ماوەی ژیان گەلێك كورتە، هەوڵ بدەین چێژی لێ وەرگرین

نادر فەتحی (شوانە) گەلاڕێزانی ٢٠٢٢

ئەم كورتە نووسراوەیەم لە تێكستێكدا بە زمانی ئاڵمانی خوێندەوە كە بە داخەوە ناوی نووسەرەكەی ڕانەگەیەنرابوو. پێم حەیف بوو وەری نەگێرمە سەر زمانی كوردی. بەڵێ منیش لەگەڵ ئەودام، ژیان زۆر لەوە كورتترە كە بە داهاتووی بسپێرین. بەڵام ئایا بەو شتە ڕازی دەبین؟ دیارە دەبێ ژیانی ئەمڕۆمان لەژێر چاوەدێریدا ڕاگرین، چونكە تاكە شتێك كە لەگەڵمان دەژی و ڕاستەوخۆ دەیخولقێنین و چێژی لێ وەردەگرین ئەو ساتەی ئەمڕۆ و ئێستایە نەك داهاتوو یا كاتێكیتر. دوێنێ كۆتایی هاتووە و ئیتر ناتوانین ئاڵوگۆڕی بەسەردا بێنین. سبەی هێشتا هی ئێمە نییە، هێشتا نەهاتووە و لەدەرەوەی كۆنترۆڵی ئێمە دایە. تەنیا ئەمڕۆ و ئەم ساتە دەتوانین چێژ وەرگرین و چۆنیەتی ژیانمانی تێدا دیاری بكەین.

بەڕێوەبردنی ژیانێكی باش و سالم لەمرۆدا پێویستی بە چەند یاسای سەرەكی هەیە كە مرۆڤ دەبێ لەبەرچاویان بگرێ. دەبێ دەست لەو ڕووداوانەی لە ڕابردوودا ڕوویان داوە هەڵگرین، دەبێ لە ڕووداوەكانی ڕابردوو تەنیا ئەزموون وەربگیرێ. لە

لایەکەوە ژیانکردن لە ڕابردوو هیچ یارمەتییەکمان پێ ناگەیێنێ، و لەولاشەوە هیچکات نابێ ژیانی ئەمڕۆمان بە هەڵسەنگاندن و لکاندنی بە ڕابردووەوە لەخۆمان ناخۆش بکەین. تەواوی کاتی خۆمان بەوەوە خەریك نەکەین مرۆڤی دەوروبەرمان ڕازی ڕاگرین، چونکە هیچکات ناتوانین هەموویان ڕازی و شاد بکەین، ئەگەر دەتەوێ ژیانێکی ئارامت هەبێ و لەگەڵ بنەماڵە و هەڤاڵانت لە ئاشتی و ئارامیدا ژیان بکەی لە پلەی یەکەمدا هەوڵی ڕازیکردنی خۆت بدە. بۆ ئەو کێشە و چەڵەمانەی دەکەونە سەر ڕێگات کات تەرخان بکە. تەنیا کات و تێپەڕبوونی زەمان دەتوانێ بارودۆخێك پێك بێنێ کە مرۆڤ بە شێوەیەکیتر سەیری کێشە و ڕووداوەکانی ژیانی بکا. خۆت لەگەڵ کەس هەڵمەسەنگێنە، ئەو کەسەی دەبێ خۆتی لەگەڵدا هەڵبسەنگێنی خۆتی. ئەو کەسەی دەبێ ڕەخنەی لێ بگری و بەربەرەکانی لەگەڵدا بکەی، تەنیا کەسایەتی ڕابردوو و ئێستای خۆتە. مرۆڤی ژێر ئەزموونە ناخۆشەکانی ڕابردووی دووپات ناکاتەوە. بەرپرسایەتی هەڵس و کەوتەکانت تەنیا لەسەر شانی خۆتن. ئەوە تەنیا خۆتی بڕیار بۆ ژیانی خۆش یا ناخۆشی خۆت دەدەی. بەدوای ئارامی لە شوێنی نادیاردا مەگەڕێ، سەرچاوەکەی تەنیا لە دەروونی خۆتدایە و بۆ

دۆزینەوەی شادی و ئارامی، لەوێدا لێی بگەڕێ. هەوڵ بدە هەمیشە شادبی و پێکەنین لەسەر لێوانت بێ چونکە ژیان گەلێك کورتە. هەوڵی چێژوەرگرتن لەو ژیانە کورتە بدە.

دواتر

دواتر ... ئەوە کەیە؟

ڕۆژەکە تازە دەستی پێکردووە کەچی کاتژمێر شەشی ئێوارەیە.

هێشتا شەممە تێپەڕ نەبووە و هەمیسان ڕۆژی هەینی هاتەوە.

... مانگ کۆتایی هات

... ساڵ هێندەی نەماوە بێتە کۆتایی

... ۳۰، ٤۰، ٥۰، ٦۰ ساڵ لە تەمەنمان تێپەڕ بوو.

ئایا درک بەوە دەکەین کە تا ئێستا چەند کەسمان لەدەستداوە؟ دایک، باوک، خزمانیتر و زۆرێک لە هاوڕێ و ناسیاوەکان. دەرەتانی گەڕانەوە بۆ دواوە نییە. بۆیە با هەوڵ بدەین چێژ لەو کاتە وەربگرین کە بۆمان ماوە! با واز لەو چالاکییانە نەهێنین کە چێژی لێ وەردەگرین. با ڕەنگ بهێنینە ناو ژیانی ڕۆژانەی ڕەش و سپیمان! با زەردەخەنە بخەینە سەر لێو بۆ ئەو شتە بچووکانەی مەڵحەمی دڵەکەمانە. پێویستە بە ئارامی و

متمانەوە چێژ لەو کاتە وەربگرین کە بۆمان ماوە. با هەوڵ بدەین وشەی "دواتر" نەهێڵین.

دواتر ئەنجامی دەدەم ...

دواتر دەیڵێم ...

دواتر بیری لێ دەکەمەوە ...

هەمووشتێک بە دواتر و داهاتوو دەسپێرین.

ڕەنگە "دواتر" درەنگ بێ.

چونکە ئەو شتەی لێی تێناگەین ئەوەیە:

دواتر قاوەکە سارد دەبێتەوە ...

دواتر ئەولەوییەتەکان دەگۆڕێن ...

دواتر سۆز و خۆشەویستی دەشکێ ...

دواتر سڵامەتی و تەندورستی تێپەڕ دەبێ ...

دواتر منداڵەکان گەورە دەبن ...

دواتر دایك و باوك پیر دەبن ...

دواتر بەڵێنییەکان لەبیر دەچنەوە ...

دواتر ڕۆژ دەبێتە شەو ...

دواتر کۆتایی بە ژیان دێ ...

ئیتر ئەوکات درەنگ دەبێ ...

کەوابوو ... هیچ شتێک بە "دواتر" نەسپێرین ...

چونکە لەو ناوەدا دەتوانین باشترین ساتەکانی ژیان لە دەست بدەین:

باشترین ئەزموونەکان؛

باشترین ئەندامانی بنەماڵەکان؛

باشترین هەڤاڵەکان.

ڕۆژەکە ئەمڕۆیە ... ❤ ساتەکە ئێستایە ... ❤

لەمڕۆدا بژی و وەدوای مەخە. چونکە ژیان هێندە کورتە نابێ بە دواتری بسپێری.