Hiwa Foundation

پڕفرۆشترین کتێبی بەردەوام
لەسەر ئاستی نێودەوڵەتی

پیاوان لە مەریخەوە هاتوون، ژنانیش لە ڤینۆسەوە

ڕێنماییەکی کلاسیکی
بۆ تێگەیشتن لە ڕەگەزی بەرامبەر

لە بارەی "هیوا فاوندەیشن"ەوە

دامەزراوەیەکی قازانجنەویستی سەربەخۆی ئەهلی یە، سالْی (٢٠١٢)دا لەلایەن بەڕێز (**هیوا ڕەوف**)ەوە لە شاری سلێمانی هەرێمی کوردستانی عێراق دامەزراوە. هیوا فاوندەیشن کار دەکات بۆ گەشەپێدانی تواناکانی خەڵک لە ڕێگەی بڵاوکردنەوە و پشتگیریکردنی بابەتی داهێنەرانەی پەروەردەییەوە، ئەمەش بە وەبەرهێنان لە سەرمایە مرۆییەکانی کۆمەڵگاکەمان دەزانێت. ئامانجیش لەم کارە گەیشتنە بە ئەنجامی ئەرێنی لە نەوەکانی داهاتودا و یارمەتیدانی تاکەکانی کۆمەڵگەیە بە ژن و پیاوەوە بۆ پێشخستنی تواناکانیان و گەیشتن بە ئامانجە بەنرخەکانیان.

دەربارەی نوسەر

د. جۆن گرەی، پسپۆڕێکی ناوداری جیهانی‌یە لە بواری پەیوەندی و گەیاندن لەسەر ئاستی جیهاندا هەروەها نوسەری دوانزە کتێبی هەرە پڕفرۆشە. ماوەی ٣٠ ساڵ کۆڕی گێڕاوە لەسەر گەشەپێدانی کەسێتی، چارەسەرکارێکی خێزانیی خاوەن بڕوانامەیە (ئەکادیمیای نەتەوەیی بۆ چارەسەرکارە خاوەنبڕوانامەکان)، نوسەری راوێژکارە لە (ئەفامیلی جێرناڵ)، ئەندامی بۆردی راوێژکارە دیارەکانی یەکێتی راوێژکارەکانی هاوسەرگیری و خێزان و ئەندامی یەکێتی راوێژکارە ئەمریکیەکانە. جۆن لەگەڵ ژن و سێ منداڵەکەیدا لە باکوری (کالیفۆرنیا)دا دەژین.

لەگەڵ قوڵترین سۆز و خۆشەویستیدا

ئەم کتێبە پێشکەشە بە (بۆنی گرە)ی هاوسەرم

ئەو ژیری و میهرەبانی و عیشق و هێز و ناسکییەکەی کە (بۆنی) هەیەتی

ئیلهامیان پێبەخشیوم ببم بە باشترین ئەو کەسەی کە توانیم بیگەمێ و پەیامە

هاوبەشەکەشمان بگەیەنم کە پێکەوە فێری بوین.

ناوەڕۆک

پێزانین أ

پێشەکی بۆ چاپی کاغەز ح

پێشەکی ڤ

١. پیاوان لە مەریخەوە هاتون، ژنانیش لە ڤینۆسەوە ١

٢. کاکی چاکساز و کۆمیتەی چاکسازیی ماڵەوە ٨

٣. پیاوان دەچنە ناو ئەشکەوتەکانیانەوەو ژنانیش قسە دەکەن ٢٤

٤. چۆن رەگەزی بەرامبەر هان بدەین؟ ٣٩

٥. قسەکردن بە زمانی جیاواز ٥٩

٦. پیاوان لە لاستیک دەچن ٩٤

٧. ژنان لە شەپۆل دەچن ١١٥

٨. دۆزینەوەی پێویستی‌یە سۆزداریە جیاوازەکانمان ١٣٧

٩. چۆن خۆمان لە مشتومڕ بپارێزین؟ ١٥٨

١٠. خاڵ تۆمارکردن لەلای رەگەزی بەرامبەر ١٩٢

١١. چۆن هەستە سەختەکانمان دەربڕین؟ ٢٢٥

١٢. چۆن داوای پشتگیری بکەین و بەدەستی بهێنین؟ ٢٦٦

١٣. زیندوهێشتنەوەی سیحری خۆشەویستی ٢٩٧

پێزانین

سوپاسی هاوسەرەکەم دەکەم (بۆنی)، کە لە گەشتی پەرەپێدانی ئەم کتێبەدا هاوڕێیەتی کردم. سوپاسی دەکەم کە ڕێگەی پێدام چیرۆکەکانمان باس بکەم و بە تایبەتیش سوپاسی دەکەم کە ئاسۆی تێگەیشتنەکانمی فراوان کردو وای لێ کردم بتوانم ڕێز لە بیروبۆچونی ڕەگەزی مێ بگرم.

سوپاسی سێ کچەکەمان دەکەم، (شانۆن)، (جولی) و (لاورێن)، بۆ خۆشەویستی و پێزانینە بەردەوامەکانیان. ئەرکی باوکایەتی فێری کردم تێبگەم کە دایک و باوکم چ ڕەنج و ماندوبونێکیان کێشاوە و بەمەش زیاترم خۆش دەوێن. پیاو کە بو بە باوک باشتر لە ناخی باوک تێدەگات و زیاتری خۆش دەوێت.

سوپاسی باوك و دایکم دەکەم کە بە سۆز و خۆشەویستییەکی زۆرەوە حەوت منالەکەیان پەروەردەکرد. سوپاسی برا گەورەکەم دەکەم، (دەیڤید)، کە لێم تێگەیشت و قسەکانی قبوڵ کرد. سوپاسی (ویلیام)ی برام دەکەم کە هەمیشە هاندەرم بووە. سوپاسی (رۆبەرت)ی برام دەکەم بۆ ئەو هەمو وتووێژە زۆرو دورودرێژانەی کە تا بەرەبەیان دەمانکردن و بە بیروبۆچونە چاکەکانی سودی پێگەیاندم. سوپاسی (تۆم)ی برام دەکەم بۆ هاندان و گیانە ئەرێنییەکەی. سوپاسی خوشکەکەم دەکەم، (ڤێرجینا)، بەرامبەر بەوەی باوەڕی پێمەو کۆڕەکانم دەنرخێنێت. سوپاسی برا بچوکە کۆچکردووەکەم (جەیمس) دەکەم کە بە خۆشەویستی و دڵسۆزییەوە بەردەوام لەکاتە سەختەکاندا پشتگیریم دەکات.

سوپاسی بریکارەکەم، (پاتی برێتیمان) دەکەم کە هاوکارییەکەی و داهێنانە زیرەکانەکەی و جۆش‌وخرۆشەکەی خۆی ئەم کتێبەی لە بیرۆکەوە تا تەواوبون ئاڕاستەکردووە. سوپاسی (کارۆڵ بیدنیك) دەکەم کە لەسەرەتای ئەم پرۆژەیەوە بە

ئیلهامبەخشین یارمەتی داوم. سوپاسی (سوزان مۆڵدۆو) و (نانسی پیسکی) دەکەم بەرامبەر فیدباك و ئامۆژگارییە شارەزایانەکەیان. سوپاسی ستافی (هارپەرکۆلینس) دەکەم کە بەردەوام وەڵامی پێویستیەکانیان داومەتەوە.

سوپاسی ئەو هەزاران کەسە دەکەم کە بەشداری کۆڕی پەیوەندییەکانیان کردووە و چیرۆکەکانیان گێڕاوەتەوە، هانیان داوم ئەم کتێبە بنوسم. فیدباکە ئەرێنی و خۆشەویستەکانیان پشتگیری کردوم لە پەرەپێدانی ئەم (نمایشکردنە)ە سادەیە بۆ پرۆژەیەکی ئاڵۆزی لەم جۆرە.

سوپاسی کڕیارەکانم دەکەم کە زۆر خۆمانە قسەی دڵی خۆیان بۆ کردم و متمانەیان بە یارمەتییەکانم کردووە لە گەشتەکەیاندا.

سوپاسی (ستیڤ مارتین) دەکەم کە حیکمەت و کاریگەرییە شارەزایانەکەی لەم کتێبەدا دەدرەوشێنەوە.

سوپاسی بانگەوازکارەکانم دەکەم، کە بە دڵ و رۆح کاریان کرد بۆ بەدیهێنانی (کۆڕەکانی پەیوەندی جۆن گرەی) کە ئەم بابەتەی تیا باسکراوەو تاقی کراوەتەوە و گەشەی پێدراوە: (ئێلی) و (ئایان کۆرن) لە سانتاکروز؛ (دێبرا مود)، (گاری) و (هێلێن فرانسێل) لە هۆنۆلولو؛ (بێل) و (جودی ئێل برینگ) لە سان فرانسیسکۆ؛ (دەیڤید نۆبستفێلد) و (فرێد کلینەر) لە واشنتۆن دی. سی؛ (ئەلیزابێت کلینگ) لە پالیمۆر؛ (کلارك) و (دۆتی بارنێل) لە سیاشڵ؛ (میکایل ناجاریان) لە فۆنێکس؛ (گلۆریا مانچستەر) لە لۆس ئەنجلس؛ (دەیڤید فارلۆو) لە سانديياگۆ؛ (بارت) و (مێرل جاکۆبز) لە دالاس؛ و (ئۆڤ جۆهانسن) و (ئێوا مارتینسۆن) لە ستۆکهۆڵم.

سوپاسی (ریچارد کۆهین) و (سیندی بلاك) لە دەزگای چاپی (بیۆندوۆردز) دەکەم بەرامبەر پشتگیرییە ئاشقانە و راستەقینەکانیان سەبارەت بە کتێبی (پیاوان، ژنان و پەیوەندییەکان) کە بیرۆکەی نوسینی ئەم کتێبەی خستەوە.

سوپاسی (جۆن ڤێستمان) دەکەم لە ستۆدیۆکانی (تریانۆن) بۆ تۆمارکردنە دەنگییە شارەزایانەکەی هەمو کۆڕەکانم و (دەیڤ مۆرتۆن) و ستافی (کاسێت ئێکسپرێس) بەرامبەر پێزانینە بەردەوامەکانیان سەبارەت بەم بابەتەو بەرامبەر خزمەتگوزارییە ناستبەرزەکانیان.

سوپاسی ئەندامانی گروپی پیاوان دەکەم بەرامبەر باسکردنی چیرۆکەکانیان،

بەتایبەت سوپاسی (لێنی ئێیگەر)، (جاکس ئێرلی)، (دایڤید پلاسیك)، (کریس جۆنسی) دەکەم کە فیدباکێکی زۆر بەنرخیان دامێ بۆ پێداچوونەوەی رەشنوسەکەم.

سوپاسی (ئاریانا)ی سکرتێرم دەکەم کە بە شێوەیەکی کاراو بەرپرسیارانە لەکاتی ئەم پرۆژەیەدا ئۆفیسەکەی بەڕێوە دەبرد.

سوپاسی پارێزەرەکەم (و باپیرە لەخۆگیراوەکەی منداڵەکانم)، (جێفری ریفۆڵد) دەکەم کە بەردەوام ئامادە بووە.

سوپاسی (کلیفۆرد مکگوێر) دەکەم بەرامبەر هاوڕێیەتییە بەردەوامەکەی بۆ ماوەی بیست ساڵ. هەرگیز هاوڕێ و دەستەی لەمە باشترم نابێت.

پێشەکی بۆ چاپی کاغەز

ئەم کتێبە بەڕاستی یارمەتی ملیۆنەها خوێنەری داوە، بەخۆشمەوە. ڕەنگە یارمەتی تۆش بدات. بەبێ ئەم تێگەیشتنە نوێیانە بڕواناکەم ژیانێکی هاوسەرگیری خۆشم هەبوایە یان باوکێکی ئەوەندە دڵسۆز بومایە بۆ منالەکانم. هەمان ئەو شتانەی کە بیست‌وسێ ساڵ لەمەوبەر نارەحەتیان دەکردم لە پەیوەندیەکەمدا لەگەڵ (بۆنی) هاوسەرمدا، هەمان ئەو کێشانەن کە ئێستاش جارجار سەر هەڵدەدەن. جیاوازییەکە لەوەدایە ئێستا من پشودرێژتر و فایلتر و تێگەیشتوترم. دەتوانم ڕاستتر قسەکان و کاردانەوەکانی هاوسەرەکەم لێکبدەمەوەو باشتر دەتوانم هەڵسوکەوت بکەم. من هەرچەندە خۆم بە شارەزایەکی بواری جیاوازی نێوان ڕەگەزەکان و پەیوەندییەکان دەزانم، کەچی هێشتا (بۆنی) و کچەکانم هەندێک جار بەلامەوە تەمومژاوین و لێیان تێناگەم. ئەم کتێبە لانی کەم یارمەتیمان دەدات سەبروو لێبوردەییمان زیاتر هەبێت ئەگەر کەسی بەرامبەر بەو شێوەیە ڕەفتار نەکات کە ئێمە چاوەڕێی دەکەین. خۆشبەختانە بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی مەزن پێویستیمان بە کامڵبون نییە.

تێگەیشتن لە جیاوازی نێوان ڕەگەزەکان یارمەتیمان دەدات
سەبرو لێبوردەییمان زیاتر هەبێت ئەگەر کەسی بەرامبەر بەو شێوەیە
ڕەفتار نەکات کە ئێمە چاوەڕێی دەکەین.

زیادبونی نیگەرانییەکانی ژیان و بواری کارو چاوەڕوانکردنی زیاتر لە بارەی بەردەوامبونی عیشق و ڕۆمانسیبون لە ماڵەوە وایان کردوە پەیوەندییەکان بەلای زۆربەی زۆری خەڵکەوە شتێکی قورس بن. تێگەیشتنێکی باشتر سەبارەت بەوەی

پێشەکی بۆ چاپی کاغەز

هاوبەشەکەت لەکوێوە هاتووە بە دڵنیاییەوە پەیوەندییەکەتان ئاسانتر دەکات. پشودرێژیی زیاتر بەرامبەر جیاوازییەکانمان واتای قبوڵکردنی کێشەکان بە شێوەیەکی ئەرێنی یاخود پەیوەندییەکی بێهەست و سۆز نییە. لەجیاتی ئەوە، ئەم خۆگونجاندنە تەندروستانە لەسەر بنەمای تێگەیشتنی راستەقینە دامەزراون کە یارمەتیمان دەدەن باشتر لە هاوبەشەکانمان تێبگەین و عاشقانەش رەفتاریان لەگەڵدا بکەین کە باشترین ئیلهامیان پێببەخشێت.

تۆ ناتوانیت و پێویستە هەرگیز هەوڵ نەدەیت، کە هاوبەشەکەت بگۆڕیت. ئەمە کاری هاوبەشەکە خۆیەتی. کاری تۆ ئەوەیە رێگەکانی پەیوەندیکردن، کاردانەوە و وەڵامدانەوەی خۆت بەرامبەر هاوبەشەکەت بگۆڕیت. بە تێگەیشتنی تازەوە، تۆ زیریت و توانای زیاترت دەبێت بۆ گۆڕانکاریکردن لە رێبازەکەتدا. پەیوەندیکردنی باشتر بە شێوەیەکی کاراتر وات لێ دەکات بتوانیت ئەو پشتگیرییە ببەخشیت کە دەتەوێت و لەبەرامبەردا سەرکەوتوتر دەبیت لە بەدەستهێنانی ئەو پشتگیرییەی کە خۆت دەتەوێت.

بە تێگەیشتنی تازەوە، تۆ ژیریت و توانای زیاترت دەبێت
بۆ گۆڕانکاریکردن لە رێبازەکەتدا.

کەسانێکی زۆر کەم چەمکەکانی ناو ئەم کتێبە بە خراپی بەکاردەهێنن. ئەوان نموونەو رونکردنەوەکان بەکاردەهێنن بۆ پاساو هێنانەوە بەرامبەر ئەنجامنەدانی ئەم گۆڕانکارییە پێویستانەی کە وا دەکەن پەیوەندییەکە سەرکەوتوتر بێت. بۆ نموونە، من باسی ئەوە دەکەم کە پیاوان زۆرجار پێویستیان بەوەیە بچنە ئەشکەوتەکەیانەوە بۆ ئەوەی بەشی رۆژەکە بارگاوی ببن (شەحن ببنەوە) لەگەڵ ئەوەشدا ئەمە پاساو بۆ ئەوە ناهێنێتەوە کە پیاو بە بەردەوامی لە ئەشکەوتەکەدا بمێنێتەوە. لەلاکەی دیکەشەوە، من ئاماژە بەوە دەدەم کە ژنان بەگشتی پێویستی زیاتریان بە باسکردنی هەستەکانیان هەیە بۆ روبەروبونەوەی نیگەرانییەکانیان. ئەمە مانای وانییە کە ژنان دەتوانن بە بەردەوامی چاوەڕێی ئەوە لە پیاو بکەن هەرکاتێك ویستیان گوێیان لێ بگرێت تا

هەرچییەکیان دەوێت بیڵێن.

بەداخەوە دەکرێت تەنانەت تێگەیشتنە باشەکانیش بەخراپی بەکاربهێنرێن. بۆ ئەوەی باشتر لە هاوبەشەکەت تێبگەیت، بەشێوەیەك ڕێز لەوانی دیکە بگریت کە بەلایانەوە گرنگە و بە شێوەیەك پەیوەندییان لەگەڵدا ئەنجام بدەیت کە بتوانن لێت تێبگەن، ئەوا ئەم کتێبە دەتوانێت سودت پێ بگەیەنێت.

بۆ ئەوەی باشتر لە هاوبەشەکەت تێبگەیت، بەشێوەیەك ڕێز لەوانی دیکە بگریت کە بەلایانەوە گرنگە، ئەوا ئەم کتێبە دەتوانێت سودت پێ بگەیەنێت.

لە گەشتەکانمدا کاتێك کە چاوەڕێی فڕۆکەکەم، یاخود لەوکاتەدا کە لە بۆنەیەکدا کتێبەکان ئیمزا دەکەم، هەمیشە چەند کەپلێك هەن لێم نزیکدەبونەوەو چیرۆکی هاوشێوەیان هەیە. ئەو کەپلانە پێشتر لەیەکتر جیابوبونەوەو دوای خوێندنەوەی (کتێبەکە) ئێستا بە دڵخۆشییەوە هاوسەرگیرییان کردۆتەوە. کاتێك کتێبی (پیاوان لە مەریخەوە هاتوون و ژنان لە ڤینۆسەوە)م ئامادە دەکرد، دوانزە ساڵ لەمەوبەر، دەمزانی کە ئەم کتێبە پەیوەندییەکان دەوڵەمەند دەکات و تەنانەت زۆر کەسیش لەسەر کەناری جیابونەوە دەگێڕێتەوە، بەڵام نەمدەزانی ئەم هەمو کەسە دوای جیابونەوە دەگەڕێنەوە بۆلای هاوبەشەکانیان و لەگەڵ یەکتردا دەست پێدەکەنەوەو وا دەکەن پەیوەندییەکەیان سەرکەوتو بێت.

بە دڵنیاییەوە، هەندێك کەس هەن دەڵێن کتێبەکە پەیوەندییە پڕکێشەکان چارەسەر ناکات، بەڵام لە زۆر حاڵەتدا بەردەوام دەبن و دەڵێن بەبێ هاوبەشەکەیان ئاسودەترن. زۆرکەس دەڵێن خوێندنەوەی ئەم کتێبە دوای پەیوەندییەکی شکستخواردوو یارمەتی داون کە لە پەیوەندییە شکستخواردووەکانی رابردویان تێبگەن. ئینجا ئەمە هانی داون کە بجوڵێن و ئەو شارەزاییەشی پێبەخشیون کە بتوانن سەرکەوتوانە خۆشەویستی بدۆزنەوە.

زۆرکەس ئەم کتێبە تەنیا بۆ دەوڵەمەندکردنی چۆنایەتی پەیوەندییەکەیان دەخوێننەوە. بە دڵنیاییەوە، گەلێك زانیاری نوێت دەداتێ کە یارمەتیت بدەن

پەیوەندیکردنەکەت بەرەوپێش ببەیت و لە بەدەستهێنانی ئامانجە تاکەکەسیەکانت سەرکەوتوتر بیت. تەنانەت ئەگەر یەك بیرۆکەش یارمەتیت بدات لە هاوبەشەکەت و هاورێکەت، هاوکارەکەت و منداڵەکەت تێبگەیت و پشتگیری بکەیت، ئەوا بە دڵنیاییەوە دەهێنێت کاتی بۆ تەرخان بکەیت و بایەخی پێبدەیت. گۆڕانێکی بچوك بەڵام گرنگ دەتوانێت کاریگەری درێژخایەن و دراماتیکی دروست بکات.

سەیر لەوەدایە هەمان ئەو بیرۆکانەی کە پەیوەنییەکی تەندروست دەوڵەمەند دەکەن یارمەتی کەپڵەکانیش دەدەن کە بەسەر کێشە سەختەکاندا زاڵ ببن. ئەم کتێبە راستەوخۆ روبەڕوی کێشەکانی "پەیوەندییە سەرنەکەوتووەکان" نابێتەوە بەڵام گۆڕانکاری نوێ لەرێگەی پەیوەندیکردن و لێکدانەوەی رەگەزی بەرامبەر دروست دەکات. بەم تێگەیشتنە نوێیەوە، پەیوەندیکردن بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی گەشە دەکات. بە هەستکردن بە هاوکارییەکی زیاتر، هیوا زیاد دەکات و پاشان زۆرجار خۆشەویستی دەست پێدەکاتەوە. بە خۆشەویستی و پەیوەندیکردنێکی باشەوە زۆربەی کێشەکان، تەنانەت "کێشە گەورەکان"یش، دەکرێت چارەسەر بکرێن. ئەگەر یەکەمجار روبەروی کێشە بچوکەکان ببینەوە، ئەوا کێشە گەورەکان هەندێك جار خۆیان دەرەوێنەوە، یاخود بە ئاسانی چارەسەر دەبن.

هەمان ئەو بیرۆکانەی کە دەتوانن پەیوەندییەکی تەندروست دەوڵەمەند بکەن دەشتوانن یارمەتی کەپڵەکان بدەن بەسەر کێشە زۆر سەختەکاندا زاڵ ببن.

لە ماوەی ئەو بیست ساڵەدا کە بیرۆکەکانی ناو ئەم کتێبەم وتۆتەوە، شێوازی گەیاندنەکە پەرەی سەندووە، بەڵام بیرۆکە سەرەکییەکانی ئەم کتێبانە هێشتا سەرچاوەکەن. لەبری ئەوەی بەشی دیکە بخەمەسەر ئەم کتێبە، کارم لەسەر ئەوە کردووە کتێبی زیاتر لەسەر بیرۆکە سەرەکییەکانی ئەم کتێبە بنوسم. دەتوانیت ئەم کتێبە وەکو ئەلفوبێی تێگەیشتن و پەیوەندیکردن لەگەڵ رەگەزی بەرامبەر دابنێیت. پاشان دەتوانیت ئەم بنەمایانە بۆ هەمو جۆرە پەیوەندییەکان و لە هەمو تەمەنە

جیاوازەکاندا جێبەجێ بکەیت.

لە کتێبەکانی دواترمدا لەسەر چۆنێتی پیادەکردنی بیرۆکەکانی (پیاوان لە مەریخەوە هاتوون و ژنان لە ڤینۆسەوە) رۆیشتوم لە بوارە جیاجیاکانی ژیاندا کە مەسەلەی تێگەیشتن لە جێندەر رۆڵی سەرەکی دەبینێت.

• سەبارەت بە دۆزینەوەی خۆشەویست و پەیوەندی خۆشەویستی و پێکەوە ژیان و پرۆسەی دەستگیرانداری کتێبێکم نوسیوە بە ناونیشانی (مەریخ و ڤینۆس لە پەیوەندی خۆشەویستیدا).

• سەبارەت بە پەیوەندی درێژ خایەن و هاوسەرگیری، کتێبی (مەریخ و ڤینۆس پێکەوە تا هەمیشە)م نوسی.

• سەبارەت بە نهێنییەکانی سێکسی مەزن، کتێبی (مەریخ و ڤینۆس لە ژوری نوستندا)م نوسی.

• بۆ ئەو کەسانەی کە بە قۆناغی چاکبونەوەی دوای لەدەستدانی خۆشەویستیدا تێدەپەڕن، چ بەهۆی پچڕاندنی پەیوەندی، یان جیابونەوەوە بوبێت یاخود بەهۆی مردنەوە، کتێبێکم نوسی بە ناوی (مەریخ و ڤینۆس دەستپێکردنەوە لەسەرەتاوە).

• بۆ ئەو کەسانەی لە پەیوەندییەکی تەندروستدان و هیواخوازن ئەو پەیوەندییە باشەیان بپارێزن و خۆشەویستییەکەیان گەشەپێبدەن، کتێبی (پیاوان لە مەریخەوە هاتون و ژنان لە ڤینۆسەوە/ کتێبی رۆژەکان)م نوسی کە لە زنجیرەیەک وتاری کورت پێک هاتووەو بۆ هەمو رۆژەکانی ساڵ.

• بۆ ئەو کەپلانەی کێشەی سەختتریان هەیە وەک ناپاکی، توندوتیژی، ئالودەبون بە هۆشبەرەکانەوە کتێبی (مەریخ و ڤینۆس .. لە خۆشەویستیدا)م نوسی.

• بۆ ئەو دایک و باوکانەی کە دەیانەوێت بە شێوەیەکی کاراتر پەیوەندی لەگەڵ مەریخی و ڤینۆسییە بچوکەکانیاندا بکەن، کتێبی (منالان لە بەهەشتەوە هاتون)م نوسی.

• بۆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت لە رێگەی شارەزایی پەیوەندیکردن لەسەر بنەمای جێندەر پێش بکەون، کتێبێکم نوسی بە ناونیشانی (چۆن ئەو شتەی کە دەتەوێت لە کارەکەتدا بەدەستی بهێنیت).

• بۆ ئەو کەسانەی کە بەدەست نەخۆشی جدیەوە دەناڵێنن و دەیانەوێت لە

ڕێگەی شارەزایی و تەکنیکەکە کرداریـیەکانی خۆچارەسەرکردنەوە توانای پێویست بەدەست بهێنن، کتێبی (موعجیزەکان بۆ مەریخ و ڤینۆس)م نوسی.

- بۆ ئەو کەسانەی سەرکەوتنی تاکەکەسیی گەورەتریان دەوێت، کتێبێکم نوسی بەناوی (چۆن ئەوەی دەتەوێت بەدەستی بهێنیت و ئەوەی بەدەستی دەهێنیت بتەوێت).
- لە کۆتاییشدا، لە وەڵامدا بۆ لێکۆڵینەوە تازەکانی بواری جیاوازییە هۆرمۆنییەکان و هەروەها پێکهاتەی مێشک، کتێبێکم نوسی بە ناوی (چارەسەرە خۆراکی و وەرزشییەکانی مەریخ و ڤینۆس). تێگەیشتن لە جێندەریش ڕاستەوخۆ پەیوەندی هەیە بە تەندروستیمان، دڵخۆشیمان، کێشمان و توانامان بۆ پارێزگاریکردن لە هۆرمۆنەکانی خۆشەویستییەکی بەردەوام.

نوسینی ئەم کتێبە جیاوازانە گەشتێکی سەرنجڕاکێش بون بۆ من، چونکە وەك شارەزایەك لە بواری جیاوازییەکانی نێوان پیاو و ژندا، هەمیشە شتی زیاتر هەیە فێری ببین. نەك تەنیا شێوازەی پەیوەندیکردنەکەمان جیاوازە، بەڵکو مێشکمان، هۆرمۆنەکانمان، کاردانەوەمان بەرامبەر نیگەرانی و پێویستییە خۆراکییەکان و داواکارییە وەرزشییەکانیشمان جیاوازن. ساڵ لەدوای ساڵ لێکۆڵینەوەی زیاتر بڵاو دەکرێنەوە کە ئەم تێگەیشتنە بنەڕەتییانە پشتڕاست دەکەنەوەو زیاتر بڵاوی دەکەنەوە.

مرۆڤ تا ڕادەیەکی زۆر لەسەر ئەزمونەکانی هاوبەشەکەی ڕادێت کە هەرچەند بچوکن بەڵام بەردەوامن.

بەبێ تێگەیشتن لەوەی پیاوان و ژنان دەبێت جیاواز بن، ئارەزوو دەکەین بڵێین نابێت پیاوان "بەوشێوەیە" بن و یاخود نابێت ژنان "بەوشێوەیە" کاردانەوە بکەن. هەندێك کەس بەلایانەوە ئاساییە کە بڵێین ژنان و پیاوان وەك یەکن، بەڵام ئەمە ناواقیعییە و لەڕاستیدا شتەکان خراپتر دەکات. کاتێك چاوەڕوانی لە هاوبەشەکانمان دەکەین کە زیاتر لە ئێمە بچن، ئەوا بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئەو پەیامەیان دەدەینێ کە ئێستا زۆر باش و گونجاو نین. "تۆ وەکو پێویست باش نیت" بە دڵنیاییەوە

پەیامێکی خۆشەویستانە نییە، تەنانەت ئەگەر لەکاتی بیرکردنەوە لەو پەیامەدا زۆر عاشقیش بێت.

ژنان بەتایبەتی کاتێك بەرنامە دادەڕێژن بۆ گەشەپێدانی پیاو هەست بە گەرمییەك و بە خۆشەویستییەك دەکەن. بە دڵنیایی‌یەوە راستە کە خۆشەویستی ژن دەتوانێت ئیلهام بە پیاو ببەخشێت ببێت بەو شتەی کە دەتوانێت، بەڵام ئەنجامدانی ئەم گۆڕانکارییە کەوتۆتەوە سەر پیاوەکە. کاری ژنەکە بریتی‌یە لە گەیاندنی خۆشەویستی‌یەکەی بەشێوەیەك کە بەراستی یارمەتی پیاوەکە بدات. بە دڵنیاییەوە هەمان شتیش بۆ پیاوان راستە. کاری پیاو نی‌یە ژنەکەی چاکتر بکات. ژنەکە پێویستی بە "چاککردنەوە" نی‌یە. زۆربەی کات ژنەکە تەنیا پێویستی بە تێگەیشتن و سۆزێکی زیاترە و دووبارە دڵی گەرم دەبێتەوە و چاوەکانی دووبارە گەش دەبێتەوە.

هەر لە کۆنەوە زانیومانە کە پیاوان و ژنان جیاوازن، بەڵام تا کاتی بڵاوبونەوەی (پیاوان لە مەریخەوە هاتون و ژنان لە ڤینۆسەوە) زۆربەی خەڵك بە چاکی حاڵی نەبوبون لە جیاوازییەکانمان لەبەر رۆشنایی‌یەکی ئەرێنی و بە شێوەیەك واتا ببەخشێت.

لەم کاتە مێژوویی‌یەدا، کە ئەمە یەکەمجارە ژن و پیاو شانبەشانی یەکتر کاردەکەن و لە جاران زیاتر خۆشەویستن و هۆگریی لە ماڵەوە دەخوازن، ئەم تێگەیشتنە نوێیە زۆر گرنگە. ئەمڕۆ، بەبێ رێگەیەکی ئەرێنی بۆ لێکدانەوەی کاردانەوە جیاوازەکانمان، رەنگە بە ئاسانی بکەوینە لۆمەکردنی هاوبەشەکەمان سەبارەت بە کێشەکان وەك لەوەی لۆمەی شێوازەکەی خۆمان بکەین، چاوەڕوانیکردن یاخود داواکردنی ئەوەی پیاوان و ژنان بەیەك جۆر بیرکردنەوە، هەست بکەن، کاردانەوە بنوێنن و وەڵام بدەنەوە تەنیا بەرەو شکست و بێ ئومێدیت دەبات لە پەیوەندییەکەتدا.

رەنگە بە ئاسانی بکەوینە لۆمەکردنی هاوبەشەکەمان سەبارەت بە کێشەکان وەك لەوەی لۆمەی شێوازەکەی خۆمان بکەین

تێگەیشتن و نمونە جۆراوجۆرەکانی کتێبی (پیاوان لە مەریخەوە هاتون و ژنان لە

پێشەکی بۆ چاپی کاغەز

ش

فیمۆسەوە) یارمەتیمان دەدەن کە لە بەر رۆشناییەکی ئەرێنیدا لە جیاوازییە باوەکانی نێوانمان تێبگەین. ئەمە مانای وانییە هەمو خەڵك جیاوازییەکان رێك بەو شێوەیەی من ئاماژەم پێکردون ئەزمون دەکەن. بە دڵنیاییەوە کەس لە کەس ناچێت. بەڵام لە چەند رویەکەوە زۆربەی پیاوان چەند خەسڵەتێکی هاوبەشیان هەیە کە زۆربەی ژنان لێی تێناگەن، ژنانیش هەندێك خەسڵەتیان هەیە کە بەلای پیاوانەوە واتایان نییە. ئێستا دەتوانین باشتر لەیەکتری تێبگەین و کاتێکیش کە هاوبەشەکەمان شتێکی بیردەچێت زۆر بە سەختی مامەڵەی لەگەڵدا نەکەین.

ئەو جیاوازییانەی جەختیان لەسەر دەکەم بە دڵنیاییەوە بەربڵاون، بەڵام هەلاوێریش هەیە. بەگشتی، نزیکەی ١٠٪ی ژنان خۆیان لەوەدا دەبیننەوە کە لە مەریخەوە هاتبن. ئەمەش بە کورتییەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ئەم کەسانە بە رێژەیەکی زیاتری هۆرمۆنی (تێستۆستیرۆن)ەوە لە چاو ژنانی تردا لە دایکبون. تەنانەت لەم حاڵەتەشدا، ئەم ژنانە هێشتا هەمو هۆرمۆنە مێینەکانی سکپڕی و منداڵبونیان هەیە. بۆ ئەم ژنانە، ئەم کتێبە زۆرجار وەك باسکردنێك وایە کە یارمەتییان دەدات پێویستییە مێینەکانیان بدۆزنەوە و پشتگیری و رێگەیان پێدەبەخشێت بایەخ بە لایەنە مێینەکەیان بدەن. کاتێك پێکەوە باسی ئەم جیاوازییانە دەکەین لەبیرت بێت من نالێم ژنان و پیاوان دەبێت چۆن بن. من هەر تەنیا ئاماژە بۆ ئەوە دەکەم کە چۆن و لەبەرچی پیاوان و ژنان بەگشتی بە هەڵە لەیەکتری تێدەگەن ئەگەر ئەم جیاوازییانە دەرکەون.

کاتێك پیاوان و ژنان ماوەیەکی درێژ زگورتی بن، جیاوازییەکەیان هەندێك جار ئەوەندە دیاریکراو نین. ئەم جیاوازییە باوانە بەگشتی لەوکاتەدا دەردەکەون کە هۆگری یەکتری بوبن، پێکەوە منداڵیان هەبێت، یاخود لەوکاتەدا کە لەژێر نیگەرانییەکی زۆردا بن. سەرەڕای جیاوازییە جێندەرییەکان، زۆرێك لە جیاوازییەکانمان پەیوەندییان بە کەسێتی و سروشتی تاکەکەسییە بێ وێنەکەی هەریەکێکمان و هەروەها کاریگەرییە کۆمەڵایەتییەکانی خێزان و کۆمەڵگاکەمانەوە هەیە. ئەم جیاوازییانەی نێوان ژن و پیاو کە تەرکیزیان دەخەمە سەر بە شێوەیەکی سەرەکی بەهۆی جیاوازی مێشك و هۆرمۆنەکانەوەیە.

ئەم جیاوازییە جێندەرییانە بەگشتی لەوکاتەدا دەردەکەون
کە هۆگری یەکتری بوبن، پێکەوە منالیان هەبێت، یاخود
لەوکاتەدا کە لەژێر نیگەرانییەکی زۆردا بن.

ئەم کتێبە روبەروی هەمو جۆرە جیاوازەکانی کێشەی مەسەلەکانی پەیوەندی نابێتەوەو چارەسەریان بۆ نادۆزێتەوە. بە دڵنیاییەوە زۆر کێشە هەن لە پەیوەندییەکاندا کە هیچ پەیوەندییەکیان نییە بە تێگەیشتن لە رەگەزی بەرامبەر. بەڵام تەنانەت ئەم کێشانەش، وەک ئالودە بون بە هۆشبەرەکان و خواردنەوە کحولییەکان و پەیوەندی دەرەوەی خێزان و ناپاکی، خەمۆکی و نەخۆشی، لەگەڵ جیاوازییە ناکۆکەکان و کەموکورییەکانی کەسێتی، هەمویان بە شێوەیەکی دراماتیکی بەهۆی تێنەگەیشتنەوە لە رەگەزی بەرامبەر ئاڵۆزتر دەبن. تەنانەت لەکاتی ئەم کێشە گەورانەشدا، بەوەی یەکەمجار بە پەیوەندیکردنی باشتر و بایەخدانی زیاترەوە کێشە بچوکەکان چارەسەر بکەین، دڵمان دەکرێتەوەو وەرچەرخانی ئەرێنی و بەهێز دەتوانن رویدەن.

بیست ساڵ لەمەوبەر، کاتێک دەستم کرد بە پەرەپێدان و وتنەوەی ئەم بیرۆکانە، بیرۆکەکان زۆر جێگەی مشتومڕبون، بەڵام ئەمڕۆکە لە کۆمەڵگاکەماندا بەگشتی هەمومان کۆکین لەسەریان و لە هەمو قۆناغەکانی خوێندن و هەروەها لە رێورەسمە رۆحییەکانیشدا ئاماژەیان پێدەکرێت. من لە رێگەی راوێژکردن بە هەزاران ژن و پیاوەوە گەیشتمە ئەم ئەنجامە. بە بەردەوامی، ژنان هەمان ئەو سکاڵایانەیان بەرامبەر پیاوان و هاوسەرەکانیان هەبو. ئەم سکاڵایانە زۆر جیاواز بون لەو سکاڵایانەی پیاوان دەیانکرد. پیاوان زۆرجار سکاڵایان ئەوەبو: ژنەکە شتێکی زۆر بچوک گەورەدەکات؛ ژنەکە کاردانەوەی زیاد لە پێویست ئەنجام دەدات؛ ژنەکە سێکس رادەگرێت؛ یاخود ژنەکە نالۆجیکییە. ئینجا کاتێک پیاوەکە داوای جیابونەوەی دەکرد لێدوانە باوەکەی بریتی بو لەوەی "هەرچییەک بکەم ژنەکە دڵی خۆش نابێت". بە دەگمەن گوێم لێ بووە ژن ئەمە بڵێت. لەبری ئەوە، ژنان زۆرجار سکاڵا دەکەن دەڵێن: پیاوەکە گوێ

پێشەکی بۆ چاپی کانەر

ناگرێت؛ پیاوەکە ئامادەیی نییە؛ پیاوەکە چیتر ڕۆمانسی نییە؛ ڕوخۆش نی
لەگەڵمدا؛ سۆزی کەم بۆتەوە؛ یاخود خۆپەرستە. کاتێک ژن بیر لە جیابونەوە دەکاتەو
دەڵێت، "بەردەوام هەر من دەبەخشم، بەڵام لە بەرامبەردا هیچ وەرناگرمەوە. ئێستا
هیچم نەماوە بیبەخشم". ئەمە هاوارێکی دوری توڕەییە سەرەکییەکەی پیاوەک
ژنەکەی دڵخۆش نییە و لەئەنجامدا پیاوەکە حەز دەکات واز بهێنێت.

> پیاوان زۆربار سکاڵایان ئەوەیە کە ژنان شتی زۆر بچوک گەورە دەکەن، ژنان سکاڵایان ئەوەیە پیاوان گوێ ناگرن!

لەکاتی توڕەبون و نیگەرانی یاخود بێ هیوایی‌دا، بە لەیادبونی ئەوەی کە پیاوان ل
مەریخەوە هاتون و ژنانیش لە هەسارەی ڤینۆسەوە، لەبری ئەوەی بیر لەوە بکەیتەوە ک
هاوبەشەکەت یاخود پەیوەندییەکەتان کێشەیەکی هەیە، ئەوا دەتوانیت بگەیتە ئەن
ئەنجامەی کە لێکدانەوەی هەڵە بۆ بارودۆخەکە دەکەیت. دواتر لە ڕێگە
لێکدانەوەیەکی وردترەوە دەتوانیت گۆڕانکاری لە کردارەکان و وەڵامدانەوەکانتدا بکەی
بەوەش دەتوانیت وردە وردە بڕێکی زیاتر لەو شتانە بەدەست بهێنێت کە بەلاتەو
مەبەستن.

بۆ نمونە کاتێک پیاو دوورەپەرێزە، ژن لە بری ئەوەی وا دابنێت کە پیاوەکە
بایەخی پێنادات یاخود لێی توڕەیە، ژن دەتوانێت گریمانە بکات کە پیاوەکە بە
درێژایی ئەو ڕۆژە کێشەی هەبوەو ڕۆژەکەی لە نیگەرانی‌دا بەسەربردوە و خەریکی
چارەسەرکردنێتی. بەم تێگەیشتنەوە ژنەکە نیگەرانی نامێنێت و دەزانێت کە پێویست
دەکات ماوەیەکی بداتێ پیاوەکە لە "ئەشکەوت"ەکەیدا بەسەری ببات و دواتر بێنەوە
دەرێ. یاخود کاتێک ژن باسی کێشەکانی ئەو ڕۆژەی دەکات، پیاوەکە لەبری ئەوەی وا
دابنێت کە ژنەکە بە شوێن چارەسەردا دەگەڕێت و ئەمیش چارەسەری بۆ بخاتە ڕو
پیاو دەتوانێت بزانێت کە ژنەکە تەنیا پێویستی بە قسەکردنە لەبارەی ئەو ڕۆژەوە و
لەئەنجامدا ژنەکە هەست بە باشتر بون دەکات. بەم تێگەیشتنەوە، پیاوەکە ئازاد دەبێت
کە پشوبدات و گوێی لێ بگرێت بەبێ ئەوەی بە پێدانی چارەسەر، قسەکانی پێ ببڕێت

وەك لە هەردوو نمونەکەدا باس کرا، ئەگەر بزانین چی لە گۆڕێیەو پێویستە چی بکرێت، ئەوا پەیوەندییەکان زۆر ئاسانتر دەبن.

ئەم کتێبە زۆر یارمەتیدەرە چونکە بە کورتییەکەی یارمەتیمان دەدات بە باشی لێکدانەوە بۆ بارودۆخەکە بکەین. دوای خوێندنەوەی چەند لاپەڕەیەك دەست دەکەیت بە پێکەنین بەرامبەر هەڵەکانی خۆت. بەم کاردانەوە ڕۆحسوکە، بەلاتەوە ئاسانتر دەبێت کە پشو بدەیت و هەڵەکانی خۆت یاخود هی هاوبەشەکەت زۆر بە جدی وەرنەگریت. کاتێك وشیار بوینەوە، بەلامانەوە ئاسان دەبێت کاتە خۆشەکان و چۆنێتی و خەسڵەتەکانی کەسێکمان لەبیر بمێنێت وەك لەوەی جەخت بکەینە سەر لایەنە نەرێنییەکانی. ئەوەش مەسەلەیەکی ئاسودە بەخشە کە بزانیت کێشەکانت لە کێشەی خەڵکانی دیکە دەچێت. زۆرکەس پێم دەڵێن لەوە دەچێت من بەدوایانەوە بوبم و گوێم لە ئاخاوتنەکانیان گرتبێت.

کاتێک کە لێکدانەوەیەکی دروست بۆ بارودۆخەکە دەکەین
بۆمان دەردەکەوێت نێتکار نەوەندەش خراپ نەبووە کە بیرمان لێ کردۆتەوە.

زۆرجار لە گەشتەکانمدا، ژنیش و پیاویش دێن بۆ لام و دەڵێن: "ئۆه، تۆ کتێبەکەت نوسیوە." پێی دەڵێن "کتێبەکە" چونکە ئەوە ئەو کتێبەیە کە جار لەدوای جار ئاماژەی پێدەکەنەوە. هیوام وایە دوای ئەوەی ئەم کتێبە دەخوێنێتەوە جار لەدوای جار ئاماژەی پێ بدەیتەوە. ناواقیعییە ئەگەر وا بیربکەیتەوە کە لە چەند ڕۆژێکی کەمدا دەتوانین زمانێکی تەواو جیاواز فێر ببین. بەهەمان شێوە، شتێکی ناواقیعیشە ئەگەر وا دابنێین دوای یەك دوو خوێندنەوە هاوبەشەکەت یان خۆت دەتوانن وردەکارییەکانی جیاوازییەکانمانت بیر بمێنێت. ئەم کتێبە بەکاربهێنە بۆ ئەوەی ڕێگە بە خۆت یاخود بە هاوبەشەکەت بدەیت بەرامبەرەکەتان بە سەختی وەرنەگرن و بەم جۆرە ئەم کتێبە بۆ دروستکردنی خۆشەویستی زیاتر لە ژیانتدا بەکار دەهێنیت. لەسەروو هەموشیانەوە، خۆشەویستی بریتییە لە بەخشین و هاوسۆزیی و لێبوردن. ئەگەر ئەم تێگەیشتنانە دڵت بە گراوەیی بهێڵنەوە، ئەوا توانیویانە ئەرکەکانیان جێبەجێ بکەن.

پێشەکی بۆ چاپی کاغەز

دوانزە ساڵ دوای نوسینی (پیاوان لە مەریخەوە هاتون و ژنان لە ڤینۆسەوە)، شادمانییەکی مەزنە کە دەبینم چۆن ئەم بیرۆکانە یارمەتی ملیۆنەها ژن و پیاوی جیهانیان داوە. لەرویەکەوە، وەکو باوکێك شانازی دەکەم کە بە منالەکانی دەنازێت. لەرویەکی دیکەوە هەست بە شەرمەزاری و شەرەفمەندییەکی گەورە دەکەم. هەمو رۆژێکی ژیانم بە وتەو پێزانینی ئەو کەسانە دەوڵەمەند دەبێت کە ئەم بیرۆکانەیان خوێندۆتەوەو سودیان لێ بینیون. من سوپاسگوزارترم و سوپاستان دەکەم کە دڵتان کردۆتەوە بۆ ئەوەی ئەم بیرۆکانە لەبەرچاو بگرن وەك رێنیشاندەرێکی بەسود لە گەشتەکەتاندا بەرەو بەخشین و وەرگرتنی خۆشەویستی. جیهان بە دڵنیاییەوە پێویستی بەمەیە.

سوپاس کە رێگەتان دام ئەم گۆڕانکارییە لە ژیانتاندا بەدی بهێنم و هیوادارم هەمیشە لە خۆشەویستیدا گەشەبکەن و هەمو رۆژێك هەست بە مەزنی بکەن. ئێوە بە دڵنیاییەوە شایستەی ئەمەن.

جۆن گرەی

١٢ی حوزەیرانی ٢٠٠٣

میل ڤالێی، کالیفۆرنیا

پێشەکی

هەفتەیەك دوای ئەوەی (لاورێن)ی کچمان لەدایکبو، (بۆنی)ی هاوسەرم و من بە تەواوی ماندوبوین. هەمو شەوێك (لاورێن) خەبەری دەکردینەوە. (بۆنی) نەشتەرگەری بۆکرابو، هەروەها دەرمانی ئازاری دەخوارد. بە زەحمەت دەیتوانی بڕوات بەڕێوە. دوای ئەوەی ماوەی پێنج رۆژ لەماڵەوە مامەوە بەدیار ژنەکەمەوە، گەڕامەوە سەر کارەکەم. وامدەزانی (بۆنی) بەرەو باشبون دەچێت.

کاتێك لە ماڵ نەبوم حەبی ئازاری لێ بڕابو. لەبری ئەوەی تەلەفۆنم بۆ بکات بۆ فەرمانگەکەم، داوای لە یەکێك لە براکانم کردبو، کە سەردانی دەکرد، هەندێك حەب بکڕێت. کەچی براکەم حەبەکەی نەبردبو. لەئەنجامدا، (بۆنی) هەمو رۆژەکەی بە دەم ئازارەوە بە چاودێریکردنی مناڵە تازە لەدایکبوەکەی بەسەربردبو.

من نەمدەزانی رۆژێکی ئەوەندە سەختی بردۆتەسەر. کاتێك گەڕامەوە ماڵەوە زۆر ناڕەحەت بو. من بە هەڵە لە ناڕەحەتی‌یەکەی تێگەیشتم. وامزانی لە داخی من وادەکات.

وتی، "من لە بەیانی‌یەوە بەدەم ئازارەوە تلاومەتەوە .. حەبم نەمابو. ئازارم دەچەشت و کەسیش نەهات بەلامەوە!"

من بە بەرگریکردنەوە وتم، "بۆچی تەلەفۆنت بۆ نەکردوم؟"

وتی، "داوام لە براکەت کرد، بەڵام لەبیری چو! هەر چاوەڕێ بوم بگەڕێتەوە. ئاخر چی بکەم؟ بەزەحمەت دەتوانم هەنگاو بنێم. هەست بە بێکەسی دەکەم!"

لەم حاڵەدا من تەقیمەوە. خۆم ئەو رۆژە تەحەمولم کەم بو. لەوە تورەبوم کە (بۆنی) تەلەفۆنی بۆنەکردبوم. لەوە بێزاربوم کە هیچ ئاگام لە مەسەلەکە نەبووە و نەمزانیوە چەند ئازاری چەشتووە کەچی لۆمەی دەکردم. دوای نەختێك شەڕەقسە،

بەرەو دەرگاکە چوم. من ماندوبوم، بێزاربوم و بەشی خۆمم بیستبو، هەردوکمان گەیشتبوە تینمان.

ئینجا شتێك رویدا کە ژیانی گۆڕیم.

(بۆنی) وتی؛ "بوەستە، تکایە مەڕۆ. من ئێستا لە هەمو کاتێك زیاتر پێویستیم بە تۆیە. ئازارم زۆرە. چەند رۆژێکە نەخەوتوم. تکایە گوێم لێ بگرە."

چرکەساتێك وەستام گوێ بگرم.

وتی؛ "چۆن گرەی، تۆ هاوڕێی نیوەڕێیت! هەتا (بۆنی)یە ئێسك سوکە خۆشەویستەکەم لەگەڵمدایت، بەڵام هەر کە وا نەمام، ڕێك بەرەو دەرگاکە دەڕۆیت."

ئینجا راوەستا و چاوەکانی پڕبون لە فرمێسك. کە دەنگی گۆڕا وتی؛ "ئێستا ئازارم هەیە. هیچم نی‌یە بیبەخشم، ئێستا ئەوکاتەیە کە ئەوپەڕی پێویستیم پێتە. وەرە بۆ ئێرە و بمگرە. پێویست ناکات هیچ بڵێیت. تەنیا پێویستم بەوەیە هەست بکەم باوەشت پیاکردوم. تکایە مەڕۆ."

چوم و بە بێدەنگی باوەشم پێداکرد. دەستی هێنا بە قۆڵمدا. دوای چەند خولەکێك، سوپاسی کردم کە بەجێم نەهێشت. پێی وتم کە تەنیا پێویستی بەوەبو هەست بکات کە دەیکەمە باوەش.

لەوساتەدا ئیتر مانا راستەقینەکەی خۆشەویستیم بۆ دەرکەوت، خۆشەویستی بێ مەرج. من هەمیشە خۆم وەك کەسێکی عاشق بینیوە. بەڵام (بۆنی) راستی دەکرد. من هاوڕێی نیوەڕێ بوم. کە جوان و دڵخۆش بوایە، خۆشم دەویست. بەڵام ئەگەر ناڕەحەت و بێزار بوایە، هەستم دەکرد لۆمە دەکرێم و ئینجا یان دەکەوتمە مشتومڕ لەگەڵیدا یاخود خۆم دوردەخستەوە.

ئەو رۆژە، یەکەمجاربو، جێی نەهێڵم. مامەوە، و هەستێکی زۆر خۆشی دامێ. سەرکەوتو بوم چونکە لەوکاتەدا کە ئەو زۆرترین پێویستی پێم بو من توانیم خۆشەویستی پێ ببەخشم. ئەمە هەستی خۆشەویستی راستەقینەی دامێ. بایەخدان بە کەسێکی دیکە. ئامادەبون لەوکاتەدا کە پێویستی پێتە. کاتێك کە ڕێگەکەم نیشاندرا سەرم سوڕما لەوەی پشتگیریکردنی هاوسەرەکەم کارێکی چەندە ئاسانە.

چۆن پێشتر ئەمەم نەدەزانی؟ ئەو تەنیا پێویستی بەوەبو من بچم و باوەشی پێدا بکەم. ژنێکی دیکە بوایە هەر بە غەریزە دەیزانی (بۆنی) پێویستی بە چی‌یە. بەڵام من

وەکو پیاوێك نەمدەزانی بەرکەوتن، کردنە باوەش و گوێ لێگرتن ئەوەندە گرنگن بۆی. بە زانینی ئەم جیاوازییانە ڕێگەیەکی نوێ فێربوم بۆ پەیوەست بون بە هاوسەرەکەمەوە. هەرگیز بڕوام نەدەکرد دەتوانین وا بە ئاسانی کێشەکان چارەسەر بکەین.

لە پەیوەندییەکانی جارانمدا، من لە کاتە سەختەکاندا دەبومە کەسێکی بێدەربەست و ناخۆشەویست، بە کورتییەکەی لەبەرئەوەی نەمدەزانی دەبێت چی بکەم. لەئەنجامدا، هاوسەرگیرییەکەی یەکەمجارم زۆر سەخت و بەئازار بو. ئەم ڕوداوە لەگەڵ (بۆنی)دا نیشانی دام کە چۆن دەتوانم ئەم شێوازە بگۆڕم.

ئەم ڕوداوە ئیلهامی پێبەخشیم ماوەی حەوت ساڵ لێکۆڵینەوە بکەم بۆ پەرەپێدان و پوختەکردنی زانیارییەکانم سەبارەت بە پیاوان و ژنان لەم کتێبەدا. بەهۆی فێربونی چەمکە زۆر کردەنی و تایبەتەکان سەبارەت بە چۆنێتی جیاوازی ژنان و پیاوان، لەپڕ بۆم دەرکەوت پێویستی نەدەکرد پەیوەندییەکەم ئەوەندە سەخت بێت. بەم زانیارییە نوێیەوە سەبارەت بە جیاوازییەکانمان، (بۆنی) و من توانیمان بە شێوەیەکی دراماتیکی پەیوەندیکردنەکانمان بەرەوپێش ببەین و زیاتر چێژ لە یەکتری وەربگرین.

بە بەردەوامبون لەسەر دیاریکردن و شرۆڤەکردنی جیاوازییەکان ڕێگەی تازەمان دۆزییەوە کە هەمو پەیوەندییەکانمان باشتر بکەین. شتی ئەوتۆ لەسەر پەیوەندییەکانمان فێر بوین کە دایك و باوکمان هەرگیز نەیاندەزانی ئەگینا فێریان دەکردین. کاتێك دەستم کرد بە باسکردنی ئەم زانیاریانە بۆ ئەو کەسانەی ڕاوێژیان پێدەکردم، پەیوەندییەکانی ئەوانیش دەوڵەمەند بون. بە واتای وشە هەزاران کەس لەوانە، کە دەهاتنە کۆڕەکانی کۆتایی هەفتەی منەوە بینیویانە کە پەیوەندییەکەیان لە ماوەی شەوێکدا وەرچەرخانی دراماتیکی بەسەردا هاتووە.

حەوت ساڵ تێپەڕی و هێشتا ڕەبەن و کەپڵەکان باسی سودە سەرکەوتووەکانی دەکەن. وێنەی کەپڵە دڵخۆشەکان و منداڵەکانیانم پێدەگات، بە نامەیەکەوە کە سوپاسم دەکەن چونکە هاوسەرگیرییەکەیانم ڕزگارکردووە. هەرچەندەخۆشەویستییەکەیان هاوسەرگیرییەکەی ڕزگارکردووە، بەڵام ئەگەر تێگەیشتێکی قوڵتریان سەبارەت بە ڕەگەزی بەرامبەر بەدەست نەهێنایە، دڵنیام جیادەبونەوە.

(سوزان) و (جیم) ماوەی نۆ ساڵ بو هاوسەرگیریان کردبو. وەکو زۆربەی کەپڵەکان

بە خۆشەویستی دەستیان پێکردبو، بەڵام بە تێپەڕبونی چەند ساڵێک وردە وردە نارەحەتی و بێئومێدییان زیاتر بو، هەست و سۆزیان لەدەست داو بڕیاریان دا جیاببنەوە. لەگەڵ ئەوەشدا، پێش ئەوەی جیاببنەوە، بەشداری کۆڕی پەیوەندییەکانی کۆتایی هەفتەی منیان کرد. (سوزان) وتی، "هەمو شتێکمان تاقی کردۆتەوە بۆ ئەوەی ئەم پەیوەندییەمان سەرکەوتوبێت. بەڵام ئێمە زۆر لەیەکتر جیاوازین."

لە ماوەی کۆڕەکەدا توشی سەرسوڕمان بون کە بۆیان دەرکەوت جیاوازییەکان نەک تەنیا ئاسایین بەڵکو چاوەڕوانکراویشن. ئاسودەبون بەوەی بۆیان دەرکەوت کەپڵەکانی دیکەش بەهەمان جۆر خۆیان دەبیننەوە. تەنیا لە ماوەی دوو ڕۆژدا (سوزان) و (جیم) بە جۆرێکی تەواو نوێ لە ژن و پیاو تێگەیشتن.

دیسان کەوتنەوە خۆشویستنی یەکتری. پەیوەندییەکەیان بە شێوەیەکی موعجیزە ئاسا گۆڕانکاری بەسەرداهات. چیتر بەرەو جیابونەوە نەدەڕۆیشتن، بەڵکو بە هیواوە دەیانڕوانییە بەسەربردنی ژیانی پێکەوەییان. (جیم) وتی، "ئەم زانیارییە لەبارەی جیاوازییەکانمان ژنەکەمی بۆ گەڕاندمەوە. ئەمە گەورەترین دیارییە کە تا ئێستا وەرمگرتبێت. ئێمە دوبارە یەکترمان خۆش دەوێت."

شەش ساڵ دوای ئەوە کاتێک بانگهێشتیان کردم سەردانی ماڵە تازەکەو خێزانەکەیان بکەم، هێشتا یەکتریان خۆش دەویست. هێشتا سوپاسیان دەکردم کە یارمەتیم داون لە یەکتر تێبگەن و هاوسەرگیرییەکەیان بپارێزن.

هەرچەندە ڕەنگە هەموان لەسەر ئەوە کۆک بن کە پیاوان و ژنان لەیەکتر جیاوازن، بەڵام ئەوەی لەچیدا جیاوازن، شتێکە بەلای زۆر کەسەوە نەزانراوە. زۆر کتێب کە لە دەساڵی ڕابردودا نوسراون هەوڵیان داوە پێناسەی ئەم جیاوازییانە بکەن. هەرچەندە ئامۆژگاری گرنگ خراونەتە ڕو، بەڵام زۆربەی کتێبەکان یەکلایەنەن و بەداخەوە بێمتمانەیی و پەستبونیان بەهێزتر کردووە سەبارەت بە ڕەگەزی بەرامبەر. بەگشتی یەکێک لە ڕەگەزەکان وەک قوربانی دەستی ڕەگەزەکەی دیکە نیشان دراوە. مەسەلەی تێگەیشتن لەوەی ژن و پیاوە تەندروستەکان جیاوازییان چییە لەگەڵ یەکتریدا، شتێک بو پێویستی بە ڕێنماییەکی یەکلاکەرەوە هەبو.

بۆ گەشەپێدانی پەیوەندییەکان لەنێوان ڕەگەزەکاندا پێویستە تێگەیشتنێک سەبارەت بەو جیاوازییانەمان دروست بکرێت کە متمانەبەخۆبون و کەرامەتمان بەرز

دەکاتەوە و لەهەمان کاتدا ئیلهامی ڕێزگرتنی دولایەنەو بەرپرسیارێتی تاکەکەسی و هاوکاریی زیاتر و خۆشەویستی مەزنتر دەبەخشێت. لەئەنجامی پرسیار کردن لە زیاد لە ٢٥٠٠٠ بەشداربوی کۆڕی پەیوەندییەکانم، توانیم بە چەمکی ئەرێنی پێناسەی ئەوە بکەم کە چۆن پیاوان و ژنان جیاوازن. کاتێک بەناو ئەم جیاوازییانەدا دەگەڕێیت، هەست دەکەیت کە دیوارەکانی پەستبون و بێ متمانەیی هەرەس دێنن.

کردنەوەی دەرگاکانی دڵ دەبێتە هۆی لێبوردەیی زیاتر و هاندانێکی زۆرتر بۆ بەخشین و وەرگرتنی خۆشەویستی و پشتگیری. بەم زانیارییە نوێیەوە، هیوام وایە و دڵنیاشم کە دەتوانیت پێشنیارەکانی ناو ئەم کتێبە تێبپەڕێنیت و بە خۆشەویستییەوە پەیوەست ببیت بە رەگەزی بەرامبەردوە.

هەمو ئەو بنەمایانەی لەم کتێبەدا باس کراون، تاقیکراونەتەوە و ئەزمونکراون. لانی کەم ٩٠٪ی ئەو کەسانەی پرسیاریان لێ کراوە بە جۆش‌وخرۆشەوە خۆیان لەم خەسڵەتانەدا بینیوەتەوە. ئەگەر تۆ خۆتت بینییەوە لەکاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا سەرت دەلەقێنیت و دەڵێیت "بەڵێ، بەڵێ ئەوە باسی من دەکەیت"، ئەوا بە دڵنیاییەوە تۆ تەنیا نیت و وەك چۆن خەڵکانی دیکە سودیان لە بەکارهێنانی ئەم تێگەیشتنانە بینیوە، تۆش دەتوانیت سودیان لێ ببینیت.

کتێبی (پیاوان لە مەریخەوە هاتون و ژنان لە ڤینۆسەوە) ستراتیجی نوێ بۆ کەمکردنەوەی ناکۆکی پەیوەندییەکان ئاشکرا دەکات و خۆشەویستی زیاتر دروست دەکات بەوەی سەرەتا بە وردەکارییەکی زۆرەوە باسی چۆنێتی جیاوازی نێوان پیاوان و ژنان دەکات. پاشان پێشنیاری کردەنی دەربارەی چۆنێتی کەمکردنەوەی نارەحەتی و بێئومێدی و زیادکردنی دڵخۆشی و هۆگریی دەخاتە روو. پەیوەندییەکان پێویست ناکات ئەوەندە سەخت بن. تەنیا ئەوکاتەی کە لەیەکتری تێناگەین ناکۆکی و بێزاری و کێشە دروست دەبن.

زۆرکەس لە پەیوەندییەکانیاندا نارەحەتن. هاوبەشەکەیان خۆش دەوێت، بەڵام کاتێك کە ناکۆکی هەیە نازانن چی بکەن بۆ ئەوەی شتەکان باشتر بکەن. لە رێگەی تێگەیشتنەوە لەوەی چۆن پیاوان و ژنان بە تەواویی لەیەکتر جیاوازن، فێری رێگەی نوێ دەبیت بۆ پەیوەستبونی سەرکەوتوانە، گوێگرتن و پشتگیریکردن لە رەگەزی بەرامبەر. فێری ئەوە دەبیت چۆن ئەو خۆشەویستییە دروست بکەیت کە شایستەتە.

کاتێك ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە پێت سەیر دەبێت چۆن مرۆڤ دەتوانێت بەبێ زانینی ئەم زانیارکیانە پەیوەندییەکی سەرکەوتوی هەبێت.

کتێبی (پیاوان لە مەریخەوە هاتون و ژنان لە ڤینۆسەوە) بریتییە لە ڕێکاری پەیوەندییە دڵدارییەکان. ئاشکرای دەکات کە چۆن پیاوان و ژنان لە هەمو بوارەکانی ژیانیاندا لە یەکتری جیاوازن. پیاوان و ژنان نەك بە شێوەی جیاواز لەیەکتر پەیوەندی دەکەن، بەڵکو بیرکردنەوە و هەستکردن و بینین و کاردانەوە و وەڵامدانەوە و خۆشەویستی و پێویستی و نرخاندنیشیان جیاوازە. زۆر لەوە دەچێت کە لە دوو هەسارەی جیاوازەوە هاتبن، بە زمانی جیاواز قسە دەکەن و پێویستییەکانیشان جیاوازن.

ئەم تێگەیشتنە فراوانترە سەبارەت بە جیاوازییەکانمان یارمەتیمان دەدات چارەسەری زۆرێك لە ناڕەحەتییەکانمان بکەین کاتێك کە دەمانەوێت لە ڕەگەزی بەرامبەر تێبگەین. بەهەڵەتێگەیشتنەکان دەتوانرێت بە خێرایی تێبپەڕێنرێن یاخود خۆیان لێ بەدور بگیرێت. چاوەڕوانییە ناڕاستەکان بە ئاسانی ڕاست دەکرێنەوە. ئەگەر لەیادت بێت کە هاوبەشەکەت لە تۆ جیاوازە وەك کەسێك کە لە هەسارەیەکی دیکەوە هاتبێت، دەتوانیت پشو بدەیت و هاوکاریی لەگەڵ جیاوازییەکاندا بکەیت لەبری ئەوەی بەرهەڵستییان بکەیت و هەوڵ بدەیت بیانگۆڕیت.

لە هەموشی گرنگتر، لە ڕێگەی ئەم کتێبەوە تەکنیکی کردەنی فێر دەبیت بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشانەی کە بەهۆی جیاوازییەکانمانەوە سەردەردەهێنن. ئەم کتێبە تەنیا شیکار کردنێکی تیۆری جیاوازییە دەرونییەکانمان نییە بەڵکو ڕێکارێکی پراکتیکییە سەبارەت بەوەی چۆن لە دروستکردنی پەیوەندی عاشقانەدا سەرکەوتو ببین.

سەبارەت بە تێڕوانینەکانی ناو ئەم کتێبە، پیاوان زۆرجار دەڵێن "منیش بەوجۆرەم. ئایا تۆ دوام کەوتبویت؟ ئێستا ئیتر وا هەست ناکەم کێشەم هەبێت."

ژنان بەگشتی دەڵێن "دواجار هاوسەرەکەم گوێم لێ دەگرێت. پێویست ناکات شەڕبکەم بۆ ئەوەی بیهێنمە سەرقسەکەی خۆم. کە تۆ جیاوازییەکانمان ڕون دەکەیتەوە، هاوسەرەکەم تێدەگات. سوپاس!"

ئەمە تەنیا چەند نمونەیەکی کەمی هەزاران وتەی ئیلهامبەخشن کە خەڵك بۆیان دەربڕیوم دوای ئەوەی فێر کە پیاوان لە مەریخەوە هاتون و ژنان لە فینۆسەوە. ئەنجامەکانی ئەم بەرنامە نوێیەی تێگەیشتن لە رەگەزی بەرامبەر نەك تەنیا دراماتیکی و دەستبەجێن بەڵکو درێژخایەنیشن.

بە دڵنیایی‌یەوە گەشتی دروستکردنی پەیوەندی خۆشەویستانە رەنگە هەندێك جار پڕ لە سەختی و ناڕەحەتی بێت. کێشە هەر دروست دەبێت. بەڵام دەتوانرێت ئەم کێشانە ببنە سەرچاوەی پەستبون و رەتکردنەوە یاخود ببنە هەل بۆ قوڵکردنەوەی ئولفەت و زیادکردنی خۆشەویستی و بایەخ و متمانە. زانیارییەکانی ناو ئەم کتێبە بریتی نین لە "چارەسەری خێرا" بۆ سڕینەوەی هەمو کێشەکان. لەبری ئەوە، رێگەیەکی نوێ دابین دەکەن کە تیایدا پەیوەندییەکانت دەتوانن یارمەتی چارەسەرکردنی کێشەکانی ژیانت بدەن لەکاتی دەرکەوتنیاندا. بەم ئاگایی‌یە نوێیەوە ئەو ئامرازانەت دەبێت کە پێویستن بۆ وەرگرتنی ئەو خۆشەویستییەی کە شایستەتەو بۆ بەخشینی ئەو خۆشەویستی و پشتگیرییە بە هاوبەشەکەت کە شایستەیەتی.

من لەم کتێبەدا گشتاندنی زۆر دەربارەی پیاوان و ژنان دەکەم. رەنگە هەندێك لە لێدوانەکانت پێ‌گونجاوتر بن لە هەندێکی دیکەیان .. هەرچۆنێك بێت، ئێمە هەریەکەمان کەسێکی بێ وێنەین و ئەزمونەکانمان بێ‌وێنەن. هەندێك جار لە کۆڕەکانمدا کەپڵەکان و رەبەنەکان دەڵێن خۆیان لە نمونەکانی پیاوان و ژناندا دەبیننەوە بەڵام بە شێوەیەکی پێچەوانە. واتە پیاوەکە خۆی لە باسکردنی ژناندا دەبینێتەوەو ژنەکەش خۆی لە باسکردنەکەی مندا بۆ پیاوان دەبینێتەوە. من بەمە دەڵێم هەڵگەڕانەوەی رۆڵەکان.

ئەگەر تۆ بۆت دەرکەوت کە ئێوە توشی هەڵگەڕانەوەی رۆڵەکان بون، دەمەوێت دڵنیاتان بکەمەوە کە ئەوە شتێکی ئاسایی‌یە. پێشنیارت بۆ دەکەم کاتێك خۆتان لە شتێکی ئەم کتێبەدا نابیننەوە، یان پشتگوێی بخە (بچۆرە سەر ئەو بابەتانەی کە خۆتیان تێدا دەبینیتەوە) یاخود قوڵتر تەماشای ناخی خۆت بکە. زۆرێك لە پیاوان بڕێکی خەسڵەتە نێرینەکانی خۆیان رەتکردۆتەوە لە پێناوی ئەوەی ببنە کەسێکی خۆشەویستتر و خەمخۆرتر. بەهەمان شێوە زۆرێك لە ژنان بەشێکی مێینەیی خۆیان وەلاناوە بۆ ئەوەی بتوانن لە مەیدانی کاردا بمێننەوە کە خەسڵەتە نێرینەکانی قبوڵە.

ئەگەر مەسەلەکە بەم جۆرەیە، ئەوا بە پەیڕەوکردن و بەگەڕخستنی پێشنیارەکان و ستراتیج و تەکنیکەکانی ناو ئەم کتێبە نەک تەنیا سۆزێکی زۆرتر لە پەیوەندییەکەدا دروست دەکەیت بەڵکو دەتوانیت باڵانسێکی باشتر لەنێوان خەسڵەتە نێرینە و مێینەکاندا رابگریت.

لەم کتێبەدا نەهاتوم راستەوخۆ روبەروی ئەو پرسیارە ببمەوە کە بۆچی ژن و پیاو لەیەکتر جیاوازن. ئەمە پرسیارێکی ئاڵۆزە و وەڵامی زۆری هەیە، کە هەر لە جیاوازییە بایۆلۆجییەکانەوە دەیگرێتەوە تاکو کاریگەریی دایک و باوکەکان و پەروەردە و ریزبەندی لەدایکبون و هەتاکو نەریتە کلتورییەکان لەلایەن کۆمەڵگاوە و راگەیاندنەکان و مێژو (ئەم بابەتانە بە وردەکارییەکی زۆرەوە لە کتێبەکەمدا بە ناوی پیاوان، ژنان و پەیوەندییەکان: ناشتەوایی لەگەڵ رەگەزی بەرامبەردا باسم لێ کردون.)

هەرچەندە سودەکانی بەکارهێنانی زانیارییەکانی ناو ئەم کتێبە دەستبەجێ دێنە دی، بەڵام ئەم کتێبە نابێتە جێگیرەوەی چارەسەرکار و راوێژکردن سەبارەت بە پەیوەندییە کێشەدارەکان و پاشماوەکانی خێزانە شکستخواردووەکان. تەنانەت خەڵکە تەندورستەکەش رەنگە هەندێک جار لە کاتە سەختەکاندا پێویستیان بە چارەسەر و بە راوێژ هەبێت. من بڕوایەکی بەهێزم هەیە بەو گۆڕانکارییە بەهێزو لەسەرخۆیەی کە بەهۆی چارەسەر و راوێژی هاوسەرگیری و گروپی چاکبونەوە دوانزە قۆناغییەکانەوە دێنەدی.

بەڵام هەموجارێک گوێم لە خەڵک بووە وتویانە کە سودێکی زیاتریان لەم زانیاریانەی پەیوەندییەکان وەرگرتووە وەک لە چەند ساڵێک وەرگرتنی چارەسەر. لەگەڵ ئەمەشدا من پێم وایە ئەو ساڵانەی لە چارەسەرکردن و چاکبونەوەدا بەسەریان بردووە ژێرخانێکی وای بۆ دروستکردون بتوانن زانیارییەکانی ناو ئەم کتێبە بە سەرکەوتوانە لە ژیان و پەیوەندییەکانیاندا بەکاربهێنن.

ئەگەر رابردومان شکستخواردوو بوبێت، سەرباری ساڵانێک چارەسەر و بەشداریکردن لە گروپەکانی چاکبونەوەدا هێشتا هەر پێویستمان بە وێنەیەکی ئەرێنی دەبێت سەبارەت بە پەیوەندییە تەندروستەکان. کتێبەکە ئەم تێڕوانینە دروست دەکات. لەلایەکی دیکەوە، تەنانەت ئەگەر رابردوشمان زۆر عاشقانەو بایەخپێدەرانە بوبێت، سەردەمەکان گۆڕاون و هێشتا پێویست بە رێگەیەکی تازە دەکات بۆ پەیوەندی

پێشەکی ن

نێوان رەگەزەکان و زۆر گرنگە فێری رێگەی نوێ و تەندروستی پەیوەندی و پەیوەندیکردن ببین.

بڕوام وایە هەموان دەتوانن سود لە زانیارییەکانی ناو ئەم کتێبە وەربگرن. تاکە وەلامی نەرێنی کە بەشداربوانی کۆڕەکانم وەك نامە بۆم دەنێرن ئەوەیە "خۆزگە یەکێك هەبوایە پێشتر ئەمەی پێ بوتمایە."

هەرگیز درەنگ نییە بۆ زیادکردنی سۆز و خۆشەویستی لە ژیانتدا. تەنیا پێویستت بەوەیە فێری رێگەی تازە ببیت. ئەگەر لە چارەسەردایت یان نا، ئەگەر دەتەوێت پەیوەندییەکی ئاسودەترت هەبێت لەگەڵ رەگەزی بەرامبەردا، ئەوا ئەم کتێبە بۆ تۆیە.

شادمانم بە بەشداریکردنت لە کتێبی (پیاوان لە مەریخەوە هاتون و ژنان لە ڤینۆسەوە). هیوادارم هەمیشە لە ژیری و خۆشەویستیدا گەشە بکەیت. هیوادارم رێژەی جیابونەوە کەم ببێتەوە و ژمارەی هاوسەرگیرییە دلخۆشەکان زیاد بکات. منالەکانمان شایستەی ژیانێکی باشترن.

جۆن گرەی

١٥ی تشرینی دووەمی ١٩٩١

میل ڤالی‌ی کالیفۆرنیا

١

پیاوانی مەریخی و ژنانی ڤینۆسی

وا دابنێ پیاوان لە مەریخەوە هاتوون و ژنان لە ڤینۆسەوە. ڕۆژێکیان مەریخییەکان بە تەلیسکۆب تەماشایان دەکرد لەپڕ ڤینۆسیەکانیان بینی. تەنیا ئەو بینینە هەستێکی وای پێ بەخشین کە پێشتر هەرگیز شتی وایان بە خۆیانەوە نەبینیبوو. یەکسەر ئاشقیان بون و بەپەلە کەشتی ئاسمانییان داهێناو چون بۆ ڤینۆس.

ڤینۆسییەکان بە دڵێکی خۆشەوە بەخێرهاتنی مەریخییەکانیان کرد چونکە دڵیان خەبەری دابو ڕۆژێکی وایان دێتەڕێ. بە تەواوی دڵیان بۆ ئەو خۆشەویستییە کردەوە کە پێشتر هەرگیز هەستیان پێ نەکردبوو.

خۆشەویستی نێوان مەریخییەکان و ڤینۆسییەکان شتێکی سیحراوی بو. چێژیان لە پێکەوەبون و پێکەوە هەڵسوکەوت کردن و دابەشکردنی پێکەوەیی شتەکان وەرگرت. هەرچەندە لە دوو جیهانی جیاوازەوە هاتبون، چێژیان لە جیاوازییەکانیان وەردەگرت. چەند مانگێک سەرقاڵی ئەوە بون لە یەکدی تێبگەن و لە پێویستییە جیاوازەکان و حەز و شێوازی هەڵسوکەوتی یەکدی تێبگەن و ڕێزی لێ بگرن. بەم شێوەیە چەند ساڵێکیان پێکەوە بە خۆشەویستی و هاوئاهەنگی بەسەربرد.

پاشان بڕیاریاندا بفڕن بەرەو زەوی. لە سەرەتادا هەمو شتێک خۆش و جوان بو. بەڵام کەش و هەوای زەوی کاری تێکردن و بەیانییەکیان کە لە خەو هەستان هەمویان توشی جۆرە بیرچوونەوەیەکی سەیر بوبون!

هەردولا بیریان چودوە کە هەریەکەیان لە هەسارەیەکی جیاوازەوە هاتون و دەکرێت جیاوازبن. هەرچییەک لەبارەی جیاوازییەکانیان فێربوبون ئەو بەیانییە لە یادەوەرییاندا سڕدایەوە و ئیتر لەو ڕۆژەوە پیاو و ژن لە ئاکۆکیدان.

بیرکردنەوەی جیاوازییەکانمان

ئەگەر ژن و پیاو نەزانن کە دەکرێت جیاوازبن ئەوا لەگەڵ یەکدی توشی ناکۆکی دەبن. زۆرجار تورەیی و بێزاری ئێمە لە رەگەزی بەرامبەر لەبەرئەوەیە کە ئەم راستیە گرنگەمان بیرچۆتەوە. ئێمە چاوەڕێی ئەوە لە رەگەزی بەرامبەر دەکەین کە وەکو خۆمان بن. حەز دەکەین "ئەوەیان بوێت کە ئێمە دەمانەوێت" و "ئەو هەستەیان هەبێت کە ئێمە هەمانە".

ئێمە بە هەڵە وا دادەنێین ئەگەر هاوبەشەکەمان خۆشی بوێین کەواتە دەبێت رێک بەو شێوەیە کاردانەوە و هەڵسوکەوت بنوێنێت، کە هەمان ئەو کاردانەوە و هەڵسوکەوتەیە کە خۆمان بۆ خۆشەویستێکی خۆمانی دەنوێنین. ئەم بیرکردنەوەیە جار لە دوای جار توشی نائومێدیمان دەکات و رێگرە لەوەی کاتێکی دیاریکراو دابنێین بۆ گەیاندنی جیاوازییەکانمان.

ئێمە بە هەڵە وا دادەنێین ئەگەر هاوبەشەکەمان خۆشی بوێین کەواتە دەبێت رێک وەکو ئێمە کاردانەوە و هەڵسوکەوت بنوێنێت.

پیاو بە هەڵە وا دەزانێت کە پێویستە ژن وەك خۆی بیربکاتەوە و قسەبکات و کاردانەوە بنوێنێت، ژنیش بە هەڵە وا بیردەکاتەوە کە پێویستە پیاو وەك ئەو هەست بکات و قسەبکات و کاردانەوە بنوێنێت. ئێمە بیرمان چۆتەوە کە ژن و پیاو دەکرێت جیاوازبن. لە ئەنجامدا، ژیانمان پڕە لە ناکۆکی و بەریەککەوتنی ناپێویست.

ئەگەر بە روونی لەم جیاوازییانە بڕوانین و رێزیان لێ بگرین ئەوا سەرلێ شێوانمان لە مەسەلەی مامەڵەکردن لەگەڵ رەگەزی بەرامبەردا بە رادەیەکی دراماتیکی نزم دەبێتەوە. ئەگەر لەیادت بێت کە پیاوان لە مەریخەوە هاتون و ژنان لە ڤینۆسەوە، ئەو کاتە دەتوانیت هەمو شتێك روون بکەیتەوە.

تێڕوانینێکی گشتی بۆ جیاوازییەکانمان

بە درێژایی ئەم کتێبە بە وردەکاری زۆرەوە باسی جیاوازییەکانمان دەکەم. هەر بەشێکی ئەم کتێبە تێگەیشتنی نوێ و گرنگت دەخاتە بەردەست. ئەمەش دوو جیاوازی

سەرەکی‌یە کە باسیان دەکەین:

لە بەشی دووی ئەم کتێبەدا باسی ئەوە دەکەین کە چۆن بەهاکانی ژن و پیاو بەشێوەیەکی بۆماوەیی جیاوازن و هەوڵ دەدەین لەو دوو هەڵە گەورەیە تێبگەین کە لە پەیوەندییماندا لەگەڵ رەگەزی بەرامبەر تێی دەکەوین: پیاوان بە هەڵە چارەسەر و هەستی ناڕاست دەخەنەڕو، ژنانیش ئامۆژگاری و رێنمایی نەویستراو پێشکەش دەکەن. ئەگەر لە پێشینە مەریخی/ ڤینۆسی‌یەکەمان تێبگەین، دەزانین بۆچی ژن و پیاو لە روی نەزانی‌یەوە دەکەونە ئەم هەڵانەوە. بە بیرکەوتنەوەی ئەم جیاوازییانە دەتوانین هەڵەکانمان راست بکەینەوە و دەستبەجێ وەڵامی سودبەخشتری یەکدی بدەینەوە.

لە بەشی سێ‌دا باسی رێگە جیاوازەکانی ژن و پیاو دەکەین بۆ رووبەڕووبونەوەی دڵەڕاوکێ. لەکاتێکدا کە مەریخی‌یەکان ئەوە پەسەند دەکەن کە بچنە لاوە و بە بێدەنگی بیر لەو شتە بکەنەوە کە ئازاریان دەدات، ڤینۆسی‌یەکان هەست بە پێویستییەکی غەریزی دەکەن بۆ قسەکردن لەسەر کێشەکەیان. ستراتیجی نوێ فێردەبیت بۆ ئەوەی لەم کاتە زەحمەتەدا ئامانجی خۆت بەدەست بهێنیت.

لە بەشی چواردا باسی چۆنێتی هاندانی رەگەزی بەرامبەر دەکەین. پیاو ئەوەی لا گرنگە کە بەرامبەرەکە بە کەسێکی پێویستی بزانێت بەڵام ژنان ئەوەیان لا گرنگە هەست بکەن رێزیان لێدەگیرێت. باسی ئەو هەنگاوە دەکەین کە بۆ گەشەپێدانی پەیوەندییەکان پێویستن و باس لەوە دەکەین کە چۆن بەسەر کێشە هەرە گەورەکانماندا زاڵ ببین: پیاوان پێویستە بەسەر بەرهەڵستیکردنی پێدانی خۆشەویستی‌دا زاڵ ببن و ژنان پێویستە زاڵ ببن بەسەر بەرهەڵستیکردنی وەرگرتنی ئەو خۆشەویستی‌یەدا.

لە بەشی پێنج‌دا باسی ئەوە دەکەین کە چۆن ژن و پیاو بە هەڵە لەیەکدی تێدەگەن لەبەرئەوەی بە زمانی جیا قسەدەکەن. قاموسێکی دەستەواژەی مەریخی/ ڤینۆسی ئامادەکراوە بۆ وەرگێڕانی ئەو دەستەواژانەی کە زۆرجار رەگەزی بەرامبەر بە هەڵە لێیان تێدەگات. فێری ئەوەش دەبیت کە چۆن ژن و پیاو لەبەر هۆکاری تەواو جیاواز دەست دەکەن بە قسەکردن یان لە قسەکردن دەوەستن. ژنان فێری ئەوە دەبن کە ئەگەر پیاوان لە قسەکردن وەستان چی بکەن، پیاوانیش فێردەبن چۆن باشتر گوێ بگرن، بێ ئەوەی بێزاربن.

لە بەشی شەشەمدا بۆت دەردەکەوێت کە چۆن پیاو و ژن بە شێوەی جیاواز

پێویستیان بە هۆگریی هەیە. پیاو نزیك دەبێتەوە بەڵام پێویستییەکی حەتمی هەیە کە خۆی بکێشێتەوە. ژنان فێری ئەوە دەبن چۆن پاڵپشتی ئەم خۆکێشانەوەیە بکەن بۆ ئەوەی پیاوەکە وەکو (لاستیك) بگەڕێتەوە بۆلای. ژنان فێری ئەوەش دەبن چ کاتێك باشترین کاتە بۆ وتووێژی خۆمانە لەگەڵ پیاواندا.

ئێمە لە بەشی حەوتدا باسی چۆنێتی ئەو هەڵکشان و داکشانە شێوە ڕیتمییەی خۆشەویستی دەکەین لەلای ژن کە بەشێوەیەکی شەپۆلی ڕوودەدات. پیاوان فێری ئەوە دەبن کە چۆن بە چاکی لەم گۆڕانە لەپڕ و لەناکاوانەی هەستەکان تێبگەن. پیاوان فێری ئەوەش دەبن کەی زۆرترین پێویستییان پێیانە و چۆن لەو کاتەدا لێهاتوانە ببنە پاڵپشت بەبێ ئەوەی پێویست بکات قوربانی بدەن.

لە بەشی هەشتدا فێری ئەوە دەبیت چۆن پیاوان و ژنان ئەو خۆشەویستییە دەبەخشن کە خۆیان پێویستیانە نەك ئەوەی کە ڕەگەزی بەرامبەر دەیەوێت. پیاوان بە گشتی پێویستیان بەو جۆرە خۆشەویستییە کە متمانە و قبوڵ و نرخاندنی تێدابێت. ژنان بە گشتی ئەو خۆشەویستییەیان پێویستە کە بایەخپێدان و تێگەیشتن و ڕێز لەخۆگرتنی تێدابێت. ئەو هەشت ڕێگە بەربڵاوەش دەخوێنیتەوە کە ڕەنگە بێئەوەی بزانیت هاوبەشەکەتی پێ سارد بکەیتەوە.

لە بەشی نۆدا فێری ئەوە دەبین چۆن خۆمان لە مشتومڕی ناخۆش بپارێزین. پیاوان فێری ئەوە دەبن کە ئەگەر بەجۆرێك مامەڵە بکەن گوایە هەمیشە لەسەرهەقن ڕەنگە هەستەکانی ژن پێشێل بکەن. ژنان فێری ئەوە دەبن چۆن بەبێ ئەوەی بە خۆیان بزانن ئەو پەیامە دەنێرن کە نەك هەر شتەکەیان پێ باش نییە بەڵکو بە ئاشکراش ناڕەزایەتی دەردەبڕن و بەمەش وا لە پیاو دەکەن بەرگریی لە خۆی بکات. هەر لەم بەشەدا چەند ڕێنماییەك بۆ دامەزراندنی پەیوەندییەکی چاك و تونیکاریی مشتومڕێکیش دەخرێنە ڕوو.

بەشی دە ئەوە نیشان دەدات کە پیاوان و ژنان لە تۆمارکردنی خاڵدا چەند جیاوازن. پیاوان فێری ئەوە دەبن کە ژنان هەمو دیارییەك بە یەك چاو سەیر دەکەن با لە قەبارەدا جیاوازیش بن. لە بەرامبەردا پیاوان ئەوەیان بیردەخرێتەوە کە لەبری ئەوەی دیارییەکی گەورە پێشکەش بکەن دەتوانن دەستەواژەی خۆشەویستی بچوك دەربڕن کە

بە ئەندازەی دیارییەکە گرنگە؛ ١٠١ ڕێگە بۆ تۆمارکردنی خاڵ لەلای ژن خراوەتە ڕوو. لەگەڵ ئەمەشدا، ژنان فێری ئاراستەکردنەوەی وزەکانیان دەبن بەرەو تۆمارکردنی خاڵی گەورە، ئەوەش بە پێشکەشکردنی ئەو شتانەی پیاوان دەیانەوێت.

لە بەشی پانزەدا فێری چەند ڕێگەیەك دەبیت کە بتوانیت لە کاتە سەختەکاندا پەیوەندی تێدا بەرقەرار بکەیت. لەگەڵ باسکردنی بایەخی خستنەڕوی هەستەکاندا، ئەو ڕێگە جیاوازانەش باس دەکەین کە ژن و پیاو هەستەکانی پێدەشارنەوە. تەکنیکی نامەی خۆشەویستی پێشنیار دەکرێت بۆ دەربڕینی هەستە ئەرێنییەکان بۆ هاوبەشەکەت، کە ڕێگەیەکە بۆ دۆزینەوەی خۆشەویستی و لێبوردەیی زیاتر.

بەشی دوانزە فێری ئەوەت دەکات چۆن ڤینۆسییەکان زۆر بەلایانەوە ناخۆشترە داوای یارمەتی بکەن و بۆچی مەریخییەکان کەمتر حەز بە داواکردن دەکەن. فێردەبیت چۆن دەستەواژەی "دەکرێ" و "دەتوانیت" پیاوان سارد دەکەنەوە و چ دەستەواژەیەك لەبری ئەمانە بەکاربهێنرێت. فێری نهێنییەکانی هاندانی پیاوان دەبیت بۆ ئەوەی زیاترت پێشکەش بکەن، ئەمەش بە چەند ڕێگەیەکی بەهێزی وەك کورتبێژی و ڕاستەوخۆیی و بەکارهێنانی وشەی گونجاو دەبێت.

لە بەشی سیانزەدا فێری چوار وەرزەکەی خۆشەویستی دەبیت. تێگەیشتنی واقیعیانە لەوەی خۆشەویستی گۆڕانی بەسەردا دێت، یارمەتیت دەدات بەسەر لەمپەرە حەتمییەکاندا زاڵ ببیت کە دێنە ڕێی هەموو پەیوەندییەك. فێری ئەوە دەبیت کە چۆن ڕابردوی خۆت یان هی هاوبەشەکەت کاردەکاتە سەر ئێستای پەیوەندییەکەتان و چەند تێگەیشتنێکی گرنگی دیکەش بۆ بەزیندوو ڕاگرتنی سیحری خۆشەویستی فێردەبیت.

لە هەر بەشێکی (پیاوانی مەریخی و ژنانی ڤینۆسی)دا نهێنی نوێ فێردەبیت بۆ دروستکردنی پەیوەندی خۆشەویستی و بەردەوام. هەریەك لەو زانیارییە نوێیانە تواناکانت بۆ گەیشتن بە پەیوەندی دڵخۆشکەر زیاد دەکەن.

مەبەستە باشەکان بەس نین

عاشقبون هەمیشە سیحراوییە. هەستی هەتاهەتاییت دەداتێ، وەك ئەوەی خۆشەویستی نەمرێت. ئێمە ساویلکانە وا هەست دەکەین لەو کێشانە پارێزراوین کە دایك و باوکمان توشی بون، لەوەش کە خۆشەویستی دەمرێت. بۆ خۆمان وا داناوە لە

چارەمان نوسرابێت تاهەتایە بە دڵخۆشی بژین.

بەڵام لەگەڵ پاشەکشەی سیحرەکەدا ژیانی رۆژانە جێی دەگرێتەوە و پیاوان چاوەڕێی ئەوە دەکەن ژنان وەك ئەوان بیربکەنەوە و کاردانەوەیان هەبێت و ژنانیش وا لە پیاوان چاوەڕوان دەکەن کە هەستکردن و مامەڵەیان وەکو هی ژنان بێت. لەبەر نەبونی ئاگاییەکی روون سەبارەت بە جیاوازییەکانمان، کاتێك تەرخان ناکەین بۆ تێگەیشتن و رێزگرتنی یەکدی. دەبینە کەسانێکی بەئەرك و بێ مەیل و حوکمدەر و کەم چیکڵدانە.

تەنانەت لەگەڵ باشترین و خۆشەویسترین هیواکانیشدا خۆشەویستی بەرەو مردن دەچێت. بە هەر شێوەیەك بێت کێشە دروست دەبێت. بێ مەیلی کەڵەکە دەبێت. پەیوەندییەکان دەپچڕێن. بێ متمانەیی زیاد دەکات. توشی رەتکردنەوە و سەرکوتکردن دەبێت. سیحری خۆشەویستی ون دەبێت.

لە خۆمان دەپرسین:

ئەمە چۆن رودەدات؟

بۆچی رودەدات؟

بۆچی لە ئێمە رودەدات؟

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە ئەقڵە مەزنەکانمان چەند مۆدێلێکی زیرەك و ئاڵۆزی فەلسەفی و سایکۆلۆجییان دروستکردووە. بەڵام شێوازە کۆنەکان دیسان دێنەوە. خۆشەویستی دەمرێت. دەتوانم بڵێم هەمو کەسێك توشی ئەمە دەبێت.

رۆژانە ملیۆنەها کەس بە شوێن هاوبەشێکدا دەگەڕێن بۆ ئەوەی ئەو هەستە تایبەتەی خۆشەویستی ئەزمون بکەن. ساڵانە، ملیۆنەها کەس خۆشەویستی پێکەوە دەیانبەستێتەوە و پاشان جیابونەوەیەکی بە ئازاریان دێتەڕێ. چونکە ئەو هەستی خۆشەویستییەیان لەدەست داوە. لەو کەسانەی کە پەیوەندییە دڵدارییەکەیان ئەوەندە دەخایەنێت بگاتە هاوسەرگیری، تەنیا ٥٠٪ یان هاوسەرگیری دەکەن. لەوانەش کە پێکەوە دەمێننەوە رەنگە ٥٠٪ یان سەرکەوتو نەبن. هۆکاری پێکەوە مانەوەیان ئەمەك و ناچارییە یاخود لە ترسی دوبارە دەست پێکردنەوەیە.

لە راستیدا کەسانێکی زۆر کەم دەتوانن خۆشەویستییەکەیان گەشە پێبدەن. بەڵام

شتێکی مەحاڵ نییە. ئەگەر ژن و پیاو بتوانن ڕێز لە جیاوازییەکانیان بگرن و قبوڵی بکەن، خۆشەویستی هەلی گەشەکردنی دەبێت.

ئەگەر ژن و پیاو بتوانن ڕێز لە جیاوازییەکانیان بگرن و قبوڵی بکەن، خۆشەویستی هەلی گەشەکردنی دەبێت.

تێگەیشتن لە جیاوازییە شاراوەکانی ڕەگەزی بەرامبەر وامان لێدەکا سەرکەوتوانەتر بتوانین خۆشەویستی ڕاستەقینە وەربگرین و بیبەخشین. بە دانپیانان و قبولکردنی جیاوازییەکان، چارەسەری داهێنەرانەی وەها دێنە ئاراوە کە بەهۆیانەوە دەتوانین بگەین بە ئامانجەکانمان. لەمەش گرنگتر، دەتوانین فێری ئەوە ببین کە کەسانی جێی بایەخمان بە باشترین شێوە خۆشبوێت و پاڵپشتییان بکەین.

خۆشەویستی شتێکی سیحراوییە، دەشتوانێت بەردەوام بێت، ئەگەر جیاوازییەکانمان بیرنەچێتەوە.

٢

کاک چاکساز

کۆمیتەی پەرەپێدانی ماڵەوە

ئەو گلەییەی زۆرترین جار ژنان لە پیاوانی دەکەن ئەوەیە دەڵێن پیاوان گوێ ناگرن. یان ئەوەتا کاتێک ژنەکە قسەدەکات پیاوەکە بە تەواوی پشت گوێی دەخات، یاخود گوێ لە چەند بەشێکی کەمی دەگرێت و هۆکاری بێزاربونەکەی هەڵدەسەنگێنێت و ئینجا رۆڵی چاکساز دەبینێت و پێشنیارێک بۆ ژنەکە دەخاتەروو کە گوایە چارەسەری کێشەکەی دەکات. پیاوەکە کاتێک دەبینێت ژنەکە سوپاسگوزاری ئەم هەڵوێستەی نابێت، سەری دنیای لێدێتەوە یەک. گرنگ نییە چەندجار ژنەکە گلەیی ئەوە بکات کە پیاوەکە گوێی لێناگرێت، ئەم گوێ نادات و هەمان رەفتار دوبارە دەکاتەوە. ژنەکە پێویستی بە بایەخپێدانە، بەڵام پیاوەکە لەو باوەڕەدایە کە ئەخێر پێویستی بە چارەسەرە.

بەربڵاوترین گلەیی پیاویش لە ژن ئەوەیە کە ژن بە بەردەوامی هەوڵ دەدات بیگۆڕێت. کاتێک ژنێک پیاوێکی خۆش بوێت وا هەست دەکات بەرپرسیارە لەوەی لە گەشەکردن و لە پەرەپێدانی چۆنێتی ئەنجامدانی شتەکاندا یارمەتی بدات. ژنەکە کۆمیتەیەکی پەرەپێدانی ماڵەوە دروست دەکات و تەواو خوو دەداتە پیاوەکە. گرنگ نییە پیاوەکە چەند بەرگری بکات لە وەرگرتنی یارمەتی ژنەکە، ژنە هەر پێدادەگرێت و بۆ هەلێک دەگەڕێت یارمەتی بدات یاخود پێی بڵێت پێویستە ئەوە بکەیت. ژنەکە وا دەزانێت پەروەردەی دەکات، بەڵام پیاوەکە وا دەزانێت ژنەکە دەیەوێت کۆنترۆڵی بکات، لەبری ئەوە، پیاوەکە دەیەوێت ژنەکە لێی رازی بێت.

دواجار ئەم دوو کێشەیە بەوە چارەسەر دەکرێن کە سەرەتا بزانین بۆچی پیاوان رێگەچارە دەخەنەروو هەروەها بۆچی ژنانیش حەز بە پەرەپێدانی شتەکان دەکەن.

گریمان کات دەگێڕینە دواوە و تەماشای ژیانی سەر مەریخ و فینۆس دەکەین "پێش ئەوەی ئەو دوو هەسارەیە یەکتریان دۆزیبێتەوە و دانیشتوانەکەی هاتبنە سەر زەوی" بەمە دەتوانین کەمێك لە ژن و پیاو تێبگەین.

ژیانی سەر مەریخ

مەریخی‌یەکان هێز و شارەزایی و کارایی و بەدەستهێنانیان بەلاوە گرنگە. هەمیشە کار بۆ سەلماندنی خۆیان و گەشەپێدانی هێز و شارەزایی‌یەکانیان دەکەن. ئەوکاتە هەست بە بوونی خۆیان دەکەن کە بتوانن ئامانجەکانیان بەدەست بهێنن. بەشێوەیەکی سەرەکی لە رێگەی سەرکەوتن و بەدەستهێنانەوە هەست بە کامەرانی دەکەن.

پیاوان ئەوکاتە هەست بە بوونی خۆیان دەکەن کە بتوانن ئامانجەکانیان بەدەست بهێنن.

هەمو شتەکانی سەر مەریخ بریتین لە رەنگدانەوەی ئەم بەهایانە. تەنانەت جلوبەرگەکانیشیان وا دروستکراون کە رەنگدانەوەی توانا و شارەزاییەکانیان بێت. ئەفسەرانی پۆلیس، سەربازەکان، پیاوانی خاوەنکار، زاناکان، شۆفێرانی تەکسی، تەکنیککاران و چێشتلێنەرەکان هەموویان جلوبەرگی یەکپۆشی لەبەردەکەن یان لانی کەم کڵاوێك لەسەر دەکەن بۆئەوەی شارەزایی و هێزیان دەربخەن.

مەریخی‌یەکان گۆڤاری وەك (سایکۆلۆجیای ئەمرۆ)، (خود) یان (خەڵك) ناخوێننەوە. زیاتر بایەخ بە چالاکی‌یەکانی دەرەوەی ماڵ دەدەن، بۆ نمونە راو، راوە ماسی و پێشبرکێی ئوتومبیل. زۆرتر بایەخ بە هەواڵەکان و کەش و هەواو وەرزش دەدەن و کەمتر بایەخیان بۆ رۆمانە رۆمانسی و کتێبەکانی خۆ یارمەتیدانە.

مەریخی‌یەکان زۆرتر بایەخ بە "شتومەك" دەدەن نەك بە خەڵك و هەستەکان. تەنانەت ئێستاش لەسەر زەوی، کاتێك ژنان فەنتازیاکانیان لە بارەی خۆشەویستی‌یەوە دەردەبرن، پیاوان فەنتازیایان لە بارەی ئوتومبیلی بەهێز و کۆمپیوتەری خێراتر و ئامێری ئەلکترۆنی و کەل و پەل و تەکنەلۆجیای نوێ و بەهێزە. پیاوان حەزیان لەو "شتومەك"ەیە کە دەتوانێت هێزی خۆیانی پێدەربڕن بەوەی بە هۆیانەوە ئەو

ئەنجامانەی دەیانەوێت بیانهێننە دی.

بەدیهێنانی ئامانجەکان بەلای مەریخی‌یەکانەوە زۆر گرنگە چونکە ئەمە ڕێگەیەکی شارەزایی خۆیانی پێبسەلمێنن و بەمەش هەستێکی خۆش وەردەگرن. کەسی مەریخی بۆ بەدەستهێنانی ئەم هەستە خۆشەش سەبارەت بە خۆی، پێویستی بەوەیە خۆی ئەنجامە خوازراوەکەی بەدەست بهێنێت. کەسێکی دیکە ناتوانێت بۆی بەدەستبهێنێت مەریخی‌یەکان شانازی بەوەوە دەکەن کە خۆیان شتەکان بەدەست بهێنن. سەربەخۆیی سیمبولی کارایی و هێز و شارەزایی‌یە.

تێگەیشتن لەم خەسڵەتەی مەریخی‌یەکان دەتوانێت یارمەتی ژنان بدات لەوە تێبگەن بۆچی پیاوان حەزناکەن ئامۆژگاری بکرێن و پێیان بوترێت چی بکەن. ئەگەر پیاوان ئامۆژگارییەکی نەخوازراویان پێبدەیت، وادەزانن بە بۆچوونی تۆ خۆیان ناتوانن هیچ بکەن یاخود ناتوانن ئەوەی دەیانەوێت ئەنجامی بدەن. پیاوان زۆر هەستیارن بەم بابەتە، چونکە مەسەلەی شارەزایی شتێکی زۆر گرنگە بەلایانەوە.

ئەگەر پیاوان ئامۆژگارییەکی نەخوازراویان پێبدەیت، وادەزانن بە بۆچوونی تۆ خۆیان ناتوانن هیچ بکەن یاخود ناتوانن ئەوەی دەیانەوێت ئەنجامی بدەن.

لەبەرئەوەی مەریخی‌یەکان خۆیان ڕووبەڕووی کێشەکانی خۆیان دەبنەوە، بۆیە زۆر بە دەگمەن باسی کێشەکانیان دەکەن، ئەویش تەنیا لە کاتێکدا کە پێویستیان بە ئامۆژگاری کەسێکی بسپۆڕ هەبێت. وا بیردەکاتەوە کە: "کە خۆم بتوانم ئەنجامی بدەم بۆچی کەسێکی دیکە بهێنمە ناوەوە؟" کێشەکان بۆ خۆی دەهێڵێتەوە تا ئەو کاتەی پێویستی بە یارمەتی کەسێکی دیکە دەبێت بۆ دۆزینەوەی چارەسەر. کاتێک کە خۆی بتوانێت شتێک ئەنجام بدات، داواکردنی یارمەتی بەلایەوە نیشانەی لاوازییە.

لەگەڵ ئەمەشدا، ئەگەر بەڕاستی پێویستی بە یارمەتی هەبێت، داواکردنی یارمەتی بەلایەوە نیشانەی ژیرییە. لەم حاڵەتەدا، کەسێک دەدۆزێتەوە کە خۆی ڕێزی لێدەگرێت و پاشان کێشەکەی بۆ باس دەکات. لە مەریخ، باسکردنی کێشە واتە بانگهێشتکردن بۆ ئامۆژگاریی. مەریخی‌یەکەی دیکە هەست بە شەرەفمەندی دەکات کە ئەم هەلەی پێبەخشراوە. ئەو کاتە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کڵاوی کاک چاکساز دەکاتە سەری و

تۆزێـک گـوێی لێدەگرێـت و پاشـان چـەند گەوهـەرێکی گرانبـەهای ئامۆژگـاری پێدەبەخشێت. ئەم خووەی مەریخییەکان یەکێکە لەو هۆکارانەی کە بۆچی کاتێک ژنـان باسی کێشەکانیان دەکەن پیاوان بەشێوەیەکی غەریزی چارەسەر دەخەنەڕو. کە ژن بە دڵپاکییەوە بێزارییەکانی دەردەبڕێت یان بە دەنگی بەرز کێشەکانی ئەو ڕۆژەی باس دەکات، پیاوەکە بە هەڵە وا دەزانێت ژنەکە بۆ ئامۆژگاری کەسێکی پسپۆڕ دەگەڕێت. بۆیە ڕۆڵی کاک چاکساز دەبینێت و دەست دەکات بە ئامۆژگاریکردن؛ ئەمە ڕێگەی پیاوانە بۆ نیشاندانی خۆشەویستی و هەوڵدان بۆ یارمەتیدان.

پیاوەکە دەیەوێت بە چارەسەرکردنی ئەو کێشەیە، ژنەکە ئاسودەتر بکات. دەیەوێت سود بە ژنەکە بگەیەنێت. کاتێک شارەزاییەکانی پیاوەکە بتوانن کێشەی ژنەکە چارەسەر بکەن، پیاوەکە هەست دەکات نرخێکی هەیە و بەمەش شایانی خۆشەویستی ژنەکەیە.

کە پیاوەکە چارەسەرەکانی ئاشکرا دەکات و دەبینێت ژنەکە هەر بێزارە، ئیتر زۆر بەلایەوە گران دەبێت گوێ بگرێت چونکە چارەسەرەکانی پشت گوێ دەخرێن و هەست دەکات کەسێکی بێسودە.

پیاوەکە نازانێت تەنیا ئەگەر دڵسۆزانە گوێ بگرێت و بایەخ بە قسەکانی بدات یارمەتییەکی گەورەی ژنەکەی دەدات. پیاوەکە نازانێت لەسەر هەسارەی ڤینۆس باسکردن لە کێشە بانگهێشت کردن نییە بۆ ئامۆژگاری و داواکردنی چارەسەر.

ژیان لەسەر ڤینۆس

ڤینۆسییەکان بەهای جیاوازیان هەیە. لای ئەمان خۆشەویستی و پەیوەندی و جوانی و مەسەلە کۆمەڵایەتییەکان بەنرخن. کاتێکی زۆر بۆ پاڵپشتیکردن و یارمەتیدان و خزمەتکردنی یەکتر بەسەردەبەن. هەستیان سەبارەت بە خۆیان بەستراوەتەوە بە هەستەکانیان و چۆنێتی پەیوەندییەکانیان. بەخشش و پەیوەندیکردنەوە هەستی سەرکەوتنیان پێدەبەخشێت.

هەستی ژن سەبارەت بە خۆی بەستراوەتەوە
بە هەستەکانی و چۆنێتی پەیوەندییەکانی.

هەموو شتەکان لەسەر هەسارەی ڤینۆس رەنگدانەوەی ئەم بەهایانەن. لەبری دروستکردنی رێگەی خێرا و بنیادنانی باڵەخانەی بەرز، ڤینۆسییەکان زیاتر بایەخ بەوە دەدەن بە هاوئاهەنگی بژین و کۆمەڵکاری بکەن و حەزیان لە هاریکارییە پەیوەندییەکان زۆر لەکار و تەکنەلۆجیا گرنگترن. لە زۆر رووەوە جیهانەکەیان دژی مەریخە.

ئەمانە وەك مەریخییەکان بۆ دەرخستنی شارەزاییەکانیان جلی یەکپۆشی لەبەرناکەن. بە پێچەوانەوە، چێژ لەوە وەردەگرن هەر رۆژە جلێکی جیاواز بکەنە بەریان، بەپێی هەستەکانیان جلوبەرگ دەپۆشن. دەربڕینەکانیان، بەتایبەت دەربڕینی هەستەکانیان، زۆر بەلاوە گرنگە. تەنانەت رەنگە لەرۆژێکدا بەهۆی گۆڕانی مەزاجیانەوە چەند جارێك جل بگۆڕن.

پەیوەندییەکانیان زۆر بەلاوە گرنگە. دەربڕینی هەستە تایبەتەکانیان زۆر پێ گرنگترە لە بەدەستهێنانی ئامانجەکان و سەرکەوتنەکان. قسەکردن و پەیوەندیکردن لەگەڵ یەکدیدا سەرچاوەیەکی گەورەی لەخۆڕازیبوونیانە.

تێگەیشتن لەمە بۆ پیاوان قورسە. پیاو ئەگەر بیەوێت تۆزێك لەو چێژە تێبگات کە ژن لە بەخشندەیی و پەیوەندیکردن وەری دەگرێت، وا باشە بیر لەو چێژە بکاتەوە کە خۆی لە سەرکەوتنی پێشبڕکێیەك، یاخود بەدەستهێنانی ئامانجێك یاخود چارەسەرکردنی کێشەیەکدا وەری دەگرێت.

ژنان لەبری ئەوەی بایەخ بە ئامانجەکان بدەن، بایەخ بە پەیوەندییەکان دەدەن؛ بایەخ بە دەربڕینی باشییەکانیان دەدەن، هەروەها دەربڕینی خۆشەویستی و بایەخ پێدانەکانیان لەلا گرنگە. دوو کەسی مەریخی کە دەچن بۆ نانخواردن باسی پرۆژەیەك یان ئامانجێکی کارەکەیان دەکەن؛ ئەمان کێشەیەکیان هەیە و دیانەوێت چارەسەری بکەن. مەریخییەکان چوونیان بۆ چێشتخانە وەك رێگەیەکی کارا بۆ بەدەستهێنانی خۆراك تەماشا دەکەن چونکە کڕین و چێشتلێنان و شتنی قاپ و قاچاخەکانیان ناکەوێتە ئەستۆ. بەلای ڤینۆسییەکانەوە، چوونیان بۆ نانخواردن هەلێکە بۆ پەروەردەکردنی پەیوەندییەکەیان، چونکە هەردولایان هەم پاڵپشتی بە هاوڕێکەیان دەبەخشن و هەم پاڵپشتیشی لێوەردەگرن. ئاخاوتنی ژنان لە چێشتخانەدا دەگرێت زۆر

کراوە و خۆمانە بێت، ڕێك وەکو ئاخاوتنی نێوان نەخۆش و پزیشك.

لەسەر ڤینۆس، هەموان وانەی سایکۆلۆجی دەخوێنن و لانی کەم بڕوانامەی ماستەریان لە بواری ڕاوێژکاریدا بەدەستهێناوە. ڤینۆسیەکان زۆر بایەخ بە گەشەی کەسێتی و لایەنی ڕۆحی و هەموو ئەو شتانە دەدەن کە خزمەت بە ژیان و چاکبونەوە و گەشە دەکەن. ڤینۆس پڕپڕە لە پارك و باخچەی سروشتی و سەنتەری کڕین و چێشتخانە.

ڤینۆسیەکان زۆر بە خێرایی تێدەگەن. ئەم توانایەشیان بە تێپەڕبونی چەندین سەدە لە چاودێریکردنی پێویستیەکانی ئەوانی دیکەوە بەدەستهێناوە. شانازی بەوەوە دەکەن کە پێویستی و هەستەکانی کەسانی دیکە لەبەرچاو دەگرن. پێشکەشکردنی یارمەتی بۆ ڤینۆسیەکی دیکە بەبێ ئەوەی داوای لێکردبێت نیشانەی خۆشەویستیەکی مەزنە.

لەبەرئەوەی سەلماندنی شارەزایی بەلای ڤینۆسیەکانەوە گرنگ نییە، پێشکەشکردنی کارێکی ناڕەحەت نییە و کە پێویستیشی بە یارمەتی بێت مانای ئەوە نییە کەسێکی لاوازە. بەڵام، پیاو ڕەنگە بە ئامۆژگاری ژن هەست بە ئازار بکات چونکە وا لێکی دەداتەوە ژنەکە متمانەی بە توانای پیاوەکە نییە خۆی کێشەکەی چارەسەر بکات.

ژن لەو هەستیارییەی ئەم پیاوە تێناگات چونکە بەلای ژنەوە ئامۆژگاریوەرگرتن گوڵێکی دیکەیە بۆ سەر تاجە گوڵینەکەی سەری و وای لێدەکات هەست بکات خۆشەویستە و ڕێزی لێ گیراوە. بەڵام ئامۆژگاریکردنی پیاو وای لێدەکات هەست بە نەشارەزایی و لاوازی بکات و تەنانەت واشبزانێت کە ژنەکە خۆشی ناوێت.

لەسەر هەسارەی ڤینۆس، پێدانی ئامۆژگاری و ڕێنمایی نیشانەی بایەخ پێدانە. ڤینۆسیەکان بە تەواوی بڕوایان وایە ئەگەر شتێك کاربکات، هەمیشە ڕێگەیەك هەیە باشتر کاربکات. سروشتیان وایە دەیانەوێت شتەکان باشتر بکەن. کاتێك بایەخ بە کەسێك دەدەن، بە ئازادی شوێنی باشتر کردنەکان دەستنیشان دەکەن و چۆنێتی باشتر کردنەکەش پێشنیار دەکەن. خستنەڕوی ئامۆژگاری و ڕەخنەی دروستکەر نیشانەی خۆشەویستین.

مەریخ زۆر جیاوازە. مەریخیەکان زیاتر بایەخ بە چارەسەر دەدەن. کاتێك شتێك

کاریکات، نایانەوێت بیگۆڕن. غەریزەیان پێیان دەڵێت کە شتێك کاری کرد وازی لێ بهێنە. وتەیەکی بەربڵاویان هەیە دەڵێت "ئەگەر نەشکاوە چاکی مەکە."

کاتێك ژنێك دەیەوێت پەرە بە پیاوێك بدات، پیاوەکە هەست دەکات ژنەکە دەیەوێت چاکی بکاتەوە. ئەو پەیامە وەردەگرێت کە شکاوە و لەکارکەوتووە. ژنەکە نازانێت هەوڵی خزمەتکردن و یارمەتیدانی رەنگە ببێتە هۆی شەرمەزارکردنی پیاوەکە. بە هەڵە وا دەزانێت یارمەتی دەدات گەشە بکات.

وازهێنان لە ئامۆژگاری

زۆر ئاسانە ژن لە روی نەزانی و بەبێ مەبەست ئەو پیاوە ئازار بدات کە زۆری خۆشدەوێت.

بۆ نمونە تۆم و ماری دەچون بۆ ئاهەنگێك. تۆم ئوتومبیلەکەی لێدەخوڕی. دوای نزیکەی بیست خولەك سوڕانەوە بە دەوری هەمان گەڕەکدا ماری بەرونی دەیزانی تۆم ون بووە. دواجار ماری پێشنیاری ئەوەی کرد تەلەفون بکات و داوای یارمەتی بکات. تۆم بێدەنگ بو. هەرچۆنێك بێت گەیشتنە ئاهەنگەکە، بەڵام گرژییەکانی ئەو ساتە بە درێژایی ئێوارەکە توڕە بو بەردەوام بو. ماری نەیدەزانی تۆم بۆ ئەوەندە بێزارە.

لە دڵی خۆیدا ماری دەیوت "من خۆشم دەوێیت و بایەخت پێدەدەم، بۆیە ئەم یارمەتییەت پێشکەش دەکەم."

بەڵام تۆم هەستی دەکرد ئازاردراوە. ئەوەی تۆم گوێی لێبو ئەمەبو "من متمانەم بە تۆ نییە بتوانیت بمانگەیەنیتە شوێنەکە. تۆ نەشارەزایت!"

ئەگەر لە نهێنییەکانی ژیانی سەر مەریخ نەزانێت، ماری ناتوانێت لەوە تێبگات چەند گرنگە بەلای تۆمەوە بەبێ وەرگرتنی یارمەتی کەسانی دیکە ئەم ئەنجامە بەدەست بهێنێت. پێدانی ئامۆژگاری ئەوپەڕی بێ رێزیپێکردنە. وەك باسمان کرد مەریخییەکان تا داوایان لێنەکرێت ئامۆژگاریت پێشکەش ناکەن. یەکێك لە رێگەکانی رێزگرتن لەلای مەریخییەکان ئەوەیە هەمیشە وادابنێی خۆی دەتوانێت خۆی کێشەکەی خۆی چارەسەر بکات ئەگەر نا داوای یارمەتیت لێدەکات.

ماری نەیدەزانی کاتێك تۆم رێ هەڵەکرد و بە دەوری گەڕەکەکەدا دەسوڕایەوە هەلێکی زۆر تایبەت بو بتوانێت خۆشەویستی و پاڵپشتی بۆ دەربڕێت. لەو کاتەدا تۆم

زۆر لاوازبو و پێویستی بە بڕێك خۆشەویستی زیاتر هەبو. ڕێزگرتنی بەوەی ئامۆژگاری نەکردایە وەك ئەوە وابو چەپکێك گوڵی جوانی بە دیاری بداتێ.

پاش ئەوەی ماری سەبارەت بە مەریخی و ڤینۆسیەکان هەندێك شت فێربو، فێری ئەوەبو کە چۆن لەم کاتە سەختانەدا پاڵپشتی تۆم بکات. جاری دواتر کە ونبو، ماری لەبری ئەوەی یارمەتی پێشکەش بکات، خۆی ڕاگرت و ئامۆژگاری نەکرد، هەناسەیەکی قوڵی ئارامکەرەوەی هەڵکێشا و لە دڵی خۆیدا ڕێزی لەو هەوڵە گرت کە تۆم لە پێناوی ئەودا دەیدات. تۆم ئەو قبوڵ کردن و متمانەیەی ماری بەرز نرخاند.

بە گشتی، کاتێك ژن ئامۆژگارییەکی نەخوازراو پێشکەش دەکات یان هەوڵ دەدات یارمەتی پیاوەکە بدات، نازانێت بەلای پیاوەکەوە چەند ڕەخنەگر و ناخۆشەویست دەردەکەوێت. هەرچەندە مەبەستەکەش خۆشەویستییە، بەڵام بەنازارن، پێشنیارەکانی کاردانەوەی پیاوەکە ڕەنگە بەهێزبێت، بەتایبەت ئەگەر وەکو منداڵێك ڕەخنەی لێگیرا یان ئەگەر باوکیشی لەلایەن دایکییەوە ڕەخنەی لێگیرابو.

بە گشتی، کاتێک ژن ئامۆژگارییەکی نەخوازراو پێشکەش دەکات یان هەوڵ دەدات یارمەتی پیاوەکە بدات، نازانێت بەلای پیاوەکەوە چەند ڕەخنەگر و ناخۆشەویست دەردەکەوێت.

بەلای زوربەی پیاوانەوە، زۆر گرنگە بیسەلێنن کە دەتوانن ئامانجەکانیان بەدەست بهێنن، تەنانەت ئەگەر ئامانجی بچوکیش بن وەك لێخوڕین بۆ چێشتخانە یان ئاهەنگێك. سەیر لەوەدایە، پیاوەکە ڕەنگە بە شتە بچوکەکان هەستیارتر بێت وەك لە شتە گەورەکان. هەستەکان بەم جۆرەیە: "ئەگەر ژنەکە بۆ ئەنجامدانی شتە بچوکەکان متمانەم پێ نەکات، چۆن بۆ شتی گەورەتر متمانەم پێدەکات." پیاوان وەك باو و باپیرە مەریخییەکان شانازی بەوەوە دەکەن کە پسپۆڕن، بە تایبەتی لە بواری چاککردنەوەی شتی میکانیکی و دۆزینەوەی ناونیشان و چارەسەرکردنی کێشە. جاری وا هەیە پیاوەکە زیاتر پێویستی بە ڕەزامەندی ژنەکە هەیە نەك بە ئامۆژگاری و ڕەخنەکانی.

فێربونی گوێگرتن

بەهەمان شێوە، ئەگەر پیاو نەزانێت ژن لەچیدا جیاوازە، کاتێك دەیەوێت یارمەتی

پێشکەش بکات رەنگە شتەکان خراپتر بکات. پیاوان پێویستیان بەوەیە کە بیریان نەچێت کاتێك ژن باسی کێشەکانی دەکات دەیەوێت لێی نزیك ببێتەوە و مەرج نییە پێویستی بە چارەسەر هەبێت.

زۆرجار ژن تەنیا دەیەوێت هەستەکانی سەبارەت بە رۆژەکە بەش بکات و مێردەکەشی کە وا دەزانێت یارمەتی دەدات، قسەکەی پێدەبڕێت و چارەسەری دەخاتە بەردەم. تێناگات بۆچی ژنەکەی بەو چارەسەرانە دڵخۆش نییە.

زۆرجار ژن تەنیا دەیەوێت هەستەکانی سەبارەت بە رۆژەکە بەش بکات و مێردەکەشی کە وا دەزانێت یارمەتی دەدات، قسەکەی پێدەبڕێت و چارەسەری دەخاتە بەردەم.

بۆ نموونە ماری دوای رۆژێکی پڕ لە ئەرك دەگەڕێتەوە ماڵەوە. پێویستی بەوەیە و دەیەوێت هەستی خۆی سەبارەت بە رۆژەکە دەربڕێت. دەڵێت: "یەك دنیا ئیشم هەیە! نامبەرژێتە سەر خۆم"

تۆم دەڵێت: "پێویستە واز لەو کارەت بهێنیت. پێویست ناکات ئەوەندە خۆت ماندوو بکەیت. کارێك بدۆزەرەوە خۆت حەزت لێ بێت."

ماری دەڵێت: " من حەزم لە کارەکەمە. بەڵام دەیانەوێت لە یەك چرکەدا هەموو شتەکان بگۆڕم."

تۆم دەڵێت: "گوێیان لێمەگرە. تەنیا ئەوە بکە کە دەتوانیت."

ماری دەڵێت: "ئەی چۆن بیرم چو ئەمرۆ تەلەفون بۆ پورم بکەم!!"

تۆم دەڵێت: "گوێ مەدەرێ. لێت تێدەگات."

ماری دەڵێت: "تۆ دەزانیت بە چ بارودۆخێکدا تێدەپەڕێت؟ ئەو پێویستی بە منە."

تۆم دەڵێت: "هێندە نیگەران مەبە، ئەمە بۆیە ئەوەندە ناڕەحەتیت."

ماری دەڵێت: "من هەمیشە ناڕەحەت نیم. ناتوانیت تەنیا گوێم لێ بگریت؟"

تۆم دەڵێت: "ئەوەتا گوێت لێدەگرم."

ماری دەڵێت: "گوا خۆم ناڕەحەت کردووە؟!"

دوای ئەم وتووێژە، ماری زۆر لەو کاتە تووڕەترە کە گەیشتەوە ماڵەوە و بۆ

قسەکردنێکی خۆمانە دەگەڕا. تۆمیش تورەبو، نەیدەزانی چی رویداوە. دەیویست پارمەتی بدات، بەڵام تەکتیکی چارەسەری کێشەکەی سەرکەوتو نەبو.

تۆم کە بە ژیانی سەر هەسارەی ڤینۆس ئاشنا نەبو، نەیدەزانی چەند گرنگ بو بەبێ پێشکەشکردنی چارەسەر گوێی لە ماری بگرتایە. چارەسەرەکانی ئەم تەنیا هەر بونە هۆی خراپترکردنی بارودۆخەکە. چاوت لێیە، ڤینۆسییەکان لەکاتی قسەکردنی کەسانی دیکەدا هەرگیز چارەسەر ناخەنە رو. ڤینۆسییەک بەوە رێز لە ڤینۆسییەکی دیکە دەگرێت کە بە سەبرەوە و دڵسۆزانە گوێی لێ بگرێت و هەوڵبدات بە راستی لە هەستەکانی تێبگات.

تۆم نەیدەزانی تەنیا بە گوێگرتنی دڵسۆزانە لە ماری بۆ ئەوەی هەستەکانی دەربیڕێت ئاسودەیی و خۆشی پێدەبەخشێت. بەڵام دواتر کە و تۆم لە ڤینۆسییەکان تێگەیشت و زانی چەند پێویستیان بە قسەکردنە، وردە وردە فێربو چۆن گوێبگرێت.

ئێستا هەر کاتێک ماری بە هیلاکی و ماندویتی دەگەڕێتەوە، وتووێژەکەیان تەواو جیاوازە. شتێکی لەم جۆرەیە:

ماری دەڵێت: "یەک دنیا ئیشم هەیە بیکەم. نامپەرژێتە سەرخۆم."

تۆم هەناسەیەکی قوڵ هەڵدەکێشێ و دەڵێت: "ئەم، وا دیارە رۆژێکی سەختت تێپەڕاندووە."

ماری دەڵێت: "دەیانەوێت لە چرکەیەکدا هەمو شتەکان بگۆڕم نازانم چی بکەم."

تۆم دەوەستێت و پاشان دەڵێت: "ئەم."

ماری دەڵێت: " تەنانەت بیرمچو تەلەفون بۆ پورم بکەم."

تۆم تۆزێ برۆی گرژدەکات دەڵێت: "ئۆو، نا."

ماری دەڵێت: "ئێستا زۆر پێویستی بە منە. زۆرم پێناخۆشە."

تۆم دەڵێت: "وەرە بە قوربان. وەرە ئێرە، با باوەشێکت پیابکەم."

تۆم باوەشێک دەکات بە ماریدا و ئەویش لە باوەشیدا پشودەدات و هەناسەیەکی ئاسودە هەڵدەمژێت. پاشان دەڵێت: "من زۆر حەزدەکەم قسەت بۆ بکەم. تۆ زۆر دڵخۆشم دەکەیت. ئێستا زۆر باشتربوم."

نەک تەنیا ماری بەڵکو تۆمیش هەستێکی باشتری بۆ دروست بو. تۆم سەری سوڕماوە لەوەتەی فێری گوێگرتن بووە ژنەکەی چەند دڵخۆشترە. بەم ئاگاییە نوێیەوە سەبارەت

بە جیاوازییەکانیان، تۆم فێری ئەو حیکمەتە بو کە بەبێ پێشکەشکردنی چارەسەر گوێبگرێت. ماریش فێری ئەو حیکمەتە بو کە شتەکان بەڕێ بکات و قبوڵیان بکات بەبێ ئەوەی ڕەخنە و ئامۆژگاری نەخوازراو بخاتەڕوو.

بە کورتی ئەو دوو هەڵە بەربڵاوەی کە لە پەیوەندییەکانماندا تێی دەکەوین بریتین لەوەی:

١. لەکاتی بێزاری ژنەکەدا، پیاوەکە دەیەوێت ئاسودەی بکات و خۆی دەکات بە کاک چاکساز و پێشنیاری چارەسەر دەکات بۆ کێشەکانی ئەمەش دۆخەکە خراپتر دەکات چونکە هەستی ژنەکە پوچەڵ دەکاتەوە.

٢. کاتێک پیاوەکە هەڵەیەک دەکات، ژنەکە دەیەوێت گۆڕان لە هەڵسوکەوتی پیاوەکەدا دروست بکات و خۆی دەکات بە کۆمیتەی پەرەپێدانی ماڵەوە و ڕەخنە و ئامۆژگاری نەخوازراو و ڕەخنە دەخاتە ڕو.

لە بەرگری بۆ کاک چاکساز و کۆمیتەی پەرەپێدانی ماڵەوەدا

لە باسکردنی ئەم دوو کێشە سەرەکییەدا مەبەستم ئەوە نییە بڵێم کاک چاکساز و کۆمیتەی پەرەپێدانی ماڵەوە هەمو شتێکیان خراپە. ئەمانە دوو شتی زۆر ئەرێنین دوو خەسڵەتی زۆر ئەرێنی مەریخی و ڤینۆسییەکانن. هەڵەکە لە کات و شێوازی جێبەجێکردنیدایە.

ژنان جگە لەو کاتانەی کە بێزارن ڕێزی زۆریان بۆ کاک چاکساز هەیە. پیاوان پێویستە ئەوەیان لە بیربێت کە کاتێک ژنەکە بێزار دیارە و باسی کێشەکانی دەکات کاتێکی گونجاو نییە بۆ پێشکەشکردنی چارەسەر، لەبری ئەوە ژنەکە پێویستی بەوەیە گوێی لێ بگیرێت و وردە وردە خۆی ئاسودە دەبێتەوە. پێویستی بەوە نییە چاک بکرێتەوە.

پیاو ئەگەر خۆی داوای بکات، کۆمیتەی پەرەپێدانی ماڵەوە بە بەرزی دەنرخێنێت. ژنان پێویستە ئەوەیان لە بیربێت کە ئامۆژگاری داوا نەکراو "بەتایبەتی کاتێک پیاوەکە هەڵەیەک دەکات" وا لە پیاو دەکات هەست بکات ڕقیان لێیەتی و دەیانەوێت کۆنترۆڵی

بکەن. پیاوەکە بۆنەوەی لە هەڵەکەیەوە فێربێت، زیاتر پێویستی بە ڕەزامەندی ژنەکە هەیە وەك لە ئامۆژگارییەکانی. کاتێك پیاو بزانێت ژنەکە هەوڵ نادات کۆنترۆڵی بکات، ئیتر ئەگەری زۆرترە داوای تێبینی و ئامۆژگاری لێبکات.

کاتێک هاوبەشەکەمان بەرهەڵستیمان دەکات رەنگە لەبەرئەوە بێت کە ئێمە لە هەڵبژاردنی کاتەکە یاخود شێوازەکەدا هەڵە بووین.

تێگەیشتن لەم جیاوازیانە یارمەتیمان دەدات باشتر ڕێز لە هەستیارییەکانی هاوبەشەکەمان بگرین و زیاتر پاڵپشتی ببین. هەروەها لەوەش تێدەگەین کە کاتێك هاوبەشەکەمان ڕووبەڕوومان دەوەستێتەوە رەنگە لەبەر ئەوە بێت کە لە هەڵبژاردنی کات یان شێوازی جێبەجێکردندا توشی هەڵەبووین. با ئەمە بە وردەکارییەکی زۆرترەوە باس بکەین.

کاتێك کە ژن چارەسەرەکانی پیاوەکە ڕەت دەکاتەوە

کاتێك کە ژن چارەسەرەکانی پیاوەکە ڕەت دەکاتەوە، پیاوەکە هەست بەوە دەکات کە گومان هەیە لە شارەزاییەکانی. لە ئەنجامدا هەست بە متمانە پێ نەکردن و بێ ڕێزی دەکات و ئیتر بایەخ نادات. ئامادەیی پیاوەکە بۆ گوێگرتن بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەبێتەوە.

ئەگەر پیاوەکە لەو کاتانەدا ئەوەی لەبیربێت کە ژنان لە ڤینۆسەوە هاتون، ئیتر تێدەگات ژنەکە بۆچی ڕوبەڕوی دەوەستێتەوە. دەتوانێت بیربکاتەوە و بزانێت چۆن خەریکبووە چارەسەر بخاتەروو لە کاتێکدا کە ژنەکە پێویستی بە دڵسۆزی و خزمەت هەبووە.

ئەمەی خوارەوە چەند نمونەیەکی کورتی ئەو ڕێگایانەن کە پیاوان بە هەڵە هەست و تێڕوانینەکانی ژنی پێ لەناودەبەن یان چارەسەری نەویستراو پێشکەش دەکەن. سەیر بکە بزانە بۆچی ژنەکە ڕوبەڕوی پیاوەکە دەوەستێتەوە.

١. "پێویست ناکات زۆر نیگەران بیت."

٢. "بەڵام من وام نەوت."

٣. "زۆر گرنگ نییە."

٤. "باشە. ببورە. وازی لێ بهێنە؟"

٥. "ئەی بۆچی نایکەیت؟"

٦. "بەلام ئێمە قسە دەکەین."

٧. "پێویست ناکات دلگران بیت، من مەبەستم ئەوە نەبو."

٨. "کەواتە مەبەستت چییە؟"

٩. "بەلام پێویست ناکات وا هەست بکەیت."

١٠. "چۆن وا دەلێیت؟ هەفتەی پێشو هەمو رۆژەکەم لەگەڵ تۆدا بەسەر برد و کاتێکی زۆر خۆشمان رابوارد."

١١. "باشە، ئیتر وازی لێ بهێنە."

١٢. "زۆر باشە، من حەوشەی پشتەوە پاك دەکەمەوە. ئەمە دڵت خۆش دەکات؟"

١٣. "تێگەیشتم. ئەمە ئەو شتەیە کە دەبێت ئەنجامی بدەیت."

١٤. "گوێ بگرە. ئێمە ناتوانین هیچ شتێکی لەبارەوە بکەین."

١٥. "ئەگەر دەزانیت ناخۆشە و حەزت لێی نییە، وازی لێ بهێنە."

١٦. "بۆچی دەهێلیت خەلك بەو شێوەیە هەلسوکەوتت لەگەلدا بکەن؟"

١٧. "ئەگەر دلخۆش نیت دەتوانین جیاببینەوە."

١٨. "زۆرچاکە، دەتوانیت لە ئێستاوە ئەو کارە بکەیت."

١٩. "لە ئێستاوە من خۆم دەیکەم."

٢٠. "بە دلنیاییەوە من بایەخت پێدەدەم. قسەی سەیر."

٢١. "دەتوانیت بچیتە سەر بابەتەکە؟"

٢٢. "ئەوەی پێویستە بیکەین ئەوەیە ..."

٢٣. "ئەوە هەمو مەسەلەکە نییە."

هەریەك لەم لێدوانانە یان هەستەکان لەناو دەبات یان هەوڵ دەدات لێکیان بداتەوە یاخود دەربڕینی چارەسەری خێرایە بۆئەوەی هەستە نەرێنییەکانی ژنەکە بگۆڕێت بە هەستی ئەرێنی. یەکەم هەنگاو بۆ ئەوەی پیاوان بتوانن ئەم شێوازە بگۆڕن ئەوەیە کە ئەم قسانەی سەرەوە نەکەن "ئێمە لە بەشی (٥)دا بە تەواوی باسی ئەم بابەتە دەکەین". راهێنانیش لەسەر گوێگرتن بەبێ پێشکەشکردنی چارەسەر هەنگاوێکی

گەورەیە بەم ئاراستەیەدا.

ئەگەر پیاو بە روونی بزانێت کە هەڵبژاردنی کاتەکەی و شێوازی دەبڕینەکەی رەتکراونەتەوە نەك چارەسەرەکانی، ئەو کاتە باشتر دەتوانێت مامەڵە لەگەڵ رووبەڕووبونەوەی ژنەکەدا بکات. ئیتر مەسەلەکە زۆر بە شەخسی وەرناگرێت. پیاو بە فێربونی گوێگرتن، وردە وردە بۆی دەردەکەوێت کە ژنەکە زیاتر نرخی بۆ دادەنێت، هەرچەندە ئەگەر لە سەرەتاشدا لێی بێزار بوبێت.

کاتێك پیاوێك رووبەڕووی کۆمیتەی پەرەپێدانی ماڵەوە دەبێتەوە

کە پیاو روبەڕوی پێشنیارەکانی ژنێك دەوەستێتەوە ژنەکە وا هەست دەکات پیاوەکە بایەخی پێنادات، وا هەست دەکات پێویستیەکانی رێزیان لێناگیرێت. لە ئەنجامدا ژنەکە بە شێوەیەکی دیار هەست بە نەبونی پشتگیری دەکات و واز لە متمانەکردن بە پیاوەکە دەهێنێت.

لەو کاتانەدا، ئەگەر ژنەکە ئەوەی بێتەوە یاد کە پیاوان لە مەریخەوە هاتون، دەتوانێت لەجیاتی ئەوە بە راستی تێبگات کە بۆچی پیاوەکە رووبەڕووی دەوەستێتەوە. ژنەکە دەتوانێت بیریکاتەوە و بزانێت چۆن خەریکبووە ئامۆژگاری نەخوازراو و رەخنە بخاتە روو لە بری ئەوەی باس لە پێویستیەکانی بکات، زانیاری پێشکەش بکات یاخود داوایەك بخاتە رو.

لای خوارەوە چەند نمونەیەکی کورتی ئەو رێگایانەن کە رەنگە ژنان بە هەڵە پیاوانی پێ ئازار بدەن لە رێگەی ئامۆژگاریکردن یان رەخنەگرتنێك کە خۆی بەبێ ئازاریان دەزانێت. لەگەڵ خوێندنەوەی لیستەکەدا، ئەوەت لە بیربێت کە ئەم شتە بچوکانە دەتوانن کەڵەکە ببن و ببنە دیواری گەورەی روبورِوبونەوە و دڵرەنجان. لە هەندێك لە دەربڕینەکاندا ئامۆژگاریەکە یان رەخنەکە شاردراوەیە. سەیرکە بزانە بۆچی پیاوەکە رەنگە هەست بەوە بکات کۆنترۆڵ دەکرێت؟

١. "چۆن بیر لە کڕینی ئەو شتە دەکەیتەوە؟ تۆ خۆت دانەیەکی لەو جۆرەت هەیە."
٢. "ئەو قاپانە هێشتا تەڕن. کە وشك دەبنەوە پەڵەیان تێدەکەوێت."
٣. "قژت خەریکە درێژ دەبێت، وانیە؟"
٤. "ئەوە شوێنی راوەستانی ئوتومبیلە، پێچ بکەرەوە."

٥. "تۆ تەنیا دەتەوێت لەگەڵ هاوڕێکانتدا کات ببەیتەسەر، نەی من؟"
٦. "پێویست ناکات وا خۆت ماندوو بکەیت. ڕۆژێک مۆڵەت وەربگرە."
٧. "لەوێدا دای مەنێ. ون دەبێت."
٨. "پێویستە تەلەفۆن بۆ وەستایەک بکەیت. ئەو دەزانێت چاکی بکات."
٩. "بۆچی چاوەڕێ بکەین هەتا مێزێک چۆڵ دەبێت؟ بۆچی پێشتر مێزێکت نەگرتبو؟"
١٠. "پێویستە کاتێکی زیاتر بۆ منداڵەکان دابنێیت. بیرت دەکەن."
١١. "نوسینگەکەت زۆر بڵاوە. چۆن لێرەدا دەتوانیت بیربکەیتەوە؟ کەی بە نیازیت پاکی بکەیتەوە؟"
١٢. "دیسان بیرت چو بیهێنیتەوە. وا باشە لە شوێنێکی دیاریکراودا دایبنێیت بۆئەوەی ئەمجارە بیرت نەچێتەوە."
١٣. "زۆر خێرایت. هێواشی بکەرەوە یا پسوڵەی سەرپێچیت بۆ نەکرێ."
١٤. "جاری داهاتو پێویستە تێبینی‌یەکانی سەر فیلمەکە بخوێنینەوە."
١٥. "نەمدەزانی لە کوێیت." "دەبو تەلەفۆن بکەیت."
١٦. "یەکێک دەمی ناوە بە بوتڵی شەربەتەکەوە."
١٧. "بە دەست نان مەخۆ. با منداڵەکان چاوت لێنەکەن."
١٨. "ئەو چپسی پەتاتەیە زۆر چەورە. بۆ تەندروستیت باش نی‌یە."
١٩. "تۆ تەنیا کاتت بۆ خۆت نەهێشتۆتەوە."
٢٠. "تۆ دەبوایە "پێشتر" ئاگادارم بکەیتەوە. ناتوانم واز لەم شتانە بهێنم و لەگەڵت بێم بۆ نانخواردن."
٢١. "کراسەکەت لەگەڵ پانتۆڵەکەتدا ڕێک ناکەوێت."
٢٢. "سێ جارە بێڵ تەلەفۆن دەکات. کەی تۆ تەلەفۆنی بۆ دەکەیتەوە؟"
٢٣. "سندوقی کەرەستەکانت زۆر تێکەڵ و پێکەڵە. هیچم بۆ نادۆزرێتەوە. پێویستە ڕێکی بخەیتەوە."

کاتێک ژن نەزانێت چۆن بە ڕاستەوخۆ داوای یارمەتی لە پیاو بکات بە شێوەیەکی دروستکەر باس لە جیاوازی‌یەک یان لە بیروو بۆچونێک بکات (بەشی ١٢) یان (بەشی ٩)

بەبێ رەخنەگرتن و خستنە روی ئامۆژگاری نەخوازراو (دیسان، ئەم بابەتانە دواتر بە تەواوی روونیدەکەیتەوە) رەنگە هەست بە بێتوانایی بکات بەرامبەر بە پێداویستییەکانی. لەگەڵ ئەمەشدا راهێنان لەسەر نیشاندانی رەزامەندی بەبێ خستنە رووی رەخنە و ئامۆژگاری نەخوازراو هەنگاوێکی گەورەیە بەم ئاراستەیەدا.

ئەگەر ژن بزانێت پیاوەکە شێوازی نزیکبونەوەکەی رەت دەکاتەوە نەک پێویستییەکانی، ئەو کاتە ژنەکە دەتوانێت رەتکردنەوەکە ئەوەندە بە شەخسی وەرنەگرێت و رێگەی پاڵپشتیکاری دیکە بدۆزێتەوە بۆ گەیاندنی پێویستییەکانی. وردە وردە ژنەکە بۆی دەردەکەوێت کە پیاوەکە دەیەوێت پەرە بە شتەکان بدات ئەمەش کاتێک روودەدات کە پیاوەکە هەست بکات وەک چارەسەری کێشەیەک لێی دەروانرێت نەک وەک خودی کێشەکە.

پیاوەکە دەیەوێت پەرە بە شتەکان بدات ئەمەش کاتێک روودەدات کە پیاوەکە هەست بکات وەک چارەسەری کێشەیەک لێی دەروانرێت نەک وەک خودی کێشەکە

پێشنیارم بۆ خانمان ئەوەیە لە هەفتەی داهاتودا راهێنان بکەن لەسەر ئەوەی هیچ رەخنەیەک و هیچ ئامۆژگارییەکی نەخوازراو نەخەنە روو. هاوسەرەکەی ژیانت نەک تەنیا ئەمە دەنرخێنێت، بەڵکو زیاتر سەرنجی لەلات دەبێت و وەڵامت دەداتەوە.

پێشنیار بۆ پیاویش دەکەم لە هەفتەی داهاتودا راهێنان لەسەر ئەوە بکات ژنەکە هەرچییەکی وت نەک تەنیا گوێی لێ بگرێت، بەڵکو مەبەستیشی ئەوە بێت کە بە رێزەوە لەو شتانە تێبگات کە ژنەکە پیایاندا تێدەپەڕێت. هەرکاتێک ویستت، چارەسەرێک بخەیتەروو یان هەستی ژنەکە بگۆڕیت، گازێک لە زمانت بگرە. ژنەکە هێندە بەم کارەت رازییە کە خۆیشت باوەڕ ناکەیت.

٣

پیاوان دەچنەوە ناو ئەشکەوتەکانیان و ژنانیش قسە دەکەن

یەکێك لە جیاوازییە هەرە گەورەکانی نێوان ژن و پیاو چۆنێتی روبەڕوبونەوەیان لەگەڵ نیگەرانیدا. پیاوان دەست دەکەن بە پاشەکشێ و خوودانە سەر مەسەلەکە لە کاتێکدا ژنان دەڕوخێن و عاتیفیانە کاردانەوە دەنوێنن (؟). لەم کاتانەدا پێویستییەکانی پیاو بۆ ئاسودەبوون لەوانی ژن جیاوازە. پیاو بەوە ئاسودە دەبێت کێشەکە چارەسەر بکات، ژن بەوە ئاسودە دەبێت باسی کێشەکە بکات. تێنەگەیشتن و قایل نەبون بەم جیاوازییانە بەریەککەوتنی ناپێویست لە پەیوەندییەکانماندا لێدەکەوێتەوە. با نمونەیەکی بەربڵاو وەربگرین:

کاتێك تۆم دەگەڕێتەوەماڵەوە، دەیەوێت پشو بدات بەوەی بەبێ دەنگی رۆژنامە بخوێنێتەوە. بەهۆی کێشە چارەسەر نەکراوەکانی ئەو رۆژەوە توشی نیگەرانی بووە و بە لەبیرچونەوەیان ئاسودە دەبێت.

(ماری) هاوسەریشی دەیەوێت لەو رۆژە پڕ نیگەرانییەدا پشویەك بدات. بەڵام ئەم پشووەکە لەوەدا دەبینێتەوە کە باسی نیگەرانییەکانی ئەو رۆژەی بکات. ئەو ناکۆکییە وردە وردە لە نێوانیاندا دروست دەبێت هێواش هێواش دەبێتە هۆی لێکڕدنجان.

تۆم لە دڵی خۆیدا دەڵێت ماری زۆر قسە دەکات، لە کاتێکدا ماری وا هەست دەکات پشتگوێ خراوە. بەبێ تێگەیشتن لە جیاوازییەکانیان زیاتر لێك دور دەکەونەوە.

ڕەنگە ئەم بارودۆخە بناسیتەوە چونکە یەکێکە لەو نمونانەی کە تیایدا ژن و پیاو لەیەك جیاوازن. ئەم کێشەیە تەنیا کێشەی تۆم و ماری نییە دەتوانم بڵێم لە هەمو پەیوەندییەکاندا هەیە.

چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە بۆ تۆم و ماری پەیوەندی بەوەوە نییە چەند یەکتریان خۆشدەویت بەڵکو دەکەوێتە سەر ئەوەی تا چەند هەر یەکەیان لە رەگەزی بەرامبەری تێدەگات.

تۆم ئەگەر ئەزانێت ژنان بە راستی پێویستیان بە باسکردنی کێشەکانیانە بۆئەوەی هەست بە ئاسودەیی بکەن، رەنگە هەر وا بزانێت ماری زۆر قسەدەکات و حەزنەکات گوێی لێ بگرێت. ئەگەر ماریش ئەزانیت (تۆم) بۆیە رۆژنامە دەخوێنێتەوە بۆ ئەوەی ئاسودە ببێت، رەنگە وا بزانێت پشتگوێ و پەراوێز خراوە.

ئەم دوو جیاوازییە دەکرێت چارەسەر بکرێن بەوەی یەکەمجار بە وردەکارییەکی زۆرترەوە بڕوانینە چۆنێتی روبەڕوبونەوەی نیگەرانیەکان لەلایەن ژن و پیاوەوە. با جارێکی دیکە تەماشای ژیانی سەر مەریخ و ڤینۆس بکەینەوە و چەند شتێك لە بارەی پیاو و ژنەوە فێرببین.

مامەڵەکردن لەگەڵ نیگەرانیدا
لەسەر مەریخ و ڤینۆس

کاتێك مەریخییەك بێزار دەبێت هەرگیز باسی سەرچاوەی بێزاربونەکەی ناکات. هەرگیز مەریخییەکی دیکە بە باسکردنی کێشەکەی خۆیەوە ناڕەحەت ناکات، مەگەر ئەو کاتەی یارمەتی هاوڕێکەی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکە بە پێویست بزانێت. لەبری ئەوە، مەریخییەکە تەواو بێدەنگ دەبێت و دەگەڕێتەوە بۆ ناو ئەشکەوتە تایبەتییەکەی خۆی بۆئەوەی بیر لە کێشەکەی بکاتەوە، بە مەبەستی دۆزینەوەی چارەسەرێك لێی ورد دەبێتەوە. کە چارەسەرێکی بۆ دۆزییەوە، هەست بە ئاسودەیی دەکات و لە ئەشکەوتەکەی دێتە دەرەوە.

خۆ ئەگەر نەتوانێت چارەسەرێك بدۆزێتەوە، شتێك دەکات بۆئەوەی کێشەکەی بیربچێتەوە، وەك خوێندنەوەی رۆژنامە یاخود یاریکردن. بە دورخستنەوەی مێشکی لە نیگەرانییەکانی ئەو رۆژە، وردە وردە ئاسودە دەبێت. ئەگەر نیگەرانییەکەی گەورەتر بو ئەوکاتە پێویستی بە ئەنجامدانی کاری سەختتر هەیە، بۆ نمونە پێشبڕکێ بە ئوتومبیلەکەی، بەشداریکردن لە کێبڕکێیەکدا یان سەرکەوتن بەسەر چیایەکدا.

مەریخییەکان بۆ ئاسودە بونەوە دەچنەوە ناو ئەشکەوتەکانیان، بۆ ئەوەی بە تەنیا کێشەکانیان چارەسەر بکەن.

بەلام کە ڤینۆسییەك بێزار دەبێت یان بەهۆی ئیش و کاری رۆژەکەوە تووشی نیگەرانی دەبێت، بە دوای ئاسودەییدا بۆ کەسێك دەگەڕێت کە متمانەی پێی هەبێت و ئینجا بە وردەکارییەکی زۆرەوە کێشەکەی ئەو رۆژەی بۆ باس دەکات. بەلام کە هەست بکەن داڕوخاون، لەپڕ هەست بە ئاسودەیی دەکەن. ئەمە شێوەی ڤینۆسییەکانە.

ڤینۆسییەکان بۆ ئاسودەبون کۆدەبنەوە، بۆ ئەوەی بە کراوەیی باسی کێشەکانیان بکەن

لەسەر هەسارەی ڤینۆس، باسکردنی کێشەکانت لەگەڵ ئەوانی دیکەدا بەڕاستی وەك نیشانەی خۆشەویستی و متمانە تەماشا دەکرێت نەك وەك بارگرانی. ڤینۆسییەکان شەرم لەوە ناکەن کە کێشەیان هەبێت. کەسێتییان لەسەر ئەوە دانەمەزراوە کە بە (شارەزا) دەربکەون، بەلکو لەسەر ئەوە دامەزراوە کە لە پەیوەندییەکی خۆشەویستدا بن. بە ئاشکرا هەستی خۆیان دەردەبڕن بەوەی داڕوخاون، سەر لێ شێواون، بێ هیوان یان ماندون.

ڤینۆسی ئەو کاتە لە خۆی رازییە کە هاوڕێی خۆشەویستی هەبێت بتوانێت هەست و کێشەکانی خۆی لەلا باس بکات. مەریخی ئەو کاتە لە خۆی رازییە کە خۆی بە تەنیا لە ئەشکەوتەکەی خۆیدا بتوانێت کێشەکەی چارەسەربکات. ئەم نهێنییانەی لەخۆ رازیبون تا ئەمڕۆ کاریان پێدەکرێت.

دۆزینەوەی ئاسودەیی لە ئەشکەوتدا

پیاو لە نیگەرانیدا دەکشێتەوە بۆ ئەشکەوتەکەی ناو بیری خۆی و جەخت دەکاتە سەر چارەسەرکردنی کێشەکە. بە گشتی پیاو ئەو کێشەیە هەلدەبژێرێت کە لە هەموویان پەلەتر یان قورسترە. ئەوەندە خوو دەداتە سەر چارەسەرکردنی ئەم تاکە کێشەیە کە

بۆ ماوەیەکی کاتی ئاگای لە هی شتێکی دیکە نامێنێت. کێشە و بەرپرسیارێتییەکانی دیکە لەبەر چاویدا ون دەبن.

لەم کاتانەدا ئەو لە پەیوەندییەکانیدا دەبێتە کەسێکی دورە دەست و شتی بیردەچێتەوە و وەڵام ناداتەوە و پەرێشانە. بۆ نمونە، کە لە ماڵەوە قسەی لەگەڵدا دەکەیت، وا دەردەکەوێت تەنیا ٥٪ ی مێشکی لە ماڵەوەیە و ٩٥٪ ەکەی دیکەی لە شوێنی کارەکەیەتی.

تەواو ئاگای لە خۆی نییە، چونکە بە قووڵی لە کێشەکەی ورد دەبێتەوە و دەیەوێت چارەسەرێکی بۆ بدۆزێتەوە. تا نیگەرانتر بێت زیاتر لە کێشەکەوە دەئاڵێت. لەم کاتانەدا، ئەو پیاوە ناتوانێت ئەو هەست و بایەخە بۆ ژنەکە دەرببڕێت کە لەکاتی ئاساییدا ژنەکە وەریاندەگرێت و بە دڵنیاییەوە شایانیشێتی. لەگەڵ ئەمەشدا، ئەگەر بتوانێت چارەسەرێك بدۆزێتەوە، هەست بە ئاسودەیی دەکات و لە ئەشکەوتەکەی دێتە دەرەوە و لەپڕ دێتەوە بەردەست لە پەیوەندییەکانیدا.

هەرچۆنێك بێت، ئەگەر نەتوانێت چارەسەر بۆ کێشەکانی بدۆزێتەوە، لە ئەشکەوتەکەیدا گیر دەخوات. بۆئەوەی خۆی رزگار بکات، خۆی بە چارەسەرکردنی کێشەی لاوەکییەوە سەرقاڵ دەکات، بۆ نمونە خوێندنەوەی رۆژنامە، تەماشاکردنی تەلەفزیۆن، ئوتومبیل لێخوڕین، راهێنانی جەستەیی، تەماشای یاری فتبۆڵ، ئەنجامدانی یاری تۆپی سەبەتە و شتی لەمجۆرە. هەر راهێنانێکی سەرقاڵکەر کە پێویستی بە ٥٪ی مێشکی بێت یارمەتی دەدات کێشەکەی بیربچێتەوە و لە ئەشکەوتەکەی دەرباز ببێت. پاشان رۆژی دواتر دەتوانێت بە سەرکەوتنێکی زیاترەوە تەرکیز بکاتەوە سەر کێشەکەی.

با بە وردەکارییەکی زیاترەوە چەند نمونەیەك وەربگرین. جیم بە گشتی بۆ لەبیرکردنی کێشەکانی رۆژنامە دەخوێنێتەوە. کە رۆژنامە دەخوێنێتەوە کێشەکانی ئەو رۆژەی لەبەرچاو نامێنێت. بەو ٥٪ی مێشکییەوە کە لەلای کێشەکانی کارەکەی نین، بیروبۆچون و چارەسەر سەبارەت بە کێشەکانی جیهان دروست دەکات. وردە وردە مێشکی زیاتر سەرقاڵی کێشەکانی ناو رۆژنامەکە دەبێت و کێشەکەی خۆی بیردەچێتەوە. بەم شێوەیە جەختکردن لەسەر کێشەی کارەکەی دەگوێزێتەوە بۆ سەر کێشەکانی جیهان (کە راستەوخۆ لێیان بەرپرسیار نییە). ئەم پرۆسەیە مێشکی لەسەر

کێشەی کارەکەی لادەبات و دەتوانێت جارێکی دیکە بایەخ بداتەوە بە ژن و منالەکانی.

تۆم بۆ کەمکردنەوەی نیگەرانییەکانی تەماشای یاری فتبۆڵ دەکات. بە چارەسەرکردنی کێشەکانی ئەو تیپەی کە هاندەرێتی، تۆم مێشکی خۆی لە هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکەی خۆی رزگار دەکات. لە ڕێگەی تەماشاکردنی وەرزشەوە هەست بەوە دەکات لەگەڵ هەر یارییەکدا کێشەیەکی چارەسەرکردووە. کاتێك تیپەکە خاڵێك تۆمار دەکات یان یارییەك دەباتەوە، تۆم چێژ لەو هەستی سەرکەوتنە وەردەگرێت. ئەگەر تیپەکە بدۆڕێت، وەك شکستی خۆی پێی ناخۆش دەبێت. لە هەردوو حاڵەتەکەدا، مێشکی لە گیرۆدەبون بە کێشەکەی خۆی رزگار دەبێت.

بەلای تۆم و زۆر پیاوی دیکە ئازادبونی ئەو بارگرژییەی کە بە کۆتایی هاتنی یارییەکی وەرزشی، هەواڵی روداوێك یان فیلمێك دێتە ئاراوە، دەبێتە هۆی ئازادبونیان لەو بارگرژییەی کە لە ژیانی خۆیاندا هەستی پێدەکەن.

کاردانەوەی ژنان بۆ ئەشکەوتەکە چییە؟

کاتێك پیاو لە ئەشکەوتەکەیدا گیردەخوات، ناتوانێت ئەو بایەخە بدات بە هاوبەشەکەی کە شایستەیەتی. بەلای ژنەوە قورسە ئەو مامەڵەیە لە پیاوەکە قبوڵ بکات چونکە نازانێت پیاوەکە تا چ رادەیەك نیگەرانە. ئەگەر پیاوەکە لەگەڵ گەڕانەوەیدا بۆ ماڵەوە باسی هەمو کێشەکانی خۆی بکردایە، ئەو کاتە ژنەکە زیاتر هاوسۆزی دەبو. بەڵام پیاوەکە باسی کێشەکانی ناکات و ژنەکەش هەست دەکات پشتگوێ خراوە. ژنەکە دەزانێت کە پیاوەکە بێزارە، بەڵام بە هەڵە وای لێك دەداتەوە پیاوەکە بایەخی پێنادات بۆیە قسەی لەگەڵ ناکات.

بە گشتی ژنان تێناگەن چۆن مەریخییەکان مامەڵە لەگەڵ نیگەرانیدا دەکەن. چاوەڕێی ئەوە دەکەن ئەوانیش وەکو ڤینۆسییەکان دەست بکەن بە قسەکردن و باسی هەمو کێشەکانیان بکەن. کاتێك پیاو لە ئەشکەوتەکەیدا گیردەخوات، ژنەکە لەو بێدەنگییەی پیاوەکە دەڕەنجێت. کاتێك پیاوەکە بایەخ بە ژنەکە نادات و تەماشای هەواڵەکان دەکات یان دەچێتە دەرەوە بۆ وەرزش، ژنەکە هەست بە ئازار دەکات.

چاوەڕێکردنی ئەوەی کە کاتێك پیاو لە ئەشکەوتەکەیدایە یەکسەر ببێتە کەسێکی

کراوە و وەڵامدەرەوە و خۆشەویست ئەوەندە دورە لە واقیعەوە وەك ئەو چاوەروانییەی کە بتەوێت ژنێك بێزار بو یەکسەر بێتەوە سەرخۆی و بە تەواوی ئەقڵانی ببێتەوە. ئەوە هەڵەیە ئەگەر چاوەروان بیت پیاو هەمیشە هەستی خۆشەویستی دەربرێت وەك چۆن هەڵەیە کە چاوەڕێی ئەوە بیت ژنان هەمیشە ئەقڵانی و لۆجیکیانە رەفتار بکەن.

کاتێك مەریخییەکان دەچنە ئەشکەوتەکانیانەوە، بیریان دەچێتەوە کە رەنگە هاورێکانیشیان کێشەیان هەبێت. ئەو غەریزەیە بەسەریاندا زاڵ دەبێت کە دەڵێت پێش ئەوەی بتوانیت خزمەتی خەڵکی دیکە بکەیت، پێویستە یەکەمجار خزمەتی خۆت بکەیت. کە ژن ئەم هەڵسوکەوتە لە پیاو دەبینێت، ئەوا بە گشتی بەرگری دەکات و لە پیاوەکە دەرەنجێت.

ڕەنگە بە شێوەی داواکاری داوای یارمەتی لە پیاوەکە بکات، وەك بڵێی لەسەر داوای مافەکانی لەگەڵ پیاوە کەمتەرخەمەکەیدا بجەنگێت. ئەگەر ژن لە بیری بێت کە پیاوان لە مەریخەوە هاتون، ئەوا دەتوانێت بە خێرایی هەڵسوکەوتەکانیان بەوە لێك بداتەوە کە ئەوان ئاوا روبەڕوی نیگەرانیەکان دەبنەوە و شتەکە پەیوەندی بە سۆز و هەستیانەوە نییە بەرامبەر بە ژن. ژنەکە ئەوکاتە دەتوانێت هاوکاری پیاوەکە بکات بۆ بەدەستهێنانی داخوازییەکانی، نەك رووبەرووی بوەستێتەوە.

بە دیوەکەی دیکەدا، پیاوان بە گشتی زۆر کەم ئاگادارن لەوەی کاتێك دەچنە ئەشکەوتەکانیانەوە تا چ رادەیەك دور دەکەونەوە. ئەگەر پیاو بزانێت لەکاتی پاشەکشێیدا بەرەو ئەشکەوتەکەی چەند خراپ کاردەکاتە سەر ژنەکە، ئەو کاتە زیاتر هاوسۆزی ژنەکە دەبێت ئەگەر ژنەکە هەست بە پەراوێزکەوتن و بێبایەخی بکات. لەیاد نەکردنی ئەوەی ژنان لە ڤینۆسەوە هاتون یارمەتی پیاو دەدات باشتر لە کاردانەوە و هەستەکانی ژن تێبگات و زیاتر ڕێزیان لێ بگرێت. بەبێ تێگەیشتن لەوەی ئەمجۆرە کاردانەوەیەی ژن شتێکی ئاسایی و رەسەنە، پیاو بە گشتی لەکاتی مشتومڕدا بەرگری لە خۆی دەکات. پێنج ڕێگەی بەربڵاوی تێگەیشتنی هەڵە هەیە کە لای خوارەوە باسیان دەکەین:

١. کاتێك ژنەکە دەڵێت "تۆ گوێناگریت"، پیاوەکە دەڵێت "مەبەستت چییە گوێ ناگرم. دەتوانم هەمو ئەو قسانەت بۆ دوبارە بکەمەوە کە وتوتن."

پیاو ئەو کاتەی لە ئەشکەوتەکەیدا، بەو ٥٪ ی کە لەلای خۆیەتی هەمو قسەکانی

بە ٥٪ی مێشکی گوێبگرێت ئیتر بەسە
ژنەکە تۆمار دەکات. پیاو وا دەزانێت ئەگەر
بەردەوام.
بەڵام ئەوەی ژنەکە داوای دەکات بریتییە لە سەرنجێکی یەکپارچەی

٢. ژن کە دەڵێت "وا هەست دەکەم هەر لێرەش نیت،" پیاوەکە دەڵێت
"مەبەستت چییە لێرە نیم؟ ئەوە نییە لێرەم؟ نامبینیت؟"

پیاوەکە وا دەزانێت لەبەرئەوەی جەستەی لەوێیە ئیتر ژنەکە نابێت پێی بڵێت
لێرە نییە. لەگەڵ ئەمەشدا، هەرچەندە پیاوەکە بە جەستە لەوێیە، ژنەکە هەست بە
ئامادەییە تەواوەکەی ناکات و مەبەستیشی ئەوەیە.

٣. کە ژن دەڵێت "بایەخم پێنادەیت،" پیاوەکە دەڵێت "دڵنیابە بایەخت
پێدەدەم. ئەی گوایە بۆچی دەمەوێت ئەم کێشەیە چارەسەر بکەم؟"

پیاوەکە وا دەزانێت لەبەرئەوەی دەیەوێت کێشەکە چارەسەر بکات کە بە شێوەیەك
لە شێوەکان سود بە ژنەکە دەگەیەنێت، ئەوا پێویستە ژنەکە بزانێت کە بایەخی
پێدەدرێت. لەگەڵ ئەمەشدا، ژنەکە پێویستی بەوەیە هەست بە سەرنج و بایەخی
راستەوخۆی پیاوەکە بکات و لە راستیدا داوای ئەوەشی لێدەکات.

٤. کاتێك ژنەکە دەڵێت "وا هەست دەکەم گرنگ نیم بەلاتەوە،" پیاوەکە دەڵێت
"قسەیەکی بێمانایە. بە دڵنیاییەوە گرنگیت."

پیاوەکە وا دەزانێت هەستەکانی ژنەکە بێبنەمایە چونکە ئەوەتا پیاوەکە لە
قازانجی ژنەکەدا دەیەوێت کێشەکە چارەسەر بکات. پیاوەکە هەست بەو راستییە ناکات
کە کاتێك جەخت دەکاتە سەر تەنیا یەك کێشە و ئەوانەی دیکە پشت گوێ دەخات کە
دەبنە هۆی بێزارکردنی ژنەکە، ئەوا ژنەکە وەك هەمو ژنانی دیکە هەست بەوە دەکات
کەسێکی گرنگ نیە و بە شەخسی وەریدەگرێت.

٥. کاتێك ژنەکە دەڵێت "تۆ هیچ هەستێکت نییە، تۆ هەر بە ئەقڵ بیر
دەکەیتەوە"، پیاوەکە دەڵێت "ئینجا ئەوە کێشەکەی لە چیدایە؟ ئەی دەتەوێت چۆن
چارەسەری بکەم؟"

پیاوەکە وا دەزانێت ژنەکە زیادەرۆیی دەکات چونکە هەر ئەوەی کردووە کە بۆ
چارەسەرکردنی کێشەکانی زۆر گرنگە. پیاوەکە هەست بەوە دەکات ژنەکەی نرخی
نازانێت. سەرەرای ئەمەش، تێناگات کە ئەمە هەست و شێوازی رەسەنی بیرکردنەوەی

ژنە. پیاوان بە گشتی نازانن کە چەند بە خێرایی دەتوانن لە کەسێکی گەرم و گوڕ و خاوەن هەستەوە بگۆڕێن و ببن بە کەسێکی دورەدەست و لاسار. پیاو لە ئەشکەوتەکەیدا سەرقاڵی چارەسەرکردنی کێشەکەیەتی و نازانێت کەمتەرخەمییەکەی تا چ رادەیەك کاردەکاتە سەر هەستی کەسانی دیکە.

بۆ زیادکردنی هاوکاریی، ژن و پیاو پێویستە باشتر لەیەك تێبگەن. کە پیاو خەریکە ژنەکەی پشتگوێ دەخات، بە گشتی ژنەکەی ئەوە بە شتێکی شەخسی وەردەگرێت. ئەگەر ژنەکە بزانێت کە پیاوەکە لە هەمو شتێکدا بەم شێوەیە روبەڕوی نیگەرانی دەبێتەوە، زۆر باشە بۆی، بەڵام ئەم زانینە هەمیشە نابێتە هۆی کەمکردنەوەی ئازارەکانی ژنەکە.

لەم کاتانەدا، رەنگە ژنەکە هەست بکات پێویستی بەوەیە هەستی خۆی دەربڕێت. ئەمەش ئەو کاتەیە کە زۆر گرنگە بۆ پیاو بشتگیری لە هەستی ژنەکە بکات. پیاوەکە پێویستی بەوەیە تێبگات لەوەی ژنەکە مافی خۆیەتی باسی هەستەکانی سەبارەت بە پەراوێزکەوتن و پشتگیری لێ نەکردن بکات. وەك چۆن پیاوەکەش مافی خۆیەتی بەرەو ئەشکەوتەکەی بکشێتەوە و بێدەنگ بێت. ئەگەر ژنەکە هەست بەوە نەکات کە پیاوەکە لێی تێدەگات، ئیتر ناتوانێت نارەحەت نەبێت.

ئاسودەبون لەڕێی قسەکردنەوە

ژن لەکاتی نیگەرانیدا، بەشێوەیەکی غەریزی هەست دەکات پێویستە باسی هەستەکانی و باسی ئەو کێشانە بکات کە پەیوەستن بە هەستەکانییەوە. کاتێك دەست دەکات بە قسەکردن، کێشەکانی بەپێی گرنگییان ریزبەند ناکات. ئەگەر بێزار بێت، ئەوا لە هەمو شتەکان بێزارە، لە گەورە و بچوك بێزارە. ژن بایەخ بەوە نادات دەستبەجێ چارەسەر بۆ کێشەکانی بدۆزێتەوە، بەڵکو دەیەوێت لە رێگەی دەربڕینی هەستەکانی و ئەوەی کە لێی تێبگەن، ئاسودە ببێت. ژن لە رێگەی باسکردنی هەڕەمەکییانەی کێشەکانییەوە بێزارییەکەی کەمدەکاتەوە.

ژن بایەخ بەوە نادات دەستبەجێ چارەسەر بۆ کێشەکانی بدۆزێتەوە، بەڵکو دەیەوێت لە رێگەی دەربڕینی هەستەکانی و ئەوەی کە لێی تێبگەن ئاسودە ببێت.

کە پیاو نیگەران دەبێت، خوو دەداتە یەك کێشە و ئەوانی دیکە فەرامۆش دەکات بەڵام ژنی نیگەران دەیەوێت هەمو کێشەکان لەبەرچاو بگرێت بۆئەوەی هەست بە روخان بکات بەرامبەریان. لەبری ئەوەی هەوڵ بدات بۆ چارەسەری کێشەکە، ژن بە باسکردنی هەمو کێشە نەگەرییەکان ئاسودە دەبێت. بە دەربڕینی هەستەکانی بەم رێگەوە، ژن ئاگاییەکی زیاتری دەبێت سەبارەت بەو بابەتەی زۆرترین ئازاری پێدەگەیەنێت و لەپڕ هەست دەکات چیتر شکستی نەخواردووە.

ژن بۆئەوەی هەست بە ئاسودەیی بکات، باسی کێشەی رابردوو دەکات کە چارەسەریان نییە. تا زیاتر باسی کێشەکان بکەن ئاسودەتر دەبن. ئەمە رێگەی ژنانە، ئەگەر چاوەڕێی شتی دیکە بکەیت وەك ئەوە وایە نکوڵی بکەیت لە هەستی (خودی) ژن.

کاتێك ژن دەڕوخێت، بەوە ئاسودە دەبێت کە بە وردەکارییەکی زۆرەوە باسی کێشەکانی رابردوی بکات. وردە وردە، ئەگەر هەست بکات گوێی لێدەگیرێت، نیگەرانییەکەی دەڕەوێتەوە. دوای باسکردنی بابەتێك تۆزێك دەوەستێت و دەچێتەسەر بابەتێکی دیکە بەم شێوەیە کێشەو نیگەرانی و نائومێدی و توڕەییەکانی فراوان دەکات. ئەو بابەتانەی باسی دەکات مەرج نییە بە چاکی یەکلایی کرابنەوە و زیاتر لە روی لۆجیکییەوە پەیوەندییان بە یەکەوە نییە. ئەگەر ژن هەست بکات لێی تێناگەن ئاگاییەکەی رەنگە فراوانتر ببێت و بەمەش رەنگە لە زۆر کێشەی دیکەش بێزار ببێت. ڕێك وەك ئەو پیاوەی کە لە ئەشکەوتەکەیدا گیری خواردووە و پێویستی بە کێشەی لاوەکییەکی سەرنجی پەرت بکەن. ئەو ژنەی هەست بکات گوێی لێنەگیراوە، دەست دەکات بە باسکردنی کێشەی لاوەکی دیکە بۆئەوەی ئاسودە ببێت. ژن بۆئەوەی هەستە پڕ ئازارەکانی خۆی فەرامۆش بکات رەنگە خەفەت بۆ کێشەی خەڵکانی دیکە بخوات. هەروەها رەنگە بە قسەکردن لەسەر کێشەی هاوڕێ و خزم و کەسە نزیکەکانی، بتوانێت ئاسودەیی وەربگرێت. قسەکردن لەسەر کێشەکان، جا کێشەی خۆی بێت یان کێشەی خەڵکانی دیکە، بریتییە لەو رێگەیەی ڤینۆسییەکان بەهۆیەوە روبەڕوی نیگەرانی دەبنەوە.

ژن بۆئەوەی هەستە پڕ نازارەکانی خۆی فەرامۆش بکات پەنگە
ئەفەت بۆ کێشەی خەڵکانی دیکە بخوات.

کاردانەوەی پیاو لەکاتی قسەکردنی ژندا

بە گشتی کاتێك ژنان دەیانەوێ قسە بکەن، پیاوان روبەڕویان دەوەستنەوە. پیاو وا هەست دەکات ژن لەبەرئەوە دەیەوێت باسی کێشەکانی بۆ بکات چونکە وا دەزانێت ئەو بەرپرسیاری کێشەکانێتی. تا ژنەکە باسی کێشەی زیاتر بکات، پیاوەکە زیاتر هەست بەوە دەکات گلەیی لێکراوە. پیاوەکە نازانێت تەنیا بە گوێگرتن وا دەکات ژنەکە سوپاسگوزاری بێت.

مەریخیەکان تەنیا لەبەر دوو هۆکار باسی کێشەکان دەکەن، یان ئەوەتا گلەیی لە کەسێك دەکەن، یان دەیانەوێت کەسێك ئامۆژگارییان بکات. ئەگەر ژنێك بە راستی بێزار بێت، پیاوەکە وا دەزانێت ژنەکە ئەم بە بەرپرسیار دەزانێت و گلەیی لێدەکات. ئەگەر ژنەکە کەمتر بێزار بێت، پیاوەکە وا دەزانێت ژنەکە داوای ئامۆژگاری لێدەکات.

ئەگەر پیاوەکە وا دابنێت ژنەکە داوای ئامۆژگاری دەکات، ئەو کاتە کڵاوی کاك چاکساز دەکاتە سەری و دەیەوێت کێشەکانی بۆ چارەسەر بکات. ئەگەریش وا بزانێت ژنەکە گلەیی لێدەکات، ئەو کاتە شمشێری بەرگرییەکەی دەردەهێنێت و بەرگری لەو هێرشە دەکات. لە هەردوو حاڵەتەکەدا، پیاوەکە هەر زوو بۆی دەردەکەوێت گوێگرتن کارێکی قورسە.

ئەگەر پیاوەکە چارەسەر بۆ کێشەکانی ژنەکە بخاتە روو، ژنەکە بەردەوام دەبێت و کێشەی دیکە باس دەکات. پاش خستنەروی دوو سێ چارەسەر، پیاوەکە چاوەڕێی ئەوە دەکات ژنەکە ئاسودە ببێت. هۆکارەکەشی ئەوەیە مەریخیەکان خۆیان بە چارەسەر ئاسودە دەبن، ئەگەر خۆیان داوای چارەسەریان کردبێت. کە دەبینێت ژنەکە ئاسودە نابێت، پیاوەکە وا هەست دەکات چارەسەرەکانی رەتکراونەتەوە و هەست بە بێڕێزی دەکات.

ئەگەریش پیاوەکە هەست بکات پەلامار دراوە، ئەوا دەست دەکات بە بەرگری

لەخۆکردن. وا دەزانێت ئەگەر بە باشی خۆی رونبکاتەوە ئیتر ژنەکە واز لە گلەیی دەهێنێت. بەلام تا زیاتر بەرگری لە خۆی بکات ژنەکە زیاتر تورە دەبێت. پیاوەکە تێناگات کە ژنەکە پێویستی بە رونکردنەوە نییە. ژنەکە پێویستی بەوەیە پیاوەکە لێی تێبگات و رێگەی بدات بەردەوام بێت لەسەر باسکردنی کێشەکانی. ئەگەر پیاوەکە زیر بێت و تەنیا گوێ بگرێت، دوای چەند سانتێك لە گلەیی کردن لە پیاوەکە، ژنەکە بابەتەکە دەگۆرێت و باسی کێشەیەکی دیکە دەکات.

پیاوان بەوەش بێزار دەبن کە ژنان باسی ئەو کێشانە بکەن کە پیاوان بۆیان چارەسەر ناکرێت. بۆ نمونە، ئەگەر هۆی نارەحەتییەکانی، شتێکی لەم بابەتە بن:

- "کارەکەم داهاتی کەمە."
- "تەندروستی پورە لوسی رۆژ لە دوای رۆژ خراپتر دەبێت."
- "مالەکەمان زۆر بچوکە."
- "وەرزێکی زۆر وشکە. کەی باران دەبارێت؟"
- "زیاد لە پێویست پارەمان لە بانك راکێشاوە."

رەنگە ژن هەریەك لەم قسانەی سەرەوە بۆ دەربرینی نیگەرانی و نائومێدی و بێزارییەکانی بەکاربهێنێت. رەنگە ژنەکە بزانێت هیچ رێگەیەکی دیکە نیە بۆ چارەسەری ئەم کێشانە، بەلام بە باسکردنیان ئاسودە دەبێت. ئەگەر گوێگرەکە پەیوەندی نیشان بدات بە بێزاری و نائومێدییەکانەوە، ئەوا ژنەکە هەست بە پشتگیری دەکات. هەرچەندە ژنەکە رەنگە پیاوەکە بێزار بکات، مەگەر ئەوکاتەی پیاوەکە بزانێت کە ژنەکە پێویستی بە باسکردنی ئەو کێشانە هەیە و دوای باسکردنەکە ئاسودە دەبێت.

پیاوان بەوە بێزار دەبن کە ژنان بە وردەکاری زۆرەوە باسی کێشەکان بکەن. پیاو بە هەلە وای لێکدەداتەوە کە ژن کاتێك بە وردەکاری زۆرەوە باسی کێشەکان دەکات مانای وایە پیاوەکە بۆ چارەسەرکردنی کێشەی ژنەکە پێویستە ئەو وردەکارییانەی هەبێت. بۆیە هەول دەدات پەیوەندی نێوان وردەکاری و کێشەکە بدۆزێتەوە و بەمەش سەبری نامێنێت. دیسان پیاوەکە نازانێت کە ژنەکە داوای چارەسەری لێناکات بەلکو دەیەوێت بایەخی پێبدات و لێی تێبگات.

سەرەرای ئەمانەش، گوێگرتن بۆیە بەلای پیاوەوە قورسە چونکە کاتێك ژنەکە

بەشێوەیەکی هەڕەمەکی لە باسکردنی ئەم کێشەیەوە دەچێتە سەر کێشەیەکی دیکە، پیاوەکە بە دوای ڕیزبەندییەکی لۆجیکیدا دەگەڕێت. دوای ئەوەی ژنەکە سێ چوار کێشەی باسکرد، پیاوەکە بە تەواوی بێزار دەبێت و سەری لێدەشێوێت و هەوڵ دەدات بە شێوەیەکی لۆجیکی ئەم کێشانە ببەستێتەوە بەیەکەوە.

هۆکارێکی دیکە کە وا لە پیاو دەکات حەز بە گوێگرتن نەکات ئەوەیە پیاو بە شوێن دوا ئەنجامدا دەگەڕێت. پیاو هەتا نەزانێت ئەنجامەکە چی دەبێت، ناتوانێت چارەسەرەکانی پێك بهێنێت. تا ژنەکە وردەکاری زیاتر باس بکات، پیاوەکە زیاتر بە گوێگرتنەکە بێزار دەبێت. بێزارییەکەی بەوە کەم دەبێتەوە کە بیری بکەوێتەوە ژنەکە زۆر سود لە باسکردنی وردەکاری کێشەکانی دەبینێت. ئەگەر پیاوەکە ئەوەی لەبیر بێت باسکردنی وردەکارییەکان ژنەکە ئاسودە دەکات، ئەو کاتە ئەویش ئاسودە دەبێت. وەك چۆن پیاو بە چارەسەرکردنی وردەکارییە ئاڵۆزەکانی کێشەکە ئاسودە دەبێت، ژنیش بە باسکردنی وردەکاری کێشەکانی ئاسودە دەبێت.

وەک چۆن پیاو بە چارەسەرکردنی وردەکارییە
ئاڵۆزەکانی کێشەکە ئاسودە دەبێت، ژنیش بە باسکردنی
وردەکاری کێشەکانی ئاسودە دەبێت.

ژنان بۆئەوەی گوێگرتن بەلای پیاوەوە ئاسانتر بکەن دەتوانن لە سەرەتادا باسی ئەنجامی چیرۆکەکەیان بکەن و پاشان دەست بکەن بە باسکردنی وردەکارییەکان و پیاوەکە لە هەوادا نەهێڵنەوە. ژنان بە گشتی حەز دەکەن گوێگر بە هەڵواسراوی بهێڵنەوە چونکە هەست و سۆزی زیاتر بە چیرۆکەکە دەبەخشێت. ئەگەر گوێگرەکە ژن بێت ئەم هەڵواسراوییەی پێخۆشە، بەڵام بە ئاسانی پیاوی پێبێزار دەبێت.

تا پیاوان کەمتر لە ژنان تێبگەن، کەمتر ئامادەن گوێیان لێ بگرن کاتێك باسی کێشەکانیان دەکەن. کە پیاو زیاتر فێردەبێت چۆن ژن ئاسودە بکات و لە ڕوی دەروونییەوە پشتگیری بکات، ئەو کاتە بۆی دەردەکەوێت گوێگرتن ئەوەندەش قورس نییە. لەوەش گرنگتر ئەوەیە ژن بتوانێت لە سەرەتادا بە پیاوەکە بڵێت کە تەنیا پێویستی بەوەیە پیاوەکە گوێی لێ بگرێت و پێویست ناکات چارەسەر بۆ کێشەکانی بدۆزێتەوە، ئەمە وا دەکات پیاوەکە ئاسودە ببێت و بتوانێت گوێ بگرێت.

چۆن مەریخی و ڤینۆسی یەکان گەیشتنە ڕێککەوتن؟

و بە ئاشتی بژین کە ڕێزی مەریخی و ڤینۆسییەکان بەوە توانیان ڕێك بکەون جیاوازییەکانی یەکتریان گرت. مەریخییەکان فێری ئەوەبون ڕێز لەو پێویستییەی ڤینۆسییەکان بگرن کە دەبێت قسەبکەن بۆئەوەی ئاسودەبن. تەنانەت ئەگەر خۆی حەزی لە قسەی زۆر نەبێت. پیاو فێری ئەوەبو کە تەنیا بە گوێگرتن دەتوانێت زۆر یارمەتی ژنەکە بدات. ڤینۆسییەکان فێری ئەوەبون مەریخییەکان پێویستییان بە پاشەکشەیە بۆ ناو ئەشکەوتەکانیان بۆئەوەی مامەڵە لەگەڵ نیگەرانیدا بکەن. ئەشکەوتەکە چیتر وەکو مەتەڵێکی گەورە و وەکو هەڕەشە و ئاگادارکردنەوە تەماشا نەدەکرا.

مەریخییەکان چی فێربون؟

مەریخییەکان بۆیان دەرکەوت هەر کاتێك هەستیان کرد لەلایەن ڤینۆسییەکانەوە پەلامار دەدرێن، گلەییان لێدەکرێت یان ڕەخنەیان لێدەگیرێت، ئەوە تەنیا شتێکی کاتییە و لەپڕ ڤینۆسییەکان ئاسودە دەبن و زۆر ڤایل و سوپاسگوزار دەبن. مەریخییەکان کە فێری گوێگرتن بون ئینجا بۆیان دەرکەوت ڤینۆسییەکان بە باسکردنی کێشەکانیان چەند دەگەشێنەوە.

کەسی مەریخی بەوە ئارام بووەوە کە تێگەیشت کاتێك ڤینۆسییەك باسی کێشەکانی خۆی بۆ دەکات مەبەستی ئەوە نییە بڵێت مەریخییەکە هۆکاری کێشەکانە. هەروەها فێری ئەوەش بو کە ئەگەر ڤینۆسییەکە هەستی کرد گوێی لێدەگیرێت ئیتر بە کێشەکانیەوە نائاڵێت و زۆر ئەرێنی بیردەکاتەوە. کەسی مەریخی بەهۆی ئەم ئاگاییەوە توانی بەبێ ئەوەی هەوڵی چارەسەرکردنی کێشەکانی ڤینۆسییەکە بدات، گوێی لێ بگرێت.

زۆرێك لە پیاوان و تەنانەت هەندێك لە ژنانیش باسکردنی کێشەکان بە ناڕاست دەزانن چونکە هەرگیز ئەو ئەزمونەیان نەبووە کە ئەم باسکردنە چەند چارەسەرکەرە. نەیانبینیوە کاتێك ژن هەست دەکات گوێی لێدەگیرێت چۆن دەگۆڕێت و هەست بە ئاسودەیی دەکات و بیرکردنەوەی ئەرێنی خۆی دەپارێزێت. بە گشتی بینیویانە چۆن ژنێك (ڕەنگە دایکیان) کە هەستی کردووە گوێی لێنەگیراوە چۆن لە کێشەکانییەوە

ناڵاوە. ئەمە بەسەر ئەو ژنانەدا دێت کە ماوەیەکی دور و درێژ هەست بە خۆشەویستی و بایەخپێدان ناکەن. بەڵام رەنگە کێشە سەرەکییەکە ئەوە بێت ژنەکە هەست بکات خۆشیان ناوێت، نەك ئەوەی کە باسی کێشە دەکات بۆیە گوێی لێناگرن.

دوای ئەوەی مەریخییەکان فێربون چۆن گوێبگرن، شتێکی زۆر سەرنجراکێشیان دۆزییەوە. بۆیان دەرکەوت گوێگرتن لە ڤینۆسییەك کە باسی کێشەکانی خۆی دەکات لە راستیدا یارمەتی ئەمانیش دەدات لە ئەشکەوتەکانیان بێنە دەرەوە، بە هەمان شێوەی تەماشاکردنی هەواڵەکانی تەلەفزیۆن و خوێندنەوەی رۆژنامە.

هەر بەم شێوەیە، کاتێك پیاو فێری ئەوە دەبێت بەبێ هەستکردن بە گلەیی و لێپرسراوێتی گوێ بگرێت، ئەو کاتە گوێگرتنی بەلاوە زۆر ئاسانتر دەبێت. ئەگەر پیاو لە گوێگرتندا باش بێت، بۆی دەردەکەوێت گوێگرتنیش رێگەیەکی زۆر باشە بۆ بیرچونەوەی کێشەکانی ئەو رۆژەی و لەهەمان کاتدا ئاسودەییەکی زۆریش بە هاوبەشەکەی دەبەخشێت. بەڵام ئەو رۆژانەی کە پیاو زۆر نیگەرانە، رەنگە پێویستی بەوە هەبێت لە ئەشکەوتەکەیدا بمێنێتەوە و لە رێگەی سەرنج پەرتکەرەکانی دیکەی وەك هەواڵەکان و پێشبڕکێی وەرزشییەوە بێتە دەرەوە.

ڤینۆسییەکان چی فێربون؟

ڤینۆسییەکانیش بەوە گەیشتنە ئارامی کە دواجار تێگەیشتن کاتێك مەریخییەك دەچێتە ئەشکەوتەکەیەوە نیشانەی ئەوە نییە کە ئەمانی خۆشناوێت. فێری ئەوە بون لەو کاتانەدا مەریخییەکەیان زیاتر بەلاوە قبوڵ بێت چونکە مەریخییەکە بە نیگەرانییەکی زۆردا تێدەپەڕێت.

ڤینۆسییەکان بەوە نەدەرەنجان کە مەریخییەکان بە ئاسانی سەرنجیان پەرت دەبو. کاتێك ڤینۆسییەك قسەی دەکرد و مەریخییەك خەیاڵی دەڕۆیشت، ڤینۆسییەکە زۆر بە رێزەوە قسەکەی دەبڕی و دەوەستاو چاوەڕێ دەبو مەریخییەکە تێبینی بکات. پاشان دەستی دەکردەوە بە قسەکەی. ڤینۆسییەکە تێگەیشت لەوەی کە هەندێك جار بەلای مەریخییەکەوە سەختە هەمو سەرنجی لەلای ئەم بێت. ڤینۆسییەکان ئەم راستییەیان بەوە بۆ دەرکەوت کە بەشێوەیەکی ئاسایی و قبوڵکەرانە داوایان لە مەریخییەکان دەکرد سەرنج بدەن و مەریخییەکان بە دڵخۆشییەوە سەرنجیان دەدانێ.

ئەو کاتانەش کە مەریخییەکان بە تەواوی سەرقاڵ بون و لە ئەشکەوتەکانی خۆیان بون، ڤینۆسییەکان ئەم شتەیان بە شەخسی وەرنەگرت. تێگەیشتن کە ئەو کاتە بۆ ئاخاوتنی خۆمانە گونجاو نییە بەڵکو کاتی باسکردنی کێشەکانە بۆ هاوڕێکانی یان کاتی رابواردن و چونە بازاڕە. کاتێکیش کە مەریخییەکان بەو شێوەیە هەستیان کرد خۆشەویستن و قبوڵ دەکرێن، ڤینۆسییەکان بۆیان دەرکەوت مەریخییەکان خێراتر لە ئەشکەوتەکانیان دێنە دەرەوە.

٤

چۆن رەگەزی بەرامبەر هانبدەین؟

چەند سەدەیەك پێش ئەوەی مەریخی و ڤینۆسییەکان بەیەك بگەن، هەریەکەیان لە جیهانە جیاوازەکەی خۆیدا بە شادمانی دەژیا. مەریخی و ڤینۆسییەکان کە بەجیا لەسەر هەسارەکەی خۆیان بون لەپڕ هەستیان بە خەمۆکی کرد. ئەم خەمۆکییە بو کە دواجار هانیدان لە یەکتر نزیك ببنەوە.

لە ئێستادا تێگەیشتن لە نهێنییەکانی ئەو گواستنەوەیەیان یارمەتیمان دەدات بزانین چۆن ژن و پیاو بە شێوەی جیاواز هان دەدرێن. بەم زانیارییە نوێیەوە توانای پشتگیری کردنت بۆ هاوبەشەکەت زیاد دەبێت و هەروەها دەشتوانیت لە کاتە سەخت و پڕ نیگەرانییەکاندا پشتگیری بەدەست بهێنێت. با کات بگێڕینەوە بۆ دواوە و وادابنێین کە روداوەکان دەبینین.

کاتێك مەریخییەکان توشی خەمۆکی بون، هەمو دانیشتوانی سەر ئەو هەسارەیە شارەکانیان بەجێهێشت و چونەوە ناو ئەشکەوتەکانیان و ماوەیەکی زۆر لەوێ مانەوە. لەوێ گیریان خواردبو نەیاندەتوانی بێنە دەرەوە، تا ئەو کاتەی مەریخییەك بە تەلسکۆپەکەی دیمەنێکی جوانی ڤینۆسییەکانی بینی، هەر کە بەخێرایی تەلسکۆبەکەی خستە بەردەستی مەریخییەکانی دیکە، بینینی ئەم بونەوەرە جوانانە ئیلهامی بە مەریخییەکان بەخشی و خەمۆکییەکەیان بە شێوەیەکی موعجیزە ئاسا رەوییەوە. لەپڕ هەستیانکرد ڤینۆسییەکان پێویستیان پێیانە. لە ئەشکەوتەکانیان هاتنە دەرەوە و دەستیان کرد بە دروستکردنی کەشتییەکی ئاسمانی بۆئەوەی بەرەو ڤینۆس بفڕن.

ڤینۆسییەکان بۆ دەربازبون لەو خەمۆکییە لە دەوری یەکتری کۆدەبونەوە و

دەستیان دەکرد بە باسکردنی کێشەکانیان لەگەڵ یەکتریدا. بەڵام ئەمە خەمۆکییەکەی نەدەڕەواندنەوە. تا ماوەیەکی زۆر بەو خەمۆکییە مانەوە دڵیان خەبەریدا بۆ کە شتێك بەڕێوەیە. بونەوەری بەهێز و سەیر سەیر (مەریخییەکان) کە خەریکە بەمناو گەردوندا دێن بۆ لایان بۆئەوەی خۆشیان بوێن و خزمەتیان بکەن و پشتیان بگرن لەپڕ هەستیان کرد ڕێزیان لێدەگیرێت. کاتێك ئەو سەرنجەیان بڵاوکردەوە، خەمۆکییەکەیان ڕەوییەوە و بە خۆشحاڵییەوە دەستیان کرد بە خۆئامادەکردن بۆ پێشوازیکردنی مەریخییەکان.

هێز و هاندانی پیاو لەو کاتەدایە کە هەست بکات پێویستیان پێیەتی.

ئەم نهێنیانەی هاندان تا ئێستاش کاریان پێدەکرێت. هێز و هاندانی پیاوان لەو کاتەدایە هەست بەوە بکەن پێویستیان پێیانە. کە پیاو لە پەیوەندییەکدا هەست نەکات پێویستیان پێیەتی، وردە وردە دەبێتە کەسێکی ناکارای بێتاقەت، ڕۆژ بە ڕۆژ بەخشش بۆ ئەو پەیوەندییە کەمتر دەبێتەوە. بەڵام ئەگەر هەست بکات متمانەیان پێیەتی کە ئەوپەڕی توانای خۆی بخاتە گەڕ بۆ ئاسودەکردنی ژنەکە و ڕێز لەو هەوڵەی دەگیرێت، هێز وەردەگرێت و زیاتر پێشکەش دەکات.

ژنانیش ئەو کاتە هەست بە هاندان و هێز دەکەن کە بزانن ڕێزیان لێدەگیرێت.

ژنانیش ئەو کاتە هەست بە هاندان و هێز دەکەن کە بزانن ڕێزیان لێدەگیرێت. ژن ئەگەر لە پەیوەندییەکدا هەست بە بێڕێزی بکات، ئیتر وا هەست دەکات بە زۆر ئەم کارەی پێدەکەن و لە بەخشینی زۆر بێزار دەبێت. بەڵام ئەگەر، هەست بکات بایەخی پێدەدرێت و ڕێزی لێدەگیرێت، ئاسودە دەبێت و دەتوانێت زیاتر پێشکەش بکات.

كە پياو ژنێكى خۆشدەوێت؟

پياو كە دەكەوێتە خۆشەويستى ژنێكەوە وەكو ئەو يەكەم مەريخىيەى لێدێت كە يەكەمجار ڤينۆسىيەكانى دۆزييەوە. ئەو مەريخىيە لە ئەشكەوتەكەيدا گيرى خواردبو، نەيدەزانى هۆكارى خەمۆكىيەكەى چىيە، بۆيە بە تەلسكۆبەكەى تەماشاى ئاسمانى دەكرد. وەك ئەوەى هەورە بروسكە لێى دابێت، لەپڕ لە ساتێكى پڕشكۆدا گۆڕانێكى هەتا هەتايى بەسەر ژيانيدا هات. گۆڕا، ئەو لە رێگەى تەلسكۆبەكەيەوە ديمەنێكى بينى كە جوان و شكۆدار بو.

ئەو مەريخييە ڤينۆسىيەكانى دۆزيبۆوە. جەستەى بو بە ئاگر. كاتێك تەماشاى ڤينۆسىيەكانى دەكرد، بۆ يەكەمجار لە ژيانيدا هەستى كرد كەسێكى ديكەى خۆش دەوێت بێجگە لە خۆى. تەنيا لەو نيگايەوە ژيانى واتاى نوێى وەرگرت و خەمۆكىيەكەى رەوييەوە.

مەريخىيەكان فەلسەفەى براوە/ دۆڕاويان هەيە كە دەڵێت من دەمەوێ براوەبم و گوێ نادەمێ ئەگەر تۆ بدۆڕێيت لاى مەريخىيەكان كە تەنيا خۆيان بەلاوە گرنگ بو، ئەم هاوكێشەيە بەباشى كارى دەكرد. پێشتر چەند سەدەيەك كارى دەكرد بەلام لە ئێستا بە دواوە پێويست بو بگۆڕێت. بايەخدان تەنيا بە خۆيان چيتر ئەو ئاسودەييەى پێنەدەبەخشين. مەريخىيەكان كە ئێستا عاشق بوبون، دەيانويست ڤينۆسىيەكانيش بە ئەندازەى ئەمان براوەبن.

لە زۆربەى وەرزشەكانى ئەمڕۆدا دەتوانين درێژكراوەى ياساى بەشبڕكێى مەريخىيەكان بدۆزينەوە. بۆ نمونە، لە يارى تێنسدا من نەك تەنيا دەمەوێ خۆم براوەبم بەلكو دەشمەوێ هاوڕێكەم بدۆڕێت بۆيە بە جۆرێك تۆپەكەى بۆ دەهاوێژم كە گێڕانەوەى بەلاوە قورس بێت. چێژ لەو بردنەوەيە وەردەگرم كە هاوڕێكەم چەند دۆڕاو بێت تيايدا.

زۆرێك لەم جۆرە بيركردنەوەيەى مەريخىيەكان لە ژياندا جێگەى خۆيان هەيە، بەلام ئەم بيركردنەوەى (براوە/ دۆڕاو)ە لە ژيانى ئێمەى پێگەيشتودا زيانمان پێدەگەيەنێت. ئەگەر بمەوێت خواستەكانى خۆم بهێنمە دى لەسەر حسابى هاوبەشەكەم، دڵنيام لەوەى تۆشى نارەحەتى و لێك رەنجان و ناكۆكى دەبين. نهێنى بنيادنانى پەيوەندييەكى سەركەوتو ئەوەيە هەردوو هاوبەشەكە براوەبن.

جیاوازییەکان سەرنجڕاکێشن

دوای ئەوەی یەکەمین کەسی مەریخی عاشق بو، دەستی کرد بە دروستکردنی تەلیسکۆب بۆ هەمو برا مەریخیەکانی. هەموان زۆر بە خێرایی لە خەمۆکییەکەیان رزگاریان بو. ئەوانیش عاشقی ڤینۆسییەکان بون. ئیتر چەند خۆیان خۆش دەویست ئەوەندەش ڤینۆسییەکانیان خۆش دەویست.

ڤینۆسییە سەیر و جوانەکان بەلای مەریخییەکانەوە پڕ لە نهێنین. سەرنجڕاکێشەر بون بەلای مەریخییەکانەوە. بە تایبەتی، جیاوازییەکانیان مەریخییەکانی راکێشا. لەو جێیەدا کە مەریخییەکان رەق بون، ڤینۆسییەکان نەرم بون. لەو شوێنەدا کە مەریخییەکان گۆشەدار بون، ڤینۆسییەکان بازنەیی بون. لەو شوێنەدا کە مەریخییەکان ساردبون، ڤینۆسییەکان گەرم بون. بەشێوەیەکی سیحراوی و کامڵ جیاوازییەکانیان بونە تەواوکەری یەکتری.

بە زمانێك کە پێشتر قسەیان پێنەکردبو، ڤینۆسییەکان بە رونی و بە دەنگی بەرز وتیان :"ئێمە پێویستمان پێتانە. بە هێز و تواناتان دەتوانن ئاسودەیی زۆرمان پێ ببەخشن، پێویستییەکانی ناخمان پڕبکەنەوە. پێکەوە دەتوانین لە شادمانییەکی مەزندا بژین." ئەم بانگهێشتە مەریخییەکانی هانداو توانای پێ بەخشین.

زۆربەی ژنان بە غەریزە دەزانن چۆن ئەم پەیامە بگەیەنن. لەسەرەتای پەیوەندییەکەدا، ژنەکە نەختێك تەماشای پیاوەکە دەکات کە دەڵێت تۆ دەتوانیت ئەو کەسە بیت کە دڵخۆشم دەکات. بەم رێگە نەرم و نیانە ژنەکە لە راستیدا پەیوەندییەك بنیاد دەنێت. ئەم تەماشاکردنە پیاوەکە هاندەدات نزیکتر ببێتەوە. توانای پێدەبەخشێت بەسەر ئەو ترسانەدا زاڵ ببێت کە لەبارەی دروستکردنی پەیوەندییەوە هەیەتی. بەداخەوە، ئەو کاتەی کە لە پەیوەندیدان و پاشان کێشەکان دەست دەکەن بە دەرکەوتن، ژنەکە نازانێت ئەو پەیامە تا ئێستاش چەند بەلای پیاوەکەوە گرنگە و ئیتر نایینێرێت.

مەریخییەکان زۆر هەستیان بە هاندان دەکرد بەوەی رەنگە بتوانن لەسەر ڤینۆس جیاوازییەك دروست بکەن. پێشبڕکێی مەریخییەکان بەرەو ئاستێکی نوێی پەرەسەندن دەچو. چیتر مەریخییەکان تەنیا بەوە ئاسودە نەدەبون کە خۆیان بسەلمێنن و گەشە بە

تواناکانیان بدەن. دەیانویست توانا و شارەزاییەکانیان لە خزمەتی ئەوانی دیکەدا و بە تایبەتی لە خزمەتی ڤینۆسی‌یەکاندا بەکاربهێنن. دەستیان کرد بە دروستکردنی فەلسەفەیەکی تازە، کە فەلسەفەی براوە/ براوەیە. جیهانێکیان دەویست کە هەموان تیایدا بایەخ بە خۆیان و بە هەمو کەسانی دیکەش بدەن.

خۆشەویستی مەریخی‌یەکان هاندەدات

مەریخی‌یەکان دەستیان کرد بە دروستکردنی کەشتییەکی ئاسمانی کە بتوانێت بە بۆشایی ئاسماندا تێپەڕێت و بیانگەیەنێتە هەسارەی ڤینۆس. هەرگیز پێشتر ئەوەندە هەستیان بە خۆشی ژیان نەکردبو. بەهۆی بینینی ڤینۆسی‌یەکانەوە، ئەمە یەکەمجار بو لە مێژوەکەیاندا جگە لە خۆیان کەسی دیکەیان خۆش بوێت.

عیشق وا لە پیاو دەکات هێندە خزمەتی کەسانی دیکە بکات. دڵی گراوە دەبێت و ئەوەندە بڕوای بە خۆی دەبێت کە بتوانێت گۆڕانکاری گەورە بهێنێتە ئاراوە. ئەگەر هەلی ئەوەی بدرێتێ کە تواناکانی بسەلمێنێت، باشترین روی خۆی نیشان دەدات. تەنیا ئەو کاتە پاشەکشێ دەکات و دەگەڕێتەوە بۆ رێگە خۆپەرستانەکانی جارانی کە بزانێت شکستی هێناوە.

کە پیاو عاشق دەبێت، نیتر چەند بایەخ بە خۆی دەدات ئەوەندەش بایەخ بە کەسەکەی دیکە دەدات. لەبر لەو کوت و بەندە رزگاری دەبێت کە هاندانەکانی تەنیا لەبەر خۆی بێت، نیتر لەبەر کەسێکی دیکەش، نەك بۆ دەسکەوتی تاکە کەسی، بەڵکو لەبەرئەوەی بایەخ بەو کەسە دەدات. بە ئاسودەیی هاوبەشەکەی ئاسودە دەبێت. بۆ شادمانکردنی ژنەکە هەمو ناخۆشیەك قبوڵ دەکات چونکە دڵخۆشی ژنەکە ئەمیش دڵخۆش دەکات. هەوڵدانەکانی ئاسانتر دەبن. ئەو مەبەستە بەرزە وزەی پێدەبەخشێت.

ئەگەر هەلی ئەوەی بدرێتێ کە تواناکانی بسەلمێنێت، باشترین روی خۆی نیشان دەدات. تەنیا ئەو کاتە پاشەکشێ دەکات و دەگەڕێتەوە بۆ رێگە خۆپەرستانەکانی جارانی کە بزانێت شکست دەهێنێت.

لە سەردەمی هەرزەکاریدا پیاو تەنیا بە خزمەتکردنی خۆی ئاسودە دەبێت، بەڵام کە پێدەگات نیتر بەم خۆخزمەتکردنە ئەوەندە ئاسودە نابێت. بۆ ئەوەی ئاسودەبێت،

پێویستی بەوەیە عیشق بچێتە ژیانییەوە. بیرۆکەی بەخشش بەم شێوە ئازاد و لە خۆپەرستی و بایەخنەدان بە کەسانی دیکە ڕزگاری دەکات. هەرچەندە هێشتاش پێویستی بە وەرگرتنی خۆشەویستی هەیە، بەلام پێویستییە هەرە گەورەکەی بەخشینی خۆشەویستییە.

بە لای زۆربەی پیاوانەوە بەخشینی خۆشەویستی پێداویستییەکی زۆر گرنگە گەورەترین کێشە ئەوەیە کە نازانن چییان لە بیرچوە. بە دەگمەن بینیویانە باوکیان لە ڕێگەی بەخشینەوە دایکیانی ئاسودە کردبێت. بۆیە نازانن کە بەخشندەیی دەتوانێ سەرچاوەی سەرەکی ئاسودەبونی پیاو بێت. کاتێک پەیوەندییەکانی پیاو شکست دەهێنن، توشی خەمۆکی دەبێت و لە ئەشکەوتەکەیدا گیردەخوات. واز لە خزمەتکردن دەهێنێت و نازانێت بۆچی ئاوا خەمۆکە.

لەم کاتەدا، لە پەیوەندی و خۆشەویستی دەکشێتەوە و لە ئەشکەوتەکەیدا دەمێنێتەوە. لە خۆی دەپرسێت ئەم هەمو شتە لە پێناوی چیدا، و بۆچی دەبێت خۆی ماندوو بکات. نازانێت کە لەبەرئەوە گوێ ناداتە کەس چونکە هەستی نەکردووە کە پێویستیان پێیەتی. پیاوەکە نازانێت ئەگەر کەسێک بدۆزێتەوە کە پێویستی پێی بێت دەتوانێت خەمۆکییەکەی لابەرێت و دیسان هانبدرێتەوە.

بەلای پیاوەوە پێویست پێنەبون مردنێکی هێواشە.

پیاو ئەگەر بزانێت لە ژیانی کەسێکی دیکەدا گۆڕانکاری ئەرێنی دروست ناکات، ئیتر بەلایەوە سەخت دەبێت بایەخ بە ژیان و پەیوەندییەکانی بدات. کە پێویستیان پێی نەبێت ئیتر هیچ گەرم و گوڕییەکی نامێنێت. بۆ ئەوەی دیسان هانبدرێتەوە، پیاو پێویستی بەوەیە هەست بکات ڕێزی لێدەگیرێت و متمانەی پێدەکرێت و کەسێکی قبولکراوە. بەلای پیاوەوە پێویست پێنەبون مردنێکی هێواشە.

کە ژن پیاوێکی خۆشدەوێت

کاتێک کە ژن عاشقی پیاوێک دەبێت وەکو ئەو یەکەم ڤینۆسییەی لێبەسەردێت کە دڵی خەبەریدا مەریخییەکان بە ڕێگاوەن بۆلایان. ئەو ڤینۆسییە خەوی بینی کە

کەشتییەکی ئاسمانی دێت و ڕەگەزێکی بەهێز و خەمخۆری مەریخی دەردەکەوێت. ئەم بونەوەرانە خزمەتیان ناوێت بەڵکو دەیانەوێت شت بۆ ڤینۆسی‌یەکان دابین بکەن و بایەخیان پێبدەن.

ئەم مەریخی‌یانە کاتێک جوانی و کلتوری ڤینۆسی‌یەکان ئیلهامیان پێ‌ببەخشێت دەبنە کەسانێکی زۆر فیداکار. مەریخی‌یەکان گەیشتنە ئەو بڕوایەی توانا و شارەزاییەکانیان هیچ مانایەکی نابێت ئەگەر کەسێک نەبێت خزمەتی بکەن. ئەم بونەوەرە سەیر و ڕۆح سوکانە ئاسودەیی و ئیلهامیان وەردەگرت لەوەی پەیمان بە ڤینۆسی‌یەکان بدەن خزمەتیان بکەن و دڵخۆشیان بکەن و ئاسودەیان بکەن. چ موعجیزەیەکە!

ڤینۆسی‌یەکانی دیکەش خەوی لەم جۆرەیان بینی و یەکسەر لە خەمۆکی‌یەکەیان ڕزگاریان بو. ئەوەی کە ڤینۆسی‌یەکانی گۆڕی ئەو بڕوایە بو کە هەیانبو بەوەی یارمەتی بەڕێوەیە و مەریخی‌یەکان دێن. ڤینۆسی‌یەکان پێشتر بۆیە خەمۆك بون چونکە هەستیان دەکرد تەریك و تەنیان. بۆ ئەوەی لەو خەمۆکی‌یە ڕزگاربن پێویستیان بەوە بو هەست بکەن کە ئەو یارمەتی‌یە خۆشەویستە بە ڕێوەیە.

زۆربەی پیاوان نازانن بەلای ژنەوە چەند گرنگە هەست بە پشتگیری ئەو کەسە بکات کە بە گرنگی دەزانێت. ژن ئەو کاتە دڵخۆش دەبێت کە بزانێت پێویستی‌یەکانی پڕ دەکرێنەوە. ژن لەکاتی بێزاری و داڕوخاون و سەرلێشێواوی و بێ هیواییدا تەنیا شتێك کە پێویستێتی بریتی‌یە لە هاودەمێك. پێویستی بەوەیە هەست بکات خۆشەویستە و ڕێزی لێ دەگیرێت.

دڵسۆزی، تێگەیشتن، پشتگیریکردن و هاوسۆزی تا ڕادەیەکی زۆر یارمەتی ژن دەدەن زیاتر پشتگیرییەکانی پیاو قبوڵ بکات و بیانرخێنێت. پیاوان لەمە تێناگەن چونکە غەریزەی مەریخی‌یەکان پێیان دەڵێت وا باشە لەکاتی بێزاریدا بەجێ بهێڵرێن. زۆرجار کە ژنەکە بێزارە، پیاوەکە یاخود بەجێی دەهێڵێت یان ئەگەر بمێنێتەوە، شتەکە خراپتر دەکات بەوەی هەوڵ دەدات کێشەکانی بۆ چارەسەر بکات. پیاوەکە بە غەریزە نازانێت نزیکی و هۆگری و باسکردن چەند بە لای ژنەوە گرنگن. ئەوەی ژنەکە زۆرترین پێویستی پێ‌یەتی کەسێکە گوێی لێ بگرێت.

ژن بە دەربڕینی هەستەکانی، بیری دەکەوێتەوە کە شایستەی خۆشەویستی‌یە و

هەروەها ئەوەشی بە بیردێنـەوە کـە پێویسـتییـەکـانی دابـین دەکـرێن. گومـان و
بێمتمانەییەکان دەڕەوێنەوە. هەستکردن بە ناچارییەکەی نامێنێت چونکە بیری
دەکەوێتەوە کە شایستەی خۆشەویستییە و پێویست ناکات ئەو خۆشەویستی بەدەست
بهێنێت، دەتوانێت ئاسودە بێت، کەمتر ببەخشێت و زیاتر وەرگرێت. بەڕاستی
شایەنیتی.

کاتێک ژن بیری دەکەوێتەوە کە شایستەی خۆشەویستییە و پێویست ناکات ئەو خۆشەویستی بەدەست بهێنێت، هەستکردن بە ناچارییەکەی نامێنێت و دەتوانێت ئاسودە بێت، کەمتر ببەخشێت و زیاتر وەرگرێت. بەڕاستی شایەنیتی.

بەخشینی زۆریش خراپە

ڤینۆسییەکان بۆنەوەی ڕوبەڕوی خەمۆکییەکەیان ببنەوە خۆیان بە باسکردنی هەست و کێشەکانیانەوە سەرقاڵ دەکرد. لەکاتی قسەکردندا هۆکاری خەمۆکییەکەیان دۆزییەوە. ئەوان لەو بەخشینە زۆرە و بۆ ئەو ماوە دورودرێژە بێزار بوبون. لەوە نارەحەت بون کە هەمیشە بەرامبەر یەکتر هەست بە لێپرسراوێتی بکەن. دەیانویست پشوبدەن و ماوەیەکیش ئەمان خزمەت بکرێن. تاقەتیان لەوە چوبو هەمو شتێک لەگەڵ ئەوانی دیکەدا بەش بکەن. دەیانویست ببنە کەسی تایبەت و خاوەنی کەلوپەل و شتی بێهاوتا. چیتر بەوە ئاسودە نەدەبون کە ببنە قوربانی و بۆ کەسانی دیکە بژین.

لەسەر هەسارەی ڤینۆس، ئەوان بەپێی فەلسەفەی دۆڕاو — براوە دەژیان کە دەڵێ "من دەدۆڕێم بۆنەوەی تۆ براوە بێت." تا ئەو سەردەمەی کە هەمو یەکێکیان قوربانی دەدا بۆ ئەوی دیکە، بایەخەکە هەمویانی دەگرتەوە. بەڵام دوای چەندین سەدە لە ئەنجامدانی ئەم کارە، ڤینۆسییەکان لەوە ماندوبون بە بەردەوامی خزمەتی ئەوانی دیکە بکەن و هەمو شتێکیان بەش بدەن. ئەوانیش ڕوویان کردە فەلسەفەی براوە ~ براوە.

بە هەمان شێوە، زۆر ژن لەمڕۆدا لە بەخشین بێزار بون. پێویستیان بە پشووە. کاتێکیان دەوێت خۆیان بن. کاتێک بۆ ئەوەی یەکەمجار بایەخ بە خۆیان بدەن.

پێویستیان بە کەسێکە سۆزیان پێببەخشێت، کەسێك بێت پێویست نەکات ئەمان خزمەتی بکەن. مەریخییەکان بە تەواوی بۆ ئەمە گونجابوون.

لەم کاتەدا، مەریخییەکان فێری بەخشین دەبون و ڤینۆسییەکان فێری ئەوە دەبون چۆن وەربگرن. دوای چەندین سەدە ڤینۆسییەکان و مەریخییەکان گەیشتنە قۆناغێکی گرنگی پەرەسەندنەکەیان. ڤینۆسییەکان پێویستیان بەوەبو فێری چۆنێتی وەرگرتن ببن و مەریخییەکانیش پێویستیان بە فێربونی چۆنێتی بەخشین هەبو.

ئەم گۆڕانە بە گشتی لەکاتی پێگەیشتنی پیاو و ژندا رودەدات. لە سالانی سەرەتادا، ژن ئامادەترە بۆ قوربانیدان و بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ پێویستییەکانی هاوبەشەکەیدا. پیاو لە قۆناغە سەرەتاییەکانی پێگەیشتنیدا، زیاتر بایەخی لای خۆیەتی و ئاگاداری پێویستییەکانی کەسانی دیکە نییە. کاتێك ژن پێدەگات، بۆی دەردەکەوێت کە چۆن وازی لە خۆی هێناوە لە پێناوی دڵخۆش کردنی هاوبەشەکەیدا. کاتێك پیاو پێدەگات، بۆی دەردەکەوێت کە دەتوانێت باشتر خزمەتی کەسانی دیکە بکات و ڕێزیان لێ بگرێت.

کە پیاو پێدەگات فێری ئەوەش دەبێت بتوانێت واز لە خۆشی بهێنێت، بەلام گۆڕانە سەرەکییەکەی ئەوەیە کە ئیتر دەزانێت چۆن لە بەخشیندا سەرکەوتو ببێت. هەر بەم شێوەیە، کاتێك ژنیش پێدەگات فێری ستراتیجی نوێی بەخشین دەبێت، بەلام گۆڕانە سەرەکییەکەی بریتی دەبێت لەوەی فێرببێت چۆن سنور بۆ بەخشینەکانی دابنێت بۆئەوەی ئەو شتانە بەدەست بهێنێت کە دەیەوێت.

وازهێنان لە گلەیی

کاتێك ژن هەست بکات زیاد لە پێویست دەبەخشێت، ئیتر دەیەوێت تۆبالی ناڕەحەتییەکان بخاتە ئەستۆی هاوبەشەکەی. هەست بە نادادپەروەری دەکات لەوەی کە لەو بڕە زیاتر دەبەخشێت کە وەری دەگرێت.

هەرچەندە ژنەکە بە ئەندازەی شایستەیی خۆی وەرنەگرتووە، بەلام بۆ ئەوەی گەشە بە پەیوەندییەکانی بدات پێویستی بەوەیە بزانێت چۆن دەتوانێت بەشداربێت لە چارەسەری کێشەکەدا. کاتێك ژن زیاد لە پێویست پێشکەش دەکات پێویست ناکات گلەیی لە هاوبەشەکەی بکات. بە هەمان شێوە، ئەو پیاوەی کەمتر پێشکەش دەکات نابێت گلەیی لە هاوبەشەکەی بکات بەوەی کە کەسێکی نەرێنییە و قبولی ناکات. لە هەردوو

حاڵەتەکەدا، گلەیی سودی نییە.

تێگەیشتن و متمانە و هاوسۆزی و قبوڵکردن و پشتگیریکردن چارەسەرن نەك گلەییکردن لە هاوبەشەکەمان. لەکاتی روداوی وادا، پیاو لە جیاتی ئەوەی گلەیی لە هاوبەشە مێینەکەی بکات، دەتوانێت هاوسۆزی بنوێنێت تەنانەت ئەگەر ژنەکە داوای نەکردبێت، گوێی لێ بگرێت تەنانەت ئەگەر لە سەرەتاشدا بە گلەیی هاتە بەرگوێی و پارمەتی بدات بۆئەوەی متمانەی پێبکات و دڵی بۆ بکاتەوە ئەمیش بە ئەنجامدانی کاری بچوك و تازە بۆئەوەی ژنەکە بزانێت کە بایەخی پێدەدات.

لەبری ئەوەی ژن گلەیی لە پیاو بکات کە گوایە کەمتر لە خۆی پێشکەش دەکات، ژن دەتوانێت کەموکوڕییەکانی هاوبەشەکەی قبوڵ بێت و لێیان ببورێت، بە تایبەتی ئەو کاتانەی کە پیاوەکە ژنەکە بێئومێد دەکات، متمانەی پێبکات بەوەی کە پیاوەکە دەیەوێت زیاتر پێشکەش بکات ئەگەرچی پشتگیرییەکانی ناخاتە روو، هەروەها هانی بدات زیاتر پێشکەش بکات لە رێگەی نرخاندنی ئەو شتانەی پێشکەشی دەکات و بەردەوام داوای پشتگیری لە پیاوەکە بکات.

سنوردانان و رێز لێگرتنی

لەوەش گرنگتر ئەوەیە کە ژن دەیەوێت بزانێت سنورەکانی کامانەن سەبارەت بەو شتانەی دەتوانێت پێشکەشیان بکات بەبێ ئەوەی هاوبەشەکەی بڕەنجێنێت. لەبری ئەوەی چاوەڕوانی لە هاوبەشەکەی ئەوەبێت بە قەدەر ئەم پێشکەش بکات، ژن دەتوانێت بەخششەکانی رێك بخات.

با سەیری نمونەیەك بکەین. کاتێك هاتن بۆ راوێژکردن، جیم سی‌ونۆ ساڵ بو سوزانی ژنیشی چل‌ویەك ساڵ بو. سوزان داوای جیابونەوەی دەکرد. سکاڵای لەوە دەکرد کە دوانزە ساڵە ئەم لە مێردەکەی زیاتر دەبەخشێت و ناتوانێت زیاتر بەردەوام بێت. گلەیی ئەوەی لە جیم هەبو کە سست و خۆپەرست و سەرکوتکەرە و بێهەستە. سوزان وتی هیچی دیکەی نەماوە بیبەخشێت و دەیەوێت بەجێی بهێڵێت. جیم فایلی کردبو بێت بۆ چارەسەر، بەڵام سوزان دودڵ بو. لە ماوەی شەش مانگدا توانییان سێ هەنگاوی چارەسەرکردنی پەیوەندییەکان تێبپەڕێنن. ئەمڕۆش دوو هاوسەری شادمانن و خاوەنی سێ منداڵن.

هەنگاوی ١ :

ئەوەم بۆ جیم رون کردەوە کە ژنەکەی بە دەست دوانزە ساڵ نارەحەتیی کەلەکەبووە دەناڵێنێت. جیم ئەگەر بیەوێت هاوسەرگیرییەکەیان بپارێزێت، پێویستە ماوەیەکی زۆر گوێی لێ بگرێت بۆ ئەوەی هانبدرێت پێکەوە کار لەسەر هاوسەرگیرییەکەیان بکەن. لە یەکەم شەش دانیشتنماندا، سوزانم هاندەدا هەستەکانی دەربڕێت و یارمەتی جیمم دەدا بە سەبرەوە لە هەستە نەرێنییەکانی سوزان تێبگات. ئەمە قورسترین بەشی پرۆسەی چارەسەرەکەیان بو. کە جیم بە راستی گوێی لە ئازارەکان و پێویستییە تێرنەکراوەکانی سوزان دەگرت، زیاتر هاندەدرا و متمانەی زیاد دەبو بەوەی کە دەتوانێت گۆڕانکارییە پێویستییەکان بهێنێتە دی و پەیوەندییەکی خۆشەویستانەیان هەبێت.

پێش ئەوەی سوزان هەست بە هاندان بکات بۆ کارکردن لەسەر پەیوەندییەکەیان، پێویستی بەوە بو گوێی لێ بگیرێت و جیم پشتگیری هەستەکانی بکات. ئەمە هەنگاوی یەکەم بو. دوای ئەوەی سوزان هەستی کرد لێی تێدەگەن، توانییان بەرەو هەنگاوی دووەم بەردەوام بن.

هەنگاوی ٢ :

هەنگاوی دووەم لە ئەستۆگرتنی بەرپرسیارێتی بو. جیم پێویست بو بەرپرسیارێتی ئەوە بگرێتە ئەستۆ کە پشتگیری ژنەکەی نەکردەوە، لە کاتێکدا سوزانیش خەتابار بو بەوەی کە سنورەکانی دیاری نەکردووە. جیم داوای لێبوردنی کرد کە بە رێگەی جیاواز سوزانی ئازارداوە. سوزان بۆی دەرکەوت کاتێک کە جیم سنورەکانی ئەم پێشێل دەکات بەوەی بە رێزەوە مامەڵەی لەگەڵ ناکات "وەك هاوارکردن و بۆڵەبۆڵ و رەتکردنەوەی داخوازییەکان و پوچەڵکردنەوەی هەستەکان" مانای ئەوەیە کە سوزان سنورەکانی خۆی دیاری نەکردووە. هەرچەندە سوزان پێویستی بە داوای لێبوردن نییە، بەڵام دانی بەوەدانا کە بەشێك لە بەرپرسیارێتی کێشەکەیانی دەکەوێتە ئەستۆ.

پاش ئەوەی سوزان وردە وردە قبوڵی کرد کە بێ تواناییەکەی لە دانانی سنورەکان و ئارەزووی پێشکەشکردنی زیاتر بەشێکبون لە هۆکاری کێشەکان، ئەو کاتە توانی زیاتر لە جیم ببورێت. لە ئەستۆگرتنی کێشەکەی کارێکی زۆر گرنگ بو بۆ رزگاربون لە نارەحەتییەکەی. بەم شێوەیە هەردوکیان ئامادەییان تێدا دروست بو بۆ فێربونی

ڕێگەی زیاتری پشتگیریکردنی یەکتر. بەچی؟ بە ڕێزگرتنی سنورەکان.

هەنگاوی ٣ ، ڕاهێنان

جیم بە تایبەتی پێویستی بەوەبو فێرببێت چۆن ڕێز لە سنورەکانی سوزان بگرێت لە کاتێکدا سوزان پێویستی بەوەبو بزانێت چۆن ئەو سنورانە دابنێت. هەردوکیان پێویستیان بەوەبو فێری ئەوە ببن بزانن بە چ شێوەیەك بە ڕێزەوە هەستە ڕاستگۆکانیان دەربڕن. لەم هەنگاوەی سێیەمدا قایل بون بەوەی ڕاهێنان لەسەر دانانی سنور و ڕێزگرتنیان ئەنجام بدەن و ئەوەش بزانن کە ڕەنگە هەندێك جار توشی هەڵەش بن. قبولکردنی هەڵە لەکاتی ڕاهێناندا مەسەلەیەکی گرنگە. ئەمەی خوارەوە چەند نمونەیەکە لەوەی چی فێربون و ڕاهێنانەکانیان لەسەر چی بو.

- سوزان ڕاهێنانی لەسەر ئەم قسەیە کرد "حەزم لەم شێوازی گفتوگۆیە نییە. هاوار مەکە ئەگینا ژورەکە بەجێ دەهێڵم." دوای چەند جارێك بەجێهێشتنی ژورەکە، سوزان پێویستی بەم قسەیە نەما.
- هەر کاتێك جیم داوایەکی هەبوایە کە سوزان پێی ناڕەحەت ببێت، سوزان ڕاهێنانی لەسەر ئەوە دەکرد بڵێت "نا، وازم لێ بهێنە با ئیسراحەت بکەم." یان "نا، ئەمڕۆ سەرقاڵم." سوزان بۆی دەرکەوت کە جیم زیاتر بایەخی پێدەدات چونکە تێدەگات چەند سەرقاڵ و ماندووە.
- سوزان بە جیمی وت پێویستی بە گەشتێك هەیە، بەڵام کە جیم وتی زۆر سەرقاڵە، سوزان وتی خۆی بە تەنیا دەڕوات. لەپڕ جیم بەرنامەی کارەکانی گۆڕی و بڕیاریدا بچێت.
- کاتێك قسەیان دەکرد و جیم قسەکەی دەبڕی، سوزان ڕاهێنانی لەسەر ئەوە کرد بڵێت "قسەکەم تەواو نەکردووە، تکایە تا تەواو ئەبم گوێم لێ بگرە." لەپڕ جیم وایلێهات زیاتر گوێ بگرێ و کەمتر قسەکەی پێ ببڕێت.
- قورسترین ئەرکی سوزان ئەوەبو داوای پێداویستیەکانی بکات. پێی وتم "بۆچی دەبێت داوای بکەم، ئەی خۆی نایزانێت دوای ئەو هەمو شتەی من بۆ ئەوم کردووە؟" بۆم ڕونکردەوە کە بەرپرسکردنی جیم بەوەی بزانێت پێویستیەکانی ئەم نەک هەر واقیعیانە نین، بەلکو بەشێکی گەورەی کێشەکەشن. سوزان پێویستی

بەوە بو زیاتر لێپرسراوانە رەفتار بکات بۆ ئەوەی پێداویستی‌یەکانی تێرببن.

* قورسترین کێشەی جیم ئەوە بو بتوانێت رێز لە گۆڕانکارییەکانی سوزان بگرێت و چاوەڕوانی ئەوە نەبێت هەمان ئەو سوزانەی جاران بێت کە هاوسەرگیری لەگەڵ کردووە. جیم بۆی دەرکەوت بە لای سوزانەوە دانانی سنورەکان کارێکی قورسە وەك چۆن خۆگونجاندنی ئەمیش بەرامبەر بەو سنورانە کارێکی زەحمەتە. جیم لەوە تێگەیشت کە لەگەڵ ئەنجامدانی راهێنانی زیاتردا شادمانتر دەبن.

کە پیاو سنورەکانی ئەزمون دەکات، هاندەدرێت زیاتر ببەخشێت. لە رێگەی رێزگرتن لە سنورەکانەوە، بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی هاندەدرێت کارایی هەڵسوکەوتەکانی بخاتە ژێر پرسیارەوە و دەست بکات بە ئەنجامدانی گۆڕانکاری. ژن کە بۆی دەربکەوێت وەرگرتن پێویستی بە دانانی سنور هەیە، بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی لە هاوبەشەکەی دەبورێت و رێگەی نوێ دەدۆزێتەوە بۆ داواکردن و وەرگرتنی پشتگیری. کاتێك ژن سنورەکانی خۆی دیاری دەکات، وردە وردە فێردەبێت پشو بدات و زیاتر وەربگرێت.

فێربونی وەرگرتن

دانانی سنور و وەرگرتن بە لای ژنەوە دوو مەسەلەی زۆر ترسناکن. بە گشتی ژن لەوە دەترسێت کە پێویستی‌یەکانی زۆر بن و رەتبکرێتەوە و حوکمی لەسەر بدرێت و بەجێبهێڵرێت. رەتکردنەوە و حوکم لەسەردان و بەجێهێشتن بەلای زۆر ژنەوە ناخۆشن چونکە لە نەستی ژندا ئەو بیر و باوەڕە هەڵەیە هەیە کە دەڵێت کەسێکە شایەنی وەرگرتنی زیاتر نی‌یە. ئەم بیر و باوەڕە لە سەردەمی منداڵیدا دروست بووە و هەر کاتێك پێویستی کردبێت هەستەکانی، پێویستی‌یەکانی و حەزەکانی سەرکوت بکات ئەم بیر و باوەڕەی بەهێز بووە.

ژن بە تایبەتی لاوازە بەرامبەر بەو بیر و باوەڕە نەرێنی و ناڕاستەی کە دەڵێت ئەو شایستەی خۆشەویستی نی‌یە. ئەگەر ژن لە سەردەمی منداڵیدا مامەڵەی خراپی بینیبێت یان مامەڵەی خراپی لەگەڵدا کرابێت ئەو کاتە لاوازتر دەبێت و زیاتر هەست دەکات شایستەی خۆشەویستی نی‌یە؛ و بە لایەوە قورستر دەبێت کە نرخی خۆی دیاری بکات. ئەم هەستی ناشایستەیی‌یە کە لە نەستدا حەشاردراوە، دەبێتە هۆی ترس لەوەی

پێویستی بە کەسانی دیکە هەبێت. بەشێکی ئەو ژنە وا دەزانێت کە پشتگیری لێناکرێت. لەبەر ئەوەی لەوە دەترسێت پشتگیری لێنەکرێت، بەبێ ئەوەی بزانێت ئەو پشتگیریانەی کە پێویستی پێیانە دوریان دەخاتەوە. کاتێک پیاو ئەو پەیامە وەردەگرێت کە ئەو ژنە متمانەی پێی نییە پێداویستییەکانی تێر بکات، دەستبەجێ هەست بە پەراوێز کەوتن دەکات و سارد دەبێتەوە. بێ هیوایی ژنەکە و بێ متمانەییەکەی وا دەکەن پێداویستییە ڕەسەنەکانی ببنە پەیامی بێ ئومێدیی و بێ توانایی و هەروەها ئەو پەیامە بە پیاو دەدات کە ژنەکە متمانەی پێی نییە بتوانێت پشتگیری بکات. سەیرەکە لەوەدایە، پیاوان بە شێوەیەکی سەرەکی بەوە هاندەدرێن کە پێویستیان پێیان بێت، بەڵام بە بێ توانایی سارد دەبنەوە.

لەم کاتانەدا، ژن بە هەڵە وای لێك دەداتەوە کە پێویستییەکانی ئەم، پیاوەکە سارد دەکەنەوە، بەڵام لە ڕاستیدا بێ هیوایی و خەمۆکی و بێ متمانەییە کە ساردی دەکەنەوە. ئەگەر ژن ئەزانێت پیاو پێویستی بەوەیە متمانەی پێبکرێت، ئەوا بەلایەوە دەکەنەوە. ئەگەر ژن نەزانێت... فورس و چەواشەکارانە دەبێت بتوانێت جیاوازی بکات لە نێوان پێویستی و کەم توانایی‌دا.

"پێویستی" بریتییە لە داواکردنی پشتگیری لە لایەن پیاوەوە لەسەر بنەمای متمانە لە کەسێك کە وا دادەنێت ئەوپەڕی هەوڵی خۆی بۆ دەدات. ئەمە هێزی پێدەبەخشێت. "بێ توانایی" بریتییە لە ویستێکی نائومێدانەی پشتگیری چونکە متمانەت بەوە نییە کە پشتگیرییەکە بەدەست دەهێنیت. ئەمە پیاوان دووردەخاتەوە و وایان لێدەکات هەست بە قێزەونبون بکەن.

بە لای ژنانەوە، مەسەلەی پێویستی بە خەڵکانی دیکە نەك هەر سەرلێ تێکدەرە بەڵکو لە بچوکترین شێوازەکانیشیدا بێ هیوا بون و هەست کردن بەوەی بەجێیان هێشتووە زۆر ناڕەحەتی دەکەن. ژن بەلایەوە ئاسان نییە پشت بە کەسانی دیکە ببەستێت و دواتر پشتگوێ بخرێت و لە بیر بکرێت و ڕەتبکرێتەوە. ئەم پێویستییە بە کەسانی دیکە ژن دەخاتە پێگەی لاوازییەوە. پشتگوێ کەوتن و بێ هیوا بون ئازاری زیاتری پێدەگەیەنن چونکە ئەو بیروباوەڕە هەڵەیەی لا بەهێز دەکەن کە ئەم کەسێکی شایستە نییە.

چۆن ڤینۆسیەکان فێربون هەست بە شایستەیی بکەن

ڤینۆسیەکان چەندین سەدە لە ڕێگەی دڵسۆزی و وەڵامدانەوەی پێویستیەکانی کەسانی دیکە قەرەبوی ئەو ترسە بنەڕەتیەیان دەکردەوە کە بریتی بو لە ناشایستەیی. بەردەوام خەریکی بەخشین بون بەڵام لە ناخیاندا هەستیان نەدەکرد شایستەی وەرگرتن بن. هیوایان دەخواست لە ڕێگەی بەخشینەوە شایستەیی خۆیان زیاتر بکەن. دوای چەندین سەدە بەخشش دواجار بۆیان دەرکەوت شایستەی وەرگرتنی خۆشەویستی و پشتگیرین. ئینجا تەماشای ڕابردویان کردەوە و بۆیان دەرکەوت هەمیشە شایستەی پشتگیری بون.

ئەم پرۆسەی بەخشینە ئامادەی کردن بۆ بیری ڕێز لەخۆگرتن. لە ڕێگەی بەخشینەوە بینیان کە خەڵك بە ڕاستی شایستەی وەرگرتنن و ئینجا بۆیان دەرکەوت هەموان شایستەی خۆشویستنن. دواجار بۆیان دەرکەوت خۆشیان شایستەی وەرگرتنن.

لێرە لەسەر هەسارەی زەوی کاتێك کچێکی بچکۆلە دەبینێت دەوروبەر دایکی خۆش دەوێت، ئەم بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی هەست دەکات کە خۆیشی کەسێکی شایستەیە. بە ئاسانی دەتوانێت بەسەر ئەو ناچارییەی ڤینۆسیەکاندا زاڵ ببێت سەبارەت بە بەخشین. ئیتر پێویست ناکات بەسەر ترسی وەرگرتندا زاڵ ببێت چونکە ئەمە لە دایکیەوە فێردەبێت. ئەگەر دایکی فێری ئەم حیکمەتە بوبێت ئەوا منداڵەکە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی لە ڕێگەی چاودێریکردن و باسکردنی هەستەکانی دایکیەوە فێری دەبێت. ئەگەر دایکەکە کراوە بێت بەرامبەر وەرگرتن، ئەو کاتە منداڵەکەش فێری چۆنێتی وەرگرتن دەبێت.

هەرچۆنێك بێت ڤینۆسیەکان نمونەیان نەبو، لەبەرئەوە چەندین هەزار ساڵ درێژەی کێشا تاکو توانیان واز لەو بەخشینە ناچارکیە بهێنن. کاتێك کە وردە وردە دەیانبینی کەسانی دیکە شایستەی وەرگرتنن، بۆیان دەرکەوت کە خۆشیان شایستەی وەرگرتنن. لە ساتێکی سیحراویدا مەریخیەکانیش بەم گواستنەوەیەدا تێپەڕین و دەستیان کرد بە دروستکردنی کەشتی ئاسمانی.

ئامادەبونی ڤینۆسییەکە هاوکاتە لەگەڵ دەرکەوتنی مەریخیەکە

کاتێك ژن بۆی دەردەکەوێت بە ڕاستی شایستەی خۆشویستنە، دەرگا بە ڕووی پیاودا

بەڵام ئەگەر ژنەکە دە ساڵ هاوسەرگیریی بەر دەکاتەوە کە بەخششەکانی بۆ دەربخات. ئەوا ژنەکە حەز لە زیادەبەخشینی پێ بچێت تا بۆی دەربکەوێت شایستەی زیاترە، ڕەنگە ژنەکە هەستێکی بەم دەکات دەرگاکە دابخات و ئەو هەلە بە پیاوەکە نەدات. جۆرەی هەبێت: "من پێم بەخشیت بەڵام تۆ پشتگوێت خستم. تۆ فرسەتێکی باشت هەبو. من شایستەی باشترم. ناتوانم متمانەت پێبکەم. زۆر ماندوم، هیچم نەماوە ببەخشم. ڕێگەت پێنادەم دیسان ئازارم بدەیت."

هەمو جارێك، کە ئەم حاڵەتە دێتە پێشەوە، من ژنان دڵنیا دەکەمەوە کە پێویست ناکات زیاتر ببەخشن بۆ ئەوەی پەیوەندییەکی باشتریان هەبێت. لە ڕاستیدا ئەگەر کەمتر ببەخشێت ئەو کاتە هاوبەشەکەی زیاتر دەبەخشێت. کاتێك پیاو پێویستییەکانی ژن پشتگوێ دەخات وەك ئەوە وایە هەردوکیان نوستبن. کاتێك ژنەکە لەخەو هەڵدەستێت و پێویستییەکانی بیردەکەوێتەوە، پیاوەکەش لەخەو هەڵدەستێت و دەیەوێت زیاتری پێشکەش بکات.

کاتێک ژنەکە لەخەو هەڵدەستێت و پێویستییەکانی بیردەکەوێتەوە، پیاوەکەش لەخەو هەڵدەستێت و دەیەوێت زیاتری پێشکەش بکات.

بە شێوەیەکی چاوەڕوانکراو، هاوبەشەکەی لە حاڵەتە ناکاراییەکە خەبەری دەبێتەوە و بەڕاستی زۆر لەو گۆڕانکاریانە ئەنجام دەدات کە ئەم داوای لێدەکات. کاتێك ژنەکە چیتر زیاد لە پێویست نابەخشێت، لەبەرئەوەی لە ناخی خۆیدا هەست بە شایستەیی دەکات، پیاوەکە لە ئەشکەوتەکەی دێتە دەرەوە و دەست دەکات بە دروستکردنی کەشێکی ئاسمانی بۆ ئەوەی ژنەکە شادمان بکات. لە ڕاستیدا ماوەیەکی پێدەچێت تا پیاو فێری بەخشینی زیاتر دەبێت، بەڵام هەنگاوە هەرە گرنگەکە دەڵێت پیاوەکە دەزانێت ژنەکەی پشتگوێ خستووە و بڕیاری داوە بگۆڕێت.

ئەمە بە پێچەوانەشەوە ڕاستە. بە گشتی کاتێك پیاو بۆی دەردەکەوێت کە ناشادمانە و خۆشەویستی و ڕۆمانسیەتی زیاتری لە ژیانیدا دەوێت، ژنەکەی لەبیر خۆی دەکاتەوە و دیسانەوە پیاوەکەی خۆشدەوێتەوە. دیوارەکانی لێکڕەنجان دەتوێنەوە

و خۆشەویستی دێتەوە ناو ژیانیان. ئەگەر پشتگوێخستنی زۆر لە ژیانیاندا هەبو بێت، ئەوا ماوەیەکی پێدەچێت تا بە راستی هەمو لێکڕەنجانە کەڵەکەبووەکان چاکدەبنەوە، بەلام هەر چاك دەبنەوە. لە بەشی (١١)دا، ڕێگەی ئاسان و کردەنی باس دەکەم بۆ چارەسەرکردنی لێکڕەنجانەکان.

زۆرجار، کاتێك هاوبەشێك گۆڕانی ئەرێنی دەکات، ئەوی دیکەشیان دەگۆڕێت. ئەم هاوزەمانی‌یە چاوەڕوانکراوە یەکێکە لە شتە سیحراوییەکانی ژیان. کاتێك خوێندکارەکە ئامادەیە مامۆستاکە دەردەکەوێت. کاتێك پرسیارەکە دەکرێت وەلامەکە دەبینرێت. کاتێك بە راستی ئامادەی وەرگرتنین، ئەوەی پێویستمان پێیەتی دێتە بەردەستمان. کاتێك ڤینۆسی‌یەکان ئامادەی وەرگرتن بون، مەریخی‌یەکان ئامادەبون بۆ بەخشین.

فێربوونی بەخشین

قوڵترین ترسی پیاو ئەوەیە وەکو پێویست باش نەبێت یان شایستە نەبێت. پیاو ئەم ترسەی بە فۆکەسکردنە سەر هێز و شارەزاییەکانی قەرەبو کردۆتەوە. سەرکەوتن و دەستکەوت و کارایی گرنگترین شتن لە ژیانیدا. پێش ئەوەی ڤینۆسی‌یەکان بدۆزنەوە، مەریخی‌یەکان ئەوەندە بایەخیان بە چۆنێتی‌یەکەیان دەدا کە هەمو شتێك و هەمو کەسێکی دیکەیان خستبووە لاوە. کە پیاو دەترسێت وا دەردەکەوێت بایەخ بە هیچ نادات.

قوڵترین ترسی پیاو ئەوەیە وەکو پێویست باش نەبێت یان شایستە نەبێت

وەك چۆن ژن لە وەرگرتن دەترسێت، پیاویش لە بەخشین دەترسێت. بەخشین بە کەسانی دیکە بە لای پیاوەوە مەترسی شکست و راستکردنەوە و نارەزامەندی لێدەکەوێتەوە، ئەم ئەنجامانە زۆر ناخۆشن چونکە لە ناخ و نەستیدا بیروباوەڕێکی هەڵەی هەیە کە دەڵێت کەسێکە بە ئەندازەی پێویست باش نییە. ئەم بیروباوەڕە لە قۆناغی منداڵیدا دروستبووە و هەرجارێك وایزانیبێت کە چاوەڕوانی زیاتری لێکراوە، ئەم بیروباوەڕەی لەلا بەهێزتر بووە. هەرکاتێك دەستکەوتەکانی لەبەرچاو نەگیراوبن یان بە کەم زانراون، لە نەستی خۆیدا ئەو بیروباوەڕەی دروست کردووە کە ئەم کەسێکە

بە ئەندازەی پێویست باش نییە.

هەروەک چۆن ژنان لە وەرگرتن دەترسن، پیاوان لە بەخشین دەترسن

ترسی شکستهێنان لە پیاو بە تایبەتی بەرامبەر بەم بیروباوەڕە هەڵەیە لاوازە. دەیەوێت ببەخشێت بەڵام لەوە دەترسێت شکست بهێنێت، بۆیە ناخیدا دروست دەبێت. ئەگەر گەورەترین ترس بەلایەوە بریتی بێت لە بێ توانایی، ئەوا بە هیچ هەوڵ نادات. شێوەیەکی سروشتی هەتا بۆی دەکرێت خۆی لە مەترسی دووردەخاتەوە.

سەیرەکە لەوەدایە، پیاو ئەگەر بە راستی بایەخ بدات، ترسی لە شکست زیاتر دەبێت و بەمەش کەمتر دەبەخشێت. بۆ دورکەوتنەوە لە شکست، بەخششەکانی لەو کەسانە دەگرێتەوە کە دەیەوێت زیاتریان پێببەخشێت.

کاتێك پیاو گومانی هەبێت، رەنگە بەوە قەرەبوی بکاتەوە کە بایەخ بە کەس نەدات جگە لە خۆی. وەڵامە هەرە ئۆتۆماتیکییەکەی بۆ بەرگری لە خۆی بریتییە لە "گوێ نادەمێ" لەبەر ئەم هۆیە، مەریخییەکان رێگە بە خۆیان نادەن زیاد لە پێویست بایەخ و هەستیان بۆ کەسانی دیکە هەبێت. لە رێگەی سەرکەوتن و بەهێزبونەوە مەریخییەکان دواجار بۆیان دەرکەوت بە ئەندازەی پێویست باش بون و دەیانتوانی لە بەخششدا سەرکەوتوبن. ئینجا ڤینۆسییەکانیان دۆزییەوە.

هەرچەندە مەریخییەکان هەمیشە وەکو پێویست باش بون، پرۆسەی سەلماندنی هێزیان ئامادەی کردن بۆ حیکمەتی رێز لەخۆگرتنیان. لە رێگەی سەرکەوتن و پاشان ئاوڕدانەوە بۆ رابردو، بۆیان دەرکەوت هەمو شکستێکیان پێویست بووە بۆ سەرکەوتنی دوایی. هەمو هەڵەیەك وانەیەکی زۆر گرنگی فێرکردون بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان. بەم شێوەیە بۆیان دەرکەوت کە هەمیشە بە ئەندازەی پێویست باش بون.

هەڵەکردن ئاساییە

یەکەم هەنگاوی پیاو بۆ فێربونی بەخشینی زیاتر ئەوەیە کە بزانێت ئاساییە هەڵە بکات و ئاساییە شکست بهێنێت و پێویست ناکات هەمو وەڵامەکانی لەلابێت.

چیرۆکی ئەو ژنەم لەبیرە کە سکاڵای ئەوەی هەبو هاوبەشەکەی هەرگیز پابەند

نەبووە بە هاوسەرگیری‌یەوە. بەلای ژنەکەوە پیاوەکە بە ئەندازەی ئەم بایەخی بە بەرامبەرەکەی نەدەدا. ڕۆژێك وتی زۆر دڵخۆشە کە لەگەڵ ئەو پیاوەدایە. هەرچەندە هەژاربون، ژنەکە دەیویست لەگەڵیدا بێت. ڕۆژی دوای ئەوە پیاوەکە داوای هاوسەرگیری لێکرد. پیاوەکە پێویستی بە قبولکردن و هاندان بو تا ئەوەی بزانێت بە ئەندازەی پێویست باشە بۆ ئەو ژنە و ئەو کاتە ئیتر دەیتوانی بزانێت چەند بایەخ دەدات.

مەریخی‌یەکان پێویستیان بە خۆشەویستی هەیە

وەك چۆن ڤینۆسی‌یەکان هەستیارن بەرامبەر بە قبوڵنەبونی پەراوێز کەوتن کاتێك کە وەکو پێویست بایەخیان پێنادرێت، پیاوانیش بەرامبەر بەوە هەستیارن کە شکستیان هێناوە کاتێك ژن باسی کێشەکان دەکات. لەبەر ئەم هۆکارەیە هەندێك جار کەسی مەریخی گوێگرتن زۆر سەختە بەلایەوە. دەیەوێت پاڵەوانی ژنەکە بێت. کاتێك ژنەکە بێ ئومێدە یان ناڕەحەتە بەهۆی شتێکەوە، پیاوەکە بە شکستی دەزانێت. ناڕەحەتی‌یەکە ترسە هەرە قوڵەکەی پشتڕاست دەکاتەوە: پیاوێکە وەکو پێویست باش نی‌یە. زۆر ژن هەن لە ئێستادا نازانن پیاوان چەند لاوازن و چەندیش پێویستییان بە خۆشەویستی‌یە. خۆشەویستی یارمەتی پیاو دەدات ئاگاداربێت لەوەی کە دەتوانێت خەڵك ئاسودە بکات و پێویستی‌یەکانیان تێربکات.

بەلای پیاوەوە سەختە گوێ لە ژنێك بگرێت کە دڵتەنگ و بێهیوایە، چونکە ئەمە هەستی شکستی پێدەبەخشێت

ئەو کوڕە بەختەوەرەی کە باوکی دیوە لە تێرکردنی خواستەکانی دایکیدا سەرکەوتووبووە، کە گەورە دەبێت بە شێوەیەك پەیوەندییەکانی دروست دەکات کە جۆرە متمانەیەکی دەگمەنی هەیە لەوەی دەتوانێت هاوبەشەکەی ئاسودە بکات. لە بەڵێن ناترسێت چونکە دەزانێت دەتوانێت بیباتە سەر. ئەوەش دەزانێت ئەگەر نەیباتە سەر هێشتا هەر کەسێکی بەتوانایە و هەر شایستەی خۆشەویستی و نرخاندنە بەوەی هەوڵی تەواوی خۆی داوە. ڕەخنە لە خۆی ناگرێت چونکە کە دەزانێت کەسێکی کامڵ نی‌یە و هەمیشەش تەوپەڕی هەوڵی دەدات و ئەوپەڕی هەوڵەکەش بە ئەندازەی پێویست باشە.

دەتوانێت سەبارەت بە هەڵەکان داوای لێبوردن بکات چونکە چاوەڕێی لێبوردن و خۆشەویستی و نرخاندن دەکات لەبەر ئەوەی ئەوپەڕی هەوڵی خۆی داوە.

دەزانێت هەمو کەسێك هەڵە دەکات. باوکی بینیوە هەڵەی کردووە و هێشتا خۆی خۆشویستووە. دایکی بینیوە کە سەرەڕای هەمو هەڵەکانی باوکی، خۆشی ویستووە و لێی خۆشبووە. هەستی بە متمانە و هاندانەکانی دایکی کردووە، ئەگەرچی هەندێك جاریش باوکی بە ئاشکرا دایکی بێ ئومێد کردبێت.

زۆر پیاو نمونەیەکی سەرکەوتویان نەبووە لە کاتی گەورەبونیاندا. بەلای ئەوانەوە، خۆشەویستی و هاوسەرگیری و هەبونی خێزان بەقەدەر ئەوە سەختن کە بەبێ ڕاهێنان فڕۆکەی جامبۆ لێ بخوڕن. ڕەنگە بتوانێت بفڕێت، بەڵام دڵنیایە لەوەی دەکەوێتە خوارەوە. زەحمەتە بتوانیت لە فڕین بەردەوام بیت ئەگەر چەند جارێك فڕۆکەکەت خستبێتە خوارەوە. یان ئەگەر باوکت دیبێت فڕۆکەکەی خستۆتە خوارەوە. بەبێ نامیلکەی ڕاهێنانی پەیوەندییەکان، بە ئاسانی تێدەگەیت بۆچی زۆر ژن و پیاو واز لە پەیوەندییەکان دەهێنن.

٥

قسەکردن بە زمانی جیاواز

کە مەریخی و ڤینۆسییەکان یەکەمجار بە یەك گەیشتن، توشی زوربەی ئەو کێشانە بون کە ئێمە ئەمرۆ لە پەیوەندییەکاندا توشیان دەبین. بەڵام لەبەر ئەوەی دەیانزانی جیاوازن، توانییان ئەو کێشانە چارەسەر بکەن. یەکێك لە نهێنییەکانی سەرکەوتنەکەیان پەیوەندی و گەیاندنی باش بو.

سەیر لەوەدایە، هۆکاری گەیاندنە باشەکەیان جیاوازی زمانی قسەکردنیان بو. کە کێشەیان هەبوایە، دەچونە لای وەرگێڕێك بۆ ئەوەی یارمەتییان بدات. هەموان دەیانزانی خەڵکی مەریخ زمانی قسەکردنیان لە خەڵکی ڤینۆس جیاوازە، بۆیە ئەگەر ناکۆکییەك هەبوایە دەستیان نەدەکرد بە حوکمدان و شەڕکردن، لەبری ئەوە قاموسی دەستەواژەکانیان دەردەهێنا بۆ ئەوەی بە تەواوی لە یەکتری تێبگەن. ئەگەر ئەوە سودی نەبوایە، دەچونە لای وەرگێڕێك یارمەتییان بدات.

زمانی مەریخی و ڤینۆسییەکان لە هەمان کۆمەڵە وشە پێك هاتبو، بەڵام چۆنێتی بەکارهێنانیان مانای جیاوازی دەدانێ.

سەیرەکە لەوەدا بو، زمانی مەریخی و ڤینۆسییەکان لە هەمان کۆمەڵە وشە پێك هاتبو، بەڵام چۆنێتی بەکارهێنانیان مانای جیاوازی دەدانێ. دەستەواژەکانیان وەك یەك بو، بەڵام مانای جیاوازیان هەبو. زۆر ئاسان بو بە هەڵە قسەکانی یەکتری لێك بدەنەوە. بۆیە ئەو کاتەی کێشەی پەیوەندییان ببوایە، وایان دادەنا کە ئەوە یەکێك بێت لە تێنەگەیشتنە چاوەڕوانکراوەکان و بە دڵنیاییەوە بە هاوکارییەکی کەم لە یەکتری

هێندە متمانەیان بە یەکتری هەبو وە هێندە یەکتریان قبوڵ دەکرد کە ئێمە تێدەگەین. ئێستا بە دەگمەن هەستی پێدەکەین.

دەربڕینی هەست و دەربڕینی زانیاری

تەنانەت ئێستاش پێویستمان بە وەرگێڕ هەیە. پیاو و ژن بە دەگمەن هەمان مەبەستیان هەیە هەرچەندە هەمان وشەش بەکاربهێنن. بۆ نمونە، کاتێک ژن دەڵێ: "وا هەست ئەکەم هەرگیز گوێ ناگریت"، چاوەڕوانی ئەوە ناکات وشەی (هەرگیز) دەقاودەق بە واتای وشەکە وەربگریت. بەکارهێنانی وشەی (هەرگیز) تەنیا ڕێگایەکە بۆ دەربڕینی ئەو بێزارییەی ژنەکە لەو ساتەدا هەستی پێدەکات. ئەمە بۆ ئەوە نییە وەك زانیارییەکی پشت بەستو بە ڕاستییەکان وەربگیرێت.

ژنان بۆ ئەوەی بە تەواوی هەستەکانیان دەربڕن، زمانی شاعیرانە دەئەنەگەر و شێوازی بەراوردی باڵا و مەجازی و گشتاندن بەکاردەهێنن

ژنان بۆ ئەوەی بە تەواوی هەستەکانیان دەربڕن، زمانی شاعیرانە وەردەگرن و شێوازی بەراوردی باڵا و مەجازی و گشتاندن بەکاردەهێنن. پیاوان بە هەڵە ئەم دەستەواژانە دەقاودەق بە واتای وشەکە وەردەگرن. پیاوان لەبەر ئەوەی بە هەڵە لە مەبەستی ماناکە تێدەگەن، بە گشتی بە شێوەیەکی خراپ کاردانەوەی بەرامبەر دەنوێنن. لە خشتەکەی خوارەوەدا دە سکاڵا خراونەتە ڕوو کە ئاسانە بە هەڵە لێیان تێبگەن و هەروەها چۆنێتی کاردانەوە خراپەکەی پیاویش دەرخراوە:

ئەو سکاڵا باوانەی بە هەڵە تێگەیشتن لێیان ئاسانە

ژنان شتێکی لەمجۆرە دەڵێن

"هەرگیز نەچوینەتە دەرەوە."

"هەموان پشتگوێم دەخەن."

"زۆر ماندوم، ناتوانم هیچ بکەم."

پیاوان بەم شێوەیە کاردانەوە دەنوێنن

"وا نییە. هەفتەی پێشو چوینە دەرەوە."

"دڵنیام هەندێک کەس بایەخت پێدەدەن."

"وانییە. ئەوەندەش بێ توانا نیت."

"دەمەوێت هەمو شتێك لە بیربکەم."	"ئەگەر حەزت لە کارەکەت نی‌یە وازبهێنە."
"ماڵەکە هەمیشە بڵاوە."	"هەمیشە بڵاو نی‌یە."
"کەس گوێم لێ ناگرێت."	"ئەوەتا من گوێت لێ دەگرم."
"خەتای هەمو شتێکە."	"خەتای منە؟"
"چیتر خۆشت ناوێم."	"بە دڵنیایی‌یەوە خۆشم دەوێیت. ئەی بۆ لەگەڵتدام."
"هەمیشە پەلەپەلمانە."	"وا نی‌یە. رۆژی هەینی پشو دەدەین."
"پێویستیم بە رۆمانسیيەتی زیاترە."	"گوایە من رۆمانسی نیم؟"

بزانە چۆن وەرگێڕانی دەقاودەقی "وشەیی" قسەکانی ژن پیاوەکە توشی هەڵە دەکات چونکە پیاو خۆی قسەکانی وەك رێگای دەربڕینی راستی و زانیاری بەکاردەهێنێت. دەشبینین چۆن وەڵامی پیاوەکە رەنگە مشتومڕی لێ بکەوێتەوە. گەیاندنی ناڕون و ناخۆشەویست بریتی‌یە لە گەورەترین کێشەی پەیوەندییەکان. سکاڵای پلەیەکی ژنان لە پەیوەندییەکاندا ئەمەیە: "هەست دەکەم گوێم لێ ناگیرێت." تەنانەت ئەم سکاڵایەش بە هەڵە لێی تێدەگەن و بە هەڵە لێکی دەدەنەوە!

سکاڵای پلەیەکی ژنان لە پەیوەندییەکاندا ئەمەیە:
"هەست دەکەم گوێم لێ ناگیرێت."
تەنانەت ئەم سکاڵایەش بە هەڵە لێی تێدەگەن و بە هەڵە لێکی دەدەنەوە!

وەرگێڕانی وشەیی دەستەواژەی "هەست دەکەم گوێم لێ ناگیرێت." وا لە پیاو دەکات رەتی بکاتەوە و لەگەڵ ژنەکەدا لەسەر ئەم قسەیە بکەوێتە مشتومڕەوە. پیاو وا دەزانێت ئەگەر بتوانێت قسەکانی ژنەکە دوبارە بکاتەوە مانای وایە گوێی لێ گرتووە. وەرگێڕانی قسەی ژنەکە دەڵێت "هەست دەکەم گوێم لێناگیرێت" بۆ ئەوەی کە پیاو بە تەواوی لێکی بداتەوە ئەمەیە :"وا هەست دەکەم کە تۆ لە مەبەستەکانم تێناگەیت یاخود بەلاتەوە گرنگ نین. ئایا دەتوانیت بۆم بسەلمێنیت کە بایەخ بە قسەکانم دەدەیت؟"

ئەگەر پیاو بە راستی لە سکاڵای ژنەکە تێبگات کەمتر دەکەوێتە مشتومڕەوە و

دەتوانێت کاردانەوەی ئەرێنی دیکە بنوێنێت. کاتێک ژن و پیاو لەسەر لێواری مشتومڕبن، بە گشتی بە هەڵە لە یەکتر تێدەگەن. لەم کاتانەدا، زۆر گرنگە دوبارە بیر لە قسەکە بکەنەوە یان وەریبگێڕنەوە.

لەبەر ئەوەی زۆربەی پیاو تێناگەن ژنان هەستەکانیان بە شێوەیەکی جیاواز دەردەبڕن، ئەوا خراپ حوکم دەدەن یاخود هەستی هاوبەشەکەیان پوچەڵ دەکەنەوە. ئەمە مشتومڕی لێ دەکەوێتەوە. مەریخی‌یە کۆنەکان لە ڕێگەی تێگەیشتنی ڕاست و دروستەوە فێری ئەوە بون چۆن خۆیان لە زۆر مشتومڕ بپارێزن. هەرکاتێک گوێگرتن ناڕازیبونی لێ بکەوتایەوە، سودیان لە قاموسی دەستەواژە ڤینۆسی/ مەریخی‌یەکان وەردەگرت بۆ لێکدانەوەی ڕاست و دروستی قسەکان.

کاتێک ڤینۆسی‌یەکان قسە دەکەن

ئەم بەشە چەند نمونەیەك لەخۆدەگرێت کە لە قاموسە ونبووەکەی دەستەواژەی ڤینۆسی/ مەریخی‌یەوە وەرگیراون. هەریەك لەو (دە) سکالایەی لە سەرەوە باسمان کردن وەرگێڕدراون بۆ ئەوەی پیاو بتوانێت لە مانا و مەبەستە ڕاستەقینەکەیان تێبگات. هەر وەرگێڕانێکیش ئاماژەیەکی تێدایە بەوەی ژنەکە چ کاردانەوەیەکت لێ دەخوازێت.

دەبینیت، کە ڤینۆسی‌یەك بێزار دەبێت نەك تەنیا گشتاندن و شتی لەوجۆرە بەکاردەهێنێت، بەڵکو داوای پشتگیری‌یەکی تایبەتیش دەکات. ئەو بە ڕاستەوخۆ داوای پشتگیری‌یەکە ناکات چونکە لەسەر هەسارەی ڤینۆس هەموان دەزانن کە ئەو زمانە دراماتیکی‌یە ئاماژە بە داخوازییەکی تایبەت دەکات.

لە هەر یەکێك لە وەرگێڕانەکاندا ئەو داخوازی‌یە نهێنی‌یەی پشتگیری دەخرێتە ڕو، ئەگەر پیاو گوێ لە ژن بگرێت ئەو داخوازی‌یە ناڕاستەوخۆیەش دەناسێتەوە و بەپێی ئەوە کاردانەوەی دەبێت. ئەو کاتەش بە ڕاستی هەست دەکات گوێی لێ گیراوە و کەسێکی خۆشەویستە.

قاموسی دەستەواژەی ڤینۆسی/ مەریخی

"ئێمە هەرگیز ناچینە دەرەوە" کە دەیکەین بە زمانی مەریخی ماناکەی بەم شێوەیە "حەز ئەکەم بچینە دەرەوە و پێکەوە شتێك بکەین. هەمیشە کاتێکی خۆش بەسەر دەبەین و حەز دەکەم لەگەڵتا بم. دڵێ چی؟ دەمبەیتە دەرەوە بۆ نانی ئێوارە؟

چەند رۆژێك دەبێت نەچووین.

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، کاتێك ژن دەڵێت "هەرگیز ناچینە دەرەوە" رەنگە پیاوەکە بەم شێوەیە بێتە بەرگوێی "ئەرکی خۆت جێبەجێ ناکەیت. دەرکەوت چەند بێ هیوات کردم. زۆر دەمێکە هیچ شتێکمان پێکەوە ئەنجام نەداوە چونکە تەمبەڵیت، نا رۆمانسیت و بێزارکەریت."

"هەموان پشتگوێم دەخەن" کە بکرێت بە زمانی مەریخی ماناکەی بەم جۆرەیە "ئەمڕۆ هەست دەکەم پشتگوێ خراوم و پێم نازانن. وا هەست دەکەم کەس نامبینێت. بە دڵنیاییەوە دەزانم هەندێك کەس دەمبینن، بەڵام لەوە ناچێت بایەخم پێ بدەن. وابزانم لەوەش بێ هیوام کە ماوەیەکە تۆش زۆر سەرقاڵیت. بە راستی ماندوێتییەکەت دەنرخێنم و هەندێك جار وا هەست ئەکەم بەلای تۆوە گرنگ نیم. لەوە دەترسم کارەکەت لە من زیاتر بە لاوە گرنگ بێت. دەتوانیت باوەشێکم پێدا بکەیت و پێم بڵێیت من کەسێکی چەند تایبەتم بەلای تۆوە؟"

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، کاتێك ژن دەڵێت "هەموان پشتگوێم دەخەن"، رەنگە پیاوەکە وا تێبگات کە "من زۆر نارەحەتم. ئەو بایەخەم پێنادرێت کە پێویستیم پێیەتی. هەمو شتێك بە تەواوی بێسودە. تەنانەت تۆش نامبینیت بە مەرجێك تۆ ئەو کەسەیت کە بە حساب دەبێت خۆشت بوێم. دەبێ شەرم بکەیت. تۆ زۆر بێ هەستیت. من هەرگیز بەم جۆرە پشتگوێت ناخەم."

"زۆر ماندوم، ناتوانم هیچ بکەم" بیکەیت بە زمانی مەریخی واتە "ئەمڕۆ کاری زۆرم کردووە. بە راستی پێش ئەوەی شتی دیکە بکەم پێویستیم بە پشووە. زۆر بەختەوەرم کە خەمخۆرێکە وەك تۆم هەیە. دەتوانیت باوەشێکم پێدا بکەیت و دڵنیام بکەیتەوە کە کاری باش دەکەم و شایستەی ئەوەم برێك پشو بدەم؟"

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، کاتێك ژن دەڵێت "زۆر ماندوم، ناتوانم هیچ بکەم" پیاو رەنگە بەم جۆرە لە قسەکە بگات "من هەمو کارێك دەکەم و تۆش هیچ ناکەیت. پێویستە کاری زۆرتر بکەیت. من ناتوانم هەمو کارەکان بکەم. هەست دەکەم زۆر بێ هیوام. من پیاوێکی راستەقینەم دەوێت لەگەڵی بژیم. هەڵبژاردنی تۆ هەڵەیەکی گەورە بو کردم."

"دەمەوێت هەمو شتێك لەبیر بکەم." بە زمانی مەریخی واتە "دەمەوێت ئەوە بزانیت کە من کارەکەم و ژیانی خۆمم خۆشدەوێت. بەڵام ئەمڕۆ زۆر ماندوم. دەمەوێت

کارێك بکەم کە بە ڕاستی پشوم بداتێ پێش ئەوەی جارێکی دیکە بەرپرسیارێتی هەڵبگرمەوە. ئایا لێم دەپرسیت چی بووە؟ و دوایش بەبێ خستنە ڕوی چارەسەر بە شێوەیەکی دڵسۆزانە گوێم لێ دەگریت؟ تەنیا دەمەوێت هەست بەوە بکەم کە تێدەگەیت چەند فشارم لەسەرە. ئەمە وام لێدەکات زۆر ئاسودەتر ببم. یارمەتیم دەدات پشو بدەم. سبەینێ دەچمەوە بە لای ئیش و کارەکانمەوە."

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، کاتێك ژن دەڵێت "دەمەوێت هەمو شتێك فەرامۆش بکەم" ڕەنگە بەمجۆرە بگاتە بەر گوێی پیاوەکە "منیش یەك کۆمەڵ شت هەیە کە پێویستە ئەنجامیان بدەم و حەزم لێیان نییە. من زۆر ناڕەحەتم بە تۆ و بەم پەیوەندییەی نێوانمان. پێویستم بە هاوبەشێکی باشترە کە ژیانم زیاتر بۆ دەستەبەر بکات. تۆ زۆر خراپیت لەمەدا."

"ئەم ماڵە هەمیشە بڵاوە" کە وەریبگێڕیتە سەر زمانی مەریخی واتە "ئەمڕۆ حەز دەکەم پشو بدەم بەڵام ماڵەکە بڵاوە. بێزارم و پێویستم بە پشووە. هیوادارم چاوەڕوانی ئەوەم لێ نەکەیت هەموی پاك بکەمەوە. ئایا تۆش ڕات وایە کە ماڵەکە بڵاوە و ئینجا لە بەشێکی کارەکەدا یارمەتیم دەدەیت؟"

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، کاتێك ژن دەڵێت "ئەم ماڵە هەمیشە بڵاوە" پیاوەکە ڕەنگە بەم شێوەیە بیبیستێت "ئەم ماڵە بەهۆی تۆوە بڵاوە. هەرچییەکەم لەدەست بێت ئەنجامی دەدەم بۆ ئەوەی پاك ببێتەوە، بەڵام پێش ئەوەی تەواو ببم دیسانەوە هەموی بڵاو دەکەیتەوە. تۆ زۆر لەشت قورسە و نامەوێت لەگەڵت بژیم ئەگەر نەگۆڕێیت. یان پاکی بکەرەوە یان بڕۆ."

"چیتر کەس گوێم لێ ناگرێت" بە زمانی مەریخی واتە "دەترسم بێزارت بکەم. دەترسم چیتر بەلای تۆوە سەرنجڕاکێش نەبم. ئەمڕۆ زۆر هەستیار بوم. ئایا کەمێك سەرنجی تایبەتم پێ دەبەخشیت؟ زۆرم پێخۆش دەبێت. ڕۆژێکی سەختم هەبووە و وا هەست دەکەم کەس ئامادە نییە گوێ بۆ قسەکانم بگرێت."

"ئایا گوێم لێدەگریت و بەردەوام پرسیاری خەمخۆرانەم لێدەپرسیت بۆ نمونە؛ ئەمڕۆ چی ڕویدا. چی دیکە؟ هەستت چۆن بو؟ چیت ویست؟ چ هەستێکی دیکەت هەبو؟ هەروەها لە ڕێگەی دەربڕینی بایەخ پێدان و پێ زانین و دڵنیاکەرەوە پشتگیریم

بکەو بۆ نمونە پێم بڵێ، زیاترم پێ بڵێ، بەڵێ، راستە، یاخود، دەزانم، دەڵێی چی، یان تەنیا گوێم لێ بگرە و جارجار کە وەستام بەشێك لەم دەنگە دڵنیاکەرەوانە بەکاربهێنە (ئۆھ)، (ئم) ، (ئەھھا) و (ئهم)." (تێبینی : مەریخیەکان پێش ئەوەی بگەنە ھەسارەی ڤینۆس ھەرگیز ئەم دەنگانەیان نەبیستبو.)

ئەگەر ئەم وەرگێڕانە نەبێت ئەوا کە ژن دەڵێت "چیتر کەس گوێم لێ ناگرێت" رەنگە پیاوەکە بەم شێوەیە بیبیستێت "من سەرنجی خۆم دایتێ بەڵام تۆ گوێم لێ ناگریت. تۆ راھاتویت. بویت بە کەسێك کە لێت ماندوو دەبم. من کەسێکی خۆش و سەرنجراکێشم دەوێت و بە دڵنیاییەوە تۆ ئەو کەسە نیت. تۆ بێ ھیوات کردوم. تۆ خۆپەرست و کەمتەرخەم و خراپیت."

"ھیچ شتێك کار ناکات" وەرگێڕانە مەریخیەکەی بریتیە لە "ئەمڕۆ زۆر ماندوم و زۆر سوپاسگوزارم کە دەتوانم ھەستەکانمت لەلا باس بکەم. ئەم دەربڕینە زۆر یارمەتیم دەدات ئاسودەبم. ئەمڕۆ لەوە دەچێت ھەرچیەك بکەم سەرنەگرێت. دەزانم وانیە، بەڵام بە دڵنیاییەوە کاتێك بەو ھەمو کارانەی دەبێ ئەنجامیان بدەم ماندوو دەبم ئەو ھەستەم لەلا دروست دەبێت. ئایا باوەشێکم پێدا دەکەیت و ستایشی کارەکەم دەکەیت. بە دڵنیاییەوە ھەستێکی خۆشم پێدەبەخشێت."

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، کاتێك ژن دەڵێت "ھیچ شتێك کارناکات" پیاو رەنگە بەم جۆرە تێبگات "ھەرگیز کارێکی باش ناکەیت. ناتوانم متمانەت پێبکەم. ئەگەر بە قسەی تۆم نەکردایە توشی ئەم کێشەیە نەدەبوم. پیاوی دیکە شتەکان چارسەر دەکەن بەڵام تۆ خراپتریان دەکەیت."

"چیتر خۆشت ناوێم" بە زمانی مەریخی مانای وایە "ئەمڕۆ وا ھەست دەکەم تۆ خۆشت ناوێم. لەوە دەترسم من تۆم دورخستبێتەوە. دەزانم تۆ بە راستی خۆشت دەوێم، زۆرم بۆ دەکەیت. ئەمڕۆ تۆزێك ھەست بە نادڵنیایی دەکەم. ئایا تۆ دڵنیام دەکەیتەوە لە خۆشەویستیەکەت و ئەو سێ وشە سیحراویەم پێدەڵێیت، من تۆم خۆشدەوێت. ھەمو جارێك کە وام پێ دەڵێیت ھەستێکی زۆر خۆشم بۆ دروست دەبێت."

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، کاتێك ژن دەڵێت "چیتر خۆشت ناوێم" رەنگە پیاوەکە بەمجۆرە بێتە بەر گوێی "من باشترین ساتەکانی ژیانی خۆم پێبەخشیت، تۆش ھیچت

بێنەبەخشیم. تۆ بەکارتهێنام. تۆ کەسێکی خۆپەرست و سارد و سڕیت. تۆ چیت بوێت ئەنجامی دەدەیت لەبەر خۆت و تەنیا خۆتت لەلا گرنگە. گوێ بە کەسی دیکە نادەیت. بێ ئەقڵ بوم تۆم خۆشویست. ئێستا هیچم نەماوە."

"هەمیشە پەلەپەلانە" بە زمانی مەریخی ماناکەی بەم شێوەیە "ئەمڕۆ هەست بە پەلەپەل دەکەم. من حەزم لە پەلەپەل نییە. خۆزگە ژیانمان ئەوەندە پەلەپەلی تێیا نەبوایە. دەزانم خەتای کەس نییە و بە دڵنیاییەوە گلەیی لە تۆ ناکەم. دەزانم تۆ ئەوپەڕی هەوڵت دەدەیت بمانگەیەنیتە شوێنەکە و بە راستی پێدەزانم."

"ئایا تۆش رات وا نییە، سەختە ئەگەر هەمیشە پەلەیەلدا بین. منیش حەزم لێ نییە هەمیشە پەلەپەل بکەین."

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، کاتێک ژن دەڵێت "هەمیشە لە پەلەپەلداین" رەنگە پیاوەکە بەم جۆرە بیبیستێت "تۆ هەست بە بەرپرسیارێتی ناکەیت. هەمیشە چاوەڕوان دەکەیت تا خولەکی کۆتایی ئینجا کارەکە دەکەیت. هەرگیز لەگەڵ تۆدا دڵخۆش نیم هەمیشە پەلەپەلانە بۆ ئەوەی دوانەکەوین. هەر جارێک لەگەڵ تۆدا بم شتەکە تێک دەدەیت. کە لەگەڵ تۆدا نەبم زۆر دڵخۆشترم."

"پێویستم بە رۆمانسییەتی زیاترە." بە زمانی مەریخی واتە "نازیزەکەم، ئەم ماوەیە زۆر بە سەختی کاردەکەیت. با ماوەیەك بۆ خۆمان تەرخان بکەین. حەز دەکەم بتوانین پێکەوە پشو بدەین بەبێ منداڵەکان و دور لە هەمو گوشارێك. تۆ زۆر رۆمانسیت. ئایا لەم ماوەیەدا بە چەپکێك گوڵ غافلگیرم دەکەیت و دەمبەیتە دەرەوە بۆ ژوانێك؟ زۆرم حەز لە کەشێکی رۆمانسییە."

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، کاتێك ژن دەڵێت "من پێویستم بە رۆمانسییەی زیاترە" رەنگە پیاوەکە بەم شێوەیە بیبیستێت "چیتر ئاسودەم ناکەیت. من سەرنجت ڕاناکێشم. لە روی رۆمانسییەوە زۆر نەشارەزایت. هەرگیز بە راستی ئاسودەت نەکردوم. خۆزگە وەکو ئەو پیاوانەی دیکە بویتایە کە دەیانناسم."

پیاو ئەگەر چەند ساڵێك ئەم قاموسە بەکاربهێنێت، ئیتر پێویست ناکات هەرجارێك هەستی بە گلەیی یان رەخنە کرد قاموسەکە هەڵبگرێتەوە. ئیتر وردە وردە لە جۆنێتی بیر و هەستی ژن تێدەگات. فێری ئەوە دەبێت کە دەستەواژەی دراماتیکی لەم چەشنە

نابێت بە مانای دەقاودەق وشە لێک بدرێنەوە. ئەمانە تەنیا ئەو ڕێگەیەن کە ژنان باشتر هەستەکانی خۆیانی پێدەردەبڕن. ئەمە ئەو شێوازەیە کە لەسەر ڤینۆس پەیڕەو دەکراو مەریخییەکانیش پێویستە لەیادیان بێت.

کاتێک مەریخییەکان قسە ناکەن

یەکێک لە تەحەدا گەورەکانی بەردەم پیاو ئەوەیە کە بە چاکی لەو هەستانەی ژن تێبگات کە دەریاندەبڕێت و پشتگیرییان بکات. گەورەترین کێشەش بۆ ژن ئەوەیە کە بە ڕاستی لەو هەستانەی پیاو تێبگات کە دەریاننابڕێت و پشتگیرییان بکات. ژنان زۆر بە ئاسانی بێدەنگی بە هەڵە لێک دەدەنەوە.

گەورەترین کێشەش بۆ ژن ئەوەیە کە بە ڕاستی لەو هەستانەی پیاو تێبگات کە دەریاننابڕێت و پشتگیرییان بکات.

زۆرجار پیاو لەپڕ پەیڤین دەوەستێنێت و بێدەنگ دەبێت. شتی وا لەسەر هەسارەی ڤینۆس هەرگیز ڕووی نەداوە. لە سەرەتادا ژن وا دەزانێت پیاوەکە نابیستە، وا دەزانێت پیاوەکە گوێی لە قسەکانی نییە بۆیە وەڵامی ناداتەوە.

دەبینیت ژن و پیاو بە دوو شێوەی زۆر جیاواز بیر دەکەنەوە و زانیارییەکان لێکدەدەنەوە. ژن بە دەنگی بەرز بیر دەکاتەوە و ئەنجامی لێکدانەوەکانی ناخی خۆی بۆ گوێگرە بایەخپێدەرەکەی باس دەکات. تەنانەت ئەمڕۆیش، ژن لە ڕێگەی قسەکردنەوە بۆی دەردەکەوێت کە مەبەستێتی چی بڵێت. ئەم پرۆسەیەی ئازادکردنی بیرکردنەوە و دەربڕینیان بە دەنگی بەرز یارمەتی ژن دەدات بگەڕێتەوە بۆ غەریزەی خۆی. ئەم پرۆسەیە بە تەواوی ئاساییە و هەندێک جار پێویستیشە.

بەڵام پیاوان بە شێوەیەکی زۆر جیاواز زانیارییەکان لێک دەدەنەوە. پێش ئەوەی قسە بکەن یان کاردانەوە بنوێنن، بە بێدەنگی بیردەکەنەوە و بیر لەو شتانە دەکەنەوە کە پێشتر بیستویانە، یاخود ئەزموونیان کردووە. لە ناوەوە و بە بێدەنگی چاکترین یاخود سوودبەخشترین کاردانەوە دەدۆزنەوە. سەرەتا لە ناوەوەی خۆیاندا پێکیدەهێنن پاشان دەریدەبڕن. ڕەنگە ئەم پرۆسەیە لە چەند خولەکێکەوە تا چەند کاتژمێرێکی

پێبچێت. جا بۆ ئەوەی بابەتەکە زیاتر سەر لە ژنان بشێوێنێت، ئەگەر پیاو بە ئەندازەی پێویست زانیاری لەلا نەبێت بۆ ئەوەی وەڵامێکی بۆ دروست بکات، ڕەنگە هەر وەڵام نەداتەوە.

ژن پێویستی بەوەیە تێبگات کە کاتێک پیاو بێدەنگە مانای ئەوەیە دەیەوێت بڵێت "هێشتا نازانم چی بڵێم، بەڵام خەریکم بیری لێدەکەمەوە." بەڵام لەبری ئەوە ژن ئەمە دەبیستێت: "من وەڵامت نادەمەوە لەبەر ئەوەی گوێت پێنادەم و بە نیازم پشتگوێت بخەم. ئەوەی تۆ وتت بایەخی نییە، لەبەر ئەوە وەڵامت نادەمەوە."

کاردانەوەی ژن بۆ ئەم بێدەنگییە چییە؟

ژنان لێکدانەوەی هەڵە بۆ بێدەنگی پیاو دەکەن. بەپێی هەستی ئەو ڕۆژەی ژن خراپترین لێکدانەوە بۆ بێدەنگی پیاوەکە دەکات، "ڕقی لێمە، خۆشی ناوێم، تا هەتایە بەجێم دەهێڵێت." ئەمە دواتر ڕەنگە ترسە هەرە قوڵەکەی بجوڵێنێت کە دەڵێت "لەوە دەترسم ئەگەر ئەم کەسە ڕەتم بکاتەوە، ئیتر هەرگیز کەسی دیکە خۆشی ناوێم. من شایستەی خۆشویستن نیم."

بێدەنگی پیاو، زۆر ئاسانە وا لە ژن بکات بیر لە خراپترین ئەگەر بکاتەوە چونکە ژن خۆی تەنیا لەو کاتانەدا بێدەنگە کە ئەو شتەی دەیەوێت بیڵێت ئازاربەخشە یاخود نایەوێت قسەکە دەربڕێت لەبەر ئەوەی چیتر متمانەی بەو کەسانە نەماوە و نایەوێت هیچی لەگەڵدا دابمەزرێنێت. بۆیە سەیر نییە کە کاتێک پیاو بێدەنگ دەبێت ژن هەست بە نادڵنیایی دەکات!

بێدەنگی پیاو، زۆر ئاسانە ژن وابکات بیر
لە خراپترین ئەگەر بکاتەوە

کە ژنێک گوێ لە ژنێکی دیکە دەگرێت، بە بەردەوامی قسەکەرەکە لەوە دڵنیا دەکاتەوە کە ئەم بایەخی پێدەدات. بە شێوەیەکی غەریزەیی، کاتێک قسەکەرەکە دەوەستێت، گوێگرە مێینەکە لە ڕێگەی وەڵامی دڵنیاکەرەوەی وەک "ئۆ، ئەهە، ئەمە، ئەها و هم"ەوە دڵنیای دەکاتەوە.

بەبێ ئەم وەڵامە دڵنیاکەرەوانە، بێدەنگی پیاو رەنگە زۆر جێگەی مەترسی بێت. بە تێگەیشتن لە ئەشکەوتەکەی پیاو، ژن دەتوانێت فێری ئەوە ببێت بێدەنگی پیاوەکە بەراستی لێك بداتەوە و وەڵامی گونجاوی بۆی هەبێت.

تێگەیشتن لە ئەشکەوت

ژنان پێویستە زۆر شت لەبارەی پیاوانەوە فێربن ئینجا پەیوەندییەکەیان بە راستی ئاسودەییان پێدەبەخشێت. ژن دەبێت فێربێت کاتێك پیاو بێزارە یاخود نیگەرانە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی واز لە قسەکردن دەهێنێت و دەچێتەوە ناو "ئەشکەوتەکەی" خۆی بۆ ئەوەی چارەسەری کێشەکانی بکات. ژن پێویستی بەوەیە فێرببێت کەس رێگەی پێنادرێت بچێتە ئەو ئەشکەوتەوە، تەنانەت هاوڕێ هەرە نزیکەکەی پیاوەکەش. لەسەر هەسارەی مەریخ بەم شێوەیە بووە. ژنان پێویستە نەترسن لەوەی ئاخۆ چ شتێکی زۆر هەڵەیان ئەنجام داوە. پێویستە وردە وردە فێربن ئەگەر رێگە بە پیاوان بدەن بچنە ئەشکەوتەکانیانەوە، پاش ماوەیەك دێنەوە دەرێ و هەمو شتێك ئاسایی دەبێتەوە.

ئەم وانەیە بۆ ژنان قورسە چونکە لەسەر هەسارەی ڤینۆس، یەکێك لە یاسا ئاڵتونییەکان ئەوە بو هەرگیز لەکاتی بێزاری هاوڕێکەتدا بەجێی مەهێڵە. وا دەزانن شتێکی جوان نییە ئەگەر مەریخییە خۆشەویستەکەت بە بێزاری بەجێ بهێڵیت. لەبەر ئەوەی ئەو پیاوە جێی بایەخێتی، ژنەکە دەیەوێت بچێتە ئەشکەوتەکەیەوە و پێشنیاری یارمەتی بۆ دەربرێت.

هەروەها زۆر جاریش بە هەڵە وا دەزانێت ئەگەر بتوانێت پرسیاری زۆری لێبکات سەبارەت بە چۆنێتی هەستکردنی و بە باش گوێ لێ گرتن دەتوانێت پیاوەکە ئاسودە بکات. بە پێچەوانەشەوە ئەمە مەریخییەکان بێزارتر دەکات. ژن بە شێوەی غەریزەیی دەیەوێت یارمەتی پیاوەکە بدات بەو شێوەیەی کە خۆی دەیەوێت یارمەتی بدرێت. مەبەستەکانی ژنەکە باشن بەڵام ئەنجامەکەی ئەرێنییە.

ژن و پیاو هەردوکیان پێویستە بەو شێوەیەی کە خۆیان پەسەندی دەکەن یارمەتی رەگەزی بەرامبەر نەدەن و فێری جیاوازییەکانی بیرکردنەوە و هەستکردن و کاردانەوەی هاوبەشەکەیان بن.

بۆچی پیاوان دەچنە ئەشکەوتەکانیانەوە یاخود بێدەنگ دەبن؟

پیاوان لەبەر کۆمەڵە هۆکارێک دەچنە ئەشکەوتەکانیانەوە لەوانە:

١. پیاوەکە پێویستی بەوەیە بیر لە کێشەیەک بکاتەوە و چارەسەرێکی کردنی بۆ ئەو کێشەیە بدۆزێتەوە.

٢. پیاوەکە هیچ وەڵامێکی بۆ ئەو پرسیار و کێشەیە نییە. پیاو هەرگیز بیری لەوە نەکردۆتەوە بڵێت "سەیرە، هیچ وەڵامێکم پێ نییە. پێویستە بچمە ئەشکەوتەکەمەوە و وەڵامێک بدۆزمەوە." کە پیاو بێدەنگ دەبێت، پیاوەکانی دیکە دەزانن ئەم بەدوای وەڵامدا دەگەڕێت.

٣. پیاو کە بێزار و نیگەرانە پێویستی بە تەنیاییە بۆ ئەوەی بێتەوە سەر خۆی و دووبارە کۆنترۆڵی خۆی بدۆزێتەوە. نایەوێت هیچ شتێک بڵێت یان هیچ کارێک بکات کە دوایی پەشیمان ببێتەوە.

٤. پیاوەکە پێویستی بەوەیە خۆی بدۆزێتەوە. ئەم هۆکاری چوارەمە لەو کاتانەدا زۆر گرنگە کە پیاوەکە عاشقە. هەندێک جار پیاوان خۆیان ون دەکەن و خۆیان لەبیر دەکەن. هەست بەوە دەکەن کە هۆگربوونی زیاد لە پێویست تواناکانیان لێ دەدزێت. پێویستیان بەوەیە ئاستی نزیک بوونەوەکەیان ڕێک بخەن. هەر کاتێک زیاد لە پێویست نزیکبوونەوە، زەنگی ئاگادارکردنەوەکە لێ دەدات و ڕوودەکەنەوە ئەشکەوتەکانیان. لە ئەنجامدا نوێ دەبنەوە و جارێکی دیکە هێز و خۆشەویستییەکەیان بە دەست دەهێننەوە.

بۆچی ژنان قسە دەکەن؟

ژن لەبەر کۆمەڵە هۆکارێک قسە دەکات. هەندێک جار ژن لەبەر هەمان ئەو هۆکارە قسە دەکات کە پیاو بە هۆیەوە بێدەنگ دەبێت. ئەمەی خوارەوە چوار هۆکاری باوی قسەکردنە لای ژنان:

١. بۆ گەیاندن یاخود کۆکردنەوەی زانیاری. "ئەمە بە گشتی تاکە هۆکاری قسەکردنی پیاوە."

٢. بۆ گەڕان و دۆزینەوەی مەبەستە سەرەکییەکەی قسەکردن. "پیاو بێدەنگ دەبێت

بۆ ئەوەی لە ناخی خۆیدا ئەو قسەیە بدۆزێتەوە کە دەیەوێت بیکات. ژن بۆیە قسە دەکات بۆ ئەوەی بە دەنگی بەرز بیربکاتەوە."

٣. بۆ ئەوەی لەکاتی بێزاریدا ئاسودەیی و هاوسەنگی دەست بکەوێت "پیاو کە بێزار دەبێت بێدەنگ دەبێت. لە ئەشکەوتەکەیدا، پیاو هەڵی ئەوەی دەبێت کە بێتەوە سەرخۆی."

٤. بۆ دروستکردنی هۆگربون. ژن لە رێگەی باسکردنی هەستەکانی ناخی خۆیەوە دەتوانێت خودە خۆشەویستەکەی بناسێت. "مەریخی بۆ ئەوەی دووبارە خۆی بدۆزێتەوە بێدەنگ دەبێت. پیاو دەترسێت لەوەی هۆگریی زیاد لە پێویست (خود)ی لێ دەدزێت."

بەبێ ئەم تێگەیشتنە گرنگە لە جیاوازییەکانمان و لە پێویستییەکانمان، توشی گیروگرفتی زۆر دەبین لەکاتی پەیوەندیکردندا.

ئەژدیهاکە دەیسوتێنێت

گرنگە ژن لەوە تێبگات کە نابێت پێش ئەوەی پیاو ئامادەی قسەکردن بێت هەوڵ بدات بیدوێنێت. لە کاتێکدا ئەم بابەتەم لە یەکێک لە سیمینارەکانمدا باس دەکرد، ئەمریکییەکی رەسەن (هندی سور) باسی ئەوەی کرد لە خێڵەکەی ئەواندا دایکان ئامۆژگاری بوکە گەنجەکان دەکەن کە بیریان نەچێت کاتێک پیاوێک بێزارە یاخود نیگەرانە دەکشێتەوە بۆ ناو ئەشکەوتەکەی خۆی. پێویست ناکات بوکەکە ئەمە بە شتێکی شەخسی وەربگرێت چونکە جارجار شتی وا روودەدات. ئەوە مانای وا نییە پیاوەکە خۆشی ناوێت. بوکەکەیان دڵنیا دەکردەوە کە پیاوەکە دێتەوە دەرێ. لە هەموشی گرنگتر ئەوەبو بوکەکەیان ئاگادار دەکردەوە کە هەرگیز دوای نەکەوێت بۆ ناو ئەشکەوتەکەی. ئەگەر وا بکات، ئەو ئەژدیهایەی کە پاسەوانیی ئەشکەوتی پیاوەکە دەکات دەیسوتێنێت.

هەرگیز مەچۆرە ئەشکەوتی پیاوەوە ئەگەرنا ئەژدیهاکە دەتسوتێنێت!

زۆرێک لە ناکۆکییەکان لەوەوە سەرچاوە دەگرن کە ژن دوای پیاو دەکەوێت بۆ ناو

ئەشکەوتەکەی. ژنان لەوە تێنەگەیشتون کە پیاوان کاتێک بێزارن بە راستی پێویستیان بە تەنیایی و بێدەنگی هەیە. کاتێک پیاو دەچێتەوە ناو ئەشکەوتەکەی خۆی، ژن تێناگات چی روودەدات. بە شێوەیەکی سروشتی ژنەکە هەوڵ دەدات پیاوەکە بخاتە قسە. ئەگەر کێشەیەك هەبێت ژنەکە دەیەوێت خزمەتی پیاوەکە بکات بەوەی لە ئەشکەوتەکەی بیهێنێتە دەرەوە و وای لێ بکات باسی کێشەکە بکات.

ژنەکە دەپرسێت "ئایا هیچی خراپ رویداوە؟" پیاوەکە دەڵێت "نا." بەڵام ژنەکە هەست بەوە دەکات کە پیاوەکە بێزارە. ژنەکە نازانێت بۆچی پیاوەکە هۆکارەکەی لێ دەشارێتەوە. لەبری ئەوەی ماوە بدات بە پیاوەکە لە ئەشکەوتەکەیدا چارەسەری بۆ بدۆزێتەوە، ژنەکە لە روی نەزانینەوە پرۆسە ناوخۆییەکەی دەپچرێنێت. ژنەکە دیسان دەپرسێت "دەزانم شتێك هەیە ئازارت دەدات، چییە؟" پیاوەکە دەڵێت "هیچ نییە."

ژنەکە دەڵێت "چۆن هیچ نییە. شتێك ئازارت دەدات.

هەست بە چی دەکەیت؟"

پیاوەکە دەڵێت "گوێ بگرە، من باشم. وازم لێ بهێنە!"

ژنەکە دەڵێت "چۆن دڵت دێت بەم شێوەیە مامەڵەم لەگەڵدا بکەیت؟ تۆ قسە لەگەڵ مندا ناکەیت. چۆن دەتوانم بزانم هەست بە چی دەکەیت؟ تۆ خۆشت ناوێم. هەست دەکەم تۆ منت ناوێت."

لەم حاڵەدا پیاوەکە کۆنترۆڵی خۆی لەدەست دەدات و دەست دەکات بە وتنی چەند شتێك کە دواتر لێیان پەشیمان دەبێتەوە. ئەژدیهاکە دێتە دەرەوە و ژنەکە دەسوتێنێت.

کاتێک مەریخییەکان قسە دەکەن

ئەژدیهاکە تەنیا لەو کاتەدا ژنان ناسوتێنێت کە لە روی نەزانینەوە کاتی دەروونی پیاوان داگیر دەکەن بەڵکو لەو کاتانەشدا دەیانسوتێنێت کە بە هەڵە لێکدانەوە بۆ دەربڕینەکانی پیاو دەکەن کە بە زۆری بریتین لە ئاگادار کردنەوە لەوەی کە یان لەناو ئەشکەوتەکەیدایە یاخود بەرەو ئەشکەوتەکەی هەنگاو دەنێت. کاتێک لە مەریخییەك دەپرسن "چی رویداوە؟" وەڵامێکی کورت دەداتەوە وەك "هیچ نییە" یان "باشم".

ئەم ئاماژە کورتانە بە گشتی تاکە رێگەن کە ڤینۆسییەکان دەیزانن بۆ ئەوەی ماوەی بدەنێ بە تەنیا کار لەسەر هەستەکانی بکات. لەبری ئەوەی پیاوەکە بڵێت "من

بێزارم و پێویستم بەوەیە ماوەیەك بە تەنیابم" بێدەنگ دەبێت.

لەم خشتەیەی خوارەوەدا شەش ئاماژەی ئاگادار كردنەوەی كورتی باو دەرخراوە لەگەڵ چۆنێتی وەڵامدانەوەی هەڵەی ژنان كە ڕەنگە فزوڵی بن و ببنە مایەی بێزاریی هاوبەشەكەیان.

شەش ئاماژە كورتە باوەكانی ئاگاداركردنەوە

كاتێك ژن دەپرسێت "چی ڕوویداوە؟"

كە پیاو دەڵێت	ڕەنگە وەڵامی ژن بەمجۆرە بێت
"باشم" یان "باشە"	"دەزانم شتێك ڕوویداوە. چییە؟"
"باشم" یان "باشە"	"بەڵام بێزار دیاریت. با قسەبكەین."
"هیچ نییە."	"من دەمەوێ یارمەتیت بدەم. دەزانم شتێك ئازارت دەدات. چییە؟"
"زۆر باشە" یان "زۆر باشم"	"دڵنیایت؟ من خۆشحاڵ دەبم یارمەتیت بدەم"
"شتێكی گرنگ نییە"	"بەڵام شتێك هەیە ئازارت دەدات. بە ڕەنی من پێویستە قسەبكەین."
"كێشە نییە."	"كێشەیە. من دەتوانم یارمەتیت بدەم."

كە پیاو یەكێك لە وتە كورتەكانی سەرەوە دەردەبڕێت بە گشتی واتە داوای بێدەنگی دەكات. دەیەوێت ماوەیەك وازی لێ بهێنێت. لەكاتی ئاوادا، بۆ دوركەوتنەوە لە تێنەگەیشتن و ناڕەحەتی زیادە، ڤینۆسی یەكان سودیان لە قاموسی مەریخی/ ڤینۆسیەكەیان وەردەگرت. بەبێ ئەم یارمەتییە، ژنان ئەم دەربڕینە كورتانەیان بە هەڵە لێك دەدایەوە.

ژنان پێویستە بزانن كاتێك پیاو دەڵێت "من باشم." ئەوە كورتكراوەی مەبەستە ڕاستەقینەكەیەتی كە دەڵێت "من باشم چونكە دەتوانم خۆم بە تەنیا ڕووبەڕووی مەسەلەكە ببمەوە. پێویستیم بە هیچ یارمەتییەك نییە. تكایە یارمەتیم بدە بەوەی نیگەران نەبیت بۆم. متمانەت هەبێت كە بە تەنیا دەتوانم ڕووبەڕووی ببمەوە."

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، كە پیاوەكە بێزارە و دەڵێت "من باشم" ژنەكە وا تێدەگات كە

پیاوەکە نکۆڵی لە هەست و گیروگرفتەکانی خۆی دەکات. ئینجا ژنەکە هەوڵ دەدات یارمەتی بدات بەوەی پرسیاری لێ بکات یان باسی ئەو شتانە بکات کە بە کێشەکەیان دەزانێت. ئەو ژنە نازانێت پیاوەکە قسە دەکات لە کورتی دەیبڕێتەوە. لای خوارەوە چەند نموونەیەکی قاموسی دەستەواژەکان دەخوێنیتەوە.

قاموسی دەستەواژە مەریخی/ ڤینۆسیەکان

"من باشم" بە زمانی ڤینۆسی واتە "من باشم، دەتوانم چارەسەری بێزارییەکەم بکەم. پێویستیم بە هیچ یارمەتییەک نییە، سوپاس."

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، کە پیاوەکە دەڵێت "من باشم" ڕەنگە ژنەکە بەمجۆرە بیبیستێت "من بێزار نیم چونکە گوێ نادەمێ" یان بەم شێوەیە "نامەوێت هەستی بێزارییەکەی خۆمت لەلا باس بکەم. متمانەم بەوە نییە تۆ یارمەتیم بدەیت."

"من باشم" بە زمانی ڤینۆسی واتە "من باشم لەبەر ئەوەی دەتوانم بە سەرکەوتویی لەگەڵ کێشەکە یاخود بێزارییەکەمدا مامەڵە بکەم. پێویستیم بە هیچ یارمەتییەک نییە. ئەگەر بمەوێت پێت دەڵێم."

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، کە پیاوەکە دەڵێت "من باشم" ڕەنگە ژن بەمجۆرە لێکی بداتەوە "من گوێ نادەمێ چی ڕوویداوە. ئەم کێشەیەم بەلاوە گرنگ نییە. ئەگەر تۆش بێزار بکات، چش."

"هیچ نییە" بە زمانی ڤینۆسی واتە "هیچ شتێك ئازارم نادات کە نەتوانم خۆم بە تەنیا ڕووبەڕووی ببمەوە. تکایە پرسیاری زیاتری لەبارەوە مەکە."

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، کە پیاوەکە دەڵێت "هیچ نییە" ڕەنگە ژنەکە بەم شێوەیە کێشەکەی بێتە بەرگوێ "من نازانم چی ئازارم دەدات. دەمەوێت پرسیارم لێبکەیت بۆ ئەوەی یارمەتیم بدەیت بزانم چی ڕوودەدات." لەم حاڵەدا ژنەکە لە پرسیارکردن بەردەوام دەبێت تا پیاوەکە تووڕە دەبێت، چونکە بە ڕاستی پێویستی بەوەیە بە تەنیا بێت.

"زۆرباشە" بە زمانی ڤینۆسی واتە "ئەمە کێشەیە بەڵام خەتای تۆ نییە. دەتوانم لە ناخی خۆمدا چارەسەری بکەم بە مەرجێك تۆ بە پرسیارکردنی بەردەوام و پێشنیار کردن بیرکردنەوەکەم نەپچڕێنیت. تۆ وا هەڵسوکەوت بکە وەك ئەوەی هیچ ڕووی نەدابێت و منیش لە ناخی خۆمدا باشتر دەتوانم کاری لەسەر بکەم."

بەبێ ئەم وەرگێڕانە کاتێك پیاوەکە دەڵێت "زۆرباشە" ڕەنگە ژنەکە ئاوا تێی بگات "پێویستە ئاوا بێت. پێویست ناکات هیچ شتێك بگۆڕیت. دەتوانیت مامەڵەی خراپم لەگەڵ بکەیت و منیش دەتوانم مامەڵەی خراپت لەگەڵ بکەم." یان ڕەنگە بەم جۆرە تێی بگات "ئەمجارە زۆرباشە، بەڵام بیرت نەچێ خەتای تۆیە. ئەمجارە قەیناکە بەڵام جارێکی دیکە دوبارەی مەکەرەوە."

"گرنگ نییە" بە زمانی ڤینۆسی واتە "گرنگ نییە چونکە دەتوانم چارەسەری بکەم. تکایە لەم کێشەیەوە مەناڵێ و زۆر لەسەری مەڕۆ. ئەمە بێزارترم دەکات. من خۆم بەرپرسیارێتی چارەسەری ئەم کێشەیە دەگرمە ئەستۆ. چارەسەرکردنەکەی دڵخۆشم دەکات."

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، کاتێك پیاو دەڵێت "گرنگ نییە" ژنەکە ڕەنگە بەم شێوەیە بیبیستێت "تۆ کێچێك دەکەیت بە گایەك. ئەوەی نیگەرانی کردویت شتێکی بێبایەخە. کاردانەوەی زیاد لە پێویست مەنوێنە."

"کێشە نییە" بە زمانی ڤینۆسی واتە "من هیچ کێشەیەك نابینم سەبارەت بەم کارە یان بە چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە. خۆشحاڵم بەوەی ئەم دیارییەت پێشکەش بکەم."

بەبێ ئەم وەرگێڕانە، کاتێك پیاوەکە دەڵێت "کێشە نییە"، ڕەنگە ژنەکە بەم شێوەیە بیبیستێت "ئەمە کێشە نییە. بۆچی دەیکەیت بە کێشە و داوای یارمەتی دەکەیت؟" دواتر ڕەنگە ژنەکە بە هەڵە بکەوێتە ڕونکردنەوەی ئەوەی کە بۆچی ئەو شتە کێشەیە.

بەکارهێنانی قاموسی دەستەواژەی مەریخی/ ڤینۆسی دەتوانێت یارمەتی ژنان بدات لە مەبەستی ڕاستەقینەی پیاوان تێبگەن کاتێك بە دەربڕینە کورتکراوەکان قسە دەکەن. هەندێك جار مەبەستی ڕاستەقینەی پیاوەکە پێچەوانەی ئەوەیە کە ژنەکە دەیبیستێت.

چی بکرێت کە پیاو چووە ئەشکەوتەکەیەوە؟

لە سیمینارەکانمدا، کاتێك باسی ئەشکەوت و ئەژدیهاکان دەکەم، ژنان پرسیار دەکەن ئایا چۆن دەتوانن ئەو کاتە کورتبکەنەوە کە پیاوان لە ئەشکەوتەکانیاندا بەسەری دەبەن. لەم کاتەدا من داوا دەکەم پیاوان وەڵام بدەنەوە، ئەوانیش بە گشتی دەڵێن تا

زنان زیاتر هەوڵ بدەن بیاندوێنن و لە ئەشکەوتەکانیان دەریان بهێنن، ئەمان زیاتری تیادەمێن.

تێروانینێکی دیکەی باوی پیاوان ئەمەیە "ئەگەر هەست بکەم کە هاوبەشەکەم وا دەزانێت زۆرم پێچووە لە ئەشکەوتەکەمدا ئیتر بەلامەوە زەحمەت دەبێت بێمە دەرەوە." ئەگەر وا بکەیت پیاو هەست بە تاوان بکات بەوەی چۆتە ئەشکەوتەکەیەوە پاڵی پێوە دەنێی جارێکی دیکە بگەڕێتەوە ناو ئەشکەوتەکەی تەنانەت ئەگەر حەزیش بکات بێتەوە دەرێ.

کە پیاو دەچێتەوە ناو ئەشکەوتەکەی بە گشتی بریندارە یاخود هەست بە نیگەرانی دەکات و هەوڵ دەدات بە تەنیا کێشەکانی چارەسەر بکات. پێشکەشکردنی ئەو یارمەتییە بۆ پیاو کە ژن دەیخوازێت ئەنجامی پێچەوانەی لێ دەکەوێتەوە. بە شێوەیەکی بنەڕەتی شەش ڕێگە هەیە بۆ پاڵپشتیکردنی پیاو کاتێک لە ئەشکەوتەکەی دێتە دەرەوە. "پێشکەشکردنی ئەم پاڵپشتییانە بۆی، بڕی ئەو کاتەش کەم دەکاتەوە کە پێویستە بە تەنیا بەسەری ببات."

چۆن پشتگیری پیاو بکەیت لە ئەشکەوتەکەیدا

١. ڕەخنەی ئەوەی لێ مەگرە کە پاشەکشە دەکات.

٢. هەوڵ مەدە بە دەرخستنی ڕێو شوێنی چارەسەر یارمەتی بدەیت کێشەکەی چارەسەر بکات.

٣. هەوڵ مەدە بە پرسیارکردن خزمەتی بکەیت.

٤. لە بەردەم دەرگای ئەشکەوتەکەدا چاوەڕێی مەکە تا دێتە دەرێ.

٥. نیگەران مەبە بۆی و بەزەییت پیایدا نەیەتەوە.

٦. کارێك بکە کە شادمانت بکات.

ئەگەر پێویستت بە "قسەکردن" بو نامەیەکی بۆ بنوسە بۆ ئەوەی کە لە ئەشکەوتەکەی هاتە دەرێ بیخوێنێتەوە. ئەگەر تۆ پێویستت بە دەمەتەقێ هەبو، قسە لەگەڵ هاوڕێیەکتدا بکە. ئەو مەکە بە تاکە سەرچاوەی ئاسودەییت.

پیاو دەیەوێت ڤینۆسییە دڵخوازەکەی متمانەی بەوە هەبێت کە ئەم دەتوانێت بە تەنیا ڕووبەڕوی ئەو شتە ببێتەوە کە ئازاری دەدات. متمانە پێبون بەوەی دەتوانێت

خۆی روبەڕوی کێشەکانی ببێتەوە زۆر گرنگە بۆ شەرمەمەندی و غیرەت و شکۆی پیاو.

بەلای ژنەوە زەحمەتە نیگەرانی پیاوەکەی نەبێت. نیگەران بون بۆ یەکتری بەلای ژنانەوە یەکێکە لە ڕێگەکانی دەربڕینی خۆشەویستی و بایەخدان. ئەمە یەکێکە لە ڕێگەکانی دەربڕینی خۆشەویستی. بەلای ژنەوە دڵخۆش بون لەکاتێکدا کە خۆشەویستەکەت بێزارە شتێکی باش نییە. لە ڕاستیدا پیاوەکە دەیەوێت ژنەکە دڵخۆش بێت. پیاوەکە دەیەوێت ژنەکە دڵخۆش بێت بۆ ئەوەی کێشەیەکی کەمتری هەبێت کە نیگەران بێت بۆی، هەروەها پیاوەکە دەیەوێت ژنەکە دڵخۆش بێت چونکە بەم دڵخۆشییە ژنەکە ئەو هەستەی دەداتێ کە ژنەکە خۆشی دەوێت. کاتێک دڵخۆشە و نیگەران نییە، بۆ پیاوەکە ئاسانتر دەبێت لە ئەشکەوتەکەی بێتە دەرەوە.

سەیر لەوەدایە، پیاوان خۆشەویستی خۆیان بەوە دەردەبڕن کە نیگەران نەبن. پرسیاری پیاو ئەمەیە "چۆن نیگەران دەبیت بۆ کەسێك کە خۆشت دەوێت و متمانەت پێیەتی؟" پیاوان بە گشتی بە دەربڕینی دەستەواژەی لەم جۆرە پشتگیری خۆیان بۆ یەکتری دەردەبڕن "نیگەران مەبە، دەتوانیت چارەسەری بکەیت" یان "ئەوە کێشەی ئەوانە نەك هی تۆ" یان "دڵنیام چارەسەر دەبێت." پیاوان بەوە پشتگیری یەکتر دەکەن کە نیگەران نەبن یان کێشەکان بچوك بکەنەوە.

من چەند ساڵێکم پێچو تا لەوە گەیشتم کە ژنەکەم دەیەوێت لەکاتی بێزاریدا من نیگەران بم بۆی. بەبێ زانینی ئەم پێویستییە جیاوازانەمان، لەوانەبو هەڵوێستەکانیم ئەنرخاندایە. ئەمەش بێزارتری دەکرد.

کاتێك پیاو دەچێتەوە ناو ئەشکەوتەکەی خۆی بە گشتی لە هەوڵی ئەوەدایە کێشەیەك چارەسەر بکات. ئەگەر هاوسەرەکەی دڵخۆش بێت و پێویستی پێی نەبێت لەو ماوەیەدا، کەواتە پیاوەکە کێشەیەکی کەمتری دەبێت بۆ چارەسەرکردن پێش ئەوەی لە ئەشکەوتەکە بێتە دەرەوە. ئەگەر پیاوەکە بزانێت ژنەکە لە دەستی ناڕەحەت نییە، هێز و تواناش وەردەگرێت لە ئەشکەوتەکەیدا چارەسەری کێشەکانی بکات.

هەر شتێك سەرنجی ژنەکە پەرت بکات یان یارمەتی بدات ئاسودە بێت یارمەتی پیاوەکەش دەدات. ئەمانە چەند نمونەیەکن:

کتێبێك بخوێنەرەوە

گوێ لە مۆسیقا بگرە

خەریکی باخچەکە بە

وەرزش بکە

مەساجێك بکە

گوێ لە کاسێتێکی گەشەپێدانی کەسێتی بگرە

شتێکی خۆش بخۆ

تەلەفون بۆ کچێکی هاورێت بکە و دەمەتەقێیەکی باش بکە

بچۆ بۆ شت کرین

خەریکی نوێژ و دوعا و نزاکان بە

بچۆ بۆ پیاسە

بچۆ بۆ حەمام

بچۆ بۆ لای چارەسەرکارێك

تەماشای تەلەفزیۆن/ ڤیدیۆ بکە.

مەریخییەکانیش پێشنیاری ئەوەیان کرد ڤینۆسییەکان کارێکی خۆش ئەنجام بدەن. دڵخۆش بونت لە کاتێکدا کە هاورێیەکت ئازار دەچێژێت مەسەلەیەکی سەختە، بەڵام ڤینۆسییەکان رێگەیەکیان دۆزییەوە. هەرجارێك مەریخییە دڵخوازەکەیان بچوایەتە ئەمان، دەچون بۆ شت کرین یان بۆ دەرەوە بۆ ئەنجامدانی کارێکی دیکەی سەرنجراکێش. ڤینۆسییەکان حەزیان لە شت کرینە. (بۆنی)ی ژنم هەندێك جار ئەم تەکنیکە بەکاردەهێنێت. کە دەبینێت من لە ئەشکەوتەکەمدام، دەچێت بۆ شت کرین. هەرگیز هەست ناکەم بەهۆی دیوە مەریخییەکەمەوە ناچاربم داوای لێبوردن بکەم. کاتێك ئەو بچێت بەلای دنیای خۆیەوە منیش دەچم بەلای دنیای خۆمەوە و دەچمە ئەشکەوتەکەمەوە. دڵنیایە لەوەی دێمەوە دەرێ و کە گەرامەوە خۆشەویستتر دەبم.

ئەو دەزانێت هەر کاتێك بچمە ئەشکەوتەکەمەوە واتە ئەوکاتە کاتێکی گونجاو نییە بۆ قسەکردن. کاتێك کە هەستیشی کرد بایەخی پێدەدەم، دەزانێت خەریکم لە ئەشکەوتەکەم دێمە دەرەوە و ئیتر کاتی قسەکردن هاتووە. هەندێك جار هەروا دەڵێت "کاتێك پێت خۆش بو قسەبکەین، حەز دەکەم ماوەیەك پێکەوە بەسەر ببەین. دەتوانیت پێم بڵێیت کەی؟" بەم رێگایە، هاوسەرەکەم دەتوانێت بەبێ ئەوەی هەڵپە بکات و داوای شت بکات، بوارەکە تاقی بکاتەوە.

چۆن پشتگیری خۆت بۆ مەریخیەک دەرببڕیت؟

لەو کاتانەشدا کە پیاوان لە دەرەوەی ئەشکەوتەکانیاندان پێویستیان بەوەیە متمانەیان پێبکرێت. حەزیان لە ئامۆژگاری نەخوازراو و لە بەزەیی نییە. پێویستیان بەوەیە خۆیان بسەلمێنن. شانازی بەوەوە دەکەن بتوانن بەبێ یارمەتی کەسانی دیکە کارەکانیان ئەنجام بدەن. "ژن شانازی بەوەوە دەکات کە یارمەتی بدرێت و لە پەیوەندییەکی یارمەتیدەرانەدا بێت." پیاو کاتێك هەست بە پشتگیری دەکات کە ژنەکە بە شێوەیەك پشتگیرییەکە دەردەبڕێت کە دەڵێت "دڵنیام دەتوانیت خۆت شتەکان ئەنجام بدەیت، ئەگەرنا ڕاستەوخۆ داوای یارمەتی دەکەیت."

فێربونی یارمەتیدانی پیاوان بەم جۆرە لە سەرەتادا زۆر قورسە. زۆر ژن وا هەست دەکەن تاکە ڕێگا بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی دەیانەوێت بەهۆی پەیوەندییەکەوە بە دەستی بهێنن ئەوەیە کە پیاو هەڵەیەك دەکات ڕەخنەی لێ بگرن و ئامۆژگاری نەخوازراوی پێ ببەخشن. ئەگەر ژن نمونەی لە دایکییەوە وەرنەگرتبێت وەك ژنێك کە ژانیوێتی چۆن پشتگیری لە پیاوەوە وەربگرێت، ئەو ژنە بەبێ ڕەخنەگرتن و دەربڕینی ئامۆژگاری ناتوانێت لە ڕێگەی داواکردنی ڕاستەوخۆی پشتگیرییەوە زیاتر لە پیاوەکە وەربگرێت. سەرەڕای ئەمەش، ئەگەر پیاوەکە بە شێوەیەك مامەڵە بکات کە خۆی حەزی پێی نییە دەتوانێت بە سادەیی و ڕاستەوخۆ بە پیاوەکە بڵێت کە حەزی لە هەڵسوکەوتەکەی نییە، بەبێ ئەوەی حوکمی لەسەر بدات کە پیاوێکی باشە یان خراپە.

چۆن بە ڕەخنە و ئامۆژگارییەوە لە پیاو نزیك ببینەوە؟

زۆرێك لە ژنان بەبێ ئەوەی بزانن تا چەند بەهۆی ئامۆژگاری نەخوازراو و ڕەخنەگرتنەوە پیاو بێزار دەکەن، هەست بەبێ توانایی دەکەن لە بەدەستهێنانی ئەوەی دەیانەوێت و پێویستیانە لە ڕێگەی پیاوەکەوە بەدەستی بهێنن. ئانسی لە پەیوەندییەکەیدا بێزار بوبو. وتی "هێشتا نازانم چۆن بە ڕەخنە و ئامۆژگارییەوە لە پیاو نزیك ببمەوە. ئەگەر شێوازی نانخواردنی زۆر ناشیرین بێت یان زۆر زۆر بە خراپی خۆی بگۆڕێت؟ ئەی ئەگەر کەسێکی باش بێت بەڵام خوویەکی هەبێت وای لێبکات خەڵك گاڵتەی پێبکەن و ئەمەش کاربکاتە سەر پەیوەندییەکانی لەگەڵ خەڵکیدا؟ پێویستە چی بکەم؟ هەرچۆنێك پێی بڵێم تووڕە دەبێت و بەرگری لە خۆی دەکات

یاخود پێنکونیم دەخات."

وەڵامەکە ئەوەیە کە بە دڵنیاییەوە ژنەکە نابێت هیچ جۆرە رەخنە و ئامۆژگارییەك پێشکەش بکات مەگەر پیاوەکە خۆی داوای کردبێت. لەبری ئەوە، ژنەکە دەبێت رەزامەندییەکی خۆشی پێ ببەخشێت. پیاوەکە پێویستی بەمەیە نەك بەوانە. کاتێك پیاوەکە هەستی کرد ژنەکە لێی رازییە ئەوەش هەست پێدەکات کە ژنەکە دەیەوێت پیاوەکە بگۆڕێت، پیاوەکە داوای ئامۆژگاری و پێشنیار ناکات. بە تایبەتی لە پەیوەندی خۆشەویستیدا، پیاو پێویستی بەوەیە زۆر هەست بە ئاسایش بکات ئینجا دەتوانێت خۆی دەربرێت و داوای پاڵپشتی بکات.

ئەگەر ژن دوای متمانەیەکی درێژخایەن هاوبەشەکەی کە توانای گەشە کردن و گۆڕانی تێدایە، نەتوانێت پێویستی و داخوازییەکانی بەدەست بهێنێت، ئەوا دەبێت هەستەکانی خۆی دەربرێت و داواکانی بخاتەروو "بەڵام دیسان بەبێ ئامۆژگاریکردن و رەخنەگرتن". ئەمە ئەو هونەرەیە کە پێویستی بە بایەخدان و داهێنەری هەیە. لای خوارەوە چوار رێگە خراونەتەروو :

١. ژن دەتوانێت بە پیاو بڵێت حەزی لە شێوازی جل لەبەرکردنەکەی نییە بەبێ ئەوەی موحازەرەیەکی پێبڵێت لەسەر چۆنێتی جل لەبەرکردن. ژنەکە دەتوانێت کە پیاوەکە خۆی دەگۆڕێت بڵێت "حەز ناکەم ئەو کراسە لەبەربکەیت. دەتوانیت ئەمشەو یەکێکی دیکە لەبەربکەیت؟" ئەگەر پیاوەکە بەو وتەیە بێزار بو، ژنەکە دەبێت رێز لە هەستیارییەکەی بگرێت و داوای لێبوردن بکات. ژنەکە دەتوانێت بڵێت "داوای لێبوردن دەکەم. مەبەستم نەبو فێرت بکەم چۆن جل لەبەربکەیت."

٢. ئەگە پیاوەکە پێی ناخۆش بو - هەندێك پیاو بەم جۆرەن – ئەو کاتە ژنان دەتوانن کاتێکی دیکە باسی ئەم بابەتە بکەن. ژنەکە دەتوانێت بڵێت "بیرت دێت کراسە شینەکەت لەسەر پانتۆڵە سەوزەکە لەبەرکردبو، من حەزم لەو دوو رەنگە نەبو پێکەوە. دەتوانیت لەگەڵ پانتۆڵە خۆڵەمێشییەکەدا لەبەری بکەیت؟"

٣. ژنەکە دەتوانێت راستەوخۆ بپرسێت "رێگەم دەدەیت رۆژێك بتبەم بۆ جل کرین؟ حەز دەکەم دەستێك جلت بۆ هەڵبژێرم." ئەگەر پیاوەکە بڵێت نەخێر، ئیتر ژنەکە

دەبێت دڵنیا بێت لەوەی پیاوەکە دایکایەتی زیاتری لێناوێت. ئەگەر وتی بەڵێ، دەبێت ژنەکە زیاد لە پێویست ئامۆژگاری نەخاتەڕو. پێویستە زۆر پێدانەگرێت.

٤. ژنەکە دەتوانێت بڵێت "شتێك هەیە دەمەوێت باسی بکەم بەڵام نازانم چۆن بیڵێم. (ڕاوەستان) نامەوێت سەرزەنشتت بکەم، بەڵام بە ڕاستی دەمەوێت بیڵێم. دەتوانیت گوێم لێ بگریت و پاشان ڕێگەیەکی باشترم پێبڵێیت کە بیڵێم؟" ئەمە یارمەتی پیاو دەدات خۆی ئامادە بکات بۆ غافلگیرییەکە و دواتر بە خۆشحاڵییەوە بۆی دەردەکەوێت کە شتێکی ئەوەندە گرنگیش نەبووە.

با نمونەیەکی دیکە بهێنینەوە. ئەگەر ژنەکە حەزی لە ڕەفتاری نانخواردنی پیاوەکە نەبێت، لەکاتێکدا کە تەنیان "بەبێ قسەکردن" دەتوانێت بە پیاوەکە بڵێت "دەتوانیت کەوچکەکەی خۆت بەکاربهێنیت؟" یاخود "دەتوانیت بە پەرداخەکەی خۆت بخۆیتەوە؟" خۆ ئەگەر خەڵکی دیکەش لەوێ بن ڕەفتاری ژیرانەتر ئەوەیە هیچ نەڵێیت و تەنانەت تێبینی ڕەفتارە ناپەسەندەکانیشی نەکەیت. دەکرێت ڕۆژێکی دیکە بیڵێیت "دەتوانیت کاتێك لەبەرچاوی منداڵەکاندا نان دەخۆین کەوچکەکەی خۆت بەکاربهێنیت؟" یان "کاتێك بە دەست نان دەخۆیت، حەزم لێی نییە. من زۆر بەم شتە بچوکانە نارەحەت دەبم. کاتێك لەگەڵ مندا نان دەخۆیت، دەتوانیت کەوچکەکە بەکاربهێنیت؟"

ئەگەر پیاوەکە بە شێوەیەك ڕەفتار دەکات کە تۆی پێ شەرمەزار دەبیت، چاوەڕوانی کاتێك بکە کە کەسی لێنەبێت و پاشان هەستەکانی خۆتی بۆ دەربڕە. پێی مەڵێ کە چۆن "پێویستە هەڵسوکەت بکات" یان بڵێیت ئەوە هەڵەیە؛ لەبری ئەوە هەستە ڕاستگۆکانت دەربڕە بە شێوەیەکی جوان و کورت. دەتوانیت بڵێیت "ئەو شەوە لە ئاهەنگەکە، پێم خۆش نەبو بە دەنگێکی زۆر بەرز قسەت دەکرد. کاتێك منی لێم دەتوانیت تۆزێ لەسەرخۆ قسەبکەیت؟" ئەگەر بێزار دەبێت و حەزی لەو قسەیە نییە، داوای لێبوردن بکە کە ئەو ڕەخنەیەت لێ گرتووە.

ئەم هونەرەی بەخشینی فیدباکی نەرێنی و داواکردنی پشتگیری بە دوورودرێژی لە بەشی ٩ و ١٢ دا باسکراوە. سەرەڕای ئەمەش، باشترین کاتی ئەم جۆرە وتووێژانە لە بەشی دوای ئەمەدا باسکراوە.

کاتێك پیاو پێویستی بە یارمەتی نییە

کە ژن هەوڵ دەدات پیاوەکە ئاسودە بکات یاخود یارمەتی بدات کێشەیەك چارەسەر بکات، پیاوەکە هەست دەکات خەریکە بخنکێت. پیاوەکە وا هەست دەکات ژنەکە متمانەی پێناکات. رەنگە هەست بکات کۆنترۆڵ دەکرێت، یاخود ژنەکە وەکو مناڵ مامەڵەی لەگەڵ بکات، یان رەنگە وا هەست بکات ژنەکە دەیەوێت ئەم بگۆڕێت.

ئەمە مانای وا نییە پیاو پێویستی بە خۆشەویستییەکی ئاسودە بەخش نییە. ژنان پێویستە لەوە تێبگەن کە ئەگەر ئامۆژگاری نەخوازراو پێشکەش نەکەن بۆ چارەسەری کێشەکانی ئەوا خزمەت بە پیاوەکە دەگەیەنن. پیاوەکە پێویستی بە پشتگیری ژنەکەیە بەڵام بە رێگایەکی جیاواز لەوەی ژنەکە دەیزانێت. وازهێنان لە راستکردنەوەی پیاو و لە هەوڵدان بۆ گەشەپێدانی، خزمەت بە پیاوەکە دەگەیەنێت. ئامۆژگاریکردن تەنیا لەو کاتانەدا خزمەت بە پیاو دەکات کە خۆی راستەوخۆ داوای کردبێت.

پیاو تەنیا لەو کاتەدا داوای ئامۆژگاری یاخود یارمەتی دەکات کە ئەو شتانەی تاقی کردبێتەوە کە خۆی بە تەنیا دەتوانێت ئەنجامیان بدات. ئەگەر یارمەتی زیاد لە پێویستی وەرگرتبێت یان زۆر زوو وەری گرتبێت، هەست دەکات هێز و توانای لە دەستداوە. یان توشی تەمەڵی دەبێت یان نادڵنیایی. بەشێوەی غەریزەیی پیاوان بەرزە پشتگیری لەیەکتر دەکەن کە ئامۆژگاری و یارمەتی کەس نەدەن مەگەر بەتایبەت رویان لێ بنرێت و لێیان داوابکرێت.

لە مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکاندا، پیاو دەزانێت یەکەمجار دەبێت تەنیا خۆی ماوەیەکی دیاریکراو ببڕێت، پاشان ئەگەر پێویستی بە یارمەتی هەبو دەتوانێت داوای بکات بەبێ ئەوەی هێز و توانا و شکۆی خۆی لەدەست بدات. دەربڕینی یارمەتی بۆ پیاو لە کاتی نەگونجاودا بە ئاسانی وەك بێڕێزی تەماشا دەکرێت.

کاتێك پیاو قەلی جەژن چاك دەکات هاوبەشەکەی بەردەوام ئامۆژگاری بکات چما بکات و چۆن ئامادەی بکات، پیاوەکە هەست دەکات متمانەی پێنەکراوە. ڕقی لە ژنەکە هەڵدەستێت و دەیەوێت بە رێگاکەی خۆی کارەکە ئەنجام بدات. بەڵام ئەگەر پیاوەکە یارمەتی ژنەکە بدات لە چاککردنی قەلەکەدا، ژنەکە هەست دەکات پیاوەکە خۆشی دەوێت و بایەخی پێدەدات.

کە ژن پێشنیار بۆ مێردەکەی دەکات دوای ئامۆژگارییەکانی شارەزایەک بکەوێت، پیاوەکە هەست بە بێ ڕێزی دەکات. بیرم دێت ژنێك لێی پرسیم بۆچی مێردەکەی بەمە زۆر تورەبووە. ژنەکە بۆی باسکردم کە پێش سێکس لە مێردەکەی پرسیوە ئایا بە تێبینییەکانی وانە تۆمارکراوەکەی مندا چۆتەوە دەربارەی سێکسێکی مەزن یان نا. نەیدەزانی ئەمە بەرزترین ئاستی بێ ڕێزییە بۆ پیاوەکە. هەرچەندە پیاوەکە تێبینییەکانی پەسەند کردبو، نەیدەویست ژنەکەی پێی بڵێت چی بکات بەوەی بیری بخاتەوە دوای ئامۆژگارییەکانی من بکەوێت. پیاوەکە دەیویست ژنەکە متمانەی پێبکات کە دەزانێت دەبێت چی بکات!

کاتێك پیاوان دەیانەوێت متمانەیان پێبکرێت، ژنان پێویستیان بە بایەخپێدانە. کە پیاو بە ڕوویەکی خۆشەوە و بەوپەڕی دڵسۆزیی و خەمخۆرییەوە، بە ژنێك دەڵێت "چی ڕویداوە ئازیزەکەم؟" ژنەکە هەست بە ئاسودەیی دەکات بەهۆی بایەخەکەیەوە. کاتێك ژن بە هەمان شێوەی بایەخپێدانەوە بە پیاو دەڵێت "چی ڕویداوە ئازیزەکەم؟" ڕەنگە پیاوەکە هەست بە بێ ڕێزی و قێزەونی بکات. وا هەست دەکات ژنەکە متمانەی پێناکات شتەکان رابپەڕێنێت.

پیاو بە ئاسانی ناتوانێت دڵسۆزی و بەزەیی لەیەك جیابکاتەوە. رقی لەوەیە بەزەییان پێدا بێتەوە. ڕەنگە ئەگەر ژن بڵێت "ببورە ئازارم دایت"، پیاوەکە دەڵێت "گرنگ نییە" و پشتگیرییەکەی ڕەت دەکاتەوە. بەڵام ژنەکە حەز دەکات پیاوەکە پێی بڵێت "ببورە ئازارم دایت". ژنەکە هەست بەوە دەکات پیاوەکە بە ڕاستی بایەخی پێدەدات. پیاوان پێویستە فێری ڕێگەی دیکە ببن بۆ دەرخستنی بایەخدانیان لە کاتێکدا ژنان پێویستە فێری ڕێگەی دیکە بن بۆ دەرخستنی متمانەکردنیان.

پیاو بە ئاسانی ناتوانێت دڵسۆزی و بەزەیی لەیەک جیابکاتەوە.
رقی لەوویە بەزەییان پێدا بێتەوە.

بایەخپێدانی زیاد لە پێویست خراپە

کە تازە لەگەڵ (بۆنی) هاوسەرگیریم کردبو، شەوی پێش ئەوەی بچم بۆ وتنەوەی سیمیناری کۆتایی هەفتە، لێی دەپرسیم کەی لەخەو هەڵدەستم. ئینجا دەیپرسی کەی

فڕۆکەکەم دەفڕێت. پاشان تۆزێک بیری دەکردەوە و دەیوت فریای فڕۆکەکە ناکەوێت.
هەموو جارێک وای دەزانی دڵسۆزی دەنوێنێت، بەڵام من هەستم پێنەدەکرد. هەستم
دەکرد بێ ڕێزیم بەرامبەر دەکرێت. ئەو کاتە چواردە ساڵ بوو بە جیهاندا دەگەڕام و
کۆرسم دەوتەوە و هەرگیز لە هیچ فڕۆکەیەکیش بەجێنەمابووم.

بەیانی دوای ئەوە، پێش ئەوەی بڕۆم، یەک ڕیز پرسیاری لێ دەکردم "بلیتەکەت
پێیە؟ جزدانەکەت پێیە؟ پارەی پێویستت پێیە؟ گۆرەوییەکانت بیرنەچووە؟ دەزانیت
لە کوێ دەمێنیتەوە؟" ئەو وایدەزانی خۆشی دەوێم، بەڵام من هەستم دەکرد متمانەم
پێناکرێت و بێزار بووم. دواجار تێم دەگەیاند کە مەبەستە جوانەکانی دەنرخێنم بەڵام
حەز ناکەم بەم شێوەیە دایکایەتیم لەگەڵدا بکات.

پێم وت ئەگەر بیەوێت دایکایەتیم بکات، ئەو شێوە دایکایەتییەی من دەمەوێت
ئەوەیە بەبێ مەرج خۆشی بوێم و متمانەم پێبکات. پێم وت "ئەگەر فڕۆکەکەم
لەدەست چوو، پێم مەڵێ (پێم نەوتیت) متمانەت بەوە هەبێت کە خۆم فێری ئەو وانەیە
دەبم و بەپێی ئەوە خۆم چاک دەکەم. ئەگەر فلچەی ددانەکەم یاخود تاقمی ڕیش
تاشینەکەم بیرچوو، بهێڵە خۆم چارەسەری بکەم. بە تەلەفون پێم مەڵێ". کە (بۆنی)
زانی من چیم دەوێت، نەک خۆی چی دەوێت، ئاسانتر بوو بەلایەوە لە دڵسۆزی و
پێزانینمدا سەرکەوتوبێت.

چیرۆکێکی سەرکەوتن

جارێکیان، لە گەشتێکمدا بۆ سوید بۆ وتنەوەی چەند وانەیەک لەبارەی
پەیوەندییەوە، لە نیویۆرکەوە تەلەفۆنم بۆ کالیفۆرنیا کرد و بە (بۆنی)م وت
پاسپۆرتەکەم لە ماڵەوە بەجێهێشتووە. بەشێوەیەکی زۆر خۆش و جوان کاردانەوەی
نواند. وانەیەکی نەدامێ لەسەر ئەوەی زیاتر وریابم. لەبری ئەوە پێکەنی و وتی "ئۆی
خوایە گیان، جۆن، تۆ زۆر سەرکێشیت. باشە چی دەکەیت؟"

داوام لێکرد پاسپۆرتەکەم بۆ فاکس بکات بۆ قونسوڵخانەی سویدی و کێشەکە
چارەسەر بوو. (بۆنی) زۆر هاوکار بوو. تەنانەت یەکجاریش هەوڵی نەدا ئامۆژگاریم بکات
وانەم پێبڵێت لەسەر ئەوەی زیاتر خۆم ئامادە بکەم. تەنانەت شانازیشی پێوەکردم کە
توانیم چارەسەر بۆ کێشەکەم بدۆزمەوە.

ئەنجامدانی گۆڕانکاری بچوک

ڕۆژێکیان تێبینیم کرد هەمو جارێك کە منداڵەکانم داوام لێدەکەن کارێك ئەنجام بدەم، هەمیشە دەڵێم "کێشە نییە" ئەوە ڕێگەی من بۆ وتنی "بەسەرچاو". جولی زڕکچم ڕۆژێکیان پرسی، "بۆچی تۆ هەمیشە دەڵێی 'کێشە نییە'؟" بە ڕاستی یەکسەر نەمزانی وەڵامی بدەمەوە. پاش ماوەیەك بۆم دەرکەوت ئەوەش یەکێکە لە خووە چەسپاوەکانی مەریخییەکان. بەم ئاگاییە نوێیەوە دەستم کرد بە وتنی "بەسەرچاو". ئەم دەستەواژەیە پەیامە دەرنەبڕاوەکەی دەگەیاند و بە دڵنیاییەوە کچە ڤینۆسییەکەم خۆشتری دەویستم. ئەم نمونەیە نهێنییەکی گەورەی دەوڵەمەندکردنی پەیوەندییەکان دەردەخات. بەبێ ئەوەی کەسێتی خۆیان نەکەن بە قوربانیی هیچ شتێك، دەتوانین گۆڕانی بچوك بکەن. ئەمە نهێنی سەرکەوتنی مەریخییەکان و ڤینۆسییەکان بو. هەردوکیان وریابون نەبا سروشتە ڕاستەقینەکەی خۆیان بکەن بە قوربانی، بەڵام هەردوکیان ئامادەبون گۆڕانکاری بچوك لە شێوازی هەڵسوکەوتیاندا ئەنجام بدەن. فێری ئەوە بون چۆن پەیوەندییەکان باشتر دەبن ئەگەر چەند دەستەواژەیەکی سادە بگۆڕن.

خاڵی گرنگ لێرەدا ئەوەیە بۆ دەوڵەمەندکردنی پەیوەندییەکانمان پێویستمان بە ئەنجامدانی گۆڕانکاری بچوکە. گۆڕانی گەورە بە گشتی پێویستی بە هەندێك سەرکوتکردنی ناخی ڕاستەقینەمانە. ئەمەش باش نییە.

کە پیاو دەچێتە ئەشکەوتەکەیەوە، بەخشینی بڕێك دڵنیاکردنەوە گۆڕانێکی بچوکە کە دەتوانێت بەبێ گۆڕینی سروشتی خۆی ئەنجامی بدات. بۆ ئەم گۆڕانکارییە، پیاو دەبێت بزانێت ژن بە ڕاستی پێویستی بە بڕێك دڵنیاکردنەوە هەیە، بەتایبەتی ئەگەر بیانەوێت کەمتر نیگەران بن. ئەگەر پیاو لە جیاوازییەکانی نێوان ژن و پیاو تێنەگات، نازانێت بۆچی بێدەنگ بونە لەناکاوەکەی دەبێتە هۆی نیگەرانی. بە پێدانی بڕێك دڵنیاکردنەوە پیاو دەتوانێت ئەم هەڵوێستە ڕزگار بکات.

لەولاشەوە، ئەگەر پیاوەکە نەزانێت جیاوازییەکەی خۆی لەچیدایە، کاتێك ژن بەهۆی ئارەزوکردنی بۆ چونە ناو ئەشکەوتی پیاوەکەوە بێزار دەبێت، ئیتر پیاوەکە ڕەنگە واز لەوە بهێنێت بچێتە ئەشکەوتەکەیەوە بۆ ئەوەی ژنەکە ئاسودە بکات. ئەمە هەڵەیەکی گەورەیە. ئەگەر پیاو واز لە ئەشکەوتەکەی بهێنێت و "ئینکاری لە سروشتە

راستەقینەکەی خۆی بکات" توشی پەستی دەبێت و زیاد لە پێویست هەستیار دەبێت و بەرگریکار و لاواز و نەرێنی و تورە دەبێت و لەوەش خراپتر، ناشزانێت بۆچی ئاوا ناڕەحەتە.

کە ژن بێزار دەبێت بەوەی پیاوەکە دەچێتە ئەشکەوتەکەیەوە، پیاو لەجیاتی ئەوەی واز لە چونە ئەشکەوتەکەی بهێنێت، دەتوانێت چەند گۆڕانکارییەکی بچوك ئەنجام بدات و کێشەکە سوکتر دەکرێت. پێویست ناکات پیاوەکە ئینکاری لە پێویستییە راستەقینەکانی بکات و سروشتە نێرینەکەی رەت بکاتەوە.

چۆن دڵسۆزی بۆ ڤینۆسییەك بنوێنین؟

وەك پێشتر باسمان کردووە، کاتێك پیاو دەچێتە ئەشکەوتەکەیەوە و بێدەنگ دەبێت دەڵێت "پێویستم بە ماوەیەك هەیە بیر لەمە بکەمەوە، تکایە قسەم لەگەڵ مەکە. دەگەڕێمەوە." پیاوەکە نازانێت کە رەنگە ژنەکە بەم شێوەیە تێبگات "من خۆشم ناوێت، ناتوانم گوێت لێ بگرم، وا دەڕۆم و هەرگیز ناشگەڕێمەوە!" بۆ هاوسەنگ کردنی ئەم پەیامە و پێدانی پەیامێکی راست بە ژنەکە، پیاو پێویستە ئەم دەستەواژە سیحرییە بەکاربهێنێت : "دەگەڕێمەوە".

کاتێك پیاو دەڕوات، ژن پێی باشە پیاوەکە بە دەنگی بەرز بڵێت "پێویستم بە ماوەیەك هەیە بیر لەم شتە بکەمەوە، دوایی دەگەڕێمەوە" یاخود "پێویستم بە برێك تەنیایی هەیە. دەگەڕێمەوە." جێی سەرسوڕمانە ئەم دەستەواژە سادەیە "دەگەڕێمەوە" گۆڕانێکی ئەوەندە قوڵ دروست دەکات.

ژنان ئەم دڵنیاکردنەوەیە زۆر دەنرخێنن. کە پیاو بزانێت تا چ رادەیەك بەلای ژنەکەوە گرنگە، ئیتر لەیادی دەبێت هەمیشە کە دڵنیاکردنەوەی پێببەخشێت.

ئەگەر ژن هەستی کرد لەلایەن باوکییەوە بەجێهێڵراوە یان رەتکراوەتەوە، یاخود ئەگەر دایکی هەستی کرد لەلایەن مێردەکەیەوە رەتکراوەتەوە، ئەو کاتە کچەکە (منداڵەکە) زیاتر هەستیار دەبێت بەرامبەر بەو پشتگوێخستنە. لەبەر ئەم هۆکارە نابێت هەرگیز بەهۆی ئەوەوە حوکمی لەسەر بدرێت کە هەمیشە پێویستی بە دڵنیاکردنەوە دەبێت. بەهەمان شێوە، نابێت پیاو حوکمی لەسەر بدرێت لەسەر ئەوەی کە پێویستی بە ئەشکەوتە.

نابێت هەرگیز بەهۆی ئەوەوە حوکم لەسەر ژن بدرێت کە هەمیشە پێویستی بە دڵنیاکردنەوە دەبێت. بەهەمان شێوە، نابێت پیاو حوکمی لەسەر بدرێت لەسەر ئەوەی کە پێویستی بە ئەشکەوتە.

ئەگەر رابردووی ژنەکە ئاسایی بێت و ئەگەر لەوە تێبگات پیاو پێویستی بەوەیە لە ئەشکەوتەکەیدا بێت، ئیتر کەمتر پێویستی بە دڵنیاکردنەوە هەیە.

لەبیرمە لە سیمینارێکمدا باسی ئەم خاڵەم دەکرد و ژنێك پرسی "من زۆر هەستیارم بەرامبەر بێدەنگی مێردەکەم، بەڵام کە منداڵ بوم هەرگیز هەستم بە فەرامۆشکردن و رەتکرانەوە نەکردووە. دایکم هەرگیز هەستی نەکردووە باوکم رەتیکردبێتەوە، تەنانەت کاتێك لەیەکتر جیابونەوە، بە شێوەیەکی جوان ئەم کارەیان کرد." ئینجا پێکەنی. بۆی دەرکەوت کە چەند ساویلکە بووە. پاشان دەستی کرد بە گریان. بە دڵنیاییەوە دایکی هەستی بە رەتکرانەوە کردووە. بە دڵنیاییەوە خۆی هەستی بە رەتکرانەوە کردووە. دایك و باوکی جیابوبونەوە! ئەویش وەکو دایك و باوکی حاشای لە هەستە ئازاردەرەکانی کردبو .

لە سەردەمێکدا کە جیابونەوە ئەوەندە بەربڵاوە، زۆر گرنگە پیاوان هەستیار بن بەرامبەر ئاشکراکردنی ئەم دڵنیاکردنەوەیە. وەك چۆن پیاوان دەتوانن بە ئەنجامدانی گۆڕانی بچوك پشتگیری ژنان بکەن، ژنانیش پێویستیان بە ئەنجامدانی هەمان کار هەیە.

چۆن بەبێ لۆمەکردن قسەبکەین

پیاو زۆرجار هەست دەکات ژن بە دەربڕینی هەستی خۆی پەلاماری دەدات یان لۆمەی دەکات، بە تایبەتی کاتێك ژنەکە بێزارە و باسی کێشەکان دەکات. لەبەر ئەوەی پیاوەکە نازانێت ژن و پیاو جیاوازن، خۆی بە مەجبور نازانێت دەربارەی هەمو هەڵوێستێك قسە بۆ ژنەکەی بکات .

پیاو بە هەڵە وای لێك دەداتەوە ژنەکە بۆیە هەستەکانی دەردەبڕێت چونکە وا دەزانێت پیاوەکە بە جۆرێك لێیان بەرپرسە یاخود دەیەوێت لۆمە بکرێت. لەبەر ئەوەی ژنەکە بێزارە و قسەی بۆ دەکات، پیاوەکە وا دەزانێت ژنەکە لەو نارەحەتە. کاتێك

ژنەکە سکاڵا دەکات پیاوەکە بە لۆمەکردنی تێدەگات. زۆربەی پیاوان لەم هەڵوێستانە فێنۆسییەکان تێناگەن کە چەند حەز دەکەن هەستی بێزارییان بۆ خۆشەویستەکانیان دەربڕن.

بەهۆی راهێنان و ئاگایی سەبارەت بە جیاوازییەکانمان، ژنان دەتوانن فێربن چۆن هەستەکانیان دەربڕن بەبێ ئەوەی هەستدەربڕینەکە وەکو لۆمەکردن دەربکەوێت. بۆ ئەوەی پیاو دڵنیا بکەیتەوە لەوەی لۆمە ناکرێت، کاتێک ژن هەستەکانی دەردەبڕێت دەتوانێت دوای چەند خولەکێک بوەستێت و بە پیاوەکە بڵێت زۆر سوپاست دەکەم کە گوێت لێ گرتوم.

ژنەکە دەتوانێت هەندێک لەم دەربڕینانەی خوارەوە بەکاربهێنێت:

- "شادمانم کە دەتوانم باسی ئەم بابەتە بکەم."
- "بە دڵنیاییەوە هەستێکی خۆشم هەیە کە باسی دەکەم."
- "هەست بە ئاسودەییەکی زۆر دەکەم کە دەتوانم باسی ئەم شتە بکەم."
- "دڵخۆشم دەتوانم سکاڵای خۆم لەم شتانە دەربڕم. وام لێدەکات ئاسودە ببم."
- "باشە، وا باسم کرد، زۆر ئاسودە بوم. سوپاس."

ئەم گۆڕانکارییە سادەیە جیاوازی گەورە دروست دەکات.

هەر بەم شێوەیە، کاتێک ژنەکە باسی کێشەکانی دەکات، دەتوانێت رێز و پێزانینی خۆی بۆ پیاوەکە دەربڕێت بەرامبەر بەو شتانەی کردونی بۆ ئەوەی ژیانی ئاسانتر و ئاسودەتر ببێت. بۆ نمونە، ئەگەر ژنەکە سکاڵا لە کارەکەی دەکات، دەتوانێت جارجار ئاماژە بکات بەوەی کە زۆری پێ خۆشە ئەم لە ژیانیدایە و دوای کارکردنەکەی دەگەڕێتەوە بۆ لای؛ ئەگەر ژنەکە سکاڵا لە خانووەکە دەکات، دەتوانێت سوپاسگوزاری دەربڕێت کە پیاوەکە پەرژینەکەی چاک کردووە؛ یاخود ئەگەر ژنەکە سکاڵاکەی سەبارەت بە کێشەی داراییە، دەتوانێت ئاماژە بەوە بکات کە بە راستی لەبەرچاوی پیاوەکە چەند کاردەکات؛ یان ئەگەر ژنەکە سکاڵای ئەوەیە کە لەدەست منداڵەکانی بێزار بووە، دەتوانێت ئاماژە بەوە بکات کە خۆشحاڵە ئەم پیاوەی هەیە و یارمەتی دەدات.

دابەشکردنی بەرپرسیارێتی

پەیوەندی باش پێویستی بە بەشداری هەردولا هەیە. پیاو دەبێت کار لەسەر ئەوە بکات لەبیری بێت کاتێک کە ژن سکاڵا لە کێشەکان دەردەبڕێت مانای وا نییە دەیەوێت

لۆمەی بکات و کاتێکیش ژن سکاڵا دەکات بەگشتی دەیەوێت بێزارییەکانی بدات بەیادا و قسەیان لەبارەوە بکات. ژنیش دەتوانێت کار لەسەر ئەوە بکات کە پیاوەکە تێبگەیەنێت کە ئەگەرچی گلەیی و سکاڵا دەکات بەڵام ڕێزی پیاوەکەشی لایە.

بۆ نمونە هەر ئێستا هاوسەرەکەم هاتە ژورەوە و لێی پرسیم نوسینی ئەم بەشەی کتێبەکە چۆن دەڕوات بەڕێوە؟ وتم، "وا خەریکە تەواو دەبم، ئەی تۆ چۆنیت؟"

وتی، "ئۆه، ئیشم زۆرە. فریا ناکەوین دوو خولەك پێکەوە بین." ئەگەر کەسەکەی جاران بومایە دەمکردە مشتومڕ و ئینجا بڕی ئەو کاتە زۆرەم بیر دەهێنایەوە کە پێکەوە بەسەرمان بردووە، یان پێم دەوت چەند گرنگە بەلامەوە بتوانم لەکاتی دیاریکراودا کتێبەکە تەواو بکەم. ئەمەش دەبووە هۆی ناکۆکی.

من ئێستا کە بەئاگام لە جیاوازییەکانمان، دەزانم ئەو پێویستی بە دڵنیاکردنەوە و تێگەیشتنە نەك بیانوهێنانەوە و ڕونکردنەوە. وتم "ڕاست دەکەیت، زۆر سەرقاڵ بوین. وەرە باوەشم. ڕۆژێکی درێژبو."

پاشان وتی، "تۆ زۆر باشیت." ئەمە ئەو پێزانینە بو کە پێویستیم پێبو بۆ ئەوەی بتوانم زیاتر خۆمی بۆ تەرخان بکەم. ئینجا بەردەوام بو دوای چەند خولەکێك وەستا. ئینجا من پێشنیارم کرد دادەیەك یان چاودێری منداڵێك بهێنم بۆ ئەوەی ئەم بتوانێت پشوبدات و تا دردنگانێکی ئێوارە تێڕامان بکات.

وتی "بەڕاست، دەچیت؟ دەیهێنیت؟ زۆرباشە. سوپاس!" دیسان ترخاندن و ڕەزامەندی بۆ دەربڕیم کە پێویستیم بو بۆ ئەوەی هەست بکەم هاوبەشێکی سەرکەوتوم، ئەگەرچی ئەو ماندوبو.

ژنان بیر لە دەربڕینی پێزانین ناکەنەوە چونکە پێیان وایە پیاو دەزانێت ژن چەندی دەنرخێنێت بەوەی گوێی لێ دەگرێت. بەڵام پیاو ئەمە نازانێت. کاتێك ژنەکە باسی کێشەکان دەکات، پیاوەکە پێویستی بەوەیە دڵنیا بکرێتەوە کە هێشتا خۆشەویستە و دەنرخێندرێت.

پیاو بە کێشەکان بێزار دەبێت مەگەر بتوانێت چارەسەریان بکات. لە ڕێگەی پێزانینەوە، ژن دەتوانێت یارمەتی پیاوەکە بدات لەوە تێبگات کە تەنیا گوێگرتن بەسە بۆ ئەوەی یارمەتی ژنەکەی پێ بدات.

ژن بۆ ئەوەی پشتگیری لە هاوبەشەکەی بکات. پێویست ناکات هەستەکانی سەرکوت

بکات یان تەنانەت بیشیانگۆڕێت. ژنەکە پێویستی بە دەربڕینیان هەیە بە شێوەیەک کە کارێک نەکات پیاوەکە هەست بکات پەلامار دەدرێت و تاوانبار دەکرێت، یان لۆمە دەکرێت. ئەنجامدانی چەند گۆڕانکارییەکی سادە، جیاوازی گەورە دروست دەکەن.

چوار وشە سیحراوییەکەی پشتگیری

چوار وشە سیحراوییەکەی پشتگیریکردنی پیاو بریتییە لە "ئەمە خەتای تۆ نییە." کاتێک ژن ناڕەحەتییەکانی خۆی دەردەبڕێت، دەتوانێت پشتگیری پیاوەکە بکات بەوەی جارجار بوەستێت و هانی بدات بەوەی بڵێت "بە ڕاستی سوپاسی گوێگرتنەکەت دەکەم. ئەگەر وا هەست دەکەیت من دەڵێم خەتای تۆیە، مەبەستم ئەوە نییە. دڵنیام خەتای تۆ نییە."

ژن دەتوانێت فێرببێت هەستیار بێت بەرامبەر گوێگرەکەی کاتێک تێدەگات لەوەی پیاوەکە خەریکە هەست بە شکست دەکات بەهۆی بیستنی ئەو هەمو کێشەیەوە کە ژنەکە باسی کردووە.

ڕۆژێکیان خوشکەکەم تەلەفونی بۆ کردم و باسی ئەو ئەزمونە قورسەی بۆ کردم کە پیایدا تێدەپەڕی. لەگەڵ گوێگرتندا ئەوەم لە بیربو کە بۆ پشتگیری کردنی خوشکەکەم پێویست ناکات هیچ چارەسەرێکی بۆ بخەمە ڕو. پێویستی بە کەسێک بو تەنیا گوێی لێ بگرێت. دوای دە خولەک گوێگرتن و جارجار وتنی "ئەها"، "ئۆهـ" و "بەڕاستی!" وتی "باشە، سوپاس جۆن. ئێستا زۆر ئاسودەترم."

گوێگرتن لەو زۆر ئاسانتر بو چونکە دەمزانی لۆمەی من ناکات. لۆمەی کەسێکی دیکەی دەکرد. کاتێک هاوسەرەکەم ناڕەحەتە گوێگرتن لێی قورسترە بەلامەوە چونکە وا دەزانم لۆمەی من دەکات. لەگەڵ ئەمەشدا، کاتێک هاوسەرەکەم هانمدەدات گوێ بگرم بەوەی دەمنرخێنێت، زۆر ئاسانتر دەبێت بۆم کە ببمە گوێگرێکی باش.

چی بکەیت باشە کاتێک هەستت بە لۆمە کرد؟

دڵنیاکردنەوەی پیاو لەوەی کە خەتای ئەو نییە یاخود لۆمە ناکرێت تا ئەو کاتە سودی هەیە کە ژنەکە بە ڕاستی لۆمەی ئەو نەکات و لێی ناڕازی نەبێت و ڕەخنەی لێ نەگرێت. ئەگەر ژنەکە هێرشی بکاتە سەر، ئەوکاتە دەبێت هەستەکانی لای کەسێکی دیکە دەرببڕێت. پێویستە چاوەڕێ بکات تا ئەو کاتەی خۆشەویستتر و هاوسەنگتر دەبێت

بۆ ئەوەی قسە لەگەڵ پیاوەکە بکات. ژنەکە دەتوانێت هەستە ناڕەحەتەکانی لەگەڵ یەکێکدا باس بکات کە لێی ناڕەحەت نییە و دەتوانێت ئەو پشتگیرییەی پێببەخشێت کە پێویستی پێیەتی. پاشان کاتێک هەستی کرد ژنەکە باشتر بووە، دەتوانێت بە سەرکەوتوییەوە لێی نزیک ببێتەوە و هەستەکانی دەرببڕێت. لە بەشی (۱۱)دا بە وردەکاری زیاترەوە باسی چۆنێتی گەیاندنی هەستە جیاوازەکان دەکەین.

چۆن بەبێ لۆمەکردن گوێ بگرین؟

زۆرجار پیاو لۆمەی ژن دەکات لەسەر ئەوەی کە بەناهەق لۆمەی دەکات کەچی لەراستیدا ژنەکە بە دڵپاکی و بێ ئەوەی مەبەستی دیکەی هەبێت باسی کێشەکانی دەکات. ئەمە زۆر شتێکی روخێنەرە بۆ پەیوەندییەکە چونکە رێگە لە گەیاندن دەگرێت.

کە ژن دەڵێت "هەر خەریکی کارکردنین، کار، کار، کار. هیچ خۆشییەکمان نەماوە. تۆ زۆر جددیت." پیاو رەنگە زۆر بە ئاسانی ئەو هەستەی لەلا دروست ببێت کە ژنەکە لۆمەی دەکات.

ئەگەر پیاوەکە هەستی کرد، لۆمە دەکرێت، پێشنیار دەکەم ئەویش لۆمەی ژنەکە نەکاتەوە و نەڵێت "من وا هەست دەکەم تۆ لۆمەم دەکەیت."

لەبری ئەوە، من پێشنیار دەکەم بڵێت "پێم ناخۆشە وا دەڵێیت. دەتەوێت بڵێیت هەموی خەتای منە رابواردنمان نەماوە؟"

یان دەتوانێت بڵێت "کە گوێم لە تۆ دەبێت دەڵێیت من زۆر جددیم و هیچ رابواردنێکمان نەماوە ناڕەحەت دەبم. دەتەوێت بڵێیت هەموی خەتای منە؟"

سەرەڕای ئەمەش، بۆ گەشەپێدان بە گەیاندنەکە، پیاوەکە دەتوانێت دەروازەیەک بۆ ژنەکە بەجێبهێڵێت. دەتوانێت بڵێت "وا هەست دەکەم هەموی خەتای منە ئێمە ئەوەندە کاردەکەین. راستە؟"

یان دەتوانێت بڵێت "کە دەڵێیت هیچ رابواردنێکمان نییە و منیش زۆر جددیم، وا هەست دەکەم دەڵێیت هەموی خەتای منە، وایە؟"

هەمو ئەم وەڵامانە رێزیان تێدایە و هەلێک دەدەن بە ژنەکە ئەو لۆمەیە بکێشێتەوە کە پیاوەکە هەستی پێکردووە. کاتێک ژنەکە دەڵێت "نۆ، نا، ناڵێم هەموی خەتای تۆیە" پیاوەکە رەنگە هەست بە ئاسودەیی بکات.

ڕێگەیەکی دیکە کە خۆم زۆر بە یارمەتیدەری دەزانم ئەوەیە لەبیرت بێت کە ژنەکە هەمیشە مافی هەیە بێزار بێت و کە دەری دەبڕێت هەست بە ئاسودەیی دەکات. ئەم زانیارییە وام لێ دەکات پشوبدەم و ئەوەم لەبیربێت ئەگەر بتوانم شتەکان بە شەخسی وەرنەگرم و گوێ بگرم، لەو کاتەدا کە ژنەکە پێویستی بە سکالاکردنە ئەوا زۆر ڕێزم لێدەنێت. ئەگەرچی لۆمەی کردم، بەڵام ئیتر لەسەری ناڕوات.

هونەری گوێگرتن

کاتێک پیاو بە چاکی فێری گوێگرتن و لێکدانەوەی هەستەکانی ژن دەبێت، گەیاندن ئاسانتر دەبێت. وەك هەمو هونەرێکی دیکە، گوێگرتن پێویستی بە ڕاهێنانە. هەمو ڕۆژێك کە دەگەڕێمەوە ماڵەوە، بەگشتی بۆ (بۆنی) دەگەڕێم و هەواڵی دەپرسم، بەمەش ڕاهێنان لەسەر هونەری گوێگرتن دەکەم.

ئەگەر ژنەکە بێزاربێت و ڕۆژێکی پڕ ناخۆشی تێپەڕاندبێت، من سەرەتا وا هەست دەکەم بە شێوەیەك بەرپرسیارێتییەکە دەخاتە سەر من بۆیە لۆمەم دەکات. کێشەی هەرە گەورە ئەوەیە بتوانم شتەکە بە شەخسی وەرنەگرم و بە هەڵە لێی تێنەگەم.من ئەم کارە بەوە دەکەم بە بەردەوامی بیری خۆمی بهێنمەوە کە ئێمە بە دووزمانی جیاواز قسە دەکەین. کە لە پرسیارکردن بەردەوام دەبم و دەپرسم "چی تر رویداوە؟" بۆم دەردەکەوێت زۆر شتی دیکەش هەن کە ئازاری دەدەن. وردە وردە، بۆم دەردەکەوێت کە تەنیا من بەرپرس نیم لە بێزارییەکەی. پاش کەمێك، کاتێك سوپاسم دەکات لەوەی گوێی لێدەگرم، ئەگەرچی بەشێك لە بەرپرسیارێتی بێزاربونەکەی لە ئەستۆی منە، زۆر سوپاسگوزار و ڕەزامەند و خۆشەویست دەبێت.

هەرچەندە گوێگرتن شارەزاییەکی گرنگە و دەبێت ڕاهێنانی لەسەر بکرێت، هەندێك جار پیاو زۆر لەوە زیاتر هەستیار و نیگەرانە کە بتوانێت وەرگێڕان بۆ مەبەستی دەستەواژەکانی ژنەکە بکات. لەم کاتانەدا، پیاوەکە نابێت تەنانەت هەوڵیش بدات گوێ بگرێت. لەبری ئەوە دەتوانێت بە شێوەیەکی جوان بڵێت "ئەمە کاتێکی باش نیە بۆ من. با دواتر قسە بکەین."

هەندێك جار پیاو نازانێت کە هەتا ژنەکە قسە نەکات ئەم ناتوانێت گوێ بگرێت. ئەگەر پیاوەکە زۆر بێزار بێت لەکاتی گوێگرتندا، ئیتر پێویست ناکات لە گوێگرتن

بەردەوام بێت ئەگینا زیاتر بێزار دەبێت. ئەمە خزمەت بە کەسیان ناکات. لەبری ئەوە، قسەیەکی جوان کە دەبێت بیکات ئەمەیە "بە ڕاستی دەمەوێت گوێ لە قسەکانت بگرم، بەڵام ئێستا زۆر قورسە بۆم گوێ بگرم. وا بزانم پێویستە ماوەیەک بیر لەو قسانە بکەمەوە کە ئێستا کردتن."

کاتێک من و (بۆنی) فێری ئەوە بوین بە شێوەیەک قسە لەگەڵ یەکتردا بکەین کە ڕێز لە جیاوازییەکانی یەکتر بگرین و لە پێویستییەکانی یەکتر تێبگەین، هاوسەرگیرییەکەمان ئاسانتربو. من هەمان ئەم گۆڕانکارییەم لە هەزاران کەس و کەپڵدا بینیوە. پەیوەندییەکان گەشە دەکەن کاتێک گەیاندن دەبێتە ڕەنگدانەوەی ئامادەیی بۆ یەکتر قبولکردن و ڕێزگرتن لە جیاوازییە ناوخۆییەکان.

لەکاتی بە هەڵە تێگەیشتندا، بیرت بێت کە ئێمە بە زمانی جیا قسە دەکەین؛ کاتی گونجاو تەرخان بکە بۆ ئەوەی قسەکانی هاوبەشەکەت وەربگێڕیت و بزانیت بەڕاستی مەبەستی لە قسەکەی چی بووە. ئەمە بێگومان پێویستی بە ڕاهێنانە، بەڵام دەهێنێت.

٦

پیاوان وەکو لاستیک وان

پیاوان وەکو لاستیک وان. لەکاتی راکێشاندا، چەند بێنە پێشەوە، دواتر ئەوەندە دەگەڕێنەوە دواوە. لاستیک خوازراوێکی تەواوە بۆ تێگەیشتن لە خولی هۆگربونی پیاوان. ئەم خولە پێکهاتووە لە نزیکبونەوە، دورکەوتنەوە و پاشان نزیکبونەوە.

زۆربەی ژنان توشی سەرسوڕمان دەبن کە بۆیان دەردەکەوێت، تەنانەت ئەو کاتەش کە پیاوێك ژنێکی خۆشدەوێ، جارجار پێویستی بەوە دەبێت بگەڕێتە دواوە بۆ ئەوەی بتوانێت دواتر نزیکتر ببێتەوە. پیاوان بە غەریزە هەست بەم خواستە دەکەن بۆ گەڕانەوە. ئەمە بڕیارێك یان هەڵبژاردنێك نییە بەدەست خۆی بێت. روداوێکە رودەدات. ئەمە نە خەتای پیاوەکەیە نە خەتای ژنەکە. بەڵکو خوویەکی سروشتییە.

کە پیاوێك ژنێکی خۆشدەوێ، جارجار پێویستی بەوە دەبێت بگەڕێتە دواوە بۆ ئەوەی بتوانێت دواتر نزیکتر ببێتەوە.

ژنان ئەم گەڕانەوەیەی پیاوان بە هەڵە لێك دەدەنەوە چونکە بە گشتی کە ژن پاشەکشە دەکات هۆکارەکە جیاوازە و لە هۆکاری پاشەکشەکردنی پیاو ناچێت متمانەی بە پیاوەکە نەبێت کە لێی تێبگات، کاتێك ئازار درابێت و بترسێت لەوەی دیسان ئازار بدرێتەوە یان ئەو کاتەی پیاوەکە کارێکی هەڵەی کردبێت و ژنەکەی بێ هیوا کردبێت.

بە دڵنیاییەوە پیاو رەنگە لەبەر هەمان ئەم هۆکارانەش پاشەکشە بکات، بەڵام تەنانەت ئەگەر ژنەکە هیچ هەڵەشی نەکردبێت ئەم هەر پاشەکشە دەکات. رەنگە

پیاوەکە متمانەی پێبکات و خۆشی بوێت و لەپڕ بگەڕێتەوە. وەك لاستیکێکی راکێشراو، پیاوەکە خۆی دور دەخاتەوە و دواتریش هەر خۆی دەگەڕێتەوە.

پیاو دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ئارەزوی سەربەخۆبون یان ئۆتۆنۆمی خۆی تێربکات. کە پیاو تەواو راکێشرابێتە دواوە، یەکسەر بەبێ وەستان دەگەڕێتەوە. واتە پاش ئەوەی ماوەیەك دادەبڕێت، لەپڕ دوبارە هەست دەکات پێویستی بە خۆشەویستی و هۆگربونە. بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی، پیاوەکە گەرموگوڕتر دەبێت لە دەربڕینی میهرەبانی و وەرگرتنی ئەو خۆشەویستییەی پێویستی پێیەتی. کاتێك پیاو دەگەڕێتەوە، پەیوەندییەکە لە هەمان ئەو بڕی هۆگرییەوە دەست پێدەکاتەوە کە بەجێی هێشتبو. پێویستی بەوە نییە دووبارە لەسەرەتاوە دەست پێبکاتەوە.

ئەوەی هەمو ژنێك دەبێت لەبارەی پیاوانەوە بیزانێت

ئەگەر بە باشی لێی تێبگەن، ئەم خولی هۆگربونی نێرینەیە دەتوانێت پەیوەندییەکان دەوڵەمەند بکات، بەڵام لەبەر ئەوەی بە هەڵە لێی تێدەگەن، کێشەی زیادە دروست دەکات. با تەماشای ئەم نمونەیە بکەین؛

(ماگی) نیگەران و خەمبار و سەرلێشێواو بو. خۆی و (جێف)ی هاوڕێ کوڕەکەی شەش مانگ بو لە پەیوەندیدا بون. شتەکان هەموی رۆمانسی بون. لەپڕ بەبێ هیچ هۆکارێکی ئاشکرا جێف لەروی سۆزدارییەوە دەستی کرد بە پاشەکشە. ماگی نەیدەتوانی تێبگات بۆچی (جێف) لەپڕ خۆی دەکشێنێتەوە. پێی وتم "خولەکێك زۆر میهرەبانە، لەپڕ خولەکی دوای ئەوە تەنانەت نایەوێت قسەشم لەگەڵ بکات. هەمو هەوڵێکم داوە بۆ ئەوەی بیگەڕێنمەوە بەڵام وا دەردەکەوێت ئەم هەوڵانە تەنیا کێشەکان ئاڵۆزتر بکەن. زۆر دور کەوتۆتەوە. نازانم چ هەڵەیەکم کردووە. ئایا من ئەوەندە ترسناکم؟"

ماگی ئەم پاشەکشێیەی (جێف)ی بە شەخسی وەرگرت. ئەمە کاردانەوەیەکی باوە. ماگی وایزانی کارێکی هەڵەی کردووە و لۆمەی خۆی کرد. ویستی شتەکان "دیسانەوە چاك بکاتەوە"، بەڵام چەند زیاتر هەوڵی دەدا لە جێف نزیك ببێتەوە، جێف ئەوەندە زیاتر دوردەکەوتەوە.

ماگی دوای بەشداریکردنی لە سیمینارەکەی مندا زۆر ئاسودە بو. نیگەرانی و سەرلێشێواویەکەی دەست بەجێ رەوینەوە. لەوەش گرنگتر ئەوەبو دەستی لە لۆمەکردنی

خۆی هەلگرت. بۆی دەرکەوت پاشەکشەکردنەکەی جێف خەتای ئەم نەبووە. هەروەها هۆکارەکەشی بۆ دەرکەوت و فێربو چۆن بە شادمانی یەوە مامەڵەی لەگەڵ بکات. چەند مانگێك دواتر و لە سیمینارێکی دیکەدا، جێف سوپاسی کردم لەسەر ئەو شتەی ماگی فێری بوبو. جێف پێی وتم ئێستا دەستگیرانن و بەنیازن هاوسەرگیری بکەن. ماگی نهێنییەکی دۆزیبۆوە کە کەم ژن لەبارەی پیاوانەوە دەیزانن.

ماگی بۆی دەرکەوت ئەو رێك لەو کاتەدا هەوڵ دەدات لە جێف نزیکبێتەوە کە جێف دەیەوێت پاشەکشە بکات. لە راستیدا بەم کارەی رێگری لە جێف دەکات ئەوەندەی دەیەوێت خۆی دوربخاتەوە و پاشان بگەڕێتەوە بۆلای. بە راکردن بە دوای جێفدا، ماگی رێگەی لە جێف دەگرت هەست بکات پێویستی پێیەتی و دەیەوێت لەگەڵیدا بێت. ماگی بۆی دەرکەوت ئەم کارەی لە هەمو پەیوەندییەکانیدا ئەنجام داوە. ماگی بەبێ ئەوەی بزانێت، رێگەی لە خولێکی گرنگ گرتبو. بەو هۆگربونە رێگری لێدەکرد.

چۆن پیاو لە پڕ دەگۆڕێت؟

ئەگەر پیاو هەلی ئەوەی نەبێت بگەڕێتە دواوە، هەلی ئەوەشی نابێت هەست بەو حەزە بەهێزەی بکات بۆ نزیکبونەوە. زۆر گرنگە ژن لەوە تێبگات ئەگەر لەو کاتەدا کە هاوبەشە نێرەکەی پاشەکشە دەکات ئەم جەخت لەسەر هۆگربونی بەردەوام "بە دوادا راکردن" بکاتەوە، ئەوا هاوبەشەکەیان هەمیشە هەوڵی رزگار بون و خۆ دورخستنەوە دەدات؛ پیاوەکە هەرگیز هەلی ئەوەی نابێت هەست بەو ئارەزووەی خۆی بکات کە داوای خۆشەویستی دەکات.

لە سیمینارەکانمدا ئەم حاڵەتە بە لاستیکێکی گەورەوە نمایش دەکەم. وا دابنێ لاستیکت بە دەستەوەیە. ئێستا بەلای راستدا رایبکێشە. ئەم لاستیکە تایبەتە دەتوانرێت دوانزە ئینج رابکێشرێت. کە لاستیك دوانزە ئینج رابکێشرێت هیچ شوێنێکی دیکەی نامێنێت بێجگە لە گەڕانەوە و کاتێك دەگەڕێتەوە پڕێتی لە هێز و وزە.

بە هەمان شێوەش کە پیاو گەیشتە ئەوپەڕی راکێشران، بە بڕێکی زۆر وزە و هێزەوە دەگەڕێتەوە. کاتێك تا دوا سنوری خۆی بگەڕێتە دواوە، بە گۆڕانێکدا تێدەپەڕێت. هەمو بیرکردنەوەی دەگۆڕێت. ئەم پیاوە کە (لەکاتی پاشەکشەکەدا) ئەوە ناچێت گوێ بە هاوبەشەکەی بدات یان خۆشی بوێت، لەپڕ ناتوانێت بەبێ ژنەکە بژی

دووبارە هەست دەکات زۆر پێویستی بە هۆگربونە. تواناکەی گەڕاوەتەوە چونکە ئارەزوی ئەو بۆ ئەوەی کەسێکی خۆشبوێت و کەسێك خۆشی بوێت دووبارە بەئاگا هێنراوەتەوە.

ژنان بە گشتی لەمە تێناگەن چونکە لە ئەزمونی خۆیاندا ئەگەر ژنێك پاشەکشەی کرد ئەوا پێویستی بە ماوەیەکە بۆ دوبارە ئاشنابونەوە. ئەگەر ژن لەوە تێنەگات کە پیاو لەم بوارەدا جیاوازە، رەنگە وای لێ بێت متمانە نەکات بەم حەزە لەپڕەی پیاو بۆ هۆگری و یەکسەر لە خۆی دوربخاتەوە.

پیاوانیش پێویستە لەم جیاوازییە تێبگەن. کاتێك پیاو دەگەڕێتەوە ژن پێش ئەوەی دوبارە بکرێتەوە بە گشتی پێویستی بە کات و قسەکردن هەیە بۆ ئەوەی دوبارە پەیوەندییەکە دروست بکاتەوە. ئەم گۆڕانە دەکرێت شادمانتربێت ئەگەر پیاو تێبگات لەوەی رەنگە ژنەکە پێویستی بە کاتێکی زیاتر هەبێت بۆ ئەوەی هەمان ئاستی هۆگربون بەدەست بهێنێتەوە بە تایبەتی ئەگەر ژنەکە بە پاشەکشەی پیاوەکە نارەحەت بوبێت. بەبێ ئەم تێگەیشتنە لە جیاوازییەکان، رەنگە پیاوەکە سەبری نەمێنێت چونکە خۆی لەپڕ دێتەوە و هۆگرییەکە لە هەمان ئەو شوێنەوە هەڵدەگرێتەوە کە بەجێی هێشتبو، بەڵام ژنەکە وا نییە.

بۆچی پیاوان پاشەکشە دەکەن؟

پیاوان دوای ئەوەی ئارەزوی هۆگربونیان تێرکرد ئینجا هەست دەکەن پێویستیان بە ئۆقرە و سەربەخۆیی‌یە. بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کاتێك پیاو دەست دەکات بە پاشەکشە، ژنەکە نیگەران دەبێت. ئەوەی ژنەکە نایزانێت ئەوەیە کاتێك پیاوەکە پاشەکشە دەکات و پێویستییەکانی سەربەخۆیی تێردەکات لەپڕ دیسان داوای هۆگری دەکات. لە پیاودا پێویستییەکان بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی لە نێوان هۆگری و سەربەخۆیدا دەگۆڕێت.

لە پیاودا پێویستییەکان بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی
لە نێوان هۆگری و سەربەخۆیدا دەگۆڕێت.

بۆ نمونە، لە سەرەتای پەیوەندییەکەیدا جێف بەهێز و پڕ لە ئارەزو بو. لاستیکەکە بە تەواوی راکێشرابو. دەیویست سەرنجی ماگی رابکێشێت، تێری بکات، دڵخۆشی بکات و

لێی نزیك ببێتەوە. لەگەڵ سەركەوتنی جێفدا ماگیش حەزی كرد نزیك ببێتەوە. كاتێك هۆگریيان بەدەست هێنا جێف هەستێكی زۆر خۆشی هەبو. بەڵام پاش ماوەیەكی كورت گۆڕانێك رویدا.

بیر بكەرەوە چی بەسەر لاستیكدا دێت. لاستیكەكە فلت دەبێت. هێز و راكێشانەكەی نامێنێت. هیچ جوڵەیەكی نامێنێت. ئەمە رێك ئەو شتەیە بەسەر حەزی پیاودا دێت بۆ نزیكبونەوە پاش ئەوەی ئولفەتەكە بەدەست دەهێنێت.

ئەگەرچی ئەم نزیكی‌یە ئاسودەیی دەبەخشێت بە پیاو، بەڵام گۆڕانێكی ناوخۆیی ناچاریی بەسەردا دەهێنێت. پیاوەكە هەست دەكات پێویستی بە پاشەكشەیە. پاش ئەوەی بە شێوەیەكی كاتی ئارەزوی ئولفەتگرتنی تێركرد، هەست دەكات پێویستی بە سەربەخۆیی‌یە، بۆ ئەوەی خۆی بێت. پێویستی بە كەسی دیكە نامێنێت. رەنگە هەست بكات زیاد لە پێویست پشت بەستو بووە. یاخود رەنگە هەر نەشزانێت بۆچی هەست دەكات پێویستی بە پاشەكشەیە.

بۆچی ژنان دەترسن؟

ئەو كاتەی جێف بەبێ هیچ رونكردنەوەیەك بۆ ماگی دەست دەكات بە پاشەكشە، ماگی ترسی لێ دەنیشێت. نیگەران دەبێت و بە دوایدا رادەكات. ماگی وا هەست دەكات شتێكی هەڵەی كردووە و جێفی سارد كردۆتەوە. ماگی وا دەزانێت جێف چاوەڕوانە ئەم پەیوەندییەكە دروست بكاتەوە. لەوە دەترسێت هەرگیز نەگەڕێتەوە.

بۆ ئەگبەتیش، ماگی هەست دەكات توانای گێڕانەوەی (جێف)ی نی‌یە چونكە نازانێت چ كارێكی كردووە بۆتە هۆی ساردكردنەوەی. ماگی نازانێت كە ئەمە تەنیا بەشێكی دیكەی هۆگربونەكەیەتی. كاتێك كە ماگی لێی دەپرسێت چی بووە، جێف هیچ وەڵامێكی روونی لەلا نی‌یە بۆیە نایەوێت قسەی لەبارەوە بكات. بەردەوام دەبێت و خۆی زیاتر لە ماگی دوردەخاتەوە.

بۆچی ژنان و پیاوان گومانیان لە خۆشەویستی‌یەكەیان هەیە؟

ئەگەر لەم خولە تێدەگەیت دەبینیت چۆن پیاوان و ژنان گومان لە خۆشەویستی‌یەكەیان دەكەن. ماگی ئەگەر نەزانێت چۆن رێگەی لە جێف دەگرێت

خۆشەویستی‌یەکەی بدۆزێتەوە، ڕەنگە وای لێکی بداتەوە کە جێف خۆشی ناوێت. جێف ئەگەر هەلی ئەوەی نەبێت پاشەکشە بکات، ئەو حەز و ئارەزووەی بۆ نزیکبونەوە لەدەست دەدات. ڕەنگە جێف وابزانێت کە چیتر ماگی خۆشی ناوێت.

دوای ئەوەی ماگی فێر بو ڕێگە بە جێف بدات دوربکەوێتەوە و بۆشاییەك وەربگرێت، ئەوەشی بۆ دەرکەوت کە جێف دواجار دەگەڕێتەوە بۆلای. ماگی ڕاهێنانی لەسەر ئەوە کرد کە بە دوای جێفدا ڕانەکات کاتێك جێف پاشەکشە دەکات و دڵنیابو لەوەی هەمو شتێك بە باشی دەڕوات بەڕێوە. هەمو جارێك جێف دەگەڕایەوە بۆلای.

دوای ئەوەی متمانەی ماگی بەم پرۆسەیە زیادی کرد، بەلایەوە ئاسانتر بو کە ئیتر لەم ڕەفتارە نەترسێت. کاتێك جێف پاشەکشەی دەکرد، ماگی بە دوایدا ڕای نەدەکرد و تەنانەت بیریشی لەوە نەدەکردەوە شتێك ڕویدابێت. ئەم بەشەی جێفی قبول کرد. تا زیاتر ماگی لەم کاتانەدا جێفی قبولکردایە، جێف زوتر دەگەڕایەوە بۆ لای. کاتێك جێف لە گۆڕانی هەست و پێویستی‌یەکانی خۆی تێگەیشت، زیاتر متمانەی بە خۆشەویستی‌یەکەی پەیداکرد. توانی پابەندیی دروست بکات. نهێنیی سەرکەوتنی ماگی و جێف ئەوەبو کە هەردوکیان لەوە تێگەیشتن و قبوڵیان کرد کە پیاو وەکو لاستیك وایە.

چۆن ژنان لێکدانەوەی هەڵە بۆ پیاوان دەکەن

ئەگەر ژن لەوە تێنەگات کە چۆن پیاو وەکو لاستیك وایە، زۆر ئاسانە لێکدانەوەی هەڵە بۆ کاردانەوەکانی پیاوان بکەن. یەکێك لە سەرلێشێوانە باوەکان ئەو کاتە دەردەکەوێت کە ژنەکە دەڵێت "با قسە بکەین" و بەمەش پیاوەکە دەستبەجێ لە ڕوی سۆزدارییەوە خۆی دوردەخاتەوە. ڕێك لەو کاتەدا کە ژنەکە دەیەوێت قسەی دڵی هەڵبڕێژێت و نزیکتر ببێتەوە، پیاوەکە دەیەوێت پاشەکشێ بکات. زۆرجار من ئەم سکاڵایە دەبیستم "هەمو جارێك کە دەمەوێت قسە بکەم، خۆی دوردەخاتەوە. وا هەست دەکەم بایەخم پێنادات." ژنەکە بە هەڵە دەگاتە ئەو دەرئەنجامەی کە پیاوەکە نایەوێت هەرگیز قسەی لەگەڵدا بکات.

ئەم لاستیکە ڕونی دەکاتەوە کە چۆن دەکرێت پیاوەکە زۆر بایەخ بە هاوبەشەکەی بدات بەڵام لەپڕ پاشەکشە بکات. کاتێك پاشەکشە دەکات لەبەر ئەوە نییە بیەوێت قسە نەکات. بەڵکو، پێویستی بەوەیە ماوەیەك بە تەنیا بێت؛ کە هەر خۆی بێت و

بەرپرسیار نەبێت بەرامبەر کەسی دیکە کاتێک بۆ ئەوەی بایەخ بە خۆی بدات و کە دەگەڕێتەوە ئامادە دەبێت بۆ قسەکردن.

تا رادەیەکی دیاریکراو، پیاو ئەگەر زۆر پابەندی هاوبەشەکەی بێت، خۆی لەدەست دەدات. پیاو بە هەستکردن بە پێویستی و کێشە و داخوازی و هەست و سۆزی ژنەکە هەستکردن بە (خودی) خۆی لەدەست دەدات. پاشەکشە وای لێدەکات بتوانێت سنورەکانی خۆی دروست بکاتەوە و ئارەزوی بۆ هەستکردن بە سەربەخۆیی تیر بکات.

تا رادەیەکی دیاریکراو، پیاو ئەگەر زۆر پابەندی هاوبەشەکەی بێت، خۆی لەدەست دەدات.

لەگەڵ ئەمەشدا دەگرێت هەندێك لە پیاوان ئەم پاشەکشەیە بە جۆرێکی جیاواز باس بکەن. بەلای ئەوانەوە هەستکردنە بەوەی "پێویستم بە دوورییەك هەیە" یاخود "پێویستم بە تەنیاییە". بەبێ بایەخدان بە چۆنێتی باسکردن لێی، کاتێك پیاو پاشەکشە دەکات، ئەوا بە شێوەیەکی کاتی پێویستییەکی ڕێ پێدراو تێردەکات بۆ بایەخدان بە خۆی.

وەك چۆن بڕیاری برسێتی بە دەست خۆمان نییە، بەلای پیاویشەوە مەسەلەی پاشەکشێکردن بە دەست خۆی نییە، بەلکو پێویستییەکی غەریزییە. دەتوانێت زۆر نزیك ببێتەوە و پاشان خۆی لەدەست دەدات. لەم حاڵەدا تێر هەست دەکات پێویستی بە سەربەخۆییە و دەست دەکات بە پاشەکشە. بە تێگەیشتن لەم پرۆسەیە، ژنان باشتر دەتوانن لێکدانەوە بۆ ئەم پاشەکشەیە بکەن.

بۆچی کە ژن نزیك دەبێتەوە پیاو پاشەکشە دەکات

بەلای زۆر ژنەوە، پیاو ڕێك لەو کاتەدا پاشەکشە دەکات کە ژنەکە دەیەوێت قسە بکات و نزیك ببێتەوە. ئەمەش لەبەر دوو هۆکارە.

١. ژن لە ڕوی ئەستەوە هەست بە پاشەکشەی پیاو دەکات و ڕێك لەو کاتەدا هەوڵ دەدات پەیوەندییە گەرموگوڕەکەیان دروست بکاتەوە و دەڵێت "با قسە بکەین" کاتێك پیاوەکە بەردەوام دەبێت لە پاشەکشێ ژنەکە بە هەڵە دەگاتە ئەو ئەنجامەی

پیاوەکە نایەوێت قسەی لەگەڵدا بکات یاخود بایەخی پێنادات.

٢. کە ژن دەست دەکات بە قسەکردن و باسی هەست و سۆزە قوڵەکانی دەکات ڕەنگە لە ڕاستیدا ئەمە ببێتە هۆی ئەوەی پیاوەکە دەست بە پاشەکشە بکات. کاتێک پیاو هۆگری و گەرموگوڕییەکی نواند ئینجا زەنگی ئاگادارکردنەوەکە لێدەدات و پێی دەڵێت دەبێت بە پاشەکشەکردن هاوسەنگییەکە ڕابگرێت. لە ساتە وەختە پڕ هۆگرییەکاندا پیاو ڕەنگە لەپڕ و بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی هەستەکانی بگۆڕێت بە ئارەزوی سەربەخۆیی و پاشەکشە کردن. پاشەکشەی پیاو زۆر ئاڵۆزە بۆ ژن چونکە زۆرجار شتێک کە ژنەکە وتویەتی یان ئەنجامی داوە دەبێتە هۆی دەستپێکردنی ئەم دورکەوتنەوەیەی پیاوەکە. بە گشتی کاتێک ژن دەست دەکات بە دەربڕینی هەستەکانی، ئیتر پیاو هەست دەکات کە پێویستی بە پاشەکشەیە. لەبەر ئەوەی هەستەکان پیاو ڕادەکێشن و هۆگرییەکان دروست دەکەن و کاتێک پیاو زیاد لە پێویست نزیک دەبێتەوە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پاشەکشە دەکات.

ئەمە مانای وا نییە پیاوەکە نایەوێت گوێ لە هەستی ژنەکە ڕابگرێت. لە کاتێکی دیکەدا لە خولی هۆگربونی پیاوەکەدا، ئەو کاتەی پێویستی بە نزیکبونەوە دەبێت، هەمان ئەو هەستانەی کە بونە هۆی دەستپێکردنی دورکەوتنەوەکەی ڕایدەکێشنەوە. نەک ئەوەی کە ژنەکە دەیڵێت بەڵکو کاتی وتنەکەی دەبێتە هۆی دەستپێکردنی دورکەوتنەوەکە.

چ کاتێک قسە لەگەڵ پیاودا بکرێت؟

کاتێک پیاو پاشەکشە دەکات کاتێکی گونجاو نییە بۆ قسەکردن و بۆ هەوڵی نزیکبونەوە. ڕێگەی بدە با دوربکەوێتەوە. پاش ماوەیەک، دەگەڕێتەوە. کە دێتەوە خۆشەویست و دڵسۆزە و بە جۆرێک مامەڵە دەکات وەک ئەوەی هیچ ڕوی نەدابێت. ئەمە کاتی قسەکردنە.

لەم کاتە ئاڵتونییەدا، کە پیاو داوای هۆگری دەکات و ئامادەیە بۆ قسەکردن، بە گشتی ژنان وتووێژەکە دانامەزرێنن. ئەمەش سێ هۆکاری بەربڵاوی هەیە :

١. ژن لە قسەکردن دەترسێت چونکە دواجار کە ویستی قسەبکات، پیاوەکە دورکەوتەوە. ژنەکە بە هەڵە وا دەزانێت پیاوەکە بایەخی پێنادات و نایەوێت گوێی لێ بگرێت.

٢. ژنەکە دەترسێت لەوەی پیاوەکە بە قسەکانی ئەم بێزاربێت و چاوەڕێ دەکات پیاوەکە قسەکردنەکە دابمەزرێنێت و باسی هەستەکانی خۆی بکات. ژنەکە دەزانێت ئەگەر خۆی لەپڕ پاشەکشە بکات، پێش ئەوەی بگەڕێتەوە پێویستی بەوەیە باسی رووداوەکە بکات. بۆیە ژنەکە چاوەڕێ دەکات پیاوەکە قسەکە دابمەزرێنێت و باسی ئەو شتە بکات کە هۆی بێزاربونێتی، کەچی، پیاوەکە پێویستی بەوە نییە، باسی بێزاربون بکات چونکە لەراستیدا نەبووە.

٣. ژن زۆر شتی هەیە بیڵێت بۆیە نایەوێت چاوقایم بێت و دەست بکات بە قسەکردن. ژنەکە لەروی ئەدەبییەوە وای پێباشە لەبری ئەوەی باسی بیرکردنەوەکانی خۆی و هەستەکانی خۆی بکات دەست دەکات بە پرسیارکردن لە بارەی هەست و بیرکردنەوەکانی پیاوەکە. کاتێک پیاوەکە هیچی نییە بیڵێت، ژنەکە وا لێکی دەداتەوە کە پیاوەکە نایەوێت قسەی لەگەڵدا دابمەزرێنێت.

بەهۆی ئەو هەمو بیرکردنەوە هەڵەیەوە سەبارەت بەوەی بۆچی پیاوەکە نایەوێت قسەی لەگەڵدا بکات، ئیتر سەیر نییە کە دەبینین ژنان ئەوەندە پیاوان بێزارن.

چۆن پیاو بخەینە قسە؟

کاتێک ژن دەیەوێت قسە بکات یاخود هەست بە پێویستی نزیکبونەوە دەکات، پێویستە قسەکە دابمەزرێنێت و چاوەڕێی ئەوە نەکات پیاوەکە دەست پێبکات. بۆ دەستپێکردنی قسەکردن ژنەکە پێویستی بەوەیە یەکەم کەس بێت شتەکان باس بکات، ئەگەرچی هاوبەشەکەی هیچیشی نەبێت بیڵێت. کاتێک ژنەکە گوێگرتنی پیاوەکە بەهەند وەردەگرێت، ئیتر پیاوەکە وردە وردە شتی زیاتری دەبێت بۆ باسکردن.

پیاو دەتوانێت زۆر کراوە بێت بۆ قسەکردن لەگەڵ ژندا بەڵام لە سەرەتاشدا هیچی نەبێت بۆ وتن. ئەوەی ژنان نایزانن دەربارەی مەریخییەکان ئەوەیە کە مەریخییەکان پێویستیان بە هۆکارێک هەیە بۆ قسەکردن. تەنیا بۆ باسکردن دەست ناکەن بە قسەکردن. بەڵام ئەگەر ژن ماوەیەک قسە بکات، پیاو ئیتر وردە وردە دەکرێتەوە و دەکەوێتە باسکردنی ئەوەی کە چۆن ئەم پەیوەندی هەیە بەو شتانەوە کە ژنەکە باسی دەکات.

بۆ نمونە، ئەگەر ژنەکە باسی چەند کێشەیەکی خۆی دەکات لەو رۆژەدا، رەنگە

پیاوەگەش باس لە چەند کێشەیەکی ئەو رۆژە بکات بۆ ئەوەی بتوانن لە یەکتر تێبگەن. ئەگەر ژنەکە باسی هەستی خۆی بکات سەبارەت بە منالەکان، رەنگە پیاوەکە دەربارەی هەستەکانی خۆی سەبارەت بە منالەکان بدوێت. ئەگەر ژنەکە قسەیەك نەکات پیاوەکە هەست بە لۆمە و گوشار بکات، نیتر ورده ورده دەگرێتەوە بۆ قسەکردن.

چۆن ژنان فشار دەخەنە سەر پیاوان بۆ قسەکردن؟

ژن کە باسی بیروبۆچونی خۆی دەکات بە شێوەیەکی سروشتی هانی پیاویش دەدات قسە بکات. ئەگەر پیاوەکە هەست بکات داوای لێدەکرێت قسەبکات، ئەوا هیچ نالێت. تەنانەت ئەگەر شتێکیشی هەبێت بۆ وتن بەرگری دەکات چونکە هەست دەکات ژنەکە زۆری لێ دەکات.

بۆ پیاو قورسە ژن داوای لێ بکات قسە بکات. ژنەکە لە روی نەزانینەوە بەم لێکۆلینەوەیە، پیاوەکە پشت سارد دەکاتەوە. بە تایبەتی لەو کاتانەدا کە پیاوەکە حەزی لە قسە نەبێت. ژن بە هەڵە وا تێدەگات پیاوەکە "پێویستی بە قسەکردنە" بۆیە "دەبێت قسە بکات" بیری دەچێتەوە کە پیاوەکە لە مەریخەوە هاتووە و هێندەی ئەو قسەکردن بە پێویست نازانێت.

ژنەکە تەنانەت هەست دەکات ئەگەر پیاوەکە قسە نەکات مانای وایە خۆشی ناوێت. ژنەکە پێی ناخۆشە پیاو قسە نەکات لەبەر ئەوەی کە دلنیا نیە پیاوەکە هیچی نیە بیلێت. پیاو پێویستی بەوەیە هەست بکات کەسێکی قبولکراوە بەو شێوەیەی کە هەیە و نیتر ورده ورده دەگرێتەوە. پیاو لەوکاتەدا هەست دەکات کەسێکی قبولکراو نیە کە ژنەکە زۆری لێ بکات قسە بکات یان لێی برەنجێت.

ئەو پیاوەی کە پێویستی بە پاشەکشێیەکی زۆرە پێش ئەوەی دەست بکات بە قسەکردن و باسکردنی شتەکان یەکەمجار پێویستی بە گوێگرتنی زۆر دەبێت. پیاو پێویستی بەوەیە کە گوێی گرت رێزی لێ بگیرێت، بەمەش وای لێ دێت پاشان ورده ورده زیاتر بلێت.

چۆن قسەکردن لەگەڵ پیاودا بەرزبنێین

تا زیاتر ژن هەوڵبدات پیاو بخاتە قسە پیاوەکە زیاتر بەرگری دەکات. هەوڵدانی راستەوخۆ ئەوەی پیاوەکە بخرێتە قسە رێگەیەکی باش نیە، بە تایبەتی لەو کاتانەدا

که پیاوەکه له پاشەکشەدایە. لەبری پرسیار لەوەی ژن چۆن دەتوانێت پیاو بخاته قسە، پرسیارێکی باشتر رەنگه بریتی بێت لەوەی "چۆن دەتوانم هۆگربونێکی گەورەتر و قسەکردن و پەیوەندی لەگەڵ هاوبەشەکەمدا بە دەست بهێنم؟"

ئەگەر ژن هەست بکات پێویستی بە قسەکردنی زیاتر هەیە - کە زۆربەی ژنان وا هەست دەکەن - دەتوانێت زیاتر قسە دابمەزرێنێت بە تەواوییش ئاگاداری ئەوە دەبێت کە بتوانێت قبوڵی بێت و بشزانێت کە هەندێك جار پیاوەکە ئامادەیە. هەندێك جاری دیکەش حەزی لێ نییە.

لەکاتی ئامادەبونی پیاودا، لەبری ئەوەی بیەوێت پرسیاری لێ بکرێت، یان داوای لێ بکرێت قسە بکات، ژن دەتوانێت پیاوەکە تێبگەیەنێت کە تەنانەت ئەگەر هەر تەنیا گوێش بگرێت هەر باشە. لە سەرەتادا رەنگە وا پێویست بکات پیاوەکە لە قسەکردن سارد بکاتەوە.

بۆ نمونە، ماگی دەتوانێت بڵێت "جیف، دەتوانیت کەمێك گوێم لێ بگریت؟ ئەمڕۆ رۆژێکی زۆر ناخۆش بو، دەمەوێ بۆت باس بکەم. ئەمە ئاسودەم دەکات. "کاتێك ماگی بۆ چەند خولەکێك قسە دەکات، دەتوانێت بوەستێت و بڵێت" بە راستی سوپاست دەکەم کە گوێم لێ دەگریت، ئەوە زۆر گرنگە بۆ من." ئەم پێزانینە هانی پیاو دەدات زیاتر گوێ بگرێت.

بەبێ پێزانین و هاندان، پیاو رەنگە تاقەتی بچێت چونکە لەوانەیە هەست بکات "گوێگرتن"ەکەی وەك ئەوە وایە "هیچ نەکات" . نازانێت گوێگرتنەکەی بەلای ژنەکەوە چەند بەنرخە. لەگەڵ ئەوەشدا، زۆرێك لە ژنان بە شێوەی غەریزەیی دەزانن گوێگرتن چەند گرنگە. ئەگەر وا چاوەڕوان بکەیت پیاوانیش بەبێ راهێنان ئەمە دەزانن وەك ئەوە وایە چاوەڕوان بکەیت پیاو وەکو ژن بێت. خۆشبەختانە، پیاو ئەگەر رێز لە گوێگرتنەکەی بگیرێت، ئیتر فێر دەبێت رێز لە بەهای قسەکردن بگرێت.

کاتێك پیاو قسە ناکات

(ساندرا) و (لاری) ماوەی بیست ساڵ بو ژن و مێرد بون. (ساندرا) دەیویست جیاببێتەوە و (لاری) دەیویست کێشەکان چارەسەر بکات.

ساندرا، وتی "چۆن دەڵێت نامەوێت جیاببینەوە؟ ئەو خۆشی ناوێم. هیچ هەستێکی

نییە. کە پێویستم پێی بێت قسە بکات دوردەکەوێتەوە. سارد و بێ رۆحە. بیست ساڵە رویەکی خۆشی نەداومەتێ. نامەوێت لێی ببورم. ئیتر لەگەڵیدا ناژیم. مردم ئەوەندە هەوڵمدا بیخەمە قسەو وا بکەم هەستی دەربڕێت و نەرمونیانی بنوێنێت.

ساندرا نەیدەزانی خۆی چ خەتایەکی هەیە لەو کێشەیەدا. وای دەزانی هەموی خەتای مێردەکەیەتی. وا بیری دەکردەوە کە خۆی ئەوی لەسەری بووە کردوێتی.

دوای ئەوەی ساندرا لە سیمینارەکەدا ئەوەی گوێ لێ بو کە پیاو وەکو لاستیکە، کەوتە گریان و لە مێرددکەی خۆش بو. بۆی دەرکەوت کێشەی (مێردەکەی) کێشەی (هەردوکیان) بووە. ئەوەشی بۆ دەرکەوت کە چۆن خۆیشی رۆڵی هەبووە لە کێشەکەدا.

وتی، "لەبیرمە لە یەکەم ساڵی هاوسەرگیرییەکەماندا دەمویست هەستی خۆم دەربڕم و باسی خانمی بۆ بکەم بەڵام ئەو لێم دوردەکەوتەوە. وام دەزانی کە خۆشی ناوێم. کە چەند جارێك ئەمە دوبارە بووەوە، من وازم هێنا. ئامادە نەبوم چیتر ئازار بدرێم. نەمدەزانی لە کاتێکی دیکەدا ئەو دەتوانێت گوێ لە هەستەکانم بگرێت. من هیچ فرسەتێکم نەدایە. ئیتر وازم لەوە هێنا خۆم بە لاواز نیشان بدەم. دەمویست ئەو پێش من قسە بکات.

قسەکردنی یەکلایەنە

قسەکردنەکانی ساندرا بە گشتی یەکلایەنە بون. ساندرا دەیویست یەکەمجار مێردەکەی بخاتە قسە و بۆ ئەمەش یەك ریز پرسیاری لێ دەکرد. ئینجا، پێش ئەوەی باسی مەسەلەکانی خۆی بکات، لە وەڵامە کورتەکانی (لاری) بێزار دەبو. دواجار کە هەستەکانی خۆی دەردەبڕی، هەمو جارێك هەر هەمان شت دووبارە دەبووەوە. ساندرا بێزار بو لەوەی (لاری) کراوە نییە و خۆشی ناوێت و قسەی بۆ ناکات.

قسەکردنی یەکلایەنە رەنگە بەم شێوەیە بێت ؛

ساندرا : چۆنیت؟

لاری : باشم .

ساندرا : دەنگوباس؟

لاری : هیچ .

ساندرا : حەز دەکەیت ئەم کۆتایی هەفتەیە چی بکەین؟

لاری : هەرچییەك بێت، تۆ حەزت لە چییە؟

ساندرا : حەز دەکەیت هاورێکانمان دەعوەت بکەین؟

لاری : نازانم، بەراست تەلەفزیۆن بەرنامەی خۆشی دەبێت؟

ساندرا : (بێزارە) بۆچی ناتەوێت قسەم بۆ بکەیت؟

لاری : (سەرسوڕماوە و بێدەنگە)

ساندرا : خۆشت دەوێم؟

لاری : بە دڵنیاییەوە خۆشم دەوێیت. ئەی گوایە بۆچی هاوسەرگیریم لەگەڵ کردویت.

ساندرا : کوا خۆشت دەوێم؟ ئەوە نییە تاقەتی قسەشت نییە؟ نازانم چۆن دەتوانیت ئاوا دانیشیت و هیچ نەڵێیت؟ هیچت بەلاوە گرنگ نییە؟

ئا لێرەدا لاری هەڵدەستێت و دەچێت پیاسەیەك بکات. کە دەگەڕێتەوە وا هەڵسوکەوت دەکات وەك ئەوەی هیچ روی نەدابێت. ساندراش وا هەڵسوکەوت دەکات وەك ئەوەی هەمو شتێك ئاسایی بێت، بەڵام لە ناخەوە خۆشەویستی و گەرم و گوڕییەکەی دەکێشێتەوە. ساندرا بە رواڵەت هەوڵ دەدات گەرموگوڕ بێت بەڵام لە ناخیدا دڵگرانییەکەی زیادی کردووە. جار لەدوای جار ئەمە هەڵدەچێت و ساندرا دەست دەکاتەوە بە لێکۆڵینەوەیەکی یەکلایەنەی هەستەکانی مێردەکەی. دوای بیست ساڵ کۆکردنەوەی بەڵگە لەوەی کە مێردەکەی خۆشی ناوێت، ئیتر هیچ خۆشەویستی و مەیلێکی بۆی نەما.

فێربونی پشتگیریکردنی یەکتری بەبێ ئەوەی پێویست بکات بگۆڕێین

لەو سیمینارەدا ساندرا وتی، "بیست ساڵە هەوڵ دەدەم (لاری) بخەمە قسە. دەمویست خۆی دەرببڕێت و نەرم و نیانی بنوێنێت. ئەم دەزانی کە ئەو شتەی ئەمبو بریتی بو لە مێردێك کە لە گرانەوە و لاوازییەکانمدا پشتگیریم بکات. ئەمە راك ئەو شتە بو کە پێویستم پێی بو. ئەم کۆتایی هەفتەیە لەگەڵ مێردەکەمدا هەستی خۆگربونێکم هەبو کە لە بیست ساڵی پێشودا نەمبووە. هەست بە خۆشەویستییەکی

زۆر دەکەم. ئەمە ئەو شتەیە کە نەمبو. وامدەزانی (لاری) دەبێت بگۆڕێت. ئێستا دەزانم نە ئەو و نە من کێشەمان نییە. تەنیا کێشەکە ئەوە بو نەماندەزانی چۆن دڵسۆزیی بۆ یەکتری بنوێنین."

ساندرا هەمیشە سکاڵای هەبووە لەوەی (لاری) قسە ناکات. خۆی قایل کردبو بەوەی بێدەنگییەکەی (لاری) بۆتە هۆی ئەوەی زەحمەتە بتوانێت هۆگریی مێردەکەی ببێت. لەو سیمینارەدا ساندرا فێربو هەستەکانی خۆی دەرببڕێت بەبێ ئەوەی داوا لە (لاری) بکات هەمان کار ئەنجام بدات. نەك ئەوەی بێدەنگی‌یەکەی (لاری) بێزاری بکات، ساندرا فێری ئەوەبو بینرخێنێت. ئەمە وای لە (لاری) کرد ببێت بە گوێگرێکی باشتر.

(لاری) فێری هونەری گوێگرتن بو. راهێنانی لەسەر گوێگرتن کرد بەبێ ئەوەی هەوڵ بدات کێشەکانی بۆ چارەسەر بکات. زۆر چاکترە پیاو فێربکەیت گوێ بگرێت نەك خۆی دەربېڕێت و لاواز خۆی نیشان بدات. کە پیاو فێر دەبێت گوێ لەو کەسە بگرێت کە بایەخی پێدەدات و لە بەرامبەریشدا دەنرخێندرێت، وردە وردە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی خۆی دەردەبڕێت و زیاتر باسی خۆی دەکات.

کە پیاو بزانێت بە هۆی گوێگرتنەوە رێزی لێ دەگیرێت هەست بەوە ناکات قسەنەکردن ئێسکی گران بکات و رەتبکرێتەوە، وردە وردە دەست دەکات بە دەربڕینی خۆی. کە پیاو هەست بکات پێویست ناکات زیاتر قسە بکات، بە شێوەیەکی سروشتی زیاتر قسە دەکات بەڵام سەرەتا پێویستی بەوەیە هەست بکات کە قبولکراوە. ئەگەر هێشتا ژنەکە لە بێدەنگییەکەی پیاو تورە بێت، مانای وایە ئەو ژنە بیری چۆتەوە کە پیاو لە مەریخەوە هاتووە!

کاتێك پیاو پاشەکشە ناکات

(لیسا) و (جیم) دوو ساڵ بو هاوسەرگیرییان کردبو. هەمو شتێکیان پێکەوە ئەنجام دابو. هەرگیز لە یەکتر جیانەبوبونەوە. پاش ماوەیەك جیم زیاتر و زیاتر دەبوە کەسێکی پەشێو و نەرێنی و مەزاجی و بێ تەحەمول.

لە دانیشتنێکی راوێژکاری تایبەتدا، لیسا پێی وتم، "جیتر پێم خۆش نییە لەگەڵیدابم. هەمو شتێکم تاقیکردەوە بۆ ئەوەی دڵخۆشی بکەم، بەڵام سەرکەوتو نەبوم. دەمەوێت کارە خۆشەکان بەیەکەوە ئەنجام بدەین، بۆ نمونە پێکەوە بچین بۆ

ڕێستۆرانت، بۆ بازاڕ، بۆ سەفەر، پێکەوە بچین بۆ شانۆگەری، بۆ سەما، بەڵام ئەو نایەوێت. هیچ شتێك ناکەین. تەنیا تەماشای تەلەفزیۆن دەکەین، نان دەخۆین دەخەوین و کاردەکەین. هەوڵ دەدەم خۆشم بوێت بەڵام بێزار و تورەم. پێشتر زۆر سەرنجڕاکێش و ڕۆمانسی بو. ژیان لەگەڵیدا ئێستا وەك ژیان لەگەڵ هێلکە شەیتانۆکەدا وایە. نازانم چی بکەم. بە هیچ ناجولێت!"

دوای ئەوەی لیسا و جیم فێری خولی هۆگربونی نێرینە (واتە تیۆری لاستیك) بون، هەردوکیان بۆیان دەرکەوت مەسەلەکە چییە. ئەوان کاتێکی زیاد لە پێویستیان پێکەوە بەسەر دەبرد. بەڵام لەڕاستیدا جیم و لیسا پێویستیان بەوەبو کاتێکی زیاتر بە جیا بەسەر ببەن.

کاتێك پیاو زیاد لە پێویست نزیك دەبێتەوە و پاشەکشە ناکات، نیشانە باوەکانی بریتی دەبن لە زیادبونی مەزاجی و پەشێوی و نەرێنی بون و بەرگریکردن. جیم فێر نەبوبو چۆن پاشەکشە بکات. هەستی بە تاوان دەکرد بە تەنیا کاتی بەسەر ببردایە. وایدەزانی پێویستە هەمو کاتەکانی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا بەسەر ببات.

لیساش وای دەزانی دەبێت هەمو شتەکان پێکەوە ئەنجام بدەن. لە گفتوگۆکەماندا لە لیسام پرسی بۆچی ئەو هەمو کاتە لەگەڵ جیم بەسەر دەبات.

وتی، "دەترسم لەوەی ئەگەر شتێکی خۆش بەبێ ئەو بکەم ناڕەحەت بێت. جارێکیان چوم بۆ بازاڕ و ئەو زۆر لێم ناڕەحەت بو."

جیم وتی، "ئەو ڕۆژەم لە بیرە. بەڵام من لە تۆ ناڕەحەت نەبوم. ناڕەحەت بوم لەوەی لە مامەڵەیەکدا بڕێك زیانم کردبو. بە ڕاستی ئەو ڕۆژەم لە بیرە چونکە هەستم بەوە دەکرد چەند خۆش بو بە تەنیا خۆم لە ماڵەوە بوم. نەمدەوێرا ئەوەت پێبڵێم چونکە دەترسام ئەو قسەیە ئازار بدات."

لیسا وتی، "وامدەزانی ناتەوێت بەبێ تۆ بچمە دەرەوە. تۆ زۆر دورە دەست دیاربویت."

بەرەو سەربەخۆیی زیاتر

بەم زانیارییە نوێیەوە، لیسا ئەو ڕەزامەندییەی وەرگرت کە پێویستی پێبو بۆ ئەوەی ئەوەندە نیگەرانی جیم نەبێت. جیم بە پاشەکشەکردن لە ڕاستیدا پارمەتی

(لیسا)ی‌دا زیاتر سەربەخۆ بێت. ئیتر لیسا باشتر بایەخی بە خۆی دەدا. دەستی کرد بە ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە دەیویست بیانکات و پشتگیری زیاتری لە هاورێ کچەکانی وەرگرت، شادمانتر بو.

وازی لەوە هێنا لە جیم نارەحەت ببێت. بۆی دەرکەوت کە چاوەڕوانی زیاد لە پێویستی لە جیم هەبووە. لیسا کە مەسەلەی لاستیکەکەی گوێ لێ بو بۆی دەرکەوت کە چۆن خۆیشی ڕۆڵی هەبووە لەم کێشەیەیاندا. لیسا بۆی دەرکەوت جیم پێویستی بە کاتی زیاترە بۆ ئەوەی تەنیا بێت. (قوربانی‌یە خۆشەویستەکانی نەک تەنیا ڕێگریان لە جیم دەکرد پاشەکشە بکات و پاشان بگەڕێتەوە بۆلای، بەڵکو بیرکردنەوە پشت بەستووەکەشی (جیم)ی خنکاندبو.)

لیسا دەستی کرد بە ئەنجامدانی کاری خۆش بەبێ جیم. هەندێك لەو کارانەی کرد کە دەیویست بیانکات. شەوێکیان چووە دەرەوە بۆ نانخواردن لەگەڵ هەندێك لە هاورێ کچەکانیدا. شەوێکی دیکە چو بۆ شانۆگەری. شەوێکی دیکەیشیان چو بۆ ئاهەنگێکی لەدایکبون.

موعجیزە سادەکان

ئەوەی لیسای توشی سەرسوڕمان کرد ئەوە بو چەند خێرا پەیوەندییەکەیان گۆڕا. جیم وای لێ هات زیاتر ئامادەبێت و بایەخی پێبدات. لە ماوەی چەند هەفتەیەکدا، جیم گەڕایەوە و بووەوە بە کەسەکەی جاری جاران. ئیتر دەیویست کارەکان لەگەڵ لیسادا ئەنجام بدات و دەستی کردەوە بە ڕێکخستنی ژوان. هاندەرەکانی دەست کەوتەوە.

لە ڕاوێژ کردنەکەدا وتی ، "دڵم زۆر خۆشە. هەست دەکەم خۆشی دەوێم .. لیسا کە دەگەڕێتەوە ماڵەوە دڵخۆشە بە بینینم. کە لە ماوەڵەوە نابێت بیری دەکەم. هەستە خۆشەکەی جارانم بۆ گەڕاوەتەوە، خەریك بو بە تەواوی بیرم دەچووەوە کە جاران چۆن بوم. پێشتر وا دەردەکەوت هەرچی‌یەکم دەکرد خراپ بێت. لیسا هەمیشە هەوڵی دەدا شتم پێ بکات، پێی دەوتم دەبێ چی بکەم و پرسیاری لێ دەکردم."

لیسا وتی "بۆم دەرکەوت بە ناهەق نارەحەتی‌یەکەی خۆم خستبووە ئەستۆی ئەو. بەڵام کە ئەرکی شادمانکردنی خۆم گرتە ئەستۆ، بۆم دەرکەوت جیم زۆر پڕ وزەتر و زیندوترە. ئەمە وەکو موعجیزە وایە."

ڕێگرتن لە خولی هۆگربون

دوو شێوە هەن کە ژن لە روی نەزانینەوە ڕێگری دەکات لە خولی هۆگربونی سروشتی‌یەکەی هاوبەشە نێرینەکەی. دوو شێوەکەش ئەمانەن:

١. کاتێك پیاوەکە پاشەکشە دەکات؛ ئەم دوای دەکەوێت.

٢. لەسەر پاشەکشێ کردن سزای دەدات.

لای خوارەوە لیستی ڕێگە هەرە باوەکانە کە ژن "دوای پیاو دەکەوێت" و ڕێگری لێ دەکات لە پاشەکشەکردن.

هەڵسوکەوتەکانی دواکەوتن

١. جەستەیی

کاتێك پیاوەکە پاشەکشێ دەکات، ژنەکە دوای دەکەوێت. ڕەنگە پیاوەکە بچێتە ژوری ئەودیو ژنەکەش دوای دەکەوێت. یان وەك لەم نمونەیەی لیسا و جیم دا، لیسا واز لە هەمو کارو فرمانێك دەهێنێت بۆ ئەوەی لەگەڵ هاوبەشەکەیدا بمێنێتەوە.

٢. سۆزداری

کە پیاوەکە پاشەکشە دەکات، ژنەکە بە سۆز دوای دەکەوێت. ژنەکە نیگەران دەبێت بۆی. دەیەوێت یارمەتی بدات بۆ ئەوەی ئاسودە ببێت. خەمی بۆ دەخوات. بە دڵسۆزینواندن و پیاهەڵگوتن بێزاریی دەکات.

ڕێگەیەکی دیکە کە ڕەنگە ژنەکە بەهۆیەوە ڕێگەی پاشەکشێ لە پیاوەکە بگرێت ئەوەیە کە نەهێڵێت تەنیا بێت. پێی ناخۆش دەبێت و بە دەربڕینی سۆز پیاوەکە رادەکێشێتەوە.

ڕێگەیەکی دیکە ئەوەیە کاتێك پیاوەکە پاشەکشە دەکات ژنەکە خەمبار و بێتاقەتی ببێت. بەم ڕێگەیە ژنەکە داوای میهرەبانی لە پیاوەکە دەکات و پیاوەکەش هەست دەکات ژنەکە دەیەوێت کۆنترۆڵی بکات.

٣. ئەقڵی

ڕەنگە ژنەکە هەوڵ بدات بە ڕێگەی ئەقڵی پیاوەکە رابکێشێتەوە بەوەی پرسیاری ئەوتۆی لێ بکات کە هەست بە تاوانباری بکات بۆ نمونە "چۆن دەتوانیت ئاوا مامەڵەم لەگەڵ بکەیت؟" یان "نازانیت چەند ئازارم پێدەگات کە ئاوا خۆت دور دەخەیتەوە؟"

ڕێگەیەکی دیکە کە ڕەنگە ژنەکە بەکاری بهێنێت بۆ ڕاکێشانەوەی پیاوەکە ئەوەیە هەوڵ دەدات دڵخۆشی بکات. ژنەکە زیاد لە پێویست نەرمونیانی دەنوێنێت. ژنەکە هەوڵ دەدات ببێتە کەسێکی کامڵ بۆ ئەوەی پیاوەکە هیچ بیانویەکی نەمێنێت بۆ پاشەکشێ. ژنەکە واز لە ناسنامەی خۆی دەهێنێت و هەوڵ دەدات ببێتە ئەو شتەی کە وا دەزانێت پیاوەکە حەزی لێیەتی.

ژنەکە دەترسێت هیچ شتێک بکات نەبادا پیاوەکە پاشەکشە بکات، بەم شێوەیە هەستە ڕاستەقینەکانی خۆی سەرکوت دەکات و دوردەکەوێتەوە لە ئەنجامدانی هەر شتێک کە ڕەنگە پیاوەکە بێزار بکات.

ڕێگەی سەرەکی دووەم کە ڕەنگە ژن بە هۆیەوە لە ڕوی نەزانینەوە ڕێگری لە خولی هۆگربونی پیاوەکە بکات ئەوەیە کاتێک پیاوەکە پاشەکشە دەکات ئەم سزای بدات. لای خوارەوە لیستی ڕێگە هەرە باوەکانە کە ژن "سزای پیاو دەدات" و ڕێگری دەکات لەوەی بگەڕێتەوە لای و قسەی بۆ بکات.

هەڵسوکەوتەکانی سزادان

١. جەستەیی

کاتێک پیاو بە قسەی ژن دەکات، ژنەکە ڕەتی دەکاتەوە. ئەو ژنە هەستە جەستەییەکەی پیاوەکە ڕەتدەکاتەوە. ڕەنگە لە ڕوی سێکسیەوە ڕەتی بکاتەوە. ژنەکە ڕێگەی پێنادات دەستی لێ بدات و یاخود لێی نزیک ببێتەوە. ڕەنگە ژنەکە بە پیاوەکەدا بکێشێت یاخود شت بشکێنێت بۆ ئەوەی بێزاریی خۆی دەربڕێت.

کاتێک پیاوەکە بەهۆی پاشەکشەوە سزا بدرێت، ڕەنگە لەوە بترسێت جارێکی دیکە پاشەکشە بکات. ئەم ترسە ڕەنگە ڕێگری لێ بکات لە داهاتودا پاشەکشە بکات. بەم شێوەیە خولە سروشتییەکەی تێک دەشکێت. هەروەها ڕەنگە ژنەکە تورەییەک بنوێنێت کە ڕێگە لە ئارەزوی پیاوەکە بگرێت بۆ نزیکبونەوە. ڕەنگە کە پاشەکشەی کرد ئیتر نەگەڕێتەوە.

٢. سۆزداری

کاتێک پیاوەکە دەگەڕێتەوە، ژنەکە ناڕەحەتە و لۆمەی دەکات. ژنەکە لێی خۆش نابێت لەوەی پشتگوێی خستووە. هیچ شتێک نیە پیاوەکە بیکات بۆ ئەوەی دڵخۆش و

ئيتر وازدەهێنێت. زنەكە ناسوودە بكات ناتوانێت زنەكە دەكات هەست پياوەكە بكات. شادمانی
كاتێك دەگەڕێتەوە، ژنەكە بە قسەكانی ناڕەزايی دەردەبڕێت، هەروەها بە تۆزی دەنگ و بە رەفتار و بە خراپ سەیركردنیش.

٣. **تەقلى** كاتێك پياوەكە دەگەڕێتەوە، ژنەكە هیچ هەستی خۆی دەرنابڕێت. ژنەكە ساردوسڕ دەبێت و پياوەكە دەڕەنجێت بە هۆی ئەوەی خۆی دەرنابڕێت و قسە ناكات.

ژنەكە ئیتر متمانە ناكات بەوەی پياوەكە بە راستی بايەخی پێدەدات و سزای دەدات بەوەی ئیتر گوێی نەداتێ و دلسۆزیی نەنوێنێت. كاتێك پياوەكە بە دڵخۆشییەوە بەرەو لای ژنەكە دەگەڕێتەوە، دەبینێت رقی لێ هەڵگیراوە.

كاتێك پياو هەست بكات سزا دراوە، رەنگە لەوە بترسێت خۆشەویستی ژنەكە لە دەست بدات ئەگەر پاشەكشێ بكات. پياوەكە ئیتر هەست دەكات ئەگەر پاشەكشە بكات شايستەی خۆشەويستی ژنەكە نییە. رەنگە پياوەكە بترسێت لەوەی دوبارە لە ژنەكە نزيك ببێتەوە چونكە هەست بە ناشايستەيی دەكات؛ وا دەزانێت كە رەت دەكرێتەوە. ئەم ترسی رەتكرانەوەيە رێگەی لێ دەگرێت كە چووە ناو ئەشكەوتەكە بگەڕێتەوە.

چۆن رابردوی پياو رەنگە كاربكاتە سەر خولی هۆگربون

ئەم خولە سروشتییە لە پياودا رەنگە هەر لە منالییەوە رێگری لێ كرابێت. رەنگە پياو بترسێت لە پاشەكشە چونكە بينيوێتی چۆن دايكی ناڕەحەت بووە بە دوركەوتنەوە سۆزدارییەكەی باوكی. پياوی لەم جۆرە رەنگە هەر نەزانێت كە پێويستی بە پاشەكشە هەيە. رەنگە لە روی ئەستەوە چەند مشتومڕێك دابرێژێت پاساو بۆ پاشەكشەكەی بهێنێتەوە.

ئەم جۆرە پياوە بە شێوەيەكی سروشتی پەرە بە لايەنە مێينەكەی دەدات بەڵام لەسەر حسابی سەركوتكردنی هەندێك توانا دێرينەكانی. ئەم پياوە پياوێكی هەستيارە. هەوڵی زۆر دەدات بەرامبەرەكەی دڵخۆشی بكات و كەسێكی خۆشەويست بێت بەڵام لەم پرۆسەيەدا بەشێكی خودە نێرينەكەی لەدەست دەدات. هەست بە تاوان دەكات ئەگەر پاشەكشە بكات. بەبێ ئەوەی بزانێت چی رويداوە، حەز و توانا و سۆزی خۆی لەدەست داوە و دەبێتە كەسێكی نەرێنی ياخود پشتبەستو.

رەنگە پیاوەکە بترسێت لەوەی تەنیا بێت یاخود لەوەی بچێتەوە ناو ئەشکەوتەکەی. رەنگە وا بیربکاتەوە کە حەزی لە تەنیایی نیە چونکە لە ناخی خۆیدا لەوە دەترسێت خۆشەویستی لەدەست بدات. بە منالی ئەزمونی کردووە کە دایکی چۆن باوکی رەتکردۆتەوە یاخود راستەوخۆ ئەمی رەتکردۆتەوە.

وەك چۆن هەندێك پیاو نازانن چۆن پاشەکشە بکەن، هەندێك پیاویش هەن نازانن چۆن نزیك ببنەوە. پیاوی (نێرسالار)* کێشەی نییە لە پاشەکشەدا. تەنیا ئەوەیە ناتوانێت بگەڕێتەوە و خۆی دەربڕێت. لە ناخی خۆیدا رەنگە لەوە بترسێت کە شایانی خۆشەویستی نەبێت. لەوە دەترسێت نزیك ببێتەوە و زۆر دڵسۆزی بنوێنێت. ئەو وێنەیەی لەلا نییە کە رەنگە پێشوازی لێ بکرێت ئەگەر لە ژنەکە نزیکتر ببێتەوە. پیاوی هەستیار و پیاوی (نێرسالار) هەردوکیان لە وێنەیەکی ئەرێنی یاخود ئەزمونێکی خولی هۆگربونە سروشتییەکەیان کەمە.

تێگەیشتن لەم خولی هۆگربونی نێرینەیە چەند بۆ ژن گرنگە ئەوەندەش بۆ پیاو گرنگە. هەندێك پیاو هەست بە تاوان دەکەن ئەگەر ماوەیەك لە ئەشکەوتەکانیاندا بەسەر ببەن یاخود رەنگە سەریان لێ بشێوێت کاتێك دەست دەکەن بە پاشەکشە و باشان دەگەڕێنەوە. رەنگە بە هەڵە وا بزانن کێشەیەکیان هەیە بۆیە وا دەکەن. ئەمە ئاسودەییەکی گەورەیە بۆ پیاوان و ژنان کە لەم نهێنییەی پیاو تێبگەن.

پیاو و ژنی ژیر

پیاوان بە گشتی نازانن چۆن پاشەکشە لەپڕ و گەڕانەوەکەی دوایان کاردەکاتە سەر ژن. بەم تێگەیشتنە نوێیەوە سەبارەت بە چۆنێتی کاریگەری خولی هۆگربونەکەی لەسەر ژن، پیاو دەتوانێت لە گرنگیی گوێگرتنی دڵسۆزانە تێبگات کاتێك ژن قسەی بۆ دەکات. پیاوەکە تێدەگات ژنەکە پێویستی بە تێگەیشتن و دڵنیاکردنەوە هەیە لەوەی پیاوەکە خۆشی دەوێت و بایەخی پێدەدات، تێی دەگات و رێزی لێ دەگرێت. پیاوی ژیر هەر کاتێك کە پێویستی بە پاشەکشێ نەبێت، ماوەیەك تەرخان دەکات بۆ دامەزراندنی قسە کردن لە رێگەی پرسیارکردنەوە لە هاوبەشە مێینەکەی سەبارەت بە هەستەکانی.

---

* (نێرسالار)، ئەو کەسەیە کە خۆ بەگەورە دەزانێت چونکە نێرە و شانازی بەسەر ژندا دەکات.

پیاوی ژیر لە خولەکانی خۆی تێدەگات و ژنەکە دڵنیا دەکاتەوە کە ئەگەر پاشەکشێش بکات دەگەڕێتەوە. ڕەنگە بڵێت "پێویستیم بەوەیە ماوەیەك تەنیا بم و پاشان ماوەیەکی تایبەت پێکەوە بەسەر دەبەین و هیچ سەرقاڵمان ناکات." یاخود کاتێك دەست دەکات بە پاشەکشە کە ژنەکە خەریکی قسە کردنە، پیاوەکە دەکرێت بڵێت "پێویستە ماوەیەك بیر لەمە بکەمەوە و دواتر دەتوانین قسە بکەینەوە."

پیاوی ژیر لە خولەکانی خۆی تێدەگات و ژنەکە دڵنیا دەکاتەوە کە ئەگەر پاشەکشێش بکات دەگەڕێتەوە.

کە پیاوەکە دەگەڕێتەوە بۆ قسەکردن، ڕەنگە ژنەکە پرسیاری لێ بکات تا تێبگات بۆچی ڕۆیشتووە. ئەگەر پیاوەکە دڵنیا نەبێت لە هۆکارەکە، (کە لە زۆر حاڵەتدا نایزانێت)، دەکرێت بڵێت "دڵنیا نیم. هەر پێویستیم بە ماوەیەك هەبو تەنیا خۆم بم. بەڵام با بەردەوام بین لەسەر قسەکەمان."

پیاوەکە باشتر تێدەگات کە ژنەکە پێویستی بەوەیە گوێی لێ بگیرێت و لەو کاتانەدا کە پیاوەکە پاشەکشەی نەکردووە پێویستی بەوەیە گوێی لێ بگرێت. هەروەها، پیاوەکە دەزانێت گوێگرتن یارمەتی دەدات بزانێت لە ئاخاوتنێکدا چی باس بکات.

بۆ دامەزراندنی قسەکردن ژنی ژیر فێر دەبێت کە داوای ئەوە نەکات پیاو قسە بکات بەڵکو داوای لێ بکات کە بە ڕاستی گوێی لێ بگرێت. کاتێك داواکەی دەگۆڕێت، فشاری سەر پیاوەکە نامێنێت. ژنەکە فێر دەبێت خۆی دەرببڕێت و هەستەکانی ئاشکرا بکات بەبێ ئەوەی داوا لە پیاوەکە بکات هەمان شت ئەنجام بدات.

ژنەکە متمانەی هەیە کە پیاوەکە کاتێك هەست بکات قبوڵکراوە و کاتێك گوێ لە هەستەکانی ژنەکە رابگرێت. وردە وردە زیاتر دەکرێتەوە ژنەکە سزای پیاوەکە نادات یاخود بە دوایدا ڕاناکات. ژنەکە لەوە تێدەگات هەندێك جار هۆگربونی ئەوە کە دەبێتە هۆی دەست پێکردنی پاشەکشەی پیاوەکە و هاوکات هەندێك جاری دیکە (کاتێك پیاوەکە لە ڕێگەی گەڕانەوەیە) پیاوەکە زۆر توانای هەیە گوێ لە هەستە هۆگربونەکانی رابگرێت. ئەم ژنە ژیرە وازناهێنێت. بە خۆشەویستی و پشودرێژییەوە بەردەوام دەبێت هاوکات دەشزانێت تەنیا چەند ژنێکی کەم ئەم خەسڵەتەیان هەیە.

٧

ژنان لە شەپۆل دەچن

ژن وەکو شەپۆل وایە. کاتێک هەست بکات خۆشەویستە، متمانە بەخۆبونی وەک شەپۆل هەڵدەکشێت و دادەکشێت. کاتێک هەست بە ئاسودەیی زۆر بکات، ئەگاتە لوتکە بەڵام لەپڕ مەزاجی دەگۆڕێت و شەپۆلەکە بەرەو خوار دەبێتەوە. ئەم نزمبونەوەیە شتێکی کاتییە. کە دەگاتە بنکەکە لەپڕ مەزاجی دەگۆڕێت و دوبارە هەست بە ئاسودەیی دەکاتەوە سەبارەت بە خۆی و ئیتر شەپۆلەکەی بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بەرزدەبێتەوە.

کە شەپۆلی ژنێک لە بەرزبونەوەدا بێت خۆشەویستییەکی زۆری دەبێت ببەخشێت، بەڵام کاتێک شەپۆلەکە لە داشکاندا دەبێت هەست بە بەتاڵی ناخی دەکات و پێویستی بەوەیە بە خۆشەویستی پڕی بکاتەوە. ئەم کاتی بەتاڵییە، کاتی ماڵپاککردنەوەی سۆزدارییە.

ئەگەر لەکاتی هەڵکشانی شەپۆلەکەیدا بۆ ئەوەی زیاتر خۆشەویست بێت، ئەو ژنە هەر هەستێکی نەرێنی خۆی سەرکوت کردبێت یان خودی خۆی رەتکردبێتەوە، ئەوا لەکاتی نزمبونەوەدا ئەو هەستە نەرێنی و ئەو پێویستییە تێر نەکراوانە دێنەوە رێگە، لەم کاتی نزمبونەوەیەدا، بە تایبەتی پێویستی بەوەیە کێشەکانی باس بکات و دەیەوێت گوێی لێ بگیرێت و لێی تێبگەن.

(بۆنی) هاوسەرم دەڵێت ئەم ئەزمونی (نزمبونەوەیە) وەک شۆڕبونەوە وایە بەناو بیرێکی تاریکدا. کە ژن دەچێتە ناو (بیر)ەکەیەوە، بە ئاگاییەوە لەناو خودی نائاگایدا نوقم دەبێت و بەناو تاریکی و هەستە تێکشکێنراوەکانیدا دەچێتە خوارێ. رەنگە لەپڕ هەست بە کۆمەڵێک هەستی لێڵ و تەمومژاوی بکات. رەنگە هەست بەبێ ئومێدی بکات

و وابزانێت تەنیا و بێ پشتبوانە. بەڵام هەر کە گەیشتە بنکەکە، ئەگەر هەست بە خۆشەویستی و پشتگیری بکات، ئەوا بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئاسودەیی بۆ دەگەڕێتەوە. وەك چۆن لەپڕ هەستی بە دارمان کرد، ئاواش لەپڕ و بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بەرز دەبێتەوە و دوبارە خۆشەویستی دەڕژێنێتەوە ناو پەیوەندییەکانی.

متمانە بەخۆبونی ژن وەکو شەپۆل لە هەڵکشان و داکشاندایە.
کاتێک شەپۆلەکە لە نزمترین ئاستیدایە
کاتی ماڵپاککردنەوەی سۆزدارییە.

توانای ژن بۆ بەخشین و وەرگرتنی خۆشەویستی لە پەیوەندییەکانیدا بە گشتی رەنگدانەوەی هەستەکانێتی بەرامبەر بە خۆی. ئەگەر ژن هەستێکی زۆر باشی بەرامبەر بە خۆی نەبێت، ناتوانێت زۆر بە باشی هاوبەشەکەی قبوڵ بکات و بینرخێنێت. لەکاتی نزمبونەوەکانیدا، ژن لە روی سۆزدارییەوە زیاتر هەست بە شکست دەکات یاخود کاردانەوەی زیاترە. کە شەپۆلەکەی دەگاتە نزمترین ئاست، ئەو کاتە لە هەمو کاتێك لاوازترە و پێویستی بە خۆشەویستی زیاترە. زۆر گرنگە لەو کاتانەدا هاوبەشەکەی لە پێویستییەکانی ئەو ژنە تێبگات، ئەگەر نا رەنگە داواکاری ناماقوڵی هەبێت.

چۆن کاردانەوەمان هەبێت بەرامبەر شەپۆلەکە

کە پیاو ژنێکی خۆش دەوێت، ژنەکە بە خۆشەویستی و ئاسودەییەوە دەگەشێتەوە. زۆربەی پیاوان ساویلکانە وا چاوەڕوان دەکەن ئەم درەوشانەوەیە تاسەر بێت. بەڵام چاوەڕێکردنی سروشتی خۆشەویستی ژن بە نەگۆڕی وەك ئەوە وایە بتەوێت کەش و هەوا نەگۆڕێت. ژیان پڕە لە ریتم – رۆژ و شەو، گەرما و سەرما، هاوین و زستان، بەهار و پایز و هەور و ساماڵ. بە هەمان شێوە، لە پەیوەندییەکدا، ژن و پیاو هەریەکەیان ریتم و سوڕی خۆیان هەیە. پیاوان دەکشێنەوە و پاشان دێنەوە پێش، لەکاتێکدا توانای ژنانیش لە روی خۆشویستنی خۆیان و کەسانی دیکەدا لە هەڵکشان و داکشاندایە.

لە پەیوەندییەکاندا پیاوان دەکشێنەوە و پاشان دێنەوە پێش، لەکاتێکدا توانای ژنانیش لە ڕووی خۆشویستنی خۆیان و کەسانی دیکەدا لە هەڵکشان و داکشاندایە.

پیاو وا دەزانێت گۆڕانە لەپڕەکەی مەزاجی ژنەکە تەنیا بە هۆی هەڵسوکەوتی ئەموەیە. ئەگەر ژنەکە دڵخۆش بێت، پیاوەکە هەست بە سەرکەوتن دەکات، بەڵام کە ناڕەحەت دەبێت، پیاوەکەش هەست بە بەرپرسیارێتی دەکات. ڕەنگە پیاوەکە هەست بە بێزارییەکی زۆر بکات چونکە نازانێت چۆن شتەکان چارەسەر بکات. ئەو ساتەی ژنەکە دڵخۆش دەرکەوێت، ئەو وا دەزانێت کارێکی باشی کردووە بەڵام خولەکی دواتر ژنەکە ناڕەحەت دەبێتەوە. پیاوەکە سەری دەسوڕمێت چونکە وایدەزانی کارێکی باشی کردووە.

هەوڵ مەدە چارەسەری بکەیت

(بیل) و (ماری) شەش ساڵ بو هاوسەرگیرییان کردبو. بیل تێبینی ئەم شێوازی شەپۆلەی لە ماری دا کردبو، بەڵام لەبەر ئەوەی لێی تێنەگەیشتبو، هەمیشە هەوڵی داوە "چارەسەری بکات" و ئەمەش کێشەکەی ئاڵۆزتر دەکرد. وای دەزانی کێشەیەک بووبێتە هۆی ئەو هەڵکشان و داکشانەیە. دەیویست ماری تێبگەیەنێت کە پێویست بەو بێزارییە ناکات. ماری بەمە زیاتر هەستی بە لێ تێنەگەیشتن دەکرد و لەئەنجامدا ناڕەحەتتر دەبو.

هەرچەندە بیل وایدەزانی "چارەسەری کێشەکە دەکات"، لە ڕاستیدا ڕێگەی لە ماری دەگرت بگەڕێتەوە باری ئاسودەیی خۆی. کە ژن دەچێتە ناو بیرەکەیەوە، پیاو دەبێت بزانێت لەم کاتەدا ژن زۆرترین پێویستی پێیەتی و ئەمەش کێشەیەک نییە کە پێویستی بە چارەسەر بێت، بەڵکو هەلێکە بۆ دەربڕینی پشتگیری و خۆشەویستی بێ مەرج بۆی.

بیل وتی، "لە (ماری) هاوسەرم تێناگەم. ماوەی چەند هەفتەیەک باشترین ژنی جیهانە. زۆر بە ئاسانی خۆشەویستی بێ مەرجی خۆی بۆ من و بۆ هەموان دەردەبڕێت. لەپڕ ناڕەحەت دەبێت و باسی ئەو هەمو شتانە دەکات کە بۆ هەموانی دەکات و دەست دەکات بە سەرزەنشتکردنی من. ناڕەحەتییەکەی گوناهی من نییە. من کە ئەمەی بۆ

ڕوندەکەمەوە، دەبێت بە شەڕمان."

وەك زۆربـەی پیـاوان، (بیـل) توشـی ئـەو هەڵەیـە بـوود کـە ڕێگـە لـە هاوبەشـەکەی بگرێت نزمببێتەوە. هەوڵی داوە ڕزگاری بکات و ڕایبکێشێتەوە سەرێ. بیل نەیدەزانی کاتێك هاوسەرەکەی بەرەو خوار دەبێتـەوە پێویستی بەوەیە بگاتە بنکەکە بۆ ئەوەی بتوانێت دوبارە سەربکەوێتەوە.

کاتێك (ماری) هاوسەری دەست دەکات بە نزمبونـەوە، یەکـەم نیشانەی برینییە لە هەسـتکردن بـە شکسـت. (بیل) لـەجیاتی ئـەوەی بـە بایـەخ و سـۆزێکی گـەرم و گوڕەوە گوێی لێ بگرێـت، هـەوڵ دەدات لـە ڕێگـەی ڕەتکردنـەوەوە کـە بۆچی پێویست ناکات ناڕەحەت بێت، سەری بخاتەوە.

تاقە شتێك کە ژن پێویستی پێ نەبێت کاتێك بەرەو خوار دەبێتەوە ئەوەیە کەسێك پێی بڵێت لەبەر ئەم هۆیانە پێویستت بە نزمبونەوە نییە. ژن لەو کاتەدا پێویستی بە کەسێکە لـە نزمبونەوەکـەدا لەگەڵیـدا بێـت، کاتێـك هەسـتەکانی دەردەبڕێـت گوێی لێ بگرێت و جەخت لەسـەر ئـەو شتانە بکاتـەوە کـە ژنەکـەی پیادا تێدەپـەڕێت. تەنانەت ئەگەر پیاو بـە تـەواوی نەشزانێت بۆچی ژنەکـە هەسـت بـە شکسـت دەکات، دەتوانێت خۆشەویستی و بایەخ و پشتگیری خۆی دەرببڕێت.

چۆن پیاوان سەریان لێ دەشێوێت

هەرچەندە (بیـل) تێگەیشـت کـە ژنـان وەکـو شـەپۆل وان، کەچی هێشتا هەر سەری لێ شێوا بو. جاری دواتـر کـە هاوسـەرەکەی چوبووە نـاو بیردکەیـەوە، (بیـل) گوێی لێ گرت ژنەکەش دەستی کرد بە باسکردنی هەنـدێك لـەو شتانەی ناڕەحـەتیان کردبو، (بیل) نە پێشنیاری خستەروو، نە هەوڵیشیدا کێشەکەی بۆ چارەسەر بکات بۆ ئـەوەی ئاسودەی بکات دوای نزیکەی بیست خولەك، (بیل) زۆر بێزار بو، چونکە (ماری) هیچ باشتر نەبوبو.

(بیل) پێی وتم، "یەکەمجار گوێم لێ گرت، (ماری)ش وا دیار بو زیاتر دەکرێتەوە و شتی زیاتر باس دەکات. بـەڵام دواتـر بێزارییـەکـەی زیـاتر بـو. وا دەردەکەوت تا زیاتر گوێی لێ بگرم ناڕەحەتتر دەبێت. پێم وت نابێت ئاوا ناڕەحەت بێت و بەمەش کەوتینە مشتومڕێکی گەورەوە."

هەرچـەندە (بـیل) گـوێی بـۆ (مـاری) ڕاگرتبـو، بـەڵام هێشـتا هـەوڵی دەدا چاکی

بکاتەوە. چاوەڕوانی ئەوەی کردبو (ماری) یەکسەر ئاسودە ببێتەوە. (بیل) نەیدەزانی ژن کاتێك دەچێتە بیرەکەیەوە، ئەگەر هەست بە پشتگیری بکات مەرج نییە یەکسەر ئاسودەیی بۆ بگەڕێتەوە. ڕەنگە خراپتر ببێت. بەڵام ئەمە نیشانەی ئەوەیە پاڵپشتی پیاوەکە ڕەنگە یارمەتیدەر بوبێت. لە ڕاستیدا ئەم پاڵپشتییە ڕەنگە یارمەتیدەر بوبێت ژنەکە زوتر بگاتە بنکەکە و بەمەش زوتر بتوانێت بەرەو ئاسودەیی بگەڕێتەوە. بۆ ئەوەی سەرکەوتنەوەکەی ڕاستەقینە بێت، ژنەکە پێویستی بەوەیە بگاتە بنکەکە. ئەمە سوڕەکەیە.

(بیل) سەری لێشێوا بو، چونکە لەوە دەچو (ماری) هیچ سودێك لە گوێگرتنەکەی ئەو نەبینێت. (بیل) وای دەبینی (ماری) زیاتر بەرەو خوار دەچێت. بۆ دورکەوتنەوە لەم سەرلێشێوانە، پێویستە بیرمان نەچێت کە هەندێك جار کاتێك پیاو سەرکەوتو دەبێت لە پشتگیری کردنی ژنەکەدا، ژنەکە بێزارتر دەبێت. پیاو ئەگەر تێبگات پێویستە شەپۆلە بە تەواوی نزم ببێتەوە و لە بنکەکە بدات ئینجا سەردەکەوێتەوە، ئەو کاتە تێدەگات کە نابێت بەتەمای ئەوەبێت ژنەکە بەهۆی یارمەتی ئەمەوە دەستبەجێ ئاسودە ببێت.

تەنانەت ئەگەر پیاو سەرکەوتوش بێت لە پشتگیری کردنی ژنەکەدا، ژنەکە ڕەنگە بێزارتر ببێت.

بەم تێگەیشتنە نوێیەوە، (بیل) توانی زیاتر لە (ماری) تێبگات و بە سەبرێکی زیاترەوە هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکات. دوای ئەوەی (بیل) توانی سەرکەوتو بێت لە پشتگیریکردنی (ماری) کاتێك کە لە بیرەکەیدایە، فێری ئەوەش بو کە هیچ ڕێگەیەك نییە پێشبینی بکات بزانێت (ماری) ماوەی چەند بە بێزاری دەمێنێتەوە، چونکە لەوانەیە بیرەکەی ئەمجارە لەوەی جارانی پێشو قوڵتر بێت.

ئاخاوتن و مشتومڕە باوەکان

کە ژن لە بیرەکەی دێتە دەرەوە دەبێتەوە بە کەسە خۆشەویستەکەی جاران. ئەم گۆڕانە ئەرێنییە بە گشتی لە لایەن پیاوانەوە بە هەڵە لێك دەدرێتەوە. پیاو بە گشتی

وا دەزانێت ئەو شتەی ژنەکەی ئازار دەدا ئێستا تەواو بنبڕ بووە و چارەسەرکراوە. بەڵام وانی‌یە. بەڵکو تەنیا وەهمە. تەنیا لەبەر ئەوەی ژنەکە لەپڕ خۆشەویستتر و نەرمتر ترە، پیاوەکە بە هەڵە وادەزانێت هەمو کێشەکانی ژنەکە چارەسەربون.

کە ژن دیسانەوە شەپۆلەکەی بەرەو نزمبونەوە دەڕوات، هەمان ئەو کێشانە دەردەکەونەوە. کاتێک کێشەکانی ژن دوبارە دەردەکەونەوە، پیاو سەبری نامێنێت چونکە وای دەزانی پێشتر کێشەکان چارەسەربون. بەبێ تێگەیشتن لەم شەپۆلە زەحمەتە پیاو بتوانێت پشتگیری هەستەکانی ژنەکە بکات کاتێک ژنەکە لە "بیر"ەکەیدایە.

کاتێک هەستە چارەسەرنەکراوەکانی ژن دەردەکەونەوە، پیاوەکە رەنگە ئەم قسە نەگونجاوانە دەربڕێت:

١. "بەس نی‌یە ئیتر؟"
٢. "پێشتر هەمو ئەمانەم بیستووە."
٣. "وامدەزانی مەسەلەکەمان یەکلاکردۆتەوە."
٤. "کەی واز لەم دەهێنیت؟"
٥. "نامەوێ دیسان باسی ئەمە بکەم."
٦. "ئەمە بێ مانایە! ئەمە هەمان مشتومڕەکەی جارانە."
٧. "تۆ بۆچی ئەوەندە کێشەت هەیە؟"

کاتێک ژن دەچێتەوە ناو بیرەکەی، کێشە هەرە قوڵەکانی سەرناو دەکەونەوە. ئەم گیروگرفتانە رەنگە لە بواری پەیوەندییەکانیدابن، بەڵام بە زۆری بارگاوین بە پەیوەندییە کۆنەکان و سەردەمی منالی یەوە. هەمو ئەو شتانەی رابردو دەردەکەوێت کە بە چارەسەرنەکراوی ماونەتەوە. لای خوارەوە هەندێک لەو هەستە باوانە خراونەتەروو کە رەنگە کاتێک ژن دەچێتە ناو بیرەکەیەوە ئەزمونیان بکات.

نیشاندەر بۆ پیاوان کە ژنەکە لەوانەیە
بچێتە بیرەکەیەوە یاخود کاتێک کە زۆرترین
پێویستی بە خۆشەویستی پیاوەکەیە

هەستی ژنەکە	ڕەنگە بڵێت
شکستخواردن	"یەك دنیا ئیشم بەسەردا کەوتووە."
نادڵنیایی	"هەر ئەوەندە؟"
تۆراو	"من هەموو شتێك دەکەم."
نیگەران	"ئەی دەربارەی ..."
سەرلێ شێواو	"تێناگەم بۆچی ..."
ماندو	"تەواو، ئیتر ناتوانم."
بێهیوا	"نازانم چی بکەم."
پاسیڤ	"ڤیروسیا، چی دەکەی بیکە."
داواکار	"پێویستە تۆ ..."
خۆ پارێز	"نا، نامەوێ ..."
بەدگومان	"مەبەستت چیە لەوە؟"
دەسەلات سەپێن	"باشە، ئەی تۆ ...؟"
نارەزایەتی	"چۆن ئەوەت بیر دەچێتەوە؟"

ژن تا زیاتر و زیاتر لە کاتە سەختەکاندا هەست بە پشتگیری بکات، زیاتر متمانە بە پەیوەندییەکە پەیدا دەکات و دەتوانێت بە دڵی ڕەحەتەوە لە پەیوەندییەکەی (یان) لە کێشەی دیکەی ژیانی‌دا بچێتە ناو بیرەکەوە و بێتەوە دەرێ. ئەمە نیعمەتی پەیوەندی عاشقانەیە.

پشتگیریکردنی ژن کاتێك لە بیرەکەیدایە دیارییەکی تایبەتە کە ژنەکە زۆر بەرز دەینرخێنێت. وردە وردە کاریگەرییەکەی رابردوی لەسەر نامێنێت و هەرچەندە شتی ناخۆشی دێنەرێ، بەڵام ئەوەندە توند نابن بتوانن سروشتە خۆشەویستەکەی پەراوێز بخەن.

بزانە پێویستییەکان چین؟

لە کاتی پێشکەشکردنی سیمیناری پەیوەندییەکەمدا، (تۆم) دەردەڵی کرد وتی، "لە سەرەتای پەیوەندییەکەماندا، (سوسان) زۆر بەهێز دیاربو، بەڵام لەپڕ بۆی دەرکەوت کەسێکی زۆر پشتبەستووە. لەبیرمە دڵنیام دەکردەوە لەوەی خۆشم دەوێت و بەلامەوە

گەسێکی گرنگە. دوای قسەکردنێکی زۆر بەسەر ئەو لەمپەڕەدا زاڵبوین، بەڵام دیسان مانگێك دوای ئەوە توشی هەمان گومان دەبووەوە. وەك ئەوە وایە هیچم بۆ نەکردبێ. ئەوەندە بێی بێزاربوم کە لەگەڵیدا کەوتمە مشتومڕێکی گەورەوە."

(تۆم) سەری سوڕما بو کە بینی چەندین پیاوی دیکەش هەمان ئەزمونیان لە پەیوەندییەکانیاندا هەبووە. (تۆم) کاتێك (سوسان)ی دیبو، (سوسان) لە دۆخی بەرزبونەوەی شەپۆلەکەیدا بو. بە پێشکەوتنی پەیوەندییەکەیان، خۆشەویستی (سۆسان) بەرامبەر (تۆم) زیادی کرد. دوای ئەوەی شەپۆلەکەی گەیشتە لوتکە، لەپڕ هەستی کرد پێویستی بە (تۆم) زۆرە. هەستی بە نادڵنیایی کرد و داوای دەکرد زیاتر بایەخی پێبدرێت.

ئەمە سەرەتای دابەزینی بو بۆ ناو بیرەکەی خۆی. تۆم نەیدەتوانی تێبگات بۆچی هاوسەرەکەی گۆڕاوە، بەڵام دوای وتووێژێکی چڕوپڕ کە چەند کاتژمێرێکی خایاند، (سوسان) هەستی بە ئاسودەیی کرد. تۆم خۆشەویستی و پشتگیری خۆی بۆ دوپاتکردبۆوە، ئێستاش سوسان لە بەرزبونەوەدایە. تۆم لە ناخی خۆیدا هەستی بە ئاسودەیی کرد.

دوای ئەم بەریەککەوتنە، تۆم وایزانی بە سەرکەوتویی ئەم کێشەیەی پەیوەندییەکەیانی چارەسەر کردووە. بەڵام مانگێك دوای ئەوە سوسان بەردو داڕمان ملی ناو هەمان هەستەکانی جارانی بۆ گەڕایەوە. ئەمجارەیان تۆم زۆر کەمتر لێی تێدەگەیشت و قبوڵی دەکرد. تۆم سەبری نەما. هەستی بە بێزێری دەکرد چونکە سوسان متمانەی بە خۆشەویستییەکەی نەبو کە مانگی پێشو لێی دڵنیا کردبۆوە. لەکاتی پارێزگاریکردن لە خۆی، تۆم بە شێوەیەکی نەرێنی حوکمیدا بەسەر هاوسەرەکەیدا کە بەردەوام پێویستی بە دڵنیاکردنەوە هەیە. لە ئەنجامدا کەوتنە مشتومڕەوە.

تێگەیشتن لە دڵنیاکردنەوە

بە تێگەیشتن لەوەی چۆن ژنان وەکو شەپۆل وان، تۆم بۆی دەرکەوت دوبارەبونەوەی پێویستی و نادڵنیاییەکەی سوسان شتێکی سروشتی و داسەپاو و کاتییە. بۆی دەرکەوت چەند ساویلکە بووە کە وایزانیوە وەڵامە جوانەکانی دەتوانێت کێشە هەرە

قوڵەکانی سوسان تاهەتایە چارەسەر دەکات.

تێگەیشتنی سەرکەوتوانەی تۆم لەوەی پشتگیری سوسان بکات کاتێك لە بیرەکەیدایە نەك هەر یارمەتی سوسانی دەدا زوتر چاکببێتەوە، بەڵکویارمەتی هەردوکیشیانی دا لەو کاتانەدا کەمتر توشی شەروو ئاژاوە ببن. ئەم سێ تێگەیشتنەی لای خوارەوە تۆمیان زیاتر هاندەدا :

١. خۆشەویستی و پاڵپشتی پیاو ناتوانێت دەستبەجێ کێشەکانی ژن چارەسەر بکات. لەگەڵ ئەمەشدا، ئەو خۆشەویستییە وا دەکات بە ئارامییەکی زیاترەوە بچێتە قوڵایی بیرەکەیەوە. شتێکی ساویلکانەیە ئەگەر وا چاوەڕوان بیت ژن بیەوێت ئەم کێشانە چەندبارە ببنەوە. بەمەش پیاو دەتوانێت جار لە دوای جار باشتر ببێت لە پشتگیریکردندا.

٢. دابەزینی ژن بۆ ناو بیرەکەی، خەتای پیاو نییە و بە هۆی شکستی پیاوەوە نییە. ئەگەر پیاوەکە پشتگیری زیاتری ژنەکە بکات، هێشتا ناتوانێت ڕێگری لەم دابەزینە بکات، بەڵام دەتوانێت لەو کاتە سەختانەدا یارمەتیدەری بێت.

٣. ژن لە ناخی خۆیدا ئەو توانایەی هەیە هەر کە گەیشتە بنەکەی دوبارە بەرزببێتەوە. پێویست ناکات پیاو چاکی بکاتەوە. ژنەکە نەشکاوە، تەنیا پێویستی بە خۆشەویستی و سەبر و تێگەیشتنی پیاوەکەیە.

کاتێك ژن لە بیرەکەیدا هەست بە ئاسایش ناکات

ئەم جوڵە شەپۆلئاسایەی ژن لەو کاتەدا زیاد دەبێت کە ژنەکە لە پەیوەندییەکی سۆزداریدا بێت. ژن کاتێك بەم سورەدا تێدەپەڕێت زۆر گرنگە هەست بە ئاسایش بکات. ئەگینا، هەوڵی زۆر دەدات بۆ ئەوەی وا خۆی دەربخات هیچ کێشەیەکی نییە و بەمەش هەستە نەرێنییەکانی خۆی سەرکوت دەکات.

ژن ئەگەر هەست بە ئاسایش نەکات بۆ ئەوەی بچێتەوە ناو بیرەکەی، تاکە ئەلتەرناتیفی ئەوە دەبێت خۆی لە هۆگربون و لە سێکس بە دور بگرێت یاخود هەستەکانی سەرکوت و سڕبکات لە ڕێگەی ئالودەبون بۆ نمونە بە خواردنەوە، بەزۆر خواردن، زۆر کارکردن، یان زۆر خوودانە شتێك. تەنانەت لەکاتی ئەم ئالودەبونەشدا جارجار دەکەوێتەوە ناو بیرەکەی و هەستەکانیشی بە شێوەیەکی زۆر کۆنترۆڵنەکراو

دەردەکەونەوە.

رەنگە تۆ چیرۆکی ئەو کەپلانەت بیستبێت کە هەرگیز توشی شەڕ و مشتومڕ نەبون، کەچی لەپڕ بڕیار دەدەن لە یەکتر جیاببنەوە و بەمەش هەمولایەك سەرسوڕمان دەبن. لە زوربەی ئەم حاڵەتانەدا، ژنەکە هەستە نەرێنییەکانی خۆی سەرکوت کردووە بۆ ئەوەی لە شەڕ بە دوربێت. لەئەنجامدا ئەو ژنە سڕدەبێت و ناتوانێت هەست بە خۆشەویستی بکات.

کاتێك هەستە نەرێنییەکان سەرکوت دەکرێن، هەستە ئەرێنییەکانیش سەرکوت دەبن، و خۆشەویستی دەمرێت. خۆ دورخستنەوە لە مشتومڕ و شەڕ، بە دڵنیاییەوە کارێکی تەندروستە، بەڵام نەك لە رێگەی سەرکوتکردنی هەستەکانەوە. لە بەشی (٩)دا باسی چۆنێتی خۆ دورخستنەوە لە مشتومڕ دەکەین بەبێ ئەوەی هەستەکانمان سەرکوت بکەین.

کاتێک هەستە نەرێنییەکان سەرکوت دەکرێن، هەستە ئەرێنییەکانیش سەرکوت دەبن، و خۆشەویستی دەمرێت.

ماڵپاککردنەوەی هەستەکان

کاتێك شەپۆلی ژن بەرەو نزمبونەوە دەچێت ئیتر کاتی پاککردنەوەی هەستەکان یاخود ماڵ پاککردنەوەی هەستەکانە. بەبێ ئەم ماڵ پاککردنەوەیەی هەستەکان ژن وردە وردە توانای خۆی بۆ خۆشەویستی و بۆ گەشەکردن لە خۆشەویستیدا لە دەست دەدات. بە سەرکوتکردنی بە ئەنقەستی هەستەکانی، سروشتە شەپۆلییەکەی رێکی لێ دەگیرێت و وردە وردە دەبێتە بونەوەرێکی بێهەست و بێسۆز.

هەندێك لەو ژنانەی کە خۆیان لە مامەڵەکردن لەگەڵ هەستە نەرێنییەکانیاندا بە دور دەگرن و رێگە لە جوڵە سروشتییە شەپۆلییەکەی هەستەکانیان دەگرن توشی "سیندرۆمی پێش سوڕی مانگانە PMS" دەبن. پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لە نێوان PMS و بێتوانایی لە مامەڵەکردنی گونجاو لەگەڵ هەستە نەرێنییەکاندا. لە هەندێك حاڵەتدا ئەو ژنانەی فێربون چۆن سەرکەوتوانە مامەڵە لەگەڵ هەستەکانیاندا بکەن

هەستیان بە رەوینەوەی نیشانەکانی PMS کردووە. لە بەشی (۱۱)دا باسی چەند تەکنیکێکی چاکبونەوەی دیکە دەکەین سەبارەت بە چۆنێتی مامەڵەکردن لەگەڵ هەستە نەرێنییەکاندا.

تەنانەت ژنە بەهێز و دڵنیا و سەرکەوتووەکانیش پێویستیان بەوەیە جار جار سەردانی بیرەکەیان بکەن. بەگشتی پیاو توشی ئەو هەڵەیە دەبێت کە وا دەزانێت ئەگەر هاوبەشە مێینەکەی لە بواری کارەکەیدا سەرکەوتو بێت ئیتر بەم ئەزمونی ماڵ پاککردنەوەی هەستەدا تێناپەڕێت. بەڵام ئەمە پێچەوانەکەی راستە.

کاتێك ژن لە دنیای کاردایە، بە گشتی توشی دڵەڕاوکێ و تێکچونی سۆزداری دەبێت. بۆیە زۆرتر پێویستی بە ماڵ پاککردنەوەی هەستەکانی دەبێت. بە هەمان شێوە، پیاو کە لەژێر گوشاری زیاتری کارەکەیدا بێت زیاتر پێویستی بە دورکەوتنەوە هەیە!

لێکۆڵینەوەیەك دەریخستووە کە متمانە بەخۆبونی ژن بە گشتی لە ماوەی (۲۱-۳۵) رۆژدا بەرز و نزم دەبێتەوە. هیچ لێکۆڵینەوەیەك نەکراوە بۆ دیاریکردنی ماوەی دورکەوتنەوە و گەڕانەوەی پیاو وەکو لاستیك، بەڵام بە ئەزمونی من هەمان ماوە دەخایەنێت. سوڕی متمانە بەخۆبونی ژنان مەرج نییە هاوکات بێت لەگەڵ سوڕی مانگانەکەیدا، بەڵام بە تێکڕا (۲۸) رۆژ جارێك رودەدات.

کاتێك ژن جلوبەرگی ئیش لەبەردەکات، دەتوانێت خۆی لە بەرز و نزمبونەوەی هەستەکانی بە دوربگرێت، بەڵام کاتێك دەگەڕێتەوە ماڵەوە، پێویستی بە هاوبەشەکەیەتی ئەو پشتگیرییە جوان و ناسکەی پێببەخشێت کە هەمو ژنێك لەکاتی وادا پێویستی پێیەتی و دەینرخێنێت.

گرنگە بزانین ئەم مەیلەی ژنان بۆ چونەوە ناو بیرەکەیان مەرج نییە کار بکاتە سەر لێهاتوییان لە بواری کارەکەیاندا، بەڵکو کاریگەری زۆری لەسەر پەیوەندییەکانی هەیە لەگەڵ ئەو کەسانەدا کە بە راستی خۆشیان دەوێن و پێویستییان پێیانە.

چۆن پیاو دەتوانێت پشتگیری ژنێك بکات کە لەناو بیرەکەیدایە؟

پیاوی ژیر فێردەبێت بچێت یارمەتی ژن بدات بۆ ئەوەی لەکاتی نزمبونەوەو بەرزبونەوەیدا هەست بە ئارامی و ئاسایش بکات. واز لە حوکمدان و لە داواکارییەکانی دەهێنێت و فێر دەبێت چۆن پشتگیرییە داواکراوەکە پێشکەش بکات. لەئەنجامدا چێژ

لەو پەیوەندییە دەبینێت کە ساڵانێك لە سۆز و خۆشەویستیدا گەشەی کردووە.

ڕەنگە پێویست بکات پیاوەکە توشی چەند زریان و وشکە ساڵییەکی سۆزداری ببێتەوە، بەڵام خەڵاتەکەی زۆر لەمە گەورەتر دەبێت. ئەو پیاوەش کە ئەم دەستپێشخەرییە ناکات توشی زریان و وشکەساڵی دەبێت، بەڵام چونکە لە هونەری خۆشویستنی ژنەکە نازانێت کاتێك کە لە بیرەکەیدایە، خۆشەویستییەکەیان لە گەشە دەوەستێت و وردە وردە سەرکوت دەبێت.

کاتێك ژنەکە لە بیرەکەیدایە و پیاوەکە لە ئەشکەوتەکەدایە

(هاریس) وتی، "هەرچییەك لە سیمینارەکەدا فێربوم تاقیم کردەوە. بە راستی سودیان هەبو. زۆر نزیکبوینەوە. وام هەست دەکرد لە بەهەشت دام. لەپڕ (کاتی) هاوسەرم دەستی کرد بە سکاڵاکردن لەوەی من زۆر تەماشای تەلەفزیۆن دەکەم. نازانم چی رویدا؟ ئێمە پێشتر زۆر باشبوین."

ئەمە نمونەی پێشهاتێکە لەوکاتانەدا رودەدات شەپۆلەکە و لاستیکەکە دەکەونە یەك کاتەوە و هاوکات رودەدەن. دوای وەرگرتنی ئەو سیمینارە، (هاریس) توانیبوی لە جاران زیاتر بەخشش پێشکەشی هاوسەرەکەی بکات. (کاتی) ئەمەی زۆر پێخۆش بو. بڕوای نەدەکرد. لە هەمو کاتێك زیاتر لێك نزیك بوبونەوە. شەپۆلەکەی گەیشتبووە لوتکە. ئەمە نزیکەی دوو هەفتە بەردەوام بو، ئینجا شەوێکیان (هاریس) بڕیاری دابو شەو تا درەنگ تەماشای تەلەفزیۆن بکات. لاستیکەکەی بەرەو دواوە دەکشا. پێویستی بەوە بو پاشەکشە بکات بۆ ناو ئەشکەوتەکەی خۆی.

کە ئەو پاشەکشەی کرد، (کاتی) زۆر بریندار بو. شەپۆلەکەی بەرەو دارمان چو. پاشەکشەکەی (هاریس) بەلای (کاتی)یەوە کۆتایی ئەزمونی خۆشەویستییە نوێیەکەیان بو. دوو هەفتەکەی پێشو هەمو ئەو شتە بو (کاتی) دەیویست و ئێستاش وا هەستی دەکرد خەریکە لە دەستی دەدات. (کاتی) هەر لە منالییەوە کچێك بو خەونی بەمجۆرە میهرەبانییەوە دەبینی. پاشەکشەکەی (هاریس) شۆکێکی گەورە بو بۆی. بەلای کچە بچکۆلە لاوازەکەی ناخی (کاتی)یەوە وەك ئەوە وابو شیرینییەکی بدەیتێ و ئینجا لێی بسەنیتەوە. بۆیە هێندەی پێناخۆش بو.

لۆجیکی مەریخی و ڤینۆسییەکان

بەلای مەریخییەکانەوە قورسە لەو هەستی پەراوێزخستنەی (کاتی) تێبگەن. لۆجیکی مەریخییەکان دەڵێت "من ئەم دوو هەفتەیەی رابردوو زۆر باش بوم لەگەڵ تۆدا. ئایا ئەو باشییە مافم ناداتێ ماوەیەك پشو وەرگرم؟ من ئەو هەمو کاتەم بەخشی بە تۆ، ئێستاش نۆرەی خۆمە. پێویستە لە هەمو کات زیاتر هەست بە ئاسایش و دڵنیایی بکەیت سەبارەت بە خۆشەویستییەکەم."

لۆجیکی ڤینۆسییەکان بە شێوەیەکی جیاواز مامەڵە لەگەڵ ئەم ئەزمونەدا دەکات ؛ "ئەم دوو هەفتەیەی رابردوو زۆر خۆش بو. رێگەم دا بە خۆم لە جاران زیاتر کراوەبم لەگەڵتدا. ئێستا کە ساردیت بەرامبەرم لە هەمو کاتێك بە ئازارترە. خەریکبو بە تەواوی بکرێمەوە کەچی تۆ رۆشتیت."

چۆن هەستەکانی رابردوو دەگەڕێنەوە؟

بە هۆی نەبونی متمانە و کرانەوەی تەواو، (کاتی) چەند ساڵێکی بەوە بردبوەسەر خۆی لە بریندداربون بپارێزێت. بەلام لە ماوەی دوو هەفتە ژیانی عاشقانەدا وای کرد (کاتی) لە هەمو کاتێك زیاتر بکرێتەوە. پشتگیرییەکەی (هاریس) بوبووە هۆی ئەوەی (کاتی) هەست بە ئاسایش بکات لە گەڕانەوەیدا بۆ هەستەکانی رابردوی خۆی.

لەپڕ (کاتی) هەمان هەستی سەردەمی منالی خۆی بۆ گەڕایەوە کە کاتێك باوکی لەبەر سەرقاڵیی زۆر فریای ئەم نەدەکەوت. لەپڕ هەستی توڕەیی و بێ دەسەلاتییە چارەسەر نەکراوەکەی جارانی بەسەر ئەوەدا تەقییەوە کە (هاریس) تەماشای تەلەفزیۆن دەکات. ئەگەر ئەم هەستانە نەگەڕانایەتەوە، رەنگە (کاتی) بە خۆشحاڵییەوە قبوڵی بکردایە هاریس تەماشای تەلەفزیۆن بکات.

کە (هاریس) تەماشای تەلەفزیۆنی دەکرد، هەستەکانی جارانی بۆ گەڕایەوە. (کاتی) هەستی بە ئازار دەکرد. ئەگەر هەلی پێبدرایە باسی ئازارەکانی بکات، هەستە قوڵەکانیش دەهاتنەوە رو. (کاتی) بەر بنەکە دەکەوت و پاشان بەرادەیەکی زۆر ئاسودە دەبو. جارێکی دیکە (کاتی) ئامادە دەبو متمانە بە خۆشەویستی بکات، تەنانەت کە دەشزانێت (هاریس) ناچارە ماوەیەك (کاتی) پاشەکشە بکات.

کاتێك هەستەکان بریندار دەکرێن

بەڵام (هاریس) نەیدەتوانی لە هۆکاری برینداربونەکەی (کاتی) تێبگات. پێی وت پێویست ناکات هەست بە برینداربون بکەیت. بەمەش مشتومڕەکە دەستی پێکرد. رەنگە خراپترین شت پیاو بیڵێت ئەوەبێت بە ژنێك بڵێت پێویست ناکات هەست بە برینداری بکەیت. ئەمە زیاتر ئازاری پێدەگەیەنێت، وەك ئەوە وایە شیشێکی سورەوەکراو بکەیت بە برینێکی کراوەدا.

ژن کاتێك هەست بە برینداری بکات، رەنگە وا دەربکەوێت گلەیی لە پیاوەکە دەکات. بەڵام ئەگەر ژنەکە هەست بکات بایەخی پێ دەدرێت و لێی تێدەگەن، گلەییەکە دەڕەوێتەوە. هەوڵدان بۆ ئەوەی رونیبکەیتەوە بۆچی پێویست ناکات هەست بە برینداری بکات، کێشەکە ئاڵۆزتر دەکات.

هەندێك جار کە ژن هەست بە برینداری دەکات رەنگە لە روی ئەقڵییەوە قایل بێت بەوەی پێویست بەو هەستە ناکات. بەڵام لە روی سۆزدارییەوە هێشتا هەست بە برینداری دەکات و نایەوێت لە پیاوەکەی ببیستێت کە ئەو هەستە لەجێی خۆیدا نییە. ژن پێویستی بەوەیە پیاوەکە تێی بگات بۆچی هەست بە برینداری دەکات.

بۆچی پیاو و ژن شەڕ دەکەن

(هاریس) بە تەواوی خراپ حاڵی بوبو لە کاردانەوەکەی (کاتی) بەرامبەر برینداربون. وایدەزانی (کاتی) داوای لێ دەکات تا هەتایە واز لە تەماشاکردنی تەلەفزیۆن بهێنێت. (کاتی) داوای ئەوەی نەدەکرد (هاریس) تا هەتایە واز لە تەماشای تەلەفزیۆن بهێنێت. تەنیا دەیویست (هاریس) بزانێت ئەو کارە چەند ئازاری دەدات.

ژنان بە غەریزە وا دەزانن تەنیا دوای دەربڕینی هەستکردن بە ئازار ئینجا دەتوانن متمانە بە هاوبەشەکەیان بکەن بەوەی گۆڕانکارییە پێویستییەکان ئەنجام دەدات. (کاتی) کە باسی ئازارەکەی کرد، تەنیا دەیویست گوێی لێ بگیرێت و پاشان دڵنیا بکرێتەوە لەوەی (هاریس) تاسەر نابێتەوە بە (هاریس)ەکەی جاران، کە ئالودەبونە بە تەماشاکردنی تەلەفزیۆن و ئامادەیی سۆزداریی.

بە دڵنیاییەوە (هاریس) مافی هەبو تەماشای تەلەفزیۆن بکات، بەڵام (کاتی)یش مافی خۆی بو کە ناڕەحەت ببێت. (کاتی) شایستە بو گوێی لێ بگیرێت، لێی تێبگەن، و

دڵنیا بکرێتەوە. (هاریس) هەڵەی نەکرد کە تەماشای تەلەفزیۆنی کرد و (کاتی) هەڵە نەبو کە ناڕەحەت بێت.

پیاوان دەڵێن مافی خۆیانە ئازادبن لەکاتێکدا ژنان دەڵێن مافی خۆیانە هەست بە بێزاری بکەن. پیاوان داوای کاتی دەستبەتاڵی دەکەن لەکاتێکدا ژنان داوای تێگەیشتن دەکەن.

لەبەر ئەوەی (هاریس) لە شەپۆلەکەی (کاتی) تێنەگەیشتبو، وایزانی کاردانەوەکەی (کاتی) ناهەقیە. وایزانی ئەگەر بیەوێت کاتێک بۆ تەماشاکردنی تەلەفزیۆن تەرخان بکات پێویستی بەوەیە هەستەکانی (کاتی) بوچەڵ بکاتەوە. بۆیە (هاریس) هەستی بە ناڕەحەتی کرد و وایزانی ناتوانێت بە بەردەوامی خۆشەویست و گەرم و گوڕ بێت!

(هاریس) وایدەزانی پێویستە هەستەکانی (کاتی) بە درۆ بخاتەوە ئینجا مافی ئەوەی دەدرێتێ تەماشای تەلەفزیۆن بکات و بەو شێوەیەی دەیەوێت بژی و خۆی بێت. (کاتی) کە دەیویست گوێی لێ بگیرێت، (هاریس) مشتومڕی بەوەی بو مافی خۆیەتی تەماشای تەلەفزیۆن بکات. (کاتی)ش مشتومڕی ئەوەی بو مافی خۆیەتی هەست بە ئازار و ناڕەحەتی بکات.

چارەسەرکردنی کێشەکان لە رێی تێگەیشتنەوە

بەلای (هاریس)ەوە ساویلکانە بو وا بیربکاتەوە تورەییەکەی (کاتی) و رەنجان و هەستکردن بە بێدەسەلاتییەکەی کە بەهۆی فەرامۆشکردنێکی دوانزە ساڵیەوە دروست بوبو، بە دوو هەفتە پەیوەندی گەرم و گوڕی خۆشەویستی بڕەوێتەوە.

بە هەمان شێوە بەلای (کاتی)یەوە ساویلکانە بو وا بیربکاتەوە (هاریس) دەتوانێت هەرگیز فۆکەس لەسەر ئەو و خێزانەکەی لا نەبات و بۆ ماوەیەک تەرکیز نەکاتە سەر خۆی.

کاتێک (هاریس) دەستی کرد بە پاشەکشە، بووە هۆی دەستپێکردنی داڕمانی شەپۆلەکەی (کاتی). هەستە چارەسەرنەکراوەکانی سەرلەنوێ دەرکەوتنەوە. کاردانەوەکەی (کاتی) تەنیا لەسەر تەماشاکردنی تەلەفزیۆنەکەی ئەو شەوە نەبو، بەڵکو لەسەر ساڵانێک فەرامۆشکردن بو. مشتومڕەکەیان گەیشتە دەنگ بەرزکردنەوە. دوای دوو کاتژمێر هات و هاوار ئیتر قسەیان لەگەڵ یەکدا نەکرد.

بە تێگەیشتن لە وێنە گەورەکەی ئەو رووداوە، توانییان ناکۆکییەکەیان چارەسەر بکەن و قەرەبوی بکەنەوە. (هاریس) تێگەیشت کە ئەم دەستی کردووە بە پاشەکشە، بۆتە هۆی ئەوەی (کاتی) دەست بکات بە ماڵ پاککردنەوەی سۆزدارییەکەی. (کاتی) پێویستی بەوە بو باسی هەستەکانی خۆی بکات و کەس پێی نەڵێت هەڵەیت. پاڵنەری (هاریس) ئەوە بو تێگەیشت (کاتی) شەڕی بۆ ئەوە دەکرد کە گوێی لێ بگرێت، وەك چۆن خۆی شەڕی بۆ ئازادی دەکرد. (هاریس) فێری ئەوە بو ئەگەر پشتگیری (کاتی) بکات گوێی لێ بگرێت، (کاتی) دەتوانێت پشتگیری ئەو بکات ئازاد بێت.

پیاو بە دابینکردنی پێویستی ژن بەوەی گوێی لێ بگیرێت وا دەکات ژن پشتگیریی پیاوەکە بکات کە ئازاد بێت.

(کاتی) لەوە تێگەیشت (هاریس) مەبەستی نەبووە هەستەکانی ئەم پوچەڵ بکاتەوە. هەروەها لەوەش تێگەیشت کە ئەگەرچی (هاریس) پاشەکشە بکات بەڵام دواتر هەر دەگەڕێتەوە بۆ لای و دەتوانن دووبارە ئەزمونی خۆشەویستی بکەن. (کاتی) بۆی دەرکەوت هۆکاری پاشەکشەکەی (هاریس) پێویستییە زۆرەکەی ئەم بووە بۆ هۆگربون. لەوەش تێگەیشت کە هەستە بە ئازارەکانی وایان لە هاریس کردووە وابزانێت (کاتی) دەیەوێت کۆنترۆڵی بکات و هاریس پێویستی بەوەبو بزانێت (کاتی) نایەوێت فێری چۆنێتی هەڵسوکەوتکردنی بکات.

پیاو ئەگەر نەیتوانی گوێ بگرێت چی بکات؟

(هاریس) پرسی، "ئەی ئەگەر نەمتوانی گوێ بگرم و ویستم لە ئەشکەوتەکەمدا بمێنمەوە؟ هەندێك جار کە هەوڵ دەدەم گوێ بگرم تورە دەبم."

دڵنیام کردەوە کە ئەمە شتێکی ئاساییە. ئەو کاتەی کە شەپۆلەکە بەرەو داکشان دەچێت و (کاتی) لە هەمو کاتێك زیاتر پێویستی بە گوێلێگرتنە، هەندێك جار لاستیکەکەی (هاریس)یش دەجوڵێ و دەست دەکات بە پاشەکشە. لەکاتی وادا ناتوانێت ئەوە بە (کاتی) ببەخشێت کە پێویستی پێیەتی. (هاریس) بە جەختکردنەوەوە ئەم قسەیەی سەلاند و وتی، "بەڵێ، راستە. ئەو کاتەی دەمەوێت پاشەکشە بکەم، ئەو دەیەوێت قسە بکات."

کاتێک پیاو پێویستی بە پاشەکشەیە و ژن پێویستی بە قسەکردنە، هەوڵدانی پیاوەکە بۆ گوێگرتن کێشەکە ئاڵۆزتر دەکات. ئەوەندە ناخایەنێت یان ئەوەتا حوکم بەسەر ژنەکەدا دەدات یاخود بە تورەیی دەتەقێتەوە و یاخود زۆر ماندوو دەبێت و سەرنجی پەرت دەبێت، بەمەش ژنەکە زیاتر ناڕەحەت دەبێت. بۆ ئەوەی پیاو بتوانێت بە بایەخ و تێگەیشتن و رێز و ئامادەیی‌یەوە گوێ بگرێت، ئەم سێ هەنگاوە لەوانەیە یارمەتیدەر بن:

سێ هەنگاو بۆ پشتگیری کردنی ژن کاتێک پیاو پێویستی بە پاشەکشەیە

١. سنورەکانی خۆت قبوڵ بکە

یەکەم شت کە پێویستە بیکەیت ئەوەیە قبوڵی بکەیت کە تۆ پێویستت بە پاشەکشە هەیە و هیچ شتێکت نییە بیبەخشیت. گرنگ نییە دەتەوێت چەند جوان دەربکەویت، چونکە هێشتا ناتوانیت بە ئامادەیی‌یەوە گوێ بگریت. ئەگەر ناتوانیت هەوڵ مەدە گوێ بگریت.

٢. لە ئازاری ژنەکە تێبگە

پاشان، پێویستە لەوە تێبگەیت پێویستییەکانی ژنەکە لەم ساتەدا لە توانا و بەخششەکانی تۆ زیاترن. ئازارەکەی راستەقینەیە بە هەڵەی مەزانە ئەگەر پێویستی بە زیاترە یاخود ئەگەر هەست بە ئازار دەکات. کاتێک پێویستی بە خۆشەویستی تۆیە، نابێت بەجێی بهێڵێت چونکە ناڕەحەتتر دەبێت. تۆ هەڵە نیت لەوەی پێویستت بە دووری هەیە، ئەویش هەڵە نییە کە داوای نزیکی دەکات. رەنگە بترسیت لەوەی ژنەکە نەتبەخشێت یان متمانەی پێت نەبێت. ژن ئەو کاتە توانای بەخشین و متمانەی زیاتر دەبێت کە بزانێت بایەخی پێ دەدەیت و لە ئازارەکانی تێدەگەیت.

٣. خۆت لە مشتومڕ بە دور بگرە و دڵنیایی بدەرێ

ئەگەر لە ئازارەکانی تێبگەیت ئەو کاتە بە هەڵەی نازانیت کە بێزار بێت یاخود هەست بە ئازار بکات. هەرچەندە نەتوانیت ئەو پشتگیرییەی پێببەخشیت کە دەیەوێت و پێویستی پێیەتی، دەتوانیت لە رێگەی خۆ دورخستنەوە لە مشتومڕەوە رێ لە

خراپبونی بگریت. دڵنیای بکەرەوە کە دەگەڕێیتەوە بۆ لای و ئەو کاتە دەتوانێت ئەو پشتگیرییەی پێببەخشێت کە شایانێتی.

پیاو دەتوانێت لەجیاتی مشتومڕ چی بڵێت؟

(هاریس) هەڵە ئەبو کە پێویستی بە تەنیایی و بە تەماشاکردنی تەلەفزیۆن هەبو، هەست بە ئازارکردنەکەی (کاتی)ش لەجێی خۆیدا بو. (هاریس) لەبری ئەوەی مشتومڕ بکات لەسەر مافی تەماشاکردنی تەلەفزیۆنەکەی، دەیتوانی شتێکی لەمجۆرە بە (کاتی) بڵێت: "تێدەگەم لەوەی نارەحەتیت، بەڵام ئێستا بە راستی پێویستم بە تەماشاکردنی تەلەفزیۆن و پشودان هەیە. کە باشتر بوم دەتوانین قسە بکەین." ئەمە ماوەیەك بە (هاریس) دەبەخشێت تەماشای تەلەفزیۆن بکات و هەروەها هەلێکیشی پێدەبەخشێت سارد ببێتەوە و خۆی بۆ گوێگرتن لە ئازاری هاوبەشەکەی ئامادە بکات و ئەویش باوەڕ بکات.

رەنگە ژنەکە ئەم وەڵامەی بەدڵ نەبێت، بەڵام رێزی لێ دەگرێت. بە دڵنیاییەوە ژنەکە دەیەوێت پیاوەکە هەمان کەسە خۆشەویستەکەی جاران بێت، بەڵام ئەگەر پێویستی بە پاشەکشە بێت، ئەمە پێویستییەکی راستەقینەیە. پیاوەکە ناتوانێت شتێك ببەخشێت کە خۆی نیەتی. پیاوەکە دەتوانێت کێشەکە ئاڵۆزتر نەکات. چارەسەرەکەش لە رێزگرتن لە پێویستی پیاوەکە و پێویستی ژنەکەدایە. دەبێت پیاوەکە ئەو کاتەی بدرێتێ کە پێویستی پێیەتی و پاشان دەتوانێت بگەڕێتەوە و ئەوە ببەخشێت کە ژنەکە پێویستی پێیە.

کاتێك پیاو ناتوانێت گوێ لە هەستە بە ئازارەکانی ژن بگرێت لەبەر ئەوەی پێویستی بە پاشەکشەیە، دەتوانێت بڵێت "تێدەگەم لەوەی هەست بە ئازار دەکەیت و منیش پێویستم بە هەندێك کات هەیە بیری لێ بکەمەوە. با پشویەك وەربگرین." بیانویەکی لەمجۆرەی پیاو بۆ خۆ دەربازکردن لە گوێگرتن زۆر لەوە باشترە هەوڵبدات هەستە بریندارەکانی ژنەکە بە درۆ بخاتەوە.

ژن دەتوانێت لەجیاتی مشتومڕ چی بکات؟

کە (کاتی) ئەم پێشنیارەی گوێ لێ بو، وتی: "ئەوە دەیەوێت لە ئەشکەوتەکەیدا بمێنێتەوە؟ ئەی من؟ من ماوەیەکی دەدەمێ، بەڵام چیم دەست دەکەوێت؟"

ئەوەی (کاتی) لەو کاتەدا دەستی دەکەوێت باشترین شتە کە هاوبەشەکەی دەتوانێت پێی ببەخشێت. ئەگەر لەو کاتەدا ژن داوا لە پیاو نەکات گوێ لە قسەکانی بگرێت، دەتوانێت خۆی لە مشتومڕ و ئاڵۆزتر کردنی کێشەکە بە دور بگرێت. دووەمیش ئەوەیە کاتێك پیاوەکە دەگەڕێتەوە پشتگیری لێ وەردەگرێت - ئەو کاتەش پیاوەکە بە راستی دەتوانێت پشتگیری بکات.

لە بیرت بێت، ئەگەر پیاو ویستی وەکو لاستیك بەرەو دواوە بچێت، لە کاتی گەڕانەوەیدا بە خۆشەویستی‌یەکی زۆرەوە دەگەڕێتەوە. ئینجا دەتوانێت گوێ بگرێت. ئەمەش باشترین کاتە بۆ دەستپێکردنی وتووێژ.

ئەگەر رێگە بە پیاو بدەیت بچێتە ناو ئەشکەوتەکەی مانای ئەوە نی‌یە وازت لە ئارەزوی قسەکردن هێناوە. بەڵکو مانای ئەوەیە واز لەوە بهێنیت هەر کاتێك خۆت ویستت قسە بکەیت ئینجا داوای گوێگرتنی لێ بکەیت. (کاتی) فێری ئەوە بو کە پێویستە بزانێت هەندێك جار پیاو ناتوانێت گوێ بگرێت یان قسە بکات، فێری ئەوەش بو هەندێك جاری دیکە دەتوانێت. بۆی دەرکەوت کات زۆر گرنگە. (کاتی) فێری ئەوە بو نەك واز لە دامەزراندنی قسە بهێنێت، بەڵکو ئەو کاتانە بدۆزێتەوە کە (هاریس) دەتوانێت گوێی لێ بگرێت.

پیاو پاشەکشە دەکات، مانای وایە کاتی ئەوەیە پشتگیری زیاتر لە هاوڕێکانیەوە وەربگرێت. ئەگەر (کاتی) هەستی کرد پێویستی بە قسەکردنە و (هاریس) نەیتوانی گوێی لێ بگرێت، ئەوا (کاتی) دەتوانێت زیاتر لەگەڵ هاوڕێکانیدا قسە بکات. ئەوە فشارێکی زۆر گەورەیە بۆ سەر پیاو کە بیکەیت بە تاکە سەرچاوەی خۆشەویستی و پشتگیری. شەپۆلی ژن بەرەو نزمبونەوە دەڕوات و هاوبەشەکەشی لە ئەشکەوتەکەیدا بێت، زۆر گرنگە ژنەکە سەرچاوەی دیکەی پشتگیری هەبێت. ئەگەر نا هیچ چارەیەکی دیکە نابێت جگە لە هەستکردن بە بێدەسەڵاتی و رەنجاندنی هاوبەشەکەی.

ئەگەر پیاو بکرێت بە تاکە سەرچاوەی خۆشەویستی و پشتگیری، فشارێکی زۆری دەخرێتە سەر.

چۆن پارە کێشە دروست دەکات؟

(کریس) وتی، "من بە تەواوی سەرم لێشێواوە. کە هاوسەرگیریمان کرد هەژاربوین، هەردوکمان کارمان دەکرد و بە سەختی پارەی کرێ خانومان بۆ دەدرا. هەندێکجار (پام)ی هاوسەرم سکاڵای لە سەختی ژیان دەکرد. بەڵام ئێستا دەوڵەمەندین. هەردوکمان لە بواری کارەکەماندا سەرکەوتوین. چۆن دەبێت ئێستاش نارەحەت بێت و سکاڵای هەبێت؟ ژنی دیکە هەمو شتێك دەکەن بچنە جێی ئەم. هەر خەریکی شەڕکردنین. کە هەژاربوین دڵخۆشتر بوین؛ کەچی ئێستا دەمانەوێت جیاببینەوە."

(کریس) نەیدەزانی ژن وەکو شەپۆل وایە. کاتێك (پام)ی هێنا، جار جار شەپۆلەکانی (پام) دادەڕمان. لەو کاتانەدا کە (کریس) توانیویەتی گوێ لە نارەحەتییەکەی بگرێت و لێی تێبگات، بەلای (کریس)ەوە ئاسان بو هەستە نەرێنییەکانی (پام) پشتڕاست بکاتەوە. چونکە خۆیشی هەمان هەستی هەبو. لە دیدی ئەودەوە، (پام) هەقی هەبووە نارەحەت بێت، چونکە ئەوکاتە پارەیان نەبووە.

پارە پێویستییە سۆزدارییەکان تێر ناکات

مەریخییەکان حەز دەکەن وابێت کە پارە هەمو کێشەکان چارەسەر دەکات. کاتێك (کریس) و (پام) هەژار بون و ئەوپەڕی هەوڵیان دەدا پێویستییەکانیان دابین بکەن، (کریس) دەیتوانی گوێ لە ئازارەکانی (پام) بگرێت و بیانسەلمێنێت و چارەسەر بۆ کێشەکە بدۆزێتەوە بۆ ئەوەی (پام) ئەوەندە نارەحەت نەبێت. بەمەش (پام) هەستی دەکرد کە بە راستی بایەخی پێدەدرێت.

بەڵام کاتێك لە روی داراییەوە باشتربون، (پام) هێشتا جار بەجار نارەحەت دەبو. (کریس) نەیدەتوانی تێبگات بۆچی هێشتا (پام) نارەحەتە. (کریس) وا بیری دەکردەوە کە پێویستە (پام) هەمیشە دڵخۆش بێت چونکە ئێستا دەوڵەمەندن. (پام) وای هەست دەکرد (کریس) بایەخی پێنادات.

(کریس) نەیدەزانی پارە ناتوانێت رێ لە نارەحەتبونی (پام) بگرێت. کاتێك شەپۆلەکەی (پام) دادەڕوخا، توشی شەڕ دەبون، چونکە (کریس) هۆکاری نارەحەتبونەکەی (پام)ی پوچەڵ دەکردەوە. سەیر لەوەدایە، تا دەوڵەمەندتر دەبون، زیاتر توشی شەڕ دەهاتن.

کە هەژار بون، پارە پێکهێنەری سەرەکی ئازارەکەیان بو، بەڵام کاتێك لە روی داراییەوە سەقامگیرتر بون، (پام) زیاتر لەو پێویستی‌یە سۆزدارییە بەئاگا هات کە تێر ناکرێت. ئەم بەرەو پێشچونە سروشتی‌یە، شتێکی ئاسایی و چاوەڕوانکراوە.

کاتێک پێویستی‌یە دارایی‌یەکانی ژن تێردەکرێن زیاتر لە جاران لە پێویستی‌یە سۆزدارییەکانی بەئاگا دێتەوە.

ژنی دەوڵەمەند بواری زیاتریان دەوێت بۆ ناڕەحەتبون

لەبیرمە ئەم وتەیەم لە وتارێکدا خوێندەوە : "ژنی دەوڵەمەند تەنیا لە پزیشکێکی دەرونیی دەوڵەمەندەوە دەتوانێت هاوسۆزی وەربگرێت." کاتێك ژن پارەیەکی زۆری هەبێت، خەڵك (بە تایبەت مێردەکەی) مافی ئەوەی نادەنێ ناڕەحەت بێت. مۆڵەتی نادەنێ وەکو شەپۆل وابێت و جار جار داڕوخێت. مۆڵەتی ئەوەی نی‌یە بە هەستەکانیدا بگەڕێت یاخود لە هیچ کام لە بوارەکانی ژیانیدا داوای زیاتر بکات. وا چاوەڕوان دەکرێت ژنی پارەدار هەمیشە ئاسودە بێت چونکە بەبێ ئەو پارەیە دەکرێت ژیانی زۆر خراپتر ببێت. ئەم چاوەڕوانی‌یە نەك هەر گردەنی نی‌یە، بەڵکو بێ ڕێزیشە. ئاستی دارایی، کۆمەڵایەتی، مافی جیاوازی (ئیمتیازات) یاخود بارودۆخی ژن هەرچۆنێك بێت ئەو ژنە پێویستە ماف و بواری بدرێتێ بۆ ئەوەی ناڕەحەت بێت و ڕێگە بە شەپۆلەکەی بدات دابڕوخێت.

(کریس) کە بۆی دەرکەوت دەتوانێت هاوسەرەکەی دڵخۆش بکات زۆری پێخۆش بو. بیری کەوتەوە کاتێك هەژاربون هەستی هاوسەرەکەی پشتڕاست دەکردەوە، و ئێستاش هەرچەندە دەوڵەمەندن دەتوانێت ئەم کارە بکات. لەبری ئەوەی هەست بە بێهیوایی بکات، بۆی دەرکەوت دەزانێت چۆن پشتگیری (پام) بکات. بیرکردنەوە لەوەی پارە دەتوانێت (پام) دڵخۆش بکات (کریس)ی بە هەڵەدا بردبو، چونکە لەڕاستیدا بایەخپێدان و تێگەیشتنەکەی سەرچاوەی دڵخۆشی (پام) بون.

هەستەکان گرنگن

ئەگەر ژن هەندێك جار پشتگیری نەکرێت لەوەدا کە ناڕەحەت ببێت، ئەوا هەرگیز ناتوانێت بە ڕاستی دڵخۆش بێت. دڵخۆشی ڕاستەقینە پێویستی بەوەیە بچێتە قوڵایی بیرەکەوە و هەستەکانی دەرببڕێت و چارەسەریان بکات و بیانپاڵێوێت. ئەمە پرۆسەیەکی سروشتی و تەندروستە.

ئەگەر بمانەوێت هەستە ئەرێنییەکانی خۆشەویستی و دڵخۆشی و متمانە و پێزانین ئەزمون بکەین، پێویستە جارجار هەست بە توڕەیی و ناڕەحەتی و ترس و خەمباری بکەین، کە ژن دەچێتە ناو بیرەکەیەوە، ئەو کاتەیە کە دەتوانێت ئەم هەستە نەرێنییانە چارەسەر بکات.

هەروەها پیاویش پێویستی بەوەیە کار لەسەر هەستە نەرێنییەکانی بکات بۆ ئەوەی بتوانێت هەستە ئەرێنییەکان ئەزمون بکات. پیاو کاتێك دەچێتە ئەشکەوتەکەیەوە کە بە بێدەنگی لە هەستە نەرێنییەکانی خۆی تێدەگات و کاریان لەسەر دەکات. لە بەشی (١١)دا باسی تەکنیکێك دەکەین چۆن هەستە نەرێنییەکان ئازاد بکەین کە ژن و پیاو بە یەك ئەندازە لێی سودمەند دەبن.

کە ژن لە بەرزبونەوەدایە دەتوانێت بەو شتانەی هەیەتی ئاسودە ببێت. بەڵام لەکاتی نزمبونەوەدا بەئاگا دێتەوە لەو شتانەی کە نیەتی. کاتێك ژن هەست بە ئاسودەیی دەکات دەتوانێت ئەو شتە باشانە ببینێت کە لە ژیانیدا هەن و کاردانەوەی هەبێت بۆیان، بەڵام کاتێك دادەڕوخێت، دیدە جوانەکەی تەڵخ دەبێت و زۆربەی کاردانەوەکانی سەبارەت بەو شتانە دەبێت کە لە ژیانیدا لێیان مەحرومە.

ڕێك وەك ئەو پەرداخە ئاوەی کە دەتوانیت وەك نیوەی پڕ یان نیوەی بەتاڵ تەماشای بکەیت، کاتێك ژن لە بەرزبونەوەدایە، نیوە پڕەکەی ژیانی دەبینێت. لەکاتی نزمبونەوەشدا نیوە بەتاڵەکەی دەبینێت. هەر بەتاڵییەك کە لەکاتی بەرزبونەوەیدا نادیدەی گرتبێت، لەکاتی نزمبونەوەیدا بۆ ناو بیرەکەی دێتە بەر سەرنجی.

ئەگەر پیاو نەزانێت ژن لە شەپۆل دەچێت، ناتوانێت لە هاوسەرەکەی تێبگات و پشتگیری بکات. کە دەبینن شتەکان لە دەرەوە زۆر باشترن وەك لەناو پەیوەندییەکەدا توشی سەر لێشێوان دەبن. بە لەبەرچاوگرتنی ئەم جیاوازییە، پیاو دەتوانێت لەو کاتانەدا کە زۆرترین پێویستی پێیە، ئەو خۆشەویستییە بە هاوبەشەکەی ببەخشێت کە شایستەیەتی.

٨

دۆزینەوەی پێویستی‌یە سۆزداری‌یە جیاوازەکانمان

ژنان و پیاوان بە گشتی ئاگادار نین لەوەی پێویستی‌یە سۆزدارییەکانیان لە یەکتری جیاوازن. لەئەنجامدا بەشێوەیەکی غەریزی نازانن چۆن دڵی یەکتر رابگرن. پیاوان بە گشتی لە پەیوەندییەکانیاندا ئەوە دەبەخشن کە پیاو پێویستی پێیە، ژنانیش ئەوە دەبەخشن کە ژن پێویستێتی. هەریەکەیان بە هەڵە وا دەزانن بەرامبەرەکەیان هەمان پێویستی و ئارەزوی هەیە. لەئەنجامدا هەردولا ناناسودە و نارەحەت دەبن.

ژن و پیاو وا هەست دەکەن کە بەردەوام دەبەخشن بەڵام هیچ وەرناگرنەوە. وا هەست دەکەن خۆشەویستی‌یەکەیان پێنازانرێت و نانرخێندرێت. راستی‌یەکە ئەوەیە هەردولا خۆشەویستی دەبەخشن بەڵام نەك بەشێوە خوازراوەکە.

بۆ نمونە، ژن وا دەزانێت ئەگەر چەند پرسیارێکی خەمخۆرانەی زۆر بکات یاخود نیگەرانی خۆی دەرببڕێت خۆشەویستتر دەبێت. وەك پێشتر باسمان کرد، رەنگە ئەمە پیاو زۆر بێزار بکات. رەنگە پیاوەکە هەست بکات کۆنترۆڵ کراوە و حەز بە خۆدورخستنەوە بکات. ژنەکە سەری سوڕدەمێنێت، چونکە ئەگەر خۆی ئەم جۆرە پشتگیری‌یەی پێبدرێت سوپاسگوزار دەبێت. هەوڵەکانی ژنەکە بۆ خۆخۆشەویستکردن لە باشترین حاڵەتدا نادیدە دەگیرێن و لە خراپترین حاڵەتدا بە بێزارکەر دادەنرێن.

بە هەمان شێوە، پیاوان وا دەزانن کارێکی باش دەکەن، بەڵام ئەو رێگەیەی بەکاری دەهێنن بۆ دەربڕینی خۆشەویستی‌یەکەیان رەنگە وا لە ژن بکات هەست بە بوچەڵکردنەوە و پشتگیرینەکردن بکات. بۆ نمونە، کاتێك ژن نارەحەت دەبێت، پیاو وا دەزانێت ئەگەر قسەیەك بکات لە گرنگی کێشەکە کەمبکاتەوە ئەوا کارێکی باش دەکات و دڵسۆزی و خۆشەویستی پێشکەشی ژنەکە دەکات. رەنگە پیاوەکە بڵێت "نیگەران مەبە، کێشەیەکی ئەوەندە گەورە نی‌یە." یاخود رەنگە بە تەواوی پشتگوێی بخات و وا

دابنێ بەمە بواری دەداتێ سارد ببێتەوە و بچێتە ئەشکەوتەکەیەوە. ئەوەی پیاوەکە بە پشتگیری دەزانێت وا دەکات ژنەکە هەست بە بچوکی و قێزەونی و پەراوێزکەوتن بکات.

وەك پێشتر باسمان کردووە، ژن لەکاتی ناڕەحەتیدا پێویستی بەوەیە گوێی لێ بگرن و لێی تێبگەن. بەبێ تێگەیشتن لەم جیاوازییەی پێویستییەکانی نێر و مێ، پیاو تێناگات بۆچی هەوڵەکانی شکست دەهێنن.

دوانزە جۆرەکەی خۆشەویستی

دەکرێت زۆربەی پێداویستییە سۆزدارییە ئاڵۆزەکانمان لەوەدا کە پێویستمان بە خۆشەویستییە کورت بکرێتەوە. ژن و پیاو هەریەکەیان شەش پێویستی تایبەتی خۆشەویستییان هەیە کە هەموویان بە یەك ئەندازە گرنگن. پیاوان بە شێوەیەکی سەرەکی پێویستیان بە متمانە و قبولکردن و پێزانین و خۆشەویستی و ڕەزامەندی و هاندان هەیە. ژنان بە شێوەیەکی سەرەکی پێویستیان بە بایەخ و لێ تێگەیشتن و ڕێز و دڵسۆزی و پەسەندکردن و دڵنیاکردنەوە هەیە. دۆزینەوەی پێویستییە هاوبەشەکەمان کە ئەرکێکی گەورەیە، بە تێگەیشتن لەم دوانزە جۆرەی خۆشەویستی زۆر ئاسان دەبێت.

پێداچونەوەت بەم لیستەدا بە ئاسانی بۆت دەردەخات بۆچی هاوبەشەکەت ڕەنگە هەست بەوە نەکات خۆشت دەوێت. لەوەش گرنگتر، ئەم لیستە دەتوانێت ئاڕاستەت بکات بەرەو پەرەپێدانی پەیوەندییەکانت لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەر، بەتایبەت کاتێک کە نازانیت پێویستە چی بکەیت.

پێویستی خۆشەویستییە سەرەکییەکانی ژن و پیاو

لای خوارەوە جۆرە جیاوازەکانی خۆشەویستی بەرامبەر بە یەکتر تۆمار کراون:

ژن پێویستی بە چییە	پیاو پێویستی بە چییە
١. بایەخ	١. متمانە
٢. لێ تێگەیشتن	٢. قبولکران
٣. ڕێز	٣. پێزانین
٤. دڵسۆزی	٤. پەسەندکردن
٥. پشتیوانی	٥. ڕەزامەندی
٦. دڵنیاکردنەوە	٦. هاندان

تێگەیشتن لە پێویستییە سەرەکییەکانت

بە دڵنیاییەوە هەموو ژن و پیاوێک پێویستیان بە هەر دوانزە جۆر خۆشەویستییەکە هەیە. کە دەڵێین ئەم شەش جۆرە خۆشەویستییە بە شێوەیەکی سەرەکی ژنان پێویستیان پێیەتی مانای ئەوە نییە پیاو پێویستی پێیان نییە. پیاویش پێویستی بە بایەخ و لێ تێگەیشتن و ریز و دڵسۆزی و پشتیوانی و دڵنیاکردنەوە هەیە. مەبەست لە "پێویستی سەرەکی" ئەوەیە زۆر گرنگە پێویستییە سەرەکییەکانت تێر بکرێن بۆ ئەوەی بتوانیت جۆرەکانی دیکەی خۆشەویستیش وەربگریت و بیانرخێنیت.

زۆر گرنگە پێویستییە سەرەکییەکانت تێر بکرێن بۆ ئەوەی بتوانیت جۆرەکانی دیکەی خۆشەویستیش وەربگریت و بیانرخێنیت.

پیاو کاتێک بە تەواوی دەتوانێت ئەو شەش جۆرە خۆشەویستییە سەرەکیانەی کە ژنان پێویستییان پێیەتی وەربگرێت و بیانرخێنێت (بایەخ، لێ تێگەیشتن، ریز، دڵسۆزی، پشتیوانی و دڵنیاکرانەوە) کە پێویستییە سەرەکییەکانی خۆی تێرکرابن. بەهەمان شێوە ژن پێویستی بە متمانە و قبوڵکران و پێزانین و بەسەندکران و رەزامەندی و هاندان هەیە. بەڵام پێش ئەوەی بتوانێت بە راستی بیانرخێنێت و بەهایان بۆ دابنێت، دەبێت پێویستییە سەرەکییەکانی خۆی تێرکرابن.

تێگەیشتن لەو جۆرە سەرەکییانەی خۆشەویستی کە هاوبەشەکەت پێویستی پێیانە نهێنییەکی بەهێزی گەشەپێدانی پەیوەندییەکانە لەسەر زەوی. ئەگەر لەیادت بێت کە پیاوان لە مەریخەوە هاتون یارمەتیت دەدات ئەو راستییەت قبوڵ بێت و فەرامۆشی نەکەیت کە پیاوان پێویستی سەرەکی خۆشەویستییان لە هی ژن جیاوازە.

زۆر رێی تێدەچێت ژن ئەوە ببەخشێت کە خۆی پێویستی پێیەتی و بیری بچێتەوە کە خۆشەویستە مەریخییەکەی پێویستی بە شتێکی دیکەیە. بەهەمان شێوە، پیاویش تەرکیز دەکاتە سەر پێویستییەکانی خۆی، بەمەش ئەو راستییەی لەبەرچاو نامێنێت کە ئەو جۆرە خۆشەویستییەی پێویستیانە هەموو کاتێک بۆ ڤینوسییە خۆشەویستەکەیان گونجاو نییە.

لایەنە هەرە بەهێز و پراکتیکیەکەی ئەم تێگەیشتنە نوێیە ئەوەیە جۆرە جیاوازەکانی خۆشەویستی دوو سەرەن. بۆ نمونە، کە مەریخی‌یەك باسی بایەخ و تێگەیشتنەکەی دەکات، ڤینۆسی‌یەکە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی متمانە و قبولکردنی بۆ دەردەبڕێت کە بەشێکن لە پێویستی‌یە سەرەکی‌یەکانی. کاتێکیش ڤینۆسی‌یەك باسی متمانەکەی دەکات هەمان شت روودەدات، مەریخی‌یەکە بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی لاکەی دیکە تەواو دەکات و ئەو بایەخەی پێدەبەخشێت کە پێویستی پێیەتی.

لەم شەش بەشەی دواییدا بە کردەوە پێناسەی دوانزە جۆرە جیاوازەکەی خۆشەویستی دەکەین و سروشتە دوو سەرەکەیان دەخەینەڕوو.

١. ژن پێویستی بە بایەخ و پیاو پێویستی بە متمانەیە

ئەگەر پیاو رێز و پێزانینی خۆی بۆ هەستی ژنەکە و مەبەستی قوڵی خۆی بۆ تەندروستی ژنەکە دەربڕێت، ژنەکە هەست دەکات خۆشەویستە و بایەخی پێ دەدرێت. کاتێك پیاوەکە بەم مامەڵە بایەخپێدەرە وا لە ژنەکە دەکات هەست بکات کەسێکی تایبەتە، ئەوا سەرکەوتو دەبێت لە تێرکردنی ئەم پێویستی‌یە سەرەکییەی هاوبەشەکەی. بەشێوەیەکی سروشتی ژنەکە متمانەی زیاتری پێدەکات. کە متمانەشی پێکرد، زیاتر دەکرێتەوە و زیاتر وەردەگرێت.

ئەگەر ژن بەرامبەر پیاو کراوە بێت و ئامادەی وەرگرتن بێت، پیاویش هەست دەکات متمانەی پێکراوە. متمانەکردن بە پیاو ئەوەیە بڕوای پێبکەیت کە ئەوپەڕی هەوڵی خۆی دەدات و باشترین شت بۆ هاوبەشەکەی دەخوازێت. ئەگەر کاردانەوەی ژن بڕوایەکی ئەرێنی بە توانا و مەبەستەکانی هاوبەشەکەی دەربخات، ئەوا یەکەم پێویستی سەرەکی خۆشەویستی پیاوەکە تێردەبێت. بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی پیاوەکە بایەخپێدانی زیاتر دەبێت و ئامادەیی زیاتر دەبێت بۆ هەست و بۆ پێویستی‌یەکانی ژنەکە.

٢. ژن پێویستی بە لێ تێگەیشتنە و پیاو پێویستی بەوەیە قبوڵ بکرێت

ئەگەر پیاو بەبێ حوکمدان و بە دڵسۆزی و خەمخۆرییەوە گوێ لە ژن بگرێت کاتێك باسی هەستەکانی دەکات، ژنەکە هەست دەکات گوێی لێ دەگیرێت و لێی تێدەگەن. لە گوێگرتندا ئەو گریمانەیە دانانێیت کە خۆت هەست و بیرکردنەوەکانی کەسەکە

دەزانێت بەڵکو ئەوە دەگەیەنێت واتاکە لەو شتانەوە وەردەگرێت کە دەیبستێت و بەرەو پشتڕاستکردنەوەی ئەو قسانە هەنگاو دەنێت. تا زیاتر پێویستییەکەی ژن بۆ گوێ لێگرتن و لێ تێگەیشتن تێر بکرێت، ئاسانتر دەبێت بەلای ژنەوە ئەو قبوڵکردنە بە پیاوەکە ببەخشێت کە پێویستی پێیەتی. کاتێک ژن بە شێوەیەکی جوان پیاوەکە وەردەگرێت بەبێ ئەوەی هەوڵ بدات بیگۆڕێت، پیاوەکە هەست دەکات قبوڵ کراوە. هەڵوێستی قبوڵکردن جەخت لەوە دەکاتەوە کە پیاوەکە بە شێوەیەکی جوان وەرگیراوە. ئەمە مانای وانییە ژنەکە ئەم پیاوە بە کەسێکی بێ کەموکوڕی دەزانێت بەڵام ئەوە دەردەخات کە ژنەکە هەوڵ نادات چاکتری بکات، واتە ژنەکە متمانەی پێیەتی خۆی خۆی چاکتر بکات. ئەگەر پیاو هەست بکات قبوڵکراوە زۆر ئاسانتر دەتوانێت بە جۆرێکی شایستە گوێ لە هەستەکانی ژنەکە بگرێت و لێیان تێبگات.

٣. ژن پێویستی بە ڕێزە و پیاو پێویستی بە پێزانینە

ئەگەر پیاو بە شێوەیەك لەگەڵ ژندا مامەڵە بکات کە دان بە ماف و حەز و پێویستییەکانیدا بنێت و لەبەرچاویان بگرێت، ژنەکە هەست دەکات ڕێزی لێ دەگیرێت. کاتێك هەڵسوکەوتەکانی پیاو بیرکردنەوە و هەستەکانی ژن لەبەرچاو بگرێت، ژن دڵنیا دەبێت لەوەی ڕێزی لێ دەگیرێت. دەربڕینی ئەم ڕێزگرتنە، بۆ نمونە لە ڕێگەی پێشکەشکردنی گوڵ و لەیادبونی ساڵیادەکان، زۆر گرنگن بۆ تێرکردنی سێیەم پێویستی سەرەکی ژن بۆ خۆشەویستی. کاتێك ژن هەست بە ڕێز بکات، زۆر بەلایەوە ئاسانتر دەبێت ئەو پێزانینە بە پیاوەکە ببەخشێت کە شایستەیەتی.

کە ژن دان بەوەدا بنێ سود و بەهای لە هەوڵ و هەڵسوکەوتەکانی پیاوەکە وەرگرتووە، پیاوەکە هەست دەکات متمانەی پێ دەکرێت. پێزانین کاردانەوەیەکی سروشتی کەسێکە پشتگیری کرابێت. ئەگەر پێزانین بۆ پیاو دەربڕدرێت، تێدەگات هەوڵەکانی بە خەسار نەچون و ئەمەش هانی دەدات زیاتر ببەخشێت. کاتێك پێزانین بۆ پیاو دەربڕدرێت دەتوانێت زیاتر ڕێز لە هاوبەشەکەی بگرێت.

٤. ژن پێویستی بە دڵسۆزییەو پیاو پێویستی بەوەیە پەسەند بکرێت

کاتێك پیاو پێویستییەکانی ژن لەبەرچاو بگرێت و بە شانازییەوە پابەند دەبێت بە پشتگیری کردن و ئاسودەکردنی ژنەکە، ئەوا چوارەم پێویستی سەرەکی خۆشەویستی

ژنەکە تێر دەبێت. ژن ئەگەر هەست بکات خۆشەویست و تایبەتە دەگەشێتەوە. پیاو کاتێك هەست و پێویستییەکانی ژنەکە بخاتە پێش مەسەلەکانی دیکەی وەك کار و خوێندن و رابواردن، ئەوا پێویستی ژنەکە بە خۆشەویستی تێر دەکات. ئەگەر ژن هەست بکات کەسی یەکەمی ژیانی پیاوەکەیە، ئەوا زۆر بە ئاسانی پیاوەکە پەسەند دەکات و بەدڵی دەبێت.

وەك چۆن ژن پێویستی بەوەیە هەست بە دڵسۆزی پیاوەکە بکات، پیاویش پێویستییەکی سەرەکی بەوەیە ژنەکە پەسەندی بکات. پەسەندکردنی پیاو ئەوەیە بە سەرسامی و خۆشی و شادییەوە قبوڵی بکەیت. پیاو بەوە هەست دەکات کەسێکی پەسەندکراوە ئەگەر ژنەکە بە دڵخۆشییەوە سەرسام بێت بە توانا و خەسڵەتە بێوێنەکانی، بۆ نموونە قۆشمەیی، هێزی جەستە، کۆڵنەدان، سەر راستی، راستگۆیی، هەستی دڵداری، بەزەیی، خۆشەویستی، تێگەیشتن و ئەوانەش کە پێی دەڵێن رەوشتە چاکە مۆدێل کۆنەکان. کاتێك پیاو هەست بکات پەسەندکراوە، ئەوەندە هەست بە ئارامی دەکات بتوانێت خۆی بۆ ئەو ژنە تەرخانبکات کە خۆشی دەوێت.

٥. ژن پێویستی بە پشتیوانییە و پیاو پێویستی بە رەزامەندییە

ئەگەر پیاو لەبری نارەزایی دەربڕین بەرامبەر هەستەکانی ژن و مشتومڕکردن، ئەگەرچی مەبەستیشی بێت، ئەو هەستانە قبوڵ بکات و پشتیوانییان لێ بکات، ژن هەست بە خۆشەویستی راستەقینە دەکات چونکە پێنجەم پێویستی سەرەکی خۆشەویستییەکەی تێر دەکرێت. ئەم هەڵوێستی پشتیوانیکردنە جەخت لەوە دەکاتەوە ژنەکە لەسەر هەقە کە هەستێکی لەو شێوەیەی هەبێت. (گرنگە لەیادت بێت کە دەتوانیت پشتیوانی لە گۆشەنیگا یەك بکەیت ئەگەرچی خۆت گۆشەنیگایەکی جیاوازت هەبێت.) پیاو ئەگەر فێر ببێت چۆن ژنەکە تێبگەیەنێت کە ئەم هەڵوێستی پشتیوانیکردنەی هەیە بۆی، ژنەکە کە دڵنیا دەبێتەوە ئەو رەزامەندییەی پێدەبەخشرێت کە پێویستییەکی سەرەکییە بەلایەوە.

هەمو پیاوێك لەناخەوە دەیەوێت ببێتە پاڵەوانی ژنەکەی خۆی یاخود ببێتە ئەو سوارچاکەی کە زرێیەکی بریسکەداری پۆشیوە. ئاماژەی دەرچونی لەو تاقیکردنەوەیەدا، رەزامەندی ژنەکەیە. رەزامەندی ژن ئەوەیە کە دان بە باشی پیاوەکەدا دەنێت و

ئاسودەیی خۆی بۆ دەردەبڕێت. (لە بیرت بێت، بەخشینی ڕەزامەندی بە پیاو مەرج نییە هەمیشە مانای ئەوە بێت وەك ئەو بیردەکاتەوە.) هەڵوێستی ڕەزامەندی بە دوای ئەو شتە باشانەدا دەگەڕێت کە پیاوەکە ئەنجامی دەدات و دەیانناسێتەوە. کاتێك پیاو ئەو ڕەزامەندییە وەردەگرێت کە پێویستی پێیەتی، ئاسانتر دەبێت بەلایەوە پشتیوانی لە هەستی ژنەکە بکات.

٦. ژن پێویستی بە دڵنیاکردنەوەیە .. پیاو پێویستی بە هاندانە

ئەگەر پیاو بە بەردەوامی دەری بخات کە بایەخ بە ژنەکە دەدات و لێی تێدەگات و ڕێزی لێ دەگرێت و پشتیوانی دەکات و دڵسۆزە بۆی، پێویستییە سەرەکییەکانی ژن بۆ خۆشەویستی پڕ دەبنەوە. هەڵوێستی دڵنیاکەرەوە ئەوەیە کە بە ژن دەڵێت هەمیشە خۆشەویستە.

پیاوان بە گشتی دەکەونە ئەو بیرکردنەوە هەڵەیەی کە ئەگەر پیاو یەکجار هەمو پێویستییە سەرەکییەکانی خۆشەویستی بۆ ژن پڕ کردەوە، ئەوا ژنەکە هەست بە دڵخۆشی و ئاسایش دەکات، و دەبێت لەو کاتە بە دواوە ئیتر بزانێت کە خۆشەویستە و تەواو. ئەمە ڕاست نییە. پیاو دەبێت لەیادی بێت بۆ ئەوەی بتوانێت شەشەم پێویستی سەرەکی خۆشەویستی ژن پڕبکاتەوە پێویستە هەمیشەو جار لە دوای جار دڵنیای بکاتەوە.

پیاوان بە گشتی دەکەونە ئەو بیرکردنەوە هەڵەیەی کە ئەگەر پیاو یەکجار هەمو پێویستییە سەرەکییەکانی خۆشەویستی بۆ ژن پڕ کردەوە، ئەوا ژنەکە هەست بە دڵخۆشی و ئاسایش دەکات، و دەبێت لەو کاتە بە دواوە ئیتر بزانێت کە خۆشەویستە و تەواو.

بەهەمان شێوە، پێویستییەکی سەرەکی پیاو ئەوەیە ژن هانی بدات. هەڵوێستی هاندەرانەی ژن هیوا و ئازایەتی بە پیاوەکە دەبەخشن لە ڕێی دەربڕینی متمانە بە توانا و خەسڵەتەکانییەوە. کاتێك هەڵوێستەکانی ژن متمانە و قبوڵکردن و بەرزانین و پەسندکردن و ڕەزامەندی دەردەخەن، دەبنە هۆی هاندانی پیاو ببێت بەو کەسەی کە

دەتوانێت. هەستکردن بە هاندان وا لە پیاو دەکات ئەو دڵنیاکردنەوە جوانە بە ژن ببەخشێت کە پێویستی پێیەتی.

کاتێک پیاو لە هەر شەش پێویستییە سەرەکییەکەی خۆشەویستی تێربێت، باشترین کردەوەی لێ دەبینرێت. بەڵام کاتێک ژن نەزانێت پێویستییە سەرەکییەکانی پیاو کامانەن و لەجیاتی بەخشینی بەمتمانە وە هەر بایەخی پێببەخشێت، ڕەنگە بەبێ ئەوەی مەبەستی بێت پەیوەندییەکەیان تێک بدات. چیرۆکەکەی خوارەوە نمونەی ئەم حاڵەیە.

سوارچاکی ناو زرێ بریسکەدارەکە

لەناخی هەمو پیاوێکدا پاڵەوانێک یاخود سوارچاکێک هەیە کە زرێیەکی بریسکەداری لەبەردایە. لە هەمو شت زیاتر حەزی لەوەیە سەرکەوتوبێت لە خزمەتکردن و پاراستنی ئەو ژنەی خۆشی دەوێت. کاتێک هەست بە متمانە دەکات، رووە ڕەسەنەکەی دەردەکەوێت. دەبێتە کەسێکی بایەخپێدەر. کاتێک هەست بە متمانە نەکات، بەشێک لە زیندوێتی و وزەی لەدەست دەدات و پاش ماوەیەک تاقەتی لە ژنەکە دەچێت.

بیهێنەرە بەرچاوی خۆت سوارچاکێک بە زرێیەکی بریسکەدارەوە بە دەشتاییەکدا تێبپەڕێت. لەپڕ گوێی لە هاواری ژنێک دەبێت. لە چاوترووکانێکدا بەئاگا دێت. ئەسپەکەی دەخاتە غار و بە خێرایی بەرەو ئەو قەڵایە دەچێت کە تیایدا ژنەکە لەلایەن ئەژدیهایەکەوە زیندانی کراوە. سوارچاکە ڕەسەنەکە شمشێرەکەی دەردەهێنێت و ئەژدیهاکە دەکوژێت. لەئەنجامدا شازادەکە بە خۆشییەوە پێشوازی لێ دەکات.

کە دەروازەکان دەکرێنەوە، خێزانی شازادەکە و خەڵکی شارەکە بەخێرهاتنی لێ دەکەن و ئاهەنگی بۆ دەگێڕن. داوای لێ دەکەن ئیتر لەو شارە بژی و نازناوی پاڵەوانی پێدەبەخشن. خۆی و شازادەکە دەکەونە خۆشەویستییەوە.

مانگی دواتر سوارچاکە ڕەسەنەکە گەشتێکی دیکە دەکات. لەکاتی گەڕانەوەیدا، گوێی لە شازادە خۆشەویستەکەی دەبێت داوای یارمەتی دەکات. ئەژدیهایەکی دیکە پەلاماری قەڵاکەی داوە. کاتێک دەگاتە جێ شمشێرەکەی دەردەهێنێت بۆ ئەوەی ئەژدیهاکە بکوژێت.

سەربکەوێت، شازادەکە لە باڵەخانەکەیەوە هاوار دەکات دەڵێ "شمشێرەکەت بەکارمەهێنە، ئەم گوریسە بەکاربهێنە. ئەمە باشترە."

شازادەکە گوریسەکەی بۆ هەڵدەدات و ئینجا بە ئاماژە تێی دەگەیەنێت چۆن گوریسەکە بەکاربهێنێت. سوارچاکەکە بە نابەدڵی شوێن ڕێنماییەکانی دەکەوێت. گوریسەکە لە دەوری ملی ئەژدیهاکە دەئاڵێنێت و ئینجا بە قایم رایدەکێشێت. ئەژدیهاکە دەخنکێت و هەموان دڵخۆش دەبن.

لە ئاهەنگەکەدا سوارچاکەکە وا هەست دەکات کە هیچ شتێکی گرنگی ئەنجام نەداوە. لەبەر ئەوەی لەجیاتی شمشێرەکەی خۆی، گوریسەکەی شازادەی بەکارهێناوە تەواو هەست ناکات شایستەی ئەو متمانە و پەسەندکردنەی خەڵکی شارەکە بێت. دوای ئاهەنگەکە کەمێك خەمۆکی دایدەگرێت و بیری دەچێت زرێکەی قلچە بکات و بریسکەی پێ هەڵبهێنێت.

مانگێك دوای ئەوە گەشتێکی دیکە دەکات. لە ڕۆیشتنیدا شازادەکە بیری دەخاتەوە ئاگای لەخۆی بێت و پێشی دەڵێت گوریسەکەش لەگەڵ خۆی بەرێت. لەکاتی گەڕانەوەدا، سوارچاکەکە دەبینێت ئەژدیهایەکی دیکە پەلاماری قەڵاکەی داوە. ئەمجارە بەپەلە بە شمشێرەکەیەوە رادەکات، بەڵام توشی دودڵی دەبێت و دەڵێ رەنگە وا باشتر بێت گوریسەکە بەکاربهێنم. لەو ساتی دودڵییەدا، ئەژدیهاکە ئاگر لە دەمییەوە دەردەهێنێت و قۆڵی راستی سوارچاکەکە دەسوتێنێت. سوارچاکەکە لە تاوا تەماشای سەرەوە دەکات و دەبینێت شازادەکە لە پەنجەرەی قەڵاکەوە دەستی بۆ رادەوەشێنێت.

شازادە هاوار دەکات، "ژەهرەکە بەکاربهێنە، گوریسەکە باش نییە."

ئینجا شازادە ژەهرەکەی بۆ فڕێ دەدات، سوارچاکەکە ژەهرەکە دەکاتە دەمی ئەژدیهاکە و دەیکوژێت. هەموان دڵخۆش دەبن و ئاهەنگ دەگێڕن بەڵام سوارچاکەکە هەست بە شەرمەزاری دەکات.

مانگێك دواتر، سوارچاکەکە گەشتێکی دیکە دەکات. کاتێك شمشێرەکەی هەڵدەگرێ بڕوات، شازادەکە بیری دەخاتەوە ئاگای لە خۆی بێت و گوریس و ژەهرەکەش لەگەڵ خۆی بەرێت. سوارچاکەکە بە پێشنیارەکە بێزار دەبێت بەڵام بۆ قایمکاری دەیانبات. ئەمجارە لە گەشتەکەیدا گوێی لە هاواری ژنێکی دیکە دەبێت. کاتێك بەرەو دەنگەکە دەڕوات، خەمۆکییەکەی دەڕەوێتەوە و هەست بە متمانە و زیندوێتی دەکات.

بەلام کاتێك شمشێرەکەی دەردەهێنێت بۆ ئەوەی ئەژدیهاکەی پێ بکوژێت، دیسان توشی دودڵی دەبێتەوە. دەپرسێ ئایا شمشێرەکەم بەکاربهێنم، یان گوریسەکە یاخود ژەهرەکە؟ ئاخۆ شازادەکە دەڵێت چی؟

بۆ ساتێك سەری لێ دەشێوێت. بەلام دواتر بیری دەکەوێتەوە پێش ئەوەی شازادە ببینێت هەستی چۆن بو، ئەو کاتەی تەنیا شمشێرەکەی هەبو. بەهێزی ئەو متمانە نوێکراوەیە گوریس و ژەهرەکە فڕێ دەدات و تەنیا بەو شمشێرەی روبەڕوی ئەژدیهاکە دەبێتەوە کە متمانەی پێیەتی. ئەژدیهاکە دەکوژێ و خەڵکەکە دڵخۆش دەبن.سوارچاکی ناو زرێ بریسکەدارەکە هەرگیز بۆ لای شازادەکە نەگەڕایەوە. لەم گوندە تازەیە مایەوە و تا سەر بە دڵخۆشی ژیا. دواجار ژنی هێنا، بەلام کەی؟ کە بۆی دەرکەوت ئەم هاوسەرە نوێیەی هیچ لەبارەی گوریس و ژەهرەوە نازانێت.

ئەگەر لەیادت بێت کە لەناخی هەمو پیاوێکدا سوارچاکێك هەیە زرێی بریسکەداری پۆشیوە، ئەوا بەباشی دەتوانیت پێویستیـیە سەرەکییـەکانی خۆشەویستی پیاوت لەبەرچاو بێت. هەرچەندە رەنگە هەندێك جار پیاو بەها بۆ بایەخ و یارمەتییەکان دابنێت، بەلام بایەخ و یارمەتی زیاد لە پێویست وای لێ دەکات متمانەی بە خۆی نەمێنێت یاخود ساردببێتەوە.

چۆن رەنگە بەبێ ئەوەی مەبەستت بێت هاوبەشەکەت ساردبکەیتەوە؟

ئەگەر ژن و پیاو نەزانن رەگەزی بەرامبەریان چی بەلاوە گرنگە، نازانن دەگرێت تا چ رادەیەك ئازاری بەرامبەرەکەیان بدەن. ئێمە دەبینین ژن و پیاو لەڕوی نەزانینەوە بەشێوەیەك هەڵسوکەوت دەکەن کە نەك تەنیا زیانبەخشە بەڵکو دەبێتە هۆی ساردکردنەوەی ئەوی دیکە.

ژن و پیاو لەو کاتەدا زۆرترین ئازاریان پێدەگات کە ئەوجۆرە خۆشەویستییە سەرەکییەیان پێنەدرێت کە پێویستیان پێیە. ژنان بە گشتی نازانن چۆنێتی مامەڵەکردنەکەیان نایارمەتیدەر و ئازاربەخشە بۆ (خود)ی پیاو. رەنگە ژن مەبەستی ئەوە بێت دڵی پیاوەکە رازی بکات، بەلام لەبەر ئەوەی پێویستییە سەرەکییەکانی خۆشەویستی پیاو لەوی ئەم جیاوازە، بۆیە ناتوانێت بەشێوەیەکی غەریزی ئەو پێویستییانە بزانێت.

بە تێگەیشتن لە پێویستییە سەرەکییەکانی خۆشەویستی لەلای پیاو، ژن دەتوانێت زۆر ئاگادارتر و وریاتر مامەڵە لەگەڵ سەرچاوەی ناڕەحەتییەکانی پیاوەکەدا بکات. لای خوارەوە تۆماری مامەڵە هەڵە باوەکانی پەیوەندییە سەبارەت بە پێویستییە سەرەکییەکانی سۆزداری پیاوەوە باسی دەکرێت.

ئەو هەڵە باوانەی ژن دەیانکات	بۆچی پیاو هەست بە خۆشەویستی ناکات
١. ژنەکە دەیەوێت هەڵسوکەوتی پیاوەکە باشتر بکات یان لە ڕێگەی بەخشینی ئامۆژگاری نەخوازراوەوە یارمەتی بدات.	١. پیاوەکە هەست دەکات ژنەکە خۆشی ناوێت لەبەر ئەوەی متمانەی پێناکات.
٢. ژنەکە دەیەوێت لە ڕێگەی باسکردنی بێزاری و هەستە نەرێنییەکانییەوە هەڵسوکەوتی پیاوەکە باشتر بکات. (ئاساییە ئەگەر هەستەکانت دەرببڕیت، بەلام لەو کاتەدا نا کە هەوڵدەدەن بەکارتبهێنن یاخود ئازارت بدەن.)	٢. پیاوەکە هەست دەکات ژنەکە خۆشی ناوێت چونکە بەوشێوەیە قبوڵی نییە.
٣. ژنەکە دان بەو شتانەدا نانێت کە پیاوەکە بۆی دەکات، بەلام گلەیی لەو شتانە دەکات کە پیاوەکە هێشتا بۆی نەکردووە.	٣. هەست دەکات ژنەکە منەتی پێی نییە و خۆشی ناوێت چونکە ژنەکە بەو شتانە نازانێت کە پیاوەکە دەیانکات.
٤. ژنەکە هەڵسوکەوتەکەی بۆ ڕاست دەکاتەوە و ئامۆژگاری دەکات کە دەبێت چی بکات و چی نەکات، وەک ئەوەی پیاوەکە منداڵ بێت.	٤. پیاوەکە تێدەگات ژنەکە خۆشی ناوێت چونکە بە دڵی نییە.
٥. ژنەکە بێزاری و هەستە نەرێنییەکانی خۆی دەردەبڕێت و ناڕاستەوخۆ دەپرسێت	٥. پیاوەکە پێی وایە ژنەکە خۆشی ناوێت چونکە وا هەست دەکات ژنەکە

"چۆن دەتوانیت شتی وا بکەیت؟"	ڕەزامەنـــدی لێ سـەندۆتەوە. پیاوەکـە چیتر هەست ناکات پیاوێکی باش بێت.
٦. کاتێـك پیاوەکـە بڕیارێـك دەدات یـان دەستپێشخەرییەك دەکات ژنەکە ڕاستی دەکاتەوە یاخود ڕەخنەی لێ دەگرێت.	٦. پیاوەکە هەست دەکات ژنەکە خۆشی ناوێت چونکە هانی نادات پشت بە خۆی ببەستێت لەئەنجامدانی کاردا.

هـەروەك چۆن ژنـان بـە ئاسانی دەکەونـە هەڵـەوە لەبـەر ئـەوەی لـە پێویستییـە سەرەکییەکانی پیاوان تێناگەن، پیاوانیش دەکەونە هەڵەوە. پیاوان بە گشتی نازانن کام جۆرە قسەکردنەیان بێڕێزی و پشتگیری نـەکردن بەرامبـەر ژنـان دەگەیـەنێت. تەنانـەت ڕەنگە پیاو بشزانێت ژنەکە لەگەڵیدا ئاسودە نـیـە، بـەڵام تـاکو تێنـەگات ژنەکە بۆچی هەسـت دەکـات پیاوەکـە خۆشـی ناوێـت و پێویسـتی بـە چـییـە ناتوانێـت شێوازی مامەڵەکردنەکەی بگۆڕێت.

لە ڕێگەی تێگەیشتنەوە لە پێویستییە سەرەکییەکانی ژن، پیاو دەتوانێت هەستیارتر و بە ڕێزی زیاترەوە بڕوانێتە ئەو پێویستییانە. لای خواردوە لیستی ئەو مامەڵە هەڵانەی پیاون کە بەرامبەر پێویستییە سەرەکییە سۆزدارییەکانی ژن دەیانکات.

ئەو هەڵانەی پیاوان ئەنجامی دەدەن	بۆچی ژن هەست بە خۆشەویستی ناکات
١. پیاوەکـە گـوێ ناگرێـت، بـە ئاسـانی خەیاڵی دەڕوات، پرسیارێك ناکات کـە نیشانەی ئەوەبێت بایەخ بە بابەتەکە دەدات.	٢. ژنەکـە هەسـت دەکـات پیاوەکە خۆشی ناوێـت چـونکە ئامـادەیی نکیـە، یـاخود بایەخ نادات.
٢. پیاوەکە هەستی ژنەکـە بـە واتـای وشـە وەردەگرێت و ڕاستی دەکاتـەوە. پیاوەکــە وا دەزانێــت ژنەکــە داوای چارەســەر دەکــات، بۆیــە ئــەمیش ئامۆژگاری دەکات.	٢. ژنەکـە هەسـت دەکات پیاوەکە خۆشی ناوێت چونکە لێی تێناگات.

٢. پیاوەکە گوێی لێ دەگرێت بەلام تورە دەبێت و گلەیی لێ دەکات بەوەی ناڕەحەتی دەکات یاخود دەیهێنێتەوە سەر سفر

٣. ژنەکە هەست دەکات پیاوەکە خۆشی ناوێت چونکە ڕێز لە هەستەکانی ناگرێت.

٤. پیاوەکە لە گرنگی هەست و پێویستییەکانی ژنەکە کەمدەکاتەوە. مناڵەکان یاخود کارەکەی زیاتر بەلاوە گرنگە.

٤. ژنەکە هەست دەکات پیاوەکە خۆشی ناوێت چونکە دڵسۆزی نییە و وەك کەسێکی تایبەت تەماشای ناکات.

٥. کاتێك ژنەکە ناڕەحەتە، پیاوەکە دەست دەکات بە سەلماندنی قسەکانی خۆی و ڕونی دەکاتەوە بۆچی نابێت ژنەکە ناڕەحەت بێت.

٥. هەست دەکات خۆشی ناوێت چونکە پشتیوانی لە هەستەکانی ناکات و لەبری ئەوە بە درۆی دەخاتەوە و پشتگیری لێ دەسێنێتەوە.

٦. دوای گوێگرتن، پیاوەکە هیچ نالێت یاخود بەجێی دەهێڵێت.

٦. ژنەکە هەست بە نائارامی دەکات چونکە ئەو دڵنیاکردنەوەیەی نادرێتێ کە پێویستی پێیەتی.

کاتێك خۆشەویستی شکست دەهێنێت

زۆرجار خۆشەویستی شکست دەهێنێت چونکە خەڵك بە غەریزە ئەوە دەبەخشن کە هەیانە. لەبەر ئەوەی پێویستییە سەرەکییەکانی ژن بریتین لە بایەخپێدان و تێگەیشتن و .. تاد، بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بایەخ و تێگەیشتن پێشکەشی پیاوەکەی دەکات. بەلای پیاوەوە ئەم بایەخپێدانە بەزۆری ئەو هەستەی لا دروست دەکات کە ژنەکە متمانەی پێی نییە. پێویستی سەرەکی پیاوەکە متمانەیە، نەك بایەخپێدان.

ئینجا، کاتێك پیاوەکە بەشێوەیەکی نەرێنی کاردانەوە نانوێنێت بۆ بایەخپێدانی ژنەکە، ژنەکە تێناگات لەوەی بۆچی پیاوەکە پێزانینی بۆ ئەو پشتگیرییە نییە کە بە شێوازەکەی خۆی پێشکەشی کردووە. پیاوەکەش، بە دڵنیاییەوە، بە شێوازەکەی خۆی

خۆشەویستی بۆ ژنەکە دەردەبڕێت، کە ئەو شێوازە نییە ژنەکە پێویستی پێیەتی بەمەش لەبری ئەوەی پێویستییەکانی یەکتری تێر بکەن، دەکەونە بازنەیەکی بەتالکراوی شکستەوە.

(بێت) بە بێزارییەوە وتی، "من چیتر ناتوانم ببەخشم بەبێ ئەوەی لە بەرامبەردا هیچ وەربگرمەوە. (ئارسەر) منەتی نییە بەوەی پێی دەبەخشم. من خۆشم دەوێت، بەڵام ئەو خۆشی ناوێم."

(ئارسەر) سکاڵای دەربڕی، وتی، "هەرچییەك دەکەم بەدڵی نییە. نازانم چی بکەم. هەمو شتێکم تاقی کردۆتەوە بەڵام هەر خۆشی ناوێم. من خۆشم دەوێت، بەڵام هەرچییەك بکەم سەرکەوتو نابم."

(بێت) و (ئارسەر) هەشت ساڵ بو هاوسەرگیرییان کردبو. هەردوکیان کۆڵیان دابو چونکە هەستیان بە خۆشەویستی بەرامبەرەکەیان نەدەکرد. سەیرەکە لەوەدایە، هەردوکیان سکاڵایان لەوەبو زیاتر لەوە خۆشەویستی دەبەخشن کە وەری دەگرنەوە. (بێت) بڕوای وابو ئەو زیاتر دەبەخشێت، لەکاتێکدا ئارسەر وایدەزانی زۆرترین بەخشش لەمەوەیە. لەڕاستیدا هەردوکیان دەیانبەخشی. بەڵام هیچیان ئەو خۆشەویستییەیان وەرنەدەگرت کە دەیانویست یاخود پێویستییان پێبو.

ڕاستییەکەی یەکتریان خۆش دەویست، بەڵام لەبەر ئەوەی لە پێویستییە سەرەکییەکانی هاوبەشەکەیان تێنەگەیشتبون، خۆشەویستییەکەیان سەرکەوتو نەبو. (بێت) ئەوەی دەبەخشی کە خۆی پێویستی پێبو وەریبگرێت، هەروەها (ئارسەر) ئەوەی دەبەخشی کە خۆی دەیویست. وردە وردە فەوتان. زۆر کەس کە پەیوەندییەکە سەخت دەبێت واز دەهێنن. ئەگەر لە پێویستییە سەرەکییەکانی هاوبەشەکەمان تێبگەین پەیوەندییەکان ئاسانتر دەبن. تەنیا بەهۆی بەخشینی ئەوەی خوازراوە، نەك بەخشینی زیاتر، خۆمان لەو فەوتانە ڕزگار دەکەین. ئەم تێگەیشتنە، لە دوانزە جۆرە جیاوازەکەی خۆشەویستی، ڕونی دەکاتەوە بۆچی هەوڵە ڕاستەقینەکانی خۆشەویستیمان شکست دەهێنێت. بۆ ئاسودەکردنی هاوبەشەکەت، پێویستت بەوەیە فێرببیت چۆن ئەو خۆشەویستییەی پێببەخشیت کە بەشێوەیەکی سەرەکی پێویستی پێیەتی.

فێربونی گوێگرتن بەبێ تورەبون

یەکەم رێگە کە پیاو بتوانێت تیایدا پێویستییە سەرەکییەکانی خۆشەویستیی ژن تێربکات بریتییە لە قسەکردن. وەک پێشتر باسمان کرد، قسەکردن لەسەر هەسارەی ڤینۆس زۆر گرنگە. لە رێگەی فێربونی گوێگرتن لە هەستەکانی ژن، پیاو دەتوانێت بەشێوەیەکی کارا بارانی بایەخ و تێگەیشتن و رێز و دڵسۆزی و پشتیوانی و دڵنیاکردنەوە بەسەر ژنەکەدا ببارێنێت.

یەکێک لە گەورەترین کێشەکان کە پیاوان سەبارەت بە گوێگرتن لە ژنان هەیانە بریتییە لەوەی بێزار یاخود تورە دەبن. هۆکارەکەشی ئەوەیە بیریان دەچێتەوە ژنان لە هەسارەی ڤینۆسەوە هاتون و دەبێت بە شێوازێکی جیاوازیش قسە بکەن. خشتەکەی خوارەوە چەند رێگایەک بۆ بیرنەچونەوەی ئەو جیاوازییانە و هەروەها چەند پێشنیارێک بۆ چۆنێتی مامەڵەکردن دەخاتەرو.

چی بکەین و چی نەکەین؟	پیمان بیرنەچێت؟
١. هەست بە لێپرسراوی بکە بۆ ئەوەی تێبگەیت. گلەیی لێ مەکە کە ناڕەحەتت دەکات. سەرلەنوێ هەوڵبدە لێی تێبگەیت.	١. بیرت نەچێت تورەیی ژن خەتای ئەوەیە کە هەست دەکات پیاوەکە تێی نەگەیشتووە ئەمەش هەرگیز تاوانی ئەو نییە.
٢. هەناسەی قوڵ بدە، هیچ مەڵێ! پشوبدە و چیتر هەوڵی چاکسازیی مەدە. هەوڵ بدە تێبگەیت. چۆن لە چاوەکانی ئەوەوە تەماشای شتەکان بکەیت.	٢. بیرت نەچێت هەستەکان هەمیشە لۆجیکییانە دەرناکەون، بەڵام هەر دەردەبڕێت و رێپێدراون و پێویستیان بە دڵسۆزییە.
٣. ئەگەر بە چارەسەرەکانی تۆ قایل نابێت لۆمەی مەکە چونکە ئەو پێویستی بە چارەسەر نییە. هەوڵبدە خۆت بگریت و چارەسەری بۆ دەرمەبڕە.	٣. بیرت نەچێت تورەیی لەوەوە دێت کە نەزانێت چۆن شتەکان باشتر بکەیت. ئەزانیت ئەگەر ژنەکە دەستبەجێ لێ باشتر نەبوو، گوێگرتن و تێگەیشتن لە بارمەتی چاک بونەوەی دەدات.

٤. بیرت نەچێت گۆشەنیگاکەی ئەوت قبوڵ بێت یاخود وەك گوێگرێکی باش سوپاست بکرێت.	٤. ئەگەر حەز دەکەیت گۆشەنیگایەکی جیاواز بخەیتەروو بهێڵە یەکەمجار ئەو لە قسەکانی ببێتەوە و پاشان قسەکانی خۆی بە دەربڕینێکی دیکە بخەرەڕوو، ئینجا ئەوی خۆت. دەنگت بەرزمەکەرەوە.
٥. بیرت نەچێت کە پێویست ناکات بەتەواوی لە گۆشەنیگاکەی تێبگەیت بۆ ئەوەی ببیت بە گوێگرێکی باش.	٥. با بزانێت لێی تێناگەیت بەڵام دەتەوێت تێبگەیت. بەرپرسیارێتی تێنەگەیشتنەکە بخەرە ئەستۆی خۆت؛ حوکمی ئەوەی بەسەردا مەدە کە کەس ناتوانێت لێی تێبگات.
٦. بیرت نەچێت تۆ بەرپرس نیت لە چۆنێتی هەستکردنی ئەو. ڕەنگە وا دەربکەوێت کە گلەیی لە تۆ دەکات، بەڵام لەڕاستیدا دەیەوێت لێی تێبگەیت.	٦. خۆت لە بەرگری لەخۆکردن دووربخەرەوە هەتا هەست دەکات لێی تێدەگەیت و بایەخی پێدەدەیت. ئینجا ئاساییە ئەگەر بتوانیت بە نەرمی باسی خۆت بکەی یاخود داوای لێبوردن بکەیت. سەبارەت بە هەست و بیروڕاکانی.
٧. بیرت نەچێت ئەگەر بە تەواوی توڕەی کردیت ڕەنگە لەبەر ئەوە بێت کە متمانەی پێت نییە. لەناخیدا کچێکی بچکۆلەی ترساو هەیە کە لە دەربڕینی هەستەکانی خۆی دەترسێت و ئازار دراوە و پێویستی بە بەزەیی و دڵسۆزییە.	٧. مشتومڕی لەگەڵدا مەکە. کەمێك پشوبدە و وتووێژەکە بخەرە ئەو کاتەوە کە کەمتر بارگاوییە بە هەست و سۆز. تەکنیکەکانی نامەی خۆشەویستی بەکاربهێنە وەك لە بەشی (١١)دا باسکراوە.

کاتێک پیاو دەتوانێت بەبێ ئەوەی تووڕە و بێزار بێت گوێ لە هەستەکانی ژن بگرێت، دیارییەکی بەنرخ بە ژنەکە دەبەخشێت. ئاسایشی پێدەبەخشێت کە هەستی خۆی دەربڕێت. ژن تا زیاتر بتوانێت هەستی خۆی دەربڕێت، زیاتر هەست دەکات گوێی لێ دەگیرێت و لێی تێدەگەن، بەمەش دەتوانێت زیاتر متمانە و قبوڵکردن و پێزانین و پەسەندبوون و ڕەزامەندی و هاندان بە پیاو ببەخشێت کە پێویستی پێیانە.

هونەری توانا بەخشین بە پیاو

هەروەک چۆن پیاو پێویستی بەوەیە فێری هونەری گوێگرتن ببێت بۆ ئەوەی پێویستییە سەرەکییەکانی خۆشەویستی ژن تێر بکات، ژنیش پێویستی بەوەیە فێری هونەری تواناسازیی ببێت. کاتێک ژن داوای پشتیوانی لە پیاو بکات، توانای پێ دەبەخشێت ببێتە ئەوەی کە دەتوانێت ببێت. پیاو ئەوکاتە هەست دەکات توانای دەوەشێ کە متمانەی پێبکرێت قبوڵ بکرێت پێی بزانرێت و پەسەند بکرێت، ڕەزامەندی لەسەر بدرێت و هانبدرێت.

وەک لە چیرۆکی سوارچاکە زرێ بریسکەدارەکەدا باسمان کرد، زۆر ژن هەن دیانەوێت لە ڕێگەی باسکردنەوە یارمەتی پیاوەکە بدەن، بەڵام بەبێ ئەوەی بزانن بەم هەڵوێستەیان لاوازی دەکەن یاخود ئازاری پێدەگەیەنن. هەر هەوڵێک بدرێت بۆ گۆڕینی پیاو ئەو متمانە و قبوڵ و پێزانین و پەسەندکردن و ڕەزامەندی و هاندانەی لێ دەسەنێتەوە کە بە شێوەیەکی سەرەکی پێویستی پێیانە.

نهێنی بەخشینی توانا بە پیاو بریتییە لەوەی هەرگیز هەوڵ نەدەیت بیگۆڕیت یاخود باشتری بکەیت. بە دڵنیاییەوە ڕەنگە بتەوێت پیاوەکە بگۆڕێت و بەو جۆرە هەڵسوکەوت نەکات. هەتا ڕاستەوخۆ و بەتایبەت داوای ئامۆژگاری لێ نەکردیت هەوڵی گۆڕینی مەدە.

نهێنی بەخشینی توانا بە پیاو بریتییە لەوەی هەرگیز هەوڵ نەدەیت بیگۆڕیت یاخود باشتری بکەیت.

متمانە ببەخشە نەك ئامۆژگاری

لەسەر هەسارەی ڤینۆس خستنەڕووی ئامۆژگاری نیشانەی خۆشەویستییە. بەلام لەسەر هەسارەی مەریخ وانییە. ژنان پێویستیان بەوەیە لەبیریان نەچێت کە هەتا بەشێوەیەکی راستەوخۆ داوا نەکرابێت مەریخییەکان ئامۆژگارییەکانیان ئاخەنە ڕوو. شێوازی دەربڕینی خۆشەویستی بریتییە لەوەی متمانە بە مەریخییەکی دیکە بکەیت خۆی بە تەنیا کێشەکەی خۆی چارەسەر بکات.

ئەمە مانای وانییە پێویست بێت ژن هەستەکانی خۆی سەرکوت بکات. ئاساییە ئەگەر ژنەکە هەست بە نارەحەتی یاخود تەنانەت تووڕەییش بکات، بەلام لەو چوارچێوەیەدا کە هەوڵ نەدات پیاوەکە بگۆڕێت. هەر هەوڵێك بۆ گۆڕینی پیاوەکە نەك یارمەتیدەر نییە بەڵکو زیانبەخشە.

ئەگەر ژن پیاوێکی خۆش بوێت زۆرجار هەوڵ دەدات پەیوەندییەکەیان باشتر بکات. ژنەکە لەلای خۆی پیاوەکە دەکات بە ئامانجی چاکسازییەکانی. ژنەکە دەست دەکات بە پرۆسەیەکی پلە بە پلەی باشکردنی لەسەرخۆی پیاوەکە.

بۆچی پیاوان دژی گۆڕانکارین؟

ژن بە هەزاران رێگە هەوڵ دەدات پیاو بگۆڕێت یاخود باشتری بکات. وا دەزانێت هەوڵەکانی بۆ گۆڕینی پیاوەکە دڵسۆزییە، بەلام پیاوەکە هەست دەکات کۆنترۆڵکردنە و رەتکردنەوەیە و نیشانەی نەبونی خۆشەویستییە. پیاوەکە بە راشکاوی رەتی دەکاتەوە لەبەرئەوەی وا هەست دەکات ژنەکە ئەمی رەتکردۆتەوە. کە ژن هەوڵ دەدات پیاوێك بگۆڕێت، ئەو متمانە و قبوڵکردنە عاشقانەیە وەرناگرێت کە بۆ گۆڕان و گەشەکردن پێویستی پێیەتی.

هەموو جارێك لە ئامادەبوانی سیمینارەکە پرسیار دەکەم و هەموویان هەمان ئەزمونیان هەبووە: تا زیاتر ژن هەوڵبدات پیاو بگۆڕێت، پیاوەکە زیاتر بەرهەڵستی دەکات.

کێشەکە ئەوەیە ئەم بەرهەڵستیکردنەی هەوڵەکانی ژنەکە کە بۆ باشکردنی پیاوەکە دەیدات، ژنەکە لێکدانەوەی هەڵە بۆ کاردانەوەکە دەکات. ژنەکە بە هەڵە وا دەزانێت

پیاوەکە نایەوێت بگۆڕێت، ڕەنگە لەبەرئەوەی ئەوەندە خۆشی ناوێت. بەڵام ڕاستییەکە ئەوەیە کە پیاوەکە بۆیە بەرهەڵستی ئەو گۆڕانە دەکات چونکە وا تێدەگات ژنەکە بە ئەندازەی پێویست خۆشی ناوێت. ئەگەر پیاو هەست بکات ژن خۆشی دەوێت و متمانەی پێدەکات و قبوڵیتی و پێزانینی بۆی هەیە، ئەوا بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەست دەکات بە گۆڕانکاری و گەشە و باشتر بون.

دوو جۆر پیاو/ یەك جۆر هەڵسوکەوت

دوو جۆر پیاو هەیە. یەکێکیان بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر کەللەڕەقە و بەرەنگاری هەوڵی ژنەکە دەبێت کە دەیەوێ بیگۆڕێت. جۆرەکەی دیکەی قایل دەبێت بگۆڕێت بەڵام دوای ماوەیەك بیری دەچێتەوە و دەگەڕێتەوە سەر هەڵسوکەوتە کۆنەکەی خۆی. پیاو هەمیشە یان بە شێوەی کارا بەرهەڵستی دەکات یاخود بەشێوەی ناکارا.

ئەگەر پیاو هەست بە خۆشویستن نەکات، ئەوا ئاگایانە یاخود نائاگایانە هەمان ئەو هەڵسوکەوتانە دوبارە دەکاتەوە کە قبوڵ ناکرێن. هەست بە پاڵنەرێکی ناوخۆیی دەکات بۆ ئەوەی هەڵسوکەوتەکە ئەوەندە دوبارە بکاتەوە تاکو هەست بە خۆشەویستی و لێ ڕازیبون دەکات.

پیاو بۆ ئەوەی خۆی باشتر بکات پێویستی بەوەیە هەست بە خۆشویستن بکات بەشێوەیەکی قبولکراو. ئەگینا بەرگری لەخۆی دەکات و بەهەمان شێوە دەمێنێتەوە. پیاوەکە پێویستی بەوەیە بەو شێوەیەی کە هەیە قبوڵ بکرێت، ئینجا خۆی، بە ئارەزوی خۆی بە شوێن ڕێگەی چاکسازیکردنی خۆیدا دەگەڕێت.

پیاو نایەوێت کەس چاکی بکات

وەك چۆن پیاو دەیەوێت رونی بکاتەوە بۆچی بێویست ناکات ژنان نارەحەت بن، ژنانیش دەیانەوێت رونی بکەنەوە بۆچی نابێت پیاوان بەوشێوەیەی ئێستایان هەڵسوکەوت بکەن. وەك چۆن پیاوان بە هەڵە دەیانەوێت ژنان "چاك بکەنەوە"، ژنانیش بە هەڵە دەیانەوێت پیاوان "باشتر بکەن".

پیاو لە چاوی مەریخییەکانەوە تەماشای جیهان دەکات. دروشمەکەیان دەڵێت "ئەگەر نەشکاوە، چاکی مەکەرەوە." کە ژن هەوڵ دەدات پیاو بگۆڕێت، پیاوەکە ئەو بەمانەی بێدەگات گوایە ژنەکە بە مرۆڤێکی شکاوی دەزانێت. ئەمە ئازاری پیاوەکە

دەدات و وای لێ دەکات زۆر بەرهەڵستی بکات. پیاوەکە هەست ناکات ژنەکە بەم شێوەیەی ئێستا ئەمی دەوێت و قبوڵی دەکات.

باشترین ڕێگە بۆ یارمەتیدانی گەشەکردنی پیاو ئەوەیە واز لە هەمو هەوڵێک بهێنیت بۆ گۆڕینی.

پیاو کاملیش نەبێت پێویستی بەوەیە لێی رازی ببن. قبولکردنی کەموکوڕییەکانی کەسیش کارێکی ئاسان نییە، بەتایبەتی ئەگەر بزانین دەتوانین باشتری بکەین. بەلام لەراستیدا باشترین رێگا بۆ یارمەتیدانی گەشەی پیاوەکە ئەوەیە هەوڵی گۆڕینی نەدەین.

لای خوارەوە چەند رێگایەك خراونەتەروو کە بەهۆیانەوە ژن دەتوانێت پشتگیری پیاو بکات گەشە بکات و بگۆڕێت بەوەی واز لە هەوڵی گۆڕینی بهێنێت.

ئەوەی ژن پێویستە لەبیری بێت	ژن دەتوانێت چی بکات؟
١. بیرت نەچێت ئەگەر پیاوەکە نارەحەت بو پرسیاری زۆری لێ نەکەیت بەتایبەتی ئەگەر وا هەستی کرد هەوڵ دەدەیت بیگۆڕیت.	١. نارەحەتییەکەی پشتگوێ بخەو تا خۆی نەیەوێت باسی مەکە. توزێك وا نیشان بدە کە شتەکەت لا گرنگە، بەلام زۆر نا، تەنیا بۆ ئەوەی بیهێنێتە قسە.
٢. بیرت نەچێت بە هەمو شێوەیەك واز لە هەوڵی گۆڕینی بهێنە. بۆ ئەوەی گەشە بکات پێویستی بە خۆشەویستی تۆ هەیە، نەك بە رەتکردنەوە.	٢. متمانەی پێبکە خۆی گەشە بکات. هەستەکانت بە راستگۆییەوە بخەرەرو، بەلام داوای لێ مەکە خۆی بگۆڕێت.
٣. بیرت نەچێت کاتێك ئامۆژگاری نەخوازراوی دەکەیت رەنگە هەست بەوە بکات متمانەی پێناکەیت، کۆنترۆلی دەکەیت یاخود رەتی دەکەیتەوە.	٣. سەبروو متمانەت هەبێت بەوەی کە دەتوانێت خۆی ئەو شتانە فێرببێت کە پێویستی پێیانە. چاوەڕێ بکە تا خۆی داوای ئامۆژگارییت لێ دەکات.

٤. بیرت نەچێت پیاو کە دەکەوێتە کەللەڕەقی و بەرهەڵستی گۆڕان دەکات مانای وایە هەست ناکات خۆشت دەوێت، ددان بە هەڵەکەیدا نانێت لەبەر ئەوەی خۆشت ناوێت.

٤. هەوڵ بدە نیشانی بدەیت کە ئەگەر کامڵیش نەبێت هەر خۆشەویستی تۆیە. بەخشندەیی بنوێنە (تەماشای بەشی ١١ بکە.)

٥. بیرت نەچێت ئەگەر قوربانی بۆ بدەیت بەو هیوایەی هەمان شتت بۆ بکات ئەوکاتە هەست دەکات فشاری لێ دەکرێت بۆ گۆڕانکاری.

٥. هەوڵ بدە (شت) بۆ خۆت بکەیت و بۆ دڵخۆشکردنی خۆت پشت بەو نەبەستیت.

٦. بیرت نەچێت دەتوانیت هەستە نەرێنییەکانت دەربڕیت، بەبێ ئەوەی هەوڵ بدەیت پیاوەکە بگۆڕیت. پیاو ئەگەر هەست بکات قبوڵ دەکرێت، گوێگرتنی بەلاوە ئاسانتر دەبێت.

٦. کە هەستی خۆتی بۆ دەبڕیت، وا بکە بزانێت تۆ ناتەوێت پێی بڵێیت چی بکات، بەڵکو دەتەوێت هەستەکانت لەبەرچاو بگرێت.

٧. بیرت نەچێت کە ئەگەر ڕێنمایی بدەیتێ و بڕیاری بۆ بدەیت هەست دەکات ڕاست دەگرێتەوە و کۆنترۆڵ کراوە.

٧. پشو بدە و خۆت بدە بە دەستەوە. هەوڵ بدە کەموکوڕییەکان قبوڵ بکەیت. هەستەکانی ئەوت بەلاوە گرنگتر بێت لە کاملی، دەرسی دامەدە و ڕاستی مەکەرەوە.

ئەگەر پیاو و ژن فێربن چۆن پشتگیری یەکتری بکەن بەو شێوەیەی کە بۆ پێویستییە تایبەتەکانی هەریەکەیان لەبار بێت، گۆڕانکاری و گەشە دەبنە مەسەلەیەکی ئۆتۆماتیکی. بەئاگاییەکی زیاترەوە سەبارەت بە شەش پێویستییە سەرەکییەکەی هاوبەشەکەت دەتوانیت خۆشەویستی و پشتگیرییەکەت بەپێی پێویستییەکانی ئەو ئاراستە بکەیت و بەمەش پەیوەندییەکەتان زۆر ئاسانتر و ئاسودەتر دەکەیت.

٩

چۆن خۆمان لە مشتومڕ دوربخەینەوە؟

یەکێك لە کێشە هەرە سەختەکان لە پەیوەندییە سۆزدارییەکانماندا بریتییە لە چۆنێتی مامەڵەکردن لەگەڵ جیاوازی و ناکۆکییەکاندا. زۆرجار کاتێك کەپلەکە ناکۆك دەبن، وتووێژەکەیان دەبێتە مشتومڕ و زۆر ناخایەنێت دەبێت بە شەڕ. لەبری واز لە قسەکردن دەهێنن لەگەڵ یەکتریدا و یەکسەر دەست دەکەن بە ئازاردانی یەکتری: گلەیی کردن، سکاڵاکردن و تۆمەتبارکردن و داخوازی و ڕەنجاندن و گومانکردن.

کە پیاو و ژن بەم شێوەیە مشتومڕ دەکەن نەك تەنیا هەستەکانی یەکتری بریندار دەکەن، بەڵکو ئازار بە پەیوەندییەکەشیان دەگەیەنن. هەروەك چۆن قسەکردن بریتییە لە سەرەکیترین پێکهێنەری هەر پەیوەندییەك، مشتومڕیش دەکرێت وەك زیانبەخشترین پێکهێنەر دابنرێت، لەبەرئەوەی تا زیاتر لە کەسێکەوە نزیك بین بریندارکردن یاخود بریندداربون ئاسانتر دەبێت.

هەروەك چۆن قسەکردن بریتییە لە سەرەکیترین پێکهێنەری هەر پەیوەندییەك، مشتومڕیش دەکرێت وەك زیانبەخشترین پێکهێنەر دابنرێت.

بۆ هەمو مەبەستە کردەنییەکان، من بەڕاستی پێشنیار دەکەم کەپلەکان مشتومڕ نەکەن. ئەگەر دوو کەس پەیوەندی سێکسییان نەبێت زۆر ئاسانترە لەکاتی مشتومڕ و دانوستاندا خۆیان بەدوربگرن و بابەتییانە ڕەفتار بکەن. بەڵام کاتێك ئەو کەپڵانە

مشتومڕ دەکەن کە پەیوەندی سۆزداری و بە تایبەتی پەیوەندی سێکسییان هەیە، زۆر بە ئاسانی شتەکان بە شەخسی وەردەگرن.

وەك ڕێنماییەکی سەرەتایی: هەرگیز مەکەوەرە مشتومڕ. لەبری ئەوە لایەنە باش و خراپەکانی شتەکان باس بکە. دانوستاندن لەسەر ئەو شتانە بکە کە دەتەوێن بەڵام مشتومڕ مەکە. دەکرێت ڕاستگۆبیت، کراوەبیت و تەنانەت هەستە نەرێنییەکانی خۆیشت دەربڕیت بەبێ ئەوەی مشتومڕ بکەیت.

هەندێك کەپڵ بە بەردەوامی شەڕ دەکەن، بۆیە وردە وردە خۆشەویستییەکەیان دەمرێت. لەولاشەوە، هەندێکی دیکەیش هەستە ڕاستەقینەکانی خۆیان سەرکوت دەکەن تەنیا لەبەر ئەوەی توشی کێشەو مشتومڕ نەبن. ئەمانیش بەهۆی سەرکوتکردنی هەستە ڕاستەقینەکەیانەوە خۆشەویستییەکەیان لەدەست دەدەن. کەپڵێکیان شەڕی گەرم دەکەن و کەپڵەکەی دیکەش شەڕی سارد دەکەن.

باشترین شت بۆ کەپڵەکە ئەوەیە هاوسەنگییەك لەنێوان ئەم دوو لایەنەدا بدۆزنەوە. ئەگەر لەبیرمان بێت کە لە دوو هەسارەی جیاوازەوە هاتوین و بەمەش پەرە بە شێوازی ئاخاوتنمان بدەین، دەکرێت خۆمان لە مشتومڕ دوربخەینەوە بەبێ ئەوەی هەستە نەرێنی و بیروبۆچونە دژ بەیەك و حەزو ئارەزووەکانمان سەرکوت بکەین.

کە مشتومڕ دەکەین چی ڕوودەدات؟

ئەگەر نەزانین ژن و پیاو چەند جیاوازن زۆرئاسانە بکەوینە مشتومڕەوەو نەك هەر هاوبەشەکەمان، بەڵکو تەنانەت خۆیشمان ئازار بدەین. نهێنی خۆبەدورگرتن لە مشتومڕ بریتییە لە ئاخاوتنی جوان و بەڕێز.

جیاوازی و ناکۆکییەکانمان هێندەی شێوازی دەربڕینەکەیان ئازارمان نادەن. بەشێوەیەکی نمونەیی، مشتومڕ پێویست ناکات ئازاردەربێت؛ لەبری ئەوە دەکرێت قسەکردنێکی سەرنجڕاکێش بێت کە جیاوازی و ناکۆکییەکانمان دەخاتەڕو. (هەمو کەپڵەکان هەندێك جار روبەڕوی جیاوازی و ناکۆکی دەبنەوە.) بەڵام بە کردەوە زۆربەی کەپڵەکان بێنج خولەکی سەرەتا دەربارەی بابەتێك مشتومڕ دەکەن و دوای ئەوە دەست دەکەن بە مشتومڕ سەبارەت بە جۆری مشتومڕکردنەکەیان.

کەپڵەکان بێ ئەوەی پێبزانن دەست دەکەن بە ئازاردانی یەکتری؛ ئەوەی کە دەکرا

ببێتە گفتوگۆیەکی پاکی وا کە بە تێگەیشتنی دولایەنە و قبولکردنی جیاوازییەکان بکەوێتەوە، دەگۆڕێت بۆ شەڕکردن. هەردوکیان قبولکردن و تێگەیشتن لە ناوەڕۆکی گۆشەنیگای هاوبەشەکەیان رەتدەکەنەوە. هۆکاری ئەمەش چۆنێتی چونە پێشەوەی هاوبەشەکەیانە لێیان.

چارەسەرکردنی مشتومڕ پێویستی بە فراوانکردنی گۆشەنیگاکەمان هەیە بۆ ئەوەی بتوانێت گۆشەنیگای دیکە لەخۆ بگرێت یان لەگەڵی یەك بگرێت. بۆ ئەم فراوانکردنە، پێویستمان بەوەیە هەست بکەین پێمان دەزانرێ و رێزمان لێ دەگیرێت. ئەگەر هەڵوێستی هاوبەشەکەمان بەلاوە جوان نەبێت، لەوانەیە قبولکردنی گۆشەنیگاکەی ئەو، هەستی متمانە بەخۆبونمان بریندار بکات.

زۆربەی کەپڵەکان پێنج خولەکی سەرەتا دەربارەی بابەتێک مشتومڕ دەکەن و دوای ئەوە دەست دەکەن بە مشتومڕ سەبارەت بە جۆری مشتومڕکردنەکەیان.

تا زیاتر هۆگری کەسێك ببین، بەلامانەوە سەختتر دەبێت کە بە شێوەیەکی بابەتییانە گوێ لە بیروبۆچونەکانی بگرین بەبێ ئەوەی کاردانەوە بەرامبەر هەستە نەرێنییەکانی بنوێنین. بۆ پاراستنی خۆمان بەرامبەر بێ رێزی و نارەزامەندییەکە بەرگری ئۆتۆماتیکی دێتە ئاراوە بۆ بەرهەڵستیکردنی ئەو گۆشەنیگایە. تەنانەت ئەگەر ئەو گۆشە نیگایەمان قبوڵ بێت، رەنگە هەر کەللەڕەقانە بەردەوام بین لەسەر مشتومڕکردن لەگەڵیاندا.

بۆچی مشتومڕەکان ئازاردەرن؟

مەسەلە ئازاربەخش و ناڕەحەتکەرەکە ئەوە نییە کە دەیڵێین، بەڵکو چۆنێتی دەربڕینەکەیەتی. زۆرجار پیاو ئەگەر هەست بکات ئینکاری لەگەڵدا دەکرێت، ئیتر ئەو پیاوە هەمو توانایەکی دەخاتە گەڕ بۆئەوەی دەریبخات لەسەر هەقە و بیری دەچێتەوە کە پێویستە لەهەمان کاتدا خۆشەویستیش بێت، بەمەش بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی توانای قسەکردنی پیاوەکە بە شێوەیەکی دڵسۆز و بەرێز و دڵنیاکەرەوە کەمدەبێتەوە.

نە دەزانێت تا چ رادەیەك بایەخنەدەرە و نەدەشزانێت تا چ ئەندازەیەك ئازار بە هاوبەشەکەی دەگەیەنێت. لەم کاتانەدا، ناکۆکییەکی سادە رەنگە بەلای ژنەوە وەك پەلامار سەیر بکرێت؛ داخوازیش دەگۆڕێت بە فەرمان. بە شێوەیەکی سروشتی ژنەکە هەست بە بەرگری دەکات بەرامبەر بەو شێوە نادڵسۆزانەیەی پیاوەکە لێی چۆتە پێشەوە، تەنانەت ئەگەر ناوەڕۆکی قسەکانی پیاوەکەشی بەلاوە قبول بێت.

پیاو بێ ئەوەی پێبزانێت بە قسەی نادڵسۆزانە و کەمتەرخەمانە ئازاری هاوبەشەکەی دەدات ئینجا دەچێت هەوڵدەدات بۆ ژنەکەی رون بکاتەوە بۆچی پێویست ناکات نارەحەت بێت. پیاوەکە بە هەڵە وا لێکی دەداتەوە کە ژنەکە بە ناوەڕۆکی قسەکانی قایل نییە، بەڵام لەراستیدا شێوازە نادڵسۆزانەکەی گەیاندنی قسەکانی ژنەکە نارەحەتی دەکات. لەبەرئەوەی پیاوەکە لە کاردانەوەی ژنەکە تێناگات، فۆکەس دەکاتە سەر باسکردنی لایەنە باشەکانی ئەو شتەی باسی دەکات نەك شێوازی باسکردنەکە.

پیاوەکە نازانێت بەم کارە مشتومڕێك دادەمەزرێنێت؛ وا دەزانێت خەتای ژنەکەیە مشتومڕی لەگەڵدا دەکات. پیاوەکە دەست دەکات بە بەرگریکردن لە بیروو بۆچونەکەی خۆی بەڵام ژنەکە دەست دەکات بەرگریکردن لەخۆی بەرامبەر ئەو دەربڕینە تیژانەی پیاوەکە کە ئازاری دەدەن.

رێزنەگرتنی پیاو لە هەستە نارەحەتەکانی ژن، ئەو هەستانە بوچەڵ دەکاتەوە و ئازارەکە زیاتر دەکات. بەلای پیاوەوە قورسە لە ئازارەکانی ژنەکە تێبگات چونکە خۆی بەرامبەر ئەو و ئەو تۆنە بایەخنەدەرانەیە ناسك نییە. لەئەنجامدا، رەنگە پیاو هەر درك بەوە نەکات کە چەند ئازاری هاوبەشەکەی داوە و بۆتە هۆی وروژاندنی بەرگری لەخۆکردنەکەی.

بەهەمان شێوە، ژنانیش نازانن تا چ ئەندازەیەك ئازاری پیاوان دەدەن. بە پێچەوانەی پیاوەوە، کاتێك ژن هەست بکات ئینکاریی لەگەڵدا دەکرێت لە تۆنی قسەکردنەکەیدا بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی بێ متمانەیی و رەتکردنەوە زیاد دەبێت. ئەم جۆرە رەتکردنەوەیە لە هەمو جۆرەکانی دیکە زیاتر ئازار بە پیاو دەگەیەنێت، بەتایبەتی ئەگەر لە پەیوەندییەکی سۆزدارییدا بێت.

ژنان سەرەتا بەهۆی باسکردنی هەستە نەرێنییەکانیان دەربارەی هەڵسوکەوتی هاوبەشەکەیان و پاشان لە رێگەی خستنەڕوی ئامۆژگاری نەخوازراوەوە دەبنە هۆی

دروستکردن و پاشان گەورەکردنی مشتومڕەکان. کاتێك ژن هاوسەنگکردنی هەستە نەرێنییەکانی لە ڕێگەی پەیامی متمانە و قبوڵکردنەوە پشتگوێ دەخات، پیاو کاردانەوەی نەرێنی دەنوێنێت و وا دەکات ژنەکە سەری لێ بشێوێت. دیسان ئەویش نازانێت ئەم متمانەپێنەکردنە تا چەند ئازار بە پیاوەکە دەگەیەنێت.

بۆ خۆدورخستنەوە لە مشتومڕکردن پێویستە لەبیرمان بێت نارەزایەتی هاوبەشەکەمان بەرامبەر ئەو شتە نییە کە دەیڵێین بەڵکو بەرامبەر چۆنێتی دەربڕینەکەیەتی. مشتومڕکردن پێویستی بە دوو کەسە، بەڵام کۆتاییهێنان بەو مشتومڕە یەك کەسی بەسە. باشترین ڕێگە بۆ کۆتایی هێنان بە مشتومڕ ئەوەیە هەر لەسەرەتاوە لەناوی بەریت. ئەو بەرپرسیارێتییە بگرە ئەستۆ کە بزانیت چ کاتێك ناکۆکی دەبێت بە مشتومڕ، واز لە قسەکردن بهێنە و کەمێك پشو بدە. بیر لەوە بکەرەوە چۆن لە هاوبەشەکەت دەچیتە پێشەوە. هەوڵ بدە تێبگەی کە چۆن ئەو شتەی پێنابەخشیت کە پێویستی پێیەتی. ئینجا، دوای تێپەڕبونی ماوەیەك، بگەڕێرەوە و دەست بکەرەوە بە قسەکردن بەڵام بە شێوەیەکی جوان و بە ڕێزەوە. پشودانەکان ڕێگەمان دەدەن بێینەوە سەرخۆمان، برینەکانمان سارێژبکەین، و پێش ئەوەی دوبارە دەست بکەینەوە بە قسەکردن، خۆمان هاوسەنگ بکەین.

چوار (f)ەکە بۆ خۆپاراستن لە ئازار

بە شێوەیەکی سەرەکی چوار هەڵوێست هەن کە مرۆڤ وەریان دەگرێت بۆ خۆپاراستن لە ئازاری مشتومڕەکان. ئەمانەش بریتین لە چوار وشە کە لە زمانی ئینگلیزیدا بە پیتی (f) دەست پێدەکەن، شەڕ، فرین، ساختە و شاردنەوە. هەریەك لەم هەڵوێستانە دەستکەوتێکی کورتخایەنی هەیە، بەڵام لە درێژمەوەدا هەمویان زیانبەخشن. با باسی هەریەك لەم هەڵوێستانە بکەین.

١. شەڕ (fight): ئەم هەڵوێستە بە دڵنیاییەوە لە مەریخەوە هاتووە. کە قسەکردنەکە خۆشەویستی و پشتگیری تیادا نامێنێت هەندێك کەس بە شێوەی غەریزی دەست دەکەن بە شەڕکردن. ئەم کەسانە دەستبەجێ دەکەونە هەڵوێستی هێرشبردنەوە. دروشمەکەیان بریتییە لەوەی دەڵێن "باشترین بەرگری، هێرشکردنە." هێرشەکەیان لە ڕێگەی گلەیی کردن و حوکمدان و رەخنەگرتنەوە ئەنجام دەدەن و دەیانەوێت هەڵەکە

بخەنە ئەستۆی هاوبەشەکەیان. دەست دەکەن بە هاتو هاوار و تورەییەکی زۆر دەردەبڕن. هاندەری ناوەکییان بریتییە لەوەی هاوبەشەکەیان بترسێنن بۆ ئەوەی بە خۆشەویستی و پشتگیرییەوە مامەڵەیان لەگەڵدا بکات. کاتێک هاوبەشەکەیان پاشەکشە دەکات، وا دەزانن سەرکەوتو بون، بەڵام لەڕاستیدا شکستیان هێناوە.

ترساندن هەمیشە دەبێتە هۆی لاوازبونی متمانە لە پەیوەندییەکاندا.

ترساندن هەمیشە دەبێتە هۆی لاوازبونی متمانە لە پەیوەندییەکاندا. هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی داخوازییەکانت لە رێگەی بە (درۆ) خستنەوەی کەسانی دیکەوە رێگەیەکی دڵنیای شکستپێهێنانی پەیوەندییەکەیە. کاتێک کەپڵەکان شەڕدەکەن، وردە وردە توانای گرانەوە و ناسکییان لەدەست دەدەن. ژنان بۆ ئەوەی خۆیان بپارێزن دڵیان دادەخەن و پیاوانیش دەکوژێنەوە و چیتر ئەوەندە بایەخ نادەن. وردە وردە هەمو ئەو هۆگری یەکتربونە لەدەست دەدەن کە لە سەرەتادا هەیانبوە.

٢. فڕین (flight):

ئەم هەڵوێستەش هەر لە مەریخەوە هاتووە. مەریخییەکان بۆ دورکەوتنەوە لە رووبەڕووبونەوە رەنگە بچنە ئەشکەوتەکانیانەوە و هەرگیز نەیەنەوە دەرێ. ئەمە وەکو جەنگی سارد وایە. ئیتر قسە ناکەن و بەمەش هیچ شتێک چارەسەر نابێت. ئەم هەڵسوکەوتە شەڕەنگێزییە ناکارایە جیاوازە لەوەی پشویەک وەربگریت و پاشان بگەڕێتەوە بۆ قسەکردن بە مەبەستی چارەسەرکردنی کێشەکان بە شێوەیەکی جوانتر.

ئەم مەریخیانە لە روبەڕوبونەوە دەترسن و حەزدەکەن خۆیان بەدور بگرن لە قسەکردن سەبارەت بە هەر بابەتێک کە ئەگەری کەوتنەوەی مشتومڕی لێ بکەوێتەوە. لە پەیوەندییەکانیاندا زۆر بە وریاییەوە مامەڵە دەکەن. زۆرجار ژنان سکاڵای ئەوە دەکەن کە ناچارن زۆر بە وریاییەوە مامەڵە بکەن، بەڵام پیاوانیش هەر بەو جۆرەن. ئەم جۆرە مامەڵەکردنە بەجۆرێک چۆتە ناخی پیاوانەوە کە تەنانەت هەستی پێناکەن تا چ ئەندازەیەک ئەنجامی دەدەن.

هەندێک کەپڵ لەجیاتی مشتومڕکردن، واز لە باسکردنی ناکۆکییەکانیان دەهێنن.

ئەوان بۆ بەدەستهێنانی داخوازییەکانیان لە ڕێگەی (لێ گرتنەوەی) خۆشەویستییەوە فشاردەخەنە سەر هاوبەشەکەیان. ئەمان بە ئاشکرا شەڕ ناکەن و بە ڕاستەوخۆ پەلاماری هاوبەشەکانیان نادەن. لەبری ئەوە بە شێوایەکی ناڕاستەوخۆ ئازاریان پێدەگەیەنن لە ڕێگەی بێبەشکردنیان لەو خۆشەویستییەی شایانیانە. ئەگەر ئێمە خۆشەویستی لە هاوبەشەکەمان بگرینەوە، بە دڵنیاییەوە ئەوانیش کەمترمان پێ دەبەخشن.

دەستکەوتی کاتی بریتییە لە ئاشتی و پێکەوە گونجان، بەڵام ئەگەر کێشەکان باس نەکران و هەستەکان گوێیان لێ نەگیرا، لێك ڕەنجان دروست دەبێت. لە درێژمەودادا، ئەو هەست و سۆزی خۆشەویستییەیان لەدەست دەدەن کە پێشتر پێکەوەی بەستبونەوە. ئەوانە بە گشتی خۆیان بەکاری زۆر و خواردنی زۆر یاخود هەر ئالودەبونێکی دیکەوە سەرقاڵ دەکەن بۆ ئەوەی هەستە ئازاربەخشە چارەسەرنەکراوەکانیانی پێ سڕبکەن.

٣. ساختە (fake):

ئەم هەڵوێستە لە فینۆسەوە هاتووە. کەسەکە بۆ ئەوەی خۆی لە سەرئێشەکانی چەلەحانێ بەدور ڕابگرێت وا خۆی دەردەخات کە هیچ کێشەیەك نییە. خەندەیەك دەخاتە سەر لێوی خۆی کە گوایە بە هەمو شتەکان قایل و دڵخۆشە. بەڵام بە تێپەڕبونی کات، ژنانی لەمجۆرە زۆر پەست دەبن؛ ئەمانە هەمیشە بەخشندەییان هەیە بۆ هاوبەشەکانیان. بەڵام لە بەرمبەردا ئەوەیان پێنادرێ کە پێویستیانە. ئەم پەستبونە ڕێگە لە دەربڕینی سروشتی خۆشەویستی دەگرێت.

ئەم کەسانە لەوە دەترسن هەستەکانیان ڕاستگۆیانە دەربڕن، بۆیە هەوڵ دەدەن هەمو شتێك "زۆرباشە، چاکە و باشە" بێت. پیاوانیش بە زۆری ئەم دەستەواژانە بەکاردەهێنن، بەڵام لای ئەوان مانای تەواو جیاوازیان هەیە. مەبەستی پیاوەکە ئەوەیە "باشە، چونکە خۆم دەتوانم بە تەنیا چارەسەری بکەم" یاخود "زۆرباشە چونکە دەزانم دەبێ چی بکەم" یاخود "چاکە، چونکە خۆم خەریکی دەبم و پێویستم بە هیچ یارمەتییەك نییە." بە پێچەوانەی پیاوەوە، کاتێك ژن ئەم دەستەواژانە بەکاردەهێنێت ڕەنگە نیشانەی ئەوە بێت کە هەوڵ دەدات خۆی لە ناکۆکی و مشتومڕ بەدوربگرێت.

ژن بۆ ئەوەی خۆی لەو شەپۆلانە بەدور بگرێت، ڕەنگە خۆی بخەڵەتێنێت و بڕوا

بکات کە هەمو شتێک باش و چاک و زۆر نایابە، بەڵام لەراستیدا وانییە. ئەو ژنە راخوازی و هەست و پێویستییەکانی دەکاتە قوربانیی یاخود رەتیان دەکاتەوە تەنیا بۆ ئەوەی خۆی لە ململانێ و مشتومڕ بەدور بگرێت.

٤. شاردنەوە (fold):

ئەم هەڵوێستەش هەر لە فینۆسەوە هاتووە. کەسەکە لەجیاتی مشتومڕکردن خۆی دەدات بەدەستەوە. ئەم کەسانە بەرپرسیارێتی ئەو کێشەیە دەگرنە ئەستۆ کە هاوبەشەکەیانی ناڕەحەت کردووە. لە کورتمەودادا شتێک دروست دەکەن کە وەک پەیوەندییەکی خۆشەویستانە و پشتگیری وایە، بەڵام لە کۆتاییدا خۆیان لەدەست دەدەن.

جارێکیان پیاوێک لای من سکاڵای لە ژنەکەی کرد. وتی "زۆرم خۆش دەوێت. هەرچییەکم دەوێت پێم دەبەخشێت. تاکە کێشەی من ئەوەیە دڵخۆش نییە." ژنەکە ماوەی بیست ساڵی رەبەقی بە رەتکردنەوەی خۆی لەپێناوی هاوسەرەکەیدا بەسەربردبو. بیری نایەت رۆژێک شەڕیان بوبێت و ئەگەر پرسیاری چۆنێتی پەیوەندییەکەیانت لە ژنەکە بکردایە دەیگوت "پەیوەندییەکی مەزنمان هەیە. مێردەکەم زۆر خۆشەویستە. تەنیا کێشەکە منم. من خەمۆکم و نازانم بۆ." ئەم ژنە بۆیە خەمۆکە چونکە ماوەی بیست ساڵی رەبەق لە رێگەی قبوڵکردنی هەمو شتێکەوە خۆی رەتکردۆتەوە.

ئەم کەسانە بە غەریزە دەزانن هاوبەشەکەیان بە چی دڵخۆش دەبێت و ئەو رێگەیە دەگرنەبەر. دواجاریش بەوە ناڕەحەت دەبن کە لەپێناوی خۆشەویستییەکەیاندا قوربانییان بە خۆیان داوە.

هەمو رەتکردنەوەیەک ناخۆشە. ئەم کەسانە هەوڵ دەدەن بە هەر نرخێک بێت رەتنەکرێنەوە و دەیانەوێت هەمو کەسێک خۆشی بوێن. لەم پرۆسەیەدا، بە واتای وشە دەستبەرداری خۆیان دەبن.

رەنگە تۆ خۆت لە یەکێک لەم چوار (f)ەدا یاخود لە چەند دانەیەکیاندا ببینیتەوە. بەگشتی خەڵک لە یەکێکیانەوە دەچێتە ئەوی دیکەیان. لە هەریەک لەو چوار ستراتیجەی سەرەوەدا مەبەستمان ئەوەیە خۆمان لە ئازار پێگەیشتن بەدور بگرین. بەداخەوە، سەرکەوتو نابین. رێگەی سەرکەوتو بریتییە لە دیاریکردنی

مشـتومڕەکە و وەسـتاندنی. پشـویەك بـدە بـۆ ئـەوەی بێنیتـەوە سـەرخۆت و پاشان بگەڕێڕەوە و دەست بکەرەوە بە قسەکردن. هەوڵبدە لەکاتی قسەکردندا زیاتر تێبگەیت و ڕێزی زیاتر بۆ رەگەزی بەرامبەرت بنوێنێت، بەمەش وردە وردە فێر دەبیت چۆن خۆت لە مشتومڕ و شەڕکردن بەدور بگریت.

بۆچی قایل دەبین؟

بەگشتی هۆکاری مشتومڕی نێوان ژن و پیاو بریتییە لە پارە و سێکس و بڕیارەکان و بەرنامە دانان و بەهاکان و بەخێوکردنی منداڵ و ئەرکەکانی ناوماڵ. بەڵام تـەنیا یەك هۆکار ئەم وتووێژ و دانوستاندنانە بگۆڕێت بۆ مشتومڕی نـاخۆش، هۆکارەکەش ئەوەیە ئێمە هەست ناکەین خۆشیان دەوێـین. ئازاری سۆزداری لـەوەوە دێت هەست نەکەیت بەرامبەرەکـەت خۆیشـی دەوێـت، ئەگـەر کەسـێك هەست بـە ئـازاری سۆزداری بکات سەختە بتوانێت بە جوانترین شێوە مامەڵە بکات.

لەبەرئەوەی ژنان لە مەریخەوە نەهاتون، کەواتە بە شێوەیەکی غـەریزی نـازانن پیاو پێویستی بەچییە، بۆ ئەوەی بتوانێت بە سەرکەوتویی مامەڵە لەگەڵ ناکۆکییەکاندا بکات. بیرۆکە و هەست و ئارەزووە دژ بەیەکەکان تەحەدایەکی قورسن بۆ پیاو و تا ئەو پیـاوە لـە ژنەکـەوە نزیکتربێـت بەلایـەوە سـەختتر دەبێـت مامەڵـە لەگـەڵ جیـاوازی و ناکۆکییەکاندا بکات. ئەگەر ژنەکە حەزی لە یـەکێك لـەو شـتانە نـەبو کـە پیاوەکە کردنی، ئەوا پیاوەکە زۆر بە شەخسی وەریدەگرێت و وا هەست دەکات ژنەکە خۆشی ناوێت.

پیـاو ئەگـەر پێویستییـە سـۆزدارییەکانی تێرکـرابن دەتوانێـت بـە باشـترین شێوە مامەڵە لەگەڵ جیاوازی و ناکۆکییەکانـدا بکات. ئەگـەر پیاوەکـە لـەو خۆشەویستییە بێبـەش کرابێـت کـە پێویستی پێیـەتی، ئـەوا دەسـت دەکـات بـە بەرهەڵسـتی و ڕووە تاریکەکەی دەردەکەوێت؛ بە شێوەیەکی غەریزی شمشێرەکەی دەردەهێنێت.

لـە ڕواڵەتـدا، وا دەردەکـەوێت پیاوەکـە لەسـەر بابەتەکـە مشـتومڕ دەکـات (پـارە، بەرپرسـیارێتییەکان و ...تـاد)، بـەڵام هۆکـاری ڕاسـتەقینەی دەرهێنـانی شمشـێرەکەی ئەوەیە هەست ناکات خۆشەویستە. کاتێك پیـاو مشتومڕ لـەبارەی پارەو بەرنامـەدانان و منداڵ و هەر بابەتێکی دیکە بکات، ڕەنگە بە شێوەیەکی نهێنـی مشـتومڕ لـەبارەی یـەکێك لەم هۆکارانەی خوارەوە بکات.

هۆکارە نهێنی‌یەکانی مشتومڕکردنی پیاوان

هۆکارە شاراوەکەی مشتومڕکردنی پیاوان	بۆ مشتومڕنەکردن پێویستی بەچی‌یە؟
١. "پێم ناخۆشە ژنەکە بە بچوکترین شت کە (بیکەم یان نەیکەم) نارەحەت دەبێت. هەست دەکەم رەخنەم لێ دەگیرێت، رەت دەکرێمەوە و قبوڵ ناکرێم."	١. پێویستی بەوەیە خۆی چۆنە ئاوا قبوڵ بکرێت. ئەگینا وا هەست دەکات ژنەکە هەوڵ دەدات باشتری بکات.
٢. "حەزناکەم فەرمانم بەسەردا بکات و بڵێت پێویستە فلانە شت بکەیت. هەست بە ناپەسەندی دەکەم. وا هەست دەکەم وەکو منداڵ مامەڵەم لەگەڵدا دەکرێت."	٢. پێویستی بەوەیە هەست بە پەسەندکردن بکات. ئەگەرنا خۆی بە شکستخواردو دەزانێت
٣. "پێم ناخۆشە لەسەر نارەحەتی‌یەکانی خۆی لۆمەی من بکات. هەست ناکەم پاڵنەر هەبێت ببم بەو سوارچاکەی کە زرێی‌یەکی بریسکەدارم پۆشیبێت."	٣. پێویستە هان بدرێت ئەگینا واز دەهێنێت.
٤. "بۆڵەبۆڵەکانیم پێ ناخۆشە کە گوایە فلانە کاری ئەنجام داوە یاخود من بە نیشە چاکەکانی ئەو نازانم و سوپاسی ناکەم یاخود ئەوەی بەرامبەر من هەستی پێزانینی نی‌یە. ئەمە وام لێ دەکات هەست بکەم بەرامبەر بەو هەمو رێز و قوربانیدان و خزمەتکردنە	٤. پێویستی بەوەیە هەست بە پێزانین بکات. ئەگەرنا هەست دەکات لۆمەکراوە و بە نەزان و بێ توانا حساب دەکرێت.

نانرخێندرێم"

٥. "پێم ناخۆشە لە هەمو بابەتێکدا نیگەرانی ئەوەبێت کە ئیشەکە توشی شکست بێت. ئەمە وام لێ دەکات هەست بە متمانە پێکردن نەکەم."

٥. پێویستی بەوەیە هەست بە متمانە و پێزانین بکات بەرامبەر بە هەوڵەکانی بۆ بەخشینی ئاسایش بە ژنەکە. ئەگینا وا دەزانێت خەتای ئەوەیە کە ژنەکە نیگەرانە.

٦. "پێم خۆش نییە چاوەڕێی ئەوەم لێ بکات کەی بیەوێت ئەوکاتە کارەکە بکەم یاخود قسە بکەم. ئەمە وام لێ دەکات هەست بکەم قبوڵ ناکرێم یاخود رێزم لێ ناگیرێت."

٦. پێویستی بەوەیە قبوڵ بکرێت بەو شێوەیەی کە هەیە. ئەگینا هەست بەوە دەکات کۆنترۆڵ کراوە یاخود ناچارکراوە قسە بکات بۆیە هیچی نییە بیڵێت. ئەمە وای لێ دەکات هەست بکات هەرگیز ناتوانێت ژنەکە ئاسودە بکات.

٧. "پێم خۆش نییە بە قسەکانی من بریندار ببێت. وا هەست دەکەم متمانەی پێم نییە، بە هەڵە لێم تێدەگات و لە خۆیم دوردەخاتەوە."

٧. پێویستی بەوەیە هەست بکات قبوڵ کراوە و متمانەی پێکراوە. بە پێچەوانەوە هەست دەکات رەتکراوەتەوە و لێی نەبوراون.

٨. "پێم خۆش نییە چاوەڕێی ئەوەم لێ بکات مێشکی بخوێنمەوە. ناتوانم. ئەمە وام لێ دەکات هەست بە خراپی و بێ توانایی بکەم."

٨. پێویستی بەوەیە هەست بکات رەزامەندن لەسەری و قبوڵ کراوە. ئەگەر نا هەست بە شکست دەکات.

تێرکردنی پێویستییە سۆزدارییە سەرەکییەکانی پیاو دەبێتە هۆی لابردنی مەیلی پیاوەکە بۆ کەوتنە ناو مشتومڕێکی ئازاربەخشەوە. بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی، پیاوەکە زیاتر دەتوانێت گوێ بگرێت و بە رێز و تێگەیشتن و بایەخێکی زیاترەوە قسە بکات. بەم جۆرە، مشتومڕەکان، جیاوازی بیروڕاکان و هەستە نەرێنییەکان لە رێگەی وتووێژ

دان‌وستان و پێکهاتنه‌وه چاره‌سه‌ر ده‌بن له‌بری ئه‌وه‌ی ببنه مشتومڕی ئازاربه‌خش.

ژنانیش به‌شداری ده‌که‌ن له دروستکردنی مشتومڕی ئازاربه‌خشدا، به‌لام له‌به‌ر هۆکاری جیاواز. ره‌نگه له روکاردا وا ده‌ربکه‌وێت مشتومڕه‌که‌ی ژن ده‌رباره‌ی دارایی و لێپرسراوێتی یان بابه‌تی دیکه‌یه، به‌لام له‌راستیدا له‌سه‌ر یه‌کێك له‌م هۆکارانه‌ی خواره‌وه به‌رهه‌ڵستی هاوبه‌شه‌که‌ی ده‌کات.

هۆکاره نهێنی‌یه‌کانی مشتومڕکردنی ژنان

هۆکاره شاراوه‌که‌ی مشتومڕکردنی ژنان	بۆ مشتومڕنه‌کردن پێویستی به‌چی‌یه؟
١. "پێم ناخۆشه کاتێك هه‌ست و داخوازییه‌کانم به که‌م سه‌یرده‌کات. ئه‌مه وا‌ده‌کات هه‌ست به بچوکی و بێ نرخی بکه‌م."	١. پێویستی به‌وه‌یه هه‌ست به پشتیوانی و دڵگه‌رمی بکات. ئه‌گینا هه‌ست ده‌کات حوکمی له‌سه‌ر ده‌درێت و پشتگوێ خراوه.
٢. "پێم ناخۆشه ئه‌و شتانه‌ی بیرده‌چێت که داوای لێ ده‌که‌م ئه‌نجامیان بدات، ئیتر هه‌ست ده‌که‌م هه‌مو شتێك بێ‌سوده. هه‌ست ده‌که‌م سواڵی خۆشه‌ویستیی لێ ده‌که‌م."	٢. پێویستی به‌وه‌یه هه‌ست بکات رێزی لێ ده‌گیرێت و فه‌رامۆش ناکرێت. ئه‌گه‌ر نا هه‌ست ده‌کات پشتگوێ خراوه و له خواری خواره‌وه‌ی ریز به‌ندییه‌کانی پیاوه‌که‌دایه.
٣. "پێم ناخۆشه له‌کاتی ناره‌حه‌تیمدا لۆمه‌م بکات. وا هه‌ست ده‌که‌م که بۆ ئه‌وه‌ی خۆشی بوێم، پێویسته ببمه مرۆڤێکی کامڵ. من کامڵ نیم."	٣. پێویستی به‌وه‌یه پیاوه‌که تێبگات که بۆچی ناره‌حه‌ته و دڵنیای بکاته‌وه که خۆشی ده‌وێت و پێویست ناکات کامڵ بێت. ئه‌گینا هه‌ست ده‌کات ئه‌گه‌ر ئاوا بێت مه‌ترسیداره.
٤. "پێم ناخۆشه ده‌نگ به‌رزبکاته‌وه یاخود ده‌ست بکات به باسکردنی یه‌ك	٤. پێویستی به‌وه‌یه هه‌ست بکات لێی تێده‌گه‌ن و رێزی لێ ده‌گرن. ئه‌گه‌رنا

ریز شت بۆ ئەوەی دەری بخات لەسەر هەقە. ئەمە وام لێ دەکات هەست بکەم هەڵەم و بایەخ بە گۆشەنیگاکەی من نادات."	هەست دەکات گوێی لێ ناگیرێت، دەترسێنرێت و سەرکوت دەکرێت.
٥. "کاتێک پرسیاری لێ دەکەم سەبارەت بەوبڕیارانەی دەبێ بیدەین زۆرم پێناخۆشە بە قیزەوە وەڵامم بداتەوە. ئەمە وام لێ دەکات هەست بکەم بارم بەسەریەوە یاخود من لەکاتی دەگرم."	٥. پێویستی بەوەیە هەست بکات پیاوەکە بایەخ بە هەستەکانی دەدات و ریز لە پێویستییەکانی دەگرێت بۆ کۆکردنەوەی زانیاری. ئەگەرنا هەست دەکات بێ ریزی بەرامبەر دەکرێت و نرخی بۆ دانانرێت.
٦. "کە وەڵامی پرسیار و لێدوانەکانم ناداتەوە زۆر زۆر ناڕەحەت دەبم، ئەمە وام لێ دەکات هەست بکەم بونم نییە."	٦. پێویستی بەوەیە دڵنیا بکرێتەوە کە پیاوەکە گوێی لێ دەگرێت و بایەخی پێدەدات. ئەگەر نا هەست دەکات پشتگوێ خراوە یاخود حوکمی لەسەر دراوە.
٧. "پێم ناخۆشە کە دەڵێت پێویست ناکات هەست بە ئازار بکەم و نیگەران بم، کە توڕەبم یان هەر شتێکی دیکە. هەست دەکەم پشتیوانیم لێ ناکات و دڵسۆزیی نانوێنێت."	٧. پێویستی بەوەیە هەست بکات پشتیوانی لێ دەکرێت و لێی تێدەگەن. ئەگەر نا هەست دەکات پشتگیری ناکرێت، خۆشیان ناوێت و بەسەر دەبێت.
٨. "پێم ناخۆشە چاوەڕێی ئەوەم لێ بکات خۆم بەدور بگرم لە هەستەکانم. ئەمە وام لێ دەکات هەست بە هەڵە و لاوازی بکەم بەرامبەری."	٨. پێویستی بەوەیە هەست بە ریز و بەتەنگەوە هاتن بکات، بەتایبەتی ئەو کاتانەی کە هەستەکانی دەردەبڕێت. ئەگینا هەست بە ترس و هەڕەشە دەکات.

لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەم هەموو بێویستی و هەستە ناخۆشانە راستەقینەن، بەلام بەگشتی بە شێوەیەکی راستەوخۆ مامەڵەیان لەگەڵدا ناکرێت و ناخرێنە روو. لەبری ئەوە، لە ناوەوە کەڵەکە دەبن و لەکاتی مشتومڕەکاندا دەردەپەڕنە دەرەوە. هەندێکجار راستەوخۆ مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت، بەلام بەگشتی لە رێگەی دەربڕینی روخسار و زمانی جەستەو تۆنی دەنگەوە دەخرێنەڕوو.

پێویستە لە هەستیارییە تایبەتەکانی ژن تێبگەیت و کاریان لەسەر بکەیت نەك ئازاریان بدەیت. ئەگەر بتوانیت بەو جۆرە باسی کێشەکە بکەیت کە پێویستییە سۆزدارییەکانی هاوبەشەکەت تێربکات، ئەوا دەتوانیت کێشەکە چارەسەربکەیت. ئەوکاتە ئیتر مشتومڕ دەتوانێت ببێتە ئەو پەیوەندییە بەرهەمهێنەی کە بۆ چارەسەر و دانوستان جیاوازی و ناکۆکییەکان پێویستە.

توێکاری مشتومڕ

مشتومڕی خراپ بەگشتی توێکارییەکی سەرەتایی هەیە. رەنگە بتوانیت خۆت لەم نمونەیەی خوارەوەدا بدۆزیتەوە.

من و هاوسەرەکەم چوین بۆ گەڕان و سەیرانێکی خۆش. دوای نانخواردن، هەمو شتێك باش و ئاسایی بو تا ئەوکاتەی دەستم کرد بە باسکردنی وەبەرهێنانێك. لەپڕ هاوسەرەکەم نارەحەت بو بەوەی بیرم لەوە کردۆتەوە بەشێکی پاشەکەوتەکانمان لە پڕۆژەیەکی خراپدا بخەمە گەڕ. من تەنیا دەمویست رای ئەو وەربگرم، بەلام واتێگەیشت گوایە ئەو من بەرنامەم بۆ دارشتووە (تەنانەت بێ ئەوەی رای ئەو وەربگرم). نارەحەت بو لەوەی من کارێکی لەوجۆرە بکەم. منیش نارەحەت بوم لەوەی ئەو بە خێرایی لێم نارەحەت بووەو ئینجا کەوتینە مشتومڕەوە.

من وامزانی بە پرۆژەکە، من نارازییەو مشتومڕم لەسەر ئەوە کرد کە پرۆژەکە پرۆژەیەکی باش و گونجاوە. بەلام تورەییەکەی من لەوەی لەدەستم نارەحەت بووە مشتومڕەکەی توندترکرد. ئەو مشتومڕی دەکرد کە پرۆژەکە خراپە. بەلام لەڕاستیدا نارەحەتیی هاوسەرەکەم لەسەرئەوەبو من بیر لەم وەبەرهێنانە بکەمەوە بەبێ ئەوەی گوێ لە بیروبۆچونەکانی ئەو بگرم. سەرەڕای ئەوەش لەوە نارەحەت بو کە ئەو مافی خۆیەتی نارەحەت ببێت بەلام من رێز لەو مافەی ناگرم.

لە کۆتاییدا من ئەوەندە نارەحەت بوم هاوسەرەکەم داوای لێبوردنی لێکردم چونکە لێم تێنەگەیشتووە و متمانەی پێنەکردوم، بەمەش ساردبوینەوە.

دواتر، کاتێک پێکهاتینەوە، هاوسەرەکەم ئەم پرسیارەی لێ کردم. وتی، "زۆرجار کاتێک مشتومڕ دەکەین، وا دەردەکەوێت من لە شتێک نارەحەت دەبم و دواتر ناچاردەبم داوای لێبوردن لە تۆ بکەم چونکە نارەحەت بویت. بە جۆرێک هەست دەکەم (شتێک بزرە) هەندێک جار حەزدەکەم من داوای لێبوردنم لێ بکرێت کە نارەحەتت کردوم."

دەستبەجێ لۆجیکی پشت گۆشەنیگاکەیم بینی. چاوەڕوانکردنی ئەوەی هاوسەرەکەم داوای لێبوردنم لێ بکات ناهەقیی بو، بەتایبەت کە خەتاکە یەکەمجار خەتای من بو. من نارەحەتم کردبو! ئەم تێگەیشتنە نوێیە پەیوەندییەکەمانی گۆڕی. دواتر کە ئەم ئەزمونەم لە سیسمینارەکانمدا باس دەکرد بۆم دەرکەوت هەزاران ژن بەو ئەزمونەی خێزانەکەمدا تێپەڕیون. ئەمەش یەکێک بو لە شێوازە باوەکانی نێر/ مێ. با بە شێوازە سەرەتاییەکەدا بچینەوە.

١. ژنەکە هەستی نارەحەتی خۆی سەبارەت بە "س ص ع" دەردەبڕێت.

٢. پیاوەکە رونی دەکاتەوە بۆچی ژنەکە پێویست ناکات سەبارەت بە "س ص ع" نارەحەت ببێت.

٣. ژنەکە هەست دەکات پشتیوانی ناکرێت و بەمەش زیاتر نارەحەت دەبێت. (ئێستا زیاتر لە پشتیوانی نەکردنەکە نارەحەتە نەک لە بابەتی "س ص ع".)

٤. پیاوەکە هەست بە نارەزایی ژنەکە دەکات و زیاتر نارەحەت دەبێت. لۆمەی ژنەکە دەکات کە نارەحەتی کردووە و چاوەڕێی ئەوە دەکات داوای لێبوردنی لێ بکات پێش ئەوەی ئاشت ببنەوە.

٥. ژنەکە ئیتر یان داوای لێبوردن دەکات و دەیەوێت بزانێت چی روویداوە، یاخود زیاتر نارەحەت دەبێت و مشتومڕەکە هەڵدەکشێت و دەبێت بە شەڕ.

من کە زانیاری زیاترم سەبارەت بە توێکاری مشتومڕ بەدەستهێنا، توانیم ئەو کێشەیە بە شێوەیەکی باشتر چارەسەر بکەم. بەوەی کە لەبیرم نەچێت ژنان لە هەسارەی ڤینۆسەوە هاتون، توانیم خۆم لەوە بەدور بگرم لە کاتی نارەحەتییەکانیدا لۆمەی بکەم. لەبری ئەوە هەوڵم دا تێبگەم کە چۆن نارەحەتم کردووە و هەروەها نیشانی بدەم کە بایەخی پێ دەدەم. ئەگەرچی ئەو بە هەڵەش لێم تێبگەیشتایە، ئەگەر بەهۆی منەوە هەستی بە نارەحەتی بکردایە پێویست بو تێی بگەیەنم کە بایەخی پێدەدەم و داوای لێبوردن دەکەم.

کە هاوسەرەکەم نارەحەت دەبو، فێر بوم یەکەمجار گوێی لێ بگرم، پاشان بەراستی هەوڵ بدەم بزانم چی نارەحەتی دەکات، ئینجا بڵێم، "داوای لێبوردن دەکەم کە نارەحەتم کردیت بەوەی وتم .. " ئاکامە باشەکانی ئەم شێوازە دەستبەجێ دەردەکەوت. کەمتر توشی مشتومڕ دەبوین.

لەگەڵ ئەمەشدا، هەندێکجار، داوای لێبوردنکردن کارێکی زۆر سەختە. من لەو کاتانەدا هەناسەیەکی قوڵ هەڵدەکێشم و هیچ ناڵێم. لە ناخەوە هەوڵ دەدەم ئەوە بهێنمە بەرچاوی خۆم کە هەستی ئەو چۆنەو لە چاوی ئەوەوە هۆکارەکان دەستنیشان بکەم. ئینجا دەڵێم، "بەداخەوەم کە نارەحەتیت." هەرچەندە ئەمە داواکردنی لێبوردن نییە، بەڵام بەو مانایەیە کە "ئەوم بەلاوە گرنگە"، و ئەمەش کاریگەری ئەرێنی زۆری هەیە.

پیاوان بە دەگمەن دەڵێن "ببورە" چونکە
لەسەر هەسارەی مەریخ ئەم قسەیە مانای وایە کارێکی هەڵەت کردووە
بۆیە داوای لێبوردن دەکەیت.

پیاوان بە دەگمەن دەڵێن "ببورە" چونکە لەسەر هەسارەی مەریخ ئەم قسەیە مانای وایە کارێکی هەڵەت کردووە بۆیە داوای لێبوردن دەکەیت. بەڵام ژنان کە دەڵێن "ببورە" مەبەستیان ئەوەیە بڵێن "بەڵێ هەستی تۆم بەلاوە گرنگە." ئەوە مانای وانییە داوای لێبوردن دەکەن بەرامبەر کردارێکی هەڵە. ئەو پیاوانەی بە دەگمەن وشەی "ببورە" بەکاردەهێنن، دەتوانن ئەنجامی سەرسامکەر لە بەکارهێنانی ئەم بەشەی زمانی ڤینۆسیەکان بەدەست بهێنن. ئاسانترین رێگە بۆ خۆدورخستنەوە لە مشتومڕ ئەوەیە

بڵێ "ببورە."

زۆربەی مشتومڕەکان ئەوکاتە هەڵدەگیرسێن کە پیاوەکە دەست دەکات بە بێبایەخکردنی هەستەکانی ژنەکە و ژنەکەش بە ناڕەزایی وەڵامی دەداتەوە. منی پیاو ناچار بوم خۆم فێری پشتیوانی بکەم. هاوسەرەکەشم کاری لەسەرئەوەکرد هەستەکانی بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆتر دەربڕێت بەبێ ئەوەی ناڕەزایی بەرامبەر بە من دەربڕێت. ئەنجامەکەش بریتی بو لە شەڕی کەمتر و خۆشەویستی و ڕێزی زیاتر. ئەگەر ئەم زانیارییە نوێیەمان نەبوایە، ڕەنگە تا ئێستا چەندین چەلەحانێ و مشتومڕمان بهاتنایەتە ڕێ.

زۆربەی مشتومڕەکان ئەوکاتە هەڵدەگیرسێن کە پیاوەکە سوکایەتی دەکات بە هەستەکانی ژنەکە و ژنەکەش بە ناڕەزایی وەڵامی دەداتەوە.

بۆ خۆپاراستن لە مشتومڕی خراپ گرنگە بزانیت چۆن پیاوان بەبێ ئەوەی خۆیان بزانن هەستەکان بێ بایەخ دەکەن و چۆن ژنان بەبێ ئەوەی خۆیان بزانن پەیامی ناڕەزایی دەنێرن.

چۆن پیاو مشتومڕ دروست دەکات بێ ئەوەی مەبەستی بێت؟

بڵاوترین ڕێگە کە پیاوان بەهۆیەوە مشتومڕ دروست دەکەن بریتییە لە پوچەڵکردنەوەی هەست و بیروبۆچونی ژنەکە. پیاوان نازانن چۆن بە بۆچونەکانیان چەندین هەست پوچەڵ دەکەنەوە.

بۆ نمونە، ڕەنگە پیاو سوکایەتی بە هەستە نەرێنییەکانی بکات. ڕەنگە بڵێت "کچێ گوێ مەدەرێ." ئەم دەستەواژەیە بەلای پیاوەوە جوان و هاوڕێیانەیە. بەڵام بۆ هاوبەشێکی نزیکی مێینە شتێکی هەستیار و ناخۆشە.

یاخود ڕەنگە پیاو هەوڵبدات ناڕەحەتیی ژنەکە بەوە چارەسەر بکات کە بڵێت "ئەوەندە گرنگ نییە." ئینجا چەند چارەسەرێکی پراکتیکی بۆ کێشەکە دەخاتەڕو، چاوەڕێش دەکات ژنەکە بگەشێتەوە و دڵی خۆش بێت. نازانێت ژنەکە بەم کارە هەست

بە فەرامۆشکردن و سوکایەتیکردن دەکات. ژنەکە ناتوانێت ڕێز لە چارەسەرەکان بگرێت هەتا پیاوەکە بە کردەوە ماقی ئەوە نەسەلێنێت کە ژنەکە هەقێتی نیگەران بێت.

یان زۆرجار پیاوەکە شتێکی کردووە ژنەکەی پێ ناڕەحەت بێت. پیاوەکە بەشێوەی غەریزە دەیەوێت ژنەکە ئاسودە بکاتەوە بەوەی بۆی ڕونبکاتەوە کە پێویست ناکات ناڕەحەت بێت. پیاوەکە بە متمانەوە ڕوونی دەکاتەوە کە هۆکاری زۆرباش و لۆجیکی و ئەقڵانی هەیە بۆ ئەنجامدانی ئەوکارە. پیاوەکە نازانێت ئەم هەڵوێستە وا لە ژنەکە دەکات هەست بکات هیچ مافێکی نییە ناڕەحەت ببێت. کە پیاوەکە باسی خۆی دەکات، تاکە پەیام کە ڕەنگە ژنەکە ببیستێت ئەوەیە کە پیاوەکە بایەخ بە هەستەکانی ئەم نادات.

ژنەکە بۆ ئەوەی بتوانێت گوێ لە هۆکارە باشەکانی پیاوەکە بگرێت، یەکەمجار پێویستی بەوەیە پیاوەکە گوێ لە هۆکارە باشەکانی ئەو بگرێت کە بۆچی ناڕەحەتە. پیاوەکە پێویستە بۆ ماوەیەك ڕونکردنەوەکەی خۆی ڕابگرێت و بە تێگەیشتنەوە گوێ بگرێت. ئەگەر پیاو بایەخ بە هەستەکانی ژن بدات، ژنەکە وردە وردە هەست دەکات پشتگیری دەکرێت.

ئەم گۆڕانکارییە لە شێوازی مامەڵەدا پێویستی بە ڕاهێنانە، بەڵام دەتوانێت بە دەستی بهێنێت. بەگشتی، هەموو جارێك کە ژن هەستی تووڕەیی و نائومێدی و نیگەرانییەکانی خۆی دەردەبڕێت، هەموو خانەیەکی جەستەی پیاو بەشێوەی غەریزی وەك کاردانەوە کۆمەڵێك ڕونکردنەوەو بیانو دەردەبڕن کە مەبەست لێیان لابردنی هەستی ناڕەحەتییەکەیە. پیاو هەرگیز نایەوێت کێشەکە قوڵتر بکاتەوە. ڕەواندنەوەی هەستی ناڕەحەتی بەهۆی ڕونکردنەوەوە یەکێکە لە غەریزەکانی خەڵکی مەریخ.

ئەگەر پیاو بزانێت کە کاردانەوە غەریزییەکانی لەو ساتەوەختەدا زیانبەخشن، دەتوانێت ئەم گۆڕانکارییە بکات. پیاو بەهۆی زانیارییەکی گەشەکردووەوە هەروەها بەهۆی ئەزموونەکانی خۆیەوە سەبارەت بەوەی چ ڕێگەیەك لەگەڵ ژندا سەرکەوتووە، دەتوانێت ئەم گۆڕانکارییە بهێنێتە دی.

چۆن ژن مشتومڕ دروست دەکات بەبێ مەبەست؟

باوترین ڕێگە کە ژنان بەهۆیەوە مشتومڕ دروست دەکەن بێ ئەوەی مەبەستیان بێت ئەوەیە لەکاتی دەربڕینی هەستەکانیاندا ڕاستەوخۆ نادوێن. ژن لەبری ئەوەی بە

شێوەیەکی ڕاستەوخۆ ڕق و بێ هیوایی‌یەکانی دەربڕێت، دەست دەکات بە پرسیاری بێ وەڵام و بەبێ مەبەست (یاخود بە مەبەست) پەیامی ناڕەزایی دەنێرێت. ئەگەرچی هەندێک جار ئەمە ئەو پەیامە نی‌یە کە ژنەکە دەیەوێت بیگەیەنێت، بەڵام بەگشتی پیاوان ئاوای تێدەگەن.

باوترین ڕێگە کە ژنان بەهۆیەوە مشتومڕ دروست دەکەن بێ ئەوەی مەبەستیان بێت ئەوەیە لەکاتی دەربڕینی هەستەکانیاندا ڕاستەوخۆ نادوێن.

بۆ نمونە، کە پیاو دوادەکەوێت، ڕەنگە هەستی ژنەکە بەم جۆرە بێت "کە دوادەکەویت حەزناکەم چاوەڕێت بکەم" یاخود "نیگەران بوم توشی شتێک بوبیت." کەچی کە پیاوەکە دەگاتە جێ، ژنەکە لەجیاتی ئەوەی ڕاستەوخۆ هەستەکانی دەربڕێت پرسیارێکی بێ وەڵام دەکات بۆ نمونە "چۆن ئەوەندە دوادەکەویت؟" یاخود "کە تۆ ئەوەندە دوا دەکەویت دەتەوێ من نیگەران نەبم؟" یاخود "بۆچی تەلەفۆنت نەکرد؟"

بەدڵنیاییەوە کە دەپرسێت "بۆچی تەلەفۆنت نەکرد؟" ئاسایی‌یە تۆ بەڕاستی بەشوێن وەڵامێکی ڕەوادا بگەڕێیت. بەڵام کە ژنەکە ناڕەحەتە، تۆنی دەنگەکەی زۆرجار دەری دەخات کە بە شوێن وەڵامی ڕەوادا ناگەڕێت بەڵکو دەیەوێت بڵێت هیچ هۆکارێکی قبوڵکراوت نی‌یە بەرامبەر دواکەوتنەکەت.

پیاو کاتێک گوێی لە پرسیاری لەمجۆرە دەبێت کە دەڵێت "چۆن ئەوەندە دوادەکەویت؟" یاخود "بۆچی تەلەفۆنت نەکرد؟" لەڕاستیدا پیاوەکە گوێی لە هەستەکانی ژنەکە نابێت بەڵکو تەنیا ناڕەزاییەکەی دەبیستێت. پیاوەکە هەست دەکات ژنەکە حەزێکی خۆسەپێنەری هەیە کە یارمەتی پیاوەکە بدات و وای لێ بکات زیاتر هەست بە لێپرسراوێتی بکات. پیاوەکە هەست دەکات پەلامار دراوە بۆیە دەچێتە باری بەرهەڵستیکردنەوە. ژنەکە نازانێت ئەم ناڕەزایەتی‌یە چەند ئازار بە پیاوەکە دەگەیەنێت.

هەروەک چۆن ژن پێویستی بە پشتیوانی هەیە، پیاویش پێویستی بە ڕەزامەندی هەیە. تا پیاوەکە زیاتر ژنەکەی خۆش بوێت پێویستی بە ڕەزامەندی زیاتر هەیە

ڕەزامەندی هەمیشە لەسەرەتای پەیوەندییەکاندا ئامادەیە. یان ئەوەتا ژنەکە پەیامی ڕەزامەندی دەگەیەنێت یاخود پیاوەکە دڵنیایە لەوەی دەتوانێت ئەو ڕەزامەندییە بەدەست بهێنێت. لە هەردوو حاڵەتەکەدا، ڕەزامەندییەکە ئامادەیە.

تەنانەت ئەگەر ژنەکە لەلایەن پیاوی دیکە یاخود باوکییەوە بریندار کرابێت، هێشتا لەسەرەتای پەیوەندییەکەدا دەتوانێت ڕەزامەندی ببەخشێت. ڕەنگە هەستی ژنەکە بەم جۆرە بێت "ئەمە پیاوێکی تایبەتە، وەکو ئەوانی دیکە نییە کە دەیانناسم."

کاتێک ژن ئەو ڕەزامەندییە دەگێڕێتەوە، ئازارێکی زۆر بە پیاو دەگەیەنێت. ژنان بەگشتی بیریان نییە چۆن ئەو ڕەزامەندییەیان دەگەڕێننەوە. ئەوکاتەش کە دەیگەڕێننەوە، بە چاکی بیانوی ئەم کارەیان هەیە. یەکێک لە هۆکارەکانی ئەم دڵڕەقییە ئەوەیە ژنان بە تەواوی بێئاگان لە گرنگی ئەو ڕەزامەندییەیان بۆ پیاوەکە.

لەگەڵ ئەمەشدا ژن دەتوانێت فێرببێت کە ئەگەر هەڵسوکەوتەکانی پیاویش قبوڵ نەکات بەڵام هێشتا ڕەزامەندی بۆ خودی پیاوەکە دەربڕێت. پیاو بۆ ئەوەی هەست بکات ژنەکە خۆشی دەوێت پێویستی بەوەیە ژنەکە ڕەزامەندی بۆ خودی پیاوەکە هەبێت، ئەگەرچی هەڵسوکەوتەکانیشی بەدڵ نەبێت. بەگشتی ئەگەر ژن هەڵسوکەوتی پیاوێکی بەدڵ نەبێت و بیەوێت پیاوەکە بگۆڕێت، ناڕەزایی بەرامبەری دەردەبڕێت. بە دڵنیاییەوە جاری واش هەیە ڕەزامەندییەکەی بەرامبەر پیاوەکە کەم و زیاد دەکات، بەڵام (لێ ڕازینەبوون) بۆپیاو زۆر قورس و ناخۆشە.

زۆربەی پیاوان زۆر شەرمنن لەوەدا کە بڵێن چەند پێویستیان بە ڕەزامەندییە. ڕەنگە زۆر ڕێگە بگرنەبەر بۆ ئەوەی بڵێن گوێ بە ڕەزامەندی نادەین. بەڵام بۆچی کاتێک کە ڕەزامەندی ژنەکە لەدەست دەدەن ساردەبنەوەو دوردەکەونەوە و دەکەونە حاڵەتی بەرهەڵستی؟ چونکە بەدەستنەهێنانی ئەو شتەی دەیانەوێت ئازاریان دەدات.

یەکێک لە هۆکارەکانی سەرکەوتنی پەیوەندییەکان لەسەرەتادا بریتییە لەوەی پیاوەکە هێشتا لەژێر بەزەیی ژنەکەدایە. هێشتا پیاوەکە ئەو سوارچاکەیە کە زرێ بریسکەدارەکەی لەبەردایە. پیاوەکە نیعمەتی ڕەزامەندی ژنەکە وەردەگرێت و لەئەنجامدا بە باشی غار بە ئەسپەکەی دەدات. بەڵام هەر کە دەست دەکات بە نائومێدکردنی ژنەکە، لەو نیعمەتە بێبەش دەبێت و ڕەزامەندییەکە لەدەست دەدات. لەپڕ دەکەوێت و خۆی لە کولانەی سەگەکەدا دەبینێتەوە.

پیاو دەتوانێت مامەڵە لەگەڵ بێئومێدی ژندا بکات، بەڵام کە ژن ئەو بێئومێدییە لەگەڵ نارەزایی و رەتکردنەوەدا دەربڕێت، پیاوەکە هەست دەکات بریندار دەکرێت. ژنان زۆرجار بە تۆنێکی نارازی لە هەڵسوکەوتەکانی پیاو دەکۆڵنەوە. بۆیە واش دەکەن چونکە وا دەزانن بەم شێوەیە وانەیەک فێری پیاوەکە دەکەن. ئەمە راست نییە بەڵکو تەنیا دەبێتە هۆی دروستبونی ترس و رەنجاندن و بەمەش پیاوەکە ورده ورده گەرموگورییەکەی لەدەست دەدات.

رەزامەندی بەرامبەر پیاو ئەوەیە لەپشت کردەوەکانییەوە هۆکاری باش بەدی بکەیت. تەنانەت ئەو کاتانەش کە نابەرپرسیارە، یاخود تەمەڵە یاخود بێ رێزیی دەنوێنێت، ئەگەر ژنەکە خۆشی بوێت، هێشتا دەتوانێت ئەو باشەیە لە ناخی پیاوەکەدا بدۆزێتەوە. رەزامەندی بریتییە لە دۆزینەوەی مەبەستە جوانەکە یاخود باشەکە لەپشت هەڵسوکەوتە دەرەکییەکەوە.

مامەڵەکردنی پیاو بە شێوەیەک کە هیچ هۆکارێکی باشی نەبێت لەپشت کارەکەیەوە واتە راگرتنی ئەو رەزامەندییەی لەسەرەتای پەیوەندییەکەوە بە خۆڕایی بە پیاوەکە بەخشراوە. ژن پێویستە هەمیشە لەیادی بێت کە تەنانەت ئەو کاتانەش کە ناکۆکە لەگەڵیدا دەتوانێت رەزامەندی پێببەخشێت.

کاتێک پیاو ئەوپەڕی پێویستی بە رەزامەندی ژنە

هۆکاری زۆربەی مشتومڕەکان ئەوە نییە کە دوو کەس ناکۆکن، بەڵکو هۆکارەکە یان ئەوەیە پیاوەکە هەست دەکات ژنەکە نارەزایی دەردەبڕێت بەرامبەری یاخود ژنەکە نارەزایی بەرامبەر جۆری قسەکردنی پیاوەکە دەردەبڕێت. زۆرجار نارەزایی ژنەکە لەبەرئەوەیە پیاوەکە پشتیوانی لە بیروو بۆچونەکانی ناکات یاخود بە بایەخەوە قسەی لەگەڵدا ناکات. ئەگەر پیاو و ژن فێری پشتیوانی و رەزامەندی بن، پێویستیان بە مشتومڕ نامێنێت. چونکە دەتوانن دەربارەی جیاوازییەکانیان دانوستاندن بکەن.

پیاو کە هەڵەیەک دەکات، یاخود ئەرکێک یان بەجێهێنانی لێپرسراوێتییەک لەبیر دەکات ژن نازانێت پیاوەکە چەند هەستیارە. لەم کاتەدا کە پیاوەکە زۆرترین پێویستی بە خۆشەویستیی ژنەکەیە و ئەگەر ژنەکە رەزامەندییەکەی خۆی بکشێنێتەوە ئەوپەڕی ئازار بە پیاوەکە دەگەیەنێت. ژنەکە رەنگە هەر بە خۆیشی نەزانێت، رەنگە

وا بیربکاته‌وه‌ که‌ ته‌نیا هه‌ست به‌ بێئومێدی ده‌کات، به‌ڵام پیاوه‌که‌ هه‌ست به‌ ناڕه‌زایی ژنه‌که‌ ده‌کات.

یه‌کێك له‌ ڕێگه‌کانی ژنان که‌ به‌بێ ئه‌وه‌ی بزانن ناڕه‌زایی ده‌رده‌بڕن بریتییه‌ له‌ نیگای چاوو تۆنی ده‌نگیان. ڕه‌نگه‌ ئه‌و وشانه‌ی ژنه‌که‌ ده‌ریان ده‌بڕێت وته‌ی جوان بن، به‌ڵام ته‌ماشاکردنه‌که‌ی و تۆنی ده‌نگه‌که‌ی ده‌توانن پیاو بریندار بکه‌ن. کاردانه‌وه‌ به‌رهه‌ڵستکارانه‌که‌ی پیاو بۆ ئه‌وه‌یه‌ ژنه‌که‌ هه‌ست بکات هه‌ڵه‌یه‌. پیاوه‌که‌ هه‌سته‌کانی ژنه‌که‌ به‌ درۆ ده‌خاته‌و پشتیوانی له‌ هه‌ڵسوکه‌وته‌کانی خۆی ده‌کات.

پیاو ئه‌گه‌ر هه‌ڵه‌یه‌کی کردبێت یاخود ئه‌و ژنه‌ی ناڕه‌حه‌ت کردبێت که‌ خۆشی ده‌وێت، زۆر مه‌به‌ستیه‌تی مشتومڕ بکات.

پیاو ئه‌گه‌ر هه‌ڵه‌یه‌کی کردبێت یاخود ئه‌و ژنه‌ی ناڕه‌حه‌ت کردبێت که‌ خۆشی ده‌وێت، زۆر مه‌به‌ستێتی مشتومڕ بکات. ئه‌گه‌ر پیاوه‌که‌ ژنه‌که‌ نائومێد بکات، ده‌یه‌وێت ڕونی بکاته‌وه‌ بۆچی ژنه‌که‌ پێویست ناکات هێنده‌ ناڕه‌حه‌ت ببێت. پیاوه‌که‌ واده‌زانێت ئه‌و هۆکارانه‌ی ده‌یانخاته‌ ڕوو ده‌بنه‌ هۆی باشترکردنی ژنه‌که‌. نازانێت ژن له‌کاتی ناڕه‌حه‌تیدا له‌ هه‌مو شتێك زیاتر پێویستی به‌وه‌یه‌ گوێی لێ بگیرێت و پشتیوانی لێ بکرێت.

چۆن جیاوازییه‌کانت ده‌رببڕیت به‌بێ مشتومڕکردن؟

ئه‌گه‌ر نمونه‌ی باش و ته‌ندروست و سه‌رکه‌وتومان نه‌بێت، ده‌ربڕینی جیاوازی و ناکۆکیه‌کان ئه‌رکێکی زۆر سه‌خت ده‌بێت بۆمان. زۆربه‌ی باوك و دایکانمان یان ئه‌وه‌تا به‌ هیچ جۆرێ مشتومڕیان نه‌کردووه‌ یاخود مشتومڕه‌که‌یان زۆر به‌ په‌له‌ هه‌ڵگشاوه‌ و بووه‌ به‌ شه‌ڕ. خشته‌که‌ی خواره‌وه‌ ده‌ری ده‌خات چۆن پیاو و ژن به‌بێ ئه‌وه‌ی به‌خۆیان بزانن مشتومڕ دروست ده‌که‌ن، هه‌روه‌ها ئه‌لته‌رناتیڤی ته‌ندروستیش ده‌خاته‌ ڕوو.

له‌ گشت شێوازێکی مشتومڕدا که‌ له‌ خواره‌وه‌ ڕیزکراوه‌، یه‌که‌مجار ئه‌و پرسیاره‌ بێ وه‌ڵامه‌م داناوه‌ که‌ ڕه‌نگه‌ ژنه‌که‌ بیپرسێت پاشان نیشانمداوه‌ پیاوه‌که‌ چۆن پرسیاره‌که‌ لێك ده‌داته‌وه‌. ئینجا ئه‌وه‌م خستۆته‌ ڕوو چۆن پیاوه‌که‌ ڕه‌نگه‌ ڕونکردنه‌وه‌ بدات و چۆن

ئەوەش دەکرێت وا لە ژن بکات هەست بکات پوچەڵکراوەتەوە. لە کۆتاییشدا باسم لەوە کردووە چۆن ژن و پیاو دەتوانن بە پاڵپشتی زیاترەوە هەستی خۆیان دەربڕن و لە مشتومڕ دوربکەونەوە.

تونێکاری مشتومڕ

١. کاتێك پیاوەکە درەنگ دەگەڕێتەوە ماڵ

پرسیارە بێ وەڵامەکەی ژن

کاتێك پیاوەکە درەنگ دەگەڕێتەوە ماڵ ژنەکە دەڵێت "چۆن دەبێت ئاوا درەنگ بگەڕێیتەوە؟" یاخود "بۆچی تەلەفۆنت نەکرد؟" یاخود "ئاخر من چی بکەم؟"

ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت

ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت ئەمەیە "هیچ بروبیانویەك نیە بۆ دواکەوتنەکەت! نابەرپرسیاریت. من هەرگیز دواناکەوم. من لە تۆ باشترم."

پیاوەکە چی روندەکاتەوە؟

کاتێك پیاوەکە درەنگ دەگەڕێتەوە و ژنەکە باس لە ناڕەحەتیەکەی دەکات، رونکردنەوەی پیاوەکە بەم جۆرە دەبێت "لەسەر پردەکە قەرەباڵغییەکی زۆر هەبو" یاخود "هەندێك جار ژیان بەو شێوەیە نیە کە تۆ دەتەوێت" یاخود "ناکرێت چاوەڕوانی ئەوەم لێ بکەیت هەمیشە لەکاتی خۆیدا بگەڕێمەوە."

ئەو پەیامەی ژنەکە دەیبیستێت

ئەو پەیامەی ژنەکە دەیبیستێت ئەمەیە "پێویست ناکات ناڕەحەت بیت چونکە ئەم هۆکارە باش و لۆجیکییانەم هەیە بۆ دواکەوتنەکەم. هەرچۆنێك بێت، کارەکەم زۆر لە تۆ گرنگترە. تۆ بەئەرکیت و داخوازییت زۆرە."

ژنەکە چۆن دەتوانێت نارەزایی کەمتری هەبێت؟

ژنەکە دەتوانێت بڵێت "بەڕاستی پێم ناخۆشە درەنگ دەگەڕێتەوە. ئەمە ناڕەحەتم دەکات. زۆر سوپاست دەکەم

پیاوەکە چۆن دەتوانێت زیاتر پشتیوان بێت؟

پیاوەکە دەڵێت "درەنگ کەوتم، ببورە ناڕەحەتم کردیت. "لە هەموی گرنگتر ئەوەیە بەبێ ئەوەی رونکردنەوە

ئەگەر جاری داهاتو کە دواکەوتیت تەلەفۆنێکم بۆ بکەیت."

بدەیت گوێ بگریت. هەوڵی تێگەیشتن و پشتیوانی بدە لەو شتانەی ژنەکە پێویستی پێیانە بۆ ئەوەی هەست بکات خۆشت دەوێت.

٢. کە پیاو شتێکی بیردەچێت

پرسیارە بێ وەڵامەکەی ژن

کاتێك پیاوەکە بیری دەچێت شتێك بکات، ژنەکە دەڵێت "چۆن بیرت چو؟" یاخود "تۆ کەی شتت بیر ناچێت؟" یاخود "چۆن بتوانم متمانەت پێبکەم؟"

ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت

ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت ئەمەیە "هیچ بیانویەك نییە بۆ ئەم رەفتارت. تۆ بێ ئەقڵیت و جێگەی متمانەنیت. هەمیشە من زیاتر دەبەخشم."

پیاوەکە چی روندەکاتەوە

کاتێك پیاوەکە شتێکی بیردەچێت ئەنجامی بدات و ژنەکەش نارەحەت دەبێت رونکردنەوەی پیاوەکە بەم جۆرەیە "زۆر سەقاڵ بوم و بیرم چو. هەندێك جار ئەم شتانە رودەدەن." یاخود "شتێکی زۆر گرنگ نییە. ئەمە مانای وانییە خەمساردم."

ئەو پەیامەی ژنەکە دەیبیستێت

ئەوەی ژنەکە دەیبیستێت ئەمەیە "پێویست ناکات بەم بابەتە هیچ و پوچانەوە خۆت نارەحەت بکەیت. تۆ داخوازییت زۆر زۆرەو کاردانەوەکەت ناتەقلانییە. هەوڵبدە زیاتر واقیعی بیت. تۆ لە جیهانێکی خەیاڵیدا دەژیت."

ژنەکە چۆن دەتوانێت ناڕەزایی کەمتری هەبێت؟

ژنەکە ئەگەر نارەحەتیش بێت دەتوانێت بڵێت "پێم ناخۆشە شتت

پیاوەکە چۆن دەتوانێت زیاتر پشتیوان بێت

پیاوەکە دەڵێت "بیرم چووە .. تورەیت لێم؟" ئینجا رێگەی ژنەکە دەدات قسە

بیردەچێت." ژنەکە دەتوانێت رێگەیەکی دیکەی کاریگەریش بگرێتەبەر و باسی ئەوە نەکات پیاوەکە شتێکی بیرچووە و هەر نەیداتەوە رووی، تەنیا جارێکی دیکە داوای ئەو شتە بکاتەوە "سوپاست دەکەم ئەگەر بتوانیت .." (پیاوەکە ئیتر دەزانێت شتەکەی بیرچووە.) بکات بەبێ ئەوەی بە ناڕاستی بزانێت. کاتێك ژنەکە قسە دەکات هەست دەکات گوێی لێ دەگیرێت و پاش کەمێك زۆر سوپاسگوزاری پیاوەکە دەبێت.

٣. کاتێك پیاوەکە لە ئەشکەوتەکەی دەگەڕێتەوە

پرسیارە بێ وەڵامەکەی ژنەکە

کە پیاوەکە لە ئەشکەوتەکەی دەگەڕێتەوە، ژنەکە دەڵێت "چۆن دەتوانیت ئەوەندە بێهەست و ساردوسڕ بیت؟" یاخود "دەتەوێت کاردانەوەم چۆن بێت؟" یاخود "من چوزانم لە ناختدا چی روودەدات؟"

ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت

ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت ئەمەیە "هیچ بڕوبیانویەك نییە کە خۆتم لێ دووربخەیتەوە. تۆ دڵڕەقیت و خۆشت ناوێم. تۆ پیاوێکی گونجاو نیت بۆ من. تۆ زۆر لەوە زیاتر ئازاری منت داوە کە من ئازارم داویت."

پیاوەکە چی روون دەکاتەوە

کە پیاوەکە لە ئەشکەوتەکەی دەگەڕێتەوە و ژنەکەش ناڕەحەتە، پیاوەکە دەڵێت "پێویستم بە کەمێك تەنیایی هەبوو، تەنیا دوو رۆژی خایاند. شتێکی زۆر گرنگە؟" یاخود "هیچ شتێکم لێ نەکردویت. بۆچی ئەوەندە ناڕەحەتیت؟"

ئەو پەیامەی ژنەکە دەیبیستێت

ئەوەی ژنەکە دەیبیستێت ئەمەیە "پێویست ناکات هەست بە ئازار و فەرامۆشکردن بکەیت. ئەگەر وا بکەیت من هیچ هاوسۆزییەکم نابێت خۆم بۆت. تۆ زۆر بە مەکرو خۆپەرستیت. هەرچییەکم بوێت دەیکەم. هەستەکانی تۆم بەلاوە گرنگ نین."

ژنەکە چۆن دەتوانێت کەمتر ناڕەزایی هەبێت

ئەگەر بەمە ژنەکە ناڕەحەت ببێت، دەتوانێت بڵێت "دەزانم تۆ پێویستت بەوەیە جارجار پاشەکشە بکەیت. ناڵێم هەڵەیت بەڵام حەزدەکەم تێبگەیت کە ئەم ماوەیە من حاڵم چۆنە."

پیاوەکە چۆن دەتوانێت زیاتر پشتیوان بێت

پیاوەکە دەڵێت "تێدەگەم کە پاشەکشەکەی من لەوە دەچێت ناڕەحەتت بکات. وەرە با باسی بکەین." (ئەگەر ژنەکە هەست بکات گوێی لێ دەگیرێت ئیتر بەلایەوە ئاسانتر دەبێت ئەو پێویستییەی پیاوەکە قبوڵ بکات کە جارجار ناچارە پاشەکشە بکات.)

٤. کە پیاو ژن بێئومێد دەکات

پرسیارە بێ وەڵامەکەی ژنەکە

کاتێك پیاو ژنەکە بێئومێد دەکات، ژنەکە دەڵێت "چۆن دەتوانیت شتی وا بکەیت؟" یاخود "بۆچی هەرگیز قسەیەکی خۆت نابەیتە سەر؟" یاخود "دەتوت ئەوکارە دەکەم؟" یاخود "بۆچی هەرگیز فێر نابیت؟"

ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت

ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت ئەمەیە "هیچ هۆکارێکی گونجاوت نییە بێئومێدم بکەیت. تۆ بێئەقڵیت. ناتوانیت هیچ کارێکی باش ئەنجام بدەیت. هەتا ئاوابیت من دڵم خۆش نابێت."

پیاوەکە چی ڕوندەکاتەوە

کە ژنەکە تەواو بێئومێد بووە لە پیاوەکە، پیاوەکە دەڵێت "هێی، جاری داهاتو بە باشی ئەنجامی ئەدەم" یاخود "ئەوە شتێکی زۆر گرنگ نییە" یاخود "بەڵام ئەمزانی مەبەستت چی بو."

ئەو پەیامەی ژنەکە دەیبیستێت

ئەوەی ژنەکە دەیبیستێت بریتییە لە "خەتای خۆتە ناڕەحەتیت. پێویستە ئەرمتربیت. نابێت ناڕەحەت بیت، خۆشم ناوێیت."

ژنەکە چۆن دەتوانێت نارەزایی کەمتر هەبێت

کاتێك ژنەکە نارەحەت دەبێت، دەتوانێت بڵێت "پێم ناخۆشە بێهیوا بکرێم، وامدەزانی تەلەفۆنم بۆ دەکەیت. قەیناکە من دەمەوێ بزانم چ هەستێکت دەبێ کاتێك .."

پیاوەکە چۆن دەتوانێت زیاتر پشتیوان بێت

پیاوەکە دەڵێت "تێدەگەم کە بێئومێدم کردویت. با قسەی لەسەر بکەین .. چیت لێ بەسەرهات؟"

دوبارە رێگەی بدە قسە بکات. هەلی ئەوەی بدەرێ هەست بکات گوێی لێ دەگیرێت و بەمەش ئاسودە دەبێت. پاش کەمێك پێی بڵێ "ئێستا دەتەوێت چیت بۆ بکەم بۆ ئەوەی هەست بە دڵسۆزی من بکەیت؟" یاخود "ئێستا چۆن دەتوانم پشتگیریت بکەم؟"

٥. کاتێك پیاوەکە رێز لە هەستی ژنەکە ناگرێت و برینداری دەکات

پرسیارە بێ وەڵامەکەی ژن

کاتێك پیاوەکە رێز لە هەستی ژنەکە ناگرێت و برینداری دەکات، ژنەکە دەڵێت "چۆن دەتوانیت وا بکەیت؟" یاخود "چۆن دەتوانیت بەم شێوەیە مامەڵەم لەگەڵدا بکەیت؟" یاخود "بۆچی ناتوانیت گوێم لێ بگریت؟" یاخود "ئایا ئیتر هیچ بایەخێکم پێ دەدەیت؟" یاخود "ئایا منیش ئاوا رەفتارت لەگەڵدا دەکەم؟"

ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت

ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت ئەمەیە "تۆ کەسێکی خراپ و بەدرەفتاریت. من زۆر لە تۆ باشترم. هەرگیز لەسەر ئەمە لێت نابورم. پێویستە سزا بدرێیت و دوربخرێیتەوە. هەموی خەتای تۆیە."

پیاوەکە چی ڕون دەکاتەوە

کاتێك پیاوەکە ڕێز لە هەستی ژنەکە ناگرێت و ژنەکە زیاتر ناڕەحەت دەبێت، پیاوەکە دەڵێت "سەیرکە، مەبەستم ئەوە نەبو." یاخود "بە دڵنیاییەوە گوێت لێ دەگرم؛ ئەها ئێستا گوێت لێ دەگرم" یاخود "من بە تۆ پێناکەنم."

ئەو پەیامەی ژنەکە دەیبیستێت

ئەو پەیامەی ژنەکە دەیبیستێت ئەمەیە "هیچ مافێکت نییە ناڕەحەت ببیت. زۆر ناماقوڵیت. تۆ زۆر هەستیاریت، کێشەیەکت هەیە. تۆ بویت بە بار بەسەرمەوە."

ژنەکە چۆن دەتوانێت ناڕەزایی کەمتر بنوێنێت

ژنەکە دەتوانێت بڵێت "حەزم لەو شێوازە نییە کە مامەڵەم لەگەڵدا دەکەیت. تکایە بیوەستێنە" یاخود "تۆ خراپەم لەگەڵدا دەکەیت و منیش پێم باش نییە. دەمەوێت کەمێك دورکەوینەوە" یاخود "ئەمە ئەو شێوەیە نییە کە دەمویست وتووێژ بکەین. با لەسەرەتاوە دەست پێبکەینەوە" یاخود "شایانی ئەوە نیم بەوشێوەیە مامەڵەم لەگەڵدا بکرێت. دەمەوێت کەمێك بوەستم." یاخود "تکایە دەکرێت گوێ بگریت بزانیت چی دەڵێم." (پیاو دەتوانێت بە باشترین شێوە وەڵامی قسە کورت و ڕاستەوخۆکان بداتەوە. وانەبێژی و پرسیار زیانبەخشن.)

پیاوەکە چۆن دەتوانێت زیاتر پشتیوان بێت

پیاوەکە دەڵێت "ببورە، تۆ شایانی ئەوە نیت بەوجۆرە مامەڵەت لەگەڵدا بکرێت." هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە و تەنیا گوێ لە کاردانەوەکەی بگرە. ڕەنگە بەردەوام بێت و شتێکی لەم جۆرە بڵێت "تۆ هەرگیز گوێ ناگریت." کە ڕادەوەستێت بڵێ "ڕاست دەکەیت، هەندێك جار گوێ ناگرم. ببورە، تۆ شایستەی ئەم جۆرە مامەڵەیە نیت .. با لەسەرەتاوە دەست پێبکەینەوە. ئەمجارەیان باشتر دەبین." "دەستپێکردنەوەی ئاخاوتنەکە باشترین ڕێگەیە بۆ خۆبەدورگرتن لە هەڵگشانی مشتومڕ. ئەگەر ژنەکە نەیەوێت لەسەرەتاوە دەست پێبکاتەوە، بە هەڵەی مەزانە. لەبیرت بێت، ئەگەر مافی بدەیتێ ناڕەحەت بێت، ئیتر زیاتر ڕەزامەندی دەنوێنێت.

٦. کاتێک پیاوەکە پەلەیەتی و ژنەکە پێی ناخۆشە

پرسیارە بێ وەڵامەکەی ژن

ژنەکە سکاڵا دەکات دەڵێت "بۆچی هەمیشە پەلەمانە؟" یاخود "بۆچی هەمیشە پەلەپەلتە؟"

ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت

ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت ئەمەیە "هیچ پێویست بە پەلەپەل ناکات! هەرگیز دڵخۆشم ناکەیت. هیچ شتێک ناگۆڕێت. تۆ ناشایستەیت و ئاشکراشە کە بایەخم پێ نادەیت."

پیاوەکە چی روندەکاتەوە

پیاوەکە دەڵێت "ئەوەندە خراپ نییە" یاخود "هەمیشە بەم شێوەیە بووە" یاخود "ئێستا هیچ چارەسەرێکمان پێ ناکرێت" یاخود "ئەوەندە نیگەران مەبە؛ باش دەبێت."

ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت

ئەوەی ژنەکە دەیبیستێت بریتییە لە "بۆت نییە سکاڵا بکەیت. پێویستە مەمنون بیت کە ئەو شتەت هەیە بۆڵەبۆڵ بەسە. هیچ پێویست بە گلەیی و سکاڵا ناکات، تۆ هەمومان سارد دەکەیتەوە."

ژنەکە چۆن دەتوانێت کەمتر نارەزایی دەرببڕێت

ئەگەر ژنەکە هەستی بە نارەحەتی کرد دەتوانێت بڵێت "ئاساییە پەلەپروزێمان بێت بەڵام من پێم خۆش نییە هەمیشە هەر خەریکی پەلەپروزێ بین" یاخود "حەزم لێیە لەسەرخۆ و ئارام بیت، دەتوانی گەشتی داهاتومان بە جۆرێ رێک بخەیت چارەکێک زیاترمان بەدەستەوە بێت؟"

پیاوەکە دەتوانێت زیاتر پشتیوان بێت

پیاوەکە دەڵێت "منیش حەزم لێ نییە. خۆزگە دەمانتوانی کەمێک لەسەرخۆ بین. ئەمە زۆر شێتانەیە." لەم نمونەیەدا پیاوەکە خۆی بە هەستەکانی ژنەکەوە پەیوەست کردووە. هەرچەندە بەشێکی پیاوەکە حەزی لە پەلەپەلە، پیاوەکە دەتوانێت لەوساتی تورەییەی ژنەکەدا باشترین پشتگیری بکات بەوەی بزانێت چۆن بەشێکی خۆی بەراستی لەگەڵ تورەبونی ژنەکەدایە.

٧. کاتێک ژنەکە هەست دەکات لە ناخاوتنێکدا سوکایەتی پێکراوە

پرسیارە بێ وەڵامەکەی ژن

کاتێـــک ژنەکـــە هەســـت دەکـــات لـــە ناخاوتنێکدا پشتگیری ناکرێت و بێبایەخ دەکرێـت، دەڵێـت "بۆچـی وا دەڵێیـت؟" یاخود "بۆچی دەبێت بەم شێوەیە قسەم لەگەڵدا بکەیت؟" یاخود "ئایا هیچ بایەخ بەو شتانە دەدەیت کە دەیڵێم؟" یاخود "چۆن دەتوانیت ئەمە بڵێیت؟"

ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت

ئـەو پەیامـەی پیاوەکـە دەیبیسـتێت ئەمەیـە "هـیچ بیانویـەك نـیـە تـاوا رەفتارم لەگەڵدا بکەیت. کەواتە خۆشت ناوێم. تۆ بایەخم پێنادەیت. من زۆرت پێدەبەخشم و تۆ لەبەرامبەردا هیچم پێنابەخشیت!"

پیاوەکە چی روندەکاتەوە

کاتێك ژنەکە هەست بە پوچەڵکردنەوە بکات و نارەحـەت ببێـت، دەڵێـت "بـەڵام ئەم قسانەت ناماقوڵە" یاخود "بەڵام من وام نەوت" یاخود "پێشتر هەمو ئەمانـەم بیستووە."

ئەو پەیامەی ژنەکە دەیبیستێت

ئـەوەی ژنەکـە دەیبیسـتێت بریتییـە لەمە "تۆ بە خۆڕایی خۆت نارەحەت کـردووە. تـۆ کەسـێکی نائـەقڵانی و سـەرلێشـێواویت. مـن دەزانم چـی راسـتە، تـۆ نازانیـت. مـن لـە تـۆ گرنگترم. تۆ ئـەم فەرتەنەیـەت نایەوە نەك من."

چۆن ژنەکە دەتوانێت نارەزایی کەمتری هەبێت

ژنەکـە دەتوانێـت بڵێـت "حـەزم لـەو قسەیەت نـیـە کـە دەیڵێیت. وا هەسـت دەکـەم لـێم دەخوڕیـت. مـن شایسـتەی ئـەوە نـیم. تکایـە لـێم تێبگـە" یاخود "ئـــەمرۆ کێشـــەم زۆر هـــەبو. دەزانم

پیاوەکـــە چـــۆن دەتوانێـــت زیـــاتر پشتیوان بێت

پیاوەکە دەڵێت "بەداخـەوەم کە تـۆ پێت ناخۆشە. دەزانیت دەڵێم چی؟" دوای ئەوەی هەڵێك دەدات بە ژنەکە بیر لە قسەکەی بکاتـەوە، دەتوانێت بڵێـت "ببـورە، تێدەگـەم بۆچـی

خەتای تۆ نییە. پێویستم بەوەیە لێم تێبگەیت، باشە؟" یاخود ژنەکە دەتوانێت لێدوانەکانی پیاوەکە پشتگوێ بخات و داوای ئەو شتانە بکات کە دەیەوێت، بڵێت "من مەزاجم زۆر خراپە، دەتوانیت ماوەیەك گوێم لێ بگریت؟ ئەم کارە یارمەتیم دەدات زۆرباش ببمەوە." (پیاو پێویستی بە هاندانی زۆرە بۆ ئەوەی گوێ بگرێت).

حەزت لێ نییە." ئینجا بوەستە. ئیتر کاتی گوێگرتنە. خۆت بگرە بەرامبەر بەو حەزەی دەتەوێت بۆی رون بکەیتەوە کە لە چیدا لێکدانەوەی هەڵەی بۆ قسەکانت کردووە. هەست کە بریندار دەبێت، گوێگرتن بۆ چاکبونەوە پێویستە. رونکردنەوەکان تەنیا لەوکاتەدا یارمەتیدەرن کە برینەکە بەهۆی هەندێك پشتیوانی و تێگەیشتنی بایەخدەرانەوە چاکبوبێتەوە.

پشتیوانیکردن لە کاتە سەختەکاندا

ئاساییە هەمو پەیوەندییەك بە کاتی سەخت و دژواردا تێبپەڕێت. ئەم کاتە سەختانە رەنگە بەهۆکاری جیاجیاوە دروست ببن، وەك لەدەستدانی کار، مردن نەخۆشی، یاخود تەنیا بەهۆی نەبونی پشوی پێویستەوە. لەم کاتە سەختانەدا گرنگترین شت ئەوەیە بتوانیت بە شێوەیەکی جوان و دڵسۆزانە و رەزامەند قسە بکەیت. سەرەڕای ئەمەش، پێویستە لەوە تێبگەین و قبوڵمان بێت کە ئێمەو هاوبەشەکەمان هەرگیز کامڵ نین. ئەگەر فێرببین بەرامبەر ناڕەحەتییە بچوکەکانی پەیوەندی سەرکەوتوانە قسە بکەین ئەوا ئاسانتر دەتوانین روبەروی ئەو کێشەو ململانێ گەورەترانە ببینەوە کە لەپڕ سەرهەڵدەدەن.

لە گشت نمونەکانی سەرەوەدا ژنێکم داناوە لە کارێك ناڕەحەتە کە پیاوێك (یان) ئەنجامی داوە یاخود ئەنجامی دەدات. بە دڵنیاییەوە دەکرێت پیاویش لەدەست ژن ناڕەحەت ببێت، هەریەك لەو پێشنیارەی سەرەوە بە یەکسانی بۆ هەردوو رەگەزەکە گونجاوە. بەڕای من راهێنانێکی بەسود ئەوەیە پرسیار لە هاوبەشەکەت بکەیت کە ئایا رای چییە لەسەر ئەو پێشنیارانە.

لەو ماوانەدا کە لە هاوبەشەکەت ناڕەحەت نیت کاتێك تەرخان بکە بۆ ئەوەی

بزانیت هاوبەشەکەت چ وشەگەلێکی پێخۆشە و تۆش وشەکانی خۆتی پێ بڵێ. بەکارهێنانی چەند "لێدوانێکی لەپێشەوە ئامادەکراوی قبوڵکراو" دەتوانێت بەشێوەیەکی گەورە یارمەتیدەر بێت لە چارەسەرکردنی ناکۆکییەکاندا کاتێک سەرهەڵدەدەن.

ئەوەشت لەیاد بێت، گرنگ نییە لە هەڵبژاردنی وشەکاندا چەند سەرکەوتوبیت بەڵکو هەستەکانی پشت ئەو وشانە گرنگن. تەنانەت ئەگەر هەمان ئەو دەستەواژانەی سەرەوە بەکاربهێنیت، بەڵام هاوبەشەکەت هەست بە خۆشەویستی و پشتیوانی و ڕەزامەندییەکەی تۆ نەکات، ناکۆکییەکە بەردەوام دەبێت و زیاد دەکات. وەك پێشتر باسم کرد، هەندێك جار باشترین چارەسەر بۆ دورکەوتنەوە لە مشتومڕ ئەوەیە بزانیت کەی دێت و خۆتی لێ بشاریتەوە. کەمێك دوربکەوەرەوە بۆ ئەوەی خۆت سەنتەربکەیتەوە و بتوانن جارێکی دیکە بە تێگەیشتن و قبوڵکردن و پشتیوانی و ڕەزامەندی زیاترەوە لەگەڵ هاوبەشەکەتدا یەك بگرنەوە.

ئەنجامدانی هەندێك لەم گۆڕانکارییانە ڕەنگە لەسەرەتادا ناخۆش بن یاخود هەستی ناخۆش یاخود تەنانەت بەکارهێنرانت لەلا دروست بکات. هەندێك کەس وای بۆدەچن خۆشەویستی مانای ئەوەیە "قسە ڕەق و قسە لەروو بیت." ئەمە ڕێگەیەکی ڕاستەوخۆیە، لەگەڵ ئەوەشدا، بایەخ بە هەستەکانی گوێگر نادات. دەتوانیت ڕاستگۆ و ڕاستەوخۆ بیت لە قسەکردندا بەڵام بە شێوەیەك دەری ببڕیت بەرامبەرەکەت هەست بە ئازار و بریندار بون نەکات. بە بەکارهێنانی هەندێك لەو پێشنیارانەی کە لەسەرەوە باسکران، دەتوانیت ڕاهێنان بە تواناکانت بکەیت بە شێوەیەك کە لە قسەکردندا بایەخ و متمانەت زیاتربێت. پاش ماوەیەك ئەم کارە دەبێت بە شتێکی ئوتۆماتیکی.

ئەگەر تۆ ئێستا لە پەیوەندییەکدایت و هاوبەشەکەت هەوڵ دەدات هەندێك لە پێشنیارەکانی سەرەوە جێبەجێ بکات، لەبیرت بێت کە ئەوان مەبەستیان پشتگیری زیاترە. ڕەنگە لەسەرەتادا دەربڕینەکانیان نەك هەر نائاسایی، بەڵکو ناڕاستگۆش بن. ناکرێت تەمەنێك ڕاهاتن لە چەند حەفتەیەکی کەمدا بگۆڕێت. ئاگاداربە هەمو هەنگاوێکیان بنرخێنیت؛ ئەگینا بە خێرایی واز دەهێنن.

دورکەوتنەوە لە مشتومڕ لە ڕێگەی ئاخاوتنی جوانەوە

ئەگەر بتوانین لە پێویستییەکانی هاوبەشەکەمان تێبگەین و لەبیرمان بێت کە تێریان بکەین، دەتوانین خۆمان لە مشتومڕوو دەمەقاڵێ هەستیار و بارگاوییەکان بەدور بگرین. ئەم چیرۆکەی خوارەوە دەری دەخات چۆن ئەگەر ژن بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ هەستەکانی دەرببڕێت و پیاوەکەش پشتگیری ئەو هەستانە بکات، دەتوانرێت مشومڕەکان دوربخرێنەوە:

لەبیرمە جارێکیان لەگەڵ هاوسەرەکەمدا دەچوین بۆ پشویەك. کە ئوتومبیلەکەمان لێ خوڕی بۆ ئەوەی دوای هەفتەیەکی پڕ لە ئیش‌وکار پشویەك بدەین، وام چاوەڕوان دەکرد (بۆنی) دڵخۆش بێت بەوەی دەچین بۆ ئەو پشووە گەورەیە. لەبری ئەوە هەناسەیەکی ساردی قوڵی هەڵکێشاو وتی "وا هەست دەکەم ژیانم ئەشکەنجەیەکی هێواش و دورودرێژە."

من وەستام و هەناسەیەکی قوڵم هەڵکێشا، ئینجا وتم، "دەزانم مەبەستت چییە، منیش وا هەست دەکەم دەمگوشن و دوا دڵۆپی ژیانم لێ دەردەهێنن." کە ئەمەم وت بە دەستیش شێوەی گوشینی پارچە پەڕۆیەکم دەربڕی."

(بۆنی) سەری ڕەزامەندیی ڕاوەشاند و ئەوەم بەلاوە سەیربو لەپڕ زەردەخەنەیەکی کردوو بابەتەکەی گۆڕی. دەستی کرد بە قسەکردن لەبارەی ئەوەی چەند پێی خۆشە دەچێت بۆ ئەو گەشتە. شەش ساڵ لەمەوبەر کە قسەی لەم جۆرەی دەکرد، تونی مشتومڕ دەبوین و منیش بە هەڵە لۆمەی ئەوم دەکرد لەسەری.

دەمتوانی لەدەستی ناڕەحەت ببم کە وتی ژیانم ئەشکەنجەیەکی هێواشی دورودرێژە. دەمتوانی شتەکە بە شەخسی وەربگرم و وا هەست بکەم ڕوی سکاڵاکەی لە منە. دەمتوانی بکەومە حاڵەتی بەرگرییەوە و ڕونکردنەوەم بدایە کە ژیانمان بریتی نییە لە ئەشکەنجە و پێویستە ئەو سوپاسگوزار بێت کە دەچین بۆ ئەم گەشتە خۆشە ئینجا دەکەوتینە مشتومڕەوە و پشویەکی درێژی پڕئەشکەنجەمان دەبو. جاران ئەمانە ڕویاندەدا چونکە من لە هەستەکانی تێنەگەیشتبوم و پشتیوانیم لێ نەدەکرد.

ئەمجارەیان، تێگەیشتم کە ئەوەی دەری دەبڕێت تەنیا هەستێکی تێپەڕە. ئەو قسەیە دەربارەی من نەبو. جا لەبەرئەوەی تێگەیشتم، خۆم نەخستە حاڵەتی

بەرگرییەوە. کە وتم دەمگوشن، ئەو هەستی بە پشتیوانی تەواوکرد. لە وەڵامدا، منی قبوڵ کردوو منیش هەستم بە خۆشەویستی و رەزامەندی ئەو کرد. لەبەرئەوەی فێربوم چۆن پشتیوانی لە هەستی هاوبەشەکەم بکەم، ئەو خۆشەویستی‌یەی بەدەستهێنا کە شایانێتی. توشی مشتومڕ نەبوین.

خاڵ تۆمارکردن لەگەڵ رەگەزی بەرامبەردا

پیاو وا دەزانێت ئەگەر شتێکی زۆرگەورە بۆ ژن بکات، بۆ نموونە ئوتومبێلێکی تازەی بۆ بکڕێت یاخود بیبات بۆ گەشتێک، ئەوا خاڵێکی گەورە تۆمار دەکات، بەڵام بە ئەنجامدانی شتی بچوکتر، بۆ نموونە کڕینی گوڵ بۆی، یاخود باوەش پیاکردنی، خاڵی کەمتر تۆمار دەکات. بەم زانیارییەوە دەربارەی خاڵ تۆمارکردن، پیاو بڕوای وایە ئەگەر کات و وزەو سەرنجی تەرخان بکات بۆ ئەنجامدانی شتی گەورە بۆ ژنەکە، ئینجا دەتوانێت بە باشترین شێوە ئاسودەی بکات. بەڵام ئەم هاوکێشەیە راست نییە، چونکە ژنان خاڵەکان بە ڕێگەیەکی دیکە تۆمار دەکەن.

بەلای ژنەوە، قەبارەی ئەو دیاری خۆشەویستییە هەرچەندێك بێت، تەنیا یەك خاڵ تۆمار دەکات؛ واتە هەمو دیارییەکان یەك بەهایان هەیە. قەبارەکەی گرنگ نییە، تەنیا یەك خاڵی پێ دەدرێت. بەڵام پیاو وا دەزانێت بەرامبەر دیارییەکی بچکۆلە یەك خاڵ وەردەگرێت و بەرامبەر دیارییەکی گەورە سی خاڵی بۆ دەنوسرێت. لەبەرئەوەی پیاو نازانێت ژنان بە شێوەیەکی جیاواز خاڵەکان تۆمار دەکەن، ئەوا بەشێوەیەکی سروشتی تەرکیز دەکەنە سەر یەك دوو دیاری گەورە.

بەلای ژنەوە، قەبارەی ئەو دیاری خۆشەویستییە هەرچەندێک بێت، تەنیا یەک خاڵ تۆمار دەکات" واتە هەمو دیارییەکان یەک بەهایان هەیە.

پیاو نازانێت بەلای ژنەوە شتە بچوکەکان بەهەمان ئەندازەی شتە گەورەکان گرنگن.

وتا، بەلای ژنەوە گوڵێك خاڵی یەکسانی هەیە لەگەڵ دابینکردنی کرێخانوی مانگێکدا.
تێنەگەیشتن لەم جیاوازییە بنەڕەتییەی خاڵ تۆمارکردن، هۆکاری ئەوەیە پیاو و ژن بە بەردەوامی بێزار و بێ ئومێدن لە پەیوەندییەکەیان.

ئەم حاڵەتەی لای خوارەوە ئەم بابەتە روندەکاتەوە،

لەکاتی راوێژدا، (پام) وتی، "من زۆر کاری باش بۆ (چەك) دەکەم بەڵام ئەو پشتگوێنم دەخات. تەنیا بایەخ بە کارەکەی خۆی دەدات."

(چەك) وتی، "بەڵام کارەکەم پارەی ئەو خانووە جوانەمان دابین دەکات و رێگەمان دەدات بچین بۆ گەشت. (پام) پێویستە دڵخۆش بێت."

(پام) وتی، "من گەشت و خانوم بۆ چی یە ئەگەر ئێمە یەکترمان خۆش نەوێت. من پێویستم بە تۆ زیاترە."

(چەك) وتی، "یەکێك گوێی لێ بێت دەڵێت ئاخۆ تۆ چیت بۆ من کردووە؟"

(پام) وتی، "بەڵێ. من هەمیشە شتت بۆ دەکەم. جل دەشۆم، چێشت لێ دەنێم، ماڵ پاك دەکەمەوە – هەمو شتێك دەکەم. تۆ تەنیا یەك شت دەکەیت – دەچیت بۆ کارو پارە پەیدا دەکەیت. بەڵام دوایی دەتەوێت من هەمو شتەکانی دیکە ئەنجام بدەم."

(چەك) پزیشکێکی سەرکەوتووە. وەك زۆربەی پیشەگەرەکان کارەکەی کاتێکی زۆر دەخایەنێت بەڵام زۆر پڕ قازانجە. لەوەش تێناگات بۆچی (پام)ی هاوسەری ناڕەحەتە. "ژیانێکی خۆش"ی بەدەستهێناوە و "ژیانێکی خۆش"ی بۆ ژن و خێزانەکەی دابین کردووە، بەڵام کە دەگەڕایەوە ماڵ هەستی نەدەکرد ژنەکەی دڵی خۆشە.

(چەك) وای دەزانی هەتا زیاتر پارەی پەیدابکردایە، کەمتر پێویستی بەوەبوو لە ماڵەوە هەوڵبدات ژنەکەی ئاسودە بکات. وای دەزانی موچە زۆرەکەی دەتوانێت لە کۆتایی مانگدا سی خاڵی بۆ تۆمار بکات. کاتێك کە نۆڕینگە تایبەتەکەی خۆی دانا و داهاتەکەی کرد بە دووئەوەندە، وای بیرکردەوە ئێستا مانگی شەست خاڵ تۆمار دەکات. هیچ نەیدەزانی لەلای (پام) مانگانە تەنیا یەك خاڵ تۆمار دەکات – بڕی موچەکەی هەرچەندێك بێت.

(چەك) نەیدەزانی لە گۆشەنیگای (پام)ەوە، تا ئەو زیاتر پارەی پەیدابکردایە، (پام) کەمتری وەردەگرت. نۆڕینگە نوێیەکەی کات و وزەی زیاتری دەویست. بۆ قەرەبوکردنەوەی ئەو کەمییە، (پام) دەستی کرد بە کاری زیاتر بۆ ئەوەی ژیانی

تایبەتی و پەیوەندییەکەیان بەڕێوەببات. کاتێک (پام) زیاتری بەخشی، هەستی کرد خۆی مانگانە شەست خاڵ تۆمار دەکات بەلام (چەك) تەنیا یەك خاڵ تۆماردەکات.

ئەمە (پام)ی زۆر پەست و ناڕەحەت کرد.

(پام) هەستی کرد زۆر زیاتر دەبەخشێت و کەمتر وەردەگرێت. بەلای (چەك)ەوە ئێستا ئەو زیاتر دەبەخشێت (شەست خاڵ) و پێویستە زیاتر لە ژنەکەی وەربگرێت. لە خەیالی (چەك)دا خاڵەکان یەکسان بون. ئەو لە پەیوەندییەکەیان ئاسودە بو، بێجگە لە یەك شت - (پام) دڵخۆش نەبو. (چەك) لۆمەی کرد بەوەی داخوازی زۆری هەیە. بەلای ئەوەوە، موچە زیادەکەی بەرامبەر ئەوەبو کە (پام) دەیبەخشی. ئەم بیرکردنەوەیە (پام)ی زیاتر توڕە دەکرد.

دوای ئەوەی گوێیان لە کاسێتی کۆڕی پەیوەندییەکانم گرتبو، (پام) و (چەك) توانییان لۆمەکانیان واز لێ بهێنن و بە خۆشەویستییەوە کێشەکەیان چارەسەر بکەن. ئەو پەیوەندییەی کە بەرەو جیابونەوە دەچو، گۆڕانکاری بەسەردا هات.

(چەك) فێری ئەوەبو کە ئەنجامدانی شتی بچکۆلە بۆ ژنەکەی گۆڕانی گەورە دروست دەکات. سەرسام بو بەوەی چەند بە خێرایی شتەکان گۆڕان، هەر کە دەستی کرد بە تەرخانکردنی کات و وزەی زیاتر بۆ هاوسەرەکەی. ئیتر تێگەیشت کە بەلای ژنەوە شتە بچوکەکان بە ئەندازەی شتە گەورەکان گرنگن. ئینجا بۆی دەرکەوت بۆچی کارەکەی تەنیا یەك خاڵی بۆ تۆمار کردووە.

لەراستیدا، (پام) هۆکاری باشی هەبو بۆ ئەوەی دڵخۆش نەبێت. ئەو بەراستی پێویستی زیاتری بە وزە و هەوڵ و بایەخە کەسێتییەکانی (چەك) هەبو وەك لەو شێوازی ژیانە دەوڵەمەندانەیەی هەیانبو. (چەك) بۆی دەرکەوت بە سەرفکردنی وزەیەکی کەمتر بۆ پارە پەیداکردن و تەرخانکردنی وزەیەکی زیاتر بە ڕێبازێکی راستدا ژنەکەی زۆر دڵخۆشتر دەبێت. (چەك) بۆی دەرکەوت کە ئەوکاتە زیادانەی کە کاری کردووە بۆ ئەوە بووە (پام) دڵخۆشتر بکات. کاتێک (چەك) تێگەیشت (پام) چۆن خاڵەکان دەنوسێت، ئیتر دەیتوانی بە متمانەیەکی نوێوە بگەڕێتەوە ماڵەوە چونکە دەیزانی چۆن دڵخۆشی بکات.

شتە بچوکەکان گۆڕانی گەورە دروست دەکەن

جۆرەها رێگە هەیە پیاو بتوانێت بە ئاسانی خاڵ لەلای هاوبەشەکەی تۆمار بکات. مەسەلەکەش تەنیا گۆڕینی ئاڕاستەی ئەو وزەو سەرنجەیە کە پێشتریش بەخشیویتی. زۆربەی پیاوان خۆیان زۆرێك لەم رێگایانە دەزانن بەلام خۆیانی پێوە ماندوو ناکەن چونکە نازانن ئەم شتە بچوکانە بەلای ژنەوە چەند گرنگن. پیاو بەڕاستی بڕوای وایە کە شتە بچوکەکان گرنگ نین بە بەراورد لەگەڵ ئەو شتە گەورانەدا کە بۆ ژنەکەی دەکات.

هەندێك پیاو رەنگە لەسەرەتای پەیوەندییەکەدا ئەو شتە بچوکانە ئەنجام بدەن، بەلام دواتر بەهۆی هێزێکی غەریزی تەمومژاوییەوە هەمو توانا و وزەیەکیان تەرخان دەکەن بۆ سەر ئەنجامدانی تاکە یەك شتی گەورە بۆ هاوبەشەکانیان. پاشان هەمو شتە بچوکەکان پشتگوێ دەخەن کە ژنان پێویستیان پێیە بۆ ئەوەی بتوانن لە پەیوەندییەکەدا هەست بە ئاسودەیی بکەن. بۆ ئاسودەکردنی ژن، پیاو پێویستی بەوەیە لەو شتانە تێبگات کە ژن پێویستی پێیە بۆ ئەوەی هەست بکات هاوبەشەکەی خۆشی دەوێت و پشتگیری دەکات.

ئەو رێگەیەی ژنان خاڵەکانی پێ تۆماردەکەن تەنیا حەزی زیاتر نییە، بەڵکو پێویستییەکی راستەقینەیە. ژنان بۆ ئەوەی لە پەیوەندییەکەدا هەست بکەن خۆشەویستن پێویستیان بە دەربڕینێکی زۆر هەیە. یەك دوو دەربڕینی خۆشەویستی، هەرچەندە گرنگیش بن، ژن ئاسودە ناکەن و ناشتوانن ئاسودەی بکەن.

رەنگە تێگەیشتنی ئەم مەسەلەیە بەلای پیاوەوە زۆر سەخت بێت. یەکێك لە رێگەکان بۆ تێگەیشتن ئەوەیە ژنان تانکیی خشەویستی‌یان هەیە، وەك چۆن ئوتومبیل تانکیی سوتەمەنی هەیە. ئەو تانکییە پێویستە بە بەردەوامی پڕ بکرێتەوە. ئەنجامدانی ژمارەیەکی زۆر شتی بچوك (و تۆمارکردنی خاڵێکی زۆر) نهێنی چۆنێتی پڕکردنەوەی تانکی خۆشەویستیی ژنە. ژن ئەوکاتە هەست بە خۆشەویستییەکان دەکات کە تانکی خۆشەویستییەکەی پڕبێت. ئەوکاتە دەتوانێت بە خۆشەویستی و متمانە و قبولکردن و پێزانین و پەسەندکردن و رەزامەندی و هاندانی زیاترەوە مامەڵە لەگەڵ هاوبەشەکەیدا بکات. پڕکردنی تانکییەکەی پێویستی بە ژمارەیەکی زۆر شتی بچوکە.

لای خوارەوە لیستی ١٠١ شتی بچوك خراونەتەڕوو کە بەهۆیانەوە پیاو دەتوانێت تانکی خۆشەویستی هاوبەشەکەی بە پڕی بهێڵێتەوە.

١٠١ ڕێگە بۆ تۆمارکردنی خاڵ لای ژن

١. هەر کە گەیشتیتە ماڵەوە پێش هەمو شتێك بچۆ بۆلای و باوەشی پیابکە.

٢. پرسیاری تایبەتی لێ بکە و هەواڵی ئەو ڕۆژەی لێ بپرسە بەوەش بۆی دەردەکەوێت کە ئاگاداری بەرنامەکانی ئەویت (بۆ نمونە، "کە چویت بۆلای پزیشك وتی چی؟").

٣. گوێ بگرەو پرسیار بکە.

٤. حەزی ئەوەی کێشەکانی بۆ چارەسەر بکەیت بخەرە لاوە. لەبری ئەوە هاوسۆزی بنوێنە.

٥. ماوەی بیست خولەك بەبێ ئەوەی داوای کردبێت بچۆ بەلایەوە و بایەخی پێبدە (لەم کاتەدا خۆت بە ڕۆژنامەو هیچ شتێکی دیکەوە سەرقاڵ مەکە).

٦. بۆنە هەبێت و نەبێت گوڵی بۆ بهێنەرەوە.

٧. چەند ڕۆژێك پێشتر بەرنامە دابنێن پێکەوە بچنە دەرەوە، نەك کە بو بە شەوی هەینی پێی بڵێیت بەرنامەت چیە.

٨. ئەگەر بەگشتی ئەو نان ئامادە دەکات یاخود ئەگەر نۆرەی ئەوە و زۆر سەرقاڵە یاخود ماندووە، پێشنیار بکە تۆ خواردن ئامادە بکەیت.

٩. موجامەلەی بکە و بڵێ زۆر جوانیت.

١٠. لەکاتی ناڕەحەتیدا پشتیوانی لە هەستەکانی بکە.

١١. کە بینیت ماندووە دەستی یارمەتی بۆ درێژ بکە.

١٢. لە سەفەردا بەرنامە بۆ کاتێکی زیاتر دابنێ بۆ ئەوەی نەکەویتە پەلەپەل.

١٣. کە دوادەکەویت، تەلەفونی بۆ بکەو پێی رابگەیەنە.

١٤. کە داوای پشتگیری دەکات بە بەڵێ یان نەخێر وەڵامی بدەرەوە و وای لێ مەکە پەشیمان بێتەوە کە پرسیاری کردووە.

١٥. هەرکاتێك هەستیت بریندار کرد، دڵسۆزی نیشان بدەو پێی بڵێ "ببورە هەست بە بریندار بون دەکەیت." ئینجا بێدەنگ بە؛ بهێڵە هەست بکات کە لە ئازارەکەی تێدەگەیت. چارەسەر و ڕونکردنەوە مەخە ڕوو کە بڵێیت خەتای خۆیەتی وا هەست دەکات.

١٦. هەرکاتێك پێویستت بەوەبو پاشەکشە بکەیت، دڵنیای بکەرەوە کە دەگەڕێیتەوە

بۆلای یاخود پێویستت بە ماوەیەك تەنیایی هەیە بیری بۆ شتی خراپ نەچێت.

١٧. کە ساردبویتەوە و گەڕایتەوە، بەشێوەیەکی بەڕێز و بێ لۆمەکردن باسی هۆکاری ناڕەحەتیەکەی خۆتی بۆ بکە، بۆئەوەی بیری بۆ شتی خراپ نەچێت.

١٨. لە زستاندا تۆ سوپاکان دابگیرسێنە (ئاگر بکەرەوە).

١٩. کە قسەت بۆ دەکات گۆڤارەکەی بەردەستت دابنێ یاخود تەلەفزیۆنەکە بکوژێنەرەوە و سەرنجی تەواوی بدەرێ.

٢٠. ئەگەر بەگشتی ئەو قاپەکان دەشوات، جارجار پێشنیار بکە تۆ قاپەکان بشۆیت، بەتایبەتی ئەگەر ئەو رۆژە ماندوبو.

٢١. ئەگەر هەستت کرد ماندووە لێی بپرسە چ ئەرکێکی لەسەرە. ئینجا پێشنیار بکە هەندێك لەو ئەرکانەی بۆ ئەنجام بدەیت.

٢٢. کە لە دەرەوە بویت، لێی بپرسە بزانە هیچ شتێکی دەوێت لە کۆگاکە لەگەڵ خۆت بیهێنیتەوە، بیرت نەچێت بیهێنیتەوە.

٢٣. ئەگەر دەتەوێت سەرخەوێك بشکێنیت یاخود بچیتە دەرەوە، ئاگاداری بکەرەوە.

٢٤. رۆژی چوارجار بیکەرە باوەش.

رۆژی چوارجار بیکەرە باوەش.

---

٢٥. لە شوێنی کارەکەتەوە تەلەفونی بۆ بکەو حاڵی بپرسە یاخود شتێکی خۆشی پێ بڵێ "خۆشم دەوێیت."

٢٦. لانی کەم رۆژی چەند جارێك پێی بڵێ "خۆشم دەوێیت".

٢٧. جێگاکە چاك بکەو ژووری نوستنەکە پاك بکەرەوە.

٢٨. ئەگەر گۆرەوییەکانت بۆ دەشوات، گۆرەوییەکانت بە جۆرێك دابنێ پێویست نەکات هەڵیان بگێڕێتەوە.

٢٩. بزانە کەی سەتڵی خۆڵەکە پڕدەبێت و پێشنیار بکە تۆ بیڕێژیت.

٣٠. کە لە دەرەوەی شاریت، تەلەفۆنی بۆ بکەو ژمارەی تەلەفۆنێکی بدەرێ کە بتوانێت بەهۆیەوە دەستی پێت بگات و ئاگاداری بکەرەوە کە بە سەلامەتی گەیشتویتە جێ.

٣١. ئۆتۆمبیلەکەی بۆ بشۆ.

٣٢. پێش ئەوەی لەگەڵیدا بچیتە دەرەوە ئوتومبیلەکەت بشۆو ناوەکەی پاك بکەرەوە.

٣٣. پێش سێکس کردن خۆت بشۆ یاخود بۆنێك لە خۆت بدە کە حەزی لێ بێت.

٣٤. کە لە یەکێك ناڕەحەت بو لایەنی ئەم بگرە.

٣٥. ناوبەناو بیشێلە.

٣٦. هەندێك جار بەبێ مەبەستی سێکسی بیکە باوەش و میهرەبان بە لەگەڵیدا.

٣٧. کە باسی شتێکت بۆ دەکات ئارام بگرە. تەماشای کاتژمێرەکەت مەکە.

٣٨. کە لەگەڵ تۆدا تەماشای تەلەفزیۆن دەکات بە ریمۆت کۆنترۆڵەکە بەناو کەناڵەکاندا مەگەڕێ.

٣٩. لەبەرچاوی خەڵکیدا میهرەبانی بنوێنە لەگەڵیدا.

٤٠. لەکاتی دەستگرتندا دەستت شل مەکە.

٤١. بزانە حەزی لە چ خواردنەوەیەکە بۆ ئەوەی بتوانیت پێشنیاری ئەو خواردنەوەیەی بۆ بکەیت کە حەزی لێیە.

٤٢. پێشنیاری چەند رێستۆرانتێك بکە بۆ چونە دەرەوە؛ ئەرکی هەڵبژاردنی شوێنی چونە دەرەوەکە مەخە ئەستۆی ئەو.

٤٣. بلیتی شانۆ، سیمفۆنیا، ئۆپێرا، باڵێ، یان هەر جۆرە نمایشێکی تر دابین بکە کە ئەو حەزی لێیە.

٤٥. کە دەبینێت دواکەوتووە و دەیەوێت جلوبەرگەکەی بگۆڕێت لێی تێبگە.

٤٦. لەبەرچاوی خەڵك لە هەمو کەسێك زیاتر بایەخی پێبدە.

٤٧. لە منداڵەکان بەگرنگتر دایبنێ. وا بکە منداڵەکان بزانن بایەخی سەرەکی و یەکەمینت بۆ ئەوە.

٤٨. دیاری بچوکی بۆ بکڕە – بۆ نمونە قوتوی بچکۆلەی شۆکلات یاخود شوشەیەك بۆن.

٤٩. جلێکی دەرەوەی بۆ بکڕە (وێنەیەکی هاوبەشەکەت لەگەڵ ئەندازەکەیدا بەرە بۆ کۆگاکە و با فرۆشیارەکان یارمەتیت بدەن جلێکی بۆ هەڵبژێریت).

٥٠. لە بۆنە تایبەتەکاندا وێنەی بگرە.

٥١. ماوەی رۆمانسی کورت کورتی لەگەڵدا دروست بکە.

٥٢. وا بکە بزانێت وێنەیەکی ئەوت لە جزدانەکەتدا هەڵگرتووە و جارجار بیگۆڕە بە وێنەیەکی تازەتر.

٥٣. لە ئوتێلدا، داوایان لێ بکە ئوتێلەکەی بە شتێکی تایبەتەوە بۆ ئامادە بکەن، بۆ نمونە بە بوتڵێك شەمپانیاوە، یاخود بە قوتویەك شەربەتەوە یاخود بە چەپکێك گوڵەوە.

٥٤. لە بۆنە تایبەتەکاندا وەك رۆژی لەدایکبون و ساڵیادەکاندا نامەیەکی بۆ بنوسە یاخود نیشانەیەکی بۆ دروست بکە.

٥٥. پێشنیاری ئەوە بکە لە گەشتە دورودرێژەکاندا تۆ ئوتومبیلەکە لێ بخوڕیت.

٥٦. هێواش و بە سەلامەتی لێ بخوڕە، ڕێز لە حەزەکانی بگرە. دواجار ئەو نەفەرێکی بێ دەسەڵاتی کورسی پێشەوەیە.

٥٧. بزانە هەستی چۆنەو قسەی لەسەر بکە "ئەمڕۆ دڵخۆش دیاریت" یاخود "ئەمڕۆ ماندوو دیاریت" – پاشان پرسیاری لەم جۆرە بکە، بڵێ "ئەمڕۆ چۆن بویت؟"

٥٨. کە دەیبەیتە دەرەوە، لەپێشەوە ناونیشانەکە بزانە بۆ ئەوەی هەست نەکات ئەو بەرپرسیارە لە دۆزینەوەی شوێنەکە.

٥٩. بیبە بۆ سەماکردن یاخود پێکەوە بچنە خولی سەماکردن.

٦٠. بە نوسینێك یاخود شیعرێکی خۆشەویستی غافڵگیری بکە.

٦١. بەو شێوەیە مامەڵەی لەگەڵدا بکە کە لەسەرەتای پەیوەندییەکەتاندا دەتکرد.

٦٢. پێشنیار بکە لە ماڵەکەدا شتێك چاك بکەیتەوە. بڵێ "هیچی شکاو هەیە چاکی بکەمەوە؟" لە توانای خۆت زیاتر مەکە.

٦٣. لە موبەقەکە پێشنیاری بۆ بکە چەقۆکانی بۆ تیژ بکەیتەوە.

٦٤. هەندێك سیکۆتینی باش بکڕەو شتە شکاوەکانی بێ چاك بکەرەوە.

٦٥. هەر کە گڵۆپێك سوتا بیگۆڕە.

٦٦. لە دوبارە بەکارهێنانەوەی (ریسایکلینی) زبڵدا یارمەتی بدە.

٦٧. ئەو بەشانەی رۆژنامەکە دەربهێنە یاخود بە دەنگی بەرز بیخوێنەرەوە کە ئەو حەزی لێیە.

٦٨. هەر پەیامێکی بۆ دەنێریت بە جوانی بۆی بنوسە.

٦٩. ناو حەمامەکە بە پاکی بهێڵەرەوەو دوای خۆشۆردن زەویەکە وشك بکەرەوە.

٧٠. دەرگای بۆ بکەرەوە.

٧١. پێشنیاری بۆ بکە ئەو شتانەی بۆ هەڵبگریت کە کڕیونی.

٧٢. پێشنیار بکە شتە قورسەکانی بۆ هەڵبگریت.

٧٣. لەکاتی سەفەردا، هەڵگرتن و بارکردنی جانتاکان لەئەستۆ بگرە.

٧٤. ئەگەر ئەو قاپەکان دەشوات یاخود ئوتوی ئەوە، پێشنیار بکە تۆ مەنجەڵەکان بکرێنیت یاخود کارە قورسەکان ئەنجام بدەیت.

٧٥. لیستێکی "چاککردنەوە" دروست بکە و لە موبەقەکە دایبنێ. هەرکاتێک توانیت و بوارت هەبو یەکێك لە کارەکانی سەر ئەو لیستەی بۆ ئەنجام بدە. مەهێڵە کاتێکی زۆری پێبچێت.

٧٦. کە خواردنێك ئامادە دەکات، دەستخۆشی لێ بکەو ستایشی بکە.

٧٧. کە گوێ لە قسەکانی دەگریت چاوبڕە چاوی.

٧٨. کە قسەی بۆ دەکەیت دەست بدە لەدەستییەوە.

٧٩. بایەخی خۆت دەربخە سەبارەت بەو شتانەی لە ڕۆژدا دەیانکات، بەو کتێبانەی دەیانخوێنێتەوەو بەو کەسانەی کە پەیوەندی هەیە لەگەڵیاندا.

٨٠. کە گوێی لێ دەگریت، دڵنیای بکەرەوە کە بایەخی پێدەدەیت بەوەی بڵێ: ئۆهـ - هاه، هاه، و هەمە.

٨١. لێی بپرسە بزانە هەستی چۆنە.

٨٢. ئەگەر نەخۆش بو، هەواڵی تازەی لێ بپرسە و بزانە ئێستا چۆنەو هەست بە چی دەکات.

٨٣. ئەگەر ماندووە پێشنیاری بۆ بکە چایەکی بۆ لێ بنێیت.

٨٤. ئامادە بە بۆ ئەوەی پێکەوە بخەون و پێکەوە بچنە ناو جێگاوە.

٨٥. کاتێك بەجێی دەهێڵیت ماچی بکەو خواحافیزی لێ بکە.

٨٦. بە نوکتەو گاڵتەکانی پێبکەنە.

٨٧. کاتێك شتێکت بۆ دەکات سوپاسی بکە.

٨٨. کە قژی چاککرد پیرۆزبایی لێ بکە.

٨٩. کاتی تایبەت دروست بکە کە تەنیا هەردوکتان بن.

٩٠. لەکاتی هۆگربوندا یان ئەوکاتەی هەستە لاوازەکانی باس دەکات وەڵامی ئەلمەقون مەدەرەوە.

٩١. پێکەوە بچن بۆ پاسکیل لێ خوڕین، ئەگەر بۆ ماوەیەکی کورتیش بێت.

٩٢. سەیران ڕێک بخەو ئامادەی بکە. (بیرت نەچێ جلوبەرگی سەیران ببەیت.)

٩٣. ئەگەر ئەو جلوبەرگ دەشوات، جلوبەرگەکان تاکو لای ئامێری جلشۆردکە ببە و پێشنیار بکە تۆ بیانشۆیت.

٩٤. بەبێ منداڵەکان بیبە بۆ پیاسە.

٩٥. بە شێوەیەک گفتوگۆی لەگەڵدا بکە بۆی دەربکەوێت کە تۆ مەبەستتە ئەو بتوانێت خواستەکانی بەدەست بهێنێت و تۆش بتوانیت ئەو شتانە بەدەست بهێنیت کە دەتەوێت. بایەخی پێبدە، بەڵام خۆت مەکە بە قوربانی.

٩٨. ئەگەر بەگشتی ئەو ئیشی بازاڕ دەکات، پێشنیار بکە تۆ بیکەیت.

٩٩. لە بۆنە ڕۆمانسییەکاندا کەم بخۆ بۆ ئەوەی دواتر قورس و ماندوو نەبیت.

١٠٠. داوای لێ بکە بیرو بۆچونەکانی بۆ سەر ئەم لیستە زیاد بکات.

١٠١. سەری کورسی تواڵێتەکە دابپۆشە.

سیحری شتە بچوکەکان

ئەگەر پیاو شتی بچوک بۆ ژنەکەی بکات، ئەنجامی سیحراوی دەستدەکەوێت. ئەمە وا دەکات تانکی خۆشەویستی ژنەکە بە پڕی بمێنێتەوە و خاڵە تۆمارکراوەکانی هەردولا یەکسان بن. کە خاڵەکان یەکسان بن، یاخود نزیک بون لە یەکسانییەوە، ژن دڵنیا دەبێت کە کەسێکی خۆشەویستە، ئەمەش وا دەکات لە بەرامبەردا بە متمانەتر و خۆشەویستتر بێت. ئەگەر ژن بزانێت هاوبەشەکەی خۆشی دەوێت، دەتوانێت بەبێ دڵ لێ ڕنجان خۆشی بوێت.

ئەنجامدانی شتی بچوک بۆ ژن سود بە پیاوەکەش دەگەیەنێت. لەراستیدا، ئەو شتە بچوکانە هەم ناڕەحەتییەکانی خۆی و هەم هی ژنەکەش چارەسەر دەکەن. پیاوەکە وای لێ دێت هەست بکات بەهێزو کارایە چونکە ژنەکە ئەو بایەخە وەردەگرێت کە پێویستێتی. بەمەش هەردوکیان ئاسودە دەبن.

پیاو چی پێویستە؟

وەک چۆن پێویستە پیاوان بەردەوام بن لە ئەنجامدانی شتی بچوکدا بۆ ژن، پێویستە ژنیش بە شێوەیەکی تایبەت ئامادەیی هەبێت و ئەو شتە بچوکانە بنرخێنێت

کە پیاوەکە لەبەر ئەو دەیانکات. بە زەردەخەنەو سوپاسێك ژنەکە دەتوانێت پیاوەکە ئاگاداربکاتەوە لەوەی خاڵەکەی تۆمار کراوە. پیاو بۆ ئەوەی بەردەوام ببێت لە بەخشین پێویستی بەم پێزانین و هاندانە هەیە. پیاو پێویستی بەوەیە هەست بکات جێدەستی دیارە. پیاو ئەگەر هەست بکات منەتی پێنازانن واز لە بەخشین دەهێنێت. ژن پێویستە وا بکات پیاوەکە بزانێت بەرامبەر بەو شتانەی دەیانکات دەنرخێندرێت.

ئەمە مانای وانییە ژنەکە دەبێت وا خۆی دەربخات کە هەمو شتێك لەوپەڕی باشیدایە تەنیا لەبەرئەوەی سەتڵە خۆڵەکەی بۆ رشتووە. بەڵام ژنەکە دەتوانێت تێبینی ئەوە بکات پیاوەکە سەتڵە خۆڵەکەی رشتووەو سوپاسی بکات. وردە وردە لە هەردولایانەوە خۆشەویستی زیاد دەکات.

پیاو پێویستی بەوەیە ژن چی قبوڵ بکات؟

ژن پێویستە مەیلە غەریزییەکانی پیاو بۆ تەرکیزکردنی هەمو وزەکانی لەسەر ئەنجامدانی یەك شتی گەورە و کەمکردنەوەی بایەخی شتە بچوکەکان قبوڵ بکات. بە قبولکردنی ئەم مەیلەی پیاو، ئیتر ژن ئەوەندەی بەلاوە سەخت نابێت. ئیتر لەبری ئەوەی لە پیاوەکە بڕەنجێت چونکە کەم دەبەخشێت، ژن دەتوانێت بە شێوەیەکی بنیادنەرانە کار لەگەڵ پیاوەکەدا بکات بۆ ئەوەی کێشەکە چارەسەر بکەن. ژن دەتوانێت جار لەدوای جار پیاوەکە تێبگەیەنێت ئەم چەندە بە شتە بچوکەکان دەزانێت کە پیاوەکە بۆی ئەنجام داوەو هەروەها تێی بگەیەنێت کە پێزانینی هەیە بۆ کارە سەخت و بەردەوامەکانی.

ژن دەتوانێت لە یادی بێت ئەگەر پیاوەکە بیری چوو شتە بچوکەکان ئەنجام بدات مانای وانییە خۆشی ناوێت بەڵکو مانای ئەوەیە دووبارە بایەخی زیاد لە پێویستی داوەتەوە بە شتە گەورەکە. ژن لەبری ئەوەی شەڕ لەگەڵ پیاوەکە بکات یاخود سزای بدات دەتوانێت هانی بدات بەوەی داوای پشتگیری لێ بکات. پیاو ئەگەر پێی بزانن و هانی بدەن دەتوانێت کەم کەم بەها بۆ شتە بچوکەکان و هەروەها شتە گەورەکان دابنێت. ئیتر پیاوەکە ئارەزوی لە سەرکەوتنی یەك لەدوای یەك کەمتر دەبێتەوە و زیاتر پشو دەدات و کاتێکی زیاتر لەگەڵ ژن و خێزانەکەیدا بەسەر دەبات.

دووبارە ئاڕاستەکردنەوەی وزە و بایەخ

ئەو ڕۆژەم لەبیرە کە یەکەمجار بو فێرببم چۆن وزەکانم بەرەو شتە بچوکەکان ئاڕاستە بکەم. تازە من و (بۆنی) هاوسەرگیریمان کردبو، زۆر ئالودەی کارکردن بوم. سەرەڕای نوسینی کتێب و کۆڕ گێڕان، هەفتەی پەنجا کاتژمێریش ڕاوێژکارییم هەبو. لە یەکەم ساڵی هاوسەرگیرییەکەماندا، جار لەدوای جار بۆنی ئاگاداری دەکردمەوە کە چەند پێویستی بەوەیە کاتێکی زیاترم لەگەڵدا بەسەرببات. بە بەردەوامی هەستی تەنیایی و برینداری خۆی دەخستە ڕو.

هەندێك جار هەستەکانی خۆی لە نامەیەکدا دەخستە ڕو. ئێمە پێی دەڵێین نامەی خۆشەویستی. هەمیشە بە خۆشەویستی کۆتایی دێت بەڵام لە ناوەڕۆکەکەیدا تورەیی و ناڕەحەتی و ترس و خەمباری هەن. لە بەشی (۱۱)دا بە شێوەیەکی قوڵ باسی ڕێگاکان و گرنگی نوسینی ئەم نامەی خۆشەویستییانە دەکەین. (بۆنی) ئەم نامەی خۆشەویستییەی بۆ نوسیم سەبارەت بەوەی کاتێکی زۆری خۆم بە کارەکەمەوە بەسەردەبەم.

(جۆن)ی بەڕێز،

ئەم نامەیەت بۆ دەنوسم بۆ ئەوەی هەستی خۆمت بۆ باس بکەم. مەبەستم نییە پێت بڵێم چی بکە. تەنیا دەمەوێت لە هەستەکانم تێبگەیت.

من تورەم لەوەی کاتێکی زۆر خەریکی کارەکەتیت. تورەم لەوەی کە دەگەڕێیتەوە هیچیت بۆ من پێنەماوە. دەمەوێت کاتێکی زیاترت لەگەڵدا بەرمەسەر.

ئەوە ئازارم دەدات کە دەبینم زیاتر بایەخ بە مشتەرییەکانت دەدەیت وەك لە من. ناڕەحەتم بەوەی ئەوەندە ماندویت. بیرت دەکەم.

دەترسم نەتەوێت کاتی زیاترم لەگەڵدا بەسەرببەریت. دەترسم بارێکی قورسی دیکە بم لەسەر شانی تۆ. دەترسم وەکو ئەسپێکی بێفەڕ وابم بۆت. دەترسم هەستەکانم بەلای تۆوە گرنگ نەبن.

بەداخەوەم ئەگەر ئەم قسانەت پێناخۆشە. دەزانم ئەوپەڕی هەوڵی خۆت دەدەیت. دەزانم کە چەند بە سەختی کار دەکەیت.

خۆشمدەوێیت، (بۆنی)

دوای ئەوەی هەستەکانیم سەبارەت بە پەراوێزکەوتن خوێندەوە بۆم دەرکەوت کە راستە من زیاتر بە مشتەرییەکانم دەبەخشم وەك بەو. من هەمو سەرنجی خۆم بە مشتەرییەکانم دەبەخشی و بە ماندویی دەگەڕامەوە ماڵ و هاوسەرەکەمم پشتگوێ دەخست.

کاتێك پیاو زۆر کار دەکات

من (بۆنی)م پشتگوێ دەخست، نەك لەبەرئەوەی خۆشم نەدەویست یاخود بایەخم پێ نەدەدا بەڵکو لەبەر ئەوەی هیچی دیکەم نەمابو بیبەخشم. من بە ساویلکەیی خۆم وام بیرکردەوە کە باشترین شت ئەوەیە بە سەختی کار بکەم بۆ ئەوەی ژیانێکی باشتر (پارەیەکی زیاتر) بۆ ئەو و خێزانەکەمان پەیدا بکەم. بەڵام کە هەستەکانی تێگەیشتم، بەرنامەیەکم بۆ چارەسەرکردنی ئەم کێشەیەی پەیوەندییەکەمان دارشت.

لەبری ئەوەی رۆژانە هەشت مشتەری ببینم، سەرەتا کردم بە حەوت مشتەری. وام دانا کە هاوسەرەکەم مشتەری هەشتەمی منە. هەمو شەوێك سەعاتێك زوتر دەگەڕامەوە ماڵەوە. لە مێشکی خۆمدا وام دانا کە هاوسەرەکەم گرنگترین مشتەری منە. دەستم کرد بەوەی ئەو سەرنج و بایەخە تەواوەی پێبدەم کە بە مشتەرییەکانم دەدا. سەرکەوتنی ئەم بەرنامەیە دەستبەجێ دەرکەوت. نەك هەر ئەو شادمانتر بو بەڵکو منیش.

ورده ورده، هەستم دەکرد بەرامبەر پشتگیری کردنی ئەو و خێزانەکەم زیاتر خۆشەویست بوم، بۆیە کەمتر بەدوای سەرکەوتنی مەزندا دەچوم. هاتمەوە سەرخۆم، سەیربو بەلامەوە کە نەك هەر پەیوەندییەکەمان بەڵکو کارەکەشم گەشایەوە، بەبێ ئەوەی وەك جاران بە سەختی کاربکەم، سەرکەوتوتر بوم.

بۆم دەرکەوت ئەگەر لە ماڵەوە سەرکەوتوبم، کارەکەشم رەنگدانەوەی ئەو سەرکەوتنە دەردەخات. بۆم دەرکەوت سەرکەوتن لە بواری کاردا تەنیا لە رێگەی کارکردنی سەختەوە نایەتە دی بەڵکو پشتیش دەبەستێت بە تواناکانم بۆ بەخشینی ئیلهامی متمانە لە کەسانی دیکەدا. کاتێك هەستم کرد خێزانەکەم خۆشیان دەوێم، ئیتر نەك هەر من زیاتر متمانەم بە خۆم پەیداکرد، بەڵکو ئەوانی دیکەش متمانە و پێزانینیان زیاتربو بۆم.

چۆن پیاو دەتوانێت پارمەتیدەر بێت؟

پارمەتییەکەی (بۆنی) ڕۆڵێکی گەورەی لەم گۆڕانەدا گێڕا. سەرەڕای باسکردنی هەستە ڕاستگۆ و جوانەکانی، زۆر کۆڵنەدەریش بو لەوەدا کە داوای ئەو شتانەم لێ بکات بۆی ئەنجام بدەم و دوای ئەنجامدانیان پێزانینی بۆ دەردەبڕیم. وردە وردە بۆم دەردەکەوت کە چەند خۆشە لەسەر ئەنجامدانی کاری بچوک بچوک خۆشیان بوێت. لەو هەستە ڕزگارم بو کە بۆ ئەوەی خۆشیان بوێم پێویستە هەمیشە کاری گەورە بکەم. ئەمە وەکو (سروش) (وحی) وابو.

خاڵ بەخشیی ژنان

ژنان ئەو توانا تایبەتەیان هەیە کە شتە بچوکانەی ژیان وەکو شتە گەورەکان بنرخێنن. ئەمە ڕەحمەتێکە بۆ پیاو. زۆربەی پیاوان ئەوپەڕی هەوڵ دەدەن بۆ سەرکەوتنی گەورەتر و گەورەتر لەبەرئەوەی بڕوایان وایە ئەو سەرکەوتنانە دەیانکاتە شایستەی خۆشەویستی. لە ناخیشیاندا، وێڵن بە شوێن ئەوەی خەڵک خۆشیان بوێن و پەسەندیان بکەن. ئەوان نازانن کە دەتوانن بەبێ ئەوەی سەرکەوتنی گەورە بەدەست بهێنن، ئەو خۆشەویستی و پەسەندبونە دەست بخەن.

زۆربەی پیاوان ئەوپەڕی هەوڵ دەدەن بۆ سەرکەوتنی
گەورەتر و گەورەتر لەبەرئەوەی بڕوایان وایە ئەو سەرکەوتنانە
دەیانکاتە شایستەی خۆشەویستی.

ژن ئەو توانایەی هەیە کە پیاو لەم ئالودەبونە بە سەرکەوتنەوە ڕزگار بکات ئەویش لە ڕێگەی نرخاندنی ئەو شتە بچوکانەی پیاوەکە ئەنجامیان دەدات. بەڵام ڕەنگە ژن ئەو پێزانینە دەرنەبڕێت ئەگەر نەزانێت دەربڕینەکە بەلای پیاوەوە چەند گرنگە.

چارەسەرکردنی پەتای پەستبون

ژنان بە غەریزە شتە بچوکەکان دەنرخێنن. تاکە هەڵوێر ئەو کاتەیە کە ژن نازانێت پیاو پێویستی بەوەیە سوپاس و پێزانی لێ ببیستێت یاخود کە هەست بکات

خاڵە تۆمارکراوەکانیان یەکسان نین. ئەگەر ژن هەست بکات خۆشەویستییەکە پشتگوێ دەخرێت سەخت دەبێت بەلایەوە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئەو شتانە بنرخێنێت کە پیاوەکە بۆی دەکات. ژنەکە پەست دەبێت لەبەرئەوەی زۆر لە پیاوەکە زیاتری بەخشیوە. ئەم پەستبونە رێ لە تواناکانی دەگرێت بۆ نرخاندنی شتە بچوکەکان.

پەستبون، وەك توشبون بە ئەنفلۆنزا و هەڵامەت، شتێکی تەندروست نییە. کە ژن پەست دەبێت بەردەوام ئەوە دەروات نکوڵی لەو شتانە بکات کە پیاو بۆی کردون، چونکە بەپێی ئەو رێگەیەی ژن خاڵەکانی پێ دەنوسێت، ئەو زۆر لە پیاوەکە زیاتری کردووە.

کاتێك ئەنجامەکە (٤٠) بە (١٠)یە بە بەرژەوەندی ژنەکە، رەنگە ئیتر زۆر پەست ببێت. کە ژن هەست بکات زۆر زیاتر لەوە دەبەخشێت کە وەری دەگرێت، شتێکی بەسەردا دێت. بەشێوەیەکی تەواو نائاگایانە (١٠) خاڵەکەی پیاوەکە لە (٤٠) خاڵەکەی خۆی دەردەکات و دەگاتە ئەوەی ئەنجامی پەیوەندییەکەیان (٣٠) بە (سفر)ە. ئەمە لەروی بیرکارییەوە راستە و دەتوانین تێی بگەین، بونی هەیە.

کاتێك ژن خاڵەکانی پیاوەکە لە خاڵەکانی خۆی دەردەکات. لە ئەنجامدا پیاوەکە (سفر)ی بۆ دەمێنێتەوە و پیاوەکەش لەڕاستیدا (سفر) نییە. بەخشینی پیاوەکە یەکسان نییە بە (سفر). ئەو (١٠)ی بەخشیوە. کە پیاوەکە دەگەڕێتەوەماڵەوە ساردوسڕیەك لە روخسار و رەفتاری ژنەکەدا پێی دەڵێت تۆ (سفر)یت. ژنەکە نکوڵی لە هەمو ئەو کارانە دەکات کە پیاوەکە کردونی. ژنەکە بە جۆرێك مامەڵەی دەکات وەك ئەوەی پیاوەکە هیچی نەبەخشیبێت – بەڵام پیاوەکە (١٠)ی بەخشیوە.

هۆکاری ئەوەی ژنەکە خاڵەکانی پیاوەکە لەوەی خۆی دەردەکات ئەوەیە کە هەست بەوە دەکات پیاوەکە خۆشی ناوێت. خاڵی نایەکسان وا لە ژنەکە دەکات هەست بە بێبایەخی بکات. ژن ئەگەر هەست بکات خۆشیان ناوێت زۆر بەلایەوە سەخت دەبێت کە تەنانەت ئەو (١٠) خاڵەش بنرخێنێت کە پیاوەکە بە مافی رەوای خۆی دەزانێت. بە دڵنیاییەوە ئەمە ناهەقییە، بەڵام لای ژن مەسەلەکە بەم جۆرەیە.

ئەوەی بەگشتی لەم حاڵەدا روودەدات ئەوەیە کە پیاوەکە هەست دەکات نانرخێندرێت و هاندەری نامێنێت کە زیاتر ببەخشێت. ئەویش توشی ئەنفلۆنزای پەستی دەبێت. ئینجا ژنەکە زیاتر پەست دەبێت، و حاڵەتەکە خراپ و خراپتر دەبێت. ژنەکەش ئەنفلۆنزای پەستبونەکەی خراپتر دەبێت.

ژن دەتوانێت چی بکات؟

ڕێگەچارەی ئەم کێشەیە ئەوەیە کە هەردولا هاوسۆزانە لێی تێبگەن. پیاوەکە پێویستی بە پێزانینە و ژنەکە پێویستی بە پشتگیرییە. ئەگەرنا ئەخۆشییەکەیان خراپتر دەبێت.

چارەسەرکردنی ئەم پەستبونە بۆ ژنەکە ئەوەیە کە لێپرسراوێتی بگرێتە ئەستۆ. پێویستە ژنەکە بەرپرسیارێتی بەشداریکردن لەو کێشەیەی خۆیدا بگرێتە ئەستۆ بەوەی زیاتری بەخشیوەو هێشتویەتی خاڵەکانی نایەکسان ببن. ژنەکە پێویستی بەوەیە بە جۆرێك مامەڵە لەگەڵ خۆیدا بکات وەك ئەوەی پەتایەکی گرتبێت و پێویستی بەوەبێت ماوەیەك پشوبدات لە بەخشینی زیاتر لە پەیوەندییەکەیاندا. ژنەکە پێویستی بەوەیە نازبدات بە خۆی و ڕێگە بە هاوبەشەکەی بدات زیاتر بایەخی پێبدات.

کە ژن هەست بە پەستی بکات، بە زۆری ڕێگە بە هاوبەشەکەی نادات پشتگیریی بکات، یاخود ئەگەر پیاوەکە هەوڵیش بدات، ژنەکە هەمو ئەو شتانە ڕەت دەکاتەوە کە پیاوەکە کردونی و (سفر)ێکی دیکەی بۆ دادەنێت. ژنەکە دەرگا بەڕوی پشتگیرییەکانی پیاوەکەدا دادەخات. بە لە ئەستۆگرتنی بەرپرسیارێتی بەخشینی زۆر، ژن دەتوانێت واز لە لۆمەکردنی پیاوەکە بهێنێت سەبارەت بەو کێشەیە و پەڕەیەکی نوێی خاڵ تۆمارکردن هەڵبداتەوە. ژنەکە دەتوانێت هەلێکی دیکە بە پیاوەکە ببەخشێت و بە تێڕوانینە نوێیەکەیەوە، بارودۆخەکە باشتر بکات.

پیاو دەتوانێت چی بکات؟

ئەگەر پیاو هەست بکات نانرخێندرێت، پشتگیریکردنەکانی رادەگرێت. یەکێك لە ڕێگەکان کە پیاو بەرپرسیارانە مامەڵە لەگەڵ بارودۆخەکەدا بکات ئەوەیە تێبگات کە بەلای ژنەوە سەختە لە حاڵەتی پەستیدا خاڵ بۆ کارەکانی پیاو دابنێت و بیانرخێنێت.

پیاو دەتوانێت پەستبونەکەی خۆی بەوە برەوێنێتەوە کە تێبگات ژنەکە پێویستی بەوەیە ماوەیەك تەنیا هەر وەرگربێت پێش ئەوەی بتوانێت دوبارە دەست بکاتەوە بە بەخشین. دەتوانێت لەکاتێکدا کە بە ئامادەییەوە خۆشەویستی و هاوسۆزی خۆی لە ڕێگەی کاری بچوکەوە دەردەخات، ئەمەی لەیاد بێت. پیاو پێویستە ماوەیەك چاوەڕوانی ئەوە نەکات ژنەکە بە ئەندازەی شایستە و پێویست بینرخێنێت. کارێکی باشە ئەگەر

پیاوەکە بەرپرسیارێتی توشکردنی ژنەکە بەو ئەنفلۆنزایە بگرێتە ئەستۆ چونکە ئەو بووە کە ئەنجامدانی ئەو شتە بچوکانەی پشتگوێ خستووە کە ژنەکە پێویستی پێیانە.

بەم تێڕوانینەوە پیاو بەبێ ئەوەی چاوەڕوانییەکی زۆری هەبێت لە بەرامبەردا وەری بگرێتەوە، دەتوانێت تا ژنەکە لە ئەنفلۆنزاکە چاك دەبێتەوە بەردەوام بێت لە بەخشین. ئەگەر پیاو بزانێت چۆن ئەم کێشەیە چارەسەر بکات دەتوانێت لەدەست پەستی و بێتاقەتییەکەی خۆیشی ڕزگاری ببێت. ئەگەر پیاوەکە بەردەوام بێت لە بەخشین و ژنەکەش جەخت بکاتە سەر پشودان لە بەخشین و تەنیا وەرگری پشتگیری و خۆشەویستی پیاوەکە بێت ئەوا بە خێرایی هاوسەنگییەکە بەدەست دەهێننەوە.

بۆچی پیاوان کەمتر دەبەخشن

پیاو بە دەگمەن هەوڵ دەدات زیاتر وەربگرێت و کەمتر ببەخشێت. کەچی پیاوان بەوە ناسراون کە لە پەیوەندییەکاندا کەمتر دەبەخشن. ڕەنگە تۆ لە پەیوەندییەکانتدا هەستت بەمە کردبێت. ژنان بەگشتی سکاڵای ئەوە دەکەن کە هاوبەشە نێرینەکەیان لەسەرەتادا زۆر باشن، پاشان وردە وردە خراپ دەبن. پیاوانیش هەست دەکەن ناهەقیيان بەرامبەر دەکرێت. ژنان لەسەرەتادا زۆر پێزان و خۆشەویستن، دواتر دڵ ناسك و بە ئەرك دەبن. ئەگەر لەم نهێنییە تێبگەین، بۆمان دەردەکەوێت چۆن ژنان و پیاوان بە شێوازی جیاواز خاڵەکان تۆمار دەکەن.

پێنج هۆکاری سەرەکی هەیە کە پیاو وا لێ دەکەن لە بەخشین ڕابوەستێت. هۆکارەکان ئەمانەن:

١. مەریخییەکان دادپەروەری بە باشترین نمونە دادەنێن. پیاو توانا و وزەی خۆی تەرخان دەکات بۆ کارەکەی و وا دەزانێت بەوە پەنجا خاڵی تۆمارکردووە. ئینجا کە دێتەوە ماڵەوە پاڵی لێ دەداتەوە و چاوەڕێ دەکات ژنەکەش پەنجا خاڵ تۆمار بکات. پیاوەکە نازانێت کە بەلای ژنەکەوە تەنیا یەك خاڵی تۆمار کردووە. پیاو بۆیە لە بەخشین ڕادەوەستێت چونکە دەزانێت دەمێکە لە بەخشیندا پێشی ژنەکەی داوەتەوە.

لە خەیاڵی پیاوەکەدا ئەمە ئیشێکی باش و دادپەروەرانەیە. ڕێگەی ژنەکە دەدات بەشی پەنجا خاڵ پشتگیری بنوێنێت بۆ ئەوەی ئەنجامەکە یەکسان بکاتەوە. پیاوەکە نازانێت بەرامبەر بەو کارە سەختەی لە فەرمانگەکەیدا دەیکات تەنیا یەك خاڵی بۆ

دەنوسرێت. ئەو نمونەی دادپەروەرییەی پیاوەکە هەیەتی تەنیا لەوکاتەدا کاری پێدەکرێت کە تێگەیشتن و ڕێزگرتنی هەبێت لەوەی کە ژن بەرامبەر هەر دیارییەکی خۆشەویست تەنیا یەک خاڵ دەنوسێت. ئەم یەکەم تێگەیشتنە بۆ پیاو و ژن لایەنی پراکتیکی هەیە، کە ئەمانەن:

بۆ پیاوان: لە بیرت بێت کە بەلای ژنەوە شتی گەورە و شتی بچوک هەر بە یەک خاڵ دەنوسرێن. هەمو دیارییەکانی خۆشەویستی یەکسانن و بە یەک ئەندازە پێویستن – گەورەبن یان بچوک. بۆ خۆدورخستنەوە لە ڕەنجاندن، هەندێک لەو کارە بچوکانە تاقی بکەرەوە کە گۆڕانکاری گەورە دروست دەکەن. چاوەڕوانی ئەوە مەکە ژن ئاسودە ببێت بەبێ ئەوەی بڕێکی زۆر دەربڕینی بچوکی خۆشەویستی و هەروەها دەربڕینی گەورەش وەربگرێت.

بۆ ژنان: لە بیرت بێت پیاوان لە مەریخەوە هاتون؛ ئەوان بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئارەزوی ئەنجامدانی شتی بچوکیان نییە. ئەوان کەمتر دەبەخشن، نەک لەبەر ئەوەی خۆشیان ناوێت بەڵکو لەبەرئەوەی بڕوایان وایە کە پێشتر بەشی خۆیان کردووە. هەوڵ بدە بە شەخسی وەری نەگریت. لەبری ئەوە لە ڕێگەی داواکردنی زیاترەوە، بە بەردەوامی هانیان بدە پشتگیریت بکەن. چاوەڕوان مەکە تا زۆر زۆر پێویستت بە پشتگیرییەکەی بێت یاخود دەگاتە ئەوەی کە ئەنجامەکە زۆر جیاواز بێت و ناتوانیت داوای بکەیت. داوای پشتگیری لێ مەکە؛ دڵنیابە لەوەی ئەو دەیەوێت پشتگیریت بکات، ئەگەرچی بۆ ئەمە پێویستی بە کەمێک هاندان هەبێت.

٢. ڤینۆسییەکان خۆشەویستی بێ مەرج بە باشترین نمونە دادەنێن. ژن هەتا بتوانێت دەبەخشێت و تەنیا ئەوکاتە تێبینی دەکات کە کەمتر وەردەگرێت کە بەتاڵ بوبێتەوە و هیچی پێ نەمابێت ببەخشێت. ژنان لەسەرەتادا خاڵژمێریی ناکەن، بە پێچەوانەی پیاوانەوە؛ ژنان بە خۆڕایی دەبەخشن و وا دەزانن پیاوانیش هەمان شت دەکەن.

وەک بینیمان پیاوان جیاوازن. پیاو هەتا ئەوکاتە بە خۆڕایی خاڵ تۆماردەکات کە بە خەیاڵی خۆی ئەنجامەکە نایەکسان دەبێت و ئینجا لە بەخشین رادەوەستێت بۆ ئەوەی ئەو بڕە وەربگرێتەوە کە بەخشیوێتی.

کاتێک ژن بە دڵخۆشییەوە دەبەخشێت، پیاو بە شێوەیەکی غەریزی وا دەزانێت

ئەگەر ژنەکە خاڵ تۆمار بکات مانای وایە ئەم خاڵی زیاتری تۆمارکردووە. شتێک کە پیاو بە خەیاڵیدا بێت ئەوەیە کە کەمتری بەخشیبێت. کە ئەنجامەکە لە بەرژەوەندی خۆیدا ببینێت هەرگیز لە بەخشینی زیاتر بەردەوام نابێت.

رێک بە پێچەوانەوە، ڤینۆسی‌یەکان بە دەگمەن چاوەڕێی پێشنیاری پارمەتیدان دەکەن. ئەگەر کەسێکیان خۆش بوێت، بە هەر رێگەیەک بتوانن پێی دەبەخشن. چاوەڕێ ناکەن داوایان لێ بکرێت، تا کەسێکیان زیاتر خۆش بوێت زیاتری پێدەبەخشن.

کە پیاو پێشنیاری پشتگیری بۆ ژن ناخاتەڕو، ژنەکە بە هەڵە وای لێک دەداتەوە پیاوەکە خۆشی ناوێت. رەنگە ژنەکە تەنانەت خۆشەویستی پیاوەکە تاقی بکاتەوە بەوەی بە هیچ جۆرێک داوای پشتگیری لێ نەکات و چاوەڕێ بکات پیاوەکە خۆی پشتگیری بخاتەڕو.

کاتێکیش پیاوەکە پێشنیاری لەوجۆرە نەکات، ژنەکە لێی پەست دەبێت. ژنەکە تێناگات لەوەی پیاوەکە چاوەڕێیە داوای لێ بکرێت.

وەک بینیمان، هێشتنەوەی ئەنجامی خاڵەکان بە یەکسانی بەلای پیاوەوە گرنگە. ئەگەر پیاو هەست بکات لە پەیوەندیەکدا زیاتری بەخشیوە، ئەوا بە شێوەیەکی غەریزی دەست دەکات بە داواکردنی پشتگیری زیاتر؛ پیاوەکە بە شێوەیەکی سروشتی خۆی بە شایستەی وەرگرتنی زیاتر دەزانێت و دەست دەکات بە داواکردنی زیاتر. ئەگەر لە پەیوەندییەکدا کەمتر ببەخشێت، دوا کار کە ئەنجامی بدات ئەوەیە داوای زیاتر بکات. بە غەریزە پیاو داوای پشتگیری ناکات بەڵکو بۆ چەند رێگایەک دەگەڕێت کە بتوانێت پشتگیری زیاتری لێوە بکات.

پیاوەکە دەزانێت کە ئەگەر خۆی بڕێکی زیاتری بەخشیبێت و داوای لێ بکەن زیاتر ببەخشێت ئەوا هەرگیز بە زەردەخەنەوە ئەم کارە ناکات. ئەممت لەبیر بێت. کاتێک ژن لە بەخشینە خۆڕایی‌یەکانی بەردەوام دەبێت بە زەردەخەنەوە، پیاو وا دەزانێت کە ئەنجامەکە تاڕادەیەک یەکسانە. پیاوەکە نازانێت کە ڤینۆسی‌یەکان توانایەکی ناسروشتی‌یان هەیە کە بە دڵخۆشی‌یەوە لە بەخشین بەردەوام بن تاکو ئەنجامەکە دەبێت بە (سی) بە (سفر).

ئەم تێگەیشتنەش لایەنی پراکتیکی بۆ پیاوان و ژنان هەیە؛

بۆ پیاوان: لەبیرت بێت کە ژن بە زەردەخەنەوە لە بەخشین بەردەوام دەبێت مەرج نییە ئەنجامی بەخشینی هەردوولا نیزکی یەکتری بن.

بۆ ژنان: لەبیرت بێت کاتێك بە خۆڕایی بە پیاو دەبەخشیت، ئەو بە هەڵە ئەو پەیامەی پێدەگات کە ئەنجامەکە یەکسانە. ئەگەر بتەوێت هانی بدەیت زیاتر ببەخشێت، ئەوا بە جوانی و ڕوخۆشییەوە بەخشینی زیاتر ڕاگرە. ڕێگەی بدە شتی بچوکت بۆ بکات. هانی بدە بە شتی بچوك بچوك پشتگیریت بکات و پاشان بینرخێنە.

۳. مەریخییەکان هەتا داوایان لێ نەکرێت نابەخشن. مەریخییەکان بەوە شانازی بە خۆیانەوە دەکەن کە خۆبژێنن و پێویستییان بە کەس و هیچی دیکە نییە. هەتا بەڕاستی پێویستیان بە یارمەتی کەسانی دیکە نەبێت داوای ناکەن. لەسەر مەریخ کارێکی ناشیرینە ئەگەر داوات لێ نەکرابێت پێشنیاری یارمەتی بخەیتە ڕو.

کە ژن داوای پشتگیری ناکات، پیاو بە هەڵە وای لێك دەداتەوە کە ئەنجامەکە یەکسانە یاخود خۆی زیاتری بەخشیوە. پیاو نازانێت کە ژنەکە چاوەڕێیەتی ئەم دەستپێشخەری بکات و پشتگیری خۆی بۆ ژنەکە بخاتە ڕوو.

ئەم تێگەیشتنەی سێیەم لایەنی کرداری بۆ پیاوان و ژنانیش هەیە:

بۆ ژنان: لەبیرت بێت پیاو بۆ ئاماژە دەگەڕێت کە پێی بڵێت کەی و چۆن پشتگیری بخاتەڕو. پیاو چاوەڕێی ئەوەیە داوای لێ بکرێت. پیاو تەنیا ئەوکاتە تێدەگات کە ژنەکە داوای لێ بکات یاخود پێی بڵێت کە پیاوەکە پێویستە زیاتر ببەخشێت. سەرەڕای ئەمەش، کاتێك ژنەکە داوا دەکات، پیاوەکە دەزانێت چی ببەخشێت. زۆر پیاو هەن نازانن چی بکەن. تەنانەت ئەگەر پیاوەکە هەست بکات کەمتر دەبەخشێت، ئەگەر ژنەکە بەتایبەتی داوای لێ نەکات لەڕێگەی کاری بچوکەوە پشتگیری بکات، ڕەنگە پیاوەکە تەنانەت بڕێکی زیاتری وزەکانی تەرخان بکات بۆ شتە گەورەکانی وەك کارەکەی، وا بزانێت سەرکەوتنی گەورەتر و پارەی زیاتر یارمەتیدەر دەبن.

بۆ پیاوان: لەبیرت بێت کە ژن بە غەریزە وا دروست بووە داوای پشتگیری ناکات تەنانەت ئەگەر پێویستیشی پێ بێت. لەبری ئەوە، چاوەڕوانی ئەوە لە تۆ دەکات کە ئەگەر بەڕاستی خۆشت دەوێت پشتگیری بۆ بخەیتە ڕو. هەوڵبدە لە ڕێگەی ئەنجامدانی شتی بچوکەوە پشتگیری بکەیت.

٤. ڤینۆسییەکان تەنانەت ئەگەر ئەنجامەکەش نایەکسان بێت دەڵێن باش. پیاوان

لەمە بێئاگان و نازانن کاتێک کە داوای پشتگیری دەکەن، ژن تەنانەت ئەگەر ئەنجامەکەش نایەکسان بێت دەڵێت باش.

ژن ئەگەر بتوانێت پشتگیری پیاوەکەی بکات، دەیکات. چەمکی خاڵ تۆمارکردن لە مێشکی ژندا نییە. پیاوان پێویستە وریابن نەك داوای زیادی لێ بکەن. ئەگەر ژنەکە هەست بکات لەوە زیاتر دەبەخشێت کە وەری دەگرێت، پاش ماوەیەك لەوە دەرەنجێت کە تۆ پێشنیاری پشتگیریکردنی بۆ دەرنابڕیت.

پیاوان بە هەڵە وادادەنێن کە هەتا ژن بە پێویستی و داخوازییەکانی پیاو بڵێت باش، ئەوا ژنەکە بە ئەندازەی ئەوەش وەردەگرێت. پیاو بە هەڵە وا دەزانێت ئەنجامەکە یەکسانە بەڵام لەڕاستیدا وانییە.

لەبیرم دێت کە لە دوو ساڵی یەکەمی هاوسەرگیریماندا هەفتەی جارێك هاوسەرەکەمم دەبرد بۆ سینەما. ڕۆژێکیان لێم تووڕە بوو وتی، "ئێمە هەر ئەو شتە دەکەین کە تۆ حەزت لێیە، هەرگیز ئەو شتە ناکەین کە من حەزم لێیە."

من بەڕاستی ئەم قسەیەم پێسەیربوو. من وامدەزانی هەتا بڵێ باش و لە وتنی "باش" بەردەوام دەبێت ئەویش بەقەد من بە بارودۆخەکە دڵخۆشە. من وامدەزانی بە قەد من حەزی لە تەماشاکردنی فیلمە.

جارجار پێشنیاری دەکرد بچین بۆ ئۆپێرایەك یان دەیوت حەزم لەوەیە بچین بۆ سیمفۆنییەك. کاتێك بەلای هۆڵی نمایشەکەدا تێدەپەڕین، تێبینییەکی دەدامێ بۆ نمونە "ئەوە لە خۆش دەچێت، با بچین تەماشای ئەو شانۆیە بکەین."

بەڵام من دواتر لە کۆتایی هەفتەکەدا دەموت، "با بچین بۆ سەیرکردنی ئەو فیلمە، زۆر خۆش دیارە."

ئەویش بە دڵخۆشییەوە دەیوت، "باش".

من بە هەڵە وا تێدەگەیشتم کە ئەویش هێندەی من بە چونە سینەما دڵخۆشە. لەڕاستیدا پێی خۆش بو لەگەڵمدا بێت. فیلمەکانیش خۆش بون، بەڵام ئەو دەیویست بچێت بۆ ڕوداوە کلتورییە ناوخۆییەکان. ئەمە بۆیە بە بەردەوامی ئامادەی پێدەکردن. بەڵام لەبەر ئەوەی بەردەوام بە چونە سینەمای دەوت باش، ئەمدەزانی کە ویستەکانی خۆی دەکات بە قوربانی لە پێناوی دڵخۆشی مندا.

ئەم تێگەیشتنە لایەنی پراکتیکی بۆ پیاوان و بۆ ژنان هەیە.

بۆ پیاوان: لەبیرت بێت ئەگەر ژنەکە بە داخوازییەکانت دەڵێت بەڵێ، مانای وانیـیە ئەنجامەکە یەکسانە. ئەنجامەکە ڕەنگە لـە مێشکی ئـەودا (بیست) بـە (سفر) بێت و ئـەویش بـە دڵخۆشـیـیەوە دەڵێت "بـە دڵنیـایـیـیەوە مـن جلـەکانت لـە جلشۆرەکە دەردەهێنم" یاخود "باشە، من ئەو تەلەفونەت بۆ دەکەم."

ڕەزامەندی لەسەر ئەنجامدانی ئەو کـارەی تـۆ دەتـەوێت مانـای ئـەوەنـیـیە حـەزی لێ بێت ئـەو کـارە بکـات. لێی بپرسـە بزانـە دەیـەوێت چ کارێك بکات. زانیـاری کۆبکـەرەوە لەسەر ئەو شتانەی حەزی لێیە، پاشان پێشنیاری بکە بیبەیت بۆ ئەو شوێنانە.

بۆ ژنـان: لـە بیـرت بێـت ئـەگـەر دەسـتبەجێ (باشـە) بـۆ داخوازییـەکی پیـاو بکـەیت، یەکسەر وا لێکـی دەداتـەوە کـە ئـەو زیـاتری بەخشـیوە یـاخود لانـی کـەم ئەنجامەکـە یەکسـانە. ئەگـەر تـۆ زیـاتر دەبەخشـیت و کـەمتر وەردەگریـت، (باشـە) کـردن بـۆ داخوازییەکانی مەکە. لەبری ئەوە، بە ڕوویەکی خۆشەوە، داوای لێ بکە شتی زیاترت بۆ بکات.

٥. مەریخیـیەکان خاڵی سزا دەبەخشن. ژنـان نـازانن کـە ئەگـەر پیـاوان هەست بکـەن خۆشەویست نـین یـاخود پشـتگیری نـاکرێن ئـەوا خـاڵی سـزا دەبەخشـن. ئەگـەر ژن بـە شێوەیەکی متمانە پێنەکەر و ڕەتکەرەوە و ناڕەزامەند و پێنەزان مامەڵە لەگەڵ پیـاودا بکات، پیاوەکە خاڵی نێگەتیف یاخود خاڵی سزای بۆ دەنوسێت.

بۆ نمونـە، ئەگـەر پیـاو هەسـت بـە برینـداری و پەراوێزکـەوتن بکـات لەبەرئـەوەی ژنەکە نـەیتوانیوە یـەکێك لـەو شـتانە بنرخێنێـت کـە ئـەم بـۆی ئـەنجام داون، پیاوەکە هەست دەکات بیانوی بەدەسـتەوەیە ئـەو خاڵانـە بسڕێتەوە کە ژنەکە پێشتر بەرامبەر کاری دیکـە بەدەسـتی هێنـاون. ئەگـەر ژنەکـە (١٠) خـاڵی بەخشـیبێت، کاتێـك پیاوەکـە هەست دەکات ژنەکە برینداری دەکات، ڕەنگە کاردانەوەی بە جۆرێك بێت کـە (١٠) خـاڵی لێ بشکێنێت. ئەگەر هەست بە ئازاری زیاتر بکات لەوانەشە (بیست) خاڵی نێگەتیفیشـی بداتێ. ئێستا ژنەکە (١٠) خـاڵی پیاوەکـە قـەرزدارە، ئەگەرچی خولەکێك لەمەوبـەر (١٠) خاڵی پۆزەتیفی هەبو.

ئەمـە سـەر لـە ژن تێـك دەدات. ڕەنگـە ژنەکـە بەشـی (٢٠) خـاڵی بـە پیاوەکـە بەخشیبێت، کەچی لـە ساتێکی تـوڕەییـدا پیاوەکە هەر (٢٠) خاڵەکەی لێ دەشکێنێت.

پیاوەکە لە مێشکی خۆیدا خۆی بە هەق دەزانێت هیچ بە ژنەکە نەبەخشێت چونکە ژنەکە قەرزدارێتی. پیاوەکە وا دەزانێت ئەمە دادپەروەرییە. رەنگە ئەمە لەروی بیرکارییەوە دادپەروەری بێت، بەڵام لەڕاستیدا دادپەروەری نییە.

خاڵی سزا پەیوەندییەکان دەڕوخێنێت و دەتوانێت وا بکات ژن کەمتر پێزانینی هەبێت و پیاو کەمتر ببەخشێت. ئەگەر پیاوەکە لە مێشکی خۆیدا هەموو ئەو پشتگیرییە جوانانە رەت بکاتەوە کە ژنەکە پێی بەخشیوە، کاتێک کە ژنەکە شتێکی نەرێنی باس دەکات، کە رەنگە جارجار شتی وا روبدات، ئەوا پیاوەکە هیچ دڵخۆشییەکی نامێنێت بۆ بەخشینی زیاتر. ئەم تێگەیشتنەی پێنجەم لایەنی پراکتیکی بۆ پیاویش و بۆ ژنیش هەیە.

بۆ پیاوان: لەبیرت بێت خاڵی سزا ناهەقییە و سەرکەوتو نابێت. لەو ساتانەدا کە هەست دەکەیت خۆشیان ناوێیت، ئازار دراویت یاخود بریندار کراویت، لە ژنەکە ببورە و ئەو هەمو شتە چاکانەت لەبیربێت کە پێی بەخشیویت نەك سزای بدەیت و هەمو ئەوانە نکۆڵی لێ بکەیت. لەبری ئەوەی ژنەکە سزا بدەیت، داوای ئەو پشتگیرییەی لێ بکە کە دەتەوێت، و ئەویش دەیکات. بە رێزەوە ئاگاداری بکەرەوە کە ئازاری پێگەیاندویت. با بزانێت کە ئازاری پێگەیاندویت و ئینجا رێگەی بدە داوای لێبوردنت لێ بکات.

سزادان سەرکەوتو نییە! ئەگەر ماوەی بدەیتێ ئەو شتەت پێببەخشێت کە پێویستتە ئاسودەتر دەبیت. لەبیرت بێت ئەو خەڵکی ڤینۆسە – ئازانێت چیت پێویستە و چۆن ئازاری داویت.

بۆ ژنان: لەبیرت بێت کە پیاون ئەو مەیلەیان هەیە خاڵی سزات بۆ بنوسن. دوو رێگە هەیە بتوانیت بەرامبەر بەم کارە خراپە پارێزگاری لە خۆت بکەیت.

رێگەی یەکەم ئەوەیە کە بزانیت پیاوەکە لەوەدا هەڵەیە کە خاڵی لێ شکاندویت، بەرێزەوە هەستی خۆتی پێ رابگەیەنە. لە بەشی داهاتودا باسی چەند رێگەیەك دەکەین بۆ دەربڕینی هەستە سەخت و نەرێنییەکان.

رێگەی دووەم ئەوەیە بزانیت پیاوەکە کاتێك خاڵت لێ دەشکێنێت ئەگەر هەست بکات خۆشت ناوێت و ئازارت داوە و هەر کە هەستی کرد خۆشەویستە و پشتگیری

دەگرێت خاڵەکانت بۆ دەگەڕێنێتەوە.

ئەگەر هەست بکات بەرامبەر بەو شتە بچوکانەی ئەنجامی دەدات زیاتر و زیاتر خۆشت دەوێت، ئیتر وردە وردە کەمتر خاڵی سزات بۆ دەنوسێت. هەوڵبدە ئەوەندە پیاوەکە هەست بە برینداربون نەکات. لەو رێگە جیاوازانە تێبگەیت کە ئەو پێویستی بە خۆشەویستییە.

ئەگەر بزانیت چۆن ئازاری پێگەیشتووە، داوای لێبوردنی لێ بکە. پاشان لە هەموی گرنگتر، ئەو خۆشەویستییەی پێببەخشە کە لێی مەحرومە. ئەگەر پیاوەکە هەست بکات نانرخێندرێت، ئەو نرخاندنەی پێببەخشە کە پێویستی پێیەتی؛ ئەگەر هەست دەکات رەتکراوەتەوە یاخود دەچەوسێتەوە، بۆی بسەلمێنە کە قبوڵتە؛ ئەگەر هەست دەکات متمانەی پێ ناکرێت، ئەو متمانەیەی بدەرێ کە پێویستی پێیە؛ ئەگەر هەست بکات پشتگوێ خراوە، ئەو بایەخەی بدەرێ کە پێویستێتی؛ ئەگەر هەست بە ناڕەزایی دەکات، ئەو رەزامەندییەی پێببەخشە کە پێویستێتی و شایستەیەتی. پیاو ئەگەر هەست بکات خۆشەویستە ئیتر واز لە بەکارهێنانی خاڵی سزا دەهێنێت.

قورسترین بەشی پرۆسەکەی سەرەوە بریتییە لەوەی بزانیت چی ئازاری دەدات. بەزۆری، کاتێک پیاو پاشەکشە دەکاتەوە بۆ ناو ئەشکەوتەکەی نازانێت چی ئازاری دەدات. دوایی، کاتێک دێتەوە دەرێ، بەگشتی باسی لێوە ناکات. ژن چۆن بزانێت چ شتێك لەراستیدا هەستەکانی پیاوەکەی ئازارداوە؟ خوێندنەوەی ئەم کتێبە و تێگەیشتن لەوەی پیاوان بە شێوازی جیاواز پێویستیان بە خۆشەویستییە دەبنە سەرەتایەکی باش و ئەو زانیارییەت پێدەبەخشن کە پێشتر ژنان نەیانبووە.

رێگەکەی دیکە کە ژنان بەهۆیەوە دەتوانن بزانن چی رویداوە بریتییە لە قسەکردن. وەك پێشتر ئاماژەم پێداوە، ژن هەتا زیاتر بتوانێت ناخی خۆی دەربڕێت و بە رێزەوە باسی هەستی خۆی بکات، پیاو زیاتر دەتوانێت فێری دەربڕینی هەستەکانی بێت و باسی برین و ئازارەکانی خۆی بکات.

پیاوان چۆن خاڵ دەبەخشن

شێوەی بەخشینی خاڵ لای پیاوان لە هی ژنان جیاوازە. هەمو جارێك کە ژن هێزانینی هەبێت بۆ ئەو شتەی پیاوەکە کردوێتی، پیاوەکە هەست بە خۆشەویستی دەکات و لە بەرامبەردا خاڵێك بە ژنەکە دەبەخشێت. بۆ ئەوەی لە پەیوەندییەکەدا

ئـەنجامی خاڵـەکان بـە یەکسـانی بمێنێتـەوە، پیـاو بەراسـتی داوای هـیچ شـتێك ناکـات خۆشەویستی نەبێت. ژنـان توانـای خۆشەویسـتییەکەیان نـازانن و زۆرجـار بـەبێ ئەوەی پێویست بێت دەیانەوێت خۆشەویستی پیاوەکە لە رێگەی ئەنجامـدانی زیـاد لـە داواکـراو بەدەست بهێنن.

ئەگـەر ژن ئەوانــە بنرخێنێــت کــە پیــاو بــۆی کــردوون، پیاوەکــە زۆربــەی ئــەو خۆشەویستی‌یە وەردەگرێت کە پێویستی پێ‌یەتی. لـەبیرت بێت، پیاوان بـە شێوەیەکی سەرەکی پێویستیان بە پێزانینە. بە دڵنیایی‌یەوە پیاو داوا دەکات بەشداری ژن بکەن لـە کاروبـاری نـاوخۆی ژیـانی رۆژانـەدا، بـەڵام ئەگـەر ئـەو ژنـە پیاوەکـە نـەنرخێنێت ئـەوا هاوبەشی‌یەکانی نرخێکی ئەوتۆی نابێت و بەلای پیاوەکەوە هیچ گرنگییەکی نامێنێت.

بە دڵنیایی‌یەوە پیاو داوا دەکات بەشداری ژن بکەن لە کاروباری ناوخۆی ژیانی رۆژانەدا، بەڵام ئەگەر ئەو ژنە پیاوەکە نەنرخێنێت ئەوا هاوبەشی‌یەکانی نرخێکی ئەوتۆی نابێت و بەلای پیاوەکەوە گرنگیی نامێنێت.

بەهەمان شێوە، ژنیش ناتوانێت ئەو شتە گەورانە بنرخێنێت کە پیاو بۆی کردووە تەنانەت ئەگەر پیاوەکە چەندین شتی بچوکیشی بۆبکات. ئەنجامـدانی برێکـی زۆر شـتی بچوك ئـەو پێویستییە سـەرەکییەی ژن تێردەکـات کـە سـەبارەت بـە بایـەخ پێدان و لێ تێگەیشتن و رێز لێ گیران هەیەتی.

یەکێك لە سەرەکیترین سەرچاوەکانی خۆشەویستی لەلای پیاو بریتییە لـە کاردانـەوە جوانەکانی ژن بەرامبەر هەڵسوکەوتەکانی پیاوەکە. پیاویش تـانکی خۆشەویستی هەیـە، بەڵام مەرج نی‌یە ئەو تـانکی‌یـە بـەو شتانە پڕببێتـەوە کە ژنەکـە بـۆی دەکات. لەبری ئــەوە، بەشــێکی زۆری تانکییەکــە بــە چــۆنێتی کاردانــەوەکانی ژنەکــە و چــۆنێتی هەستکردنی ژنەکە بەرامبەری پڕدەبێتەوە.

ژن کاتێك کە خواردنێك بۆ پیاوەکـە ئامـادە دەکـات، پیاوەکـە خاڵێك یـان (١٠) خـاڵی پێ‌دەدات، بـەپێی چۆنێتی هەستی ژنەکـەی بەرامبـەری. ئەگـەر ژنەکـە بـە نهێنـی لـە پیاوەکە بەست ببێت، ئـەو خواردنـەی کـە ژنەکـە بـۆی ئامـادەکردووە بـەلای پیاوەکەوە

گرنگیـیەکی وەهـای نابێـت – تەنانـەت رەنگـە پیاوەکـە خـاڵی نیگەتیفیشی بـداتی لەبەرئـەوەی لێی پەسـتە. نهێنـی ئاسـودەکردنی پیـاو ئەوەیـە فێرببێت لـە رێگـەی هەسـتەکانتەوە خۆشەویسـتییەکەت دەربـبڕیـت، مـەرج نـیـیـە هەمیشـە لـە رێگـەی کردارەکانتەوە بێت.

لەروی فەلسەفییەوە، ئەگەر ژن هەست بکات خۆشدەویستە، ئەوا هەڵسوکەوتەکەی بە شێوەیەکی ئۆتۆمـاتیکی ئـەو خۆشـەویسـتیـیە دەردەبڕێت. هەر کاتێک پیـاو بـە هەڵـسوکەوتی جـوان هەسـتـەکانی خـۆی دەربـبڕێـت، بـە شـێوەیەکی ئۆتۆمـاتیکی هەستەکانیشی جوانتر و جوانتر دەبن.

تەنانـەت ئەگـەر پیاوەکـە هەسـتی خۆشەویسـتی بەرامبـەر ژنەکـە نـەبێت، هێشتا دەتوانێـت شـتێکی جـوانی بـۆ بکـات. ئەگـەر ژن پێشـنیارەکانی پیاوەکـە وەربگرێـت و بیانرخێنێت، ئەوا پیاوەکە دەتوانێت سەرلەنوێ هەست بە خۆشویستنی ژنەکە بکاتەوە. "کردەوە" باشترین رێگەیە کە پیاو پڕبکات لە خۆشەویستی.

لەگـەڵ ئەمەشـدا ژنـان زۆر جیـاوازن. ژن بەگشـتی هـەتا هەسـت نـەکات بایـەخی پێدەدرێت، لێی تێدەگەن یاخود رێزی لێ دەگرن، هەست ناکات خۆشیان دەوێت. ژن بە بڕیـاردان لـەوەی شـتی زیـاتر بـۆ هاوبەشـەکەی بکـات ناتوانێـت بارمـەتی خۆشەویستییەکەی بدات. لەبری ئەوە، رەنگە زیاتر پەست ببێت. ئەگەر ژن هەست بەوە نەکات خۆشەویستیی هەیە، پێویستی بەوە دەبێت بە شێوەیەکی راستەوخۆ وزە و هـەمو تواناکـانی بخاتـە گـەڕ بـۆ چارەسـەرکردنی هەسـتە نەرێنیـیـەکانی نـەك بـۆ ئەنجامدانی شتی زیاتر.

پیاو پێویستی بەوەیە "هەڵسوکەوتی خۆشەویستی"یـەکانی ریزبەنـد بکات، چونکە بەمە دەتوانێت دڵنیابێتەوە لەوەی پێویستییـە خۆشـەویستییـەکانی ئەم هاوبەشەکەی تێردەکات. ئەمـە هـەم دڵـی ژنەکـە دەکاتـەوەو هـەم دڵـی خۆیشـی کـە هەسـت بکات خۆشەویستترە. ئەگەر پیاو هەست بە سەرکەوتن بکات لە ئاسودەکردنی ژندا، ئەوا دڵی دەکرێتەوە.

ژن پێویستی بەوەیە "هەست و هەڵوێستی خۆشەویستی"یەکانی ریزبەنـد بکـات، کـە دەبێتە هۆی دڵنیاکردنەوەی لەوەی پێویستییە دڵدارییـەکانی هاوبەشـەکەی تێر دەکات. هـەر کاتێـك ژن بتوانێـت هەسـت و هەڵوێسـتە خۆشـەویستییـەکانی بەرامبـەر پیاو

ده‌ربب‌ڕێت، ئارەزووی ئەوەی لا دروست دەبێت کە زیاتر ببەخشێت. ئەمەش لەدوایدا پارەتی دەدات زیاتر دڵی بکاتەوە. دڵی ژن لەوکاتەدا دەکرێتەوە کە ئەو پشتگیرییەی پێبگات کە پێویستی پێیەتی.

ژنان بەگشتی هەندێك جار نازانن پیاوان کەی بە راستی پێویستییان بە خۆشەویستییە. لەو کاتانەدا ژن دەتوانێت (٢٠ - ٣٠) خاڵ بۆخۆی تۆمار بکات. لە خوارەوە چەند نمونەیەك خراونەتە رو:

ژنان چۆن دەتوانن خاڵی گەورە لەلای پیاوان تۆمار بکەن

ئەوەی رودەدات	ئەو خاڵانەی پیاوەکە دەیداتێ
١. پیاوەکە هەڵەیەك دەکات بەڵام ژنەکە نالێت "من نەموت وامەکە؟" یاخود هیچ ئامۆژگاریەکی دیکە ناخاتە رو.	١٠ — ٢٠
٢. پیاوەکە بێ ئومێدی دەکات کەچی ژنەکە سزای نادات.	١٠ — ٢٠
٣. پیاوەکە لەکاتی ئوتومبیل لێخوڕیندا رێگەکەی لێ تێك دەچێت بەڵام ژنەکە نایکات بە کێشەیەکی گەورە.	١٠ — ٢٠
٤. پیاوەکە ون دەبێت و ژنەکە لەبری سەرزەنشتکردنی پیاوەکە ئەو رێ لێ هەڵەبونە دەگۆڕێت بۆ شتێکی باش و دەڵێت "ئەگەر ئەم رێگە راستەوخۆیەمان نەگرتایە بەر ئەوا هەرگیز ئەم خۆرئاوابونە جوانەمان نەدەبینی."	٢٠ — ٣٠
٥. پیاوەکە بیری دەچێت شتێك لەگەڵ خۆیدا بباتەوە ژنەکە دەڵێت "قەیناکە. جاری داهاتو کە چویتە دەرێ دەتوانی بیهێنیت؟"	١٠ — ٢٠
٦. پیاوەکە دوبارە بیری دەچێت شتێك لەگەڵ خۆیدا بەرێتەوە و ژنەکە بە متمانە و سەبروو کۆڵنەدانەوە دەڵێت "قەیناکە. ئێستاش دەتوانیت بیهێنیتەوە؟"	٢٠ — ٣٠
٧. کە ژنەکە ئازار بە پیاوەکە دەگەیەنێت، خۆی هەست بەو	١٠ — ٤٠

نازارەی دەکات و داوای لێبوردنی لێ دەکات و ئەو خۆشەویستییەی پێدەبەخشێت کە پیاوەکە پێویستی پێیەتی.

٨. ژنەکە داوای پشتگیری لە پیاوەکە دەکات و پیاوەکە دەڵێت (نا) و ژنەکە بەو ڕەتکردنەوەیە هەست بە برینداربون ناکات بەڵکو دڵنیایە لەوەی پیاوەکە ئەگەر بتوانێت پشتگیری دەکات. ژنەکە پیاوەکە ڕەت ناکاتەوە و نارەزایی نانوێنێت. ١٠ – ٢٠

٩. ژنەکە جارێکی دیکەش داوای پشتگیری لێ دەکات و دیسان پیاوەکە دەڵێت (نا)، ژنەکە کارێک ناکات پیاوەکە بەهەڵە نیشان بدات و سنورداربونی پیاوەکە لەو کاتەدا قبوڵ دەکات. ٢٠ – ٣٠

١٠. ژنەکە بە نەرمی داوای پشتگیری پیاوەکە دەکات کاتێک کە پیاوەکە وای داناوە بە ئەندازەی پێویست ئەرکی خۆی جێبەجێ کردووە. ١ – ٥

١١. ژنەکە بە نەرمی داوای پشتگیری دەکات تەنانەت لەوکاتەدا کە نارەحەتە یاخود پیاوەکە دەزانێت ژنەکە زیاتری بەخشیوە. ١٠ – ٣٠

١٢. کە پیاوەکە پاشەکشە دەکات ژنەکە کارێک ناکات پیاوەکە هەست بە تاوانباری بکات. ١٠ – ٢٠

١٣. هەر کاتێک پیاوەکە لە ئەشکەوتەکەی بێتە دەرەوە ژنەکە بەخێرهاتنەوەی دەکات و سزای نادات و ڕەتی ناکاتەوە. ١٠ – ٢٠

١٤. کە پیاوەکە سەبارەت بە هەڵەیەک داوای لێبوردنی لێ دەکات، ژنەکە بە خۆشەویستی و قبولکردن و لێبوردنەوە لێی وەردەگرێت. تا هەڵەی پیاوەکە گەورەتر بێت، خاڵی زیاتر بە ژنەکە دەبەخشێت. ١٠ – ٥٠

١٥. کە پیاوەکە داوا لە ژنەکە دەکات شتێک بکات ژنەکە دەڵێت نا بەبێ ئەوەی کۆمەڵێک هۆکار سەبارەت نەکردنی ئەوکارە بخاتەڕوو. ١ – ١٠

١٦. کاتێک پیاوەکە داوا لە ژنەکە دەکات شتێک بکات ژنەکە ١ – ١٠

دەڵێت بەڵێ و بە روخۆشی و مەزاجێکی باشەوە دەمێنێتەوە.

١٧. کە پیاوەکە دوای شەڕێك دەیەوێت ئاشتی بکاتەوە و دەست دەکات بە ئەنجامدانی شتی بچوك بۆ ژنەکە، ژنەکە سەرلەنوێ پیاوەکە دەنرخێنێت. ١٠ — ٢٠

١٨. کە پیاوەکە دەگەڕێتەوە ماڵ ژنەکە بە بینینی خۆشحاڵ دەبێت. ١٠ — ٢٠

١٩. ژنەکە هەست بە نارەزایی دەکات و لەبری ئەوەی دەری ببڕێت دەچێتە ژورەکەی ئەودیو و بە تەنیا خۆی سەنتەر دەکاتەوە و پاشان بە ئارامی و میهرەبانییەوە دەگەڕێتەوە. ١٠ — ٢٠

٢٠. لە بۆنە تایبەتەکاندا ژنەکە ئەو هەڵانەی پیاوەکە نادیدە دەگرێت کە رەنگە لەکاتی ئاساییدا بۆی نارەحەت ببێت. ١٠ — ٢٠

٢١. ژنەکە بەڕاستی چێژ لە سێکسکردن لەگەڵ پیاوەکەدا وەردەگرێت. ١٠ — ٤٠

٢٢. پیاوەکە لەبیری دەچێت کلیلەکانی لەکوێ داناوە و ژنەکە بە شێوەیەك تەماشای ناکات وەك بڵێت کەسێکی نابەرپرسیارە. ١٠ — ٢٠

٢٣. ژنەکە بە روویەکی خۆشەوە ئەو شتانە دەخاتە روو کە حەزی لێیان نییە یاخود لەکاتی ژوانەکاندا بە رویەکی خۆشەوە باسی ئەوە دەکات حەزی لە رێستۆرانتەکە یاخود لە فیلمەکە نییە. ١٠ — ٢٠

٢٤. لەوکاتەدا کە پیاوەکە ئوتومبیل لێدەخوڕێت یاخود پارکی دەکات ئامۆژگاریی ناکات و پاشان سوپاسی دەکات کە گەیاندویەتییە شوێنی مەبەست. ١٠ — ٢٠

٢٥. ژنەکە داوای پشتگیری لە پیاوەکە دەکات نەك بەردەوام قسە لەسەر هەڵەکانی پیاوەکە بکات. ١٠ — ٢٠

٢٦. ژنەکە هەستە نەرێنییەکانی بەشێوەیەکی هاوسەنگ دەردەبڕێت بەبێ ئەوەی لۆمەی پیاوەکە بکات یاخود رەتی بکاتەوە یان نارەزایی بنوێنێت بەرامبەری. ١٠ — ٤٠

کاتێک ژن دەتوانێت خاڵی زیاتر تۆمار بکات

هەریەک لە نمونەکانی سەرەوە دەریدەخات چۆن پیاو بەشێوەیەکی جیاواز لە ژنان خاڵ دادەنێت. بەڵام ژن لێی داوانەکراوە هەمو ئەو شتانەی سەرەوە ئەنجام بدات. بەڵکو لیستەکە ئەو کاتانە دەردەخات کە پیاوەکە لە کاتەکانی دیکە لاوازترە. ئەگەر ژنەکە بتوانێت لە بەخشینی ئەو شتانەدا کە پیاوەکە پێویستی پێیەتی پشتگیری بکات، ئەوا پیاوەکە بە دەستکراوەیی زۆرەوە خاڵی بۆ دادەنێت.

وەك لە بەشی (٧)دا باسم کرد، توانای ژن بۆ بەخشینی خۆشەویستی بەپێی کات وەکو شەپۆل لە هەڵکشان و داکشاندایە. هەرکاتێك توانای ژنان بۆ بەخشینی خۆشەویستی لە زیادبوندا بێت (لەکاتی هەڵکشانی شەپۆلەکەدا) ئەوا دەتوانێت بڕێکی زۆر خاڵی سەرڕایی تۆماربکات. ژن پێویستە چاوەڕوانی ئەوە لە خۆی نەکات کە بەردەوام بەو شێوە خۆشەویستە بمێنێتەوە.

وەك چۆن توانای ژن لە بەخشینی خۆشەویستی لە هەڵکشان و داکشاندایە، پێویستیی پیاویش بۆ خۆشەویستی لە هەڵکشان و داکشاندایە. لە گشت نمونەکانی سەرەوەدا، ئەو خاڵەی پیاوەکە دەیبەخشێت دیاریکراو نییە. بەڵکو مەودایەکی هەیە؛ هەتا پیاوەکە زیاتر پێویستی بە خۆشەویستی ژنەکە بێت خاڵی زیاتر دەبەخشێت.

بۆ نمونە، ئەگەر پیاوەکە هەڵەیەکی کردبێت و هەست بە شەرمەزاری و داوای لێبوردن یاخود تەریقبونەوە بکات، ئەوا پێویستی زیاتری بە خۆشەویستی ژنەکەیە؛ بۆیە ئەگەر ژنەکە بە پشتگیرییەوە وەڵامی بداتەوە پیاوەکە خاڵی زیاتری دەداتێ. تا هەڵەکە گەورەتر بێت، پیاوەکە خاڵی زیاتر بە ژنەکە دەبەخشێت. بە پێچەوانەوە ئەگەر پیاوەکە بەهۆی ئەنجامدانی هەڵەیەکی گەورەوە هەست بکات ڕەتدەکرێتەوە، ڕەنگە بڕێکی زۆر خاڵی سزا بۆ ژنەکە دابنێت.

ئەگەر پیاوەکە هەڵەیەکی کردبێت و هەست بە شەرمەزاری و داوای لێبوردن یاخود تەریقبونەوە بکات، ئەوا پێویستی زیاتری بە خۆشەویستی ژنەکەیە .... تا هەڵەکە گەورەتر بێت پیاوەکە خاڵی زیاتر دەبەخشێت.

چی پیاو دەخاتە هەڵوێستی بەرگرییەوە؟

کە پیاو هەڵەیەك دەکات و ژنەکە نارەحەت دەبێت، رەنگە پیاوەکە لێی تورە ببێت. نارەحەتی پیاوەکە بەپێی رێژەی قەبارەی هەڵەکەیە. هەڵەی بچوك کەمتر دەیخاتە بەرگرییەوە، لەکاتێکدا هەڵەی گەورە وادەکات پیاو زیاتر بەرگری لەخۆی بکات. هەندێك جار ژنان دەپرسن بۆچی پیاوان کە هەڵەیەکی گەورە دەکەن داوای لێبوردن ناکەن. وەڵامەکە ئەوەیە پیاوەکە لەوە دەترسێت کە لێی خۆش نەبن. زۆر ناخۆشە بۆ پیاو دان بەوەدا بنێت بە جۆرێك لە جۆرەکان زیانی بە ژنەکە گەیاندووە. پیاوەکە لەبری ئەوەی داوای لێبوردن بکات رەنگە لە ژنەکە تورە ببێت چونکە نارەحەت بووەو هەروەها رەنگە خاڵی سزاشی بۆ بنوسێت.

کاتێک پیاو لە حاڵەتێکی نەرێنیدایە، وەک گەردەلولێکی تێپەڕ تەماشای بکە و زۆر خۆت دەرمەخە.

کاتێك پیاو لە حاڵەتێکی نەرێنیدایە، ئەگەر ژنەکە وەك گەردەلولێکی تێپەڕ تەماشای بکات و زۆر خۆی دەرنەخات، دوای ئەوەی گەردەلولەکە تێدەپەڕێت پیاوەکە برێکی زۆر خاڵی سەرەڕایی بۆ دەنوسێت بەرامبەر بەوەی ژنەکە هەڵەکەی نەخستۆتە ئەستۆی پیاوەکە یاخود هەوڵی نەداوە بیگۆڕێت. ئەگەر ژنەکە هەوڵ بدات گەردەلولەکە بوەستێنێت ئەوا وێرانکاری لێ دەکەوێتەوە و پیاوەکە لۆمەی ژنەکە دەکات و تۆمەتباری دەکات بە دەستێوەردان.

ئەمە بۆ زۆرێك لە ژنان زانیارییەکی تازەیە، لەبەرئەوەی لەسەر هەسارەی ڤینۆس کاتێك کەسێك نارەحەتە، ڤینۆسییەکان هەرگیز پشتگوێی ناخەن و تەنانەت بیر لە خۆدەرنەخستن ناکەنەوە. لەسەر هەسارەی ڤینۆس گەردەلول بونی نییە. کە کەسێك نارەحەت دەبێت هەموان پێکەوە بەشداری دەکەن و بە پرسیارکردنی زۆر هەوڵ دەدەن بزانن چی ئازاری ئەو کەسە دەدات. بەلام کە لەسەر هەسارەی مەریخ گەردەلول رودەدات، هەرکەسەو چاڵێك دەدۆزێتەوە خۆی تێدا بشارێتەوە.

کاتێک پیاو خاڵی سزا دەبەخشێت

یارمەتییەکی گەورەیە بۆ ژنان کە تێبگەن پیاوان بەشێوەیەکی جیاواز خاڵەکان تۆمار دەکەن. تۆمارکردنی خاڵی سزا لەلایەن پیاوانەوە سەر لە ژن دەشێوێنێت و وای لێ دەکات هەست بە ئاسایش نەکات بۆ دەربڕینی هەستەکانی خۆی. بە دڵنیاییەوە، زۆر باش دەبوو ئەگەر هەمو پیاوان بیانزانیایە تۆمارکردنی خاڵی سزا چەند ناهەقییە و بیانتوانیایە بە کەفنەکونێک بگۆڕدرانایە – بەڵام گۆڕان کاتێکی زۆری دەوێت. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەوەی دەتوانێت ژن دڵنیا بکاتەوە ئەوەیە بزانێت کە ئەگەرچی پیاو خاڵی سزای هەیە بۆ ژنەکە، بەهەمان شێوەش ئامادەیی تیایە ئەو خاڵانەی پێ ببەخشێتەوە.

نوسینی خاڵی سزای لەلای پیاوان وەکو هەستکردن بە ڕەنجانی ژن وایە کاتێک وا هەست دەکات ئەوان زیاتر لە پیاو دەبەخشن. ژنەکە خاڵەکانی پیاوەکە لەوی خۆی دەردەکات و (سفر)ێک دەدات بە پیاوەکە. لەم کاتانەدا پیاو دەتوانێت تێبگات لەوەی ژنەکە توشی نەخۆشی پەتای دڵڕەنجان بووە، بۆیە پێویستە خۆشەویستی زیاتری پێببەخشێت.

بەهەمان شێوە، کاتێک پیاو خاڵی سزا دەنوسێت، ژن دەتوانێت بزانێت پیاوەکەش شێوازێکی پەتای دڵڕەنجانی تایبەت بە خۆی هەیە. پیاوەکە پێویستی بە بڕێک خۆشەویستی زیاتر هەیە و چاک دەبێتەوە. لەئەنجامدا، پیاوەکە دەستبەجێ خاڵی سەرمرایی بۆ دەنوسێت و ئەنجامەکە هاوتا دەکاتەوە.

ژن ئەگەر فێرببن بزانن چۆن خاڵی گەورە بۆ پیاو تۆمار بکات، باشتر دەتوانێت پشتگیری پیاو بکات کاتێک بیبینن دورەپەرێزە و ئازار دەچێژێت. ژنەکە لەبری ئەوەی شتی بچوکی بۆ بکات (لە لیستی ١٠١ ڕێگەی تۆمارکردنی خاڵ بۆ ژنان، لاپەڕە ١٩٦)، کە ئەو کارەیە پیاوەکە دەیکات، ژنەکە دەتوانێت بە شێوەیەکی سەرکەوتوتر فۆکەسی وزەکانی بخاتە سەر بەخشینی ئەو شتانەی پیاوەکە دەیەوێت (وەك لە بڕگەی چۆن ژنان دەتوانن خاڵی گەورە بەرامبەر پیاوان تۆمار بکەن، لاپەڕە ٢١٨ باسکراوە.)

جیاوازییەکانت بیر نەچێت

ژن و پیاو دەتوانن لە ڕێگەی لەیادبونی جیاوازییەکانی نێوانیان لە تۆمارکردنی خاڵەکاندا سودێکی گەورە بەدەست بهێنن. گەشە پێدانی پەیوەندییەکانمان پێویستی بە

وزەی زیاتر نییە لەوبڕەی ئێستا سەرفی دەکەین و کارێکی زۆر زەحمەتیش نییە. پەیوەندییەکان هەر هێندە سەختن کە فێردەبین چۆن وزەکانمان بەشێوەیەك ئاڕاستە بکەین کە هاوبەشەکەمان بتوانێت بە تەواوی بیانرخێنێت.

١١

چۆن ناڕەحەتییەکان باس بکەین

لەکاتی ناڕەحەتی و بێ ئومێدی و تووڕەیی و بێزاریدا، سەختە بتوانین بە میهرەبانی و ئارامییەوە هەستەکانمان باس بکەین. کە هەستە نەرێنییەکان سەرەدەردەهێنن، بە شێوەیەکی کاتی مەیلی ئەوەمان دەبێت هەستە جوانەکانی متمانەو بایەخپێدان و تێگەیشتن و قبوڵکردن و پێزانین و ڕێزگرتن لەدەست بدەین. لەم ساتەوەختانەدا، تەنانەت ئەگەر باشترین مەبەستیشمان هەبێت، قسەکردن دەبێت بە شەڕکردن. لەو ساتە گەرمەدا، بیرمان دەچێتەوە ناخاوتنەکەمان بە جۆرێک دەربڕین کە بۆ هاوبەشەکەمان یاخود بۆ خۆمان باش بێت.

لەم ساتەوەختانەدا، ژن بێ ئەوەی پێبزانێت، حەزی لەوەیە لۆمەی پیاو بکات و وای لێ بکات سەبارەت بە کردەوەکانی هەست بە تاوان بکات. لەبری ئەوەی لەبەرچاوی بێت هاوبەشەکەی ئەوپەڕی توانای خۆی خستۆتەگەڕ، ڕەنگە ژنەکە گومانی خراپی لێ بکات و بە شێوەیەکی ڕەخنەگرو پەست دەربکەوێت. بەتایبەتی کاتێک ژنەکە هەست بە لێشاوی هەستە نەرێنییەکان بکات، زۆر سەخت دەبێت بەلایەوە وەك کەسێکی بەمتمانە و قایل و بەڕێزان قسەبکات. ژنەکە نازانێت بەلای هاوبەشەکەیەوە هەڵوێستەکەی چەند نەرێنی و ئازاربەخشە.

کاتێك پیاو ناڕەحەت دەبێت، حەزدەکات حوکم بەسەر ژن و هەستەکانی ژندا بدات. پیاو لەبری ئەوەی لەیادی بێت هاوبەشەکەی ناسك و هەستیارە، ڕەنگە پێویستییەکانی ژن لەیاد بکات و بەشێوەیەکی ناپەسەند و لوتبەرز دەربکەوێت. بەتایبەت کاتێك پیاو هەست بە لێشاوی هەستە نەرێنییەکان بکات، بەلایەوە سەخت دەبێت بە بایەخ و تێگەیشتن و ڕێزەوە، قسەبکات. پیاوەکە نازانێت ئەو هەڵوێستە نەرێنییەی ئەم چەند

ئازاری هاوبەشەکەی دەدات.

لەم کاتانەدا قسەکردن هیچ کەڵکی نابێت. بە خۆشحاڵییەوە، ئەلتەرناتیڤێك هەیە. لەبری ئەوەی هەستەکانت بەقسە بۆ هاوبەشەکەت دەرببڕیت، نامەیەکی بۆ بنوسە. نوسینی نامە وات لێ دەکات گوێ لە هەستەکانی خۆت بگریت بەبێ ئەوەی نیگەرانی ئەوەبیت ئازار بە هاوبەشەکەت بگەیەنیت. مرۆڤ ئەگەر بە ئازادی هەستەکانی خۆی دەرببڕێت و گوێیان لێ بگرێت ئەوا بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی هاوسەنگتر و خۆشەویستتر دەبێت. پیاو کە نامە دەنوسێت بایەخدان و تێگەیشتن و ڕێزگرتنی زیاتر دەبێت؛ ژنیش کە نامە دەنوسێت، متمانەو قبوڵکردن و پێزانینی زیاد دەکات.

نوسینەوەی هەستەکانت ڕێگەیەکی نایابە بۆ ئاگاداربون لەوەی قسەکانت چەند ناخۆش و بریندارکەرن. بەم زانیارییە زیاترەوە دەتوانیت ڕێگەکەت باشتر بکەیت. هەروەها؛ بەهۆی نوسینی نامەوە هەستە نەرێنییەکانتەوە تەنکتر دەبن و جێگە بۆ هەستە ئەرێنییەکان چۆڵ دەکەن. پاشان کە هاوسەنگتر بویت، دەتوانیت بچیتەوە بۆلای هاوبەشەکەت و میهرەبانتر قسەی لەگەڵدا بکەیت – شێوەیەك کە حوکمدان و لۆمەکردنی کەمتری تێدا بێت. لەئەنجامدا، ئەگەری ئەوەی هاوبەشەکەت لێت تێبگات و قبوڵت بکات زۆر زیاد دەبێت.

دوای نوسینی نامەکەت ڕەنگە وا هەست بکەیت ئیتر پێویست بە قسەکردن ناکات، لەبری ئەوە ڕەنگە بتەوێت کارێکی چاك بۆ هاوبەشەکەت بکەیت. ئەگەر بتەوێت هەستەکانی ناو نامەکەت نیشانی هاوبەشەکەت بدەیت یاخود تەنیا مەبەستت لە نوسینی نامەکە ئەوەیە ئاسودەتر بیت، نوسینەوەی هەستەکانت ئامرازێکی گرنگە.

ئەگەر بتەوێت هەستەکانی ناو نامەکەت نیشانی هاوبەشەکەت بدەیت یاخود تەنیا مەبەستت لە نوسینی نامەکە ئەوەیە ئاسودەتر بیت، نوسینەوەی هەستەکانت ئامرازێکی گرنگە.

لەبری ئەوەی هەستەکانت بنوسیتەوە، دەتوانیت هەمان ئەو پرۆسەیە لە مێشکتدا ئەنجام بدەیت. تەنیا خۆت لە قسەکردن بە دوربگرە و ڕوداوەکە لە مێشکی خۆتدا دوبارەبکەرەوە. لە خەیاڵی خۆتدا وا دابنێ هەستەکانی خۆت و بیرکردنەوە و

پێویستییەکانت دەردەبڕێت - بەبێ ئەوەی بە هیچ شێوەیەك دەستکاریان بکەیت. بەردەوامبون لەسەر ئەم وتووێژە ناوخۆییەی هەستە ڕاستەقینەکانت، هەستە نەرێنییە ڕزگارت دەکات کە تۆی بە توندی شەتەك دابو. ئەگەر لەو بنوسیتەوە یاخود هەر لە مێشکتدا بیریان لێ دەکەیتەوە، لە ڕێگەی هەستەکانت هەستپێکردن و دەربڕینی هەستە نەرێنییەکانتەوە ئەو هەستە نەرێنییانە لێکدانەوە و لەدەست دەدەن و هەستە ئەرێنییەکان دوبارە دەردەکەونەوە. تواناکەیان تەکنیکی نوسینی نامەی خۆشەویستی هێز و کارایی ئەم پرۆسەیە بەشێوەیەکی سەرنجڕاکێش زیاد دەکات. هەرچەندە ئەمە تەکنیکێکی نوسینە، بەڵام دەکرێت وەك تەکنیکێکی نەقڵییش تەماشا بکرێت.

تەکنیکی نامەی خۆشەویستی

یەکێك لە باشترین ڕێگەکانی بەرەڵاکردنی هەستە نەرێنییەکان و پاشان ناخاوتنی میهرەبانتر بریتییە لە بەکارهێنانی تەکنیکی نامەی خۆشەویستی. لە ڕێگەی نوسینەوەی هەستەکانت بە شێوازێکی تایبەت، هەستە نەرێنییەکان بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کەم دەبنەوە و هەستە ئەرێنییەکان زیاد دەبن. تەکنیکی نامەی، خۆشەویستی گەشە بە پرۆسەی نوسینی نامە دەدات.

تەکنیکی نامەی خۆشەویستی سێ ڕەهەند یاخود سێ بەشی هەیە.

١. نامەیەکی خۆشەویستی بنوسە بۆ دەربڕینی هەستی توڕەیی، نارەحەتی، ترس، پەشیمانی و .. تاد.

٢. نامەیەکی وەڵامدانەوە بنوسە بۆ دەربڕینی ئەوەی دەتەوێت لە هاوبەشەکەتی ببیستیت.

٣. نامەی خۆشەویستییەکە و نامەی وەڵامدانەوەکەت بدە بە هاوبەشەکەت.

تەکنیکی نامەی خۆشەویستی بە تەواوی تەکنیکێکی نەرمە. دەتوانیت هەرسێ هەنگاوەکە ئەنجام بدەیت، یاخود ڕەنگە تەنیا پێویستت بە یەك دوو دانەی هەبێت. بۆ نمونە، ڕەنگە هەنگاوی یەکەم و هەنگاوی دووەم ئەنجام بدەیت بۆ ئەوەی هەستی هاوسەنگی و خۆشەویستیت زیاتر بێت و پاشان وتووێژێکی زارەکی لەگەڵ هاوبەشەکەتدا ئەنجام بدەیت بەبێ ئەوەی پەستی و

لۆمــەکردن بەســەرتدا زاڵ بوبێــت. لــەکاتی دیکــەدا ڕەنگــە بتــەوێت هەرســێ هەنگاوەکــە ئــەنجام بــدەیت و نامــەی خۆشەویســتی و نامــەی وەڵامدانەوەکــەش بدەیتە هاوبەشەکەت.

ئەنجامدانی هەرسێ هەنگاوەکە ئەزموونێکی بەهێز و چارەسەرکارە بۆ هەردوکتان. لەگەڵ ئەوەشدا، هەنـدێك جار ئەنجامـدانی هەرسێ هەنگاوەکـە ڕەنگـە کـاتێکی زۆری بوێت و نـەگونجاو بێـت. لـە هەنـدێك حاڵەتـدا، بـەهێزترین تـەکنیك ئەوەیـە تـەنیا هەنگاوی یەکەم ئەنجام بدەیت و نامەیەکی خۆشەویستیی بنوسیت. با سەبارەت بە چۆنێتی نوسینی نامەی خۆشەویستی چەند نمونەیەك باس بکەین.

هەنگاوی ١: نوسینی نامەی خۆشەویستی

بۆ نوسـینی نامـەی خۆشەویسـتی، شـوێنێکی سەربەخۆ بـدۆزەرەوە و نامەیـەك بۆ هاوبەشـەکەت بنوسـە. لـە هـەر نامەیـەکی خۆشەویسـتیدا توڕەیی، ناڕەحـەتی و تـرس و پەشـیمانی و پاشـان خۆشەویسـتی بخـەڕو. ئـەم شـێوازە ڕێگـەت دەدات بـە تـەواوی هەستەکانت دەرببڕیت و لێیان تێبگەیت. لە ئـەنجامی تێگەیشتن لـە هـەمو هەستەکانت ئینجا دەتوانیت بە شێوەیەکی خۆشەویستانەتر و هاوسەنگتر قسە لەگەڵ هاوبەشـەکەتدا بکەیت.

کە ناڕەحەت دەبین ئێمە بەگشتی لەیەك کاتدا چەند هەسـتێکمان هەیـە. بۆ نمونـە، کاتێـك هاوبەشـەکەت بێ ئومێدت دەکـات، ڕەنگـە تـوڕە بیـت لـەوەی هاوبەشـەکەت بێ هەسـتە، یـاخود توڕەبیت لـەوەی هاوبەشـەکەت پێزانینـی بـۆت نـییـە؛ ناڕەحـەت بیـت لـەوەی پێناچێت متمانـەت پێبکـات؛ بترسیت لـەوەی هـەرگیز لێـت نابورێـت، یـاخود بترسـیت لـەوەی بایـەخت زۆر پێنـادات؛ خـەمی ئـەوەت بێـت تـۆ بـە شـێوەیەکی نهێنـی خۆشەویستی خۆتت لە هاوبەشەکەت گرتۆتەوە. بەڵام لـە هـەمان کاتـدا بێت خۆشـە کە ئەوکەسە هاوبەشی تۆیەو لەلات بەڕێز و خۆشەویستە.

بۆ دۆزینـەوەی هەسـتە خۆشەویسـتەکانمان پێویسـتە یەکـەمجار هەسـت بـە هـەمو هەستە ئەرێنییەکانمان بکـەین. دوای باسـکردنی ئـەم چـوار ئاسـتەی هەسـتی نـەرێنی (تــوڕەیی، ناڕەحـــەتی، تـــرس و پەشـــیمانی)، دەتـــوانین هەســـت بـــە هەســـتە خۆشەویســـتییەکانمان بکـەین و دەریـــان بـــبڕین. نوســـینی نامـــەی خۆشەویســـتی

بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی هەستە نەرێنییەکان تەنك دەکات و ڕێگەمان دەدات باشتر بتوانین هەستە نەرێنیەکانمان ئەزموون بکەین. لای خوارەوە چەند ڕێنماییەك بۆ نوسینی نامەی خۆشەویستی سەرەتایی خراونەتەرو؛

١. نامەکە ئاڕاستەی هاوبەشەکەت بکە. وا دابنێ هاوبەشەکەت بە سۆز و بایەخێکی زۆرەوە گوێت لێ دەگرێت.

٢. بە توڕەیی دەست پێبکە، پاشان ناڕەحەتی، ئینجا ترس و دواتر پەشیمانی و دوای هەموویان باسی خۆشەویستی بکە. لە هەر نامەیەکدا تێکڕای ئەم پێنج بەشە دابنێ.

٣. لەسەر هەر هەستێك چەند دێڕێك بنوسە؛ با دێڕەکان بەقەدەر (یەك) بن. بەشێوەیەکی سادە قسە بکە.

٤. دوای هەمو بەشێك، بوەستەو تێبینی هەستەکەی دوای ئەو بکە. باسی ئەو هەستانە بکە.

٥. هەتا نەگەیتە بابەتی خۆشەویستی، نامەکە تەواو مەکە. سەبرت هەبێت و چاوەڕێ بکە تاکو خۆشەویستییەکە دێتە پێشەوە.

٦. لە کۆتاییدا ناو و واژۆی خۆت دابنێ. چەند ساتێك چاوەڕێ بکە تا بزانیت پێویستی و داخوازییت چییە. لە بەشی پاشکۆی نامەکەدا بیاننوسە.

بۆ ئاسانکردنی نوسینی نامەکانت ڕەنگە حەزبکەیت کۆپی لە لاپەرە ٢٣٠ی ئەم کتێبە وەربگریت و وەك ڕێنمایی بۆ نوسینی نامەی خۆشەویستییەکانت سودی لێ ببینیت. لە هەریەك لەو پێنج بەشەدا چەند دەستەواژەیەکی بەسودی پێشەکی دانراون کە یارمەتیت دەدەن هەستەکانت دەرببڕیت. دەتوانیت تەنیا چەند دەستەواژەیەك یاخود هەمو دەستەواژەکان بەکاربهێنیت.

بەگشتی، ئەو دەربڕینەی کە نەوپەڕی ئازادیت پێدەبەخشن بریتین لە؛ "من توڕەم"، "من ناڕەحەتم"، "من دەترسم"، "من بەداخم"، "من دەمەوێ"، و "من پێم خۆشە". بەلام هەر دەستەواژەیەك کە یارمەتیت بدات هەستەکانت دەربڕیت سودت پێدەگەیەنێت. بەگشتی نوسینی نامەیەکی خۆشەویستی بیست خولەکی پێدەچێت.

نامەیەکی خۆشەویستی

ڕێکەوت ....

بەڕێز ....

ئەم نامەیە دەنوسم بۆ ئەوەی هەستی خۆمت لەگەڵدا باس بکەم.

١. بۆ توڕەیی

- پێم ناخۆشە ...
- هەست بە توڕەیی دەکەم ...
- توڕەم لەوەی ...
- هەست بە بێزاری دەکەم ...
- دەمەوێت ...

٢. بۆ نارەحەتی

- هەست بە بێهیوایی دەکەم ...
- نارەحەتم لەوەی ...
- هەست بە ئازار دەکەم ...
- دەمویست ...
- دەمەوێت ...

٣. بۆ ترس

- هەست بە نیگەرانی دەکەم ...
- دەترسم ...
- هەست بە ترس دەکەم ...
- پێویستم بەوەیە ...
- دەمەوێت ...

٤. بۆ پەشیمانی

- هەست بە شەرمەزاری دەکەم ...
- بە داخەوەم ...
- هەست بە شەرم دەکەم ...

• نەمدەویست ...
• دەمەوێت ...

٥. بۆ خۆشەویستی

• پێم خۆشە ...
• دەمەوێت ...
• تێدەگەم ...
• دەبورم ...
• پێدەزانم ...
• سوپاست دەکەم لەبەر ...
• دەزانم ...

پاشکۆی نامە. ئەو وەڵامەی حەزدەکەم لە تۆی وەرگرم:

لای خوارەوە چەند بارودۆخێکی نمونەیی و چەند نمونەیەکی نامەی خۆشەویستی خراونەتەروو کە یارمەتیت دەدەن لە تەکنیکەکان تێبگەیت.

نامەیەکی خۆشەویستی سەبارەت بە لێبوردەیی

کاتێک (تۆم) زیاتر لەو ماوەیە نوست کە بەرنامەی بۆ دانابو، وە بیری چو (هایلی) کچی ببات بۆ لای پزیشکی ددان، (سامانتا)ی ژنی تورەبو. لەگەڵ ئەوەشدا، (سامانتا) لەبری ئەوەی بە تورەیی و نارەزایەتییەوە روبەروی (تۆم) ببێتەوە، دانیشت و ئەم نامەی خۆشەویستی‌یەی لای خوارەوەی نوسی. دواتر توانی بە شێوەیەکی هاوسەنگتروو بە رازیبونێکی زیاترەوە لە (تۆم) نزیک ببێتەوە.

(سامانتا) کە ئەم نامەیەی نوسی، هەستی نەکرد پێویست بێت وانە بە مێردەکەی بڵێتەوە یاخود رەتی بکاتەوە. بۆیە لەبری ئەوەی توشی مشتومڕ ببن، نێوارەیەکی جوانیان بەسەربرد. هەفتەی دواتر (تۆم) کارێکی کرد (هایلی) بگاتە لای پزیشکەکە.

ئەمە نامەی خۆشەویستی‌یەکەی (سامانتا)یە:

بەرێز (تۆم)،

١. تورەیی: تورەم لەوەی بیرت چو. تورەم لەوەی زۆر نوستیت. رقم لەوەیە

دەخەویت و هەمو شتێکت بیر دەچێت. ماندوبوم لەوەی هەست بکەم بەرامبەر هەمو شتێك من بەرپرسیارم. تۆ چاوەڕوانی ئەوەم لێ دەکەیت هەمو شتێك بکەم. من ماندوو بوم لەمە.

٢. **ناڕەحەتی:** ناڕەحەتم لەوەی (هایلی) وادەکەی لەدەست چو. ناڕەحەتم لەوەی تۆ بیرت چو. ناڕەحەتم چونکە وا هەست دەکەم ناتوانم پشتت پێببەستم. ناڕەحەتم لەوەی لە کارەکەت زۆر ماندوو دەبیت. ناڕەحەتم لەوەی زۆر ماندویت. ناڕەحەتم لەوەی کاتێکی کەمت بۆ (من) تەرخان کردووە. هەست بە ئازار دەکەم کە حەزناکەیت بمبینیت. هەست بە ئازار دەکەم کە شتت بیردەچێت. وا هەست دەکەم تۆ بایەخ نادەیت.

٣. **ترس:** دەترسم لەوەی ناچارببم خۆم شتێك بکەم. دەترسم لەوەی متمانەت پێبکەم. دەترسم لەوەی گوێ بە هیچ نادەیت. دەترسم لەوەی جاری داهاتو من بەرپرسیار بم. نامەوێت من هەمو شتەکان ئەنجام بدەم. دەترسم هەرگیز هەست بە بەرپرسیارێتی نەکەیت. دەترسم لەوەی تۆ زۆر بە سەختی کاردەکەیت. دەترسم نەخۆش بکەویت.

٤. **پەشیمانی:** هەست بە شەرمەزاری دەکەم کاتێك وادەکانت لەبیردەچێت. هەست بە شەرمەزاری دەکەم کاتێك دوادەکەویت. بەداخم لەوەی داواکاریی زۆرە بەداخم لەوەی وەکو جاران شتەکانم پێ قبوڵ ناکرێت. هەست بە شەرم دەکەم ئەوەندە خۆشەویست نیم. نامەوێت رەتت بکەمەوە.

٥. **خۆشەویستی:** خۆشم دەوێیت. تێدەگەم لەوەی ئەوکاتە ماندوو بویت. تۆ زۆر بە سەختی کار دەکەیت. دەزانم تۆ ئەوپەڕی هەوڵت خستۆتەگەڕ. لێت دەبورم کە شتەکەت بیرچو. سوپاس کە وادەیەکی دیکەت دیاری کرد. سوپاس کە دەتەوێت (هایلی) ببەیت بۆلای پزیشکی ددان. دەزانم بەڕاستی بایەخ دەدەیت. دەزانم منت خۆش دەوێت. هەست بە بەختەوەری دەکەم کە لەم ژیانەدا تۆم هەیت. دەمەوێت ئێوارەیەکی خۆشت لەگەڵدا ببەمە سەر.

لەگەڵ خۆشەویستی، سامانتا

پاشکۆ. دەمەوێت ئەوەت لێ ببیستم کە بەرپرسیاریت لەوەی هەفتەی داهاتو (هایلی) دەبەیت بۆلای پزیشکی ددان.

نامەیەکی خۆشەویستی سەبارەت بە بێدەربەستی

(جیم) بەنیاز بو سبەینێ بەیانی بە ئیش بچێت بۆ دەرەوەی شار. ئەو ئێوارەیە (ڤێرجینا)ی ژنی هەوڵی دا کەشێکی خۆش دروست بکات. (مانگۆ)یەکی بردە ژوری نوستنەکەیان و کەمێکی بۆدانا. (جیم) لە جێگاکەیدا سەرقاڵی خوێندنەوەی کتێبێک بو. بە کورتییەکەی وتی برسیم نییە. (ڤێرجینا) هەستی کرد مێردەکەی ساردو سڕە لەگەڵیدا و ئەوی قبوڵ نییە و خۆشی ناوێت. لە ناخەوە هەستی بە ئازار و توڕەیی و بێزاری کرد. لەبری ئەوەی بگەڕێتەوە و سەبارەت بە بێنەزاکەتی و بێ هەستییەکەی سکاڵای لێ بکات، نامەیەکی خۆشەویستی بۆ نوسی.

دوای نوسینی ئەم نامەیە، (ڤێرجینا) بە هەستێکی ڤایلتر و لێبوردەترەوە گەڕایەوە ژوری نوستەکە و وتی، "ئەمە دواشەومانە پێش ڕۆشتنەکەت، با ماوەیەکی تایبەت پێکەوە ببەینەسەر." جیم کتێبەکەی داناو ئێوارەیەکی خۆش و پڕهۆگرییان بەسەربرد. نوسینی نامەی خۆشەویستی ئەو هێز و خۆشەویستییەی بەخشی بە (ڤێرجینا) کە بتوانێت راستەوخۆتر بەردەوام بێت لە راکێشانی سەرنجی هاوبەشەکەیدا. تەنانەت پێویستی بەوە نەکرد نامەی خۆشەویستییەکە نیشانی هاوبەشەکەی بدات.

ئەمە نامەکەی ئەوە:

(جیم)ی بەڕێز،

۱. **توڕەیی:** توڕەم لەوەی کە لەدوا ئێوارەی پێکەوەییماندا پێش سەفەرەکەت خەریکی کتێب خوێندنەوەیت. توڕەم لەوەی پشتگوێم دەخەیت. توڕەم لەوەی ناتەوێت ئەم کاتە لەگەڵ مندا بەسەرببەیت. توڕەم لەوەی کاتی زیاتر پێکەوە بەسەرنابەین. هەمیشە شتێك هەیە لە من گرنگتر بێت. پێویستم بەوەیە هەست بکەم منت خۆش دەوێت.

۲. **ناڕەحەتی:** ناڕەحەتم لەوەی تۆ ناتەوێت لەگەڵ مندا بیت. ناڕەحەتم لەوەی ئەوەندە بە سەختی کاردەکەیت. وا هەست دەکەم لێرەش نەبم هەستی پێناکەیت. ناڕەحەتم لەوەی هەمیشە سەرقاڵیت. ناڕەحەتم لەوەی ناتەوێت قسەم لەگەڵدا بکەیت. هەست بە ئازار دەکەم کە دەبینم گوێم نادەیتێ.

٣. ترس: دەترسم لەوەی کە تەنانەت نەشزانیت بۆچی نارەحەتم. دەترسم لەوەی گوێ نادەیتێ. دەترسم لەوەی هەستەکانمت لەلا باس بکەم. دەترسم رەتم بکەیتەوە. دەترسم زیاتر لەیەکتر دوردەکەوینەوە. زۆر دەترسم لەوەی هیچ کارێکم پێناکرێت لەم بارەیەوە. دەترسم لەوەی بێزارت دەکەم. دەترسم لەوەی تۆ منت خۆش ناوێت.

٤. پەشیمانی: هەست بە شەرمەزارییەکی زۆر دەکەم داوات لێ بکەم ماوەیەك لەگەڵ یەکدا بەرینەسەر لەکاتێکدا تۆ تەنانەت گوێشم نادەیتێ. هەست بە شەرمەزاری دەکەم ئەوەندە نارەحەت ببم. ببورە ئەگەر ئەمە داوایەکی قورس بێت. بەداخم لەوەی خۆشەویستتر و فایلکەرتر نیم. بەداخم لەوەی هەڵێکی دیکەم پێنەبەخشیت. بەداخم لەوەی چیتر متمانە بە خۆشەویستییەکەت ناکەم.

٥. خۆشەویستی: بە دڵنیاییەوە خۆشم دەوێیت. بۆیە مانگۆکەم بۆ هێنایت. دەمویست کارێك بکەم دڵخۆشت بکات. دەمویست برێك کاتی تایبەت پێکەوە ببەینەسەر. ئێستاش دەمەوێت ئێوارەیەکی تایبەتت لەگەڵدا بەسەربەرم. لێت دەبورم کە ئەوەندە بێ دەربەستیت بەرامبەرم. لێت دەبورم کە یەکسەر وەڵامم نادەیتەوە. تێدەگەم لەوەی لە ناوەڕاستی خوێندنەوەی بابەتێکدا بویت. با ئێوارەیەکی خۆشی پڕ هۆگریمان هەبێت.

خۆشم دەوێیت، (ڤێرجینیا)

پاشکۆ. ئەو وەڵامەی حەزدەکەم بیبیستم: "خۆشم دەوێیت ڤێرجینیا، منیش دەمەوێت ئێوارەیەکی خۆشت لەگەڵدا بەرمەسەر. بیرت دەکەم."

نامەیەکی خۆشەویستی سەبارەت بە مشتومڕکردن

(مایکڵ) و (ڤانیسا) سەبارەت بە بڕیارێکی دارایی ناکۆك بون. لە ماوەی چەند خولەکێکدا کەوتنە مشتومڕەوە. کاتێك (مایکڵ) هەستی کرد خەریکە دەیکات بە هاتوهاوار، وەستاو هەناسەیەکی قوڵی هەڵکێشاو ئینجا وتی، "برێك کاتم پێویستە بیربکەمەوە و دواتر قسە دەکەینەوە." ئینجا چووە ژورێکی دیکە و دەستی کرد بە نوسینی هەستەکانی خۆی لە نامەیەکی خۆشەویستیدا.

دوای نوسینی نامەکە توانی بگەڕێتەوەو بە تێگەیشتنێکی زیاترەوە وتووێژ لەسەر

بابەتەکە بکات. لەئەنجامدا توانییان بە میهرەبانییەوە کێشەکە چارەسەر بکەن.

نامەکەی ئەمەبو:

بەڕێز (ڤانیسا)،

١. **تورەیی:** تورەم لەوەی هێندەی سۆزدارانە بیردەکەیتەوە. تورەم لەوەی هەمیشە بە هەڵە لێم تێدەگەیت. تورەم لەوەی کە قسە دەکەیت ناتوانیت لەسەرخۆ بیت. تورەم لەوەی ئەوەنـدە هەستیاریت و بە ئاسانی ئازارت پێدەگات. تورەم لەوەی متمانەم پێناکەیت و رەتم دەکەیتەوە.

٢. **نارەحەتی:** نارەحەتم لە مشتومڕەکان. گومان و بێمتمانەیی‌یەکانت ئازارم دەدات. لەدەستدانی خۆشەویستی‌یەکەت ئازارم دەدات. نارەحەتم لەوەی شەڕمان کرد. نارەحەتم لەوەی ناکۆکین.

٣. **ترس:** دەترسم هەڵە بکەم. دەترسم لەوەی کە هەمو شتێکی من تۆ نارەحەت بکات. دەترسم لەوەی هەستەکانم دەربڕم. دەترسم لەوەی بەهەڵەم دابنێیت. دەترسم لەوەی بە بێتوانام بزانیت. دەترسم لەوەی بە هیچ شتێکی من نازانیت. دەترسم لەوەی کاتێک کە نارەحەتیت قسەت لەگەڵدا بکەم. نازانم بڵێم چی.

٤. **پەشیمانی:** بەداخم لەوەی ئازارم دایت. بەداخم لەوەی ناکۆکم لەگەڵتدا. بەداخم لەوەی ئەوەندە ساردوسڕم. بەداخم لەوەی کە هێندە دژی بیرو بۆچونەکانتم. بەداخم لەوەی زۆر پەلەمە کارەکەی خۆم بکەم. بەداخم لەوەی هەستەکانت بەهەڵە دادەنێم. تۆ شایانی ئەو جۆرە مامەڵەیە نیت. بەداخم لەوەی حوکمم لەسەردایت.

٥. **خۆشەویست:** خۆشم دەوێیت و دەمەوێت ئەم پەیوەندییەمان سەربگرێت. وا دەزانم ئێستا دەتوانم گوێ بۆ هەستەکانت رابگرم. دەمەوێت پشتگیریت بکەم. تێدەگەم لەوەی هەستم بریندار کردیت. بەداخم لەوەی کە هێندە هەستەکانم پوچەڵ کردیتەوە. بەڕاستی زۆرم خۆش دەوێیت. دەمەوێت پاڵەوانی تۆ بم و نامەوێت هەمو شتێک قبوڵ بکەم. دەمەوێت تۆ پەسەندم بکەیت. دەمەوێت من خۆم بم و پشتگیریشت دەکەم تۆیش خۆت بیت. خۆشم دەوێیت. ئەمجارە کە قسەمان کرد بەسەبرتر و تێگەیشتوتر دەبم. تۆ شایستەی ئەوەیت.

خۆشم دەوێیت، (مایکل)

پاشکۆ. ئەو وەڵامەی حەزدەکەم بیبیستم ئەمەیە: "خۆشم دەوێیت، مایکڵ. بەڕاستی ئەوە دەنرخێنم کە پیاوێکی ئەوەندە بایەخدار و تێگەیشتویت. دڵنیام لەوەی دەتوانین سەرکەوتوبین."

نامەیەکی خۆشەویستی دەربارەی توڕەیی و بێهیوایی

(جین) پەیامێکی بۆ (بیل)ی مێردی ناردوو پێی وت دمیەوێت لەکاتی گەڕانەوەدا نامەیەکی گرنگ بهێنێتەوەماڵەوە. هەرچۆنێك بێت، (بیل) پەیامەکەی پێنەگەیشت. کە (بیل) بەبێ نامەکە گەڕایەوە ماڵ، کاردانەوەکەی (جین) بریتی بو لە توڕەیی و نائومێدی‌یەکی گەورە.

هەرچەندە خەتای (بیل) نەبو، بەڵام کاتێك (جین) باسی ئەوەی دەکرد چەند پێویستی بەو نامەیە بووەو چەند توڕەیە، (بیل) هەستی دەکرد لۆمە دەکرێت و پەلامار دەدرێت. (جین) نەیدەزانی (بیل) هەمو توڕەیی و بێ‌هیوایی‌یەکە دەباتە سەرخۆی. (بیل) خەریکبو بتەقێتەوە و ئەو ناڕەحەتی‌یە زۆرەی بە هەڵە دابنێ.

لەبری ئەوەی هەمو هەستی بەرگریکردنەکە بەسەر (جین)دا بڕێژێت و ئێوارەکە تێك بدات، ئاقڵانە بڕیاری دا دە خولەك تەرخان بکات بۆ نوسینی نامەیەکی خۆشەویستی. کاتێك لە نوسینی نامەکە بۆوە، بە خۆشەویستی‌یەکی زیاترەوە گەڕایەوە و باوەشێکی کرد بە ژنەکەیدا و وتی، "بەداخەوەم کە نامەکەت بەدەست نەگەیشت. خۆزگە پەیامەکەم بەدەست بگەیشتایە. ئێستا خۆشت دەوێم؟" (جین) بە خۆشەویستی و پێزانینێکی زۆرەوە وەڵامی دایەوەو لەبری جەنگی سارد، ئێوارەیەکی زۆر خۆشیان پێکەوە بەسەربرد.

نامەکەی (بیل) بەمجۆرە بو:

(جین)ی بەڕێز،

١. توڕەیی: رقم لەوەیە ئەوەندە ناڕەحەت دەبیت. رقم لەوەیە لۆمەم دەکەیت. توڕەم لەوەی ئەوەندە ناڕەحەتیت. توڕەم لەوەی بە بینینی من دڵخۆش نابیت. وا هەست دەکەم هەرچی‌یەك دەکەم بەدڵت نییە. دەمەوێت پێزانیت هەبێت بۆم و بە بینینم دڵخۆش ببیت.

۲. ناڕەحەت: ناڕەحەتم لەوەی ئەوەندە توڕەو بێ هیوایت. ناڕەحەتم لەوەی دڵت بە من خۆش نییە. دەمەوێت دڵخۆش بیت. ناڕەحەتم لەوەی کارەکانمان هەمیشە کێشە بۆ خۆشەویستییەکەمان دروست دەکات. ناڕەحەتم لەوەی ئەو هەمو شتە نانرخێنیت کە لە ژیانماندا هەمانە. ناڕەحەتم لەوەی ئەو نامەیەم لەگەڵ خۆمدا نەهێنایەوە کە پێویستت پێبو.

۳. ترس: دەترسم نەتوانم دڵخۆشت بکەم. دەترسم لەوەی بە درێژایی ئەم ئێوارەیە ناڕەحەت بیت. نازانم چۆن بم باشە؟! دەترسم لەوەی گراوە بم دەترسم داخراو بم. دەترسم لەوەی پێویستم بە خۆشەویستی تۆ هەبێت. دەترسم لەوەی زۆرباش نەبم. دەترسم لەوەی ئەمەم لە بەرامبەردا بەکاربهێنیت.

٤. پەشیمانی: بەداخم لەوەی ئەو نامەیەم لەگەڵ خۆمدا نەهێنایەوە. بەداخم لەوەی ئەوەندە ناڕەحەتیت. بەداخم لەوەی بە بیرمدا نەهات تەلەفۆنت بۆ بکەم. نەمدەویست ناڕەحەتت بکەم. دەمویست دڵخۆشت بکەم بە بینینم. چوار رۆژ پشومان هەیە و دەمەوێت تایبەت بێت.

٥. خۆشەویستی: خۆشم دەوێیت. دەمەوێت دڵخۆش بیت. تێدەگەم لەوەی ناڕەحەتیت. تێدەگەم لەوەی پێویستت بەوەیە جار بەجار ناڕەحەت بیت. دەزانم تۆ مەبەستت نییە ناڕەحەتم بکەیت. تۆ تەنیا پێویستت بە باوەشێك و هەندێك هاوسۆزی هەیە. بەداخم، هەندێك جار نازانم چی بکەم و دەست دەکەم بەوەی بەهەڵەت دابنێم. سوپاس کە بویت بە هاوسەری من. زۆرم خۆش دەوێیت. پێویست ناکات کامڵ بیت و پێویست ناکات دڵخۆش بیت. تێدەگەم لەوەی توڕەییەکەت بەهۆی نامەکەوەیە.

خۆشم دەوێیت، (بیل)

پاشکۆ. ئەو وەڵامەی حەزدەکەم بیبیستم، "خۆشم دەوێیت (بیل). لەبەرچاوەمە چەندم بۆ ماندو دەبیت. سوپاس کە بویت بە مێردی من."

هەنگاوی ۲ : نوسینی وەڵامنامە

نوسینی وەڵامنامە دووەمین هەنگاوی تەکنیکی نامەی خۆشەویستییە. هەر کە هەستە نەرێنی و هەستە ئەرێنییەکانت دەربڕیت، تەرخانکردنی چوارپێنج خولەکی

دیکە بۆ نوسینی نامەی وەڵام دەتوانێت پرۆسەیەکی چارەساز بێت. لەم نامەیەدا ئەو جۆرە وەڵامە دەنوسین کە حەزدەکەیت لە هاوبەشەکەتی وەربگریت.

بەم شێوەیە دەبێت. وا دابنێ هاوبەشەکەت دەتوانێت عاشقانە وەڵامی هەستە ئازاردراوەکانت بداتەوە کە لە نامەی خۆشەویستییەکتدا باست کردبون. نامەیەکی کورت بۆ خۆت بنوسە وابزانە هاوبەشەکەت بۆ تۆی دەنوسێت.

هەمو ئەو شتانەی تیا بنوسە کە حەزدەکەیت سەبارەت بە ئازارە باسکراوەکانت لە هاوبەشەکەتی ببیستیت. ئەم دەستەواژەی دەستپێکردنانە دەتوانن وات لێ بکەن دەست پێبکەیت:

- سوپاس بۆ ...
- تێدەگەم ...
- بەداخم ...
- شایستەی ئەوەیت ...
- دەمەوێت ...
- پێم خۆشە ...

هەندێک جار نوسینی وەڵامنامە لە نوسینی نامەی خۆشەویستی بەهێزترە، نوسینەوەی ئەو شتانەی بەڕاستی دەمانەوێت و پێویستمان پێیانە زیاتر کراوەمان دەکات بۆ وەرگرتنی ئەو شتەی شایانمانە. هەروەها، کاتێک لە خەیاڵی خۆماندا هاوبەشەکەمان وێنا دەکەین کە وەڵامێکی یەکجاریان دەداتەوە، بەڕاستی ئەم کارمیان بەلاوە ئاسان دەکەین.

هەندێک کەس لە نوسینی هەستە نەرێنییەکانیاندا زۆرباشن بەڵام دۆزینەوەی هەستی خۆشەویستییان بەلاوە سەختە. گرنگی نوسینی وەڵامنامە و باسکردنی ئەو شتانەی کە دەیانەوێت لە هاوبەشەکەیانی ببیستن بۆ ئەم کەسانە زۆر زیاترە. دڵنیابە لەوەی هەست بە بەرهەڵستی خۆت بکەیت بەرامبەر ڕێگەدانی هاوبەشەکەت کە پشتگیریت بکات. ئەمە زانیارییەکی زیاترت دەداتێ کە ئەگەر بەلای تۆوە هێندە سەخت بێت ئاخۆ بەلای هاوبەشەکەتەوە چەند سەخت بێت کە بتوانێت لەم کاتانەدا بە سۆز و میهرەبانییەوە مامەڵەت لەگەڵدا بکات.

چۆن بزانیت هاوبەشەکەمان چی پێویستە؟

هەندێك جار ژنان نوسینی وەڵامنامە پەسەند ناکەن. ئەوان وا لە هاوبەشەکەیان چاوەڕوان دەکەن کە خۆیان بزانن بڵێن چی. هەستێکی شاراوەیان هەیە کە دەڵێت "نامەوێت پێی بڵێم چیم پێویستە؛ ئەگەر بەڕاستی خۆشی بوێم پێویستە خۆی بزانێت." لەم حاڵەتەدا ژن پێویستە لەبیری بێت کە پیاوان لە مەریخەوە هاتون و نازانن ژنان چیان دەوێت؛ دەبێت پێیان بگوترێت.

وەڵامی پیاو زیاتر رەنگدانەوەی هەسارەکەیەتی نەك ئاوێنەی بڕی خۆشەویستی ژنەکە. ئەگەر پیاوەکە خەڵکی ڤینۆس بوایە، دەیزانی دەبێت چی بڵێت. بەڵام لە ڤینۆسەوە نەهاتووە. بەڕاستی پیاوان نازانن چۆن وەڵامی هەستەکانی ژن بدەنەوە. تا رادەیەکی زۆر، کلتورەکەمان پێویستییەکانی ژنان فێری پیاوان ناکات.

ئەگەر پیاوێك لە باوکی خۆی بینیبێتی و بیستبێتی بە وشەی نەرمونیان وەڵامی هەستە نەرێنییەکانی دایکی دەداتەوە، ئەوا باشتر دەزانێت دەبێت چی بکات. بەڵام نازانێت چونکە هەرگیز فێرنەکراوە. نامەی وەڵام باشترین رێگەیە بۆ ئەوەی پیاوان فێربکەیت بزانن ژنان چ پێویستییەکیان هەیە. ئەمە پرۆسەیەکە پیاو هەر فێری دەبێت بەڵام بە هێواشی.

> **نامەی وەڵام باشترین رێگەیە بۆ ئەوەی پیاوان**
> **فێربکەیت بزانن ژنان چ پێویستییەکیان هەیە.**

هەندێك جار ژنان لێم دەپرسن "ئەگەر خۆم پێی بڵێم دەمەوێت چی لێ ببیستم، ئەویش بیڵێت، چۆن بزانم ئەو بەڕاستێتی و هەر بە زارەکی نایڵێت؟ دەترسم قسەکانی هەر بە دەم بن."

ئەمە پرسیارێکی گرنگە. ئەگەر پیاو ژنەکەی خۆش نەویست تەنانەت خۆی بەوشەوە ماندوو ناکات ئەوەی پێ بڵێت کە ژنەکە دەیەوێت. ئەگەر پیاوەکە هەوڵیش بدات وەڵامێکی هاوشێوەی داخوازی ژنەکە بداتەوە، ئەوا ئەگەری زۆرە بەڕاستی بیەوێت وەڵام بداتەوە.

ئەگەر پیاوەکە زۆر ساغ دەرنەکەوێت هۆکارەکە ئەوەیە کە ئەمە شتێکی تازەیە فێری دەبێت. فێربونی شێوازێکی نوێی وەڵامدانەوە کارێکی نارەحەتە. رەنگە بەلای پیاوەوە ببێتە هۆی هەستکردن بە لاوازی. ئەمە کاتێکی هەستیارە. پیاوەکە پێویستی بە پێزانین و هاندانێکی زۆرە. پێویستی بە لێدوانە کە پێی بڵێن بە رێگەی راستدا هەنگاو دەنێت.

ئەگەر هەوڵەکانی بۆ پشتگیری ژنەکە بە کارێکی ناراست دەرکەوت، بەگشتی لەبەرئەوەیە کە پیاوەکە دەترسێت هەوڵەکان سەرکەوتو نەبن. ئەگەر ژن هەوڵەکانی پیاوەکە بنرخێنێت، جاری داهاتو هەست بە ئاسایشێکی زیاتر دەکات و ئاسانتر دەتوانێت راستگۆتر بێت. پیاو بێ ئەقڵ نییە. ئەگەر هەست بکات ژنەکە وەری دەگرێت و خۆشی دەتوانێت بە جۆرێك وەڵامبداتەوە کە کاریگەری ئەرێنی دروست بکات، ئەوا دەیکات. ئەمەش تەنیا پێویستی بە کات هەیە.

ژنیش بە گوێگرتن لە نامەی وەڵامی پیاو زانیاری لەبارەی پیاوان و پێداویستییەکانی پیاوانەوە فێردەبێت. ژنان بەگشتی بە وەڵامەکانی پیاوان دەحەپەسێن، ژن نازانێت بۆچی پیاوەکە هەوڵەکانی ئەم بۆ پشتگیریکردنەی پیاوەکە رەتدەکاتەوە. ژنەکە بە هەڵە لە پێویستییەکانی پیاوەکە تێدەگات. هەندێك جار ژنەکە روبەڕوی پیاوەکە دەوەستێتەوە چونکە دەزانێت پیاوەکە دەیەوێت ئەم واز لە خۆی بهێنێت. لەگەڵ ئەمەشدا زۆربەی کات، پیاوەکە بەراستی دەیەوێت ژنەکە متمانەی پێبکات و بینرخێنێت و قبوڵی بکات.

بۆ وەرگرتنی پشتگیری، ئێمە نەك تەنیا پێویستە هاوبەشەکانمان فێربکەین بزانن پێویستییەکانمان چین؟ بەڵکو پێویستیشە ئامادەبین کە پشتگیری بکرێین .. نامەی وەڵام ئەوە دەردەخات کە کەسەکە ئامادەیە پشتگیری بکرێت. ئەگەر نا، ئاخاوتنەکە سەرکەوتو نابێت. باسکردنی هەستە ئازاردراوەکان بەو بیرکردنەوەیەوە کە دەڵێت "هەرچییەك بڵێیت ئاسودەم ناکات" نەك تەنیا هەر زیانبەخشە بەڵکو ئازاریش بە هاوبەشەکەت دەگەیەنێت. وا باشترە لەم کاتانەدا قسە نەکرێت.

ئەمەی خوارەوە نمونەیەکی نامەی خۆشەویستی و وەڵامنامەکەیەتی.

تێبینی ئەوە بکە کە وەڵامەکە هێشتا لە بەشی پاشکۆدایە، بە بەراورد لەگەڵ ئەوانی پێشودا بەڵام تۆزێك دوورودرێژترە و وردەکاری زیاتری تێدایە.

نامەیەکی خۆشەویستی و نامەیەکی وەڵام

سەبارەت بە بەرگریکردنی پیاوەکە

کە (تێرێسا) داوا لە (پاوڵ)ی مێردی دەکات پشتگیری بکات، پیاوەکە روبەڕوی دەوەستێتەوە و وا دەردەخات کە داواکانی ژنەکە ئەرکی سەرشانی قورس دەکەن.

بەڕێز (پاوڵ)،

١. تورەیی: تورەم لەوەی روبەڕوم دەوەستیتەوە. تورەم لەوەی پێشنیاری یارمەتیدانم بۆ ناکەیت. تورەم لەوەی هەمیشە ناچارم خۆم داوا بکەم. من شتی زۆرت بۆدەکەم. پێویستم بە یارمەتی تۆیە.

٢. نارەحەتی: نارەحەتم لەوەی ناتەوێت یارمەتیم بدەیت. نارەحەتم چونکە هەست دەکەم زۆر تەنیام. دەمەوێت شتی زیاتر پێکەوە بکەین. بیری پشتگیریکردنەکەت دەکەم.

٣. ترس: دەترسم لەوەی داوای یارمەتیت لێ بکەم. دەترسم لە تورەییەکەت. دەترسم بڵێیت نەخێر و منیش ئازارم پێ بگات.

٤. پەشیمانی: بەداخم کە ئەوەندە دەتڕەنجێنم. بەداخم لەوەی رەخنەت لێ دەگرم. بەداخم لەوەی زیاتر ناتنرخێنم. بەداخم لەوەی زۆرت پێدەبەخشم و دواتر داوات لێ دەکەم تۆش هەمان شت بکەیت.

٥. خۆشەویستی: خۆشم دەوێیت. تێدەگەم کە ئەوپەڕی هەوڵی خۆت دەدەیت. دەزانم تۆ بایەخم پێ دەدەیت. دەمەوێت عاشقانەتر داوای پشتگیریت لێ بکەم. تۆ باوکێکی زۆر باشیت بۆ منداڵەکانمان.

خۆشم دەوێیت، (تێرێسا)

پاشکۆ. ئەو وەڵامەی حەزدەکەم بیبیستم ئەمەیە:

بەڕێز (تێرێسا)،

سوپاس کە ئەوەندەت خۆش دەوێم. سوپاس کە هەستی خۆتم بۆ باس دەکەیت. تێدەگەم لەوەی ئەگەر من کارێکی وا بکەم دەریبخات گوایە تۆ داخوازییت زۆرە نابێت. تێدەگەم لەوەی کاتێک روبەڕوت دەوەستمەوە ئازارت پێدەگات. بەداخەوەم کە پێشنیاری زیاتری هاوکاریت بۆ ناکەم. تۆ شایانی پشتگیری منیت و منیش دەمەوێت

زیاتر پشتگیریت بکەم. بە دڵنیاییەوە خۆشم دەوێیت و زۆر دڵخۆشم کە تۆ هاوسەری منیت.

خۆشم دەوێیت، (پاوڵ)

هەنگاوی ٢: پێدانی نامەی خۆشەویستی و نامەی وەڵامەکە بە هاوبەشەکەت

لەبەر ئەم هۆکارانەی خوارەوە، زۆر گرنگە نامەکانت بدەیت بە هاوبەشەکەت:

- هەلێك دەبەخشێت بە هاوبەشەکەت کە پشتگیریت بکات.
- ڕێگەت دەدات ئەو تێگەیشتنە بەدەستبهێنیت کە پێویستت پێیە.
- بە شێوەیەکی خۆشەویست و بەرێزەوە لێدوانی پێویست دەدات بە هاوبەشەکەت.
- هانی گۆڕانکاری دەدات لە پەیوەندییەکەدا.
- سۆز و هۆگری دروست دەکات.
- هاوبەشەکەت فێردەکات بەلای تۆوە چی گرنگە و چۆن بەسەرکەوتویی پشتگیریت بکات.
- کە ئاخاوتنەکان توشی شکست دێن، یارمەتی کەپڵەکان دەدات دەست بکەنەوە بە قسەکردن.
- فێرمان دەکات چۆن هەستە نەرێنێیەکان دەربڕین بێ ئەوەی هیچ مەترسییەك دروست بکەن.

پێنج ڕێگە هەن بۆ پێدانی نامەکانت بە هاوبەشەکەت کە لە خوارەوە خراونەتەروو. وا دانراوە کە ژنەکە نامەی نوسیوە، بەڵام ئاشکرایە بۆ پیاوانیش دەبێت.

١. پیاوەکە بە ئامادەیی ژنەکە هەردوو نامەی خۆشەویستی و نامەی وەڵامەکە بە دەنگی بەرز دەخوێنێتەوە. ئینجا دەستی ژنەکە دەگرێت و بە ئاگاییەکی زیاترەوە سەبارەت بەوەی ژنەکە پێویستی بە چییە ببیستێت. جوانترین وەڵامی دەداتەوە

٢. ژنەکە نامەی خۆشەویستی و نامەی وەڵامەکە بە دەنگی بەرز دەخوێنێتەوە و پیاوەکە گوێی لێ دەگرێت. ئینجا پیاوەکە دەستی ژنەکە دەگرێت و بەئاگاییەکی زیاترەوە سەبارەت بەوەی ژنەکە پێویستی بە چییە ببیستێت جوانترین وەڵامی ژنەکە دەداتەوە.

٣. یەکەمجار پیاوەکە وەڵامنامەکە بە دەنگی بەرز دەخوێنێتەوە. پاشان بە دەنگی

بەرز نامەی خۆشەویستییەکە دەخوێنێتەوە. بۆ پیاو زۆر ئاسانترە کاتێک گوێ لە هەستە نەرێنییەکان بگرێت کە بزانێت کاردانەوەی بۆ ئەو هەستانە چییە. ئەگەر پیاو بواری پێبدرێت بزانێت چی لێ داواکراوە، ئەوا لەکاتی بیستنی هەستە نەرێنییەکاندا ئەوەندە ناشڵەژێت. دوای ئەوەی پیاوەکە نامەی خۆشەویستییەکەی ژنەکە دەخوێنێتەوە. دەستی ژنەکە دەگرێت و بەو زانیارییە زیاترەوە سەبارەت بەوەی ژنەکە پێویستی بەچییە بیبیستێت، جوانترین وەڵامی دەداتەوە.

٤. یەکەمجار ژنەکە نامەی وەڵامەکەی بۆ دەخوێنێتەوە. ئینجا بە دەنگی بەرز نامەی خۆشەویستییەکەی بۆ دەخوێنێتەوە. دواجار پیاوەکە دەستی ژنەکە دەگرێت و بە زانیارییەکی زیاترەوە کە ژنەکە پێویستی بە چییە بیبیستێت، جوانترین وەڵامی دەداتەوە.

٥. ژنەکە نامەکانی دەداتێ و پیاوەکە بە تەنیا لە ماوەی بیست‌وچوار کاتژمێردا دەیانخوێنێتەوە. دوای ئەوەی پیاوەکە نامەکانی خوێندەوە سوپاسی ژنەکە دەکات بۆ نوسینی نامەکان و ئینجا دەستی دەگرێت و بە زانیارییەکی زیاترەوە لەوەی ژنەکە پێویستی بە چییە بیبیستێت، جوانترین وەڵامی ژنەکە دەداتەوە.

چی دەکەیت ئەگەر هاوبەشەکەت بە خۆشەویستییەوە وەڵامی نەدایتەوە؟

هەندێک ژن و پیاو بەهۆی ئەزمونەکانی رابردویانەوە زۆر بەلایانەوە سەخت دەبێت گوێ لە نامەی خۆشەویستی بگرن. لەم حاڵەتەدا پێویست ناکات چاوەڕوانی ئەوەیان لێ بکەیت نامەی لەوجۆرە بخوێننەوە. بەڵام تەنانەت لەوکاتەشدا کە هاوبەشەکەت گوێگرتن لە نامەکە هەڵدەبژێرێت، هەندێک جار ناتوانن دەستبەجێ بە شێوەیەکی خۆشەویستیانە وەڵام بدەنەوە. با (پاوڵ) و (تێریسا) وەکو نمونە وەربگرین.

ئەگەر (پاوڵ) دوای بیستنی نامەی هاوبەشەکەی هەستی بە خۆشەویستی زیاتر نەکرد، ئەوا هۆکارەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ناتوانێت لەوکاتەدا بە خۆشەویستییەوە وەڵام بداتەوە. بەڵام دوای ماوەیەک هەستەکەی دەگۆڕێت.

لەکاتی خوێندنەوەی نامەکاندا، رەنگە هەست بە تورەیی و ناڕەحەتی بکات و هەست بکات پەلامار دەدرێت و بکەوێتە حاڵەتی بەرگرییەوە. لەم کاتانەدا پێویستی بە وەرگرتنی پشویەک هەیە بۆ ئەوەی بیر لە قسەکان بکاتەوە.

هەندێکجار کەسێک گوێی لە نامەیەکی خۆشەویستی دەبێت تەنیا تورەیی‌یەکان دەبیستێت و ماوەیەکی پێدەچێت تا دەتوانێت خۆشەویستی‌یەکەش ببیستێت. دوای کەمێک، ئەگەر نامەکەو بەتایبەتی برگەی پەشیمانی و خۆشەویستی‌یەکە بخوێنێتەوە سودی دەبێت. هەندێک جار پێش ئەوەی نامەی خۆشەویستی هاوسەرەکەم بخوێنمەوە، یەکەمجار برگەی خۆشەویستی‌یەکە دەخوێنمەوە و پاشان هەمو نامەکە دەخوێنمەوە.

ئەگەر پیاو لەدوای خوێندنەوەی نامەی خۆشەویستی توشی نارەحەتی بو، ئەوا دەتوانێت بە نامەیەکی خۆشەویستی وەلامی بداتەوە، کە رێگەی پێدەدات کار لەسەر ئەو هەستە نەرێنی‌یانە بکات کە بەهۆی خوێندنەوەی نامەکەوە دروست بون. هەندێک جار تا هاوسەرەکەم نامەیەکی خۆشەویستیم نەداتێ نازانم چ شتێکە نازارم دەدات و لەپر شتێکم بەبیردا دێت کە دەمەوێت بینوسم. لە رێگەی نوسینی نامەکەوە، دەتوانم دوبارە هەستە عاشقانەکەم بدۆزمەوە و دوبارە نامەی هاوسەرەکەم بخوێنمەوە و لەپشت نازارەکانی‌یەوە هەست بە خۆشەویستی بکەم.

ئەگەر پیاو نەتوانێت دەستبەجێ بە خۆشەویستی‌یەوە وەلام بداتەوە، پێویستی بەوەیە بزانێت ئاسایی‌یە سزا بدرێت. دەبێت هاوبەشەکەی لە پێویستی پیاوەکە تێبگات و قبوڵی بکات کە پێویستی بەوەیە ماوەیەک بیر لە شتەکان بکاتەوە. پیاوەکە بۆ پشتگیریکردنی هاوبەشەکەی رەنگە بتوانێت شتێکی لەم جۆرە بڵێت "سوپاس بۆ نوسینی ئەم نامەیە. پێویستم بە کەمێک کات هەیە بیری لێ بکەمەوە و دوایی دەتوانین قسەی لەبارەوە بکەین." گرنگە پیاوەکە هەستە رەخنەییەکانی سەبارەت بە نامەکە دەرنەبرێت. پێدانی نامە پێویستی بە کاتێکی ئارام هەیە.

هەمو ئەو پێشنیارانەی سەرەوە بۆ پێدانی نامەی خۆشەویستی بۆ ئەو کاتانەش دەبن کە ژنەکە ناتوانێت بە ئاسانی و عاشقانە وەلامی پیاوەکە بداتەوە. بە گشتی ئەو پێشنیارە دەکەم کە کەپڵەکان نامەکانیان بە دەنگی بەرز بخوێننەوە. خوێندنەوەی نامەکانی هاوبەشەکەت بە دەنگی بەرز کارێکی یارمەتیدەرە چونکە یارمەتی هاوبەشەکەت دەدات هەست بکات گوێی لێ دەگیرێت. هەردوو رێگەکە تاقی بکەرەوە و بزانە کامیان بۆ تۆ گونجاوە.

نەهێشتنی مەترسی بۆ نامەی خۆشەویستی

پێدانی نامەی خۆشەویستی ڕەنگە ترسناك بێت. نوسینی هەستە ڕاستەقینەکانیان ڕەنگە وا لە کەپڵەکە بکات هەست بە لاوازی بکەن. چونکە ئەگەر هاوبەشەکەیان ڕەتیان بکاتەوە ئازاری زۆریان پێدەگات.

مەبەستی ڕادەستکردنی نامەکە بۆ دەربڕینی هەستە، بۆ ئەوەیە هاوبەشەکە نزیکتر بکەوێتەوە. هەتا پرۆسەکە بەبێ مەترسی ئەنجام بدرێت کارەکە سەرکەوتو دەبێت. ئەوکەسەی نامەکە وەردەگرێت دەبێت زۆر ڕێز لە دەربڕینەکانی نوسەری نامەکە بگرێت. ئەگەر خوێنەر نەتوانێت پشتگیرییەکی ڕاستەقینەی بەڕێز پێشکەش بکات، ئەوا پێویستە گوێگرتنەکە دوابخات بۆ کاتێکی گونجاو.

نامەنوسین پێویستە بە مەبەستی ڕاست و دروستەوە ئەنجام بدرێت. ڕادەستکردنی نامەش پێویستە بە ڕۆحییەتی ئەم دوو جۆرە مەبەستەی لای خوارەوە ئەنجام بدرێت.

پەیمانی مەبەست بۆ نوسین و ڕادەستکردنی نامەی خۆشەویستی

ئەم نامەیەم نوسیوە بۆ ئەوەی هەستە ئەرێنییەکانم بدۆزمەوە و ئەو خۆشەویستییەت پێببەخشم کە شایستەی تۆیە. وەك بەشێك لەم پرۆسەیە هەستە نەرێنییەکانمت لەلا باس دەکەم، کە ڕامدەگرن.

تێگەیشتنی تۆ یارمەتیم دەدات خۆم دەربڕم و هەستە نەرێنییەکانم ئازاد بکەم. باوەڕم وایە کە تۆ هەستت بەلاوە گرنگە و بە باشترین شێوە وەڵامی هەستەکانم دەدەیتەوە. سوپاست دەکەم کە گوێم لێ دەگریت و پشتگیریم دەکەیت.

هەروەها هیوام وایە ئەم نامەیە یارمەتیت بدات لە حەز و مەبەست و خۆزگەکانم تێبگەیت.

ئەو هاوبەشەی کە گوێ لە نامەکە دەگرێت پێویستە بە ڕۆحییەتی ئەم پەیمانی مەبەستەی لای خوارەوە گوێی لێ بگرێت:

پەیمانی مەبەست بۆ گوێگرتن لە نامەی خۆشەویستی

بەڵێن بێت هەوڵی تەواو بدەم لە ڕەوایی هەستەکانت تێبگەم، جیاوازییەکان قبوڵ بکەم، ڕێز لە پێویستییەکانت بگرم وەك چۆن ڕێز لە پێویستییەکانی خۆم دەگرم،

هەروەها ئەو هەوڵەت بنرخێنم کە بۆ باسکردنی هەست و خۆشەویستییەکەت دەیدەیت.

بەڵێن دەدەم گوێت لێ بگرم و هەستەکانت بۆ راست نەکەمەوە و رەتیان نەکەمەوە.
بەڵێن دەدەم قبوڵت بکەم و هەوڵ نەدەم بتگۆڕم.

ئامادەم گوێ لە هەستەکانت بگرم چونکە تۆ بەلامەوە گرنگیت و متمانەم هەیە کە دەتوانین سەرکەوتوبین.

چەند جاری یەکەم کە تەکنیکی نامەی خۆشەویستی ئەنجام دەدەیت زۆر بێ مەترسیترە ئەگەر تۆ ئەم پەیمانانە بە دەنگی بەرز بخوێنیتەوە. ئەم پەیمانی مەبەستانە یارمەتیت دەدەن لەبیرت نەچێت رێز لە هەست و نەستی هاوبەشەکەت بگریت و میهرەبانانە و بێ هیچ ترسێك وەڵامیان بدیتەوە.

نامەی کورتی خۆشەویستی

ئەگەر تۆ نارەحەتیت و بیست خولەکت نییە نامەیەکی خۆشەویستی بنوسیت، دەتوانیت نوسینی نامەی کورتی خۆشەویستی تاقی بکەیتەوە. ئەم کارە تەنیا چوارپێنج خولەك دەخایەنێت و بەراستیش بەسودە. ئەمە چەند نمونەیەکە:

بەڕێز (ماکس)،

١. تورەم لەوەی تورەیت!

٢. نارەحەتم لەوەی منت لەبیرچۆتەوە.

٣. دەترسم کە بەڕاستی گوێم نادەیتێ.

٤. بەداخم لەوەی من لێبوردە نیم.

٥. خۆشم دەوێیت و لێت دەبورم کە دواکەوتیت. دەزانم کە بەڕاستی خۆشت دەوێم.

سوپاس بۆ هەوڵدانت.

خۆشەویستی، (ساندی)

بەڕێز (هێنری)

١. تورەم لەوەی ئەوەندە ماندویت، تورەم لەوەی هەر خەریکی تەماشاکردنی تەلەفزیۆنیت.

٢. ناڕەحەتم لەوەی ناتەوێت قسەم لەگەڵدا بکەیت.

٣. دەترسم لەیەکتر دوربکەوینەوە. دەترسم توڕەت بکەم.

٤. بەداخم لەوەی لەسەر نانخواردن بێزاریت لێم. بەداخم لەوەی سەبارەت بە کێشەکانمان لۆمەی تۆ دەکەم.

٥. بیری خۆشەویستی‌یەکەت دەکەم. دەتوانیت لەم ماوەیەدا کاتژمێرێکم بۆ دابنێیت تا ئەو شتانەت بۆ باس بکەم کە لە ژیانمدا روودەدەن؟

لەگەڵ خۆشەویستیدا، (لێسلی)

باشکۆ. ئەوەی حەزدەکەم لە تۆی ببیستم ئەمەیە:

بەڕێز (لێسلی)،

سوپاس کە هەستی خۆتت بۆ دەربڕیوم. تێدەگەم کە تۆ بیرم دەکەیت. با ئەمشەو سەعات هەشت بۆ نۆ کاتێکی تایبەت دیاری بکەین.

لەگەڵ خۆشەویستی‌دا، (هێنری)

کەی نامەی خۆشەویستی بنوسین؟

هەر کاتێک ناڕەحەت بویت و ویستت باشتر ببیت نامەی خۆشەویستی بنوسە. ئەمانەی لای خوارەوە چەند ڕێگایەکی باوی نوسینی نامەی خۆشەویستین.

١. نامەی خۆشەویستی بۆ هاوبەشێکی نزیك.

٢. نامەی خۆشەویستی بۆ هاوڕێ، منداڵ، یاخود ئەندامێکی خێزانەکە.

٣. نامەی خۆشەویستی بۆ هاوڕێکەت یاخود بۆ کڕیارێکت. لەبری ئەوەی لە کۆتایی‌یەکەدا بڵێیت "خۆشم دەوێیت" دەتوانیت بڵێیت "پێزانینم هەیە" یاخود "ڕێزم هەیە". لە زۆربەی حاڵەتەکاندا من پێم باش نییە نامەکەی بدەیتێ.

٤. نامەی خۆشەویستی بۆ خۆت.

٥. نامەی خۆشەویستی بۆ خودا و هێزێکی باڵا. ئەو شتانەی لە ژیاندا ناڕەحەتیان کردویت بۆ خودای باس بکەو داوای پشتگیری لێ بکە.

٦. نامەی خۆشەویستی ڕۆڵ گۆڕینەوە. ئەگەر بەلاتەوە سەختە لە کەسێت ببوریت، چەند خولەکێك تەرخان بکەو نامەیەك لەوانەوە بۆ خۆت بنوسە. سەرسام دەبیت کە

دەبینیت چەند بە خێرایی لێبوردەتر دەبیت.

٧. نامەی خۆشەویستی دەعبا (monster love letter). ئەگەر بە تەواوی ناڕەحەت بویت و هەستەکانت ناپەسەند و سەرکوتکەرانە بون لە نامەکەدا بیانوسە. ئینجا نامەکە بسوتێنە. هەتا هەردوکتان نەتوانن مامەڵە لەگەڵ هەستە نەرێنییەکاندا بکەن و ئامادەی ئەو کارە نەبن چاوەڕێ مەکە هاوبەشەکەت نامەکە بخوێنێتەوە. لەو حاڵەتەدا تەنانەت نامەی دەعباکانیش زۆر بەسود دەبن.

٨. نامەی خۆشەویستی شوێنگۆڕکێ. کاتێك روداوەکانی ئێستا ناڕەحەتت دەکەن و هەستێکی چارەسەرنەکراوی سەردەمی منداڵیت بیر دەخەنەوە، وا دابنێ دەتوانیت کات بگێڕیتەوە دواوەو نامەیەك بۆ دایك/ باوکت بنوسیت و هەستەکانیان بۆ دەرببڕیت و داوای پشتگیرییان لێ بکەیت.

بۆچی پێویستمان بە نامەی خۆشەویستییە؟

وەك لە زۆربەی لاپەڕەکانی کتێبەکەدا باسمان کردووە، زۆر گرنگە ژنان هەستەکانیان دەرببڕن و هەست بکەن بایەخیان پێ دەدرێت، لێیان تێدەگەن و ڕێزیان لێ دەگیرێت. بەهەمان ئەندازە پیاویش بەلایەوە گرنگە هەست بکات دەنرخێندرێن و قبوڵ دەکرێت و متمانەیان پێدەکرێت. گەورەترین کێشە لە پەیوەندییەکاندا ئەوکاتە رودەدات کە ژن هەستە نەرێنییەکانی دەردەبڕێت و لە ئەنجامدا پیاو وا هەست دەکات کە ژنەکە خۆشی ناوێت.

بەلای پیاوەوە، هەستە نەرێنییەکانی ژن رەنگە رەخنەگرانە و لۆمەکەرانە، پڕ داخوازی و بێزارکەر دەربکەون. بۆیە پیاوەکە هەستی ژنەکە رەت دەکاتەوە، ئینجا ژنەکە وا تێدەگات کە پێویستی بە پیاوەکە نییە. سەرکەوتنی پەیوەندی تەنیا لەسەر دوو هۆکار بەندە: توانای پیاو بۆ ئەوەی میهرەبانانە و بەڕێزەوە گوێ لە هەستەکانی ژنەکە بگرێت، توانای ژنەکە بۆ دەربڕینی هەستەکانی بە خۆشەویستی و ڕێزەوە.

هەمو پەیوەندییەك پێویستی بەوەیە هاوبەشەکان باسی هەست و پێویستییە گۆڕاوەکانیان بۆ یەکتر بکەن. داواکردنی ئاخاوتنێکی بێ کەموکوڕی بە دڵنیاییەوە نمونە خوازییەکی گەورەیە. خۆشبەختانە، لەنێوان نێرەو کامڵبوندا ماوەیەکی زۆر هەیە بۆ گەشەکردن.

چاوەڕوانی‌یە واقیعی‌یەکان

چاوەڕوانیکردنی ئەوەی گەیاندنی هەست و ئارەزووەکان هەمیشە ئاسان بێت کارێکی ناواقیعی‌یە. هەندێك هەستی مرۆڤ باسکردنیان زۆر سەختە چونکە ئازار بە گوێگرەکە دەگەیەنێت. ئەو کەپلانەی کە پەیوەندی خۆش و خۆشەویستیان هەیە، هەندێکجار نارەحەت دەبن لەوەی کە چۆن شتەکانیان بە شێوەیەك باس بکەن کە بۆ هەردولا باش بێت. بەڕاستی سەختە بتوانیت لە گۆشەنیگای کەسێکی دیکە تێبگەیت، بەتایبەتی ئەگەر کەسەکە ئەو شتە نەڵێت کە تۆ دەتەوێت بیبیستیت. هەروەها سەختە بتوانیت ڕێز لە کەسێکی دیکە بگریت کاتێك کە هەستەکانی خۆت ئازار دراین.

زۆربەی کەپڵەکان بە هەڵە وا بیردەکەنەوە کە بێتواناییان لە گەیاندنێکی عاشقانە و سەرکەوتوانەدا مانای ئەوەیە وەکو پێویست یەکتریان خۆش ناوێت. بە دڵنیایی‌یەوە ئەمە زۆر بە خۆشەویستی‌یەوە بەستراوە، بەڵام شارەزایی گەیاندن پێکهاتەیەکی زۆر گرنگترە. خۆشبەختانە، ئەمەش شارەزایی‌یەکە کە دەتوانیت فێری ببیت.

ئەگەر لە خێزانێکدا گەورەبوبین کە توانیبێتی بە ڕاستگۆیی و خۆشەویستی‌یەوە ئاخاوتن بکات، ئەوا گەیاندنی سەرکەوتو دەبێتە سروشتی دووەممان. بەڵام لە نەوەکانی پێشودا، ئەوەی پێی دەڵێن گەیاندنی خۆشەویستیانە بەگشتی مانای خۆپاراستن لە هەستە نەرێنییەکانی دەگەیاند. بەگشتی وا دەبینرا کە هەستە نەرێنییەکان ناتەواوی و خەوشن و پێویستە لە پەنایەکی قایمدا بیانشارینەوە.

لە خێزاندا کەمتر "شارستان"ەکاندا ئەوەی بە گەیاندنی خۆشەویستیانە دادەنرێت، ڕەنگە کردار و ئاراستەکردنی ئەقڵی هەستە نەرێنییەکانی لەخۆگرتبێت لە ڕێگەی سزادانی جەستەیی و هات‌و هاوار و لێدان و داواکاری و جۆرەکانی ئازاردانی زارەکی‌یەوە - هەمو ئەمانەش گوایە بۆ یارمەتیدانی منداڵانە تا بتوانن چاك و خراپ لەیەکتر جیابکەنەوە.

ئەگەر دایك و باوکەکانمان بیانزانیایە خۆشەویستانە پەیوەندی لەگەڵ یەکتردا بکەن، بەبێ ئەوەی هەستە نەرێنییەکانیان سەرکوت بکەن، ئەوا ئێمەی منداڵ دەمانتوانی بەبێ ترس کاردانەوەو هەستە نەرێنی‌یەکانمان لە ڕێگەی تاقیکردنەوەو هەڵکردنەوە بدۆزینەوە و بیانناسینەوە. ئێمە لە ڕێگەی ئەو کاردانەوە نەرێنیانەوە دەمانتوانی بە سەرکەوتویی فێر ببین چۆن پەیوەندی بکەین - بەتایبەتی چۆن

هەستە سەختەکان باس بکەین. لە ئەنجامی هەژدە ساڵ تاقیکردنەوەو هەڵەکردن سەبارەت بە هەستەکانمان، وردە وردە فێر دەبوین هەستەکانمان بەڕێزەوە و بە شێوەیەکی گونجاو دەربڕین. ئەگەر وا بوایە، ئێمە پێویستمان بە تەکنیکی نامەی خۆشەویستی نەدەبو.

ئەگەر رابردومان جیاواز بوایە

ئەگەر رابردومان جیاواز بوایە، دەمانبینی باوکمان بەسەرکەوتویی و میهرەبانییەوە گوێ لە دایکمان رادەگرێت کاتێک باسی ناڕەحەتی و بێ هیوایییەکانی خۆیی بۆ دەکات. رۆژانە دەمان بینی دایکمان ئەو بایەخ و تێگەیشتنە خۆشەویستانەیە بە باوکمان دەبەخشێت کە لە مێردە خۆشەویستەکەی دەخوازێت.

دەمانبینی چۆن دایکمان متمانە بە باوکمان دەکات و بە کراوەیی هەستەکانی لەگەڵدا باس دەکات، بەبێ ئەوەی نارەزایی بەرامبەر دەربڕێت یاخود لۆمەی بکات. دەمانبینی چۆن دەکرێت کەسێك ناڕەحەت ببێت بێ ئەوەی بەبێ متمانەیی و چەوساندنەوە و، دورکەوتنەوەو نارەزایی، بەسوك تەماشا کردن و سارد و سڕییەوە مامەڵە لەگەڵ بەرامبەرەکەیدا بکات. لەماوەی ئەو هەژدە ساڵی گەورەبومانندا وردە وردە دەمانتوانی بەسەر هەستەکانی خۆماندا زاڵببین وەك چۆن فێری رۆیشتن و بیرکاریی بوین. ئەوەش دەبووە شارەزاییەکی وەرگیراو، وەك رۆیشتن و بازدان و گۆرانیوتن و خوێندنەوە و .... تاد.

بەڵام مەسەلەکە بۆ زۆربەمان بەم شێوەیە نەبووە. لەبری ئەوە ئێمە ماوەی هەژدە ساڵ تەنیا هەر پەیوەندی ناسەرکەوتومان بینیوە و هەر لەبەرئەوەیە پەروەردە نەکراوین لەسەر چۆنییەتی گەیاندنی هەستەکانمان، ئەرکێکی سەخت و نەکردەیە ئەگەر بمانەوێت کاتێك هەستی نەرێنیمان هەیە بە خۆشەویستییەوە دەری ببڕین.

بۆئەوەی کە تێبگەیت ئەم کارە چەند سەختە، وەڵامەکانت بۆ ئەم پرسیارانەی خوارەوە لەبەر چاو بگرە:

١. لە کاتی توڕەیی و پەستیدا، چۆن خۆشەویستی دەردەبڕیت. ئەگەر لە کاتی منالی تۆدا دایك و باوکت یان خەریکی مشتومڕ بون یان خەریکی پلان دانان بون بۆ خۆدورخستنەوە لە مشتومڕکردن؟

٢. چۆن وا لە منداڵەکانت دەکەیت گوێت لێ بگرن بەبێ ئەوەی بەسەریاندا بقیژێنیت یان سزایان بدەیت ئەگەر دایک و باوکت بۆ ئەوەی کۆنترۆڵت بکەن بە سەرتدا قیژاندبێتیان و لێیان دابیت؟

٣. چۆن داوای پشتگیریی زیاتر دەکەیت؟ ئەگەر لەکاتی منداڵیتدا، بەردەوام هەستت کردبێت پشتگوێ خراویت و بێ هیوا کراویت؟

٤. چۆن دڵی خۆت دەکەیتەوە و هەستەکانت باس دەکەیت ئەگەر لەوە بترسیت کە ڕەتبکرێییتەوە؟

٥. چۆن قسە لەگەڵ هاوبەشەکەتدا دەکەیت ئەگەر هەستەکانت بڵێن "ڕقم لێتە"؟

٦. چۆن دەڵێیت "داوای لێبوردن دەکەم" ئەگەر بە منداڵی لەسەر هەڵەکردن سزادرابیت؟

٧. چۆن دەتوانیت ددان بە تاوانەکانتدا بنێیت ئەگەر لە سزا و ڕەتکردنەوە بترسیت؟

٨. چۆن دەتوانیت هەستەکانت دەربخەیت ئەگەر بە منداڵی هەر کاتێک ناڕەحەت بوبیت یا گریابێتیت سەرزەنشت کرابیت و حوکمت لەسەر درابێت؟

٩. چۆن دەتوانیت داوای شتێک بکەیت حەزت لێیە ئەگەر بە منداڵی بە هەڵە لەقەڵەمیان دابیت و لەسەر داواکردنی زۆر لۆمە کرابیت و بە هەڵە دانرا بیت؟

١٠. تەنانەت چۆن دەتوانیت بزانیت هەستەکانت کامانەن ئەگەر دایک و باوکت کات و سەبر و ئارامی ئەوەیان نەبوبێت پرسیاری هەستەکانت لێ بکەن یاخود بپرسن بزانن چی ئازارت دەدات؟

١١. چۆن دەتوانیت کەموکوڕییەکانی هاوبەشەکەت قبوڵ بکەیت ئەگەر لە کاتی منداڵیدا هەستت کردبێت دەبێت بێ کەموکوڕی بیت بۆ ئەوەی شایستەی خۆشەویستی بیت؟

١٢. چۆن دەتوانیت گوێ لە هەستە بە ئازارەکانی هاوبەشەکەت بگریت ئەگەر لە رابردودا کەس گوێی لە تۆ نەگرتبێت؟

١٣. چۆن دەتوانیت لێبوردە بیت ئەگەر کەس لە تۆ نەبورابێت؟

١٤. چۆن دەتوانیت بگریت و ئازار و ناڕەحەتییەکانت چارەسەر بکەیت ئەگەر لە منداڵیدا بە بەردەوامی پێت وترابێت "مەگری" یاخود "تۆ کەی گەورە دەبێت؟" یاخود

" هەر منالێ بچکۆلە نەگری"؟

١٥. چۆن دەتوانیت گوێ لە بێهیواییەکانی هاوبەشەکەت بگریت ئەگەر بە منالی وات لێ کرابێت هەست بە لێپسراوێتی بکەیت بەرامبەر بە ئازارەکانی دایکت، زۆر پێش ئەوەی تێبگەیت کە تۆ بەرپرسیار نەبویت؟

١٦. چۆن دەتوانیت گوێ لە تورەییەکانی هاوبەشەکەت بگریت ئەگەر بە منالی دایك و باوکت تورەییەکەیان بە هاتو هاوار و داواکردن بەسەر تۆدا بەتاڵ کردبێتەوە ؟

١٧. چۆن دڵی خۆت دەکەیتەوە و متمانە بە هاوبەشەکەت دەکەیت ئەگەر ئەو یەکەمین کەسانەی کە لە دڵپاکی خۆتەوە متمانەت پێکردون ناپاکیان بەرامبەر کردبیت؟

١٨. ئەگەر هەژدە ساڵ ئەزمونت نەبێت چۆن دەتوانیت هەستەکانت بە میهرەبانی و رێزەوە بگەیەنیت و لەوە نەترسیت جێت بهێڵن و رەتبکرێتەوە؟

وەڵامی هەمو ئەم هەژدە پرسیارە یەك شتە: دەکرێت فێری پەیوەندی میهرەبانانە ببین، بەڵام دەبێت هەوڵی لەگەڵدا بدەین. پێویستمان بەوەیە هەژدە ساڵ پەراوێزکەوتن قەرەبو بکەینەوە. گرنگ نییە دایك و باوکمان چەند کامڵ بون، هیچ دایك و باوکێك بە تەواوی بێ کەموکوری نین. ئەگەر لە پەیوەندیکردندا کێشەت هەیە، ئەمە نە مانای وایە نەگبەتیت و نە هەموشی خەتای هاوبەشەکەتە. بەڵکو تەنیا بریتییە لە نەبونی راهێنانی دروست و نەبونی کەش و هەوای باش بۆ ئەنجامدان.

لە خوێندنەوەی پرسیارەکانی سەرەوەدا، رەنگە چەند هەستێکت بۆ دروست بوبێت. ئەم هەلە تایبەتەی خۆچارەسەرکردن لەدەست مەدە. هەر ئێستا بیست خولەك تەرخان بکە و نامەی خۆشەویستی بۆ دایکت یان باوکت بنوسە. تەنیا قەڵەم و کاغەزێك بهێنە و هەستەکانت دەربڕە، شێوازی نامەی خۆشەویستی بە کاربهێنە. ئێستا تەنیا ئەم کارە بکە، دەبینیت ئەنجامەکەی سەرسامت دەکات.

وتنی هەمو راستییەکە

سەرکەوتنی نامەی خۆشەویستی لەوەدایە یارمەتیت دەدات هەمو راستییەکە بڵێیت. باسکردنی بەشێکی هەستەکانت ئەو چارەسەرەی لێ ناکەوێتەوە کە چاوەڕوانی دەکەیت بۆ نمونە:

١. هەستکردن بە تووڕەیی‌یەکەت بە هیچ شێوەیەك یارمەتیت نادات. تەنیا هەر تووڕەترت دەکات. تا زیاتر بیر لە تووڕەییەکانت بکەیتەوە، تووڕەتر دەبیت.

٢. ئەگەر نارەحەتییەکە تێنەپەڕێنیت، چەند کاتژمێرێك گریان وا دەکات هەست بە بەتاڵی و هیچ بێ‌ئەمان بکەیت.

٣. هەستکردن تەنیا بە مەترسییەکان رەنگە وا بکات زیاتر بترسیت.

٤. داوای لێبوردن، بەبێ ئەوەی بە ناویدا تێبپەڕیت، رەنگە تەنیا ببێتە هۆی ئەوەی هەست بە تاوانباری و شەرم بکەیت و تەنانەت رێزی خۆیشت لەلا کەم ببێتەوە.

٥. هەوڵدان بۆ ئەوەی هەمیشە خۆشەویست بیت ناچارت دەکات هەمو هەستە نەرێنییەکانت سەرکوت بکەیت و دوای چەند ساڵێك، سڕو بێ هەست دەبیت.

نامەی خۆشەویستی بەوە سەرکەوتووە کە رێت نیشان دەدات هەمو راستییەکە سەبارەت بە هەمو هەستەکانت باس بکەیت. بۆ چارەسەرکردنی ئازارە ناوخۆییەکە، پێویستە هەست بە هەریەك لە چوار رەهەندە سەرەکییەکەی ئازاری سۆزداری بکەین، کە بریتین لە تووڕەیی و نارەحەتی و ترس و پەشیمانی.

بۆچی نامەی خۆشەویستی سەرکەوتووە؟

بە دەربڕینی هەریەك لە چوار ئاستەکەی سۆزداری، نارەحەتییەکەمان ئازاد دەبێت. نوسینی تەنیا یەك دێڕ لە هەستە نەرێنییەکانمان ئەو سودەی نییە. لەبەر ئەوەی زۆرێك لە کاردانەوە هەستییە نەرێنییەکانمان لەراستیدا هەست نین، بەڵکو میکانیزمێکی بەرگریکردنن کە بەبێ ئاگایی بۆ دورکەوتنەوە لە هەستە راستەقینەکانمان دەیگرینەبەر.

بۆ نمونە:

١. ئەو کەسانەی بە ئاسانی تووڕە دەبن بەگشتی هەوڵدەدەن ئازار و نارەحەتی و ترس و پەشیمانییەکەیان بشارنەوە. کاتێك هەست بە هەستە لاوازترەکانیان دەکەن، تووڕەییەکە لادەچێت و خۆشەویستتر دەبن.

٢. ئەو کەسانەی بە ئاسانی دەکەونە گریان بەگشتی ناتوانن تووڕە ببن، بەڵام کاتێك یارمەتی بدرێن تووڕەییەکەیان دەربڕن هەست بە باشتربون دەکەن و میهرەبانتر دەبن.

٣. ئەو کەسانەی کە ترسیان هەیە بەگشتی پێویستیان بەوەیە هەست بە

تورەیی‌یەکەیان بکەن و دەری ببڕن، ئەوکاتە ترسەکە دەڕەوێتەوە.

٤. ئەو کەسانەی بەزۆری داوای لێبوردن دەکەن و خۆیان بە تاوانبار دەزانن بە گشتی پێویستیان بەوەیە هەست بە ئازار و تورەییەکانیان بکەن پێش ئەوەی بتوانن هەست بەو خۆشویستنە بکەن کە شایستەیانە.

٥. ئەو کەسانەی هەمیشە هەست بە خۆشەویستی دەکەن بەڵام نازانن بۆچی خەمۆك و سڕن، بەگشتی پێویستە لە خۆیان بپرسن: "ئەگەر لە شتێك تورە و ناڕەحەت بومایە، ئەو شتە چی دەبو؟" ئینجا وەڵامەکان بنوسن. ئەمە یارمەتییان دەدات بگەن بەو هەستانەیان کە لەو دیو خەمۆکی و سڕبونەکەیانەوە شادراونەتەوە. نامەی خۆشەویستی دەکرێت بەم جۆرە بەکار بهێنرێت.

چۆن کۆمەڵە هەستێك دەتوانن هەستەکانی دیکە بشارنەوە

لای خوارەوە چەند نمونەیەك خراونەتە روو سەبارەت بەوەی چۆن ژنان و پیاوان هەستە نەرێنی‌یەکانیان بەکاردەهێنن بۆ خۆپاراستن یاخود سەرکوتکردنی ئازارە راستەقینەکەیان. لەبیرت بێت کە ئەم پرۆسەیە پرۆسەیەکی ئۆتۆماتیکی‌یە. زۆر جار کە روودەدات ئاگامان لێ نی‌یە.

چەند چرکە ساتێك ئەم پرسیارانە لەبەرچاو بگرە:

- ئایا لە کاتی تورەییدا هەرگیز پێدەکەنیت؟
- ئایا کاتێك لە ناخی خۆتدا ترسابیت هەرگیز بە تورەیی رەفتارت کردووە؟
- ئایا لەکاتی ناڕەحەتی و پەستیدا پێدەکەنیت و نوکتە دەکەیت؟
- کاتێك کە هەستت بە تاوانباری و ترس کردبێت خێرا خەتاکەت خستۆتە ئەستۆی کەسی دیکە؟

ئەم خشتەیەی خوارەوە نیشانی دەدات چۆن پیاوان و ژنان بە زۆری هەستە راستەقینەکانیان رەت دەکەنەوە. بە دڵنیایی‌یەوە هەمو پیاوان ناچنە خانەی خەسڵەتی نێرینەوە، وەك چۆن هەمو ژنانیش ناچنە خانەی خەسڵەتی مێینەوە. خشتەکە رێگەیەکمان نیشان دەدات تێ بگەین چۆن لەوانەیە هەستە راستەقینەکانمان نەناسینەوە.

ئەو رێگەیانەی هەستە راستەقینەکانمانی پێ دادەپۆشین

چۆن پیاوان هەستەکانیان دەشارنەوە؟
(ئەم پرۆسەیە بە گشتی نائاگایانەیە)

١. ڕەنگە پیاوان توڕەیی وەکو ڕێگایەك بۆ خۆدورخستنەوە لە هەستکردن بە ناڕەحەتی و ئازار و خەفەت و تاوانباری و ترس بەکاربهێنن.

٢. ڕەنگە پیاوان بێ دەربەستی و خەمساردی وەك ڕێگایەك بۆ خۆ دورخستنەوە لە هەستکردن بە توڕەیی بەکاربهێنن.

٣. ڕەنگە پیاوان کە ئازار دەدرێن زویربون بۆ خۆ دورخستنەوە لە هەستەکان بەکاربهێنن.

٤. ڕەنگە پیاوان توڕەیی و خۆ لەسەر هەق زانین وەك ڕێگەیەك بۆ خۆدورخستنەوە لە هەستکردن بە ترس و نادڵنیایی بەکاربهێنن.

٥. ڕەنگە پیاوان هەستکردن بە شەرم وەك ڕێگەیەك بۆ دورکەوتنەوە لە توڕەیی و خەمباری بەکاربهێنن.

٦. پیاوان ڕەنگە ئاشتی و بێ دەنگی وەك ڕێگەیەك بۆ دورکەوتنەوە لە توڕەیی و ترس و بێ هیوایی و سارد بونەوە و شەرم بەکار بهێنن.

چۆن ژنان هەستەکانیان دەشارنەوە؟
(ئەم پرۆسەیە بە گشتی نائاگایانەیە)

١. ژنان ڕەنگە نیگەرانی وەك ڕێگەیەك بەکاربهێنن بۆ خۆپاراستن لە هەستکردنی توڕەیی و تاوانباری و ترس و بێ هیوایی.

٢. ژنان ڕەنگە بکەونەحاڵەتی سەر لێ شێوانەوە وەك ڕێگەیەك بۆ خۆ دورخستنەوە لە توڕەیی و پەستی و بێزاری.

٣. ژنان ڕەنگە هەستکردن بە ناڕەحەتی وەك ڕێگەیەك بۆ دورکەوتنەوە لە شەرمەزاری و توڕەیی و ناڕەحەتی و پەشیمانی بەکار بهێنن.

٤. ژنان ڕەنگە ترس و نا دڵنیایی وەك ڕێگەیەك بۆ دورکەتنەوە لە توڕەیی و ئازار و ناڕەحەتی بەکاربهێنن.

٥. ژنان ڕەنگە خەمباری بۆ دور کەوتنەوە لە توڕەیی و ترس بەکار بهێنن.

٦. ژنان ڕەنگە هیوا وەك ڕێگەیەك بۆ خۆ دور خستنەوە لە توڕەیی و ناڕەحەتی و خەمباری و خەفەت بەکاربهێنن.

٧. پیاوان ڕەنگە متمانە بەخۆ بوون بۆ دور کەوتنەوە لە هەستکردن بە نەگونجان بەکار بهێنن.

٧. ژنان ڕەنگە خۆشحاڵی و سوپاسگوزاری بۆ دور کەوتنەوە لە هەستکردن بە ناڕەحەتی و بێ هیوایی بەکار بهێنن

٨. پیاوان ڕەنگە توندوتیژی بۆ دور کەوتنەوە لە هەستکردن بە ترس بەکار بهێنن.

٨. ژنان ڕەنگە خۆشەویستی و لێبوردەیی وەك ڕێگەیەك بۆ خۆ دورخستنەوە لە هەستکردن بە ئازار و توڕەیی بەکار بهێنن.

چارەسەرکردنی هەستە نەرێنیەکان

ئەگەر هەستە نەرێنییەکانی خۆت گوێیان لێ نەگیرا بێت و پشتگیری نەکرابن. تێگەیشتن و قبوڵکردنی هەستە نەرێنیەکانی کەسێکی دیکە کارێکی سەختە. تا زیاتر بتوانین هەستە چارەسەرنەکراوەکانی منالیمان چارەسەر بکەین ئاسانتر دەتوانین هەستەکانی خۆمان دەرببڕین و گوێ لە هەستی بەرامبەرەکەمان بگرین. بەبێ ئەوەی هەست بە ئازاردان و بێ سەبری و توڕەیی و بێزاریی بکەین.

تا زیاتر بەرهەڵستی بکەیت لە هەستکردن بە ئازارە ناوخۆییەکانت بەرهەڵستیت زیاتر دەبێت بۆ گوێگرتن لە هەستی کەسانی دیکە. ئەگەر هەست بەبێ سەبری دەکەیت کاتێک خەڵك باسی هەستە منالانەکانی خۆیان دەکەن، ئەمە چۆنێتی مامەڵەکردنی خۆت لەلایەن خۆتەوە، دەردەخات.

بۆ دوبارە ڕاهێنانەوەی خۆمان پێویستە ببین بە دایك و باوکی خۆمان. دەبێت دان بەوەدا بنێین کە کەسێك هەیە لەناوماندا کە تەنانەت لەکاتی توڕەبونیشدا کە بیرکردنەوە ئەقڵانییە پێگەیشتووەکەمان دەڵێت هیچ هۆکارێك نییە ناڕەحەت بێت. پێویستە ئەو لایەنە هەستییەی خۆمان جیابکەینەوە و ببین بە دایك و باوکێکی خۆشەویست بۆی. پێویستە لە خۆمان بپرسین "چییە؟ ئازارت پێگەیشتووە؟ هەست بە چی دەکەیت؟ چی ڕویداوە وا ناڕەحەتی کردویت؟ لە چی توڕەیت؟ چی ناڕەحەتی کردویت؟ لەچی دەترسیت؟ چیت دەوێت؟"

کە بە هاوسۆزییەوە گوێ لە هەستەکانمان دەگرین، هەستە نەرێنی یەکانمان بە شێوەیەکی موعجیزەئاسا چاك دەبنەوە و دەتوانین بە خۆشەویستی و رێزێکی زیاترەوە بەرامبەر هەلومەرجەکە کاردانەوە بنوێنین. بە تێگەیشتن لە هەستەکانی منالیمان بە شێوەیەکی ئۆتوماتیکی دەرگا بۆ سۆزە ناوخۆیی یەکانمان دەکەینەوە کە لە رێگەی قسەکانمانەوە بلاوببنەوە.

ئەگەر لە کاتی منالیماندا هەستە ناوخۆییەکانمان بە بەردەوامی و بە شێوەیەکی خۆشەویستانە گوێیان لێ بگیرایە و پشتیوانییان لێ بکرایە، ئەوا لە کاتی گەورەبوونماندا لەناو هەستە نەرێنی یەکاندا گیرمان نەدەخوارد. بەلام زۆربەمان بە منالی بەم جۆرە پشتگیری نەکراوین، بۆیە دەبێت خۆمان ئەو پشتیوانی یە لە بۆ خۆمان بکەین.

چۆن رابردووەکەت کار دەکاتە سەر ئێستات

بە دلنیایی یەوە هەمومان بەسەرمان هاتووە کە هەستی نەرێنی دایگرتبین. لای خوارەوە چەند رێگەیەکی بەربلاو خراونەتە روو کە چۆن هەستە چارەسەرنەکراوەکانی سەردەمی منالیمان کار دەکاتە سەر ئێستامان کاتێك روبەروی نیگەرانی یەکانی پێگەیشتنیش دەبینەوە.

١. کاتێك شتێك تورەمان دەکات، لە تورەیی و بێزاریدا گیردەخۆین تەنانەت ئەو کاتەش کە خووە پێگەیشتووەکەمان دەلێت دەبێت هێمن و خۆشەویستانە و بێ دەنگ بین.

٢. کاتێك شتێك بێ ئومێدمان دەکات، لە نارەحەتی و هەست بە ئازارکرندا گیر دەخۆین، تەنانەت ئەو کاتەش کە خووە پێگەیشتووەکەمان پێمان دەلێت دەبێت گەرموگور و دلخۆش و بەهیوا بین.

٣. کاتێك شتێك نارەحەتمان دەکات لە هەستی ترس و نیگەرانیدا گیردەخۆین، تەنانەت ئەو کاتەش کە خووە پێگەیشتووەکەمان پێمان دەلێت دەبێت هەست بە دلنیایی و متمانە و سوپاسگوزاری بکەین.

٤. کاتێك شتێك شەرمەزارمان دەکات، لە هەستی داخ و شەرمدا دەمێنینەوە، تەنانەت ئەو کاتەش کە خووە پێگەیشتووەکەمان پێمان دەلێت دەبێت هەست بە ئاسایش و باشی و سەرنجراکێشی بکەین.

بێدەنگکردنی هەستەکانت لە ڕێگەی ئالودەبوونەوە

ئێمەی پێگەیشتو بەگشتی هەوڵدەدەین هەستە نەرێنییەکانمان بێ دەنگ بکەین بەوەی خۆمانیان لێ بپارێزین. ئالودەبونەکانمان بەکاردەهێنین بۆ بێدەنگکردنی هاوارە بە ئازارەکانی هەستەکانمان و پێویستییە تێرنەکراوەکانمان. دوای پەرداخێك شەراب، ئازارەکە بۆ چەند ساتێك دەڕەوێتەوە، بەڵام دواتر چەندبارە دەگەڕێتەوە.

سەیرەکە لەوەدایە، هەمان ئەو خۆدورخستنەوەیەمان لە هەستە نەرێنییەکان وایان لێ دەکات بتوانن کۆنترۆڵی ژیانمان بکەن. بە فێربونی گوێگرتن و بایەخدان بە هەستە ناوخۆییەکانمان وردە وردە هەستە نەرێنیەکان ئەو توانایەیان لە دەست دەدەن.

سەیرەکە لەوەدایە، هەمان ئەو خۆدورخستنەوەیەمان لە هەستە نەرێنییەکان توانایان پێدەبەخشێت کۆنترۆڵی ژیانمان بکەن.

بێگومان مرۆڤ لە نارەحەتی زۆردا ناتوانێت بەوشێوە کارایەی کە دەیەوێت پەیوەندی بکات. کاتێك کە هەستە چارەسەرنەکراوەکانی رابردوو گەڕاونەتەوە. وەك ئەوە وایە ئەو منداڵەی کە هەرگیز ڕێگەی پێنەدرابێت تورە ببێت، ڕێگەی پێ بدەن یەکجار تورەدبێت و دیسان دەرگاکەی لەسەر دابخەنەوە.

هەستە چارەسەرنەکراوەکانی منالیمان توانایان هەیە بە ڕێگرتن لە ئاگاییە پێگەیشتووەکانمان و ڕێگرتن لە پەیوەندیی خۆشەویستانەوە کۆنترۆلمان بکەن. هەتا میهرەبانانە گوێ لەو هەستانەی رابردومان نەگرین کە بە نائەقلانی دێنە بەرچاو (کەوا دەردەکەون لەوکاتەدا بێنە ناو ژیانمانەوە کە زۆرترین پێویستمان بە ئەقلانیتی هەیە) ئەو هەستانە ڕێگە لە گەیاندنی خۆشەویستانە دەگرن.

نهێنی گەیاندنی هەستە نەرێنییەکانمان لەوەدایە بایی ئەوە پابەندو زیر بین کە لە نوسینەکانماندا هەستە نەرێنییەکانمان دەرببڕین بۆ ئەوەی بەئاگا بێینەوە لە هەستە ئەرێنیترەکانمان. تا زیاتر بتوانین لەگەڵ هاوبەشەکانماندا ئاخاوتن بکەین بەو خۆشەویستییەوە کە شایستەیانە، پەیوەندییەکەمان باشتر دەبێت. ئەگەر بتوانێت هەستە نەرێنییەکانت میهرەبانانە دەربڕیت، هاوبەشەکەت ئاسانتر دەتوانێت پشتگیریت بکات.

نهێنییەکانی خۆ یارمەتیدان

نوسینی نامەی خۆشەویستی ئامرازێکی نایابی خۆیارمەتیدانە، بەڵام ئەگەر دەستبەجێ ئەو نوسینە نەکەیت بە خوو لەوانەیە بیرت بچێتەوە پەیڕەوی بکەیت، پێشنیار دەکەم لانی کەم هەفتەی یەك جار کاتێك شتێك بێزارت دەکات، دابنیشە و نامەیەکی خۆشەویستی بۆ بنوسە.

نامەی خۆشەویستی یارمەتیدەرە، نەك تەنیا لەو کاتەدا کە هاوبەشەکەت ناڕەحەتی کردیت بەڵکو لە هەمو کاتێکدا کە ناڕەحەت بیت. نوسینی نامەی خۆشەویستی لەو کاتانەدا کە پەست و مات و شڵەژاو و خەمۆك و بێزار و هیلاك و نیگەران و بێ چارە بیت یارمەتیت دەدات. هەر کاتێك بتەوێت چاك ببیتەوە، نامەیەکی خۆشەویستی بنوسە. رەنگە هەمو جارێکیش مەزاجت باش نەکاتەوە، بەڵام یارمەتیت دەدات بەو ئاراستەیەدا هەنگاو بنێیت کە دەتەوێت.

لە کتێبی یەکەممدا، (ئەوەی هەستی پێدەکەیت دەتوانیت چارەسەری بکەیت)، گرنگی گەران بەناو هەستەکان و نوسینی نامەی خۆشەویستی بەتەواوی باسی لێوەکراوە. هەروەها، لە زنجیرە وتارە دەنگییەکاندا، (چارەسەرکردنی دڵەکە)، لەسەر بنەمای تەکنیکی نامەی خۆشەویستی باسی راهێنانەکانی چارەسەری نیگەرانی و رزگاربون لە پەستی و گەیشتن بە لێبوردەیی و خۆشویستنی متمانەکەی ناخ، و چارەسەرکردنی برینە سۆزدارییە کۆنەکانم کردووە.

هەروەها، نوسەرانی دیکەش چەندین کتێب و کتێبی راهێنانیان لەسەر ئەم بابەتە نوسیوە. خوێندنەوەی ئەم کتێبانە گرنگن بۆ یارمەتیدانت کە بگەیت بە هەستەکانی ناخت و چارەسەریان بکەیت. بەڵام لە بیرت بێت، هەتا رێگە نەدەیت ئەو لایەنە سۆزدارییەت قسە بکات و گوێی لێ بگیرێت، چاك نابیتەوە. کتێب دەتوانێت ئیلهامت پێ ببەخشێت کە زیاتر خۆت خۆش بوێت، بەڵام بە گوێگرتن لە هەستەکانت و دەربڕینیان بە قسە ئینجا بە راستی هەستەکانت چارەسەر دەکەیت.

> کتێب دەتوانێت ئیلهامت پێ ببەخشێت کە زیاتر خۆت خۆش بوێت، بەڵام بە گوێگرتن لە هەستەکانت و دەربڕینیان بە قسە ئینجا بە راستی هەستەکانت چارەسەر دەکەیت.

ئەگەر تەکنیکی نامەی خۆشەویستی بەکاردەهێنیت هەست بەو بەشەی خۆت دەکەیت کە زۆرترین خۆشەویستی پێویستە. بە گوێگرتن لە هەستەکانت و کنەکردنی سۆزەکانت، یارمەتی ئەو بەشە دەدەیت کە گەشە بکات و بەرەوپێش بچێت.

کاتێک کە خووە سۆزدارییەکەت ئەو خۆشەویستی و لێ تێگەیشتنەی دەست دەکەوێت کە پێویستی پێیەتی، ئەوا بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی توانای پەیوەندیکردن و گەیاندنت باشتر دەبێت. دەتوانیت میهرەبانانەش مامەڵە لەگەڵ بارودۆخەکاندا بکەیت. هەرچەندە هەموومان بەو شێوەیە بەرنامە کراوین کە هەستەکانمان بشارینەوە و بەشێوەیەکی بەرگریکارانە نەک خۆشویستانە وەڵام بدەینەوە، دەتوانین خۆمان رابهێنینەوە. ئەمە هیوایەکی مەزنە.

بۆ دوبارە راهێنانەوەی خۆت پێویستت بەوەیە گوێ لەو هەستە چارەسەرنەکراوانەت بگریت کە هەرگیز هەلی ئەوەیان بۆ نەڕەخساوە چاک ببنەوە و لێیان تێبگەیت. ئەم بەشەی تۆ پێویستی بەوەیە هەستی پێ بکرێت، لێی تێ بگەن ئینجا چاک ببێتەوە.

ئەنجامدانی تەکنیکی نامەی خۆشەویستی رێگەیەکی بێ مەترسیە بۆ دەربڕینی هەستە چارەسەرنەکراوەکان و سۆزە نەرێنییەکان و پێویستیەکان بەبێ ئەوەی حوکمیان لەسەر بدرێ و رەت بکرێنەوە. گوێ گرتن لە هەستەکانمان، یارمەتیمان دەدات زیرانە مامەڵە لەگەڵ لایەنە سۆزدارییەکانماندا بکەین وەك ئەو منداڵەی لە باوەشە گەرمو گوڕەکەی دایك و باوکیدا دەگری. بە گەڕان بەناو تەواوی ڕاستییەکەی هەستەکانماندا مۆڵەتی تەواوەتی دەدەین بە خۆمان کە ئەم هەستانەمان هەبێت. لە رێگەی مامەڵە کردنی بە رێزو میهرەبانانەوە لەگەڵ ئەم بەشە منداڵانەیەدا برینە هەستییە چارەسەرنەکراوەکانی رابردومان وردە وردە چاك دەبنەوە.

هەندێك کەس زۆر بە خێرایی گەورە دەبن چونکە هەستەکانیان رەت دەکەنەوە و سەرکوتی دەکەن. ئازاری هەستە چارەسەر نەکراوەکانیان لە ناوەوە چاوەڕێ دەکات و دەیەوێت بێتە دەرەوە و خۆش بویسترێ و چارەسەر بکرێت. هەرچەندە هەوڵ بدەن ئەم هەستانە سەرکوت بکەن، ئازار و ناڕەحەتییەکە بەردەوام کاریان تێدەکات.

زۆربەی نەخۆشییە جەستەییەکان بەشێوەیەکی بەربڵاو وا لێك دەدرێنەوە کە پەیوەندی راستەوخۆیان هەبێت بە ئازاری هەستە چارەسەرنەکراوەکانەوە. ئازاری

جەستەیی یاخود نەخۆشی رەنگە ببنە هۆی مردنی پێشوەخت. هەروەها، زۆربەی کەلکەڵە روخێنەرەکانمان و کەڵکەڵەو ئالودەبونەکانمان بریتین لە دەربڕینی برینە هەستییەکانی ناخمان.

کەلکەڵە بەربلاوەکەی پیاوان بۆ سەرکەوتن بریتییە لە هەوڵە بێئەندازەکەیان بۆ بەدەستهێنانی خۆشەویستی بەو هیوایەی ئازارە سۆزداری و شکستە ناوخۆییەکەیان کەم بکاتەوە. کەلکەڵە بەربلاوەکەی ژنان بۆ کامڵبون بریتییە لە هەوڵە بێ ئەندازەکان بۆ ئەوەی ببنە شایستەی خۆشەویستی و ئازارە سۆزدارییەکەیان کەم بکاتەوە. هەرچییەك زیادڕەوی تێدا بکرێت دەکرێت ببێتە هۆیەك بۆ سڕکردنی ئازارە دێرینە چارەسەرنەکراوەکانمان.

کۆمەڵگەکەمان پڕە لە کەرەسەی خلافاندن کە پارمەتیمان بدات خۆمان لە ئازارەکانمان دوربخەینەوە، بەلام نامەی خۆشەویستی پارمەتیت دەدات تەماشای ئازارەکانت بکەیت، هەستیان پێ بکەیت و پاشان چارەسەریان بکەیت. هەر جارێك کە نامەیەکی خۆشەویستی دەنوسیت، ئەو خۆشەویستی و تێگەیشتن و سەرنجە دەبەخشیت بە هەستە ناوخۆیی و خودە بریندارەکەت کە پێویستیان پێیەتی بۆ چاکبونەوە.

تایبەتێتی (privacy)

هەندێك جار کاتێك هەستەکانت تەنیا بۆ خۆت دەنوسیتەوە، چەند ئاستێکی قوڵتری هەستەکانت دەدۆزیتەوە کە ئەگەر خەڵکی دیکەی لەگەڵدا بێت نایاندۆزیتەوە. نهێنێتی تەواو دەبێتە هۆی ئەوەی بەبێ مەترسی هەستەکانت قوڵتر بکەیتەوە. ئەنانەت ئەگەر لە پەیوەندییەکدا بیت و هەست بکەیت دەتوانیت لە بارەی هەمو شتێکەوە قسە بکەیت، من ئێستاش پێشنیاری ئەوە دەکەم هەندێك جار تەنیا دابنیشیت و هەستەکانت بنوسیتەوە. نوسینی نامەی خۆشەویستی تایبەتییش کارێکی دروستە لەبەر ئەوەی بوارت دەداتێ کە هەندێك شت بە خۆت ببەخشیت بەبێ ئەوەی پشت بە کەسی دیکە ببەستیت.

پێشنیار دەکەم دەفتەرێکی یاداشت بۆ نامەی خۆشەویستییەکانت دابنێیت یاخود هەمویان بێکەوە لە فایلێکدا هەڵبگریت. بۆ ئەوەی نوسینی نامەی خۆشەویستی ئاسانتر بێت، رەنگە حەز بکەیت ئاماژە بە شێوازی نمونەی نامەی خۆشەویستییەکە بکەیت کە بێشتر لەم بەشەدا باسکراوە. ئەم شێوازەی نامەی خۆشەویستی دەتوانێت پارمەتیت

بدات قۆناغە جیاوازەکانی نامەی خۆشەویستیت لەبیر بێت و چەند دەستەواژەیەکی دەستپێکردنت بداتێ کە ڕەنگە بەبێ ئەو دەستەواژانەی دەستپێکردن کارێکی زەحمەت بێت.

ئەگەر کۆمپیوتەرێکی تایبەتیشت هەیە، ئەوا شێوازی نامەی خۆشەویسییەکە چاپ بکە و جار لەدوای جار بەکاری بهێنەرەوە. تەنیا پێویستە ئەو فایلە بکەیتەوە کە دەتەوێت نامەی خۆشەویستییەکەی تێدا بنوسیت و کە تەواو بویت بەپێی ڕۆژەکە سەیڤی بکە. ئەگەر حەزت کرد چاپیشی بکەرە سەر کاغەز و نیشانی کەسی مەبەستی بدە.

سەرەڕای نوسینی نامە، پێشنیار دەکەم فایلێکی تایبەتیش بۆ نامەکانت دابنێیت. جار جار کە ناڕەحەت نیت ئەم نامانە بخوێنەرەوە چونکە لەم کاتانەدا دەتوانیت بابەتییانەش بە نامەکانتدا بچیتەوە. ئەم بابەتیبونەش یارمەتیت دەدات کە هەستە ناڕەحەتەکانت لە کاتی نوسینی نامەکەدا بە ڕێزێکی زیاترەوە دەرببڕیت. هەروەها ئەگەر سەرەڕای نوسینی نامەی خۆشەویستیش هێشتا هەر ناڕەحەت بویت، بە دوبارە خوێندنەوەی نامەکە ڕەنگە باشتر ببیت.

هێزی هۆگربون

نوسینی نامەی خۆشەویستی تایبەت خۆی لە خۆیدا زۆر چارەسەرکارە، بەڵام ناتوانێت جێگەی گوێ لێ گرتن و لێ تێ گەیشتن پڕ بکاتەوە. کاتێک نامەیەکی خۆشەویستی دەنوسیت خۆتت خۆش دەوێت، بەڵام کاتێک نامەکە دەدەیت بە کەسی بەرامبەر، خۆشەویستی وەردەگریت. ئێمە بۆ ئەوەی بەو توانایەوە گەورە ببین کە خۆمان خۆش بوێت پێویستمان بەوەیە هاوکات خۆشەویستیش وەربگرین. باسکردنی ڕاستییەکان دەرگا بەڕوی هۆگربونتدا دەکەنەوە کە لە ڕێگەیەوە خۆشەویستی دەتوانێت بێتە ژورێ.

بۆ ئەوەی بەو توانایەوە گەورە ببین کە خۆمان خۆش بوێت پێویستمان بەوەیە هاوکات خۆشەویستیش وەربگرین.

بۆ وەرگرتنی خۆشەویستی زیاتر پێویستمان بەوەیە لە ژیانماندا خەڵکی وامان

هەبێت کە بەبێ مەترسی و بە کراوەیی بتوانین هەستەکانمانیان بۆ باس بکەین. زۆر گرنگە لە ژیانتدا چەند کەسێکی دیاریکراو هەبێت کە بتوانیت هەمو هەستەکانت بەگەڵیاندا باس بکەیت و دڵنیابیت کە هێشتا خۆشیان دەوێیت و بە رەخنەگرتن و حوکمدان و رەتکردنەوە ئازارت پێ ناگەیەنن.

هەر کاتێک توانیم باس لەوە بکەم من کێم و هەستەکانم چۆنن، ئەو کاتە بە تەواوی دەتوانم خۆشەویستی وەربگرم. ئەگەر ئەم خۆشەویستییە هەبێت، ئاسانتر دەتوانم نیشانەکانی هەستە نەرێنییەکان ئازاد بکەم کە پەستی و تورەیی و ترس و شتی دیکە نمونەی ئەو هەستانەن. ئەمە مانای وانییە کە پێویستت بەوە بێت هەمو شتێک باس بکەیت کە هەستیان پێ دەکەیت یاخود لە کاتە تایبەت و تەنیا و نهێنییەکاندا دەیان دۆزیتەوە. بەلام ئەگەر کۆمەڵێک هەستت هەبێت کە ترست لە باسکردنیان هەبێت، ئەوا وردە وردە ئەو هەستانە پێویستیان بە چارەسەر دەبێت.

چارەسەرکارێکی باش یاخود هاورێیەکی نزیک ئەگەر بتوانیت هەستە ناوخۆیی و هەرە قوڵەکانی خۆتیان لەلا باس بکەیت دەتوانن ببنە سەرچاوەیەکی مەزنی خۆشەویستی و چارەسەر. نەبونی چارەسەرکار کێشە نییە، بە مەرجی ئەوەی هاورێیەکت هەبێت بتوانێت جار جار نامەی خۆشەویستییەکانت بخوێنێتەوە. نوسین لە نهێنێتیدا وات لێ دەکات چاک ببیتەوە، بەلام جارجار ئەگەر ئەو نامەی خۆشەویستییانە بدەیت بە کەسێک کە بایەخت پێ دەدات و دەتوانێت لێت تێ بگات زۆر گرنگە.

هێزی کۆمەڵ

هێزی پشتگیریی کۆمەڵ شتێکە ناتوانرێت باس بکرێت بەڵکو دەکرێت ئەزمون بکرێت. گروپێکی خۆشەویست و پشتیوانی دەتوانێت بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر یارمەتیمان بدات، ئاسانتر دەستمان بگات بە هەستە قوڵەکانمان. باسکردنی هەستەکانت لە لای کۆمەڵ مانای وایە خەڵکێکی زیاتر ئامادەن خۆشەویستیت پێ ببەخشن. توانای گەشەکردن بە گوێرەی قەبارەی کۆمەڵەکە زیاد دەکات. تەنانەت ئەگەر لە کۆمەڵەکەدا قسە نەکەیت، تەنیا بە گوێگرتن لەوانی دیکە کاتێک بە راستگۆیی و کراوەیی باسی هەستەکانیان دەکەن، ئاگایی و تێگەیشتنەکەت فراوان دەبێت.

کاتێك سەرۆکایەتی کۆڕی بە کۆمەڵ دەکەم لە سەرتاسەری وڵات، بە بەردەوامی لایەنە قوڵترەکانی خۆم ئەزموون دەکەم کە پێویستیان بەوەیە گوێیان لێ بگیرێت و لێیان تێ بگەن. کە یەکێك هەڵدەستێت و باسی هەستەکانی خۆی دەکات، لەپڕ شتێکم بیر دەکەوێتەوە یاخود هەست بە شتێك دەکەم. زانیاری بەنرخم لەبارەی خۆم و ئەوانی دیکەوە دەست دەکەوێت. لە کۆتایی هەر کۆڕێکدا من بە گشتی هەست بە سەرڕەحەتی و خۆشەویستییەکی زیاتر دەکەم.

لە هەمو جێگایەك کۆمەڵەی پاڵپشتی بچوك بچوك هەن کە لەبارەی بابەتی جیاجیاوە هەفتانە کۆدەبنەوەو پشتگیری وەردەگرن و دەیبەخشن. پشتگیری کۆمەڵ بەتایبەتی لەو کاتانەدا یارمەتیدەرە کە بە منداڵی هەستمان بە ئاسایش نەکردبێت و لە کۆمەڵدا یاخود لە خێزانەکەماندا نەمانتوانیبێت هەستەکانمان دەربڕین. هەرچەندە هەمو چالاکییەکی ئەرێنی کۆمەڵ توانا بەخشە، بەڵام قسەکردن و گوێگرتن لە کۆمەڵەیەکی خۆشەویست و پشتیواندا دەتوانێت چارەسەرکار بێت.

من بە بەردەوامی لەگەڵ کۆمەڵێکی بچوکی پشتگیری پیاواندا کۆدەبمەوە، و هاوسەرەکەم، (بۆنی) بە بەردەوامی لەگەڵ کۆمەڵێکی بچوکی ژناندا کۆدەبێتەوە. ئەمە رزگارمان دەکات کە وەك تاکە سەرچاوەی پشتگیری لەوی دیکەمان بڕوانین. هەر کاتێك گوێ لە خەڵکانی دیکە دەگرین کە باسی سەرکەوتن و شکستەکانیان دەکەن کێشەکانی خۆمان لەلامان بچوك دەبنەوە.

تەرخانکردنی کات بۆ گوێگرتن

ئەگەر بیرکردنەوە و هەستەکانت بە نهێنیی لە سەر کۆمپیوتەرەکەت دەنوسیتەوە یاخود لەلای کەسێکی چارەسەرکار باسی دەکەیت، لە پەیوەندییەکەتدا یاخود لە کۆمەڵی پشتگیریدا، هەنگاوێکی گرنگ بۆ خۆت دەنێیت. تەرخانکردنی کات بۆ گوێ گرتن لە هەستەکانت لەراستیدا وەك ئەوە وایە بە منداڵە بچکۆلە هەستیارەکەی ناخی خۆت بڵێیت "تۆ گرنگیت. تۆ شایەنی ئەوەیت گوێت لێ بگیرێت و من ئەوەندە بایەخت پێ دەدەم کە ئەوەتا گوێت لێ دەگرم."

تەرخانکردنی کات بۆ گوێگرتن لە هەستەکانت لەراستیدا وەک ئەوە وایە بە منالە بچکۆلە هەستیارەکەی ناخی خۆت بڵێیت "تۆ گرنگیت. تۆ شایەنی ئەوەیت گوێت لێ بگیرێت و من ئەوەندە بایەخت پێ دەدەم کە ئەوەتا گوێت لێ دەگرم."

هیوادارم ئەم تەکنیکەی نامەی خۆشەویستی بەکار بهێنن چونکە من بینیومە ژیانی هەزاران کەسی گۆڕیوە، بە ژیانی خۆیشمەوە. هەتا زیاتر نامەی خۆشەویستی بنوسیت، کارەکە ئاسانتر و سەرکەوتوتر دەبێت. مەسەلەکە پێویستی بە ڕاهێنانە، بەڵام دەهێنێت.

١٢

چۆن داوای پشتگیری بکەین و بە دەستی بهێنین

ئەگەر لە پەیوەندییەکانتدا ئەو پشتگیرییە وەرناگریت کە دەتەوێت، یەکێک لە هۆکارە گرنگەکان ڕەنگە ئەوە بێت کە زۆر داوای ناکەیت یاخود بە شێوەیەکی خراپ داوای دەکەیت. داواکردنی خۆشەویستی و پشتگیری زۆر گرنگن بۆ سەرکەوتنی هەموو پەیوەندییەک. ئەگەر بتەوێت بەدەستی بهێنیت ئەوا پێویستە داوای بکەیت.

پیاو و ژن هەردوکیان بەلایانەوە سەختە داوای پشتگیری بکەن. ژنان بە بەراورد بە پیاوان بەلایانەوە سەختتر و نائومێدکەرترە کە داوای پشتگیری بکەن. لەبەر ئەم هۆکارە، من لەم بەشەدا ڕوو لە ژنان دەکەم. بە دڵنیاییەوە، پیاوانیش ئەگەر ئەم بەشە بخوێننەوە ئەوا قوڵتر لە ژنان تێدەگەن.

ژنان بۆچی داوا ناکەن؟

ژنان لەوەدا هەڵەن کە پێیان وایە پێویست ناکات داوای پشتگیری بکەن. لەبەر ئەوەی ژنان بە غەریزە هەست بە پێویستییەکانی کەسانی دیکە دەکەن و ئەوەی بتوانن پێیان دەبەخشن، بە هەڵە وا دەزانن پیاوانیش بەهەمان شێوەن. ژن کاتێک کە لە پەیوەندییەکی سۆزداریدا بێت، بە شێوەیەکی غەریزی خۆشەویستییەکەی دەبەخشێت. بە خۆشی و جۆش و خرۆشێکی گەورەوە، ژنەکە بۆ ڕێگای جیاجیا دەگەڕێت پشتگیرییەکەی بخاتە ڕوو. تا ژنەکە ئەوکەسەی زیاتر خۆش بوێت، زیاتر هاندراو دەبێت بۆ ئەوەی خۆشەویستییەکەی پێ ببەخشێت. لەسەر هەسارەی ڤینۆس هەموان بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی خۆشەویستی دەبەخشن، بۆیە هیچ پێویست ناکات داوای بکەیت. لەڕاستیدا، یەکێک لە هۆکارەکانی دەربڕینی خۆشەویستییان بۆ یەکتری

ئەوەیە کە پێویست بە داواکردن ناکات. لەسەر هەسارەی ڤینۆس دروشمەکەیان دەڵێت "خۆشەویستی هەرگیز پێویستی بە داواکردن نی‌یە!"

لەسەر هەسارەی ڤینۆس دروشمەکەیان دەڵێت

"خۆشەویستی هەرگیز پێویستی بە داواکردن نییە!"

لەبەر ئەوەی ئەمە خاڵی گەڕانەوەیەتی، ژن وای لێك دەداتەوە ئەگەر هاوبەشەکەی خۆشی بوێت، ئەوا دڵسۆزییەکەی بۆ دەردەخات و پێویست ناکات ئەم خۆی داوای بکات. تەنانەت رەنگە بە مەبەست داوای نەکات بۆ ئەوەی هاوبەشەکەی تاقی بکاتەوە بزانێت بەراستی خۆشی دەوێت یان نا. جا بۆ ئەوەی هاوبەشەکەی لەو تاقیکردنەوەیە دەربچێت، ژنەکە دەیەوێت هاوبەشەکەی بزانێت پێویستی‌یەکانی کامەیە و پشتگیری نەخوازراوی بۆ بخاتە روو!

ئەم رێگەیە لە مەسەلەی پەیوەندی لەگەڵ پیاواندا سەرکەوتو نی‌یە. پیاوان لە مەریخەوە هاتون و لەسەر هەسارەی مەریخ ئەگەر تۆ پێویستت بە پشتگیری هەبێت پێویستە داوای بکەیت. پیاوان بە غەریزە وا ڕانەهاتون پشتگیری بخەنە رو؛ پێویستە داوایان لێ بکرێت. ئەمە رەنگە مەسەلەیەکی زۆر ئاڵۆز بێت چونکە ئەگەر داوای پشتگیری لە پیاو بکەیت بە شێوەیەکی هەڵە، ئەوا رەنگە پیاوەکە ساردبێتەوە، و ئەگەر داواش نەکەیت ئەوا بڕێکی کەم پشتگیری وەردەگریت یان هەر هیچ وەرناگریت.

لەسەرەتای پەیوەندییدا، ئەگەر ژن ئەو پشتگیرییە وەرنەگرێت کە دەیەوێت، وا دەزانێت پیاوەکە لەبەرئەوە پێی نابەخشێت چونکە هیچی نییە بیبەخشێت. ژنەکە بە سەبرو خۆشەویستییەوە لە بەخشین بەردەوام دەبێت، وا دەزانێت ئەمڕۆ سبەی پیاوەکە پێی دەگاتەوە. لە هەمان کاتدا، پیاوەکە وا دەزانێت ژنەکە بۆیە بەردەوامە لە بەخشین چونکە ئەم خۆی زۆری بەخشیوە.

پیاوەکە نازانێت ژنەکە چاوەڕوانی ئەوەیە کە پێی ببەخشێتەوە. وا بیر دەکاتەوە ئەگەر ژنەکە پێویستی بە زیاتر بێت ئەوا خۆی لە بەخشین دەوەستا. بەڵام لەبەر ئەوەی ژنەکە لە هەسارەی ڤینۆسەوە هاتووە، نەك تەنیا زۆرتری دەوێت، بگرە

چاوەڕوانی ئەوەش لە پیاوەکە دەکات بەبێ ئەوەی داوای لێ بکرێت پشتگیری بخاتە ڕو. بەڵام پیاوەکە چاوەڕێی ژنەکەیە ئەگەر پشتگیری دەوێت داوای بکات. ئەگەر ژنەکە داوای پشتگیری نەکات، پیاوەکە وا دەزانێت کە ئەم خۆی بەشی پێویست دەبەخشێت.

دواجار ڕەنگە ژنەکە داوای پشتگیری لە پیاوەکە بکات، بەڵام کەی؟ ئەوکاتەی کە ژنەکە بڕێکی زۆر زیاتری بەخشیوە و زۆر بەوە پەستە کە داواکەی وەکو داخوازییەکی گەورە تەماشا بکرێت. هەندێك ژن بەوە لە پیاو پەست دەبن کە ناچاریان بکەن داوای پشتگیرییان لێ بکەن. ئینجا کە داوا دەکەن، تەنانەت ئەگەر پیاوەکە پشتگیرییەکەش بکات، ژنەکە هێشتا هەر پەستە چونکە ناچار بووە داواکە بکات. ژنەکە وا هەست دەکات "ئەگەر پێویست بە داوا کردن بکات" تامی نییە!

پیاوان بە باشی وەڵامی داخوازی و پەستی نادەنەوە. تەنانەت ئەگەر پیاو ئامادە بێت پشتگیریی ژنەکە بکات، پەستی و داخوازییەکانی ژنەکە وای لێ دەکەن بڵێت نا. داخوازیکردنی زۆر بە تەواوی پیاو سارد دەکاتەوە. کاتێك داواکە دەبێت بە داخوازی، هەلی وەرگرتنی پشتگیری پیاوەکە بەشێوەیەکی دراماتیکی دادەبەزێت. لە هەندێك حاڵەتدا، تەنانەت پیاوەکە ڕەنگە بۆ ماوەیەك کەمتر ببەخشێت ئەگەر وا هەست بکات ژنەکە داخوازی زیاتر دەکات.

کاتێک ژن داوای پشتگیری ناکات پیاو وا گریمانە دەکات کە خۆی بەشی پێویست دەبەخشێت

ئەم شێوازە وادەکات پەیوەندی لەگەڵ پیاودا زۆر سەخت بێت بۆ ئەو ژنانەی شارەزا نین. هەر چەندە ئەم کێشەیە بە ڕواڵەت زۆر قورس و زەحمەتە، بەڵام دەکرێت چارەسەر بکرێت. ئەگەر بیرت بێت پیاوان لە هەسارەی مەریخەوە هاتون، دەتوانیت ڕێگەی نوێ بۆ داوا کردنی ویستەکانت فێر ببیت، ڕێگەیەکی سەرکەوتو.

لە کۆڕەکەماندا هەزاران ژنمان ڕاهێناوە لەسەر هونەری داواکردن و ئەوانیش هەمو جارێك سەرکەوتنی دەستبەجێیان بەدەست هێناوە. لەم بەشەدا باسی ئەو سێ هەنگاوە دەکەین کە بۆ داوا کردن و بەدەستهێنانی ویستەکانت سودیان لێ وەردەگریت و بریتین

ﻪ (١) بە شێوەیەکی ڕاست داوای ئەو شتانە بکە کە خۆت ئێستا وەریان دەگریت؛ (٢) داوای زیاتر بکە، تەنانەت ئەگەر بشزانیت پیاوەکە دەڵێت (نا)، و قبوڵی (نا) کە بکە؛ (٣) سوربە لەسەر داواکەت و کۆڵ مەدە.

هەنگاوی ١ : بەشێوەیەکی ڕاست و دروست داوای ئەو شتانە بکە کە خۆت ئێستا وەریان دەگریت

هەنگاوی یەکەم بۆ فێربونی چۆنێتی وەرگرتنی زیاتر لە پەیوەندییەکانتدا ئەوەیە ڕاهێنان بکەیت لەسەر داواکردنی ئەو شتانەی کە خۆت ئێستا وەریان دەگریت بە شێوەیەکی ڕاست و دروست. ئاگاداربە لەوەی هاوبەشەکەت ئێستا چیت بۆ دەکات. بە تایبەتی شتە بچوکەکان، وەك هەڵگرتنی شتی قورس و دۆزینەوەی شتە بزرەکان و ماڵ پاککردنەوە و تەلەفۆن کردن و شتە بچوکەکانی دیکە.

بەشە گرنگەکەی ئەم هەنگاوە بریتییە لەوەی داوای ئەو شتە بچوکانەی لێ بکەیت کە خۆی ئێستا بۆتیان دەکات و بەبێ منەت لێیان نەڕوانیت. ئینجا کاتێك ئەو شتانەت بۆ دەکات بە پێزانینێکی زۆرەوە وەریان بگرە. جارێ چاوەڕوانی ئەمەی لێ مەکە بەبێ ئەوەی داوای بکەیت هیچ ببەخشێت.

لە هەنگاوی (١)دا، گرنگە داوای پشتگیری زیاتری لێ نەکەیت لەوەندەی کە ڕاهاتووە ببەخشێت. جەخت بخەرە سەر داواکردنی ئەو شتە بچوکانەی کە لە کاتی ئاساییدا بۆتیان دەکات. ڕایبهێنە گوێ لەو داوایانەت بگرێت کە بە ئاماژە داخوازییان دەکەیت.

کاتێك پیاوەکە گوێی لە تۆنی داخوازی دەبێت، داواکەت چەند بە جوانی کردبێت، وا تێ دەگات تۆ پێت وایە ئەو هێشتا بە ئەندازەی پێویستی نەبەخشیوە. ئەمە وای لێ دەکات هەست بکات خۆشت ناوێت و نایبەرخێنێت. بۆیە حەز دەکات کەمتر ببەخشێت بۆ ئەوەی تۆ ئەوەندە نرخی ئەوەت لابێت کە ئێستا خۆی دەیبەخشێت.

کاتێك پیاوەکە گوێی لە تۆنی داخوازی دەبێت، داواکەت چەند بە جوانی کردبێت، وا تێ دەگات تۆ پێت وایە ئەو هێشتا بە ئەندازەی پێویستی نەبەخشیوە. ئەمە وای لێ دەکات هەست بکات خۆشت ناوێت و نایبەرخێنێت. بۆیە حەز دەکات کەمتر ببەخشێت بۆ ئەوەی تۆ ئەوەندە نرخی ئەوەت لابێت کە ئێستا خۆی دەیبەخشێت.

رەنگە تۆ (یاخود دایکی) وات راهێنابێت کە داوای شتێکت لێ کرد دەستبەجێ بڵێت نا. لە هەنگاوی (١)دا دووبارە رایدەهێنیتەوە وەڵامی ئەرێنی داواکانت بداتەوە. کاتێک پیاو وردە وردە هەست بکات دەنرخێنرێت و بێ منەتانە لێی ناڕوانرێت و مایەی دڵخۆشییە، ئەوا تا پێی بکرێت بە ئەرێنی وەڵامی داواکانت دەداتەوە. پاشان بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەست دەکات بە دەربڕینی پشتگیری دیکە بۆت. بەڵام ئەمە قۆناغێکی پێشکەوتووە و نابێت لە سەرەتادا چاوەڕوانی بکەیت.

هۆکارێکی دیکەش هەیە کە بەوە دەست پێ بکەیت داوای ئەو شتانەی لێ بکەیت کە خۆی ئێستا دەیبەخشێت. بەڵام دەبێت زیاتر دڵنیا بیت ئەوەی کە داواکەت بەشێوەیەکە دەتوانێت بیبیستێت و وەڵامی بداتەوە. مەبەستەکەشم لە "داوا کردن بەشێوەیەکی راست" ئەمەیو.

ئامۆژگاری بۆ هاندانی پیاو

پێنج نهێنی هەن سەبارەت بەوەی چۆن بەشێوەیەکی راست داوای پشتگیریی لە مەریخییەك بکەیت. ئەگەر ئەو تێبینیانە لەبەرچاو نەگیرێن، رەنگە پیاوەکە بە ئاسانی سارد ببێتەوە. نهێنییەکان ئەمانەن: کاتی گونجاو، فەرمان نەکردن، کورتی و پوختی، راستەوخۆیی و بەکارهێنانی وشەی گونجاو.

با لە نزیکترەوە تەماشای هەریەکەیان بکەین:

١. **کاتی گونجاو.** ئاگاداربە داوای ئەو شتەی لێ نەکەیت کە بە ئاشکرا هەر ئێستا بەرنامەی بۆ داناوە بیکات. بۆ نموونە، ئەگەر خەریکە بچێت خۆڵەکە برێژێت، پێی مەڵێ "دەتوانیت خۆڵەکە برێژیت؟" چونکە وا هەست دەکات تۆ پێی دەڵێیت چی بکات. دیاریکردنی کات زۆر گرنگە. هەروەها ئەگەر خەیاڵی بە تەواوی لەلای شتێکی دیکەیە چاوەڕوانی ئەوەی لێ مەکە دەستبەجێ وەڵامی داواکەت بداتەوە.

٢. **فەرمان نەکردن.** لە بیرت بێت، داوا داخوازی نییە. ئەگەر تۆ هەڵوێستێکی پەست و داخوازانەت هەیە، چەند بە وریاییەوە وشەکانت هەڵبژێریت زیاتر پیاوەکە هەست دەکات نەنرخێنراوە سەبارەت بەو شتانەی پێشتر بەخشیویتی و بۆیە رەنگە بڵێ نا.

٣. **کورت و پوخت بە.** خۆت بەدور بگرە لەوەی ریزێك هۆکاری بۆ بخەیتە روو کە

بۆچی پێویستە پارمەتیت بدات. پێویست ناکات قەناعەتی پێ بکەیت. هەتا زیاتر شتەکە باس بکەیت، ئەو بەرهەڵستییەکەی زیاتر دەبێت. ڕونکردنەوەی زیاتر بۆ ڕەوایەتیدان بە داواکەت وای لێ دەکات هەست بکات متمانەی پێ ناکەیت کە پشتگیریت بکات. ئیتر هەست دەکات بە کاری دەهێنیت نەک ئازاد بێت لە خستنەڕوی پشتگیرییەکەی بۆت.

کاتێک داوای پشتگیری لە پیاوێک دەکەیت پێویست ناکات قەناعەتی پێ بکەیت.

ڕێک چۆن ژن لەکاتی ناڕەحەتیدا نایەوێت گوێی لە ڕیزێک هۆکار و ڕونکردنەوە بێت سەبارەت بەوەی بۆچی پێویست ناکات ناڕەحەت بێت، پیاویش نایەوێت گوێی لە ڕیزێک هۆکار و ڕونکردنەوە بێت بۆچی پێویستە داواکانی ژنەکە بهێنێتە دی.

ژنان بە هەڵە ڕیزێک هۆکار دەخەنە ڕوو، وا بیردەکەنەوە ئەو هۆکارانە پارمەتی پیاوەکە دەدەن بزانێت داواکان ڕەوان و بەمەش پیاوەکە هان دەدرێت. ئەوەی پیاوەکە دەیبیستێت بریتییە لە "بۆیە پێویستە ئەنجامی بدەیت." تا لیستەکە دوورودرێژتر بێت ڕەنگە پیاوەکە بەرهەڵستی زیاتر بکات لە پشتگیری کردنت. با لێت بپرسێت "بۆچی؟" ئینجا هۆکارەکانتی بۆ دەربخە، بەڵام ئەوساش پێویستە وریا بیت کورت و پوخت قسە بکەیت. متمانەی پێ بکە کە ئەگەر بتوانێت کارەکە دەکات، هەتا دەتوانیت لە کورتی ببیڕەوە.

٤. ڕاستەوخۆبە. ژنان زۆر جار وا دەزانن داوای پشتگیری دەکەن بەڵام لە ڕاستیدا وا نییە. پێویستی بە پشتگیرییە، بەڵام ڕەنگە مەسەلەکە بهێنێت و بیبات و باسی کێشەکە بکات کەچی ڕاستەخۆ داوای پشتگیری لە پیاوەکە ناکات. ژنەکە چاوەڕێی پیاوەکە دەکات پشتگیرییەکەی پێشکەش بکات و داواکردنی ڕاستەخۆ پشت گوێ دەخات.

داوای ناڕاستەوخۆ: داواکە دەردەبڕێت بەڵام بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ نایڵێت. ئەم داوا ناڕاستەوخۆیانە وا لە پیاو دەکەن هەست بکات بێ منەتن لێی و قەدری نازانن. بە دڵنیاییەوە هەندێک جار بەکارهێنانی دەربڕینی ناڕاستەوخۆ ئاساییە، بەڵام ئەگەر

بە بەردەوامی بەکارهێنرا، وا لە پیاو دەکەن بەرهەڵستی بکات لە بەخشینی پشتگیرییەکەی. تەنانەت رەنگە پیاوەکە خۆیشی نەزانێت بۆچی ئەوەندە بەرهەڵستی دەکات. دەربڕینەکانی لای خوارەوە نمونەی داوا ناڕاستەوخۆکانن و چۆنێتی کاردانەوەی پیاوانیش بەرامبەریان خراوەتە رو.

پیاوەکە رەنگە چی ببیستێت کاتێك ژنەکە ناڕاستەوخۆیە؟

ژنەکە پێویستە چی بڵێت؟ (کورت و راستەوخۆ)	ژنەکە پێویستە چی نەڵێت؟ (ناڕاستەوخۆ)	پیاوەکە چی دەبیستێت کاتێک ژنەکە ناڕاستەوخۆیە؟
" دەچیت بە شوێن منالەکاندا؟ "	منالەکان نەبێ یەکێك بچێت بە شوێنیاندا و منیش ناتوانم. "	"ئەگەر تۆ دەتوانیت بچیت بە شوێنیاندا ئەوا پێویستە بچیت، ئەگەر نا هەست دەکەم زۆر بێ دەربەستیت و لێت پەست دەبم" (داخوازی).
"عەلاگەکان دەهێنیتە ژورەوە؟"	"عەلاگەکان لە ئوتومبێلەکەدان."	"ئەوە کاری تۆیە عەلاگەکان بهێنیتە ژورەوە، من چوم بۆ شت کڕین" (چاوەڕوانی کردن).
"خۆڵەکە دەڕێژیت؟"	"سەتڵی خۆڵەکە پڕ بووە."	"تۆ خۆڵەکەت نەڕشتووە. نابێت ئەوەندە دوای بخەیت" (رەخنە).
"حەوشەکەی پشتەوە پاك دەکەیتەوە؟"	"حەوشەکەی پشتەوە زۆر پیس بووە."	"دیسانەوە حەوشەکەی پشتەوەت پاك نەکردۆتەوە. پێویستە زیاتر بەرپرس بیت، پێویست ناکات من بیرت بخەمەوە " (رەتکردنەوە).
" پۆستەکان دەهێنیتە ژورەوە؟"	"پۆستەکان نەهێنراونەتە ژورەوە."	"بیرت چووە پۆستەکان بهێنیتە ژورەوە. پێویستە لەبیرت بێت" (نارەزایی).

"ئەمشەو دەمانبەیتە دەرەوە بۆ نانخواردن؟ "	"فریا ناکەوم ئەمشەو هیچ لێ بنێم."	"زۆرم ئیش کردووە، کەمترین شت بتوانیت ئەنجامی بدەیت ئەوەیە ئەمشەو بمانبەیت بۆ دەرەوە." (نا ئاسودەیی)
"ئەم هەفتەیە دەمبەیتە دەرەوە؟"	"چەند هەفتەیەکە نەچوینەتە دەرەوە."	"تۆ پشتگوێم دەخەیت. حەزم لە هەرچییەک بێت بۆم ناکەیت. پێویستە زۆر تر بمبەیتە دەرەوە" (پەستبون).
"کاتێک دیاری دەکەیت کەمێک قسە بکەین؟"	" پێویستە قسە بکەین."	"خەتای تۆیە ئەوەندە قسە ناکەین. پێویستە زیاتر قسەم لەگەڵدا بکەیت" (لۆمە کردن).

٥. **وشەی راست بەکاربهێنە.** یەکێک لە بەربڵاوترین هەڵەکان لە داوا کردنی پشتگیری بریتییە لە بەکارهێنانی وشەی (دەتوانیت) لە جیاتی (دەکەیت). "دەتوانیت خۆڵەکە برێژیت؟" زیاتر پرسیارێکە زانیاری کۆدەکاتەوە. "خۆڵەکە دەرێژیت؟ " داوایە.

ژنان زۆرجار "دەتوانیت؟ " بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لەبری "دەکەیت؟ " بەکاردەهێنن. وەک پێشتر باسم کرد، داوای ناڕاستەوخۆ پیاو سارد دەکاتەوە. ئەگەر ئەو جۆرە داوایە جار جار بەکاربهێنرێت لەوانەیە لەبەرچاو نەگیرێت، بەڵام بەکارهێنانی "دەتوانیت " بە بەردەوامی پیاو بێزار دەکات.

کە پێشنیار بۆ ژنان دەکەم دەست بکەن بە داوای پشتگیری، هەندێک جار دەشڵەژێن لەبەر ئەوەی هاوبەشەکانیان پێشتر چەندین جار لێدوانی لەم جۆرەیان داوە:

- " مەیدە بە گوێما. "
- " ئەوەندە داوای شتم لێ مەکە ئەنجامی بدەم. "
- "ئەوەندە پێم مەڵێ چی بکەم. "
- " خۆم دەزانم دەبێ چی بکەم. "
- " پێویست ناکات تۆ ئەوەم پێ بڵێیت. "

بەلای ژنەوە هەر چۆنێك بێت، کاتێك پیاو ئەم جۆرە لێدوانانە دەدات، مەبەستە ڕاستەقینەکەی بریتییە لە " حەزم لەم جۆرە داواکردنەت نییە! " ئەگەر ژن تێنەگات چۆن زمانێکی تایبەت کاریگەری دەکاتە سەر پیاوان، ئەوا زیاتر ناڕەحەت دەبێت. ئیتر لە پرسیار کردن دەترسێت و دەست دەکات بە وتنی "دەتوانیت ...." چونکە وا دەزانێت بەم شێوەیە ڕەوشتبەرزییەکی زیاتر دەردەخات. هەرچەندە ئەم کارە لەسەر هەسارەی ڤینۆس سەرکەوتووە، بەڵام لەسەر هەسارەی مەریخ هیچ سودێکی نییە.

لەسەر هەسارەی مەریخ ئەوە بێڕێزیکردنە بە پیاو، ئەگەر لێی بپرسیت "دەتوانیت خۆڵەکە بڕێژیت؟" بە دڵنیاییەوە دەتوانێت خۆڵەکە بڕێژێت! پرسیارەکە ئەوە نییە ئایا دەتوانیت خۆڵەکە بڕێژێت یان نا بەڵکو ئەوەیە "ئایا خۆڵەکە دەڕێژێت؟" دوای ئەوەی پیاوەکە بێڕێزی بەرامبەرکرا، ڕەنگە بڵێت نەخێر چونکە پەستت کردووە.

پیاوان دەیانەوێت داوای چییان لێ بکرێت

کاتێك لە کۆڕەکانماندا جیاوازی نێوان توانین و کردن ڕون دەکەمەوە، ژنان وا دەزانن من کێچێك دەکەم بە گایەك. بەلای ژنانەوە جیاوازییەکی ئەوەندە گەورە نییە لەڕاستیدا، وشەی "دەتوانیت؟" ڕەنگە زۆر جوان و ڕەوشتبەرزتر دەرکەوێت لە "دەیکەیت؟ " بەڵام بەلای زۆربەی پیاوانەوە جیاوازییەکە گەورەیە. لەبەر ئەوەی ئەم جیاوازییە ئەوەندە گرنگە، لێدوانی حەقدە پیاوی جیا جیا دەخەینە ڕوو کە بەشداری کۆڕەکانیان کردوم.

١. کە لێم دەپرسن "دەتوانیت حەوشەکەی پشتەوە پاك بکەیتەوە" بە ڕاستی بە واتای وشە لێکی دەدەمەوە. دەڵێم، "بە دڵنیاییەوە دەتوانم ئەنجامی بدەم، ئەوە کارێکی ئەستەم نییە." بەڵام ناڵێم" ئەو کارە دەکەم،" و بە دڵنیاییشەوە هەست ناکەم پەیمانم دابێت کە کارەکە بکەم. بەڵام ئەگەر لێم بپرسن "حەوشەکەی پشتەوە پاك دەکەیتەوە" یەکسەر بڕیار دەدەم، و ئامادەم کە یارمەتیدەر بم. ئەگەر بڵێم بەڵێ، ئەوا ئەگەری زیاترە کە لە یادی نەکەم چونکە پەیمانم داوە.

٢. کاتێك ژنەکە دەڵێت "پێویستم بە یارمەتی تۆیە. تکایە دەتوانیت یارمەتیم بدەیت؟" بە جۆرێکی ڕەخنەگرانە دێتە بەر گوێم، وەك ئەوەی من پشتم بەر دابێت.

ئەو هەستەم ناداتێ کە دەستپێشخەر بم و پشتگیری لێ بکەم. لە لایەکی دیکەوە، "پێویستم بە یارمەتی تۆیە. ئەوە هەڵدەگریت بێ زەحمەت؟" وەکو داوایەک وایە و هەلێکە بۆ ئەوەی ببم بە کوڕە باشەکە. دەمەوێت بڵێم بەڵێ.

٢. کاتێک ژنەکەم دەڵێت "دەتوانیت دایبییەکەی کریستۆفەر بگۆڕیت؟" لە دڵی خۆمدا دەڵێم، بە دڵنیاییەوە دەتوانم بیگۆڕم. من بە توانام، و دایبی گۆڕین شتێکی ئاسانە. بەڵام پاشان ئەگەر حەز نەکەم ئەنجامی بدەم ئەوا بیانویەک دەدۆزمەوە. بەڵام، ئەگەر ژنەکە بیپرسیایە "دایبییەکەی کریستۆفەر دەگۆڕیت؟" دەموت "بەڵێ، بە دڵنیاییەوە" و ئەنجامیشم دەدا. لە ناخی خۆمدا هەستم دەکرد حەز دەکەم بەشداربم لە گەورەکردنی منداڵەکەماندا و چێژم لێ دەبینی. دەمەوێت یارمەتی بدەم.

٤. کاتێک لێم دەپرسێت "بێ زەحمەت یارمەتیم دەدەیت؟" هەلێکم دەداتێ یارمەتی بدەم، منیش بە تەواوی ئامادەم یارمەتی بدەم، بەڵام کە دەڵێت "بێ زەحمەت دەتوانیت یارمەتیم بدەیت؟" هەست دەکەم لە گۆشەیەکدام و هیچ هەڵبژاردەیەکم نییە. ئەگەر توانای یارمەتیدانم هەبێت ئیتر چاوەڕوانی یارمەتیدانم لێ دەکرێت. هەست ناکەم دەفرخێندرێم.

٥. بەست دەبم کە لێم بپرسن "دەتوانیت" وا هەست دەکەم هیچ هەڵبژاردنێکی دیکەم نییە جگە لەوەی بڵێم بەڵێ. ئەگەر بڵێم نا ژنەکە لێم ناڕەحەت دەبێت. ئەوە داوا نییە، فەرمانێکی زۆرەملێیە.

٦. بۆ ئەوەی ئەو ژنەی کاری لەگەڵدا دەکەم پرسیارم لێ ئەکات بڵێت "دەتوانیت"، خۆم سەرقاڵ دەکەم یان لانی کەم خۆم وا نیشان دەدەم کە سەر قاڵم. بەڵام کە دەپرسێت "دەکەیت" هەست دەکەم بواری هەڵبژاردنم هەیە، و دەمەوێت یارمەتی بدەم.

٧. هەر ئەم هەفتەیەی پێشو ژنەکەم لێی پرسیم، "دەتوانیت ئەمڕۆ گوڵەکان بڕوێنیت؟" و منیش بەبێ دودڵی وتم بەڵێ. ئینجا کە گەڕایەوە پرسی "گوڵەکانت ڕواند؟" وتم نا. وتی "دەتوانیت سبەینێ بیانڕوێنیت؟" و دیسان، بەبێ دودڵی، وتم بەڵێ. یەک هەفتەی ڕەبەق وام کرد. وا بزانم ئەگەر لێی بپرسیمایە "سبەینێ گوڵەکان دەڕوێنیت؟" بیرم لێ دەکردەوە، و ئەگەر بموتایە بەڵێ، ئەنجامم دەدا.

٨. کاتێک دەڵێم " بەڵێ، دەتوانم ئەو کارە بکەم" خۆم پابەند ناکەم بە ئەنجامدانی

ئەو کارەوە. تەنیا دەڵێم دەتوانم ئەو کارە بکەم. پەیمانم نەداوە ئەنجامی بدەم. ئەگەر ژنەکە لێم نارەحەت بێت وا هەست دەکەم ناهەقێتی. ئەگەر بڵێم دەیکەم و نەیکەم ئینجا هەقێتی تورە ببێت.

٩. من لە ناو پێنج خوشکدا گەورەبوم و ئێستاش هاوسەرگیریم کردووە و سێ کچم هەیە. ئەگەر ژنەکەم بڵێت "دەتوانیت خۆڵەکە ببەیتە دەرێ؟" وەڵامی نادەمەوە. ئینجا لێم دەپرسێت "بۆچی؟" و تەنانەت وەڵامەکەش نازانم. ئێستا بۆم دەرکەوت هۆکارەکەی چیە. هەست دەکەم کۆنترۆڵ دەکرێم. من دەتوانم وەڵامی "دەکەیت؟ " بدەمەوە.

١٠. هەر کە گوێم لە "دەتوانیت" دەبێت یەکسەر دەڵێم بەڵێ و ماوەی دە خولەك دوای ئەوە ئینجا بۆم دەردەکەوێت بۆچی ئەو شتە ئەنجام نادەم و هەر زوو پرسیارەکە پشتگوێ دەخەم. بەڵام کاتێك گوێم لە "دەکەیت" دەبێت، بەشێکم دەڵێت "بەڵێ، دەمەوێت خزمەت بکەم" و دواتر تەنانەت ئەگەر نارەزاییش لە مێشکمدا هەبێت، هێشتا داواکەی دەهێنمە دی چونکە بەڵێنم داوەتێ.

١١. هەمو جارێك کە دەڵێت "دەتوانیت؟" .. دەڵێم بەڵێ، بەڵام لە ناخەوە لە ژنەکە پەست دەبم. وا هەست دەکەم ئەگەر بڵێم نەخێر زۆرتر تورە دەبێت. هەست دەکەم بەکار دەهێنرێم. کە دەپرسێت "دەکەیت" هەست دەکەم ئازادم بڵێم بەڵێ یان نەخێر. ئەو کاتە هەڵبژاردنەکە لای خۆمە، و ئیتر دەمەوێت بڵێم بەڵێ.

١٢. کە ژنێك لێم دەپرسێ "ئەو کارە دەکەیت؟" لە ناخی خۆمدا هەست بە متمانە دەکەم کە خاڵێك بەم کارە وەردەگرم. هەست دەکەم دەنرخێنرێم و دڵخۆش دەبم بیبەخشم.

١٣. کاتێك "دەکەیت" دەبیستم هەست دەکەم متمانەم پێ دەکرێت کە ئەو خزمەتە بکەم. بەڵام کە " دەتوانیت" دەبیستم، گوێم لە پرسیارێکە لە پشت پرسیارەکەوە. ژنەکە لێم دەپرسێت ئایا دەتوانم خۆڵەکە بڕێژم لە کاتێکدا ئاشکرایە دەتوانم. بەڵام لە پشت پرسیارەکەیدا داوایەك هەیە، کە ئەوەندەی متمانەی پێم نییە راستەوخۆ ئەو داوایەم لێ بکات.

١٤. کە ژن دەپرسێت "دەکەیت" هەست بە لاوازییەکەی دەکەم. منیش زۆر هەستیارم بەرامبەری و بەرامبەر پێویستییەکانی؛ بە دڵنیاییەوە نامەوێت ڕەتی بکەمەوە. بەڵام کە دەڵێت "دەتوانیت" زیاتر حەز دەکەم بڵێم نەخێر چونکە دەزانم ئەمە ڕەتکردنەوەی ئەو نییە. تەنیا لێدوانێکی گشتییە کە دەڵێم ناتوانم ئەو کارە

بکەم. ئەگەر من بە نەخێر وەڵامی "دەتوانیت ئەم کارە بکەیت؟" بدەمەوە، ژنەکە بە
شەخسی وەری ناگرێت.

١٥. بە لای منەوە "دەکەیت" شتەکە دەکات بە شەخسی، و منیش دەمەوێ ببەخشم،
بەڵام "دەتوانیت" شتەکە گشتی دەکات، منیش ئەگەر گونجاو بێت یاخود هیچ شتێکی
دیکە نەبێت بیکەم ئینجا دەبەخشم.

١٦. کە ژن دەڵێت "تکایە دەتوانیت یارمەتیم بدەیت؟" دەتوانم هەست بە
بێتاقەتبونەکەی بکەم و بەرهەڵستی دەکەم، بەڵام ئەگەر بڵێت "تکایە یارمەتیم
بدەیت" هیچ پەستبونێك نابیستم، تەنانەت ئەگەر کەمێکیش هەبێت. ئامادەم بڵێم
بەڵێ.

١٧. کە ژن دەڵێت "دەتوانیت ئەمەم بۆ بکەیت؟" راستگۆ دەبم لەگەڵیدا و دەڵێم
"حەز ناکەم." بەشە تەمەڵەکەم دێتە دەرەوە. بەڵام کە دەڵێت "تکایە ئەمە دەکەیت؟"،
دەبمە کەسێکی داهێنەر و بە شوێن رێگایەکدا دەگەڕێم بۆ یارمەتیدان.

یەکێك لەو رێگایانەی کە ژنان بتوانن جیاوازییە گەورەکەی نێوان (کردن) و
(توانین) ببینن ئەوەیە ساتێك بیر لەم دیمەنە رۆمانسییە بکەنەوە. وا دابنێ پیاوێك
داوای هاوسەرگیری لە ژنێك دەکات. دڵی پڕە، وەکو ئەو مانگەی لەسەرەوە
دەدرەوشێتەوە. لەبەردەمی ژنەکەدا کەوتۆتە سەرئەژنۆ، دەستی درێژکردووە یارمەتی
ژنەکە بدات. ئینجا چاودەبڕێتە چاوی ژنەکە و بە هێواشی دەڵێت "دەتوانیت شووم پێ
بکەیت؟"

لەبیر هەمو رۆمانسییەکە نامێنێت. بەکارهێنانی وشەی توانینە کە وا دەردەخات
پیاوەکە لاواز و ناشایستەیە. لەو ساتەدا، نا دڵنیایی و متمانە بەخۆ نەبونی لێ
بەرزدەبێتەوە. ئەگەر لەبری ئەوە بیوتایە "شووم پێ دەکەیت؟" ئەوا بەهێزی
دەردەکەوت. ئەمەش رێگەی داواکردنە.

بەهەمان شێوە، پیاویش دەیەوێت ژنیش داواکانی بەم جۆرە بخاتە رو. وشەی
دەکەیت بەکاربهێنێت. وشەی توانین زۆر بێ متمانەیی و ناراستەوخۆیی و لاوازی و
چەوساندنەوەی تیا دەبیسترێت.

کە ژنەکە دەڵێت "دەتوانیت خۆڵەکە بڕێژیت؟" ئەو پەیامەی پیاوەکە دەیبیستێت
بریتییە لە "ئەگەر بتوانیت بیڕێژیت کەواتە پێویستە بیڕێژیت. من بۆ تۆی دەکەم!"

پیاوەکە بە بۆچونی خۆی وا هەست دەکات ئاشکرایە کە ئەو دەتوانێت ئەو کارە بکات. لەبەرئەوەی ژنەکە داوای پشتگیری لە پیاوەکە ناکات، پیاوەکە هەست دەکات ژنەکە بەکاری دەهێنێت یاخود بەبێ منەت لێی دەڕوانێت. هەست ناکات ژنەکە متمانەی پێ دەکات کە ئەگەر بتوانێت یارمەتی دەدات.

لەبیرمە ژنێك لە کۆڕێکدا باسی جیاوازییەکانی دەستەواژە فینۆسییەکانی کرد. وتی، "لە سەرەتادا هەستم بە جیاوازییەکانی نێوان ئەم دوو جۆرە داواکردنە نەدەکرد. بەڵام دوایی هەڵمگێڕایەوە. زۆر جیاوازە بەلامەوە کاتێك دەڵێت "نا، ناتوانم بیکەم" لەگەڵ "نا، نایکەم". "ئەو کارە ناکەم" ڕەتکردنەوەیەکی شەخسییە. ئەگەر بڵێت "ناتوانم بیکەم" ئەوە کارداتەوەی لەسەر من نییە، مەبەست ئەوەیە کە ئەو ناتوانێت کارەکە بکات."

هەڵە باوەکان لە داواکردندا

قورسترین بەشی فێربونی داوا کردن ئەوەیە لەبیرت بێت چۆن داوای بکەیت. هەوڵ بدە وشەی (دەکەیت) بەکاربهێنیت لە هەر جێیەکدا گونجا. ئەمەش ڕاهێنانێکی زۆری دەوێت.

بۆ داوا کردنی پشتگیری لە پیاو:

١- ڕاستەوخۆ بە.

٢- کورت و پوخت بە.

٣- وشەی "دەکەیت"بەکار بهێنە.

باشترین شت ئەوەیە زۆر ناڕاستەوخۆ نەبێت، زۆر درێژدادڕ نەبێت، و دەستەواژەی (دەتوانیت) بەکار نەهێنێت. با تەماشای چەند نمونەیەك بکەین.

بڵێ	مەڵێ
" خۆڵەکە دەڕێژیت؟ "	"موبەقەکە زۆر پیسە؛ بۆگەنی کردووە. کیسەی خۆڵەکە هیچی دیکەی تیادا جێ نابێتەوە. پێویستە بیڕێژین. دەتوانیت بیڕێژیت؟" (ئەمە زۆر دورودرێژە و (توانین) بەکار هاتووە.)

یارمەتیم دەدەیت ئەم مێزە بەرینە ئەو لاوە؟ "	"نـاتوانم ئـەم مێـزە بجـوڵێنم. پێویسـتە پـێش ئاهەنگەکەی ئەمشەو بیگوێزمینـەوە. بێ زەحمەت دەتوانیـــت یارمـــەتیم بـــدەیت؟" (ئەمـــە زۆر دورودرێژە و (دەتوانیت) بەکار هاتووە.)
"بێ زەحمەت ئەمەم لێ دور دەخەیتەوە؟ "	" ئەمــــەم بـــۆ لا نابرێـــت" (ئەمـــە پـــەیامێکی ناراستەوخۆیە.)
"دەچیت عەللاگەکان لە ئوتومبیلەکە داگریت؟"	"چـوار عەللاگـەی پـڕم لـە ئوتومبیلەگـەدا بـەجێ هێشتووە. دەشمـەوێت بـۆ کـاتی نـانخواردن ئامادەی بکـــەم. دەتوانیـــت بیانهێنیـــت؟" (ئەمـــە زۆر دورودرێـــژە، ناڕاسـتەوخۆیە و (دەتوانیـت) بـەکار هاتووە.)
"ئەو سەرەوە بوتڵێك شیر دەهێنیتەوە؟ "	"رێت دەکەوێتە بازاڕ. (لاوك) پێویستی بە بوتڵێك شـیرە. نـاتوانم دیسـان مـن بچـمەوە. زۆر مانـدوم. ئەمڕۆ رۆژێکی نـاخۆش بو. دەتوانیت بیهێنیت؟" (زۆر دورودرێـــژە، ناڕاســـتەوخۆیە و (دەتوانیـــت) بەکار هێنراوە.)
"(جولی) لە قوتابخانە دەهێنیتەوە؟"	"ئەبێ یەکێك (جولی) بهێنێتەوە و منیش نـاتوانم. تـــۆ کاتـــت هەیـــە؟ وەکـــو بزانیـــت دەتوانیـــت بیهێنیتـــەوە؟" (زۆر دورودرێـــژە، ناڕاســـتەوخۆیە و (دەتوانیت) بەکارهێنراوە.)
" ئەمڕۆ (زۆی) دەبەیت بۆ لای پزیشکی ئاژەڵان؟"	"کاتی هاتووە (زۆی) دەرزیەکانی لێ بدرێت. حەز دەکەیت بیبەیت بۆ لای پزیشکی ئاژەڵان؟" (ئەمـە زۆر ناڕاستەوخۆیە.)
"ئەم ئێوارەیە دەمانبەیت بۆ	"زۆر مانـدوم نـاتوانم هـیچ لێ بنـێم. زۆر دەمێکە

دەرەوە نان بخۆین؟"	نەچوینەتە دەرەوە. دەتەوێت بچینە دەرێ؟" (ئەمە زۆر دوورودرێژە و ناڕاستەوخۆیە.)
"زنجیرەکەم بۆ دادەخەیت؟"	"پێویستم بە یارمەتی تۆیە. دەتوانیت زنجیرەکەم بۆ دابخەیت؟" (ئەمە ناڕاستەوخۆیە و وشەی (دەتوانیت) بەکار هێنراوە.)
"ئەمشەو ئاگرێکمان بۆ دەکەیتەوە؟"	"زۆر ساردە. بەنیازیت ئەمشەو ئاگرێک بکەیتەوە؟" (ئەمە زۆر ناڕاستەوخۆیە.)
"ئەم هەفتەیە دەمبەیت بۆ سینەما؟"	"دەتەوێت ئەم هەفتەیە بچین بۆ سینەما؟ " (ئەمە زۆر ناڕاستەوخۆیە.)"
"یارمەتی (لاورین) دەدەیت پێڵاوەکانی لەپێ بکات؟"	"(لاورین) هێشتا پێڵاوەکانی لەپێ نەکردووە! درەنگ کەوتین. ناتوانم هەموی هەر خۆم بیکەم! دەتوانیت یارمەتیم بدەیت؟" (ئەمە زۆر دوورودرێژە، ناڕاستەوخۆیە و وشەی (دەتوانیت) بەکار هاتووە.)
"ئێستا یان کاتێکی دیکەی ئەمشەو دادەنیشیت لەگەڵمدا باسی پلانەکانمان بکەین؟"	" ئاگام لە هیچ دەنگوباسێکی تۆ نییە. قسەمان نەکردووە و دەمەوێت بزانم تۆ چی دەکەیت؟ " (ئەمە زۆر دوورودرێژە و ناڕاستەخۆیە.)

ڕەنگە تا ئێستا تێبینیت کردبێت، کە ئەوەی واتەزانی داوا کردنە، بەلای مەریخییەکانەوە داواکردن نییە. ئەوان بەشتێکی دیکە دەیبیستن. تۆ پێویستت بە هەوڵێکی هۆشیارانە هەیە لە بواری داواکردنی پشتگیریدا. ئەم گۆڕانە بچوکە بەڵام کاریگەرە. پێشنیار دەکەم لانی کەم سێ مانگ چۆنێتی داواکردنەکەت ڕاست بکەیتەوە پێش ئەوەی بچیتە هەنگاوی دووەم. نمونەی دیکەی دەستەواژەی داواکردنی سەرکەوتو بریتییە لە "بێ زەحمەت .... دەکەیت؟" یاخود "ئاساییە ... بکەیت؟"

لە هەنگاوی (١)دا بەوە دەست پێبکە بزانە چەندجار داوای پشتگیری ناکەیت.

ئاگادار بە لەوەی کەی داواکەت دەخەیتە روو. بەم ئاگاییە زیاترەوە، دەست بکە بە داواکردنی ئەو شتانەی کە ئێستا خۆی پێت دەبەخشێت. لە بیرت بێت کە کورتبێژ و راستەوخۆ بیت. ئینجا پێزانین و سوپاسێکی زۆری بۆ بخەرە روو.

پرسیارە باوەکان سەبارەت بە داواکردنی پشتگیری

هەنگاوی یەکەم رەنگە زەحمەت بێت. لای خوارەوە چەند پرسیارێکی باو خراونەتە روو کە بیرۆکەیەکمان دەدەنێ سەبارەت بەو ناڕەزایی و بەرهەڵستییەی رەنگە ژنان هەیانبێت.

١. پرسیار. رەنگە ژن بڵێت، بۆچی پێویستە من داوای لێ بکەم ئەبێ خۆی بزانێت و ئەقڵی پێ بشکێت.

وەڵام، لە بیرت بێت، پیاوان لە مەریخەوە هاتون؛ ئەوان جیاوازن. بە قبوڵکردنی جیاوازییەکانیان و کارکردن لەسەریان ، ئەو شتانە بەدەست دەهێنیت کە دەتەوێن. بەڵام ئەگەر ئینکاری بکەیت و کەللەڕەقانە هەوڵ بدەیت دڵنیابە بەرهەڵستی دەکات. هەرچەندە داواکردنی پشتگیری سروشتی دووەمی ڤینوسییەکان نییە، بەڵام بیکەیت دەتوانیت بەبێ ئەوەی واز لە کەسێتی خۆت بهێنیت. ئەگەر پیاوەکە هەست بکات خۆشەویستە و قەدری دەزانرێت ئەوا وردە وردە ئامادەتر دەبێت بۆ خستنەروی پشتگیرییەکانی بۆت بەبێ ئەوەی داوای لێ بکەیت. ئەوە قۆناغێکی دواترە.

٢. پرسیار. رەنگە ژن بڵێت، بۆچی دەبێت شتەکانی ئەو بە هەند وەربگرم لە کاتێکدا کە خۆم لەو زیاتر دەکەم؟

وەڵام. مەریخییەکان ئەگەر هەست نەکەن قەدریان دەزانرێت ئەوا کەمتر دەبەخشن. ئەگەر دەتەوێت پیاوەکە زیاتر ببەخشێت، پێویستە زیاتر قەدری بزانیت. پیاوان بە نرخاندن هاندەدرێن. خۆ ئەگەر تۆ زیاتر ببەخشیت بەلایەوە سەخت دەبێت پیاوەکە بنرخێنیت، بە روخۆشییەوە بەخشینەکەت کەم بکەرەوە بۆ ئەوەی بتوانیت بەخشینەکانی ئەو زیاتر بنرخێنیت. بەم گۆڕانکارییە، نەک هەر پشتگیری پیاوەکە دەکەیت لەوەدا کە هەست بکات خۆشت دەوێت، بەڵکو تۆش ئەو پشتگیرییە بەدەست دەهێنیت کە پێویستت پێیەتی و شایستەتە.

٣. پرسیار. رەنگە ژن بڵێت، ئەگەر من داوای پشتگیری لێ بکەم، رەنگە وا بزانێت پیاوەتییەکەم لەگەڵدا دەکات. وایە؟

وەڵام: پیاوەکە دەبێت بەم شێوەیە هەست بکات. دیاری خۆشەویستی خۆی لە خۆیدا پیاوەتییە. ئەگەر پیاو هەست دەکات پیاوەتییەکت لەگەڵدا دەکات، ئەو کاتە لە ناخی دڵەوە دەیکات. لە بیرت بێت، ئەو لە مەریخەوە هاتووە و وەکو تۆ خاڵەکان تۆمار ناکات. ئەگەر پیاو هەست بکات ژن لای وایە پیاو ناچارە ببەخشێت، ئەوا دڵی دەگیرێت و کەمتر دەبەخشێت.

٤. پرسیار. رەنگە ژن بڵێت، ئەگەر پیاوەکە خۆشی بوێم پێویستە خۆی پشتگیرییەکەیم بۆ بخاتە روو، چ پێویست دەکات خۆم داوای بکەم؟

وەڵام: لە بیرت بێت پیاوان لە مەریخەوە هاتوون؛ ئەوان جیاوازن. پیاو چاوەڕێ دەکات داوای لێ بکرێت، لەبری ئەوەی بیر بکەیتەوە بڵێیت، ئەگەر خۆشی بوێم پشتگیرییەکەیم بۆ دەردەبڕێت، بیر لەمە بکەرەوە، ئەگەر ڤینۆسی بوایە ئەو کات پشتگیرییەکەی بۆ دەردەبڕیم، بەڵام ڤینۆسی نییە، مەریخییە. بە قبوڵکردنی ئەم جیاوازییە، زیاتر ئامادە دەبێت بۆ ئەوەی پشتگیریت بکات و وردە وردە دەست دەکات بە دەرخستنی پشتگیرییەکەی بۆت.

٥. پرسیار. رەنگە ژن بڵێت، ئەگەر پێویست بکات داوای شتی لێ بکەم وا دەزانێت ئەوەندەی پێ نابەخشم کە ئەو بە منی دەبەخشێت. دەترسم وا هەست بکات کە ئیتر پێویست ناکات زیاترم پێ ببەخشێت. قسەکەم خراپە؟

وەڵام: پیاو ئەگەر هەست بکات ناچار نییە ببەخشێت دەستکراوەتر دەبێت. هەروەها، پیاو کە گوێی لە ژن دەبێت داوای پشتگیری لێ دەکات (بەڕێزەوە)، پیاوەکە ئەوەش دەبیستێت کە ژنەکە شایانی ئەو پشتگیرییەیە. پیاوەکە وا دانانێت ژنەکە کەمتر دەبەخشێت. رێک بە پێچەوانەوە، پیاوەکە وا دادەنێت کە ژنەکە رەنگە زیاتر یاخود لانی کەم بە ئەندازەی ئەوی بەخشیبێت، هەر بۆیە ژنەکە بە ئاسانی دەتوانێت داوا بکات.

٦. پرسیار. رەنگە ژنەکە بڵێت، کاتێک داوای پشتگیری دەکەم، لەوە دەترسم لە گورتی بیبڕمەوە. دەمەوێت روونی بکەمەوە بۆچی ئەم یارمەتییەم دەوێت. نامەوێت وا

بزانێت داوای زۆری لێ دەکەم. ئایا پیاو حەزی لێ نییە هۆکارەکە بزانێت؟

وەڵام: کاتێك پیاو گوێی لە داوایەکی هاوبەشەکەی دەبێت، متمانە دەکات کە ژنەکە هۆکاری باشی هەیە بۆ داواکەی. ئەگەر ژنەکە کۆمەڵێك هۆکاری بۆ بخاتە روو کە بۆچی پێویستە داواکەی جێبەجێ بکات، پیاوەکە ناتوانێت بڵێت نەخێر و هەست دەکات بەکاردەهێنرێت و لێی بێ منەتن. رێگەی بدە دیارییەکت بداتێ لە جیاتی ئەوەی پشتگیرییەکەی بەبێ منەت لێ وەربگریت.

ئەگەر پیاوەکە پێویستی بە زانیاری زیاتر هەبو پرسیار دەکات. ئینجا ئاساییە تۆ هۆکارەکەی بۆ باس بکەیت. تەنانەت لەو کاتەشدا کە پیاوەکە پرسیار دەکات، وریابە زۆر درێژدادڕ نەبیت. هۆکارێك، یان بەلایەنی زۆرەوە، دوو هۆکار بخەرو. خۆ ئەگەر هێشتا پێویستی بە زانیاری زیاتر هەبو، خۆی پێت دەڵێت.

هەنگاوی ٢: راهێنان بکە لەسەر داواکردنی زیاتر (تەنانەت ئەگەر دڵنیاش بیت کە دەڵێت نەخێر)

بێش ئەوەی هەوڵ بدەیت داواکاری زیاتر ئاراستەی پیاوەکە بکەیت، دڵنیابە لەوەی هەست دەکات قەدری دەزانیت سەبارەت بەو شتانەی دەیبەخشێت. بەردەوامبون لە داواکردنی پشتگیری لێی بەبێ ئەوەی چاوەروانی کاری زیاتری لێ بکەیت لەوەی کە ئێستا دەیکات، وا دەکات پیاوەکە نەك تەنیا هەست بە قەدر زانین بکات، بەڵکو هەست دەکات قبوڵیشتە و لێی رازیت.

ئەگەر پیاوەکە راهاتبێت لەسەر ئەوەی گوێی لێت بێت داوای پشتگیری لێ بکەیت، هەست دەکات خۆشت دەوێت. وا هەست دەکات پێویست ناکات خۆی بە جۆرێکی دیکە نیشان بدات بۆ ئەوەی خۆشەویستی تۆ بە دەست بهێنێت. لەم حاڵەدا ئامادە دەبێت بۆ گۆڕانکاری و تواناکانی بۆ پشتگیریکردنت بڵاو دەکاتەوە. ئێوش دەتوانیت سەرکێشی بکەیت بە داواکردنی زیاتر بەبێ ئەوەی ئەو پەیامەی بدەیتێ کە ئەو کەسێکی گونجاو نییە.

دووەم هەنگاوی ئەم پرۆسەیە ئەوەیە دڵنیای بکەیت لەوەی کە دەتوانێت بڵێت نەخێر بێ ئەوەی رقی لێ هەڵبگریت. ئەگەر هەست بکات دەتوانێت بڵێ نەخێر کە تۆ داوای زیاتری لێ دەکەیت، هەست دەکات ئازادە بە بەڵێ یا نەخێر وەڵام بداتەوە. لە بیرت بێت پیاوان ئەو کاتە ئامادەییان زیاترە بڵێن بەڵێ کە ئازاد بن بڵێن نەخێر.

پیاوان ئەو کاتە ئامادەییان زیاترە بڵێن بەڵێ کە ئازاد بن بڵێن نەخێر.

زۆر گرنگە ژنان فێربین چۆن داوا بکەن و هەروەها چۆنیش قبوڵی وەڵامی نەخێر بکەن. ژنان بەگشتی پێش پرسیارکردن لە هاوبەشەکەیان، وەڵامەکە دەزانن. ژن ئەگەر بزانیت پیاوەکە داواکەی جێبەجێ ناکات، تەنانەت پرسیارەکەش ناکات. چونکە هەست دەکات فەرامۆش کراوە. بە دڵنیاییەوە پیاوەکە ئاگاداری ئەوانە هیچی نییە چونکە شتەکە تەنیا لە خەیاڵی ژنەکەدا هەیە.

لە هەنگاوی (٢)دا، راهێنان لەسەر داواکردنی پشتگیری بکە لە هەمو ئەو بوارانەدا کە دەتەوێت داوایان بکەیت و بەڵام نەتکردون چونکە هەست دەکەیت پیاوەکە جێبەجێیان ناکات. بچۆ پێشەوە و داوای پشتگیرییەکە بکە تەنانەت ئەگەر هەست بە بەرهەڵستی پیاوەکە دەکەیت؛ تەنانەت ئەگەر دڵنیاشیت پیاوەکە دەڵێت نەخێر.

بۆ نمونە، رەنگە ژنەکە بە مێردەکەی بڵێت، کە سەرقاڵی تەماشا کردنی هەواڵەکانە، "دەچیت بۆ دوکانەکە و کەمێك ماسی سالمۆن بۆ ئێوارە بهێنیتەوە؟" کاتێك ژنەکە ئەم پرسیارە دەکات، خۆی ئامادە کردووە پیاوەکە بڵێت نا. پیاوەکە رەنگە بە تەواوی بەم پرسیارە ئەبڵەق ببێت چونکە پێشتر ژنەکە بەم جۆرە پرسیارانە تەماشاکردنی هەواڵەکەی لێ تێك نەداوە. رەنگە پیاوەکە بیانوی لەم جۆرە بهێنێتەوە" نا بینیت گوێ لە هەواڵەکان دەگرم. خۆت ناتوانیت بچیت؟ "

رەنگە ژنەکە بیەوێت بڵێت "با دەتوانم بچم. بەڵام هەمیشە هەر من ئیشەکان دەکەم. حەز ناکەم ببم بە کارەکەری تۆ. پێویستم بە کەمێك یارمەتییە! "

کاتێك داوای شتێك دەکەیت و هەست دەکەیت رەت دەکرێتەوە، خۆت بۆ کۆتاییەکە ئامادە بکە و وەڵامێکی ئامادەت هەبێت بۆ نمونە "باشە". ئەگەر دەتەوێت لە وەڵامەکەتدا مەربخییەکی تەواو بیت ، دەتوانیت بڵێیت "کێشە نییە". ئەمەی زۆر بەلاوە خۆشە. "باشە"یەکی ئاساییش. هەر باشە.

گرنگ ئەوەیە کە داوای شتی کرد دواتر وا هەڵسوکەوت بکەیت کە بەتەواوی ئاسایی یە ئەگەر پێت بڵێت نەخێر. لە بیرت بێت، کە تۆ دەتەوێت هەست بکات رەتکردنەوەی

داواکەت بێ مەترسی یە. ئەم ڕێگایە تەنیا لەم حاڵەتانەدا بەکار بهێنە بە ڕاستی ئاسایی بێت بڵێت نەخێر. هەندێک حاڵەت دەستنیشان بکە کە بە ڕاستی پشتگیر ییەکەیت بە لاوە گرنگە، بەڵام بە دەگمەن داوای ئەو پشتگیریانە بکە. دڵنیا بە لەوەی ئەگەر ئەو بشڵێت نەخێر هێشتا تۆ هەست بە ئاسودەیی بکەیت.

مەبەستەکەم لەم نمونانەی خوارەوەدا خراوەتە ڕو:

کەی داوا بکەیت؟	چی بڵێیت؟
ئەو سەر قاڵی ئیشێکە و تۆش دەتەوێت بچێت بە شوێن منداڵەکاندا. زۆرجار تۆ ئەو ئەرکە ئاخەیتە ئەستۆی ئەو بۆیە خۆت کارەکە دەکەیت.	دەڵێیت "دەچیت بە شوێن (جولی) دا، ئێستا تەلەفونی کرد؟ " ئەگەر بڵێت نا، ئەوا زۆر بە ئاسایی و روویەکی خۆشەوە بڵێ " باشە ."
هەمیشە وا ڕاهاتووە کاتێک کە دەگەڕێتەوە ماڵ چاوەڕێ دەکات تۆ نانەکە ئامادە بکەیت. دەتەوێت ئەو نانەکە ئامادە بکات، بەڵام هەرگیز داوای لێ ناکەیت. وا هەست دەکەیت ڕقی لە ئیشی وایە.	دەڵێیت "یارمەتیم دەدەیت پەتاتەکە بچنین؟" یاخود "ئەمشەو خواردن ئامادە دەکەیت؟" ئەگەر بڵێت نا، ئەوا زۆر بە ئاسایی و روویەکی خۆشەوە بڵێ " باشە."
ئەو هەمیشە دوای نانخواردن تەماشای تەلەفزیۆن دەکات لە کاتێکدا تۆ خەریکی شۆردنی قاپەکانیت. تۆ دەتەوێت ئەو قاپەکان بشوات، یان هیچ نەبێت یارمەتیت بدات، بەڵام هەرگیز داوای ناکەیت. ڕەنگە تۆ بەقەد ئەو بایەخ بەم بابەتە نەدەیت، بۆیە خۆت دەچیت ئەو کارە دەکەیت.	دەڵێیت "ئەمشەو لە قاپشۆردندا یارمەتیم دەدەیت؟" یاخود "قاپەکان دەهێنیت؟" یان چاوەڕێی شەوێکی گونجاو دەکەیت و دەڵێیت "ئەمشەو قاپەکان دەشۆیت؟" ئەگەر بڵێت نا، ئەوا زۆر بە ئاسایی و روویەکی خۆشەوە بڵێ " باشە."

پیاوەکـە دەیـەوێت بچێت بـۆ سینەما و تۆش دەتەوێت بچیت بۆ سـەما کـردن. بـە گشتی دەزانیت حەزی لـە سینەمایە بۆیە هەمیشە داوای سینەما دەکەیت.

دەڵێیـت "ئەمشـەو دەمبـەیت بـۆ سـەما کردن؟ زۆر حەز دەکەم سەمات لەگەڵدا بکەم؟ "
ئەگـەر بڵێت نـا، ئـەوا زۆر بـە ئاسایی و روویەکی خۆشەوە بڵێ
" باشە."

هـەردوکتان مانـدون و ئامـادەن بچـنە جێگـاوە. سـبەینێ بـەیانی خۆڵەکـە کۆدەکرێتـەوە. هەسـت دەکـەیت پیاوەکە چـەند مانـدووە، بۆیـە داوای لێ ناکـەیت بچێت خۆڵەکە برێژێت.

دەڵێیت "خۆڵەکە دەبەیتە دەرەوە؟"
ئەگـەر بڵێت نـا، ئـەوا زۆر بـە ئاسایی و روویەکی خۆشەوە بڵێ
" باشە."

پیاوەکـە زۆر سـەرقاڵە و مێشـکی لای پرۆژەیـەکی گرنگـە. ناتـەوێت خـەیاڵی پـەرت بکـەیت چونکە دەزانیـت چـەند خـەریکی ئـەو کارەیـە، بـەڵام دەشتەوێت قسەی لەگەڵدا بکـەیت. بەگشتی هەست دەکەیت پێی ناخۆشە لەبەر ئەوە جارێ ئەم داوایەی لێ ناکەیت.

دەڵێیـت "ئـەمڕۆ دەمگەیەنیتـە لای وەستاکە ئوتومبیلەکەم بهێنمـەوە؟ چاك کراوەتەوە."
ئەگـەر بڵێت نـا، ئـەوا زۆر بـە ئاسایی و روویەکی خۆشەوە بڵێ
" باشە."

دەڵێیـت "هەنـدێك کاتم لەگـەڵ بەسـەر دەبەیت؟"
ئەگـەر بڵێت نـا، ئـەوا زۆر بـە ئاسایی و روویەکی خۆشەوە بڵێ
" باشە."

پیاوەکـە خـەریك و سـەرقاڵە، بـەڵام تـۆ پێویسـتت بەوەیـە ئوتومبیلەکـەت بهێنیتەوە کە لەلای وەستا بووە. بەگشتی دەزانیـت چـەند سـەختە بەلایـەوە سـەرلەنوێ بەرنامـەکانی دابڕێژێتـەوە بۆیـە داوای لێ ناکـەیت بـە ئوتومبیلەکەی بتگەیەنێت.

لە هەریەك لە نمونەکانی سەرەوەدا، خۆت ئامادە بکە ئەو بڵێت نەخێر و راهێنان لەسەر ئەوە بکە کە قبوڵی بکەیت و بیروبۆچونت لەسەری نەگۆڕێت. نەخێرەکەی قبوڵ بکە و متمانەت هەبێت ئەگەر بتوانێت پشتگیری خۆیت بۆ دەخاتە روو. هەمو کاتێك کە داوای پشتگیری لە پیاو دەکەیت. ئەگەر بزانیت بەرامبەر بەو (نەخێرە)ت بەهەڵەی دانانێت ئەوا هەمو جارێك پێنج تا دە خاڵت دەداتێ، جاری داهاتوش کە داوای شتێکی لێ دەکەیت زیاتر بە دەم داواکەتەوە دێت. بەشێوەیەك لە شێوەکان، کە میهرەبانانە داوای پشتگیری لێ بکەیت، تۆ بەم کارەت یارمەتی دەدەیت تواناکانی بڵاو بکاتەوە بۆ ئەوەی زیاتر ببەخشێت.

چەند ساڵێك لەمەوبەر لە کارمەندێکی ژنەوە ئەمە فێربوم. ئێمە لە پرۆژەیەکی خۆبەخشدا کارمان دەکرد و پێویستمان بە خۆبەخش هەبو. ژنەکە خەریك بو تەلەفون بۆ (ئۆم) بکات، کە هاوڕێی من بو. من پێم وت خۆت ماندوو مەکە چونکە دەمزانی ئەمجارەیان ناتوانێت یارمەتیمان بدات. ژنەکە وتی هەر دەیکەم. لێم پرسی بۆچی، ژنەکە وتی، "ئەگەر تەلەفونی بۆ بکەم بۆ داوای پشتگیریکردن، تەنانەت ئەگەر بشڵێت نەخێر من لێی زویر نابم و روخۆشی و تێگەیشتنێکی زۆری بۆ دەردەبڕم. ئینجا جاری داهاتو کە بۆ ئیشێکی دیکە تەلەفونم کرد، زیاتر حەز دەکات بڵێت بەڵێ چونکە بیر و بۆچونێکی ئەرێنی لەسەر من دەبێت."

کە داوای پشتگیری لە پیاوێك دەکەیت و ئەو دەڵێت نەخێر بەڵام تۆ لێی زویر نابیت و رقی لێ هەڵناگریت، پیاوەکە ئەم هەڵوێستەی لەبیر ناچێتەوە و جاری داهاتو زیاتر حەز دەکات بەخشندەیی بنوێنێت. لەلایەکی دیکەوە، ئەگەر بەتەواوی قوربانی بە پێویستییەکانت بدەیت و داوای هیچ نەکەیت، ئەو هیچ ئاگای لەوەی نابێت کە تۆ چەند جار پێویستت پێی بووە. ئەگەر داوای لێ نەکەیت چۆن بزانێت پێویستیەکانت چین؟

کە داوای پشتگیری لە پیاوێک دەکەیت و ئەو دەڵێت نەخێر بەڵام تۆ لێی زویر نابیت و رەتی ناکەیتەوە، پیاوەکە ئەم هەڵوێستەی لەبیر ناچێتەوە و جاری داهاتو زیاتر حەز دەکات بەخشندەیی بنوێنێت

کاتێك تۆ بە نەرمونیانی بەردەوام دەبیت لەسەر داوا کردنی زیاتر، جار لە دوای جار هاوبەشەکەت چاکتر دەتوانێت لە ناوچەی ناسودەیی خۆی بێتە دەرەوە و بڵێ بەڵێ. لەم حاڵەدا ئەگەر داوای زیاتر بکەیت مەسەلەکە ترسی تیا نیە. ئەمە یەکێکە لە ڕێگاکانی دروستکردنی پەیوەندییەکی تەندروست.

پەیوەندییە تەندروستەکان

پەیوەندی ئەو کاتە تەندروستە کە هەردوو هاوبەشەکە بتوانن و بۆیان هەبێت ئەوەی دەیانەوێت و پێویستیانە داوای بکەن، و هەردوکیان بتوانن و بۆیان هەبێت ئەگەر بیانەوێت بڵێن نەخێر.

بۆ نمونە لەبیرمە ڕۆژێکیان لەگەڵ هاوڕێیەکی خێزانەکەماندا لە موبەقەکە وەستا بوین. ئەو کاتە (لاورین)ی کچمان تەمەنی پێنج ساڵ بو. (لاورین) داوای لێ کردم بەرزی بکەمەوە و یاری لەگەڵدا بکەم، منیش وتم، "نا، ئەمڕۆ ناتوانم. زۆر ماندوم."

(لاورین) بەردەوام بو، بە خۆشییەوە دەیوت، "تکایە، بابە، دەدەی، بابە، هەر یەك تەقلە."

هاوڕێکەمان وتی، "ئێستا باوکت ماندووە (لاورین). ئەمڕۆ زۆر کاری کردووە. پێویست ناکات داوای لێ بکەیت."

(لاورین) دەستبەجێ وەڵامی دایەوەو وتی، "خۆ زۆرم لێ نەکردووە. من هەر داوام کرد!"

هاوڕێکەم وتی، "بەڵام دەزانیت باوکت خۆشی دەوێیت، ناتوانێت پێت بڵێت نەخێر."

(لە ڕاستیدا ئەگەر پیاو نەتوانێت بڵێت نەخێر، کێشەی پیاوەکەیە نەك ژنەکە.)

دەستبەجێ هاوسەرەکەم و هەرسێ کچەکەم وتیان، "بۆچی ناتوانیت؟! دەتوانیت."

من شانازیم بە خێزانەکەمەوە کرد. ئەمە کارێکی زۆری ویستبو، بەڵام وردە وردە فێربوبوین کە داوای پشتگیری بکەین و هەروەها قبوڵی وەڵامی نەخێریش بکەین.

هەنگاوی ٣: ڕاهێنان لەسەر داوا کردنی سە پێنەرانە بکە

کە هەنگاوی (٢) ت ئەنجام دا و توانیت بە ڕویەکی خۆشەوە وەڵامی نەخێر قبوڵ بکەیت، مانای وایە بۆ هەنگاوی (٣) ئامادەیت. لەم هەنگاوەدا ئەوپەڕی توانات بەکاردەهێنیت بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتەی دەتەوێت. تۆ داوای پشتگیری پیاوەکە

دەکەیت، و ئەگەر پیاوەکە دەستی کرد بە بیانوهێنانەوە و بەر هەڵستی داواکانی کردیت، نالێیت "باشە" وەك لە هەنگاوی (۲)دا دەتوت. لەجیاتی ئەوە کار لەسەر ئەوە دەکەیت بەرهەڵستییەکەت بەلاوە ئاسایی بێت بەلام بەردەوام چاوەڕێی دەکەیت بڵێت بەڵێ.

یا وا دابنێین پیاوەکە خۆی ئامادە دەکات بچێتە ناو جێگاوە، و تۆ لێی دەپرسیت "دەچیت بۆ کۆگاکە هەندێك شیر بهێنیتەوە." لەوەلامدا پیاوەکە دەڵێت "نا .. من زۆر ماندوم، دەمەوێت بچم بنوم.

لە بری ئەوەی دەستبەجێ ڕێگەی بدەیت ڕزگاری ببێت بەوەی پێی بڵێیت "باشە"، هیچ مەڵێ. لەوێدا بوەستە و قبوڵی بکە کە بەرهەڵستی لە داواکەت دەکات. بە بەرهەڵستینەکردنی ئەو بەرهەڵستی‌یەی پیاوەکە، ئەگەرێکی زیاتر بۆ وتنی (بەڵێ) دروست دەبێت.

هونەری داوا کردنی سەپێنەرانە ئەوەیە پاش ئەوەی کە داواکەت کرد بە بێدەنگی بمێنیتەوە. دوای ئەوەی داواکەت کرد، چاوەڕوانی ئەوە بکە مرومۆچ بێت و دەموچاو بدات بەیەکدا و پرتە و بۆڵە بکات. من بەو بەرهەڵستییەی پیاوان بەرامبەر داواکانی ژن دەیکەن دەڵێم پرتەو بۆڵە. پیاوەکە لەوکاتەدا چەند زیاتر گوێ بە داواکە بدات، پرتەو بۆڵەی زیاتر دەکات. پرتەو بۆڵەکانی پیاو هیچ پەیوەندییەکیان بەوەوە نییە چەند ئامادەی پشتگیریکردنە؛ بەڵکو تەنیا نیشانەی ئەوەن لەو کاتەدا کە داواکەی لێ دەکرێت چەند گوێی داوەتێ.

ژن بە گشتی لێکدانەوەی هەڵە بۆ پرتەو بۆڵەکانی پیاو دەکات. بە هەڵە وا دەزانێت پیاوەکە ئامادە نییە داوای ژنەکە بهێنێتە دی. ئەمە وا نییە. پرتەو بۆڵەکانی پیاو نیشانەی ئەوەن کە سەرقاڵی بیرکردنەوەیە لە داواکارییەکە. ئەگەر پیاوەکە بیر لە داواکە نەکاتەوە ئەوا زۆر بە هێواشی دەڵێت نەخێر. ئەگەر پیاو بۆڵە بۆڵ بکات ئەوە نیشانەیەکی باشە. پیاوەکە هەوڵ دەدات داواکەی تۆ بە گوێرەی پێویستی‌یەکانی خۆی بەراورد بکات.

پرتەو بۆڵەکانی پیاو نیشانەیەکی باشن – پیاوەکە هەوڵ دەدات بەراورد لەنێوان داخوازیەکانی تۆ و پێویستی‌یەکانی خۆیدا بکات.

پیاوەکە بە ململانێیەکی ناوخۆییدا تێدەپەڕێت کاتێك ئاڕاستەکەی خۆی دەگۆڕێت لەو شتەوە کە پێشتر خەریکی بووە، بەرەو داواکەی تۆ. وەکو دەرگایەك کە ئەنجامەکەی ژەنگاوی بێت، پیاوەکە دەنگی نا ئاسایی لێوە دێت(جیرە جیرێك). بە پشتگوێخستنی پرتە و بۆڵەکان، ئەوەندە نابات نامێنن.

زۆر جار کە پیاو پرتەوبۆڵە دەکات لە پرۆسەی ئەوەدایە بە بەڵێ وەڵامی داواکەت بداتەوە. لەبەر ئەوەی ژنان بەهەڵە لەم کاردانەوەیە تێ دەگەن، یەکسەر یان خۆیان لە داواکردنەکە پەشیمان دەبنەوە یاخود بە شەخسی وەری دەگرن و لە بەرامبەردا لە پیاوەکە زویر دەبن.

لە نمونەکەدا کە پیاوەکە بەرەو جێگەی نوستنەکەی دەچو و تۆ داوات لێ دەکرد بچێت بۆ کۆگاکە شیر بهێنێتەوە، چاوەڕواندەکرێت دەست بکات بە پرتە و بۆڵە.

بە بێزارییەوە دەڵێت "ماندوم، دەمەوێ بچم بنوم."

تۆ ئەگەر بەهەڵە وەڵامەکەی بە رەتکردنەوە دابنێیت، رەنگە بەم جۆرە وەڵامی بدەیتەوە "من خواردنم بۆ ئامادە کردیت، قاپەکانم شۆرد، منداڵەکانم برد بۆ نوستن، تۆش هەر لەسەر قەنەفەکە پان بویتەوە! من داوای زۆر ناکەم، هیچ نەبێت ئێستا ئەمەم بۆ بکە. من زۆر ماندوم. هەمو ئیشێکی ماڵەکە هەر من دەیکەم."

مشتومڕەکە دەست پێدەکات. بەڵام، ئەگەر بزانیت پرتەو بۆڵەکان تەنیا پرتەو بۆڵەن و زۆر جار پیاو بەو شێوەیە دەڵێت بەڵێ، وەڵامەکەت بریتی دەبێت لە بێدەنگی. بێدەنگییەکەت ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە متمانەت هەیە لە ئاخەوە درێژ دەبێتەوە بڵێت بەڵێ.

خۆ درێژکردنەوە رێگەیەکی دیکەیە بۆ تێگەیشتن لەوەی پیاوەکە بەرهەڵستی لە داواکەت دەکات. هەر کاتێك داوای زیاتر بکەیت، پێویستی بەوەیە خۆی درێژ بکاتەوە. ئەگەر باش نەبێت، ناتوانێت ئەمە بکات. بۆیە پێویستە پیاو بۆ هەنگاوی (٣) ئامادە بکەیت بەوەی بە هەنگاوی (١) و (٢) دا تێ بپەڕێت.

هەروەها دەزانیت درێژبونەوە بەیانیان سەختترە. بەڵام دواتر هەر لەو رۆژەدا دەتوانیت ئاسانتر و تا شوێنێکی دورتر درێژببێتەوە. کاتێك پیاوەکە پرتەو بۆڵە دەکات، تەنیا وا بیهێنە بەرچاوی خۆت کە خۆ درێژکردنەوەی بەیانیانە. دوای ئەوەی خۆ درێژکردنەوەکە تەواو بو هەستێکی زۆر باشی دەبێت. تەنیا پێویستی بەوەیە یەکەمجار پرتە و بۆڵە بکات.

پرۆگرامکردنی پیاو بۆ ئەوەی بڵێت بەڵێ

یەکەمجار کە بەم پرۆسەیە ئاشنابوم ئەوکاتە بو هاوسەرەکەم داوای لێ کردم لە کۆگاکە هەندێك شیر بکڕم. لەو کاتەدا کە خەریکبوم دەچومە ناو جێگاوە. لەبیرمە بە دەنگی بەرز دەستم کرد بە پرتەو بۆڵە. هاوسەرەکەم لەجیاتی ئەوەی مشتومڕم لەگەڵدا بکات، تەنیا گوێی گرت، وای دانا کە دواجار کارەکە ئەنجام دەدەم. پاشان من بە دەم بۆڵەبۆڵەوە چومە دەرێ و سواری ئوتومبیلەکە بوم و چوم بۆ کۆگاکە.

ئینجا شتێك روویدا، شتێك کە بەسەر هەمو پیاوێکدا دێت، شتێك کە ژنان نایزانن. هەتا زیاتر لە ئامانجەکەم (واتە لە شیرەکە) نزیکدەبومەوە، بۆڵە بۆڵەکەم دەڕەوییەوە. ورده ورده هەستم بە خۆشەویستی دەکرد بەرامبەر بە هاوسەرەکەم و بە ئامادەیی بۆ پشتگیریکردنی. ئیتر هەستم دەکرد من کوڕە سەلار و باشەکەم. بڕوام پێ بکەن، ئەو هەستەم پێ خۆش بو.

کە چومە کۆگاکە، و بوتڵی شیرەکەم بینی هەستم بە دڵخۆشی کرد. کە دەستم گەیشتە بوتڵە شیرەکە، ئامانجە نوێیەکەم بەدەست هێنابو. ئامانج هەمیشە وا لە پیاو دەکات هەستێکی باشی هەبێت. بە خۆشیەوە بوتڵەکەم بە دەستی راست هەڵگرت و بە شانازییەوە سەیرم کرد و وتم "هێی ، سەیرم کە. من شیر بۆ ژنەکەم دەبەمەوە. من یەکێکم لە پیاوە مەزنە بەخشندەکان. چۆن پیاوێکم؟!"

کە بە شیرەکەوە گەڕامەوە، ئەو دڵخۆش بو بە بینینم. باوەشێکی گەورەی پیا کردم و وتی، " زۆر سوپاس. زۆر دڵخۆشم کە ناچار نەبوم خۆم بکۆڕم. "

ئەگەر پشتگوێی بخستمایە، ئەوا رەنگە لێی پەست ببومایە. ئەگەر جارێکی دیکە داوای بکردایە شیر بکڕم لەوانەیە بۆڵە بۆڵی زیاترم بکردایە. بەڵام پشتگوێی نەخستم، خۆشەویستییەکی زۆری دامێ.

تەماشای کاردانەوەی خۆمم کردو گوێم لە بیر کردنەوەی خۆم بو، ژنێکی چەند باشم هەیە. تەنانەت دوای ئەو پەستی و پرتەو بۆڵەیەشم هێشتا من هەر بە لایەوە گرنگ بوم.

جاری دواتر کە داوای لێ کردم بچم شیر بکڕم، پرتەو بۆڵەی کەمترم کرد. کە گەڕامەوە دوبارە ئیشەکەی بە هەند وەرگرت. جاری سێیەم بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی وتم، "بەسەر چاو .. دەچم".

ئینجا هەفتەی دواتر، تێبینی ئەوەم کرد شیری کەم ماوە. پێشنیارم کرد بچم بیکڕم. پێی وتم خۆی چووە بۆ کۆگاکە. ئەوەم پێ سەیر بو کە بەشێک لە خودی من بەو کارە بێهیوا بوو! من دەمویست شیرەکە بکڕم. خۆشەویستییەکەی ئەو پرۆگرامی کردبوم بڵێم بەڵێ. تەنانەت تا ئەمڕۆش هەر کاتێک داوام لێ دەکات بچم بۆ کۆگاکە بەشێک لە من بە دڵخۆشی یەوە دەڵێت بەڵێ.

من خۆم بەم گواستنەوە ناوخۆییەدا تێپەڕبوم. قبوڵکردنی پرتەو بۆڵەکانم و نرخاندنی دوای گەڕانەوەکەم بەرهەڵستییەکەی چارەسەرکرد. ئیتر لەو کاتە بەدواوە، هەرچەند کە داوای شتی زەحمەتی دەکرد، زۆر ئاسانتربو بۆ من کە وەڵامی داواکانی بدەمەوە.

وەستان کەڵکی زۆرە

یەکێک لە پێکهێنەرە سەرەکییەکانی داواکاری سەرکەوتوانە ئەوەیە پاش ئەوەی داوای پشتگیرییەکەت کرد بە بێدەنگی بمێنیتەوە. ڕێگە بە هاوبەشەکەت بدە کار لەسەر بەرهەڵستییەکەی بکات. وریابە نارەزایی بەرامبەر پرتەو بۆڵەکانی دەرنەبڕیت. هەتا بوەستیت و بە بێدەنگی بمێنیتەوە، ئەگەری زیاتر هەیە کە پشتگیرییەکەی بەدەست بهێنیت. بەڵام ئەگەر بێدەنگییەکە بشکێنیت ئەو هەلە لە دەست دەدەیت.

ژنان بەم جۆرە لێدوانە باوانەی خوارەوە، بێ ئەوەی بزانن بێدەنگییەکە دەشکێنن و ئەو هەلەیان لەدەست دەدەن:

- " ئۆه، وازی لێ بێنە. "
- " بڕوا ناکەم بڵێیت نەخێر. من زۆر شتم بۆ کردویت."
- " شتێکی زۆرت لێ داوا ناکەم."
- "هەر پانزە خولەکت پێ دەچێت."
- "هەست بە نا ئومێدی دەکەم. ئەمە بە ڕاستی هەستم بریندار دەکات."
- "تۆ ئەنقەست ئەو شتەم بۆ ناکەیت. "
- "بۆچی ناتوانیت بیکەیت؟ "

تاد، .. تاد، .. تاد. لە بیرۆکەکە دەگەیت. کە پیاو پرتەو بۆڵە دەکات، ژنەکە هەست

دەکات پێویستە پارێزگاری لە داواکەی بکات و بە هەڵە بێدەنگییەکەی دەشکێنێت. دەست دەکات بە مشتومڕکردن لەگەڵ هاوبەشەکەیدا بەو هیوایەی قایلی بکات کە پێویستە ئەو کارەی بۆ بکات. پیاوەکە ئەو کارە بکات یان نا، جاری داهاتو کە ژنەکە داوای پشتگیری لێ کرد بەرهەڵستی یەکەی زیاتر دەبێت.

یەکێک لە پێکهێنەرە سەرەکییەکانی داواکردنی سەپێنەرانە ئەوەیە دوای خستنە ڕوی داواکارییەکە بە بێدەنگی بمێنیتەوە.

بۆ ئەوەی ڕێگە بە پیاوەکە بدەیت داواکارییەکە بەجێبهێنێت، داواکەی لێ بکە و پاشان بوەستە. بهێڵە با بۆڵەبۆڵ بکات و لە بەرخۆیەوە شت بڵێت. تەنیا گوێ بگرە. لە کۆتاییدا دەڵێت بەڵێ. وا مەزانە کە ئەمە لە دژی تۆ بەکاری دەهێنێت. ناتوانێت و نایەوێت بەرامبەرت بەکاری بهێنێت بە مەرجێك تۆ پێداگری نەکەیت و مشتومڕی لەگەڵدا نەکەیت. تەنانەت ئەگەر لەسەر بۆڵە بۆڵەکەش بەردەوام بێت، وازی لێ دەهێنێت، ئەگەر هەردوکتان وا هەست بکەن کە کردن و نەکردنی ئەو کارە بە دەست پیاوەکەیە.

لەگەڵ ئەمەشدا، هەندێکجار، ڕەنگە پیاوەکە نەڵێت بەڵێ. یاخود ڕەنگە هەوڵ بدات لە ڕێگەی پرسیار کردنەوە خۆی دەرباز بکات. وریا بە. لەکاتی وەستانەکەتدا ڕەنگە پرسیاری لەم جۆرەت لێ بکات:

- " بۆچی خۆت ناتوانیت بیکەیت؟ "
- " بە ڕاستی کاتم نییە. خۆت دەیکەیت؟ "
- " من سەرقاڵم، کاتم نییە. تۆ چی دەکەیت؟ "

هەندێك جار ئەمانە تەنیا پرسیاری بێ وەڵامن. بۆیە دەتوانیت بێدەنگ بیت. هەتا بۆت ڕون دەبێتەوە کە پیاوەکە بەدوای وەڵامدا دەگەڕێت یان نا تۆ هیچ قسە مەکە. ئەگەر داوای وەڵامی کرد، یەك وەڵامی بدەرێ، بەڵام زۆر بە کورتی، ئینجا داواکەی لێ بکەرەوە. داواکاری سەپێنەرانە واتا داوا کردن بە جۆرە دڵنیایی و متمانەیەکەوە بەرامبەر بەوەی کە ئەگەر بتوانێت پشتگیریت دەکات.

ئەگەر پرسیاری لێ کردیت یاخود وتی نەخێر، ئەوا بە کورتی و پوختی وەڵامی بدەرەوە کە پێویستییەکەی تۆش بەقەد ئەوەی پیاوەکە گرنگە. ئینجا داواکە دووبارە بکەرەوە.

ئەمە چەند نمونەیەکە.

پیاوەکە لە بەرهەڵستی کردندا بەرامبەر داوای ژنەکە دەڵێت چی	ژنەکە چۆن دەتوانێت بە داواکاری سەپێنەرانە وەڵامی بداتەوە
"کاتم نییە. خۆت ناتوانیت بیکەیت؟"	"منیش پەلەمە. بۆ زەحمەت تۆ دەیکەیت؟" ئینجا بێدەنگ ببەرەوە.
"نا، نامەوێ ئەو کارە بکەم."	"من مەمنون دەبم. بۆ زەحمەت بۆ منی دەکەیت؟" ئینجا بێدەنگ ببەرەوە.
"من سەرقاڵم، خۆت بۆچی نایکەیت؟"	"منیش سەرقاڵم. بۆ زەحمەت تۆ دەیکەیت؟" ئینجا بێدەنگ ببەرەوە.
"نا، حەزم لێ نییە."	"منیش حەزم لێ نییە. بۆ زەحمەت دەیکەیت؟" ئینجا بێدەنگ ببەرەوە.

تێبینی ئەوە بکەی کە ژنەکە هەوڵ نادات قایلی بکات بەڵکو تەنیا بەرهەڵستی پیاوەکە دووبارە دەکاتەوە. ئەگەر پیاوەکە ماندوو بو، هەوڵ مەدە بیسەلمێنیت کە تۆ لەو ماندوتریت و کەواتە پێویستە ئەو یارمەتیت بدات. یاخود ئەگەر پیاوەکە وا بیر دەکاتەوە کە زۆر سەر قاڵە هەوڵ مەدە قایلی بکەیت کە تۆ سەرقاڵتریت. خۆت بپارێزە لەوەی بۆی روون بکەیتەوە بۆچی دەبێت ئەو کارە بکات. لەبیرت بێت، تۆ تەنیا داوای لێ دەکەیت، فەرمانی پێناکەیت.

ئەگەر بەردەوام بو لە بەرهەڵستییەکەی ئەوا هەنگاوی دوو جێبەجێ بکە و بە روخۆشییەوە رەتکردنەوەی لێ قبوڵ بکە. دیارە ئێستا کاتێکی گونجاو نییە باسی ئەوە بکەیت چەندە بێ ئومێدیت. دڵنیابە لەوەی ئەگەر بتوانیت ئەم جارە واز بهێنیت، ئەوا پیاوەکە لەیادی دەبێت کە چەند میهرەبان بویت و جاری داهاتو ئامادەتر دەبێت پشتگیریت بکات.

لە کاتی گەشەکردنندا سەرکەوتنی زیاتر لە داواکردن و پشتگیرییەکەدا مسۆگەر دەکەیت. تەنانەت ئەگەر کار لەسەر وەستانە بەسودەکانی هەنگاوی سێیەم دەکەیت، هێشتا هەر پێویستە لەسەر هەنگاوی (۱) و (۲) بەردەوام بیت. هەمیشە گرنگە کە بەردەوام بیت لەسەر داواکردنی شتە بچوکەکان و هەروەها قبوڵکردنی رەتکردنەوەکانی پیاوەکە بە رویەکی خۆشەوە.

بۆچی پیاوان ئەوەندە هەستیارن؟

رەنگە لە خۆت بپرسیت بۆچی پیاوان ئەوەندە هەستیارن کە داوای پشتگیریان لێ بکرێت. هۆکارەکە ئەوە نییە کە پیاوان تەمەڵن بەڵکو لەبەر ئەوەیە پیاوان زۆر مەبەستیانە هەست بکەن قبوڵ دەکرێن. هەر داوایەك کە لێی بکرێت بۆ ئەوەی زیاتر بێت لە ئێستای یاخود زیاتر ببەخشێت رەنگە ئەو پەیامەی بداتێ کە ئەو بەم شێوەیەی ئێستای قبوڵکراو نییە.

هەروەك چۆن ژن زۆر هەستیارە سەبارەت بەوەی گوێی لێ بگیرێت و تێی بگەیت، هەر هەوڵێك بۆ پیاو لەوەدا زۆر هەستیارە کە بەو شێوەیەی هەیە قبوڵ بکرێت. هەر هەوڵێك بۆ گۆڕینی پیاو لەبەر گەشەدان بە پیاوەکە وای لێ دەکات هەست بکات کە هەوڵ دەدەیت بیگۆڕیت لەبەر ئەوەی ئێستا وەکو پێویست باش نییە.

لەسەر هەسارەی مەریخ دروشمەکە بەم شێوەیەیە "ئەگەر نەشکاوە چاکی مەکە." ئەگەر پیاو هەست بکات ژن داوای زیاتر دەکات و هەوڵ دەدات بیگۆڕێت، وا لێکی دەداتەوە کە ژنەکە وا هەست دەکات پیاوەکە شکاوە؛ بەو شێوەیەی ئێستای پەسەند و خۆشەویست نییە.

بە فێربونی داواکردنی هونەری پشتگیری، پەیوەندییەکانت وردە وردە دەوڵەمەند دەبن. ئەگەر بتوانیت زیاتر ئەو خۆشەویستی و پشتگیرییە بەدەست بهێنیت کە

پێویستت پێیەتی، هاوبەشەکەت بە شێوەیەکی سروشتی دڵخۆشتر دەبێت. دڵخۆشترین کاتی پیاوان ئەوەیە هەست بکەن سەرکەوتو بون لە پشتگیری کردنی ئەو کەسانەدا کە بایەخیان پێ دەدەن. بە فێربونی داوا کردنی پشتگیری بە شێوەیەکی راست، نەك تەنیا یارمەتی پیاوەکە دەدەیت هەست بکات خۆشەویستترە، بەڵکو ئەو خۆشەویستییەشت بۆ زامن دەکات کە پێویستت پێیەتی و شایستەتە.

لە بەشی داهاتودا باسی نهێنییەکانی زیندوو راگرتنی سیحری خۆشەویستی دەکەین.

١٣

زیندوو هێشتنەوەی سیحری خۆشەویستی

یەکێك لە پارادۆسەکانی پەیوەندییە خۆشەویستییەکان ئەوەیە کاتێك شتەکان بە باشی دەچن بەڕێوەو هەست دەکەین هاوبەشەکەمان خۆشی دەوێین، ڕەنگە لە پڕ خۆمان ببینینەوە کە لە ڕوی سۆزدارییەوە لە هاوبەشەکەمان دوردەکەوینەوە، یاخود بەشێوەیەکی نامیهرەبانانە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەین. ڕەنگە خۆت لە هەندێك لەم نمونانەدا بدۆزیتەوە:

١. ڕەنگە هەست بە خۆشەویستییەکی زۆر بکەیت بەرامبەر هاوبەشەکەت، و پاشان، ڕۆژی دواتر، لە خەو هەڵدەستیت و لە هاوبەشەکەت بێزار و پەستیت.

٢. کەسێکی میهرەبان و بە سەبر و ڕازییت، ڕۆژی دوای ئەوە، دەبیتە کەسێکی بە ئەرك و نائاسودە.

٣. چرکەیەك بە خۆشویستنی هاوبەشەکەت هەڵناکەیت کەچی دواتر، ڕۆژی دوای ئەوە مشتومڕێك دەکەیت و لەپڕ بیر لە جیا بونەوە دەکەیتەوە.

٤. هاوبەشەکەت هەڵوێستێکی نامیهرەبان دەنوێنێت، تۆش پەست دەبیت بەرامبەر بەو ڕابردووەی کە ئەو هاوبەشەت پشتگوێی خستبویت.

٥. تۆ پەیوەستی بە هاوبەشەکەتەوە، کەچی دوایی کە دەیبینیت ساردو سڕ دەبیت لەگەڵیدا.

٦. دڵخۆشیت بەرامبەر هاوبەشەکەت و ئینجا لەپڕ هەست بە نادڵنیایی دەکەیت بەرامبەر پەیوەندییەکەتان و یاخود هەست بەبێ توانایی دەکەیت لە بەدەستهێنانی ئامانجەکاندا.

٧. تۆ هەست بە متمانە و دڵنیایی دەکەیت لەوەی هاوبەشەکەت خۆشی دەوێت و

لەپڕ هەست دەکەیت بێ هیوا و دەست و بێ سپیت.

٨. تۆ بەخشندەیت لە خۆشەویستی‌یەکەتدا، کەچی لە پڕ دەبیتە کەسێکی خۆسەپێنەر و حوکمدەر، رەخنەگر، تورە و تاکرەو.

٩. تۆ پەیوەستی بە هاوبەشەکەتەوە، هاوبەشەکەت دڵسۆزی و نزیکی‌یەکەت دەنرخێنێت. تۆ سەرنجڕاکێشییەکە لە دەست دەدەیت یاخود کەسانی دیکە بەسەرنجڕاکێشتر دەزانیت.

١٠. دەتەوێت سێکس لەگەڵ هاوبەشەکەتدا بکەیت، بەڵام کاتێک ئەو دەیەوێت، تۆ ناتەوێت.

١١. تۆ هەستێکی باشت بەرامبەر خۆت و ژیانت هەیە، دواتر، لەپڕ هەست بەبێ نرخی و پەراوێزخستن و نەگونجاوی دەکەیت.

١٢. دڵت خۆشە و بە خۆشحاڵییەوە چاوەڕێی بینینی هاوبەشەکەت دەکەیت، بەڵام کە دەیبینیت، شتێك کە هاوبەشەکەت دەیڵێت وات لێ دەکات هەست بە بێ هیوایی و خەمۆکی و بەرهەڵستی و ماندوێتی بکەیت یاخود هەست بکەیت لە روی سۆزدارییەوە دورکەوتویتەوە.

رەنگە تێبینی ئەوەت کردبێت هاوبەشەکەت بە هەندێك لەو گۆڕانانەدا تێ پەڕیوە. تکایە جارێکی دیکە خاڵەکانی سەرەوە بخوێنەرەوە، و بیر بکەرەوە چۆن هاوبەشەکەت لەپڕ توانای ئەوە لەدەست دەدات ئەو خۆشەویستییەت پێ ببەخشێت کە شایستەی تۆیە. رەنگە تۆ جارجار ئەزمونی گۆڕانە لە پڕەکانی هاوبەشەکەتت کردبێت. شتێکی زۆر باوە ببینیت دوو کەس کە ئەمڕۆ بە شێتانە یەکتریان خۆش دەوێت کەچی سبەینێ رقیان لە یەکتر هەڵبسێت و تەنانەت شەڕیش بکەن.

ئەم گۆڕانە کتوپڕانە سەر لێ تێکدەرن. کەچی بەربڵاویشن. ئەگەر تێنەگەین بۆچی رودەدەن رەنگە شێت ببین، یاخود بە هەڵە بگەینە ئەو بڕوایەی کە خۆشەویستی‌یەکەمان مردووە. خۆشبەختانە دەتوانین هۆکاری ئەمە رون بکەینەوە.

خۆشەویستی، هەستە چارەسەرنەکراوەکانمان دەهێنێتەوە پێشەوە. رۆژێك هەست دەکەین خوشیان دەوێین، و رۆژی دواتر لەپڕ دەترسین لەوەی متمانە بە خۆشەویستی بکەین. بیرەوەرییە ناخۆشەکانی پەراوێزخستن لەو کاتەدا دێنە پێشەوە کە روبەروی

متمانە پێکردن و قبوڵکردنی خۆشەویستی بەرامبەرەکەمان دەبینەوە.

هەر کاتێك زیاتر خۆمان خۆش بوێت یاخود خەڵکانی دیکە خۆشیان بوێین، هەستە سەرکوتکراوەکان دەیانەوێت دەربکەونەوە و بەشێوەیەکی کاتی ئاگاییە میهرەبانەکەمان بشارنەوە. ئەو هەستانە بۆ ئەوە دەردەکەونەوە کە چارەسەر بکرێن و ئازاد بکرێن. رەنگە لە پڕ توشی بێزاری و بەرگری و رەخنەگرتن و پەستی و زیادەخوازی و سڕبون و تورەیی ببین.

ئەو هەستانەی کە لە رابردوماندا نەمانتوانیوە دەریان ببڕین لە پڕ لەو کاتەدا کە هەستکردنمان بەلاوە بێ مەترسی بێت دەڕژێنە ناو ئاگاییمانەوە. خۆشەویستییە سەرکوتکراوەکانمان دەهێنێتەوە پێشەوە و وردە وردە ئەو هەستە چارەسەر نەکراوانە دێنەوە ناوپەیوەندییەکانمانەوە.

ئەمە وەك ئەوە وایە هەستە چارەسەر نەکراوەکانت خۆیان سڕ بکەن هەتا هەست بە خۆشەویستی دەکەیت، ئینجا بێنە پێشەوە بۆ ئەوەی چارەسەر بکرێن. هەریەکێك لە ئێمە بە کۆمەڵێك هەستی چارەسەرنەکراوەوە دێت و دەچێت، برینەکانی رابردومان، بە بەردەوامی لە ناخماندا دەمێننەوە تا ئەو کاتەی کە هەست دەکەین خۆشیان دەوێین. ئینجا، کە هەستمان کرد ئاساییە خۆمان بین، هەستە ناخۆشەکانمان دێنە پێشەوە.

ئەگەر بتوانین بە سەرکەوتویی مامەڵە لەگەڵ ئەم هەستانەدا بکەین، ئەوا باشتر دەبین دەبێت و توانا داهێنەر و میهرەبانەکەمان زیاتر دەهێنینە دی. لەگەڵ ئەمەشدا، ئەگەر لەبری ئەوەی رابردووەکەمان چارەسەر بکەین، لەگەڵ هاوبەشەکەماندا بکەوینە شەڕەوە و لۆمەی بکەین، ئەوا ناڕەحەت دەبین و دوبارە هەستەکانمان سەرکوت دەکەینەوە.

چۆن هەستە سەرکوتکراوەکان دێنە پێشەوە؟

کێشەکە ئەوەیە هەستە سەرکوتکراوەکان نایەن بڵێن "سڵاو، من هەستە سەرکوتکراوەکانی رابردوتم." هەستەکانی جێهێشتن و رەتکردنەوەی سەردەمی منالیت کە پێشەوە، تۆ وا هەست دەکەیت لە لایەن هاوبەشەکەتەوە بەجێ دەهێڵرێیت و رەتدەکرێیتەوە. ئازارەکەی رابردوو دەهاوێژرێتە ئێستاتەوە. ئەو شتانەی کە بەگشتی زۆر گرنگ نین دەبنە مایەی ئازارێکی زۆر.

ماوەی چەندین ساڵە هەستە ناخۆشەکانمان سەرکوت کردووە. لەپڕ رۆژێك دەگەوینە خۆشەویستی‌یەوە، و خۆشەویستی وادەکات هەست بکەین هیچ مەترسی‌یەکی تیا نی‌یە ئەگەر دڵی خۆمان بکەینەوە و لە هەستەکانمان ئاگادار ببین. خۆشەویستی دڵمان دەکاتەوە و لەوەوە هەست بە ئازارەکان دەکەینەوە.

بۆچی کە پڵەکان لەکاتە باشەکانیشدا شەڕ دەکەن؟

هەستەکانی رابردومان لەپڕ دێنە پێشەوە، نەك تەنیا لەو کاتەدا کە دەگەوینە خۆشەویستی‌یەوە، بەڵکو لەکاتی دیکەشدا. بۆ نمونە ئەو کاتەی کە بە راستی هەستێکی خۆشمان هەیە و دڵخۆشین یاخود هەست بە خۆشەویستی دەکەین. لەم کاتە ئەرێنی‌یانەدا، کەپڵەکان رەنگە بەشێوەیەکی چاوەڕواننەکراو شەڕ بکەن کە دەبوایە دڵخۆش بن.

بۆ نمونە، کەپڵەکان رەنگە لەو کاتەدا شەڕ بکەن کە دەگوێزنەوە بۆ ماڵێکی تازە، یان دیکۆری ماڵەکەیان دەگۆڕن، یاخود کاتێك دیارییان بۆ دێت، یان کاتێك ئامادەی خولێکی دەرچون دەبن، یان بەشداری ئاهەنگێکی ئاینی دەکەن، یاخود کاتێك پرۆژەیەك تەواو دەکەن، یا لەکاتی جەژنی کریسمس و سوپاسگوزاریدا، یان کاتێك بڕیار دەدەن واز لە خویەکی نەرێنی بهێنن، یاخود کاتێك ئوتومبیلێکی نوێ دەکڕن، یان گۆڕانێکی ئەرێنی لە کارەکەیاندا دەکەن، یاخود یانسیبێك دەبەنەوە، یان پارەیەکی زۆر بەدەست دەهێنن، یان کە بڕیار دەدەن پارەیەکی زۆر خەرج بکەن، یاخود لە کاتی سێکسێکی زۆر باشدا.

لەم هەموو حاڵەتە تایبەتانەدا یەکێکیان یان هەردوو هاوبەشەکە رەنگە لەپڕ هەست بە مەزاجێك یان کاردانەوەیەکی ئاڵۆز بکات؛ ناڕەحەتی‌یەکە رەنگە لە پێش، یان لەکاتی یاخود یەکسەر دوای حاڵەتەکە روبدات. پێداچونەوە بە لیستە تایبەتەکەی حاڵەتەکانی سەرەوەدا دەشێت زۆر بەسود بێت. هەروەها بیر لەوەش بکەرەوە دایك و باوکت چۆن ئەم حاڵەتەیان ئەزمون کردووە هەروەها بیربکەرەوە چۆن ئەم حاڵەتانەت لە پەیوەندییەکانی خۆتدا ئەزمون کردووە.

بنەماکانی ١٠/٩٠

لەرێگەی تێ گەیشتنەوە لەوەی چۆن هەستە چارەسەر نەکراوەکانی رابردوو جارجار دێنە پێشەوە، ئاسانە تێ بگەین بۆچی وا بە ئاسانی لەلایەن هاوبەشەکەمانەوە

ئازارمان پێ دەگات. لەکاتی ناڕەحەتیدا، نزیکەی ٩٠٪ ی ناڕەحەتییەکانمان پەیوەندی بە رابردومانەوە هەیە و هیچ پەیوەندییەکی بەو شتەوە نییە کەوا دەزانین ناڕەحەتی کردوین. بە گشتی تەنیا نزیکەی ١٠٪ ناڕەحەتییەکەمان پەیوەندی بە ئەزمونەکانی ئێستامانەوە هەیە.

با نمونەیەك وەربگرین. ئەگەر هاوبەشەکەمان نەختێك رەخنەی لێمان هەبێت، رەنگە کەمێك هەستمان بریندار بکات. بەڵام لەبەر ئەوەی ئێمە مرۆڤی پێگەیشتووین دەتوانین تێ بگەین کە مەبەستیان ئەوە نییە رەخنەمان لێ بگرن یاخود رەنگە بزانین کە خەتای ئەوەیە خۆیان ئەو ڕۆژە کێشەیان هەبووە. ئەم تێگەیشتنە وا دەکات ئەو رەخنانە زۆر بەئازار نەبن. ئێمە شتەکە بە شەخسی وەرناگرین.

بەڵام لەرۆژێکی دیکەدا رەخنەکان زۆر بەئازار دەبن. لەم ڕۆژەدا هەستە بریندارەکانی رابردومان دێنەوە پێشەوە. لە ئەنجامدا لاوازتر دەبین بەرامبەر رەخنەی هاوبەشەکەمان. زۆر ئازارمان پێ دەگات چونکە لەسەردەمی منالیماندا بە توندی رەخنەمان لێ گیراوە. رەخنەکانی دایك و باوکمان زیاتر بەئازارن لەبەر ئەوەی ئازارەکانی رابردومان دەکولێنەوە.

کاتێك منال بوین نەماندەتوانی تێ بگەین کە ئێمە بێ تاوان بوین و ئەرێنیبونەکەی دایك و باوکمان کێشەی خۆیان بووە. مرۆڤ لەسەردەمی منالیدا هەمو رەخنە و رەتکردنەوە و لۆمەکان دەهێنێتە سەرخۆی.

کاتێك کە ئەم هەستە چارەسەر نەکراوانەی قۆناغی منالی دێنەوە پێش، بە ئاسانی لێدوانەکانی هاوبەشەکەمان وەك رەخنە و رەتکردنەوە و لۆمە کردن لێك دەدەینەوە. وتووێژکردنی پێگەیشتووانە لەو کاتەدا سەختە. هەمو شتێك بە هەڵە تێدەگەین. کە هاوبەشەکەمان وەك رەخنەگر دەردەکەوێت ١٠٪ ی کاردانەوەکانمان بەهۆی کاریگەرییەکانی ئەوانە و ٩٠٪ یش پەیوەندی بە رابردوی خۆمانەوە هەیە.

گریمان کەسێك شان دەدات لە شانت یاخود بەهێواشی خۆیت پێدا دەکێشێت. ئەمە ئازارت زۆر نادات. بەڵام ئەگەر برینێکی کراوە یاخود زامێکت پێوەیە و کەسێك دەستی لێ دەدات یاخود بەرت دەکەوێت. زۆر زیاتر ئازاری دێت. بە هەمان شێوەش کاتێك هەستە چارەسەر نەکراوەکان دێنەوە پێشەوە، ئەوا بەرکەوتن و بیاکێشانە ئاساییەکانی پەیوەندییەکانمان ئازارێکی زۆرمان پێدەگەیەنێت.

لەسەرەتای پەیوەندیدا رەنگە ئەوەندە هەستیار نەبین. هەستەکانی رابردومان کەمێك کاتیان پێویستە بۆ ئەوەی بێنەوە پێش. بەڵام کاتێك کە دێنەوە پێشێ، مامەڵەی جیاواز لەگەڵ هاوبەشەکەماندا دەکەین. لە زۆربەی پەیوەندییەکانماندا، ٩٠٪ی ئەوەی ئازارمان دەدات رەنگە ئازارمان نەدات ئەگەر هەستە چارەسەرنەکراوەکانی رابردومان نەیەنەوە پێشەوە.

چۆن دەتوانین پشتگیری یەکتر بکەین؟

کە رابردوی پیاو دێتەوە پێشەوە، پیاوەکە زۆرجار روو دەکاتەوە ئەشکەوتەکەی خۆی. پیاو لەو کاتانەدا زۆر هەستیارە و زۆر پێویستی بەوەیە قبوڵ بکرێت. بەڵام کە رابردوی ژن دێتەوە پێش، متمانە بەخۆبونەکەی دادەرِوخێت. دەچێتەوە ناو (بیر)ەکەی. پێویستی بە بایەخدانێکی ناسکی میهرەبان هەیە.

ئەم تێگەیشتنە یارمەتیت دەدات کۆنترۆڵی هەستەکانت بکەیت کاتێك کە دێنەوە پێشەوە. ئەگەر تۆ لە هاوبەشەکەت نارِەحەت بیت. پێش ئەوەی روبەرِوی ببیتەوە یەکەمجار هەستەکانت لەسەر کاغەزێك بنوسەرەوە. لە رێگەی پرۆسەی نوسینی نامەی خۆشەویستییەوە نەرێنیبونەکەت بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەرِەوێتەوە و ئازارەکانی نەرێنیبونەکەی رابردوت چارەسەر دەبن. نامەی خۆشەویستی یارمەتیت دەدات لە ئێستادا خۆت سەنتەر بکەیت بۆ ئەوەی بتوانیت بە متمانە و قبولکردن و تێگەیشتن و لێبوردەیی زیاترەوە مامەڵە لەگەڵ هاوبەشەکەتدا بکەیت.

تێگەیشتن لە بنەمای ٩٠٪ یش یارمەتیدەر دەبێت لەو کاتانەدا کە هاوبەشەکەت کاردانەوەی بەهێزی هەبێت بەرامبەرت. ئەگەر بزانیت هاوبەشەکەت کاریگەری رابردوی لەسەرە، باشتر لە دۆخەکە تێ دەگەیت و بە پشتگیری زیاترەوە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەیت.

کە زانیت "شت"ەکەی دێتەوە پێشەوە، هەرگیز بە هاوبەشەکەت مەڵێ کە کاردانەوەکەی زیاد لە پێویستە. چونکە ئەم قسەیە زیاتر ئازاری دەدات. تۆ ئەگەر دەست لە ناو برینی کەسێك وەربدەیت ئەوا بێ گومان دەبێت چاوەرِێ بکەیت کاردانەوەی توندی هەبێت.

تێگەیشتن لەوەی چۆن هەستەکانی رابردوو دێنەوە پێشەوە وات لێ دەکات زیاتر

تێگەیت کە بۆچی هاوبەشەکەمان بەو شێوەیە مامەڵە دەکات. ئەمە بەشێکە لە پرۆسەی چاکبونەوەیان. هەندێک کاتیان بدەرێ هێمن ببنەوە و دوبارە خۆیان سەنتەر بکەنەوە. ئەگەر گوێگرتن لێی زۆر سەخت بو، پێش ئەوەی پێی بڵێیت چی زۆر ناڕەحەتت دەکات هانی بدە نامەیەکی خۆشەویستیت بۆ بنوسێت.

نامەیەکی چارەساز

تێ گەیشتن لەوەی چۆن رابردووەکەت کاریگەریی هەیە لەسەر کاردانەوەی ئێستات یارمەتیت دەدات هەستەکانت چارەسەر بکەیت. ئەگەر هاوبەشەکەت بەجۆرێك ناڕەحەتی کردویت، نامەیەکی خۆشەویستی بۆ بنوسە و لەکاتی نوسینیدا رەنگە هەندێك بەسەرهاتی رابردوت بیر بکەونەوە و بۆت دەربکەوێت کە تۆ زۆر لە دایك/ باوکت ناڕەحەتیت. لەم حاڵەدا هەر بەردەوام بە لەسەر نوسینی نامەکەت بەڵام روی نامەکەت بکەرەوە دایك و باوکت. پاشان نامەیەکی وەڵامی خۆشەویستانە بنوسە. ئەم نامەیە بدە بە هاوبەشەکەت.

هاوبەشەکەت گوێگرتن پێخۆشە لە نامەکەت. هەستێکی زۆر خۆشە کاتێك هاوبەشەکەت ٩٠٪ ناڕەحەتی‌یەکانی دەخاتە ئەستۆی رابردوی خۆی. بەبێ ئەم تێگەیشتنە لە رابردومان ئێمە بەرەو لۆمەکردنی هاوبەشەکەمان دەچین یاخود لانی کەم ئەوان هەست دەکەن لۆمەیان دەکەین.

هەرگیز لەبەر ئەو هۆکارە ناڕەحەت نیت کە ئەقڵت بۆی دەچێت

لەئەنجامی بەردەوامبون لەسەر نوسینی نامەی خۆشەویستی و گەڕان بەناو هەستەکانتدا وردە وردە بۆت دەردەکەوێت کە بەگشتی ناڕەحەتی‌یەکەت لەبەر هۆکارێکی جیاوازە لەوەی سەرەتا بیرت لێ دەکردەوە. بە ئەزمون کردن و هەستکردن بە هۆکارە قوڵترەکان، ئەرێنیبونە بەرەو رەوینەوە دەچێت. هەر وەك چۆن لەپڕ هەستی ئەرێنی دامان دەگرێت، ئاواش دەتوانین لەپڕ ئازادیان بکەین، ئەمانە چەند نمونەیەکن:

١. بەیانی‌یەکیان (جیم) کە لەخەو هەستاو هەستی بە بێزاری دەکرد بەرامبەر بە هاوبەشەکەی. هاوبەشەکەی هەرچی دەکرد (جیم) بێ ی ناڕەحەت دەبو. بەڵام کە (جیم) نامەی خۆشەویستییەکەی نوسی بۆی دەرکەوت کە لە راستیدا لەدەست دایکی ناڕەحەتە کە ئەوەندە کۆنترۆڵکەر بووە. ئەم هەستانە دێنەوە پێشەوە، بۆیە نامەیەکی

خۆشەویستی کورتی بۆ دایکی نوسی. لە نوسینی ئەم نامەیەدا وای دانا گەڕاوەتەوە ئەو کاتەی کە هەستی دەکرد دایکی کۆنترۆڵی کردووە. دوای ئەوەی نامەکەی نوسی لەپڕ ناڕەحەتی‌یەکەی بەرامبەر هاوبەشەکەی ڕەوییەوە.

٢. دوای چەند مانگێک کەوتنە خۆشەویستی‌یەوە، (لیسا) لەپڕ بوبە کەسێکی ڕەخنەگر بەرامبەر هاوبەشەکەی. دوای ئەوەی (لیسا) نامەیەکی خۆشەویستی نوسی بۆی دەرکەوت کە لە ڕاستیدا دەترسێت زۆرباش نەبێت بۆ هاوبەشەکەی و دەترسێت لەوەی چیتر هاوبەشەکەی خۆشی نەوێت. دوای ئەوەی (لیسا) لە هەستە قوڵەکانی ناخی خۆی بەئاگا هاتەوە دەستی کردەوە بە میهرەبانییەکەی پێشوی.

٣. دوای ئەوەی (بیل) و (جین) ئێوارەیەکی ڕۆمانسی‌یان بەسەر برد لە پڕ ڕۆژی دوایی کەوتنە شەڕێکی ناخۆشەوە. شەڕەکە بەوە دەستی پێکرد کە (جین) تۆزێک تورە بو چونکە (بیل) شتێکی لەبیرچوبو ئەنجامی بدات. (بیل) لەبری ئەوەی وەک جاران تێ بگات، لەپڕ هەستی کرد دەیەوێت جیا ببێتەوە. دواتر کە نامەیەکی خۆشەویستی نوسی بۆی دەرکەوت کە لەراستیدا دەترسێت لەوەی بەجێ بهێڵدرێت و بە تەنیا بهێڵدرێتەوە. بیری کەوتەوە کاتی خۆی دایک و باوکی شەڕیان دەکرد ئەم چ هەستێکی هەبووە. نامەیەکی بۆ دایک و باوکی نوسی و لەپڕ هەستی بە خۆشەویستی کردەوە بەرامبەر هاوبەشەکەی.

٤. (نۆم)ی مێردی (سوزان) سەرقاڵی تەواو کردنی پرۆژەیەکی کارەکەی بو. کە گەڕایەوە ماڵەوە (سوزان) هەستی بە پەستی و تورەیی‌یەکی زۆر دەکرد. بەشێکی (سوزان) لەو فشارە تێ دەگەیشت کە(نۆم) ی پیا تێدەپەڕێت، بەڵام هێشتا تورە بو. لە کاتی نوسینی نامەیەکی خۆشەویستیدا بۆ (نۆم). سۆزان بۆی دەرکەوت لە ڕاستیدا لە باوکی تورەیە چونکە لەلای دایکە خراپەکەی بەجێی هێشتبو. کاتێک (سوزان) بە منالی هەستی دەکرد بێ توانایە و فەرامۆش کراوە، و ئەم هەستانە بە بەردەوامی دەهاتنەوە پێشەوە بۆ ئەوەی چارەسەر بکرێن. (سوزان) نامەیەکی خۆشەویستی بۆ باوکی نوسی و لەپڕ هەستی کرد تورەییەکەی بەرامبەر (نۆم) نەماوە.

٥. هەتا (فیل) پێی نەوت خۆشی دەوێت و دەیەوێت پێکەوە بژین و پەیوەندی لەگەڵدا دروست بکات، (ڕەیشل) سەرنجی بە (فیل) دەدا. کەچی ڕۆژی دوای ئەوە لەپڕ

مەزاجی (ڕەیشڵ) گۆڕا. گومانێکی زۆری تیا دەرکەوت و مەیلی لەسەر نەما. کە (ڕەیشڵ) نامەیەکی خۆشەویستی بۆ (فیڵ) نوسی بۆی دەرکەوت لە باوکی توڕەیە چونکە زۆر ناکارا بووە و ئازاری دایکی داوە. دوای ئەوەی نامەیەکی خۆشەویستی بۆ باوکی نوسی و هەستە نەرێنییەکانی بەرەڵڵا کرد، لەپڕ هەستی کرد دوبارە سەرنجی چۆتەوە لای (فیڵ).

ڕەنگە هەمیشە لەسەرەتای نوسینی نامەکەدا بیرەوەری و هەستەکانی ڕابردوت بۆ نەگەڕێتەوە. بەڵام دڵی خۆت دەکەیتەوە و دەچیتە ناستە قوڵترەکانی هەستەکانتەوە، بۆت ئاشکرا دەبێت کە هۆکاری ڕاستەقینەی ناڕەحەتییەکەت مەسەلەیەکی ڕابردووە.

وەڵامی کاردانەوەی دواخراو

وەک چۆن ڕەنگە خۆشەویستی هەستە چارەسەرنەکراوەکانی ڕابردومان بهێنێتەوە بێنەوە، بەدەستهێنانی ئەو شتەش کە مەبەستمانە هەمان ئەنجامی دەبێت. لەبیرمە کەی یەکەمجار فێری ئەو شتە بوم. ساڵانێکی زۆر لەمەو پێش من سێکسم لە هاوبەشەکەم دەویست بەڵام ئەو تاقەتی نەبو. من لە مێشکی خۆمدا ئەوەم قبوڵکرد بو، ڕۆژی دوای ئەوە باسم کردەوە و هێشتا هاوبەشەکەم حەزی لێ نەبو. ئەم شێوازە هەمو ڕۆژێك دوبارە دەبۆوە.

دوای دوو هەفتە هەستم بە پەستی کرد. بەڵام لەو قۆناغەی ژیانمدا نەمدەزانی چۆن هەستەکانم دەرببڕم. لەبری ئەوەی باسی هەستەکانم و توڕەییەکانم بکەم وام نیشان دەدا کە هەمو شتێك ئاساییە. من هەستە نەرێنییەکانی خۆمم کەڵەکە دەکرد و هەوڵم دەدا میهرەبانانە ڕەفتار بکەم. ماوەی دوو هەفتە پەستییەکەم کەڵەکە دەکرد. لە پێناوی دڵخۆشکردنیدا هەمو شتێکم دەکرد، بەڵام لە ناخەوە پەستبوم لەوەی ڕەتی دەکردمەوە. لە کۆتایی دوو هەفتەکەدا چومە دەرەوە و جلێکی خەوی جوانم بۆ کڕی. بردمەماڵەوە و ئەو ئێوارەیە دامێ. پاکەتەکەی کردەوە و توشی غافڵگیرییەکی خۆش بو. داوام لێ کرد لەبەری بکات. وتی تاقەتم نییە.

لەم حاڵەدا ئیتر کۆڵم دا. ئیتر سێکسم فەرامۆش کرد. خۆم لە کاردا نوقم کرد و وازم لە مەسەلەی سێکس هێنا. لە خەیاڵی خۆمدا وامدەزانی بە پەستبونەکەم و سەرکوتکردنی حەزەکانم شتەکەم ئاسایی کردۆتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا، دوو هەفتە دوای

ئەوە، کاتێك لە کارەکەم گەڕامەوە، خواردنێکی رۆمانسی ئامادە کردبو ئەو جلی خەوەی لەبەر کرد بو کە دوو هەفتە پێشتر بۆم کڕیبو. گڵۆپەکان کز کرابون و مۆسیقایەکی هێواش لە پشتەوە لێدەدرا.

دەتوانیت کاردانەوەکەی من بهێنیتەوە بەرچاوی خۆت. لەپڕ هەستم بە لێشاوی پەستی کرد. لە دڵی خۆمدا وتم " ئینجا نۆرەی تۆیە چوار هەفتە ئازار بکێشیت. " هەمو ئەو پەستبونەی لە ماوەی ئەو چوار هەفتەیەدا کەڵەکەم کردبو لەپڕ هاتنەوە پێشەوە. دوای ئەوەی باسی ئەم هەستانەمان کرد بۆم دەرکەوت ئامادەییەکەی هاوبەشەکەم بۆ ئەوەی ئەو شتەم پێ ببەخشێت کە دەمەوێت پەستبونەکانی جارانمی دەرەواندەوە.

کاتێك کە پلەکان لە پڕ پەست دەبن

ئیتر من ئەم شێوازەم لە زۆر بارودۆخی دیکەشدا بەدی دەکرد. هەروەها لە کاتی راوێژەکانیشمدا ئەم حاڵەتەم بەدی دەکرد. کە دواجار یەکێك ئامادە دەبێت گۆڕانێك بەرەو باشتر ئەنجام بدات، ئەوەی دیکەیان لەپڕ دەبێتە کەسێکی بێ دەربەست و پێنەزان.

کاتێك کە (بیل) ئامادەبو ئەو شتە بە (ماری) ببەخشێت کە داوای دەکرد، (ماری) کاردانەوەیەکی بێزارانەی دەنواند وەك "تازە زۆر درەنگە" یاخود "ئەی دوای ئەوە؟"

من جار لە دوای جار راوێژم بەو کەپلانە دەدا کە زیاد لە بیست ساڵ بو ژن و مێرد بون. منداڵەکانیان گەورە بون و ماڵیان جێهێشتووە. لەپڕ ژنەکە داوای جیا بونەوە دەکات. پیاوەکە بە ئاگا دێتەوە و بۆی دەردەکەوێت کە دەیەوێت هەندێك گۆڕانکاری بکات و یارمەتییەك پێشکەش بکات. کەچی کە پیاوەکە دەست دەکات بە گۆڕانکاری و ئەو خۆشەویستییە بە ژنەکە دەبەخشێت کە بیست ساڵە داوای لێ دەکات، ژنەکە بە ساردی و بێزارییەوە کاردانەوە دەنوێنێت.

بەشێوەیەك کە بڵێیت ژنەکە دەیەوێت پیاوەکەش وەك ئەم ماوەی بیست ساڵ ئازار بچێژێت. بەڵام خۆشبەختانە شتەکە بەم جۆرە نییە. کە بەردەوام دەبن لە باسکردنی هەستەکانیان بۆ یەکتری، و پیاوەکە دەبیستێت و تێ دەگات چۆن ژنەکە ئەو ماوە دوور و درێژە پشتگوێخراوە، ژنەکە وردە وردە زیاتر بەرامبەر گۆڕانەکانی پیاوەکە

دەگرێتەوە. ئەمە رەنگە بە پێچەوانەشەوە روبدات؛ پیاوەکە بیەوێت بڕوات و ژنەکە بیەوێت گۆڕانکاری بکات، بەڵام پیاوەکە بەرهەڵستی بکات.

قەیرانی بەرزکردنەوەی چاوەڕوانی‌یەکان

نمونەیەکی دیکەی کاردانەوەی دواخراو لەسەر ئاستی کۆمەڵایەتی روودەدات. لە کۆمەڵناسیدا پێی دەوترێت قەیرانی بەرزکردنەوەی چاوەڕوانی‌یەکان. ئەمە لە ئەمریکا لە سەردەمی ئیدارەی (جۆنسۆن)دا رویدا. بۆ یەکەمجار کەمینەکان لە هەمو کاتێک زیاتر مافیان درایە. لە ئەنجامدا توڕەیی و ئاژاوەگێڕی و توندوتیژی کەوتەوە. لەپڕ هەمو هەستە رەگەز پەرستییە سەرکوتکراوەکان بەرەڵڵا کران.

ئەمە نمونەیەکی دیکەی دەرکەوتنی هەستە سەرکوتکراوەکانە. کاتێک کەمینەکان هەستیان بە پشتگیرییەکی زیاتر کرد هەستیان بە لێشاوی هەستی پەستبون و توڕەبیش کرد. هەستە چارەسەر نەکراوەکانی رابردوو هاتنەوە پێشەوە. لە ئێستادا هەمان شت لەو وڵاتانەدا رودەدات کە خەڵکەکەی لە دەست بەرپرسە حکومییە خراپەکارەکان رزگار دەبن.

بۆچی رەنگە خەڵکە تەندروستەکە پێویستیان بە راوێژ هەبێت

بەرەوپێشچونی پەیوەندییەکان لە دروستکردنی هۆگربونی زیاتردا، خۆشەویستی زیاتر دەبێت. لە ئەنجامدا، هەستە ناخۆشەکان قوڵتر دێنەوە پێشەوە کە پێویستیان بە چارەسەرە، بۆ نمونە هەستە قوڵەکانی وەك شەرم و ترس. لەبەر ئەوەی بە گشتی نازانین چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم هەستە بەنازارانەدا بکەین، یەکسەر دەچەقین.

بۆ چارەسەرکردنی ئەم جۆرە هەستانە پێویستە باسیان لێوە بکەین، بەڵام زۆر دەترسین یان زۆر شەرم دەکەین ئاشکرایان بکەین. لەم کاتانەدا، رەنگە توشی خەمۆکی و نیگەرانی و بێزاری و پەستی و بە کورتی‌یەکەی ماندوێتی ببین بەبێ ئەوەی هیچ هۆکارێکی ئاشکرامان هەبێت. ئەمە هەموی نیشانەی ئەوەن کە "شت"ەکەمان دێتەوە پێشەوە و ئێمەش رێگەمان لێ گرتووە.

بە شێوەیەکی غەریزی تۆ دەتەوێت یان لە خۆشەویستی رابکەیت یاخود

ئالودەبونەکەت بە خواردنەوە و مادە هۆشبەرەکانەوە زیاتر بکەیت. بەڵام لەراستیدا ئەمە کاتی ئەوەیە کار لەسەر هەستەکانت بکەیت نەك رابکەیت. کاتێك هەستە قوڵەکان دێنەوە پێشەوە کارێکی زۆر ژیرانەیە یارمەتی لە چارەسەرکارێك وەربگریت.

کاتێك هەستە قوڵەکان دێنە پێشەوە، هەستەکانمان دەهاوێژینە سەر هاوبەشەکەمان. ئەگەر هەست بە نەبونی ترس نەکەین لە باسکردنی هەستەکانمان بۆ هاوبەشەکەمان یاخود بۆ هاوبەشێکی پێشومان، لەپڕ وای لێ دێت لە کاتی ئامادە بونی هاوبەشەکەی ئێستاماندا لە هەستەکانمان دەپچڕێین. لەم خاڵەدا، گرنگ نییە هاوبەشەکەت چەند پشتگیریکەر بێت، چونکە هەست بە ئاسایش ناکەیت لەگەڵیدا. هەستەکانت رێگرییان لێ دەکرێت.

ئەمە پارادۆکسە: لەبەر ئەوەی لەگەڵ هاوبەشەکەتدا هەست بە نەبونی مەترسی دەکەیت، ترسە هەرە قوڵەکانت بە هەڵی دەزانن بێنەوە پێشەوە. کە دێنەوە پێشێ دەترسیت و ناتوانیت باسی هەستەکانت بکەیت. ترسەکەت لەوانەیە سڕت بکات. کە ئەمە رودەدات ئەو هەستانەی کە دێنەوە پێشەوە گیردەخۆن.

ئەمە پارادۆکسە: لەبەر ئەوەی لەگەڵ هاوبەشەکەتدا هەست
بە نەبونی مەترسی دەکەیت، ترسە هەرە قوڵەکانت بە هەڵی دەزانن بێنەوە پێشەوە.
کە دێنەوە پێشێ دەترسیت و ناتوانیت
باسی هەستەکانت بکەیت.

لەم دۆخەدایە کە بونی راوێژکار یان چارەسەرکار زۆر یارمەتیدەر دەبێت. ئەگەر لەگەڵ کەسێکدا بیت کە ترسەکانی ناخەیتە سەر، دەتوانیت کار لەسەر ئەو هەستانە بکەیت کە دێنەوە پێشەوە. بەڵام ئەگەر تەنیا لەگەڵ هاوبەشەکەتدا بیت، رەنگە هەست بە سڕبون بکەیت.

لەبەر ئەمەیە خەڵك تەنانەت ئەگەر لە گەرمەی پەیوەندییەکی خۆشەویستانەشدا بن هێشتا پێویستیان بە یارمەتی چارەساز هەیە. هەروەها باسکردنی هەستەکان لە کۆمەڵی پشتگیریدا (support group) ئەنجامی رزگارکەری هەیە. کاتێك لەگەڵ

کەسانێکدا بین کە هۆگریان نەبووبین بەڵام پشتگیریمان بکەن، دەتوانن رێگەیەک بۆ هەستە بریندارەکانمان بکەنەوە کە باسیان لێوە بکەین.

ئەو هەستە چارەسەرنەکراوەکانمان دەهاوێژرێنە سەر هاوبەشە هۆگرەکەمان، توانای ئەوەی نابێت پارمەتیمان بدات. هەموو ئەو شتەی هاوبەشەکەمان دەتوانێت بیکات ئەوەیە هانمان بدات پشتگیری وەربگرین. بە تێگەیشتن لەوەی چۆن رابردومان کار دەکاتە سەر پەیوەندییەکانمان ئازادمان دەکات کە بتوانین کەم و کورتییەکانی خۆشەویستی قبوڵ بکەین. ئیتر متمانە بە خۆشەویستی و پرۆسە چارەسەرکارەکەی دەکەین. بۆ هێشتنەوەی سیحری خۆشەویستی بە زیندویی دەبێت نەرم بین و خۆمان بگونجێنین لەگەڵ گۆڕانکارییە بەردەوامەکانی وەرزەکانی خۆشەویستی دا.

وەرزەکانی خۆشەویستی

خۆشەویستی وەکو باخچەیەک وایە. ئەگەر بتەوێت بگەشێتەوە پێویستە بە بەردەوامی ئاو بدرێت. پێویستی بە بایەخێکی تایبەتیش هەیە، دەبێت وەرزەکان و هەروەها کەش‌وهەوا چاوەڕواننەکراوەکانیش لەبەرچاو بگیرێن. دەبێ تۆوی نوێ بچێنرێت و گژوگیاکان هەڵبکێشرێت. بەهەمان شێوە، بۆ هێشتنەوەی سیحری خۆشەویستی بە زیندویی پێویستە لە وەرزەکان و لە سروشت و لە پێویستییە تایبەتییەکانی خۆشەویستی تێ بگەین.

بەهاری خۆشەویستی

کەوتنە ناو خۆشەویستییەوە وەکو وەرزی بەهار وایە. وا هەست دەکەین هەتا سەر دڵخۆش دەبین. ناتوانین خۆشنەویستنی هاوبەشەکەمان بهێنینە بەرچاوی خۆمان. لەم کاتی پاکییە. وا دەردەکەوێت خۆشەویستی هەتا هەتایی بێت. کاتێکی سیحراوییە کە هەموو شتەکان بێ کەموکوڕی دیارن و وەک بڵێی بەبێ خۆماندوکردن بەرێوە دەچن. هاوبەشەکەمان وا دەردەکەوێت کە بە تەواوی گونجاو بێت بۆمان. بەبێ ماندووبون پێکەوە بە هارمۆنی سەما دەکەین و چێژ لە بەختە باشەکەمان وەردەگرین.

هاوینی خۆشەویستی

بەدرێژایی هاوینی خۆشەویستی بۆمان دەردەکەوێت هاوبەشەکەمان وەک داماننا بو

بێ کەمو کوڕی نییە، و پێویستە کار لەسەر پەیوەندییەکەمان بکەین. هاوبەشەکەمان نەك هەر کامڵ نییە، بەڵکو ئەویش مرۆڤێکە کە دەکەوێتە هەڵەوە و لە هەندێك رووەوە کەموکوڕی هەیە.

تورەیی و بێ ئومێدی دروست دەبن؛ باخچەکە دەبێت بژار بکرێت و روەکەکان پێویستیان بە ئاوی زیاترە لەژێر ئەو خۆرەتاوە گەرمەدا. ئیتر ئاسان نییە خۆشەویستی ببەخشیت و ئەو خۆشەویستییە بە دەست بهێنیت کە پێویستت پێیە. بۆت دەردەکەوێت کە هەمیشە دڵخۆش نیت، و هەمیشە هەستی عاشقانەت نییە. ئەمە ئەو وێنەیەی خۆشەویستی نییە کە کێشابوت.

زۆرێك لە گە پلەکان لەم خاڵەدا توشی بێ هیوایی دەبن. نایانەوێت کار لەسەر پەیوەندییەکە بکەن. بەشێوەیەکی ناواقیعیانە وا چاوەڕوان دەکەن کە هەمیشە وەرزی بەهار بێت. لۆمەی هاوبەشەکەیان دەکەن و کۆڵ دەدەن. نازانن کە هەمیشە خۆشەویستی کارێکی ئاسان نییە؛ هەندێکجار پێویستی بەکاری سەخت هەیە لەبەر خۆرەتاودا. لە وەرزی هاوینی خۆشەویستیدا، پێویستە خزمەتی پێویستییەکانی هاوبەشەکەمان بکەین و هەروەها داوای ئەو خۆشەویستییەش بکەین کە خۆمان پێویستمانە. بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی جێبەجێ نابێت.

پایزی خۆشەویستی

لە ئەنجامی خزمەتکردنی باخەکە لە وەرزی هاویندا، کاتی ئەوەیە بەروبومی ماندوێتییەکەمان بچنینەوە. پایز هاتووە. کاتێکی ئاڵتونییە. دەوڵەمەند و پڕ بەرهەمە. خۆشەویستییەکی پێگەیشتووانەترمان دەبێت کە کەموکوڕییەکانی خۆمان و هاوبەشەکەمان قبوڵ دەکەین و لێیان تێ دەگەین. ئەمە کاتی سوپاسگوزاری و بەخشینە. ئێمە کە بە درێژایی هاوین کاری سەختمان کردبێت دەتوانین پشو بدەین و چێژ لەو خۆشەویستییە وەربگرین کە دروستمان کردووە.

زستانی خۆشەویستی

ئینجا دیسانەوە کەش و هەواکە دەگۆڕێت، وەرزی زستان دێت. لە ماوەی مانگە سارد و بێ بەرهەمەکانی زستاندا هەمو سروشت دەگەڕێتەوە بۆ ناوخۆی. ئەمە کاتی پشودان

و بیرکردنەوە و تازەبونەوەیە. ئەمە ئەو کاتەیە لە پەیوەندییەکانماندا کە هەستە چارەسەر نەکراوەکانمان یان خودە سێبەرەکەمان دەکەین. ئەمە ئەو کاتەیە کە ئەزمونی مەرگاکەمان دەگرێتەوە و هەستە ئازاردەرەکانمان دەردەکەون. ئەمە ئەو کاتەیە کە کەسیمانە چونکە بۆ خۆشەویستی و ئاسودەبون پێویستمان زیاتر بە روانینە لە خۆمان وەك لە هاوبەشەکەمان. ئەمە کاتی چارەسەرە. ئەمە کاتی گەشەی تاکە لەشکەوتەکانیاندا دەچنە سوری مت بوونەوە و ژنان دەچنە قولایی بیرەکانیانەوە. ئەمە ئەو کاتەیە کە پیاوان لە

دوای ئەوەی لە مانگە تاریکەکانی زستانی خۆشەویستیدا خۆمان خۆشویست و خۆمان چارەسەر کرد، وەرزی بەهار دەگەڕێتەوە. جارێکی دیکە هەستەکانی هیوا و خۆشەویستی و فراوانی ئەگەرەکانمان بەسەردا دەرژێت. لەسەر بنەمای چارەسەرە ناوخۆیی و گەرانە رۆحیەکانی گەشتە زستانەکەماندا، ئەو کاتە دەتوانین دڵمان بکەینەوە و هەست بە وەرزی بەهاری خۆشەویستی بکەین.

پەیوەندییە سەرکەوتووەکان

دوای خوێندنەوەی ئەم رێنماییە بۆ گەشەپێدانی پەیوەندی کردن و بەدەستهێنانی ئەو شتانەی لە پەیوەندییەکانتدا مەبەستن، ئەوا بەتەواوی ئامادەیت کە پەیوەندی سەرکەوتوت هەبێت. هۆکارێکی باشت هەیە کە هیوات بەخۆت هەبێت. بە باشی بەرگەی وەرزەکانی خۆشەویستی دەگریت.

من هەزاران کەپڵم بینیوە کە پەیوەندییەکەیان گوێزراوەتەوە. هەندێکیان بەمانای وشە لەماوەی یەك شەودا ئەم کارەیان کردووە. شەوی شەممە دێن بۆ کۆڕەکەم سەبارەت بە پەیوەندییەکەیان و لەکاتی نانخواردنی نێوارەی شەوی یەکشەممەدا دوبارە لە پەیوەندی خۆشەویستیدان لەگەڵ یەکتردا. لە رێگەی بەکارهێنانی ئەو تێگەیشتنانەی لە خوێندنەوەی ئەم کتێبەوە بەدەستت هێناوە و بە لەیادبونی ئەوەی پیاوان لە مەریخەوە هاتوون و ژنان لە ڤینۆسەوە، تۆش هەمان سەرکەوتن بە دەست دەهێنیت.

بەلام من ئاگادارتان دەکەمەوە کە لەبیرتان بێت خۆشەویستی شتێکی وەرزییە. لە وەرزی بەهاردا ئاسانە، بەلام لە وەرزی هاویندا کارێکی قورسە. لە وەرزی پایزدا رەنگە هەست بە بەخشندەیی و ئاسودەییەکی زۆر بکەیت، بەلام لە زستاندا هەست بە بەتالی دەکەیت. ئەو زانیارییانەی پێویستن بۆ ئەوەی بە وەرزی هاویندا تێپەڕیت و کار

لەسەر پەیوەندییەکەت بکەیت بە ئاسانی فەرامۆش دەکرێن. ئەو خۆشەویستییەی لە وەرزی پایزدا چێژی لێ وەردەگریت بە ئاسانی لە زستاندا لە دەستی دەدەیت.

لە هاوینی خۆشەویستی دا، کاتێك شتەکان سەخت دەبن و تۆ ئەو خۆشەویستییەت پێ ناگات کە پێویستتە، ڕەنگە زۆر لەپڕ هەرچییەك لەم کتێبەوە فێربویت لەبیرت بچێتەوە. لە یەك ساتدا هەمووی دەڕوات. ڕەنگە دەست بکەیت بە لۆمە کردنی هاوبەشەکەت و بیرت بچێتەوە بایەخ بە پێویستییەکانت بدەیت.

لە ماوەی دەستبەتاڵییەکەی زستاندا ڕەنگە هەست بەبێ هیوایی بکەیت. ڕەنگە لۆمەی خۆت بکەیت و فەرامۆشی بکەیت چۆن خۆتت خۆش بوێت و بایەخ بە خۆت بدەیت. ڕەنگە گومان لە خۆت و لە هاوبەشەکەت بکەیت. ڕەنگە هەست بە وازهێنان بکەیت. ئەمە هەمووی بەشێکە لە سوڕە بازنەییەکە. ئەوپەڕی تاریکی ڕێك لە پێش خۆر هەڵاتنندایە.

بۆ ئەوەی لە پەیوەندییەکانماندا سەرکەوتو بین پێویستە وەرزە جیاوازەکانی خۆشەویستیان قبوڵ بێت و لێیان تێبگەین. خۆشەویستی بە ئاسانی و بە ئۆتۆماتیکی دەڕوات بەڕێوەو هەندێك جاری دیکەش پێویستی بە هەوڵدانە. هەندێك جار دڵەکانمان پڕن و هەندێك جاری دیکەش هەست بە بەتاڵی دەکەین. پێویستە چاوەڕوانی ئەوە لە هاوبەشەکەمان نەکەین کە هەمیشە خۆشەویستانە هەڵسوکەوت بکات و تەنانەت لەبیری بێت چۆن عاشق بێت. هەروەها پێویستە ئەم دیارییەی تێگەیشتن وەکو دیارییەك بە خۆمان ببەخشین و چاوەڕوانی ئەوە لە خۆمان نەکەین کە هەرچییەك سەبارەت بە خۆشەویستی فێربوین هەرگیز لە یادی نەکەین.

پرۆسەی فێربون نەك تەنیا پێویستی بە گوێگرتن و کارپێکردنە بەڵکو بە لە بیرکردن و دوبارە بیرهاتنەوەشە. بە درێژایی ئەم کتێبە تۆ فێری شتی وا بویت کە هاوبەشەکەت نەیدەتوانی فێرت بکات. ئەوان نەیاندەزانی. بەڵام کە ئێستا تۆ دەیزانیت تکایە ڕیالیست بە. ڕێگە بەخۆت بدە هەڵە بکەیت. زۆرێك لەو زانیارییە نوێیانەی کە بە دەستتهێناوە پاش ماوەیەك لە یادت دەچن.

بیردۆزی پەروەردە دەڵێت بۆ ئەوەی فێری شتێکی نوێ ببین پێویستە دوسەد جار بیبیستینەوە. ناتوانین چاوەڕوانی لە خۆمان (و هاوبەشەکەمان) بکەین کە هەمو تێگەیشتنە نوێیەکانی ناو ئەم کتێبەمان لەیاد بمێنێت. پێویستە بەسەبر و بێزان بین

بەرامبەر هەنگاوە بچوکەکانیان. کاتێکی پێ دەچێت تا ئەم بیرۆکانە دەخەیتە کار و لەگەڵ ژیانتدا دەیبەستیتەوە.

نەك تەنیا پێویستمان بەوەیە دوسەد جار بیبیستین بەڵکو دەبێت ئەو شتانەش فەرامۆش بکەین کە لە رابردودا فێریان بوین. ئێمە ئەو منالە پاکانە نین کە فێری جۆنێتی پەیوەندی سەرکەتوو دەبن. ئێمە لەلایەن دایك و باوکمانەوە، لەلایەن ئەو کلتورەی تیایدا گەورە بوین و لە رێگەی ئەزمونە ئازاربەخشەکانی رابردومانەوە بەرنامەرێژ کراوین. پێکەوە بەستنی ئەم حیکمەتە نوێیەی هەبونی پەیوەندی خۆشەویستانە ئەرکێکی زەحمەتی نوێیە. تۆ پێشەنگیت. تۆ بەناو سەرزەمینێکی نوێدا گەشت دەکەیت. چاوەڕوانی ئەوە بکە جارجار ون ببیت. چاوەڕوانی ئەوە بکە هاوبەشەکەشت ون ببێت. ئەم رێنماییە وەکو نەخشەیەك ببینە کە جار لە دوای جار بەناو زەوییە نەناسراوەکاندا رێگەت نیشان دەدات.

جاری داهاتو کە لە دەست رەگەزی بەرامبەرەکەت ناڕەحەت بویت، لە بیرت بێت کە پیاوان لە مەریخەوە هاتون، ژنانیش لە ڤینۆسەوە. تەنانەت ئەگەر هیچ شتێکی دیکەی ئەم کتێبەت لەیاد نەما، هەر ئەوەی لە بیرت بێت کە ئێمە جیاوازین یارمەتیت دەدات میهرەبانتر بیت. بە بەرەڵڵاکردنی لەسەرخۆ و حوکمدان و لۆمەکردن و بە بەردەوامی داواکردنی ئەو شتانەی دەتەوێت، دەتوانیت ئەو پەیوەندییە خۆشەویستانەیە دروست بکەیت کە دەتەوێت و شایستەتە.

شتی زۆرت هەیە بە هیواوە لێیان بڕوانیت. هیوادارم بەردەوام بیت لە گەشە کردن لەناو خۆشەویستی و روناکیدا. سوپاس کە رێگەت دام ئەم گۆڕانکارییە لە ژیانتدا دروست بکەم.

ڕۆژێک لە ڕۆژان مەریخییەکان و ڤینوسییەمان یەکتریان بینی، کەوتنە خۆشەویستییەوە و پێکەوە پەیوەندییەکی خۆشیان هەبو چونکە ڕێزیان لە جیاوازییەکانیان دەگرت و قبوڵیان دەکرد. ئینجا هاتنە سەر زەوی و هەمو شتێکیان بیرچووەوە. بیریان چووەوە کە لەدوو هەسارەی جیاوازەوە هاتوون.

لەسەر بنەمای چەندین ساڵ ڕاوێژکاری سەرکەوتو بۆ کەپل و تاکەکان، کتێبی (پیاوان لە مەریخەوە هاتوون و ژنان لە ڤینوسەوە) یارمەتی ملیۆنەها کەپلی داوە پەیوەندییەکەیان لە قۆناغێکەوە بگوێزنەوە بۆ قۆناغێکی دیکە. ئەم کتێبە سەرنجڕاکێشە کە ئێستا وەکو کلاسیکێکی مۆدێرن تەماشا دەکرێت. یارمەتی پیاوان و ژنانی داوە کە بۆیان دەربکەوێت دەتوانن چەندە جیاوازبن لە شێوازی پەیوەندیکردن و پێداویستییە سۆزدارییەکان و هەڵسوکەوتەکانیاندا. ئەم کتێبە نهێنییەکانی پەیوەندیکردن بەبێ ناکۆکی دەخاتەڕوو کە ڕێگە بە کەپلەکان دەدات کە هەمو هەوڵێک بدەن زیاتر و زیاتر هۆگری یەکتری بن.

«کتێبێکی زۆر بەنرخی پێویست. بەشدارییەک لە تێگەیشتنی شێوازەکانی پەیوەندیکردنی پیاوان و ژنان»

نوسەری کتێبی
(بە دەستهێنانی ئەو خۆشەویستییەی دەتەوێت)