پڕۆژەی (100) نامیلکەی فەلسەفی
2016 - 2015

دەزگای ئایدیا بۆ فکرو لێکۆڵینەوە

سەرپەرشتیاری پرۆژە
ئەنوەر حسێن (بازگر)

ستافی پرۆژە:
د.لوقمان رەئوف - ئەرسەلان حەسەن
باوان عومەر - زریان محەمەد

2016

پڕۆژەی (100) نامیلکەی فەلسەفی

ئاشنابوون بە کریشنا مۆرتی

وەرگێڕانی
شاسوار کەمال مەحمود

2016

خاوەن ئیمتیاز: دەزگای ئایدیا
لێپرسراوی دەزگا: ئەنوەر حسێن

وەرگێڕانی: شاسوار کەمال مەحمود
تایپ: کەیوان عومەر - کاوان عەبدولرەحمان - نیاز کەمال - نیاز جەمال
دیزاین: ئاکام شەمسەدینی
چاپ: چاپخانەی دلێر
تیراژ: 1000 دانە
ساڵی چاپ: 2016
نرخ: 1500 دینار
شوێنی چاپ: سلێمانی - کوردستان
نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
لەبڵاوکراوەکانی: **دەزگای ئایدیا** بۆ فکر و لێکۆڵینەوە

www.ideafoundation.co
info@ideafoundation.co
idea@ideafoundation.co
www.facebook.com/dezgai.idea
053 330 0391 - 0770 195 5044

لە بڵاوکراوەکانی دەزگای ئایدیا
زنجیرە (99)

کریشنا مۆرتی:
گۆڕانی ناوەکی تاکە کەس، کلیلی گۆڕانی کۆمەڵگەیە

پێشەکی

سەرەتای ئاشنابوونم بە کریشنا مۆرتی، دەگەڕێنەوە بۆ ڕۆژانی زانکۆ، ئەوکاتەی لە قۆناغی سێی کۆلێژ بووم، یەکێک لە مامۆستا بەڕێزەکان بەناوی مامۆستا شێرزاد، وانەی (شیعر–Poetry)ی پێدەوتین و لە کاتی وانەکاندا گفتوگۆ زۆرمان لەبارەی پەیام و ناوەڕۆکی شیعرەکانەوە دەکرد. لە میانەی خوێندنی ئەو وانەیە و گفتوگۆکانی ناو هۆڵی خوێندن، بۆم دەرکەوت مامۆستای بەڕێز، سەرەڕای کارەکەی وەک مامۆستا، خوێنەرێکی بەردەوامی بواری فکرە، ئەمەش وایکرد مامۆستاکەم لەلا بەڕێزتربێت و پەرە بە پەیوەندی نێوانمان بدەین. پاش ماوەیەک مامۆستای وانەکە کتێبێکی کریشنا مۆرتی بەناوی (Freedom From the Known) ی هێنا، بۆئەوەی من و هاوڕێیەکی ترم بیخوێنینەوە.

لەگەڵ خوێندنەوەی کتێبکە، یەکسەر تێگەیشتم، کە دەستم بە گەنجینەیەکی دەگمەن گەیشتووە لە تێگەیشتنی مرۆڤایەتی و پێموابوو پێویستە ئەو کتێبە وەربگێڕدرێتە سەر زمانی کوردی بۆئەوەی خوێنەرانی کورد بەو تێگەیشتنە ناوازەیە ئاشنابن، هەربۆیە بەڵێنم بەخۆمدا ئەوەندەی بۆم بکرێت ئەو کتێبە هەمووی، یاخود چەند بەشێکی وەربگێڕمە سەر زمانی کوردی. ئێستاش خۆم بەخۆشحاڵ دەزانم، کە توانیومە زۆربەی وتارەکانی ناو ئەوکتێبە وەربگێڕمە سەر زمانی کوردی و لەبەردەستی ئێوەی خوێنەردایە.

لێرەدا پێویستە ئاماژە بە ئەوە بکەم، هەندێک لەم وتارانەی

بەردەستنان، لە رابـردوودا بە شێوەی جیا جیا لە ژمارەکانی (گۆڤاری ئایدیا)دا بڵاوکراونەتەوە، ژمارەیەکی زۆرتری وتارەکانیش بۆیەکەمجارە بڵاودەکرێنەوە. ئێستاش لەبەر گرنگی و زیندوێتی ناوەڕۆکی بابەتەکان، بەپێویستم زانی جارێکی دیکە هەموویان بەیەکەوە لە چوارچێوەی ئەم نامیلکەیەدا بڵاوبکەمەوە.

گرنگی کارەکانی کریشنا مۆرتی بۆ من لەو سۆنگەوەیە، کە فەیلەسوفی ناوبراو راستەوخۆ گفتوگۆ لەگەڵ ناخی مرۆڤ دەکات و هەوڵدەدات تەواوی گرفتەکان لە بناغەوە لە ناخی مرۆڤەوە چارەسەربکات، چونکە ئەو پێیوایە بەبێ گەڕانەوە بۆ قوڵایی ناخی مرۆڤ، سەرجەم چالاکی و چارەسەرییەکان ناتەواو دەردەچن و ئەنجامی رازیکەر بەدەستەوە نادەن، هەربۆیە ئەو پێیوایە بۆئەوەی گۆڕانکاری سەرکەوتوو بێت، دەبێت بگەڕێینەوە بۆ ناخی مرۆڤ، پاشان بۆ کایەکانی دیکەی کۆمەڵگە.

هەربۆیە وتار و نووسینەکانی کریشنا مۆرتی بە گشتی، هانماندەدەن گۆڕانکاری ریشەیی لە ژیانی خۆماندا بکەین، جا ئێمەی مرۆڤ لەهەر تەمەن و شوێنێک بین، چونکە گۆڕانکاری ریشەیی لە مرۆڤەکاندا، دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی گۆڕانکاری لەتەواوی پێکهاتەی کۆمەڵگەو پەیوەندیەکاندا، کە سەرئەنجام دەبێتە مایەی بەدەستهێنانی خۆشحاڵی و کامەرانی بۆ مرۆڤ لە ژیانی رۆژانەیدا.

لە کۆتاییدا هیوادارم ئەم وەرگێڕان و ئامادەکردنە جێی خۆی لەلای خوێنەران بگرێت و ئەو پەیامە بگەیەنێت کە وتار و بابەتەکان مەبەستیانە.

ناساندنێکی گشتی کریشنا مۆرتی

کریشنا مۆرتی لە گوندی (Madanapalle)، لە باشوری هندستان لە 12ی ئایاری ساڵی 1895 لە خێزانێکی ئاینی هیندۆسی لەدایکبووە.

باوکی کەسێکی خوێندەوار بووە و کارمەندی فەرمی بووە لە دام و دەزگا کۆلۆنیالەکانی بەریتانیا، کە ئەوکاتە لەوڵاتی هندستان بەرپرس و دەسەڵاتدار بوون. بە گشتی، خێزانەکەیان 11 منداڵیان هەبووە. کاتێک تەمەنی کریشنا دەبێتە 10ساڵان، دایکی کۆچی دوایی دەکات. ساڵی 1907 باوکی خانەنشین دەبێت، ئەمەش کاردەکاتە سەر بژێوی ژیانی خێزانەکەیان و دواتر ناچاردەبن شوێنی نیشتەجێبوونیان بگۆڕن.

ساڵی 1909، باوکی لە کۆمەڵەی (Theosophical Society) کارێکی دەستگیردەبێت و خێزانەکەیان دەڕوات لە شوێنی تایبەتی ئەو کۆمەڵەیە نیشتەجێدەبن و دوای چەند مانگێک مامۆستا (C. W. Leadbeater) توانا و زیرەکی کریشنای بۆ ئاشکرا دەبێت و پێیوایە ئەوکەسەی دۆزیوەتەوە کە چاوەڕەوانی بووە. سەرۆکی کۆمەڵەکە (Annie Besant) لەوکاتەدا دەیگرێتەخۆی و بڕیاردەدات خوێندنی کریشنا و براکەی لە ئینگلتەرا لە ئەستۆبگرێت.

لە قۆناغی منداڵیدا، کریشنا مۆرتی لە قوتابخانە خوێندکارێکی سەرکەوتوو نەبووە، چونکە لەوکاتەدا وانەکان بەزمانەکانی تامیل و ئینگلیزی وتراونەتەوە و ئەویش تەنها زمانی (تێلوگو= Telugu)ی زانیوە، هەربۆیە زۆرجار نەچۆتە ناو وانەکان و وایانزانیوە لەرووی مێنتاڵییەوە کەسێکی دروستنییە، بەڵام پێچەوانەی وانە رەسمیەکانی خوێندنگە، کریشنا مۆرتی، هەر لەسەرەتای منداڵییەوە عاشقی سروشت بووە و پەیوەندی بەهێزی لەگەڵ سروشتدا پەیداکردووە، بەڕادەیەک بۆ ماوەی چەندین کاتژمێر لە جوانی درەخت و هەورەکان و مێروەکان راماوە.

لەگەڵ ئاشکرابوونی زیرەکی و بلیمەتی کریشنا مۆرتی، ئەو گروپە پێیانوابوو، رابەرێکی روحی دەگمەنیان دۆزیوەتەوە، کە لەداهاتوودا کاریگەری بەئەندازەی بودا و مەسیح دەبێت، هەربۆیە وەک مەسیحی

سەدەی بیستەم سەیرکراوە، بەڕادەیەک بیرو بۆچوونەکانی کاریکردۆتە سەر هزری زۆربەی بیرمەندانی سەردەمی مۆدێرنە.

لە بیستەکانی سەدەی رابردوودا، کریشنا مۆرتی زۆربەی چاپەمەنییەکانی جیهان و بیرمەندە ئایدیالیستەکانی بەخۆیەوە سەرقاڵکردبوو، لە کۆڕ و کۆبوونەوەکانیدا، هەزاران کەس بەمەبەستی وەرگرتنی زانیاری و ئامۆژگاری روحی، گوێبیستی وتارەکانی دەبوون، بۆ ماوەی زیاتر لە (60) ساڵ کریشنا مۆرتی گەشتی بۆ زۆربەی وڵاتانی جیهان کرد و لەمیانیدا کۆبونەوەی گشتی و تایبەتی ئەنجامدەدا و باسی لە چێژەکانی شادمانی روح دەکرد.

ئەو پێوابوو (گۆڕانکاری گشتگیر) لەناخ و بیری تاکەکانەوە دەستپێدەکات، کریشنا مۆرتی دەڵێت: هەر کاتێک توانیمان ناخی تاکەکانی ناو کۆمەڵگە بگۆڕێن، ئەوا دەتوانین کۆمەڵگە بە گشتی بگۆڕین و ئاشتی و ئارامیش بۆ تەواوی جیهان دەستەبەربکەین.

کریشنا مۆرتی، لە 17ی شوباتی ساڵی 1986، لە کالیفۆرینا لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا کۆچی دوایی کردووە. سەرجەم نوسین و وتار و گفتوگۆکانی، لە چوارچێوەی زیاتر لە (70) کتێب و سەدان کاسێتدا تۆمارکراون و کۆکراونەتەوە.

ناوی هەندێک لە کتێبە چاپکراوەکان:

1- Freedom from the Known - ئازادبوون لە زانراوەکان

2- The Book of Life- کتێبی ژیان

3- Think of these Things - بیر لەم شتانە بکەرەوە

4- On Fear - دەربارەی ترس

5- You are the World- تۆ جیهانیت

6- The Impossible Question –پرسیارە ئەستەمەکە
7- Inward Revolution – شۆڕشی ناوەکی
8- Beginings of Learning – سەرەتاکانی فێربوون
9- The Future is Now – ئایندە ئێستایە
10- The Kingdom of happiness – شانشینی بەختەوەریی

هەندێک لە بۆچوونەکانی:

– تەنها بیری ئازاد دەزانێت خۆشەویستی چییـە.

– خۆشەویستی چارەسەری سەرجەم گرفتەکانی کۆمەڵگە دەکات، بەڵام کام خۆشەویستی؟ ئەو خۆشەویستیەی رق و کینە لەسەر دڵمان پاکدەکاتەوە، وەک چۆن باران تۆزی سەر گەڵاکان پاکدەکاتەوە و دەیشوات.

– لە پەیوەندیەکانماندا لەگەڵ کەسی بەرامبەردا، ئێمە مامەڵە لەگەڵ ئەو (بەها)یەدا دەکەین، کە کۆمەڵگە بۆ کەسەکەی داناوە، نەک لەگەڵ کەسایەتی مرۆڤەکە خۆی.

– پرۆسەی گۆڕانکاری دەبێت لە هەناوی تاکەوە بەرەو ناوجەرگەی کۆمەڵگە سەرچاوە بگرێت.

– بەبێ رزگار بوون لە رابردوو، ئازادی بەهیچ شێوەیەک بوونی نییە.

– سەیری ناخی خۆت بکە، تۆ جیهانیـت.

– دەرگاکە لەوێیە، کلیلەکەشی لەناو دەستی خۆتدایە.

– هەر کاتێک توانیمان ناخی تاکەکانی ناو کۆمەڵگە بگۆڕێن، ئەوا دەتوانین کۆمەڵگە بە گشتی بگۆڕین و ئاشتی و ئارامیش بۆ تەواوی جیهان دەستەبەربکەین.

سەرچاوەکان:

1– http://www. kfa. org/history–of–krishnamurti. php

2– http://alangullette. com/essays/philo/k_bio. htm

3– https://en. wikipedia. org/wiki/Jiddu_Krishnamurti

4– http://www. jkrishnamurti. org/about–krishnamurti/biography. php

خۆشەویستی

بەمەبەستی بەدەستهێنانی سەلامەتی لە بەستنی پەیوەندییەکاندا، بێگومان ئەوە دەبێتە هۆی دروستبوونی ترس و خەمباری، بە واتایەکی تر گەڕان بە دوای دڵنیاییدا، دەبێتە هۆی لەدایکبوونی نادڵنیایی. ئایا هیچ کاتێک توانیوتە لە یەکێک لە پەیوەندییەکانتدا دڵنیایی بەدەستبهێنیت؟ زۆربەمان دەمانەوێت لەرێگەی خۆشەویستی کردن و خۆشەویست بوونەوە دڵنیایی بەدەستبهێنین ، بەڵام کاتێک ئێمە بۆ دڵنیایی خۆمان دەگەڕێین، دەبێت بپرسین: ئایا خۆشەویستی بوونی هەیە؟ یان کاتێک یەکێک لە ئێمە رێچکەی تایبەتی خۆی بگرێت، خۆشەویستی بوونی هەیە؟ ئێمە کەسێکی خۆشەویست نین، چونکە نازانین چۆن خۆشەویستی بکەین.

زاراوەی خۆشەویستی زۆر شێوێنراوە و دەستکاریکراوە، کە زۆر بەزەحمەت حەزدەکەم بەکاریبهێنم، هەرکەسێک دەبینی، هەر گۆڤارێک دەخوێنینەوە، سەیری هەر رۆژنامەیەک بکەیت، هەر پەیامبەرێک بگریت، باس لە خۆشەویستی دەکات، یەکێ دەڵێت وڵاتەکەم خۆشدەوێت، پاشاکەم خۆشدەوێت، خێزانەکەم خۆش دەوێت ....هتد، یەکێکی تر دەڵێت ئەو شاخانەم خۆشدەوێت، خودام خۆشدەوێت.

ئایا خۆشەویستی ئایدیایەکە؟ ئەگەر وابێت، ئەوا دەتوانرێت بچێنرێت، گەشەبکات، رێزی بگیردرێت، دوور بخرێتەوە، لول بدرێت، لەکاتێکدا تۆ دەڵێی خودام خۆشدەوێت، ئەمە واتای چییە؟ ئەمە واتا ئەوە کە تۆ

هەڵسەنگاندنی خەیاڵی خۆت خۆشدەوێت، هەڵسەنگاندنێک کە دەورەدراوە بەهەندێک فۆرمی (بەڕێز) و خۆت پێتوایە بەرز و پیرۆزن، کەواتە وتنی خودام خۆشدەوێت، بێماناترین دەستەواژەیە، چونکە کاتێک تۆ خودا دەپەرستی، خەیاڵی خۆت دەپەرستی، ئەمەش خۆشەویستی نییە.

پێموایە خۆشەویستی باشترین چارەسەرە بۆ هەموو گرفتە گەورە و بچووکەکان. ئەی کەواتە چۆن بزانین خۆشەویستی چییە؟ ئایا لەڕێگەی پێناسەکردنییەوە هەست بە خۆشەویستی بکەین؟ کڵێسا بەشێوەیەک پێناسەی دەکات، کۆمەڵگە بەشێوەیەک پێناسەی دەکات ... کەواتە هەموو جۆرە لادان و چەوتییەک لەمبارەیەوە بەدیدەکرێت. ئایا عاشق بوون بە کەسێک و نوستن لەگەڵ کەسێک و گۆڕینەوەی هەست و سۆز و هاوڕێیەتی لەگەڵیدا، ئەو شتەیە کە ئێمە پێیدەڵێین خۆشەویستی؟ ئەمانە بوونەتە نەریتێکی باو، بە رادەیەک خۆشەویستی بۆتە شتێکی زۆر تایبەتی و سنوردار، بۆیە ئایین پێماندەڵێت خۆشەویستی شتێکی لەوە گەورەترە.

لەو شتەی کە پێیدەڵێن (خۆشەویستی مرۆیانە): رابواردن، مونافەسە، ئێرەیی، ئارەزو بۆ کۆنترۆڵکردن، هەستپێدەکرێت. بۆ تێگەیشتن لە هەموو ئەم ئاڵۆزیانە، دەڵێن دەبێت جۆرێکیتر لە خۆشەویستی هەبێت، ئەویش (خۆشەویستی ئیلاهی)یە کە خۆشەویستییەکی (جوان و دەستپێنەگەیشتوو و نەشێوێنراوە).

لەسەرانسەری دنیادا پیاوانی ئاینی پێماندەڵێن سەیرکردنی ئافرەت کارێکی هەڵەیە: ئەوان پێیانوایە مرۆڤ ناتوانێت لە خودا نزیکببێتەوە، ئەگەر سەرقاڵی کاری سێکسی بێت، بەڵام بە فەرامۆشکردنی (سێکس)، ئەوان چاوی خۆیان دەردێنن و زمانی خۆشیان دەبڕن، چونکە بەوکارەیان جوانی هەموو دنیا دەخەنەلاوە، دڵ و بیریان ماندوو بووە، لەبەرئەوەی جوانیان فەرامۆشکردووە، چونکە جوانی ژیان لەگەڵ بوونی ئافرەتدایە.

ئایا دەتوانین خۆشەویستی دابەشبکەین بەسەر (ئاسمانی و دنیایی) دا یان (ئیلاهی و مرۆیی) دا؟ ئایا خۆشەویستی بۆ یەکێکە و بۆ زۆرینە نییە؟ تایبەتییە، یان گشتییە؟ ئەخلاقییە، یان نا ئەخلاقی؟ خێزانییە، یان نا؟ ئەگەر تۆ مرۆڤایەتیت بە گشتی خۆش بوێت، دەتوانیت کەسێکت بەتایبەت خۆش بوێت؟ ئایا خۆشەویستی سۆزە یان هەڵچوونە؟ حەزە یان چێژە؟ هەموو ئەمانە چی دیاریدەکەن؟ ئەوە دەردەخەن کە ئێمە چەند بیروڕایەکمان لەسەر خۆشەویستی هەیە، کە ئەمەش بەپێی ئەو ژینگە رۆشنبیرییەی تێیدا دەژین دەگۆڕێت.

کەواتە بۆ ئەوەی بزانین خۆشەویستی چییە؟ (یەکەم شت)، دەبێت خۆمان لە تۆزی سەدەکانی رابردوو بتەکێنین و هەموو ئەو هزر و ئایدیانە بخەینەلاوە، کە پێیانوایە خۆشەویستی دەبێت چۆن بێت، یان چۆن نەبێت، چونکە ئەمە هەڵخەڵەتێنەرترین رێگایە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ژیاندا، کەواتە ئێستا چۆن بزانم ئەو کڵپەیەی پێیدەڵێن خۆشەویستی چییە؟ سەرەتا هەموو ئەوپێناسانەی کە (کڵێسا، کۆمەڵگە، دایک و باوکم، هاوڕێکانم، هەموو کەسێک، هەموو کتێبێک) هەیانە لەسەر خۆشەویستی فەرامۆشدەکەم و بۆخۆم دەمەوێت مانای خۆشەویستی بدۆزمەوە.

بۆئەوەی لەمانای راستەقینەی خۆشەویستی بگەم، دەبێت خۆم لەهەموو مەیل و لایەنگریەکانم ئازادبکەم. من بەهۆی حەزەکانمەوە شڵەژاوم و شپرزەم، بۆیە سەرەتا بەخۆم دەڵێم (خۆت لەو شڵەژاویە رزگاربکە)، پاشان لەوانەیە بتوانم بزانم خۆشەویستی چییە؟ لەرێگەی ئەو شتەی کە (ئەو) نییە.

تۆ دەڵێیت خێزانەکەم خۆشدەوێت، بەهەبوونی کەسێک لەناوماڵدا، بۆ چاودێریکردنی منداڵەکانت، بۆ چێشت لێنان، هەست بە ئاسوودەیی دەکەیت، پشت بەو دەبەستێت، جەستەی خۆی پێ بەخشیوی، سۆزی خۆی پێداوی، دڵنیایی خۆی پێ بەخشیوی ... بەڵام کاتێک رووی خۆیت

لێوەردەگیرێت ،یان لەوانەیە بڵێت بێزاربووم و پەنا بۆ یەکێکی تر دەبات (باڵانسی سۆز)ت تێکدەچێت، ئەم نائارامی و نارەحەتییە، کە تۆ حەزت لێی نییە پێیدەوترێت (ئێرەیی).

کەواتە تۆ دەتەوێت بڵێی (هەتا تۆ موڵکی من بیت خۆشمدەوێیت، بەڵام لەوکاتەوەی کە موڵکی من نیت، رقم لێتە)، هەتا بتوانم پشتت پێ ببەستم بۆ دابینکردنی پێویستیەکانم، حەزم لێتە، بەڵام لەو ساتەی ئەوەی دەمەوێت پێم نەبەخشی، حەزم لێت نابێت. لەنێوانتاندا دوژمنایەتی هەیە، هەر کاتێکیش هەستکردن بە دوورکەوتنەوە هەبێت بەرامبەر بە کەسێک، ئەوا (خۆشەویستی) بوونی نییە.

ئێستا دەتەوێت بزانیت خۆشەویستی چییە؟ دەبێت بزانیت (ترس) خۆشەویستی نییە، (بە موڵککردن) خۆشەویستی نییە، (بەزەیی) خۆشەویستی نییە، (ئێرەیی) خۆشەویستی نییە ... کەواتە ئەگەر تۆ توانیت هەموو ئەو شتانە لەناو خۆتدا لەناوبەریت، بە زۆرنا، بەڵکو بە شتنیان هەروەک چۆن باران تۆزی چەند رۆژەی گەڵا دەشوات، ئەوکاتە دەزانیت خۆشەویستی چییە.

خۆشەویستی شتێکی نوێیە، خاوێنە، زیندووە. خۆشەویستی کەسێک، واتە خۆشویستن بەبێ رق، بەبێ ئێرەیی، بێ تورە بوون، کەسەکەت خۆش بوێت لە قوڵایی دڵتەوە، بەهەموو بیرتەوە، بەهەموو جەستەوە، بەهەموو بوونتەوە. بەمشێوەیە، تۆ ئەوکاتە خۆت بۆ خۆشەویستی تەرخانکردووە. خۆشەویستی پاکە، رابردوو و داهاتووی نییە، پەیوەندی بە زەمەنەوە نییە، تایبەتییە و گشتییە ... هۆکاری یەکبوونی مرۆڤایەتییە کە ئامانجی گەورەی (ژیان)ە.

سەرچاوە:

Krishnamurti, Freedom from the Known. Ed: Mary Lutyens. 1969. HarperSanFrancisco. P7987–

فێربوون لەبارەی خۆمان، سادەیی و خاکی، خۆگونجاندن

ئەگەر وابیردەکەینەوە گرنگە لەبارەی خۆتەوە فێربیت، چونکە من، یان کەسێکی دیکە واتە پێدەڵێت کە گرنگە، ئەوا داوای لێبوردندەکەم و گفتوگۆی نێوان من و تۆ کۆتایی دێت، بەڵام ئەگەر هەردووکمان لەسەر ئەوە کۆک بین، کە گرنگە لە خۆمان تێبگەین بەشێوەیەکی تەواو، ئەوا من و تۆ پەیوەندییەکی جیاواز بەیەکەوەمان دەبەستێنەوە و ئەوکاتە دەتوانین بەیەکەوە لەڕێگای پرسیارە زیرەک و گرنگەکانەوە خۆمان بدۆزینەوە.

داوای بڕوابونت لێ ناکەم، من دەسەڵاتیک بەسەر تۆدا ناسەپێنم، هیچ شتێکی تازەم پێنییە فێری تۆی بکەم: فەلسەفەی نوێ، سیستمی نوێ، ڕێبازی نوێ بۆ گەیشتن بە واقیع. هیچ ڕێگایەک نییە بگاتە بۆ گەیشتن بە واقیع، جگە لە حەقیقەت. هەموو جۆرە دەسەڵاتێک بەتایبەتی لە بواری فیکر و تێگەیشتندا وێرانکەرە، شتێکی شەیتانییە. سەرکردەکان شوێنکەوتوانیان وێراندەکەن، شوێنەکەوتوانیش سەرکردەکانیان وێراندەکەن. پێویستە بۆ خۆت مامۆستای خۆت بیت، خۆت دسپیلینی خۆت بکەیت، پێویستە پرسیار لە هەموو ئەو شتانە بکەیت، کە مرۆڤایەتی وەک بەها و پێویستی قبوڵیکردون.

ئەگەر شوێن کەسێک نەکەویت، ئەوا هەست بە تەنیایی دەکەیت، کەواتە تەنیابە. بۆچی ئەترسی لەوەی تەنیا بیت؟ لەبەرئەوەی ڕووبەڕووی

خۆت دەبینەوە، بەوشێوەیەی کە هەیت، تێدەگەیت کە تۆ کەسێکی بەتاڵی، گەمژەیت، گەندەڵیت، ناشرینیت، گوناهکار و ڕاڕایت، گیانێکی بەتاڵ و گەندە و بەکارهاتوویت. ڕووبەڕووی ئەم ڕاستییە ببەوە، سەیری بکە و لێی ڕامەکە، ئەوکاتەی هەڵدێیت ترس دەستپێدەکات.

لە گەڕان و پرسیارکردن لەبارەی خۆمان، ئێمە خۆمان لە تەواوی دونیا پەراوێز ناخەین. گەڕان دەربارەی خود پرۆسەیەکی ناتەندروست نییە. ئێمە وەک خۆمان لە پەیوەندیماندا لەگەڵ دەرەوەی خۆماندا ڕووبەڕووی چەندین گرفتی ڕۆژانە دەبینەوە، بۆیە هیچ جیاوازییەک لەنێوان تاک و کۆدا نییە. پێویستە تەواو لەخۆم تێبگەم، کە بریتییە لە هوشیاری تاکە کەسی و کۆمەڵگە، هەر کاتێکیش بیر توانی ئەو هوشیارییە تاکەکەسی و کۆمەڵایەتییە تێپەڕێنێت، ئەوا ئەوکاتە دەبمە ڕووناکییەک، کە هەرگیز خامۆش نابێت.

چۆن لە خۆمان تێبگەین؟ چۆن لەخۆم بکۆڵمەوە؟ چۆن چاودێری خۆم بکەم؟ چۆن بزانم چی بەڕاستی لەناو مندا ڕوودەدات؟ بۆ تێگەیشتن لە خۆت، پێویست ناکات لە سوچێکدا دابنیشیت. دەتوانیت خۆت بناسیت لەڕێگای ئەو پەیوەندییانەی کە هەتە، لەڕێگای پەیوەندی بەخەڵکی و بە ئایدیا و شتەکانەوە.

لەڕێگای وردبوونەوە لە پەیوەندییەکانم بە خەڵک و شتەکان بوونی خۆم دەزانم ، هەروەها پەیوەندیم لەگەڵ خۆم. هەموو جۆرە تێگەیشتنێکی دیکە، تێگەیشتنێکی ئەبستراکتە و لەڕێگای ئەبستراکتیشەوە ناتوانم لە خۆم تێبگەم، چونکە من کیانێکی ئەبستراکت نیم، بۆیە پێویستە لە خۆم وردبیمەوە لە واقیعدا وەک ئەوەی هەم ،نەک وەک ئەوەی دەخوازم هەبم.

تێگەیشتن لە خود پرۆسەیەکی ڕۆشنبیری نییە. بەدەستهێنانی زانیاری لەبارەی خۆت و فێربوون دەربارەی خۆت، دوو شتی لێکجیاوازن. ناسینی خۆت بریتییە لە کۆکردنەوەی زانیاری دەربارەی ڕابردوو، بیرێکیش کە

گرێدراوی رابردووبێت، ئەوا بێریکی خەفەتباره. فێربوون دەربارەی خود وەک فێربوونی زمان، یاخود تەکنەلۆژیا و زانست نییە – کە تەنها پێویستت بە کۆکردنەوەی زانیاری و بـەردەوام بیرهاتنەوەبێـت – بەڵکو فێربوون لەبارەی خود، لەروانگەی سایکۆلۆژییەوە پەیوەسنە بە ئێستاوە–. ئەگەر بەردەوام دەربارەی خۆمان فێربین لەڕێگای وردبوونەوە، یاخود گوێگرتنەوە، یان لەڕێگای بینین و ئەنجامدانەوە، ئەوکاتە تێدەگەیت کە فێربوون دەربارەی خۆت، پرۆسەیەکی جوڵاوی بەردەوامە بەبێ رابردوو.

ئەگەر بڵێیت من لە سەرخۆ و هەنگاو بە هەنگاو دەربارەی خۆم فێردەبم، ئەوا تۆ لە خۆت تێناگەیت، بەڵکو زانیاری لەسەر خۆت کۆدەکەیتەوە و گرێدراوی رابردوویت. تێگەیشتن لە خود تەواو گرێدراوە بە هوشیارییەوە. هوشیاری، بوونی نییە، ئەگەر بیرکردنەوەی رابردوو بەسەر ئێستادا زاڵبێت، هەروەها مێشک خێرا کارناکات. زۆربەمان تەنانەت ههوشیاریمان لەبارەی بوونی جەستەشمان نییە: زۆردەخۆین، زۆر دەخۆینەوە، جگەرە زۆر دەکێشین، جەستەمان زۆر ناهەستیار بووە، کارکردنی ئەندامەکانی جەستەمان سست و مردوون. چۆن بیر روون و ههوشیار دەبێت، لەکاتێکدا ئەندامەکان بۆخۆیان سست و قورس و ساردبن؟

بۆئەوەی لەهەر شتێک تێبگەیت، پێویسنە لەگەڵی بژیت، لێی وردبینەوە، پێویسنە تەواوی ناوەڕۆکەکەی بناسیت، سروشتەکەی بناسیت، پێکهاتەکەی بناسیت، جوڵەکانی بناسێت. ئایا تا ئێستا هەوڵنداوە لەگەڵ خۆت بژیت؟ ئەگەر وایە ئەوا تێدەگەیت، کە بوونی تۆ بوونێکی وەستاونییە، بوونێکی زیندووە. بۆ ژیان کردن لەگەڵ بوونێکی زیندوو، پێویستت بە بیرو مێشکیکی زیندووە. بیر و مێشکیش زیندوو، نابێت ئەگەر بەسترابێنەوە بە بۆچوون و بڕیار و بەهای دیکە.

بۆئەوەی بتوانیت لە جوڵەکانی بیر و دڵت و تـەواوی خۆت

وردبینەوە، پێویستت بە بیرێکی ئازاد هەیە. بیرێک نا کە قبوڵدەکات و ڕەفز دەکات، یان لایەنداری ئەرگۆمێنت دەکات و موجادەلەی هەموو وشەیەک دەکات، بەڵکو بیرێک کاردەکات بەمەبەستی تێگەیشتن - کارێکی زۆر زەحمەتە، چونکە زۆربەمان نازانین چۆن سەیر، یاخود گوێ لە بوونی خۆمان بگرین. سەیری خۆمان دەکەین وەک سەیرکردنی جوانی ڕووبارێک، یاخود گوێ لە خۆمان دەگرین و سریوەی ناو دارەکان-.

کاتێک شتەکان ڕەتدەکەینەوە، یاخود دەیانسەلمێنین، یان کاتێک چەنەبازی ئەکەین، شتەکان بە ڕوونی نابینین. ناتوانین بزانین ئەو شتانە چیین. لەوکاتەدا تەنها سەیری ئەو دیمەنانە دەکەین، کە بۆخۆمانمان دروستکردوون. هەریەک لە ئێمە کۆمەڵێک وێنە و خەیاڵی بۆ خۆی دروستکردووە، کە چۆن بیر لە خۆمان دەکەینەوە، یاخود دەمانەوێت چۆن بین. ئەو وێنە و خەیاڵانە ڕێگرن لەوەی کە ئێمە بەڕاستی لە خۆمان تێبگەین.

یەکێک لە زەحمەتترین کارەکانی دنیا ئەوەیە، بتوانێت بە سادەیی سەیری شتێک بکەیت، لەبەرئەوەی بیر و مێشکمان ئەوەندە ئاڵۆز بووە، کوالێتی سادەییمان لەدەستداوە. من مەبەستم لە سادەیی جلوبەرگ و خواردن، یاخود شکاندنی ریکۆردی نان نەخواردن نییە، ئەمانە هەموو شتی بێ مانان. سادەیی ئەوەیەکە بتوانیت سەیری شتێک بکەیت ڕاستەوخۆ بەبێ ترس.، سەیری خۆمان بکەین، وەک ئەوەی هەین بەبێ هیچ دەستکاری کردنێک -بۆ نموونە کاتێک درۆدەکەین بڵێین کە درۆ دەکەین و لێی ڕانەکەین-.

هەروەها بۆئەوەی لە خۆمان تێبگەین، پێویستمان بە گەنجینەیەکی گەورەی خاکییە. ئەگەر بەم دەستەواژەیە دەستپێ بکەیت و بڵێیت من خۆم دەناسم، ئەوا تۆ وەستاویت، یان ئەگەر بڵێیت من کەسێکی خاوەن بیرەوەری و ئایدیا و ئەزموونم بە هەمانشێوە لەبارەی خۆتەوە فێرنابیت.

کاتێک دەگەینە ئەو ساتەی کوالێتی سادەیی و خاکیبوونت نەمێنێت، یاخود خۆت لە ڕێگای زانیارییەوە دەدۆزیتەوە، ئەوە تۆ ئەوکاتە تەواو بوویت. ئەوکاتە تۆ شتێکی نوێ لە قاڵبێکی کۆندا بەرهەمدەهێنیتەوە، بەڵام ئەگەر وەستان نەبێت، دڵنیایی نەبێت، کۆتایی نەبێت، ئەوا ئەوکاتە ئازادی هەیە بۆ وردبوونەوە، ئازادی هەیە بۆ بەدەستهێنان. کاتێکیش ئازادانە سەیردەکەیت، هەمیشە شتەکان نوێن، مرۆڤی دڵنیا، مرۆڤێکی مردووە.

بەڵام چۆن دەتوانین ئازاد بڕوانین و ئازاد فێربین، لەکاتێکدا بیرو مێشکمان لەوکاتەوەی لە دایکدەبین، تا ئەوکاتەی دەمرین، قاڵبی گرتووە بە کلتورێکی تایبەت، لە نمونەیەکی تەسک دەربارەی (من)؟ بۆ چەندین سەدەیە ئێمە گونجێندراوین بە: نەتەوایەتی، چینایەتی، ترادسیۆن، ئاین، زمان، پەروەردە، ئەدەب، هونەر، دابونەریت، پروپاگەندەی جۆراوجۆر، قورسایی ئابوری، خێزان، هاوڕێ و ئەزموونەکانمان. ئەوانە هەموو کاریگەریان لەسەرمان هەیە، لەبەرئەوەی وەڵامەکانمان، گرفتەکانمان گونجێندراون.

تۆ ئاگاداری ئەوەیت کە گونجێندراویت؟ ئەوە یەکەم پرسیارە کە دەبێت لە خۆتی بکەیت نەک ئەوەی کە چۆن خۆت ئازاد بکەیت لەو گونجاندنانە. لەوانەیە هەرگیز ئازاد نەبیت، ئەگەر بڵێیت دەبێت ئازادبم لێیان لەوانەیە بکەویتە داوی گونجاندنێکی دیکەوە لەفۆڕمێکی جیاوازدا بۆیە تۆئاگاداریت کە گونجێندراوێت؟

چۆن دەزانیت کە گونجێدراویت؟ چ شتێک ئاگادارت دەکاتەوە؟ چۆن دەزانیت برسیتە؟ لـەرووی تیۆرییەوە نا، بەڵکو هەستکردن بە راستێتی برسێتی؟ بەهەمانشێوە چۆن هەست بەو حەقیقەتە دەکەیت، کە گونجێندراویت؟ ئایا هەست بەو گونجاندنانە ناکەیت لەرێگای کاردانەوەکانت بۆ گرفت و کێشەکان؟ کاردانەوەت دەبێت بۆ گرفت و کێشەکان بەوشێوەیەی گونجێندراویت و گونجاندنەکان و کاردانەوەکان هەمیشە هاوتەریبن.

کاتێک هۆشیاردەبینەوە بەرامبەر بەم گونجاندنانە، ئایا گونجاندنە: رەگەزی، ئاینی، یاخود کلتورییە هەستی خۆبەستنەوەت لەلا دروستناکات؟ نموونەیەک لەوگونجاندنانە وەرگرە: نەتەوایەتی. کاتێک ههوشیاردەبێتەوە بەرامبەر ئەو گونجاندنانە، ئایا چێژی لێوەردەگریت، یاخود لێی یاخی دەبیت؟ ئەگەر لێی یاخی بووی، دەتەوێت گونجاندنەکانی دیکەش لەناوببەیت؟ ئەگەر تۆ لە گونجاندنەکانت رازی بیت، ئەوە بێگومان هیچ شتێک ناکەیت، بەڵام ئەگەر رازی نەبیت و ههوشیاربوویت بەرامبەری و تێدەگەیت، کە هەرگیز هیچ بەرامبەریان ناکەیت. هەرگیز! لەبەرئەوە تۆ هەمیشە لە رابردوودا لەگەڵ مردووان دەژیت.

تۆ دەتوانێت گونجاندنەکان ببینیت، کاتێک تووشی ململانێ دەبێتەوە بۆ بەردەوام بوونی خۆشی و ئاسوودەییەکانی ژیانت. ئەگەر هەموو شتێک لە دەوروبەرت تەواو دڵخۆش بوو: خێزانەکەت خۆشی دەوێیت، تۆ ئەوت خۆشدەوێت، ماڵ و حاڵێکی باشت هەیە، منداڵەکانت بێ گرفتن، هەروەها سەروەت و سامانێکی باشیشت هەیە ... تۆ لەوکاتەدا بەهیچ شێوەیەک هەست بە گونجاندنەکانت ناکەیت- بـەڵام کاتێک روبـەڕووی پشێوی دەبینەوە، خێزانەکەت سەیری کەسێک دەکات، یان کاتێک سەروەت و سامانت لەدەستدەدەیت، یاخود ئەوکاتەی هەست بە هەڕەشەی جەنگێک، یان هەر ئازارێکی دیکە دەکەیت. ئەوا ئەو کاتە هەست بەگونجاندنەکانت دەکەیت، کاتێک ململانێ لەدژی هەر ناڕەحەتییەکدا دەکەیت و بەرگری لە هەڕەشە دەرەکی و ناوخۆییەکانت دەکەیت، ئەوا ئەو کاتە هەستدەکەیت کە تۆ گونجێندراویت. ئێمە زۆربەمان هەست بەو پشێویە دەکەین، سادە بێت، یاخود قووڵ، ئەویش نیشاندەری ئەوەیە کە ئێمە گونجێدراوین. هەروەک ئاژەڵێکی ماڵی بەشێوەیەکی سروشتی مامەڵە دەکەین، بەڵام لەکاتی پشێوی و هەڕەشەدا تەواوی توندوتیژییە سروشتیەکەمان دەردەکەوێت. ئێمە

دڵتەنگین بەرامبەر ژیان، سیاسەت، بارودۆخی ئابوری، کولەمەرگیەکانی ژیان و خۆمان. لەوانەوە تێدەگەین کە ئێمە چەند بەتەسکی سنوردار کراوین و گونجێندراوین. ئەی باشە چی بکەین؟ ئایا ئەو دڵتەنگییە قبوڵ بکەین و لەگەڵیدا بژین هەروەک ئەوەی زۆربەمان دەیکەین؟ ئایا خۆمانی لەگەڵ رابێنین و لەگەڵیدا بژین وەک ئازاری پشت؟ یان لەگەڵی بسازێین؟

مەیلێک هەیە لەلای زۆربەمان بۆ هەڵکرتن و سازان لەگەڵ شتەکان و راهاتن لەگەڵیان و هاوسەنگ کردیان لەگەڵ بارودۆخەکاندا هەندێکمان دەڵێین «ئاخ ئەگەر شتەکان باش بوونایە، ئەوا من کەسێکی جیاوازتر دەبووم» یان دەڵێین «هەلێکم بدەرێ من خۆم باش دەکەم» ئێمە هەمیشە دڵتەنگیەکانی خۆمان دەخەینەوە ئەستۆی کەسانی دی و بارودۆخەکان.

ئەگەر کەسێک خۆی گرت بە پەستی و دڵتەنگییەوە، ئەوە مانای وایـە، ئەوکەسە بیری لەکارکەوتووە وەک ئەو کەسەی جوانییەکانی دەوروبەری نابینێت، چونکە بەردەوام لەناویدایە. هەندێ کەسی دیکەش خو بەشتی خراپترەوە دەگرن، ئەوکەسانە بیریان خراپتر لەکارکەوتووە و خراپترش دەبێت. هەندێک جاریش لەگەڵ پەستییەکان بەرگەناگرین و هەوڵی راکردن دەدەین لێیان ئەویش لەرێگای بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر، یان پەیوەندی کردن بە گروپی سیاسی، هاوارکردن، نووسین و رۆیشتن بۆ یاری فتبۆڵ یان پەرستگا و کەنیسە بەمەبەستی دۆزینەوەی شتێکی دڵخۆشکەر.

بۆچی ئێمە لە شتە راستییەکان رادەکەین؟ بۆ نموونە ئێمە لە مردن دەترسین -چەندین تیۆرو هیوا و باوەڕ داهێنراون بۆ جوانکردنی حەقیقەتی مردن، بەڵام حەقیقەتی مردن دەبێت سەیری خۆی بکەین نەوەک لێی رابکەین. زۆربەمان لە ژیان و مردن دەترسین. ئێمە بۆ خێزانەکانمان هەست بە ترس دەکەین، لە بۆچوونی گشتی دەترسین، هەست بە ترس دەکەین بۆ لەدەستدانی کارەکانمان، بۆ لەدەستدانی ئاسودەییمان، یان لەدەستدانی

سەدان شتی تر، بەڵام حەقیقەتی سادە ئەوەیە، کە ئێمە ترسنکۆین نەوەک لەم شت و ئەو شت بترسین.

بۆچی ئێمە ناتوانین رووبەڕووی ئەم حەقیقەتە ببینەوە؟ تۆ دەتوانیت لە زەمەنی ئێستادا رووبەڕووی ئەم حەقیقەتە ببینەوە، ئەگەر بوار نەدەیت و هەمیشە لێی رابکەیت، ئەوە هەرگیز ناتوانیت رووبـەڕووی ببینەوە، هەروەها لەبەرئەوەی تۆڕێک لە هەڵاتنمان بەدەوری خۆماندا چاندووە فێرە خوی هەڵاتن بووین.

ئێستا ئەگەر تۆ هوشیار بیت، نەک تەنها لەدۆخی گونجاندنەکەت تێدەگەیت، بەڵکو لە دەرئەنجامە ترسناکەکانی ئەو گونجاندنەش تێدەگەیت. باشە ئەگەر هۆشیاریت بەرامبەر دەرئەنجامی ئەو گونجاندنەتە، بۆچی هەڵوێست وەرناگریت؟ ئەوە لەبەرئەوەیە کە تەمبەڵیت؟ یاخود وزەی پێویستت نییە؟ ئەگەر تووشی هەڕەشەی جەستەیی ببیتەوە، بۆ نموونە مارێک دەیەوێت بتگەزێت، یان رووداوێکی ئاگرکەوتنەوە، ئایا دەستبەجێ هەڵویست وەرناگریت؟ کەواتە تۆ هەست بە دەرئەنجامە ترسناکەکانی نەتەوەپەرستی دەکەیت، بۆچی ئاسودەیت؟ بۆچی هەڵوێست وەرناگرێت؟

وەڵامەکەی ئەوەیە، کە تۆ تواناى بینینت نییە. ئەگەر تۆ ترسناکی ئەوگونجاندنانە بزانیت وەک پرۆسەیەکی رۆشنبیری، ئەوا هەرگیز هیچی بەرامبەر ناکەیت، هەروەها لە بینینی ئەو ترسناکیانە، وەک تەنها ئایدیایەک، پاشان ململانێی ئایدیا و کردار ،ئەوا رووبـەڕووی بەفێڕۆدانی وزەیەکی زۆر دەبیتەوە. تەنها بە شێوازێک دەتوانیت روبەڕووبوونەوە دەستپێبکەیت. ئەویش بەبینینی ئەو گونجاندنە و دەرئەنجامە ترسناکەکانی دەستبەجێ و لەیەککاتدا و هاوکات هەڵویست وەرگرتن، واتە بینین بریتییە لە کردار.

زۆربەمان بەناو ژیاندا گوزەردەکەین، بەبێ ئاگایی. کاردانەوەکانمان بێ بیرکردنەوەن، تەنها بەپێی ئەو ژینگە و بارودۆخەن، کە تیایاندا گەورەبووین.

ئەو کاردانەوانەش تەنها راماندەکێشن بۆ ملکەچی و گونجاندنی زیاتر، بەڵام لەوکاتەوەی، تەواوی ئاگاییت تەرخاندەکەیت بۆ گونجێندراوەکانت و خۆت لە رابردوو ئازاددەکەیت، ئەو کاتە تۆ بووینە کەسێکی ئازاد و شێوازە گونجێندراوەکانیش بەشێوەیەکی سروشتی نامێنن.

سەرچاوە:

Krishnamurti, Freedom from the Known. Ed: Mary Lutyens. 1969. HarperSanFrancisco. P2128–

بارگرانییەکانی دوێنێ، بیرێکی ئارام،دیسپلین، بێدەنگی، واقیع و حەقیقەت

بە گشتی لە ژیانماندا هەنگاو دەنێین بەشێوەیەک تەنیایی بوونێکی کەمی هەیە، تەنانەت کاتێکیش بەتەنهاین، ژیانمان دەورە دراوە بە زۆر کاریگەری دیکە، زۆر زانیاری دیکە، زۆر یادگاری و ئەزموون و ڕاڕایی دیکە، زۆر نارەحەتی و ململانێی دیکە، کە دەبێنە هۆی ئەوەی بیرو مێشکمان سست و خاو بێت.

ئایا ئێمە هیچ کاتێک تەنیاین، یاخود بەردەوام بارگرانییەکانی رابردوو لەگەڵ خۆمان هەڵدەگرین؟ لەم بارەیەوە چیرۆکێکی سەرنجڕاکیش هەیە: دوو پیاوی ئاینی لە گوندێکەوە دەچن بۆ گوندێکی دیکە، لەسەر رێگاکەیان لە کەناری رووبارێکدا کچێکی گەنج دەبینین، کە دانیشتووە و لەبەرخۆیەوە دەگری، یەکێک لە پیاوە ئاینییەکان دەچێتە لای و لێی دەپرسێت، بۆچی دەگریت؟ ئەویش بۆی باسدەکات کە ماڵیان لە گوندەکەی ئەوبەری رووبارەکەیە، کاتێک هاتۆتە ئەمبەر ئاوی رووبارەکە زۆرنەبووە، بەڵام ئێستا ئاوی رووبارەکە بەرزبۆتەوە و ناتوانێت بپەڕێتەوە و بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە. دەستبەجێ پیاوە ئاینییەکە کچەکە دەکاتە باوەشی و دەیپەڕینێتەوە بۆ ئەوبەری رووبارەکە، دوای ئەوەی هەردوو پیاوە ئاینییەکە دەسندەکەنەوە بە گەشتەکەی خۆیان، دوای دوو کاتژمێر، یەکێک

له پیاوە ئاینییەکان دەڵێت « براکەم من و تۆ سوێندمان خواردبوو، کە هەرگیز دەست لە ئافرەت نەدەین، بەڕاستی تۆ گوناهێکی گەورەت کرد، تۆ هەست بە چێژ و ووروژاندن ناکەیت، کە دەستت لەو ئافرەتە داوە؟» پیاوەکەی کچەکەی پەڕاندبۆوە وەڵامیدادەتەوە و دەڵێت «من دوو کاتژمێر لەمەوبەر هەڵمگرت و دامنا، بەڵام تۆ ئێستاش لەگەڵ خۆت هەڵیدەگریت، ئەی تۆ هەست بە گوناە ناکەیت؟»

ئەمە ئەو شتەیە کە ئێمە دەیکەین، بەردەوام بارگرانییەکانی رابردوو لەگەڵ خۆمان هەڵدەگرین، هەرگیز لەناویان نابەین، هەرگیز لەدوای خۆمان بەجێیان ناهێڵین. تەنها کاتێک دەتوانین ئەو شتە ئەنجامبدەین، ئەویش لەرێگەی ئەوەی تەواوی ئاگایی خۆت بۆ گرفتێک بەکاربهێنیت و دەستبەجێ چارەسەری بکەیت. -ئەگەر لەگەڵ خۆت هەڵیاننەگریت بۆ بەیانی، یاخود بۆ کاتێکی تر، ئەو کاتە تەنیایی بوونی هەیە- تەنانەت ئەگەر لەناو پاسێکی قەرەباڵغ و ماڵێکی قەرەباڵغیشدا بژین. تەنیایی نیشاندەری بیرێکی زیندووە، نیشاندەری بیریکی پاک.

هەبوونی تەنیایی و (بۆشایی ناوەکی) زۆر گرنگە، چونکە ئاماژە پێدەری ئازادییە: ئەوەی کە ببیت، کە بڕۆیت، کە کاربکەیت، کەبفڕێت. پێویستە ئەوە بزانین (باشە) لەهەبوونی ئەو بۆشاییەوە گەشەدەکات هەروەک چۆن چاکە و راستێنی لە هەبوونی ئازادیدا گەشەدەکات. لەوانەیە ئازادی سیاسیمان هەبێت، بەڵام لەناخەوە ئازاد نەبین و ئەو بۆشاییەمان نەبێت. هیچ چاکە و کوالێتییەک بەبێ بوونی ئەو بۆشاییە لە خوددا گەشەناکات. بۆشایی و بێدەنگی زۆر گرنگە، هەربۆیە ئەو کاتەی بیر تەنیایە، لەژێر کاریگەریدا نییە، رانەهێنراوە، ئەو کاتە بیر دەتوانێت شتێکی نوێ بەرهەمبهێنێت.

هەریەک لە ئێمە هەست بەوە دەکات، کاتێک بیرمان بێدەنگە،

ئەو کاتە بیرمان ڕۆشنە. بۆشایی و بێدەنگی زۆر گرنگن، بۆئەوەی بڕۆین بۆ ئەودیوو سنوورەکانی هوشیاری، بەڵام چۆن بیر و مێشکێک کە زۆر سەرقاڵە بۆ بەدەستهێنانی قازانجە تایبەتییەکان ئارام دەبێت؟ کەسێک لەوانەیە بتوانێت دیسپلینی بکات، کۆنترۆڵی بکات، شێوەی دابڕێژێت، بەڵام ئەمانە بیر ئارام ناکەن، بەڵکو سست و خاوی دەکەن. ژیانی زۆربەمان لە دەرەوە بە زۆر شت دیسپلینکراوە: بە داواکارییەکانی کۆمەڵگە، بە داواکارییەکانی خێزان، بە ناڕەحەتی و ئەزموونەکانی خۆمان، بە قبوڵکردنی ئایدۆلۆژیایەکی دیاریکراو. ئەو فۆڕمی دیسپلینانە، دەبنە هۆی کوشتنی شتەکان. پێویستە دیسپلینکردن بریتی بێت لە کۆنترۆڵ بەبێ ترس، دەبێت لەسەرەتادا ئازادی فەراهەمکرابێت، پاشان دیسپلین، نەک بە پێچەوانەوە، چونکە ئازادی سەرەتایە نەوەک کۆتایی.

بۆ ڕەتـکـردنـەوەی دەسـەڵات (مەبەستمان لە دەسـەڵاتـی یاسا نییە، بەڵکو دەسەڵاتی سایکۆلۆژی)یە، پەسەندنەکردنی دەسەڵاتی دەزگا دینییەکان و ترادسیۆن و ئەزمونەکان پێویستە، لە خۆڕا گویڕایەڵ نەبین، بەڵکو دیراسەی شتەکان بکەین، دیراسەکردنیش بەبێ بوونی ئازادی فەراهەمنابێت. ئازادبوون لە ڕەتکردنەوە و قبوڵکردن. ئێمە ناتوانین دەسەڵاتیک قبوڵبکەین، پاشان دیراسەی بکەین، ئەو شتێکی مەحاڵە، بۆ دیراسەکردنی تەواوی پێکهاتەی سایکۆلۆژی دەسەڵات لەناو خۆماندا، پێویستمان بە بوونی ئازادییە.

کاتێک وردبوونەوە و کنە دەکەین، ئەوا ئێمە تەواوی ئەو پێکهاتەیە پەسەندناکەین و کاتێکیش پەسەندیناکەین، ئەوە نیشاندەری ئەوەیە، کە هزرمان ئازادە لەهەر جۆرە دەسەڵاتێک. نەرێنیکردنی هەرشتێک کە بەهای پێدراوە وەک دیسپلینی دەرەکی، سەرکردایەتیکردن، ئایدیالیزم. ئەوانە دەبێت دیراسە بکرێن و نەرێنی بکرێن. هەموو کردارێکی پەسەندنەکردن

هەنگاوێکی پۆزەتیڤە، کەواتە ئێمە هەموو ئەو شتانەی بە گرنگ دانراون نەرێنی دەکەین، بۆئەوەی ئارامی بیر دابینبکەین.

کەواتە ئێستا زانیمان کە کۆنترۆڵکردن نابێتە هۆی ئارامی بیر، هەروەها بیریش ئارام نییە، کاتێک ئەو بیرە خەریک بێت بە شتێکەوە و لەناو ئەوشتەدا ون بوویێت. ئەمە وەک ئەوە وایە، بووکەڵەیەک بدەیت بە منداڵێک و منداڵەکەش بێدەنگ دەبێت، بەڵام کاتێک بووکەڵەکەی لێوەردەگرینەوە دەستدەکاتەوە بەگریان. ئێمە هەمووومان بووکەڵەی خۆمان هەیە و لەناویدا ونبووین، بۆیە بێدەنگین، بەڵام لەراستیدا بیرمان ئارام نییە.

تەنها بێدەنگییەک کە ئاشنابین پێی، ئەوکاتەیە کە دەنگە دەنگ نامینێت، کاتێک هزر لە بیرکردنەوە دەوەستێت، بەڵام ئەوانە ئارامی نین. ئارامی شتێکی تەواو جیاوازە، هەروەک جوانی و خۆشەویستی. ئەو ئارامییە بەرهەمی بێدەنگی و بەرهەمی خانەکانی مێشک نییە.

ئێستا ئێوە چاوەڕێی منن بۆ ئەوەی وەسفی ئارامیتان بۆ بکەم بۆ ئەوەی بەراورد، یان تەرجەمەی بکەن، بەڵام ئەوئارامییە تاریف ناکرێت. ئەوەی دەتوانرێت وەسفبکرێت، (تێگەیشتنە). ئازادی لە تێگەیشتنەوەیە (= لە زانینەوەی). ئەم تێگەیشتنە بەدەست دێت لەئەنجامی پەسەندنەکردنی ئەو زانیاری و وێنانەی لەسەرخۆت هەتن، پەسەندکردنی ئەزموونەکانی پێشوو، ئازارەکان، موجامەلەکردنەکان. ئەمە یارمەتی خانەکانی مێشک دەدات بۆ ئەوەی زیندووبن، گەنج بن، پاک بن.

ئەو ئارامییە مانای نەمانی دەنگە دەنگ ناگەیەنێت. ئەوە تەنها سەرەتایە وەک رۆیشتن وایە بەناو رێگایەکی بچوکدا، کە وردە وردە فراوان دەبێت و بەقەد زەریایەکی لێدێت. ناتوانرێت بپێورێت و دەگەینە حاڵەتێکی بێ زەمەن،بەڵام ناتوانیت بەشێوەیەکی زارەکی لەم حاڵەتە بگەیت، تەنها

ئەوکاتە نەبێت، کە لە تەواوی پێکهاتەی هۆشیاری گەشتبیت. ئەو کاتە خانەکانی مێشک بۆ خۆیان ئارام دەبن. لەوانەیە بگەینە نهێنییەک، کە هیچ شتێک ناتوانێت لەناوی بەرێت. بیری زیندو بیرێکی ئارامە، ئەو بیرەیە، کە ناوەند و شوێن و کاتی نییە. ئەوەش تەنها راستی و تەنها واقیعە.

سەرچاوە:

Krishnamurti, Freedom from the Known. Ed: Mary Lutyens. 1969. HarperSanFrancisco. P105110–

پەیوەندییەکان و ململانێ

نەهێشتنی توندوتیژی، بەوشێوەیەی کە ئێمە باسیدەکەین، بەمانای ئەوە نایەت (بیر) لە ئارامی دابێت، تەنها لەگەڵ خودی خۆیدا، بەڵکو پێویستە (بیر) لەگەڵ تەواوی پەیوەندییەکانیدا لە ئارامی دابێت.

پەیوەندییەکانی نێوان مرۆڤەکان لەسەر بناغەی وێنە دروستکردن دامەزراون، ئەم شتە میکانیزمێکی هەڵەیە. هەریەک لە ئێمە لە تەواوی پەیوەندییەکانماندا لەگەڵ یەکتریدا وێنە دەربارەی ئەوی دی دروستدەکەین و ئەو دوو وێنانە لە پەیوەندیدان. ژن وێنەی دەربارەی مێردەکەی هەیە، هەروەها مێرد وێنەی دەربارەی ژنەکەی هەیە. کەسێک وێنەی دەربارەی کەسێک و وڵاتی ئەو کەسە هەیە. ئێمە هەمیشە ئەو وێنانە بە زیادکردنی شتی زیاتر و زیاتر بۆیان بەهێزدەکەین، هەربۆیە ئەوە وێنەکانن کە لە پەیوەندیدان. پەیوەندی راستەقینەی نێوان دوو مرۆڤ، یاخود کۆمەڵێک مرۆڤ کۆتایی دێت ،ئەوکاتەی وێنە دروستکردن بوونی هەبێت.

پەیوەندییەک لەسەر بناغەی ئەو وێنانە دامەزرابێت، هەرگیز ناتوانێت ئارامی بهێنێت، چونکە ئەو وێنانە خەیاڵین و هیچ کەسێکیش ناتوانێت لەناو نابەرجەستەیدا (ئەبستراکت- abstract) بژیت، بەڵام لە راستیدا ئەوە ئەو شتەیە، کە ئێمە دەیکەین: ژیان لەناو تیۆردا، لە ناو هێماکاندا، لە ناو وێنەکاندا، کە ئێمە دەربارەی خۆمان و کەسانی دی دروستمانکردون و ئەو

شتانە بە هیچ شێوەیەک واقیعی نین. هەموو پەیوەندییەکانمان جا ئەگەر لەگەڵ ئایدیاکان بێت، یان لەگەڵ خەڵکان بێت، بەشێوەیەکی سەرەکی پەیوەستە بەو وێنە دروستکردنانەوە، هەر بۆیە بەردەوام ململانێ بوونی هەیە.

کەواتە چۆن دەکرێت بە تەواوی لەگەڵ خۆمان و پەیوەندیەکانماندا لەگەڵ کەسانی دیکەدا بە ئارامی بژین؟ هاوکات پێویستە باسی ئەوەش بکەین، کە ژیان بریتیە لە جوڵە لەناو پەیوەندیەکاندا، ئەگەرنا ژیان بوونی نابێت. ئەگەر ئەو ژیانەی بناغەکەی نابەرجەستەیی، ئایدیا، گریمانەی لێکدان بێت، ئەوا ئەو ژیانە ئەبستراکتە، بێگومان دەبێتە گۆڕەپانی شەڕ، کەواتە ئایا دەکرێت مرۆڤ بە شێوەیەکی رێکخراو لەناخی خۆیدا، ژیانێک بژیت کە دووربێت لە: زۆرلێکردن، لاسایکردنەوە، چەوساندنەوە، باڵابوون؟ ئایا مرۆڤ دەتوانێت ژیانێکی بەوشێوەیە بەدەستبهێنێت لەناخی خۆیدا، کە پەیوەست نەبێت بە چوارچێوەی ئایدیاکان و بەهیچ شێوەیەک تووشی بێزاری نەبێت؟ ئایا مرۆڤ دەتوانێت رۆژانە لە ماڵەوە و لە شوێنی کارکردنی بەوشێوەیە بژیت، نەوەک لەناو ژیانێکی خەیاڵی و نابەرجەستە=ئەبستراکت؟

پێموایە دەبێت زۆر بە وریایەوە وەڵامی ئەو پرسیارانە بدەینەوە، چونکە شوێنێک نەماوە لە ئاگایی ئێمەدا بەر ململانێ نەکەوتبێت. ئێمە لە هەموو پەیوەندییەکانماندا لەگەڵ نزکترین کەسمان، یاخود لەگەڵ دراوسێکانمان و لەگەڵ کۆمەڵگەدا ئەم ململانێیە بوونی هەیە- ململانێی ناکۆک بوون، دابەشبوون، جودا بوون، دوانەیی-. ئەگەر چاودێری خۆمان و پەیوەندیەکانمان لەگەڵ کۆمەڵگەدا بکەین، ئەوا تێدەگەین لەوەی لەسەر تەواوی ئاستەکانی بوونمان ململانێ بوونی هەیە، ململانێی بچوک، یاخود گەورە، کە دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی وەڵامی ناڕاست و ئەنجامی وێرانکەر.

مرۆڤ ململانێی وەک شتێکی ناوەکی و بوونی رۆژانە قبوڵکردووە،

چونکە رازی بووە بە: کێبڕکێ، ئێرەیی، چاوچنۆکی، کڕینی کۆمپانیاکان، دوژمنایەتی وەک شێوازێکی سروشتی ژیان. کاتێک ئێمە ئەم شێوازە لە ژیان قبوڵدەکەین، ئەوا بونیادی کۆمەڵگە وەک ئەوەی کە هەیە قبوڵدەکەین و لە ناو نمونەکانی ڕێزگرتندا (=پیرۆزکردن)دەژین، ئەمە ئەو شتەیە، کە هەمووومان تێیکەوتووین و زۆربەمان دەمانەوێت بەشێوەیەکی زۆر سەیر ڕێزمان بگیرێت. کاتێک دڵ و مێشکمان تاقیدەکەینەوە، یان دەمانەوێت بزانین چۆن بیردەکەینەوە ، چۆن هەستدەکەین، چۆن لە ژیانی ڕۆژانەماندا هەڵسوکەوتدەکەین... ئەوا دەبینین کە دەمانەوێت خۆمان لەگەڵ نمونەکانی کۆمەڵگە بسازێنین، بۆیە ژیانمان بریتی دەبێت لە گۆڕەپانی شەڕ. ئەگەر قبوڵینەکەین - هیچ کەسێکی دیندار نابێت کۆمەڵگەیەکی لەو شێوەی قبوڵبکات- ئەوا لە بونیادی دەروونی کۆمەڵگەدا بەشێوەیەکی تەواو ئازاد دەبین.

زۆربەمان دەوڵەمەندین بەشتەکانی کۆمەڵگە. ئەو شتانەی کۆمەڵگە لەناو ئێمە دروستکردوە و ئێمەش لەناو خۆماندا دروستمانکردوون بریتین لە: ئێرەیی، تووڕەیی، رق، بەخیلی، نیگەرانی. ئێمە بەم شتانە زۆر دەوڵەمەندین. زۆر ئایین لە سەرتاسەری جیهاندا هانی هەژاری دەدەن. پیاوی ئایینی هەیە، ڕۆبێک لەبەردەکات، ناوی خۆی دەگۆڕێت، سەری خۆی سفر دەکات، دەچێتە خەڵوەتەوە و سوێند لەسەر هەژرای و سێکس نەکردن دەخوات. لەرۆژهەڵاتدا پیاوی ئاینی رۆبێک و پشتێنێکی هەیە لەگەڵ خواردنی ژەمێک لە رۆژێکدا- ئێمەش هەمووومان ڕێز لەو هەژارییە دەگرین. ئەو مرۆڤانە کە بەرگی هەژاریان پۆشیوە لە ناخی خۆیاندا دەوڵەمەندن بە شتەکانی کۆمەڵگە، چونکە ئەوان لە هەوڵی بەدەستهێنانی شوێن و ئیمتیازدان (Privilege). سەر بە ئەم پەیڕەو یاخود ئەو پەیڕەوبن، سەر بەم ئاین، یاخود ئەو ئاینە بن، ئەوا هەر لەناو دابەش بوونی کلتور و ترادسیۆندا دەژین. ئەوە هەژاری نییە؟

بەڵکو هەژاری بریتییە لەوەی بەتەواوی لە کۆمەڵگە ئازادبیت، بۆیە دەکرێت کەسێک خاوەنی جلوبەرگی زیاتربێت، ژەمی زیاتریش بخوات- بەخوا ئەوە گرنگ نییە، بەڵام بەداخەوە زۆربەی خەڵکی لەهەوڵی خۆنمایشکردندان.

هەژاری دەبێتە شتێکی جوان ئەوکاتەی بیر ئازادە لە کۆمەڵگە. کەشێک لەناوەوە هەژارە ئەوکاتەی: گەڕان، پرسیارکردن، ئارەزوو، هیچ شتێک بوونی نییە! تەنها ئەو هەژارییەی ناوەوەیە، کە دەتوانێت حەقیقەتی ژیانێک ببینێت، کە ململانێ بە هیچ شێوەیەک بوونی نییە. ئەو ژیانە پیرۆزییەکە، کە لە هیچ کڵێسا و پەرستگایەک نا دۆزرێتەوە.

کەواتە چۆن دەتوانین خۆمان لە بونیادی دەروونی (=سایکۆلۆژی) کۆمەڵگە ئازاد بکەین، کە بریتیە لە خۆ ئازادکردن لە جەوهەری ململانێ؟ کارێکی زەحمەت نییە بۆ پارچەکردنی هەندێک لە لقەکانی ململانێ، بەڵام ئێمە داوا لە خۆمان دەکەین، کە ئایا دەتوانین ژیانێکی ئارام لەناخ و دەرەوەی خۆماندا بژین؟ ئەمەش بەمانای ناچالاکبوون و داکشان نایەت، بەڵکو بە پێچەوانەوە دەبینە کەسانی بزۆز، زیندوو، پڕ لە وزە.

بۆ تێگەیشتن و بۆئەوەی لەهەر گرفتێک ئازادبین ، پێویستمان بە بڕێکی زۆر لەسۆز و وزەی نەگۆڕ هەیە، نەک تەنها وزەی جەستەیی و فکری، بەڵکو وزەیەک کە پشت بەهیچ پاڵنەرێک نابەستێت، هەروەها وزەیەک، کە پشت بەهیچ پاڵنەرێکی دەروونی، یاخود دەرمانێک نابەستێت. ئەگەر ئێمە پشت بە هەر پاڵنەرێک ببەستین، ئەوا ئەو پاڵنەرە بیرمان دەبەنگ و بێ هەستدەکات. ئەگەر هەندێک دەرمان بەکاربهێنین، لەوانەیە بۆ ماوەیەک هەندێک وزە بەدەستبهێنین کە یارمەتیماندەدات بۆ ماوەیەکی کاتی شتەکان روونتر ببینین، بەڵام دووبارە دەگەڕێینەوە بۆ دۆخی رابردوو و زیاتر و زیاتر پشت بەو دەرمانە دەبەستین، بۆیە هەموو پاڵنەرەکان ئەگەر کڵێسا بێت، یان ئەلکهول یان دەرمان، یاخود وشەی نووسراو و وتراو دەبنە

مایەی وابەستەبوون، ئەو وابەستبوونەش ڕێگەمان ناداێ بۆخۆمان شتەکان بەروونتر ببینین، هەربۆیە دەبنە ڕێگر بۆ بوونی وزەی زیندوو.

بەداخەوە ئێمە هەمووومان، بەشێوەیەکی دەروونی پشت بەهەندێک شت دەبەستین. بۆچی ئێمە پشت بەوشتانە دەبەستین؟ بۆچی پێویستە پشت بە شتەکان ببەستین؟ ئێمە ئێستا ئەو گەشتە بەیەکەوە ئەنجامدەدەین، ئێوە چاوەڕێی من نین، بۆئەوەی هۆکاری ئەو وابەستەبوونەتان پێبڵێم، بەڵکو ئەگەر بەیەکەوە بگەڕێین، ئەوا هەربەیەکەوە دەیدۆزینەوە و ئەو دۆزینەوەیەش دەبێتە هی خۆتان، ئەگەر ئەوەش بووە هی خۆتان، ئەوا وزەیەکی زیندووتان دەداتێ.

من ئێستا بۆ خۆم ئەو شتە دەدۆزمەوە، کە وابەستەم پێوەی- با بڵێین من وابەستەی هەبوونی ژمارەیەکی زۆر لە جەماوەرم، بوونی خەڵک هانمدەداێ. بەو مانایەی وزە پەیدادەکەم لە بوونی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵک کاتێک قسەیان بۆ دەکەم، هەربۆیە من پشت بەو جەماوەر و خەڵکە دەبەستم، جا بۆچوونەکانم قبوڵبکەن، یاخود نا. ئەو خەڵکە تا زۆرتر لەبۆچوونەکانم ناڕازی بن، ئەوا زیندوێتی زیاترم دەدەنێ. ئەگەر لەگەڵم هاوبۆچوون بن، ئەوا دەبێتە شتێکی بۆش و بەتاڵ، بۆیە من ئەوە دەدۆزمەوە، کە پێویستم بە خەڵکە، چونکە ئەوە شتێکی هاندەرە، کە قسە بۆ خەڵکی بکەیت. ئێستا بۆچی؟ بۆچی پشت بە پاڵنەر دەبەستم؟ لەبەر ئەوەی من کەسێکی بۆشم، من هیچ نیم. لەناو خۆمدا هیچ سەرچاوەیەکی پڕ و دەوڵەمەندم نییە، هیچ سەرچاوەیەکی زیندوو و ژیانێکی چالاکم نییە، بۆیە من پشت بەو پاڵنەرە دەبەستم، کەواتە من هۆکاری پشت بەستنەکەی خۆمم دۆزییەوە.

بەڵام ئایا دۆزینەوەی هۆکاری پشت بەستنەکەم، من لەو دۆخە ڕزگاردەکاێ؟ دۆزینەوەی هۆکارەکە شتێکی فکرییە، بۆیە بەدڵنیاییەوە (بیر)

لە وابەستەبوون رزگارناکات. بەتەنها قبوڵکردنی فکری ئایدیایەک، یاخود رەزامەندی عاتفی ئایدۆلۆژیایەک لە وابەستەبوون بەشتێک، کە دەبێتە هۆی هاندانی بیر ئازاد ناکات. ئەوەی بیر ئازاد دەکات بریتییە لە بینینی تەواوی پێکهاتە و سروشتی پاڵنەر و پشت بەستن، هەروەها زانینی ئەوەی چۆن وابەستەبوون بیر گێل و دەبەنگ و ناچالاک دەکات. بینینی تەواوەتی لەو شێوەیە بیر ئازاد دەکات.

ئێستا پێویست بەوە دەکات، باسی ئەوەتان بۆ بکەم، کە مەبەستمان لەوە چییە، کە دەڵێین بینینی تەواوەتی (هەموو)؟ ئەوەندەی من سەیری ژیـان بکەم لە گۆشە نیگای تایبەتەوە، یان لە سۆنگەی ئەزموونێکی تایبەتەوە، کەبەدەستم هێناوە، یاخود لەسۆنگەی هەندێک زانیاری تایبەت، کە کۆمکردۆتەوە و پاشخانی منە کە (خۆم)ە، ئەوا من هەموو (تەواوەتی) نابینم. من بەشێوەیەکی فکری، زارەکی، شیکاری هۆکاری پشت بەستنەکەمم دۆزییەوە، بەڵام هەرشتێک هزر بۆی بگەڕێت، ئەوا شتێکی (پارچەیی) دەبێت، هەربۆیە دەتوانم هەموو(= تەواوەتی) ببینم ئەو کاتەی هزر دەستوەردان ناکات.

ئێستا من هۆکاری پشت بەستنەکەم دەزانم، بەڕاستی دەزانم ئەو شتە چییە. ئەو شتە دەبینم بەبێ حەزلێ بوون و حەزلێ نەبوون. من نامەوێت خۆم لەو وابەست بوونە، یان هۆکارەکەی ئازاد بکەم، تەنها دەمەوێت چاودێری بکەم. هەرکاتێک چاودێریکردنێکی لەوجۆرە بوونی هەبێت، ئەوا دەتوانم بەتەواوی وێنەکە ببینم، نەوەک بەشێک لە وێنەکە. کاتێکیش بیر تەواوی وێنەکە دەبینێت، ئەوا ئازادی بوونی هەیە. ئێستا ئەوەم دۆزییەوە، کە بەهەدەردانی وزە بوونی هەبووە کاتێک پارچەبوون (بەش بەش) بوونی هەبێت. ئێستا من سەرچاوەی بەهەدەردانی وزەم دۆزییەوە.

تۆ پێتوایە بەهەدەردانی وزە بوونی نییە، ئەگەر لاساییکردنەوە بوونی هەبێت، ئەگەر دەسەڵات قبوڵ بکەیت، ئەگەر وابەستەی پارتێک یاخود ئایدۆلۆژیایەک ببیت؟ شوێنکەوتن و قبوڵکردنی ئایدۆلۆژیایەک باش بێت، یان خراپ بێت، پیرۆزبێت یان نا، ئەوە چالاکیەکی پارچە پارچەییە و دەبێتە هۆی ململانێ و بێگومان ململانێ زیاتر دەبێت، ئەگەر جیاوازی لە نێوان (ئەو شتە باشترە چۆن بێت) لەگەڵ ئەوەی (ئەو شتە چییە) هەبێت و هەر ململانێیەکیش بریتییە لە بەهەدەردانی وزە.

ئەگەر ئەم پرسیارە لەخۆت بکەیت: چۆن دەتوانم ئازادبم لە ململانێ؟ ئەوا تۆ گرفتێکی دیکە دروستدەکەیت و لێرەدا ململانێکە زیاتر دەبێت، بەڵام ئەگەر شتەکە تەنها وەک راستییەک ببینیت، هەروەک چۆن شتێکی بەرجەستەدەبینیت، بەشێوەیەکی روون و راستەوخۆ، ئەوکاتە حەقیقەتی ژیانێک دەبینیت، بەبێ بوونی هیچ جۆرە ململانێیەک.

بابەشێوەیەکی تر روونیبکەمەوە: ئێمە هەمیشە بەراوردکردن دەکەین لەنێوان (ئێمەچین) لەگەڵ (باشترە ئێمە چۆن بین). ئەوەی کە باشترە، چۆن بین رەنگدانەوەی ئەوەیە، کە پێمانوایە دەبێت وابین. لێرەدا ناکۆک بوون دەبێت و هەرکاتێک بەراوردکردن بوونی هەبێت- بەراوردکردن نەک لەگەڵ شتێک و کەسێکدا، بەڵکو بەراوردکردن لەگەڵ رۆژی پێشتری خۆشتدا-، هەربۆیە (ئەو شتە چییە) وەک خۆی ئەوکات بوونی هەیە کە بەراوردکردن بوونی نییە و ئەمەش تەنها رێگایە بۆ ژیانێکی ئارام، پاشان دەتوانیت تەواوی گرنگیت بەبێ هیچ سەرقاڵ بوونێک بدەیتە ناخی خۆت- ئەگەر نائومێدی بێت، ئێسک قورسی بێت، بێ بەزەیی بێت، ترس بێت، نیگەرانی بێت، تەنهایی بێت - بەشێوەیەکی تەواو لەگەڵیدا بژیت. لەوکاتەدا ناکۆکی بوونی نابێت و لە دەرئەنجامدا ململانێ بوونی نابێت.

بەڵام ئێمە هەموو کاتێک بەراورد لەگەڵ ئەوانەی دەوڵەمەندترن،

بلیمەتترن، رۆشنبیرتن، ئەڤیندار ترن، بەناوبانگترن...هتد... دەکەین، وشەی (ترن=زیاتر) رۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە ژیانی ئێمەدا. ئەم پێوانەکردنەی خۆمان بەشێوەیەکی بەردەوام بەرامبەر هەرشتێک، یان هەرکەسێک هۆکارێکی سەرەکی دروستبوونی ململانێیە.

ئێستا بابزانین بۆچی بەراوردکردن لە بناغەدا بوونی هەیە؟ بۆچی خۆت بەکەسێکی دیکە بەراورددەکەیت؟ ئێمە ئەم بەراوردکردنە لە منداڵییەوە فێرکراوین. لە هەموو خوێندنگایەک A بەراورد دەکرێت بە B، هەربۆیە A خۆی وێران دەکات بۆ ئەوەی لەB بچێت. کاتێک بەراوردکاری ناکەین، کاتێک شتێکی نمونەیی بوونی نییە، شتێکی پێچەوانە بوونی نییە، فاکتەری دووانەیی بوونی نییە، کاتێک پێویست ناکات ململانێ بکەیت، بۆئەوەی جیاوازبیت لەوەی کە هەیت. ئەوا بیرت تەواو زیرەک، تەواو هەستیار، بێ سنوور سۆزدار دەبێت. سۆز شتێکی زۆر گرنگە بەبێ سۆز ناتوانیت هیچ بکەیت.

ئەگەر خۆت بەراورد لەگەڵ کەسێکی دیکەدا نەکەیت ، تۆ دەبیتە ئەو کەسەی کە هەیت. دەزانم لە رێگەی خۆ بەراوردکردنەوە، دەتەوێت خۆت پێشبخەیت، گەشە بەخۆت بدەیت، بۆئەوەی ببیت بە کەسێکی زیرەکتر، کەسێکی جوانتر، بەڵام ئایا تۆ وات بەسەردێت؟ لەڕاستیدا تۆ هەر خۆتیت و لە رێگەی خۆ بەراوردکردنەوە، خۆت پارچە پارچە دەکەیت و ئەوەش دەبێتە هۆی بەهەدەردانی وزە. بینینی خۆت بەبێ هیچ جۆرە بەراوردکردنێک وزەیەکی زۆرت بۆ دەگەڕێنێتەوە، کە دەتوانیت بەکاری بهێنیت.

کاتێک خۆت دەبینیت بەبێ بەراوردکاری، ئەوا تۆ بەراوردکردنت تێپەڕاندووە، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە، کە بیر لەگەڵ رەزامەندی (=دڵنیایی) دا تووشی داکشانبووە، ئێستا ئێمە لەجەوهەردا دەبینین، کەبیر چەند وزەی بەهەدەرداوە، کە ئەو وزەیە بۆ تێگەیشتن لە تەواوەتی ژیان پێویستە.

من نامەوێت بزانم لەگەڵ کێ لە ململانێدام، نامەوێت ململانێی دەرەوەی بوونم بزانم. ئەوەی دەمەوێت بیزانم ئەوەیە کە بۆچی ململانێ لە بناغەدا بوونی هەیە؟ کاتێک من ئەم پرسیارە لەخۆم دەکـەم، ئەوا گرفتی سەرەکی دەبینم، کە هیچ پەیوەندییەکی بە ململانێی دەرەکی و چارەسەرییەکانەوە نییە. من نیگەرانم دەربارەی گرفتی سەرەکی- هەروەک من تێدەگەم لەوانەیە ئێوەش وابن؟ ئەویش برینییە لەوەی ئەگەر بەشێوەیەکی دروست لە سروشتی ئارەزوو نەگەین، ئەوا سەردەکێشێت بۆ ململانێ.

ئارەزوو هەمیشە لە ناکۆکیدایە. من حەز لە شتی ناکۆک دەکەم- ئەمە مانای ئەوە نییە، کە دەبێت ئارەزووەکانم لەناوبەرم، یاخود بیانچەپێنم، کۆنترۆڵیان بکەم، یان بەرز رایانبگرم (=باڵایان بکەم). بەشێوەیەکی زۆر سادە من ئەوە دەبینم، کە ئارەزو لەخودی خۆیدا شتێکی ناکۆکە، ئەوە شتەکانی ئارەزوکردن نین، کە ناکۆکن، بەڵکو سروشتی ئارەزووە کە ناکۆکە، کەواتە پێویستە لەسروشتی ئارەزوو بگەم، پێش ئەوەی لە ململانێ بگەم. ئێمە لە خودی خۆماندا لە دۆخی ناکۆکیدا دەژین و ئەو دۆخی ناکۆک بوونە بەهۆی ئارەزوکردنەوە درووستبووە - ئارەزوی بەدەستهێنانی چێژ و دوورکەوتنەوە لە ئازار چەشتن.

کەواتە ئێمە سەیری ئارەزوکردن دەکەین، وەک رەگی هەموو ناکۆکیەکان- شتێکمان دەوێت، یاخود نامانەوێت- ئەمە چالاکیەکی دوانەییە. کاتێک ئێمە شتێکی چێژبەخش ئەنجامدەدەین، وا هەستدەکەین هیچ ماندووبونێک بوونی نییە، بەڕاست ئەمە وایە؟ بەڵام شتی چێژبەخش دەبێتە هۆی ئازاردان، هەربۆیە ململانێ دەکەیت بۆ دوورخستنەوەی ئازار، دووبارە ئەمەش بەهەدەردانی وزەیە. باشە بۆچی دوانەیی بوونی هەیە؟

بێگومان دوانەیی لە سروشتدا بوونی هەیە- پیاو و ژن، تیشک و سێبەر، شەو و رۆژ- بەڵام لەناخی خۆماندا لە دەروونی خۆماندا بۆچی

پێویسته دوانەیی بوونی هەبێت؟ با بەیەکەوە بیر لەمە بکەینەوە،چاوەڕێی من مەکە پێتبڵێم، پێویستە مەشق بە بیری خۆت بکەیت، بۆئەوەی بیدۆزیتەوە، وشەکانم تەنها بۆ ئەوەن، کە بتوانیت چاودێری خۆت بکەیت

بۆچی ئەو دوانەییەی دەروونمان بوونی هەیە؟ ئەمە لەبەرئەوەیە کە ئێمە پەروەردە کراوین بۆ بەراوردکرنی (ئەو شتە چییە) لەگەڵ (ئەوشتە باشترە چۆن بێت)، ئێمە دۆخێکمان بۆ دروستکراوە بۆ زانینی ئەوەی چی راستە و چی هەڵەیە، چی ئەخلاقییە و چی نائەخلاقییە. ئایا ئەم دوانەییە دروستبووە، لەبەرئەوەی پێمانوایە پێچەوانەی توندوتیژی، بەخیلی، حەسودی، خۆپەرستی یارمەتیماندەدات بۆ رزگاربوون لەو شتانە؟ ئایا ئێمە شتە پێچەوانەکان بەکاردەهێنین وەک دەسکێک بۆ دوورخستنەوەی ئەو شتە چییە؟ یاخود بەکاریاندەهێنین بۆ راکردن لە واقیع؟

ئایا تۆ پێچەوانەکان (=دژەکان) بەکاردەهێنیت، وەک هۆکارێک بۆ دوورخستنەوەی واقیع، کە نازانیت چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکەیت؟ یاخود ماوەی هەزاران ساڵە لە رێگای پروپاگەندەوە پێمانوتراوە، کە دەبێت شتێکی نمونەیی (=ئایدیاڵ) بوونی هەبێت، لە پێناو هەنگاونان لەگەڵ ئێستادا؟ کاتێک ئایدیاڵێک بوونی هەیە، وا دەزانیت یارمەتیتدەدات بۆ وازهێنان لە (ئەو شتە چییە)؟ بێگومان یارمەتیتنادات. لەوانەی لەسەرتاپای ژیانتدا داوای ناتوندوتیژی بکەیت، بەڵام هەمووکات تۆوی توندوتیژیت چاندبێت.

تێگەیشتنێک لەلات بوونی هەیە، بەوەی دەبێت چی بیت و چۆن هەڵسوکەوت بکەیت. هەمووکات تۆ بەشێوازێکی جیاواز هەڵسوکەوتدەکەیت، هەر بۆیە ئەو پرەنسیپ و باوەڕ و ئایدیایانە دەبنە مایەی دووڕوویـی و ژیانێکی ناشەریفانە. ئەوە ئایدیالە کە هەوڵی دروستکردنی پێچەوانەی (ئەوشتە چییە) دەدات، لەبەرئەوە ئەگەر تۆ بزانیت ئەو شتە چییە، ئەوا پێویست بەزانینی پێچەوانەکەی ناکات.

هەوڵدان بۆ ئەوەی لە کەسێکی دیکە بچیت، یاخود لە ئایدیالێکی دی بچیت، یەکێکە لە هۆکارە سەرەکیەکانی ناکۆکی، یەکێکە لە هۆکارەکانی سەرلێشێوان و ململانێ. ئەو هۆش (=بیر)ەی شڵەژابێت، بەهەرشتێک و لەهەر ئاستێکدا، ئەوا هەر بەشڵەژاوی دەمێنێتەوە. هەرکردەیەکیش لەناو شڵەژاندا لەدایکبێت، سەردەکێشێت بۆ شڵەژانی زیاتر. من ئەو شتە زۆر بەڕوونی دەبینم، ئەوەندە روون وەک هەڕەشەیەکی بەرجەستەی بەرچاو. ئەی کەواتە چی رووەدات؟ ئەم هۆشمەندییە دەبێتە هۆی ئەوەی، ئیتر بەشڵەژاوی هەڵسوکەوت نەکەم. سەر ئەنجام ناکردەیی بریتییە لەئەنجامدانی کرداری تەواو.

سەرچاوە:

Krishnamurti, Freedom from the Known. Ed: Mary Lutyens. 1969. HarperSanFrancisco. P5866–

ئازادبوون، یاخی بوون، تەنهایی، پاکی، ژیان لەگەڵا خۆمان وەک ئەوەی هەین

هیچ کام لە ئازارەکانی کپکردن و دیسپلینی توندی گونجاندن بۆفۆڕمێک (=شێوەیەک) نەبوونەتە هۆی دۆزینەوەی راستی. بۆ بەدەستهێنانی راستی پێویستە (بیر) بە تەواوەتی ئازادبێت لە هەموو پەڵەیەکی شێواندن، بەڵام سەرەتا با لە خۆمان بپرسین، ئایا بەڕاستی ئێمە دەمانەوێت ئازاد بین؟ کاتێک ئێمە باسی ئازادی دەکەین، ئایا ئێمە باسی ئازادی تەواو دەکەین، یاخود باسی ئازادبوون دەکەین لە شتێکی نارەحەت، یان لە شتێکی حەز لێ نەبوو؟ ئێمە حەزدەکەین ئازادبین لە یادەوەری ناخۆش و ئەزموونی خەمناک، بەڵام ئایدۆلۆژیا و پەیوەندی و فۆرمولا خۆش بەخش و رازیکەرەکان دەپارێزین، بەڵام پاراستنی یەکێکیان بەبێ ئەوی تریان مەحاڵە، بۆیە ئێمە دەبینین خۆشی دانەبڕاوە لە ئازار، لەبەرئەوە کەوتۆتە سەر هەریەک لە ئێمە، بۆئەوەی بڕیار بدەین لەسەر ئەوەی، کە دەمانەوێت بە تەواوی ئازادبین، یاخود نا.

ئایا ئەوە ئازادییە، کاتێک تۆ ئازادبیت لەهەندێک شت. ئازاد لە ئازار، ئازادبوون لە هەندێک جۆر لە دڵە راوکێ؟ یان ئایا ئازادی بۆ خۆی شتێکی تەواو جیاوازە؟ تۆ بڵێ لەوانەیە ئازادبیت لە حەسودی، بەڵام ئەو کاردانەوەیە، هەر بۆیە ئەمە بە هیچ شێوەیەک ئازادبوون نییە. دەتوانیت ئازادبیت لە دۆگما (=باوەڕ) زۆر بە ئاسانی، بەڵام ئەگەر شی بکەینەوە،

هۆی وازهێنانەکەت کاردانەوەیە بەرامبەر ئەوەی کە لەوانەیە ئەو باوەڕە مۆدیل نەبێت و مایەی گونجان نەبێت بۆت، یان لەوانەیە خۆت ئازاد بکەیت لە ناسیۆنالیزم (نەتەوەپەرستی)، لەبەرئەوەی بڕوات بە ئینتەرناسیونالیزم (نێودەوڵەتی) هەیە، یان هەستدەکەیت لە رووی ئابوریەوە پێویست نییە خۆت بەم باوەڕە بێ نرخەی نەتەوەپەرستییەوە بلکێنیت، پێویست نییە خۆت بە ئاڵا و بەو هەموو شتە بێ مانایانەوە بلکێنیت، بۆیە زۆر بە ئاسانی دەتوانیت لە (خۆت)یان دووربخەیتەوە. هەروەها لەوانەیە کاردانەوەت هەبێت بەرامبەر رابەرێکی روحی، یاخود سیاسی کە بەڵێنی ئازادی پێدابیت، بەهۆی بوونی دیسپلینێکەوە، یاخود بەهۆی یاخی بوونەوە، بەڵام ئەو عەقڵانییەتە، ئەو دەرئەنجامی لۆژیکییە، هیچ پەیوەندیەکی بە (ئازادی)یەوە هەیە؟

کاتێک تۆ دەڵێیت ئازادم لە هەندێک شت، ئەوە کاردانەوەیە، کە ئەویش دەبێتە هۆی کاردانەوەی تر کە دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی گونجاندنێکی دی، دەبێتە هۆی هێنانەدی فۆڕمێکی تر لە زاڵبون. بەم شێوەیە تۆ دەبیتە خاوەنی زنجیرەیەک کاردانەوە، هەر کاردانەوەیەکیش وەک ئازادبوون قبوڵدەکەیت، بەڵام ئەمە ئازادی نییە، بەڵکو درێژە پێدانی رابردوویەکی دەستکاری کراوە کە بیر پێوەی نوساوە.

گەنجانی ئەمڕۆ، وەک هەموو گەنجانی تر، لە کۆمەڵگە یاخیبوون، ئەمە شتێکی باشە لە خودی خۆیدا، بەڵام یاخی بوون مانای ئازادبون ناگەیەنێت، چونکە کاتێک تۆ یاخیدەبیت ئەوە کاردانەوەیە، کە دەبێتە هۆی دروستکردنی (شێواز)ی تایبەتی خۆی و تۆش گیردەبیت لەو شێوازەدا. تۆ پێتوایە ئەوە شتێکی نوێیە، بەڵام ئەمە وانییە، بەڵکو شتێکی کۆنە، لە شێوەیەکی نوێدا هەموو یاخی بوونێکی کۆمەڵایەتی و سیاسی، بێگومان دەبێتە هۆی مێنتاڵێتی باشی کۆنی بۆرجوازی.

ئازادبوون تەنها کاتێک بەدەستدێت، کاتێک تۆ دەبینیت و یەکسەر ڕەفتاردەکەیت، هەرگیز لە ڕێی یاخی بوونەوە بەدەستنایەت. بینین ڕەفتارکردنە، ڕەفتارکردنیش دەست بەجێیە. بەوشێوەیەی کاتێک شتێکی ترسناک دەبینیت. ئەوکاتە هیچ بیرکردنەوەیەک، هیچ گفتوگۆکردنێک، هیچ دوودڵیەک بوونی نییە. ترسناکی (مەترسی)، لەخۆیدا ڕەفتارکردنی تەواوە، لەبەرئەوە بینین ڕەفتارکردنە و دواتریش ئازادبوونە.

ئازادبوون بریتییە لە دۆخی بیر – نەوەک ئازادبوون لە شتێک، بەڵکو هەستی ئازادبوون. ئازادی بۆ هەبوونی گومان. بۆ پرسیارکردن لەهەموو شتێک، دەرئەنجام ئازادی شتێکی چالاک و بەهێزە، کە دەبێتە هۆی تورڕدانی هەموو فۆڕمێکی پشت پێبەستن، کۆیلایەتی، گونجاندن، قبوڵکردن. ئەو ئازادبوونە دەبێتە هۆی (تەنهایی تەواو)، بەڵام ئایا بیرێک کە گەورە بووە لەناو کلتورێکی زۆر پشت بەستوو بە بارودۆخ و ئاڕاستەکان، لە توانایدایە ئەو ئازادییە بەدەستبهێنیت، کە بریتییە لە تەنهایی و نەبوونی هیچ ڕابەر و دەسەڵات و ترادسیۆنێک؟

ئەو تەنهاییە، بریتییە لە حاڵەتێکی ناوەکی بیر، کە پشت نابەستێت بە هیچ هاندان و زانیارییەک، هەروەها دەرئەنجامی هیچ جۆرە ئەزموون و بۆ دەرکەوتنێک نییە. زۆربەمان، بە شێوەیەکی ناوەکی هەرگیز تەنها نین. جیاوازی هەیە لەنێوان: دوورەپەرێزی(= خۆجیاکردنەوە)، لەگەڵ تەنیایی (= تەنهابوون). هەمووومان دەزانین خۆ دوورە پەرێزخستن چییە – بریتییە لە دروستکردنی دیوارێک، بۆئەوەی هەرگیز تووشی ئازار نەبێت، یان هەرگیز تووش نەبیت، یان جیانەبینەوە، کە ئەمەش بریتییە لە شێوەیەکی دیکەی ئازار، یاخود ژیانە لە بورجی خەیاڵاوی ئایدۆلۆژیا. بەڵام تەنهابوون شتێکی تەواو جیاوازە.

تۆ هەرگیز تەنها نیت، لەبەرئەوەی پڕیت لە یادەوەری، پڕیت لە گونجان، پڕیت لە بۆڵە بۆڵی دوێنێ. بیرت هەرگیز خاڵی نییە لەو بێماناییانەی کۆی کردۆتەوە، بۆئەوەی تەنها بیت، دەبێت رابردوو بکوژیت. کاتێک تۆ تەنهایت، بەتەواوی تەنهایت، کە سەربە هیچ خێزانیک، هیچ نەتەوەیەک، هیچ کلتوریک، هیچ کیشوەرێکی دیاریکراو نەبێت. ئەوکاتە هەستی (لە دەرەوە بوون) هەیە. ئەو مرۆڤەی بەم شێوەیە تەنهایە، ئەوا مرۆڤێکی پاکە، ئەو پاکێتیەش بیر لە خەم و پەژارە ئازاددەکات.

ئێمە لەگەڵ خۆمان بارگرانی هەڵدەگرین، بارگرانی ئەوەی هەزاران خەڵک چی وتووە، هەروەها بارگرانی یادەوەری بەدبەختیمان. رەتکردنەوەی هەموو ئەوانە بریتییە لە تەنهایی. ئەو بیرەی تەنهایە، نەک پاکە بەڵکو گەنجیشە - گەنجی کات و تەمەن نا، بەڵکو گەنج و پاک و زیندوو، ئیتر لەهەر تەمەنێکدا بێت - تەنیا ئەو بیرە دەتوانێت بزانێت راستی چییە، ئەوەش بە وشە باسناکرێت.

لەو تەنهاییەدا، تێدەگەیت لە پێویستی ژیان لەگەڵ خۆت بەو شێوەیەی کە هەیت، نەک بەو شێوەیەی کە حەزدەکەیت ببیت، یاخود بوویت. سەیرکە، ئەگەر بتوانیت خۆت ببینیت بەبێ هیچ راوەشاندن و سادەییەکی هەڵە، بێهیچ ترسێک، هیچ پاساوێک، هیچ ئیدانەکردنێک - تەنها لەگەڵ خۆت بژی بەو شێوەیەی لە راستیدا هەیت.

تۆ کاتێک هۆگرانە لەگەڵ شتێکدا دەژیت، کە لەو شتە تێگەیشتبیت، بەڵام ئەوکاتەی لەو شتە رادێیت - رادێیت لە دڵەڕاوکێ و حەسودی و هەرشتێکی دی - ئیدی تۆ لەگەڵ ئەو شتە ناژیت. ئەگەر لە نزیک رووبارێکەوە بژیت، دوای چەند رۆژێک گوێت لە دەنگی ئاوەکەی نابێت، یان ئەگەر وێنەیەک لە ژوورەکەتدا هەبێت و هەموو رۆژێک بیبینیت، دوای هەفتەیەک لێت وندەبێت. هەمانشتە لەگەڵ چیا و دۆڵ و دارەکان

– هەمانشتە لەگەڵ خێزانەکەت، مێردەکەت، ژنەکەت، بەڵام ژیان لەگەڵ ئێرەیی، دڵەڕاوکێ، چاوچنۆکی ئەو شتەیە، کە نابێت هەرگیز لەگەڵیدا بێت، نابێت هەرگیز قبوڵی بکەیت.

دەبێت گرنگی بەمە بدەیت، هەروەک چۆن گرنگی بە درەختێکی تازە رواو دەدەیت و لە خۆر و زریان دەیپاریزێت. پێویستە گرنگی پێبدەیت، نەوەک پاساوی بۆ بهێنینەوە، یاخود ئیدانەی بکەیت، لەبەرئەوە دەستدەکەیت بە خۆشویستنی. کاتێک گرنگی پێدەدەیت، دەستدەکەیت بە خۆشویستنی. ئەمە مانای ئەوەنییە تۆ حەز بە ئێرەیی و دڵەڕاوکێ بکەیت، زۆربەی خەڵکی وادەکەن، بەڵام تۆ زیاتر گرنگی بە چاودێریکردن دەدەیت، بۆیە ئایا دەتوانیت – ئایا تۆ و من دەتوانین – بژین لەگەڵ ئەوەی خۆمان بەڕاستی چۆنین – خۆمان بناسین کە: گێلین، بەخیلین، ترساوین ... باوەڕ بهێنین، کە خاوەن سۆزدارییەکی گەورەین، ئەگەر نەمان بێت، ئەوا بە ئاسانی بریندار دەبین، بە ئاسانی توشی مەرایی و بێزاری دەبین.

ئایا دەتوانین لەگەڵ هەموو ئەمانە بژین، نەوەک قبوڵ، یاخود رەتیانبکەینەوە، بەڵکو چاودێریان بکەین، بەبێ ئەوەی نەخۆش، دڵتەنگ یان دڵخۆش بین؟ با ئێستا پرسیارێکی قوڵتر بکەین. ئایا ئەم ئازادییە، ئەم تەنهاییە، ئەم پەیوەندی کردنە لەگەڵ هەموو پێکهاتەی خۆمان بەدەست دێت لە رێی کاتەوە؟ بەشێوەیەکی ئاشکرا، نەخێر، چونکە ئەو کاتەی تۆ پێدەنێیتە ناو کاتەوە، ئەوا زیاتر و زیاتر خۆت دەکەیتە کۆیلە. تۆ ناتوانیت هەنگاو بە هەنگاو ئازاد بیت. ئەمە پەیوەندی بە کاتەوە نییە.

پرسیاری دواترم بریتییە لەوەی: ئایا ئێمە دەتوانین هەستیاربین بەرامبەر ئەو ئازادییە؟ کاتێک دەڵێیت من ئازادم، ئەوا تۆ ئازاد نیت. ئەو وتنە، وەک ئەو مرۆڤەیە، کە دەڵێت من دڵخۆشم، ئەو کاتەی ئەو دەڵێت من دڵخۆشم، ئەو لە یادەرەوەری هەندێک شتدا دەژیت کە رۆیشتووە. ئازادی

به شێوەیەکی سروشتی بەدەستدێت، نەوەک بە شێوەی: ئارەزوو خواستن، ویستن، تامەزرۆبوون، هەروەها ئازادی نادۆزینەوە لەڕێگەی دروستکردنی وێنەیەک کە تۆ بە شێوەیەک بیری لێدەکەیتەوە، بۆئەوەی ئازاد بوون بەدەستبهێنیت، پێویستە لەسەر (بیر) فێربێت سەیری ژیان بکات، ئەویش بریتییە لە جوڵەیەکی گەورە، بەبێ کۆیلەبوونی کات. ئازادی دەکەوێتە ئەو دیوو گۆڕەپانی هەستیاریەوە.

سەرچاوە:

Krishnamurti, Freedom from the Known. Ed: Mary Lutyens. 1969. HarperSanFrancisco. P6771–

سەیرکردن و گوێگرتن، هونەر، جوانی، دەستپێوەگرتن، وێنەکان، گرفتەکان، بۆشاییەکان

کاتێک باسی سروشتی (خۆشەویستی)یمان کرد، گەیشتینە شوێنێک. ئێستا من پێموایە دەبێت زیاتر بچینە ناو ئەم بابەتەوە، پێویستە هۆشیاری زیاترمان دەربـارەی ئەم بابەتە هەبێت. ئێمە ئەوەمان دۆزییەوە، کە خۆشەویستی بۆ زۆربەی خەڵکی بریتییە لە بەردەوامی تێربوونە سۆزداریەکان، پاشان کەسێکی وەک من دێت و دەڵێت ئایا بەڕاستی ئەمەیە خۆشەویستی؟ هەروەها پرسیارت لێدەکات و لێت دەخوازێت سەیری ناوەخنی خۆت بکەیت - تۆش هەوڵدەدیت سەیرنەکەیت، چونکە ئەمە کارێکی بێزارکەرە - تۆ پێت باشترە گفتوگۆی بابەتی روحی، ئابوری، سیاسی بکەیت -، بەڵام کاتێک دەخرێیتە سوچێکەوە بۆئەوەی (سەیر) بکەیت، ئەو کاتە تێدەگەیت، ئەوەی هەمیشە بیرتلێکردۆتەوە خۆشەویستی بێت، لە راستیدا وانییە، بەڵکو ئەوە بریتییە: لە تێرکردنی دوولایەنە، قۆرخکردنی دوولایەنە.

کاتێک دەڵێم خۆشەویستی دوێنی و سبەی نییە، یان دەڵێم لە کوێ (چەق) نەبوو خۆشەویستی هەیە، ئەو شتە بۆ من واقیعی هەیە، بەڵام بۆ تۆ نا. لەوانەیە باسی بکەیت و بیکەیتە فۆرمولایەک، بەڵام ئەمە هیچ بەهایەکی نییە. پێویستە بۆ خۆت ببینیت، بۆئەوەی ئەمەش بکەیت، پێویستە ئازادی تەماشاکردن هەبێت: ئازادی لە هەموو ئیدانەکردنەکان، ئازادی لە هەموو

حوکمدانەکان، ئازادی لەهەموو رازی بوون و رازی نەبوونەکان. ئێستا با بڵێم، تەماشاکردن یەکێکە لە قورسترین شتەکان لە ژیاندا – هەروەها گوێگرتنیش – تەماشاکردن و گوێگرتن وەک یەکن. ئەگەر چاوەکانت کوێر بووبن بە دڵەڕاوکێ، ناتوانی جوانی خۆرئاوابوون ببینیت. زۆربەمان پەیوەندیمان لەگەڵ سروشتدا پچڕاوە. شارستانییەت زۆرتر و زۆرتر دەڕوات بەرەو شارە گەورەکان، زۆرتر و زۆرتر ئێمە دەبینە خەڵکانی شارنشین، کە دەژین لە ئاپارتمانە قەرەباڵغەکان و هیچ بوارێکی کەمیشمان نییە، تەنانەت سەیری ئاسمان بکەین لە ئێواران و بەیانیاندا، لەبەرئەوە پەیوەندیمان دەپچڕێت لەگەڵ بڕێکی زۆر لە جوانی. من نازانم ئایا ئێوە تێبینی ئەوەتان کردووە، کە ژمارەیەکی کەم لە ئێمە سەیری خۆرئاوابوون، خۆرهەڵاتن، تریفەی مانگ، کاردانەوەی تیشک لەسەر ئاو دەکات.

پچڕانی پەیوەندی لەگەڵ سروشتدا، دەبێتە هۆی گەشەپێدانی توانا فکرییەکان. ئێمە کتێبی زۆر دەخوێنینەوە، دەچین سەردانی مۆزەخانە و کۆنسێرتەکان دەکەین. سەیری تەلەفزیۆن دەکەین ، هەروەها زۆر شتی تری کەیف بەخشمان هەیە. بە شێوەیەکی بێکۆتایی باسی ئایدیاکانی خەڵکانی تر دەکەین، هەروەها بە شێوەیەکی بەرفراوان بیری لێدەکەینەوە و باسی هونەر دەکەین. بۆچی ئێمە بەوشێوەیە پشت بە هونەر دەبەستین ؟ ئایا ئەمە فۆڕمێکی راکردن نییە، فۆڕمێک نییە لە هاندان؟ ئەگەر تۆ لە پەیوەندیەکی راستەوخۆدا لەگەڵ سروشتدا هەبیت ، ئەگەر سەیری جوڵەی باڵندەیەک بکەیت، کاتێک دەفڕێت، سەیری جوانی هەموو جوڵەکانی ئاسمان بکە، سەیری سێبەرەکان بکە لەسەر گردەکان، یان سەیری جوانی سەر رووخساری کەسێکی تر بکە ... پێتوایە هەرگیز سەردانی مۆزەخانە دەکەیت، تا سەیری وێنەیەک بکەیت؟ لەبەرئەوەیە کە تۆنازانێت سەیری هەموو شتەکان بکەیت، بۆیە پەنا بۆ هەندێک دەرمان دەبەیت، بۆئەوەی

هاوکاریت بکات، باشتر ببینیت.

لێرەدا چیرۆکێک دەربارەی مامۆستایەکی ئاینی دەگێڕمەوە. ئەو مامۆستایە، هەموو بەیانیانێک قسەی بۆ شاگردەکانی دەکرد. بەیانییەکیان چووە سەر پلاتۆ فۆڕمەکە و خەریکبوو دەست پێ بکات، لەو کاتەدا باڵندەیەکی بچوک هاتەژوورەوە و لەسەر رۆخی پەنجەرەکە هەڵنیشت و چریکاندنی، باڵندەکە لەناخی دڵییەوە دەیچریکاند، دواتر لەچریکە کەوتوو فڕی، پاشان مامۆستاکە وتی ئامۆژگاری ئەمڕۆمان تەواو بوو. بە بۆچوونی من، یەکێک لە قورسترین شتەکانی ئێمە ئەوەیە ناتوانین بە روونی خۆمان ببینین، نەک تەنها شتەکانی دەرەوەمان، بەڵکو ژیانی ناوەکیشمان. کاتێک ئێمە دەڵێین: دارێک، گوڵێک، یان کەسێک دەبینین، ئایا بە راستی ئێمە ئەوانە دەبینین؟ یاخود بە تەنها ئەو وێنەیە دەبینین کە وشە دروستیکردووە؟ هەروەها کاتێک سەیری درەختێک دەکەیت، یاخود سەیری هەورێکی ئێواران دەکەیت، کە پڕە لە تیشک و خۆشی، ئایا ئەو شتانە دەبینیت نەک تەنها: بە چاوەکانت، بە فکرت، بەڵکو هەمووی بە تەواوەتی دەبینیت؟

ئائێستا ئەزموونی ئەوەتکردووە کە سەیری شتێک بکەیت، بۆ نموونە: درەخت بەبێ پەیوەستبوونەکان، بەبێ بوونی هەر زانیاریەک، بەبێ هیچ کینە و حوکمدانێک، بەبێ بوونی هیچ وشەیەک، کە ببێتە هۆی دروستکردنی شاشەیەک لەنێوان تۆ و درەختەکەدا، کە نەهێڵێت درەختەکە وەک خۆی ببینیت؟ تاقیبکەرەوە، بزانە لە راستیدا چی روودەدات، کاتێک بە هەموو بوونتەوە تەماشای درەختێک دەکەیت، بە هەموو وزەتەوە، لەو سۆزداریەدا، تێدەگەیت کە (چاودێر) بوونی نییە بە هیچ شێوەیەک، بەڵکو تەنها سەرنجدان هەیە. هەرکاتێکیش سەرنجدان نەبوو، ئەوکاتە (چاودێر) و (چاودێریکراو) هەن. کاتێک بەوپەڕی سەرنجدانەوە سەیری هەرشتێک

بکەین، ئەوا شوێنێک نییە بۆ: بیرۆکە، فۆرمولا، یاخود یادەوەری. ئەمە پێویستە لێی تێ بگەین، لەبەرئەوەی ئێمە دەچینە ناوشتێک کە پێویستی بە لێکۆڵینەوەی ورد هەیە.

ئەوە تەنها (بیر)ە کاتێک سەیری درەخت و ئەستێرەکان و پرشنگی ئاوی رووبار دەکات، بە تەواوی (خۆ- دابڕینەوە) و دەزانێت، کە جوانی چییە، هەروەها کاتێک ئێمە (بەڕاستی دەبینین)، ئەوا ئێمە لە دۆخی خۆشەویستیداین. بە شێوەیەکی گشتی ئێمە جوانی دەناسین لەرێگای بەراوردکاریەوە، یاخود لەڕێی ئەوشتەی کە مرۆڤ دروستیکردون، ئەمە مانای ئەوەیە جوانی دەگەڕێنەوە بۆ هەندێک شت. من شتێک دەبینم کە وای دادەنێم بینایەکی جوان بێت و رێز لەو جوانییە دەگرم لەبەر ئەو زانیارییەی هەمە لەسەر تەلارسازی و هەروەها بەهۆی بەراوردکردنی بە بینایەکی تر کە بینومە، بەڵام ئێستا من پرسیارێک لە خۆم دەکەم، ئایا جوانی بوونی هەیە بەبێ بوونی شتێکی تر؟

کاتێک چاودێرێک هەیە، کە ئەو چاودێرە هاوکات: سانسۆرە، ئەزموونکەرە، بیرکەرەوە .... ئەوا جوانی بوونی نییە، لەبەرئەوەی لێرەدا جوانی شتێکی دەرەکییە، شتێکە کە چاودێر سەیری دەکات و بڕیاری لێدەدات، بەڵام کاتێک چاودێر بوونی نییە - کە ئەمەش پێویستییەکی زۆری بە رامان و پرسیارکردن هەیە - بەبێ بوونی شتێک جوانی بوونی هەیە.

جوانی دەکەوێتە ئەو شوێنەی، کە چاودێر و چاودێریکراو بوونیان نییە، هەروەها (خود - دابڕانی) تەواوبوونی دەبێت، کاتێک دەستپێوەگرتنی تەواو بوونی هەبێت - مەبەستم لە دەست پێوەگرتنی قەشە نییە بۆ ژیانی زبر و برسی و پەیڕەوکردنی یاساکان و ملکەچی - هەروەها دەستپێوەگرتن نا: لە جل و بەرگ، ئایدیاکان، خواردن و هەڵسوکەوت، بەڵکو دەستپێوەگرتن لەوەی بە تەواوی ببێت بە بوونێکی سادە ،کە ئەویش سادەییەکی تەواوە،

کەواتە لێرەدا هیچ دەستکەوتنێک بوونی نییە، هیچ پەیژەیەک نییە بۆ پێداسەرکەوتن، بەڵکو تەنها هەنگاوی یەکەم بوونی هەیە، هەنگاوی یەکەمیش بریتییە لە هەنگاوی هەمیشە بەردەوام.

کاتێک بۆ خۆت، یاخود لەگەڵ کەسێکی تردا پیاسەدەکەیت و قسەناکەن. لێرەدا بە تەواوی بە سروشت دەورەدراوی: سەگەکان ناوەڕن، دەنگە دەنگی ئۆتومبێلی نزیک نییە، تەنانەت دەنگی فڕینی باڵندەش نایەت. تۆ بە تەواوی بێدەنگیت و سروشتی دەوروبەریشت بێدەنگە. لەو حاڵەتی بێدەنگیەدا، هەردووک: چاودێر و چاودێریکەر -کە چاودێر، بینراو وەرناگێڕێتەوە سەر بیرۆکە - لەو بێدەنگیەدا کوالیتی جیاوازی جوانی بوونی هەیە، لەو دۆخەدا بیر بە تەواوی و هەمووی (تەنهایە)، تەنهایە نەوەک دوورەپەرێز. بیر هێمنە، ئەو هێمنییەش بریتییە لە جوانی.

کاتێک خۆشەویستی دەکەیت ئایا چاودێر بوونی هەیە؟ چاودێر ئەو کاتە بوونی هەیە، کە خۆشەویستەکەت بۆ ئارەزوو و چێژ بێت. کاتێک ئارەزوو و چێژ بە خۆشەویستییەوە پەیوەست نەبن ، ئەوا ئەو خۆشەویستییە بەهێزە. ئەو خۆشەویستییە، وەک جوانی، شتێکی تەواو تازەیە هەموو رۆژێک. هەروەک باسمکرد خۆشەویستی دوێنێ و سبەی نییە.

تەنها ئەو کاتەی دەبینین بەبێ هیچ بیرۆکەیەکی پێشتر، بێ هیچ وێنەیەک، ئەو کاتە ئێمە دەتوانین لە پەیوەندی راستەوخۆدا بین، لەگەڵ هەر شتێک لەژیاندا. هەموو پەیوەندیەکانمان لە راستیدا پەیوەندی خەیاڵاوین (=وێنەدارن)، پەیوەستن بەو وێنانەی دروستکراون لەلایەن هزرەوە. ئەگەر وێنەیەکم لەسەر تۆ هەبێت و تۆش وێنەیەکت لەسەر من هەبێت، ئەوا ئێمە بەڕاستی وەک ئەوەی هەین، یەکتر نابینین. ئەوەی دەیبینین بریتییە لەو وێنانەی دەربارەی یەکتر دروستمانکردوون، کە رێگریماندەکەن لە پەیوەندی راستەوخۆدا بین، هەر لەبەرئەوەشە کە پەیوەندیەکانمان توشی گرفت دەبن.

کاتێک دەڵێم تۆ دەناسم، مەبەستم ئەوەیە تۆم دەناسی دوێنێ، لە ڕاستیدا من ئێستا تۆ ناناسم. هەموو ئەوەی من دەیزانم بریتییە لە وێنەی من دەربارەی تۆ، ئەو وێنەیە دروست بووە لەرێگەی ئەوەی تۆ چیت وتووە لە تاریفکردن، یاخود سەرزەنشتی من، هەروەها لەرێگای ئەوەی چیت کردووە بۆ من دروستبووە ، ئەو وێنەیە لەرێگای هەموو ئەو یادەوەریانەی من هەمن دەربارەی تۆ دروستبووە ، هەروەها وێنەی من لەلای تۆ بەهەمانشێوە دروستبووە، هەربۆیە ئەوەی لە پەیوەندیدان وێنەکانن، کە رێگرن لەوەی ئێمە لە پەیوەندی راستەوخۆدا بین.

دوو کەس کە بۆ ماوەیەکی زۆر بەیەکەوە ژیاون، وێنەی تایبەتیان بەرامبەر یەکتری هەیە، کە رێگرە لەوەی بهێڵن لە راستیدا لە پەیوەندی دابن. ئەگەر ئێمە لە پەیوەندیکردن تێ بگەین، ئەو کاتە دەتوانین هاوکاری یەکتربین، بەڵام هاوکاریکردن دروست نابێت لەسەر بنەمای وێنەکان، هێماکان، بیرۆکەی ئایدۆلۆژی. تەنها ئەو کاتەی لە پەیوەندی راستەقینە لەنێوان یەکتری تێدەگەین، ئەوا شیمانەی بوونی خۆشەویستی هەیە، خۆشەویستیش نابێت کاتێک وێنەکان بوونیان هەبێت.

لەبەرئەوە، زۆر گرنگە تێبگەیت بە شێوەیەکی حەقیقی، نەوەک فکری، کە لە ژیانی رۆژانەتدا چۆن وێنەکان دروستدەکەیت لەبارەی: ژنەکەت، مێردەکەت، دراوسێکەت، منداڵەکەت، وڵاتەکەت، رابەرەکانت، سیاسیەکانت، خواکانت - تۆ هیچ شتێکت نییە، بەڵکو تەنها وێنەکان نەبێت.

ئەو وێنانە بۆشایی دروستدەکەن لەنێوان تۆ و ئەو شتەی چاودێری دەکەیت و لەو بۆشاییەدا ململانێ بوونی هەیە. ئەوەی ئێستا پێویستە بەیەکەوە بیکەین، بریتیە لەوەی ئایا دەتوانین خۆمان ئازاد بکەین لەو بۆشاییەی بۆ خۆمان دروستمانکردووە، نەک تەنها لە دەرەوەی خۆماندا، بەڵکو لەناوەوەی خۆشماندا، ئەو بۆشاییەی خەڵکی دابەشدەکات لەهەموو

پەیوەندیەکانیاندا.

ئێستا بەتەواوی سەرنج لە گرفتەکە بدە ، بەو شێوەیەی هەموو وزەیەکت بەکاردەهێنیت بۆ چارەسەرکردنی -کاتێک تۆ هەموو سەرنجدانت دەبەخشیت، واتە هەموو شتێک لە تۆدا، ئەوا بە هیچ شێوەیەک چاودێر بوونی نییە، تەنها باری سەرنجدان هەیە، کە بریتییە لە وزەی تەواوەتی، ئەو وزە تەواوەش باڵاترین فۆڕمی زیرەکییە. بەشێوەیەکی سروشتی پێویستە دۆخی بیر دۆخێکی تەواو بێدەنگ بێت، ئەوبێدەنگییە، ئەو هێمنییە، دروستدەبێت کاتێک سەرنجدانی تەواو هەبێت، نەوەک بێدەنگی دیسپلینکراو. ئەو تەواوی بێدەنگیەی کە چاودێر و شتی چاودێریکراو بوونی نییە، باڵاترین فۆرمی بیری ئاینییە، بەڵام ئەوەی لەو حاڵەتەدا لەناو ئەو بیرەدا رووددەدات ، ناتوانرێت بخرێتە چوارچێوەی وشەوە، چونکە ئەوەی بە وشە دەوترێت، راستی نییە، بۆئەوەی ئەمە بۆ خۆت بدۆزیتەوە، دەبێت بەناویدا تێپەڕێت.

هەر گرفتێک پەیوەندی بە گرفتەکانی ترەوە هەیە، بۆیە ئەگەر بتوانیت گرفتێک چارەسەربکەیت بە تەواوەتی - گرنگ نییە ئەو گرفتە چییە- ئەوا دەتوانیت گرفتەکانی تر بە ئاسانی ببینیت و چارەسەریانبکەیت. ئێمە بە دڵنیاییەوە باس لە گرفتی سایکۆلۆژی دەکەین. هەروەک بینیمان کە گرفت تەنها لەناو کاتدا بوونی هەیە، ئەو کاتەی پرسەکە بە ناتەواوی دەبینین، کەواتە نەک پێویستە لە سروشت و پێکهاتەی گرفت ئاگاداربین و بە تەواوی بیبینین، بەڵکو پێویستە یەکسەر مامەڵەی لەگەڵ بکەین و دەستبەجێ چارەسەری بکەین، بۆئەوەی لەناو بیردا رەگ دانەکوتێت.

ئەگەر کەسێک بوار بە گرفت بدات ماوەی مانگێک، یاخود رۆژێک، تەنانەت چەند خولەکێکیش، ئەوا دەبێتە هۆی شێواندنی بیر،کەواتە ئایا شتێکی مومکینە کە دەستبەجێ مامەڵە لەگەڵ گرفتێکدا بکەین و یەکسەر ئازادبین لێی و بوارنەدەین (یادەوەری و روشان) بەجێبمێنن لەسەر بیر؟

ئەو یادەوەریانە بریتین لەو وێنانەی لەگەڵ خۆمان هەڵمانگرتوون و ئەوە وێنەکانن، روبەرووی ژیان دەبنەوە، هەربۆیە دژێتی دروستدەبێت ، پاشان ململانێ دروستدەبێت. ژیان شتێکی زۆر واقیعە، ژیان شتێکی ئەبستراکت (=نابەرجەستە) نییە، بۆیە کاتێک لەرێگای وێنەکانەوە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەیت، تووشی گرفت دەبیت.

ئایا شتێکی مومکینە کە مامەڵە لەگەڵ کێشەکاندا بکەین، بەبێ بوونی ماوەی بۆشایی و کات، بەبێ بوونی کەلێن لەنێوان کەسێک و ئەو شتەی کەسەکە لێی دەترسێت؟ بەڵێ، ئەوە شتێکی مومکینە، تەنها ئەو کاتەی چاودێر بوونی نییە، چاودێر ئەو کەسەی دروستکەری وێنەکەیە، کۆکەرەوەی یادەوەری و ئایدیاکانە، دەستەیەکە لە ئەبستراکتەکان.

کاتێک سەیری ئەستێرەکان دەکەیت، ئەوە تۆیت سەیری ئەستێرەکان دەکەیت لە ئاسماندا. ئاسمان پڕە لە ئەستێرەی جوان، هەوای سارد هەیە، هەروەها تۆش هەیت (کەسی چاودێر) کەسی ئەزموونکەر، بیرکەرەوە، تۆ لەگەڵ ئازاری دڵت، تۆ چەقیت، بۆشایی دروست دەکەیت. هەرگیز لە بۆشایی نێوان خۆت و ئەستێرەکان تێناگەیت، لە بۆشایی نێوان خۆت و هاوسەرەکەت، مێردەکەت، هاوڕێکەت تێناگەیت لەبەرئەوەی هەرگیز تەماشات نەکردووە بەبێ بوونی وێنەکان، ئەمە لەبەرئەوەیە کە نازانیت جوانی چییە، نازانیت خۆشەویستی چییە. لەو بارەیەوە قسەدەکەیت، لەوبارەیەوە دەنوسیت، بەڵام هەرگیز نەتناسیوە، جگە لە ماوەی دەگمەنی خۆدابڕانی تەواودا نەبێت، کەواتە هەتا چەقێک هەبێت بۆشایی بە دەوری خۆیدا دروستبکات، نە خۆشەویستی نە جوانی بوونیان نییە. کاتێک چەق نییە، کاتێک بارودۆخ بوونی نییە، ئەوا خۆشەویستی بوونی هەیە، هەر کاتێک تۆش خۆشەویستی دەکەیت ئەوا تۆ جوانیت.

کاتێک سەیری روخسارێکی بەرامبەر دەکەیت، ئەوا تۆ لە چەقەوە

سەیردەکەیت، ئەو چەقەش بۆشایی دروستدەکات لەنێوان کەسێک و کەسێکی تردا، لەبەر ئەمەشە کە ژیانمان پڕە لە بەتاڵی و دڵڕەقی. تۆ ناتوانیت خۆشەویستی و جوانی بڕوێنیت، هەروەها ناتوانیت راستی دروست بکەیت، بەڵام ئەگەر زۆربەی کات بزانیت چی دەکەیت، ئەوا دەتوانیت هوشیاری بەدەستبهێنیت و لەو رێگایەشەوە دەتوانیت سروشتی: چێژ، ئارەزوو، خەم، تەنهایی تەواو، بێزاری مرۆڤ ببینیت، پاشان دەگەیت بە شتێک کە پێیدەوترێت (بۆشایی).

کاتێک بۆشایی لەنێوان تۆ و ئەو شتەی چاودێری دەکەیت هەیە ، ئەو کاتە دەزانیت خۆشەویستی بوونی نییە، بەبێ خۆشەویستی، هەرچەند هەوڵبدەیت، بۆ چاککردنی دنیا، یاخود هەوڵبدەیت سیستەمێکی کۆمەڵایەتی نوێ بهێنیت، هەر چەندە دەربارەی چاککردن قسەبکەیت، ئەوا تەنها ئازار دروستدەکەیت.

کەواتە ئەمە کەوتۆتە سەرتۆ، هیچ رابەرێک بوونی نییە، هیچ مامۆستایەک بوونی نییە، هیچ کەسێک بوونی نییە، کە پێتبڵێت چی بکەیت، تۆ بە تەنهایت لەم جیهانە شێتە دڵڕەقەدا.

سەرچاوە:

Krishnamurti, Freedom from the Known. Ed: Mary Lutyens. 1969. HarperSanFrancisco. P8894–

بیرکردنەوە چییە ؟ ئایدیاکان و کردار، گرفتەکان، مادە، سەرەتای دەستپێکردنی هزر

با ئێستا باس لەوە بکەین، کە بزانین بیرکردنەوە چییە، گرنگی ئەو هزرە بزانین، کە پێویستە بە شێوەیەکی وریا و عاقڵانە و ژیرانە (بۆ ژیانی رۆژانەمان) بەکاربهێنریت، بەڵام ئەمە هیچ جۆرە گرنگیەکی نییە، ئەگەر هەردوو جۆرەکە نەناسین و ناتوانین بەقوڵی لە هیچ شتێک تێبگەین کە هزر مامەڵەی لەگەڵدا دەکات، کەواتە بابزانین ئەم پێکهاتە ئاڵۆزە چییە: بیرکردنەوە چییە؟ یادەوەری چییە؟ چۆن هزر کاردەکات؟ چۆن هزر کردارەکانمان دەگونجێنێت؟ بە تێگەیشتن لەو هەموو شتانە لەوانەیە بگەینە شتێک، کە تا ئێستا هزر نەیدۆزیوەتەوە، کە هزر ناتوانێت دەرگای بۆ بکاتەوە.

بۆچی هزر ئەوەندە لە ژیانی رۆژانەماندا گرنگ بووە – هزر بۆتە ئایدیاکان – بۆتە وەڵامدەرەوەی هەموو یادەوەرییە کۆکراوەکانی ناو خانەکانی مێشک؟ لەوانەیە زۆربەتان پێشتر ئەو پرسیارەتان لە خۆتان نەکردبێت، یان ئەگەر پرسیارتان لە خۆتان کردبێت، بە گرنگییەوە لێتان نەڕوانیوە و وتوتانە ئەوە گرنگ نییە، بەڵکو ئەوەی گرنگە بریتییە لە سۆز، بەڵام من پێموایە ئەم دوانە لە یەکتری جیاناکرێنەوە.

ئەگەر هزر بەردەوامی نەداتە بە هەستەکان، هەستەکان زۆر بە خێرایی دەمرن، کەواتە بۆچی لە ژیانی ڕۆژانەماندا، لە ژیانی ترساوو و بێزار و هاڕاودا هزر ئەوەندە گرنگی پەیداکردووە؟ پرسیار لە خۆت بکە، هەر بەوشێوەیەی من پرسیار لە خۆم دەکەم. بۆچی کەسێک بۆتە کۆیلەی هزر. هزری: فێڵباز، زیرەک، کە دەتوانێت شتەکان ڕێکبخات و دەستپێبکات، هزر کە زۆر شتی داهێناوە و زۆر جەنگی هەڵگیرساندوە، هەروەها بۆتە هۆی دروستبوونی ترس و دڵەڕاوکێیەکی زۆر، هەروەها بۆ هەتاهەتایە وێنەکان دروستدەکات و بەدوای کلکیان دەکەوێت. هزر کە چێژ و چێژی (دوێنێ) ی هەیە و دەیەوێت، ئەو چێژ و چێژە لە ئێستاو داهاتوودا بەردەوام دەبێت –هزر هەمیشە چالاکە، زۆر بڵێیە، جوڵاوە، دروست دەکات، دوور دەخاتەوە، زیاد دەکات، پێشنیار دەکات؟ ئایدیاکان زۆر گرنگتربوون بۆ ئێمە وەک لە کردار – ئایدیاکان زۆر زیرەکانە لە کتێبەکاندا لەلایەن ڕووناکبیرانەوە لەهەموو بوارەکاندا باسدەکرێن. چەند زۆرتریان لەسەر بڵێن، ئەو ئایدیایانە نادیارتر دەبن، هەروەها زۆرتر ئەو ئایدیا و کتێبانە دەپەرستین.

ئێمە بووین بەو کتێبانە، بەو ئایدیایانە، زۆر خۆمان لەگەڵیان گونجاندووە، بۆیە بۆ هەتاهەتایە گفتوگۆ لەسەر ئەو ئایدیایانە دەکەین، هەروەها بە شێوەیەکی دیالێکتی بۆچوونی خۆمان دەردەبڕین. هەموو ئاینێک باوەڕی خۆی هەیە، فۆڕمولای خۆی هەیە، بۆ گەیشتن بە خوداکان پای خۆی هەیە ، هەر بۆیە کاتێک پرسیار لەسەرەتای هزر دەکەین، ئەوا پرسیار لە گرنگی تەواوی تەلارسازی ئایدیاکان دەکەین. ئێمە ئایدیاکان و کردارەکانمان لێکجیاکردۆتەوە، لەبەرئەوەی ئایدیاکان هەمیشە لە ڕابردودان و کرداریش هەمیشە لە ئێستادایە، هەروەها ژیان هەمیشە لە ئێستادایە. ئێمە لە ژیانکردن دەترسین، هەربۆیە ڕابردوو، ئایدیاکان بەوشێوە بۆ ئێمە گرنگ بوون.

بەڕاستی شتێکی سەرسوڕهێنەرە سەیربکەیت، تا بزانیت چۆن کەسێک بیردەکاتەوە، تەنها تێبینی بکە بزانە چۆن بیردەکاتەوە، ئەو کاردانەوانەی ئێمە ناومان ناون بیرکردنەوە، لە کوێوە سەرچاوەیان گرتووە. بە ئاشکرایی لە یادەوەریەوە. ئایا سەرەتایەک هەیە بۆ هزر؟ ئەگەر هەبێت، دەتوانین ئەو سەرەتایە بدۆزینەوە، ئەویش سەرەتای یادەوەریە، چونکە ئەگەر ئێمە یادەوەریمان نەبێت هزریشمان نابێت.

بینیمان کە چۆن هزر دەمێنێتەوە و بەردەوامی دەدات بەچێژەکانی دوێنێ، هەروەها چۆن هزر پێچەوانەکانی چێژ دەهێڵێتەوە، کە ئەوانیش بریتین لە ترس و ئازار. کەسی ئەزموونکەر، کە کەسی بیرکەرەوەیە بریتییە: لە چێژ و ئازار، هەروەها ئەو کیانەیە، کە خۆراک دەبەخشێتە چێژ و ئازار. کەسی بیرکەرەوە چێژ لە ئازار جیادەکاتەوە، بەڵام نازانێت لەهەر داواکردنێک بۆ خۆشی وەرگرتن، ئەوا بانگهێشتی ئازار و ترس دەکات. لە پەیوەندیەکانی مرۆڤدا، هزر بە دوای خۆشیدا دەگەڕێت و رووپۆشی دەکات بە هەندێک وشەی وەک: دڵسۆزی، یارمەتیدان، بەخشین، بەردەوامبوون، خزمەتکردن. من دەپرسم بۆچی ئێمە دەمانەوێت خزمەت بکەین؟ بەنزینخانەکانیش خزمەتگوزاری پێشکەشدەکەن. ئەم وشانە چ مانایەکیان هەیە: یارمەتیبدەیت، ببەخشیت، خزمەتبکەیت؟ هەموو ئەم شتانە دەربارەی چین؟ ئایا گوڵێک کە پڕە لە جوانی، روناکی، خۆشەویستی دەتوانێت بڵێت من دەبەخشم، من یارمەتیدەدەم، من خزمەت دەکەم ؟ بەڕاست وایە! بەڵام گوڵ ئەو شتە ناکات و تەواوی جیهانیشی داپۆشیوە.

هزر زۆر فێڵبازە، زۆر زیرەکە، کە هەموو شتێک دەشێوێنێت، بۆئەوەی لەگەڵ خۆی بیگونجێنێت. هزر لەگەڵ هێنانی خۆشیدا، کۆیلایەتی دەهێنیت. هزر داهێنەری دوانەیی (دوالیزم)ە لەهەموو پەیوەندیەکانماندا: توندوتیژی بوونی هەیە و چێژی لێوەردەگرین، هاوکات حەز بە ئاشتی

دەکەین، حەز بە نەرم و نیانی دەکەین، ئەمە ئەو شتەیە کە بەردەوام لە ژیانماندا روودەدات. هزر نەک دەبێتە هۆی دروستکردنی ئەم دەوالیزمە، ئەم دژیەکییە، بەڵکو دەبێتە هۆی کۆکردنەوەی ژمارەیەکی زۆر لە یادەوەری کە دەربارەی خۆشی و ئازار هەمانن، هەر لەم یادەوەریانەشەوە شتەکان لەدایک دەبنەوە،کەواتە هزر رابـردووە، هزر بـەردەوام کۆنە، هەروەک پێشتر باسمکرد.

هەر گرفتێک کە لە رابروودا رووبـەرووی بوینەتەوە – هاوکات هەمیشە گرفتەکان نوێن– روبەربوونەوەکانمان بۆ گرفتەکان هەمیشە ناتەواوە، ئیتر لێرەوە دژیەکی، ململانێ، پەژارە، ئازار تووشمان دەبێت. ئەو مێشکە بچوکەمان هەرچیەک بکات هەر لە ململانێدایە. ئەگەر هیوا بخوازێت، ئەگەر لاساییبکاتەوە، خۆی بگونجێنیت، خۆی کپ بکات، خۆی باڵا بکات، دەرمان بەکاربهێنیت بۆئەوەی خۆی فراوان بکات. ئەگەر مێشک هەر چی بکات لە حاڵەتی ململانێدایە و ململانێش بەرهەمدەهێنیت.

ئەو کەسانەی زۆر بیردەکەنەوە، ئەوانە کەسانی مادین، چونکە هزر مادەیە. هزر مادەیە هەروەک دیوار و تەلەفون مادەن. هەر وزەیەک کاردەکات لە شێوەیەکدا دەبێتە مادە، واتە کاتێک وزە بوونی هەیە، مادە بوونی هەیە. ژیان هەمووی وایە. ئێمە وا بیردەکەینەوە، کە هزر مادە نییە، بەڵام هزر مادەیە. هزر مادەیە وەک ئایدۆلۆژیا، لەهەر کوێیەک وزە بوونی هەبێت، ئەوا هزر دەبێتە مادە. مادە و وزە بەیەکەوە گرێدراون. یەکێکیان بەبێ بوونی ئەوی تر بوونی نابێت، هەروەها چەند زۆر هارمۆنی لەنێوان ئەو دوانەدا هەبێت، ئەوەندە خانەکانی مێشک هاوسەنگ و چالاک دەبن. هزر ئەم شێوەیەی: لە خۆشی، ترس، ئازار دروستکردووە و بۆ ماوەی هەزاران ساڵ لەناوەوە کاریکردووە، هەر بۆیە ناتوانێت ئەو شێوەیە بشکێنێت، چونکە بۆ خۆی دروستیکردووە.

حەقیقەتی تازە ناتوانرێت لەلایەن هزرەوە ببینرێت، دواتر هزر دەتوانێت لێ تێ بگات، ئەویش بە شێوەیەکی زارەکی، بەڵام تێگەیشتن لە حەقیقەتی نوێ ئەمە واقعی هزر نییە. هزر هەرگیز ناتوانێت هیچ گرفتێکی سایکلۆلۆژی چارەسەربکات. هەرچەندە هزر زیرەک بێت، زۆربلێ بێت، پسپۆڕ بێت، هەر پێکهاتەیەک هزر لەرێگای زانست و بیری ئەلکترۆنی، لەرێگای زۆر لێکردن و پێویستییەوە دروستیبکات.

هزر هەرگیز نوێ نییە، هەربۆیە ناتوانێت وەڵامی پرسیارە زۆرەکان بداتەوە. مێشکی کۆن ناتوانێت چارەسەری کێشە زۆرەکانی ژیانکردن بکات. هزر قۆڵبڕە، چونکە دەتوانێت شت دابهێنیت، هەروەها شتی وەها ببینێت، کە بوونی نییە. دەتوانێت سەرسوڕهێنەرترین فێڵبکات، لەبەرئەوە ناتوانرێت پشتی پێ ببەسترێت، بەڵام ئەگەر لە تەواوی پێکهاتەی چۆن بیردەکەیتەوە، بۆچی بیردەکەیتەوە، ئەو وشانەی بەکاریاندەهێنیت چیین، چۆن لە ژیانی رۆژانەتدا هەڵسوکەوتدەکەیت ، چۆن لەگەڵ خەڵکیدا قسەدەکەیت، چۆن مامەڵە لەگەڵ خەڵکی دەکەیت، چۆن بە ڕێدا دەڕۆیت ، چۆن نان دەخۆیت- ئەگەر ئاگاداری هەموو ئەوشتانە بیت، ئەوا بیرت توشی هەڵخلەتاندنت ناکات، هەروەها هیچ شتێکیش ناخەڵەتێنرێت.

ئەوکاتە بیر نابێتە ئەو شتەی داوا بکات، داگیربکات، بەڵکو بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر هێمن دەبێت، نەرم دەبێت، هەستیار دەبێت، تەنها دەبێت، ... لەوکاتەدا هیچ جۆرە فێڵیک بوونی نابێت. تا ئێستا تێبینی ئەوەت کردووە، کاتێک تۆ لە حاڵەتی تەواوی سەرنجداندایت، چاودێر، بیرکەرەوە، چەق، من، کۆتایی دێت. لەو حاڵەتەدا هزر دەست بە سیس بوون دەکات.

ئەگەر کەسێک بیەوێت شتەکان زۆر بەڕوونی ببینێت، ئەوا پێویستە بیری ئەو کەسە هێمن بێت، دووربێت لەهەموو لایەنداریيەک، دووربێت لە

هەموو زۆربلێییەک، لەهەموو گفتوگۆیەک، لەهەموو خەیاڵەکان، وێنەکان، هەموو ئەو شتانە بۆ سەیرکردن دەبێت بخرێنە لاوە. تەنها لە بێدەنگیدایە کە دەتوانیت چاودێری دەستپێکردنی هزر بکەیت، نەک کاتێک: دەگەڕێیت، پرسیاردەکەیت، چاوەڕێی وەڵامدەکەیت، کەواتە تەنها کاتێک تۆ بەتەواوی هێمنیت، بەڕاستی خۆتیت، دەتوانیت پرسیاری ئەوە بکەیت، کەی هزر دەستپێدەکات؟ ئەوکاتە دەتوانیت ببینیت، لەئەو (بێدەنگی)یەدا دەزانیت چۆن هزر شێوە وەردەگرێت.

ئەگەر هوشیاری دەربارەی ئەوەی چۆن هزر دەستپێدەکات هەبێت ، ئەوکاتە پێویست ناکات هزر کۆنترۆڵبکرێت. ئێمە کاتێکی زۆر بەسەر دەبەین و وزەیەکی زۆر بەهەدەر دەدەین، نەک تەنها لە قوتابخانە، ئەویش بۆ کۆنترۆڵکردنی هزر. ئەمە هزری باشە، کەواتە پێویستە بیری لێ بکەمەوە. ئەمە هزری خراپە، دەبێت کپی بکەم. بەردەوام و هەمیشە جەنگ لەنێوان هزرێک و هزرێکی دیکەدا ، لەنێوان حەزێک و حەزێکی دیکەدا هەیە. چێژێک تەواوی چێژەکانی دی کۆنترۆڵدەکات، بەڵام ئەگەر هوشیاری هەبێت لەبارەی دەستپێکردنی هزر، ئەوا دژیەکی لە هزردا بوونی نابێت.

کاتێک گوێت لە دەستەواژەیەکی لەم شێوەیە دەبێت: «هزر هەمیشە کۆنە، کات ئازار بەخشە.»، هزر دەستدەکات بە وەرگێڕان و شیکردنەوەی، بەڵام وەرگێڕان و شیکردنەوەکان، بناغەیان لەسەر زانیاری و ئەزموونی دوێنێ داناوە، کەواتە تۆ وەرگێڕانەکە دەکەیت بە گوێرەی بارودۆخ و گونجاندنەکانت، بەڵام ئەگەر سەیری ئەو دەستەواژانە بکەیت و شیکاریان بۆ نەکەیت، بەڵکو تەنها سەرنجی تەواوی خۆتیان بدەیتێ، ئەوکاتە بۆت دەردەکەوێت، کە چاودێریکەر و چاودێریکراو بوونیان نییە، هەروەها بیرکەرەوە و هزر بوونیان نییە.

مەڵێ دەبێت کامیان یەکەمجار دەستپێبکات، ئەمە ئەرگومێنتێکی زیرەکانەیە، کە ناتگەیەنێتە هیچ شوێنێک. دەتوانیت لە خۆتدا تێبینی بکەیت، هەتا هزر هەبێت کە پەیوەندی نەبێت بە یادەوەری، ئەزموون ، زانیاری –کە هەموویان لە رابردوودان – ئەوا بیرکەرەوە بوونی نییە. ئەمە بە هیچ شێوەیەک کارێکی فەلسەفی، یاخود ئەفسانەیی نییە. ئێمە مامەڵە لەگەڵ حەقیقەتی راستەقینەدا دەکەین، ئەگەر بەمشێوەیە لە گەشتەکەدا بڕۆیت، ئەوا دەتوانیت چارەسەر بۆ گرفتەکان بدۆزیتەوە، ئەویش بە مێشکێکی (نوێ) وە، نەوەک بە مێشکێکی (کۆن)ەوە.

سەرچاوە:

Krishnamurti, Freedom from the Known. Ed: Mary Lutyens. 1969. HarperSanFrancisco. P99104–

گەڕان بە دوای چێژ، ئارەزو، یادەوەری، کامەرانیدا

پێشتر باسمانکرد کە خۆشی (=کامەرانی) شتێکی تەواو جیاوازە لە (چێژ)،کەواتە با ئێستا بزانین ئەو شتانە چین، کە دەبنە مایەی چێژبەخشین، هەروەها بزانین کە ئایا دەکرێت لە جیهانێکدا بژین کە تەنها چێژی تێدانییە، بەڵکو هەستێکی (خۆش و کامەرانی) زۆری تێدابێت.

هەمووومان بە زۆر شێوازی جیاواز لە هەوڵی گەڕاندایین بەدوای چێژ بەدەستهێناندا – چێژی فکری، چێژی هەستی، چێژی کلتوری، چێژی چاکسازی، چێژی ئەوەی بە خەڵک بڵێین چی بکات، چێژی زانیاری زۆرتر، چێژی رەزامەندی جەستەیی، چێژی ئەزموونی زیاتر، چێژی تێگەیشتنی زیاتر لەژیان، چێژی زیرەکی و فێڵبازی بیر، چێژی بێکۆتایی، ئەویش، چێژی بوونی خودا.

چێژ، بوونیادی کۆمەڵگەیە. هەر لە منداڵیەوە هەتا مردن، ئێمە بە نهێنی باسیدەکەین، یاخود بەدوایدا دەگەڕێین، کەواتە بەدوای هەر شێوازێکی چێژ بەخشیندا بین، پێمولیە دەبێت زۆر ئاشکرا بێت بەلامانەوە، چونکە دەبێتە هۆی نەخشە رێژکردنی ژیانمان، کەواتە لەسەر هەریەک لە ئێمە پێویستە بەشێوەیەکی ورد، بەبێ دوودڵی، بە شێوەیەکی دیالێکتی ئەم پرسە تاوتوێبکەین، بۆئەوەی چێژ بدۆزینەوە و بەهێزی بکەین و بیپارێزن، چونکە چێژ داواکاریەکی بناغەیی ژیانە،

بەبێ بوونی ئەو ژیان، دەبێتە شتێکی بێزارکەر، گێل، تەنها، هەروەها شتێکی بێمانا.

کەواتە لەوانەیە ئێستا بپرسیت ئەی بۆچی ژیان لەلایەن چێژەوە رابەری نەکرێت؟ ئەمە ناکرێت، ئەویش لەبەر هۆکارێکی زۆر سادە، ئەویش ئەوەیە، کە ئەو چێژە دەبێتە هۆی دروستبوونی ئازار، نائومێدی، خەم، ترس، توندوتیژی. ئەگەر تۆ دەتەوێت بەوشێوەیەی بژیت، ئەوا بژی. زۆربەمان بەوشێوەیە دەژین، بەڵام ئەگەر دەتەوێت ژیانت بێ خەم و ناڕەحەتی بێت، ئەوا دەبێت لە تەواوی پێکهاتەی چێژ بگەین.

تێگەیشتن لە (چێژ) مانای ئەوە نییە ئینکاری چێژ بکەین. ئێمە سەرکۆنەی ناکەین، یان ناڵێین ئەمە شتێکی راستە، یاخود شتێکی خراپە، بەڵام ئەگەر ئێمە دەمانەوێت بەدوای چێژدا بگەڕێین، ئەوا با ئەم کارە بە چاوێکی کراوەوە بکەین ، هەروەها بابزانین ئەو بیرەی هەمیشە بەدوای چێژدا دەگەڕێت، ئەوا بێگومان سێبەرەکەی دەدۆزینەوە، ئازار دەدۆزینەوە. ئەمانە جودا ناکرێنەوە، ئێمە لە هەوڵی بەدەستهێنانی چێژداین، بەڵام لە بوونی ئازار رادەکەین.

ئێستا بابزانین، بۆچی (بیر) بـەردەوام داوای بەدەستهێنانی چێژ دەکات؟ بۆچی شتەکان لە سۆنگەی چێژەوە بە باش و ناباش دادەنێین؟ بۆچی ئازار دەکێشین و دەبێت لەپێناو بەدەستهێنانی چێژدا قوربانیبدەین ؟ چێژ چییە و چۆن پەیدا دەبێت؟ من گومانم هەیە، ئایا هەریەک لە ئێوە ئەم پرسیارانەی لە خۆی کردووە و بەدوای وەڵامەکاندا گەڕاوە، هەتا خاڵی کۆتایی؟ چێژ لە رێگەی چوار قۆناغەوە پەیدادەبێت، ئەوانیش: زانین، هەستکردن، بەرکەوتن، ئارەزوکردن. بۆ نموونە: من ئۆتۆمبیلێکی جوان دەبینم، پاشان هەستێکم بۆ دروستدەبێت، کاردانەوەم دەبێت بەرامبەری کاتێک سەیریدەکەم، دواتر دەستی لێ دەدەم، یاخود خەیاڵی ئەوە دەکەم،

که دەستی لێ دەدەم، لە کۆتایدا ئـارەزوی ئەوە دەکەم، ئەو سەیارەم هەبێت و لەناویدا شانازی بەخۆمەوە بکەم، یان هەورێکی جوان، شاخێکی جوان، پارچە گەڵایەکی پایز، دۆڵێکی پڕ لە خۆشەویستی و جوانی، خۆرئاوا بوونێکی سەرنجڕاکێش، رووخسارێکی جوان، ... دەبینم. من سەیری ئەو شتانە دەکەم بە قووڵیەکی خۆشەوە، کاتێک سەیریاندەکەم کەسی چاودێر بوون نییە، بەڵکو جوانی رووت وەک خۆشەویستی بوونی هەیە. بۆ ماوەیەک خۆم لە هەموو گرفت و دڵەڕاوکێی و ناڕەحەتیەکان دووردەخەمەوە و تەنها ئەو شتە جوانانە دەبینم. سەیری ئەو شتانەدەکەم بە خۆشیەوە، بەڵام هەر کاتێک ئەو خۆشیە نەما، یان ئەگەر بیر تەدەخولی کرد (=هاتە ناوەوە)، ئەوا کێشە دروستدەبێت. بیرم، بیر لەو شتە دەکاتەوە ،کە بینیویەتی، بیر لەوە دەکاتەوە چۆن ئەو شتە جوان بووە. بەخۆم دەڵێم باشترە حەزم لەو شتە بێت، بۆئەوەی دووبارە و بۆ چەند جارێکی تر بیبینمەوە. هزر دەستدەکات بە حوکم دان و بەراوردکردن، دەڵێت پێویستە سبەینێ ئەو شتەم دووبارە هەبێت. ئەزموونێکی خۆشی بەخش، بۆماوەیەک دەپارێزرێت لەلایەن هزرمەوە. ئەوە هەمانشتە لەگەڵ ئارەزووکردنی سێکسی، یان هەر ئارەزوو کردنێکی دیکەدا. ئارەزووکردن هیچ هەڵەیەکی تێدا نییە، هەر کاردانەوەیەکێ هەبێت شتێکی ئاساییە. ئەگەر دەرزییەک بەمندا بکەیت، ئەوا کاردانەوەم دەبێت، مەگەر من کەسێکی ئیفلیج بم،بەڵام کاتێک هزر دێنەوە ناوەوە، ئەو خۆشییە دەگۆڕێت بۆ چێژ. هزر دەیەوێت ئەو ئەزموونە دووبارەبکاتەوە، هەربۆیە چەند زۆر دووبارەی بکەینەوە، ئەوەندە شتەکە دەبێتە میکانیکی، چەند زۆر بیری لێ بکەینەوە، ئەوەندە هزر دەیکات بە چێژ، کەواتە هزر ئەو شتەیە کە دەبێتە هۆی دروستکردن و مانەوە و بەردەوامیدان بە چێژ لە رێگای ئارەزووکردنەوە، کەواتە کاردانەوەی ئاسایی بۆ هەر شتێکی جوان لەلایەن هزرەوە دەپارێزرێت. هزر دەیگۆڕێت

بۆ یادەوەری، پاشان یادەوەری لەڕێگەی بیر لێکردنەوەوە، بە شێوەیەکی بەردەوام بەهێزی دەکات.

بێگومان، یادەوەری لە هەندێک ئاستدا ڕۆڵی هەیە، ئێمە لە ژیانی ڕۆژانەماندا ناتوانین بەبێ یادەوەری کارەکانمان ئەنجامبدەین. لە شوێنی خۆیدا پێویستە یادەوەری کارا بێت، بەڵام هەندێک دۆخ هەیە، پێویست دەکات یـادەوەری ڕۆڵی کەم بێت. ئەو بیرەی سەقەت نەبووە لەلایەن یادەوەرییەوە، خاوەنی ئازادی ڕاستەقینەیە.

ئایا تێبینی ئەوەت نەکردووە، کاتێک بە شێوەیەکی تەواو وەڵامی شتێک دەدەیتەوە: بەهەموو دڵتەوە، ئەوا کەمێک یادەوەری بوونی دەبێت؟ ئەوە تەنها ئەو کاتەیە، کە وەڵامی زەحمەتییەکان نادەیتەوە بەهەموو بوونتەوە، بۆیە ململانێ بوونی دەبێت، کێشمەکێش بوونی دەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی سەر لێشێواوی. ئەوە یادەوەرییە هەموو کاتێک لەرێگەی یادەوەریەکانی ترەوە بۆ شتەکان زیاد دەبێت ، ئیتر ئەوە یادەوەریەکانن کە وەڵامدەدەنەوە. هەر شتێک کە دەرئەنجامی یادەوەری بێت، ئەوە شتێکی کۆنە، هەربۆیە هەرگیز شتێکی ئازاد نییە. شتێک نییە بەناوی ئازادی هزرەوە، ئەوە تەنها شتێکی بێمانایە.

هزر هەرگیز شتێکی نوێ نییە، لەبەر ئەوەی هزر وەڵامی یادەوەریە، وەڵامی ئەزموونە، وەڵامی زانیاریە. هزر لەبەر ئەوەی کۆنە هەموو ئەو شتانەش دەکاتە شتی کۆن کە تۆ بۆ ماوەیەک بە خۆشیەوە سەیرتکردون و هەستێکی زۆرت بۆیان هەبووە. تۆ چێژ لە شتی کۆن بەدەستدەهێنیت، نەوەک لەشتی نوێ. کات لە شتی نوێدا بوونی نییە.

کەواتە ئەگەر سەیری هەموو شتەکان بکەیت، بەبێ ئەوەی ڕێگا بدەین چێژ بێتە ناوەوە- کاتێک سەیری رووخسارێک، باڵندەیەک، ڕەنگی کەوایەک، جوانی ئاوێک لەبەر خۆردا، یان سەیری هەر شتێک بکەیت، کە

خۆشی بەخشە، بەبێ ئەوەی بتەوێت ئەو ئەزموونە دووبارەببێتەوە، ئەوا بێگومان ئازار و ترس بوونیان نابێت، بەڵکو تەنها کامەرانی بێ سنوور بوونی دەبێت.

ئەوە کێشمەکێشی دووبارەکردنەوەو مانەوەی چێژە کە دەبێتە هۆی دروستکردنی ئازار. بۆ خۆت تێبینیبکە، هەرچەندە داوای دووبارەکردنەوەی چێژ دەکەیت، دەبێتە هۆی ئازار هێنان، چونکە ئەو چێژە هەمان ئەو شتەی دوێنێ نییە. تۆ ململانێ دەکەیت، بۆئەوەی هەمان خۆشی بەدەستبهێنیتەوە، نەک تەنها جوانی هەستی، بەڵکو هەمان کوالێتی ناوەکی بیر، هەر بۆیە تۆ توشی ئازار دەبیت، نائومێد دەبێت، چونکە ئەو شتەی چاوەڕێی بوویت رووناداتە.

ئایا تێبینی ئەوەت نەکردووە، چی روودەدات، کاتێک چێژێکی بچوک بەدەستناهێنیت؟ ئایا تێبینی ئەوەت نەکردووە، کاتێک ناتوانیت ئەو شتەی دەتەوێت بەدەستیبهێنیت، ئەوا توشی دڵەڕاوکێ، ئیرەیی، رق لێ بوونەوە دەبێت؟ ئایا تێبینی ئەوەت نەکردووە، کاتێک چێژی خواردنەوە، جگەرەکێشان، سێکسکردن یان هەر شتێکی دیکە بەدەستناهینێت ... بەناو چ جەنگێکدا دەڕۆیت؟ ئەوە هەمووی لە ترسەوەیە، وانییە. تۆ دەترسیت ئەو شتە بەدەستنەهێنیت کە دەتەوێت، یان دەترسیت ئەو شتە لەدەستبدەیت کە هەتە. کاتێک بیروباوەڕێک یان ئایدۆلۆژیاییەک، کە بۆ ماوەی چەند ساڵێک هەتبووە، تووشی لەرزین دەبێت، یان لێتدەسەنرێتەوە بەهۆی لۆجیک یاخود ژیانەوە....... ئایا ناترسیت کە بە تەنها بمێنیتەوە؟ ئەو بیروباوەڕە بۆماوەی چەندین ساڵ چێژ و قایل بوونی پێ بەخشی بوویت، بۆیە کاتێک لێت دووردەخرێتەوە تۆ گیردەخۆیت، هەست بە بەتاڵی دەکەیت،... هەروەها ترسەکەت دەمێنیت، هەتا فۆڕمێکی دیکەی چێژ دەدۆزیتەوە، هەتا باوەڕێکی تر دەدۆزیتەوە.

ئەمە بەلای منەوە شتێکی زۆر سادەیە، هەر لەبەرئەوەی زۆر سادەیە، ئێمە رەتیدەکەینەوە ئەو سادەییە ببینین. ئێمە حەز دەکەین هەموو شتێک ئاڵۆز بکەین. کاتێک خێزانەکەت لێت دوور دەکەوێتەوە، ئایا تۆ حەسوود نابیت؟ ئایا تۆ تورە نابیت؟ رقت لەو پیاوە نابێت، کە پێوەی پەیوەستبووە ؟ هەموو ئەم شتانە چین؟ ئەمانە ترسن، ترسن بۆ لەدەستدانی شتێک کە چێژێکی زۆری پێ بەخشی بوویت، کە هاوڕێیەتی پێ بەخشی بوویت، کە هەندێک دڵنیایی و قایل بوونی خاوەندارێتی بەخشی بوو پێت.

بۆیە ئەگەر تێبگەیت لە کۆی گەڕان بەدوای چێژدا هەبێت، ئەوا ئازار بوونی هەیە. ئەگەر دەتەوێت بەو شێوەیە بژیت ئەوا بژی، بەڵام هەرئاوا مەخلیسکێرە ناوی. ئەگەر چێژێکت دەوێت، بەڵام بە ئازار کۆتایی نەیەت، ئەوا بە هەموو بوونت بچۆرە ناو هەموو پێکهاتەی چێژەوە، شتەکە لەتمەکە – هەروەک مۆنک و سانیاسەکان (پیاوانی ئاینی) مەکە، کە هەرگیز سەیری ئافرەت ناکەن، چونکە پێیانوایە تاوانە، بەمەش هێزی تێگەیشتنیان وێراندەکەن – بەڵکو هەموو ماناو گرنگی چێژ ببینە، ئەمەش کامەرانی تەواوت پێدەبەخشێت.

تۆ ناتوانیت بیر لە کامەرانی بکەیتەوە، کامەرانی شتێکی راستەوخۆیە (=ئێستاییە)، بە بیرکردنەوە لێی دەبێتە چێژ، ژیان لە ئێستادا، هەستکردنی دەستبەجێی جوانی و بەدەستهێنانی خۆشییە تیایدا بەبێ هەوڵی گەڕان بۆ دەستخستنی چێژ لێی.

سەرچاوە:

Krishnamurti, Freedom from the Known. Ed: Mary Lutyens. 1969. HarperSanFrancisco. P3438–

حەزەکانی خود، پەرۆشی بۆ پلە و پایە، ترس و ترسی تەواو، پارچەپارچەیی هزر، کۆتایی هێنان بە ترس

پێش ئەوەی زیاتر بڕۆین، حەزدەکەم پرسیاری ئەوەتان لێ بکەم، کە حەزی بەردەوام و بناخەیی ئێوە لە ژیاندا چییە؟ داواتان لێدەکەم هەموو وەڵامە لار و لەوێرەکان وەلابنێن و بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ و ڕاستگۆیانە مامەڵەی لەگەڵدا بکەن، وەڵامەکەتان چی دەبێت؟ ئایا دەزانیت؟ وەڵامەکەتان بریتی دەبێت لە (خۆتان=خۆت) وانییە؟ هەرچۆنێک بێت هەموومان هەمان وەڵاممان دەبێت، ئەگەر بە شێوەیەکی ڕاستگۆیانە وڵامبدەینەوە. من حەزدەکەم بەرەوپێش بچم لە: کارەکەم، لەناو خێزانەکەم، لەو سوچە بچوکەی لێی دەژیم، حەزم لە پۆستێکی باشترە بۆ خۆم، حەزم لە ئیمتیازی زیاترە، حەزم لە دەسەڵاتی زیاترە، حەزم لە زاڵبوونی زیاترە بەسەر ئەوانی تردا ...، پێموایە شتێکی لۆجیکیە کە دان بنێین بەوەی ئێمە حەزمان لە خۆمانە (=من) بە شێوەیەکی سەرەکی.

هەندێک کەس پێیانوایە ئەوە کارێکی هەڵەیە مرۆڤ بە شێوەیەکی سەرەکی (خـۆی) مەبەست بێت، بەڵام هیچ هەڵەیەک لەئەمەدا نییە، مەگەر ئەوکاتەی بە شێوەیەکی ڕاشکاوانە و گونجاو دان بەو ڕاستیەدا نەنێین. ئەگەر کارێکی واش بکەین، ئەوا هەست بەشەرم دەکەین، کەواتە - بە شێوەیەکی بناخەیی مرۆڤ خۆی مەبەستە، بەڵام لەبەر زۆر هۆکاری

ئایدۆلۆژی یان ترادسیۆنی مرۆڤ هەستدەکات ئەمە کارێکی هەڵەیە، بەڵام ئەم بیرکردنەوەیەی مرۆڤ شتێکی نا پەیوەندیدارە. بۆچی ناساندنی ئەو فاکتەرە هەڵەیە؟ لەبەرئەوەی ئەو فاکتەرە ئایدیایە، بریتییە لە چەمکێک، بەڵام ئەوەی لە راستیدا مرۆڤ حەزی پێ دەکات و مەبەستیەتی بریتییە لە (خود مەبەست) بوون بەشێوەیەکی بەردەوام و بناخەیی.

لەوانەیە بڵێیت کەشتێکی باشتر و رەزامەندی بەخشترە، بتوانین یارمەتی کەسانی تر بدەین زیاتر لەوەی خۆمان مەبەست بێت، بەڵام ئەم دوانە جیاوازیان چییە؟ هیچ، ئەمە هەمان خۆ مەبەست بوونە. هەمان شتە کە رەزامەندی زیاترت دەداتێ، کاتێک یارمەتی خەڵکانی تر دەدەیت. تۆ زیاتر بەدوای ئەو شتەوەیت، کە رازیکردنی زیاترت دەداتێت، کەواتە بۆچی چەمکی ئایدۆلۆژیایی بۆ بهێنین؟ ئەم دوو جۆرە بیرکردنەوانە چین؟ ئەی بۆچی نەڵێین: ئەوەی من دەمەوێت بریتییە لە بەدەستهێنانی رەزامەندی زیاتر، جا ئەو رەزامەندییە رەزامەندی سێکسی بێت، یان یارمەتیدانی کەسانی تر بێت، یان بەدەستهێنانی رەزامەندی لەوەی ببم بە کەسێکی ئاینی بەناوبانگ، زانایەکی بەناوبانگ، یاخود کەسێکی سیاسی بەناوبانگ. ئەمە هەمان پرۆسەیە، وانییە؟ بەدەستهێنانی رەزامەندی بە زۆر شێوازی جۆراو جۆر، بە شێوازی دیار و نادیار، ئەوە ئەو شتەیە کە ئێمە دەمانەوێت. کاتێک دەڵێین (ئازادی)مان دەوێت، ئەوە لەبەرئەوەیە کە بە شێوەیەکی زۆر باش هەست بە رەزامەندی دەکەین. بێگومان رازی بوونی تەواوەتیش بریتییە لە زانینی ئەم بیرۆکە نامۆیە دەربارەی (خود- تێگەیشتن)، ئەوەی بەڕاستی ئێمە بەدوایدا دەگەڕێین، بریتییە لە بەدەستهێنانی رەزامەندی، بە شێوەیەک کە هیچ نارەزامەندی بوونێک هەست پێ نەکەین.

زۆربەمان پەرۆشی بەدەستهێنانی رەزامەندین (=قایل بوون) لەرێگای هەبوونی پلەوپایەی ناو کۆمەڵگە، لەبەرئەوەی دەترسین لەوەی، کە هیچ

کەس بین. کۆمەڵگە بە شێوەیەک دروستبووە، ئەو کەسەی پلەو پایەکی هەیە، بە خۆشیەوە مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت، بەڵام ئەو کەسەی هیچ پلەوپایەکی نییە، ئەوا لەبیرکراوە. هەموو کەسێک دەیەوێت پلەوپایەکی هەبێت، جا ئەو پلەیە لەناو کۆمەڵگە بێت، لەناو خێزان بێت، یاخود دابنیشێت لەلای دەستە راستی (خوا)وە، هەروەها دەبێت ئەم پلە و پایەیە لەلایەن ئەوانی ترەوە دانیپێدانرابێت ، ئەگەر نا، ئەوە بەهیچ شێوەیەک بە پلەوپایە دانانرێت.

ئێمە هەمیشە دەمانەوێت لەسەر پلاتفۆڕمەکە شوێنمان هەبێت. ئێمە لەناواخنی خۆماندا لە گێژاوی کلۆڵی و ئازاردا دەژین، بۆیە ئەگەر لە دەرەوە وەک شتێکی گەورە مامەڵەمان لەگەڵدا بکرێت، ئەوا کارێکی زۆرباشە. ئەم پەرۆشی بەدەستهێنانی: پلە و پایە، ئیمتیازات، دەسەڵات، لەلایەن کۆمەڵگەوە وەک کەسێکی دیار بەهەر شێوەیەک بێت قبوڵ بکرێت ، ئەوە حەزی زاڵبوونە بەسەر ئەوانی تردا، ئەم حەزی زاڵبوونەش جۆرێکە لە دەستدرێژی. ئەو پیاوە ئاینییەی لەرێگای ئایندارییەکەوەی بەدوای پلەدا دەگەڕێت، دەست درێژیکەرە (=پەلاماردەر) وەک چۆن مریشکێک لەناو کێڵگەدا دەکات. ئێستا بابزانین هۆکاری ئەم دەستدرێژییە چییە؟ هۆکارەکەی ترسە، وانییە؟ ترس یەکێکە لە گرفتە مەزنەکانی ژیان. ئەو (بیر)ەی لەلایەن ترسەوە دەستەمۆکراوە، لەگێژاودا ژیان بەسەر دەبات، لەململانێدا ژیان بەسەر دەبات، هەربۆیە دەبێتە بیرێکی توندوتیژ، شێوێنەر، پەلاماردەر. ئەو بیرە، جورئەتی ئەوەی نییە دووربکەوێتەوە لە شێوازی دیاریکراوی بیرکردنەوەی خۆی، ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی دووڕوویی. هەتا خۆمان ئازاد نەکەین لەترس، ئەگەر بچینە سەربەرزترین چیا، هەموو جۆرە خودایەک دابهێنین، ئەوا هەمیشە لەتاریکیدا دەمێنینەوە.

ژیان لە جۆرە کۆمەڵگەیەکی گەندەڵ و گەمژە کە ئێمە تیایدا دەژین، لەگەڵ بوونی پەروەردەیەکی پێشبڕکێدار،کە دەبێتە هۆی دروستبوونی ترس، ئێمە هەمووومان بارکراوین بە جۆرێک لە ترس، ترسیش شتێکی مەترسیدارە، کە دەبێتە هۆی لولدان و سوڕان و گێلکردنی رۆژەکانمان.

ترسی جەستەیی بوونی هەیە، ئەوە ئەو ترسەیە کە لە ئاژەڵەکانەوە بۆمان ماوەتەوە. ئێمە زیاتر مەبەستمان لەترسی سایکۆلۆژییە، کاتێک توانیمان لە رەگی قوڵی ئەو ترسە سایکۆلۆژییە بگەین، ئەوا دەتوانین مامەڵە لەگەڵ ترسە ئاژەڵیەکانماندا بکەین، بەڵام ئەگەر ئێمە سەرەتا مامەڵە لەگەڵ ترسە ئاژەڵیەکانمان بکەین، ئەوا بە هیچ شێوەیەک ناتوانین لە ترسە سایکۆلۆژیەکانمان بگەین.

ئێمە هەمووومان لەبارەی شتێکەوە دەترسین ؛ ترس هەر لە خۆڕا نییە و ترس نییە لە ئەبستراکت، بەڵکو هەمیشە ترس پەیوەندی بە شتێکەوە هەیە. ئایا تۆ ترسەکانی خۆت دەزانیت – ترسی لەدەستدانی ئیشەکەت، ترس لە نەبوونی خواردن و پارەی پێویست، ترس لەوەی دراوسێکەت، یاخود خەڵکی چی دەڵێت دەربارەی تۆ، ترس لەوەی سەرکەوتوو نەبیت، ترسی لەدەستدانی پلە و پایەی ناو کۆمەڵگە، یان رق لێ بوونەوە و گاڵتە پێکردن – ترس لە ئازار و نەخۆشی، ترس لە زاڵبوون، ترس لە نەزانینی خۆشەویستی و خۆشەویست نەبوون، ترسی لەدەستدانی ژنەکەت و منداڵەکانت، ترس لە مردن، ترس لە ژیانێک کە وەک مردن وایە، ترس لە بێزاری تەواوەتی، ترس لەوەی لە ئاست وێنەکانی خەڵکدا نەبیت، کە دەربارەی تۆ هەیانە – ئایا تۆ ترسە تایبەتیەکانی خۆت دەزانیت؟ ئەی چی دەربارەیان دەکەیت؟ تۆ لە ترسەکانت را دەکەیت، وانییە، یاخود ئایدیا و وێنە دروستدەکەیت بۆ داپۆشینی ترسەکانت؟ بەڵام راکردن لە ترس، دەبێتە هۆی زیادکردنی ترس.

یەکێک لە هۆکارەکانی ترس، بریتییە لەوەی ئێمە نامانەوێت خۆمان

بەوشێوەیە ببینین کە هەین هەربۆیە هاوشێوەی خودی ترسەکان پێویست دەکات ئەو تۆڕە شیبکەینەوە کە دروستمان کردووە بۆ راکردن لێیان. ئەگەر بیر، ئەوەی لەناو مێشکدایە، مەبەستیەتی زاڵبێت بەسەر ترسدا، لەناوی بەرێت، دیسپلینی بکات، کۆنترۆڵی بکات، وەری بگێڕێتە سەر شتێکی تر، ئەوا بەریەککەوتن دروستدەبێت، ململانێ دەبێت، ئەو ململانێیەش بە فیرۆدانی وزەیە.

کەواتە یەکەم شت کە دەبێت لەخۆمانی بپرسین ئەوەیە، ئایا ترس چییە و چۆن سەرهەڵدەدات؟ مەبەستمان لە وشەی (ترس) چییە؟ من لەخۆم دەپرسم ترس چییە، نەوەک لە چی دەترسم.

من شێوە ژیانێکی دیاریکراوم هەیە، بیر لە شێوازێکی دیاریکراو دەکەمەوە، هەندێک باوەڕ و دۆگمام هەن کە نامەوێت تووشی وەڕسی ببن چونکە لەناویاندا رەگم داکوتاوە.

نامەوێت باوەڕ و دۆگماکانم تووشی وەڕسی بن، چونکە وەڕس بوون دەبێتە هۆی دروستبوونی حاڵەتی نادیاری و ئەمەش ئەو شتەیە، کە من حەزی پێ ناکەم. ئەگەر لەهەموو شتێک دابڕنرێم، باوەڕم وایە و دەزانم، کە دەمەوێت دڵنیابم لەحاڵەتی ئەو شتانەی دەڕۆم بەرەو پیریان. خانەکانی مێشک شێوازیکی دروستکردووە و رەتیدەکاتەوە، شێوازی دیکە دروستبکات کە لێی دڵنیا نەبێت. جوڵان لە دڵنیاییەوە بەرەو نادڵنیایی ئەو شتەیە من پێی دەڵێم (ترس).

وەک (ساتێکی حەقیقی) من لێرە دانیشتووم، کاتێک من لێرە دانیشتووم، من لەهیچ ناترسم، من لە ئێستا ناترسم، هیچ شتێک لە مندا روونـادات، هیچ کەسێک هەڕەشەم لێ ناکات و هیچ شتێکم لێ نابات. بەڵام لەو دیو ساتەوەختی حەقیقیەوە، چینێکی قوڵتر هەیە لە (بیر)دا کە بیردەکاتەوە بە ئاگاییانە یاخود نائاگاییانە، دەربارەی ئەوەی لەوانەیە چی لە

داهاتوودا رووبداتێ، یان نیگەرانە لەوەی لەوانەیە شتێکی رابردوو لەناکاو بدا بەسەرمدا، هەربۆیە من لە رابردوو و داهاتوو دەترسم. من کاتم دابەشکرد بۆ رابردوو و داهاتوو. هزر دێتە ناوەوە و دەڵێت ئاگاداربە، شتەکە دووبارە نەبێتەوە، یان دەڵێت ئاگات لە داهاتوو بێت. لەوانەیە داهاتوو بۆ تۆ ترسناک بێت. ئێستا هەندێک شتت بەدەستهێناوە، کە لەوانەیە لەدەستیبدەیت. لەوانەیە سبەینێ بمریت، لەوانەیە ژنەکەت رابکات، لەوانەیە کارەکەت لەدەستبدەیت. لەوانەیە هەرگیز بەناوبانگ نەبیت. لەوانەیە تەنها بیت. تۆ دەتەوێت تەواو دڵنیابیت لە بەیانی.

ئێستا ترسی تایبەتی خۆت وەربگرە. سەیری بکە، تێبینی کاردانەوەکانت بکە. ئایا دەتوانین سەیری ترسەکەت بکەیت بەبێ هیچ راکردنێک لێی، بەبێ هیچ بیانوو هێنانەوەیەک، بەبێ هیچ سەرکۆنەکردنێک، بەبێ هیچ کپ کردنێک؟ ئایا دەتوانیت سەیری ئەو ترسە بکەیت بەبێ بوونی وشەیەک، کە دەبێتە مایەی ترس؟ بۆ نمونە دەتوانیت سەیری (مردن) بکەیت، بەبێ ئەو (وشە)یەی کە دەبێتە هۆی دروستکردنی ترس لە مردن؟ وشەکە بۆخۆی زەمین لەرزەیەک لەگەڵ خۆی دەهێنیت، وانییە؟ ئەمە هاوشێوەی وشەی خۆشەویستی، کە زەمین لەرزە و وێنەی خۆی هەیە. ئێستا ئەو وێنەیەی تۆ لە بیری خۆتدا هەتە دەربارەی مردن، ئەو یادەوەریانەی هەتن دەربارەی ئەو مردنانەی بینیوتن و پەیوەست بوویت بەو رووداوانە. ئایا ئەو وێنانەن کە بوونەتە هۆی دروستکردنی ترس؟ یان تۆ دەترسیت لەوەی ژیانت کۆتایی بێت، نەوەک وێنەی مردن؟ ئایا وشەی مردن بۆتە هۆی دروستکردنی ترس، یاخود ترسی تۆ لە تەواو بوونی ژیانت؟ ئەگەر سەرچاوەی ترسەکەت وشەکە، یان یادەوەریتە، کەواتە ئەوە هەر ترس نییە.

بۆ نموونە دوو ساڵ لەمەوبەر تۆ نەخۆش بوویت، یادەوەری ئەو ئازارە، ئەو نەخۆشییە، دەمێنێتەوە ئێستا یادەوەری کاردەکات و دەڵێت

ئاگاداربە، با دووبارە نەخۆش نەبینەوە، کەواتە یادەوەری و پەیوەست بوونەکانی دەبنە هۆی دروست بوونی ترس و ئەوەش بەهیچ شێوەیەک ترس نییە، چونکە تۆ لەو ساتەدا لەوپەڕی تەندروست باشی دایت. هزر هەمیشە کۆنە، چونکە وڵامدەرەوەی یادەوەرییە و یادەوەریەکانیش هەمیشە کۆنن - هزر لە ئێستادا هەستێک دروستدەکات دەربارەی ئەو شتەی لێی دەترسیت، کە لە راستیدا بوونی نییە. حەقیقەتی راستەقینە ئەوەیە کە تۆ تەندروستیت زۆر باشە، بەڵام ئەزموونێک کە وەک یادەوەرییەک لە بیرتدا ماوەتەوە ، هزر دەوروژێنێت و دەڵێت وریابە جارێکی دیکە نەخۆش مەبە.؛

کەواتە ئێستا بۆمان دەرکەوت، کە هزر جۆرێک لە ترس بەرهەمدەهێنیت، بەڵام ئایا ترس بوونی هەیە بەدەر لەوە؟ ئایا هەمیشە ترس بەرهەمی هزرە؟ ئەگەر وایە ئایا فۆڕمی دیکەی ترس بوونی هەیە؟ بۆ نمونە ئێمە لە مردن دەترسین - ئەو شتە بەیانی یان دوو بەیانی هەر رووەدات - لە ئێستادا دووری هەیە لەنێوان ئەوەی راستەقینەیە و ئەو شتەی لە داهاتوودا رووەدات. هزر ئەزموونی ئەو حاڵەتەی کردوە بۆ چاودێریکردنی مردن و دەڵێت «من دەمرم». هزر ترس لە مردن دروستدەکات، ئەگەر نا هیچ ترسێک بوونی نییە.

ئایا ترس بەرهەمی هزرە؟ ئەگەر وابێت، ئەوا ترس هەمیشە کۆنە، کەواتە ترسیش هەمیشە کۆنە. وەک باسمانکرد (هزر)ی نوێ بوونی نییە، کەواتە ئەو شتەی ئێمە لێی دەترسین بریتییە لە دووبارەکردنەوەی ئەو شتەی کۆنە - هزر دەربارەی شتێک کە هەبووە، خۆی لە داهاتوودا نمایش دەکات، هەربۆیە هزر بەرپرسە بەرامبەر دروست بوونی ترس. ئەم شتە بۆ خۆت دەتوانیت ببینیت، کاتێک روبەڕووی شتێک دەبینەوە دەستبەجێ، ئەو کاتە دەزانیت ترس بوونی نییە. تەنها کاتێک هزر دێتەناوەوە، ئەوکاتە ترس دروستدەبێت.

کەواتە ئێستا ئێمە پرسیار دەکەین، ئایا مومکینە بۆ (بیر) کە بە شێوەیەکی تەواوەتی لە (ئێستا)دا بژیت؟ چونکە تەنها ئەو بیرەی بەوشێوەیە دەژیت ترسی نییە، بەڵام بۆ تێگەیشتن لەمە پێویستە لە پێکهاتەی: هزر، یادەوەری، کات بکەین، پاشان لەو تێگەیشتنەوە – بە شێوەیەکی فکری نا، بە شێوەیەکی زارەکی نا – بەڵکو بەهەموو دڵتەوە، بەهەموو بیرتەوە، بەهەموو ئازایەتینەوە، ئازاد دەبین لە ترس، ئەو کاتە بیر دەتوانێت هزر بەکاربهێنیت بەبێ دروستکردنی ترس.

هزر، هاوشێوەی یادەوەری، پێویستە بۆ ژیانی رۆژانە. هزر ئامرازێکە بۆ پەیوەندیکردن و بەکارهێنان لەکاتی ئیشکردن و شتی لەو شێوەیە. هزر وڵامدانەوەی یادەوەرییە، یادەوەریش کە کۆکراوەی: (ئەزموون، زانیاری، ترادسیۆن، کات)ە و ئێمەش لەو پاشخانی یادەوەرییەوە کاردانەوە ئەنجامدەدەین و ئەو کاردانەوەیەش بریتییە لە بیرکردنەوە، هەر بۆیە هزر، تا هەندێک ئاست پێویستە، بەڵام کاتێک هزر بە شێوەیەکی سایکۆلۆژی وەک داهاتوو، رابردوو خۆی نمایشدەکات ، ئەو کاتە هزر ترس و چێژ دروستدەکات، ئەمەش بیر گێل دەکات و نەجوڵان دەبێتە شتێکی حەتمی.

ئێستا من پرسیار لە خۆم دەکەم (بۆچی، بۆچی، بۆچی...) لە شێوەی چێژ و ئازاردا بیر لە داهاتوو و رابردوو دەکەمەوە و دەشزانم ئەو هزرە دەبێتە هۆی دروستبوونی ترس؟ ئایا ناکرێت هزر لە رووی سایکۆلۆژییەوە بوەستێت، ئەگەر نا ترس هەرگیز کۆتاییینایەت؟

یەکێک لەکارەکانی هزر بریتییە لەوەی، دەبێت بە شتێکەوە سەرقاڵ بێت. زۆربەمان دەمانەوێت بیرەکانمان بەردەوام سەرقاڵ بێت، هەربۆیە ئەمە وادەکات رێگر بێت لەوەی خۆمان بەو شێوەیە ببینین کە هەین. ئێمە دەترسین لەوەی بەتاڵ بین. دەترسین لەوەی سەیری ترسەکانمان بکەین. بە شێوەیەکی ئاگاییانە دەتوانیت ئاگاداری ترسەکانت بیت، بەڵام

لەسەر ئاستە قوڵەکانی بیرتدا ئایا تۆ ئاگاداری بەرامبەر ترسەکانت؟ هەروەها چۆن دەتوانیت ترسە شاراوە و نهێنییەکانت بدۆزیتەوە؟ ئایا دەکرێت ترس دابەشبکرێت بۆ هەست و نەست؟ ئەمە پرسیارێکی زۆر گرنگە. کەسانی پسپۆر، سایکۆلۆژیست، شیکارکەر، ترسیان دابەشکردوە بۆ ئاستەکانی قوڵ و رووکـەش. ئەگەر تۆ دوای ئەوە بکەویت کە سایکۆلۆژیست یان من دەیڵێم، ئەوا تۆ لە تیۆرەکانی ئێمە دەگەیت، لە باوەڕەکانی ئێمە دەگەیت، لە زانیاریەکانی ئێمە دەگەیت، بەڵام بە هیچ شێوەیەک لە خۆت ناگەیت. تۆ ناتوانیت لە خۆت بگەیت لەڕێی فرۆید، یان جونگ یان لەڕێی منەوە. تیۆرەکانی خەڵکی هەرچی بن گرنگ نین. ئەوە (خۆت)یت کە دەبێت پرسیاری لێ بکرێت. ئایا ترس دابەشدەبێت بۆ ترسی ناو هەست و نەست؟ یان تەنها ئەو ترسە بوونی هەی،ە کە دەتوانیت وەربگێڕدرێتە سەر چەند فۆڕمێکی جیاواز؟ تەنها یەک ئارەزوو هەیە، ئەویش ئەوەی تۆ ئارەزووی دەکەیت. شتەکانی ئارەزوو بەخشین دەگۆڕێن، بەڵام ئارەزوو بۆ خۆی هەمیشە هەمانشتە. بەهەمانشێوە لەوانەیە جۆرێک لە ترس هەبێت. تۆ لە زۆر شتی جیاواز دەترسیت، بەڵام تەنها ترسێک هەیە.

کاتێک لەوە تێدەگەیت کە ترس ناکرێت دابەشبکرێت، ئەو کاتە دەبینیت توانیوتە ئەم کێشەی نەستە، هەمووی بەیەکەوە بخەیتەلاوە و بەمەش فێڵت لە سایکۆلۆژیست و شیکارکەرەکان کردووە. کاتێک تێدەگەیت کە ترس (جوڵەیەکە) کە خۆی لە زۆر شێوەی جیاوازدا دەردەبڕێت. کاتێک دەبینیت ئەم جوڵەیە، نەوەک شتەکە، بەرەو کوێ دەڕوات، ئەو کاتە روبەڕووی پرسیارێکی مەزن دەبیتەوە، ئەویش ئەوەیە: چۆن دەتوانیت سەیری ترس بکەیت، بەبێ ئەوەی بەش بەش (پارچە پارچە)ی بکەیت، کە تا ئێستا ئەو جۆرە تێگەیشتنەت گەشە پێداوە؟

تەنها ترسێکی تەواوەتی (هەموو) هەیە، بەڵام بیرێک کە بەشێوەیەکی پارچە پارچە بیردەکاتەوە، چۆن دەتوانێت ئەم وێنە تەواوە (هەمووە) ببینێت؟ ئایا دەتوانێت؟ ئێمە ژیاوین، ژیانێکی پارچە پارچە، هەر بۆیە بیر تەنها دەتوانێت سەیری ئەم ترسە تەواوە (هەمووە) بکات لە رێگای پرۆسەیەکی پارچە پارچەییەوە. تەواوی پرۆسەی میکانیزمی بیرکردنەوە بریتییە لە لەتکردنی هەموو شتێک بۆ پارچەکان: خۆشمدەوێت، رقم لێنە، تۆ دوژمنی منیت، تۆ هاورێی منیت، مەیل و تایبەتمەندییە نامۆکانم، ئیشەکەم، پلە و پایەم، ئیمتیازاتەکانم، ژنەکەم، منداڵەکەم، وڵاتەکەم و وڵاتەکەت، خوای من و خوای تۆ- هەموو ئەمانە پارچە پارچەکردنن لەلایەن هزرەوە و ئەم هزرە سەیری حاڵەتی تەواوی ترس دەکات، یان هەوڵدەدات سەیری بکات و لەتیدەکات بۆ پارچەکان-، هەر بۆیە کاتێک بیر دەتوانێت سەیری ئەم تەواوی ترسە بکات، ئەوکاتەی جوڵەی هزر نەبێت.

ئایا دەتوانیت بەبێ هیچ دەرئەنجامگیرییەک سەیری ترس بکەیت ، بەبێ دەستوەردانی ئەو زانیاریانەی تۆ لەبارەیەوە کۆتکردونەتەوە؟ ئەگەر نەتوانیت، ئەوا ئەو شتەی تۆ سەیرتکردووە بریتییە لە رابردوو، نەوەک ترس. ئەگەر بتوانیت بۆ یەکەمجار بەبێ تەدەخولی رابردوو ئەوا سەیری ترس دەکەیت.

دەتوانیت سەیری ترس بکەیت، تەنها ئەو کاتەی بیر زۆر هێمنە، وەک ئەوکاتەی کە گوێ لە کەسێک دەگرێت و بیرت لەگەڵ خۆی قسە ناکات، ئەو کاتەی بیر دەربـارەی گرفت و دڵتەنگیەکانی خۆی لەگەڵی دایەلۆگ ناکات. ئایا بە هەمانشێوە دەتوانیت سەیری ترسەکەت بکەیت، بەبێ ئەوەی هەوڵبدەیت چارەسەری بکەیت، بەبێ هێنانە ناوەوەی دژەکانی، ... لەڕاستیدا سەیری بکەیت و لێی رانەکەیت؟ کاتێک دەڵێیت «پێویستە کۆنترۆڵی ترس بکەم، پێویستە لێی رزگار ببم، پێویستە لێی تێبگەم»، ئەوا

تۆ هەوڵدەدەیت لێی رابکەیت.

دەتوانیت چاودێری هەورێک، درەختێک، جوڵەی رووبارێک بکەیت بە بیرێکی هێمنەوە، لەبەرئەوەی ئەو شتانە بەلای تۆوە زۆر گرنگ نین، بەڵام ئەگەر چاودێری خۆت بکەیت، ئەوا بەڕاستی کارێکی گرانە، چونکە داواکاریەکان زۆر پراکتیکاڵین و کاردانەوەکان زۆر خێرایە. بۆیە کاتێک تۆ بە شێوەیەکی راستەوخۆ لە پەیوەندیدایت لەگەڵ ترس، یان لە پەیوەندیدات لەگەڵ بێ هیوایی، تەنیایی، ئێرەیی، یان هەر حاڵەتێکی دیکەی ناشرینی بیر، ئایا دەتوانیت سەیری ترس بکەیت بە شێوەیەکی تەواو کە بیر تەواو هێمن بێت بۆ ئەوەی بتوانێت ترس ببینێت؟

ئایا بیر دەتوانێت لە ترس بگات، نەک لە فۆڕمە جیاوازەکانی ترس، ئایا بیر دەتوانێت لە تەواوی ترس (هەموو ترس) بگات، نەک لەچی ئەترسیت ؟ ئەگەر تۆ سەیری وردەکاری ترس بکەیت، یان هەوڵبدەیت دانە بە دانە لە ترسەکانت بگەیت، ئەوا هەرگیز ناگەیتە گرفتی سەرەکی، کە بریتییە لەئەوەی فێربیت لەگەڵ ترس بژیت.

بۆ ئەوەی بژیت لەگەڵ شتێکی زیندووی وەک ترس، پێویست بە بیرێک و دڵێکی زۆر وردەکار دەکات، کە هیچ دەرئەنجامگیریەکی نییە و بەدوای هەموو جوڵەکانی ترس دەکەوێت. ئەگەر چاودێری ئەمە بکەیت و لەگەڵی بژیت - ئەمە رۆژێک ناخایەنێت، بەڵکو تەنها خولەکێک و چرکەیەک پێویستە بۆ تێگەیشتن لەهەموو سروشتی ترس - ئەگەر لەگەڵی بژیت بەشێوەیەکی تەواوەتی، ئەوا بە حەتمی دەپرسیت «ئەو کیانە کێیە، کە لەگەڵ ترسدا دەژیت؟ ئەو کەسە کێیە و کێ چاودێری ترس دەکات و سەیری جوڵەی هەموو فۆڕمە جیاوازەکانی ترس دەکات، هەروەها ئاگاداری حەقیقەتی سەرەکی ترسە؟» ئایا چاودێریکەر کیانێکی مردووە، بوونێکی ئامارییە، کە زانیاری و ئاگاداری زۆری دەربارەی خۆی کۆکردۆتەوە؟ یان ئەوە شتێکی مردووە،

که چاودێری دەکات و دەژیت لەگەڵ جوڵەکانی ترسدا؟ ئایا چاودێریکەر رابردووە، یاخود شتێکی زیندوە؟ وەڵامی تۆ چییە؟ وەڵامی من مەدەرەوە، بەڵکو وەڵامی خۆت بدەرەوە. ئایا تۆ، چاودێریکەر، کیانێکی مردوویت و چاودێری شتێکی زیندو دەکەیت، یاخود شتێکی زیندویت و چاودێری شتێکی زیندوو دەکەیت ؟ چونکە لە چاودێریکردندا هەردوو حاڵەتەکە بوونیان هەیە.

کەسی چاودێر، بریتییە لە سانسۆر کە ترسی ناوێت، چاودێر بریتییە لە تەواوی هەموو ئەزموونەکانی دەربارەی ترس، بۆیە چاودێر جیایە لەو شتەی پێیدەڵێن ترس. بۆشایی لەنێوانیاندا هەیە، ئەو هەوڵدەدات بەشێوەیەکی هەمیشەیی بەسەر ترسدا زاڵبێت، یاخود لێی رابکات، ئەمەش بریتییە لە جەنگی بەردەوامی نێوان خۆی و ترس - ئەم جەنگە بەڕاستی بەهەدەردانی وزەیە.

کاتێک تۆ چاودێری دەکەیت، بۆت دەردەکەوێت، کە چاودێر دەستەیەکە لە ئایدیاکان و یادەوەریەکان و هیچ ناوەڕۆک و راستێتی نییە، بەڵام ترس شتیکی راستەقینەیە و تۆ دەتەوێت لە شتێکی راست بگەیت لە رێگای ئەبستراکتەوە، کە بەدڵنیاییەوە ناتوانیت، بەڵام لەراستیدا کاتێک چاودێر دەڵێت من دەترسم هیچ جیاوازی هەیە لەگەڵ شتی چاودێریکراو کە ترسە؟ خودی چاودێر ترسە، هەر کاتێک ئەم تێگەیشتنە دروستبوو، ئەوا هیچ وزە بە فیڕۆدانێک نییە بۆ هەوڵی هەڵاتن لەترس، هەروەها ماوەی نێوان (کات و بۆشایی) نامێنێت. کاتێک دەبینیت کە تۆ بەشێکیت لە ترس، نەوەک جیا بیت لێی، ئەو کاتە تۆ ناتوانێت هیچ شتێک دەربارەی ترس بکەیت، پاشان ترس بە شێوەیەکی تەواو کۆتایی دێت.

سەرچاوە:

Krishnamurti, Freedom from the Known. Ed: Mary Lutyens. 1969. HarperSanFrancisco. P3948–

کات، خەم و پەژارە، مردن

زۆربەمان لە چوارچێوەی کاتدا بیردەکەینەوە. مرۆڤ بەهۆی کاتەوە دەژیت. داهێنانی (پاشەڕۆژ= داهاتوو) یەکێکە لە پەسەندترین یاریەکانی راکردن.

ئێمە وا بیردەکەینەوە، کە گۆڕان لەخۆماندا لەناوکاتدا بەدیدێت ، ئەو رێکخستنەی بۆ خۆمانمان دەوێت، دەکرێت وردە وردە دروستبکرێت ، رۆژانە بۆی زیاد بکرێت، بەڵام کات بەهیچ شێوەیەک رێکخستن و ئاشتی ناهێنێت و پێویستە لەسەرمان وازلە بیرکردنەوەی هەنگاو بە هەنگاو بهێنین ، ئەمە مانای ئەوەیە سبەینێ بۆ ئێمە نییە کە لەناویدا بە ئاشتی بژین. پێویستە ئێمە ئێستا و دەستبەجێ رێکخراو بین. کاتێک ترسناکی راستەقینە هەیە کات دیارنامێنیت، وانییە؟ بەڵکو کردەی دەستبەجێ هەیە. ئێمە ترسناکی زۆربەی کێشەکانمان نابینین، بۆیە کات دادەهێنین وەک هۆکارێک بۆ زاڵبوون بەسەریاندا. کات هەڵخەڵەتێنەرە، چونکە هیچ شتێک ناکات، تا یارمەتیمان بدات، بۆئەوەی گۆڕان لەخۆماندا بکەین. کات جوڵەیەکە کە مرۆڤ دابەشی کردووە بۆ رابردوو، ئێستا، داهاتوو، هەتا مرۆڤیش کات دابەشبکات، ئەوا ململانێ دەبێت.

ئایا فێربوون پەیوەندی بە کاتەوە هەیە؟ ئێمە بۆ ماوەی ئەو هەزاران ساڵە فێرنەبووین، کە رێگایەکی باشتر بۆ ژیان هەیە وەک لەوەی رقمان لە

یەکتری بێت و یەکتری بکوژین. ئەگەر بمانەوێت ئەم ژیانە دڕندە و بێمانایە چارەسەربکەین، کە خۆمان یارمەتیمانداوە دروستبێت، پێویستە لە کێشەی کات بگەین.

یەکەم شت کە دەبێت تێبگەین ئەوەیە، بۆئەوەی بتوانین سەیری کات بکەین، ئەوا پێویستمان بە بیرێکی تازە و پاک هەیە وەک لە پێشتردا باسمانکردووە. ئێمە سەرلێشێواوین بەهۆی ئەو هەموو گرفتانەی هەمانە و لەناو شڵەژاویدا ون بووین. باشە ئەگەر کەسێک لەناو دارستانێکدا ونبێت، یەکەم شت چی دەکات؟ ئەو کەسە رادەوەستێت؟ وانییە؟ کەسەکە رادەوەستێت و لە دەوروبەری دەڕوانێت، بەڵام ئێمە چەند زۆرتر لەژیاندا ون بین و سەرلێشێواو بین ئەوەندە زیاتر بە دەوروبەرماندا رادەکەین، دەگەڕێین، پرسیار دەکەین، داوا دەکەین، دەپاڕێینەوە، بۆیە یەکەم شت، ئەوەیە دەبێت لەناخی خۆتدا راوەستیت. هەر کاتێکیش لەناخی خۆتدا، بە شێوەیەکی سایکۆلۆژی راوەستایت، ئەو کاتە بیرت زۆر هێمن دەبێت، بیرت زۆر روون دەبێت. ئەو کاتە بە شێوەیەکی راستەقینە دەتوانیت لەم پرسی (کات)ە بگەیت و سەیری بکەیت. گرفتەکان تەنها لەناوکاتدا بوونیان هەیە، ئەمە بەو واتایەی کاتێک ئێمە کێشەکە بە ناتەواوی دەبینین. ئەم ناتەواوی و گرفتە بەیەکەوە کێشەمان بۆ دروستدەکەن. کاتێک هەر تەحەدایەک بە پارچە پارچەیی و بەش بەش دەبینین، یان هەوڵدەدەین لێی رابکەین، ئەو کاتە ئێمە تەواوی سەرنجی خۆمان نەداوەتێ و بەمەش کێشە دروستدەبێت. کێشەکەش بەردەوام دەبێت، هەتا ئەوکاتەی ئێمە سەرنجی ناتەواوی خۆمان بدەین بە کێشەکە و ئاواتەخوازبین رۆژێک لە رۆژان ئەم کێشەیەمان چارەسەر ببێت.

ئایا تۆ دەزانیت کات چییە؟ مەبەستمان لەکاتی کاتژمێر و تۆماری رووداوەکان نییە، بەڵکو مەبەستمان کاتی سایکۆلۆژییە؟ کات بریتییە لە

دووری (ماوەی) نێوان ئایدیا و کردار. ئایدیا بەدڵنیاییەوە بۆ خۆپاراستنە، بۆئەوەی بزانین پارێزراوین، بەڵام کردار هەمیشە دەستبەجێیە، رابردوو و داهاتوو نییە. کردار هەمیشە لە ئێستادایە، بەڵام کردار شتێکی ترسناک و نا دڵنیایە، بۆیە خۆمان لەگەڵ ئایدیاکان دەگونجێنین بۆ ئەوەی هەندێک سەلامەتی بۆ خۆمان دابین بکەین.

ئایا بۆ خۆت تێبینی ئەوەت کردووە. بیرۆکەیەکت هەیە دەربارەی ئەوەی چی راستە و چی هەڵەیە، یان بیرۆکەیەکی ئایدۆلۆژیت هەیە دەربارەی خۆت و کۆمەڵگە و بە گوێرەی ئەو ئایدیایە تۆ هەڵسوکەوت دەکەیت. لێرەدا کردار لەگەڵ ئایدیا گونجاوە، کردار نزیکە لە ئایدیا، هەر بۆیە بەردەوام ململانێ هەیە. ئایدیا هەیە، بۆشاییەک هەیە، ئینجا کردار هەیە. ئەو بۆشاییە بواری (کات)ە، ئەو بۆشاییە بەشێوەیەکی بناخەیی هزرە. کاتێک تۆ بیردەکەیتەوە لەوەی سبەینێ دڵخۆش دەبیت، پاشان تۆ وێنەیەکی خۆت دەبێت، کە هەندێک ئەنجام لەناو کاتدا بەدەستدەهێنیت. هزر لەرێگەی چاودێریکردنەوە، لەرێگای خۆشی و بەردەوام بوونی ئەو خۆشییەوە، کە لەلایەن هزرەوە درێژەی پێدەدرێت و هزر دەڵێت بەیانی دڵخۆش دەبم، بەیانی سەرکەوتوو دەبم، بەیانی لە شوێنێکی جوان دەبم، بۆیە هزر ئەو بۆشاییە دروستدەکات، کە بریتییە لە کات.

ئێستا ئێمە دەپرسین، ئایا دەتوانین کات رابگرین؟ ئایا دەتوانین بژین، بە شێوەیەکی تەواو، شێوەیەک سبەینێ نەبێت تا هزر بیری لێ بکاتەوە؟ لەبەرئەوەی کات خەمهێنەرە، کات پەژارەیە. بۆ نمونە دوێنێ، هەزاران دوێنی لەمەوبەر، تۆ خۆشەویستیت کرد، یادەوەریەکت هەبوو ئێستا رۆیشتووە، ئەو یادەوەریانە دەمێننەوە، تۆش بیر لەو خۆشی و ئازارانە دەکەیتەوە - بۆ دواوە ئاوڕ دەدەیتەوە: خۆزگە دەخوازی، ئاوات دەخوازی، پەشیمانیت، بۆیە هزر بەردەوام دەبێت و دووبارە ئەم شتانە

دروستدەکاتەوە. ئێمە بەم شتانە دەڵێین خەم و پەژارە و بەردەوامی دەدەن بە کات.

هەتا ئەم بۆشاییەی کات هەبێت، کە لەلایەن هزرەوە دروستدەکرێت، خەم و پەژارە بوونیان دەبێت، بـەردەوام ترس بوونی دەبێت. ئێستا یەکێک دەپرسێت ئایا هەبوونی ئەم بۆشاییە دەکرێت کۆتایی پێبێت؟ ئەگەر تۆ بڵێیت ئایا هەرگیز کۆتایی دێت، ئەوا ئایدیایەک دروستبوو، شتێک تۆ دەتەوێت بەدەستیبهێنیت، هەربۆیە تۆ بۆشاییت دروستکرد و دووبارە کەوتیتە داوەکەوە.

ئێستا با باسی پرسی مردن بکەین، کە پرسێکی مەزنە بەلای زۆربەی خەڵکییەوە. وەک دەزانن مردن رۆژانە بە تەنیشتمانەوە دەڕوات. ئایا دەکرێت بە شێوەیەکی تەواو سەیری مردن بکەین و نەبێتە مایەی گرفت بۆمان؟ بۆئەوەی مردن بەو شێوەیە ببینین، پێویستە هەموو باوەڕەکان، هەموو هیواکان، هەموو ترسەکان، دەربارەی مردن کۆتاییان پێبهێنرێت. ئەگەر نا ئەوا تۆ ئەم شتە ناوازەیە وەک دەرئەنجامێک دەبینیت، وەک وێنەیەک دەیبینیت، وەک دڵەڕاوکەیەکی مەبەستدار دەیبینیت، هەر بۆیە تۆ لەناو کاتدا مامەڵەی لەگەڵ دەکەیت.

کات دووری نێوان چاودێر و چاوێری کراودا تۆ، چاودێر، دەترسیت روبەرووی ئەم شتەی پێیدەوترێت مردن ببیتەوە. نازانیت مانای چییە؟ زۆر هیوا و تیۆرت دەربارەی مردن هەیە ؛ تۆ بڕوات بە دووبارە لەدایک بونەوە و زیندوبوونەوە هەیە، بڕوات بەو شتە هەیە، کە پێیدەوترێت گیان (روح)، بڕوات بە ئاتمان هەیە (کە بوونێکی روحی هەتا هەتایی) ە و بە زۆر ناوی جیاوازەوە ناوی دەهێنرێت. ئێستا تۆ بۆ خۆت ئەوەت دۆزیـەوە کە ئایا روح بوونی هەیە؟ یاخود ئەوە ئایدیایەکە دراوەتە دەستت؟ یان شتێکی بەردەوام و هەمیشەیە لەو دیوو هزرەوە؟ ئەگەر

هزر بیر لە روح بکاتەوە، کەواتە روح لە چوارچێوەی هزردایە و ناکرێت شتێکی هەمیشەیی بێت، چونکە هیچ شتێکی بەردەوام لە چوارچێوەی هزردا نییە. دۆزینەوەی ئەوەی کە هیچ شتێک هەمیشەیی نییە، گرنگیەکی زۆری هەیە، چونکە تەنها ئەو کاتە بیر ئازاد دەبێت، ئەو کاتە دەتوانیت سەیربکەیت و ئەوکاتە خۆشیەکی گەورە هەستپێدەکەیت.

ناکرێت لە شتێکی نەزانراو بترسیت، تەنها لەبەرئەوەی ئەو شتە نەزانراوە، بۆیە هیچ شتێک مایەی ترس لێ بوون نییە. مردن وشەیەکە، ئەوە وشەکەیە، وێنەکەیە کە بۆتە هۆی دروستبوونی ترس. ئایا دەتوانیت سەیری مردن بکەیت، بەبێ بوونی وێنەی مـردن؟ هەتا ئەو وێنەیە بوونی هەبێت، کە لەو وێنەیەوە هزر هەڵدەقوڵێت، ئەوا بێگومان هزر ترس دروستدەکات، پاشان یان ترسەکەت لە مردن بە عەقڵانی دەکەیت و بەرگری بەرامبەر دەکەیت، یاخود ژمارەیەکی بێ ئەندازە باوەڕ بۆ خۆت دروستدەکەیت، بۆئەوەی خۆت بپارێزیت لە ترسی مردن. لێرەدا بۆشاییەک هەیە لەنێوان تۆ و ئەو شتەی لێی دەترسیت. لەم بۆشاییەی (کات - بۆشای)یەدا ململانێ دەبێت، کە بریتییە لە: ترس، دڵتەنگی، بەزەیی بەخۆدا هاتنەوە. هزر کە دەبێتە هۆی دروستکردنی ترس لە مردن، دەڵێت با دوای بخەین، با خۆمانی لێ دووربخەینەوە، با دووربێت لێمانەوە، با بیری لێ نەکەینەوە، بەڵام تۆ بیری لێدەکەیتەوە. کاتێک تۆ دەڵێیت من بیری لێ ناکەمەوە، ئەوە پێش وەخت بیرت لێکردۆتەوە کە چۆن خۆتی لێدووربخەینەوە. تۆ لە مردن تۆقیویت لەبەر ئەوەی دوات خستووە.

ئێمە (ژین و مردن)مان لە یەکتری جیاکردۆتەوە و بۆشایی نێوانیشیان بریتییە لە ترس. ئەو بۆشاییە، ئەو کاتە، دروستبووە بەهۆی ترسەوە. ژین بریتییە لە ئازاری رۆژانەمان، لە ترۆکردنی (اهانە)ی رۆژانەمان، خەم و

شپرزەی ڕۆژانەمان، لەگەڵ ناو بەناو کردنەوەی پەنجەرەکەمان بەسەر ڕووبارە سحراویەکاندا. ئێمە بەمە دەڵێین ژیان، بەڵام لە مردن دەترسین کە بەو خەم و پەژارەیە کۆتاییدەهێنێت.

ئێمە حەز دەکەین خۆمان بلکێنین بە شتێکی زانراوەوە، وەک لەوەی ڕوبەڕووی شتێکی نەزانراو ببینەوە - زانین لەبارەیماڵەکەمان، شتومەکی ناو ماڵەکەمان، خێزانەکەمان، کەسایەتیمان، ئیشەکەمان، زانیاریەکانمان، ناوبانگمان، تەنیایمان، خواکانمان - ئەو شتە بچوکەی بەبێ پچڕان لەناو خۆیدا دەخولێتەوە، لەگەڵ شێوازی سنورداری خۆی لە بوونێکی نارەحەتدا.

ئێمە وادەزانین هەمیشە لە ئێستادا دەژین و مردن شتێکە، کە لە دوورەوە چاوەڕێمان دەکات، بەڵام تا ئێستا پرسیاری ئەوەمان نەکردووە ئایا ئەم جەنگی ڕۆژانەیەی ژیان بریتییە لە ژین کردن. دەمانەوێت ڕاستی دەربارەی دووبارە زیندووبونەوە بزانین، دەمانەوێت بەڵگەی مانەوە (بەردەوامی ژیان)ی ڕوح بەدەستبهێنین، گوێ لە دڵنیاکردنەوەکانی کەسانی پاشەڕۆژبین دەگرین، هەروەها گوێ بۆ دەرئەنجامەکانی توێژینەوەیەکی مادی ڕادەدێرین، بەڵام هەرگیز پرسیارمان نەکردوە، هەرگیز چۆن ژیانێکی خۆش و سیحراوی بژین، لەگەڵ هەستکردن بە جوانی لەهەموو ڕۆژێکدا. ئێمە ژیانمان وەک ئەوەی هەیە قبوڵکردوە بەهەموو ئازار و نائومێدیەکانییەوە و لەسەری ڕاهاتووین و بیر لە مردن دەکەینەوە، وەک شتێک کە دەبێت بە ورياييەوە خۆمانی لێ لابدەین،بەڵام مردن بە شێوەیەکی ناوازە وەک ژیان وایە، ئەگەر بزانین چۆن دەژین.

ناتوانیت بژیت، بەبێ ئەوەی نەمریت. ناتوانیت بژیت ئەگەر لە ڕووی سایکۆلۆژییەوە هەموو دەقەیەک نەمریت. ئەمە پارادۆکسێکی فکری نییە. بۆئەوەی بە تەواوی، بە شێوەیەکی هەمەویی، ڕۆژانە بژیت

وەک ئەوەی هەموو شتێک نوێ و جوانە، پێویستە هەموو شتەکانی دوێنێ بمرن، ئەگەر نا ئەوا تۆ ژیانێکی میکانیکی دەژیت و بیری میکانیکیش، هەرگیز نازانێت خۆشەویستی چییە و نازانێت ئازادی چییە.

زۆربەمان لە مردن تۆقیوین ، لەبەرئەوەی نازانین ژیانکردن مانای چییە. نازانین چۆن بژین، لەبەرئەوە نازانین چۆن بمرین. هەتا ئێمە لە ژیان بترسین، ئەوا لە مردنیش دەترسین. ئەو مرۆڤەی لە ژیان ناترسێت، ئەوا ناترسێت لەوەی بە تەواوی لەنادڵنیایدا بژیت، چونکە ئەو لەوە تێدەگات بە شێوەیەکی ناوەکی، بەشێوەیەکی سایکۆلۆژی، دڵنیایی نییە. کاتێکیش دڵنیایی نابێت، ئەوا جوڵەیەکی بێکۆتایی دەبێت و ژیان و مردن وەک یەک دەبن. ئەو مرۆڤەی بەبێ ململانێ دەژیت، لەگەڵ جوانیدا دەژیت، لەگەڵ خۆشەویستیدا دەژیت، لەمردن ناترسێت، چونکە خۆشەویستی کردن، واتە مردن.

ئەگەر بمریت لە هەموو ئەو شتانەی دەیانزانیت، لەناویشیاندا، خانەوادەکەت، یادەوەریت، هەموو ئەو شتەی هەستتپێکردون، ئەوا مردن پاککەرەوە دەبێت، پرۆسەیەکی گەنج بوونەوە دەبێت. ئەو کاتە مردن خاوێنی دەهێنیت و ئەو جۆرە خاوێنییەیە سۆز دروستدەکات، نەک ئەو کەسانەی باوەڕیان هەیە یان دەیانەوێت بزانن دوای مردن چی روودەدات، بۆئەوەی بزانیت بەڕاستی دوای مردن چی روودەدات، پێویستە بمریت. ئەمە نوکتە نییە. پێویستە بمریت - مردنی جەستەیی نا، بەڵکو مردنی سایکۆلۆژی، مردنی ناوەکی، بمریت لەو شتانەی ئازیزبوون یان تاڵبوون بەلاتەوە. ئەگەر مردیت لە یەکێک لە ئارەزووەکان، جا گەورە بێت، یان بچوک، ئەوکاتە بە شێوەیەکی سروشتی، بەبێ هیچ زۆر لەخۆکردنێک و ئازگومێنێک، ئەوکاتە دەزانیت (بمریت)، واتای چییە. بۆ ئەوەی بمریت پێویستە لەسەر (بیر) بە تـەواوی لەخۆی خاڵی بێت، بەتاڵ بێت لە

ئارەزووەکانی ڕۆژانە، لە حەزەکانی ڕۆژانە، لە ئازارەکانی ڕۆژانە. مردن نوێ بوونەوەیە، گۆڕانە ... کە تیایدا هزر کار ناکات، چونکە هزر شتێکی کۆنە. کاتێک مردن هەیە، ئەوا شتێکی تەواو نوێ هەیە. ئازادبوون لە شتە زاندراوەکان بریتییە لە مردن، پاشان ئەو کاتەیە کە تۆ دەژیت.

سەرچاوە:

Krishnamurti, Freedom from the Known. Ed: Mary Lutyens. 1969. HarperSanFrancisco. P7278–

جەنگ و هۆکارەکانی

گفتوگۆیەک لەگەڵ فەیلەسوفی هندی (کریشنا مۆرتی)

پێشەکی: لەسەردەمی ئێستاماندا، جەنگ بۆتە بەشێکی گرنگی ژیانمان، رۆژانە بە بیانوی جیاجیاوە جەنگەکان هەڵدەگیرسێن و پاڵەوانی نوێ پەیدا دەبـن: جەنگی دژە تیرۆر، جەنگی سەربەخۆیی، جەنگی دیموکراتیزەکردن، جەنگی، جەنگی .... لەم گفتوگۆیەدا فەیلەسوفی هندی (کریشنا مۆرتی)، راشکاوانە دەچێتە سەر هۆکاری راستەقینەی جەنگەکان و زۆر بە سانایی هۆکارەکانی روونەکاتەوە. ئەم چاوپێکەوتنە، دوای جەنگی جیهانی دووەم ئەنجامدراوە، بەڵام لەبەرئەوەی هۆکارەکانی هەڵگیرسانی جەنگی جیهانی دووەم، ئێستا لە هەموو کات زیاتر بوونیان هەیە، ئەم گفتوگۆیە گرنگی خۆی هەیە و ماهیەتەکەی هەردەمێنێت، هاوکات مۆرتی بەشێوەیەکی جیهانی و گشتگیر باس لە هۆکارەکانی هەڵگیرسانی جەنگەکان دەکات، کە هەر ئەو هۆیەش گیانی بەردەوامی دەداتە ئەم دەقە.

پ : بۆچی مرۆڤەکان شەڕ لەگەڵ یەکتریدا دەکەن؟

کریشنا مۆرتی: بۆچی کوڕە گەنجەکان شەڕدەکەن؟ هەندێک جار لەگەڵ براکەتدا شەڕ دەکەیت، یان لەگەڵ هەندێکی کەسی ئێرەدا شەڕ دەکەیت، وانییە؟ بۆچی؟ تۆ شەڕ لەسەر یاریەک دەکەیت، لەوانەیە کوڕێکی

تر تۆپەکەی تۆی بردبێت، یان کتێبەکەتی بردبێت، لەبەرئەوە شەڕی لەگەڵدا دەکەیت. خەڵکانی گەورە و پایە بڵندیش، لەبەرهەمان هۆ دەجەنگن، بەڵام (یاریەکەی) ئەوان: سەروەت و دەسەڵات و پلە و پایەیە. ئەگەر تۆ دەسەڵاتت بوێت و منیش دەسەڵاتم بوێت، لەگەڵ یەکتردا دەجەنگین، هەر لەبەرئەوەشە نەتەوەکان بەرەو جەنگە گەورەکان دەڕۆن. تێگەیشتن لە شەڕ زۆر سادەیە، بەڵام فەیلەسوف و سیاسەتمەدارەکان و ئەوانەی پێیاندەوترێت پیاوانی ئاینی، ماناکەیان ئاڵۆز کردووە.

پ: چۆن دەتوانین کێشە و گرفتە سیاسیەکانی ئێستای جیهان چارەسەر بکەین؟ ئایا هیچ شتێک هەیە، کە تاکە کەس بتوانێت ئەنجامی بدات بۆ راگرتنی جەنگی چاوەڕوانکراو؟

کریشنا مۆرتی : جەنگ دیمەن و خوێن رشتنی رۆژانەی ژیانمانە، وانییە؟ جەنگ گوزارشتی دەرەکی حاڵەتی ناوەوەی مرۆڤەکانە. گەورەکردنی کردارەکانی رۆژانەمانە. جەنگ دیمەنێکی سەیرە، زۆر خوێناویە، زۆر وێرانکەرە، بەڵام بەر ئەنجامێکی کۆمەڵی و چالاکییەکی تاکەکەسیمانە. لەبەرئەوە من و تۆ، بەرپرسین لە جەنگ و چیمان پێدەکرێت بۆ راگرتنی؟

شتێکی ئاشکرایە جەنگی چاوەڕوانکراو، بە من و تۆ راناگیرێت، چونکە ئەو جەنگە ئێستا لە ئاستی سایکۆلوژی لە جوڵەدایە و روودەدات. لەکاتێکدا جەنگ لە رووداندایە، ناتوانرێت بوەستێنرێت، کێشەکان زۆرن، زۆر گەورەشن. سەیرکە یەکێک دەبینێت وا خانوویەک دەسوتێت و دەزانێت هۆکاری ئەو سوتانە چییە، بۆیە دەڕوات لە شوێنیکی تر خانویەکی نوێ بەو مادانەی کە ناسوتێن دروستدەکات. من و تۆش دەزانین هۆکاری جەنگەکان چین.

ئەگەر بەڕاستی مەبەستمانە و دەمانەوێت جەنگ نەمێنیت،

دەبێت لەخۆمانەوە دەستپێبکەین و خۆمان بگۆڕین، چونکە ئێمە هۆکاری هەڵگیرسانی جەنگین. لەماوەی جەنگدا خانمێکی ئەمریکی هاتە لام و پێیوتم کوڕێکی (16) ساڵانی هەی،ە نایەوێت بفەوتێت و ئەیەوێت رزگارییکات، لەم بارەیەوە زۆر گفتوگۆمانکرد. ئامۆژگاریم کرد و پێمراگەیاند: ئەگەر بەڕاستی مەبەستتە کوڕەکەت رزگار بکەیت، دەبێت هەستی بە ئەمریکی بوونت نەمێنیت، دەبێت تەماعت نەمێنێت، دەبێت هەوڵی خۆسەپاندن نەدەیت، دەبێت هەوڵبدەی سادە بیت، سادەیی بەتەنها لە جل و بەرگ و روخساری دەرەوەدا نا، بەڵکو سادەیی لەبیرکردنەوەدا، لەناختدا، لەهەستەکانتدا، لە پەیوەندیەکانتدا. ئافرەتەکە لە وەڵامدا وتی: تۆ داوای شتی زۆر دەکەیت، من ناتوانم، لەبەرئەوەی بارەکە زۆر لە من گەورەترە، من ناتوانم ئەو ژینگەیە بگۆڕم، کەواتە ئەو ئافرەتە بۆ خۆی بەرپرسە لە تیاچوونی کوڕەکەی.

ئێمە دەتوانین ژینگە و بارودۆخ کۆنترۆڵ بکەین، چونکە بۆ خۆمان بارودۆخمان دروستکردووە، کۆمەڵگە بەرهەمی پەیوەندییە، کۆمەڵگە دەگۆڕدرێت، ئەگەر پشت بە یاسا ببەستین، تەنها بۆ گۆڕینی دیوی دەرەوەی شتەکان، لەکاتێکدا ناوەوەمان، هەست و ناخمان حەز بە دەسەڵات و سەرمایە و خۆسەپاندن دەکات، ئەوا کۆمەڵگە توشی داڕووخان دەبێت، چونکە هەمیشە ناوەوەی مرۆڤ زاڵە بەسەر دەرەوەیدا. چی دەبێتە هۆی هەڵگیرسانی جەنگ؟ ئاین، سیاسەت، یان ئابوری؟ هەر بیروباوەڕێکمان هەبێت، نەتەوەیی یان ئایدۆلۆژی، تەنانەت ئەگەر بێ بیروباوەڕیش بین، بەڵام ئیرادەیەکی باش، خۆشەویستی، یەکترپێزانینمان هەبێت، هیچ جەنگێک لەدنیادا رووناداات. ئێمە پڕ بووین لە بیروباوەڕ کە بێزاری پەروەردە دەکەن.

سەبارەت بە گرفت و کێشەکانی ئێستامان، دوو رێگامان لەبەردەمدایە: یان دەبێت لەسەر جەنگ بەردەوام بین، کە ئەویش بەرهەمی هەڵسوکەوتی رۆژانەمانە، یان دەبێت هۆکارەکانی جەنگ، دیارییکەین و

چارەسەریان بکەین. ئەوەی شتێکی ئاشکرایە دەبێت هۆی هەڵگیرسانی جەنگی حەزی دەسەڵات و پارە و پلەوپایەیە، هەروەها نەخۆشییەک کە پێیدەوترێت نەتەوایەتی، پەرستنی ئاڵا، نەخۆشی ئاینێکی ڕێکخراو، پەرستنی بیروباوەڕێک (دۆگما).

هەموو ئەمانە هۆکاری هەڵگیرسانی جەنگن. تۆ وەکو تاکێک ئەگەر سەربە هەر ڕێکخراوێکی ئاینی بیت، ئەگەر تامەزرۆی دەسەڵاتیت، ئەگەر حەسودیت... ئەوا هەنگاو دەنێیت بۆ دروستکردنی کۆمەڵگەیەک کە بەرهەمەکەی لەناوچوون و داڕووخانە. جارێکی تر دووبارەی دەکەمەوە، ئەوە دەکەوێتە سەر خۆت، نەوەک سەرکردەکان، نەوەک ئەوانەی پێیاندەڵێن پیاوانی دەوڵـەت و ئەوانی دیکەش. جەنگ هەڵگیرسان بەرپرسیارێتی لەسەر ئێمەیە، بەڵام هەستناکەین. ئەگەر تەنها جارێک بیر لە بەرپرسارێتی کردەوەکانمان بکەینەوە، ئەوا زۆر بەزوویی کۆتایی بە جەنگەکان دێن.

جەنگ ئازارێکی ترسناکە، بەڵام وەک دەبینیت ئێمە هیچ گرنگی پێنادەین، ڕۆژانە سێ ژەم نان دەخوێن، کاری خۆمان هەیە، حسابی بانکمان هەیە، کەچی دەڵێین «بۆ خاتری خوا بێزارمان مەکەن، بەتەنیا جێمانبهێڵن»،چەند لە ژیانماندا گەورەتر دەبین، زیاتر پێویستمان بە ئاسایش و بێ دەنگییە. زیاتر حەزدەکەین بەتەنیا بین. بەمەبەستی پاراستنی شتەکانمان، هەروەک ئەوەی بۆ خۆیان هەن، بەڵام ناتوانین وەک خۆیان شتەکان بپارێزن، چونکە هیچ شتێک نییە نەگۆڕبێت، ئێمە نامانەوێت ڕووبەڕووی ئەو حەقیقەتە ببینەوە، کە ئێمە (من و تۆ) بەرپرسی شەڕ و جەنگەکانین. من و تۆ باس لە ئاشتی دەکەین، کۆنفراس دەربارەی ئاشتی دەکەین، مێزگرد دەربارەی ئاشتی دەبەستین و گفتوگۆی لەسەر دەکەین، بەڵام لەناخماندا، لە سایکۆلۆژیاماندا، تامەزۆری دەسەڵات و پلە و پایەین، خۆمان بە کۆمەڵێک باوەڕ و دۆگماوە بەستۆتەوە، کە ئامادەین لە پێناویاندا بمرین و یەکتر لەناوبەرین. قەناعەت

وایە پیاوی لەو جۆرە (من و تۆ) بتوانێت ئاشتی لەجیهاندا بەرقەراربکات.

ئەگەر ئاشتیمان بوێت، دەبێت ئاشتی خوازبین، بۆئەوەی بە ئاشتی بژین، دەبێت نۆوی دوژمنایەتی نەچێنین. ئاشتی شتێکی ئایدیاڵ نییە، بە بۆچوونی من ئایدیاڵ راکردنە. راکردنە لەوەی بزانی حەقیقەتی ئەو شتە چییە. ئەگەر ئاشتیمان دەوێت، دەبێت خۆشەویستی بکەین، دەبێت دەستپێبکەین نەوەک لە ژیانێکی خەیاڵیدا بژین، دەبێت شتەکان وەک خۆیان ببینین، کاریان لەسەر بکەین، بیانگۆڕین. ئاسودەیی دەرونمان دەوێت، بەڵام بەدەستیناهێنین، چونکە ئاسودەیی دەروونی لە سەروەت و سامان و پلە و پایە و ناوبانگدا نییە. ئەو شتانە حەقیقەتن ئایا دەیانبینیت؟

بۆ بەرقەراربوونی ئاشتی لە دنیادا و راگرتنی جەنگەکان، دەبێت شۆڕش لەناخی تاکەکەسدا دەست پێ بکات، لەناخی من و تۆدا، شۆڕشی ئابوری، بەبێ ئەو شۆڕشە ناوەکییە، شتێکی بێ مانایە، چونکە هەژاری و برسێتی هەموو دەرئەنجامی حاڵەتی سایکۆلۆژی: (تەماع، حەسودی، ئیرادەی خراپ)ن. بۆ سنوردانان بۆ برسێتی، ناڕەحەتی، جەنگ، پێوستمان بە شۆڕشێکی سایکۆلۆژییە، کە ژمارەیەکی زۆر کەم لە ئێمە ئامادەن روبەڕووی ئەو راستییە ببنەوە. گفتوگۆ دەکەین، یاسای بۆ دادەنێن، هاوپەیمانێتی نوێ دروستدەکەین، نەتەوە یەکگرتوەکان دادەمەزرێنین،... بەڵام ئاشتیمان دەستگیرنابێت، چونکە دەستەبەرداری دەسەڵات و پلە و پارە و ژیانە سەخیفەکەمان نابین. پشت بەستن بە کەسانی تر بێ سودە، ئەوانی تر ناتوانن ئاشتی و ئاسودەیمان بۆ بهێنن، هیچ سەرکردەیەک، هیچ حکومەتێک، هیچ سوپایەک، هیچ وڵاتێک ناتوانێت ئاشتیمان بۆ بهێنیت. ئەوەی ئاشتیمان بۆ دەهێنیت گۆڕانی ناوەوەی مرۆڤە، کە سەرئەنجام دەبێتە گۆڕانکاری لە ژیانی دەرەوەماندا.

ناوەوەمان دووره پەرێز نییە لەو کردەوانەی ئەنجامیاندەدەین، بە واتایەکی تر، کـردەوەی راست و دروست کاتێک بوونی هەیە، کە بیرکردنەوەی راست و دروست بوونی هەبێت، بیرکردنەوەی راستیش بوونی نییە، ئەگەر زانیاریمان لەسەر خۆمان نەبێت، ئەگەر زانیاریمان لەسەر خودی خۆمان نەبێت، ئەوا «ئاشتی» بوونی نییە.

بۆ کۆتایی هێنان بە جەنگی دەرەوە، دەبێت کۆتایی بە جەنگی ناوخودی خۆت بهێنیت، هەندێک لە ئێوە بەم قسانە رازین و سەری خۆتان رادەوەشێنن و دەڵێن «باشە»، بەڵام کاتێک دەڕۆنە دەرەوە هەمان هەڵسوکەوتدەکەن، کە دەساڵ، یان بیست ساڵ لەمەو پێش کردوتانە، رازیبوونەکەتان تەنها سەر زارەکییە، بۆیە هیچ گرنگیەکی نییە. جەنگ و نارەحەتیەکان کۆتاییان نایەت، تا هەست بە ترسناکیان نەکەین، هەتا هەست بە بەرپرسارێتی خۆمان نەکەین. ئاشتی کاتێک بەرقەرار دەبێت، کاتێک تۆ بۆخۆت ئاشتی خواز بیت کاتێک بە ئاشتی لەگەڵ دراوسێکەدا بژیت.

سەرچاوە:

"Think on These Things". (1964. p32, 1970 reprint). Second public talk, India; Collected Works of J. Krishnamurti

ژیانێکی بێ کێشە

کێشە چییە؟ من پێناندەڵیم چۆن ئەمە جێبەجێبکەن. لە ژیانناندا ناقیبکەنەوە ، پاشان دەبینن کە ئەمە کاردەکات. کێشە چییە؟ کێشە شتێکە کە تۆ چارەسەرت نەکردووە. کیشەی بیرکاری هەیە، کێشەی زانستی هەیە، کێشەی بایۆلۆژی هەیە، ئێمە باسی ئەو کێشانە ناکەین، بەڵکو ئێمە باسی کێشەی سایکۆلۆژی دەکەین لە نێوان مرۆڤەکاندا. ئەو کێشانەی کە هەن لە نێوان یەکتریدا... ژن و مێرد... ئیتر بۆخۆتان کێشەکانی تر دەزانن.

کێشە بەواتای نەبوونی چارەسەر بۆی. ئێستا باباسی ئەوە بکەین: ئایا دەتوانین کێشە چارەسەر بکەین، بەوشێوەیەی دروستدەبێت؟ ئایا دەتوانین کۆتایی پێبهێنین، تەنانەت رۆژێکیش لەگەڵ خۆت هەڵی نەگریت؟ چونکە سەیر بکەن ئەگەر کێشە بەردەوام بێت، لە راستیدا مێشک گێل دەبێت. بۆخۆت دەتوانیت ئەمە تاقیبکەیتەوە. چالاکی مێشک هێواش دەبێت، چونکە قورسایی خراوەتە سەر، کێشە وا لە مێشک دەکات، توانای کەم بێت. مێشک مرونەت لە دەستدەدات، کاتێک تۆ کێشە لەگەڵ خۆت هەڵدەگریت بۆ ماوەی چەندین ساڵ، تەنانەت بۆ هەفتەیەکیش، کەواتە ئێستا پرسیارەکە ئەوەیە، ئایا دەتوانین کێشە چارەسەر بکەین، بەو شێوەیەی دروستدەبێت؟

بەڕێز، ئەمە ئەنجامبدە. وشەکان قبوڵمەکە، بەڵکو بەراستی تاقیبکەرەوە، ئەمە شایەنییەتی، بەڵام ئەگەر بڵێی « ئەمە ئایدیایەکی باشە،

شتێکی باشە، بەڵام ناتوانم ئەنجامیبدەم.» یان بڵێی «پێمبڵێ چۆن ئەمە بکەم؟» چۆن بیکەم بوونی نییە، چونکە چۆن بیکەم بەواتای بوونی میتۆدێک، سیستەمێک، کەسێک کە پێتدەڵێت چی بکەیت، بۆیە ئەگەر کەسێک پێتبڵێ چی بکەیت، ئەوا تۆ دەگەڕێیتە دواوە، بۆ هەمان یاری تڕادسیۆن، ئەو بیرەی خاوێنە هیچ جۆرە تڕادسیۆنێکی نییە.

کەسێک کاتێک کێشەی هەیە، ئەوە مانای ئەوەیە، ئەو کێشەیە بیری لێنەکراوەتەوە، لێی نەکۆڵراوەتەوە، چارەسەر نەکراوە. ئێمە کێشەمان لە بواری پەیوەندیەکاندا هەیە. وانییە؟ لە نێوان پیاو و ژن، سێکشواڵ و نا سێکشواڵ، هاوڕێیانە و نا هاوڕێیانە... هەموو پەیوەندیەکان، ئەمە، ئەوە... ئێمە دەچینە ناو هەموو بوارەکەوە، لە پەیوەندیەکاندا باس لە کێشەی مرۆڤ دەکەین ، نەوەک کێشەیەکی دیاریکراو، چونکە ئەگەر لێکۆڵینەوە لە کێشەیەکی تایبەت بکەین... ئەوا ئێمە مامەڵە لەگەڵ بەشێکدا دەکەین، نەک لەگەڵ هەموو. ئەمە روونە. کەواتە ئێمە باس لە تەواوی کێشەی مرۆڤ دەکەین لە پەیوەندیەکاندا: لەگەڵ بەرپرسەکەت، لە کارگە، لەماڵەوە، لەگەڵ ژنەکەت، لەگەڵ مێردەکەت، کێشەی سێکس، کێشەی ناسێکسی، زاڵبوون، حەزبوون بۆ هەبوونی شت، پەیوەست بوون... هەموو ئەمانە بە مانای کێشە دێن. وانییە؟

سەرەتا، بابزانین بۆچی کێشەمان هەیە؟ بۆچی لەگەڵ کێشەدا ژیان دەکەین؟ تێدەگەین؟ ئایا ئێمە تەمبەڵین؟ یاخود قبوڵمانکردوە وەک نۆرمێکی ژیان، کە دەبێت کێشەمان هەبێت؟ یان بۆ هەزاران ساڵ کێشەمان هەبووە و ئێستاش دەڵێین بۆ ئێستا نەمان بێت، با بەردەوام بین؟ ئەمە مانای ئەوەیە مێشک کێشەی قبوڵکردووە وەک بەشێکی ئاسایی ژیان. وانییە؟ کەواتە، قبوڵی مەکە کێشەت هەبێت. تێدەگەیت؟ ململانێ لەگەڵ مێشک و بیرت بکە، بەوەی کێشەت نەبێت. بەڕێز بەم قسەی من رازی مەبە،

خۆت ئەنجامیبدە. ئەمە مانای ئەوەیە کاتێک کێشە دروستدەبێت کە بە حەتمی ئەمە دەبێت... چۆن مامەڵە لەگەڵ کێشەکەدا بکەین، بەبێئەوەی بۆ کەمترین ماوە بمێنێنەوە؟ ئێستا باسیدەکەین.

کێشە کاتێک دروستدەبێت چەق بوونی هەبێت. وانییە؟ ئەگەر چەق بوونی هەبێت، ئەوا دەبێت چێوەش بوونی هەبێت، تیرەش بوونی هەبێت... یەک لەدوای یەک؟ هەموو بازنەکە کێشەی ئێمەیە. وانییە؟ ئەگەر چەق بوونی نەبوو، مانای وایە کێشە بوونی نابێت. بەڕێزان، تکایە لە ئەمە تێبگەن.

تەنها سەرتان مەلەقێنن و «بڵێن لەگەڵت هاوڕاین.» ئەمە هیچ مانایەکی نییە، بزانە ئەم شتە مانای چی دەگەیەنێت. سەرەتا دەبێت: قوڵییەکەی بزانیت، جوانییەکەی بزانیت، عەقڵانییەتەکەی بزانیت، دروستیەکەی بزانیت... هەتا (من) هەبم لەگەڵ (چەق= سەنتەر) ئەوا کێشەکان بوونیان دەبێت. وانییە؟ لەوانەیە کێشەکان ترسناک بن، یان کێشەکان وێرانکەر بن، یاخود کێشەکان رواڵەتی بن. هەتا کێشە هەبێت، خۆشەویستی نییە.

کەواتە، شتێکی مومکینە ئێمە لە جیهانێکدا بژین، لە جیهانی مۆدێرندا، کە ژنمان هەیە، مێردمان هەیە، منداڵمان هەیە، کارمان هەیە... هەموو شتەکانی تریش... مومکینە بژین بەبێ بوونی چەق؟ بەڕێزان لەمە تێدەگەن؟ دەبێت راستیەکە ببینن، هەتا چەق بوونی هەبێت، کێشەکان بوونیان هەیە. ئەگەر بڵێیت « ئەمە ژیانی منە، دەکرێت کێشەم هەبێت.» بەردەوام بە، ئەمە کەیفی خۆتە.

بەڵام ئەگەر بزانیت کێشەکان وێرانکەرترین شتن، نەک تەنها بۆ مێشک، بەڵکو بۆ هەموو (بیر)، بیرێک کە لەبارە، زیندووە، چالاکە- چونکە هەر کێشەیەک وەک بەتانییەک وایە بیردەخنکێنێت-، کەواتە ئەگەر تۆ راستیەکە ببینیت و بزانیت بوونی چەق، واتە هەبوونی کێشە، وانییە؟ تەنها

گوێت لەمە نەبێت، بەڵكو راستی ئەمە ببینە، ئەو كاتە چی روودەدات؟ تێدەگەن؟

بیرێک، بوونێک كە چەقی نەبێت و دەژی لەگەڵ ژنەكەی، لەگەڵ مێردەكەی، دەژی لەگەڵ هەموو، لەگەڵ هەموو جیهان. ئەمە مانای ئەوەیە تۆ هەموو چركەیەک رەفتاردەكەیت(= دەجوڵێیت). ژیان بریتییە لە جوڵە. وانییە؟ بەڵام كاتێک تۆ لە چەقەوە دەجوڵێیت، ئەوا تۆ كێشەیەک دروستدەكەیت. دەپرسم ئایا ئەمە دەبینن؟ چوارچێوەی ئەمە ببینن، هەمووی ببینن: كە بیرێک بە بوونی چەق كاربكات ، ئەو بیرە ژمارەیەكی زۆر كێشەی دروستكردووە، كێشەی: سیاسی، ئابوری، پەیوەندی سۆزداری، پەیوەندی ناسۆزداری. بوونی كێشەش بریتییە لە رووخێنەرترین شێوازی ژیان. كە زیندوێتی مێشک وێراندەكات. ئێوە تێدەگەن؟ زیندوێتی مێشک وێراندەكات. ئێوە ئەگەر ئەمە ببین، ئەمە ببیستن، ئەوا كێشەكان نامێنن، تەواو دەبن، چارەسەر دەبن.

سەرچاوە: ڤیدیۆیەكی كریشنا مۆرتی لە YOUTUBEبەم ناونیشانەی خوارەوە:

Can you End a Problem as it Arises? https://www.youtube.com/watch?v=QiIlEpLk4A0

ڕۆژمێری ڕوداوە گرنگە فەلسەفییەکان

زانیاری	ساڵ
سەرەتای فەلسەفەی ڕۆژئاوا لەگەڵ تالس ملتی.	سەدەی شەشەمی پ. ز.
مردنی فیساگۆرس.	کۆتایی سەدەی شەش پ.ز.
سوقرات لە ئاتن (یۆنان) مەحکوم بە مردن دەکرێت.	399 پ. ز.
ئەفلاتوون «ئەکادیمی» یەکەم زانکۆی جیهانی لە ئاتن (یۆنان) دامەزراند.	387 پ. ز.
ئەرستۆ (لوکیون) خوێندنگەی ڕکابەری ئەکادیمی لە ئاتن (یۆنان) دامەزراند.	335 پ. ز.
کۆنستانتینی ئیمپراتۆر، پایتەختی ئیمپراتۆریەتی ڕۆمی لە بیزەنت، دەگوازێتەوە.	324 ز
ئاگوستینی پیرۆز دانپێدانانەکانی دەنوسێتەوە. فەلسەفە کێش دەکرێتە ناو ئیلاهیاتی مەسیحەوە.	400
تاڵانکردنی ڕۆم بەدەستی (ویزیگوت)ەکان، هەواڵی سەرەتای (سەدەی تاریکی) دەدات.	410

سالّ	زانیاری
529	داخستنی ئەکادیمیا لە ئاثن (یۆنان) بە فەرمانی ئیمپراتۆر (یوستی نیان) کۆتایی بە بیری یۆنانی دێنێت.
ناوەندی سەدەی 13	تۆماس ئاکویناس شیکردنەوەکانی ئەرستۆ دەنەخشێنێت. سەردەمی حیکمەتی وانەبێژی.
1453	روخانی بیزەنت بەدەستی تورکەکان و کۆتایی ئیمپراتۆریەتی بیزەنت.
1492	کۆلۆمبۆس دەگاتە ئەمەریکا. ڕێنیسانس لە فلۆرانس و دوبارە روکردنە زانستی یۆنانی.
1543	کۆپەر نیک (لەبابی گەڕانی تەنە ئاسمانیەکان) بڵاودەکاتەوە و بەبیرکاری دەیسەلمێنێت زەوی بەدەوری خۆردا دەسوڕێتەوە.
1633	کڵێسا، گالیلو ناچار دەکات تیۆری ناوەند بوونی خۆر ئینکار بکات.
1641	دیکارت، (رامان)ی بڵاوکردەوە کەسەرەتای فەلسەفەی نوێیە.
1677	مردنی (سپینوزا) بڵاوبونەوەی (رەوشتەکان) دەرەخسێنێت.
1687	نیوتن بەبڵاوکردنەوەی (یاساوڕێسا) تێگەیشتنی کێشکردنی خستەڕوو.
1689	لۆک، (وتاری لەبابی تێگەیشتنی مرۆڤ) بڵاوکردەوە، سەرەتای ئەزمونگەرایی.
1710	بێرکلی رەگوریشەی زانستی مرۆڤایەتی بڵاودەکاتەوە و چوارچێوەیەکی نوێ بە ئەزمونگەری دەبەخشێت.
1716	مردنی لایبنز.

زانیاری	ساڵ
هیوم (نامەی لە سروشتی مرۆڤایەتی) بڵاودەکاتەوە و ئەزمونگەری تا سنوری لۆژیک بەرەو پێش دەبات.	1739
کانت، بەخەبەر هاتوو لە خەو بە یارمەتی (هیوم)، (رەخنەی هزری پاک) بڵاودەکاتەوە. سەردەمی فەلسەفەی گەورەی ئەڵمانی دەستپێدەکات.	1781
هیگڵ (دیاردەناسی Phenomenology هـزری) بەرزترین فەلسەفەی تیۆری ئەڵمانی بڵاوکردەوە.	1807
شۆپنهاور (جیهانی وەک ئیرادە و وێنا)ی بـڵاوکـردەوە و فەلسەفەی هیندی لە فەلسەفەی تیۆری ئەڵمانی پێشنیار دەکات.	1818
کاتێک نیتچە رایگەیاندبوو (خوا مردووە) لە (تۆرین) تووشی نەخۆشی دەروونی دەبێت.	1889
وینگنشتاین (نامەی لۆژیکی ـ فەلسەفی) بڵاودەکاتەوە کە داواکاری وەڵامی کۆتایی بۆ بابەتە فەلسەفیەکانە.	1921
بازنەی ڤین پۆزەتیڤیزمی رەهـا پێشنیار دەکـات. 1927 هایدگەر (هەستی و کات)ی بڵاوکردەوە کە هەواڵی لاواز بونی فەلسەفەی شیکاری و ئەوروپی دەگەیەنێت.	دەیەی 1920
سارتەر (بون و نەبون «هەستی و نیستی») بڵاودەکاتەوە کە پەرە بە ئەندێشەی هایدگەر دەدات و ئەگزیستانسیالیزم Existentialism بەرپێدەخات.	1943
بڵاوکردنەوەی دواى مردنی (لێکۆڵینەوە فەلسەفیەکان)ی وینگنشتاین. بەرزترین قۆناغی شیکاری زمان.	1953

له بەرهەمە چاپكراوەكانی دەزگای ئایدیا

	ناوی بەرهەم	نوسەر	وەرگێڕ	ساڵی چاپ
1	ئاشنابوون بە ئەفلاتوون		ڕێباز مستەفا	2014
2	ئاشنابوون بە سپینۆزا		كۆمەڵێك نوسەر	2014
3	ئاشنابوون بە كیرگە گۆر		شۆرش مستەفا	2014
4	ئاشنابوون بە شۆپنهاوەر		كۆمەڵێك نوسەر	2014
5	ئاشنابوون بە كارل پۆپەر		كۆمەڵێك نوسەر	2014
6	ئاشنابوون بە ئالان تۆرین		كۆمەڵێك نوسەر	2014
7	ئاشنابوون بە سوقرات		لوقمان رووف	2014
8	ئاشنابوون بە ئەرستۆ		ڕێباز مستەفا	2014
9	ئاشنابوون بە قەشە ئاگۆستین		سەرهەنگ عەبدولرەحمان	2014
10	ئاشنابوون بە جان جاك رۆسۆ		كۆمەڵێك نوسەر	2014
11	ئاشنابوون بە دیڤد هیوم		مستەفا زاهیدی	2014
12	ئاشنابوون بە نیچە		كۆمەڵێك نوسەر	2014
13	ئاشنابوون بە فرۆید		كۆمەڵێك نوسەر	2014
14	ئاشنابوون بە جۆن لۆك		عەتا جەمالی	2014
15	ئاشنابوون بە لینین		كۆمەڵێك نوسەر	2014
16	ئاشنابوون بە ئەریك فرۆم		كۆمەڵێك نوسەر	2014
17	ئاشنابوون بە قوتابخانەی فرانكفۆرت		عوسمان حەمە رەشید	2014

18	ئاشنابوون بە بزوتنەوەی فیمینیزم	کۆمەڵێک نوسەر		2014
19	بلیمەتی و شێتی	بازگر		2014
20	ئاشنابوون بە کریشنا مۆرتی	کۆمەڵێک نوسەر		2014
21	ئاشنابوون بە سکیۆلاریزم	کۆمەڵێک نوسەر		2014
22	ئاشنابوون بە سیمۆن دیبۆڤوار	کۆمەڵێک نوسەر		2014
23	ئاشنابوون بە ڤێرجینیا وۆلف	لوقمات رووف		2014
24	ئاشنابوون بە یۆرگن هابرمانس	کۆمەڵێک نوسەر		2014
25	ئاشنابوون بە درێدا	کۆمەڵێک نوسەر		2014
26	مەکری ئیسلامییەکانی کوردستان	ماجد خەلیل		2013
27	کتێبی سور	ماو تسی تۆنگ	فازل حسێن مەلا رەحیم	2014
28	سەیران بۆ سەرێکانی	ستران عەبدوڵڵا		2014
29	گەندەڵی		سابیر عەبدوڵڵا کەریم	2014
30	یوتۆپیا	کۆمەڵێک نوسەر	پێشەوا فەتاح	2015
31	لە قەندیلەوە بۆ کۆبانێ	ئەنوەر حسێن شۆڕش مستەفا		2015
32	پریسترۆیکای بەهاری عەرەبی	ئەنوەر حسێن (بازگر)		2015
33	گەشتە بێ ئاکامەکانی سەرکردەیەك	بریتا بولەر	رێکەوت ئیسماعیل	2015
34	داعش و داعشناسی	کۆمەڵێک نوسەر		2015

35	گروپی قەیرانی چارەسەری پرۆسەی ئاشتی نێوان تورکیا و پەکەکە	ماجید خەلیل		2015
36	گۆڕینی رژێم و شۆڕشەکان ئەو روداوانەی سیستمی سەدەیەکیان سڕییەوە	سەجعان میلاد ئەلقزی	سابیر عەبدوڵڵا کەریم	2015
37	ئاشنابوون بە بێرکلی	ئەرسەلان حەسەن		2015
38	ئاشنابوون بە باشلار	کۆمەڵێك نوسەر		2015
39	ئاشنابوون بە دیکارت	کۆمەڵێك نوسەر		2015
40	ئاشنابوون بە هایدگەر	کۆمەڵێك نوسەر		2015
41	ئاشنابوون بە جیل دۆلۆز 1	کۆمەڵێك نوسەر		2015
42	ئاشنابوون بە جیل دۆلۆز 2	کۆمەڵێك نوسەر		2015
43	ئاشنابوون بە هانا ئارێنت	کۆمەڵێك نوسەر		2015
44	ئاشنابوون بە هیگڵ	کۆمەڵێك نوسەر		2015
45	ئاشنابوون بە سارتەر	کۆمەڵێك نوسەر		2015
46	ئاشنابوون بە نیچە	کۆمەڵێك نوسەر		2015
47	ئاشنابوون بە ڤۆڵتێر	کۆمەڵێك نوسەر		2015
48	ئاشنابوون بە سلاڤۆی ژیژەك	کۆمەڵێك نوسەر		2015
49	ئاشنابوون بە مارکس 1	کۆمەڵێك نوسەر		2015
50	ئاشنابوون بە مارکس 2	کۆمەڵێك نوسەر		2015
51	ئاشنابوون بە مارکس 3	کۆمەڵێك نوسەر		2015
52	ئاشنابوون بە مارکس 4	کۆمەڵێك نوسەر		2015
53	ئاشنابوون بە مارکس 5	کۆمەڵێك نوسەر		2015
54	ئاشنابوون بە مارکس 6	کۆمەڵێك نوسەر		2015
55	ئاشنابوون بە مارکس 7	کۆمەڵێك نوسەر		2015
56	ئاشنابوون بە مارکس 8	جەلال حەمید		2015
57	بۆچی مارکس لە سەرحەق بوو؟	تێری ئیگڵتۆن	پێشڕەو محەمەد	2015
58	خەوتن لەگەڵ شەیتان	رۆبێرت بایەر	ئەرسەلان حەسەن	2015

2015	کۆمەڵێك نوسەر	ئاشنابوون بە فیورباخ	59
2015	وریا غەفووری	ئاشنابوون بە تۆماس مۆر	60
2015	کۆمەڵێك نوسەر	ئاشنابوون بە شۆپنهاوەر	61
2015	ئەرسەلان حەسەن	ئاشنابوون بە گرامشی 1	62
2015	ئومێد عوسمان	ئاشنابوون بە گرامشی 2	63
2015	کۆمەڵێك نوسەر	ئاشنابوون بە ئەرستۆ	64
2015	کۆمەڵێك نوسەر	ئاشنابوون بە دیموکراسی	65
2015	کۆمەڵێك نوسەر	ئاشنابوون بە ئەلبێر کامۆ 1	66
2015	کۆمەڵێك نوسەر	ئاشنابوون بە ئەلبێر کامۆ 2	67
2015	مستەفا زاهیدی	ئاشنابوون بە ئەلبێر کامۆ 3	68
2015	د.نەوزاد ئەحمەد ئەسوەد	ئاشنابوون بە ئەرکون	69
2015	جەبار ئەحمەد	ئاشنابوون بە فۆکۆ	70
2015	ماجید خەلیل	ئاشنابوون بە ئەکیونی	71
2015	ئارۆ هەورامی	ئاشنابوون بە ئەنگڵس	72
2015	کۆمەڵێك نوسەر	ئاشنابوون بە جۆن ستیوارت میل 1	73
2015	کۆمەڵێك نوسەر	ئاشنابوون بە جۆن ستیوارت میل 2	74
2015	کۆمەڵێك نوسەر	ئاشنابوون بە جۆن ستیوارت میل 3	75
2015	کۆمەڵێك نوسەر	ئاشنابوون بە جاك لاکان	76
2015	کۆمەڵێك نوسەر	ئاشنابوون بە لایبنتز	77

78	ئاشنابوون بە میکاڤیلی	کۆمەڵێك نوسەر		2015
79	مارکس کێ بوو؟	د. عبدلعلی مقبل	مەجید مارابی جەواد حەیدەری	2015
80	حَركة الحَداثة في الشِعر الكُردي	د. سَرْوَر عَبدُالله		2015
81	فیتنە	هشام جعیط	سابیر عەبدوڵڵا کەریم	2015