو خۆشەویستیە كاریگەری ئەرێنی لەسەر كەسانی دەووبەرتان دروست كرد، گرینگ نیە كە ئەو كاریگەریە ئەرێنیە چەند بێت لە سەر دەووبەرتان ئەو خۆشەویستیە هەمووی بۆ خۆتان دەگەرێتەوە. تەنیا لەو كەسەوە بۆتان ناگەرێتەوە كە پێتان بەخشیوە بەڵكو لە لایەن هەموو ئەو كەسانەیی كە كاریگەریان لەسەر هەبووە وەردەگرنەوە! ئەو خۆشەویستیە داتاندەپۆشێت بە دەورو بەروو خەڵك و رووداوی ئەرێنیەوە، لە

لایەکی ترەوە ئەگەر ئێوە بە شێوەیەکی نەرێنی کاریگەرتان لە سەر کەسێکی تر دروست کرد وە ئەو کاریگەریە بۆ کەسانی تر رۆیشت، هەموو کاریگەریەکە بۆ خۆتانیش دەگەرێتەوە کە کاریگەری لە سەر دەوروبەرتان، پیشەتان، تەندروستیتان، پەیوەندیەکانتان زۆر بە زەقی دەبینرێت.

ئەگەر هەستەکانتان خۆشی و شادی و چێژ بوو ئەوا هەموو ئەو هەستانەتان وادەکات کەسانی تریش دلخۆش بن تەنانەت ئەگەر خەمباریش بن. خۆشەویستی چارەسەرو وەلامی هەموو پەیوەندیەکانە. ناتوانن هەرگیز درێژە بە پەیوەندیەکانتان بدەن ئەگەر رەشبین بن. پرۆسەیی دروست کردن بۆ پەیوەندیەکانتان بەکاربهێنن، خۆشەویستی ببەخشن تا وەریبگرنەوە.

کلیلی وزە بۆ پەیوەندیەکانتان بەکاربهێنن. تێبینی ئەو شتانە بکەن کە خۆشتان دەوێن، خشتەیەك دروست بکەن بۆ ئەو شتانەیی کە خۆشتان دەوێن، دەربارەیی ئەو شتانەیی رقتان لێیانە.وا بێنە بەرچاوتان کە پەیوەندیەکانتان زۆر باشە. ئەگەر دۆزینەوەی ئەوە سەخت بوو کە هەست بە باشی بکەن لە پەیوەندیەکانتان تەنیا تێبینی شتی نەرێنی مەکەن لە پەیوەندیەکانتان!

خۆشەویستی دەتوانێت هەموو شتێکتان بۆ بکات! هەرکاتێك توشی رەشبینی بوون لە پەیوەندیەکانتان چارەسەرەکەیی تەنیا خۆشەویستیە. پەیامی بودا، مەسیح، موحەمەد وە هەموو کەسە مەزنەکان روون و ئاشکرایە _ کە خۆشەویستیە!

«ئەو هێزە
سروشتیەیی لە ناخی هەرکەسێکمان دا هەیە
چارەسەری راستی نەخۆشیەکانە»
**هیپۆکرات**

« بۆ ئەوەی شتێك ببێت پێویستە لە دڵەوە بیربکەنەوە»
**پاشا لۆلۆمۆن**

## خاڵەکانی وزە

* لەگەڵ هەر تاکە کەسێك کە پەیوەندی دەبەستن، یان ئەوەتا خۆشەویستی پێ دەبەخشن، یان پێی نابەخشن. وەلەسەر ئەو بنەمایەیی کە دەیبەخشن وەریش دەگرنەوە.

* خۆشەویستی بە سۆز و سوپاسگوزاری یاخود هەستی باشەوە ببەخشن، ئەمیش بە چەند جارەیەوە بۆ هەموو پانتایەکانی ژیانتان دەگەڕێتەوە.

* لە پەیوەندیەکانتان بە دوایی خۆشەویستی دا بگەڕێن لەوەی تێبینی شتی نەرێنی بکەن.

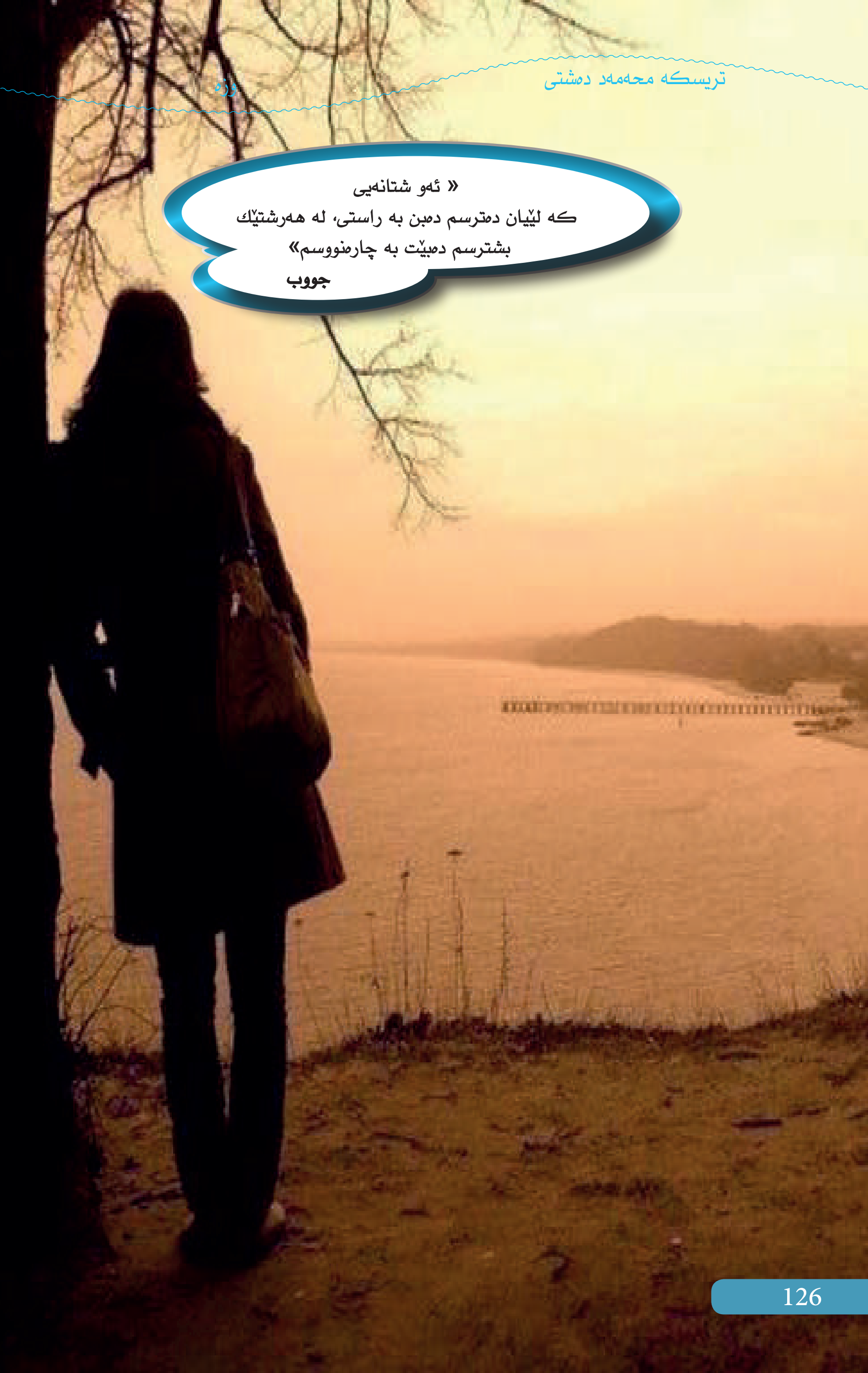
* لە رەخنە گرتن و لۆمەکردن و گەران بە دوایی هەڵەیی کەسانی تر خۆشەویستی نابەخشن!

* دڵخۆش ببن و بیبەخشن تا دڵخۆشی لە کەسانی ترەوە وەربگرن!

* ژیان زۆر جۆرە کەس و بارودۆختان پیشان دەدات بۆیە دەتوانن ئەو شتانە هەڵبژێرن کە خۆشتان دەوێن یان ئەو شتانەی کە خۆشتان ناوێن. کاتێك کاردانەوەتان بۆ هەر شتێك چۆن بێت هەمان کاردانەوەشتان بۆ هەستەکانتان دەبێت.

* کاتێك هەستەکانتان نایاب بێت، هێزی بواری موگناتیسیەکەتان پەردەیەك دروست دەکات کە شتی نەرێنی نایبرێت.

* چەند زیاتر خۆشەویستی ببەخشن هەست بە باشی دەکەن، بواری موگناتیسیتان زیاتر فراوان دەبێت، هەموو ئەو شتانەتان بۆ رادەکێشێت کە خۆشتان دەوێت.


« ئەو شتانەیی
کە لێیان دەترسم دەبن بە راستی، لە هەرشتێك
بشترسم دەبێت بە چارەنووسم»
جووب

« هەست
و سۆزتان کاریگەری تەواوی لە سەر هەموو
خانەکانی لە شتان دەبێت. مێشکتان و لەشتان، بیرو هۆشتان،
سرووشتان، هەموویی وەك شریتێکی لێ دێت.»
**پۆماس پزیشکی فسییۆلۆجی**

هێزو تەندروستی

تەندروست بوون واتایی چیە؟ لەوانەیە ئێوە وا هەست بکەن تەندروست بوون واتا نەخۆش نەبن، بەلاّم تەندروست بوون زۆر لەوە دوورە. ئەگەر هەست بە باشی بکەیت، یان ئاسایی بیت، یان هیچ شتێکت نەبێت، ئێوە تەندروست نین، تەندروست بوون واتا هەمان هەستی منداڵێکی بچوکت هەبێت. منداڵی بچوك وزەیەکی زۆر زۆریان هەیە رۆژانە بەکاری دەهێنن جوڵە جوڵیان زۆرە. لەسەر پێیەکانییان وەستاون، مێشکێکی روونیان هەیە، دڵخۆشن، دوودڵی و فشاریان لەسەر نیە. شەوانە زۆر بەقوڵی دەخەون وە کاتێك لەخەو هەڵدەستن بەتەواوی هەست بە نوێبوونەوە دەکەن. بە هاتنی هەر رۆژێکی نوێ هەست بە دڵخۆشی دەکەن. سەیری ئەو منداڵە بچووکانە بکەن ئینجا ئێوە دەزانن تەندروست بوون چۆنە.

دەتوانن زۆربەیی کات ئەو هەستانەتان هەبێت، لەبەر ئەوەی تەندروستیەکی بێ سنوور هەیە لە هێزی خۆشەویستی! هەرچیەکتان بوێت دەتوانن بە دەستی بهێنن بە تەندروستیەکی بێ سنوورەوە، بەلاّم دەبێت ئەو دەرگایە بکەنەوە تا وەریبگرن!

« هەندێك
جار ئادەمیزاد لە جیهانێکی بچووك دەچێت
لە گەردوون دا، هەرچەندە ئادەمیزاد خۆیی نیشانەیەکە
لە گەردوون»
دافید بوهم

**بڕواتان بە چی هەیە:**

ئەمە یەکێکە لە ووشە زۆر بەناوباگەکانی جیهان کە ووترابێت، بەلاّم ئایا ئەمە مانایی چیە «بۆ ئەوەیی شتێك ببێت پێویستە لە دلّەوە بیربکەینەوە» بیرکردنەوە لە دلّەوە واتا بیرکردنەوە لەو شتەیی کە بڕواتان پێی هەیە. بڕواکردن دووبارەکردنەوەیی بیرکردنەوەکانە بە هەستی بەهێزەوە. بۆنمونە « من بە سەرما زوو نەخۆش دەکەوم» «من گەدەم زۆر هەستیارە» «من بە زەحمەت کێشم دادەبەزێت» « من هەستیاریم هەیە بە فلان شت» « قاوە وادەکات بە ئاگا بم» هەممو ئەمانە بڕواکردنە، راستی نین. بڕواکردن واتا دروستکردنی شتێك لە مێشکت.

خەلّکان زۆربەیی باوەرێکی خراپیان هەیە بۆ تووش بوون بە نەخۆشی لەوەیی باوەرێکی باشیان هەبێت دەربارەیی تەندروستی. ئەمە شتێکی تازە و لە ناکاو نیە لەبەر ئەوە خەلّك پێویستیان بە ئاگادارکردنەوە هەیە دەربارەیی نەخۆشیەکانی جیهان. لەگەل ئەوەشدا پێشکەوتنی پزیشکی وایی کردووە نەخۆشی زۆر بێت چونکە ترسی خەلّك بۆ نەخۆشی زیادی کردووە.

ئایا ئێوە هەستی باشتان زیاترە یان هەستی خراپ بۆ نەخۆشی؟ ئەگەر ئێوە بڕواتان وابێت کە لەگەلّ هەلّکشانی تەمەن لەشتان تێك دەچێت و زیاتر توشی نەخۆشی دەبن، خۆتان ئەو بڕوا بوونە دەبەخشن، وەیاسایی راکێشان ئەمەتان بۆ دەکات بە پۆشاك و لەبەرتان دەکات.

کاریگەری پلاسیبۆ لە پزیشکی سەلمێنراوە کە وزەیی بڕواکردنە. دوو کۆمەلّە نەخۆشیان هێنا کۆمەلّێکیان حەبی راستەقینەیان پێدان،

«هەرکاتێك
باشترین و گەورەترین خۆشەویستی هەبوو،
هەموو کاتێك دەرئاساش روو دەدات»
**نیلا گادەر**

کۆمەڵەکەیی تریان پلاسیبۆ ( واتا دەرمانی دڵخۆشکەرە، دەرمانێکە دەدرێت بە نەخۆش بۆ رازیکردن) پێدان هەردوو کۆمەڵە ژانە سەریان هەبوو. ئەو کۆمەڵەیی کە پلاسیبۆیان وەرگرتبوو زووتر نیشانەکانی نەخۆشیەکەیان لەسەر لاکەوت. لەبەر ئەوەیی هەر شتێك بە تەواوی قەناعەتت پێی هەبێت کاریگەری لەسەر لەشتان دەبێت.

## وزەیی دڵتان:

ناوەوەیی لەشتان لە نەخشەیەکی سیستەمی خۆرو گەردوون دەچێت. دڵتان خۆرەکەیە و سەنتەری سیستەمی لە شتانە. ئەندامەکانی لە شتان هەسارەکانن، هەروەکو چۆن هەسارەکان پشت دەبەستن بە خۆر تا هاوسەنگیان گونجاو بێت، بەمجۆرەش هەموو ئەندامەکانی لەشتان پشت بە دڵتان دەبەستێت تا هاوسەنگیەکی گونجاوتان هەبێت.
زانایان لە پەیمانگایی شیکاری دڵ لە کالیفۆرنیا ئەوەیان سەلماندووە کە هەست کردن بە خۆشەویستی، سوپاسگوزاری و رێزگرتن بەرگری لەش، کرداری کیمیایی و فیزیایی زیاد دەکەن، وە ئاستی فشاری هۆرمۆنەکان، بەرزی فشاری خوێن، قەلەقی و دوو دڵی کەم دەکەن.

## هەست کردن بە خۆشی تریەکانی دڵ رێك دەخات

شیکاری دڵ ئەوەشیان خستۆتە روو کە بەرگی موگناتیسی دڵ ٥٠٠٠ هەزار جار وزە بەخشترە لە بەرگی موگناتیسی مێشك. هەندێك لە زانایانی تر کاریگەری خۆشەویستی لەسەر دڵ دەخەنە روو بە

تاقیکردنەوەیان لەسەر ئاو. ئایا ئاو چی لە تەندروستیت دەکات؟ لەشتان لە ٪۷۰ ئاو پێك دێت! ناوەوەیی سەرتان لە ٪۸۰ ئاو پێك دێت! توێژینەوەکان لە یابان، رووسیا، ئەوروپا و ئەمریکا ئەوەیان دۆزیوەتەوە کە ئاو چۆن وەڵامی ووشە ئەرێنی سوپاسگوزاریەکان دەداتەوە، نەك تەنیا وزەیی ئاو زیاد دەکات پێکهاتەکانی ئاویش دەگۆرێت وا دەکات گونجاو تر بێت. چەند هەستە ئەرێنیەکانتان بەرزتر بێتەوە شلەیی لەشتان هاوسەنگی گونجاوتری دەبێت، کاتێك ئاو رووبەرووی هەستی نەرێنی دەبێتەوە وەك رق لێبوونەوە ئاستی وزەیی ئاو کەم دەبێتەوە. وە کاریگەری نەرێنی دەبێت لەسەر پێکهاتەکانی ئاو.

بیرتان لەوە کردۆتەوە کە خۆشەویستی و سوپاسگوزاری چ بەریەکەوتنێکی لەسەر لەش هەیە؟ بیرتان لەوە کردۆتەوە کە وزەیی خۆشەویستی و سوپاسگوزاری چۆن تەندروستی دەپارێزێت؟ کاتێك هەست بە خۆشەویستی دەکەن، خۆشەویستیتان کاریگەری لەسەر ۱۰۰ ترلیۆن خانەیی لەشتان دەبێت!

**چۆن هێزی خۆشەویستی بەکاردەهێنین تا باشترین تەندروستیتان هەبێت:**

بۆ ئەوەیی تەندروستی و خۆشەویستیتان هەبێت، پێویستە خۆشەویستی ببەخشن! هەرکاتێك نەخۆش بوون و هەستی باش ببەخشن بۆ تەندروستیتان، چونکە تەنیا خۆشەویستی باشترین تەندروستی بۆتان هەڵگرتووە. ئێوە ناتوانن تەندروست بن ئەگەر هەستی خراپتان بۆ نەخۆشی هەبێت. ئەگەر رقتان یاخود ترستان هەبێت لە نەخۆشی واتا هەستی خراپتان هەیە بەرامبەر نەخۆشی، نەخۆشی هەرگیز لێتان دوورناکەوێتەوە ئەگەر هەستی خراپتان بۆیی هەبێت. کاتێك هەست و بیرکردنەوەتان دەبەخشنە ئەو شتەی کە دەتانەوێ، خانەکانی لەشتان پر دەبن لە وزەیی تەندروست. کاتێك هەستی نەرێنی دەبەخشن بۆ ئەو شتانەیی کە ناتانەوێ وزەیی تەندروستی خانەکانتان کەم دەبێت! کاتێك هەست بە خراپی دەکەیت وزەیی تەندروستیتان کەم دەبێت بەڵام کاتێك هەست بە خۆشی دەکەیت لە هەربابەتێك- بۆ کەش و هەوایەکی خۆش، خانوێکی نوێ، هاورێیەکت یان پێشکەوتنێك-

«پێشبینی
کردن و دەرئاسا واتایی هەمان شت دەدەن»
**پرنتس مولفۆرد**

لەشتان پر دەبێت لە هێزی تەندروستی.
سوپاسگوزاری چەندجارەیەکی مەزنە، لەبەرئەمە هەموو رۆژێك بڵێ سوپاسگووزارم کە تەندروستم. هەموو پارەکانی دونیا ناتوانن تەندروستی بکرن، لەبەر ئەوەی ئەمە دیاری ژیانە، وە لە هەموو شتێك بە نرخترە، سوپاسگوزاربە بۆ تەندروستیت! سوپاسگوزاری گەورەترین دڵنیایی تەندروستیە کە تا ئێستا وەرتانگرتبێت، چونکە سوپاسگوزاری بیمەیی تەندروستیە!
سوپاسگوزار بە بۆ تەندروستیت لە جیاتی ئەوەی رەخنە لە تەندروستیت بگریت. هەر کاتێك بە دوایی شتێك بگەرێیت لە جەستەت تا هەست بە خراپی بکەیت، بیرتان نەچێت رێژەیی ئاوی جەستەتان هەستەکانتان وەردەگرێت. لە جیاتی ئەمە پێویستە بە هەموو دڵتانەوە بڵێن سوپاسگوزارم بۆ تەندروستی جەستەم، وە ئەو شتانە پشتگوێ بخەن کە حەزی پێ ناکەن.
بەر لەوەیی خواردنێك بخۆیی یان ئاو بخۆیتەوە، هەست بە خۆشی بکەن و سوپاسگوزاربن بۆ ئەو شتەیی کە دەیخۆن یان دەیخۆنەوە. خۆتان دڵنیا بکەنەوە کە گەشبین بن کاتێك لە سەر خوان دادەنیشن.
کاتێك سوپاسگوزار دەبن بۆ ئەو خواردنەیی کە دەیخۆن واتا خۆشەویستیتان بە خشیوە بۆ خواردنەکە بەمەش توانیوتانە پێکهاتەیی ئاوی خواردنەکە بگۆرن کە کاریگەری لە سەر لەشتان دروست دەکات.هەستە ئەرێنیەکانتان لە خۆشەویستی دەتوانێت پێکهاتەیی ئاو لە هەموو شتێك بگۆرێت- بۆیە وزەی بۆ بەکاربهێنن.
دەتوانن خۆشەویستی و سوپاسگوزاری و وزەکانیان بەکاربهێنن کاتێك هەر چارەسەرێکی تەندروستی بەکاردەهێنن. ئەگەر خەیالی ئەوە بکەن کە باشتر بن ئەوا باش دەبن، دەتوانن هەست بە باشبوون بکەن،

« کە خۆشەویستیتان گەشەی کرد، جوانیش گەشە دەکات. لە خۆشەویستیدا تەنیا جوانی روح هەیە»
**قەشە ئاغستینوس**

وە ئەگەر بتوانن هەست بکەن دەشتوانن وەربگرن. تا ببینن کە تەندروستیتان باش بووە. پێویستە خۆشەویستی لە ٪٥٠ زیاتر ببەخشن. تەنیا ٪٥١ لوتکەیی خالی نەخۆشی بۆ تەندروستیە.
کاتێك پشکنین بۆ چاوتان دەکەن یان پشکنین بۆ پەستانی خوێن دەکەن، یاخود پشکنینی گشتی دەکەن، ئەنجامی پشکنینەکان وەردەگرنەوە یان هەر شتێکی تر پەیوەندی بە تەندروستیتان هەبێت، زۆر گرینگە هەست بە باشی بکەن لەو کاتەیی پشکنینەکە دەکەن وە لە کاتی ئەنجامەکانیش وەردەگرنەوە، بۆ ئەوەی ئەنجامی باش وەربگرنەوە. لە هێزی راکێشان ئەنجامی پشکنینەکان پەیوەستە بەو شەپۆلەیی کە ئێوە لەسەرین، لەبەر ئەوە بۆ ئەوەی ئەنجامێکی باش وەربگرن پێویستە لەسەر ئەو شەپۆڵە بن کە دەتانەوێ. ئەنجامی هەموو بارودۆخەکانی ژیانتان پەیوەستە بە شەپۆلی خۆتان لەبەر ئەوەی ئەمە یاسایی راکێشانە!بۆ ئەوەی خۆتان لە شەپۆڵێکی هەستی باش دابنێن دەربارەیی تاقیکردنەوەکان، خەیال بۆ ئەنجامەکان بکەن بەو شێوەیەی کە دەتانەوێ وە هەست بەوە بکەن کە هەمان ئەنجام وەردەگرنەوە. هر پێشبینیەك بکەن دەتوانرێت رووبدات، بەڵام پێویستە لەسەر شەپۆڵێکی باش بن بۆ ئەوەی دەرئەنجامی باش وەربگرن.
خەیاڵ و هەست بەو تەندروستیە بکە کە دەتەوێت بۆ جەستەت.ئەگەر دەتەوێ چاوەکانت باش بێت، خۆشەویستی ببەخشە بۆ ئەوەی باشترین بینینت هەبێت خەیاڵ بکە کە هەتە. خۆشەویستی بۆ باشترین جەستە، بۆ لەشێکی باش، تەندروستی ئەندامەکان ببەخشە وە سوپاسگوزار بە بۆ هەر شتێك کە هەتە! جەستەتان دەگۆڕێت بۆ ئەو شتەیی کە دەتانەوێ، بەڵام تەنها بە هۆیی هەستەکانتان و سوپاسگوزاریتان دەبێت.

« لە زانستی
بایۆلۆجیدا هیچ شتێك نەسەلمێندراوە كە بتوانێت
ڕێگا لە مردن بگرێت. پێشنیاری من ئەومیە ئەو شتەی كە ناتوانین
بە سەریدا زاڵ بین كاتە، هەندێك جار بەر لەوەی زاناكان شتێك
بدۆزنەوە شتەكە ڕوودەدات كێشەكە ئا لەمە دایە»
**ریتشارد فاینمان**

هـەر خولەكێـك كـە خۆشەویسـتی دەبەخشـیت بـۆ تەندروسـتیت، هێـزی خۆشەویستی شتە نەرێنیەكانی جەستەت لا دەدات! ئەگەر بینیتان سـەختە هەسـت بە باشـی بكـەن دەربارەیـی تەندروسـتیتان، هەمووی ئەومیە هەسـت بـە خۆشەویسـتی بكـەن بـۆ هەرشـتێك، بـەم جـۆرە خۆتـان دەورە دەدەن بـەو شـتانەیی كـە خۆشـتان دەوێـت، وە زۆر شـت بەكاربهێنـن بـۆ ئـەوەی تـا پێتـان بكـرێت هەسـت بە باشـی بكـەن. سـەیری ئەو فیلمانە بكـەن كـە دەتانخاتە خۆشەویستی، سـەیری ئەو فیلمانە مەكـەن كـە واتـان لێدەكات هەسـت بـە خەمبـاری بكـەن. گـوێ لـەو گـۆرانیانـە بگـرن كـە هەسـت بە باشـی دەكـەن لـە گەڵـی دا، لەگـەڵ ئـەو خەڵكـانە بـن كـە نوكتەتان بـۆ دەگێرنـەو دەتانخەنـە پێكەنیـن. خۆتـان دەزانـن چیتـان خـۆش دەوێـت، باشـترین شـت لـە لاتـان چیـە، خۆتـان دەزانـن چ شـتێك دڵخۆشـتان دەكات. پرۆسـەیی دروسـتكردن بـە كـاربهێنـن. كلیلـی وزە بەكـاربهێنـن. بیرتـان بێـت خۆشەویسـتی لـە ٥١٪ ببەخشـن تـا بگـەن بـە لوتكـەیی خاڵـەكان بـۆ گـۆرینـی شـتـەكان.

ئەگەر دەتانەوێ یارمەتی كەسێك بدەن كە زۆر نەخۆشە، دەتوانن یاسایی دروسـت كـردن بەكـاربهێنن، وزەیـی ئێـوە دەتوانێـت ئـەوان بەرزبكاتـەوە بـۆ ئـەو شـەپۆلەیی تـا تەندروسـتی وەربگـرن.

### جوانی لە خۆشەویستیەوە دێت:

جوانـی هەمـووی لـە هێـزی خۆشەویسـتیەوە دێـت. جوانـی بـێ سـنوور ئامادەیە بۆتـان لـە خۆشەویسـتیدا، بـەڵام كێشـە لەومیە زۆربـەی خەڵك ئەوەندەی هەڵە و ڕەخنـە لـە لەشیان دەگـرن ئەوەندە ڕێزی لێناگرن.كـە سـەیری هەڵەكان

دەکەن زیاتردڵتەنگ دەبن و رەخنەیی زیاتریش لە خۆتان دەگرن.
چەند زیاتر دڵخۆش بن زیاتر جوان دەبن. لۆچەکانی روخسارتان نامێنێت، پێستتان توندتر دەبێت و دەگەشێتەوە، قژتان زیاتر دەبێت،چاوەکانتان دەگەشێتەوە، رەنگتان خۆشتر دەبێت،وە زۆر لەوانەش زیاتر، سەیری ئەو سەلماندنانە بکەن کە جوانی لە خۆشیەوە دێت کاتێك لە هەرشوینێك بیت خەلك هەست بەمە دەکات.

**بەراستی لەو تەمەنە دەردەکەون کە هەستی پێ دەکەن:**
تێکستە مێژوییەکان دەلێن کە مرۆڤ بەر لە هەزاران ساڵ ژیاون. هەندێکیان نزیکەیی هەشت سەد ساڵ ژیاون هەندێکی تریان پێنج سەد یا شەش سەد ساڵ ژیاون، بەڵام درێژی تەمەن شتێکی ئاساییە، ئایا چیان بەسەر هاتووە؟ خەڵك بۆ ئەو شتە دەگۆرێت کە بڕوایی پێ هەیە. خەڵك نەوە لە دوایی نەوە گۆراوە. لەو کاتەوەی لە دایك بوینە لە دڵمان و مێشکمان ئەوەیان چاندووە کە تەمەنێکی درێژمان هەبێت. لە بەر ئەوەیە هەر لە تەمەنی زووەوە بیر لەوە دەکەینەوە کە کاتێکی زۆر بژین، وە تەمەنییشمان بەوە دەردەکەوێت کە پرۆگرامی بۆ دادەنێین. ئەگەر توانات هەیە بیکە، هیچ بەربەستێك مەخە پێش ژیانت . تەنیا شت ئەوەیە کە بیکەن هەموو سنوورەکانی بەردەم ژیانتان بشکێنن، هەر مرۆڤێك کە ئەمە دەکات گۆرانکاری لە مرۆڤایەتی دروست دەکات دەبێت بە وانەیەك بۆ کەسانی تر لەبەر ئەوەی مرۆڤی تریش هەن ئەو گۆرانکارییە پەسەند دەکەن و بڕوایی پێ دەکەن و هەستی پێ دەکەن.
کاتێك بڕوات کرد و هەستت بەوە کرد کە تەمەن شتێکی بڕواپێکراو نیە، خانەکان و ئەندامەکان و لەشیشتان ئەو بڕوایە وەردەگرن . هەست بەوە بکەن کە گەنجن، هەستی بە تەمەنبوون فرێ بدەن. هەست کردن بەوەی کە بە تەمەن بوونە تەنیا بڕواکردنێك دەبەخشنە پرۆگرامی لەشتان . دەتوانن فرمانەکانتان بگۆرن هەر کاتێك بتانەوێ بە گۆرینی ئەو شتەی کە بڕواتان پێ هەیە!
چۆن بڕواکردنەکانتان دەگۆرن؟ بە بەخشینی خۆشەویستی! بڕواکردنە

نەرێنیەکان وەك بڕواکردن بەوەی کە تەمەن سنووردارە یان نەخۆشی، لە خۆشەویستیەوە سەرهەڵنادا. هەرکاتێك خۆشەویستی دەبەخشی، هەرکاتێك هەست بە باشی دەکەیت، خۆشەویستی بەرێگایەك نەرێنی و بڕواکردنە نەرێنیەکان دەتوێنێتەوە کە ئازارتان دەدات.

**خۆشەویستی ڕاستیە:**

کاتێك کە منداڵێکی بچووك بوون، نەرم و شل بوون چونکە زۆربەی بڕواکردنە نەرێنیەکانی ژیانتان نەدیبوو دەربارەی خۆتان. کە بە تەمەنتر بوون زۆر هەستی نەرێنی و سنوور وای کرد کە چی تر نەرم نەبن. ئەمە ژیانێکی نایاب نییە، ئەمە ژیانێکی سنووردارە.
چەند زیاتر خۆشتان بوێت، زیاتر هێزی خۆشەویستی نەرێنیەکانی لەش و هۆش و بیرتان دەتوێنێتەوە. وە دەتوانن هەست بە خۆشەویستی بکەن تا هەموو شتە نەرێنیەکان لابدات کاتێك دڵخۆشن، سوپاسگوزارن، وە هەست بە خۆشی دەکەن. دەتوانن هەست بکەن! هەست بە ڕووناکی بکەن، هەست بە ترۆپکی گەردوون بکەن.
چەند زیاتر خۆشەویستی ببەخشن، تێبینی ئەوە دەکەن کە تەندروستی لەشتان دەست بە گۆڕانکاری دەکات. تامی خواردن باشتر دەکەن، ڕەنگەکان ڕەونەقدارتر دەبن، دەنگەکان ڕوون تر دەبێت. کاتێك خۆشەویستی دەبەخشن وە دەرئاساکان تاقی دەکەنەوە، گومانتان لەوە نابێت کە خۆشەویستی سەرچاوەی تەندروستیە!
خۆشەویستی لە دوایی هەموو دەرئاسایەکە ( معجیزە)
هەموو دەرئاسایەك کە لە ژیانمان ڕوودەدات لە ئەنجامی کارکردنی خۆشەویستی بووە. دەرئاسا ڕوودەدات بە دوورکەوتنەوەو خۆلادان لە ڕەشبینی وە تەنها سەرنج و تیشك بخەنە سەر خۆشەویستی. تەنانەت ئەگەر بە درێژایی ژیانت ڕەشبینیش بوو بیت، ئەوا هەرگیز زۆر درەنگ نیە.
ڕەشبینی بە تەواوی ئەوەیە کە پیاوێك بە تەواوی باسی خودی خۆیی کردبێت بە نەرێنی. کاتێك دەگەڕێتەوە ماڵەوە ڕووبەڕوی هەواڵێکی چاوەڕوان نەکراو دەبێتەوە لەلایەن خێزانەکەیی، بۆنمونە ڕەشبینی ئەوە

بێت کە ئاخۆ سێ منداڵەکەیی چۆن دەژین. بەڵام درك بەو راستیە ناکات کە چۆن ئەو بیرکردنەوەو هەستە نەرێنیانە یاری بە خودی خۆیی دەکەن.

هەر لە هەمان کاتدا خێزانەکەی دووگیان بوو، توشی بارێکی لە ناکاو بوو کاتێك گەیاندیە نەخۆشخانە و بەشی فریاگوزاری ووتیان کە منداڵەکە لە دایك دەبێت، سێ پسپۆریی جیاواز ئاماژەیان بەوە کرد کە منداڵەکە ۲۳ هەفتەیە، وە ئەو منداڵە هیچ شانسێکی ژیانی نیە. پیاوەکە کەوتە سەر چۆك هەرگیز پێشبینی ئەوەی نەکردبوو کە منداڵەکەیی لە دەست بدات.

دوایی ئەوەیی منداڵەکە لە دایك بوو پیاوەکە هەر لە سوچێکی ژوورەکە وەستابوو دەیویست منداڵە تازە لە دایك بووەکەی ببینێت، بچوکترین منداڵ بوو کە لە دایك بووبێت، درێژیەکەیی تەنیا ۱۰ ئینج بوو کێشیشی ۱۲ ئۆنس بوو. پەرستارەکان خەریکی ئەوە بوون بە ئامێری هەواگۆرکێ هەوا بخەنە سنگی منداڵەکە، بەڵام هەر رێژەیی لێدانی دڵی کەمی دەکرد. پسپۆڕەکان ووتیان هیچمان لە دەست نایەت، بەڵام باوکی منداڵەکە تەنیا دەیووت «تکایە» هەوڵبدەن. تا لەو کاتەدا بوو ئامێری هەوا گۆرکێیەکە سنگی منداڵەکەیی پڕکرد لە هەوا وە رێژەیی لێدانی دڵی بەرزبووە.

چەند رۆژێك دوایی ئەوە گشت پزیشکانی نەخۆشخانەکە دەیانووت ئەمە دەرئاسا بوو، لە ئەنجامی ئەوەی ئەو باوکەیی بە درێژایی ژیانی رەشبین بوو ئەم جارە خەیاڵێکی دروست کردبوو، خەیاڵی ئەوەی کە ئەو منداڵە خۆرێك دەبێت لە ژیانیان هەڵدێت.

کاتێك کە بەیانیان دەچوو بۆ کارکردن سوپاسی خوایی دەکرد کە ئەم شەویش منداڵەکەیی لە ژیان ماوە.

هەموو رۆژێك کورەکەیی هەندێك زیاتر گەشەیی دەکرد توانی بە سەر هەموو کۆسپەکان زاڵ بێت، دوایی چوار مانگ توانیان منداڵەکە لەگەل دایکی بگەرێتەوە ماڵەوە کە هیچ شانسێکی ژیانی نەبوو-گەرایەوە ماڵەوە.

خۆشەویستی لە دوایی هەموو دەرئاسایەکە

« وزمیی دڵ خۆشبوون، باشبوون، وزمیی هەر شتێك کە
پێویستمانە لە ناخی هەر یەکێکمان دا هەیە. بوونی وزە واتا وزمیەکی
بێ سنوورت هەبێت»
**رۆبێرت گۆیلەر**

## خاڵەکانی وزە

* چ شـتێك بـە بەردەوامـی ببەخشـیتە جەسـتەت بەهۆیـی بـاوەڕو هەسـتە بـە هێزەکانت هەمان شت لـە جەستەت وەردەگریـەوە. دەتوانـن بـە هەستەکان خانـەکان تێر بـکەن کـە ئەندامەکانی تـەواوی جەستەتان دروست دەکـەن.

* ئێوە ڕۆڵـی پاشا دەبینـن وە خانـەکان زۆر بە دڵسـۆزی خزمەتـی ئێوە دەکـەن بە بێ پرسـیارکردن، لەبەر ئـەوە هەرکاتێك بیرت لـەوە کـردەوە یان هەستت بەوە کـرد کـە یاسایەك هەیە بۆ پاشـایەتی، بزانـن کـە ئەو یاسـایە لە ناخی خۆتـان دا هەیـە.

* کاتێـك بیرکردنـەوەو هەسـتت نەرێنـی بـوو بـۆ ئـەو شـتانەی کـە ناتەوێـت، هێـزی تەندروسـتی خانـەکان کـەم دەکات! کاتێك هەستت بـە خۆشەویستی کـرد بـۆ هەرشـتێك- بـۆ کـەشـێکـی خـۆش، خانوێکـی نـوێ، هـاوڕێ، جەسـتەت پـڕ دەبێـت لـە هێـزی تەندروسـتی.

* سوپاسـگوزاری چەنـد جارەیەکـی گـەورەیە، لەبەر ئـەوە هەمـوو ڕۆژێك بڵـێ سوپاسـگوزارم بـۆ ئـەو تەندروسـتیەی کـە هەمـە.

* بـە هەمـوو دڵـتـەوە سوپاسـگوزار بـە بـۆ ئـەو شـتانەی کـە لـە جەسـتەت هەیـە ئـەو شـتانە پشـت گـوێ بخـە کـە حـەزت لـێ نیـە.

* بـۆ ئـەوەی تەندروسـتیت بـاش بێـت، زیاتـر لـە ٥٠ جـار خۆشـەویستی ببەخشـە جەسـتەت. تەنیـا ٥١٪ خاڵـی ترۆپـکـی گـۆڕینـی جەسـتەتە لـە نەخۆشـی بـۆ تەندروسـتی.

* کاتێـك توشـی نەخۆشـی دەبیـت، بـە بیرکردنـەوەی بـاش و ووشـەیی بـاش هـەوڵ بـدە چـاك ببیـەوە. لـە جیاتـی ئـەوەی خۆشـەویستی ببەخشـیە جەسـتەت ببـە خاوەنـی تەندروسـتی جەسـتەت.

* خۆشـەویستی ببەخشـە بـەوەی کـە کێشـی لەشـت زۆر باشـە، لەشـێکـی

نایابت هەیە، تەندروستیەکی زۆر باشت هەیە، وە خەیاڵی ئەوە بکە کە خۆت خاوەنی هەموو ئەمانەی.

* جەستەت دەگۆڕێت بۆ ئەو شتەی کە دەتەوێت بە هۆیی هەستکردن بە خۆشەویستی و سوپاسگوزاری.

« ئێمە
پێویستمان بەوە هەیە بگۆڕێین و حەزی
بینینی شتەکانی جیهانمان هەبێت»
**مەهاتما غاندی**

## وزە و ئێوە

هەموو شتێك شەپۆلێکی هەیە- هەموو شتێك! هەر ووشەیەك شەپۆلی خۆیی هەیە، هەر دەنگێك، هەر ڕەنگێك، هەر درەختێك، گیانلەبەرێك، داروبارەکان، کانزاکان، هەر ماددەیەکی تر شەپۆلی خۆیان هەیە. هەر جۆرێکی خواردن، شلەمەنیەکان شەپۆلی خۆیان هەیە. هەر شوێنێك، شارێك، ولاتێك، شەپۆلی خۆیی هەیە. پێکهاتەکانی هەوا، ئاگر، زەمین، ئاو، هەموویان شەپۆلی خۆیان هەیە. تەندروستی، نەخۆشی، پارەی زۆر، بێ پارەیی، سەرکەوتن و سەرنەکەوتن شەپۆلی خۆیان هەیە. هەر ڕووداوێك، بارودۆخێك، شەپۆلی هەیە. تەنانەت ناوەکەشت شەپۆلی هەیە. بەلام شەپۆلی ڕاستەقینە ئەوەیە کە هەست بە چی دەکەیت! هەستەکانتان دەتوانن هەموو شتەکان بهێنە ناو ژیانتان بە پێی شەپۆلی خۆتان.

کاتێك هەست بە دڵ خۆشی دەکەن، وە پارێزگاری لە دڵخۆشیەکەتان دەکەن ئەوا تەنیا خەڵکی دڵخۆش و بارودۆخ و ڕووداوی خۆش دێتە ناو ژیانتان. بە پێچەوانەوە ئەگەر هەست بە دڵەراوکێ بکەیت وە بەردەوام بوویت لەسەر دڵەراوکێیەکەت ئەوا خەم و دڵەراوکێی زیاتر دێتە ناو ژیانت لە ڕێگەیی خەڵك و بارودۆخ و ڕووداوەکان.

زانیوتانە کە چەندە گرینگە بەر لەوەی دەست بە ژیانی ڕۆژانەت بکەیت هەست بە باشی بکەیت؟ ئەگەر کاتت نەبێت بۆ ئەوەی هەستت بە باشی بکەیت، ناتوانیت شتی باش لە ژیانت وەربگریت. لە هەمان کاتدا شتی نەرێنی بەرەو ڕووت دێت. زۆر ئاسانە بۆ ئەوەی هەست بە باشی بکەیت، دەتوانی شتەکانی دەووبەرت بگۆڕیت تا ڕێگایی هەستت کردنت دەگۆڕێت.

« کاتێك
سەیری سیستەمی خۆر دەکەین، دەبینین زەوی لە
دووریەکی دروست دایە لەگەڵ خۆر تا گەرمی و ڕووناکی تەواو
وەربگرێت. ئەمە بە شانس و ڕێکەوت ڕوونادات»
**نیوتن**

## سەیری فیلمی ژیانتان بکەن:

ژیان خەیاڵێکە! هەر چ شتێك کە لە ژیانت ڕوودەدات زۆر خەیاڵاوی تره لە هەر فیلمێکی سینەمایی کە سەیری دەکەیت، بەڵام بۆ ئەوەی بە تەواوی لە فیلمێکی سینەمایی بگەیت دەبێت هەموو ڕووداوەکان ببینیت، ئەگەر سەیری فیلمێکی سینەمایی بکەیت و لەو کاتەدا پەیوەندیەکی تەلەفۆنیت بۆ بێت، یاخود خەوت لێبکەوێت، ئەوا نازانیت کە لە فیلمەکە چی ڕوویدا. فیلمی ژیانیشتان بە هەمان شێوەیە بە تەواوی لە شاشەیی ژیانی ڕۆژانەتان بە دەردەکەوێت، ئەگەر خەوت لێبکەوێت و زەنگی ئاگادارکردنەوتان دانەنا ئەو پەیامە دەنگیانەی کە بۆت دێن لە دەستت دەچێت.

ژیان وەڵام دانەوەیە، ژیان تێکەڵبوونە. ئەمە ڕووداو نیە، هەر تاکە شتێك لە ژیانتان شەپۆلێکی هەیە. هەر شتێکی نوێ کە دێتە ناو ژیانتان، مانایی وایە هەمان شەپۆلی ئێوەی هەیە. هەرشتێك کە دیبینیت بۆنی دەکەیت گوێت لێ دەبێت لەسەر شەپۆلی ئێوەیە.

ئەوە دەزانن لەبەرچی کاتێك ئۆتۆمۆبیل لێدەخورن لەناکاو پۆلیسی هاتووچۆ دەبینن زۆر وورياتر لێیدەخورن. هۆکاری ئەمە ئەوەیە کاتێك پۆلیسی هاتووچۆ دەبینن زۆربەی کات پێتان دەڵێت « زۆر وورياین لە کاتی لێخورین» بینینی پۆلیسی هاتووچۆ زۆر مانا دەگەینێت لەبەر ئەوەی کاتێك دەبینن ئەو پرسیارە لە خۆتان دەکەن « کە چ شتێکمان پێ دەڵێت» بە شێوەیەکی گشتی پۆلیس یاساتان بیردەخاتەوە. لەبەر ئەوە

پۆلیس دەبێتە پەیامێك بۆ ئەو کەسانەی کە پەیرەوی داواکاریەکانی یاسا ناکەن لە ژیان.

کاتێك گوێتان لە زەنگی ئۆتۆمۆبیلی فریاکەوتن دەکەوێت، چ شتێك دێتە بەر گوێتان؟ پێتان دەڵێت سوپاسگوزار بە بۆ تەندروستیت. خۆشەویستیتان بیر دەخاتەوە تا بیبەخشن وە سوپاسگوزاری تەندروستی کەسەکانی ژیانتان بن. تەنیا ئێوە مانایی شتەکانی دەوروبەرتان دەزانن، بەڵام دەبێت وریابن کە چ شتێك لە دەوروبەری ئێوە ڕوودەدات لەبەر ئەوە دەتوانن پرسیاربکەن وە مانایی پەیامەکان وەربگرن.

ئێوە دەتوانن پەیام ببەخشن و لە هەمانکاتیشدا وەریشی بگرنەوە. کاتێك شتێك دەبیستن، تەنانەت ئەگەر چەند وشەیەك بێت لە گفتوگۆیی نێوان دوو کەس کە بە زمانێکی بێگانە قسەدەکەن لە نزیکی ئێوە، ئەگەر بتوانن گوێبیستی وشەکان بن ئەو وشانە مانایەکیان دەبێت لە ژیانتان ئەو وشانە پەیامێکە بۆ ئێوە دەتانگەڕێنتەوە ناو ژیانی خۆتان.

ئەگەر گەشتێك بکەم تێبینی نیشانەو وشەکان بکەم، ئەوا زۆربەیی وشەکان مانایەکیان بۆ من دەبێت، پەیامێکە بۆ من، دۆستایەتیم لەگەڵ پەیدا دەکەن، لەبەر ئەوەی توانیومە لەسەر هەمان شەپۆلی ئەواندا بم. ئەگەر لەسەر شەپۆلێکی جیاواز بم مانایی وایە من تێبینی وشەو گفتوگۆکانم نەکردووە.

هەر تاکە شتێك کە لە دەوروبەری مندا هەیە قسە لەگەڵ مندا دەکات، پەیامێك بەمن دەبەخشێت و بۆشم دەگەڕێتەوە. ئەگەر تەنیا تێبینی ئەوە بکەم کە کەسانی دەوروبەری من دڵخۆش نین بەهەمان شێوە منیش ناتوانم دڵخۆش بم، لەبەر ئەوە پێویستە شتەکانی دەوروبەری خۆم خۆشبوێت تا هەست بە دڵخۆشی بکەم.

« بە بێ گومان، زانیاری قوفلێکە
کلیلەکەشی پرسیارکردنە»
جەعفەر الصادق – سەرکردەیەکی
ئیسلام بووە

**سیمبوڵە نهێنیەکانتان:**

ئێوە دەتوانن یاری لەگەڵ یاسایی ڕاکێشان بکەن بە داواکردنی هێزی خۆشەویستی. بیر لەو شتانە بکەوە کە خۆشت دەوێن، وە بیانکە بە سیمبوڵی هێزی خۆشەویستی. هەرکاتێك سیمبوڵێکتان دەبێت یاخود گوێبیستی دەبن ئەوا هێزی خۆشەویستی لەگەڵ ئێوەیە. من درەوشانەوەو ڕووناکیم کردووە بە سیمبوڵی ژیانم، لەبەر ئەوە کاتێك خۆر بەر چاوم دەکەوێت، یان ببینم ڕووناکی خۆر دەدرەوشێتەوە، یان هەر شتێکی تر ببینم کە بدرەوشێتەوە و ڕووناکی لێ دەربچێت، ئەوا دەبێت بە هێزی خۆشەویستیم و لەگەڵم دەبێت. کاتێك زۆر دڵخۆش دەبم و خۆشەویستیم زۆر دەبێت هەست دەکەم ڕووناکی لە هەموو شتێك دەدرەوشێتەوە. خوشکەکەم پەلکە زێرینە بەکاردەهێنێت وەك سیمبوڵ، وە کاتێك هەست بە خۆشەویستی دەکات و سوپاسگوزار دەبێت پەلکە زێرینە لە هەموو شتەکانی دەوروبەری دەبینێت. بە هەمان شێوە ئێوەش دەتوانن ئەستێرەکان، زێر، زیو، یان ڕەنگەکان، گیانلەبەر، باڵندە، درەخت، یان گوڵ بەکاربهێنن وەك سیمبوڵ. دەتوانن ووشەکان یان دەنگ بەکاربهێنن وەك سیمبوڵی نهێنی. تەنیا ئەوەیە زۆر وووریا بن لەوەی کە هەڵی دەبژێرن شتێك بێت بە تەواوی خۆشتان بوێت.

ئەگەر دەتانەوێ دەتوانن سیمبوڵێك هەڵبژێرن وەك ئاگادارکردن و نیشانەیەك وەك هێزی خۆشەویستی، کاتێك گەشتێك دەکەن، دەست لە جل و بەرگەکانتان دەدەن- هەمووی ئاگادارکردنەوەو پەیامێکە بۆ ئێوە. هیچ شتێك لە ژیان بە ڕووداو نیە- هەموو شتێك دیاردەیەکە- لەبەر ئەوە هەموو شتێك شەپۆڵی خۆیی هەیە.

**ژیان خەیاڵێکە:**

خۆشەویستی و هەندێك پەیوەندیم هەیە کە هەموو کەسێك دەتوانێت هەیبێت. من دەمەوێ ئەوە لەگەڵ ئێوە بەش بکەم کە هەمە کە چۆن ڕۆژانە ژیانم بەسەر دەبەم بە پێی ئەو زانیاریانەی کە هەمە.

هەرکاتێك بەیانیان لەخەو هەڵدەستم، سوپاسگوزاری ئەوەم کە دەژیم و بۆ هەموو کەسێك و هەموو شتێکی ژیانم. هەموو بەیانیەك ١٥ خولەك هەست بە خۆشەویستی شتەکانی دەوروبەرم دەکەم وە ئەو خۆشەویستیە دەبەخشمە جیهان. خەیاڵ بۆ ڕۆژەکەم دەکەم. خەیاڵ دەکەم و هەست بە خۆشەویستی دەکەم بۆ ئەوەی ڕۆژەکەم بە باشی تێپەر بێت، بەر لەوەی ئەوە بکەم بۆ هەموو شتێك هێزی خۆشەویستی دەخەمە ناو مێشکم، هەست بە خۆشەویستی دەکەم، چەند بۆم بکرێت تا هەست بەباشی نەکەم کارەکانم ئەنجام نادەم بۆنمونە سەیری ئیمەیڵم ناکەم، پەیوەندیە تەلەفۆنیە گرینگەکان ئەنجام نادەم.

کاتێك بەیانین جل لەبەر دەکەم زۆر هەست بە سوپاسگوزاری دەکەم بۆ ئەو جلانەی کە هەمە، بۆ ئەوەی کاتم هەیە، هەروەها ئەو پرسیارە لە خۆم دەکەم « باشترین جل کامەیە کە ئەمرۆ لەبەری بکەم؟»

چەند ساڵێك بەر لە ئێستا بریارم دا کە یاری لەگەڵ یاسایی ڕاکێشان بکەم. کە لە شەقامێکدا دەڕۆیشتم زۆر بە وریایەوە تێبینی ئەو خەڵکانەم دەکرد کە بەلامدا تێدەپەرین، چەند بمتوانیایە بیرو هەستی خۆشەویستیم پێ دەبەخشین، وە خەیاڵی ئەوەم دەکرد کە ئەوانیش ئەو خۆشەویستیە وەربگرن. دەزانم کە هێزی خۆشەویستی سەرچاوەی پارەی زۆر، پەیوەندیەکی دڵخۆشکەر، تەندروستیەکی نایابە، لەبەر ئەوە خۆشەویستی بە خەڵك دەبەخشم چونکە دەزانم هەر کاتێك ئەمە بکەم هەموو شتێك وەردەگرمەوە لەو کاتەی کە پێویستمە.

کاتێك کەسێك دەبینم پێویستی بە شتێك هەیە، کەسێك پارەی نەبێت پێداویستیەکانی بکرێت، تا بۆم بکرێت پارەیەکی زۆر بۆ ئەو کەسانە دەنێرم. ئەگەر کەسێك ببینم کە هەست بە بێزاری بکات، خۆشەویستی بەو کەسە دەدەم. ئەگەر کەسێك ببینم کە هەست بە خەم

**« لە ئاستەنگەکاندا، ئاسانکاری بدۆزەوە.**
**لە ناو ئاژاوەدا، سادەیی بدۆزەوە، لە ناوەراستی دژواریەکاندا**
**هەلێك بەدەست بهێنە»**

**ئەلبێرت ئەنیشتاین**

و دڵەراوکێ دەکات، بیرکردنەوەی ئاشتی و خۆشی بەو کەسە دەدەم.
لە هەمان کاتدا کاتێك شتێك دەکرم، لە شەقامێك پیاسە دەکەم، یان ئۆتۆمۆبیل لێدەخورم، هەر کاتێك لەناو خەڵك دا بم باشترین شت دەکەم بۆ ئەوەی چەند بۆم بکرێت خۆشەویستی ببەخشم. هەروەها ئەوە دەزانم کاتێك کەسێك پێویستی بە شتێك هەیە ئەمە پەیامێکە بۆ من کە هەست بە سوپاسگوزاری بکەم بۆ پارەکانم، دڵخۆشیەکانی ژیانم.
کاتێك لە فرۆکەدام، خۆشەویستی دەبەخشمە کەسەکان. کاتێك لە چێشتخانەیەکم، خۆشەویستی دەدەم بە خەڵك و خواردنەکان. کاتێك مامەڵەیەکم هەیە لە کۆمپانیایەك، یان کاتێك شتێك دەکرم، خۆشەویستی دەبەخشمە هەموان.
کاتێك ئۆتۆمۆبیل لێدەخورم، خەیاڵی ئەوە دەکەم کە دەگەرێمەوە ماڵەوە دڵخۆش و باشن، وە دەڵێم « سوپاسگوزارم» کاتێك ئۆتۆمۆبیل لێدەخورم، دەڵیم « باشترین ریگا کامەیە کە بۆی برۆم؟» هەرکاتێك لە ماڵ دەردەچم یان دەگەرێمەوە دەڵێم « سوپاسگوزارم» بۆ ماڵەکەم.
کاتێك لە سوپەرمارکێت شتێك دەکرم، دەپرسم، «چ شتێکم پێویستە؟» وە «هەموو شتێکم ئەنجام دا؟» هەموو کات وەڵامەکەی وەردەگرمەوە هەموو رۆژێك زۆر پرسیاردەکەم، هەندێك جار سەدان پرسیار. دەپرسم « ئەمرۆ چۆن دەبێت؟» « من لەو بارودۆخە چ بکەم؟» « باشترین هەڵبژاردن کامەیە؟» « چارەسەری ئەو کێشەیە چیە؟» « باشترین هەڵبژاردن کامەیە کە ئەنجامی بدەم؟» « چۆن بتوانم هەستەکانم بەرزبکەمەوە؟» « سەیری چ شتێك بکەم تا سوپاسگوزار بم؟»

کاتێک پرسیارێك دەکەن، ئێوە پرسیارێك دەبەخشن، پێویستە وەڵامەکەش وەربگرن! بەڵام دەبێت وریا بن وورییایی ئەوە بن کە چ وەڵامێك دبینن و دەبیستن. لەوانەیە لە کاتی خوێندنەوەی هەندێك شت، گوێ لێبوونی هەندێك شت یان لە کاتی خەو بینین وەڵامەکەتان وەربگرن. هندێك جار لە ناکاو وەڵامەکەتان دەزانن. بەڵام هەموو وەڵامەکەتان وەردەگرنەوە.

هەندێك جار ژیان دەمخاتە ناو هەندێك کێشەوە، بەڵام دەزانم کاتێك شتێك ڕوودەدات من خۆم وام کردووە کە بەرەو ڕووی من بێت. هەموو کاتێك من ئەو پرسیارە دەکەم چۆن ئەو کێشەیەم بۆ خۆم ڕاکێشا دەبێت لێشیەوە فێربم – تا جارێکی تر دووبارەی نەکەمەوە.

کە دەگەرێمەوە سەر هەندێك لەو شتانەی وەرمگرتووە، خۆشەویستی دەبەخشمە دەوروبەرم چەند پێم بکرێت. سەیری لایەنی باشی هەموو شتەکان و کەسەکان دەکەم. سوپاسگوزارم بۆ هەموو شتێك. هەر کە خۆشەویستی دەبەخشم هەست دەکەم هێزی خۆشەویستی بەرزم دەکاتەوە. تەنانەت کە خۆشەویستی و خۆشی دەبەخشیت لە هەموو شتێك وەریدەگریەوە، هێزی خۆشەویستی ئەو خۆشەویستیەت بۆ چەندجارە دەکاتەوە و بۆت دەگەرێنێتەوە! ئەگەر یەك جار ئەم هەستە لە ژیانت ببینی، هەرگیز جارێکی تر ڕووبەڕووی کێشەو ناخۆشی نابیت لە ژیان.

« هیچ شتێك نیە بە ناوی باش و
خراپ، بەڵام بیرکردنەوەکانتان ئەوان دەکەن بە
باش و خراپ»
**ولیام شكسپیر**

**خۆشەویستی هەموو شتێكتان بۆ دەكات:**

دەتوانن خۆشەویستی بەکاربهێنن وەك یارمەتیدەر بۆ هەر شتێك کە دەتانەوێ ئەنجامی بدەن لە ژیان. دەتوانن هێزی خۆشەویستی وەك زەنگی ئاگادارکردنەوە بەکاربهێنن هەر کاتێك بتانەوێت. هێزی خۆشەویستی یارمەتیدەرتانە، رێکخەری پارەکانتانە، تەندروستیتانە، سەرپەرشتی پەیوەندیەکانتانە، کێشتانە، خۆراکتانە، پەیوەندیاکانتانە، وە هەر فەرمانێکی تر کە دەتانەوێ بیبەخشن. بەڵام ئەوشتانەتان بۆ ئەنجام دەدات کاتێك لەگەڵ خۆشەویستی یەکدەگرن، رێزی دەگرن، سوپاسگوزاری دەبن! ئەو شتانەتان بۆ ئەنجام دەدات تەنیا کاتێك خۆشەویستیتان لەگەڵ هێزەکەی دەبێت بۆ کۆنترۆڵکردنی هەر شتێك لە ژیان کە دەتانەوێت.

یەکگرتنی هێز لەگەڵ گەورەترین هێز لە ژیان، وە کاتێك هێزی خۆشەویستیتان دەوێت بۆ ئەوەی شتێك ئەنجام بدەن، خەیاڵی بۆ بکەن کە ئەو هێزەتان هەیە، هەست بەوە بکەن کە خۆشەویستی تەواوتان هەیە لە گەڵ سوپاسگوزاری، تا ئەو شتە وەردەگرن.

خەیاڵەکانتان بەکاربهێنن وە بیر لەوە بکەنەوە کە هێزی خۆشەویستی

« ئەو ژیانەی کەبە خۆشەویستیەوە
بێت پێی دەگوترێت ژیان، پر دەبێت لە دوڵمەندی و،
جوانی و، وزە»
**رالف هاد**

«کاتێك دڵ بەشێوەیەکی دروست بێت،
ژیانی تاکەکانیش گەشە دەکات. کاتێك ژیانی تاکەکان
گەشەی کرد ژینی ماڵەوش ڕێك دەبێت، کاتێك ژیانی ماڵەوە ڕێك
دەبێت، ژیانی نەتەوش دەچێت بەرێوە. وە کاتێك ژیانی نەتەوە
دەچێت بەرێوە، لە جیهان ئاشتی بەرپا دەبێت.»
**کونفوشیوس**

دەتوانێت هەموو شتێکتان بۆ بکات. هێزی خۆشەویستی بریتیە لە زیرەکی و زرنگی ژیان و گەردوون. ئەگەر بتوانن بیر لەو زیرەکیە بکەنەوە کە بتوانێت گوڵێك دروست بکات، یان خانەیەك لە لەشی مرۆڤ، دەتوانن ڕێز لەوە بگرن کە تەنیا تاکە پرسیارێك نیە کە بتوانن بیکەن. خۆشەویستی هەموو شتێکتان بۆ ئەنجام دەدات، بەڵام دەبێت لەگەڵیدا یەك بگرن، بەهۆی خۆشەویستیەوە دەتوانن ئەو ڕاستییە بزانن کە وزەیەك هەیە لە ژیانتان.

## چۆن جیاوازیەك دروست دەکەن؟

ئەگەر لە مێشکدا زۆر بابەتی درێژ هەبوو، هەندێك بابەتی بچوك هەیە بەلایەکی تر ڕاتاندەکێشێت دەتانخاتە سەر زەوی. ناتوانن یەك بیرکردنەوەتان هەبێت دەربارەی هەستی باش ئەگەر لە بابەتە درێژەکان بابەتە بچوکە نا گرینگەکان بە هەند وەربگرن. چ جیاوازیەك لای ئێوە دروست دەبێت کاتێك جلەکانتان دەخەنە ناو ئامێری ووشککەرەوە بەر لەوەی داییخەن؟ چ جیاوازیەك لە ژیانی ئێوە دروست دەبێت کاتێك ئەم هەفتەیە تیمی وەرزشیەکەتان نەیتوانی سەربکەوێت؟ هەموو کاتێك هەفتەی داهاتوو هەیە. چ جیاوازیەك لای تۆ دروست دەبێت کاتێك پاست لە دەستدەچێت؟ چ جیاوازیەك لای تۆ دروست دەبێت ئەگەر میوەفرۆشەکە پرتەقاڵی لا نەمابێت؟
بابەتە بچوکەکان فەرامۆش بکە، دەتوانن دەست بەسەر هەموو ژیانت بگرن ئەگەر گرینگیان پێ بدەیت، ناتوانیت هەست بە باشی بکەیت.

هیچ یەکێك لەمانە گرینگیان نیە لە ژیانت! هیچ کامێك لەمانە! ژیانت ئاسان بکە! ئەمانە بکە بۆ پارێزگاری کردن لە هەستە باشەکانت. لەبەر ئەوەی ئەگەر بابەتە بچوکەکانت پشتگوێ خست دەتوانیت بۆشایەك بۆ هەموو شتەکانی ژیانت دروست بکەیت.

## مانایەك ببەخشە ژیان:

ئێوە مانەیەك ببەخشنە هەموو شتەکانی ژیان. هیچ بارودۆخێك نەبەستراوەتەوە بە باش و خراپ، هەموو شتێك سروشتیە. پەلکە زێرینەو تەم و مژ نە باشەو نە خراپ، ئەوان تەنیا پەلکە زێرینەو تەم و مژن. ئێوە مانایەك دەبەخشنە پەلکە زێرینە بەوەی چۆن هەستی پێ دەکەن. ئێوە مانایەك دەبەخشنە تەم و مژ بەوەی چۆن هەستی پێ دەکەن.ئێوە مانایەك دەبەخشنە هەموو شتێك بەو رێگایەی هەستی پێ دەکەن. کار نە باشەو نە خراپ کار تەنیا کارە، بەلآم چۆن هەست بە کارەکەت دەکەیت، ئەم کارە باشە یان خراپ بۆ ئێوە. پەیوەندیەکانتان نە باشەو نە خراپ، تەنیا پەیوەندیە، بەلآم چۆن هەست بە پەیوەندیەکان دەکەیت باشە یان خراپ بۆ ئێوە.

ئەگەر کەسێك ئازاری کەسێکی تر بدات، یاسایی راکێشان وەلآمی دەداتەوە. لەوانەیە پۆلیس، یاسا، یان بە هەر رێگایەکی تر بێت ئەو شتە وەردەگرێتەوە کە بەخشیویەتی، بەلآم یەك شت گرینگە لەگەڵ یاسایی راکێشان، چ دەبەخشین ئەوەش وەردەگرینەوە. ئەگەر گوێت لەوە بوو کە کەسێك لەلایەن کەسێکی ترەوە ئازار دراوە، بەزەیت بەو کەسە هاتەوە کە ئازاردراوە، بەلآم بریار لەسەر هیچ کەسێك مەدە. ئەگەر بریار لەسەر کەسێك بدەیت وە وا بیربکەیتەوە کە کەسێکی خراپە،ئەوا ئێوە خۆشەویستی نابەخشن. وە بیرکردنەوە لە کەسانی تر وادانانیان کە خراپن، ئێوەش ئەو کاریگەریەتان لەسەر دەبێت هەست بە خراپی دەکەن. هەرچیەك ببەخشی وەریدەگرەوە. ئەگەر کەسێکتان لا خراپ بێت و هەستێکی خراپتان بۆیی هەبێت لەبەر ئەوەی کارێکیان ئەنجام داوە، ئەو هەستە خراپانە بۆ خۆتان دەگەرێتەوە! بارودۆخی نەرێنی لە ژیانتان دروست دەبێت. هیچ هۆکارێك نیە بۆ هێزی خۆشەویستی!

**خۆشەویستی وزمیی جیهانە:**

هێزی خۆشەویستی بەرامبەری نیە. هیچ وزەیەك نیە لە ژیان جگە لە خۆشەویستی. هێزی نەرێنی نیە. لە كاتی كۆن دا نەرێنی « ئەهریمەن» یان « دێومزمە» دەناسرا. بوون بە ئەهریمەن یان دێومزمە مانایی وایە بیرکردنەوەو هەستی نەرێنیتان هەیە. هێزی نەرێنی نیە، تەنیا هێزی خۆشەویستی هەیە.

هەموو هێزە نەرێنیەكان كە دەیبینیت لە جیهان هەموویان، هەموویان لە ئەنجامی نەبوونی خۆشەویستیە. رەشبینی لە كەسێك، شوێنێك، بارودۆخێك، رووداو، هەموو كات لە ئەنجامی نەبوونی خۆشەویستیە. هێزی خەمخۆری نیە: خەمخۆری لە ئەنجامی نەبوونی دڵخۆشیە، هەموو دڵخۆشیەك لە خۆشەویستیەوە دێت. هێزی سەرنەكەوتن نیە: سەرنەكەوتن لە ئەنجامی نەبوونی سەركەوتنە. هێزی نەخۆشی نیە: نەخۆشی لە ئەنجامی نەبوونی تەندروستیە، تەندروستی لە خۆشەویستیەوە دەبێت. خۆشەویستی هێزی ئەرێنی ژیانە. وە هەر بارێكی نەرێنی لە نەبوونی خۆشەویستیەوە دەبێت. كاتێك خەڵك دەگاتە لوتكەیی بەخشینی خۆشەویستی، دەبینن بەخێرایی رەشبینی لە جیهان نامێنێت. خەیاڵی ئەوە بكە! هەموو تاكە خولەكێك هەڵبژێرە بۆ بەخشینی خۆشەویستی، خۆشەویستی ئێوە جیهان دەگەیێنێتە ترۆپكی گەشبینی! ئێستا كاتی ئەوەیە خۆشەویستی و گەشبینی ببەخشین. ئەمە بۆ ژیانتان بكەن، ئەمە بۆ وڵاتەكەتان بكەن. ئەمە بۆ جیهان بكەن.

ئێوە وزەیی زۆرتان هەیە لە جیهان، لەبەر ئەوەی وزەیەكی زۆری خۆشەویستی دەبەخشن.

> **« هەموو پرەنسیپەكانی بەهەشت و زەوی لەناختان دا دەژین.»**
> **مۆرهی تۆشیبا**

## خاڵەکانی وزە

* هەموو شتێك شەپۆلی هەیە- هەموو شتێك! تەنانەت ئەو هەستانەی کە شتەکان دەهێننە ناو ژیانتان هەمان شەپۆلی ئێوەیان هەیە.
* ژیان وەڵامتان دەداتەوە. ژیان تێکەڵ دەبێت لەگەڵتان. هەر شتێك کە دەیبینن- هەر نیشانەیەك، ڕەنگێك، کەسێك – هەر شتێك کە گوێبیستی دەبن، هەر بارودۆخێك، وە ڕووداوێك، لەسەر شەپۆلی ئێوەیە.
* کاتێك هەست بە خۆشی دەکەن، وە ئەو هەستە خۆشەتان پاراست، ئەوە تەنیا خەڵکی دڵخۆش، بارودۆخەکان، ڕووداوە خۆشەکان دێنە ناو ژیانتان.
* بیر لەو شتانە بکەوە کە خۆشتان دەوێت، وە بیکە بە سیمبولی هێزی خۆشەویستی، هەرکاتێك کە سیمبولەکەت دەبینیت یان گوێت لێ دەبێت، ئەمە مانایی وایە هێزی خۆشەویستی لەگەڵ ئێوەیە.
* هێزی خۆشەویستی لەسەرووی خۆتان دابنێن بۆ هەر کارێك کە دەیکەن، خەیاڵی ئەوە بکە کە هەموو کارێك بە باشی دەچێت بە ڕێوە، هەست بە خۆشەویستی بکەن لە ناختان چەند بۆتان کرا بەر لەوەی هەر شتێك بکەن.
* هەموو ڕۆژێك پرسیار بکەن. کاتێك پرسیار دەکەن، پرسیارێك دەبەخشن، وە پێویستە وەڵامەکەش وەربگرن.
* هێزی خۆشەویستی وەك یارمەتی دەر بەکاربهێنن بۆ هەر کارێك کە دەیکەن لە ژیان. هێزی خۆشەویستی وەك کەسێکی یارمەتیدەرە، بەڕێوەبەری پارەکانتانە، تەندروستیتانە، پەیوەندیەکانتانە.
* هێزی خۆشەویستی بەرامبەری نیە. هیچ وزەیەکی تر نیە لە ژیان جگە لە خۆشەویستی، هەموو شتە نەرێنیەکان کە دەیبینن لە ژیان لە ئەنجامی نەبوونی خۆشەویستییە.

> « پرسیار ئەوە نیە کە
> ئێوە بەردەوام دەبن یاخود نا، پرسیار ئەوەیە چۆن
> خۆشی لێ دەبینن»
> **ڕۆبرت شاسمان**

«ئێوە هۆکار نین بۆ هیچ شتێك تەنیا
سوپاسگوزاری و خۆشی»
**بودا**

## وزە و ژیان

ی ناتوانێت خەیاڵی ئەوە بکات کە بوونی نیە. دەتوانین خەیاڵی ئەوە بکەین کە لەشمان بە تەواوی توانایی ژیانی نەبێت، بەڵام بە شێوەیەکی سادە ناتوانین خەیاڵی ئەوە بکەین کە بوونمان نەبێت. لەبەرچی وابیر دەکەینەوە؟ ناتوانن وابیر بکەنەوە کە بونتان نەبێت لەبەرئەوەی ئەمە مەحاڵە کە بونتان نەبێت! ئەگەر بتانتوانیایە خەیاڵی ئەوە بکەن، دەتانتوانی دروستی بکەن. وە ئێوە هەرگیز ناتوانن دروستی بکەن! ئێوە هەموو کاتێك هەن، وە ئێوە هەر هەن لەبەر ئەوەی ئێوە بەشێکن لە دروستکراوەکان.

هەروەها چی روودەدات کاتێك کەسێك دەمرێت؟ لەش ناچێتە بابەتی نەبوون، لەبەر ئەوەی شتێکی وا نیە، بەڵکو توخمەکانی یەك دەگرێت. بوونی شتەکانی ناختان – راستی ئێوەن. ووشەیی «بوون» بە ئێوە دەڵێت کە ئێوە هەموو کات هەن! ئێوە مرۆڤ نین، بەڵکو ئێوە بوونەوەرێکی نەمرن بە شێوەیەکی کاتی لە لەشی مرۆڤ دان. ئەگەر ئێوە هیچی تر نەبن، بۆشایی دروست دەبێت لە گەردوون، وە تەواوی گەردوون تووشە بۆشایی بەتاڵ دەبێت.

تاکە هۆکاری ئەوەی کە نەتوانن سەیری بوونتان بکەن دوایی ئەوەی کە لەشتان نامێنێت ئەوەیە ئێوە ناتوانن سەیری شەپۆلی خۆشەویستی بکەن. ناتوانن شەپۆلی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی ببینن، ناتوانن شەپۆلی خۆشەویستی ببینن، کە بەرزترین شەپۆلی دروستکراوە. گەورەترین ئامێری زانستی نەیتوانیوە بە ووردی بگات بە شەپۆلی خۆشەویستی. بەڵام ئەوەتان لەبیربێت دەتوانن هەست بە خۆشەویستی

بکەن، لەبەر ئەوە ئەگەر نەتوانن کەسێك ببینن دەتوانن هەستی پێ بکەن بە شەپۆلی خۆشەویستی. ناتوانن هەست بە خەمی کەسێك بکەن ئەگەر شەپۆلەکانتان کراوە نەبێت، بەڵام کاتێك شەپۆلی خۆشەویستی و سوپاسگوزاریتان زۆر بەرز بێت دەتوانن هەستیان پێ بکەن. ئەوان هەرگیز لە ئێوە دوورنین هەرگیزیش لێتان جیانابنەوە. هەمیشە بە هەموو شتەکانی ژیان دەبەسترێنەوە بەهۆیی هێزی خۆشەویستی.

بەهەشت لە ناختاندایە:

تێکستە کۆنەکان دەڵێن « بەهەشت لەناو خۆتان دایە» وە ئەو شتەی کە باسی لێوە دەکەن شەپۆلی بوونتانە. کاتێك کە ئادەمیزاد دنییا جێ دەهێڵێت دەچێتە بەرزترین شەپۆلی خۆشەویستی پاك، لەبەر ئەوەی ئەمە شەپۆلی بوونە، لە زەمانی کۆندا ئەو بەرزترین شەپۆلی پاکە پێی دەوترا بەهەشت.

بەڵام بەهەشت بۆ ئێوەیە تا لەم ژیانە بیدۆزنەوە – نەك کاتێك لەشتان دەمرێت. تا بەهەشت لێرە بدۆزنەوە، کاتێك لەسەر زەوین. لە ڕاستیدا بەهەشت لەناختان دایە. لەبەر ئەوەی بەهەشت شەپۆلی بوونتانە، تا بەهەشت لە زەوی دا بدۆزنەوە بۆئەوەی بژین لەم ژیانە لەسەر هەمان شەپۆلی بوونتان – شەپۆلی خۆشەویستی پاك و خۆشی.

### خۆشەویستی بۆ ژیان:

ئێوە بوونێکی نەمرن. ئێوە هەمووکات لە جیهانن بۆ ئەوەی هەموو شتێك تاقی بکەنەوە. شتێك نیە بە ناوی نەبوونی کات لەبەر ئەوەی ئێوە دەتانەوێت تاهەتا هەبن! زۆر سەرکێشی لە مێشکی ئێوە دایە لەبەر ئەوە دەتوانن زۆر شت تاقی بکەنەوە. نەك تەنیا سەرکێشیەکانی زەوی، چونکە کاتێك دەستتان بەسەر زەوی گرت، سەرکێشیەکی نوێ لە جیهانێکی تر دەبینن.

گەلەستێرەکان، دووریەکان، وە ژیانێکی تر هەیە کە ئێوە ئێستا ناتوانن خەیاڵیشی بۆ بکەن.بەڵام دەتوانین هەمیان تاقی بکەینەوە.

لەبەر ئەوە بیر لەوە بکەوە بەدەر لە هەموو ئەو پێشهاتانە شتی تایبەتی زۆر بچووك هەن کە زۆر تایبەتن لەوەی کە ئێوە دەیزانن لەسەر خودی خۆتان؟ بیرتان لەوە کردۆتەوە کە ئێوە زۆر بەنرخترن لەوەی کە بیری لێدەکەنەوە؟ ئێوە، هەر تاکێك کە دەیزانن، وە هەر کەسێك کە ژیابێت کۆتاییان نیە!

### مەبەستی ژیانتان:

مەبەستی ژیانی ئێوە خۆشی بینینە، وە چۆن بیر لە گەورەترین خۆشی ژیان دەکەنەوە؟ بەخشین!

گەورەترین خۆشی ژیان بەخشینە، هەموو کات دەبێت تێبکۆشن بۆ ژیانتان. ژیان پریەتی لە کێشەی یەك لە دوایی یەك، وە کاتێك پێتان وابێت هیچ شتێك بە باشی ناروات دەبێت زیاتر تێبکۆشن و زەحمەتی زۆرتر ببینن. گەورەترین خۆشی ژیان بەخشینە، وە تاکە شت بتوانن ببەخشن بریتیە لە – خۆشەویستیتان!

خۆشەویستیتان، خۆشیتان، گەشبینیتان، سوپاسگوزاریتان، راسترین و بێ کۆتاترین شتی ژیانتانە. گرانبەهاترین شت لە ژیانتان وەك خۆشەویستی ناختان بە نرخ نیە بۆتان! باشترین شت ببەخشن. خۆشەویستی ببەخشن لەبەر ئەوەی وەك موگناتیس وایە شتە بەنرخەکانتان بۆ ڕادەکێشێت لە ژیان. وە ژیانتان بە گرانبەهاتر دەبێت لەوەی بیری لێدەکەنەوە،

لەبەر ئەوەی کاتێك خۆشەویستی دەبەخشن، هەموو مەبەستەکانی ژیان بەدەست دەهێنن. کاتێك خۆشەویستی دەبەخشن زۆر زیاتر وەردەگرنەوە لەوەی کە بەخشیوتانە، بەلاچم دەبیچت خۆشەویستیەکی بێ سنوور ببەخشن.

ئێوە بە خۆشەویستیوە هاتونەتە ئەم جیهانە، وە تاکە شتە لەگەڵ خۆتان هێنابتان. هەموو کات شتی باش هەڵبژێرن تا هەست بە باشی بکەن، خۆشەویستی ببەخشن، لەگەڵ ئەمە جیهان ڕووناك دەبێتەوە، وە هەموو ئەو شتانەی کە خۆشتان دەوێت و خەونی پێوە دەبینن بەدواتان دا دێن.

ئێوە گەورەترین هێزی گەردوونتان هەیە کە لە ناخی خۆتان دایە وە لەگەڵ ئەودا، ژیانێکی نایابتان دەبێت!

وزە لە ناخی خۆتان دایە.

# سەرەتای دەست پێکردن

## خاڵەکانی وزە:

* ئێوە هەموو کات هەن وە هەموو کات دەبن لەبەرئەوەی بەشێکن لە دروستکراوەکان.

* ئێوە، هەرکەسێکی تر، وە هەرکەسێکی تر کە ژیابێت کۆتایتان نایەت!

* بۆ دۆزینەوەی بەهەشت لە زەوی دا دەبێت بەو جۆرە بژیت لە ژیان کە لەسەر هەمان شەپۆلی بوونتان بن – خۆشەویستی پاك و خۆشی

* گەورەترین خۆشی ژیان بەخشینە، لەبەرئەوەی هەرکاتێك دەبەخشیت، زیتر تێدەکۆشن بۆ ژیان

* خۆشەویستیتان، خۆشیتان، گەشبینیتان، سوپاسگوزاریتان، راسترین و بێ کۆتاترین شتی ژیانە.گرانبەهاترین شتەکانی جیهان وەك خۆشەویستی ناختان بە نرخ نیە بۆ ئێوە.

* خۆشەویستی ببەخشن لەبەر ئەوەی وەك موگناتیس وایە هەموو شتە بەنرخەکانتان بۆ رادەکێشێت.

خواستی من یۆ ئێوەو بۆ جیهان ئەوەیە کە وزە خۆشەویستی و خۆشی بهێنێت بۆ تەواوی ببونتان.

پێویستە ئێوە ژیانێکی نایابتان هەبێت!

لەم کتێبە من دەمەوێت ڕێگاکانی ژیانێکی نایابتان بۆ بخەمە ڕوو.
پێویستە زۆر شت دەربارەی ژیان بزانن.
ژیان زۆر سادەترە لەوەی کە ئێوە بیری لێدەکەنەوە، هەر کە لە ڕێگاکانی ژیان و وزەی ناختان گەیشتن و خەیاڵەکانتان تاقیکردەوە ــ ژیانێکی نایابتان دەبێت .

بهێڵن دەرئاساکانی ژیانتان دەست پێبکات
وزە