# شادی و خەبات و هەڵە

کریشنامۆرتی . لەفارسییەوە: جەمال جەعفەر

ئایا تا ئێستا قەت پرسیوتانە بۆچی مرۆڤەکان کە تەمەنیان دەچێتە سەرەوە، ئیتر شادی و خۆشی ژیان لە دەستدەدەن؟ لە کاتێکدا زۆربەی ئێوەی گەنجان لە ئێستادا شاد و خۆشحاڵن. ئێوە هەرچەند تووشی هەندێ گیرو گرفت و کێشەی بچووکی وەک نیگەرانی لەبارەی تاقیکردنەوە، یان شتی تری سادەتر لەوەش دەبن، بەڵام هێشتا هەر شادی و خۆشییەکتان هەر هەیە ئایا وا نییە؟

ئێوە زۆر بەسادەیی و ساکاری ئەم ژیانەتان قبوڵکردووەو بە خۆشی سەیری ژیان دەکەن، ئەدی بۆچی کاتێک تەمەنتان دەچێتە سەر، ئیتر ئەو خۆشی و شادییە لەدەستدەدەن؟ ئەدی بۆچی ئێمە وردە وردە پاش ئەوەی کەباڵق بووین، ئیتر سەبارەت بە هەموو شتێک لەوانە شادی و خۆشی و جوانی و زەمین و ئاسمان دڵسارد دەبین و زۆر گوێی پێنادەین. دەزانن کاتێک کەسێک ئەو پرسیارە لەخۆی

بکات کۆمەڵێک وەڵام و شیکردنەوەی سەیر و سەمەر لە مێشک و زەینیدا گەڵاڵە دەبێ و چەندین وەڵامی وەک ، هەوڵدەدەین خۆمان بین و لەسەر پێی خۆمان راوەستین ، دەمانەوێت خۆمان بین و ببین بە کەسێک ، ببین بە خاوەن پلە و پایەیەک ، ببین بە خاوەن منداڵ و بەرپرسیارێتی ژیانی خۆمان لە ئەستۆ بگرین. هەر ئەو شتانە دەبنە هۆی قورسایی لەسەر شانمان و لە ئەنجامدا شادی و خۆشی ژیان لە دەستدەدەین. کاتێک سەیری روخساری گەورەکان دەکەین، دەبینین دەموچاوی زۆربەی ئەوان غەمگین و بێتاقەت و خەفەتاوی و زۆرجار نەخۆش و گۆشەگیر و لە هەندێ کاتیشدا تورە و قەلس. هەندێکیان بزە هەر نایەتە سەر لێویان . ئایا تا ئێستا لە خۆتت پرسیوە بۆ؟ ئەگەر پرسیاریشت کردبێت زۆرجار قەناعەتت بە وەڵامەکان کردووە ؟

**ئێوە زۆر بەسادەیی و ساکاری ئەم ژیانەتان قبولکردووەو بە خۆشی سەیری ژیان دەکەن، ئەدی بۆچی کاتێک تەمەنتان دەچێتە سەر، ئیتر ئەو خۆشی و شادییە لەدەستدەدەن؟**

هەر یەک لە ئێمە دەمانتوانی کێشەکان چارەسەربکەین، پێموایە دەمانتوانی لێو بە بزە و پێکەنین، بە بێ ئەوەی هەولیش بدەین بژین و ژیان ببەینە سەر، دەمانتوانی لەکاتێکدا کە بزە لەسەر لێومانە بە شادی و خۆشی بژین.

بە باوەری من هەموو ئەو هەول و تەقلای ئێمە بۆ هەموو ساتەکانی ژیان تەرخانی دەکەین، لە راستیدا ئێمە لەناو دەبات. ئەگەر ئێمە سەیری دەورووبەری خۆمان بکەین دەبینین، کە ژیان بۆ ئێمە بریتیە لە کۆمەڵێک خەبات و بەربەرەکانێ لەگەڵ خۆمان، لەگەڵ ژن لەگەڵ مێرد، لەگەڵ دراوسێ لەگەڵ کۆمەلگە ، ئەمە دژایەتی و کێشەنانەوە و بەربەرەکانیە هەموو وزە و تاقەت و توانایەک لەناو دەبات. کەسێک کە لە راستیدا شاد و بە کەیف و خۆشحاڵە قەت خۆی تووشی ئەو جۆرە لە هەوڵدانە ناکات. هەوڵنەدان بەو مانایە نییە کە ئێوە گەمژە و نەزان و بێ عەقڵ بن، بەڵکو بە پێچەوانەوە کەسانی عاقڵ و ژیر و زیرەک و خاوەنی بیرو هۆش لە راستیدا سەربەست و ئازادن لەوەها هەوڵدان و خەبات و بەربەرەکانییەک.

بەڵام کاتێک لەبارەی نەبوونی هەوڵدان قسە دەکەین و دەدوێین ،هەموومان دەبینین کە دەمانەوێت بارودۆخێک بێتە ئاراوە ،کە لەو دا هیچ جۆرە کێشە و ئاژاوە و شەر و فەرتەنەیەک نەیەتەدی هەتا ئێمە بتوانین ئامانج و مەبەستەکانی خۆمان دیاری بکەین و خەباتی بۆ بکەین، بۆ ئەوەی بە دەستی بهێنین. لەو کاتانەی داکە ئێمە سەرقاڵی ئەو کارانەنین خۆشی وشادی ژیان لە دەستدەدەین. دووبارە دەستدەکەینەوە بە هەوڵدان و خەبات. ئامانجەکانی خەبات زۆر جیاوازە. هەموو خەباتەکان یەکسانن . یەکێک بۆ خواخەبات دەکات، یەکێک بۆ چاکسازی و گۆڕان خەبات دەکات، یەکێکی تر هەوڵدەدات پەیوەندی نێوان خۆی و هاوسەرەکەی باشتر بکات، یەکێکی تر هەوڵدەدات لەگەڵ هاوسێ و دراوسێکەی باشتر بێت. هەموو ئەمانە خەبات و تێکۆشانە، کەواتە ئەوەی کە گرنگە مەوزوعی خەباتەکە نییە، بەڵکو تێگەیشتن لە خودی خەباتەکەیە.

ئایا ئەگەری ئەوە هەیە کە زەین و مێشک ئاگابن و تێبگەن کە نەک تەنها بۆ ساتێک خەبات نەکەن، بەڵکو بە تەواوەتی خۆیان لە خەبات رزگار بکەن، لەوەها کاتێکدا هەلومەرجێکی خۆش دێتە ئاراوە، کە لەودا ئیتر کەس هەست بە کەم بوون یان بەرزبوون لە کەسێکی تر ناکات( کەس خۆی بە بچووک یان گەورە نازانیت) .

کێشەی ئێمە ئەوەیە کە زەین و مێشک هەست بە سووکبوون و نزم بوون و هیچ نەبوون دەکات، هەربۆیە هەوڵدەدات کە ببێت بە شتێک یان بەردێک لە سەر ویست و داخوازییە دژبەیەکەکانی خۆی دانێت . وەرەن لەبارەی ئەوەی کە بۆچی زەین لێوانلێو لە خەباتە قسە نەکەین ،چونکە هە مرۆڤێکی خاوەن بیرو هزر دەزانێت بۆچی لە ناخی و دەرەوەی خۆیدا خەبات دەکات؟ تەماح و ئیرەیی و حەسودی و پاوانخوازی و هەموو ئەو موونافسانەی کە توندوتیژی لێدەکەوێتەوە، هەموویان هۆکارێکن بۆ ئەوەی ئێمە لەم جیهانەدا خەبات و تێکۆشان و

هەوڵ و تەقەلا بدەین.

کەواتە بۆ تێگەیشتن و پەی بردن بە هۆکاری سەرەکی خەبات و تێکۆشانی مرۆڤ ، پێویست ناکات مرۆڤ دەستبکات بە خوێندنەوەی کتێبەکانی دەروونناسی و دەروونزانی ، بەڵکو ئەوەی لێرەدا گرنگە ئەوەیە کە بزانین ئایا زەین و مێشک دەتوانن بە تەواوەتی لەدەست خەبات و تێکۆشان رزگارییان بێت؟

کاتێک ئێمە خەبات دەکەین، شەڕێک لە نێوان ئەوەی کە ئێمە هەین لەگەڵ ئەوەی کە دەبێ ببین یان دەبێ چۆن بین دێتە ئاراوە. ئایا مرۆڤ دەتوانێت بە بێئەوەی کەخەبات و تێکۆشان شیبکاتەوە، هەست بە هەموو قۆناغەکانی بکات بە شێوەیەک کە کۆتایی بەو خەباتە بهێنێت. ئایا زەین دەتوانێت ببێت بە بەلەم و کەشتییەک کە "با" بخاتە جوڵە و بڕوات.

لە ڕاستیدا یەکەم هەنگاو بۆ پێکهێنان و دروستکردنی وەها حاڵەتێک خۆی قۆناغێکە لە خەبات، سەرئەنجام هەرگیز وەها حاڵەتێک دروست نابێت و نایەتە دی.

**ئەگەر تۆ بترسی لەوەی که هەلە دەکەی قەت هیچ شتێک فێر نابیت. گەورەکان بەردەوام لە هەلەکردن دان بەلام نایانەوێت که تۆ هەلە بکەیت و هەر ئەوەش وادەکات که هێز و توانای داهێنان و خولقاندن لە تۆدا بکوژن**

ئەگەر ئێوە سات بە سات و کات بە کات سەیرکەن، کە زەیـن چۆن خۆی سەرقاڵی خەباتێکی بێکۆتایی کردووە — تەنها سەیری حەقیقەتەکەی بکەن، بە بێ ئەوەی هەوڵ بۆ گۆڕینی بدەن- دەکەونە قۆناغێک کەهەست بە ئارامییەک دەکەن و بۆتان دەردەکەوێت کە زەین چۆن لە خۆیەوە دەستی لە خەبات و تێکۆشان هەڵگرتووە ، لەو قۆناغەدا زۆر شت فێردەبن. لێرەدا دەردەکەوێت کە فێربوون تەنها قۆناغێک نییە لە کۆکردنەوەی زانیاری، بەڵکو دۆزینەوەی خەزێنەیەکی بێوێنە لە دەرەوەی سنووری زەینەوە. زەینێک ئەو خەزێنەیە بدۆزێتەوە هەست بە شادی و خۆشییەکی زۆر دەکات.

ئەگەر سەیری خۆتان بکەن بۆتان دەردەکەوێت کە چۆن لە بەیانییەوە هەتا شەو خەریکی خەبات و تێکۆشانن و چۆن توانا و تاقەت و وزەی خۆتان بە هەدەر و فیرۆ دەدەن. ئەگەر شیبکەنەوە بۆچی خەبات و تێکۆشان دەکەن، شیرازەی کارتان لە دەست دەچێت و درێژە بە خەباتتان دەدەن. ئەگەر بە ئارامی سەیری زەین و مێشکی خۆتان بدەن و ئیجازە بە زەینی خۆتان بدەن کەئاگاداری خەبات و تێکۆشانی خۆی بێت لە زووترین کاتدا بۆتان دەردەکەوێت کە خەباتیک و تێکۆشانێک لەئارادا نییە، بەڵکو تەنها بینین و دیتنە. لە وەها حاڵەتێکدا هیچ هەستێکی مەزن بوون ،یان سووک بوون لە ئارادا نییە ، مرۆڤی مەزن ،یان مرۆڤی بچووک بوونی نییە. سەرکردە و بن کردە بوونی نییە، هەموو ئەو شتە بێسوود و بێبایەخانە لەناو دەچن ، چونکە زەین بێدار و وشیارە و زەینی وشیار و بێدار زۆر شادمان و خۆشحاڵە.

*** من دەمەوێت کارێک ئەنجامبدەم و زۆرجاریش هەوڵمداوە، بەڵام سەرکەوتوو نەبووم ، ئایا سوور بن لەسەر هەوڵەکانی خۆم یان واز بێهنم ؟**

– سەرکەوتن یانی گەیشتن ، گەیشتن بە شوێنێک و جێگایەک .

هەرکاتێک کە سەرکەوتنێک بە دەستدەهێنی، هەمیشە شتی تریش هەیە کە دەتەوێت پێیبگەییت و بە دەستیبهێنی. تا ئەو کاتەی کە بۆ گەیشتن بە شتێک دەتوانی هەوڵبدەیت پێویست ناکات کە شەڕ بکەیت ، تەنانەت کە ئەگەر بە دەستیشت گەیشت هێشتا هەست بە ئارامی و ئاسوودەیی ناکەیت، چونکە شتی ترت دەوێت و حەز دەکەیت بەرەو پێشتر بچی و ببێتە خاوەنی شتی زیاتر. گەڕان بە دوای سەرکەوتن، واتە ئەوەی کە تۆ شتی زیاترت دەوێت و بە نیازی ئەوەی ببی بە خاوەنی شتی زۆرتر ، زەینێک کە خوازی شتی زیاتر بێت و زێدەخواز بێت قەت زەینێکی وشیار نییە. چونکە زێدەخوازی و زیادویستن پێویستی بە خەباتی بێوچان لەچوارچێوی مۆدێلێک کە کۆمەڵگە بۆت دیاریدەکات.

ڕازی بـــوون یـــان ڕازی نەبوون چییە؟ نـــاڕازی بـــوون واتـــە هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی زیاتر ، ڕازی بوون یانی ڕاگرتنی هەوڵەکان و خەبات ، واتە ڕازییە لەوەی کە بەدەستیهێناوە. تۆ ناتوانی بە بێ بوونی قۆناغەکان ڕازی بیت، چونکە زەین خوازیاری شتی زیاترە. بۆ نموونە، ئەگەر تۆ لە تاقیکردنەوەکاندا دەرنەچی، دەبێ دووبارە بەشداری تاقیکردنەوەکان بکەی ، بەهەرحاڵ تاقیکردنەوەکان پێوەرێکی باش نییە ، چونکە دەرخەری ڕاستەقینەی زانست و زانیاری تۆ نییە، دەرچوون لە تاقیکردنەوەکان زیاتر گەمەیەکی تەرکیزی و زەینی تۆیە، یان ڕەنگە چانس و شانسێک بێت، بەڵام تۆ هەوڵدەدەیت لە تاقیکردنەوەکاندا سەرکەوتوو بیت و ئەگەر نەبیت دیسان سەرلەنوێ دەبێ بەشداری تاقیکردنەوەکان بکەی. ژیانیش بۆ زۆربەی هەرە زۆری ئێمەمانان وایە. ئێمە بۆ بەدەستهێنانی شتێک خەبات و تێکۆشان دەکەین و بەردەوامیشین و هەڤوایە بپرسین ئایا ئەو شتەکەی کە خەباتی بۆ دەکەین و بەردەوام لە هەوڵی بەدەستهێنانیداین ئایا بەها و نرخی ئەوەی هەیە کە خەباتی بۆ بکەین؟ نا.. نا هەرگیز ئەو پرسیارەمان لە خۆمان

نەکردووە ، هەر بۆیە نەمانتوانیوە پەی بەوەش ببەین، کە ئایا بایەخی هەیە یان نا و لە ئەنجامدا لەبەرامبەر بیروبۆچوونەکانی دایک و باب یان مامۆستایان و کۆمەڵگە بەرگرییمان لە خۆمان نەکردووە .

ئێمە لە هەڵەکردن سەرنەکەوتن و هەرەسهێنان و شکستخواردن لە تاقیکردنەوەکان ،تەنانەت لە ژیانیشدا دەترسین. هەڵەکردن زۆر ترسناکە بە لامانەوە، چونکە پێمانوایە دەکەوینە بەر رەخنە و خەڵکی سەرزەنشت ولۆمەمان دەکەن. ئەوەی لێرەدا گرنگە ئەوەیە کە بۆ نابێت هەڵە بکەین؟ ئایا لە جیهان هیچ کەس هەڵە ناکات؟ ئایا ئەگەر تۆ هەڵە نەکەیت بی سەرە و بەرەی ئەم جیهان بەو هەڵەنەکردنەی تۆ چارەسەر دەکرێت؟

ئەگەر تۆ بترسی لەوەی کە هەڵە دەکەی قەت هیچ شتێک فێر نابیت. گەورەکان بەردەوام لە هەڵەکردن دان بەلام نایانەوێت کە تۆ هەڵە بکەیت و هەر ئەوەش وادەکات کە هێز و توانای داهێنان و خولقاندن لە تۆدا بکوژن. دەزانی بۆ؟ چونکە ئەوان دەترسن لەوەی کە تۆ لە ریگای پرسیار و وەلام، هەروەها ئەزموون پەی بەو زۆر شت ببەی کە دواتر گوێرایەلی دایک و باب و کۆمەڵگە و داب و نەریتەکان نەبیت و لەبەرامبەریاندا بوەستیتەوە و ملکەچیان نەبی و پەی بە هەڵەکانی ئەوان ببەیت . هەربۆیە ناچارت دەکەن کە بە دوای سەرکەوتندا بکەویت ، دواتر بۆت دەردەکەوێت کە سەرکەوتن هەمیشە جێی رێزە و بە چاوی رێزەوە سەیر دەکرێت .

کەواتە ئێمە هەمیشە بیر لە سەرکەوتن و زێدەخوازی دەکەینەوە. زیاتر ویستن لە لایەن کۆمەڵگەوە رێزی لێدەگیرێت و هەڵسەنگاندنی بۆ دەکرێت. بە واتایەکی تر کۆمەڵگە زۆر بە وردی و بە پێی میتۆدێکی تایبەت، سەرکەوتن و شکست و هەرەسهێنان بۆ تۆ پێناسە دەکات . ئەگەر حەزت لە کار بوو بە دل و بە گیان ئەنجامی دەدەی و بیر لە شکست و سەرکەوتن ناکەیتەوە.

مرۆڤی وشیار وانییە بەداخەوە مرۆڤی وشیار زۆر کەم و دەگمەنە. هیچ کەسێک نییە لەوبارەیەوە لەگەل تۆ قسە بکات. هەموو نیگەرانییەکانی مرۆڤی وشیار ئەوەیە کە حەقیقەتەکان ببینێت و کێشەکان بزانێت و تێبگات کە بیرکردنەوە لەبارەی شکست یان سەرکەوتن نییە. کاتێک ئێمە بە راستی حەزمان لە ئەنجامی کارێک نییە بیر لەو مەسەلانە دەکەینەوە.

*** بۆچی ئێمە خۆویستین؟ رەنگە هەموو هەوڵەکانمان بخەینە گەر ،بۆئەوەی لە هەلسوکەوتماندا وا نیشاننەدەین کە کەسێکی خۆویستین، بەلام هەر کاتێک قازانج و بەرژەوەندی تایبەتی خۆمان هاتە ئاراوە، سەبارەت بە بەرژەوەندی گشتی و کەسانی تر خوێنسارد دەبین و گوێی پێنادەین؟**

- پێم باشە کەسەکان بە خۆویست و خۆنەویست دابەشنەکەین، چونکە وشەکان کاریگەرییەکی زۆر لەسەر مێشک و زەین دادەنێن. ئەگەربە کەسێک بوترێت خۆویست ئەوە ئەوتان مەحکوم کردووە، بەلام ئەگەر پێی بلێ مامۆستا ، ئەوا پەیوەندی نێوان تۆ و ئەو دەگۆردرێت . ئەگەر پێی بلێی مەهاتما ئەوا دەستبەجێ دەورووبەری رووناک و پرشنگدار دەبێت. سەیری پەرچەکردارەکانی خۆت بکە، دەبینی کە وشەکانی وەک " دادوەر" ، "بازرگان"، "سەرۆکی شارەوانی"، "خزمەتکار"، "عەشق"، "خوا"، کاریگەرییەکی زۆر سەیر لە سەر زەین و مێشکی تۆ دادەنێن. وشەیەک کە دەلالەت لەسەرحالەتێکی تایبەت دەکات ،هەر ئەو هەستەش دروستدەکات ، کەواتە وەرن خۆمان لە قەید و بەندی دەربرینی ئیحساساتی تایبەت بە وشەی تایبەت رزگار بکەین.

زەینی تۆ وا راهاتووە کە دەستەواژەی خۆویست شتێکی خراپ و نامەعنەوییە، هەرکاتێک تۆ ئەو وشەیە بۆ کەسێک بەکاردەهێنی لە راستیدا زەینی تۆ ئەو کەسە مەحکوم دەکات ، هەر بۆیە هەرکاتێک ئەم پرسیارە دێتە گۆرێ کە بۆ چی ئێمە خۆویستین ؟ لە راستیدا خودی پرسیارەکە پرسیارێکی نابەجێیە چونکە خودی پرسیارەکە مرۆڤ مەحکوم دەکات و پرسیارەکە مەحکومکەرە.

گرنگ ئەوەیە کە ئێوە ئاگادار بن کە هەندێک لە وشەکان لە کاتی تورە بووندا قبولی بکەن یان رەتیدەبکەونەوە. بۆ نموونە، کاتێک بە خۆت دەلێ حەسود دەستبەجێ لە زەینتدا رێگای هەموو پرسیارێک دەگریت و دادەخەیت و رێگەنادەی کە نفوز بکرێتەسەر مەسەلەی حەسودی .

کەسانێک هەن کە بەردەوام باس لەوە دەکەن، کە هەموو هەوڵەکانیان لە پێناو برایەتی دایە، کەچی هەموو کارەکانیشیان بە پێچەوانەی برایەتییە و خۆشیان ئاگایان نییە، کە کارەکانیان دژی برایەتییە، چونکە وشەی برایەتی لای ئەوان چەمک و مەفهومێکی تری هەیە و لە ئێستاداش لەسەر ئەو چەمک و مەفهومە بەردەوامن و هیچ پرسیارێکیش لەوبارەیەوە ناکەن و هەرگیز گرنگی بە حەقیقەتی وشەکان نادەن.

ئەوەی لێرەدا زۆر گرنگە ئەوەیە، کە ئایا دەکرێت بە بێ بەکارهێنانی وشەی رەخنە ئامێز یان وشەی هاندەر سەیری حەقیقەت بکرێت؟ ئەگەربتوانین بە بێ ئیحساسی رەخنە ئامێز یان هەست هاندەری سەیری حەقیقەت بکەین، بۆمان دەردەکەوێت کە هەر لە سەرەتاوە هەموو ئەوشتانەی کە لە مێشک و زەینی ئێمە بوونەتە رێگر لەنێوان ئێمە و حەقیقەتدا لە ناودەچێت.

**سەرچاوە:**

- فرهنگ اموختن و عشق ورزیدن.