زنجیرەی ئیسلام و زانست

1

قورئان و دەروونناسی

قورئان و زانست

4

ئامادەکردنی
سەروەر حەسەن

پێداچوونەوەی زانستی
دکتۆر ئەفرام محمد حسن

التفسير

تصوير ابو عبد الرحمن الكردي

قورئان و دەروونناسی

زنجیرەی قورئان و زانست (٤)

قورئان و دەروونناسی

نووسینی

عبدالدائم الکحیل

وەرگێڕانی

سەروەر حەسەن

پێداچوونەوەی زانستی

د.ئەفرام محمد حسن

پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشەنگییەکان

پێداچوونەوەی زمانەوانی

م. محمد حمەشریف

بەکالۆریۆسی زمانی کوردی

مافی لەچاپدانەوەی پارێزراوە بۆ
نوسینگەی تەفسیر

ناوی کتێب بەکوردی: قورئان و دەروونناسی
نوسینی: عبدالدائم الکحیل
وەرگێڕانی: سەروەر حەسەن
پێداچونەوەی زانستی: د. هیوا شەفیق
پێداچونەوەی زمانەوانی: ئارام جمال
بڵاوکردنەوەی: نوسینگەی تەفسیر بۆ بڵاوکردنەوەو ڕاگەیاندن/ هەولێر
نەخشەسازی ناوەوە: جمعە صدیق کاکە
خەت: نەوزاد کۆیی
بەرگ: أمین مخلص
نۆرە و ساڵی چاپ: یەکەم ١٤٣٢ك – ٢٠١١ز
تیراژ: ١٥٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپیاردنی (١٣٢٠) ساڵی ٢٠١١ پێدراوە

تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە و ڕاگەیاندن
هەولێر- شەقامی دادگا - ژێر ئوتێلی شیرین پالاس
ت: ٢٢٢١٦٩٥ - ٢٢٢٠٩٠٨ - ٢٥١٨١٣٨
مۆبایل: ٠٧٥٠ ٤٦٠ ٥١ ٢٢ - ٠٧٧٠ ١٣٨ ٧٢ ٩١
tafseeroffice@yahoo.com
tafseeroffice@maktoob.com
altafseer@hotmail.com

ناوەرۆك

پێشەكی ٩
بەر لە دەستپێك ١٢
دەروونناسی لە قورئاندا ١٣
كۆنترۆڵكردنی هەڵچوونەكان ١٥
پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری ١٥
چۆن كۆنترۆڵی سۆزەكانت دەكەیت؟ ١٨
هەنگاوگەلی (زانستی و كرداری) چارەسەری هەڵچوونی درێژخایەن: ٢١
هەنگاوەكانی چارەسەر لە قورئاندا ٢٥
لە خاوەن ئەزموون بپرسە! ٢٨
چارەسەری هەستە سەلبیەكان ٣٣
بۆچی چارەسەركاران ئەم شێوازە هەڵدەبژێرن؟ ٣٤
ئایا قورئان دەربارەی ئەم شێوازە دەدوێت؟ ٣٥
قورئانی پیرۆز چۆن چارەسەری شكست و بێئومێدی كردووە؟ ٣٦
پوختەی وتە: ٤٠
هێزی كەسێتی ٤٢
خۆشەویستی و دەستبەسەرداگرتن ٤٥
توانای كۆنترۆڵكردنی سۆزەكان ٤٨
توانای ڕاستەقینەی خۆت دەرك بكە ٥٠
هێزی زمان ٥٢
چارەسەری ڕاڕایی و هەستكردن بە تاوانباری ٥٤
چارەسەری خەمۆكی ٥٦

چارەسەری تێکشکان.......................... ٥٨
چارەسەری هەڵچوونەکان.......................... ٥٩
چارەسەری ترس لەئاینده.......................... ٦١
هێزی گۆڕان.......................... ٦٣
هێزی گۆڕان لەناختدایە ٦٤
تەکنیکەکانی گۆڕانی سەرکەوتوو ٦٥
لە نهێنیەکانی کامەرانی.......................... ٦٩
بەخشین و کامەرانی ٧٣
چارەسەر بە بەزەیی ٧٩
بەزەیی یەکەمین سیفەتی خوایە لە کتێبەکەیدا: ٨٤
هێزی کاریگەری لەسەر ئەوانی تر ٨٨
شێوازی یەکەم: دوورکەوتنەوە لە مشتومڕ.......................... ٨٨
شێوازی دووەم: دوورکەوتنەوە لە توڕەیی و هەڵچوون.......................... ٩٠
شێوازی سێیەم: وشەی جوان کاریگەری زیاترە.......................... ٩١
شێوازی چوارەم: دەست بە هەڵەکەتەوە مەگرە ٩٢
شێوازی پێنجەم: ڕاستگۆیی کورتترین ڕێگای بەدەستهێنانی متمانەی ئەوانی ترە.......................... ٩٣
شێوازی شەشەم: وشەی "نەخێر" بەکارمەهێنە ٩٤
شێوازی حەوتەم: خۆبەگەورە زانین خراپترین سیفەتە لە مرۆڤدا هەبێت.......................... ٩٥
بایەخی ڕەفتاری ئیجابی ٩٧
فشاری دەروونی و ئارامگرتن.......................... ١٠١
فشاری دەروونی و نۆرەدڵێ.......................... ١٠٢
فشاری دەروونی و شێرپەنجەی پێست.......................... ١٠٣
فشاری دەروونی و بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ ١٠٥
ئەی چی دەربارەی باوەڕدار؟! ١٠٧
هێزی کۆنترۆڵکردنی توڕەبوون.......................... ١١٠
توڕەبوونی ئیجابی ١١٠

پێغەمبەر (ﷺ) چۆن تورەیی دەشتەکیەکەی چارەسەر کرد؟........ ١١١
تورەیی کۆئەندامی بەرگری لاواز دەکات ١١٣
کۆنترۆڵ نەکردنی تورەیی دەبێتە هۆی کێشی زیادە و چەندین کێشەی
تەندروستی ١١٤
تورەبوون توشبوون بە وەستانی دڵ خێراتر دەکات ١١٥
تورەیی تەمەن کورت دەکاتەوە.. ١١٧
تورەیی و لێخۆشبوون ١٢١
چارەسەر بە ئارامگرتن ١٢٣
کاریگەری وتەی باش.. ١٢٨
لەم ئاکامانە چ سوودێك وەردەگرین؟................................. ١٣٠
ئایا دەکرێت هزری ئەوانی تر بخوێنرێتەوە؟.......................... ١٣٣
کاریگەری دەروونی زەردەخەنە ١٣٥
کاریگەری خشوع لەڕووی دەروونییەوە................................. ١٣٧
خشوع و دڵ.. ١٣٨
خشوع و پەیوەندیی بەو شەپۆلانەوە کە مێشك دەریاندەکات ١٣٩
خشوع قەبارەی مێشك زیاددەکات.................................. ١٤٠
خشوع ئازارە جەستەیی و دەروونییەکان سوك دەکات............. ١٤١
خشوع و سۆز.. ١٤٣
خشوع بۆ چارەسەری نەخۆشییە قورس و بێدەرمانەکان ١٤٤
خشوع و نێوچەوان ١٤٥
خشوع و وەسوەسە ١٤٦
خشوع و نوێژ... ١٤٧
چۆن لە ژیانی رۆژانەماندا مومارەسەی خشوع بکەین؟ ١٤٨

به ناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

پێشەکی

بە قەڵەمی د. ئەفرام محمد حسن

زۆرن ئەو بوارانەی ژیان کە قورئان و فەرموودەکانی پێغەمبەر باسی دەکەن، بە دڵنیاییەوە بوارێك نییە پەیوەندی بە ژیانی مرۆڤەوە هەبێت و باس نەکرابێت. ژمارەیەکی بەرچاو پەرتوك لە کتێبخانەکاندا هەن کە باس لە ئیعجازی قورئان دەکەن لە بوارەکانی گەردوون و کیمیا و فیزیا و بواری زیندەوەرزانیدا، بەڵام تا ئێستا پەرتوکێك نییە (بە زمانی کوردی) باس لە یەکێك لە گرنگترین ئیعجازەکانی قورئان بکات ئەویش لایەنی دەروونییە.

گرنگی لایەنی دەروونی لە لایەکەوە بۆ کاریگەریی ڕاستەوخۆی لەسەر ژیانی تاك دەگەڕێتەوە و لە لایەکی ترەوە بۆ کاریگەریی لەسەر پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی تاك، چونکە ئاشکرایە گەر تاك لە ڕووی دەروونییەوە دروست نەبوو توشی گەلێك کێشەی جەستەیی دەبێت، لە هەمان کاتدا پەیوەندییە خێزانی و کۆمەڵایەتییەکانیشی دروست نابن و ناتوانێت وەکو کەسێکی دروست کارەکانی بە ئەنجام بگەیەنێت، بۆیە هەندێك دەڵێن دروستی دەروونی سەرچاوەی هەموو تەندروستییەکانە.

ئەوەی ڕوونە وەك چۆن قورئان دەیەها ئاماژەی زانستی پزیشکی هەناوی و فیزیایی و کیمیایی تێدایە، بەهەمان شێوە دەیەها و سەدەها

ئامـــاژەی ڕوون و ئاشـــکرای تێدایـــە لەمـــەڕ دەروونناســـی و چـــۆنێتی بەرەنگاربوونـــەوەی بـــارە دەروونییـــە جیاوازەکـــان و چارەســـەری نەخۆشییەکان.

نووسەر بە پشتبەستن بە تازەترین توێژینەوەی زانستی هەوڵدەدات دەرگا نهێنیەکانی ناخی مرۆڤ بکاتەوە و ئاوێزانی بکات بە قورئان و فەرموودەکانی پێغەمبەر (ﷺ)، باس لە زۆربەی لایەنە دەروونییەکانی تاك دەکات وەکو هەڵچوون و کاریگەری هەستە نەگەتیڤەکان لە سەر تاك و و چۆنێتی زاڵبوون بەسەر سۆزدا و چارەسەری خەمۆکی و نائومێدی و چۆنێتی بونیاتنانی هێزی گۆڕان لە تاکدا و نهێنییەکانی شادمانی و بەخشین و شێوازەکانی کارکردنە سەر بەرامبەر و چونێتی وەڵامدانەوەی فشارە دەروونییەکان و ئارامگرتن بەرامبەر فشارەکانی ژیان.

ئەم پەرتوکە بەهۆی شێوازی سادە و کاریگەرییەوە پەرتوکێکە هەموو تاکێك دەتوانێت سودمەندبێت لێی، چ بۆ ژیانی خۆی یان بۆ شادی بەخشین بە کەسانی دەوروبەری، لەو باوەڕەدام تاکێك نەبێت بە خوێندنەوەی ئەم پەرتوکە سوودمەند نەبێت، بە تایبەتی بۆ ئەوانەی شەیدای گەڕانن بە شوێن شادمانی و شادی بەخشین بە کەسانی تر بەشێکە لە بەرنامەی ژیانیان.

هیوادارم ئەو مەبەستەی ئەم پەرتوکەی بۆ وەرگێڕدراوە لە خوێنەرانیدا بێتەدی و ببێتە هۆکاری بەدەستهێنانی دەروونێکی ئارام و دروست و سەرەتایەك بۆبەخۆداچوونەوە و گۆڕانکاری لە هەڵسوکەتماندا و تێگەشتنێکی نوێمان پێببەخشێت لە هەندێك لە ئایەتەکانی قورئان و فەرموودەکانی پێغەمبەر (ﷺ).

جێـی خۆیـەتی کـە زۆر سوپاسـی وەرگێـڕی بـەڕێز بکـەم کـە شـەرەفی نوسینی پێشەکی ئەم پەرتوکە بەنرخەی پێبەخشیم .

د.ئەفرام محمد حسن
پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشەنگییەکان

بەر لە دەستپێك

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان، هەزاران دروودو سلاو بۆ سەر گیانی پاکی پێغەمبەرمان محمد(ﷺ).
خوێنەری بەڕێز! ئەم کتێبەی بەردەستت وەرگێڕاوی بەشێکی زۆری بابەتەکانی نووسراوێکی "عبدالدائم الکحیل"ـە بەناوی "روائع الإعجاز النفسي" کە کۆکراوەی کۆمەڵێك بابەت و باسی دەروونناسییە لە قورئاندا.
سوپاس و خۆشەویستیم بۆ هاوڕێیانم "د. ئەفرام محمد حسن" کە ئەرکی پێداچوونەوەی زانستی و نووسینی پێشەکی کتێبەکەی گرتە ئەستۆ و مامۆستا "محمد حمەشریف" کە پێداچوونەوەی زمانەوانی بۆ کتێبەکە کرد.
بەهیوای سوودگەیاندن و کردنەوەی دەروازەیەك لە بواری ئیعجازی دەروونی قورئان و دروستکردنی مەیلی گەڕان لەلای خوێنەری بەڕێز...

سەروەر حسن

دەروونناسی لە قورئاندا

قورئانی پیرۆز لێوانلێـوە لـە موعجیزەگـەلی دەروونـی کـە تێکـڕا لەگـەڵ لایەنە ئیعجازییەکانی تری قورئان دەیسەلمێنن ئەم قورئانە لەلایەن خـواوە دابەزیوە !

لـەم کتێبـەدا گـرنگترین وتـار و توێژینـەوەکانی ئیعجـازی قورئـان و سونەتی پێغەمبـەر (ﷺ) لـە بـواری دەروونناسـیدا دەخەینـە ڕوو. ئـەوەی دواتر باسی دەکەین پەیوەندی بە هەریەکەمانەوە هەیـە، هـەر بۆیـە ڕەنگـە ئـەم کتێبـە هۆکـاری گـۆڕانی گـرنگ بێـت لای هەنـدێك لـە خوێنـەران کـە تاهەنووکە زانیاری تەواویان لەسەر ئەم زانستە نەبووە. بەندە گەیشتومەتە ئـەو ئاکامـەی هەرچـی ڕاسـتیگەلی دروسـت و دڵنیـا هەیـە و زانایـانی دەروونناس ئاشـکرای دەکـەن، قورئـانی پـیرۆز بـەر لـە چـواردە سـەدە لەبارەیانەوە دواوە ! !

کاری ئێمە وەك باوەڕداران کە بانگەشەی خۆشەویستیمان دەکـەین بـۆ قورئـان، ئەوەیـە کـە ئـەم زانسـتە بگێڕینـەوە سـەر بنـەما قورئانیـەکانی. ئارەزووی ئەوە دەکەین لە باشترین پایەدا بین لای خوا، ڕێگـای کارەکـەش ئەوەیە شوێن پێـی پەیامبـەری ڕێنـوێنی و بـەزەیی هـەڵبگرین لـە جوڵـە و هەڵسـوکەوت و ڕێگـای چارەکردنی کێشـەکان و شـێوازی مامەڵـەی لەگـەڵ

دەوروبەریدا. لەخوای گەورە داواکارین بمانکاتە ئەو کەسانەی لەبارەیانەوە دەدوێت و دەفەرموێت:

﴿أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيۡهِمۡ صَلَوَٰتٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَرَحۡمَةٞۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُهۡتَدُونَ﴾

البقرة/١٥٧، واتە: ئا ئەوانە چەندەها ستایش و ڕەحمەت و میهرەبانی هەر بەسەر ئەواندا دەبارێت لەلایەن پەروەردگاریانەوە و ئەوانە ئەو کەسانەن کە ڕێبازی هیدایەتیان گرتووە.

كۆنترۆڵكردنی هەڵچوونەكان

كێ لە ئێمە ڕۆژێك لە ڕۆژان پەشیمان نەبووەتەوە لە وتنی وشەیەك یان هەڵسوكەوتێكی؟ كێ لە ئێمە ڕۆژێك لە ڕۆژان بیری لە كۆنترۆڵكردنی هەڵچوون و هەستەكانی خۆی نەكردووەتەوە؟ كێ لە ئێمە ئومێدەوار نییە سۆز و هەڵسوكەوتەكانی بەرامبەر بەوانی تر كۆنترۆڵ بكات؟ ئەمانە چەند پرسیارێكن حەزمكرد ئەم توێژینەوەیەیان پێ دەست پێبكەم تاكو لە ڕێیانەوە بیرۆكەیەك بدەم دەربارەی ناوەرۆكی ئەوەی فێری دەبین، بەلام بەر لە دەستپێك پێمخۆشە سەرنجی خوێنەر ڕابكێشم بۆ خاڵێك كە سەرنجی خۆمی ڕاكێشاوە: "ئەو كتێبانەی وەلامی نموونەی ئەم پرسیارانە لەخۆدەگرن، لەسەر ئاستی جیهان فرۆشیان زیاترینە!!".

پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماریی

بەوپەڕی سادەییەوە ڕەنگە زۆر كەس ئەم زاراوە نوێیە ببیستن "پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری – Neuro linguistic programming"، بەلام بەشێكی زۆری خوێنەران نازانن ئەم زانستە چییە؟ ئایا ئاماژەی قورئانی لەبارەیەوە هەیە؟

ڕەنگە جێی سەرسامی خوێنەر بێت! ئەم زانستە كە دۆزینەوە و دانانی بنەما زانستییەكانی پتر لە (٤٠ ساڵ)ی بەسەردا تێپەڕنەبووە، وەلێ تەواوی بنەماكانی زانستەكە لە پەرتوكی خوادا بەر لە چواردە سەدە بوونی هەیە! لە بابەتەكانی ئەم كتێبەدا ئەوەی قورئانی پیرۆز هەواڵی پێداوین، بەراوردی

دەكەین و لێی وردەبینەوە بۆئەوەی بۆمان دەربكەوێت قورئانی پیرۆز یەكەمین كتێبە دەربارەی پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری دەدوێت نەك زانایانی ئەمریكا!

ئەم زانستە لە حەفتاكانی سەدەی ڕابردوودا دەستی پێكرد، هۆی دۆزینەوەی پێداویستی گەشەكردنی تێگەیشتنەكان (مدارك)ی مرۆڤ بوو. خەڵكانێك سەركەوتنی گەورە لە ژیانیاندا دەستەبەر دەكەن، هەر ئەوەیە سەرنجی هەندێك لە زانایانی ڕاكێشاوە و بڕیاری لێكۆڵینەوەی هۆكارەكانی ئەو سەركەوتنەیان داوە. پاشان دوو ئاكامی گرنگیان بەدەستهێنا:

١. هەر مرۆڤێك سەركەوتن بەدەستدێنێت، ڕێگا و شێوازێكی دیاریكراو لە بەڕێوەبردنی كاروباری ژیانیدا بەكاردێنێت، ئەم ڕێگا و "ستراتیژە"ی كاركردنیەتی سەركەوتنەكانی بۆ بەدەستهێناوە.

٢. هەر مرۆڤێك سەركەوتنێك بەدەستبێنێت، ئەوە مانای وایە ئێمەش دەتوانین سەركەوتنی هاوشێوە بەدەست بێنین ئەگەر هەمان ڕێگا و شێوازی ئەومان پەیڕەو كرد. كەواتە بەوپەڕی سادەییەوە: پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری ئەوەیە كە چۆن كۆنترۆڵی مێشكت بكەیت؟!

ئەم بەرنامەڕێژییە پشت دەبەستێت بە پێدانی كۆمەڵێك هۆكار و هزر و كارامەیی بە خوێنەر كە بەهۆیانەوە كەسەكە دەكاتە مرۆڤێكی سەركەوتووی بەهێز، بەڵام ئەوەی گرەنتی سەركەوتنت دەداتێ دەستگرتنتە بەسەر خود یان مێشك یاخود كۆنترۆڵی هەڵچوونەكان، بە سادەیی: بریتیە لەوەی فێر ببیت چۆن ئەقڵت بەكاربێنیت.

زانایان ئاشكرایانكرد هەڵچوونەكان و سۆز و هەستەكان لای مرۆڤ هەڕەمەكیانە بەڕێوە ناچێت وەك پێشتر وەها گومان دەبرا، بەڵكو

بەرنامەیـەکی ورد هەیـە دەسـتی بەسـەردا دەگرێـت، ئەمـەش نهێنـی پێبەخشینی وشەی پرۆگرامسازی "البرمجة"یە بەم زانستە.

- وشەی پرۆگرامسازی "البرمجة" گوزارشت لەوە دەکات بەرنامەیـەکی تایبەت هەیە بۆ هەڵچوون و سۆزەکان کە دەکرێت دەستی بەسەردا بگیرێت بەتەواوی وەك چۆن دەست بەسەر بەرنامەی کۆمپیوتەردا دەگرین!

- وشەی زمانی "لغویة" گوزارشت دەکات لە بـەکارهێنانی وشـەکان لـە پەیوەنـدیگرتن لەگـەڵ ئـەوانی تـر و پەیوەنـدیگرتن لەگـەڵ خـود، واتـە بەکارهێنانی زمان لە ئاراستەکردنی هەڵچوونەکاندا.

- وشەی دەماری "عصبیة" واتە دەبێت ئێمە بزانین چۆن کۆئەندامی دەمـار و دەروونمـان کاردەکـات، تـاکو بتـوانین کـۆنترۆڵی بکـەین و بـەو ئاراستەیەی خۆمان دەمانەوێت ئاراستەی بکەین. بەتـەواوی وەك زانیاریـت بـەو ئـامێری کۆمپیوتـەرەی لەسـەری کاردەکـەیت، چـەند زانیاریـت بـەو ئـامێرەی لەبەردەسـتدایە پـتر بێـت، توانـای زیـاترت دەبێـت بـۆ دەستبەسەرداگرتن و سوودوەرگرتن لە تایبەتمەندییەکانی!

ئەم پرۆگرامسـازیە بایـەخ بـە مرۆڤـی تەندروسـت و نەخۆشـیش دەدات، پێویست ناکات تۆ گرفتاری کێشەیەك بیت ئەوجا بێیـت و فێـری ڕێسـاکانی ببیت، بەپێچەوانەوە دەبێت سوود لەم ڕێسایانە وەربگریت و مەشق لەسـەر جێبەجێکردنیان بکەیت لەکاتێکیشدا کە لە حاڵـەتی تەندروسـتی باشـدایت، ئەوە واتلێدەکات لە حاڵەتـەکانی قـەیران و هەڵوێسـتە گرانەکانـدا بـەهێزتر بیت.

هەر یەکێك لە ئێمە زۆر لە تواناگەل و بەرتوانایی تایبـەتی هەیـە، بـەڵام لەبەرئـەوەی زانیـاری تـەواومان لەبارەیانـەوە نییـە بـەکاریان نـاهێنین!

لەلایەكی ترەوە دەتوانیت پتر لە نیوەی هەر كێشەیەك چارەسەر بكەیت تەنها بەوەی لە قەبارەی ڕاستەقینەی ئەو كێشەیە حاڵی ببیت!!

پێویستە مێشكت بێنیە پێشچاو بەوەی كۆمەڵێك ئامێری ئەندازەیی وردە كە بەپێی بەرنامەیەكی دیاریكراو كاردەكات، تۆیت ئەو بەرنامەیە بەڕێوە دەبەیت و ئەوەش كلیلی سەركەوتنە! بەڵام ئەگەر لەم ڕاستییە نەگەیت، ئەودەمە مێشكت لەلایەن هاوڕێ و خێزان و كۆمەڵگا و كاریگەرییەكانی دەوروبەرەوە بەڕێوە دەبرێت، دواجار دەبیتە مرۆڤێكی هەڵچوو و كەمتوانا لە دەستگرتن بەسەر خود یان هەستەكانتدا.

چۆن كۆنترۆڵی سۆزەكانت دەكەیت؟

ئەوە كارێكە لەوپەڕی سادەییدا و تەنها پێویستی بە زانینی یاسایەكی سادە و ممارەسەكردنی ئەو یاسایەیە. ئەمڕۆ زانایان پێمان ڕادەگەیەنن كە ئەقڵی پەنهان (العقل الباطن) كۆنترۆڵی سۆز و هەڵچوون و هەستەكانی مرۆڤ یان جوڵە و هەڵسوكەوتەكانی دەكات! وەلێ ئێمە ڕاستەوخۆ دەركی ئەو ئەقڵە ناكەین، چونكە ئەقڵێكی پەنهانە واتە نادیارە.

تاقیكردنەوەكان ڕاستییەكی زانستیان سەلماندووە، ئەویش ئەوەیە ئەقڵی ئاگا یان هۆشیار (الواعی) كە بیری پێدەكەینەوە و لەگەڵیدا مامەڵە دەكەین لەگەڵ ئەقڵی پەنهان دەگەنە كەناڵگەلی تەسك و تەنگەبەر، بۆنموونە تۆ دەتوانیت سروشێك بە ئەقڵی پەنهانت بدەیت كە دەبێت فلان كار بكەیت، لەگەڵ دووبارەكردنەوەی ئەم سروشەدا ئەقڵی پەنهان وەڵامدانەوەی دەبێت و بەڕاستی دەست بە گۆڕان دەكات.

زانایان دۆزیویانەتەوە ئەو ماوەیەی تێیدا پەیوەندی نێوان ئەقڵی ئاگا و ئەقڵی پەنهان چالاك دەبێت، ماوەی بەر لـە نووسـتنە بە چـەند خولـەكێك، هەروەها ماوەی دوای لەخـەو هەسـتان بـە چـەند خولـەكێك... "د.جوزیـف میرفی" لەدوای هەزاران تاقیكردنەوە دەگاتە ئاكامێكی گرنگ كە لـە كتێبـی "هێزی ئەقڵی پەنهان" (كە ملیۆنێك دانەی لێ فرۆشراوە) تۆمـاری كـردووە، ئەو ئاكامەش بریتیە لەوەی باشترین ڕێگا بۆ كۆنترۆڵكردنی هەڵچوونەكان و تـوڕەیی ئەوەیـە هـەموو ڕۆژێـك بـەر لـە نووسـتن و دوای وەئاگاهاتنـەوە دەستەواژەگەلێك دووبارە بكەیتەوە، وەك: "لەم سـاتەوە دەبمـە مرۆڤێكـی هـێمن و هاوسـەنگ و بـەدوور لـە هەڵچـوون، ئـەم ئەنجامـەش لـە ڕەفتـاری سبەینێمدا دەردەكەوێت".

"د.مـیرفی" چارەسـەری زۆر لـە حاڵەتـەكانی بـەم ڕێگایـە كـردووە و ئاكامـەكانیش نایـاب بـوون و هـەموو لـە هەڵچـوونەكانیان باشـتر بـوون، هەندێكیان لە مرۆڤی ئاسایی هێمنتر بوون!!

ئێستا ئومێد دەكەین هـەموان بـزانن، بەتایبـەت ئەوانـەی ڕێنماییـەكانی ئیسـلام قەناعـەتی پێنـەكردوون، پێغەمبـەر (ﷺ) بـە ڕوون و ئاشـكرایی دەربارەی ئەم دیاردەیە دەدوێت، واتە لەبارەی بایەخی پەیوەنـدیكردن بـە ئەقڵی پەنهانەوە لە كاتەكانی بەر لە نووستن و دوای لەخـەو بێداربوونـەوە، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانی پێكردووین لەو دوو ماوەیەدا نزا بكەین، بەڵام ئـەو نزایە كامەیە؟

پێغەمبـەر (ﷺ) فێـری كـردوین وشـەگەلێك بـەر لـە نووسـتن دووپـات بكەینەوە: "اللهم إني أسلمت وجهي إليك و فوضت أمري إليك و ألجأت إليـك رغبة و رهبة إليك لاملجأ و لا منجي منك إلاّ إليك آمنت بكتابك الـذي أنزلـت و بنبيك الذي أرسلت"... لەگەڵمدا ڕابمێنە ئەم وشانە چۆن خاڵیبوونـەوە لـە

خەم و پەژارە و بارگەکان و کێشە کۆمەڵایەتیە کەڵەکەبووەکان بەدرێـژایی ڕۆژ، لەخۆدەگرن! چەند ئارامی و سـەقامگیری دەروونـی لـەخۆدەگرن بـۆ کەسێك کە بەر لە نووستن دەیانڵێت.

زانایـانی ئـەمریکا نەخۆشـەکانیان چارەسـەر دەکـەن و فێریـان دەکـەن چۆن لەگەڵ خۆیان بدوێن: "لەم ساتەوە دەبمە مرۆڤێکی هێمن و هاوسەنگ و دوور لــە هەڵچــوونەکان، سـبەینیَ ئـەم ئاکامـە لـە ڕەفتارمـدا ڕەنــگ دەداتەوە".

بەڵام پێغەمبەری ئازیز (ﷺ) فێرمـان دەکـات چۆن لەگـەڵ پـەروەردگار بدوێین و خەم و هەڵچوونەکانمان بخەینە نێو دەسـتی دەسـەڵاتی خـواوە و هەموو کاروبارێکمانی ڕادەست بکەین، هەر ئـەو زاتـە چـی بوێـت دەیکـات، پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا جوانتر لەوە هەیە خوای پـەروەردگار پزیشـکت بێت؟!

لێــرەدا وتــەی ئیــبراهیم پێغەمبــەر (ســەلامی خــوای لێبێــت)مــان بیردەکەوێتـــــەوە: ﴿ٱلَّذِى خَلَقَنِى فَهُوَ يَهْدِينِ ﴿٧٨﴾ وَٱلَّذِى هُوَ يُطْعِمُنِى وَيَسْقِينِ ﴿٧٩﴾ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾ وَٱلَّذِى يُمِيتُنِى ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٨١﴾ وَٱلَّذِىٓ أَطْمَعُ أَن يَغْفِرَ لِى خَطِيٓـَٔتِى يَوْمَ ٱلدِّينِ﴾الشعراء/٧٨-٨٢، واتە: ئەو زاتـەی دروسـتی کردوم هەر ئەو ڕێنموییم دەکات، ئەو زاتەش خۆی خۆراکم پێدەبەخشێت و تینـوێتم دەشـکێنێت. کـاتێکیش نـەخۆش دەکـەوم، هـەر ئـەو چارەسـەرم دەکـات و شیفام بـۆ دەنێرێـت... هـەر ئـەویش دەممرێنێـت و لـەوەودواش زیندووم دەکاتەوە. هەر ئەوە ئومێدم پێیەتی لە ڕۆژی قیامەتدا لـە گونـاهم خۆش ببێت.

کەواتە ئەمـە ئـەو بەرنامەڕێژیـە قورئانیەیـە، گـرنگترین ڕێسـای شـیفات فێردەکات، ئەویش ئەوەیە کە خوای پەروەردگار شیفات دەدات نەك ئەقڵی پەنهانت یان پزیشکەکەت، ئەوانە هیچ نین جگە لـە هۆکارگـەلێك کـە خـوای گەورە بۆی سازاندوویت تاکو ڕێگای شیفابەخش بەکاربێنیت. ئەمەش واتـە هێزی چارەسەر بـە قورئـان زۆر گـەورەترە لـە چارەسـەر بـە خۆتـەڵقینی، بەڵام ئەگەر لەهەمانکاتدا پەنات بۆ قورئان و دەروونناسیش برد، ئەوا ئاکام مەزن دەبێت.

هەنووکـە لـە پلانـی کرداریـی چارەسـەری هەڵچـوونەکان دەدوێـین لـە زانستی نوێ و قورئانی پیرۆزدا:

هەنگاوگەلی (زانستی و کرداری) چارەسەری هەڵچوونی درێژخایەن:

١. زانایـانی دەروونـنـاس بەدرێـژایی نیـو سـەدە دووپـاتی دەکەنـەوە هەنگاوێکی بنـەڕەتی هەیـە دەبێـت بـۆ چارەسـەری هەڵچوونەکان بگیرێتـە بەر، ئەویش بریتیە لە داننان بە هەڵە و کەموکوڕی یـان نەخۆشـیدا. کاتێك هەڵچوونی دەروونی پەرەدەسێنێت، ئەودەمە دەگۆڕێت بۆ نەخۆشییەك کـە بەدرێـژایی ژیـان هـاوڕێی نەخۆشـەکە دەبێـت، ئـەم نەخۆشـییە بـەرەو چاکبوونەوە ناچێت تا نەخۆشەکە دان دەنێـت بـەوەدا کـە نەخۆشـییەکەی هەیە و هەرچەند زووتر پێویستە پەلە بکات بۆ چارەسەرکردنی.

ئەمە ڕاستیەکی زانستییە نەك ڕای زانایەکی دەروونناس یـان تیۆرەیـەك کە شیاوی هەڵە و ڕاستی بێـت، چـونکە سـەرجەم زانایـان ئەمـە پشتڕاسـت دەکەنەوە، ئەو ڕاستیەی کە مرۆڤ ڕاسـتەوخۆ دوای هەڵچـوون لەگـەڵ خـۆی

دەدوێت و هەوڵدەدات لەبەردەم خۆیدا دان بەوەدا بنێت کە پەلەی کردووە و بەم هەڵچوونەی هەڵەی کردووە. ئەمە گرنگترین هەنگاوی چارەسەری هەڵچوونە.

٢. هەنگاوی دووەم کە تەواوکاری هەنگاوی یەکەمە ئەوەیە کەسەکە هەوڵبدات پەیامگەلێك بە ئەقڵی پەنهانی بدات و پێی بڵێت: "دەبێت واز لەم هەڵچوونانە بهێنم، چونکە هەڵەن و دەبنەهۆی ئاکامگەلی نەویستراو و شەرمەزاری زۆریان بۆ دروستکردووم". دەبێت ئەم پەیامە دووپات بکاتەوە و قەناعەتی پێبێنێت. بە دەربڕینێکی تر: دەبێت نیەتی هەبێت نەگەڕێتەوە بۆ نموونەی ئەم هەڵچوونانەی بەهۆیانەوە ستەم لە خۆی دەکات.

٣. ڕێوشوێنێکی کرداری هەیە پێویستە "کەسی هەڵچوو" دەستبەجێ جێبەجێی بکات، ئەویش لێبوردەییە لەگەڵ خەڵك... توێژینەوەکان دەریانخستووە تەمەن درێژترینی خەڵك ئەوانەن کە زۆرتر لێبوردەن!! کەواتە لەسەرت پێویستە توانای لێبوردنی ئەو کەسانەت هەبێت کە خراپەیان لەگەڵ کردوویت یان بێزاریان کردوویت.

بەبێ ئەم هەنگاوانە هەرگیز باش نابێت و هەڵچوونەکان زاڵ دەمێنن بەسەرتدا. هەروەها توێژەرانی ئەمڕۆ دڵنیایی دەدەن کە بەخشینی سامان بە هەژاران و یارمەتیدانیان سەقامگیری و دڵنیایی بە مرۆڤ دەدات و توندیی هەڵچوونەکانی چارەسەر دەکات.

لێبوردەیی کارێکی پێویست و گرنگە، چونکە نارێکی و کەموکوڕییەکە لە ڕیشەوە چارەسەر دەکات. هۆکاری شاراوەی پشت هەر هەڵچوونێك هەستکردنی هەڵچووەکەیە بەوەی ئەوانی تر خراپەیان لەگەڵ کردووە، بەدوای ئەو هەستەدا وەك پەرچەکردارێکی تۆڵە لێسەندنیان هەڵدەچێت. بۆیە ئەگەر بڕیاریدا پەیامگەلێك بۆ خودی خۆی بنێرێت لەمیانەیانەوە

جەخت بکاتەوە کە لـە داهـاتوودا لـە خـەڵکانی تـر خـۆش دەبێت و لێیـان دەبورێـت، ئـەم پەیامانـەی دووپـات کـردەوە، ئـەوا خـۆی دەبینێتـەوە کـە بەڕاستی لێبوردەیە.

٤. ڕێوشـوێنی نـاوەکیش هەیـە دەبێـت جێبـەجێی بکـات، ئـەویش بـەرگریکردنی ئـەو هەڵچوونانە و هەوڵدانـە بـۆ خەفـەکردنیان، ئـەوەش بـە دووبارەکردنـەوەی پـەیامێکی تـر: "پێویسـتە لەسـەرم بـەرەنگاری هـەر هەڵچوونێك ببمەوە کە ڕووبەڕووم دەبێتەوە، چەند بچووکیش بێت."

لە داهاتوودا ئەم پەیامە ڕێگای خۆی بۆ ئەقڵی پەنهان دەدۆزێتـەوە کـە دەستبەسەرداگرێکی سەرەکی هەڵچوونەکانە.

٥. کاتێك ڕێگایەك دەگریتە بەر و بە بـەهێزی بـڕوات وادەبێت بـەرەو سـەرکەوتنی خواسـتراو دەتبـات، کەچـی ڕێگاکـە شکسـت دێنێـت، دەبێـت دەمودەسـت ڕێگایـەکی تـر بگیرێتـە بـەر تـا سـەرکەوتنی خواسـتراو بەدەستدێت. باوەڕبوون بە سەرکەوتن نیوەی سەرکەوتنە، واتـە ئەگـەر بـە بەهێزیـەوە بـاوەڕت وابـوو لەکارێکـدا سـەرکەوتوو دەبیـت، ئـەم بـاوەڕە هۆیەکی کارایە بۆ سەرکەوتنت لەو کارەدا.

دەبێـت بـە بەهێزیـەوە بـاوەڕت بـەوە هـەبێت توانـای چارەسـەری هەڵچوونەکانت هەیە و ئەو هەڵچوونانە بە سوك و ئاسانی تێپەڕدەبن، دەبێت لەگەڵ خۆت بدوێیت و بەردەوام ئاڕاستەی بکەیت بەرەو زەرورەتی وازهێنان لەو هەڵچوونانە و بەردەوام نەبوون لەسەریان.

خوێنەری بەڕێز! مێشکی تۆ ئـەو ئامێرەیـە کـە فـەرمان و ڕێنماییـەکان وەردەگرێت، ئەگەر هاتوو بە بەردەوامی پەیامگەلێکت بۆ ئەم ئـامێرە نـارد کە "تۆ چارەسەری هەڵچوونەکانت دەکەیت و زۆریش لەوە دڵنیاییت"، ئەم ئامێرە بە پلەبەندی وەڵامدانەوەی دەبێت و دواجـار توانـای کـۆنترۆڵی ئـەو

هەڵچوونانەت دەبێت... نەهێڵی پەیامە سەلبیەکان بچنە نێو مێشکتەوە، تەنها ڕێ بە چوونەژوورەوەی پەیامە درەوشاوە و ئیجابیەکان بدە.

ئێستا و لەدوای ئەوەی هەنگاوەکانی چارەسەرمان بینی بە بەرنامەڕێژی مرۆیی، ئەی چی دەربارەی بەرنامەڕێژی قورئانی؟!

هەنگاوەکانی چارەسەر لە قورئاندا

کتێبی پەروەردگار دەربارەی خەسڵەتەکانی ئەو بەهەشتە دواوە کە پەیمانی بە پارێزکاران پێدراوە: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ﴾آل عمران/١٣٣، واتە: بەپەلە بن و پێشبڕکێ بکەن تا دەگەنە لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشتێك کە پانتاییەکەی ئاسمانەکان و زەوی گرتووەتەوە و بۆ پارێزکاران ئامادەکراوە.

کامەیە سیفەتەکانی پارێزکاران؟ لە ئایەتەکەی دواتردا پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾آل عمران/١٣٤، واتە: ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبووردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی خۆش دەوێت.

ئەم ئایەتە پیرۆزە سێ ڕێوشوێنی کرداری لەخۆدەگرێت:

١. بەخشینی هەندێك لە ماڵ و سامان بە هەژاران: هەر ئەوەیە زانایان جەختی لەسەر دەکەنەوە کە جۆرێك لە سەقامگیری دەروونی بە مرۆڤ دەدات: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ﴾.

٢. مرۆڤ هەوڵبدات بە هەر شێوازێك بێت هەڵچوونەکانی خەفە بکات و ڕێیان پێنەدات بەڕووی ئەوانی تردا بتەقنەوە: ئەم ڕێسایەش مرۆڤ فێری جۆرێك لە ڕێکسازی خودی دەکات: ﴿وَٱلۡكَـٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ﴾.

٣. ئایەتەکە ڕێوشوێنی کردەیی لەخۆدەگرێت لە لێبوردەیی بەرامبەر ئەوانی تر، هەرئەوەیە سەرجەم زانایانی ئەمڕۆ جەختی لەسەر دەکەنەوە کە لێبوردەیی باشترین هۆکاری ڕێکخستنی هەڵچوونەکانە: ﴿وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ﴾.

لە ئایەتی دواتری هەمان سورەتدا پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ ﴾آل عمـــــران/١٣٥، واتە: ئەوانەش کە تاوان یان گوناهێك ئەنجام دەدەن، یاخود ستەم لەخۆیان دەکەن، خوا دێتەوە یادیان، ئەوسا داوای لێخۆشبوون دەکەن، جا کێ هەیە لە گوناهان خۆش ببێت جگە لە خوا؟! هەروەها لەسەر گوناه و تاوانیان بەردەوام نابن لەکاتێکدا دەزانن (ئەوە تاوانە).

ئەم ئایەتە پیرۆزەش سێ ڕێوشوێنی کرداری لەخۆدەگرێت بۆ چارەسەری ستەم لەخۆکردن... هەموومان دەزانین کە هەڵچوون و پەلەکردن و هەڵەشەیی لە جۆرەکانی ستەمی مرۆڤن لە خودی خۆی، ئەو ڕێوشوێنانەش بریتین لە:

١. داننان بە تاواندا: کاتێك باوەڕدارێك خراپەیەك دەکات یان ستەم لە خۆی دەکات یاخود هەڵدەچێت یان لە هەڵسوکەوتێکدا پەلە دەکات، پێویستە ڕاستەوخۆ دەرکی هەڵەکەی بکات و دانی پێدابنێت: ﴿ذَكَرُواْ ٱللَّهَ

﴿فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ﴾. ئـەم ئایەتـە جـەخت دەکاتـەوە لەسـەر داننـان بـە هەڵـەدا، چـونکە داوای لێخۆشـبوون لـە خـوای پـەروەردگار تـەنها لـەدوای ئەوەیە کە باوەڕدار هەست بە هەڵەکەی دەکات.

سەرجەم توێژەران دووپاتیدەکەنەوە کە داننان بە هەڵە لەبەردەم خۆدا ڕێگای شیفایە، بەڵام قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدا لەبەردەم خـوادا دان بە هەڵە و تاوانەکانماندا بنێین! ! ئەو زاتە بەتواناترینە بۆ شیفادانمان.

٢. دڵنیـایی لـەوەی ئـەم هەڵچـوونە و ئـەم هەڵەیـە دەکرێـت چارەسـەر بکرێت.

زانایان جەخت دەکەنەوە کە متمانە و دڵنیایی نەخۆش بە شیفا، نیوەی شـیفا دەنوێنێـت، ئەگـەر پتریش نـەبێت. لێـرە مانـای وتـەی پـەروەردگار دەدرەوشێتەوە: ﴿وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ﴾ ئـەم وشـانە متمانەیـەکی گـەورە بـە مـرۆڤ دەدەن دەربـارەی ئیمکانیـەتی لێخۆشـبوونی تـاوان، ئـەو هەڵچوونەش دەکرێت دووبارە نەبێتەوە.

٣. سـەرجەم زانایـانی پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری دووپـاتی دەکەنەوە ڕێگای نموونەیی بۆ چارەسەری زۆر لە پەشێویە دەروونییەکان و هەڵچوونەکان، بوونی ئیرادەی پێویست و بەهێزە بۆ دووبـارە نەکردنـەوەی هەڵچوون و پێداگرنەبوون لەسەری... پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا ئەمە نییە کـە ئایەتـە پیرۆزەکـە دەربـارەی دەدوێـت: ﴿وَلَمۡ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ﴾.

با هەنووکە لە تەواوی دەقە قورئانیەکە ڕابمێنین: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغۡفِرَةٖ مِّن رَّبِّكُمۡ وَجَنَّةٍ عَرۡضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلۡأَرۡضُ أُعِدَّتۡ لِلۡمُتَّقِينَ ١٣٣

ﭐلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ
ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوۡ ظَلَمُوٓاْ
أَنفُسَهُمۡ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسۡتَغۡفَرُواْ لِذُنُوبِهِمۡ وَمَن يَغۡفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمۡ
يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمۡ يَعۡلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُوْلَٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغۡفِرَةٞ مِّن رَّبِّهِمۡ
وَجَنَّٰتٞ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ وَنِعۡمَ أَجۡرُ ٱلۡعَٰمِلِينَ ﴾.

لە خاوەن ئەزموون بپرسە!

شتێکی گرنگت بۆ باس بکەم کە بەر لە (٢٠ساڵ) بەسەرم هاتووە کاتێك قورئانی پیرۆزم لەبەر دەکرد (نووسەر)، لە خزمەت هەندێك لەو ئایەتانەدا دەوەستام کەکاریان دەکردە سەرم، دەیان جار دووپاتم دەکردنەوە و پاشان لەسەر کاغەز دەمنووسینەوە و لەبەردەممدا دامدەنان و لە وشە و ماناکانیان ڕادەمام، لەوکاتەدا هەستم دەکرد ئەو ئایەتانە کاریگەری گەورە لە قەناعەت و بیربڕوا و مەبدەئەکانمدا دروستدەکەن.

هەرگیز یەکێك لەو ئایەتانە لەیاد ناکەم کە دواتر لە ژوورەکەمدا هەڵمواسی، دەفەرموێت: ﴿وَإِن يَمۡسَسۡكَ ٱللَّهُ بِضُرّٖ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَۖ وَإِن يُرِدۡكَ بِخَيۡرٖ فَلَا رَآدَّ لِفَضۡلِهِۦۚ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦۚ وَهُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾يونس/١٠٧، واتە: (ئەی مرۆڤ) ئەگەر خوا تووشی ناخۆشی و زیانێکت بکات هیچ کەس ناتوانێت فریات بکەوێت و لەسەرتی لابەرێت جگە لەو زاتە، یاخود ئەگەر بیەوێت توشی خێر و خۆشیەکت بکات. هیچ کەس ناتوانێت بەری فەزڵ و بەخششی خوا بگرێت، هەرکام کە بیەوێت لە

بەندەکانی بەهرەوەر دەکات (لە ناز و نیعمەتانی بێشومار) ئەو زاتە هەمیشە لێخۆشبو و میهرەبانە.

خوێنەری بەڕێز! ئەم ئایەتە پتر لە (٩٠٪)ی خەم و خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و ترس و ڕاڕایی لە مندا چارەسەر کرد! ! بەڵام ئەمە چۆن؟

شتگەلێکی زۆر هەن دەبنەهۆی خەم و خەمۆکی، ئەو بێئومێدی و تێکشکانەی مرۆڤ هەندێجار ڕووبەڕوویان دەبێتەوە لە ئاکامی شکستی لەکارێکدا، یان هەڵەی لە هەڵسوکەوتێکدا یاخود پەلەکردنی لە وتنی وشەیەکدا کە دواتر ئاشکرا دەبێت هەڵەیە، یان ئەنجامی کەوتنی لە تاقیکردنەوە یا شکستهێنانی لە پەیوەندی سۆزداریدا.

کاتێك فێربووم کە هەر زیانێك توشم دێت لە خوای پەروەردگارەوەیە، بەر لە بەدیهێنانم دیاریکراوە، کەس ناتوانێت ئەو زیانە ئاشکرا بکات و لێم دووربخاتەوە خوای پەروەردگار نەبێت، دەموت: ئیدی بۆچی من خەمبار و نیگەران و بێئومێدم؟ ئەگەر خوای پەروەردگار، کە بەخشندەترینی بەخشندەکانە، توشی ئەم زیانەی کردووم و هەر خۆیەتی ئەو زیانە ئاشکرا دەکات، ئایا شتێکی لەوە جوانتر هەیە؟!

ئەم قەناعەتە نوێیە شتگەلێکی زۆری لە ژیانمدا گۆڕی، ئەو کاتەی لە بیرکردنەوەم لە هەڵە و کێشەکانی ڕابردوو بەسەرم بردبوو، ئیدی گۆڕا بۆ کاتێکی کارا کە تیایدا قورئانم دەخوێند یان شتێکی نوێی زانستی تێدا فێر دەبووم! لەگەڵمدا تەماشای ئەم وشانە بکە: ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ﴾ چۆن ئەم وشانە تەواوی ژیانی مرۆڤێکی گۆڕی، چۆن کاتیشی لە کاتێکی بەهەدەرچووەوە بۆ کاتێکی بەرهەمدار و کارا گۆڕا!

بەڵام چی دەربارەی بەشی دووەمی ئایەتەکە؟ ﴿وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ﴾ ئەم وشە لێوان لە سۆز و گەشبینی و زیندوویەتیە زۆر شتی لە مندا گۆڕی... لە زۆربەی کاتەکاندا گرفتاری دڵەڕاوکێ و ترس بووم دەربارەی ئەو شتانەی ڕوویاندەدا یاخود خەیاڵم دەکرد ڕوودەدەن، وەك پێشبینی شکست لە کارێکدا یان پێشبینی هەڵە لە هەڵسوکەوتێکدا، لە کردنی هەموو کارەکاندا دوودڵ دەبووم: ئایا ئەنجامی بدەم یان نا؟!

کاتێك ئەم وشە ئیلاهیانەم خوێندەوە تێگەیشتم هەر خێرێك توشم دێت ناکرێت لە دەرەوەی ویستی خواوە بێت! حاڵی بووم هەر خێر و چاکەیەك کە دێت، کەس ناتوانێت بیگێڕێتەوە یان لێمی دووربخاتەوە جگە لە خوای پەروەردگار!

وتم ئەگەر خێر و چاکە هەمووی لای خوای بالآدەستە، ئیدی بۆچی من نیگەران بم و بترسم؟ ئەگەر شتێك هەیە و دەمەوێت پێی هەڵسم و دەربارەی ئاکامەکانی نیگەرانم، دەشزانم ئاکامەکان بەدەستی پڕ دەسەلآتی خوان، هەر ئەو زاتە خێر و چاکەم دەداتێ و کەس ڕێگریم لێناکات، کەواتە ڕاڕایی لە کردنی ئەم کارەدا بۆچی؟ مادام مەسەلەکە خێرە و ڕەزامەندی پەروەردگاری تێدایە.

لە ئەنجامدا ئەم ئایەتە لە لەناوبردنی ڕاڕایی و ترس و نیگەرانیمدا بەشداری کرد، ئەم وشە ڕەببانیانە گۆڕانیان لە ڕەفتاریشمدا دروستکرد. ئیتر هەژمارکردنی زۆری بەر لە کردنی کارەکانم نەما، ئەمە مانای گەڕانەوەی کاتە، وایلێهات کاتێکی زۆرم هەبوو کە دەمتوانی لە گەشەپێدانی مەعریفە و زانیاریمدا سوودیان لێوەربگرم.

﴿يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنۡ عِبَادِهِۦۚ وَهُوَ ٱلۡغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾ ئەمــــە بەشــــی سێیەمی ئایەتە پیرۆزەکەیە، واتە خوای پەروەردگار خەڵکێك (لەوانەی دەیەوێت) هەڵدەبژێرێت تاکو توشی خێریان بکات... کەواتە چۆن بتوانم وابکەم پەروەردگار توشی ئەو خێرەم بکات؟ بەر لە هەر شت پێویستە پەیوەندیم لەگەڵ خوای پەروەردگاردا باش بکەم.

یەکەمین هەنگاوی چاککردنی پەیوەندی لەگەڵ خودا ئەوەیە بە دڵسۆزی تەواوەوە ڕووەو خوا بڕۆیت بەبێ ئەوەی هیچ بەرژەوەندییەکت هەبێت جگە لە ڕەزامەندی ئەو.

لەوکاتەدا بە ئاکامێك گەیشتم: ئەم ئایەتە (وێڕای کورتی وشەکانی) لێوانە لە ڕێنمایی کە بەتەواوی ڕەفتاری مرۆڤ دەگۆڕێت. ئەم ئایەتە دووبارە بەرنامەڕێژکردنی مێشك و گۆڕینیی زانیارییە زەخیرەکراوەکانیەتی لە زانیاریگەلێك کە ڕاڕایی و ترس و نیگەرانی دەستی بەسەردا دەگرێت بۆ زانیاریگەلێك کە لێوانە لە هێز و گەشبینی و دڵنیایی.

خۆشەویستانم! هەنووکە دەڵێم:

دەبێت بزانین باشترین و کورتترین ڕێگای دووبارە بەرنامەڕێژکردنەوەی مێشك بریتییە لەوەی بە خوێندنەوەی چەند ئایەتێکی قورئانی پیرۆز دەست پێبکەیت، بڕیاری لەبەرکردنی قورئان بدەی بەبێ بیرکردنەوە لە سەرکەوتن یان شکست لەوکارەدا، تۆ تەنها بڕیاربدە و ئاوڕ مەدەوە لەو ڕێنماییە سەلبیانەی شەیتان لەسەر تۆ مومارەسەی دەکات، تەنها بڵێ: " من بەنیازم ئەم قورئانە لەبەربکەم، کار بۆ ئەوە دەکەم و لەخوا دەخوازم پشتیوانم بێت". ئەم پەیامە بەر لە نووستن و دوای بێداربوونەوە دووپات بکەرەوە.

من متمانـەی تـەواوم هەیـە قورئـان لەبـەر دەکـەیت (هـەر ئـەوە لـە مـن ڕوویدا– نووسەر) ، پاشتر گۆڕانی گەورە لە ژیانتدا دەبینیت لە ئاکامی ئەم لەبەرکردنـەوە، هـەروەها دەبینیـت چـۆن هەسـتەکانی تـرس و نیگـەرانی و ڕاڕایـی و خـەم دەسـت بـە پوکانـەوە دەکـەن و هەسـتەکانی گەشبینی و دڵنیایی و کامەرانی و سەرکەوتن جێیان دەگرنەوە.

هەر کە دەست بە لەبەرکردن دەکەیت دەبینیت چۆن توانا زەینیـەکانت گەشە دەکەن، چۆن زاکیرەت بە سەد هێندە باشتر دەبێت، چۆن بـەتواناتر دەبیت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی دی، بەڵکو زیاتر متمانـەیان بەدەست دێنیت. دواتر خۆت دەبینیتەوە توانستی پترت هەیە لە قسەکردن بۆ خەڵك و بەتواناتر لە گوزارشتکردن لەوەی دەیخوازیت بەوپـەڕی سـادە و ئاسـانی (ئەمەش لە من ڕوویدا)!

چارەسەری هەستە سەلبیەکان

ڕەنگە زۆرترین کتێبی فرۆشراو لەسەر ئاستی جیهان لە ئەمڕۆدا ئەو کتێبانە بن کە دەربارەی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری-NLP)ن، ئەگەر هەندێك لەو کتێبانەمان خوێندەوە تێبینی دەکەین زانایانی ئەم پرۆگرامسازیە ڕێگای کرداری پێشنیاز دەکەن بۆ چارەسەری ناهاوسەنگی و کەموکوڕی لە دەروونی مرۆڤدا، وەك شکست و خەمۆکی و هەستە سەلبیەکان و جگە لەوانەش.

ڕێگای سەرکەوتوو و زیاتر بەکارهاتوو لەلایەن چارەسەرکار و وانەبێژانەوە ئەوەیە کە ئەو کەسەی گرفتاری هەستە سەلبیەکانە دابنیشێت و کاغەز و قەڵەم بەدەستەوە بگرێت و بیر لە ژمارەیەك لە هەستە سەلبیەکانی خۆی بکاتەوە، یان ئەوەی هەستی پێدەکات، پاشان ژمارەیەك هەستی ئیجابی دەنوسێت کە خواستی دەستەبەرکردنیانی هەیە و گومان دەکات سەرکەوتنی بۆ بەدیدێنن.

هەنووکە بیر لەو هەستە سەلبیانەی دەکاتەوە کە نووسیونی لەگەڵ ئەو شتانەی بۆی پێشدێنن ئەگەر بیرکردنەوەی لەسەر ئەم حاڵەتە بەردەوام بوو، ئەو هەڵوێستە گران و نارەحەتانە دێنێتە پێشچاو کە پیایاندا تێپەڕدەبێت ئەگەر هاتوو لەسەر ئەم حاڵەتی هەڵچوون و هەڵوێستە سەلبیانە بەردەوام بوو. تێڕوانینی کۆمەڵگا بۆی وێنا دەکات لەکاتێکدا ئەم بیروبڕوا و هەستە سەلبیانەی هەڵگرتووە، هەوڵدەدات پەرچەکرداری کۆمەڵگا بۆی وێنا بکات لەکاتێکدا ئەم بیروبڕوا و هەستە سەلبیانەی

هەڵگرتووە، هەوڵدەدات پەرچەکرداری کۆمەڵگای دەوروبەری بێنێتە خەیاڵ بەرامبەر بەم هزرە سەلبیە نەخواستراوانەی هەیەتی.

لەدوای ئەمە دەچێتە سەر هەستگەلی ئیجابی و ئەو هزرانەی خەونیان پێوە دەبینێت لەگەڵ ئەو سیفەتانەی خوازیارە بەشێك بن لە کەسایەتیی، بیر لە ئاکامە ئیجابیەکانیان دەکاتەوە، بیر لەو سەقامگیرییە دەروونی و جەستەییە دەکاتەوە کە بەهۆیانەوە چنگی دەکەوێت، ئەو حاڵەتە وێنا دەکات کە تێیدا دەبێت ئەگەر هاتوو ئەم سیفەتە ئیجابیانەی لە کەسێتییدا چەسپاند...

هەوڵدەدات قەبارەی ئەو سوودانە خەیاڵ بکات کە لە هەستە ئیجابیەکانەوە دەیانچنێتەوە، چۆن تێڕوانینی دەوروبەر بەرامبەری دەگۆڕێت، مەودای خۆشەویستی ئەوانی تر بۆی دێنێتە پێشچاو لەگەڵ ئەوە کە چۆن ڕێز و پێزانین و متمانەیان بەدەستدێنێت.

لەم بارەدا هزرەکان کارلێك دەکەن و دەچنە نێو ئەقڵی پەنهان و گۆڕان بە ئاڕاستەی باشتربوون دەستپێدەکات، دەروونی مرۆیی بە سروشتی خۆی ئارەزووی خۆشەویستی سەرکەوتن و سەقامگیری و ئومێد دەکات.

بۆچی چارەسەرکاران ئەم شێوازە هەڵدەبژێرن؟

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) لەبەر چەند هۆیەك ئەم شێوازە پەسەند دەکەن، گرنگترینیان ئەو ئاکامە سەرسوڕهێنەرانەن کە شێوازەکە پێشکەشی دەکات. ئەم شێوازە بەشداری کردووە لە چارەسەری هەزاران مرۆڤ و باشکردنی ئەدائیان، هەروەها بەشداری کردووە لە گۆڕینیان لە مرۆڤگەلێکی سەلبیەوە کە هیچ سوودێك بە خۆیان و

کۆمەڵگاکەیان ناگەیەنن، بۆ مرۆڤگەلێکی ئیجابی لێوان لە ئومێد و خۆشەویستی، وایانلێهاتووە کەلە سەرکەوتنی درەوشاوە لە ژیانیاندا پەیڕەو دەکەن، خەیاڵی ئەو سەرکەوتنە دەکەن کە بەدەستی دێنن لەگەڵ سوودە وەدەستهاتووەکانی، لەهەمانکاتدا شکست و ئەو سەرنجامانەی لێوەی بەرهەم دێت دێننە پێشچاو، دەبینیت کۆششی چەندبارە دەکەن بۆ لەخۆدوورخستنەوەی هەر شکستێك لەخۆیان و بەدەستهێنانی سەرکەوتنی بەردەوام.

زانایانی دەروونناسی ئاشکرایان کردووە کە مرۆڤ کاردانەوەی بۆ شێوازی پاداشت و سزا دەبێت. بۆئەوەی وزەی شاراوەی مرۆڤ ئازاد ببێت دەبێت ئامانجگەلێك لەبەردەمیدا هەبن و کار بۆ دەستەبەرکردنیان بکات.

بەکورتی، ئەم ڕێگایە پشت دەبەستێت بە وێناکردنی لایەنە سەلبی و لایەنە ئیجابیەکان لەهەمان کاتدا، لەگەڵ وازهێنان لە دەروون تاکو لایەنی ئیجابی هەڵبژێرێت و کارلێکی لەگەڵ بکات... لێرەدا دەڵێین: ئەی پەرتوکی خوایی لەم بارەیەوە چۆن بۆمان دەدوێت؟

ئایا قورئان دەربارەی ئەم شێوازە دەدوێت؟

ئەوەی لە پەرتوکی خوایی ڕابمێنێت تێبینی دەکات ئەم ڕێگایەی بەکارهێناوە بۆ چارەسەری شکست لای مرۆڤ، هەروەها چارەسەری هەستە سەلبیەکان و گۆڕینیان بۆ هەستگەلی ئیجابی. ئەم شێوازە لەهەموو قورئاندا دەبینینەوە نەك لە تاکە ئایەتێکی دیاریکراودا.

نموونەیەك لە قورئانی پیرۆز باس دەکەین و سەرکەوتنی گەورەی بەسەر زانستی نوێدا دەبینین.

قورئانی پیرۆز وێنای ئیجابی و سەلبی زۆری پێشکەش کردووین، نمایشی کردووە وەك ئەوەی ببیینین، پاشان ئاکامەکانیانی بۆ باس کردووین و ئازادیی هەڵبژاردنی بۆ بەجێهێشتوین. تەنانەت ئایەتێك باسی بەهەشت بکات لەگەڵیدا ئایەتێك هەیە باسی ئاگر دەکات، ئایەتێك نییە باسی کاری چاکە و باشیەکان بکات، ئایەتێك بەدوایدا دێت دەربارەی کاری خراپ و سەرەنجام و ئاکامە سەلبیەکان دەدوێت.

قورئانی پیرۆز چۆن چارەسەری شکست و بێئومێدی کردووە؟

مرۆڤێك ئومێدی بەهەموو شتێك لەدەستدابێت دەتوانێت چی بکات؟ چۆن دەتوانێت لە دونیا و دواڕۆژدا سەرکەوتووبێت؟ خوای پەروەردگار بانگی ئەو کەسە بێهیوایانە دەکات کە هەڵە و تاوان و سەرپێچیان ئەنجامداوە، لێوان لە سۆز و میهرەبانیەوە بانگیان دەکات، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوٓا۟ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا۟ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ﴾ الزمر/٥٣-٥٤، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان بڵێ: (خوا دەفەرموێت) ئەی بەندەکانم! ئەوانەی کە خۆتان گوناهبار کردووە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحم و بەزەیی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست و دروست بکەن، خوا لە هەرهەموو گوناه و هەڵەکانتان خۆش دەبێت، چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێخۆشبوو و لێبوردەیە و زۆر بەسۆز و میهرەبانیشە. هەوڵبدەن

هەمیشـــە و بـــەردەوام دڵتـــان لای خـــوا بێـــت و بگەڕێنـــەوە بـــۆ لای پـەروەردگارتان و تەسلیمی ئەو بن، پـێش ئەوەی سـزای خـوا یەخـەتان بگرێت، لەوەودواش سەرکەوتوو نابن و کەس نابێت بەرگریتان لێ بکات.

لەم بانگەوازەدا خوای گەورە فەرمان بە بێهیواکـان دەکات کـە هـەرگیز ئومێـدیان بـە ڕەحـم و بـەزەیی خـوا لەدەسـت نـەدەن، هـەواڵیان دەداتـێ تاوانەکان و شکست و سەرپێچیەکان و سەرجەم جۆرەکانی زیادەڕۆیی کـە ئەنجامیان داوە، خوای گەورە لە چاوتروکانێکدا دەیانسڕێتەوە بە مـەرجێك کەسەکە بە دڵێکی ساغ و تەندروستەوە بۆلای خوا بگەڕێتەوە.

دواتر لەو سـزایە ئاگاداریـان دەکاتـەوە کـە ئەگـەر پەشـیمان نەبنـەوە، ڕووبەڕوویان دەبێتەوە.

ئایەتی یەکەم هەواڵی ئیجابی دێنێـت و ئایـەتی دووەم هـەواڵی سـەلبی، ئایـەتی یەکـەم دەربـارەی لێخۆشـبوون و بـەزەیی خـوا و بێئومێـد نـەبوون دەدوێت: ﴿لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ﴾. ئایەتی دووەمیش ئاگاداری دەدات لـە سـەرەنجامی نەگەڕانـەوە بـۆلای خـوا کـە سـزای خـوایی بـەدوادا دێـت: ﴿وَأَسْلِمُوا لَهُ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ﴾.

ئایەتەکانی دواتر وێنای ئاکامی کـارە سـەلبیەکانمان بـۆ دەکـەن ئەگـەر هـاتوو لەسـەریان ماینـەوە، فـەرمانمان پێـدەدات دەمودەسـت بیـانگۆڕین. پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ﴾الزمـر/٥٥، واتـە: بـەردەوام شـوێنی چـاکترینی ئـەو فەرمانانـە بکـەون کـە لەلایـەن خـواوە ڕەوانەکراوە بۆتان، پێش ئەوەی سزا و ئازاری کتوپڕ یەخـەتان پێبگرێت و لەکاتێکدا کە ئێوە هەست بە نزیکی سزاکە ناکەن.

خوێنەری خوشەویستم! لەگەڵمدا لە فەرمانی ئیجابی ڕابمێنە: ﴿وَٱتَّبِعُوٓاْ أَحۡسَنَ مَآ أُنزِلَ إِلَيۡكُم مِّن رَّبِّكُم﴾، بەدوایدا ئاکامی سەلبی ئازاربەخش دێت بۆ کەسێك کە فەرمانی پەروەردگار جێبەجێ ناکات: ﴿مِّن قَبۡلِ أَن يَأۡتِيَكُمُ ٱلۡعَذَابُ بَغۡتَةٗ وَأَنتُمۡ لَا تَشۡعُرُونَ﴾.

لەپاشان لەو چەند ئایەتەی دواتردا قۆناغی وێناکردنی ئاکامەکانی کاری سەلبی دێت، ئەم ئایەتە پیرۆزانە ئەگەرە جیاوازەکانی ئاکامە سەلبیەکانمان بۆ وێنا دەکەن کە بەدڵنیاییەوە ڕوودەدەن ئەگەر هاتوو وەڵامدانەوەمان بۆ ئەو گۆڕانە ئیجابیە نەبێت کە قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدات، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿أَن تَقُولَ نَفۡسٞ يَٰحَسۡرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِي جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّٰخِرِينَ ﴿٥٦﴾ أَوۡ تَقُولَ لَوۡ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِي لَكُنتُ مِنَ ٱلۡمُتَّقِينَ ﴿٥٧﴾ أَوۡ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلۡعَذَابَ لَوۡ أَنَّ لِي كَرَّةٗ فَأَكُونَ مِنَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ ﴿٥٨﴾ بَلَىٰ قَدۡ جَآءَتۡكَ ءَايَٰتِي فَكَذَّبۡتَ بِهَا وَٱسۡتَكۡبَرۡتَ وَكُنتَ مِنَ ٱلۡكَٰفِرِينَ ﴿٥٩﴾ وَيَوۡمَ ٱلۡقِيَٰمَةِ تَرَى ٱلَّذِينَ كَذَبُواْ عَلَى ٱللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسۡوَدَّةٌۚ أَلَيۡسَ فِي جَهَنَّمَ مَثۡوٗى لِّلۡمُتَكَبِّرِينَ﴾الزمر/٥٦-٦٠، واتە: نەوەکو یەکێك بڵێت: ئاخ و داخ و پەشیمانی بۆ ئەو هەموو لادان و نادروستیانەی کە کردم، لە فەرمان و بەرنامەی خوادا، بێگومان لەو کەسانەش بووم کە گاڵتەیان بە ئاین و بەرنامەی خوا دەکرد. یاخود بڵێت: ئەگەر بەڕاستی خوا هیدایەت و ڕێنموویی بکردمایە، ئەوە من لە ڕیزی پارێزکاران و چاکاندا دەبووم!! یاخود کاتێك کە سزا و ئازار دەبینێ بڵێت: خۆزگە ئەگەر بێگومان مۆڵەتێك ببێت جارێکی تر بگەڕێمەوە بۆ دونیا، ئەوە مەرج بێت لە

چاکەکاران بم. نەخێر وانییـە، مۆڵـەت بەسەرچوو، چـونکە بەڕاسـتی کـاتی خۆی ئایەت و فەرمانی منت بۆهات، کەچی تۆ ئەو کاتـە بـڕوات پێنـەکرد و بە درۆت دەزانی، فیز و دەمارگیریت دەکرد و لوتـت هەڵـدەبڕی لەئاسـتیدا، تۆ هەر لەڕیزی بێبڕواکانـدا بوویـت. جـا ڕۆژی قیامـەت دەبینیـت، ئەوانـەی درۆیان بەناوی خواوە دەکرد ڕووخسارییان ڕەش و تاریکە، مەگـەر شـوێن و جێگا بۆ ئەو خۆبەزلزان و لوتبەرزانە لە ئاگری دۆزەخدا نییە؟!

ئەم ئایەتانە وێناگەلێك لەخۆ دەگرن کە دەکرێـت ڕووبـدەن، ﴿أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَٰحَسْرَتَىٰ﴾: ئاکامێکی سـەلبیە حەسـرەت و پەشـیمانی لـەخۆدەگرێت. بەگۆڕینی دەسـتبەجێ. ﴿أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِى﴾: ئاکـامێکی سـەلبیە خەونگەلێك لەخۆدەگرێت کـە هێشـتا بـەدی نـەهاتوون. ﴿أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلْعَذَابَ﴾: ئاکامێکی سەلبیە خۆزگەی گەڕانەوە بۆ ڕابردوو لەخۆدەگرێت، بەڵام هەرگیز ڕوونادات.

باشە چی دەبێت ئەگەر وەڵامدانەوەمان بۆ بەرنامە قورئانییەکە هـەبوو و ئەوەی پەروەردگار فەرمانمان پێـدەکات جێبـەجێمان کـرد، تەماشـای ئـەم ئایەتـەی دواتـر بکـە کـە ئاکامـە ئیجابیـە مەزنـەکانی ئـەو ڕۆژەی بـۆ وێنـا کـــــردووین: ﴿وَيُنَجِّى ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ ٱلسُّوٓءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾الزمر/٦١، واتە: خوای گەورە ئەوانە ڕزگار دەکات کە دینداری و پارێزکاریان دەکرد، بەهۆی سەرکەوتن و دەرچوونیان لە تاقیگەی دونیـادا، ئیتر هیچ جۆرە ناخۆشیەکیان توش نایەت و دڵگرانیش نابن.

ئەم ئایەتە سێ سەرکەوتنی یەکلەدواییەك لەخۆ دەگرێت:

١. ڕزگاربوون لە سزای خوا لەڕۆژی قیامەتدا: ﴿وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ﴾.

٢. هیچ مەسەلەیەکی سەلبی لە داهاتوودا بوونی نییە: ﴿لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ﴾.

٣. هیچ خەمێکیش بۆ ڕابردوو نییە: ﴿وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾.

ئەمە تەنها یەك دەقی قورئانە ئەم هەموو خاڵە سەرنجڕاکێشانەی تێدایە، ئیدی چۆن دەبێت ئەگەر بمانەوێ لە قورئاندا هەموو ئەو ئایەتانە دەربهێنین کە بەپێی ئەم سیستمە ئیلاهیە مەحکەمە دەڕۆن؟ ئێمە هەموو ئەو ئایەتانە ناژمێرین، چونکە قورئان لێوانە لە سەرسامی و نهێنی!!

پوختەی وتە:

زانایانی ئەمڕۆ لە هەوڵی یەکبینەدان بۆ لابردنی هەستە سەلبیەکان، دەیانەوێت ئەو کەسەی گرفتاری ئەو هەستانەیە والێبکەن ئەگەرەکانی ئەو ئاکامە سەلبیانە بێنێتە پێشچاو کە پیایاندا تێپەڕ دەبێت ئەگەر لەسەر هەمان حاڵەت مایەوە، لەهەمان کاتیشدا ئاکامە ئیجابیە مەزنەکانیش وێنا بکات کە بەدەستیان دێنێت ئەگەر هاتوو ئەو هەستانەی بەرەو باشتر گۆڕی... ئەم ڕێگایە ئاکامگەلی مەزنی داوە لە چارەسەری هەستە سەلبیەکان و گۆڕینیان بەرەو باشتر.

قورئانی پیرۆز چواردە سەدە بەر لەوەی زانایان ئاشکرای بکەن ئەم ڕێگایەی بەکارهێناوە. لە هەر دەقێك لە دەقەکانیدا وێناکردنێکی وردی

هەستە سەلبیەکان و ئەو ئاکامانە دەبینین کە ڕەنگە لەو هەستانەوە بکەونەوە، لە هەمانکاتدا بە وردی لایەنە ئیجابیەکانمان بۆ وێنا دەکات لەگەڵ ئاکام و سوودەکانیان لە دونیا و دواڕۆژدا.

لەگەڵمدا ڕابمێنە لەم وێناکردنە نایابەی قورئانی پیرۆز دەیخاتە بەردەممان، بڕوانە چۆن ئاکامی سەلبی و ئاکامی ئیجابیمان بۆ ڕوون دەکاتەوە و بەراوردیان لەنێواندا دەکات و ئازادیی هەڵبژاردنمان بۆ جێدێڵێت: ﴿أَفَمَن يُلْقَىٰ فِي النَّارِ خَيْرٌ أَم مَّن يَأْتِي آمِنًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ ۚ اعْمَلُوا مَا شِئْتُمْ ۖ إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾فصلت/٤٠، واتە: ئایا ئەوەی فڕێ بدرێتە ئاگری دۆزەخەوە چاکترە یان ئەو کەسەی بە دڵنیایی و ئارامی و هێمنیەوە دێت لە ڕۆژی قیامەتدا و بەڕێزەوە بەرەو بەهەشت بەڕێ دەکرێت؟ (ئەی بێباوەڕان) هەرچیتان لەدەستدێت بیکەن، چونکە لە دەستی خوا دەرناچن، دڵنیاش بن خوا بینایە بەو کردەوانەی دەیکەن.

ئەمە پرسیارێکە لەم ساتەوە پێویستە لەسەرمان وەڵامی بۆ ئامادە بکەین تاکو خوای گەورە لە سزای بەسوێ ڕزگارمان بکات... لە خوای پەروەردگار داواکارین هەموو ژیانمان بکاتە ئیجابی و یارمەتیمان بدات بۆ جێبەجێکردنی ئەوەی لە کتێبەکەیدا هاتووە، هەر خۆی بەتوانایە بەسەر هەموو شتێکدا.

هێزی کەسێتی

زانایـانی (پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری) دووپاتیدەکەنـەوە کـە گرنگترین خاڵ لە هێزی کەسێتیدا بریتیە لە نەترسان، یان ئەوەی پێیدەڵێن متمانە بەخۆبوون، بـەڵام چـۆن دەتوانرێـت کەسـێتیەکی نـەترس بەدەسـت بێـت؟ زانایـان وا دادەنـێن باشـترین ڕێگـای لـەناوبردنی تـرس ڕووبەڕووبوونـەوەی خـودی ترسـێنەرەکەیە. مرۆڤـێك ناتوانێـت بـەهێزبێت ئەگـەر دیـاردەی ترسـی خـۆی چارەسـەر نـەکرد، کێشـە ئەوەیـە ڕووبەڕووبوونەوە بڕێك هێزی دەوێت، کەواتە کردارەکە پێچەوانەییە.

هـەروەها زانایـان جـەخت دەکەنـەوە کەسـەکە بـە دیمـەنێکی متمانەبـەخۆبوو دەرکـەوێت و هـیچ خـەم و پـەژارە و لاوازی دەرنـەخات، چونکە دەرکەوتن بە دیمەنی مرۆڤی خـەمخۆرەوە وادەکات دەوروبـەر وەك کەسێکی لاواز بیبینن.

ئەمەیە زانایان دەیلێن، بەڵام من وەك باوەڕدارێك هەمیشە دەگەڕێمـەوە بـۆ کتێبـی خـوا، زۆرن ئـەو ئایەتانـەی دەربـارەی تـرس دەدوێـن، دووپاتکردنەوە لەخوای پەروەردگارەوە دەبینین بـەوەی بـاوەڕدار هـەرگیز ناترسـێت تـەنها لـە بەدیهێنـەری نـەبێت. پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿أَلَآ إِنَّ أَوۡلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ ﴿٦٢﴾ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَكَانُواْ يَتَّقُونَ ﴿٦٣﴾ لَهُمُ ٱلۡبُشۡرَىٰ فِي ٱلۡحَيَوٰةِ ٱلدُّنۡيَا وَفِي ٱلۡأٓخِرَةِۚ لَا تَبۡدِيلَ لِكَلِمَٰتِ ٱللَّهِۚ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلۡفَوۡزُ ٱلۡعَظِيمُ﴾يـونس/٦٢-٦٤، واتـە:

ئاگادارین کە بەڕاستی چاکان و خۆشەویستانی خوا نە ترس و بیم ڕوویان تێدەکات، نە خەم و پەژارە و دڵتەنگی دایاندەگرێت. (ئەو بەختەوەرانە ئەو کەسانەن کە باوەڕی بەتین و دامەزراو و پڕ سۆزیان هێناوە بە پەروەردگاریان و خۆشیان دەپارێزن لە خەشم و قینی خوا. هەر بۆ ئەوانە مژدەی (کامەرانی و بەختەوەری) لە ژیانی دونیا و لە قیامەتیشدا، بێگومان ئەو بەڵێنانەی خوا هەر دێنەدی و هیچ گۆڕانێکیان بەسەردا نایەت، ئا ئەوەیە سەرفرازی و کامەرانی گەورە و مەزن.

پرسیار لێرەدا ئەمەیە: بۆچی خوای گەورە لەبارەی ترسەوە بە سیغەی ناو (إِسم) دەدوێت (لاخَوفٌ عَلَيهِم)، لەکاتێکدا دەربارەی خەم (حُزن) بە سیغەی کردار (فِعل) دەدوێت (وَلاهُم يَحزَنُون)؟ با لەمە ڕابمێنین:

– ترس پەرچەکردارێکی نەستە (لاشعوری) و لە کۆنترۆڵی مرۆڤدا نییە. سەرجەم زیندەوەران دەترسن، لەبەرئەوەیە بە چاوگ (مصدر) هاتووە (خَوف)، ئەمە لەکاتێکدا خەم ڕەفتارێکی هەستی و ئیرادییە، دەکرێت لەهەمان بارودۆخدا مرۆڤێك خەمبار بێت ویەکێکی تر خەمبار نەبێت، لەبەرئەوەیە بە کردار (فِعل) هاتووە (يَحزَنُون).

– ئەو شوێنەوار و ئاکامانەی لە ترسەوە بەرهەم دێن گەورەترن لەوانەی خەم و خەفەت دەبنە هۆکاریان، لەبەرئەوەیە لە ئایەتەکەدا خوای گەورە باسی (ترس)ی لە پێش باسی (خەم)ەوە هێناوە.

– سەرچاوەی ترس دەرەکیە، لەبەرئەوەیە وشەی (عَلَيهِم) هاتووە بۆ گوزارشتکردن لە ژینگەی دەرەکی مرۆڤ، لەکاتێکدا کە (خەم) لەناخی مرۆڤەوەیە، لەبەرئەوەیە وشەی (هُم) لەپێش کردارەکەوە هاتووە.

– لا خَوفٌ.... عَلَيهِم: سەرەتا ترس (خَوف) ئەنجا لەسەریان (عَلَيهِم). وەك بەڵگە لەسەر خێرایی هەستکردن بە ترس، کە چەند بەشێکی

چرکەیەك دەخایەنێت، واتە تـرس کـارێکی کتـوپڕە، هـەر ئەوەشـە زانسـت سەلماندوویەتی.

– وَلاهُم... يَحزَنُون: (هُم) پاشان وشـەی خـەم و بێتاقـەتی، وەك بەڵگـە لەسەر ئەوە کە مرۆڤ خۆیەتی خەم دەخوات، ئـەوەش کـاتێکی دەوێـت کـە ڕەنگە چەند کاتژمێرێك بخایەنێت، واتە خەم و بێتاقەتی کتوپڕ نییە.

– ترس لە ئایندەیە و خەمیش بۆ شتێکە ڕابوردبێت یان لە سـاتی تێدا ژیاندا بێت، ئایندە نادیارە و ڕابردووش ئاشـکرایە، مـرۆڤ بایـەخ بـە زانینـی ئایندە دەدات پتر لـە ڕابـردوو، لەبەرئەوەیە سـەرەتا باسـی تـرس هـاتووە تاکو باوەڕدار دڵنیا بێـت لـە ئاینـدەی، پاشـان باسـی خـەم تـاکو بـاوەڕدار دڵنیابێت لە ڕابردوو و ئێستای، واتە سەرجەم کاتەکانی گرتووەتەوە!

لەبەرئەوەیە هەرکات ترس و خەم لە قورئاندا باس کـراون، تـرس پـێش خەم کەوتووە، تەنانـەت تـرس (خَـوف) لـە قورئانـدا پـتر لـە خـەم (حُـزن) دووپات بووەتەوە.

ئەو باوەڕدارەی خۆی لەسەر ترس لـە خـوای پـەروەردگار ڕادەهێنێـت، لەهیچ شتێکی تر ناترسێت... ئەگـەر دەتـەوێت هـەر ترسـێك لـەناو ببـەیت چەند گەورەش بێت، مەزنی پەروەردگار بێنە بیرت و بیر لە هێز و گەورەیی بکەرەوە و بەراوردی بکە بە هێزی ئەو کەسەی لێی دەترسیت، تـاکو بـۆت ڕوون بێتــەوە کــە هــەموو دونیــا لەبــەردەم توانــا و دەســەڵاتی خــوای پەروەردگاردا یەکسانە بە هیچ. ئەم بڕوایە وەها لە مـرۆڤ دەکـات بـەتواناتر بێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوە و دوورخستنەوەی ترسەکان.

زانایانی (پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری) دەڵـێن: ڕێگایـەکی گـرنگ هەیە بۆ دەستخستنی کەسێتیەکی بەهێز لەمیانەی تێڕامان و بیرکردنەوە و حەوانـەوەوە. دەتوانیـت دانیشـیت و هێوربیتـەوە و سـەرەنجامەکانی ئـەو

ترسە بێنیتـە یاد کە گرفتـاریتی، لەهەمبـەر ئەوەشـدا سـوودەکانی هێـزی کەسێتی و نەترسان بێنەیاد، ئەمەیە وەها لە ئـەقڵی پـەنهان دەکات زیاتر ئارەزووی نەترسان بکات، پاشان هەست بە بەهێزی دەکەیت بـەبێ ئـەوەی دواتر هیچ کۆششێك بکەیت.

هەر ئەوەیە ئایەتە پیرۆزەکە کردوویەتی، دەربارەی پێویستی نەترسـان دواوە، ڕێگای ئەو کـارەی پێـداوین لەمیانـەی پارێزکاریـەوە، لـەدوای ئـەوە ئاکامەکانیی بۆ وێنا کـردوین: ﴿لَهُمُ ٱلۡبُشۡرَىٰ﴾، واتـە کۆمـەڵێك چارەسـەری زانستی هەیە بۆ لەناوبردنی ترس کە قورئانی پـیرۆز پێشکەشـیان دەکـات. تـۆ کاتێـك دەبیتــە کەسـێکی پارێزکـار، ئەمــە واتــە پەیوەنــدیت بــە پەروەردگارەوە باش و نایابە، لەبەرئەوە هێزەکە بەدەستدێنیت و لە هێزی پەروەردگارەوە وەریدەگریت.

خۆشەویستی و دەستبەسەرداگرتن

زۆر کەس وەها گومان دەبـەن و لـەو بڕوایـەدان کـە دەسـتگرتن بەسـەر ئــەوانی تــردا بــە توندوتیــژی و هێــز دەبێــت، ئــەم جــۆرە تــەنها دەستبەســەرداگرتن و کــۆنترۆڵکردنی ڕواڵــەتی دەســتەبەر دەکــات. کــە ئامادەیـت کەسـانی تـر ڕێـزت دەگـرن یـان لێـت دەترسـن، وەلێ تـەنها بـە دیارنـەمانت ڕقیـان بەرامبـەرت دەردەبـڕن. ئـەوە دەستبەسـەرداگرتنێکی سەلبیە، چونکە هیچ ئاکامێك بەدی ناهێنێت یان ئاکامەکانی زیانبەخشن.

دەستبەســەرداگرتنێکی زۆر گــەورەتر هەیــە ئــەویش کــۆنترۆڵکردنی دڵەکانە! ئەم جۆرە تەنها بـە "خۆشەویسـتی" بەدەسـتدێت، کاتێـك وەهـا لەوانی تـر بکـەیت بەوپـەڕی خواسـت و ویسـتیانەوە و بەهـەموو ئـارەزوو و

ڕەخنەیەکـەوە گوێڕایـەڵت بـن... پێغەمبـەر (ﷺ) خـاوەنی ئـەم جـۆرە دەستبەسەرداگرتنە بوو، خاوەنی دڵ و ئەقڵەکان بوو، بەڵام ئەمە چۆن؟

زانایـانی (پرۆگرامسـازی زمانیانـەی دەمـاری) دەڵـێن: لـە گـرنگترین خەسڵەتەکانی سەرکردەی سەرکەوتوو ئەوەیە بایەخ بە دەوروبەرت بدەیت، فێر ببیت چۆن گوێ بۆ خەم و خواست و کێشەکانیان بگریت، ئـەوە هێـز و ڕێزت لە دڵی ئەواندا بۆ دەستەبەر دەکات. هـەروەها پێویسـتە فێـر ببیـت چۆن بەسـەر هەڵچوونەکاندا زاڵ دەبیـت، پەلـەکردن و هەڵەشـەیی ئاکامی ئیجابی نادەن.

زانایان دەڵـێن باشـترین ڕێگـا بـۆ لـەناوبردنی پەلـەکردن یـان هەڵچوون ئەوەیە کـە لێبـوردە بیـت، لەبەرئەوەیـە پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾الشوری/٤٠، واتـە: ئەو کەسـەی لێخۆشبوونی هـەبێت و چاوپۆشـی و چاکسـازی بکـات: ئـەوە پاداشـتی لای خوایە، بەڕاستی خوا ستەمکارانی خۆشناوێت.

هـــــەروەها دەفـــــەرموێت: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾الشـوری/٤٣، واتـە: ئـەوەی ئـارام بگرێـت و چاوپۆشـی بکـات و لێخۆشبوو بێت، بەڕاستی ئـەوە کـارێکی بـەجێ و چاك و پەسـەند ئـەنجام دەدات، بەڕاستی ئەوە لەو کارانەیە کە پێویستە بکرێت.

واتە ئارامگری و لێبـوردەیی و لێخۆشـبوون، لـەو شـتانەن کـە هێـز بـە ورەبەرزی دەدەن، ئەوەش لە هێزی کەسێتیدا ڕەنگ دەداتەوە.

خەسڵەتێکی گرنگ و پێویسـت هەیـە بۆئـەوەی کەسـێتیت بـەهێزبێت، ئەویش ئەوەیە فێرببیت چۆن متمانەی ئەوانی تـر بەدەسـتبێنیت، دەکرێـت بـە ئاسـانی بەدەسـتبهێنرێت تـەنها بـەوەی ڕاسـتگۆ بیـت، پـەروەردگار

دەفـــــــــــــــــەرموێت: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَكُونُوا۟ مَعَ ٱلصَّـٰدِقِينَ﴾التوبة/١١٩، واتە: ئـەی ئەوانـەی باوەڕتـان هێنـاوە، لـەخوا بترسن و پارێزکار بن، لەگەڵ ڕاستگۆیان و ڕاستاندا بن.

ڕاستگۆیی وا لە خەڵك دەکات پتر ڕێزت بگرن. لەڕاستیدا جیاوازی هەیـە لەنێوان ئەو کەسەی لەبەر خاتری خەڵك ڕاستگۆ بێت لەگـەڵ کەسـێکدا کـە لەبەر خاتری خوای پەروەردگار بێت. لە حاڵەتی یەکەمـدا هـیچ پاداشـتێکی قیامــەت بەدەســت ناهێنێــت، چــونکە پاداشــتی کارەکــەی لــە دونیــادا وەرگرتــووە (لــە ڕێــزی خــەڵك بــۆی و مامەڵــە لەگــەڵ کــردن و متمانــە پێبوونیاندا).

ئەگــەر ڕاســتگۆیت لــەپێناو خــوادا بــوو، پاداشــتی دونیــا و دواڕۆژ بەدەستدێنیت، لـە دونیـادا ڕێـز و متمانـە و خۆشەویسـتی و لەدواڕۆژیشـدا پاداشتی گەورە کە لەگەڵ پێغەمبەران و ڕاستگۆیان و چاکەکاراندا دەبیت.

توانای کۆنترۆڵکردنی سۆزەکان

ئەگەر دەخوازیت لە چاوی خەڵکدا بەهێز بیت، دەبێت هێزەکە لە ناختەوە دەربچێت! ئەوەش مانای وایە هێز لە قوڵاییەکانی ناخی مرۆڤدایە، واتە لە ئەقڵی پەنهاندا. ئەگەر توانیت ئەم ئەقڵە شاراوەیە دووبارە بەرنامەڕێژ بکەیتەوە و باش ڕاییبێنیت، ئەودەمە ئیرادەت بەهێز دەبێت و بڕیارەکانت یەکلایکەرەوە و دوابەدوای ئەوەش کەسێتیەکی نایاب و سەرکەوتووت دەبێت، بەڵام چۆن ئەقڵی پەنهان بەرنامەڕێژ بکەین کە بەشێکی نەستە و نایزانین و هەستی پێناکەین و نایبینین؟

مەسەلەیەك هەیە ناوی دووپاتکردنەوە و پێداگری و چاودێریکردنە، کاتێك مەسەلەیەك دووپات دەکەیتەوە و باوەڕت بە ڕاستودروستی هەیە و تا ماوەیەك لەسەری بەردەوام دەبیت، ئەقڵی پەنهان وەڵامدانەوەی بۆی دەبێت و باوەڕی پێدەکات، دۆزیومەتەوە کە باشترین ڕێگای بەرنامەڕێژکردنی ئەقڵی پەنهان بریتیە لەوەی لەسەر ڕێنماییەکانی قورئانی پیرۆز بەرنامەڕێژ ببیت، پێغەمبەر (ﷺ) بەمجۆرە بوو: ﴿ڕەوشت و ئاکاری بریتی بوو لە قورئان﴾.

کرداری لەبەرکردنی قورئان لە میانەی چەندبارە کردنەوەی ئایەتەکانەوە دەبێت، ئەم دووپاتکردنەوەیە کاریگەری هەیە لەسەر ئەقڵی پەنهان، بەتاییەت ئەگەر کرداری لەبەرکردنەکە هاوڕێ بوو بە تێگەیشتن و وردبوونەوە و تێڕامان. کاتێك ئەم ئایەتە لەبەر دەکەین کە دەفەرموێت: ﴿مَن كَانَ يُرِيدُ ٱلۡعِزَّةَ فَلِلَّهِ ٱلۡعِزَّةُ جَمِيعًا﴾فاطر/١٠، واتە: ئەوەی سەربەرزی و

پایەبڵندی دەوێت، با بزانێت هەموو سەربەرزی و پایەبڵندییەك هەر بۆ خوایە.

کاتێك وشەکانی ئایەتەکە دووپات دەکەینەوە و هەوڵدەدەین باوەڕی پێ بکەین، ئەقڵی پەنهانمان دڵنیا دەبێت لەوەی ناکرێت هێز و سەربەرزی و پایەبڵندی و کەرامەت لە دەرەوەی کتێبی خوا بن، هیچ مرۆڤێك ناتوانێت پایەبەرز و بەهێز بێت تەنها بە ڕەزامەندی پەروەردگار نەبێت.

سەربەرزی و پایەبەرزی بۆ خوایە و ئێمە لەوەوە وەریدەگرین، بۆیە دوای ئەوەی ئەم ئایەتە لە ئەقڵی پەنهاندا دەچەسپێت، ڕەفتارمان بەتەواوی دەگۆڕێت، لە هیچ بەدیهێنراوێك ناترسێت، چونکە تێدەگەین سەربەرزی و هێز، تەنها لەگەڵ خوادایە. بەوەی بەوپەڕی هەست و سۆزەکانمان لەگەڵ خوادا دەژین، هەر ئەوەیە هێزی ڕاستەقینە.

ژیان بریتیە لە کۆمەڵێك ڕووبەڕووبوونەوە، پێدەچێت سەرکەوتن بێت یان شکست، هێندە بەسە لە هەر ڕووبەڕووبوونەوەیەکدا هەست بە سەرکەوتن بکەیت تاکو ئەو سەرکەوتنە بەدەستبێت. لەبەرئەوە کاتێك ئەم ئایەتەدەخوێنیتەوە: ﴿إِن يَنصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ ۖ وَإِن يَخْذُلْكُمْ فَمَن ذَا الَّذِي يَنصُرُكُم مِّن بَعْدِهِ ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾آل عمران/ ١٦٠، واتە: ئەگەر خوا سەرکەوتنتان پێببەخشێت ئەوە هیچ کەس ناتوانێت سەرکەوێت بەسەرتاندا، خۆئەگەر پشتتان بەربدات، ئەوە کێ هەیە دوای ئەو کۆمەکتان بکات و سەرتان بخات، دە با ئەوانەی باوەڕدارن هەر پشت بەخوا ببەستن.

ئایەتەکە متمانەیەکی گەورە لە ناخماندا بەرهەم دێنێت بەمەرجێك متمانەمان بەم وتەیە هەبێت و دەرکی بکەین خوا یارمەتیمان دەدات و

لەگەڵماندا دەبێت لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی هەر گرفت و کێشەیەکدا، ڕەنگە کێشەکانی ژیان لە شەڕ و جەنگەکان ناڕەحەتتریش بن!!

جێی سەرسامیە ئەم ئایەتە دوو لایەنی بۆ وێنە کێشاوین: ئیجابی و سەلبی و ڕێگای کرداری بۆ دەستەبەرکردنی لایەنی ئیجابی. لێرەدا سەرکەوتن هەیە و لەوێدا دواکەوتن و بەجێمان، هەردووکیشیان بە فەرمان و ئیرادەی خوان، ئەگەر پشتت بە خوا بەست و کاروباری خۆتت ڕادەستی ئەو کرد و دڵنیابووی هەر ئەو زاتە بەتوانایە بەسەر هەموو شتێکدا، ئەوا پەروەردگار سەرت دەخات و کێشەکانت بۆ چارە دەکات، ئەم متمانەیە (وەك زانایان دەڵێن) نیوەی چارەسەر پێکدێنێت!!

توانای ڕاستەقینەی خۆت دەرك بکە

زانایان لەو باوەڕەدان ئەو هێزانەی لەمرۆڤدا هەن گەورە و مەزنن، ئێمە کەمتر لە (٥٪)یان بەکاردێنین! هەموو مرۆڤێك هێزی کاریگەری هەیە، هێزی ئیرادە و تەرکیز و بیرکردنەوەی هەیە و بڕێکی گەورەش لە زیرەکی، وەلێ بەدەگمەن بەکاریان دێنێت. کەواتە پێویستە لەسەرمان فێر ببین چۆن ئەم هێزانە ئازاد بکەین و لێیان سوودمەند ببین.

ئەگەر ویستت کەسێتیت بەهێز بێت، دەبێت بڕوات وابێت کەسێتیت هێندە بەهێزە بەس بێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی کێشە و قەیرانەکان بە متمانەی سەرکەوتنەوە. پێویستە ئەم هێزانە بناسیت و فێرببیت چۆن سەرکەوتوانە وەبەرهێنیان بکەیت، دەتوانیت ئەو کارە بکەیت لەڕێی لێکۆڵینەوەی هەندێك لە سەرکەوتوانی ژیانەوە، باوەڕیشت هەبێت لەتواناتدا هەیە وەك ئەوان بیت.

لەیادمە چەند ساڵێك پێشتر ئەو کاتەی لە زانکۆ بووم، داوام لێکرا وانەیەکی سادە بدەم بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك، بڕوام وابوو لەو کارەدا ڕووبەڕووی ناڕەحەتی زۆر دەبمەوە، کە وادەی وانە (موحازەرە)کە هات خۆم بینیەوە چەند ڕستەیەك دەڵێم و پاشان هزرەکان لەلام تێکەڵ بوون و ئیدی نەمزانی چۆن تەواوی بکەم و کۆتایی بە وانەکە بهێنم، لەگەڵ ئەوەی بڕی زانیارییەکان کە ئامادەم کردبوو زۆریش بوو، کەچی وانەکە شکستی هێنا.

بەڵام لەدوای ئەوە و "پاش گەشەکردنی زانیارییەکانم دەربارەی خۆم" داوام لێکرا بیردۆزەکەم دەربارەی ئیعجازی ژمارەیی شرۆڤە بکەم، ئەوەش لەپێناو ئامادەکردنی فیلمێك دەربارەی ئەم بابەتە. بەوپێیەی فیلمەکە بۆ لیژنەیەکی زانستی و شەرعی نمایش دەکرێت و بایەخی خۆیی هەیە بۆیە لۆژیك فەرزی دەکات لەو وانەیەی کە پێشتر لەبەردەم هاوڕێکانمدا پێشکەشم کرد، پتر شپرزە ببم و بپەشۆکێم.

ئەمجارەیان کارێکی باشم ئەنجامدا، قەناعەتم بەخۆم کرد لەتوانامدا هەیە وانەیەکی درێژ پێشکەش بکەم و بەئاسانی دەربارەی شتگەلی گرنگ بدوێم. ئاکامەکە وەهابوو زمانم بەشێوەیەکی سەرنجڕاکێش جوڵا و هەستم بە کات نەکرد، وانەکە پتر لە (٢ کاتژمێر)ی خایاند!!

لەم دوو حاڵەتەدا هیچ شتێك نەگۆڕا، تەنها هێندە نەبێت تێگەیشتم کە هێزگەلێك لەناخمدا هەیە پێویستی بە ئازادکارێکە. من لەتوانامدا هەیە هەر کارێك بکەم کە کەسێکی تر پێی هەڵدەستێت. بەگوزارشتێکی تر: بۆ ئەوەی بتوانین هەر کارێك ئەنجام بدەین (چەند گرانیش بێت) دەبێت گومان ببەین و بڕوامان وابێت و دڵنیابین لەوەی دەتوانین ئەو کارە ئەنجام بدەین، دواجار لەو کارەدا سەرکەوتوو دەبین.

هێزی زمان

زمان هۆکاری بنەڕەتیە بۆ پەیوەندیکردن بەوانی ترەوە و دروستکردنی کاریگەری لەسەریان، لەبەرئەوەیە بەشێکی گرنگە لە هێزی کەسێتی. لە زانستی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری)دا زمان ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لە دووبارە بەرنامەڕێژکردنەوەی بیروبڕوا و هزرەکان.

زۆر لە خەڵك گرفتاری کێشەی "ورد دەربڕین"ن لەوەی دەیانەوێت. کەسێك دەبینی هزرگەلی زۆری هەیە، وەلێ کاتێك دەیەوێت بدوێت نازانێت پێویستە چی بڵێت، یاخود لەوانەیە لەیادی بچێت دەیەوێت چی بڵێ یان لەو وتەیەیدا ڕاڕایە... باشە ڕێگای گونجاو کامەیە بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم نارەحەتیە کە کەسێتی و کاریگەری لەسەر ئەوانی تر لاواز دەکات؟

دەیان جار نەمتوانیوە گوزارشت لەوە بکەم کە دەمەوێت بیڵێم، زۆرجار ڕاڕا و دوودڵ بووم لە وتنی دەستەواژەگەلێکی زۆر و هەندێجار لە هەندێك هەڵوێستدا دوودڵ بووم. لەوکاتەدا چارەسەرێکی گونجاوم نەدۆزیوەتەوە وێڕای ئەوەی ژمارەیەك کتێبی دەروونناسیم خوێندبووەوە.

لەڕاستیدا هەنووکە ڕێگایەکی نایابم بۆ دەستخستنی زمانێکی دروست و بەهێز دۆزیوەتەوە، ئەویش لەبەرکردنی قورئانی پیرۆزە.

لەکاتی لەبەرکردنی قورئاندا تێبینی خۆمم دەکرد، کاتێك ئایەتەکان دووبارە دەکەمەوە زمانم پتر نەرمونیان و زیاتر دەربڕ دەبێت.. قورئان هێزێکی مەزنی گوزارشتکردنت دەداتێ، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِى لِلَّتِى هِىَ أَقْوَمُ ﴾الإسراء/٩، واتە: بەڕاستی ئەم قورئانە هیدایەت بەخشە بۆ چاکترین ڕێگا و ڕێباز و بەرنامە.

کەواتە قورئـان هـەر کەموکورپییـەك کـە گرفتـاریتی چـارە دەکـات. ئـەم قسەیەم لە ئەزموونی دڵنیایی خۆمەوە دەکەم.

لـەو گومانــەدام ئــەو بەرنامەڕێژییــەی خــوای گــەورە مرۆڤــی لەســەر بەدیهێناوە لە قورئانی پیرۆزدا هەیە، خوێندنـەوەی قورئـان و لەبـەرکردنی واتە تۆ پێکهاتن و بەرنامەڕێژی مێشکت دەگێڕیتەوە بۆ سنووری سروشـتی خۆی کە خوای گەورە لەسەری بەدیهێناویت. ئەگەر پرسیار لە هەر کەسێك بکەیت کە قورئان لەبەر دەکات هەمان هەواڵت پێ ڕادەگەیەنێت.

خوشك و برای خوێنەر!

وەك تێبینــی دەکـەیت شـتێك نییـە زانایـان دەربـارەی هێـزی کەسـێتی ئاشکرایان کردبێت، قورئانی پیرۆز هەر پێشیان کەوتووە، لەبەرئەوە ئەگەر ویسـتت باشـترین کەسـێتی بەدەسـت بێنیـت تـەنها لەسـەرتە بـە ڕامانـەوە قورئان بخوێنیتەوە و کار بەوە بکەیت کە دەیخوێنیتـەوە، ئەمـە کـورتترین ڕێگایە بۆئەوەی کامەرانیی دونیا و دوارۆژ یارت بێت.

دەکرێت وەك بوونەوەرێکی زیندوو تەماشای کەسێتی بکەین کـە گەشـە دەکات و دەگۆڕێت، لەبەرئەوە پێویستە بە ئاڕاسـتەیەکی باشـدا بیگـۆڕین. دەبێت بزانیت گۆڕان لـە ناخـەوە دەسـت پێـدەکات، دەبێـت ئـەم وتەیـەی پـەروەردگار لەبەربکـەیت کـە دەفـەرموێت: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ﴾الرعد/١١.

چارەسەری ڕاڕایی و هەستکردن بە تاوانباریی

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) جەخت دەکەنەوە لەسەر بایەخی تەماشاکردنی سەرجەم ئەو کێشانەی توشت دەبن بەوەی قابیلیەتی چارەسەریان هەیە، بەڵکو پێویستە لەسەرت هەر کێشەیەکی سەلبی لە ژیانتدا وەبەرهێن بکەیت بۆئەوەی بیکەیتە شتێکی ئیجابی. توێژینەوە نوێیەکان دەریدەخەن کاتێك مرۆڤ بەجۆرێك تەماشای شتێکی سەلبی دەکات وەك ئەوەی دەگونجێت ئیجابی و بەسوود و کارا بکرێت، بەڕاستیش بەوجۆرەی لێدێت.

هەریەکەمان لە ژیانیدا ڕووبەڕووی هەندێك چەرمەسەری یان کێشە و بێزاری دەبێتەوە، توانای مرۆڤ چەند گەورەتر بێت لەگۆڕینی نەرێنی بۆ ئەرێنی، ئەو مرۆڤە بەتواناترە لە زاڵبوون بەسەر ڕاڕایی و ترس و گرێی هەست بە تاوان کردندا.

کەواتە گرنگترین کارێك کە دەکرێت شەڕ بۆ خێر بگۆڕێت ئەوەیە بە چاویلکەی ئیجابی بوونەوە تەماشای شتە سەلبیەکان بکەیت، هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز کردوویەتی کاتێك دڵنیایی داوینەتێ ئەو شتانەی وەها گومان دەبەین شەڕ و خراپەن ڕەنگە لە پشتیانەوە خێر و چاکەی زۆر هەبێت، ئەوەش ترۆپکی ئیجابی بوونە لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕووداوەکاندا، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ شَرّٞ لَّكُمۡۚ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ وَأَنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ﴾ البقرة/٢١٦، واتە: لەوانەیە شتێکتان لا ناخۆش بێت کەچی خێر لەوەدابێت، هەروەها لەوانەیە

شتێکتان پێ خۆش بێت کەچی شەڕ لەوەدا بێت، بێگومان هـەر خـوا خـۆی دەزانێت (خێر لەچیدایە)، ئێوە نایزانن.

ئەم ئایەتە پێشینەیەکی زانستی دەنوێنێت لـە زانسـتی (پرۆگرامسـازی زمانیانـــەی دەمـــاری)دا، چـــونکە تـــەنها بـــە جێبـــەجێکردنی ئایەتەکـــە کاریگەرییەکی ئیجابی سەرنجڕاکێش دروستدەبێت، کە کاردانەوەی تـەواوی لەسەر ژیانی دەروونیمـان دەبێـت... هـەر ئەمەیـە –خوێنـەری بـەڕێز– بـۆ ساڵانێکی درێژ ئەزموونم کردووە تا ئەم ئایەتە بووە بیروباوەڕێکی چەسپاو کە ڕۆژانە مومارەسەی دەکەم!

چارەسەری خەمۆکیی

زانایانی دەروونناس دەڵێن: "باشترین ڕێگاچارەی زۆر لە نەخۆشییە دەروونییەکان و بەتایبەت خەمۆکی ئەوەیە متمانەت بە شیفا زۆر بێت، دڵنیایی تەواوت هەبێت باش دەبیت، بەڕاستیش باش دەبیت. زانایان هەوڵیاندا ڕێگاگەلێك بدۆزنەوە بۆ چاندنی متمانە لە دەروونی نەخۆشەکانیاندا، بەڵام تەنها یەك ڕێگای کارایان دۆزیەوە ئەویش ئەوەیە متمانە بەهۆی پزیشکی چارەسەرکارەوە لەدەروونی نەخۆشدا بچێنن.

ئەو نەخۆشەی متمانەیەکی تەواوی بە پزیشکەکەی هەیە، ئاکامگەلێك بەدەستدێنێت زۆر باشتر لەو نەخۆشەی متمانەی بە پزیشکەکەی نییە، هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز کردوویەتی لەگەڵ یەك جیاوازی کە پزیشکەکە لە قورئاندا خوای پەروەردگارە!! خوای گەورە توشی ئەم کەموکوڕیە دەروونییەی کردوویت و هەر لەتوانای خۆیشیدایە ئەم زیانەت لێ دووربخاتەوە، بەڵکو لەتوانایدایە بیگۆڕێت بە خێر و چاکەی زۆر، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَإِن يَمْسَسْكَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُۥٓ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَآدَّ لِفَضْلِهِۦ ۚ يُصِيبُ بِهِۦ مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ ۚ وَهُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ﴾ یونس/١٠٧، واتە: (ئەی مرۆڤ) ئەگەر خوا توشی ناخۆشی و زیانێکت بکات، ئەوە هیچ کەس ناتوانێت فریات بکەوێت و لەسەرتی لابەرێت جگە لەو زاتە، یاخود ئەگەر بیەوێت توشی خێر و خۆشیەکت بکات، ئەوە هیچ کەس ناتوانێت بەری فەزڵ و بەخششی خوا بگرێت، هەر

کام کە بیەوێت لە بەندەکانی بەهرەوەر دەکات (لە ناز و نیعمەتانی بێشومار) ئەو زاتە هەمیشە لێخۆشبوو و میهرەبانە.

ئەم ئایەتە پیرۆزە لە ناڕەحەتترین بارودۆخەکاندا سەراسیمای لە ژیانمدا دروستدەکرد، هەر کە بە دۆخێکی ناڕەحەتدا تێپەڕدەبووم دەستبەجێ بیری ئەم ئایەتەم دەکەوتەوە، دڵنیابووم ئەم حاڵەتەی گرفتاریم بە فەرمانی پەروەردگارە. خوای گەورە بەتوانایە لە گۆڕینی زیان بۆ خێر و چاکە، هیچ کەس ناتوانێت ڕێگری خێر و چاکەم لێبکات، دڵم ئارام و لەحاڵەتێکی توندی پڕ لە خەمۆکی دەگۆڕام بۆ حاڵەتی ڕۆحیی لێوان لە خۆشی و گەشبینی، بەتایبەت کە دەمزانی بارودۆخی خراپ بە ویستی خوای پەروەردگارە، من پێی ڕازیم چونکە خوام خۆشدەوێت و هەر شتێکیشم خۆش دەوێت کە خوا بۆم بڕیار دەدات.

پرسیارم لێرەدا بۆ تۆ، خوێنەری بەڕێز! ئایا ڕازیی نیت خوای گەورە پزیشکت بێت، کە سەرچاوەی خێر و چاکەیە، هەر ئەو زاتە بەڕێوەبەری ژیانتە؟ ئەگەر لەگەڵ خوا ژیایت ئایا لەو باوەڕەدایت کەسێك هەبێت بتوانێت زیانت پێبگەیەنێت (لەکاتێکدا کە خوات لەگەڵدایە)؟!

چارەسەری تێکشکان

ئەو ڕووداو و کێشانە چەند زۆرن کە ڕۆژانە بەسەر مرۆڤدا دادەبارن! دەبینێت چەندین جۆری تێکشکان دزەی بۆ دەکەن بەهۆی دەستەبەرنەبوونی خواستەکانیەوە. تێکشکان حاڵەتێکە مرۆڤ پێیدا تێپەڕ دەبێت هەرکات لە بەدەستهێنانی کارێکدا شکست دێنێت، لە حاڵێکدا کە تێکشکان لە سنوورێك تێپەڕی ئەودەمە دەگۆڕێت بۆ نەخۆشییەکی چارەسەر گران.

گەر لەنێو هۆیە نوێیەکانی چارەسەر گەڕاین چارەسەرێکی پێشنیارکراو دەبینین لەلایەن "د.ئەنتۆنی ڕۆبێنز" کە بەیەکێك لە دیارترین ڕاهێنەرانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) دادەنرێت. ئەم توێژەرە جەخت دەکاتەوە کە باری دەروونی کار لە دۆخی جەستە و جوڵە و ڕواڵەتی مرۆڤ دەکات، لەبەرئەوە کەسی توشبوو بە تێکشکان (بێئومێدی) خەم و بێتاقەتی لەسەر دەردەکەوێت و بە گرانی هەناسە دەدات و هێواش دەدوێت.

"ڕۆبینز" پێشنیار دەکات شاد و دڵخۆش خۆت دەربخەیت و دواجار وردە وردە شادی داتدەپۆشێت. باشترین حاڵەت ئەوەیە خۆت بەدەستەوە بدەیت بۆ قەدەری خوا، خەم و بێزارییەکانت لەیاد بکەیت و لە حاڵەتێکی ڕامان و ڕۆحانیەتدا بژیت. هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدات و دەفەرموێت: ﴿وَمَن يُسْلِمْ وَجْهَهُۥٓ إِلَى ٱللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ ٱسْتَمْسَكَ بِٱلْعُرْوَةِ

ٱلْوُثْقَىٰ وَإِلَى ٱللَّهِ عَـٰقِبَةُ ٱلْأُمُورِ ﴾لقمـان/٢٢، واتـە: ئـەو کەسـەی ڕووبکاتـە پـەروەردگاری و کارەکـانی هـەمووی بگێڕێتـەوە بـۆ لای ئـەو، لەکاتێکـدا ئادەمیزادێکی چاکەخوازە، ئەوە بەڕاستی مانای وایە دەستی بە بەهێزترین هۆکـارەوە گرتـووە، سـەرئەنجامی هـەموو کـارێکیش هـەر بـۆلای خـوا دەگەڕێتەوە.

چارەسەری هەڵچوونەکان

ئامارەکان پێمـان ڕادەگەیـەنن کـە سـالآنە تـەنها لـە ئـەمریکا زیـاتر لـە (٣٠٠هەزار) مرۆڤ کتوپڕ بە جەڵتەی دڵ دەمرن. توێژینەوەکان دەریدەخـەن کە تـوڕەیی و هەڵچـوون هـۆی سـەرەکین بـۆ زۆر لـە نەخۆشـییەکانی دڵ و فشاری خوێن و ڕاڕایی دەروونی.

بەلآم زانایان چـۆن پێشـنیاری چارەسـەری ئـەم گرفتـە دەکـەن کـە لـە ناڕەحـەتترین ئـەو کێشـانەیە کـە بەنزیکـەیی هـەموو مرۆڤـەکان پێـوەی گرفتارن؟ زانایان جەخت دەکەنەوە لەسـەر بایـەخی ڕامـان و هێوربوونـەوە (إسترخا) و هەنـدێجاریش پێـداگری لەسـەر دوورکەوتنـەوە لـە سەرچـاوەی تـوڕەیی و هەڵچـوونەکان دەکـەن... هەنـدێك لـە توێـژەران وادەبیـنن چارەسەری توڕەیی بە مەشقکردن دەبێت لەسەر توڕە نەبوون!!

من بینیم کتێبی خوا پێش ئەو زانیاریانە کەوتووە لە قسـەکردن لەسـەر چارەسەری ئەم'کێشەیە. هەر مرۆڤێـك کـە تـوڕە دەبێـت، لێدانـەکانی دڵـی زیاددەکـات و پەسـتانی خـوێنی بەرزدەبێتـەوە، قورئـانی پـیرۆز جـەخت

دەکاتەوە لەسەر بایەخی ئەوە کە دڵت ئاسودە و ئارام بکەیت و هەر نیگەرانی و ڕاڕایی و زیادە لێدان یان پڕبوونی بڕی خوێن کە دڵ پاڵی دەدات، دووربخەیتەوە، بەڵام ئاخۆ ئەم ئارامیە چۆن بەدەست بێنین؟!

فەرمانێکە لەوپەڕی سانایدا، هەر کات هەڵچوویت یان توڕە و ڕاڕا بوویت، هێندە بەسە یادی خوا بکەیت و مەزنی بەدیهێنەری توانا بێنیتە یاد، بەو کارەت ئەو شتەی لە پێناویدا هەڵچوویت لەلات بچووك دەبێتەوە. هەربۆیە پەروەردگار دەربارەی سیفەتێکی گرنگ کە پێویستە هەموو باوەڕدارێك هەیبێت، دەفەرموێت: ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾الرعد/٢٨، واتە: ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵ و دەروونیان ئارام دەبێت بە قورئان و پەیامەکەی خوای پەروەردگار، ئاگادارین دڵەکان هەر بە قورئان و یادی خوا خۆشنوود دەبن و دەحەوێنەوە.

چارەسەری ترس لەئایندە

کێشەیەك هەیە بەنزیکەیی هەریەکەمان گرفتارینی، ئەویش بریتیە لە ترس لە "ئایندەی ماددی" ، ئەگەر دەربڕینەکە دروست بێت.. بۆنموونە یەکێکمان دەترسێت لە کارەکەی دەربکرێت و کتوپڕ بەبێ موچە و پارە خۆی ببینێتەوە یان کەسێك دەترسێت پارە و سامانەکەی لەدەست بدات و لە دەوڵەمەندیەوە هەژار بکەوێت. یەکێکی ترمان دەترسێت بەهۆی بەرزبوونەوەی نرخەکان یان کەمیی ڕۆزی یان زیان لەبازرگانیدا سامانەکەی کەم بکات... و بەوجۆرە.

زۆر کەس گرفتاری ئەم جۆرە کێشەیەن، من یەکێك بووم لەوانە... لەیادمە کاتێك وادەی دانی کرێی خانووەکەم دەهات و هیچ پارەیەکم پێنەبوو، توشی نیگەرانی و ترس لە ئایندە دەبووم و ئەوەش بەشێکی گەورەی کاتی دەگرتم، کاتێکی زۆرم بەهەدەر دەچوو لە مەسەلەگەلێکدا کە سوودێکم لێنەدەبینی، ئەویش بیرکردنەوەی بێسوود بوو لە کێشەکە.

بەلام بەهۆی خوێندنەوەی کتێبی خوا و بیرکردنەوەی زۆرم لەو ئایەتانەی جەخت دەکەنەوە خوای پەروەردگار ڕۆزیدەری مرۆڤەکانە، هەر خۆیشی چارەسەری ئەم کێشەیەم بۆ دەکات، لەئەنجامدا هەر کە وادەی کرێی خانوو دەهات هەندێك پارەی زیادەشم دەما، سوپاسی پەروەردگارم دەکرد و لە هەستکردن بەترس لە ئایندەوە دەگۆڕام بۆ هەستکردن بەوەی کێشەی ئایندە بوونی نییە، چونکە خوای پەروەردگار ڕۆزیم دەدات، ئیدی

زۆر بیرم لە هۆکارەکان نەدەکردەوە چونکە هۆی هۆکارەکان (خوای گەورە) هەیە.

بەمجۆرە کاتی کارای زۆرم هەیە تاکو وەبەرهێنی بکەم لە خوێندنەوەی قورئان یان زانینی نوێیەکانی زانست یاخود نووسین. لەبەرئەوە خوێنەری بەڕێز! ئامۆژگاریت دەکەم هەر کات بە کێشەیەکی لەوجۆرەدا تێپەڕیت، ئەو وتەیەی پەروەردگارت لەبیربێت کە دەفەرموێت: ﴿ وَكَأَيِّن مِّن دَآبَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا ٱللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ ۚ وَهُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ ﴾العنكبوت/٦٠، واتە: زۆر زیندەوەر هەیە ڕزق و ڕۆزیی خۆیان نەداوە بەکۆڵی خۆیاندا (کەچی خوا پەکیان ناخات و لە برساندا نامرن)، چونکە خوا ڕزقی ئەوانیش و ئێوەیش دەدات، بێگومان ئەو زاتە بیسەر و زانایە.

هێزی گۆڕان

سالأنێکی درێژ بوو خەونم بەوەوە دەبینی کۆمەڵێك شت لە ژیانمدا بگۆڕم، بەلأم هەوڵەکان بە شکست کۆتاییان دەهات، دەمبینی بار و وەزعەکان لە حالّی خۆیاندا دەمێننەوە، تاکو ڕووداوێکی گرنگ ڕوویدا و هەموو شتەکانی گۆڕی، ئەویش بەهۆی قورئانی پیرۆزەوە بوو.

بەر لە بیست سالّ وابەستەبووم بەم کتێبەوە (قورئانی پیرۆز)، کۆمەڵێك شتی سەرنجڕاکێشم ئاشکراکرد کە پێشتر نەمدەزانین. ڕەنگە گرنگترین شتێك قورئان لە مندا دروستیکرد بێدارکردنەوەی هێزی گۆڕان بووبێت لە ناخمدا، ئەو هێزەی بە شاراوەیی و نووستوویی مایەوە تاکو وشەکانی قورئان هاتن بۆ بێدارکردنەوەی و لەدوای ئەوە دەستی بە مومارەسەی چالاکیەکانی کرد.

ئەوە هێزێکی شاراوەی زەبەلاحە لە ناخی هەریەکەماندا، دەکرێت ناوی بنێم "هێزی گۆڕان". ئەم هێزەیە وەها لە مرۆڤ دەکات دەوڵەمەند بێت، وا لە کەسێکی تر دەکات داهێنەربێت و هەندێك خەڵك ببنە سەرکردە یان هونەرمەند یاخود زانا... هەوڵدەدەم لەگەڵمدا بتانبەم بۆ گەشتێکی نێو قولأییەکان کە ئەو هێزەی تیادا نیشتەجێیە و نایبینین، وەلێ دەکرێت بۆی بچین و بەشێوەیەکی نموونەیی وەبەرهێنی بکەین.

هێزی گۆڕان لەناختدایە

لەسەرەتادا دەخوازم پێتان ڕابگەیەنم ئەم هێزە لە هەریەکەماندا هەیە، ئەو چاوەڕێت دەکات لە خەو بێداری بکەیتەوە، تاکو چێژ لە ژیان وەربگریت و وەك ئەوەی سەر لەنوێ لەدایك بوو بیتەوە بژیت، بەلاّم هەندێك بەربەست هەن ئەم هێزە ڕووپۆش دەکەن و ڕێگریت دەکەن لەوەی پێیبگەیت، ئەی چارە چییە؟

سەرەتا پێویستە زانیاریت بە بوونی هێزی گۆڕان هەبێت لە قولاّییەکانی ناختدا، متمانەیەکی ڕەهات هەبێت کە بەو هێزە دەگەیت، بەوشێوەیە تۆ نیوەی ڕێگات بەرەو گۆڕان بڕیوە. دەتوانیت بگەیتە ئەو متمانەیە و قەناعەت بەخۆت بهێنیت کە دەگۆڕێیت، چونکە خوای گەورە داوای ئەوەت لێدەکات، خێزان و خانەوادەکەت داوای ئەوەت لێدەکەن، ژیان داوای گۆڕانت لێدەکات!

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ﴾الرعد/١١، واتە: بێگومان خوا بارودۆخی هیچ نەتەوە و گەلێك ناگۆڕێت، هەتا ئەوان ئەوەی بە خۆیان دەکرێت نەیگۆڕن و نەیکەن!

کەواتە گۆڕانێك هەیە دەبێت لە ناخی دەروونەوە دەستپێبکات، ئەوەش دەبێتە گۆڕینی بارودۆخی دەوروبەرت، ئەم وتەیە وتەی خوای میهرەبانە و دەبێت متمانەی تەواومان پێی هەبێت.

گەر لە هەموو شتێکی دەوروبەرت ڕابمێنیت دەبینیت لە گۆڕانێکی بەردەوامدان، ئەو ئاوەی دەیخۆیتەوە، ئەو خۆراکەی دەیخۆیت، تەنانەت خەڵکی دەوروبەریشت دەگۆڕێن، ئیدی بۆچی لەسەر حاڵی خۆت دەمێنیتەوە؟ هەر دەبێت ڕێوشوێنێك بگریتە بەر گرەنتیدەر بێت بۆ

کامەرانی دونیا و دوارۆژت.

خوشـکم! بـرام! لـەو سـاتەی نیـەتت وایـە بگۆڕێیـت، دەبینیـت خـوا لەگەڵتدایە، پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾العنكبوت/٦٩، واتە: ئەوانەی لـەپێناو ئێمـەدا و بـۆ بەدەستهێنانی ڕەزامەندی ئێمە هەوڵ و کۆششیان کردووە و خۆیان مانـدوو کـردووە، سـوێند بـەخوا بەڕاسـتی ئەوانـە ڕێنمـویی دەکـەین بـۆ هـەموو ڕێگایەکی چاك و دروسـتی خۆمـان، بێگومـان خـوای پـەروەردگار هەمیشـە لەگەڵ چاکەکارانە.

لەگەڵمدا لەم ئایەتە ڕابمێنە چەندت هێز دەداتێ بۆ گۆڕینی خۆت بەرەو باشتر و بەو ئاڕاستەیەدا کە خوای گەورە لێت ڕازی بێت، چونکە مەبەست لـە جیهـاد لـە ئایەتەکـەدا جیهـادی دەروون و جیهـادی زانسـت و جیهـادی بانگـەواز بـۆ لای خـوا و جیهـادی ئارامگرییـە لەسـەر ئـازاری خـەڵك... لەبەرئەوەی ئەم ئایەتە لە مەککە دابەزیوە و لەوکاتەدا جیهـاد بـە شمشـێر فەرز نەکرابوو، کەواتـە ئایەتەکـە دەربـارەی گۆڕانێـك دەدوێـت کـە دەبێـت سەرەتا لە دەروونتدا ئەنجامی بدەیت، پاشان لە خەڵك و دەوروبەرتدا.

تەکنیکەکانی گۆڕانی سەرکەوتوو

هۆی سـەرەکی لـەوەدا کـە زۆر لـە خـەڵك نـاگۆڕێن ئەوەیـە کـە دەرکـی شتێکیان نەکردووە دەربـارەی هێـزی گـۆڕانی نێـو ناخیـان، لەبەرئـەوە لـە حاڵی خۆیاندا دەمێننەوە. دەتوانم لە نهێنیەك ئاگادارت بکەمەوە خوێنەری ئـازیز! زۆرینـەی داهێنانـەکان کـە لـە ژیانمـدا بەدەسـتم هێنـاون دوای خوێندنەوەی نهێنیەکانی ئەم گۆڕانە و جێبەجێکردنی تەکنیکەکانی بووە.

چەند تەکنیکێك هەن دەبێت فێریان ببیت و موماره‌سەیان بکەیت تاکو بەرزترین ئاکامەکان بەدەست بهێنیت. گرنگترین خاڵ ئەوەیە سەرلەنوێ بەرنامەڕێژی خۆت بکەیتەوە. هەریەکەمان لە ژیانماندا لەسەر بەرنامەیەکی دیاریکراو ڕاهاتووین و زۆرجار ئەم بەرنامەیە دەست بەسەر ڕابردوو و ئێستاماندا دەگرێت، بەڵام ئایا دەکرێت بەرنامەیەکی نوێ ئامادە بکەین لەڕێیەوە کۆنترۆڵی ئایندەمان بکەین؟

گرنگترین تەکنیك لە گۆڕاندا ئەوەیە دەرکی ئەو ڕاستییە بکەیت کە گۆڕانەکە تەنها بە فەرمانی پەروەردگار ڕوودەدات! لەگەڵمدا لەم وشە ئیلاهیانە ڕابمێنە: ﴿وَمَاكَانَ لِنَفْسٍ أَن تُؤْمِنَ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ﴾یونس/١٠٠، واتە: هیچ کەس بۆی نییە باوەڕبهێنێت (هەتا هەوڵنەدات و خۆی ماندوو نەکات و بیرنەکاتەوە و) ویستی خوایشی لەسەر نەبێت.

داوا لە خوای پەروەردگار بکە ڕێنوێنیت بکات بۆ کورتترین ڕێگای گۆڕان، ئەو زاتەیە بەدیهێناویت و هەر ئەویش بەرژەوەندیت دەزانێت، ئەو لەتۆ زاناترە بە ئایندەت، کە ئەو داوایە دەکەیت هەست بە هێزێکی گەورە دەکەیت لە ناختدا لەدایك دەبێت، چونکە ئەوەی تۆ پەنای بۆ دەبەیت و هێزی لێوەردەگریت مەزنترین و ڕەهاترین هێزە، ئیدی لەدوای ئەوە لە کێ دەترسیت؟!

خاڵێکی تری گرنگ ئەوەیە دەبێت سوود لە ئەزموون و هەڵەکانی ئەوانی تر وەربگریت، دەتوانیت موماره‌سەی ئەم خاڵە بکەیت بە چاودێریکردنی هەڵسوکەوتی ئەوانی تر و مەودای شکست یان سەرکەوتنی ئەو هەڵسوکەوتانە، واتە زانیاری و ئەزموون لە تاقیکردنەوەکانی ئەوانی تر وەربگرە، ئەمەیە ئەو مرۆڤە زیرەکەی هاوشێوەی ئەو بازرگانە

سەرکەوتووەیە کە هیچ شتێك زیانێك ناکات، بەڵکو لە حاڵەتی قازانجی بەردەوامدایە... پێویستە بە باشی چاودێری و شیکاری بکەیت و پەندەکان پوخت بکەیتەوە.

هەوڵبدە بە پشتبەستن بە خوا بڕیاری دروست بدەیت، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾آل عمران/١٥٩، واتە: ئەگەر بڕیارتدا (کارێك ئەنجام بدەیت، ئەنجامی بدە و) پشت بەخوا ببەستە، چونکە بەڕاستی خوا ئەوانەی خۆش دەوێت کە پشتی پێ دەبەستن.

لەگەڵ ئەم پشتبەستنە بە خوای گەورە –بڕوام پێبکە– تاکە بڕیارێکی هەڵەش نادەیت، بەڵکو دەبینیت سەرجەم بڕیارەکانت دروستن و سەرکەوتنت بۆ بەدەست دێنن، لەبەرئەوەی پەروەردگار ڕێنمایی کردوویت. بۆیە ئەو کەسەی پشت بە خوای پەروەردگار دەبەستێت، هێندەی بەسە، خوای پەروەردگار ئیلهامی بڕیاری دروستی دەداتێ، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾الطلاق/٣، بەو مانایەی کە تەنها ئەوی بەسە و پێویست ناکات پشت بە جگە لەو ببەستێت!

بڕیاردانە دروستەکانت متمانە بەخۆبوونت بەهێزتر دەکەن، لەدوای هەموو بڕیارێکی دروستەوە هەست بە سەرکەوتن و هێز دەکەیت. پاشان هەست دەکەیت ئەوا وردە وردە کۆنترۆڵی ژیانت دەکەیت، هەست دەکەیت وەختە دەست بەسەر کرداری گۆڕانەکەدا بگریت و لەتواناتدا هەیە گەشە بە خۆت بدەیت.

تەکنیکێکی زۆر گرنگ هەیە ئەویش ئەوەیە بە درێژی بیر بکەیتەوە و بەراوردی خۆت بکەی بارودۆخت چۆن دەبێت ئەگەر لەسەر باری خۆت

مایتەوە، چۆن دەبێت ئەگەر گۆڕایت یان بڕیاری گۆڕانت دا! بۆنموونە بەراورد دەکەیت لەنێوان ژیانی بەدبەختی کە تێیدایت و ژیانی بەختەوەری کە گۆڕانەکە بۆت دەستەبەر دەکات؟!

ئەم بەراوردە زۆر پێویستە بۆئەوەی پاڵنەرێکی گرنگت بداتێ لە گۆڕاندا، لەیادمانە کە قورئان لێوانە لە بەراوردەکان، بۆنموونە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾الزمر/٩، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ)) بڵێ: ئایا ئەو کەسانەی دەزانن و شارەزان، وەك ئەوانەن کە هیچ نازانن و شارەزاییان نییە؟

شێوازی بەراورد خۆشەویستی و حەزی گۆڕانی بەرەو باشتر لە دەروونی مرۆڤدا دەوروژێنێت، بەڵام هەرگیز پەلە لە گۆڕاندا مەکە، چونکە یەکێك لە گرنگترین تەکنیکەکانی گۆڕان بریتیە لە ئارامگریی... گوێ ڕادێرە بۆ ئەو وشانەی موسا پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت) لە ناڕەحەتترین بارودۆخدا بە نەتەوەکەی خۆی وت: ﴿قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا ۖ إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۖ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ﴾ الأعراف/١٢٨، واتە: موسا بە نەتەوەکەی وت: داوای کۆمەك و پشتیوانی لەخوا بکەن و دان بە خۆدا بگرن و ئارامگر بن، بەڕاستی زەوی موڵکی خوایە و دەیسپێرێت بە هەرکەس لە بەندەکانی کە خۆی بیەوێت، سەرئەنجامیش هەر بۆ پارێزکارانە.

کەواتە گۆڕان دێت، بەڵام پێویستە پەنا بۆ پەروەردگار ببەین و داوای کۆمەکی لێ بکەین و پشتی پێببەستین، ئارام بگرین، خوای پەروەردگار هەموو ئەوەمان دەداتێ کە ئارەزووی دەکەین.

لە نهێنییەکانی کامەرانی

خوای پەروەردگار فەرمانی پێداوین لەو کەسانە ببوورین کە خراپەیان لەگەڵ کردووین تەنانەت ئەگەر نزیکترین کەسیش بن لێمانەوە، نهێنی ئەو کارە چییە؟ بۆچی قورئان فەرمانی لێبوردەیی بەردەواممان پێدەدا ئەگەر لە هاوسەر و منداڵەکانیشمان بێت؟ پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّ مِنۡ أَزۡوَٰجِكُمۡ وَأَوۡلَٰدِكُمۡ عَدُوّٗا لَّكُمۡ فَٱحۡذَرُوهُمۡۚ وَإِن تَعۡفُواْ وَتَصۡفَحُواْ وَتَغۡفِرُواْ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٞ رَّحِيمٌ﴾التغابن/١٤، واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە، هەندێك لە هاوسەرانتان یان هەندێك لە ڕۆڵە و نەوەکانتان دوژمنتانن. جا ئێوەش وریا بن و خۆتان بپارێزن لێیان، ئەگەر چاوپۆشی لە هەڵەیان بکەن و واز لە ئازاردانیان بهێنن و لێیان ببورن، ئەوە چاك بزانن خوا لێخۆشبووە و میهرەبانە.

بێگومان وەك باوەڕدار دەبێت بڕوامان وابێت هەموو ئەوەی قورئانی پیرۆز فەرمانمان پێدەدا سوود و چاکەی تێدایە، هەموو ئەوەش کە نەهیمان لێی دەکات خراپە و زیانی تێدایە. باشە سوودەکانی لێبوردەیی چین؟ زانایانی بایەخدەر بە کامەرانی مرۆڤ بەم دواییانە چ ڕاستیگەلێکی زانستیان لەوبارەیەوە دیوەتەوە؟

هەموو ڕۆژێك زانایان لە شتێکی نوێ دڵنیا دەبن لە گەشتیاندا بۆ چارەسەری نەخۆشییە قورس و بێدەرمانەکان، دواهەمینی ئەو دۆزینەوانە ئەوەیە کە توێژەران دەربارەی نهێنییەکانی لێبوردەیی دیتیانەوە!! بەم دواییانە زانایانی دەروونناس دەرکی بایەخی لە خۆ و لە ژیان ڕازیبوون و

بایەخی ئەم ڕەزامەندیە لـە چارەسـەری زۆر لـە پەشـێویە دەروونیـەکانیان کـردووە... لـە لێکۆڵینەوەیەکـدا کـە لـە گۆڤـاری (دراسـات السـعادة) دا بڵاوکرایـەوە ڕوون بـووەوە کـە پەیوەندییـەکی تونـدوتۆڵ هەیـە لـەنێوان (لێبوردەیی و لێخۆشبوون) لەلایـەك و (کامـەرانی و ڕەزامەنـدی) لەلایـەکی ترەوە.

چەند کەسێکیان هێناوە و لێکۆڵینەوەیەکی وردیان لەسەر ئەنجامداون، لەواقیعی کۆمەڵایەتی و بارودۆخی ماددی و مەعنەویان کۆڵیونەتەوە، چـەند پرسیارێکیان ئاڕاستە کردوون کە بە کۆ ئاماژەیەك دەدەن لەسەر کامەرانی مرۆڤ لە ژیاندا.

جێی سەرسامی بوو ئەو کەسانەی پتر کامـەران بـوون ئەوانـە بـوون کـە زیاتر لێبوردە بوون لەگەڵ خەڵك!! لـەدوای ئـەوە بڕیاریانـدا تاقیکردنـەوە بکـەن بـۆ ئاشـکرا کردنـی پەیوەنـدی نێـوان لێبـوردەیی و گـرنگترین نەخۆشییەکانی سەردەم (نەخۆشی دڵ)، سـەرلەنوێ جێـی سەرسـامی بـوو ئەو کەسـانەی ڕاهـاتبوون لەسـەر لێبـوردەیی و لێبـوردن و خۆشـبوون لـەو کەسانەی خراپەیان لەگەڵ کردوون، لەوانەن کە کەم هەڵدەچن.

بە ئاکـامی ئـەم لێکۆڵینەوانـە دەرکـەوت: کەسـە لێبوردەکـان گرفتـاری بەرزە پەستانی خوێن نین، کاری دڵیان ڕێکوپێکی پتری هەیە وەك لـەوانی تر، توانای داهێنانیان زیاترە... چەند لێکۆڵینەوەیەکی تر سـەلماندیان کـە لێبوردەیی تەمەن درێژ دەکات، مرۆڤە تەمـەن درێـژەکان ئەوانـەن کـە پـتر لێبوردەن، بەڵام بۆچی؟!

ئەم لێکۆڵینەوەیـە ئاشـکرایکرد ئـەو کەسـەی خـۆی لەسـەر لێبـوردەیی ڕادێنێت، هەر هەڵوێستێك لەدوای ئەوە ڕووبەڕووی دەبێتـەوە هـیچ تووشـی ڕاڕایـی دەروونـی یـان بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خـوێنی ناکـات و ئـەوەش

ماسولکەی دڵی لە ئەدای کارەکەیدا ئاسودە دەکات. هـەروەها ئـەم کەسـە لێبوردەیە بەدوور دەبێت لە خەونە بێزارکـەرەکان و لـە نیگـەرانی و ڕاڕایـی کە بەهۆی بیرکردنەوەکانیەوە دروست دەبن بۆ تۆڵەسەندنەوە لەو کەسـەی خراپەی لەگەڵ کردووە.

زانایان دەڵێن: تۆ هەڵوێستێکی بێزارکەر کە توشت هاتووە لەبیر بکەیت زۆر باشتر و بەسوودترە لەوەی کە کات بەفیڕۆ بدەیت و وزەیەکی گـەورەی مێشکت لە بیرکردنەوە لە تۆڵەسەندنەوەدا خـەرج بکـەیت! لێخۆشـبوون و لێبـوردەیی نارەحـەتی و ماندوویـەتی زۆر بـۆ مـرۆڤ دەگێڕێتـەوە، ئەگـەر ویسـتت دوژمنەکـەت شـاد بکـەیت بـیر لـە تۆڵـە لێسـەندنەوەی بکـەرەوە، چونکە تۆ تاکە دۆڕاو دەبیت!!

لێکۆڵینـەوەکان دەریانخسـتووە کـە لێبـوردەیی و لێخۆشـبوون ڕێـژەی مردنی خانە دەماریەکان لە مێشکدا کەم دەکاتەوە، لەبەرئەوە مێشکی ئـەو خەڵکەی لەسەر لێبوردەیی و لێخۆشبوون ڕاهـاتوون قـەبارەی گـەورەترە و کـاراترن... هەنـدێك توێژینـەوە هــەن جـەخت دەکەنــەوە کـە لێبـوردن کۆئەندامی بەرگری مرۆڤ بەهێز دەکات و دواجار چەکێکیشە بۆ چارەسـەری نەخۆشییەکان!!

بەهۆی بایەخی زۆر گەورەی بابەتی لێبوردەییەوەیە خـوای پـەروەردگار خـۆی ناونـاوە (العفـو)، وەك دەفـەرموێت: ﴿إِن تُبۡدُواْ خَيۡرًا أَوۡ تُخۡفُوهُ أَوۡ تَعۡفُواْ عَن سُوٓءٖ فَإِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَفُوّٗا قَدِيرًا ﴾النساء/١٤٩، واتە: ئەگەر کـردار و گوفتـار و بەخششی خۆتان ئاشکرا بکەن یان بیشارنەوە، یاخود چاوپۆشی لە هەڵە و گوناهێك بکەن، ئەوە بێگومـان خـوا هەمیشـە و بـەردەوام لێخۆشـبووە و بەدەسەلاتیشە.

هەندێك لە زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانـەی دەماری) دۆزیویانەتـەوە كە باشترین پرۆگرام بۆ دروست پەروەردە كردنی منداڵ لێبوردەییانە مامەڵە كردنە لەگەڵیاندا!! هـەر لێبوردنێـك بـەجێی پـەیامێكی ئیجابیـە كـە منـاڵ وەریـدەگرێت، دووپاتكردنەوەشـی مناڵەكـە لەسـەر لێبـوردەیی ڕادێنێـت، دوابەدوای ئەوە دووردەكەوێتەوە لە دیاردەی تۆڵەسەندنەوەی تێكشـكێنەر كە بەداخەوە لە ئەمڕۆدا زۆرینەی لاوان پێوەی گرفتارن!

لەبەرئەوەیە خوای گـەورە فـەرمانی بـە پێغەمبەرەكـەی (ﷺ) كـردووە، (بەدڵنیاییەوە هەموو باوەڕدارێكیش كە ڕازیە بە پەروەردگارێتی (الله) و بـە محمدیش (ﷺ) پێغەمبـەر) كـە لێبـوردە بن... وەك ئەوەیـە خـوای گـەورە بیەوێت لێبوردەیی بكاتە پرۆگرامێك بۆمان، لەهەموو ساتێكدا مومارەسـەی بكەین، لەو هاوڕێیانەمان ببوورین كە خراپەیان لەگەڵ كردووین، لە هاوسەر و منداڵانمان خۆش بین، لە مناڵێكی بچووك ببوورین یان كەسێكی بەتەمـەن، لە مرۆڤێك ببوورین كە فێڵی لێكردوین یـان فریـوی داویـن، یـەكێكی تـر كـە گاڵتەی پێكردووین. لێبوردن لە نەزانانت دووردەخاتەوە و كـات و كۆشـشـت بۆ دەگێڕێتـەوە، پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿خُذِ ٱلۡعَفۡوَ وَأۡمُرۡ بِٱلۡعُرۡفِ وَأَعۡرِضۡ عَنِ ٱلۡجَٰهِلِينَ﴾الأعراف/١٩٩، واتە: كـاری ئاسـان لـە خـەڵكی داوا بكـە و چاوپۆشـی لـە هەڵـە و كەموكورپـەكانیان بكـە و فـەرمان بـدە بـە چـاكە و كردەوەیەك كە پەسەندی شەرعە، ڕووش وەرگێڕە و پشت بكە لـە نـەفام و تێنەگەیشتوان.

ئەگەر دەتەوێت خوای گەورە لـە ڕۆژی قیامەتـدا لێـت خۆشـبێت تـۆ لـە دونیادا لە مرۆڤەكان خۆش ببە، پەروەردگار بەرامبەر هەموو یەكێك لە ئێمە دەفــــــەرموێت: ﴿وَلۡيَعۡفُواْ وَلۡيَصۡفَحُوٓاْۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغۡفِرَ ٱللَّهُ لَكُمۡۚ وَٱللَّهُ غَفُورٞ

رَّحِيمٌ ﴾النور/٢٢، واتە: دەبا لێبـوردە بـن، دەبا چاوپۆشـی بکـەن، مەگـەر حەزناکەن خوا لێتان خۆش ببێت، خوایش هەمیشە لێخۆشبوو و میهرەبانە.

بەخشین و کامەرانی

دەقێکی مەزنی قورئانی پـیرۆز زۆر سـەرنجی ڕاکێشـاوم کـە جـەخت لـە بایەخی بەخشـین و چاکەکردن دەکاتـەوە. خـوای میهرەبـان لـەو ئایەتـەدا دڵنیایی دەدات لەسـەر ئـەوەی کەسـێك کـە لـەپێناو خـوادا مـاڵ و سامانی دەبەخشـێت ناترسـێت و خـەم و پـەژارە دایناگرێـت، واتـە کامـەرانی بـۆ دەستەبەر دەبێت.

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿مَّثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنۢبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنۢبُلَةٍ مِّاْئَةُ حَبَّةٍۗ وَٱللَّهُ يُضَٰعِفُ لِمَن يَشَآءُۚ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَآ أَنفَقُواْ مَنًّا وَلَآ أَذًىۙ لَّهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾البقرة/٢٦١-٢٦٢، واتە: نمونەی ئەوانەی لەپێناوی خوادا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، وەکو تۆوێك وایە بڕوێت و حەوت گوڵی گرتبێت، لە هەر گوڵێکدا سەد دانەی تێدابێت، خوایش بۆ هەرکەس کە بیەوێت پاداشت چەند بەرامبەر دەکات و خوا فراوانگیر و زانایە. ئەوانەی لەڕێگای خوادا ماڵ و دارایيان دەبەخشن، بەدوای ئەوەی بەخشیویانە هیچ جۆرە منەتێك نانێن و هیچ جۆرە ئازارێك ناگەیەنن، (ئەوانە) تەنها پاداشتیان لای

پەروەردگاریانە، هیچ ترس و بیمیان لەسەر نییە (لە کەموکوڕیی پاداشت و تەنگانەی قیامەت)، خەم و پەژارەش ڕوویان تێناکات.

کۆمەڵە ئایەتێك هەن بەخشین پەیوەست دەکەن بە کامەرانی مرۆڤەوە لە دونیا و دواڕۆژدا. توێژینەوەیەکیش کە بەم دواییانە ئەنجامدرا و گۆڤاری (علوم) بڵاویکردەوە جەخت لەم ڕاستییە قورئانییە دەکاتەوە!! لە هەواڵێکی زانستی سەر پێگەی ئەلیکترۆنی (BBC) دا هاتووە کە توێژەران پەیوەندیان ئاشکراکرد لەنێوان بەخشین و کامەرانیدا. پێم خۆشبوو وشە بەوشەی دەقەکەتان لە پێگەکەوە بۆ بگوێزمەوە، دواتر لەسەر هەر بەشێکی دەدوێین و بەراوردی دەکەین بە ئایەتێك یان فەرموودەیەکی پیرۆز.

"توێژەرانی کەنەدی دەڵێن کۆکردنەوەی بڕی زۆری سامان کامەرانی بۆ مرۆڤ ناهێنێت، بەڵکو ئەوەی هەستی کامەرانی دەبەخشێت بەخشینی سامانە بەوانی تر". تیمێك لە توێژەران لە زانکۆی "بریتیش کۆلۆمبیا" دەڵێن بەخشینی هەر بڕێك بەوانی تر، ئەگەر تەنها پێنج دۆلاریش بێت، کامەرانی بۆ دەروونی مرۆڤ دەستەبەردەکات".

ئەوان جەخت دەکەنەوە کە بەخشین پێویستە ئەگەرچی بە بڕێکی کەمیش بێت، ئایا ئەمە هەر ئەوە نییە کە پێغەمبەری خۆشەویست (ﷺ) پێداگری لەسەر دەکات کاتێك دەفەرموێت: ﴿خۆتان لە ئاگری دۆزەخ بپارێزن، ئەگەر بە کەرتە خورمایەکیش بێت﴾ ئایا هەر ئەوە نییە قورئانی پیرۆزیش جەختی لێدەکاتەوە کاتێك دەفەرموێت: ﴿لِيُنفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِۦ ۖ وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُۥ فَلْيُنفِقْ مِمَّآ ءَاتَىٰهُ ٱللَّهُ ۚ لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَآ ءَاتَىٰهَا ۚ سَيَجْعَلُ ٱللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ الطلاق/٧، واتە: جا ئەوەی دەوڵەمەندە با

بـەگوێرەی دەوڵەمەندیەکـەی بەخشـندە بێـت، ئـەوەش کـە کەمدەسـت و هەژارە، با لەوە ببەخشێت کە خوا پێیبەخشیوە، چونکە خـوا بـەگوێرەی دارایی هەرکەسێك داوای بەخشین دەکات، دڵنیاش بن کە خوا دوای تەنگانە هەرزانی دەهێنێت، دوای ناخۆشی خۆشی دەهێنێت.

لەو توێژینەوەیەدا کە گۆڤاری زانست (العلوم) بلاّویکـردەوە هـاتووە: ئەو فەرمانبەرانەی بەشێك لەو پاداشتی هاندان (حوافز)ەی بەدەستی دێـنن دەیبەخشن، کامەرانترن لەوانەی ئەو کارە ناکەن. سەرەتا توێژەران لەسەر (٦٣٠) کەس تاقیکردنەوەیان ئەنجامدا، داوایان لێکرا بڕ و ڕادەی کامـەرانی خۆیـان مەزەنـدە بکـەن، لەگـەڵ داهـاتی سـاڵانە و درێـژەی وردەکـاری بوارەکانی بەخشـینیان لـەماوەی مانگێکـدا، هاوکـات لەگـەڵ دانـی پـارەی پسوڵەکان و ئەوەی بـۆ خۆیـان و ئـەوانی تـری دەکـڕن. خانمـە پرۆفیسـۆر "ئەلیزابیس دان" کە سەرۆکایەتی تیمەکەی دەکرد، وتـی: "ویسـتمان ئـەو بیردۆزەمـان تـاقی بکەینـەوە کـە چـۆنیەتی بەخشـینی سـامان لەلایـەن خەڵکەوە بەلایەنی کەمەوە وەك دەستخستنی ئەو پـارە و سـامانە بایـەخی هەیە". پاشـان وتـی: "بـەبێ لەبەرچاوگرتنی قـەبارەی ئـەو داهاتـەی تـاك بەدەسـتیدێنێت، بـەلاّم ئەوانـەی سـامانی خۆیـان بـەوانی تـر دەبەخشـی، کامەرانتر و ئاسودەتر بوون لەوانەی زیاتر بۆ خۆیانیان خەرج دەکرد".

خۆشەویستانم! ئەوە ئاکامی توێژینەوەکانە، ئەمەش ئـەو ئایەتەیـە کـە تیایـدا خـوای پـەروەردگار هـەواڵمان پێـدەدا کاتێـك بەخشـین (إنفـاق)ی بەستووەتەوە بە ڕزگاربوون لە ترس و خەم و پەژارە (واتـە بەدەسـتهێنانی کامـــەرانی): ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾

البقرة/٢٧٤، واتە: ئەوانەی ماڵ و سامانیان دەبەخشن، بە شەو و بە ڕۆژ، بە نهێنی و بە ئاشكرا، ئا ئەوانە پاداشتیان لای پەروەردگاریانە، ترس و بیمیان لەسەر نییە و خەفەتبار نابن (لە ڕۆژی قیامەت و لێپرسینەوەدا).

یـان پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿ هَلۡ جَزَآءُ ٱلۡإِحۡسَٰنِ إِلَّا ٱلۡإِحۡسَٰنُ ﴾ الرحمن/٦٠، واتە: مەگەر پاداشتی چاكە تەنها چاكە نییە؟!

لەدوای ئەوە تیمەكە هەستا بە هەڵسەنگاندنی ڕادەی كامەرانی (١٦) لە كرێكارانی یەكێك لە دامەزراوەكانی (بوستن) پێش و پاش وەرگرتنی بڕی پاداشتی هاندان لە كۆی قازانج، كە لەنێوان (٣ هەزار دۆلار بۆ ٨ دۆلار)دا بوو... لە ئەنجامەكانەوە دەركەوت بڕی پاداشتەكان گرنگ نیین، بەڵكو شێوەی بەخشینیان گرنگە... ئەو كەسانەی بڕێكی زۆریان بەوانی تر بەخشی وتیان ئەوانە پتر سوودیان لێوەرگرتووە لەو كەسانەی بۆ پێداویستیەكانی خۆیانیان خەرج كرد.

ئەم ئەنجامە وامان لێدەكات بڕوامان هەبێت كاتێك مرۆڤ ماڵ و سامانی دەبەخشێت زیان ناكات و ماڵ و سامانەكەی كەم ناكات، بەڵكو زیادی دەكات! هەر ئەوەیە پێغەمبەری ڕەحمەت (ﷺ) جەختی لەسەر دەكاتەوە كاتێك دەفەرموێت: ﴿پارە و سامان بە بەخشین كەم ناكات﴾، واتە تۆ هەرچەند لە سامانی خۆت ببەخشیت ئەو سامانە كەم ناكات بەڵكو زیاد دەكات، چونكە ئەو بەخشینە هەستكردن بە كامەرانیت پێدەدات و ئەوەش واتلێدەكات دروست بیر بكەیتەوە لە چۆنیەتی دەستكەوتنی پارە و سامان!

لەبەرئەوە خوای گەورە پەیمانی داوە ئەو سامانەت بۆ دوو هێند بكات كە دەیبەخشیت، وەك دەفەرموێت: ﴿مَّن ذَا ٱلَّذِی یُقۡرِضُ ٱللَّهَ قَرۡضًا حَسَنًا

﴿فَيُضَٰعِفَهُۥ لَهُۥٓ أَضْعَافًا كَثِيرَةً ۚ وَٱللَّهُ يَقْبِضُ وَيَبْصُۜطُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ﴾ البقرة/٢٤٥، واتە: کێیە ئەو کەسەی قەرز دەدات بە خـوای پـەروەردگار بـە قەرزێکی چاك، خوایش بەو هۆیەوە بۆی چەند بەرامبەر دەکات و پاداشـتی بێسنووری پێدەبەخشێت، خوایش ڕزق و ڕۆزیـی و دەرامـەت دەگرێتـەوە و فراوانـی دەکـات (بـە حیکمـەت و ویسـتی خـۆی) هـەر بـۆ لای ئـەو زاتـەش دەگەڕێنەوە.

ڕەنگە دەربارەی دەوڵەمەندترین پیـاوی جیهـان خوێندبێتمانـەوە "بیـل گیتس" کاتێك بڕیاریـدا بەشـێکی گـەورەی سـامانەکەی ببەخشـێت کـە بـە دەیـان ملیـار دۆلار مەزەنـدە دەکـرا، ئـەوەش لەبەرئـەوەی هەسـتی کـرد پێویستە ئەو کارە بکات بۆئەوەی کامەرانی بەدەست بێنێت!!

لە تاقیکردنەوەیەکی تـردا توێـژەران بـڕی (٥ دۆلار) یـان (٢٠ دۆلار)یـان دەدا بە هەر تـاکێکی کۆمەڵەیـەك کـە لـە (٤٦ کـەس) پێکهـاتبوو و داویـان لێکردن تا کاتژمێر پێنجی ئێوارەی ئەو ڕۆژە خـەرجی بکەن، داوا لە نیـوەی بەشـداربوان کـرا بـۆ خۆیـانی خـەرج بکـەن و لـەوانی تـر داواکـرا بـە جگـە لەخۆیانی ببەخشن.

ئەوانەی پارەکانیان بەخشی وتیان لـە کۆتـایی ڕۆژەکـەدا هەسـتیان بـە کامەرانی پتر کردووە لەوانەی پارەکانیان بۆ خۆیان خـەرج کـردووە، بـەبێ ڕەچـاوکردنی بـەهای ئـەو بـڕەی پێیـان درا. "دان" دەڵێـت: "ئـەم لێکۆڵینەوەیە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی چۆنیەتی بەخشـینی پـارە و سـامان لەلایەن خەڵکەوە بەهەمان بڕی چەند بەدەستدێنن گرنگ و بایەخدارە".

خوای پەروەردگار زەکاتی لەسـەر فـەرزکردووین، چـونکە کامـەرانی بـۆ ئێمە دەوێت، بەڵکو نەهیکردووە لە زەخیرەکردنی سامان و نەبەخشینی لـە دەرگاکـانی خێـر و چـاکە و زانسـتدا. خۆشەویسـتانم! ڕەنگـە باشـترین

جۆرەکـانی بەخشـین لـەم سـەردەمەدا ئـەوە بێـت کـە زانسـتی بەسـوود ببەخشین بۆ ڕاستکردنەوەی دیدی ڕۆژئاوا بەرامبەر ئیسلام.

لەگەڵـدا تەماشـای ئـەم ئایەتانـە بکـەن: ﴿قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ ۚ وَمَا أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ ۖ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ﴾ سبأ/٣٩، واتـە: (ئـەی پێغەمبـەر (ﷺ) پێیـان) بڵـێ: بەڕاستی پەروەردگارم ڕزق و ڕۆزیی دەبەخشێت بە هەر کەس لە بەندەکانی یان لێی دەگرێتەوە، ئێوەش هەر شتێك دەبەخشـن ئـەو زاتـە جێـی پـڕ دەکاتـەوە (هەندێك جار هەر لە دونیادا، پاداشتی قیامەتیش با بوەستێ)، چونکە ئـەو خوایە چاکترین ڕزق و ڕۆزیی بەخشە.

چارەسەر بە بەزەیی

لە سەرەتای ساڵی (٢٠٠٨)دا توێژەران تەکنیکی ڕووپێویان بەکارهێناوە بە زرنگانەوەی موگناتیسی وەزیفی (fMRI) بۆ لێکۆڵینەوە لە کاریگەری میهرەبانی و ڕەحمەت لەسەر کۆئەندامی بەرگری مرۆڤ و کاری مێشك. ئەم ئامێرە چالاکی گەورەی ئاشکرا کرد کە لە بەشی پێشەوەی مێشکدا ڕوودەدات و ڕۆڵێکی بنەڕەتی دەبینێت لە سۆز (عاتیفە)ی مرۆڤدا. لە ئاکامی کارەکەدا چەند ئەنجامێکیان بەدەستهێنا، ئێمە لەچەند خاڵێکدا پوختی دەکەینەوە تاکو دڵنیایانە دەرکی ئەو ڕاستییە بکەین کە ئاینە ڕاست و دروستەکەمان پێشتر بەم ئاکامانە فەرمانی پێکردووین، لەڕاستیدا ئەو ئاکامانە بەشێکن لە بیروباوەڕمان.

١. ئەگەر ویستت کامەران بیت، هێندەت لەسەرە خۆزگەی کامەرانی بۆ ئەوانی تر بخوازی.

زانایانی ئەمڕۆ جەخت لەم ڕێسایە دەکەنەوە، لە ئاکامی توێژینەوەکانیانەوە بۆیان دەرکەوتووە کە کامەرانی تەنها بە دەستەبەرکردنی ئارەزووەکانی خودی مرۆڤ بەدی نایەت، ئەو کەسەی خەڵکی تر (ئەوانی تر) کامەران دەکات کامەرانتر دەبێت لەوەی تەنها بایەخ بە خۆی دەدات.

توێژەران لەپێناو کامەرانیەکی زیاتردا جەخت لە ڕێسایەکی زێڕین دەکەنەوە، ئەویش ئەوەیە: "حەزت بە خێر و چاکە بێت بۆ ئەوانی تر!" دوای پرسیارکردن لە خەڵك بینیویانە ئەو مرۆڤەی خۆزگەی خێر و چاکە بۆ

جگە لەخۆی دەخوازێت کامەرانترە لەوانەی خۆزگەی نەمانی نیعمەتی ئەوانی تر دەخوازن.

ڕەنگە سەرسام نەبین کاتێك دەزانین پێغەمبەر (ﷺ) بەر لە چەند سەدەیەك بانگەشەی ئەوەی کردووە، بەڵکو وایداناوە باوەڕی باوەڕدار کامڵ نابێت بە دەستبەرکردنی ئەو ڕێسایە نەبێت، کاتێك فەرموویەتی: ﴿باوەڕی تەواو نابێت هەر کەس ئەوەی بۆ خۆی پێیخۆشە بۆ براکەشی پێی خۆش نەبێت﴾. پاکو بێگەردی بۆ خوا! ئەو ڕێسایەی زانایان پێیگەیشتون و نەیانتوانیوە جێبەجێی بکەن بەشێکە لە باوەڕی ئێمە، ئایا ئێمە لەپێشتر نین بۆ جێبەجێکردنی ئەم ڕێسا نەبەویە؟!

٢. بەزەیی سیستمی کاری مێشك چالاك دەکات.

ئەو زانایانەی گرنگیان بەم توێژینەوەیە دا جەختیان لەوە کردەوە کە ممارەسەی وەرزشی "بەزەیی" سوودی بۆ مێشك هەیە و خانەکانی چالاك دەکات، بەڵکو گۆڕان لە ژمارەی خانەکان و شێوەی مێشك و ئەو کردارانەی تێیدا ڕوودەدەن دروستدەکات، هەر ئەوەش یارمەتی شیفای زۆر لە نەخۆشییەکان دەدات، تەنها بەوەی فێر ببیت چۆن سۆز و میهرەبانیت بەرامبەر بەوانی تر هەبێت؟!

سەر لەنوێ دەڵێم پاکوبێگەردی بۆ خوا!! ئایا دروست هەرئەوە نییە کە پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانمان پێدەدا کاتێك دەفەرموێت: ﴿ئەوەی بەزەیی و سۆزی بەرامبەر خەڵك نەبێت، بەزەیش بەرامبەر ئەو بوونی نابێت﴾؟! بەو ئەندازەیەی بەزەیت بەوانی تردا دێتەوە و هاوسۆزیانی و لێیان دەبووریت، خوا ڕەحمت پێدەکات و نەخۆشییەکان و خراپەت لێ دووردەخاتەوە!

٣. بزانە "بەزەیی" سوودمەندە بۆ بەهێزکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و واتلێدەکات پتر گونجاو بیت لەگەڵ ئەوانی تر.

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ کە لەم دواییانەدا ئەنجامدراوە جەختی کردەوە کە "بەزەیی" کۆئەندامی دەماری مرۆڤ بەهێز دەکات. بینراوە مرۆڤی بەبەزەیی کۆئەندامی بەرگری بەهێزە و بەرهەڵستی بەرزی دژ بە نەخۆشییەکان هەیە. لەرێی ئەنجامدانی تاقیکردنەوە لەسەر ژمارەیەکی زۆری خۆبەخش دەرکەوت مرۆڤی بەبەزەیی کە حەزی بە خێر و چاکەیە بۆ جگە لە خۆی و هاوسۆزە لەگەڵیان، رێژەی تووشبوونیان بە نەخۆشی کەمترە لەوانی تر.

زانایان ئەم ئاکامەیان پەیوەستکردووە بە چەند توێژینەوەیەکی ترەوە کە جەخت لەسەر وابەستەیی کامەرانی و تەمەن درێژی دەکەنەوە لەگەڵ بەزەییدا، مرۆڤی کامەرانتر ئەوەیە کە زیاتر بەبەزەییە بەرامبەر ئەوانی دی، هەر ئەم کەسە دوورترە لەنەخۆشییەکان، بەتایبەت نەخۆشییەکانی دڵ، چونکە ئەو بەزەییە واتلێدەکات نزیکتر بیت لە کۆمەڵگاکەت و پەیوەستی و گونجاویت لەگەڵیاندا زیاتر بێت، ئەوەش کاردانەوەی هەیە لەسەر کاری دڵ.

لێرەدا سەرلەنوێ دەڵێین: ئایا هەر ئەوە نییە کە پێغەمبەری رەحمەت (ﷺ) بانگی بۆ دەکات کاتێک دەفەرموێت: ﴿بەزەیتان بەرامبەر بەوانە هەبێت کە لەسەر زەوین، ئەو زاتەی لە ئاسمانە سۆز و بەزەیی بەرامبەرتان دەبێت﴾.

٤. مومارەسەکردنی "بەزەیی" خەمۆکی چارەسەر دەکات.

لەم توێژینەوەیەدا توێژەران ئاشکرایان کرد کە خەڵکە بەبەزەییەکان دوورترن لە خەمۆکی و تێکشکان و بێئومێدی. لێرەدا لە بایەخی ئەو وتەیەی پەروەردگار تێدەگەین کە دەربارەی قورئان دەفەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ٥٧ قُلۡ بِفَضۡلِ ٱللَّهِ وَبِرَحۡمَتِهِۦ فَبِذَٰلِكَ فَلۡيَفۡرَحُواْ هُوَ خَيۡرٞ مِّمَّا يَجۡمَعُونَ﴾ یونس/٥٧-٥٨، واتە: ئەی خەڵکینە! بەڕاستی ئێوە ئامۆژگارییەکی گەورە و گرنگتان لەلایەن پەروەردگارتانەوە بۆ هاتووە (کە قورئانە) شیفا و چارەسەریشە بۆ نەخۆشی دڵ و دەروونەکان و ڕێنیشاندەر و ڕەحمەتیشە بۆ باوەڕداران... (ئەی محمد (ﷺ) بە باوەڕداران) بڵێ: با دڵشاد و شادمان بن بە فەزڵ و بەخشش و ڕەحمەتی خوایی (کە قورئان و بەرنامەی خوایە)، کەوابوو با هەر بەوە دڵخۆش بن، هەر ئەوەش چاکترە بۆیان لە هەموو ئەو شتانەی کە خەڵکی خەریکن کۆی دەکەنەوە و کەڵەکەی دەکەن.

تەماشا بکەن چۆن وشەی (رحمة) لە ئایەتەکەدا دووجار دووبارەبووەتەوە، بۆئەوەی دڵنیامان بکاتەوە ئەو کەسەی بە شیفای قورئان ڕازی دەبێت ئەودەمە بەزەیی خوا هۆکاری کامەرانی و شادییەتی، لەدوای ئەوە هەرگیز خەمبار نابێت.

٥. زانایانی ڕۆژئاوا: دەبێت مناڵەکانمان فێری بەزەیی بکەین.

لەدوای ئەو تاقیکردنەوانەوە توێژەران بانگەواز دەکەن بۆئەوەی منداڵ فێری میهرەبانی و سۆز و بەزەیی بکەین، وتویانە ئەم شتانە ئاسانە فێر بکرێن و سوودگەلی گەورە بە کۆمەڵگا دەگەیەنن. توێژەران دەڵێن: فێرکردنی بەزەیی بە منالان بەشێوەیەکی گەورە بەشداری دەکات لە

کەمکردنــەوەی تــاوان و کــەتن و هەســتی دوژمنایــەتی کــە بووەتــە نەخۆشــییەکی بێچارە. پوختــەی ئــەم توێژینەوەیــە (وەك "دیفیدسۆن" توێژەر لە زانکۆی Wisconsin-Madison دەڵێت): "ئـەم هۆکارە (واتـە فێربوونی بەزەیی) زۆر گرنگـە بۆ چارەسـەری منـاڵان، بەتایبـەت ئەوانـەی لەسەر دەروازەی لادانن".

سـەرلەنوێ دووپـاتی دەکەینــەوە ئایـا پێغەمبەرەکـەمان (ﷺ) ئـەم بەزەییەی بە تەواوترین شێوە جێبەجێ نەکردووە؟ پێغەمبەری ئـازیز (ﷺ) نایابترین نموونەی لەسەر بەزەیی پێشکەش کردووین، لـە فـەتحی مەککـەدا لـە بێبـاوەڕانی قـورەیش خۆشـبوو، ئەوانـەی خـراپترین خراپـەیان لەگـەڵ کردبوو. هەروەها نایابترین نموونەی بەزەیی پێشکەش کردووین لە بـەزەیی مناڵان و باش پەروەردەکردنیان... "ئەنەسی کوڕی مالیك" دەیگێڕێتـەوە لـەماوەی ئـەو دە سـاڵەی خزمـەتی پێغەمبـەری (ﷺ) کـردووە، بەرامبـەر کارێك کـە کردوویـەتی پێینـەوتووە بـۆ ئـەوەت کـردووە، یـان شـتێك کـە نـەیکردووە نەیفـەرمووە بۆچـی ئـەوەی نـەکردووە... ئایـا لـەدوای ئـەم بەزەییەوە بەزەییەکی تر هەیە؟!!

زانایان جەخت دەکەنـەوە و دەڵـێن: پێویسـتە مـرۆڤ هـەر لـە مناڵیـەوە فێـری بـەزەیی ببێـت بۆئـەوەی لـە خراپـەی لادانـەکان بیپارێزێـت و دواتـر بەشـداری بکـات لــە بونیــاتی کەســێتییەکی هاوســەنگتر، ئەوەیــە دوای ناڕەحـەتی و تاقیکردنەوەی درێژ پێیگەیشتوون، بەڵام ئیسلام ناڕەحـەتی و ڕەنــج و شــەکەتی توێژینــەوەی بــۆ گەڕاندوینەتــەوە و زانیارییەکــەی بـەئامادەکراوی پێـداوین، بەداخـەوە کەسانێك دەبیـنین نکوڵی دەکـەن و خۆبەگەورە دەزانن و دژایەتی دەکەن!!

﴿لِلْمُتَكَبِّرِينَ ۝٦٠ وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾الزمر/٥٣-٦١، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) پێیان) بلێ: (خوا دەفەرموێت) ئەی بەندەکانم! ئەوانەی کە خۆتان گوناهبار کردووە و هەڵەتان زۆرە، نائومێد مەبن لە ڕەحم و بەزەیی خوا، چونکە بەڕاستی ئەگەر ئێوە تەوبەی ڕاست و دروست بکەن، خوا لە هەرهەموو گوناه و هەڵەکانتان خۆش دەبێت، چونکە بێگومان ئەو خوایە زۆر لێخۆشبوو و لێبوردەیە و زۆر بەسۆز و میهرەبانیشە. هەوڵبدەن هەمیشە و بەردەوام دڵتان لای خوا بێت و بگەڕێنەوە بۆ لای پەروەردگارتان و تەسلیمی ئەو بن، پێش ئەوەی سزای خوا یەختان بگرێت، لەوەودواش سەرکەوتوو نابن و کەس نابێت بەرگریتان لێ بکات. بەردەوام شوێنی چاکترینی ئەو فەرمانانە بکەون کە لەلایەن خواوە بۆتان ڕەوانەکراوە، پێش ئەوەی سزا و ئازاری کتوپڕ یەختان پێبگرێت و لەکاتێکدا کە ئێوە هەست بە نزیکی سزاکە ناکەن. نەوەکو یەکێك بڵێت: ئاخ و داخ و پەشیمانی بۆ ئەو هەموو لادان و نادروستیانەی کردم، لە فەرمان و بەرنامەی خوادا، بێگومان لەو کەسانەش بووم کە گاڵتەیان بە ئاین و بەرنامەی خوا دەکرد. یاخود بڵێت: ئەگەر بەڕاستی خوا هیدایەت و ڕێنمایی بکردمایە، ئەوە من لە ڕیزی پارێزکاران و چاکەکاراندا دەبووم!! یاخود کاتێك کە سزا و ئازار دەبینێت بڵێت: خۆزگە بێگومان مۆڵەتێك ببێت جارێکی تر بگەڕێمەوە بۆ دونیا، ئەوە مەرج بێت لە چاکەکاران بم. نەخێر وانییە، مۆڵەت بەسەرچوو، چونکە بەڕاستی کاتی خۆی ئایەت و فەرمانی منت بۆهات، کەچی تۆ ئەو کاتە بڕوات پێنەکرد و بە درۆت دەزانی، فیز و دەمارگیریت دەکرد و لوتت هەڵدەبڕی لەئاستیدا، تۆ هەر لەڕیزی بێبڕواکاندا بوویت. جا ڕۆژی قیامەت

دەبینیـت، ئەوانـەی درۆیـان بـەناوی خـواوە دەکـرد ڕووخسـاریان ڕەش و تاریکە، مەگەر شـوێن و جێگـا بـۆ ئـەو خۆبـەزلزان و لوتبەرزانـە لـە ئـاگری دۆزەخـدا نییـە؟! خـوای گـەورە ئەوانـە ڕزگـار دەکـات کـە دینـداری و پارێزکاریان دەکرد، بەهۆی سەرکەوتن و دەرچوونیان لە تاقیگەی دونیـادا، ئیتر هیچ جۆرە ناخۆشییەکیان توش نایەت و دلگرانیش نابن.

بۆ تەنها ساتێك بیربکەنەوە و لـەخۆتان بپرسـن: ئایـا دەکرێـت مرۆڤێـك نموونەی ئەم وتانە بڵێت؟!

بەزەیی یەکەمین سیفەتی خوایە لە کتێبەکەیدا:

ڕەنگە دوای ئەم ڕاستییانە تێبگەین بۆچی خوای گەورە یەکەمین سیفەتی خۆی لە کتێبەکەیدا بە دوو ناو دەستپێدەکات ئەوانیش "الرّحمنِ الرّحيم"، تەنانەت قورئان ناخوێنین و ڕکاتێك نوێژ ناکەین ئەگەر بەم ئایەتە مەزنە دەستپێنەکەین، هیچ ناخۆین و ناخۆینەوە هیچ کارێك ناکەین بە (بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ) دەست پێنەکەین.

با شەو و ڕۆژ ڕەحمەت لە زەینماندا بێت، ئیدی دەبێتە بەشێك لە ژیانمان. ئەمڕۆ لە ڕۆژئاوادا ئەو حاڵەتە زۆر کەمە تەنانەت گەیشتونەتە ئەو ڕایەی فێربوونی بەزەیی بۆ چارەسەری کێشەکانیان زۆر گرنگە.

ناوی "الرّحمن" لە قورئاندا (٥٧)جار دووپات بووەتەوە و ناوی "الرّحيم" (١١٤) جار، واتە دووهێند. وەسفی (رحيم) یەك جار وەك سیفەتی باشترین بەدیهێنراو (پەیامبەری خوا (ﷺ)) هاتووە لە وتەی پەروەردگاردا کە دەفەرموێت: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾ التوبة/١٢٨، واتە: (ئەی خەڵکینە) سوێند بەخوا بێگومان پێغەمبەرێکتان بۆ ڕەوانەکراوە کە هەر یەکێکە لەخۆتان، توشبوونتان بە بەڵا و ناخۆشی بەلایەوە زۆر سەختە، زۆر بە تەنگیشتانەوەیە و پەرۆشە لەسەرتان، زۆر دڵسۆزی باوەڕدارانە و میهرەبان و دلۆڤانە بۆیان.

سیفەتی میهرەبانی (الرّحمة) لەقورئاندا لەپتر لە (١٠٠) ئایەتدا هاتووە، لەبەرئەوەی خوای گەورە فێری میهرەبانی و بەزەییمان بکات و بەم ڕێنماییە نایابانە کار لە دەروونەکانمان بکات.

مێژوونووسان دەڵێن: مێژوو فەتحکارێکی بەخۆیەوە نەبینیوە بەسۆز و میهرەبانتر لە موسڵمانان!

لە مامەڵە و ڕەوشت و فتوحاتەکانیان و سۆزیان بە ئاژەڵان و لە هەموو جوڵـە و کارێکیانـدا بـەزەیی و میهرەبـانی دەدرەوشـێتەوە، هۆیەکەشـی دەگەڕێتەوە بۆ ڕێنوێنیە بەهێزەکانی قورئان. ئـەم ڕێنماییانەیـە کـە ئـەمڕۆ ڕۆژئاوا بانگەوازی بۆ دەکات!!

بە هەر بێباوەڕێك بە کتێبی خودا دەڵێین:

ئێوە مەسەلەکانی ڕەوشت و یاسادانان بۆ پسپۆڕان دادەنێن، ئـەوەتا پسپۆڕان دەگەڕێنەوە بۆ بنەما قورئانیەکان، ئیدی بۆچی دوژمنایـەتی ئـەم بنەمایانە دەکەن؟ لەگەڵمدا تەماشای ئەم بانگە ئیلاهیـە لێوان لـە سۆز و میهرەبانیـە بکـەن و هەڵبـژێرن خۆتـان لـە کـوێ دادەنـێن، پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُواْ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًاۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾ وَأَنِيبُوٓاْ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُواْ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ ﴿٥٤﴾ وَٱتَّبِعُوٓاْ أَحْسَنَ مَآ أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنتُمْ لَا تَشْعُرُونَ ﴿٥٥﴾ أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَٰحَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَّطتُ فِي جَنۢبِ ٱللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ ٱلسَّٰخِرِينَ ﴿٥٦﴾ أَوْ تَقُولَ لَوْ أَنَّ ٱللَّهَ هَدَىٰنِي لَكُنتُ مِنَ ٱلْمُتَّقِينَ ﴿٥٧﴾ أَوْ تَقُولَ حِينَ تَرَى ٱلْعَذَابَ لَوْ أَنَّ لِي كَرَّةً فَأَكُونَ مِنَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿٥٨﴾ بَلَىٰ قَدْ جَآءَتْكَ ءَايَٰتِي فَكَذَّبْتَ بِهَا وَٱسْتَكْبَرْتَ وَكُنتَ مِنَ ٱلْكَٰفِرِينَ ﴿٥٩﴾ وَيَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ تَرَى ٱلَّذِينَ كَذَبُواْ عَلَى ٱللَّهِ وُجُوهُهُم مُّسْوَدَّةٌۚ أَلَيْسَ فِي جَهَنَّمَ مَثْوًى

هێزی کاریگەریی لەسەر ئەوانی تر

کێ لە ئێمە کە لەگەڵ ئەوانی دی مامەڵە دەکات حەز ناکات و خۆزگە ناخوازێت شوێنەواری باش لە دەروونیاندا بەجێ بهێڵێت؟ کێ لە ئێمە ناخوازێت متمانەی دەوروبەری بەدەست بهێنێت و تێڕوانینێکی ئیجابی دەربارەی کەسێتیی بدات؟ ئاخۆ ڕێگای دەستەبەرکردنی ئەو کارە چییە؟

چەند تەکنیکێك هەن دەکرێت مرۆڤ لە ژیانی ڕۆژانەیدا و لەمیانەی مامەڵەکردنی لەگەڵ کۆمەڵگای دەوروبەریدا بەکاریان بهێنێت، دواتر ئیجابیانە کاریگەری لەسەریان دەبێت و متمانە و خۆشەویستیان بەدەست دێنێت. ئەم تەکنیکانە نووسەری ئەمریکی بەناوبانگ "دیل کارینگی" باسی لێوە کردوون. ئەم شێوازانەی لەدوای گەلە تاقیکردنەوەیەك باسکردووە کە پتر لە (٣٠ ساڵ)ی خایاندووە.

ئەوەی سەرنجی ڕاکێشام ئەوە بوو هەر هەمان ئەو خاڵانەی نووسەری ئەمریکی "دیل کارینگی" باسی دەکات دروست هەر ئەوانەن کە قورئانی پیرۆز باسیان دەکات! ! "دیل کارینگی" لە کتێبەکەیدا "چۆن هاوڕێیان بەدەست دێنیت و کار لە خەڵك دەکەیت؟" باس لەم شێوازانە دەکات:

شێوازی یەکەم: دوورکەوتنەوە لە مشتومڕ

باشترین ڕێگای بەدەستهێنانی ئەوانی تر و کارلێکردنیان ئەوەیە لە مشتومڕ دووربکەویتەوە! هێندەی دەکرێت هەوڵی پوخت کردنەوەی وتە

بدەیت، چونکە مشتومڕ متمانەی ئەوانی تر بە تۆ کـەم دەکاتـەوە، لـەدوای ئەوە هێزی کاریگەریت لەسەریان لاواز دەبێت.

قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە ئەم شێوازەی باسکردووە لە وتـەی پـەروەردگاردا کـە دەفـەرموێت: ﴿ ٱدۡعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلۡحِكۡمَةِ وَٱلۡمَوۡعِظَةِ ٱلۡحَسَنَةِۖ وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعۡلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦۖ وَهُوَ أَعۡلَمُ بِٱلۡمُهۡتَدِينَ ﴾النحـل/١٢٥، واتــە: (ئــەی پێغەمبــەر (ﷺ) ئــەی بـاوەڕداران) بانگـەواز بکـە بـۆ لای بەرنامـە و ڕێبـازی پـەروەردگارت بـە حیکمەت و دانایی (بۆ هەندێك) و ئامۆژگاری جوان و بـەجێ (بـۆ هەنـدێکی تر) و گفتوگۆ و وتووێژ بـەجوانترین شـێوە (لەگـەڵ هەنـدێکی تـر)، چـونکە بەڕاستی پەروەردگارت هەر خۆی زانایـە کـە کـێ گومڕایـە، هـەروەها هـەر خۆیشی زانایە بە هیدایەت وەرگران.

لێرەدا دەبینین قورئان بە ڕەهایی نەهی لە مشتومڕ لێنەکردووین، بەڵکو فـــەرمانی گفتوگـــۆی باشـــی پێـــداوین، چـــونکە لـــەڕووی زانســـتییەوە دوورکەوتنـەوە لـە مشـتومڕ و گفتوگـۆ کـارێکی ئەسـتەمە. کەسـانێك هـەن گفتوگۆیان لەگەڵ نەکرێت متمانەیان بەدەست ناهێنرێت.

لێرەدا سەرم سوڕدەمێنێت لەو کەسانەی گومان لە پەیامی محمد (ﷺ) دەکەن، ئەگەر قسـەکانیان لەسـەر پەیامبـەری میهرەبـانیش دروسـت بێـت ئیدی بۆچی فـەرمانی بـە گفتوگـۆ پێکـردووین بـە باشـترین شـێوە؟ بۆچـی فەرمانی بە گفتوگۆ و وتووێژ بەجوانترین شـێوەی پێـداوین؟ تاکـە ڕاڤەیـەك بۆ بوونی ئەم ڕێنماییانە لە قورئاندا ئەوەیە کە کتێبی خوای میهرەبانە.

شێوازی دووەم: دوورکەوتنەوە لە توڕەیی و هەڵچوون

"دیل کارینگی" دەڵێت: پێویستە شێوازت لە چارەسەری کێشەکاندا لەسەر بنەمای میهرەبانی و نەرمونیانی و حیکمەت بێت، هەوڵبدە لە هەڵچوون و توڕەبوون و ڕاڕایی دووربکەویتەوە، چونکە هەڵچوون شوێنەواری سەلبی لەلای ئەوانی تر جێدێڵێت و بیرۆکەیەکی هەڵە دەربارەی کەسێتیت وەردەگرن.

لێرەدا سەرلەنوێ ئامۆژگاری پێغەمبەر (ﷺ) دێنینەوە یاد بۆ ئەو دەشتەکیەی چەند جارێك دووپاتی کردەوە: "توڕەمەبە... توڕەمەبە... توڕەمەبە...". هەروەها وتەی پەروەردگار کە دەفەرموێت: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلۡكَٰظِمِينَ ٱلۡغَيۡظَ وَٱلۡعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلۡمُحۡسِنِينَ﴾آل عمران/١٣٤، واتە: ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی خۆش دەوێت.

پاکوبێگەردی بۆ خوای گەورە: لەگەڵمدا تەماشای شێوازی قورئان بکەن لە پەروەردەکردنی کەسێتی باوەڕداردا، خۆشبوون لە خەڵك، خوارنەوەی ڕق و پەلەنەکردن و هەڵنەچوون، هەموو ئەوانە کاریگەری ئیجابی دەدەن و تێڕوانینێکی باش و دروست لە دڵ و ئەقڵەکانی دەورووبەرتدا جێدێڵن!

شێوازی سێیەم: وشەی جوان کاریگەری زیاترە

لە گرنگترین ئەو شێوازانەی زانایـانی دەروونناس ئامۆژگـاری پێدەکـەن بۆ دروستکردنی کاریگەری لەسەر ئەوانی تر، وشەی جوانە (الكلمة الطيبة). ئەگەر مرۆڤێك لەبەردەمتدا هەڵەی کرد پێویست ناکات پێی بڵێیت هەڵەت کردووە، بەڵکو ناڕاستەوخۆ ئامۆژگـاری بکـە، بەجۆرێك کـە وشـە بـاش و جوانەکان هەڵبژێریت لە دەربڕینـی ڕا و بۆچـوونت بەرامبـەری، ئـەم ڕێگایـە شوێنەوارێکی نایاب لە دەروونی کەسانی دەوروبەرتدا جێدێڵێت.

لێرەدا دەگەڕێینەوە بۆ کتێبی خوا کاتێك دەفـەرموێت: ﴿وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسْنًا﴾البقرة/٨٣، واتە: گوفتاری چاك و جوان ڕوو بەخەڵکی بڵێن.

پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِي أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ﴾ إبراهيم/٢٤-٢٥، واتـە: ئایـا نـەتانبینیوە و نـەتانزانیوە چـۆن خـوا نموونـە دەهێنێتەوە بە گوفتاری چاك و پاك. کە وەك درەختی چاك و بەردار وایـە، ڕەگـی بـە تونـدی داکوتـاوە لـە زەویـدا، لـق و پۆپەکانیشـی بـە ئاسمانـدا بڵاوبوونەتەوە. ئەو درەختە هەموو کات و دەمێك بەروبوومی (پاك و جوان و بێگەردی) دەبەخشێت بە ویستی پـەروەردگاری، جا خـوای پـەروەردگار ئەم نموونانە بۆ خەڵکی دەهێنێتەوە، بەڵکو یاداوەری وەربگرن.

لەبەرئەوە خوێنەری بـەڕێز! هەوڵبـدە باشـترین وشـەکان بەکاربێنـە بـۆ وتوێژ لەگەڵ ئەوانی تر، گـوێگرێکی باشـبە بۆیـان. زۆر قسـە مەکـە، بـەڵکو هەوڵبدە گوێبگرە، چونکە ئەوە هەڵەکانت کـەم دەکاتـەوە و بـە دیمـەنێکی

جوان لەبەردەم ئەوانی تردا پێشانت دەدا. مرۆڤ کەسێکی خۆش دەوێت گوێی بۆ بگرێت.

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوۡلٗا سَدِيدٗا ٧٠ يُصۡلِحۡ لَكُمۡ أَعۡمَٰلَكُمۡ وَيَغۡفِرۡ لَكُمۡ ذُنُوبَكُمۡۗ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدۡ فَازَ فَوۡزًا عَظِيمًا﴾الأحزاب/٧٠-٧١، واتە: ئەی ئەو کەسانەی باوەڕتان هێناوە لەخوا بترسن و پارێزکار بن، هەمیشە قسەی بەجێ و بەسوود بکەن. ئەوسا ئیتر کردەوەکانتان چاك و بەجێ و پەسەند دەکات، لە گوناهەکانیشتان خۆش دەبێت، جا ئەوەی فەرمانبەرداری خوا و پێغەمبەرەکەی بێت، ئەوە بەڕاستی سەرکەوتن و سەرفرازییەکی بێئەندازە و بێسنووری بەدەستهێناوە.

ئەم ئایەتانە جەخت دەکەنەوە دەبێت باوەڕدار وتەکانی لە شوێنی گونجاودا دابنێت، ئەگەر وایکرد خوای گەورە کارەکانی بۆ باش دەکات و ئەم شێوازە هۆیەك دەبێت بۆ سەرکەوتن لە دونیا و دوارۆژیدا.

شێوازی چوارەم: دەست بە هەڵەکەتەوە مەگرە

زانایانی دەروونناس و لەوانیش "دیل کارینگی" جەخت دەکەنەوە کە داننان بە هەڵەدا فەزیلەیە و لەچاوی خەڵکدا بەرزت دەکاتەوە. هەوڵمەدە ڕاستی ڕایەکەت بسەلمێنیت لەکاتێکدا دەزانیت لە هەڵەدایت، بەڵکو هەوڵبدە لە وتووێژدا نەرمونیان بیت و دان بە هەڵەتدا بنێیت. ئەم شێوازە تێڕوانینێك بەوانی تر دەدات کە تۆ ڕاستگۆیت و ئەوەش متمانەیان بە تۆ و کاریگەریت لەسەریان پتر دەکات.

پێغەمبـەر (ﷺ) ئـەم شـێوازەی باسـکردووە بـە وتـەی: ﴿هـەموو ئادەمیزادێـك هەڵـە دەكـات، باشـترین هەڵـەكارانیش تەوبـەكارانن﴾ واتـە باشترین كارێك پێی هەڵدەستیت ئەوەیە لەبـەردەم پـەروەردگاردا دان بـە هەڵەكانتدا بنێیت، تەوبە بكەیت و بۆ لای خوا بگەڕێیتەوە، هـەروەها داوای لێبوردن لەو كەسانە بكەیت كە هەڵە و خراپەت لەگەڵ كردوون.

شـێوازی پێنجـەم: ڕاسـتگۆیی كـورتترین ڕێگـای بەدەستهێنانی متمانەی ئەوانی تره

ئێمە ئـەمڕۆ دونیـای ڕۆژئـاوا دەبیـنین بـە ڕاستگۆیی لـە مامەڵـەدا جیـا دەكرێنـەوە، لەبەرئـەوە نـا كـە ئاینەكـەیان فـەرمانیان پـێ دەكـات، لـە زۆربەیاندا ئایین نییە، بەڵكو لەبەرئەوەی ئاشكرایان كردووە كـە ڕاسـتگۆیی بنەمای سەركەوتنە لە ژیاندا.

زانایانی دەروونناس جەخت دەكەنەوە ڕێگای كورت بـۆ بەدەسـتهێنانی خـەڵكانی تـر و كاریگـەری لەسـەریان بریتیـە لـە ڕاسـتگۆیی لـە گوفتـار و كرداردا.

لێرەدا وتەی پەروەردگار دێنینـەوە یـاد كـە دەفـەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفۡعَلُونَ ۝٢ كَبُرَ مَقۡتًا عِندَ ٱللَّهِ أَن تَقُولُواْ مَا لَا تَفۡعَلُونَ﴾الصـف/٢-٣، واتـە: ئـەی ئەوانـەی باوەڕتـان هێنـاوە، بۆچـی شتێك دەڵێن و ئەنجامی نادەن؟ بۆچی گوفتارتان دژی كردارتانە؟! خەشم و ڕقێكی گەورەیە لای خوا ئەوەی كە دەیڵێن و نایكەن.

هەروەها دەفەرموێت: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَكُونُوا۟ مَعَ ٱلصَّٰدِقِينَ﴾التوبة/١١٩، واتە: ئەی ئەوانەی باوەڕتان هێناوە لەخوا بترسن و پارێزکار بن، هەولبدەن هەمیشە لەگەڵ ڕاستگۆیان و ڕاستاندا بن.

ئایەتێکی گەورە هەیە هێزێکی سەیرم تێدا بینیوە بۆ چارەسەری دیاردەی درۆکردن کە ئەمڕۆ بەخێرایی ڕووناکی بڵاوبووەتەوە!!

ئەم ئایەتە لەگەڵمان دەدوێت و پێمان دەفەرموێت: ﴿فَلَوْ صَدَقُوا۟ ٱللَّهَ لَكَانَ خَيْرًا لَّهُمْ﴾محمد/٢١، واتە: ئەگەر لەگەڵ خوادا ڕاست بوونایە، ئەوە چاکتر بوو بۆیان.

ئەگەر هەموو مرۆڤێك ئەم وشە ئیلاهیانە لەبەر بکات و لە ساتی ڕووبەڕووبوونەوەی هەڵوێستێکدا کە دەشێت درۆی تێدا بکات، وەیادیان بێنێتەوە، ئەم وشانە باشترین چارەسەر دەبن، هۆیەك دەبن بۆ دوورکەوتنەوەمان لە درۆکردن، هەر ئەوە ڕێزی ئەوانی تر و متمانەیانمان بۆ دەستەبەر دەکات و دەتوانین کاریگەریمان لەسەریان هەبێت.

شێوازی شەشەم: وشەی "نەخێر" بەکارمەهێنە

ئەوە وشەیەکی سەلبیە و بەپێی توانا هەوڵی لێ دوورکەوتنەوەی بدە! لەبری ئەوەی بە کەسێك بڵێیت بۆچی ئەو کارەت کرد، یان بڵێیت ئەو کارە مەکە، دەستەواژەکە بگۆڕە بە دەستەواژەیەکی ئیجابی، پێی بڵێ: ڕات چۆنە ئەو کارە بکەیت؟! یان بڵێ: ئایا تۆش وادەبینیت (لەگەڵم هاوڕای) ئەم کارە باشترە؟!

زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) ئەم شێوازەیان لە کەسانی سەرکەوتوو و خاوەن سامان و ناوبانگەکاندا دۆزیوەتەوە، بینیویانە شێوازی مامەڵەکردنیان لەگەڵ ئەوانی تر بە ئامۆژگارییە نەك بە بەهەڵەدانانی خەڵك و زەمکردن و سەرزەنشتکردنیان.

لێرەدا باشتر لەو نموونەیە نابینم کە پێغەمبەری ئازیز (ﷺ) بۆی باسکردووین کاتێك "ئەنەسی کوڕی مالیك" ماوەی دە ساڵ خزمەتی کردووە، لەو ماوەیەدا دەستەواژەی " بۆ ئەوەت کرد"ی لە پێغەمبەر (ﷺ) نەبیستووە، دەستەواژەی سەرزەنشت یان هەر دەستەواژەیەکی سەلبی نەبیستووە، بەڵکو پێغەمبەری بەزەیی و میهرەبانی (ﷺ) دەستەواژەی زۆر ئیجابی بەکارهێناوە لە مامەڵەکردنی لەگەڵ ئەوانی تردا، دەبێت ئێمەش بەوجۆرە بین.

شێوازی حەوتەم: خۆبەگەورە زانین خراپترین سیفەتە لە مرۆڤدا هەبێت

زانایانی دەروونناس خۆبەزلزانین دەچوێنن بەو بەربەستە ئەستورەی لە خۆشەویستی و ڕێزی ئەوانی تر دادەبڕێت، بەدوایدا کاریگەریت لەسەریان سەلبی دەبێت. توێژینەوەی زۆر هەن جەخت لەسەر خاکیبوون دەکەنەوە بۆ بەدەستهێنانی متمانەی خەڵك، هەروەها دوورکەتنەوە لە چاوچنۆکی و ئیرەیی بردن و جگە لەوانەش لە سیفەتە بەدەکان.

پێغەمبەر (ﷺ) پێش زانایانی دەروونناس کەوتووە لە پێدانی نایابترین ڕێسا بۆ دەستخستنی خۆشەویستی خەڵك، کاتێك دەفەرموێت: ﴿وآزهد فِيما عِندَ النّاس يُحبّك النّاس﴾، لەگەڵمدا لەم وشانەی پێغەمبەر (ﷺ)

ڕابمێنە کە ئەگەر جێبەجێمان کردن، چارەسەری زۆرینـەی کێشـەکانی ئـەم سەردەمە دەبن.

پەروەردگار بەتوندی نەهی لە خۆبەزلزانین کـردووە بـە وتـەی: ﴿إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْتَكْبِرِينَ﴾النحل/٢٣، واتە: خوای گـەورە ئـەو کەسانەی خـۆش ناوێت کە لوتبەرزن و خۆ بەگەورە دەنوێنن.

هەر کەس لەبەر خوا ملکەچ و خاکی بوو خوای گەورە بەرزی دەکاتەوە، ئەم تەکنیکە لە مامەڵـەکردن لەگـەڵ خەڵکیـدا بـە بـەهێزی متمانـەیانت بـۆ بەدەستدێنێت، چونکە خوای گەورە مرۆڤی لەسەر فیترەتی مەیل و حـەزی خێر و چاکەویستی و خاکیبوون و ڕاستگۆیی بەدیهێناوە، لەبەرئەوە کاتێـك لـە مامەڵـەکردنت لەگـەڵ ئـەوانی تـردا پـەیڕەوی ئـەم یاسـایانە دەکـەیت، لەوکاتەدا لەگەڵ ناخ و فیترەتیاندا دەدوێیت، دواجار ئیجابیانـە کاریگـەریت لەسەریان دەبێت، هەر ئەوەشـە کـە هـەموونمان ئارەزووومانـە و هـەوڵی بـۆ دەدەین.

بـايەخى ڕەفتارى ئيجابى

لە وتارێكدا كە پێگـەى ئـەليكترۆنى (BBC) بلاويكردووەتـەوە هـاتووە: توێژەرانى زانكۆى (تەكساس) دۆزيويانەتەوە ڕەفتارى ئيجابى دەبێتـەهۆى دواخسـتنى قۆناغـەكانى پـيرى. توێـژەران ئـەوەش سـەربار دەكـەن: ئـەو كەسانەى بە ديدێكى ليوان لە ئوميد و هيواوە دەڕواننە ژيـان، دەركـەوتنى نيشانەكانى پيريتيـان كـەمتر دەبێتـەوە بـە بـەراورد لەگـەڵ ڕەشـبينەكان. ئەنجامەكانى ئەو لێكۆڵينەوەيەى لە گۆڤـارى "سـيكولوجى ئەنـد ئـدجينج" بلاوكرايەوە ئامازە بـەوە دەدات كـە فاكتـەرە دەروونـى و بۆماوەييـەكان و تەندروستى جەستەيى، پێكەوە بە كۆ، لە دياريكردنى خێرايى گەيشـتن بـە تەمەنى پيريى ڕۆڵ دەبينين.

تيمى توێژينەوە لە زانكۆى (تەكساس) چەند تاقيكردنەوەيەكيان لەسەر (١٥٥٨) كەسـى بەتەمـەن ئەنجامـدا بـۆ لێكۆڵينـەوە لـە ئەگـەرى بـوونى پەيوەنـدى لـەنێوان هەسـتە ئيجابيـەكان و سـەرەتاى دەركـەوتنى قۆنـاغى پـيرى. لـە سـەرەتاى لێكۆڵينەوەكـەدا و بـەر لـە حـەوت سـاڵ سـەرجەم خۆبەخشەكان لە تەندروستييەكى باشدا بوون.

توێـژەران هەسـتان بـە پێـوانى نيشـانەكانى پـيرى بەشـداربوان لـەڕێى پێوانـەكردنى لەدەسـتدانى كێشـيان و توانـا و خێرايـى ڕێكـردن و هێـزى مشتيان. دواجار گەيشتنە ئەم ئاكامە: ئەو بەشداربوانەى ديدێكى ئيجابيـان بۆ ژيان هەيە كەمتر لەوانەى تر نيشـانەكانى پيريـان تێدا دەردەكـەوێت... دواتر توێژەران جەختيان كردەوە لەسەر پێويستى ئەنجامدانى توێژينەوەى

زیاتر بۆ ڕوونکردنەوەی هۆکاری ئەو پەیوەندییە. هەروەها پێشبینیان کرد پێدەچێت هەستە ئیجابیەکان ڕاستەوخۆ کاریگەریان لەسەر تەندروستی هەبێت لەڕێی گۆڕانی هاوسەنگی کیمیایی لە جەستەدا. لەوانەیە هۆی ئەم پەیوەندییە ئەوەبێت کە دیدو تێڕوانینی گەشبینانە یارمەتی باشکردنی تەندروستی مرۆڤ دەدات لەڕێی پەسەندکردنی سەرکەوتنی ئەو کەسانە لە ژیاندا.

لێرەدا دەمەوێت لەگەڵتاندا ئەو وتەیەی پەروەردگار بێنمەوە یاد کە دەفەرموێت: ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ یونس/٥٨، واتە: (ئەی محمد (ﷺ) بە باوەڕداران) بڵێ: با دڵشاد و شادمان بن بە فەزڵ و بەخشش و ڕەحمەتی خوایی (کە قورئان و بەرنامەی خوایە)، کەوابوو با هەر بەوە دڵخۆش بن، هەر ئەوەش چاکترە بۆیان لە هەموو ئەو شتانەی کە خەڵکی خەریکن کۆی دەکەنەوە و کەڵەکەی دەکەن.

ئەم ئایەتە هەواڵمان دەداتێ کەسی باوەڕدار بە ڕەحم و بەزەیی پەروەردگاری خۆشحاڵ دەبێت، ئەم شادیە جۆرێکە لە ڕەفتاری ئیجابی و جۆرێکی گەشبینیە کە کامەرانی و تەمەن درێژی بە باوەڕدار دەدات و بەرگری جەستە دژ بە نەخۆشییەکان زیاددەکات.

"د.جلین ئوستیر" سەرۆکی تیمی توێژینەوەکە دەڵێت: لەو باوەڕەدام پەیوەندی هەیە لەنێوان ئەقڵ و جەستەدا، هزر و ڕەفتار و هەستەکانمان بەشێوەیەکی گشتی کاردەکەنە سەر فرمانە جەستەییەکان و تەندروستیمان.

لێکۆڵینەوەیەکی تر کە هەمان گۆڤار بڵاویکردووەتەوە ئامازە بەوە دەدات کە تێڕوانینی ئەقڵی کاردەکاتە سەر ئەدای جەستە. لەم لێکۆڵینەوەیەدا تیمی توێژینەوەی زانکۆی "نورث کارولاینا" داوایان لە

(١٥٣) کەس کرد لە تەمەنی جیاوازدا کە تاقیکردنەوە لەسەر زاکیرە بکەن دوای ئەوەی وشەگەلی ئیجابی و سەلبیان دەبیست.

دەستەواژە سەلبیەکان پەشێوی و گێلی و خەڵەفان و دەستەواژە ئیجابیەکانیش بەدەستهێنان و چالاکی و نایاببوونی لەخۆدەگرت. ئاکامەکان دەریانخست کە ئەدای زاکیرەی بەشداربووە پێگەیشتووەکانی لێکۆڵینەوەکە لەدوای بیستنی دەستەواژە سەلبیەکان لاواز بوو.

بەپێچەوانەوە جیاوازییەکی زۆر هەبوو لە ئەدای زاکیرەی ئەو لاو و پێگەیشتوانەدا کە دەستەواژە ئیجابیەکانیان بیست. توێژەران وتیان توێژینەوەکەیان ئاماژە بەوە دەدات کە ئەگەر وەك ئەوەی ئەندامانێکی کاران مامەڵە لەگەڵ بەتەمەنەکاندا کرا، دواجار بەوجۆرە دەبن. "تۆماس هیس" سەرۆکی تیمە زانستییەکە وتی: "ڕەنگە هۆکارگەلێکی کۆمەڵایەتی هەبن کاریگەری بەهێزیان هەبێت لەسەر ئەدای زاکیرەی پێگەیشتوان".

لێرەدا فەرموودەیەکی پێغەمبەر (ﷺ) دێنینە یاد کە پڕە لە ڕێنمایی ئیجابی، دەفەرموێت: ﴿باوەڕداری بەهێز باشتر و خۆشەویستترە لای خوا لە باوەڕداری لاواز﴾. ئەمەش هانی باوەڕدار دەدات تاکو بەهێزبێت نەك تەنها لە جەستەیدا، بەڵکو لە باوەڕ و ڕۆشنبیری و ڕەوشت و ئارامگریشیدا.

ئارامگرتن ڕەفتارێکی ئیجابی مەزنە، تا ئەم دواییانە زانایان دەرکی بایەخەکەیان نەدەزانی. خوای پەروەردگار پاداشتی ئارامگرتنی بە چوونە نێو بەهەشت داناوە. لەگەڵمدا تەماشای ئەم پەیمانە ئیلاهیە نایابە بکە:

﴿إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجۡرَهُم بِغَيۡرِ حِسَابٖ﴾الزمر/١٠، واتە: بەڕاستی تەنها ئارامگران پاداشتیان بێسنوور و بێئەندازەیە.

هەروەها قورئانی پیرۆز هەواڵمان دەداتێ کە هەرگیز باوەڕدار خەم ناخوات، چونکە خەمخواردن ڕەفتارێکی سەلبیە. ئەگەر لە وشەی (تحزن)

لە قورئاندا ڕابمێنین دەبینین هەمیشە وشەی (لا)ی لەپێشەوە هاتووە. ئەمەش گوزارشت لەوە دەکات کە باوەڕدار خەم و پەژارە دایناگرێت (یان هەوڵ دەدات خەم و پەژارە لەخۆی دووربخاتەوە).

لە نارەحەتترین بارودۆخدا کە پێغەمبەری مەزنی (ﷺ) پێدا تێپەڕی، کاتێك لەگەڵ "ئەبوبەکری صدیق" لە ئەشکەوتەکەدا بوون، بەهاوەڵەکەی فەرموو: ﴿إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾التوبة/٤٠، واتە: پێغەمبەر (ﷺ) بە هاوەڵەکەی وت: خەفەت مەخۆ، دڵنیابە خوامان لەگەڵە.

تەماشا بکە چۆن پێغەمبەر (ﷺ) هاوەڵەکەی فێردەکات خەم و پەژارە دانەگرێت؟! سوێند بەخوا ئەم وشانە تەنها لە پێغەمبەرێکی ڕاستگۆوەن کە بەتەواوی دەزانێت لەلایەن بەدیهێنەری گەردوونەوە نێردراوە.

فشاری دەروونی و ئارامگرتن

توێژینەوە پزیشکی و دەروونییەکان جەخت لەسەر کاریگەری گەورەی گوشارە دەروونییەکان دەکەنەوە کە مرۆڤ توشیان دێت لەسەر ئەدای کۆئەندامی بەرگری. توێژینەوەیەك کە لە گۆڤاری Proceeding of the National Academy of science دا بڵاوکرایەوە ئاشکرایکرد و زانایان تیایدا سەلماندیان کە خانە بەرگرییەکانی ئافرەت توشی پیربوونی پێشوەخت دەبن ئەگەر گرفتاری فشارە دەروونییە بەرزەکان بن.

ئەم ئاکامە ڕەهەندێکی نوێ بۆ کاریگەرییەکانی فشاری دەروونی سەربار دەکات کە پێشتر لە کاریگەرییە فسیۆلۆژییەکاندا کورت کرابووەوە، لەکاتێکدا کاریگەرییەکی ئاشکرا هەیە لەسەر کۆئەندامی بەرگری جەستە... توێژینەوەکە تەرکیزی کردە سەر (تیلومیر Telomeres) کە لە خانە بەرگریەکاندا هەیە لە (٥٨) ئافرەتدا کە تەمەنیان لەنێوان (٢٠-٥٠ ساڵ)دا بوو. تیلومیر هەڵدەستێت بە ڕووپۆشکردنی کرۆمۆسۆمەکان و کەمکردنەوەی بەرهەمهێنانی ئەو خانانەی بە پێوەرێك بۆ تەمەن دادەنرێن، کە دەگاتە کەمترین بەهای خانەکان، ئەو کاتە لە بەرهەمهێنان دەوەستێت.

توێژینەوەکە سەلماندی تیلومیرەکان لە خانەکانی ئەو ئافرەتانەی گرفتاری هەڵچوون یان کرژی دەروونی بوون ڕێژەی تەمەنیانی کەم کردوەتەوە بە (١٠ ساڵ) بە بەراورد بەوانەی گرفتاری ئەو فشارانە نەبوون. فشاری دەروونی درێژخایەن تەمەنی خانەکانی جەستە کەم دەکاتەوە، گرنگترینیان خانە بەرگریەکانە، هەروەك توێژەر "ئیلیسا ئیبیا" لە زانکۆی

کالیفۆرنیا لە "سان فرانسیسکۆ" وتویەتی... توێژەران ئاماژەیان بەوە داوە کە میکانیزمی ڕاستەقینەی پێکەوەبەستنی ئەقڵ و خانەکان هێشتا نەزانراوە، بەڵام لە کارکردن بەردەوامن بۆ زانینی ئەوەی کە ئاخۆ هیچ جۆرێکی تری خانە هەن بە کرژی دەروونی کاریگەر بن.

فشاری دەروونی و نۆرەدڵێ

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ بەڵگەیەکی زانستی پێشکەش کرد: کرژی دەروونی سۆزیی و جەستەیی توند، دەکرێت ئازاری سنگ و نەخۆشییەکانی دڵ لای ئەو کەسانە دروست بکەن کە کەم جوڵەن... توێژەران گەڕانەوە بۆ چەندین لێکۆڵینەوە کە دەربارەی ئەم بابەتە بڵاوکرابوونەوە و سەلماندنی ئەو ڕاستییەیان بینی کە کۆششی فیزیایی و توندی سۆزداری و تووڕەیی و هەڵچوونی توند، سەرجەمیان هاندەری دەرکەوتنی ئەو نیشانانەن. نیشانەکان لە دوای کاتژمێرێك یان دوو کاتژمێر لە تووشبوون بە هەڵچوونەکەوە دەست پێدەکەن.

توێژەران لەو توێژینەوەیەدا کە لە گۆڤاری Psychosomatic Medicine دا بڵاوبووەتەوە پێناسەی فاکتەری هاندەریان کردووە بەوەی فاکتەری دەرەکیە، لەوانەیە باری دەروونی یان هەڵچوونێك بێت، کە ڕەنگە ئاڵوگۆڕێکی ئەوتۆی لێ دروست ببێت ڕاستەوخۆ بەرەو گرفتەکانی دڵی ببات.

فاکتەرە هاندەرەکانی تر کە ڕەنگە پەیوەست بن بە ئازارێکی کتوپڕی سنگەوە (لەوانەیە چالاکی زایەندیش بگرێتەوە) وەك: زیادەڕۆیی لە خواردنەوەی ئەلکهول، پەشێویەکانی خەوتن، خواردنی ژەمەخواردنێکی چەور.

بۆ سەلماندنی سەرجەم هاندەرەکان پێویستیان بە لێکۆڵینەوەی فراوان هەیە.

فشاری دەروونی و شێرپەنجەی پێست

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لەسەر ئاژەڵان ئەنجامدراوە و ئاکامەکانی لە گۆڤاری Journal of American Academy of Dermatology بلاوکرایەوە، توێژەران بۆیان دەرکەوتووە کە بەرکەوتەیی مێشك بۆ فشاری دەروونی و تیشکی سەرووەنەوشەیی پێکەوە، دەبێتەهۆی ڕوودانی شێرپەنجەی پێست، لە میانەی نیوەی ئەو ماوە زەمەنیەی تیایدا ڕوودەدات، بە بەراورد بەو حاڵەتانەی کەسێك کە تەنها بەرکەوتەی تیشکەکە ببێت.

بەرنامەکانی کەمکردنەوەی کرژی دەروونی، وەك: یۆگا و ڕاهێنانەکانی ڕامان، ڕەنگە یارمەتی خۆپارێزی ئەو کەسانە بدات کە مەترسی توشبوونیان بە شێرپەنجەی پێست هەیە. بەرنامەکانی کەمکردنەوەی فشاری دەروونی یارمەتی زۆری خەڵك دەدات، بەلاّم مەسەلەکە بایەخدارتر دەبێت بۆ ئەو کەسانەی تر کە ڕێژەی مەترسی تووشبوونیان بە

شـێرپەنجەی پێسـت بـەرزترە، بەوپێیـەی کـە "فرانسیسـکۆ توسـك" مامۆستای یاریدەدەر لە بەشی نەخۆشییەکانی پێست لـە دامـەزراوەکانی "جون هوبکنز"ی پزیشکی وتویەتی.

لێکۆڵینەوەکـە لەسـەر(٤٠ مشـك) ئەنجامـدراوە، تـەنها لـەماوەی حـەوت هەفتـەدا یەکـەم توشـبوون بـە وەرەم لـە مشـکە بەرکەوتـەکان بـە کـرژی دەروونی و تیشکی سەرووەنەوشەیی دەرکەوت، بەڵام ئەو مشـکانەی تـەنها بەرکەوتـەی تیشـکەکە بـوون دوای تێپـەڕبوونی بەلایـەنی کەمـەوە سـیانزە هەفتەش هێشـتا توشـی وەرەم نـەبوون. لـەدوای تێپـەڕبوونی (٢١ هەفتـە) لەسەر بەرکەوتەبوون بە فاکتەرە زەرەرمەنـدەکان، چـواردە دانـە لـەو چـل مشکە توشـی شـێرپەنجەی پێسـت بـوون، لەگـەڵ دوو مشـك کـە بـە کـرژی دەروونی بەرکەوتە نەبوون.

"د.توسـك" دەڵێـت: "بەڵگەگـەلی زۆر هـەن لەسـەر بـوونی کاریگەرییـە سـەلبیەکانی فشـاری دەروونـی درێژخایـەن لەسـەر کۆئەنـدامی بـەرگریی و بەشەکانی جەستەمان، بەڵام بۆ یارمەتی دۆزینەوەی گەلە سـتراتیژی نـوێی چارەسەر پێویستمان بە تێگەیشتنی ئـەو میکانیزمانەیـە کـە تیایدا کـرژی دەروونی کاردەکاتە سەر دروستبوونی ئەو وەرەمە شێرپەنجەییانە."

فشاری دەروونی و بەرزبوونەوەی ڕێژەی کۆلیسترۆڵ

لـەم دواییانـەدا ئاکـامی لێکۆڵینەوەیـەك بلاوبـووەوە پەیوەنـدی نێـوان گـۆڕانی ڕێـژەی کۆلیسـترۆڵی خـوێنی ڕوون کـردەوە لەگـەڵ ڕادەی کاریگەربوونی تاك بە کرژی دەروونی و ڕێگای مامەڵە لەگەڵ کردنی. ئەگەر کەسـێك توشـی فشـارێکی دەروونـی بـووەوە و بـەهۆی کاریگەریـە توندەکانیـەوە خـۆی بەدەسـتەوە دا، ئاسـتی کۆلیسـترۆڵ تێکدەچـێ و لـەماوەی چـەند سـاڵێکی کـەمی دواتـردا خـراپتر دەبێـت، بـە بـەراورد بـەو کەسانەی ڕووبەڕووی ئەم جۆرە کرژیە نابنەوە.

ئەو لێکۆڵینەوەیەی "ئەندرۆ ستبتو" لـە زانکـۆی لەنـدەن سەرپەرشـتی کرد، (٢٠٠) کەسی لە هەردوو ڕەگەز گرتەوە لە قۆنـاغی ناوەنـدی تەمەنـدا، پێشـتر کەسـیان توشـی گرفتـەکانی دڵ و بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خـوێن نەبوو بوون. نموونە لە خوێنی هەریەکەیان وەرگیرا، لەگـەڵ هەڵسـەنگاندنی ئاسـتی کـرژی دەروونـی لای هـەر تاکێـك، لـەدوای ئـەوە خرانـە بـەر دوو تاقیکردنەوەی دەروونی جیاوازەوە و ڕاستەوخۆ بڕی کۆلیسترۆڵی خوێنیان پێوانەکرا، زیادبوونی بەرچاو دەرکەوت لە ئاستی ئاسایی کۆلیسترۆڵیاندا.

دوای سێ ساڵی تر پێوانەکردنەکە دووبارە کرایەوە، ئاکام ئـەوەبوو کـە هـەمان ئاسـتی بەرزبوونـەوەی کۆلیسـترۆڵ لای هـەر دوو ڕەگـەزەکـە بـە یەکسانی دەرکەوت، لەگەڵ لەبەرچاوگرتنی هەندێك فاکتەری وەك ئامـاژەی

قــەبارەی بارســتایی لــەش و جگەرەکێشــان و چارەســەری هۆرمــۆنی و خواردنەوەی ئەلکهول.

"ستبتو"ی توێـژەر لـە لێکۆڵینەوەیەکدا کـە لـە گۆڤـاری (Health psychology) بلاوکرایەوە، دەڵێت: "وەلامدانەوەی کۆلیسترۆڵ بـۆ کـرژی دەروونی بەزۆریی کاردانەوەی دەبێت لەسەر چۆنیەتی کارلێکی مرۆڤ لەگەڵ ئەو تەحەددیانەی ڕۆژانە ڕووبەڕووی دەبنـەوە. لەبەرئـەوە چـەند کـارلێکی کۆلیسترۆڵ بۆ کرژی زیاتر بێت، وەلامدانەوە بـۆ هەڵچـوونە دەروونییـەکانی ڕۆژانـە زیـاتر دەبێـت. کەڵەکـەبوونی ئـەم وەلامدانەوانـە لەگـەڵ هەڵچـوونە بەردەوامـەکانی ژیانـدا دەبێتــەهۆی زیـادبوونی ڕێـژەی کۆلیســترۆڵ یـان چەورییەکان بەگشتی *لە سێ ساڵی دواتردا*".

هەروەها وتی: "دەبێت بزانین کارلێکی مرۆڤ لەگەڵ کۆشش و ماندوبوون یان کرژی دەروونی، یەکێکە لەو میکانیزمانەی ڕەنگـە ئاسـتی کۆلیسـترۆڵی خوێن بەرزبکاتەوە. ئاشکراکراوە کرژی دەروونـی شـێوەی جیـاوازی هەیـە، لەوانــە ژیــان لەگــەڵ نەخۆشــی درێژخایــەن، چــوون بــۆ وەزیفــە یــان تاقیکردنەوە، زیانی ماددی، هەژمارکردنی خەرجی ڕۆژانە، دەشـێت لەگـەڵ کاتدا کاریگەرییان زیادبکات، وێڕای ئەوە کە کارلێکی کەسەکان لەگەڵ ئـەم حاڵەتەدا لە یەکێکەوە بۆ ئەوی تر دەگۆڕێت".

بـەم شـێوەیە زۆر لـە لێکۆڵینـەوەکان جـەخت لەسـەر مەترسـی فشـارە دەروونییــەکان و چارەســەر نــەکردن و خۆبەدەســتەوەدان دەکەنــەوە... لێرەدا ڕەنگە دەرکی ئەوە بکەین کە بۆچی ژمارەی ئەو ئایەتانەی قورئـانی پــیرۆز هێنــدە زۆرن کــە باســی ئــارامگرتن دەکــەن. پێغەمبــەریش (ﷺ) ئــارامگری یەکــەم بــووە، ئــەوەش توانایــەکمان دەداتــێ لــە ئــارامگریی و چارەسەری فشاری دەروونیدا.

ئەی چی دەربارەی باوەڕدار؟!

باوەڕدار دوورترین خەڵکە لە فشاری دەروونییەوە، بۆچی؟ چونکە خوای گەورە چارەسەرێکی بەهێزی پێداوە، ئەویش ئارامگریە. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَإِن تَصۡبِرُواْ وَتَتَّقُواْ فَإِنَّ ذَٰلِكَ مِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ﴾آل عمران/١٨٦، واتە: ئەگەر خۆڕاگربن و پارێزکاربن و لەخوا بترسن، بەڕاستی ئەو هەڵوێستە لە کارە پەسەند و کردەوە پایەدارەکانە.

بێباوەڕ وەها تەماشای دونیا دەکات وەك ئەوەی کۆتایی هەموو شتێکە، لەدوای مردن ژیانێك بوونی نییە، ئەوەش ئازار و ژانەکانی زیاددەکات و ئەو فشارە دەروونیانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە چەند هێند دەبن، چونکە چارەسەرێك بۆ کێشە و گرفتەکانی نادۆزێتەوە.

باوەڕدار لەبەر ڕەزامەندی پەروەردگار ئارام دەگرێت، بەوپەڕی هێمنی و ڕەزامەندی و کامەرانییەوە ئارام دەگرێت و هەوڵی چارەسەری فشارە دەروونییەکان دەدات، دەبینی لە توندترین حاڵەتەکانی فشاری دەروونیدا کامەرانە و ڕازیە بە قەزا و قەدەری خوا. پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿سەرسام بووم لە حاڵی باوەڕدار. ئەگەر توشی ناڕەحەتیەك بوو ئارام دەگرێت و ئەوە خێر و چاکەیە بۆی، خۆئەگەر توشی خۆشی بوو سوپاسگوزار دەبێت و ئەوەش خێر و چاکەیە بۆی﴾.

لێرەدا بایەخی باوەڕبوون بە خوای پەروەردگار تێدەگەین. کۆمەڵێك لە توێژەرانی بەریتانی گەیشتونەتە ئەوەی کە باوەڕبوون بە خوا هەستکردن بە ئازار کەم دەکاتەوە. ڕۆژنامەی "دایلی مایل"ی بەریتانی ئاماژەی داوە کە ئەکادیمیەکان لە ناوەندی ئۆکسفۆردی بەریتانیا بۆ زانستە زەینیەکان تاقیکردنەوەیەکیان لەسەر ١٢ کاسۆلیکی و ١٢ بێباوەڕ ئەنجامدا بۆ زانینی

جۆری مامەڵەیان لەگەڵ ئازاردا لەڕێی بەرخستنیان بۆ لێدانی کارەبایی. دەرکەوت کاسۆلیکیەکان توانیان ڕێگری زۆری ئەو ئازارە بکەن کە لێدانە کارەباییەکان دروستیان دەکرد، هەروەها توانای چالاککردنی ئەو بەشەی مێشکیان هەبوو کە پەیوەستە بە کۆنترۆلکردنی ئازارەوە.

بە چاودێریکردنی بەشی ڕاستی مێشك، توێژەران ئاشکرایان کرد کە میکانیزمە دەمارییەکانی پەیوەست بە دەستبەسەرداگرتنی ئازار چالاك بووە، بەلاّم بێباوەڕەکان مێشکیان هیچ چالاکیەکی پەیوەست بە ئاستەکانی ئازاری بەخۆوە نەبینی و بەدرێژایی ماوەی تاقیکردنەوەکە وەك خۆی مایەوە.

رابمێنن چۆن باوەڕبوون بە خوای مەزن ئارامگریی و توانای بەرگەگرتن بە مرۆڤ دەدات.

لەڕاستیدا ئیسلام ئاینێکی زۆر بەهێزە، ئەگەر کەسی "باوەڕدار بە خوا" لە ئاینەکانی تردا بەوجۆرە سوود لە باوەڕەکەی وەربگرێت، ئیدی حاڵەکە چۆن دەبێت بۆ موسڵمان کە شوێنکەوتەی ئاینی هەقە؟ بەدڵنیاییەوە دەبێت کاریگەری باوەڕەکەی بە سەد جار بەهێزتر بێت. خۆزگەم خواستووە لە زانا و پزیشکانمان تاقیکردنەوەی هاوشێوەی ئەو تاقیکردنەوانەی کە ڕۆژئاوا ئەنجامی دەدەن لەسەر خەڵکانێکی موسڵمان ئەنجامی بدەن!

لەگەڵمدا تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە فەرمانمان بە ئارامگرتن پێدەکات و دڵنیای کردووینەتەوە ئەگەر ئارامگر بین، لەگەڵماندایە، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَٱصۡبِرُوٓاْۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ﴾ الأنفال/٤٦، واتە: ئارام بگرن، خوای گەورە لەگەڵ ئارامگراندایە.

ئایا جوانتر لەوە هەیە لە هەموو ساتێکدا خـوا یاوەرت بێـت؟ ئایـا ئـەو هەسـتە بـەس نییـە بـۆ چارەسـەری هـەر فشـارێکی دەروونـی، جۆرەکـەی هەرچی و چۆن بێت؟

لەگەڵمدا لەم دەقە نایابە ڕابمێنن کە هێز و توانا بە بـاوەڕدار دەدات بـۆ چارەسەری گـەورەترین فشـارە دەروونییـەکان، ئـیتر جۆرەکـەی هەرچـۆن بێت، مادام ئاکام بەهەشت و ڕەزامەندی پەروەردگار دەبێت، خوای گـەورە دەفـــــــەرموێت: ﴿وَٱلَّذِينَ صَبَرُوا۟ ٱبْتِغَآءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُوا۟ مِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِٱلْحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ أُو۟لَٰٓئِكَ لَهُمْ عُقْبَى ٱلدَّارِ ﴿٢٢﴾ جَنَّٰتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنْ ءَابَآئِهِمْ وَأَزْوَٰجِهِمْ وَذُرِّيَّٰتِهِمْ ۖ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِم مِّن كُلِّ بَابٍ ﴿٢٣﴾ سَلَٰمٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ ۚ فَنِعْمَ عُقْبَى ٱلدَّارِ﴾الرعد/٢٢-٢٤، واتە: ئەوانەش کـە دانیـان بـەخۆدا گـرت و بـەئارام بـوون بـۆ بەدەسـتهێنانی ڕەزامەنـدیی پـەروەردگاریان و نوێژەکەشـیان بـە چـاکی ئـەنجام داوە و لـەو ڕزق و ڕۆزییەش کە پێمـان بەخشـیون بەخشـیویانە، بـە نهێنـی و بەئاشـکرا و بـە چاکەکاری و شـێوازی جـوان پـاڵ بـە نادروسـتی و هەڵـە و خراپکاریـەوە دەنـێن، ئـا ئەوانـە سـەرەنجامەکەیان ئـەو خانوبـەرە (ڕازاوەیەیـە لـە بەهەشـتدا). کـە باخـەکانی بەهەشـتی –عەدنـە– بۆیـان ڕازاوەتـەوە، بەشادیەوە دەچنە ناوی، هاوڕێ لەگەڵ هەر کەسێك چاك و پاك و خواناسـە لە بـاو و باپیران و هاوسـەرانیان و نـەوەکانیان، جـا فریشـتەکان لەهـەموو دەروازەکانـەوە دەچـن بـۆ سـەردانیان. (دەڵـێن): سـڵاوتان لێبێـت بـەهۆی خۆگرتنتانەوە، ئای چەندە جێگا و ڕێگایەکی خۆشتان بۆ خۆتـان مسـۆگەر کرد.

هێزی کۆنترۆڵکردنی توڕەبوون

توڕەبوون لەو سیفەتانەیە کە پێغەمبەری میهرەبان (ﷺ) نەهی لێکردووە... هەموومان چیرۆکی ئەو دەشتەکیەمان لەیادە کە بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری هاتە لای پێغەمبەر (ﷺ)، ئامۆژگاری کرد توڕە نەبێت، دەشتەکیەکە وتی: زیاتر ئامۆژگاریم بکە، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمووی: توڕە مەبە. وتی: زیاتر، فەرمووی: توڕە مەبە... پێغەمبەر (ﷺ) "توڕە مەبە"ی دووپات کردەوە تاکو دەشتەکیەکە دەستی لە پرسیارکردن هەڵگرت. پرسیاری *ئێمەش لێرەدا ئەمەیە: ئەم هەموو بایەخەی پێغەمبەر* (ﷺ) بە بابەتی توڕەیی بۆچی؟ شوێنەوارە ترسناکەکانی توڕەبوون کامانەن؟ هۆکارەکانی چارەسەر چین؟

توڕەبوونی ئیجابی

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە بانکی زانیارییەکانی "کاهوت" لەسەر تۆڕی ئەنتەرنێت ئەنجامیدا هاتووە کە تێچوونی ساڵانەی توڕەبوون لەسەر ئابووری بەریتانی (١٦ملیار جونەیهی ئیستەرلینیە). توێژینەوەکە دەڵێت: ئەوانەی توڕەدەبن کەلوپەلی فەخاری و پیاڵە و کاسەکان دەشکێنن، پیاوانیش توندتر لە ئافرەتان توڕەدەبن. (٢٠٪)ی ئەو کەسانەی توێژینەوەکەیان لەسەر ئەنجامدرا کە ژمارەیان دەگەیشتە (٧٠٠ کەس) وتویانە قەرەباڵغی شەقامەکان پاڵیان پێوە دەنێت بۆ توڕەبوون، بەلام زیاد لە نیوە وتیان چاوەڕێکردن لەسەر تەلەفۆن توڕەیان دەکات،

چارەکیشیان دەزانن چۆن بەشێوازێکی ئیجابی گوزارشت لە توڕەییەکانیان بکەن.

"دونا دوسون"ی پسپۆڕ لە دەروونناسیدا دەڵێت: "توڕەبوون شتێکی زۆر ئاڵۆزە، لەزۆر حاڵەتەکاندا هۆیەکەی ترسە لە خەسارەت، یان لە توشبوون، تەنانەت ترس لە بێئومێدبوون". ئەوان فێرمان دەکەن توڕەبوون سۆزێکی سەلبیە، بەڵام لەڕاستیدا سۆزێکی ئیجابی و بەسوودە. مەسەلەکە دەکەوێتە سەر ئەو شێوازەی گوزارشتی لە توڕەبوونەکە پێدەکەین. باشترە گوزارشت لە سۆزەکانمان بکەین و لە جەستە و ئەقڵماندا تۆماریان نەکەین، پێویستە پێداگری بکەین لەوەی بە شێوازێکی ئیجابی توڕەبوونەکانمان دەربڕین و بیانگۆڕین بۆ کردارێک کە هەڵوێستەکان بگۆڕێت.

توڕەبوونی سەلبی دەبێتەهۆی دەردانی چەند هۆرمۆنێك کە کۆئەندامی بەرگری لاواز دەکەن، ئەویش بە تێکشکاندنی خانە سەرەکیەکانی بەرگری.

پێغەمبەر(ﷺ) چۆن توڕەیی دەشتەکیەکەی چارەسەرکرد؟

لێرەدا وەیاد دێنینەوە چۆن پێغەمبەر (ﷺ) توڕە نابێت تەنها لەو حاڵەتەدا نەبێت کە یەکێك لە سنوورە قەدەغەکراوەکانی خوا بشکێنرێت، واتە توڕەیی پێغەمبەر (ﷺ) بەرەو ئاڕاستەیەکی دیاریکراوە ئەویش پاراستنی سنوور و قەدەغەکراوەکانە، ئەوەش سەلامەتی و ئاسایشی کۆمەڵگا دابین دەکات. هەروەها پێغەمبەر (ﷺ) بە شێوازێکی خۆی جیادەکرێتەوە لە فێرکاریدا، ئەو هەڵوێستانە دەقۆزێتەوە کە مرۆڤی ئاسایی توڕە دەبێت تاکو پەند و ئامۆژگاریمان بداتێ.

ڕەنگە چیرۆکی ئەو دەشتەکیەمان لەیاد بێت کە بەتوڕەییەوە هاتە لای پێغەمبەر (ﷺ) و بە زمان و دەربڕینێکی توند لەگەڵیدا دوا، بۆخۆیی ڕاکێشا و بەسەریدا هاواری کرد و وتی: ئەی محمد لەوەی خوا پێیداویت بە منیشی ببەخشە. هاوەڵانی پێغەمبەر زۆر توڕەبوون و ویستیان دەشتەکیەکە بکوژن، بەڵام پێغەمبەری میهرەبانی (ﷺ) پێیوتن: لێگەڕێن لەنێوانی من و ئەو.

ئەو (درودی خوای لەسەر بێت) نەخۆشییەکەی و چارەسەرەکەشی زانی. دەشتەکیەکە توڕە دەبێت و هاوەڵان توڕە دەبن، بەڵام پێغەمبەر (ﷺ) بەوپەڕی هێمنییەوە چارەسەری هەڵوێستەکە دەکات و وانەیەکمان لە چارەسەری توڕەیی دەداتێ. پێغەمبەر (ﷺ) فەرمان بەم دەشتەکیە دەدات چەندی دەوێت لە (بەیتولمال) ببات، لەو ساتەدا دەشتەکیەکە بەخشندەیی محمد (ﷺ) دەرك دەكات كە پیاوێكی ئاسایی نییە، بەڵكو پێغەمبەرێكی نێردراوە، بۆیە پۆزش بۆ پێغەمبەر (ﷺ) دێنێتەوە و ئیسلامبوونی خۆی ڕادەگەیەنێت.

لێرەدا لەگەڵم ڕابمێنن چۆن پێغەمبەر (ﷺ) ئەم هەڵوێستە دەقۆزێتەوە تاکو هاوەڵانی فێربکات و تەماشای بەرنامەڕێژی ئیجابی بکەن لە شێوازی پێغەمبەردا (ﷺ)، پێیان دەفەرموێت: ئەگەر لێتان بگەڕێم بیکوژن، بە بێباوەڕی دەمرێت.

دواتر ئەم دەشتەکیە ڕۆیشت و هۆزەکەی هێنا و سەرجەمیان موسڵمان بوونی خۆیانیان ڕاگەیاند!! ئێوە و خوداتان ئایا ئەم کەسە پەیامبەری توندوتیژییە یان پەیامبەری بەزەیی و میهرەبانی؟!

توڕەیی کۆئەندامی بەرگری لاواز دەکات

خانمە دکتۆر "ئانا مارشلاند" لە زانکۆی "بیتسبرە" ی ئەمریکی دەڵێت: "خاوەنانی تێکڕاییە بەرزەکانی وریاکەرەوەی دەماری (التنبە العصبي) (نیوروتیسیزم) ڕەنگە کۆئەندامی بەرگریان وەك پێویست بەهێز نەبێت".

توێژەران لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی "بیتسبرە" بە سەرپەرشتی "د.مارشلاند" هەستان بە پشکنینی پەرچەکرداری پتر لە هەشتا خۆبەخش کە دەرزیان لێدرابوو بە (لوقاحی) چارەسەری نەخۆشی پەتای هەوکردنی جگەر، کە نەخۆشییەکی ڤایرۆسیە. (لوقاحەکە) کۆئەندامی بەرگری جەستە چالاك دەکات لەڕێی بەرکەوتەیی بۆ بڕێکی زۆر کەمی ڤایرۆس. خۆبەخشەکان خرانە ژێر تاقیکردنەوەی پێوانی سروشتی کەسێتیان و پلەی وریایی دەمارییان.

بینرا ئەوانەی پلەی بەرزیان لە وریایی دەماری هەیە ئارەزووی گۆڕانی توندی میزاژ و توڕەیی زۆر دەکەن، هەروەها وروژاندنیان و بەرکەوتەییان بۆ فشار و پەشێویە دەروونییەکان سوك و ئاسانە.

"د.مارشلاند" دەڵێت: "ئاکامەکانی لێکۆڵینەوەکە پاڵپشتی ئەو هزرە دەکات کە دەڵێت خاوەنانی وریایی بەرزی دەماری (التنبە العصبي العالي) کۆئەندامی بەرگریی کەم چالاکتریان هەیە لەوانی تر، ئەمەش وادەکات پتر لەوانی تر ڕووبەڕووی نەخۆشی و نیشانەکانیان ببنەوە".

لە لێکۆڵینەوەیەکدا کە لە "ئوهایو"ی ویلایەتە یەککگرتووەکان ئەنجامدرا ئاماژەی بەوە داوە فشاری دەروونی و دڵەڕاوکێ کاریگەری ڕاستەوخۆیان لەسەر قەوارەی هۆرمۆنەکانی جەستە هەیە، لەوانەش

کـۆرتیزۆل کـە کاریگەرییـەکی چـالاکی هەیـە لەسـەر ئـەدای کۆئەنـدامی بەرگری.

کۆنترۆڵ نەکردنی توڕەیی دەبێتە هۆی کێشی زیادە و چەندین کێشەی تەندروستی

لێکۆڵینەوەیـەکی نـوێ ئـەو ئاکامـەی بەدەسـتەوەدا کـە نـەتوانایی مێردمناڵ (هەرزەکار) لەسەر کۆنترۆڵ نەکردنی توڕەییەکەی ڕەنگە ببێتـە هۆکاری چەندین کێشەی تەندروستی بۆی لە ئاینـدەدا. ئـەو هەرزەکارانـەی ***گرفتاری کێشەگەلێکن لە کۆنترۆلکردنی توڕەییان پتر ئەگەری توشبوونیان*** هەیە بـە زیـادبوونی کـێش. زانایـان لـە کۆبوونـەوەی سـاڵانەی کۆمەڵـەی (القلب)ی ئـەمریکی لـە "سـان فرانسیسـکۆ" وتیـان: "ئـەو هەرزەکارانـەی هەسـتی توڕەبوونیـان کـپ دەکەنـەوە ڕووبـەڕووی مەترسـی قەڵـەوی یـان زیادەکێشی دەبنـەوە، هـەر ئەوەیـە کـە ڕەنگـە ببێتـە هـۆی تووشـبوونیان بەنەخۆشییەکانی وەك نەخۆشی دڵ یان شەکرە".

هــەروەها پزیشــکانی ناوەنــدی زانســتی دڵ لــە زانکـۆی "تەکســاس" هەستان بە ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لەسـەر (١٦٠ هـەرزەکار) کـە تەمـەنیان لـەنێوان (١٤ و ١٧سـاڵان) بـوو بـە درێـژایی سـێ سـاڵ. پزیشـکەکان تاقیکردنەوەی دەروونییان بەکارهێنا بـۆ زانینـی چـۆنیەتی وەڵامدانـەوەیان بۆ توڕەبوون. دواجار ئاشکرایان کرد ئەو هەرزەکارانەی دەتوانن کـۆنترۆڵی توڕەییـان بکـەن و لـەکاتی توڕەییـدا بەشـێوەیەکی گونجـاو هەڵسـوکەوت بکەن، کەمتر بەرەنگاری کێشی زیادەیان دەبنەوە، بەڵام ئەوانەی گرفتـاری کێشــەگەلێکن لــە مامەڵــەکردنیان لەگــەڵ توڕەییــدا، جـا بــە کپکردنــی

هەستەکانیان یان توڕەبوونی توندیان بێت، زیاتر ئەگەری توشبوونیان بە زیادبوونی کێش هەیە.

پرۆفیسۆر "ویلیەم مولەر" کە سەرکردایەتی تیمی لێکۆڵینەوەکەی کرد دەڵێت: "قەڵەوی (گۆشتنی) پەیوەستە بە ڕێگا ناتەندروستیەکانی دەربڕینی توڕەییەوە". کێشەکانی دەربڕینی توڕەیی ڕەنگە ببێتە هۆی پەشێویەکان لە خواردن و کێشی زیادە کە ئەمیش بەپێی خۆی دەبێتەهۆی توشبوون بە نەخۆشی دڵ لە تەمەنێکی زوودا. مەسەلەکە لە خواردن و خواردنەوە و مەشقەکاندا کورت نابێتەوە، بەڵکو پێویستە ئاگاداری لایەنی کۆمەڵایەتیش بین.

"د.مایك فیشر" لە زانکۆی بەریتانی بۆ دەستبەسەرداگرتنی توڕەیی جەخت لەوە دەکاتەوە کە ژمارەیەکی زۆر لە هەرزەکاران کێشەگەلێکی پەیوەست بە کۆنترۆڵکردنی توڕەییان هەیە. نزیکەی (٥٠٪)ی ئەو پەیوەندییە تەلەفۆنیانەی وەریاندەگرین هی باوکانێکن کە گوزارشت لە ترسی خۆیان دەکەن سەبارەت بە منداڵەکانیان.

توڕەبوون توشبوون بە وەستانی دڵ خێراتر دەکات

چەند زانایەکی ئەمریکی وتویانە کە میزاژی خراپی کوڕە گەنجەکان ڕەنگە ببێتەهۆی توشبوون بە نەخۆشی دڵ لەکاتێکی زووی تەمەنیاندا. ئەمە لە ئاکامەکانی لێکۆڵینەوەیەکدا هات کە گەیشتە ڕاستییەك: ئەو کوڕە گەنجانەی لەکاتی ماندوویەتی و شەکەتی دەماریدا توڕەدەبن پتر لە خۆیان ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە نەخۆشییەکانی دڵ بەڕێژەیەك کە دەگاتە سێ هێند. لێکۆڵینەوەکە دەریخست، لاوە توڕەکان ئەگەری تووشبوونی

زوویان هەیە بە وەستانی دڵ پتر لە هاوتەمەنە هێمنەکانیان بەڕێژەیەك دەگاتە پێنج ئەوەندە، تەنانەت ئەگەر لە خانەوادەیەکیش بن کە مێژوویان لە نەخۆشییەکانی دڵ خاڵی بێت.

خانمە دکتۆر "باتریشیا تشانج" کە سەرپەرشتی بەشێکی ئەو توێژینەوەیەی کرد کە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئامادەکرا دەڵێت: "ژمارەیەك لە لاوان گوزارشتیان لە توڕەییان کرد، لەکاتێکدا کە ژمارەیەکی تریان توڕەییان شاردەوە، بەڵام ژمارەیەکی زۆری بەشداربوان خێرا توڕەبوون و هاواریان دەکرد و دەنگیان بەرزدەکردەوە". لێکۆڵینەکە دەریخست میزاژی بەد پێشبینی نەخۆشییەکان دەکات بەر لە دەرکەوتنی نیشانەکانیان، لەو نەخۆشیانەش وەك نەخۆشی شەکرە و پەستانی خوێن.

دووپاتیکردەوە کە باشترین کارێك لاوە توڕەکان بیکەن سەردانی پسپۆڕانە بۆ فێربوونی ڕێگاکانی کۆنترۆڵکردنی توڕەبوون... وەك دیارە لێکۆڵینەوەکانی پێشوو دەریانخست ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی دڵ بوون "باشبوون" لە تەندروستیاندا تۆماردەکەن کاتێك فێردەبن چۆن کۆنترۆڵی توڕەییان بکەن. "د.تشانج" و هاوڕێکانی لە لێکۆڵینەوەکەیاندا زانیاریان دەربارەی (١٣٠٠ قوتابی) بەکارهێنا کە لە پەیمانگاکانی "جون هوبکنز"ی پزیشکی دەیانخوێند لە ساڵانی نێوان (١٩٤٨ و ١٩٦٤).

"د.تشانج" وتی وێڕای ئەوەی تائێستا نازانرێت چۆن توڕەبوون دەبێتەهۆی نەخۆشییەکانی دڵ، بەڵام بەڵگەکان ئاماژە بەوە دەدەن کە شەکەتی(إرهاق) هۆی دەردانی بڕێکی زۆرە لەو هۆرمۆنانەی پێیدەوترێت کەتیکۆلامین (Catecholamin)، لەوانە ئەدرینالین کە بەشێوەیەکی سروشتی لە لەشدا پێکدێت و ئاماژەکان دەگوێزێتەوە. ئەم هۆرمۆنانە جەستە ئامادە دەکەن بۆ حاڵەتە لەناکاوەکانی وەك توشبوون بە هەڵمەت

(زكام)، یان شەكەتی دەماری یان كۆست (صدمة)، ئەوەش بە هاتنەوەیەك (كرژبـوون-تقلـص)ی دیـواری بۆریـیـەكانی خـوێن و فشـار لەسـەر دڵ زیاددەكات بە مەبەستی كاری زیاتر (پاڵپێوەنانی بڕێكی سەرباری خوێن).

توڕەیی تەمەن كورت دەكاتەوە

لێكۆڵینەوەیەك دەڵێت هەستكردن بە توڕەبوونی تونـد، مەترسییەكە ڕەنگە هەڕەشە لە ژیانی ئەو كەسانە بكات كە قابیلیەتی توشبوونیان هەیە بە نەخۆشییەكانی دڵ و دووچاری تێكچوونی لێدانـەكانی بـوون. "د.راشیل لامـبرت" لـە زانكـۆی "بیـل" لـە ویلایـەتی (كونتیكـت) لەگـەڵ تیمەكەیـدا هەستان بە لێكۆڵینەوە لە (٦٢ كەس)ی توشـبوو بـە نەخۆشـییەكانی دڵ و كۆمەڵێكی تر كە ئامێری چاودێری كارەبایی دڵیان بۆ چێنرابوو (ئەم ئامێرە دەتوانێت پەشێویە ترسناكەكان هەست پێبكات و لە حاڵەتی ناڕێكوپێكیـدا پرتەی كارەبایی بدات بۆ گێڕانەوەی لێدانـەكانی دڵ بـۆ شـێوازی سروشـتی خۆی).

ئـەم لێكۆڵینەوەیـە و چـەند لێكۆڵینەوەیـەكی تـر دەریانخسـت كـە لەرینەوەكانی زەوی و تەنانەت یاریـەكانی تـۆپی پـێ ڕەنگـە تێكڕاییـەكانی مردن بە وەسـتانی دڵ بـەرز بكەنـەوە، تیایدا دڵ لـە پاڵنـان بـە خوێنـەوە دەوەستێت... دەربارەی ئەو لێكۆڵینەوەیـەی كـە لـە بڵاوكـراوەی تایبـەتی "كۆلێژی نەخۆشییەكانی دڵی ئەمریكی" بڵاوكرایەوە، "لامـبرت" وتویـەتی: "بێگومان كاتێك كۆمەڵەیەكی تەواوی دانیشـتوان بخەینـە ژێـر پەسـتانگەلی زیادەوە، ئەودەمە حاڵەتەكانی مردنی كتوپڕ تیایاندا زیاددەكات".

نەخۆشە بەشداربووەكانی توێژینەوەكە هەستان بە وەیادهێنانەوەی دیمەنێك كە پێشتر تیایدا تائەوپەڕ توڕەبوون، توێژەرانیش ناسەقامگیری كارەبایی دڵیان پێوانە كرد. "لامبرت" وتی: "تیمەكە هەڵدەستن بە توڕەكردنی نەخۆشەكان، دواجار بینیمان توڕەیی دەبێتەهۆی زیادكردنی پەشێوی كارەبایی دڵی ئەو نەخۆشانە". ئەوانەی لەكاتی توڕەییدا توشی بەرزترین ئاستی پەشێوی بوون لە كارەبای دڵدا، ئەگەرەكانی تووشبوونیان بە ناڕێكوپێكی لێدانەكانی دڵ بەرزبووەوە (لەكاتی چاودێریكردنەكەدا) بە دە هێندی تووشبوونی ئەوانی تر. زانایان بۆ ماوەی سێ ساڵ چاودێری نەخۆشەكانیان كرد بۆ دیاریكردنی ئەوەی كامیان دواتر توشی وەستانی دڵ بوو و پێویستی بە لێدان هەبوو لە ئامێرەكانی چاودێری سیستمی كارەبایی دڵەوە.

لێرەدا دێتەوە یادمان كاتێك پیاوێك هاتە لای پێغەمبەر (ﷺ) پێیوت: "ئامۆژگاریم بكە"، فەرموی: "توڕە مەبە"، چەند جارێك دووبارەی كردەوە، فەرموی: "توڕە مەبە"... كەس گومانی لە مەترسییەكانی *توڕەیی و كاریگەرییەكانی نییە لەسەر دڵ و مێشك و باری دەروونی مرۆڤ.*

لە سەردەمی جاهیلیەتدا توڕەیی سیفەتی بەهێزەكان بووە و سیفەتێكی ستایشكراو بووە لەلایان. پێغەمبەر (ﷺ) نەهی لە توڕەبوون كردووە، بەڵكو خودی خۆی تەنها لە یەك حاڵەتدا نەبێت توڕە نەبووە، ئەوەیە من پێیدەڵێم توڕەبوونی ئیجابی، ئەویش توڕەبوونە لەپێناوی خوای پەروەردگاردا.

پێغەمبەر (ﷺ) هەرگیز لەسەر مەسەلە دونیاییەكان توڕە نەبووە، تەنها كاتێك نەبێت كە سنوورێك لە سنوورە قەدەغەكراوەكانی خوای گەورە شكێنرابێت، لەم مەسەلەیەدا هەرگیز سازشی نەكردووە. ئەم توڕەبوونە

زیان بە مرۆڤ ناگەیەنێت، چونکە پەروەردگارت لەگەڵ دەبێت و هۆیەکانی تەندروستی و لەشساغیت بۆ ئامادە دەکات.

مرۆڤێك کە لە خراپەکاری و خواردنەوەی مەی و جگەرەکێشان و ئەو هۆیانەی خوای گەورە تورە دەکەن دووردەکەوێتەوە، هەروەها بۆ تورەیی خوا تورە دەبێت، بە بێگومان تەندروستیەکی باشتری دەبێت و باری دەروونیی سەقامگیرتر دەبێت، لەخوای پەروەردگار داواکارین ئارامگریمان پێبدات.

پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: ﴿خوای گەورە بەخششێکی فراوانتر لە ئارامگریی بە هیچ کەسێك نەبەخشیوە﴾، لەخوا دەخوازین لەو کەسانە بین کە خوای پەروەردگار لەبارەیانەوە دەفەرموێت: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِى ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ وَٱلَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَٰحِشَةً أَوْ ظَلَمُوٓاْ أَنفُسَهُمْ ذَكَرُواْ ٱللَّهَ فَٱسْتَغْفَرُواْ لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ إِلَّا ٱللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّواْ عَلَىٰ مَا فَعَلُواْ وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُوْلَٰٓئِكَ جَزَآؤُهُم مَّغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّٰتٌ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَا ۚ وَنِعْمَ أَجْرُ ٱلْعَٰمِلِينَ﴾ آل عمران/١٣٣-١٣٦، واتە: بەپەلەبن و پێشبڕکێ بکەن تا دەگەنە لێخۆشبوونی پەروەردگارتان و بەهەشتێك کە پانتاییەکەی ئاسمانەکان و زەوی گرتوەتەوە و ئامادەکراوە بۆ پارێزکاران. ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبوردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی

خۆش دەوێـت. ئەوانـەش کـە تـاوان یـان گوناهێـك ئـەنجام دەدەن، یـاخود ستەم لە خۆیان دەکەن (دوایـی بەخۆیانـدا دێنـەوە و سزای) خـوا دێتـەوە یادیان، ئەوسا داوای لێخۆشـبوون دەکـەن، جـا کـێ هەیـە کـە لـە گوناهـان خۆش ببێت جگە لە خوا؟!! هـەروەها لەسـەر گونـاهو تاوانیـان بـەردەوام نابن، لەکاتێکدا دەزانن (ئەوە تاوانە). ئا ئەوانـە پاداشـتیان لێخۆشـبوون و لێبوردنە لەلایەن پەروەردگاریانەوە لەگەڵ باخەکانی بەهەشتدا کە چـەندین ڕووبـار بـەژێر درەخـت و بـە بـەردەم کۆشـکەکانیاندا دەڕوات و ژیـانی هەمیشـەیی تیایـدا دەبەنـە سـەر، ئـەم بەهرەیـە پاداشـتێکی زۆر چـاکی کۆششکارانە.

توڕەیی و لێخۆشبوون

لەگەڵمدا ڕابمێنە چۆن قورئانی پیرۆز چارەسەری توڕەبوونی کوشندەی کردووە، پەروەردگار دەربارەی سیفەتی پارێزکاران (متقین) دەدوێت، ئەوانەی وەڵامدانەوەیان بۆ پەروەردگاریان هەبووە: ﴿وَإِذَا مَا غَضِبُواْ هُمۡ يَغۡفِرُونَ﴾الشوری/٣٧، واتە: هەر کات کە توڕەدەبن داوای لێخۆشبوون لە خوا دەکەن.

لێخۆشبوون باشترین چارەسەری توڕەییە... خوێنەری ئازیز! دەڵێم: ئایا ڕۆژێك لە ڕۆژان بیرت لەوە کردووەتەوە چارەسەری هەڵچوونە سەلبیەکانت بکەیت بەوەی لەو کەسە خۆشبیت کە خراپەی لەگەڵ کردوویت، وادابنێیت خوای گەورە لێت ڕازی دەبێت و بە شتێکی باشتر لە تۆڵەسەندنەوە قەرەبووت دەکاتەوە کە بەهەشتە؟!

کەواتە تەماشای ئەو کەسانە بکە کە لەبەر خاتری پەروەردگاریان ئارامیان گرتووە، لەمیانەی ئەم ئایەتەوە بزانە سەرەنجامیان چی دەبێت، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَٱلَّذِينَ صَبَرُواْ ٱبۡتِغَآءَ وَجۡهِ رَبِّهِمۡ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُواْ مِمَّا رَزَقۡنَٰهُمۡ سِرّٗا وَعَلَانِيَةٗ وَيَدۡرَءُونَ بِٱلۡحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمۡ عُقۡبَى ٱلدَّارِ ﴿٢٢﴾ جَنَّٰتُ عَدۡنٖ يَدۡخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنۡ ءَابَآئِهِمۡ وَأَزۡوَٰجِهِمۡ وَذُرِّيَّٰتِهِمۡۖ وَٱلۡمَلَٰٓئِكَةُ يَدۡخُلُونَ عَلَيۡهِم مِّن كُلِّ بَابٖ ﴿٢٣﴾ سَلَٰمٌ عَلَيۡكُم بِمَا صَبَرۡتُمۡۚ فَنِعۡمَ عُقۡبَى ٱلدَّارِ﴾الرعد/٢٢-٢٤، واتە: ئەوانەش کە دانیان بەخۆداگرت و بە ئارام بوون بۆ بەدەستهێنانی

ڕەزامەندیی پەروەردگاریان و نوێژەكەشیان بە چاكی ئەنجام داوە و لەو ڕزق و ڕۆزیەش كە پێمان بەخشیون بەخشیویانە، بە نهێنی و بەئاشكرا و بە چاكەكاری و شێوازی جوان پاڵ بە نادروستی و هەڵە و خراپكاریەوە دەنێن، ئا ئەوانە سەرەنجامەكەیان ئەو خانوبەرە (ڕازاوەیەیە لە بەهەشتدا). كە باخەكانی بەهەشتی -عەدنە- بۆیان ڕازاوەتەوە بەشادیەوە دەچنە ناوی، هاوڕێ لەگەڵ هەر كەسێك چاك و پاك و خواناسە لە باو و باپیران و هاوسەرانیان و نەوەكانیان، جا فریشتەكان دەچن بۆ سەردانیان لەهەموو دەروازەكانەوە. (دەڵێن): سڵاوتان لێبێت بەهۆی خۆگرتنتانەوە، ئای چەندە جێگا و ڕێگایەكی خۆشتان بۆ خۆتان مسۆگەر كرد.

لەگەڵمدا تەماشای ئەم چارەسەرە نایابە بكە: ﴿وَيَدْرَءُونَ بِٱلْحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ﴾ ! ئیدی زانایانی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) لەكوێن كە بانگەشە دەكەن ئەوان بنەما زانستییەكانی چارەسەری هەڵچوونەكانیان داناوە؟ ئایا ئەوە نییە قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە هێناویەتی كە ئەمڕۆ زانایانی دەروونناسی بانگی پێ دەكەن و دەڵێن باشترین ڕێگای چارەسەری هەڵچوونەكان و تورەیی ئەوەیە بیر لە لایەنی ئیجابی و لێخۆشبوون بكەیتەوە؟!

كۆمەڵە ئایەتێكی زۆر هەن جەخت لەم ڕێسایە دەكەنەوە، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَلَا تَسْتَوِى ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِىٌّ حَمِيمٌ﴾فصلت/٣٤، واتە: بێگومان چاكە و خراپە وەك یەك نین، (تۆ ئەی باوەڕدار) بە جوانترین و چاكترین شێوە بەرەنگاریی خراپە و نادروستی بكە، ئەوكاتە ئیتر دەبینیت ئەو كەسەی

لەنێوان تۆ و ئەودا دوژمنایەتی و ساردیەك هەیە، دەبێتە دۆستێکی دڵسۆز و گیانی بەگیانی.

لەگەڵمـدا تەماشـا بکـەن چـۆن خـوای گـەورە دەیـەوێت هەسـتە سەلبیەکانمان بگۆڕین بۆ هەستگەلی ئیجابی، چۆن دوژمنایەتی دەگۆڕێت بە هاوڕێیەتی! ئەمانە یاساکانی دەروونناسی نوێن، بەڵام بە چەند ناوێکی نوێوە ناویدەنێن: چۆن هاوڕێکانـت بەدەسـت دێنیـت، یـان چـۆن متمانـەی ئەوانی تر بەدەستدێنیت، یان چۆن کۆنترۆڵی خۆت دەکەیت...هتد. هـەموو ئەوانە لە کتێبی خوای پەروەردگاردا بنەماکانیان هاتووە.

چارەسەر بە ئارامگرتن

لەو لێکۆڵینەوانەی پێشووەوە بینیمان چۆن توێژەران جەخت دەکەنەوە کـە زۆرینـەی حاڵەتـەکانی توڕەبـوون بـەهۆی نـەبوونی جێگـرەوەی گونجاوەوەیە، یان نەبوونی چارەسـەری کێشـەوە، یاخود نـەبوونی شـتێك شایسـتەی لێبـوردن بێـت... زانایـانی دەروونناسـی شکسـتیان هێنـاوە لـە دۆزینەوەی جێگرەوەیەکی شیاو بۆ توڕەبوون، تەنها لـە حاڵەتێکدا نـەبێت کە ئاگاداری بە کەسی توڕە دەدەن لە مەترسـی و خراپیـە پزیشـکییەکانی توڕەیی وەك نەخۆشییەکانی دڵ و لاوازی بـەرگری و کێشـی زیـادە. وێڕای ئـەوەش کەچـی وەڵامدانـەوەی بانگـەوازەکانیان نابینینـەوە لەلایـەن نەخۆشەکانیانەوە، ئیدی چارە چییە؟

قورئـانی پـیرۆز چارەسـەرەکەی داوینـەتێ، ئـەویش ئارامگرتنـە، بـەڵام ئارامگرتن لەپێناو چیدا؟ بۆ کـێ ئـارام بگـرین و ئـەو پاداشـتەی بەدەسـتی دێنین کامەیە؟ ئایا شایستەی ئەوەیە توڕەیی و هەڵچوونەکانمانی لەپێناودا

خەفـە بكـەین؟ پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿ وَجَزَٰٓؤُاْ سَيِّئَةٖ سَيِّئَةٞ مِّثۡلُهَاۖ فَمَنۡ عَفَا وَأَصۡلَحَ فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴾الشوری/٤٠، واتـە: تۆڵـەی هـەر تاوانێك بە ئەندازەی تاوانەكەیە بێ زیاد و كەم، ئـەو كەسـەی لێخۆشـبوونی هەبێت و چاوپۆشی و چاكسازی بكات، ئەوە پاداشتی لای خوایە، بەڕاستی خوا ستەمكارانی خۆشناوێت.

ئایا جوانتر لەم دەسـتەواژەیە هەیـە: ﴿فَأَجۡرُهُۥ عَلَى ٱللَّهِ﴾ چـی سـوودێك لـە توڕەبییەكەت وەردەگریت. بێگومـان هـیچ، بـەلاَم جێگـرەوە هەیـە ئـەویش پاداشتە لەلایەن خواوە كە قەرەبووی هەموو شتێكت بۆ دەكاتەوە.

ئایا تەنها ئارامگری بەسە وەك چارەسەرێكی نایاب؟ ئەگـەر ئـارامگریی هاوڕێ بوو لەگـەڵ لێخۆشـبووندا ئەوكاتـە چارەسـەرەكە زۆر كـارا دەبێـت، لەبەرئەوەیـە پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ ﴾الشـوری/٤٣، واتــە: لەڕاسـتیدا ئـەوەی دان بـەخۆدا بگرێـت و چاوپۆشی بكات و لێخۆشبوو بێت، بەڕاستی ئەوە كـارێكی بـەجێ و چـاك و پەسەند ئەنجام دەدات، بەڕاستی ئەوە لەو كارانەیە كە پێویستە بكرێت.

خاڵی نایابتر لەم ئایەتانەدا ئەوەیە پـەروەردگار هـەر لەسـەرەتاوە ئـەو ئاكامەمان بۆ وێنا دەكات كە دواتر بەدەستی دێنین، بۆنمونـە پـەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ وَجَزَىٰهُم بِمَا صَبَرُواْ جَنَّةٗ وَحَرِيرٗا ﴾الإنسان/١٢، واتە: لـە پاداشـتی خۆگری و ئارامگریاندا بەهەشت و ئاوریشمی پێبەخشین.

جـوانترین شـت ئەوەیـە كاتێـك ئـارام دەگریت لەسـەر ئـەو خراپانـەی لەگەڵت دەكەن خوات لەگەڵدایە، پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴾البقـرە/١٥٣، واتـە: ئـەی

ئەوانەی باوەڕتان هێناوە داوای کۆمەك و یارمەتی لەخوا بکەن بەهۆی ئارامگرتن و نوێژکردنەوە، دڵنیابن خوا یار و یاوەری خۆگر و ئارامگرانە.

ئەم ئایەتانە وێنەی ئاکامە ئیجابیەکانی ئارامگرتنمان بۆ دەکێشن، هەر ئەوەیە زانایانی دەروونناسی جەختی لەسەر دەکەنەوە کاتێك دەڵێن خێراترین ڕێگای چارەسەری توڕەبوون ئەوەیە کە وێنای ئاکامە سەلبیەکانی توڕەبوون بکەیت، هەروەها ئاکامە ئیجابیەکانی توڕەنەبوون و لێبوردەیی بێنیتە پێشچاو. لەبەرئەوەیە پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَأَن تَصۡبِرُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡۗ وَٱللَّهُ غَفُورٞ رَّحِيمٞ﴾النساء/٢٥، واتە: ئەگەر خۆڕاگر و ئارامگر بن چاکترە بۆتان، خوایش لێخۆشبوو و میهرەبانە.

یان دەفەرموێت: ﴿إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُم مَّغۡفِرَةٞ وَأَجۡرٞ كَبِيرٞ﴾هود/١١، واتە: جگە لەو کەسانەی کە خۆگر و ئارامگر بوون و کار و کردەوە چاکەکانیان ئەنجامداوە، ئا ئەوانە لێخۆشبوون و پاداشتی گەورە و فراوانیان بۆ هەیە.

بەهەمان شێوە چەند ئایەتێکی تر جەخت لەسەر بایەخی ئارامگری دەکەنەوە، زیاد لەوەش ئاکامە نایابەکانی ئارامگریمان بۆ وێنە دەکێشن. ئایا ئێمە ئەم ئامۆژگاریە ئیلاهیە وەربگرین و ژیانمان هەمووی بکەینە ئارامگریی لەسەر حەز و ئارەزووەکان و ئارامگری لەسەر ئازاری ئەوانی تر، ئارامگری لەسەر ئەوەی لە دەورماندایە؟

خۆشەویستانم! لەوکاتەی لە کەسێکەوە خراپەتان بۆدێت پێویستە بیهێننە پێشچاو، خوای پەروەردگار ئارامگریی لێتان دەوێت، لەگەڵتان دەبێت و لێتان ڕازی دەبێت. سوێند بە خوا ئەگەر ئەوەمان هێنایە پێشچاو و لەساتی توڕەییدا هەستمان بە چاودێری خوایی کرد و لەڕادەی

خۆشەویستی خوای گەورە بۆ ئارامگران حاڵی بووین، چێژی شیرینی ئارامگرتن دەكەین، ئەودەمە شتێك نابێت لەوە خۆشەویستتر بێت لەلامان كە لەسەر ئازاری خەڵك ئارام بگرین و چارەسەری هەموو هەڵچوون و توڕەبوونێكمان بە لێبوردن و خەندە بكەین، وەك ئەوەی پێغەمبەری خوا (ﷺ) چارەسەری ئەم دیاردەیەی پێكردووە.

توێژەرانی زانستی (پرۆگرامسازی زمانیانەی دەماری) جەخت دەكەنەوە **كە چارەسەری نموونەیی توڕەبوون ئەوەیە كاغەز و قەڵەمێك بگرین بە** دەستەوە و خەیاڵی ئەو ئاكامە ترسناك و بەڵایانە بكەین كە لە ئەنجامی هەڵچوونە سەلبیەكان و توڕەبوونەوە توشمان دەبن و تۆماریان بكەین، لە هەمانكاتدا ئەو ئاكامە ئیجابیانەش بێنینە یاد كە ئەگەر ئارام بگرین و واقیعەكە وەك خۆی قەبوڵ بكەین بەدەستی دێنین، پاشان ئەمانەش تۆمار بكەین... لەڕاستیدا قورئانی پیرۆز بەر لە چواردە سەدە ئەم ڕێسا گرنگەی هێناوە، ئەگەر لە ئایەتەكانی قورئانی پیرۆز ڕامابین تێبینی دەكەین خوای پەروەردگار وێنەی ئاكامی ئارامگرتنمان بۆ دەكێشێت ئەوسا فەرمانی ئارامگریمان پێدەدا، وەك دەفەرموێت: ﴿ مَا عِندَكُمْ يَنفَدُ وَمَا عِندَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾النحل/٩٦، واتە: ئەوەی لای ئێوەیە و بەئێوە بەخشراوە، تەواو دەبێت، بەڵام ئەوەی لای خوایە (و لەپێناو ئەودا دەیبەخشن) هەر دەمێنێتەوە (كە پاداشتی بەهەشتی بەرین و نەبڕاوەیە) سوێند بەخوا بەبێگومان پاداشتی ئەوانەی كە خۆگر و ئارامگربوون بەجوانتر دەدەینەوە لەوەی كە ئەوان دەیانكرد.

ئەم ئایەتە و چەند ئایەتێكی تریش ئاماژەمان پێدەدەن بەوەی بەخشینی خوای گەورە كۆتایی نایەت، ئەمە لەكاتێكدا كە بەخشینی مرۆڤ

سنووردارە، وەك ئەوەیە پێت بڵێت پێویستە لەگەڵ خوادا بمێنیتەوە و متمانەت پێی هەبێت، پاشان فەرمانی ئارامگریمان پێدەدات، پاداشتیش زۆر گەورەترە و لە کارەکانی خۆمان باشتر دەبێت.

هەنووکە هەڵوێستێکی نایاب لە چیرۆکی یوسف پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت) دێنین، کاتێك لەسەر ئازاری براکانی ئارامی گرت، ئاکامەکە چۆن بوو؟ بووە پاشای (ملك)ی گەورەترین دەوڵەتی ئەو سەردەمە، چونکە شێوازی ئارامگرتن و پارێزکاریی لە ژیانیدا هەڵبژارد، لەبەرئەوە وتی: ﴿إِنَّهُۥ مَن يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ ٱللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾ یوسف/٩٠، واتە: بێگومان ئەوەی خۆپارێز بێت لە گوناهو خۆگر و ئارامگر بێت، بەڕاستی خوا پاداشتی چاکەکاران و چاکەخوازان بە زایە نادات.

لەخوای گەورە داواکارین بمانکاتە یەکێك لە ئارامگران.

كاريگەری وتەی باش

زۆر لە خەڵك كاريگەری وشە لەسەر ئەوانی تر نازانن، وشەی جوان ڕەنگە ببێتە هۆی شيفای مرۆڤێك يان كامەرانی كەسێكی تر، هەروەك چۆن دەگونجێت وشەی خراپ لە لێدانی جەستەيی زياتر هۆی ئازاردانی خەڵك بێت! ئەوەی پاڵی پێوەنام بۆ نووسينی ئەم باسە توێژينەوەيەك بوو كە زانا ئەمريكيەكان ئەنجامياندا دەربارەی كاريگەری وشەی پيس و بێسوود، بەڵام بەر لەوەی دەربارەی ئاكامەكانی توێژينەوەكە بدوێين كە لە ڕۆژنامەی "زانستە دەروونييەكان"دا بڵاوكرايەوە، دەمەوێت لەگەڵتاندا ئايەتێكی پيرۆز كە دەربارەی كاريگەری وشەيە وەيادبێنمەوە.

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِىٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا ۗ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ ﴿٢٥﴾ وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ ٱجْتُثَّتْ مِن فَوْقِ ٱلْأَرْضِ مَا لَهَا مِن قَرَارٍ﴾

إبراهيم/٢٤-٢٦، واتە: ئايا نەتانبينيوە و نەتانزانيوە چۆن خوا نموونە دەهێنێتەوە بە گوفتاری چاك و پاك كە وەك درەختی چاك و بەردار وايە، ڕەگی بە توندی داكوتاوە لە زەويدا، لق و پۆپەكانيشی بە ئاسماندا بڵاوبوونەتەوە. ئەو درەختە هەموو كات و دەمێك بەروبومی (پاك و جوان و بێگەردی) دەبەخشێت بە ويستی پەروەردگاری، جا خوای پەروەردگار ئەم نموونانە دەهێنێتەوە بۆ خەڵكی، بەڵكو ياداوەری وەربگرن. نموونەی قسە

و گوفتاری پیس و ناپوختیش وەکو درەختی زڕ و پیس و بێسوود وایە کە هەڵکێشرابێت و لەسەر ڕووکاری زەوی فڕێدرابێت، بەهیچ بارێکدا خۆی نەگرێت.

پێغەمبەری مەزن (ﷺ) جەخت لەم مانایە دەکاتەوە کاتێک هەواڵدەدا کەسێك وشەیەك دەڵێت کە هیچ بایەخی بۆ دانانێت، بەڵام بەهۆیەوە دەچێتە بەهەشتەوە، پیاوێك وشەیەك دەڵێت و هیچ بایەخی بۆ دانانێت، بەڵام ڕێگای حەفتا پایز دەیباتە دۆزەخەوە.

ئەمە واتە دەبێت باوەڕدار وردبێت لە قسەکردنیدا و هەمیشە وشەی باش هەڵبژێرێت، چونکە وشە کاریگەری گەورەی لەسەر مرۆڤ هەیە. ئەو یادەوەرییە ئازاربەخشانەی پەیوەستن بە ئەزمونە سۆزدارییەکانەوە پتر ئازاربەخشن لەوانەی پەیوەستن بە ئازاری جەستەوە.

توێژەران لەئاکامی توێژینەوەکەوە دەڵێن ئەو گۆڕانانەی بەسەر مێشکدا دێت و ڕێمان بە کارکردن پێدەدات لە چوارچێوەی کۆمەڵ یان کۆمەڵگایەکدا، دەکرێت کلیلی تێگەیشتنی ئەم مەسەلەیە بن.

لەو کەسە خۆبەخشانەی بەشداری توێژینەوەکەیان کرد (کە سەرجەمیان قوتابی بوون) داوایان لێکرا ئەزموونە ئازاربەخشە جەستەیی یان سۆزدارییەکانیان بنووسن، پاش ماوەیەکی کورت لە نووسینی ئەو ئەزموونانە تاقیکردنەوەی زەینی قورسیان بۆ دەکرا.

ئەو بنەما سەرەکیەی توێژینەوەکە پشتی پێبەست ئەو ئەزمونەی قوتابییەکە وەیادی دێنێتەوە چەند ئازاراوی تر بێت هێندەش ئەدای ئەو قوتابیە لە تاقیکردنەوەکەدا خراپتر دەبێت.

ئاکامەکان باشتربوون لای ئەو کەسانەی ئەزموونی ئازاری جەستەیان وەیاد هێنایەوە بە بەراورد بەو کەسانەی ئازاری سۆزیان وەیادهێنایەوە.

توێژەر "شینسینج زین" لە زانکۆی "بۆردۆ" لە ویلایەتی (ئندیانا)ی ئەمریکی وتی: "زۆر نارەحەتە ئازاری جەستەیی وەیادبێنیتەوە بە بەراورد بە ئازاری سۆزداریی و کۆمەڵایەتی".

لایەنێك لە مێشكدا هەیە پێدەچێت بەرپرسی ئەزموون و وشە ئازاربەخشەکان بێت کە ڕووبەڕووی مرۆڤ دەبنەوە، ئەویش توێکڵی مۆخە (القشرة المخية) گەلەکردارێکی ئاڵۆز ئەنجام دەدات کە هەریەکە لە بیرکردنەوە و دەرککردن و زمان دەگرێتەوە. ئەم بەشەی مێشك توانای مرۆڤ باشتر دەکات لە خۆگونجاندنی لەگەڵ کۆمەڵە و ڕۆشنبیرییەکاندا هەروەها بەرپرسیشە لە پەرچەکرداری ئەو ئازارەی پەیوەندی بە کۆمەڵەوە هەیە.

"مایکل هوجسمان" پسپۆڕ لە دەروونناسی منداڵ لە ئەڵمانیا، دەڵێت: "چەند بەشێکی مێشك لەگەڵ ئازاری سۆزداری مامەڵە دەکەن کە وا دادەنرێت کاریگەری درێژخایەنی هەیە". واتە لە ئازاری جەستەیدا دەکرێت برین و شوێن گاز ببینرێت، بەڵام ئازاری سۆزداریی بەزۆری نیگەرانی و ترس لەدوای خۆی جێدێڵێت. بۆیە ئەگەر چەند قوتابییەك بە هاوڕێیەکی خۆیانیان وت لەدوای کۆتاییهاتنی دەوامی قوتابخانە لێیدەدەن، ئەم هاوڕێیەیان لە نیگەرانی و ترسێکی زۆر گەورەتر لەوەدا دەژی کە بەڕاستی ڕوودەدات.

لەم ئاکامانە چ سوودێك وەردەگرین؟

نموونەی ئەم توێژینەوانە کە خەڵکانێکی ناموسڵمان ئەنجامی دەدەن لە ڕاستی و ڕاستگۆیی ئەوەی پەیامی ئیسلام هێناویەتی جەخت دەکەنەوە.

پەروەردگار فەرمانمان پێدەکات وشە و وتەکانمان جۆرێك هەڵبژێرین ئازاری خەڵکی پێنەدەین، بەڵکو کاریگەری ئیجابیان لەسەر دابنێین، ئەم ئایەتانە بەلگەی ئەو ڕاستیەن:

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّن صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَآ أَذًى ۗ وَٱللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ﴾البقرة/٢٦٣، واتە: قسە و گوفتاری جوان و چاوپۆشییەك (لە هەڵە) چاکترە لە بەخشینێك کە ئازاری بەدوادا بێت و منەت بکرێت، خوایش دەوڵەمەند و بێنیازە (لە بەخشینی بە منەت) و خۆڕاگر و لەسەرخۆیە.

﴿وَٱجْتَنِبُوا۟ قَوْلَ ٱلزُّورِ﴾الحج/٣٠، واتە: لە گوفتاری درۆ و قسەی هەڵبەستراو خۆتان دووربگرن.

پەروەردگار فەرمانی پێکردووین بە وتەی جوان بانگەوازی خەڵك بکەین و گفتوگۆی جوان و باشیان لەگەڵ بکەین و ئەو وشانە هەڵبژێرین کە کاریگەری گەورەیان هەیە، بەجۆرێك کە کاریگەری ئیجابیان لەلا جێبێڵن و ئەوانیش بیرۆکەیەکی دروست دەربارەی ئیسلام وەربگرن.

﴿ ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ ۖ وَجَـٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ ۚ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦ ۖ وَهُوَ أَعْلَمُ بِٱلْمُهْتَدِينَ ﴾
النحل/١٢٥، واتە: (ئەی پێغەمبەر (ﷺ) ئەی باوەڕدار) بانگەواز بکە بۆ لای بەرنامە و ڕێبازی پەروەردگارت بە حیکمەت و دانایی (بۆ هەندێك) و ئامۆژگاری جوان و بەجێ (بۆ هەندێکی تر) و گفتوگۆ و وتووێژ بە جوانترین شێوە (لەگەڵ هەندێکی تر)، چونکە بەڕاستی پەروەردگارت هەر خۆی زانایە، کە کێ گومڕایە، هەروەها هەر خۆیشی زانایە بە هیدایەت وەرگران.

نموونەی ئەم توێژینەوانە دەبێت دڵنیایی زیاترمان بدەنێ لەسـەر ڕادەی کاریگەری وشەی باش و جوان، وشەی باش و جوان چاکەیە وەك پێغەمبەر (ﷺ) هەواڵی داوە. لەگەڵمدا تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە وشەی جـوان و باشی پێشخستووە بەسـەر نوێـژدا کـە کۆڵەکـەی ئاینـە، لـە وتارێکدا بـۆ نـــــەوەی ئیســــــرائیل: ﴿وَقُولُواْ لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُواْ ٱلزَّكَوٰةَ﴾البقرة/٨٣، واتـە: گوفتـاری چـاك و جـوان ڕوو بەخـەڵکی بڵـێن، هەروەها نوێژەکانتان بە چاکی ئەنجام بدەن و زەکاتیش بدەن.

بـاوەڕداری ئـازیزم! پێویسـتە فێرببیـت هـەر وشـەیەك کـە دەیڵێیـت کاریگەرییەك لە مێشکی وەرگردا جێدێڵێت، ئەو شـوێنەوار و کاریگەرییـەش بە تێپەڕبوونی ڕۆژگار دەمێنێتەوە و لاناچێت، بۆیە پێداگربە لەسەر ئەوەی شوێنەواری بـاش و دروسـت لـە مێشـك و دڵـی ئـەوانی تـردا جێبێڵێـت. تـۆ نازانی! ڕەنگە ئەو وشەیەی دەیڵێیت هۆیەك بێت بۆ چوونە بەهەشتەوە لە ڕۆژی دیتنی خوادا.

ئایا دەكرێت هزر و بیری ئەوانی تر بخوێنرێتەوە؟

ئایا ئەو ڕۆژە دادێت زانایان بزانن مرۆڤ بیر لە چی دەكاتەوە، یان چی دەیترسێنێت و نایەوێت بۆ خەڵكی دەربخات؟ زانایان ئومێدی ئەوە دەخوازن، بەڵام كامەیە ڕاستی؟ لەدوای چەندین تاقیكردنەوەی سەرنجڕاكێش زانایان لە بەریتانیا و ئەڵمانیا و یابان توانیان مێشك بخوێننەوە و بزانن مرۆڤ بیر لە چی دەكاتەوە! ئەوان ئامێری ڕوپێوییان بەكارهێنا كە بە زرنگانەوەی موگناتیسی كاردەكات (fMRI).

پرسیاریان لە كەسێك دەكرد ئەگەری وەڵامدانەوەی هەبوو بە بەڵێ یان بە نەخێر. هەمیشە ئامێری ڕووپێوی موگناتیسی ناوچەی تایبەت بە وەڵامەكە لە مێشكدا دەردەخات، ئەگەر وەڵام بە (بەڵێ) بوایە ناوچەیەكی دیاریكراوی مێشك چالاك دەبوو و دەستبەجێ ئامێرەكە ئەو چالاكییەی ئاشكرا دەكرد، خۆ ئەگەر وەڵامەكە (نەخێر) بێت ناوچەیەكی تری مێشك چالاك دەبێت و ئامێری ڕووپێویەكە تۆماری دەكات.

ئەو وێنە جیاوازانەی مێشك كە بەهۆی ئامێری ڕووپێوی موگناتیسی گیراون، دەریدەخەن چەند شوێنێكی دیاریكراوی مێشك چالاك دەبن لەكاتی بیركردنەوەی مرۆڤ لە شتێك، هەر ناوچەیەك تایبەتە بە جۆرێك لە بیركردنەوەوە. ئەگەر پرسیار لە مرۆڤێك بكەین بۆنموونە وەك ئەوەی بپرسین: ئەم كەسەت خۆش دەوێت یان نا؟ ئامێرەكە ناوچەی بەرپرس لە وەڵام بە بەڵێ یان نەخێر دیاری دەكات بەرلەوەی كەسەكە قسەبكات،

تەنها بەوەی دەست بە بیرکردنەوە دەکات ئامێرەکە هەست بە وەلأمەکە دەکات و لەسەر شاشەی کۆمپیوتەر ناوچەی هەژیوی مێشکیمان بۆ دەردەکەوێت و بەهۆیەوە دەتوانین وەلأم بزانین! ! بێگومان بە بەکارهێنانی بەرنامەیەکی تایبەت بەو مەبەستە.

لەبەرئەوە ئەم ئامێرە دەتوانێت هەواڵی ئەوەت بداتێ کە بیری لێدەکەیتەوە! ! بەلأم ئەزموونەکان هێشتا لەسەرەتادان، پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا دەکرێت زانایان ڕۆژێك لە ڕۆژان بگەنە زانینی هەموو ئەوەی مرۆڤ بیریان لێدەکاتەوە؟

پرۆفیسۆر "Colin Blakmore" دەڵێت: "دەبێت لەم قۆناغەدا زۆر گەشبین نەبین، چونکە تاقیکردنەوەکان هێشتا لەسەرەتای ڕێگادان"، بەلأم زانایانێکی تر دەڵێن: "لە داهاتوودا دەتوانین هزر و نیەتەکانی خەڵك بخوێنینەوە و سۆز و پلانەکانیان بزانین".

بەهەرحاڵ خوێنەری ئازیز! لەو باوەڕەدا نیم ئەم تاقیکردنەوانە زۆر گەشە بکەن، چونکە خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿يَعۡلَمُ خَآئِنَةَ ٱلۡأَعۡيُنِ وَمَا تُخۡفِي ٱلصُّدُورُ﴾غافر/١٩، واتە: ئەو خوایە هەمیشە چاوە خیانەتکار و ناپاکەکان دەناسێت و دەزانێت چی لە دڵ و دەروون و سینەکاندا حەشاردراوە.

ئەم ئایەتە جەخت دەکاتەوە لەوەی شتە شاراوەکانی نێو دەروونی مرۆڤ تەنها خوای پەروەردگار دەیانزانێت، بەلأم ڕەنگە تەکنیکەکان پێش بکەون و زانایان بتوانن هەندێك هزری سادە لە مێشکی مرۆڤ بخوێننەوە، بەلأم هەرگیز ناتوانن بۆنموونە بیروباوەڕی مرۆڤ بزانن.

کاریگەری دەروونی زەردەخەنە

زانایان هەستان بە لێکۆڵینەوە لە کاریگەری خەندەکردن لەسەر ئەوانی تر، بینییان زەردەخەنە زانیاریگەلێکی بەهێز هەڵدەگرێت کە دەتوانێت کاربکاتە سەر ئەقڵی پەنهانی مرۆڤ!

زانایان ئاشکرایانکرد هەر مرۆڤێك خەندەیەکی تایبەتی خۆیی هەیە کە کەس تێیدا بەشداری ناکات، هەر خەندەیەکیش کاریگەری جیاوازی هەیە. کاتێك وێنەی ئەو خەندانەیان گرت و بەهێواشی نمایشیان کردەوە، لەگەڵ خەندەکەدا کۆمەڵێك جوڵەی دیاریکراوی ڕووخساریان بینی. ڕەنگە هەر مرۆڤ خۆی زیاتر لە جۆرێك خەندەی هەبێت، ئەوەش بەپێی باری دەروونیی و ئەو وتەیەی دەیڵێت و کەسانی بەرامبەریشی دەگۆڕێت.

لە ئاکامە گرنگەکانی نموونەی ئەم توێژینەوانە ئەوەیە کە زاناکان دەربارەی بەخششێك دەدوێن کە دەکرێت پێشکەشی ئەوانی تری بکەین لەڕێی خەندەکردنەوە، لەڕاستیدا خەندەکردن گەورەترە لە بەخشینی ماددی، بەهۆی چەند هۆکارێکەوە:

١. لەڕێی خەندەوە دەکرێت شادی بخەیتە نێو دڵی خەڵکەوە، ئەمە جۆرێکی بەخشینە، پێدەچێت گرنگترینیشیان بێت، چونکە توێژینەوەکان دەریانخست هەندێجار پێویستی مرۆڤ بە دڵخۆشی و شادی لەوانەیە گرنگتر بێت لە پێویستی بۆ خواردن و خواردنەوە، شادی چارەسەری زۆر لە نەخۆشییەکان دەکات، لەپێشەوەیاندا پەشێویەکانی دڵ.

٢. بەهۆی خەندەوە دەتوانیت بە ئاسانی زانیاری بگەیەنیتە ئەوانی تر، چونکە ئەو وشانەی هاوڕێی خەندەن کاریگەری گەورەتریان لەسەر مێشک هەیە. ئامێری ڕووپێوی (بە زرنگانەوەی موگناتیسی وەزیفی) دەریخست کە کاریگەری دەستەواژەیەك زۆر جیاواز دەبێت ئەگەر هاوڕێی خەندە بوو، ئەگەرچی دەستەواژەکە هەمان دەستەواژەش بێت، بەلاَم بەپێی جیاوازی جۆری ئەو خەندەیەی هاوڕێی ئەو زانیاریە یان ئەو دەستەواژەیە ئەو ناوچانەی لە مێشکدا دەیوروژێنێت جیاوازترە.

٣. بە خەندەیەکی جوان و ناسکەوە دەتوانیت ئەو کەشی ڕاڕایی و نیگەرانییە بڕەوێنیتەوە کە هەلْوێستێکی گرتووەتەوە، ئەمە کارێکە پارە و سامان ناتوانێت بیکات. لێرەدا دەبینین خەندە لە پارە گرنگترە، لەبەرئەوەیە کە کەمترینی ئەوەی پێشکەشی خەلْکی دەکەیت بریتییە لە بەخششی زەردەخەنە.

٤. زۆر لە پزیشکان تێبینی کاریگەری خەندەیان کردووە لەسەر شیفا، دوابەدوای ئەوە هەندێك لە توێژەران ڕایانگەیاند زەردەخەنەی پزیشك بە بەشێك لە چارەسەر دادەنرێت! کەواتە کاتێك خەندەیەك پێشکەش بە هاوڕێت یان هاوسەرت یاخود هاوسێکەت دەکەیت ئەوا تۆ بەبێ ئەوەی هەست بکەیت ڕەچەتەیەکی خۆڕایی شیفای پێدەدەیت، ئەمەش جۆرێکە لە بەخشین.

لەپێناو ئەم هۆکارانە و جگە لەوانەشدا، زەردەخەنە جۆرێکی بەخشین و بەخشندەییە، خوێنەری بەڕێز! ئێستا زانیت بۆچی پێغەمبەر (ﷺ) فەرموویەتی: ﴿خەندەکردنت بەڕووی براکەتدا خێر و چاکەیە﴾؟!

کاریگەری خشوع لەڕووی دەروونییەوە

هەندێجار باوەڕدار وا گومان دەبات کاتێك خوای گەورە فەرمانمان پێدەکات بە خشوع تەنها بۆئەوەیە لێی نزیك ببینەوە، بەڵام لێکۆڵینەوە نوێیەکان شتێکی نوێیان دەرخست دەربارەی ئەوەی زاناکان بە تێڕامان (تەئەممول) ناوزەندی دەکەن، بەڵام ئەم تەئەمموله تەنها ئەوەیە کە مرۆڤ دابنیشێت و سەرنجی چیا یان مۆم یاخود درەختێك بدات بێئەوەی بجوڵێت و بیری لێبکاتەوە. ئاشکرایانکرد ئەم تەئەمموله سوودی گەورەی هەیە لە چارەسەری نەخۆشییەکان و بەهێزکردنی زاکیرە و زیادکردنی داهێنان و ئارامگیریی و...هتد.

قورئانی پیرۆز تەنها بە تەئەمموله‌وە نەوەستاوە، بەڵکو هاوڕێی کردووە بە بیرکردنەوەو تەدەبور و پەندوەرگرتن و تەرکیزکردنە سەر ئامانج، ناویشیناوە "خشوع"... خشوع گرنگترین پەرستشەکان و ناڕەحەترینیشیانە، چونکە پێویستی بە تەرکیزی گەورە هەیە، بەمجۆرە وشەی خشوع گوزارشت لە بەرزترین پلەکانی تەئەممول دەکات لەگەڵ بیرکردنەوەی قووڵ. ئەم خشوعە تەنها پەرستشێك نییە، بەڵکو کۆمەڵێك سوودی ماددی هەیە لە چارەسەری نەخۆشییەکان و بەدەستهێنانی تواناگەلی مەزن و نوێبووەوە.

خشوع و دڵ

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ کە گۆڤاری کۆمەڵەی (دڵ)ی ئەمریکی بڵاویکردەوە دەریخست تەئەممول بۆ ماوەی درێژ و ڕێکوپێک دڵ لە پەشێوی دەپارێزێت. تەئەممول کاردەکاتە سەر چارەسەری بەرزەپەستانی خوێن و دوابەدوای ئەوەش سوککردنی ماندوویەتی لەسەر دڵ. لەبەرئەوە خوای گەورە ڕووبەڕووی باوەڕداران دەفەرموێت: ﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ﴾الحدید/١٦، واتە: ئایا ئیتر کاتی ئەوە نەهاتووە بۆ *ئەوانەی کە باوەڕیان هێناوە و دڵەکانیان بە نووری باوەڕ ملکەچ و ڕووناك بووەتەوە، ترسی خوای تێدا بڕوێنن بەهۆی یادی بەردەوامی خواوە.*

ئەم توێژینەوەیە ئاشکرایکرد دڵ تەنها ترۆمپایەك نییە، بەڵکو کاری گەورە و گرنگی هەیە. لەڕاستیدا توێژینەوەکان بایەخی تەئەممول و خشوع دوویات دەکەنەوە لە سەقامگیری و جێگیری کاری دڵدا. ئەمڕۆ پزیشکان دەڵێن نەخۆشییەکانی دڵ هۆکاری یەکەمی مردنن لە جیهاندا، هۆکاری ئەم نەخۆشییانە بوونی پەشێویەکانە لە سیستمی کاری دڵدا، لێرەدا لە بایەخی خشوع تێدەگەین لە سەقامگیری و ڕێکخستنی کاری دڵدا.

ئەمڕۆ توێژینەوەکان دەیسەلمێنن کە تەئەممول چارەسەری خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و تێکشکان دەکات، ئەمانە نەخۆشییەکانی سەردەمن کە لە ئەمڕۆدا بە چڕی بڵاودەبنەوە. تەنها هێندە نا، بەڵکو دۆزیویانەتەوە کە تەئەمولی ڕێکوپێك متمانەبەخۆبوونێکی زیاتر بە مرۆڤ دەبەخشێت و وایلێدەکات پتر ئارامگر بێت و بەرگەی کێشە و خەم و پەژارەکانی ژیان بگرێت. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ

﴿أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾الرعد/٢٨، واتە: ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵ و دەروونیان ئارام دەبێت بە قورئان و پەیامەکەی خوای پەروەردگار، ئاگادارین دڵەکان هەر بە قورئان و یادی خوا خۆشنوود دەبن و دەحەوێنەوە.

بەمشێوەیە، براو خوشکانم! ئەگەر ویستتان پەشێویەکانی دڵ لە خۆتان دووربخەنەوە، ئەگەر ڕۆژانە بۆ چەند ساتێکیش بووە وابەستەی خشوع بن.

خشوع و پەیوەندیی بەو شەپۆلانەوە کە مێشك دەریاندەکات

زانایان دۆزیویانەتەوە کە مێشکی مرۆڤ بە بەردەوامی لەرەلەری کارۆموگناتیسی دەردەکات، بەڵام بەهای لەرەلەرەکان بەپێی چالاکی مرۆڤ دەگۆڕێت. لەکاتی بەئاگایی و چالاکی و کار و تەرکیزدا شەپۆلی "بێتا" دەردەکات، کە لەرەلەری لە ١٥ بۆ ٤٠ لەرەیە لە هەر چرکەیەکدا (واتە ٤٠ هێرتن). لەحاڵەتی حەوانەوە (ئیسترخا) و تەئەمولی ئاساییدا مێشك شەپۆلەکانی "ئەلفا" دەردەکات کە لەرەلەرەکەی لەنێوان ٩ بۆ ١٤ لەرەیە لە هەر چرکەیەکدا. بەڵام لە باری خەوتن و تەئەمولی قووڵدا مێشك لەسەر شەپۆلەکانی "ثیتا" کاردەکات کە لەنێوان ٥ بۆ ٨ هێرتزدایە، لەکۆتاییدا لەبارەکانی خەوی قووڵدا (بەبێ خەوبینین) مێشك شەپۆلەکانی "دەلتا" دەردەکات کە بەهاکەی لە ٤ هێرتز کەمترە.

هەر کات مرۆڤ لە حاڵەتی خشوعدا بوو شەپۆلەکان کەمترین لەرەلەریان دەبێت، ئەوەش مێشك ئاسودە و بەهێز دەکات و یارمەتی چاکسازی هەر کەموکوڕییەك دەدات کە توشی بووە لە ئەنجامی بۆنموونە نەخۆشی یان

پەشێوی دەروونییەوە. لەبەرئەوە هەندێك لە توێژەران لەو باوەڕەدان کە هەڵچوونەکان مێشك شەکەت دەکەن و دوابەدوای ئەوە تەمەن کەم دەکەنەوە، ئەمە لەکاتێکدا کە تەئەممول مێشك ئاسودە دەکات و تەمەن درێژ دەکات!

گرنگترین شەپۆلەکان کە مێشك پەخشیان دەکات ئەو شەپۆلانەن کە لەرەلەریان کەمە و بە هۆکارێکی شیفابەخش بۆ جەستە دادەنرێن بەهۆی کاریگەرییان لەسەر خانەکانی جەستە و سیستمی بەرگری. لەدواییدا تەئەممول (بە وشەیەکی تر خشوع) بە هۆکارێکی کارا دادەنرێت لە بەرهەمهێنانی ئەم شەپۆلانە کە ئیجابیانە کاردەکەنە سەر خانەکانی مێشك و بەرنامەڕێژیی دەگێڕنەوە و هەر هەڵە و نەنگییەك چاك دەکەنەوە کە لەبەرنامەی کاری مێشکدا ڕوویدا بێت، مومارەسەی خشوع بە ئامادەکردن و ڕێکخستن و بەهێزکردنی کاری مێشك دادەنرێت.

خشوع قەبارەی مێشك زیاددەکات

بەم دواییانە توێژەرانی کۆلیژی "هارفارد"ی پزیشکی هەستان بە توێژینەوە لە ئەگەری بوونی کاریگەری تەئەممول لەسەر مێشك، بینیان قەبارەی مێشکی ئەو مرۆڤەی زۆر تەئەممول دەکات گەورەترە لە قەبارەی مێشکی مرۆڤێکی ئاسایی کە ڕانەهاتووە لەسەر تەئەممول یان خشوع، لەبەرئەوە باوەڕێك هەیە کە تەئەممول قەبارەی مێشك زیاددەکات واتە توانای مرۆڤ زیاددەکات بۆ داهێنان و ژیانێکی دروست و پڕ کامەرانی.

دۆزرایەوە کە توێکڵی مێشك لە چەند ناوچەیەکی دیاریکراودا بەهۆی تەئەمولەوە ئەستورتر دەبێت، بایەخی ئەم دیاردەیە زیاتر

بەدیاردەکەویت ئەگەر زانیمان تویکلی میشك لەگەل بەرەوپیشچوونمان لە تەمەندا کەم دەکات، دوابەدوای ئەوە دەتوانریت بوتریت: تەئەممول تەمەن دریژ دەکات یان پیربوون هیواش دەکاتەوە !

هەروەها ئەم تویژینەوەیە ئاشکرایکرد (William J.Cormie, Harvard Uneversity) ماوەی تەئەممول چەند دریژتر بیت کاریگەریی لەسەر میشك روونتر دەبیت لەرووی قەبارە و سەقامگیری کاری میشکەوە، واتە پەیوەندییەك هەیە لەنیوان تەئەممول و قەبارە و سەلامەتی میشکدا. بیگومان ئەم کاریگەرییە بۆ سەر میشك تەنها بەهۆی تەئەمولەوە روودەدات، بەلام خشوع ئاکامگەلی گەورەتر دەدات، بەلام بەداخەوە تاقیکردنەوەی ئیسلامی لەو بوارەدا نابینریت!

خشوع ئازارە جەستەیی و دەروونییەکان سوك دەکات

لەدوای شکستی پزیشکی کیمیایی لە چارەسەری هەندیك لە نەخۆشییە قورس و بیدەرمانەکان، هەندیك لەتویژەران پەنایان برد بۆ چارەسەر بە تەئەممول لەدوای ئەوەی تیبینیان کرد کە تەئەممولی ریکوپیك یارمەتی سوککردنی هەستکردن بە ئازار دەدات، هەروەها هاوکاری لە بەهیزکردنی کۆئەندامی بەرگری جەستەدا دەکات.

لەتویژینەوەیەکی نویدا دەرکەوتووە کە تەئەممول چارەسەری ئازارە دریژخایەنەکان دەکات. هەندیك لە تویژەران هەستان بە لیکۆلینەوە لە میشکی کەسانیك کە داوایان لیکرا دەستەکانیان نقومی ئاویکی زۆر گەرم بکەن، چالاکی میشك لە ئاکامی ئەو ئازارەی هەستیان پیکرد تۆمار کرا، لەدوای ئەوە تاقیکردنەوەکە دووبارە کرایەوە لەگەل کەسانیك کە خوویان

گرتبوو بە تەئەمولی ڕێکوپێك، مێشك کاردانەوەی بۆ ئازارەکە نەبوو، واتە تەئەممول بووە هۆکاری کاریگەرییەکی دەماری کە ڕێگریی ئازاری کرد لە وروژاندنی مێشك.

بەمجۆرە دەتوانین ئەوە دەرەنجام بکەین کە خشوع یارمەتی بەرگەگرتنی ئازار دەدات، بەڵکو سوککردنی بە پلەیەکی بەرز. ئەوە باشترین هۆکاری فێربوونی ئارامگرتنە، چارەسەرێکی کارایە بۆ هەڵچوونەکان. ئەگەر کێشەیەکی دەروونیتان هەبوو ئیدی هەر جۆرێك بێت، ئەوەی لەسەرتانە هەر ئەوەیە بۆنموونە ڕۆژانە تەئەممول بکەن لە یەکێك لە موعجیزەکانی قورئان، یان بە تەدەبورەوە گوێ لە چەند ئایەتێکی قورئان ڕادێرن. لە کەشی ئایەتەکاندا بژین، کاتێك گوێ لە ئایەتێکی سزا دەگرن خەیاڵی ئاگری دۆزەخ و گەرمییەکەی بکەن، هەرکات گوێ لە ئایەتی بەخششەکان دەگرن خەیاڵی بەهەشت بکەن لەگەڵ بەخششەکانی نێویدا، خوێندنەوەی پێغەمبەر (ﷺ) بۆ قورئان بەمجۆرە بووە.

مێشکی مرۆڤ پتر لە (١٠ هەزار ترلیۆن) گەیەنەری دەماری تێدایە، ئەم گەیەنەرانە زیاتر لە ترلیۆنێك خانە پێکەوە دەبەستن و وەك ئاڵۆزترین ئامێری سەر ئەم ڕووی زەوییە کاردەکەن.

زانایان دەڵێن خانەکانی مێشك پێویستیان بە تەئەممول و بیرکردنەوەی هەمیشەیی هەیە بۆئەوەی چالاکیی خۆیان بگێڕنەوە، بەڵکو کاراتر ببن. ئەو کەسانەی لەسەر بیرکردنەوەی قوڵ ڕاهاتون (بۆنموونە لە گەردوون) کەسانێکی داهێنەرترن!!

لێرەدا بایەخی ئەم وتەیەی خوای پەروەردگار تێدەگەین کە دەفەرموێت: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ

﴿فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ آل عمران/ ١٩٠-١٩١، واته: بەڕاستی لە دروستکردنی ئاسمانەکان و زەویدا و لە ئاڵوگۆڕی شەو و ڕۆژدا بەڵگە و نیشانەی زۆر هەن بۆ کەسانی ژیر و هۆشمەند. ئەوانەی یادی خوا دەکەن لەکاتێکدا کە بەپێوەن یان دانیشتون یان ڕاکشاون، هەمیشە بیردەکەنەوە لە دروستبوونی ئاسمانەکان و زەوی، (سەرئەنجام دەڵێن): پەروەردگارا! تۆ ئەم هەموو دروستکراوانەت بێهودە و بێ ئامانج دروست نەکردووە، پاکی و بێگەردی شایستەی تۆیە، دە تۆش بمانپارێزە لە سزای ئاگری دۆزەخ.

خشوع و سۆز

هەندێك لە زانایان لەکاتی ڕووپێوی مێشکدا بە زرنگانەوەی موگناتیسی وەزیفی (fMRI) بۆیان دەرکەوتووە ئەو مرۆڤەی خووی گرتووە بە تەئەمولەوە، توانای زیاترە بۆ کۆنترۆڵکردنی سۆزەکانی، بەتواناترە لە کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانی، لەئاکامدا لەوانی تر کامەرانترە!!

تاقیکردنەوەکان ئاشکرایان کرد کە تەئەممول یارمەتی دەستبەسەردا گرتنی غەریزەی زایەندی دەدات لای هەردوو ڕەگەز، هەروەها تەئەممول دەبێتەهۆی ڕێکخستنی سۆزی مرۆڤ و زیادەڕۆیی نەکردن یان ڕاڕا نەبوون لە بڕیارەکاندا، چونکە تەئەممول ناوچە هەستیارەکانی مێشك ئیجابیانە چالاك دەکات بەجۆرێك کە کەڵەکەبووە سەلبیەکان و ئەو کەموکوڕیانە لادەبات کە توشی ئەم بەشانە بووە بەهۆی ئەو ڕووداوانەی کەسەکە پێیدا تێپەڕبووە.

خشوع بۆ چارەسەری نەخۆشییە قورس و بێدەرمانەکان

چەندین ناوەندی تایبەت لە ڕۆژئاوا هەن کە بە تەئەممول چارەسەری نەخۆشەکان دەکەن، ئەوان دەڵێن تەئەممول هەندێك نەخۆشی چارەسەر دەکات کە پزیشك دەستەوسان بووە لە ئاستیاندا. هەرچی دەربارەی نموونەی ئەم ناوەندانە دەخوێنمەوە دەڵێم: "پاکوبێگەردی بۆ خوا!" ئایا ئێمە لەوان لەپێشتر نین بۆ ئەم چارەسەرییە، چونکە قورئان خشوع و تەئەممول و بیرکردنەوە لە بەدیهێنانی خوای گەورەی کردووەتە پەرستشێکی مەزن، تەماشا بکەن چۆن خوای گەورە ستایشی بەندە پارێزکارەکانی دەکات و دەفەرموێت: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لَءَايَٰتٍ لِّأُوْلِي ٱلْأَلْبَٰبِ ﴿١٩٠﴾ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَٰطِلًا سُبْحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ﴾ آل عمران/ ١٩٠-١٩١.

خوشك و برایانم! ئەگەر کەسێکتان نەخۆشییەکی قورس و گران یان درێژخایەنی هەیە، ئەوەی لەسەریەتی هەموو ڕۆژێك ماوەی کاتژمێرێك تەئەممول بکات لە یەکێك لە موعجیزەکانی قورئان لەبوارەکانی گەردوون یا پزیشکی یان شاخ و دەریاکان و ...هتد. هەولبدات لە بەدیهێنراوەکانی خوا و مەزنی ئەم قورئانەدا قووڵ ببێتەوە. من لە هەندێك نەخۆشی و کێشەی دەروونیدا بەم ڕێگایە چارەسەری خۆم دەکەم، لەبەرئەوە ئامۆژگاری هەر باوەڕدارێك دەکەم بۆ چارەسەر پەنا بۆ ئەم ڕێگایە ببات.

خشوع و نێوچەوان

زانایان ئاشکرایان کردووە کەنێوچەوانی مرۆڤ واتە بەشی پێشەوەی مێشك، لەکاتی تەئەممول و بیرکردنەوەی قووڵ و داهێنەرانەدا زۆر چالاك دەبێت. ئەم ناوچەیەی مێشك ناوەندی سەرکردایەتیە و ناوەندی وەرگرتنی بڕیارە گرنگ و چارەنووس سازەکانە، ئەم بەشەی مێشك کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ڕەفتار و سۆزی و بەردەوامبوونی ژیانمان.

لەبەرئەوە دەبینین پێغەمبەری مەزن (ﷺ) لە نزاکانیدا تەرکیزی کردووەتە سەر ئەم بەشە و فەرموویەتی: ﴿ناصيتي بيدك﴾ واتە پەروەردگارا! نێوچەوانم تەسلیمی زاتی تۆ کردووە کە ناوەندی سەرکردایەتی و بڕیار و ڕەفتارەکانە، تۆ چۆنت بوێت بەوجۆرە ئاڕاستەی دەکەیت.

هەروەها یەکێك لە هۆکارەکانی چارەسەر بە قورئان ئەوەیە دەست بخەینە سەر نێوچەوان و پاشان بە خشوعەوە کۆمەڵێك ئایەت لە قورئان بخوێنینەوە، ئیدی کاریگەری گەورەی دەبێت.

زانایان دڵنیایی دەدەن کە ناوچەی بەرپرس لە درۆ و هەڵە لە مێشکدا ئەو ناوچەیەیە کە دەکەوێتە پێشەوەی مێشك یان نێوچەوان (الناصية)، هەر ئەو ناوچەیە بەرپرسە لە بڕیاردانە گرنگەکان و بەرپرسە لە ڕەفتار، خودی ئەم ناوچەیە بەرپرسە لە داهێنان و خشوعی مرۆڤ.

دوابەدوای ئەوە دەتوانرێت بوترێت باوەڕدار کاتێك مومارەسەی خشوع دەکات لە پەرستشەکانی و کار و بیرکردنەوە و تەدەبور لە کتێبی پەروەردگاری و تەنانەت لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیدا، ئەم ناوچەیە واتە (ناصية) چالاك دەبێت و زیاتر بەتوانا دەبێت بۆ داهێنان و

ئاڕاستەکردنی جەستە و دروست بڕیاردان، پاشان بۆ دوورخستنەوەی درۆ... کەواتە خشوع هاوکاری ڕاستگۆییە!! هەر ئەوەیە قورئانی پیرۆز لە ئایەتەکانیدا ئاماژەی پێداوە: بۆنموونە نزای هود پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت): ﴿إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى ٱللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُمۚ مَّا مِن دَآبَّةٍ إِلَّا هُوَ ءَاخِذُۢ بِنَاصِيَتِهَآۚ إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾هود/٥٦، واتە: بەڕاستی من پشتم بەخوا بەستووە، کە پەروەردگاری من و پەروەردگاری ئێوەشە، هیچ گیانلەبەرێك نییە جڵەوی بە دەست خوای گەورەوە نەبێت، بێگومان پەروەردگارم لەسەر بەرنامە و ڕێبازێکی ڕاست و دروستە.

خشوع و وەسوەسە

دکتۆر "Newberg" دوای چەندین تاقیکردنەوە لەسەر ڕاهیبەکانی بوزایی کە ڕۆژانە ماوەی کاتژمێرێك تەئەممول دەکەن، بۆی دەرکەوت کە ناوچەی پێشەوەی مێشکیان لەکاتی تەئەممول کردندا چالاك دەبێت، بەڵام ناوچەکانی پشتەوەی مێشك بەڕادەیەکی ئەوتۆ چالاك نابن. جێی باسە ناوچەی بەرپرس لە وەسوەسە لە بەشی دواوەی مێشکدایە، کەواتە دەکرێت ئەو ڕاستییە دەرەنجام بکرێت کە تەئەممول و خشوع چارەسەری وەسوەسە دەکات.

هەروەها هەستکردن بە شوێن لەکاتی تەئەممول کردندا کەم دەبێتەوە، ئەوەش بەرەو دەرەنجامێکمان دەبات کە خشوع دەبێتەهۆی کەمکردنەوەی هەستکردن بە ژینگەی دەوروبەر و بەدوای ئەوەشدا هەر کەموکوڕییەکی دەروونی کە ژینگە هۆکاری بێت (وەك هاوڕێیان و خێزان یان کۆمەڵگا) بە دووپات کردنەوەی تەئەممول بەتەواوی نامێنێت. هەروەك

لە هەندێك توێژینەوەی نوێدا دەرکەوت کە تەئەممول زاکیرە و سەرنجدان لای مرۆڤ بەهێز دەکات، بۆیە دەشێت ئەم شێوازە سوودمەند بێت بۆ ئەو کەسانەی گرفتاری لاوازیی زاکیرەن.

خشوع و نوێژ

قورئانی پیرۆز جەخت دەکاتەوە لەسەر ڕۆڵی گەورەی خشوع لە پارێزگاریکردن لە نوێژدا، چونکە زۆر لە موسڵمانان پابەند نابن بە نوێژەوە، وێڕای هەوڵدانی دووبارەبووەوەشیان کەچی هەر شکست دێنن لە بەردەوامبوون لەسەر نوێژ، لەبەرئەوەی خشوعیان لەدەستداوە. پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَٱسۡتَعِينُواْ بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلۡخَٰشِعِينَ﴾البقرة/٤٥، واتە: (ئێوە هەوڵبدەن) پشت ببەستن بە ئارامگرتن و نوێژکردن (بۆ گەیشتن بە ئامانج) بەڕاستی نوێژ ئەرکێکی گەورە و گرانە، مەگەر لەسەر ئەو کەسانەی بە خۆشەویستی و سۆزەوە (بە خشوعەوە) خواپەرستی ئەنجام دەدەن (و باوەڕی دامەزراویان هەیە).

بەمجۆرە ڕۆڵی گەورەی خشوع لە نوێژدا دەردەکەوێت، لەبەرئەوە قورئان پەیوەستیی کردووە لەنێوان نوێژ و خشوعدا. جێی سەرسامیە قورئان لەم ئایەتەدا پەیوەستیی کردووە لەنێوان ئارامگرتن و خشوعدا. زانایان ئاشکرایان کردووە کە تەئەممول توانای مرۆڤ پتر دەکات بۆ بەرگەگرتن و ڕووبەڕووبوونەوەی بارودۆخە سەختەکان!!

هەندێك لە زانایانی ئەمریکا تاقیکردنەوەیان ئەنجامدا لەسەر کەسانێکی نوێژکەر (بێگومان بەشێوەی خۆیان) بینیان نوێژکردن کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر چارەسەری پەشێوییەکانی دڵ، هەروەها لەسەر سەقامگیری

کاری مێشك. لەبەرئەوەیە قورئان هەردوو شیفاکەی پێکـەوە کۆکردۆتـەوە (نوێژ و خشوع)، فەرموویـەتی: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝١ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾المؤمنـون/١-٢، واتـە: بەڕاسـتی ئـەو بڕوادارانـە سـەرکەوتوو و سـەرفرازن. ئەوانـەی لەنوێژەکانیانـدا ملکـەچ و دڵئـارام و دڵ دامـەزراون و دڵیان لەلای خوایە (خشوعیان هەیە).

چۆن لە ژیانی ڕۆژانەماندا مومارەسەی خشوع بکەین؟

ئـەوە قورئانـە، نایـابترین هۆکـاری مومارەسـەکردنی خشـوع بـۆ خـوای پـەروەردگار. دەبێـت لێـرەدا ئـەو هـزرە بـاوە ڕاسـت بکەینـەوە کـە گوایـە خشوع تەنها لـە نوێـژ یـان لـە خوێندنـەوەی قورئانـدا دەبێـت، ڕاسـتییەکە ئەوەیە کە خشوع پرۆگرامێکە هەموو ساتێك بـاوەڕدار پێـی دەژی هـەروەك پەیامبەرانی خوا کردویانە. ئەگەر لە ژیـانی پێغەمبـەران (سـەلامی خوایـان لێبێت) ڕابمێنین، تێبینی دەکەین ژیانیان لێوانلێـوە لـە خشـوع، بـەڵکو لـە حاڵـەتی خشـوعی بەردەوامـدا بـوون، هـەر ئـەوە پاڵپشـتی کـردوون لـە بەرگەگرتن و ئـارامگرتن لەسـەر ئـازار و گاڵتـەپێکردن، ئـەو خشـوعە هـۆی وەڵامدانـەوەی نزاکانیـان بـووە، لەبەرئەوەیـە خـوای گـەورە لەبارەیانـەوە دەفـــەرموێت: ﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ﴾الأنبیاء/٩٠، واتە: بەڕاستی ئەوانە چـالاك و گـورج و گـۆڵ بـوون لـە ئەنجامـدانی هـەموو خێـر و چـاکەیەکدا و نـزای بـەکوڵیان دەکـرد، بەئومێـدی ڕەحمـەت و بەهەشـتی ئێمـە و لـە دۆزەخ و

خەشمی ئێمە دەترسان و ئەوان هەمیشە گەردن کەچبوون (خشوعیان هەبووە) بۆ ئێمە.

لەگەڵمدا ڕابمێنە لە دەستەواژەی: ﴿وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ﴾ ئەو پێغەمبەرە بەڕێزانە لە حاڵەتی خشوعی بەردەوامدا بوون، ئێمەش دەبێت لە ژیانماندا چاویان لێبکەین، بەڵام چۆن؟

باوەڕداری ڕاستەقینە لە نوێژەکانیدا لە حاڵەتی خشوعدایە، کە دەبەخشێت بیر لەو بەخشینە دەکاتەوە، کە سەردانی نەخۆشێك دەکات بیر لە بایەخی ئەوسەردانە دەکاتەوە و داوا لە خوای گەورە دەکات لەنەخۆشییەکان بەدووری بخات. هەرکات لەگەڵ خەڵك مامەڵە دەکات لە کڕین و فرۆشتن و بازرگانیدا هەست دەکات خوای گەورە چاودێری دەکات و دەیبینێت، بۆیە فێڵ و درۆ ناکات و ڕاستگۆ دەبێت تاکو لە قیامەتدا لەگەڵ ڕاستگۆیاندا حەشر بکرێت.

کاتێك گەنجی باوەڕدار ڕووبەڕووی فیتنەیەك دەبێتەوە یان خەریکە تەماشای حەرامێك بکات، دەمودەست وەیادی دێتەوە کە خوای گەورە دەیبینێت و بەو کارە ڕازی نابێت، لەبەر ڕەزامەندی خوا لەو سەرپێچیە دووردەکەوێتەوە و لەو ساتەشدا هەست بەجۆرێك لە چێژ و شیرینی باوەڕ دەکات.

کە باوەڕدار شتێك لە هاوسەرەکەیدا دەبینێت ڕقی لێدەبێتەوە یان بەپێچەوانەوە، لەوە تێگەیشتووە کە خوای گەورە فەرمانی پێکردووە بە چاکە مامەڵە لەگەڵ کردنی و نابێت ئازاری بدات، پێغەمبەر (ﷺ) فەرمانی کردووە بە چاکە ئامۆژگاری هاوسەرەکەی بکات، ئیدی لە ئازاردانی دووردەکەوێتەوە و پتر ئارامی لەسەر دەگرێت، ئا ئەوە خشوعە.

هـەرکات باوەڕدارێـك توشـی نەخۆشـی یـان بـارودۆخێکی ناڕەحـەت دەبێتـەوە، یەکـەمین شـتێك ئـەنجامی بـدات نزاکـردن و پەناگرتنـە بـە پەروەردگار. کەسەکە دەرکی ئەوە دەکات هـەر خوایـە سـوود یـان زیـان دەگەیەنێت و هەر خۆی خێر و شیفا و کلیلەکانی خێر و چاکەی بەدەستە، ئا ئەوە خشوعی ڕاستەقینەیە.

لەبەرئەوە خشوع ئاکـامی کـاری چاکە و نـزا و پەلەکردنـە لـە چـاکەدا، ئەگەر ویستت خوای گەورە بەخششی خشوعت پێبدات و نزاکانت گیرا بـن، وەك نزای پێغەمبەران لە ناڕەحەتترین بارودۆخەکانیاندا، پێویستە بـەدووی خێر و چاکەکاندا بگەڕێیت و پەلەی تێدا بکەیت، چاوەڕێ مەکە کەسێك کـە پێویستی بە پارەیە بێت بۆ لات و پێی ببەخشیت، تـۆ بـڕۆ و پەلـە بکـە لـە بەخشـیندا، و بـەوجۆرە... هەمیشـە ئـەم ئایەتـەت لـەیادبێت و وەك نـاوی خـۆت لەبـەری بکـە تـاکو هـەموو ڕۆژێـك، بـەڵکو لـە هـەموو هەڵوێسـتێکدا دووپاتی بکەیتەوە:

﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا ۖ وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ﴾الأنبياء/ ٩٠.

خوشك و برایانم!

ڕەنگە دوای ئەم ڕاستییانە بزانین بۆچی خوای گەورە ئیلهامی بە محمد (ﷺ) داوە بەر لە ناردنی پەیامەکەی و بوونی بە پێغەمبەر بڕوات بۆ ئەشکەوتی "حراء" و بەتەنیا بمێنێتەوە، تاکو تەئەممول لە بەدیهێنانی ئەم گەردوونە بکاتەوە و لە مەزنی پەروەردگار ڕابمێنێت، چونکە ئەم قۆناغە زۆر گرنگە تاکو توانای ئارامگریی و بەرگەگرتنی بداتێ، بۆئەوەی قورساییەکانی مەزنترین پەیامی سەر ڕووی زەوی هەڵبگرێت.

پێدەچێت لەوەش تێبگەین بۆچی پەرستشی حەج مرۆڤ خاوێن دەکاتەوە و وەك ڕۆژی لەدایکبوون پاك و بێگەردی دەکاتەوە. پەرستشی حەج لەسەر بنەمای تەئەممول و خشوع و بیرکردنەوە لە بەدیهێنراوانی خوا دامەزراوە، بەتایبەت وەستان لەسەر کێوی "عەرەفە" کە پایەی سەرەکی پەرستشی حەجە، چونکە گەشتی حەج ماوەی بوژانەوە و چارەسەرە بۆ باوەڕدار، ئەگەر زانی چۆن هەموو ساتێکی لە گوێڕایەڵی خوای پەروەردگاردا وەبەرهێن بکات.

لەوانەیە حاڵی ببین بۆچی پێغەمبەران لە خەڵك ئارامگرتووتر بوون، چونکە لەهەموو شتێکدا مومارەسەی پەرستشی خشوعیان کردووە، بێگومان ئەمە لە دونیادا، لە ڕۆژی دوایشدا پاداشتێك هەیە کە چاو نەیبینیوە و گوێ نەیبیستووە و بە دڵی هیچ مرۆڤێکدا نەهاتووە،

پــەروەردگار دەفــەرموێت: ﴿...وَٱلْخَـٰشِعِينَ وَٱلْخَـٰشِعَـٰتِ ...﴾... خــوای گــەورە چــی بــۆ ئامــادەکردوون؟ پــەروەردگار دەفــەرموێت: ﴿أَعَدَّ ٱللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴾الأحــزاب/٣٥، واتـــە: بەخشـــین و لێبـــوردەیی و پاداشتی زۆر مەزن و بێسنووریان لەلایەن خوای گەورەوە بۆ ئامادەکراوە.