ئەگەر لەبەر خۆشت نەبووە، لە پێناوی ئەوانەدا کە خۆشت ئەوێن ئەم پەرتووکە تا کۆتایی بخوێنەرەوە!

ئالێن کار

و. لە ئینگلیزییەوە:

سیامەند شاسواری

ڕێگەی ئاسان
بۆ وازهێنان لە جگەرە

Scanned by CamScanner

ئەگەر لەبەر خۆشت نەبووە،
لە پێناوی
ئەوانەدا
کە خۆشت ئەوێن
ئەم یەرتووکە
تا کۆتایی
بخوێنەرەوە!

Scanned by CamScanner

ئالێـن کار

ڕێگەی ئاسان بۆ وازهێنان لە جگەرە

و. لە ئینگلیزییەوە:

سیامەند شاسواری

Scanned by CamScanner

مێدیا، چی دربارەی شێوازی ئیزی‌وەی ی ئالێن کار ئەڵێن:
گەشر و شادبووم لە بینینی هەستی نوێی ئازادی و سەربەستی لە شێوازێکی ڕەسەن و هۆشمەندرا.

(Evening Standard)

گوتەی ناوەندە پزیشکی و پسپۆڕەکان دربارەی شێوازی ئیزی‌وەی ی ئالێن کار:
دۆزینەوە و فرموولەکردنی ئاسان و کاریگەری ڕزگاربوون لە داوی جگەرە ئەو شێوازەیە کە ئالێن کار پێی گەیشتووە و هەزاران سایکۆلۆگ و سایکیاتریست و دەروونناس نەیانتوانیوە پێی بگەن.

(Dr William Green, Head of the Psychiatric Department, Matilda Hospital)

من لە نزیکەوە شێوازی ئیزی‌وەی م لە بواری جیاوازدا خستە بن چاودێری و نەک هەر بە شێوازێکی سەرکەوتووی ئەزانم، پڕبەدڵ وەکوو شێوازێکی کاریگەر و سەرکەوتوو پشتگیری لێ ئەکەم.

(Dr Anil Visram, B.Sc., MBBch, FRCA, Consultant, The Royal Hospitals, UK

Scanned by CamScanner

ئەم پەرتووکە لە ڕووی چاپی
سێهەمی دەقی ئینگلیزییەوە
کراوە بە کوردی و بەوردی
لەگەڵ دەقی نەرویجیەکەی
بەراورد کراوە.

ناوی پەرتووک: **ڕێگەی ئاسان بۆ وازهێنان لە جگەرە**

نووسینی: **ئالێـــن کـــار**

و. لە ئینگلیزییەوە: **سیامەند شاسواری**

چاپخانە: **ڕۆژهەڵات**

تیراژ: **٥٠٠٠ دانە**

نرخ: **١٥٠٠٠ دینـــار**

ژمارەی سپاردن: **لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە (١٥٣١)ی ساڵی ٢٠١٢ی پێدراوە.**

مافی لە چاپدانەوەی بۆ خاوەنی پارێزراوە.

Scanned by CamScanner

پێشکەشە بە:
مادێحی شاسواری،
کە یادی هەمیشە لە دڵماندایە!

Scanned by CamScanner

دەربارەی نووسەر

خاڵی هاوبەش و بەرجەستەی شێوازەکەی ئالێن کار ڕەواندنەوە و نەهێشتنی ترسە. بلیمەتی ئەو ئەگەڕێتەوە بۆ نەهێشتنی ئەو ترس و فۆبیای کە خەڵکی لە چێژ و خۆشی ژیان بێبەش کردووە و بە گەشی لە پەرتووکەکانیدا ئەدرەوشێتەوە، کە هەر هەموویان پڕفرۆشترین بوون:

ئالێن کار، ڕێگەی ئاسان بۆ وازهێنان لە جگەرە،
ئالێن کار، تەنها ڕێگە بۆ وازهێنان لە جگەرە و بۆ هەمیشە،
ئالێن کار، ڕێگەی ئاسان بۆ دابەزینی کێش،
ئالێن کار، چۆن وا لە منداڵەکەت بکەی واز لە جگەرە بهێنێ؟ و
ئالێن کار، ڕێگەی ئاسان بۆ چێژوەرگرتن لە فڕین.

ژمێریارێکی سەرکەوتوو بە ناوی ئالێن کار کە ڕۆژی سەد جگەرەی ئەکێشا و گەیشتبوویە ئەوپەڕی نائومێدی، ساڵی ١٩٨٣ لە پاش چەندین جار هەوڵدانی سەرنەکەوتوو بۆ فڕێدانی جگەرە، ئیزی وەی وازهێنان لە جگەرەی دۆزیەوە کە هەموو

جیهــان بە تەمای بوو. ئەو توانیویێتی تۆڕێکی کلینیک و نۆرینگە لە سەرانســەری جیهان‌دا بەدی بهێنێ و ببێ بە خاوەنی ڕێز و ناوبانگ وەکوو ڕزگاریدەری مرۆڤ لە پەتای جگەرەکێشان.

پەرتووکەکانی بە زیاتر لە بیست زمان وەرگێڕاون و بە ڤیدیۆ و ئۆدیۆ و سی-دی ش بڵاو کراونەتەوە.

ســاڵانە دەیان هەزار کەس ئەچن بـۆ نۆرینگەکانی ئالێن کار و ٩٥٪ یان بە ســەرکەوتوویی جگەرە فڕێ ئەدەن. هەموو نۆرینگەیەک گارانتی وازهێنان لە جگەرە ئەکات بە ئاسانی، ئەگینا پارەکەت پێ ئەداتەوە.

لیســتی نۆرینگەکانــی ئالێــن کار لە کۆتایی ئــەم پەرتووکەدا هاتووە. هەر کێشەیەکت هەبوو پەیوەندی بکە بە نزیکترین نۆرینگە یان تراپیســتەوە. خولی کۆنترۆڵی قەڵەوی لــە زۆربەی نۆرینگەکان کراوەتەوە. کۆرسی تایبەت بۆ کۆمپانیاکانیش هەیە بۆ وازهێنان بە شێوەی ئاسان و کاریگەر.

هەموو جۆرە پەیوەندی و پرسیارێک دەربارەی پەرتووک، ڤیدیۆ، ئۆدیۆ و سی-دی ئەبێ ڕووبەڕووی نۆرینگەی لەندن بکرێتەوە.

Scanned by CamScanner

پێرست

ئامادەباش ١٢

ئاگاداری ١٣

پێشەکی ١٩

خراپترین جگەرەکێش کە تا ئێستە بینیومە ٣١

١. مێتۆد یان شێوازی ئیزیوەی ئاسان ٣٧

٢. وازهێنان بۆدژوارە؟.. ٤٣

٣. تەڵەی دۆزەخی ٥٠

٤. بۆچی بەردەوامین لە جگەرەکێشان؟.. ٥٤

٥. تووشبوون بە نیکۆتین ٥٦

٦. مێشک شتنەوە و هاوڕێی خەوتوو ٧١

٧. ڕەوانەوەی ئازاری وازهێنان ٨٣

٨. سترێس یان دڵەخورپە ٨٥

٩. ماندوێتی ٨٨

١٠. چەقبەستنی بیر.. ٩١

١١. ئوقرە ٩٣

١٢. جگەرەکێشی جووتە ٩٦

١٣. من چی لە دەست ئەدەم؟ ٩٩

١٤. خۆ بە کۆیلەکردن ١٠٦

١٥. پاشەکەوت کردن ١٠٩

١٦. تەندروستی ١١٤

١٧. وزە ١٣٠

١٨. هەم ئارامی و هەم متمانەم ئەداتێ ١٣٣

١٩. ئەو سێبەرە شوومە ڕەشە ١٣٥

Scanned by CamScanner

٢٠. قازانجەکانی جگەرەکێشـــان ١٣٨

٢١. وازهێنان بە شـێوازی هێزی ئیـرادە ١٤١

٢٢. ئاگات لە کەمکردنەوە بێ! ١٥٣

٢٣. تەنها جگەرەیەک ١٦٠

٢٤. جگەرەکێشی ناوبەناو، مێرمندالّ، جگەرەنەکێش ١٦٣

٢٥. جگەرەکێشی بەدزی ١٧٦

٢٦. خوویەکی کۆمەلاّیەتی ١٧٩

٢٧. پلان دانان ١٨٣

٢٨. ئایەبیری جگەرەئەکەم؟ ١٩٠

٢٩. ئایەقەلّەوئەبم؟ ١٩٤

٣٠. خۆپاراستن لەهاندەری هەلّە ١٩٧

٣١. ئینجۆفلاسر بۆ وازهێنان لە جگەرە ٢٠٠

٣٢. خولی وازهێنان ٢٠٧

٣٣. تەنها مژێک ٢١٤

٣٤. تــۆ بلّێی بۆ من دژوارتر بێ؟ ٢١٦

٣٥. هۆی بنەڕەتی شکست هێنان ٢١٩

٣٦. باتی یان جێگرەوە ٢٢١

٣٧. ئایە خۆم لە دۆخە هاندەرەکان بپارێزم؟ ٢٢٧

٣٨. سرووشی ئازادی ٢٣١

٣٩. دواین جگەرە ٢٣٥

٤٠. ئاگادارییەکی کۆتایی ٢٤٠

٤١. دوانزەســالّ نامەی خوێنەران و ڕا و ڕەخنە ٢٤٢

٤٢. یارمەتی جگەرەکێشی ناو گەمی نوقم بوو بدە ٢٥٣

٤٣. ئامۆژگاری بۆ جگەرەنەکێش ٢٥٨

٤٤. یارمەتی بدە کۆتایی بەم نەنگە بهێنین ٢٦١

Scanned by CamScanner

ئامادەباش

ئەمە، ئەو پەرجوەیە کە جگەرەکێش چاوەڕوانی بوو:

- دەستبەجێ
- کاریگەرە لەسەر هەموو جۆرە جگەرەکێشێک
- بەبێ ئازاری وازهێنان
- بەبێ چارەسەری بە شۆک
- بەبێ باتی یان جێگرەوە یان جێگرەوە وەکوو چەسپ و بنێشت
- بەبێ ئەوەی قەڵەو ببیت
- بۆ هەمیشە!

ئەگەر جگەرەکێشی، تەنها کاری پێویست ئەوەیە بەردەوام بی لە خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە.

ئەگەر جگەرەنەکێشی ئەم پەرتووکە بدە بەوانەی خۆشت ئەوێن و هەوڵبدە ڕازییان بکەی بیخوێننەوە. ئەگەر ناتوانی قەناعەتیان پێ بهێنی، خۆت بیخوێنەرەوە و، دواین بەش پێت ئەڵێ چۆن بڵاوی بکەیتەوە؛ هەروەها منداڵەکەت لە داوی جگەرە بپارێزی. فریوی ئەوە مەخۆ کە ئێستە ڕقیان لە جگەرەیە. هەموو ڕقیان لێیە پێش ئەوەی تووش ببن. چۆن ئەتوانی وا لە منداڵەکەت بکەی واز لە جگەرە بهێنن؟ وەشانی پەنگوین چاپ و بڵاوی کردۆتەوە.

ئاگاداری

ڕەنگــە تــا ڕادەیەک ســەبارەت بــە خوێندنــەوەی ئــەم پەرتووکە نیگــەران بیت. ڕەنگە وەکوو زۆربەی جگەرەکێــش، بەس بیرکردنەوە لە جگەرەنەکێشــان تووشــی ترس و هەژانت بــکا و، هەرچەند لە هەموو ڕوانگەیەکــەوە ئەتــەوێ وازبهێنــی، بــەڵام لات وایە ئــەو ڕۆژە، ئەمڕۆ نییە!

ئەگەر چاوەڕوانی ئەوەی ســەبارەت بە مەترســی جگەرە لەســەر تەندروستی وشیارت بکەمەوە، یان باسی ئەوەت بۆ بکەم کە جگەرەکێش چ پارەیــەک ئــەدا بە جگەرە، یان جگەرە چەپەڵــە، خوویەکی نالەبارە و تــۆ کابرایەکی گــەوج و بێ بڕوا و بــێ ئیرادەی، ئەوە لــە هەڵەدای. ئەو جــۆرە تاکتیکانە هیچ یارمەتی منیــان نەدا واز لە جگەرە بهێنم. ئەگەر یارمەتیــدەری تۆیش بوایەتن، هەتا ئێســتە وازت هێنابوو، چونکە هەزار جارت بیستوون.

شــێوازی من، کە ئەبێ بە شــێوازی ئیزی‌وەی ناوی ببــەم بەو جۆرە کار ناکات. بڕێک شــت هەیە کە من ئەبڵێــم ڕەنگە بڕوا پێکردنیان لات دژوار بێ. هەرچۆنێک بێ، ئەوســا کــە پەرتووکەکە تەواو ئەکەی، نەک هــەر بڕوات بەو گوتانە ئەبێ، بە خۆشــت ئەڵێی: چۆن مێشــکی منیان شۆردبوویەوە کە بڕوام بە پێچەوانەی ئەو گوتانە هێنابوو؟

Scanned by CamScanner

لە ناو کۆمەڵدا بیرێکی باوی هەڵە هەیە کە گوایە خۆمان بڕیارمان داوە جگەرە بکێشین. جگەرەکێش لەوە زیاتر بڕیار نادات کە ئەلکولیەک بە حــەزی خۆی ببێ بە ئەلکولــی، یان گیرۆدەیەکــی هێرۆین خۆی بڕیار ئەدا ببێ بە هێرۆینی. ئەوە ڕاستە بە حەزی خۆمان ئەو یەکەم جگەرەی تاقیکردنــەوە دائەگیرێنین. مــن ناوبەناو بڕیار ئەدەم بچم بۆ ســینەما، بەڵام بە دڵنیابی بڕیاری ئەوەم نەداوە هەموو ژیانم لە سینەما بم!

تکایــە ئاوڕێک لە ژیانی خۆت بدەرەوە. ئایە هەرگیز بووە بڕیار بدەی لە کاتێکی تایبەتدا چێژ لە خواردن یان بۆنەیەکی کۆمەڵایەتی وەربگری، بەبێ جگەرە؟ یان ئەتوانی تەرکیز بکەیت و بەسەر پەرێشانی خۆتدا زاڵ ببــی بەبێ جگەرە؟ لە کام قۆناغدا هەســتت بەوە کرد کە نەک هەر لە بۆنەکاندا بەڵکوو بۆ هەمیشــە پێویســتت بە جگەرەیە و بە بێ جگەرە هەست بە ناهێمنی و ترس و دڵەڕاوکە ئەکەی؟

تۆش، وەکوو هەموو جگەرەکێشــێکی تــر کەوتوویتەتە ناو فێڵاوی ترین و زیرەکانەترین داوی دەســتکردی سروشــت و مرۆڤەوە. هیچ دایک و باوکێــک لەســەر ئەم ئەرزە نییە، چ جگەرەکێــش بێ و چ نەبێ، حەز بکات منالی جگەرە بکێشــێ. واتە هەموو جگەرەکێشــێک ئاوات بەوە ئەخوازن هەرگیز دەســتیان پێنەکردایەت. ســەیر نییە ئەگەر بڵێین کە بۆ چێژوەرگرتن لە خــواردن و بەربەرەکانێ لەگەڵ دڵەڕاوکێ، هیچکەس پێویستی بە جگەرە نییە، پێش ئەوەی تووش ببێ.

لــە هەمان کاتدا هەموو جگەرەکێشــێک حەز ئەکا بەردەوام بێ. هەرچۆنێــک بێ، خۆ کەس بەزۆر نەیداوەتە دەرخواردمان. چ هۆکارەکەی بزانیــن و چ نەیزانیــن، ئەوە خودی جگەرەکێشــە کە بڕیــار ئەدا جگەرە داگیرێنێ.

ئەگـەر دوگمەیەک هەبوایە جگەرەکێـش پەنجەی پیابنێ و ڕۆژی دواتر هەرگیز جگەرە نەکێشێـت، تەنها ئەوانە ئەمانەوە کە زۆر گەنجن و لە سـەرەتای تاقیکردنـەوەی جگەرەدان. تەنها شـتێکە ڕێگەمان لێ ئەگرێ وازبهێنین: **ترسـە!**

ترس، ترسی ئەوەی ئایە خولێکی نەزانراوی کەساسی و بێبەشبوون و حەز و ئارەزوو خۆمان پێ ڕائەگیرێ، لە پێناوی ئازادی‌دا؟ ترسـی ئەوەی کە ژەم و بۆنەی کۆمەڵایەتی هەرگیز ئەو تام و چێژەی نابێ بەبێ جگەرە. ترسـی ئەوەی کە ناتوانیـن تەرکیز بکەین، متمانەمـان بمێنێ و چارەی هەڵچـوون و گـرژی بکەین بەبێ جگەرەی گۆچانی دەسـتمان؟! ترسـی ئەوەی کاراکتەر و کەسایەتیمان بگۆڕێ. بەڵام، سەرەڕای هەموو ئەوانەش ترسی ئەوەی کە «یەکجار جگەرەکێش هەمیشە جگەرەکێشە!» وامان لـێ ئەکا هەرگیز بە تەواوەتـی ئازاد نەبین و تا ماوین لە کاتی تەنگانەدا ئـارەزووی جگەرە بکەیـن. بەڵام ئەگەر، وەکوو من کـردم، تۆش هەموو ڕێگە ئاسـاییەکانت تاقی کردۆتەوە و بە قۆناغی ناخۆشـی ئەشکەنجە و کەساسـی <u>شـێوازی هێـزی ئیـرادە</u>دا تێپەڕبوویت، ئەو ترسـە کاری تێکردوویـت و وەهـاش کاری تێکردووی پێت وایە هەرگیـز ناتوانی واز لە جگەرە بهێنی.

ئەگـەر دوودڵیـت و دڵەڕاوکەت هەیـە و پێت وایـە کاتەکە لەبار نییـە، با دڵنیـات بکەم ئەو گرژی و هەڵچوونە لە ترسـەوە سـەرچاوە ئەگرێ. ئەو ترسـەی کە بە جگەرە نارەوێتەوە، بەڵکوو بەهۆی جگەرەوە بدبهاتـووە. تۆ بڕیارت نەداوە بکەویتـە داوی جگەرەوە. بەڵام ئەو داوەش وەکوو هەموو داوێـک وا تەنراوەتەوە هەتا ماوی لێی دەرنەچی. لە خۆت بپرسە، کاتێک کە ئەو چەند دانە جگەرەی سەرەتات وەکوو تاقیکردنەوە

داگیران، بڕیاری ئەوەت دا،هەتا ماوی جگەرە بکێشی؟ کەوابوو ئەی کەی ئەتەوێ وازبهێنی؟ بەیانی؟ ساڵی داهاتوو؟ لەوە زیاتر خۆت فریو مەدە! ئەو داوە بەجۆرێک نراوەتەوە هەتا ماوی لێی دەرنەچی. ئەگەر وانییە بۆ ئەو هەموو جگەرەکێشەیتر نایانەوێ وازبهێنن پێش ئەوەی بیانکوژێ؟

ئەم پەرتووکە یەکەمجار، دەساڵ لەمەوبەر، لە لایەن وەشانی «پەنگوەن»ـەوە چاپ و بڵاو کرایەوە و هەموو ساڵێکیش پرفرۆشترین پەرتووک بووە. ئێستە دەساڵ سەرنج و نامەی بەگەرشتم هەیە لە لایەن خوێنەرانەوە. وەک خۆشتان ئەیخوێننەوە، ئەو نامە و هەڵسەنگاندنانە پیشانی ئەدەن کە شێوازەکەی من زۆر زیاتر لە چاوەڕوانی خۆیشم کاریگەر بووە. ئەو نامانە هەروەها وایان لێکردم دوو لایەنی ئیزی وەی بخەمە بن سەرنجەوە. دووەمیان پاشتر باسی ئەکەم. بەڵام لە وەڵامی لایەنی یەکەمدا سێ نموونەی ئاسایی ئەهێنمەوە:

- من سەرەتا بڕوام بە گوتەکانی ئێوە نەکرد، داوای لێبوردن ئەکەم ئەگەر گومانم لێکردن. وەک وتووتانە شێوازێکی تەواو ئاسان و شادیبەخشە. من ئەو پەرتووکەم بە هەموو هاوڕێ و کەسوکارم داوە، بەڵام نازانم بۆچی نایخوێننەوە؟
- ئەو پەرتووکەی تۆ هەشت ساڵ بەر لەمە درا بەمن لە لایەن کۆنە جگەرەکێشێکی هاوڕێمەوە. هەر ئەموت ئێستە نا ئێستە ئەیخوێنمەوە، بەڵام زۆر بەداخەوەم کە هەشت ساڵم بەفیڕۆ دا.
- هەر ئێستە خوێندنەوەی ئیزی وەیم تەواوکرد. من ئەزانم تەنها چوار ڕۆژ تێپەڕیوە، بەڵام ڕاستیەکەم لە لا ڕوونە و ئەزانم جارێکیتر جگەرە ناکێشم. پێنج ساڵ لەمەوبەر دەستم کرد بە خوێندنەوەی پەرتووکەکەت، بەڵام لە نیوەی ڕێ شەلەژام. من ئەزانم ئەگەر

هەمان کات لە خوێندنەوە بەردەوام بوایەتم وازم نەهێنا. ئەزانی چ گەوجێتییەکم کردووە؟

نەخێـر، ئەو ژنە گەنجەی خاوەنی دوا نامە گەوج نییە. من باسـی دوگمـەی جـادووم کرد. ئیزیدکار تـەواو وەکوو ئەو دوگمـەی جادووە کار ئـەکات. بـا بە ڕوونـی ڕابیگەیەنـم، ئیزیدکار جادوو نییە، بـەڵام بۆ من و سـەدان هەزار جگەرەکێشـی تر کـە ئەو ڕێگەیان زۆر لە لا ئاسـان و شادیبەخش بووە، لە جادوو ئەچێت!

ئەمـە ورياکردنەوەیـە. بابەتی مریشـک و هێلکەکەیـە. هەموو جگەرەکێشێک ئەیەوێ وازبهێنێ و ئەتوانێ بەوە بگات کە وازهێنان زۆر ئاسـانە و شادیبەخشە. ئەوە تەنها ترسە ڕێگە لە جگەرەکێش ئەگرێ وازبهێنێ. مەزنترین دەسکەوت ئەوەیە لەو ترسە ڕزگار ئەبن. بەڵام لەو ترسـە ڕزگارت نابێ تا پەرتووکەکە تەواو نەکـەی. بە پێچەوانە، وەکوو ژنەکەی نامەی سـێهەم، کاتی دەسـپێکردن بە خوێندنەوە، ڕەنگە ئەو ترسە پەرە بسێنێ و ڕێگەت لێبگرێ تەواوی بکەی.

تۆ بڕیارت نـەداوە بکەویتە ناو داوەوە، بەڵام جوان ئەوە بزانە ناتوانی وازبهێنی هەتا بڕیارێکی لێبڕاوانە نەدەی. ڕەنگە هەر لە ئێستەوە کەڵکەڵـەی وازهێنان کەوتبێتە گیانت. لە لایەکی ترەوە ڕەنگە دڕدۆنگ بـی، بەڵام هەرچی چۆن بێ، ئەبێ لە مێشـکی خۆتی بچەسـپێنی: **بە مسۆگەری هیچ لە دەست نادەی!**

ئەگەر لە کۆتایی پەرتووکەکەدا بڕیارت دا هێشتاش جگەرە بکێشی، هیچ شـتێک ڕێگەت لێناگرێ. لە کاتی خوێندنەوەی ئەم پەرتووکەش‌دا هیچ پێویسـت ناکا کەمی بکەیتەوە یان وازبهێنی و، لە بیریشـت بێ، ئەمە شۆک تراپی نییە. بە پێچەوانە، بەس هەواڵـێ خۆشم بۆت هەیە.

ئەزانی کۆنتی مۆنت کرسـتۆ چ هەستێکی هەبوو کاتێک کە ئاخرەکەی لە زیندان هەڵات؟ ئەو هەسـتەی منی هەبـوو کاتێک کە خوم لە داوی نیکۆتین خۆم دەرباز کرد. ئەو هەسـتەی کە ملیۆنان کۆنە جگەرەکێش، کـە شـێوازەکەی منیان هەڵبـژاردووە هەیانـە. بە گەیشـتنە کۆتایی پەرتووکەکە: **ئەو هەستەی کە تۆ ئەتبێت!**

بەرەو مەبەست!

پێشەکی

«من ئەمەوێ هەموو جیهان لە یەتای جگەرە رزگار بکەم!»

خەریک بووم لەگەڵ ژنەکەم قسەم ئەکرد. ئەو پێی وابوو تەواو چارەم ڕەش بووە و بەدبەخت بووم. ئەوەش شتێکی ئاسایی بوو وا بیربکاتەوە، چونکە چەندین جار ئاگای لەوە هەبوو لە وازهێنانی جگەرەدا شکستم خواردوە. دوا جار تەنها دوو ساڵ پێش ئێستە بوو کە هەوڵم دا واز لە جگەرە بهێنم. ڕاستەکەی توانیبووم شەش مانگی ڕەبەق بەدەم ئازارێکی بێ وێنەوە خۆم ڕابگرم پێش ئەوەی کۆڵ بدەم و دەست پێ بکەمەوە و جگەرەیێک داگیرسێنم. هیچ بە شوورەیی نازانم ئەگەر دان بەوەدا بنێم کە وەکوو مناڵ گریام. من ئەگریام چونکا ئەمزانی مەحکووم بووم بەوەی تا ماوم ئەبێ جگەرە بکێشم. لەو ماوەیەدا ئەوەندە هێزم وەبەر خۆم نابوو و ئەوەندە ئازارم چەشتبوو، ئەمزانی جارێکی تر هەرگیز ئەو توانایەم نابێ بە قۆناغێکی ئاوا دژواردا تێپەڕم. من کابرایەکی دڕ و شەڕانی نیم، بەڵام لەو هەلومەرجەدا ئەگەر یەکێک پێی بوتایەتم: «**ڕێگەیەکی ئاسان هەیە و هەموو جگەرەکێشێک ئەتوانێ دەستبەجێ و بۆ هەمیشە واز لە جگەرە بهێنێ!**» خۆم بە تاوانبار نەئەزانی ئەگەر پەلامارم بدایەت و دەستم بچوایەت بە خوێنیا. هەرچۆنێک بێ، من باوەڕم بەوە هەبوو کە هەموو دادگایەک و هەموو دەستەیەکی داوەری، بە مەرجێک خۆیان جگەرەکێش بوایەتن، لە تاوانی

ئەو کوشتنە ئەیانبەخشیم و لێم خۆش ئەبوون.

ڕەنگە تۆش لات نەگونجاو بێ بڕوا بەوە بهێنی کە هەموو جگەرەیەک ئەتوانێ ڕێگەیەکی ئاسان بۆ وازهێنان لە جگەرە بدۆزێتەوە. ئەگەر پێت وایە، من تکات لێ ئەکەم ئەم پەرتووکە فڕێ مەدە ناو زبڵدانەوە. **تکایە** متمانەم پێ بکە. من دڵنیات ئەکەم **تەنانەت بۆ تۆش** ئەسەلمێ و بۆت ڕوون ئەبێتەوە کە وازهێنان لە جگەرە کارێکی ئاسانە.

هەرچۆنێک بێ، ئەوە من بووم پاشـــی دووســـاڵ. خەریک بووم ئەو جگـــەرە بکوژێنمەوە کە ئەمزانی ئەوە دوا جگەرە کە ئەیکێشـــم. نەک هـــەر بە ژنەکـــەم بڵێم من ئیتـــر جگەرەکێش نیم، بەڵکـــوو بڕیارم داوە هەموو جیهانیش لە درم و پەتای جگەرەکێشـــان ڕزگار بکەم. ئەبێ دان بـــەوەدا بنێم لەو کاتـــەدا گومان و بێ باوەڕی ژنەکـــەم زۆر لەبەر دژوار و گاڵتەئامێز بوو. بەڵام نەیتوانی لە هەســـتی شـادمانی و ســـەرکەوتنم کـــەم بکاتەوە. بە پێی ئەزموون و بە تێگەیشـــتن لە هەڵویســـتی ئەو، ئێســـتە ئەزانم بۆچی جۆیس و هاوڕێ و خزمانم پێیان وابوو خۆم کردووە بە گاڵتەجاڕ.

کە سەیری ڕابوردووی خۆم ئەکەم، وا دەر ئەکەوێ سەرتاپای ژیانم بریتی بووە لە خۆ ئامادەکردن بۆ چارەسەرکردنی کێشەی جگەرەکێشان. تەنانـــەت ئەو چەندین ســـاڵە نەفریـــن کراوەش کە خەریکـــی خوێندن و ڕاهێنانی ژمێریاری پســـپۆڕ بـــووم ئاوێتە بوو بە هەوڵـــدان بۆ دۆزینەوەی ڕازەکانـــی چۆنێتی کەوتنە ناو داوی جگەرە کێشـــانەوە. هەموو ئەبانوت تـــۆ ناتوانی هەموو کاتێک هەموو کەس فریو بدەیت، بەڵام من پێم وایە کومپانیاکانـــی جگەرەبش ســـاڵەهایە هەمان کاریان کـــردووە. هەروەها پێـــم وایـــە من ئەو یەکەم کەســـەم کە لە داو و تەڵەی جگەرەکێشـــان

تێگەیشــتووم. ئەگەر وا دەرنەکەوێ کە من مرۆڤێکی لەخۆباییم، ئەبێ بە پەلە ئەوە بڵێم کە من ئەو شانازییە ناگێڕمەوە بۆ خۆم، بەڵکوو ئەوە تەنها هەلومەرجی ژیانی من بوو کە گەیاندمیە ئەو ئەنجامە.

خاڵــی وەرگــەڕان و چارەنووس ســاز، ڕۆژی ١٥ی جــولای ١٩٨٣ بوو. من لە ئــوردووگای زۆرەملێی کوڵدیتــس هەڵنەهاتبووم، بەڵام ئەمزانی ئەوانــەی کە لە کوڵدیتس هەڵاتبوون هەمان هەســتی سەربەســتی و ئازادییــان هەبووە، کە من لە پاش کوژاندنــەوەی دواین جگەرە هەمبوو. مــن زانیم پەردەم لەســەر ڕازێک هەڵداوەتەوە کــە هەموو جگەرەیەک خواخوایەتی پەی پێ ببات: ئیزی‌وەی بۆ وازهێنان لە جگەرە!

پاش تاقیکردنەوەی ئەو شــێوازە لە ســەر دۆستان و خزمان، کاری زمێریاریم بەجێ هێشت و هەموو کاتی خۆم تەرخان کرد بۆ ڕزگارکردنی جگەرەکێش لە پەتای جگەرە.

ســاڵی ١٩٨٥ چاپی یەکەمی ئــەم پەرتووکەم تــەواو کرد. یەکێک لە شکســتەکانی من، ئەو کابرایەی کە لە بەشــی ٢٥دا باسم کردووە، هاندەر و ســەرچاوەی ئەندێشــەی ئەو بەشــە بوو. ئەو دوو جار هات بۆ لام و، هــەر جارە و هەوڵمان ئەدا لە فرمێســکەکانمان کەم بکەینەوە. ئەو ئەوەندە پەرێشــان و شــپرزە بوو کە ئەم ئەتوانــی ئارامی بکەمەوە تا لە قســەکانم تێبگات. خۆزگە هەموو ئەو قســانەم بنووسیایەت، بۆ ئەوەی ئەو لە کاتێکی لەباردا، چەند جاری پێخۆشــە بیخوێندایەتەوە و لە پەیامەکەم تێ بگەیشتایەت.

من هیچ گومانم لــەوەدا نەبوو کە ئیزی‌وەی یارمەتی هەموو کەس ئــەدا، هەر بەو جۆرەی یارمەتی منــی داوە. هەرچی چۆن بێ، کاتێک کە شــێوازەکەی خۆم خســتە چوارچێوەی پەرتووکەوە، ئەوســا ترسم لێ

نیشــت. من لێکۆڵینەوەم لە سەر بازارکردبوو. ڕەخنە و تێبینیەکان زۆر هاندەر نەبوون. وەک ئەم نموونانە:

"پەرتووکێــک چــۆن ئەتوانــێ بارمەتیم بدات واز لــە جگەرە بهێنم؟ ئەوەی من پێویستمە ویست و ئیرادەیە!"

"پەرتووکێــک چۆن ئەتوانێ لە ئازاری وازهێنان لە جگەرە کەم بکاتەوە؟"

جگــە لەو ڕەخنە دڵســاردکەرەوانە، من خۆشــم دڕدۆنگ و دوودڵ بــووم. زۆر جــار ئــەو کەســانەی کــە ئەهاتــن بــۆ کلینیک خــراپ لەو ڕوونکردنەوەیە ئەگەیشتن کە من پێم ئەوتن. بەڵام من بەوەم ئەزانی و بۆم ڕاســت ئەکردنەوە، ئەی پەرتووکێک چــۆن بتوانێ هەمان کار بکات؟ لەبیرمە ئەوســا کە بۆ ژمێریاری ئەمخوێند، کاتێک کە لە بابەتێکی ناو پەرتووکەکان تێ نەئەگەیشتم یان دژی خاڵێک بووم، زۆر تووڕە ئەبووم، چونکە مرۆڤ ناتوانێ لە پەرتووک بپرسێ تا بۆی ڕوون بکاتەوە. هەروەها ئەوەشــم ئەزانی لەم ســەردەمی تلەفزیۆن و ڤیدیۆدا کەم کەس هەیە خۆی بە پەرتووک خوێندنەوە خەریک بکات.

سەرەڕای ئەو هەموو فاکتەرانەش، خاڵێکی گرنگتریش لە ئارادا بوو، ئەویش ئەوەی کە من نووسەر نەبووم و لەم بوارەدا توانایەکی بەرتەسک و دیاریکراوم هەبوو. من لەوە دڵنیا بووم ئەگەر لەگەڵ جگەرەکێشــێک دابنیشــم بتوانــم قەناعەتــی پێ بهێنم کــە ئەگەر نەیتوانیــوە واز لە جگــەرە بهێنێ، ئەوە تەنها ئەو نییە کە شکســتی خــواردووە، بەڵکوو ئەوە ئێمەین کە شکســتمان خواردووە. ئێمە ســەرکەوتوو نەبووین لە قەناعــەت پێهێنانی ئــەو جگەرەیانەدا کە وازهێنان لــە جگەرە چەندە

ئاسان و شادی بەخشە.

من چاپی یەکەمی پەرتووکەکەم پێشکەش کرد بەو جگەرەکێشانەی کە ئەمنوانی ڕزگاریان بکەم. ڕێژەی ئەوانەی کە سەرکەوتوو نەبوون لە وازهێنان لە جگەرە و ئەبوایە پارەکەیان پێ بدەینەوە لە کلینیک، لە ئاستی جیهانیدا ٥٪ بوو. ئەوەش واتە ئێمە ٩٥٪ سەرکەوتوو بووین.

هەروەها ئاگام لەوە هەبوو کە شتێکی زۆر گرنگم دۆزیوەتەوە و لە خەویش‌دا چاوەڕێی ئەوە نەبووم کە لە ١٠٠٪ سەرکەوتن بەدەست بهێنم. ئێوە ڕەنگە بڵێن ئەگەر بڕوام بەوە هەبێ کە هەموو جیهان وازبێکەم واز لە جگەرە بهێنن، ئەبێ بڕوام بەوەش هەبێ کە ڕێژەی ١٠٠٪ بەدەست بهێنم.

بەڵام نا، من هەرگیز چاوەڕوانی ئەوەم نەکردووە بەرەنجامی کارەکەم لە ١٠٠٪ بێ. هەڵمژینی گەردی تووتن، شێوازی پێشووی نووشبوون بە نیکوتین بوو تا وای لێهات کە وەکوو ئاکارێکی نەشیاوی کۆمەڵایەتی ناسرا و لەناو چوو. سەرەڕای ئەوە، هێشتاش هەندێ کەسی سەیر هەیە کە گەردی تووتن هەڵئەمژێ و ئەو خووە تا هەتایە هەر ئەمێنێ. سەیرتر ئەوەیە کە پەرلەمانەکان لەو شوێنە سەرەکیانەن کە پەرلەمانتارەکان گەردی تووتنی تیا هەڵئەمژن! زۆر سەرسووڕهێنەر نییە ئەگەر بیر لەوە بکەینەوە کە سیاسیەکانمان سەد ساڵ لە پاش سەدەمی خۆیانەوەن. کە وابوو هەمیشە چەند کەسێکی ئەگونجاو هەر ئەمێنێ کە جگەرە بکێشن. من هەرگیز لە خۆم ڕانەبینیوە ڕاستەوخۆ وا لە هەموو جگەرەکێشێک بکەم وازبهێنن.

ئەوەی پێم وابوو ڕوو ئەدا ئەوە بوو، کاتێک کە ڕازی کەوتنە ناو داوی جگەرەکێشانم ڕوون کردەوە وەکوو ئیلۆوژن و وێژنگ و چاوبەسانی ئەوەی کە پێمان وابێ:

- جگەره کێش، چێژ له جگەرەکێشان ئەبینێ.
- جگەرەکێش، خۆی هەڵیبژاردوه جگەره بکێشێ.
- جگەره، ماندوێتی و هەژان کەم ئەکاتەوه.
- جگەرەکێشان خووه.
- ئەڤان[1] و ئیرادەیەکی بەهێزی ئەوێ کە وازبهێنێ.
- ئەوەی یەکجار جگەرەکیش بوو بۆ هەمیشە جگەرەکێشه.
- بە جگەرەکێش بڵێی، ئەمرێ ئەگەر وازبهێنێ.
- بەکارهێنانـی نیکوتین لە ڕێگەی تـرەوه بارمەتی ئەدا واز لە جگەره بهێنرێ.

بەتایبەتـی، کاتێک کـه وێژنگ[2] و چاوبەسـانی جگەرەکێشـانم ئاشـکرا کـرد و وتم کـه زۆر دژواره واز لە جگەره بهێنی ئەگەر شـوێن شـێوازه کۆنەکـه بکەوی، مـن سـاویلکانه پێم وابوو کـه هەموو دنیا تیشکی ئەو ڕووناکیه ئەبینێ و شێوازەکەی من بەکار ئەهێنێ!

پێـم وابـوو دوژمنی سـەرکیم کومپانیاکانی جگـەره ئەبن. بەڵام بەوپـەڕی سەرسـووڕمانەوه بینیم ئـەو دامودەزگانه کەوتنـه دژایەتی کردنـم کە پێم وابوو پشـتیوانم ئەبن: مێدیا، حکوومـەت، ڕێکخراوی وەکوو ASH [3] و Quit [4] و دامەزراوه پزیشکیه پیشەییەکان.

ڕەنگه فیلمی «سیسـتەر کێنی»تان بینیبێ. ئەگەر نەتان بینیوه، دەربارەی ئەو کاته بوو کە نەخۆشـی پۆلیۆ یان گۆچی مناڵەکانی ئەڕفاندین. جـوان لەبیرمه نـاوی ئەو نەخۆشـیه ئەوەنده لە لام ترسـناک بوو کە

١ــ ویست، ئیراده.
٢ــ (Illusion) وەهم، پندار، خەیاڵ، ئیلووژن.
٣ــ (Action on Smoking and Health) چالاکی تەندروستی دژی جگەرەکێشان.
٤ــ (To quit smoking) بۆ وازهێنان له جگەره.

Scanned by CamScanner

ئەمرۆ شێرپەنجە ئەمترسێنێ. کاریگەرێتی پۆلیۆ ئەوە نەبوو تەنها قاچ و دەســت گێر بکات، بەڵکوو ئەندامەکانی تریشــی تێک ئەدا. بەرەنجام ئەوە بوو کە نەخۆش بۆ هەمیشە گۆج و گێر ئەبوو.

سیستەر کێنی بڕوای وابوو کە ئاسن ئەتوانێ ببێتە هۆی چاکبوونەوە و، چەندین جار ســەلماندی کە ڕاهێنان ئەتوانێ ماسوولکەکان بخاتەوە گــەڕ و منداڵەکــە جارێکــی تر بخاتەوە ســەر پێ و بتوانێ بــڕوا بە ڕێدا. بەڵام سیســتەر کێنی دکتۆر نەبوو و بە زۆر بە پەرستار ئەژمێردرا. چۆن جەربەزەی کردبوو پێ بکا بە پێڵاوی دکتۆرانی پســپۆڕدا؟ وا دیار بوو ئەوە گرنگ نەبوو کە سیســتەر کێنی ڕێگە چارەی کێشــەکەی دۆزیبوویەوە و ســەلماندبووی کە چارەســەرەکەی ئەو زۆر کاریگەرە. ئەو منداڵەی لە لایەن سیستەر کێنی چارەسەر کرابوو، ئەیزانی کە هەق بەوە و هەروەها دایک و باوکەکانیش، بەڵام سەرەڕای ئەمەش ناوەندە پزیشکیەکان نەک هەر شــێوازەکەی سیســتەر کێنی یان وەکوو شێوازێکی چارەسەرکردن ڕەت ئەکردەوە، بەڵکوو کاری پەرستاریشیان لێ قەدەغە کرد! سیستەر کێنی بیســت ســاڵی ڕەبەق چاوەڕێی کرد تا ئەوەی پزیشــکان شــێوازە سەلماوەکەی ئەو قبووڵ بکەن.

من ئەو فیلمەم چەندین ساڵ پێش ئەوەی ڕێگەی ئاسان بدۆزمەوە، بینیبوو. فیلمەکە زۆر ســەرنج ڕاکێش بوو و هیچ قســەی تیا نەبوو کە هەندێ خاڵی ڕاســتی تێدا بوو. هەرچۆنێک بێ ئەوە ڕاســتە کە هالیوود هەندێ ترش و خوێی پیاکردبوو. چونکە ئەوە ناچێتە مێشکەوە سیستەر کێنی ڕێگەچارەیەک بدۆزێتەوە کە ســەرتاپای زانستی پزیشکی نەتوانێ پــەی پێ ببات. ئاشــکرایە کۆمەڵــی دامەزاوە پزیشــکیەکان ئەوەندەش کەللە ڕەق نەبوون کە باســیان کرابوو. چۆن ئەبێ بیســت ساڵی ڕەبەق ئەو فاکتەرە ڕاستەقینەیە ببینن و دانی پێدا نەنێن؟!

ئەڵێن فەکت لە فیکشن، یان سۆنگە و هۆکار لە ڕاز و خەیاڵ سەمەرەترە. من داوای لێبوردن ئەکەم ئەگەر وتم ئەوانەی فیلمەکەیان دروست کردووە، ترش و خوێیان پێوە کردووە. بەڵام تەنانەت لەم سەردەمەدا کە بە چاخی ڕووناکی ناو ئەبرێ لە بواری پەیوەندی هاوچەرخدا، پاشی چواردە ساڵ، تەنانەت پاش بەکارهێنانی کەرەسەکانی پەیوەندی مودێرنی هاوچەرخ، من نەمتوانیوە پەیامەکەی خۆم بە تەواوەتی بگەیەنم. بەڵام وادیارە من مەبەستەکەی خۆم سەلماند. چونکە تەنها سۆنگەیەک کە بوەتە هۆی ئەوەی تۆ ئەم پەرتووکە بخوێنیتەوە ئەوەیە کە یەکێک لەو جگەرەکێشانەی وازی لە جگەرە هێناوە، ئەم پەرتووکەی بە تۆ ناساندووە. ئەوە بزانە کە من ئەو توانا نابوورییە بەهێزەم نییە وەکوو ASH، BMA یان QUIT. من، وەکوو سیستەر کێنی بە تاقی تەنهام. تەنها وەکوو ئەو. من ناوبانگم دەرکردووە چونکە شێوازەکەم سەرکەوتوو بووە. من هەر ئێستە بە گوروو(٥) و پسپۆڕی ژمارە یەک بۆ یارمەتیدانی وازهێنان لە جگەرە ناوبانگم دەرکردووە. وەکوو سیستەر کێنی، من شێوازەکەی خۆم سەلماند. بەڵام چ سوود ئەگەر زۆربەی ئەم دنیایە هێشتاش شێوازی پێچەوانەی ئەو ڕاستیە بەکار ئەهێنن؟

دوابن ڕستەی ئەم پەرتووکە هەمان ڕستەی یەکەم دەسنووسە:

بای گۆڕان لە کۆمەڵدا هەڵیکردووە، بەفرێك دایکردووە کە من هیوادارم ئەم پەرتووکە یارمەتی بدا ببێ بە ڕنوویەکی گشتگیر.

لەو خاڵانەی لە سەرەوە باس کرا، ئەوە ڕوون بوویەوە کە من بەڵگەنامەی پزیشکی پسپۆڕم نییە. هیچ شتێک لە ڕاستی جوانتر نییە. سەرەڕای ئەوەش زۆرترینی ئەو کەسانەی نێردراون بۆ لای من لە لایەن دکتۆرەکانەوە بووە تا لایەنی تر. ئینجا، بەوپەڕی سەرسووڕمانەوە،

٥ـ مامۆستا و پسپۆڕ.

زۆرترینی مشتەری وکلیەنتەکانمان[٦] لە سەنتەرە پزیشکیە پسپۆڕەکانەوە هاتوون بۆ لامان تا لە شوێنەکانی ترەوە.

ساڵانی سەرەتا، دکتۆرەکان ڕێزیان لێنابووم و بە کڵاوباز و فشەکەر ناویان ئەهێنام! ئاگوستی ١٩٩٧، شانازی ئەوەم پێ بڕا بانگهێشتن کرام بۆ گوتاردان لە دەهەمین کونفرەنسی جیهانی توونن و تەندروستی کە لە پەیجبن بەسترا. پێم وایە من یەکەم دکتۆری بێ بڕوانامە بووم کە ئەو شانازییەم پێ بڕاوە. خودی ئەو نامەی بانگێشتنە ڕێزەی ئەو سەرکەوتنە پیشان ئەدا کە من بەدەستم هێنابوو.

هەرچی چۆن بێ من ئەبوایە بۆ دیوارێکی بەردین گوتار بدەم، چونکە بنێشت و چەسپی نیکوتین نەیتوانیبوو کێشەکە چارەسەر بکات. وەکوو شتێ خودی جگەرەکێشەکان گەیشتبوونە ئەو بڕوایەی کە نەخۆشینی نیکۆتین بە نیکۆتین چارەسەر نابێ. وەکوو ئەوە وایە بە تووشبوویەکی هێرۆین بڵێی: هێرۆین مەکێشە، هێرۆین مەترسی هەیە؛ بە سرنج بیدە لە دەمارت (وریا بە بە نیکۆتین ئەو کارە نەکەی، چونکە دەسبەجێ ئەتکوژێ). لەبەر ئەوەی پسپۆڕانی پزیشکی و مێدیا فڕیان بە سەر ئەوەوە نییە چۆن یارمەتی جگەرەکێش بدەن کە واز لە جگەرە بهێنێ. ئەوان تەنها ئەو شتانە بە جگەرەکێشەکان ئەڵێنەوە کە ئەیزانن: جگەرەکێشان بۆ تەندروستی باش نییە، ئەمە خویەکی ناشیرین و نەشیاوە، ئەمە خوویەکی ناکۆمەڵایەتی و پارە بەفیڕۆدانە. ئیتر هەرگیز بیریان لەوە نەکردۆتەوە کە جگەرەکێشەکان لەبەر ئەو هۆیانە جگەرە ناکێشن کە ئەبێ جگەرە نەکێشن. **کێشەی سەرەکی ئەوەیە، ئەو هۆکارە بناسرێ کە بۆتە هۆی جگەرەکێشان.**

ڕۆژی نەتەوەیی جگەرەنەکێشان، پسپۆڕانی پزیشکی شتی لەم

٦ـ (client) نەخۆش، مراجع، موکل.

بابەتە ئەڵێن: «ئەمڕۆ ئەو ڕۆژەیە کە هەموو جگەرەکێشێک ئەیەوێ واز لــە جگەرە بهێنێ!» ئینجا هەموو جگەرەییەک ئەزانێ کە ئەو ڕۆژە تەنها ڕۆژی ساڵە کە ئەبێ دو بەرامبەری ڕۆژانی ئاسایی جگەرە بکێشن و دوو بەرامبــەر بە حــەز و تامەزرۆییەوە، چونکە جگەرەکێــش حەز ناکا پێی بڵێن ئەو کارە بکە و ئەو کارە مەکە. لە ڕاستی‌دا زۆر کەس جگەرەکێش بە گەوج ئەزانن و تێناگەن ئەوانە بۆ جگەرە ئەکێشن؟!

چونکــە ئەوان لە جگەرەکێش تێناگــەن و نازانن ئەبێ چی بکەن تا کاری وازهێنان لە جگەرەیان بۆ ئاســان بکەن. پێیان ئەڵێن: «ئەو شێوازە بگرەبەر ئەگەر کاریگەر نەبوو، شێوازێکی تر تاقی بکەرەوە.» ئایە ئەکرێ وای دابنێین کە دە ڕێگەی جیاواز بۆ چارەسەرکردنی ڕیخۆڵەکوێرە هەبێ؟ واتە نۆ ڕێگەیان ١٠٪ی نەخۆشەکانی چاککردۆتەوە و ٩٠٪ی نەخۆشەکانی کوشتووە، ڕێگەی دەهەمیش ٩٠٪ی چاک کردۆتەوە. بیر لەوە بکەرەوە کە شــێوازی دەهەم **چواردە ساڵە** هەیە، بەڵام زۆربەی پسپۆڕانی پزیشکی هێشتاش نۆ ڕێگەکەی تر بە باش ئەزانن و پێشنیازی ئەکەن!

یەکێک لە دکتۆرەکان حاڵێکی باس کرد کە من بیرم لێ نەکردبوویەوە. ئــەو وتی دکتــۆرەکان ئەبێ لە ڕوانگــەی قانوونیەوە خۆیــان بیمە بکەن بەرامبەر بە ڕەفتاری بەرەنگاربوونەوەی جگەرەکێشان. لە کاتێکا خۆی لە لایەنگرانی سەرســەختی چارەسەر کردن بە بنێشتی نیکۆتین و چەسپ و لــەو بابەتە بوو. من زۆر بە دژواری خۆم لە تۆڵەســەندنەوە پاراســت، بەڵام هیوادارم ئەو ببێ بە یەکەم قوربانی پێشنیازەکەی خۆی.

ئائێستا کە من ئەمە ئەنووسم، حکوومەت دوو ملیۆن و نیو دۆلاری بەفیــڕۆ دا بۆ کەمپەینێکی تەلەفزیۆنی بۆ قەناعەت پێهێنانی گەنجەکان کە خۆیان تووشــی هۆشــبەر نەکەن. ئەوان بە هەمان شێوە پارەکەیان بەفیــڕۆ دابوو ئەگەر بە گەنجانیان بوتایەت مۆتۆڕســیکل مەترســیدارە

و ڕەنگە ببێتە هۆی کوشتنت! ئایـە ئەوانە ئێناگەن کە گەنجان ئەزانن جگەرەیەک نایانکوژێ و پێشیان وانیيە کە تووش ئەبن؟ پەیوەندی نێوان جگەرە و شـێرپەنجەی سیەکان زیاتر لە چل ساڵە سەلماوە. سەرەڕای ئەمـەش گەنجـان زیاتر لــە هەمیشــە فێری جگــەرە ئەبـن. گەنجان پێویسـتیان بەوە نییە مەترسی جگەرە لە تلەفزیۆن ببینن. جگەرەکێش حەز ئەکەن بەرنامەی لەو بابەتە پشـت گـوێ بخەن. بەکردەوە هەموو گەنجێکی ئەم وڵاتە کارگەرێتی کوشندەی جگەرەیان لە خێزانی خۆیان‌دا بینیــوە. من باوکم و خۆشـکی خۆم بینی کە نووتـن لەناوی بردن؛ بەڵام تەنانەت ئەمەش ڕێگەی لێ نەگرتم کە نەکەومە ناو داوەوە.

من لە بەرنامەیەکی تلەفزیۆنی لەگەڵ دکتۆرێک لە Ash بەشداریم کرد کە نە هەرگیز جگەرەیەکی کێشـابوو و نە قەت جگەرەکێشـێکی چارەسـەر کردبوو، زۆر بە دڵنیاییــەوە بە هەموو نەتەوەی ئەوت کە ئەو بەرنامەیە چۆناوچۆن جەوانەکان لە کەوتنە داوی جگەرە ئەپارێزێ. ئەگەر حکوومەت ئەو دوو ملیۆن و نیوەی بدایەت بە من، من کەمپەینێکم بەرپا ئەکرد پەتای جگەرەکێشانی لە ماوەی چەند ساڵێک‌دا بنبڕ بکردایەت.

مـن بەڕاسـتی بڕوام بــەوە هەیە کــە تۆپەڵە بەفر بــووە بە تۆپی فووتبــاڵ. بــەڵام پاش چواردە ســاڵ هێشــتاش وەکوو دڵۆپێـک وایە لە دەریادا. من سپاســی ئەو چەند هەزار جگەرەکێشەی پێشوو ئەکەم کە ســەردانی نۆرینگەی منیان کردووە، پەرتووکەکانی منیان خوێندۆتەوە و ڤیدیۆکان و ئیزیوەی‌یان بە هاوڕێ و ناســراوەکانیان ناساندووە و ئەوانەی کــە گوێیــان پێ ئەدەن و هیــوادارم بەردەوام بن. هەرچۆنێـک بێ تۆپەڵە بەفرمان نابێ بە ڕنوو تا ئەو کاتەی کە دنیای پزیشکی و مێدیا دەست لە پێشنیازکردنی ئەو شێوازانە هەڵئەگرن کە کاری وازهێنان دژوارتر ئەکەن و، تــا ئەو کاتەی کە ئیزیوەی نــەک وەکوو ڕێگەیەکی تر، بەڵکوو وەکوو:

Scanned by CamScanner

تاقە ڕێگە ئەناسێنن.

بەکار هێنانی ڕێگایەکی لەبار!

من چاوەڕێی ئەوە ناکەم لەم قۆناغەدا بڕوا بە من بکەی، بەڵام ئەوکاتەی کە خوێندنەوەی پەرتووکەکە تەواو ئەکەی، خۆت بۆت ڕوون ئەبێتەوە. تەنانەت سەرەڕای ئەو چەند نموونە سەرنەکەوتووەش شتێکی لەم بابەتە ئەڵێی: «من هێشتا نەمتوانیوە واز لە جگەرە بهێنم، بەڵام سەرەڕای ئەوەش شێوازەکەت باشترین شێوازە کە من ناسیبێتم.»

ئەگەر هات و پەرتووکەکەت تەواو کرد، هەست بەوە ئەکەی کە دەسخۆشییەک بە من قەرزار ئەبی، بەڵام ئەتوانی لەو دەسخۆشبوونە زیاترم بدەیتێ. نەک هەر بە پێشنیازکردنی ئیزی‌وەی بە هاوڕێکانت، بەڵام ئەو کاتەی کە بەرنامەیەکی تلەفزیۆن ئەبینی یان وتارێک لە ڕۆژنامەدا ئەخوێنیتەوە کە داکۆکی لە شێوازێکی تر ئەکات، بۆیان بنوسە یان تەلەفۆنیان بۆ بکە و لێیان بپرسە بۆچی ئیزی‌وەی پێشنیاز ناکەن؟ ئەوسایە کە ڕنووەکە ئەکەوێتە ڕێ و ئەگەر من بمێنم و بیبینم، وەکوو مرۆڤێکی بەختەوەر چاو لێک ئەنێم.

ئەم چاپی سێهەمەی ئیزی‌وەی بەوپەڕی جوانی و تکنیک پیشانت ئەدا کە وازهێنان لە جگەرە ئاسانە و پڕە لە خۆشی. ئایە هەست بە ئازار و دڵتەنگی ئەکەی؟ لەبیری کە. من لە ژیاندا هەندێ شتی نایابم بەدەست هێناوە کە هەرە گرنگەکەیان دەربازبوون لە کۆیلەتی نیکۆتین بوو. من چواردە ساڵ لەمەوبەر خۆم دەربازکرد و هێشتاش لەو ئازادییەی بەدەستم هێناوە تێرم نەخواردووە. هیچ پێویست بەوە ناکا هەست بە پەژارە بکەی، هیچی خراپ ڕوو نادا، بەڵکوو بە پێچەوانە، تۆ شتێک بەدەست ئەهێنی کە هەموو جگەرەکێشێک ئارەزووی ئەوەیە بەدەستی بهێنێ: **ئازادی!**

خراپترین جگەرەکێش تا ئێستە بینیومە

لە نوسینی ئەم پەرتووکەدا ڕەنگە ئەبوایە بە توانا و پسپۆرییەکانی خۆم دەست پێ بکەم. بەڵام نەخێر، من پزیشک و دەروناس نیم؛ بەڵام بڕواناممەم لە هی ئەوانە زۆر بەهێزترە. من سی و سێ ساڵی ژیانم جگەرەکێشی ڕاستەقینە بووم. لە ساڵانی کۆتاییدا ڕۆژی سەد دانە جگەرەم ئەکێشا و هەرگیز لە شەست کەمترم نەکێشاوە.

لە ماوەی ژیانمدا دەیان جار هەوڵم دا واز لە جگەرە بهێنم. جارێکیان شەش مانگ بوو وازم هێنابوو و هێشتا بە دیواردا هەڵئەگەڕام و، هێشتاش لە نزیک جگەرەکێشانەوە ئەوەستام و هەوڵم ئەدا تۆزێک لەو دووکەڵە هەڵمژم، هێشتاش لە کووپەی جگەرەکێشانی ترەندا دائەنیشتم.

لای جگەرەکێش، سەبارەت بە تەندروستی ئەمە پرسیارێکە «من واز ئەهێنم پێش ئەوەی تووش ببم؟» من گەیشتمە ئەو پلەی ئەمزانی ئەمکوژێ. سەرئێشەیەکی هەمیشەیی لەگەڵ شەڵەژان و کۆکەی بەردەوام. ئەمتوانی تەزووی لێدانی بەردەوامی دەمارەکانم هەست پێبکەم کە بە ناوەڕاستی تەویڵمدا دائەگەڕا و ڕاستیەکەی بڕوام وابوو ئێستە نا ئێستە تەقینەوەیەک لە مێشکم بەرپا ئەبێ و بە خوێنرێژی مێشک ئەمرم. ئەمە ئەیترساندم بەڵام هێشتاش نەی ئەتوانی وام لێبکا وازبهێنم.

Scanned by CamScanner

من گەیشتمە قۆناغێک وازم لەوە هێنا واز لە جگەرە بهێنم. وا نەبوو کە زۆر حەزم لە جگەرە بێ. هەندێجار جگەرەکێش تووشی ئەو خەیاڵە ناحەزە ئەبن کە حەزیان لە جگەرەیە، بەڵام من هەرگیز تووشی ئەو خەیاڵە دزێوە نەبووم. من هەمیشە تام و بۆنی جگەرەم هەست پێ ئەکرد، بەڵام لام وابوو کە جگەرە ئارامی و ئەشەم ئەداتێ. ئەمە وزەیەکی خستبووبە بەرم هەرکات ئەمویست وازبهێنم تەواو وەڕەز ئەبووم. هەرگیز نەم ئەتوانی ژیانێکی خۆش و گونجاو بە بێ جگەرە بهێنمە پێش چاوی خۆم.

سەرەنجام ژنەکەم ناردمی بۆ لای هیپنۆتیست. ئەبێ دان بەوەدا بنێم کە زۆر دڕدۆنگ و دوودڵ بووم چونکە هیچم لە هیپنۆتیزم و مرۆڤی سڤینگالی و چاو مۆڕکردنەوە و پاندۆڵ ڕاوەشاندن نەئازانی. من ئەمزانی هەموو خەون و خەیاڵەکانی جگەرەکێش لە لای منیش هەیە، هەروەها ئەمزانی من مرۆڤێکی بێ ئیرادە نیم. من کونترۆڵم بەسەر هەموو

ڕەهەندەکانی تری ژیانمدا هەبوو، کەچی کونترۆڵی خۆیشم بەدەست جگەرەوە بوو. پێم وابوو هیپنۆتیزم پەیوەندی بە گوشارهێنان بۆ سەر ئیرادە هەیە، بەڵام من بە پێچەوانەی زۆربەی جگەرەکێشەکان، دژی وازهێنان نەبووم و بەڕاستی حەزم ئەکرد وازبهێنم. ئەمزانی کەس

نایـەوێ گاڵتەی ئەوەم لەگەڵ بکات و پێم بڵێ تۆ پێویسـتت بەوە نییە جگەرە بکێشی.

هەموو ئەو خولە وا پێنەچوو کاتمان بەفیڕۆ داوە. هیپنۆتراپیسـت هەوڵی دا دەسـتی ڕاسـتم بەرز بکەمەوە یان شـتی لـەو بابەتە. هیچ شـتێک بە باشـی کاری نەئەکرد. من هیپنۆتیزم نەبـووم. من نەچومە قۆناغـی بێ هۆشـیەوە، یان لانیکەم خۆم پێم وابوو. سـەرەڕای ئەوەش پاشی ئەو خولە هەم وازم لە جگەرە هێنا و هەم چێژم لەو پرۆسەیەش بینی و پێم خۆش بوو.

جـا پێش ئەوەی بـە فرکە بچیت بۆ لای هیپنۆتیسـت، ڕێگەم بدە هەندێ شـت ڕوون بکەمەوە. هیپنۆتراپی کەرەسـەی پەیوەندی گرتنە. ئەگـەر پەیامێکی هەڵە نێردرا، مرۆڤ ناتوانێ واز لە جگەرە بهێنێ. من حـەز ناکەم ڕەخنە لەو کەسـە بگرم کـە ڕاوێژم لەگەڵ کـرد، چونکە ئەگـەر ئـەوم نەبینیابەت، تا ئێسـتە مردبووم. بەڵام لـە ڕقی ئەو بوو، نەک بە هۆی ئەوەوە. هەروەها نامەوێ هێرش بکەمە سـەر هیپنۆتراپی و بەپێچەوانە خۆیشـم وەکوو بەشێک لە ڕاوێژەکانم بەکاری ئەهێنم. ئەوە وزەی پێشـنیازە و هێزێکی بەتوانایە کە ئەتوانرێ بۆ مەبەسـتێکی بـاش یان خراپ بەکار بهێنرێ. هەرگیز ڕاوێـژ لەگەڵ هیچ هیپنۆتراپێک مەکە، مەگەر ئەوەی کە جێ متمانەی کەسانی برواپێکراوی خۆت بێ.

لە ماوەی ئەو سـاڵە ناخۆشـانەی جگەرەکێشان، پێم وابوو ژیانم بەسـتراوە بە جگـەرەوە و ئامادە بووم بمرم و بێ جگـەرە نەبم. ئەمڕۆ خەڵک پرسـیارم لێ ئەکەن ئایە هەرگیز ئازاری سەیرم هەبووە؟ وەڵامی منیـش ئەمەیـە: «هەرگیز، هەرگیـز، هەرگیز»، تەواو بـە پێچەوانە، من ژیانێکـی زۆر خـۆش و ئایابـم هەبووە. ئەگـەر ئەو کاتـە بمردایەتم کە جگەرەکێـش بووم، ڕەنگـە زۆر گلەمەند نەئەبووم. بـەڵام من کابرایەکی

زۆر بەختەوەر بووم چونکە خۆشترین شت کە لە ژیانمدا ڕووی داوە. ڕزگار بوون بووە لەو مۆتەکەی کۆیلەبوونەی کە خەریک بوو بە شێوەیەکی سیستماتیک گیانم داڕزێنێ و بەرەو گۆڕ شۆڕم کاتەوە.

ڕێگەم بدەن با هەر لە سەرەتاوە ڕوونی بکەمەوە: من دەعبایەکی سەمەرە نیم. بڕوام بە جادوو و پەری نییە. من مێشکێکی زانست پەروەرم هەیە و لەوە تێناگەم چی لە لام وەکوو جادوو خۆیا نەکا. من کەوتمە خوێندنەوە لە سەر هیپنۆتیزم و جگەرەکێشان. هیچ شتێک نەی ئەتوانی ئەو پەرجووە شیکار بکات کە ڕووی دابوو. **چۆن بوو وازهێنان ئەوەندە ئاسان بوو؟** ئەی بۆ پێشتر ئەبوایە چەندین حەفتەی ڕەش و ناخۆش تێپەڕێنم؟

ئەم خاڵە ماوەیەکی درێژی خایاند تا لێی تێبگەم، ئەویش لە بەر ئەوەی ئەگەڕامەوە بۆ دواوە. هەوڵم ئەدا لەوە تێبگەم بۆچی ئەوەندە ئاسان بوو کە واز لە جگەرە بهێنم، لە کاتێکا جگەرەکێش زۆر لایان دژوارە وازبهێنن. جگەرەکێش باسی ئازاری کوشندە ئەکەن. بەڵام کاتێک کە من سەیری ڕابوردووی خۆم ئەکرد هیچ ئازارێکم نەچەشتبوو. هیچ ئازارێکی فیزیکی تووشی من نەهاتبوو. ئەم هەستانە هەمووی لە مێشکدایە.

ژیانی پیشەیی تەواو-کاتی من ئێستە بریتییە لە یارمەتیدانی خەڵک تا ئەو خووە لە کۆڵ خۆیان بکەنەوە. من زۆر زۆر لە کارەکەمدا سەرکەوتووم. یارمەتی هەزاران جگەرەکێشم داوە وازبهێنن. با لە سەرەتاوە بیسەلمێنم: هیچ شتێ وانییە کە بڵێن ئەو کەسە جگەرەکێشی تەواوەتییە. من تا ئێستا کەسم نەدیوە (یان پێم وابووە) بە ئەندازەی من جگەرەکێش بووبێت. هیچ کەس ناتوانێ واز لە جگەرە بهێنێ مەگەر ئەوەی بۆی بسەلمێ کە ئەو کارە زۆر ئاسانە. لە بنەڕەتدا

ئەوە ترسە کە وامان لێ ئەکا بەردەوام بین: ترسی ئەوەی کە ڕەنگە ژیان بە بێ جگەرە ئەوەندە خۆش نەبێ و ترسی ئەوەی کە هەست بە بێهوودەیی بکەی. هیچ شتێک لە ڕاستی خۆشتر نییە. ژیان بە بێ جگەرە نەک هەر شیرین و خۆشە، بەڵکوو لە ڕادە بەدەر خۆشترە و تەندروستی تەواو، وزەی ژیانبەخش و دڵاوایی لانی کەمی ئەو بەهرانەیە.

هەمو جگەرەییەک ئەتوانێ بەوە بگات کە وازهێنان لە جگەرە کارێکی ئاسانە - **تەنانەت تۆش!** تەنها کارێک کە پێویستە بیکەی ئەوەیە کە بە بیرێکی کراوەوە ئەم پەرتووکە تا کۆتایی بخوێنیتەوە. چەندە زیاتری لێ تێبگەی، ئەوندە لات ئاسانتر ئەبێ. ئەگەر لە وشەبەکیش نەگەیشتی، شێوازێکت پیشان ئەدا بۆت دەرئەکەوێ ئاسانە. لە هەموو گرنگتر ئەوەیە کە ژیانت بریتی نابێ لەوەی کە خەم بۆ جگەرە بخۆی یان پەرۆشی ئەوەت بێ لیت زەوت کراوە. تەنها شتێکە لات سەیر بێ ئەوەیە کە بۆ ئەو ماوە زۆرە درێژەت بە جگەرەکێشان داوە؟!

با ئاگادارییەک بدەم. تەنها دوو هۆ هەیە بۆ سەرنەکەوتن لە بەکارهێنانی شێوازەکەی مندا:

یەکەم سەرنەکەوین لە جێبەجێکردنی شێوازەکەی من

هەندێ کەس لەوە بێزارن کە من بە شێوەیەکی دوگماتیستی و وشک و برینگ وتوومە ئەو کارە ئەبێ بەو جۆرە بکرێ. بۆ نموونە، من ئەڵێم نابێ جگەرە کەم بکەیتەوە یان شتی تر وەکوو شیرینی و بنێشت و ئەمانە بەکار بهێنی. (بەتایبەتی ئەو شتانەی کە نیکۆتینی تیابێ). هۆی ئەوەی کە من ئاوا بە جەختەوە ئەو قسەیە ئەکەم ئەوەیە چونکە من لە کاری خۆمدا شارەزام. من ناڵێم کەس نەیتوانیوە بە کەڵک وەرگرتن لەو شتانە واز لە جگەرە بهێنێ، بەڵام ڕاستەکەی، ئەوە خۆیان بوون کە ئەو کاریان کردووە، نەک چەسپ و بنێشت. هەن هی

وا بتوانن لە ســەر جۆلانە خۆشەویســتی بکەن، بەڵام ئەمە سادەترین ڕێگــە نییە. هەموو ئەوەی کە من ئەیڵێم هۆی خۆی هەیە و بۆ ئەوەیە: بۆ ئاسانکردنی وازهێنان لە جگەرە و دڵنیابوون لە سەرکەوتن‌دا.

دووەم سەرنەکەوتن لە تێگەیشتن‌دا

هیچ شــتێک بە مســۆگەر مەزانە. هەموو ئــەو خاڵانە بخەرە ژێر پرسیارەوە کە من پێت ئەڵێم و هەروەها دیدی خۆت دەربارەی ئەوەی کە کۆمەڵ ســەبارەت بە جگەرەکێشــان فێری کرددویت. بۆ نموونە، ئەوەی کە جگەرەکێشان خوویەکە و بەس. ئینجا لە خۆت بپرسە بۆ زۆر خووی تر هەیە کە هەندێکیان خۆشن و ئەتوانین بە ئاسانی وازیان لێ بهێنین؛ بەڵام بۆ خوویەک کە دزێوە، پارەیەکی زۆری تێ ئەچێ و ئەشــمانکوژێ، ئەوەندە دژوارە وازی لێ بهێنرێ؟

ئەوانەی کە پێتان وایە چێژ لە جگەرە وەرئەگرن، لە خۆتان بپرسن بۆچــی ئەو شــتانەی تری ژیان کە زۆریش بەچێژتــرن، ئەتوانن ڕابگرن یان وازی لــێ بهێنــن. بــەڵام ئەی بۆ ئەبێ جگەرە بکێشــی و لەوە بترســی وازبهێنی؟

٢

شێوازی ئاسان

شــێوازە ئاســاییەکانی واز هێنان ئەوەیە کە دەســبەجێ هەست بەوە ئەکەی وا خەریکە بە شاخی ئێڤرستدا هەڵئەگەڕی، پاشی چەند حەفتەش هێشــتا بــە تامەزرۆییەوە ئــارەزووی جگەرەیــەک ئەکەیت و ئێرەیی بە جگەرەکێشــەکانی تر ئەبەی، بــەڵام ئامانجی ئەم پەرتووکە ئەوەیــە کە تۆ بگەیەنێتە ئەو قەناعەتەی دەســبەجێ هەســت بە چێژ و خۆشــیەک بکەی وەکوو لــە نەخۆشــینێکی دژوار ڕزگارت بووبێت. لە ئێستە بەولاوە، لە ڕۆژانی داهاتوودا بەوجۆرە سەیری جگەرە ئەکەی:

«باشە من چۆن توانیومە ئەم شتە پیسەم کێشاوە؟» لە ئێستە بەولاوە دڵت بۆ جگەرەکێش ئەسووتێ، نەک بەخیلیان پێ ببەی.

لەمکاتەدا وای دامەنێ کە تۆ جگەرە نەکێش یان کۆنە جگەرەکێشی. ئــەوە گرنگە جگەرەی خۆت بکێشــی تا لە خوێندنــەوەی ئەم پەرتووکە ئەبیتــەوە. ڕەنگە ئەمەت لا ســەیر بێ، بەڵام پاشــتر ڕوونی ئەکەمەوە کە جگەرە بەڕاســتی هیچ شــتێک بۆ تۆ ناکات. لە ڕاستیدا یەکێک لە مەتەڵە سەیرەکانی جگەرەکێشان ئەوەیە، کاتێک کە جگەرە ئەکێشین ســەیری ئەکەین و خۆشــمان نازانین بۆچی ئەیکێشــین؟ جگەرە تەنها کاتێک لــە لامان بەنرخ ئەبێ کە ناتوانین بیکێشــین. هەرچۆنێک بێ با ئــەوە قبوڵ بکەین، پێت خۆش بــێ یان نا، باوەڕت وایە کە تووش بوویت. کاتێــک کە پێت وایە گیرۆدە بوویــت، ناتوانی بەتەواوەتی ئارام بگری یان

بیری خۆت کۆبکەیتەوە مەگەر ئەوەی جگەرە بکێشی. بەڵام کاتێک کە لــە خوێندنەوە بەردەوام ئەبی وردە وردە ئارەزووی جگەرەکێشــانت کەم ئەبێتــەوە. ڕێگەی نێــوە-ڕێ مەگرە! ئەمە ڕەنگە کارێکی کوشــندەیە. لەبیرت بێ، بەس ئەوەت لەســەرە شوێن ڕێنموونیەکانی ئەم پەرتووکە بگری...

بە ئەزموونی دوانزە ساڵەی نامە و تێبینی لە کاتی یەکەم چاپی ئەم پەرتووکەوە، بەندی ٢٨ی لێ دەربکەین، ئەم خاڵەی کە ئەڵێ: «بەئیشنیا جگەرەی خۆت بکێشــە تا ئەم پەرتووکە تەواو ئەکەی.» لە هەموو زیاتر سەرئێشەی بۆ دروست کردووم. کاتێک کە من وازم لە جگەرە هێنا، زۆر خزم و هاوڕێ وازیان لە جگەرە هێنا تەنها لەبەر ئەوەی من وازم هێنابوو. ئــەوان وایــان دانابوو: «ئەگەر مــن بتوانم، هەموو کــەس ئەتوانێ!» بە درێژایی ساڵان بە هەندێ پێشنیازی لەبار توانیم زۆر لەوانەش قەناعەت پــێ بهێنم کە نەیــان توانیبوو لــەوە بگەن ئازاد بوون چەندە شــیرینە! کاتێــک کــە پەرتووکەکە بۆ یەکەم جــار چاپ بوو، چەنــد دانەم دا بەو هاوڕێ جگەرەکێشە سەرسەختانەی کە بەردەوام خۆیان قانگ ئەدا. من وام دانابوو ئــەم پەرتووکە ئەگەر بێتام ترین پەرتووکیش بێ، ئەوان هەر ئەیخوێننەوە، چونکە هاوڕێیەکی خۆیان نووســیویێتی. بەڵام پاش چەند مانگ ســەرم سووڕما و هەســتم بریندار بوو، کاتێک کە بۆم دەرکەوت پەرتووکەکەیان تەواو نەکردووە. تەنانەت بۆم دەرکەوت ئەو پەرتووکانەی کە واژۆم کردووە و پێشکەشم کردووە بە هاوڕێ نزیکەکانم، نەک هەر نەیانخوێندۆتەوە بەڵکوو فەوتاندووشیانە.

لــەو کاتــەدا زۆر ڕەنجام، بەڵام من ئەو ترســە مەزنەنم لەبەرچاو نەگرتبــوو کــە نووتن چــۆن جگەرەکێش ئەکا بــە کۆیلەی خــۆی. ئەوە ئەتوانێ لە هاوڕێیەتی بەهێزتر بێ. ئەو کۆیلەتیە خەریک بوو ببێتە هۆی

جیابوونەوە لە ژنەکەم. جارێکیان دایکم بە ژنەکەمی وت: «بۆ هەڕەشەی لێناکەی ئەگەر واز لە جگەرە نەهێنێ، لێی جیائەبیتەوە؟» ژنەکەشم وتی: «چونکە لێم جیا ئەبێتەوە ئەگەر وای پێ بڵێم.» من شەرم لە خۆم ئەکەم کە دان بەوەدا ئەنێم، بەڵام پێم وایە ژنەکەم ڕاستی ئەکرد، ئەمە ئەو ترس و خۆفە بوو کە جگەرە خولقاندبووی. من ئێستە ئەزانم زۆر جگەرەکێش هەیە پەرتووکەکە تەواو ناکات چونکە پێی وایە گەیشتۆتە ئەو ئاستەی کە ئەتوانێ واز لە جگەرە بهێنێ. زۆر کەس ڕۆژی دێرێک لە پەرتووکەکە ئەخوێننەوە بۆ ئەوەی گەیشتن بە ڕۆژە ترسناکەکە دوا بخەن. ئێستە من بە تەواوەتی ئاگادارم زۆر خوێنەر هەیە کە کەسوکار ناچاریان کردوون ئەم پەرتووک بخوێننەوە. لەم ڕوانگەیەوە سەیری بکە: چ زەرەرێک ئەکەی؟ ئەگەر تا کۆتایی پەرتووکەکە جگەرەی خۆت بکێشی خۆ لەمەی هەیت خراپترت بەسەر نایەت. **تۆ بەڕاستی هیچ شتێکت نییە لەدەستی بدەیت، بەڵام زۆر شت بەدەست ئەهێنی!** ئەگەر بە ڕێکەوتیش چەند ڕۆژ یان چەند حەفتەیەکە جگەرەت نەکێشاوە و خۆیشت نازانی کە جگەرەی، کۆنە جگەرەکێش یان جگەرەنەکێشی، لەو کاتەدا قەیناکا ئەگەر کاتی خوێندنەوە جگەرە نەکێشی. چونکە تۆ بە جگەرەنەکێش ئەژمێردرێی. ئەوەی لێرەدا گرنگە کە مێشک و جەستەت بتوانن پێکەوە هاوکاری بکەن. لە کۆتایی ئەم پەرتووکەدا تۆ ئەبی بە جگەرەنەکێشێکی شادمان.

شێوازەکەی من لە بناغەوە پێچەوانەی شێوازە ئاسایییەکانی وازهێنانە. شێوازی ئاسایی بەگوێرەی لیستێکی کێماسی جگەرەکێشان کارئەکات و ئەڵێ: «ئەگەر بتوانم ئەوەندە خۆم ڕابگرم و ماوەیەک جگەرە نەکێشم، ئارەزووی جگەرەکێشانم کەم ئەبێتەوە و نامێنێ. ئەوسا دیسانەوە ئەتوانم چێژ لە ژیان وەربگرم، ئازاد لە کۆیلەتی تووتن.»

Scanned by CamScanner

ئەمە شـێوازێکی لۆجیکیە و هـەزاران جگەرەکێش بەم شـێوازە جگەرەیان فڕێداوە. بەڵام زۆر دژوارە لە ڕێگەی ئەم شێوازەوە سەرکەوتنی تەواو بەدەست بهێنرێ لەبەر ئەم هۆیانە:

١. وەسـتاندنی جگەرەکێشان کێشەی سـەرەکی نییە. هەموو جارێ کە جگەرەیەک فڕێ ئەدەی جگەرەکێشانت وەستاندووە. ڕەنگە ڕۆژی یەکەم هۆیەکی کاریگەر هانت بدا و بڵێی: «من نامەوێ لەمە زیاتر جگەرە بکێشم.» هەموو جگەرەبییەک هەموو ڕۆژەکانی ژیانی خۆی هەیـە و هـۆکارەکان زۆر لـەوە بەهێزترن کە بیری لـێ ئەکەیتەوە. کێشـەی ڕاستەقینە ڕۆژی دووەم، دەهەم یان هەزارەمە، ئەوکاتەی کـە لـە کاتێکی لاوازیی یـان بێ نەشـەیی یان تەنانـەت بەهێزیدا جگەرەیەک ئەکێشی و، چونکە ئەوە فێربوون و گیرۆدەبوونە، یەکی تر و یەکی تر و لا ئەکەیتەوە بوویتەوە بە جگەرەی.

٢. ترسی لە دەستدانی تەندروستی ئەبێ وامان لێبکا وازبهێنین. بیری ژیر وا ئەڵێ: «وازبهێنە، جگەرەکێشان کارێکی گەوجانەیە!» بەڵام زۆرتریش ئەکێشـن. بۆ نموونە ئێمە سـیگار ئەکێشین ئەو کاتەی کـە قەڵس و تووڕەین. بە جگەرەکێش بڵـێ ئەوە ئەیکوژێ، ئەویش لە وەڵامدا جگەرەیەکی تر دائەگیرێنێ. لە بەر دەرگای نەخۆشخانەی ڕۆیاڵ مارشاڵ نەخۆشی کەمی لێ نییە، ئەو نەخۆشخانەی زیاتر لە هەموو دامەزراوێکی تر نەخۆشینی شێرپەنجەی تیمار کردووە.

٣. هەمـوو هۆیەک بـۆ جگەرە نەکێشـان، کارەکە دژوارتـر ئەکات بە دوو هۆ. یەکەمیـان: ئەوانە پێیان وایە خۆیان قوربانی کردووە. ئێمە هەمیشە بەزۆر بووە کە وازمان لە هاوڕێ یان پاڵپشت یان کێماسی یان خۆشـی خۆمان هێناوە، جگەرەکێش وای ئەبینێ. دووەم: ئەوان هەمیشـە پەردەیەک ئەکێشـن بە بەر چاوماندا. ئێمە لەبەر ئەوە

جگەرە ناکێشین چونکە ئەبێ وازی لێ بهێنین. پرسیاری ڕاستەقینە ئەمەیە: «ئێمە بۆچی ئەمانەوێ یان پێویستە وازبهێنین؟»

ئەلین کار لــە بنەڕەت‌دا ئەمەیە: ئەو هۆیە لەبیر بکەین کە حەزمان لێیــە وازبهێنین، بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی کێشــەی جگــەرە ببینەوە و ئەم پرسیارانە لە خۆمان بکەین:

1. **وازهێنان چیم بۆ ئەکا؟**
2. **بلێی بەڕاستی چێژی لێ ببینم؟**
3. **ئایە بەڕاســتی پێویســتم بەوەیە ئەو شتە بگرم بە دەمەوە و خۆمی پێ بخنکێنم.**

ڕاستی گەش و جوان ئەوەیە کە جگەرە هیچ شتێک بۆ تۆ ناکات. با جوانتر ڕوونی بکەمەوە. مەبەستم ئەوە نییە کە بڵێم کەموکووڕییەکانی جگەرە کێشان لە قازانجەکانی زیاترە؛ چونکە هەموو جگەرەییەک خۆی ئەوە ئەزانێ. مەبەستم ئەوەیە هیچ قازانجێک لە جگەرەکێشان‌دا نییە. تەنها دیاردەی دیار ئەوەیە لە کۆمەڵ دایان ئەبڕێ و لەم ڕوانگەیەوە خودی جگەرەکێشیش ئەوە ئەزانێ کە جگەرەکێشان خوویەکی ناکۆمەڵایەتی و دژی کۆمەڵە.

زۆربەی جگەرەکێشەکان بە پێویستی ئەزانن لە خۆیان تێبگەیەنن بۆچی جگەرە ئەکێشن، بەڵام بەڵگەکانیان هەمووی هەڵەی بیر و پندار و وێژنگە.

یەکەم شت کە بیکەین ئەوەیە ئەم بۆچوونە هەڵە و خەیاڵیانە فڕێ بدەین. ئەگەر وات کرد بۆت دەر ئەکەوێ هیچ نەماوە کە وازی لێ بهێنی! نەک هەر هیچ لەدەست نادەیت بەڵکوو وەکوو مرۆڤێکی جگەرەنەکێش دنیایەک دەســکەوتی نایاب و باش بەدەســت ئەهێنی، کە تەندروستی و پــارە تەنها دوو دانەیانــە. هەر ئەوەندەی وێژنگی ئــەوەی کە «دنیا بە

بێ جگەرە چێژی نابێ» لە مێشکت چووە دەرەوە، هەر ئەوەندەی لەوە تێگەیشتی ژیان نەک هەر وەک خۆی شیرین ئەبێ بەڵکوو سەدان جار شیرین تریش ئەبێ. ئەوەندەی هەستی بێبەش بوون یان بەزۆر دابڕان لە جگەرە لە مێشکماندا هەڵکەنرا و نەما، ئەوسا ئەتوانین بیر لە تەندروستی و پارە و دەیان شت و هۆی تر بکەینەوە بۆ وازهێنان لە جگەرە. ئەم تێگەیشتنە ئەبێ بە هۆکاری باشی پۆزیتیڤ و یارمەتیت ئەدا ئارەزووی چێژ وەرگرتن لە ژیان وەکوو کەسێک کە لە کۆیلەتی نیکۆتین ڕزگاری بووە، لە ناختدا پەرە ئەسێنێ.

Scanned by CamScanner

٣

وازهێنان بۆ دژواره؟

وەک پێشتر ڕوونم کردەوە، من بە هۆی جگەرەکێش بوونی خۆمەوە سەرنجم بۆ ئەم بابەتە ڕاکێشرا. کاتێک کە هەرچی چۆن بوو، وازم لە جگەرە هێنا، وەکوو سیحر و جادوو وابوو. پێشتر کاتێک کە وازم هێنا چەندین حەفتەی ڕەشم تێنەپەڕاند. هەندێ ڕۆژی دەگمەن زۆر خۆش بوو، بەڵام ڕۆژی دواتر تووشی گوشار و پەرێشانی ئەبوومەوە. وەکوو ئەوە وابوو لە چاڵەفوونێکی خز سەربکەوی و کاتێک کە پێت وابە گەیشتوویتەتە سەر و گزنگی خۆر ئەبینی، ئەخزێیتەوە خوارەوە بۆ بنی چاڵەکە. لە کۆتایی‌دا جگەرەیەک دائەگیرسێنی و تامێکی قێزەونی هەیە و لەخۆت ئەپرسی من بۆ ئەمە ئەکێشم؟

یەکێک لەو پرسیارانەی لەو جگەرەیانەی ئەپرسم کە دێن بۆ لام ئەمەیە: «ئەتەوێ واز لە جگەرە بهێنی؟» لە ڕوانگەیەکەوە ئەمە پرسیارێکی گەوجانەیە. هەموو جگەرەییەک (تەنانەت ئەندامانی FOREST، واتە ڕێکخراوی ئازاد بۆ داکۆکی لە مافی چێژوەرگرتن لە جگەرە) حەز ئەکەن جگەرەیان لە کۆڵ ببێتەوە. بە هەر جگەرەکێشی ڕاستەقینە بڵێی: «ئەگەر بگەڕێتەوە بۆ ئەو کاتەی جگەرەت نەئەکێشا، بەم ئاوەز و تێگەیشتنەی ئێستەوەوە، ئایە ئەبووی بە جگەرەکێش؟» هەر هەموویان وەڵام ئەدەنەوە: «هەرگیز!»

هەموو جگەرەکێشێک وا هەست ئەکا شتێکی شەیتانی گیانی

داگیرکردووە. لە سەرەتاوە ئەو هەستە هەیە کە «وازئەهێنم، بەڵام ئەمڕۆ نا، بەیانی.» لە کۆتایی‌دا ئەگەنە ئەو ئاستەی کە یا ئیرادەی وازهێنانیان نییە یاوەکوو شتێک لە جگەرەدا هەیە پێت وایە ژیان بە جگەرەوە چێژی هەیە.

وەک پێشتر وتم، کێشەکە ئەوە نییە ڕوونی بکەینەوە وازهێنان بۆچی ئاسانە؛ **بەڵکوو ڕوونکردنەوەی ئەوەیە کە وازهێنان بۆ دژوارە؟** لە ڕاستی‌دا کێشەی سەرەکی شیکردنەوەی ئەوەیە کە خەڵکی بۆ دەست ئەکەن بە جگەرەکێشان؟ یان بۆچی زیاتر لە ٦٠٪ی خەڵکی جگەرە ئەکێشن؟

سەرتاپای دیاردەی جگەرەکێشان مەتەڵێکی ئاڵۆسکاوە. تەنها هۆیەک ڕامان ئەکێشێ دەست بکەین بە جگەرەکێشان ئەوەیە کە ئەبینین هەزاران کەسی دەوروبەرمان جگەرە ئەکێشن. لە هەمان کات‌دا بە ژن و پیاوبانەوە ئەڵێن خۆزگە دەستمان پێ نەکردایەت و بە ئێمە ئەڵێن کات و پارە بەفیڕۆدانە. مرۆڤ ناتوانێ بڕوا بکات چێژی لێوەرناگرن. ئێمەش دای ئەنێین بۆ ئەوکاتەی گەورە ئەبین و کار ئەکەین و خۆیشمان ئەکێشین. ئەوسا بە درێژایی تەمەنمان هەوڵ ئەدەین بە منالانمان بڵێین مەکێشن و هەوڵ ئەدەین خۆیشمان وازی لێ بهێنین.

ئێمە هەموو ژیانمان پارە ئەدەین بۆ ئەو دووکەڵەی بەبای ئەدەین. مامناوندی ڕۆژی بیست جگەرە لە ماوەی ژیان‌دا ئەکاتە ٥٠,٠٠٠ پاوەن. بەو پارەیە چی ئەکرێ؟ (ڕەنگە زۆر زەرەر نەکەین ئەگەر تەخشان و پەخشانی بکەین.) بەڵام ئێمە بە شێوەیەکی سیستماتیک بەکاری ئەهێنین بۆ دارزاندنی سیەکانمان بە قەترانی شێرپەنجە، ئاخنینی دەمارەکانمان بە خوێنی ژەهراوی. هەموو ڕۆژێک زیاتر و زیاتر ماسوولکەکانمان لە ئوکسیجن بێبەش ئەکەین و بە هەمان ئەندازەش سست تر

ئەبین. خۆمان مەحکووم ئەکەین بە ژیانێکی چەپەڵ، هەناسەیەکی سیخن، ددانی کرمۆڵ، جلی کون کون، تەپڵەکی پیس و بۆنی گەنی فنچکە جگەرە. ئەمە ژیانێکی کۆیلەنیە. ئێمە نیوەی ژیانمان لە کۆمەڵگەیەکدا تێپەڕاندووە کە جگەرەکێش قەدەغە کردووە: نوێژگە، نەخۆشخانە، فێرگە، وەرزشگە، سینەما، فڕۆکە و هتد... ئەو کاتەش کە هەوڵ ئەدەین وازبهێنین یان کەمی بکەینەوە پێمان وایە بێبەش کراوین. بەشەکەی تری ژیانمان لەو شوێنانەین بۆمان هەیە جگەرە بکێشین و خۆزگا وا نەبوایەت. ئەمە چ جۆرە سەرگەرمیەکە کاتێک پێی هەڵئەسی ئەڵێی خۆزگە نەمکردایەت و کاتێکیش نایکەیت حەزت لە لێیەتی؟ ئەمە وەکوو ئەوە وایە نیوەی کۆمەڵ وەکوو گول چاوت لێ ئەکا و، لەوەش خراپتر هەموو ژیانت هەرچەند کە مرۆڤێکی وشیار و تێگەیشتوویت بەڵام هەست بە جۆرێک لە سووکایەتی و کێماسی وکەموکوڕی ئەکەی.

جگەرەکێش هەموو ئەو ڕۆژانەی کە دەوڵەت بودجە[٧] دیاری ئەکا لە خۆی بێزارە، هەموو ڕۆژێکی نەتەوەیی جگەرەنەکێشان، هەموو جارێک کە ئاگاداری حکوومەت ئەخوێنێتەوە دەربارەی خەبات دژی شێرپەنجە، هەموو جارێک کە هەناسەی سوار ئەبێ یان سینگی ژان ئەکات، هەموو جارێک کە تەنها جگەرەکێشە لە نێوان کۆمەڵێک جگەرە**نە**کێشدا؛ لە خۆی بێزارە. درێژەدان بە ژیان بەو سێبەرە ڕەشەوە مێشکی داگرتووە چ بەرەنجامێکی ئەبێ؟ **مسۆگەر هیچ!** چێژ؟ خۆشی؟ ئارامی؟ ڕاوەستاوی؟ ماڵفراوانی؟ هەموو زیندەخەونن، مەگەر بگەیتە ئەوەی کە ئەمانە وەکوو پێڵاوی تەنگ لە ڕیزی باشە و خۆشیدا نین.

وەکوو وتم، کێشەی سەرەکی ئەوەیە ڕوونی بکەینەوە کە

٧- میزانیة، (Budget).

جگەرەکێـــش، بۆچـــی وازهێنانی لـــە لا دژوارە و، خەڵکی بۆچی دەســـت ئەکەن بە جگەرەکێشان.

ڕەنگە بڵێیت: «ئەمانە هەمووی باشـــە. منیش ئەمە ئەزانم. بەڵام ئەگـــەر تووش بوویت، وازهێنـــان زۆر دژوارە.» بەڵام بـــۆ دژوارە و بۆ ئەبێ ئـــەو کارە بکەیـــن؟ جگەرەکێش هەموو ژیانیان بۆ وەڵامی ئەم پرســـیارە ئەگەڕێن.

هەندێـــک ئەڵێـــن نیشـــانەکانی وازهێنـــان زۆر بەهێـــزە. کەچـــی لەڕاســـتی‌دا کشانەوە لە نیکۆتین زۆر ئاســـاییە و زۆر جگەرەکێش ژیا و مرد و نەشیزانی کە گیرۆدەی نیکۆتین بووە. (بڕوانە بەندی ٦)

هەندێک ئەڵێن جگەرە زۆر بەلەزەتە. بەڵام وا نییە. جگەرە پیسە و قێزەونە. لەو جگەرەییانە بپرسە کە پێیان وایە لەبەر بەلەزەتی جگەرە ئەکێشن. ئەگەر ئەو جۆر و مارکەی جگەرەی دەست نەکەوێ کە حەزی لێیەتی، جگەرەکانی تری لا بێتامە و وازی لێ ئەهێنێ؟ جگەرەکێش حەز ئەکا گوریســـە کۆنێـــک ئاگر بدات و فووی پیا بکا تاکوو نەکێشـــێ. چێژ و بەلەزەتـــی پەیوەندی بەوەوە نییە. من حـــەزم لە خواردنی قرژاڵە بەڵام قەت نەمگەیاندۆتە ئەو ئاستەی بیست قرژاڵ هەڵواسم بە ملەمدا. ئەو شـــتانەی تر کە حەزمـــان لێیەتی، کاتی خۆی بەکاریـــان ئەهێنین، بەڵام کاتەکانی تر دانانیشین خەفەت بخۆین کە لێیان بێبەش کراوین.

تۆژینەوە بۆ هەندێ هۆی قووڵی دەروونی، وەکوو «فرۆید سندرۆم»، «منداڵـــی بەرمەمکانـــەی دایـــک»؛ تـــەواو پێچەوانەیـــە. هـــۆی ئاســـایی دەســـپێکردن بە جگەرە ئەوەیە کە بیســـەلمێنین ئێمـــە گەورە بووین و پێگەییوین. ئەگەر پێویســـت بوایـــە بووکە باغەیەک بگرین بە دەمەوە و بیمژین، لە ترێقیا ئەمردین.

هەندێک پێیان وایە پێچەوانەی ئەمەیە و جگەرە کێشان و دووکەڵ

دانە دەرەوە لە کونەلووتەکانەوە بۆ سەلماندنی پیاوەتیە. دیسانەوە ئەم بەڵگەیەش هیچ بنەمایەکی نییە. ئاگردانی جگەرەیەک و فووکردنی بە حەوادا لە کارێکی گاڵتەئامێز ئەچێ. لەوەش گاڵتەئامێزتر ئەوەیە سیەکانت بە قەترانی شێرپەنجەزا دائەڕزێنی.

هەندێک ئەڵێن: «ئەمە یاریکردنێکە ئەبێ بە پەنجەکانم ئەنجامی بدەم.» زۆر چاکە، ئەی بۆ دای ئەگرسێنی؟

هەندێک ئەڵێن: «ئەمە بۆ رازیکردنی دەمە، چونکە ئەبێ شتێک بە دەمەوە بگرم.» ئەی بۆ دای ئەگرسێنی؟

هەندێک ئەڵێن: «هەستکردنە بە گەڕانی دووکەڵ بە سیەکانمدا.» هەستێکی قێزەونە. ئەوە پێی ئەوترێ خۆ قانگ دان و خۆ خنکاندن.

زۆر کەس پێیان وایە جگەرە ماندوێتی لە لەش ئەتارێنێ. ئەمەش ڕاست نییە. ماندوێتی دارەتێکی[8] ئاوەز و هۆشە. جگەرە فڕی بە سەر ئەوەوە نییە.

بۆ ماوەی سێ و سێ ساڵ بەڵگەی من ئەوە بوو کە ئارامم ئەکا، ئارخایەنی و جەربەزەم ئەداتێ. ئەوەشم ئەزانی کە ئەمکوژێ و کوڵێکیش پارەی تێ ئەچێ. بۆ نەچووم بۆ لای دکتۆر داوای لێبکەم حەبێک، شتێکم بداتێ ئارامم بکا و جەربەزە و دڵنیاییم بداتێ؟ من نەچووم، چونکە ئەمزانی دکتۆر ئاڵترناتیڤی لە لایە. ئەمە هۆ و سۆنگەی من نەبوو؛ ئەمە بیانوو بوو چونکە نەم ئەویست وازبهێنم.

هەندێک ئەڵێن جگەرە ئەکێشن چونکە هاوڕێکانیان ئەکێشن. مرۆڤ بەڕاستی ئەوەندە گەوجە؟ ئەگەر وایە، دۆعا بکە هاوڕێکانت مێشکی خۆیان هەڵنەدڕن بۆ ئەوەی ژانەسەریان چارە بکەن!

هەندێ جگەرەکێش کە جار جارە لێکی ئەداتەوە ئەگاتە ئەو

٨ـ دارەت: حاڵەت.

ئەنجامەی ئەمە خۆ تەنها خوویەکە. ئەمە شـیرۆڤەیەکی ڕاست نییە، بـەڵام پاش وەلانانی هەموو هۆکارە پەسـندەکان، تەنها ئەم بیانووەیان بۆ ئەمێنێتـەوە. بەداخەوە، ئەم ڕوونکردنەوەیـە لۆجیکی نییە. هەموو ڕۆژێک ئێمە خووەکانمان ئەگۆڕین و زۆریشـیان زۆر شادیبەخشن. ئێمە مێشـکمان شـۆراوەتەوە وا بیربکەینەوە جگەرەکێشان خوویەکە و ئەو خووە زۆر دژوارە بیشکێنی.

ئایە شکاندنی خوو و ڕەوشت دژوارە؟

لـە بریتانیـا، ئێمـە ڕاهاتووین لە بـەری لای چەپـەوە ئوتۆمۆبیل لێبخوڕیـن. بـەڵام کاتێـک کە لە شـوێنانی تـری ئورووپا یـان ئەمریکا لێئەخوڕین، دەسبەجێ ئەو خووە ئەشکێنین. ئەو خووەی هەموو ژیانمان پێی ڕاهاتووین و شـکاندنی زۆر سـەختە. کەوابوو ئەوە ڕاست نییە کە شکاندنی خوو دژوارە. ڕاستیەکەی ئەوەیە ئێمە هەموو ڕۆژێکی ژیانمان خوو بە شتێکەوە ئەگرین و واز لە خوویەکی تر ئەهێنین.

ئەی بۆچی لامان دژوارە واز لە خوویەک بهێنین کە تامێکی ناخۆشی هەیـە، ئەمانکوژێ، پارەیەکی زۆری تێئەچێ، چەپەڵە و پیسـە و تەنها کارێـک کە پێویسـت بێ بیکەین ئەوەیە کە نەکێشـین؟ وەڵام ئەمەیە کە جگەرەکێشـان خوو نییە: **بەڵکو تووشـبوون و گیـرۆدە بوونە بە نیکۆتین!** هەر بۆیەشە وا پێئەچی «وازلێهێنانی» دژوارە. ڕەنگە هەست بەوە ئەکەی ئەم ڕوونکردنەوەیـە ڕوونی ئەکاتەوە بۆچی «وازلێهێنانی» ئاسـان نییە؟ ئەمە دەری ئەخا بۆچی زۆربەی جگەرەکێشەکان لەبەریان گرانـە وازبهێنـن. چونکە ئـەوان نازانن کە تووش بوون. هۆی سـەرەکی ئەوەیە کـە جگەرەکێش پێی وایە چێژی ڕاسـتەقینەی لێوەرئەگرێ یان

کۆڵەکەی پشتیەتی، بۆیە بڕوای وایە وازهێنان، لەخۆ بوردنێکی بێ وێنەی ئەوەی.

ڕاستی گەش ئەوەیە، ئەوەندەی لە هۆی تووشبوون بە نیکۆتین گەیشتی و هۆی ڕاستەقینەی ئەوەت ناسی بۆ جگەرە ئەکێشی، لە چاوتروکانێکدا وازی لێئەهێنی و لە ماوەی سێ حەفتەدا تەنها دیاردەی سەیر ئەوەیە کە:

بۆچی پێت وابووە جگەرەکێشان کارێکی پێویستە و

بۆچی نەتتوانیوە جگەرەکێشانی تر قەناعەت پێ بهێنی چەندە خۆشە مرۆڤ جگەرەکێش نەبێ!

Scanned by CamScanner

٤

تەڵەی دۆزەخی

جگەرەکێشــان زیرەکانەتریــن داوێکــە مرۆڤ و سروشــت پێکەوە ناویانەتەوە. یەکەم شــت چیە کە ئەمانخاتە ئــەو داوەوە؟ ئەو هەزاران هەزارەی جگەرە ئەکێشــن، تەنانەت پێشــمان ئەڵێن جگەرە چەپەڵە، قێزەونە و گرانباییە و لەناومان ئەبات! بەڵام ئێمە ناتوانین بڕوایان پێبکەین کە چێــژی لێ نابینن! یەکێک لــە لایەنە خەمبارەکانی جگەرەکێشــان ئەوەیە کە چ ئازارێک ئەچێژین هەتا خۆمان فێرە جگەرە ئەکەین.

ئەمە تەنها تەڵەی سروشــتە کە چەشــەی بۆ دانەنراوە، نە پەنیر و نــە هیچی تر! ئەوەی کــە تەڵەکە بەهێز ئەکا ئــەوە نییە کە جگەرە تامی خۆشە، بەڵکوو لەبەر ئەوەیە کە تامی زۆر ناخۆشە. ئەگەر یەکەم جگەرە تامێکی خۆشــی هەبوایە، زەنگی جەهەنەمی لە مێشــکماندا ئەزڕایــەوە و، وەکــوو گیانلەبەرێکی وشــیار، ئەمانزانی کــە نیوەی ژن و پیــاوی ئــەم جیهانە بۆ پارە ئــەدەن و لە ڕێگــەی کونەلووتیانەوە خۆیان دەرمانخوارد ئەکەن. بەڵام لەبەر ئەوەی کە یەکەم جگەرە تام و بۆنی زۆر ناخۆشــە، گەنجەکان پێیان وایە قەت تووشی ئەو شتە ناخۆشە نابن و بە خۆیان ئەڵێن لەبەر ئەوەی شــتێکی قێزەونە، هەر کات بمانەوێ وازی لێ ئەهێنین.

ئەمــە تەنها هۆشــبەرێکە ڕێگەت لێ ئەگرێ بــە ئامانجت بگەی. کوڕان بەزۆری دەست ئەدەنە جگەرە چونکە ئەیانەوێ وای دەربخەن بوون

شت، وەکوو لە وێنەکانی هەمفری بوگارت و کلینت ئیستوودا ئەیبینن. دواین شتی بەکەم جگەرە هەستی خۆ بە گەورەزانینە. تۆ یەکەم جگەرە سینەکێش ناکەیت و هەڵنامژی. ئەگەر هات و زۆرت کێشا هەست بە گێژی و دڵ تێکەڵبوون ئەکەی. تەنها شتێک ئەتەوێ بیکەیت ئەوەیە لە کورانی تر دوور بکەوینەوە و ئەو شتە پیسە فڕێ بدەی.

زنان، بۆیە دەستی ئەدەنێ بۆ ئەوەی بڵێن مرۆڤێکی مودێرن و لێزانە. هەموو بینیومانە کاتێک کە بە خۆبادانەوە مژێکی بچووک لە جگەرە ئەدەن، زۆر گاڵتەئامێز دێنە بەرچاو. بەڵام تا ئەو کاتەی کوڕان لەوە تێنەگەن بەجەربەزە خۆبا بکەن و کچان کارامە، تازە نووشبوون و ئارەزوو ئەکەن خۆزگە هەرگیز دەستیان پێ نەکردایەت. من ئەپرسم ئایە ژن بە جگەرەی دەستیەوە وەکوو کارامە دیاری ئەکا، یان ئەمە تەنها وێنەیەکە لە لایەن کومپانیاکانی جگەرەوە خراوە بە مێشکمان‌دا؟ من وای ئەبینم خۆدەرخستن و نوشبوون بە جگەرە قۆناخێکی نایبەتیان لە نێوان‌دا نییە.

پاشان بە درێژایی تەمەن لە خۆمان ئەپرسین بۆ ئەکێشین؟ بە منداڵەکانمان ئەڵێین ئاگادار بن نووش نەبن و هەندێجار هەوڵ ئەدەین خۆمان لەو داوە ڕزگار بکەین.

ئەم ئەڵەبە وا تراوەتەوە ئێمە تەنها ئەو کاتانە ئەمانەوێ واز بێهێنین کە گوشاری ژیانمان لەسەرە، جا ئەوگوشارە هی مەترسی تەندروستی بێ، بێ پارەیی بێ یان ئەوەی کە حەز ناکەین وەکوو گەڕ چاومان لێ بکەن!

بەڵام ئەوەندەی وازمان هێنا، دڵەڕاوکەمان زیاتر ئەبێ (ترسی وازهێنانی بە ئازار لە نیکۆتین)، چونکە ئەبێ بە بێ جگەرە بژین، واتە ئەو هاورێ کۆنەی کە ڕاهاتووین پەرێشانی و دڵەڕاوکەی خۆمانی پێ کەم

بکەینەوە.

پاش چەند ڕۆژی ئازار و ئەشـکەنجە ئەگەینــە ئەوەی کە کاتێکی نالەبارمان بۆ وازهێنان هەڵبژاردووە. ئەبێ چاوەڕێی خولێک بکەین پەژارە و نیگەرانیمــان نەبێ؛ ئەوەندەش ئەو کاتە گەیشــت بیــری وازهێنان لە جگەرەش کاڵ ئەبێتــەوە! هەڵبەت ئەو خولە هەرگیز ناگات، چونکە وا بیرئەکەینــەوە کە ژیانمان زیاتر و زیار دڵەڕاوکەی تێ ئەخزێ. کاتێک کە ماڵی باوکمان بەجێ ئەهێڵین، ڕەوتی ئاســایی ئەوەیە ئەبین بە خاوەنی ماڵ، قەرزی خانوو، منداڵ، کێشــەی کار و هتد و هتد. ئەمەش هەڵبەت خەیاڵ و ئیلووژنێکی ترە. ڕاســتی ئەوەیە کە قۆناخی هەرە بەسترێسی ژیان سەرەتای منداڵی و مێرمنداڵیە. ئێمە ڕاهاتووین شوێنی بەرپرساوی لەگەڵ دڵەڕاوکە بگۆڕینەوە. ژیانی جگەرەکێش بە شـێوەی ئۆتۆماتیکی ئاڵــۆزی و دڵەخورپەی تێ ئەکەوێ چونکە تووتن و تەماکۆ[9] ئارامی نادەن بــە مــرۆڤ یان پەرێشــانی کەم ناکەنەوە، بەو شـێوەی کــە کۆمەڵگە ئەیــەوێ وات تێبگەیەنێ. تــەواو بە پێچەوانە: جگەرە وات لێ ئەکا زیاتر قەڵس و تووڕە و دەمارگرژ ببی.

تەنانەت ئەو جگەرەکێشــانەش کە وازیان هێناوە (زۆربەیان هەوڵ ئەدەن، یەک دوو جار لە ژیانیان‌دا) و ژیانێکی ئاسوودە ئەبەنە سەر، لەپڕ تووش ئەبنەوە.

بەزمــی جگــەرە کێشــان ســەرگەردان بوونــە لــە دنیایەکی پێچەڵەپڵــووچ‌دا. ئەوەنــدەی پێمــان نایە ئــەو ڕەهەنــدە توەندەرتووە، مێشــکمان ئەوەســتێ و بەرچاومان ئەبێ بە تەم و مژ و، هەموو ژیانی خۆمــان تەرخــان ئەکەین بۆ دەربازبوون لەو داوە. هــەر نەبێ زۆربەمان وا ئەکەین، بەس بۆ ئەوەی جارێکی تر و کاتێکی تر بکەوینەوە ناو داوەوە.

٩ـ تووتنی نێرگەلە.

من بۆ ماوەی سی و سێ ساڵی ڕەبەق هەوڵم دا خۆم لەو تونێلە دەرباز بکەم. وەکوو هەمــوو جگەرەییەک نەمئەتوانی تێبگەم. هەرچۆنێک بێ بەگوێرەی هەلومەرجێکی تایبەت، هیچکام کاریان تێنەکردم، ئەمویست لەوە تێبگەم پێشــتر بۆچی ئەوەندە دژوار بوو کە وازبهێنم و؛ کاتێکیش کە وازم هێنا نەک هەر ئاسان، بەڵکوو زۆریش شادیبەخش بوو.

لەوەتەی وازم هێناو سەرگەرمی و پاشان پیشەم بووە بە دۆزینەوە و هەڵهێنانی ئەو مەتەڵانەی پەیوەندی بە جگەرەکێشانەوە هەیە. ئەمە مەتەڵێکی ئاڵۆزکاو و ئەفســوناوییە وەکوو شەشــپاڵووی ڕوبیک وایە، کــە بەڕواڵەت ڕێکخســتنی نەگونجاوە. هەرچۆنێک بــێ وەکوو هەموو مەتەڵێکی ئاڵۆز، ئەگەر شــێوازەکەت زانی، ئەوسا ئاسانە! من [illegible] ی وازهێنان لە جگــەرەم لەلایە. من ڕێنمونیت ئەکەم لەو گێژاوە دەرباز ببی و دڵنیات ئەکەم هەرگیز نەگەڕێتەوە ســەری. تەنها کارێکە بیکەی ئەوەیە شــوێن ڕێنموونیەکان بگرە. ئەگەر تەنها لە دووڕییانێکدا هەڵە بکەی، ڕێسەکەمان ئەبێتەوە بە خوری و کاریگەر نابێ.

با جەخت لەسەر ئەوە بکەم هەموو کەس ئەتوانێ بەوە بگات کە وازهێنان ئاســانە، بەڵام ســەرەتا ئەبێ فاکتەرەکان دەستنیشان بکەین. نا، من مەبەستم فاکتەری ترسێنەر نییە. من ئەزانم خۆت هەر ئێستە ئەیانزانی. بە ئەندازەی پێویست زانیاری ترسناکت دەربارەی خراپی جگەرە هەیە. ئەگەر ئەوە بیتوانیایەت وازت پێ بهێنێ تا ئێســتە وازت هێنابوو. من مەبەســتم ئەوەیە بۆچی لەبەرمــان گرانە وازبهێنین؟

بۆ ئەوەی وەڵامی ئەو پرسیارە بدەینەوە پێویستە هۆی ئەوە بزانین کە بۆچی هێشتا جگەرە ئەکێشین؟

بۆچی بەردەوامین لە جگەرەکێشان؟

هەمووما‌ن لەبەر هۆیەکی گەوجانە جگەرە ئەکێشین، بەزۆری بە هۆی گوشاری کۆمەڵگە یان بۆنە کۆمەڵایەتیەکانەوە؛ بەڵام ئەی کاتێک کە ئەزانین تووش بووین، بۆ درێژە بە جگەرەکێشان ئەدەین؟

هیچ جگەرەکێشێکی ئاسایی نازانێ بۆچی جگەرە ئەکێشێ. ئەگەر هۆی ڕاستەقینە بزانن، مسۆگەر فرێی ئەدەن. من لە ماوەی ڕاوێژکاریمدا ئەو پرسیارەم لە هەزاران جگەرەکێش کردووە. وەڵامی ڕاستەقینە لای هەموویان یەکە، بەڵام جۆری وەڵامدانەوەکە جۆراوجۆرە. من هەستم بەوە کرد کە ئەم بەشەی ڕاوێژکردنم سەرنج ڕاکێشترین و لە هەمان کاتدا خەمبارترینە.

هەموو جگەرەکێشەکان لە قووڵایی دڵیاندا ئەزانن کڵاو چووەتە سەریان. ئەوان ئەزانن پێش ئەوەی تووش بین، پێویستیان بەوە نەبووە جگەرە بکێشن. زۆربەیان لەبیریانە یەکەم جگەرە چەند ناخۆش بووە و چەندە خۆیان ماندوو کردووە خۆیان ڕا بهێنن بۆ ئەوەی تووش بین. لە هەمووی ناخۆشتر ئەوەیە ئەزانن کە جگەرەنەکێش هیچیان لە کیس نەچووە و بەمانیش پێ ئەکەنن (هەر نەبێ لە بۆنەی وەکوو ڕۆژی دیاریکردنی بودجەی وڵات، ئەمکارە ئەکەن).

هەرچی چۆن بێ جگەرەکێش مرۆڤی تێگەیشتووی بە ئاوەزن. ئەوان ئەزانن تا ڕادەیەکی زۆر تەندروستی خۆیان ئەخەنە مەترسیەوە

Scanned by CamScanner

و پارەیەکی زۆر بۆ جگەرەکڕین سەرف ئەکەن. بۆیەشە ئەبێ هۆیەکی بەجێ و ژیرانە هەبێ بۆ پاساودانەوەی ئەو خووەیان.

هۆکاری ڕاستەقینەی جگەرەکێش بۆ درێژەدان بەم خووە چیبە؟ ئامێتەیەکی ئەم دوو فاکتەرەیە کە من لە دوو بەندی داهاتوودا شیبیان ئەکەمەوە:

١. تووشبوون بە نیکۆتین

٢. شۆرانەوەی مێشک

Scanned by CamScanner

٦

تووشبوون بە نیکۆتین

نیکۆتینی بڕەنگی چەورباو، هۆشبەرێکە لە تووتن‌دا هەیە و ئەبێتە هۆی گیرۆدە کردنی جگەرەکێش. ئەمە خێراترین هۆشبەری تووشکەرە کە مرۆڤ ناسبوێتی و، بۆی هەیە بە تەنها یەک جگەرە فێرببی و نووش ببی.

هەموو مژێکی جگەرە، لە ڕێگەی سیەکانەوە ئەچێ بۆ مێشک، بڕێکی کەمی نیکۆتین، کە لە هێرۆین خێراترە، تووشبوون ئەڕژێنێتە ناو دەمارەکانەوە.

ئەگەر جگەرەیێک بە بیست مژ بکێشی، واتە بیست بڕی هۆشبەر بە جگەرەیێک ئەچێتە ناو دەمارەکانتەوە.

نیکۆتین هۆشبەرێکی زۆر خێرا و گورچوبڕە و بە کێشانی تەنها یەک جگەرە، تا ماوەی سی خولەک خێرابی گەڕانی خوێن دائەبەزێ بۆ نیوە. ئەمەش پیشانی ئەدا بۆچی زۆربەی جگەرەکێشەکان ڕۆژی بیست دانەیەک جگەرە ئەکێشن.

ئەوەندەی جگەرەکێش جگەرەکەی کوژاندەوە، نیکۆتین بە خێرابی ئەیەوێ لە لەش بچێتە دەرەوە و جگەرەکێش هەست بە ئازاری ئەو کشانەوەیە ئەکا.

لێرەدا ئەبێ وێژنگی جگەرەکێش سەبارەت بە ئازاری ئەو کشانەوەیە ڕوون بکەمەوە. جگەرەکێش پێی وایە ئەو ئازاری کشانەوەیە زەبرێکی

گەورەی لێ ئەدا کاتێک کـە خۆی ئەیەوێ وازبهێنێ یان ناچاریان کردووە واز بهێنـێ. ئەم هەسـتـە لە ڕاسـتیدا هەسـتێکی درۆینـەیە؛ چونکە جگەرەکێش پێی وایە بێبەش کراوە لە خۆشـی و ئەو شتەی کە پشتی پێ بەستووە. دواتر، ئەم خاڵە زیاتر ڕوون ئەکەمەوە.

ئازاری کشانەوە لە نیکۆتین ئەوەندە کەم و لاوازە کە زۆر جگەرەکێش ژیاوە و مردووە بە بێ ئەوەی هەسـت بەوە بکات فێرە هۆشبەرێک بووە. کاتێک کە ئێمە باسی «فێربوون بە نیکۆتین» ئەکەین پێمان وایە باسی «خووگرتن بە شـتێکەوە ئەکەین». زۆربەی جگەرەکێشەکان وێنایەکی ترسناکیان لە گیرۆدەیی هۆشبەرەکان هەیە، لە کاتێکدا خۆیان گیرۆدەن و، گیرۆدەی هۆشبەرێکن. بە خۆشـیەوە دەستهەڵگرتن لەم هۆشبەرە ئاسانە؛ بەڵام پێویستە سەرەتا دان بەوەدا بنێی کە تۆ «گیرۆدەی».

وازهێنان لە نیکۆتین، هیچ ئازارێکی جەستەیی بە ئێمە ناگەیەنێ. ئەمە تەنها هەسـتکردن بە بۆشـایی و خولیا و شـتێکی ونبووە، هەر بۆیەشە جگەرەکێش پێی وایە ئەبێ کارێک ئەنجام بدات بە دەستەکانی. ئەگەر ماوەی دابڕان لە جگەرە درێژە بکێشێ، جگەرەکێش قەڵس ئەبێ، شـپرزە ئەبـێ، ورەی ئەڕووخێ، بڕوای بە خـۆی نامێنێ و زوو هەڵئەچێ. ئەمە برسی بوونە بۆ ئەو ژەهرەی کە ناوی **نیکۆتین** ـە.

لە ماوەی حەوت چرکەی داگیرسـاندنی جگەرەدا نیکۆتین ئەگا بە لـەش و ئـەو حەزە نامێنێ و، لە ئەنجامدا ئەمە ئەو هەسـتی ئارامی و متمانەیە کە جگەرە ئەیدا بە جگەرەی.

ڕۆژانـی سـەرەتا کـە تـازە دەسـت ئەکەین بـە جگەرەکێشـان، ئـازاری کەمبوونـەوەی نیکۆتیـن و گەیاندنی نیکۆتین بە لـەش ئەوەندە ئەهوەن و کەمە، تەنانەت هەستیشـی پێناکەین. کاتێک کە ئەبین بە جگەرەکێش پێمان وایە لەبەر ئەوەیە کە چێژی لێوەرئەگرین یان «خوو»

Scanned by CamScanner

مان پێوەگرتووە. بەڵام ڕاستیەکەی ئەوەیە کە گیرۆدە بووین؛ کەچی بە خۆمان نازانین. بەڵام ئەوە ئەو دەعبا بچکۆلانەیەی نیکۆتینە لە ناخمان‌دا کە ئێستەش و لە داهاتووش‌دا هەستی پێ ئەکەین.

هەمـوو جگەرەییـەک بـە هۆیەکـی گەوجانـەوە دەسـت بـە جگەرەکێشـان ئەکا. کەس ناچار نەکراوە. تەنها هۆی ئەوەی کەسـێک درێژە بە جگەرەکێشان ئەدا، چ جگەرەکێشی ئاسایی بێ یان زۆر بکێشێ، بۆ ئەوەیە ئەو دەعبا بچکۆلانەیە تێر بکات.

جگەرەکێشان وەکوو زنجیرەیەک مەتەڵ وایە. هەموو جگەرەییەک لـە ناخـەوە ئەزانـێ کـە کڵاوی چوەتەسـەر و کەوتۆتە داوی شـتێکی دۆزەخیـەوە. هەرچۆنێـک بێ، تەنها پـندار و زیندەخەونـی درێژەدان بە جگەرەکێشان و چێژ لێوەرگرتنی، هیوای گەڕانەوە بەو ئارامی و ئاسایش و بروا بەخۆبوونەیە کە پێش تووشبوون بە جگەرە هەیانبووە.

ئەو هەستە ئەناسن کە زەنگی دزگری ماڵە دراوسێ بە درێژایی ڕۆژ زرەی هاتـووە و زرەی هاتووە، یـان غەڵبەغەڵبێکی ناخۆش بۆ ماوەیەکی درێژخایەن مێشـکی ئازار داویت و، پاشـان لەپڕ وەستاوە و نەماوە؛ لەو کاتەدا هەستت بە ئارامی و ئاسایش و متمانە کردووە. ئەمە لە ڕاستی‌دا ئارامـی نییـە، بەڵکوو کۆتایی هاتـن بە غەڵبەغەڵـب و گەڕانەوەیە بۆ هەلومەرجی ئاسایی.

پێش ئەوەی بە زنجیر خۆمان ببەسـتینەوە بە نیکۆتینەوە، لەشی ئێمە بێخەوش و کێماسیە. پاشان خۆمان نیکۆتین ئەکەینە لەشمانەوە. پاشـان کە جگەرە تەواو ئەکەین، نیکۆتین لە لەشـمان‌دا ئەڕژێ. پاشان لە نەبوونی‌دا ئازار -ئازاری فیزیکی و جەسـتەیی نا- ئەکێشین. تەنانەت هەسـت بە بوونی ناکەین، بەڵام وەکوو ئـەوە وایە دڵۆپ دڵۆپ بیکەینە لەشـمانەوە. ئاوەزی ژیری ئێمە لەوە ئێناگات. پێویستی بە تێگەیشتن

نییە. تەنها شتێکە بیزانین ئەوەیە حەزمان لە جگەرەیەکە. ئەوساش کە جگەرەمان داگیرساند، حەز و تامەزرۆیی ون ئەبێ. لەو کاتەدا دیسانەوە هەست بە ئاسایش و متمانە ئەکەین، وەکوو ئەو کاتەی کە جگەرەمان نەئەکێشا. هەرچۆنێک بێ، ئەو چێژە کورت و کاتیە، چونکە بۆ ئەوەی ئارام بگری ئەبێ نیکۆتینێکی زیاتر بکەینە لەشتەوە. ئەوەندەی ئەو جگەرەیە تەواو بوو، حەز و ئیشتیای جگەرەیەکی تر دەست پێ ئەکاتەوە و، ئەوسایە کە زنجیرەکە بەردەوام ئەبێ. ئەمە زنجیرێکە هەموو ژیانت درێژەی ئەبێ، مەگەر ئەوەی بیپچڕێنی!

هەموو مەتەڵی جگەرەکێشان وەکوو لەپێکردنی پێڵاوێکی تەنگە، کە لەپێی ئەکەی بۆ ئەوی پاش داکەندنی هەست بە خۆشی بکەی. سێ هۆی سەرەکی هەیە پێمان ئەڵێ بۆچی جگەرەکێش وای نابینێ:

١. لە سەرەتای منداڵیەوە چووە بە مێشکماندا جگەرەکێش چێژێکی خۆش لە جگەرە وەرئەگرێ یان جگەرە گۆچانی دەستیەتی. بۆ ئەبێ بروا بەمە نەکەین؟ ئەگەر وا نەبێ ئەو هەمووە پارەیە نادەن کە خۆیان تووشی کێشە بکەن؟

٢. چونکە دەستهەڵگرتن لە نیکۆتین ئازاری فیزیکی نییە، بەڵام هەستکردن بە بۆشایی، بێ متمانەیی بەدواوەیە و جیاوازە لە برسێتی و دڵەڕاوکەی ئاسایی. چونکە حەزمان لێیە چەندین و چەند جار ئەبێ جگەرە دابگیرێنین. ئێمە جگەرە پێ ئەکەین بۆ ئەوەی بگەڕینەوە بۆ دۆخی ئاسایی.

٣. هەرچۆنێک بێ، هۆی سەرەکی کە جگەرەکێش ناتوانن جگەرەکێشان وەکوو خۆی ببینن، لەبەر ئەوەی پرۆسەیەکی پێچەوانەیە و پاشەوپێش کار ئەکات. واتە کاتێک کە جگەرە

ناکێشــی هەست بە ئازار و بۆشــاییەک ئەکەی، بەڵام لەبەر ئەوەی کە پڕۆســەی گیرۆدەبوون لە ســەرەتاوە زۆر ناســک و بە ئەســپاییە، ئەو هەســتەمان لا ئاســاییە و نایگێڕنەوە بۆ ئەوەی جگەرەی پێشــوو تووشــی ئەو هەستەی کردووین. ئەو کاتەی داتگیرســاند، دەســبەجێ شارژ و شــەحن ئەبیتەوە و ئارام ئەگری و لە شــەڵەژانت کــەم ئەبێتەوە و، ئافەرینەکەی ئەچێ بۆ جگەرەکە.

ئەمــە ئــەو پڕۆســە پێچەوانەیە کــە **وازهێنان** لە هەمــوو جۆرە هۆشــبەرێک دژوار ئەکات. وێنای هێرۆینیەک بکە کە هێرۆینی لێبڕاوە. ئێســتە وێنای ئەو شــادیە بکە پاش ئەوەی دەرزییەکی هێرۆینی داوە لە دەماری. ئەتوانی وێنای ئەوە بکەی یەکێک چێژ وەربگرێ بەوەی دەرزییەک بــدات لــە خۆی، یان ئەو وێنایــە ئەتنۆقێنێ؟ هێرۆیــن نەکێش ئەو ئێش و ئــازارەی نییــە. هێرۆین ئارامــی ناداتێ. بەپێچەوانــە، ئەبێتە هۆی ئەو پەرێشــانییە. جگەرە**نە**کێش هەســت بــەو ئازار و بۆشــاییە ناکەن کە پێویســتیان بە جگەرە، یان پەرێشــان ببن چونکە نیکۆتین لە لەشیاندا نەماوە. جگەرە**نە**کێش ناتوانن لــەوە تێبگەن جگەرەکێش چۆن ئەتوانێ چێژ لەو شــتە پیســە وەربگرێ کە ئەیگرێ بە لێویەوە، دای ئەگیرێنێ و ئەو دووکەڵە فیرە هەڵئەمژێ بۆ ناو ســیەکانی. ئینجا شــتێک ئەزانی؟ جگەرەکێش خۆشیان نازانن بۆچی ئەو کارە ئەکەن!

باســی ئەوەمان کــرد جگەرە ئارامــی یان ڕەزامەندی ئەبەخشــێ. بەڵام تۆ چۆن ئارامی وەرئەگری ئەگەر پێشتر پەرێشان نەبووبێتی؟ بۆچی جگەرە**نە**کێش ئەو ئازار و شــەڵەژانەی نییە؟ بۆچی جگەرە**نە**کێش پاش هەمــوو ژەمێکی نانخــواردن پاڵــی لێئەداتەوە و چ خەمــی نییە، بەڵام

جگەرەکێش تا ئەو دەعبا بچکۆلەیەی نیکۆتین تێر نەکات، ئارام ناگرێ؟

بمبـوورن ئەگــەر زۆر لە ســەر ئەم خاڵــە ئەڕۆم. هۆی ســەرەکی کــە جگەرەکێش لایان ســەختە وازبهێنن ئەوەیە کە پێیــان وایە واز لە خۆشیەکی ناباب یان پاڵپشتێک ئەهێنن. ئەمە زۆر گرنگە لەوە تێبگەی هیچ شتێکی بەهادار لەدەست نادەی.

باشــترین ڕێگا بۆ تێگەیشــتن لە داوی زیرەکی نیکۆتین ئەوەیە کە لەگــەڵ نانخواردن بەراوردی بکەیت. ئەگەر ئێمە خوومان بەوە گرتبێ لە کاتــی خۆیدا نان بخۆین، لە نێوان ژەمەکاندا برســیمان نابێ. تەنها ئەو کاتانە هەست بە برسێتی ئەکەین کە ژەمەکەمان دواکەوتبێ. تەنانەت لــەو کاتانەشدا هەســت بە ئازار ناکەیــن، بەس هەســتێکی بەتاڵی و بــێ متمانەیی ئــەوەی کە: «ئەبێ نــان بخۆم.» پرۆســەی نانخواردنیش هەستێکی زۆر بەتام و چێژە.

وا پێ ئەچێ جگەرەکێشانیش وەکوو ئەوە وایە. هەستی بۆشی و بێ متمانەیی کە بەمجۆرە ئەیناسین: «ویستن یان پێداویستی جگەرەیێک» وەکوو برســێتی و ویســتی خواردن وایە. هەروەها هیچیان حەزی ئەویتر دانامرکێنێتەوە. وەکوو برسێتی، هیچ ئازارێکی جەستەیی هەستپێکراو لە نێوان دوو جگەرەدا نییە. کاتێک کە ئەمانەوێ جگەرەیەک داگیرێنین و دایناگیرێنیــن هەســت بە پەرێشــانی و ناناســوودەیی ئەکەین. بەڵام کاتێک کە جگەرەمان پێکرد هەست بە ئارامی ئەکەین.

ئەم لێکچوونە لە نێوان نانخواردن و جگەرەکێشــان، جگەرەکێش بــە هەڵەدا ئەبــا گوایە چێژێکی تایبەتی پێ ئــەگا. هەندێ جگەرەکێش زۆر لایان ســەختە لەو خاڵە بگەن کە جگەرەکێشــان نە خۆشی تیایە و نە پاڵپشــتی تەنگانەیە. هەندێک ئەڵێن: «چۆن ئەتوانی بڵێی پاڵپشــت نییە، تۆ ئەوە ئەزانی کاتێک کە جگەرەیێک ئەکێشم چۆن دڵەڕاوکەم لە

کۆڵ نەبێتەوە و ئارام نەگرم؟»

خواردن و جگەرەکێشـــان وادیارە زۆر لەیەک ئەچن. بەڵام بەڕاستی تەواو دژی یەکن:

١. تــۆ خواردن ئەخۆیت بۆ ئەوەی نەمریـــت و درێژە بە ژیانت بدەی، کەچی جگەرە ژیانت کورت ئەکاتەوە.

٢. خواردن بەڕاســتی بەتام و چێژە و ئەزموونێکی شادیبەخشە کە بــە درێژایی ژیان چێژی لێوەرئەگری، لە کاتێکا جگەرە ئاوێتەیە بە هەناسەتەنگی و ئاخنینی سیەکان بە دووکەڵی ژەهراوی.

٣. خواردن، برسـێتی ناخولقێنێ و زۆر بە خۆشـی ئەیرەوێنێتەوە، لە کاتێکا بە یەکەم جگەرە تامەزرۆیی بۆ نیکۆتین دەست پێ ئەکا و بــەردەوام ئەبێ و نەک هەر نایرەوێنێتەوە بەڵکوو هەتا ماوی پێوەی ئەناڵێنی.

ئێســتەش کاتێکی لەبارە بۆ ئەوەی ئەفسانەیەکی تر لەقاو بدەین کــە ئەڵێ: **جگەرەکێشــان تەنها خوویەکــە.** ئایە خواردن خــووە؟ ئەگەر پێــت وایە هەوڵبدە بیشــکێنی. وایە، ناتوانی. چونکــە داناتی خواردن بە خوو، وەکوو ئەوە وایە هەناسـەکێشـــان بە خوو دابنرێ. هەردووکیان لە هۆکارەکانی ژیانن. ئەوە ڕاســـتە کە خەڵکی جۆراوجۆر لە کاتی جیاواز و بــە خواردنی جیاواز خۆیان تێر ئەکەن. بەڵام خودی خواردن «خوو» نییە؛ هەروەها جگەرەکێشانیش. تەنها هۆیەک کە جگەرەکێش، جگەرەی تازە دائەگیرســێنێ بۆ نەهێشتنی ئەو بۆشایی و بێ متمانییە کە جگەرەی پێشــوو بەدیهێناوە. ئەمە ڕاستە کە جگەرەکێشــی جۆراوجۆر خوویان گرتووە لە کاتی جیاوازدا جگەرە بکێشــن و خۆیان لە ئازاری کەمبوونەی نیکۆتین ڕزگار بکەن، بەڵام خودی جگەرەکێشان «خوو» نییە.

کۆمەڵگە، جگەرەکێشان بە خوو ناو ئەبات و منیش لەم پەرتووکەدا

هەروای ناو ئەبەم. بەڵام ئەبێ ئەوەتان لەبیر بێ جگەرەکێشان خوو نییە و، بەپێچەوانە گێرۆدەبوونێکە وەکوو گێرەدەیی هەموو هۆشبەرەکانی تر؛ نە کەمتر و نە زیاتر!

کاتێک کە فێری جگەرە ئەبین، زۆر لە خۆمان ئەکەین لەگەڵی بکەوینە کێبەرکێ. پێش ئەوەی بە خۆمان بزانین، هەرچەند بە شێوەیەکی سیستماتیک نایکرین، بەڵام **ئەبێ هەمانبێ**. ئەگەر نەمانبێ، ئەشەڵەژین و لە بەردەوامی ژیان‌دا زیاتر و زیاتر ئاڵوودەی ئەبین.

ئەمەش لەبەر ئەوەیە، وەکوو هەموو هۆشبەرێکی تر، لەشمان لە بەرامبەر نیکۆتین‌دا ئەخەلسێ[١٠] و ئەو برە نیکۆتینە کارابی نامێنێ و ئەبێ جگەرەی زیاتر بکێشین بۆ ئەوەی بری ئەو نیکۆتینەی ئەگا بە لەشمان زیاتر بکەین. پاش ماوەیەکی کورتی جگەرەکێشان، داگیرساندنی جگەرەی تازە ئیتر ئارامی تەواوەتیت ناداتێ بۆ ئەهێشتنی ئەو ئازارەی جگەرەی پێشوو بەدیهێناوە، کەوابو بە جگەرەی تازە هەست ئەکەی باشتری، بەڵام بە ئەندازەی جگەرە**نە**کێشێک ئارام و ئاسوودە نیت، تەنانەت کاتێک کە جگەرەکەشت ئەکێشی. ئەمە لە بابەتی لەپێکردنی پێڵاوە تەنگەکەش گاڵتەئامێزترە، چونکە پاش ئەوەی پێڵاوەکەشمان دەرهێنا هێشتا برێک ئازار هەرماوە.

هەلومەرجەکە لەوەش خراپترە، چونکە ئەوەندەی جگەرەکە کوژایەوە، نیکۆتین بە خێرایی لە لەش ئەچێتە دەرەوە و ئەمەش دەری ئەخا، لە دۆخێکی تۆزێک ئاڵۆزدا، جگەرەکێش حەز ئەکا جگەرە لەسەر جگەرە بکێشێ.

وەکوو وتم، «خوو» لە ئارادا نییە. هۆی ڕاستەقینە کە جگەرەکێش بەردەوام ئەبێ ئەو دەعبا بچکۆلەیە لەناو ورگی‌دا. ئێستە و دیسانەوە

١٠ـ ئەخەلەسێ لە خەلەسان: مەناعە پەیداکردن، [فرهنگ] مصونیت یافتن. Immune.

ئەبێ خواردنی بداتێ. جگەرەکێش خۆی بڕیار ئەدا کەی خواردنی ئەداتێ و ئەو کارەی ئەو، چوار شێوە یان تێکەڵەی ئەو شێوانە وەرئەگرێ.

شێوەکان ئەمانەن:

ماندوێتی / تەرکیز دوو دژی تەواوەتی!

گرژی / ئارامی دوو دژی تەواوەتی!

چ هۆشبەرێکی جادویی کارگەرێتی لەپڕ پێچەوانە ببێتەوە، پێشی بیست خولەک ڕوو ئەدا؟ ئەگەر بیری لێ بکەینەوە، چ دۆخ و دارەتێکی تری لەم بابەتە لە ژیانماندا هەیە؛ جگە لە خەوتن؟ ڕاستیەکەی ئەوەیە جگەرە نە ماندوێتی و دڵەڕاوکە لائەبات و نە یارمەتی کۆکردنەوەی بیر و ئارامی ئەکات. ئەمانە بەس وێژنگ و خەیاڵن.

نیکۆتین نەک هەر هۆشبەر، بەڵکوو ژەهرێکی کوشندەشە و وەکوو (مێشکوژ)[11] لە مێش و دەعبا کوژەکاندا بەکار ئەهێنرێ. ئەگەر نیکۆتینی تەنها یەک جگەرە ڕاستەوخۆ بە دەرزی بدرێ لە دەمارت، دەسبەجێ ئەتکوژێ. لە ڕاستیدا، تووتن زۆر ژەهری تیایە وەکوو کاربۆن مۆنۆکساید و، گیای تووتن لە خێزانی «باینجانە مارانە»یە.

ئەگەر هات و خەیاڵی ئەوەت هەبوو جگەرەکەت بگۆڕی بە پایپ و سەبیلە، زۆر بە ڕوونی ڕای ئەگەیەنم کە ئەم پەرتووکە هەموو جۆرەکانی تووتن و تەماکۆ و هەموو شتێک کە نیکۆتینی تیابێ، ئەگرێتەوە بە بنێشتی نیکۆتین و چەسپ و سپرەی لووت و هەڵمژینەوە.

لەشی مرۆڤ لە ئاڵۆزترین بوونەوەرەکانی سەر گۆی زەوییە. هیچ گیانەوەرێک، تەنانەت ئامیب و کرمەکانیش ناتوانن بژین بە بێ ئەوەی جیاوازی نێوان خواردن و ژەهر بزانن.

لە پرۆسەی هەڵبژاردەی سروشتی بە درێژایی هەزاران ساڵ، لەش

١١ـ Insecticide.

و ئاوەزمان هەندێ تکنیکی بەدیهێناوە بۆ ناسینەوەی خۆراک لە ژەهر و شێواز و مێتودی خۆرزگارکردن لە ژەهر.

هەموو مرۆڤێک ڕقی لە تام و بۆنی تووتنە تا ئەو کاتەی تووش ئەبێ. ئەگەر دووکەڵێکی زۆر کەمی جگەرە بکەی بە ڕوخساری هەر ئاژەڵ و منداڵێکدا، ئەکەوێتە پژمین و کۆکین.

کاتێک کە یەکەم جگەرە ئەکێشین، هەڵمژینی دووکەڵ ئەبێتە هۆی کۆکین یان ئەگەر یەکەمجار تۆزێ زۆر بکێشین هەست بە گێژی ئەکەین یان بە شێوەی فیزیکی نەخۆش ئەکەوین. ئەمە لەش و جەستەی ئێمەیە کە پێمان ئەڵێ: «تۆ ژەهرم دەرخوارد ئەدەی، دەست ڕاگرە!» ئەمە ئەو خاڵی وەرچەرخانەیە کە بڕیار ئەدەین ببین بە جگەرەکێش یان نەبین بە جگەرەکێش. ئەوە هەڵەیە گوایە فڵانە کەس لەشی لاوازە یان دەرونی ناسازە بۆیە ئەبێ بە جگەرەکێش. بەختەوەر ئەو کەسەیە بێز لە یەکەم جگەرە ئەکاتەوە و سیەکانی ناتوانێ لەگەڵ ئەو دووکەڵە ڕابێت. ئەم نابەدڵیە ئەیپارێزێ و تووش نابێ. یان هەر خۆی لەو بابەتە خەڵکە نییە کە هەوڵئەدەن خۆیان ڕابهێنن بە دووکەڵ هەڵمژین بە بێ ئەوەی بکەونە کۆکە و سەرەگێژە.

لای من ئەم بەشە لە هەمووی زیاتر جێگەی داخ و کەسەرە. چەند سەخت و دژوار تێئەکۆشین بۆ ئەوەی خۆمان گیرۆدە بکەین. بۆیەشە زۆر سەختە گەنجەکان قانع بکەین واز بهێنن. چونکە ئەوان هێشتاش خەریکی خۆ فێرکردنن. چونکە هێشتاش تامی جگەرەیان لەلا ناخۆشە و پێیان وایە کەی بیانەوێ ئەتوانن وازبهێنن. ئەوانە بۆ لە ئێمەوە فێر نابن؟ دیسانەوەش ئەبێ بڵێم ئەی ئێمە بۆ لە باوانمانەوە فێر نەبووین و ئەزموونمان وەرنەگرت؟

زۆر جگەرەکێش پێیان وایە تام و بۆنی جگەرەیان پێخۆشە. ئەمە

بەس خەیاڵە. چونکە لەڕاستیدا لەشی خۆمان ڕانەهێنین تام و بۆنی فێزەونی پێ خۆش بێ بۆ ئەوەی بتوانین نیکۆتین بە لەشمان بگەیەنین، وەکوو ئەو گیرۆدەی هێرۆینەی کە پێی وایە چێژ لە هێرۆین وەرئەگرێ کاتێک کە بە دەرزی ئەیکاتە دەمارەکانیەوە. ئەمانی هێرۆین لە خوێندا بەڕاستی بە ئێش و ئازارە و، تەنها چێژێک کە وەری بگرن ڕزگاربوون لەو ئێش و ئەشکەنجەیە.

جگەرەکێش مێشک و ئاوەزی خۆیان دەمکوت ئەکەن کە تام و بۆنی ناحەزیان پێ ناخۆش نەبێ بۆ ئەوەی بتوانن خۆیان ئەشە بکەن. لە جگەرەکێشێک بپرسە کە گوایە تام و بۆنی جگەرەی پێخۆشە: «ئەگەر هات و جگەرەی مارکەی خۆتت دەست نەکەوت و تەنها جگەرەی ناخۆش لە بازاڕ هەبوو، وازئەهێنی؟» دیارە ئەڵێ نا. جگەرەکێش ئامادەیە گوریسە کۆنێک ئاگر بدا و بیگرێ بە دەمیەوە نەک واز بهێنێ. ئەوەش گرنگ نییە ئەگەر لە جگەرەوە بیگۆڕی بۆ سیغار، ئەعنا، چرووت یان سەبیلە؛ لە دەسپێکدا هەموویان ناخۆشن و ئەگەر هەوڵ بدەی لەگەڵیان ڕادێی. جگەرەکێش تەنانەت کاتی هەڵامەتیش وازناهێنێ، گەرچی گەرووی ئەتۆزێنەوە، برۆنشیت و فورفوراچکەی هەوی کردووە و سیەکانی ئاوساون.

چێژوەرگرتن هیچی نەداوە لەمانە. ئەگەر وا بوایە، هیچکەس لە جگەرەیەک زیاتری نەئەکێشا. زۆر هەن بەناو وازیان لە جگەرەهێناوە، کەچی هێشتا بنێشتی نیکۆتین ئەجوون کە دکتۆر بۆیانی نووسیوە و زۆریان تەنانەت جگەرەکەشی لەگەڵ ئەکێشن!

لە ماوەی ڕاوێژکردندا بۆم دەرکەوت هەندێ جگەرەکێش ئەترسن دان بەوەدا بنێن گیرۆدە بوون، چونکە پێیان وایە وازهێنان دژوارتر ئەبێ. بەڵام با بڵێم ئەمە هەواڵێکی خۆشە بە دوو هۆ:

١. هۆی بەردەوامبوون لە جگەرەکێشان لای زۆربەمان ئەوەیە کە سەرەڕای زانینی زەرەرەکانی جگەرە ناتوانین خۆمان بە سەر ویژنگی قازانجەکانیدا زاڵ بکەین. چونکە پێمان وایە شتێک لە جگەرەدا هەیە کە خۆشیمان پێ ئەبەخشێ یان ئەتوانین پشتی پێ ببەستین. پێمان وایە ئەگەر وازمان هێنا بۆشاییەک لە ژیانماندا دروست ئەبێ و قەت نابێتەوە بەوەی کە هەبوو. ئەمەش ویژنگە. ڕاستییەکەی ئەوەیە کە جگەرە هیچمان ناداتێ! تەنها لێمان وەرئەگرێ و بەرەو ئەوەمان ئەبا خۆمان تووشی وەهم و ویژنگ بکەین. لە بەندەکانی داهاتوودا زیاتر ئەم بابەتە ورد ئەکەمەوە.

٢. هەروەها بەهێزترین هۆشبەرە لە جیهاندا و خێرایی کارتێکردنی وەها گیرۆدەمان ئەکا، هەرگیز بەو جۆرە ئالوودە نەبووبێتین. لەبەر ئەوەی هۆشبەرێکی زۆر خێرایە ماوەی سێ حەفتەی پێئەچێ لە لەش بچێتە دەرەوە و، ئازاری کەمبوونەوەی ئەوەندە کزە کە زۆر جگەرەکێش ژیان و ڕۆیشتن بە بێ ئەوەی هەستیان پێکردبێ.

هەفتانە ئەگەر بپرسن ئەی بۆچی زۆر جگەرەکێش لایان دژوارە وازبهێنن؟ چەندین مانگ ئەشکەنجە ئەکێشن و هەموو ژیانیان و لە کاتی پەرێشانیدا بە ئارەزووی جگەرەیەکەوە هەناسە هەڵئەکێشن؟ وەڵامی ئەم پرسیارە، هۆکاری دووەمی بۆچی جگەرە ئەکێشینە، واتە: **مێشک شتنەوە.** چونکە گیرۆدەبی کیمیایی زۆر ئاسانە بەربەرەکانەی لەگەڵ بکەین.

زۆر جگەرەی، شەو تەواو ئەکەن بەبێ ئەوەی یەک دانە جگەرە بکێشن. ئازاری دابەزینی نیکۆتین ئەوەندە کەمە تەنانەت خەویان لێ تێک نادات.

Scanned by CamScanner

زۆر جگەرەکێش لە خەو هەڵئەسـن، لە ژووری خەو ئەچنە دەرەوە بە بێ ئەوەی یەکەم جگەرە پێبکەن؛ زۆران سەرەتا بەرچایی ئەخۆن؛ زۆر کەس خۆیان ڕائەگرن تا ئەگەنە سەر کار. ئەوان ئەتوانن دە کاژێری شەو و خەو بە بێ جگەرە هەست بە ئازار نەکەن، بەڵام ئەگەر دە کاژێری ڕۆژ لێیان ببڕێ، هەموو قژی خۆیان ئەڕننەوە.

هەندێ کەس ئوتۆمۆبیلی تازە ئەکڕن و ناهێڵن جگەرەی تیابکێشرێ. زۆر کەس ئەچن بۆ سینەما، سوپەرمارکت، کلیسا و مزگەوت و کەنیسە و هتـد و ناتوانن جگەرە بکێشـن و بـە خەیاڵیاندا نایـەت. تەنانەت لە شەمەندەفەریشدا ناکێشن. جگەرەکێش پێیان خۆشە ئەگەر کەسێک یان شتێک ڕێگەی جگەرەکێشانیان لێبگرێ.

جگەرەکێشـی ئەمـڕۆ، لـە ماڵیشدا ڕێگـەی جگەرەکێشـانیان لێگیراوە یان لەگەڵ هاوڕێیانی جگەرەنەکێش، ناکێشن و تەنها تۆزقاڵێک هەسـت بە نائارامی ئەکەن. ڕاستەکەی زۆر جگەرەکێش ماوەی مانەوە لەو شوێنانە درێژ ئەکەنەوە و جگەرەنەکێشان زۆر ئازاریان نادا. تەنانەت من خۆیشـم شـەوانە زۆر ئاسـوودە بووم بە بێ یەک تاقە جگەرەیش. ساڵانی کۆتایی جگەرەکێشانم زۆر حەزم لە شەو بوو کە ناتوانم جگەرە بکێشم (ئەی لەو خووە قۆڕە)!

بەربەرەکانـێ لەگـەڵ گیرۆدەیـی کیمیایی ئاسـانە، تەنانەت ئەو کاتـەش کە هێشـتا گیرۆدەیـت. هـەزاران جگەرەکێش هـەن هەموو تەمەنیان وەکوو جگەرەکێشی ناوبەناو ئەمێننەوە. ئەوانەش بە هەمان ئەندازە گیرۆدەن کە جگەرەکێشە پیشەییەکان. جگەرەکێشی پیشەیی هەبـە کە توانیوێتـی واز بهێنێ، بەڵام لە بۆنەیـەک و بە جگەرەیەک، تووش بۆتەوە؛ وەکوو پێشوو.

وەک وتم کێشـەکە خـودی گیرۆدەبوون بە نیکۆتیـن نییە. ئەمە

وەکوو کاتالیزۆرێکی پارمەتیدەر وایە کە بیر و ناوەزمان بە هەڵەدا ببات و کێشە سەرەکییەکەمان لێ ون بکات: مێشک شتنەوە.

ڕەنگە ئەمە هەواڵێکی خۆش بێ بۆ جگەرەکێشی ڕاستەقینە، ئەوە بزانێ وازهێنان بۆ ئەوانیش وەکوو وازهێنانی جگەرەکێشی ناوبەناو ئاسانە. لە ڕوانگەیەکی تایبەتەوە، تەنانەت ئاسانتریشە! هەر چەند زیاتر لەگەڵ ئەو «خوو»ە ئەڕۆی، زیاتر کارت تێ ئەکا و ئەوە سەرکەوتنێکی مەزنترە کاتێک واز ئەهێنی.

ڕەنگە خراپ نەبێ ئەوە بزانی کە ئەو دەنگۆیانەی دەربارەی جگەرە بڵاوکراونەتەوە وەکوو:

«حەوت ساڵی ڕەبەقی پێ ئەچێ تا ئەو ژەهرە لە لەشت بنەبڕ ببێ.» یان «هەموو جگەرەیەک کە ئەیکێشی پێنج خولەک لە تەمەنت کەم ئەکاتەوە.» هیچیان ڕاست نین.

هەڵبەت پێت وانەبێ لایەنە خراپەکانی جگەرە قەبە کراوە. بەداخەوە ڕەنگە بچووکیش کراونەتەوە، بەڵام ئەو «پێنج خولەکە» کاتێک کە کە مرۆڤ تووشی یەکێک لە نەخۆشیە کوشندەکانی نیکۆتین بووبێت یان لە ڕادەبەدەر جگەرە بکێشێ.

ڕاستەکەی ژەهرەکە هەرگیز بە تەواوەتی لە لەشت ناچێتە دەرەوە، چ جایە جگەرەنەکێشیش بڕێکی کەم لە ڕێگەی سروشتەوە لە لەشیاندا هەیە. هەرچی چۆن بێ، جەستەی مرۆڤ ماشینێکی زۆر بەتوانایە و وزەیەکی تایبەتی نۆژەنبوونەوەی هەیە، ئەگەر ئەو جەستەیە هەتا ئێستە بە یەکێک لە نەخۆشینە مەترسیدارەکانی جگەرە دانەڕزابێ. ئەگەر تۆ ئێستە واز بهێنی، لەشت لە ماوەی چەند حەفتەدا دێتەوە سەرخۆی؛ بە ڕادەیەک وەکوو هەرگیز جگەرەت نەکێشابێ!

وەک هەمیشە ئەڵێم، بۆ واز هێنان هەرگیز درەنگ نییە.

Scanned by CamScanner

مــن بارمەتــی جگەرەکێشــم داوە وازبهێنن لــە تەمەنــی پەنجاکان و شەســتەکان و تەنانەت هەندێکی حەفتاکان و هەشتاکانیش‌دا. ژنێکی ٩١ ســاڵە لەگــەڵ کوڕە ٦٦ ســاڵەکەی هات بــۆ کلینیــک. کاتێک کە پرســیم بۆ ئەیەوێ وازبهێنێ؟ وەڵامی دایەوە: «بۆ ئەوەی ببم بە نموونە بۆ کوڕەکەم.» پاشــی شەش مانگ پەیوەندی پێوە گرتم و ئەیوت ئەڵێی گەنجە کچێکە بۆ خۆی.

جگــەرە، چەندە زیاتــر کاری تێکردبێتی، وازلێهێنانی ئەوەندە خۆشــتر و مەزنتــرە. خــۆم کاتێک کە وازم هێنا لە ســەد جگەرەوە دامبەزاند بۆ سفر و تەنها یەکجاریش هەســتم بە ئازار نەکرد. لەڕاســتی‌دا زۆریش شــادیهێن بوو، تەنانەت لە خولی وازهێنانیش‌دا.

بەڵام ئەبێ خۆمان لەو مێشک شتنەوە ڕزگار بکەین.

٧

مێشك شتنەوە و هاوڕێی خەوتوو

چـۆن و بۆچی دەسـت ئەکەین بە جگەرەکێشـان؟ بۆ تێگەیشـتن لەمە ئەبێ کارتێکردنی بەهێز لەسەر ناخودئاگای خۆت تاقی بکەیتەوە، کە من ناوم ناوە «هاورێی خەوتوو».

هەمووومـان خۆمان پێ ڕوناکبیرە، مرۆڤی بڕیاردەرین و ژیانی خۆمان ئەبەین بەڕێوە. بەڵام لەڕاسـتـیدا ٩٩٪ی بڕیـارەکان دارێژراون و لە قاڵب دراون. ئێمـە بەرهەمـی کۆمەڵگەین و پێکهاتووین لـەو جلەی لەبەری ئەکەین، ئەو خانوانەی تیا ئەژین، ڕۆتین و شێوازەکانی ژیانمان، تەنانەت ئەو شتانەی بە جۆرێکی تر تێی ئەڕوانین. بۆ نموونە حکوومەتی لیبڕاڵ یان پارێزگار. ئەمە بە ڕێکەوت نییە کە لایەنگرانی لیبڕاڵ لە چینی ڕەنجدەر و کرێکارن و پشـتیوانانی پارێزگاران هی مامناوەنجی و چینی سـەرەوەی کۆمەڵـە. چونکە ناخودئاگا، بەڕاسـتی کاریگەریەکی بەهێزی هەیە لە ژیانمـاندا و ڕەنگە ملیۆنەها بـە هەڵەدا بیا کە دیاردەیـەک ڕۆژەڤە[١٢] نـەک خەیاڵ. کۆڵۆمبۆس بـە دەوری دنیابەکدا گەڕا کـە هەموو پێیان وابوو تەختە. ئەمڕۆ ئەزانین خڕە. ئەگەر من دەیان پەرتووک بنووسـم بۆ سـەلماندنی ئەوەی کە زەوی تەختە، ناتوانم و کەسم لەگەڵ ناکەوێ، ئینجـا مەگەر چەند کەسـمان لـە حەوابووبن و زەوی خڕمـان بینیوە؟ تەنانەت ئەگەر بە فڕۆکە فڕیبێتی یان بە گەمی دەوری زەویت دابێتەوە،

---

١٢ ـ ڕۆژەڤ: واقیع.

چۆن ئەزانی لە بازنەیەکی سەر عەرزی تەختدا ئەسووڕاویتەتەوە؟

پســـپۆڕانی ڕیکلام باش لــە کاریگەرێتی ڕیکلام لەســەر ناخودئاگا شـــارەزان. ئەوەش لەو پۆســـترە زەبەلاحانەوە دیارە کــە کاتی لێخوڕینی ئوتۆمۆبیـــل ئەیان بینی یان ئەوانەی لــە هەموو گۆڤارەکاندا چاپ کراون. پێــت وایە ئەمە پارە بەفیڕۆدانە؟ ئەوانــە هانت نادەن جگەرە بکڕی؟ من کە پێم وانییە. چونکە بەڵگە هەیە بۆ ئەوەی کە ڕیکلام کارگەرێتی زۆر بەهێزی لەسەر ناخودئاگا هەیە.

بە درێژایی ســاڵان خراوە بــە ناخودئاگای مێشــکمانا کە جگەرە دڵەڕاوکەمان ئەڕەوێنێتەوە و وره و متمانەمان ئەداتێ و باشـــترین شتە لەســـەر ئەم عەرزەدا. پێت وایە شـــتەکەتان لـــێ زل ئەکەمەوە؟ کاتێک کــە ســـەیری فیلم یـــان کارتۆنێــک ئەکەی، ئەگانـــە ئـــەوەی ئەیانەوێ بەکێــک بکوژن، دوایین داواکاری چییە؟ وایـــە، داوای جگەرەیەک ئەکات. کارگەرێتی ئەم ڕووداوە لە مێشـــکمانا تۆمار نابـــێ، بەڵام ناخودئاگا یان هاوڕێـــی خەوتـــوو کاتی هەیە بۆ وەرگرتنی. ئەوەی کـــە پەیامەکە ئەیڵێ ئەمەیە: «بەنرخترین شـــت لـــەم دنیایەدا، دوایین بیر و کردەم کێشـــانی جگەرەیەکە!» لە هەموو فیلمێکی جەنگیدا جگەرە ئەدەن بە دەســـت مرۆڤی برینداره‌وه.

پێــت وایە لـــەم دوایانەدا ئـــەو ئەریتـــە گۆڕابێ؟ نەخێر. مێشـــکی مناڵەکانمان هەتا ئێســـتەش بە پۆســـتری گەورە و ڕیکلامی گۆڤارەکان بوردمـــان ئەکرێـــن. گوایـــە ڕیکلامی جگەرە بـــە پێ قانوون لـــە تلەفزیۆن قەدەخـــە کـــراوە، کەچـــی بـــە درێژایـــی بەرنامـــەکان ئەبینیـــن یاریزان و هونەرپیشـــە بەناوبانگەکان فوو بە جگەرەدا ئەکەن. ئەو پرۆگرامانە لە لایەن کومپانیا زەبەلاحەکانی جگەرەوە پشتگیری کراون و ئەمە شێوازی ناڕاستەوخۆی ڕیکلامکردنی ئەمڕۆیە: ئەمە شێوە پەیوەندی نێوان بۆنە

وەرزشــیەکان و ناوداران و جگەرەکێشــانە. پێشبڕکێکانی ئوتۆمۆبیل لە لایەن ئەوانەوە بەڕێوەئەبرێ یان تەنانەت ناوی مارکەی جگەرەی لەســەر دائەنرێ و، لەمەش ئاشــکراتر؟ لە هەندێ بڕگەی بەرنامەی تلەفزیۆنی‌دا ژن و پیــاو لــە پاش ئــەوەی ســێکس ئەکەن، بــە جووتــە جگەرەیەک ئەکێشــن. ئیتر چۆن ئافەرین لە ڕێکلامی جگەرەناکەم! نەک لەبەر ئەو شــتەی هانی داون بەڵکوو لەبەر جوانی شــێوازی ڕێــکلام کردنەکەیان؛ لەو جێگایەدا کە کابرایەک ڕووبەڕووی مەرگ ئەبێتەوە، یان باڵۆنەکەی ئاگری گرتووە و خەریکە خۆی ئەکێشــی بە شــاخێک‌دا، یان داشــقەی تەنیشــت مۆتۆرســیکلەکەی خەریکــە ئەکەوێتە نــاو چەمێکەوە، یان کۆلۆمبۆســە و کەشــتیەکەی گەیشــتۆتە قەراخی جیهان. لە هەموو ئەمانەدا یەک وشەش ناوترێ، تەنها مووزیکێکی ئارام و شاعیرانە. ئەو کەســە جگەرەیەک دائەگیرێنێ و نیگایەکی بەختەوەر بە ڕوخساریەوە ئەدرەوشــێنەوە. ڕەنگە مێشــکی ئاگا هەر هەســت بــەوەش نەکا کە خەریکە ســەیری ڕێکلامێک ئەکا، بەڵام «هاوڕێی خەوتوو» بە وردی لە کارگەرێتی و واتای تێئەگات.

راســتە، ڕێکلامی تریش هەیــە کە خەڵک وریا ئەکاتــەوە وەکوو: ترســاندن لە شــێرپەنجە، قاچ بڕانەوە، ســیخەی ســینە و هەناسەی بۆگــەن. بەڵام ئەمانە کەس وا لێناکات جگــەرە فڕێ بدات. لە ڕوانگەی لۆجیکیــەوە ئەبوایــە کاریگەر بن، بەڵام ڕاســتیەکەی ناتوانــن. ئەوانە تەنانەت ڕێگە لە دەسپێکردنی گەنجەکانیش ناگرن. هەموو ئەو ساڵانەی جگەرەم ئەکێشــا، ڕاســتگۆیانە ئەڵێــم، بڕوام وابوو ئەگــەر پەیوەندی نێوان جگەرە و شێرپەنجەی سیەکانم بزانیایەت نەئەبووم بە جگەرەی. ڕاستیەکەی ئەوەیە ئەمە لە هیچ ناگۆڕێ. داوەکە هەمان ئەو داوەیە کە سێر والتر ڕالی ســەردەمی خۆی تێیکەوت. هەموو هێرشێکی دژی جگەرە

تەنها زیاتر سەرمان لێ نەشەوێنێ. تەنانەت خودی بەرهەمەکەش، ئەو پاکەتە جوانە بریقەدارەی وات لێئەکا حەز بکەی دانەیەکی لێ بکێشی، هەڕەشەیەکی ترسێنەری لەسەر نووسراوە. کام جگەرەکێش ئەیخوێنێتەوە، چ بگا بەوەی لێی بترسێ و پێی هەڵبسێ؟

مـن لەو بڕوایـەدام کومپانیا مەزنەکانی جگەرە ئـەو **ئاگادارییەی وەزارەتی تەندروستی** بۆ زیاتر فرۆشتنی بەرهەمەکانیان بەکار ئەهێنن. زۆربەیان دیمەنی ترسناکی وەکوو کاکڵەمێشان و پووشبەقنە و گیای مێشخۆری لە سەر چاپ ئەکەن. ئاگاداری سەر پاکەتەکان ئێستەکانێ ئەوەندە زلە بشتهەوێ، ناتوانی نەیبینی. برووسکەی ئازاری ئەو ڕەنجەی جگەرەکێش، ئەیکێشێ پەیوەندە بە بیرۆکەی پاکەتی زێڕینی بریقەدارەوە.

بەداخەوە، بەهێزترین لایەن لەم میشک شتنەدا، خودی جگەرەکێشە. ئەوە هەڵەیە کە ئەوترێ جگەرەکێش ورەکز و بێ ئەقانە و لە ڕووی فیزیکیەوە لاوازە. کەچی جگەرەکێش **ئەبێ** لە ڕووی جەستەییەوە بەهێز بن بۆ ئەوەی بتوانن لە بەرامبەر ئەو ژەهرەدا خۆیان ڕابگرن.

ئەمە یەکێکە لەو هۆیانەی جگەرەکێش نایەوێ هەژمارە گشتیەکان قبووڵ بکات کە ئەڵێ جگەرە تەندروستی لەناو ئەبات. هەموو کەس مامە فرێد[١٣] ئەناسێ کە ڕۆژی چل جگەرەی ئەکێشا، هەرگیز بۆ ڕۆژێکیش نەخۆش نەکەوت و، هەشتا ساڵیش ژیا. بەڵام سەیری ئەو سەدان کەسانەی تر ناکەن کە جگەرە دایانی بە عەرزا و یان ئەوەی کە ئەگەر مامە فرێد جگەرەی نەکێشایەت ڕەنگە هێشتاش

١٣ـ (Uncle Fred) کاراکتەرێکی خەیاڵیە، ساڵانی ١٩٣٥ تا ١٩٦١ لە نووسین و کورتە چیرۆکەکانی پێلهام وۆدهاوس(P. G. Wodehouse)دا ناوی هاتووە.

زیندوو بوایەت!

ئەگـەر تۆزێ لە هاوڕێیان و هاوکارانـت بکۆڵیتەوە بۆت دەرئەکەوێ زۆربـەی جگەرەکێشـەکان خەڵکـی خـاوەن ئیـرادەی بەهێـزن. ئەوانە توانیویانە ببن بە خاوەنی کومپانیا، ببن بە کارگێڕ یان پسپۆڕی پیشەیی وەکوو پزیشک، پارێزەر، پۆلیس، مامۆستا، فرۆشەر، پەرستار، سکرتێر، کەیبانووی منداڵـدار و هتد. لە ڕوانگەیەکی ترەوە هەموو کەس ژیانێکی پـڕ تەقەلای هەیە. پنـداری جگەرەکێـش ئەوەیە کە پێـی وایە جگەرە دڵەڕاوکەی ژیان ئەڕەوێنێتەوە و ئەمانیش کەسـانی خاوەن کەسایەتین و، بەرپرسـایەتی و قورسـاییان لەسـەر شـانە و، ئەمانـەش دیارە ئەو کەسانەن کە نموونەن و بۆ ئەوە ئەبن لاساییان بکرێتەوە. گرووپێکی تر

بـۆی هەیە گیرۆدە ببن ئەوانـەن کە کاری ماندووکەری یەکباویان هەیە، چونکە ماندووبوون یەکێکە لە هۆ سەرەکیەکانی گیرۆدە بوون. با ئەوەم وتبێتەوە، ئەوەی کە پێمان وابێ جگەرە ماندوێتی لائەبا، خەیاڵی خاوە.

کارلێکی مێشک شتنەوە لە ڕادەیەکی بەرز دایە. وەکوو کۆمەڵگە هەموومان پەرۆشی چەسپ هەڵلووشین، هێرۆین کێشان و هۆشبەری لەو بابەتەین. بەڵام کوشتەی چەسپ هەڵلووشین لە ساڵدا ناگاتە دە

کەس و، کوشتەی هێرۆین تەنها لە بریتانیا لە سەدیش زیاترە.

ئیجا هۆشـبەرێکی تـر هەیە و ئەویش نیکۆتینـە، کە لە ٦٠٪مان گیرۆدەی ئەبین و زوربەشـمان تا کۆتایی ژیان ئەبێ پارەی بۆ ببژێرین و لە لووتەوە دووکەڵەکەی بدەینە دەرەوە. برێک لە پاشـەکەوتی زۆر کەسان ئەدرێ بە جگەرە و سـاڵانە ژیانی سـەدان هەزار کـەس بە هۆی گیرۆدە بـوون بە جگەرە، ئەکەوێتە مەترسـیەوە . ئەمە بکـوژی ژمارە یەکە و ئەکەوێتـە سـەروو هەژمـاری ڕووداوی ڕێگە و ئاگرکەوتنـەوە و ئەوانی تریشەوە.

بۆ ئێمە چەسـپ هەڵلووشـین و گیرۆدە بوون بە هێرۆین ئەوەندە بە شـتێکی مەترسـیدار ئەزانین لـە کاتێکا نیکۆتین ئەو هۆشـبەرەیە لـە هەمـوو زیاتر پارەی بۆ سـەرف ئەکەیـن و بەڕاسـتی ئەمانکوژێ تا چەند سـاڵ لەمەوبەریش بە خوویەکی ئاسـایی کۆمەڵگەمان دانابوو؟ لەم سـاڵانەی دواییدا تا ڕادەیـەک بە خووی ناکۆمەڵایەتـی دانراوە کە **ڕەنگە** مەترسـی هەبێ بۆ سـەر تەندروسـتیمان! بەڵام هێشـتاش بە کردەیەکـی قانوونـی دائەنرێ و لە پاکەتی ڕازاوە لە هەموو کۆشـکێکی ڕۆژنامە فرۆشـی و باڕ و یانە و گاراج و ڕیستۆرانێک ئەفرۆشرێ. چونکە ئەمە گەورەترین دەسـکەوتی حکوومەتی بریتانیایە کە ساڵانە هەشت میلیارد (٨,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠) پاوەنی ئینگلیزی لە جگەرەکێش ئەسـێنێ و کومپانیاکانی جگەرەش ساڵانە لە سەرووی سەد ملیۆن (١٠٠,٠٠٠,٠٠٠) پاوەن تەنها بۆ ڕێکلام سەرف ئەکەن.

تـۆ ئەبێ دژی ئەم مێشـک شـتنەوە خـۆت بەهێز بکەی، ڕاسـت وەکوو ئەو کاتەی ئەتەوێ ئوتۆمۆبیلێکی کۆن بکڕی! بە ئەدەبەوە سەر بۆ کابرای فرۆشەر ئەلەقێنی، بەڵام بڕوا بە تەنها یەک وشە لە قسەکانی ناکەی!

سـەیری ناوەوەی ئـەو پاکەتـە بریقدارانە بکە کە پـڕە لە ژەهر و چەپەڵی. فریوی تەپڵەک و زێڕجگەرەی کریسـتاڵ مەخۆ، فریوی چەرخی زێڕ و ئەو ملیۆنانەی پێش تۆ فریوی دان مەخۆ. دەست پێ بکە و لە خۆت بپرسە:

من بۆ ئەمکارە ئەکەم؟

ئایە بەڕاستی پێویستم پێیەتی؟

نە، ئەوە شتێکی ڕوونە کە پێویستت پێی نییە.

بابەتـی مێشـک شـتنەوە دژوارترین بەشـە بۆ شـیرۆڤە کردن و ڕوونکردنەوە. بۆچی مرۆڤێکی تێگەیشـتووی ڕووناکبیر لە بەرامبەر ئەم گیـرۆدە بوونەی خۆیدا ئەبێ بە کەسـێکی گوێ نەگـر؟ زۆر بەداخەوەم ئەبێ دان بەوەدا بنێم لە نێوان هەزاران لەو کەسـانەدا کە هەوڵم داوە یارمەتیان بدەم وازبهێنن، خۆم یەکێک بووم لە گەوجترینی هەموویان.

نـەک هەر خـۆم جگـەرەم گەیاندە ڕۆژی سـەد دانە، باوکیشـم جگەرەکێشـێکی تەواوەتی بوو. ئـەو پیاوێکی بەهێز بوو و پێش کات بە هـۆی جگەرەوە کۆچی دوایی کرد. دێتەوە بیرم ئەوسـا کە مێرمنداڵێک بـووم سـەیرم ئەکرد؛ دەمەوبەیـان چۆن ئەکۆکێ و خۆی ڕائەوەشـێنێ. ئەبوایە هەسـتم بەوە بکردایەت کە ئەو چێژ لە جگەرە وەرناگرێ و لام ڕوون بوو شـتێکی خراپ خزاوەتە گیانی. ئەوەشـم دێتەوە بیر بە دایکم ئەوت: «مەهێڵە هەرگیز ببم بە جگەرەی.»

لە تەمەنی پانزەسـاڵیمدا تامەزرۆی وەرزشـی لـەش جوانی بووم. وەرزش ژیانـم بوو و تژی وره و متمانـە و بڕوابەخۆیی بووم. لەو ڕۆژانەدا ئەگەر یەکێک بیوتایەت جگەرەکێشێکم لێ دەرئەچێ و ڕۆژی سەد دانە ئەکێشـم، ئامـادە بووم لەسـەر دار و نەدارم گرەوی لەگـەڵ بکەم کە شتی وا سەیر هەرگیز ڕوو نادات.

لە تەمەنی چل ساڵیمدا بە جەستە و بەهۆش ملکەچ و بەردەی جگەرە بووم. گەیشتمە ڕادەیەک نەمئەتوانی هیچکارێکی فیزیکی یان فکری ئەنجام بدەم، ئەگەر جگەرەیەکم دانەگیرسانایەت. لای زۆربەی جگەرەکێشەکان هۆکارەکانی سترێس و دڵەڕاوکەی ژیان شتی ئاسایی وەکوو وەڵامدانەوەی تەلەفۆن و میوانیە. بەڵام من نەمئەتوانی کاناڵێکی تلەفزیۆن یان گڵۆپێک بگۆڕم ئەگەر جگەرەیەکم دانەگیرسانایەت.

ئەمزانی خەریکە ئەمکوژێ. هیچ ڕێگەیەکی خۆفریودانیش نەبوو. بەڵام لەوە تێناگەم بۆ نەم ئەتوانی ئەوە ببینم کە لە ڕووی دەروونیەوە خەریکم چی بەسەر خۆم ئەهێنم. جگەرە خەریک بوو ڕاستەوخۆ ئەیدام بە عەرزا. لە هەموو ناخۆشتر ئەوەیە جگەرەکێش لە هەندێ بڕگەی ژیانیاندا ئەو خەیاڵە هەڵیان ئەگرێ گۆایە چێژ لە جگەرە ئەبینن. من هەرگیز ئەو دڵخۆشیەشم نەبوو، من جگەرەم ئەکێشا چونکە پێم وابوو ئارامم ئەکاتەوە و یارمەتیم ئەدا بیری پەرێشانم کۆبکەمەوە. ئێستە من جگەرەنەکێشم و، سەختترین کار ئەوەیە بە خۆمی بسەلمێنم ئەو ڕۆژانە ڕاستەقینە بوون؟ ئەمە وەکوو ڕاچەنین لە مۆتەکەیەک وابە و بیرکردنەوە لە قەبەیی و بارستایی ئەو مۆتەکەیە. نیکۆتین هۆشبەرە و کار ئەکاتە سەر هەستەکانت، وەکوو هەستی چەشتن و بۆنکردن. خراپترین لایەنی جگەرە ئەوە نییە کە لەشت دائەڕزێنێ و گیرفانت بەتاڵ ئەکاتەوە، بەڵکوو لاوازکردنی مێشکتە. جا هەر بە دوای هۆیەکی باشدا بگەڕێ بۆ درێژەدان بە جگەرەکێشان.

لەبیرمە لە قۆناغێکدا، پاش ئەوەی نەمتوانی واز لە جگەرە بهێنم، گۆڕام بۆ قەندە[١٤] و پێم وابوو زەرەری کەمترە و ڕەنگە نیکۆتینی کەمتر بکاتە لەشمەوە.

١٤ـ سەبیلەی کلک درێژ، (Pipe).

هەندێ تەماکۆی پایپ بەڕاستی بۆنیان ناخۆشە. ڕەنگە تۆزێ لە هی جگەرە باشتر بن، بەڵام ڕاهاتن لەگەڵی زۆر دژوارە. لەبیرمە بۆ ماوەی سێ مانگ نووکی زمانم ئەتوت کەکرەی مارە[١٥]. شلەیەکی لیخنی قاوەیی لە بنی قاپی قەندەکەدا کۆ ئەبوویەوە. زۆرجار بەبێ ئەوەی پێت زانیبێ لە ئاستی خۆی زیاتر ئەبوو و پێش ئەوەی بە خۆت بزانی برێکی باش لەو ژەهری مارە چووبوویە گەروونەوە. بەرەنجام ئەوەیە بە مسوگەری ئەڕشێنەوە، جا ئەوە گرنگ نییە چ مارکەیەک بەکار ئەهێنی.

سێ مانگ زۆرانم لەگەڵ پایپ گرت تا لەگەڵی ڕاهاتم، بەڵام ئەوەی کە تێی ناگەم ئەوەیە بۆ لە ماوەی ئەو سێ مانگەدا دانەنیشتم لە خۆم بپرسم: باشە بۆ ئەوەندە خۆم ئازار ئەدەم؟

جا سەیر ئەوەیە، قەندەکێش ئەوەندەی ڕاهات، پێی وایە هیچکەس لە قەندەکێش بەختەوەرتر نییە. زۆربەیان قەناعەت بە خۆیان ئەهێنن بۆ ئەوە قەندە ئەکێشن چونکە چێژی لێوەرئەگرن. بەڵام بۆ ئەو هەمووە خۆیان ئازار دا تا لەگەڵی ڕاهاتن، لە کاتێکدا بە بێ ئەوە زۆر ئاسوودە و شادمان بوون؟

وەڵامەکەی ئەوەیە، ئەوەندەی گیرۆدەی نیکۆتین بووی، مێشک شتنەوە پەرە ئەسێنێ. ناخودئاگا ئەزانێ ئەو دەعبا بچکۆلەیە ئەبێ تێر بکرێ و ئەوسایە کە دەرگا لە هەموو بیرێکی تر لە مێشکتدا دائەخەی. وەک ڕوونم کردەوە، ئەوە ترسە وامان لێ ئەکا درێژە بە جگەرەکێشان بدەین. ترسی هەستکردن بە بۆشایی و بێ متمانەیی کە کاتی وازهێنان لێت ئەنیشێ. چونکا هەست بەو نکە و ناڵینە ناکەی. پێویستیش ناکات لەوە زیاتری لێ بزانی کە پشیلەیەک شوێنی بۆریەکانی ئاوی گەرمی

١٥ ــ کەکرە گیایەکی هێندە تاڵە کە زەهری ماری پێ ئەشوبهێنرێ. کەکرەی مار واتە ئەو زەهرەی کە وەکوو کەکرە تاڵە.

Scanned by CamScanner

بـــن خانوەکە و ژێرخـــان ئەزانێ. ئەوەندە بەســـ
کە ئەزانێ ئەگەر لە ســـەر ئەو بۆریانە دابنیشـــێ
هەست بە گەرما ئەکا.

ئەوە مێشــک شـــتنەوەیە، کە تەگـــەرەی مەزن ئەخاتــە ڕێگـــەی دەســـتهەڵگرتن لە جگەرە. مێشــک شتنەوە لە کۆمەڵگادا ئەگاتە لوتکە و بەهێزترین مێشک شـــتنەوە ســـەبارەت بە گیـــرۆدە بوونمان لە لایەن هاوڕێیـــان و خزمان و هاوکارانەوەیە.

هەستت بەوە کردووە تا ئێستە چەند جار وشەی «دەستهەڵگرتن» لە جگەرەم بەکار هێناوە؟ من ئەو دەستەواژەیەم لە بەندی پێشوودا بەکار هێنا و ئەمە نموونەیەکی کلاسیکی مێشک شتنەوەیە. ئەو دەستەواژەیە واتـــای فیداکارییەکی مەزن ئەگەیەنی. گەرچی دەســـتهەڵگرتنیش خۆی دەســـتهەڵگرتنە لە ژەهری نیکۆتین. بەڵام ڕاستەقینەی جوان و شیرین ئەوەیە هیچ شـــتێک لەدەست نادەیت. بە پێچەوانە، ویست و هەستت لە نەخۆشـــینێکی کوشندە ئازاد ئەبێ و، زۆر شتی نایابی باش بەدەست ئەهێنێ. ئەوا دەست بەوە ئەکەین ئەو مێشک شتنەوەیە لاببەین. لەم ساتەوە ئیتر باسی «دەستهەڵگرتن» ناکەین و ئەڵێین ڕاگرتنی جگەرە، یان وازهێنان یان وشـــەی ڕاســـتەقینە کــە بریتیە لە: ڕزگاربوون!

یەکەم شت کە هانمان ئەدا جگەرە بکێشن، ئەو هەموو خەڵکەی ترە کە جگەرە ئەکێشـــن. وا هەســـت ئەکەیـــن لـــە شـــتێکمان کەمە. زۆر هەوڵئەدەیـــن بۆ ئەوەی خۆمـــان گیرۆدە بکەین، کەچی تا ئێســـاتەش هیچکاممان

نازانیــن لە چیمان کەم بووە. بەڵام هەمــوو جارێک کە یەکێک ئەبینین جگــەرە ئەکێشــێ، دڵنیـا ئەبینەوە کە ئەبێ شــتێکی تیابــێ، چونکە ئەگەر وا نەبێ بۆ ئەبکێشــێ؟ تەنانەت ئەوسا کە وازیشی هێنا، کاتێک کـە لە میوانیەک یــان بۆنەیەکی کۆمەڵایەتــیدا ئەبینێ خەڵکی جگەر ئەکێشن، کۆنە جگەرەکێش وا هەست ئەکا بێوەری کراوە. ئەو هەست ئەکا خەلەســاوە و وازی هێناوە. بەڵام تەنها یەک جگەرە! جگەرەیەک ئەکێشێ و پێش ئەوەی بە خۆی بزانێ تووش بۆتەوە.

مێشک شتنەوە زۆر بەهێزە و ئەبێ ئاگات لە توانا و کارلێکی هەبێ. هەندێ لە جگەرەکێشــە بــە تەمەنەکان ڕەنگە پاوڵ تێمپڵ پۆلیســی ئاسایشی بەرنامە بەناوبانگە ڕادیۆییەکەی پاش جەنگیان لەبیرە. یەکێک لە بەشــەکانی ئەو زنجیرە رادیۆییە پەیوەندی بە گیرۆدەیی ماریجواناوە هەبــوو کە بە «پات» یان «حەشــیش» ناســراوە. هەنــدێ قاچاخچی، جگــەرەی حەشیشــیان ئەفرۆشــت بە بێ ئــەوە جگەرەکێشــەکان پێ بزانــن. هیچ خەم نەبوو، جگەرەکێش وردە وردە گیــرۆدە بوون و ئەبوایە بچــن و لەو جگەرە بکڕن. (لە کلینیک، ســەدان کــەس دانیان بەوەدا نا کە «حەشــیش»یان کێشــاوە، بەڵام هیچکامیان گیرۆدە نەبیوون.) من حەوت ساڵان بووم، کە گوێم لەو بەرنامەیە ئەگرت. ئەوە یەکەم زانیاری من بوو لە ســەر مادەی هۆشــبەر. بیــری ئەوەی کە گیــرۆدە بوون واتە ناچار بوونی بەکارهێنانی هۆشــبەر، تەواو تۆقاندمی. لەو ڕۆژەوە و هەتا ئێستەش هەرچەند دڵنیا بووم کە حەشیش مرۆڤ گیرۆدە ناکات، بەڵام نەمویراوە تەنها مژێکیشــی لێبدەم. بەڵام چەند ســەیرە کە گیرۆدەی ژمــارە یەکی جگەرەکێشــی ئەم جیهانەم لێدەرچــوو. چی ئەبوو ئەگەر پاوڵ تێمپڵ ڕاســتەوخۆ لە جگەرە بیترســاندایەتم؟! کەچی تازە پاشی چل ســاڵ و لـە بەرامبەر بڕانەوەی هەزاران پاوەن بۆ لێکۆڵینەوە لە سەر

شـێرپەنجە، ملیۆنەهـا پاوەن خـەرج ئەكرێ بۆ ئـەوەی گەنجەكانمان ڕاكێشن بۆ داوی ئەو تووتنە پیسـە. حكوومەتەكەمان زۆرترین قازانجی لە جگەرە دەستەكەوێ.

ئێمە ئەتوانین مێشـك شتنەوە لەناو بەرین. ئەوە جگەرەنەكێش نین كە بێوەری كراون، بەڵكوو ئەوە جگەرەكێشی هەژارە كە بە درێژایی تەمەنیان ئەم شتانەیان لێ كەم ئەبێتەوە:

- تەندروستی
- وزە
- دارایی
- ئاسوودیی بیر و هۆش
- دڵنیایی
- ورە
- ڕێز لەخۆنان
- شادمانی و
- ئازادی.

ئینجا لەو هەموو فیداكردنە چیت دەست ئەكەوێ؟

بـە تەواوەتـی هیچ! جگە لە خۆشـخـەیاڵی گەڕانەوە بـۆ ئارامی و ئاسوودەیی و بڕوابەخۆیی، واتە ئەو شتانەی كە هەموو جگەرەنەكێشێك هەیەتی و هەموو تەمەنی چێژی لێ ئەبینێ.

٨

ڕەوانەوەی ئازاری وازهێنان

وەک پێشتر ڕوونم کردەوە، جگەرەکێش پێی وایە جگەرە ئەکێشێ چونکە چێژی لێوەرئەگرێ، ئارام ئەگرێ یان جۆرە وزەیەکی ئەداتێ. بەڵام لە ڕاستیدا ئەمە وێژنگ و ئیلووژنە. تەنها هۆکار خۆدەربازکردنە لە ئازاری کەمبوونەوەی نیکۆتین لە لەشدا.

سەرەتای دەسپێکردن جگەرە وەکوو پاڵپشتێکی کۆمەڵایەتی بەکار ئەهێنین. ئەتوانین بکێشین یان نەکێشین. هەرچۆنێک بێ، خۆبەستنەوە بە زنجیر دەستی پێکردووە. ناخودئاگامان خەریکە لەوە ئەگا جگەرەکێشان لە کاتی تایبەتدا بۆ ئەوەیە چێژ ببەخشێ.

چەندە زیاتر گیرۆدە ئەبی، هەستی خۆ دەربازکردن لە ئازاری کەمبوونەوە زیاتر ئەبێ و چەندە زیاتر تووشت ئەکا و ئەتشکێنێ تۆ زیاتر فریو ئەخۆیت و پێت وایە بە پێچەوانە کار ئەکات. ئەم پرۆسەیە ئەوەندە بە هێوری و بە ئەسپایی ڕوو ئەدا، تۆ تەنانەت هەستیشی پێناکەیت. هەموو ڕۆژێک هەست بەوە ناکەی لەگەڵ ڕۆژی پێشوو جیاوازی. زۆر جگەرەکێش هەر هەست بەوەش ناکەن کە گیرۆدە بوون تا ئەو کاتەی ئەیانەوێ وازبهێنن. تازە ئەو کاتەش زۆر کەس دانی پیانانێن. هەندێک وەکوو کەو سەریان ئەکەن بە بن بەفردا و تا ماون هەوڵئەدەن بە خۆیان و خەڵکی بسەلمێنن کە چێژی لەئەبینن.

من ئەم گفتوگۆیەم لەگەڵ سەدان مێرمنداڵ هەبووە:

Scanned by CamScanner

من: تۆ ئەزانی کە نیکۆتین هۆشبەرە و تەنها هۆی جگەرەکێشانت ئەوەیە کە ناتوانی وازبهێنی؟

لاو: شـتی وا نیبە! من حەزی لێ ئەکەم. ئەگەر وا نەبوایەت، ئەم ئەکێشا.

مـن: بەس بۆ حەفتەیەک وازبهێنە بۆ ئەوەی بە منی بسـەلمێنی کە ئەتوانی.

لاو: هیچ پێویست ناکا. حەزم لێیەتی و ئەگەر خۆم بمەوێ وازبهێنم ئەوسا واز ئەهێنم.

من: بەس بۆ حەفتەیەک وازبهێنە بۆ ئەوەی بە خۆتی بسـەلمێنی گیرۆدە نەبوویت.

لاو: چی بسەلمێنت؟ حەزم لێیەتی و بڕایەوە.

وەک وتـرا، جگەرەکێش حەز ئەکەن ئـازاری کەمبوونەوە لە کاتی هەڵچـوون، ماندوێتی، تەرکیز، ئارامگرتن یان تێکەڵەیەکی ئەم دارەتانە بڕەوێننـەوە و جگەرە بکێشـن. ئـەم خاڵە بە شـێوەیەکی بەربڵاوتر لە بەندی داهاتوودا شیکراوەتەوە.

Scanned by CamScanner

٩

سترێس و دڵەخورپە

لێرەدا تەنها باسی تراجیدیاکانی ژیان ناکەم، بەڵکوو لە دڵەڕاوکە بچووکەکانیش ئەدوێم، وەکوو میوانی و تەلەفۆن و فڕەی کەیبانوو لەگەڵ منداڵی نەساز و لەم بابەتانە.

با ونوونێژێکی تەلەفۆنی بکەین بە نموونە. زۆر کەس تەلەفۆن تۆزێک ئەیانشڵەژێنێ، بەتایبەت بازرگان و پیشەگەران. ئەوە نییە زۆربەی تەلەفۆنەکان لە لایەن مشتەری ڕازییەوە بێ یان بەرپرسەکەت پیرۆزبایبت لێبکا. یەکێکە و ئەبێ بە دەمەقاڵەت لەگەڵی، دۆخەکە ناخۆش ئەبێ و کابرا داواکاری و ڕەخنەی هەیە. لەو کاتەدا، جگەرەکێش ئەگەر خەریکی داگیرانی جگەرە نەبێ، حەزی لێیە جگەرەیێک بکێشێ. ئەو نازانی بۆ جگەرە پێ ئەکا، بەڵام ئەوە ئەزانێ ڕەنگە یارمەتی بکات!

چی ڕوو ئەدا بەزۆری بەمجۆرەیە. جگەرەکێش بە بێ ئەوەی پێ بزانی، بە توندی ئازار ئەکێشێ (برووسکەی ئازاری کشانەوە). بە خاوبوونەوەی ئەو هەڵچوونە و، لە هەمان کاتدا وەکوو گرژبوونێکی ئاسایی، تووڕەیی جگەرەکێش کەم ئەبێتەوە و وزەیەک وەرئەگرێ. ئەو وزەیە، لەو کاتەساتەدا وێژنگ نییە. جگەرەکێش هەست ئەکا پاش پێکردنی جگەرە باشتر بووە. هەرچی چۆن بێ، تەنانەت پاش کێشانی ئەوە جگەرەیەش، لەو کاتە گرژتر و فەلسترە کە ئەگەر جگەرەکێش نەبوایەت. چونکە چەندە زیاتر ئاڵوودەی جگەرە ببی زیاتر ئەتشکێنێ و

Scanned by CamScanner

کێشانی جگەرە کارگەرێتی کەم ئەبێتەوە و کەمتر یارمەتیدەر ئەبێ.

مـن بەڵێنــی ئـەوەت نادەمی بە شـۆک و هێدمە[١٦] چارەسـەرت بکەم. لەم نموونەیەدا کە ئەمەوێ باسی بکەم نامەوێ هێدمەت بکەم، بەڵکـوو زۆر بە سـانایی ڕوونی ئەکەمەوە کە جگـەرە دەمارەکانت ئارام ناکات بەڵکوو دایان ئەڕزێنێ.

ئەو دیمەنە لەبەر چاوت وێنا بکە کە دکتۆر پێت ئەڵێ ئەگەر واز لە جگەرە نەهێنی، ناچارم قاچت ببڕمەوە. بەس بۆ چرکەیەک هەڵوەسـتە بکە و خۆت وێنا بکە بە بێ قاچ. کابرایەک بهێنە پێش چاو کە سەرەڕای ئەوەی پێی وتراوە، وازناهێنێ و قاچی ئەبڕنەوە.

مـن چیرۆکی لەو بابەتەم زۆر بیسـتووە و گوێم نەداونەتێ چونکە لام سەیر بوون. من حەزم ئەکرد دکتۆرێک ئەمەم پێ بڵێ؛ ئەوسا ڕەنگە وازم بهێنایـەت. لە کاتێکا هەموو ڕۆژێک چاوەڕوانی ئەوە بووم جەڵتەی مێشـک لێم بدا و نەک هەر قاچێکم بەڵکوو ژیانیشم لەدەست بدەم، بەڵام هێشتاش خۆم بە مرۆڤێکی بەدخوو نەزانیوە، بەڵکوو بە کەسێک داناوە کە جگەرە زۆر ئەکێشێ.

ئـەو جۆرە سـەربردانە بێ بناغە نین. ئەوە ئـەو بەڵایە کە جگەرە بەسـەر تۆی ئەهێنێ. ئەگەر سـەیری ژیانی خۆت بکەی، بە شێوەیەکی سیسـتماتیک دەمـارت دائەڕزێنـێ و ورە و ئیرادەت ئەشـکێنێ. چەندە زیاتـر متمانەت لاواز بکات، تۆ زیاتر فریو ئەخۆیت و پێت وایە کە جگەرە بـە پێچەوانە کار ئەکاتە ئەکات و متمانـەت بەهێز ئەکات. هەموومان بیستوومانە کە جگەرەکێش چۆن ئەشەڵەژێ کاتێک کە شەو درەنگانە و ڕەنگـە جگەرەی لێ ببـڕێ. جگەرەنەکێش ئەو خەم ؛ پەژارەیەی نییە. جگـەرە ئەو دڵەڕاوکەیە بەدی ئەهێنێ. کە بەردەوام ئەبی، جگەرە نەک

١٦ ـ هێدمە: سەرسووڕمان، (astonish، surprise).

هـەر دەمارت تێک نـەدا، بەڵکـوو ژەهرێکی بەهێزە کە تەندروسـتیت دائەڕزێنـێ. کاتێک کـە جگەرەکێش ئەگاتە ئەو قۆناغـەی کە خەریکە ئەیکوژێ، پێی وایە جگەرە ورە و جەربەزەی ئەوە و بە بێ جگەرە ناتوانێ بژی.

ئەوە لە مێشـکی خۆت بچەسـپێنە کە جگەرە دەمارەکانت ئارام ناکاتـەوە؛ بەڵکوو بە کاوەخۆ و بەشـێوەیەکی بنەڕەتـی لەناویان ئەبا. یەکێک لە دەسـکەوتە گەورەکانی وازهێنـان ئەوەیە کە بڕوا بەخۆیی و متمانەت بۆ ئەگەڕێتەوە.

Scanned by CamScanner

١٠

ماندویتی

ئەگەر ئانێســـتە جگەرە ئەکێشی، ڕەنگە هەستت بەوە ئەکردبێ جگەرەت بەدەستەوەیە، پێش ئەوەی من لێت بپرسم.

یەکێکی تر لەو خەیاڵانە ئەوەیە کە جگەرە ماندوێتی ئەڕەوێنێتەوە. ماندوێتی دارەتێکی بیر و ئاوەزە. کاتێک کە جگەرەیەک ئەکێشی ئاوەزی تۆ ئاڵێ: «من جگەرە ئەکێشم، من جگەرە ئەکێشـــم.» تەنها کاتێک ئـــەوە ڕو ئـــەدا کە ماوەیەکی درێژە لـــە جگەرە دابڕاوی، یـــان کاتێک کە ئەتـــەوێ کەمی بکەیتەوە یان لەو یەکـــەم جگەرانەی پاش وازهێنانێکی سەرنەکەوتوو.

هەلومەرجی ڕاستەقینە ئەمەیە: کاتێک کە تۆ گیرۆدەی نیکۆتینی و جگەرە ناکێشـــی، هەست ئەکەی لە شتێکت کەمە. ئەگەر خۆت بە شـــتێکەوە خەریـــک بکەی کە زۆر ماندووکەر نەبێ و ســـەرگەرمت بکا، ئەتوانـــی بۆ ماوەیەکی درێژخایـــەن جگەرە و نیکووتین لەبیر بکەی بە بێ ئـــەوەی زۆرت بۆ بـــێ. بەڵام کاتێک کە وەڕەز و بێکاریـــت، هیچی وا نییە کە بیرت داگیر بکات، ئەوســـا ئەبێ دەعبا بچکۆلەکە تێر بکەی. کاتێک کـــە جگەرەکێشـــێکی خووگرتووی (واتـــە ناتەوێ وازبهێنـــی یان کەمی بکەیتـــەوە) جگـــەرە داگیرانـــدن ئەبێ بـــە کردەیەکی ناخودئـــاگا. تەنانەت قەندە یان ســـیغارکێش بە شـــێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئـــەو کارە ئەکەن. ئەگـــەر جگەرەکێش بیـــەوێ ئەو جگەرانە بەســـەرکاتەوە کە لە ماوەی

Scanned by CamScanner

ڕۆژدا کێشاوێتی، تەنها چەند دانەیەکی دێنەوە بیر؛ بۆ نموونە یەکەم جگەرەی سەرلەبەیانی و ڕەنگە جگەرەی پاش ژەمی نیوەڕۆش.

بۆیە درێژەکێشانی مێشک شتنەوە ئەوەندە گرنگە. چونکە ئەوە فاکتەرێکی گرنگە کە جگەرەکێش ڕاهاتووە کاتێک کە تاقەتی چووە جگەرە بکێشێ و ئێمەش هەر لە منداڵیەوە دراوە بە گوێماندا کە جگەرە بێزاری ئەرەوێنێتەوە و هەرگیز بە خەیاڵماندا نەهاتووە ئەو فاکتەرە بخەینە بن پرسیار و لێکۆڵینەوە. ئێمە هەروەها مێشکمان شۆراوەتەوە کە بنێشت ئارەمیمان پێ نەبەخشێ. ئەمە فاکتەرێکە کە مرۆڤ کاتی تووڕەبوون ددانی لە چیرەوە ئەهێنێ. هەموو جۆرە بنێشتێک ئەو هۆکارە لۆجیکیەت لا ئەسەلمێنێ کە ددانەکانت بدەی بەیەکا. لە داهاتوودا ئەگەر هات و کەسانێکت بینی بنێشت ئەجوون، بە وردی سەرنجیان بدە و لە خۆت بپرسە ئایە ئەوانە ئارامن یان گرژن. سەرنجی ئەوانە بدە کە جگەرە ئەکێشن چونکە تاقەتیان چووە، هێشتاش بێزار و بێتاقەت دیارن. جگەرە ماندوێتی و بێزاری ئارەوێنێتەوە.

وەکوو کۆنە جگەرەکێشێک، دڵنیاتان ئەکەم، لەوە بێتامتر و وەڕەزکەرتر لە ژیاندا نییە کە یەک لەسەر یەک جگەرەی چەپەڵ داگیرێنی؛ ڕۆژ لە دوای ڕۆژ و ساڵ لە دوای ساڵ.

چەقبەستنی بیر

جگەرە یارمەتی تەرکیز و چەقبەستنی بیر و هۆش نادات. ئەمەش بەس ویژنگێکی ترە.

کاتێک کە ئەتەوێ بیرت لەسەر شتێک چڕبکەیتەوە، بە شێوەی ئوتۆماتیکی هەوڵ ئەدەی گوێ نەدەیتە ڕێگری وەکوو سەرما و گەرما. جگەرەکێش هەر لە ئێستەوە گێنگڵ ئەدا: دەعبا بچکۆلەکە خواردنی ئەوێ. کە وابوو کاتێک کە ئەیەوێ بیری کۆکاتەوە ئەبێ هەر بیریشی لێنەکاتەوە. ئەو ئوتۆماتیکی جگەرەکەی دائەگیرسێنێ، کە حەزی دەروونی تۆزێ کەم ئەبێتەوە، دەست ئەداتە کارەکە و لەبیری چووە کە خەریکە جگەرە ئەکێشێ.

جگەرە یارمەتی تەرکیز نادات. بەڵکوو یارمەتی ئەدا لەناوی ببات، چونکە پاش ماوەیەک تەنانەت کاتی جگەرەکێشانیش ئازاری کەمبوونەوە بە تەواوەتی لا ناچێ. بۆیە جگەرەکێش زیاتر ئەکێشێ و ئەوەش کێشەکە گەورەتر ئەکات.

توانای تەرکیز کردن بە هۆیەکی تریشەوە کەم ئەبێتەوە. تەنگ بوونەوەی ڕەگەکان بە هۆی ئەو ژەهرانەوە ڕێگە لەوە ئەگرێ ئۆکسیجنی پێویست بە مێشک بگات. لە ڕاستیدا توانای تەرکیز کردن و داهێنان بەهێزتر ئەبێ ئەگەر ئەم پرۆسەیە پێچەوانە ببێتەوە.

ئەوە نموودی تەرکیز بوو کە نەیهێشت سەربکەوم کاتێک کە

Scanned by CamScanner

ویســتم بــە یارمەتی ئیرادە واز لــە جگەرە بهێنم. مــن ئەمتوانی خۆم لــە بەرامبەر ئازار و هەڵچوونی نەکێشــاندا ڕابگرم، بــەڵام کاتێک کە ئەمویســت تەرکیز لەسەر شتێکی گرنگ بکەم بەناچار ئەبوایە جگەرە بکێشــم. جــوان لەبیرمە چۆن شــەڵەژابووم کاتێک کــە تاقیکردنەوەی ئەژمێریاریم هەبوو و بۆم دەرکەوت کەس بۆی نییە لە کاتی تاقیکردنەوەدا جگەرە بکێشــێ. لەو کاتــەدا جگەرەکێشــێکی تەواوەتی بــووم و پێم ســەلمابوو ناتوانــم بە بــێ جگەرە بۆ ماوەی ســێ کاتژمێــر بیری خۆم کۆبکەمەوە. بەڵام من لە تاقیکردنەوە دەرچووم و نایەتەوە بیرم لە کاتی تاقیکردنەوەدا تەنانەت بیرم لە جگەرەش کردبێتەوە. چونکە، کاتێک کە بە ناچاری ئەوە ڕووی دا، بە خەیاڵیشمدا نەهات.

کەمبوونــەوەی تەرکیــز، کاتێــک کە هــەوڵ ئەدەیــن واز بهێنین تووشــمان ئەبێ، لە ڕاســتیدا، لەبەر کەمبوونــەوەی نیکۆتین نییە لە لەشــماندا. کاتێک کە جگەرەکێشی، مێشــکت قفڵ بووە. کاتێک کە هەســت ئەکەی مێشــکت قفڵ بووە، چی ئەکەی؟ ئەگەر جگەرەت بە دەســتەوە نییە، دانەیەک دائەگیرێنی. ئەوە قفڵی مێشــکت ناکاتەوە، ئەوسا چی ئەکەی؟ ئەوکارە ئەکەی کە ئەبێ بیکەی: لەگەڵی ئەسازی، بە هەمان شــێوەیە کە جگەرە**نە**کێش ئەیکا. کاتێک کە جگەرەکێشی هیچکام لەو شــتانەی بەســەرت دێــت نایگێڕیتەوە بۆ جگەرەکێشــان. جگەرەکێش بە هۆی جگەرەوە تووشی کۆکە نابن، بەڵام بەردەوام تووشی هەڵامەت ئەبن! ئەو ســاتەی کە جگەرەکێشان ڕائەگری، هەر شتێکی خــراپ لە ژیانتدا ڕووبدات، **پێت وایە** هــۆی ئەوەیە کە وازت لە جگەرە هێناوە. ئێستا ئەگەر کێشەیەکی دەرروونیت بۆ پێش بێ و مێشکت جام بێ، لەبری ئەوەی لەگەڵی ڕێکەوی، بەخۆت ئەڵێی: «ئەگەر جگەرەیەک داگیرســێنم، کێشەکەم لەکۆڵ ئەبێتەوە.» ئەوسایە کە لە بڕیارەکەی

خۆت سەبارەت بە وازهێنان لە جگەرە دڕدۆنگ نەبی.

ئەگەر پێت وایە جگەرە یارمەتیدەرێکی ڕاستەقینەیە بۆ تەرکیزکردن، پەرۆشبوون دەربارەی ئەو شتەی ڕێگەت نادات تەرکیز بکەی. ئەمە دوودڵی و ڕاڕاییە، ئازاری کەمبوونەوەی نیکۆتین نییە کە ئەبێتە هۆی بەدیهاتنی ئەو کێشەیە. هەمیشە لەبیرت بێ: ئەوە جگەرەکێشن کە هەست بە ئازاری کەمبوونەوە ئەکەن نەک جگەرەنەکێش.

کاتێک کە من، دوا جگەرەم کوژاندەوە و لە شەوێکدا لە سەر دانەوە هێنامە سەر سفر، تەنها تۆزێکیش لە توانای بیرکۆکردنەوە و تەرکیزم کەم نەبوویەوە.

١٢

ئۆقرە

زۆر جگەرەکێش پێی وایە جگەرە یارمەتی ئەدات ئارام بگرێ. ڕاستەکەی ئەوەیە کە نیکۆتین بزوێنەرێکی کیمیاییە. پلی خۆت بگرە و پاشان دوو جگەرە بە دوای یەکدا بکێشە و جارێکیتر پلی خۆت بگرە، هەست بە خێرابوونی لێدانی دڵت ئەکەیت.

جگەرەخۆشە[١٧]، لە لای زۆر جگەرەکێش، جگەرەی پاش نانخواردنە. ژەمی نانخواردن ئەو کاتەی ڕۆژە کە دەست لەکار هەڵئەگرین؛ پاڵ ئەدەینەوە و پشوو ئەدەین، برسێتی و تینوێتی خۆمان ئەڕەوێنینەوە و پاشی ئەوە بەتەواوەتی ڕازی و شادمانن. کەچی جگەرەکێش پێی وایە جگەرە، میوەی سەر کەیکە، بەڵام ئەوە دەعبا بچکۆلەکەیە کە داوای تێربوون ئەکا.

ڕاستی ئەوەیە کە گیرۆدەی نیکۆتین هەرگیز ناتوانێ ئارام بگرێ و لە درێژەی ژیاندا خراپتریش ئەبێ.

نائارامترین مرۆڤەکانی ئەم سەرزەمینە جگەرەنەکێش نین بەڵکوو ئەو کەسانەن کە کارگێڕانی پیشەیین و پەنجا ساڵ تەمەنیانە و جگەرە ئەکێشن و، بە بەردەوامی ئەکۆکن و بەڵغەم حەوا ئەدەن، گوشاری خوێنیان لەسەرەوەیە و دڵەڕاوکەی بەردەوامیان لەگەڵە. لەم قۆناخەدا جگەرە ناتوانێ تەنانەت تۆزقاڵێک لەو هەموو دەردە گرانە کەم بکاتەوە

١٧ـ وەکوو پاروەخۆشە، واتە ئەو جگەرەی پێمان وایە زیاتر چێژی لێوەرئەگرین.

کە تووشی جگەرەکێشی کردووە.

لەبیرمە ئەوسا کە ئەژمێریارێکی گەنج بووم و تازە ماڵمان پێکەوەنابوو. ئەگەر یەکێک لە منداڵەکانم کارێکی بکردایەت تووڕەم بکا، تووڕەییم ئەگەیشتە ڕادەیەک سنووری ئەبەزاند و تەمێکردن لە ئاستی خۆی تێئەپەڕی. من بەڕاستی پێم وابو شەیتانێکی دڕ وا لە ناخمدا. ئێستە ئەزانم ئەو هەڵسوکەوت و تووڕەبوونە شتێک نەبوو بە میرات پێم گەیشتبێ و لە کەسایەتی مندا ڕەنگی دابێتەوە، بەڵکوو ئەوە دەعبا بچکۆلەکەی نیکۆتین بوو کە ئەو کێشانەی ئەخولقاند. لەو کاتانەدا وام بیر ئەکردەوە گەورەترین کێشەکانی دنیا لای من کۆ بوونەتەوە، بەڵام کاتێک کە ئێستە لە ژیانی ڕابوردووم ئەڕوانم سەرم سووڕ ئەمێنێ ئەو هەموو گوشار و تووڕەبوونە لە کوێوە هاتبوو؟! هەموو لایەنکی ژیان لە کۆنترۆڵی مندا بوو و تەنها شتێکیش کە منی کۆنترۆڵ ئەکرد، جگەرە بوو. ناخۆشیەکەی لەوەدایە ناتوانم قەناعەت بە منداڵەکانم بهێنم ئەوە جگەرە بوو وای لێئەکردم بەوجۆرە تووڕە و تۆسن بم. هەموو جارێک کە جگەرەکێشێک ئەیەوێ پاساوی جگەرەکێشانی خۆی بداتەوە گوێت لەم پەیامە ئەبێ: «جگەرە هێدیم ئەکاتەوە، یارمەتیم ئەدا ئارام بگرم.»

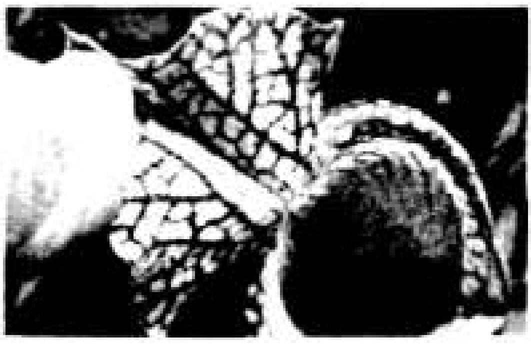
چەند ساڵێک لەمەوبەر، بەڕێوەبەرێتی گرتنەخۆی منداڵ ڕایگەیاند، جگەرەکێش بۆیان نییە منداڵ بگرنەخۆیان. کابرایەک تەلەفۆنی کرد، هەڵچووبوو. وتی: «ئێوە بە تەواوەتی هەڵەن. من لەبیرمە کاتێک منداڵ بووم، کاتێک کە بابەتێکی گرنگم هەبوو کە ئەبوایە لەگەڵ دایکم باسی بکەم، ڕائەوەستام تا جگەرەیەک داگیرێنێ ئەوسا باسەکەم لەگەڵ ئەکردوە، چونکە لەو کاتەدا زۆر هێمنتر و لەسەرخۆتر بوو.» بۆچی نەی ئەتوانی قسە لەگەڵ دایکی بکات کاتێک کە جگەرەی نەکێشایەت؟ جگەرەکێش بۆچی قەڵسن کاتێک کە جگەرە ناکێشن،

تەنانەت پاش نانخواردن لە ڕەستۆرانیش؟ ئەی بۆ جگەرەنەکێش زۆر ئارام و لەسەرخۆن؟ بۆ جگەرەکێش ناتوانن بە بێ جگەرە ئارام و لەسەرخۆ بن؟ جاری داهاتوو ئەگەر لە سووپەرمارکێت دایکێکت بینی ئەقیژێنێ بە سەر منداڵەکەیدا، سەیری بکە کاتێک کە ئەچێتە دەرەوە. یەکەم شت کە ئەیکا، جگەرەیەک دائەگرسێنێ.

کاتێک کە سەیری بەرنامەیەکی تەلەفزیۆن ئەکەی کە دوو کەسی بەناوبانگ بەڕێوەی ئەبەن، لەبیرت بێ و سەرنجیان بدە. هەست بە جیاوازی ئەکەی؟ کام لەو دوانە لەسەرخۆتر و ئارامترە؟ سەیری ئەو جگەرەییانە بکە کە بۆیان نییە جگەرە بکێشن. ئەبینی دەستیان ئەبەن بۆ لای دەمیان، یاری بە پەنجەکانیان ئەکەن، بە پەنجەی پا ئەدەن لە عەرزەکە، یان پەنجە لە قژیان وەرئەدەن، یان لاشەوبلکەیان ئەجووڵێنن: جگەرەکێش ئاسوودە نین. ئەوان لەبیریان چۆتەوە ئاسوودەیی ڕاستەقینە چۆنە. ئۆقرە و ئارامی لەو دەیان شتە باشانەیە بە خەڵات پێت ئەبڕێ، کاتێک کە واز لە جگەرە ئەهێنی.

جگەرە کێشان ڕەنگە لەو مێشە ئەچێ ئەکەوێتە داوی گوڵی دۆلکەییەوە. لە سەرەتاوە مەگەز شیلەی گوڵەکە ئەخوات و لە کاتێکی لەپڕی هەست پێنەکراویشدا گوڵ، مێشەکە ئەخوا.

کاتی ئەوە ئەهاتووە خۆ لە گەرووی گوڵەکە دەرباز بکەین؟



Scanned by CamScanner

١٣

جگەرەی جووتە

نەخێر، مەبەست دوو-دوو و سێ-سێ جگەرەکێشان نییە پێکەوە. بەڵام ڕێ کەوتووە، لە خۆت پرسیوە بۆ یەکەم جگەرەت داگیرساندووە؟ جارێکیان، کاتێک کە ویستم جگەرەیەک داگیرسێنم، پشتی دستم چزا بە ئاگری جگەرەیەکدا کە بە دەممەوە بوو! ڕاستەکەت ئەوێ ئەم ڕووداوە ئەوەندەش گەوجانە نییە کە پێت وایە. وەکوو وتم، جگەرە تا ڕادەیەک ئازاری کەمبوونەوە سارێژ ئەکات و، تەنانەت ئەو کاتەش کە جگەرە ئەکێشی، هەمدیسان هەست ئەکەی لە شتێکت کەمە. ئەمە یەکێکە لە نائومێدییەکانی جگەرەکێشی قورس. کەی هەست بەوە ئەکەی پێویستت بە شارزبوونەوە هەیە، ئەبینی جگەرەت بە دەستەوەیە و، بۆیەشە جگەرەکێشە قورسەکان هەندێجار پەنا ئەبەن بۆ خواردنەوە و هۆشبەری تر. بەڵام من لەمەدا لەگەڵ نیم.

جگەرەی جووتە، بە دوو هۆ یان زیاتر لە جگەرەکێش ئەفەومێ. بۆ نموونە: بۆنەی کۆمەڵایەتی، میوانی، زەماوەن یان نانخواردن لە ڕەستۆران. ئەمانە ئەو بۆنانەن کە هەم ئارامبەخشن، هەم ئوقرەبەزێن. سەرەتا وا دیارە ئەبێ پێچەوانەی ئەمە بێ، بەڵام وا نییە. هەموو شێوەیەکی تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتی ئەتوانێ ببێتە هۆی گوشار و سترێس، تەنانەت لەگەڵ هاوڕێیانیشدا کە ئەتەوێ چێژ لە ژیانت وەربگری و بە تەواوەتی ئارام و ئاسوودە بێ.

Scanned by CamScanner

هەلومەرجی وا هەیە کە هەر چوار هۆکارەکەی بە سەر یەکەوە و لە یەک کات‌دا تیایە. لێخوڕین ڕەنگە یەکێک بێ لەوانە. ئەگەر لە هەلومەرجێکی ناخۆش‌دا ئەکەویتە ڕێ، وەکوو چوون بۆ لای دکتۆر، یان دکتۆری ددان، ئێستە ئەتوانی ئۆقرە بگری. لە هەمان کات، لێخوڕین کە هەمیشە توخمێکی ستریسی تێدایە. ژیانت لە مەترسی دایە. تۆ ئەبێ تەرکیزت هەبێ. تۆ ڕەنگە بە دوو فاکتەرەکەی تر نەزانی، بەڵام ئەگەر ئەوانە لە ناخودئاگای تۆ دان بەو واتایە نییە کە بوونیان نییە. ئەگەر لە ترافیک‌دا گیرت کرد یان کەوتیتە ئۆتۆبانێکی درێژ، ڕەنگە بێتاقەت ببیت.

نموونەیەکی کلاسیک یاری پەڕەیە. با بڵێین بریج یان پۆکەر. تۆ ئەبێ تەرکیز بکەی. کاتێک کە خەریکی لەوە زیاتر ئەدۆڕێنی کە لە توانات دایە، ئەوە گوشارت بۆ ئەهێنێ. ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ دەستێکی باشت بۆ نەیەت، ئەوە ڕەنگە ماندووت بکات. لە کاتێکدا یاری بۆ خۆشی و سەرگەرمیە و ئەبێ ئارامشت بداتێ. لە ماوەی یاری‌دا گرنگ نییە ئازاری کەمبوونەوە چەندە بە ئەسپایی و لەسەرخۆیە، بەڵام هەموو جگەرەییەک، جگەرەکێشێکی تەواوەتیە، تەنانەت ئەوانەش کە ناوبەناو ئەکێشن. تا لا ئەکەینەوە تەپڵەکی جگەرە پڕ بوو لە فنچکە جگەرە. هەوری دووکەڵ بە سەر سەری یارکەرانەوە ناو ژوورەکە پڕ ئەکا. ئەگەر هەرکام لە جگەرەکێشەکان بکەینە قەڵاندۆشکان و لێی بپرسی ئایە کەشەکەی[18] پێخۆشە؟ وەڵامەکەی ئەمە ئەبێ: «پێم وابێ گاڵتە ئەکەی!» بە زۆری لە پاش شەوی وەهایە، کاتێک کە بە گەرووی تاڵ و قرخنەوە خەبەرمان ئەبێتەوە؛ بڕیار ئەدەین وازبهێنین.

جگەرەی جووتە زۆرجار سروشتێکی تایبەتی هەیە، ئەو جگەرەی

١٨ ــ جەو، بارودۆخ.

کە پێمان وایە زۆر بیری ئەکەین و پێمان وایە ژیان بە بێ ئەو تامی نییە، کاتێک کە بڕیارمان دا واز لە جگەرە بهێنین. لە ڕاستی‌دا لە سەر کاریش هەر وایە: ئەم جگەرانە بە ئاسانی ڕزگارمان ئەکا لە ئازاری کەمبوونەوە و لاوازمـــان ئەکا بۆیە لەگەڵ ئێپەڕینی کات، پێویســـتیەکی زیاترمان بە ئارامگر هەیە بۆ ئارامبوونەوە.

بـــا بە ڕوونی بیڵێم. ئەوە جگەرە نییە کە تایبەتە؛ ئەوە بۆنەکەیە. ئەوەنـــدەی نیازی خۆمان بە جگەرە نەهێشـــت، بۆنـــەکان ئەبن بە بۆنەی شادمانی و، کەشی هەژێنەر لە کارگەرێتی کەم ئەبێتەوە؛ ئەوە بابەتی بەندی داهاتووە کە بە وردی لێی ئەکۆڵینەوە.

١٤

من چی لە دەست ئەدەم؟

بە مسوگەری هیچ! ئەوەی کە بەرمان پێ ئەگرێ واز بێهێنین، ترسە. ترســی ئەوەی کە لە هۆکاری خۆشی و پاڵپشتمان بێبەری ئەبین. ترسی ئەوەی کە هەلومەرجی ژیانمان هەرگیز وەک خۆی لێ نەیەتەوە. ترســی ئەوەی ڕەنگە نەتوانین بەربەرەکانێ لەگەڵ ئەو دۆخە دژوارە بکەین.

بــە گونەیەکــی تر، مێشــک شــتنەوە ئەوەنــدە کاری تێکردووین وابزانین کێماسی و لاوازییەک لە ئێمەدا هەیە، یان شتێک لە جگەرەدا هەیە کە پێویستمان پێیەتی و کاتێک کە واز ئەهێنین هەست بە بوونی بۆشاییەک ئەکەین کە جگەرە پڕی کردبووەوە.

باش لە مێشــکی خۆتی بچەســپێنە: جگەرە بۆشایی پڕناکاتەوە، بەڵکوو بۆشایی بەدی ئەهێنێ!

جەستەی ئێمە ئاڵۆزترین بەرهەمی سەر ئەم گۆی زەوییەیە. ئەگەر براوت بە بەدیهێنەرێک هەبێ، یان بە پرۆســەی هەڵبژاردەی سروشــتی یــان تێکەڵەیەکــی هەردووکیان، جا چ خولقێنەر یان سیســتمێک ئەم جەستەی ئێمەی بەدیهێنابێ، هەزاران جار لە ئێمەی مرۆڤ بەتواناترە! مرۆڤ ناتوانێ تەنها یەک تاقە شانەی زیندوو بخولقێنێ. بڕوانە پەرجووی بینین، دروستبوونەوە، گەڕانی سیستمی ئێمە، یان سازەی مێشکمان. ئەگــەر خولقێنەر یان سروشــت پێویســتایەت ئێمە جگەر بکێشــین، فیلترێکیشی بۆ دائەنایین بۆ ئەوەی ژەهرەکە لە لەشمان بکەینە دەرەوە،

Scanned by CamScanner

با بڵێین وەکوو کەڕەنا و فۆڵە کوورە.

لەشــی ئێمە لە ڕاستیدا کەرەسەی ئاگاردارکردنەوەی تیا دانراوە، وەکــوو کۆکە، دڵ تێکەڵبوون، هێڵنج دان، نەخۆشــکەوتن و هتد. بەڵام ئەوە ئێمەین گوێ نادەینە ئەو وشیارکردنەوانە.

ڕاستەقینەی گەش ئەوەیە کە: **هیچ شتێکت لەکیس ناچێ.** ئەگەر بە یەکجاری دەعبا بچکۆلەکەی نیکۆتینت لە لەشی خۆت کردە دەرەوە و مێشک شتنەوەت لە ئاوەزی خۆت فڕێدایە دەرەوە، هەرگیز، نە ئارەزووی جگەرە ئەکەیت و نە پێویستت پێی ئەبێ.

جگەرە سیســتمی خواردن و هەرسکردنت باشــتر ناکات، بەڵکوو هەســتی چەشە و بۆنکردنت تیا ئەبات. ســەرنجی جگەرەکێش بدە لە ڕەســتۆران، لە نێوان خواردنەکاندا جگەرە ئەکێشــن. ئەمە لەبەر ئەوە نییە کە چێژی لێوەرئەگرن، بەڵکوو هۆی ئەوەیە کە ناتوانن خۆیان ڕابگرن تــا خواردنەکەیان ئەخۆن، چونکە ئەوە ڕێگە لە جگەرەکێشــان ئەگرێ. زۆریان دان بەوەدا ئەنێن کە دووکەڵی جگەرەی ئەوان جگەرە**نە**کێش ئازار ئــەدا. ئەوەش نییە کە بڵێی جگەرەکێش گرنگــی بە خەڵکی تر ئەدەن، بەڵکــوو هۆکارەکــە ئەوەیە کە ئــەوان بە بێ جگــەرە هەڵناکەن. ئەوان لــە نێوان ئــاو و ئاگردان. جگەرەکێش، ئەگەر خۆی ڕابگرێ، هەســت بە کەساســی ئەکا لە بێ جگەرەییدا، ئەگەر خۆی ڕانەگرێ و بکێشێ هەر هەســت بە کەساســی ئەکا چونکە بــەو دووکەڵە ژیــان لەوانیتر تێک ئەدا و، هەســت بــە تاوان ئەکا و نەفــرەت لە خۆی ئەکا بــۆ ئەو کارەی کردوویەتی.

ســەیری جگەرەکێش بکە لە بۆنەیەکــی فەرمیدا کە چاوەڕوانن و بۆیان نییە جگەرە بکێشن. زۆریان خۆیان پێ ڕاناگیرێ و خۆیان ئەدزنەوە، بەڵکــوو لە پەنایەکدا مژێکی توند بدەن لە جگــەرە. ئەمە ئەو کاتەیە

کە جگەرەکێش بەڕاستی گیرۆدە بووە. جگەرەکێش، جگەرە ناکێشێ چونکە پێی خۆشە، بەڵکوو ئەکێشێ چونکە بە بێ جگەرە کەنەفت و کەساس و کەلەلایە.

کاتێک کە گەنجین و شەرمن، لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا دەست ئەکەین بە جگەرەکێشان، هەر لەوێشەوە بە خۆمان ئەڵێین بە بێ جگەرە هیچ بۆنەیەک تام و چێژی نیبە. ئەمە بۆچوونێکی بێ بناغەیە. نوونێ بڕوا و متمانەت ناهێڵێ. گەورەترین بەڵگەی ئەو ترسەی جگەرە لە جگەرەکێشدا ئەیچێنێ، کارلێکی لە سەر ئافرەتانە. ئافرەت زۆر گرنگی بە ڕواڵەت و سیمای خۆیان ئەدەن. ئافرەت لە هیچ بۆنەیەکی کۆمەڵایەتیدا دەرناکەون ئەگەر ڕواڵەتیان ڕازاوە و بەرامەیان بۆنخۆش نەبێ. کەچی ئەزانن هەناسەیان بۆنی تەپڵەکی جگەرەی لێدێ و لەوەش ناچێ واز لە جگەرەکێشان بهێنن. من ئەزانم کە ئەوە زۆر بە توندی ئازاریان ئەدا. زۆریان ڕقیان لە بۆنی قژ و جلی خۆیان ئەبێتەوە، بەڵام هێشتاش وایان لێناکا واز لە جگەرە بهێنن. ئەمە ئەو ترسەیە کە جگەرە لە ناخی جگەرەکێشدا چاندوویەتی.

جگەرە پارمەتیدەرت نیبە لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکان؛ بەڵکوو ئەتشکێنێ. گلاسی شەراب بەم دەستەوە و جگەرە بە دەستەکەی ترەوە، ئەتەوێ خۆڵی جگەرەکەت دانەکێنیتە شوێنێک، هەوڵئەدەی هەناسە و دووکەڵی جگەرەت ئەکەی بە ڕوخساری ئەو کەسەدا قسەی لەگەڵ ئەکەی، لە خۆت ئەپرسی بۆنی هەناسەت ئەکەن یان پەڵەی قاوەیی سەر ددانەکانت ئەبینن.

نەک هەر هیچ لەدەست نادەیت، بەڵکوو زۆر دەسکەوتی باشی ئاپاپت دەستەکەوێ. کاتێک کە جگەرەکێش، بڕیار ئەدا واز لە جگەرە بهێنێ، گرنگی بە تەندروستی، پارە و باری ناڵەباری کۆمەڵایەتی خۆی

داوە. ئەمانە لایەنی گرنگ و بەبایەخن، بەڵام من خۆم پێم وایە گرنگترین دەســـکەوتی جگەرەنەکێشـــان لایەنی ســـایکۆلۆجیە بە زۆر هۆی وەکوو ئەمانە:

- گەڕانەوەی ورە و متمانە.
- رزگاربوون لە کۆیلەتی.
- دەربـــاز بوون لەو ژیانەی پەڵەیەکی ڕەشـــت لەگەڵ بێ و بزانی نیوەی کۆمەڵ بە چاوی سووک سەیرت ئەکات و لەوەش خراپتر خۆت، خۆت بە کەم ئەزانی.

وەک جگەرەنەکێش، نەک هەر ژیانت باشترە، بەڵکوو لەڕادەبەدەر خۆشـــتر و دڵخوازتـــرە. مەبەســـتم تەنها ئەوە نییە کە تەندروســـتتر و دەوڵەمەندتر ئەبی، بەڵکوو شادمانتر ئەبی و زیاتر چێژ لە ژیان ئەبینی.

دەســـکەوتی مەزنی جگەرەنەکێش بوون لە چەند بەندی داهاتوودا باس ئەکەین.

هەنـــدێ جگەرەکێـــش لایـــان دژوارە لە نرخی چەمکی «بۆشـــایی» تێبگەن و ئەم نموونە لێکچووەی خوارەوە ڕەنگە یارمەتیدەر بێ.

وای دابنێ تامێســـکە[١٩] ڕوخساری داگرتووی. منیش مەڵهەمێکی باشـــم لەلایـــە. من پێـــت ئەڵێم: «ئـــەم هەتوانـــە تاقی بکـــەرەوە.» تۆ هەتوانەکە ئەدەی لە برینەکەت و دەسبەجێ تامێسکە ساڕێژ ئەبێ. پاش حەفتەیەک تامێسکە سەر هەڵئەداتەوە. تۆ ئەپرسی: «لەو مەڵهەمەت لە لا ماوە؟» من ئەڵێم: «لای خۆت ڕایبگرە، ڕەنگە دیسانەوە پێویستت پێی بێ.» تۆ هەتوانەکە ئەدەی لە برینەکەت. جارێکی تریش تامێســـکە ســـاڕێژ ئەبێ و نامێنێ. هەموو جارێک کە تامێسکە سەرهەڵئەداتەوە، گەورەتـــر و بەئازارتـــر ئەبێ و ماوەی گەڕانـــەوەی کورتتر و کورتتر ئەبێت.

١٩ــ زیپکەی لالێو لە سونگەی تا و تویەتی وە.

لە ئەنجامدا تامێسکە هەموو ڕوخسارت دادەپۆشێ و ئێشەکەی لە ڕادە بەدەرە. ئەمجارە، هەموو ئەو کاژێرێک سەرهەڵدەداتەوە. تۆ بۆت دەرکەوتووە کە هەتوانەکە بۆ ماوەیەکی کاتی برینەکەت لادەبات، بەڵام زۆر نیگەرانی. تۆ بڵێی برینەکە بتەنێتەوە و هەموو لەشت دابگرێ؟ تۆ بڵێی ماوەی نێوان سەرهەڵدانەوە نەمێنێ؟ ئەچی بۆ لای دکتۆر. دکتۆر ناتوانێ چارەسەری بکات. مەڵهەمی تر بەکار ئەهێنی، بەڵام هیچ دەرمانێک کەڵکی نییە جگە لەم هەتوانە ناپابە.

تا ئێرە تۆ بە تەواوەتی بەستراویتەوە بەم هەتوانەوە. هەرگیز ناچیتە دەرەوە تا دڵنیا نەبی لوولەیەک لەو هەتوانەت پێیە. ئەگەر بۆ سەفەری دوور بچی، ئەبێ دڵنیا بی لەوەی چەندین لوولە هەتوانت هەڵگرتووە. ئێستە، جگە لە نیگەرانی سەبارەت بە تەندروستیت، من بۆ هەر لوولەیەک لەو دەرمانە ١٠٠ پاوەنت لێ ئەسێنم. چارەت نییە جگە لەوەی بیکڕی و پارەی بدەی.

پاشان لە بەشی پزیشکی ڕۆژنامەکەتدا ئەخوێنیتەوە کە ئەمە تەنها بەسەر تۆ نەهاتووە؛ زۆر خەڵکی تریش بە دەست ئەو دەردەوە ئەناڵێنن. لە لایەکی تریشەوە، دەرمانناسەکان سەلماندوویانە کە ئەو هەتوانە برینەکە چارەسەر ناکات. تەنها کارێکە ئەیکات ئەوەیە کە برینەکە لە بن پێستدا ئەشارێتەوە. ئەوە ئەو مەڵهەمەشە کە بۆتە هۆی پەرەسەندنی برینەکە. تەنها کارێکە پێویست بێ بیکەی ئەوەیە کە ئەو مەڵهەمە بەکار نەهێنی. تامێسکە لە پرۆسەی سروشتی خۆیدا بزر ئەبێت و برینەکەت خۆش ئەبێتەوە.

ئایە درێژە بە بەکارهێنانی ئەو مەڵهەمە ئەدەی؟

ئایە بەکارنەهێنانی ئەو هەتوانە پێویستی بە ئیرادەی بەتوانا هەیە؟ ئەگەر بڕوات بەو بابەتەش نەبێ کە خوێندووتەتەوە، چەند ڕۆژێکی

Scanned by CamScanner

هەر پێ ئەچێ تا بڕیار بدەی. بەڵام ئەوەندەی کە هەسـتت کرد برینەکە خەریکە چاکتر ئەبێ، تامەزرۆیی بەکارهێنانی هەتوانەکە خۆبەخۆ کەم ئەبێتەوە یان نامێنێ.

ئایە هەسـت بە کەساسی ئەکەی؟ مسـۆگەر نا. تۆ کێشەیەکی گەورەت هەبوو کە پێت وابوو چارەسـەری نییە. ئێسـتە چارەسەرت بۆ دۆزیوەتەوە. ئەگەر ساڵێکیشی پێ بچی بۆ ئەوەی برینەکەت بە تەواوەتی خۆش ببێتەوە، هەموو ڕۆژێک، هەر وەک سەلماوە، تۆ بە خۆت ئەڵێی: «لەوە خۆشتر هەیە؟ من بەرەو مردن ناڕۆم.»

ئەمە ئەو جادوە بوو لە من ڕووی دا کاتێک کە دوا جگەرەم کوژاندەوە. با خاڵێک لەم ئانالۆگ یان لێکچواندنی هەتوان و برینەدا ڕوون بکەمەوە. برین، شـێرپەنجەی سـیەکان، یان ڕەقی خوێنبەر، یان سیەئاوسێ، یان سـنگە کرژی، یان هەناسەتەنگی بەردەوام، یان هەوکردنی بۆریچە، یان نەخۆشـینی دڵێشەی خەرمانەیی نییە؛ بەڵکوو هەموو ئەوانەیە زێدەی برینەکـە. ئەوە نییە هەزاران پاوەن ئەسـوونێنین، ئەو هەموو سـاڵەی هەناسـەمان سـوار ئەبوو و ئارەزوومان ئەکرد وا نەبوایەت، ئەو کاتانەی ئەشـکەنجە ئەکرایـن لەبـەر ئـەوەی بۆمان نەبـوو جگەرە بکێشـین. ئـەوە نییـە هەموو ژیانمـان بە چاوی سـووک سـەیریان کردووین، یان لەوانەش خراپتر، خۆ بە سـووک سـەیرکردنی خۆمـان! هەموو ئەمانە و برینەکەش لەسـەری. برینەکە ئەو شتەیە کە مێشکمان لە هەموو شـتەکانی تر نزیک ئەکاتەوە. ئەوە ئەو هەسـتە سامناکەیە کە ئەڵێ: «من جگەرەیەکم ئەوێ.» جگەرە**نە**کێش لەو هەسـتە ڕەنج ناکێشـن. خراپترین هەست کە ئازاری دابێتین ترس بووە و، گەورەترین دەسکەوتت ئەوە ئەبێ کە ئەو ترسە ڕاو ئەنێی.

وەکوو ئەوە وابوو ئەگەر لەپڕ، ئەو پەڵە ڕەشـە لە سـەر مێشکم

Scanned by CamScanner

لابیرایەت. ئەمتوانی بە ڕوونی ئەوە ببینم کە ئەو هەستە برووسکەئاسای حەزی جگەرەیەک، بوونـــی لاوازی نەبوو لە من‌دا، یان تایبەتمەندییەکی جادوویـــی بێ لە جگەرەدا و؛ هەر کام لەوانە نەک هەر ئەو هەســـتەیان دانەمرکاندۆتـــەوە، بەڵکوو بوونەتە هۆی بەدیهاتنـــی. لە هەمان کات‌دا ئەمتوانی ببینم ئەو هەمووە جگەرەییە «شادمانە»ی ئەیانبینم، وەکوو خۆم تووشی مۆتەکەن. ڕەنگە نە بە ئەندازەی من، بەڵام هەر هەموویان هەوڵیان ئەدا پاساوی ئاکارە نەشیاوەکەیان بدەنەوە.

خۆش نییە مرۆڤ ئازاد بێ؟

Scanned by CamScanner

١٥

خۆ بە کۆیلەکردن

بە زۆری، کاتێک کە جگەرەکێش ئەیەوێ وازبهێنێ هۆکانی ئەگەڕێنێتەوە بۆ تەندروستی، پارە و باری کۆمەڵایەتی. بەڵام بەشێک لەو مێشک شتنەوە سامناکە کۆیلەتیە.

مرۆڤایەتی لە سەدەی بیستەمدا هەوڵێکی بێوچانی داوە بۆ نەهێشتنی کۆیلەتی، کەچی جگەرەکێش تا ئێستەش ژیانیان لە کۆیلەتی خۆکرددا ئەبەنە سەر. ئەوە شتێکی ئاساییە لای جگەرەکێش، کاتێک کە جگەرە ئەکێشێ ئارەزوو ئەکا خۆزگە جگەرەکێش نەبوایەت. زۆربەی ئەو جگەرانەی کە ئەیکێشین، نەک هەر چێژیان لێوەرناگرین بەڵکوو هەر ئاگاشمان لێ نییە کە ئەیانکێشین. تەنها پاش ماوەیەکی نەکێشان ئەو خەیاڵە هەڵمان ئەگرێ گوایە چێژی لێ ئەبینین. بۆ نموونە یەکەم جگەرەی سەرلەبەیانی و ڕەنگە جگەرەیەکیش پاش ژەمی خواردن.

تەنها کاتێک نرخی جگەرە لە لامان ئەچێتە سەرەوە کە ئەمانەوێ کەمی بکەینەوە یان وازی لێ بهێنین، یان کۆمەڵگە ناچارمان ئەکا نەتوانین بکێشین. بۆ نموونە لە مزگەوت و کەنشت و کلیسا، نەخۆشخانە و سوپەرمارکت و سینەما و لەو بابەتانە.

جگەرەکێشی گیرۆدە، ئەبێ بیکا بە مێشکی خۆیدا کە ئەم ڕێگرە بەربڵاوتریش ئەبێ. ئەگەر ئەمڕۆ، جگەرەکێشان لە هەندێ شوێن

قەدەغەیە، بەیانی هەموو شوێنە گشتیەکان ئەگرێتەوە.

ئەو ڕۆژانە ڕۆیشت کە جگەرەکێش خۆی بکا بە ماڵی هاوڕێ یان بێگانەدا و بڵێ: «خۆ بۆم هەیە جگەرەیەک بکێشم؟» جگەرەکێشی ڕەبەن لەمرۆژانەدا کاتێک کە ئەچێتە ماڵی خەڵکی، بە کڵۆڵیەوە بە دوای تەپڵەکی جگەرەدا ئەگەرێ و هیواداره پڕ بێ لە قنچکە جگەرە. ئەگەر هات و نەیدۆزیەوە، بە کزۆڵەیی داوا ئەکا ڕێگەی بدەن جگەرە بکێشێ و لەوانەیە پێی بوترێ: «بکێشە، ئەگەر ئەبێ بکێشی.» یان «بکێشە، بەڵام نەکێشی باشترە، چونکە بۆنی جگەرە زۆر درەو ئەمێنێتەوە و بە ئاسانی ناڕوات.»

جگەرەکێشی ڕەبەن، کە تریق بۆتەوە حەز ئەکا عەرز دەم بکاتەوە و هەڵیلووشێ.

من لەبیرمە ئەو کاتەی جگەرەکێش بووم، هەموو جارێک کە ئەچووم بۆ کلیسا، ڕۆژم ڕەش بوو. تەنانەت لە زەماوەندی کچەکەمدا، ئەو کاتەی کە ئەبوایە وەکوو باوکێکی باش لای کچەکەمەوە بوەستایەتم، پێت وایە چیم ئەکرد؟ من بیرم ئەکردەوە بڵێم: «لە کورتی ببڕنەوە، ئەمانەوێ بچینە دەرەوە و جگەرەیەک بکێشین!»

سەرنجی جگەرەکێش بدە لەو بۆنانەدا. لە سووچێکا پێکەوە خڕئەبنەوە. ئەوە نییە تەنها پاکەتێک بێ، بیست پاکەتی جگەرە لە گیرفانەکانیان دەرئەهێنن و، گفتوگۆکانیش هەمیشە بەم شێوەیە:

ـ جگەرە ئەکێشی؟

ـ بەڵێ، بەڵام لەوەی خۆم ئەکێشم.

ئەوان جگەرە پێ ئەکەن و مژی قووڵی لێ ئەدەن و بە خۆیان ئەڵێن: «ئەمە بەختەوەری نییە؟ ئێمە خەڵاتی خۆمان وەرگرتووە. جگەرەنەکێشی ڕەبەن خەڵات نەکراون.»

جگەرەنەکێشی ڕەبەن، پێویستیان بە خەڵات نییە! ئێمە وا دروست نەکراوین کە بە شێوەیەکی سیتماتیک جەستەی خۆمان پڕکەین لە ژەهر. لە هەموو خەمبارتر ئەوەیە جگەرەکێش، کاتێک کە جگەرەش نەکێشێ، هەرگیز هەست بەو ئاشتی و ئاسایش و بڕوا و متمانەیە ناکات، کە هەموو ژیانی خۆی -پێش ئەوەی فێرە جگەرە ببێ- هەیبوو. جگەرەنەکێش لە شوێنی جگەرە-قەدەغە گرژ و هەڵچوو دانانیشن و ئارەزوو بکەن خۆزگا کات زووتر تێپەڕێت. ئەوان ئەتوانن زۆربەی کاتەکانی ژیان چێژی لێوەربگرن.

هەروەها لەبیرمە لە زستاندا لەگەڵ هەندێ هاوڕێ لە ماڵەوە بۆڵینگمان ئەکرد، زوو زوو ئەچووم بۆ سەرئاو بۆ ئەوەی مژێک لە جگەرە بدەم. نەخێر، منی ئەوسا مێرمناڵێکی چواردەساڵان نەبوو، بەڵکوو ئەزمێریارێکی چل ساڵان بوو. جەخار! ئینجا کە ئەشکەڕامەوە بە دڵ چێژم لە یارییەکە وەرنەئەگرت. بەردەوام چاوەڕێ بووم یارییەکە کۆتایی بێت و بتوانم جگەرەیتر داگیرسێنم. ئەمەش لە کاتێکا بوو کە ئەو یارییەم زۆر لا خۆش بوو و بە مایەی سەرگەرمی و ئارامی خۆمم ئەزانی.

لای من مەزنترین خۆشی جگەرەنەکێش بوون، هەستی ڕزگار بوونە لە کۆیلەتی. بەدەستهێنانی ئەو دەرفەتەیە کە ئەتوانم چێژ لە هەموو ژیانم وەربگرم، نەک نیوەی کاتم بە ئارەزووی جگەرەوە گینگڵ بدەم و، ئەوساش کە جگەرەم داگیراند، ئارەزوو بکەم خۆزگە دام نەگیرساندایەت.

جگەرەکێش ئەبێ ئەوە بکات بە مێشکی خۆیدا، کاتێک کە لە ماڵی جگەرەنەکێشن یان لەگەڵ مرۆڤی جگەرەنەکێشدا پیاسە ئەکا ئەبێ بزانێ، ئەوە جگەرەنەکێش نییە کە بێبەشی کردوون، بەڵکوو ئەوە دەعبا بچکۆلەکەیە کە ئەو بەڵایە بەسەر هێناون.

١٦

پاشەکەوت کردن

من ناتوانم پاتەی ئەکەمەوە کە ئەوە مێشک شتنەوەیە وازهێنان لە جگەرە دژوار ئەکات و چەندە زیاتر بتوانین کارگەرێتی مێشک شتنەوە لەسەر خۆمان کەم بکەینەوە، ئەوەندە کارمان ئاسانتر ئەبێ و ساناتر بە مرادی خۆمان ئەگەین.

زۆر جاران تووشی مشتومڕ ئەبم لەگەڵ هەندێ کەس کە ئەتوانم بە جگەرەکێشی مسۆگەر ناویان ببەم. بە پێی پێناسەی من، جگەرەکێشی مسۆگەر ئەو کەسەیە کە جگەرە ئەکڕێ، بڕوای وایە جگەرە تەندروستی تێک نادا و، گوێشی لە دابی کۆمەڵگا نییە. (کە ژمارەیان لەم سەردەمەدا زۆر نییە.)

ئەگەر ئەو کەسە پیاوێکی گەنج بێ، پێی ئەڵێم: «من ناتوانم باوەڕ بکەم تۆ گوێ نادەیتە ئەوەی چۆن پارە سەرف ئەکەی.»

بە زۆری چاوی ئەبریسکێنەوە. ئەگەر هێرشم بکردایەتە سەری سەبارەت بە تەندروستی و شوورەیی کۆمەڵایەتی، ئەکەوتە هەڵوێستێکی لاوازەوە. بەڵام کاتێک کە سەبارەت بە پارە بێ، ئەڵێ: «دەیجا چییە، هەمە و خەم نییە. چەند پاوەنێک لە حەفتەدا پێم وابێ ئەهێنێ. جگەرە تەنها شتێکە بۆ خۆشی پارەی پێ ئەدەم.» و لەم بابەتە.

ئەگەر جگەرەکێشی ڕۆژی بیست دانە بێ، پێی ئەڵێم: «هێشتاش

Scanned by CamScanner

باوەڕ ناکەم تۆ هیچ خەمی پارەت نەبێ. لە تەمەنی خۆتدا تۆ زیاتر لە ٤٠,٠٠٠ پاوەن ئەدەی بە جگەرە. تۆ چی لەو پارەیە ئەکەی؟ نەک هەر ئەیسووتێنی، یان بە فیڕۆی ئەدەی، بەڵکوو بەکاری ئەهێنی بۆ ئەوەی تەندروستی خۆت لەناو ببەی، بۆ ئەوەی دمار و متمانەی خۆت تیاببەی، بۆ ئەوەی تەمەنێک کەساسی دەستی کۆیلەتی بیت، تەمەنێک هەناسەت بۆگەن و دانەکانت ڕەش و پیس بن. ئەمانە بەڕاستی ئەبێ تۆزێ نیگەرانت بکات.»

وا پێ ئەچێ گەنجەکان پارەی جگەرەیان لە ماوەی تەمەنێکدا لێک نەداوەتەوە. بۆ زۆر جگەرەکێش پارەی تەنها پاکەتێک خۆی زۆرە. جارجارە حەسێبی خەرجی حەفتانە ئەکەین و ئەوەش تۆزێک وریامان ئەکاتەوە. زۆر بە دەگمەن (و تەنها ئەو کاتەی کە بیر لە وازهێنان ئەکەینەوە) ئێمە حەسابی ئەکەین لە ساڵێکدا چەندەمان داوە بە جگەرە و ئەو بڕە پارەیە ڕەنگە ئەمانترسێنێ؛ بەڵام لە ماوەی ژیاندا چەندە ئەدەین بە جگەرە ئەوە ئیتر هەر لە باسکردن نایەت.

هەرچۆنێک بێ، لەبەر ئەوەی ئەمە بەڵگەیەکی سەلماوە، جگەرەکێش وەڵام ئەداتەوە: «هەمە و لە توانامدایە. حەفتەی ئەوەندەیە و بەس.» وات بۆ حەسێب ئەکا ئەڵێی فرۆشیارێکی پیشەییە.

پاشان ئەڵێم: «پێشنیازێکم هەیە ناتوانی چاوپۆشی لێبکەی. ١٠٠٠ پاوەنم بدەرێ و هەتا ماوی جگەرەت لەپای من.»

ئەگەر من وامێکی ٤٠,٠٠٠ پاوەنیم بدایەت بە ١٠٠٠ پاوەن، پێش ئەوەی قسەکەم تەواو بکەم پێی واژۆ ئەکردم، بەڵام تا ئێستەش یەک جگەرەکێشی مسۆگەر (ئینجا ئەوە بزانە من پێشنیاز بە یەکی وەکوو تۆ ناکەم کە بەرنامەت هەیە وازبهێنی، من باسی کەسانێک ئەکەم وازهێنان لە بەرنامەی کاریاندا نییە.) ئەو پێشنیازەی منی بەدڵ نەبووە.

Scanned by CamScanner

بۆچی؟ بۆ نا؟

بەزۆری لەم قۆناغەی ڕاوێژکردندا، جگەرەکێشێک ئەڵێ: «ڕاستەکەی من هیچ خەفەت بۆ پارە ناخۆم.» ئەگەر وا بیر ئەکەیتەوە، لە خۆت بپرسە بۆ گوێت لە پارە نییە؟ بۆ لە بوارەکانی تردا هەوڵێکی زۆر ئەدەی بۆ ئەوەی بتوانی چەند پاوەنێک پاشەکەوت بکەی، بەڵام لەم لاوە هەزاران پاوەند سەرف ئەکەی بۆ ئەوەی خۆت ژەهرخوارد بکەی و گوێت لێ نییە چەندەی تێ ئەچێ؟

وەڵامی ئەم پرسیارانە ئەمەیە: هەموو بڕیارێک کە لە ژیانتدا ئەیدەی، بەرەنجامی پڕۆسەیەکی ئانالیزەکردن و سووک و سەنگین کردنی باش و خراپ و گەیشتن بە ئەنجامێکی ژیرانەیە. ئەمە ڕەنگە وەڵامێکی هەڵە بێ، بەڵام هەرچی چۆن بێ، بەرەنجامی هەڵسەنگاندنێکی ژیرانەیە. ئەگەر بێت و هەر جگەرەکێشێک لایەنە باش و خراپەکانی جگەرەکێشان هەڵسەنگێنێ، بە دەیان جۆر ئەگاتە ئەم وەڵامە: «جگەرە مەکێشە! تۆ کەوتوویتەتە داوەوە!» چونکە هەموو جگەرەکێشێک جگەرە ئەکێشێ نە لەبەر ئەوەی ویستوویەتی یان بڕیاری داوە، بەڵکوو لەبەر ئەوەیە کە پێیان وایە ناتوانن وازبهێنن. ئەوان مێشکی خۆیان شۆردووەتەوە. ئەوانە سەریان کردووە بە ژێر بەفردا.

سەیر لەوەدایە جگەرەکێش پەیمانێکی لەم بابەتەیان لەگەڵ خۆیان بەستووە: «ئامادە نین لە سەرەتاوە ٥٠ پاوەن بدەن،» لە کاتێکا بە وازهێنان لە جگەرە هەزاران پاوەنیان بۆ ئەگەڕێتەوە. ئەمەش لەبەر ئەوەیە هێشتاش بە بیری جگەرەکێشێکی مێشک شۆراوەوە بیر ئەکەنەوە.

بۆ چرکەیەک سەرت لە ژێر بەفر دەربهێنە. جگەرە کێشان کاردانەوەیەکی زنجیرەییە و تا هەتایە مرۆڤی بەستۆتەوە. ئەگەر بێت و

Scanned by CamScanner

ئەو زنجیرە نەپچڕێنی، تا ماوی ئەبێ جگەرە بکێشی. جا حەسێبی بکە لە ماوەی ژیاندا ئەبێ چەنێ پارەی جگەرە بدەی؟ دیارە بڕی ئەو پارەیە بۆ هەر کەس جیاوازە، بەڵام لەم نموونەیەدا مامناوەندی ١٠,٠٠٠ پاوەن دائەنێین.

تۆ دەسبەجێ بڕیار ئەدەی دوا جگەرەت بکێشی (جارێ پەلە مەکە، تکایە ڕێنموونیەکانی پێشووت لەبیر بمێنێ). ئەوەی گرنگە لەبیرت بمێنێ ئەوەیە کە جگەرەکێش جارێکی تر ناکەوێتە ناو داوەوە. هەر ئەوەندە، یەکەم جگەرە مەکێشە. ئەگەر کێشات، ئەو تاقە جگەرە لەسەرت ئەکەوێتە ١٠,٠٠٠ پاوەن.

ئەگەر پێت وایە ئەمە سەیرکردنە لە ڕوانگەیەکی فێڵاوییەوە، واتە تۆ هێشتاش گاڵتە لەگەڵ خۆت ئەکەی. بەس ئەوە حەسێب بکە هەتا ئێستە چەندە پارەت پاشەکەوت ئەکرد، ئەگەر ئەو یەکەم جگەرەیەت نەکێشایەت!

ئەگەر ئەم هەڵسەنگاندنەت لا فێڵاوییە، لە خۆت بپرسە چ هەستێکت ئەبوو ئەگەر چەکێکی ١٠,٠٠٠ پاوەنیت بۆ بهاتایەت؟ بە شادمانی ئەکەوتیتە هەڵپەڕکێ! کە وابوو بۆ خۆت هەڵپەڕە! تۆ بڕیارە ئەو پارەیەت پێ بگات و ئەمەش یەکێکە لەو چەندین دەسکەوتە نایابانەی بەدەستی ئەهێنی.

لە ماوەی واهێناندا ڕەنگە بتەوێ دوا جگەرە بکێشی. ئەمە یارمەتیت ئەدا خۆت ڕابگری و نەکێشی، ئەگەر بیری خۆتی بخەیتەوە کە ئەو یەک جگەرەیە نزیکەی ١٠,٠٠٠ پاوەن لەسەرت ئەکەوێ!

من، ساڵەهایە ئەو پێشنیازە لە ڕادیۆ و تلەفزیۆنەوە ئەکەم. زۆر لام سەیرە کە تەنها یەک جگەرەکێشیش گوێی لە پێشنیازەکەم ڕانەگرتووە. لەو یانەی گۆلفی لێ ئەکەم گوێم لێ ئەبێ زۆر ئەندام

هەمن گلەیی لــە بەرزبوونەوەی نرخی نووتن ئەکەن. ڕاســتەکەی ناوێرم زۆر لەســـەری بڕۆم. چونکە ئەگەر تەنها یەکێکیان پێشنیازەکەم قبووڵ بکات، کۆڵێک زەرەرم لێ ئەکەوێ.

ئەگەر لەگەڵ کۆمەڵێک جگەرەکێشـــی شاد و خۆشحاڵدا بوویت کــە پێت ئەڵێن چەندە چێژ لە جگــەرە وەرئەگرن، بەس ئەوەیان پێ بڵێ کە تۆ گەوجێک ئەناسی ئامادەیە بە پارەی ساڵێک جگەرە، هەموو ژیان بە خۆڕایی جگەرەیان بۆ دابین بکات.

پێت وایە ئەتوانی کەسێکم بۆ پەیدا بکەی قبووڵی بکات؟

١٧

تەندروستی

ئەمە ئەو بوارەیە کە مێشـک شـتنەوە لە هەمووان کاریگەرترە. جگەرەکێـش پێی وایـە ڕادەی مەترسـی جگەرەکێشـان ئەزانێ. بەڵام نایزانێ.

تەنانەت سـەبارەت بە خۆیشم، ئەوسـا کە خەریک بوو مێشکی خۆمـم ئەتەقاند و لە ناخەوە پێم وابـوو ئامادەم بەرەنجامەکەی قبووڵ بکەم؛ من گاڵتەم بە خۆم ئەکرد و درۆم لەگەڵ خۆم ئەکرد.

لـەو ڕۆژانـەدا، ئەگـەر جگەرەیەکـم لـە پاکەتەکـە دەربهێنایە و زەنگێکـی سـوور بهاتایەتـە دەنگ و بـۆ وشـیارکردنەوەم بیوتایەت: «گـوێ بگرە ئالێن، ئەمە ئەو جگەرەیە! بەختـت یارە و بۆ دواجار وریات ئەکەینەوە. تا ئێستە کێشاوتە و هیچت لێ نەهاتووە، بەڵام ئەگەر ئەم یەک جگەرەیە بکێشی مێشکت ئەتەقێ!» تۆ پێت وایە ئەو جگەرەیەم دائەگیراند؟

ئەگەر لە وەڵامدانەوە دوودڵی، بە پیاسـە بچۆ بۆ سـەر جادەیەک کە ئوتۆمۆبیلێکی زۆر بە فڕکە دێن و ئەڕۆن. لە قەراخ ڕێگاکە بوەسـتە و چـاوت بنووقێنە و وێنای بکە کە تـۆ ئەتوانی واز لە جگەرە بهێنی یان ئەبـێ بە چاوی بەسـتراوەوە لـەو جادەیە بپەڕیتەوە، پێـش ئەوەی ئەو جگەرە بکێشی.

لێـرەدا هیچ دوودڵ نابی لەوەی چ ڕێگایەک هەڵئەبژێری. من ئەوەم

کردووە کە هەموو جگەرەکێشێک ئەیکا بە درێژایی تەمەنی: داخستنی مێشکم و کردنی سەرم بە بن بەفرەوە، بەو هیوایەی ڕۆژێک لە خەو هەڵسم و حەزم لە جگەرە نەمابێ. جگەرەکێش ناتوانن ڕێگە بە خۆیان بدەن بیر لەوە بکەنەوە کە مەترسی جگەرە لە سەر تەندروستی چەندە مەزنە. ئەگەر ئەوان وا بکەن، تەنانەت خەیاڵی «حەزمان لێبەتی»یش نامێنێ.

ئەمە دەری ئەخا «چارەسەر بە شۆک» کە لە لایەن مێدیاوە لە ڕۆژی نیشتمانی «جگەرەنەکێشان»دا بەکار ئەهێنرێ بۆچی هیچ کەڵکی نییە. ئەوە تەنها جگەرەنەکێشن کە ئەتوانن سەیری بکەن. ئەمە هەروەها دەری ئەخا کە بۆچی جگەرەکێش **مامە فرێد**یان بیر ئەکەوێتەوە کە ڕۆژی چل جگەرەی کێشا و هەشتا سالیش ژیا، بەڵام ئەو هەزاران جگەرەکێشە نابینن کە ئەو گیا ژەهراوییە بە گەنجێتی دایانی بە عەرزا.

شەش جار لە حەفتەدا من ئەم گفتوگۆیەم لەگەڵ جگەرەکێشان هەیە (بەزۆری لەگەڵ گەنجەکان):

من: ـ بۆ ئەتەوێ واز بهێنی؟

جگەرەکێش: ـ پارەم نییە، دەرەقەت نایەم.

من: ـ ئەی خەمی تەندروستی خۆتت نییە؟

جگەرەکێش: ـ نەء، ڕەنگە بەیانی کەوتمە بەر پاسێک.

من: ـ حەزت لێیە خۆت بخەیتە ژێر پاس؟

جگەرەکێش: ـ مسۆگەر نا!

من: ـ لات گرنگ نییە سەیری ڕاست و چەپ بکەی، کاتێک کە لە شەقامەکە ئەپەڕیتەوە؟

جگەرەکێش: ـ چۆن سەیر ناکەم.

Scanned by CamScanner

خۆیەتی. جگەرەکێش کۆڵێک خۆی ماندوو ئەکا بۆ ئەوەی نەکەوێتە ژێر پاس و لە سەد هەزار یەک ئەکەوێتە بەری. ڕیسکی[٢٠] ڕادەی ئیفلیج بوون بە هۆی جگەرە بە تەواوەتی ئاشـکرایە و لەو نموونە کەمتر نییە کە باسمان کرد. مێشک شتنەوە تا ئەو ڕادەیە بەهێزە.

لەبیرمە یاریزانێکی گۆلفی بریتانی نەئەچوو بۆ خولی یاری ئەمریکا چونکـە لە سـواربوونی فڕۆکە ئەترسـا. بـەڵام ئەو لـە مەیدانی یاری جگەرەکێشـێکی زنجیری بوو. ئەوە زۆر سـەیر نییە کە ئەگەر هەست بکەیـن هەڵەیەکی بچکۆلە لە فڕۆکەدا هەیە سـواری نابین، هەرچەند ڕیسکی مردن لە سە دهەزار یەکە، بەڵام مردن بە جگەرە چوار بە یەکە، کەچی گوێشی نادەینێ. ئینجا جگەرەکێش چی لەوە دەس ئەکەوێ؟

بە مسۆگەری هیچ!

یەکێـک لە ئەفسـانە بـاوەکان دەربارەی جگەرەکێشـان، کۆکەی جگەرەکێشـە. زۆر لـە گەنجـەکان کە دێن بـۆ نۆرینگـە، هیچ خەمی تەندروسـتی خۆیان نییە، چونکە کۆکەیان نییە! لە کاتێکا ڕاستیەکەی تەواو بە پێچەوانەیە. واتە کۆکە، پەرچەکردار و شـێوازێکی سروشـتی فڕێدانی شـتی غەوارەیە لە سیەکان. کۆکە بۆ خۆی «نەخۆشین» نییە؛ بەڵکـوو تەنهـا نیشـانەیەکە. کاتێک کـە جگەرەکێـش ئەکۆکێ واتە سـیەکانی خەریکە ژەهر و قەترانی بەدیهێنەری شێرپەنجە لە سیەکان فـڕێ ئەداتـە دەرەوە. کاتێکیـش کـە ناکۆکێ ئـەو قەتـران و ژەهرە لە سیەکاندا ئەمێنێتەوە، ئەوسایە ئەبنە هۆی شێرپەنجە. جگەرەکێش، زۆریان گوێ نادەنە وەرزش و بەجۆرێک تووشـی هەناسەسواری ئەبن کە ناکۆکـن. مـن لام وابوو ئەو کۆکە بەردەوامەی مـن، ئەمکوژێ. بەڵام بە فڕێدانـی بەڵغەمـی زۆر لە سـیەکانمەوە، ڕەنگە بۆتە هۆی پاراسـتنی

٢٠ــ (Risk)، ڕادەی مەترسی لە سەر شتێک.

ژیانم.

بەس بەم شێوە بیری لێ بکەرەوە. ئەگەر ئوتۆمۆبیلێکی جوانت هەبێ و ڕێگە بدەی ژەنگ بهێنێ بە بێ ئەوەی خەمی لێ بخۆی. ڕەنگە ئەوە کارێکی گەوجانە بێ. چونکە زۆری پێ ناچی ژەنگ دایئەڕزێنێ و ناتوانێ بە هیچ لایەکدا بتبات. هەرچۆنێک بێ، خۆ دنیا کۆتایی نەهاتووە، تەنها پارەت تیاچووە. هەندێ پارەی بۆ ئەخەیتە لاوە و یەکی تازە ئەکڕی. جەستەی تۆ ئەو ئوتۆمۆبیلەیە کە بە درێژایی ژیان بە هەموو لایەکدا ئەتبات. هەموومان ئەڵێین تەندروستی لە هەموو شتێک بەنرخترە. ئەمە چەندە ڕاستە، کاتێک کە ملیۆنەرێکی نەخۆش ئەمەت پێ بڵێ. زۆربەمان ئەگەر لە ڕابوردوو بڕوانین نەخۆشین یان ڕووداوێکمان هەر بەسەر هاتووە کە نزامان کردووە چاک ببینەوە. (چەند بە خێرایی لەبیرمان ئەچێتەوە.) کە ئەبی بە جگەرەی، نەک هەر ڕێگە ئەدەی ئوتۆمۆبیلەکەت ژەنگ بگرێ و، هیچ هەوڵێکیشی بۆ نادەی؛ بەڵکوو بە شێوەیەکی سیستماتیک ئوتۆمۆبیلێک لەنا و ئەبەی، کە تا کۆتایی ژیان پێویستت پێیەتی و **تەنها ئەو یەک دانەیەشت بەرنەکەوێ!**

چاوت بکەرەوە. پێویست ناکا وا بکەی. لەبیرت بێ: **جگەرە بە مسۆگەری هیچت بۆ ناکا.**

بۆ چرکەیەک سەرت لە بن بەفر بهێنە دەرەوە، ئەگەر دڵنیایت لەوەی کە جگەرەی داهاتوو تۆوی شێرپەنجە لە لەشتدا ئەچێنێ، ئایە ئەو جگەرەیە ئەیکێشی؟ نەخۆشی لەبیر بکە (هەرچەند وێناکردنی دژوارە)، بەڵام وای دابنێ ئەچی بۆ نەخۆشخانەی گشتی بۆ تاقیکردنەوەی نەخۆشی لە بابەتی چارەسەری ڕادیۆم و هتد. واتە ئێستە پلان بۆ ژیانت دانانێی. تۆ خەریکە پلان بۆ مردنت دائەنێی. ئەی خێزانەکەت و خۆشەویستەکانت چییان بەسەر دێ، ئاوات و خەونەکانت؟

Scanned by CamScanner

هەندێجار خەڵکی وا ئەبینم کە ناوابان بەسەر هاتووە. ئەوان پێیان وا ئەبوو ئەو شتە لەوانیش ئەقەومێ، خراپیەکەشی ئەخۆشینەکە نییە، بەڵکوو ئەوەیە کە خۆیان بەسەر خۆیان هێناوە. هەموو ژیانمان وەکوو جگەرەکێش بە خۆمان ئەڵێین: «بەیانی وازئەهێنم.» هەوڵ بدە وێنای ئەوانە بکە کە تووشی ئەخۆشین بوون. بۆ ئەوانە مێشک شتنەوە گەیشتۆتە کۆتایی. ئەوان پاشان «خوو»ەکە وەکوو خۆی ئەبینن و ماوەی ژیانیان بیر ئەکەنەوە: «بۆ درۆم لەگەڵ خۆم کرد کە من حەزم لە جگەرەیە؟ ئەگەر تەنها بمتوانیایەت بگەڕێمەوە بۆ ئەو کاتەی کە ساخ بووم!»

لەوە زیاتر گاڵتە لەگەڵ خۆت مەکە. تۆ هێشتاش ئەو شانسەت هەیە. ئەمە کردارێکی زنجیرەییە. ئەگەر جگەرەیێکی تر بکێشی، ئەوە ئەتبات بۆ یەکی تر و یەکێکی تر. ئەوە هەر ئێستە لە تۆ ڕوو ئەدا.

لە سەرەتای پەرتووکەکە بەڵێنم دا شۆک-تراپی بەکار نەهێنم. ئەگەر تا ئێستە بڕیارت داوە واز لە جگەرە بهێنی، ئەوە شۆک-تراپی نییە بۆ تۆ. ئەگەر تا ئێستەش دڕدۆنگی، ناواخنی ئەم بەندە بەجێ بهێڵە و بگەڕێوە سەری کاتێک کە پەرتووکەکەت تەواو کرد.

هەژماری ئەو زیانانەی جگەرە بە جگەرەکێشی ئەگەیەنێ تا ئێستە نووسیومانن. کێشەکە لەوەدایە جگەرەکێش تا بڕیاری وازهێنانی نەدابێ، نایەوێ بزانێ. تەنانەت وشیارکردنەوەی حکوومەت کات بە فیڕۆدانە، چونکە جگەرکێش پشت گوێی ئەخات و ئەگەر خوێندیشیەوە، یەکەم شت ئەوەیە کە جگەرەیەک دائەگیرسێنێ.

جگەرەکێش حەز ئەکا وا بیر بکاتەوە وریاکردنەوە دەربارەی تەندروستی وەکوو ئەگەر و ئەگەر وایە، وەکوو ڕۆیشتن بە سەر میندا. بیکە بە مێشکی خۆتدا کە ئەوە خەریکە ڕوو ئەدا. هەموو جارێک کە

مژێک لە جگەرە نەدەی، تۆ فەترانی بەدیهێنەری شێرپەنجە ئەکەیتە سیەکانتەوە. شێرپەنجە، کە خراپترینی نەخۆشینە بکوژەکانە بە هۆی جگەرەوە سەرهەڵئەدات. جگەرە هەروەها یارمەتی تووشبوون بەم نەخۆشیانەش ئەدا: دڵئێشە، ڕەقی خوێنبەر، ئاوسانی سیەکان، سنگە کرژی، خوێن مەیین، هەناسەسواری و هەوکردنی بۆریچە.

ئەوسا کە هێشتا جگەرەم ئەکێشا، من هەرگیز هەوکردنی خوێنبەر یان ئاوسانی سیەکانم نەبیستبوو. من ئەمزانی خسەخسی سینە و کۆکەی بەردەوام و هەناسەسواربوون، بەرەنجامی جگەرەکێشانە. ئەو شتانە تۆزێک ئازاریان هەبوو، بەڵام لەبەر ئەوەی ئازارەکە ئەوەندە نەبوو پێم وابوو دەرەقەتی دێم.

با ئەوە بڵێم کاتێک کە زانیم خەریکم شێرپەنجەی سیەکان دروست ئەکەم، ترسام، ڕەنگە لەبەر ئەمەش بوو کە مێشکی خۆم لەسەری داخست. ئەوە زۆر سەیرە کە ترسی نەخۆش کەوتن بە هۆی جگەرەوە، بە چ شێوەیەک کەوتە بن سێبەری ترسی وازهێنانەوە. ترسی نەخۆشکەوتنی داهاتوو، ترسێکی مەزنە، بەڵام ترسی وازهێنان، ترسی ئێستەیە، ترسی ئاوسانی سیەکان ترسی داهاتووە. بۆ ئەبێ سەیری لایەنە تاریکەکە بکەین؟ ڕەنگە هەر تووشیشی نەبم. تا ئەو کاتەش هەر وازنەهێنم.

ئێمە حەز ئەکەین جگەرەکێشان وەکوو جەنگێکی پڕمەترسی چاو لێبکەین. لە لایەکەوە وایە: چونکە چەپەڵە، گرانبایە، نەخۆشم ئەخا و ئەمکات بە کۆیلە. لە لایەکی ترەوە قازانجی هەیە: مایەی خۆشیمە، گۆچانی دەستمە، هاوڕێی ڕێگامە. ڕەنگە هەستمان بەوە نەکردبێ کە ئەم لایەنەشی مایەی ترس و ڕیسکە! چونکا ئەوە نییە زۆر چێژی لێ ببینین، بەڵکوو وامان لێدێ بە بێ جگەرە کەساس و کەنەفت ئەبین.

Scanned by CamScanner

سـەیری هێرۆین کێش بکە، لە هێرۆین دابڕاوە: بزانە چی بەسـەر دێ و چۆن گرمۆڵە ئەبێ. ئەوسـاش ببینە کـە پێی ئەگات و دەرزییەی ئەچەقێنـێ بە دەماری دا و لەو ئازارە ڕزگاری ئەبێ. کێ ئەتوانێ بەو دۆخ و دارەتە بڵێ خۆشی و شادی و چێژ وەرگرتن؟

هێرۆیـن نەکێش، تووشـی ئازاری لێبـڕان نابێ. هێرۆین هەسـتی ئارامیمـان ناداتـێ، بەڵکـوو بـە پێچەوانـە ئەبێتـە هـۆی نائارامـی. جگەرەنەکێش هەست بە کەنەفتی ناکەن ئەگەر ڕێگەیان نەدەن جگەرە بکێشـن لە پاش نانخواردن. ئەوە تەنها جگەرەکێشە کە ئەو هەستەی هەیـە. نیکۆتین ئەو هەڵچوون و دڵەڕاوکەیـە ناڕەوێنێتەوە، بەڵکوو بە پێچەوانە بەدی ئەهێنێ.

ترسـی شێرپەنجەی سیەکان ئەوەندەی نەترساندم کە وازبهێنم، چونکـە لـەلای من وەکـوو چوونە نـاو مەیدانی مین وابـوو. ئەگەر لێی تێپەڕیـم، ئەوە چاکـە. ئەگەریش بەختم یار نەبوو پێ لەسـەر مینێک دائەنێم. تۆ ڕادەی مەترسی ئەو ڕیسکە ئەزانی و ئەگەر ئامادە بی خۆت بخەیتە ئەو مەترسیەوە، چ پەیوەندییەکی بە کەسی ترەوە هەیە؟

جا ئەگـەر هات و جگەرەنەکێشـێک توانی لەم مەترسـیە وریام بکاتـەوە، من ئـەو تاکتیکـە ئاسـاییە هەڵئەبژێرم کە گیـرۆدەکان بە شێوازی جۆراوجۆر بەکاری ئەهێنن:

«مرۆڤ خۆ ئەبێ بە شتێک بمرێت!»

«مسـۆگەر ئەمرێت، بـەڵام ئایا ئەوە کارێکـی ژیرانەیە کە مرۆڤ ژیانی خۆی کورت بکاتەوە؟»

«چۆن بژی لە چەندە بژی گرنگترە.»

«ئـەوە ڕاسـتە، بـەڵام بـە ڕوونـی دیـارە کە تـۆ ئـەو ڕێگەنەت هەڵنەبـژاردووە، چۆنایەتـی و کوالێتـی ژیانـی هێرۆینـی و

ئەلكولــی مەگەر لە ژیانی ناهێزۆینی و نائەلكولی باشــترە؟!
ئایە بەڕاستی بڕوات بەوە هەیە چۆنایەتی ژیانی جگەرەكێش
لە هی جگەرەنەكێش باشــترە؟! بە دڵنیایی جگەرەكێش لە
هەردووكیان‌دا ئەبدۆڕێنیٚ هەم ژیانی كورتترە و هەم كەنەفت
و كەساسترە.»

«ســینەی من ڕەنگە لە هەناسەكێشــان زیاتر ئازاری بەربكەوێ تا لە جگەرەكێشان.»

«ئەوە ئەگەر ڕاســتیش بێ، هیچ پێویســتە لەوە زیاتر سیەكانت ئــازار بدەی؟ كەســت دیوە ئەوەنــدە گەوج بــێ دەم بگرێ بە دووكەڵكێشــەوە و بــە ئارەزوو ئەو دووكەڵــە هەڵمژێ بۆ ناو سیەكانی؟»

ئەوە ئەو كارەیە كە جگەرەكێش بە شێوەیەكی بەردەوام و كاریگەر ئەنجامی ئەدەن!

جاری داهاتوو كە جگەرەكێشــێكت بینی بە ئیشــتیا دووكەڵەكە هەڵئەمژێ بۆ ناو سیەكانی، ئەوە بهێنەوە بیری خۆت.

من ئەتوانم لەوە تێبگەم بۆچی مەترسی تووشبوون بە شێرپەنجەی ســیەكان نەیتوانی یارمەتیــم بدات وازبهێنم. مــن ئەمتوانی كێبەركێ لەگەڵ ئێستە بكەم و مێشكم سەبارەت بە داهاتوو دابخەم. هەر وەك تا ئێستە بۆت دەركەوتووە، شێوازەكەی من ئەوە نییە كە بتترسێنم بۆ ئەوەی وازبهێنی، بەڵكوو تــەواو بە پێچەوانە، من بۆت ڕوون ئەكەمەوە كە ژیان چەندە خۆشتر و بەلەزەتترە كاتێک كە مرۆڤ وازئەهێنێ.

هەرچۆنێــک بێ، لــەو بڕوایــەدام ئەگــەر بمتوانیایــەت ببینم لە دەروونم‌دا چی ڕوو ئەدات، ڕەنگە یارمەتی بدابەتم وازبهێنم. ناشــمەوێ بە تكنیكی شــۆک-ترایی ڕەنگی سیەكانی جگەرەكێشتان پیشان بدەم.

لـــە ڕەنگی پەنجـــە و ددانەکانمـــەوە ئەمتوانی لەوە تێبگەم سـیـەکانم لـــەوە جوانتر نین. دەس و ددان بەردەوام ڕەنــگ ئەکرانەوە و هەرچۆنێک بێ کەس سـیـەکانمی نەئەبینی و وەکوو دەســـت و ددان نەئەبوونە هۆی تەریق بوونەوەم.

ئەوەی کـــە ئەمەوێ ئەمازەی پێبکەم هەوکردنی ڕەگ و دەمارەکان و دانەدانەی ماسولکە و ئەندامەکانی لەشمانە کە تینووی ئۆکسیجنن بەڵام بە ژەهر و کاربۆن مونۆکســـابد پڕیان ئەکەین (نەک هەر دووکەڵی ئۆتۆمۆبیل، بەڵکوو هی جگەرەش).

وەک زۆربەی ماشـــیندارەکان، حەزم لـــە ڕۆن و فیلتەری پیس نییە لە مەکینەی ماشینەکەمدا. ئەتوانی وێنای ئەوە بکەی کە ڕۆڵزرۆیسێک بکڕیــت و هەرگیز ڕۆن و فیلتەری بۆ نەگـــۆڕی؟ ئەمە ئەو کارەیە لەگەڵ جەستەی خۆمانی ئەکەین کاتێک کە ئەبین بە جگەرەی.

زۆر لە پزیشـــکەکان خەریکن هەموو جۆرەکانی نەخۆشـین پەیوەند ئەدەن بە جگەرەوە، وەکوو شـــەکرە، شێرپەنجەی پزدان و سینە. ئەمە منی تووشی هێدمە نەکرد. کومپانیاکانی جگەرە ئەوەیان کردووە بە بیانوو کە دنیای پزیشـــکی هەتا ئێستەش بە شێوەی زانستی نەیسەلماندووە کە جگەرە هۆکاری ڕاستەوخۆی نەخۆشینی شێرپەنجەی سیەکانە.

هەڵژمێـــری ئـــەو بەڵگەیـــە ئەوەندە ئاشـــکرایە کە پێویســـتی بە ســـەلماندن نییە. هیچکەس هەتا ئێســـتە بە شـــێوەی زانستی بۆ منی نەســـەلماندوە، کاتێک کە بە چەکوش ئەکێشـــم بە ســـەر پەنجەمدا بۆچی ئازارم پێ ئەگات؟ زوو لە پەیامەکە تێگەیشتم.

ئەبێ ئەوە بڵێم کە من دکتۆر نیم، بەڵام وەکوو چەکوش و پەنجە، ئەوە بووە بە دیاردەیەکی ئاســـایی لەلای من کە ، هەناسـە سواربوون، کۆکە ڕەشـــەی بەردەوام و هەوکردنی بۆریچە، بەرەنجامی ڕاســـتەوخۆی

Scanned by CamScanner

جگەرەکێشانە. هەرچی چۆن بێ، من بەڕاستی بڕوام وایە کە گەورەترین مەترسی جگەرەکێشان بریتیە لە لاوازبوون و کەمبوونەوەی بەردەوام و پەرەگری سیستمی بەرگری کردنی لەشی مرۆڤ، لە ئەنجامی پرۆسەی ژەهرخۆر کردنی بەردەوامی لەشماندا.

هەموو گیا و گیانەوەرێک لەم دنیایەدا هەموو ژیانیان وان لەبەر پەلاماری میکرۆب و ڤایرۆس و پارازیت و هتد. بەهێزترین توانای بەرگریکردن کە هەمانە سیستەمی پاراستنە. هەمووومان لە ماوەی ژیاندا تووشی هەوکردن و نەخۆشی ئەبین. من پێم وایە هەمووومان تووشی جۆرێک لە شێرپەنجە ئەبین. هەرچۆنێک بێ، من پێم وانییە لەشی مرۆڤ وا دروستکراوە کە تووشی نەخۆشین ببێ و، ئەگەر بەهێز و تەندروست بێ، سیستەمی پاراستن، بەرگری و داکۆکی لە لەش ئەکات و ئەیپارێزێ. سیستەمی پاراستن چۆن ئەتوانێ بە باشی کار بکات کاتێک کە تۆ ڕێگە لە گەیشتنی ئۆکسیجن بە هەموو ئەندام و ماسوولکەکانت ئەگری و بە ژەهر و کاربون مۆنۆکساید تەزی ئەکەی؟! ئەوە نییە کە جگەرەکێشان ببێتە هۆی هەموو نەخۆشیەکانی تر، بەڵکوو وەکوو ئایدز کار ئەکات، وردە وردە سیستەمی پاراستن لاواز ئەکات و لەناوی ئەبات.

کۆمەڵێک کارلێکی لاوەکی جگەرە لەسەر تەندروستیم، کە ساڵەها بوو ڕەنجیان ئەدام، تا چەندین ساڵ پاش وازهێنانیش لە کۆڵم نەبوونەوە.

لەو کاتانەدا کە سەرقاڵی گاڵتەکردن بەو گەوجانە بووم کە هەندێکیان ئامادەبوون قاچیان ببڕدرێتەوە بەڵام واز لە جگەرە نەهێنن، هەر بە خۆشم نەزانیبوو کە خۆم تووشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان ببووم. دەمووچاوم بە شێوەیەکی هەمیشەیی مۆر هەڵگەڕابوو و نەم ئەزانی

Scanned by CamScanner

ڕەنگی ئاسایی پێستم خۆی وای لێهاتووە یان هی کەمی وەرزش کردنە. قەت بە خەیاڵمدا نەهات کە ئەوە هۆی داخرانی ڕەگیژە خوێنبەرەکانە. لە سییەکانی تەمەنمدا، زۆر دەماری ڤاریسیم هەبوو کە بەشێوەیەکی سەیر نەمان، پاش ئەوەی وازم لە جگەرە هێنا. پێنج ساڵ پێش ئەوەی وازبهێنم، گەیشتمە ئاستێک کە هەموو شەو ئەو دارەتە سەیرەم لە قاچەکانمدا هەست پێ ئەکرد. ئێشێکی تیژ نەبوو یان وەکوو دەرزی، بەس هەستێکی بێ ئوقرەیی و نائارامی. جۆیس زۆر شەوان قاچی بۆ ئەشێلام. تەنها ساڵێک پاش جگەرەکێشان بەوەم زانی کە ئیتر پێویستم بە قاچ شێلانیش نییە.

نزیکەی دوو ساڵ پێش ئەوەی کە وازبهێنم، تووشی ئازارێکی دڕ ئەبووم لە سینەمدا، کە ئەترسام شێرپەنجە بێ، بەڵام ئێستە بۆم دەرکەوتووە کە سنگەگوشێ یان ئەنجینا بووە. لەوەتی وازم لە جگەرە هێناوە تەنها یەکجاریش تووشی ئەو دڵئێشانە نەبوومەوە.

کاتێک کە مناڵ بووم، هەر شوێنێکم ببڕیایەت، خوێنێکی یەکجاری لێ ئەڕۆیشت. ئەمە ترساندبوومی. کەس بۆی ڕوون نەئەکردمەوە کە ئەو خوێن لێڕۆیشتنە ئاساییە پێداویستی پرۆسەی چاکبونەوەیە و کاتێک کە ئەو مەبەستەی پێکا، خوێن خۆی ئەمەیێ. من وام دانابوو ڕەنگە هێمۆفیلیام هەیە و ئەترسام ئەوەندە خوێنم لەبەر بڕوات هاتا ئەمرم. لە قۆناغەکانی تری ژیانمدا برینی قووڵیشم بەرکەوت بەڵام خوێن بێت و لێی نەئەهات؛ ئەوی لێی ئەهات شلەیەکی سوور قاوەیی چەپەڵی پیس بوو.

ئەوە ڕەنگە ترساندمی. ئەمزانی خوێن ئەبێ سوورێکی گەش بێ و وام دانابوو جۆرە نەخۆشینێکی خوێنم هەیە. هەرچۆنێک بێ، ئەوەم پێخۆش بوو کە خوێنم بە لێشاو بەر نابێت. بەڵام تا پاش وازهێنان لە

جگەرە ئەمزانی کە ئەو خەست بوونەوەیە و ئەو ڕەنگە قاوەییە هۆی جگەرەکێشان و کەمبوونەوەی ئۆکسیجنە لە خوێنمدا. من لە کاتی خۆیدا زۆر گوێم نەدایێ، بەڵام کە سەیری ڕابوردوو ئەکەم ئەزانم ئەوە جگەرە بوو ئەوەندە کاری کردبوویە سەر تەندروستیم و وای لێکردبووم بەو جۆرە بتۆقم. کاتێک کە بیر لەو دڵە هەزارەی خۆم ئەکەمەوە کە چۆن پەمپی لەو شلە خەستە داوە و بە دەمارە هەوکردووەکانمدا بڵاوی کردۆتەوە، شەوان و ڕۆژان، بە بێ ئەوەی تەنها یەک چرکەش بوەستێ، من سەرم سووڕماوە کە چۆن تووشی جەڵتەی مێشک یان وەستانی دڵ نەبووم. ئەمە وای لێکردم تێبگەم، نەک لەشمان چەندە ناسکە، بەڵکوو چەندە بەهێز و زیرەک و بەهرەوەرە و، چ مەکینەیەکی نایابە!

لە چلەکانی تەمەنمدا **پەڵەی جەرگ** بە دەستمەوە پەیدا ببوو. ڕەنگە بتەوەێ بزانی ئەوە چ نەخۆشینێکە. پەڵەی جەرگ ئەو پەڵە قاوەیی یان سپیانەیە لە دەست و ڕوومەتی مرۆڤی زۆر پیر پەیدا ئەبێ. هەوڵمدا گوێیان نەدەمێ. وام دانا بەرئەنجامی ئەو شێوە ژیانە خرۆشاوەی کە هەڵمبژاردووە، تووشی پیری زووڕەس بووم. پێنج ساڵ پاش وازهێنان، لە نۆرینگەی ڕەینس پارک، جگەرەکێشێک ئەمازەی بەوە کرد کاتێک کە پێشتر وازی هێنابوو، پەڵەی جەرگ بە دەستیەوە نەماوە. من ئەوەی خۆمم لەبیر چووبوو و، کاتێک کە سەیرم کرد، بە سەرسووڕمانەوە بینیم ئەوانەی منیش نەماون!

ئەوەندەی لەبیرم بێ، ئەگەر لەپڕ بوەستایەتم بەرچاوم لێڵ ئەبوو، بەتایبەت ئەگەر لە گەرماودا بوایەتم. سەرم لە گێژەوە ئەهات، بە ڕادەیەک کە خەریک بوو لە هۆش بچم. من هەرگیز ئەمەم نەدابوویە پاڵ جگەرەکێشان. ڕاستەکەی وام دانابوو شتێکی ئاساییە و زۆر کەسی تریش هەیەتی. بەڵام تەنها پێنج ساڵ پێش ئێستە بوو، کۆنە

جگەرەکێشـێک پێـی وتم بەرچاو لێڵ بوونەکەشـی نەمـاوە، کە لە خۆمم ڕوانی دیم خۆ هینەکەی منیش نەماوە!

ڕەنگە وا تێگەیشتبێتی مرۆڤێکی زۆر وەسواسم. منیش پێم وابە وابووم، ئـەو کاتەی کە جگەرەم ئەکێشـا. یەکێک لـە تایبەتمەندیبە بەدەکانـی جگەرەکێشـان ئەوەیە کـە فریومان ئەدات و وامـان لێئەکا وابزانیـن نیکۆتیـن ورەمان ئەداتـێ، لەکاتێکا وردە وردە و بە ئەسـپایی ورەمـان ئەڕووخێنێ. من سـەرم سـووڕما کاتێک کە باوکـم وتی هیچ ئـارەزووی ئەوەی نییە بگاتە پەنجا. ئیتر نەم ئەزانی پاش بیسـت سـاڵ منیش هەمان هەسـتم ئەبێ بەرامبەر بە خۆشـی ژیـان. تۆ ڕەنگە ئەم بەشە بە پێویست یان ناپێویست، بە گەوجانە یان لێڵ و خەمبار دابنێی، بـەڵام بەڵێنت پێ ئەدەم تـەواو بە پێچەوانەیە. کاتێـک کە مناڵ بووم ڕاهاتبووم لە مەرگ بترسـم. وا تێگەیشـتبووم کە جگەرە ئەو ترسـە ناهێڵێ. ڕەنگیشـە وای کردبێ. ئەگەر وابێ، شـتێکی زۆر لەوە خراپتری لە جێگەی داناوە: **ترس لە ژیان!**

ئێسـتە، ترسی مردن گەڕاوەتەوە. بەڵام کارم تێناکات. من ئەزانم ئـەو ترسـە هەیە، بەس لەبەر ئـەوەی کە لە ڕادەبەدەر چێژ و خۆشـی لـە ژیان ئەبینم. من ئێسـتە لەو کاتە زیاتر بیـر لە مردن ناکەمەوە کە منـاڵ بـووم. ئەوەندە بە ژیانەوە خەریکم کە فریـا نەکەوم بیر لە مردن بکەمەوە. ڕەنگە شانسـی ئەوەم نەبێ سەد سـاڵ بژیم، بەڵام هەوڵی خۆم ئـەدەم. هەوڵ ئەدەم هەموو سـاتێکی بە نرخی ژیانم بە خۆشـی بژیم!

لێرەدا دوو لایەنی بەسوودی تر هەیە سەبارەت بە تەندروست بوون کـە تا وازم لە جگـەرە نەهێنا، پێم نەزانی. یەکیان ئەوە بوو کە هەموو شـەوێک خەوی ناخۆشـم ئەبینی. خەوم ئەبینی کەوتوونەتە دوام. من

وای دائەنێم ئەو خەوانە بەرەنجامی کەمبوونەوەی نیکۆتین و هەستی بێ متمانەبی بوو لە ماوەی شەودا. ئێستە تەنها مۆتەکەی هەمبێ ئەوەیە کە جارجارە خەو ئەبینم جگەرە ئەکێشم! بۆ ئەوانەی وازیان لە جگەرە هێناوە ئەم جۆرە خەوە زۆر ئاساییە. هەندێک پەرۆشی ئەوەیانە ئەم خەوانە نیشانەی ئەوەیە کە **ناخودئاگا**، هێشتاش ئارەزووی جگەرە ئەکەن. خەمی لێ مەخۆ. ئەگەر مۆتەکەیە واتای ئەوەیە کە زۆر شادمانی بە بێ جگەرە. لە پاش هەر مۆتەکەیەک، ئاسۆی دوانە[٢١] هەیە، کاتێک کە لە خەو ڕائەبی و ئارخایەن نیت چ کارەساتێک ئەبێ ڕووی دابێ؟ بەڵام لەوە خۆشتر هەیە ئەوەندەی کە چاوت هەڵئەپروێنی، بۆت دەرئەکەوێ ئەوە بەس خەون بووە؟!

کاتێک کە ئەموێست بنووسم لە خەودا ڕاوم ئەنێن. لە بری chased (ڕاونراو)، ناخودئاگا نووسیم chaste (پاک، پاکیزە). ڕەنگە ئەوە تەنها «خزانی فرۆیدی»[٢٢] بووبێ. بەڵام ئەمە ڕێنموونیەکی ئارخایەنم ئەداتێ بەرەو لایەنی بەسوودی دووەم.

لە کلینیک، کاتی وتووێژ دەربارەی کارلێکی جگەرە لەسەر چەقبەستنی بیر، ڕەنگە هەندێجار بپرسم: «چ ئەندامێکی جەستە لە هەموو زیاتر پێویستی بە خوێنی گەش هەیە؟» ئەو زەردەخەنە گاڵتەئامێزەی زۆر جار لە ڕوخساری دانیشتوان‌دا ئەکەوێتە فڕین، پیشانی ئەدا کە لە مەبەستەکە تێنەگەیشتوون. هەرچی چۆن بێ، بە تەواوەتی هەق بەوانە. وەکوو کابرایەکی ئینگلیزی شەرمن، هەست ئەکەم بابەتەکە تۆزێ قورسە و ئەمخاتە هەڵوێستی شەرمکردنەوە، بەڵام خۆ ئەموێستووە ڕاپۆرتی وردەکارییەکانی ئەوەیان بدەمێ کە کارگەرێتی

٢١ــ (Twilight zone).

٢٢ــ (Freudian slip) تەتەڵەکردنی زمان یان خزانی دەست، بۆ وتن یان نووسینی شتێک لەبری شتێکی‌تر کە بە هۆی ناخودئاگاوە لە مێشکدا ڕەنگی داوەتەوە.

Scanned by CamScanner

نگریسی جگەرە لە سەر ژیانی سێکسی و چێژ وەرگرتنم چۆناوچۆن بووە؛ یان هی ئەو کۆنە جگەرەکێشانەی کە بابەتەکەم لەگەڵ ئاونوێ کردوون. دیسانەوەش، من ناو و کارلێکی ئەو دیاردەیەم نەئەزانی تا ئەو کاتەی کە وازمهێنا و توانا و چالاکی جنسی من زۆر زیاتر بوو، با بڵێین بە گوێرەی ئەو تەمەنەی تیابووم.

هەرچۆنێک بێ، ئەگەر ئەو فیلمانە سەیر بکەی کە دەربارەی زانستی سروشتە، ئەزانی یەکەم قانوون و ڕێسای سروشت، مانەوەیە لە ژیان‌دا و، ڕێسای دووەم مانەوەی جۆر و ڕەگەز یان «زاوزێ»یە. لە سروشت‌دا زاوزێ ڕوو نادات مەگەر ئەوەی هەر دوو لایەنەکە لە ڕووی فیزیکیەوە تەندروست بن و بزانن کە خانوویەکی ئارخایەن و هێمن، کەوشەنێکی دیار، بژیوی ژیان و هاوسەرێکی لەباریان هەیە. بەهرە و زیرەکی مرۆڤ ئەو توانایەی داوەتێ بە جۆرێک لەم ڕێسایە لابدات. بەڵام، من بە بەڵگە پێم سەلماوە کە جگەرە توانای جنسی کەم ئەکاتەوە. من هەروەها دڵنیات ئەکەم کاتێک کە هەستت کرد تۆکمە و تەندروستی، زۆر زیاتر و زیاتریش چێژ لە سێکس وەرئەگری.

جگەرەکێش پنداری ئەوەی هەیە کە خراپەکانی جگەرە فەبە کراوەتەوە. بەڵام پێچەوانەکەی ڕاستە. هیچ گومانێک لەوەدا نییە کە جگەرە یەکەم هۆکاری کوشتنە لە کۆمەڵگادا. کێشەکە لەوەدایە، زۆر جاران کە جگەرە سونگەی مردنە یان هۆکاری یارمەتیدەری یەکەمە، لە هەڵژمێردا بە هۆکاری مردن ناژمێردێت.

٤٤٪ی ئاگرکەوتنەوەی ماڵان بە هۆی جگەرەوە ڕوو ئەدا و من بیر ئەکەمەوە لە سەدا چەندی ڕووداوەکانی ڕێگاوبان بە هۆی جگەرەوە بووە، کاتێک کە جگەرە پێ ئەکەن و سەرنجیان لە ڕێگاکە خافڵ ئەبێ؟

من خۆم، کاتی ئاسایی شۆفێرێکی تێبین و ئاگا لەخۆم. بەڵام ئەو

جارەی کە لە هەموو کات زیاتر لە مەرگ نزیک بوومەوە (جگە لە خودی جگەرەکێشان)، ئەو کاتە بوو کە ئەمویست جگەرەیێک بپێچمەوە لە کاتی لێخوڕیندا. چەندەم رق لەوەیە ژمارەی ئەو کاتانە بهێنمەوە بیر کە کاتی لێخوڕین، جگەرەم لە دەم وەرئەگرت و لام ئەکردەوە لە دەستم بەربۆتەوە و کەوتۆتە نێوان کورسیەکان. من دڵنیام زۆر شۆفێری تریش ئەوەیان بەسەر هاتووە، بە دەستێک بۆ ئەو جگەرەیە بگەڕێن کە داکەوتووە و هەوڵبدەن بە دەستەکەی تریش ئوتۆمۆبیلەکە لێبخوڕن.

کارلێکی مێشک شتنەوە ئەوەیە وەکوو کەسێک بیر ئەکەینەوە لە باڵەخانەیەکی ١٠٠ نهۆم ئەکەوێتە خوارەوە و کاتێک کە ئەگاتە قاتی پەنجا ئەڵێ: «چەندە بەرزتر، ئەوەندە خۆشتر!»[٢٣] واتە پێمان وایە ئەگەر تا ئێستا هیچمان لێ نەهاتووە، بە جگەرەیەکی تریش هیچ نابێ.

هەوڵبدە لە ڕوانگەیەکی ترەوە ئەمە ببینی. «خوو» بریتیە لە زنجیرە کردارێکی بەردەوام لە ماوەی ژیاندا. هەموو تاقە دانە جگەرەیەک، نیازی جگەرەیەکی تر بەدی ئەهێنێ. کاتێک کە ئەو خووەت دەستپێکرد، تۆ پلێتەیەک دائەگیرێنی. کێشەکە لەوەدایە، **تۆ نازانی ئەو پلێتەیە چەندە درێژە.** هەموو جار کە جگەرەیێک دائەگیرێنی تۆ هەنگاوێک لە تەقینەوەی بۆمبەکە نزیک ئەبیتەوە. **چۆن ئەزانی فریای جگەرەیەکی تر ئەکەوی؟**

٢٣- (So far, so good!)

١٨

وزه

زۆربەی جگەرەکێشەکان پرۆسەی پەرەگری کارلێکی پیس بوون و بێوەری بوونی سیەکان لە ئۆکسیجن ئەزانن. بەڵام، کارتێکردنی ئەو پرۆسەیە لە سەر پلەی وزە نازانن.

یەکێک لە زیرەکیەکانی کارگەرێتی تەڵەی جگەرەکێشان لە سەرمان، هەم جەستەیی و هەم ناوەزی، ئەوەندە بە هێواشی و لەسەرخۆ ڕوو ئەدا کە هەستی پێ ناکەین و بە دیاردەی ئاسایی ئەزانین.

ئەمە زۆر لە خووی خراپ نانخواردن ئەچێ. ورگ زل بوون ئەوەندە لەسەرخۆ ڕوو ئەدات کە بە خۆمان نازانین. سەیری خەڵکێک ئەکەین زۆر قەڵەو بوون و لە خۆمان ئەپرسین چۆن توانیویانە ڕێگە بدەن بگەنە ئەو ڕادەیە لە قەڵەوی؟

بەڵام وای دابنێین ئەمە لە شەوێکدا ڕوو بدات. ئەچینە ناو جێگە شەشت و پێنج کیلۆیت، ڕێکوپێک، ماسوولکە پتەو و تەنها یەک کێلۆش چەوری بە لەشتەوە نییە. بەیانی لە خەو هەڵئەسی، هەشتا و پێنج کیلۆیت؛ قەڵەو، ئاوساو و ورگن. لەبری ئەوەی لە خەو ڕابی و حەساوە و بەوزە و ئێنرژی بی، کەچی لە خەو هەڵساوی، سست و کەساس و بە زۆر چاوت هەڵئەهێنی. لەوانەیە تووشی جەڵتە بی، باشە ئەوە ئەبێ چ نەخۆشینێک بێ بە شەوێک وای لێکردووم؟ جا نەخۆشینەکەی تۆ بە تەواوەتی هەمانە. تەنها جیاوازی ئەوەیە کە

Scanned by CamScanner

بیست ساڵی پێ ئەچی تا بگەینە ئەو قۆناغە.

بۆ جگەرەیش وایە. ئەگەر من بمتوانیایەت تۆی تێسنە، بگوێزمەوە بۆ ئەو مێشک و جەستەت کە سێ حەفتەیە وازی لە جگەرە هێناوە و بتوانی هەستی ئەوکاتەی خۆت ببینی؛ ئەمتوانی زۆر بە ئاسانی ڕازیت بکەم واز لە جگەرە بهێنی. ڕەنگە بیر بکەینەوە: «تۆ بڵێی بەڕاستی ئەو هەستە خۆشەم هەبێ؟» یان ئەپرسی: «بەڕاستی تا ئەو ڕادەیە چەقیبووم؟» بە دڵنیاییەوە پێت ئەڵێم کە من مەبەستم تەنها ئەوە نییە کە زیاتر هەست بە تەندروستی ئەکەیت و وزەت زیاتر ئەبێ، بەڵکوو تا چ ڕادەیەک متمانە و بڕوابەخۆیی و ئارامی و توانای کۆکردنەوەی هۆش و بیریشت زیاتر ئەبێ.

کاتی مێرمنداڵی، لەبیرمە هەڵئەهاتین بە هەموو لایەکدا، تەنها بۆ خۆشی. بۆ سی و ئەوەندە ساڵ من بە تێکڕایی سست وماندوو بووم. کاژێری نۆی بەیانی بە زۆر لە خەو هەڵئەسام. پاش نانی شێوان لە سەر قەنەفەیەک ڕائەکشام و سەیری تلەفزیۆنم ئەکرد و پاش پێنج خولەک خەوەنووچکە ئەیبردمەوە. لەبەر ئەوەی باوکیشم وابوو، پێم وابوو ئەمە ڕەفتارێکی ئاساییە. پێم وایە ئەو وزەیە کە هەمبوو خەڵێکە بە مناڵ و مێرمنداڵ براوە و، پیری لە سەرەتای بیستەکانی تەمەنەوە دەست پێ ئەکا.

بە ماوەیەکی کورت پاش ئەوەی دوا جگەرەم کوژاندەوە، ئێش و کۆکە ئەما و حەسامەوە؛ لەو کاتەوە نە یەکجاریش هەناسەم سوار بووە و نە هەوکردن و پەلاماری برۆنشیتم تووش بووە. هەرچی چۆن بێ، شتێکی بەڕاستی سەیر و چاوەڕوان نەکراویش ڕووی دا. حەوتی بەیانی هەڵئەسام و هەستم ئەکرد بەڕاستی حەساومەتەوە، تەژی گوژم و گوڕ و وزە. حەزم ئەکرد وەرزش و گەڕەپیاسە و مەلە بکەم.

لە تەمەنی چل و هەشت ساڵیدا نەمنەتوانی تەنها یەک هەنگاو هەڵێنم یان گوریسێک مەلە بکەم. چالاکی وەرزشی من بریتی بوو لە یاری دینامیکی وەکوو بۆڵینگی سەوز، کە بە یاری پیران ناسراوە. گۆڵف، کە ئەبوایە بە عەرەبانەی گولف هاتوچۆ بکەم، خۆ بە پێ نەمنەتوانی.

لە تەمەنی شەست و چوار ساڵیدا من ڕۆژانە پێنج تا شەش کیلۆمەتر پیادەڕەوی ئەکەم، نیو کاژێر ڕاهێنانی وەرزشی و بیست قەدی ئەستێڵەکە مەلە ئەکەم. چەندە خۆشە مرۆڤ وزەی هەبێ و، کاتێک کە لە ڕووی مێشک و جەستەوە هەست بە توانا و بەهێزی ئەکەی، خۆشترین هەستە زیندووبوون!

کێشە ئەوەیە، کاتێک کە واز لە جگەرە ئەهێنی، گەڕانەوەی تەندروستی جەستە و دەروونیش لەسەرخۆ و پلە پلەیە. هەڵبەت وەکوو خزین بۆ ناو قووڵکە نییە و ئەگەر بە شێوازی هێزی ئیرادە وازت لە جگەرەت هێنا و تووشی زەبر و سەدمە هاتی، هەموو تەندروستی و دەسکەوتێکی دارایی ئەتوێتەوە بە هۆی ئەو گوشار و کەساسیەی پێیدا تێئەپەڕی.

بەداخەوە، من ناتوانم بتگوێزمەوە بۆ مێشک و جەستەی سێ حەفتەی داهاتووی تۆ، پاش وازهێنان لە جگەرە، بەڵام تۆ ئەتوانی! تۆ بە غەریزە و ڕەمەک ئەزانی ئەوەی پێتی ئەڵێم ڕاستە. تەنها کارێکە پێویست بێ بیکەی ئەمەیە: **خەیاڵی خۆت بفرێنە!**

١٩

هەم ئارامی و هەم متمانەم ئەداتێ

ئەمە ڕەشترین درۆ و ناڕاستیە دەربارەی جگەرە و، لای من ئەوە ڕێگرتنە لە کۆتایی هێنان بە کۆیلەتی، کە مەزنترین دەسکەوتی وازهێنانە:
نەک درێژە بە ژیان بدەی بەو هەستە بەردەوامەی بێ متمانەیی و بێ بڕوایی کە جگەرەکێش هەیانە.

جگەرەکێش لایان دژوارە بڕوا بەوە بکەن کە جگەرە ئەبێتە هۆی خولقاندنی ئەو هەستی بێ متمانەییە کە شەو درەنگان کاتێک کە تەنها خۆت لە دەرەوەی یان جگەرەت لێ ئەبڕێ، ئەڕژێتە گیانتەوە. جگەرەنەکێش ئەو هەستەی نییە و ڕەنجی نادات. ئەوە جگەرەیە کە ئەو هەستە بەدی ئەهێنێ.

من تەنها چەندین مانگ پاش وازهێنان، لە ئەنجامی ڕاوێژکردن لەگەڵ جگەرەکێشدا، بە زۆر لە قازانجەکانی جگەنەکێشانم زانی.

بۆ ماوەی بیست و پێنج ساڵ هیچ دەرمانێکم نەخوارد. ئەگەر بمویستایەت خۆم بیمە (تأمین) بکەم، پارەیەکی زیاترم ئەدا و بیمەی «بێ دەرمان»م هەڵئەبژارد. من ڕقم لە نەخۆشخانە و دکتۆر و دانساز بوو. ئەمئەتوانی بیر لە پیربوون و خانەنشینی و لەو بابەتە بکەمەوە.

هیچکام لەمانەم پەیوەند نەدابوو بە «خوو»ی جگەرە کێشانەووە، بەلام پاش ئەوەی وازم هێنا، وەکوو ئەوە وابوو لە خەوێکی قووڵ ڕابووبێتم. ئەمڕۆ سەیری هەموو ڕۆژێکی بەردەمم ئەکەم. دیارە، شتی

Scanned by CamScanner

خراپیش ڕوو ئەدات، بەڵام من توانای ئەوەم هەیە ڕووبەڕوی گوشار و کێشە ئاساییەکان ئەبمەوە. چەندە خۆشە مرۆڤ متمانەی بەخۆی هەبێ بۆ بەربەرەکانێ لەگەڵ ئەو ڕووداوانە؛ تەندروستی تەواوەتی، وزە و وره و ئەرخایەنی، کاتە خۆشەکان زۆر خۆشتر ئەکەن.

٢٠

ئەو سێبەرە شوومە ڕەشە

یەکێکی تــر لە خۆشــیەکانی وازهێنان، ڕزگاربوونە لەو ســێبەرە ڕەشە شوومەی لە پشتی میشکمان‌دا خۆی مەڵاس داوە.

هەموو جگەرەکێشێک ئەزانێ کە کەوتۆتە داوەوە، بەڵام مێشکی خۆی ســەبارەت بە نەخۆشینی تووشبوون بە جگەرە داخستووە. زۆربەی ژیانمــان جگەرەکێشــان بە شــێوەی ئوتۆماتیکــە، بەڵام ئەو ســێبەرە ڕەشــە شــوومە خۆی لە ناخودئــاگای ئێمەدا مــەڵاس داوە، ڕێک لەبن پێستەکەوەیە.

چەندین دەسکەوتی مەزن هەیە کە بە وازهێنان دەستمان ئەکەوێ. هەندێکیــان ئەشــمزانی، بەڵام لە ســەردەمی جگەرەکێشــان‌دا فرێم دابوون؛ وەکوو لابردنی مەترســی لەســەر تەندروســتیم، بەفیڕۆنەدانی پــارە و گەوجێتی کەوتنە نــاو داوی جگەرەکێشــانەوە. هەرچۆنێک بێ، ترســی وازهێنان ئەوەندە بەهێز بــوو، وام لێهاتبــوو بەرپەرچی هەموو ئامۆژگارییەکی باش ئەبوومەوە و هەرکەس کە بیویســتایەت هانم بدا بۆ وازهێنان. چونکە هەموو بیرکردنەوە و وزەی خۆم ڕاســتەوخۆ بۆ ئەوە بــەکار ئەهێنــا ڕێگەیەک بدۆزمــەوە بۆ ئەوەی درێژە بە جگەرەکێشــان بدەم.

جێی سەرســووڕمانە کە هەموو بیری هۆشمەندانەم لەو کاتانەدا ســەریان هەڵئــەدا کــە ئەمویســت وازبهێنم. ئــەو بیرانەش دیــارە بە

هـۆی ترس و کەساســی و بێ دەرەتانی ســەریان هەڵئــەدا و کاتێک کە بە زۆر ئەمویســت واز بهێنم تووشــی ئەشکەنجە ئەبووم. نەم ئەتوانی لایەنەکانــی تەندروســتی و پــارە لە بیری خــۆم دوور بکەمــەوە. بەڵام ئێســتە کە ئازادم ســەرم لەوە ســوورِ ئەمێنێ کە چـۆن توانیبووم ئاوا ســەرکەوتوانە مێشــکی خــۆم دابخەم بەرامبــەر بەو هەمــوو قازانجە بەنرخانــەی بەدەســتم ئەهێنا ئەگــەر وازم بهێنایەت. مــن ئەماژەم بە کۆیلەتی تەواوەتی کرد؛ کە چۆن نیوەی تەمەنمان بە جگەرەکێشــانەوە خەریکین و، بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دای ئەگیرێنین و ئارەزوو ئەکەین خۆزگە لە بناغەوە دەســتمان پێ نەکردایەت و نیوەکەی تریشی هەست بە کەساسی و بێوەری بوون ئەکەین، چونکە کۆمەڵگە ڕێگەمان پێ نادا جگەرە بکێشین. لە دواین بەندا ئەماژەم بە خۆشی بەدەستهێنانەوەی وزە کرد. بەڵام مەزنترین دڵخۆشــی بۆ من، تەندروســتی و پارە و وزە یان کۆتایی هێنان بە کۆیلەتی نەبوو، بەڵکوو نەمان و نەهێشــتنی ئەو پەڵە ڕەشــە دزە شوومە بوو، لاچوونی ئەو هەستەی کە بەسووک و چرووک سەیرم ئەکرێ و هەمیشە ئەبوا داوای لێبوردن بکەم لە جگەرەنەکێش و لــە هەمــووی گرنگتر، توانای ئەوەی بتوانم ڕێز بۆ خۆم دابنێم و ڕێز لە خۆم بگرم.

زۆربەی جگەرەکێش بێ ئەقان نین، کۆمەڵ و خۆیان وا لە جگەرەکێش ئەکــەن بگاتە ئــەو بڕوایە. لە هەمــوو لایەنەکانی تری ژیــان‌دا کۆنترۆڵ بەدەســت منەوە بوو. بۆیــەش ڕقم لە خۆم ئەبوویەوە بــۆ کەوتوومەتە بن کۆنترۆڵی گیایەکی بۆگەن کە ئەزانم ســەر و ماڵم تیا ئەبا؟ ناتوانم ڕادەی شــادمانی و بەختــەوەری خۆم بۆ ئێوە بگێڕمــەوە کاتێک کە ئەو تارماییە شــوومە ڕەشــە و گێرۆدەیی و ملکەچی و هەســتی خۆبەکەم زانینم لەکۆڵ بوویەوە. نازانن چەندە خۆشە بڕوانیتە جگەرەکێش و -جا

چ گەنج بن، پیر بن، ناوبەناو یان زۆرکێش بن- نەک هەر ئێرەییان پێ نەبەی، چ جایە دڵیشت بۆیان بسووتێ و شانازی بەخۆتەوە بکەی کە لەوە زیاتر کۆیلەی «گیاکەڵەی میشکوژ» نیت!

ئەم دوو بەندەی دوایی قازانجەکانی جگەرەنەکێش بوونی خستەڕوو. پێم وایە پێویستە نەهێڵن تای تەرازووەکە لاسەنگ بێ. بۆیە لە بەندی داهاتوودا باسی قازانجەکانی جگەرەکێشان ئەکەین.

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

٢١

قازانجەکانی جگەرەکێشان

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

٢٢

وازهێنان بە شێوازی هێزی ئیرادە

ئەمە فاکتەرێکی چەسپاوە لە کۆمەڵگای مرۆیی‌دا کە وازهێنان لە جگەرە زۆر سەختە. تەنانەت ئەو پەرتووکانەش کە ئەیەوێ یارمەتیت بدا واز لە جگەرە، بەوە دەست پێ ئەکەن کە کارێکی چەندە دژوارە. بەلام ڕاستیەکەی ئەوەیە کە بە شێوەیەکی پێکەنیناوی ئاسانە. بەڵێ، هەقتە گومان لەو فەرمایشتە بکەی؛ بەلام بەس ئەم خاڵە تاوتوێ بکە:

ئەگەر ئامانجت ئەوەیە شەش کیلۆمەتر ڕابکەی لە چوار خولەکدا، ئەوە زۆر دژوارە. بۆ ئەو کارە ئەبێ چەندین ساڵ ڕاهێنانی سەخت بکەی و تەنانەت پاش ئەو هەموو خۆ ماندووکردنەش ڕەنگە لە ڕووی توانای فیزیکیەوە نەتوانی ئەو کارە بکەی. (بەشێکی زۆر لە توانامان بۆ سەرکەوتن وا لە مێشکمان‌دا. سەیر نییە چەندە لامان دژوار بوو تا ئەو کاتەی کە **بانیەستر** ئەو ڕیکۆردەی بەدەست هێنا و ئەمرۆ ئیتر بە پلەیەکی ئاسایی ئەژمێردرێ؟)

هەرچۆنێک بێ، بو وازهێنان ئەوەندەت لەسەرە ئیتر جگەرە نەکێشی. کەس زۆری لێ نەکردووی جگەرە بکێشی (جگە لە خۆت). پێچەوانەی خواردن و خواردنەوە، تۆ پێویستت بە جگەرە نییە بۆ مانەوە. کەوابوو ئەگەر نەتکێشا بۆ ئەبێ دژوار بێ؟ لە ڕاستیش‌دا هیچ سەخت نییە. ئەوە خودی جگەرەکێشەکانن کە لە خۆیانی سەخت ئەکەن

بـە بەکارهێنانی شـێوازی هێزی ئیرادە و بەزۆر. من بەوجۆرە پێناسـەی شێوازی هێزی ئیرادە ئەکەم کە هەموو شێوازەکانی تری بەزۆر وازهێنان لە جگەرە پێناسە ئەکەم، کە وا لە جگەرەکێش ئەکا پێی وابێ خەریکە خۆی قوربانی ئەکا. با شێوازی هێزی ئیرادە تاوتوێ بکەین.

ئێمـە بە پێی بڕیار نەبوویـن بە جگەرەکێش. بە چەند دانە جگەرە دەستمان پێکردووە و کە زانیومانە زۆر تاڵ و تفت و ناخۆشە، بە خۆمان وتـوە جا ئەوە چییە، هەر کات بمانەوێ وازی لێ ئەهێنین. سـەرەتا ئەو چەند جگەرەیە ئەکێشین، ئەو کاتانەی کە خۆمان پێمان خۆشە، ئەویش کاتێک کە لەگەڵ جگەرەکێشی تردایین لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا.

پێـش ئەوەی بـە خۆمان بزانین، نەک هەر بـە بەردەوامی ئەیکڕین بەڵکوو ئەو کاتانەش ئەکێشین کە خۆمان ئەمانەوێ، هەموو ڕۆژێکیش ئەکێشـین. جگەرەکێشـان ئەبێ بە بەشـێک لە ژیانمان. هەوڵئەدەین هەمیشـە جگەرەمـان پێبـێ. بڕوامان بـەوە کردووە کە لـە بۆنەکان و پاش ژەمـەکان یارمەتیمان ئەدەن بحەسـینەوە. گوێمان لەوە نییە ئەو جگەرەی لـە پاکەتەکەی دەرئەهێنین، لە پـاش نانخواردن هەمان تامی هەیە کە کاتی یەکەم جگەرەی بەیانی هەیبوو. ڕاسـتەکەی جگەرە نە ژەم و بۆنەکان خۆشتر ئەکا و نە هیچ ئارامیەکمان پێ ئەبەخشێ، ئەوە جگەرەکێشـە کە پێی وایە چێژ لە خواردن نابینێ یان پشـوو نادا بە بێ جگەرە.

بە شـێوەی ئاسـایی ماوەیەکی پێ ئەچێ بەوە بزانین کە بووین بە قولاپەوە، چونکە ئێمە تووشی ئەو خەیاڵە خاوە بووین کە جگەرەکێش، جگەرە ئەکێشـێ، چونکە چێـژی لێوەرئەگرێ، نەک لەبـەر ئەوەی کە ئەبێ جگەرە بکێشـێ. ئەو کاتانەی کە چێژی لـێ نابینین (کە هەرگیز لێی نابینین)، دیسـانەوە تووشی ئەو پندارە ئەبینەوە کە کەی بمانەوێ

ئەتوانین وازبهێنین.

جا هەست بە کێشە ناکەین تا ئەو کاتەی ئەمانەوێ وازبهێنین. یەکەم هەوڵدان بۆ وازهێنان پاش ماوەیەکە و بە زۆری بە هۆی پارە لێبڕانە. (کوڕ و کچ یەک ئەگرن و ئەیانەوێ ماڵ پێکەوە بنێن و نایانەوێ پارە بە شتی وەکوو جگەرە بدەن.) یان تەندروستی (هێشتا گەنجە و وەرزشکارە و کەچی هەناسەی لەبەر بڕاوە.) هۆکارەکە هەرچی بێ، جگەرەکێش هەمیشە چاوەڕێی هەلێکی گرژ ئەکا، ئینجا پارە بێ یان تەندروستی. ئەوەندەی وازی هێنا، دەعبا بچکۆلانەکە پێوستی بە نیکۆتینە. جگەرەکێش ئەیەوێ جگەرەیەک بکێشێ و چون بۆی نییە بکێشێ زیاتر قەڵس و گرژ ئەبێ. ئەو شتەی گرژی خۆی پێ ئەڕەواندەوە نێستە نییە، واتە لە لایەنی سێهەمیشەوە ئەکەوێتە بن گوشارەوە. ئەگەری بەرەنجامی ئەو قۆناغەی ئەشکەنجە ئەمانە ئەبێ:

«کەمی ئەکەمەوە.» یان

«کاتێکی نالەبارم هەڵبژاردووە.» یان

«رائەوەستم تا ئەو گوشارەم لەکۆڵ ئەبێتەوە.»

هەرچۆنێک بێ، کاتێک کە گوشار نەما، خۆ ئیتر پێویست بە وازهێنان نییە، تا ئەو کاتەی جارێکی تر و بە شێوەیەکی تر ئەکەوێتە هەڵوێستێکی گرژ و ناخۆشەوە. جا کەوایە، کات هەرگیز لەبار نییە. چونکە ژیان بۆ زۆر کەس لە گوشاری کەم ناکاتەوە؛ ڕەنگە دژوارتریش ئەبێ. لای دایک و باوک نامێنین، ئەبێ خۆمان ماڵ پێکەوە بنێین، قەرز وەربگرین، منداڵمان ببێ، بەرپرسایەتی زیاتر لە کاردا و هتد. ئەوە شتێکی ڕوونە، ژیانی جگەرەکێش هەرگیز بێ پەرێشانی نابێ، چونکە جگەرە بۆتە هۆی ئەو پەرێشانیە. کە جگەرەکێش زیاتر ئەکێشێ، زیاتر هەست بە گرژی و دڵەڕاوکە ئەکات و نیاز و گیرۆدەیی بە نیکۆتین زیاتر ئەبێ.

Scanned by CamScanner

ڕاستەکەی، ئەوە وێژنگە کە ژیان خۆبەخۆ پەرێشانتر ئەبێ، چونکە ئــەوە خودی جگەرە، یان گۆچانی دەســتە، کە وێژنگەکەی خولقاندووە. لە بەندی ٢٨ ئەم بابەتە زیاتر شی ئەکەمەوە.

پــاش شکســتی یەکــەم لــە وازهێنــان، جگەرەکێش پشــت بەو گریمانەیــە ئەبەســتێ کە ڕەنگە ڕۆژێک لــە ڕۆژان لەخەو ڕابێ و ببینێ ئــەوە خۆ پێویســتی بــە جگەرە نییــە! ئەم هیوایــە لــەو چیرۆکانەوە سەرچاوەی گرتووە کە دەربارەی جگەرەکێشی تر بیستوویەتی. بۆنموونە:

«هەڵامەتم تووش بوو و هەر لە خۆوە جگەرەم لەبەرچاو کەوت!»

خۆت فریو مەدە. هەموو ئەو دەنگۆیانەم شیرۆڤە کردووە و هیچیان بەو ســادەییە نین کە ئەوترێن. با بڵێین جگەرەکێش خۆی ئامادە کردووە و ئەیەوێ واز بهێنێ و هەڵامەتیش وەکوو خاڵی وەرچەرخان دیاری کراوە. من ســێ و ئەوەندە ســاڵ چاوەڕێ بووم ڕۆژێک خەبەرم بێتەوە و حەز و پێویســتیم بە جگەرە نەبێ. هەرکات ســینگم ئێشــا خواخوام بوو زوو چاک بێتەوە، چونکە بەرنامەی جگەرەکێشانەکەی لێ تێک ئەدام.

ئەو کەســانەی «بە پلە زیقانێک» وازیان هێناوە، تووشــی شــۆک و هێدمــە بــوون. ڕەنگە خزمێکی نزیــک بە هۆی جگــەرەوە مردووە یان ئەوانە خۆیان ترســاندووە. ئەوە زۆر ئاســانترە بڵێین: «لە خۆوە بڕیارم دا نەکێشــم و ناکێشم و من ئەمەم کە ئەمبینی!» بەس خۆت فریو بدە! ئەو شتە ڕوو نادات تا تۆ نەیکەی.

بــا زیاتر وردی بکەینەوە. شــێوازی هێزی ئیرادە بــۆ ئەوەندە دژوارە؟ زۆربــەی ژیانمــان ســەرمان کردووە بــە بن بەفــردا و ئەڵێیــن: «بەیانی وازئەهێنم.»

لــە هەندێ کاتی تەنگانەدا هەوڵ ئەدەین توازبهێنین. جا ڕەنگە بە هۆی تەندروســتی، کەم دەرەتانی یان هەســتکردن بە نەنگ و شووره‌یی

لەناو کۆمەڵدا بێ یان قرخە و سینگی بەئازار وای لێکردبێتین پێمان وابێ لەوە زیاتر چێژی لێ نابینین.

هۆکار هەرچی بێ، ئێمە سەرمان لە بن بەفر دەرئەهێنین و ئەکەوینە هەڵسەنگاندنی چاکە و خراپەی جگەرەکێشان. پاشان لە سەر بناغەی تێگەیشتنمان لەژیان: بەگوێرەی لێکدانەوەیەکی لۆجیکی، نە جارێک بەڵکوو دەیان جار ئەگەینە ئەو ئەنجامەی: ئەبێ لەکێشین.

ئەگەر دابنیشین و هەموو قازانجەکانی وازهێنان لە جگەرە لە بەرامبەر جگەرەکێشاندا دابنێین، ژمارەی خاڵە بەسوودەکانی وازهێنان، دەیان جار لە سەروو زەرەرەکانەوەیە.

هەرچۆنێک بێ، هەرچەند جگەرەکێش ئەوەی زانیوە بە بێ جگەرە زۆر باشتر ئەبێ، بەڵام بڕوای وایە ئەبێ شتێک فیدا بکات تا بتوانێ وازبهێنێ. کە ئەمە وێژنگە، وێژنگێکی بەهێزە. جگەرەکێش نازانێ بۆچی، بەڵام بڕوای وایە کە جگەرە، لە میانەی کاتە خۆش و ناخۆشەکانی ژیاندا یارمەتی داوە.

پێش ئەوەی هەوڵی وازهێنان بدات، مێشک شتنەوەی کۆمەڵگای لەگەڵە، مێشک شتنەوەی خۆی لە ئەنجامی گیرۆدەبیدا بەهێزتریشی ئەکات. ئەبێ کارگەرێتی ئەم مێشک شتنەوەشی لێ زیاد بکەین کە: «تۆ بڵێی وازهێنان چەندە دژوار بێ؟»

جگەرەکێش ئەو چیرۆکانەی زۆر بیستووە کە هەن چەندین مانگە وازیان هێناوە، کەچی هێشتاش دڵیان دەردێ بۆ جگەرەیەک. ئەو ناوە پڕە لە جگەرە وازهێنراوی نارازی (ئەوانەی کە وازیان هێناوە و بەردەوام ئاخ بۆ ئەوە هەڵئەکێشن کە چەندە حەزیان لە جگەرە بووە). بیستوویەتی جگەرەکێشی وا هەبووە بۆ چەندین ساڵ وازی هێناوە، ژیانێکی زۆر خۆشیشی هەبووە، کەچی جگەرەیەکی کێشاوە و تووش بۆتەوە.

Scanned by CamScanner

ڕەنگە هەندێ جگەرەکێشیش بناسێ گەیشتوونەتە قۆناغی کۆتایی و جگەرە گیانی دارزاندوون و بە هیچ جۆرێک چێژ لە جگەرە نابینن، بەڵام هێشتاش هەر ئەکێشن. ئەمەشی لێ زیاد بکە کە خۆشی ڕەنگە یەک دوو جار جگەرە فڕێدانی تاقی کردۆتەوە.

جـا، لەبری دەسـپێکردن بەو هەسـتەوە کە: «بەم بـەم! ئەزانی چی ڕووی داوە؟ من ئیتر جگەرە ناکێشـم!» ئەو کەسـە بە هەستێکی پەرێشـان و تەماوی دەسـت پێ ئـەکا، ئەڵێی ئەیەوێ بە ئەڤێرسـتدا هەڵگـەڕێ و، لـە بنیشـەوە بڕوای بەوە کـردووە کە ئەگـەر ئەو دەعبا بچکۆلەیـە تەنها جارێـک خزایە گیانتەوە، هەتا مـاوی ناچێتە دەرەوە. هەندێ لەوانەی ئەیانەوێ وازبهێنن تەنانەت داوای لێبوردن لە کەسوکار ئەکەن: «ئەزانی چی، من ئەمەوێ وازبهێنم و ڕەنگە بۆ دوو سێ حەفتە خـۆم نەبم، ئەبێ ئاگات لێـم بێ!» زۆربەی هەوڵدانـەکان پێش ئەوەی دەست پێ بکەن، بڕیار دراوە شکست بخۆن!

بـا دایبنێین کە جگەرەکێش چەند ڕۆژێک بەبێ جگەرە هەڵ ئەکا. هەوکردنی سـیەکان بە خێرایی ئەنیشـێتەوە. جگـەرەی نەکڕیوە و لە ئەنجـامدا هەندێ پارەی زیاتری لـە گیرفاندایە. کە وابوو ئەو هۆکارانەی بوونـە هۆی وازهێنان بە خێرایی لە مێشـکی سـڕاونەتەوە. ئەم بابەتە وەکـوو بینینـی ڕووداوێکی ناخۆش وایە لەناو ڕێگا، لـە کاتی تێپەڕیندا. ئەو ڕووداوە وات لێئەکات بۆ ماوەیەک لەسـەرخۆ لێبخوڕی، بەڵام جاری داهاتوو کە لە کۆبوونەوەیەک دوا ئەکەوی، هەموو شـت سـەبارەت بە «ڕووداو» لەبیر ئەکەیت و پێ ئەنێی بە بەنزیندا.

لە لایەکی تری ململانێکە، دەعبا بچکۆلەی ناو ورگت تێر نەکراوە. ئازارێکی جەستەیی ڕات ناژەنێ؛ ئەگەر هەمان هەستی کاتی هەڵامەتت هەبـێ، کارەکەت بەجـێ ناهێڵی یان تووشـی گـرژی و دڵەڕاوکە نابی،

گاڵتەت پێ دێ و کاری خۆت ئەکەی. تەنها شتێکە جگەرەکێش هەستی پێ ئەکا ئەوەیە کە جگەرەیەک بکێشێ. بۆچی ئەوەی بۆ گرنگە؟ خۆشی نازانێ! دەعبا بچکۆلەکـەی ناو ورگی پاشـان دەعبایەکـی زەبەلاح لە مێشکیدا ئەورووژێنێ. ئینجا ئەو کەسەی کە چەند کاژێر یان چەند ڕۆژ بەر لەمە بە دوای هۆکارێکدا ئەگەڕا وازبهێنێ، بەوپەڕی کەساسیەوە بۆ بیانوویەک ئەگەڕێ دەست پێ بکاتەوە. ئێستە بەمجۆرە بیر ئەکاتەوە:

١. ژیان کورتە. ڕەنگە بۆمبایەک بتەقێتەوە و پارچە پارچەم بکات. ڕەنگـە بکەومە بـن پاسـێک. زۆر درەنـگ کەوتوومەتە بیری وازهێنان. خەڵکی ڕاهاتوون پێت بڵێن هەموو شـتێک تووشی شێرپەنجەت ئەکا.

٢. کاتێکـی نالەبارم هەڵبژاردووە. ئەبوایە چـاوەڕێ بکەم تا دوای نەورۆز یان ڕۆژی لەدایکبوونم یان تا پاش ئەم ڕووداوە ناخۆشەی لێم قەوماوە.

٣. ناتوانم تەرکیز بکەم، قەڵس و تووڕەم، زوو هەڵئەچم. ناتوانم کارەکانم بە باشی ڕاپەڕێنم. کەسوکار خۆشیان ناوێم. با درۆ لەگەڵ خۆم نەکەم و لەبەر ئازیزانم ئەبێ دەست پێ بکەمەوە. من جگەرەکێشێکی مسۆگەرم و بە بێ جگەرە هەرگیز خۆشی لە ژیان نابینم. (ئەم بەکەبان وای لە من کرد بۆ سـی و سـێ ساڵان جگەرە بکێشم.)

لـەم قۆناغـەدا، جگەرەکێـش بـەزۆری کـۆڵ ئـەدا. جگەرەیەک دائەگیرسێنێ و ماخۆلە پەرە ئەسێنێ. لە لایەکەوە ئۆخەی هەڵئەکێشێ لـەوەی کۆتایی بە تامەزرۆیـی حەزی جگەرە هاتـووە، کاتێک کە دەعبا بچکۆلەکە تێر ئەکرێ. لە لایەکی تریشـەوە ئەگەر ئەو ماوەی وازهێنان بڕێکی پێچووبێ، تامی جگەرە ناخۆش و جگەرەکێش ناتوانێ لەوە تێبگات

Scanned by CamScanner

بۆ نەیکێشــێ؟ بۆیەشە پێی وایە بێ ئیرادەیە. ڕاستەکەی ئەوە نەبوونی ئیرادە نییە؛ تەنها شـتێکە پێویسـتە بیکات ئەوەیە کە بۆچوونی خۆی بگۆڕێ و بڕیارێکی تەواو ژیرانە بدات لەبەر ڕووناکی نوێترین زانیارییەکان‌دا. تەندروسـتبوون کەڵکی چییە کاتێک کە هەسـت بە کەساسی بکەی؟ دارابــوون چ قازانجێکــی هەیە ئەگەر کز و کەنەفت بی؟ بە مسـۆگەری هیــچ. ژیانێکی کورتی خۆش زۆر باشــترە لە ژیانێکی درێژی کەســاس و کەنەفت.

خوشــبەختانە، ئەوە ڕاست نییە - تەواو بە پێچەوانە. ژیان وەکوو جگەرەنەکێشێک لە ڕادەبەدەر خۆشترە، بەڵام ئەوە ئەم وێژنگە بوو کە منی وا لێکرد سی و سێ ساڵ جگەرە بکێشم و دان بەوەدا ئەنێم ئەگەر ئەو وێژنگە ڕاسـت بوایەت، من ئەبوایە تا ئێسـتەش جگەرە بکێشــم. (ڕاستکردنەوە ـ من لێرە نەئەبووم.)

ئەو کەساسیەی جگەرەکێش هەستی پێ ئەکەن هیچ پەیوەندی بە ئازاری لێبڕانەوە نییە. ڕاستە، بەرەنجامی کەمبوونەوە ئەبێتە هۆی ئەو هەســتە، بەڵام ئێشی ڕاستەقینە وا لە مێشک و هزردا و لە دوودڵی و بێ متمانەییەوە ئەکەوێتەوە. چونکە جگەرەکێش بەو هەستەوە دەست پێ ئەکا کە خەریکە خۆی بەخت ئەکا، هەست بەوە ئەکا بێبەری کراوە، کە خۆی شێوەیەکی سترێس و گوشاری دەروونییە. یەکێک لەو کاتانەی مێشــکی پێی ئەڵێ: «جگەرەیەک بکێشــە.» ئەوە کاتی سترێسە. جا بۆیەشە ئەوەندەی وازی هێنا، حەزی لە جگەرەیە. بەڵام ئێستە ناتوانێ بکێشێ، چونکە وازی هێناوە. ئەوە زیاتر تووشی دۆشدامانی ئەکات، کە ئەیبزوێنێ بۆ تێهەڵچوونەوە.

شــتێکی تر کە تا ئەو ڕادەیــە کارەکە دژوار ئــەکا چاوەڕوانیکردنە بەڵکــوو شــتێک ڕووبــدات. ئەگەر مەبەســتەکەت ئەوەیە پســوولەی

لێخوڕین وەربگری، ئەوەندەی کە دەرچوویت، مەبەستی خۆتت پێکاوە. لە ڕوانگەی "شێوازی هێزی ئیرادەوە" تۆ ئەڵێی: «ئەگەر بتوانم ماوەیەکی باش بە بێ جگەرە بڕۆم، حەزی کێشانی جگەرە خۆبەخۆ کەم ئەبێتەوە.»

چۆن ئەزانی کە مەبەستت پێکاوە و وازت هێناوە؟ وەڵام ئەمەیە کە قەت نازانی، چونکە چاوەڕوانی ئەوەی شتێک ڕووبدات و هیچ شتێکی تایبەت ڕوو نادات. تۆ وازت هێنا کاتێک کە دوا جگەرەت کێشا و، لە دوای ئەوە چی ئەکەی، چاوەڕوانی بزانی چەندە خۆت پێ ڕائەگیرێ تا دەست پێ بکەیتەوە؟

وەک وتم، ئازاری ئەکێشان ئازارێکی دەروونیە بە هۆی نابەدڵیەوە پەیدا دێ. هەرچەند ئازاری جەستەیی لە ئارادا نییە، بەڵام کارگەرێتی بەهێزە. جگەرەکێش کەساسە و هەست بە بێ متمانەیی ئەکا. بەرامبەر بە لەبیر بردنەوەی جگەرە، بیری مرۆڤ زیاتر خولیای ئەبێ.

ڕەنگە ڕۆژان و تەنانەت حەفتەی پڕ لە مانەمبێتی و کەساسی لە پێش بێ. چونکە بیری جگەرەکێش خولیا و گیرۆدەی ڕاڕایی و ترسە.

«کەی ئەو حەزە کۆتایی دێ؟»

«تۆ بڵێی جارێکی تر ڕەنگی شادی ببینمەوە؟»

«تۆ بڵێی بەیانیان حەزم لە ڕابوون هەبێ؟»

«تۆ بڵێی جارێکی تر چێژ لە خواردن ببینم؟»

«چۆن ڕووبەڕووی گوشاری ژیان ئەبمەوە لە داهاتوودا؟»

«تۆ بڵێی جارێکی تر خۆشی لە هیچ بۆنەیەک ببینم؟»

جگەرەکێش چاوەڕوانە دیاردەکان بسەلمێن، بەڵام دیارە تا ئەو کاتەی کە دوودڵ و کەساسە، جگەرە لەلای خۆشەویستتر ئەبێت.

لە ڕاستیدا شتێک ڕوو ئەدا، بەڵام جگەرەکێش پێی نازانێ. ئەگەر

ئەو بتوانێ سێ حەفتە خۆی ڕابگرێ بەبێ ئەوەی دووکەڵەکە سینەکێش بکات، ئازاری کەمبوونەوەی نیکۆتین نامێنێ. هەرچۆنێک بێ، وەک پێشتر پیشانم دا، ئازاری کەمبوونەوەی نیکۆتین ئەوەندە کەمە کە جگەرەکێش هەر هەستیشی پێناکات. بەڵام پاش سێ حەفتە، زۆر جگەرەکێش پێیان وایە لە کۆڵ خۆیان کردۆتەوە. جگەرەیەک دائەگیرێنن بۆ ئەوەی بیسەلمێنن؛ بەڵام داگیران هەمان و تووشبوونەوە هەمان. تامێکی ناخۆش، بەڵام کۆنە جگەرەکێش هیچ نیکۆتین لە لەشیدا نییە و ئەوەندەی جگەرەکە ئەکوژێنێتەوە، نیکۆتین دەست ئەکا بە چوونەدەرەوە لە لەشی. لێرەدا دەنگێکی بچکۆلانە وا لە پشت بیریەوە و ئەڵێ: «دەی دەی، تۆ حەزت لە جگەرەیەکی تریشە!» لە ڕاستیدا، وازی هێناوە؛ بەڵام خۆی خۆی تووش ئەکاتەوە.

جگەرەکێش دەسبەجێ جگەرەیەکی تر پێناکات. بیر ئەکاتەوە: «من نامەوێ ببمەوە بە قولاپەوە». لێ ئەگەڕێ ماوەیەک تێپەڕێ. ئەو ماوەیە ڕەنگە چەند کاژێر، چەند ڕۆژ یان چەند حەفتەش بخایەنێ. کۆنە جگەرەکێش ئێستە ئەتوانێ بڵێ: «باشە، خۆ تووش نەبوومەوە، کە وابوو بە بێ مەترسی ئەتوانم دانەیەکی تر بکێشم.» ئەو ئەکەوێتەوە ناو هەمان داو کە یەکەم جار کەوتە ناوی و بە لێژاییەکەدا ئەخزێتە خوارەوە.

ئەو جگەرەکێشانەی بە شێوازی هێزی ئیرادە وازیان هێناوە پێیان پرۆسەیەکی سەخت و درێژ بووە، چونکە کێشەی سەرەکی مێشک شتنەوەیە و زۆر دوای ئەوەش کە گیرۆدەیی جەستەیی نەما، جگەرەکێش هێشتاش بۆ جگەرەیەک گینگڵ ئەدات. ئەگەر هات و ماوەیەکی باش دەوامی هێنا و ئەو گوشارەی لەسەر مێشکی خاو کردەوە کە تازەودوا کۆڵ نادەم. حەز و خولیای بۆ جگەرە کەم ئەبێتەوە و قبووڵی ئەکا کە

ژیان ئەوەیە و جارێکی تر بەبێ جگەرە چێژ لە ژیان ئەبینێ.

زۆر جگەرەکێش بەو شێوازە سەرکەوتوو بوون، بەڵام ئەمە شێوازێکی دژوار و درێژخایەنە و، ئەنجامەکانی زیاتر شکست بووە تا سەرکەوتن. تەنانەت ئەوانەش کە سەرکەوتوو بوون، بە درێژایی ژیانیان لە هەلومەرجێکی بەرهەست و ناسکدا ئەژین. ئەوان هێشتاش کارگەرێتی مێشک شتنەوەیان لەسەرە و لە کەشی باش و خراپدا پێیان وایە جگەرە وزەیەکیان هەر ئەداتێ. (زۆر جگەرەنەکێشیش هەمان وێژنگیان هەیە. ئامادەبی ئەوەیان تیا هەیە تووشی مێشک شتنەوە ببن، بەڵام بۆیان دەرکەوتووە ناتوانن خۆیان لەگەڵ جگەرە ڕابهێنن و یان حەزیان لە کردەی دزێو نییە، زۆر سپاس.) ئەمە ڕوونی ئەکاتەوە کە بۆچی زۆر جگەرەکێش کە بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ وازی هێناوە، ئەگەڕێتەوە سەری.

زۆر کۆنە جگەرەکێش حەز ئەکا ناوبەناو جگەرەیەک بکێشێ و ڕەنگە وەکوو «چارەی تایبەت» یان بۆ خۆ ڕازی کردن، بەڵام ئەو یەک دانەیە چەند ناخۆش و چەند بەسامە. هەر ئەوەندە، بەڵام لەگەڵ ئەوەی جگەرەیان کوژاندەوە، نیکۆتین لە لەشدا کەم ئەبێتەوە و دەنگێک لەو پشتەوە پێیان ئەڵێ: «ئەزانم، دانەیەکی تریشت ئەوێ.» ئەگەر دانەی تر پێ بکەن، هێشتاش هەر تامی ناخۆشە و ئەڵێن: «خۆزگەمان بە خۆمان! ئەوەندەی چێژی لێ نابینم، تووشی نابم. لە پاش نەورۆز یان سیانزەبەدەر یان چارەسەربوونی ئەو کۆسپە، فرێی ئەدەم.»

تازە تەواو! تووشبوونەوە. ئەو داوەی کە جاری یەکەم کەوتنە ناوی، جارێکی تر تێی کەوتنەوە!

وەک بەردەوام ئەیڵم، بابەتەکە چێژ و خۆشی نییە. قەتیش نابێ. ئەگەر بۆ ئەوە جگەرە ئەکێشن کە حەزمان لێیەتی، هیچکەس لە

جگەرەیەک زیاتری نەئەکێشا. ئێمە وای دائەنێین کە چێژی لێوەرئەگرین چونکــە ناتوانین بڕوا بکەین ئەوەندە گەوج بین، جگەرە بکێشــین بەبێ ئــەوەی چێــژی لێوەرگرین. بۆیەشــە ئــەو ڕادە مەزنەی جگەرەکێشــان ناخودئاگایە. کاتی هەموو جگەرەیەک، ئەوە ئەزانی ئەو دووکەڵە ئەچێتە ســیەکانتەوە و ئەگەر بە خۆت بڵێی: «ئەمە بۆ من پەنجا هەزار پاوەنی تێ ئەچێت و ئەمە ڕەنگە ئەو جگەرەیە بێ نووشی شێرپەنجەم ئەکات.» تەنانەت وێژنگی پێخۆشــبوونیش نامێنێ. کاتێــک کە ئەمانەوێ بیرمان لــە لایەنە خراپەکان دابخەین، هەســت بە گەوجێتــی ئەکەین. ئەگەر ناچــار ببین ڕاســتیەکەش ببینین، خۆمان پێ ڕاناگیــرێ. ئەگەر بڕوانیتە جگەرەکێــش، بە تایبەت لە بۆنــەکاندا، بۆت دەرئەکــەوێ ئەوان تەنها ئــەو کاتانە شــادمانن کە ئاگایان لەوە نییە خەریکن جگەرە ئەکێشــن. ئەوەندەی بە خۆیان ئەزانن، هەست بە شەرم و شەڵەژان ئەکەن. ئەوان جگەرە ئەکێشــین بۆ ئەوەی ئە دەعبــا بچکۆلەیە تێر بکەن... **ئەوەندەی بە یەکجاری ئەو دەعبا بچکۆلەیەت لە جەســتەت کردە دەرەوە و لەگەڵیدا دەعبا گەورەکەی ناو مێشــکت ڕادا، هەرگیزا و هەرگیز نە پێویســتت بە جگەرە ئەبێ و نە ئارەزووی ئەکەی.**

Scanned by CamScanner

٢٣

ئاگات لە کەمکردنەوە بێ!

هەندێ جگەرەکێش هەوڵئەدەن کەمــی بکەنەوە وەکوو هەنگاوە بەردینەی بەرەو وازهێنان یان کۆنترۆڵکردنی دەعبا بچکۆلەکە و، هەروەها زۆر لە پزیشــکان و ڕاوێژکارانیش پێشــنیازی کەمکردنەوە ئەکەن وەکوو ڕێگەیەکی یارمەتیدەر.

ئاشــکرایە، چەندە کەمتر بکێشی ئەوەندە باشترە، بەڵام، وەکوو هەنگاوە بەردینە بۆ وازهێنان، کەمکردنەوە ئەنجامەکەی **شکستە**. ئەوە هەوڵدان بۆ کەمکردنەوەیە کە تا ماوین لە داوەکەدا ئەمانهێڵێتەوە.

کەمکردنــەوە بــە دوای ئەوەدا دێت کــە ناتوانیــن وازبهێنین. پاش چەندبــن کاژێــر یان ڕۆژانـــی دابــڕان، جگەرەکێش بە خــۆی ئەڵێ: «من ناتوانم بە بێ جگەرە هەڵکەم، کە وابوو لە ئێسەڕا تەنها **کاتی تایبەتی** ئەکێشم، یان کەمی ئەکەمەوە بۆ دە دانە لە ڕۆژێکدا. ئەگەر بتوانم وا بکەم، ئەتوانم لەو ئاستەدا ڕایبگرم یان کەمتریشی بکەمەوە.»

جا، ئا لێرەدایە کە شتی سەمەرە ڕوو ئەدا:

١. دنیای جگەرەکێش تا ئێســتە ڕەشــە. ئەو هێشــتا گبرۆدەی نیکۆتینــە و ئەمە دەعبــا بچکۆلەکە بە زیندوێتــی ڕا ئەگرێ، نەک هەر لە جەستەیدا بەڵکوو لە مێشکیشیدا.

٢. ئامادەیە ژیانی بدات لە پێناوی جگەرەیەکی تردا.

٣. **پێش ئـەوەی کەمی بکاتەوە، کەی بیویسـتایەت جگەرەکەی ئەکێشا و لانیکەم تۆزێک لە ئازاری کەمبوونەوەی ئەڕەواندەوە، بەڵام ئێسـتە، زێدە لە سترێسـی ئاسـایی و گوشـاری ژیان، خۆی تووشـی ئازارێکی زیاتـری کەمبوونەوەی نیکۆتین ئەکا لە زۆربەی ماوەی ژیانیدا. کە وابوو خۆی ئەبێتە هۆی کەساسـی و هەڵچوونی زیاتر.**

٤. ئەوسا کە بە دڵی خۆی ئەیکێشا، ڕەنگە چێژی لە زۆربەی ئەو جگەرانە نەئەبرد کە ئەیکێشـا و ڕەنگە هەر هەستی بەوەش نەئەکـرد کە خەریکە ئەکێشـێ. کردەیەکـی ئوتۆماتیک بوو. تەنها جگەرەیەک کە هەستی ئەکرد چێژی لێ بینیوە، دانەی پاش ماوەیەک نەکێشـان بوو؛ وەکوو یەکەمی بەیانی و دانەی پاش نانخواردن و هتد.

ئێسـتە بۆ هەموو جگەرەیەک ئەبێ چەنـد کاژێری زیادە چاوەڕوان بـکات. چێژ لە هەر هەمووی ئەبینێ. چەنـدە زیاتر چاوەڕوان بێ، جگەرە چێـژی زیاتری ئەبێ، چونکە ئەو چێـژەی جگەرە، خودی جگەرەکە نییە؛ ئـەوە کۆتایی هاتنـە بەو هەڵچوونەی، حەز و ئـارەزووی بەدیهێناوە، جا ئـەوە ئـازاری فیزیکی حەزی نیکۆتین بێ، یان گێنگڵدانی بیر و مێشـک. چەندە زیاتر ئازار بکێشی، ئەو جگەرە ئەوەندە بەلەزەتتر ئەبێ.

دژواری سـەرەکی وازهێنان لـە جگەرە گیرۆدەیـی کێمیایی نییە. ئەمەیان ئاسانە. جگەرەکێش شەو تا بەیانی بەبێ جگەرە هەڵ ئەکات؛ کەمبوونەوەی نیکۆتین تەنانەت خەبەریشـی ناکاتەوە. زۆر جگەرەکێش لە ژووری خەوتن ئەچێتە دەرەوە پێش ئەوەی جگەرە داگیرسێنێت. هەندێک تـا دوای بەرچاییش ڕائەوەسـتن. هەندێـک خۆیان ڕائەگرن تـا ئەگەنە سەرکارەکەیان.

Scanned by CamScanner

جگەرەکێش، بە شەو دە کاژێر جگەرە ناکێشن بەبێ ئەوەی زۆریان بـۆ بێ. بەڵام ئەگەر لە ماوەی ڕۆژدا دە کاژێر چاوەڕێ بکەن، هەموو قژی خۆیان ئەڕننەوە.

هەنـدێ جگەرەکێـش ئوتۆمۆبیلی تازە ئەکـڕن و ناهێڵن جگەرەی تیا بکێشـرێ. جگەرەکێش ئەچن بۆ سـوپەرمارکت، سـینەما، دکتۆر، دانساز، نەخۆشخانە و نوێژگە و لەو بابەتە بەبێ ئەوەی زۆریان بۆ بێ. زۆر جگەرەکێش کاتێک کە لەگەڵ جگەرەنەکێشن خۆیان ڕائەگرن و ناکێشن. تەنانەت لە مێترۆ و شەمەندەفەریش‌دا بە هۆی جگەرەکێشەوە کێشە ساز نابێ. جگەرەکێش هەمیشە پێیان خۆشـە ئەگەر کەسێک پێیان بڵـێ بۆت نییە جگەرە بکێشـی. جگەرەکێش بە جۆرێک حەزیان لەوەیە ماوەیەکی درێژ ڕێگەی جگەرەکێشانیان لێبگیرێ. ئەوە جۆرە هیوایەکیان لە لا دروست ئەکا بەڵکوو ڕۆژێ دابێ خۆیان دەست بۆ جگەرە نەبن.

کێشـەی ڕاسـتەقینەی جگەرەنەکێشـان مێشـک شـتنەوەیە. وێژنگی ئەوەی کە جگەرە جۆرێکە لە پاڵپشـت یان خەڵات و ژیان بە بێ جگەرە قەت نابێتەوە بە خۆی. کەمکردنەوە نەک بەرەو وازهێنان ناتبات، بەڵکـوو وات لێ ئەکا هەسـت بە بێ متمانەبی و کەساسـی بکەیت و وات لێ ئەکا بەنرخترین شتی ئەم سەرزەمینە لەلات، جگەرەی داهاتوو بێ؛ ئەو جگەرەیەی کە پێت وایە هەرگیز ڕووی شـادمانی نابینی ئەگەر نەیکێشی.

هیچ لەوە خەمناکتر نییە کە جگەرەکێش ئەیەوێ کەمی بکاتەوە. ئەو تووشـی ئەو وێژنگە بووە کە چەند کەمتر بکێشـێ، بەو ئەندازەیە کەمتـر حەزی لە جگـەرە ئەبێ. بـەڵام پێچەوانەکەی ڕاسـتە. چەندە کەمتر بکێشـێ، ئەوەندە زیاتر ئازاری کەمبوونـەوە ئەیهەژێنێ. چەندە زیاتـر جگەرەی پێخۆش بێ، ئەوەندە زیاتر قێـزەون ئەبێ. بەڵام ئەوە وای

Scanned by CamScanner

لێناکا واز بهێنیٚ. تام، هەرگیز بابەتەکە نییە. ئەگەر جگەرەکێش، لەبەر تامەکەی جگەرەی بکێشایەت، هەرگیز لە جگەرەیەک زیاتری نەئەکێشا. زۆر دژوارە بڕوا بەو قسەیە بکەی؟ باشە، با وردی بکەینەوە.

- ناخۆشترین جگەرە لە لای جگەرەکێش کامەیە؟
- وایە. یەکەم جگەرەی سەرلەبەیانی! ئەو جگەرەی کە لە زستاندا ئەمانخاتە پژمین و کۆکین.
- گرانبەهاترین جگەرە لە لای زۆربەی جگەرەکێشەکان کامەیە؟
- ئەوەش وایە، یەکەم جگەرەی سەرلەبەیانی!

هەم ناخۆشترین و هەم گرانبەهاترین! ئێستەش، بەڕاستی بڕوات وایە ئەو جگەرەیە ئەکێشی بۆ تام و بۆنەکەی، یان ڕوونکردنەوەی ژیرانەتر ئەوەیە کە تۆ ئازای کەمبوونەوەی نۆ کاژێر بێ جگەرەیی قەرەبوو ئەکەیتەوە؟

ئەوە زۆر پێویست و بەرهەستە هەموو وێژنگەکانی جگەرەکێشان بسڕینەوە پێش ئەوەی دوا جگەرە بکوژێنیتەوە. تا ئەو کاتەی وێژنگی ئەوەت لە مێشکت نەسڕیوەتەوە کە تۆ چێژ لە تام و بۆنی جگەرەیەکی تایبەت وەرئەگری، ئەگەر دوا جگەرە بکوژێنیتەوە، تۆ ناتوانی پاشتر بیسەلمێنی، بەبێ ئەوەی تووش ببیتەوە. کە وابوو، ئەگەر جگەرەت بە دەستەوە نییە، دانەیەک داگیرێنە. شەش مژی قووڵ لەو نووتنە گرانبەهایە هەڵمژە بۆ ناو سییەکانت و لە خۆت بپرسە کامەیە ئەو چێژە نایابە؟ ڕەنگە پێت وایە ئەوە تەنها جگەرەی تایبەتە ئەو چێژە خۆشەی هەیە، وەک ئەو دانەی پاش نانخواردن ئەیکێشی. ئەگەر وایە، بۆ لە کاتەکانی تردا جگەرە ئەکێشی؟ چونکە کەوتوویتە داوی ئەو خووەی کە ئەبێ ئەو کارە بکەی؟ کە وایە بۆ هەموو کەس تووشی ئەو

خووە نەبێ کە جگەرە بکێشێ هەرچەند ئەزانێ زۆر بەدتام و ناخۆشە؟ یان بۆچی هەمان جگەرە لە هەمان پاکەت پاش نانخواردن تامێکی جیاوازی هەیە لەوەی بەیانی زوو کێشاویتی؟ خواردن تامی جیاوازی نیبە پاش جگەرە، تۆ بڵێی جگەرە تامی جیاواز بێ لە پاش نانخواردن؟

بەس بە قسەی من مەکە، خۆت تاقی بکەرەوە. جگەرەیەک بکێشە پاش نانخواردن بۆ ئەوەی بیسەلمێنی تامی جیاواز نیبە. ئەوەی کە جگەرەکێش پێی وایە جگەرەی پاش نانخواردن یان هی بۆنەیەک بە ئەلکولەوە تامی خۆشترە، چونکە ئەوە ئەو کاتانەیە کە هەم جگەرەکێش و هەم جگەرەنەکێش هەر دوو لایان شادمانن، بەڵام گیرۆدەی نیکۆتین هەرگیز شادمان نیبە ئەگەر دەعبا بچکۆلەکەی نیکۆتین تێر نەکرابێ. جگەرەکێش زۆریش چێژ لە جگەرەی پاش ژەمی خواردن وەرناگرن، چونکە ئێمە خۆ نووتن ناخۆین، ئەی کامە چێژ و تام؟ ڕاستەکەی ئەوەیە جگەرەکێش کەساس و کەنەفتە ئەگەر ئازاری کەمبوونەوە نەڕەوێنێتەوە لەو کاتانەدا. کە وابوو جیاوازی نێوان جگەرەکێش نەبوون و جگەرەکێش بوون ئەوەیە کە شاد و دڵخۆش بی یان کەساس و کەنەفت. جا بۆیە جگەرە وا دەرئەکەوێ تامی خۆشترە. کاتێک کە جگەرەکێش، بەکەم کاری سەرلەبەیانی جگەرەیەک پێ ئەکا، لەبەر ئەوەیە کەساسە، جا جگەرەکێش بێ یان نەبێ.

کەمکردنەوە نەک هەر کاریگەر نیبە، بەڵکوو خراپترین فۆرمی ئەشکەنجەیە. کار ناکات چونکە جگەرەکێش هیوادارە «خوو»ی جگەرەکێشان کاڵ و کاڵتر و کەم و کەمتر بکاتەوە و ئارەزووی بۆ جگەرە کەم ببێتەوە. بەڵام ئەمە خوو نیبە. ئەمە گیرۆدە بوونە و، سروشت و تایبەتمەندی هەموو گیرۆدە بوونێکیش ویستنی زیاتر و زیاترە، نەک کەمتر و کەمتر. جا بۆ ڕاگرتنی کەمکردنەوە لە ئاستێکدا، جگەرەکێش

پێویستی بە هێزی ئەڤان و دیسیپلین هەیە، بە درێژایی تەمەنی!

کێشەی سەرەکی وازهێنان گیرۆدە بوونی کیمیایی نییە.

بەرەنگاربوونەوەی ئەوە زۆر ئاسانە. ئەوە ئەو بڕوا و تێگەیشتنە هەڵەیە کە گوایە جگەرە چێژ و خۆشیمان ئەداتێ. ئەم بڕوا هەڵەیە لە ڕێگەی مێشک شتنەوەی پێش جگەرەکێشانەوە هاتووە، کە پاشتر بە هۆی گیرۆدە بوونەوە چەسپا و بەهێز بوو. ئەوەی کەمکردنەوە ئەیکا بەهێز کردنی ئە وێژنگە ناڕاستەیە و وائەکا جگەرەکێشان بە تەواوەتی باڵ بەسەر ژیانی جگەرەکێشدا ئەکێشێ و وای لێئەکا بەنرخترین شت لەلای، جگەرەکێش داهاتوو بێ.

وەک وتم، کەمکردنەوە هەرگیز کار ناکات، چونکە تۆ ئەبێ بە درێژایی ژیانت هێزی ئیرادە و دیسیپلین بەکار بهێنی. ئەگەر تۆ ئیرادەی ئەوەت نەبێ وازبهێنی، بە دڵنیاییەوە ئیرادەی ئەوەشت نابێ کەمی بکەیتەوە. وازهێنان زۆر زۆر ئاسانتر و کەم ئازارترە.

من هەزاران نموونەم بیستووە کە شێوازی کەمکردنەوە سەرکەوتنی بەدەست نەهێناوە. چەند نموونەیەکی سەرکەوتووم گوێ لێبووە، ئەویش لەبەر ئەوەی پاش ماوەیەکی کورتی کەمکردنەوە، بە تەواوەتی وازیان هێناوە. جگەرەکێش وازئەهێنن بۆ ڕزگاربوون لە دەردی کەمکردنەوە، نەک بە هۆیەوە. کەمکردنەوە بەس خوێ ئەکا بە برینەکەدا. شکست خواردن لە کەمکردنەوە جگەرەکێش تووشی دەماگرژی ئەکا و زیاتر ئەیخنێ بە مێشکیدا کە بۆ هەمیشە تووش بووە. ئەمە هەر ئەبێ وای لێئەکا بۆ پێنج ساڵان بەردەوام بێ لە جگەرەکێشان، تا بگاتەوە ئەوەی جارێکی تر هەوڵی وازهێنان بداتەوە.

هەرچۆنێک بێ، کەمکردنەوە یارمەتی ئەدا لە بێهوودەیی جگەرەکێشان تێبگەین، چونکە بە ڕوونی بۆمان دەرئەکەوێ جگەرە

ئەنهـا پاش ماوەیەک بێبەش بوون لێی نامێکی هەیە. جا سـەری خۆت بکوتـە بە دیواری بەردیـندا (وەکوو ئازاری کەمبوونـەوە) بۆ ئەوەی پێت خۆش بێ کاتێک کە سەرت نادەی بە دیواردا.

کە وابوو ئەم ڕێگانەت لەبەرە:

١. کەمی کەرەوە، کە ئەمە خۆ ئەشکەنجەکردنە بە درێژایی ژیانت و، چەندە ئازا بی، ناتوانی بۆ هەمیشە لەسەری بەردەوام بی.

٢. تا ماوی گینگڵ بدە و خۆت هەڵگلۆفە، کەچی؟

٣. بەزەییت بە خۆتا بێتەوە، واز بێنە!

خاڵێکی گرینگی تر ئەوەیە کە، کەمکردنەوە دەری ئەخا، شـتی وا نییە بە ناوی جگەرەی تایبەت و تاقانە. جگەرەکێشـان زنجیرە کردارێکە بـە درێژایـی ژیانت ئەتبەسـتێنەوە، تا ئـەو کاتەی بە توانـای ئەرێنی و پۆزیتیڤی خۆت ئەیپچڕێنی.

لەبیرت بێ: **کەمکردنەوە لەگەڵ خۆیدا نوقمت ئەکات!**

Scanned by CamScanner

٢٤

تەنها جگەرەیەك

«تەنهـا جگەرەیـەک» ئـەو ڕازەیە کـە ئەبێ لە مێشـکی خۆت بیکەیتە دەرەوە.

ئەوە «تەنها یەک جگەرەیە»، لە هەمان سەرەتاوە وامان لێ ئەکا دەست پێ بکەین.

ئـەوە «تەنهـا یـەک جگەرەیە» لـە کاتێکی دژوار یـان بۆنەیەکی تایبەتدا وامان ئەمانبەسـتێنەوە کە هەمـوو هەوڵێکمان بۆ وازهێنان نووشی شکست ئەکات.

ئـەوە «تەنهـا یـەک جگەرەیـە» کاتێـک کـە جگەرەکێش بە سـەرکەوتوویی وازی هێناوە، ئەیبانەوە بۆ دواوە، بۆ ناو داوەکە. هەندێجار بەس بۆ ئەوەی بیسـەلمێنێ پێویسـتی بە جگەرە نییـە، «تەنها یەک جگـەرە» لێی تێک ئەداتەوە. تامەکەی ئەوەندە ناخۆشـە، جگەرەکێش پێی وایە هەرگیز ناچێتەوە سەری، بەڵام چوەتەوە سەری.

ئـەوە بیرۆکـەی ئـەو جگـەرە تایبەتەیە کـە زۆر جـاران ڕێگە لە سـەرکەوتنی جگەرەکێش ئەگرێ. یەکەم دانە ئەوەی سەرلەبەیانی یان هی پاش نانخواردنە.

بـە شـێوەیەکی فەرمی بیکە بە مێشـکی خۆتا شـتێک بە ناوی «تەنهـا یەک جگـەرە» نەبوە و نییـە. ئەمە زنجیرە کـرداره و تا ماوی بەخەتی گرتووە، مەگەر ئەوەی بیپچڕێنی.

ئەمەیە ڕازی سەممەرەی یەک دانە جگەرە کە جگەرەکێش وا لێ ئەکا هەمیشە گینگڵ بدات، کاتێک کە واز ئەهێنێ. ئەگەر پێت وابێ قەت جگەرە و پاکەت هەڵناگری، خەیاڵت خاوە. هەچ کاتێ بیر لە جگەرەکێشان ئەکەیتەوە، بیهێنە پێش چاوی خۆت؛ ئەمەنێک چەپەڵی و پارەیەکی زۆر بەس بۆ لەناوبردنی مێشک و جەستەت، ئەمەنێک کۆیلەتی و ئەمەنێک هەناسەی بۆگەن.

بەداخەوە هیچی وەکوو جگەرە نییە لە کاتە خۆش و ناخۆشەکان‌دا و بتوانین بۆ خۆشی و بۆنەکان بەکاری بهێنین. بەڵام بە وردی بیخەرە مێشکی خۆتەوە: ئەو شتە جگەرە نییە. لەگەڵ جگەرە یان ئەمەنێک بە کەساسی ئەژیت، یان هەر ناژیت. تۆ ناچی سیانید هەڵفوڕێنی چونکە حەزت لە تامی بادەمە. کە وابوو لەوە زیاتر خۆت ئەشکەنجە مەکە بە بیرکردنەوە لە جگەرە و چرووتی ناوبەناو.

لە جگەرەکێشێک بپرسە: «ئەگەر بتوانی بگەڕێیتەوە بۆ ئەو کاتەی جگەرەت نەئەکێشا، ئەبووی بە جگەرەی؟» وەڵامەکەی بێگومان ئەمە ئەبێ: «گاڵتەم لەگەڵ ئەکەی!» کەچی هەموو جگەرەکێشێک هەموو ڕۆژێکی ژیانی ئەو مافی هەڵبژاردنەی هەیە. ئەی بۆ هەڵی نابژێری؟ چونکا ئەترسێ. ترسی ئەوەی ئەتوانێ وازبهێنێ و ترسی ئەوەی ژیان بە بێ جگەرە ژیان ئەبێ.

لەوە زیاتر گاڵتە لەگەڵ خۆت مەکە. تۆ ئەتوانی وازبهێنیت. هەموو کەس ئەتوانێ. ئەوەندە ئاسانە گەڵتەت پێی دێ.

بۆ ئەوەی وازهێنان ئاسان بێ هەندێ خاڵی بنەڕەتی هەیە کە ئەبێ بە ڕوونی لە مێشکی خۆتی بچەسپێنی. تا ئێرە سێ خاڵیمان تاوتوێ کردەوە:

١. **هیچ شـتێک لەدەست نادەیت. تەنها دەسکەوتی لەڕادەبەدەر بەنرخ و بەها بەدەست ئەهێنی.**

٢. **هەرگیز جگــەرەی ناوبەناو وەرمەگرە. ئــەو جگەرەیە لە ڕیزی نەبووانە و مەیبینە. ئەوە تەمەنێک چەپەڵی و نەخۆشینە.**

٣. **ســەبارەت بە تۆش هیچ نەگــۆڕاوە، هەموو جگەرەکێشــێک ئەتوانێ بگانە ئەوەی کە وازهێنان زۆر ئاسانە.**

زۆر جگەرەکێــش لــەو بڕوایــەدان جگەرەکێشــی چەســپاون یان کەسایەتیەکی گیرۆدەن. من بەڵێنت پێ ئەدەم شتی وا نییە. هیچکەس پێویســت نــاکا جگەرە بکێشــێ پێــش ئــەوەی بکەوێتــە داوەوە. ئەوە هۆشبەرە تووشت ئەکات، نەک سروشتی کاراکتێر و کەسایەتی تۆ. ئەوە کارگەرێتی ئەو هۆشــبەرەیە وات لێ ئەکا بڕوا بکەی تۆ کەســایەتیەکی گیرۆدەت هەیە. هەرچی چۆن بێ، ئەوە زۆر گرنگە ئەو بڕوایە لە مێشکی خۆت بسڕیتەوە، چونکا ئەگەر بڕوات وا بێ پێوبستت بە نیکۆتین هەیە، وات لــێ دێ، تەنانــەت پاش ئــەوەش کە دەعبا بچکۆڵــەی نیکۆتینی ناو جەســتەت بمرێ. **ئــەوە زۆر گرنگە هەموو جۆرەکانی مێشــک شــتنەوە بسڕیتەوە.**

٢٥

جگەرەکێشی ناوبەناو، مێرمنداڵ، جگەرەنەکێش

جگەرەکێشی قورس ئێرەیی بە جگەرەکێشی ناوبەناو ئەبات. هەموومان ئەم کەسایەتیەمان بینیوە: «پەح، من ئەتوانم یەک حەفتەش نەکێشم، هیچ لاشم گرنگ نییە.» ئێمەش ئەڵێین: «خۆزگا منیش وابووایەتم.» ئەزانم بڕواکردنی ئەوە دژوارە، بەڵام هیچ جگەرەکێشێک حەز ناکات جگەرەکێش بێ. هەرگیز لەبیری مەکە:

- هیچ جگەرەکێشێک بڕیاری نەداوە ببێ بە جگەرەکێشێکی ناوبەناو یان جۆرێکی تر، ئەگەر وا نەبێ:
  - هەموو جگەرەکێشێک هەست ئەکا گەوجە، چونکە:
- هەموو جگەرەکێشێک ئەبێ درۆ لەگەڵ خۆی و خەڵکی تر بکات بۆ پاساودانەوەی گەوجێتی خۆی.

من لایەنگرێکی توندوتیژی گۆڵف بووم. بەڵام فیشاڵم بەوەوە ئەکرد کە چەندە یاری ئەکەم و ئەشم ویست زیاتر یاری بکەم. ئەی بۆ جگەرەکێش خۆی بەوەوە هەڵئەکێشێ کە چەندە کەم ئەکێشێ؟ ئەگەر ئەمە پێوەرێکی ڕاست بێ، پێوەری پڕبەپێست ئەوەیە لە بناغەوە جگەرە نەکێشن.

ئەگەر من بە تۆ بڵێم: «من ئەتوانم یەک حەفتە گێزەر نەخۆم و بە خەیاڵیشمدا نایەت.» تۆ پێت وایە ئەبێ خول بم کە ئەو قسەیە ئەکەم. ئەگەر من حەزم لە گێزەرە، بۆ ئەبێ یەک حەفتە نەیخۆم؟

Scanned by CamScanner

ئەگەر حەزم لێی نییە، بۆ ئەبێ ئەو پەیامە ڕابگەیەنم؟ کە وابوو کاتێک کە جگەرەکێش پەیامێک ئەدا بەمجۆرە: «من ئەتوانم یەک حەفتەش نەکێشم، هیچ لاشم گرنگ نییە.» ئەو هەوڵئەدا خۆیشی و تۆیش قانیع بکات کە هیچ کێشە و گرفتارییەکی نییە. بەڵام پێویست بە پەیام ناردن نییە ئەگەر **گرفتاری** نەبێ. ئەوەی کە بە ڕاستی ئەیڵێ ئەمەیە: «من ئەتوانم یەک حەفتە بە بێ جگەرە هەڵکەم و بژیم.» وەکوو هەموو جگەرەکێشێک، ڕەنگە هیوای ئەوەی هەیە هەموو تەمەنی بەبێ جگەرە بژی. بەڵام تەنها حەفتەیەک ئەتوانێ و وێنای بکە ئەو جگەرەیە ئەبێ چەندە گرانبەها بێ پاش یەک حەفتە بێبەش بوون لە جگەرە، ئەینێ بە لێویەوە؟

بۆ ئەمەیە کە جگەرەکێشی ناوبەناو زیاتر پێوە بوون تا جگەرەکێشی هەمیشەیی. نەک ئەوەی وێژنگی چێژوەرگرتن لە شتی بەنرختر بێ، بەڵام ئەوان هاندەرێکی لاوازتریان هەیە بۆ وازهێنان. ئەوان پارەی کەمتر سەرف ئەکەن و مەترسیەکی کەمتریش لە سەر تەندروستیان هەیە.

لەبیرت بێ، تەنها خۆشیەک جگەرەکێش وەری ئەگرێ خۆ دەربازکردنە لە ئازاری کەمبوونەوە و وەک ڕوونم کردەوە، تەنانەت ئەو خۆشیەش وێژنگ و خەیاڵە. وێنای بکە ئەو دەعبا بچکۆلەی نیکۆتین لەناو لەشتدا، وەکوو خورووەیەکی بەردەوام ئەوەندە لاوازە زۆر جار هەستیشی پێناکەین.

جا ئەگەر مرۆڤ خورووەیەکی بەردەوامی هەبێ، کاردانەوەی سروشتی ئەوەیە بیخورێنێ. ئەگەر هات و لەش زیاتر و زیاتر لە بەرامبەر نیکۆتیندا خەلەسا، کاردانەوەی سروشتی ئەوەیە بە شێوەیەکی زنجیرەیی جگەرە بکێشین.

لێرەدا سێ فاکتەری بنەڕەتی هەیە کە ئەتوانێ جگەرەکێش لە

Scanned by CamScanner

جگەرەکێشانی زنجیرەیی بپارێزێ:

١. **پارە؛** **زۆر کەس دەرەقەت نایەن.**

٢. **تەندروستی؛ جگەرەکێش بۆ ئەوەی ئازاری کەمبوونەوە نەهێڵێ ئەبێ ژەهرێک بخوا. توانای خۆراگری لە بەرامبەر ئەو ژەهرەدا لە تەنێکەوە بۆ تەنێکی تر و، لە کات و هەلومەرجی تایبەتی ژیاندا جیاوازە. ئەم کردەیە وەکوو بەرهەڵستێکی ئوتۆماتیکە.**

٣. **دیسیپلین؛ ئەم لایەنە لە ڕێگەی کۆمەڵگا، شوێنی کار، یان کەسوکار، یان خودی جگەرەکێش، بەسەر جگەرەکێشدا سەپێندراوە، وەک بەرەنجامی ململانێیەکی سروشتی لە مێشکی جگەرەکێش ئەچەسپێ.**

وا ڕاهاتبووم جگەرەکێشانی زنجیرەیی خۆم بە لاوازی خۆم بزانم. نەم ئەتوانی لەوە تێبگەم بۆچی هاوڕێکەم ئەتوانێ ڕۆژی دە دانە یان بیست دانە بکێشێ؟ ئەمزانی خۆیشم کابرایەکی زۆر ئیرادە بەهێزم. ئەمە هەرگیز نەهات بە بیرمدا کە زۆربەی جگەرەکێشان توانای ئەوەیان نییە ببن بە جگەرەکێشی زنجیرەیی، چونکە بۆ ئەو کارە ئەبێ سیەکانیان زۆر بەهێز بێ. هەندێ **پێنج-جگەرەیی** کە جگەرەکێشی مسۆگەر بەخیلیان پێ ئەبردن، تەنها پێنج جگەرەیان ئەکێشا لەبەر ئەوەی سیستەمی فیزیکی لەشیان زیاتری نەئەتوانی، یان لەوە زیاتر پارەیان نەبوو، یان بە هۆی جۆری کارەکەیانەوە، یان کۆمەڵ، یان لە داخی ئەوەی کە ئەیانزانی تووشبوون لەوە زیاتریان نەئەکێشا.

ڕەنگە بێ سوود نەبێ لەم قۆناغەدا هەندێ پێناسە بدەین بە دەستەوە.

جگەرەنەکێش: کەسێکە هەرگیز نەکەوتووەتە ناو داوی جگەرەوە

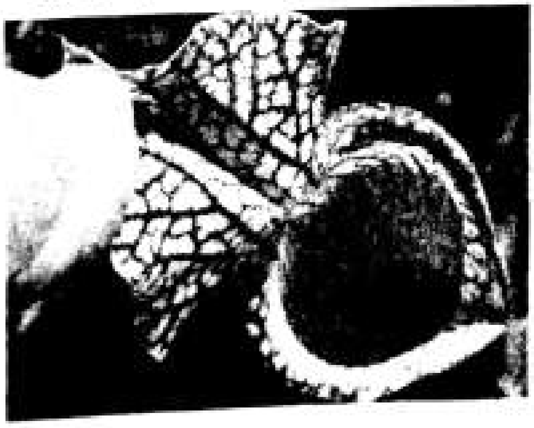
بەڵام زۆریش ڕەزامەند نییە. خۆی و بەختی تووش نەبووە. هەموو جگەرەکێشێک پێی وایە هەرگیز تووش نابێ و بڕێک لە جگەرەنەکێشان جار جارە دانەیەک دەست ئەدەنێ.

جگەرەکێشی ناوبەناو: دوو دەستەبەندی بنەڕەتی بۆ جگەرەکێشی ناوبەناو هەیە:

١. ئەوانەی کەوتوونەتە ناو داوەوە بەڵام بە خۆیان نەزانیوە. ئێرەیی بەم جۆرە جگەرەکێشە مەبە. ئەوانە وەکوو مەگەزی بەر دەمی گیای مێشخۆرن و ئەوەندەی پێناچێ ئەبن بە جگەرەکێشێکی قورس. لەبیرت بێ، وەک هەموو ئەلکولیەکان ناوبەناو دەستیان پێکردووە، هەموو جگەرەکێشەکانیش سەرەتا جگەرەکێشی ناوبەناو بوون.

٢. ئەوانەی کە پێشتر جگەرەکێشی قورس بوون و پێیانوایە ناتوانن وازبهێنن. ئەم دەستەیە لە هەموان زیاتر جێی بەزەیین. ئەوانە لە چەندین دەستەی جۆراوجۆردا خۆیان ئەبیننەوە. کە هەرکامیان پێویستی بە تێبینی تایبەت هەیە.

پێنج جگەرەیی: ئەگەر جگەرەکێش پێی خۆش بێ، بۆ تەنها پێنج دانە ئەکێشێ؟ ئەگەر ئەتوانێ بکێشێ یان نەکێشێ، بۆ ئەکێشێ؟ لەبیرتە، ئەو «خوو»ەی کە سەرت ئەکوتی بە دیواردا، بۆ ئەوەی هەست بە ئارامی بکەی، کاتێک کە سەر ناکوتی بە دیواردا. پێنج جگەرەیی ئازاری کەمبوونەوە خاو ئەکاتەوە ڕۆژی کەمتر لە کازێرێک. کاتەکانی تر، هەرچەند خۆی ئاگای لێ نییە، سەری خۆی ئەکوتێ بە



دیواردا و ئەیکوتێ بە دیواردا هەتا ماوە. ڕۆژی پێنج دانە ئەکێشێ چونکە دەرەقەت نایە و پارەی نییە، ڕەنگە پەرۆشی تەندروستی خۆیەتی. ئەوە ئاسانە لە جگەرەکێشی فورسی بگەیەنی کە چێژی لێوەرناگرێ، بەڵام هەوڵ بدە جگەرەکێشێکی ناوبەناو قانیع بکە! هەرکەس کە هەوڵی کەمکردنەوەی دابێ ئەزانێ ئەوە خراپترین ئەشکەنجەیە و گارانتی ئەوەشە کە بە درێژایی تەمەنت بتبەستێنەوە بە جگەرەوە.

بەیانی یان ئێوارە کێش: ئەو خۆی ئەشکەنجە ئەکات بە ئازاری کەمبوونەوە بۆ نیوەی ڕۆژ بۆ ئەوەی نیوەکەی تری ئارامیان پێ ببەخشێ. ئەگەر چێژ لە یەک جگەرە وەرئەگرێ، بۆ بە درێژایی ڕۆژ ناکێشێ یان ئەگەر چێژ لە جگەرەیەک وەر ناگرێ، بۆ ئەکێشێ؟

جگەرەکێشی شەش مانگ هەو و شەش مانگ نا: یان «کەی بمەوێ وازئەهێنم. هەزار جاریش کردوومە!» ئەگەر حەزی لە جگەرەیە بۆ شەش مانگ وازئەهێنێ؟ ئەگەر حەزی لێ نییە، بۆ دەست پێ ئەکاتەوە؟ ڕاستەکەی ئەوەیە هێشتاش لەناو داوەکەدایە. ئەو لەشی خۆی لە گیرۆدەیی فیزیکی خاوێن ئەکاتەوە، بەڵام گیرۆدەیی مێشک هەر بەردەوامە - مێشک شتنەوە. هەموو جارێک کە وازئەهێنێ هیوادارە دواجار بێ، بەڵام هەر زوو ئێهەڵئەچێنەوە. زۆر جگەرەکێش بەخیلی بەم دەسپێکردن و ڕاگرتنە ئەبەن. پێیان وایە: «چ بەختەوەرییەکە مرۆڤ بتوانێ بەو جۆرە کونترۆڵی بکات، بکێشە کەی ویستت و مەکێشە کەی ویستت.» بینینی ئەو بکێشە و مەکێشە وات لێ ئەکا کە ئەوانە کونترۆڵیان بە دەستە. کاتێک کە جگەرەکێشن، ئارەزوو ئەکەن جگەرەکێش نەبوایەتن. ئەوانە بە قۆناغی دژواردا تێئەپەڕن بۆ وازهێنان،

پاشــان هەســت ئەکەن بێوەری کراون و تێ هەڵئەچنەوە. پاشــان ئــارەزوو ئەکەن نەبوایەتن. دنیایەکی ناخۆشــیان هەیە. کاتێک کە ئەکێشــن ئارەزوو ئەکــەن نەیانکێشــایەت! کاتێک کە ناکێشــن ئــارەزوو ئەکەن بیانکێشــایەت. ئەگەر بیر لەمــە بکەینەوە، ئەوە ڕۆژەڤی ڕاستەقینەی درێژایی ژیانی جگەرەکێشە. کاتێک کە بۆمان هەیە جگەرە بکێشــین لامان گرینگ نییە بکێشین یان نەکێشین. تەنها ئەو کاتەی کە ناتوانین ئەو جگەرەیەمان هەبێ، لامان بەنرخ ئەبێ. ئەمەیە بەزمی جگەرەکێش. هەرگیز براوە نابن چونکە لەناو خەیاڵ و وێژنگ و ئەفسانەدا پەل ئەهاون. تەنها یەک ڕێگە هەیە کە ئەتوانن سەرکەتوو بن، ئەویش ئەوەیە کە وازبهێنن و بیریشی لێنەکەنەوە!

جگـەرەکێشی بۆنە و زەماوەن: وایە، هەمووومان لە بۆنەکانەوە دەست پــێ ئەکەین، بــەڵام ئەوە ســەیر نییە کە جگەرەکێشــی بۆنە بە خێرایــی زیــادی ئەکا و لانەکاتــەوە بووە بە جگەرەکێشــی هەموو بۆنەکان؟

مــن وازم هێناوە و جارجار دانەیەک: لە ڕوانگەیەکەوە ئەمجۆرەیان زۆر گوناحە. هەســت ئەکەن بێبەش کراون و جگــەرەی جارجارە ئەبێ بــە دوان. ئەزانن وان لە ســەرەولێژیدا و ئاراســتەش یەکە: **بەرەو خــوارەوە!** درەنگ و زوو ئەگەڕێنەوە ســەری و ئەبــن بە فرەکێش. ئەوانە ئەکەونەوە هەمان داو کە یەکەم جار تێی کەوتن.

دوو جۆر جگەرەکێشــی ناوبەناوی تریــش هەیە. یەکەمیان ئەوەیە تەنهــا جگەرەی بۆنە ئەکێشــێ یان لــە بۆنەدا جگەرە ئەکێشــێ. ئەم جــۆرە بەڕاســتی جگەرەنەکێــش نین. ئــەوان حەزیان لە جگــەرە نییە، بەڵام هەســت ئەکەن لە ناو یارییەکەدا نین. ئەیانەوێ بەشــێک بن کە

پارێەکە. هەمووومان بەم شێوەیە دەستمان پێکرد. جاری داهاتوو کە کۆمەڵ بوون و جگەرە گەڕا، بڕوانە چۆن جگەرەکێشەکان هێشتا نیوە نەبووە ئەیکوژێننەوە. تەنانەت جگەرەکێشی فورسیش ناتوانن و خۆیان بۆ ڕاناگیرێ تەواوی بکەن. زۆریان حەز ئەکەن جگەرەی مارکەی تایبەتی خۆیان بکێشن. جگەرە چەندە گرانتر و گەورەتر، ئەوەندە وەڕەزی زیاتر، چونکە ئەو شتە پیسە وا پێئەچێ تا کۆتایی شەو درێژەی هەبێ.

جۆری دووەم جۆرێکی تایبەت و نایابن. ڕاستەکەی لەو هەزارانەی داوای پارمەتیان لێکردووم پێم وانیە دە دانەشی لەم دەستەیە بووبێتن. ئەو دەستەیەی کە باشترین پێناسەیان لەو دۆسیانەوە دێ کە تازەیی پێیان گەیشتووم.

ژنێک تەلەفۆنی کرد، داوای دانیشتنێکی تایبەتی کرد. ژنە پارێزەرە و، ماوەی بیست دانە ساڵە جگەرە ئەکێشێ و هیچ ڕۆژێکیش نە لە دوان زیاتری کێشاوە و نە کەمتر. ژنە بە ڕێکەوت زۆریش خاوەن ئیرادە بوو. بۆم باس کرد کە دانیشتنی بەکۆمەڵ بە هەمان ئەندازەی چاوپێکوتنی بە تەنها کاریگەرە و بەس کاتێک بەکێک بە تەنها ئەبینم کە بزانم بوونی یەکێکی ناسراو، دانیشتنی بەکۆمەڵ تێک ئەدات. ژنە دەستی کرد بە گریان و نەمتوانی خۆم لە بەرامبەر فرمێسکەکانیدا ڕابگرم. دانیشتنەکە زۆر گرانبایی بوو؛ ڕاستەکەی زۆربەی جگەرەکێشەکان خولیای ئەوە بوون بزانن بۆچی ئەیویست وازبهێنێ. ئەوان ئامادە بوون چیم لە ژنە وەرگرتووە لەوانیشی وەرگرم بەو مەرجەی تەنها دوو جگەرە بکێشن لە ڕۆژدا. ئەوان لەو هەڵەیەدا بوون کە بەو جۆرە جگەرەکێشانە شادمانترن و زیاتر کونترۆڵیان بە دەستەوەیە. کونترۆڵیان ڕەنگە بەدەستەوە بێ، بەڵام شادمان نین. لەم نموونەیەدا، دایک و باوکی ژنە هەردووکیان بە شێرپەنجەی سی مردبوون. وەک من زۆر لە جگەرە ترساوە پێش ئەوەی

دەست پێ بکات. وەک من، تەنانەت هەست ئەکا قوربانی گوشاری گشتیە کە یەکەم جگەرەی دەست داوەتێ و، وەک من تام و چێژەکەی لەبیرە و، بەپێچەوانەی من، کە خۆم دا بە دەستەوە و زۆر بە خێرایی بووم بە جگەرەکێشێکی زنجیرەیی، ئەو بەرگری کرد و خۆی لە لێواری لێژاییەکە ڕاگرت و نەیهێشت بخزێ.

چێژی جگەرە ئەوە بوو کە کۆتایی بە ئارەزووی هاتووە. جا ئەوە ئارەزووی هەست پێنەکراوی جەستەیی بووبێ یان ئەشکەنجەی دەروونی لە ئەنجامی ئەوەی کە بۆمان نییە خۆمان بخورێنین. جگەرە لە خۆیدا چەپەڵی و ژەهرە. بۆیەشە تامەزرۆیی ویژنگی چێژی جگەرە تەنها پاش ماوەیەک نەکێشان سەرهەڵئەدا. وەکوو برسێتی و تینوێتی، چەندە زیاتر چاوەڕێی بکەی، خۆشیەکەی زیاترە کاتێک کە ئاخرەکەی دەستت پێی ئەگا.

جگەرەکێش تووشی ئەو هەڵەیە ئەبن کە جگەرەکێشان خووە. وا بیرئەکەنەوە: «ئەگەر بەس بتوانم لە ئاستێکی نزمدا ڕایبگرم یان تەنها لە بۆنە تایبەتەکاندا بکێشم، مێشک و جەستەم قبووڵی ئەکات. ئەوسا ئەتوانم لەو ئاستەدا ڕایبگرم یان کەمتریشی بکەم تا ئەو ئاستەی حەزم لێیە.» جوان ئەم خاڵە لە مێشکی خۆت بچەسپێنە: «خوو» بوونی نییە. جگەرەکێشان گیرۆدەبوونە بە هۆشبەر. ڕەفتاری سروشتی لەگەڵی ئەوەیە ئازاری کەمبوونەوەی بڕەوێنیتەوە، نەک ئازارەکە بچێژێ. تەنانەت ئەگەر لەو ئاستەشدا ڕایبگری کە ئێستە تێیدای، ئەبێ هێزی ئەڤان و ئیرادە و دیسیپلین بەکار بهێنی بە درێژایی ژیانت، چونکە ئەوەندەی لەشت بەرامبەر بەو هۆشبەرە خەڵەسا، داوای زیاتر و زیاتر ئەکا، نەک کەمتر و کەمتر. ئەوەندەی هۆشبەر ئەکەوێتە داڕزاندنی فیزیکی و دەروونی و، بە ئەسپایی سیستمی دەمارەکانت

ئەڕووخێنێ، وره و متمانەت ورد ئەکا، تۆ کە بەردەوام بەرەو لاوازی ئەڕۆی ناتوانی بەر بە کەمبوونەوەی ماوەی نێوان دوو جگەرە بگری. بۆیەشە، لە سەرەتاوە، ئەتوانین بکێشین یان نەکێشین. ئەگەر تووشی هەڵامەت بووین، ئەوە وازمان هێنا. ئەمە تەنانەت ئەوەش ڕوون ئەکاتەوە کە بۆچی یەکێکی وەکوو من، کە هەرگیز وێژنگی حەز و چێژی نەبووە، بووم بە جگەرەکێشی زنجیرەیی و وای لێهات دانە دانەی جگەرەکانیش ئەشکەنجە بوون بۆم.

ئێرەیی بەو ژنە مەبەن. کاتێک کە هەموو دوانزە کاژێر جارێک جگەرەیەک ئەکێشی، ئەو جگەرە وەکوو بەنرخترین شتی ئەم دنیایە خۆیا ئەکا. بۆ ماوەی دوانزە ساڵ ئەو ژنە ڕەبەنە لە چەقی ناوەندی ململانێدا بووە. نەیتوانیوە وازبهێنێ، ترساویشە زیاتر بکێشێ نەکا تووشی شێرپەنجەی سیەکان ببێ وەکوو دایک و باوکی. بەڵام بیست و سێ کاژێر و دە خولەکی هەموو ڕۆژێکی ئەو ڕۆژانە ململانێی کردووە دژی تامەزرۆیی هاندەر. ئەو کارەی ئەو کردوویەتی، پێویستی بە هێزێکی یەکجار زۆری ئیرادە هەیە. هەروەها، وەکوو وتوومە و ئەیڵێم: ئەو جۆرە نموونەیە زۆر دەگمەن و ناوازەیە. بەڵام ئەوە وای لێکرد بەشی ببێ بە گریان. لە ڕوانگەی لۆجیکیەوە سەیری بکە: حەز و چێژێکی بێخەوش لە جگەرەکێشاندا هەیە یان نییە. ئەگەر هەیە، کە ئەتوانێ یەک کاژێر، یەک ڕۆژ یان یەک حەفتە خۆی ڕابگرێ؟ بۆ نەبێ بوونی ئەو خۆشی و پاڵپشتیە ڕەت بکەینەوە؟ ئەگەر چێژ و خۆشیەکی ڕەسەن لە ئارادا نییە، لە بنەڕەتەوە بۆ ئەکێشین؟

نموونەیەکی ترم لەبیرە، کابرایەکی پێنج جگەرەیی. بە تەلەفۆن قیڕاندی و قرخاندی: «جەنابی کار، ئەمەوێ واز لە جگەرە بهێنم بەس پێش ئەوەی بمرم.» ئەوسا بەمجۆرە ژیانی خۆی پێ ناساندم:

Scanned by CamScanner

«من شەست و یەکساڵم. شێرپەنجەی گەرووم گرتووە بە هۆی جگەرەوە. ئێستەش ڕۆژی پێنج جگەرە زیاتر ناتوانم.»

«جاران بە شەو تەخت لێی ئەخەوتم. ئێستە کاژێری جارێک خەبەرم ئەبێتەوە و ئەوەی بیری لێبکەمەوە تەنها جگەرەیە. تەنانەت کاتێک کە خەوتووشم، خەو بە جگەرەوە ئەبینم.»

«بۆم نییە تا دەی بەیانی جگەرە بکێشم. پێنجی بەیانی خەبەرم ئەبێتەوە و چا لەسەر چا ئەخۆمەوە. ژنەکەم هەشت ڕائەبێ و، لەبەر ئەوەی من زۆر تووڕەم و زوو هەڵئەچم، چارەی منی ناوێ لەماڵەکەدا. منیش ئەچم بۆ گوڵخانە و هەوڵ ئەدەم خۆم بخلافێنم، بەڵام ئەوەی بیر و هۆشم پێوەی خەریکە جگەرەیە. نۆی بەیانی ئەکەومە پێچانەوەی یەکەم سیغار و ئەوەندە لەگەڵی خەریک ئەبم تا زۆر ڕێک دەرئەچێ. نەک ئەوەی پێویستم بەوە بێ کە ڕێکوپێک بێت، بەڵام خۆ ئەبێ خۆم بە شتێکەوە خەریک بکەم. ئەوسا چاوەڕێ ئەکەم تا کاژێری دە. کاتێک کە ئەبێ بە دە، هەر دوو دەستم وەک شەقشەقە ئەکەونە لەرزین. جگەرەکە هەڵناکەم. ئەگەر هەڵی بکەم، ئەبێ سێ کاژێر چاوەڕێ بکەم تا جگەرەی داهاتوو. لە ئەنجامدا داینەگیرێنم، مژێکی لێ ئەدەم و دەسبەجێ ئەیکوژێنمەوە. بە چەندپاتکردنەوەی ئەم پرۆسەیە جگەرەیەک کاژێرێکی پێئەچێ. تا بنی بن ئەیکێشم و چاوەڕێ ئەکەم تا سیغاری داهاتوو.»

جگە لەمانە کابرای ڕەبەن هەموو لێوی خۆی سووتاندبوو، لەبەر ئەوەی سیغاری دەسپێچی تا قنچکەکەی ئەکێشا. ڕەنگە پێتان وابە ئەو ئەگبەتەی چارەڕەشە پێویستی بە بارمەتیە. بەڵام ئەک هەر ئەمە. ئەم کابرایە سەد و هەشتا و ئەوەندە باڵای بوو و ئەفسەری پێشووی هێزی دەریایی ئەمریکا بوو. وەرزشکار بوو و ئەیویست بوو فێرە جگەرە بێ.

هەرچۆنێـک بـێ، لە دوایـن جەنگدا «کۆمەڵ» پێـی وا ئەبێ جگەرە وەرە ئەدا بە مرۆڤ و جگەرەی خۆڕایی بۆ سـەربازەکان بڕایەوە. کابرا فەرمانی پێدرا ببێ بە جگەرەی! بەم شـێوەیە مەحکووم کرا بەوەی هەموو ژیانی پـارەی دووکەڵ بدات و تەندروسـتی جەسـتەیی و دەروونـی خۆی لەناو ببـات. ئەگەر ئـەو گیانەوەرێک بوایـەت، کۆمەڵگە دڵی بۆ ئەسـووتا و بـە گوللەیەک ڕزگاری ئەکرد، کەچی هێشـتاش ڕێگە ئەدەین جەوانانی تەندروست لە ڕووی فیزیکی و دەروونیەوە تووش ببن و بکەونە داوەوە.

ڕەنگـە پێت وابێ ئەو نموونەیەی سـەرەوە شـاخ و باڵی پێدرابێ و قەبەکرابێتەوە. توندە بەڵام دەگمەن نییە. هەزارانی لەو بابەتە هەیە و قەبەش نەکراونەتەوە. کابرا دەردەدڵی خۆی لە لای من هەڵڕشـت و بەو دەردە گرانەیـەوە، هـاوڕێ و هاوکارانی ئێرەیی پـێ ئەبەن کە ڕۆژی پێنج جگەرە ئەکێشـێ! ئەگەر پێت وایە شـتی وا لە تۆ ڕوو نادات، **لەوە زیاتر خۆت فریو مەدە:**

ئەو شتە هەر ئێستە خەریکە ڕوو ئەدات!

جگەرەکێش بە درۆزن ناوبانگیان هەیە، تەنانەت لەگەڵ خۆشیان. ئەشـبێ وابێ. زۆر جگەرەکێشـی ناوبەناو زیاتر ئەکێشن و لە بۆنەکاندا بەشـداری ئەکـەن، لەوەی دانی پێـدا ئەنێن. مـن زۆر گفتوگۆم لەگەڵ پێنج-جگەرەیـی هەبووە و لەبەر چاوی خۆم زیاتر لە پێنجیان کێشـاوە. جگەرەکێشـی ناوبەناو بخەرە بن چاودێری لە زەماوەند و میوانیەکاندا. بۆت دەر ئەکەوێ ئەوانە لە فرەجگەرەکان زیاتر ئەکێشن.

پێویسـت ناکا ئێرەیی بە جگەرەکێشـی ناوبەناو ببەی. پێویستت نییە. ژیان زۆر شیرینترە بە بێ جگەرە!

چارەکردنی مێرمنـداڵان زۆر دژوارترە. نەک لەبەر ئەوەی وازهێنانیان پێ سەختە، بەڵکوو لەبەر ئەوەش کە بڕوایان بەوە نییە گیرۆدە بوون یان

Scanned by CamScanner

وان لە قۆناغی سـەرەتایی نەخۆشکەوتن و نەشکەنجەی ویژنگی ئەوەی بە شێوەی ئوتۆماتیکی وازنەهێنن پێش ئەوەی پێ بنێنە قۆناغی دووەم.

ئەمـەویٚ بەتایبەت ئـەو دایک و باوکانە ئـاگادار بکەم کە منالّیان ڕقی لە جگەرەیە، زۆر ئارخایەن نەبن. هەموو منالێک ڕقی لە تام و بۆنی تووتنـە تـا ئەو کانەی گیـرۆدە نەبێ. تۆش کاتی خۆی هەر وات بەسـەر هات. هەروەها فریوی ڕێکلامەکانی حکوومەتیش مەخۆ. داوەکە هەمان داوە کـە هەمیشـە بووە. منالّ ئەزانن جگـەرە ئەکوژێت، بەلاّم ئەوەش ئەزانـن بە جگەرەیەک نامرن. لـە هەندێ قۆناغدا ڕەنگە خۆدەرخسـتن لەلای دەزگیران، هاوڕێیانـی فێرگە و زانکۆ کاریگەری هەبێ. ڕەنگە پێت وابێ تەنها یەک جگەرە بەسە بۆ ئەوەی تێبگەن چ تام و بۆنێکی قێزەون و ناخۆشی هەیە کە، هەرگیز تووش نەبن.

من شکسـتی کۆمەڵ لـە پاراسـتینی ڕۆڵەکانمان لـە بەرامبەر گیرۆدە بوون بە نیکۆتین بە شـەرمەزارترینی هەموو شەرمەزارییەکانی تـری گیرۆدە بوون بە هۆشـبەرەکان ئەزانم. من زۆر بیرم لەم کێشـەیە کردۆتەوە و پەرتووکێکم نووسـیوە بەنـاوی **چۆن وا لە منالەکەت بکەی واز لە جگەرە بهێنێ؟**[٢٤] و بە وردی باسی ئەوەم کردووە چۆن منالّەکانمان بپارێزیـن کە تـووش نەبـن و کاتێک کە بەناچـاری گیرۆدە بـوون، چۆن یارمەتیان بدەین. ئەوە ڕاسـتیەکی ڕوونە کە زۆربەی گەنجەکان کاتێک تووشـی هۆشـبەری قورس ئەبن و لەگەڵ لایەنی گیرۆدەبوونی کیمیاوی ئاشـنا ئەبن، کـە ئەکەونـە داوی جگـەرەوە. ئەگەر بتوانـی یارمەتیان بکـەی خۆ لە جگەرە بپارێزن، بە پلەیەکی زیاتر یارمەتیت داون تووشـی هۆشبەری قورس نەبن. من تکات لێ ئەکەم لەم بابەتەدا بێخەم و بێلایەن مەبـە. ئەوە پێویسـتە گەنجەکانمان لە تەمەنی خـوارەوەدا بپارێزین و

٢٤- How to Stop Your Child Smoking

ئەگـەر منداڵت هەیە پڕبەدڵ داوات لێ ئەکەم ئەو پەرتووکە بخوێنەرەوە. تەنانـەت ئەگەر گومانت لەوە هەیە کە منداڵەکەت ڕەنگە تووش بووبێ، ئەو پەرتووکە ڕێنموونی باشی تیایە بۆ ئەوەی یارمەتی منداڵەکەت بدەی لەو گێژەنە بێتە دەرەوە.

جگەرەکێشی بەدزی

جگەرەکێشی بەدزی ئەبێ بخرێتە خانەی گرووپی ناوبەناو. بەڵام کارلێکی جگەرەکێشی بەدزی ئەوەندە فیڵاوییە پێویستی بە بەندێکی تایبەت هەیە. ئەمە ڕەنگە بمانبات بەرەو پچڕانی پەیوەندی پیشەیی. لە نموونەی مندا خەریک بوو ببێتە هۆی تەڵاق و جیابوونەوە.

پاش هەوڵدانێکی سەرنەکەوتووی تر، سێ حەفتە بوو گەڕابوومەوە سەری. ئەو جارەیان ژنەکەم بووە هۆی وازهێنانم چونکە زۆر لە باری تەندروستی و کۆکە و سیخەی سینەم ئەترسا. پێم وت من خەمی تەندروستی خۆمم نییە. ئەویش وتی: «ئەزانم تۆ خەمت نییە، بەڵام من ناتوانم سەیری بەکێک بکەم کە خۆشم ئەوێ بە شێوەیەکی سیستماتیک لەبەرچاومدا خۆی تیاببات. مشتومڕێکی بێ ئەنجام بوو و کۆڵم دا کە وازبهێنم. هەوڵەکەم شکستی هێنا. پاش سێ حەفتە بە هۆی مشتومڕ لەگەڵ هاوڕێیەکی کۆن. تا پاش چەندین ساڵ ئەمزانی کە مێشکی گومڕای من بەو مشتومڕە قەڵس بووە و گەڕاومەتەوە سەر جگەرەکێشان. لە کاتی خۆیدا پێم وابوو بۆ دژایەتی کردنی زوڵمە، بەڵام بڕوا ناکەم ئەوە بە ڕێکەوت بووبێ، چونکە نە پێشتر لەگەڵ ئەو هاوڕێیە مشتومڕم کردبوو و نە پاش ئەوەش. بە ڕوونی دیارە کە ئەوە کاری دەعبا بچکۆلەکە بووە. با بڵێین من بیانوو و پاساوی خۆمم هەبوو. زۆر بە توندی پێویستم بە جگەرەیەک بوو و دەستم پێکردەوە.

ئەمزانی ئەو پاشگەزبوونەوەی من چەندە خێزانم فەلس و نائومێد ئەکا، بۆیە پێم نەوت. کاتێک ئەمکێشا کە تەنها بوایەتم. وردە وردە لای هاوڕێیانیش کێشـام، تا وای لێهـات هەموو ئەیانزانی جگە لە ژنەکەم. لەبیرمە زۆرم پێخۆش بوو و ئەموت: «هەر نەبێ تۆزێ کەمم کردۆتەوە.» ژنەکەم هەسـتی کرد و وتی ئەکێشی. من هەسـتم پێنەکردبوو بەڵام ژنەکەم باسی مشتومڕێکی کرد کە من تووڕە ببووم و تێم تەقاندبوو بۆ دەرەوە. جارێکی تریان دوو کاژێرم پێچووبوو بۆ کڕینی شـتێکی بچووک و ئـەو کاتانەی کە ئەبوایە بـە یەکەوە بچینە دەرەوە من خۆم دزیوەتەوە و بە تەنها ڕۆیشتووم.

ئەوەنـدەی جیابوونـەوەی ناکۆمەڵایەتـی لە نێـوان جگەرەکێش و جگەرەنەکێـشدا بەدیهاتـووە، هەزاران نموونـەی ئەبینین کە هاوڕێ و کەسـوکار سـنووریان بۆ دائەنرێ و لێک جیائەکرێنەوە بە هۆی ئەم گیا بۆگەنەوە. خراپترین شـت لەسـەر جگەرەکێشانی بەدزی ئەوەیە کە ئەو بۆچوونە ناڕاسـتە لە مێشـکی جگەرەکێشدا پەرە پێئـەدا، کە گوایە بێـوەری کراوە. بەڵام لـە هەمان کاتدا نرخی لەلای خۆشـی دائەبەزێ؛ مرۆڤێکی ڕاستگۆ زۆر لە خۆی ئەکا درۆ لەگەڵ ئازیزانی بکات!

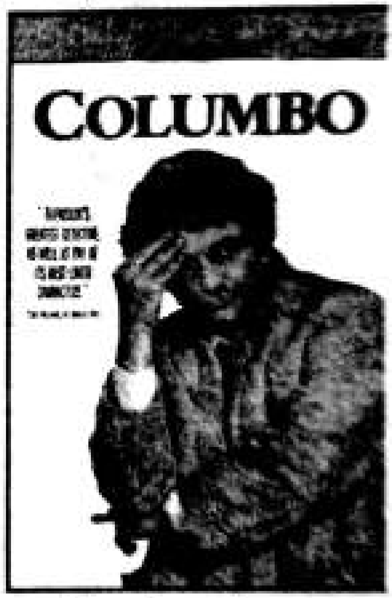
ئەمـە لـە تـۆش ڕووی داوە و یان تا ئێسـتەش لە هەنـدێ فۆرمدا ڕوونەدا.

ئەمـە چەندیـن جـار لە مـن ڕووی دا. هەرگیز سـەیری سـریاڵی تلەفزیۆنی کۆلۆمبۆتان کردووە؟ تێما و ناوەرۆکی بەشـەکان لێک نزیکن. تاوانکار، کە بە زۆری مرۆڤێکی دەوڵەمەند و ناودارە، یەکێکی کوشتووە و لای خۆی پێی وایە تاوانێکی بێخەوشی ئەنجام داوە و کاتێک متمانەی بـە خـۆی زیاتریش ئەبێت کە ئەزانی کۆلۆمبۆی پەڕپووتی شـەق و شڕ بەرپرسی لێکۆڵینەوەیە.

Scanned by CamScanner

کۆلۆمبۆ شێوازێکی وەڕەزکەری هەیە و کاتێک کە پرسیارکردن لە تاوانبار تەواو ئەکات و ئەڕوات و دەرگا لەشوێن خۆی دائەخا، تاوانبار هەست بە ئاسوودەیی ئەکات و هەناسەیەکی سەرکەوتن هەڵئەکێشێ. بەڵام هێشتا بزەی سەر ڕوخساری لانەچووە کە کۆلۆمبۆ شەق دەرگاکە ئەکاتەوە و دێتەوە ژوورەوە و ئەڵێ: «بەس خاڵێکی بچکۆلە، کە دڵنیام تۆ ئەتوانی ڕوونی بکەیتەوە...» گومانلێکراو زمانی تەتەڵە ئەکات و لە هەمان چرکەوە ئێمەش ئەزانین و تاوانباریش ئەزانێ کە کۆلۆمبۆ ڕازەکەی هەر ئاشکرا ئەکات.

گرنگ نییە تاوانەکە چەندە بێ بەزەییانە بووە، لەو ساتەوە من حەز ناکەم تاوانکارەکە تووش ببێ! وەکوو ئەوە بوو خۆم بە تاوانبار بزانم، ئەو چەند دانە جگەرەی بە نهێنی ئەمکێشا وای لێکردبووم ئەو هەستەم هەبێ. ئەو کاژێرانەی ڕێگەت نییە بکێشی، پاشان دزە ئەکەیت بۆ گاراج و چەند مژی توندی لێئەدەی، پاش دە خولەک لە سەرمادا هەڵلەرزین، بەخۆت ئەڵێی خۆشیەکەی لە کوێدا بوو؟ مەترسی ئاشکرا بوونی ئاگری سوور بە دەستەوە. بڵێی جگەرە و لایت و تەبڵەکی شاراوەم بدۆزێتەوە؟ خۆشی گەڕانەوە بۆ ژوورەوە بە بێ ئەوەی پێت بزانن لە وتن نایەت، بەڵام دسبەجێ بە ترسی ئەوەی ڕەنگە بۆنت بکات ئەتوێیتەوە. چەندە هاتوچۆم زیاتر و زۆرتر بوو، زیاتر لێم مسۆگەر بوو هەر پێم ئەزانن. ئینجا، سووکایەتی و شەرم ئەو کاتەیە کە ئەبینەوە بە جگەرەکێشی هەمیشەیی.



حەك لە خۆشی جگەرەکێش بوون!

Scanned by CamScanner

٢٧

خوویەکی کۆمەڵایەتی

هۆی سەرەکی ئەوەی کە زیاتر لە ١٥ ملیۆن کۆنە جگەرەکێش لە ١٩٦٠ەوە لە بریتانیا هەیە، چونکە شۆڕشی کۆمەڵایەتی کراوە.

بەڵێ، ئەزانم: تەندروستی و بە دوایدا پارە هۆی سەرەکین بۆ وازهێنان، بەڵام ئەو هۆکارانە هەمیشە هەبوون. پێویستمان بەوە نییە ترساندن لە شێرپەنجە پێمان بڵێ جگەرە ژیانمان وردوخاش ئەکا. ئەم جەستەیەی ئێمە لە هەرە ئاڵۆزترین دیاردەکانی ئەم هەسارەیە و هەموو جگەرەکێشێک لە مژی یەکەمەوە ئەزانێ کە جگەرە ژەهرە.

تەنها هۆ کە تووشی جگەرە ئەبین گوشاری کۆمەڵایەتیە لە لایەن هاڤاڵانەوە. تەنها خاڵی باشەی جگەرە کە هەیبووبێ ئەوە بوو کە ڕۆژێک لە ڕۆژان بە ڕەوشتێکی کۆمەڵ پەسند ناسرابوو.

ئەمڕۆ بە گشتی، تەنانەت لای خودی جگەرەکێشیش بە خوویەکی ناکۆمەڵایەتی دائەنرێت.

ڕۆژانی زوو پیاوی بەهێز جگەرەی ئەکێشا. ئەگەر یەکێک جگەرەی نەکێشایەت، بە ناسکێ دائەنرا و هەر هەموومان زۆر ڕەنجمان کێشا تا خۆمان فێرکرد. لە هەموو باڕ و یانەیەک زۆربەی پیاوان بە شانازییەوە دووکەڵ هەڵئەمژن و ئەیدەنە دەرەوە. هەورێکی هەمیشەیی لە هەموو لایەک و بنمێچی ڕازاوە زۆری پێناچێ ئەبێ بە زەرد و قاوەیی.

ئەمڕۆ هەڵوێست بە تەواوەتی گۆڕاوە. پیاوی بەهێزی ئەمڕۆ

Scanned by CamScanner

پێویستی بە جگەرە نییە. پیاوی بە هێزی ئەمڕۆ ملکەچ و گیرۆدەی هۆشبەر نییە.

لەگەڵ شۆڕشی کۆمەڵایەتی، هەموو جگەرەکێشێک بیرۆکەیەکی دراوەتێ وازبهێنێ. جگەرەکێشی ئەمڕۆ بەزۆری بە خەڵکانی لاواز ناسراون.

گرنگترین لایەن لە کاتی نووسینی چاپی یەکەمی ئەم پەرتووکەوە لە ١٩٨٥دا سەرنجی ڕاکێشابێتم، بەرزبوونەوەی بەرچاوی بە ناکۆمەڵایەتی کردنی جگەرەکێشانە. ئەو ڕۆژانەی کە جگەرە گوڵی سینەی ژنانی مۆدە و پیاوانی بەهێز بوو، بۆ هەمیشە تێپەڕیوە. ئەمڕۆ هەموو کەس ئەزانێ تەنها هۆی بەردەوامبوون لە جگەرەکێشان شکست هێنان لە وازهێنان و یان ترسی هەوڵدانی وازهێنانە. جگەرەکێش بەردەوام سنووریان لێ تەسک ئەکرێتەوە وەکوو نووسینگە وشوێنی کارکردن و، قەدەغەکردن لە شوینە گشتیەکان بەرفرەتر ئەبێ. هێرشی کۆنە جگەرەکێشی لایەنگری سروشتی پیرۆز، خەریکە ڕەوشتی جگەرەکێشان ئەگۆڕێ. تازەیی شتی وام بینیوە، کە لە سەردەمی منداڵیەوە نەم بینیبوو، وەکوو ئەوەی کە جگەرەکێش خۆڵی جگەرەکە ئەکەنە ناو دەست یان گیرفانیان چونکە ڕوویان نییە داوای تەبڵەکی جگەرە بکەن.

چەند ساڵێک لەمەوبەر لە ڕەستۆرانێک بووم. نیوەشەو بوو. هەموو دەستیان لە خواردن ڕاگرتبوو. لەو کاتەدا کە جگەرە و چرووت ئەبوا بگەڕێ، تەنها یەک کەسیش جگەرەی نەئەکێشا. من بە تێڕادبوی بیرم کردەوە: «ئەوە خۆ خەریکە کار ئەکەمە سەر ئەو خەڵکە!» لە پێشخزمەتێکم پرسی: «جگەرە لێرە قەدەغە کراوە؟» وەڵامەکە نا بوو. بیرم کردەوە: «زۆر سەیرە. من ئەزانم زۆر کەس وازیان لە جگەرەیان هێناوە، بەڵام خۆ ئەبێ جگەرەکێشێک لە ناو ئەم هەمووەدا هەبێ.» لەو

کانەدا بەکێک لە سووچێکا جگەرەی پێکرد و ئەنجامەکە بەوە شکایەوە وەکوو زنجیرەیەک چرای دەریایی تیشــک باوێنە ناو ڕەســتۆرانەکە. ئەو هەمووە جگەرەکێشەی تر کە دانیشتبوون و بە خۆیان ئەوت: «دڵنیام من تەنها جگەرەکێشی ئەم ناوە نیم.» هەر هەموو جگەرەیان داگیراند.

زۆر جگەرە کێش لە نێوان خواردنەکانی ژەمێک‌دا جگەرە ناکێشن، چونکە تەریق ئەبنەوە. هەندێک نەک هەر داوای لێبوردن لە دانیشتوانی ســەر مێزەکەی خۆیان ئەکەن، چاو ئەگێڕن بزانن کەســی تری دەوروبەر مۆرەیــان لــێ نــاکات. لەگەڵ ئەوەی کــە هەموو ڕۆژێــک جگەرەکێش، کەشــتی بەرەو نوقم بوون بەجێ ئەهێڵن، ئەوانەی لە ناو کەشــتیەکە ماونەتەوە لەوە ئەترسن دواین کەسان بن.

مەهێڵە لە ڕیزی ئەو دواین کەسانەدا بێ!

٢٨

پلان دانان

سـەبارەت بـەوەی کە بـە ڕوونی بـۆت دەرکەوتووە جگـەرە هیچ باشـەیەکت بۆ ناکا، **ئێسـتە** کاتـی ئەوەیە کە وازبهێنـی. من پێم وایە کات دیاری کردن زۆر گرنگە. کومەڵگە جگەرەکێشـان وەکوو خوویەکی نابەجێ و تا ڕادەیەک ناشیرین دانەنێ، کە ڕەنگە زیانی بۆت هەبێ. بەڵام وا نییە. ئەمە گیرۆدە بوونە بە هۆشـبەرێکی ترسـناک؛ نەخۆشـینە و یەکـەم بکوژی کۆمەڵە. خراپترین شـت کە لە ژیانی جگەرەکێشـێکدا ڕووی داوە ئەوەیـە کـە بووە بە تەڵەی ئەو گیـا چەپەڵەوە. ئەگەر لەناو داوەکەدا بمێنیتەوە، شـتی زۆر خراپی بەسـەر دێ. پلان دانان زۆر گرنگە بۆ ئەوەی چارەسـەرێکی ڕاست و ڕەوای خۆی بکا.

بـەر لـە هەمـوو شـتێک، ئـەو کات و بۆنانـە دیـاری بکـە کـە جگەرەکێشـان بۆ تۆ گرنگە. ئەگەر بـازرگان و کارگێڕی و جگەرە لەلات وێژنگی خۆدەربازکردنە لە گوشار، پشوویەکی لەبار وەرگرە؛ کاتێکی باش پشـووی ساڵانەیە. ئەگەر بە زۆری لە کاتی بێتاقەتی و پشوودان جگەرە ئەکێشی، پێچەوانەی ئەوە بکە. لە کاتی هەر ڕووداوێکدا بڕیارەکەت بە هەتەر و پڕبایەخ بگرە و وازهێنان گرنگترین بڕیاری ژیانت دابنێ.

سـەیری خولێکی سـێ حەفتەیی داهاتوو بکە و ئەو ڕووداوانە لە بەرچاو بگرە کە ڕەنگە ببنە هۆی پاشگەزبوونەوە. بۆنەی وەکوو زەماوەند و جەژنـەکان نابـێ ڕێگەت لێبگرێ، لە پێشدا خـۆت ئامادە بکە بۆیان و

مەهێڵە هەست بەوە بکەی بێوەری کراویت. لەو دەمەدا هەوڵ مەدە کەمی بکەیتەوە، چونکە ئەوە وات لێ ئەکا خەیاڵ بکەی جگەرە بەلەزەتە. ڕاستەکەی، ئەوە یارمەتی ئەدات چی شتی پیس لە گەرووتدا هەیە پاکی بکاتەوە. کاتێک کە ئەو دواین جگەرە ئەکێشی، ئاگات لە بۆن و تامی ناخۆشی بێ و بیر لەوە بکەرەوە چەندە خۆش و شادیبەخشە کە ڕێگەت بە خۆت داوە وازی لێ بهێنی.

چی ئەکەی بیکە، بەڵام مەکەوەرە داوی ئەوەی کە هەر بڵێی: «ئێستە نا، دوایی.» و لە بیری خۆتی ببەیتەوە. ئێستە، کار لەسەر گەڵاڵەی کات و بەرنامەت بکە و خۆتی بۆ ئامادە بکە. لەبیرت بێ تۆ هیچ شتێک لەدەست نادەی. بەپێچەوانە: تۆ زۆر و زەبەند دەسکەوتی دەگمەن و ناوازە بەدەست ئەهێنی.

ساڵەهای ساڵ بە خۆمم ئەوت من لە هەموو کەسی سەر ئەم زەوییە زیاتر لەسەر ڕاز و نهێنی سەمەرەی جگەرەکێشان ئەزانم. بەڵام کێشەکە لێرەدایە: هەرچەند هەموو جگەرەکێشێک لە بنەڕەتا جگەرە ئەکێشێ بۆ دەربازبوون لە ئامەزرۆیی نیکۆتین، بەڵام ئەوە خودی گیرۆدەیی نیکۆتین نییە کە مرۆڤ ئەبەستێتەوە، بەڵکوو ئەوە مێشک شتنەوەی بەرەنجامی ئەو گیرۆدە بوونەیە. مرۆڤێکی هۆشمەند ڕەنگە بکەوێتە داوێکی فێڵاوییەوە، بەڵام تەنها مرۆڤی گەوج بەردەوام ئەبێ، کاتێک کە زانی کەوتۆتە داوەوە. خوشبەختانە، زۆربەی جگەرەکێش گەوج نین؛ بەس پێیان وایە. هەموو تاکێکی جگەرەکێش تووشی مێشک شتنەوەی تایبەت بە خۆی ئەبێ. هەر بۆیەشە ئەو هەموو جۆرە و چەشنە جگەرەکێشمان هەیە، کە تەنها ڕازی جگەرەکێشان ئاڵۆزتر ئەکەن.

لە چاپی یەکەمی ئەم پەرتووکەوە، بە کەڵک وەرگرتن لەو هەموو

ڕەخنە و هەڵسەنگاندنەی گەیشتۆتە دەستم و، بە پیاچوونەوەی ئەوەی کە هەموو ڕۆژێ شتێک لەسەر جگەرەکێشان فێر بووم، زۆر بە سەرسوورمانەوە بۆم دەرکەوتووە ئەو فەلسەفە و شێوازەی لە چاپی یەکەمدا پێشنیازم کردووە هێشتاش ڕاست و سوودمەندە. زانیاری کەڵەکەبووی ساڵانی دوورودرێژ وای لێکردووم بزانم چۆن لەگەڵ هەر جۆرە جگەرەکێشێک هەڵسوکەوت بکەم. من ئەزانم هەموو جگەرەکێشێک کاتێک وازهێنانی لەلا ئاسان ئەبێ و، نەک بەبێ کەڵک، بەڵکوو بە پرۆسەیەکی زۆر شادیهێنەر و سوودمەندی ئەزانێ کە خۆی لەو ڕاستیە تێبگات.

زۆر خەڵک پێیان وتووم: «تۆ ئەڵێی "جگەرەی خۆت بە ئیشتیا بکێشە تا ئەم پەرتووکە تەواو ئەکەی." ئەمە وا لە جگەرەکێش ئەکات تەمەنێک خۆی پێوە خەریک بکات، یان هەر تەواوی نەکات. بۆیە تۆ ئەبێ ئەو گوتەی خۆت بگۆڕی.» ئەمە ڕەنگە لۆجیکی تیابێ. بەڵام ئەگەر ڕێنمونیەکە بەم جۆرە بێ: «دەسبەجێ وازبهێنە!» ڕەنگە هەندێ کەس هەر نەشی کەنەوە و نەشی خوێننەوە.

جگەرەکێشێک لە ڕۆژانی سەرەتادا هات بۆ نۆرینگە. وتی: «زۆرم پێ ناخۆشە داوای یارمەتی لە تۆ ئەکەم، چونکە ئەزانم مرۆڤێکی خاوەن ئیرادەم. لە هەموو بوارەکانی تری ژیانمدا خۆم خاوەن بڕیارم. بۆ هەموو جگەرەکێشێک بە ئیرادەی خۆیان وازئەهێنن، بەڵام من ئەبێ بێم بۆ لای تۆ و لە تۆ بپاڕێمەوە؟» درێژەی دا و وتی: «من پێم وایە خۆم ئەتوانم وازبهێنم، ئەگەر بتوانم جگەرە بکێشم لە کاتی وازهێناندا.»

ڕەنگە ئەمە گوتەیەکی ناکۆک بێ، بەڵام من ئەمزانی کابرا مەبەستی چییە. ئێمە بیر لە وازهێنان ئەکەینەوە وەکوو ئەوەی کارێکی زۆر دژوار بێ. پێویستمان بە چی هەیە کاتێک کە ئەمانەوێ کارێکی

سەخت ئەنجام بدەین؟ پێویستمان بە هاوڕێ بچکۆلەکامان هەیە. لێرەدا وازهێنـان دوو جار دژوارتریش خۆی ئەنوێنـێ. نەک هەر کارێکی دژوارمان لەبەرە کە ئەبێ ئەنجامی بدەین و، بۆ خۆی سەختە، ئەو شتەش کە تا ئێستە پشتمان پێ ئەبەست ئیتر بەدەستەوە نییە.

تا ماوەیەک پاش ڕۆیشـتنی کابراش، ئەوە ئەهاتبوو بە بیری مندا کـە «بـەردەوام بە لـە جگەرەکێشـان» گرنگترین و جوانترین بەشـی شێوازەکەی منە. تۆ ئەتوانی جگەرە بکێشـی کاتێک کە بە پرۆسـەی وازهێناندا تێئەپەڕی. تۆ سـەرەتا هەمو ترس و دوودڵیەک لە خۆت دوور ئەکەیتەوە؛ کاتێکیش کـە دوا جگەرەت کوژاندەوە، لە هەمان چرکەوە جگەرەنەکێشێکی ڕاستەقینەیت و شادمانی کە یەکێکی لەوان.

تەنها «بەند»ێک کە وای لێکردم جارێکیتر شێوازی ڕێنموونیەکەم بخەمـە بـن پرسـیار و لێکۆڵینەوەی ڕاسـتەقینەوە، ئـەم بەندەیە کە لەسـەر «کاتی لەبـار» ئەدوێ. لە سـەرەوە وتم ئەگەر کاتـی تایبەتی جگەرەکێشـانت کاتی سترێسـە لە نووسینگە، پشـوویەک وەرگرە و کات و سـاتی هەموو شتێک ئاوەژوو بکە. ڕاسـتەکەی ئەوە ئاسانترین ڕێگـە نییە. ئاسـانترین ڕێگە ئەوەیە لە دژوارتریـن کاتدا وازبهێنی. جا ئەوە گوشار و سترێس بێ، باری کۆمەڵایەتی و ئەرکیز یان بێتاقەتی بێ. ئەوەنـدەی هەسـتت بەوە کرد ئەتوانی ململانێی لـە دژ بکەی و چێژ لە ژیان وەربگری لە ناخۆشـترین هەلومەرجدا، هەموو بارودۆخەکانی تر زۆر سـادە و ئاسـان ئەبن. بەڵام ئەگەر من ئەو ڕێگەیەم وەکوو تاقە ڕێبازی گونجاو پێشنیاز کرد، ئایە ئێوە بە کاری ئەهێنن بۆ ئەوەی وازبهێنن؟

بـا نموویەکـی لێکچـوو بهێنمـەوە. مـن و ژنەکـەم بەرنامەمان وابـوو پێکەوە ئەچووین بـۆ مەلەکردن. ئێمە پێکـەوە ئەچووینە هۆڵی ئەسـتێلەکە، بەڵام زۆر بە کەمی پێکەوە مەلەمان ئەکرد. هۆکەشـی

ئەوە بوو بە پەنجەی پێی ئاوەکەی تاقی ئەکردەوە سـارد نەبێ و پاشـی نیـو کاژێر دەسـتی ئەکرد بە مەلەکـردن. من نەم ئەتوانـی ئەو ماوەیە چـاوەڕێ بکەم. من لە پێشـەوە ئەوەم ئەزانی ئاوەکە چەندە سـاردیش بـێ، جەربەزەی ئەوەم هەیە مەلەی خـۆم بکەم. کە وابوو خۆم فێر کرد بە ڕێگەی ئاسـان ئەو کارە بکەم: من بە گوژیـن[٢٥] خۆم هەڵئەدا بۆ ناو ئاوەکـە. جا، ئەگەر من پەلپم لێبگرتایەت یـان ئەبێ خۆی هەڵداتە ناو ئاوەکە یان هەر مەلە نەکا. ئەزانم کە ئەو هەر بەجارێ مەلەی نەئەکرد. ئێستە بۆ خۆتان کێشەکە ئەبینن.

لە بەرگەشـت[٢٦] و ڕەخنەکانەوە بۆم دەرکەوتووە زۆر جگەرەکێش ئـەو ئامۆژگارییەی سـەبارەت بە کاتی لەبار پێشـنیازم کردووە ئەخەنە دواوە، تۆ بڵێی ئەو ڕۆژە ڕەشـە کەی بێ؟ دڕدۆنگیەکی ترم بەکارهێنانی ئەو تکنیکە بوو سەبارەت بە قازانجەکانی جگەرەکێشان، وەکوو: «کاتی لەبار زۆر گرنگە و، لە بەندی داهاتوو باشترین کاتی لەبارتان پێ ئەناسێنم بۆ وازهێنان» و خوێنەریش پەڕە هەڵئەداتەوە و یەک «**ئێسـتە**»ی قەڵەو ئەبینێ. ئەمە، لە ڕاسـتیدا باشـترین پێشـنیازە، بەڵام ئایە تۆ بەکاری ئەهێنی؟

ئەمە زیرەکانەترین لایەنی داوی جگەرەیە. کاتێک کە گوشـارێکی ڕاستەقینەمان لەسەرە، ئەوە کاتی وازهێنان نییە و، ئەگەر گوشاریشمان لەسەر نەبێ، هیچ حەز و پاڵنەرێکمان نییە بۆ وازهێنان.

ئەم پرسـیارە لە خۆت بکە: کاتێک کە ئەو یەکەم جگەرەیەت کێشا، ئایە بەڕاسـتی هەمان کات بڕیارت دا بە درێژایی تەمەنت بەردەوام بی، هەموو ڕۆژێک و هەموو ڕۆژێکی تر، بەبێ ئەوەی توانای وازهێنانت هەبێ؟

---

٢٥ ـ (Dive)، شیرجە، غطس.

٢٦ ـ (Feedback).

بە دڵنیاییەوە ئەو بڕیارەت نەداوە!

ئایە ئەتەوێ بە درێژایی تەمەنت بەردەوام بی، هەموو ڕۆژێک، بەبێ ئەوەی بتوانی وازبهێنی؟

بە دڵنیایی نا!

کە وابوو کەی ئەتەوێ واز بهێنی؟ بەیانی؟ساڵی داهاتوو؟ دوو ساڵی تر؟

ئایە ئەمە ئەو پرسیارە نییە لەوەتەی هەست ئەکەی گیرۆدە بووی، لە خۆتی ئەکەی؟ بەو هیوایەی ڕۆژێ لە ڕۆژان لە خەو ڕابی و حەزت لە جگەرە نەمابێ؟ گاڵتە لەگەڵ خۆت مەکە. من سی و سێ دانە ساڵ چاوەڕوان بووم ئەوە ڕۆژە بگات. گیرۆدەبی هۆشبەر بە شێوەیەکی پەرەگر بەرەو گیرۆدەیی زیاترت ئەبا، نە کەمتر. پێت وایە بەیانی ئاسانتر ئەبێ؟ هێشتاش خۆت فریو ئەدەی. ئەگەر ئەمڕۆ نەتوانی وازبهێنی، چی وات لێئەکا پێت وابێ بەیانی ئاسانترە؟ چاوەڕێ ئەکەی تا تووشی یەکێک لە نەخۆشینە کوشندەکان ئەبی؟ ئەوسا ئیتر کەڵکی چییە!

داوی ڕاستەقینە ئەوەیە پێت وابێ ئێستا، کاتی لەبار نییە و بەیانی هەمیشە ئاسانترە.

بڕوامان وایە ژیان پڕە کە گوشار. ڕاستەکەی، وانییە. ئێمە قوڵترین سترێس لە ژیانی خۆمان حەوا ئەدەینە دەرەوە. کاتێک کە لە ماڵ دەرئەکەوی مەترسی ئەوەت نییە دڕندەیەک پەلامارت بدات. زۆربەمان پێویست ناکا خەمی ئەوەمان هەبێ ژەمی داهاتوومان لە کوێوە دێ، یان ئەمشەو شوێنێکمان ئەبێ لێی بحەسێینەوە؟ بەڵام بەس بیر لە ژیانی گیانلەبەرێکی کێوی بکەرەوە. **هەموو جار** کە کەروێشکێک لە کونەکەی دێتە دەرەوە، **هەموو جار**، مەترسی ئەوەی لەسەرە ڕاو بکرێ. بەڵام کەروێشک چاری دۆخەکە ئەکا. کەروێشک ئادرنالین و هۆرمۆنی

Scanned by CamScanner

تری هەیە و، ئێمەش هەمانە. ڕاستەکەی، خولی سترێس لە سەرەتای منالّی و سەرەتای گەنجێتی دایە. بەلاّم سێ میلیارد سالّ هەلّبژاردەی سروشتی توانای ئەوەی پێداوین چۆن لەگەلّ سترێس بەربەرەکانێ بکەین. پێنج سالاّن بووم کاتێک کە جەنگ دەستی پێکرد. ئێمە بوردمان کراین و بۆ ماوەی دوو سالّ لە دایک و باوکم دابڕام. کەوتمە تەک کەسانێک لەگەلّم باش نەبوون. ئەوە خولێکی ناخۆشی ژیانم بوو، بەلاّم توانیم ململانێی لەگەلّ بکەم. بڕوام وانییە بۆ هەمیشە برینداری کردووم، بەلّکوو بەپێچەوانە، زۆر بەهێزی کردووم. کاتێک کە سەیری ڕابوردووی خۆم ئەکەم تەنها یەک تاقە شت لە ژیانمدا هەبوو کە دەرەقەتی نەهاتووم ئەویش کۆیلەتی ئەو گیا بۆگەنە پیسە بوو.

چەند سالّێک لەمەوبەر پێم وابوو هەموو خەمی دنیا هی منە. لە سنووری خۆکوشتندا بووم -نەک ئەوەی لە بانێکەوە خۆم هەلّدەمە خوارەوە، بەلاّم ئەمزانی جگەرە خەریکە ئەمکوژێ. ئەموت ئەگەر ژیان جگەرەی تیا نەبوایەت، بە بێ جگەرە نرخی ئەوەی نەبوو بژیت. لەوە تێ‌نەئەگەیشتم کاتێک کە مرۆڤ لە ڕووی جەستەیی و دەروونیەوە کوتراوە، هەموو شت مرۆڤ بەرەو ڕووخان ئەبا. ئێستە وەکوو گەنجێکم لێهاتۆتەوە. تەنها یەک شت ئەو گۆڕانەی لە ژیانی منا دروست کرد: **من ئێستە لە دەرەوەی داوی جگەرەم.**

ئەزانم ئەمە کلێشەیە کە ئەلّێن: «ئەگەر تەندروستیت نەبوو، هیچت نییە.» بەلاّم بە تەواوەتی ڕاستە. من پێم وابوو جەستەی لەبار و وەرزشکاری وەکوو **گەری پلەیر** مرۆڤ وەڕەز ئەکا. ئەموت ژیان لەوە زیاتری تیایە کە هەستی پێ ئەکەی؛ خواردنەوە هەیە، جگەرە هەیە. ئەوە قسە نییە! کاتێک کە هەست بە

وزەی بە لێشاوی تەندروستی جەستەیی و دەروونی ئەکەی ژیان شیرینە و گیروگرفت بە ئاسانی چار ئەکرێ. ئێمە بەرپرسراوی و سترێسمان لێگۆڕاوە. بەرپرسراوی گوشار ئەخاتە سەرمان تەنها ئەو کاتەی کە هەست ئەکەین ئەوەندە بەهێز نین چاری بکەین. ڕیچارد

بێرتۆنەکانی ئەم دنیایە لە ڕووی فیزیکی و دەروونیەوە بەهێزن. ئەوەی کە لەناویان ئەبات گوشاری ژیان و کار و تەمەن نییە، بەڵکوو ئەو گۆچانەیە پشتیان پێ بەستووە و ئەویش وێژنگە و بەس. بەداخەوە، چ ئەو و چ ملیۆنەهای وەکوو ئەو، گۆچانی دەستیان کوشتیانی.

لەم ڕوانگەوە سەیری بکە. با بڵێین بڕیارت داوە کە نانەوێ لەو داوەدا بمێنیتەوە بۆ هەموو ژیانت. چونکە لە خولێکی ژیانتدا، بە ئاسانت زانیبێ یان بە دژوار، تۆ ئەبێ بە پرۆسەی ڕزگاریدا تێپەڕی. جگەرەکێشان خوو و خۆشی نییە. بەڵکوو گیرۆدە بوونە بە مادەیەکی هۆشبەر و نەخۆشینە. پێشتر ئەو لایەنەمان سەلماند کە بەیانی نەک هەر ئاسانتر نییە، بەڵکوو زۆر دژوارترە. بە نەخۆشینێکەوە کە بەردەوام بەرەو خراپ بوون لە پەرەسەندندایە، کاتی خۆرزگار کردن **ئێستایە** -یان نزیکترین ئێستای گونجاو. بەس بیر لەوە بکەرەوە حەفتەکانی ژیانمان چەندە بە خێرایی دێن و ئەڕۆن. بەس ئەوەندەی گەرەکە. بەس بیر بکەرەوە چەندە خۆش ئەبێ چێژ وەرگرتن لە پاشماوەی ژیانت بەبێ ئەوەی ئەو سێبەرە ڕەشە شوومە لەسەر سەرت پەڵە بدات. ئەگەر بێت و شوێن هەموو ڕێنموونیەکانی من بکەوێ، تەنانەت پێنج ناقە ڕۆژیش ڕاناوەستی. لە پاش کوژاندنەوەی دواین جگەرە نەک هەر لات ئاسان ئەبێ بەڵکوو: **چێژی لێوەرئەگری!**

Scanned by CamScanner

٢٩

ئایە بیری جگەرە ئەکەم؟

نـا! ئەوەنـدەی دەعبا بچکۆلـە مرد و لەشـی تۆ ئـارەزووی نەما، پاشماوەی مێشک شتنەوەش ون ئەبێت و هەست بەوە ئەکەی لە ڕووی جەستەیی و دەروونیەوە ئامادەتری نەک هەر دژی گوشاری ژیان ململانێ بکەی، بەڵکوو ئەوپەڕی چێژ و خۆشی لە کاتت وەربگری.

لێرەدا تەنها یەک مەترسی هەیە و ئەویش کارگەرێتی ئەوانەی کە جگەرە ئەکێشن. «چیمەنی ماڵە دراوسێ هەمیشە سەوزترە.» پەندی گشـتیە لە زۆر بواری ژیاندا و بە ئاسـانی تێی ئەگەین. بۆچی لە بواری جگەرەکێشـان کە خراپەکانی لە بەراوردکـردن تەنانەت لەگەڵ قازانجە خەیاڵیەکانیـشدا ئەوەندە دیارە، کەچی هێشـتاش ئەبێتە هۆی ئێرەیی کۆنە جگەرەکێش بە جگەرەکێش؟

بە هەموو مێشـک شتنەوەی سەردەمی منالیەوە زۆر سەیر نییە ئەگـەر ئەکەوینە ناو داوەوە. بۆ وایە، کاتێک کە تێ ئەگەین چ داوێکە و زۆر کـەس توانی خۆی دەرباز بکات، ڕێـک ئەگەڕێنەوە بۆ ناو هەمان داو؟ ئەوە کارتێکردنی جگەرەکێشە لە سەرمان.

ئەمـە بە زۆری لە بۆنە کۆمەڵایەتیـەکاندا و، زیاتر پاش نانخواردن ڕوو ئـەدات. جگەرەکێش دای ئەگیرێنێ و جگەرەنەکێش برووسـکە دی بـە گیانیـا. ئەمە لە خۆیـا دیاردەیەکی سـەیرە، ئەگەر ئـەم نموونەی لێکۆڵینەوە لەسـەر بازاڕ سـەیر بکەی: هەموو جگەرەنەکێش شادمان

نین لەوەی جگەرەنەکێشن، بەڵکوو هەموو جگەرەکێشیش سەرەڕای گرمۆڵەبوون، گیرۆدەبوون، مێشک شتنەوە، ویژنگی حەز و ئارامی، ئارەزوویان ئەوەیە خۆزگە هەرگیز تووش نەبووایەتن. ئەی کە وایە بۆچی هەندێ کۆنە جگەرەکێش ئێرەیی بە جگەرەکێش ئەبەن لەو بۆنانەدا؟ دوو هۆی هەیە:

١. «بەس یەک جگەرە.» لەبیرت بێ؛ بوونی نییە! ئەو بۆنە دابڕاوە مەبینە و لە ڕوانگەی جگەرەکێشەوە لێی مەڕوانە. ڕەنگە ئێرەیی پێ ئەبەی بەڵام ئەو خۆی پێ ناسەلمێ: ئەو ئێرەیی بە تۆ ئەبات. جگەرەکێش بخەرە بن چاودێری خۆتەوە. ئەوان ئەتوانن باشترین یارمەتیدەر بن بۆ وازهێنان. سەرنج بدە چەند بە خێرایی جگەرەیەک تەواو ئەبێ و چەند بە خێرایی جگەرەیەکی تر دائەگیرێنن. سەرنج بدە نەک هەر بە خۆیان نازانن کە ئەوە جگەرە ئەکێشن بەڵام جگەرە پێکردنیش وەکوو ئەوە وایە ئوتۆماتیک بێ. لەبیرت بێ، چێژی لێوەرناگرن؛ بەڵکوو ئەوەیە کە ناتوانن لەگەڵ خۆیان هەڵکەن بە بێ جگەرە. لەبیرت بێ هەرکام لەوانە کاتێک کە تۆ جێ ئەهێڵێ ئەچێ بۆ جگەرەکێشان. بەیانیەکەی کاتێک کە لە خەو ڕائەبێ بە سینەیەکی وەکوو زێراب و، کەچی بەردەوام ئەبێ لەسەر خۆ خنکاندن: جاری داهاتوو کە هەست بە دڵئێشە ئەکا، ڕۆژی جگەرەنەکێشان، کاتێک کە ئاگاداری تەندروستی فەرمی ئەبێنی، کاتێک کە پۆستەری مەترسی شێرپەنجە ئەبێنێ، جاری داهاتوو لە شوێنی پیرۆز، لە ناو مێترۆ، لە نەخۆشخانە، لە پەرتووکخانە، دکتۆر و دانساز، لە سوپەر مارکێت هتد... جاری داهاتو کە لەگەڵ جگەرەنەکێشە، هەموو تەمەنی

تەرخانکــردووە پـارەی دووکـەڵ بـدات، قازانجەکەشــی تەنها تیابردنی خۆیەتی هەم جەســتەیی و هەم دەروونی. تەمەنێک چەپەڵی، هەناســەی بۆگەن، ددان قاوەیـی، کۆیلەتی، پەڵەی شــوومی ڕەش بە ســەر ســەروە و، هەموو ئەمانە لە پێناوی چی‌دا؟ وێژنگی گەڕانەوە بۆ ئەو قۆناغەی لێی بوو، پێش گیرۆدە بوون.

٢. بۆچی هەندێ کۆنــە جگەرەکێش ئەکەونــە گینگلدان ئەگەر جگەرەکێــش کارێــک ئەکەن. بۆ نموونە جگەرە ئەکێشــن و، جگەرەنەکێش ناکێشــێ. کــە وابوو خۆی بە بێبــەش ئەزانێ. بەڵام پێش ئــەوەی تێهەڵچینەوە، بزانە: ئەوە جگەرەنەکێش نییــە کــە بێبەش کراوە، ئەوە جگەرەکێشــی کەســاســە کە بێــبەش کراوە لە:

تەندروستی

وزە و ئینرژی

پارە

متمانە

ئاشتی بیر و هۆش

جەربەزە

ئاسوودەیی

ئازادی و

ڕێز لەخۆگرتن.

خووی ئێرەیی بردن بە جگەرەکێش لەخۆت ڕادە و ئەوان ببینە وەکوو مرۆڤی کەساس و گوناح بەو جۆرەی کە بەڕاستی هەن. من ئەزانم: من خراپترینی ئەم دنیایە بووم. بۆیەشە ئەم پەرتووکە هاتە بەرهەم و وا بە

Scanned by CamScanner

دەستی تۆوەیە. ئەوەی کە ئەو ڕاستیە نابینێ، ئەوەی لەوە زیاتر کڵاو سەر خۆی ئەکات، بەڕاستی جێگەی بەزەیی پیاهاتنەوەیە.

تۆ ئێرەیی بە هێرۆینی نابەی. هێرۆین نزیکەی ١٠٠ کەس ئەکوژێ لەم وڵاتەدا. نیکۆتین زیاتر لە ١٢٠,٠٠٠ لە ساڵێکدا بەس لە بریتانیا و دوو ملیۆن و نیوو لە هەموو جیهاندا ئەکوژێ. جگەرە تا ئێستە ئەوەندەی کوشتوە ژمارەیان لە کوژراوی هەموو جەنگەکانی درێژایی مێژوو زیاترە! وەک گیرۆدەبوون بە هەموو هۆشبەرێک، هینەکەی تۆش باشتر نابێ. ئەگەر حەزت لەوە نەماوە جگەرەکێش بیت، بەیانی چێژی لەوەش کەمترە. ئێرەیی بە جگەرەکێش مەبە. دڵت بۆیان بسووتێ. بڕوا بە من بکە: ئەوان پێویستیان بە بەزەیی تۆ هەیە!

٣٠

ئایە قەڵەو ئەبم؟

ئەمەش ئەفسانەیەکی تری جگەرەکێشانە، کە لە لایەن خودی جگەرەکێشانەوە بڵاو کراوەتەوە، کە هەوڵیان داوە بە شێوازی هێزی ئیرادە وازبهێنن و جگەرەیان لەگەڵ شیرینی و شتیتر گۆڕاوەتەوە، بۆ ئەوەی ئازاری کەمبوونەوەی نیکۆتین لەبیر ببەنەوە. برووسکەی کەمبوونەوە وەکوو هی برسێتی وایە و بە ئاسانی لێت ئەگۆڕێ. هەرچۆنێک بێ، ئازاری برسێتی بە خۆراک سارێژ ئەبێ، بەڵام ئازاری نیکووتین هەرگیز و بە هیچ تێر و سارێژ نابێ.

وەکوو هەموو هۆشبەرێک، لەش لە بەرامبەری‌دا ئەخەلەسێ و هۆشبەر توانای بۆ نەهێشتنی ئازار کەم ئەبێتەوە. ئەوەندەی جگەرەیەکمان کوژاندەوە، نیکۆتین بە خێرایی لە لەش ئەچێتە دەرەوە. بۆیە گیرۆدەی نیکۆتین بەردەوام برسی و چاولەبەرن. بەرەنجامی سروشتی بە جگەرەکێشانی بەردەوام ئەشکێتەوە. هەرچی چۆن بێ، زۆرایەتی جگەرەکێش ڕێگەیان لێگیراوە بە یەکێک یان هەر دووی ئەم هۆیانە:

پارە - دەرەقەت نایەن بەردەوام زیاتر بکڕن.

تەندروستی - بۆ ئەوەی ئازاری کەمبوونەوە نەهێڵن، ئەبێ ژەهرێک بخۆین، کە وەکوو کۆنترۆڵی ئۆتۆماتیکی ژمارەی ئەو جگەرانەیە کە ئەیکێشین.

Scanned by CamScanner

بۆیە جگەرەکێش برسێتی و تامەزرۆییەکی هەمیشەیی هەیە کە هەرگیز تێر نابێ و ئۆخژنی پێ ناگات. بۆیە هەندێ جگەرەکێش دەست ئەکەن بە زێدەخۆری، زۆر خواردنەوە و ڕەنگە هۆشبەری بەهێزتریش بۆ ئۆخژن پێخستنی ئەو برسێتیە. زۆربەی ئەلکولیەکان جگەرەکێشی قورسن. من لە گوماندام، تۆ بڵێی گیرۆدە بوون بە ئەلکوڵ لە جگەرەوە سەرچاوەی نەگرتبێ؟

باری ئاسایی بۆ جگەرەکێش ئەوەیە جێگەی خواردن و نیکۆتین بگۆڕێنەوە. لە ساڵانی ڕەشی جگەرەکێشان‌دا گەیشتمە ڕادەیەک کە وازم لە بەرچایی هێنا و نیوەڕۆشم نەئەکرد. بە درێژایی ڕۆژ و بە بێ پشوودان جگەرەم ئەکێشا. ساڵانی دواتر بەس بیرم لە شەو ئەکردەوە، چونکە هەر نەبێ ئەمتوانی نەکێشم. هەرچۆنێک بێ، بە درێژایی شەو هەر ئەمخوارد. پێم وابوو برسێتیە، بەڵام لە ڕاستی‌دا کەمبوونەوەی نیکۆتین بوو. یا بڵێین بە ڕۆژ لە بری خواردن جگەرەم ئەکێشا و بە شەو لە بری نیکۆتین خواردنم ئەخوارد.

لەو ڕۆژانەدا ١٢ کیلۆ لە ئێستە قەڵەوتر بووم. نەشم ئەتوانی هیچی لێبکەم.

ئەوەندەی دەعبا بچکۆلەکە لە لەشت چووە دەرەوە، هەستی ناخۆشی بێ متمانەییش ملی ئەشکێنێ. بڕوا و متمانەت گەڕاوەتەوە، لەگەڵ هەستێکی پیرۆزی ڕێزلەخۆگرتن. تۆ توانای ئەوە بەدەست ئەهێنی ژیانی خۆت کۆنترۆڵ بکەی، نەک هەر لە ڕووی خواردنەوە بەڵکوو لە هەموو بوارێک‌دا. ئەمە یەکێکە لە دەیان قازانجی گرنگی ڕزگاربوون لە جگەرە.

وەک وتم، ڕازی قەڵەوی ئەکەوێتە سەر ئەوەی لەبری ئازاری کەمبوونەوە شتی تر بخۆی. ڕاستەکەی ئەو خواردنە ئازارەکە کەمتر

Scanned by CamScanner

ناکاتـــەوە. بەڵکوو دژوارتری ئەکا. لە بەندی داهاتووی دەربارەی «باتی یان جێگرەوە»[٢٧] بە وردی ئەم خاڵە شی ئەکەینەوە.

بە پەیڕەوی کردنی ڕێنمووونیەکان، کێش و قەڵەوی نابێتە کێشە.

ئەگەر ئێستـــەش کێشـــەی قەڵەویت هەیە یان وا هەست ئەکەی قەڵەوی بووە بە کێشـــەت، من پێشـــنیاز ئەکەم پەرتووکی «ئیزیوەیت بۆ دابەزینـــی کێش»[٢٨] بخوێنـــەوە بۆ کەمکردنەوەی قەڵـــەوی و بنەماکانی تەواو وەکـــوو ئیزیوەیت ی وازهێنان وایە و وات لێ ئەکا کۆنترۆڵی قەڵەوی تۆخۆت پێ ببەخشێ.

٢٧ـ (Substitutes).

٢٨ـ (EASYWEIGH to Lose Weight).

خۆپاراستن لە هاندەری هەڵە

زۆر جگەرەکێش، کاتێک کە ئەیانەوێ بە شێوازی هێزی ئیرادە واز بهێنن، هەوڵئەدەن ئیرادەی خۆیان بەهێزتر بکەن، بە دروستکردنی بزوێنەری هەڵە.

زۆر نموونەی لەم بابەتە هەیە. یەکیان ئەمەیە: «من و خێزانەکەم ئەتوانین بچین بۆ پشوویەکی یەکجار خۆش بەو پارەیەی پاشەکەوتم کردووە.» ئەمە لە ویستێکی لۆجیکی و ئاسک ئەچێت، بەڵام ڕاست نییە، چونکە هەموو جگەرەکێشێکی ڕێزلەخۆگر پەنجا و دوو حەفتەی ساڵ جگەرە ئەکێشێ و پشووش نادات. ئەمە ڕاڕاییەک لە لای جگەرەکێش دروست ئەکا، نەک هەر پەنجا حەفتە جگەرە نەکێشێ، دوو حەفتەکەی پشوودانیش، بە بێ جگەرە خۆشی لە بڕوات؟! ئەمانە ئەو فیداکارییانەیە کە جگەرەکێش پێی وایە ئەیکا، کە ئەمە زیاتریش جگەرەی لەلا بەنرخ ئەکات. لە بری ئەوە لە لایەنەکەی تر ورد ببەوە: «چیم دەسئەکەوێ؟ بۆ پێویستم بە جگەرەیە؟» نموونەیەکی تر: «بۆم ئەلوێ ئوتۆمۆبیلێکی باشتر بکڕم.» ئەمە ڕاستە و هاندەرە و بڕ ئەکا تا ئەو کاتەی ئوتۆمۆبیل ئەکڕی، ئەوەندەی پێت نایە ناو ئوتۆمۆبیل بەربەست نامێنێ و زوو بێ یان درەنگ ئەکەویتەوە ناو داوەکە.

نموونەیەکی ئاسایی‌تر بەڵێنی خێزان و پەیمانی شوێنی کارە، کە ماوەیەکی ڕۆژ تامەزرۆیی بۆ جگەرە کەم ئەکاتەوە، بەڵام ئەنجامەکەی

بە زۆری و لەبەر ئەم هۆیانەی خوارە سەرکەوتن نییە:

١. «**هاندەرەکەی هەڵەیە**». بۆ ئەبێ واز لە جگەرە بهێنی؟ بەس لەبەر ئەوەی ئەوانی‌تر ئەیانەوێ وازبهێنن؟ هەموو ئەمانە جۆرە گوشارێک لەسەر جگەرەکێش دروست ئەکا کە جگەرەکێش پێی وابێ خۆی بەخت ئەکا. ئەوە شتێکی باشە ئەگەر هەموو جگەرەکێشەکان بەڕاستی بیانەوێ وازبهێنن لە کاتێکی دیاریکراودا. بەڵام تۆ ناتوانی زۆر لە جگەرەکێش بکەی واز بهێنێ، هەرچەند هەموو جگەرەکێش لە ناخەوە ئەیانەوێ وازبهێنن و ئەو کاتەی پەیمانی بەکۆمەڵ ئەبەستن خۆی کۆڵێک گوشار دروست ئەکا، کە حەزی جگەرەکێشان پەرەپێئەدا. ئەمە ئەیانکا بە جگەرەکێشی بەدزی و، هەستی بەرەو جگەرە بەهێزتر ئەکا.

٢. تیۆری «**سێوی کرمۆڵ**» یان پشت بەستن بە یەکدی. لە سێبەری بەکارهێنانی شێوازی هێزی ئیرادەدا، جگەرەکێش بۆ ماوەیەک خۆی ئازار ئەدا، بەو هیوایەی حەزی جگەرە کەم بێتەوە. ئەگەر ڕادەست ببێ، ئەوە شکستی خواردووە. لە شێوازی هێزی ئیرادە زوو یان درەنگ، یەکێک لە بەشداران کۆڵ ئەدا. ئەوانیتر کە چاوەڕوانی بیانوو بوون، دەستبەجێ ئەگەڕێنەوە سەری. ئەوە تاوانی ئەوان نییە! ئەوان خۆیان ڕاگرتبوو، «قوتە» لێی تێکدان. بەڵام ڕاستیەکەی ئەوەیە تا ئەو کاتە ڕەنگە زۆربەیان بە دزیکەوە ئەیانکێشا.

٣. «**هەرکەس و بەشێک**» پێچەوانەی «سێوی کرمۆڵ»ـە. لەم شێوازەدا گەڕانەوە زۆر شوورەیی نییە چونکە دابەش ئەکرێ. لێرەدا وازهێنان بە دەسکەوتی مەزن ئەژمێردرێ. کاتێک کە

بـە تەنها واز ئەهێنی، پشـتیوانیەکی زۆرت پێ ئـەگا لە لایەن کەسـوکار و هـاوڕێ و هاکارەوە، کە بۆ چەند ڕۆژێک بەڕاسـتی یارمەتیـت ئەکات. کاتێک کە هەر هەموو بـە یەکەوە ئەو کارە ئەکەن کرێدیتەکەی دابەش ئەبێ و پاڵنەرەکەشـی لە ئەنجامدا خاو ئەبێتەوە.

نموونەیەکی تری کلاسیکی هاندەری هەڵە «بەرتیل»ـە. بۆ نموونە دایـک و بـاوک پارەیەک پێشـنیاز ئەکەن بـە کوڕەکەیان وەکـوو گرێو: «١٠٠ پاوەنـت ئەدەمی ئەگەر من گەڕامەوە.» جارێکیان نموونەیەک لە تلەفزیۆن هەبوو. پۆلیسـێک هەوڵی ئەدا واز لە جگەرە بهێنێ. بیسـت پاوەنی ئەخسـتە ناو قوتووی جگەرەکـەی و گرێوی لەگەڵ خۆی ئەکرد، ئەگەر جارێکیتر جگەرەم کێشـا ئەبێ سـەرەتا ٢٠ پاوەنەکە ئاگر بدەم. ئەمە چەند ڕۆژێک ڕایگرت، بەڵام لە ئەنجامدا بیستیەکەی ئاگر دا.

گاڵتە لەگەڵ خۆت مەکـە. ئەگەر ئەو ٥٠,٠٠٠ پاوەنەش کە پارەی جگەرەیە تا کۆتایی ژیان، پێی بدەن، ناتوانێ ڕێگەی لێبگرێ. یان ڕیسک و ئەگەری یەک بە دووی نەخۆشینی پڕمەترسی، یان تەمەنێک هەناسەی بۆگـەن، ئەشـکەنجەی دەروونـی و جەسـتەیی، کۆیلەتـی و دزێوی ناو کۆمەڵ، وەڕەزی و خۆبەکەمزانین کاریگەر نابێ، هەندێ هاندەری هەڵە، بچووکترین جیاوازی دروست ناکەن. ئەوانە تەنها فیداکاریی بەرجەستە ئەکەن. بڕوانە ئەوبەری مەیدانی جەنگ.

جگەرە چیم بۆ ئەکا؟ **بەڕاستی هیچ!**

بۆ پێویستم بە جگەرەیە؟ **نیتە! بەس خۆت ئازار ئەدەی!**

٣٢

ئیزی ئاسان بۆ وازهێنان

ئەم بەندە ئامۆژگارییەکانی شێوازی ئیزی ئاسان بۆ وازهێنان لە جگەرەیە. بەو مەرجەی شوێن ڕێنموونیەکان بکەوی، بۆت دەرنەکەوێ وازهێنان لە نێوان ئاسان و شادیبەخش‌دایە. بەڵام ئەوەت لەبیر بێ پێچەوانەی ڕێنموونیەکان سەرنەکەوتنە. وازهێنان لە ڕادەبەدەر ئاسانە. ئەوەی ئەبێ بیکەی ئەمەیە:

١. بڕیار بدە کە هەرگیز جارێکی‌تر جگەرە ناکێشی.

٢. خەمی لێ مەخۆ، شادمان بە!

ڕەنگە بپرسی: «چ پێویست بەم پەرتووکە هەبوو؟ لە سەرەتاوە ئەمەت بوتایەت و قوتار.» وەڵام ئەوەیە کە تۆ هەندێجار تووشی پەرێشانی ئەبوویت و، لە ئەنجامدا درەنگ یان زوو بڕیارەکەت ئەگۆڕی. ڕەنگە پێشتر زۆر جار وات کردبێ.

وەک وتم، هەمو بێنە و بەرەی جگەرەکێشان داوێکی زیرەکانە و فێڵاوییە. کێشەی بنەڕەتی وازهێنان گیرۆدەبی کیمیایی نییە بەڵکوو مێشک شتنەوەیە و، پێویست بوو سەرەتا ڕاز و وێژنگی ئەوە بکەینەوە و بخەینە ڕوو. دوژمنەکەت بناسە. تاکتیکەکانی بزانە؛ بە ئاسانی ئەیشکێنی.

من زۆربەی ژیانم هەوڵمدا وازبهێنم و چەندین حەفتەی ڕەشی گوشار و ئێش. کاتێک کە لە کۆتایی‌دا وازم هێنا، لە سەد جگەرەوە هێنامە سەر ڕۆژی سفر دانە، بە بێ ئەوەی یەک خولەکیش ئازار بچێژم.

تەنانەت لە سـەردەمی وازهێنانیـشدا زۆر خۆش بوو و لەو کاتەوە یەک ئـازاری بچووکیشـم نەبووە. بە پێچەوانە دانسـقەترین شـتی باش لە ژیانمدا ڕوو ئەدا.

ئـەم ئەتوانـی لەوە تێبگەم بۆ ئەوەندە ئاسـان بـوو و بۆ ئەوەندەم پێچـوو تا هۆکەی بدۆزمەوە. هۆ ئەمە بـوو. من ئەرخایەن بووم جارێکی تـر جگەرە ناکێشـم. لە ماوەی وازهێنانی پێشـوودا، چەنـدەش لێبڕاو بووایەتـم، من هەوڵم ئەدا واز لە جگـەرە بهێنم، بەو هیوایەی ئەگەر بـە بـێ جگەرە بمێنـم، تامەزرۆیی خۆی کەم ئەبێتـەوە. دیارە کە کەم نەئەبوویەوە چونکە من چاوەڕوان بووم شـتێک ڕوو بدات و، چەندە زیاتر خۆم لێ کڕ ئەکرد، ئەوەندە زیاتر حەزم لە جگەرەیەک ئەبوو؛ واتە ئارەزوو هەرگیز لەناو نەچوو.

دواین جاری وازهێنانم جیاواز بوو. وەکوو هەموو جگەرەکێشی ئەم ڕۆژگارە، زۆر بیرم لە کێشەکە کردبوویەوە. تا ئەو کاتە، کەی شکستیم هێنابـوو، دڵنەوایی خۆمـم دابوویەوە ڕەنگە جاری داهاتوو ئاسـانتر بێ. ئـەوە قەت نەهاتبوو بە خەیاڵمدا کە تا کۆتایی ژیانم جگەرە ناکێشـم. ئەم بیرەی دوایی ترساندمی و وای لێکردم زۆر بە قووڵی لەسەر بابەتەکە بیر بکەمەوە.

لەبری ئەوەی ناخودئاگا جگەرە داگیرسـێنم، دەسـتم کرد بەوەی هەسـتی خۆم هەڵسـەنگێنم کاتێک کە ئەیانکێشم. ئەمزانی و ئەمە پێـی سـەلماندمەوە کە هیچ چێژێکی نەبـوو و، زۆریش پێس و قێزەون بوون.

کەوتمە سەرنجدانی جگەرەنەکێشان. تا ئەو کاتە جگەرەنەکێشم وەکوو ترسنۆک و لاواز و خۆپارێز و ناسک سەیرکردبوو. هەرچی چۆن بێ، کاتێک کە هەڵمسـەنگاندن بۆم دەرکەوت زۆر بەهێز و زۆر لەسەرخۆن.

Scanned by CamScanner

وا دەرئەکـەوێ توانـای بەرەنگاربوونـەوەی گوشـار و پاڵەپەسـتۆی ژیان ئەگـرن، زیاتر لە جگەرەکێش حەزیان لـە بۆنە کۆمەڵایەتیەکانە. ئەوان بە مسۆگەری زیاتر شەوق و زیندوێتی و حەزی ژیانیان تیابوو.

کەوتمـە دواندنی کۆنە جگەرەکێش. تـا ئەو دەمە پێم وابوو کۆنە جگەرەکێش ئەوانـەن کـە بـە زۆر و لەبەر پـارە و تەندروسـتی وازیان هێنـاوە و بە دزیەوە ئاخ بۆ جگەرەیەک هەڵئەکێشـن. هەندێک وتیان: «هەستێکی سەمەرە جارجار ئەتبزوێنێ، بەڵام ناوبەناو و دوورن و نابنە هـۆی وەڕەزبوون.» بـەڵام زۆربە وتیـان: «بیری ئەکـەم؟ گاڵتە ئەکەی. هەرگیز هەستی وا خۆشم لە ژیانمدا نەبووە.»

دوان لەگـەڵ کۆنە جگەرەکێش ڕازێکی تری درکاند کە هەمیشـە بیرم لێ ئەکردەوە. من پێم وابوو لاوازییەک لە مندا هەیە کە بە میرات پێـم گەیشـتووە، کەچی بۆم دەرکـەوت هەموو جگەرەکێشـێک وەک مـن بیر ئەکاتـەوە. جا بە خۆمم وت: «ملیۆنەهـا وازئەهێنن و ژیانێکی بەختەوەریـان ئەبێ. من خۆ پێویسـم بە جگەرە نەبوو پێش ئەوەی خۆم تووش بکەم و لەبیرمە زۆر سەخت تێکۆشام تا لەگەڵ ئەو شتە پیسە ڕاهاتـم. کە وابوو بۆچ ئێسـتە پێویسـتم بە جگـەرە هەیە؟» لە هیچ بڕگەیەکدا چێژم لە جگەرە وەرنەگرتبوو. ڕقم لە سەرتاپای بۆگەنی بوو و نەم ئەویست تا ماوم کۆیلەی ئەم گیا چەپەڵە بم.

ئەوسـا بە خۆمـم وت: «**ئالێن، پێت خۆش بێ یا نا، دواین جگەرەی خۆت کێشا!**»

ئەمزانی، لەو چرکە ساتەوە، من ئیتر جارێکی تر جگەرە ناکێشم. چاوەڕوانی ئەوە نەبووم ئاسان بێ؛ بەڵام لەڕاستیدا هەر زۆر ئاسان بوو. پێم وابوو پێم ناوەتە مانگی ڕەش و ئەشکەنجە و، تا ماوم ئەبێ بەئاواتی جگەرەوە بتلێمەوە. **کەچی**، هەر لە سەرەتاوە شادی و خۆشی بوو.

ماوەیەکی زۆری پێ چوو تا بۆم دەرکەوت بۆچی ئەوەندە ئاسان بوو و بۆچی ئەمجارە ئەو ئەشـکەنجە ترسـناکانەی کەمبوونـەوەم نەبوو. هۆکەی ئەوەیە کە ئەو شتانە بوونیان نییە. ئەوە دوودڵی و ڕاڕایی بڕیارە کە ئەبێتە هۆی ئەو ئازارە. ڕاسـتی گەش و جوان ئەمەیە: **وازهێنان لە جگەرە زۆر ئاسانە**. ئەوە تەنها دوودڵی و خەم و بێ بڕواییە کە کارەکە دژوار ئەکات. تەنانەت ئەوسا کە گیرۆدەی نیکۆتینن، ئەتوانن ماوەیەکی باش بەبێ جگەرە هەڵبکەن بە بێ ئەوەی زۆریان بۆ بێ. تەنها کاتێک کە ئارەزووی جگەرە ئەکەیت و دەستت پێی ناگات ئازارت ئەبێ.

کـە وابوو کلیلی ئاسـانبوونی وازهێنان ئەوەیە کـە بڕیاری دڵنیا و کۆتایـی بدەی. نەک هیوادارم وازبهێنم، بەڵـکوو ئەزانم و دڵنیام بڕیارم داوە و وازم هێناوە؛ هەرگیز لێی دوودڵ و پەشـیمان نابم. لە ڕاسـتی‌دا، بەپێچەوانە -هەمیشە شاد ئەبم لەو بڕیارەی خۆم.

ئەگەر لە هەمان سەرەتاوە دڵنیا بیت، زۆر ئاسان ئەبێ. بەڵام چۆن ئەتوانی لە هەمان سـەرەتاوە دڵنیا بی ئەگەر نەزانی کە ئاسـان ئەبێ؟ **بۆ ئەمەیە** کە بەشـەکانی تری پەرتووکەکە پێویسـتە. خاڵی ئاسـک و گرینگی پێویسـت هەیە کە ئەبێ لە مێشکی خۆت‌دا ساخی بکەیتەوە پێش ئەوەی دەست پێبکەی:

١. وێنای بکە کە تۆ ئەتوانی ئەو کارە بکەی. سەبارەت بە تۆ هیچ نەگۆڕاوە. بەڵام تەنها کەسـێکە بتوانێ ئـەو جگەرەیە بە تۆ بکێشێ، ئەوە تەنها تۆی.

٢. بە مسـۆگەری هیچ لە دەست نادەی. بە پێچەوانە، یەک دنیا دەسکەوتی باشت دەسـئەکەوێ. مەبەستم ئەوە نییە بەس تەندروسـتتر و داراتر ئەبێ. تۆ چێژ لە کاتی خۆش وەرئەگری و کەمتر هەست بە کەساسی ئەکەی لە کاتی تەنگانەدا.

٣. **بە ڕوونی لەوە بگە جگەرە لە بناغەوە بوونی نییە. جگەرە کێشان، گیرۆدەبوونە بە هۆشبەر و کردەی زنجیرەییە. بە ناڵاندن بۆ تاقە جگەرەیەک تەنها خۆت ئەشکەنجە ئەکەی، لە کاتێکا پێویستت پێی نییە.**

٤. سەیری جگەرەکێشان بکە **نەک** وەکوو خوویەکی کۆمەڵایەتی کە ڕەنگە نەخۆشت بخات، **بەڵکوو** وەکوو گیرۆدەبوون و تووشبوون بە هۆشبەر. دان بەوەدا بنێ، پێت خۆش بێ و پێت ناخۆش بێ، **تۆ تووشی ئەو نەخۆشینە بوویت.** چاکیش نابێتەوە چونکە سەرت کردووە بە بن بەفردا. لەبیرت بێ: وەکوو هەموو نەخۆشیەکی گۆچکەر، نەک هەر گۆچت ئەکا و هەموو ژیان لەگەڵتدایە بەڵکوو خراپ و خراپتریش ئەبێ. ئاسانترین کات بۆ چارەکردن، **ئێستەیە.**

٥. نەخۆشینەکە جیا بکەرەوە (با بڵێین بەشی کیمیاییەکەی) لەو قاڵبەی لە مێشکت چەسپیوە وەکوو جگەرەکێش یان جگەرە**نە**کێش. هەموو جگەرەکێشێک، ئەگەر هەلیان بۆ بڕەخسێ و بگەڕێنەوە بۆ کاتی پێش تووشبوون، هەلەکە ئەقۆزنەوە. تۆ ئەو هەلەت بۆ ڕەخساوە ئەمڕۆ! هیچ بیر لەوە مەکەرەوە «وازئەهێنی». کاتێک کە بڕیاری کۆتاییت دا کە دوا جگەرەت کێشاوە، تۆ ئیتر جگەرە**نە**کێشی. جگەرەکێش مرۆڤێکی کەساسە کە ژیانی خۆی بە جگەرە لەناو ئەبات جگەرە**نە**کێش، کەسێکە وا ناکات. کاتێک کە بڕیاری کۆتاییت دا، تۆ بە ئامانجی خۆت گەیشتوویت. شادمان بە لەو ڕاستیە. ڕامەوەستە تا پۆخڵەواتی کیمیایی لە لەشت بچێتە دەرەوە. دەستبەجێ دەرکەوە و خۆشی لە ژیان ببینە. ژیان زۆر خۆشە

تەنانــەت کاتێک کــە گیرۆدەی، بەڵام ڕۆژ بە ڕۆژ خۆشــتریش ئەبێ کاتێک کە ئیتر گیرۆدە نیت.

کلیلی ئەوەی کارەکە لە خۆت ئاسان بکەی ئەوەیە خۆت دڵنیا بکەی لەوەی بە تەواوەتی سەرکەوتوو ئەبی، لە خولی ئازاری کەمبوونەوەدا کە لانی زۆرەکەی سێ حەفتەیە. ئەگەر مێشکت لە دارەتێکی لەباردا بێت، ئەو کارە لەلات زۆر زۆر ئاسان ئەبێ.

لەم پلەیەدا، ئەگەر مێشکی خۆت کردەوە بەو جۆرەی لە سەرەتاوە داوام لێکــردی، تۆ تا ئێــرە بڕیاری خۆت داوە کە وازبهێنی. ئێســتە ئیتر زۆر هەســت بە شــادمانی ئەکەیت و پەلەتە چەندە زووتر ئەو ژەهرە لە سیستم و لەشت بچێتە وەرەوە.

ئەگەر هەســتت بە خەمۆکی و کەساســی کرد، هۆکــەی ڕەنگە یەکێک لەم خاڵانەی خوارەوە بێ:

١. شتێک لە مێشکتدا قەناعەتی نەکردووە. پێنج خاڵەکەی سەرەوە بخوێنەرەوە. لە خۆت بپرســە بزانە بڕوات پێیانە کە ڕاســتن یان نا. ئەگــەر گومانــت لە هــەر خاڵێک هەیــە، بگەڕێوە بۆ ئــەو بەندە و جارێکیتر بیخوێنەوە.

٢. لە شکست ئەترسی؟ خەمت نەبێ. دیسان بخوێنەرەوە. سەرکەوتوو ئەبی. هەموو بەزمی جگەرەکێشــان فێڵێکی زیرەکانەی قەبەکراوە. مرۆڤی هۆشــمەند ڕەنگە ئەکەوێتە داوی زیرەکانــەوە، بەڵام ئەوە گەوجە، ئەگەر لە نهێنی داوەکە تێگەیشت، بکەوێتەوە ناوی.

٣. تۆ هەموو شتت لا پەسەندە، بەڵام هێشتاش کەساسی. وا مەبە! چاوەکانت بکەرەوە. شــتێکی زۆر دەگمەن ڕوو ئەدا. تۆ خەریکی لەو زیندانە ڕا ئەکەی.

ئــەوە زۆر گرنگ و بەرهەســتە، بە مێشــکێکی ئامادەوە دەست

پێبکەی: لەوە خۆشتر هەیە کە جگەرەکێش نیم!

ئەوەی کە ئێستە ئەبێ بیکەی ئەوەیە کە لە خولی وازهێنان‌دا لەو دارەتـــەدا بمێنیتـــەوە کە بەندەکانی داهاتوو ئەو خاڵانە شـــی ئەکاتەوە کـــە تـــۆ بتوانی لەو ماوەیـــەدا خۆت لەو قاڵـــب و دارەتـــەدا ڕابگری. پاش خۆلی وازهێنان پێویســـت ناکا ئیتر بەوجۆرە بیر بکەیتەوە. تۆ بە شێوەی ئوتۆماتیکـــی وا بیر ئەکەیتەوە و تەنهـــا مەتەڵێ ژیانت ئەوە ئەبێ: «زۆر ئاسان و سادە و سەلماوە، بۆچی پێشتر نەم ئەبینی!» هەرچۆنێک بێ، دوو شتی گرنگ:

١. دوا جگەرە مەکوژێنەرەوە تا پەرتووکەکە تەواو ئەکەی.

٢. چەندین جار ئەوەم وت پاکبوونەوەی نیکۆتین سێ حەفتەی پێ ئەچێ، خـــراپ لەمە تـــێ مەگە. یەکەم، ڕەنگە تا ســـێ حەفتـــە ناخودئاگا برووسکەیەک بە گیانت‌دا بگەڕێ. بەڵام ئازارت نابێ. دووەم، مەکەوە داوی ئـــەو بیـــرەوە کە: «ســـێ حەفتە خـــۆم لە کێشـــان ئەپارێزم و ئەوسا بۆ خۆم ڕەزگار ئەبم.» ڕاستەکەی پاش سێ حەفتە هیچ ڕوو نادات. ئەوە نییە دەســـبەجێ وەکـــوو جگەرە**نە**کێش بیر بکەیتەوە. بیرکردنـــەوەی جگەرە**نە**کێش هیچ جیاواز نییە لە هی جگەرەکێش. ئەگـــەر خەمی ئەو ســـێ حەفتەیەتە، دڵنیابە پاش ســـێ حەفتەش هـــەر بیر لـــە جگەرە ئەکەیتـــەوە. ئەوەی کە مـــن ئەیڵێم ئەمەیە، ئەگـــەر ئەتوانی هەر ئێســـتە بڵێی: «من تا ماوم جگەرە ناکێشـــم. لـــەوە خۆشـــتر هەیە؟» پاش ســـێ حەفتە هەموو حـــەز و ئارەزووی جگەرە ون ئەبێ. ئەگەریش هات و وتت: «بەس ســـێ حەفتە بمێنم بە بێ جگەرە!» تۆ بۆ جگەرەیەک دڵت دەردێت پاشی سێ حەفتە.

Scanned by CamScanner

٣٣

خولی وازهێنان

تا سێ حەفتە پاش دوا جگەرە، ڕەنگە ئێش و ئازارت هەبێ. ئەمە لە دوو فاکتەری جیاوازەوە سەرچاوە ئەگرێ:

١. کەمبوونەوەی نیکۆتین، هەستێکی بۆش، بێ متمانە، وەکوو برسێتی، کە جگەرەکێش بە ئارەزوو دایئەنێ یان ئەبێ دەستەکانی بە شتێکەوە خەریک بکات.

٢. هاندەری دەروونی ڕووداوێکی تایبەت وەکوو ئاخافتن بە تەلەفۆن.

تێنەگەیشتن لە جیاوازی نێوان ئەم دوو فاکتەرە ئاشکرا و جیاوازەیە کە بەدەستهێنانی سەرکەوتن لە ڕێگەی شێوازی هێزی ئیرادەوە دژوار ئەکا. هەروەها هۆی ئەوەشە کە زۆر جگەرەکێش پاش سەرکەوتن ئەگەڕێنەوە سەری.

هەروەها ئازاری کەمبوونەوەی نیکۆتین کە ئەبێتە هۆی بەدیهێنانی ئازاری فیزیکی، نابێ بە کەم سەیر بکرێ. باسی «ئازاری برسێتی»مان کرد کە ئەگەر ڕۆژێک خواردن نەخۆین؛ ورگمان ئەکەوێتە قۆڕەقۆڕ، بەڵام ئازارێکی فیزیکی وەهامان نابێ. ئەگەر واشە، برسیەتی هێزێکی بەتوانایە و، ئێمە زۆر بەختەوەرین کە گرژ ئەبین کاتێک هەست بە برسێتی ئەکەین. لایەنی لێکچوو لەو هەستە ئەچێ کە لەشی ئێمە داوای نیکۆتین ئەکا. جا، جیاوازییەکەش لەوەدایە کە لەشی ئێمە پێویستی بە خواردن هەیە، بەڵام پێویستی بە ژەهر نیبە و بە بیرکردنەوەیەکی

لەباری ئاوها ئازاری وازهێنان بە ئاسانی دێت و بە خێرایی ون ئەبێ.

ئەگــەر جگەرەکێش لە شــێوازی هێــزی ئیرادە، بتوانــێ بۆ چەند ڕۆژێــک خۆی ڕابگرێ، ئــارەزووی نیکۆتیــن بە خێرایــی نامێنێ. ئەمەش فاکتەری دووەمە کە دژواری دروســت ئەکا. جگەرەکێش ڕاهاتووە ئازاری کەمبوونەوە نەهێڵێ لە کات و بۆنەی تایبەتدا، کە ئەبێتە هۆی هاوبەشی ئەندێشــەکان، وەکوو: «من چێژ لە خواردنــەوە ناکەم بە بێ جگەرە!» ڕەنگە تێگەیشتنی ئاسانتر بێ ئەگەر نموونەیەک بهێنینەوە.

چەند ســاڵە ئوتۆمۆبیلێکــت هەیە و ئەتەوێ بیگــۆڕی. وای دابنێ دوگمــەی ئەمــاژەی ڕاســت و چــەپ، لە چەپــی فەرمانەکەدا بــوو. لە ئوتۆمۆبیلی تازەدا وا لای ڕاســتەوە. تۆ ئەزانی ئێســتە ئیتر لای ڕاســتە، بەڵام تا چەند حەفتە لەبری ئەوەی نیشــانەی ڕاســت و چەپ لێبدەی؛ فلچەکە هەڵئەکەی.

وازهێنــان لە جگــەر وەکوو ئەوە وایە. ڕۆژانی ســەرەتای وازهێنان، مکانیزمەکە لە کاتی خۆیدا و وەکوو پێشوو کار ئەکات. تۆ بیر ئەکەیتەوە: «حەزم لە جگەرەیەکە.» ئەوە زۆر گرنگە بەرپەرچی مێشــک شــتنەوە بدەینەوە لە هەمان هەنگاوی یەکەمەوە؛ تا ئەو برووسکە ئوتۆماتیکانە بە خێرایی بزر ئەبن. لە شــێوازی هێزی ئیــرادەدا، چون جگەرەکێش پێی وایــە فیداکاری ئــەکا، حەزی بۆی ئەچێ و چاوەڕێیە ئــەو هاندەری حەزە ئەمێنێ، کەچی لەبری ئەوەی نەیانهێڵێ، بەهێزتریان ئەکات.

هاندەرێکــی هاوبەش ژەمە، بە تایبەتی ئەو ژەمەی لە ڕەســتۆران و لەگەڵ هەڤاڵان بێ. کۆنە جگەرەکێش هەر لە ســەرەتاوە کەساسە، چونکــە بێبەشــکراوە لە جگــەرە. هەڤاڵەکانی ئەکێشــن و ئــەو زیاتر هەســت بە بێوەری بوون ئەکا. ئێســتە ئەو چێژ لە خواردن یان با بڵێین بۆنەکە بە گشــتی وەرناگرێ. لەبەر بەســتنەوەی جگــەرە بە خواردن و

بۆنەی کۆمەڵایەتییەوە ئێستە لە سێ لاوە هەست بە کەساسی ئەکات و، مێشک شتنەوە پەرە ئەسێنێ. ئەگەر لێبڕاو بێ و بتوانێ بە ئەندازەی پێویست خۆی ڕابگرێ، هەست بە توانا ئەکا و ژیانی خۆی درێژە پێ ئەدا. هەرچۆنێک بێ، بەشێک لە مێشک شتنەوە هێشتا ماوە و من پێم وایە دووهەم دیاردەی جێگەی داخ سەبارەت بە جگەرەکێشان، ئەو جگەرەکێشەیە لە پێناوی تەندروستی و پارەدا وازی هێناوە، پاش چەند ساڵیش هێشتا ئارەزووی سیکار ئەگا لە بۆنەیەکی تایبەتدا. ئەو کەسە بەستراوەتەوە بە پنداریکەوە کە تەنها لە مێشکی ئەودا بوونی هەیە و بەبێ هۆ خۆی ئازار ئەدا.

تەنانەت لە شێوازەکەی منیش، واتە لە شێوازی [illegible] یش‌دا وەڵامدانەوە بە برووسکەی حەز هۆکاری ناسراوی شکستە. کۆنە جگەرەکێش، جگەرە بە چارەسەرێکی خەیاڵی یان بە حەبی شەکرە ئەزانێ. بیرئەکاتەوە: «ئەزانم جگەرە هیچم بۆ ناکات، بەڵام ئەگەر پێم وابێ ئەیکا، لە هەڵ و بۆنەی تایبەتدا یارمەتیدەر ئەبێ.»

حەبی شەکرە هەرچەند لە ڕووی فیزیکیەوە یارمەتی نادا، ئەتوانێ لە ڕووی دەروونیەوە یارمەتیدەری ئارامبوونەوەی نیشانەکانی ئازار بێ، کە وابێ سوودمەندە. بەڵام جگەرە، هەرچۆنێک بێ، حەبێ شەکرە نییە. خۆی نیشانەکان بەدی ئەهێنێ و پاش ماوەیەک ناتوانێ ئەوانەش ئارام بکاتەوە. خۆی ئەبێتە هۆی ئەخۆشین و جگە لەوە خودی جگەرە ژەهری بکوژی ژمارە یەکە لە کۆمەڵی مرۆڤایەتیدا.

ڕەنگە تێگەشتنی ئاسانتر بێ ئەگەر کاریگەری هاوبەشی لەسەر جگەرەنەکێش و جگەرەکێشێک کە ساڵەهایە وازی هێناوە ببینی. ژنێک مێردەکەی ئەمرێ. ئەوە شتێکە زۆر ئاساییە بۆ جگەرەکێش، پڕبەدڵ بە ژنە بڵێ: «فەرموو، جگەرەیەک بکێشە، ئارامت ئەکاتەوە.»

ئەگەر جگەرەکە وەربگری، هیچ سوودی نابێ، چونکە ژنە گیرۆدەی نیکۆتین نییە و ئازاری کەمبوونەوە لە ئارادا نییە تا ئارام بکرێتەوە. لە باشترین دۆخدا ڕەنگە پارمەتییەکی دەروونی کەمی بدات. ئەوەندەی جگەرە کوژایەوە، تراجیدی ڕاستەقینە ئەوەتا هەر لەوێیە و هیچ نەگۆڕاوە. لە ڕاستیدا، پەرەش ئەسێنێ، چونکە ژنە ئێستە ئازاری کەمبوونەوەی هەیە، کە یان ئەبێ لەگەڵی بسازێ، یان ئەبێ بە جگەرەیەک ئارامی بکات، کە ئەوەش سەرەتای گیرۆدەیی زنجیرەییە. ئەوەی جگەرە بیکات ئارامیەکی کاتی دەروونیە. هەمان ئارامی ڕەنگە لە ڕێگەی دڵدانەوەیەکی دڵسۆزانەوە بەدی بێت. زۆر جگەرەنەکێش یان کۆنە جگەرەکێش تووشبوونەتەوە بە هۆی بۆنەیەکی لەو بابەتە.

ئەوە گرنگە مێشک شتنەوە لە هەمان سەرەتاوە بەرپەرچ بدرێتەوە. جوان لە مێشکی خۆتی بچەسپێنە: تۆ پێویستت بە جگەرە نییە، تەنها خۆت ئازار ئەدەی بە بەردەوامبوون و حەسێب بۆ کردنی وەکوو پەنا و پاڵپشت. هیچ پێویست بەوە نییە کەساس و کەنەفت بی. جگەرە، خواردن و بۆنەکان خۆش ناکات، تێکیان ئەدات. لەبیرت بێ، جگەرەکێش لەسەر نانخواردن جگەرە ناکێشن چونکە حەزی لێ ئەکەن، ئەوان جگەرە ئەکێشن چونکە ئەبێ بیکێشن. ئەوان گیرۆدەی هۆشبەرن. ئەوان ناتوانن بە بێ جگەرە چێژ لە خواردن و لە ژیان وەرگرن.

ئەوە فێرێ بدە کە جگەرە لە خۆیا خوویەکی شادی هێنە. زۆر جگەرەکێش ئەڵێن. «ئەگەر جگەرەیەکی خاوێن هەبوایە.» ئەوەتا جگەرەی خاوێن. زۆری پێ ناچی هەموو جگەرەکێشێک پەی بەوە ئەبا جگەر کات و پارە بەفیڕۆدانە. بیکە بە مێشکتدا تەنها هۆی جگەرەکێشان، نیکۆتینە. ئەوەندەی نیکۆتینت لە لەشت کردە دەرەوە، چەندە پێویستت بەوە هەیە جگەرە بکەی بە گوێتا، ئەوەندەش پێویستە

Scanned by CamScanner

بیکەی بە دەمتا!

کاتێک کە ئازار، نیشانەی کەمبوونەوەی نیکۆتینە (وەک هەستکردن بە بۆشایی) یان برووسکەیە، خۆتی لەبەرا ڕاگرە. ئازاری جەستەیی زۆر کەمە و ئەگەر مێشک لە دارەتێکی باشدا بێ، جگەرە ئیتر کێشە نییە. لە کەمبوونەوە مەترسە. ئەو هەستە لە خۆیا خراپیش نییە. ئەو هەستە پەیوەندی بە حەزی جگەرەوە هەیە کە پشت گوێ خراوە و گرنگی پێنەدراوە. لەبری ئەوەی ئارەزووی بکەی، بە خۆت بڵێ: «من ئەزانم ئەوە چییە. ئەوە ئازاری کەمبوونەوەی نیکۆتینە. ئەو شتەی جگەرەکێش ئەکا بە کۆیلە و وایان لێ ئەکا هەر بکێشن. جگەرەنەکێش کەساس و داماوی جگەرە نییە. ئەمە یەکێکە لە دەیان خراپەی هۆشبەر. لەوە خۆشتر هەیە کە لەشی خۆم لەو ژەهرە چەپەڵە خاوێن ئەکەمەوە؟!»

بە وتەیەکی‌تر، بۆ ماوەی سێ حەفتەی داهاتوو تۆ چەشنە تراوما و خێورانەوە[٢٩] و ئازارێک لە ناختا ئەبێ، بەڵام لە ماوەی ئەو حەفتانەدا و، هەتا ماوەی، شتێکی زۆر خۆش و دەگمەن ڕوو ئەدات. تۆ خۆت لە بەڵای نەخۆشینێکی سەخت خاوێن ئەکەیتەوە. ئەو دەسکەوتە مەزنە ئەهێنێ تۆزقاڵێکی کەم هەست بە خێورانەوە بکەی و چێژ لە بروسکەی کەمبوونەوە وەربگری. ئەو ساتانە ئەبن بە ساتەکانی نۆخژن و شادی.

بیر لە پرۆسەی وازهێنان بکەرەوە وەکوو وەرزش و ڕاهێنان. بیر لە دەعبا بچکۆلەکەی نیکۆتین بکەرەوە وەکوو کرمێک لە ناو ورگتدا. ئەبێ لە ماوەی سێ حەفتەدا لە برساندا بیمرێنیت و ئەویش هەوڵئەدا فێڵت لێبکا و جگەرەیەکت پێ داگیرێنێ بۆ ئەوەی ئەمرێ.

لەو کاتەدا ئەو هەوڵئەدا فەلس و وەڕەزت بکا. لەو کاتەدا کە تۆ

٢٩ـ (Trauma)، وەک کار و کاردانەوەی کیمیایی، هەستی چاوەڕوان نەکراو.

Scanned by CamScanner

تـــۆزێ خاو بوویتەتەوە، یەکێک فەرمـــووی جگەرەیەکت لێنەکا و ڕەنگە لەبیـــرت نەبـــێ وازت هێناوە. ڕەنگە تۆزقاڵێک هەســـت بـــە بێوەری بوون ئەکـــەی کاتێـــک کە دێتەوە بیرت. لە پێشدا ئامـــادە بە بۆ ئەم داوە. ئەو پێشـــنیازە چەندە هاندەر بێ، لە مێشـــکی خۆتی بچەســـپێنە کە: ئەو حـــەزە هەمان دەعبا بچکۆلەکەی ناو لەشـــتە و هەر جـــارەی کە تۆ دژی ئەو پێشـــنیازە ئەبیتەوە، زەبرێکی کوشـــندەی ترت لەو جانەوەرە داوە بەرەو کوشتنی ئەو و سەرکەوتنی خۆت.

چی ئەکەی بیکە، بەڵام جگەرەکێشان لەبیر مەکە. ئەمە یەکێک لەو هۆیانەیە کە لە شـــێوازی هێزی ئیرادەدا، جگەرەکێش بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ تووشـــی گوشـــار و دڵتەنگی ئەبێ. ئەوان بە درێژایی هەموو ڕۆژێک هەوڵ ئەدەن بەڵکوو بتوانن جگەرەکێشان لەبیر ببەنەوە.

ئەمـــە وەکوو ئەوە وایـــە نەتوانی بخەوی، جا چەنـــدە زیاتر خەمی لێبخۆی، ئەوەندە لێت دژوارتر ئەبێ.

لە هیـــچ هەلومەرجێکدا جگەرەکێشـــان لەبیر مەکـــە. بۆ چەند ڕۆژێ یەکـــەم «دەعبا بچکۆلەکە» بەردەوام بیرت ئەخاتەوە و، تۆ ناتوانی چـــاوی لێ بنوقێنی؛ چونکە جگەرەکێش لەو ناوە هەیە و ڕێکلامی بەرین بۆ جگەرە بە بەردەوامی بیرت ئەخەنەوە.

خاڵـــی گرینگ لێرەدایە کە پێویســـت ناکا لەبیـــری ببەیتەوە. هیچ شـــتێکی خراپ ڕوو نادات. شتێکی زۆر شـــایان و دەگمەن دێتە بەرهەم. ئەگەر ڕۆژێ ســـەد جاریش بیـــری لێبکەیتەوە، چێژ لە هەموو چرکەیەکی وەرگرە. بیری خۆتی بخەرەوە چەندە خۆشـــە جارێکیتر ئازادی. بیری خۆتی بخەرەوە چەندە خۆشە لەوە زیاتر خۆت تووشی قرخە و کۆکە ناکەیت.

وەک وتم، تۆ ئەو ئازارە کەمە لات ئەبێ بە حەز و خۆشی و خۆشت لات سەیر ئەبێ چەندە زوو جگەرەکێشانت لەبیر ئەچێتەوە.

چـی ئەکەی بیکـە، بەڵام لـە بڕیارەکەت دوودڵ مەبـە. ئەوەندەی گومانـت لا دروسـت بـوو، ئەکەویتە گێنگڵـدان و، ئەمە خراپتریشـی لـێ ئەکەوێتەوە. لەبری، سـاتەکان وەکوو پاڵنەر بـەکار بهێنە. ئەگەر هۆکار کەساسـیە، بیری خۆتی بخەرەوە مەگـەر جگەرە چیت بۆ ئەکا؟ ئەگـەر یەکێک فەرمووی لێکردووی، هەڵوەسـتەیەک بکە و بڵێ: «من زۆر شـادمانم کە لەوە زیاتر پێویسـتم بە جگەرە نییە!» ئەو قسـەیە ڕەنگە هەڤاڵەکەت بشەمزێنێ، بەڵام کاتێک کە زانی تۆ بەڕاستتە، کێ چووزانێ ڕەنگە ئەویش وەکوو تۆ بکات!

لەبیـرت بـێ، بە پلـەی یەکەم تۆ هـۆکاری زۆر بەهێـزت هەیە بۆ وازهێنـان. لەبیـرت بێ هـەزاران جگەرە چەندەی تێ ئەچـێ و، لە خۆت بپرسە ئایە بەڕاستی پێویستت بەو هەموو نەخۆشینە ترسناکە هەیە؟ لە سـەروو هەموو ئەمانەشـەوە، لەبیـرت بێ، ئەو هەسـتە کاتیە و هەموو ساتێک، هەنگاوێک لە ئامانجەکەت نزیک ئەبیتەوە.

هەنـدێ جگەرەکێش لـەوە ئەترسـن ئەبێ بە درێژایـی تەمەنیان بەربەرەکانێی «پاڵنەری ئوتۆماتیک» بکەن. بە وتەیەکی تر، پێیان وایە بە درێژایی تەمەن ئەبێ خۆیان فریو بدەن کە بەڕاستی پێویستیان بە جگەرە نییە. بەڵام وا نییە. ئەو پەرداخەت لەبیر بێ کە **خۆشبین** پێی وایە نیوەی پـڕە و **بەدبین** پێی وایە نیوەی بەتاڵە. سـەبارەت بە جگەرەکێشـانیش، پەرداخەکە بەتاڵە و جگەرەکێش بە پڕی ئەبینێ. ئەوە جگەرەکێشە کە مێشـکی شۆراوەتەوە. ئەوەندەی بڕیارت دا و بە خۆتت وت من پێویستم بە جگەرە نییـە، لە ماوەیەکی کورتدا تەنانەت پێویسـت ناکا ئەوەش بڵێی، چونکە ڕاسـتی گەش ئەوەیە... تۆ پێویسـتت بـەوە نییە جگەرە بکێشـی. ئەمە دوایین شـتە کە ئەبێ بیکەی؛ خۆت دڵنیا بکە کە ئەمە دوایین شت نییە کە تۆ ئەیکەی.

تەنها مژێک

ئەمە جۆری گەڕانەوەی زۆر جگەرەکێشە کە شێوازی هێزی ئیرادە بەکار ئەهێنن. ئەوانە سێ چوار ڕۆژ خۆیان ڕائەگرن و پاشان بە تاکە جگەرەیەک یان یەک دوو مژ گوایە ئەو هەڵچوونەیان دائەمرکێننەوە. بەڵام ئاگایان لەوە نییە هەمان یەک-دوو مژ چ کارێک ئەکاتە سەر ناخ و وەرەیان.

مژی یەکەم لای زۆربەی جگەرەکێش تامێکی خۆشی نییە و، ئاوەزی ئاگایان تۆزێ ئەژیەنێتەوە. پێیان وایە: «باش بوو، ئەو مژە خۆش نەبوو، کە وابوو خەریکە لەبەر چاوم ئەکەوێ.» بەڵام ڕاستییەکەی بە پێچەوانەیە. بە ڕوونی بیکە بە مێشکی خۆتدا: **جگەرە هەرگیز خۆش نەبووە.** ئەوە خۆشی نەبووە کە وای لێکردووین جگەرە بکێشین. ئەگەر جگەرەکێش بۆ تام و خۆشی جگەرەی بکێشایەت، هەرگیز لە یەک جگەرە زیاتری نەئەکێشا.

تەنها هۆ کە جگەرەت کێشا، بۆ تێرکردنی دەعبا بچکۆلەکە بوو. بەس بیری لێبکەرەوە: ئەوە چوار ڕۆژە دەعباکەت بێبەش کردووە. جا ئەو جگەرە یان ئەو چەند مژە ئەبێ چەندە بەنرخ بووبێ بۆ دەعباکە. تۆ ئاگات لە بوونی ئەو نییە لە خودئاگای مێشکتدا، بەڵام ئەو خۆراکەی لەشی تۆ وەریگرت پەیوەندی ئەکات لەگەڵ ناخودئاگای مێشکی تۆ و هەموو ڕێسەکەت لێ ئەکاتەوە بە خوری. لێرەدا دەنگێکی بچکۆلانە لەوپەڕی

مێشکتەوە بە ئەسپایی ئەلوورێنێ: «سەرەڕای هەموو لۆجیکێک، پەلەزەت بوو. دانەیەکی ترم ئەوێ.»

ئەو تاکە مزە دوو کارلێکی ڕووخێنەری هەیە:

١. ناهێڵێ دەعبا بچکۆلەکەی دەروونت بنوێ.

٢. لەوەش خراپتر، ئەوە دەعبا گەورەکە لە مێشکتدا زیندوو ڕائەگرێ. ئەگەر مزێکت کێشا، زۆر ئاسانە مزێکی تریشی لێبدەی.

لەبیرت بێ:

ئەوە تەنها یەک جگەرەیە کە

لە پلەی یەکەمدا مرۆڤ ئەکا بە جگەرەکێش!

٣٥

تۆ بڵێی بۆ من دژوارتر بێ؟

ژمارەی تێکەڵەی ئەو فاکتەرانەی دەری ئەخا وازهێنان بۆ هەر تاکێک چەنـدە ئاسـانە، لە ڕادە بەدەرە. بەوە دەسـت پێ ئەکەیـن هەرکام لە ئێمە خاوەنی کەسایەتی تایبەتی خۆی، جۆری کار، هەلومەرجی خۆیی و خێزانی، پلان و هەتا دواییە.

پیشـەی تایبەتی بۆی هەیە لـە یەکێکەوە بـۆ یەکێکی‌تر کارەکە سەختتر بکات، بەڵام سڕینەوەی مێشک شتنەوە مەرج نییە وەها بێ. چەند نموونەیەک ڕەنگە یارمەتیمان بدا باشتر ڕوونی بکەینەوە.

وا دەرئەکەوێ وازهێنان بۆ ئەوانەی لە بەشـی پزیشکی کار ئەکەن دژوارتـر بـێ. هەرچەند ئێمە پێمان وایە ئەبوا بۆ پزیشـک ئاسـانتر بێ چونکە پزیشـک زیاتر لە کاریگەری جگەرە لەسـەر تەندروستی ئەزانێ و هەمـوو ڕۆژ بـە بەڵگە ئەیبینـێ. ئەمە ئەبوایە هانـدەر بێ بۆ ئەوەی وازهێنان لە لایان ئاسانتر بێ، کەچی وای نەکردووە. هۆکان ئەمانەن:

١. شارەزایی و زانیاری ڕاستەوخۆ لە مەترسی لەسەر تەندروستی تـرس بـەدی ئەهێنـێ، ئەو ترسـەش وامـان لێ ئـەکا ئازاری کەمبوونەوە ئارام بکەینەوە.

٢. کاری پزیشـک کارێکـی پڕ سترێسـە و، بـە زۆری ناتوانێ ئەو زێدە گوشـارەی بە هۆی ئـازاری کەمبوونەوەوە لە سـەریەتی بڕەوێنێتەوە.

Scanned by CamScanner

٣. زێدە گوشارێکی هەست بە تاوان کردنیشی لەسەرە. ئەو پێی وایە ئەبێ نموونە بێ بۆ خەڵکیتر. ئەمە گوشارێکی زیاتری لەسەر دروست ئەکا و زیاتر هەست بە بێوەری بوون ئەکا.

لە ماوەی پێشوودا، ئەوسا کە سترێسی ئاسایی بە شێوەی کاتی ڕەوابەوە، جگەرە ئەبێ بە شتێکی بەبایەخ کاتێک کە ئازاری کەمبوونەوە خاو ئەکاتەوە. ئەمە شێوەیەکی جگەرەکێشانی ناوبەناوە و هەموو دۆخێک ئەگرێتەوە کە جگەرەکێش ناچار کراوە ماوەیەکی درێژخایەن لە جگەرە دابڕێ. لە بەکارهێنانی شێوازی هێزی ئیرادەدا، جگەرەکێش کەساسە، چونکە بێبەش کراوە. ئەو چێژ لە پێشووەکەی و ئەو چا و قاوەیە وەرناگرێ کە لەگەڵیەتی. بۆیە ئەو هەستەی کە پێی وایە شتێکی ون کردووە، بەهێز ئەبێ و بە هۆی پەیوەستی خولیاکانەوە، جگەرە خەڵاتی تێکڕای ئەو هەلومەرجە وەرئەگرێ. هەرچۆنێک بێ، ئەگەر تۆ بتوانی پێشتر مێشک شتنەوە بسڕیتەوە و لەوە زیاتر قونەفون نەکەی بۆ جگەرە، هەم پشووەکەت و هەم چا و قاوەکەت ئەتوانێ زۆر بەلەزەت بێ، تەنانەت ئەگەر جەستەشت داوای نیکۆتین بکات.

دۆخێکی تری دژوار وەڕەزییە، بەتایبەت کاتێک کە ئامێتە بووە بە خولی گرژبوون. نموونەی باو شۆفێر و کەیبانووە کە منداڵی وردی هەیە. کارەکە سترێسی هەیە، بەڵام هێشتاش بەشێکی بەکباوە، یەک ئاهەنگە. لە هەوڵدانێک بۆ وازهێنان بە شێوازی هێزی ئیرادە، کەیبانوو ماوەیەکی باشی هەیە بۆ ئەوەی خۆ مەڵاس دا بۆ شتەکەی «بزر»ی کردووە؛ کە ئەویش هەستی گرژبوون زیاتر ئەکات.

زاڵبوون بەسەر ئەمەشدا زۆر ئاسانە ئەگەر تەوەری مێشکی مرۆڤ ئاراستەی دروستی هەبێ. هیچ خەمی ئەوەت نەبێ ئەگەر بەردەوام و بەردەوام دێتەوە بە بیرتدا کە تۆ وازت لە جگەرە هێناوە. ئەو ساتانە

Scanned by CamScanner

تـۆش بیری خۆتی بخەرەوە کە خەریکی دەعبا بچکۆڵەکە لە جەسـتەی خۆت ئەکەبتە دەرەوە. ئەگەر مێشـکت لــە تەوەرێکی پۆزەتیڤدا بێت، ئەم وردە ئازارانە بە نۆخژن دائەنێی.

لەبیرت بێ: هەموو جگەرەکێشـێک، سـەرەڕای تەمەن و جندر و هۆشـمەندی و پیشەیان، وازهێنانیان لا ئاسان ئەبێ و چێژی لێ ئەبینن ئەگەر پەیڕەوی هەموو ڕێنموونیەکان بکەن!

٣٦

هۆی بنەڕەتی شکست هێنان

دوو هۆی بنەڕەتی هەیە بۆ سەرنەکەوتن. یەکەمیان کاریگەری جگەرەکێشی ترە. لە ساتێکی لاوازیدا، لە بۆنەیەکدا، یەکێک جگەرە پێ ئەکا. هەرچەند ئەمەم بە دوورودرێژی باس کرد. لەو ساتەدا بە خۆت بڵێ شتێک بە ناوی "یەک جگەرە" بوونی نییە. شادمان بە کە ئەو زنجیرەت پچڕاندووە. لەبیرت بێ کە جگەرەکێش ئێرەییت پێ ئەبەن و تۆ ئەبێ دڵت بۆ ئەوان بسووتێ. بڕوام پێ بکە جگەرەکێش پێویستی بە بەزەیی تۆ هەیە.

هۆیەکی تری بنەڕەتی بۆ سەرنەکوتن «ڕۆژی بەد»ە. پێش ئەوەی دەست پێ بکەی ئەوە لای خۆت یەکلایی بکەرەوە کە چ جگەرەکێش بی چ جگەرەکێش نەبی، ڕۆژانی خۆش و ناخۆشت هەر هەیە و هەر ئەبێ. ژیان بارە و بابەتی ڕێژەییە[٣٠] و مرۆڤ ناتوانێ هەورازی هەبێ بەڵام نشێوی نەبێ. هەورازیش هەیە و نشێویش هەیە.

کێشەی وازهێنان بە شێوازی هێزی ئیرادە ئەوەیە هەر ئەوەندی ڕۆژێکی ناخۆشی هاتە ڕێ، دەست ئەکا بە ئارەزووکردنی جگەرەیەک و، ئەوەی بیکا ئەوەیە کە ڕۆژەکەی خراپتریش ئەکات. جگەرەنەکێش کۆکتر و ئامادەترن، نەک هەر لە ڕوانگەی فیزیکیەوە بەڵکوو دەروونیشەوە، بۆ ململانێکردن دژی گرژی و گوشاری ژیان.

٣٠ـ (Matter of relativity).

ئەگەر لە ماوەی وازهێناندا ڕۆژی بەد و ناخۆشــت هەبوو، جەربەزەت هەبێ و بەرپەرچی بدەرەوە. بە خۆت بڵێ ئەوسا کە جگەرەکێش بووی ڕۆژی ناخۆشــت هەبوو (بۆیەش بڕیــارت دا وازبهێنی.) لەبری ئەوەی گینگڵ بدەی بـۆ جگەرە، بە خۆت بڵێ: «زۆر چاکە، ڕۆژێکی خۆش نییە، بەڵام جگەرەش خـۆ دەرمانــی نــاکا. بەیانی چاکتــر ئەبێ و، هــەر ئەبێ قازانجێکــی نایابم دەسکەوتووە: من توانیومە خووی نگریسی جگەرەکێشان فڕێ بدەم.»

کاتێــک کە جگەرەکێشــی، ئەبێ مێشــکی خۆت لەســەر لایەنە خراپەکانی جگەرە دابخەی. جگەرەکێش هەرگیز کۆکەی جگەرەکێشانیان نییــە، بەڵکوو ئەڵێن ئەوە هی هەڵامەتە و، هەڵامەتیش وەکوو شــتێ هەمیشە هەیە! کاتێک کە لە بیابانێکی کاکی بە کاکی ئۆتۆمۆبیلەکەت ڕائەوەســتێ، جگەرەیەک پێ ئەکەی، بەڵام ئایە بەوە شاد ئەبیت؟ دیارە شــاد نابیت. کاتێک کــە واز لە جگەرە ئەهێنی هەر شــتێکی خراپ لە ژیانتدا ڕوو ئــەدا، تاوانەکەی ئەگەڕێنینەوە بۆ ئەوەی جگەرەت فڕێداوە. ئەمجــار ئەگەر ئۆتۆمۆبیلەکەت ڕاوەســتا، تۆ ئەڵێی: «ئەمە کەی کاتی خراپبوونــی ئۆتۆمۆبیلــە، کــە ناتوانــی جگەرەیەکیش بکێشــی.» ئەوە ڕاســتە، بەڵام ئەوەت لەبیر چووە کە جاری پێشــووش جگەرە دەرمانی دەردەکــەی نەکرد و ئێســتەش نایکات. کە وابوو خــۆت ئازار مەدە و ئاخ بۆ شتێک هەڵمەکێشە کە پێت وایە گۆچانی دەستنە و هیچ وایش نییە.

تــۆ هەلومەرجێکی ئەگونجاوت بەدیهێناوە. تۆ کەساســی چونکە ناتوانــی دەس بۆ جگەرە ببەی، بەڵام بزانە ئەگەر دەســتی بۆ ببەی ئەک هەر کەســاس، کەنەفتیش ئەبی. تۆ ئەزانی بڕیارێکی دروســت داوە کە وازت لە جگەرە هێناوە، کە وابوو بەو دوودڵ بوونە، ئەشــکەنجەی خۆت مەدە. لەبیرت بێ:

هەڵوێستێکی دەروونی شایان زۆر گرنگە ـ هەمیشە!

٣٧

باتی یان جێگرەوە

باتــی یان جێگــرەوە یان جێگــرەوە و ئاڵترناتیڤی جێگــر بریتین لە بنێشتی نیکۆتین، چەسپی نیکۆتین، شیرینی، فورسی نەعنا، جگەرەی بۆنخــۆش و حەب و هتد. هیچکامیان بــەکار مەهێنە. کارەکەت لێ گران ئەکــەن، ئاســانی ناکەن. ئەگەر برووســکە ئازارێکت هەبــێ و باتی یان جێگرەوەیــەک بەکار بهێنی، هەم ماوەکــەت لێ درێژ ئەکاتەوە و هەم ئازارەکــە فورســتر ئــەکا. ئــەوەی ئەبێ بە خۆتــی بلێــی ئەمەیە: «من پێویســتم بە جگەرەیە یان ئەمەوێ بۆشــاییەک پــڕ بکەمەوە؟» ئەمە وەکــوو مــل کەچکردنە بۆ دزی فڕێنەر یان منداڵــی گرووگر. ئەوە وا ئەکا ئەو ئازارانە بێن و بێن و ئەشکەنجەکە بەردەوام ئەکات. لە هیچ بۆنە و بوارێکدا باتی یان جێگرەوە، ئازار کەم ناکاتەوە. ئارەزووی تۆ بۆ نیکۆتینە، نــەک خۆراک. بــەس وات لێ ئەکا زیاتــر بیر لە جگــەرە بکەیتەوە. ئەم خاڵانەت لە بیر بمێنێ:

١. هیــچ باتی یان جێگرەوەیەک بۆ نیکۆتین لە دنیادا نییە.

٢. تۆ پێویســتت بە نیکۆتین نییە. نیکۆتین خواردن نییە؛ نیکۆتین ژەهــرە. کاتێک کە ئــازارت بۆ هات بیری خۆتــی بخەرەوە ئەوە جگەرەکێشە کە کەساسی ئەو ئازارەیە نەک جگەرەنەکێش. ئەو ئازارانە بە درندەیی هۆشبەر دابنێ، بە هاواری سەرەمەرگی

Scanned by CamScanner

دەعبا بچکۆلەکەی بزانە.

٣. لە بیـرت بێ: جگەرە بۆشـایی بەدی ئەهێنێ؛ پـڕی ناکاتەوە. چەنـدە خێراتر مێشـکت فێر بکەی کە پێویسـتت بە جگەرە نییە، ئەوەندە زووتر لە چنگی ڕزگارت ئەبێ.

بەتایبەتـی خۆت لـە هەرچی بەرهـەم کە نیکۆتینـی لەگەڵ بێ، بپارێزە. جا ئەوە بنێشتە، چەسپە، لووتپژێنە یان نوێترین بەرهەمی بازاڕ کە جگەرەی کارەبایی بێ. ئەمە ڕاستە کە بەشێکی زۆر کەمی ئەوانەی وازیانهێنـاوە کەڵکیان لە جێگـرەوە وەرگرتووە و سەرکەوتنەکەشـیان بـە هی ئـەو باتی یان جێگرەوەانـە ئەزانن. هەرچی چۆن بـێ، ئەو ژمارە کەمـەش، بـە یارمەتی ئەو شـتانە وازیـان هێناوە نەک بـە هۆیانەوە. بەداخەوە هەتا ئێسـتەش زۆر لە دکتۆرەکان پێشنیازی چارەسەری باتی یان جێگرەوە نیکۆتین[٣١] ئەکەن.

ئەمەش نابێتە هۆی هێدمە، چونکە ئەگەر مرۆڤ بە باشـی تەڵە و داوی نیکۆتیـن نەناسـێ، چارەسەری جێگرەوەی نیکۆتین شێوازێکی زۆر لۆجیکیە. ئەم شێوازە لەسەر بناغەی ئەو بیردۆز و بڕوایە دامەزراوە کە ئەگەر ئەتەوێ وازبهێنی، دوو دوژمنی بەهێزت هەیە ئەبێ بیانبەزێنی:

١. ئەو خووە بشکێنی.

٢. خۆت لە بەرامبەر ئازاری جەستەیی وازهێناندا ڕابگری.

ئەگەر تۆ دوو دوژمنی بەهێزت هەبوو کە ئەبێ بیانشـکێنی، ئەوە زۆر گرنگـە کە هاوکات لەگەڵ هەردووکیان شـەڕ نەکەی، بەڵکوو هەر جارە و بەکێکیان. کەوابوو تیۆری چارەسـەری باتی یان جێگرەوە نیکۆتین ئەوەیـە کە سـەرەتا جگـەرە فڕێ بدەی بـەڵام درێژە بدەی بـە باتی یان

٣١ـ (Nicotine replacement therapy ـ NRT).

جێگرەوە نیکۆتین. پاشــان، کاتێک کە خووەکەت شکاند، ئەبێ هێواش هێـواش بەرهەمـــی نیکۆتیندار کەم بکەیتەوە، ئــەوا بەو جۆرە هەر دوو دوژمنەکەت لەناو برد.

ئەمە لــە پرۆســەیەکی لۆجیکی ئەچــێ، بەڵام لەســەر بناغەی فاکتەری هەڵە دانراوە. جگەرەکێشـــان، خوو نیــە بەڵکوو گیرۆدە بوونە بــە نیکۆتین و ئازاری فیزیکی بەرەنجامی کەمبوونەوەی نیکۆتین ئەوەندە بەرهەســت نییە. جا ئەتەوێ چی بە دەســت بهێنــی کاتێک کە واز لە جگــەرە ئەهێنی؟ دیارە کوشــتنی دەعبا بچکۆلەکــەی نیکۆتین و دەعبا گەورەکەی ناو مێشــکتە بە زووترین کاتی گونجاو. بەڵام هەموو ئەوەی کە شێوازی چارەسەری باتی یان جێگرەوە نیکۆتین ئەیکات درێژکردنەوەی ژیانی دەعبا بچکۆلەکەیە کە ئەویش ژیانی دەعبا گەورەکە ئەژێنێتەوە.

لەبیــرت بــێ ابحرولاسار، ڕێگــەت بــۆ ئاســان ئەکاتەوە دەســبەجێ وازبهێنی و هەڵســیتە ســەر پێ. تۆ ئەتوانی دەعبا گەورەکە (مێشــک شتنەوە) بکوژی پێش ئەوەی دوا جگەرە بکوژێنیتەوە. دەعبا بچکۆلەکە زوو ئەمرێت و تەنانەت لە کاتی گیاندانیشدا، نابێتە کێشــەیەکی لەوە گەورەتر کە کاتی جگەرەکێشان بووە.

بەس بیربکەرەوە، چۆن ئەتوانی چارەســەری گیرۆدەیەکی هۆشبەر بکەی بە هەمان هۆشــبەر؟ دکتۆرێکی بەناوبانگی پایەبەرز لە تلەفزیۆنی سەرانسەری ڕایگەیاند:

> «ئەوانەی بە پشــت ئەســتووری جێگرەوە وازئەهێنن، ئەبێ تــا کۆتایی ژیانیــان یەکێک لــە جۆرەکانــی ئاڵترناتیف بەکار بهێنن.»

چۆن دکتۆرێک ئەتوانێ بڕوای وابێ کە لەشــی گیرۆدی مرۆڤ نەک پێویســتی بە نان و ئاو و ئۆکســیجن، بەڵکوو پێویستی بە هۆشبەرێکی

بەهێزیش هەیە!

هەندێجار جگەرەکێش هاتووە بۆ نۆرینگە کە وازی هێناوە، بەڵام بووە بە گیرۆدەی بنێشت. هەندێکی تر هەم تووشی بنێشت بوون، هەم هێشتا ئەشکێشن. فریوی ئەوە مەخۆ کە بنێشتەکە تامی ناخۆشە، یەکەم جگەرەش تامی ناخۆش بوو.

هەموو باتی یان جێگرەوەەک هەمان کاریگەری هەیە وەکوو بنێشتی نیکۆتین. من ئێستە باسی ئەو بابەتە ئەکەم کە ئەڵێ: «ناتوانم جگەرەم هەبێ، فۆ بنێشتی ئاسایی و شیرینی و قورسی ئەعنام هەیە بۆشاییەکەی پێ پڕبکەمەوە.» هەروەها هەستی بۆشی تامەزرۆیی جگەرە لە برسێتی خۆراک جیاناکرێتەوە، یەکیان ئەوی تر تێر ناکا. ڕاستەکەت ئەوێ، ئەگەر شتێک هەبێ حەزی جگەرەت لا زیندوو بکاتەوە، ئەوە هەمان بنێشت و قورسی ئەعنایە.

بەڵام خراپی بەکارهێنانی باتی یان جێگرەوە لەوەدایە کە کێشە بنەڕەتیەکە درێژ ئەکاتەوە، کە ئەویش هەمان مێشک شتنەوەیە. ئایە پێویستت بە باتی یان جێگرەوە هەیە بۆ هەڵامەت، کاتێک کە تەواو بووە؟ دیارە نا. بە وتنی: «من پێویستم بە باتی یان جێگرەوەەک هەیە بۆ جگەرەکێشان.» ئەوەی کە بەڕاستی ئەیڵێیت ئەمەیە: «من خەریکم فیداکاری ئەکەم!» خەمۆکی تێکەڵاو بە شێوازی هێزی ئیرادە لەوەوە سەرچاوەی گرتووە کە جگەرەکێش بڕوای وایە فیداکاری ئەکا. ئەوەی کە ئەیکەی گۆڕینەوەی کێشەیەکە لەگەڵ کێشەیەکی تر. هیچ خۆشیەک لەوەدا نییە کە خۆت بە شیرینی بخنکێنی. چونکە بەس قەڵەو ئەبیت و کەساس و، ئەوەندەی پێناچی ئەگەڕێیتەوە سەر خودی گیا کۆنەکە.

جگەرەکێشی ناوبەناو بۆی دژوارە باوەڕ بکات لە خەڵاتە بچکۆلانەکەی بێبەش کراوە. جگەرەیەک لەکاتی حەسانەوە لەگەڵ

قاوە لە نووسینگە یان فەرمانگە یان لە کارگە، کە بۆیان نییە تا کۆتایی کار جگەرە بکێشــن، یان مامۆستا لە ژووری خۆیان لە پشووی نێوان دوو وانەدا، یان پشوویەکی خێرای پزیشک لە نێوان دوو نەخۆش‌دا. هەندێک ئەڵێـن: «مـن تەنانەت پشــووش نـادەم، ئەگــەر جگەرە نەکێشــم.» ئەوە خاڵەکە ئەســەلمێنێ. زۆر پشــوو وەرئەگیـرێ، نەک لەبەر ئەوەی جگەرەکێش پێویســتی پێیەتی یان تەنانەت ئەیەوێ، بەڵام لەبەر ئەوەی کە جگەرەکێش نائومێدانە پێویستی بەوەیە خۆی بخورێنێ. لەبیرت بێ، ئەو جۆرە جگەرانە هەرگیز خەڵات نەبوون. ئەمانە هاوپایەی ئەوەیە کە پێڵاوی تەنگ لە پێ ئەکەن بۆ ئەوەی ئەگەر دایانکەند هەست بە خۆشی بکەن. بەڵام، ئەگەر تۆ پێــت وایە ئەبێ خەڵاتێکی بچکۆلەت بەرکەوێ، بـا ئەمە ببێ بە جێگرەوە بۆ تۆ؛ کاتێــک کە کار ئەکەی پێڵاوێکی تەنگ لە پێ بکە، دایان مەکەنە تا کاتی پشــوو. ئینجا ئەو چرکە ســانە تاقی بکەرەوە کە هەســت بە چ خۆشیەک ئەکەی لە دەرهێنانی پێڵاوەکەت. ڕەنگە پێــت وابێ ئەوە کارێکی گەوجانەیە. بــە تەواوەتی هەق بە تۆیە. ئەوە زۆر دژوارە وێنای بکەی ئەوســا کە هێشــتا لەناو داوەکەدای، بەڵام ئەمە ئــەو کارەیە کە جگەرەکێش ئەیکەن. هەروەها وێناکردنی ئەوەش دژوارە کە بە زووترین کات پێویستت بەو «خەڵاتە» بچکۆلەیە نامێنێ و، ئەوســا ئەوە تۆی بە بەزەییەوە سەیری هەڤاڵانت ئەکەیت و بەداخەوەی کە بۆچی ناتوانن خاڵەکە ببینن!

هەرچۆنێک بێ، ئەگەر درۆ لەگەڵ خۆت بکەیت کە جگەرە خەڵاتی ڕاستەقینە بوو یان ئەوەی کە پێویستت بە باتی یان جێگرەوە هەیە کە جێگەی بگرێتەوە، ئەوســا هەست بە بێبەشی و کەساسی ئەکەیت و، شانسی تووشبوونەوەت زۆرە. ئەگەر پێویستت بە پشوویەکی بێخەوش هەیە، وەکوو کەیبانوو، مامۆســتا، دکتۆر و پیشەکانی تر وەری ئەگرن،

تۆش زۆر زوو ڕادێیت و چێژی لێوەرنەگری ڕەنگە زیاتریش چونکە کاتەکەت بە خۆ قانگدان تەواو ناکەی.

لەبیرت بێ: تۆ پێویستت بە باتی یان جێگرەوە نییە. ئەو ئازارانە ئارەزووی ژەهرە و ئەوەندەی پێناچی تەواو ئەبن. با ئەوە پاڵپشتت بێ لە چەند ڕۆژی داهاتوودا. شادمان بە لە خاوێن بوونەوەی جەستەت لەو ژەهرە و گەشبوونەوەی بیر و هۆشت دژی کۆیلەتی و ملکەچی.

ئەگەر، لەبەر ئەوەی کە ئیشتیات کراوەتەوە، زیاتر ئەخۆیت و لە چەند ڕۆژی داهاتوودا چەند کیلۆیەک زیادت کرد، خەمی لێ مەخۆ. کاتێک کە وایت لە «چرکەساتی سرووش»دا، کە پاشتر شی ئەکەمەوە، تۆ متمانەت هەیە و هەر کێشەیەکت هەبێ ئەتوانی بە بیرکردنەوەی ئەرێنی چارەسەری بکەی، لەگەڵیدا خواردن و زۆرخواردنیش. ئەوەی کە ئەبێ نەیکەی خواردنە لە نێوان ژەمەکاندا. ئەگەر وا بکەی، قەڵەو ئەبیت و کەساس ئەبێ بە جۆرێکیتر و چێژ لەوە نابینی کە جگەرەت فڕێداوە. لە کێشەیەکەوە ئەچی بۆ کێشەیەکی تر بەبێ ئەوەی لە کۆڵت کردبێتەوە.

٣٨

ئایە خۆم لە دۆخە هاندەرەکان بپارێزم؟

تا ئێرە بە گوێرەی جۆر و کانەگۆڕی ڕێنموونیەکانم هێناوە و داوات لێ ئەکەم ئەم ڕێنموونیە وەکوو پەیڕەو چاو لێبکە نەک پێشنیاز. من پۆلێنکارم و بە گوێرەی پۆلێن و کانەگۆڕی هەندێ ئامۆژگاری تایبەت هەڵئەبژێرم چونکە، یەکەم، هۆی پراکتیک و لۆجیکیان لە پشتە و دووەم، لەبەر ئەوەی هەزاران بابەتی تاونوێ کراو پشتگیری لەو هۆکارانە ئەکەن.

سەبارەت بەوەی کە لە خولی وازهێناندا ئایە خۆ لە هەلومەرجە هاندەرەکان بپوێرین یان نا، بە داخەوە ناتوانم پۆلێنی بکەم. هەر جگەرەکێشێک ئەبێ خۆی بڕیار بدات. من ئەتوانم، هەرچۆنێک بێ، ئەو پێشنیازە بکەم کە هیوام وایە وا دەرچێ.

دووپاتی ئەکەمەوە ئەوە ترسە وامان لێ ئەکا هەموو تەمەنمان جگەرە بکێشین و، ترس ئەبێ بە دوو بەشەوە:

١. چۆن هەڵئەکەم بە بێ جگەرە؟

ئەم ترسە ئەو هەستی لەرزلێهاتنەیە کە تووشی جگەرەکێش ئەبێ، کاتێک کە شەو دەرنگان لە دەرەوەیە و خەریکە جگەرەی تەواو ئەبێ. ترسەکە بە هۆی ئازاری بێ جگەرەیی نەخولقاوە، بەڵام ترسی سایکۆلۆجیکی وابەستەیی -تۆ ناتوانی بژی بەبێ جگەرە، بووەتە هۆی بەدیهاتنی. ئەمە ئەگاتە دوا ڕادەی خۆی کاتێک کە

دوایین جگەرە ئەکێشی؛ لەو کاتەدا ئازاری کەمبوونەوە لە خوارترین ئاستی خۆیدایە.

ئەوە ترسی نەزانراوە، لە بابەتی ئەو ترسەی کە خەڵکی هەیانە کاتێک کە خۆیان فێری گۆڕین بۆ ناو ئاو ئەکەن. تەختەی گۆڕین یەک مەتر بەرزە بەڵام وەکوو ئەوە وایە شەش مەتر بەرز بێ. ئاوەکە شەش مەتر قووڵە، بەڵام وا پێ ئەچێ یەک مەتر قووڵ بێ. جەربەزەی گەرەکە خۆت هەڵدەی. وا تێگەیشتوویت مێشکت ئەپڕژێت. گۆڕین دژوارترین بەشە. ئەگەر جەربەزەی ئەوەت پەیدا کرد کە خۆت هەڵدەی، ئەویکەی ئاسانە.

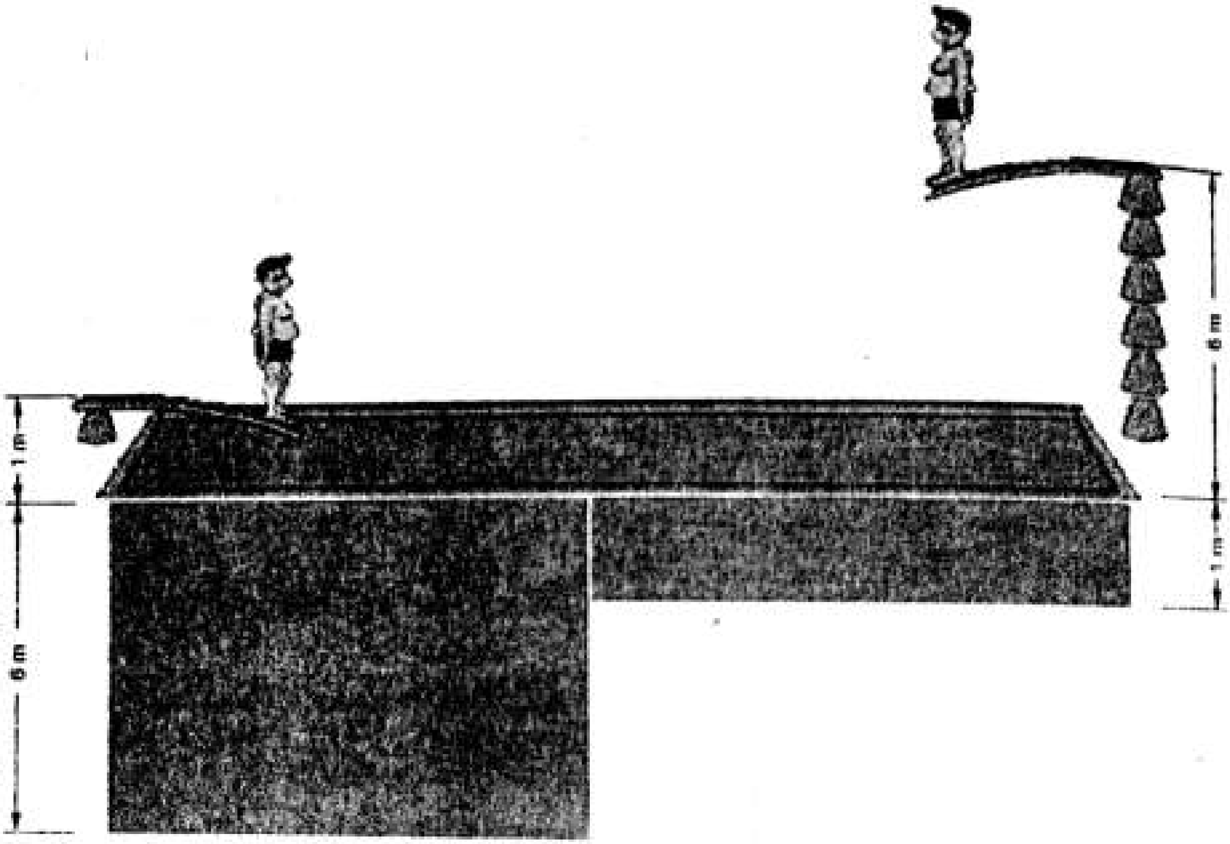
ئەمە دەری ئەخا بۆچی زۆر کەسی ئیرادە بەهێز نەیانوێراوە هەوڵی وازهێنان بدەن یان ئەگەر داویانە تەنها چەند کاژێرێک خۆیان پێڕاگیراوە. ڕاستەکەی، هەندێ جگەرەکێشی بیست دانەیی هەبە، کاتێک کە بڕیاریان دا واز بهێنن، ئەو ئاخر جگەرە خێراتر لەو کاتە ئەکێشن کە هێشتا بڕیاریان نەدابوو. بڕیاردان ئەبێتە هۆی شەڵەژان، کە ئەویش ئەبێتە هۆی سترێس. ئەمە یەکێکە لەو بۆنانەی کە مێشک پێت ئەڵێ: «جگەرەیەک بکێشە.» بەڵام تازە بۆت نییە. تۆ بێبەش کراویت -سترێسی زیاتر. هاندەر جارێکیتر و خێراتر ئەتجووڵێنێ و لا ئەکەیتەوە جگەرەت پێکردووە.

خەمت نەبێ. ئەو شەڵەژانە بەس دەروونیە. ئەمە ئەو ترسەیە کە تۆ وابەستەی. ڕاستی گەش ئەوەیە کە تۆ وابەستە نیت تەنانەت ئەو کاتەش کە هێشتا گیرۆدی نیکۆتینی. مەشەڵەژێ. بەس منمانە بە من بکە و خۆت هەڵدە بۆ ناو ئەستێڵەکە.

٢. نموودی دووەم ترسی درێژخایەن بوونی پڕۆسەکەیە.

ئەمە ئەو ترسە ئەگرێتەوە کە لە هەلێکی تایبەتی داهاتوودا ڕەنگە

بەبێ جگەرە خۆش نەبێ یان نەتوانێ بەربەرەکانێی ڕووداوەکە بکات بەبێ جگەرە. خەمت نەبێ. ئەگەر بتوانی خۆت هەڵدەی، بۆت دەرئەکەوێ هەلومەرجەکە پێچەوانەی ئەوەیە لێی ترساوی.



ئەوەی سیگاری ئەیبینی ← ئەوەی بە ڕاستی هەیە

خۆبواردن لە خودی هاندەر لە دوو جۆردا خۆی ئەبینێتەوە:

١. جگەرە لە بەردەستدا دائەنێم. بەڵام نایانکێشم. ئەوە زیاتر بڕوابەخۆییم ئەداتێ کە ئەزانم ئەوانە لەوێیە.

من بۆم دەرکەوت ئەوانەی ئەو کارە ئەکەن ژمارەی سەرنەکەوتوویان زیاترە تا ئەوانەی جگەرە لەبەردەست دانانێن. من پێم وایە ئەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ئەگەر هات و ڕووداوێکی زۆر ناخۆش ڕووی دا لە ماوەی وازهێناندا، هیچ سەیر نییە یەکێک لەو جگەرانە داگیرسێنی. ئەگەر تەنانەت شەرم لە خۆیشت نەکەیت کە بچیتە

دەرەوە و پاکەتێک بکڕی، خۆشبەختانە هێشتاش نەگونجێ بەسەر هاندەرەکـەدا زاڵ ببــی، چونکە بـۆی هەیە تا تـۆ نەگەیتە یەکەم کۆشکی جگەرەفرۆشی، خولیا و حەزت بڕەوێتەوە و نەمێنێ.

هەرچــی چــۆن بێ، من پێم وایە هۆی ســەرەکی بۆ شکســت لەم جــۆرە کاتەدا ئەوەیە کە جگەرەکێش بە پلەی یەکەم بە تەواوەتی بــڕوای بە بەڵێنەکەی خۆی نییە. لەبیرت بێ دوو هۆکاری گرینگ بۆ سەرکەوتن ئەمانەن:

- دڵنیابوون.
- لەوە خۆشتر هەیە کە ئیتر پێویستم بە جگەرە نییە؟

بــەڵام نازانــم تۆ چ پێویســتت بە جگەرە هەیە؟ ئەگــەر پێت وایە هێشتاش ئەبێ جگەرە لەبەردەستدا دابنێی، باشتر وایە جارێکیتر پەرتووکەکە بخوێنیتەوە. وا دیارە لێک نەگەیشتووین.

٢. ئایە ئەبێ خۆم لە بۆنەی کۆمەڵایەتی یان گوشارهێنەر ببوێرم؟

ڕای من ئەوەیە هەوڵبدە بۆنەی گوشارهێنەر ببوێرە. هیچ پێویست بەوە ناکا خۆت بخەیتە بن گرژی و گوشارەوە.

بــەڵام بۆ بۆنەی کۆمەڵایەتی بە پێچەوانە، بڕۆ و بڕۆرە دەرەوە و بە دڵی خۆت ڕابوێرە. تۆ پێویستت بە جگەرە نییە تەنانەت ئەو کاتەش کە هێشــتا گیرۆدەی نیکۆتینی. بڕۆ بۆ جەژن و میوانی و شادمانی ئــەوەی کە پێویســتت بە جگــەرە نییە. ئەمە زۆر بــە خێرایی ئەو ڕاســتیە جوانەت لەلا ئەسەلمێنێ کە ژیان بە بێ جگەرە یەکجار خۆشــترە. بەس بیر لەوە بکەرەوە چەندە خۆشتریش ئەبێ کاتێک کە دەعبا بچکۆلەکە لە لەشــت ئەچێتــە دەرەوە، لەگەڵ هەموو ژەهرەکاندا.

٣٩

سرووشی ئازادی

چرکەساتی سرووش و پەیامی لە غەیبەوە بە زۆری سێ حەفتە پاش وازهێنان ڕوو ئەدا. ئاسمان ڕوونتر خۆیا ئەکا و، ئەمە ئەو ساتەیە کە مێشک شتنەوە بە تەواوەتی کۆتایی پێ هاتووە، کە لەو کاتەدا پێویست ناکا بە خۆت بڵێی تۆ پێویستت بە جگەرە نییە. دەسبەجێ بۆت ڕوون ئەبێتەوە کە دواین مەترسی وردوخاش بووە و تۆ تا ماوی بە خۆشی و بەبێ جگەرە بە ئازادی ئەیگوزەرێنی، بە بێ ئەوەی هەرگیز پێویستت بەوە هەبێ جارێکی تر جگەرە بکێشی. هەر لەم چرکەساتەشەوەیە کە تۆ سەیری جگەرەکێش ئەکەی وەکوو کەسێک کە ئەبێ دڵت بۆی بسووتێ. ئەو جگەرەکێشانەش کە شێوازی هێزی ئیرادە بەکارئەهێنن، چرکەسات هەست پێ ئەکەن، چونکە ئەوانیش شادمانن لەوەی کە کۆنە جگەرەکێشن. بەڵام بە درێژایی ژیانی خۆیان وا هەست ئەکەن گیانفیدابیان کردووە. چەندە زیاتر جگەرەت کیشابی چرکەساتی ئازادی ئاوازەتر و شیرینترە و چرکەساتی بەردەوامی پاشماوەی ژیانە.

خۆم پێم وایە لە ژیاندا زۆر بەختەوەر بووم و زۆر چرکەساتی نایابم هەبووە، بەڵام ئاوازەترینیان چرکەساتی سرووشی ئازادی بوو. لەگەڵ هەموو خاڵە دەگمەنەکانی ژیانمدا، لە بیرمە کاتی زۆر شادمانیشی تێدابووە، بەڵام هەرگیز ناتوانم ئەو هەستانە بەزۆری هەست پێبکەمەوە. ناتوانم خۆشی خۆم بشارمەوە لەوەی کە ئیتر جگەرەکێش نیم. ئەگەر

جارێک هەستم بە کزی کرد و پێویستم بە نەشە و هەڵسانەوە هەبوو، بەس بیر لەوە ئەکەمەوە چەندە خۆشـە گیـرۆدەی گیای ژەهراوی نیم. نیوەی ئەوانەی پەیوەندیم پێوە ئەکەن، پاش ئەوەی وازئەهێنن، ڕێک ئەو شـتەم پێ ئەڵێن، کە ئەوە ناوازەترین سانی ژیانیان بووە. نازانی، نازانی! چ خۆشیەک چاوەڕێت ئەکا!

بە دوانزە ساڵ ئەزموون و نامەی بەرگەشتەوە، هەم هی پەرتووک و هـەم هی ڕاوێژکـردن، من بۆم دەرکەوتووە لە زۆر بواردا، چرکەسـاتی سرووشـی ئازادی پاش سـێ حەفتە ڕوو نادات، وەک لە سـەرەوە باسم کرد، بەڵکوو لە ماوەی چەند ڕۆژدا ڕوو ئەدا.

لـە نموونـەی خـۆمدا ئەمـە ڕووی دا پێـش ئـەوەی دوا جگـەرەم بکوژێنمەوە. لە زۆر بۆنەی تری سەرەتای ڕاوێژکردن لە نۆرینگە، لە خولی ڕاوێـژی یەک-و-یەکدا، پێش ئەوەی من بگەمە کۆتایی دانیشـتنەکە، جگەرەکێش ئەیوت: «پێویسـت ناکا یەک وشـەی تریش بڵێیت، ئێستا من خۆم هەر هەمووی بە ڕوونی ئەبینم، من ئەزانم جارێکی تر ناچمەوە سەر جگەرە.» لە دانیشتنی بە پۆل ڕاهاتبووم بڵێم کاتێک کە ئەمە ڕوو ئەدا؛ بەبێ ئەوەی هیچکەس هیچ بڵێت. لە نامەکاندا بۆمیان نووسـیوە کە دەستبەجێ و لە کاتی خوێندنەوەدا ڕووی داوە.

لە کاتی لەباردا ئەگەر شوێن فێرکارییەکان بگری و بە تەواوەتی لە باری دەروونیەکەی تێبگەی، ڕەنگە دەستبەجێ ڕوو بدات.

ئێسـتە لە ڕاوێژەکاندا بە جگەرەکێش ئەڵێم پێنج ڕۆژی پێنەچێ بۆ نەمانی ئازاری فیزیکی هەستپێکراو و سێ حەفتەی پێنەچێ بۆ ئەوەی کۆنە جگەرەکێش بەتەواوەتی ڕزگاری بێت. لە ڕوانگەیەکەوە حەز ناکەم ئـەم ڕێنموونیـە بدەم. چونکا ڕەنگە دوو کێشـە سـازبکات. یەکەمیان ئەوەیە کە من ئەیخەم بە مێشکی خەڵکا کە ئەوان لە ماوەی نێوان پێنج

ڕۆژ و سێ حەفتەدا ئازار ئەچێژن. دووەمیش ئەوەی کە کۆنە جگەرەکێش ڕەنگە بیربکاتەوە: «ئەگەر بتوانم بۆ پێنج ڕۆژ یان سێ حەفتە خۆم ڕاگرم، ئەتوانم وزەیەکی باش وەربگرم لە کۆتایی خولەکادا.» هەرچۆنێک بێ، ڕەنگە پێنج ڕۆژی خۆشی هەبێ یان سێ حەفتەی ناوازە و، لەپڕ یەکێک لەو ڕۆژە ناخۆشانە کە هەم لە جگەرەکێش و هەم جگەرەنەکێش ڕوو ئەدا، بێتە پێشەوە، کە هیچ پەیوەندی بە جگەرەکێشانەوە نییە و بە هۆی فاکتەری تری ژیانەوە ڕووی داوە. لێرەدا جگەرەکێشی وازهێنراو چاوەڕێی ئەوەیە چرکەساتی سرووشی ئازادی ڕووبدات، کەچی تووشی گوشار و گرژی ئەبێ و ئەمە ڕەنگە متمانەی بڕووخێنێ.

ئەگەر هیچ ڕێنموونیەکیش نەدەم، ڕەنگە، جگەرەکێش هەموو ژیانی چاوڕێی ئەوە بێ کە هیچ ڕوو نەدات. هەروەها پێم وایە ئەمە لە زۆربەی ئەوانە ڕوو نادات کە بە شێوازی هێزی ئیرادە وازئەهێنن.

ئەگەر بڵێم چرکەساتی سرووشی ئازادی دەسبەجێ ڕوو ئەدات، ڕەنگە کۆنە جگەرەکێش متمانەی خۆی لەدەست بدات و بیر بکاتەوە ئەو شتە قەت بڕیار نەبووە ڕوو بدات.

خەڵکی هەندێجار دەربارەی گرنگی پێنج ڕۆژ و سێ حەفتە ئەپرسن. ئایە من لە خۆمە دەرمهێناون؟ نەء. ئەوانە ڕۆژی پێناسەکراو نین، بەڵام ئەوانە لە ئەنجامی کەڵەکە بوونی ساڵەها ئەزموونەوە لای من نەخشاون. سەبارەت بە پێنج ڕۆژ پاش وازهێنان ئەوکاتەیە کە کۆنە جگەرەکێش، جگەرەکێشان وەکوو بۆنەی سەرەکی لە مێشکی خۆی ئەشواتەوە. زۆر جگەرەکێش لەم خول و پێچەدا هەست بە چرکەساتی سرووشی ئازادی ئەکەن. ئەوەی کە ڕوو ئەدات تۆ وای لە یەکێک لەو بۆنە گرژی هێنەرانەی کە پێشتر بە بێ جگەرە نەتتوانیوە چێژی لێوەرگری. تۆ لەپڕ بۆت دەرئەکەوێ نەک هەر پێت خۆشە و یان ئەتوانی ململانێی لەگەڵ

بکەی، بەڵکوو هەر بە بیریشـــتدا نەهاتووە کە جگەرەیەک بکێشی. لەو ساتەوە فڕین دەست پێ ئەکا و ئەوسایە کە ئەزانی تۆ ئازادی.

لە تاقیکردنەوەی ئەو کاتانەی پێشـــتر کە بە شێوازی هێزی ئیرادە وازم ئەهێنا و، لە وەڵامی جگەرەکێشـــەکانی تریشەوە بۆم دەرکەوتووە زۆربەی شکســـتەکان لە دەوروبەری ســـێ حەفتەدا ڕوویان داوە. من پێم وایە پاشـــی ســـێ حەفتە تۆ هەســـت ئەکەی حەز و ئارەزووت بۆ جگەرە نەماوە. هەست ئەکەی پێویستت بەوەیە ئەم خاڵە بە خۆت بسەلمێنی. جگەرەیـــەک پێنەکـــەی. تامی ناخۆشـــە. تۆ ســـەلماندووتە کە ئەتوانی فڕێی بـــدەی. بەڵام لە هەمان کاتدا نیکۆتینی تازە ئەکەیتە لەشـــتەوە و، نیکۆتین ئەو شـــتەیە کە لەشـــی تۆ ســـێ حەفتەیە ئارەزووی ئەکات. ئەوەنـــدەی هەمان جگـــەرەت کوژاندەوە، نیکۆتین دەســـت پـــێ ئەکا بە چوونەدەرەوە لە لەشـــت. ئێستە دەنگێکی بچکۆلانە ئەڵێ: «تۆ لە کۆڵ خۆتت کردۆتەوە، جگەرەیەکی تریش ناکێشـــی؟» دەســـبەجێ جگەرەی تر داناگیرســـێنی، چونکە ناتەوێ تووش ببێتـــەوە. ماوەیەکی پێ ئەدەی. کاتێـــک کە جاری دووەم دەســـتت دایـــە، بە خۆت ئەڵێـــی: «ئەمجارەیان تـــووش نەبـــووم، دانەیەکی تریش هیچـــم لێ ناکات.» بـــەڵام ئاگات لێ نییـــە بە لێژاییەکەدا ئەخزێیتە خوارەوە. کلیلی چارەســـەری کێشـــەکە ئەوەیە ڕامەوەســـتە بۆ چرکەساتی سرووشـــی ئازادی، بەڵام ئەوەندەی ئـــەو دوا جگـــەرەت کوژاندەوە خۆبەخۆ هەســـتی پێ ئەکـــەی. هەتا ئێرە ئەوەی پێویســـت بێ کردووتە. جگەرەت لەبەر دەست نەهێشتووە. هیچ هێزێـــک لەم دنیایـــەدا ناتوانێ ڕێگەی ئازادبوونـــت لێبگرێ مەگەر ئەوەی خـــۆت لاواز بـــی یان چاوەڕێی ســـرووش بیت. بـــڕۆ و بژی بـــە دڵی خۆش؛ بەرەنگاری ببەرەوە لە هەمان سەرەتاوە. بەو شێوەیە بە زووترین کات بە چرکەساتی مەبەست ئەگەی.

Scanned by CamScanner

٤٠

دواین جگەرە

بڕیاری کات و پلانی خۆت داوە، ئێستە ئەتوانی دوا جگەرەی خۆت بکێشی. بەڵام پێش ئەوەی ئەو کارە بکەی دوو شتی بەرهەست تاقی بکەرەوە:

١. ئایە بڕوات بە سەرکەوتن هەیە؟

٢. ئایە هەست بە خەمۆکی و کەساسی ئەکەی یان پێت وایە ئەڕۆیت هەتا دەسکەوتێکی مەزن بەدەست بهێنی؟

ئەگەر یەک تۆزیش دوودڵی، پەرتووکەکە جارێکی تر بخوێنەرەوە. ئەگەرهێشتاش دڕدۆنگی، پەرتووکی تەنها ڕێگەی وازهێنانی هەمیشەیی لە جگەرە (تەنهارێگە)[٣٢] کە پەنگوەن بڵاوی کردۆتەوە، بخوێنەرەوە.

لەبیرت بێ تۆ هەرگیز بە پێی بڕیار نەکەوتینە داوی جگەرەکێشانەوە. بەڵام داوەکە بەو جۆرە نرابوویەوە کە تۆ بکا بە کۆیلە بە درێژایی ژیانت. بۆ دەربازبوون پێویستت بە بڕیارێکی بڕیاردەر و لێبڕاو هەیە ئەو ساتەی کە ئەتەوێ دوا جگەرە بکوژێنیتەوە.

لەبیرت بێ، تەنها هۆیەک کە ئەم پەرتووکەت خوێندەوە ئەوە بوو کە پڕبەدڵ حەز ئەکەی خۆت ڕزگار کەی. کە وابوو ئێستە ئەو بڕیارە لێبڕاوانەیەت بدە. پەیمان لەگەڵ خۆت ببەستە، کاتێک کە ئەو دوا جگەرەیەت کوژاندەوە، چ لەلات ئاسان بێ و چ دژوار، ئیتر هەرگیز

٣٢- The Only Way to Stop Smoking Permanently (ONLYWAY)

جگەرە نەکێشی.

ڕەنگە پەرۆشی ئەوەتە کە چەندین جارە ئەو پەیمانە لەگەڵ خۆت ئەبەستیت و هێشتاش هەر ئەکێشی، یان پێت وایە بە پرۆسەیەکی پڕ لە خەم و پەژارەدا تێئەپەڕی. هیچ ترست نەبێ. خراپترین شت کە ڕوو بدات ئەوەیە کە سەرکەوتوو نەبیت. لەو کاتەشدا هێشتا هیچت نەدۆڕاندووە، کەچی ئەتوانی یەک دنیا بەدەست بهێنی.

بەڵام هەر بیریش لە شکست مەکەرەوە. ڕاستەقینەی گەش ئەوەیە کە نەک هەر زۆر ئاسانە وازبهێنی، بەڵکوو چێژیشی لێ ئەبینی. تۆ، ئەمجارەیان ... ئاسان بەکار ئەهێنی! تەنها کارێکە بیکەی ئەوەیە شوێن ئەم ڕێنموونیانە بکەوی:

١. هەر ئێستە، پەیمانێکی ڕاستگۆیانە و لەدڵەوە لەگەڵ خۆت ببەستە.

٢. دوایین جگەرە بە وشیارییەوە بکێشە، هەڵب....مـ...ژە بۆ ناو سیەکانت و لە خۆت بپرسە ئەی کوانێ تام و چێژی؟

٣. کاتێک کە کوژانتەوە، وا بیر مەکەرەوە: مـن نابێ ئیتر یەک جگەرەش بکێشم، بۆم نییە ئیتر جگەرە بکێشم. بەڵکوو هەوڵ بدە هەست بکەی: لەوە خۆشتر هەیە! من لەوە زیاتر کۆیلەی جگەرە نیم. لەوە زیاتر پێویستم نییە ئەو شتە چەپەڵە بگرم بە دەمەوە.

٤. ئاگات لێ بێ بۆ چەند ڕۆژێک دەعباکەی نیکۆتین لەناو ورگتدا ئەکەوێتە خراپکاری و هەستێک بڵاو ئەکاتەوە: «جگەرەم ئەوێ!» لەم کاتانەدا دەعبا بچکۆلە ڕەنگە ببێتە هۆی حەزێکی جەستەیی بۆ نیکۆتین، کە ئەم هەستە هیچ ڕاست نییە و، زۆر گرنگە بزانی بۆ. چونکە ماوەی سێ حەفتەی پێنەچێ هەتا

دەعباکــە بمرێ. لــە پاش دواین جگــەرەش، دەعبا بچکۆلەکە بەردەوام ئەبێ لە ویســتنی جگەرە، بۆیــە جگەرەکێش هێزی ئیــرادە بەکار ئەهێنن بۆ بەرەنگاربوونــەوەی ئەو حەز و وازە لە ماوەی وازهێناندا. بەڵام ئەمە وا نییە. ئەوە جەســتە نییە کە نیکۆتینی ئەوێ، بەڵکوو ئەوە مێشکە. ئەگەر لە ماوەی چەند ڕۆژدا هەســتی «من جگەرەم ئەوێ.» سەری هەڵدا، مێشکت دوو ڕێگەی بۆ هەیە. یان هەســت بــەو خێورانەوە ئەکا کە لە پاش یەکەم جگەرە و جگەرەکانیتر هەستی پێکردووە، یان بە خۆی ئەڵــێ: ئۆخەی، من جگەرەکێش نیم! یــان ئەتوانی کۆڵ بدەی بۆ جگەرە و کۆیلەی بی هەموو ژیانت. بەس بۆ ســاتێک بیر بکەرەوە. پێت وا نییە ئەوە کارێکی زۆر گەوجانەیە؟ ئەوەی کە بڵێــی: «مــن جارێکیتر جگەرە ناکێشــم.» لەولاشــەوە هەموو ژیانت ئاخ هەڵبکێشی: «من عاشقی جگەرەم.» ئەمە ئەو کارەیە کە جگەرەکێشــی شــێوازی هێزی ئیرادە ئەیکەن. گرنــگ نییە ئەگەر کەساســن. هەمــوو ژیانیان لــە ئارەزووی شتێکدان کە هیوایان وایە هەرگیز پێی نەگەن. سەیر لەوەدایە ژمارەیەکی زۆر کەمیشیان سەرکەوتوو ئەبن، هەرچەند هەتا ماون هەست بە ئازادی تەواوەتی ناکەن.

٥. تەنها دوودڵ بوون و چاوەڕێ کردنە کە وازهێنان دژوار ئەکا. کە وابــوو هەرگیز لە بڕیارەکــەت دوودڵ مەبە. تۆ ئەزانی کە ئەوە بڕیارێکی ڕاســتە. ئەگەر بکەویتە گومانەوە، خۆت خستۆتە هەلومەرجی ســەرنەکەوتنەوە. کاتێک کە ئــارەزووی جگەرە ئەکەیت و ناتوانی بکێشی، هەست بە کەساسی ئەکەی. بەڵام تۆ کەساستریش ئەبی ئەگەر جگەرەیەک بکێشی. گرنگ نییە

چ سیستەمێک بەکار ئەهێنی، ئەتەوێ چی بەدەست بهێنی کاتێک کە واز لە جگەرە ئەهێنی؟ هەرگیز جگەرە نەکێشی؟ نەخێر! زۆر جگەرەکێش ئەوکارە ئەکەن بەڵام هەموو تەمەنیان هەست بە بێوەری بوون ئەکەن. جیاوازی ڕاستەقینەی نێوان جگەرەکێش و جگەرەنەکێش چییە؟ جگەرەنەکێش هیچ حەز و پێویستیەکی بە جگەرە نییە، ئارەزووی جگەرە ناکات و پێویستی بە هێزی ئیرادە نییە بۆ ئەوەی جگەرە نەکێشێ. ئەمە ئەو شتەیە کە تۆ هەوڵئەدەی بەدەستی بهێنی و بەتەواوەتی لە تواناتدا هەیە کە بەدەستی بهێنی. تۆ پێویستت بەوە نییە ئارەزووی جگەرە نەکەی یان ببی بە جگەرەنەکێش. تۆ ئەو کارە ئەکەی ئەو چرکەیەی کە دوا جگەرە ئەکوژێنیتەوە، تۆ نیکۆتین دابینکردنت ڕاگرتووە: تۆ هەر ئێستە جگەرەنەکێشێکی شادمانیت.

جا تۆی جگەرەنەکێشی بەختەوەر لەسەرتە:

١. هەرگیز گومان لە بڕیارەکەت نەکەی.

٢. تۆ ڕاناوەستی تا ببی بە جگەرەنەکێش. ئەگەر وا بکەی، چاوەڕێی شتێک ئەکەی ڕەنگە هیچکات ڕوو نەدات، ئەوە فۆبیا و ترس لە نەناسراوە.

٣. هەوڵ مەدە بیر لە جگەرە نەکەیتەوە، یان چاوەڕوانی چرکەساتی سرووشی ئازادی بکەی. هەر کامیان بکەی فۆبیایە.

٤. هیچ جۆرە «باتی یان جێگرەوە یان جێگرەوە»یەک بەکار مەهێنە.

٥. **جگەرەکێش وا ببینە کە هەن، ئێرەییان پێ مەبە دڵت بۆیان بسووتێ.**

٦. رۆژ، رۆژی خۆش بێ یان ناخۆش، ژیانی تۆ ناگۆڕێ، لەبەر ئەوەی وازت لە جگەرە هێناوە. ئەگەر وا بکەی واتە فیداکاری ئەکەی و هیچ پێویست بە فیداکاری نییە. لەبیرت بێ، تۆ ژیانت نەداوە بە ئاوا. تۆ هیچ شتێک لەدەست نەداوە. بە پێچەوانە، تۆ خۆت چارە کردووە لە نەخۆشینێکی پڕمەترسی و، لە زیندانێکی دەروونی نالەبار هەڵاتووی. کە ڕۆژ ئەڕوا و تەندروستی تۆ، هەم جەستەیی و هەم دەروونی باشتر ئەبێ، ویستی باشە باشتر و ناخۆشی کەمتر ئەبێتەوە لە هی ئەو کاتەی جگەرەکێش بووی.

٧. هەرکات بیرت چوو بۆ لای جگەرە، چەند ڕۆژی داهاتوو یان هەر کاتێکی‌تر، بە خۆت بڵێ: **گیان، من جگەرەکێش نیم!**

٤١

ئاگادارییەکی کۆتایی

هیچ جگەرەییەک، جگەرەکێشان هەڵنابژێرێ ئەگەر بگەڕێتەوە بۆ ئەوکاتە کە هێشتا گیرۆدە نەببوو، بەو زانیارییەی کە ئێستە هەیەتی. زۆر جگەرەکێش کە هاتوون بۆ ڕاوێژ، داوایان کردووە ئەگەر بەس بتوانم وازیان پێ بهێنم، تەنانەت لە خەویشدا بیر لە جگەرە ناکەنەوە و هێشتاش هەزاران جگەرەکێش هەیە کە سەرکەوتوانە وازیان هێناوە و ژیانێکی بەختەوەریان هەیە، کەچی جارێکیتر بکەونەوە ناو داوی جگەرە.

من بڕوام بەم پەرتووکە هەیە یارمەتیت بدات ڕێگایەکی بەگوێرەی گونجان، ئاسان بدۆزیتەوە. بەڵام وریابە: ئەو جگەرەکێشەی وازهێنانی لا ئاسان بوو، دەستپێکردنەوەشی لا ئاسان ئەبێ.

مەکەوەرە ناو ئەو داوەوە!

گرنگ نییە چ ماوەیەکی دوورودرێژە وازت هێناوە یان چەندە متمانەت پەیدا کردووە، هەرگیز تووش مەبەرەوە. بە زۆر هۆ بیکە بە ڕێسایەکی ژیان کە جگەرە نەکێشی. بەربەرەکانێی ئەو ملیۆنەها پارەیە بکە کە کومپانیاکانی جگەرە بۆ ڕێکلام بەکاری ئەهێنن. لەبیرت بێ ئەوانە ڕێکلام بۆ هۆشبەر و ژەهری ژمارە یەک ئەکەن. ناوێری قەرەی هێرۆین بکەوی، لە کاتێکا جگەرە سەدان هەزار زیاتر لە هێرۆین مرۆڤ ئەکوژێ.

لەبیـرت بـێ، ئەو یەکەم جگەرە هیچ بۆ تۆ نـاکات. هیچ ئازارێکت نابـێ بـە بێ ئەو جگەرە کە تامیشـی زۆر ناخۆشـە. چیت بـۆ ئەکا کە نیکۆتیـن بکەیتە لەشـتەوە و، دەنگە بچکۆلەکەی پـاش خودئاگا پێت بلێت: «پێویسـتت بە دانەیەکی تریشـە.» ئەوسا بە خۆت کەوتووە کە بـۆ ماوەیەکی کـورت تۆزێ ئازارت هەبێ یان هەمـوو ژیانت گیرۆدەی ئەو ژەنگ و ژارە بی؟

Scanned by CamScanner

٤٢

دوانزەساڵ نامەی خوێنەران و ڕا و ڕەخنە

لە چاپی یەکەمی ئەم پەرتووکەوە، دوانزە ساڵ نامەی بەرگەشتم هەیە، هەم لە لایەن ڕاوێژکەران و هەم خودی پەرتووکەکەوە. لە بنەڕەتا ئەوە خۆی ململانێیەک بوو. شێوازەکەی من کەوتە بەر پالاماری بێ بەزەییانە لە لایەن بەناو پسپۆڕانەوە. تا وای لێهات جگەرەکێش لە هەموو قوژبنێکی ئەم جیهانەوە ئەهاتن بۆ سەردانی من لە کلینیک و، ئەوانەی لە بەشی پزیشکیەوە ئەهاتن بۆ لام لەوانەی بەشەکانی تر زیاتر بوون. پەرتووکەکە لە بەریتانیا بە کاریگەرترین یارمەتیدەری وازهێنان لە جگەرە ناسێنرا و ناوبانگی باشەی بە هەموو جیهان‌دا بڵاو بوویەوە.

من کابرایەکی خێرەومەند نیم. جەنگی من -کە ڕوونی ئەکەمەوە، نە دژی جگەرەکێش بەڵکوو دژی داوی نیکۆتینە، کە وەکوو خودی خۆم زۆر چێژی لێ ئەبینم. هەموو جار کە گوێم لێ ئەبێ جگەرەکێشێک خۆی ڕزگار کردووە، من پڕ بە پێستم پێم خۆش ئەبێ، هەرچەند هیچ پەیوەندی بە منەوە نییە. ئەوەش وێنا بکە چەندە شادمانم لە گەیشتنی ئەو هەمووە نامەیەی بە درێژایی ساڵان بە دەستم گەیشتووە.

بڕێکی باشی پەژارەشم هەبووە، کە بە زۆری لەلایەن دوو دەستە لە جگەرەکێشانەوە بەدیهاتووە. یەکەمیان، ئەوەی وەکوو ئاگاداریی لە

بەندی پێشوو باسم کرد. کۆمەڵێک سەرودڵیان گرتبووم کە وازهێنان لە جگەرە، لە لایان زۆر ئاسان بوو، بەڵام هەر زووش تێهەڵچوونەوە و ئەمجار ئاسانەکەشیان لێ نەبوو بە دژوار. ئەمانە نەک هەر لەناو خوێنەرانی پەرتووک، بەڵکوو لەناو ئەوانەشدا هەبوون کە ئەهاتن بۆ نۆرینگە.

چەند ساڵ لەمەوبەر، کابرایەک تەلەفۆنی کرد. لە ڕادەبەدەر هەڵچووبوو. ڕاستەکەی هەر ئەگریا. وتی: «ڕۆژی یەک هەزار پاوەنت ئەدەمێ ئەگەر بتوانی یارمەتیم بدەی یەک حەفتە وازبهێنم. من ئەزانم ئەگەر تەنها یەک حەفتە خۆم ڕابگرم، ئەتوانم فڕێی بدەم.» منیش پێم وت، من بڕە پارەیەکی دیاریکراو وەرئەگرم پێویست ناکا ئەویش لەوە زیاتر بدات. هات بۆ دانیشتنێکی بەکۆمەڵ، زۆر سەری سووڕما لەوەی کە بۆی دەرکەوت وازهێنان چەندە ئاسانە! سپاسنامەیەکی زۆر جوانی، پاشان بۆناردم.

به کردەوه دوا شت که به کۆنه جگەرەکێشی ئەڵێم کاتێک که دانیشتنەکە بەجێ ئەهێڵن: «لەبیرت بێ، تۆ نابێ هەرگیز تەنها یەک جگەرە بکێشی.» ئەم کابرای باسم کرد وتی: «خەمت نەبێ ئالێن،

ئەگەر بتوانم وازبهێنم، بە دڵنیایی هەرگیز ناچمەوە سەری.»

هەستم ئەکرد بەباشی ئاگادارییەکەمی وەرنەگرتووە، بۆیە وتم: «ئەزانم ئێستا پێت وایە ئەتوانی بەڵام وەک بزانی شەش مانگی‌تر چ هەستێکت ئەبێ؟»

وتی: «ئالێن، من هەرگیز ناکێشم.»

لە پاش ساڵێک بە تەلەفۆن قسەمان کرد، وتی: «ئالێن، لە کریسمەس جگەرەیەکی بچکۆلانەم کێشا و گەڕاومەتەوە سەری و ڕۆژی چل تاقە دانە ئەکێشم.»

مـــن وتم: «لەبیرتـــە یەکەمجار تەلەفۆنت کـــرد؟ ئەوەندەت ڕق لە جگەرە بوو، ڕۆژی هەزار پاوەنت ئەدا بە من ئەگەر بتوانی بۆ حەفتەیەک وازبهێنی؟»

«لەبیرمە. گەوج نەبووم؟»

«لەبیرتە بەڵێنت دا بە من جارێکی‌تر هەرگیز جگەرە نەکێشی؟»

«ئەزانم، ڕاست ئەکەی، من زۆر گەوجم.»

ئەمە وەکوو ئەوە وایە مرۆڤێک ئەبینی تا بیناقافای کەوتۆتە بن ئاو و خەریکـــە ئەخنکێ. داوای یارمەتی ئەکا و ڕزگاری ئەکەی. زۆر شـــادمان و سپاســـگوزارە. کەچـــی شـــەش مانگ پاشـــتر لە هەمان شـــوێن خۆی ئەخنکێنێ.

لەوانەش ســـەیرتر، کاتێک کە هەمان کابرا داوای دانیشـــتنی کرد وتی: «بڕوا ئەکەی ئەگەر بڵێم؟ بە کوڕەکەمم وت هەزار پاوەنی ئەدەمێ ئەگەر جگەرە نەکێشـــێ تا ڕۆژی لەدایکبوونی بیست و یەک ساڵی. وتی باشـــە و پارەکەم دایێ. ئەو ئێســـتە بیســـت و دوو ساڵە و دووکەڵ ئەکا وەک قۆڵە کورە. بڕوا ناکەم ئەو کوڕەی من ئەوەندە گەوج بێ!»

من وتم: «تۆ بەو ئەڵێی گەوج. لانیکەم ئەو بۆ بیســـت و یەکساڵ خۆی لەو داوە پاراست و هێشتا ڕادەی ئەو کلۆڵیە نازانێ کە تێیدایەتی. تـــۆ ئـــەوە زۆر باش ئەزانی و تەنها یەک ســـاڵ زیاتر خۆت پـــێ ڕانەگیرا و گەڕایتەوە سەری.»

ئەو جۆرە کەســـانە، ئەگـــەر جارێکی تریـــش ئەلکاتراز بخوێننەوە، ســـوودی نابێ، ئەبێ پەرتووکـــی **تەنهارێگەش** بخوێننەوە یان پەیوەندی بکەن بە نزیکترین نۆرینگەی ئێمەوە. ئەوانەی کە وازهێنانیان لا ئاســـانە و گەڕانەوەشـــیان لا ئاسانە، کێشـــەیەکی تایبەتیان هەیە. هەرچۆنێک بێ، کاتێک کە ئازاد ئەبی، **تکایە، تکایە، ئەو هەڵەیە دووپات مەکەرەوە.**

جگەرەکێش لای وایە ئەو جۆرە خەڵکە دەس پێ ئەکەنەوە چونکە هێشتاش گیرۆدەن و تامەزرۆی جگەرەن. لە ڕاستیدا، ئەوانە ئەوەندە وازهێنانیان لا ئاسانە، ئیتر لە جگەرە ناترسن. پێیان وایە «جگەرەیەک ئەکێشم، ئەگەر گیرۆدەش بوومەوە، زۆر ئاسانە وازئەهێنمەوە.»

بەداخەوە پرۆسەکەمان بەو جۆرە کار ناکات. ئەوە ئاسانە واز لە جگەرە بهێنی، بەڵام ئەوە دژوارە بتوانی «گیرۆدەبوون» کۆنترۆڵ بکەی. گرنگترین شت بۆ ئەوەی ببی بە جگەرەنەکێش ئەوەیە کە:

جگەرە نەکێشی!

جۆرێکی تری جگەرەکێش کە وەڕەزیان کردم ئەوانەن کە ئەوەندە ئەترسن ناوێرن دەست پێبکەن و وازبهێنن. کاتێکیش کە واز ئەهێنن، لایان دژوارە و یەکجار لەبەریان گرانە. کێشەی سەرەکی ئەم دەستەیە ئەبێ ئەمان بن:

١. ترسی شکست. هیچ شەرم و شوورەیییەک لە شکستدا نییە، بەڵام هەوڵنەدان گەوجێتیە. لەم ڕوانگەیەوە سەیری بکە: -خۆت لە هیچ شاردۆتەوە. خراپترین شت کە ڕوو بدات ئەوەیە شکست بخۆی. هەرگیز لەوە خراپتر نابی کە هەبووی. بەڵام چەندە خۆش ئەبێ ئەگەر سەرکەوی. ئەگەر هەوڵی وازهێنان نەدەی، هەر لە ئێستەوە بە گارانتیەوە شکستت خواردووە.

٢. ترسی دڵەڕاوکێ و کەساسی. بیریشی لێ مەکەرەوە. بەس بزانە: چ شتێکی خراپت ئەبێ بەسەر بێت ئەگەر تا ماوی هیچ جگەرە نەکێشی؟ بە مسۆگەری هیچ. شتی خراپ ڕوو ئەدات **ئەگەر** بکێشی؟ لە هەموو دارەتێکدا ئەو هەڵچوونە بە هۆی جگەرەوە ڕووی داوە و ئەوەندەی پێناچێ ون ئەبێ. گەورەترین دەسکەوت ئەوەیە بەسەر ترسەکەدا زاڵ ببی. بەڕاستی بڕوا بەوە ئەکەی

کە جگەرەکێش دەست و قاچیان ئەبڕێتەوە لەبری ئەو خۆشیەی لە جگەرە پێیان ئەگات؟ ئەگەر خوت بینیەوە، گرژ و هەڵچوویت، هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشە. ئەگەر لەگەڵ خەڵکیتری و ئەوان ورەت ئەناسێنن، لێیان جیا ببەرەوە. بچۆ بۆ پارکێک، مۆڵێک یان هەر شوێنێک لەوانە دوور بی.

ئەگەر هەست ئەکەی گریانت دێ، هیچ شەرم مەکە. بگری بە ئاسایی و دەروونت سووک کە. هیچکەس گریانێکی باش نەگریاوە بەبێ ئەوەی پاشان هەستێکی باشتری هەبووبێ. یەکێک لەو شتە خراپانەی فێری گەنجەکانی ئەکەین ئەوەیە کە نەگرین. سەیرت کردوون هەوڵ ئەدەن فرمێسکیان بگێڕنەوە، بەڵام لاشەویلکەیان خەریکە لە گرێجەنە دەرئەچێ؟ وەکوو بریتانیەک، ئێمە خۆمان فێر ئەکەین لێوی سەرەوەمان نەبزوێنین و خرۆشی دەروون بشارینەوە. بەڵام ئێمەی مرۆڤ دروستکراوین خرۆشی خۆمان بنوێنین نەک لە ناو خۆماندا بیشارینەوە. بقیژێنە، هاوار بکە، مشت لە دۆڵاب و شەق لە دار و دیوار هەڵدە. وای دابنێ ململانێی تۆ، بۆکسینگە و نابێ بدۆڕێی.

کەس ناتوانێ کات ڕابگرێ. هەموو چرکەیەک کە تێ ئەپەڕێ، دەعبا بچکۆلەکەی ناو لەشی تۆ خەریکە ئەمرێ. سەرخۆشی سەرکەوتن بە.

٣. پەیڕەونەکردنی ڕێنموونیەکان. زۆر سەیرە هەندێ جگەرەکێش بە من ئەڵێن: «شێوازەکەت بۆ من کاری نەکرد.» پاشان باسی ئەوە ئەکەن کە نەک هەر دانەیەک بەڵکوو هەموو ڕێنموونیەکانیان بە کردەوە پشت گوێ خستووە. (لە کۆتایی ئەم بەندەدا بۆ تێبینی دەستەبەندییان ئەکەم و ئەیانووسم.)

Scanned by CamScanner

٤. بە هەڵە تێگەیشتن لە ڕێنموونیەکان. کێشەی سەرەکی وا پێئەچێ ئەمانە بێ:

ئا- «ناتوانم بیر لە جگەرە نەکەمەوە.» دیارە کە ناتوانی و، ئەگەر هەوڵبدەی، ئەوە فۆبیایەکت دروست کردووە و خۆت کەساس ئەبێ. ئەمە وەکوو ئەوە وایە هەوڵبدەی خۆت بخەوێنی؛ چەندە زیاتر هەوڵبدەی دژوارتر ئەبێ. من بیر لە شتێک نەکەمەوە ٩٠٪ی ژیانم. ئەوەی کە تۆ بیر ئەکەیتەوە گرنگە. ئەگەر تۆ بیر ئەکەیتەوە: «ئەوە خۆ حەزم لە جگەرەیەکە.» یان: «کەی ئازاد ئەبم؟» ئەوسا تۆ کەساس ئەبی. ئەگەر بیر بکەیتەوە: «چەند خۆشە، من ئازادم!» تۆ شادمان ئەبێ.

ب- «کەی دەعبا بچکۆلەکە لە ڕووی فیزیکیەوە ئەمرێ؟» نیکۆتین، زۆر بە خێرایی لەش جێ ئەهێڵێ. بەڵام کەس ناتوانێ بزانێ چ کاتێک جگەرەکێش هەست بە ئازاری کەمبوونەوە ئەکا. ئەو بۆشیە، ئەو هەستی بێ متمانەییە، وەکوو هەستی برسێتی، گوشار یان سترێسی سروشتی وایە. ئەوەی جگەرە بیکات ئەو پلەیە ئەباتە سەرەوە. بۆیەشە ئەوانەی کە بە شێوازی هێزی ئیرادە وازیان هێناوە هەرگیز دڵنیا نین لەوەی وازیان هێناوە یان نا؟ تەنانەت پاش ئەوەی کە جەستەش لە نیکۆتین پاک بوویەوە، ئەگەر ئەوان هەست بە برسێتی یان سترێسی ئاسایش بکەن، مێشکیان هێشتاش ئەڵێ: «واتە تۆ جگەرەت ئەوێ.» مەبەست ئەوەیە تۆ پێویست ناکا بوەستی تا ئارەزووی نیکۆتین لەناو ئەچێ؛ ئەو ئازارە ئەوەندە کەم و ئەسپاییە وانازانی هەر لەوێشە. ئێمە پێی ئەزانین تەنها وەکوو هەستی «من جگەرەم ئەوێ.» کاتێک کە لای دکتۆری ددان کارت تەواو

ئەبێ، پاش دوایین نۆرە، تۆ ڕائەوەستی تا هەموو بەنج و ئێشی پوک و شەویلکە ئەمێنی ئەوسا لای دکتۆر دێیتە دەرەوە؟ مسۆگەر نا. تۆ درێژە بە ژیانی خۆت ئەدەیت. هەرچەند پووکت هێشتا سڕە و شەویلکەت ئێشێ، بەڵام تۆ شادمانیت.

ج- چاوەڕوانیکردنی چرکەساتی سرووش. ئەگەر چاوەڕێی بکەی، فۆبیایەکی تر ئەخولقێنی. من جارێکیان بۆ سێ حەفتە بە شێوازی هێزی ئیرادە وازم هێنابوو. هاوڕێیەکی هاوپۆلی کۆنە جگەرەکێشم بینی. **ئەو وتی:** «ڕۆژت چۆن لێ ئەڕوا؟»

من وتم: «سێ حەفتەیە خۆم ڕاگرتووە.»

ئەو وتی: «مەبەستت چییە؟ سێ حەفتەیە خۆم ڕاگرتووە.»

من وتم: «سێ حەفتەیە خۆم ڕاگرتووە بەبێ جگەرە.»

ئەو وتی: «تۆ خەریکی چیت؟ هەتا ماوی ئەبێ هەر خۆت ڕابگری؟ چاوەڕێی چی ئەکەی؟ وازت هێناوە و قوتار! تۆ ئێستە جگەرەنەکێشی و بڕایەوە!»

بیرم کردەوە: «خۆ ئەوە ڕاست ئەکات. چاوەڕێی چی ئەکەم؟» بەداخەوە، لەبەر ئەوەی لە کاتی خۆیدا بە تەواوەتی لە ناوەرۆکی داوەکە نەگەیشتبووم، زۆری پێنەچوو گەڕامەوە سەری. بەڵام لە خاڵەکە گەیشتبووم. تۆ ئەبی بە جگەرە**نە**کێش ئەو کاتەی کە دوا جگەرە ئەکوژێنیتەوە. جا خاڵی مەبەست ئەوەیە کە جگەرە**نە**کێشێکی شادمان بیت هەر لە سەرەتاوە.

د- «هێشتاش ئارەزووی جگەرەیەکم!» کە وابوو زۆر گەوجی. ئەی چۆن ئەتەوێ بڵێی: «من ئەمەوێ ببم بە جگەرە**نە**کێش.» و پاشان ئەڵێی: «من جگەرەیەکم ئەوێ»؟ ئەمە ناکۆکە. ئەگەر ئەڵێی: «جگەرەم ئەوێ.» واتە تۆ ئەڵێی: «من ئەمەوێ

جگەرەکێش بم.» جگەرەنەکێش نایەوێ جگەرە بکێشێ. تۆ هەر لە ئێستاوە ئەزانی ئەبێ چی بی کە وابوو لەوە زیاتر خۆت ئازار مەدە.

هـ ــ «ژیانم لەبەر چاو کەوتووە!» بۆچی؟ ئەوەی کە ئەبێ بیکەی ئەوەیە کە خۆت واز لە جگەرە بهێنی. تۆ پێویست ناکا ژیان بوەستێنی. بڕوانە، سادەیە وەکوو ئەمە. چەند ڕۆژی داهاتوو تۆزێک ئازار و خێورانەوەت ئەبێ. جەستەت هەست بە ئاڵوگۆڕی دەرچوون و کەمبوونەوەی نیکۆتین ئەکات. ئێستە، لە خۆت بگەبەنە: تۆ لەوە خراپتر نیت کە پێشتر بوویت. ئەوەی تۆ ئازار ئەدا نەبوونی جگەرەیە لە ژیانتدا، هەموو جارێک کە ئەچی بۆ نوێژگە و سووپەر ماکێت و پەرتووکخانە. سەردانی ئەو شوێنانە ئاسایی بوون کاتێک کە جگەرەت ئەکێشا، ئەگەر وازیش نەهێنی، بە درێژایی تەمەنت ئەو ئازارەت هەر ئەبێ. جگەرە، خواردن و خواردنەوە و بۆنە کۆمەڵایەتیەکان خۆشتر ناکات، تێکیان ئەدات. ئەوساش کە جەستەی تۆ هێشتاش ئارەزووی نیکۆتین ئەکا، ژەم و بۆنەکان هەر زۆر خۆشن. ژیان دەگمەن و نایابە. بڕۆ بۆ جەژن و میوانی، تەنانەت ئەگەر بیست جگەرەکێشیشی لێیە. لەبیرت بێ: ئەوە تۆ نیت کە بێبەش کراوی، ئەوە **ئەوانن**. هەر هەموویان بە ئاواتن لە جێی تۆ بن. چێژ ببینە لەوەی کە ئەستێرەی کۆڕ و ناوەندی سەرنجی بەزمەکەی. وازهێنان لە جگەرە خاڵێکی زۆر بەهێزی وتووێژە، بەتایبەت کاتێک کە جگەرەکێش ئەتبینن شاد و شۆخ و بە دەماخی. ئەوان پێیان وا ئەبێ کە تۆ جێگەی شانازایت. خاڵی گرینگ ئەوەیە چێژ لە ژیان ئەبینی لە هەمان سەرەتاوە. هیچ

پێویســـت بەوە نییە، ئێرەییان پێ ببەی. ئەوان ئەبێ ئێرەیی بە تۆ ببەن.

و- «مــن کەســاس و کەنەفتــم.» هۆکــەی ئەوەیــە کە شــوێن ڕێنمووونیەکانــی منت نەگرتــووە. بیدۆزەرەوە بزانــە کامیانە؟ هەنــدێ کەس ئەوەی ئەیڵێــم تێی ئەگــەن و بڕوایان پێیەتی، بــەڵام دەس پێئەکــەن بــە هەســتی خــەم و پەرێشــانیەوە، وەک بڵێی شــتێکی زۆر خراپ خەریکە ڕوو ئەدات. تۆ شــتێک ئەکــەی کە نەک هەر خۆت حەزت لێیە بیکەی بەڵکوو هەموو جگەرەکێشــێکی سەر ئەم زەوییەش ئەیانەوێ بیکەن. بە هەر شــێوازێک واز ئەهێنــی، ئــەوەی کە هەموو جگەرەکێشــێک ئەیەوێ پێی بگات ئەو فۆرمەی بیر و مێشــکە کە ئەگەر بیری لە جگەرەکێشان کردووەوە بە خۆی بڵێ: «ئەی کە خۆشە، من ئازادم!» ئەگەر ئەمەیە ئامانجەکەت، بۆ وەستاوی؟ دەست پێ بکە لەو تەوەرەی مێشکتدا و هەرگیز لە دەستی مەدە. ئەوی تــری ئەم پەرتووکە داڕێژراوە لەوە تێبگەی بۆچی ئاڵترناتیڤی تر نییە.

لیستەی تێبینی

ئەگەر شوێن ئەم ڕێنمووونیە سادانە بگری، سەرکەوتوو ئەبی:

١. پەیمانێکــی ڕاســتەقینە لەگــەڵ خۆت ببەســتە کــە هەرگیزا و هەرگیز جگەرە و بنێشت و هەر شتێکی نیکۆتینی بەکار ناهێنی و بە بەڵێنی خۆت وەفادار ئەبی.

٢. بە ڕوونی ئەم خاڵە لە مێشــکی خۆتدا بچەسپێنە: هیچ شتێکت لە دەســت ناچێ. بە وتنی ئەم خاڵە مەبەست ئەوە نییە کە وەک

جگەرەنەکێش باشتر نەبی (چونکە خۆت هەموو ژیانی خۆت ئەزانی)! نە ئەوەی بڵێم کە هیچ هۆیەکی ژیرانە بۆ جگەرەکێشان نییە، ئەبێ خۆشیەکی هەر لێوەربگری ئەگینا بۆ ئەکێشی؟ ئەوەی کە مەبەستمە، هیچ خۆشیەکی ڕاستەقینەی شیاو لە جگەرەکێشاندا نییە. ئەوە بەس وێژنگە، وەکوو ئەوەی سەرت بکوتی بە دیواردا و ئەگەر وات نەکرد هەست بە ئاسایش و ئارامی بکەی.

٣. هیچ دیاردەیەک بەناوی جگەرەکێشی مسۆگەر لە ئارادا نییە. تۆش یەکێکی لەو ملیۆنەهای کەوتوونەتە ناو ئەو داوەوە. وەک ملیۆنەهای تر کە ئێستە جگەرەنەکێشن و ڕۆژێ لە ڕۆژان پێیان وابوو ناتوانن وازبهێنن.

٤. ئەگەر هات و هەرکات ویستت چاکە و خراپەی جگەرەکێشان بەراورد بکەی، ئەوە بزانە لاسەنگیەکە بە دەیان جار بە لای ئەوەدایە کە ئەڵێ: «واز بهێنە، جگەرەکێشان گەوجێتیە!» هیچ شتێکیش ناتوانێ ئەو لاسەنگیە بگۆڕێ. هەمیشە وابووە و، هەر واش ئەمێنێ. بڕیار بدە کە بڕیارەکەت ڕاست و دروستە، لەوە زیاتر خۆت ئەشکەنجە مەکە بە گومانکردن و دوودڵ بوون.

٥. هەرگیز زۆر لە خۆت مەکە بیر لە جگەرە نەکەیتەوە و خەمی ئەوەت نەبێ ئەگەر بەردەوام ئەکەویتەوە بیری. بەڵام هەر کات کە بیری لێ ئەکەیتەوە، چ ئەمڕۆ بێ، چ بەیانی بێ و ج بە درێژایی ژیانت، بە خۆت بڵێ: «گیان! من جگەرەکێش نیم!»

٦. هیچ جۆرە باتی یان جێگرەوەیەک بەکار مەهێنە.
هیچ جگەرەیەک لای خۆت ڕامەگرە.
هیچ خۆت لە جگەرەکێش مەبوێرە.

هیچ شێوازێکی ژیانت مەگۆڕە لەبەر ئەوەی وازت هێناوە.

ئەگــەر دوای ئەو فێرکارییانە بکەوی، ئەوەندەی پێناچی بە چرکەســاتی سرووشی ئازادی ئەگەی. بەڵام:

٧. خۆت چاوەڕوان مەکە کە چرکەســات بــگات. ژیانی خۆت بژی. بژی لە باڵاترین پلەی ژیان‌دا و دژی کزی و دژی داچوون ببەرەوە. خۆشــت نازانیت کەی و چۆن بە چرکەساتی سرووشی ئازادی ئەگەی!

٤٣

یارمەتی جگەرەکێشی ناو گەمی نوقم بوو بدە

جگەرەکێشـــی ئەم ڕۆژانە هەژاو و تۆقیون. هەست ئەکەن کۆمەڵ بەرەو گۆڕان ئەچێ. جگەرەکێشان ئەوەتا بووە بە خوویەکی ناکۆمەڵایەتی، تەنانەت لە لایەن خودی جگەرەکێشەکانیشەوە. تەنانەت هەست بەوە ئەکـەن هەموو شـتێک خەریکە کۆتایـی دێ. ملیۆنەهـا جگەرەکێش خەریکن واز ئەهێنن و، هەموو جگەرەکێشـێک ئاگای لەو هەلومەرجە هەیە.

هەمـوو جارێک کـە جگەرەکێش، گەمی بـەرەو نوقم بوون بەجێ ئەهێڵن، ئەوەی لەناو پاپۆڕەکە ماوەتەوە، زیاتر هەسـت بە کەساسـی ئـەکات. هەمـوو جگەرەکێشـێک لـە ناخـەوە ئەزانـی ئـەوە کارێکی سـەمەرەیە پارەیەکـی باش بدەی بە گەڵای وشـکەڵاتووی هەڵپێچراو، ئاگـری بدەی و قەتران و ژەهری شـێرپەنجە هەڵمژی بۆ ناو سـیەکانت. ئەگەر هێشتاش پێت وا نییە ئەوە کارێکی گەوجانەیە، جگەرەیەک بکە بـە کونی گوێچکەتدا و لە خۆت بپرسـە جیاوازی چییە؟ بەس یەکێک. تـۆ ناتوانی لەو ڕێگەیـەوە نیکۆتین وەربگری. ئەگەر جگـەرە نەنێیت بە لێوتەوە، پێویستت بە نیکۆتین نابێ.

جگەرەکێش سونگەیەکی ژیرانەی بۆ نادۆزرێتەوە بۆ جگەرەکێشان. بەڵام کاتێک کە زۆر کەسـان ئەکێشن، ئەویش زۆر هەست بەوە ناکەن کە کارەکەی کارێکی گەوجانەیە.

Scanned by CamScanner

جگەرەکێش زۆر بە زەقی سەبارەت بە جگەرەکێشان درۆ ئەکەن. نەک هەر لای خەڵک بەڵکوو لای خۆیشیان. ناچارن. مێشک شتنەوە زۆر کاریگەرە سەبارەت بەوەی بیانەوێ ڕێزیان لای خۆیان بمێنێ. خۆیان وا ڕائەهێنن کە پێویستیان بەوە هەیە، بەو جۆرە پاساو ئەهێننەوە کە پێویستیان پێیەتی، نەک هەر بە خۆیان بە جگەرەنەکێشیش وا ئەڵێن. بۆیە تا هەن ڕێکلام بۆ وێژنگی قازانجەکانی جگەرە ئەکەن.

ئەگەر جگەرەکێشێک بە شێوازی هێزی ئیرادە واز بهێنێ، هێشتاش پێی وایە بێبەش کراوە و ئەکرووزێتەوە. تەنها کارێکە ئەم ڕەوشە بیکات ئەوەیە بە جگەرەکێش ئەڵێ، چەند باش ئەکەن جگەری خۆیان ئەکێشن و پێوستیان بە لاڵاندنەوە نییە.

ئەگەر کۆنە جگەرەکێش توانی واز لە خووەکەی بهێنێ، شادمانە کە زیاتر پێویستی بەوە نییە خۆی قانگ بدات و پارە بەفیڕۆ بدات. بەڵام هیچ پێویستی بە پاساوهێنانەوە نییە، دادانیشێ و بە خۆی بڵێ چەندە خۆشە جگەرەکێش نەبێ. ئەو ئەوە ئەڵێ، بەڵام تەنها ئەو کاتەی کە پرسیاری لێکراوە و جگەرەکێش ئەو پرسیارە ناکەن. حەزیان لە وەڵامەکەی نییە. لەبیرت بێ: ئەوە ترسە کە وایان لێ ئەکا بەردەوام بکێشن و، سەریان لەبن بەفردا ڕاگرن.

تەنها کاتێک ئەو پرسیارە ئەکەن، کە کاتی وازهێنانیان گەیشتووە.

یارمەتی جگەرەکێش بدە. ترسیان لێ لادە. تێیان بگەیەنە چەندە خۆشە خۆت نەخنکێنی، چەندە کەیفی هەیە لە خەو ڕابیی هەست بکەی ساخ و تۆکمە و تەندروستیت لەبری ئەوەی بکۆکیت و بقرخێنی. چەندە شادی هێنە لە کۆیلەتی ڕزگار بوویێتی، بۆت لوابێ چێژ لە هەموو ژیانت وەربگری. لەو تارماییە ڕەشە شوومە ئازاد بوویێتی. یان، هێشتا

باشتریش، وای لێبکە پەرتووکەکەمان بخوێنێتەوە!

ئەوە لایەنێکی زۆر بەرهەستە کە جگەرەکێش نەڕەنجێنی بەوەی کە گوایە سروشت چەپەڵ ئەکا یان خود پیس و بۆگەنە. ئەوەش شتێکی زۆر ئاساییە کە کۆنە جگەرەکێش بۆ ئەو شتە زۆر خراپن. من پێم وایە بەڵگەش بۆ ئەوە هەیە و لە وازهێنان بە شێوازی هێزی ئیرادەوە سەرچاوەی گرتووە. چونکە ئەو کۆنە جگەرەکێشانەی کە توانیویانە واز بهێنن، هێشتاش کاریگەری بەشێکی مێشک شتنەوەیان لەسەر ماوە. بەشێکی ئەو کەسە هێشتاش پێی وایە فیداکارییەکی مەزنی کردووە. هەست ئەکا هێشتا خۆی نەگرتووە، میکانیزمی هێزی بەرگری سروشتی ئەو پەلاماری جگەرەکێش ئەدات. تەنها کارێکە ئەیکات زیاتر جگەرەکێش پەست و کەساس ئەکا و وای لێ ئەکا زیاتر هەست بەوە بکا کە پێویستی بە جگەرە هەیە.

هەروەها گۆڕانی کەشی کۆمەڵایەتی هۆیەکی سەرەکیە بۆ هاندانی ملیۆنەها جگەرەکێش بەرەو وازهێنان، هەرچەند کارەکەیان لێ ئاسان ناکات. لەڕاستیدا، بە ڕادەیەکی زۆر سەختتریشی ئەکات. زۆربەیان لەم ڕۆژانەدا پێیان وایە لەبەر هۆی تەندروستی وازئەهێنن. ئەمە بە تەواوەتی ڕاست نییە، لە کاتێکا کە مەترسی لەسەر تەندروستی هۆکارێکی زۆر گرنگە. بەڵام ئەوەتا جگەرەکێش،ساڵەهایە خۆیان ئەکوژن و ئەم دیاردەیە تۆزقاڵێکیش کاریگەری نەبووە. هۆی سەرەکی بەرەو وازهێنان ئەوەیە کە کۆمەڵ خەریکە بەو جۆرە ئەیانبینێ کە هەن: گیرۆدەیەکی چەپەڵی مادەی هۆشبەر. حەز و خۆشی جگەرە هەمیشە وێژنگ بووە؛ ئەم ڕواڵەتە تازەیەی کۆمەڵ ئەو وێژنگەی شکاندووە، بۆیە جگەرەکێش هیچی بۆ نەماوەتەوە خۆی پیا هەڵواسێ.

فەدەغەکردنی تەواوەتی جگەرە لە میترۆی لەندن نموونەیەکی

کلاسیکی دلێما[٣٣] و کێشـەی دووسـەرە و باری نالەباری جگەرەکێشە. جگەرەکێشـیش هەڵوێست وەرئەگرن: «زۆر باشـە، ئەگەر ناتوانم لە میترۆ جگەرە بکێشـم، ئامێرێکی تری هاتوچۆ بەکار ئەهێنم.» کە یان لە ترافیکی لەندەن‌دا خۆی ون ئەکا یان ئەڵێ: «چ باشتر، پارەمەتیم ئەدا کەمتـر بکێشـم.» جا، لەبری ئەو یـەک دوو جگەرەکێش لە ناو میترۆ ئەیکێشـا و تامـی لە هیچیـان نەئەبینی، بۆ کاژێرێک خـۆی لە جگەرە ئەبوێری. لە خولی قەدەغەی کێشـان‌دا، هەرچۆنێـک بێ، جگەرەکێش نەک هەر هەسـت بە بێبەشـبوون ئەکات و چاوەڕێیـە بە خەڵاتەکەی بگات، لەشیشـی ئـارەزووی نیکۆتین ئەکا. جا، جگەرە چەندە خۆشـە کاتێک کە ڕێگەی ئەدرێ بکێشێت.

ئەکێشـانی زۆرەملێ لە ڕاستی‌دا لە ژمارەی جگەرە کەم ناکاتەوە، چونکـە جگەرەکێش لە ناخەوە خۆی بـۆ جگەرەیەک ئامادە ئەکا تا ئەو کاتەی لەپڕ دەسـتی ئەیگاتێ. تەنها شـتێکە نەکێشـانی زۆرەملێ، بە جگەرەکێشی بسەلمێنێ ئەوەیە کە جگەرە چەند بەنرخە و ئەو چەندە بەستراوە بە جگەرەوە.

مـن پێـم وایـە خراپترین کاریگـەری دژوێنـی ئـەم قەدەغەکردنە زۆرەملێیە لەسەر ژنی دووگیانە. ئێمە ڕێگە ئەدەین گەنجانی بێبەختمان بە ڕێکلام و پرۆپاگەندەی ملیۆنی بوردمان بکرێن و تووشی پەتای جگەرە ببەن. پاشـانیش، لە ئاڵۆزترین خولەکان‌دا کە ئەکەونە بن گوشـارەوە، لـە خولی دووگیانی‌دا، بیری فێڵ لێکراویان لە هەموو شـت زیاتر حەزی لە جگەرەیە و دنیای پزیشـکیش هەڕەشـەی ئەوەیـان لێ ئەکا، ئەگەر وازنەهێنن مناڵەکە ئازاری پێئەگا. زۆران لە بن گوشاردا ناتوانن وازبهێنن و، بەبێ ئەوەی تاوانبار بن هەتا ماون گازندە لە خۆیان ئەکەن. زۆر کەس

٣٣ـ (Dilemma)

سەرکەوتوو ئەبن و شادمانی ئەوەی وازیان هێناوە، بە خۆیان ئەڵێن: زۆرچاکە، لەبەر منداڵەکە وازئەهێنم و تا نۆ مانگ تەواو ئەبێ منیش ڕزگارم بووە.» دواتر قۆناغی دڵەڕاوکێی ژانگرتن و منداڵبوون، دێتە بەرەوە و بەردەوام ئەبێ. ئەوساش کە ترس و ژان ئەڕەوێتەوە و کۆرپەی ژیکەڵەی نوێ پێ ئەنێتە ئەم دنیایە؛ میکانیزمی لە مێژینەی سەر هەڵئەداتەوە. بەشێکی مێشک شتنەوە هێشتاش ماوە و پێش ئەوەی ناوکی منداڵ ببڕن، کچە جگەرەیەکی ناوە بە لالێویەوە. خۆشی ئەو بۆنەیە وای لێئەکا هەست بەو تامە ناخۆشە نەکات. ئەو خۆ نایەوێ ببێتەوە بە جگەرەی. «بەس جگەرەیەک!» بەڵام مەخابن! تازە تووش بوویەوە. نیکۆتین گەیشتەوە بە لەشی. ئارەزووە کۆنەکە لە خەو ڕائەبێ و ئەگەر ئێستەش و دەسبەجێ تێهەڵنەچێتەوە، خەمۆکی پاش منداڵبوون ئەیخاتەوە ناو داوەکە.

ئەوە زۆر سەیرە کە سەرەڕای ئەوەی هێرۆینی بە پێی قانون بە تاوانکار ئەناسرێ، هەڵوێستی کۆمەڵگە بەرامبەر بەوان، کە زۆریش ڕاستە، ئەمەیە: «ئایە ئەتوانین و پێمان ئەکرێ یارمەتی ئەو ڕەبەنانە بدەین؟» دەبا هەمان هەڵوێست بەرامبەر بە جگەرەکێش وەربگرین. خۆ ئەوان جگەرە ناکێشن چونکە حەزیان لێیە، بەڵام پێیان وایە ئەبێ ئەو کارە بکەن. جا، بە پێچەوانەی هێرۆینی، ئەبی سالانی ساڵ لە ڕووی جەستەیی و دەروونیەوە ئازار و ئەشکەنجە بچێژن. هەمیشە ئەڵێین مردنێکی خێرا باشترە لە ژیانێکی درێژخایەنی بەئازار، کە وابوو ئێرەیی بە جگەرەکێشی کەساس مەبە. ئەو پێویستی بە بەزەیی تۆ هەیە.

Scanned by CamScanner

٤٤

ئامۆژگاری بۆ جگەرەنەکێش

یارمەتی هاورێ و کەسوکاری جگەرەکێشت بدە ئەم پەرتووکە بخوێننەوە

سەرەتا ناوەڕۆکی پەرتووکەکە هەڵسەنگێنە و پاشان خۆت بخەرە جێگەی ئەوان.

زۆری لێ مەکە ئەم پەرتووکە بخوێنێتەوە یان پێی بڵێی جگەرە مەکێشە بۆ تەندروستیت خراپە یان پارەت بەفیڕۆ ئەدەی. ئەو خۆی ئەم شتانە لە تۆ باشتر ئەزانێ. جگەرەکێش جگەرە ناکێشن لەبەر ئەوەی چێژی لێ ئەبینن یان پێیان خۆشە. بە خەڵک و بە خۆیان وا ئەڵێن بۆ ئەوەی ڕێزی خۆیان پاراستبێ. ئەکێشن چونکە بەستراون بە جگەرەوە، چەنکە پێیان وایە جگەرە ئارامی و جەربەزە و متمانەیان ئەداتێ و، ژیان بەبێ جگەرە قەت نابێ بە ژیان. ئەگەر هەوڵ بدەی بە زۆر پێیان فرێ بدەی، ئەکەون بە ڕقا و وا هەست ئەکەن ئاژەڵێکی لە داو کەوتوون و زیاتر حەزیان لە جگەرە ئەبێ. ئەمە ڕەنگە بیکانکات بە جگەرەکێشی بەدزی و جگەرە لە بیر و خەیاڵیاندا نرخی زیاتر ئەبێ (بڕوانە بەندی٢٦).

لەبری ئەوە، بڕوانە ڕووەکەی تری دراوەکە. وا بکە لەگەڵ کۆنە جگەرەکێش هەڵسوکەوت بکات (ئەوەتا بەس ١٥ ملیۆنی لە بریتانیا ئەژین). با بۆی بڵێن کە ئەوانیش پێیان وابوو تا ماون ئەبێ جگەرە

Scanned by CamScanner

بکێشن، کەچی ئەوا وازیشیان هێناوە و ژیانیشیان زۆر زۆر باشترە.

ئەوەندەی هێناتە سەر ئەو بڕوایەی ڕەنگە بتوانێ وازبهێنێ، مێشکی وردە وردە ئەکرێتەوە. پاشان هەوڵبدە وێژنگی ئازاری کەمبوونەوەی بۆ شی بکەرەوە. با بۆی دەربکەوێ کە جگەرە نەک هەر تین و وزەی ناداتێ، بەڵکوو متمانەی لاواز ئەکات و دڵەڕاوکێ و شەڵەژانی تیا بەدی ئەهێنێ.

ئێستە ڕەنگە ئامادەبی ئەوەی تیا بەدی هاتبێ کە خۆی ئەم پەرتووکە بخوێنێتەوە. ڕەنگە ئەو پێی وابێ چەندین و چەند لاپەڕە ئەخوێنێتەوە لەسەر شێرپەنجەی سیەکان، دڵئێشە و هتد. بەڵام بۆی بڵێ کە ئەمەیان جیاوازە و باسکردنی ئەو جۆرە شتانە بەشێکی بچکۆلەی ئەم پەرتووکەیە.

یارمەتی بدە لە خولی وازهێناندا

کۆنە جگەرەکێش چ ئازاری هەبێ، چ نەیبێ، تۆ وای دابنێ کە هەیەتی. هەوڵ مەدە ڕێژەی ئەو ئازارەی کە ئەیچێژێ بچوک بکەیتەوە بەوەی کە هەر بڵێی وازهێنان زۆر ئاسانە؛ ئەو خۆی ئەتوانێ ئەو کارە بکات. لە بری ئەوە بەردەوام پێی بڵێ چەندە شانازی پێوە ئەکەی، چەندە ڕەنگ و ڕوخساری گەشتر بووە، پێکەنینەکەی چەندە شیرینترە، خیزەی سینگی نەماوە و هەناسەی چەند نەرم بووە. ئەمە زۆر گرنگە کە بەردەوام بی لەسەر ئەم دەربڕینانە. کاتێک کە جگەرەکێش هەوڵی وازهێنان ئەدا، ڕەزامەندی بڕیاری هەوڵدان و سەرنج و تێبینی باشەی کەسوکار ئەتوانی زۆر یارمەتیدەر بێ لە درێژەپێدان و بەردەوام بوون لە ڕێبازەکەی دا. هەرچۆنێک بێ، خۆیان زوو لە بیریان ئەچێتەوە، کەوابوو تۆ بەردەوام بە لەسەر ئەو پەسنکردنە.

چونکە ئەو باسی جگەرەکێشان ناکات، تۆش ڕەنگە پێت وابێ

ئەو جگەرەی لەبیر بردۆتەوە و حەز ناکات باسی بکرێ. ئاساییەکەی بە پێچەوانەیە، بەتایبەت لە شێوازی هێزی ئیرادە، کە کۆنە جگەرەکێش بە هیچ شتێک قەڵس نابێ مەگەر باسی جگەرە. کە وابوو هیچ لەوە مەپرینگێرەوە کە باسی جگەرە بکەی، یان بە شان و باڵیدا هەڵبدەی: خۆی پێت ئەڵێ ئەگەر هات و نەیویست باسی جگەرەی لە لا بکرێ.

لە خولی وازهێنان‌دا هیچ گوشار مەخە سەری. هەوڵبدە ڕێگە و سەرگەرمی وا بدۆزیتەوە کە ژیانی خۆشتر و بەچێژتر بکات.

ئەمە ڕەنگە خولێکی خۆڕاگری و تاقیکردنەوە بێ بۆ جگەرەنەکێش. ئەگەر ئەندامێکی دەستەیەک پەرێشان بێ، ڕەنگە کار بکاتە سەر ئەوانیتریش. کە وابوو لات سەیر نەبێ ئەگەر کۆنە جگەرەکێش گرژ بوو و دڵەڕاوکێی هەبوو. ڕەنگە پەرێشانیەکەی بەسەر تۆدا بشکێنێتەوە، بەڵام تۆ بەرەنگاری مەبەرەوە: چونکە لەمکاتەدایە کە کۆنە جگەرەکێش زۆرترین پێویستی بە پەسن و پشتیوانی تۆ هەیە. ئەگەر خۆشت هەستت بە گرژی و هەڵچوون کرد، هەوڵبدە دەری نەبڕی.

ئەوسا کە هەوڵمدا بە شێوازی هێزی ئیرادە واز بهێنم، یەکێک لەو تەڕدەستیانەی بەکارم هێنا ئەوە بوو کە خۆم قەڵس ئەکرد و هیوام وابوو خێزانم یان هاوڕێکەم پێم بڵێ: «من ناتوانم تۆ ببینم بەوجۆرە ئازار بکێشی، تۆ بیت و خوا جگەرەیەک بکێشە و خۆت ڕزگار کە.» لە کاتی وەهادا کۆنە جگەرەکێش ڕێزی خۆی لە دەست نادات، چونکە «خۆ ئەو کۆڵی نەداوە»، تۆ پێت وتووە. بەڵام ئاگادار بە ئەگەر هات کۆنە جگەرەکێش ویستی فێڵێکی وەها بکات، تۆ پێی بڵێ: «ئەگەر جگەرەکێش بەد ئەوەی بەسەر هێناوی، هیوادارم بتوانی خۆت ڕابگری، چونکە ئەوەندەی نەماوە بە تەواوەتی ڕزگارت بێ. بەڕاستی ورە و توانات جێی شانازییە کە توانیوتە واز بهێنی!»

Scanned by CamScanner

کۆتایی

پارمەتی بدە کۆتایی بەم نەنگە بهێنین

بەڕای من، جگەرەکێشــان گەورەترین نەنگ و شوورەیی کۆمەڵە، بە چەکی ئەتۆمیشیەوە.

بە دڵنیاییەوە بناغەکانی ژیار و شارســتانی، ئەو هۆیەی کە بۆچی مرۆڤ تا ئەم ڕادەیە پێشــکەوتووە، ئەوەیە کە ئێمە ئەتوانین زانست و ئەزموونی خۆمان نەک هەر لەگەڵ یەکدی بگۆڕینەوە بەڵکو بیگوێزینەوەی بە بەرەی داهاتووش. هەروەها، تەنانەت پەست ترین تیرەی گیانداران بە پێویســتیان زانیوە کە نەوەی خۆیان لەو مەترسیانە ئاگادار بکەنەوە کە هەڕەشە لە بوون و ژیانیان ئەکا.

بۆمبی ئەتۆمی ئەگەر نەتەقێتەوە، چ خەم نییە. ئەوانەی داکۆکی لە بوونی چەکی ناوکی ئەکەن، لوتبەرزانە ئەڵێن: «ئێمە ئاشتی ئەپارێزین.» ئەگەر هات و ئەو بومبانەش تەقینەوە، ئەوا هەموو کێشــەی جگەرە و هەموو کێشــەکانی تر چارەســەر ئەکەن و سیاســەتکاران، خۆشی لە خۆیان! چونکە کەس لەو ناوە نامێنێ پێیان بڵێ: «ئێوە هەڵە بوون.» (تۆ بڵێی لەبەر ئەمە داکۆکی لە چەکی ئەتومی ئەکەن؟)

هەرچــی چۆن بێ، من خۆم چەندە نەیــاری چەکی ئەتۆمیم، بەڵام بڕیارێکی وا لەســەر بناغەی باوەڕێکی پیــرۆز دراوە، بڕوای ئەوەی ئەوانە **پارمەتــی مرۆڤایەتــی ئەدەن**، بەڵام ســەبارەت بە جگەرە، ڕاســتیەکان ئاشــکرایە. ڕەنگە لە جەنگی دووەمی جیهانی‌دا، خەڵکی هەر بەڕاستی

Scanned by CamScanner

پێیان وابوو جگەرە جەربەزە و متمانەیان ئەداتێ. ئەمڕۆ هەموو دەسەڵات ئەزانێ کە ئەوە درۆیە. کەچی سەیری ڕێکلامەکانی جگەرە بکە. کەسیان ناڵێ جگەرە ئارامی و چێژت ئەداتێ. تەنها بەڵێنیان سەبارەت بە چۆنێتی توونتنەکەیە کە: **یەکاویەکە.** واتە توونتنەکەی ژەهرێکی تەواوە! بەڵام ئێمە بۆ ئەبێ کوالێتی ژەهرمان لە لا گرنگ بێ؟!

قەبەیی درۆی ئاشکرا لە ڕادەی خۆی مەزنترە. وەکوو کۆمەڵ ڕقمان لە چەسپ هەڵمژین و هێرۆین ئەبێتەوە. بەڵام لە بەراورد لەگەڵ جگەرەکێشان، ئەو کێشانە زیانیان لە جگەرە کەمترە لە ناو کۆمەڵگەدا. شەست لە سەدی دانیشتوان گیرۆدی نیکۆتینن و زۆربەیان بە لێشاو پارە ئەدەن بە جگەرە. دەیان هەزار ئینسان هەموو ساڵێک ژیانی خۆی وێران ئەکا چونکە تووش بووە. جگەرە بە ڕێژەیەکی یەکجار بالاوە یەکەمین بکوژی ناو کۆمەڵە و لە هەمان کاتدا مەزنترین پارە ئەکاتە خەزێنەی حکوومەتەوە. هەموو ساڵێک ٨,٠٠٠,٠٠٠,٠٠٠ پاوەن پەیدا ئەکا بە بەدبەختکردنی جگەرەکێش و کومپانیاکانی جگەرە بۆیان هەیە ١٢٠,٠٠٠,٠٠٠ پاوەن بۆ ڕێکلام کردنی ئەو ژەهرە سەرف بکەن.

ئاگاداری تەندروستی کومپانیاکانی جگەرە لەسەر پاکەتی جگەرە چەندە زیرەکانەیە و حکوومەتیش چوار دراو سەرف ئەکا بۆ کەمپەینی تەلەفزیۆنی دەربارەی ترساندن لە شێرپەنجە و هەناسەسواری و قاچ بڕانەوە و خۆیان بەوە ئەپەڕێننەوە کە: «ئێمە لە مەترسیەکە ئاگادارمان کردنەوە، جا خۆتان ئەزانن چی هەڵئەبژێرن!» توانای هەڵبژاردنی جگەرەکێش لە گیرۆدەی هێرۆین زیاتر نییە. جگەرەکێش بڕیار نادات ببێ بە جگەرەکێش؛ ئەوان بە فێڵ بەرەو ئەو داوە فێڵەبازانەیە ئەبرێن. جگەرەکێش ئەگەر مافی هەڵبژاردنی بەدەست بوایە، لە بەیانیەوە تەنها ئەو جگەرەکێشە گەنجانە ئەمانەوە کە پێیان وایە کەی بیانەوێ

ئەتوانن واز بهێنن.

ئەم ستانداردە ساختەیە چییە؟ بۆ گیرۆدەی هێرۆین وەکوو تاوانکار ناسراوە، ئەتوانێ بچێ خۆی ناونووس بکات، هێرۆین و دەرمانی پێویست بۆ چارەسەر و ڕزگاربوون وەربگرێ؟ هەوڵبدە وەکوو گیرۆدەی نیکۆتین خۆت ناونووس بکە. جگەرەت بە نرخی ئاسایی دەست ناکەوێ. سێ جار گرانتر ئەبێ بیکڕی و هەموو «ڕۆژی دیاریکردنی بودجە» حکوومەت ئاوەڕووت ئەکا و هیچت بۆ نابڕێتەوە. وا دیارە کێشەی جگەرەکێش لە ئاستی پێویستدا نییە!

ئەگەر بچی بۆ لای دکتۆر و داوای یارمەتی بکەی، یان پێت ئەڵێ: «وازبهێنە، ئەگینا ئەتکوژێت.» کە خۆت ئەیزانی، یان جۆرێکی تری نیکۆتینت بۆ ئەنووسێ کە ئەبێ بە پارە بیکڕی و بریتیە لە هەمان مادەی هۆشبەر کە ئەتەوێ لەکۆڵ خۆتی بکەیتەوە!

کەمپەینی تۆقێنەر یارمەتی جگەرەکێش نادات. لێشیان دژوارتر ئەکات. تەنها کارێکە ئەیکەن تۆقاندنی جگەرەکێشە، کە وایان لێ ئەکا زیاتریش بکێشن. ئەمە تەنانەت گەنجەکانیش لە داوی جگەرە ناپارێزێ. گەنج ئەزانێ جگەرە ئەکوژێ، بەلام ئەوەیش ئەزانێ بە جگەرەیەک هیچی لێنایەت. لەبەر ئەوەی ئەم خووە ئەوەندە باوە، دەرەنگ یان زوو گەنجەکەی ئێمەش یان لەبن گوشاری کۆمەڵگە یان هەستی حەز و مەراق وای لێ دێ تاقە جگەرەکەی تاقی بکاتەوە؛ جا، لەبەر ئەوەش کە تامێکی زۆر ناخۆشی هەیە، ئەگەرێکی گەورەی هەبە تووش ببێ.

بۆ ئێمە ڕێگە ئەدەین ئەم نەنگە بەردەوام بێ؟ بۆچی حکوومەت هەوڵی خەباتێکی شێلگیر لە دژی جگەرە نادات؟ بۆ پێمان ناڵێن نیکۆتین هۆشبەرە و ئەمانکوژێ، نەک هەر ئارامی و متمانەمان ناداتێ، دەمارەکانمان لەناو ئەبا و بۆ ئەوەی ببی بە جگەرەکێش پێویستت تەنها

بە یەک جگەرەیە؟

لەبیرمە، پەرتووکی «ماشینی کات»ی «ئێچ جەی وێلز»م ئەخوێندەوە. پەرتووکەکە باسی ڕووداوێک ئەکات لە ئایندەیەکی دووردا کابرایەک ئەکەوێتە ناو چەمێکەوە. هاوڕێکانی وەکوو مانگا لە دەوری مێزێک دانیشتوون وقاقا لێئەدەن و گوێیان لەو گریانی نائومێدییە نییە. من ئەو ڕووداوەم زۆر بە نامرۆیی و مایەی وەڕەزی هاتە پێش چاو. چەمکی هەڵسووکەوتی ئەو ڕووداوە لەگەڵ هەڵوێستی کۆمەڵ بەرامبەر بە جگەرەکێشان زۆر لێک ئەچن. ئێمە ڕێگە ئەدەین پێشبڕکێی دارت یان پەیکان، کە کومپانیاکانی جگەرە ڕێکیان خستووە لە کاتی سەیرکردندا لە تەلەفزیۆنەوە بڵاو ببێتەوە. ئەمە گریانی سەد و هەشتا پلە پێچەوانەیە. یاریزان پاشان جگەرەیەک ئەنێ بە لالێویەوە و دای ئەگیرێنێ. بیر لەوە بکەرەوە ئەگەر مافیا پێشبڕکێکەی پشتگیری بکردایەت، یاریزانەکان ئەهاتن و هێرۆینیان ئەکێشا!

بۆچی کۆمەڵگەی ئێمە ڕێگە ئەدات جەوانانی تەندروست، ئەو جەوانانەی کە پێش تووشبوون بە جگەرە، ژیانیان خۆش و بێ کەموکوڕییە، تووشی جگەرە ببن و تا ماون پارەی دووکەڵ بدەن کە تەنها قازانجیش تیابردنی خۆیانە لە ڕووی فیزیکی و دەروونیەوە، تەمەنێک کۆیلەتی و پۆخڵی و نەخۆشین؟

ڕەنگە پێت وابێ بابەتەکە زل ئەکەمەوە. بەڵام وانییە. باوکی من لە سەرەتای پەنجاکانی ژیانیدا درا بە عەرزا بە هۆی جگەرەوە. ئەو مرۆڤێکی زۆر تۆکمە و بەهێز بوو و ڕەنگە هەتا ئێستەش زیندوو بوایەت.

من خۆم لە چلەکانی ژیانمدا تەنها قولانجێکم مابوو هەتا مردن، هەرچەند ئەزانم ئەیانوت بە جەڵتەی مێشک مردووە و نەیان ئەوت جگەرە کوشتی! من ئێستە ژیانم تەرخانکردووە بۆ یارمەتیدانی ئەوانەی

جگەرە، گول و گۆچی کردوون یان وان لە دوا قۆناغی ژیانیان‌دا. جا ئەگەر تۆیــش بوێری بیری لــێ بکەیتەوە، بۆت دەرئەکەوێ تــۆش زۆرێک لەوانە ئەناسی.

ئەوا بای گۆڕین و ئاڵوگۆڕ لە کۆمەڵدا هەڵیکردووە. تۆپەڵە بەفرێک کەوتۆتە گەڕ کە هیوادارم بەم پەرتووکەوە ببێ بە ڕنوویەکی ڕزگاردەر. تۆش ئەتوانی بە بڵاوکردنەوەی پەیامەکە یارمەتی بدەی.

دارت یان پەیکان

Scanned by CamScanner

دوا ئاگاداری

تۆ ئێستە ئەتوانی چێژ لە هەموو بوارەکانی ژیانت وەربگری وەکوو: **جگەرەنەکێش**. بۆ ئەوەش دڵنیا بی لەوەی کە ئەیکەی، ئەبێ ئەم ڕێنمونیە ئاسانانە ڕەچاو بکەی:

١. ئەم پەرتووکە لە شوێنێکی باش دابنێ کە هەر کات پێویستت پێی هەبوو بتوانی سەیری بکەی؛ ونی مەکە، مەیدە بە کەس و مەشی بەخشە.

٢. ئەگەر هات و ئێرەییت بە جگەرەکێش هات، بیری خۆتی بخەرەوە کە ئەوە ئەوانن ئێرەیی بە تۆ ئەبەن. تۆ بێوەری نەکراوی، ئەوان بێبەش کراون.

٣. لەبیرت بێ تۆ هیچ حەزت لەوە نییە جارێکیتر ببیتەوە بە جگەرەکێش، لەبەر ئەوەش وازت هێنا. وەک جگەرەنەکێش ژیان لەلات خۆش و شیرین ئەبێ.

٤. لەبیرت بێ شتێک بە ناوی تەنها یەک جگەرە بوونی نییە.

٥. هەرگیز لە بڕیارەکەت دوودڵ مەبە، جارێکیتر هەرگیز جگەرە مەکێشە. تۆ ئەزانی ئەوە بڕیارێکی ڕاست و دروستە.

٦. ئەگەر هەر کێشەیەکت هەبوو پەیوەندی بکە بە نزیکترین نۆرینگەی **ئالێن کار**ەوە. لیستەکەی لە کۆتایی ئەم پەرتووکەدا چاپ کراوە.

Scanned by CamScanner

ALLEN CARR'S EASYWAY CLINICS

The following pages list contact details for all Allen Carr's Easyway To Stop Smoking Clinics/Centres worldwide where the success rate, based on the three month money back guarantee, is over 90%. Selected clinics also offer sessions that deal with alcohol and weight issues.
Please check with your nearest clinic, which is listed, for details.
Allen Carr's Easyway guarantee that you will find it easy to stop smoking at the clinics or your money back.

Allen Carr's Easyway — Worldwide Head Office
Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH
Tel: +44 (0)208 944 7761 Email: mail@allencarr.com
Website: www.allencarr.com

Worldwide Press Office TEL: +44 (0)7970 88 44 52 Email: jdOstatacom.net
UK Clinic Information and Central Booking Line 0800 389 2115 (Freephone)

UK CLINICS
E-mail: mail@allencarr.com
Website: www.allencarr.com

LONDON
Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park,
London SW20 8NH
Tel : 020 89447761
Fax: 020 8944 8619
Therapists: Win Dicey, Sue Bolshaw, Sam Carroll, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Jenny Rutherford, Emma Sole, Rob Fielding

AYLESBURY
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
Email: kimPeasywaybucks.CQ.uk
Website: www.allencarr.com
Tel: 0845 094 3244
Therapist: Tara Evers-Cheung
Email: tara@easywayni.com
Website: www.allencarr.com

BIRMINGHAM
Tei & Fax. 0121 423 1227
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Rob Fielding
E-mail: easywayadmin@tiscali.co.uk
Website: www.allencarr.com

BOURNEMOUTH
Tel: 0800 028 7257 / 01425 272 757
Therapist: John Dicey, Colleen Dwyer, Sam Carroll, Emma Sole
Email: easywavadmin@tiscali.co.uk
Website: www.allen carr.com

BRIGHTON:
Tel: 0800 028 7257
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Sam Carroll, Emma Sole
Email: easywayadmin@tiscali,co.uk
Website: www.allencarr.com

MILTON KEYNES
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
Email: kim@easywavbucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

NEWCASTLE/NORTH EAST
Tel/Fax: 01915810449
Therapist: Tony Attrill
E-mail: info@stopsmokinq-uk.net
Website: www.allencarr.com

NORTHAMPTON
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

NORWICH
Tel: 0800 389 2115
Website: www.allencarr.com

NOTTINGHAM
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
Email: kim@easvwavbucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

OXFORD
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
E-mail: kim@easvwaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

PETERBOROUGH
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bannett, Emma Sole
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

PORTSMOUTH
Tel: 0800 389 2115
Website: www.allencarr.com

READING
Tel: 0800 028 7257
Therapist: John Dicey, Colleen Dwyer, Sam Carro
Website: www.allencarr.com

SCOTLAND
Sessions held throughout Scotland
Tel: 0131 449 7858
Therapist: Joe Bergin
E-mail: info@easywayscotland.co.uk
Website: www.allencarr.com

SHEFFIELD
Freephone: 0800 804 6796
Therapist: Rob Groves
E-mail: stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk
Website: www.allencarr.com

SHERWSBURY
Tel: 01270 501487
Therapist: Debbie Brewer-West
Email: easywayadmin@tiscali.co.uk
Website: www.allencarr.com

SOUTHAMPTON
Tel: 0800 028 7257 / 01425 272 757
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Sam Carroll
Email: easywayadmin@tiscali.co.uk
Website: www.allencarr.com

SOUTHPORT
Tel: 0800 077 6187
Therapist: Mark Keen
Email: mark@easywaylancashire.co.uk
Website: www.allencarr.com

STAINES /HEATHROW
Tel: 0800 028 7257
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Sam Carroll, Emma Sole
Website: www.allencarr.com

SURREY
Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH
Tel : 020 8944 7761 Fax: 020 8944 8619
Therapists: John Dicey, Sue Bolshaw, Sam Carroll, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Jenny Rutherford, Emma Sole, Rob Fielding
E-mail: mail@allencarr.com
Website: www.allencarr.com

BRISTOL
Tel: 0117 950 1441
Therapist: Charles Holdsworth Hunt
E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk
Website: www.allencarr.com

CAMBRIDGE
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.ailencarr.com

CARDIFF
Tel: 0117 9501441
Therapist: Charles Holdsworth Hunt
E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk
Website: www.allencarr.com

COVENTRY
Tel: 0800 321 3007
Therapist: Rob Fielding
Email: info@easvwavcoventrY.co.uk
Website: www.allencarr.com

CREWE
Tel: 01270 501 487
Therapist: Debbie Brewer-West
Email: debbie@easvwav2stopsmoking.co.uk
Website: www.allencarr.com

CUMBRIA
Tel: 0800 077 6187
Therapist: Mark Keen
Email: mark@easywaycumbria.co.uk
Website: www.ailencarr.com

DERBY
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

ESSEX
Tel: 0800 389 2115

EXETER
Tel: 0117 950 1441
Therapist: Charles Holdsworth Hunt
E-mail: stopsmoking@easywayexeter.co.uk
Website: www.allencarr.com

HIGH WYCOMBE
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
Email: kim@easvwavbucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

IPSWICH
Tel: 0800 389 2115
Website: www.allencarr.com

KENII
Tel: 0800 389 2115
Therapist: Angela Jouanneau
Website: www.allencarr.com
Tel: 0800 077 6187
Therapist: Mark Keen
E-mail: mark@easywaylancashire.co.uk
Website: www.allencarr.com

LEEDS
Freephone: 0800 804 6796
Therapists: Rob Groves
E-mail:
stopsmoking@easywayworkshire.co.uk
Website: www.allencarr.com

LEICESTER
Tel: 0800 321 3007
Therapist: Rob Fielding
Email: info@easvwavleicester.co.uk
Website: www.allencarr.com

Scanned by CamScanner

LINCOLN
Tel: 0800 3213007
Therapist: Rob Fielding
Website: www.allencarr.com

LIVERPOOL
Tel: 0800 077 6187
Therapist: Mark Keen
Email: mark@easywayliverpool.co.uk

MANCHESTER
Freephone: 0800 804 6796
Therapists: Rob Groves
E-mail:
stopsmoking@easywayliverpool.co.uk
Website: www.allencarr.com

BULGARIA
Therapist: StoyanTonev
E-mail: s.tonev@yahoo.com
Website: www.allencarr.com

CANADA.
Toll free 1-866 666 4299 / 905 8497736
Therapist: Damian O'Hara
Seminars held in Toronto and Vancouver
Corporate programs available throughout Canada
Email: info@theeasywaytostopsmoking.com
Website: www.allencarr.com

CHILE
Therapist: Claudia Sarmiento
E-mail: contacto@allencarr.cl
Website: www.allencarr.com

**COLOMBIA,
SOUTH AMERICA - BOGOTA**
Tel: (571) 6271193
Therapists: Jose Manuel Duran
E-mail: easywaycolombia@cable.net.com
Website: www.allencarr.com

CYPRUS
Tel: 0035 77 77 78 30
Therapist: Kyriacos Michaelides
Email: infotaallencarr.com.cy
Website: www.allencarr.com

CZECH REPUBLIC
Tel: 00420 774 568 748 or
00420 774 KOURIT
Therapist: Adriana Dubecka
E-mail: terapeut@allencarr.cz
Website: www.allencarr.com

DENMARK
SESSIONS held throughout DENMARK
Tel: 0045 70267711
Therapist: Mette Fonss
E-mail: mette@easyway.dk.
Website: www.allencarr.com

ECUADOR
Tel & Fax: 02 2820 920
Therapist: Ingrid Wittich
E-mail: toisan@pi.pro.ec
Website: www.allencarr.com

FRANCE
SESSONS HELD THROUGHOUT FRANCE
Cattai Booking Line:
0800 FUMEUR (Freephone)
Therapists: Erick Serre and Team
Tel: 33 (4) 91 33 54 55
E-mail: info@allencarr.fr
Website: www.allencarr.com

GERMANY
SESSIONS held throughout GERMANY.
Free line telephone for information and central booking line:
08000RAUCHEN (0800 07282436)
Therapists: Erich Kellermann and Team
Tel: 0049 (0) 8031 90190-0
E-mail: info@allen-carr.de
Website: www.allencarr.com

Scanned by CamScanner

GREECE
SESSIONS held throughout GREECE
Tel: 0030 210 5224087
Therapist: Panos Tzouras
Email: panos@allencarr.gr
Website: www.allencarr.com

ICELAND - REYKJAVIK
Tel: 553 9590
Therapist: Petur Einarsson
E-mail: easyway@easyway.is
Website: www.allencarr.com

INDIA
Bangalore and Chennai
Therapist: Suresh Shottam
Website: www.allencarr.com

ISRAEL
SESSIONS held throughout ISRAEL
Tel: 03-5467771
Therapist/Trainer: Ramy Romanovsky, Aviv Leibovitz
Email: info@iallencarr.co.il
Website: www.allencarr.com

STEVENAGE
Tel: 0800 019 7017
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole
E-mail: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

STOKE
Tel: 01270 501 487
Therapist: Debbie Brewer-West
Email: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk
Website: www.allencarr.com

SWINDON
Tel: 0117 950 1441
Therapist: Charles Holdsworth Hunt
E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk
Website: www.allencarr.com

TELFORD
Tel: 01270 501487
Therapist: Debbie Brewer-West
Email: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk
Website: www.allencarr.com

WATFORD
Tel: 0800 389 2115
Website: www.allencarr.com

WORCESTER
Tel: 0800 3213007
Therapist: Rob Fielding
Website: www.allencarr.com

WORLDWIDE CLINICS:
REPUBLIC OF IRELAND
Dublin and Cork :
Lo-Call (From ROI) 1890 ESYWAY (379929)
Tel: 01499 9010 (4 lines)
Therapist: Brenda Sweeney and Team
Website: www.allencarr.com

AUSTRALIA:
NORTH QUEENSLAND
Tel: 1300 85 1175
Therapist: Tara Pickard-Clark
Email: nqld@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

SYDNEY, NEW SOUTH WALES
Tel and Fax: 1300 785180
Therapist: Natalie Clays
E-mail: nsw@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

SOUTH AUSTRALIA
Therapist: Phillip Collins
Tel: (08) 83410898 /
FREECALL: 1300 88 60 31
E-mail: sa@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

Scanned by CamScanner

SOUTH QUEENSLAND
Tel: 1300 855 806
Therapist: Jonathan Wills
Email: sqld@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

VICTORIA, TASMANIA, ACT.
Tel: 03 9894 8866 or 1300 790 565 (Freecall)
Therapist: Gail Morris
E-mail: info@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

WESTERN AUSTRALIA
Therapist: Dianne Fisher
Tel: 1300 55 78 01
E-mail: wa@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

AUSTRIA
SESSIONS HELD THROUGHOUT AUSTRIA
Free line telephone for Information and Booking: 0800RAUCHEN (08007282436) Tel: 0043 (0)3512 44755
Therapist: Erich Kellermann and Team
Email: info@allen-carr.at
Website: www.allencarr.com

BELGIUM:
ANTWERP
Koningin Astridplein 27 B-9150 Bazel
Tel: 03 281 6255.
Fax: 03 744 0608.
Therapist: Dirk Nielandt
E-mail: easyway@dirknielandt.be
Website: www.allencarr.com

SLOVAKIA
Tel: 00421 908 572 551
Therapist: Adriana Dubecka
E-mail: terapeut@allencarr.sk
Website: www.allencarr.com

SOUTH AFRICA:
Central Booking Une (in SA): 0861100 200

HEAD OFFICE &
CAPE TOWN CUNIC:
15 Draper Square, Draper St; claremont 7708
Tel: 021 851 5883
Mobile: 083 600 5555
Therapist: Dr. Charles Nel
E-mail: easyway@allencarr.co.za
Website: www.allencarr.com

PRETORIA
Tel: 084 (EASYWAY) 327 9929
Therapist: Dudley Garner
E-mail: info@allencarr.co.za
Website: www.allencarr.com

SPAIN
SESSIONS held throughout SPAIN
Tel: 902 10 28 10 Fax: 942 83 25 84 Therapists: Geoffrey Molloy & Rhea Sivi and Team
E-mail: easyway@comodejardefuman.com
Website: www.allencarr.com

SWEDEN
Goteborge & Malmö
Tel: 031 24 0100
Email: info@allencarr.nu
Website: www.allencarr.com

Stockholm
Tel: 08 5999 5731
Therapist: Nina Ljingquist
Email: info@allenrarr.se
Website: www.allencarr.com

SWITZERLAND
SESSIONS held throughout SWITZERLAND
Free line telephone for Information and Booking: 0800RAUCHEN (0800 / 728 2436)
Tel: 0041 (0)52 383 3773
Fax: 0041 (0)52 3833774
Therapist: Cyrill Argast and Team
SESSIONS Suisse Romand & Svizzera Italia
Tel: 0800 386 387
E-mail: info@allen-carr.ch
Website: www.allencarr.com

Scanned by CamScanner

TURKEY
SESSIONS held throughout TURKEY
Tel: 0090 212 358 5307
Trainer: Emre Ustunucar
Email: info@allencarrturkiye.com
Website: www.allencarr.com

USA
SESSIONS held throughout USA
Central information and bookings:
Toll Free: 1866666429
email: info@theeasywaytostopsmoking.com
Website: www.allencarr.com
Seminars held regularly in
New York and Los Angeli
Corporate programs available throughout the USA
Mailing address: 1133 Broadway, Suite 706, New York. NY 10010
Therapist: Damian O'Hara

ITALY
SESSIONS held throughout ITALY
Tel/Fax: 02 7060 2438
Therapist: Francesca Cesati
E-mail: info@easywayitalia.com
Website: www.alN 3APAN

JAPAN
SESSIONS held throughout JAPAN
Tel: 0081 3 3507 4020
Therapist: Miho Shimada
Email: info@allen-carr.jp
Website: www.allencarr.com

MAURITIUS
Tel: 00230 727 5103
Therapist: Heidi Houreau
Email: ,allencarrmauritius@yahoo.com
Website: www.allencarr.com

MEXICO
SESSIONS held throughout MEXICO
Tel: 052 55 2623 0631
Therapist: Jorge Davo and Mario Campuzano Otero
E-mail: info@allencarr-mexico.com
Website: www.allencarr.com

NETHERLANDS: AMSTERDAM
Tel: 020 465 4665
Fax: 020 465 6682
Therapist: Eveline de Mooij
E-mail: amsterdam@allencarr.nl

UTRECHT
Tel: 035 602 94 58
Therapist: Paula Rooduijn
E-mail: soest@allencarr.nl

ROTTERDAM:
Tel: 010 244 0709
Fax: 010 244 07 10
Therapist: Kitty van't Hof
E-mail: rotterdam@allencarr.nl

NIJMEGEN:
Tel: 024 336 03305
Therapist: Jacqueline van den Bosch
E-mail: nijmegen@allencarr.nl
Website: www.allencarr.com

NEW ZEALAND: NORTH ISLAND -AUCKLAND
Tel: 09 817 5396
Therapist: Vickie Macrae
E-mail: vickie@easywaynz.co.nz
Website: www.allencarr.com

SOUTH ISLAND CHRISTCHURCH
Therapist: Laurence Cooke
Website: www.allencarr.com

Scanned by CamScanner

NORWAY
OSLO
Tel: 23 27 29 39
Therapist: Laila Thorsen
E-mail: post@easyway-norge.no
Website: www.allencarr.com

POLAND
SESSIONS held throughout POLAND
Tel: 022 621 36 11
Therapist: Anna Kabat
E-Mail: info@allen-carr.pl
Wehsite: www.allencarr.com

PORTUGAL
OPORTO
Tel: 22 9958698
Therapist: Ria Slof
E-mail: info@comodeixardefumar.com
Website: www.allencarr.com

SERBIA
BELGRADE
Tel: (0)11308 8686
Email: office@allencarr.co.yu
E-mail: milos.rakovic@allenrarrserbia.com
Website: www.allencarr.com

SINGAPORE
Therapist: Pam Oei
Website: www.allencarr.com

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner