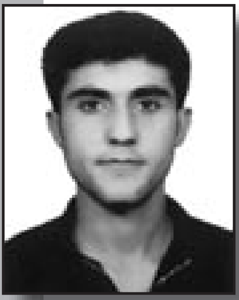
شادبوون هونەرە، شادکردن هونەرێکی جوانتر



نجمەددین عەبدوڵڵا پوور ــ پیرانشار

واقیعیەتی خۆشبەختی یان بەدبەختی ئاشکرا نیە، بەڵکو دەروونیە، یانی هەرکەس دەتوانێت هەستی خۆشبەختی یان بەدبەختی لەخۆیدا بەدیبێنێ

ژیان دیارییێکە کە بێ بەرامبەر بە ئێمە بەخشراوە، تا ئەوکاتەی هیوا هەیە ژیانیش هەر هەیە، مرۆڤ بوونەوەرێکە کە هەمیشە خوازیاری شادیو خۆشییە، شادی لە دەروونی هەر مرۆڤێکدا هەتا پێش ئەوەی لەدایك بێت لە چارەنووسی بنیادنەنراوە بوونیماڵو سەروەتو پلەوپایە نیشانەی خۆشبەختیو هەروەها هەژاری نیشانەی بەدبەختی نین، هەرکاتێك هەستی باشمان سەبارەت بەخۆمان هەبێت باشتر لەخۆمان رازی دەبین، کاتێك کە لە خۆمان بێزاردەبین، بەڵام لەهەمانکاتدا ئەگەر بەئەوەندە شتەی کە لە ئیختیاری ئێمەدایە قەناعەت بکەبن جیهانو ژیان لە بیری ئێمە خۆشەویست دەبێت، بابیرکردنەوەی شادمان لە زەینی خۆماندا، هەبێت ئەگەر بە رابووردی تاڵی ژیانی خۆمان بیربکەینەوە شادیمان لە خۆمان دوور کردۆتەوە، هەروەها ئەگەر بیر لە داهاتوویەکی یەکجار زۆر مەحاڵ بکەین دووبارە ترسو دڵەراوکێ لەبیرو زەینی خۆمان جێگیر دەکەین، تادەتوانین بیر لە ئێستا بکەینەوە لە کاتەکانی ژیان ئەوپەری کەڵك وەربگرین، لە رابوردوکانو ناکامییەکان ئەزموون وەربگرینو بینای سەرکەوتن دابمەزرێنین کاتێك لە حاڵدا ژیان بکەین ئەوە ترسمان لە خۆمان دوور کردۆتەوە، زۆربەی خەڵك بەهەمان ئەندازە شادن کە چاوەروانی دەکەن بۆ ئەوەی کە شادبین دەبێ بیری خۆمان بۆ هزری شاد کە لە ژیان دادێنە پێش ئامادە بکەین، چونکە ئەوە بیری ئێمەیە کە شاد یا ناشاد هەژار یا دەوڵەمەندەکان لە رەوتی ئاسایی ژیان، لەوەی کە مرۆڤ خۆشبەخت یان بەدبەخت بێت پەیوەندی هەیە بە چۆنییەتی تێبینیو روانگەکانی، ئەگەر نموونەیەك سەبارەت بەو وتارە بێنمەوە کاتێك دووکەس لە پشتی پەنجەرەوە لەدەرێ دەروانن، یەکێك سەرنج دەداتە خاڵە رەشوسپیەکانی سەر شووشەکە ئەویتریش سەرنجدەداتە دیمەنی جوانی سروشتی دەرێ، هەندێکی تر سەرنجی گوڵان دەدەن گروپێکیش سەرنجی درکەکانی هەمان گوڵ دەدەن.

واقیعیەتی خۆشبەختی یان بەدبەختی ئاشکرا نیە، بەڵکو دەروونیە، یانی هەرکەس دەتوانێت هەستی خۆشبەختی یان بەدبەختی لەخۆیدا بەدیبێنێ، لەراستیدا رووداوەکان زۆر گرینگیشن شێوەی هەڵسوکەوتو هەڵوێستی ئێمە سەبارەت بەو رووداوانەی کە لەرەوتی ژیاندا دێنەپێش(چ خۆش چ ناخۆش) گرینگەو رۆڵێکی دیاریکراوی دەبێت، ئایا ئەو خەڵکانەی کە دەوڵەمەندن شادترن لەو خەڵکانەی کە هەژارن، لێکۆڵینەوەی زانایان نیشاندەدات کە سەروەت هۆکارێکی لاوازە بۆ دروستبوونی شادی، هەروەها لە روانگەی شادبوون لەنێوان خەڵکی دەوڵەمەندو هەژار جیاوازی نییە، هەتا بەپێچەوانەی بیرکردنەوەی

گشتی کەسانێك لەهەموو شتێك بەهرەمەندن شادترو خۆشبەخت تر لە خەڵکیتر نین، بۆ نموونە: کەسانێك کە هەن هیچ کەمووکوریان لەبارەی ژیانو پێداویستیەکانی نییە، کە لەبیری گشتیداٌ ئەوان ژیانێکی شادو خۆشبەختریان هەیە، لەحاڵێکدا لە روانگەی هەمان کەساندا بەپێچەوانەیەوە، زۆرێك لەوان ژیانێکی ئاڵۆزو تاڵو ناکۆکیان هەیە سەرەرای ئەوەی کە سەریان قاڵەو داخوازیو ناڵەشیان لە خەڵکی ئاسایی ترە، خۆشبەختیو بەدبەختی کراوی روانگەو بیرکردنەوەی ئێمەیە، جیهان وەك ئاوێنیەکە ئەگەر بەرووی پێبکەنین بەرووی ئێمە پێدەکەنێت، بەڵام ئەگەر بەگرژیو توورەیی لێیبروانین هەمانمان نیشان دەداتەوە، بەوتەی زانایانی بواری دەرونزانی کە پێیان وایە هەربیرو بۆچوونێك سەبارەت بەخۆمان یان ژیانمان هەبێت، رۆژێك بۆمان بەراستی دەردەکەوێ یەکێك لەباشترین رێگە بۆ خۆشبەختبوون ئەوەیە، کە بروامان وابێت کە بەراستی خۆشبەختین، یا رۆژێك خۆشبەخت دەبین، بودا دەفەرموێ: ئەوەی کە دەروونی ئارامو شادەکردار، وتارو ئاکاریش ئارامەو شادە. هەروەها شادی تەمەنی مرۆڤ درێژتر دەکات، ئێمە دەتوانین وشەکانی وەك بەڵێ، دەکرێت، هیوادارم، دەتوانم، تێدەکۆشم دەمەوێ لە ژیاندا بەجێی وشەی لاواز کە بێ هیواییو ترس لە زەینی ئێمەدا دەنوێنن جێگیرکەین، بۆ ئەوەی شادبین هیچ کاتێك درەنگ نیە، هەر ئێستاش دەتوانین شادی لەنێوان خۆمانو هاورێیانو خێزانماندا بنوێنین، بەڵام لەهەمووی گرینگترو(شادی بەیەکەوە پێکەنینە، نەك بەیەکتری پێکەنین) یەکێك لەو هۆکارانەی کاریگەری باشی لە بیری مرۆڤدا هەیە، گاڵتەیە ئێمە شۆخی دەکەین، ئەوانی تریش شادکەین، یارمەتیدان بەخەڵك هەستی شادی زیاتر لە مرۆدا بەدیدێنێ، کاتێك گرێیەك لەکاری خەڵك دەکەیەوە لە دەروونی خۆمان هەستی شادی پتر دەکەین، ئەگەر لە ژیانی خۆماندا لێبوردن هەبێت وە کینەو غەرەزەکان دوور بخەینەوە دەتوانین بە ئاسایشێەکی دەروونیو ژیانێکی تەندروست هاورێ لەگەڵ شادی پتر بکەین، ژیانی شاد یا باشتروایە بڵێین شاد ژیانکردون، وەك بوونی گوڵێکە لەگوڵدانیماڵەوەدا چۆن هەر رۆژ ئاوی دەدەینو چاودێری دەکەین وەك ئەوە وایە بە ژیانی شادی خۆمان گرینگیمانداوە، لەوەی هەمانە (چ زۆر چ کەم) چێژ وەردەگرین، با هەستی نا ئومێدی لە ژیانی خۆمان دووربکەینەوە، هیچ کات هەست نەکەین ئەو رێگایەی لەژیاندا گرتومانەتە بەر دواین رێگەیەو جگە لەو رێگە هیچ رێگەی دیکە نین، بەهیوای ژیانێکی پڕواپڕ لە شادی بۆ هەموو ئەوانەی ژیاندۆستن.