وزەی تووندوتیژی لە کارمای مرۆڤدا

(بە نیگایەکی دەروونناسی)

مەهاباد قەرەداغی

(بەشی چوارەم)

پاکژکردنەوەی کێڵگەی ڕۆح و دەروونی تاک، یان شۆرینەوەی کارما بە تایبەت لە وزەی نێگەتیڤی تووندوتیژی، پێویستییەکی ڕۆژانەیە بۆ هەموو کەسێک. پاکژکردنەوەی کارمای گروپەکان و کارمای گشتی گەل و نەتەوەش پێویستە ببێتە خەمێکی ڕاستەقینەی بڕیاربەدەستان.

لەسەر ئاستی تاکدا مرۆڤ خۆی دەتوانێ بڕیار بدات کارمای خۆی پاک بکاتەوە و تا زووتر ئەو پاکژکارییە ئەنجام بدات، نزیکتر دەبێتەوە لە خۆی، بۆیە ئێمە زیاتر لەسەر پاککردنەوەی کارمای تاک ڕادەوەستین. وێڕای پاکژکاری مرۆڤ دەتوانێ قەڵغانێکیش بۆ بەربەستکردنی وزەی نێگەتیڤ بۆ خۆی دروست بکات. کارمای تژی لە وزەی تووندوتیژی تەنها لەوەدا ڕەنگ ناداتەوە کە مرۆڤ شەڕانگێز بێت و دژ بەوانی تر تووندوتیژی بنوێنێ، بەڵکو هەڵگەڕانەوە لە دژی خۆیشی بەشێکە لە کاردانەوەی کارمایەکی پڕ لە ڕق. ئەو مرۆڤانەی کە هەر جۆرێک لە جۆرەکانی تووندوتیژی بەرامبەر بە کەسێکی دی دەنوێنن، پێش ئەوەی ڕقیان لەویدی بێت، ڕقیان لە خۆیانە . دژبەخۆبوون دەتوانێ لە هەستێکی ڕەشبینیدا خۆی نومایش بکات، کە لەوێدا ئەم وزەیە وادەکات ژیان و ژینگە و مرۆڤەکان و دیاردەکانی لەبەرچاو ڕەش دەبێتەوە و هاوکات ئەم وزەیەش پەخش دەکاتەوە بەسەر ئەوانی دیدا کە لە دەوروبەرین و بازنەیەکی بەردەوامی وزەی ڕەشبینی دروست دەبێت. بۆیە لەم بەشەدا لە فاکتەر و سیفەتەکانی (خوود)ی مرۆڤ ورد دەبینەوە و پەیوەندیەکانی شیدەکەینەوە.

هەموو ئەو کێشە و ململانێیەی کە ڕوودەدەن لە نێوان تاککەسەکان بێت یان گروپ و لایەنەکان، بە پلەی یەکەم لە ئەنجامی ئەم هۆکارانەوە سەرهەڵدەدات:

- خۆنەناسی و خۆنەناساندن.
- باوەڕبەخۆنەبوون و باوەڕبەویترنەبوون.
- خۆفەرامۆشکردن و ئەویترکۆنترۆڵکردن.
- تێنەگەیاندن و لێکتێنەگەیشتن.

لەودەمەوەی کە تانوپۆی کەسایەتی مرۆڤ شێوە دەگرێت، پرسیاری (من کێم؟) دەبێتە دەنگی عەقڵی ناوەکی مرۆڤ. بە تایبەت تافی لاوی ئەو قۆناغەیە کە لە دۆخی هۆشیارییدا بێت یان لە هۆشی ناوەکیدا مرۆڤ ڕوونتر و جیدیتر ڕووبەڕووی پرسیارە فەلسەفییەکە دەکاتەوە و دەشێ بە دەنگی بڵندیش لەگەڵ خوودی خۆی بکەوێتە گفتوگۆوە و لە خۆی بپرسێ: من کێم؟ دوای ڕووبەڕووکردنەوەی ئەم پرسیارە، ئیدی کۆششەکانی لە ژیانی ڕۆژانەیدا، هەوڵ و تەقەلاکانی بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە و ناسینی خۆیەتی، بێ ئەوەی بەرنامەشی بۆی دانابێت. ئەگەر پەروەردە و ژینگەی کۆمەڵایەتی یارمەتیدەری بن، دەتوانێ وەڵامێکی گونجاوی ئەو پرسیارە بداتەوە و ببێتە خاوەنی ناسنامەیەکی گەنجاو، بەڵام ئەگەر ئەو فاکتەرانە هاوکار نەبوون دەشێ کەسایەتییەکی ئاڵۆز و ناسنامەیەکی ئاڵۆزی هەبێت کە نە خۆی بتوانێ لێی تێبگات و نەش کەسانی دی بتوانن لێی تێبگەن، نە خۆی بناسێ و نەش بتوانێ خۆی بناسێنێ.

ئەو پرسیارە، ئەگەرچی ڕەگی لە فەلسەفەدایە، بەڵام هاوکات پرسیارێکی دەروونیشە و دۆخە دەروونییەکانی هەر تاکێک چۆنێتی وەڵامەکەی دەستنیشان دەکەن. (خوود) سەنتەری کەسایەتی مرۆڤە و لەوەوە بەشەکانی دیکەی کەسایەتی فەرمان وەردەگرن. هەندێ تێرمی دەروونناسی ڕاستەوخۆ پەیوەندی بەم پرسیارەوە پەیدا دەکەن و لە ساخکردنەوەیاندا دەتوانن بەشێکی وەڵامەکەی پێک بهێنن وەک دەستەواژەکانی:

خۆناسین، هەستبەخۆکردن، باوەڕبەخۆبوون، خۆسەلماندن، خۆگرتن، خۆخوازی، خۆسازی و هتد.

هەر یەک لەمانە بەشێک، بەڵام هەموویان پێکەوە دەبنە بنیاتنەری ناسنامەی مرۆڤێک. ناسنامە لەم پەیوەندییەدا، دیکومێنتێک نییە ناو و نازناو و هەندێ زانیاری کەسی تۆی گرتبێتە خۆی، بەڵکە ناسنامە بریتییە لە پێکهاتەی کەسایەتی تۆ بە دۆخە ناوەکی و دەرەکییەکانی بوونتەوە. واتە (کارما)شت دەگرێتە خۆی.کەسایەتی دەرەوە بە مانای سیما و شێوەت خۆی دەنوێنێ، بەڵام پێکهاتەی کەسایەتی ناوەوەت بریتییە لەو پاڵنەرە دەروونییانەی کە ڕەفتار و گوفتارت ئاراستە دەکەن. پەروەردە، ژینگە، ڕێنوماییەکان، یاساکان، ڕێساکان، باوەڕەکان و هتد هەموویان کارتێکەری دۆخە ناوەکییەکانن و دەتوانن لە بنیاتنانی ئەو کەسایەتییەدا بڕیاردەربن.

هەر یەک لەو تێرمانەی کە ناویان هاتووە و پێشگری (خۆ)یان پێوەیە پەیوەندیدارن بە یەکترەوە، بەڵام هاوکات جیاوازیشن و بە جیاش کاریان پێ دەکرێ و دەکرێ لە بەهێزکردنەوەی ئەویترياندا یارمەتیدەربن. بۆ نموونە باوەڕبەخۆیی و هەستبەخۆیی ڕەنگە لە ڕواڵەتدا وا بنوێنن کە چوونیەکن، بەڵام لە ناواخندا جیان و مەرج نییە کەسێکی باوەڕبەخۆ هەستبەخۆییەکی تەواو و دروستی هەبێت، یان کەسێک کە هەستی خۆناسینی بەهێزە تەواو باوەڕبەخۆبێت. بەڵام دەشێ هەبوون و بەهێزبوونی یەکێک لەم دووانە بکرێتە بەهێزکار و بزوێنەری ئەویتریان، بەڵام بۆ ئەو مەبەستە پێویست دەکات مرۆڤ ڕاهێنانی لەسەر بکات و بتوانی یەکێکیان بۆ پشتیوانیکردنی ئەویدیکەیان بەکار بهێنێت.

خۆناسی و باوەڕبەخۆبوون، دوو دەستەواژەن و لە خودی ئەو دوو دەستەواژەیەوە دەکرێ ماناکانیان لێک بدەینەوە، بڕوانە لێکچوون و جیاوازی نێوانیان.
کەسێکی خۆناس: مرۆڤێکە لەخۆی نزیکە، هاوڕێی خۆیەتی، بەخۆی دەگات و خۆی دەناسێت.
کەسێکی باوەڕبەخۆ: مرۆڤێکە متمانەی بە خۆیەتی و باوەڕی بە ئاکارەکانی خۆی هەیە و دەتوانێ بەرپرسیارێتی بڕیارەکانی خۆی لە ئەستۆ بگرێ.
با هەندێ وردتر بچینە نێو ئەو دوو پێناسەیەوە. مەبەستمان چییە لەوەی کە دەڵێین کەسێک لەخۆی نزیکە، یان هاوڕێی خۆیەتی؟ یان کە دەڵێین بەخۆی دەگات و خۆی دەناسێت؟

مرۆڤ دوو دیووی هەیە، ئەگەر تەماشای ئاوێنەیەک بکەین تەنها دیووی دەرەوەی خۆمان دەبینین. قەت لە ئاوێنەیەکدا تەواوی خۆمان نابینین و هەردەم نیووەی خۆمان دەبینین، کەواتە بە بینینی خۆمان لە ئاوێنەدا دەتوانین نیوەی خۆمان بناسین. بەڵام بۆ ئەوەی تەواوی خۆمان بناسین پێویستمان بەوە هەیە دیووی دەروونیش ببینین، بە تایبەت دنیای نەست. بە تایبەتیش لە خۆناسیندا پێویستمان بە چڕبوونەوەی سەرنجمانە لەسەر دیووەکەی ناوەوەی خۆمان، دیووە شاراوەکەی کە لە ئاوێنەدا بە چاوی ئاسایی مەحاڵە بیبینین، بەڵام بە چاوی ناوەوە، کە پێشتریش باسمان کرد (بریتییە لە سەرچاوەی وزەی دووەمی مرۆڤ و لە نێوان هەردوو برۆدایە و لەناوەوەی ناوچەوانە) دەکرێ ببینرێ، بە تێرمی دەروونناسیش (دەرک)ی پێ دەگوترێت. واتە بە دەرکمان دەتوانین پێکهاتەکانی نەست بپشکنین و کار لەسەر کەموکوڕی و گرێکانی بکەین، تا ئەو کاتەی هەست دەکەین دەروونێکی ئاسوودەمان هەیە و کارمامان پاک و بێگەردە.

چۆن دەتوانین ئەمە بکەین؟ چۆن دەتوانین ئەم دیووەی کە بۆ خەڵک هەمیشە وەک نهێنی دەمێنێتەوە، بۆ خۆمان ئاشکرابێت و دەرکی پێ بکەین. چونکە تەنها ئەگەر ئەم دیووەمان لە خۆماندا دۆزیەوە، مانای ئەوەیە بەخۆمان گەیشتووین، لەگەڵ خۆماندا ئاشنایەتیمان پەیداکردووە و بووینەتە هاوڕێ، واتە خۆمان ناسیووە.

ئیشکردن لەسەر ناوەوە، بە مانای ئیشکردنە لەسەر عەقڵ و هۆشیاری، بە تایبەتیش هۆشیاری باڵا کە کرۆکی خوودی مرۆڤی پێک هێناوە و ویژدانی پێکهێناوە، ویژدانیش گەردیلەیەکی ڕووناکییە، لە ڕووناکییەکی بێسنوور کە بە تێرمی ئایینی ناوی خوودای لێ نراوە. ئێمە بە هۆی دەروونناسییەوە دەتوانین شاڕێیەک بدۆزینەوە بۆ گەیشتن بە خوود یان خوودا. کە بەو شوێنەش بگەین بە مانای پڕاوپڕی خۆناسین گەیشتووین.

ئەو کاتەی کە خۆمان دەناسین، دەتوانین بە دڵنیاییەوە خۆشمان بەوانیتر بناسێنین. خۆناساندن بەوانیتر بەو ڕێگەیەی کە بە بێ سڵکردنەوە و دوودڵی تواناکانی دەروون و هۆشیاری خۆمان بخەینەڕوو، زانیارییە مادی و ڕۆحییەکانمان ببەخشینەوە و خواستەکانمان بە ڕوونی بەوانیدی بگەیەنین. بۆ ئەوەی بەرامبەرەکەمان بزانێت و ڕوون بێت لە لای چۆنمان ڕەفتار لەگەڵ بکات، چۆن وەڵامی داخوازییەکانمان بداتەوە یان چۆن سوود لە تواناکانمان وەربگرێت و بە چی شێوەیەک بیروڕای خۆی و زانیارییەکانی خۆیمان پێ بگەیەنێت، پێویستمان بە خۆناساندن هەیە.

مرۆڤ ئەگەر خۆی نەناسێت بە هەڵەخۆی دەداتە ناساندن و لەو خۆنەناسی و یەکتری نەناسییەوە لێکتێنەگەیشتن دروست دەبێ با بە زمانێکی هاوبەشیش گفتوگۆ لەگەڵ یەکتردا بکەن و کێشە و ململانێکان سەرهەڵدەدەن.
لە کاتی نەبوونی خۆناسینی تەواودا مرۆڤ باوەڕبەخۆیی کەمدەبێتەوە، یان بە تەواوەتی لەدەستی دەچێت. کەواتە خۆناسین زۆر گرنگترە لە باوەڕبەخۆبوون. مرۆڤ بۆ ئەوەی ببێتە تاکێکی دیار و بەرهەمداریی ناو کۆمەڵگەیەک و لە بوارێکدا خۆی بسەلمێنێ، تەنها ئەوەندەی بەس نییە کە باوەڕی بەخۆی هەبێت، بەڵکە پێویستی بەوەیە هەردوو دیووی خۆی ناسیبێ و ئەو پێناس ەتەواوەی خۆی بە خەڵک ناساندبێت، ئەودەم دەبێت بە کەسێکی دیاری ناو کۆمەڵگەکەی و لە بوارێک لە بوارەکاندا جێدەست و جێهەستی دیار دەبێت.

بچوکترین تاقیکردنەوە بۆ ئەوەی بزانیت خۆت دەناسی یان نا لە ژیانی ڕۆژانەی خۆتدا دەتوانی بیکەیت. گریمان تۆ کەسێکی باوەڕبەخۆیت و توانا و شایستەییەکی باشیشت هەیە و گومانت لە توانای خۆت نییە و بە پسپۆڕییەوە کارێک ئەنجام دەدەیت. بەڵام کەسێک یان تەنانەت چەند کەسێک بە هەر هۆیەکەوە بێت دێن و ئەنجامی کارەکەت بەسەرنەکەوتوو، خراپ و بێسوود هەڵدەسەنگێنن. لەم دۆخەدا تۆ چی دەکەیت؟ ئایا لە توانای خۆت دەکەویتە گومانەوە؟ پەشیمان دەبیتەوە لەوەی بەو شێوەیە کردووتە کە خۆت باوەڕت پێی بووە و لە دروستی پێوەرەکەی دڵنیابوویت؟ ئەگەر وەڵامی ئەم پرسیارانەت بەڵێ بوو، مانای ئەوەیە تۆ ڕاستە باوەبەخۆبوونت هەبووە، بەڵام خۆت نەناسیووە. چونکە لە کاتی خۆناسیندا نە بە هەڵسەنگاندنی خراپی کەسانی دی بۆ ئەو کارەت کە پێوەرەکانی دروستن، پاشگەز دەبیتەوە، نەش چاوەڕوانی ئەوەی کەسانێک پاداشتت بدەنەوە و پێتدا هەڵبڵێن، بەڵکو لە هەردوو دۆخدا نیوتراڵ دەمێنیتەوە. لە کاتی پیاهەڵداندا لەخۆبایی نابی و لەکاتی شکاندنەوەدا تێکناشکێی و لە پلەیەکی هاوسەنگدا کەسایەتی خۆت ڕادەگریت و بەردەوام دەبیت لە گەشەدان بەخۆت، لە سەلماندنی خۆت و خۆناسناندن بە خەڵک.

هێشتا باسی ئەوەمان نەکردووە چۆن دەتوانین ئەمە بکەین، واتە دۆزینەوە و ناسینی دیووی ناوەوەی خۆمان و گەیشتن بەخۆمان، بۆ ئەوەی ئەو هاوسەنگییەی کە پێویستمانە بەدەستی بهێنین. ئەمە کارێکی سەخت نییە و تەنها ئیرادەی تەواو و هەندێ ڕاهێنانی پێویستە و فێربوونی ڕێگای خۆناسین هەموو کەسێ دەتوانێ بیگرێتە بەر. ڕاهێنان بۆ نزیکبوونەوە لە خۆ پێویستە ڕۆژانە و بەردەوام بێت. هەنگاوی یەکەمیش بە لەخۆپرسینەوە دەست پێدەکات. سەرەتا و هەموو جارێکیش ئەو لەخۆپرسینەوەیە بە پرسیارە دەروونی و فەلسەفیەکەی (من کێم؟) دەست پێدەکات.

مرۆڤ لەبەر سەرقاڵی بە کاروبارەکانییەوە و شپرزەیی کار یان خوێندن یان هەر خەریکبوونێکی تر وای لێدەکات نەپەرژێتە سەر تەواوی ئەرکە پێویستەکانی سەرشانی. لەبەر ئەوەی سروشتی چاخی ئێستا بە بەها مادییەکانەوە بەندە و بایەخی ئەوان لە بەها گیانییەکان زیاتر بووە، بۆیە مرۆڤ پێشترێتی دەداتە جێبەجێکردنی ئەو ئەرکانەی کە بەدەستهێنەری بەها مادییەکانن و ئەو ئەرکانەی کە بەها گیانییەکانی بۆ بەدەست دەهێنن فەرامۆشیان دەکات. ڕۆژانە و هەفتانە و ساڵانە شپرزەییەکان و ئەرکە گشتیەکان و جێبەجێکردنیان مەودا دەخاتە نێوان خۆی و ئەو بەهایانەی کە بە بوون و گیانی پێویستن و تەنها لە نێو ئەو بەهایانەدا دەتوانێت خۆی بدۆزێتەوە و بیکاتە ئاوێنە بۆ بینینی دیووی ناوەوەی خۆی.
لەخۆنەپرسینەوەی ڕۆژانە و هەفتانە و مانگانەو تەنانەت ساڵانەش دەبێتە هۆی کەڵەکبوونی وزەی نێگەتیڤ لە کارما و ئەمەش باری گیان و دەروون و جەستەش گران دەکات. لەخۆپرسینەوەی ڕۆژانە لە پێناوی خۆکۆنترۆڵکردنە بۆ ئەوەی زاڵ بێت بەسەر ڕەفتارەکانی بەرامبەر بە خۆی و کەسانی دی. لەخۆڕامان و لەخۆپرسینەوە بۆ ئەوە نییە مرۆڤ سەرزەنیشتی خۆی بکات، بەڵکە بۆ ئەوەیە هەڵەکانی خۆی ببینێ و بیانکات بە ئەزموون و خۆی لە دووبارەکردنەوەی هەڵەکان بپارێزێت و سوودی پێویست لە ئەزموونەکان وەربگرێت. تەرخانکردنی نیو یان یەک کاتژمێر پێش نووستن بۆ خۆ و ڕامان لە ناوەوەی خۆ، بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەیە، لە پێناوی خۆناسیدا: من کێم؟ کە وەڵامی ئەم پرسیارە درایەوە، کە هەمیشە یەکەمین و گرنگترینە، ئینجا وەڵامی ئەو پرسیارانە پێویستە بدرێنەوە. ئایا لە بیست و چوار سەعاتی ڕابردوودا:

- چیم کرد، ئامانجم چی بوو له کردنیان؟
- کێم دی، چۆن ڕەفتارم لەگەڵ کرد، چیمان باس کرد و قسەکانی من ئاراستە و ئاستیان چۆن بوو؟
- ئایا بەرامبەر بە هاومرۆڤێ کارێکی ناشایستە، یاخود هەرزەگۆییەکم کردووە؟
- ئایا بە خراپ باسی کەسم کردووە؟ قسەی کەسم بۆ کەس بردووە؟ ئێرەییم بە کەس بردووە؟

بێگومان ئەم پرسیارانە و هاوجۆریان کە مرۆڤ خۆی دەتوانێت بۆ خۆی دایبرێژێ و لە کاتی لەخۆپرسینەوەدا ڕووبەڕووی خۆی بکاتەوە، بۆ ئەوەیە مرۆڤ کە تەنیایە و تەنها لەگەڵ خۆیەتی بە ڕاستگۆییەوە وەڵامیان بداتەوە. بۆچی وەڵامەکان پێویستن بە مرۆڤ؟ با بڕوانین هەر ئەو پرسیارانەی سەرەوە چ ئەنجامێکمان دەدەنە دەست:

یەکەم: من کێم؟ وەڵامی ئەم پرسیارە بەندە بە پرسی ناسنامەوە. هەموو مرۆڤێ کەسێکە تایبەت و جیاوازە. دۆزینەوەی تایبەتمەندی و جیاوازییەکانی خۆی و گەشەدان بەو دووانە و بەردەوام کار لەسەرکردنیان دەیکات بە خاوەنی کەسایەتییەکی تایبەتمەند. هەموو ئەو کەسە دیار و ناسراوانەی نێو هەر کۆمەڵگەیەک لە سەرکردە و سیاسەتمەدار و فەیلەسووف و بیرمەند و نووسەر و پێشەوەرانی سەرکەوتوو لە جیهاندا مرۆڤێکن وەک هەموو ئەوانی تر، بەو جیاوازییەی ئەمانە توانیویانە تایبەتمەندی و جیاوازی خۆیان بدۆزنەوە و گەشەی پێبدەن و بەچڕی کاری لەسەر بکەن.

بۆ ئەوەی بتوانین چاوی نێوچەوانمان یان (دەرک)مان بۆ بینینی پێکهاتەکانی ڕۆح و دەروونی خۆمان بەکار ببەین پێویستمان بە کردنەوەی هەر حەوت سەرچاوەکەیی وزەمانە، واتە پێویستمان بە کرانەوەی (چەکراکان)مان هەیە. ئێمە لە بەشی یەکەمدا باسی هەر یەک لەو چەکرایانە و ڕەنگ و کاریگەری و کاردانەوەکانیان کرد. لێرەدا بە خێرایی وەبیری دەهێنینەوە کە چاکراکان بریتین لە حەوت سەرچاوەی وزە و لە هەر مرۆڤێکدا هەیە و لە یەکەم کوتکەی بڕبڕەی پشتەوە دەست پێدەکات و لە تەوقی سەر کۆتایی دێت. چەکرای تاج لە تەوقی سەرە و پەیوەستە بە پەیوەندییە ڕۆحییەکانی مرۆڤەوە، چەکرای نێوچەوان چاوی سێیەم یان چاوی ناوەوەیە کە ڕۆڵی دەرککردنی وەئەستۆ گرتووە، چەکرای قوڕگ ڕێکخەری پەیوەندییەکانە، چەکرای دڵ بەرپرسیارە لە خۆشەویستی و سۆز، چەکرای ناوپەنچک هەستەکان ڕێک دەخات، چەکرای ناوک بە داهێنان و سێکسوالێتییەوە سەرقاڵە، چەکرای بنکەش ڕێکخەری هەموویانە.

کرانەوەی ئەم چەکرایانە پێویستن لەو کاتانەدا کە مرۆڤ بۆ بەخۆداچوونەوە تەرخانی دەکات. وەک گوتم تەرخانکردنی یەک کاتژمێر لە ڕۆژێکدا بۆ خۆ و بەکارهێنانی ئەو کاتە بە شێوەیەکی دروست و لە ڕاهێنانێکی دەروونی و ڕۆحیدا، دەتکا بە دڵسۆزترین هاوڕێی خۆت، ئەمەش وا دەکات ببیت بە دڵسۆزی ئەوانی دیکە و ئاڵوگۆڕی وزەی خۆشەویستی و هاوهەستی ببێتە نۆرمی ژیانت و بەوەش دوای ماوەیەک بە تەواوی هەست بە پاکبوونەوەی کارمای خۆت دەکەیت لە هەر گەردیلەیەکی وزەی نێگەتیڤ کە خۆڕسکانە لەناوتدا دروست بوو بوو یان لە کەسێکی دیکەوە لە ڕێگەی پەیوەندییە ئاساییەکانی ژیانی ڕۆژانەوە وەرتگرتبوو.