عەبدوڵڵا تۆفیق:

خەڵک فێردەکەین خۆشبەختی لە دەرونی خۆیدا بدۆزێتەوە

دیدار: بەشی چاوپێکەوتن

پێشەکی: وەرزشی دەرونی جۆرێکە لە ڕاهێنانی دەرونی کە لە وڵاتانی دنیا بە شێوازی جۆراوجۆر کەڵکی لێوەردەگیردرێت. عەبدوڵڵا تۆفیق لەم دیدارەدا باسی مێژووی هاتنە ئارای ئەم جۆرە وەرزشە و کاریگەرییەکانی لە سەر دەرون و لەشی مرۆڤ و بەرنامەی داهاتوویان بۆ هێنانەوەی ئەم وەرزشە بۆ کوردستان دەکا.

*** مێژووی هاتنە ئارای ئەم جۆرە وەرزشە دەگەڕێتەوە بۆ کەی؟**

–دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتاکانی دروستبوونی مرۆڤ. لەوەتەی ئایینەکان هەیە، وەرزشەدەرونییەکانیش هەبووە، بەڵام ناوی وەرزشەدەرونییەکان نەبووە. بەڵکو خەڵک چۆتە مەنزڵگەکانەوە، چووەتە شوێنێکی وا کە ئارامییەک بە لەش و دەرونی ببەخشێ، بەڵام وەک وەرزشیدەروونی یوگا، یەکێکە لە کۆنترین وەرزشەدەرونییەکان کە نزیکەی ٣ – ٤ هەزار ساڵ لەوەو پێش دروست بووە، بەڵام وەک شێوازێکی زانستی لە ساڵانی ١ – ١٩٨٢ لە سوید زانکۆیەک کرایەوە بۆ ئەم مەبەستە، منیش هەر لەو زانکۆیە ماستەرم وەرگرتووەو نوێنەری ئەو زانکۆیەم لە کوردستان.

*** پێویستی ئەمجۆرە وەرزشە بۆ مرۆڤ چییە؟**

–پێویستییەکی زۆر گرنگە، لەبەرئەوە مرۆڤ پێویستی بە حەوانەوەیەکی دەرونی هەیە، ئێمە زۆر دەجوڵێین، ڕۆژانە بیرکردنەوەیەکی زۆر لە مێشکماندا هەیەو زۆر سترێس دەبین و مەترسی گرژی دەرونییمان لەسەرە، پێویستە مرۆڤ شێوازێک بدۆزێتەوە بۆ نەهێشتنی ئەو گرژی و ئاڵۆزییە کە لە درونییدا هەیە، دیارە چەند شێواز و ڕێگا و تەکنیکی جۆراوجۆر هەن بۆ لەناوبردنی ئەو گرژییانە، بۆیە زۆر زۆر پێویستە، چونکە ئەگەر مرۆڤ هەمیشە لەو گرژییانەدا بژی ناتوانێ گەشە بکا.

عەبدوڵڵا تۆفیق

*** ڕادەی بڵاوبوونەوەی ئەمجۆرە وەرزشە لە جیهاندا چۆنە؟**

– دەتوانم بڵێم لە کوردستاندا نییە، وەک وشەیەکی عەرەبی ئیسترخا هەیە، ئەویش کەم کەس بەکاری هێناوە، بەڵام وەک شێوەیەکی جیهانی باسی بکەم، هیندییەکان یان چینییەکان و لە ئەوروپا و ئەمریکاشدا تا حەدێکی زۆر ئەو وەرزشە بڵاوبۆتەوە، وەک لقێکی ئاکادیمی کە بخوێندرێتەوە، لە ئەمریکادا هەیەو تەنیا زانکۆیەکیش کە ماستەر یان دیپلۆمی تێدا وەردەگیردرێ، ئەو زانکۆیەیە کە لە سویدە.

*** بەرنامەتان چییە بۆ هێنانی ئەم وەرزشە بۆ کوردستان؟**

–بە نیسبەت خۆمەوە، من ماوەی پێنج ساڵێکە هەندێ پروگرام و بەرنامەم هەبووە لە سەر CD و بڵاوم کردۆتەوە، هەندێکیان هی خۆمەو هەندێکیان وەرگێڕدراوی ئەو دوکتۆرەیە کە لە سویدە. پرۆژەی من لە ساڵی ٢٠٠٠ەوە تا ئێستا ئەوە بووە کە ویستوومە سەنتەرێکی وەرزشیدەرونی بکەمەوە لە کوردستاندا، بەڵام لەبەرئەوەی من بۆ خۆم لە سوید دەژیم تا ئێستا ئەو بوارەم بۆ نەڕەخساوە کە شوێنێکی وام بۆ تەرخان بکرێت، بەڵام لەبەرئەوەی بەخۆشییەوە ئێستا هاتنی فڕۆکە بۆ کوردستان ئیمکانی هەیە، لەگەڵ ئەو پرۆفیسۆرە قسەم کردووەو بڕیارە بێن و سەردانێکی کوردستان بکەین پێکەوە، هەر بەو بۆنەشەوە من لەگەڵ وەزارەتی تەندروستی قسەم کردووەو لە لایەن زانکۆی سەلاحەدین و سلێمانیشەوە دەعوەتنامەمان بۆهاتووەو بەخێرهاتنییان لێکردووین، بەس تەنها ماوەتەوە سەر هەندێ بواری ئابووری، دوای ئەوە دێینەوەو لێرە سەنتەرێک دەکەینەوە، کە ئەمە یەکێکە لە پرۆژە گەورەکانم. پاشان CD یەک و کتێبێکی کوردیشم بەدەستەوەیە لەسەر ئەو بوارە.

*** کاری ئەو سەنتەرەی کە باسی دەکەن، وەکو پەیمانگایەک دەبێ؟ ئایا ئەوەندە مامۆستا پەیدا دەبێ کە بتوانن وانەکان بڵێنەوە؟**

–ئێمە دەبێ ڕاهێنەری دەرونی دروست بکەین لەبەرئەوە ئەمجۆرە ڕاهێنەرە لە کوردستاندا نییە. ئێمە مەبەستمانە چەند کەسێک ڕابهێنین تا ئەوانیش خەڵکی تر ڕابهێنن و لە بواری تەندروستی و بوارەکانی تردا کار بکەن، لەبەرئەوە ئەو بوارە تەنها بواری تەندروستی لەخۆ ناگرێت، بەڵکو بواری پەروەردەیی و بوارەکانی تریش دەگرێتەوە.

*** جیاوازی دەرون گرژی خەڵکی ڕۆژئاوا لەگەڵ خەڵکی ڕۆژهەڵات بە گشتی و خەڵکی کوردستان بە تایبەت چییە؟**

–ئەگەر باسی ئەوروپا بکەین، ئەو حاڵەتە دەرونییە کە ڕووی لە کوردستان کردووە، وەک نەبوونی و شەڕ و ئەو ئاڵۆزییانە کە دەیبینین و باری خراپی ژیان لەگەڵ ئەوروپا فەرقی هەیە، لە ئەوروپایەک کە خەڵک تێرەو خەڵک دەتوانێ بە ئارەزووی خۆی بخوێنێ و ئیش و کار هەیەو پارەی باش هەیە، بەڵام لەوێشدا گرژ بوونی دەرونی هەیە، بەڵام هۆکارەکانی گرژبوونی دەرونی ئەوروپا لەگەڵ گرژبوونی دەرونی کوردستان جیاوازە.

*** کەوایە دەبێ ڕێگەچارەکانیش جیاواز بێت؟**

–ئەو شێوازانە کە بۆ چارەسەری گرژی دەرونی لەوێ بەکار دێت دەستکاری بکرێت و لێرەش بەکاری بەرین، چارەسەرێکی زۆر زۆر باشە. ئەو چارەسەرانەش بۆ ئەوەیە کە خەڵک لە دەوا و دەرمان دوور بکەوێتەوە، خەڵک دەبێ بزانێ شێوازێکی تر لە چارەسەرکردن هەیە، بە قسە کردن و ئەو دەرمانخانەیە کە لە لەشی هەمووماندا هەیە.

*** پێت وایە بەم هەموو ڕۆژ ڕەشی و گرفتانەی کە بەسەر کورد دا هاتووە، ئەم وەرزشییە دەرونییە بتوانێ کاریگەر بێت و ئارامییەک بۆ دەرونی مرۆڤی کورد بگێڕێتەوە؟**

–من دەڵێم ئەگەر لە کۆمەڵێکی سەد کەسیدا یەک کەسیش چاک بکرێت هەر باشە، لەبەرئەوە ئێمە دەبێ گۆڕانکاری بکەین لەناو خەڵکدا، خەڵک نابێ لە گۆڕانکاری ئیجابی بترسێت، پێش هەموو شتێک دەبێ گۆڕانکاری لە بیرکردنەوەی خەڵکدا دروست بکەین کە بتوانێ کۆنترۆڵی بیرکردنەوەکانی خۆی بکات و زاڵ بێت بەسەر هەندێک شت کە لە ژیانییدا ڕوودەدات.

هەموو کەسێک توانای گۆڕانی هەیە، ئەگەر بواری بۆ بڕەخسێ، باشتر دەتوانێ ئەو گۆڕانکارییە لەخۆیدا پێک بهێنێت.

*** پێت وایە مرۆڤی کورد، هەموو شتێکی بۆ دابینکراوەو تەنیا وەرزشەدەرونییەکەی کەمە؟**

–وەرزشیدەرونی کارێکی زۆر زۆر پێویستە بۆ هەموو کەسێک بە تایبەت بۆ کۆمەڵگەی کوردستان، فەیلەسۆفێکی فەرەنسی بەناوی باسکاڵ دەڵێ: هۆکاری ئەو هەڵە گەورانە کە لە مرۆڤدا ڕوودەدا ئەوەیە کە ناتوانێ ڕۆژێک دەخولەک لەگەڵ خۆی دابنیشێ و قسە بکا و ئارامییەک بە خۆی بدات، ئەگەر ئێمە بتوانین خەڵک فێری ئەوە بکەین کە ئارامییەک بۆ خۆی دروست بکا، ئارامییەکەش دەگەڕێتەوە بۆ چواردەوری.

*** لە کۆمەڵگایەک کە ئاو نییە، کارەبا نییە، هەموو شتەکان ئەسبابن بۆ تێکچوونی باریدەرونی مرۆڤی کورد، ئایا ئەم دەخولەکە بیرکردنەوەیە دەتوانێ ئەم هەموو شتانە کە لە دەرونی مرۆڤی کورد دا دروست بووە، ڕاماڵێ؟**

–زانایەک دەڵێ: مێشکی مرۆڤ وەکو کۆمپیوتەر وایە، ئەگەر هەموو ڕۆژێک پرۆگرامی پێ زیاد بکەی، لە کۆتاییدا یان ڤایرۆس وەردەگرێ یان پڕ دەبێت و جێگەی شتی تر نابێتەوە، مێشکی ئێمەش وایە، ئەو دەخولەکە خاوبوونەوەیە یارمەتیت دەدات ئەگەر شتی پیس لە مێشکتدایە فڕێی بدەیتە دەرەوەو لە کۆتاییدا ڕێکییان دەخەیت، یان وەکو کەنتورێک کە ئەگەر هەروا پڕی بکەی لە جلوبەرگ، دەبینی یەک تۆپەڵ شتی ناشیرین دروست بووەو جێگەی شتی تر نابێتەوە، بە تەرتیبکردنی دەتوانین جێگەی شتی زیاتری تێدا بکەیتەوەو شتەکان ڕێک بخەی، مرۆڤی کورد دوو بەدیلی لە پێشە، یان تەسلیمی واقیعی دەرەوەی لەشمان بین و کارمان تێبکا و بمانڕوخێنێ یان ئەوەی هەوڵ بدەین دەرونی خۆمان بەهێز بکەین کە ئەو واقیعانەی دەرەوە کارمان تێنەکا.

*** لە ململانێی نێوان وەرزشیدەرونی و واقیعی کۆمەڵگەی کوردی کامەیان سەردەکەون؟**

–لە گەورەترین شەڕیشدا مرۆڤ پێویستی بە ئارامی دەرونی هەیە، ئەگەر بەسیتترین شت ڕوو بدات، گوشارێکی زۆر دەکەوێتە سەر مرۆڤ، بەڵام ئەگەر مرۆڤ بتوانێ لە گەورەترین حاڵەتیشدا لە خەیاڵی خۆیدا شوێنێکی خۆش دابنێ و بچێتە ئەو خەیاڵ و شوێنە خۆشە، چەند ساتێک ئارامی وەردەگری، ئەگەر مرۆڤ بتوانێ هەموو بەیانییەک دە خولەک خۆی خاو بکاتەوە، کاریگەری دەبێت بۆ ئەوەی ئەو ڕۆژە بە ئارامی بباتە سەر، واتە تۆ بەشێوەی ئۆتۆماتیکی وزەیەکی باشت هەیە، لەوەی کە تۆ هەر لە بەیانییەوە هەڵسیتو لە خەیاڵدا وەکو مەعمەل کار بکەیت.

*** با پرسیارەکان جۆرێکی تر لێبکەین. ئایا ئەم وەرزشە دەرونییە هەر هەمان حاڵەتەکانی نوێژکردن و ئەوجۆرە شتانەیە، یان نوێژکردن و ئەوانە هەر هەمان وەرزشن؟**

– لە ئیسلامدا جموجۆڵێک هەیە: دەست بەرزکردنەوەو قاچ جوڵاندن و پاشان پشت چەماندنەوەو سەردان لە عەرز و شتی لەو بابەتە خۆی لە خۆیدا وەرزشێکە، بەڵام بۆندیسمەکان و یەهود و مەسیحییەکان ئەمانیش کە دەچنە شوێنی عیبادەتی خۆیان، ئەو کارە دەکەن. بۆندیسمەکان دادەنیشن و چاو ئەنووقێنن و تەنیا لەگەڵ ئەوەی کە پێی دەڵێن خوا دادەنیشن کە شێوەیەکە پێی دەڵێن مدیتاسیۆن، لە لەشی خۆیان دەچنە دەرەوەو دەچنە حاڵەتێکی دیکەوەو نەرمی و ئارامییەک بە دەمو چاویانەوە دیارە کە شەڕیان ناوێ و حەز بە ئاشتی دەکەن، مەسیحییەکان دەچنە کڵێسایەکەوەو قەشە قسەیان بۆ دەکا، دیارە ئارامییەک لە دورنییاندا دروست دەبێت کە دەچنە دەرەوە هەست بە پاکییەک دەکەن، ئیسلامیش بە هەمان شێوە، من لەو باوەڕەدام هەر دینێک کە هەڵیبژێریت، ئارامییەک بە دەرونی ئینسان دەبەخشێ ئەگەر بڕوای بە ئیشەکە هەبێت.

*** پێت وایە لە دیندا زۆرتر لایەنی ئایینیەکەی مەبەست بووە یان لایەنی جەستەییەکەی؟**

–من باوەڕم وایە بڕوا وزە دەدات بە ئینسان، ئەگەر مرۆڤ باوەڕی بە بەردێکیش هەبێ کە یارمەتی بدات، ئەگەر ئەو بەردە بەردەوام لە خەیاڵییدا هەبێت، هەست دەکا ئەو بەردە چاکی دەکاتەوە، زۆر کەس هەیە عادەتی کردووەو دەڵێ: من هەموو ڕۆژێک پێش ئەوە بچمە دەرەوە دەست دەدەم بەو شتە ئینجا دەڕۆم، یان ئەو وەرەقەیە دەخوێنمەوە یان ئەو پێڵاوانە لە پێ دەکەم بەختم باشترە، ئەمانە هەموو لایەنی دەرونی هەیە، ئیتر ئەگەر تۆ بڕواشت بەوە بێ کە خوایەک هەیە لەو سەرەو قسەی لەگەڵ دەکەی، ئەویش هەر ئەو ئارامییەی کە هەست دەکەی دەتبەخشێ و گوێت لێدەگرێ، ئینسان هەمیشە ئامۆژگاریکەری ناوەوەی خۆی هەیە، تۆ لەگەڵ خۆت دادەنیشی و چاو دەنوقێنی و خۆت دەبینی و بڕوا بەخۆت دەکەی کە تۆ یارمەتی لەخۆت وەردەگری، ئەمیش گەورەترین توانایە کە لە ئینساندا هەیە. شێوازی فێربوونەکەی گرنگییەکی زۆری هەیە، ئاسان نییە، ئینسان دەبێ فێری شێوازەکانی بێ کەچۆن بتوانێ لەگەڵ خۆیدا قسە بکات.

*** ئایا ئەو کارە کە دەروێشەکانیش دەیکەن هەر هەمان وەرزشی دەرونییە؟ ئەوانیش لەم وەرزشە کەڵک وەردەگرن، بەڵام ڕەنگ و بۆیەکی تری پێدەدەن؟**

–ئەوان شتێک دەزانن، بەڵام بە من و تۆی ناڵێن، لە کوردستاندا هەندێ کەس بەهرەیەکی هەیەو شتێک دەزانێ، بەڵام بە کەسی تری ناڵێ. کەسی نەخۆش دەچێتە لای دکتۆر، دکتۆر پێی ناڵێ تۆ نەخۆشییەکەت چییە، یەکسەر دەرمانەکەی بۆ دەنووسێ، واتە عیلمەکەی خۆی بە کەس ناڵێت، بۆ ئەوەی لە گەورەیی کەم نەبێتەوە، ئێمە وەکو ڕاهێنەری دەرونی کە دەمانەوێ بێینە کوردستان کار بکەین، دەمانەوێ خەڵک فێر بکەین کە ئیش بۆ خۆی بکا، نەک پێویستی بە من بێت و منیش پارە پەیدا بکەم، بەڵام ئەوان دەیانەوێ خەڵک سەیریان بکا و لە قیمەتیان کەم نەبێتەوە، ئەوان شتێک دەزانن، ئەگەر بە من و تۆشی بڵێن، دەتوانین بیکەین، ئەگەر باسی هیندییەکانت بۆ بکەم، ئەوان تیغ لە خۆیان دەدەن و شت دەخۆن و ئەو کارانە دەکەن، من و تۆش زۆر بە ئاسانی دەتوانین بیکەین، من بۆ خۆم سێ میتر بەسەر پشکۆدا ڕۆیشتووم و دەتوانم خەڵکیش فێری بکەم ئەو کارە بکات، ئەمە هێزێکە کە لە ئینساندا هەیە، دەروێشیش مرۆڤە وەکو من و تۆ، بەس ئەوان بە من و تۆ ناڵێن شێوازەکەی چۆنە.

*** پێت وانییە بە بڵاوکردنەوەی ئەم شتانەو فێرکردنی خەڵک لەلایەن ئێوەوە، تووشی گیروگرفت بن لەلایەن مەزهەبییەکان و شێخ و دەروێشەکانەوە؟**

–من هەموو دیانەتەکانم خۆش دەوێ و ئێمە بەرەنگاری هیچ دیانەتێک ناکەین، ئێمە باسی بواری دەرونی خەڵک دەکەین، دەمانەوێ خەڵک باشتر بێت، ئێمە دەمانەوێ ئینسانێک کە نەخۆشە باش بێت، ئەگەر باشە، باشتر بێت، بیرکردنەوەیەکی خراپی هەیە، باشی بکات، ئێمە باسی دیانەت ناکەین، دەبێ ئەوانیش پێیان خۆش بێت کە کۆمەڵگەیەکی لەش ساغ دروستدەکەین، لەبەرئەوە ئەگەر کۆمەڵگە بیرکردنەوەیەکی ساغی نەبێت، لەشیشی ساغ نابێت و سەقەت دەردەچێ.

ئێمە دەڵێین هەتا لە دنیا قووڵ بیتەوە، زەحمەتە ئیمانت بە دیانەتو خوا نەبێ کە کەسێک تۆی دروست کردووە.

*** وەکوو دوایین وتەت بۆ دامەزراندنی ئەم پەیمانگا یان سەنتەرە داواکاریتان لە جەماوەرو خوێندکاران و دەسەڵات چییە؟**

–داواکاریمان ئەوەیە کە ئەگەر شتێکی وا دروست بوو، خەڵک بیەوێ بە پیرییەوە بچێت، کارێکی باش دەکا، لەبەرئەوە پێویستە خەڵک بە هۆش خۆی بێتەوە کە تەنیا پارە پەیدا کردن و هەڵاتە هەڵات ژیانێکی خۆشی پێ نابەخشێ، ئارامی و خۆشی ئینسان لەناو خۆیدایە کە دەبێ بیدۆزێتەوە، نەک لە دەرەوە، ئینسان هەیە زۆر زۆر دەوڵەمەندە، بەڵام دڵی خۆش نییە، بە پێچەوانەش هەیە، ئەو خۆشبەختییە کە لە ژیانی ئینساندا هەیە، ئینسان دەیدۆزێتەوە هەر ئەوەی بۆ دەمێنێتەوە، ئێمە خەڵک فێری ئەوە دەکەین خۆشبەختی ئینسان بدۆزرێتەوە لەناو خودی ئینساندا.