

☐☐☐ دهكاني له باوه شكر دني مندالا ☐... ☐☐☐ ☐☐☐



(شهكسپير) دهلي : " له جيهاندا سهرينيک نييه] كه له باو] شي دايک نهرمتربيت " باوهش له زماني کوردید] سنگ و نيوان ههر دوو بالمان دهگريتهوه، دهوتاري: دايک مندالهکهي له باوهش کرد ☐☐ وهکو گوزار شتکردن له سوز و خوشهويستي خوي بوي، به توندي نووساندي به سنگي خويهوه .

به داخهوه، تا نه مپروش به شينيک زور له دايک]ان و باو] گرنگي و سووده کاني له باوهشکردني منداله کانيان نازان چيه، که تا چ رادهيهک کاريگهرييان له سهر بنياتناني که سيئي و بير و هوش و نهنديشه و تهنروستي و دهر وون و ژياني نه مپرو و داهاتووي منداله کانيان هيه و دهبيت .. ههندي له دايکان و باوکان، تا رادهيهک وشک و بيباکن و سوزينيکي پيويستي نهوتويان بهرانبهر به جگهرگوشه کانيان نييه .. دهشي هوي نه مپرو] نابه له ديي] بيت، له باره ي گرنگي و سووده کاني له باوهشکردني منداله کانيان، ي] دهگهريتهوه بو ههندي هوي نهريتي] کومه لايهتي و خيزاني و] رانه] اتنيان له گهل نه م سوز و ههسته مروپيه] يان بو پهر] يهکي هه له و] .

دهروونناسان وا دهبينن، که ههش پياکردن نهک تهنه با مندالان] چيزينيک] ني و گرنگيهکي ههستي هيه .. به لکو له زور لايه نه کاني ژيانيشدا، سوودي بو گهوره کانيش هيه .. بو هاوري له گهل هاوري کانيدا، بو هاوسه] له گهل يه کتريدا . (☐☐☐☐☐) : دهلي " من هيه] کاتيک دنيا نه] هه .. تهنه لهو کاته] که له] باوهشي دايک]] "

مندال ههر له يه که مين چرکه ساتي له دايک بوونييهوه، پيويستي به له باوهشکردن هيه .. مندال بهر لهو کاتهوه که له دايک دهبيت، بون و هه ناسه و و خورپه و ليواني دل و دهنگي دايکي خوي ده ناسيتهوه .. پزيشکه پسپوره کاني مندالانيش] جهخت له سهر نهوه ده که نهوه .. به مندال له کاتي بوونيدا، تووشي جورنيک له زهحمه تي هه ناسه دا دهبيت، نه گهر له گهل بوونيدا دايکي له باوهشي بکات و به خويهوه بنووسينييت و .. به ناسکي و به نهرم و نياني دهست به سهر و له شيدا بهينييت .. يه کسهر هه ناسه دانه که ي ناسايي دهبيتتهوه و، ههست به دنيايي دهکات .. بيگومان به پله ي يه که م، رولي سهره کي گو شکردن و گهوره کردن و پهروهرده کردن مندال له نهستوي دايک دايه .. نهو سوز و خوشهويستيه ي که له دل و دهرووني دايکيشدا هيه، بيوينه يه و بهو رادهيه له باوکدا

ئەدى ناكىت .. مەبەستىشمان ئەو نىيە كە ئە سۆز و ئە خوشەويستى □ ئە .ئسۆزى
اوك بۇ مندا ئەكەى كەمتر بىكەينەو .

آل دهگری، گریان تهنهها هوی گوزارشکردنه له ههست و له پنیوستی و له داواکانی، چونکه هیشتا ناتوانیت قسه بکات و به زمان گوزارشت بکات .. هۆکارهکانی گریانی مندالیش یا : برسپیهتی داوی شیر و خواردن □ تیرکردن دهکات .. یا تینوویهتی داوی ئاو و پاراوکردن دهکات .. یا خۆئ پیسکردووہ امیزی به خۆیدا کردووہ و □ گۆرینی □ پاکی دهوی □ .. یا ئیش نازارئ ههیه و چاره سهرکردنی دهویت .. یا ههست به تهنههایی دهکات □ باوهشکردنی دایک و باوکی و دلنیا ی و نارامی و ناسوودهیی . دهویت .

له باوهشکردن و بهخۆوهنووساندن و ماچکردن و دەست به سەروەقژ ھاوردن و دەست
 خستە سەر شان □ ختوو کەدانی و بە نەرم و نیانی پناکیشان بە پشتی مندال □ .. لە لایەن
 دایک و باوکیهوه پێویستییهکی گەرنە .. چونکە بە خۆوه □□□□□ ی جەستەیی، ھۆیەکی
 راستەوخۆی پەیوەندیە □□ مایە خۆشی و شادی بەخشینە بە مندال .. لە باوشکردن
 مندال دلتیا دەکاتەو، کە ئەو خۆشەویست و پەسەند و رێ □□□□□ و لەبەردلانیە لە لای
 خێزانەکە ی .. مندال لە ھا □□□□□ ەوای دایکیدا و، لە دنیای رۆشنیشدا .. مەستیوونی سۆز و
 نۆشەویستی دەوێت .. باوہشی گەرم و نەرم و سۆز و خۆشەویستی دایک و باوکی
 . دەوێت .. گەرنگی لە باوہش کردنی مندال .. لە گەرنگی و لە پێویستی شیر و □□□□□□□
 □□□□ □ نۆکسجین □ لە شۆرین و □□□□□□□ جلوبەرگی جوان و لە یاری کەمتر نییە .

هه‌موو ئەو توێژینه‌وانە‌ی، که له زۆر شوێنی جیهاندا، تا ئێستا نە‌ج‌ام درا‌ون .. جە‌خت لە‌سەر ئە‌وه ده‌کە‌نه‌وه .. ئە‌و منداڵانە‌ی که به‌ سۆز و خۆشه‌ویستی باران ده‌ک‌رێ‌ن و، به‌ اده‌ی پێ‌ویست چا‌ودێ‌ری ده‌ک‌رێ‌ن و، زیات‌ر له‌ با‌وه‌ش □□□□ ده‌ک‌رێ‌ن .. به‌ تاییه‌تیش له‌ مانگه‌ یه‌که‌مه‌کانی ته‌مه‌نیاندا .. که‌م‌تر ده‌گ‌ارین و .. زیات‌ریش ئاس‌وده و ئا‌رام ده‌بن .. به‌ شی‌وه‌یه‌کی باشت‌ریش گه‌شه‌ی جه‌سته‌یی و ده‌روونی ده‌ک‌هن .. به‌لام ئە‌و منداڵانە‌ی که بێ‌نا‌زن و بێ‌به‌شن له‌ سۆز و خۆشه‌ویستی و چا‌ودێ‌ری .. له‌ گه‌شه‌کرد‌ندا دوا‌ده‌ک‌ه‌ون .

به‌یانیان که منداڅ له خهو هډه‌دستیت .. پیوښته دایک به گهرمی و به زرده‌خه‌نیه‌کی ناسک و به خوښییه‌وه باوه‌شی لڼدا و ماچی بکات و به‌یانیت باشی لڼبکات .. دایک به‌م ارشته‌ی .. وهکو نه‌وه وایه که چنگی‌کی گه‌وره‌ی گور و تین و چالاک‌ی و خوښی و خوښه‌وښتی و هیوا به منداڅه‌کی بیه‌خشیت .. منداڅه‌کی به رووخوښی و دلخوښی و گه‌شی و گه‌شب‌ینییه‌وه پیشوازی له روژیک‌ی خوښ ده‌کات .. که ده‌روات بو قوتا‌بخانه‌ش پیوښته دایکی به زرده‌خه‌نیه‌کی ناسکه‌وه ماچی‌کی تری بکات و .. به ری‌ی بڼی .. نه‌و منداڅ له قوتا‌بخانه‌شدا ناسووده و می‌شک نارام ده‌بیت ځ .. به خوښی و شادییه‌وه،

، هیمنییهوه، پيشوازی له هاوړیکانی و له ماموستاکانی و له وانهکهکانی دهکات و ..
هوش و زهین و بریشی باشتر نامادهی وهرگرتن و فیروبونی زانست و زانیارین □□□□.

له باوهشکردن، نهو ههسته دهروونیه لای منډال دروست دهکات □ که دایکی نزیکترین
و خوشهویستن کهسه به لایهوه .. پهیوهندییهکی جهستهیی و رووخی زور بههیز له
نیوانیادا دروست دهبیت .. به ناسانی و دفراوانیسهوه منډالهکهی له کهشوههوایهکی
خوشهویستیدا □ زیاتر گویدیری رینمایي و ناموژگارییهکانی دهبیت .. له باوهشکردن و
بهخووهنوساندنی جهستهیی، پهیوهندییهکی رهگ □اوولی نهوتق له نیوان دایک و
منډالهکهیدا دروست دهکات .. ، هرگیز ناتوانریت له رهگ و ریشهوه هلبکیشریت .

نهو لای لایه و لاواندنهوه و گورانییهش که دایک □ لهگهل راژهنینی لانک و بیشکه □
پالنانی جولانیدا، بو کورپه شیرینهکانیان، به دهنگیکی پر له سوز □ له خوشهویستی و
ناسکهوه دهیانلین .. دئ و هیمنی و خاوبوونهوهی دهرونی و جهستهیی و دلناییی به
منډالهکانیان دهبهخشن □ .. به خوشییهوه □□□□□□ .. به دهم خهویشهوه هر و اههست
دهکهن که دایکانیان له لایان و نیشکیان □□□□□□ .

(لامارتین) دهلی : " جوانترین هونراوه له سهراسهری جیهاندا .. لای لایه دایاکانه "
نهو بوچوونهش وانیه که هندی پیان وایه که خوشهویستییهکی زور ندال فیری □□
□□□وز دهکات بهلکو به پیچهوانهوه بینازی □ برسی بوونی خوشهویستی و □□وزداری
هویهکه بو نهوهی که منډال □ پروای نه به خو و نه به کهسانی دهوروبهری ههبت .
زور اریش دهبیت هوی دلرهقی و نهجامدانی توان □ .. ههلوهشاندنهوهی خیا □□□□ .

به پیی نهو زانیارییهکی که زانکویهکی (فهرهسی) رای گیاندوه □ .. به پیی نهو
یزینهوانهش که پزیشکانی منډالان و زانایانی دهرووناسی و پهروردهیی جهختیان
لهسهر کردونهتهوه .. □□□□□□ ژوانه پیوستی به (□□) جار له باوهشکردن هیه :
□- روژی (□) پیوستی به له باوهشکردن هیه، نهوهی دهروونی ناسوده بیت .
□- روژی (□) جار پیوستی به له باوهشکردن هیه، بو نهوهی □ ای به خو بیت .
□- روژی (□□) نار پیوستی به له باوهشکردن هیه، بو نهوهی بیت به داهینر .

گرنگترین سوودهکانی له باوهشکردن :

□ له باوهشکردنی منډال به بهردهوامی له لایه دایکییهوه، زیاتر ههست به دلناییی و
ریز و خوشهویستی دهکات، بواریکی باش و روونیش بو پهیوهندییهکی بههیز له نیوان
دایک و منډالدا دهرهخسینیت .. ر دایک و باوک منډالهکهیان پشتگوئ بخهن و، له
باوهشی نهکهن، مهترسییهکی زوری لیدهکهوینتهوه .. چونکه نهو منډالهی له باوهشی
گهرمی دایکی بیبهش بیت .. وشهگیر دهبت و، پروای به خو و دهوروبهرهکی

امینیت و، به گومان و ترسەوه دەژی .. دەبێتە مندائیکی بیرکۆل و بە خاوی تێدەگا □□
فێردەبێت، تووشی خەمۆکی دەروونی و مات و مەلەوولی دەبێت بە ھۆی نەبوونی سۆزی
□□ یکایەتی و باوکایەتی .. کە باوەشی گەرمی بۆ بکەنەوه و بەخۆیانەوه بینوسین .

□□ ، باوەشکردن، رێژە ی ئاستی ئۆکسجین لە لەشی مندالدا بەرزتر دەکاتەوه، ئەمەش
چارەسەری ھەستکردن بە توورەیی و بە تەنیاپی ھاوەست کردن بە لۆمەکردن دەکا□.

□- لە باوەشکردن بۆ ماوەیەکی زۆر .. ناستی رێژە ی ماد□ە ی (سیر□ۆنین) لە لەشدا
زیاتر دەکات .. بوونی ئەم ماد□ە یەش، ھۆیکە بۆ ھەستکردن بە خۆشی و شادی و، بۆ
رێکخستنی مەزاجی گشتی مندال .

□- لە باوەشکردن، بۆ دل بە سوودە □ کۆئەندامی بەرگی لە لەشدا زیاتر بەھێز دەکات
لە میانە ی پالپەستۆیەکی ھیواش لەسەر چەند بکە یەکی وزە ی گەرنی لە لەشی مندالدا.

□- بە پێی ھەندئ لێکۆڵینەوه ی زانستی و پراکتیکی مەیدانی، لە بارە ی کارتیکردنی لە
□□□□□□□□□□ کردن و بەخۆوەنووساندن، ھاوسەنگییە ک بە (کۆئەندامی دەماری) □□□□□□□□.

□ □ ە باوەشکردن، مندال فێری وەرگرتن و بەخشین دەکات .. بەرانبەر بە رێ□□ لە
باوەشکردن و خۆشەویستی .. مندالیش خۆشەویستی خۆی بەو کەسە دەبەخشیت .

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□
ئۆژیکە بەھێز، کە ھەندئ جار دەبنە بەر بەستێکی نەڕینی .. بە تەنھا بێر لەم ساتە ی
نیستا بکە ینەوه .. ئەمە ھەستی مندالە کەت شیرینتر دەکات وای لێدەکات جەخت لەسەر
دلی و ھەستی بکاتەوه .

□- گۆڕینەوه ی □□□□ لە کاتی لە باوەشکردن□□ لە نیوان دایک مندالە کە ی□ دەگۆڕینەوه بۆ
یەکتەری .. مندال ھەست بە یەکتە ی و بە بەش□اری لە گەلی شتەکان دەکات و، لێگەشتن
□یاتر دەکات و، پە یوەندی یوان دایک و مندال قوولتر و بەردوام و بەھێزتر دەکات ..
چونکە لە باوەشکردن□ لۆوتکە ی بە خۆوەنووساندنی جەستە ییە□□ پردیکی گەورە شە
بۆ گواستەوه ی ھەست و سۆزەکان□ لە نیوان دایک و مندالدا .

□- لە باوەشکردن□ توورەیی و□□ ژ ی و فشاری دەروونی و لە لەشدا ناھێلێت □..
یارمەتی خاوبوونەوه ی ماس□□ لکەکان دەدات .. ئەگەر مندالە کەت دووچاری دلتەنگی و
پەستی و □□□□□□□□ .. لە باوەشکردن لەم ساتە□□ زۆر شت چارەسەر دەکات .

□□- ھەر لە رۆژەکانی یەکەمی لە دایکبوونی مندالەوه .. نیزان بناغە ی پە یوەندیەکی
ھۆشی لە گەل مندالە کەیدا دەست پێدەکات .. لە میانە ی لە باوەشکردنی مندالە کەیانەوه ..

دهش دهبنټه بهلگه‌ی ریز و به گوزارشت له سۆز و خوشه‌ویستی . لیره‌وه په‌یوه‌ندییه
 نوښییه‌کانی له باوه‌شکردن دهست پیده‌کات .. هه‌رچه‌ند منداڵه‌که‌ت له باو[ش بکه‌یت ..
 زیاتر دنیایی پیده‌به‌خشیت □□ هه‌ست به‌وه ده‌کات که خوشه‌ویست و ریزگیراوه .. ئهم
 هه‌ستکردنه‌ش به پڼویستییه سه‌ره‌کییه‌کانی منداڵ ده‌زانریت .. یارمه‌تی نه‌وه‌ی □□□□
 که گه‌وره‌بوو، ببیت به‌منداڵیکی هاوسه‌نگ و □□□□□□□□ ناسایی .

□□ ئەو مندالەي كە زياتر لە باوەش دەكرێت .. تەندروستیی باشتەرە و بەرگری بۆ
 نەخۆشییەكان بەهێزترە، لەو مندالەي كە دايكي رۆژانە بە كەمی لە باوەشی دەكا □□
 سۆزێكي كەمی بۆی هەیه .. ئەو دەترسێ كە لەسەر لە باوەشكرد □ رابێت هەر وەكو
 یشكي مندانان نامۆزگاری كردوو، كە تەنها بایەخ بە تەندروستی جەستەیی دەدن
 و، ئاوەر لە پێویستیە دەروونیەكانی مندانان نادنەو .

□□ - ئەو منداڵەى لە مانگە يەكەمەكانى تەمەنىدا، دەخريته دايانگاوه يا، دەبريته دايەن
 ۱ پەرور دەكار بەخيوى بکات، لەبەر ئەوهى که دايكى کار دەکات . ئەو منداڵە دەمارگير
 □ شەرخواز دەبێت .. چونکه وهک دايكى لە باوهشى ناکەن و □ هەست بە دانیايى ناکات
 لە باوهشى دايكى نەبێت .. تووشى گەلى کيشه و گريى دەروونی نەخواراويش دەبێت .

□□□ بکۆلینه‌وه ده‌روونییه‌کانی ئەم دواییه، ده‌رباره‌ی له‌ باوه‌شکردنی منداڵ و □□□□ هینان به‌ سه‌ر و قژیدا □□□ ده‌ست خستنه‌ سه‌رشانی و □ ماچکردنی و یاریکردن له‌ گه‌ڵیدا له‌ لایهن دایک و باوکییه‌وه .. ئەوه ده‌سه‌لمینن که ناستی رێژه‌ی ژیری و زیره‌کی منداڵ به‌رز ده‌کاته‌وه □ .. تیکرای گه‌شه‌کردنی س‌روش‌تی منداڵیش به‌رزتر ده‌کاته‌وه .

□□□ له باوشکردن و به خۆوهنووساندن و دهست له ملکردنی منډال □ به نهرمی شیلانی □ به □ یانی دهستهینان به سهر و □□ روومهتهکانیدا .. یارمهتیدهره ن بۆ دهردانی ماد □ هی (نه‌ندرو‌فین) له له‌شیل □ .. ئەم ماد □ هیهش گه‌یه‌نهریکی ده‌مارییه و ارماتی ه‌یورکردنه‌وهی تو‌وره‌یی گرژی و هه‌لچوون و، دله‌راو‌ک‌تی دهر‌وونی □ ک‌ی‌کردنه‌وهی نازار ده‌دات .

□□ ٤ باوهشکردن منداڻان پهيوهنديهکي گرنگي نهريني به مورکي کهسييتيهوه ههيه .. چونکه به رادهيهي زور کارىگهري لهسهر بنياتني کهسييتيدا ههيه □ .. دهبيت .

□□. له باوه شکردن، هستی هیڅ و، بروا به خوبوونیکې بیوینه به مندان ده به خشیت .

□□ له باوه شکردن زمانیکه، به لام زمانیکې جياوژ□□ ههسته کانی به□□□□□□□□□□
 به دهريايه کی یسنووری سوودی رووحي□□ دهروونی و جهسته یی و ویزدانی و هوشی
 .. گهرچی□□□□ انیکې ساده یه□ به لام واتا و په یامیکې راست و بهرز و پیروز دهگه یه نیت.

□□ - باوەشی دایک گەورەترین قوتابخانەى منداڵە .. کە زۆر شتى ئیوە فێردەبێت .
(کۆرنای) دەئیت : " یەکەمین قوتابخانەم .. لەسەر سنگى دایکم بوو "

لە کۆتاییدا دەئین باوەشى گەرم و نەرمى دایکان .. خوشترین و دنیاترین شوینن بۆ منداڵا . .. ئەو چێژ و خوشییەى کە لەسەر سنگى دایکى هەستى پێدەکریت □□ هەى شۆنێكى تردا هەست بەو چێژە ناکریت .. باوەشى دایک بەهەشتیکە .. چارەسەریكى ئاسان و بە خۆراییشە .. بۆ چارەسەرکردنى زۆربەى نەخۆشى و ناخۆشیەکان .

لە باوەشکردن □ بەخۆوەنووساندنى جەستەى منداڵا □ و خوشەویستى هەموو روژى .. بۆ ماوەى هەزار □ روژ .. □□□□□□□□□□ لە نەخۆشیى و لە □□□□□□□□□□ وشی دوور دەخەنەو .

دایکانى میهرەبان و دلسۆز و بەسۆز .. کەس گومانى لە سۆزدارى و لە خوشەویستى سنوورى ئیوەى پیرۆزترین گیانەوەر نییە .. تا دەتوانن جگەرگۆشەکانتان لە باوەشى گەرم و نەرمەتان بکەن .. رەنگدانەوێ ئەم خوشەویستیەتان لە ئەمرو و لە داهاتوودا . منداڵەکانتاندا بەدى دەکەن .. دایکانى دلسۆز، هەى خەلات و پاداشتیکیش نییە کە هاوتای خوشەویستى و سۆزدارى و میهرەبانى ئیوەى دایکان بێت .. ئیمە هەموومان شەرمەزارى ماندوووبوون و شەو □□ خوونى ئیوەین .. چیتان بۆ بکەین .. چەند پیتاندا هەندە □ .. اگەنە تنۆکیكى دەریای بێسنوورى سۆز و خوشەویستى ئیوەى دایکان .

□□□□ □□□□ / نەرویج / □□□□