

**پروژهی ناشتی ناخوه (به بگرتن له وزه‌ی تووندوتیژی له کارمادا) ... مه‌هاباد قه‌رده‌اغی - به‌شی پینجه‌م**

په‌رده‌دان به به‌ها گیانییه‌کان:

مرۆف له‌به‌ر سه‌رقالی به کاروباره‌کانییه‌وه و شپه‌زه‌یی کار یان خویندن یان هه‌ر خه‌ریکبوونیکی تر وای لێده‌کات نه‌په‌رژیته سه‌ر ته‌واوی ئه‌رکه پێویسته‌کانی سه‌رشانی. له‌به‌ر ئه‌وه‌ی سه‌روشتی چاخی ئیستا به به‌ها مادییه‌کانه‌وه به‌نده و بایه‌خی ئه‌وان له به‌ها گیانییه‌کان زیاتر بووه، بۆیه مرۆف پێشتریتی ده‌داته جییه‌جیکردنی ئه‌و ئه‌رکانه‌ی که به‌ده‌سته‌په‌نه‌ری به‌ها مادییه‌کان و ئه‌و ئه‌رکانه‌ی که به‌ها گیانییه‌کانی بۆ به‌ده‌ست ده‌هینن فه‌رامۆشیان ده‌کات. رۆژانه و هه‌فتانه و سالانه شپه‌زه‌یه‌یه‌کان و ئه‌رکه گه‌شته‌یه‌کان و جییه‌جیکردنیان مه‌ودا ده‌خاته نیوان خۆی و ئه‌و به‌هایانه‌ی که به بوون و گیانی پێویستن و ته‌نها له نیو ئه‌و به‌هایانه‌دا ده‌توانیت خۆی بدۆزیته‌وه و بیکاته ئاوینه بۆ بینینی دیووی



ناوه‌وه‌ی خۆی. له‌خۆنه‌په‌رسینه‌وه‌ی رۆژانه و هه‌فتانه و مانگانه و ته‌نانه‌ت سالانه‌ش ده‌بیته هۆی که له‌کبوونی وزه‌ی نیگه‌تیف له کارما و ئه‌مه‌ش باری گیان و ده‌روون و جه‌سته‌ش گران ده‌کات. له‌خۆپه‌رسینه‌وه‌ی رۆژانه له پیناوی خۆکوونترپۆلکردنه بۆ ئه‌وه‌ی زال بیت به‌سه‌ر په‌فتاره‌کانی به‌رامبه‌ر به خۆی و که‌سانی دی و به تایبه‌تیش بۆ به‌سه‌رکه‌ردنی په‌فتاره نیگه‌تیفه‌کانه. له‌خۆپه‌رسینه‌وه‌ی بۆ ئه‌وه نییه مرۆف سه‌ره‌زه‌نیه‌تی خۆی بکات، به‌لکه بۆ ئه‌وه‌یه هه‌له‌کانی خۆی ببینێ و بیانکات به ئه‌زموون و خۆی له دووباره‌کردنه‌وه‌ی هه‌له‌کان بپاریزیت و سوودی پێویست له ئه‌زموونه‌کان وه‌ربگریت. ته‌رخانه‌کردنی نیو یان یه‌ک کاتر مێر پێش نووستن بۆ خۆد و پامان له ناوه‌وه‌ی خۆ، بۆ وه‌لامدانه‌وه‌ی ئه‌م په‌رسیارانه‌یه، له پیناوی خۆناسیدا: من کیم؟ که وه‌لامی ئه‌م په‌رسیاره درایه‌وه، که هه‌میشه یه‌که‌مین و گرنگترینه، ئینجا وه‌لامی ئه‌و په‌رسیارانه پێویسته بدرینه‌وه. ئایا له بیست و چوار سه‌عاتی رابردوودا:

- چیم کرد، ئامانج چی بوو له کردنیان؟
  - کیم دی، چۆن په‌فتارم له‌گه‌ڵ کرد، چیمان باس کرد و قسه‌کانی من ئاراسته و ئاستیان چۆن بوو؟
  - ئایا به‌رامبه‌ر به هاومرۆقی کاریکی ناشایسته، یاخود هه‌رزه‌گۆبیه‌کم کردووه؟
  - ئایا به‌خراب باسی که‌سم کردووه؟ قسه‌ی که‌سم بۆ که‌س بردووه؟ ئیره‌ییم به که‌س بردووه؟
- بیگومان ئه‌م په‌رسیارانه و ده‌یان په‌رسیاری دیکه‌ی هاوچۆریان که مرۆف خۆی ده‌توانیت بۆ خۆی دایه‌په‌ریژی و له کاتی له‌خۆپه‌رسینه‌وه‌دا روه‌به‌رووی خۆی بکاته‌وه، بۆ ئه‌وه‌یه مرۆف که ته‌نیا یه و ته‌نها له‌گه‌ڵ خۆیه‌تی به راستگۆبیه‌وه وه‌لامیان بداته‌وه. بۆچی وه‌لامه‌کان پێویستن به مرۆف؟ با به‌روانین هه‌ر ئه‌و په‌رسیارانه‌ی سه‌ره‌وه چ ئه‌نجامی‌کمان ده‌ده‌نه ده‌ست:

یه‌که‌م: من کیم؟ وه‌لامی ئه‌م په‌رسیاره به‌نده به په‌رسی ناسنامه‌وه. هه‌موو مرۆقی که‌سیکه تایبه‌ت و جیاوازه. دۆزینه‌وه‌ی تایبه‌تمه‌ندی و جیاوازییه‌کانی خۆی و گه‌شه‌دان به‌و دووانه و به‌رده‌وام کار له‌سه‌رکردنیان ده‌یکات به خاوه‌نی که‌سایه‌تییه‌کی تایبه‌تمه‌ند. هه‌موو ئه‌و که‌سه دیار و ناسراوانه‌ی نیو هه‌ر کۆمه‌لگه‌یه‌ک له سه‌رکرده و سیاسه‌تمه‌دار و فه‌یله‌سووف و بیرمه‌ند و نووسه‌ر و پێشه‌وه‌رانی سه‌رکه‌وتوو له جیهاندا مرۆقی‌کن وه‌ک هه‌موو ئه‌وانی تر، به‌و جیاوازییه‌ی ئه‌مانه توانیویانه تایبه‌تمه‌ندی و جیاوازی خۆیان بدۆزنه‌وه و گه‌شه‌ی پێده‌ن و به‌چری کاری له‌سه‌ر بکه‌ن.

بۆ ئه وهی بتوانین چاوی نیوچه وانمان بیان (دهرک) مان بۆ بینینی پیکهاته کانی رۆح و دهروونی خۆمان به کار بهین پپووستمان به کردنه وهی ههر ههوت سه رچاوه که ی وزه مانه، واته پپووستمان به کرانه وهی (چه کراکان) مان ههیه. ئیمه له به شی یه که مدا باسی ههر یهک له و چه کرایانه و رهنگ و کاریگه ری و کاردانه وه کانیان کرد. لیره دا به خیرایی وه بیری دههینینه وه که چاکراکان بریتین له ههوت سه رچاوهی وزه و له ههر مرۆفیکدا ههیه و له یه که م کوتکه ی بربره ی پشته وه دهست پیده کات و له تهوقی سه ر کوتایی دیت. چه کرای تاج له تهوقی سه ره و په یوه سه ته به په یوه ندیه رۆحیه کانی مرۆقه وه، چه کرای نیوچه وان چاوی سییه م بیان چاوی ناوه وه یه که رۆلی ده رککردنی وه ئه سه تو گرتوه، چه کرای قورگ ریکه ری په یوه ندیه کانه، چه کرای دل به رپرسیاره له خۆشه و یستی و سۆز، چه کرای ناوپه نچک هه سه ته کان ریک ده خات، چه کرای ناوک به داهینان و سیکسوالیتیه وه سه رقاله، چه کرای بنکه ش ریکه ری هه موویانه.

کرانه وهی ئه م چه کرایانه پپووستن له و کاتانه دا که مرۆف بۆ به خۆدا چوونه وه ته رخانی ده کات. وه ک گوتم ته رخانکردنی یه ک کاترمیر له رۆژیکدا بۆ خۆ و به کارهینانی ئه و کاته به شیوه یه کی دروست و له راهینانیکی دهروونی و رۆحیدا، ده تکا به دلسۆزترین هاوری خۆت، ئه مه ش وا ده کات ببیت به دلسۆزی ئه وانی دیکه و ئالوگۆری وزه ی خۆشه و یستی و هاوه سه تی ببیته نۆرمی ژیانته و به وه ش دوا ی ماوه یه ک به ته واوی هه سه ت به پاکبوونه وه ی کارمای خۆت ده که یته له ههر گه ردیله یه کی وزه ی نیگه تیف که خۆرسکانه له ناوتدا دروست بوو بوو بیان له که سیکی دیکه وه له ریگه ی په یوه ندیه ئاساییه کانی ژیانته رۆژانه وه وه رتگرتبوو.

وه ک ده روزه یه ک بۆ نیو ئه و راهینانه ی که پپووستن مرۆف ده توانی دوا ی پرسیاره کانی که له خۆی ده یكات و به راستگویی وه لامي خۆی ده داته وه، ئه م ههنگاوه سه ره تاییه بۆ شۆرینه وه ی کارمای خۆی هه موو رۆژی بکات، کاتیکی گونجاوی کپ و شوینیکی خاوی و بیده نگ بۆ ئه م راهینانه ی که به (یوگا) ناوه بریت، پپووسته، که ئه مه ی خواره وه یه ک له سه دان شیوازی یوگایه:

یه که م: خاوکردنه وه ی ده ماره کان

ئه مه بیان بیان به دانیشن بیان به راکشانه وه ده کری، واته مرۆف خۆی چۆن هه ز بکات، به لام رهنگه راکشان له سه ر فه رشیکی نه رم، به بی به کارهینانی سه رین باشتربیت. له دۆخی راکشاندا هه موو ده ماره کان پپووسته خا و بکریته وه و هه یچ ماسولکه یه ک به گرژی نه مینیته وه. ئه مه له سه ره تاوه زۆر سه خته بۆ مرۆفی کورد که هه میشه ده ماره کانی گرژه، به لام به ئیراده و راهینانی به رده وام ده توانی گرژ و خاوه ی ده ماره کان بخاته ژیر کۆنترۆلی خۆیه وه. لاشه ی مرۆف له م دۆخه دا پپووسته ئه وه ند ه شل بیته وه که به قورسی زهوی بۆ خۆی کیشی بکات و ئه میش زهوی کیشی خۆی بکات، له په کانی ده ست روویان له سه ره وه بیت.

دووه م: هه ناسه دانی قوول

هه ناسه دانی یوگایی گرنگترین ههنگاوه بۆ دروستکردنی په یوه ندی له نیوان جیهانی ده ره وه و ناوه وه ی مرۆف. له کاتی هه ناسه دانی ته واوی هۆشیاری سه رقالی بردنه ژوره وه ی وزه ی پۆزه تیف و ئوکسجینی پاکه بۆ ناوه وه و ده رککردنی وزه ی نیگه تیف و ژه هری دووه م ئوکسیدی کاربوون. له کاتی هه لمژینی هه ناسه دا زۆرترین ئوکسجین له ریگه ی هه ناسه هه لمژینه وه پپووسته له ریگه ی لووته وه بچیته ژوره وه و تا ناوپه نچک ئه م ئوکسجینه پروات. واته پپووسته به ته واوی هه سه تی پی بکه یته که ئه م ئوکسجینه تا لای ناوک دیت و هه ناو پرده کات له خۆی. هاوکات له گه ل هه لمژینی ئه م هه ناسه قووله پپووسته بیری مرۆقه کان بریاری دابیت و له دلی خۆیه وه بیلیته وه (له گه ل ئه م ئوکسجینه دا وزه ی خۆشه و یستی

ئو نووسینهانی له کوردستان نیت دا بلاوده کرینه وه، بیروبوچوونی خاوه نه کانیانه، کوردستان نیت لئی به رپرسیار

گه‌ردوونی پڕ به هه‌ناوی خۆم ده‌که‌م). ئەم بایه له هه‌ناوی خۆیدا بۆ ماوه‌ی ده چرکه پابگریت و ئینجا له رینگه‌ی ده‌مه‌وه هه‌ناسه بداته ده‌روه و هاوکات بیری بریاری دابیت و له دلی خۆیه‌وه به ته‌واوی ئیراده‌وه بیلێته‌وه (له‌گه‌ڵ ئەم دووهم ئۆکسیدی کاربۆنه‌دا وزه‌ی رق و ناخۆشی و نارچه‌تی ده‌رده‌که‌مه ده‌روه). له سه‌ره‌تاوه ده هه‌ناسه‌ی قوولی وا و رۆژ به رۆژیش ژماره‌کان زیاتر بکاته‌وه. هه‌ر دوا‌ی ئەمانه هه‌ست به ئارامیه‌که‌ی ده‌کات و هه‌ست به پڕبوونه‌وه‌ی له‌شی له وزه‌ی پۆزه‌تیف ده‌کات.

سێیه‌م: کردنه‌وه‌ی چه‌راکان

پێویسته جله‌وه‌ی ته‌واوی هه‌سته‌کانت له ده‌ستی خۆتدا بیت و بیانسیپری به هۆشیاری بالای خۆت، کاتێ که ده‌ته‌ویت چه‌راکانت بکه‌یته‌وه. به هۆشیاری بالā، فه‌رمان به خۆت ده‌ده‌یت که چه‌را‌ی یه‌که‌مت بکه‌یته‌وه که ره‌نگی مۆره. هه‌ستی پێ ده‌که‌یت که تیشکی‌کی وه‌نه‌وشه‌یی له‌تۆوه به‌ره‌و سروشت ده‌روات و له سروشته‌وه به‌ره‌و تو دیت. هه‌ر به‌و شیوه‌یه فه‌رمان به چه‌را‌ی نیوچه‌وانت ده‌ده‌یت بکریته‌وه و هه‌ستی پێ ده‌که‌یت که تیشکی‌کی شینی تو‌خ ئاراسته‌ی سروشت ده‌که‌یت و سروشتیش ئاراسته‌ی تۆی ده‌کاته‌وه. دوا‌ی ئەوه به ریز چه‌را‌کانی دیکه‌ش ده‌که‌یته‌وه و تا حه‌وته‌مین. که چه‌را‌کانت (سه‌رچاوه‌کانی وزه‌ت) کرانه‌وه، هه‌ست ده‌که‌ی هیچ سنووری‌ک له نیوان تو و پیکهاته‌کانی دیکه‌ی سروشت نییه و توانای ویناکردنی هه‌موو شتی‌کت هه‌یه و توانای به‌خشین و ستاندنی وزه‌ی خۆشه‌ویستیت هه‌یه. چه‌را‌ی دووهمت که چه‌را‌ی نیوچه‌وانه، به کرانه‌وه‌ی ده‌رکت ئەکتیف ده‌بیته‌وه و ویناکردنه‌کانی خۆت به روونی و به وینه ده‌بینیت. هه‌موو ئەو شوینانه‌ی که هۆشیاری بالā فه‌رمان بدات بچیت، ده‌توانی بچیت و ببینیت و مه‌ودا و زه‌مه‌ن رۆل نابینن له‌مه‌دا.

چوارهم: چوونه‌ نیو نه‌ستی خۆ

مرۆ دوا‌ی ئەو ئارامیه‌ی که له دوا‌ی هه‌ناسه‌که‌نه‌وه هه‌ستی پێ ده‌کات و دوا‌ی ئەوه‌ی سه‌رچاوه‌کانی وزه‌کان کرانه‌وه، چا و نوقاندن و بریاردان بۆ له‌خۆنوقومبوون هه‌نگاوی چوارهمه و پێویسته ببینیت. زه‌ین و هۆشیاری رینوما‌یی له تۆوه وه‌رده‌گرن و تو‌چ فه‌رمانیک بده‌ی ئەوان ئەوه جیه‌جی ده‌که‌ن و کوئ زۆر دووره له ناخی خۆت ئەگه‌ر ئاره‌زوو بکه‌یت ده‌تبه‌ن. ئیستا که هه‌نگاوه‌کانی ترت بریوه و هه‌ناوت پره له ئۆکسجین و وزه‌ی پۆزه‌تیف وچاوه‌کانی ده‌روه‌ت نوقاندووه و چاوه‌کانی ناوه‌وت کردۆته‌وه، به پێی ئەم رینوما‌یه‌ی من بچۆ نیو هۆشی خۆت و له هه‌موو وزه‌یه‌کی نیگه‌تیف و بیرکردنه‌وه‌یه‌کی خراپ پاکیان بکه‌ره‌وه.

- وا هه‌ست بکه ده‌رگایه‌کی ره‌شی ئاسن له به‌رده‌متایه. ده‌رگا‌که بکه‌ره‌وه و به پێی راست هه‌نگاوی یه‌که‌م بنی و بچۆ ژووره‌وه. ده‌بینی پلی‌کانه‌یه‌کی دوور و دریز هه‌یه ده‌تباته ژیرزه‌مینکی تاریکه‌وه. مه‌ترسه و یه‌ک یه‌ک په‌یژه‌کان بپره و بچۆ خواره‌وه.

- ده‌بینی له ناو ئەشکه‌وتی‌کی شیداری دوو ژووری یه‌ک له‌ناویه‌کدا‌ی. ئەم دوو ژووره هه‌ردوو لایه‌کانی میشکی تۆن. ته‌گه‌رچی ژووره‌که ته‌واو رووناک نییه، به‌لام تارما‌یی په‌له‌ په‌له‌ی خه‌وش و په‌له‌ به دیواره‌کانه‌وه ده‌بینیت. ئەوانه ئەو وزه نیگه‌تیف و بیرکردنه‌وه خراپانه‌ن که رۆژانه له لات که‌له‌ک ده‌بن و نارچه‌تت ده‌که‌ن. له‌ناخی دله‌وه ئاره‌زوو بکه ئەم په‌له‌ و خه‌وشانه پاک ببنه‌وه.

- ئیستا ته‌ماشای ده‌که‌یت سه‌تلیک ئاوی پاک که که‌فاویکی زیوینی تیدایه و ئیسفه‌نجیکیشی تیدایه له ته‌نیشته‌وه‌یه.

- دانوشتی‌ره‌وه و ئیسفه‌نجه‌که هه‌لگره و ده‌ست به س‌پینه‌وه‌ی په‌له‌کان بکه و له‌گه‌ڵ خۆتا به دم س‌پینه‌وه‌ی په‌له‌کان هه‌ر بلێ و بلێره‌وه: من کارما‌ی خۆم له وزه‌ی نیگه‌تیف و رق و هه‌له‌ و په‌له‌ پاک ده‌که‌مه‌وه.

- دهست بکه به سپینی دیوارهکان و دهبینی ورده ورده په له کان نه ماون و ئه و دیووهی که پاک بووه تهوه تهواو پرووناک بووه تهوه. ئه وه لایهکی میشکی خۆت پاک کردهوه.
- ئینجا بچووه ژووره کهی دیکه که ده رگا کهی ده بینیت له لای چه پته وهیه. بچۆ ژووره وه و ده بینیت ئه وئ که هیشتا پاک نه کراوه تهوه تارماییه و دیوارهکانی پرن له په لهی رهش و بوړ ئه وه خه ماکانته، هه له کانتته، رقه کان و ههسته نیگه تیغه کانتته. ده بج ئه مدیوویش وهک ئه و دیوو پاک بکه یته وه.
- ته ماشای خواره وه بکه ده بینیت لای پپی چه پت سه تللیک دانراوه به هه مان شیوهی ئه وی تر. ئیسفه نجه که هه لگره و دیوارهکانی ئه م دیوویش پاک بشۆ و به دهم شوړینه وهی له بهر خۆته وه به ته وای ئیراده وه بلئی و چه ند جارێک بیلیره وه: (من کارمای خۆم پاک ده که مه وه له ههسته نیگه تیغه کان، له رقه کان، له ناخوشیه کان، له تالی و سویرییه کان).
- دواي ئه وه ده بینیت ئه م دیووهش پرووناک بوه وه. دیوارهکان له پاکیدا ده بریسکینه وه و ههست ده کهی له و دیواره زیوینانه وه وزه ی باش له شیوهی تریفه ی مانگ به ره و ده روونی تو دین و پراوپرت ده کهن له خۆشی و به خته وه ری.
- که پر بووی له وزه وه ره وه ژووره کهی یه که م و له ویشته وه به سه ر ئه و پلیکانه پرووناکه دا هیدی هیدی سه رکه وه تا ده گه یته وه لای ده رگا ئاسنه که. ده رگا که بکه ره وه و وه ره وه ژووره کهی خۆت.
- زۆر به ئاسپایی چاوه کانت بکه ره وه. هیدی هیدی بجولئی و بایه کی بالی خۆت بده و به هه مان شیوه پپییه کانت بجولینه و به یارمه تی دهسته کانت زۆر به ئاسپایی ههسته ره وه.
- ئه گه ر ئاوینه یه کت له به رده مدایه ته ماشایه کی ره نگ و پرووی خۆت بکه، به ته وای ههست به جیا وازی هه ردوو دوخه که ده که ییت. له دوخی دواي یوگا که تو پرت له وزه یه کی گه ش.
- ئه م یوگایه ئه گه ر رۆژانه، یان هه موو شه ویک پپیش نووستن بکریت، له ماوه یه کی که مدا ههست به بوژاوه نه وه یه کی ته وای ده روونی خۆت ده که ییت. ههست به هاوسه نگبوونه وهی وزه کانت ده که ییت و ههست به کرانه وهی ته وای سه رچاوه ی وزه کانت (چه کراکان) ت ده که ییت و ئیدی هیچ به ره به ستیک کاریگه رییان له سه ر تو نابیت.
- ئه م شیوازه یه کی که له سه دان شیوازی راهینانی زیهنی و کارکردن له سه ر هۆشیاری خۆت بو پاکژکردنه وهی کارمات. شیوازهکانی دیکه و زۆر باسی تایبته به ده روون و راهینانی تایبته به پۆح و هۆشیاری بالا، پرۆژه ی کتیبیکه که من لیڤه دا له پینچ به شدا زۆر به کورتی خوینه ری هیژام پی ئاشنا کرد. به هیوای ئه وهی له داها تو دا سوود له ورده کارییهکانی ئه و راهینانه ده روونیا نه بینن له و کتیبه دا. له گه ل خۆشه و یستیمدا.