

مندالە کانتان بە گەشینی پەرودەبەگەن



رەزا شوان

نەرویج : ۲۰۱۶

لەوێ جوائتر نییە کە رۆژەکانمان ، بە زەردەخەنەیهکی
گەشینی ناسک دەستپێکەین ،
بۆ ئەوێ ناخۆشی و نازاراکانمان لە یادبکەین .. گەشینی
گوپ و توانایەکی زیاترمان پێدەبەخشیت .. مژدە
داها توویەکی جوائتر و گەشتر و مەزنترمان دەدات .. گەشینی هاندەر و پالنه‌رمانه بۆ کار و داهێنان و
بەرەمهێنان .. بپروابەخۆبوونمان زیاتر دەکا ..
وامان لێدەکات کە هەرگیز بچ هیوا نەبین و کۆلنەدەین و .. درێژە بە رەوتی ژيانمان بدەین و ، هەرگیز
خۆمان بە دەستی بێزاری و بچ ئومێدییه‌وه نەدەین .

هەردەم گەشبین و کۆلنەدەربن ، گەر دویڤنتان لە دەستچوو ، ئەمپۆتان لە بەردەستدایە .. ئەمپۆش
بارگەیی دەپێچیتەوێ و دەپروات .. پێویستە پێشوازی لە بەیانی بکەن .. خەم لە دویڤن مەخۆن ، رۆیی و
ناگەرپیتەوێ ، بۆ ئەمپۆش دلتەنگ مەبن ، ئەمپۆش دەپروات .. خەون بە خۆریکی گەشەوێ ببینن کە لە
بەیانیدا هەلدیت .. ئەوێش بزائن ژیان بەبچ خۆشەوێستی و گەشینی و هیوا ، ژیان نییە .. گەشینی
کللیکی هەمیشەیی شادی و ژیانکی سەرکەوتوو .. گەشینی بەشیکی گرنگە لە پێشکەوتنی
بایۆلۆژییمان ، لە پێناوی مانەوێ لە ژیاندا ، ئەمەش ئەوێیە کە زانای دەروونناسی (تیکەر) لە
کتیبەکیدادا (بایۆلۆژی هیوا : ۱۹۷۹) دا ئاماژەیی پیکردوو .. جەختی لەسەر ئەوێ کردوو کە گەشینی
یەکیکە لە گرنگترین نایبەتمەندییه‌کانی گۆنجان و یەکلایکەرەوێ بۆ بوونی مرقافیەتی .. هەر بەپێی
تویژینەوێ دەروونییه‌کان ئەوێ دەردەکەوێت ، کە گەشینی پەيوەندی بە گەلی لایەنی ئەرینی ژیانەوێ
هەیه ، وەک : تەمەندریژی ، تەندروستی گشتی ، تەندروستییه‌کی باشی دەروونی ، بە دەستپێنانی
سەرکەوتنیکی زیاتر لە کار و لە وەرزشدا ، لە زووتر چاکبوونەوێ نەشترگەری دڵ ، لە ستراتژییه‌کی
کارا و بەهێز لە رووبەرپووبوونەوێ تەنگانە دەروونییه‌کان .. گەشبین هیچ شتیک بە ئەستەم نازانیت و
.. لە تەنگانەترین کاتیشدا هیوای بە سەرکەوتن و رزگاربوون هەیه .. تەنانەت پێوندی دەستەکانیشی ،
بە بازنگی زێر دیتەبەرچاو .. گەشبین لە ناوهراستی تاریکیدا ، تروسکەیه‌کی روونکی دەبینیت ..
هەردەمیش لە پێشی خۆی دەپوانیت و .. ئاوپ لە دواوێ نادات .. گەشبین ئەگەر بکەوێتە دەریایەکیشەوێ ،
خۆی بە پووشیکەوێ دەگریت و هیوای بە رزگاربوون هەیه .
.. بە کورتی گەشینی هیوای لێدەبیت .. هیواش کاری لێدەکەوێتەوێ .. کاریش ژیان لێدەبیت ..

گەشبینى و ھىواش ھاۋدەمى ھەموو قۇناغەكانى ژيانى مۇقۇن .

(ھېلىن كىلەر) دەلى : " گەشبینى ئەو باۋەرەيە كە بەرھەمى دەبىت ، ھىچ شىتېكىش بەبى ھىوا و بېروا نايەتەدى "

گەشبین دەلى : نىۋەي پەرداخەكەم پېرە .. رەشبینىش دەلى : نىۋەي پەرداخەكەم بەتالە . رەشبین سىل لە گول دەكاتەۋە كە دېكى ھەيە ، گەشبین لە گولى سەر دېرەكە دەپوانىت .
(جىن ھاۋەرد) دەلى : " گەشبین گول دەبىنىت .. رەشبینىش دېرەك دەبىنىت "

گەشبینى لەۋە زىاترە كە تەنھا بېرۇكەيەكى ئەرىنى بىت .. بەلكو خوۋگرتنە بە بېرۇكەي ئەرىنىيەۋە .. گەشبینى بىرىتىيە لە ئارەزوو و لە پەرۇشى بۇ روانىن لە باشترین دۇخ و رووداۋادكان ، لە پىشېبىنى كىردنى باشترین ئەنجامىش .. بېگومان گەشبینى باۋەرېكى ناخى و رەۋشېكى گىنگى ھەموو سەرەكەۋتۋىيەكە .. رەۋشېكىكە كە پىۋانى شىكۇدار بىنات دەنىت .. گەشبینى رووناكىيە لە تارىكىدا .. دەروازەي دەربازبۋونە لە تەنگانەدا .. ھىوا لە شىكستىدا .. ئەۋە گەشبینىيە كە گىرېكان دەكاتەۋە و ، كىشەكان چارەسەر دەكات و .. خەمەكان خامۇش دەكات و .. ئازارەكان سارپىژ دەكات .. ئەۋە گەشبینىيە كە پىمان دەلى : " لە پاش تەنگانە خۇشېيە "

زۇر لە تويژەران ئەۋەيان سەلماندوۋە ، كە مۇقى گەشبین كەمتر ھەست بە تەنگەژە دەكات و ، زىاتر سەرەكەۋتۋە و ، تەندوستىشى باشترە و ، لىۋ بەخەندە و رووخۇش و دلخۇشە .. بە پىچەۋانەي مۇقى رەشبینەۋە ، ھەردەم دلئەنگ و رووگرژە و ، كورد و تەنى : " دەلى بارە ترشى كەۋتۆتە ئاۋەۋە " بە چاۋىلكەيەكى تارىكەۋە لە ژيان دەپوانىت .. لاۋازە لە رووبەرووۋونەۋەۋە كىشەكان و ، بەرگەي تەنگانە ناگرېت و تا رادەيەكىش دوودل و ترسنۇكە و دەشەلەئى .
(نىكۇلاس مارى بوتلىر) دەلى : " گەشبینى بنەماي ئازاييە "

دېئىنە سەر كرۇكى باسەكەمان " مندالەكانتان بە گەشبینى پەرۋەردە بىكەن "

مندالان كە لەدايك دەبن ، پېر لە گەشبینى .. مندالان لە ميانەي پەيوەندىيەكانيان بە دايك و باۋىكانەۋە ، بە تايبەتېش بە دايكانەۋە .. فىرى گەشبینى و رەشبینى دەبن .. پەرۋەردەكردى مندالان بە گەشبینى ، وا لە مندالەكانتان دەكات كە ھەردەم باۋەرېيان بە سەرەكەۋتن ھەبىت و درېژە بە سەرەكەۋتنەكانيان دەبن .. بە چاۋى ھىۋاۋە لە ئايندە پىروانن .. لە بېرىارداندا ، ئەۋە دەردەخەن كە بەھرە و توانايەيان تىدايە ، ئەۋ ئىراردە بە ھىزەيان ھەيە كە رووبەروۋى تەگەژە و بەرھەلستىيەكان بىنەۋە .. مندالانى گەشبین شادترن و ، تەندروستىيان باشترە و ، ئازاتر و بېروابەخۇترن لە ھاۋرېيانى رەشبینيان .

(لوىس ئەمۇجىن) دەلى : " مندالان كە لە دايك دەبن كەسانىكى گەشبینن .. ئىمە تىپروانىنى گەشبینيان بۇ ژيان ، خاۋدەكەينەۋە و دەگۇرېن "

بۇيە پىۋىستە لەسەر دايكان و باۋكان ، ھەۋلىكى تايبەتى دەبن بۇ ئەۋەي تۇي گەشبینى و ھىوا لە دلئ مندالەكانياندا بېروېنن . فىرىيان بىكەن كە ھەمىشە بە ئاسايى و ئاسانىيەۋە ، رووبەروۋى خۇشى و ناخۇشېيەكانى ژيان بىنەۋە .. پىۋىستە خۇيان ھەردەم گەشبینن و ، بىنە نمونەيەكى گەشبینى باش بۇ مندالەكانيان .. تەننەت ئە گەر خۇشى گەشبینى رەمەكىش لە مندالاندا نەبىت .. دەتوانن گەشبینى

وەرگرن و فیرین .

هەندێ لە دایکان و باوکان هەلەدەکن و ، لە بڕوا و توانای منداڵەکانیان کەم دەکەنەوه ، وەک پێیان دەلێن : خۆیندنی ئەمسالتان لە پار قورسترە ، بە چاوتاندا دیارە کە ئەمسال دەرنانچن ، مردوو لە گۆرستان زیندوووبیتەوه ، ئێوه دەرنانچن ، چونکە ئێمە لە ئیستاوه دەزانین کە لە تاقیکردنەوهکاندا دەرنانچن .. لەم شیوه رستانەى کە هەندێ لە دایکان و باوکان دەلێن .. کاریگەرییەکی نەرێنی خراپیان لەسەر منداڵان هەیه و ، توانا و ورەیان دەرووخین و ، توشی بڕوابەخۆنەبوون و رەشبینی و بێ هیواییان دەکەن .

پزیشکی بە ناوبانگ ، تۆژینەر و زانای دەروونناسی ، دکتۆر (مارتن سیلگمان) ی نووسەری کتێبی " منداڵی گەشبین " دەلێ : " گەشبینی تەنها وینەیهکی سەرنجراکێشی خۆدی نییه .. بەلکو دەشێ گەشبینی جۆریک بێت لە دەروونپارێزی لە دژی کۆمەڵیک لە کێشەکانی ژیان " لە بارەى رەشبینیشەوه سیگمان دەلێ : " نەخۆشییەکە دەبیتە هۆی توشبوون بە خەمۆکی " (مارتن سیلگمان) تۆژینەوهیهکیشی لەسەر سێ هەزار منداڵ ئەنجامدا ، کە تەمەنیان لە نیوان (۹- ۱۴) سالان بوون .. ئەوهی بۆ دەرکەوت کە (لە سەدا نۆ) ی منداڵان دانیان بەوه‌دانا ، کە توشی خەمۆکی بوونە .. ئەو منداڵانە بوون کە رەشبین بوون .

(مارتن سیگمان) ئاماژەشی بەوه کردووه ، کە زیاتر لە هەزار لیکۆلینەوه - کە لەسەر نیو ملیۆن منداڵ و گەنج ئەنجام دراون - ئەوه دەرکەوتوو کە خەلکانی گەشبین ، کەمتر توشی خەمۆکی دەبن و .. خولیاى سەرکەوتنی زیاتریشیان هەیه .