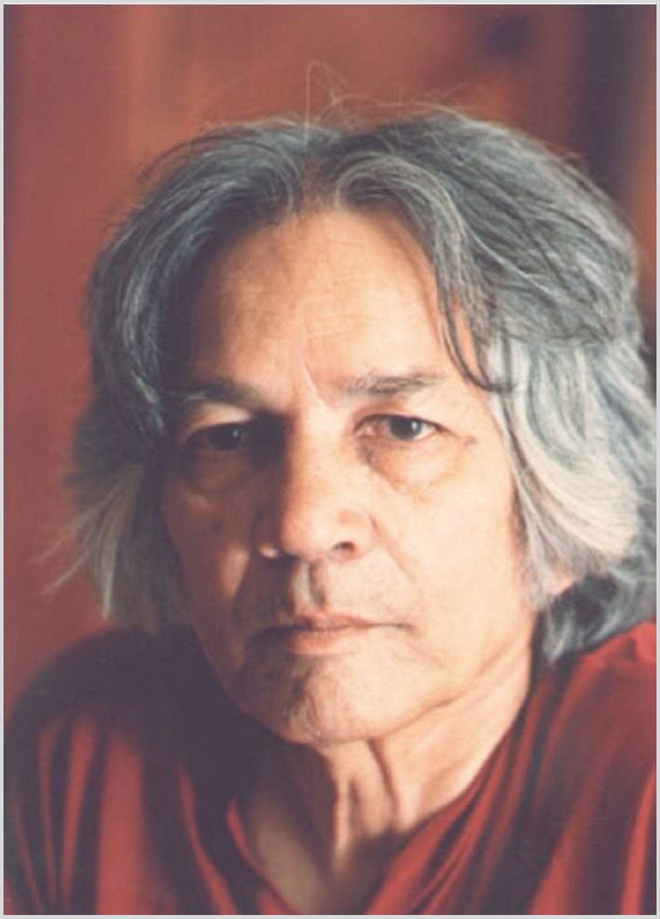


# ئازادی لە تێگەیشتنەوەیە

کریشنا مۆرتی    لە ئینگلیزییەوە: شاسوار کەماڵ مەحمود

**فێربوون دەربارەی خۆمان ، سادەیی و بێ فیزی ، گونجێندراوەکان.**

ئەگەر وا بیردەکەیتەوە گرنگە لەبارەی خۆتەوە فێربیت، چونکە من یان کەسێکی دیکە وات پێدەڵێت کە گرنگە. ئەوا داوای لێبوردن دەکەم و گفتوگۆی نێوان من و تۆ کۆتایی دێت. بەڵام ئەگەر هەردووکمان لەسەر ئەوە کۆک بین، کە گرنگە لەخۆمان تێبگەین بەشێوەیەکی تەواو ئەوا من و تۆ پەیوەندیەکی جیاواز بەیەکەوەمان دەبەستێتەوە و ئەوکاتە دەتوانین بەیەکەوە لەرێگای پرسیارە زیرەک و گرنگەکانەوە خۆمان بدۆزینەوە.

داوای بڕوابوونت لێ ناکەم، من دەسەڵاتێک بەسەر تۆدا فەرزناکەم. هیچ شتێکی تازەم پێ نیە فێری تۆی بکەم: فەلسەفەی نوێ، سیستمی نوێ، رێبازی نوێ بۆ گەیشتن لە واقیع. هیچ رێگایەک نیە بۆ گەیشتن بە واقیع جگە لە حەقیقەت. هەموو جۆرە دەسەلاتێک بەتایبەتی لە بواری فیکر و تێگەیشتندا وێرانکەرە، شتێکی شەیتانییە. سەرکردەکان شوێن کەوتووانیان وێران دەکەن و شوێنکەوتووانیش سەرکردەکانیان وێران دەکەن. پێویستە بۆخۆت مامۆستای خۆت بیت ، خۆت دیسپلینی خۆت بکەیت. پێویستە پرسیار لە هەموو ئەو شتانە بکەیت کە مرۆڤایەتی وەک بەها و پێویستی قبوڵی کردون.

ئەگەر شوێن کەسێک نەکەویت، ئەوا هەست بە تەنیایی دەکەیت، کەواتە تەنیابە. بۆچی ئەترسیت لەوەی تەنیا بیت؟ لەبەرئەوەی رووبەرووی خۆت دەبێتەوە بەوشێوەیەی کەهەیت. تێدەگەیت کە تۆ کەسێکی بەتاڵی، گەمژەیت، گەندەیت، ناشرینیت، گوناهکار و رارایــت. کیانێکی بەتاڵ و گەندە و بەکارهاتوویت. رووبەرووی ئەم راستیە ببەوە، سەیری بکە، لێی رامەکە. ئەو کاتەی هەڵدێیت ترس دەست پێدەکات.

لە گــەڕان و پرسیارکردن دەربــارەی خۆمان، ئێمە خۆمان لە تەواوی دنیا پەراوێز ناخەین. گەڕان دەربارەی خود پرۆسەیەکی نا تەندروست نیە. ئێمە وەک خۆمان لەپەیوەندیماندا لەگەڵ دەرەوەی خۆمان رووبەرووی چەندین گرفتی رۆژانە دەبینەوە. بۆیە هیچ جیاوازییەک لە نێوان تاک و کۆدا نیە. پێویستە تەواو لەخۆم تێبگەم، کەبریتییە لە هۆشیاری تاکەکەسی و کۆمەڵگە. هەرکاتێکیش بیر توانی ئەم هۆشیارە تاکەکەسی و کۆمەڵایەتییە تێپەڕێنێت، ئەوا ئەو کاتە دەبمە رووناکییەک کەهەرگیز خامۆش نابێت.

ئێستا چۆن لەخۆمان تێبگەین؟ چۆن دیراسەی خۆم بکەم؟ چۆن چاودێری خۆم بکەم؟ چۆن بزانم چی بەڕاستی لەناو مندا روودەدات؟ بۆ تێگەیشتن لە خۆت پێویست ناکات لە سوچێکدا دابنیشیت. دەتوانیت خۆت بناسیت لە رێگای ئەو پەیوەندیانەی کە هەتە.لە رێگای پەیوەندیت بە خەڵکی و بە ئایدیا و شتەکانەوە.

بوونی خۆم دەزانم لە رێگای ووردبوونەوە لە پەیوەندییەکانم بەخەڵک و شتەکان، هەروەها پەیوەندیم لەگەڵ خۆم. هەموو جۆرە تێگەیشتنێکی دیکە تێگەیشتنێکی ئەبستراکتە و لەرێگای ئەبستراکتیشەوە ناتوانم لەخۆم تێبگەم. چونکە من کیانێکی ئەبستراکت نیم. بۆیە پێویستە لەخۆم وردببمەوە لە واقعدا وەک ئەوەی هەم نەک وەک ئەوەی دەخوازم هەبم.

تێگەیشتن لەخود پرۆسەیەکی رۆشنبیری نییە. بەدەستهێنانی زانیاری دەربارەی خۆت و فێربوون دەربارەی خــۆت دووشتی لێکجیاوازن. ناسینی خــۆت بریتیە لە کۆکردنەوەی زانیاری دەربارەی رابردوو. بیرێکش کە گرێدراوی رابردووبێت ئەوا بیرێکی خەفەتبارە. فێربوون دەربارەی خود وەک فێربوونی زمان یاخود تەکنەلۆجیا و زانست نیە- کە تەنها پێویستت بە کۆکردنەوەی زانیاری و بەردەوام بیرهاتنەوەبێت- بەڵکو فێربوون دەربــارەی خود لەروانگەی سایکۆلۆژییەوە پەیوەستە بە ئێستاوە. ئەگەر بەردەوام دەربارەی خۆمان فێربین لە رێگای ووردبوونەوە یاخود گوێ گرتنەوە، یان لەرێگای بینین و ئەنجامدانەوە. ئەوکاتە تێدەگەیت کە فێربوون دەربارەی خۆت پرۆسەیەکی جولاوی بەردەوامە بەبێ رابردوو.

**ئەگەر وا بیردەکەیتەوە گرنگە لەبارەی خۆتەوە فێربیت، چونکە من یان کەسێکی دیکە وات پێدەڵێت کە گرنگە. ئەوا داوای لێبوردن دەکەم و گفتوگۆی نێوان من و تۆ کۆتایی دێت**

ئەگەر بڵێیت من لەسەرخۆ و هەنگاو بەهانگاو دەربــارەی خۆم فێردەبم، ئەوا تۆ لەخۆت تێناگەیت بەڵکو زانیاری لەسەرخۆت کۆدەکەیتەوە و گرێدراوی رابــردوویــت. تێگەیشتن لە خود تەواو گرێدراوە بە هۆشیارییەوە. هۆشیاری بوونی نیە ئەگەر بیرکردنەوەی رابــردوو بەسەر ئێستادا زاڵبێت، هەروەها مێشک خێرا کار ناکات. زۆربەمان تەنانەت هۆشیاریمان دەربــارەی بوونی جەستەشمان نیە. زۆر دەخۆین، زۆر دەخۆینەوە، جگەرە زۆر دەکێشین جەستەمان زۆر ناهەستیاربووە، کارکردنی ئەندامەکانی جەستەمان سست و مردوون. چۆن بیرێکی روون و هۆشیار بوونی دەبێت لەکاتێکدا ئەندامەکان بۆخۆیان سست و قورس و ساردبن؟

بۆ ئەوەی لەهەرشتێک تێبگەیت پێویستە لەگەڵی بژیت، لێی وردبیتەوە، پێویستە تەواوی ناوەرۆکەکەی بناسیت، سروشتەکەی بناسیت، پێکهاتەکەی بناسیت، جوڵەکانی بناسیت. ئایا تائێستا هەوڵت داوە لەگەڵ خۆت بژیت؟ ئەگەر وایە ئەوا تێدەگەیت، کە بوونی تۆ بوونێکی وەستاو نیە. بوونێکی زیندووە. بۆ ژیانکردن لەگەڵ بوونێکی زیندوو پێویستت بە بیرو مێشکێکی زیندوو هەیە. بیرو مێشکیش زیندوو نابێت ئەگەر بەسترابێتەوە بە بۆچوون و حوکم و بەهای دیکە.

بۆ ئەوەی بتوانیت لە جوڵەکانی بیرو دڵت و تەواوی خۆت وردبیتەوە پێویستت بە بیرێکی ئازاد هەیە. بیرێک نا کە قبوڵ دەکات و رەفز دەکات یان لایەنداری ئەرگومێنت 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 رووبارێک یاخود گوێ لە خۆمان دەگرین وەک سروەی ناو دارەکان-.

کاتێک شتەکان رەتدەکەینەوە یاخود دەیانسەلمێنین ، یان کاتێک چەنەبازی ئەکەین، شتەکان بەروونی نابینین، ناتوانین بزانین ئەو شتانە چین. لەو کاتەدا تەنهاٰ سەیری ئەو دیمەنانە دەکەپن کە بۆخۆمانماٍن دروستکردوون. هەریەک لە ئێمە کۆمەڵێک وێنە و خەیاڵی بۆخۆی دروست کردووە، کە چۆن بیر لەخۆمان دەکەینەوە یاخود دەمانەوێت چۆن بین. ئەو وێنە و خەیاڵانە رێگرن لەوەی کە ئێمە بەراستی لە خۆمان تێبگەین.

یەکێک لە زەحمەترین کارەکاٰن دنیا ئەوەیە بتوانیت بە سادەیی سەیری شتێک بکەیت. لەبەر ئەوەی بیرومێشکمان ئەوەندە ئاڵۆز بووە کوالیتی سادەییمان لە دەست داوە. من مەبەستم لە سادەیی جل و بەرگ و خواردن یاخود شکاندنی ریکۆردی نان نەخواردن نییە، ئەمانە هەموو شتی بێ مانان. سادەیی ئەوەیە کە بتوانیت سەیری شتێک بکەیت راستەوخۆ بەبێ ترس. سەیری خۆمان بکەین وەک ئـەوەی هەین بەبێ هیچ دەستکاری کردنێک- بۆ نمونە کاتێک درۆ دەکەین بڵێن کە درۆ ئەکەین و لێی رانەکەین-.

هەروەها بۆ ئەوەی لە خۆمان تێبگەین پێویستمان بە زەخیرەیەکی گەورە لە بێ فیزی هەیە. ئەگەر بەم دەستەواژەیە دەست پێبکەیت و بڵێیت " من خۆم دەناسم" ئەوا تۆ وەستاویت ، یان ئەگەر بڵێیت من کەسێکی خـاوەن بـیـرەوەری و ئایدیا و ئەزمونم بەهەمان شێوە هیچ شتێک لەبارەی خۆتەوە فێرنابیت.

کاتێک دەگەیتە ئەو لەحزەیەی کوالیتی سادەیی و بێ فیزیت نەمێنێت ، یاخود خۆت لە رێگای زانیارییەوە دەدۆزیتەوە ئەوا تۆ ئەوکاتە تەواوبوویت. ئەوکاتە تۆ شتێکی نوێ لە قاڵبێکی کۆندا بەرهەم دێنیتەوە. بەڵام ئەگەر وەستان نەبێت، دڵنیایی نەبێت، کۆتایی نەبێت ئەوا ئەو کاتە ئازادی هەیە بۆ ووردبوونەوە بۆ بەدەستهێنان. کاتێکیش ئازادانە سەیر دەکەیت هەمیشە شتەکان نوێن. مرۆڤی دڵنیا، مرۆڤێکی مردووە.

بەڵام چۆن دەتوانین ئازاد بروانین و ئازاد فێربین لەکاتێکدا بیرو مێشکمان لەوکاتەوەی لەدایک دەبین تا ئەوکاتەی دەمرین قاڵبی وەرگرتووە بە کلتورێکی تایبەت، لە نمونەیەکی تەسک دەربارەی "من"؟ بۆ چەندین سەدەیە ئێمە گونجێندراوین بە نەتەوایەتی، چینایەتی، ترادسیۆن، ئاین، زمان، پەروەردە، ئەدەب، هونەر، عادەت، پروپاگەندەی جۆراوجۆر، قورسایی ئابووری، خێزان، هاوڕێ وئەزموونەکانمان. ئەوانە هەموو کاریگەیان لەسەرمان هەیە لەبەر ئەوە وڵامەکانمان بۆ گرفتەکانمان گونجێندراون.

تۆ ئاگاداری ئەوەیت کە گونجێندراویت؟ ئەوە یەکەم پرسیارە کەدەبێت لەخۆتی بکەیت، نەوەک ئەوەی کە چۆن خۆت ئازاد بکەیت لەو گونجاندنانە. لەوانەیە هەرگیز ئازاد نەبیت، ئەگەر بڵێیت:"دەبێت ئازاد بم لێیان". لەوانەیە بکەویتە داوی گونجاندنێکی دیکەوە لە فۆرمێکی جیاوازدا. بۆیە ئایا تۆ ئاگاداریت کە گونجێندراویت؟

چۆن دەزانیت کە گونجێندراویت؟ چ شتێک ئاگادارت دەکاتەوە؟ چۆن دەزانیت برسیتە؟- لە رووی تیۆرییەوە نا بەڵکو هەستکردن بەراستێتی برسێتی-؟ بەهەمان شێوە چۆن هەست بەو حەقیقەتە دەکەیت کە گونجێندراویت؟ ئایا هەست بەو گونجاندنە ناکەیـت لە رێگای کاردانەوەکانت بۆ گرفت و کێشەکان؟ کاردانەوەت دەبێت بۆ گرفت و کێشەکان بەوشێوەی گونجێندراویت. گونجاندنەکان و کاردانەوەکان هەمیشە هاوتەریبن.

**تۆ ئاگاداری ئەوەیت کە گونجێندراویت؟ ئەوە یەکەم پرسیارە کەدەبێت لەخۆتی بکەیت، نەوەک ئەوەی کە چۆن خۆت ئازاد بکەیت لەو گونجاندنانە. لەوانەیە هەرگیز ئازاد نەبیت**

کاتێک هۆشیاردەبیتەوە بەرامبەر ئەم گونجاندنانە، ئایا گونجاندنی رەگـەزی ، ئاینی یاخود کلتوریە هەستی خۆبەستنەوەت لـەلا دروســـت ناکات؟نمونەیەک لەو گونجاندنانە وەربگرە: نەتەوایەتی.کاتێک هۆشیاردەبیتەوە بەرامبەر ئەو گونجاندنە ئایا چێژی لێوەردەگریت یاخود لێی یاخی دەبیت ؟ ئەگەر لێی یاخی بووی دەتەوێت گوجاندنەکانی دیکەش لەناوببەیت؟ ئەگەر تۆ لە گونجاندنەکانت رازی بیت، ئەوا بێگومان هیچ شتێک ناکەیت، بەڵام ئەگەر رازی نەبیت و هۆشیاربوویت بەرامبەری و تێدەگەیت کە هەرگیز هیچ بەرامبەریان ناکەیت هەرگیز! لەبەر ئەوە تۆ هەمیشە لە رابردوودا دەژیت لەگەڵ مردووان.

تۆ دەتوانیت گونجاندنەکانت ببینیت کاتێک توشی ململانێ دەبیتەوە بۆ بەردەوامبوونی خۆشی و ئاسودەییەکانی ژیانت. ئەگەر هەمووشتێک لەدەوروبەرت تەواو و دڵخۆش بوو: خێزانەکەت خۆشی دەوێیت، تۆش ئەوت خۆش دەوێت، ماڵ و حاڵێکی باشت هەیە، منداڵەکانت بێ گرفتن، هەروەها سەروەت و سامانیکی باشیشت هەیە ... تۆ لەو کاتەدا بەهیچ شێوەیەک هەست بە گونجاندنەکانت ناکەیت- بەڵام کاتێک رووبەرووی پشێوی دەبیتەوە - خێزانەکەت سەیری کەسێکی دیکە دەکات،

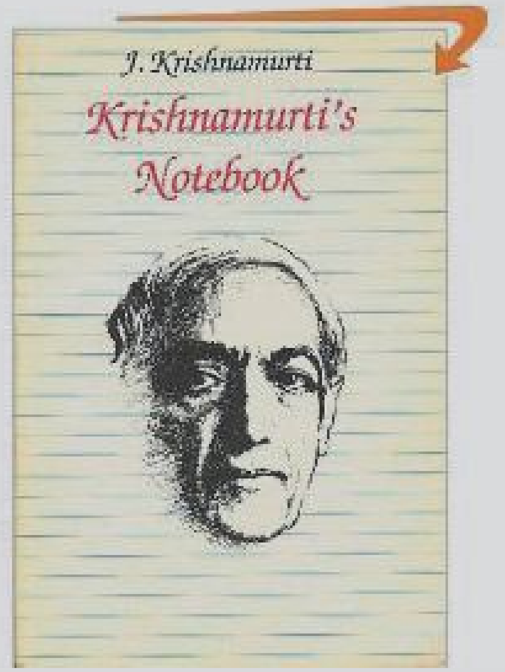
یان کاتێک سەروەت و سامانت لەدەست دەدەیت یاخود ئەو کاتەی هەست بە هەڕەشەی جەنگێک یان هەر ئازارێکی دیکە دەکەیت- ئەوا ئەو کاتە هەست بە گونجاندنەکانت دەکەیت. کاتێک ململانێ دەکەیت دژی هەر نارەحەتیەک و بەرگری لە هەڕەشە دەرەکی و ناوخۆییەکانت دەکەیت ئەوا ئەو کاتە هەست دەکەیت کە تۆ گونجێندراویت. ئێمە زۆربەمان هەست بەو پشێویە دەکەین سادە بێت یاخود قووڵ ئەویش نیشاندەری ئەوەیە کە ئێمە گونجێندراوین. هەروەک ئاژەڵێکیماڵی بە شێوەیەکی سروشتی مامەڵە دەکەین، بەڵام لەکاتی پشێوی و هەڕەشەدا تەواوی توندوتیژییە سروشتییەکەمان دەردەکەوێت.

ئێمە دڵ تەنگین بەرامبەر ژیان، سیاسەت، بارودۆخی ئابووری، نارەحەتیەکانی ژیان و خۆمان. لەوانەوە تێدەگەین کە ئێمە چەند بەتەسکی سنوردارکراوین و گونجێندراوین. ئەی باشە چی بکەین؟ ئایا ئەو دڵ تەنگییە قبول بکەین و لەگەڵیدا بژین هەروەک ئەوەی زۆربەمان دەیکەین؟ ئایا خۆمانی لەگەڵ رابهێنین و لەگەڵیدا بژین وەک ئازاری پشت؟ یان لەگەڵی بسازێین؟

مەیلێک هەیە لەلای زۆربەمان بۆ هەڵکردن و سازان لەگەڵ شتەکان و راهاتن لەگەڵیان و هاوسەنگکردنیان لەگەڵ بارودۆخەکاندا. هەندێکمان دەڵێین" ئاخ، ئەگەر شتەکان باشبوونایە ئەوا من کەسێکی جیاوازتر دەبووم" یان دەڵێین" هەڵێکم بدەرێ من خۆم باش دەکەم". ئێمە هەمیشە دڵتەنگیەکانی خۆمان دەخەینە ئەستۆی کەسانی دی و بارودۆخەکان.

ئەگەر کەسێک خوی گرت بە پەستی و دڵتەنگییەوە ئەوا مانای وایە ئەو کەسە بیری لەکارکەوتووە وەک ئەو کەسەی جوانەکانی دەوروبەری خۆی نابینێت، چونکە بەردەوام لەناویدایە. هەندێک کەسی دیکەش خو بەشتی خراپترەوە دەگرن ئەو کەسانە بیریان خراپتر لەکار کەوتووە و خراپترش دەبێت. هەندێک جاریش لەگەڵ پەستیەکان بەرگەناگرین و هەوڵی راکردن دەدەین لێیان ئەویش لە رێگای بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر ، پەیوەندی کردن بە گروپی سیاسی ، هاوارکردن، نووسین رۆیشتن بۆ یاری فوتبۆڵ یان بۆ پەرستگا و کەنیسە بەمەبەستی دۆزینەوەی شتێکی دلخۆشکەر.

بۆچی ئێمە لەشتە راستییەکان رادەکەین؟ بۆنمونە ئێمە لەمردن ئەترسین-چەندین تیۆر و هیوا و باوەر داهێنراون بۆ جوانکردنی حەقیقەتی مردن، بەڵام حەقیقەتی مردن هەروەکو خۆی ماوەتەوە. بۆ تێگەیشتن لە راستی یاخود حەقیقەت دەبێت سەیری خۆی بکەین، نەوەک لێی رابکەین. زۆربەمان لەژیان و مردن ئەترسین. ئێمە هەست بە ترس ئەکەین بۆ خێزانەکانمان، لە بۆچوونی گشتی ئەترسین، هەست بەترس ئەکەین بۆ لەدەستدانی کارەکانمان ، ئاسودەیمان یان لەدەستدانی سەدان شتی تر. بەڵام حەقیقەتی سادە ئەوەیە کە ئێمە ترسنۆکین نەوەک لەم شت و ئەوشت بترست.




بۆچی ئێمە ناتوانین رووبەرووی ئەم حەقیقەتە ببینەوە؟ دەتوانیت رووبەرووی ئەم حەقیقەتە ببیتەوە لە زەمەنی ئێستادا. ئەگەر بورا نەدەیت و هەمیشە لێی رابکەیت ئەوا هەرگیز ناتوانیت رووبەرووی ببیتەوە، هەروەها لەبەر ئەوەی تۆرێک لەهەڵاتنمان بەدەوری خۆماندا چاندوە فێری عادەتی هەڵاتن بووین.

ئێستا ئەگەر تۆ هۆشیاربیت تێدەگەیت تەنها لە حاڵەتی گونجاندنەکەت نا، بەڵکو لە دەرئەنجامە ترسناکەکانی ئەو گونجاندنەش. باشە ئەگەر تۆ هۆشیاریت بەرامبەر دەرئەنجامی ئەو گونجاندنەت بۆچی هەڵوێست وەرناگریت؟ ئەوە لەبەر ئەوەیە کە تەمبەڵیت؟ یاخود وزەی پێویستت نیە؟ ئەگەر تووشی هەڕەشەیەکی جەستەیی ببیتەوە بۆ نمونە مارێک دەیەوێت بتگەزێت یان رووداوێکی ئاگرکەوتنەوە، ئایا دەستبەجێ هەڵوێست وەرناگریت؟ کەواتە کە تۆ هەست بە دەرئەنجامە ترسناکەکانی نەتەوەپەرستی دەکەیت بۆ ئاسوودەیت بۆچی هەڵوێست وەرناگریت؟

وەڵامەکەی ئەوەیە کە تۆ توانای بینینت نیە. ئەگەر تۆ ترسناکی ئەو گونجاندنانە بزانیت وەک پرۆسەیەکی رۆشبیری

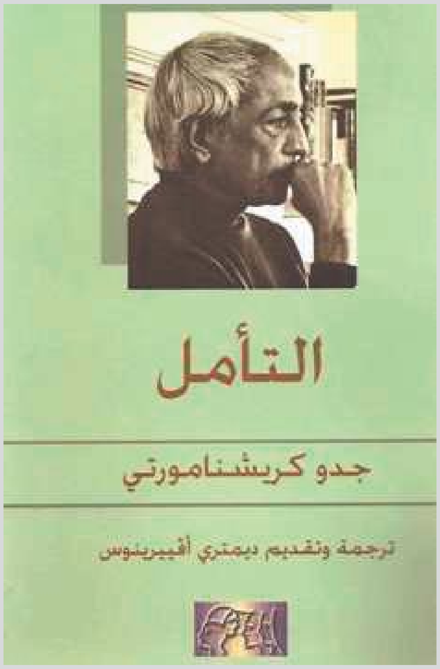
ئەوا هەرگیز هیچی بەرامبەر ناکەیت. هەروەها لە بینینی ئەو ترسناکیانە وەک تەنها ئایدیایەک و پاشان ململانێی ئایدیا و کردار ئەوا رووبەرووی بەفیرۆدانی وزەیەکی زۆر دەبیتەوە. تەنها بە یەک شێواز دەتوانیت رووبەروو بوونەوە دەستپێبکەیت. ئەویش بە بینینی ئەو گونجاندنە و دەرئەنجامە ترسناکەکانی دەستبەجێی و لەیەککاتدا و هاوکات هەڵوێست وەرگرتن. واتە بینین بریتیە لە کردار.

زۆربەمان بەناو ژیاندا گوزەر دەکەین بەبێ ئاگایی. کاردانەوەکانمان بێ بیرکردنەوەن تەنها بەپێی ئەو ژینگە و باروذۆخەن کە تیایاندا گەورەبووین. ئەو کاردانەوانەش تەنها راماندەکێشن بۆ ملکەچی و گونجاندنی زیاتر. بەڵام لەوکاتەوەی تەواوی ئاگایت تەرخان دەکەیت بۆ گونجێندراوەکانت و خۆت لەرابردوو ئازاد دەکەیت، ئەو کاتە تۆ بوویتە کەسێکی ئازاد و شێوازە گونجێندراوێنەکانیش بەشێوەیەکی سروشتی نامێنن.

**بارگرانییەکانی دوێنێ ، بیرێکی ئارام ، بێدەنگی**

بە گشتی لە ژیانماندا هەنگاو دەنێین بەشێوەیەک تەنیایی بوونێکی کەمی هەیە. تەنانەت کاتێکیش بەتەنهاین ژیانمان دەورە دراوە بەزۆر کاریگەری دیکە، زۆر زانیاری دیکە، زۆر یادگاری و ئەزموون و رارایی دیکە. زۆر نارەحەتی و ململانێی دیکە، کە دەبێتە هۆی ئەوەی بیرومێشکمان سست و خاو بێت. ئایا ئێمە هیچ کاتێک تەنیایین یاخود بەردەوام بارگرانییەکانی رابردوو لەگەڵ خۆمان هەڵدەگرین.

لەم بارەیەوە چیرۆکێکی سەرنجراکێش هەیە. دووپیاوی ئاینی لەگوندێکەوە دەچن بۆ گوندێکی دیکە. لەسەر رێگایان لەکەناری رووبارێکدا کچێکی گەنج دەبینین کە دانیشتووە و لەبەرخۆیەوە دەگری. یەکێک لە پیاوەئاینییەکان دەچێتە لای و لێی دەپرسێت کە بۆچی دەگریت؟ ئەویش بۆی باس دەکات کە ماڵیان لە گوندەکەی ئەوبەرێ رووبارەکەیە. کاتێک هاتۆتە ئەمبەر ئاوی رووبارەکە زۆر هەڵنەستاوە، بەڵام ئێستا ئاوی رووبارەکە بەرزبۆتەوە و ناتوانێت بپەرێتەوە و بگەرێتەوە بۆ ماڵەوە. دەستبەجێ پیاوە ئاینییەکە کچەکە دەکاتە باوەشی و دەیپەرێنێتەوە بۆ ئەوبەری رووبارەکە. دوای ئەوە هەردوو پیاوە ئاینیینەکە دەست دەکەنەوە بە گەشتەکەی خۆیان. دوای دوو کاتژمێر پیاوەئاینییەکەی دیکە دەڵێت "براکەم من و تۆ سوێندمان خواردبوو کەهەرگیز دەست لە ئافرەت نەدەین . بەراستی تۆ گوناهێکی گەورەت کرد. تۆ هەست بە چێژ و وروژاندن ناکەیت کە دەستت لە و ئافرەتە داوە؟" پیاوەکەی کچەکەی پەڕاندبۆوە وەڵامی دەداتەوە"من دوو کاتژمێر لەمەوبەر هەڵمگرت، بەڵام تۆ ئێستاش لەگەڵ خۆت هەڵی دەگریت ئەی تۆ هەست بە گوناە ناکەیت؟"




ئەمە ئەو شتەیە کە ئێمە دەیکەین. بەردەوام بارگرانیەکانی رابردوو هەڵدەگرین لەگەڵ خۆمان. هەرگیز لەناویان نابەین هەرگیز لەدوای خۆمان بەجێیان ناهێڵین. تەنها یەک کات دەتوانین ئەو شتە ئەنجام بدەین ئەویش لەرێگەی ئەوەی تەواوی ئاگای خۆت بۆ گرفتێک بەکاربهێنیت و دەستبەجێ چارەسەری بکەیت.- ئەگەر لەگەڵ خۆت هەڵیان نەگریت بۆ بەیانی یاخود کاتێکی تر ئەو کاتە تەنیایی بونی هەیە- تەنانەت ئەگەر لەناو پاسێکی قەرەباڵغ و ماڵێکی قەرەباڵغیشدا بژین. تەنیایی نیشادەری بیرێکی زیندووە، بیرێکی پاک.

هەبوونی تەنیایی و بۆشایی ناوەکی زۆر گرنگە، چونکە ئاماژە پێدەری ئازادییە: ئەوەی کە ببیت، کە بڕۆیت، کە کاربکەیت، کەبفڕیت. پێویستە ئەوە بزانین باشە لەهەبوونی ئەو بۆشاییەوە گەشە دەکات هەروەک چۆن چاکە و راستیتی لە هەبوونی ئازادیدا گەشە دەکات. لەوانەیە ئازادی سیاسیمان هەبێت، بەڵام لەناخەوە ئازاد نەبین و ئەو بۆشاییەمان نەبێت. هیچ چاکە و کوالیتییەک بەبێ بوونی ئەو بۆشاییە لەناوخودا گەشەناکات. بۆشایی و بێدەنگی زۆر گرنگە لەبەرئەوەی ئەو کاتەی بیر تەنیایە ، لەژێر کاریگەریدا نییە ، رانەهێنراوە، ئەوکاتە بیر دەتوانێت شتێکی نوێ بەرهەم بهێنێت.

هەریەک لەئێمە هەست بەوە دەکات کاتێک بیرمان بێدەنگە ئەو کاتە بیرمان رۆشنە. بۆشایی و بێدەنگی زۆرگرنگن بۆئەوەی برۆین بۆ ئەودیوو سنوورەکانی هۆشیاری. بەڵام چۆن بیرومێشکێک کە زۆر سەرقاڵە بۆ بەدەستهێنانی قازانجە تایبەتیەکانەوە ئارام دەبێت؟ کەسێک لەوانەیە بتوانێت دیسپلینی

بکات، کۆنترۆڵی بکات ، شێوەی دابڕێژێت. بەڵام ئەمانە بیر ئارام ناکەن بەڵکو سست و خاوی دەکەن.

ژیانی زۆربەمان لەدەرەوە بەزۆر شت دیسپلینکراوە: بە دواکارییەکانی کۆمەڵگە، داواکارییەکانی خێزان، بە نارەحەتی و ئەزموونەکانی خۆمان، بە قبوڵکردنی ئایدۆلۆژیایەکی دیاریکراو. ئەو فۆرمی دیسپلینانە دەبنە هۆی کوشتنی شتەکان. پێویستە دیسپلینکردن بریتی بێت لە کۆنترۆڵ بەبێ ترس بێت. دەبێت لەسەرەتادا ئازادی فەراهەم کرابێت پاشان دیسپلین نەک بە پێچەوانەوە. ئازادی سەرەتایە نەوەک کۆتایی.

بۆ ڕەتکردنەوەی دەسەڵات ( مەبەستمان لە دەسەڵاتی یاسا نیە، بەڵکو دەسەڵاتی سایکۆلۆژی)یيە، پەسەنددنەکردنی دەسەڵاتی دەزگا دینییەکان و ترادسیۆن و ئەزمونەکان پێویستە لەخۆرا گوێڕایەڵ نەبن، بەڵکو دیراسەی شتەکان بکەین. دیراسەکردنیش بەبێ بوونی ئازادی فەراهەم نابێت. ئازادی لە ڕەتکردنەوەو قبوڵکردن. ئێمە ناتوانین دەسەڵاتێک قبوڵ بکەین و پاشان دیراسەی بکەین، ئەوە شتێکی مەحاڵە. بۆ دیراسەکردنی تـەواوی پێکهاتەی سایکۆلۆژی دەســەڵات لەناو خۆماندا پێویستمان بە بوونی ئازادییە. کاتێک ووردبوونەوە و دیراسە دەکەین، ئەوا ئێمە تـەواوی ئەو پێکهاتەیە پەسەند ناکەین و کاتێکیش پەسەندی ناکەین 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 پەسەند نەکردن هەنگاوێکی پۆزەتیڤە. کەواتە ئێمە هەموو ئەو شتانەی بەگرنگ دانراون نەرێنی دەکەین بۆ ئەوەی ئارامی بیر دابین بکەین.

کەواتە ئێستا زانیمان کە کۆنترۆڵکردن نابێتە هۆی ئارامی بیر، هەروەها بیریش ئارام نیە کاتێک ئەو بیرە خەریک بێت بە شتێکەوە و لەناوئەوشتەدا وون بووبێت. ئەمە وەک ئەوە وایە بووکەڵەیەک بدەیت بە منداڵێک و منداڵەکەش بێدەنگ دەبێت، بەڵام کاتێک بووکەڵەکەی لێوەردەگریتەوە دەست دەکاتەوە بە عەجولی. ئێمە هەموومان بووکەڵەی خۆمان هەیە و لەناویدا ون بووین بۆیە بێدەنگین، بەڵام لەراستیدا بیرمان ئارام نییە.

تەنها بێدەنگییەک کە ئاشناین پێی ئەوکاتەیە کە دەنگەدەنگ نامێنێت، 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 نیە.

ئێستا ئێوە چاوەڕێی منن بۆ ئەوەی وەسفی ئارامیتان بۆ بکەم بۆ ئەوەی بەراووردی یان تەرجەمەی بکەن. بەڵام ئەو ئارامییە وەسف ناکرێت. ئەوەی کە دەتوانرێت وەسف بکرێت "تێگەیشتنە"ئازادی لە تێگەیشتنەوەیە. ئەم تێگەیشتنە بەدەست دێت لەئەنجامی پەسەنددنەکردنی ئەو زانیاری و وێنانەی لەسەرخۆت هەتن، پەسەند کردنی ئەزمونەکانی پێشووئازارەکان موجامەلەکردنەکان. ئەمە یارمەتی خانەکانی مێشک دەدات بۆ ئەوەی زیندووبن، گەنج بن، پاک بن.

ئەو ئارامییە مانای نەمانی دەنگە دەنگ ناگەیەنێت. ئەوە تەنها سەرەتایە وەک ڕۆیشتن وایە بەناو ڕێگایەکی بچوکدا کە وردە وردە فــراوان دەبێت و بەقەد زەریایەکی لێدێت. ناتوانرێت بپێورێت و دەگەیتە حاڵەتێکی بێ زەمەن. بەڵام ناتوانیت بەشێوەیەکی زارەکی لەم حاڵەتە بگەیت، تەنها ئەو کاتە نەبێت کە لەتەواوی پێکهاتەی هۆشیاری گەشتبیت. لەمانای چێژ و ئازار و بێ ئومێدی گەشتبیت. ئەو کاتە خانەکانی مێشک بۆ خۆیان ئارام دەبن. لەوانەیە بگەیتە نهێنییەک کەهیچ کەسێک ناتوانێت بۆتی ئاشکرا بکات، هیچ شتێک ناتوانێت لەناوی بەرێت. بیری زیندو بیرێکی ئارامە، ئەو بیرەیە کە ناوەند و شوێن و کاتی نییە. ئەوەش تەنها ڕاستی و تەنها واقیعە.

**بەگشتی لە ژیانماندا هەنگاو دەنێین بەشێوەیەک تەنیایی بوونێکی کەمی هەیە. تەنانەت کاتێکیش بەتەنهاین ژیانمان دەورە دراوە بەزۆر کاریگەری دیکە، زۆر زانیاری دیکە، زۆر یادگاری و ئەزموون و ڕاڕایی دیکە**


**سەرچاوە:**

Freedom from the Known. Krishnamurti J. Ed: Luttyens, Mary. 1969. .HarperSanFransico


*خوێندکاری ماستەر- زانکۆی سەلاحەددین ، هەولێر.