

(10) نهینی له پیناو بهخته وهریدا ... و: محهمهد باخهوان

بهخته وهری چهشنه بیرو هیزیکه، تهنانهت ئهگهر چهسه لهی بیستنی په ند و ئاموزگاریت نییه و لئی نارهحه تیت، له خواره وه چه ند ئاموزگاری و رینماییهک هاتوو ه تاوه کو بیانسیپریته یاد و دلی خۆت، چونکه هه تهن رۆژیک له رۆژان به که لکتان دیت ...

* ئارامی به خۆت خه لات بکه:

بۆ گه یشتن به ئارامی باشتر وایه که هه ر له هه مان یه که مین ساته کانی به ره به یان و سه ره تای رۆژدا تیروانینیکی جوان و باشمان بۆ ژیان هه بی. زۆر جار به روانین و نیگایه کی سه رزه نشت ئامیزه وه له خۆمان و ژیانمان ده روانین. که واته باشتر وایه که به یانی له دوا ی بیدار بوونه وه له بیرو ئه وه دا بین که ته رکیز له سه ر گرفت و کیشه کان، که موکوپییه کان، ناته وای و لاوازییه کانمان بکه ینه وه، بپین و خه ریکی ستایشی تواناکان و سه رکه و تنه کانمان بین. ئه م کاره ده بیته مایه ی ئه وه که وزه و شادی و پاراوی به خۆمان به خشین و له خۆماندا متمانه به خۆبوون به رز به بیته وه.

* تۆوی به خته وهری له ده وروبه ری خۆتا بروینه:

هه رگیز خۆپه رستی و به خته وهری به یه که وه هه لئا که ن و دانویان پیکه وه ناکولیت، بۆیه هه ول بده بۆ خۆشاله کردن و به خته وهر کردنی ئه وانی دی (خیزانه که ت، هاوړیکانت، ئه و که سانه ی که پپووستیان به هاوکاری و یارمه تی تۆ هیه، دراوسییه کی به سالاچوو، مندالیکی نه خۆش یان که سیکی بی ده رته تان ...)

* خوی خۆت و ئه وانی دی قبول بکه:

ئایا تا هه نوکه بۆت پیشه اتوو ه که به یانیان به حالیکی نارهحه ت و ناسه رحالییه وه بیدار بووبیته وه؟ له م حاله ته دا باشتر وایه له به ری خۆ مه حکومکردن، له گه ل ئه و ئاکاره تا به جوړیک ریکه ویت و پیکه وه سازش بکه ن، هه روه ها ئه م ره فتاره له گه ل ده وروبه ره که شتدا به هه مان چه شن بنوینه. دیاره شتیکی سه روشتییه ناتوانیت هه میشه و له هه موو کات و ساتیکدا شادمان بیت، که وایه له به ری خۆ تاوانبارکردن و سه رزه نشت کردنی خۆ، باشتر وایه که یارمه تی خۆمان و ده وروبه رمان بده یان که به سه ر کیشه و ته نگژه کاندایا ل بین و کۆنترۆلیان بکه یان.

* قه دری ناز و نیعمه ته کانی ژیان بگره و به ئاسانی له ده ستیان مه ده:

ئه گه ر که سیکی خاوه ن هاوسه ر، مندال، دایک و باوک، هاوړی و دۆست، پیشه یه کی باش و سه ر په نایه کی له باریت و له هه مووی گرنگتر له ش ساغ و ته ندروستیت، ئیدی خوازیاری چی دیکه ییت و چیترت ده ویت؟ زۆریه ی زۆرمان به وه ی که هه مانه رازی نین و قایل نابین و زیاتر په ل ده هاوین و هه ر به م هۆیه شه وه که هه میشه سکا لمانه و خه ریکی داد و بی داد کردن و ئوقره مان له به ر براوه. هه ر ئه م کاره ده بیته هۆی ئه وه ی که چیژ و خۆشی وه رنه گرین له وه ی له به رده ستماندایه و تاسه مان لئی نه شکیت. که وا بوو ئه و نازونیعمه ت و خیر و بی رانه ی که خودا وه ند خه لاتی کردوویت، هه روه ک دیارییه کی ئازیز وه ری بگره و سوپاسگوزاری به، چونکه به م کاره ده بیته مایه ی کردنه وه ی ده رگای خیر و خه لاتی زیاتر و نه بر اوه تر.

* خۆت له به دبینی و ره شبینی به دوور بگره:

زۆرتری خه م و په ژاره و نیگه رانییه کانی ئیمه له و رووداو و پیشه اتانه وه سه رچاوه ده گری، که هیشتا روویان نه داوه و له ئه گه ریک زیاتر نین، جا نیگه رانی له مه ر رووداوه ناخۆش و نه خوازاواوه کانی داها توه له مه وولا، نه ک ته نها ده بیته مایه ی ئه وه که له ئیستامان سوود و چیژ و خۆشی نه بینین، به لکو

هه ر وا هه موو توانا و وزه و هه یزی گیانی شمان لێ ده گریت و رۆژ له دوای رۆژ به ره و هه لدر و په ژاره یی و بئ هیوایی په لکشمان ده کات.

* ریز له ئیجساساتی ئه وانی دی بگره:

ههستی هاو ده ردی و ده رککردن و ناسینی ئه وانی تر ده بپته مایه ی ئه وه ی که په یوه ندییه کی باشتر له گه ل خه لکیدا گرئ بدهیت، که واته هه ول بده که خۆت له جیگای ئه وانی دی دابنئ. ئه گه ر به رپوه به ره که ت ره فتاریکی له گه لدا نواندوویت، ره نگه له تاو نیگه رانی و په رۆشی کوره که یه وه بووبیت که له نه خو شخانه خه وینراوه و له ژیر چاودیری پزیشکاندایه، ئه گه ر هاوسه ره که ت تافه ت و هه وه له ی گو یگرتن له قسه کانتی نییه، مافی پئ بده، ئیش و کاری رۆژانه توانا و هه یز و تینی به ته و او ته ی له به ر بریوه و گیانی به به ره وه نه ماوه. ئا به م چه شنه ناسین و ده رککردنی حال ته ی رۆحی و ئیجساساتی ئه وانی دی ده بپته مایه ی ئه وه که زیاتر له ژیان رازی بین و چێژ له زینده گی به بین و خو شحال و ئاسوده بین.

* هه میشه به دوی بیانویه کدا بگره ی بۆ شاد بوون:

خۆ به ستنه وه و خۆ زیندان کردن له دووتویی شته رۆژانه یی و هه میشه دووباره کانا ده بپته مایه ی ئه وه ی که ژیان و اتا و کرۆکی خۆی له ده ست بدات. ئایا ماندوو و بئ هه وه له هیت؟ ئایا ئیتر چێژ له ژیان و هه ر ناگریت؟ ریگا چاره ی ئه و گرفته زۆر ئاسانه. له چو نیتی ژیاندا گۆرانی ک دروست بکه، جا ئه و گۆرانه ده کریت زۆر ساده و هه نده کی (جزئی) بیت، بۆ نمونه ده توانیت چو نیتی ری کخستن و ریزگرتنی که ره سته و موبیلیاتی ماله وه بگوریت، یا خود ئاهه نگییکی میوانداری یان جه ژنیکی له دایک بوون بۆ خۆت یان یه کی که له ئه ندامه کانی خیزانه که ت ری کبخه ییت و بانگه یشتی سه رجه م دۆست و ها ورپیان و ئاشنایان بکه ییت، جا ده کریت ئه و ریوره سمه زۆر ساده و ساکار به رپوه ببری ت. په یوه ندی به یه کی که له ها ورپ و دۆسته دیرینه کانته وه بکه که له میژه هه والی نازانیت و بریاری دیدار و ژوانیکی له ریستوران تیک یا جیگایه کی هه وانه وه یان سه یرانگایه کدا له گه لدا بده، ئا به م چه شنه ده بینیت که زۆر ئاسان ده توانیت هۆیه کانی خو شحالیی خۆت فه راهم به یینیت، ته نها ئه وه نده به سه که تۆزیک هیمه ت و ئیراده بنوینیت و بۆ گه یشتن پئی هه ول و کۆشش بکه ییت.

* له گه ل رابردووی خۆتدا ئاشت به ره وه:

خۆت قبول بکه هه ر به و چه شنه ی که هه ییت.. واته زیاد له ئه ندازه و له راده به ده ر له خۆت چاوه پروانی نه که ییت، ئه گه ر له رابردوودا هه له یه که ت ئه نجام داوه، ئه گه ر له قو ناغی مندالی دا سه ختت لئ تیپه رپوه و تالا و و ناسو ریی زۆرت به سه ردا ها تووه، مه هیله که بیره وه رییه کانی ئه و قو ناغه ببپته مایه ی ئازار و ئه زیه ت، ئه گه ر توانای گۆرینی شتی که ت نییه، قبولی بکه و خۆت نار هه حه ت مه که، له پینا و پاک کردنه وه و راست کردنه وه ی رابردووی تال و تاریکی خۆت، بیره وه رییه کانی رابردووت مه چه پینه و له ژیر خاکیان مه نی، له گه ل دۆستان و خزم و که سوکاردا په یوه ندی مه چه پینه و به دوای کیشه و ده نگ و هه را کانی رابردوودا مه رپ و (کا) ی کۆن به (با) دا مه که. زۆر به ی ده مه قه و و مشتومر و رق و قینه کانی به تیپه رپوونی کات فه رامۆش ده بن و ده کوژینه وه، ئه گه ر له رابردوودا خرا په یه کی ده ره ق کردوویت و بووه ته مایه ی ئازار و نار هه حه تیت، ئیدی له پاش تیپه رپوونی چه ندین سال و مانگ به سه ری دا مه که وه بیر ی تۆله سه نده وه و قه ره بولی کردنه وه ی، به لکو گه وره یی خۆت بنوینه له ناخی دل وه ببیه خشه و به دل ئاره زوو و ئاواتی کامه رانی و به خته وه ریی بۆ بخوازه. دلنیا به که ئه م کاره ت هه ر وا له ژیانی خۆیشتدا ده رگای خیر و خۆشی و پیت و فه رت به روودا ده کریته وه و ئاسوده یی و به خته وه ری ده بپته میوانی مالی دلت.



www.kurdistan.net.org

بهکاتی ناوهندی ئه‌وروپا 14-5-2007 23:21

* واتا به ژيانی خۆت ببه‌خشه من چ كه‌سيكم؟ بۆچی پيم ناوه‌ته ئه‌م دونيايه؟
ئه‌گه‌ر له‌ حاله‌كدا وه‌لامی راست و دروستی ئه‌و دوو پرسيا‌ره ده‌زانیت، ئه‌وه له‌سه‌ر شارپه‌گه‌ی هه‌قیقه‌ت
قه‌رارت گرتوه‌، ئه‌وه‌یه كه‌ بۆ گه‌یشتن به‌ ئامانجه‌كان و به‌ده‌یه‌ینانی ئاوات و خولیاكان ده‌بی‌ت كه‌مێك
له‌باری خۆت و به‌ها تایبه‌ت و كه‌سییه‌كان (پیشه، عه‌شق، خه‌زان، رێكو پێکی و سیستما‌تیکی، ئازادی)
رابم‌ینیت و بیر بکه‌یته‌وه ..

* هه‌میشه ئازادیی خۆت بپاریزه:

ئه‌گه‌ر ده‌ته‌وی‌ت له‌گه‌ڵ ئه‌وانی دیدا په‌یه‌وه‌ندییه‌کی باش و دل‌گیر به‌رقه‌رار بکه‌یت، خۆت مه‌ده‌ره ده‌ستی
خواسته‌کانیان، فیر به‌ و خۆت رابه‌ینه به‌رامبه‌ر خواست داواکاریی نابه‌جی (نامه‌عقول) هه‌ کانیا‌ندا
(نه‌خه‌ر) بلێیت، چونکه‌ سه‌رکورتکردنی و چه‌پاندنی پێویستییه‌كان و خواسته‌کانی مرو‌ف له‌ درێژماوه‌دا
ده‌بی‌ته‌ مایه‌ی دل‌ساردی و بی‌زاری و نا‌ئومیدی و دل‌ته‌نگی.
له‌ داوه‌ری و قسه‌ و باسی خه‌لکی مه‌ترسه‌ و مه‌سه‌له‌میره‌وه، له‌ خواسته‌كان، پێویستییه‌كان و له‌ هه‌مووی
گرنگتر و پهبایه‌ختر ریز له‌ ئازادیی خۆت بگه‌ره و بایه‌خی پێ ده‌. بو‌ار و مۆله‌ت به‌ هه‌یچ نه‌ده‌یت كه‌
ده‌ستدریژی بکاته سه‌ر قه‌له‌میره‌وی تایبه‌تیت و بی‌روشی‌ینیت و هه‌ره‌شه‌یه‌ك بی‌ت بۆ ئازادیت.