کوێستان ژمارە ٧
تشرینی دووەمی ٢٠٠٧

کتێبی کوێستان:

سەرکەوتنی بیر

- ٥ -

چۆن دەتوانین ترس تێکبشکێنین؟

"ترس، یان دوژمنی ئەم سەردەمە، جگەلەوەی دەشێ لەزهنمان دەری بێنین، دەکرێ بەتەواویش لەنێوی ببەین"
هۆراس فلچەر

و. رێباز مستەفا

بۆزاڵبوون بەسەر ترسدا، دەبێ بەر لەهەرشتێك ئەوە دیاری بکەین کە لەچی دەترسین؟ ترسی ئێمە لەشتێکە کە هێشتا رووی نەداوەو بوونی نییە، واتە بەدبەختییێکی گریمانەییە کە بەرلەڕوودانی، ئەگەری روودانەکەی مێشکمان سەرقاڵو ئاڵۆز دەکات.

بۆنموونە با وایدابنێین کە لەنەخۆشیی (مەلاریا)و دەردو ئازارەکانی ئەو نەخۆشیە دەترسن. نەخۆشی تا ئەو دەمەی تووشتان نەبووە، هیچ بوونێکی دەرەکی بۆ ئێوە نییە، ئەگەر تووشیشی بوون خۆ هێشتا نەیکوشتوونو بەم ئاسانیەش ناتوانێ بتانکوژێ. بەڵام ترسو نیگەرانی سستو لاوازتان دەکات، ئازارتان زیاد دەکاتو مەترسییەکە زۆرتر دەبێ. پێویستە ئەوە بزانین هۆی ئەوەی کە ئەو نەخۆشیە بەزۆری دەبێتە مایەی مەرگو خێرا بۆ کەسانی دیکە دەگوازرێتەوە، ئەوەیە کە هەمووان لێیدەترسن. کەسێکی ئاساییو چوستوچالاكو نەترس، بەو ئاسانیە تووشی ئەو نەخۆشیە نابێ.

کاتێك لە شاری (نیو ئۆرلێیان) نەخۆشیی مەلاریا بڵاوبووەوە، خاتوونێکی گەنجی مامۆستا لەو هۆتێلەی کە تیایدا دەژیا تووشی ئەو نەخۆشیە ببوو. دکتۆر(کارترایت-cartwright)یان بۆهێنابوو، بەیانی رۆژی دواتر دکتۆری ناوبراو هەموو کرێکارو خزمەتگوزارو دانیشتوانی هۆتێلەکەی لە هۆڵی هۆتێلەکە کۆکردنەوەو ئەم قسانەی خوارەوەی بۆکردن:

-ئەم ژنە گەنجە تووشی مەلاریا بووە. ئێوە دڵنیابن کە لێیناگرنەوە. گوێ لەمن بگرنو "ترس" کە گەورەترین هۆکاری لێکگرتنەوەوبڵاو بوونەوەی نەخۆشیەکانە لەم شارە ریشەکێشی کەنو دووری خەنەوە. بوونی ئەو نەخۆشییە لێرە بەهیچ کەس رامەگەیەننو خۆشتان لەبیری کەن. ژنەکانی هۆتێل چاودێری نەخۆشەکە بکەنو گوڵو دیاری بۆ ببەن، رووداوەکە زۆر بەئاساییو بێمەترسی وەربگرن، چونکە گەر بەگوێم بکەن نەك هەر گیانی خۆتان بەڵکو گیانی کەسانی دیکەش رزگار دەکەن.

هەمووان ئەو پەندو رێنوێنیانەی دکتۆریان وەك خۆی وەرگرت و پەسندیان کرد، تەنها ژنێك نەبێ کە خۆی لەکونجێکی لاپەرگەی هۆتێلەکە گۆشەگیرکردو خۆی لە وانی دی دابڕی. ژنە گەنجە مامۆستاکە چاکبووەوەو هیچ کام لەدانیشتوانی هۆتێلەکەش نەخۆشیەکەیان نەگرتەوە. تەنها ئەو ژنە ترسنۆکە نەبێ کە لەوانی دی کنارەگیری کردبوو، دوای چەند رۆژ تووشی هەمان نەخۆشی بوو، بەڵام دواجار ئەویش چاکبووەوە.

دکتۆر کاترایت لە سایەی بەهێزکردنی مۆراڵی دانیشتوانی هۆتێلەکە، بەوپەری هۆشیارییەوە باڵادەستیی رۆحو هزری بەسەر جەستەدا جێگیرکردو پێشی لە بڵاوبوونەوەو گواستنەوەی نەخۆشیەکە گرت. ئایا لەجێی خۆی نییە کەناوی ئەو دکتۆرەش لەریزی خزمەتگوزارانی مرۆڤایەتی دابنرێ؟ هەندێ کەس دەترسن ئەگەر بەسەر رێڕەوێکی باریکدا کە گەلێك لەسەر ئاستی زەوی بەرزتر بێ بپەڕنەوە، خۆ ئەو رێڕەوە باریکە ئەگەر هاوئاستی زەوی بێو لەدەشتێکی پانو بەرین هەڵکەوتبێ، هەمان ئەو کەسانە بەبێ ئەوەی کە هاوسەنگیی خۆیان لەدەست بدەن دەپەڕنەوە، ئەوە باریکیی رێڕەوەکە نییە تەنیا مەترسی کەوتنە خوارەوەیە کە ئەو رێڕەوەی لەبەر چاوی ئەوان ئاوا ترسناك کردووە، ئەمە لەکاتێکدا بۆ کەسانی بوێرو خاوەن مێشکێکی ئارامو ساخلەم وەها ترسێك بوونی نییە، ئەوان بوار بەئەگەری کەوتنە خوارەوە نادەن کە خۆی بخزێنێتە مێشکیانەوەو هێزو برستی جەستەیی خۆیان دەخەنە ژێر کۆنترۆڵی تەواوی هزرو بیریان. وەرزشکارێکی ئاکرۆبات تەنیا لەژێر سایەی زاڵبوون بەسەر ترسدا دەتوانێ ئەو چالاکیە سەیروسەمەرانە ئەنجام بدات. راستە کە مەشقی تایبەتو شارەزاییو توانای جەستەییش پێویستە، بەڵام بە پلەی یەکەم دەبێ دڵێکی نەترسی هەبێ.

ئەو تارماییانەی کە لە ژوورێکی تاریکدا منداڵێك دووچاری ترسو هەراس دەکەن، بۆ دایكو باوکی ئەو منداڵە کە لەهەمان ژووردا خەوتوون بوونیان نییە. خودی منداڵەکەش هەرکە گەیشتە ئەو بڕوایەی کە جنۆکەودێوودرنج بوونی راستەقینەیان نییە، بەتەواوی

ترسی دەشكێ‌و لە بەڵای تووشبوون بەترس رزگاری دەبێت. منداڵێك كە لەشار لەدایك ببووو هەرگیز چیمەنی نەبینیبوو، رۆژێك ناچاریانكرد بەسەر چیمەن‌و سەوزاییدا بڕوات، منداڵەكە ئەوەندە ترسابوو كە بەوپەڕی ترسەوە قاچەكانی دادەنایە سەر چیمەنەكە، بەچەشنێك كە دەتگوت دەیەوێت بەسەر ئاسنێكی داخكراودا هەنگاوبنێت. ئەگەرچی ئەمە هیچ مەترسیەكی تیانەبوو، كەچی ئەو لە نێو مێشكی خۆیدا هەستی بە مەترسی دەكرد، بەڵام دوای ئەوەی كە گەیشتە ئەو بڕوایەی وەها مەترسیەك بوونی نییە ئیدی ئازادانە دەستی بەهەنگاونان كرد بەسەر چیمەنەكە.

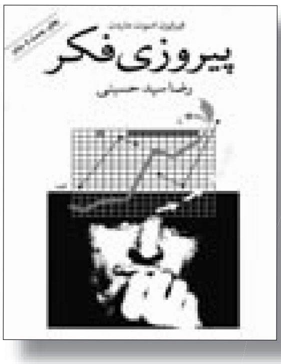
ترسی بەتەمەنترەكانیش هەر بەمجۆرەیە. ئەگەر بەدبینییەكان، حەزو مەیلە جێماوەییەكان‌و خراپی پەروەردەی سەرەتاییمان، ئێمەی دووچاری ئەو هەڵدێرە قووڵە دێوەزمەییە دەروونیانە نەدەكرد، ئێمەش وەكو ئەو منداڵە بەئاسانی دەمانتوانی ترس لەخۆمان دووربخەینەوە. ئەگەر واماندانا كە ترس زادەی مێشك‌و هزری خودی خۆمانە‌و لەنێو مێشكی ئێمە بترازێ لەهیچ جێیەكی دیكەدا بوونی نییە‌و زیانە سەرچاوەگرتووەكانیشی ئێمە بەدەستی خۆمان دروستیان دەكەین، ئەوا گومانی تیا نییە كە دەتوانین بەسەریدا زاڵ ببین‌و سوود لەخێروبێرو خۆشیە بێسنورەكانی دنیا وەربگرین.

با سەرنج لەو ترسەی كە لەنێو خەڵكیدا بڵاوو گشتگیرە، بدەین: ترس لە لەدەستدانی پۆست‌و پلەو پایە! ئەو كەسانەی كەژیانی خۆیان بەو ترسە ژەهراویە ئالودە كردووە، هەموو ئەو ماوەیەیان كە هێشتا لەسەر كار لانەدراون بەخەیاڵ‌و بۆچوونێكی نابەجێ لەخۆ كردۆتە دۆزەخ.

ئەو دڵەراوكێ‌و نیگەرانیانە جگە لەوەی هیچ سوودێكیان پێناگەیەنێ، لەهەمانكاتدا بەشێوەیەك تووشی نائومێدیان دەكات كە ئەگەر تووشی بێكاری یا نەهامەتییەك بوونەوە ئیدی تواناو زاتی ئەوەیان نابێ كارێكی تر بۆخۆیان بدۆزنەوەو لەسەری بەردەوام بن. ماوەیەكیش ترسی نەدۆزینەوەی كارێكی تازە وەك مۆرانە گیانیان دەخوات. بەڵام دوای ئەوەی كە كارێكی تازەیان دۆزیەوە، تازەبەتازە تێدەگەن كە ئەو ترسەی هەیانبوو لەجێی خۆی نەبووە. بەمشێوەیە دەردەكەوێ رەنج‌و دڵەراوكێ‌و نیگەرانی لەهەركاتێك‌و لەهەر هەلومەرجێكدابێ، شتێكی نابەجێ‌و بێهوودەیە.

بۆ زاڵبوون بەسەر ترسدا، بەردەوام لە هزری خۆتان وا داوەری بكەن‌و وایدابنێن كە ئەو ترسانە لەزهنی ئێوە بترازێ لەهیچ جێیەكی دیكە بوونیان نییەو بەچاكی لەمێشكی خۆتاندا ئەوە بچەسپێنن كە ئەو مەترسیە گریمانەییانە چ بێنەدی‌و چ نەهێنەدی ئەو ترسەی ئێستای ئێوە لە بەفیڕۆدانی كات‌و لاوازكردنی توانا مۆراڵی‌و جەستەییەكانی ئێوە بترازێ شتێكی ترتان پێنابەخشێ.

وەك چۆن لەكاتی بڵاوبوونەوەی نەخۆشی خۆتان لەو خواردنانە دەبوێرن كە دەبنە مایەی توشبوون بەو نەخۆشیە، بەهەمان شێوەش رێ لەترس بگرن كە خۆی نەخزێنێتە نێو مێشك‌و هزرتانەوە. ئەگەر حەزتان لێیە نالەو سكاڵا لەحاڵ‌و رەوشی خۆتان بكەن ئەوا لەدەستی ئەو كاریگەریانەی كە ترس جێیان دەهێڵا بیكەن...چونكە ئەمەش یارمەتییێكتان دەدا بۆ بەرەنگاربوونەوەی ترس. هەر تەنها باوەڕهێنان بەوەی كە تووشی وەهم‌و خەیاڵات هاتووین بەس نییە، پێویستە بۆ خۆپارستن لەو وەهم‌و خەیاڵانە لەهەوڵدانێكی هزری بەردەوام دابین. كاتێ هزرێكی خەمهێنەرتان بەدڵداهات، كارێك بكەن كە ئەو هزرو خەیاڵە جێگیرنەبێ‌و رەگ دانەكوتێ‌و تازووە دووری خەنەوە. رەوتی ئەو جۆرە هزروخەیاڵانە بگۆڕن. دەرگای دڵ‌و مێشكتان بۆ ئەو هزرانە بكەنەوە كە تەواو پێچەوانەی ئەو هزرو خەیاڵە خەمهێنەرانەن، بۆنموونە كاتێك دەترسن لەكارێكدا سەركەوتوونابن، لەبری بیركردنەوە لەئامادەنەبوون یان نەبوونی توانای ئەنجامدانی ئەو كارە، وابیربكەنەوە كە هێندەش كارێكی سەخت نییە بۆتان . تەنانەت دەتوانن كاری لەوەش گەورەتر ئەنجام بدەن. ئەمجارە سوود لەئەزموونەكانی پێشتریشتان وەردەگرن‌و بوار بۆ سەركەوتنی تازەش فەراهەم دەكەن. ئەو كەسانەی كە خۆیان بەوجۆرە هزرو بیركردنەوانە راهێناوە، هەمیشە بەپلەو پایەی باڵاتر دەگەن. مرۆڤەمەزنەكان، پێشەوایان‌و قارەمانان لەنێو ئەوجۆرە كەسانەدا هەڵكەوتوون‌و دەركەوتوون.



دوورخستنەوەو تووردانی ترس لەنێو مێشك‌و زهنتان‌و جێگرتنەوەیان بەهزروباوەڕی خۆشبینانەو متمانەو ئومێد، لەهەر رۆژێك‌و هەر ساتێكدا مەیسەر دەبێ‌و پێویستە جێبەجێ بكرێ. گەرچی لەیەكەمجاردا گۆڕینی رێڕەوی لەبیركردنەوە تا رادەیەك سەختە، بەڵام بۆ ئاسانكردنی ئەو هەنگاوە زۆر رێگای جیاجیا هەن. بۆنموونە مرۆڤ واز لەو كارە بێنێ كە هەیەتی‌و بچێتە دوای كارێكی دیكەوە. یان سەرقاڵییێكی گەورە بۆ خۆی دروست بكا كە هەموو هزرو سەرنجی لەسەر یەك خاڵدا جێگیربكات، یاخود رووداوو بیرەوەرییێكی خۆشی رابردوو وەبیرخۆی بێنێتەوە، خۆی بەخوێندنەوەی كتێبێكی زۆر سەرنجراكێش یان مایەی سەرگەرمی خەریك بكات، پیاسەیەكی درێژ ئەنجام بدات، سەردانی كەسێكی خۆش‌و گاڵتەباز بكات. هەموو ترسە بچووكەكان دواجار بەتاكە ترسێكی گەورە كۆتاییان دێ كە ئەویش ترسی مردنە، چونكە تا دنیا دنیایە مردن وەك نهێنیەك لەسەر رووی زەوی دەمێنێتەوە..بەڵام بەكەمێك بیركردنەوە دەردەكەوێ كە ترسان لەمردن‌و بە ترسناكزانینی جەستەی بێگیانی مرۆڤیش، هزرێكی زۆر نالۆژیكی‌و بێبنەمایە.

(ڤ.بایك)دەڵێ:

"لەو دیو دیوارەكانی گۆڕ هەر رووداوێك رووبدا بۆ ئێمە بایەخێكی نییەو خودی گۆڕ لەدیدی ئێمەدا شتێكی "هیچ"ە. بیركردنەوە لەگۆڕی تەنگ‌و تاریك، ساردی‌و بێئومێدیی ناشتن‌و دیمەنی خەوتن لەژێر بەژنێك خاك‌و خۆڵدا بۆ زیندووان-بەڵا بۆ زیندووان- مایەی ئازارە."

مرۆڤەكان رادەستی وەهم‌و خەیاڵاتی خۆیان دەبن‌و دەردو ئازارێك كە مردوو بەهیچ شێوەیەك ناتوانێ هەستی پێبكا لەمێشكی خۆیاندا وێنا دەكەن. ئەو دەردو ئازارانە لەوێناكردنێك بەولاوە شتێكی تر نین‌و دەبێ ئەو وێناكردنە بەتەواوی لەمێشكی خۆمان بسڕینەوەو تووڕی دەین.

هیچ شتێك لە گۆڕ ناواقیعی تر نییە. دوای ئەوەی كە رۆح لە بەدەن جیا بووەوە، رەوشی جەستەی ئێمە هیچ جیاوازیەكی لەگەڵ ئەو مووانە نییە كە سەرتاشێك كاتێ سەرمان چاك دەكات دەیانقرتێنێ‌و فرێیان دەداتە سەر زەوی. بۆیە نابێ بەهیچ شێوەیەك حەسرەتی بۆ بخۆین‌و مێشكمانی پێوە خەریك‌و شەكەت بكەین.

بەهەر ئامرازو بەسوودوەرگرتن لەهەر رێچارەیەك بێ، زاڵبوون بەسەر ترس لەرووی بەهێزكردنی خەسڵەت‌و تایبەتمەندیە رۆحیەكانەوە، بەسەركەوتنێكی مەزن دەژمێردرێ. تا ئەو سەركەوتنە وەدەست نەهێندرێ، رۆحی ئادەمیزاد لەگەیشتن بەپایەی راستەقینەی خۆی‌و وەدەستهێنانی هێزی خۆڕسك‌و پێشكەوتن‌و سەركەوتن بێبەش دەمێنێتەوە.

- ٦ -

چۆن بەسەر هەڵچوونەکاندا زاڵ بین؟

خەموتوورەیی، نەك هەر مرۆڤ بچووك و لاواز دەکات، بەڵکو دەشیکوژێ.

هۆراس فلچەر

هەڵچوون شتێکی کاتیە. کینە، توورەیی وگیانی تۆڵەستاندن بەردەوام نابن. کارو چالاکیی بوێرانە وخۆراگری بەسەر ئەمانە هەموویاندا سەردەکەون. بەهێزبن.

ئالبێرت هوبارد[1]

ئەو هەڵچوونانەی کە کاریگەریی کوشندەیان بەسەر ئێمەوە هەیە، هەر بریتی نین لەتوورەیی. ئەو کەسانەی کە دڵیان لاوازە، ئایا ئەوە دەزانن کە رۆژێك رەنگبێ ئەو هەڵچوونانە بە بەهای گیانیان تەواو ببێ؟ هەڵبەتە رەنگە وابیرنەکەنەوە، بەڵام دەبێ بزانن کە هەندێ جار تەنانەت کەسانی تەواو ساغ و تەندروستیش دەبنە قوربانی هەڵچوونەکانیان.

جارەهای جار وابووە کە گرفت و قەیرانێك توورەبوونێکی وای بەدوادا هاتووە کە جەڵتەی دڵ و مردنی کەسەکەی بەدوای خۆدا هێناوە و خەم و خەفەت و کینە و بەخیلی بردن ئاکامەکەی بەشێتبوون تەواو بووە یان بۆتە مایەی مەرگێکی ناوادە. لەنێو ئەو هەڵچوون و هەست و نەستە جیاجیایانەدا خەم و خەفەت لەهەمووان گرنگترن. (کۆرێجیۆ-٢Eibeit corregio) نیگار کێشی ناوداری ئیتاڵی تابلۆیەکی هەیە کە ئێستا بەیەکێك لە نیگارە گرانبەهاکانی مۆزەخانەی "درێسدێن" دەژمێردرێ. نیگارکێشی ناوبراو کاتێك ئەو تابلۆیەی تەواو کرد هیچ کەس ئامادە نەبوو لە چل"دوکا" زیاتری پێبدا، ئەو رووداوە هێندە دڵی پرکرد لەخەم و ئازار کەبووە مایەی مردنی. (کیتس-John keats)ی شاعیری ئینگلیزی لەبەرئەوە مرد چونکە دڵی ناسك و هەستیاری، بەرگەی رەخنەی توندی رەخنەگرەکانی نەگرت. زۆرن ئەو نووسەرو هونەرمەندانەی کە گیرۆدەی وەها چارەنووسێك بوونەتەوە. لەدنیادا ئەو ژن و پیاوانە کەم نین کە لەئەنجامی خەمی ئەوین و ئەویندارییەوە دەمرن، نەك هەر خەم و نیگەرانی بەڵکو خۆشحاڵی و شادمانیش ئەگەر لەناکاو و لەرادەبەدەربێ رەنگە مرۆڤ بکوژێ-بێگومان تا ئێستا لەرۆژنامەکاندا شەرحی حاڵی ئەو باوکانەتان خوێندۆتەوە کە لەئەنجامی دۆزینەوەی لەناکاوی منداڵە ونبووەکەیان کەوتوونەتە خوارەوەو دڵیان راوەستاوە.

لەپاریس پیاوێك کاتێ هەواڵی ئەوەی پێگەیشت کە بلیتی یانسیب و خەڵاتێکی گەورەی بۆ دەرچووە، یەکسەر جەڵتەی دڵی لێداو مرد.

لەنیویۆرك ژنێك کاتێ دیتی کورەکەی ژنی هێناوەو پێکەوە لەگەڵ ژنەکەی هاتوونەتەوە ماڵ، هێندە خۆشحاڵ بوو کەتەنها تا پێنج خولەك دوای ئەوە توانی بمێنێ.

هەڵچوون و وروژان تەنانەت هەندێ جار ئەگەر زۆر توندو کوشندەش نەبێ، کەچی کاریگەری و دەرەنجامی زۆر زیانبەخش لەدوای خۆیدا بەجێدێڵا. توورەبوون، ئیشتیها لەنێو دەبا، هەرسکردن زەحمەت دەکات، هاوسەنگی مێشك و دەمارەکان چەندین کاتژمێر و تەنانەت چەندین رۆژی پەیاپەی تێکدەداو دەشێوێنێ، زیان بەهەموو میکانیزمی جەستەو دواجار مۆراڵ و تواناکانی مێشك دەگەیەنێ. لەکاتی توورەبوون و هەڵچووندا، سیمای جوانی مرۆڤ دەگۆرێ ناشیرین و ترسناك دەبێ و شێوەی کاریکاتۆر بەخۆیەوە دەگرێ. تەنانەت لەکاتی توورەبوونی دایکێك کە شیر دەداتە زارۆکەکەی، رەنگە شیرەکە ئەو منداڵە ژەهراوی بکات.

بەخیلی بردنیش یەکێك لە خراپترین دوژمنەکانی تەندروستی و بەختەوەریی مرۆڤە. تووشبووانی ئەو نەخۆشیە هەمیشە کارو رەفتاری سەرەرۆیانەو نابەجێ ئەنجامدەدەن و تەنانەت بەتاوان و خۆلەنێوبردن هەڵدەستن و بەوپەری دڵگرانیەوە رۆژانە لەرۆژنامەکاندا هەواڵی پەیوەست بەکارەسات و تاوانکاریی ئەویندارانە دەخوێنینەوە کەهۆکارەکەیان لەبەخیلی بردن بترازێ شتێکی دیکە نییە.

زۆربەی نیشانەو هۆکارەکانی هەڵچوون تا رادەیەك بەهۆی ماددەگەلێکی کیمیاییەوە لەبەدەندا دروست دەبن، ئەو ماددە کیمیاییانە لەژێر کاریگەریی هەڵچوون و وروژانەوە لەبەدەندا پێکدێن و بەپێی قسەی پزیشکەکان وەکو ژەهری مارێکی ژەهراوی وان. لەراستیدا ماریش ژەهرەکەی هەر لەبەر ترس و توورەبووندا بەرهەم دێنێت. بەوجیاوازیەی کە ئەو بۆ کۆکردنەوەی ژەهرەکەی خۆی کیسەیەکی هەیەو ئێمە ئەو کیسەیەمان نییە، ئەو ژەهرەی کە بەهۆی هەڵچوونەوە لەبەدەنمان دروست دەبێت بەنێو هەموو جەستەماندا بڵاودەبێتەوە.

پرۆفیسۆر(گیتس)کە سەبارەت بەهەڵچوونەکان لەگشت شارەزایانی دی زیاتر پێشکەوتووە، لەو بارەیەوە دەڵێ "هەموو کەسێك دەتوانێ پەی بەوەببات کە لەکاتی هەڵچوون و توورەبوونی زۆردا هەناسەدانی مرۆڤ تەنگتر یا خێراتر دەبێ، رەوت و جەرەیانی خوێن تێکدەچێ، هەرسکردنی خواردن گرفتی تێدەکەوێ، گۆناکان سست دەبن و چاوەکان بەقووڵدا دەچن ".

ئەو پرۆفیسۆرە دوای چەندین تاقیکردنەوە کە بەدەزگاوئامێری باش ئەنجامیداون ئەوەی سەلماندووە کە مرۆڤ ئەوکاتەی لەژێر کاریگەریی هزرو ئەندیشەی خۆش و گەشبینانە دایە، چ بەماسوولکەکانی و چ بەبیرومێشکی خۆیەوە، زۆر زیاترو باشتر لەوکاتە کە تووشی توورەبوون و هەڵچوون بۆتەوە دەتوانێ چالاکی ئەنجامبدات.

دکتۆر گیتس وەها درێژەی پێدەدا:"بەدەن هەوڵدەدا ئەو مادانەی کە زیانیان بۆی هەیە لەخۆیان دوورخاتەوە، بۆنموونە لەکاتی خەمێکی گران فرمێسك لەچاواندا دەبارێنێ، لە ژێر کاریگەریی ترسێك کە لەپڕ رووبەرووی دەبێتەوە رژێنەکانی ریخۆڵەو گورچیلەکان زیاد دەکەن. لە میانی ترسێکدا کە ماوەیەك بەردەوامی هەبێت بەدەن ئارەقەیەکی سارد دەردەدات و زاری مرۆڤ تاڵ دەبێت. هەناسەو تەنانەت بۆنی دەمی ئەو کەسانەی کە ترس دایگرتوون لەگەڵ کەسانی ئاسایی جیاوازە."

پرۆفیسۆر گیتس دەڵێ : بەدەن بۆ دەردان و دوورخستنەوەی ئەو ژەهرەی کە لەئەنجامی هەڵچوون تیایدا دروست دەبێ، وزەیەکی زۆر سەرف دەکات. پرۆفیسۆری ناوبراو دوای باسکردنی گرنگیی ئەو وزەیە بۆ کردارە ژیانیەکانی بەدەن وەها درێژە بە باسەکەی دەدات:

"هەڵچوونە خەماوی و دەردهێنەرەکان، جگە لەوەی ئەو چالاکیانەی سەرەوە پەك دەخەن رێژەی ژەهریش لەنێو بەدەندا زیاد دەکەن. بەپێچەوانەوە لەوکاتەی کە هزرو ئەندیشەی دڵخۆشکەرو شیرین لە مێشکی مرۆڤدا هەن، خانەکان لەپێکهاتەی بەدەندا هەندێ رژێن و ماددەی سوودبەخشی گەشەپێدەر دروست دەکەن و وزەو توانای ژیان زیاتر دەکەن."

دەکرێ ئاکامێکی کرداری و سوودبەخش لەو بەڵگەو سەرنجانە وەربگرین: کاتێك کەتووشی خەم و ناخۆشی دێیت هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشە. ئارەقەکردن چالاکیی گورچیلەکان زیاد دەکات. هەوڵدەن لەرێی ئارەقەکردندا تازووترە ژەهرەکان لەجەستەی خۆتان دەردەنە دەرەوە. برۆنە نێو سروشت و هەوای ئازاد هەڵمژن و ئەوەندە جووڵەو چالاکی ئەنجام بدەن کە بەدەنتان ئارەقە دەردەدات.

ئەو توخم و ماددە زیانبەخشانەی کەپێستی بەدەن بەرهەمیان دێنێ لەرێی رۆژانە چەند جار خۆشوشتن بەئاوی سارد لەخۆتان دووریان خەنەوەو لەوانەش هەمووی

گرنگتر بەخۆخەریککردن بەشادیو گاڵتەوگەپو ئەو شتانەی مایەی ئارەزووتانە وەك شیعرو هونەرەجواکان خەمو کەسەرەکانتان لەنێوبەن.

خۆتـان لەشـتە خەماوییەکانو ئـەوەی کە خـەمو خەفەتەکانتـان زیاتر دەکات یـان درێژ تریان دەکاتـەوە، بپارێزن. بەختەوەری، وێڕای ئـەوەی کە خۆی لەخۆیدا بەئامانجێك دەژمێردرێ، لەهەمانکاتدا ئامرازێکە بۆ سـاغیو تەندروسـتیی جەستە، وزە بەرهەم دێنێ، مگێزو ئیشـتیها دەکاتەوە، دەبێتە مایەی گەشـەی بەدەنو تەمەن درێژتر دەکات.

هەڵوەسـتەکردنو خوێندنـەوەی هەسـتو سـۆزو هەڵچوونەکان بەشـێوەیەکی زانسـتیانە، گرنگیەکـی زۆریـان دەبێ بۆ هونەری ژیـان، بەتایبەت بـۆ دۆزینەوەی شـێوەژیانێکی باشـترو بەختەوەرانەتر. بەهۆی پـەروەردەو ڕاهێنانێکی دروسـتو تایبەتـەوە کە لەیەکەمین سـاڵەکانی تەمـەن دەدرێتە منداڵ دەتوانـرێ هەڵچوونە زیانبەخشـەکان لەژیانی ئەو منداڵە دوور بخرێنەوەو هەڵچونو هەسـتو سـۆزی سوودبەخشی لەشوێندا جێگیر بکرێ.

گومانی ناوێ کە ئەو پرەنسیپو ڕاهێنانانە بوێریو ئازایەتییەکی زۆر بەنەوەکانی داهاتوو دەبەخشن.

ئەگـەر وەکـو هەندێ لەخەڵك، بێـین خەموکینە بەمانگانو بەسـاڵان لەنێو دڵی خۆمان بهێڵینەوەو گەورەیان بکەین، ئەوا نەك هەر دەرهەق بەخۆمان بەڵکو دەرهەق بەدەورو بەرەکانیشمان تاوان دەکەین. ئەمە سوودی بۆ هیچ کەس نییە، تەنانەت ئەو کەسـەش کە باری خەمو خەفەتو کینەو کەسەری ناوەتە کۆڵ بچووکترین سوود لەو کارەی خۆیدا نابینێ. ئەوکەسـەی کە بـۆی دەگرین جا چ مردوو بێ یان لامان نەبێ، ئەگەر بێتو خۆی لەوە ئاگادار ببێتەوە بەهیچ شێوەیەك پێی خۆش نابێ کە هەمیشە ببێتە مایەی خەمو خەفەتو بارگرانی بۆ کەسێکی دیو دەوروبەروکەسوکارەکانیشی، چونکـە دەکەونە ژێر کاریگەریی ئەو ڕەوشـە ناهەموارەی ئەوەوە، ئەوانیش خەمبار دەبـنو ڕۆحیان نیگەران دەبێ، هەروا چونکە ئەو جـۆرە خەمداگرتنو ماتەمبوونە زادەی خولیـای مرۆڤـە بەخودی خۆیـەوە واتە بەجۆرێك خۆپەرسـتی دەژمێردرێ، لەرووی ئاکاریشەوە هێندە پەسند کراو نییە.

لەجیاتـی ئەوەی تا کۆتایی تەمـەن، خۆتو دەوروبەرەکانـت دڵگرانو خەفەتبار کەیـت، پێویسـتە خـۆت بەبیرەوەریـە خۆشـەکانی ڕابـردووەوە دڵخـۆش کەیتو پێبکەونیتو تێبکۆشی کە ژیانو ڕۆژگارت بەخۆشی ببەیتە سەر.

ئەگـەر ڕۆژێك گەشـتیارێکت بینی کە لەسویسـرا گەڕابێتـەوەو لەبەر ئەوەی کە ئیدی ئەو چیاسەرکەشـانە نابینێتەوەو ناتوانێ ئەو تەمەنەی خۆی لەنێو ئەو وڵاتە هەمیشە سەوزو جوانەدا بگوزەرێنێ خەم دایگرتبێ، ئایا لات سەیر نابێو بەکەسێکی نائاسـایی تێناگەیت؟ چونکە تۆ زیاتر پێتخۆشە کە ئەوەی بینیوویەو بیستوویە بۆت بگێڕێتەوەو لەخۆشیان چاوەکانی ببریقێنەوە.

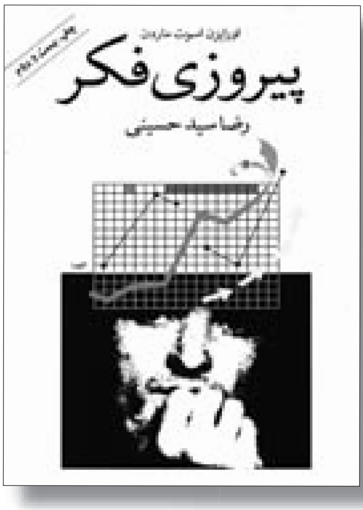
هـۆراس فلچـەر دەڵێـێ:" بیرەوەریی ئەوسـاتە خۆشـانەی کە لەگەڵ کەسـێکی خۆشەویستدا بەسەربردراون، بێگومان لەئازارەکانی لێکدابڕان خۆشترن."

لەکاتی بیرکردنەوە لەلێکجیابوونەوەیەکی گەورە کە مردن دروستی کردووە، دەبێ لەدڵی خۆتدا بەو کەسە خۆشەویستەی کە مردووە ئاوا بڵێی:

((برۆ خۆشەویسـتم لە پێش مندا برۆ. ڕۆژێك منیش وەکو تۆ بەو بەختەوەریەی کـە کۆتایی هەمـوو خۆشـیەکانە دەگەم. بیرەوەریی ئـەو ڕۆژانەی کـە لەگەڵ تۆدا بردوومنەتەسەر هەمیشە لەدڵی مندا وەك خۆیان دەمێننەوە.))

نیگەرانبـوون زۆر جـۆری هەیە. بـەڵام وەك هۆراس فلچەر سـەلماندوویە، ڕەگو ریشـاڵەکەی هەر ترسە. ئەو کەسەی کەتووشی نیگەرانی دەبێ، ئەوا بەهۆی هەبوونی مەترسـیە لەباری تەندروسـتیی خـۆی یان زیانێکی مـاددی ، یاخود لەدەسـتدانی پلەوپایەو شـکۆمەندیی خۆیو بێبەشبوونیەوە. کەسێکی خۆڕاگرو باوەڕ بەخۆکەرو خـاوەن ڕەوشـتی بەرز هەرگیز تووشـی هەڵچوونو نیگەرانـیو توورەبوون نابێو بەئاسـوودەییو بەوپەڕی هێمنیەوە ڕووبەڕووی ئەو ڕووداوانە دەبێتەوە کە ڕەنگبێ سەر لەکەسێکی دیکە بشـێوێنن. دەرمانی پێشگرتن لەتووڕەبوونو نیگەرانی بریتیە لە(خۆکۆنترۆڵکـردن). دەبێ ڕابێین کە بوویـەرو ڕووداوەکان بەپێوەرێکی لۆژیکیانە هەڵبسەنگێنینو بەشێوەیەکی ژیرانە داوەریان لەبارەوە بکەین.

بۆنموونە وایدابنێین کە ئێوە بەهۆی تۆمەتێکی ناشـیرین کە کەسانی دی داویانەتە پاڵتان تووڕەبوونە، ئەگەر تاوێك بیربکەنەوە دەبینن تووڕەبوونەکەتان بێمانایە، هۆی تووڕەبوونەکەتان ئەوەیە کە دەترسن کەسانێك هەبن ئەو تۆمەتە باوەڕ بکەن. ئەگەر تـەواو متمانەتان بەخۆتـان هەیەو دڵنیان کـە هیچ شـتێکی نابەجێو ناشایسـتەتان ئەنجام نـەداوە، ئەوە بزانن کە تۆمەتی بێبنەمای کەسانی دی لەحەپەحەپـی سـەگێك زیاتر نییەو وەکو وشـەیەك کە بەزمانێکی نائاشـنا دەکرێ، بێکاریگـەرە، بەڵام کاریگەریـی ئەو تۆمەتە لەمێشـکی خۆتانـدا لەدەسـتی خـودی خۆتان دایەو لـەدەرەوەی ئـەوەدا، ناتوانێ هیـچ گۆڕانێـك لەڕەوشـی ئێـوەدا بهێنێتەدی.



ڕۆژێك کە (میرابـۆ)٣ی وتاربێژی نـاوداری فەرەنسـی لە(مارسـی) خەریکـی وتـاردان بـوو، خەڵـك وتارەکەیـان پێـبڕیو هاواریانکـردو بەکەسێکی(سـەرەڕۆ!درۆزن!پیاوکوژو دوژمنی ڕەوشـت)یان دایە قەڵەم، بـەڵام میرابۆ وەها وەڵامـی دانەوە:((بەرێـزان چاوەڕوانم کەچیـتر پێمـدا هەڵنەدەن!))ئەمـە ڕێگایەکـی ژیرانەیـە کە دەکـرێ لەبەرامبەر سووکایەتییەکانی ئەوانی دی بگیرێتەبەر.

هەروەهـا تووڕەبوون لەشـتێك کە بەچاکـی ئەنجام نەرداوە لەجێـی خۆی نییە. ڕابـردوو دووبارە ناکرێتەوەو تووڕەبوون، زانایی کەسـێك کە هەڵەیەکی ئەنجامداوە زیاتر ناکات، پێویستە بەسەبرو دڵفراوانیەوە لەهەڵەکەی ئاگادار بکرێتەوەو بۆی ساغ بکرێتەوە کە هەڵەیەو ئاگادار بکرێتەوە کە ئیدی لەوجۆرە هەڵانە نەکات. بەمشێوەیە هـەم وانەیەکی سوودبەخشـت داداوەو هەمیش تایبەتمەندییـە ئاکارییەکانی خۆت کۆنترۆڵ کردووە.

لەڕاسـتیدا تووڕەبوون بەهـەر هۆیەکەوەبێ، کەسـە تووڕەبووەکـە دوای ئەوەی کەئـارام بووەوە پەی بەبێهوودەبوونی تووڕەییەکـەی خۆی دەباو هەر بۆیەش ڕۆژی دواتـر کە بەمێشـکێکی ئارامەوە داوەری کرد دەبینێ کەناچـارە بچێ داوای لێبوردن لەو کەسـە بکات کە بێڕێزی بەرامبەر نواندووە. ئەگەر خۆمان بەوە ڕابێنین کە ئەو داوەریکردنە لەجیاتی سبەی ئەمڕۆ ئەنجام بدەین ئەوا گرفتی تووڕەبوون بەکەمترین ئاست دەگات.

ئەگەر هەسـتی خۆشـبەختی لەناخی خۆتـدا زیاتر پەرەپێبـدەیو هەوڵ بدەی کـە هەمـوو خەڵکت خۆشـبووێ، دەبینـی کـە ڕۆژ دوای ڕۆژ زیاتـر ڕادێی لەکەس تووڕەنەبیتو هیچ کەس بەسـووك نەگری، بەفراوانکردنی ئەو جۆرە بیرکردنەوەیە لەهەمانکاتدا لەبەخیلیو ڕقو کینەش دەربازت دەبێو دوور دەکەویتەوە.

دەرمانی هەموو ئەو هەڵچوونو تووڕەبوونانە کە دوژمنی ژیانو بەختەوەرییەکانی ئێوەن دەتوانن لەخۆتان، لەهزرو بیرکردنەوەتانو کارو ڕەفتاری خۆتاندا بدۆزنەوە.

چەندین سـەدە بەر لەئێسـتا (ئەپیکتیتوس-Epictetus)ی فەیلەسوفی یۆنانی وەهای گوتووە:

((ئـەو ڕۆژانـە بژمێرن کە تـووڕە نابن. من جاران ڕاهاتبووم کـە ڕۆژانە جارێك تووڕەببم، دواتر ئەو ڕاهاتنەم کەم کردەوە بۆ سێ ڕۆژ جارێك، ئێستاش هەر چوار ڕۆژ جارێك تووشـی تووڕەبوون دێم. هەرکاتێك توانیتان تووڕەبوونەکانتان بۆ یەك جار لەمانگێکدا کەمکردەوە ئەو ڕۆژە قوربانییێك لەڕێی خوا ئەنجام بدەن.))

---

١ - Elbert green Hubbard نووسـەرو ڕۆژنامەنووسـی ئەمریکایی(١٨٥٦-١٩١٥).

٢ - Eibeit corregio نیگارکێشی ئیتاڵی(١٤٩٤-١٥٣٤).

٣ - comte de mirabeau ، یەکێ لەپێشرەوانی شۆڕشی گەورەی فەرەنسا(١٧٤٩-١٧٩١)و سـەرۆکی یانـەی (ژاکوبن)(١٧٩٠) کە لەسـاڵی ١٧٩١ بەسـەرۆکی ئەنجومەنی نەتەوەیی هەڵبژێردرا، بەڵام لەهەمان ساڵدا کۆچی دوایی کرد.

٤ - Epictetus فەیلەسوفی ڕەواقی کە کۆیلەیەکی ئازادکراو بوو لەسەدەی یەکەمی زایینی لە ڕۆما دەژیا.