

ليخوشبوونی ههنگاو به ههنگاو

ئيمه هه موومان تامه زړۆی په يوه ندييه کې قوول و پر له خوښه ويستين، به لام به داخوه هه موويان نازار و ناخوشيمان تاقی کردوه ته وه، تهنه ت ده کړيت هه نديکمان له لايه ن که سانی دیکه وه سوو کايه تيمان پیکراييت. نهمه شتيکی ناخوشه و نازارمان ددات. هه روه کو چۆن برينیکی جهسته یی میکروپ دهیته نييت و برينه که ده گه ني، به هه مان شيوه برينه کانی دلمان دهين به تالی و توندی ته گهر بيتو پيشوه خت کاردانه وه مان به رامبه ری نه نييت. واته، تپه ربوونی زه من به تنه ا چاره سه ری بابه ته که ناکات!

کاتيک که سيک نازارمان ددات و دلمان ده شکينييت، زوره یی کات کاردانه وه یی ئيمه بریتی ده نييت له وهی که خۆمان له و که سه دور ده خه يته وه و ديواریک له نيوانماندا دروست ده که ين. له نه جامدا، ريگه نادهين که س لي مان نزيک بيته وه و دواتر به تنه ا ده مي نيته وه. هه روه ها له به رامبه ردا تووره ده بين و هه له کان به ناوچاوی که سی به رامبه ردا ده ده يته وه و هه ولی توله کردنه وه ده ده ين. نهمه ده نيته هوی نه وهی که بير و هزرمان به و نازارهی که له لايه ن که سی به رامبه روه پیمان گه يشتوه داگير بکريت.

له راستيدا له ريگه یی نهم جوړه ستراتيژيانه وه هه ول ده ده ين خۆمان له خراب جولانه وهی خه لک و هه لسوکه وتکردن له گه لمان پياريزين، به لام له کوتايدا نهمه ده نيته هوی زياتر برينداربوون و نازاردانی زياتری خۆمان. وه کو ده زانين ته گهر نازار بدر نييت نه وا به خوښه ويستيه وه له گه ل که سانی دیکه دا هه لسوکه وت ناکه يت. که سانی نازادراو، نازاری که سانی دیکه ده دن.

تاکه ريگای زرگاری له ده ست نهم سووره شه رانيه بریتيه له ليخوشبوون، که ده کريت زور زحمه ت بيت ته گهر بيتو نازاریکی زورمان چه شتبييت. به لام ده نييت نه وه ش بزانيه که هه تا له و که سه خوښه بين که نازاری داوين، نه وا هه ر به و که سه و رابردووشمانه وه ده به ستر نيته وه. نهمه ش به هوی نه وه وه رو ددات که ناتوانين نه زمونه پر له نازار و ناخوشيه کان له بير بکه ين و له به رامبه ردا فشار ده خه يته سه ر ياده وه رييه کانمان و هه ولی له بير کردنی شتيک ده ده ين که مهاله. خودا ده يه ويته ئيمه نازاد بين - دور بين له نازار و تالی و ناره زووی توله کردنه وه، هه روه ها ده يه ويته که له رابردوومان دا بيرين.

ليخوشبوون چيه؟

ليخوشبوون واته ده سته رداربوون له هه موو جوړه لومه و سه رزه نشتکردنیکی که سی به رامبه ر و سپاردنی به ده ستی پرتوانای به زدان. ليخوشبوون واته مه حکومه کردنی که سی به رامبه ر و متمانه کردن به به زدان و باوه رپوون به وهی که نه و دادوه ريکی دادپه روه و پيوسته نه و بريار له سه ر نه وه بدات که که سی به رامبه ر ده نييت چی به سه ر نييت. هه روه ها واتای نه وه يه که چيتر گونا هه کانی به رامبه ر که م به هه ند وه رناگرم و و دزی خوی به کارينه يته وه. به واتايه کی دیکه، له به ر نه وهی که پيشوه خت له گه ل ده رنجمای گونا هه کانی نه ودا ده ژيم و نه متوانيه رابردوو بگورم، نيستا کاتی نه وه يه که خومی لي زرگار بکه م و له هه موو قه رزه کانی به رامبه ر که م خوښيم (له و خراپه و هه لانه خوښيم که دزی من نه نجامی داون).

نهم برياره ش به ته وای خۆم ده يده م و هيچ په يوه ندييه کی به به رامبه ر که م نه يه، جا داوای ليبور دن بکات يان نه، يا خود خوی له وي بيت يان نه. ئيمه ناييت پشت به و که سه به ستين که نازاری داوين و دلې رهنجان دوويين. هه رچه نده ليخوشبوون بۆ که سی به رامبه ر شتيکی زور باشه، به لام به پله یی به که م بۆ خۆم باشه و له به ر خۆم له و که سه خوښه يم که نازاری داوم. کاتيک له که سيک خوښه بين، نه وا دور ده که وينه وه له هه سته نه ري نييه کانی وه کو ترس و تووره یی و تالی، پاشان برينه که یی ده روونمان ساړيز ده نييت و به ته وای چاک ده بينه وه.

ههنگاوه کانی ليخوشبوون

هه نديک کات قه دېر ليده ده ين و به خي رايی له به رامبه ر که مان خوښه بين، به لام دواتر بۆمان ده رده که ويته که هيشتا ناسه واری نازار و ناخوشيه که له سه ر دلمان ماوه ته وه. که واته چۆن ده توانين به ته وای له به رامبه ر که مان خوښ بين؟ نهم ههنگاوانه یی خواره وه له پرپسه یی ليخوشبووندا هاوکاريمان ده که ن.

به وردی سه رنجی سی ههنگاوی به که م ده ده ين، زور باش ده نييت ته گهر يارمه تيه ريکت هه نييت.

۱. چی پرويدا؟

• به وردی باسی رو دواوه که بکه.

• هه له یی باو: گشتگير و ناروون ده مي نيته وه.

۲. چی نازاری دام؟ چ هه ستيکم هه بوو؟

• هه ست و سۆزه کان گرنگن و به شيکی سه ره کی له بوونی ئيمه پيکد نييت.

• هه له یی باو: ههنگاوه که پشتگوي ده خه ين و خۆمان به راستيه کانه وه هه لده واسين.

۳. ناوی گونا هه که به يته

• هه له کان سووک مه که و بيانويان بۆ مه يته وه. له ريگه یی نه و شتانه یی که نه نجامی داوه يان نه نجامی نه داوه، چۆنيه تی نه نجامدانی گونا هه به رامبه ر که ت ليکيده وه.

• هه له یی باو: بيانو بۆ به رامبه ر که مان ده مي نيته وه (به لام ته گهر نه توانين وه که هه له چاوی لي بکه ين، نه وا ناتوانين ليی خوښين).

ئىستاش نوژىر دەكەين و ھەموو شتىك بە يەزدان دەسپىرىن.

۴. تاوانى نارەوايى و نادادپەرۋەرى بخەرە بەردەم يەزدان

- دەرۋىنە بەردەم يەزدان و تاوانەكانى ئەو كەسە دەخەينە بەردەستى كە بوۋەتە ھۆى ئازاردانمان. ئەۋەى كە لە دلماندايە لەبەردەم يەزدان ھەلدەپىرىن و ھەموو بابەتە سەرەككە كانى سى ھەنگاۋى يە كەمى پى دەلىين.
- ھەلەى باۋ: ئەم ھەنگاۋە پىشتگوى دەخەين يان ھەست و سۆزمان لە يەزدان دەشارينەۋە.

۵. لە بەرامبەرە كەت خۆش بە

- ئىستا باسى لىخۇشبوون دەكەين (من لە ... خۆشەبەم بەھۆى ئەۋەى كە ...). ئىنجا برپارە كە و ھەموو بابەتە كە بە يەزدان بسپىرە.
- ھەلەى باۋ: ئىمە بە يەزدان دەلىين كە چى بەسەر ئەو كەسەدا بەپىت كە ئازارى داۋىن (نەفرەت لەو كەسە دەكەين و جىۋى پى دەدەين). يان دەلىين كە دەمانەۋىت لەو كەسە خۆشەين (پەرۋەردگار، تكايە يارمەتەم بەدە كە بىيەخشم) بەلام لە راستىدا ھىچ برپارىك نادەين.

تاوانى نارەوايى و نادادپەرۋەرى بخەرە بەردەم يەزدان

يەزدان دادۋەر و حاكەم، بۇيە مافى ئەۋەمان ھەيە كە ھەموو نادادىي و نارەوايەك بىيەنە بەردەمى. دەپىت لەۋە دلىيا بىن كە ئەو دادپەرۋەرى جىبەجى دەكات و ھوكمى ھەموو كەسەك دەدات، كەۋاتە دادۋەرىكردن ئىشى ئىمە نىيە. ئىمە مافى ئەۋەمان نىيە كە تۆلە لە كەس بەكەينەۋە و ھوكمىان بەسەردا بەدەين.

ھەرۋەكۇ چۆن لەم جىھانەدا تاوانەكان دەبەينە بەردەم حاكم و دادۋەرى دادگاكان، بە ھەمان شىۋە دەتوانىن تاوان و نارەوايەكان بىخەينە بەردەم خودا. پىۋىست ناكات لەۋە بترسىن كە ھەستى خودا برىندار دەكەين، بەلكو دەتوانىن بەتەۋاۋى راستگوى بىن و ئەۋەى لە دلماندايە لەبەردەمىدا ھەلپىرىن. دۋاى ئەۋەى كە لە باسكردنى تاوانەكان بۇ خودا تەۋاۋ دەبىن، پىۋىستە بە تەۋاۋى واز لە تۆمەت و تاوانەكان بەپىن و ھەموو شتىك بسپىرىن بەدەستى پرتوانا و دادۋەرانەى يەزدان. واتە چىتر بەردەوام نايىن لە مەھكومكردنى بەرامبەرەكەمان، بەلكو ھوكمدانە كە بۇ يەزدان بەجىدەھىلەين.

چەند رېنمايەكى زياتر

داۋاى يارمەتى لە كەسەكى دىكە بەكە: سەختە كە تەۋاۋى ئەم پىۋىستە بەپى پىشتگوىخستى ھەندى لە سىما و خەسلەتەكان. كەسەك پەيدا بەكە كە ھەمىشە لەگەلت بىت و نوژىت بۇ بكات.

گونانەكانى خودى خۇمان: كاتىك كەسەك ئازارمان دەدات، بەپى ئەۋەى بمانەۋىت بە خرابى لەگەل كەسانى دىكەدا دەجوۋلىينەۋە و ھەلەيان بەرامبەر دەكەين. گىرنگە كە ئەم شتە پىشتگوى نەخەين بەلكو تۆبە بەكەين و داۋاى بەخشىن بەكەين. لىرەدا ھەر زوو ھەموو ئەو شتە پاك بەكەۋە كە بە مىشكتا دىن.

خۇم دەبەخشم: ھەندىك كات لە خۇمان توۋرە دەبىن و بەھۆى شتىكەۋە لۇمە و سەرزەنشى خۇمان دەكەين. يەزدان لە رىنگەى عىساى مەسىحەۋە پىشنىارى رىنگەيەكەمان بۇ دەكات بۇ ئەۋەى لىمان خۆشەين و پاكمان بەكاتەۋە. بەخشىن خۆت واتە قىۋىلكردىن پىشنىارەكەى خودا و جىبەجىكردىن.

خودا دەبەخشم: ھەندىك كات لەبارەى خوداۋە خراب بىر دەكەينەۋە، بگرە لىشى توۋرە دەبىن. لەبەر ئەۋەى يەزدان ھەلە ناكات، كەۋاتە ھىچ تاۋانىك بوۋى نىيە كە پىۋىست بە لىخۇشبوون بكات. بەلام گىرنگە كە دەستبەردارى توۋرەپى ئەو ھەستە نەرىنىيەنە بىن كە لە بەرامبەر خودا ھەمانە.

بە لىخۇشبوونەۋە دەچەسپىم: كاتىك ھەست و سۆزە كۆنەكانت سەريانەلدەيەۋە، ئەۋا ۋەبىر خۆت بەپىنەۋە كە تۆ پىشۋەخت برپارى لىخۇشبوونت داۋە. پاشان دەبىنەت كە ئەۋ ھەست و سۆزانە دەرۋن و چىتر ناگەپىنەۋە. بەلام ناپىت ئەۋەش لەبىر بەكەين كە دەكرىت ھەندىك كات دىد و روانگە و چىنى قولى ئازارەكان سەرھەلدەنەۋە كە پىشۋەخت باس تەكردوون. ئەۋ كات دەتوانىن دىسان پىۋىست لىخۇشبوون بىرىن بۇ ئەۋەى دلىيا بىن لەۋەى كە بەتەۋاۋى ھەموو مەۋداكان چارەسەر كراون. بەۋ شىۋەيە دەتوانىن بە تەۋاۋى و لە قولايى دلمانەۋە لە بەرامبەرەكەمان خۆشەين.

بەباشى بە خۆتدا بچۋە

بە دوو خولەك ئەم پىسارەى خوارەۋە لە خودا بەكە:

خودا، دەپىت لە كى خۆشەم؟

گوى لە خودا بگرە و بە باشى تماشايەكى پەيۋەندىيەكانت بەكە، (دايك و باوك، خىزان، خزم و ئاشنا، ھاورى و برادەر، دراۋسى، ھاۋكار، ھاۋپۇل، مامۇستا، قەشە، خۆت، يەزدان، ...)

چۆن ئازار درام و كى ئازارى دام؟

راھىتان

دەمەۋى يەكەم جار باسى كام ئازارە بەكەم؟

دەپىت كى لەم پىۋىستەدا ھاۋكارىم بەكات؟ بە وردەكارىيەۋە روۋنى بەكەۋە كە چۆن بەردەوام دەپىت!

ئەم رېنمايەنە يارمەتەت دەدەن كە بزانت نايە ئەۋ پەيۋەندىيەكى كە لەگەل كەسەكدا ھەتە باش و دروستە يان ھىشتا بە جۆرىك شكاۋە و دروست نىيە:

- بىر لەۋ كەسە بەكەۋە: دەتوانىت لە قولايى دلئەۋە ھىۋاى سەرفرازى و سەركەۋتى بۇ بخوازىت؟
- بىيەنە پىش چاۋى خۆت كە لەسەر شەقام چاۋت بەۋ كەسە دەكەۋىت. چ ھەستىك دەپىت؟ نايە ھىشتا ناۋچاۋت گىرژە و لە دلئە رقت شاردوۋتەۋە؟