تیۆری هەڵبژاردن

دەروونناسیی نوێ و ئازادیی تاکەکەسی

a new psychology of personal freedom

نووسینی
Glasser William, M.D

وەرگێڕانی لە فارسییەوە
نازەنین عوسمان محمد

دەزگای چاپ و پەخشی
نارین

کتێبخانەی (PDF)
گروپێک بۆ خزمەتکردن بە خوێنەران و
خوێندکاران و کتێب دۆستان
لایک و کۆمێنت بۆ پۆستەکانمان بکەن و هاوڕێیانتان
بانگهێشت بکەن بۆ بەردەوامیمان

مافی لە چاپدانی پارێزراوە بۆ

ناوی کتێب: تیۆری هەڵبژاردن دەروونناسیی نوێ و ئازادیی تاکەکەسی.
نووسینی: Glasser William, M.D
وەگێڕانی لە فارسییەوە : نازەنین عوسمان محمد .
نۆرەو ساڵی چاپ: چاپی یەکەم، ساڵی ٢٠٢١.
ژمارەی سپاردن: (١٨٢)ی ساڵی (٢٠٢١) ی پێدراوە.

دەزگای چاپ و پەخشی

نارین

هەولێر/ بازاڕی زانست بۆ کتێب و چاپەمەنی
Website: www.nareenpub.com
E-mail: nareenpub@gmail.com
تەلەفۆن:٦٦٢٥١١٩٨٢ (٠٠٩٦٤)
مۆبایل:٠٠٩٦٤٧٥٠٤٠٦٤٦١٠

پێشکەشە بە هاوسەرم کارلین

ئەم کتێبە بە هەمان ئەندازەی کە کتێبی خۆمە، بەو ئەندازەیەش کتێبی کارلینە، ئەگەرچی من لاپەڕەکانیم نوسیوە بەڵام کارلین هەموو لاپەڕەکانی یان وردتر بڵێم، کە دانە دانەی وشەکانی بە کۆمپیوتەر نوسیوەتەوە، زۆرم خۆشدەویست، کاشکا وشەگەلێکم هەبوایە کە وەسفی ژیانی هاوبەشی بکردینایە، بەڵام تۆماس هاردی لە کتێبی (دور لە کۆمەڵگەی دێوانە) وشەگەلێکی بەکار هێناوە دەتوانم بۆ وەسفکردنی ژیانی هاوبەشمان سودی لێوەرگرم:

"ئەو هاوبەشی و هاوئاهەنگیەی لە ڕەوشە هاوشێوەکاندا، خۆشەویستی نێوان ڕەگەزە جیاوازەکان زیاد دەکات، بەداخەوە دەگمەنە، چونکە ژن و پیاو زیاتر لە خۆشیەکاندا هاوبەشی دەکەن وەك لە ئاڵۆزیەکاندا، لە کاتێکدا سانە چێژ بەخشەکان پەرەی پێدەستێنێت، بەڵام ئەو هەستە ئاوێتەی خۆشەویستیەکە کە خۆی سەلماندوە لە مردن بەهێزترە – خۆشەویستیەك کە هەمو ئاوی دنیا تینوێتی ناشکێنێ و لافاوەکان نایخنکێنن. سەرەڕای ئەوەش حەسرەتێکە کە وەکو هەڵم لەبەرچاوان ونەبێت"

پێشەکی وەرگێڕ

بۆ ماوەی دوانزە ساڵ ئەزموونم لە وانەوتنەوە، خوێندنەوە، نوسین و توێژینەوە لەبواری دەروونناسیدا هەیە، بەڵام زۆر بەکەمی لەسەر تیۆری هەڵبژاردن کتێبم بینیبێت. گەرچی بۆ چەند جارێك لە کتێبە عەرەبییەکاندا باسی ئەم تیۆرەم زۆر بەکورتی خوێندبۆوە، بەتایبەت کورتەیەك لە باسی کتێبی(قوتابخانەی بێشکست)م لە ئەنتەرنێتدا بەرچاوکەوت، زۆریش هەوڵمدا ئەو کتێبەم دەستکەوێت، بەڵام بێسود بوو، گەرچی ئەو بڕە کەمە لە زانیاری لەسەر نوسینەکانی ویلیەم گلاسەر منی بەدوای خۆیدا کێش کرد، کە هەرچۆنێك بێت شتێك لەسەر ئەم تیۆرە بەدەست بخەم، تا ساڵی(٢٠١٩) کە بە هۆی خوێندنەوە ڕێم کەوتە وڵاتی ئێران، لەوێ بینیم توێژینەوەی زۆری لەسەر کراوەو کتێبەکانیشی بەشێکیان وەرگێڕاونەتە سەر زمانی فارسی، و هەتا لە تارانیش لقێکی پەیمانگای گلاسەر هەیە، کە خولی ڕاهێنان دەکاتەوە بۆ دەروونناسەکان و کەسانی تریش فێری تیۆری هەڵبژاردن دەکات.

لەم سەرویەندەدا کتێبی(تیۆری هەڵبژاردن" دەروونناسی نوێ و ئازادی تاکە کەسی)م دەستکەوت کە بۆ زمانی فارسی وەرگێڕا بوو، هەر لە ئەنتەرنێتیشەوە، کتێبەکەم بە زمانی ئینگلیزی دەست کەوت، ئەمە بۆ من وەك ئەوە وا بوو کە گەنجینەیەکی بەنرخم دۆزیبێتەوە، بۆیە سەربارى جەنجاڵیەکانم دەستمکرد بە وەرگێڕانی لە زمانی فارسیەوە، زۆربەی کاتیش لەگەڵ دەقە ئینگلیزیەکەدا بەراوردم دەکردەوە. ئەمە یەکەمجارە بەو جۆرە چێژو خۆشی لە وەرگێڕان ببینم، و چەندیش پێداچونەوەم بۆ بکردایە بێزاری نەدەکردم.

تا چەند وەسفی ئەم کتێبە بکەم هێشتا ناتوانم، مافی خۆی بدەمێ؛ بەڕاستی ویلیەم گلاسەر توانیویەتی خۆی بدات لە هەموو بوارەکانی ژیان و کرۆکی کێشەکانی مرۆڤی هاوچەرخ بدۆزێتەوە، و زۆر سروشت دۆستانە لەگەڵ ئاریشەکاندا مامەڵە بکات. بۆیە هیوادارم خوێنەری بەڕێز خۆت کتێبەکە بخوێنیتەوە و ئەو چێژەی لێیببینیت وەك من. ئەم کتێبە بۆ هەموو کەسێك لە هەر پیشەیەکدا بێت، خێزاندار بێت یان بێخێزان. بۆ هەموان خوێندنەوەی پێویستە. گەرچی من تەواوی هەوڵی خۆم داوە کە وەرگێڕانەکەم بەشێوەیەك بێت بۆ خوێنەر تێگەیشتنی ئاسان بێت. بەڵام لەوانەیە لەسەرەتاوە تا ئەوەندەی لەگەڵ چەمکەکانی تیۆرەکەدا ڕادێیت کەمێك بەلاتەوە وشك بێت، هیوادارم کۆڵ نەدەیت تا دوا دێڕی بخوێنیتەوە. لەم کارەشمدا زۆر سوپاسگوزارم بۆ یارمەتی هاوسەر و دۆست و کەسانەی کە هاوکارم بوون لە خوێندنەوە و پێداچونەوەی وەرگێرانەکەدا" بە تایبەت سوپاسی هاوسەری ئازیزم(مەزن سلێمان)و خوشکی زۆر دڵسۆزم (مامۆستا ڕووناك)،و سوپاس و پێزانینم بۆ هەر یەك لە (دکتۆرە ئاڤان عبداللە و مامۆستا شادان)هاوڕێم، زۆر بەڕێز(سەیوان ڕۆستەم)سەرنوسەری هەفتەنامەی ژیاننەوە کە پێداچونەوەی زمانەوانی بۆ کردوم. لەم کتێبەی گلاسەردا تەنیا ناوی کتێبەکانی خوی تیادا بوو، بەڵام من بە پێویستم زانی کورتەیەك لە ژیاننامەکەی بخەمە بەردیدی خوێنەران تا باشتر ئاشنای ئەم نوسەرە بە توانایە بن.

ویلیەم گلاسەر لەبەرواری ١٩٢٥/٥/١١ لە ولایەتی ئۆهایو لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا لەدایك بووە، لە خێزانێکی سادە، باوکی ئیشی چاککردنەوەی کاتژمێربووە. سەرباری ئەوەی کە دۆخی خێزانەکەی ئاسایی بووە، بەڵام گلاسەر هەوڵیداوە بۆ ئەوەی خوێندنێکی باش بخوێنێت تا

ئاییندەیەکی دیاری هەبێت و باری ئابووری خێزانەکەی باش تر بکات.
بەکالۆریۆسی لە ئەندازیاری کیمیادا وەرگرتوە لە ساڵی(١٩٤٥) بۆ ماوەیەکی کەم وەك ئەندازیاری کیمیا ئیشی کردووە، بەلام دڵخۆش نەبوە بەکارەکەی، ئەمەش وای لێ کردووە کە روبکاتە خوێندنی دەروونناسی کلینیکی لە ساڵی (١٩٤٦)، ئەگەرچی خوێندنەکەی تەواو نەکردوە، چونکە پەیوەندی بە سوپاوە کردوە بۆ ئەوەی خزمەتی سەربازی تەواو بکات. دوای تەواو کردنی خزمەتی سەربازی جارێکی تر دەستی کردۆتەوە بە خوێندنەکەی و پاشان تەواوی کردووە، دواتر لە دەروونناسی کلینیکیدا بڕوانامەی وەرگرتوە لە ساڵی (١٩٤٩). دوای ئەوەش بڕوانامەی دکتۆرای لە پزیشکی دەرونیدا هێناوە. گلاسەر لە پەیمانگای جەنگاوەرە ئەمریکیەکان لە باشوری لۆس ئەنجلس ساڵی(١٩٥٧) وەك پزیشکی دەروونی ڕاهێنانی کردووە. دواتر وەکو ڕاوێژکاری پزیشکی دەروونی لە چاکسازی (فینچورای کچان) کاری کردوە، ڕێگا و شێوازی چارەسەری فرۆیدی بەکارهێناوە. پاشان ئەو قەناعەتەی لا دروست بووە کە ئەم ڕێگایە سودێکی سنورداری هەیە. ئەمەش وای لێدەکات کە بیر لە ڕێگایەکی تر بکاتەوە، گلاسەر وەك زاناکانی تر نەبوە، ئەوان سەرەتا دەستیان بە داڕشتنی تیۆرەکەیان کردوە و پاشان خستویانەتە بواری پراکتیکیەوە، بەلام ئەم لە سەرەتادا بەشێوازی واقعیانە کاریکردوە بە بیرۆکەکانی پاشان کردویەتی بە تیۆرێك(تیۆری چارەسەری واقعی) ودواتریش جارێکی تر بە کرداری کاری پێ کردۆتەوە. واتا ئەو بە شێوازی چارەسەری واقعی دەستی بە ئیشکردن کردوە، ئینجا تیۆرەکەی داڕشتوە و پاشان چۆتەوە ناو واقعەکەوە. گلاسەر، هارینگتۆنی ناسیوە پاشان بوە بە مامۆستای تایبەت بۆی، کە تەرکیزی خستۆتە سەر

لایەنی لەشدروستی کەیسەکە نەك لایەنی شلەژانەکەی، ئەمەش وای لێکردوە کە لەسەر کەیسەکان (ئەرکێکی خستۆتە بەردەم کەیسەکە) بە پرۆژەی واقعیەوە کاربکات. پرۆژەیەکی بە کەیسەکە وتوە پاشان کەیسەکە لەسەر ئەو ئەرکەو پرۆژەیە کاری کردوە و هەستی بە (ناسنامەی) خۆی کردووە. لەسالی(١٩٦١)دا هەندێك توێژینەوەو لێکۆڵینەوەو نوسین و بیرۆکەی بلاوکردۆتەوە لەسەر چارەسەری واقعی، کە پشتی نەبەستوە بە هیچ تیۆرێکی کەسێتی. سالی(١٩٦٢) گلاسەر پەرەی بە تیۆرەکەی داوە و (تیۆری چارەسەری واقعی) کە تیادا کەیسەکە بەرپرس دەکات لە رەفتارەکانی خۆی. لەسالی(١٩٦٧)دا پەیمانگای تیۆری کۆنترۆڵ و چارەسەری واقعی و بەڕێوبەرایەتی چۆنایەتی دامەزراندوە، پاشان ناوەکەی گۆڕیوە بۆ چارەسەری واقعی و پاشان سالی(١٩٩٦) ناوەکەی کردۆوە بە پەیمانگای گلاسەر. سالی(١٩٧٥) یەکەم کتێبی نوسیوە بەناوی (چارەسەری واقعی) بیرۆکەکەشی پشت بە هەلگرتنی بەرپرسیارێتی تاکەکەسی دەبەستێت کە بنەمایە بۆ هەستکردن بە کامەرانی، و توانای کەیسەکە بۆ چارەسەری کێشە هەڵچونی و دەرونیەکانی خۆی. لە سالی(١٩٨٠) تیۆری کۆنترۆڵی(ویلیەم پاوەرزی) ناسیوە کە نزیك بوە لە بۆچونەکانی خۆیەوە، ئەم تیۆرە چۆنیەتی کاری مێشك بۆ کۆنترۆلکردنی رەفتار روندەکاتەوە. سالی(١٩٨٤) تیۆری کۆنترۆڵ بلاودەکاتەوە، و سالی(١٩٨٨) ناوی تیۆری کۆنترۆڵ دەگۆڕێت بۆ تیۆری هەڵبژاردن. هۆکاری ئەمەشی پێ کردۆتەوە کە کۆنترۆڵی رەفتار لە رێگەی هەڵبژاردنەوەیە لە نێو ژمارەیەك لە بەدیلەکان لە ناو هەڵوێستە جۆربەجۆرەکاندا ئەنجامدەدرێت. لە سالی(١٩٩٦)دا کتێبی(تیۆری هەڵبژاردنی نوسیوە) ئەوەی رونکردۆتەوە کە

مرۆڤ دەتوانێت ڕەفتارەکانی هەڵبژێرێت بەجۆرێك کە کامەرانی یان غەمباری بۆ خۆی دروست بکات. ئەمەش پشت دەبەستێت بە هەڵبژاردە بونیاتنەرە ئەرێنیەکان یان ڕوخێنەرە نەرێنیەکان. بەدرێژایی ژیانی پیشەیی زۆر کتێبی نوسیوە لەبواری ڕێنمایی دەرونی و دروستی دەرونیدا، گلاسەر جەختی لەوە کردۆتەوە کە مامۆستاکان واز لە سیستمی هەڵسەنگاندنی خوێندکاران بهێنن، منداڵان فێربکەن کە بەرپرسیارێتی ڕەفتار و تۆماری خوێندنگەیی خۆیان هەڵبگرن، هەندێك لە خوێندنگە و زانکۆکان بۆچونی ئەویان جێبەجێکردووە. گلاسەر دوجار هاوسەرگیری کردوە لەگەڵ هاوسەری یەکەمی چلو حەوت ساڵ ژیاوە، کە لەساڵی (١٩٩٢) کۆچی دوای کردوە، زۆر هاوکاری بوە بۆ بەرهەمەکانی ئەویش خۆی نوسەر بوە و لەسەر گلاسەر زۆر کتێبی نوسیوە. دواتر ژنی هێناوەتەوە لە ساڵی (١٩٩٥)دا کە خوێندکاری خۆی بوە ناوی(کارلین)ە. لەگەڵ ژنی دوومی هەژدە ساڵ ژیاوە تا ساڵی(٢٠١٣) کە تیایدا گلاسەر کۆچی دوایی کردوە، گلاسەر ٨٨ ساڵ ژیاوە . ئەم ژنەشی هەر زۆر هاوکاری بووە کتێبی لەسەر نوسیوە دوو کوڕ و کچ هەیە. [١].

پرۆفیسۆری یاریدەدەر: نازەنین عوسمان محمد

٢٠٢١/١/٢٤

---

[١]- سەرچاوەی ئەم زانیاریانەشم لەمانەوە وەرگرتووە:

١ .سميره ابو جعفر ابو غزاله (٢٠١٩).(النظريه و التطبيق في الارشاد و العلاج بالواقع).القاهره ، دار النهضه العربيه.

٢ . جمعه بسيوني، شرح نظريه اختيار و العلاج بالواقع.

:https://www.youtube.com/watch?v=Gleimdm٤ktQ

پێشەکی

ئەم کتێبە دەربارەی گرنگی پەیوەندیەکانە بۆ ژیانێکی سەرکەوتو. لێرەدا دەمەوێت ئەوە بڵێم ئەگەر ئێمە" نەخۆشی، هەژاری، نەهامەتی و نیشانەکانی پیریمان نەبێت، ئەوا هەموو گرفتە گرنگەکانی تری مرۆڤ، وەکو: توندوتیژی، تاوانباری، خراپەکاری بەرامبەر منداڵان و هاوسەر، ئالودەبوون بە ماددە کهولی و مادە هۆشبەرەکان، بڵاوی پەیوەندی بێخۆشەویستی و سێکسیی تەمەنی هەرزەکاری، شلەژانی هەڵچونی. هەموو ئەمانە بەهۆی ناڕازیبونمانە لە پەیوەندیەکانمان. ئەم کتێبە هۆکاری ئەو بابەتانە هەموی نیشان دەدات، هەروەها ئەوەش ڕون دەکاتەوە، کە چی بکەین بۆ ئەوەی باشتر لەگەڵ یەکتر لەپەیوەندیدا بین.

جەخت لەسەر چوار جۆری سەرەکی پەیوەندی دەکەمەوە، کە هەمویان پێویستیان بە گەشەکردن هەیە. ئەم چوار جۆر پەیوەندییە بریتین لە" پەیوەندی ژن و مێرد، منداڵ و باوان، مامۆستا و خوێندکار، بەڕێوبەرو کارمەند. باوەڕم وایە ئەگەر ئەم پەیوەندیانە باش نەکەین لە کەمکردنەوەی ئەو کێشانەی ئاماژەم پێدان سەرکەوتنێکی ئەوتۆ بەدەست ناهێنین.

لەوانەیە سەرەتا ئەم بانگەشەیەم وەک زۆربلێییەک ببینیت، بەڵام بە ماوەیەکی کەم پێش ئەوەی ئەم کتێبە ئامادەی چاپکردن بێت، توێژینەوەیەکی نوێم دەستکەوت کە پاڵپشتێکی بەهێزی بۆچونەکانمی دەکرد، ئاماژەی دەکرد بۆ پێویستی هەرزەکاران بە پەیوەندی باشی نێوان خۆیان وباوانیان، لەگەڵ مامۆستاکانیان و خوێندکارەکانی هاوڕێیان تا دوربکەونەوە لە ڕەفتارە خود وێرانکارەکان.

لە ژمارەی دەهەمی سیپتێمبەری ١٩٩٧ی گۆڤاری دەزگای پزیشکی ئەمریکی(Journal of the American Medical Association (JAMA)) تیایدا ڕاپۆرتێك نوسراوە بەناونیشانی (پاراستنی هەرزەکاران لە زەبن)کە وەسفی دەرئەنجامی یەکەمی لێکۆڵینەوەیەکی ماوەدرێژی نەتەوەیی کردوە لەسەر لەشدروستی هەرزەکاران، گرنگترین دەرئەنجامیشی ئەمە بوو، کە(پەیوەندی خێزانیو پەیوەندی بە قوتابخانەوە، هەرزەکاران لە هەموو ڕەفتارێکی مەترسیدار بۆ لەشدروستیان دەپارێزێت تەنها لە سکپڕی زووەختە نەبێت). هەرچەندە ئەم توێژینەوەیە ئەوەی ڕون نەکردبۆوە، کە چۆن ئەم دوو پەیوەندییە باش بکەین، بەڵام بە ئاشکرا ئەوەی نیشانداوە، کە دەبێت لەم ئاراستەیەوە کاربکەین. ئەوەش بابەتی ئەم کتێبەیە. من پێشنیار دەکەم، کە دەبێت توێژەرانیش جەخت لەسەر ئەوە بکەنەوە، کە ژن و مێرد چۆن دەتوانن زیاتر ڕەزامەندی ژیانی هاوبەش بەدەست بهێنن. بە بۆچونی من ئەم بابەتە زۆر گرنگە بۆ دروستکردنی پەیوەندی نێوان باوان و منداڵ. پێش چەند ساڵێك کەشیشێکی خەڵکی شیکاگۆم دەناسی ناوی بابا جۆن بوو شتێکی ووت هیچ کاتێك بیرم ناچێتەوە، وتی" باشترین کارێکی کە باوان دەتوانن بیکەن بۆ منداڵەکانیان ئەوەیە، کە خۆشیان بوێن ".کاتێك ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە، سەرنجی ئەوە دەدەیت کە من ووشەی (connectedness)م بەکار نەهێناوە، بەڵام دەستە واژەی(satisfying relationships) واتە پەیوەندی ڕەزامەندییەخشم بەکارهێناوە، بەڵام ئەم دوانە هیچ جیاوازیەکیان نییە، پێشنیاردەکەم کە توێژینەوەکە بخوێنیتەوە. ئەگەر دەتەوێت بەچاوی خۆت بیبینیت ئەو توێژینەوەیەی باسمکرد چەند پاڵپشتی ئەو بیروبۆچونانە دەکات کە لەم کتێبەدا باسم کردووە.

بەشی یەکەم

پێویستمان بە دەروونناسی نوێ هەیە

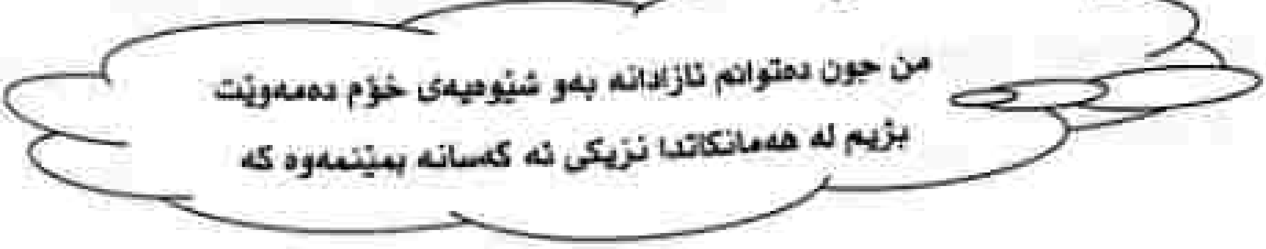
وایدانێ کە دەتوانیت پرسیار لە تەواوی مرۆڤەکانی جیهان بکەیت ئەوانەی کێشەی پرسێتی و نەخۆشی یان هەژاریان نییە، ئەوانەی وا دیارە کە زۆرشتیان هەیە لەپێناویدا بژین، بتەوێت بە ڕاستی وەڵامی ئەم پرسیارەت بدەنەوە" تۆ چۆنیت؟، لەوانەیە بە ملیۆنان بڵێن "من کەسێکی بەدبەختم" ئەگەر لێیان بپرسیت بۆچی؟ لەوانەیە کەسێکی تر بەهۆکاری بەدبەختی خۆیان بزانن بۆ نمونە خۆشەویستەکەی، ژنەکەی، مێردەکەی، منداڵەکانی، باوانی، مامۆستاکەی، خوێندکارەکانی یان هاوڕێکانی وەك هۆکاری بەختەرەشی خۆیان ببینن. زۆر دەگمەنە بتوانین کەسێك پەیدا بکەین کە ئەم ڕستەیەی نەبیستبێت "دەتەوێت شێتم بکەیت...ئەمە بەڕاستی ئەشکەنجەم دەدات...تۆ بە هیچ شێوەیەك سەرنجی هەستەکانم نادەیت...شێتت کردوم، کە ناتوانم ڕاستو هەڵە لەیەك جیا بکەمەوە". ئەو کەسانەی کە ئەمانە دەڵێن، بەهیچ شێوەیەك بیر لەوە ناکەنەوە کە خۆیان ئەمەیان هەڵبژاردووە. تیۆری هەڵبژاردن (choice theory) ئەوە شیدەکاتەوە، لە هەموو ئامانجێکی کرداری تەواوی ئەو شتانەی دەیکەین خۆمان هەڵیدەبژێرین، هەتا ئەو بێبەختیەی کە هەستی پێدەکەین، کەسانی تر نەدەتوانن بێبەختمان بکەن نە خۆشبەخت. تەواوی ئەو شتانەی کە دەتوانین لە کەسانی ترەوە وەربیگرین یان بیدەین بە کەسانی تر تەنها زانیارییە، بەڵام زانیاری ناتوانێت ئێمە ناچاری ئەنجامدانی کارێك یان هەستێك بکات. زانیاریەکان دەچنە ناو مێشکمانەوە، مێشکیش وەریاندەگرێت. دواتر بڕیار دەدەین کە چی بکەین.

بەهەمان شێوە کە زۆر بەوردی لەم کتێبەدا ڕونم کردۆتەوە تەواوی کارو بیرۆکەکانمان بە ئاڕاستەوخۆ، و بەنزیکی هەموو هەستەکانمان و زۆرێك لەباری جەستەیمان، خۆمان هەڵمانبژاردووە. کاتێك لە باری ئازاری جەستەیی و ئەخۆشیدایت چەند هەستی خراپت هەبێت بەو ئەندازەیە گۆڕانکاری لە جەستەی تۆدا ڕوودەدەن، ئەوە ئەنجامی ناڕاستەوخۆی ئەو کرداروو بیرکردنەوانەیە کە هەڵتبژاردوە یان هەموو ڕۆژێکی ژیانت هەڵیاندەبژێریت.
لە هەمانکاتدا پێتان دەڵێم کە بۆچیو چۆن ئەو هەڵبژاردە ئازاراوی و شێتانەیەتان هەڵبژاردوە، چۆن بتوانن هەڵبژاردەی باشتر ئەنجامبدەن، تیۆری هەڵبژاردن بە ئێمە دەڵێت" کۆنترۆڵمان لەسەر ژیانی خۆمان زۆر لەوە زیاترە کە دەیزانین. بەداخەوە بەشێکی زۆری ئەو کۆنترۆڵە، کاریگەر نییە. بۆ نموونە تۆ ئەوەت هەڵبژاردوە کە بێزاربیت لە منداڵەکەت، لە ئەنجامدا بەسەر ئەودا دەقیژێنیتو هەڕەشەی لێدەکەیت بەمەش بارودۆخەکە خراپتر دەبێت. هەڵبژاردنێکی باشتر کۆنترۆڵت باشتر دەکات. تیۆری هەڵبژاردن ئێوە فێردەکات لەگەڵ منداڵەکانتانو لەگەڵ خەلکیتر چۆن ڕەفتار بکەن، واتە فێرین کە چۆن ئەوە بسازێنن کە لە جینەکانتان نوسراوە لەگەڵ ئەوەی کە لە ژیانتاندا پێیدەژین.
باشترین ڕێگای فێربوونی تیۆری هەڵبژاردن ئەوەیە کە جەخت بکەینە سەر ئەو بێبەختیە گشتیانەی کە باوەڕمان وایە توشی دەبین، کاتێك ئێمە خەمبارین، باوەڕمان وایە کە ئێمە کۆنترۆڵمان بەسەر ئازارەکانماندا نییە، ئێمە قوربانی دەستی ناهاوسەنگی ماددە کیمیاویەکانینو دواتر پێویستمان بە دەرمانی مێشك دەبێت، وەك پرۆزاك، بۆ ئەوەی ماددە کیمیاویەکانی جەستەمان هاوسەنگ بکاتەوە، ئەم باوەڕە کەمێکی ڕاستە، ئێمە کۆنترۆڵی

زۆرمان هەیە لەسەر ئەو شتانەی بەدەستیەوە دەناڵێنین، ئێمە زۆر بەکەمی دەبینە قوربانی ئەو شتانەی کەلە ڕابردودا ڕوویداوە لێمان، لەگەڵ ئەوەی کە لەبەشی چوارەمدا ڕوونم کردۆتەوە، جۆری ماددەی کیمیاوی مێشکمان بۆ ئەو کارەی کە هەڵمانبژاردوە بیکەین ئاساییە. دەرمانی مێشک لەوانەیە وامان لێبکات کە هەست بەباشی بکەین، بەلام ناتوانێت ئەو کێشانەمان بۆ چارەسەر بکات کە بەهۆیەوە هەست بە هەراسانی دەکەین.

تۆوی تەواوی نیگەرانیەکانمان لەسالانی سەرەتای ژیانمانەوە تیاماندا نێژراون، کاتێك لەگەڵ ئەو کەسانەدا دەژیاین کە ئەو شتانەیان دیاریدەکرد کە ڕاستە، نەك تەنها بۆ خۆیان بەلکو بەداخەوە بۆ ئێمەش، ئەوان بەپەیرەوکردنیان لەو داهێنانەی خۆیان و ئەو نەریتە ڕوخێنەرەی کە هەزاران ساڵە باڵی بەسەر بیرکردنەوەیاندا کێشاوە وا هەست دەکەن کە ئەرکی ئەوانە ناچارمان بکەن ئەو کارە ئەنجام بدەین کە بە بۆچونی ئەوان ڕاستە. گەورەترین سەرچاوەی نەهامەتی مرۆڤەکان، ئەو شێوازەیە، کە هەڵمانبژاردوە بۆ بەرپەرچدانەوەی ئەو هێزو ناچاریانە.

تیۆری هەڵبژاردن بەرەنگاری ئەم نەریتە کۆنە دەبێتەوە نەریتی (ئەوەی من دەیزانم ڕاستە بۆ تۆ). تەواوی ئەم کتێبە وەلامدانەوەی ئەو پرسیارەیە کە لەخۆمانی دەکەین لەکاتی خەمباریدا، **چۆن دەتوانم ئازادانە بەو شێوەیەی خۆم دەمەوێت بژیم لەهەمانکاتدا نزیکی ئەو کەسانە بمێنمەوە کە پێویستیم پێیانە.**



دوای ئەزموونی چل ساڵی پزیشکی دەروونی، بۆم ڕوون بۆتەوە کە هەموو کەسە نارەحەتەکان یەك کێشەیان هەیە، ئەوان ناتوانن باش بژین لەگەڵ ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت بەباشی لەگەڵیاندا بژین. لەزۆربەی ڕێنماییکردنمدا سەرکەوتوو بووم، بەڵام بەردەوام بۆچوونی مامۆستای خۆم (ج.ل. هرینگتون)بەتواناترین پزیشکی دەروونی بوو کە تا ئێستا بینیومەو بێتەوە یادم، ئەو دەیگوت "ئەگەر هەموو پسپۆرانی دەروونناسی بەیەکجار دیارنەمێنن، جیهان زۆر ئاگای لە دیار نەمانی ئەوان نابێت".گەرچی ئەمە سوك نرخاندن نەبوو بۆ کاری ئێمەی، بەڵکو ئەو دەیگوت ئەگەر ئامانجی پزیشکانی دەروونی ئەوەبێت کە هەراسانیەکان کەمبکەنەوەو یارمەتی کەسەکان بدەن بەیەکەوە باش بژین، کارەکانی ئەوان کاریگەری ئەو تۆی نابێت.

بۆ گەیشتن بەو ئامانجە پێویستمان بە دەروناسی نوێ هەیە، تا یارمەتیمان بدات لە یەکتر نزیك بینەوە زیاتر لەوەی کەئێستا دەتوانین بیکەین. تێگەیشتنی ئەو دەروونناسیە لەوانەیە ئاسان بێت، دەتوانرێت فێری هەر کەسێك بکرێت کە دەیەوێت، هەر کە تێگەیشتین بەکارهێنانیشی ئاسان دەبێت، دەروناسی ئێستا سەرکەوتوو نەبووە لەم ڕووەوە، ئێمە نازانین چۆن بەیەکەوە بژین، لە ڕاستیدا دەروونناسی ئەمرۆ ئێمە لەیەکتر جیادەکاتەوە بۆ نمونە لە ڕووی هاوسەرگیرییەوە دەبینم کە دەروونناسی کلاسیك سەرکەوتو نەبووە.

من ئەم دەروونناسیە جیهانیەی کە پەیوەندییەکان خراپ دەکات ناودەنێم (دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی) چونکە ئازادی هەڵبژاردنمان لەدەست دەگرێت. کۆنترۆڵکردن لەوانەیە سوك بێت وەك نیگایەکی ڕەتکردنەوە یان

قورس بێت وەکو هەڕەشەیەکی ئاشکرا، بەڵام هەرچییەك بێت ئەوانە هەوڵێکن بۆ ناچارکردنمان تا کارێك ئەنجامبدەین لەوانەیە نەمانەوێت ئەنجامی بدەین، لە کۆتایدا وا باوەڕدەکەین کە کەسانی تر دەتوانن ئێمە ناچاربکەن تا هەستێکی تایبەتمان هەبێت یان کارێکی تایبەت ئەنجام بدەین، ئەم شێوە بیرکردنەوەیە کە ئێمە دوردەخاتەوە لەو ئازادیەی کە پێویستمان پێیەتی‌و دەمانەوێت.

سادەترین ئەگەر بۆ کارکردنی دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی کە جیهان بەکاری دەهێنێت ئەوەیە کە، *سزای ئەو کەسانە بدە کە کاری خراپ دەکەن*، ئینجا ئەوە بکەن کە ئێمە *بەڕاستی دەزانین*، ئەو کاتە *پاداشتیان بکە*، بەو شێوەیە ئیتر *ئەوە دەکەن کە ئێمە دەمانەوێت بیکەن*.

ئەم ئەگەرە بیرکردنەوەی زۆربەی خەڵکی داگیرکردوە لە جیهاندا، ئەوەی وایکردوە کە ئەم دەروونناسیە زۆر بەربڵاو بێت ئەوەیە" ئەوانەی کە هێزیان هەیە وەك بریکاری حکومەت، باوان، مامۆستایان، بەڕێوبەری کارەکان، ڕابەرە ئایینیەکان، ئەوانەی کە پێناسەی ڕاست‌و هەڵە دەکەن، بەگشتی پاڵپشتی لێدەکەن. ئەو کەسانەی کە کۆنترۆڵ کراون‌و کۆنترۆڵێکی زۆر کەمیان لەسەر ژیانی خۆیان هەیە، بەوەش هەندێك دڵنیابیان لە قبوڵکرنی کۆنترۆڵکردنی ئەو کەسە بە هێزانەدا بۆخۆیان دابینکردوە. بەداخەوە هیچ کەس ئەوەندە بەئاگا نییە بۆ زانینی ئەمە کە دەروونناسی کۆنترۆڵکردن‌و ناچارکردنە یان دەروونناسی هێزە، کە بەرپرسی ئەوهەموو نەهامەتییە بەربڵاوەیە کە چەندیش هەوڵبدەین هێشتا ناتوانین ئەوە کەمبکەینەوە.

ئەم نەهامەتییە بەردەوامدەبێت‌و ناپچڕێت، نەك لەبەر ئەوەی ئێمە بیرمان لێنکردۆتەوەو گەیشتبوین بەو بڕیارەی کە کۆنترۆڵکردنی کەسانی تر باشترە،

بەڵکو بەردەوام دەبێت بەهۆی ئەوەی کاتێك کەسانی تر ئەوە ئەنجام نادەن کە ئێمە دەمانەوێت ئەوا کۆنترۆڵکردنو ناچارکردن هەموو ئەو شتەیە کە بیری لێدەکەینەوە. ئەمە دەروونناسی دایکو باوکمان، باپیرانمان، مامۆستاکانمان، ڕابەرەکانمانو هەرکەسێکی کە دەیناسینو شتێکمان لەسەر بیستبێت، بەکارهێنانی ناچارکردنو هێز بۆ گەیشتن بە خواستەکانمان، ئەوەندە ماوەیەکی دوورودرێژە لەگەڵماندایە وەك میتنتقیکی دروست و بێبیرکردنەوە بەکاریدەهێنین گوێ بەوە نادەین لە کوێوە هاتووە، بیریش لەوەش ناکەینەوە ئایا سودبەخشە یان نا؟

بەڵام ئەگەر کۆنترۆڵی دەرەکی سەرچاوەی زۆربەی نەهامەتیەکانمان بێت، بۆچی هەڵبژاردەی زۆرێك لە خەڵکە، هەتا کەسانی لاوازو بێهێز کە زۆر بەدەستیەوە ئاڵاندویانە؟ وەڵامەکەی سادەیە، چونکە کاریگەرە، کۆنترۆڵی دەرەکی بۆ بەهێزەکان کاریگەرە لەبەرئەوەی بە خواستەکانیان دەگەیەنێت، بۆ لاوازەکانیش کاریگەرە، چونکە لەسەر خۆیان کاریگەریکردووەو بەو هیوایەوە دەژین کە دواجار ئەوانیش لەسەر کەسێکیتر بەکاریبهێنن. ئەوانەی کە چینی خوارەوەن زیاتر لەوەی سەیری خوارەوە بکەن سەیری سەرەوە دەکەن، بەڵام لاوازەکان بەو پاساوە کۆنترۆڵی دەرەکی هەڵدەبژێرن، چەند نەهامەتیان زیاتربێت، زیاتر قەناعەت دەکەن کە ئازاد نین لە هەڵبژاردندا، دواتر وەك باوە زیاتر باوەڕ دەکەن بەوەی کە بەرگری کردن دۆخەکە خراپتر دەکات.

[illegible]

کەوانە بەرێگەیەك یا زیاتر، زۆربەی کەسەکان شتگەلێك دەکەن کە نایانەوێت ئەنجامی بدەن، بۆ نموونە زۆر ژن هەیە لەناو هاوسەرگیرییەکی خراپو توندوتیژدا دەمێننەوە، چونکە وا بیردەکاتەوە کە بەجێهێشتنی خراپترە بۆی، بەتەنها دەترسن کە نەتوانن لەسەر پێی خۆیان بوەستن، یان منداڵەکانیان لەدەست بدەن لەوانەیە لەناو ئازاری ئەم بارەخراپەدا بمێنێتەوەو ژیانیشی بخاتە مەترسیەوە. زۆریان وادەزانن، ئەگەر سەبریان هەبێت لەوانەیە بارودۆخیان باشتر ببێت. ئەم کتێبە دەربارەی ئەوەیە کە بۆچی دەمێننەوە کۆنترۆڵی دەرەکییان قبوڵە؟ ئەم کتێبە ئەو راستیە دەردەخات کە باوەڕکردن بە کۆنترۆڵی دەرەکیو بەکارهێنانی بۆ هەردوکیان خراپە زەبرە بۆ کۆنترۆلکارو کۆنترۆلکراویش، بۆ نموونە، پیاوێك کەخراپ رەفتار لەگەڵ ژنەکەیدا دەکات خۆشی ئازار دەچێژێت (هەرچەندە ئازارچەشتنەکەی هێندەی هاوسەرو خێزانەکەی نییە) ئەویش دیسان قوربانی دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکییە، ئەو بەهەڵبژاردنی ئەو کارەی کە دەیکات، کامەرانی لەدەست دەدات.

ئەم دەروناسییە هێندە فراوانە کە ڕۆچۆتە ناو تەواوی کاروباری ژیانەوە، دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی زەرەری لە کامەرانی، سەلامەتی، ژیانی هاوبەشی خانەوادە، پەروەردەو خواستەکانمان و لە ئەنجامدانی کاری بە کوالیتی داوە. ئەم جۆرە دەروونناسییە هۆکاری زۆرینەی توندوتیژی، تاوانکاری، ئالودەبون، پەیوەندی بێخۆشەویستی سێکسیە، کە لە ئەمریکادا زۆربڵاوە.

سەراپای ئەم کتێبە دەربارەی ئەم قەیرانە مرۆڤایەتیەیە. فێرتان دەکات کاتێك تۆ درك بەوە بکەیت بۆچی کۆنترۆڵی دەرەکی ئەوەندە زەرەمەندەو

چۆن چۆنی یەك تیۆری نوێو بەسود بۆ پەیوەندییەکان دەتوانێت ببێتە جێگرەوەی، بەو شێوەیەش دەتوانین لە بەربڵاویو بازارگەرمی ئەو کەمبکەینەوە. ئەو تیۆرە نوێیەش **تیۆری هەڵبژاردنە کە تیۆری دەروونناسی کۆنترۆڵی ناوەکییە** ئەوە ڕوونی دەکاتەوە بۆچیو چۆن کاروانی ژیانمان بەو هەڵبژاردنانە دیاری دەکرێت. تیۆری هەڵبژاردن ئامانجی گۆڕانکاری تەواوەتی ئەم هەستە باوانەیە بۆ هیواو هەستێکی نوێ؛ بەڵام ئەم گۆڕانکاریە دژوارە. ئەم گۆڕانکاریە کاتێك جێبەجێدەبێت کە گرفتەکانی دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی بناسین وبەڵگەی بەهێز بۆ لابردنی وجێگرتنەوەی بە تیۆری هەڵبژاردن بهێنینە کایەوە، لە کاتی مامەڵەکردنمان لەگەڵ خەڵکیدا؛ کاتێکیش بەردەوام هەوڵ دەدەین، ئەو پرسیارە لە خۆمان دەکەین: **ئایا ئەو کارەی من دەیکەم خەڵك لە من نزیکتر دەخاتەوە یان دوریان دەخاتەوە.** ڕۆح و دڵی ئەم کتێبە چۆنیەتی بەکارهێنانی ئەم پرسیارە سەرەکییەو چی دەبێت ئەگەر ئەم پرسیارە بکەین.

> "ئایا ئەو کارەی من دەیکەم خەڵك لەمن نزیکتر دەخاتەوە یان دوریان دەخاتەوە"

لەم کتێبەدا دەروونناسی سەرەکی جیهانی دەخەمە ژێر پرسیارەوە، لەو بڕوایەشدا نیم کە ئەم کارو ئەرکە ئەوەندە ئاسان بێت، بە دەستپێکردنو تێگەیشتن لەوەی ئەم دەروونناسییە چەندە زەرەرمەندە بۆ ژیانمان. کەواتە پێویستمان بە چاوخشاندنەوە بەو نەهامەتیانەدا هەیە، کە بەهۆی پشت بەستنمان بەو تاکە دەروونناسیەی دەیناسین دروستبووە تا دەرکەوێت بۆمان کە چەند بێسوودە. بۆ نموونە تۆ کوڕە هەرزەکارەکەت سزا دەدەیت لەبەر

ئەوەی ئەرکی قوتابخانەی بەباشی جێبەجێ نەکردووەو لەپشوی کۆتایی هەفتەدا ناهێڵیت لەماڵ بچێتە دەرەوە، بەلام تا ئەو کاتەی لە ماڵەوە دەیهێڵێتەوە ئەرکی قوتابخانەی ئەنجام نادات‌و بارودۆخەکەش خراپتر دەکات، ئەو کاتەش بەدرێژایی کۆتایی هەفتەکە لە ماڵەوە دەمێنێتەوە تۆش لەگەڵ هەرزەکارێکی بێزار بەو ناوەدا دەسوڕێیتەوە. دوای مانگێک بەخۆت دەڵێیت من بۆ ئەم کارە ئەوەندە دوبارە دەکەمەوە، خۆ دەبێت ڕێگایەکی باشتر هەر هەبێت.

ماوەیەکت پێویستە تا درک بەم ڕاستیە بکەیت، چونکە سزادانی منداڵەکەت بۆتە بەشێك لەو هەستە گشتییە ئیتر وا هەست ناکەیت کە هەڵبژاردنێك بێت، وا هەست دەکەیت ئەمە ڕاستیە، ئەمە ئەو شتەیە کە هەر دایبابێکی باش دەبێت بیکات لەو هەڵوێستەدا، بەدڵنیاییەوە ئەوەش ئەو کارەیە کە دایبابی تۆش کردویانە بەرامبەرت، لەهەر کەسێکیش بپرسیت هەر پاڵپشتت دەکات، سودی ئەو هەستە گشتی‌و جیهانیەت پێدەڵێن کە سزای بدە، جا تۆ ئەو پرسیارە گەمژانەیە بۆ دەکەیت تۆ دەتەوێت کە گەورەبێت بێکەڵك دەرچێت. تەنیا کێشەی ئەم ئامۆژگاریە ئەوەیە کە بە دەگمەن سەرکەوتوو دەبێت، تا ئەو کاتەی بەردەوام بیت لە سزادانی کوڕەکەت هەردوکتان تۆ و ئەویش ئیتر گوێ بۆ یەکتر ناگرن، قسەش لەگەڵ یەکتر ناکەن هەردوکتان هەراساندەبن یەکتر تاوانبار دەکەن بۆ ئەو هەستەی کە دروست بووە بۆتان، پاشان کەمتر خەریکی ئەرکەکانی قوتابخانەشی دەبێت.

هێشتا بۆ زۆرێك لە خەڵك بیرۆکەی دژ وەستانی ئەو درککردنە گشتیەیە، بەتایبەتی لەڕوی ئەوەی چۆن مامەڵەی منداڵەکەیان بکەن، بیرۆکەیەکی نوێ‌و کێشە ئامێزە، با وای دابنێین کە تۆ دەتەوێت ژیانت کەمتر دژوار بێت،

تۆ لەوانەیە کراوە بیت بۆ فێربوونی ئەو بۆچوونەی کە کۆنترۆڵکردنی کەسانی ترو کۆنترۆڵکردنت لەلایەن کەسانی ترەوە زەرەر لەو پەیوەندیانە دەدات کە پێویستن بۆ کامەرانی ژیانت. لەوانەیە تۆ حەزکەیت کە هەوڵی ئەزمونکردنی تیۆری هەڵبژاردن بدەیت لە هەندێك هەڵوێستدا کە تیایدا کۆنترۆڵکردنت بێکاریگەر بووە. ئەگەر ئەمە باش بوو – بیست ساڵ لە ئەزمونی خۆم لەسەر تیۆری هەڵبژاردن زۆر باش ئەوەی سەلماندووە – لەوانەیە تۆ حەزکەیت دەست بکەیت بە پرۆسەیەکی قورس لە فڕێدانی کۆنترۆڵی دەرەکی و بە تیۆری هەڵبژاردن جێی بگریتەوە. پێویستە واز لەو دەروونناسە دێرینانە بهێنیت کە پشتیان بەو درککردنە گشتیە بەستوە، ئەگەر زەرەریان بۆ پەیوەندیەکانت هەبێت.

بۆ ئەوەی قەناعەت بکەیت و دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی وازلێ بهێنیت، من هێڵکاریەکی سادەم داناوە کە بەراوردی پەرەسەندنی هەردو جۆرکەی تیایە پەرەسەندنی *تەکنەلۆژیا* و پەرەسەندنی *مرۆڤایەتی*؛ ئەم بەراوردە سەرسورهێنەرە، چونکە کاتێك بیر لە پەرەسەندن دەکەینەوە یەکسەر پەرەسەندنی تەکنەلۆژیامان بە خەیاڵدا دێت بە پێی ئەم وێنەیە ئەم پەرەسەندنە ئەوەندە ئاشکرایە بەدەگمەن بیر لە پەرەسەندنی مرۆڤایەتی دەکەینەوە، کە هەموان بەیەکەوە هەماهەنگ بین زۆر لە جاران باشتر، چونکە نەمانخوێندۆتەوەو نەمانبینیوە کە خەڵکێکی زۆر بەباشی بەیەکەوە هەڵیانکردبێت، باوەڕم وایە لەم ڕووەوە پەرەسەندنی گەورە ڕوویداوە.

مرۆڤ لەسەد ساڵی ڕابردودا، پێشکەوتنی هونەری بەرچاوی ئەنجامداوە، ئێمە لە فڕۆکەی ئاساییەوە گەیشتیون بەو فڕۆکانەی کە بەخێرایی دەنگ بۆ مەریخ دەفڕن، پەیوەندیەکانمان لە تەلەفونی هاندلیەوە گەیشتووە

بەئەنتەرنێت، لیستی ئەو پێشکەوتنانە بێکۆتاییە، بەڵام پەرەسەندنی مرۆڤایەتی ئەوتۆ نییە جگە لە هەندێ پێشکەوتن لە دەیەی ١٩٤٠ وە لە ڕوی مافی مەدەنیەوە، وهەندێ پێشکەوتن لە ڕوی پەیوەندی نێوان خاوەن کارو کرێکارەوە. لەو کاتەی کە بەڕێوەبەرێتی چۆنایەتی پێشنیارکراوە لە سالی(١٩٧٠)وە سەبارەت بەباشترکردنی پەیوەندیەکان، پەرەسەندنێکی ئەوتۆی بەرچاو نەبینراوە.

کەس هەیە بڵێت پەیوەندی ژن و مێرد بەیەکەوە بەرەو پێشەوە چووە، ئایا خێزانەکان شێوەیەکی باشتریان لەساڵانی پێشووتر هەیە، ئەگەر وایە، ئەوە بۆ من شتێکی نوێیە. من لە قوتابخانەکاندا کار دەکەم بەڵام نەمبیستوە تا ئێستا مامۆستایەك بڵێت بارودۆخی ئێستای من باشترە لەو کاتەی دەستم بە وانەوتنەوە کردووە. بەپێچەوانەوە ئەوەوە بیستومە کە وانەوتنەوەی منداڵان قورستر بووە. لەم ڕۆژانەدا هێڵی خوارەوەی ئەو هێلکاریەی سەرەوە کە ئاستی گەشەو پەرەسەندنی پەیوەندیەکانە بەرەو خوار دەبێتەوە. کەس

لەسەر باشبوونی ژینگەی کارەکەی قسە ناکات. لە ڕاستیدا ئەم ڕۆژانە هەتا سەرۆك کارەکانیش کەمتر ڕازین لە ئیش و کارەکانیان.

هەرچەندە ئەمان تواناییەوە لە باشکردنی شێوەی پەیوەندیەکانماندا سەرکەوتوو بین و هێڵی پێشکەوتنی مرۆڤ بەرەو سەرەوە بەرزبکەینەوە، بەڵام زۆر هەڵوێست هەیە ئێمە دڵنیا دەکاتەوە لە ئەگەری جێبەجێبوونی ئەم کارە. کاتێك مەیدانی قوتابخانە کە تیایدا مامۆستاو خوێندکار دڵسۆزی یەکترین هەموو خەریکی فێربوون بن ئەوەدەمە خۆشحاڵن، ژن و مێردەکان کامەرانن، خێزانەکان گونجاون، کەسانێك دەناسین کە ڕازی دەبن لە کارەکانیان، کەچی سەبارەت بە خۆشی و شادی خۆیان دودڵن، واتا لە دڵەوە دڵنیا نین. بەشێکیان دەڵێن خۆمان هەوڵدەدەین لەگەڵ خەڵك پەیوەندی ببەستین، هەندێکیشیان شان بەرز دەکەنەوەو دەڵێن ئەم بابەتە بە شانسەوە پەیوەستە، ئەوان نازانن کە دەتوانن پەیڕەوی تیۆرێکی تر بکەن، یان لەوانەشە بە ڕێکەوت تیۆری هەڵبژاردنیان دۆزیبێتەوە.

مرۆڤ کاتێك دەربارەی پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا پرسیار دەکات، هەندێکجار ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە پەیوەندیمان لەگەڵ یەکتر باش دەکات. بە بۆچونی زۆرکەس ئەم دوانە بەیەکەوە وابەستەن. بەشێکی کەمی خەڵکی هۆکاری پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا بە شانسەوە گرێدەدەن. بەڵگەی پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی مرۆڤ ئامادەبوە پەیڕەوی تیۆرێکی تازە بکات یان تیۆرە کۆنەکانیان بەشێوەیەکی تازە ئەنجامداوە.

لەهەموو ئەو هەوڵانەی بۆ پەرەسەندنی مرۆڤ دراوە، بۆ بەرەوپێشەوە چونی هاوسەرگیری، خێزان، قوتابخانەکان یان کار، گۆڕینێکی ئەوتۆی کرداری لە تیۆرەکەدا ڕوی نەداوە. کۆنترۆڵی دەرەکی ئەوەندە توندە، هەتا کاتێکیش

پێشکەوتنێکی بچوك ئەنجام بدەین ئەو ڕاستیە نابینین، کە پەیڕەوی تیۆری هەڵبژاردنمان کردووە و دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکیمان خستۆتە لاوە. من دەمەوێت بڵێم پێویستمان بەو وشیاریە هەیە، کە بزانین دەروونناسییەکی تر بوونی هەیە.

من بانگەشەی ئەوە ناکەم کە دەروونناسیەکی تر نییە کە لە تیۆری هەڵبژاردن بچێت. بەدڵنیاییەوە تیۆری ئەلبرت ئەلکس* تیۆری چارەسەری عەقڵانی و هەڵچوونی و ڕەفتاری(REBT) یەکێکە لەو تیۆرانە لەبواری کارکردندا، هەروەها ئیدواردز دیمینگ(W.Edwards Deming) ئەوەی نیشان داوە کە کوالتی بەرزی کارێك پشت دەبەستێت بە وەلانانی ئەو ترسەی کە ناهێڵێت کەسەکان پەیوەندی باش لەگەڵ یەکتر دروستبکەن. ئەو بەڕێوەبەرەی شوێنی کارەکەی هاوشێوەی سەرۆکی سەمفۆنیایەك ڕێکخستبێت، ئەوا هەموو ئەندامەکانی تیمەکە حەزدەکەن پەیڕەوی بکەن و ڕۆڵیان هەبێت لەو کارەدا. هیچ کەسێك بەناچاری لەو کارەدا بەشداری ناکات، چونکە هەموو دەزانن کە ئەو کارە لەبەرژەوەندی هەموانە.

هێرب کێلێر(Herb Kelleher)کە بەڕێوبەرێکی زۆر سەرکەوتوی هێڵی ئاسمانی ساوسوێست ویستبوو، هەتا بەبێ ئەوەی خۆشی بزانێت لەکاتی بەڕێوبردنی کۆمپانیاکەیدا پەیڕەوی لە تیۆری هەڵبژاردن کردبوو. کێلێر لە کتێبە نوێیەکەیدا بەناوی (سەختیەکان: باشور ڕۆژئاوا. یاسای کاری بازرگانی دێوانە ئاسای ساوس وێست ئێرلاینز بۆ سەرکەوتنی کەسی بازرگانی)* سەبارەت بە ڕابەرایەتی دەڵێت: "ڕابەری کردن بەو واتایە کەسەکان بە نمونە و بە قەناعەتەوە بۆ گەیشتن بە ئامانجی هاوبەش و بەنرخ لەگەڵ یەکتر کۆدەبنەوە، کارێك دەکەن تا بەشادمانی بەیەکەوە لەپەیوەندیدا بن". ئەو

سەبارەت بەکەمکردنەوەی ژمارەی فەرمانبەر کە ناوی ناوە (هەڵەی کۆمپانیاکان) دەڵێت: ئێمە لە ساوس وێستدا هەرگیز مۆڵەتی ناچاریمان نییە. چەندیش لەناو پاشەکشەی ئابووریدا بووین، ئەگەر ئەوەمان بکردایە پارەمان زۆر دەست دەکەوت. کاتێك تۆ بە مۆڵەتی ناچاری فەرمانبەرەکانت کردەماڵەوە، ئەوان بۆ ماوەیەکی درێژ ئەو بێزاریو دڵەڕاوکێیەی کەتوشی دەبن بیریان ناچێتەوە. لە ساوس ویست کەسەکان پیرۆزنو هێڵی خوارەوە نین. بەڵام هێڵی ئاسمانی ساوس وێست یەك نمونەیە، خۆ ئەگەر کێلێر کۆمپانیاکەی بفرۆشێت یان خانەنشین بێت، ئەوا لەوانەیە کەسانیتر ببنە بەڕێوبەری کۆمپانیاکەو بچوکی بکەنەوەو بە هەموو شێوەیەك کار بۆ قازانج بکەن، لەوانەیە لەماوەیەکی کورتدا سەرکەوتوو بن، بەڵام بە بێ کێلێر دەگەڕێنەوە بۆ کۆنترۆڵی دەرەکی و لە ماوەی درێژدا شکست دەهێنن.

هۆکارێکی تر ئەوەی کە ناهێڵێت ئێمە بەڕاستی بیر لەو بەرفراوان بوونی هەراسانیە بکەینەوە ئەوەیە کە زۆربەمان بەهۆی هەستە گشتیەکانی خۆمانەوە وادەزانین کە بێبەختیو هەراسانی لە ئەنجامی هەژاریو تەمەڵیە یان دەگەڕێتەوە بۆ پەیوەندیو مامەڵەی نێوان دەسەڵاتدارانو بێدەسەڵاتەکاندا هەیە، گەرچی لە جیهانی دەوڵەمەندی ڕۆژئاوادا بێزاری کەسانێك دەبینین کە زۆر کاردەکەنو پارەدارو دەسەڵاتداریشن. ئاگادارم لەوەش کە ڕێژەی جیابونەوە لە نێوان خاوەن بڕوانامەی زانکۆیی دا بەرزە، هەروەها کەسە پسپۆرە سەرکەوتوەکانو ڕابەرانی بازرگانی بەهەمان شێوە جیاوازی کەمیان لەگەڵ ئەماندا هەیە. هەرچەندە پەیوەندی خراپ لەنێوان باوانو منداڵانو لە نێوان هەژارو نەدارەکاندا زیاتر دەبینرێت، بەڵام هەر بەم گروپانەوە سنوردار نییە.

هەرچەندە خوێندکارانی ناوچە هەژارەکان کەمتر هەوڵی فێربوون دەدەن بەبەراورد بە خوێندکارانی ناوچە دەوڵەمەندەکان. ئەم شکستە زیاتر دەگەڕێتەوە بۆ گونجاندنی نێوان مامۆستاو خوێندکار زیاتر لەوەی بەهۆی هەژاری و دەوڵەمەندییانەوە بێت، خوێندکارانی خێزانە دەوڵەمەندەکان ئەوانەی کە خوێندن بۆیان بۆتە سەرچاوەی ئەو دەوڵەمەندییە، زیاتر پاڵنەریان بۆ فێربوون هەیە وەك لەو خوێندکارانەی کە خوێندن نەبۆتە سەرچاوەی داهاتیان. مامۆستاکان ئەم پاڵنەرە بەرز دەنرخێنن و حەزدەکەن پەیوەندیان لەگەڵ ئەم جۆرە خوێندکارانە زیاتر بێت. ئەمەش دەبێتە هۆکارێکیتر بۆ زیاتر فێربوونیان، بەڵام ئەگەر تیۆری هەڵبژاردن بۆ مامۆستاکان پێشنیار بکرێت ئەوا دەبینن سودی بۆ خێزان و هاوسەرگیریشیان دەبێت، ئەوان دەتوانن بەکاری بهێنن تا زیاتر بگونجێن لەگەڵ ئەو خوێندکارانەشدا کە بە ڕوخسار وا دیارە پەروشی خوێندن نین. ئەم هەوڵە لەوانەیە کەموکورتی ناو خێزانەکان پڕ بکاتەوە کە پاڵپشتی فێربوونی خوێندکارەکانیان ناکەن. بەو شێوەیە ئەو خوێنکارانەی کە پاڵنەری فێربونیان نزم بووە لە ئاییندەدا زیاتر هەوڵی فێربوون دەدەن.

لەبەشی دەهەمدا، لە پەروەردەدا، ئەوەم ڕونکردۆتەوە کە چۆن تیۆری هەڵبژاردن کاریگەر بووە لە قوتابخانەی کەمینەکاندا، کە خۆم و هاوسەرەکەم بۆ ساڵانێك کارمان تیادا کرد. ئەمە ئەو شوێنە بوو کە هەندێ شتم دەربارەی دەزانی. ئەو هەستو درککردنە گشتیەی هەژاران و خوێندکارانی کەمایەتی کە خۆیان نایانەوێت یان ناتوانن بخوێنن، بەتەواوی هەڵەبوو، کاتێك پەیوەندی باشیان لەگەڵ مامۆستاکانیان پەیدا کرد، ئەو کاتە بە هێواشی باشتر فێردەبون، بۆیە بەهێواشی فێردەبوون، چونکە زۆر دواکەوتبوون، دواتر

توانیان وەك خوێندکارانی تر فێربین. دڵنیایی بەرهەم و کاری بەکوالیتی‌و گونجاو لەهەموو ڕێکخراوێکدا دروستدەبێت گەر بەڕێوبەران‌و فەرمانبەران بەیەکەوە پەیوەندی باشیان هەبێت.

کاتێك ئێمە مامەڵەی یەکتر دەکەین پێی دەڵێین(سیستم). لەناو جیهانی کۆنترۆڵی دەرەکیدا سیستم بە شێوەیەکی سروشتی زۆرکاریە، کاتێکیش شکست دەخوات وەك شکستی ژیانی هاوبەشی، خێزان ، قوتابخانەکان‌و شوێنی کار زیاتر پەنا دەبەینە بەر بەکارهێنانی هێزو ناچارکردنی زیاترو تەرکیزی زیاتریش دەخەینە سەر چاکسازی کەسەکان. زۆرێك لەڕێنمایکارەکان لە ڕێنمایی خۆیاندا جەخت لەسەر پیادەکردنی شێوازی سیستم دەکەنەوە، ئەوان لەم ڕێبازەدا زیاتر هەوڵدەدەن یارمەتی کەسەکان بدەن ڕێگایەك بۆ چاککردنی سیستمەکە بدۆزنەوە کە هەمویان تیایدا بگونجێن، وەك لەوەی کار بۆ چاکسازی کەسەکان بکەن. من پێشنیاری گۆرانکاری بەرەو سیستمی تیۆری هەڵبژاردن دەکەم، کە هەموو کەس فێردەکات نەك تەنها ئەوانەی کە خەمبارن؛ چۆن بەیەکەوە پەیوەندی باشمان هەبێت. زەرەری کۆنترۆڵی دەرەکی دوهێندەیە، چونکە ئێمە باوەڕمان بەوەیە کە تیۆری کۆنترۆڵی دەرەکی سەرچاوەی کێشەکانەو لە هەمان کاتدا بۆ چارەسەری کێشەکانیش هەر ئەم تیۆرە بەکاردەهێنینەوە. بۆ نمونە کاتێك بەکارهێنانی سزا هیچ سودێکی نابێت، کەچی زیاتر و زیاتر سزاکان توند دەکەینەوە، بۆیە هیچ جێی سەرسوڕمان نییە کە پەرەسەندن زۆر کەم ڕوودەدات.

هەتا ئێستا پارەیەکی کەم تەرخانکراوە بۆ کەمکردنەوەی بێهیوایی‌و پاراستنی خەڵکی پێش ئەوەی ناکۆکی بکەوێتە پەیوەندیەکانیانەوە، یان بۆ

فێرکردنیان کە چۆن بەیەکەوە پەیوەندی باش ببەستن. ئەم پەیوەندییە ناکۆکانەش ئەنجامی هەڵەی زۆرە بۆ کۆنترۆڵکردن و کارتێکردنی یەکتری. ئەگەر بمانەوێت تەکانێك بەو هێڵە جێگیرەی پەرەسەندنی مرۆڤایەتی بدەین بەرەو سەرەوە، دەبێت گۆڕانکاری لە کۆنترۆڵی دەرەکییەوە بۆ سیستیمی تیۆری هەڵبژاردن بکەین. ئەمە ئەو ڕێگایەیە کە دەتوانین بیگرینە بەر هەرکاتێك کێشەیەك لە پەیوەندی نێوان مرۆڤەکان دروست دەبێت، بۆ نموونە ئەگەر هاوسەرگیرییەك شکست بهێنێت، ئەو دوانە زۆر بەدەگمەن بگەڕێنەوە بۆ لای یەکتر، هەتا ئەگەر توێژەرەیکی لێهاتووش هاوکاریان بێت، یان زۆر بەدەگمەن بتوانین چارەسەری هەڵوەشاندنەوەی هاوسەرگیری یان شکستی خوێندکار بکەین. کەواتە پێویستە ئێمە نەهێڵین ناکامی و شکست ڕووبدات، نەك بگەڕێین بەدوای ڕێگەیەکی باشتر بۆ چاککردنی کەسە شکستخواردووەکاندا.

بۆ سەلماندنی قسەکانم کە زۆرێك لە کێشە چارەسەرنەکراوەکانی مرۆڤ کێشەی پەیوەندییەکانن، سەیری ژیانی خۆتان و نزیکەکان و چواردەورتان بکەن، دڵنیام لەوەی کە زۆربەتان ناتوانن پەیوەندییەکەتان بەو شێوەیە بێت کەخوازیارن جا لەگەڵ هاوسەر، دایك، باوك، منداڵەکانتان بێت. لەوانەیە دانیەوەشدا بنێیت" کە چەندە زیاتر لەگەڵیان بمێنیتەوە ئەوەندە زیاتر پەیەکەوە ژیان و پەیوەندیتان قورستر دەبێت.

لەم ڕووەوە بیر بکەرەوە، کاتێك هاوسەرگیریت کرد خۆشحاڵ بوویت، ئایا ئێستا هەستی ناکامیت هەیە و جیابوویتەتەوە؟، ئایا لەناو خێزانەکەتدا کەسێك هەیە کە ئیتر لەگەڵ ئەو قسە ناکەیت؟، ئایا منداڵەکانتان لە قۆناغی ناوەندیدا هێندەی قۆناغی سەرەتایی خۆشحاڵن، ئایا ئێستاش لە کارەکانی

خۆتـان چێژ وەردەگـرن، ئەگـەر لـە هـەر یـەکێك لـەم بوارانـەدا هەسـتی ناڕەحەتی و هەراسانیت هەیە، مانای وایە کۆیلەی یەکێك یان زیاتر لەم خاڵانەی کـە لـە خـوارەوە نوسـراون و هـەمویان هەوڵدانن بـۆ کـۆنترۆڵکردنی کەسانی تر.

١. ئێوە دەتانەوێت کەسێکی تـر ناچاربکەن کارێك ئەنجام بدات، کە نایەوێت بیکات. تۆ بە ئاشکرا یان بەشاراوەیی، ئەو ناچار دەکەیت بە پێی خواستی تۆ کار بکات؟
٢. کەسێکی تـر هەوڵدەدات تـۆ ناچاربەکردنی کارێك بکات کە خۆت ناتەوێت بیکەیت؟
٣. هەردوکتان دەتانەوێت یەکتری ناچاربکەن کارێك بکەن کە حەزتان لێی نییە؟
٤. خۆت ناچار دەکەیت بۆ ئەنجامدانی کارێك کە کردنی ئازاربەخشە یان مەحاڵە؟

سێخاڵی یەکەم بەئاشکرا وێنەی جیاوازی یەك هەڵوێستە، چوارەمین تا ڕادەیەك جیاوازە، بەڵام لەگەڵ هەمان بەشدا دەگونجێت. نمونە بۆ خاڵی چوارەم لەوانەیە تۆ زۆر لە خۆت بکەیت کە واز لە جگەرە کێشان بێنیت. یان بەردەوام بیت لەکارێکدا کە زۆر لێی بێزاریت، یان دەتەوێت کێشت دابەزێنیت لەگەڵ ئەوەی کە حەزت ڕێژیمکردن نییە، یان ناچار بیت کەسێکت خۆشبوێت کە ئیتر لێی بێزاربوی.

بۆ خاڵی یەکەم دەتوانێت ژنێك بێت گلەیی لە مێردەکەی هەبێت کە لە بەخێوکردنی منداڵەکاندا هاوکاری ناکات، یان مێردێك بێت لە ژنەکەت بێزار

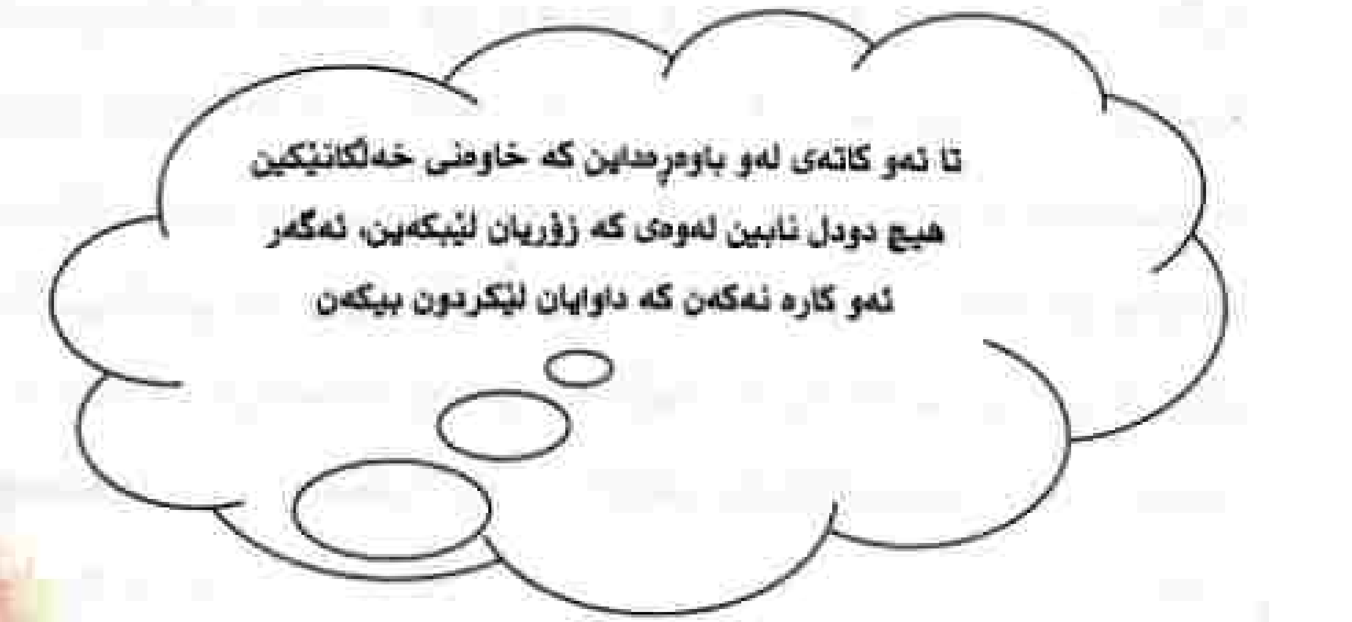
بیت لەبەر ئەوەی کارکردنەکەی بۆتە هۆی ئەوەی کاتی بۆ نەهێشتۆتەوە، لەوانەشە هەردوکیان یەکتر هەراسان بکەن و گلەیی لەیەکتر بکەن، لەوانەیە دایکێك یان باوکێك یان مامۆستایەك بێت بیەوێت منداڵێك ناچار بکات کە باشتر وانەکەی بخوێنێت. یا سەرۆك کارێك بێت و بیەوێت کە بەزۆر ژێردەستەکانت ناچاری کردنی کارێك بکاتت کە لایان بێنرخە. تا ئەو کاتەی باوەڕمان وایە کە دەتوانین کەسانی تر کۆنترۆڵ بکەین یان کەسانی تر ئێمە کۆنترۆڵ بکەن. هەستی هەراسانی پەیوەست بەم نمونانەی سەرەوە خامۆش نابێتەوە و بەردەم دەبێت. ئەم بابەتانە هێندەی خودی مێژوو کۆنن بەرگریکردن بەرامبەر هێزو ناچارکردنە کە ناهێلێت پێشکەوتن لە پەیوەندیەکانماندا ڕوبدات.

یەکێك لە سەرسورهێنەرترین بەکارهێنانی سایکۆلۆژیای کۆنترۆڵی دەرەکی ئەوەیە کە لەگەڵ هاوڕێ نزیکەکانماندا زۆر بەکەمی بەکاری دەهێنین، ئەو کەسانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا بۆ چەندین ساڵە لەگەڵماندان. لەگەڵ ئەواندا تیۆری هەڵبژاردن بەکار دەهێنین هەتا ئەگەر تیۆرەکە بناسین یان نا. دەزانین کە مامەڵەی ئێمە لەگەڵ هاوڕێکانماندا جیاوازە لە مامەڵەکردنمان بۆ هاوسەر، منداڵ، خوێندکار، یان ئەوانەی ژێردەستەمانن.

ئێمە دەزانین کە هاوڕێی باش، هۆکاری کامەرانی ئێمەن بۆ ماوەی دوورودرێژ. بەئاشکرا دەزانین کە ئەگەر ئەوان ناچاری کارێك بکەین کە نەیانەوێت، لەوانەیە ئەوان خۆیان و پەیوەندیەکەیان لە دەست بدەین. بە بۆچونی من ئەو ناچار نەکردنە، پێناسەیەکی باشە بۆ هاوڕێی نزیك و گەرموگوڕەکان. ئەگەر تیۆری هەڵبژاردن بۆ هەموان پیادە بکەین ئەوا

دەتوانین هاوڕێی زیاترمان هەبێت، پەیوەندی هاورێیەتیمان بپارێزین، شادمانیو خۆشحاڵی خۆشمان زیاتر بکەین.

خاڵێکی تر کە قابیلی باسکردنە لێرەدا، ئەویش خاوەندارێتییە، زۆربەمان باوەڕمان وایە کە دەبێت خاوەنی ژنو منداڵ خوێندکارو کارمەندانی خۆمان بین یان باوەڕمان وایە کە خاوەنی ئەوانین. من مافم هەیە کە کۆنتڕۆڵی ژنو منداڵەکانم بکەم چونکە خاوەنیانم، ئەم پۆلە پۆلی منەو خوێندکاران دەبێت ئەو شتە بکەن کە من دەمەوێت. من خاوەنی ئەم کۆمپانیایەم خاوەنی ئێوەشم ئەو کارەی من دەیڵێم دەیکەن یان دەبێت بگەڕێن بەدوای کارێکی تردا. ئەم نموونانە هەمووی ڕاستی بیرکردنەوەی خاوەندارێتین. ***تا ئەو کاتەی لەو باوەڕەداین کە خاوەنی خەڵکانێکین، هیچ دوودڵنابین لەوەی زۆریان لێبکەین کاتێک ئەو کارە نەکەن کە ئێمە داوامانکردوە کە بیکەن.*** ئێمە لەگەڵ هاوڕێکانی خۆماندا هەستێکی جیاوازمان هەیە، ئەوەمان قبوڵە کە نەئێمە خاوەنی ئەوانین نە ئەوان خاوەنی ئێمەن، چاودێریان دەکەین بۆ ئەوەی هەوڵی خاوەندارێتیان بدەین لەوانەیە ئەمە ڕێگەیەکی تر بێت بۆ ناسینی هاوڕێیەتی.



ئێمە بێ ئەوەی ئاگامان لە خاوەنداریێتی بێت جیهان دەکەین بە دوو گروپەوە، گروپی یەکەم ئەو کەسانەن کە خاوەنیانین یان هەوڵدەدەین ببینە خاوەنیان، وەکو کەسە ئازیزەکانمان و هاوسەر، منداڵ، خوێندکار، کارمەندو زێر دەستەکانمان.

گروپی دووەم ئەوانەن کە هەوڵنادەین خاوەنیان بین، یان خاوەنمان بن، ئەوە ژمارەیەکی زۆر لەو کەسانە دەگرێتەوە، هاورێکانمان، ئاسیاوو ئەو کەسانەی کە تا ئاستێک دەسەلاتیان بەسەرماندا هەیە، وەك سەرۆکەکان و کەسە نامۆکان.

یەکێك لە ڕێگاکانی تێگەیشتنی تیۆری هەڵبژاردن، لێکۆڵینەوەی ووردی پەیوەندیەکانتانە بە نزیکترین هاورێو بە کەسە نامۆکانەوەو بەراوردکردنی بە جۆری مامەڵەتان لەگەڵ کەسەکانی تری ناو ژیانت. ئایا دەزانیت بۆچی هاورێکەت یان سەرۆکەکەت ناچاری هیچ شتێك ناکەیت، یان زۆر بەدەگمەن فشار بۆ ئاسیاوێکی خۆت بهێنیت یان هیچ کاتێك قسەی زۆر توند بەکەسی نەناسراو ناڵێیت، ئەی بۆچی زۆر بەدەگمەن لەگەڵ کەسی نامۆ قسەی توندوتیژ دەکەیت، چونکە لەوانەیە ئازارت بداتو هەتا لەوانەشە بتکوژێت. کاتێك ئەم یاسایە دەڵێن بۆچی ناژین یان واز بێنین با ئەوانیتر بژین، کاتێك ئەم ڕێسا زێرینە دەڵێن، بەلام کاری پێ ناکەین؟ بۆچی کەسانێك ناچار بکەین ئەو کارە بکەن کە نایانەوێت بیکەن.لەگەڵ ئەوەی زۆربەی جار سەرکەوتو نابین لەم هەولانەماندا. لەبەشی پێشوتر وەلامی ئەم پرسیارانەم تا سنورێك داوەتەوە، لە بەشی داهاتوودا پێویستیە بنەڕەتییەکان ڕوون دەکەمەوە، لەگەڵ بەشێکی تری چەمکەکانی تیۆری هەڵبژاردن.

بەلام پێش ئەمە حەزدەکەم سێ باوەڕ دەربارەی دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی بە دووروودرێژی ڕوونبکەمەوە تا تێبگەیت زۆربەی کەسەکان بە کرداری کام باوەڕیان هەیە. بە خوێندنەوەی ئەم ڕوونکردنەوانەم بە باشی تێدەگەیت کە باوەڕی دوەمو سێیەم زۆر زەرەر بە پەیوەندی مرۆڤەکان دەگەیەنێت. سادەترین ڕێگای ناسینو تێگەیشتنی دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکیش، ئەوەیە کە ببینین چۆن ئەو تیۆرە لە ژیانی خۆماندا بەکاردەهێنین.

باوەڕی یەکەم: وەلامی تەلەفون دەدەمەوە چونکە زەنگ لێدەدات، دەرگا دەکەمەوە چونکە لێیدەدەن، لەبەردەمی گلۆپی ترافیکدا دەوەستم چونکە سورە...هتد. یان زۆر شتی تر ئەنجام دەدەم هەر لەبەر ئەوەی وەلامی نیشانەیەکی دەرەکی سادە دەدەمەوە.

باوەڕی دووەم: من دەتوانم وا بکەم کەسانی تر لەدەرەوەی خواستی خۆیان کارێك بکەن کە من دەمەوێت. هەروەها کەسانی تریش دەتوانن شێوەی بیرکردنەوەو هەستو کارەکانم کۆنترۆڵ بکەن.

باوەڕی سێیەم: من مافی ئەوەم هەیەو هەتا ئەرکی منە ئەو کەسانەی بە پێی حەزی من کارنەکەن قینم لێیان بێتو هەڕەشەیان لێبکەمو سزایان بدەم. تا ئەوان ناچار بکەم بە پێی ویستەکانم ڕەفتار بکەن.

ئەم سێ باوەڕە بنەمای سەرەکی دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی یە کە بەڕاستی لە جیهاندا زاڵن. لە باوەڕی یەکەمدا دەنگی زەنگی تەلەفونەکە یان هەر نیشانەیەکی میکانیکی تر، ڕۆڵی کۆنترۆڵی دەرەکی دەبینێت کە بە بۆچونی زۆربەی کەسەکان دەبێت وەلامی تەلەفونەکە بدرێتەوە، باوەڕی دووەم کە دەرئەنجامی باوەڕی یەکەمە، هۆکاری کۆنترۆڵی هەمیشەیی

کەسێکی تری وەك دایك یان باوك بە منداڵەکانی دەڵێت "چیمەنەکە ببڕە". مامۆستایەك بە خوێندکارەکەی دەڵێت "لەپۆلدا قسە مەکەن" یان مێردێك بە ژنەکەی دەڵێت "تۆ منت شێت کردووە". لە باوەڕی سێیەمدا کە وێرانکارترە لە هەردوو باوەڕەکەی تر، مێردو دایباب و مامۆستاو سەرۆکەکان، ئەوان باوەڕیان وایە کە مافیان هەیە، هەتا لە ڕوی ئاکارییەوە ئەوە ئەرکی ئەوانە کاتێك منداڵان یان پێگەیشتوان کە بەگوێیان ناکەن هەڕەشەیان لێبکەن و سزایان بدەن چونکە ئەوە لەبەرژەوەندی خۆیانە کە گوێڕایەڵ بن.

بنەمای ئەم باوەڕانە، پاڵنەری دەرەکی هەڵەیە، جیهان تا ئەو کاتە ڕێك و ڕاستە کە هیچ کەسێك ئەم باوەڕانە نەخاتە ژێر پرسیارەوە، ئەو کاتە وەڵامدانەوەی تەلەفون تا کاتێك ڕاست دێتە بەرچاومان کە ئەو نەخەینە ژێر پرسیارەوە، کاتێك هەر باوەڕێکی کۆنترۆڵی دەرەکی بخەینە ژێر پرسیارەوە ئەوا وشیاردەبین بۆ ئەو شتانەی کە وەك ڕاستیەك وێنامان کردبوون وە بەکرداریش هەڵەن. بۆ نمونە ئێمە هەر لەبەر ئەوەی کە زەنگی تەلەفونەکە لێیداوە وەڵام نادەینەوە، بەڵکو لەبەر ئەوەی دەمانەوێت وەڵام بدەینەوە بۆیە وەڵام دەدەینەوە. لەگەڵ ئەوەی هەمیشەو یەکسەر وەڵامی زەنگی تەلەفونەکە دەدەینەوە بەلام ئەوە ئێمەین کە بڕیارمان داوە کە وەڵامی تەلەفونەکە بدەینەوە، واتە وەڵامدانەوەی تەلەفونەکەمان هەڵبژاردووە ئەگەر نا دەمانتوانی وەڵام نەدەینەوە.

لەوانەیە بڵێیت" ئەگەر زەنگی تەلەفونەکە لێیداو من وەڵامم نەدایەوە" ئەوکاتە مەبەست لە زەنگ لێدانەکە چییە، بێگومان من ناچم تەلەفونێك هەڵگرم کە زەنگی لێ نەداوە تا وەڵام بدەمەوە. زەنگەکە مەبەستێکی هەیە،

بەڵام ئەوە نییە کە تۆ وا لێ بکات وەڵام بدەیتەوە، ئەوە بۆ ئەوەیە کە زانیاریت بداتێ کە کەسێك لە شوێنێکەوە دەیەوێت لەگەڵ کەسێك لێرە قسە بکات، زەنگلێدانی تەلەفونەکەو هەروەها هەموو ئەو شتانەی کە لە جیهانی دەرەکیدا درکی پێ دەکەین وەك ئەو شتانەی کە لە جەستەمانەوە درکی پێ دەکەین، ئەوانە زانیارین. بەڵام زانیاری کۆنترۆڵکردن نییە. تیۆری هەڵبژاردن ئەمە ڕون دەکاتەوە کە وروژێنەر بەو واتایەی کە دەتوانێت بەردەوام کۆنترۆڵی مرۆڤ بکات بۆ وەرگرتنی هەڵبژاردەیەکی دیاریکراو، ئەوا ئەو وروژێنەرە هەر بوونی نییە.

تا ئەوەندەی کە زانیاریەکان ئێمە ناچار ناکات بۆ ئەنجامدانی کارێك، دەتوانین ئەوە هەڵبژێرین کە پشتگوێی بخەین یان هەر کارێکی تر بکەین کە بەگونجاوی بزانین. ئێمە ئامێر نینو وەك ئامێرەکان دیزاین نەکراوین تا بە شێوەیەکی دیاریکراو وەڵامی وروژێنەرە دەرەکیەکان بدەینەوە. کاتێك ئەوەمان کرد وەك ئەوەی داوامان لێکراوە، ئەوە لەبەر ئەوەیە کە ئێمە هەڵمانبژاردوە کە ئەوە بکەین لەسەر بنەمای ئەو زانیاریانەی کە هەمانە. لە نمونەی تەلەفونەکەدا ئێمە دەتوانین وەڵام نەدەینەوەو وازی لێبهێنین زەنگەکە لێبدات یا وەڵامدەرە ئامێریەکە وەڵامی بداتەوە یان پلاکەکەی دەربهێنە یا خەتەکەی ببڕێت یان بە کەسێکی تر بڵێ وەڵامی بداتەوە.

هەر ڕەفتارێك کە ئێمە هەڵیدەبژێرین لەناو مێشکماندا دروست دەبێت. تیۆری هەڵبژاردن ئەوە ڕون دەکاتەوە کە ئێمە وەك هەموو بونەوەرە زیندوەکانی تریش لەناوەوە دەجوڵێنرێین (دەوروژێنرێین). لەوانەیە بپرسیت "باشە، ئەمە چ جیاوازیەك دروست دەکات بۆچی وەڵامی تەلەفونەکە بدەمەوە یان هەر شتێکی تر کە دەیکەم، خۆ من کردومە، پاشان چی، بۆ زانیاریەکی

سادەی میکانیکی وەك زەنگی تەلەفون یان ڕەنگی سوری ترافیك لایتەکە،
ئەمانە هیچ جیاوازیەك دروست ناکەن تا لە یەکەم باوەڕەوە نەچین بۆ
باوەڕی دوەم کە ئاڵۆزترە (هەوڵ بدەین وا لە کەسێك بکەین شتێك بکات کە
خۆی نەیەوێت یان باوەڕمان بەوە بێت کەسێکی تر دەتوانێت کۆنترۆڵی
ڕەفتارەکانمان بکات)، ئەوا جیاوازی تەواوەتی کۆنترۆڵی دەرەکی و تیۆری
هەڵبژاردن ڕون دەبێتەوە. بۆ نمونە ئەگەر من ئاشنای تیۆری هەڵبژاردن بم بە
وتنی "ئەی خۆزگە خانویەکی جوانم هەبوایە وەك خانوەکەی تۆ" لەناو مندا
هەستی گوناح دروست نابێت، مەگەر من کارێکم کردبێت کە تۆ بێبەش بکات
لە خاوەنداریتی خانویەکی جوان دەبێت هەست بە گوناحە بکەم؛
لەدەرەوەی ئەوە بۆچی دەبێت من هەست بە گوناحە بکەم. یەکێك لە
سودەکانی بەکارهێنانی تیۆری هەڵبژاردن لە ژیاندا ئەوەیە کە ئیتر کۆیلەی
هەستە نابەجێ وبێهودەکانی جیهانی کۆنترۆڵی دەرەکی نابین. زۆربەی
دایکان بەمەبەستی دروستکردنی هەستی گوناح لە لای منداڵەکانیان پشت بە
دەرونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی دەبەستن، ئەگەر لەدوای ئەنجامنەدانی
خواستی دایکتان هەستتان بە گوناح کرد، لەڕاستیدا ئەو هەستەت
هەڵبژاردوە، (ئەگەر دایکتان لێهاتوو بوو بێت لە دروستکردنی ئەم هەستەدا،
ئەوا فێربونی ئاسان نابێت). بە فێربونی ئەم بابەتە دەتوانیت خۆت و
دایکیشت ئازاد بکەیت بۆ هەڵبژاردنێکی باشتر.

یەك نمونەی سەرنجراکێش سەبارەت بە ئازادی هەڵبژاردن، ڕەفتاری
هاوڕێکەم بوو کە پسپۆری تاوانناسیە وا بیری نەدەکردەوە کە جیاوازی لە
نێوان بۆچونی کۆنترۆڵی دەرەکی و تیۆری هەڵبژاردندا زۆر گرنگ بێت. بە
ژیانی قەرزاری ڕاستی ئەو ڕەفتارەی بوو کە کردی، ئەو ئەوەی کرد کە

زۆربەمان وای دادەنێین کە هەڵبژاردنێکی هەڵەیە، کۆنترۆڵی دەرەکی سایکۆلۆژی هەڕەشەیە، بەڵام لەلای ئەم کاریگەر نەبوو. کاتێك ئەم هاوڕێیەم بۆ مەبەستی کارێکی زانکۆیی دەچێت بۆ لاس ڤیگاس لە میوانخانەیەکی قەشەنگدا دەمێنێتەوە، هاوڕێکانی ئەویان ئاگادار کردبۆوە کە دەبێت زۆر وشیار بێت، دەرگاکەی هەمیشە قفڵ بکاتو زنجیری دەرگاکە لەناوەوە بیەستێت. بەڵام گوێی بەو ئاگادارکردنەوانەی ئەوان نەدابوو. ڕۆژێك بیری دەچێت دەرگاکەی دابخاتو زنجیری ناوەوەش ببەستێت، دوای چەند خولەکێك لە هاتنە ژوورەوەی خۆی کەسێك بە چەکەوە خۆی دەکات بە ژوورەکەیدا، ئەگەر لەوێ بویتایە شتێکی زۆر سەیرو سەمەرەت دەبینی؛ تاوانبارێك لەبەرامبەر یەك تاوانناسدا، تاوانبارەکە وا دیاربوو کە باوەڕی بە دەروناسی کۆنترۆڵی دەرەکی هەبوو پێی وتبوو" جانتای پارەکەتم بەرێ"، هاوڕێکەم کە زۆر سەرسام ببوو(لەبەر ئەوەی کە پەیڕەوی تیۆری هەڵبژاردنی دەکرد)بە دزەکە دەڵێت:" ناتوانیت جانتاکەم ببەیت پارەکەت دەدەمێ بەڵام جانتاکەت نادەمێ"، پارەکان هەڵدەداتە سەر زەویەکە و تاوانبارەکە هەڵیدەگرێتەوە و دەچێتە دەرەوە. ئەگەر تاوانبارەکە تەنیا باوەڕی بە دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی هەبوایە، لەوانەیە هاوڕێکەم ئێستا زیندوو نەبوایە تا ڕوداوەکە بۆ من باس بکات. پیاوێکی چەك بەدەستو بیەوێت بەکاری بهێنێت ئەوە کۆنترۆڵی دەرەکیە، تەنیا لەیەك ساتی ڕوداوەکەدا هاوڕێکەم ئەوە هەڵدەبژێرێت کە جانتاکەی نەدات بە دزەکە، تاوانبارەکە لەبەرامبەر تیۆری هەڵبژاردن خۆی دەبینێتەوەو بڕیار دەداتو ئەوە هەڵدەبژێرێت کە تەقەی لێ نەکات. ئەم کتێبە بە گشتی دەربارەی هەڵبژاردنە، هەڵبژاردنێکی سەیرو سەمەرە دەکەوێتە بەرچاو. کاتێك

تاوانبارێکی باوەڕدار بە کۆنتڕۆڵی دەرەکی بتوانێت واز لەو شێوازە بێنێت کە بۆی باشترە، کەواتە دوای ئەوەی ئەو واز لە کۆنتڕۆڵی دەرەکی بهێنێت ئەوا بۆ کەسانی تر واز هێنان نابێت دژوار بێت. زۆر کات لە ژیانماندا کاتێک هەراسانین ئەوە بە هۆی ئەوەوەیە کە ئێمە دیسان کەسانی تر بە مایەی بێزاری خۆمان دەزانین یان هەوڵی کۆنتڕۆڵکردنیان دەدەین کە ئەوەش لە بەرژەوەندی ئێمە نییە، بۆ ڕوونکردنەوەی ئەمە هەوڵدەدەم نمونەی باوکو کوڕەکەتان بۆ بەردەوام بکەم کە پێشتر باسم کردبوون؛ کوڕەکەتان بە هۆکاری ئەوەی ئەرکەکانی ماڵەوەی ئەنجامنەداوە لە ماڵەوە هێشتۆتەوەو ئەو ئیتر بە تەواوی ئەرکەکان ئەنجام نادات، دەبێتە منداڵە(خراپەکان) ڕوودەکاتە ماریجوانا(ماددەیەکی هۆشبەرە) کێشان. ئینجا دەبێت ڕێگە لە هاتوچۆ نهێنییەکانی کۆتایی هەفتەشی بگرێت. دەبێت کاتێکی زۆر بۆ سزادانو کێشمەکێش لەگەڵ ئەودا تەرخان بکەیت، بەڵام دۆخەکە خراپتر بووە لەچاو سەرەتای دەستپێکردنی؛ ئێستا جگە لە ڕۆژانی هەفتەکە کۆتایی هەفتەش ئەو لەماڵەوە دەهێڵیتەوە بە تێپەڕبوونی کات تێدەگەیت کە ئەو سزایە کاتێك کاریگەر بووە کە پەیوەندی تۆو کوڕەکەت باش بوە کەچی ئێستا کاریگەری نییە، ئەو قسەتان لەگەڵ ناکاتو لە قوتابخانەوە نامەت بۆ دەنوسن کە لە پۆلدا ئامادە نابێت. ئەگەرچی سزا کاریگەری خۆی لەدەست داوە کەچی تۆ هێشتا باوەڕت وایە کە ڕاستە. دیسان نایەڵیت بچێتە دەرەوە وورده وورده تێدەگەیت کە ئەم کارەشت بێسودە. کاتێك لەگەڵیدا قسەدەکەیت بەجۆرێك سەیرت دەکات وەك ئەوەیە کە بڵێت" کێ دەیەوێت گوێت لێبگرێت". بە بۆچونی کوڕەکەتان تۆ هیچ کارێکت نەماوە لەگەڵ ئەودا بیکەیت. ئێستاش ئەو کەمە پەیوەندییەی بەیەکەوە هەتانبوو پێش ئەوەی لە

ماڵەوە بیهێڵێتەوە ئەوەشت لەدەستچووە. ئەو هیچ لەو کوڕەی پێش چەند ساڵ لە ئێستا ناچێت ئیتر تۆ بە کۆتایی هێڵەکە گەیشتوی، کوڕەکەت وەك دوژمن ڕەفتارت لەگەڵ دەکات ئەگەرچی ناتوانیت تێبگەیت، کە کێشەکە لە کوێدایە، بەڵام دەزانیت کە کارێك هەردوکتان ئەنجامی دەدەن ڕۆژ بە ڕۆژ لەیەکتر دورترتان دەخاتەوە. مامۆستایان و باوان هەمان چیرۆکیان لەگەڵ هەرزەکاراندا هەیە. کارو پیشەو هاوسەرگیریش دەتوانێت هەمان هەستی خەمو خەفەت دروستبکات. بەڵام ئەم ئازارو خەمانە دەکرێ کۆنترۆڵ بکرێن و لەو خەمو خەفەتانە جیاوازە کە بەهۆی ڕوداوی ئازاراوییەوە دروست دەبێت وەك لەدەستدانی ئازیزان یان لەدەستدانی کارێکی باشەوە بێنەوەی هەڵەیەکت کردبێت، ئەم خەموخەفەتە دەکرێت کۆنترۆڵ بکرێت، چونکە تۆ دەتوانیت لە سزادانی هەرزەکارەکەت بوەستیت بەجۆرێك مامەڵەی بکەیت کە زۆر کەم بێگوێیی بکات، من لە بەشی دوەمدا ئەم بارە زۆرتر ڕوندەکەمەوە. دەربارەی کوڕەکەتان سزا *ڕاست یان دروست* کاریگەری نەماوە، پێش ئەوەی کە هاتوچۆکانی کۆنترۆڵ بکەیت تا سنورێك ئەرکەکانی ئەنجامدەدا، بەڵام ئێستا ئەرکەکانیشی ئەنجامنادات. پێش ئێستا بەلایەنی کەمەوە دەتوانی قسەی لەگەڵیدا بکەیت. ئەو پەیوەندیە باشەی نێوانتان گۆڕاوە بۆ پەیوەندی دوژمنکاری. لە ئێستادا هۆکاری ئەم نەهامەتیانە ئەوەیە کە بیروباوەڕی دووەمو سێهەمی دەروونناسی دەرەکیت هەڵبژاردووە کە ئەویش ئەوەیە (مافی ئەوەت هەیەو هەر دەبێت کوڕەکەتان ناچار بکەیت بەپێی خواستی تۆ کار بکات). ئەگەر بتوانیت کۆنترۆڵ نەکردن هەڵبژێریت هەرچەندە ستونەکانی ئەم جیهانە کۆنترۆڵی دەرەکی دروستی کردووە، دەتوانیت پێش لە نەهامەتیەکانت بگریت. هەروەها بەر بەنەهامەتیەکانی

کەسانی تریش بگریت کە لەسەر ئەوان کۆنترۆڵی دەرەکی بەکاردەهێنێت. ئەگەر ئەوە لەبەرچاو بگریت کە کەسانی تر(هەتا ئەگەر هەوڵی کۆنترۆلکردنت بدەن) هێندەی ئەوەی کە تۆ پێویستیت بەوان هەیە، ئەوانیش پێویستیان بە تۆ هەیە ئەو کاتە دەتوانیت لە سزادانیان بوەستیت تا هەلومەرجێك بۆ باشکردنی بارودۆخەکە فەراهەم بکەیت. بەڵکو ئێوە دەتوانن جگە لەوەی کە ئەم ڕەوتە بوەستێنن، کارێکی تریش دەتوانن بکەن. دەتوانن لە جیاتی ناچارکردن و تۆڵەکردنەوە دانوستاندن هەڵبژێرن، بە کوڕەکەتان بڵێن بۆچی ئیتر تۆ ناتەوێت ئەو سزا بدەیت بەو بڵێ کە پەیوەندیەکەتان لە وانەکانی ئەو گرنگترە. هەروەها پێی بڵێ کە دەتەوێت هەندێك کار کە ئەو لای خۆش بێت ئەنجام بدەیت. ئەو دەزانێت تۆ دەتەوێت ئەو ئەرکەکانی خۆی ئەنجامبدات. بەڵام زۆر ووتن کاریگەری نییەو خراپە. ئەگەر تۆو کوڕەکەت وەك جاران لەیەك نزیك بونەوە، زیاتر ئەگەری ئەوەی هەیە کە ئەرکەکانی ئەنجامبداتو ئاگای لە ویستەکانی تۆش بێت لە جیاتی ئەوەی وەك دوو کەسی نامۆتان لێبێت. دەبێت ئەوە بزانیت کە بەکارهێنانی هێزو فشار بۆ ماوەی درێژ دەتوانێت پەیوەندیەکە بەئاڕاستەیەکدا بگۆڕێت بێگەڕاننەوە، لەوانەیە ئێمەو ئەوان هەرگیز نزیك نەبینەوە. هەندێك منداڵ ئیتر واز لە گەڕان بەدوای پەیوەندی باش و نزیکیدا دەهێنێت، تەواوی تەمەنی دوای چێژ وەرگرتن دەکەوێت. بۆ ئەوەی ئەو پەیوەندیانەی دەمانەوێت دروستی بکەین و بیپارێزین هەر دەبێت واز لە زۆر وتن، ناچارکردن، سزادان، پاداشت، هەڵخەڵەتاندن، سەرکردایەتی زۆلەملێ، پاڵنان، ڕەخنە، سەرزەنشت، گلەیی کردن، بێزاری، ئازاردان، پلەبەندی و بەرەو دواوە ڕاکێشان بهێنین. لەبری ئەم ڕەفتارە وێرانکارانە دڵسۆزی، گوێگرتن، پاراستن، دانوستاندن، دڵنەوایی

کردن، خۆشەویستی بەخشین، هاوڕێیەتی کردن، پشت بەستن پێیان، قبوڵکردنیان، وەرگرتن‌و ڕێزگرتن هەڵبژێرین، ئەم وشەو کردارانە ڕوی جیاوازی نێوان دەروناسی کۆنترۆڵی دەرەکی و تیۆری هەڵبژاردنن. کاتێك بە فەرهەنگی ووشەکانم دا چومەوە کە پەیوەندی بەو وشانەی پەرەگراف پێشووەوە هەبوو، تێگەیشتم بۆ دەرونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی، وشەی زیاتری هەیە وەك لەو وشانەی کە بۆ تیۆری هەڵبژاردن دەشێت. لێرەوە کە زمان ئاوێنەی فەرهەنگە دیارە کە لە جیهانێکدا دەژین زیاتر خەرکی خراپکردنی پەیوەندیەکانە وەك لەوەی بیانپارێزێت. ئەگەرچی ئێمە وەك یەك میللەت، زۆر نیگەرانی ئەو نەهامەتیانەین‌و پارەیەکی زۆر بۆ کەمکردنەوەی خەرج دەکەین، بەڵام سەرکەوتنێکی کەممان لەباشکردنیدا بەدەست هێناوە. تەنها لەبواری فێرکردندا، بەملیاران دۆلار لە بەرزکردنەوەی ئاستی سەرکەوتنی قوتابخانەکاندا سەرفدەکرێت دیارە سەرکەوتنیشمان بەدەست نەهێناوە. بیل کلنتون سەرۆکی پێشوی ئەمریکا دە خولەکی لێدوانی گشتی ساڵی ١٩٩٧ تایبەت کرد بە پەروەردەو فێرکردنەوە، ئەو لە وتەکانیدا پێشنیاری باشی پێشکەش کردو ووتی "لەکاتی پێویستدا دەوڵەت دەتوانێت پارەی زیاتر لە پەروەردەو فێرکردندا خەرجبکات". ئەگەچی ئەم دۆزە ئەوەندە بەڵگەنەویستە هیچ کەس ناتوانێت گومانی لێبکات، بەڵام سەرکەوتنی هەر کارێك بەندە بەپەیوەندی باشی نێوان مرۆڤەکان. ئەم خاڵە بە هەمان شێوەی کە لە ژیانی هاوبەش‌و ژیانی خێزانیدا گرنگە، بەهەمان شێوەش بۆ ناو قوتابخانەکان‌و شوێنی کاریش ڕاستە. ئەو خوێندکارانەی لەگەڵ مامۆستاو کەسانی تردا پەیوەندی باشیان هەیە هەمیشە سەرکەوتون، بەڵام بە گشتی کەمتر لە نیوەی خوێندکاران ئەو بارودۆخەیان هەیە. ئەمە

سەبارەت بە خوێندکارانی ناوچە بێبەش و دێهاتی و پەراوێزنشینی شارەکان ڕێژەکەی کەمتر لە دە لەسەدە. لەم قوتابخانە بێسودو ناچالاکانەدا نەك تەنها پارەو کات بەفیرۆ دەڕوات بەڵکو لە هەندێکیاندا هەندێك بەرنامەی جڵەوگیری تایبەت بەکاردەهێنن کە زەرەر لەو پەیوەندیەش دەدات کە بۆ سەرکەوتنی خوێندکار پێویستە. لە پێناوی دروستکردنی قوتابخانەیەك کە تیایدا مامۆستاو خوێندکاران دڵخۆش بن. پێویستمان بە کۆششی گشتی هاوڵاتیان هەیە. بەڵام دەبێت لە سنوری قوتابخانەکان زیاتر بڕۆین بەرەو دروستکردنی کۆمەڵێك کە تیایدا ژن، مێرد، خاوەنکار، کرێکارو بەڕێوبەرەکان زۆر خۆشحاڵبن. من بەسادەیی دەڵێم تەواوی ئەم کتێبە سەبارەت بە دڵخۆشیە، گەیشتن بەو ئامانجەش وەك دیارە زۆر سەختە. بە بۆچونی من دڵخۆشی پێویستی بە نزیکبونەوەو پەیوەندبە لەگەڵ کەسانی خۆشحاڵدا، بۆیە هەرچەند ژمارەی کەسانی شاد کەمتربێت شانسی شادمانی یەکبەیەکەمان کەمتر دەبێتەوە. جیهان پڕە لە کەسانی تەنیاو ناکام، توڕەو غەمبار، کە ناتوانن لە کەسانی شاد نزیکببنەوەو پەیوەندیان لەگەڵ ببەستن، بنەماترین لێهاتویی ئەوان شکاتکردن و سەرزەنشتکردن و ڕەخنەگرتنە ئەمەش لێهاتووییەکی باش نییە بۆ پەیوەندی بەستن لەگەڵ کەسانی تر. ئەو خاڵەی کە دەمەوێت لێرەدا ئاماژەی پێ بکەم و لە بەشەکانی داهاتوودا زیاتر ڕونی دەکەمەوە ئەوەیە کە خۆشحاڵ نەبونی کەسەکان بەرەو دوو ئاڕاستەیان دەبات، یەکەم گروپ لە کەسانی خەمبار بە دوای ڕێگەی گەڕانەوەی شادیەکاندا دەگەڕێن کە من ناوم ناون پەیوەندی چێژبەخش لەگەڵ کەسانی دڵخۆش. دووەم گروپ ئەم کارە ناکەن وازیان لەوە هێناوە کە شادیان دەستکەوێت بەپەیوەندی کردن لەگەڵ کەسە دڵخۆشەکان، ئیتر

بەدوای پەیوەندی چێژبەخشیشدا ناگەڕێن بەڵکو هەوڵی ئەوە دەدەن کەهەست بکەن باشن. ئەوان بە بەردەوامی بەدوای بەدەستخستنی چێژ و خۆشیەوەن بەبێ پەیوەندی، وەك خراپ بەكارهێنانی: خواردن، ماددە کهولیەکان، ماددە هۆشبەرەکان، توندوتیژیو پەیوەندی بێخۆشەویستی سێکسی. ئەگەر نەتوانین کۆمەڵگایەك دروستبکەین کە زیاترین کەسەکانی شادو دڵخۆش بن، ئەوا ناتوانین ئەو هەڵبژاردنە وێرانکاریانەو خۆ وێرانکردنانە کەمبکەینەوە. لەم دواییەدا وتەبێژی دەزگای لەناوبردنی ماددە هۆشبەرەکان لە ڕادیۆدا ووتی" نیومیلۆن کەسی ئالودە بە ماددە هۆشبەرەکانی هیرۆینو کۆکایین لە شاری نیویۆرکدا دەژین". ئەگەر ئەم ژمارەیە زیادەڕەوی تیادا کرابێت، بە هەژمارکردنی ئەوانەی ئەلکهولین ئەو ژمارەیە زۆر بەرزدەبێتەوە. ئەم گروپە لە کەسانی خەمبار چێژی ئەم مادانەیان کردۆتە جێگرەوەی پەیوەندیان لەگەڵ مرۆڤەکانیدا. ئەوان لەو ماددانە زۆر بەخێرایی چێژ وەردەگرن، هیچی ناوێت تەنها ئەم ماددانە دەکەنە خوێنی خۆیانەوە. و پێویستیان بە بونی کەسانی تریش نییە. ئەوە هەر تەنها کەسانی هەژارو کەمایەتیەکان نین خەریکی ماددە هۆشبەرەکانو توندوتیژیو سێکسی بێ خۆشەویستین، بەڵکو کەسانی تریش هەن کە بەرپرسو چاودێری خۆیان دەکەن تا زەرەر لەکەسانی تر نەدەن، بەڵام بەهۆی ئەو ڕەفتارانەی هەڵیان بژاردوە ناتوانن لەگەڵ کەسانی دڵخۆشدا پەیوەندی ڕەزامەندبەخش ببەستن هەر بەم هۆیەوە هەست بە بێهیوایی دەکەن. لەبەر ئەوەی ئێمە جیاوازی نێوان گەڕان بەدوای کامەرانی لە پەیوەندیەکاندا لەگەڵ گەڕان بەدوای چێژوەرگرتن بەبێ پەیوەندیەکان نازانین، تێناگەین بۆچی کەسە خەمبارەکان و ئەوانەی کە بەدوای چێژدا دەگەڕێن هاوکاریکردنیان قورسە؟.

ئێمە وای دادەنێین ئەو کەسانە بەدوای یارمەتی کەسانی پسپۆڕی دەروونناسی یان پزیشکی دەروونی کۆمەڵناس‌و کاری کۆمەڵایەتیدا دەگەڕێن، بەڵام لەگەڵ گروپی دووەمی کەسە خەمبارەکاندا ئەوانەی کە وازیان لە پەیوەندی هێناوەو بۆ چێژ وەرگرتن دەگەڕێن بەبێ پەیوەندی، ئەم ئەگەرە هەڵەیە. ئەوان وا قسەدەکەن وەك ئەوەی بۆ پەیوەندی بگەڕێن، بەڵام ئەوە تەنها قسەکردنە، خۆیان ئەو هەوڵە نادەن، بۆیە کارکردن بۆ هاوکاریکردنیان زۆر گرانترە لەوەی کە ئەگەر خۆیان بەدوای دڵخۆشیدا بگەڕانایە. ئێمە بمانەوێت یان نا ئەوان وا دەناسرێن کە بەدوای خۆشحاڵیدا دەگەڕێن، ڕێنمایکاران‌و مامۆستایان کەسانێکن کە ئەو کارە دەتوانن بەباشی بکەن، بەڵام ئەوانەی خۆیەخشن پسپۆڕنین‌و تیۆری هەڵبژاردنیان ناسیوە لێهاتویی پەیوەندی باشیان هەیە(وەك خانەنشینە سەرکەوتوەکان) دەتوانن ئەو کارە ئەنجام بدەن. ئەم بابەتە لە دوایەشی ئەم کتێبەدا قسەی لەسەر دەکەم، ئەنجومەنی ئەلکهولییە بێناوەکانە، ئەو پەیوەندیە زۆر پێویستانەی بۆ ئەوانە فەراهەم. ئەو کارە بۆ نیوەی بەشداربوانی دانیشتنەکانی ئەم ئەنجومەنە سەرکەوتوو بووە. ئەگەر بمانەوێت تایبەتمەندیەکانی ئەم ئەنجومەنە بژمێرین دەبێت بڵێین: ئەنجومەنی *ئەلکهولییە بێناوەکان* دەزگایەکە زیاتر پەیڕەوی لە تیۆری هەڵبژاردن دەکەن وەك لە کۆنترۆڵی دەرەکی. هەموومان(کەسانی پسپۆڕو ئەوانەشی پسپۆڕ نین) دەمانەوێت زیاتر لەگەڵ ئەم گروپەی بەدوای چێژ دەگەڕێن سەرکەوتوو بین(گرنگ نییە چۆن ڕەفتار دەکەن)ئەگەر ئێمە تێبگەین کەموکورتی ئەوان لە بواری پەیوەندیەکاندایە. بەڵام بۆ ئەوەی پەیوەندی سەرکەوتوو لەگەڵیان پەیدا بکەین، دەبێت لەو ڕووەوە هەستیار بین هەوڵی کۆنترۆڵکردنیان نەدەین. بەکارهێنانی کۆنترۆڵی دەرەکی لەلایەن

کەسانی ترەوە بۆ ئەوان وای لێکردوون لەم هەلومەرجەدابن، ئەوەی سوودی بۆیان هەیە ئەوەیە کە فێری تیۆری هەڵبژاردنیان بکەین. ئەوەیان بۆ ڕوونبکەینەوە کە چیان لە خۆیان کردووە. فێربوونی تیۆری هەڵبژاردن دەبێتە بەشێك لە هەموو پرۆگرامێکی ڕاستکردنەوەو شیاندنی کەسانی ئالودەی ماددە هۆشبەرەکان، چونکە ئەم کەسانە بە ژمارەیەکی زۆر لەم پرۆگرامانەدا دەبینرێن. فێرکردنیان بە گرووپی بچوك لەوانەیە زۆر کاریگەر بێت، چونکە ئەو بوارەیان پێ دەبەخشێت تا پەیوەندی دروست بکەن. بەو شێوەیەی کە لە تیۆرەکەوە فێردەبن تاقیدەکەنەوە. وەك ئەوەی کە لە بەشەکانی تردا ڕوونی دەکەمەوە، **ئێمە پێویستمان بە یەکتریە ئەو پێویستیە لەناو جینەکانماندایە.**

* Albert Ellis, How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable about Anything—Yes Anything (New York: Lyle Stuart, ١٩٨٨).

† W. Edwards Deming, Some Theory of Sampling (New York: Dover, ١٩٦٦).

* Herb Kelleher, Nuts! Southwest Airlines' Crazy Business Recipe for Both Business and Personal Success (Austin, Tex.: Bard Press, ١٩٩٧).

یەکەی دووەم

پێویستیە سەرەکیەکانمان و هەستەکانمان

لەبەر ئەوەی دایکان و باوکان مام و پورو خاڵ خوشك و براو مامۆستاو هەروەها داپیرەو باپیرە بێجیاوازی هەموویان دەیانەوێت بەپێی خواستی ئەوان کاربکەین. لە ئەنجامدا زۆر زوو خو دەگرین بە دەروونناسی کۆنترۆلی دەرەکیەوە، شتێکی تر کە لەو ڕووەوە فێری نابین پاڵنەری ناوەکیە. بۆ نمونە بۆچی پەیوەندیە درێژماوەکان بۆ ئێمەی مرۆڤ جیا لە هەموو بونەوەرەکانی تر گرنگترە، بۆچی بەدەستهێنانی ئەم جۆرە پەیوەندیانە زۆر دژوارە، کاتێك سەبارەت بە پاڵنەرەکان قسە دەکەین کە بە بۆچونی من لە جیناتەوە دروست دەبن؛ ڕوونی دەکەمەوە کە هەڵبژاردنی زۆربەی ڕەفتاری کۆنترۆلکردن هۆکاری بۆماوەی هەیە.

لەکاتی لەدایکبوندا تەنیا دەتوانین بگرین، نقەنق بکەین، بمژین،یان دەستوقاچ بجولێنین، ئەو گریان و نقەنقکردنە پێشەکیە بۆ توڕەبوون و یارمەتیمان دەدات تا دایکمان ناچاربکەین کە زوو بێت بە لامانەوەو ئاگای لێمان بێت. زۆربەی دایکان بە بیستنی گریان و نقەنقکردنی منداڵەکەیان ئەوە هەڵدەبژێرن کە وەڵامی پێویستیەکانی بدەنەوە، ئێمە بە بێ ئەو ئاگایی و بەهاناوە هاتنە لەوانە بوو زوو بمرین، ئەو گریانەی سەرەتا بۆ مەبەستی پڕکردنەوەی پێویستیە بۆماوەییەکانمانە بۆ زیندوو مانەوەمانە. ئەمە ئەو شتە بە ئێمە دەناسێنێت، کە بەدرێژایی ژیان هەوڵی کۆنترۆڵی کەسانی تر بدەین. ئەمە وەك سەرەتایەکە، بەڵام ئێمە ئەوەندەش لە ژێر کاریگەری جینەکاندا نین کە نەتوانین فێری ئەوەبین کە چاودێری خۆمان بکەین.

ئەم چیرۆکەی خوارەوە تەنها ئەوە نیشان نادات کە هەوڵی منداڵ بۆ کۆنترۆڵ کردن بۆماوەیی نییە، بەڵکو ئەوەش نیشان دەدات کە ئێمە دەتوانین لەگەڵ ئەو کەسانەی کە پەیوەندیمان نییەو هەتا ناشیان ناسین دڵسۆزی بنوێنین. منداڵێکی شانزە مانگە، لەماوەی سێ کاتژمێری فڕین بۆ لۆس ئەنجلس بۆ مینیاپۆلیس هاواریکردو گریا، دایکیشی نەیتوانی ئارامی بکاتەوە، هەموومان یارمەتیمان دا تا ڕێگەیەك بدۆزینەوە بۆ ئارامکردنەوەی، کەسانێکی زۆر هەوڵی یارمەتیاندا، بەڵام منداڵەکە زۆر گڕۆز بوو، دایکەکە پانزە خولەك پێش نیشتنەوەی فڕۆکەکە بەدەنگی بەرز کە هەمو بیستمان هاواری کرد "ئەمە چەند گەشتێکی جەهەنەمی بوو" وادیار بوو منداڵەکە ئازاری هەبوو لەوانەش بوو گوێیەکانی بە گۆڕانکاری فشاری هەوا ڕانەهاتبێت. چونکە مێشکی ئەو بە جۆرێك پرۆگرام کراوە کە ئازار وەك هەڕەشە لێکبداتەوە لەبەر ئەوەی ئەسیری ئەو هەستی زیندومانەوەیە بوو، ئەو کارەی دەکرد کە لە دەستی دەهات واتە هاوارکردن و گریان. ئەو دەیزانی چ کارێك بکات، منداڵەکە دەیویست دایکی ناچار بکات تا هاوکاری بکات، ئەو لەو تەمەندا هیچ ڕێگایەکی تری نەبوو.

بەڵام کاتێك گەورەتر دەبێت و ئەم ڕەفتاری کۆنترۆڵ کردنە کاریگەری نامێنێت، دەتوانێت بە باشی فێری چاودێری کردنی خۆی ببێت. ئەگەر هەر ئەو منداڵەی پێشو بخەینە بەرچاوی خۆمان کە دەساڵ گەورەتر بووە، هێشتا بۆ گۆڕانکاری فشاری هەوا کێشەی هەیە بەڵام ئیتر سێ کاتژمێری فڕینەکە هاوارناکات، ئەو تێدەگات کە دایکی ناتوانێت هیچی بۆبکات، دەزانێت ئەو ئازارە ئەو ناکوژێت، بەکورتی دەزانێت کە هاوارکردن کارێکی باش نییە، هەتا ئەگەر نیگەران ببێت و هاوار بکات لەوانەیە دایکی توڕە بێت و

هیچ کارێکیش بۆ ئارام کردنەوەی ناکات. لێرەدا ئیتر گرنگی بە جینەکان نادات بەرگەی ئازارەکە دەگرێت.

ڕوداوێکی تری ئەم گەشتە ئاسمانیە ئەوە بوو، کە تەواوی سەرنشینەکانی فڕۆکەکە لەگەڵ دایکەکە هاوسۆزیان نیشاندا، ئەمە بەڵگەیەکی بچوکە، کە ئێمە بۆ کەسانێکی نایان ناسین دڵمان دەسوتێت. بۆ کەسانێکی کە نامۆن هاوکاری دەکەین پارەو خێر دەبەخشینە وەکو ڕێکخراوە خێرخواکان. ڕەفتاری دڵسۆزی نیشاندان بۆ کەسانێك کە پەیوەندیمان پێوەیان نییە تایبەتمەندیەکی ناوازەی مرۆڤانەیە.

ئێمەی مرۆڤ منداڵەکانمان بۆ ماوەی درێژ چاودێری دەکەین، وێڕای ئەوەش بەدرێژایی ژیانی مرۆڤ گرنگی پێ دەدرێت بۆ ئەوەی خۆمان و منداڵەکانمان بە زیندو بمێنینەوە، ئەمەش پێویستی بە سەرچاوەیەکی زۆری ووزە هەیە، لەو باوەڕەدام مرۆڤ زۆر ڕێنمایی بەهێزی بۆماوەیی هەیە کە وەك ووزەی زیندومانەوە بەهێزن‌و هەر ئەمەش هانمان دەدات بۆ دروستکردنی پەیوەندی توندوتۆڵ لەگەڵ یەکتردا بەدرێژایی ژیانمان. لە وڵاتێکی سەرمایەداری وەك ئەمریکا مرۆڤەکان کێشەی زیندوو مانەوە مایەی دڵەڕاوکێ نییە بۆیان. بەشی زۆری هەست بە خەمباری یان هەستی کامەرانی پەیوەندی بە جێبەجێکردنی ئەم ڕێنماییانەوە هەیە، کە تایبەت نییە بەزیندو مانەوەوە. بۆ ڕونکردنەوەی ئەم بابەتە ناچارم ڕونکردنەوەیەکی کورت لەسەر زانستی (بۆماوە)جینات بدەم.

کاتێك تۆو هێلکە دەپیتێنێت، هەر یەکێکیان پەنجا هەزار جین بە ئەمانەت لە خانە سەرەتاییەکاندا دادەنێن، ئەم سەد هەزار جینە خاوەنی بەرنامەو ڕێنمایین، ڕێنماییەکان ئەوە دیاری دەکەن هەر یەکەمان دەبینە چی. خانە

سەرەتاییەکان بە ملیارەها جار دابەشدەبن بۆ دروستبوونی یەک مرۆڤ، لە هەموو خانەیەکی کۆرپەلەدا لەکاتی گەشەدا یەک کۆپی لە جینە یەکەمیەکان بوونی هەیە، هەر یەک لەو خانانەی کە هەڵگری جینەکانن بە بەرنامەو ڕێنمایی یەکێك یان چەندین جین دەگۆڕێن بۆ ئەندام و پێکهاتە پێویستەکانی وەك پێست، ئێسك، مێشك، دڵ، سیەکان....هتد.

پسپۆری جینەکان بەو ئەنجامە گەیشتون، کە ئەم سەد هەزار جینە، هەڵگری بەرنامەی گشتین کە جیاجیکردنی لەڕوی ئەناتۆمی و فسیۆلۆجیەوە دەبێتە هۆی ئەوەی ئێمە ببین بەو کەسەی کە هەین. ڕەنگی قاوەیی چاوم، ڕەنگی ڕەشی موەکانم بۆ جینەکانم دەگەڕێتەوە، ئەگەر کۆئەندامی هەرسی باشم هەیە یان بیستنی میوزیکی باشم هەیە هۆکارەکەی فسیۆلۆژیە، ڕیخۆڵەکانم و مێشکم هەمویان بەرهەمی جینەکانن. ئەگەر نەخۆشی سیستك فیبرۆزیسم (cystic fibrosis)هەیە ئەوە نیشانەی ئەوەیە کە هەندێك لە جینەکانم کە پەندن بە سیەکانمەوە لەڕوی ئەناتومی و فسیۆلۆژیەوە جوان کار ناکەن.

هەروەك پسپۆرانی جینەکان بەدوای دۆزینەوەی ئامانج و مەبەستی وردی ئەو سەدهەزار جینەوەن (جینۆمی مرۆڤ) ، بەڵام تا ئێستاش زۆر شت هەیە کە نایزانن، ئەوان باوەڕیان وایە کە دروستبونی کۆرپەلە بە ئەناتومی و فسیۆلۆژی تەندروست بە چەند هەزار کەمتر لەو سەد هەزار جینە دەتوانێت دروست بێت. بەوجۆرە ئەو جینە زیادانەی کە دەمێننەوە تا ئێستا کارەکەیان دیار نییە. بە بۆچونی من هەندێك لەو جینە نەناسراوانە بە بنەمای دەروونناسی خۆمان دەزانم واتە سەرچاوەی ڕەفتار و هەڵبژاردنەکانی ژیانمان.

بەڵام سەرباری مانەوە و بەردەوامی لە ژیاندا کە زیاتر بەلایەنی جەستەییمانەوە بەندە، مرۆڤەکان لە ڕوی جینەکانەوە بە شێوەیەك بەرنامەڕێژیان بۆ کراوە کە بتوانن چوار پێویستی دەروونی خۆیان پڕبکەنەوە ئەوانیش" خۆشەویستی، ئینتما، دەسەلات، ئازادی، خۆشگوزەرانیە. کەی بە باشترین شێوە ڕەفتارەکانمان هەڵبژارد ئەوا یەکێك یان زیاتری ئەو پێویستیانەمان بۆ پڕدەکاتەوە. بونەوەرە زیندووەکان بەگشتی گیاو گیاندارانی تر لە جینەکانیاندا بەرنامەی بەردەوامی ژیان‌و توانای وەچە خستنەوەیان هەیە. گیاندارانی پلەی باڵا لە بەشێك لەو پێداویستیانەدا هاوشێوەی مرۆڤەکانن، بۆ نمونە: سەگەکان دەتوانن خۆشەویستی‌و ئیرەییان هەبێت، بەڵام خۆشەویستی ئەوان هێندەی ئاڵۆزی‌و توندی‌و جۆراوجۆری خۆشەویستی مرۆڤەکان نییە.

جینەکانی مرۆڤ جیاواز لە گیاندارانی پلەی باڵا، مرۆڤ سنوری زیندومانەوە تێدەپەڕێنێت، پێویستی بە خۆشەویستی‌و ئینتما تەنها ئێمە بەرەو دڵسۆزی بۆ کەسانی نامۆو نەناس ئاڕاستە ناکات، بەڵکو ئاڕاستەشمان دەکات بۆ جێگیرکردنی ئەو پەیوەندیانەی لەگەڵ کەسانی تایبەت هەمانەو لێیان ڕازین. وەك هاوسەر، ئەندامانی خێزان، هاوڕێ. هەندێکیش لە جینەکان ئێمە بەرەو هێزو دەسەلات، ئازادی، خۆشگوزەرانی ئاڕاستە دەکەن. ئەو گیاندارانەی کە مێشکی گەورەیان هەیە وەك نەهەنگو بەرازی دەریایی‌و مەیمون، پێویستیەکانیان وەك پێویستیەکانی ئێمەی مرۆڤە. بەڵام زانیاریمان هێندە نییە کە بەراوردی پێویستی ئەوان‌و خۆمان بکەین. هەڵبەتە بە خەمڵاندن دەڵێین کە هاوشێوەی نێوان ئێمەو ئەوان زۆرە. گەرچی نازانین کە پێویستیە هاوشێوەکان کامانەن. بەهەمان شێوەی کە لەم بەشەدا ووتم لەوانەیە هەرگیز

هەر نەیزانین کە چین. بەلام ئەوە دەزانین هەر لەیەکەم هەناسەوە هەوڵو کۆششەکانمان بۆ پڕکردنەوەی ئەو پێویستیانەن.

لە تواناماندایە کە دەستبکەین بە پڕکردنەوەی ئەو پێویستیانەمان پێش ئەوەی بزانین کە چی دەکەین‌و بۆچی دەیکەین، ئەمەش یەکێکە لە سیحری سروشت. گەشەسەندن جۆرەها جیینی بۆ گیانداراتی ئاستی بالا ئەراهەمکردووە تا بتوانێت بە یارمەتی ئەوان هەست بکات، لەسەر بنەمای ئەم توانایەش، یەکەمین شتێك کە تێبگەین‌و زیاتر لە هەموو شتێك تێدەگەین کەچۆن هەست دەکەین، چونکە ئێمە ئالۆزترین‌و جۆراو جۆرترین پێویستیمان هەیە لە نێو کۆی بونەوەراندا. هەستەکانی ئێمە فراوانترین بواری هەیە، جا ئەوەش گرنگ نییە کە چەندە ئالۆزەو هەستی باشە یان خراپە، هەروەها بیرمان دێتەوە کاتێك کە هەستی زۆر خراپ یان هەستی زۆر باشمان هەبووە چیمان کردووە. لەسەر بنەمای ئەو یادەوەریانەی کە هەمانە هەوڵ دەدەین چەند بتوانین هەستی باشمان هەبێت‌و لە هەستی خراپیش دورکەوینەوە. کەواتە پاڵنەری دیاری ڕەفتارەکانمان ئەوەیە ئەوەندەی دەتوانین هەستی باشمان هەبێت.

بەلام وەك چۆن قۆناغی منداڵی جێدەهێڵین‌و دەچینە قۆناغی پێگەیشتوییەوە، تێدەگەین کەهەستکردن بە ڕەزامەندی وردە وردە قورستر دەبێت، چونکە پەیوەندیمان بە کەسانی ترەوە ئالۆزتر دەبێت. وەك ئەو منداڵەی ناو فرۆکەکە هەموو شتێك بۆ ئەو سادە بوو. ئەگەر ئازارت هەیە بقیژێنەو دایکت ناچاریکە تا کێشەکەت بۆ چارە بکات، بەلام چیرۆکەکە بۆ منداڵیکی دوانزە ساڵە گرانترە، بەرگەی ئازارەکەت بگرەو هەوڵبدە هیچ کارێك لەدایکت داوا نەکەیت، کە ئەو نەیەوێت بیکات دیارە ئەگەر بقیژێنم

لەوانەیە پەیوەندیم لەگەڵ ئەودا تێکچێت. ئەوندەی هەوڵدەدەین هەستی باشمان هەبێت لە ئازار دووربین، دوهێندەش پەیوەندیمان بەو کەسانەی کەپێویستمانن ڕۆڵی گرنگی هەیە لەو کارانەدا کە هەڵیان دەبژێرین بیکەین. بۆ بەدەستخستنی پەیوەندیەکی باش زۆربەمان ئامادەین بەرگەی ئێش و ئازارەکان بگرین، هەتا ئەگەر ئازارێکی زۆریش بێت، چونکە پەیوەندی لامان گرنگترە وەك لە ئێش و ئازار، بۆ گەیشتن بە پەیوەندی باش و بەردەوام و چاککردنی، هەندێك کات ئامادەین بۆ ماوەی دووروودرێژ کاری ناخۆش بکەین، چونکە باوەڕمان وایە لە کۆتاییدا هەر هەستی باشمان دەبێت و نزیکتر دەبینەوە لەو کەسانەی پێویستمانە، جاری واش هەیە ئامادەین چێژو خۆشیەکانمان دوابخەین لە پێناو هەستکردنی باش و کەمترین ئێش و ئازاری ئاییندە.

بەهەرحاڵ کاتێك دڵخۆشیش نەبین، جینەکانمان توانای هەستکردن بە ڕەزامەندی لە پەیوەندیەکی چێژبەخش سنووردار ناکات. لە ڕوونکردنەوەکانی کۆتایی ئەم بەشەدا دەتوانم بڵێم هەندێك کار هەیە دەتوانین خۆمان ئەنجامی بدەین بۆ چێژ وەرگرتن و پشت بەکەسیش نەبەستین، زۆربەی خەڵك لە سەرەتای پێگەیشتنی بۆ چێژوەرگرتن پەنا بۆ دەستپەڕ دەبات لەو کاتەدا خەیاڵ لەکەسێکی تر دەکاتەوە، بەڵام چێژ وەرگرتنەکە بە خۆیانەوە بەندە نەك بەکەسەکەی ترەوە. هەروەها ئێمە چێژ لە ئازاردانی کەسانی تر وەردەگرین، لەڕێگەی ئەوەی کەسانی تر بەبچوك ببینین لەمەوە پێویستی دەسەڵاتمان تێردەکەین و چێژیش وەردەگرین، هەرچەندە ئەم پرۆسەیە پێویستی خۆشەویستی و ئینتمامان ناکام دەکات.

دەتوانین بۆ پاراستنی جینەکانی تایبەت بە زیندومانەوە، سێکسی بێخۆشەویستی ئەنجامبدەین. دەتوانین مێشکی خۆمان بە ماددە هۆشبەرەکان هەڵخەڵەتێنین‌و هەستێکی هاوشێوەی هەستی پڕکردنەوەی پێویستیەکانمان دروست بکەین.

کۆمەڵگا زۆرباش کاردەکات کە زۆربەمان هیچ کاتێك دەستبەرداری گەڕان بەدوای شادیدا نابین، وهەرگیز ئەو بیرۆکەیە ناخەینە لاوە کە ئەگەرچی پەیوەندی لەگەڵ مرۆڤدا قورس‌و گرانە، بەلام پێویستیمان بە کەسەکان هەر هەیە. ئێمە لەپەنای یەکترەوە بۆ زیندومانەوە هەوڵ‌و کۆشش دەدەین. ئەم کارە ئاسانترو کاریگەر ترەو هەستی باشترمان لا دروست دەکات وەك لەو کاتانەی خۆمان بە تەنها هەوڵ‌و کۆشش دەدەین. هەرچەندە بۆ پڕکردنەوەی پێویستی خۆشەویستی‌و ئینتما پێویستمان بە کەسانی تر هەر هەیە، ووردە ووردەش لەوە تێدەگەین کاتێك بەشێك لە هێزی خۆمان بۆ هاوکاری کەسانی تر سەرف بکەین ئەوا هەستێکی باشمان بۆ دروست دەبێت، لەو ڕووەوە دەتوانین دەسەلاتی زیاتریش بەدەست بخەین. لەو کاتەی هەوڵی ئازادی دەدەین ئەوە دەکەین‌و هیوادارین کاتێ گەڕاینەوە هەمیشە کەسێك هەبێت پێشوازیمان بکات. ئێمە حەزمان لە فێربوون‌و خۆشگوزەرانیە لەگەڵ کەسانی تر، ئەم شێوەیە نمونەی پڕکردنەوەی پێویستیە سەرەکیەکانمانە واتە هەوڵی نزیك مانەوە لەگەڵ یەکتردا.

کەسانێك کە پەیوەندی نزیکیان نییە لەگەڵ کەسانی تردا هەمیشە هەستی تەنیایی‌و ناڕەزایەتیان هەیە، ئەوان دڵنیا نین لەوەی بەیانی هەستی باشیان دەبێت یان نا. چونکە بەیانیش وەك ئەمڕۆ هەر بەتەنهان، ئەوان جیاواز لەکەسە شادمانەکان تەرکیزیان لەسەرچێژی کورت خایەنە، کەسێکی

ئالودەی ئەلکهولە بۆ ماوەیەکی کورت چێژ وەردەگرێت. ئەو بیر لەوە ناکاتەوە لەوانەیە ئوتومبێلەکەی بکێشێت بە درەختێکدا. کەسانی خەمبار بەتەواوەتی بێئەقڵ دەبن کاتێك بەدوای چێژ وەرگرتنی خێرادا دەگەڕێن. هەرچەندە هەست بە چێژوەرگرتن بێپەیوەندی لەوانەیە هاوشێوەی ئەو هەستی چێژ وەرگرتنە بێت کە لە پەیوەندیەکاندا هەمانە، گەرچی ئەو چالاکیەی کە دەمانبات بۆ هەمان هەست جیاوازن، کەواتە ئاگاتان لەخۆتان بێت لەنزیکبونەوە لەو کەسانەی کە دەتوانن دڵخۆشبن، بەبێ بوونی هاوڕێو دۆستی نزیك. لەوانەیە کۆمیدیو خۆشگوزەران بن، بەڵام گاڵتەکانیان یەکپارچە سوکایەتی ونەفرەتە. ئەگەر لەگەڵ کەسێکی بەو شێوەیەدا هاوسەرگیری بکەیت، ئەوا زۆر زوو دەبیتە ئامانجی گاڵتەو گەپی دوژمنکارانەی ئەو، لەوانەیە تا دواسانەکانی تەمەنت پەشیمان بیت لەو هاوسەرگیرییە. بەدوای کەسێکدا بگەڕێ کە هاوڕێی باشی هەبێتو لەگەڵیان ڕەفتاری باش بێت. تۆش حەزبکەیت هاوڕێیەتیان بکەیت، کەسێك کە هاوڕێی باشی نەبێت ئەوا ڕێوشوێنی بەخشینی خۆشەویستی نازانێت.

ئەگەر وایدابنێین کەزۆربەی کات هەستی ڕەزامەندیمان هەیەو نزیکین لەو کەسانەی کە هەستەکانیان وەکو خۆمانە. دەتوانین بڵێین هەستەکانمان زۆر بە ووردی ئەوە دەستنیشان دەکات، کە پێویستی خۆشەویستیو ئینتمامان پڕکرابێتەوە(چەند بەباشی هەموو پێویستیەکانی تریشمان پڕبۆتەوە ئەگەر لەگەڵ کەسانێکدا پڕی بکەینەوە کە بەلامانەوە گرنگن). هەرکەسێك ئاستی پڕکردنەوەی پێویستی تایبەت بەخۆی هەیەو تێمان دەگەیەنێت کە فلانە پێویستی پڕبۆتەوە ئیتر پێویستی بە هەوڵی زیاتر نییە، لە بەشی پێنجەمدا دەربارەی هێزی پێویستیە تاکە کەسیەکان باشتر ڕووندەکەمەوە.

ئەگەر سەر لە بەیانی ڕۆژێك خەبەرت بێتەوەو هەستی بەنەهامەتی بکەیت. دڵنیا بیت لەوەی یەکێك یان چەند پێویستیەکی سەرەکیت لەو پێنج پێویستیە بەدڵی خۆت پڕ نەبۆتەوە، بۆ نمونە کاتێك هەستایت توشی ئەنفلۆنزا بوبیت، ئەوا ئازارەکانت پێت دەڵێن کە پێویستی زیندومانەوەت لە مەترسیدایە بەهۆی هەوکردنەوە. ئەگەر خەبەرت بۆوەو بەتەنها بویت منداڵەکەت چوو بوو بۆ زانکۆ، ئەو کاتە تۆ زۆر پێویستت بە خۆشەویستیو ئینتما هەیە کە پڕنەبۆتەوە. یان ئەگەر بەتەمای بەرزکردنەوەی پلەکەت بیت، بیستنی هەر هەواڵێك لەمڕۆدا چۆنیەتی هەڵچونەکانتو مامەڵەی ئەو لەدەستدانی دەسەلاتەت دیاریدەکات، ئەگەر پلەکەت بەرز کرابێتەوە ئەوا خۆشحاڵ دەبیت، ئەگەر وا نەبوو زیاتر لە ئێستا هەست بە خەمباری دەکەیت. حاڵتان زۆرخراپ دەبێت. یان کاتێك بڕیارت داوە لەگەڵ خێزانەکەت بۆ پشوی هاوینە بڕۆیت لەناکاو دەزانیت کە سەگەکەتان ون بووە، توڕە دەبیت، چونکە تا سەگەکە نەدۆزنەوە ناتوانیت بڕۆی بۆ گەشتەکە، یان کاتێك دەتەوێت یاری تێنس بکەیت کاتێکی خۆش بەسەر بەریت، بەلام باران دەست پێدەکاتو نارەحەت دەبیت، بەهۆی ئەوەی کە پێویستیتان بە بەسەربردنی کاتی خۆش پڕنەبۆتەوە، سەرئێشەو نارەحەتیتان نیشانەی ئەوەیە. بە ئاشنابوننتان بەو پێویستیانە تێدەگەیت، کە کام پێویستیت پڕنەبۆتەوەو هەستێکی خراپت هەیەو کام پێویستیتان پڕبۆتەوەو هەستێکی باشت هەیە. دیارە ئەمانە هەمیشە بەڕوونی ئەم نمونانە نین، بەلام ئەگەر کەمێك کات سەرف بکەیت بە هەمان ئەنجام دەگەیت.

زیندومانەوە

کۆی بونەوەرە زیندوەکان لەڕوی جیناتەوە بەشێوەیەک بەرنامەڕێژکراون کە هەوڵبدەن زیندوبمێننەوە. بە بۆچونی من وشەی (جاناس Ganas) ی ئیسپانیی واتای ئارەزوی زۆری تێکەڵیو پەیوەندیە. ئەم وشەیە باشتر لە هەر وشەیەکی تر حەزی زیندومانەوە دەردەبڕێت. ئەم وشەیە واتای ئارەزووی کارکردنی جدیو خۆ دوانەخستنو سووربوونە لە ئەنجامدانی هەرکارێك بۆ زیندومانەوە بێت،و سنوری زیندومانەوە تێپەڕێنین بەرەو ئارامیو ئاسایش هەنگاو بنێین. ئەم سیفەتە (Ganas) خەسڵەتێکی زۆر بەنرخو بەهایە. ئەگەر بتەوێت کارێك بکەیت داوا لە کەسێك بکە کە سیفەتی (Ganas)تیادا بێت، ئەگەر دەتەوێت کەسێك هەڵبژێریت بۆ ژیانی هاوبەشو خێزان دروستکردن. کەسێك پەیدا بکە کە سیفەتی (ganas)ی هەبێت لەگەڵیدا باش ڕەفتار بکە، هەوڵبدە پاڵنەرەکانی ڕەخنە نەکەیت؛ چونکە تۆ ناتەوێت (ganas) هەڵگەڕێتەوەو لەدژت بوەستێتەوە.

لایەنێکی تری زیندوماننەوە بە واتای مانەوەی جۆری مرۆڤە کە پشت بە چێژی سێکسی دەبەستێتو لەڕوی جیناتەوە زۆر سەرکەوتو بوە، مرۆڤ لە هەمو شوێنێك ژمارەیان زۆر بووە، بێگومان سێکس جگە لە بابەتی زیندومانەوە بە پێویستیەکانی تریشەوە پەیوەندی هەیە، بەڵام سێکس وەك چێژ وەرگرتن لە مێشکی زۆربەی کەسەکاندا هەیە. لەڕێگەی بەکارهێنانی ئامرازەکانی دژەسکپڕیەوە دەتوانین بە ئاسانی ئاستی ئەو چێژە بەرز بکەینەوە ،ئەوە ڕێوشوێنێکە کە مرۆڤ هەم خورماش بخوات و هەم خورمژیش.

بەلام جیاوازی مانەوەی مرۆڤ لەگەڵ بونەوەرەکانی تردا ئەوەیە، کە مرۆڤەکان هەر لەسەرەتای تەمەنیانە لەوە تێدەگەن کە پێویستیان بە زیندومانەوە هەیە بۆ ئێستاو بۆ ئایندەش، ئێمەی مرۆڤ بەدوای ئەو پێشوینانەدا دەگەڕێین، کە چۆن تەمەنی خۆمان درێژتر بکەینەوە، زۆرکەس لە ڕێگەی وەرزشکردنەوە یان پیادەکردنی ڕژێمی خۆراکی یان ڕودەکەنە خواردنەوەی ئاوی کانزایی تا سەلامەت تر بن‌و تەمەنیان درێژتر بێتەوە. لەگەڵ ئەوەی چەوری ئاسان دەستدەکەوێت، بەڵام بۆ زیندومانەوە زەرەری هەیە، بەلەزەتەو باپیرانی ئێمە بەهۆی ئەوەوە بەزیندویی ماونەتەوە، هەندێ لە مرۆڤەکان گرنگی بە ژیانی خۆیان نادەن و هەر هەمبەرگری پەنیر دەخۆن، لەم لایەنەوە منداڵەکان زیاتر لە ئێمەی گەورەکان لە مەترسیدان. کەواتە ئەو چێژەی بەهۆی جینەکانەوە هەستی پێدەکەین لەکاتی خواردنی چەوریدا هێشتا لە ئێمەدا بونی هەر هەیە، ئەگەر بمانەوێت تەندروست بمێنینەوە دەبێت گرنگی بە چەوری نەدەین. بەڵام ترس لە ئایندە وا دەکات کە زۆر کەس حەزنەکات چەوری بخوات.

دەزانم کە بەملیۆنان مرۆڤ بەهۆی نەبونی خۆراک‌و چاودێری تەندروستی تەواوەوە توشی برسێتی‌و نەخۆشی بوون. بێگومان ئەم مرۆڤانە خۆیان برسێتی‌و نەبونی چاودێری تەندروستیان هەڵنەبژاردووە، ئازاری برسێتی یەک ئازاری ئانێرادیە و بەشێکە لە پێویستی بە زیندومانەوە.من لەم کتێبەدا دەربارەی ئەم شێوە برسێتیە قسە ناکەم ، بەڵکو لەسەر ئەوە قسەدەکەم کە بۆچی هەندێك لە هەرزەکارە کچەکان برسێتی هەڵدەبژێرن تا ئاستی مردن، ڕونکردنەوەیەکی سادە دەدەم لەسەر خۆبرسیکردن بەویست و ئیرادەی خۆیان. بەمکارەیان ئەم کچانە پێویستی زیندومانەوەیان پشگوێ

دەخەن لەپێناو تێرکردنی پێویستی دەسەڵاتو توانایان(واتە لە ڕێگەی خۆبرسیکردنەوە پێویستیو حەزی دەسەڵاتی خۆیان تێردەکەن. وەرگێر)، بەڵام ئەگەر زیندومانەوە یەکێك بێت لە پێویستیە بنەڕەتیەکان ئەدەبوو خۆکوژیو بێئیشتهای دەماری دەرکەوتایە.

دەتوانرێت تیۆری هەڵبژاردن لەسەر کۆی چالاکیەکانی مرۆڤ وەك زیندومانەوە جێبەجێبکرێت. بەڵام لەم کتێبەدا تەرکیزم کردۆتە سەر چالاکی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، وەك ئەوەی بەکام شێوە واز لە کۆنترۆڵی دەرەکی بهێنین کە یارمەتیمان دەدات باشتر بەیەکەوە بگونجێین. بەڵام جێی خۆیەتی کە بەیادی بهێنمەوە لەم کۆمەڵگە توندوتیژەی ئێمەدا بەیەکەوە بوونمان لەوانەیە ،زیاتر پەیوەندی بە زیندومانەوە هەبێت. سەرنجبدەن هۆکاری بنەڕەتی مردنی گەنجەکان برینداریو پێکانی فیشەکە نەك نەخۆشیو ڕوداوەکان. ئەمە لە کاتێکدایە ئەگەر بتوانن بەیەکەوە باشتر پەیوەندی ببەستین زۆربەیان بە زیندویی دەمێننەوە. لە ڕۆژانی مێژووی دورەوە زیندومانەوە پێویستی بنەڕەتی بووە بۆ تەواوی مرۆڤەکان وەك چۆن بۆ هەمو گیانداران پێویستی بنەڕەتیە، بەڵام وردە وردە خۆشەویستی لە ڕوی هاوکاری بۆ زیندوماندنەوە بە نرخ بووە، خۆشەویستی لە زیندوماندنەوە جیابوەوە تا خودی خۆشەویستی بوو بەپێویستیەکی بنەڕەتی، بۆ دەسەڵاتیش هەمان شت ڕویداوە، پلە بە پلە دەسەڵاتداران زیاتر شانسی مانەوەیان پەیداکردوە وەك لە لاوازەکان تا ئەو شوێنەی کە پێویستی بە دەسەڵات بوە بە پێویستیەکی سەربەخۆ.

بەمەبەستی ڕاکردن لە دەسەڵاتی کەسانی تر و ژیانی ئیسراحەت پێویستمان بە ئازادی هەبوو، لە ئەنجامدا ئازادیش بوە پێویستیەکی سەربەخۆ

بەربەست بەرامبەر دەسەڵات. چێژوەرگرتن کە پاداشتێکی جینییە بەرامبەر بێزبوون ئەویش بوو بە پێویستیەکی سەربەخۆ، چونکە هەردەچوو زۆر شت فێردەبوین کە پەیوەندی بە زیندومانەوە نەبوو، بەڵام زیاتر پەیوەندی بەهێزی بە خۆشەویستی‌و ئازادی‌و دەسەڵاتەوە هەبوو، هەموو ئەو پێویستیانەی کە زیادبوون بەدرێژایی تەمەن، ژیانیان ئەوەندە ئاڵۆز کردوە بوە هۆی جیاوازی ئێمەو تەواوی بونەوەرانی تر، دیارە دواتر دەربارەی هەر چوار پێویستیەکەی ترو پێویستی زیندوماندەوە زیاتر ڕونکردنەوە دەدەین. بە شێوەیەکی گشتی ڕونکردنەوە لەسەر خۆشەویستی‌و ئێستا دەکەم تا ئاڵۆزیەکانی زیاتر تێبگەیت. کاتێک لەسەر ئاڵۆزیەکانی تیۆری هەڵبژاردن قسەدەکەم دەربارەی ئەو پێویستیە دەرونیانە ڕونکردنەوەی زیاتر دەدەم. خشتەروی ئەم بەشانەی خوارەوە پێویستن بۆ دەستپێکردنی باسەکە.

خۆشەویستی،خۆشەویستی سێکسی و ئینتما

بە نزیکی کۆی کتێبەکان‌و شانۆنامەکان‌و ئۆپێرا گەورەکان چیرۆکی ئەو کەسانەن کە بەدوای خۆشەویستی سێکسیدا گەڕاون. خۆشەویستی سێکسی باشی خۆی هەیە، بەڵام دواجار بە شکست کۆتایی دێت، چونکە ڕەخنە، و سەرزەنشت، وگازندەو ئیرەیی ئەمانە کاریگەری لەسەر پەیوەندیەک دروستدەکەن. دەستپێکردنی ئەو پەیوەندیە زۆر گران نییە. بەڵام جینەکانی خۆشەویستی‌و ئینتما پێشبینی ئەوە دەکەن، کە خۆشەویستی بەدرێژایی ژیانمان بەردەوام بێت. لە جیهانی کۆنترۆڵی دەرەکیدا بەجێهێنانی ئەم پێشنیارە سەختە، لە کاتی گونجاودا هەندێکجار پەیوەندیەکە بەباشی دەست پێدەکات، بەڵام بەهەڵوەشاندنەوە کۆتایی دێت. ئەوە شکست‌و ئازارو ئێشی خۆشەویستیە کە ئەدەبیات ئەوەندە سەرنجراکێش دەکات. ئەگەر خۆشەویستی بەو هێزەی خۆیەوە بەردەوام بوایە ئەوا هیچ چیرۆکێکی لێ سازنەدەبوو، خیانەت‌و خۆکوشتن‌و کوشتن‌و نەخۆشی دەروونی ئەمانە ئاسەواری دەردەسەری خۆشەویستین کە ڕوو لە شکستە. هەستی ئیرەیی، وازهێنان، تۆڵە سەندنەوە، بێئومێدی ئەو هەستانەن کە بەزۆری بەسەر ڕەفتاری عاشقەکاندا زاڵ دەبن.

ئەو کەسانەی کە ژیانیان خۆشەویستی‌و کامەرانی تیادا نییە، جا چ بکوژن، یان بمرن، یان ئازاریچەژن یان هیچ کام لەم کارانە نەکەن، ئەوا خەریکی یەکێك لەم سێ جۆرەی کۆنترۆڵی دەرەکین، کە لە بەشی یەکەمدا ئاماژەم پێ کردووە، کە ناوەڕۆکی هەمووی ئەمەیە "تۆ هەراسانم دەکەیت‌و دەمەوێت بگۆڕیت‌و پەیڕەوی من بکەیت." ئەگەرچی کتێب‌و شانۆنامەکان لە وێنەکێشانی ئەم ناڕەحەتی‌و هەستی نەهامەتیەدا

زیادەڕەوی دەکەن، بەڵام ڕاست دەڵێن. ئاکامی خۆشەویستی دەتوانێت لە لوتکەی هەستی ئەهامەتی مرۆڤەکاندا جێبگرێت.

هەموو دەزانین کە پێناسەی خۆشەویستی دژوارە، بەڵام هەرچۆنێك پێناسەی بکەین، هەمومان ئەوەمان قبوڵە کە عاشق بوون شەوق و خۆشی هەیە، لەگەڵ عاشق نەبوندا جیاوازە کە هەستێکی ناخۆشە. دواتر لەم کتێبەدا بە بەکارهێنانی چەمکی تیۆری هەڵبژاردن پێناسەیەك بۆ خۆشەویستی پێشنیار دەکەم، کە بۆ زۆرکەس بەسودە. بەڵام لە ئێستادا ئەو پێناسەیەی پێی مورتاحیت بەکاری بهێنە، دواتر بۆ یاسانەی کە من لێرەدا ڕونی دەکەمەوە ئەو پێناسەیەمان ناوێت.

سەرباری ئەوەی کە ئێمە پاڵنەری گەڕانمان بەدوای خۆشەویستی و ئینتمادا هەیە، بەڵام بەدەگمەن لە زەمینەی ئینتماو هاوڕێیەتیدا کێشەمان بۆ دروست دەبێت. ئێمە بە ئیسراحەت هاوڕێ پەیدا دەکەین و هاوڕێیەتیمان دەپارێزین. ناکامترین بەشی ئەم پێویستییە خۆشەویستیە یان خۆشەویستی سێکسیە، چونکە لەهەموو جیهاندا کاتێك لە خۆشەویستی سێکسی ڕازی نابن کەسەکان بیر لە خیانەت دەکەنەوە. لەڕوی جینەوە هیچ بەڵگەیەك نییە کە پاڵنەری خۆشەویستی سێکسیمان بۆ ئەوەیە لەگەڵ یەك کەسدا بەدرێژایی تەمەنمان بمێنینەوە. جینەکانمان کەسێکیان دەوێت هەتا گرنگ نییە ئەو کەسە کێ بێت. (ئەمانە بۆچوونی گلاسەر خۆیەتی کە ڕەنگدانەوەی فەرهەنگی ئەمریکیە.وەرگێڕ) ئەمە ڕاستییەکی بەرچاوە بۆیە ئاماری تەڵاق و ئاماری هاوسەرگیری دووبارە بەرزە، وەکو پێشوتر باسم کردوە تەڵاق بەتەنها ئاماژە نییە بۆ هاوسەرگیریی نەخواستراو و خەمبار. لەوانەیە ژمارەی ئەو ژن و مێردانەی، کە ژیانی هاوبەشی کامەرانیان نییە، بەڵام تەڵاق وەرناگرن، زیاتر

بێت لە وانەی کە تەلاقیان وەرگرتووە، بەبۆچونی زۆربەی کەسەکان رازیبونی سێکسی و ڕازیبون لە خۆشەویستی دووشتن لەیەك جیانابنەوە، کاتێك هاوسەرگیری دەکەین و بەیەکەوە پەیمان دەدەین ئازانین، کە بەردەوامیدان و پاراستنی هەماهەنگی خۆشەویستی و سێکس چەند دژوارە. بەردەوامی ژیانی هاوبەش و گرفت و فشارەکانی دەبێتە هۆی ئەوەی کە وردە وردە بتوانین یەکتر کۆنترۆڵ بکەین و باجەکەشی بدەین، پەیوەندی نێوان خۆشەویستی و سێکس کەم دەبێتەوە تا دەگاتە سنوری پچڕان. ئەگەر نەڵێین مەحاڵە ئەوا دەبێت بڵێین خۆشەویستی بەخشین بەکەسێك کە لە هەوڵی کۆنترۆڵکردن و گۆڕانی تۆدایە، یان خۆشویستنی کەسێك کە تۆ لەهەوڵی کۆنترۆڵکردن و گۆڕانی ئەودایت، دژوارە. وەك باوە سێکس لە ژیانی هاوبەشدا بەردەوامی هەیە، بەلام کۆنترۆڵکراوە. یەکێکیان یان هەردوکیان کۆنترۆڵی دەرەکی بەکاردەهێنن و ئیتر خۆشەویستی لە ژیانی هاوبەشیاندا نەماوە، هەردوکیان یەکتری لۆمە دەکەن لەسەر هەست بەتەنهایی کردنیان. من هەست دەکەم زۆربەی ئەو کەسانەی کە بەیەکەوە پەیوەندی سێکسیان هەیە یەکتریان خۆش ناوێت، یان یەکێکیان خۆشەویستی هەیە بۆ بەرامبەر بەلام ئەوی تر نیەتی، لەکاتێکدا پێشوتر هەردوکیان عاشقی یەکتر بوون حەزیان لەیەکتر بووە. زۆربەی کەسەکان بۆ ئەوەی بگەن بە سێکسێکی چێژبەخشی بێخۆشەویستی، ئەوا بە شێوەیەك ڕەفتار دەکەن وەك ئەوەی عاشق بن لە ڕاستیدا بەو شێوەش نین. هەرچەندە هەندێکیشیان زەحمەتی ئەو کارەش بۆخۆیان دروست ناکەن. ئەوان لە ژێر کاریگەری هۆرمۆنەکانی مانەوەدان کەخۆشەویستی بۆی گرنگی نییە، لەگەڵ کەسانێکی کە حەزیان لێیان نییە لە جای کە خۆشیان بوێن پەیوەندی سێکسی دروستدەکەن. چونکە سێکس بۆ

هەردوکیان یان یەکێکیان چێژ بەخشە بۆیە پەنای بۆ دەبەن. سێکس پەیوەندی نزیکی لەگەڵ دەسەڵاتدا هەیە، بەلام ڕێگە لە خۆشەویستی و حەز ناگرێت. دەتوانم ئەو جۆرە لە سێکس ناو بنێم سێکسی دەسەڵاتدارانەی عاشقی یان حەزلێکردووانە. هنری کیسنجر دەیوت پاڵنەری کۆتایی سێکس دەسەڵاتە. ئەو پیاوانە سەرنجی ژنەکان ڕادەکێشێن کە دەسەڵاتدارن.(ئەو پیاوانەی کە دەسەڵاتیان نییە ، نابنە جێی سەرنجی ئەوان). پیاوانیش سەرنجی ژنانی بەدەسەڵات دەدەن، ژنان و پیاوانی بەدەسەڵات بەدرێژایی مێژوو غەرقی چێژی پەیوەندی سێکسین لەگەڵ کەسانێك باوەڕیان وابووە بەشداری دەسەڵاتەکەی دەکەن. کاتێك ئەم وێناو خەیاڵە ڕەنگی واقیع دەگرێت، وەکو ڕوداوی والیس وارفیلد سیمپسون کە ئیدواردی هەشتەم وازی لە تاج و تەختی ئنگلیزی هێناو بەوی بەخشی. سێکس لە هەمان کاتدا ڕێگایەکە بۆ سەرگەرمی و خۆشی و هاوڕێیەتی، سێکس سەرگەرمیە ئەگەر دور بێت لە دڵەڕاوکێی خۆشەویستی و چاوەڕوانیەکانی، کە لەوانەیە بۆ یەکێکیان یان هەردوکیان چێژبەخش بێت. ئەم جۆرە ڕێگایەکی خۆش بێت بەمەبەستی ناسین و ئاشنابون بێت بە کەسێکی نوێ. لە ئەدەبیاتدا جەخت لەسەر سەرەتاو کۆتایی هێنانی خۆشەویستی دەکرێتەوە کە لەو دوو شوێنەدا ڕوداوی سەرنجراکێش ڕودەدەن. کاتێك کە دەگەینە ناوەڕاستی کتێبەکە کۆشش و هەوڵی داهێنەرانەی پاراستنی خۆشەویستی بۆ خوێنەران سەرنجراکێشتر دەبێت، بۆ نوسەر گرانە کە ئەم بەشە لە پەیوەندیەکان هەڵبژێرێت؛ چونکە هێشتا خۆشەویستی خۆشیەکی زیندوە بۆ زۆربەمان. بۆ بەردەوامی خۆشەویستی سێکسی بێت یان نا پێویستە بگەڕێینەوە بۆ بەشی یەکەم کە باسم لە هاوڕێیەتی کرد. جیاواز لە خۆشەویستەکان هەتا

زۆربەی ئەندامانی یەك خێزان یان هاوڕێ باشەکان دەتوانن بەدرێژایی تەمەن لەگەڵ یەکتر هاوڕێ بن، بەردەوامی پێبدەن لەبەرئەوەی ئەسیری خەیاڵی خاوەندارێتی نین بۆ دەستپێکردنی هاوڕێیەتی، ئەگەر لایەنی هاوبەشتان نەبێت یان ڕوی هاوبەشتان کەم بێت ئەوا نابنە دوو هاوڕێی باش. دواتر گونجاندن بەباشی ڕوندەکەمەوە. بەڵام لێرەدا بۆ ئەوەی ببینیت ئایا خۆشەویستیت بەردەوام دەبێت یان نا لە خۆتان بپرسن(تا چەند لەگەڵ ئەو کەسەی کە باوەڕم وایە خۆشمدەوێت یان خەریکە پەیوەندی سێکسی لەگەڵ ئەنجامیدەم ڕوی هاوبەشمان هەیە؟) بەتایبەت لە خۆت بپرسە (ئەگەر لە لایەنی هۆرمۆنیەوە سەرنجی ڕانەکێشاوم، ئایا ئەو هەمان ئەو کەسە دەبوو کە پێم خۆشبوو هاوڕێیەتی بکەم؟) ئەگەر وەڵامی ئێوە بە ئەرێنیە شانسی سەرکەوتنی خۆشەویستیتان کەمە هۆرمۆنەکان ئێمە بەیەکەوە کۆدەکاتەوە، بەڵام بۆ مانەوەمان بەیەکەوە نامانپارێزێت. بۆ ئەوەی پەیوەندی خۆشەویستی و سێکسیەکان بەردەوام بێت پێویستە ژیانی کەسی خۆتت هەبێت مەبەستی من تەنیا ژیانی سێکسی نییە بەڵکو ژیانی کۆمەڵایەتی و خۆشگوزەرانی خۆتت هەبێت. ژن و مێرد دەبێت پەیوەندی و سەرگەرمی و هاوڕێی خۆیان هەبێت. ئایا دەتوانیت بێترس لە ڕەخنە و گازندەی بەرامبەرەکەت ئەو جۆرە پەیوەندی و سەرگەرمیانەت هەبێت، ئێمە ئەوە زۆر بە ئاسانی و بە سروشتی لەگەڵ هاوڕێی باش و لەگەڵ ئەندامانی خێزانی خەمخۆردا دەتوانین بکەین. پێویستە زۆربەشمان فێربین بە ئاسانی لە هاوسەرگیریشدا ئەوە بکەین، بە بێبەشکردنی هاوسەرەکانمان لەم شێوە پەیوەندیانە زەرەر لە پەیوەندی خۆمان دەدەین لەگەڵیدا، پشت بەستن بە هاوسەر بۆ هەموو شتێك فشارێکی زۆرە و لەتوانای زۆربەی پەیوەندیەکان

زیاتره. کاتێك ئێمه بیر له خۆشەویستی دەکەینەوە وا بیردەکەینەوە کە زیاتر وەربگرین وەك لەوەی زیاتر ببەخشین. ئایا تۆ منت خۆشدەوێ؟ ئەو پرسیارەیە کە لەبەرامبەر دەپرسین کاتێك لەو پەیوەندیە نارازی ببین. ئایا خۆشەویستی بەردەوام دەبێت کاتێك یەکێك لە هاوژینەکان زیاتر خۆشەویستی ببەخشێت وەك لەوی تریان؟ بەدڵنیاییەوە لەوانەیە هەرشتێك ڕوویدات. لەوانەیە ئەو کەسە بدۆزیتەوە کە خۆشەویستیت بداتێو زۆر لەوە کەمترت لێداوابکات، بەڵام تۆ ناتوانیت پشت بەوە بەستیت کە بۆ ماوەی درێژ ئەو خۆشەویستیە هەر وەربگریت بێ ئەوەی لەبەرامبەردا هەندێك خۆشەویستی ببەخشیت. خۆشەویستیو هاوڕێیەتی وەك شەقامێکی دووئاراستەن. قبولکردنی خۆشەویستی هونەرە. کە فێربیت بە میهرەبانیەوە وەربیگریت ئەوە بارمەتییەکی گەورەیە بۆ پەیوەندییەکە. هەڵبەتە خۆشەویستی بێ سێکسیش گرفتی خۆی هەر هەیە. ئەندامانی خێزان بەتایبەت باوان و منداڵەکان لە زۆر باردا خۆشەویستی لەیەکتر زیاتر لەوە داوا دەکەن کە ئامادەن بیبەخشن. لەم هەڵوێستانەدا و کاتێك کە لایەنێك یان هەردوو کەسەکە کۆنترۆڵی دەرەکی بەکاردەهێنن بەمەش خێزان پارچە پارچە دەبێت. هیچ ئامرازێك نییە ڕێگری لەمە بکات، مادام هەمو لایەنەکان هەوڵی کۆنترۆڵی یەکتری دەدەن بەداخەوە، ئەوە ئەو ڕەفتارانەیە کە زۆربەی ئەندامانی خێزان بەکاری دەهێنن لەکاتی ناکۆکیدا. هیچ شتێك پێشنیار ناکەم بۆ چارەسەری خێزان یان هەر گرانیەکی تری وەرگرتنو بەخشینی خۆشەویستی جگە لەوەی کە دەڵێم دەبێت واز لە کۆنترۆڵی دەرەکی بهێنرێتو دەست بکرێت بە پیادەکردنی تیۆری هەڵبژاردن.

دەسەڵات (هێز)

یەکێك لە پێویستیە هەرە دیارەکانی مرۆڤو بەشێکە لەپێویستی زیندومانەوەیان. هەندێك لە گیاندارانی ئاستی بالا خۆشەویستیان دەوێت هەندێکیان ئازادی. بەلایەنی کەمەوە کاتێك گەنجن زۆربەیان یاریدەکەن وا دیارە کە فێردەبن‌و خۆشی لێدەبینن. بەڵام دەسەڵات بەو مانایەی کە خەڵك دەیانەوێت - واتە *دەسەڵات لە پێناوی دەسەڵاتدا* تایبەتمەندیەکی ناوازەی مرۆڤەکانە - گیانداران کاتێك مەترسیان لەسەر بێت یان بیانەوێت جوتبێن پەیوەندی سێکسی ئەنجام بدەن‌و بۆ خۆیان‌و بۆ بەچکەکانیان خۆراك پەیدا بکەن لەم کاتانەدا شەڕانگێز دەبن، بەڵام شەڕانگێزی ئەوان بۆ زیندومانەوەو بەردەوامی ژیانە نەك بۆ وەرگرتنی دەسەڵات. ئەو کاتانەی خۆراکیان هەبێت و هۆرمۆنەکانیان نەوروژابێت‌و بەچکەی برسیان نەبێت توندوتیژ نین. ئێمەی مرۆڤ تەنیا بوونەوەری دەسەڵاتخوازین. هەر لەسەرەتاوە پێویستیمان بە دەسەڵاتە کە جێگای زیندومانەوە دەگرێتەوەو سێبەری خۆی بەسەر مانەوەی ژیانی زۆربەماندا دەکێشێت.

کەسانێکی زۆر سەرباری ئەوەی کە خاوەنی هەموو شتێکن کەچی هەر لە حەزی بونە خاوەن شتگەلێکی زۆرتردا واز ناهێنن، لە بارێکدا کە بەدەستهێنانی ئەو شتانە مانای بێبەشکردنی کەسانێکیترە. ئەو زیادەڕەویە لە دەسەڵاتخوازی زەرەری بۆ هاورێیەتی دەمدرێژ هەیە. هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسانی بەرچاوتەنگ بۆ پێگەو شوێن زۆر زەحمەتە. گەلێك کەس هەر دەگەڕێن بەدوای ئەم هەستانەدا کە تێربونیان نیيە وەکو. هەستی سەرکەوتن، بەڕێوەبردنی کاروبارەکان بەو شێوازەی خۆمان دەمانەوێت یەکەسەکان بڵێین چی بکەن، یان بیان بینین ئەو شتانە بکەن بەو شێوەیەی

کە ئێمە بەباشی دەزانین؛ هەندێك کەس لە هەوڵدان بەدوای دەسەڵاتدا سڵ لە هیچ ناکەنەوە هەرشتێك دەکەن کە پێیان وابێت پێویستە بۆ گەیشتن پێی هەتا ئەگەر بگاتە قوربانیدان بە هاوسەرگیری؛ بە پەیوەندی بە منداڵەکانیەوە، بە دایکوباوکیەوە، یان تێکشکانی ئەو کەسانەی لە بازرگانیدا کێبرکێی دەکەن، هەتا کوشتن بۆ ئەو کەسانەی کە زۆر تینوی دەسەڵاتن، شتێکی مەحاڵ نییە.

لە کۆمەڵگای کۆنترۆڵی دەرەکیدا کە تیایدا دەژین، دەسەڵاتداران پێناسەی واقعەکە دەکەن هەتا ئەگەر ئەو پێناسەیە بەئازاربێت بۆ کەسانیتر، بۆ نمونە زۆرن ئەو مامۆستایانەی کە باوەڕیان وایە ئەوە ڕاستە کەخوێندکاران دەرنەچێنرێن ئەمانە لە هەموو قوتابخانەکاندا هەن، ئەگەرچی دەرنەچاندنی منداڵان لەوانەکاندا پرۆسەیەکی خراپە وپشت بە دەسەلات دەبەستێت. ئەمە هۆکارێکی بەهێزی هاتنە خوارەوەی هێڵی گەشەسەندنی مرۆڤایەتییە کە لەهێلکاریەکەی بەشی یەکەمدا باسمکرد. خودی خۆی دەسەلات نەباشە نەخراپە. باشیو خراپی پشت دەبەستێت بەچۆنیەتی پێناسەکردنیو بەکارهێنانی.

هەر لە قۆناغی منداڵیەوە تامی دەسەلات دەکەین کاتێك دەبینین دایكو باوکمان یان کەسانی تر ڕادەپەڕنو ئاگایان لەوەیە کەچیمان دەوێت دەیدەنە دەستمان. پێویستیمان بە دەسەڵاتی زیاتر بەردەوام دەبێت، لەکاتی نەوجەوانیدا دەسەلات پاڵنەرە بۆمان تا هەوڵەکانمان سنوری زیندومانەوەو ڕاکێشانی خۆشەویستی کەسانی تر تێپەڕێنێت. لەو قۆناغانەدا هەرکارێك ئەنجام دەدەین لەسەر بنەمای زنجیرەی پلەبەندی دەسەلات ئەنجامی دەدەین. پێگەی کۆمەڵایەتی، خانوو مال، جلوبەرگ، نمرەکان،

سەرکەوتن، سەرمایە، جوانی، نەژادو بنەچەمان، لەشولارمان، قەبارەی سنگمان، ماسولکەکان، ئوتومبیلەکانمان، خۆراک، ئاماری بینەرانی تەلەفزیۆن، بەکورتی هەرچیەك بیری لێدەکەینەوە گۆڕاوە بۆ هێز. شێوازی ژیانی کۆمەڵە کەسانێك لە کۆمەڵدا بۆتە هەوڵی ڕاکێشانی کەسانی تر بۆ خوارەوە تا خۆیان بچنە سەرەوە.

دیارە زۆرکەس هێز بەدەستدەهێنن تا لە بەرژەوەندی گشتیدا بەکاریبهێنن. ئێمە هەوڵدەدەین ئەو شتانە بەدەستبهێنین کە هەستی هێزو دەسەڵاتمان پێدەبەخشێت بەچەندین شێوەش یارمەتی کەسانی تر دەدەین. لەیاری گۆلفدا، بەرزکردنەوەی ڕەکتەی گۆلفەکەو تۆپ خستنە ناو چاڵەکەوە زەرەر لەکەس نادات. پزیشکێك کە گیانی مرۆڤێك ڕزگار دەکات یان دەرمانێك دەدۆزێتەوە ئەگەرچی هەست بە هێز دەکات، بەڵام یارمەتی کەسانی تر دەدات. لەوانەوتنەوەدا مامۆستا هەوڵی ئەوە دەدات خوێندکارەکانی سەرکەوتوو بن. بەوەش هەست بە هێزی خۆی دەکات. ئەگەر ئەم کتێبەی من بتوانێت یارمەتی کەسانێك بدات، ئەگەر سەرکەوتو بووم لەوەدا خۆشحاڵدەبم و هەست بە دەسەڵاتو هێزی خۆم دەکەم.

خۆشبەختانە لە کۆمەڵی سەرمایەداری تا سنورێك دیموکراتی وەك ئەمریکا بەنزیکی هەموو کەسێك دەستی بە هێز گەیشتوەو زۆربەشیان ڕازین لە هێزو دەسەڵاتیان. هەڵبەتە هەموان هێندەی سیاسەتمەداران و دەوڵەمەندەکان تینوی هێز نین، بەڵام بەلایەنی کەمەوە کەسێکمان دەوێت کە گوێ لە قسەکانمان بگرێت. کاتێك کەسێك گوێ لە قسەکانمان ناگرێت هەست بە ئازارو لاوازی دەکەین، ئەوە هەمان ئەو هەستەیە کاتێك لە وڵاتێکی بیانیت دەتەوێت زانیاری وەربگریت و کەس بەزمانی تۆ قسە ناکات. لە جیهانی پشت

بەستو بە تیۆری هەڵبژاردن. زۆر کەس خۆشی دەبینێت لە گوێگرتن لەیەکتری بێ ئەوەی پەلەی ئەوەی بێت کە تەنها دوا وشەت لێ وەربگرێت. کاریگەری زۆرو ناچارکردن لە پەیوەندی کەسی بەهێزو دەسەڵاتداردا سودی نییە هەروەک چۆن لە پەیوەندی کەسانی ئاساییدا بێسودە. بەڵام لەبەر ئەوەی کەسی بەدەسەڵات بە زۆری ناچارکردن‌و هێز بەکاردەهێنێت، هەندێکجار زەرەر لە ژیانی هاوسەرێتی‌و خێزانی‌و لەچێژو خۆشیەکانیش دەدات. پێشتر پیاوی بەدەسەڵات لەگەڵ ژنەکەی دەمایەوە بەڵام خیانەتی لێدەکرد. کەچی ئەمڕۆژانە زۆربەی ژنەکان تەڵاق وەردەگرن‌و وا نیشانی نادەن کە ژیانی هاوسەریان سەرکەتوو بووە. چونکە ئەمڕۆ یاسا لە جاران زیاتر مافی ژنان دەپارێزێت، بۆیە ژنانی ناڕازی زیاترلە پیاوە بەدەسەڵاتەکانیان جیادەبنەوەو تەڵاقی خۆیان وەردەگرن. کەسانی بەدەسەڵات لە هەموو کەس زیاتر بۆ گەیشتن بە شادی و کامەرانی پێویستیان بە تیۆری هەڵبژاردن هەیە. ڕوکردنە تیۆری هەڵبژاردن بۆ تێگەیشتن لە هێز و دەسەڵاتیان بۆ کۆی کۆمەڵ سودی هەیە.

لە کۆمەڵی پشت بەستو بە تیۆری هەڵبژاردن کە تیایدا خۆسازان لەگەڵ کەسانی تردا گرنگە. ناچارکردنی کەسەکان کەمتر ڕوودەدات. هۆکاری کەمتر هەیە بۆ یەکتر کۆنترۆڵکردن. زیاتر هەوڵی دانوستاندن لەسەر جیاوازیەکان ئەنجام دەدرێت. کەسە بەهێزەکان هێزێکی زیاتر لە خۆسازاندن لەگەڵ کەسەکانی تردا دەبیننەوە وەک لە هەوڵی زاڵبوون بەسەریاندا. تایبەتمەندی ئەم کۆمەڵگایە ئەوەیە کە فێری چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ پێویستی دەسەڵاتدا ببین. لەم کۆمەڵگایەدا گۆڕینی زانستی دەروونناسی خۆمان شتێکی مەحاڵ نییە.

ئازادی

هەروەک چۆن نیگەران دەبین کاتێک کەسانی تر هێز بەکاریهێنن بۆ هەڕەشەکردن لەوشتانەی دەمانەوێت لە ژیانماندا بیکەین. ئازادیش نیگەرانمان دەکات بەتایبەت ئەگەر بزانین لەژێر مەترسیدایە. باوەڕم وایە کە پێویستی ئازادی پێویستیەکی گەشەسەندنەو ئامانجی بەدەستهێنانی هاوسەنگی ڕاستەقینەیە لە نێوان دوو شتدا، یەکەم" پێویستی بە ناچارکردنی کەسانی تر کە بە ویستی تۆ بژین، دوەم" پێویستی کەسانی تر بۆ ڕزگاربون لەو ناچارکردنە. باشترین دەربڕین لەم هاوسەنگیە بەم یاسا ئاڵتونیەیە، لەگەڵ کەسانیتر بەو شێوەیە ڕەفتار بکە کە پێت خۆشە ئەوان بەهەمان شێوە ڕەفتارت بەرامبەر بکەن. کۆنترۆڵی دەرەکی کە کوڕی هێزە، دوژمنی ئازادیە، دەسەلاتێکی خوێناویشە، ئەو دەڵێت هێز بەکاریهێنە بۆ کوشتنی *ئەوانەی کە لە گەڵتدا کۆک نین.* ئەوە هۆکاری سەرەکی هەموو کوژانەکانی جیهانە.

بەلام دۆزەکە لە ئازارو ئێش فراوانترە، هەر کاتێك ئازادی خۆمان لەدەست بدەین یەکێك لە تایبەتمەندیەکانمان کە خولقکاریو داهێنانە لەدەست دەدەین. بە هەمان شێوەی کە لە بەشی حەوتەمدا باسیدەکەم. خولقکاری ئێمە مەرج نییە هەر باش بێت کاتێك هەست ناکەین ئازادین لە خۆ دەبڕینیدا، ئەگەر خۆدەربڕینمان هەبێتو کەس گوێمان لێ نەگرێت. لەوانەیە داهێنانەکەمان ببێتە مایەی ئازار یان نەخۆشمان بخات. تاچەند ئازاد بین، توانای تێرکردنی پێویستیەکانمان هەبێت، بەشێوەیەك نەبێتە ڕێگر لەبەردەم کەسێکیتر بۆ پڕکردنەوەی پێویستیەکانی*(یاسا ئاڵتونیەکە)*جارێکی تر زیاتر بەتوانا دەبین بۆ بەکارهێنانی خولقکاریمان نەك تەنها لەبەرژەوندی خۆماندا

بگرە لە بەرژەوەندی هەموو کەسێکدا. کەسانی داهێنەر کە هەست بە ئازادی دەکەن بەدەگمەن خۆپەست دەبن. ئەوان زیاتر چێژ لە هاوبەشیکردنی ئەو بەرهەمەیان وەردەگرن .

ئەوەی وای کردوە کە وڵاتە یەککگرتوەکانی ئەمریکا داهێنەرترین و مۆدرێنترین وڵاتی جیهان بێت ئەوەیە کە بەدەستور ئازادیەکان دەپارێزێت بەتایبەت ئازادی قسەکردن. باپیرانی دامەزرێنەرانی ئەمریکا زۆربەیان لە دەوڵەمەندو بەدەسەلاتەکان بوون، کاتێك دەستوریان نوسیوە زۆر بەباشی مەترسی کۆمەلگای داپلۆسێنەریان درك پێکردوە، زۆربەیان لە ئینگلتەراوە رایان کردبو بەدوای ئازادیدا گەڕاون، ئەوەندە بەخشندە بوون حەزیان لە هاوبەشی کردووە لەگەڵ ئەوانەی کە هێزیان کەمترە. کەواتە بەهێزو دەوڵەمەند بێت بەواتای ئەوە نییە کە هەر دەبێت خۆپەرست بێت.

بەلام دوای ساڵانێکی خۆشگوزەراندن بەو ئازادیەوە هێشتا زۆر کەس گومانی قوڵیان لە ئازادی قسەکردن و رێگەدان بە خەڵکی هەیە تا ئەو شتە بڵێن کە دەزانن لەسەر هەق نین. لەگەڵ ئەوەی کە پەیماننامەی مافەکان سودی زۆری هەبووە، بەلام بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ توشی کێشەی زۆریش بوونەتەوە. ئەم کەسانە تەنیا کێشەکان دەبینن و ئەمرۆ ئەگەر بواریان هەبێت لە دژی ئەو پاراستنە دەنگ دەدەن. بەم پرنسیپە کاردەکەن، کە پرنسیپی کارکردنی هەموو دیکتاتۆرێك بووە ئەگەر ئەوە بکەیت کە من دەیڵێم، دەتپارێزم لە هێزە شەرخوازەکان .

چێژوەرگرتن

لەڕاستیدا چێژوەرگرتن پاداشتی جیناتی فێربوونە. ئێمە بەردەوامی مرۆڤگەلێکین، کە باشترو زۆرتر لەکەسانیتر فێردەبوون، ئەو فێربوونە زۆر باشە ئەوانی بەزیندویی هێشتۆتەوە، بەو شێوەیەش پێویستی چێژوەرگرتن بووە بە بەشێك لە جینەکانی ئێمەی مرۆڤ. جگە لە ئەهەنگو بەرازی دەریایی مرۆڤ تەنیا بونەوەرە کە بەدرێژایی ژیانی یاری دەکات، لەبەر ئەوەی یاری دەکەین بەدرێژایی ژیانمان فێردەبین، ئەو ڕۆژەی لە یاریکردن دەوەستین ئەو ڕۆژەیە لە فێربوونیش دەوەستین. باشترین پێناسەی چێژو خۆشی لە پێکەنیندا دەبینرێتەوە. ئەو کەسانەی یەکتریان خۆش دەوێت زۆر شت لەسەر یەکتر فێردەبن. دەبینیت تاڕادەیەك بەردەوام پێدەکەنن.

منداڵی ساوا بۆ یەکەمجار بەدەنگی بەرز پێدەکەنن لەو کاتەدایە کە یەکێك یاری چاوشاردنەوەیان لەگەڵ دەکات. باوەڕم وایە پێدەکەنن چونکە ئەو یاریە شتێکی زۆر بەسودیان فێردەکات ئەویش من منم، تۆش تۆی. تا ئەو کاتە وا بیردەکەنەوە کە من منم، تۆش منی. خۆیان لەگەڵ ئەو کەسانە کە چاودێریان دەکەن جیا نەدەکردەوە، ناتوانن ئەوە بزانن کە خۆی جیاوازە لەوانیترو ئەو نابێتە خاوەنیان، کاتێك تەمەنت چەند مانگێك بێت ئەم بیرکردنەوەیە نابێتە کێشە بۆت بەڵام لەگەورەییدا پەیوەندیەکانت وێراندەکات. ***کەواتە زۆر گرنگە هەر لەسەرەتای ژیانەوە بزانین کە ئێمە جیاوازینو خاوەنی کەسانیتر نین. تەنها کەسێك کە خاوەنی بین خۆمانین.***

ئێمە جیاوازین و خاوەنی کەسانی تر
نین. تەنها کەسێك کە خاوەنی بین
خۆمانین

بەیەکەوە بوون و پەیوەندی لەگەڵ یەکتردا هەوڵێکی زۆری پێویستە، باشترین ڕێگای دەستپێکردنی ئەوەیە کە بەیەکەوە فێربین چێژو خۆشی ببینین پێبکەنین و فێربین، ئەمە بنەمای هەموو پەیوەندیەکی ماوەدرێژی سەرکەوتووە، کاتێک هاوسەرگیری بەرەو خراپبوون دەچێت، چێژ و خۆشیەکانی نێوانیان دەبێتە یەکەم قوربانی. ئەوەش زۆر خراپە، چونکە تێرکردنی پێویستی چێژوخۆشی زۆر ئاسانە. زۆر شت هەیە کە دەتوانێت ببێت بۆ خۆشی و سەرگەرمی و بەدەگمەن کەسێك بتوانێت ڕێگریت بکات.

پێویستیەکان و پەیوەندی

وەلامی پرسیارێکی زۆر گرنگی بەشی یەکەم: *چۆن دەتوانین ئازاد بین و بەوشێوەیەی خۆمان دەمانەوێت بژین لە هەمان کاتدا لەگەڵ کەسانێك بەیەکەوە بین کە پێویستمانن؟* لەوانەیە تیۆری هەڵبژاردن زیاتر لە دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی بتوانێت وەلامی ئەمە بداتەوە. دیارە کە ئازادی تەواو مەحاڵەو هیچ کەس لەئێمە تەواو ئازاد نییە لەو شتانەی کە لەسەر جینەکانی نوسراون، چەند بمانەوێت خۆشەویستیو ئینتما بەدەست بهێنین ناتوانین پێویستیەکانی ترمان بەتایبەت پێویستی بەهێزو ئازادی پشتگوێ بخەین.

دەسەلات خۆشەویستی خراپ دەکات. کەس نایەوێت ژێردەستەبێت، ئیتر هیچ گرنگ نییە ئەو کەسەی کە سەردەستی دەکات چەند سور بێت لەسەر خۆشەویستیەکەی. بۆ خۆی خۆشەویستی واتای بەیەکەوە ژیانە ئەوەش ئازادیمان کەم دەکاتەوە، بڕی ئەم پێویستیانە بە پێی تێپەڕبوونی کات دەگۆڕێت، ئەگەر ئەم پێویستیانە تێرنەکرێن پەیوەندیەکانیش لەوانەیە شکست بهێنێت.

هاوسەرگیریی هاوسەرۆکی هەر شەش پێویستیەکەیە، هاوسەرەکان پێویستیان بە خۆشەویستیو دەسەلاتو ئازادی هەیە. هەرکاتێك دڵەڕاوکێیەك هەبێت لە هاوسەرگیریدا، لەوانەیە پەیوەندی نێوان ئەو شەش پێویستیە تێکەڵو پێکەڵ ببێت. **ئەگەر یەکێك لە هاوژینەکان زیاتر**

دەسەڵاتی بوێت یان ئازادی ئەو کاتەش کەمتر خۆشەویستی دەدات بە هاوسەرەکەی کە پێویستی پێیەتی.

هەرکاتێك گۆڕانکاری سەرەکی لە هاوسەرگیریدا ڕوویدا، دانوستاندن گرنگە. یەکێك لە هاوژینەکان زیاتر دەسەڵاتی بوێت یان ئازادی کاتێك یەکێکیان(یان هەردوکیان) دەست بەکارێك بکەن یان ڕابوەستن لەکارکردن، منداڵێك لەدایك بێت، ئیشەکان بگۆڕن، بۆ شارێکی نوێ بگوێزنەوە، خانویەکی گران بکڕن، کاتێك یەکێك یان هەردوکیان خانەنشین دەکرێن. بۆ نمونە ئەگەر پیاوەکە خانەنشین بێتو ڕۆژ تا ئێوارە بە ماڵەکەدا بسوڕێتەوە. ژنەکەی کە لەوانەیە پێشتر کاری نەکردبێت یان زووتر خانەنشین بوو بێت، ئەوا هەست بە فشارێك دەکات یان خەریکە دەخنکێت. پیاوەکە ئێستا دەست وەردەداتە کاروبار ژنەکەی کە جاران هیچ هەقی بەسەرەوە نەبووە. ئەگەر بیانەوێت لە ژیانی هاوبەشدا قەیران دروست نەبێت. هەردوکیان بۆ دەستخستنی ئازادیان دەبێت بکەونە ناو دانوستاندنەوە.

باشترین کات بۆ ئەوەی دانوستاندن لەسەر ئەو پێویستیە بکەیت پێش ئەوەیە کە مێردەکە خانەنشین بکرێت، بەڵام هەرچۆنێك بێت ئەگەر ژنەکە هەستی بەناڕەحەتی کرد، دەبێت دەست بە دانوستاندن بکات، چەندیش ئەم کارە دوابخات ئەوا دانوستاندن لەسەری گرانتر دەبێت. ئەگەر ژنو مێرد ئاشنای پێویستیەکان بوون پێشتریش دانوستاندیان کردبوو کێشەی لەو شێوەیە دروست نابێت. بەڵام ئەگەر بۆ یەکەم جاریوو بکەونە دانوستاندنەوە کارێکی ئێجگار سەختیان لە پێشە. من لەبەشی گەڕان بەدوای چارەسەریدا ڕونکردنەوەی باشترم داوە. ئێستا بەلای هەموانەوە بەرچاوە کە ئێمە بونەوەری کۆمەڵایەتین بەمەبەستی تێرکردنی پێویستیەکانمان دەبێت

پەیوەندی باشمان هەبێت، ڕابنسون کروزو هەرچەندە بۆ زیندوماندنەوە پێویستی بە هەینی نەبوو، کەچی کاتێك هەینی هات زۆر خۆشحاڵ بوو(ئەمە باس لە فلیمی ڕۆبنسون کرۆزو دەکات کە ڕۆبنسون فلیمەکەدا کەسێك لە دورگەکەدا دەبینێتەوە لەڕۆژی هەینیدا بۆیە ناوی دەنێت هەینی، چونکە ڕۆبنسۆن خۆی لە دورگەکەدا بەتەنیا ژیاوە، وەرگێڕ). لە دەرەوەی باری سۆفیگەری کاتێك بڕیاربوو بەتەنیا بژین هەتا ئەگەر هەموو پێویستیەکانی ژیانیش و شوێنێکی فراوانیشمان هەبێت زۆر بە توندی هەست بە تەنهایی دەکەین. بەدبەختی بە واتای زیندومانەوەیە بە بێ هەبوونی کەسانێکی کە خۆتان دەتانەوێن و پێویستتانە. کاتێك تەنیاین حەزدەکەین لەگەڵ کەسانی تریین، هەمیشە ئومێدەوارین کەسێك پەیدا بکەین. ئەو کەسە ببێتە هاوڕێمان و لەوانەشە ببێتە خۆشەویستمان، ئەو گوێ بۆ قسەکانمان بگرێت، لەگەڵماندا فێربێت و پێبکەنێت، ئێمە ناچار ناکات ئەو کارانە بکەین کە حەزمان لێی نییە هەتا پارەتیمان دەدات تا زیندو بمێنینەوە.

بەکورتی دەسەڵات کاتێك بەنرخە کە بتەوێت کاریگەربیت لەسەر کەسانیتر. ئەگەر بە سەرۆکی کۆمپانیای فرۆشتنی جگەرە دامەزرێیت بە گرانی دەتوانیت پێویستی خۆت بۆ هێزو دەسەڵات تێربکەیت. بەڵام فرۆشتنی کارتی ئینتەرنێت زیاتر تێرت دەکات. ئازادی ئەگەرچی بە مانای ئازادی بێت لە کەسانیتر، بەڵام بە مانای ئازادی بون نایەت لە هەموو کەسێك. جینەکانمان مۆڵەتی ئەوەمان پێنادەن ئەوەندەش ئازادبین. ئەوە چ کارێکی پێکەنیناویە ئەگەر نەتوانین ئەو شتەی فێری دەبین یان بەدەستی دەهێنین لەگەڵ کەسانیتر هاوبەشی بکەین. ڕۆژێك یەکێك لە هاوڕێکانم بینی کە بە تەنیا یاری گۆلفی دەکرد بەڕاستی بەلامەوە کارەسات بوو.

یەکەی سێیەم

جیهانی چۆنایەتی ئێوە

هەمووماں بەئاگاین بۆ ئەو جیهانەی تیایدا دەژین دەتوانین ببینین، گوێبیستی بین دەستی لێبدەین تامی بکەین بۆنی بکەین ئەوە ناو دەنێین جیهانی ڕاستی یان ڕیالتی، وای دادەنێین، کە ئەوە جیهانی هەمووماندە. بەڵام وەک چۆن چیرۆکی پیاوی نابیناو فیلەکە نیشانی دەدات، **هیچ دووکەسێک واقعێک وەک یەک درک ناکەن.** قبولکردنی ئەم ڕاستیە بەتایبەت بۆ کەسانێکی کە بەبابەتی بونی خۆیانەوە شانازی دەکەن سەختە. ئێمە هەمووماں بەشێکی زۆر ڕاستیەکان درک دەکەین بەو شێوەیەی کە دەمانەوێت درکیبکەین. **گەشبین و ڕەشبینەکان لەهەمان جیهاندا دەژین.** هەروەک چۆن کە عاقڵ و شێتەکانیش لەهەمان جیهان دەژین. هەر یەکەیان شتەکان زۆر جیاواز دەبینن. زۆریەی ئەو شتانەی کە دەیبینین لەوانەیە نزیک بێت لەوەی کەسانیتر دەیبینن، بەڵام لە هەمو بارێکدا ئەو دوو وێنەیە وەک یەک نییە.

تیۆری هەڵبژاردن ئەو هۆکارە شیدەکاتەوە کە **بۆچی ئێمە زۆرێک لە واقعەکە بەشێوەیەکی جیاواز لەیەکتر دەبینین، ئەویش بەهۆی جیهانێکی گرنگ و تایبەتی هەر یەکەمانەوەیە کە ناوی جیهانی چۆنایەتییە.** ئەم جیهانە بچوک و کەسییە هەر کەسێک کەمێک دوای لەدایکبونی لە یادەوەری خۆیدا بەدرێژایی ژیانی بە بەردەوامی بونیاتی دەنێت و دوبارە بونیاتی دەنێتەوە، ئەم جیهانە لە گروپی بچوکی وێنەکان پێکهاتووە کە لەهەر شتێکی تر باشتر دەیان ناسێت و باشترین ڕێگای بەدەستهێنانی یەکێك یان زیاتر لە پێویستیە سەرەکیەکانیشی نیشاندەدات.

ئەو وێنانە سێ شت وێنا دەکەن [illegible]

١. کەسانێك، کە لە هەموان زیاتر دەمانەوێت لەگەڵیاندا بین.
٢. شتگەلێك، کە لە هەمووشتێك زیاتر حەزمانکردوە هەمانبێت یان ئەزمونیان بکەین.
٣. بیروباوەڕێك یان سیستمێکی بیروباوەڕ، کە لەسەر بەشێکی گەورەی ڕەفتارەکانمان زاڵن.

ئێمە هەستێکی زۆر باش داماندەگرێت لەو کاتانەی کە بەجۆرێك ڕەفتار بکەین تا کەسانێك، یان شتگەلێك، یان بیروباوەڕێکی جیهانی واقعی لەگەڵ کەسانێك یان شتگەلێك یان بیروباوەڕێکی جیهانی چۆنایەتیمان هەماهەنگو هاوتا بن. مرۆڤەکان بەدرێژایی ژیانیان لەگەڵ جیهانی چۆنایەتی خۆیان لە هەر شتێکی تر زیاتر بەیەکەوە نزیکن.

بەگشتی کەسەکان شتێکی ئەوتۆ سەبارەت بە پێویستیەکانیان نازانن، ئەوان تەنها دەزانن هەست بەچی دەکەن، مرۆڤەکان هەمیشە حەز دەکەن کە هەستێکی باشیان هەبێت. گەورەترین هۆکار بۆ ئەوەی ئەو وێنە تایبەتانە بکەینە ناو جیهانی چۆنایەتی خۆمانەوە ئەوەیە کاتێك لەگەڵ ئەو کەسانە بووین، یان ئەو شتانەمان هەبووە، یان ئەو باوەڕانەمان خستۆتەباری کرداریەوە، هەستمان کردووە کە باشترین لەوەی، کە کەسانیتر دەیکەن یان باوەڕیان پێی هەیە.

ناسینی ئەو شت و کەسانەی ناو جیهانی چۆنایەتیمان گرنگیەکی زۆری بۆمان هەیە، هەرچەند هەوڵبدەین ناتوانین گرنگی ئەو شتانە ڕەتبکەینەوە. کاتێك کە دەڵێین بۆ ئێمە گرنگ نییە ڕاست ناکەین. ئەگەر لەسەر هەرشتێك قسە

بکەین لە جیهانی چۆنایەتیماندا هەبێت بەقوڵی گرنگی پێ دەدەین. مێشکمان بەدرێژایی ڕۆژەکە لەناو وێنەکانی جیهانی چۆنایەتیماندا دێت و دەچێت و ناتوانین لە مێشکمان بیکەینە دەرەوە. نمونەی ئەو وێنانەش وێنەی خانوێکی تازە کەپارەمان بۆ کۆکردۆتەوە، ئیشێکی تازە کە زۆرمان حەزلێیەتی، نمرەی باش کە زۆر بۆ ئاییندەمان گرنگە. ئەو ژن یا پیاوەی کە پلانمان بۆ داناوە هاوسەرگیری لەگەڵدا بکەین. منداڵە نەخۆشەکانمان کەدەمانەوێت چاکبێنەوە. بۆ ئالودەبوانی ئەلکهول وێنەی ئەلکهولە کە زۆر ئامەزرۆن بۆی. بۆ قومارچیەکان چونە سەر مێزی قومارە کەهەمیشە لە مێشکیاندایە. بۆ شۆڕشگێرەکان، وێنەی سیستمێکی سیاسی تازەی لەمێشکدایە تا جێگەی سیستمە کۆنەکە بگرێتەوە کە زۆر قینیان لێیەتی. بۆ کەسانی ئایینی وێنەی بەهەشتە کە دەیانەوێت ژیانی ئەبەدی تێدا بەسەر بەرن.

بۆ هەریەکێك لە ئێمە ئەم جیهانە (شانجر- یلا- ی) کەسیە. ئەو شوێنەیە کە تیایدا هەست زۆر بەباشی دەکەین ئەگەر بتوانین بچینە ناویەوە. هەر کاتێك ئێمە سەرکەوتوو بوین لە ڕازیکردنی وێنەکانی ئەم جیهانە هەست بە خۆشی دەکەین، هەر کاتێکیش شکستمان هێنا، ئەوا هەست بە ئازار دەکەین. ئەگەر بزانین ئەو جیهانە هەیەو ڕۆڵێکی زیندوی لە ژیانماندا هەیە ئەو کاتە دەتوانین باشتر بەیەکەوە بژین زۆر باشتر لەوەی ئێستا هەندێکمان دەیکات.

بۆ نمونە : ئەگەر ئیسکارلت ئۆهارا بیزانیایە شوێنی خۆی لە جیهانی چۆنایەتی رت باتلردا خستۆتە مەترسیەوە، لە هەڵسوکەوتیدا لەگەڵ ئەو باشتر چاودێری خۆی دەکرد. هەرگیز ئەو ڕستە بەناوبانگەی نەدەوت "

ئازیزم ڕاستگۆیانە پێت بڵێم، تۆم لە جیهانی چۆنایەتیم کردۆتە دەرەوە."
(بۆ ئەوانەی گومانیان هەیە، دانیبەوەدا دەنێم کە چاپی کتێبی (لەگەڵ ڕەشەبادا ڕۆیشت)*تەنیا کتێب بوو کە ئەم ڕستەیەی تیدا بوو.

ئاگرکیەکە لەوەدایە ئەگەرچی هەمو ساتێك لە جیهانی چۆنیەتی خۆماندا دەژین، بەلام کەمێك لە ئێمە لە بونی ئەو جیهانە بە ئاگایە. من شتێکی زۆر لەسەر جیهانی چۆنایەتی خۆم نازانم بەلام دەزانم کەچیم بەلاوە زۆر گرنگە. کاتێك بۆ سەیرکردنی شانۆیەك دەڕۆم کە کچەکەم تیایدا نمایش بکات، ئەو وەك یەك هونەرمەندی گەورە دەبینم. لاوازیەکانی نابینم. لەگەڵ هەموان لەسەر لێهاتویی ئەو قسەدەکەم، هەر کەسێکیش لەگەڵمدا هاوڕا نەبێت توڕە دەبم. لێهاتویی نمایشی ئەو بۆ من ڕاستیەکە. با کەسانیتر چی دەڵێن بیڵێن. کاتێك خەلکی شار لەسەر نمایشەکەی ئەو قسەدەکەن لەخۆشیدا شاگەشکە دەبم، چونکە ڕاستیەکەی من بۆتە ڕاستی لای زۆرکەس. ڕێگایەکی کە هەمومان حەزدەکەین واقعیەتی یان جیهانی ڕاستی پێ پێناسە بکەین ئەوەیە کاتێك پشت بەوە دەبەستێت کە زۆرینەی خەلك چی دەڵێن بێگومان تا ئەوکاتەیە کە لەگەڵماندا بسازێن، من یەك ڕەخنەش وەك شێتیو دەرچون لە واقعەکە دەبینم. ئەم ڕەخنەیەش هەرگیز ناتوانێت بچێتە ناو جیهانی چۆنایەتی منەوە .

ئەگەر ئەوەی ڕەخنەی گرتوە یەکێك بێت لە گەورەترین ڕەخنەگرانی شانۆی شارەکە، چونکە ئەو لە ناو جیهانی چۆنایەتی عاشقانی شانۆدایە. ئەوەی وتویەتی لەوانەیە وەك ڕاستیەك ببینرێت لای زۆرینەی خەلکی. بۆ ئەو کەسانەی کە بۆچونی ئەو ڕەخنەگرەیان خوێندۆتەوە، بۆچونی ڕەخنەگرانی لاوازتر لەویان بەلاوە گرنگ نییە، چونکە لە جیهانی چۆنایەتی ئەواندا

جێناگرن، زۆربەی خەڵکەکە بۆچوونەکانی خۆیان لەسەر بنەمای وتەی ڕەخنەگرە بەناوبانگەکە بونیات دەنێن‌و ئیتر ناچن بۆ شانۆگەریەکە. بەرپەرچدانەوەی باوەڕی کەسە بەهێزەکان گرانە، ئەگەر قبولکردنی ئەمە بۆ هەندێکمان قورس بێت، بەلام بۆ زۆربەمان ڕاستیەکان پەیوەستە بەو شتانەی کە کەسانی بەهێز دەیڵێن.

لەکۆتاییدا ئیتر خەڵك لەگەڵماندا ڕێکەوێت یان نا ئێمە واقعەکە بەو شێوەیە پێناسە دەکەین کە بۆمان باشترە، ئەوەش مانای ئەوەیە ئەگەر ئەو شتەی وتوێژی لەسەر دەکەین ئەگەر وێنەیەکی جیاوازی لەناو جیهانی چۆنایەتیمدا هەبێت، لەوانەیە هەرگیز لەگەڵتدا ڕێکنەکەوم لەسەر ڕوداوەکانی جیهانی ڕاستی. سەرۆك لە تەلەفزیۆندا دەبینم‌و دەڵێم زۆر باش قسەی کردوە، تۆ بە شێوەیەك سەیرم دەکەیت وەك ئەوی شێت بوویم، سەرۆك کۆمار هەمان سەرۆك کۆمارە بەلام من‌و تۆ نەمان توانیوە بەیەکجۆر ببینین. خەڵك خۆیان دوور دەخەنەوە لە ناکۆکی‌و جیاوازی بۆچوونەکان لە بابەتە ئایینی‌و سیاسیەکاندا لەبەر ئەوە قسە لەسەر ئاوو هەوا دەکەن. لەو بارەدا هەرچۆنێك بێت کەس لەسەر وێنەی ئاووهەوا لە جیهانی چۆنایەتی ئەوانی تردا هەڵەناکات.

لەبەر ئەوی کچەکەم لە ناو جیهانی چۆنایەتیمدا شوێنی هەیە ناتوانم بەو شێوەیەی کە لەسەر شانۆیە ببینم. لە کاتێکدا کە من‌و بینەرانی تریش هەمان شانۆمان بینیوە، لەوانەیە سەرنجمان ڕابکێشێت. لەبەر ئەوەی ئەو کۆمەڵە کەسەی ناوشانۆکە لە ناو جیهانی چۆنایەتی کەسماندا بونیان نییە (مەگەر خۆمان دابرێژین)، بۆیە پێویست ناکات بەشێوەی جیاواز لەوەی کە

ئەوە کاتێك ڕوودەدات ک... هەیە بیانبینین. *بابەتی بوونی تەواوەتی ئەفسانەیە*، هەموومان هەمان جیهانی چۆنایەتیمان هەبێت.

باشترین جێگایەك بۆ بینینی ئەو ناکۆکیانە، دادگایە ئەگەر تاوانبار ل... جیهانی چۆنایەتی دەستەی دادوەریدا جێگای هەبێت بەهەر بەڵگەیەکەوە بێت، ئەوا دەستەی دادوەری زۆرگرنگی نادات بە شاهیدەکان ئەو بێتاوان لەقەڵەم دەدات. بەڵام ئەگەر تاوانبار ئەو جۆرە کەسانە نەبوو کە جێگای ل... جیهانی چۆنایەتی تایبەتی هیچ یەکێك لە دەستەی دادوەراندا هەبێت، بێ... دەچێت تاوانباری بکەن هەتا ئەگەر بەڵگەکانیش لاواز بێت. ئەوە ئەو هۆکارەیە کە شکات لێکراوەکان لەڕۆژی دادگایی کردنیاندا جلوبەرگی جوان لەبەر دەکەن‌و هەوڵ دەدەن ڕێز لە دادوەرەکان بگرن. ئێمە ناتوانین هەڵوێستەکان بابەتیانە نیشان بدەین هەرچەندە وا بیربکەینەوە کە دەتوانین، مەگەر ئەو هەڵوێستە پەیوەندی بە جیهانی چۆنایەتی ئێمەوە نەبێت.

دیارە شتێك لە کرداردا بەناوی جیهانی واقعیەوە دەبێت بوونی هەبێت ئەگەر نەتوانین بەشێکی زۆری ئەو جیهانە یەکشێوەو یەکسان ببینین ئاشوب‌و ئاڵۆزی بەرپا دەبێت وەك ئەوەی لە برجی بابل بژین‌و ناتوانی... بەیەکەوە بەشێوەیەکی کارا هەڵکەین کە بتوانین شتەکان ئەنجامبدەین. ب... نمونە زۆرێك لە ئێمە هاوڕای یەکترین سەبارەت بەوەی ئێستا چ کاتێکە، و... هیچ چەمکێك لەناو کاتدا بوونی نییە. بەڵام کات وەك باوە لەناو جیها... چۆنایەتی ئێمەدا نییە. لەبارودۆخی ئاساییدا زانینی کات زۆر دڵخۆشما... ناکات. بەڵام ئەگەر من نامەبەر بم لە هێڵی ئاسن، کات لە جیهانی چۆنیە... مندا زۆر گرنگ دەبێت، چونکە ئەگەر ئاگام لە کات نەبێت لەوانەیە ڕوودا...

کارەساتبار ڕوبدات. دیارە بە دەگمەن شتێك هەبێت کە لای کەسێك گرنگ نەبێت، بەڵام کات بەنزیکی لای هەمومان گرنگ نییە، بۆیە دەتوانین هاوڕا بین کە ئەوە واقعیەتی هەیە.

کاتێك لەهەوڵی پڕکردنەوەی پێویستیەکانداین بەردەوام جیهانی چۆنایەتی خۆمان بونیات دەنێینەوە، ئەگەر من دەسەڵاتخواز بم، سایسەتمەداران دەخەمە ناو جیهانی چۆنایەتی خۆمەوە. ئەگەر تەنیا زیندومانەوەم بوێت (ئەبینزەری) چاوچنۆك دەکەمە نمونەی خۆم. کاتێك ئازادی بەسەر وێنەکانی جیهانی چۆنایەتیمدا زاڵبێت بەلەمێکی بچوك دەکڕم تەنها بەلەمسواری دەکەم. کاتێك زیاتر سێکس خواستی من بێت ئەوا واز لە هاوسەرەکەم دەهێنم بەدوای هاوبەشێکی سێکسی باشتردا دەگەڕێم، کە هاوشێوەی وێنەکانی جیهانی چۆنایەتیم بێت. ئەگەر بەمەبەستی گەیشتن بەدەسەڵات پارەیەکی زۆر سەرفبکەمو هەڵنەبژێردرێم سیاسەتمەدارن لە جیهانی چۆنایەتی خۆم دەکەمە دەرەوە. من وێنەکان تا ئەو کاتە لە جیهانی چۆنیەتی خۆمدا دەپارێزم کە کارێکی باشم بۆ بکەنو سودیان بۆم هەبێت.

هەندێکجار ئەو وێنانە بۆ ماوەی دوورودرێژ دەپارێزین چونکە لابردنیان زۆر ئازاراویە. من دەمەوێت شتێك بخەمە لاوە کە پێشتر یەکێك یان زیاتر لە پێویستیەکانمی بە باشی تێرکردوە، کەواتە ئەو وێنانەی کە زۆر حەزمان لێیەتی، بەڵام ئێستا پێویستیەکان تێر ناکەن بەو شێوەیەی دەمانەوێت، بەڵام هەر لە جیهانی چۆنیەتی خۆماندا دەیانپارێزین. بۆ نمونە لەوانەیە وێنەی نمونەیی ژنەکەت لە جیهانی چۆنایەتی خۆتدا بپارێزیت هەرچەندە ئێستا نەتوانێت ئەو وێنەیە لە جیهانی واقعیدا تێربکەیت. ژنەکەت بۆ ماوەیەکی درێژ لەو جیهانەدا بووە ئێوە هەر هیواداربوون کە بگۆڕێت. لە

هەمان کاتدا ئەگەر حەز بکەیت ئەو لە جیهانی چۆنایەتی خۆتدا دەربهێنیت ئەوا جگە لە کێشەی دارایی‌و جیهێشتنی چەند منداڵێکی بێچارە هیچی ترت دەستناکەوێت. لەوانەیە لەگەڵ ژنەکەتدا کامەران نەبیت، بەڵام ئەگەر وازی لێ بهێنیت ئەوا زیاتر خەمبار دەبیت. گرنگ نییە کە چەند بەڵگەی باشت هەیە بۆ ئەوەی کەسێك لە جیهانی چۆنایەتی خۆتدا بهێڵیتەوە، ئەگەر بەردەوامیدان بە ژیان لەگەڵ هاوسەرەکەتان ئازاراویە ئەوا مانەوەش لەگەڵیدا زیاتر بەئێشە. ئەگەر نەتوانیت بەو شێوەیەی کە دەتەوێت لەگەڵیدا بیت تووشی ئێش‌و ئازار دەبیتەوە. لەوانەیە بۆ ڕۆمیۆ جولێت باشتر بوایە بۆ ماوەیەك لەیەکجیابنەوە، بەڵام جیهانی چۆنایەتیان ئەو هەڵبژاردەیەیان نادات؛

هەر وەك لەو دوویەشەکەی پێشوودا شیمکردەوە تەنانەت هەستی باشی بۆ خۆی ئاڵۆزە، چونکە دوو وێنەی جیاوازی چێژەکان هەیە. یەکێکیان ناو دەنێم دڵخۆشی (happiness) ئەمەش بە واتای ئەگەر تۆ دڵخۆشیش نەبیت هەوڵدەدەیت وێنەکەی ڕازیکەیت خۆت نزیکی کەسێکی تر ببینیت بەلایەنی کەمەوە کەسە دڵخۆشەکان چەند کەسێك هەیە لە ناو جیهانی چۆنایەتیاندا، وەك ئەو کەسەی خۆشیان دەوێت، یان چەند کەسێکی ئەندامانی خێزانەکەی، یان بەلایەنی کەمەوە هاوڕێیەك.

گەرچی زۆرکەس هەن کەسیان پەیدا نەکردوە کە بتوانن باوەڕیان پێی هەبێت‌و لەپاڵیدا چێژ وەربگرن. ئەوانە لەوانەیە ڕەتکرابێتنەوە یان مامەڵەی خراپیان لەگەڵدا کرابێت. لە ئەنجامدا واز لە دڵخۆشی‌و هەستی باشی دەهێنن لە پەیوەندیەکاندا، ئەم کەسانە لە زۆر ڕووەوە تێدەگەن، کە دەتوانن بە بێ پەیوەندیش چێژ وەربگرن. ئەوان پلەبەپلە بۆ ئەوەی هەستی باشیان

دەستکەوێت لە جیهانی چۆنایەتی خۆیاندا، وێنەی چێژ وەرگرتن بە بێ کەسانێتر وەکو وێنەی شەڕانگێزی؛ مادده هۆشبەرەکان، سێکسی بێ خۆشەویستی دەخەنە جێی ئەو وێنانەی کەچێژ وەرگرتنە بە بونی کەسانی ترەوە. کاتێك ئەو کارانەش دەکەن زیاتر لە جاران لە کەسەکان و لە ناخۆشیەکان خۆیان دوور دەخەنەوە بەوەش کێشەی ئەوان زیاتر دەکات. چەند تەنهاتر بنەوە ئەوەندە کەمتر دەتوانن ئەوە قبوڵبکەن کە خۆیان خەڵك لە خۆیان دوردەخەنەوە. ئەوان زیاتر باوەڕەیان وایە کە خەڵك ئەوان دوردەخەنەوە، زۆربەشیان گلەیی لە دەوڵەت یان لە کەسانێك دەکەن کە لەوان جیاوان.

ئەگەر پیاوان بێ ڤینیان لە ژنان دەبێتەوە و لەسوکایەتی پێکردنیان چێژوەردەگرن. بۆیە ڤینیان لێیان دەبێتەوە چونکە بۆ سێکس پێویستیان پێیانەو حەزیشدەکەن خۆیان وا ببینن وەك ئەو قارەمانانەی(خاوەن ماسولکەی بەهێزن)و کەسیان پێویست نییە. گۆڤاری هاسلەر(Hustler magazine) پشت بە خەیاڵی جیهانی چۆنایەتی ئەم کەسانە دەبەستێت. لەوانەیە ژمارەیان زۆربێت، چونکە ئەم گۆڤارە ملیۆنەها دۆلاری کۆکردۆتەوە بۆ دامەزرێنەرانی.

بێش چەند ساڵێك من و کارلینی هاوسەرم بۆ ماوەی یەکساڵ لە قوتابخانەیەکی هەژارنشین کاری ڕێنمایی واقعیمان ئەنجامدا. زۆربەی خوێندکارانی ئەو قوتابخانەیە لە جیهانی چۆنایەتی خۆیاندا شوێنێکیان بۆ مامۆستاو بۆ یەکترو بۆ ئەرکی قوتابخانە نەمابوو. ئەوان لەو قوتابخانەیەدا هەستیان بە خۆشی نەدەکرد، بەڵام هەندێك چێژیان دەبینی قسەیان دەکردو بازیبوون(ئەمانە وێنەی باوی چێژوەرگرتنی هەرزەکارانی غەمگینن)

هەندێکجاریش بەمانە پێویستیەکەیان پڕدەبۆوە. مەبەستیش لەو چێژانە وەك ماددە هۆشبەرەکانو جوڵەی ئەکرۆباتییە توندوتیژەکان، وسێکسی دەرەوەی خۆشەویستی، ئەوان ئەو ڕاستیەیان قبولکردبوو کە ئیتر لە قوتابخانە هەرگیز دڵخۆش نابن. ئەوە شتێکی بەلگەنەویست بوو بەلای ئێمەوە، چونکە هەتا ئەزمونی خۆشیەکی کەمیشیان لە قوتابخانە نەبینی بوو. چەندین ساڵیان لە قوتابخانەی سەرەتایدا بەسەر بردبو هیچ باوەڕیان بەوە نەمابوو کەخۆشی لە قوتابخانە ببینن.

مامۆستاو بەڕێوبەرانی ئەو قوتابخانەیە بە هەموو شێوەیەکی هەڕەشەو سزا منداڵەکانیان ناچار دەکرد ئەرکەکانیان ئەنجامبدەن، منداڵەکان زیاتر هاروهاجیان دەکرد، بەرگریان نیشاندەدا زیاتر تەرکیزیان لە جیهانی چۆنایەتی خۆیان دەکرد. من لە بەشی دەهەمدا کە بەناوی فێربون و پەروەردەیە، سەبارەت بەوکارانەی لەو قوتابخانەیە ئەنجاممانندا زیاتر قسەدەکەم، لەم بەشەدا دەبێت بۆ ڕازیکردنی ئەم خوێندکارانە تا ئەرکەکانیان ئەنجام بدەن چ کارێکمان ئەنجامدا. ناچاربوین ئەوان ڕازی بکەین و ئەرکی قوتابخانەش بخەینە ناو جیهانی چۆنایەتی ئەوانەوە .ناچاربوین سەرباری ڕەفتارەکانیان بەرامبەرمان ئێمە هەر بەباشی لەگەڵیاندا ڕەفتار بکەین، بەسود وەرگرتن لە تیۆری هەڵبژاردن توانیمان لەگەڵیاندا پەیوەندی دروستبکەین، ووردە ووردە لە ڕێگەی ئەو پەیوەندیەوە وێنەیەکیان بۆخۆیان نەخشاند کە پێویستیەکانیان لە قوتابخانە پڕیکەنەوە لەگەڵ کەسەکانیتردا. بە هەمان شێوەش فەرمانبەرانی قوتابخانەکە یەکتریشیان خستە ناو جیهانی چۆنایەتی خۆیانەوە، دڵخۆشی لایان وردە وردە جێی چێژی گرتەوە.

ئەو کاتانەی دەمانەوێت یارمەتی ئەم کەسانە بدەین، کە لە جیهانی چۆنایەتیاندا تەنها وێنەی چێژی دژە کۆمەڵگایان هەبێت ئەو کارەی کە دەتوانین بیکەین و لەوانەیە سەرکەوتن بەدەست بێنین ئەوەیە پەیوەندیان لەگەڵ دروست بکەین و بچینە ناو جیهانی چۆنایەتی ئەوانەوە. سزا بە تایبەت بۆ خوێندکارانی هەژارو ئەوانەی حەزیان لە قوتابخانە نییە، ئەنجامی پێچەوانەی دەبێت، تا چەند زیاتر سزا بەکاربهێنین، لەو شتەی کە دەمانەوێت پێی بگەین دوور دەکەوینەوە، ئەگەر ئەوە بخەینە بەرچاو لە قوتابخانەکاندا سزا زۆر بەکاردەهێنرێت بۆیە مامۆستاو ئەرکەکانی قوتابخانە لەجیهانی چۆنایەتی خوێندکاراندا نەماون.

هەموومان لە جیهانی چۆنایەتیماندا پێویستمان بە کەسانی دڵخۆش و هاوکارە. ئەگەر نا هیچ کارێکمان پێ ناکرێت. ئەوە ئەرکی دایکوباوک، و مامۆستا و خاوەنکارەکانە کە ببنە ئەو کەسانە. زۆربەی مامۆستا و بەڕێوەبەری کارەکان تێناگەن کە چەند پێویستیان بەوەیە کە گەرموگوڕ و هاوکار بن لەگەڵ ئەوانەی کەفێریان دەکەن، یان بەڕێوەیان دەبەن. ئەمە نۆری ناوێت. تەنها چەند خولەکێك بەئاگایی دەوێت، پەرجو دروست دەکات. بەڵام زۆربەی فێرکار و بەڕێوبەرەکان لەو یارمەتی و چاودێریە تێناگەن. ئەو خوێندکار و کرێکارانەی جاران کەمیان ئیش دەکرد وایان لێدێت کە ئارەزوومەندانە و بە سووربوون و دڵسۆزیەوە کارەکەیان بکەن.

کاتێك کەسانی یارمەتیدەر لە جیهانی چۆنایەتیماندا بوونیان نەبێت، ئەوا پەنادەبەینە پەیڕەوی کردنی یەکێك لەو وێنە زیادەڕەوانەی کە لە چوار جۆر ئاشادی بەشی یەکەمدا باسمان کردوە: واتە خۆمان ناچاردەکەین ئەو کارانە بکەین کە دژی یەکێك یان ژمارەیەك لە پێویستییە بنەڕەتییەکانمانن. ئەو

کەسانەی توشی کەمخۆری دەماری بوون بەشێکن لەم گروپە مرۆڤانە. ئەوان سەربارى ئەو چاودێری و دڵسۆزییەی هەیانە، هێشتا ناڕازین، خۆیان برسی دەکەن، وادەریدەخەن بۆ ئەوەیە کە لاواز بن، بەلام لە ڕاستیدا بۆ کۆنترۆلکردنی ئەو کەسانەیە کە گرنگیان پێ دەدەن و لەگەڵیاندان. هەرچەندە ئێمە هەموومان جیهان وەك خۆی نابینین، بەڵکو وەك ئەوەی کە دەمانەوێت دەیبینین. ئەم کەسانە چاودێری باوانیان وا شیدەکەنەوە کە ئامرازی کۆنترۆلکردنیانە. توێژینەوەکان نیشانیانداوە ئەمانە وێنەیەکیان بۆ خۆیان لە جیهانی چۆنایەتیدا داناوە کە لاوازتر بن لەهەر شێوەیەکی کەخۆیان لە ئاوێنەدا دەیبینن.

ئەگەر ئەم ژن و کچە گەنجانە هەر زۆر ناڕازی بن لە وێنەی خۆیان و سوربن کە بیگۆڕن، ئەوا لەوانەیە ئەوەندە خۆیان برسی بکەن تا دەمرن، گەرچی ژمارەیەکی کەم لەمانە لە بواری کرداریدا دەگەنە ئەم ئاستی خۆکوژیە، بەڵام گرانە بزانین کامیان وا خۆی برسی دەکات تا دەمرێت و کامیان نایکات، ئاسان نییە هۆکاری خۆبرسیکردنی ئەمانە بزانرێت، بەڕای من ئەمانە ئەوەیان بۆ دەرکەوتوە کاتێك ئەمە دەکەن ئەو شتەی کە پێشبینی ناکەن دەستیان دەکەوێت ئەویش هەستی دەسەڵات و زاڵبوونە بەسەر ئەو کەسانەی کە باوەڕیان وایە بەو شێوەیە مامەڵەیان ناکەن کە خۆیان دەیانەوێت.

کاتێك کچێکی هەرزەکاری بێدەسەڵات لەپڕ دەسەڵات بەسەر تەواوی خانەوادەکەیدا پەیدا دەکات، ئەوەندە هەست بە خۆشی دەکات کە ناتوانێت دەستبکات بە خواردن. ئەو بەمانای وشە بە ئەندرۆفینی ناوخۆی ئالودە دەبێت ناتوانێت ئازاری برسێتی هەست پێبکات. ئەگەر نان بخوات، ئەوا

هەموو ئەو دەسەلات و خۆشییە لەدەست دەدات کە لەگەلیدایە، دواتر کە باسی مندال پەروەردەکردن دەکەم، چۆن کچێك پەروەردە دەکەیت هەر لەسەرەتاوە کە دەسەلاتی ئاسایی هەبێت و پێویستی بە دەسەلاتی نائاسایی نەبێت، وەك ئەو دەسەلاتە نائاساییەی کە کچێکی تووش بوو بە کەمخۆری دەماری لەپڕ دەستی دەکەوێت و ئیتر نازانێت چۆن وازی لێبهێنێت. کلیلی گەورەکردنی هەموو منداڵێك ئەوەیە کە جیهانی چۆنایەتی ئەوان پڕبکەیت لە خۆشەویستی و پاڵپشتی کە یارمەتی ئەوان بدات بۆ ئەزموونکردنی ئازادی و دەسەلاتی بەرپرسانە، کەمخۆری دەماری نموونەی زیندوە لەسەر بەهێزی جیهانی چۆنایەتی، کە چۆن وێنە هەڵەکان دەتوانن کۆتایی بە ژیان بهێنن.

بۆ ئەوەی پەیوەندیمان لەگەل کەسانی تر باشتربێت پێویستە جیهانی چۆنیەتیان بناسین و پاڵپشتی بین، ئەمە لەهەمو کارێکی تر زیاتر لەیەکترمان نزیك دەکاتەوە، بەلام تێگەیشتن لە جیهانی چۆنیەتی کەسانی تر سەخت و گرانە و پاڵپشتکردنی ئاسان نییە، کێشەی کەمخۆری دەماری بە ئاشکرا ئەوەمان نیشان دەدات کە هیچ دایك و باوکێك نابێت پاڵپشتی ئەو وێنە وێرانکارە بکات کە لای هەرزەکارەکەی دروست بووە. دایك و باوك لەو کاتەدا دەبێت ڕاستیەکان بلێن: "من نیگەرانی تۆم بەلام ناتوانم پاڵپشتی هەموو ئەو کارانە بکەم دەتەوێت بیکەیت" چارەسەرکردنی کەمخۆری زۆر سەختە هەتا ئەگەر ئەوانەش فێربیت کە لەم کتێبەدا باسی دەکەم و زۆر زیاتریش بزانیت. ئەگەر نەمانەوێت هاوڕێیان و نزیکەکانمان هاوبەشی جیهانی چۆنیەتی خۆمان بکەین لەترسی ئەوەی کە نەوەکو شتێ بکەن یان بلێن بەدڵی ئێمە نەبێت – واتە دەترسین ڕەخنە بگرن لەوشتەی کە لامان گرنگە، یان گاڵتەی پێ بکەن – دەزانین ئەگەر ئەوە بکەن ئەوا ئازارمان دەدەن یان تووڕەدەبین یان

هەردوکیان هەڵدەبژێرین. بۆ نمونە پیاوێك دەیەوێت داستانێك بنوسێت، بەڵام ناوێرێت بابەتی داستانەکەی لای ژنەکەی باس بکات، لەترسی ئەوەی پێ نەڵێت: ئەوە چەند گاڵتە ئامێزە، جا تۆ چی لە ڕۆمان نوسین دەزانیت؟.ئەو پیاوە چونکە لەو گاڵتە پێکردنە دەترسێت، بابەتەکە لای ژنەکەی باس ناکات، بەوەش ئیتر ئازار نادرێت، بەڵام تا ئەوکاتەی لە ژنەکەی بشارێتەوە هەست بەناڕەحەتی دەکات، خۆ ژنەکەی هێشتا هیچی نەوتوە، ئەوانە هەموی لە سەری خۆیدا بیری لێدەکاتەوە، لەوانەشە هیچی پێ نەڵێ، بگرە زۆر هاوکاریشی بێت کاتێك بیزانێت، ئەوە ترسەکەیەتی ئەوی هەراسانکردووە، دەبینن هێشتا لە ژیانی هاوبەشی زۆربەی هاوسەرەکاندا، ترس و نەفرەت شەپۆلدەداتەوە بە هۆی ئەگەری ڕەخنەگرتنی بەرامبەر لە ناوەڕۆکی جیهانی چۆنایەتی. بە پێی تیۆری هەڵبژاردن، باشترین کارێك کە بیکەیت ئەوەیە کە ناوەڕۆکی جیهانی چۆنایەتی و ترسەکانت بە هاوسەرەکەت بڵێ ی، چونکە ئەوە تاکە ڕێگای باوەڕبوونە بە هاوسەرگیری، ئەگەر پێویستیت بەوەیە کە باوەڕی زیاترت پێی هەبێت. ئەگەر ئەوە نەکەیت، ئەوا بەهۆی نەفرەتەکانتەوە هاوسەرەکەت ڕەخنەت لێدەگرێت و تۆش سەرزەنشتی ئەو دەکەیت و باوەڕیت پێی کەمدەبێتەوە .

کەسانێکی کە پەیرەوی بیروباوەڕی سێهەمی دەروونناسی دەرەکی دەکەن – واتای ئەوەی مافیان هەیە کەسانی بەرامبەریان ناچاربکەن کە ئەوەبکەن کە خواستی ئەوانە – ئەم کەسانە وێنەیەك لە جیهانی چۆنایەتی خۆیاندا دروست دەکەن کە زیاتر لە سنوری پەیوەندیەکە دەڕۆن بەرەو خاوەندارێتی ڕایدەکێشن، واتا ئەگەر تۆ خاوەنی ئەو کەسەی مافت هەیە ناچاری بکەیت کەچیت بوێت ئەوە بکات. وێنەی خاوەندارێتی هەرچۆنێك بێت ئەوا

پەیوەندییەکان دەخاتە مەترسییەوە. ئەو جۆرە وێنانە هەمیشە زەمینەی بێبەوایی، تووڕەبوون وناکۆکی دروست دەکەن. و هەندێکجار وێنەی خاوەندارێتی بە کوشتن کۆتایی دێت. لە زیندانەکاندا بەهەزاران ژن و پیاو هەن کە هاوسەری خۆیان کوشتوە لەگەڵ ئەوەی کە خاوەنیان نەبوون. مۆزراوەی تراژیدی و غەمباری ڕۆبرت براوینگ بەناوی(دواهەمین دۆسش) زۆر ئاشکرا ئەوە نیشان دەدات، کاتێك خاوەندار کەسێکی حەسود بێت ئەوا کارەسات بۆ بەرامبەرەکەی دروست دەکات.

بەلای کەسانی دەسەلاتدارەوە زۆر زەحمەتە بەرگەی جیهانی چۆنایەتی کەسانی بێدەسەلات بگرن. ئەگەر هەمو کەسێك لەوە تێبگات کە ئەوەی بۆ من ڕاستە لەوانەیە بۆ کەسانی تر ڕاست نەبێت. جیهان دەبوە جێگایەکی ئاشتی و ئارامتر. تیۆری هەڵبژاردن فێرمان دەکات کە ناوەڕۆکی جیهانی چۆنایەتی کەسەکان جەوهەری ژیانی ئەوانە نەك جەوهەری ژیانی ئێمە. فێربونی ئەم وانەیە بۆ ئەو کەسانەی پەیڕەوی لە دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی دەکەن زەحمەتە.

[زۆربەمان لە جیهانی چۆنایەتی خۆماندا دوو وێنەمان بۆ خۆمان هەیە، یەکێکیان وێنەیەکی کەمێك واقیعە ئەوی تریان تەواو ئایدیاڵ و نمونەییە، بەهۆی ئەو دو وێنەیەوە، کاتێك سەیری ئاوێنە دەکەیت، یەکسەر بەراوردی ئەو وێنەیە دەکەیت کە دەیبینیت لە ئاوێنەکەدا بە وێنە نمونەییەکەت، لێی ڕازی نابیت دڵخۆشت ناکات. لەوانەیە بۆ چەند ساتێك بیری لێبکەیتەوە، پاشان یەکسەر دەزانیت بەراوردکردنی ئەو دوانە بەیەکەوە مەحاڵە، چونکە لەوانەیە هەرگیز نەتوانیت ببیتە ئەو وێنە نمونەییە. دوای چەند ساتێك خەمگینی، ئیتر دەزانیت کە ئەوە سودی نییەو لەوشێوەیەی بیرکردنەوەیە

دەوەستێت. بۆ زۆربەمان ئەو وێنە نمونەییە وێنەیەکی خەیاڵییەو خۆشی لێوەردەگرین، بەڵام زۆر جدیش وەریناگرین، لە ئەنجامدا وێنەیەک دروستکەین کە تا ڕادەیەک نمونەیی بێت توانای بەدەستهێنانیمان هەبێت. بۆ نمونە من (نوسەری کتێبەکە) وێنەی یەک یاریزانی تێنسم کێشاوە بۆ خۆم کە نزیکم لە پرۆفیشناڵ بونەوە.

بەڵام بەوشێوەیەی کە دەتوانین کەسەکان هەڵبژێرین‌و بیانخەینە ناو جیهانی چۆنایەتیمانەوە، بەو شێوەیەی حەزمان لێیەتی وێنەیان بۆ دەکێشین، بەهەمان شێوەش دەتوانین بیانخەینە دەرەوە، دیارە کە دایک‌و باوک و منداڵ لەدەرەوەی ئەمەیە و جیاوازە. من لەبەشی نۆهەمدا ئەوە ڕووندەکەمەوە، ئێمە دەتوانین لەدەرەوەی خۆمان کەسانی تر لەو جیهانە چۆنایەتیمان دەرکەینە دەرەوە، ئەگەرچی زۆرجار ئەوە ناکەین. گرنگ نییە چ وێنەیەکمان بۆخۆمان کێشابێت، بەڵام ناتوانین خۆمان بکەینە دەرەوە، لەوانەیە ئەو وێنەیە بەتەواوی ناواقعی و ناڕاست بێت. بەڵام هەرچییەک بێت ئەوەیە کە دەمانەوێت. دەبێت هەوڵی ئەوەبدەین کە ببینە ئەو وێنەیە. ئێمە بەرەی خۆمان بخەینە دەرەوەی جیهانی چۆنیەتیمانەوە ناتوانین لەو ئەرکە ڕابکەین. کردنە دەرەوەی خۆمان بە واتای کە ئیتر بونمان نییە. تەنها ڕێگایەکیش هەیە بۆ ئەوەی ئەو وێنەیەی خۆمان نەگۆڕین و زۆر باشیش بێت ئەوەیە دەتوانین خۆمان بکوژین، یەکێك لە پاڵنەرەکانی خۆکوژیش ئەمەیە، پێمان باشە بمرین نەك بناڵێنین بەدەست هەوڵی بەدیهێنانی خۆشحاڵیەوە لەڕێگەی بون بەو وێنەیەی کە هەڵمبژاردووە. ئەمە لە پاڵنەری خۆکوشتنی ئاسایی جیاوازە .کە پێمباشترە خۆمبکوژم لە جیاتی هەوڵدان بۆ پەیوەندییەك کە پێی ناگەم.

لەوانەیە ئێمە جێگا بۆ هەندێك كەس بكەینەوە لە جیهانی چۆنایەتیماندا كە نۆشی مەترسیمان دەكەن، بەهۆی ئەوەی كە هەستێكی باشمان هەیە لەگەڵیاندا، یان باوەڕمان وایە كە لەگەڵیاندا هەستی باشمان هەیە، جێكردنەوەی ئەو جۆرە كەسانە لە جیهانی چۆنایەتیماندا لەوانەیە سەلامەتی و شادمانیمان بخاتە مەترسیەوە. كاتێك ئەوانمان لە جیهانی چۆنایەتیماندا جێكردەوە، ئەو كاتە تێدەگەین كە جێگاكردنەوەیان لە جیهانی چۆنایەتیماندا بۆ ئەوانیش مەترسیدارە(دەبێت دادپەروەربین)، چونكە ئەگەری ئەوە هەیە كە لەگەڵ ئەم كەسانەدا كە لە جیهانی چۆنایەتیماندا جێیان گرتووە ماددە هۆشبەرەكان بەكاربهێنین، تاوان ئەنجامبدەین، خراپەكاری بكەین، درۆبكەین، یان خۆكوژی.

هەرچۆنێك بێت، پێمان خۆش بێت یان نا، ئەو كەسانەی لەجیهانی چۆنایەتیدا جێمان كردونەتەوە، نە باشن و نەخراپن بەو پێوەرەی كە لە جیهانی واقعیدا پێناسەی باشی یان خراپیان پێدەكرێت، ئەوە شتێكە كە ناتوانین خۆمانی لێدور بگرین و پەیوەندی بە ویستی ئێمەوە یان بەویستی كەسانی ترەوە نییە، بۆچونی جیهانی دەرەوە بۆ جێگا گرتنەوەی ئەو كەسانە لە جیهانی چۆنایەتیماندا یان كردنە دەرەوەیان لەو جیهانە هەرچیەك بێت، گرنگ بیركردنەوەی خۆمانە، ئەوان لەوێدان چونكە خۆمان باوەڕمان وایە یان بەلای كەمەوە هیوادارین: كە هەستێكی باشمان دەبێت كاتێك لەگەڵ ئەواندا بین، و هەستێكی خراپیشمان دەبێت ئەگەر لەگەڵیاندا نەبین.

ئەم خاڵەی سەرەوە بەهەمان شێوە بۆ كەلوپەلەكانیش ڕاستە، بەنزیكی هەمو شتێك كە هەڵیدەبژێرین و دەیخەینە ناو جیهانی چۆنایەتیمانەوە

بەجۆرێك لە جۆرەکان لەگەڵ کەسەکاندا پەیوەندیان هەیە، چونکە ب
بۆچونی ئێمە ئەو پەیوەندیە ئاستێکی زۆری خۆشیمان پێدەبەخشێت ک
هەمومان دەمانەوێت. بە کڕینی خانویەکی باش، سەیارەیەکی جوان، یان
تابلۆیەکی قەشەنگ ئەوەندە خۆشیمان پێ نادات ئەگەر کەسانی تر لەو
خۆشیەماندا هاوبەش نەبن. هەندێکجار ئەو شتانە کە وێنەیان دەکێشین لە
جیهانی چۆنایەتیماندا ناکرێت ببینە خاوەنی، وەك : کاتی خۆرئاوابون، یەك
پارکی نیشتمانی دڵڕفێن، مانگی چواردە کە خڕی تەواوە، دەریاچەیەکی
شینی گەورە ، ئێمە کاتێك باشترین خۆشی لەوانە دەبینین کە بەیەکەوە بین
لەگەڵ کەسانێك کە خۆشمان دەوێن .

ئەو شتانەی زۆر باوەڕمان پێیەتی وەکو ئاین، و بۆچونە سیاسیەکان،
وشێوازی ژیانمان، و مۆزیك و هونەر و هەموشتێکی کە دەبنە بەشێکی
ژیانمان، ئەم سیستەمە باوەڕیە بەهێزانەی لە جیهانی چۆنایەتیماندا
دامانناوە، بێواتا دەبێت ئەگەر کەسێك نەبێت قەناعەتی پێبکەین کە ئەو
بۆچونەمان لەبەرژەوەندی ئەویشە. ئەگەرچی ئێمە ناچار نین هەمو کەسێك
بە بۆچونەکانمان ڕازی بکەین کە قەناعەتی پێبکەین، بەڵام ئەو کەسانەی کە
شایەنی ئەوەن کە قەناعەتیان پێبکەین ، ئەگەر نەیکەین ئەوا هەست بە
هەراسانی دەکەین، ئەگەر توانیمان ئەو کەسانە قەناعەت پێ بکەین، ئەوە
پاساوێکی باشە تا بیانخەینە ناو جیهانی چۆنیەتی خۆمانەوە، زۆربەمان
هەوڵی قەناعەت پێکردنی کەسە نزیکەکانی خۆمان دەدەین. ئەو کاتەی
سەرکەوتو بوین ئەوا دەست دەکەین بە قەناعەت پێکردنی ناسیاوەکانی
تریش. لە زۆربەی کاتدا کەمتر بۆ کەسە نامۆکان، ئەگەر ئەوانەی دەیانناسین

ڕەتیان کردەوە و قەناعەتیان نەکرد ئیتر ئامادە نابین کە زیادەڕەوەکان قەناعەت پێبکەین.

بێگومان هەندێك دەیانەوێت بچن زیادەڕەوەکان قەناعەت پێبکەن. بەڵام تیرۆریستەکان کە سیستمی باوەڕی جیهانی چۆنایەتیان توندوتیژە و دژی کاروباری دەوڵەتە، ئامادەن بەپێی باوەڕەکانی خۆیان ڕەفتار بکەن. پاساوی ئەو هەمو خوێن ڕشتنەی ناو جەنگەکانیش ئەوەیە کە بەشێك لە ڕابەرەکان دەیانەوێت کەسانی تر قەناعەت پێبکەن، ئەمریکا بەو هۆیەوە بوو کە نەیدەویست لە ڤیتنام بچێتە دەرەوە(ڕاست یان هەڵە) بۆ سیاستەمەدارانی ئەمریکایی سەخت بوو ئەوە قبوڵ بکەن تا ئەو باوەڕە بخەنە لاوە، کە ئەمریکا نابێت هەرگیز شکست بێنێت. لەو کاتەدا ژمارەیەکی کەمی هاوڵاتیان ئەو باوەڕە توندەیان هەبوو. ئێستا سوپا زۆر بەباشی وشیاری مەترسی ڕۆیشتنە بۆ جەنگەکان، لە کاتێکدا وێنەی چون بۆ جەنگ لەناو جیهانی چۆنیەتی زۆربەی هاونیشتمانیاندا نییە.

تۆ دەتوانیت بە هەڕەشەو تۆقاندن کەسێك ناچاربکەیت، ئەو شتەی کە تۆ پێت خۆشە بیڵێت یان بیکات لەبەر ئەوەی زیندو بمێنێتەوە، بەڵام ئەم ڕەفتارە تا کاتێك بەردەوام دەبێت کە هێز لە ئارادا بێت. تۆ بە هیچ هەڕەشەو سزادانێك ناتوانیت وا لە کەسێك بکەیت کە وێنەکانی ناو جیهانی چۆنایەتی خۆی بگۆڕێت، ئەو شتەی کە هیچ کەسێك ناتوانێت لێت بەربگرێت، ئازادی کۆنترۆلکردنی جیهانی چۆنایەتی خودی خۆتە. ئەم ئازادیە تێڕیسەجوانی بە دوو ڕاپۆرتی نوێ و بەیەکەوە پەیوەست لە ڕۆژنامەکان نیشاندراوە.

ڕاپۆرتی یەکەم" کۆمپیوتەر لە قوتابخانەکاندا نەبۆتە هۆی زیادبونی فێرکردن، وەك ئەوەی بە پێوەری تایبەتمەند پێوراوە. ڕاپۆرتی دووەم: هەواڵی خۆش و هەواڵی ناخۆشی تیایە. قۆناغی چوارەم لە ئەمریکا لە وانەکانی زانست و ماتماتیکدا سەرکەوتووتر بون لە خوێندکارانی قۆناغی چوارەمی وڵاتەکانی تر. بەڵام قۆناغی هەشتەم لە قۆناغی هەشتەمی وڵاتەکانی تر دواکەوتو تر بوون. ڕاپۆرتی یەکەم ئەوەی نیشانداوە کە مامەڵەی (کۆمپیوتەر - خوێندکار) جێگای مامەڵەی (خوێندکار - مامۆستا) ناگرێتەوە. کۆمپیوتەر ئامرازێکی باشە بەڵام جێگای مامۆستا ناگرێتەوە، ئەگەر کۆمپیوتەر لەلایەن مامۆستای باشەوە بەکاربهێنرێت کە سنوری خۆی بناسێتو ئەوەندە باش لەگەڵ خوێندکارەکانی مامەڵە بکات بەجۆرێك لە جیهانی چۆنایەتی خۆیاندا جێگایان کردبێتەوە، ئەو کاتە سودمەند دەبێت. بەڵام ئەگەر کۆمپیوتەر بە بێ مامەڵەی مامۆستا بەکار بهێنرێت سودێکی ئەوتۆی نابێت. بەپێی ئەزمونی خۆم بەو جۆرە بەکاردەهێنرێت.

هەمان مەنتقی شیکردنەوەی هۆکاری دواکەوتنی نێوان خوێندکارانی قۆناغی هەشتەمو قۆناغی چوارەمە، ئەوەی بەڕاستی پێوانەی بۆ کراوە لای هەردو قۆناغەکە ژمارەی ئەو خوێندکارانەیە کە مامۆستا بونی هەیە لە جیهانی چۆنایەتیاندا. بچۆ بۆ هەریەکێك لە قۆناغەکانی یەکەم و دووەم و سێیەم و چوارەم لە هەر وڵاتێکدا بێت بزانە چی ڕوودەدات. پاشان سەرنج بدە لە پۆلەکانی شەش و حەوت و هەشت لەهەمان ناوچەی فێرکاری، بێگومان جیاوازیەکی بەرچاو دەبینیت.

لە قۆناغەکانی سەرەتادا خوێندکارە بچوکەکان زیاتر خەریکی فێربونن، یان بەشێوەیەی تر بڵێین زۆربەی خوێندکارە بچوکەکان زیاتر لە خوێندکار

گەورەکان، مامۆستا لە جیهانی چۆنایەتیاندا هەیە. هەرچەندە هۆکاری تەواوی ڕودانی ئەم دواکەوتنی فێربونە لە بەشی دەهەمدا بە وردی شیدەکەمەوە. بەلام بە شێوەیەکی گشتی ئەم دواکەوتنە یەك بەلگەی سادەی هەیە ئەویش دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکیە کە زیاتر لەلای خوێندکارە گەورەکان بەبەراورد بە خوێندکارە بچوکەکان کاریگەرترە، کەواتە هۆکارەکەی بۆ بەکارهێنانی ئەم دەروونناسییە دەگەڕێتەوە نەك بۆ مامۆستاکان یان بۆ خوێندکارەکان.

باشترین ڕێگا بۆ ڕونکردنەوەی ئەوەی کە چۆن فێربین‌و کام وێنانە بخەینە ناو جیهانی چۆنایەتیمانەوە، بەدواچونی منداڵی ساوایە، ساوا لە چەند هەفتەی سەرەتادا تەنها هەستەکانی خۆی دەناسێت، تا ئەو کاتەی ئارامە، دەخەوێت یان سەیری دەوروبەری دەکات، بەلام کاتێك نارەحەت دەبێت(بۆنمونە کاتێك برسی دەبێت) جینەکانی بەزیندوێتی مانەوە بەسەریدا زاڵ دەبن. کارێکی بەئامانج دەکات تا ئارامی بکاتەوە، بەلام جگە لە چەند ڕەفتارێکی خۆرسکی، وەك گریان و هاوارکردن، کارێکی تری لەدەست نایەت بیکات .

ئەو لە ماوەی یەك دو هەفتەدا فێردەبێت، کە چۆن بگری، وئازاری هەبێت، وشیربخوات بەیەکەوە، هەر لە بەستنەوەی ئەمانە بەیەکەوە فێردەبێت کە بگری تا خواردن بەدەست بهێنێت، چونکە خواردن هەستێکی زۆر باشی بۆ دروست دەکات، ئەو زۆر زوو ئەو شتانە فێردەبێت کەپەیوەندی بە مژین و شیرەوە هەیە، ئەوەش تێدەگات شتێك شیری پێدەدات‌و هەستێکی باشی بۆ دروست دەبێت. ئەوە زانیاری زیندومانەوەیە کە هەستێکی باشی لا دروست دەکات. ئەمەش سەرەتای جیهانی چۆنایەتی منداڵی ساوایە. تا چەند منداڵی

ساوا زۆرتر فێربێت، زۆرتر گەشە دەکات. بەلام ئەم جیهانی چۆنایەتییە ل
گەورەیدا زۆر فراوان نابێت، چونکە کەسەکان، وبیروباوەڕەکان،و ئەو شتان
لە جیهانی چۆنایەتی خۆیدا جێگا دەکاتەوە کە هەستی زۆر باش لای ئەو
دروست دەکەن زیاتر لە هەموو شتێکی تر.

لەچەند هەفتەی تردا ئەو شتەی کە شیری پێدەدات و ئەوی ئارام دەکردەوە
دەبێتە کەسێك، دواتر دەبێتە کەسێکی تایبەت کە بە زۆری دایکێتی، ئەو
یەکەمین کەس دەبێت کە ساوا دەیخاتە ناو جیهانی چۆنایەتی خۆیەوە،
منداڵی ساوا وورده وورده ئەوە تێدەگات کە گریان، ڕەفتارێکی چەند
لایەنەیە، سەرباری ئەوەی کە ئازار کەمدەکاتەوە، ئامرازی دڵخۆشیە چونکە
دایکی و هەتا کەسانی تریش ناچار دەکات بێن بەلایەوە. منداڵی ساوا لە
شادمانی تێناگەن بەلام ئەوە فێردەبن کە لە نێوان ئەم هەستەو نزیکبوو
بەریەککەوتنی لەگەڵ کەسەکان پەیوەندیان بەیەکەوە هەیە، هەر ئەمەش
دواتر ئامادەی دەکات فێری چەمکی شادمانی ببێت. وورده وورده تێدەگات
جیاوازی نێوان هەستی باش و خراپ چییە؟ ئەم جیاوازییە پاڵنەرەکانی
بەدرێژایی ژیانی دیاریدەکات.

منداڵی شەش مانگە زۆر بەچاکی ئەوە دەزانێت کە هەستی باش پەیوەندی
بەو وێنەیەوە هەیە کە بۆ دایکی هەیەتی لە جیهانی چۆنایەتیدا. ورده ورده
ئەوەش تێدەگات کە هەوڵەکانی دایکی بۆ پڕکردنەوەی پێویستییە
بەردەوامەکانی بێکەموکورتی نییە. ئەگەر منداڵەکە هەندێك غازاتی
ڕیخۆڵەکانی هەبوو، دایکی شتێکی ئەوتۆی لەدەست نایەت تەنها دەکێشێت
بە پشتیدا تا یارمەتی بدات هەندێك لەو غازانە بەتاڵ بکاتەوە. هەندێکجار
سەرکەوتو دەبێت و منداڵەکە هەست بەباشی دەکات. بەلام ئەگەر دایکەکە

سەرکەوتو بێت یان تا منداڵەکە ئەو هەوڵانەی دایکی باش هەڵسەنگێنێت کە ئەنجامی دەدات تا ئەو هەست بە باشی بکات بەبەردەوامی، ئەوەش فێردەبێت کە هەندێك کات هەیە دەبێت خۆی ئەوەی دەتوانێت ئەنجامی بدات.

ئەو منداڵە تێدەگات دایکی دەیەوێت هەمیشە هاوکاری بکات(ئەگەرچی هەندێك کات ناتوانێت) ئەوە بەڵگەیە تا وێنەی دایکی بە توندی و باشی لە جیهانی چۆنایەتی خۆیدا بپارێزێت. هاوکات لەوەش تێدەگات کە دەبێت یارمەتی خۆی بدات، لەگەڵ ئەوەی کە دایکی چەندە باشیش بێت، کارێکی باشە. کاتێك منداڵ فێردەبێت یارمەتی خۆی بدات. وردە وردە وێنەیەکی توندوتۆڵ بۆ خۆی لە جیهانی چۆنایەتی خۆیدا جێدەکاتەوە. بەمەش تۆوی یەکەمی ئازادی تاکەکەسی دەچێنێت. تا چەند ژمارەی کەسانی ناو جیهانی چۆنایەتیمان زیاتر بێتو مۆڵەتی ئەوەمان بدەنێ کە خۆمان کارەکانمان ئەنجام بدەین، زیاتر دەتوانین فێری چاودێریکردنی خۆمان ببین.

ئەو وێنە بەهێزەی کە منداڵ وردە وردە بۆخۆی وێنەی دەکێشێت لە دەوروبەری تەمەنی دوساڵیدا بەشێوەیەکی پێشبینی نەکراو دەهەژێت، خۆشی هۆکارەکەی نازانێت، بەڵام جینەکانی هۆکارەکەی دەزانن، ئەو هەست بەپاڵنەرێکی نوێ و نارەحەت دەکات، ئەو هەندێك دەسەڵاتی دەوێت، کێ دەتوانێت باشتر لە دایك و باوکی ئەو لەو نارەحەتی و ناکامیە رزگار بکات ؟ منداڵ بە بچوکترین جیاوازی نێوان داخوازیەکانی و ناوەڕۆکی جیهانی چۆنایەتی خۆی – بۆ نمونە کاتێك یاریەکانی لەشوێنێك دادەنێت پاشان جێگەکەی بیر دەچێتەوە– هاتو هاوار دەست پێ دەکات و بەردەوام دەبێت، هەتا ئەگەر باوانی هەر کارێکیش بکەن. هەندێك لە دایكو باوك ئەم کاتەی

ژیانی منداڵ کە دەسەڵاتی دەرەکی خۆی تاقیدەکاتەوە، ناویان ناوە (دوساڵی مەترسیدار)، چونکە ئەمە ئاشکرا دەردەکەوێت کاتێك منداڵ دەبێتە دوساڵان.

لەگەڵ ئەوەی کە منداڵ بە ئاگا نییە لەوەی دەیکات، لەبەر ئەوەی دەسەڵات ئەو ئاراستە دەکات، ئەو دەیەوێت بزانێت ڕەفتارە کۆنترۆلکارەکانی کە تا ئێستا کاریگەری باشیان هەبووە، دەتوانێت ناڕەحەتییەکانی بەردەمی لاببەرێت. ئەمە دوا ئامانجی دەسەڵاتە بەگشتی، دیارە هیچ کەسێك بەم ئامانجە ناگات، بەڵام هەندێك لە منداڵەکان بۆ ماوەیەك لێی نزیك دەبنەوە، منداڵ بە خۆی دەڵێت با تێبگەم تا چەند دەتوانم کەسانی تر ناچار بکەم کە کار بۆ من بکەن؟ زۆربەی ئەو شتانەی ئەو تاقیان دەکاتەوە پەیوەندی بەدەسەڵاتەوە هەیە، بەڵام بە پێی تێپەڕ بونی کات، ئەو پەیوەندی لەگەڵ ئازادیو سەرگەرمیو خۆشی پەیدا دەکات. لەوانەیە منداڵ لە گەڕانی بۆ ئازادی، لە بازاڕ ئەوەندە ئەمسەرو ئەوسەر بکاتو مێشکی سەری دایکی بخاتە خوارەوە تا دایکی بیبینێتو خۆی بکات بە مارکێتێکدا بۆ شتکڕین. لەوانەیە لە کتێبخانەیەك منداڵەکە زۆر سەیری کتێبێك بکات — بۆ خۆشیو بۆ فێربوون— ئینجا زۆر تووڕە بێت ئەگەر باوکی بۆی نەکڕێت، هەندێکجار شتێکی دیاریکراویشی ناوێت. تەنیا ئەوەی دەوێت بزانێت دایکو باوکی بە زوویی و بەجۆشەوە داواکارییەکانی بۆ جێبەجێ دەکەن.

لە تەمەنی نێوان دوساڵی تا چوار ساڵی، منداڵ درك بە هەندێك لە سنورەکان دەکات، پرۆسەی پێگەیشتن ئەو وێنەیەی دایك و باوکی بۆ چاکدەکاتەوە کە دایكوباوکی هەمو کارێکی بۆ دەکەن کە ئەو بیەوێت، ئەوە ئەو وێنەیە بوو، پێش ئەوەی کە پێویستی دەسەڵات لای ئەو سەرهەڵبدات بۆ دایكو باوکی

کێشابووی. منداڵ لەوە تێدەگات کە دایك و باوکی هەموو شتێکی بۆ ناکەن کە ئەو دەیەوێت، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا ئەوەندە پێزانینی بۆیان هەیە کە لە جیهانی چۆنایەتی خۆیدا بیانپارێزێت. منداڵانی پێش قوتابخانە وورده وورده فێردەبن ئەگەر داواکردنی شتێك پەیوەندی بەکەسێکەوە هەبێت و ئەو کەسە نەیەوێت یان نەتوانێت ئەو شتەی بۆ دەستەبەر بکات، زۆر بەئازارو ناخۆشەوە ئەوە ناهێنێت کە داوای بکات.بەو شێوەیە، ئەوە فێردەبێت کە داوای زۆد شت نەکات، ئەوەش فێردەبێت کە جیهانی چۆنایەتی خۆی لەسەر بنەمای شتە بەردەستەکان بونیاتبنێتەوە، ئەوە وانەیەکی بەنرخە بۆی، هەروەها ئەوەش فێردەبێت کە کەسانێك پێشتر زۆر وەسف و سەنای زیادەڕەویان دەکرد لە جیهانی چۆنایەتی خۆی دەریانبکات. واقعبینانە تر کار بکات بۆ جێگاکردنەوەی کەسەکان لە جیهانی تایبەتی خۆیدا.

دایکوباوکی باش ئەوە ڕوندەکەنەوە کە خۆیان و کەسانی تر بۆ منداڵەکان چی بکەن و منداڵەکان چی بۆ خۆیان بکەن کە یارمەتیان بدات تا جیهانی چۆنایەتی پەسەند بۆخۆیان بونیات بنێن. دایکوباوکێك کە لەیەك جیابونەتەوەو لەسەر جێگا گرتنیان لە جیهانی چۆنایەتی منداڵەکانیان ململانێی یەکتر دەکەن، ئەوان مامۆستای باش نین کە ئەم وانەیە فێری منداڵەکانیان بکەن. منداڵەکانیان دوای ئەوە دەکەون کە بەرژەوەندی خۆیان لەو بارنۆخەدا بەدەستبهێنن. شادمانی و ناڕەحەتی منداڵەکان بەدرێژایی تەمەنیان بەو بارودۆخەوە بەستراوەتەوە کە تا چەند دەتوانن واقعانە لەگەڵ ئەو پەوشەدا مامەڵە بکەن، ئەگەرچی زۆربەی زۆریان بەلاوازی فێردەبن ئەوە ئەنجامبدەن.

بەڵام کە منداڵەکە گەورە دەبێت‌و قوتابخانە دەستپێدەکات، تووشی هێدمەیەکی تر دەبێت، کۆنترۆڵی دەرەکی وەك شەقامێکی دووئاڕاستەیە، زۆربەی ترافیکەکە لە ڕێگایەکی ترەوە دێت، مامۆستاو دایك‌وباوك زیاترو زیاتر بەیەکەوە هەوڵدەدەن‌و دەیانەوێت منداڵەکە زۆر شت بکات کە خۆی نایەوێت – وەك ئەرکی ماڵەوە – کە زۆر بەدەگمەن لە جیهانی چۆنایەتی منداڵەکاندا جێ بگرێت. بەڵام ئەرکی ماڵەوە لە جیهانی چۆنایەتی مامۆستاو باواندا جێگەی زۆر بەهێزی هەیە. ئەگەر منداڵەکە نەیکات، ئەوا مامۆستاو دایك‌و باوکەکە هەڕەشە دەکەن‌و سزایان دەدەن. ئێستا منداڵ لە لایەن هەمان ئەو کەسانەوە ئازار دەدرێت کە کات‌و وزەی زۆری خۆیان بۆ شادمانی ئەو سەرفکردبوو، لێرەدا منداڵەکان ئەوە ئازانن کە دایك‌وباوکیان پرنسیپی سێیەمی کۆنترۆڵی دەرەکی بەکاردەهێنن. ئێستا ئەوەی بە ڕاستی دەزانن بۆ منداڵەکان ئەوە بە کارایی بەکار دەهێنن بۆیان.

بەشێك لە تەمەنی منداڵ لە چوارساڵانەوە تا قۆناغی پێش هەرزەکاری، وەك باوە لەم بەشەدا جۆرە ڕەزامەندیەك هەیە، چونکە بەشێکی کەمی دایك‌وباوك سزا بەکار دەهێنن بۆ ئەو منداڵە بچوکانە، منداڵەکان ئەوان لە جیهانی چۆنایەتی خۆیان ناکەنە دەرەوە، ئەگەر باوان بەڕادەی تەواو هەستیار بن لە منداڵەکانیان چی داوا بکەن تا ئەنجامی بدەن، وا باشترە داواکاریان هاوتای خۆشەویستی زۆرو ڕونکردنەوەی بەهێز بێت بۆ هۆکاری داواکاریەکان‌و باوان بەرگەی ڕەفتاری منداڵەکانیان بگرن کاتێك بۆ داواکان ڕتدەکەنەوە، ئەو کاتە کارەکان بەباشی بەڕێوە دەچێت‌و منداڵەکان باوانیان بەباشی دەپارێزن لە جیهانی چۆنایەتیاندا، پاشان درك بەوە دەکەن کە هاوکاریکردنیان باشترە وەك لەوەی باوانیان ناچار بکەن، دواجار سەرکەوتوش نابن.

بە هاتنی قۆناغی هەرزەکاریو ڕژاندنی زیاتری هۆرمۆنی (سێکس–دەسەڵات)، ململانێی دەسەڵات لە نێوان منداڵو باواندا زیاتر دەکات، هەتا ئەو منداڵانەش کە پێشتر گوێڕایەڵ بوون. لەم کاتانەدا، پەیوەندیەکان زۆر بە توندی زەرەرمەند دەبن لەنێوان باوانو منداڵەکاندا. ئەو هەرزەکارانەی کە ڕۆژانە لە زۆر بواردا توشی کێشە دەبن، لەهەرکاتێك زیاتر پێویستیان بە باوانیان دەبێت لە جیهانی چۆنایەتی خۆیاندا.

لەم کاتەدا هەردو لایان یان هەوڵدەدەن لاکەی تر ناچار بەکردنی کارێك بکات کە نایانەوێتو حەزیان لێی نییە. یان لەیەکتر دور دەکەونەوە، چونکە بەو ئەنجامە دەگەن کە ئیتر ئەو هەرگیز نابێت بەو کەسەی کە ئەو دەیەوێت. جا لەبەرئەوەی تا دوا ڕادە پەیرەوی کۆنترۆڵی دەرەکی دەکەن، هەردوکیان وا دەزانن کە ئەوان لەسەر هەقن ڕاستن. بەڵام ئەو باوانەی کە لە تیۆری کۆنترۆڵ تێگەیشتون، هەوڵی ئەوە دەدەن کە جێی خۆیان لە جیهانی چۆنایەتی هەرزەکارەکاندا بپارێزن. ئەو پێشنیارەی کە دەتوانم بەو دایكوباوکانەی بڵێمو بۆ ژیانی خێزانیان باش بێت ئەوەیە: وشیاربە بۆ کاروکرداری هەرزەکارەکەت نەك بۆ ووتەکانی. دیارە کە ئەمە کارێکی ئاسان نیە، بەڵام ئەگەر بە جیهانی چۆنایەتی ئاشنا بیت، ئەوەت زانی کە بە هەڕەشەو سزادان، شوێنی خۆتت لە جیهانی چۆنایەتی هەرزەکارەکەتدا خستۆتە مەترسیەوە، دەبێت پاڵنەری ئەوەت هەبێت کە فێربیت.

ئەوەی کاروبارەکان زۆر قورستر دەکات لە کۆمەڵگاکەماندا، ئەوە نییە کە بێتوانا بین لە بەدەستهێنانی پەیوەندی باش لەگەڵ ئەوکەسانەی کە لە جیهانی چۆنیەتیماندان. ئەگەر نەتوانین لەگەڵیاندا بسازێین، ئەوا بەسادەیی تێکەڵاویان نابین، جاری واش هەیە دور دەوەستینو خۆمان دەپارێزین

لێیان، لەوانەیە تێکەڵ نەبون سودی بۆتاکە کەسەکان هەبێت، بەڵام دەزانین
کە بۆ کۆمەڵ بەگشتی باش نییە، زۆربەمان ئەوەی زۆر ئەنجامیدەدەین،
خۆشاردنەوەیە لە ژێر سایەی دەسەڵاتی کۆنترۆڵی دەرکی‌و سیستمی
ئەمن‌وئاسایش، پاسەوان، دیوارو دەرگا دارەکاندایە، کە ڕۆژ بە ڕۆژ زیاتر
دەبێت.بەڵام ئەمە خەونی ئەمریکییەکان نییە. گەورەترین کێشەی ئێمەی
ئەمریکایی ئەوەیە، ئەگەر نەتوانین لەگەڵ ئەو کەسانەی کە لێیان بێزارین
پەیوەندی ببەستین، با هەر هیچ نەبێت بیانناسین‌و درکیان پێبکەین. ئێمە
ئەوانە بە مەترسی یان ئەگەری مەترسی دەبینین، ئەوانە دواکەس دەبن کە
حەز بکەین لە جیهانی چۆنایەتی خۆماناندا جێیان بکەینەوە.

دیارە نەئێمەو نە ئەو کەسانەی کە لێیان دەترسین بیرمان لەوە نەکردۆتەوە
کە پێویستمان بەیەکتر هەیە، ئێمەو ئەوان جینی هاوبەشمان هەیە،
پێویستیمان بە ئینتما،ئەگەر نەڵێن خۆشەویستی هیچ مەرجێکی نییە، هەر
مەرجێکی کە داینێین بە دەروونناسی بەکارهێنراوی ئێمەوە بەندە لە کاتێکدا
دەروونناسی لە جینەکانماندا جێگای نییە، تا ئەو کاتەی دەروونناسی
کۆنترۆڵی دەرەکی هەڵبژاردەی کۆمەڵی ئێمە بێت، ڕێگایەک جگە لە سزادانی
ئەو کەسانەو خۆ شاردنەوە لێیان بۆ ئێمە نامێنێتەوە.

ئەگەر بمانەوێت بە ئاراستەی تیۆری هەڵبژاردن بڕۆین، ئەوا دەبێت شێوازی
بیرکردنەوەمان بگۆڕین. ئەوە تێبگەین کە خۆشاردنەوەمان‌و سزادانی
کەسانی تر، ئارامی‌و ئاسایشیمان بۆ دابین ناکات. کەواتە باشتر وایە کە بە
دوای ڕێگایەکی تەواو ئاسایش‌و تیچوی کەمدا بگەڕێین، ئەویش پیادەکردنی
تیۆری هەڵبژاردنە تا لە توانادا هەبێت و کۆمەڵگا فێربکرێت، تیۆری
هەڵبژاردن زەرەری نییە، لەگەڵ ئەوەی کە پارمەتیدەر دەبێت بۆمان،

بارمەتی ئەو کەسانەش دەدات کە لێیان دەترسێن و خۆمانیان لێ دوردەخەینەوە، زیادکردنی زانیاریمان سەبارەت بە ڕۆڵی جیهانی چۆنایەتی، دەتوانێت گۆڕانکاری دروست بکات، لەبەشی سێیەمی ئەم کتێبدا ، ئەم چەمکەو هەوڵدانی خۆم لەناو کۆمەڵدا دەخەمە ڕوو.

....

....

* Margaret Mitchell, Gone with the Wind (New York: Simon & Schuster, ١٩٣٦).

یەکەی چوارەم

ڕەفتـاری گـشـتی

(تاد)، پیاوێکی گەنجی ڕێکپۆش تەمەنی لەسەرەتای سیەکاندایە هات بۆ کلینیکەکەم بۆ ڕێنماییکردن، یەکسەر بەمنی ووت ئەو زۆر غەمبارە. ئەوە زیاترین کێشەیە بەهۆیەوە کەسەکان دێن بۆ کلینیکەکان. ناوو ڕێگای چارەسەری و ڕێنماییکەم(چارەسەری واقعیە). چارەسەری واقعی لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردنەو تەرکیز دەخەمە سەر باشکردنی پەیوەندییەکانی ئێستای کەیسەکە. بەنزیکیو هەمیشە حساب بۆ پەیوەندییە کۆنەکان ناکەم. سەرکەوتنی چارەسەرییەکە بەندە بە پەیوەندی باشی نێوان ڕێنماییکارو ڕێنماییکراوەوە. هەر کە دانیشت، ئەم بیرکردنەوانەم بە مێشکمدا هات.

ئەگەر ئەو ئاشنای تیۆری هەڵبژاردن بوایە، خۆی لەوە باشتر دەناسی. لە هەمانکاتدا ئەگەر بە تیۆری هەڵبژاردن ئاشنا بوایە ئێستا لێرە لە کلینیکەکەم نەدەبوو. ئەوەی نەدەکرد کە ئەمڕۆ ئەوی هێناوە بۆ لای من. پێویستی بە چارەسەری دەرونی، یان بەلایەنی کەمەوە بە چارەسەری دەرونی چڕوپڕ؛ کەمدەبۆوە ئەگەر کەسەکان وەکو ئەم گەنجە تیۆری هەڵبژاردنیان بەکار بهێنایە لە ژیانیاندا، بەڵام ئەو نایزانێت. کاری من ئەوەیە کە ئەو فێربکەم وەك بەشێك لە کاری ڕێنماییکردنم بۆی، ئەوەی فێردەکەم کە ئەو ڕازی نییە لەو کەسەی کە پەیوەندی لەگەڵیدا هەیە، زۆربەی جارەکان هۆکاری هاتنی کەسەکان بۆ ڕێنمایی ئەم کێشەیەیە. ڕابردوی کەیسکە لەوانەیە هاویەش بووبێت بۆ دروستکردنی کێشەکەی. سەرباری ئەوەی زۆربەی چارەسەرییە دەرونییەکانی ئێستا زۆر تەرکیز دەخەنە سەری، بەڵام هەرگیز کێشەکە ڕابردوو نییە.

لەوانەیە پەیوەندییەکەی بێت بەهاورێ کچەکەیەوە، بەڵام بەپێ ئەزموونی خۆم ئەمە ئەگەرێکی کەمە، و کەمێك لە پیاوان دەچن بۆ ڕێنمایی وەرگرتن بەهۆی کچە هاوڕێکەیانەوە لەم تەمەنەدا. لەوانەیە لەگەڵ دایکی یان باوکی یان منداڵەکەیدا بێت، بەڵام جارێکی تر لەوانەیە وا نەبێت. لەم کەیسەدا ژنەکەی کارێکی کردوە کە ئەو نەیدەویست بیکات. بەدڵنیاییەوە، ئەویش هەمان درککردنی هەبێت بۆ ئەم، بەڵام لەبەر ئەوەی ئەم لێرەیە، ئەم کەسەکەیە کە دەبێت ڕێنمایی بکەم .

کاتێك پێمدەڵێت ئەو غەمبارە، ئەو باوەڕی وایە توشی نەهامەتییەك بووە، بەڵام باوەڕی من وایە کە ئەو خۆی ئەو نەهامەتییەی هەڵبژاردووە کە ئێستا هەستی پێدەکات. من ئەو تێدەگەیەنم ئەگەر ئەو ئەوەی هەڵبژاردوە کە غەمبار بێت بەرامبەر کارێکی ژنەکەی کەواتە ئەو نەیویستوە ئەو کارە بکات، ئەوەی بۆ ڕوندەکەمەوە بۆچی سیفەتی خەمۆکیم گۆڕیوە بۆ کرداری غەمباربوون.

لەبەر ئەوەی هەر لەلەدایکبونمانەوە تا مردن ڕەفتار ئەنجامدەدەین، لە تیۆری هەڵبژاردندا لە جیاتی سیفەت و ناو بۆ گلەییەکانمان کە(ڕێگایەکی باوە بۆ زۆربەی دەربڕینەکان) کردار بەکاردەهێنین. ئەمە گۆڕانێکی یەکلاکەرەوەیە و زۆر گرنگە، لەبەر ئەوەی ئەمە تەنیا ئەوە دەرناخات کە ئێمە خۆمان گلەیی و گازندەمان هەڵبژاردووە، بەڵکو ئەوەش نیشان دەدات کە دەتوانین هەڵبژاردەی باشترمان هەبێت و لە گلەیی و شکاتکردن ڕزگارمان بێت.

من لە ڕێنماییکردنمدا بۆ تاد دوو ڕێگا دەخەمە بەردەمی، هەرکامیان هەڵبژێرێت، ئەوا بارودۆخەکەی باشتر دەبێت، ئەگەر هیچ کامیان

خراپتر دەبێت. ئەو نابێتو بگرە نەك باشتر باروودۆخەکەی ئەوا هەڵنەبژێرێت، ئەگەر
هەڵبژاردەیەی پێخۆش نییە، بەڵام دوو ئەو ، لەسەرەتادا لەمەوە کە لایەنی بە
بیەوێت ڕەوشەکەی باشتر بێت ئەوا چارەی تری نییە جگە لەوەی کە ئەگەر
دەبێت هەڵیانبژێرێت. یەکێکیان ئەوەیە کە دەبێت بۆچوونی بگۆڕێت بۆ ئەو
کارانەی کە حەز دەکات ژنەکەی ئەنجامی بدات. دووەمیش ئەوەیە کە
پێداچوونەوە بکات بۆ مامەڵەکردنی لەگەڵ ژنەکەیدا . ئەوەش بەستراوە بەو
ئەنجامانەی کەخۆی بەدەستی دەخاتو کامیان هەڵدەبژێرێت لەم دوو
ڕێگایە. بەو شێوەیە ڕەوشەکەی باشتر دەبێت.

یەکسەر تاد ئەو بۆچوونەی کە خۆی ناڕەحەتیو هەستی هەراسانی هەڵبژاردبێت ڕەتدەکاتەوە، کاتێ هەستێکی خراپو ناڕەحەتمان هەیە هەست ناکەین خۆمان ئەو هەستەمان هەڵبژاردبێت، بەڵکو وای دەبینین کە توشمان بووە. هەر بۆیە تا زانیاری تەواو لەسەر تیۆری هەڵبژاردن نەدەم بە کەیسەکانمو ئامادەیان ئەکەم بۆ ئەوەی لە قسەکانم تێبگەن. پێیان نالێم ئێوە خۆتان ئەو هەستەتان هەڵبژاردووە. ئەگەر بێ پێشەکی وایان پێ بڵێم یەکسەر هەڵدەستن و کلینیکەکەم جێدەهێڵن.

تاد دوای دوو سێ چاوپێکەوتن لەهەمان خاڵ تێگەیشت، کە ئیتر درەنگە یارمەتی بدرێت بۆ بەردەوامبوونی هاوسەرگیریەکەی، ژنەکەی ئەوە جێهێشتبوو پێش ئەوەی ئەو بێت بۆ کلینیکەکەم ئیتر جارێکی تر نەگەڕابۆوە. ئەگەر دوای ئەم ژنە تاد ژنێکی تریش بهێنێت ئەویش هەمان شت هەڵدەبژێرێت(واتە ڕادەکا) ئەگەر ئەو بەهەمان شێوەی ژنی پێشوو مامەڵەی بکات. پەیوەندی ئەوان شانسی گەورەی نەبووە بۆ مانەوە. دواتر ناوەڕۆکی ئەو وتووێژانەمان باس دەکەم کە لەچاوپێکەوتنەکانی ڕابردوو

ئەنجاممان دابوو، زۆربەی ئەو قسەکردن و سوعبەتانەی کە کرابوو، بووە هۆی زیاتر یەکتر ناسینمان، لێرەدا ئەوانەم هەمووی باس نەکردوە، ئەم قسەو سوعبەتانە گرنگن بۆ ئێمە ئەگەر بمانەوێت پەیوەندیەکی گەرم وگوڕو بارمەتیدەرو پێویست بۆ ڕێنماییکردن دامەزرێنین.

ئاد باوەڕی بەمن دروست کرد، زوو لەوە تێگەیشتین کەچی بکات لەگەڵ ئەو دابڕانەی لە ژنەکەی، ئەوە ڕون بوو بۆمن کە ئەو دەیوست پەیوەندیەکی باش لەگەڵیا دروست بکاتەوە، ئەوەش دیسان ئاشکرا بوو کە ئەگەر ئەو نەتوانێت ئەو پەیوەندیە چاکبکاتەوە ئەوا دەتوانێت پەیوەندییەکی خۆشەویستی تر بدۆزێتەوە. گەرچی ئەم هەڵبژاردەیەی لە خەیاڵدا نەبوو کاتێك کەهات بۆ لای من. ئەوەی دواتر باسی دەکەم بەشێکی کەمی دیالۆگی نێوانمانە ئەوەندەی کە تۆ تێبگەیت چارەسەری واقعی مانای چییە. جار جار وەستانێك هەیە بۆ ئەوەی ئەوە ڕوونبکەمەوە لەو کاتەدا چی لەمێشکمدا بوو یا بیرم لەچی دەکردەوە. دەتوانیت ئەوە ببینیت من چۆن تیۆری هەڵبژاردنم چنیوە لەناو ڕێنماییکردندا. بەم شێوەیە دەستم پێکرد:

" ئاد، ئەوەی پێویستمە چیرۆکە، چی لەمێشکتدا دەگوزەرێ؟".

- " من غەمبارم، هەستێکی خراپم هەیە، زۆر نیگەرانم و بۆ هەفتەیەکە ئەم توانیوە بچم بۆ کارکردن".

- " ئایا لۆمەی کەسێك دەکەیت بۆ ئەو هەستانەی کە هەتە؟".

سەرەتا بەدوای ئەو پەیوەندیەدا دەگەڕێم کە لێیدابڕاوە یان خراپ بووە، پاشان دەمەوێت بزانم ئایا ئەو هەروەك باوە لە کۆنترۆڵی دەرەکیدا کەسێکی تر لۆمەدەکات و لەم بارەی ئەویشدا بێگومان ژنەکەی لۆمە دەکات لەسەر

ئەوەی هەستی پێدەکات. ئەم پرسیارە سەرنجی ڕادەکێشێت و دەست بە چارەسەری دەکەم.

" ژنەکەم، جێی هێشتووم. هەفتەی پێشوو لەدوای ئێش گەڕامەماڵەوە، ئەو دەبوایە لەماڵەوە بوایە، بەڵام لەوێ نەبوو، ئیتر زۆر بیرم لێنەکردەوە، هەندێکجار کاری خۆی هەیە کە دەیکات، بەڵام کاتژمێرێک تێپەڕی و هەر تەلەفونی نەکرد، دواتر سەرنجی شتێکم دا ".

"سەرنجی چیت دا؟"

" سەرنجمدا بە موگناتیس تێبینیەکی بە بەفرگرەکەوە هەڵواسیبوو تەنیا دوو وشەی نوسیبوو "خوا حافیز" ئەو ڕۆیشتبوو. چومە ژوری خەوتن، هەموو جلو کەلوپەلەکانی خۆی بردبوو، لام سەیر بوو، مەبەستم ئەوەیە کە خۆشم دەویست. چۆن توانی کارێکی ئاوا بکات ؟".

" من ناتوانم پێت بڵێم کە چۆن و بۆ ئەوە تەنها خۆی دەیزانێت. بەڵام تەنها دەتوانم بیخەمڵێنم بۆ ئەو کارەی کردووە. ئەوە هەنگاوێکی گەورەیە. لەوانەیە زۆر ناڕەحەت بوبێت. تۆ بیرکردنەوەت بۆچی دەچێت کە ئەوی ناڕەحەت کردبێت؟".

" ڕاستت دەوێت وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە زەحمەتە، بەڕاستیش گرانە"،

کاتێک کەسێک بڵێت وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە قورسە ئەوە وەڵامەکەی دەزانێت بەڵام نایەوێت بیڵێت. لەوانەیە ناچار بێت دانی پیادا بنێت، ئەوە پەیوەندی هەیە بەوەی کە ڕویداوە، ئەوەش دەزانێت کە دەیتوانی شتێکی زیاتری بکردایە زیاتر لەوەی کە موڕتاح بوایە. من ڕەتکردنەوەو خۆدورخستنەوەی لە وەڵامدانەوە بەوە دەشکێنم کە وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە گران نییە.

" باشە بڵێ ببینم . ئێستا کاتی ووتنی شتە قورسەکانە".

" باشە من خۆم بەو شێوەیە نابینم کە ژنەکەم دەیڵێت گوایا من پیاوێکی زاڵم – واتە هەموو شتێك کۆنترۆڵ دەکەم . من وا بیرم دەکردەوە کە ئەو حەزی لەوە بێت. ئەو دەساڵ لەمن منداڵ تر بوو، نزیکی بیستو سێ ساڵە بوو، من لەو بەئەزموونتر بووم، وابیرم دەکردوە ئەو حەزی لەوەبێت کە من ئارادەیەك شتەکان بەڕێوەبەرم".

" حەزدەکەیت بگەڕێتەوە ".

" هەڵبەتە حەزدەکەم بگەڕێتەوە، دەتوانیت یارمەتیم بدەیت تا ئەو بگەڕێنینەوە".

وەڵامی ئەم پرسیارەم نەدایەوە. بۆ ئەوەی ببینم ئایا گەڕانەوەی ژنەکەی لەبەرژەوەندی ئەوە یان ژنەکەی ، دەبوایە زیاتر قسەمان بکردایە. کە وەڵامم نەدایەوە ،واتە نە پێی دەڵێم دەتوانم نە پێشی دەڵێم ناتوانم. پرسیاری دووەمم ئەوەیە کە ئەو دەتوانێت چی باشتر بکات کە تا ئێستا نەیکردوە. بەپێی ئەزموونەکان ئەوە ئەو شێوازی شیکردنەوەیەیە کە زۆربەی کەیسەکان دەیکەن .

" کاتێك ئەو تۆی جێهێشت تۆ چیت کرد؟"

" لە ڕاستیدا هیچم نەکرد، زۆر نیگەران بوم، لەماڵەوە مامەوە، هەندێك لە هاوکارەکانم نیگەرانم ببون، هاتن بۆ بینینمو یەکێکیان ژمارەی تەلەفونی تۆی پێدام، دیارە کە نەمدەتوانی ئەو دۆخەی خۆم بەڕێوەبەرم. لەسەر زۆر شت خەمۆکیم بیستبوو بەڵام نەمدەزانی چییە. بەدەربڕینێکی تر من ئەفلیج ببوم".

چونکە لەڕاستیدا هیچ ناتوام بڵێم ک
ئەم ڕستەیەشی وەڵام نادەمەوە،
ڕاستەوخۆ یارمەتی ئەو بدات. لەو بارەدا کە گوێم لە قسەکانی گرتوە
دەربارەی هەستەکانی. زۆر لەسەر هەستەکانی ئەو قسە ناکەم. ئەو لێرەیە
خەریکی قسەکردنە. ئەوە ئەو شتەیە کە دەبێت بیکات، من کۆبێر دەخەی
سەر ئەو کارانەی کە هەڵیبژاردووە. دەبێت کارێك بکەم کە سەبارەت بە
هەڵبژاردن بیربکاتەوە ئەمە خاڵێکی زۆر باشە.
" بە بیرکردنەوەی من کاتێك ئەو تۆی جێهێشت تۆ لەماڵەوە مانەوت
هەڵبژاردوە، ئەوە ڕاستە ".
" دکتۆر تۆ تێناگەیت من لەماڵەوە مانەوەم هەڵنەبژاردووە".
" تۆ ڕاستدەکەیت، من تێناگەم. بەڵام بۆ دەڵێیت من لەماڵەوە مانەوەم
هەڵنەبژاردووە؟ بەڵام کێی تۆی ناچارکردوە کە لەماڵەوە بمێنیتەوە".
" ئاخ من زۆر نیگەران بووم. بەجۆرێك نەمدەتوانی بچمە سەرکارەکەم. من
هیچم هەڵنەبژاردووە. کاتێك ئەو نامەیەم بینی زۆر بێزار بوم".
" ئەمڕۆ خۆت ئەوەت هەڵبژارد کە بێیت بۆ بینینی من ".
" ئاخ، من داوای یارمەتی دەکەم، هەربۆیە لەبەردەمتدا دانیشتوم".
" ئایا هەوڵتدا پەیوەندی پێوە بکەیت؟ یان هەواڵی ئەو بزانیت؟".
" هیواداربوم کە تەلەفونم بۆ بکات. کەوتمە ئەو بیرکردنەوەیەی کە بەدوایدا
بڕۆم، بەڵام ووتم لەوانەیە بەیەکەوە شەڕبکەین ودۆخەکە خراپتر بێت.
ماوەیەك بەڕاستی تورە بووم. بە خۆمدا چومەوەو ئەوەم قبوڵکرد کە
ڕۆیشتووە. بەڕاستیش خەمبار بووم. دکتۆر من خۆشمدەوێت و نازانم
چیبکەم؟. نامەوێت دەسەڵاتدار بم. بەڵام بەوشێوەیەم. باوکیشم وەکو من

بوو کە چی دایکم لێی بێزارو نارەحەت نەدەبوو.لەوانەیە ئەو تایبەتمەندیەم لەوەوە وەرگرتبێت".

" جا ئەوە گرنگی هەیە لەوەوە یان لەکەسێکی ترەوە فێربوبیت؟"

" وابزێ دەچووم کە دەروونناسەکان ئەوەیان بەلاوە گرنگ بێت".

" من پەیوەندیم بە دایك و باوکتەوە نییە. تۆ گەورەبویت، من زیاتر گرنگی بەوە دەدەم کە تۆ لە ئێستادا دەتوانیت چی هەڵبژێریت تا بیکەیت". بە خواستی تۆوە پەیوەستم. تا ئەوەندەی دەتوانم و دەمەوێت یارمەتیت بدەم رێگایەك هەڵبژێریت کە بەو بگەیت. دەبێت ئەوە قبوڵ بکەین کە ژنکەت رۆیشتووە. بیردەکەیتەوە کە بۆ خۆشگوزەرانی رۆیشتبێت؟"

" شتەکە ئەمەیە، زۆر جەختم لە مێشکی خۆم کردەوە. نازانم. ئەگەر بیویستایە بگەڕێتەوە بەلایەنی کەمەوە هەندێك لە کەلوپەلەکانی نەدەبرد. هەمووی بردووە، زۆر کتوپر بوو. نازانم چی بکەم؟".

" وای دانەنێین تۆ ئێستا دەتوانی لەگەڵ ئەو قسە بکەیت . چیت پێ دەگوت"

" پێم دەگوت من بەداخەوەم. پێم دەگوت من تێنەگەیشتم چی بکەم؟ من ئەو تۆم پشتگوێخست. من گەمژەیەکی نابینا بووم. پێم دەگوت من وابیرم دەکردەوە کە تۆ حەزت دەکرد دەست لە هەموو کاروبارەکانت وەربدەم. من هەڵەمکرد. وای بۆنەدەچوم کە دەتوانیت هەموو کارێك بەڕاستی بکەیت. هەموو جارێك هەندێك وردە شت هەر هەڵەبوون. ئەو ناوی لێنابووم ئاغای نیمەبیب، من وادەزانی بەوە وەسفم دەکات. هیچ کاتێك شەڕمان نەبووە، یەکترمان خۆشدەویست. یەك هەفتە پێش ئەوەی بڕوا ووتی:" دۆخەکە وەك ئەوەی دەیستویەتی وا نییە" لێی پرسیم تۆش هەمان هەستت هەیە؟ پێم ووت

تەنها شتێك كە منی نیگەران كردووە غەمگینی ئەوە. ووتم دەبوایە دڵخۆشتر بیت. ووتی زۆر هەوڵیداوە بەڵام ناتوانێت. پێی ووتم دەتوانیت كارێكم بۆ بكەیت. پێم ووت من هەركارێكم لەدەستهاتووە كردومە بۆی ، ئیتر نازانم چیتر دەتوانم بكەم. ئەو پێی ووتم دەمزانی بەو شێوەیە وەڵامم دەدەیتەوە. دواتر هەستم كرد دڵخۆشتر بووە بەوەش بارودۆخەكە چارەسەربووە. هەر بۆیە كاتێك ڕۆیشت زۆر توشی سەرسوڕمان بووم".

" ئێستاش وا بیردەكەیتەوە كە ناتوانیت هیچی تر بكەیت".

" نۆو ، نا، ئێستا كە بیردەكەمەوە دەبینم دەتوانم زۆر شتی جیاواز بكەم، بەڵام چۆن ئەوەی پێ بڵێم؟ ژنەكەم ڕۆیشتووە. چاوەڕێشم كرد بەڵام نەهاتەوە."

" تۆ ناتەوێت پێی بڵێی تۆ بیری دەكەیت، تۆ ئەوت خۆش دەوێت، تۆ حەزدەكەیت كە بگۆڕێیت".

" بەدڵنیاییەوە، بەڵام چۆن؟ هەتا ئەگەر بمزانیایە لە كوێیە لەوانەیە بارودۆخەكەم خراپتركردایە، من لەو كەسانە نیم كە ئەوە قبوڵ بكەم كە هەڵەكە هەڵەی منە، یەكەم ئێشم ئەوە دەبوو سەرزەنشتی ئەوم دەكرد، من غەمبارم و هێشتا توڕەم. نەدەبوو بەو جۆرە منی بەجێهێشتبایە".

" دەتوانم پێشنیارێك بكەم. ئەم پێشنیارەم یارمەتی هەندێك كەسی تری كردووە".

" ئەی خوایە گیان چییە كام پێشنیارەیە".

" نامەیەكی بۆ بنوسە. پێ بڵێ تۆ ئەوت زۆر خۆش دەوێت، بۆ ئەو دڵت تەنگ بووە. لەوە زیاتر ناتوانم پێت بڵێم چی تری بۆ بنوسیت. ئەم شتە پەیوەستە بەخۆتە نەك بەمنەوە. دەبێت لە دڵەوە بۆی بنوسی. بۆی بنوسە

بۆ ئەوەی یارمەتی بدەین دەتوانێت بێت بۆ لای من‌و داوای لێ بکە لەگەڵ تۆدا بێت بۆ لام. بەو شێوەیە ناچار نابێت لەگەڵ تۆدا بەتەنیا بێت. لەوانەیە زۆریش حەزبکات ئەم ئیشە بکات".

" دەتوانم ئەمە بکەم . ئەمە بیرۆکەیەکی زۆر باشە".

" بەم شێوەیە تۆ هیچ فشاری بۆ دروست ناکەیت. ئەو دەتوانێت نامەکەت بخوێنێتەوەو بیری لێ بکاتەوە. ئەو نایەوێت وەڵامی تەلەفونی تۆ بداتەوە نەکو زۆر فشاری بۆ بهێنێت. نامەکە بنوسەو بیهێنەرەوە بۆمن با بەهەردوکمان چاوێکی پێدابخشێنینەوە. ئایا ئەوە باشە؟."

"ئەوە زۆر باشە.بەڕاستی باشە. من بیرۆکەکەم بەدڵە. من دڵخۆشدەبم کە بیهێنمەوە بۆ لات . ئەوە کارێکی باشە".

" پێم بڵێ چ هەستێکت هەیە لە ئێستادا ".

" حاڵم باشترە. زۆر باشترم".

" بۆچی باشتری ".

" لەبەر ئەوەی شتێکم دۆزیەوە کە بیکەم، هەست بەوە ناکەم کە بێچارەم. لەوانەیە کاریگەری هەبێت. لەوانەشە".

تاد چوە ماڵەوەو دەستی کرد بە نوسینی نامەکە. نامەکەشی شاکارێك بوو. ئەگەر ئەو هەتا ئەو ساتە لە جیهانی چۆنایەتی ژنەکەیدا بوایە ئەوا نامەکە کاریگەر دەبوو. من وا بیرم دەکردەوە تاد هێشتا یەك شانسی ماوە، بەڵام لەبەر ئەوەی ژنەکەی هەموو شتەکانی خۆی بردبوو ئەوە نیشانەیەکی باش نەبوو. ژنەکەی نامەکەی خوێندبۆوە و تەلەفونی بۆ کردبوو. بێگومان زۆر حەزی نەکردبوو قسەی لەگەڵ بکات‌و تادیش فشاری بۆ نەهێنابوو ئەوەش

کارێکی زیرەکانە بوو کە کردبووی. ژنەکەی وتبوی کە دەیەوێت من ببینێ لەگەڵ تاد. ئادیش داوای کردو کاتێکی چاوپێکەتنەکەمان دیاریکرد.

کاتێك هات زۆر شتی نەووت.تاد زۆر تۆنی سۆزداری بەکارهێنا تا قەناعەتی پێ بکات جارێکی تر بگەڕێتەوە بۆ لای. ژنەکەی زۆر بە سەرنجەوە گوێی بۆ قسەکانی تاد گرتبو سەری بە نیشانەی نەخێر بادا. پاشان ووتی: "سەیری چوار ساڵە هاوسەرگیریمان کردوە لەم چوارساڵەدا زۆر پێزانینم بۆت هەیە. تۆ کەسێکی خراپ نیت. بەڵام بۆ من نەگونجاوی. ئەگەر نازانی نارەحەتی من بۆچییە؟ بەتۆ دەڵێم کەمن لە چی نارەحەتم. من تەنها بیستو سێ ساڵ تەمەنمە. نامەوێ تەمەنم بەدیار تۆوە بەرمە سەر. ئێستا زۆر باش بوی ئەویش بەهۆی ئەوەوەیە کە فشارم بۆ هێناوی. ئەمە یاریەکە بۆ تۆ . تۆ ڕقت لە دۆڕاندنە. بۆ من یاری نییە. ئەمە تەواو بووە. نامەوێت شتێ بکەم لەبەرژەوەنیمدا نەبێت. هیچیشت لێ داواناکەم. تەنها هەندێك لەو پارەیەم دەوێت کە بەیەکەوە کۆمان کرۆدتەوە کاتێك هاوسەرگیرمان کرد. ئیتر خۆم دەتوانم ئیدارەی خۆم بکەم."

سوپاسی منی کردو ڕۆیشت.

تاد بۆ ماوەیەکی درێژ بە بێدەنگی مایەوە و پاشان ووتی:" ناتوانم بێ ئەو بژیم".

" ئەمە حاڵەتێکی زۆر تراجیدیە، ئایا دەتەوێت پلانی خۆکوژی دانێیت؟ ئەگەر من هەر تۆزێك دوودڵیشم هەبوایە لەوەی کە پلانی خۆکوژی دادەنێت ئەوەم نەدەوت. ئەو لەو جۆرە کەسانە نەبوو کە خۆکوژی بکردایە. ئەو لە زۆربەی بەشەکانی تردا بوارو شانسی زۆری هەبوو. وشەکانی من دوودڵییەکەی ئەوی ڕەواندەوە .

" نەخێر. من خۆم ناکوژم. بەڵام بۆ ماوەیەکی زۆر حاڵم خراپ دەبێت. بەڕاستیش ئەوم خۆشدەویست".

" چەندت دەوێت هەست بە نیگەرانی و خەفەت بکە. من هەرکارێك بکەم کەسانی نیگەران هەر هەن".

" تۆ هەموو ئەمانەت زۆر بەجدی نەگرت، وانییە؟".

" زۆر نا. چونکە ئیتر بەشەکانی تری چیرۆکەکە بەباشی دەزانم. ئیتر باش دەبێت.".

" مەبەستت چیە کە دەڵێت بەشەکانی تری چیرۆکەکە دەزانیت؟".

" مەبەستم ئەوەیە لەماوەیەکی کورتدا تۆ دەگەڕێیتو خۆشەویستێکی تر دەدۆزیتەوە. ئەگەر وا مامەڵەی بکەیت کە تۆزێك پێش ئێستا وەعدت دا بە ژنە کۆنەکەت، ئەوا زۆر شادمان دەبن، بەو شێوەیە کۆتایی دێت.".

بەڕاستیش هەروا کۆتایی هات. ئەو چەند مانگێکی ویست تا ژنەکەی لە جیهانی چۆنایەتی خۆی دەربکات. پێشتر ژنەکەی ئەوی لە جیهانی چۆنایەتی خۆی دەرخستبوو. یەکێکی تری دۆزیەوەو هێنای بۆ لام. ئەو کاتە من ئەوەندە جێگام لە جیهانی چۆنایەتی ئەودا گرتبوو. دەیوست بیهێنێت بۆ لام تا من ئەو پەسەند بکەم. لەبەر ئەوەی هیچ کەسێك ناتوانێت پێشبینی ئەوە بکات کە چارەنوسی هاوسەرگیریەك چی لێبەسەر دێت. هیچ هۆکارێکم نەبوو هیچ شتێك بکەم جگە لەوەی کە هاوکار بم. هەموو شتێکی لەسەر من بەو ژنە تازەیەی وتبوو. هەموو شتێکی بەڕاستی لەسەر سەرنەکەوتنی هاوسەرگیری یەکەمی پێ وتبوو. ئەو ژنە تازەیەی لە تەمەنی خۆیدا بوو دیار بوو زۆر تەواو واقعیانە بوو بەرامبەر بەو.

لەبەر ئەوەی ڕاستیەکانی پێ وتبوو لەو ژنەم پرسی: چۆن بیردەکەیتەوە،
چۆن دەبێت لەگەڵێدا؟ئایا کۆنترۆڵی ژیانت دەکات ؟.
" نە تەواو بە پێچەوانەوە . کەسێکی زۆر گەورەیە ".
"ئێ ئەگەر ئەمە سەرەتا بوو، دواتر دەسەڵاتخواز بێت".
تاد دەنگی لێبەرزبۆوە و وتی :" نا بەم شێوەیە نابێت".
بەو شێوەیەش هەر نەبوو. ژنکەی بەحەزەر بوو تا ساڵێك. بۆ چەند جارێك بینیمن لەو ساڵەدا شتەکان ڕوی لەباشی بوو. ژنە کۆنەکەشی دوای ساڵێك تەلەفۆنی بۆ کردم کە ئەویش کەسێکی دڵخوازی خۆی دۆزیبۆوە .

من لە چارەسەری واقعیدا زانیاری دەربارەی تیۆری هەڵبژاردن بە کەیسەکانم دەدەم. لە بارێکدا کە تاد زاڵ دەبو بەسەر لەدەستدانی هاوسەری یەکەمیداو لەگەڵ ژنێکی نوێدا دەستپێکردبۆوە. ئەوە بواری دامێ تا تیۆری هەڵبژاردنی فێربکەم کە ڕوداوەکەی ئەوی شیدەکردەوە. پێی ووتم هەرچیەکت فێرکردوم منیش فێری ژنە نوێیەکەم کردوە. دیار بوو ئەوە یارمەتی دان کە باشترین سەرەتا دەستپێبکەن. بەتایبەت فێرم کرد چۆن خەمۆکی هەڵبژاردوە. ئەوەشم فێرکرد کە چی بکات ئەگەر توشی هەڵوێستێکی تر بۆوە خەمۆکی هەڵبژاردن یان هەر شتێکی تری غەمباری باو کە خەڵك لەو بارانەدا هەڵیدەبژێرن.

هەر وەك چۆن پێشتر باسم کرد. کاتێك تاد هاتە کلینیکەکەم ، زانیم کە توشی پەیوەندیەکی خەمباری درێژماوە بووەو ئێستاش ئەو پەیوەندیەی لەدەستداوە، چونکە زۆربەی کەیسەکان کە دێن بۆ کلینیکی پزیشکی دەروونی بۆ ئەو مەبەستە دێن. بەهەمان شێوەی ڕونمکردەوە، من دڵنیا بووم کە بابەتی ژنەکەی لە مەیداندایە. شتێکی کە پاڵ بە زۆربەی پیاوەکانەوە

دەڵێت ئەوە بوو کە تاد خۆی ئارەحەتی هەڵبژاردبوو. ئەمە دژو ئاکۆکە لەگەڵ شێوەی بیرکردنەوەی خەڵکی. بەتایبەت لەگەڵ شێوەی بیرکردنەوەی ئەو کەیسانەی کە دێنە لام بەمەبەستی وەرگرتنی یارمەتی دەروونی و سوککردنی نیشانەی ئازارو خەمۆکی، بەووتەی خۆیان، دێن بۆ کلینیکەکەم. لەکاتی خەمۆکیدا باوەڕمان وایە کەچەوساوەو قوربانی دەستی ئەو هەستانەین کە هیچ کۆنترۆڵێکمان لەسەریان نییە. کاتێك بۆ ماوەیەکی درێژ ئەمبارین ئەم هەڵبژاردنە ناو نراوە خەمۆکی کلینیکی ئەوە بە نەخۆشی دەروونی دادەنرێت.

ئێستا بە فراوان باوەڕیان بەوەیە کە نەخۆشییە عەقڵییەکان بەهۆی تێکچونی هاوسەنگی هۆرمۆنەکانەوەیە. بۆ چاککردنەوەی ئەو ناهاوسەنگیەو دەستکردن بەباشی. نەخۆش پێویستی بە چارەسەری دەرمانی دەماری هەیە. لە باری خەمۆکیدا زۆربەی پزیشکی دەمارییەکان یەکسەر بیر لە دەرمانێك دەکەنەوە وەك (Prozacپروزاك) . من بۆ چارەسەری تاد هیچ بیرم لە دەرمان نەکردەوە. باوەڕم بەوە نەبوو کە تاد توشی نەخۆشی عەقڵی بوبێت. من بڕوام بەوە بوو کە ئەو خەمۆکی هەڵبژاردوە تا بتوانێت مامەڵەی هەڵوێستەکە بکات، توانیم هاوکاری بکەم تا هەڵبژاردنی باشتری هەبێت بەبێ ئەوەی پێویستی بە دەرمان خواردن بێت.

دواتر کە تیۆری هەڵبژاردنم فێری تاد دەکرد تێمگەیاند لە لەدایك بونەوە تا مردن ئەو تەنها دەتوانێت ڕەفتار ئەنجامبدات. ئایا دەتوانیت بەشێك لە ژیانی خۆتان پەیدابکەن کە تیایدا ڕەفتار ئەنجامنەدەن. تەواوی ڕەفتارە وشیارەکانتان ئەو ڕەفتارانەن کە ڕاستەوخۆ بەندن بە پڕکردنەوەی پێویستیە سەرەکییەکانتانەوە. هەموشی ڕەفتاری هەڵبژێردراون .

مرۆڤەکان تەنیا لە هەڵبژاردندا نین، بگرە هەمیشە بە شێوەیەک ڕەفتار دەکەن کە باشترین و کاریگەرترین کۆنترۆڵیان بەسەر ژیانیاندا هەبێت. کۆنترۆڵی کاریگەر لە تیۆری هەڵبژاردندا مانای ئەوەیە بە جۆرێک ڕەفتار بکەین کە وێنەی ناو جیهانی چۆنایەتیمان بەشێوەی پەسەندو مەعقول ڕازی بکەین. کاتێ تاد هات بۆ بینینم هێشتا وێنەی خۆی لەگەڵ ژنەکەی پاراستبوو. ئەو هیچی لە هەڵبژاردنی هەستی بێبەختی یان جیهانی چۆنایەتی خۆی نەدەزانی، تەنها ئەو دەیزانی کە حاڵی خراپەو دەیەوێت باشتر بێت. کاتێک ئەو نامەکەی نوسی لەبری ئەوەی کە بە خەمباری دانیشێت. هەستی بە باشی کرد چونکە ئەو ئێستا کارێکی هەیە کە بیکات لەوانەیە هاوکاری بکات بۆ چارەسەر بونی کێشەکەی. بەشێوەیەکی تر ئەو هەستێکی باشتری پەیداکرد چونکە باوەڕی وا بوو کە خەرکی ئەنجامدانی کارێکە کە کۆنترۆڵی بەسەر ژیاندا بۆ دەگێڕێتەوە. نوسینی یەک نامەی خۆشەویستی بۆ ژنەکەی کە تۆی جێهێشتوە ڕەوشێکی کاریگەرترە وەک لە تەعزیباری، هەر بەوهۆیەوە بوو حاڵی تاد باشتر بوو. پاشان کە وێنەی دەزگیرانە تازەکەی خستە شوێنی ژنە کۆنەکەی، ئارام بوەوە. جارێکیتر پێویستە ئەوە باسبکەم کە کاتێک دەمانەوێت هەڵبژاردنی ڕەفتارێکی ئازاراوی وەک خەمۆکی ڕاوەستێنین ئەوا ڕوبەڕوی ئەم هەڵبژاردنە دەبینەوە:

١. گۆڕینی ئەوەی دەمانەوێت.

٢. گۆڕینی ئەوەی دەیکەین

٣. گۆڕینی هەردووکیان.

چاکبونەوەی تـاد ئەوەی نیشـاندا هـەتا کاتێك کـە بەتونـدی خـەمباربونی هەڵبژاردە بوو دەیتوانی هەڵبژاردنی باشتری هەبێت. گەر بیتوانیایە باشتر هەڵبژێرێتەو واز لە خەمۆکی بهێنێت کەواتـە لـەم بارەدا هیچ پێویستی بە رێنمایی‌و چارەسەری دەرونی نەدەبوو. واتە هیچ کێشەیەك لە مێشکدا بونی نییە کە رێگر بێت لەوەی ئەو هەڵبژاردانەی هەبێت. بەهەمان شێوەی دواتـر رونم کردەوە، هەڵبژاردنی خـەمۆکی وێـڕای ئـەوەی چـەند توندە یان چـەند درێژە دەکێشێت ئەخۆشی دەرونی نییە. خەمۆکی وەکو هەموو ڕەفتارەکانی ترمان هەڵبژاردنێکە. دیارە وەکـو ڕۆیشـتن و قسـەکردن، یـەك هەڵبـژاردنی ڕاستەوخۆو بێهـۆ نییـە، بـەڵام بەلەبەرچـاوگرتنی چـەمکی گشـتی ڕەفتـار تێدەگـەین کـە هەسـتەکانمان بـە گشـتی یـان خۆشـحاڵین یـان خەفـەتبارو نیگەران، ئەمانـە هەڵبژاردەن، ئەگـەر بەشێوەی ناڕاستـەوخۆش بێـت هـەر هەڵبژاردەیە.

بۆ دوپاتکردنەوەی ئەوەی ئاماژەمان بۆکرد. پێویستە ئەوە ڕون بکەمەوە کە ئێمە وشەی ڕەفتار زۆر سنوردار بەکاردەهێنین. فەرهەنگی زمانی من دەڵێت ڕەفتـار واتـە شـێوازی مامەڵـەکردنی تاکەکەسـە. مـن ئـەم پێناسـەیەم لا پەسەندە بەڵام دەمەوێت وشەی(شێواز – Way) فراوانتربکەم. لە ڕوانگەی تیۆری هەڵبژاردنەوە ئەم وشەیە زۆر گرنگە و بەگشتی وشەی (شێواز) چوار پێکهێنەری لەیەکدانەبڕاوی هەیە. یەکەمین پێکهێنـەر، چالاکییە، زۆرێـك لـە ئێمـە کاتێك بیر لـە وشـەی ڕەفتاردەکەینـەوە بـیر لـە چالاکیەکانی وەك ڕۆیشتن، قسەکردن، یان خۆراك خواردن دەکەینەوە. پێکهێنەری دووەمیش بیرکردنەوەیە. ئێمە هەمیشـە خـەریکی بیرکردنـەوەین. سێیەمین پێکهێنـەر هەسـتەکانە: هـەرکاتێك ڕەفتارێـك دەکـەین، لەهەمانکاتـدا هەسـتێك

هەستپێدەکەین، پێکهێنەری چوارەم باری جەستەییە ، هەمیشە لەپاڵ کردارەکانمان بارێکی جەستەیی بونی هەیە: بۆ نمونە دڵمان پاڵ بە خوێنەوە دەنێت، هەناسەدان بە سیەکانمان، گۆڕانە کیمیایەکانی مێشک.

جا لەبەر ئەوەی ئەم چوار پێکهێنەرە بەیەکەوە کاردەکەن. وشەی ڕەفتار لە تیۆری هەڵبژاردندا دەگۆڕێت بۆ دو وشەی (ڕەفتاری گشتی)، هۆکاری بەکارهێنانی وشەی (گشتی)ئەوەیە کە هەمیشە ڕەفتار چوار پێکهێنەری هەیە: کردار، بیرکردنەوە، هەست و، باری جەستەیی. لەم کتێبەدا هەندێکجار وشەی ڕەفتار بەتەنیا بەکاردەهێنم، بەڵام هەمیشە مەبەستم لە ڕەفتاری گشتییە. لەکاتی خوێندنەوەی ئەم بەشەدا، دانیشتن و کاغەز هەڵدانەوە و جوڵەکردن بە چاو و سەرت هەڵدەبژێریت، ئەم کارانە هەموی چالاکی تۆن، لە هەمان کاتدا ئەو شتەی دەیخوێنیتەوە بیری لێدەکەیتەوە، ئەگەر وانەکەیت ئەوا لێی تێناگەیت، لەڕاستیدا هەرکاتێك کە خەریکی کارێکیت، هاوشانی ئەویش بیردەکەیتەوە بە پێچەوانەشەوە. کەواتە ئەم دوانە بەیەکەوە ئەنجامدەدرێن زۆربەی جار باس لە وشەی کار دەکەین. کاتێك دەڵێین دەمانەوێت فڵانە کار ئەنجامبدەین، مەبەستم ئەوەیە کە فڵانە کار و فڵانە بیرکردنەوە ئەنجامدەدەم.

تۆ هەروەها هەست بەشتێك دەکەیت، بەئاگایت بۆ هەستی ئازار یان خۆشی. لەوانەیە لە ئێستادا هەست بەهیچ نەکەیت. بەڵام بەم بانگەشەیەی من کەدەڵێم ئێوە خۆتان هەستی نیگەرانیو خەمباری هەڵدەبژێرن هەستێکت هەبێتو پەسەندی بکەیت یان نەیکەیت یان بیری لێبکەیتەوە . کەوانە هەمیشە هەست بەشتێك دەکەن، ئەگەرچی هەندێکجار ئاگاتان لەو هەستەتان نییە. هاوکات دڵتان هەمیشە لێدەداتو سیەکانتان هەمیشە

کاریگی هەناسە وەرگرتن و هەناسە دانەوەیە و مێشکتان لە کارکردندایە، واتە هەمیشە لە پاڵ هەڵبژاردنی کارێکدا بیرکردنەوە و هەست و بارێکی جەستەیی بونی هەیە، مەبەستمان لەهەمو ئەمانە چەمکی ڕەفتاری گشتییە. ئێستا کە لە چەمکی ڕەفتاری گشتی تێگەیشتیت دەتوانم بۆچونی خۆم ڕونبکەمەوە سەبارەت بەوەی کە خۆتان هەستی ئازاراوی و چێژبەخش هەڵدەبژێرن. ئەگەر کەمێك دیقەت بکەیت دەتوانیت بەئاسانی بەئاگا بیت بۆ هەستەکانت، لەگەڵ خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا هەست بەشتێك هەر دەکەیت. ئەم بەئاگابونە بەو مانایە نییە کەتۆ هەستەکانت هەڵدەبژێریت کە هەستی پێدەکەیت. دەتوانیت بڵێیت من بەئاگام بۆ ئەوەی هەستی پێدەکەم، بەڵام من بەئاگانیم لە هەڵبژاردنەکەی. بەدڵنیاییەوە من بەئاگانیم بۆ ئەوەی کەی خەمباردەبم؛ من ئەو خەمباریەم هەڵبژاردبێت. ئەگەر ئەو هەڵبژاردنەم هەبوایە وەك تۆ دەیڵێیت. بەدڵنیاییەوە ئەوەم هەڵنەدەبژارد کە نیگەران و ناڕەحەت بم.

بەڵام ئەگەر نەتیوایە، ئەوا چاوپێکەوتنی چارەسەرسازی دەرونی بێواتا دەبوو. ئەگەر مافی هەڵبژاردنی هەستەکانتان نەبوایە. قسەکردن لەسەر ژیان و کێشەکانی چ سودێکی دەبوو؟ ناڕەحەتی تاد ئەوەندە زۆر بوو بڕیاری دا کە بێت بۆ لام. ئەگەر لە ژنەکەی ئەفرەتی بکردایەو بیویستایە ئەو بەجێی بهێڵێت. بە ڕۆیشتنەکەی خۆشحاڵ دەبوو هەرگیز نزیکی من نەدەکەتەوە. بەبۆچونی من، تۆ بەو پاساوە باوەڕت وایە کە کۆنترۆڵت نییە بەسەر هەستەکانتدا، چونکە کۆنترۆڵی ڕاستەوخۆتان نییە بەسەریدا. بەو شێوەیەی کە کۆنترۆڵی ڕاستەوخۆتان بەسەر بیرکردنەوەو کردارەکانتاندا هەیە.

کاتێك ئاد بەمنی ووت ئەو خەمبارو نیگەرانە، باوەڕی ئەدەکرد کە من پێی بڵێم باشە هەوڵ بدە کە خۆشحاڵ بیت. هیچ کەسێك ناتوانێت ڕاستەوخۆ بڕیار بدات کە هەستێکی باشی هەبێت. هەڵبـژاردنی هەستی باش وەك هەڵبژاردنی کاری کرداری (وەك یاری تێنس کردن) یان ڕەفتارە هزریەکان (وەك یاری شەترەنج) نییە. بەڵام ئەگەر چەمکی ڕەفتاری گشتی پەسەند بکەیت و باوەڕت بەوە بێت کە ئەو چوار پێکهێنەرە لەیەکجودا نین. لەوانەیە ئـەوە قبـوڵ بکـەیت: ئەگەرچـی کـۆنترۆڵی ڕاسـتەوخۆتان نییـە، بـەڵام ناڕاستەوخۆ کۆنترۆڵتان لەسەر هەستەکانتان و لەسەر باری جەستەییتان زۆر زیاتر هەیە.

ئەگەرچی ئەم چوار پێکهێنەرە لەگەڵ هەڵبژاردنی ڕەفتاری گشتیدا هەمیشە بەشێوەی هاوکات بەیەکەوە کاردەکەن، بەڵام ئێوە کۆنترۆڵی ڕاستەوخۆتان تەنها لەسەر کردار و بیرکردنەوەتان هەیە، لەوانەیە بڵێیت هەندێکجار ناتوانم بیرکردنەوەشم کۆنترۆڵبکـەم یـان هەنـدێك لەبیرکردنـەوەکانم بخەمـە لاوە. وەڵامی من ئەوەیە تۆ بەو پاساوە ئەو بیرکردنەوەیە هەڵدەبژێریت کە زیاتر لە هـەر بیرکردنەوەیـەکی تـر یارمـەتیت دەدات لـە کـۆنترۆڵکردنی لایەنێکی تایبەتی ژیانت. هێمای تێگەیشتنی ڕەفتـاری گشتی ئەوەیە کە هەمیشە هەوڵدەدەیت کە باشترین هەڵبژاردنت هەبێت.

ئـەم ڕوداوەی خـوارەوە ئـەوە نیشـان دەدات کـە نـاتوانین بلـێین هەمیشە باشـترین هەڵبـژاردە چـاکترینیانە، هـەتا ئەگـەر لەسـاتی هەڵبژاردنەکەدا دەرکەوێت کە باشـترینە. گـەنجێك خـەریکی پیاسـەکردن بوو لـە پـارکێکی ڕوەکی سەحراوی (ڕوەکێکی دڕکاویە) لەشاری فـۆنیکس، لەپڕێکدا جلەکانی دادەکەنێت و بازدەداتە سەر ناوچەکی چڕی ڕوەکی سەبارە نزمـەکان. خۆی

دەتلێنێتەوە لەناویدا. ئەوانەی لە وێدا سەیریان دەکرد دواجار دەریانهێنا. هەموو گیانی کونکون بوو خوێنی لێدەهات. لێیان پرسی بۆچی وات کرد؟ وتی: " لەو کاتەدا باوەڕم وابوو بیرکردنەوەیەکی زۆر باش بێت بۆم". هەمومان هەندێجار وەك ئەوەیە لەناو ڕوەکی سەباردا بتلێینەوە. نەك بۆ ئەوەی خۆمان ئازاربدەین. لەبەر ئەوەی لەو کاتەی کە بازدەدەینە ناو ئەو ڕوەکانەوە وەك بیرکردنەوەی باش دەیبینین. کاری پارێزەری تەلاق بەهۆی ئەرکەسانەوە زیاد دەکات کە زیاتر لە جارێك خۆیان دەخەنە ناو سەبارەکانەوە، چونکە لە هەموو بارێکدا وا هەست دەکەن باشترین کارە کە بیکەن.

بۆ نمونە تاد دەیوت ناتوانێت بیرکردنەوە ئازاراوی ڕۆیشتنی ژنەکەی بخاتە لاوە لە مێشکی خۆی بیخاتە دەرەوە. تیۆری هەڵبژاردن هۆکارێکی باشی هەیە بۆ ئەم دوبارە هەڵبژاردنە کە هاوشێوەی وەسواسیە. وەك ئەوەی ئاماژەم پێکرد، لە کەیسەکەی تاد و ژنەکەیدا، لەو کاتەی خەریکی بابەتی ئەو وێناکردنانە بوین کە بەسترابوو بە وێنەیەکی بەهێزی ناو جیهانی چۆنایەتیمانەوە. دەمانەوێت کۆنترۆڵی جیهان چۆنایەتی خۆمان بکەین بەجۆرێك وێنە مەبەستەکە لەجیهانی واقعیدا ئەوەندەی دەتوانین دروستی بکەین. تاد بە ڕێگای دوبارە بیرکردنەوە ئەمەی ئەنجامدەدا. مەنتقی ئەو ئەمە بوو" چەند بیر لە ژنەکەم بکەمەوە. لەوانەیە بتوانم ڕێگایەك بدۆزمەوە بۆ گەڕانەوەی. نامەوێت وا بیر بکەمەوە لەوانەیە ڕۆیشتنەکەی باش بوبێت.

بەڕاستی لەوانەیە باشتر بێت کە ناڕاستەوخۆ کۆنترۆڵی هەستو باری جەستەیان بکەین. ئێمە بەسەر کردارو بیرکردنەوەکانماندا بەتەنزیکی کۆنترۆڵی تەواومان هەیە، هەستو باری جەستەیی ئێمە دیسان لە کردارو

بیرکردنەوەی هەڵبژێردراوەکانمان جیا نین. ئەگەر من ڕەفتاری گشتی وەك سەرکێشان بە دیواردا هەڵبژێرم، ئەوا خۆم ئازاردەدەم. ئایا ڕاست نییە کە بڵێم خۆم ئازاری هاوتای ئەو کردارو بیرکردنەوەیەم هەڵبژاردووە، ئەگەر من هەست بەنیگەرانی بکەم لەوانەیە. ڕەفتاری گشتی خواردنەوەی کهول هەڵبژێرم بۆ ئەوەی حاڵم باشتر بێت. کاتێك بە ئەزموون دەردەکەوێت کە بەمەی خواردنەوە حاڵم باشتر دەبێت، بۆچی ئەوە دووبارە نەکەمەوە، کەواتە دەبێت بیرکردنەوەو کردارێك هەڵبژێرم بۆ ئەوەی مەی بکەمە ناو خوێنمەوە، چونکە مەی لەخۆیەوە ناچێتە ناو خوێنمەوە، دەبێت باوەڕ بەوە بکەم تا مەی نەچێتە خوێنمەوە حاڵم باشتر نابێت.

لە کەیسەکەی تاد دا، کاتێك وتی من خەمبارم، لەگەڵ ئەوەی کە من وونم خۆی ئەو نیگەرانییەی هەڵبژاردوە، بەڵام ڕاستەوخۆ پێم نەوت کە خۆت ئەوەت هەڵبژاردووە. ئەوەی کە ڕاستەوخۆ هەڵیبژارد بوو هەردوو ڕەگەزی کردارو بیرکردنەوەی ڕەفتارە گشتییەکە بوو ئەوەی من ناوم نا خەمۆکی یان خۆخەمبارکردن. تا ئەوەندەی خەمبار بوو. ئەو بیرۆکە ناخۆشانەی لە مێشکیدا دەهێناو دەبرد. جار لەدوای جار هەر بیری لێدەکردەوە. وەك خۆزگە هەرگیز نەڕۆیشتایە، خۆزگە بگەڕایاتەوە. خۆزگە بە شێوەیەکی جیاوازتر مامەڵەم بکردایە. ئیتر من چی بکەم بەبێ ئەو.

بیرکردنەوە لەو بیرۆکە ئازاراویانە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی جموجۆڵی تاد ئارادەی ئفلیج بوون. هەموو شتێکی بەلاوە قورس دەبوو هەتا نەیدەتوانی بەیانیان هەستێ لەخەو بچێت بۆ سەر کارەکەی. هاوکات کە ئاستی جموجۆڵی ئەرکەمی کردبوو. ئەم بارە ڕەنگدانەوەی لەسەر لایەنی جەستەیی هەبوو. بەردەوام هەستی بە خاوبونەوەو هیلاکی و شەکەتی

دەکرد، کەمبونەوەی تەواوی ووزەکانی وەکو ئەوەیە کە هیچ وزەیەکی تیا نەمابێت. بەلام تا ڕەفتارە گشتیەکەی ئەمە بێت. لەگەڵیدا هەستەکانی و لایەنی جەستەیی یەکدەگرن. هەستەکانی هەرچیەك بێت یان لایەنی جەستەیی هەرچۆنێك بێت. ئەوا لەگەڵ بیرکردنەوەوە چالاکیە جەستەییەکانیدا یەکیانگرتوە. کاتێك غەمگینین. وەك ئەوەی زۆربەمان بەو شێوەیەین لە زۆر بۆنەدا. وەکو ئەوەیە کە خاوبونەوەی چالاکیەکانمان شتێکی نائیرادی بێت. بەلام ئەمە وا نییە. ئەگەر تاد ئەوە هەڵبژێرێت کە هەوڵێکی زیاتر بدات ئەوە دەتوانێت هەروەك چۆن هەوڵیداو توانی بێت بۆ کلینیکەکەم.

هەروەها تیۆری هەڵبژاردن پێمان دەڵێت کە تاد ئەوەی هەڵبژاردبوو کە خەمبار بێت بە هەمان هۆکاری کە چۆن هەمومان هەر ئەو ڕەفتارە گشتیە هەڵدەبژێرین. خەمۆکی لە هەر شتێکی تر زیاتر کەبیری لێ بکاتەوە باشتر کۆنترۆڵی ژیانی دەداتێ. ئەو ڕێگایە وەك خۆ هەڵدانە ناو ڕووەکی سەبارەکانەوە بوو بۆ ئەو، سەربای ئەوەی کە بۆی بەئاگا نییە. تاد وەکو هەمومان، هەر لە منداڵیەوە فێری خەمۆکی کراوە، لەوکاتەوە لە چەند هەڵوێستێکدا خەمباربووە. لە هەڵوێستی ئێستایدا دیسان خەمۆکی توندی هەڵبژاردبوو تا ناچاربێت بەمەبەستی یارمەتی بێت بۆ لام. چەند ئازاری هەبوو هێندەش خەمۆکی لەم بارەدا نەدەبو خەمۆکی مایەی ئەو هەموو ئازارە بێت. لە ئەزمونی ئەمدا ببوە هۆی ئازاری زیاتر.

بەکورتی ئەوە ڕوندەکەمەوە کە بۆچی خەمۆکی باشترین هەڵبژاردنە لەم هەڵوێستە گشتیانەدا، بەلام پێش هەموو شتێك باشترە ئەوە ڕونبکەمەوە

بۆچی نـاوی ئـەم ڕەفتـارە گشتیەم ناونـاوە (خـەمبارکردنی خـود) یان (هەڵبژاردنی خەمۆکی).

بە پەیڕەوکردنی تیۆری هەڵبژاردن، هـەر ڕەفتـارێکی گشتی لەڕێگـەی ئەو پێکهێنەرەیەوە کە لە هەموان ئاشکراترە وەسف دەکەم. ئەگەر هەوڵی ئەوە بدەم لەڕێگەی هـەر چوار پێکهێنەرەکـەوە وەسـفی بکـەم ئـەوە ماندومان دەکـاتو سەرلێتێکشێواندنە. ئەگـەر بتبینم بە شـەقامدا دەڕۆی ئـەوە دەڵێم پیاسـەدەکات. خـۆ تـۆ هـەروەها بیردەکەیتـەوەو هەستدەکەیتو دڵیشت لێدەدات، بەڵام چالاکترینیان ڕۆیشتنەکەیە. ئەوە لە هـەموویان زیاتر دیارە. ئەگەر بتبینم بیردەکەیتەوە بۆ ئەنجامدانی جوڵەی دامەیەکی یاری شەترەنج ئەوا دەڵێم بیردەکەیتـەوە. ئاماژە بـەو لایەنانـە ناکـەم کـە کـەمتر چالاکن. هەستت چۆنەو لایەنی جەستەیی چی دەکات. ئەگـەر بتبینـم نـانی ئێوارەت خواردوەو دەڕشێیتەوە ئەوا لایەنی جەستەیت بەرچاوەو دەڵێم دەڕشێیتەوە. لەم هەڵوێستەدا زۆر گرنگی نادەم بە پێکهێنەرەکانی تر. کاتێك ئێوە بەرەو بۆ نەخۆشخانەی فریاکەوتن بە پزیشکەکە دەڵـێم ڕشـاوەتەوە. پزیشـك پرسیار لەسەر ئەو خواردنەی خواردوتەو لەکوێ خواردوتە، دەکات. هەر لەو کاتەشدا پرسیارەکان لەسەر ڕشانەوەکەیە کە دیارترین لایەنی ڕەفتارەکەیە.

کاتێ تـاد هاتـە کلینیکەکـەم ووتـی مـن خـەمبارم. تـەرکیزی خسـتبۆ سەر دیارترین پێکهێنەری ڕەفتارە گشتیە هەڵبژاردەکەی خۆی، ئەو نەیوت خۆی خـەمبار کردووە. بـەڵام بەئاسـانی تـوانی ئـەوە بکـات دوای ئـەوەی تیۆری هەڵبژاردن فێربوو زانی بۆچی ئەوەی هەڵبژاردوە. لەڕاستیدا لەم کتێبـەدا لە ئێستا بەدواوە هەر کاتێك ووتم ڕەفتاری گشتی کـە بـە نەخۆشیەکی عەقلی نادەنرێت، وەك دڵـەڕاوکێی دەماریو تۆقین پێـی دەڵـێم ڕەفتـاری گشتی:

دەرلوکێی دەماری پێی دەڵێم خۆی دودڵکردوە ئەوەی هەڵبژاردوە کە دودڵ بێت. یان توقین پێی دەڵێم خۆی توقاندوە یان توقینی هەڵبژاردوە.

ئەم ناو لێنانە لەسەرەتادا ناخۆش و بێزارکەرە بەڵام کاتێک ڕادێین لەسەری سروشتی دەبێتەوە بۆیان، ئەم دەستنیشانکردنە زۆر ووردو دەقیقترە لەشێوە کلاسیکیەکە چونکە پراکتیکی ترەو ئەنجامی هەڵبژاردنەکانە، ئەوەش ئاشکرا دەکات کە هیوایەک هەر هەیە. ئەگەر تۆ توانیت یەک هەڵبژاردنت هەبێت کەواتە دەتوانیت هەڵبژاردنێکی تری باشترت هەبێت. هەڵبژاردنەکەت لەوانەیە بەئازار بێت بەڵام شتێك نییە کە نەتوانیت لێی بگەڕێتە دواوە. چونکە هیچ کەسێك حەزی لە ئازار نییە. کەیس و ڕێنماییکاریش کە یارمەتی کەیسەکە دەدات یەکسەر باس لە هەڵبژاردنی باشتر دەکەن. وشەکانی وەك خەمۆکی و نیۆرۆتیك(نەخۆشی عەقڵی) ناکاراو نەرێنین وەك ئەوەی توشمان ببێت. ئێمە قوربانی ئەوین ئیتر دەسەڵاتی زاڵبونمان نەبێت بەسەریدا. بەم جۆرە بەکارهێنانی ناوو سیفەتەکان وامان لێدەکات کە لامان مەنتقی بێت و باوەڕ بکەین کە ناتوانین شتێك بۆ خۆمان بکەین.

کاتێك کردارەکان هاوشانی شێوە کرداری هەڵبژاردن دەکەین یەکسەر بیرۆکەی سەرەکی تیۆری هەڵبژاردن دێتەوە یادمان کە دەڵێت "ئەوە تۆ خۆتی کە هەڵیدەبژێریت چ کارێك بکەیت"، کەواتە دەتوانیت شتێکی باشتر هەڵبژێریت ئەگەر کارەکەتان ئەنجامی هەڵبژاردنی خۆتانە کەواتە ئێوە بەرپرسن لێی. کاتێك کردار بەکاردەهێنیت ئیتر نابیتە قوربانی نەخۆشییە دەروونییەکان. یان سود لە هەڵبژاردە باشەکانی خۆت وەردەگریت یان دەبیتە قوربانی هەڵبژاردە خراپەکانی خۆت. لەم هەلومەرجەدا ئیتر تۆ

نەخۆش نیت بەو واتا باوەی کە توشی ئەنفلونزاو ژاراوییبونی خۆراکی دەبیت. جیهانی تیۆری هەڵبژاردن جیهانی بەرپرسیارێتی سەختە. تۆ ناتوانیت ڕێزمانی قسەکردن بەکار بهێنیت بۆ ڕاکردن لەبەرپرسیارێتی.

بەکارهێنانی ناوو سیفەت بۆ وەسفکردنی خەمۆکیو نەخۆشیە دەروونییەکانی تر بۆتە هۆی ئەوەی کەسەکان باوەڕیان بەوە بێت کە جگە لە ئازارچەشتن کارێکی تریان لەدەست نایەت بیکەن. کاتێك تێدەگەن کە بەنزیکی هەمیشە دەتوانن هەڵبژاردنی باشتر بکەن ئەوە گەشبینیان دەکات، چونکە ئەوە خودی خۆتانن کە هەستی ناڕەحەتیو هەراسانیتان هەڵبژاردووە. ئەم بەئاگابونە تازەیە دوبارە پێناسەی سەرەکی ئازادی کەسیتان دەکاتەوە. ئەوەی کە وادەکات زیاتر ناڕەحەت بن بیرکردنەوەی بێهیوا بونە لە دۆخەکە کە ئیتر ناتوانیت هیچ بکەیت. بە ملیۆنان خەڵك بێ ئەوەی هیچ لەسەر تیۆری هەڵبژاردنو نەخۆشیە دەروونییەکان بزانن. یان هیچ ڕێنماییکارێکیان ببێت بێت دەتوانن هەڵبژاردەی باشتر ئەنجامبدەن لەجیاتی ئەوەی چەندجارێك توشی خەمۆکی لە ژیانیاندا. دەتوانیت ئەو جۆرە هەڵبژاردنە ئەنجامبدەیت. تاقییکەرەوە وای دانێ چاوەڕێی موچەکەتان زۆر زیاد بکات بەڵام کاتێك وەریدەگریت شتێکی زۆر کەمە. بۆ ماوەیەك توڕە دەبیت. بەڵام لەبەرئەوەی دەتەوێت کارەکەت لەدەست نەدەیت، ئەوا یەکسەر هەست بە (خەمۆکی) دەکەیت. لە جیاتی ئەوەی بەردەوام بیت لە خەمۆکی ئەم وشانە بەخۆت بڵێ " من خەمۆکیم هەڵبژاردوە چونکە ئەو موچە زیادەیەی کە دەمویست وەرمنەگرت. هەڵبژاردنی خەمۆکی چۆن یارمەتیم دەدات، ئەگەر یارمەتیم نادات دەتوانم چی باشتر هەڵبژێرم".

ئەگەر بەم شێوازەی سەرەوە بیربکەیتەوە بەردەوامیدان بە خەمۆکی زەحمەتە. دواتر ڕەفتارێکی گشتی باشتر دەکەیت. ئەگەرچی سەرۆکەکەت بە بەرپرسی ئەو دۆخە دەزانیت. بەلام هەولدەدەیت ببینیت بۆ زیادکردنی موچەکەتان دەتوانیت چی تر بکەیت. لەکۆتاییدا بۆت دەردەکەوێت باشترە واز لە گلەیی و گازندە بهێنیت بیر لە کارێکی تازە بکەیتەوە. یان بە هاوسەرەکەتان بڵێن "هەر کارێکی لەدەستم هاتووە کردومە، ئێستا چاوەڕوانم کە تۆ کەمێك پاڵپشتم بیت تا ئەم دۆخە قورسە تێپەڕێنین، خۆ ناڕەحەتکردن و هەستی بێشانسی بێواتایە هیچ یەکێك لە ئێمە پێویستی بەوە نییە. مادام تۆ لەپشتم دەوەستیت، باوەڕت بەوەیە من ئەوپەڕی هەوڵی خۆم داوە، ئەوەکاتە هەست بەباشی دەکەم". وتنی ئەمە زۆر باشترە وەك لەوەی ئەو نەهامەتیە بە بێدەنگی قبوڵ بکەیت کە زۆربەمان ئەوە هەڵدەبژێرین.

ئەگەر ئاشنای ڕەفتاری گشتی بین ئەوا لەمرۆڤە ناڕەحەت و نیگەرانەکان ناپرسین حاڵتان چۆنە، ئەو پرسیارە زیاتر لەوانە دەکەین کە نەخۆش و برینداربن و بواری زوو چاکبونەوەیان نییە. کاتێك کە پزیشکی دەروونی بووم لە نەخۆشخانەی (Orthopaedic Hospital) ئۆرسۆپیدیك لە لۆس ئەنجلس، هەوڵمدا قەناعەت بکەم بە پزیشکی نەشتەرگەی ئێسك و ئەوانەی ئامادەی ئەو نەخۆشانە دەکەن کە زوو چاکنابنەوە، کە ئەو پرسیارە نەکەن. کاتێك ئەو پرسیارە دەکرێت نەخۆشەکە بەدوای وەڵامدا دەگەڕێت (من باشم) یان (هەست بە باشتر دەکەم). هەردوکیان نەخۆش و پزیشکەکە دەزانن ئەوە تەنها پرسیارێکە.

نەخۆش بە درۆوە دەڵێت (من باشم) یان (هەست بە باشتر دەکەم). ئەم درۆیە بۆ پەیوەندی نێوان پزیشك و نەخۆشەکە باش نییەو زەرەری هەیە. ئەم پرسیارە مانای ئەوەیە کە تەنها چارەسەری پزیشك دەتوانێت حاڵی نەخۆشەکان چاکبکاتەوە، لە بارێکدا کە بەم شێوەیە نییە. باشترە بپرسین (ئەمرۆ دەتەوێت چی بکەیت)، ئەم پرسیارە بەو واتایە دێت کە نەخۆشەی لەگەڵ ئەوەی کە نەخۆشە دەتوانێت کارێك بکات. هەتا ئەگەر لەناو نەخۆشخانەش مابێتەوە. ئەم پەیامە ئەرێنییەی کە ئەو دەتوانێت بۆ خۆی کارێکی ئەرێنی ئەنجامبدات. لای نەخۆشەکە هەستی کۆنترۆڵ دروست دەکات ئەو هەستەش یارمەتی چاکبونەوەی دەدات.

کاتێك نەخۆش بەو شێوەیە سەیری پزیشك دەکات وەك ئەوەی شێت بوبێت. کاتێك کە من ئەو پرسیارەم لەو نەخۆشانە دەکرد کە ئیفلیجی دەستو پێیان هەبوو، بەجۆرێك سەیریان دەکردم. من هەمیشە ئامادە بوم کە پێشنیاری هەندێك چالاکیان بۆ بکەم" بۆ نمونە سەیری بەرنامەیەکی تەلەفیزۆن بکەن و لەگەڵ کەسانی ژورەکەیاندا قسەی لەسەر بکەن. کە هەموو هەفتەیەك دەمبینین چاوەڕوانی ئەو پرسیارە بون، ئامادە بون کە شتێکم پێ بڵێن. ئەوەشیان دەوت کە هەست بەباشی دەکەن کاتێك کارێك ئەنجامدەدەن. ئەمە ئەوە نیشاندەدات کە ئەم ڕێگایە بۆیان کاریگەرە. لە جیهانی تیۆری هەڵبژاردندا خۆمان لەو پرسیارە ساختەیە ڕزگار کردوە کە وەك ڕۆتین دەیکەین، چۆنیت؟ گۆڕیومانە بەوەی ئەمرۆ بەنیاز بووی چی بکەیت؟ چ ڕوداوێکی گرنگ هەیە؟ گۆڕانکاری لە پرسیارەکاندا لە جیاتی پرسیارکردن لە هەستێکی ناچالاك بیگۆڕیت بۆ پرسیارکردن لە کارێکی

چالاك. واز لەو پرسیارانە بهێنیت کە مرۆڤەکان ناچار دەکات وەڵامی ناڕاست بدەنەوە.

ئێستا دوای ئەوەی کە ڕەفتاری گشتیم ڕوونکردەوە، بوارم بدەنێ سێ هۆکاری هەڵبژاردنی خەمۆکی لەلایەن کەسەکانەوە ڕوونبکەمەوە. ئەم هۆکارانە سەبارەت بە چەمکی فراوانی نەخۆشی دەروونی وەك نەخۆشی خۆ خەمبارکردن، خۆدودڵکردن، تۆقینی خودیش ڕاستن. هەتا بۆ نەخۆشی ڕەقکردنی جومگەکان کە بە ڕۆماتیزم ناسراوە دەکرێت بەو سێ هۆکارە شیکرێتەوە. زۆربەی پزیشکەکان باوەڕیان وایە کە پێکهێنەرێکی دەروونی لەزۆربەی ئەو نەخۆشیانەدا هەیە کە بە نەخۆشی دەرونجەستەیی یان سایکۆسۆماتیک (psychosomatic) ناسراون. وشەی(The psycho) لە وشەی (psychosomatic) واتە شێوازی بیرکردنەوەمانە لەوانەیە زۆر کاریگەری بکاتە سەر ئەوەی کە ڕوودەدات لە جەستەماندا (soma). کاتێك کۆنترۆڵی کاریگەرمان لەسەر ژیانی خۆمان نییە (وەك ئەو کاتەی کە پەیوەندی خواستراو و پەسەندمان نییە) جەستەمان بەو کۆنترۆڵە ناکاریگەرە تووشی ئازار دەبێت، لەوانەیە نەخۆش نەکەوین بەڵام کاتی نوشستیەکان ناتوانین بڵێین جەستەیەکی ئاسایمان هەیە.

کۆنترۆڵکردنی تورەیی

هەرکاتێك کۆنترۆڵی کاریگەرمان لەسەر ژیانمان نەبوو زۆرێك لە ئێمە یەکسەر بیر لە بەکارهێنانی ئەو ڕەفتارە گشتیە دەکاتەوە کە لەگەڵمانا لەدایکبووە. تورەبوون، تورەبوون لە جینەکانماندا جێگای گرتووە تا یارمەتیمان بدات بەزیندویی بمێنینەوە. هەر لەساوایمانەوە بەکارمان هێناوە یان بیرمان لەبەکارهێنانی کردۆتەوە کەی ئەمان توانیبێ ئەو وێنە گرنگەی ناو جیهانی چۆنایەتیمان ڕازی بکەین. کە پشت دەبەستێت بە ئەزموونە نشوستیەکان بەدرێژایی ژیانمان. تاد وەکو زۆربەی کەسەکانی تر وابەستە بە ئەزموونەکانی ناکامیەوە، کاتێك کە نوسراوی هاوسەرەکەی خوێندەوە کە نوسیبوی ئەو ڕۆیشتوە یەکسەر تورە بوو، کاتێك کەسێکی ناو جیهانی چۆنایەتیمان کارێك بکات پێشبینی نەکراو بێت. پێش هەموو شتێك بیر لە ڕەفتاری گشتی خۆ تورەکردن دەکەینەوە.

لەوکاتەی کە چەند ساڵێك تەمەنمانە فێردەبین کە تورەبوون وەك بارە هەڵبژاردەیەکی ناکاراو بێکاریگەرە. زۆر بەدەگمەن بمانگەیەنێت بەو شتەی دەمانەوێت. بەتایبەتی کاتێك کە دەمانەوێت بەرامبەر کەسێکی گەورە بەکاری بیهێنین کە ئەویش خۆی تورە بووە. کاتێك تۆرەکانی تورەیی بەکاردەهێنین باوانمان ئەوەندە زیرەکن کە پشتگوێمان بخەن. ئەوەشمان بۆ دەردەکەوێت کە تۆرە تورەییەکانیش بێیەهان. ئەوەی دەمانەوێت بۆمان بەدیناهێنێت. دواجار وزەیەکی زۆر بەهەدەر دەبەین و کوژان و ئازاری زۆرمان توش دەکات. ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر ئەم هەڵبژاردەیەمان هێشتەوە شتی خراپترمان توش دەکات. لەوانەیە سزامان بدەن و ڕەتمان بکەنەوە کە ئێمە ئەوەمان ناوێت.

یاد ئەوە نیگەرانی هیچ بیرکردنەوە بەرەنگاری بوونەوە پەیدا نابێت. لەدانیشتنی دواتردا بەمنی ووت ئەو دەزانێت ئەگەر بەدوای ژنەکەشیدا بڕواتو ئەو ناچار بکات بگەڕێتەوە (ئەو بیرۆکەیەی کە یەکسەر لەدوای خوێندنەوەی نامەی ژنەکەی بەبیریدا هاتبوو) بارودۆخەکە خراپتر دەکات. خۆ خەمبارکردن یەکێکە لە بەهێزترین ڕێگاکان کە مرۆڤ بۆ کپکردنەوەی تورەبونەکانی دایهێناوە. هەرچەندە خۆیان ئەمە نازانن. هەموومان زۆر بەکاریدەهێنین. بەم جۆرە کە کەمێک پێشتر ئاماژەم بۆکرد کە خۆ خەمبارکردن، خۆبەخۆ یەک ڕەفتاری کۆنترۆڵی زۆر بەهێزە. کاتێک خۆتان زۆر بەتوندی خەمباردەکەن تەنها بیرلە بێشانسیەکانی خۆتان دەکەنەوە. ئەم هەستە کاریگەری دەکاتە سەر کردارو جەستەو بیرکردنەوەتان دەبێتە هۆی ڕوخانتان. بەتەواوەتی کپکردنەوەی تورەبونەکان ووزەی زۆری دەوێت. بۆیە زۆر ماندو دەبیت. تا ئەو کاتەی کە خەمباری ئیتر ووزەت نییە بۆ ئەنجامدانی کاری تر. ئەگەر نەتوانین زۆر بەزویی خۆمان خەمبار بکەین ئەوا ناتوانین بەردەوامی بدەین بە ژیانی هاوسەریو ژیانی ناو خێزانو کۆمەڵ. خۆ خەمبارکردن ڕێگری لە توندوتیژی نێوان هاوسەرەکانو ناو خێزانەکان دەکات. ئەگەر لەکاتی نوشوستیو ناکامیدا خۆمان خەمبار نەکەین شەقام و ماڵەکانمان دەبنە مەیدانی جەنگ. تاوانو بگرەو بەردەکانی هەمو ڕۆژێك لە تەلەفزیۆنەکانەوە دەیانبینین، نمونەی باشن ئەگەر گەورەساڵان تورەبوونو هەڵچون هەڵبژێرن، چی ڕوودەدات. ئەگەر بەشێکی کەمیان خۆیان خەمبارکردایە ئێمەو ئەوان ڕۆژی باشترمان بەسەر دەبرد. زۆربەمان دەزانین چۆن خۆمان خەمبار بکەینو ئەوکارە زۆر بەباشی ئەنجامدەدەین. هەندێکمان ژیانمان بۆ ئەم ڕەفتارە تەرخان کردوە. ئەم کەسانە لە ژێر کاریگەری ئەم هەڵبژاردنەیاندا ئەوەندە بێجوڵەو نەرێنی دەبن لەکارو ژیان

دێنە دواوە بێئاگا لەوەی کە خۆیان ئەمەیان هەڵبژاردووە. ئەوان ناتوانن ئەو هەڵبژاردنە بوەستێنن تا هەڵبژاردنێکی تر ئەدۆزنەوە کە کۆنترۆڵیان بەسەر ژیانیانـدا بـەهێزتر بکـات. خۆخـەمبارکردنی تـاد وای کردبـوو کـە بەدوای ژنەکەیدا ئەڕوات، ئەو عەزێت ئەدات یان ئەیکوژێت. کـە لـە ئـەمریکا بەهۆی ئەوەی چەکێکی زۆر بڵاوو بەردەستە ڕوودەدات. هـەروەها خۆخـەمبارکردنی لەوانەیە ڕێگری کردبێت لـەوەی خـۆی بکوژێـت. خۆکـوژی یـەکێکی تـرە لە ڕەفتارە گشتیەکان کاتێك وا بیردەکەینەوە ئیتر کۆنترۆڵی کاریگەرمان بەسەر ژیانی خۆمانەوە نەماوە پەنای بۆ دەبەین. کاتێـك کەسێك بـە توندی خۆی خەمبار دەکات بە نهێنییەوە پەنا بۆ ئەو کارە دەبات بە جۆرێك شایەتەکانی کارکەی سەریان سوردەمێنێت. ئەو بەو بڕیارەی ڕێگایەکی بۆ خۆ ڕزگارکردن لەبەدبەختی دۆزیوەتـەوە. واتـە بـەم ئەنجامـە گەیشتوە کـە لـە کۆتاییدا ڕێگایـەکی بـۆ کۆتاپێهێنـان بـە ئەشـکەنجەی ناکۆتـا پەیـدا کـردووە. چارەسەرسازەکان هەمیشە لەوە بەئاگان ئەوەکو ئەو کەسانەی کە پێشینەی خۆ خەمبارکردنی دوورودرێژیان هەیە، بارودۆخیان بەکتوپڕی باش ببێت. ئێمە بە بینینی ئەو چاکبونە کتوپڕە دەڵێن ئەو کەسە بیر لە خۆکوژی دەکاتەوە. ئەشکەنجەی کپکردن و خۆ توڕەکردن بەلای ئەم کەسانەوە مانای ئەوەیە کە ئەمان وای بۆ دەچن ژیان بـەهای بەردەوامکردنی نـەماوە توڕەبونەکەیان ڕوودەکاتەوە خۆیان. دیارە تاد ئەو کێشەیەی نەبوو بەلام ئەگەر ژنێکی تری لە جیهانی چۆنایەتیدا نەکردایەتە جێی وێنەی ژنی یەکەمی لەوانە بوو بیر لە خۆکوژی بکاتەوە. کەسانێکی کە زۆر کۆمەڵایەتی دێنە بەرچاو بەدەگمەن بیر لە خۆکوژی دەکەنەوە، بەلام لەهەندێك هەلو مەرجدا ئەو کەسانەش خۆکوژی ئەنجامدەدەن.

یارمەتیم بدەن

خۆ خەمبارکردن یەك شێوەی داواکردنی یارمەتییە بێ پێ وتن. خۆ خەمبارکردن بۆ کەسانی تر بەهێزترین شێوەی پەیامی (یارمەتیم بدەن)ە چونکە لە خۆخەمبارکردندا کۆنترۆڵکردنی زۆر بوونی هەیە. زۆر کەس سەرباری ئازارو ئەشکەنجەی ئەم کارە، ئەوە بۆ کۆنترۆڵکردنی کەسانی تر هەڵدەبژێرن. ئازارو کۆژانی ئەوان شەرعیەت دەداتە داواکردنیان بۆ یارمەتی. ئەگەر بێ ئازارو ئەشکەنجە یارمەتی لە خەڵك داوابکەین یان بەبێ ئازارو ئەشکەنجە بتوانین ئەوان ناچار بکەین کە هاوکاریمان بکەن. ئەو کاتە لەوانەیە ئێمە بەکەسانی لێنەهاتوو بێتوانا بێینە بەرچاو کە ناتوانین تەنانەت چارەنێری خۆشمان بکەین. لە حاڵێکدا ئێمە نامانەوێت ئەو بۆچوونەیان بۆمان هەبێت. ئێمە حەزناکەین کە خەڵك بە لێنەهاتوو دامانبنێن. ئەو بۆ چونە ئەگەر لەگەڵ پێویستیمان بەدەسەڵات وەکو تکا کردن غرورمان دەشکێنێت، لەبەر ئەو هۆیەوە لە زۆربەی هەڵوێستەکاندا بۆ مەبەستی یارمەتی وەرگرتن پەنا بۆ خۆ خەمبارکردن دەبەین.

دوای ئەوەی تادم بە تیۆری هەڵبژاردن ئاشناکرد، دانی بەوەدا نا کە ئەو بیدارییوە ژنەکەی تەلەفونی بۆ بکات دواتر بە نیشاندانی خەمباریەکەی و ئەوەی کە نەیتوانیوە بچێت بۆ کارکردن سۆزی ئەو ڕاکێشێت، چونکە ئەو پێشتر زۆر بەدەگمەن لەماڵەوە ماوەتەوە لەوانە بوو ئەو بابەتە کاریگەری لەسەر ژنەکەی دروست بکردایە. بەڵام ژنەکەی تەلەفونی بۆ نەکرد لە ئەنجامدا گەیشت بەو بیرکردنەوەیەی کە بێت بۆ لام و من بخاتە ژێر فشاری خراپی بارودۆخەکەیەوە، خەمباری خۆی زیاتر بکات هەوڵی زیاتر بدات من وا لێبکات چارەیەکی بۆ بدۆزمەوە. بەڵام لەبەرئەوەی من ئاشنای تیۆری

هەڵبژاردن بووم، کەیسەکانم زۆر زەحمەتە بتوانن بە ڕەفتارە گشتییەکانی خۆیان کە پێکهێنەری هەستیان، کە هەستکردنە بەبەدبەختی، کۆنترۆلم بکەن. ئەگەر نەهێڵین کەسانی تر بە خۆخەمبارکردن کۆنترۆڵمان بکەن و بەزەییمان بەحاڵی ئەواندا بێتەوە، ئەوە یارمەتیان دەدات و تێدەگەن کە بژاردەیەکی باشتر لە خۆخەمبارکردن هەڵبژێرن.

خۆدورخستنەوە

بۆیە خۆمان خەمبار دەکەین بۆ ئەوەی کارێک ئەنجام نەدەین کە ئامانەوێت ئەنجامی بدەین یان لە ئەنجامدانی دەترسین. کاتێک کەسێک داوامان لێدەکات کارێک بکەین کە خۆمانی لێدوردەخەینەوە، وەک باوە دەڵێین "باشە تۆ ڕاست دەکەیت بەڵام ئێستا من کەمێك بێتاقەتم بۆ ئەوەی ئەوە بکەم". بۆ نمونە کۆمپانیەکەتان خەریکی گۆڕانکاری فەرمانبەرەکانە تۆ بینەوەی کەموکورتیت هەبێت کارەکەت لەدەستداوە. چیرۆکەکەت بۆ من باس دەکەیتو دەڵێیت زۆر خەمبار بووم. من گوێ بە خۆخەمبارکردنی تۆ نادەم. لەبری ئەوە دەڵێم "دەزانم قورسە بەڵام دەست لەسەردەستان دامەنیشە سیڤیەکەت بۆ شوێنکاری تر بنێرە". بەڵام تۆ هۆکاری باشت هەیە بۆ خۆخەمبارکردن. تۆیان کردۆتە دەرەوەو هیچ پاساوێکیشیان نەبوە. ئێوە ترسی ئەوەشتان هەیە کە دوبارە دەرتان بکەنو ڕویەڕوی ئەو ڕاستیە ببنەوە کە بۆ کەسێك لە تەمەنی تۆداو بۆ ئەزمونی تۆ کارێکی باش نییە. بۆیە خۆخەمبارکردن سەرباری ئازارو ئەشکەنجەکانی هەر باشترە لەوەی بەدوای کاردا بگەڕێیتو جارێکی تر دەرتبکەن لێی. تاد کێشەی کارکردنی نەبو هەروەها ترسی لەناسینی ژنیکی تریش نەبوو، بۆیە کە یەکەمجار هات بۆلام بە قورسی لەژێر کاریگەری دوو هۆکاری یەکەمدا بوو واتای (لێکردنەوەی تورەیی‌و داواکردنی یارمەتیدا) بوو.

لەوانەیە دوای خوێندنەوەی ئەم بەشە بەتایبەت ئەگەر بەتوندی خەمبار بیتو بڵێیت لەوانەیە ئێوە لەسەر هەق بن، بەڵام هێشتا ئەو هەستەم لا نییە کە خۆم خەمباریم هەڵبژاردبێت سەرباری ئەو هەموو ئەشکەنجەو ئازارانەی. جا بۆ ئەوەی بزانیت ئەو هەموو بانگەشەیەی من سەبارەت بە هەڵبژاردنی

خەمۆکی ڕاستە یان نا. خۆتان ناچار بکەن بۆ ماوەیەکی کورت یەک کاتژمێر هەڵبژاردنێکی تر ئەنجامبدەیت، بۆ نموونە کردارێك کە بەلای ئێوەوە زەحمەت بێت بەڵام لە هەلو مەرجی تردا ئەنجامدانی بۆتان ئاسانو چێژ بەخش بوو بێت. وەك خێرا ڕۆیشتن یان ڕاکردن بەلام کورت. باشترە ئەمە لەگەڵ یەکێك لە هاوڕێکانت ئەنجام بدەیت کە زۆر لەگەڵتدا هاودەردی ئەکات. ئەوکاتەی لەگەڵ هاوڕێکەتان خەرکی پیاسەکردنو ڕاکردنن، هەست بەوە دەکەیت ئیتر خۆتخەمبار نابینیت. بۆ ماوەیەك بیر لەپەیوەندییە ناخۆشەکانت ناکەیتەوەو بارودۆخت زۆر باشتر بووە.

بەلام تەنها بەتەواو بوونی پیاسەکردن یان ڕاکردنەکە، ئەگەر جارێکی تر بیرت لەو پەیوەندییە ناخۆشانە کردەوە بارودۆختان دوبارە خراپ دەبێتەوە. بۆ خۆخەمبارکردن و بەردەوام بوونی پێویستە بیرکردنەوەی ناخۆشت هەبێت، لەگەڵ یەکێك یان زیاتر لەو سێهۆکارەی سەرەوە. بۆ ئەوەی بەو بیرۆکانەوە خەریك نەبیت کارێکی لەم کتێبەدا پێشنیارم کردووە ئەنجامی بدەیت، واتە خواستو داواکاری یان ڕەفتارتان بگۆڕن. ڕێگەیەکی ترت نییە لەدەرەوەی ئەمە. تاد هەوڵیدا ڕەفتارەکانی بگۆڕێت بەلام درەنگ کەوتبوو ژنەکەی ئەوی خستبۆ دەرەوەی جیهانی چۆنایەتی خۆیەوە. بەلام بەیارمەتی من توانی داواکاریەکانی خۆی بگۆڕێت، ژنەکەی لە جیهانی چۆنایەتی خۆی کردە دەرەوەو ژنێکی تری خستە ناو ئەو جیهانەوە. بەو شێوەیە تا ئێستا کەمن ئاگادارم توانیویەتی ئیتر خۆی خەمبار نەکاتەوە.

شتێکی کە زۆر ناخۆش لەناو تیۆری هەڵبژاردندا ئەوەیە ئەو کردارو بیرکردنەوانەی هەڵیدەبژێرین پەیوەندی زۆری بە تەندروستیمانەوە هەیە، لەوانەیە کاریگەری خراپ لەسەر جەستەمان بکات. بۆ نموونە ئایا هەڵبژاردەی

هێزی هەیە کە کاریگەری لەسەر دروستکردنی ئەو نەخۆشیانەی کە پێی دەڵێن سایکۆسۆماتیك (نەخۆشی دەروونجەستەیی) بکات، لێرەدا بەکورتی ئەمە باس دەکەم. بەشێکی زۆری بەشی حەوتەم ئەوە ڕووندەکاتەوە کە چۆن هێزی هەڵبژاردن ئەو نەخۆشییە زۆر بڵاو و کوشندانە لێکدەداتەوەو چۆن بتوانین ئەو لێکدانەوانە بەکاربهێنین بۆ یارمەتیدانی خۆمان، جا بەهاوکاری پزیشك یان بێ هاوکاری ئەو. بوارم بدەن با سەیری ئەو نەخۆشیە زۆر بڵاوانە بکەین لای پیاوان ئەوانەشی لەم دواییانەدا زۆرن لای ژنان وەك نەخۆشییەکانی خوێنبەری تاجی دڵ و ڕەقبونی خوێنهێنەرەکان.

تۆ دەرهێنەرێکی چلوحەوت ساڵەی زۆر بەپەرۆشەوە بەدوای هاوکاری دارایيدا دەگەڕێیت بۆ دروستکردنی فلیمێك کە باوەڕت بەوەیە کە فلمێکی گەورە دەرنەچێت. ئەوەی لەدەستت دێت دەیکەیت بۆ ئەوەی پارەت دەستکەوێت. بەڵام بوارەکانت لەدەستدەردەچێت. حاڵتان خراپ دەبێت. بۆ ئەوەی ئەو ئازارو ئەشکەنجەیەو ئەو گوێنەگرتنە دووبارانەی کەسانێك کە زۆر بە ئاسانی دەیانتوانی ئەو پارەیە دابین بکەن و نەیانکرد، بیرت بچێتەوە دەستدەکەیت بەخواردنی چەوری خواردن و جگەرە کێشان. سەرەتا لەسەر سنگت هەست بە قورسیەك دەکەیت، وردە وردە ئەو قورسیە دەبێتە ئازار و تووشی هەناسە تەنگیت دەکات.

دەچیتە لای پزیشك و تێدەگەیت کە خوێنبەری تاجیت چەوری گرتووە. لە پزیشکەکە دەپرسیت دەتوانیت چی بکەیت ئەویش وەڵامت دەداتەوە کە پەیوەستە بەوەی کە تۆ دەتەوێت چۆن بژیت. سەبارەت بە ڕژێمی خۆراکی، وەرزش، جگەرە، دڵەڕاوکێ و ستایلی ژیان قسە دەکات و دەڵێت لە نێوان ئەمانە و نەخۆشی دڵدا پەیوەندی هەیە. ئەگەرچی پزیشکەکەتان هیچ لەسەر

کاتێک کۆنترۆڵێکی کاریگەرت لەسەر تیۆری هەڵبژاردن نازانیت، بەڵام دەڵێت کاتێک کۆنترۆڵێکی کاریگەرت لەسەر ژیانت نەبێت دڵەڕاوکێت تووش دەبێت. ئەوەش زەرەری بۆ تەندروستیی هەیە، مەبەستی زەرەری بۆ جەستەت دەبێت، لەبەرئەوەی ڕەفتارەکانتان هەموی ڕەفتاری گشتیە، بۆیە کاتێک کۆنترۆڵی کاریگەرت لەسەر ژیانت وونده‌کەیت ناتوانیت هەستو جەستەت لە بیرکردنەوەو کردارەکانت جیا بکەیتەوە. لەم بارەدا بەبۆچونی پزیشکەکەتان بەرچاوترین ئەنجامی گۆڕینی باری جەستەت کە بەشێکە لە هەڵبژاردنی ڕەفتاری ئاکاریگەری خۆتان لەسەروبەندی دروستکردنی ئەو فیلمەدا. ئەخۆشی دەمارەکانی خوێنت تووش بووە. بەپێی ئەو ڕوونکردنەوانەی تا ئێستا کردومانە بەهۆی خۆراکی چەوری جگەرە کێشانو وەرزش نەکردنەوە خۆتان تووشی ئەو نەخۆشیە کردووە. ئەگەرچی پزیشکەکەت دەتوانێت دەرمانت بداتێ یان نەشتەرگەریت بۆ بکات تا یارمەتیت بدات. بەڵام ئیتر ئەوە هەڵبژاردەی تۆیە کە خواردنی چەوری جگەرە کێشانو ژیانێکی بێجوڵە وەلانێیت. من جیاواز لە هەموو پزیشکەکان لێرەدا کارەکە بەکۆتا ناهێنم. دەتوانیت بە یارمەتی ڕێنماییکارێک کۆنترۆڵی ژیانت دەستبخەیتەوە، وشەی نشوستی ووردترە بۆ وەسفکردنی ئەم هەڵەیە وەك لە سترێس وەك خۆراکیش کاریگەری لەسەر نەخۆشی دڵت دروستدەکات.

هەروەکو پێشتر ووتومە کاتێك کۆنترۆڵی کاریگەر لەسەر ژیانمان وونده‌کەین بۆ گەڕانەوەی ئەو کۆنترۆڵە پەنا بۆ هەر چوار پێکهێنەرەکەی ڕەفتاری گشتی دەبەین. لەوانەیە خۆمان دڵخۆش نیشان بدەین هەر وەکو ئەوەی هیچ کێشەیەك ڕوینەدابێت بەڵام ناتونین ئەوە دەرخەین کە تەندروستین. ئێمە ئەو جۆرە کۆنترۆڵەمان بەسەر جەستەی خۆماندا نییە. کاتێك خۆخەمبارکردن

هەڵدەبژێرین هۆکارەکەی ماددە کیمیایەکانی مێشکمان نییە بۆ ئەو هەستەی هەمانە بەخەمباری، بەڵکو ئەوە بارێکی فسیۆلۆژی ئاسایی‌و پێشبینیکراوی مێشکمانە کە پەیوەستە بە کردارو هەست‌و بیرکردنەوەمان بەیەکەوە کاتێک ڕەفتاری گشتی خەمۆکی پێکدەهێنن. بۆیە باوەڕم وایە ئەوەی ئێستا دەیڵێن ی خەمۆکی بەهۆی تێکچونی ماددە کیمیاویەکانی مێشکەوەیە ئەوە هەڵەیە. ن دەتوانم لەوە دڵنیابم کاتێک تاد نامەی هاوسەرەکەی بە بەفرگرەکەوە بینی. کیمیایی مێشکی ئەو یەکسەر گۆڕرا. هەروەك چۆن هەست‌و چالاکی‌و بیرکردنەوەکانیشی گۆڕران. لەوانەیە ویستبێتی کارێکی زیاتر بکات. ئەگەر ئاشنای تیۆری هەڵبژاردن بوایە دەیتوانی، بەڵام کاتێك نامەکەی بینی خۆخەمبارکردنی هەڵبژاردو ڕێگری لەو مەیلەی خۆشی کرد بۆ گەڕاننەوەی ژنەکەی، ئەگەر ئەو کردارێکی وەك ڕوبەڕوبونەی ژنەکەی هەڵبژاردایە لەوانەیە توندوتیژی لێ بکەوتایەتەوەو بارودۆخەکە خراپتر بوایە.

ئەوبە هەمان هۆکار خۆخەمبارکردنی هەڵبژاردبوو کە ملیۆنان کەس لەسەرانسەری جیهاندا ئەوە هەڵدەبژێرن. کاتێك پەیوەندیەکەیان بەو جۆرەی تاد دەیویست بەڕێوە نەچوبوو. ئەو کەسانەی کە خەمۆکی هەڵدەبژێرن ناخۆشی دەرونیان نییەو کیمیایی مێکشکیان هیچ کێشەیەکی نییە. ئەگەرچی کیمیایی مێشکیان جیاوازتر دەبێت وەك لەو کاتەی کە دڵخۆشن، بەڵام ئەم گۆڕانکارییە لەبەر ئەو خەمۆکیەیە کە هەڵیانبژاردووە ئەوەش زۆر ئاساییە. بەهەمان شێوەی کە پێشتر ووتم ئێمە هەر لەمنداڵیەوە خۆخەمبارکردن فێردەبین لە ژیانماندا لەهەڵوێستی پێویستدا بەکاریدەهێنینەوە. تەنها کاتێك کە ئازارو ئەشکەنجەی ئەو هەڵبژاردنەمان

زۆر دەبێت زۆر درێژە دەکێشێت، ئەو کاتە بەئاگا دەبین لەوەی کە کێشەیان لەو کارەدا هەیە.

بەم شێوەیە بەشێکی کەمی مرۆڤەکان ئامادەن ئەوە قبوڵ بکەن کە کێشەی گرنگ لە ژیانیانیاندا هەیە. ئەوان پێیان باشە کە نائاسایی بونی خۆیان بگێڕنەوە بۆ نائاسایی بوونی کیمیایی مێشکیان یان نەخۆشی دەرونی. هیچ یەکێك لە خوێنەرانی ئەم کتێبە، کاتێك کۆنترۆڵی کاریگەری لەسەر ژیانی نامێنێت، ناتوانێت خۆی خەمبار نەکات. بۆ ئەوەی بیبینێت بۆچی کاتی هەڵبژاردنی خەمۆکی ماددەی کیمیایی مێشکمان هیچ کێشەیەکی نییە. ئەم سیناریۆیەی خوارەوە بخوێنەرەوە.

لە ڕۆژێکی گەرمی هاویندا لە هەیوانە فێنکەکەی ماڵی خۆمان دانیشتبوم، هاوسێکەم هەموو ڕۆژێك پێنج میل ڕای دەکرد. لە شەقامەکەوە دەرکەوت، سەیری ماڵەکەمی دەکرد من پێم ووت لەسەر پلەکان دانیشێت کە سێبەربوو، بێنەوەی خۆی داوای کات یەك پەرداخ ئاوی فێنکم بۆ هێناو دەستم کرد بەقسەکردن. بڕیارمدا کەمێك تیۆری هەڵبژاردنی فێر بکەم. ئەو دەزانێت کاری من چییە بۆیە حەتمەن ئەویش حەز دەکات گاڵتەو گەپم لەگەڵ بکات. لێم پرسی "بۆچی ئەوەندە ئارەق دەکەیتەوە" سەیرێکی کردم وەك ئەوەی مەبەستەکەم تێنەگەیشتبێت. پێم وتەوە "من بەجدیمە بۆچی ئەوەندە ئارەق دەکەیتەوە" وەلامیدایەوە "چونکە ڕادەکەم ئایا کەسێك هەیە کە ڕابکات ئارەق نەکاتەوە. ئارەق کردنەوەو ڕاکردن هەمیشە بەیەکەوەن ." من پێم ووت "من قبولمە هەمیشە هاوتای یەکترن بەلام بۆچی دەتەوێت بڵێیت کە ڕاکردن هۆکاری ئارەقکردنەوەیە ئەی بۆ ناڵێیت کە ئارەقکردنەوە هۆکاری

ڕاکردنە" ئەو کە هیچ لە ڕەفتاری گشتی نازانێت وا سەیری منی کرد وەک ئەوەی شێت بووبم پاشان ووتی "من لەتۆ تێناگەم".

بەڵێ ئەو تێناگات، ئێمە ئەوەندە خومان بە کۆنترۆڵی دەرەکیەوە گرتووە کاتێک دوو شت بەیەکەوە ڕوودەدەن، بۆ نموونە ڕاکردن و ئارەقکردنەوە، یەکێکیان هۆکاری ئەوەی تریان دادەنێین. بەپشت بەستن بەو مەنتقە دەتوانین بڵێین کە ئارەقکردنەوە هۆکاری ڕاکردنە. لەڕاستیدا هیچ کامیان هۆکاری ئەوەی تریان نییە، هۆکاری ڕاکردن (پێکهێنەری کردارییە)و ئارەقکردنەوە (باری جەستەیی ئاسایی هاوشانی ڕاکردنە)، هەڵبژاردنی ڕاکردنە لەلایەن ئێوەوە، ئەگەر هاوسێکەم ڕاکردنی هەڵنەبژاردایە ئەوا ئارەقی نەدەکردەوە.

کاتێک تاد پشتی بەست بەو سێ هۆکارەی باسم کرد ئەوە هەڵدەبژێرێت کە خۆی خەمبار بکات. ئەو ڕەفتارە گشتیەکەی هەڵبژاردووە کە خەمبارییە و پێکهێنەری هەستی ئاسایی کەسەکانە. لە ئەنجامدا ماددە کیمیاویەکانی مێشکی تاد پەیوەست بەو هەستە هەرچیەک بێت ئاساییە. کەواتە کیمیایی مێشکی تاد هۆکاری خەمباری ئەو نییە، بەهەمان شێوە کە ئارەقکردنەوە هۆکاری ڕاکردن نییە. بەڵکو هۆکاری سەرەکی هەڵبژاردنی ڕاکردن یان خەمۆکییە لە هەردوکیاندا. بەو هۆیەوە ناوی تیۆرەکەم ناوە تیۆری هەڵبژاردن. کاتێک نیرۆفسیۆلۆژستەکان ئەوە نیشان دەدەن کە چالاکی مێشکی کەسێکی خەمبار جیاوازە لەچالاکی مێشکی کەسێکی دڵخۆش یان جیاوازە لە چالاکی مێشکی هەمان کەس لە کاتی دڵخۆشیدا. دەبوایە بیانبینی ئەو ئەنجامەیان بکردایە. کاتێک کەسێک خەمۆکی هەڵدەبژێرێت ئەوە تەنیا باری جەستەیی نییە کە جیاوازە بەڵکو بیرکردنەوەو کردارو

هەستەکانیشی بەدڵنیاییەوە دەگۆڕێت بەهۆی ئەو هەڵبژاردنەیەوە. مەبەستم ئەوەیە لەوانەیە بیرکردنەوەو هەستەکان زۆر پەیوەندیدار نەبێت بە هەڵبژاردنی ڕاکردنەوە، بەڵام لەوانەیە ئەو کەسەی ڕادەکات ئەوە بڵێت کە ئەو زۆر ڕوونتر بیردەکاتەوە و هەستەکانی باشتر دەبێت دوای ڕاکردن.

لێرەدا جێی خۆیەتی کە ئاماژە بکەم بەو توێژینەوانەی کە نیشانی دەدەن دەرمانی وەک پروزاک ئاستی خەمۆکی کەمدەکاتەوە. ئەوە دەبێت پێشبینی کراو بێت کە خۆ خەمبارکردن هۆکارە بۆ کەمکردنەوەی ئاستی سیرۆتۆنین مێشک، پروزاک ئاستەکەی بەرزدەکاتەوە. کەمبونەوەی ئاستی سیرۆتۆنین کاتێک کە خەمباری هەڵدەبژێرین، فسیۆلۆژیەکی ئاساییە بەبەرزکردنەوەی ئاستەکەی لای ئەو کەسانەی خەمباریان هەڵبژاردوە یارمەتیان دەدات هەستێکی باشتر پەیدا بکەن. مەی و نیکۆتین و دەرمانە ئالودەکارەکان هەموویان هەستی باش لای کەسەکان دروست دەکەن بە ڕێگەی کیمیاوی چێژ دەدەن بە مێشک، پروزاک هەمان کار ئەنجام دەدات ئەگەر لای ئەوانەی کە پەیوەندی خراپیان هەیەو ئەو ماددانە دەخۆن چێژی زۆریان بداتێ ئەو ئەگەرەش هەیە کە ئالودە بن پێی. هەندێک لە بەکاربەرانی پروزاک دەڵێن ئێمە ناتوانین بیر لە ژیان بکەینەوە بێ پروزاک. ئەو بۆ ئەوان وەک مەی خواردنەوە ئەلکهولیەکانی لێهاتووە. ڕۆژانە بەشێوەیەک چاوەڕوانی پروزاکن وەک چۆن ئەلکهولییە کۆمەڵایەتییەکان چاوەڕوانی مەی و خواردنەوەی کەمێک لە ئەلکهولن هەموو ڕۆژێک. ئەوان زیاتر ئالودەنەبون لەسەر پروزاک هێندەی ئەلکهولییە کۆمەڵایەتییەکان کە ئالودەبون لەسەر ماددە هۆشبەرەکانی وەک کهول. ئەوانیش وەک مەی خۆرەکان ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژ نەیخۆن ئەوا زۆر بیری دەکەن. ئەوانەی لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا

دەخۆنەوە هەندێکیان وایان لێ هاتووە کە ئالودەبوون لەسەر خواردنەوە، تا زیاتر گۆشەگیرو تەنها بن، ئەوا مەترسی ئالودەبونیان زیاتر دەبێت. مەترسی ئالودەبون لەسەر پروزاك بۆ ئەو کەسانەی کە بەکاری دەهێنن زیاترە، چونکە پزیشك مۆلەتی خواردنی بەو کەسانە دەدات کە کۆنترۆلی کارایان لەسەر ژیانیان لاوازە.

پروزاك ناتوانێت پەیوەندی تازە بخاتە نێو ژیانی تادەوە. ئەگەر بیتوانیایە بارودۆخەکەی باشتر بکات تا باشتر بەدوای کەسێکی تردا بگەڕێت بەلام نەیدەتوانی کێشەی تەنیایی ئەو چارەسەر بکات بەهەمان شێوەی کە ئەلکهول و ماریجوانا ناتوانێت. کەواتە باشترە لە جیاتی ئەو کۆمەلە ماددە کیمیاوییانەی کە دەتوانێت حالمان باشتر بکات، بەلام ناتوانێت تەنهاییەکەمان باشتر بکات. هەولْ بدەین دەروونناسی هۆکاری ئەو ناڕەحەتیەمان بدۆزینەوە. ئەگەر تاد ژنەکەی لە جیهانی چۆنایەتی خۆی نەکردایەتە دەرەوەو تەنها پروزاکی بخواردایە، ئەوا تا کۆتایی تەمەنی پێویستی بە پروزاك دەبو، دواتریش پروزاکیش دادی نەدەدا. دەرمانەکان چێژ بەخشن بەلام خۆشیمان بۆ ناهێنن بۆ دلخۆش بونمان پێویستمان بە خەلك هەیە.

ئەو دەرمانانەی وەك پروزاك کە لە پالْ چارەسەری دەروونی بە نەخۆش دەدرێن، تا ئەوەندەی ئەگەر بتوانین بەو دەرمانانە حالی کەسەکان باشتر بکەین تا لە چارەسەری دەروونی باشتر سود وربگرن. بەلام ئەو چارەسەرسازە دەروونیانەی کە تیۆری واقعی بەکاردەهێنن ئەوا یەکسەر بەدوای پەیوەندییە کێشەدارەکانی کەسەکەدا دەگەڕێن. هەست ناکەن کەسەکە پێویستی بە پروزاك بێت. خۆم لە ڕۆژانی چارەسەرکردندا هەرگیز دەرمانم بۆکەس بەکارنەهێناوە .چارەسەرسازی دەروونی باش ناهێلن

نەخۆش پێویستی بەم دەرمانانە بێت. تاچەند کەسەکان زیاتر ئاشنای تیۆری هەڵبژاردن بن و زیاتر بەکاری بهێنن، ڕێژەی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە کەمتر دەبێتەوە. هەموو شڵەژانە دەروونییەکان جگە لەوانەی کە زەبر بەرمێشکیان کەوتوەو ئاشکرا دەبینرێت، دەچنە ژێر سایەی یەکێک لە سێ هۆکارەکانی خەمۆکیەوە.

دیارە کە پەسندکردنی تیۆری هەڵبژاردن لەو کۆمەڵانەی کە کۆنترۆڵی دەرەکی لەناخیاندایە وا ئاسان نییە. بەڵام ئەزموونم لەگەڵ کەسانی زۆرو لەوانەش خۆم و هاوسەرەکەم. بە ئەندازەی تەواو لە تیۆری هەڵبژاردن تێگەیشتوین تا لە ژیانماندا بەکاری بهێنین، ژیانمانی ئەرێنی کردووە. لە ڕاستیدا بەکارهێنانی تیۆری هەڵبژاردن ژیانی هاوسەری و خێزانی و قوتابخانەو ناو کاریش باش دەکات لە جیاتی وێرانکردنی. هەر ئەوەشە کە جیاوازییەکە دروست دەکات. ئێمە هەمومان بەڵگەمان هەیە لەسەر کارایی و کاریگەرییەکەی، چونکە ئەوە هەموی بەکاریدەهێنین لەگەڵ هاوڕێ باشەکانماندا.

یەکەی پێنجەم

گونجاندن، کەسێتی و هێزی پێویستیەکان

کاتێک چوار ساڵ بووم لەوە تێگەیشتم کە دایکوباوکم بەیەکەوە نەگونجاون. باوکم هەندێکجار توندوتیژی بەکاردەهێناو کەلوپەلی ناوماڵی دەشکاند. یەکجاریش بینیم کە لەدایکمی دا. هەرکاتێک دایکوباوکم شەڕیان بوایە ترس هەموو لەشمی دادەگرت.

کاتێک بووم بەشەش ساڵ ئیتر توندوتیژی تەواو بوو. گوایا توانیویانە لەگەڵ یەکتر باشتر پەیوەندی دروست بکەن. لەوە بەدواوە هەرکاتێک بەیەکەوە ناکۆک بوونایە خۆشەویستیان بەمن دەدا. دوای ماوەیەکی زۆر تێگەیشتم کە دایکم بە تەکنیکە سادەکانی براوەیە، گوایا دایکم بە باوکمی وتبوو مەگەر بە مردنی ئەو بتوانێت دەسەلاتی لەسەر ژیانی هاوبەشیان ببڕێت. باوکم پیاوێکی لێهاتوو بوو دایکم شانازی پێوە دەکرد مەگەر ئەو کاتانەی کە ئیتر سەبری نەدەماو زۆر تووڕە دەبوو.

ئەگەر لە ئۆلەمپیاتدا پێشبرکێی دەسەلاتیان بکردایە ئەوا دایکم مەدالیای زێڕینی وەردەگرت. باوکم بەرجەستەی تیۆری هەڵبژاردن بوو. من بەدرێژایی ئەستوچەند ساڵ کە لەگەڵیدا ژیام هیچ نەمبینی کەسێک بخاتە ژێر کۆنترۆڵی خۆیەوە. مەگەر ئەو کاتانەی کە دایکم ئەوی هانبدایە. هەرچەندە لەولیشەوە ئەو کارەی بەرامبەر دایکم نەدەکرد. کاتێک باوکم مرد حەفتا ساڵ بەسەر هاوسەرگیریەکەیاندا تێپەری بوو. ئەو ڕۆژانە ژنومێرد تا کۆتایی تەمەنیان بەیەکەوە دەمانەوە. بۆ ئەوەی ئەوە نیشان بدەم باوکم چ کێشەیەکی هەبوو باشترە ئەو چیرۆکەتان بۆ باس بکەم.

کاتێك تەمەنم بیست و چوار ساڵ بوو هاوسەرگیریم کردبوو. پێش ئەوەی بچمە کۆلێجی پزیشکی. ڕۆژێك باوکم تەلەفونی بۆکردم و وتی دەتوانیت بۆ وتووێژێکی تایبەت بێیت بۆ ئاپارتمانەکەمان. لە یادم نییە پێشتر داواکاریەکی بەو شێوەیەی لەمن کردبێت. بەدەنگی باوکمدا دیار بوو بابەتێکی گرنگ لەئارادایە. گوایا کێردەکە تا سەرئێسکەکانی هاتبوو. هەمیشە دایکم باوکمی ئازار دەدا بەڵام ئەمجارەیان دیار بوو کەدایکم شتێکی کردبوو ئیتر باوکم نەیدەتوانی بە تەنیا لەگەڵ ئەو شتەدا خۆی بگونجێنێت. بۆیە دەیویست پرسوڕا بەمن بکات کەچی بکات.

دایکم بۆ ماوەیەکی زۆر فشاری بۆ باوکم دەهێنا تا ئۆفیسی کارەکەی بفرۆشێت و خۆی خانەنشین بکات و بچن بۆ فلۆریدا، کە زۆربەی جار بەشێکی زستانەکەیان لەوێ بەسەر دەبرد. دایکم لە هەوای ساردو شێداری کلیڤلەند بێزار بوو. باوکم ئەو کاتە تەمەنی پەنجاو شەش ساڵ بوو بەڵام لەبەر ئەوەی لە سیانزە ساڵیەوە کاری کردبوو دەیتوانی خانەنشین ببێت. ئەگەرچی باوکم گومانی هەبوو ئەگەر لە کاری ئازاد دەست بکێشێتەوەو بەو هاوڕێ کەمانەوە کە دایکم مۆڵەتی پێدابو لە کلیڤلەند بتوانێت خۆی سنوردار بکات. باوکم پێی وتم کە ئۆفیسی ئیشەکەی فرۆشتووەو ئامادەیە کە خانوەکەش بفرۆشێت و بچن بۆ فلۆریدا. ئێستاش کە بڕیار بوو من بچم بۆ کۆلێجی پزیشکی ناتوانم بەردەوامی بدەم بەکارەکەی باوکم. باوکم وا هەستی دەکرد کە ئیتر هۆکارێکی نییە بۆئەوەی کار بکات. ئەو هەموو شتێکی خستبوە بەرچاو و بیری کردبۆوە کە دایکم ئەم شتانەی بەدڵ بێت کە کردویەتی. لەبەر ئەوەی ئامادەی ڕۆیشتن بوو بۆ فلۆریدا.

ڕا دیار بوو کە دایکم ڕازیەو هەموو کارەکان باش بەرەو پێشەوە دەڕۆیشتن تا ئەو کاتەی کە باوکم پێی ووتبوو کە ئۆفیسی کارەکەی فرۆشتووەو خانووەکەشی داناوە بۆ فرۆشتن. دایکم دەڵێت "تۆ بۆچی ئەم کارەت کردووە" بۆچی وا بیرت کردۆتەوە کە من حەز دەکەم بچم بۆ فلۆریدا؟ من دەرناکەم ئەم خانوەو هاوڕێکانم وازلێبێنم" دایکم هیچ هاوڕێیەکی لە کێڵەند نەبوو. وای دەرخست کە هەموو ئەو بیرۆکەیە بیرۆکەی باوکم بووە. باوکم هیچ ڕاوێژی بەو نەکردووە. ئەو هیچ نیەتێکی ڕۆیشتنی نییە. باوکم لەسەر پرسی دەبێت چی بکات. من کەمێك بیرم کردوەو ووتم "باوکە تۆ هەشتا(٤٦) ساڵ تەمەنتە دەتوانیت سی ساڵی تر تەندروست بژیت (هەر نەوەندە سالیش ژیا) تەلاقی بە، ئەو هیچ کاتێك ناگۆڕێت".

باوکم چاوەڕوانی ئەو پێشنیارەی لەمنەوە نەدەکرد، بەلام ئەگەر پێویست بوایە دوبارەم دەکردەوە بۆی. دوای ئەوەی بۆ دایکم دەرکەوت کە ئیتر نوسینگەی کارەکە فرۆشراوەو هیچی لەدەست نایەت بۆی، ناچار ڕۆیشت بۆ فلۆریدا. ئەو گەیشت بەو ئامانجەی کە بە ساڵان بوو باوکمی خستبۆ ژێر فشارەوە بۆی. دەبوایە ئەمە ڕوبیدایە تا دایکم ئیتر بەهانەی شەڕ فرۆشتنی نەبێنێت. باوکم بە تەسلیم بوونی بێ مەرج دایکمی لە چەکەکانی داماڵی. دوای ئەوە هاتو هاوارەی سەرەتای هەمان ئەو کارەی کرد کە هەمیشە دەیکرد. بە بێدەنگیو بەجۆرێك هەڵسوکەوتی دەکرد وەك ئەوەی هیچی نەزانێت، ئەگەر باوکم بیپرسیایە بۆ ئەو شتانەی وتوە کە وتبوی، ئەو ڕەتی دەکردەوە کە ئەو شتانەی وتبێت ، وەلامی دەدایەوە و دەیوت" " نازانم چۆن بەو ئەنجامە گەیشتویت کە وا بزانیت من نامەوێت بچم بۆ فلۆریدا".

بەڵام باوکم ئەو کارەی نەکرد، چەند ساڵ دواتر خوشکەکەم و خانەوادەکەی چون بۆ فلۆریدا، باوکم سێ ساڵی کۆتایی تەمەنی لە ئێمە باشتر بەسەر برد. ئەم چیرۆکە زۆری ماوە بەڵام من گەیشتوم بەو خاڵەی کەویستومە ئەویش بابەتی کەسێتیە کە دایکوباوکم لەڕوژی یەکەمەوە نەگونجاو بوون. چونکە قسە هەر قسەی دایکم بووە. لێرەدا باسی کەسێتی دەکەم، کەسێتی دایکم زۆر لە کەسێتی باوکم جیاواز بوو.

بە بۆچونی من شێوەی پەیوەندی بەستن، یان بەئاماژەیەکی تر، کەسێتی تارادەیەك لە جینەکانماندا نوسراوە. مەبەستم شتێکی زۆر تایبەت نییە، وەك هەراسانی دایکم لە هەوای گەرم. یان ئەوەی کە دایکم خوێنەرێکی باشە ئەوانە بۆماوەن. یان ئەو پێویستیە بەهێزەی دایکم بۆ کۆنترۆلکردنی هەمو کەسێك کە پەیوەندی هەبوایە پێوەی. دیارە جیاوازی کەسەکان دەگەڕێتەوە بۆ پێنج پێویستیە سەرەکیەکە یان جینیە(بۆماوەیە) کە توندی و بەهێزیان جیاوازە. هەندێك کەس پێویستی زیاتر بە خۆشەویستی و ئینتما هەیە، هەندێکی تر پێویستیان بە دەسەڵات و ئازادی هەیە.

هێزی هەموو پێویستیەك هەر لە لەدایکبوونەوە دیاریدەکرێت و ناگۆڕێت. منداڵانی ئۆتیزم پێویستیەکی کەمیان بە ئینتماو خۆشەویستی هەیە یان هەر نیانە، واتا پێویستیان بە پەیوەندیەکی گەرموگوڕو نزیک کەمە کە زۆربەی کەسەکانی تر پێویستیان پێیەتی. ئەگەر بەریەککەوتن لەگەڵ مرۆڤە دەوروبەری بەشێوەیەکی تەواو بێت. هەندێك لەم منداڵانە تا رادەیەك مامەڵەکردنی کەسەکان فێردەبن بەڵام ناگاتە ئاستی منداڵی ئاسایی. لەفلیمی پیاوی باران کە ئەکتەر (داستین هافمن) ڕۆڵ دەبینێت. ئەو بێمەیلیە نیشان دەدات بۆ پەیوەندیو ئینتما. لوتکەی خۆشەویستیو ئینتما لەو کەسە

پەسەند خۆنەویستانەدا دەبینرێت کە گرنگی و خۆشەویستیەکی زۆر بەو منداڵە خاوەن پێداویستیە تایبەتانە دەدەن کە ئاستی پەککەوتەییان زۆرە، لەگەڵ ئەوەی کەسەکان لەبەرامبەردا کەمێك یان هیچ وەرناگرنەوە.

جیاوازی تاکەسە لەیەکترو هەتا جیاوازی خوشکوبراکان لەیەکتر سەرسورهێنەرە. دایکو باوکی من زۆر جیاواز بوون لەیەکتر. هەروەها زۆرێك لە هاوسەرەکان کەسێتیان زۆر لەیەکتر جیاوازە. هەندێکیان خوێنگەرم کۆمەلایەتی و گەشبین، کراوە، شاد، ئازادیخوازن. هەندێکیشیان ئارام، بێدەنگ، خۆپارێز، رەشبین، غەمگین،و دەسەلاتخوازن. جیاوازیەکان بێکۆتان. کەسێتیمان لە ئاسینی پرۆفایلی هێزی پێداویستی ناو جینەکانەوە دروستدەبێت کە لە هەریەکەماندا بێوێنەو شازە. هەندێك لەو پرۆفایلانە وەك ئەوەی دایكو باوكم تەواو نەگونجاون. هەندێکیش وەك منو هاوسەرەکەم تەواو گونجاون.

کەسێتی هەندێك لە هاوسەرەکان جیاوازن لەیەك بەلام یەکتر تەواو دەکەن، واتە ئەو جیاوازییەیان دەبێتە هۆی باشبونی پەیوەندیەکەیان. بەلام بەپێی ئەزموونەکانم باشترە کەسێتی ژنو مێرد لەیەکتر بچن. ئەگەر باوکم لەگەڵ ژنێك هاوسەرگیری بکردایە کە وەك خۆی بوایەو پێویستی بەخۆشەویستی زیاتر بوایە لە پێویستی بە دەسەلاتو کۆنترۆلکردن ئەوا کەسێکی کامەرانتر دەبوو. دایکیشم کە پێویستی زیاد لە رادەی بە دەسەلات هەبوو کاتێك خۆشەویستی بەبەرامبەر دەبەخشی کە بیبوایەتە خاوەنی. دایکم نەیتوانی خۆشەویستیو دەسەلات لەیەك جیابکاتەوە. ئەوەش دیسان بەلگەیەکی ترە بۆ ئەوەی کە هێزی پێداویستیەکان شتێکی کەسییە.

من لەم بەشەدا دەمەوێت ئەوە بڵێم کە پەیداکردنی هاوسەرێك کە گونجاوبێت لەگەڵتان یان لەگەڵ هاوسەرێك بژیت کە تۆزێکیش لەگەڵتان ناگونجێت، شتێکی ڕێکەوت نییە. ئەگەرچی ناسینی پرۆفایلی پێداویستیەکانی خۆتو پرۆفایلی هێزی پێداویستیەکانی ئەو کەسەی دەتەوێت لەگەڵتدا بگونجێت زۆر دەقیق و وردەکار نابێت. بەڵام تێگەیشتنێکی کرداری باشت دەداتێ بۆ چۆنیەتی مامەڵەکردنت بۆ خۆتو بۆ کەسانی تریش کە چۆن مامەڵەی یەکتر بکەن. تەنها ئەوەنییە لەگەڵ کەسێکدا هاوسەرگیری نەکەیت کە زۆر لەتۆ جیاواز بێت، بەڵکو نابێت بەدوای کەسێکەوە بیت کە هەڵکردن لەگەڵیدا زۆر قورسە.

زۆریەتان ئێستا هاوسەرگیریتان پێکهێناوە هەندێکتان لەوانەیە بیربکەنەوە ئەگەر لەگەڵ یەکتر نەگونجاوین هێشتا زۆر درەنگ نییە، وەڵامی ئەم پرسیارە بەندە بەوەی کە تا چەند لەگەڵ یەکتر ناکۆکن، ئایا لەزۆربەی شتەکاندایە، یان هێزی پێداویستیەکانت لەگەڵ هێزی پێداویستی هاوسەرەکەت ئەوەندە جیاواز نییە تا وا لەکێشەکان بکات چارەسەرکردنیان مەحاڵ بێت. ئەگەر ئامادەن بۆ ئەوەی واز لەوە بهێنن کە یەکتری کۆنترۆڵ بکەن‌و دەستبکەن بەبەکارهێنانی تیۆری هەڵبژاردن لە پەیوەندیەکانتاندا دەتوانن لەسەر ناکۆکیەکانتان دانوستاندن بکەن. جا بۆ ئەوەی دانوستاندنەکەت زۆر بەوردی بێت پێویستە بزانیت جیاوازیەکانتان لە چیدایە. لە یەك پێویستی یان زیاتردا ناکۆکیتان هەیە.

بەوەرگرتنی ئەم شێوە زانیاریە دەتوانیت تەرکیز بخەیتە سەر جیاوازیەکان‌و ڕەخنە نەگریت لەوشتانەی کە بەیەکەوە گونجاون. ئەگەر من ئازادی زیاترم بوێت لەوەی کە تۆ دەتەوێت بمدەیتێ، دەتوانین لەسەر ئەم ناکۆکیە

دانوستاندن بکەین‌و زیادەڕەوی لە لۆمەکردنمدا نەکەیت کە تەواو خۆشم ناویستوویت. ئەگەر بابەتی خۆشەویستیتان کێشەی نەبێت کەمژەییە بپەستێنەوە بە ناکۆکیتان لەسەر ئازادی. تا ئەوەندەی کە ناکۆکییەکان لەسەر خاڵە بەهێزە خواستراوەکان زۆر توند نەبێت. لەوانەیە زەرەری زۆر بۆ هاوسەرگیرەیەکە دروست نەکات. ئەوە ئەو ڕێگایەیە کە مامەڵەی ناکۆکییە گرنگەکانی پێبکرێت، هەمیشە بواری سەرکەوتنت هەیە لەگەڵ تیۆری هەڵبژاردندا، بەلام ئەگەر تۆ کۆنترۆڵکردن‌و ناچارکردنت بەکارهێنا. ئەوا ناکۆکییەکان هەر بەردەوامدەبن. هەوڵدان بۆ گۆڕینی بەرامبەر ناکۆکییەکان گەورەتر دەکات. کاتێك خۆت دەبینیتەوە ململانێ لەسەر شتێك دەکەیت کە زۆر گرنگ نییە، لەوانەیە هەر بیریشی لێ نەکەیتەوە ئەگەر تیۆری هەڵبژاردن بەکاربهێنیت.

من‌و ژنی یەکەمم لەژیانی هاوبەشماندا لەڕوی هێزی پێویستیەکانەوە ناکۆکی‌و جیاوازیمان هەبوو، هەر ئەو ناکۆکییە بۆمان ببوو بەکێشە. بەلام دوای ئەوەی هەردوکمان ئاشنای تیۆری هەڵبژاردن بووین لە ژیانی هاوبەشماندا بەکارمانهێنا، تێگەیشتین لە کوێدا جیاوازیمان هەیە، ئازادی لای من پێویستیەکی زۆر بەهێز بوو. بەلام لای ژنەکەم هێزەکەی مام ناوەندی بوو. کاتێك زانیمان لەم خاڵەدا بەیەکەوە ناگونجێین دەستمان کرد بە دانوستاندن. بەوەش پەیوەندیمان باشتر بوو. دوای مردنی هاوسەری یەکەمم بەیەکێك لە پەروەردەکارانی ئەو دەزگایەی کە تیۆری هەڵبژاردنیان فێری خەڵك دەکرد هاوسەرگیریم کرد. بەلام پێش ئەوەی من‌و کارلین هاوسەرگیری بکەین سەرەتا هێزی پێویستیەکانمان هەڵسەنگاندو بینیمان زۆر بەیەکەوە گونجاوین. هەر لەسەرەتاوە لەسەر ئەوە ڕێککەوتین کە تیۆری هەڵبژاردن

بەکاربهێنین تا ئێستا پەیوەندیەکی زۆر شادمانمان هەیە ساڵ بەساڵیش پەیوەندیمان باشتر دەبێت.

تا ئێمە ئێش لەسەر هێڵی دابەشکرنی سروشتی بکەین کەسانێك هەن هێزی پێویستیەکانیان ئەوەندە لەگەڵ یەکتر ناکۆکە کە ژیانی هاوبەشیان خستۆتە مەترسیەوە. لەکاتێکدا کێشەی ئەو کەسانەی لەگەڵ یەکتر بەتەواوی سازاون کەمترە. ئەو وانەیەی کە هاوسەرەکان هەردوکیان یان یەکێکیان لە گەڕان بەدوای ناسینی هێزی پێویستیەکاندا وەریدەگرن، ئەوەیە کە زۆر زوو کێشەکە دەناسن وپاشان دەتوانن بە تیۆری هەڵبژاردن چارەسەری بکەن.

بۆ ڕونکردنەوەی بۆچونەکانم با ببینین کە چۆن چۆنی جیاوازی هێزی پێویستی زیندومانەوە هەتا لە نێوان ژنو مێردێکی باشیشدا کێشەیان بۆ دروست دەکات. هەتا ئەگەر یەك جیاوازی مامناوەندیشیان هەبێت لە هێزی ئەم پێویستیەدا دەتوانێت ببێتە کێشە. یەکێك لە کێشەی نێوان ژنو مێردەکان ئەوەیە کە یەکێکیان زیاتر خۆپارێز بێت لەوی تریان کە دیارە ئەمەش لەو جیاوازیەوە هاتوە کە هەیانە لە هێزی پێویستی زیندومانەوەدا. بۆ نمونە یەکێکیان پارەسەرفدەکاتو ئەوی تریان کۆی دەکاتەوە. ئەگەر هاوسەرەکان هەر لەسەرەتاوە ئاگاداری ئەو ناکۆکیانە نەبن پلانێك بۆ ڕێککەوتن لەسەری دانەنێن، ئەوا هاوسەرگیریەکەیان ئایندەی باشی نابێت. با ژنو مێردێك بهێنینە بەرچاو کەپارەی تەواویان هەیە بەڵام پارەی هەلگرتویان نییە. ئەو لایەنەی کە کەمتر دەستدەگرێتەوە لەسەرفکردندا دەیەوێت پارە سەرفبکاتو لایەنی بەرامبەریش دەڵێت ئەمە پێویست نییە. ئەگەر زۆرجار لەسەر ئەمە شەڕیان دەبێت وردە وردە ئەمە گەشە دەکات

دەبێتە شەڕ لەسەر شتی کەسی " ئیتر تۆ منت خۆش ناوێت" ئەمە ئەو دەستەواژەیەیە کە بەکاری دەهێنن بۆ لۆمەکردنی یەکتر لە ناکۆکییە گەورەو بچوکەکاندا. تا ئەوەندەی شەڕ بکەن ناتوانن چارەسەری ناکۆکیەکەیان بکەن، ئەگەر پێویستیان بەدەسەڵات وەك یەك وابێت. هیچ یەکێکیان تەسلیم نابێت هەردوکیان لەسەر داواکەیان سوربن ئەوان بێ ئەوەی خۆیان بزانن لەسەر شتێکی مەحاڵ شەڕدەکەن کە ئەویش بەواتای گۆڕینی جینەکانی یەکترە. لە بارێکدا دەتوانن بەدانوساندن بگەن بە ڕێککەوتن کە تیۆری هەڵبژاردن ڕێگەیەکە بۆ دانوستاندن، دەنگە دەنگو شەڕکردن تەنها ڕێگە بۆ ناکۆکیەکان خۆش دەکاتو هیچی تر.

بازنەی چارەسەری

یەکێك لە ڕێگەکانی بەکارهێنانی تیۆری هەڵبژاردن بۆ چارەسەری کێشەی ژن و مێردەکان ئەوەیە کە پەیوەندی هاوسەرگیری (یان هەر پەیوەندیەکی تر) لەناو بازنەیەکی گەورەدا (بەخەیاڵ بیخەنە بەرچاویان) وێنە بکێشن کە من ناوم ناوە بازنەی چارەسەری. دەتوانیت بازنەیەکی گەورە بخەیتە بەرچاوی خۆت لەناوەڕاستی ژورەکەتاندا تۆو هاوسەرەکەت کورسی بهێنن لەناوەڕاستی ئەو بازنەیەدا لەسەری دانیشن. لەناو ئەو بازنەیەدا سێ شت بوونی هەیە ژن و مێردو هاوسەرگیریەکە خۆی. بە ئاگا بە کە ئێوە هەردوکتان لە بارێکدان لەسەر بنەمای جیاوازی هێزی پێویستیتان ناتانەوێت بچنە ناو بازنەی چارەسەریەکەوە. ئەگەر قبوڵی بکەیت بچیتە ناو بازنەکەوە ئەوا بەواتای ئەوەیە تۆ قبوڵت کردوە کە بەرژەوەندی هاسەرگیریەکەتان لەخواستی هەریەکەتان گرنگترە. لەبەرئەوەی هەردوکتان ئاشنای تیۆری هەڵبژاردن هەن. دەزانیت ئەگەر زۆر بۆ بەرامبەرەکەت بهێنیت، ئەوا وەك کەسێکی لاوازتر لە بازنەکە دەبێت بچیتە دەرەوە. یان خۆت بتەوێت لەدەرەوەی بازنەی چارەسەری بوەستیت. تا ئەو کاتەی نەچیتە ناو بازنەی چارەسەریەوە مافی دانوستاندنت نییە. تەنها دەتوانیت بەیەکەوە کێشمەکێش بکەن.

ئێوە بەو هۆیەوە دەچنە ناو بازنەی چارەسەریەوە، ئەگەر یەکێکتان یان هەردوکتان لەدەرەوەی بازنەکە بن، ئەوا کێشەی هاوسەریتان چارەسەر نابێت. ژیانی هاوبەشتان بریندار بووەو خوێنی لێدەتکێت. دیارە کە ئەم برینە ئەوەندە مەترسیدار نییە. بەڵام تا ئەوەی یەکێکتان یان هەردوکتان لەدەرەوەی بازنەکە بن ئەویش بەردەوام دەبێت. زۆربەی هاوسەرگیریەکان

ئەم چیرۆکەیان هەیە. واتای خوێن لێرۆیشتنی ئارام کە بەردەوام دەبێت تا دەمرن، چونکە هەردو لایان ڕازی نابن بچنە ناو بازنەی چارەسەریەوە. کاتێک هەردولایان ئەوەندە ئازارێن و لەدەرەوەی بازنەکەن. ئەو برینەش خراپترو هەندێکجار بکوژ دەبێت، ئەو برینانە ئەوە نیشان دەدەن کە پەیوەندی هاوسەرگیریەکەیان ئەزیفەو خوێنی لێ دەچۆڕێت بەم نزیکانە تەواو دەبێت کۆتایی دێت.

ژن ومێردێك كە ئاشنای تیۆری هەڵبژاردنن ئەوەندە یەكتر ناچار ناكەن كە نیشێك بكەن كە حەزیان لێی نەبێت كە بیكەن. كاتێك ڕازی دەبن بچنە ناو بازنەكەوە ئەوە بەمانای ئەوەیە كە پەیوەندی ژن ومێردایەتیان بریندارنەكەن. ئەوان بەدەر لەناكۆكی زۆری بۆچونەكانیان هەر دەبێت لەناو ئەو بازنەیەدا بمێننەوەو لەسەر ململانێكانیان قسەبكەن. یەكێكیان قسە بكات و ئەوی تریان قبوڵی بكات بۆ نمونە"ئێمە سەبارەت بە پارە ناكۆكیمان هەیە، هۆكارەكەشی ئەوەیە كە پێویستی بە زیندوماندنەوە لای یەكێكمان بەهێزترە لەوی ترمان، بەڵام ئەم ناكۆكییە ئەوە ناگەیەنێت كە ئێمە بەیەكەوە ناتوانین دانوستاندن بكەین. ئێمە هەردوكمان ئەوە دەزانین كە دەنگە دەنگو لۆمەكردنی یەكتر سودی نییە. ئێمە هەر دەبێت لەناو ئەم بازنەیەدا بمێنینەوە قسەبكەین ئەوە ببینین كە تا چەند لە كوشتن و بریندارکردنی پەیوەندی هاوسەرگیریمان دوردەكەوینەوە.

لەناو ئەم بازنەیەدا هەردولا بۆچونی خۆیان لەسەر ئەو كارانەی كە لەپەرەوەندی ژیانی هاوبەشیانە ئالوگۆڕ دەكەن. پێویستە ئەوان لەناو سنوری ئەو بازنەیەدا لەگەڵ یەكتر ڕێك بكەون. لەوانەیە بەتەواوی تەسلیم بن بەڵام بەشێوەیەكی واقعیانە. هەرچۆنێك بێت ڕێككەوتن زەروریە. لەوانەیە

یەکێکیان بڵێت من ڕازی دەبم لەسەر ئەوەی ئەوەندە بڕ لە پارەکەمان خەرج بکەیت. گەرچی ئەوە زۆرترە لەوەی کە دەمەوێت خەرجی کەیت. بەلام من دەمەوێت بگەینە ڕێککەوتن. ئەوی تریان لەوانەیە بڵێت من حەز دەکەم کەمتر خەرجبکەم ئەگەر بمتوانییایە، بەلام ناتوانم لەوە کەمتر خەرجکەم. ئەگەر هەردولا ئەوەیان قبوڵ بێت. ئەوا دانوستاندنەکەیان سەرکەوتوو بووەو بە ویستی خۆیان بڕیار لەسەر ژیانی هاوبەشی دەدەن.

ئەگەر لەیەکەم هەنگاوەوە نەیانتوانی ڕێکبکەون، ئەوا یەکێکیان یان هەردوکیان دەبێت بڵێن ئەوشتەی کە ئێستا دەمەوێت گرنگترە لە ژیانی هاوبەشمان. دەبێت ئێستا لە بازنەکە بچمە دەرەوە سبەی دیسان دێمەوە ناو بازنەکە.

ئەوە تاقیکردنەوەیەکە. چەند شەوێك بوار بەخۆیان دەدەن تا دەربارەی ئەوە بیربکەنەوە. کە جارێکی تر چونەوە ناو بازنەکە هەردوکیان ئامادە بن کە بڵێن ئەوە گرنگترە لەناو بازنەکەدا بمێنینەوە وەك لەو بڕە پارەیەی کە خەرجی دەکەین یان کۆی دەکەینەوە. تا چەند هەردوکیان ئەوە بزانن کە دەیانەوێت ئەوە بکەن. ئەوا ناکۆکیەکانیان زووتر دەڕەوێتەوە. گرنگ ئەوەیە کە بزانن بازنەیەکی بەوشێوەیە بونی هەیەو هەردوکیان دەتوانن بەکاریبهێنن ئەم ئامرازە سادەیە دەتوانێت شانسێك بۆ هەر هاوسەرگیریەك بگێڕێتەوە ئەگەر یەکێکیان یان هەردوکیان لەدەرەوەی بازنەکە مانەوە ئەوا دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی باڵادەستدەبێتو بەرەی ژیانی هاوبەشیان هەڵدەوەشێنەوە.

ئێستا مۆڵەتم بدەن بەدوای ناهاوسەنگی هێزی پێویستیی خۆشەویستی ئینتمادا بڕۆین. دەبێت بزانین پێوەری پێوانەکردنی ئەم پێویستیە ئەوەیە کە

پێبینین چەندە بەخشندەین‌و چەندەش وەرگرین. بەلام بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی زۆربەمان دەمانەوێت زیاترین خۆشەویستی وەربگرین. هەندێکجار هەردوو لا لەڕووی هێزی ئەم پێویستیەوە زۆر لەیەکتر جیاوازن. گەرچی ئەم پێویستیە جیدیترە لە پێویستی زیندومانەوە (بۆ نمونە پارەی زۆر) گرنگ نیە چەند خۆشەوستی دەخوازین. دەبێت بزانین کە ناتوانین زیاتر لەوە لە هاوبەشەکەمان وەربگرین کە لە توانای بەخشینی ئەودابێت. ناتوانین خۆشەویستی لەوە زیاتر بدەین کە لە جیناتەکانماندا نوسرابێت. وێرای ئەوەش لە زۆربەی زۆری هاوسەرگیریەکاندا ئەوە بەسە کە لە جینەکانمدا نوسراوە.

ئەگەر بمەوێت ژنەکەم چەند لەتوانایدایە خۆشی بوێم، باشترە خۆم تا لەتوانامدا بێت خۆشەویستی پێ ببەخشم، هەتا لەم بارەدا کەمێك بێنتەوەی‌و نەدانی خۆشەویستی دەتوانێت کێشەی گەورە دروست بکات. لەو هاوسەرگیریانەی کە ململانێیان زۆرە. بێبەشکردنی بەرامبەر لە خۆشەویستی یەك سزای باوە، پیاوێکی کۆنترۆلکار کاتێك دەبینێت ژنەکەی ڕوویەکی خۆشی داوە بە میوانەکەیان، ئەو کاتە لەژنەکەی دەپرسێت "بۆچی ڕوویەکی خۆشیش بەمن نادەیت" ژنەکەی لەدڵەوە پێی دەڵێت "ئەگەر تۆ هەوڵی ئەوە بدەیت کە کۆنترۆلم نەکەیت ئەوا ڕووی خۆشم نیشانی تۆش دەدا. هۆکاری ئەوەی کە ژنەکە ڕویەکی خۆش نیشانی میوانەکە دەدات ئەوەیە کە لەو هەلویستە کۆمەلایەتییەدا ناتوانێت کۆنترۆلی ژنەکەی بکات. ئەگەرچی لەوانەیە پیاوەکە نەزانێت توانای بەخشینی خۆشەویستی ژنەکەی چەندە، بەلام ئەو هێندە خۆشەویستیەی ئەو داوای دەکات لە تونای ژنەکەدایە. ئەو ماڵ ئەوەی هەیە کە چاوەڕوانی هەمان خۆشەویستی لێبکاتەوە. بەلام

هەڵەکە لێرەدایە کە بە لۆمەکردن ناتوانێت ژنەکەت قەناعەت پێ بکەیت کە زیاتر خۆشی بوێت، هەتا لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی کەمتر خۆشی بوێت. ئەم جۆرە ژن ومێردانە هیچ نزیکی بازنەی چارەسەری نەبونەتەوە.

ئاگات لەوە بێت کە خۆشەویستی و سێکس تێکەڵ بەیەك نەکەیت. پاڵنەری سێکس نیشانەی بەهێزی پێویستی خۆشەویستی و نیزیکی نییە، سێکس پێویستییەکە بەندە بەپێویستی ئاژەڵانەی ئێمەوە بۆ زیندومانەوە. دیارە لەسەرەتای هاوسەرگیریدا پاڵنەری سێکسی بەهێزەو کەمێك پەیوەندی بە پێویستی خۆشەویستی و ئینتماوە هەیە. تاقیکردنەوەی خۆشەویستی و ئینتما بەسێکسی سەرەتا ناکرێت. بە گرنگی بەردەوامیدان بە سێکس هەوڵی بەردەوام بۆ ئەوەی بەرامبەر ڕازی بکەیت زیاتر لە ڕەزامەندی خۆت بەوە دەکرێت. هۆکاری کەمبونەوەی مەیلی جنسی نێوان ژن و مێرد ئەوە نییە کە هۆرمۆنەکانی سێکسیان نامێنێت. بەڵکو وورده وورده هەست دەکەن کە پەیوەندی سێکسیان هاوتای خۆشەویستیان نییە بە تەواوەتی. ئەم بابەتە زۆر کەم پەیوەندی بە جینەوە هەیە. هەروەك دیارە خۆشەویستی بە ئەندازەی تەواو هەیە، بەڵام زیادەرەوی لەکۆنترۆڵکردندا ئەوە کپدەکاتەوە.

دیارە کە لەم زەمینەیەدا جیاوازی جینی بونی هەیە، کاتێك کە یەکێك لە هاوسەرەکان پێویستی زۆری بە خۆشەویستی هەیە (وەك بارە ژنان) خۆشەویستی زۆر دەبەخشێت. لەوانەیە بەئەندازەی تەواو خۆشەویستی لە هاوسەرەکەی وەرنەگرێتەوە. یان لایەنی بەرامبەری ئاستی ئەم پێویستیە لای کەمێت و نەتوانێت بەو ئەندازەیەی کە ژنەکەی دەیەوێت خۆشەویستی پێ ببەخشێت، یان لەوانەیە پیاوەکە بڕیاربدابێت کە ئەوەندەی لە توانایدا خۆشەویستی بە ژنەکەی نەبەخشێت. بەڵام ئەم بابەتە لەڕوی کرداریەوە

گرنگ نییە. بە هەرحاڵ هۆکاری دانوستاندن بونی هەیەو بازنەی چارەسەری باشترین ڕێگەیە بۆ ئەم دانوستاندنە. بیرتان نەچێت کە بازنەی چارەسەری کاتێک باشترین سودی بۆ هاوسەرەکان دەبێت کە ئاشنای تیۆری هەڵبژاردن بن لە چەمکی پێویستیەکان‌و هێزی پێویستیەکان‌و جیهانی چۆنایەتی‌و ڕەفتاری گشتی تێبگەن.

هەنگاونان بۆ ناو بازنەی چارەسەری، ئەوەی بەیەکتری بڵێن ئەوە نەبێت کە ڕیسکی خۆتانە بەڵکو ئەوە بێت کە دەتەوێت بیبەخشیت. ئەوەت لەیادبێت کە تێیە تەنیا ڕەفتاری خۆمانمان پێ کۆنترۆڵ دەکرێت. تۆ دەبێت تەنها دەربارەی ئەوە قسەبکەیت کە دەتەوێت بیکەیت. نەک ئەوەی کە دەتەوێت بەرامبەر بیکات. ئەگەر یەکێك لە ئێوە سەرباری هێندەی ئەو خۆشەویستی‌و ئاسایشیەی کە بەرامبەرەکەی ویستویەتی پێی بیبەخشێت، نەیەوێت لەناو بازنەکەدا بمێنێتەوە، ئیتر ئەوە هیچ هیوایەکی بە ژیانی هاویەش نەماوە، چونکە خودی دانوستاندن لەناو ئەو بازنەیەدا نیشانەی خۆشەویستیە. ئامادەبون لەناو بازنەکەدا بەسە ئەگەر باسەکان لەسەر بەخشین بێت نەك وەرگرتن. ئەو کاتە شانسی زۆری چارەسەری کێشەی خۆشەویستی بوونی هەیە.

تاچەند هێزی پێویستی خۆشەویستی‌و زیندومانەوەی تۆو هاوسەرتان لەیەکەوە نزیکتر بێت ئەوا شانسی بەردەوامی ژیانی هاوسەریتان زۆرتر دەبێت. بەلام ئەمە دەربارەی پێویستی دەسەڵات کە تێرکردنی لە ناو هاوسەرگیری‌و لەدەرەوەش زۆر دژوارە، ڕاست نییە. زۆر کەسی شکستخواردو هەیە کە بواری پڕکردنەوەی ئەم پێویستیەی لە شوێنی کارکردنە ناچاریەکەیدا نییە، ئەمە وەك ڕێسایەکی کۆمەڵەکەمانی لێهاتووە،

هەوڵدەدەن لە ڕێگەی ژنەکانیانەوە پێی بگەن. چونکە ناتوانن ئەم پێویستی لە شوێنێکی تر پڕبکەنەوە. ئەگەر لای هەردو هاوسەرەکان پێویستی دەسەڵات بەهێز بێت، ئەم هەوڵانە هاوسەرگیرییەکەیان خراپ دەکات. زۆربەی جار ئەو ژنانەی دەبنە قوربانی توندوتیژی مێردێکی لاواز کە دەیانەوێت لە ڕێگەی ژنەکانیانەوە بەدەسەڵات بگەن چونکە ناتوانن لە جێگای تر پێی بگەن.

ژینگەی کارکردنێکی باش کە تیایدا دەسەڵاتت هەبێت و تیایدا بۆ کەسانێک کار بکەیت کە تۆ پشتگوێ نەخەن، کاریگەری باشی لەسەر ژیانی هاوبەشیتان دەبێت. من بەڕاستی دڵخۆشی دایکمم بینی بۆ شەش مانگ ک لە لیژنەی سوێندخۆرانی مەزنی هەرێمەکە کاری دەکرد. ئەگەر دوای پەنجا ساڵ لەدایک بوایەتەوە. لەوانەیە بیتوانیایە تونای عەقڵی و وزە بەرزەی بۆ ئەم کارە بەکاربهێنایە. لەگەڵ ئەو پێویستییە زۆرەی بەدەسەڵات، ئەو لەوانەیە نەیتوانیبێت لە ژیانی هاوسەرگیریدا بە کامەرانی بژی. بەڵام ئەگەر بەتەنیا بوایە ئەوا ژنێکی سەلتی شادمان دەبو. ئەو کەسانەی لە ژێر دەسەڵاتی ئەودا دەبون دەبێت چەند کامەران بونایە، بەڵام خۆی دەبوو کەسێکی شادمان. دیارە کە پێشبینی ئەوە دەکەم ئەگەر ئەو کەسانەی ژێردەستی بەجۆرێک کاریان بکردایە کە دایکم دڵنیا بوایە لەوەی خاوەندارێتی ئەویان قبوڵ کردوە، لەگەڵیاندا باش ڕەفتاری دەکرد. من زۆر کرێکارم بینیوە کە ئەو جۆرە ڕەفتارانەیان کردوە بەپیشە. ئەگەر ئێوە پێویستی زۆرتان بە دەسەڵات نەبێت، ئەوا ئەنجامدانی کارێکی لەو شێوەیە کارێکی ئاسانە.

ژنو مێردێك كه پێویستیان بەدەسەڵات كەمە بەرێژەیی هەمیشە لەگەڵ یەك هەماهەنگو گونجاون. خواستی دەسەڵاتی كەم مەیلی ئەوان بەلای راوەستاندا دەبات‌و لەناو بازنەی چارەسەریدا دەیانهێڵێتەوە، هەتا ئەگەر یەكێكیان زیاتر لەوەی تریان پێویستی بە دەسەڵات هەبێت هێشتا ژیانی هاوبەشیان هەر بەردەوام دەبێت. چونكە ئەو لایەنەی كە پێویستی بەدەسەڵات كەمە تا ئەو كاتەی كە لایەنەكەی تر خۆشەویستی پێ ببەخشێت، ئەوا زۆر گرنگی بەو هاتو هاوارەی ئەو نادات. ئەزموونی خۆم ئەوە نیشاندەدات كه پیاوانی عاشق و خوازیاری دەسەڵات لەگەڵ ژنانی عاشق كه زۆر دوای دەسەڵات نەكەوتون بە باشی دەگونجێن. ئەم تێكەڵەیە هاوشێوەی نیوەی دووەمی ژیانی هاوبەشی باوكو دایكمە.

بەڵام ئەگەر هەردو هاوسەرەكە پێویستیان بە دەسەڵات زۆر بوو كە وەك باوە دەسەڵاتخواز لەلایەن دەسەڵاتخوازەوە رادەكێشرێت. یەكتر لە بازنەكە دەكەنە دەرەوە. بەدەربڕینێكی تر، سرودی شەڕی ئەم جۆرە پەیوەندیە ناپێویستو مەحكوم بە شكستانە ئەوەیە كە ئەم ژیانە هاوبەشە جێی تەواوی بۆ هەردوكمان تیا نابێتەوە. تەنها رێگای ژنو مێردێكی كە هەردوكیان دەسەڵاتخوازن‌و ناتوانن پێویستی خۆیان بە دەسەڵات لەدەرەوەی ژیان هاوسەرگیری پڕبكەنەوە ئەوەیە كە بەجۆرێك هاوكاری یەكتر بكەن كە هەوڵی هاوبەش‌و بەیەكەوە بونیان، پێویستی ئەوان بەدیبهێنێت. ئەمە هەمان كارە كە من‌و ژنی دووەمم پیادەمان كردووەو ئەنجامیشمان بەدەستهێناوە. ئێمە هەردوكمان چێژ لەدەسەڵات وەردەگرین، ئەم بابەتە ئەوەندە لە هاوسەرگیری یەكەممدا گرنگی هەبوو، لە هاوسەرگیری دووەمدا ئەوەندە گرنگ نەبوو. من زۆر ژنو مێردی سەركەوتوم بینیوە كه

لەیەك كاری گروپیدا شتێكیان بونیاتناوە كە بەتەنهایی نەیاندەتوانی ئەوە بكەن.

دانوستاندن لەسەر پێویستی دەسەڵات لەناو بازنەی چارەسەریدا جیاوازن. هەردو پێویستی زیندومانەوەو خۆشەویستی، بەدەگمەن بگاتە ئەنجام. كەسانی دەسەڵاتخواز پێش ئەوەی لە خۆی تێبگات یەكتر لەناو بازنەی دەكەنە دەرەوە. سروشتی دەسەڵات بە جۆرێكە كەدانوستاندن لەسەری سەختو گرانە، چونكە دانوستاندن واتە دەستهەڵگرتن لەبەشێك لە دەسەڵات، دانوستاندن لەو كاتانەی كە هیچ كام لەو دولایەنە ئامادەی وازهێنان نەبن لەبەشێك لە دەسەڵاتەكەیان، ناتوانرێت ئەنجام بدرێت. چونكە دانوستاندن بەواتای كە هەردو لایەن ئامادەن چاو لەبەشێك لە دەسەڵاتەكەیان بپۆشن. دەبێت پێش هاوسەرگیری بزانین كە پێویستی بەدەسەڵات لە لای هەردوكیانەوە چەندە. چونكە دوای هاوسەرگیری ئیتر زۆر درەنگ دەبێت. من زیاتر كێشەی دەسەڵات كاتێك باس دەكەم كە سەبارەت بەدوجۆر كەس قسەدەكەم كە پرۆفایلی هێزی پێویستیەكانیان لەگەڵ یەكتر نەگونجاوە بۆ هاوسەرگیری.

كەسانێك كە پێویستی زۆریان بە ئازادی هەیە هەمیشە لەناو پەیوەندیە دوردرێژەكاندا كێشەیان هەیە. زیاترین كێشەی ئەوان لەگەڵ هاوسەرگیریدا، ئازادی واتە قبوڵنەكردنی بونەخاوەنی یەكتری. كاتێك كەسێك هەوڵدەدات ببێتە خاوەنی ئەم جۆرە كەسانە كە پێویستی دەسەڵاتیان بەهێزە. شەڕ هەرا ناكەن بەڵام ژیانی هاوبەش پشتگوێدەخەن. لە جیهانێكدا كە زیاتر لە نیوەی كەسەكان لەبەر ئەم هۆكارەیە تەڵاق وەردەگرن. كەسانێكی زۆر پەیدا دەبن كە ژیانی هاوبەش وەلادەنێن. ژیانی هاوبەش كاتێك بەردەوامی دەبێ

کە پێویستی بەدەسەڵاتو پێویستی بە ئازادی لای هەردوکیان کەمبێت.
ئەگەر لایەنێکیان پێویستی زۆری بەئازادیو ئەوەی تریان پێویستی کەمی بە ئازادی هەبوو. تا ئەو کاتەی کەسی دووەم ئازادی کەسی یەکەم سنوردار ئەکات، کێشەیەك لە نێوانیاندا ڕونادات .

ناهاوسەنگی پێویستی ئازادی؛ جیاواز لە پێویستی دەسەلات بەزۆری لەناو بازنەی چارەسەریدا قسەی لەسەر دەکرێت. ئەو لایەنەی کە پێویستی زۆری بەئازادی هەیە دەبێت بڵێت ئەو ئامادەیە کە کام ئیمتیاز بدات. ئەو بە سنوردارکردنی ئازادی خۆی بەمەبەستی دڵخۆشکردنی لایەنی بەرامبەر کە کەمتر پێویستی بە ئازادی هەیە. ئەو لایەنەی پێویستی زۆری بە ئازادی هەیە دەتوانێت دڵنیا بێت کە دانوستاندن کۆتاییەکی دڵخۆشکەری هەیە. ئەو بە قبولکردنی شتێکی سادەی وەك ئەوەی کە تەلەفون بۆ هاوسەرەکەی بکات کاتێك دوا دەکەوێت لە گەڕانەوە بۆ ماڵەوە ، بەوە دەتوانێت زۆرێك لە بارودۆخەکە بگۆڕێت. بەڵام ئەگەر یەکتر دەربکەن ئەوا شانسی مانەوەیان بەیەکەوە نامێنێت.
کاتێك پێویستی بەئازادی هەردولا زۆر بوو، هەندێك کات هەیە هاوسەرگیریەکەیان بەردەوام دەبێت، هەندێکجاریش بەردەوام نابێت. ئەگەر ئەوان ویستی ئازادی یەکتر قبوڵبکەن، لەگەڵ یەکتر دەمێننەوە، ئەوان بۆ ئەوەی بەیەکەوە بمێننەوە دەبێت بچنە ناو بازنەی چارەسەریەوە سەبارەت بەو ئازادیانەی کە دەیانەوێت لەیەکتری بگرنەوە، قسەبکەن. واژۆکردن لەسەر چەکی پارەی سپی لەناو هاوسەرگیریدا بەکارتایەت هەتا ئەوەندە خۆشەویستیو ئیتما بونی نەبێت کە قەرەبوی ئەو کاتانەیان بۆ بکاتەوە کە لەگەڵ یەکتردا نین. گەرچی بۆ ئەو کاتانەش هەر زۆر زەحمەتە. هاوسەرگیری

ئەو هەڵوێستە نییە کە لەهەر شوێنێك بێت نزیکی ئازادی تەواو بێت. ئەو تاقیکردنەوەیەکی قورسی بازنەی چارەسەرییە. بەڵام پێویستی زۆری ئازادی بەردەوام هەموو هاوسەرگیرییەك دەخاتە زەحمەتییەوە.

ئەمڕۆ زۆرێك لە هاوسەرەکان پێش هاوسەرگیری ماوەیەك بەیەکەوە دەژین. دەشێت ئەوان بەیەکەوە نەگونجێن پێش ئەوەی قۆناغە یاساییەکانی هاوسەرگیری بەڕێوە بچێت. لێرەشدا دەتوانن بازنەی چارەسەری بەکاربهێنن کە من ناوم ناوە بازنەی چارەسەری پێش هاوسەرگیری. ئەگەر ژنومێردێك پێش هاوسەرگیری ئەوەیان بۆ دەرکەوت کە هەردوکیان پێویستی زۆریان بە ئازادی هەیە، بە تەلاق یان بێ تەلاق دەکرێت لەیەك جیاببنەوە. ئەو ژنو مێردانەی کە پێویستی زۆریان بەدەسەڵاتە ناتوانن بەمەبەستی زیادکردنی پێویستیان بە ئازادی لەگەڵ یەکتر یەکگرتوو بن. بەکارهێنانی دەستەواژەی ئازادی هاوبەش بۆ دوکەس کە پێویستی زۆریان بە ئازادی هەیە، جۆرێك لە ناکۆکی تیایە. بەپێی هەمان هۆکار، بازنەی چارەسەری بۆ ئەو کەسانەی کە پێویستی زۆریان بە ئازادی هەیە بێ واتایە. ئەوان نایانەوێت لەگەڵ کەسێکی تردا لەیەك بازنەدا جێگیر بن. بازنەکە بۆ ئەوان وەك زیندان وایە .

بەڵام بە هاوبەشیکردن لە پێویستی چێژوخۆشیدا بۆ هەر جۆرە پەیوەندییەك بەتایبەت پەیوەندی هاوسەرگیری زۆر باش و سەرنجراکێشە. ئەگەر چێژو خۆشی وەك پاداشتێکی (بۆماوەی)جینی فێربوون بێت، ئەوا ئەو ژنومێردانەی بەیەکەوە فێردەبن. باشترین شانسی بەیەکەوە مانەوەیان هەیە. تەمەن، ڕەگەز ، یان بێ پارەیی هیچ کاتێك نەیتوانیوە سنور بۆ چێژوخۆشیەکان دابنێت. ئێوە بە کەمێك هەوڵدان و زەحمەت دەتوانن هەمیشە و لە هەموو جێگایەك پێبکەنن و فێربن. بەڵام دڵخۆشی لە

پەیوەندییەکاندا ڕۆڵی ژیانی نییە. هەردو لایەنی پەیوەندی دەتوانن بە تەنها خۆش ڕابوێرن و زەبریش بە ژیانی هاوبەشیان نەگەیەنن. ئەوەش کارێکە زۆربەی جار هاوسەرەکان دەیکەن. ئەگەر پێویستی بە خۆشی و چێژ لای هەردولا کەم بێت. هەرگیز هیچیان تێناگەن کە چیان کەمە کێشەیەک نایەتە پێشەوە بۆیان. باوەڕم وایە ئەگەر لە هەموو شتەکانی تردا بەیەکەوە گونجابن. پێویستی چێژوخۆشی بەهەر ڕێژەیەک بێت(کەم ، زۆر ، مامناوەندی) ناتوانێت ژیانێکی هاوبەش بسازێنێت، یان خراپی بکات.

کەواتە باشترین هاوسەرگیری، ئەو هاوسەرگیرییەیە کە تیایدا پێویستی زۆرەبێرد بە زیندومانەوە لە ئاستی مام ناوەندیدا بێت، پێویستی بە خۆشەویستی و ئینتمای زۆربێت، و بە دەسەڵات و ئازادی کەم، و پێویستی بە چێژوخۆشی زۆر بێت. هەر گۆڕانێك لەئاستی ئەم پێویستیانە بەکارهێنانی دانوستاندن دەکاتە زەرورەتێک. تا چەند ناکۆکییەکان زیاتر بێت ئەوا دانوستاندنی زیاتری دەوێت. ئەوەی ئەم زانیاریانەت دەداتێ، ئەگەر تۆ ئێستا هاوسەرگیریت کردبێت یان بەنیازی هاوسەرگیری بێت، وێنەیەکی ڕوون لەسەر ئەوەی کێشەکان لە کوێکدا دروستدەبن. خۆپڕکردن بەم زانیاریانە، بۆ ئەو هاوسەرانەی کە دەیانەوێت هاوسەرگیریان باشتر بکەن و بازنەی دانوستاندن بەکاربهێنن، گرنگە. زۆرترین هۆکاری نەهامەتی مرۆڤەکان بەزۆری نارازی بوونە لە هاوسەرگیری، هەروەك هاوڕێکەم پێش چەند ساڵێك کاتێك وتوووێژمان لەسەر بەهای دانوستاندن دەکرد لە هاوسەرگیریدا، پێی وتم "هەمیشە حساب بۆ ئەڵتەرناتیف بکە".

ئەگەر تۆ ئەوەت قبوڵە کە تا ئێستا ڕوونمکردۆتەوە، لەوانەیە ئەو پرسیارەت بە خەیاڵدا بێت چۆن هێزی پێویستیەکانی خۆم و بەرامبەرەکەم ببینم؟ من

سەبارەت بەو پرسیارە زۆر بیرم کردەوە، لەو باوەڕەدانیم کە بە پێوەری سەر کاغەزو قەڵەمی ئاسایی بتوانین ئەوە بپێوین. پێویستە پرسیار لە یەکتری بکەن ناوەڕۆکی پرسیارەکەش ئەوە بێت کەچی لەسەر خۆی دەزانێت و چی لەسەر بەرامبەریش دەزانێت و دەتوانێت لایەنی بەرامبەریش بپێوێت. کەواتە بابەتی پێوانەکردنی جیهانی چۆنایەتی تۆ و کەسی بەرامبەرتان گرنگە.

لەو کاتەی ئامادەی هاوسەرگیریت یان دەتەوێت دوبارە هاوسەرگیری بکەیتەوە. جا لەوانەیە لە هەرزەکاریەوە هەندێك پەیوەندیت هەبووبێت و بەدوای ژن یان پیاوێکی دڵخوازی خۆتاندا گەڕابێتن. لە هەموو بارەکاندا، مەحاڵە پەیوەندیەکت هەبێت و بەراوردی نەکەیت بەو پەیوەندیە نمونەییەی کە ساڵانە لە جیهانی چۆنایەتی خۆتدا دروستتکردووە. ئەگەر کەسێکیت پەیڕەوی کۆنترۆڵی دەرەکی دەکەیت. دڵی پەیوەندیە نمونەیەکەت ئەوەیە کەسانی تر دەتوانن چی بۆ تۆ بکەن؟ واتە تۆ لە پەیوەندیەك دەگەڕێیت کە ناوەندەکەی کەسانی ترە. ئەم بۆچونەت تۆ ئامادە ناکات ئەو پەیوەندیە بدۆزیتەوە کە بەڕاستی پێویستتە، بە واتای پەیوەندیەك بونیات نانێت لەسەر بنەمای کارکردنی هەردولاتان بۆ یەکتر. کورتە چیرۆکی ئ. هێنری(دیاریەك لە ماجیەوە)* وێنای خۆشیو غەمباری خۆشەویستی لە تیۆری هەڵبژاردندا بە باشی دەکات.

بۆ یارمەتیدانت تا کەسی دڵخوازی خۆت لە جیهانی چۆنایەتیدا دروست بکەیت، سەرنج لە ئەندامانی خێزان و هاوڕێکانت، پەرتوکەکان، فلیمەکان، وپرۆگرامەکانی تەلەفزیۆن دەدەیت. هەروەها بە دڵنیاییەوە لەکاتی هەرزەکاریدا بەتایبەت ئەگەر کچ بن. لەسەر ئەوەی کە بۆچی فلان کچ یان

ژن‌و کوڕ بۆ یەکتر گونجاو نەبون، لەگەڵ هاوڕێکانتدا زۆر قسەتان کردووە.
لەسەر بنەمای هەموو ئەم زانیاریانە دەبێت پێگەی خۆت بزانیت بەبەراورد لەگەڵ کەسانی تردا لەزۆربەی ئەو شتانەی کە بیرت لێکردۆتەوە یان قسەت لەسەر کردووە.
لەبەر ئەوەی پێویستیە سەرەکیەکانت تا ڕادەیەك لە ژێر هەمو ئەو شتانەی کە دەیکەیت‌و بیری لێدەکەیتەوە شاراوەیە. بۆیە زۆربەی قسەکانت تەرکیز دەخاتە سەر ئەو پێویستیانە. لەوانەیە ڕاستەوخۆ ئەو وشانەت بەکار نەهێنابێت، بەلام زیاترین وشەکانت لەسەر خۆشەویستی، دەسەلات‌و ئازادیە. کاتێك ناکۆکی لەسەر ئەم پێویستیانە دروست دەبێت. شتەکان قورستر دەبن. ئەگەر تۆ ژن بیت، قسەت لەسەر ئەو ڕاستیە کردووە کە هەموو ئەو شتەی پیاوان دەیانەوێت سێکسە لەکاتێکدا تۆ خۆشەویستیت دەوێت. ئەی چۆن هەندێکیان دەیانەوێت ببنە خاوەنت(دەسەلات)و چۆن هەندێکیان دەیانەوێت زۆر بڕۆنە دەرەوە لەگەڵ هاوڕێکانیاندا(ئازادی). تۆ زۆر بیرت لە پەیوەندی لەناو ئەو هەلومەرجانەدا کردۆتەوە، جا لەبەر ئەوەی گەورەترین پاڵنەری پیاوان دەسەلاتە زیاتر لە ژنان. بۆیە پیاوان بەدەگمەن بەو شێوەیە لەناو یەکتردا قسەدەکەن.
ئەگەر سەرنجتدا تۆ کەمتر لە کەسانی تر حەزت لە مەترسی‌و سەرکێشییە، ئەوا پێویستی بە زیندوومانەوە لای تۆ بەهێزە. ئەگەر لەو ڕووەوە هاوشێوەی کەسەکانی تری، ئەوا ئەو پێویستیە لای تۆ مام ناوەندیە. هەروەها ئەگەر زیاتر لە هاوڕێکانت خۆت دەخەیتە مەترسیەوە، ئەوا پێویستی بە زیندومانەوە لای تۆ کەمە. سەبارەت بە خۆشەویستی‌و ئینتماش هەمان شتە. خاڵی گرنگ لە پێوانەکردنی هێزی پێویستی خۆشەویستی‌و ئینتما

لەبەراوردکردنی خۆتان بە هەموو ئەندامانی خێزان و هاوڕێکانتانە کە تا چەند ئامادەی بەخشین و تا چەند ئامادەی وەرگرتنن. لەسەر ئەم پێویستیە زۆر وردەکاریەو بێبەرنامە هەرگیز خۆت مەخەرە ناو ژیانێکی هاوبەشی بێ خۆشەویستیەوە. سێکس و خۆشەویستی تێکەڵ بەیەکتر نەکەیت. ئاگات لە ئینتمابوون بێت. بەهەمان شێوەی لەبەشی دووەمدا باسم کرد ئەگەر پەیوەندی سێکسی لەنێوانتاندا نەبوو لەگەڵیدا هاوڕێ نەبویت، هاوسەرگیری مەکە.

بۆ پێوانەکردنی هێزی پێویستیتان بە دەسەڵات لە خۆتان بپرسن ئایا هەمیشە دەتەوێت ڕێ و شوێنی تایبەت بەخۆت هەبێت و قسەی کۆتایی قسەی تۆ بێت و خاوەنداری کەسانی تر بکەیت. بەو شێوەیە ببینرێت کە تۆ ڕاستی لە زۆربەی ئەو شتانەی کە دەیکەیت و دەیڵێیت. ئەگەر بەو شێوەیە، ئەوا پێویستی دەسەڵات لای تۆ زۆر بەهێزە. ئەگەر تۆ زۆر گوێ بەوە نادەیت کە ڕێگای تایبەت بەخۆتت هەبێت. ناتەوێت خاوەنداری هیچ کەسێك بکەیت شەڕی ئەوە ناکەیت کە قسەی کۆتایی قسەی تۆ بێت. ئەوا هێزی پێویستی دەسەڵات لای تۆ لاوازە. ئەگەر ئارادەیەك گرنگی بەم شتانە دەدەیت ئەوا ئەو پێویستیە لای تۆ مام ناوەندیە.

ئەگەر تۆ زۆر پەیڕەوی یاساکان ناکەیت، حەز لە هاوشێوەیی و مانەوە لەیەك شوێن لەناو یەك گروپ خەڵکدا بۆ ماوەی درێژ، ناکەیت، ئەوا پێویستی ئازادی لای تۆ زۆر بەهێزە. ئەگەر تۆ کەمتر بەم شێوەیەی ئەوا ئەم پێویستیە لای تۆ مام ناوەندیە. ئەگەر هاوشێوەیی هەراسانت ناکات. ئەوا پێویستی ئازادیت نزمە. هەمان شت جێبەجێ دەبێت بەسەر پێویستی چێژ خۆشیدا. ئەگەر تۆ خۆشی لە فێربوون دەبینیت و پێدەکەنیت لەگەڵیدا ئەوا

پێویستی بە خۆشی‌وچێژت زۆرە. ئەگەر تۆ لات خۆشە کە وانە بە پۆلێك بڵێیتەوە بە هەمو کارێکی کە دەیکەیت پێ بکەنن لەگەڵ یەکتردا. ئەوا پێویستیەکەت زۆر بەهێزترە. کەمچێژ بینین لە فێربون‌و پێکەنین نیشانەیە بۆ ماناوەندی بونی ئەو پێویستیە، ئەگەر بەڕاستی تۆ ناتەوێت هەوڵبدەیت بۆ فێربوون‌و پشت بە کەسانی تر دەبەستیت بۆ کاتی خۆش‌وچێژ بینین، ئەوا تۆ پێویستی چێژوخۆشیت کەمە. ئەگەر تۆ بە زۆر پێدەکەنیت کاتێك کەسانی تر پێدەکەنن، و زۆر چێژ لەوە نابینیت کە زیاتر بزانیت وەك لەوەی ئێستا دەیزانیت. ئەوە تۆ پێویستی چێژ وخۆشیت زۆر زۆر کەمە.

ڕێگایەکی تری پێوانەکردنی پێویستیەکانتان، بەدواداچونی جیهانی چۆنایەتیە. ئەگەر ئێوەو هاوسەرەکەتان یان هاوسەری ئایندەتان ئەوەندە باوەڕتان بەیەك هەیە بۆ هاویەشکردنی جیهانی چۆنایەتی لە نێوانتاندا. ئەوە شانسێکی زۆر باشە بۆ یەکتر خۆشویستن. ئەو کاتەی تۆ جیهانی چۆنایەتی خۆت دەپێویت(بەتەنها یان بەیەکەوە)، ئاگادارێی ئەم خاڵانە بە:

ئەگەر جیهانی چۆنایەتیت پڕە لەو کەسانەی کە پەیوەندی باشت لەگەڵیاندا هەبە. تۆ ئاستێکی بەرزت لە پێویستی خۆشەویستی‌و ئینتما هەیەو تۆ کەسێکی دڵخۆشیت، چونکە ئەو پێویستیەت پڕیۆتەوە یان تێرت کردوە.

ئەگەر جیهانی چۆنایەتیت کەمێك خەڵکی تیادا بوو. بەلام تۆ زۆر نزیکیان بیت. حەزێکی زۆرت لە خۆشەویستیە بەلام حەزی زۆرت لە ئینتما نییە.

ئەگەر کەسانی زۆر لە جیهانی چۆنایەتیدا بونی هەیە، بەلام لەگەڵ هیچیاندا پەیوەندی قوڵت نییە. ئەوا پێویستیتان بە ئینتما زۆرە. بە خۆشەویستی کەمە. لە کۆتاییدا ئەگەر ژمارەیەکی کەمی کەسەکان لەو جیهانەتدا هەبوون لەگەڵ کەسیشیاندا نزیك‌و قوڵ پەیوەندیت نییە. ئەوا پێویستیتان بە ئینتماو

به خۆشەویستی کەمە. مەبەستم ئەوە نییە کە ئەو پێویستیە لەلاتان بوونی نییە، بەلکو مەبەستم ئەوەیە بەبەراورد بە هاوسەرتان ئەو پێویستیە لای ئێوە کەمترە. ئەگەر پێویستی بە ئینتما زیاتر بێت لە پێویستی بە نزیکی و پەیوەندی قوڵ، ئەوا کێشەتان بۆ پەیدا دەبێت.

بەهەمان شێوە کە پێشتر باسم کردوە ئەم زانیاریانە لە دانوستاندن و لە بازنەی چارەسەریدا وەك ئامراز و کەرەستەی دانوستاندن بەکاربهێنیت. تا ئەو کاتەی لەناو ئەو بازنەیەدا بمێنیتەوە و ئەوەت پەسەند کردبێت کە تەنها دەتوانیت ڕەفتاری خۆتان کۆنترۆڵ بکەن. تا ڕادەیەك دەتوانیت دەربارەی هەموو شتێك دانوستاندن بکەیت. ئەگەر بەم مەنتقەوە لە تیۆری هەڵبژاردن تێبگەیت. ودرك بەوە بکەیت ئیتر هۆکاری لۆمەکردنی لایەنی بەرامبەرتان نەماوەتەوە. لۆمەکردنت بۆی وەك ئەوەیە کە لەبەر ئەوەی بالای بەرز نییە یان بە خۆراکی دەریایی هەستیاری هەیە سەرزەنشتی بکەیت. ئەگەر لەگەڵ یەکتر بیر لە هێزی پێویستیەکان بکەنەوە. ئەوا زانیاری وەهاتان دەستدەکەوێت کە هەردوکتان دەتوانن بەکاری بهێنن. بەم لێکۆڵینەوەو پێوانەکردنانە دەتوانیت نزیکی یەکتر ببنەوە هاوکار بن بۆ پەیوەندیەکەتان. زۆربەی کەسەکان ئەوەندە لەگەڵ یەك نەگونجاو نین. ڕێگای چارەسەری ئەوە نییە کە بڵێیت دەمەوێت یان هەوڵ دەدەم ئەوە بکەم، بگرە لەوەدایە کە یەکسەر و بە فیعلی دەیکەیت. بۆ نمونە یەك پەیامی ڕێککەوتنی بچوك وەك "(ئەم پەیوەندیەم زۆر لا گرنگترە لە داخوازیە کەسیەکانم) ئەمە دەبێتە پەیامێکی زۆر کاریگەر.

من هەندێك لەو پێوەرە سادانەم ڕونکردەوە بۆ پێوانی هێزی پێویستیەکان. دیارە مرۆڤەکان لەیەکتر جیاوازن ئەم خاڵانە لەلای مرۆڤە جیاوازەکان

بەهێزی‌و لاوازیان هەیە. من ناتوانم تەواوی ئەو جیاوازیانە ڕوونبکەمەوە، ئەوە کاری خۆتانە. هەندێك کات تەرخان بکەن لەگەڵ کەسانی دەوروبەرتان کە دەتناسن وتوویژ بکەن. هەڵبەدە مێشك کراوە بێت تا بەباشی ئەوە ئەنجامبدەیت. هەستەکانت لە یادبێت کە چۆن هەستت بەباشی کردوە کاتێك پێویستیەکانت دابینکردووە. چەند هەستەکانت باشتر بێت، ئەوەندە پێویستیەکە بەهێزتر دەبێت. زۆری ناوێت بۆ ئەوەی کە پێویستیە لاوازەکان بەدیبهێنیت. هەڵسەنگاندنەکەت لەسەر باشبوونی ڕەفتاری گشتی بونیادبنێ. ئەوکاتە پرۆفایلێکی ورد و گونجاوی کەسێتیت لا دروست دەبێت.

ئەگەر لەسەرەتای پەیوەندیەکدایت‌و خەریکە وردە وردە جدی دەبێت، دەتەوێت گونجاندنی نێوانتان هەڵسەنگێنیت پێش ئەوەی کە وێنەی لایەنی بەرامبەر لە جیهانی چۆنایەتیدا بەشێوەیەکی بەهێز و کاریگەر جێ بگرێت، ئەمە بوارێکە بۆ ئەوەی ڕاستی کەسەکە ببینیت. هەتا بۆ کەسێك کە لە جیهانی چۆنایەتیدا جێی گرتووە ئەم هەڵسەنگاندنە ئەنجام بدەیت باشترە لەوەی ئەنجامی نەدەیت. هەڵبەدە ئەو وەك خۆت هەڵسەنگێنیت. هەتا ئەگەر کێشەیەك هەبێت باسی بکە ئەگەر زۆریش سەرنجراکێشن بۆ یەکتری. دیارە کە خۆشەویستی نێوانتان کاریگەری لەسەر هەڵسەنگاندنەکە دەکات، بەلام وا دەکات کە زیاتر لە هەر هەڵبژاردەیەکی تر بتانەوێت دانوستاندن بکەن. ئەمە باشترە لەوەی دوا بکەوێت و ڕەفتاری کۆنترۆلکاری یەکتری بواری هەمو جۆرە دانوستاندنێکتان لێ وەربگرێتەوە.

ئەمێلە سێکسی باش وویستی سێکسی باش، کاریگەری لەسەر هەڵسەنگاندنی سەرەتایی هەبێت. بەلام ئەگەر لایەنی سێکستان باش نییە، بان ئارەزووی سێکسیتان زۆر نییە. ئەوە بزانە کە لە ئاییندەدا نوخەکە لەوە

پەیوەندیەکە کە هێشتا تایبەتمەندیی سەرەتای باشتر نابێت. سێکسی ئێوە سەرەتای پەیوەندیەکە کە هێشتا تایبەتمەندییەکانی یەکترتان نەناسیوە. هەرئەوەندە باش دەبێت کە نەخوازراوەکانی پەیوەندیەکی باشدا لەوانەیە هەبێت. لەپەیوەندیەکی باشدا لەبەردەوامی پەیوەندیەکی باشدا لەوانەیە هەبێت. پەیوەندیەکی سێکسی کەم دەبێتەوە. بەلام هەردولا ڕازی دەکات. ئەگەر بەیەکگەیشتنی سێکسی سەرەتا باش بێت، بەلام وردە وردە خراپ بێت، ئەوە پەیوەندی سێکسی نییە کە خراپ دەبێت ئەوە پەیوەندیەکەیە کە بەرەو دواوە دەچێت. ئەگەر هێندەی دەتەوێت پەیوەندیەکەتان بەرەوپێشەوە ناچێت، باوەڕت وایە کە پێوانەکردنی هێزی پێویستیەکان قورسە و ورد نییە و ئەوەندە نامێنێت کە ئەنجامی بدەیت. ئەوا بوارێکی بەنرخی خۆناسینتان لەدەست دەدەین. ئەگەر لە دوای هاوسەرگیری ناڕەزایەتی دەربڕین لە هاوسەرەکەتان دەست پێکرد، ئیتر بواری زۆری بارمەتیدانی ئەو هاوسەرگیریە نامێنێتەوە، مەگەر ئەگەر هەردو هاوسەر ئەو ویستەشیان هەبێت. ئەوە دەرفەتێکی ئاڵتونییە بەکاری بهێنە. ئەگەر پشت بەو وڕێنە وخەیاڵی عاشقانەیە دەبەستیت" گوایا بەخۆشەویستیم بەرامبەرەکەم دەگۆڕیم. تۆ شانسێکی کەمت هەیە بۆ ئەوەی هاوکاری خۆت بکەیت. ئەم وەهمە لە ڕاستیدا لە ئاستێکی بەرزدا کۆنترۆڵی دەرەکییە. لەوانەیە بارودۆخەکە لە ئایندەدا بگۆڕێت بەلام بەرەو باشتر ناچێت.

بەهەمان شێوەی کە پەیمانمدا باسی بکەم، دوجۆر کەسێتی هەن کە بۆ هیچ کەسێك گونجاو نییە لەگەڵیاندا هاوسەرگیری بکات. هاوسەرگیری لەگەڵ ئەم دوجۆرەی مرۆڤ لەدەرەوەی نەهامەتی هیچی تری بەدواوە نییە. بۆ ئەم جۆرە هاوسەرگیریانە هیچ هیوایەك نییە. ئەگەر باوەڕت وایە تۆ کەسێکی نیەتی هاوسەرگیریت هەیە لەگەڵ یەکێك لەو دوو گروپە کەسێتیەی، ئەوا

یەکسەر وازیهێنە. بە خوێندنەوەی ئەم بەشە، یەکسەر کەلو پەلوکانتان کۆبکەنەوە و بڕۆن ، چاوەڕوانی تەواوکردنی خوێندنەوەی کتێبەکەش مەکە.

ئەگەر هاوسەگیرت کردووە و تێگەیشتیت کە هاوسەرەکەت یەکێکە لەو دوو جۆر کەسێتیانە، گومانت لەوە نەبێت کە پەیوەندیەکەتان لەوەی کە هەیە خراپتر ببێت. ئیتر ڕێگەیەک بۆ خۆ ڕزگارکردن بدۆزەرەوە، هەستت بەرامبەر بەر هاوسەرە(مێرد، ژن) خراپتر دەبێت. بەهەرحاڵ من نامەوێت ئەوە بڵێم کە ئێوە ئێستا پەیوەندیتان خراپە، چونکە ئەو هەڵسەگاندنە کاری خۆتە.

بەلام من دەمەوێ پێت بڵێم کە بۆچی پەیوەندیەکەتان خراپە.

کەسێتی دژە کۆمەڵ(THE SOCIOPATH)

کەسێتی دژە کۆمەڵ تەنها گرنگی بە دەسەلاتو ئازادی خۆی دەدات، سەرنج لە پێویستیەکانی کەسانی تر نادات، زۆربەی ئەوانەی دژە کۆمەڵن لەبەرئەوەی کە لە ڕوی جیناتەوە پیاوانن بە بەراورد بە ژنان کەمتر پێویستیان بە خۆشەویستیو ئینتما هەیە. زیاتر پێویستیان بە دەسەلات. پێویستی بە زیندومانەوە لای کەسێتی دژە کۆمەڵ لە ئاستی مامناوەندا کەمترە، ئەوەندەی لەم پێویستیە هەیە کە تەرکیز بخاتە سەر ئەو کارانەی دەیکات لەماوەیەکی کورتدا. لە تایبەتمەندیەکانی تری ئەوەیە کە پێویستی بە خۆشەویستیو ئینتما لە نەبوون نزیك دەبێتەوە. لەکاتێکدا پێویستی بە ئازادی زۆر بەرزە. ئەم کەسێتیە بەردەوام بەدوای ڕازی کردنی پێویستی دەسەلاتەوەیە. لەو پێناوەدا سڵناکاتەوە لە درۆکردنو خەڵك هەڵخەڵەتاندنو دزیکردن. توندی پێویستی بە خۆشیو چێژ جیاوازە لای ئەم کەسێتیانە، بەلام ئەگەر ئەم پێویستیە لای بەهێز بێت ئەوا بۆ بەدەستهێنانی پەنا دەباتە بۆ خراپ بەکارهێنانی هەموو کەسێك. کەسێتی دژە کۆمەڵ لە سوکایەتی کردن بەئێوە چێژ وەردەگرێت بێ ئەوەی حسابی ئەوە بکات چەندە شایستەو گونجاوێت. ئەو تەنها خۆی کەسێکی شایستە دەبینێت لەسەرەتادا کەسێکی ڕۆژنەر دێتە بەرچاو، چونکە زۆر چالاكو سیحرئامێزەو بەجۆرێك ڕەفتاردەکات کارەکان بەڕێوەبچن. بەلام بەهۆی ئەوەی کە پێویستی زیندومانەوەیان کەمە لە کارەکانیاندا زۆربەردەوام نابن بەدواداچونیان بۆی نیە. ئەگەرچی لەوانەیە ژیان لەگەڵیاندا بەئازار بێت بەلام لێی بێتاقەت نابیت.

کەسێتی سایکۆپاس زۆرباشە لە هەڵخەڵەتاندنی کەسانی تردا، چونکە ئەو باوەڕی بەوەیە کە خۆی لە هەمو کەسێك باشترە. لەوانەیە کۆمێدی بێت یان وەك کەسێکی بەسۆز دەربکەوێت. هەندێکجار کێشەکان بەرویەکی کراوەوە تیوڵ دەکاتو بەگاڵتەوە کەموکورتیەکانی خۆی باس دەکات بۆچونی ئێوە بۆ خۆی باشدەکات. ئەو خۆشەویستیت بۆی زۆر بەرز دەنرخێنێت. بەڵێن دەدات لەرێگەی خۆشەویستیەکەتەوە خۆی بگۆرێت. بە تۆ دەڵێت: بەدرێژایی ژیانم بەدوای ژنێکی وەك تۆدا گەڕاوم. بۆ ئەو ڕاوچییە بێویژدانە، ژیان ڕاوکردنەو تۆش نێچیریت. ئەو هەموو چەکێك بۆ ڕاوکردنی تۆ بەکاردەهێنێت، و لە یاریەکەدا هیچ یاسایەك پەیڕەو ناکات.

پیاوێکی بەو جۆرە لەڕوی جینیەوە توانای خۆشەویستی بەخشینو ئینتمایان نیە. ئەو لەوانەیە قۆزو سەرنجراکێش بێت. بەڵام تەنها بۆ هەڵخەڵەتاندنو بەرژەوەندی خوازیە نەك بۆ خۆشەویستیو دڵسۆزی. کاتێك ژنێك هەموو خواستەکانی ئەو بەدیدەهێنێت. بەهۆی پێویستی زۆری بەئازادی لەدەست ئەوژنە ڕادەکات. ئەگەر ئەو ژنە زۆر پێوەی چەسپیبوو، ئەوا پیاوی سایکۆپاس لە ژنەکەی دەدات هەتا ئەگەر هەموو پێویستیەکانیشی بۆ دابین بکات، لەم کەسانە جگە لە لێدان، پێشبینی هیچی تری لێناکرێت. ئەو بەهۆی ئەوەی ژنەکەی پێشبینی نەکردوە کە ئەو چیدەوێت بۆیە لێیدەدا و دواتر بەژنەکەی دەڵێت""دەبوایە خۆت بتزانیایە".

ئەگەر گومانت هەیە لەوەی کە هاوسەرەکەت سایکۆپاسە یان نا، سەیری هاورێکانی بکە، ئەوا دەبینیت ئەو ئەسڵەن هاورێی نییە" هاورێکانی یان لە جێگای دور لەو دەژین یان هاوسەرەکەتان بۆ بینینی ئەوان دەڕوات. بەهەرحاڵ هاورێکانی ئەو هەرگیز نابینیت. شتێکی تری گرنگ ئەوەیە کە

دەبێت هیچ جۆرە حسابێکی بۆ نەکەیت. ئەگەر جارێك ئەو شتەی کرد کە داوات لێکردبوو، ئەوە بزانە هەڵەیەك ڕوویداوە. یان ئەوە تواندنێکە تا زیاتر هەڵتخەڵەتێنێت. ئەگەر لەسەرەتای پەیوەندیەکەتانەوە تۆی برد بۆ ڕیستورانتێکی گران و بەتۆی ووت کە کریدت کارتەکەی بیرچووەو داوای قەرزی لێکردیت. لەوانەیە جارێکی تر کریدت کارتەکەت نەبینیتەوە، بۆیە دڵنیابە لە وەرگرتنەوەی کارتەکەت. ئەگەر ووتی وونم کردوە، ئەوا یەکسەر کانسلی بکەرەوە. چونکە ئەو کریدت کارتی نییە. بیری لەوەکردۆتەوە لەسەر حسابی تۆ کاتی خۆش بەسەربەرێت.

کەسێتی بێکار

کەسێتی بێکار ئاڵۆزترین کەسن کە ڕووبەڕویان دەبینەوە، ئەوان زۆر بە ئاسانی لەگەڵ کەسانی تر پەیوەندی دروست دەکەن. سەرەتا زۆر بە ئیسراحەت پەیوەندی لەگەڵیدا دروست دەکەیت. بەلام ئەگەر لەگەڵ یەکێك لەواندا نزیکتر بیتەوەو هاوسەرگیری بکەیت. ڕۆژ بە ڕۆژ غەمبار تر دەبیت. لەوانەیە ژنانیش ئەم کەسێتییەیان هەبێت، بەلام کەمتر دەکەونە بەرچاو چونکە کارنەکردن و پاراستنی کۆمەڵ بۆ ژن هێشتا قابیلی پەسەندکردنە.

کەسێکی بێکار جیاواز لە کەسێتی سایکۆپاس کە زوو خۆی دەردەخات، ئەم هیواش هیواش دەستەکەی کەشف دەبێت، لەوانەیە بێتەوەی ئاگاتان لە خۆتان بێت، بەقوڵی لەگەڵ ئەودا توش ببن. کەسێتی بێکار ڕاستەوخۆ ئێوە ئەشکەنجە نادات. ئەو بەو کارانەی کە نایکات زیاتر لەو کارانەی کە دەیکات ئێوە هەراسان دەکات. چەند ساڵ ژیان لەگەڵ کەسێتی بێکار ، زیاتر لە داستانی یەکسانە یان کەمترە لەگەڵ کەسێتی دژەکۆمەڵ(ئەگەر زیندو بمێنی) ئەشکەنجە بەخشە. لەبەر ئەوەی ئەم کەسێتیە کار ناکات بۆیە ناوم ناوە کەسێتی بێکار. ئەم کەسێتیە ئەگەرچی بەشێوەیەکی زیادە ڕەوی مەی ناخواتەوەو ماددە هۆشبەرکان بەکارناهێنێت. بەلام وەك کەسێکی ئالودە بوی مەی خواردنەوەیە ، چونکە بۆ ئەوەی زیندو بمێنێتەوە پێویستی بە پارێزگاری هەیە لەلایەن ناسیاوو هاوڕێکانیەوە.

لە ڕواڵەتدا کەسێتی بێکار کارێکی هەیە یان بۆ ماوەیەك کارێك دەکات بەتایبەت لە سەردەمی گەنجیدا، بەلام هیچ کارێك زیاتر لە چەند ساڵێك بەردەوام ناکات. ئەو وەك باوە دەردەکرێت. هەندێکجاریش ئەو خۆی کارەکە

جێدەهێڵێت. دوای تەمەنی سەرو چل ساڵی ئیتر بەدوای کاری جێگیردا ناگەڕێت. ئەو بۆ ئەوەی چاودێری خۆی بکات پێویستی بەکەسانی ترە، بە بۆچونی من کەسی بێکار بەبەراورد بە کەسێتی دژەکۆمەڵ پێویستی زیندومانەوەی کەمە، وەکو ئەو پێویستی بە دەسەلات بەرزە. بەلام وەکو(ganas)کەسانی تێکۆشەر ئەوەی لەبەشی دوەمدا ئاماژەم پێ کرد، ئەوەندە کار ناکات تا ئەو پێویستیەکەی پڕبکاتەوە. لە ئەنجامدا بەدەگمەن دەتوانێت پێویستی دەسەلات بەدیبهێنێت.

لەبەر ئەوەی پێویسیتی زیندومانەوە کەمە بۆیە پاڵنەری تەواوی نیە بۆ ئەوەی کار بۆخۆی بکات. چ جای بۆ کەسانی تر. هەتا بۆ ئەو خاوەن کارەی کە پارەی دەداتێ. زۆری پێویستی دەسەلات ئەو بیرۆکە ناواقعیە لەسەرما گەورە دەکات کە هەر کارێکی داوای لێدەکەن بیکات ئەو بەشایەنی خۆی نابینێت. گەرچی پەیوەندی لەنێوان ئەو دو پێویستیەدا واتە هێزو دەسەلاتی زۆر بەلام پاڵنەری کەم بۆ بەدیهێنانی. ئەوە بەشە قەیراناوەیەکەی پرۆفایلی پێویستیەکانیەتی. زۆر قسە دەکات و خەونی گەورە دەبینێت، بەلام کەم کاری بۆ دەکات .

پێویستی کەسی بێکار بۆ ئازادی مامناوەندیە یان کەمێك زیاترە لە مامناوەندی، ئەو هەمیشە لەم دەرگاو ئەو دەرگا دەدات بەلام بەبۆچونی من زیاتر بۆ ئازادی ئەنجامی دەدات نەك لەبەر ئەوەی کارێك بکات. ئەو حەزی لە سەرگەردانیو ئاشنا بونە بە کەسانی نامۆ و قسەکردنە لەسەر خودی خۆی. کەسی بێکار لەگەڵتدا قسە ناکات بەلکو قسە بۆ خۆی دەکات. پەیوەندی بە قسەکانی تۆوە نیە. ئەو بێجگە لە خۆی پەیوەندی بەکەسی ترەوە نیە.

ئەو خۆشی ئاگای لەوە نییە کە چ جۆرە کەسێکە و بەئاگا نییە لەوەی کە کارناکات.

بێکار خۆشەویستی قبوڵ دەکات، ئەو شتەی لای کەسانی دژە کۆمەڵ نامۆیە. ئەو حەز دەکات خۆشەویستو هەتا عاشق بێت. بێکار جیاواز لە کەسانی دژە کۆمەڵ کێشەیەکی لەگەڵ دروست کردنی پەیوەندیو بەردەوام کردنی پەیوەندی نییە بەمەرجێك ئەو پەیوەندیە مەرجی ئەوەی بۆ دانەنێت بەردەوام بێت لەکارکردن. کاتێك کە داوای لێدەکرێت کارێك ئەنجامبدات لە پەیوەندیەکی نزیکی وەك هاوسەرگیریدا. ئەرکەکەی ئەنجام نادات. ئەگەر لەگەڵ کەسێکی ئاوادا هاوسەرگیری بکەیت وەك ئەوەیە کە لەگەڵ منداڵێکی پێنەگەیشتوو هاوسەرگیریت کردبێت. تا ئەو کاتەی خۆشت بوێتو پیلاوێنیت. خۆشحاڵەو زۆر پێزانینو نرخت دەداتێ ، بەڵام بەو پێزانینەی تۆ کاردەکات. دایکوباوکی وابیردەکەنەوە کە کوڕەکەیان دەتوانێت وەڵامی عاشقو خۆشەویستی کەسانی تر بداتەوە لەڕاستیدا ناتوانێت، چونکە ئەو هیچ کەسێکی وەڵامدەرەوە نییە.

کەسی بێکار پێویستی زۆری بە چێژوخۆشی منداڵانە هەیە. ئەو حەزی لە خوێندنەو کاتی قوتابخانە هاوڕێی زۆر لەچواردەوری خۆی کۆدەکاتەوە لە تەمەن گەورەکان. کاتی وا هەیە وانەکانی تەواو دەکات، بەڵام بەگشتی واز لە قوتابخانە دەهێنن. تا کۆتاییەکان دەڕۆن کەچی دوایی دەستی لێ بەردەدەن. ئەو لەوە دەترسێت ئەگەر خوێندنەکەی تەواو بکات دەبێت کارێك بکات. کاتێکیش لەکارێکدا بێت، هیچ ئەرکێك ئەنجامنادات. ئەو بەجۆرێك ڕەفتار دەکات وەك ئەوەی کە نەزانێت چی بکات و چی لێ داواکراوە.

کەسێتی بێکار پەیوەندی لەگەڵ دنیای ڕاستیدا نییە. ئەو لەناو ڕاستیەکانی خۆیدا دەژی. ئەم کەسێتیە زۆر ئاساییە تا ئەو کاتەی کەس چاوەڕوانی هیچی لێ نەکات، دەتوانێت وەک کەسێکی زۆر ئاسایی ڕەفتار بکات(بەڵام خۆی هیچ ئاسایی نییە). ئەگەر لەگەڵ کەسێکی بەوشێوەیە هاوسەرگیری بکەیت ئەوا تا ئەو کاتەی بیپارێزیت‌و هەموو کارێکی بۆ بکەیت‌و هیچی لێ داوا نەکەیت، ژیانێکی باشت دەبێت، بەڵام هەر ئەوەندەی داوای لێ بکەیت کەمێك کارەکانی خۆی ئەنجامبدات، ئەوە نایکات، ئەگەر تۆ هەر سور بوویت لەسەر ئەوەی ئەوکارە بکات لەوانەیە زۆر خراپ بێت‌و زەرەرت لێبدات. هەر کاتێك کارێك بکات ئەوا بۆ بەرژەوەندی خۆی ئەنجامی دەدات نەك لەبەر خاتری کەسانی تر.

بەشێوەیەکی گشتی ئەگەر کەسێتی بێکار لە ڕێگەی دەسەڵاتی خێزانەکەیەوە لە پلەیەکی باڵای کاردا جێ بگرێت، ئەوا وەك کەسێکی تەلیخ دادەنیشێت‌و فەرمانی بێمانا دەردەکات کە کەس بەجدی وەریناگرێت. ئەو لەو خەیاڵەدا دەژی کە لە ڕابردودا کەسێکی بەتوانا بووە و بارودۆخی باش بووە. ئەو باسی پێشکەوتنە خەیاڵییەکانی خۆی و باسی ڕۆژانی قوتابخانە دەکات کە باش بووە .

ئەگەر کەسێتی بێکار بۆ چەند ڕۆژێك کاربکات، بەشێوەیەك قسەی لەسەر دەکات وەك ئەوەی چەند مانگێك کاری کردبێت، ڕابردوو، وەك ئەو دێتەوە یادی هەمیشە باش بووە. بەشێوەیەك قسە لەسەر ئایندە دەکات وەك ئەوەی جیهانێك لە شانس بێت‌و هەمیشە چاوەڕێی ئەو بکات. ئەوەی کە نایەوێت بیکات – کە هەر ئاشی کات – لە ئێستادا بژی ،و کارکردن

وەرگرتنی بەرپرسیارێتی، وئەنجامدانی شتێکە. ژیان بەلای ئەوەوە درەنگ یا زوو وەک جارانی لێدێتەوە. ژیان هیچ کاتێک ئێستا نییە.

کەسێتی بێکار هاوسەرگیری دەکات و منداڵ دروست دەکات. ئەگەر منداڵەکەی (کەسێتی بێکار) بۆماوە بێت تیایدا. لەوانەیە بگوێزرێتەوە بۆ منداڵەکانی. ئەم کەسانە دەڵێن ئەوان منداڵەکانی خۆیان خۆش دەوێت، لەراستیدا ئەوان منداڵەکانیان ئەوەندە خۆشناوێت کە کارێکیان بۆ بکەن. کاتێک منداڵەکانیان بچوکن پێیان خۆشە یاریان لەگەڵ بکەن. کە دەچنە قۆناغی هەرزەکاریەوە، زیاتر لە دایک و باوکیان ورد دەبنەوە و سەرنجیان دەدەن. لەم قۆناغەدا زۆربەی هەرزەکاران پەیوەندیان بە باوکیانەوە دەپچرێت. ئەمە شتێکی باشە بۆیان ئەو پەیوەندیە دەپچرێنن لەگەڵ باوکیاندا، ئەگەر ئەوە نەکەن ئەوا بێهیوا دەبن.

ئێمە هەموومان هەندێک لەم جۆرە کەسێتیەمان ناسیوە. دەمانەوێت هاوکاریان بین. زۆرجار دەنێردرێن بۆ لای پزیشکی دەروونی- زۆریانم بینیوە- زۆر کەمیان قابیلی چارەسەرین، چونکە ئامانجی چارەسەری یارمەتی کەسەکانە تا پەیوەندیەکی باشتر بونیاد بنێن بۆ ئەوەی بەکاری بهێنن بۆ ژیانێکی کاراتر. کاتێک کەسی بێکار دەست بەچارەسەری دەکات، وەک باوە چارەسەرسازەکەیان هەڵدەخەڵەتێنن زۆر سیحربازن کە بە ئاسانی و بەزوویی پەیوەندی دروست دەکەن، ئەو ڕووخسارە دەردەخەن کە یەکەمێک هاوکاری باش دەبن، دەتوانن خۆیان لەدەرەوە بەهێز بکەن. بەڵام کێشەکە ئەمەیە، ئەمان تەنها بە ڕووخسار ئەوە دەردەخەن کە یارمەتیان دەوێت.

کەسێتی بێکار زۆر حەزی لە چارەسەرییە، بەڵام لە جیاتی ئەوەی وەك کەسێك ڕەفتار بکات‌و یارمەتی وەربگرێت، زۆر زوو دەبێتە چارەسەرساز قسەدەکات، پێشنیار دەکات، یارمەتی پێشکەش دەکات، بە ئامازەیەکی تر دەبێتە هاوکاری چارەسەرسازەکە. کاتێك چارەسەرسازەکە لەدۆخەکی تێدەگات‌و ئەو ڕویەڕو دەکاتەوە. توڕە دەبێت. چارەسەرسازەکە لۆمە دەکات‌و پەیوەندی لەگەڵدا دەپچڕێنێت. کەسێتی بێکار لە چارەسەرکردنا هەمان شێوە ڕەفتاردەکەن کە لە شوێنەکانی تر ڕەفتار دەکەن. تا ئەو دەمەی کەس هیچیان لێداوا نەکات. باشن، دیارە بۆ خۆیان نەك بۆ کەسانی تر.

ئەوان لەبەر ئەوەی خۆیان لەگەڵ جینەکانیان بگونجێنن، ئەوا ڕەفتاری جۆربەجۆر هەڵدەبژێرن کەلەوانەیە بەرەو دەستنیشانکردن بە شلەژانی دوجەمسەری یان مانیا – خەمۆکیان بەرێت. کەسانی بێکار ئەگەر لە مەزاجی بەرز یان مام ناوەند یان نزمدا بن، هیچ کاتێك لێوەشاوە نین. ئەمە جیایان دەکاتەوە لە شلەژانی دوجەمسەریەکانی تر کە لێهاتوون کاتێك مەزاجیان سەروخوار نەکات. بە پێچەوانەی دوجەمسەری کە کاربۆناتی لیسیۆم هاوکاریان دەکات هەندێکجار. من لەو باوەڕەدام نە دەرمانی لیسیۆم یان هەر دەرمانێکی تر بتوانێت یارمەتی کەسی بێکار بکات (ئەمە بەو مانایە نالێم کە هیچ تاقینەکرێتەوە).

کەسێتی بێکار بۆیە شلەژانی دوجەمسەری هەڵدەبژێرێت، چونکە لەگەڵ بارودۆخەکەدا لە قەیراندایە. ئەو کاتێك لە ماوەی دڵخۆشیەکەی جێبەجێ دەبێت ئەوا لەم بارەدا پێویستی زۆری بە دەسەڵاتە، وێنەگەلێك بۆ خۆی لە جیهانی چۆنایەتیدا دروستدەکات وەك دەسەڵاتدارێك، بەو شێوەیەش ڕەفتار

دەکات کە ئەو کەسە بێت. ئەو حەز ناکات ڕاستی خۆی ببینێت. بەڵام ئەوەندە دڵخۆش و بەووزە بێت هەر ناتوانێت کاری باش ئەنجام بدات. ئەو وەك ئۆتۆمبێلێکە کە سوتەمەنی زۆری دەوێت تا مۆتۆڕەکەی بەداگیرساوی بمێنێتەوە، بەڵام ناتوانێت لە یەك خێرایدا بمێنێتەوە، چونکە بەلای ئەوەوە یەك خێرایی بە واتای مردنە.

ئیجار کە بارودۆخەکە – مەبەستم بارودۆخی کەسانی ترە نەك بارودۆخی کەسێتی بێکار – دەستپێدەکات کاریگەری لە چالاکیەکانی دەکات. دەست دەکات بە پارە بەفیڕۆدان و خانوو و ژیانیشیان لەدەست دەدەن. ژن ، ئەندامانی خێزانەکەی، هاوڕێکانی ئیتر یارمەتی نادەن" بە واتایەکی تر ئەو ئیتر کۆتایی دێت و ماتۆڕەکەی دەکوژێتەوە. لێرەوە وردە وردە خەمۆك دەبێت. ئەو بۆیە خەمۆك دەبێت، چونکە وای دەبینێت کە جیهان زوڵمی لێکردوە ، باوەڕی وایە کە لەم جیهانە زاڵمەدا کەس لە تواناکانی ئەو تێناگات و ئامادە نییە لەگەڵیدا بژی. ئەو بە هیچ شێوەیەك بیر لەوە ناکاتەوە کە ئەو تەنها وەرگر بووە نەك بەخشندە.

کەسێتی بێکار بەلەدەستچونی ژیانیان خەمۆك نابن، چونکە ئەوان دۆخەکە بەشێوەیەکی تر دەبینن. بەڵکو خەمۆکی بونیان. وەکو قۆناغێکە بۆ پشودان و بیرچونەوە. مۆتۆڕی ئەم کەسانە دوای ماوەیەك دەکەوێتەوە ئیش و هەمان جیزۆك دەست پێ دەکەنەوە (سەروخوار کردن)، بەڵام هەر بەپێوە(واتە ئامۆلێژ)، ئەوان لەکاتی خەمۆکیاندا لەوانەیە خۆیان بکوژن، بەڵام وەکو ئەو خۆکوژانە نییە کە لەکاتی خۆ کوشتنیاندا دۆخەکە باشتر تێگەیشتبن.

ئەگەر پارەکانیان بەفیڕۆداو پێویستیان بە چاودێری بوو. خێزانەکەی، یان هەر کەسێکی تر کە چاودێری دەکات دەبێت ساڵێکی بۆ ڕێکبخات

بەشێوەیەک بێت کەی برسی بوو خۆی خۆراک بۆ خۆی ئامادە بکات. هەروەها دەبێت جۆرە ژینگەیەکی هەبێت کاتێک کە هیچ کارێک ناکات تەنها دادەنیشێت. نابێت زیندانی بکرێت، دەبێت ئازاد بێت لە هاتن و چوندا، ئەوەندەش پارەی بدرێتێ کە شتێکی پێ بکرێت بۆ خواردنی خۆی. نابێت سەرگەرمی نەرێنی لا بێت وەک ڕادیۆ یان تەلەفزیۆن، ئەم ئامێرانە دەبێت تەنها لە ژوورێکی تایبەتدا بن و مۆڵەتی بەکارهێنانیشی بەکارەوە مەرجدار بکرێت. دەکرێت چالاکیو خۆشیە ئاکتیفەکانی وەک باسکێت بۆڵ لەبەردەستدا هەبێت، ئەگەر یەکێک هەبێت یاری لەگەڵدا بکات. چالاکی بۆی گرنگە. چونکە خۆی بەگشتی ئاکتیف نییە. ئەو کەسانەی کە لەوێ کار دەکەن نابێت قسەی لەگەڵ بکەن تەنها لەو کاتانەدا نەبێت کە شتێکیان لە خانوەکە کردبێت کە شایەنی سزادان بێت.

من کەسێتی بێکارو دژە کۆمەڵم بەجۆرێک وەسفکرد وەک ئەوەی دوو کەسێتی تەواو دیاریکراوبن. کەسێتی دژە کۆمەڵ بەو جۆرەیە. زۆر جیاواز نییە مەگەر هەندێکیان نەبێت کە دەبنە پیاو کوژ و هەندێکیشیان نابن. چی وا دەکات کەسێک ببێت بە پیاوکوژ نازانم؟ وا بۆی دەچم کە پیاوکوژ پەیوەندی زۆر خراپی هەیە یان هەر پەیوەندی نییە. ئەمە تەنها خەمڵاندنە. کەسێتی بێکار جۆری هەیە" جۆری ئاستی باڵایان ئەو جۆرەیە کارێکی هەبێ بەو مەرجەی نیشکردنی زۆرو ئامادەبوونی بەردەوامی لێداوا نەکات. هەندێکیان بۆ خۆیان کاری سەیرو سەمەرە دروست دەکەن بۆ ئەوەی ناچار نەبن کە کاری زۆر بکەن. لە قۆناغی مانیادا خۆیان بە گەورەتر دەبینن لە کارەی لێیان داوا دەکرێت، بۆیە کارەکە جێدەهێڵن.

دیارە من وا بیرناکەمەوە کە تۆ ئامادە بیت بە هیچ کام لەم دو تیپەی کەسێتی بێکار هاوسەرگیری بکەیت. بەڵام ئەگەر لەگەڵ مانیاکاندا هاوسەرگیریت کردوەو ئەو لەگەڵتدا باش ڕەفتار دەنوێنێت دەتوانیت بیبینیەوە. ئەمە گرنگترین خاڵی جیاوازی نێوان بێکاری ئاسایی و بێکاری زۆریستە. کەسێتی بێکاری ئاستی باڵا باش مامەڵەی ژنەکەی دەکات، وەک ئەوە وایە کە شوی کردبێت بەمنداڵێکی گەورە. ئەو ناگۆڕێت. لەگەڵ ئەوەشدا خراپتر نابێت لەوەی کە هەیە. ئەگەر من هاوسەرگیری لەگەڵ یەکێك لەوانەدا بکەم، ئەوەی بۆ ڕوندەکەمەوە کە گەشتی هاوبەشی ئێمە تا ئەو کاتە بەردەوام دەبێت کە لەگەڵمدا باش ڕەفتار بکات. هەندێك تایبەتمەندی ئەو جۆرە کەسێتیانەم باسکرد بۆ ئەوەی درك بەوە بکەیت کە هێزی پێویستیەکان هۆکاری دەرکەوتنی کەسێتی نا ئاساییە. ئەو کەسێتیانەی کە پێویستە بەئاگابیت لێیان. بەڵام ژمارەیەکی کەم لە کەسەکان پێویستیان بەو پرۆفایلانەیە کە پاڵیان پێوە بنێت بۆ ئەوەی ببنە دژەکۆمەڵ. وێڕای ئەوەش کەسێتی بێکار زۆربڵاوترە. زۆربەمان ئەو جیناتەمان هەیە، کە فێزەکەی سێ پلە لادانی هەیە، ئەگەرچی سێ پلە زۆرە، بەڵام هەر بەئاسایی دادەنرێت. مرۆڤەکان دەتوانن جیهانی چۆنایەتی تایبەت بەخۆیان دروست بکەن، کە لە جیهانی ڕاستیدا نیشی پێ بکەن و ئەوەندەش بەهێز بێت تا ژیانێکی کاریگەر بژین لەچوارچێوەی هەندێ پەیوەندی باشدا. دیارە ئێمە لە ڕێگەی هەریەکە لە" تەمەن ، ڕەگەز ،جەستە ،لەشدروستی ، و زیرەکیەوە سنوردار دەبین. لەم بارەشدا هەر ماف هەڵبژاردنمان هەیە زۆر زیاتر لەوەی کە هەندێك کەس بەکاری دەهێنێت. ئێمە زۆر زیاتر لە لایەن دەروونناسی کۆنترۆلی دەرەکیەوە سنوردار دەکرێین وەك لە جینەکانمان.

یەکەی شەشەم

ململانێ و چارەسەری واقعی

ئەگەر لەیەك کاتدا دوو وێنەی دژیەیەك لە جیهانی چۆنایەتیدا هەبن، ئەوە تۆ لە ململانێدایت. چەند زیاتر بەئاڕاستەی یەکێك لەو وێنانەدا بڕۆیت، ئەوی تریان نا ئومێدتر دەکەیت. تا چەند هەردو وێنەکە هەڵبگری ئەوا هیچ بواری ڕزگاربونت نابێت. بۆ نمونە" دەمەوێت لاواز بم، بەڵام نامەوێت پەیڕەوی ڕژێمێکی خۆراکی بکەم یان وەرزش بکەم. یەك بلیتم پێیە بۆ یاری ئەمساڵ، ئەو کچەی ماوەیەکە تکای لێ دەکەم کە بێتە دەرەوە لەگەڵمدا، دەڵێت لەو شەوەدا کاتی هەیە بۆ چونە دەرەوە. کۆبونەوەی ئۆفیسەکەم چەند کاتژمێرێك دەخایەنێت ئەگەر ئێستا بچمە دەرەوە بەڕێوەبەرەکەم توڕە دەبێت، ئەگەر نەچمە دەرەوە فریای ئەو شانۆگەریە ناکەوم کە کچەکەم تیایدا ڕۆڵ دەبینێت لە قوتابخانەکەیدا. یەکساڵە مەیم نەخواردۆتەوە، بەڵام لە بانگهێشتی هاوڕێیەکی نزیکمدا بۆ نانی ئێوارە ، شوشەیەك خواردنەوەی نایابی نیشاندام و دەڵێت" ئەمە خواردنەوەیەکی شازە، یەك پەرداخی بچوك بخۆرەوە. من تەنیا دەمەوێت تامی بکەیت، هەرئەوەندە".

بێکۆتایی دەتوانین نمونەی لەو شێوانەی سەرەوە بهێنینەوە. لەم دۆخانەدا توندی ناکۆکیەکە بەندە بە هێزی وێنە ناکۆکەکانەوە. کاتێك هەردو وێنەکە بەهێز بن ململانێکە زۆر ئازار بەخش دەبێت. توندترین جۆری ناکۆکی ترازیدیای یۆنانیەکانە کە بونەتە کەرەسەی ڕۆمان و شانۆنامەکان ئەویش ململانێی خۆشەویستی و وەفاداریە. ئایا ئانا کارنینا دەبو لەگەڵ ورونسکی بمایەتەوە یا دوبارە دوای مێردو کوڕەکەی بکەوتایە؟ هۆکارێك کە ململانێکە ئەوەندە توند دەکاتەوە نەبونی ڕێگە چارەیەکی یەکلاکەرەوەیە. بەڵام

هەنێکیار دەتوانیت کارێك ئەنجام بدەیت بەبێ ئەوەی ناکۆکییەکە چارەسەر بکەیت. مامۆستای گەورەم دکتۆر هرینگتۆن دەیوت: "کاتێ نەزانیت چ کارێ بکەیت. هیچ کارێك مەکە". بەو جۆرە بەلایەنی کەمەوە دۆخەکە زیاتر ناشێوێنیت. لەکۆتاییدا کات ناکۆکییەکە بەلایەکدا دەشکێنێتەوەو بڕیاردان کەمتر ئازارت دەدات. بەلام لە زۆربەی هەلوێستەکاندا ناتوانیت لە چارەڕوانیدا بمێنیتەوە. ئەگەر بڕیار نەدەیت یەکێك لە وێنەکان بۆ هەمیشە دەڕەوێتەوەو نامێنێت.

ڕێگە چارەیەکی تر، ڕێنماییکاری باشە، ئەگەرچی ڕێنماییکار ناتوانیت پێتان بڵێت چی بکەن، بەلام دەتوانێت بیرکردنەوەتان ڕێکبخاتەوە. ئەو دەتوانێت هاوکاریتان بکات تا لەوە تێبگەن، کە هەتا هەلبژاردنی بە ڕوخسار دژسەنگ، ئەوەندەش هاوسەنگ نییە. لە سۆنگەی قسەکردن لەگەل ڕێنماییکاردا، کات تێپەر دەبێت. وتووێژەکان هۆکار دەبێت بۆ ماوەیەك بیر لە گۆڕانکاری نەکەنەوە. بەلام لە کۆتاییدا هەر بڕیار دەدەیت. یەکێکیان هەلدەبژێریت و ئەوەی تریان واز لێدەهێنیت. لەم بارەدایە کە هەستی نیگەرانی دادەگریت، چونکە وێنەکە هێشتا لە جیهانی چۆنایەتیدا هەیە. تا ئەو کاتەی یەکێك لە وێنە ناکۆکەکان یان هەردوکیان لە جیهانی چۆنایەتی خۆتدا ناکرێتە دەرەوە، ئەوا ئازارو ئەشکەنجەیە بەردەوام دەبێت. وەك ڕاهاتوون کاتێك ناکۆکیتان هەیە خۆتان خەمبار دەکەن. هەر ئەو خەمبارییە کە تۆ هاندەدات بچیت بۆ لای ڕێنماییکارو بیر لە گۆڕانکاری نەکەیتەوە. داوا دەکەیت ئەو بە پێی پێویست یارمەتیت بدات.

کارێك کە لەوانەیە ڕێنماییکار بیکات، من خۆم بۆ ئەو کەسانەی کە تووشی ناکۆکی بوون بەسەرکەوتویی ئەنجامم داوە، ئەوەیە" کەسەکەی تووشی

ئاکۆکی بووە بە بیرۆکەی سێیەم ئاشنا دەکەم، بیرۆکەیەك یان هەڵبژاردەیەك بێت کە ئاکۆك نەبێتو هەمان ئەو پێویستیەی بۆ دابین بکات کە ئاکۆکیەکەی شکستی پێ هێناوە. من لەم بەشەدا ئەوەت بۆ ڕوون دەکەمەوە کە چۆن چارەسەری واقعیم بەکارهێناوە وەك لەبەشی چواردا پێشکەشم کردووە لەگەڵ ژنێکی تەمەن چلو پێنج ساڵەدا دەینالاند بەدەست ئەوەی کە نەیدەتوانی بەهەوڵەکانی خۆی ئاکۆکیەکەی چارەسەر بکات. تۆ لەگەڵ خۆما دەبەم وشە بەوشە لە یەکەم دانیشتنی ڕێنماییەکەوە، چۆن بەرەو پێشەوە ڕۆیشتم، چۆن ئەوەم کرد کە کردومە، ڕاستەوخۆ تۆ بە پرۆسەی ڕێنمایی ئاشنا دەکەم. ئێستا تۆ هێندە زانیاریت لەسەر تیۆری هەڵبژاردن هەیە تا تێبگەیت من لەگەڵ ئەو ژنەدا چیم کردوە.

تیۆری هەڵبژاردن، چوارچێوەی چارەسەری واقعیە، ڕێگایەکە بۆ ڕێنمایی کە سەرەتای ساڵی ١٩٦٠وە دامهێناوە، بەلام تیۆری هەڵبژاردن تەنها یەك چوارچێوەیەو بەس. تیۆری هەڵبژاردن بەمن نالێت کە چی بڵێم. کەیسەکان لەگەڵ یەکتردا جیاوازن من لەگەڵ هەر یەکەیاندا بە گوێرەی هەلومەرجەکانیان قسەیان لەگەڵ دەکەم. وەك ووتم، من بە یارمەتی تیۆری هەڵبژاردن کە شێوەی کاری مرۆڤەکان شیدەکاتەوە، زانیاری زۆرم لەسەر کەیسەکان هەیە. وەك نمونەی کێشەی تاد، پێش ئەوەی لەگەڵ کەیسەکا ئاشنا ببم دەمەوێت ڕوداوەکەی شیبکەمەوە، دەزانم یەك کێشەی گەورەی پەیوەندی هەیە. هەروەها دەزانم خەمۆکی هەڵبژاردوەو پێویستە من ئەو قەناعەت پێ بکەم کە باشتر هەڵبژێرێت. بەهەمان شێوە دواتر دەبیبنیت ئەو ژنە دەبێت بە جۆرێك بکات بە ویستەکانی کە توشی ئاکۆکی نەبێت. هەتا

ئاگری هەبێت، ئەو هیچ شتێکی پێ هەڵنابژێردرێت کە چارەسەری کێشەکەی بکات.

زۆربەی ئەو کەسانەی یارمەتی ڕێنماییان پێویستە، وەك ئەو ژنەن، توانای بژێوی دارایی چەند مانگێکی ڕێنماییان نییە، بەلام سەرباری ئەوەی کە کەسەکان توانای داراییان کەمە دەتوانن بە ڕێنمایی باشتر ببن. کەواتە دەبێت ماوەی ڕێنماییکردنمان کورت بکەینەوە، من بە زیادکردنی تیۆری هەڵبژاردن بۆ چارەسەری واقعی کە بەسالآن بیرم لێدەکردەوە و ئەوەم ڕێنمایدا. لە ناو دە دانیشتندا دەگەم بەسەرکەوتنی گەورە.

من لە شێوەی ڕێنمایی خۆمدا. ئەو شتانەی کە کات زۆر دەبەن لە ڕێنماییە کلاسیکیەکاندا ئەوانەم واز لێ هێناوە. بەمەبەستی کورتکردنەوەی کات ، ئەم حاڵانەی خوارەوە ڕەچاو دەکەم :

١. پێویستم بە ووتووێژ دوورودرێژ لەسەر کێشەکە نییە، هەمیشە پەیوەندیەك هەیە کەیسەکە لێی ڕازی نییە. وەك باوە کێشەکە ئاشکراو بەڵگەنەویستە هەرچەندە هەندێجار کەیسەکە ئەوە ڕەتدەکاتەوە. ئەگەر ئەو ڕەتکردنەوەی ئەو پەسەند بکەم دەبێت کاتێکی زۆر بە کەس و ڕوداوەکانی ڕابردوی کەیسەکەوە بەسەر بەرم. من دەبێت توانای ئەوەم هەبێت هەر لەیەکەم دانیشتندا ئەو ڕەتکردنەوەیە لابەرم و یەکسەر بچمە سەر پەیوەندیەکانی ئێستای کەیسەکە.

٢. چونکە هەمیشە کێشەکان لە کاتی ئێستادان، پێویست ناکات کاتێکی زۆر تەرخانی لێکۆڵینەوەی وردی ڕابردوی کەیسەکە بکەین. بۆ نمونە" ئەگەر کەیسەکە بەهۆی خراپ بەکارهێنانی لە قۆناغی

منداڵیدا ئەتوانێت بڕوا بەکەسانی تر بکات. دروستکردنی پەیوەندی ڕەزامەند لە ئێستادا بۆ ئەو مەحاڵ دەبێت، ئەگەر کاتێکی زۆر بەڕابردووەوە بەسەر بەرین، مێشکی کەیسکە بەلاڕێدا دەبەین و ئەو باوەڕەی لا دروست دەکەین کە تا کێشەو هەڵەکانی ڕابردوی خۆی درك نەکات ، ناتوانێت کێشەی پەیوەندیەکانی کە ئێستا لە ئارادان چارەسەر بکات. بەدواداچوونی دوردرێژو وردی ڕابردوی کەیسەکە بەرەو ئەو باوەڕە دەبات کە بە هۆی هەمان کێشەو هەڵەی ڕابردووەوە، ئێستاش ناتوانێ کاریگەر بێت، بەڵام بەلای منەوە گرنگترین شت ئەوەیە کە ڕاستیەکانی پێ بڵێم، ڕابردو تەواو بووە و ڕۆیشتوە. ئەو ناتوانێت ئەوە بگۆڕێت کە خۆی یان کەسێکی تر لەڕابردودا کردویەتی. هەموو ئەوەی دەتوانێت ئێستا بیکات، ب یارمەتی من، یەك ئێستای کاریگەر تر دروست بکات.

٢. لە ڕێنمایی کلاسیکدا کاتێکی زۆر بە پرسیارکردن و گوێگرتن لە هەڵڕشتنی هەستی ئازاراوی کەیسەکان و نیشانەکانی و پەرچەکرداری کەسانی تر بۆیان و جیهانی ژیانی کەیسەکان و شتی تریش، تەرخان دەکرا. تاچەند کەیسەکان بۆ ئەو گێرانەوانە هانبدەین ئەوەندەش گلەییەکانیان گرنگی پەیدا دەکات و گەیشتن بە کێشە بنەڕەتیەکە قورستر دەکات. ئەو کارەی کەیسەکە هەر ئێستا هەڵیبژاردووە تیۆری هەڵبژاردن ئەوە ڕەتناکاتەوە کە کەیسەکە گلەیی ڕەوا هەبێ ئەوەشمان فێردەکات کە کەسەکان تەنها دەتوانن خۆیان کۆنترۆڵ بکەن، ناتوانین کەسی تر کۆنترۆڵ بکەین، هەتا ڕێنماییکارەکانیش وێڕای ئەو گلەییانە، چارەسەری واقعی لەسەر ئەوە جەخت

دەکاتەوە کە کەیسەکە دەتوانێت چی بکات بۆ بارمەتی خۆی و باشترکردنی پەیوەندیەکانی ئێستای. ئەمەیە کێشەکە. بەم شێوە کارکردنە تەنیا کاتت بۆ ئاگەڕێتەوە، بەڵکو کۆبیر(تەرکین) دەخاتە سەر پرۆسەی ڕێنماییەکەو کاریگەریەکەی زیاتر دەکات .

بژێنەوەی پەیوەندیەکانی ئێستا، خۆ دورخستنەوە لە ڕابردو و زیادە ڕەوی ەکردن لە باسکردنی شکاتەکان و تێگەیشتن لەو کارانەی کە کەیسەکە دەتوانێت ئەنجامی بدات. ئەمانە نەک تەنها ماوەی چارەسەرییەکە کورت دەکاتەوە بەڵکو ئەوە بە کەیسەکان نیشان دەدات کە دەتوانن باشتر ژیانی خۆیان بەڕێوە بەرن. ئەگەرچی ئەوان ناتوانن لە پەیوەندی ڕاستەقینەی خۆیاندا تەواوی خواستی ئازادیان بەدەستبهێنن، بەلام دەتوانن ڕابردوو فەرامۆش بکەن و واز لە سەرزەنشت کردنی کەسانی تر بهێنن کە زۆر کاتیان بەفیڕۆ دەبات و ڕێگرە لەوەی کە کاتەکەیان بۆ هەڵبژاردەی بەسودتر تەرخان بکەن بۆ ئێستایان. من بۆ گەیشتن بەم بۆچونەم. بەفێربونی تیۆری هەڵبژاردن کارەکەم دەست پێدەکەم. دواتر کەیسەکان دەتوانن هەڵبژاردەی باشتریان هەبێت زۆر لەو کێشانەی کە دەبنە هۆی درێژکردنەوەی چارەسەریەکە وازلێبهێنن. ئەمە وەک یەک دەرزی چارەسەرییە کە لەیەک کاتدا نۆ کەس ڕزگار دەکات.

بێنە بەرچاوی خۆت کە سالی (١٩٦٥) من لە کلینیکی خۆمم لەناوچەی (لۆس مۆنیس)ە. ژنێک کە ناوی(فرانسیسکا)*یە بۆ ڕێنمایی دێت بۆ لام. کەمێک قسەم لەگەڵ کرد تا ئارام بوەوە. خۆی تورە کردبوو. باوەڕم وابوو کە قسەکانم ئەویان ئارام کردەوە.

" من ناو و ناونیشانی تۆ دەزانم، بڕوام وایە بۆ دەستپێکردنی ڕێنمایی ئەمە بەسە، تۆ بە تەلەفون پێت ووتم کە تا ئێستا نەچوویت بۆلای ڕێنماییکار، کەمێك تووڕە بوویت. باشترین شت ئەوەیە کە یەکسەر چیرۆکەکەم بۆ باس بکەیت، نیگەرانی هەڵسەنگاندنی من مەبە. من ئێوە هەڵناسەنگێنم هەرکەسێك کە دێتە ئەم کلینیکە چیرۆکێکی هەیە، تکایە چیرۆکەکەم بۆ باس بکە".

کەسانی(بەتایبەت پەنجاو چەند ساڵەکان وشەست و چەند ساڵەکان) کاتێك دەچن بۆ لای ڕێنماییکار شەرم دەکەن. چونکە وا بیردەکەنەوە کە دەبوایە بێبارمەتی کەسانی تر خۆیان بەڕێوە ببردایە. ئەوان لەوە دەترسن نەك بە لێنەهاتوو دابنرێن. بۆیە هەوڵ دەدەم کە ئەو نیگەرانیەی ئەوان بڕەوێنمەوە، فرانسیسکا دەستیکرد بە گێڕانەوەی چیرۆکەکەی

" من پێش شەش هەفتە لەمەو بەر مردم، تۆ سەیری یەك ژنی مردوو دەکەیت، بیرم لە خۆکوژی کردەوە، بەلام دواتر بەخۆمم ووت ئەوە ناهێنێت، خۆ تۆ پێشتر مردوویت".

ئەم جۆرە لە کردنەوەی وتووێژەکان بۆ من تازە بوو، فرانسیسکا زۆر تووند خۆی خەمبار کردبوو و هەوڵی دەدا بەتووند دەرخستنی خەمباریەکەی کاریگەری لەسەر منیش دروست بکات. سەرکەوتوش بوو. بێگومان کاتێك کەیسەکان سەرەتای قسەکانیان بە خەمباریەکی زۆرەوە دەست پێ دەکەن من کەمێك گاڵتەو گەپو خۆشی دێنمە ناوەوە بەلام بۆ ئەم ئەوەم نەکرد لەوانە بوو هەڵە تێبگات. بەشێك لە هەڵبژاردنی بۆ خەمۆکی، تاقیکردنەوە بوو، ئەو هەوڵیدەدا بزانێت بە خۆ خەمبارکردنی، چۆن کێشەکەی دەگرمە دەست. ئایا من تووڕەو هەراسان دەبم یان ئەوەندە بەهێزم کە بەرگەی

هەستی نیگەرانیو هەراسانی ئەو دەکرم؟ هەر لەو سەرەتایەوە دەبێت ئەوەی تێبگەیەنم من دەزانم کە ئازار دەچێژێت، بەلام من تەواو ڕێگە پێدراوم یارمەتی بدەم تا چۆن مامەڵەی ئازارەکانی بکات .

"فرانسیسکا تۆ هۆکارێکی باشت هەیە کە پەنجا میل ئۆتومبێلت ئاژۆتوە.

من زۆر حەز دەکەم کە گوێبیستی چیرۆکەکەت بم".

"نازانم چۆن دەستپێبکەم"

"لە کوێوە دەست پێ دەکەیت بیکە ، ئەوە هیچ جیاوازیەك دروست ناکات".

"من هاوسەرگیریم کردووە، دوو منداڵی هەرزەکارم هەیە. کچێكو کوڕێك، لە کێڵگەیەك دەژین لە مادیسۆن کۆنتی. تا شەش هەفتە پێش ئێستا من باش بوم. دڵخۆش نەبووم بەس باش بوم. من ئیتاڵیم، بڕوام وایە بەبیستنی لەهجەکەم ئەوە بزانیت. شوم بە ڕیچارد کرد کاتێك لە ئیتالیا لەناو سوپادا بوو یەکسەر لەدوای جەنگی دوەمی جیهانیەوە. دوای ئەوەی شتەکانی ڕێکخست هاتمە ئێرە. ئەو پیاوێکی باشە. باوکێکی زۆر باشە، بەدرێژایی ژیانی هاوسەرگیریمان لەو کێڵگەیەدا ژیاوین. چاندنەکانمان باشە. زۆر لە یەك نزیك نەبوین، بەلام ڕێکدەکەوتین. کەچی دوای ئەوە، خوایە گیان، لەوانەیە کارەساتێکی سادەبێت. بەنزیکی پێش شەش هەفتە لەمەوبەر ڕۆبەرتم بینی، لەکارەکەدا بوو، بۆ شوێنێك دەگەڕاو پرسیاری لە پردێك دەکرد. ووتی ئەو فۆتۆگرافەرەو دەبێت وێنەی چەند پردێکی کۆن بگرێت کە لەدەوروبەری ئەو شوێنەیە کە ئێمەی لێدەژین. من بەتەنیا بووم. ریتشاردو منداڵەکان چوبون بۆ پێشانگایەك لە ئیلنوی، چوار کاتژمێر دورە ئەوان لەگەڵ گیاندارەکانیاندا بۆ هەمو پێشانگاکان دەڕۆن.... سەیرم کە من. ژنێکی

جوتیارم. جلێکی لۆکەی کۆنم لەبەردابوو. تەمەنم چل و پێنج ساڵە. سەیری دەستم بکە، سەیری دەموچاوم بکە..."، "من سەیرێکم کرد".

"وا هەست دەکەم کە ڕۆبەرت تۆی بەدڵ بووە"

فرانسیسکا هۆن هۆن گریا، بەڵێ، ڕۆبەرت ئەوی بەدڵ ببوو. ژنێکی بەرز و بالا جوان بوو. هەرچەندە جلوبەرگێکی جوانی نەپۆشیبوو، بەلام فۆتۆگرافەرێك لەیەك خولەکدا ئەوە دەبینێت. من هەستم کرد ئەو مەزنی دەدا لای من باش دەربکەوێت. ئەو هەرچییەکی ویستبێت لە ژیانیدا بینیویەتی جوانی بەژن و بالای تایبەتمەندیەکی ئەو بوو، ڕێگەم دا چەند خولەکێك بگری دواتر وەستانندم. ئەگەرچی ئەو ئەشکەنجەو ئازاری دەچەشت، بەلام پێویست نەبوو لەوە زیاتر بگری. بە فرمێسکەکانی کاتی خۆی دەکوشت. ئەگەر گریان کاریگەری هەبوایە ئەوا نەدەهات بۆ کلینیکەکەم. من هەمان کارم کرد کە دەبوایە بمکردایە، واتا سەرباری گریانەکەی، لە ڕێنماییکردن بەردەوام بووم ئەو بۆ یارمەتی هاتبوو، دەبوایە ناچاری بکەم کە بەردەوام بێت لە قسەکردن، تا قسە بکات ئارام تر دەبێتەوە.

" زیاتر قسەم بۆ بکە، لەکاتی قسەکردندا دەتوانیت بگریت، تۆ بۆ یارمەتی وەرگرتن هاتوی ".

" شەرمەزارم"

" قسەبکە"

"کورتەی چیرۆکەکە ئەوەیە، کە خۆشمویست، چوار ڕۆژ لەگەڵ یەکتر بووین و دواتر ئەو ڕۆیشت، ئێستا من مردوم"

" تۆ ئەوت ناردەوە بۆ کارەکەی "

"ئەم توانى لەگەڵیدا برۆم زۆر بیرم لێکردەوە، حەزم دەکرد برۆم، بەلام نەمدەتوانى مێرد و منداڵەکانم واز لێبهێنم، چۆن بمتوانیایە وازیان لێ بهێنم؟ باوەڕ ناکەم هیچ کەس ئەو کارە بکات".

لێرەدا شاهیدى کۆنترین ململانێى جیهانین. ململانێى خۆشەویستى و وەفادارى، فرانسیسکا لەبەرخاترى ئەو ئاکۆکیە پارچە پارچە دەبوو. هیچ شتێك نەبوو کە یەکسەر بیکەم بۆ هاوکاریکردنى و چارەسەرکردنى ئەو ئاکۆکیە. تەنها کات ئەوە چارەسەر دەکات. دەتوانم یارمەتى بدەم بەوەى کە باشتر سەیرى بکات، بۆ بەدیهێنانى پێویستیەکەى هەنگاوێکى تایبەت هەڵبژێرێت. وەك لەوەى چاوەڕوان بکات کە هیچى بۆ ئەو ململانێیە پێ ناکرێت.

"دیارە کە زۆر دژوار بووە ، بەلام تۆ مانەوەت هەڵبژارد، هەروەها ئەوەت هەڵبژارد کە بێیت بۆ لام، بەو مەرجەى کە دەزانم ئەوە هەڵبژاردنێکى ئاسان نەبووە."

کاتێك زانیم زۆر قورس بووە لاى کە ئەوە هەڵبژێرێت و بێت بۆ کلینیکەکەم، من ئەو ڕاستیەم بەرز نرخاند کە ئەو ژنێکى سەربەخۆیە خۆى هەوڵى ئەوە دەدات کە چارەسەرى کێشەکانى بکات. بێ ئەوەى داواى یارمەتى لە کەسێك بکات، لە هەمان کاتدا ئەوم تێگەیاند کە بڕیارێکى باش بوە کە هاتوە بۆ لام.

"تۆ ڕاست دەکەیت، پێش ئەوەى پەیوەندیتان پێوە بکەم، شەش جار تەلەفونم دەکرد و دەمبڕى. ژنێك لە کڵێسا دەناسم، پێش ساڵێك تۆى پێى ناساندم. بەلام نازانم بۆچى ناوەکەت لە هزرمدا مایەوە. کەچى ئێستا کە لەبەردەمتدا ئامادەم هەر لەخۆم دەپرسم بۆچى هاتوى بۆ ئێرە؟ تۆ دەتوانیت چى بکەیت؟ چ سودێکى هەیە کە هەموو چیرۆکەکە مو بە مو

بگێڕمەوە؟ ڕووداو تەواو بوو. ڕۆبەرتیش ڕۆیشت. من نەهاتوم بۆ ئەوەی چۆن ڕۆبەرت بگێڕمەوە".

ناوی منی بۆیە لە بیریدا مابوو، چونکە پێش ئەوەی ڕۆبەرتیش بناسێ هەستی بەخۆشبەختی نەکردووە. من ئێستا ئاماژە بەوە ناکەم بۆی، بەڵام ئەوە لە مێشکی خۆمدا دەهێڵمەوە. کاتێك دەستی بەقسەکردن کرد، لەگریان وەستا ئەوە زۆر باش بوو، ئەو پرسیارێکی گرنگی کرد: "تۆ دەتوانیت چی بکەیت؟" من دەبێت ئەوە وەڵام بدەمەوە.

" من لێرەم بۆ ئەوەی هاوکاریت بکەم تا لەگەڵ ئەو ڕوداوەی کە تۆی بۆ ئێرە هێناوە خۆت بگونجێنیت. من یارمەتی زۆر کەسی خەمبارم داوە، دەبێت بتوانم یارمەتی تۆش بدەم. ئەوەی دەبێت تۆ بیکەیت ئەوەیە کە قسەم بۆ بکەیت. بیرلەوە بکەرەوە کە هەردوکمان دەیڵێین. ڕاستگۆیە، لەوانەیە ئەوە بۆت گران بێت. ئەگەر ڕاست تێنەگەیشتووم پێم بڵێ: تەواوی ئەو شتەی کە دەیزانم ئەوەیە کە ڕۆبەرت پێش شەش هەفتە ڕۆیشتووە، نەتتوانیوە سەبارەت بەو لەگەڵ هیچ کەس قسە بکەیت. ئازار دەچێژیت، پێویستت بەقسەکردنە. تا ئەو کاتەی قسە بکەیت، گوێبگریت، من دەتوانم یارمەتیت بدەم."

بۆچونەکەم ڕاست بوو، ڕۆبرت لە ڕابردودا نەبوو، ئەو بەزۆری لە ئێستادا بوو. ئەگەر ئەو قسە بکات و بیربکاتەوە و گوێبگرێت، دەتوانم یارمەتی بدەم. باوەڕم وایە ئەمە چەند زووتر بەکەیسەکان بوترێت ئەوەندە گرنگە.

" من هەست دەکەم زۆر بێهیوام، هەست دەکەم مردوم"

" وای دانێ من کچانی سیحری خۆم دەجوڵێنم و هەموو ئەو شتانەی لەگەڵ ڕۆبەرتدا ڕوی داوە دەیسڕیتەوە، تۆ دەبیتەوە بە هەمان ژنی پێشوو کە هە

هیچ کەسێکی بەناوی ڕۆبەرتەوە نەناسیوە. ئایا دەتەوێت گۆچانەکەم یادەم
بکەوێت یان هەمووی شتێك بگەڕێنمەوە دۆخی جارانی خۆی؟ باش بیر بکەرەوە."

ڕەهەمووی سەرباری ئەو هەستە زۆر خراپەشی کە هەیبوو، نیشانی ئەوم
من دەبوایە بدایە کە ئەو ڕووداوە لایەنی باشی خۆی هەر هەیە. بەلایەنی کەمەوە ئەو
پێوەدە نەمردووە. ئەگەر ئەو بتوانێت بەمن بڵێت لەوشتەی کە ڕوویداوە
پەشیمان نییە من ئەو کارەی ئەو بەناشرین نازانمو ڕەخنەی لێناگرم. لەوە
تێگەیشت کە من لەگەڵ ئەودام. تەنیا شتێکی کە دەتوانم بەکاری بهێنم
ئەوەیە کە ئەگەر شتێکی باش لە ڕابردوودا هەیە زوو بیگەڕێنمەوە بۆ ئەوی.

"نەخێر نامەوێت ئەو چوار ڕۆژە لە ژیانمدا بسڕێتەوە ، ئەوانە باشترین
ڕۆژانی ژیانم بوون. تکایە پێشنیاری سڕینەوەی ئەوان مەکە".

"من ئەوەم پێشبینی کرد کە بڵێت ڕۆژانی باش بوون. ئەم ڕووداوە لایەنی
باشی هەبوو. ئەگەر نەبیو بێت تۆ ئەوەندە ناڕەحەت نەدەبوی. کاتێك کە
ژنێك جێدەهێڵرێت ئەوەندە ناڕەحەت دەبێت لایەنی باشی ئەو ڕووداوە
نابینێت. کاتێك ئەو ڕووداوە هیچ شتێکی باشی نەبێت ئەو خۆشی بەنەفرەتی
دەکات. من هەست دەکەم کە هەستی تێوە بەرامبەر ئەم ڕووداوە هەستێکی
باشە. ئەگەرچی بەخۆتان دەڵێن مردوون، بەڵام کاتێك بیر لە ڕۆبەرت
دەکەیتەوە هەست دەکەیت زیندوویت".

"ئەگەر بیرم لەو نەکردایەتەوە بەڕاستیش دەمردم، هەمیشە بیر لەو
دەکەمەوە. هەمیشە ئەو دەبینم و هەستی پێ دەکەم. بۆیە ئەوەندە
ئەشکەنجە دەکێشم، و بەقسەکردن لەسەری ئەوەندە ئازار دەبینم. هۆکاری
ئەوەی لەسەر سەردانیکرنم بۆ لای تۆ ئەوەندە تووڕە بووم. خۆم دەمزانی

ئەگەر بێمە ئێرە دەبێت دەربارەی ڕۆبەرت قسەبکەم. بەڵام ئەوەشم دەزانی که حەزدەکەم سەبارەت بەو لەگەڵ یەکێك هەر قسە بکەم".

لێرەدا ڕەگەزی هزری ڕەفتاری گشتی خۆخەمبارکردن ببینن. که چۆن ماددە کیمیاوییەکانی مێشکێکی ئاسایی هەیە بۆ بیرکردنەوە و هەستەکانی.

" فرانسیسکا، ئێمە بۆ ئەشکەنجە چەشتن دروست نەبوین؛ قسەکردن لەسەر ڕۆبەرت لەگەڵ مندا بەسود دەبێت".

وا دیار بوو دوای ئەوەی ئەو شتانەم پێ ووت کەمێك ئارام تر بۆوە. ئەوزانی دەتوانێت لەسەر ڕۆبەرت لەگەڵمدا قسە بکاتو هەست بە پاراستن بکات. فرانسیسکا تێگەیشت دەربارەی ئەو هیچ هەڵسەنگاندنێك ناکەم. لەوانەیە بمتوانیایە کێشەکانی کەمێك سوکتر بکەم" ئەمە شایەنی ئەوە بوو کە تاقیبکەمەوە. هەرچەند کێشکە قورستر بێت، ئەوا یارمەتیدانم بۆی گرانتر دەبوو. ئەگەر کێشەکان کەمێك سوکتر بێت ئەو دەیتوانی بە وردتر بیربکاتەوە لێی . ئەگەر کێشەکە هەر بەگرانی بمایاتەوە ئەو تەنها بەدبەختی خۆی دەبینی و هیچی تر.

" ئەوە وەك داستانی ناو کتێبەکانە، وانییە؟، ڕۆبەرت تۆی لە بۆقەکەوە کرد بە شازادەخانم ، ئێستاش لەو بیرکردنەوەیەدایت که بویتەوە بە بۆقەکە."

" بەڕاستیش وەهایە، من لە بۆقبونی خۆم نەفرەتم دەکرد، ئەوەندە بوم بە بۆق ئیتر باوەڕم نەدەکرد کە ببمەوە بە شازادەخانم، ئەو بۆ ناو خوردنەوە هاتو ئیتر کەوتە قسەکردن لەگەڵمدا، بەو کارەشی لە پڕێکدا بوومە شازادەخانم، ئەندامانی خێزانەکەم زۆر قسە لەگەڵ یەکتر ناکەین، چونکە هەمومان بوین بە بۆق، ئێمە تەنها قیرەقیر دەکەین، قیرەی کێڵگەکە، قیرەقیر بۆ منداڵەکان و بۆ دایکو باوکمان، بۆ ڕیبۆنە شینەکان، بۆ

قوتابخانەی ناوەندی، بۆ نرخی گەنمەشامی، تراکتۆرە شکاوەکە، بەدرێژایی ڕۆژەکە قیرە قیر دەکەین.

ڕۆبەرت قسەی لەگەڵ کردم گرنگی پێدام. خۆشەویستی لەگەڵدا کردم، پێشتر لە ژیانمدا هەرگیز تامی ئەو خۆشەویستیەم نەکرد بوو، هەتا نەمدەزانی کە هەیە، ئەو ژیانی خۆی هەبوو، لەگەڵ کامێراکەیدا گەشتی دەکرد، لەگەڵیا چوم بۆ سەر پردەکە، ڕاوێژچونی وەردەگرتم کاتێك وێنەکانی دەگرت. حەزم دەکرد شتێکی تر بومایە زیاتر لەوەی کە تەنها کرێکارێك بم. ناتوانم ئەوەت پێ بڵێم کە چەند هەستم بە ئیسراحەت کرد لەو چوار ڕۆژەدا، کاتێك ڕۆیشت، ئەوە زۆر بەئازار بوو. دەتوانم بەردەوام بم، بەڵام ئەوە سودی چییە؟ ئەو ڕۆیشت و من مردوم".

ئازارو خەمی فرانسیسکا تێدەگەم، بەڵام ئەگەر دانیشتنەکە هەمووی کۆبیرمان لەسەر ئازارو ئەشکەنجە بێت ئەوە زەرەرەکەی زیاتر دەبێت لە قازانجەکەی، ئەو قسەی دەکرد، قیرە قیر ئەوە تیشکێکی بچوکی دامێنان بوو، ئەوە هەمیشە شتێکی هاندەر بوو، من دەبوایە ڕێگەیەك بدۆزمە تا ئەو بگەیەنمە جێگایەك کە کەمێك هیوا ببینێت. دەبوایە ڕێنماییەکانم بخەمە بواری کرداریەوەو نیشانیبدەم کە هەتا لەو دۆخە ئازاراویەدا دیسان ئەو دەتوانێت هەڵبژاردەی ڕەزامەندبەخشی هەبێت. فرانسیسکا نەیدەتوانی ئەو کارانەی لەگەڵ ڕۆبەرت کردویەتی بگۆڕێت، بەڵام دەیتوانی ئەوە هەڵبژێرێت کە ئێستا چی بکات، دەبوایە لەوە تێبگەم ئەو ئێستا چی دەوێت" شتێك کە ئەو دەتوانێت کۆنترۆڵی بکات تەنها بە خۆیەوە پەیوەستە، هیچ کەس ناتوانێت ئەوە لەو بگرێت، ئەوە ڕێگەی ژیانە لەگەڵ ناکۆکیەکاندا، کۆبیر نەخانە سەر ناکۆکیەکە، بەڵکو کۆبیر(تەرکیز) لەسەر ئەگەرێك بکات کە

بەشێکی ململانێکە نەبێت. بەو شێوەیە کاتو کەمێك هیوای دەداتێ، ئەمە تەنیا ڕێگەیە کە بەهۆیەوە ململانێکە بەسەرکەوتویی چارەسەر دەبێت. شتەکان دەگۆڕێن، لەگەڵ کاتدا ململانێکان سوك دەبن و لەبیردەچنەوە. ئێستاش پێویستە وای لێبکەم کە ئەوە ببینێت کە زیاتر بواری ژیان هەیە وەك لە ناکۆکی.

" فرانسیسکا کەمێك بیربکەرەوە بۆچی هاتنت بۆ لای من هەڵبژارد؟ خۆت دەتزانی کە من ناتوانم ئەو شتانەی ڕوویانداوە بسڕمەوە".

بۆ ماوەیەکی درێژ بێدەنگبوو، من وشەی هەڵبژاردنم تێکەڵ بەهەستی ئەرێنی کرد، ئاماژەم بەوە کرد کە ئەو هەڵبژاردنێکی باشی کردوە کاتێك هێشتی کە تەلەفونەکە زەنگ لێبدات. ئێتر ئەرکی من ئەوەیە کە وتووێژەکە بەو ئاڕاستەیەدا بەرم کە" ئایا لەم کاتژمێرەدا شتێ باش ڕوویداوە یان نا؟ نازانم؟ نازانم چۆن دەبێت؟ بەڵام بەردەوام دەبم لە بیرکردنەوە بەلکو شتێکی بۆ بێت و لەوانەیە بۆ ئەویش.

" لەبەر ئەوە هاتم بۆ لات تا لەگەڵ یەکێکدا قسە بکەم، بەهەمان شێوەی کە وتت دەبوایە قسە بکەم، لە میدیسیۆن کانتی کەس نەبوو لێم تێبگات من بۆچی ئەو کارەم کردوە. دڵنیا نیم کە تێبگەیت کە چەندە لە ژێر فشاردا بووم. لەو ماڵەدا لە ناو چوار ڕۆژدا ئاگرێك بەرپا بوو. دوای ئەوەی کە مێردەکەم وەك سەهۆڵی سارد گەڕایەوە. هەوڵمدا ڕوداوەکە بەو بڵێم بەڵام نەمتوانی. پێشتر کەسێکی وەك ئامێر بووم. هاوسەرەکەم هەستی کرد کە شتێك ڕوویداوە، منداڵەکانیش تێگەیشتون. ئیتر نەمدەتوانی ئەو ژیانە بەردەوام بکەم. من بۆ ئێرە نەهاتووم کە موعجیزە دروستبکەیت. لە ئێوە

داوای کۆتاییەکی شادمان ناکەم. ئێستا هەست دەکەم ئەگەر دوبارە بمکەیتەوە بە بۆقەکە هەر ڕازیم".

" منیش ئەوەم قبوڵە کە دەبوایە لەگەڵ کەسێکدا قسەت بکردایە، بەلام جگە لە داستانەکەی ڕۆبەرت، شتی تریش بوونی هەیە. وای دانێ ساڵێك پێش ئەمە هاتویت بۆ بینینم. ئەو کاتە دەتویست دەربارەی چی قسەم بۆ بکەیت؟"

" یەکساڵ پێش ئێستا نەدەهاتم ، چونکە بۆقەکان نایەن بۆ لای ڕێنماییکارەکان".

بۆقەکان نایەن بۆلای ڕێنماییکارەکان، زۆرباشە ئەوەش پریشکێکی تر، کەواتە بیردەکەمەوە دەتوانین هەست بە ئەهامەتیکردنەکەی بڕەوێنینەوە.

" هەڵبەت، زۆرێك لە بۆقەکان هاتوون بۆ لام، من ئەمتوانیوە هیچ یارمەتیان بدەم. وابیر ناکەمەوە کە ڕێنماییکار بتوانێت کارێکی ئەوتۆ بکات بۆ بۆقەکان. بە تێگەیشتن لەو قسانەی کە کردت، ئەگەر بۆ لام بهاتیتایە واتاکەی ئەوە بوو کە دەتوویست جارێکی دی ببیتەوە بە شازادەخانم. لە جیهاندا بۆ شازادە خانمەکان هەتا بۆ ئەو شازادە خانمانەی کە بەدبەختن هەر جێگا هەیە. من یارمەتی چەند کەس لەوانم داوە.".

" لە جیهاندا جێگایەك بۆ من نییە. ڕۆبەرت جیهانی لەگەڵ خۆی برد. جیهان ڕۆیشت"

" جیهان ڕۆیشت ؟من لەوە دڵنیا نیم. ئەگەر بگەڕێیتەوە ماڵەوە ببینیت کچەکەتان ڕوداوی سەیارەی کردووە و لە نەخۆشخانەیە، یان کوڕەکەتان شەڕی کردووە، ئاخو حەسرەت هەڵدەکێشیت و دەڵێیت جیهان بەلای منەوە تەواو بووە. فرانسیسکا جیهان زۆر گەورەترە لەم شتانە. شتێکی کە

هاوبەشتانە. تۆ لەگەڵ پەیامنێرێك یەكترتان بینیبوو
لەدەستت چووە ژیانی

پەیامەكەی چی بوو؟"

" ئێوە دەتانەوێت ئەوە بڵێن" كەمن مێردەكەم جێبهێڵم"

" من دەمەوێت ئەوە بڵێم كە دەبێت بەڕاستی چاوێك بە ژیانی هاوبەشتدا
بگێڕیتەوە. چوار ڕۆژت لەگەڵ ڕۆبەرت بەسەر برد زۆر وورد سەیری ئەوت
كردوە. تۆ هاتویت تا دەربارەی ژیانی هاوبەشت قسە بكەی، كەواتە باشترە
دەست پێ بكەین".

ئەگەر بتوانم ئەو قەناعەت پێ بكەم كە چاوێك بخشێنێتەوە بە ژیانی
هاوبەشیدا ئەوا زیاتر بەرەو پێشەوە دەڕۆین. ئەگەر سەبارەت بە ڕۆبەرت
هیچی لەدەست نەیەت خۆ سەبارەت بە ژیانی هاوبەشی دەتوانێت كارێك
بكات. ئەگەر بڕیار وایە لەگەڵ ڕیچارد بمێنێتەوە ئەوا هەر دەبێت دووبارە
چاو بە ژیانی هاوبەشدا بخشێنێتەوە. ئەو ئەمە دەزانێت. گۆڕانكاری مەرج
ئەوە نییە كە ژیانی هاوبەشیان بپچڕێنێت. ئەگەر فرانسیسكا بتوانێت ئەو
پەیامە بە مێردەكەی بڵێت كە ژیانی هاوبەشیان بە ڕاستی كاریگەر نییە
خۆشی و مێردەكەشی لەوانەیە پێش بكەون".

" منداڵەكان ، باوكیان پێویستە".

باشە. پێشنیارەكەمی بۆ قسەكردن لەگەڵ مێردەكەی قبوڵكرد. ئەو لەم
بارەیەوە تا ڕادەیەك كۆنترۆڵی هەیە. چونكە ئەوە شیاو نییە كاتی خۆمان
لەشتێكدا بەسەر بەرین كە كۆنترۆڵمان لەسەری نییە. من بەشێوەیەك
مامەڵەم كرد وەك ئەوەی جارێكی تر هیچ نەیبینمەوە، كات بۆ من وەك زێڕ
بوو" دەبوایە ئێمە گۆڕانكاریەكی باشمان دروستكردایە.

" ڕاستە منداڵەکان دایکوباوکیان دەوێت بەڵام دایکوباوکێك نا کە لەتەنیشت یەکەوە هەست بە ئەهامەتی بکەن. لەم ڕووەوە بیربکەرەوە. هیچ ئەو بیرکردنەوەیەت بە مێشکتدا هاتبو ئەگەر لەگەڵ ڕۆبەرت بڕۆی ئەوان بەجێبهێڵیت. لەوانەیە بۆ ئەوان باشتر بێت؟".

" من بیرم لەم بابەتە کردەوە، بەڵام ئەوە وەك خەیاڵێك بوو. پێم ووتی من هەرگیز نەمدەتوانی لەگەڵ ڕۆبەرت بڕۆم. من نەمدەتوانی مێردو منداڵەکانم جێ بهێڵم ، خۆ ئەوەم پێ ووتی".

" من نەموت دەتوانی، من ووتم بیرت لێکردۆتەوە. واتە دەرگای هزری ئێوە بۆ ساتێکیش بەڕوی ئەم بابەتەدا کراوەتەوە. خۆ ڕۆبەرت ڕۆیشت، ئایا هەموو توانای ژیانتان لەگەڵ ئەو ڕۆیشتوە؟ شەش هەفتە تێپەڕیوە تۆ دەزانیت چ هەستێکت هەیە. ئایا بەڕاستی وا بیر دەکەیتەوە بتوانیت بەتەواوی وەك جارانت لێبێتەوە."

" دەتوانم چیتر بکەم؟ چ هۆکارێکم هەیە بۆ ڕۆیشتن؟ کەموکورتی من ئەبوو کە ڕۆبەرت ڕۆیشت."

" وا باشترە دەربارەی هۆکاری مانەوەت قسە بکەین نەك لەسەر هۆکاری ڕۆیشتنی ڕۆبەرت. لەگەڵ ریچارد چ شتێکت هەیە؟"

" خێزانم هەیە. منداڵم هەیە."

" ئێستا لەم باردۆخەی ژیانتدا چیت هەیە؟"

" شتێکی ئەوتۆم نییە، وەك ژن و مێردێکی ئاسایی وایین."

" بمبوورە بۆ ساتێك بیرم کەوتەوە کە تۆ مردوویت.خەریکە ئومێدەوار دەبم کە تۆ دەتەوێت ژیانێکی نوێ دەست پێ بکەیت. ئەوە ئەو کارەیە کە من ئەنجامی دەدەم. کاتێك کەسان دێنە لام و دەڵێن ئیتر ژیانی پێشووم هیچ

دەست پێ بکەمەوە. ئەگەر بدە ژیانێکی نوێ کاریگەری نەماوە، یارمەتیم ژیانی پێشوت کاریگەری هەبوایە لەگەڵ ڕۆبەرت پەیوەندی سەرجێی دروست نەدەکرد، ئەو یەك گەشتیاری هەڵخەڵەتێنەر نەبوو. ئەو بەو هۆیەوە ئەو کارەی کرد چونکە ژیانی تۆ کاریگەری نەمابوو؛ ئەوە لەناوچەوانی تۆ نوسراوە. ڕۆبەرت نەیدەتوانی ئەوە نەبینێت. تۆ تەنها عاشقی ڕۆبەرت نەبویت تۆ عاشقی ژیانێکی تازە بویت. ڕۆبەرت ڕۆیشتوە. ئایا دەتەوێت بیرۆکەی ژیانی نوێ واز لێ بهێنیت؟"

" تۆ کەسێکی بێرەحمیت. "

"بۆچی ئەو قسانە دەکەیت."

" ژیانی تازە لەبەر چاومدا دێتو دەچێت. بەم هەستەی کە ئێستا هەمە زیاتر ئامادەی مردنم وەك لە دەستکردنەوە بە ژیانێکی نوێ. تۆ بە جۆرێك قسە دەکەیت کە ئەوەندە ئاسانە ڕزگاربوون لەم هەموو دەردو ئەشکەنجەیە وەك پاککردنی گەنمەشامی وابێت. ڕۆژەکانم بە زۆر لێدەڕوات ؛ بەحاڵە حاڵ بیر لەوە دەکەمەوە چی دروست کەم بۆ خواردنی ئێوارە. ژیانی تازە هێندە لێم دورە هێندەی دووری مانگ."

لێرەدا دەبینە کە خۆ خەمبارکردن چ هێزێکی هەیە. ئەوەندە مرۆڤ دەکاتە سەهۆڵ. نازانم ئازارو دەردی چی کاتێك قسەم لەسەر ژیانی نوێ کرد، ئەوە هۆکاری سێهەمە بۆ خەمۆکی. بەلایەوە ئاسانترە لە خەمۆکیدا بەردەوام بێت وەك لەوەی بیر لە ژیانێکی جیاواز بکاتەوە. یان لە ژیانی تازە. ئەو وا خۆی ئامادە دەکات کە هەموو ژیانی بەو ناکامیەوە بەسەر بەرێت. ئەگەر یارمەتی نەدەم لەوانەیە ئەوە بکات. بەشێك لە هاتنی بۆ ئێرە ئەوەیە کە خۆی دڵنیا بکاتەوە کە ڕێنمایی کردنیش ناتوانێت هاوکاری بکات. من ئێستا دەڵێم

لەوانەیە ڕێنمایی یارمەتیت بدات، ئەو دەڵێت ئەوە بێرەحمانەیە. ئەوە ئەو ڕێگایەیە کە خەمۆکی کاری پێ دەکات. خەمباری هیواکان وێران دەکات. کاتێك دەزانم ئەو لەوانەیە خەمۆکی هەڵبژێرێت بۆ تەواوی ژیانی داهاتوی. من هیچ ناڵێم ئەوە بێرەحمانە ترە. ئەگەر بتوانم لەم بارەیەوە شتێك بکەم ئەوا هەر دەیکەم. لە ڕێگەی ئەوەی کە پێم دەڵێت تۆ بێرەحمی دەیەوێت بمترسێنێت، بەلام بە ئاسانی ناترسم. ئەو ئاستی سووربونم دەپێوێت. باوەڕ دەکەم کە حەزی لەوە بێت من ئاوا سوریم لەسەر کردنی کارێك.

" ئەگەر تۆ مردویت، پێویست ناکات ڕۆژەکانت بەسەر بەریت، مردن پاساوێکی باشە بۆ ئەوەی هیچ نەکات. ڕۆبەرت تۆی گەڕانەوە بۆ ژیان. ئەگەر لێرەبوایە ئەوا پێی دەوتیت" تکایە فرانسیسکا من ڕۆیشتم بەلام تۆ زیندو بە. دڵنیام کە شتێکی ئاوای دەوت."

"بەلام بینیوتە چی ڕویداوە. سەیرم بکە، ئەمڕۆ لە ئاوێنەدا کە خۆمم بینی وەك مردوی بێرۆح وابووم. ئەگەر دوای چەند ڕۆژێك ژیان ئاوابم، ئەوا من هیچی زیاترم لەم ژیانەم ناوێت. دەزانم بیر لەچی دەکەیتەوە. زۆر خراپیش نییە" یەکجاری تر ئاقیبکەرەوە. شتێکی تریش دەتوانیت بڵێیت؟ ئێوە لۆمە ناکەم، ئەرکی ئێوەیە قسەبکەن. تۆ پێشنیاری ژیانی تازەم بۆ دەکەیت، بەلام هەمو ئەمانە بەلای منەوە تەنها قسەن. بەردەوام بە، بۆچونەکانت ڕونبکەرەوە. ژیانی تازە بۆ کەسێکی وەکو من چۆن چۆنی دەبێت؟"

من ئەوم بەرەو ئەو جێگەیە برد کە پرسیای واقعی بکات. ئەو وردە ووردە لە هەڵبژاردنی خەمۆکی گومان پەیدا دەکات. ئەو دوای شتی بەرجەستەو تایبەت دەکەوێت. ئەو لەباری خوێندنەوەی دەستمدایە، ئایا من تەنها قسە

دەکەم یان دەتوانم شتێکی پێشکەش بکەم؟ ئەو حەز دەکات شتێکی پێشکەش بکەم. زیاتر گرنگی دەدات و کەمتر خۆشی خەمبار دەکات.

" زۆر باشە من شتم پێیە بۆ ووتن، تۆ دەتوانیت ژیانی تایبەتت هەبێت و تاسنورێك كۆنترۆڵیشی بکەیت. ئەوە هەمان ژیانی تازەی تۆ دەبێت. کاتێك شوت بە ریچارد کردو لە ئیتالیاوە بەرەو ئەمریکا هاتی، تۆ ئەو کۆنترۆڵ کەمەی خۆتت لەدەستدا. ئەو کۆنترۆڵی گرتە دەست. بەلای ریچاردەوە هەموو کارەکانی باش و دروست بووە، ئایا بەلای تۆشەوە هەر دروست بووە؟ ئەو دڵنیابوو لەوەی ئەو چی ویست تۆش ئەوەت دەوێت. ئەوەش هەڵەی ئەو نییە. کەی تۆ شتێکی جیاوازت پێ ووتوە. هەمان هەڵەت لەگەڵ رۆیەرتدا دوبارە کردۆتەوە. ئەو هات بۆ ئێرە و تۆی خۆشویست و تۆش ئەوت خۆشویست، ورۆیشت. من بە گومانم کە کەسێکی تر وەك تۆ خۆشیویستبێت. بەلام ئەو کۆنترۆڵی بەدەست بووە. ئەو زانیویەتی کە تۆ لەگەڵیدا دەچیتە ناو جێگاوە کەواتە تۆ دڵیشت داوە. هەر وا بوو بردی و رۆیشت. دوای ئەوەی خۆشەویستیتان کرد. ئەو هیچ کاتێك ووتی " ئای خوایە گیان" فرانسیسکا ئایا تۆ بەراستی منت خۆشدەوێت. پێم بڵێ چیت دەوێت ؟ من نازانم ئەوەی دەتەوێت دەتوانم بتدەمێ یان نا. بەس پێم بڵێ.؟"

" هیچ کەس تا ئێستا بە منی نەوتوە تۆ چیت دەوێت. هیچ کەسێك. خوایە گیان، بۆ ئەو قسانە دەکەیت؟ هەستێکی خراپم هەیە. چۆن دەتوانیت ئەو کارەم لەگەڵدا بکەیت، چۆن؟"

دووباره دەستی بەگریان کردەوەو لە جاری پێشوتر توندتر. من هیچم نەوت. چاوەڕێم کرد تا گریانەکەی تەواو بکات بۆ ئەوەی شتێك بڵێم. دوای پێنج خولەك ئارام بۆوە و گریانی وەستاند.

" ئێستا هاتیتەوە هۆش خۆت، ئێستا بۆ شتێك دەگریت کە دەتوانیت شتێکی بۆ بکەیت. دەربارەی ریچارد یان رۆبەرت هیچ کارێك لەدەستی تۆ نایەت بۆیان. مەبەستم لەو کارانەیە کە بۆیان کردویت یان تۆ بۆ ئەوانت کردووە. بەڵام ئێستا بۆ ژیانت دەتوانیت کارێك بکەیت."

" کارێکی چۆن دەتوانم بکەم، مەبەستتان چییە، من تێناگەم."

" مەبەستم لەوەیە بۆ نمونە هاتی بۆ بینینی من، تۆ ئەو کارەت کرد و پشتت بەکەس نەبەست و پرسیارت لەکەس نەکرد. کەسێکی تریشت ئازار نەدا. هیچ کەسێك لەم وتووێژانەی ئێمە ناڕەحەت نابێت. تۆ ئەو کارانەت کردوە."

" بەڵام ئەگەر بمەوێت تەلاق وەربگرم، چۆن، ریچارد ئازار نادەم."

ئێستا لە قۆناغێکی هەستیاردایین، هەر ئێستا بە ملیۆنان ژن ومێرد لە هەمان قۆناغدان - ئەگەر دەست لە مێردەکەم بەردەم ، ئایا نیگەران نابێت؟ بەدڵنیاییەوە مێردی فرانسیسکا نیگەران دەبوو، بەڵام پێویستە پرسیارێکی تر وەڵام بدرێتەوە. ئایا فرانسیسکا لەبەرامبەر کارەکانی یان قسەکانی خۆی بەرپرسیار نییە؟ ئایا ریچارد بەتەواوی ڕاستەو ، فرانسیسکا بەتەواوی هەڵەیە؟ وەڵامەکەی ئەوەیە هیچ کەسێك نەتەواو ڕاستە و نە بەتەواوی هەڵەیە. تا ئەو کاتەی مرۆڤ تەواو کامڵبونی نەبێت وەڵامەکە هەر ئەمەیە. کێشەی فرانسیسکا ئەمە نییە کە ریچارد نیگەران بکات یان نەیکات. وەڵامی ئەم پرسیارە کە ئەگەر بڕیارە وەڵامی بدەینەوە، هەنگاوێکە کە فرانسیسکا دەتوانێت لە پێناوی بارمەتیدانی خۆی و بارمەتیدانی ژیانی هاوبەشی بیکات.

ئەو پشتی پەردەی هەڵبژارد بوو" ئەو لەوە وەفادارتر بوو کە مێردەکەی بە
جێبهێڵێت. ئایا مانای وەفاداری ئەوەیە کە بەجۆرێك بژی کە دەتوانێت بەو
شێوەیە نەژی- مەبەستم ژیانی تایبەتییە ئەوەی وای لێ کرد کە لەگەڵ
ڕۆبەرتدا بخەوێت؟ کاتێك ڕۆبەرتی خۆشویست، ژیانی خۆی گۆڕی. ئێستا
ئەگەر خۆی بیەوێت، دەتوانێت بیبینێت چۆن دەتوانێت ژیانێکی باشتر
لەگەڵ ریچاردا هەبێت. ئەم ژیانە ناتوانێت هەمان ژیانی پێشوتریان بێت.
فرانسیسکا لە گەڕانی بەدوای ژیانێکی باشتر لەگەڵ ریچارد دەبینێت من
یارمەتی بدەم. نەك تەنها یارمەتی ئەو بدەم کە ژیانێکی باشتر بۆ خۆی
بونیات بنێت، بەڵکو ئەو بتوانێت بە ڕەنگدانەوەی ژیانێکی هاوبەشی باشتر
یارمەتی بێت بۆ ریچارد. من دەمەوێت ڕێنماییکردنەکەم بەم ئاراستەیە
بەرم – ئاراستەیەك کە تەواوی ڕێنمایی ژن و مێردەکان بگەنە ئەم قۆناغە
لەوانەیە سەرکەوتو نەبم، بەڵام بەبێ ڕێنماییەکی باش لەوانەیە فرانسیسکا
بەدرێژایی ژیانی خۆی خەمۆك بکات و هیچی تر.

"ئێستا لەسەر ئەوە قسەناکەین کە کارێکی دروست ئەنجامبدەین و کەس
نیگەران نەکەین. قسەم لەسەر ئەوەیە کە تۆ چۆن دەتوانیت یارمەتی خۆت
بدەیت؟ بەو کارەشت لەوانەیە یارمەتی ریچاردیش بدەیت."

" مەبەستتان لەوە چییە کە یارمەتی خۆم بدەم؟ مەبەستتان بەجێهێشتنی
کێڵگەکەیە؟ من زۆر کار لە کێڵگەکەدا دەکەم، بەوجۆرە ریچارد منی لەدەست
دەچێت، و نابود دەبێت."

" نە، ریچارد ئەو شتانەی بەهۆی تۆوە بەدەستی هێناوە لەدەستی دەچێت
ئەو کارەی کە بیست ساڵە بۆی ئەنجام دەدەی لەدەستی دەچێت، پاشان
دەڵێیت. نیگەران دەبێت. بەڵام من دەربارەی کار قسەناکەم. لەسەر ئەوە

قسەدەکەم کە وردە وردە تۆی لەدەست دەچێت. ئەوە نەبۆ تۆ نە بۆ ریچارد دادپەروەری نییە کە هەست بەنەهامەتی بکەیت‌و قسەش نەکەیت. راستیەکانی پێ بڵێ. پێی بڵێ کە تۆ هەست بە دڵخۆشی ناکەیت. دڵخۆش نەبوون لەگەڵ ئەودا بێرەحمیە. دڵخۆش نەبونت لە ژیانی کێلگەکە، حەز دەکەیت ئەو بابەتەی پێ بڵێی؟."

" ریچارد تێناگات، ئەو دەڵێت ئەوە چ قسەیەکە کە دەیکەیت، تۆ هیچکات نارازیبونت دەرنەبڕیوە تا ئێستا، من لەمە تێناگەم."

" وای دابنێ کە ئێستا دەتەوێت پێ بڵێیت. ئێستا ئەو لێرە نییە قسەکانت بەمن بڵێ. دەربارەی ژیانت لەو کێلگەیە دەتەوێت چی بەو بڵێیت؟ زۆر بەشێنەیی، چیت دەوێ بیڵێ."

" دەمەوێت پێی بڵێم ئیتر تاقەتی تەنهایی، و حەمالی ، ورۆژ لەدوای رۆژ هەمان کار دوبارە کردنەوە.و دڵەڕاوکێی بەردەوام لەسەر کەشو هەوا، ئافات و ئاوی ڕوبارو ئیتر حەزم لەمانە نییە. دەمەوێت لەگەڵ کەسانێکدا قسە بکەم کە جوتیار نین و گرنگی بە جوتیاری نادەن. وەک جاران ئەو هاوڕێیانەم دەوێت کە دەستەکانیان نەرمن‌و جلی جوان لەبەر دەکەن. نامەوێت ئیتر دڵم بەخەرجکردنی هەر سەنتێکی لەعنەتیەوە بلەرزێت کە خەرجی دەکەم. ئەم جلانە دەبینیت، ئەگەرچی لەبەرخاتری ڕۆبەرت کڕیم بەڵام خۆی لەبەر خۆم کڕیم."

فرانسیسکا لەسەر پێشی کورسیەکە دانیشتبو سەیری منی دەکرد. بیری دەکردەوە ئێستا زۆر جیاوازترە لەو کاتەی کە هات بۆ لام. ژیانی تازەی باسدەکرد. گەیشتینە ئەو خاڵەی بیر لەو کارە کەمانە بکاتەوە یان لەو شتانە بکاتەوە کە لەوانەیە ئەو دوربخاتەوە لە ڕۆبەرت.

" ئایا دەتەوێت بچیتەوە بۆ ئیتالیا."

لەوانەیە هێشتا خزمو کەسو کاری هەبێت لە ئیتالیا، لەوانەیە مێشک پەیوەندی لەگەڵ کەسێك مابێت، خێزان بۆ ئەوە باشە کاتێك پێویستی بەیەکێکە تا قسەی بۆ بکەیت بە دڵنیایی وئارامیەوە ئەوەت بۆ دابین دەکات. ئەو پرسیارە ئەوی نیگەران نەکرد، ئەگەرچی ئەو خۆی دەهێنێت و دەبات بەڵام حەزی لەوەیە، ماوەیەك بیر دەکاتەوە بەڵام بیرکردنەوەکەی باشە" ئەو بیرکردنەوەیە هۆکارە بۆ ئەوەی ڕۆبەرت لە مێشکی خۆی دەرکات.

" بیرکردنەوە لەگەڕانەوەم بۆ ئیتالیا خستبۆوە لاوە، چەندجار ئەوم بە ریچارد وتووە دەڵێت توانای دارایی ئەوەمان نییە. کێلگەکە پارەی زیادەی بۆ نەدەهێشتینەوە، منیش زۆر بەدوایدا نەڕۆیشتم".

" بەڵام هێشتا لە مێشکت دەرت نەکردوە ، ئێستاش حەزدەکەیت منداڵەکان بەریت و سەردانێکی ئیتالیا بکەیت."

ئێستا بابەتێکی تازە هاتە ئاراوە منیش بەدوایدا دەڕۆم لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی دڵی لە کێڵگەکە هەڵکەندرێت، هەردوکمان ئەوە دەزانین کە دەبێت واز لە کێڵگەکە بهێنێت."

" ریچارد دیسان دەڵێت لەڕوی داراییەوە ناتوانین."

" پێی بڵێ نیوەی دەرامەتەکەی هی تۆیە، منداڵەکان دەتوانن ئەو کارە بکەن کە تۆ دەتکرد، چونکە گەورەو بەهێز بوون."

" بەڵام پارە لە کوێ بهێنم."

" من چوزانم بچۆ کارپەیدا بکە، لەدس میونز کار زۆر هەیە، ئەوێ ئێلد دوور نییە، لەوانەیە تۆش خۆشی لە وازۆتنی ئوتومبیل ببینی تا ئەوێ، بچۆ بۆ کۆمپانیایەکی دامەزراندن پێیان بڵێ تۆ دەتوانیت کاری قورس بکەیت.

دڵنیام پەیدا کردنی کار بۆت زۆر ناخایەنێت. بۆ نموونە شت فرۆشتن، یان کارێکی وەها کە خەڵك زۆر ببینێت. لەوێ جلوبەرگی جوان لەبەر بکەیت. ئێستا بچۆ لە دسمیونزیت بەدوای کاردا بگەڕێ. خۆت دوا مەخە، ئەگەر کارێکیان بۆ پێشنیار کردی و بەدڵت نەبوو، ئەوا بەدوا کاری تردا بگەڕێ. بەشتێك کە ناتەوێت ڕازی مەبە. حەزدەکەم هەفتەی دواتریش بت بینم، هەفتەی ئاییندە دێیت؟"

" بێم، لەم ڕووەوە بیر دەکەمەوە، حاڵم باشترە."

" هەفتەی ئاییندە هەمان کات باشە بۆت، بەدرێژایی هەفتەکە تەلەفونم بۆ بکەو ئاگادارم بکەرەوە لەکارەکانت. دوا نیوەڕوان تەلەفونم بۆ بکە. لەدوای نیوەڕۆوە خۆم وەڵامی تەلەفونەکان دەدەمەوە. نامەوێت وا بیر بکەیتەوە کە ناتوانیت قسەم لەگەڵ بکەیت. تۆزێك عەزێتم بدە ، من دڵنیام زۆر تەلەفون ناکەیت."

ئەو کارەی کە کردم ئەوەبوو هێزی سەرگەرمی شتێك بکەم کە تا ڕادەیەك تواناى کۆنترۆڵکردنی هەبێت. ڕۆیشتنە دەرەوە و دەستکردن بە ژیانێکی تازە. گرەو دەکەم کە ئەویش وەك زۆربەی ژنە جوتیارەکان دەڕوات لە دەرەوەی کێڵگەکەی کار بکات. ئەگەر هەر ناچار بوو لە کێڵگەکەدا کار بکاتەوە، ئەوا کۆنترۆڵی بەشێکی زۆری ژیانی دەگرێتەوە دەستی خۆی. هەر ئەوەندە ژیانی جێگیر بێت و دور لەو ناکۆکیەی کە هێنای بۆ لای من، دەتوانێت ئەم ئەزموونەی وەك ئەزموونێکی لێ بێت و بتوانێت بێ گریان قسەی لەسەر بکات. شتێك هات بەبیرمدا بەڵام پێم نەوت چونکە ئەو ئامادەی ئەوە نەبوو، ئەویش ئەوەبوو کە پەیوەندی بکات بە کۆمپانیای گەشتەوە بۆ ئیتالیا ڕێنمایی گەشتیارەکان بکات، جوتیارەکان لە زستاندا زۆر دەچن بۆ

حەزیکات لەگەڵیاندا بێت. دەبێتە لیدەرولی ئیتالیا. لەم بارەدا لەوانەیە ئەگەر چوو بۆ سەردان و ئەوەی بەدڵبوو، لەوانەیە پێگەی دەسەڵاتدا دەبێت. ترسم لەوە نییە کە هەندێك شت بۆ کەیسەکەم ئەوەی بۆ پێشنیار بکەم. ئەوان ئازادن لە قبوڵکردن یان پێشنیار بکەم ئەگەر زانیم مەنتقیە. ڕەتکردنەوەی پێشنیارەکانم.

" بوارم بدەن کە بە دانیشتنەکەدا بچمەوە لەگەڵ فرانسیسکادا" سەرەتا بەدیقەتەوە گوێم لە کێشەکەی گرت. من ژیانی غەمباری لەگەڵ ڕێچارد و ژیانی خەیاڵی و لەدەستچوی لەگەڵ ڕۆبەرتدا وەك بەڵگەیەك بۆ گەڕانەوە بۆ ژیانی ڕابردوی وەرم نەگرت. هۆکاری ئەوەی کە نەچومەوە بۆ قوناغی منداڵی، یان بۆ جێهێشتنی ئیتالیا، و پەیوەندی لەگەڵ دایك و باوکیدا پرسیارم لەسەری نەکرد. بەڵام ئەگەر پێویستی بە خێزانەکەی بوایە، بینینی خێزانەکەی بەسود دەبوو بۆ ئێستا. چونکە هونەری ڕێنماییکردنی تایبەت بەخۆمم هەیە کە لەسەر ئێستا کار دەکەم. زۆر بە گرنگی نابینم کە بگەڕێمەوە بۆ ڕابردو بەو هیوایەی کە شتێکی تیدا ببینمەوە کە بگونجێت لەگەڵ کێشەکەی ئێستایدا. من لەگەڵ بۆچونی ڕێنمایی کلاسیکی یەکناگرمەوە کە باوەڕی بەوەیە کە زانینی خەمباری و نەهامتیە کۆنەکان فێرت دەکات. کاتێك کۆبیرت بخەیتە سەر بەدبەختی و ئەشکەنجەی ڕابردو تەنیا دوبارە تازەیان دەکەیتەوە. دیارە یەکجار ئەو نەهامەتی و بەدبەختیانە بۆ مرۆڤەکان بەسە. چەند زیاتر لە ناو ڕابردودا بمێنیتەوە ئەوەندە لە ڕوبەڕوبونەوەی پەیوەندیە ناهاوکارەکان و غەمگینەکانی ئێستای خۆت کە کێشەی هەمیشەیی ئێوەیە دور دەکەویتەوە. ئەگەر هەر ناچاری گەڕانەوە بووم بۆ ڕابردوو ئەوا دەگەڕێمەوە بۆ ئەو قۆناغانەی کە تیایدا کەیسەکە

کۆنترۆڵی کاریگەری ژیانی خۆی لەدەستدا بووە. سەرکەوتنەکانی رابردوو دەبنە پەندو وانە نەک نەهامەتی و ئازارەکانی.

دووەم: ریچارد دەیهێنا قسەی لەسەر بکەین" چونکە هێشتا لێرەیە. رۆبەرت ئەوە ناهێنێت کە قسەی لەسەر بکەین، ئەگەر دەرکەوتایەتەوە، یان ئەو بریاری ئەوەی دابایە کە بچێت بەدوایدا، ئەو کاتە شایەنی قسەکردن بوو لەسەری. شیاو نییە کە لەسەر کەسانێک قسە بکەین کە ئیتر رۆڵیان لە ژیانی فرانسیسکادا نەماوە، و لەڕوی ئەو هەڵبژاردنەی کە ئەو بۆ ژیانی دەیەوێت چی بکات؟ کاریگەریان نییە. ئەو بیرۆکەیە هێشتا بەبیری فرانسیسکادا نەهاتبوو کە ریچارد بتوانێت رەفتارەکانی بگۆرێت. بۆیە لەسەر ئەو بابەتە کارم کرد کە فرانسیسکا چۆن دەتوانێت رەوشی خۆی بگۆرێت. بێگومان ریچاردیش هەستی بەوە کردبوو کە ژنەکەی وەک مەکینەی لێهاتووە و لەو بارەیەوە لەوانەیە نیگەرانی هەبوبێت یان بەلایەنی کەمەوە حەزیکردوە کە بزانێت چی روویداوە.

ئەگەر فرانسیسکا ئەو کارەی بکردایەو بەریچاردی بوتایە من لەو کێڵگە(پیرۆز)ە هیلاک بووم. لەوانەیە گرنگی بدایە بە قسەی ژنەکەی بەتایبەت ئەگەر ئەوە ژنەکەی خۆشحاڵتر بکردایە. من نازانم ریچارد چ کارێکی دەکرد ئەگەر هاوکار بوایە، فرانسیسکا دەیتوانی کێشەکانی لەگەڵ ئەودا چارە بکردایە. بەتایبەت ئەگەر بتوانێت واز لە کارکردنی ناو کێڵگەکە بهێنێت. سەگە پیرەکانیش دەتوانن فێڵی تازە فێربن، بەڵام دەبێت کەسێک فێریان بکات. ئەگەر فرانسیسکا دڵخۆش بێت بەباشترین شێوە ئەو فێڵانە فێردەبێت وەک لەوەی غەمبار بێت. هیچ پەلەکردنێکم نەبینی بۆ جیابونەوە(تەلاق).

بەڵام بەهۆی ئەوەی ئەنجامەدا، باوەڕم وایە کە هەندێك پەلەکردن هەیە بۆ ئەوەی دەست بەژیانێکی نوێ بکات.

لە دانیشتنی دواتردا بەمنی ووت ئەو پێشتر مامۆستا بووە ئایا دەگونجێن دوبارە وانەوتنەوە دەست پێبکاتەوە یان نەخێر. لەسەر ئەوەی بۆچی وازی لێهێناوە قسەمان کرد. کێشەی وانەوتنەوە کە بەشێکی ڕابردوو بوو ئارەزوی نەکرد کە قسەی لەسەر بکات. بەو ئەنجامە گەیشتین کە ئەو کۆلێجی تەواو کردووە بڕوانامەی باشی لەسەر پەروەردە و فێرکردن هەیە، بەئاسانی دەتوانێت کارێکی باش پەیدا بکات. ئەگەر بیەوێت دوبارە دەیتوانی دەست بە وانەوتنەوە بکاتەوە.

هەتا پێش دەرکەوتنی ڕۆبەرتیش بەناچاری ژیانی لەگەڵ ریچارددا قبوڵ کردبوو. ئەشکەنجەی دەکێشا. فرانسیسکا نەیتوانێ بێ خۆخەمبارکردن ئەو کارە بکات، من هەرگیز ئەو بۆچونەم نییە و پەیمانیش نادەم کە کەسانی وەکو ریچارد لە ژیانی کەیسەکانمدا بگۆڕین بە بێ ئەوەی کەیسەکە خۆی ئەوە بگۆڕێت کە دەیکات. من هەر لەیەکەم دانیشتنەوە هەوڵمدا ئەوە دوپاتبکەمەوە ئەوەی کە دەتوانین بیگۆڕین خۆمانین. کەسەکان دەتوانن بگۆڕێن، زۆربەی ئەوانەی کە دێن بۆ سەردانی ڕێنماییکار لێهاتون. بەدوای کامەرانیدا دەگەڕێن نەك تەنها چێژ. کاری ڕێنماییکار ئەوەیە کە وا مامەڵەیان بکات ئەگەر ئەوان دەتوانن شتێك بۆ ژیانیان بکەن زیاتر لەوەی تا ئێستا کردویانە باشترە کە بیکەن.

کەیسەکان کە سەردانی ڕێنماییکار دەکەن باوەڕیان وایە کە هیچ پاڵپشتێکیان نییە. ئەوە ئیشی ڕێنماییکار نییە کە ئەو باوەڕیە نەمر بکات. ئازار و نیگرانی ئەو ڕێگایەیە کە فێری بوون بۆ ئەوەی مامەڵەی ئەو بێ پشت

ڕێنماییەیانی پێبکەن، بە خەڵکیش بڵێن ئەوان چەندە خەمبارن. هیچ کەس، تەنانەت ڕێنماییکارەکەش نابێت ڕێگە بدات کەسێکە بەهۆی ئەو نیگەرانییەوە کە هەڵیبژاردوە ئەو کۆنترۆڵ بکات. هەرچەندە ئەوە دژ دەوەستێتەوە لەگەڵ هەستە گشتییەکانماندا. نیگەرانی هەڵبژاردەی ئەوانە. کاری ئێمە ئەوەیە کە هەڵبژاردەیەکی باشتریان نیشان بدەین. لەگەڵ تەواوبوونی کاتەکەیدا فرانسیسکا کلینیکەکەمی جێ هێشت. بیری لە هەڵبژاردەیەکی زۆر باشتر دەکردەوە وەك لەوەی لەماڵەوە دانیشێت و خەمۆکی دایبگرێت. خەمۆکی مێرد هێزەکەی سەرفدەکرد. ئەو پێویستی بەدەرمان نەبوو. ئەو نابێت وا هەست بکات کە نەخۆشی عەقڵی هەیە و پشت بە ڕێنماییکار ببەستێت. ئەو پێویستی بەوەیە کە فێربێت دەتوانێت چی بکات بۆ ئەوەی یارمەتی خۆی بدات و دەست بکات بە ئەنجامدانی. دە دانیشتن لەماوەی شەش مانگدا دەیتوانی ئەو بخاتە سەر ڕێگایەك کە خۆی دەیویست. لەو ڕووەوە کە چەند جارێ من ببینێت بڕیارماندا. دانیشتنەکانمان دور دور دانا تا بتوانم یارمەتی بدەم لەو کێشانەی کە لە کاردا ڕووبەڕووی دەبێتەوە و چۆنیەتی مامەڵەکردنی ئەو بیارانەی کە دەیانبینێت.

دوای چەند دانیشتنێك تیۆری هەڵبژاردنم فێرکرد " پێم ووت کە ئیتر کەس ئەو ناڕەحەت ناکات. وتم کاتێك خۆت بگۆڕیت لەوانەیە ڕیچارد بە خۆ ئەسپارکردن بیەوێت تۆ ناچار بکات لە کێڵگەکە کار بکەیتەوە، ئەگەر ئەوە ڕوویدا دەتوانیت تیۆری هەڵبژاردن فێری مێردەکەشت بکەیت. فرانسیسکا دەتوانێت مامەڵەی ئەو بەباشی بکات و پێی بڵێ نە ئەو نەکەسی تر بەرپرسی نەهامەتیەکانی ئەو نین. دەتوانێت پێ بڵێ کە بێت من ببینێت یان پێکەوە بێن ئەوە شانسێکی زۆر باشە کە ڕیچاردیش قەناعەت پێ بکات و

هەردوکیان ئەو تیۆرە بەکاریهێنن. چونکە تەواوی ئەو کەسانەی کە بۆ ڕێنمایی دێن بۆ کلینیك بەلایەنی کەمەوە لە یەك پەیوەندی نارازین، ئەرکی ڕێنمایکارانە لەگەڵ کەیسەکاندا پەیوەندیەکی باش دروست بکەن و تێیان بگەیەنن کە دڵسۆزی ئەوانن و ئەگەر قسەیان کرد گوێیان لێبگرن و بیر لە ڕوداوەکان بکەنەوە، دەتوانن یارمەتیان بدەن. هەمو کەیسەکان لەسەرەتادا بێباڵپشت و بێهاوکارن پێویستیان بە یەك هاوڕێ و هاوپەیمان هەیە. ڕێنماییکاران هەمان شێوەی کە من فێری فرانسیسکام کرد. لە ڕێڕەوی ڕێنماییەکەدا فێریان بکەن کە ئەوان تەنها بەرپرسیاری ژیانی خۆیانن. کەسانی تر ئەگەرچی دەتوانن بگۆڕێن، بەڵام نابێت زۆر هیوا لەسەر گۆڕینی ئەوان هەڵچنن. لەهەمان کاتدا زۆر گرنگە کە کەیسەکانی خۆمان فێر بکەین کە ژیان هەمیشە دابەروەر نییە. هەندێك کەس زیاتر لەوانی تر سود لە پەیوەندیەکان وەردەگرن. ئەگەر ڕێنماییەکە سەرکەوتوو بێت. کەیسەکان پەیوەندیە کۆنەکانیان چاکدەکەنەوە یان پەیوەندی نوێ و باشتر دروست دەکەن. بۆ شادمانی پێویستمان بەچەند پەیوەندیەکی نزیك و بەباوەڕ هەیە. جینەکانمان پێشبینی ئەوە دەکەن کە ژیانمان لەسەر بنەمای ئەو پەیوەندیە باشانە درێژە پێبدەین.

....

As you may have guessed, I took the liberty of using the main female character, Francesca, from James Waller's The Bridges of Madison County (Secaucus, N.J.: Warner Books, ١٩٩٢).

یەکەی حەوتەم

خــــوڵــــقــــکـــــاری

یەك جلی سپی بۆشایی ئاسمانم لەبەرکرد بوو، کڵاوێکی سپیم لەسەر کرد بوو. ئامادە بووم تا یەك کاتژمێری تر بۆ بۆشایی ئاسمان گەشت بکەم. لە سینسیناتی بووم؛ بۆ فڕین دەبو بۆ پایەگای رایت پیترسون هێزی ئاسمانی لە دیتون بڕۆم کە فڕین تا یەك کاتژمێری تر لەوێوە ئەنجامدەدرا. بۆ ئەوەی کە گەشتی ئاسمانیەکە لە دیتۆنـەوە هەڵدەفرێت ئەسڵەن بەلامەوە سەیر نەبوو. ئەوەی بەلامەوە سەیر بوو ئەوە بوو کە ئاسا گواستنەوەمی لە سینسیناتیەوە بۆ دیتون رێك نەخستبوو. بەو حاڵەوە ئاسا هەواڵی پێدام کە باشترین رێگایەك بۆ ئەوەی خۆم بگەیەنمە جێی فڕینەکە سود وەرگرتنە لە هۆکاری گواستنەوەی گشتی. بۆیە سواری ئوتوبیسێکی شارەکە بووم خەڵکەکە سەیری جلە سپیەکانی منیان دەکردو هیچیان نەدەوت. هەمیشە ئوتوبیسەکانم دەگۆڕیو هیچیان بۆ دیتۆن نەدەڕۆیشتن. شڵەژابوومو گومانم لا دروست ببوو کە بتوانم بگەمە فڕینەکە. داوای یارمەتیم لە خەڵك دەکرد ئەوانیش شانیان بەرزدەکردەوەو گرنگیان بەکێشەکەم نەدەدا.

ئەوە خەونێك بوو کە چەند ساڵێك پێشتر کاتێك لە سینسیناتی دەژیام، بینیبووم. ئەو خەونەم ئەوەندە بەئاشکرا توشی نشوستی ببووم هیچ کاتێك بیرم ناچێتەوە. ئێمە هەمومان خەون دەبینین. لە زۆربەی لە خەونەکاندا دیارە کە هەرکارێك دەکەین بەمەبەستەکەمان ناگەین. ئەو خەونانە زۆر لەڕاستی دەچن ئەگەرچی ئەو شتانەی کە لە خەونەکاندا ڕودەدەن هیچ پەیوەندیەکی بەڕاستیەوە نییە. خەونەکان وەك ڕەفتاری گشتی حسابی بۆ دەکرێت. دەبێت پێی بوترێت خەونبینین. هەموی لەناو سەری ئێمەدا

ڕودەدات. ئـەوە پێکهاتـەی بیرکردنـەوەی ئـەو ڕەفتـارە کشـتیەیە. لەناو خەونەکەمدا، من نواندنم دەکرد. هەروەها بیرم دەکردەوە کە بگەمە دیتۆن هەستم بە ئازاری ئەو ناکامیە دەکرد. بێگومـان ئـەوەش بـارێکی جەستەیی سروشتی بوو بۆ ئەوەی ئەنجامم دەدا.

من ئاماژەم بەو خەونە ئەدا لەبەر ئەوەی ئەوەندە گرنگە لـە ژیانمدا بەڵکو ئەوە نمونەیەکی زیندوە بۆ ئەوەی کە هەمومان چەند خوڵقکارین. خەونەکان سنوریان نییە، کەمێك مەنتقین، مەرج نییە ڕەگو ڕیشەی لە واقعەوە هەبێت. هەر ڕوداوێك دەتوانێت لە خەوندا ڕوبدات، بەڵام وەك دیارە هەموو ڕوداوەکان بەواتان. من لە خەونەکەمدا یەقینی ئەوەم هـەبوو کـە ئەگـەر خـۆم بگەیەنمە دیتۆن ئەوە دەچوم بۆ بۆشایی ئاسمان. ئەگەرچی توێـژەران باوەڕیـان وایە کە خەونەکان یارمەتیمان دەکەن تا بەڕادەیـەکی زۆر ئیسـراحەت بکـەین لە کـاتی خەوتنـدا. مـن لـەم بەشـەدا دەمـەوێت دەربـارەی داهێنـەری خـودی خەونەکان باس بکەم.

ژیان بێ داهێنان شایانی بـەردەوام بوون نییـە. بـەڵام کاتێـك دەرمـانی دژە داهێنانمان دەدەنێ، کە بەمەبەستی چارەسـەری شـڵەژانی دەرونـی یان بۆ نەخۆشی پارکنسۆن توانای جوڵەی داهێنانمان ناهێڵێت. ئەو داهێنانە ناگاتە شانۆی دەرکەوتن، چونکە لە مێشکماندا سیستمێکی خوڵقکار بوونی هەیە، کە داهێنان بۆ سەر ڕەفتاری کشتیمان زیاد دەکات. ئەو سیسـتمە داهێنەرە لەکاتی خەوتندا دەتوانێت بکەوێتە کار ئەگەرچی لەکاتی بێداریدا ئیشـەکەی گرنگترە. ئەو دەتوانێت داهێنان بۆ هەر چوار پێکهێنەرەکەی ڕەفتاری کشتی زیاد بکات.

ئێمە شایەتی ئەو داهێنانەین لای وەرزشکارە گەورەکان، سەماکاران، پزیشکی نەشتەرگەرییەکان،و ئەو کەسانەی کە کاری دەماری ماسولکەیی ئەنجام دەدەن. یەکێك لەو وەرزشکارە گەورانە(مایکل گوردن)ە کە داهێنەرترین وەرزشکاری جیهان بوو. بیرکردنەوەی داهێنەرانەی ئەم نوسەر، هونەرمەند، موسیقادانەرو زانایانە ئەوان جیادەکاتەوە لە کەسانی تر. نمونە وەك" ئەنیشتاین، شکسپیر، موزارت، نگوگ بەشێك بوون لەو کەسە داهێنەرانە کە ئەگەر ناوی یەکە بەیەکەیان بهێنین ئەوا یەك کتێبی پێویستە. ئەوە توانایەکی گەورەو هونەرمەندانەی کارکردن و خولقکاری و دەربڕینی هەستەکانیان بووە کە خەڵکیان سەرسامکردوە. هەروەها باروودۆخی تازەی داهێنەرانەی جەستەیی هەیە وەك ئەو کەسانەی لە مردن هەستاونەتەوە یان ئەو کەسانەی هەندێ ڕێوشوێنیان دۆزیوەتەوە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکی بێدەرمان، ئەو ڕێگایەی بەکاریان هێناوە شیکردنەوەی پزیشکی هەڵناگرێت.

دیارە ئەمانە دەربارەی شێوەی بەرجەستەی کاری ئەم سیستمە داهێنەرەیە. من لەم بەشەدا دەمەوێت بڵێم کە هەمان سیستم دەتوانێت بە دروستکردنی ڕەفتاری ئازاراوی و تێکدەری خود. زەبری زۆر بەکەسەکان بگەیەنێت. زۆربەی کات ئەو داهێنانە تێکدەرە کاتێك گەشە دەکات کە خۆزگەی پەیوەندی باش دەخوازین و توانای بەدەستهێنانیمان نییە.

بۆ نمونە کاتێك وەك فرانسیسکا هەستی تەنهایمان هەیە، وناتوانین هیچ هەنگاوێکی کاریگەر بۆ چاکبونەوەی برینەکەمان بنێین. بەڵام لەبەر ئەوەی کە ناتوانین چالاکانە هەنگاو بنێین ئەوە نابێتە هۆکار کە کارێك نەکەین. ئەمە بەتەواوەتی ئەو هەڵوێستەیە کە لە پێناویدا سیستمی داهێنەرانە گەشەی

کردووە. ئەم سیستەمە هەرگیز دانادرێت و تەسلیم نابێت. ئەم سیستەمە خۆبەخۆی خۆی بەردەوام پارمەتیمان دەدات کە لەگەڵ هەستی تەنهایی خۆمان یان هەرشتێکی تر مامەڵە بکەین. ئەویش بە زیادکردنی خولقکاری بۆ ڕەفتاری ئێستامان یان هەندێکجاریش بە داهێنانی یەک ڕەفتاری تەواو نوێ و کاریگەر تر.

لە زۆرجاردا کردارو بیرکردنەوەی نوێمان بۆ پێشنیار دەکات، دەتوانین ڕەتی بکەینەوە ئەگەر زانیمان ئەوەی پێشکەشی کردووین دۆخەکە خراپتر دەکات. ئەگەر قورس بوو لامان پێشنیارەکە ڕەت بکەینەوە، ئەوا بەزۆری داوای یارمەتی لە ڕێنماییکار دەکەین. ئێمە زۆربەی جار کۆنترۆڵ و دەسەڵاتی تەواومان هەیە و بەسەر کردارو بیرکردنەوەکاندا زاڵین ئەگەر بمانەوێت ئەنجامی بدەین یان نەیدەین. بەتایبەت ئەگەر تێگەیشتین لەو هەڵبژاردنە. ئەوەی قسەی لەسەر دەکەم بۆ نمونە" کاتێک توندوتیژیمان بۆ پێشنیار دەکات یان بیرکردنەوەو کرداری خۆکوژی کە تازەیە بۆمان. یان بیرۆکەی زهانی و شێتیمان بۆ پێشنیار دەکات کە پێیدەڵێن شیزۆفرینیا یان شڵەژانی دوجەمسەری، یان لەکاتی تەنهاییدا توشی وەسواسی فکری یان کردارمان دەکات. کاتێک دەکەوینە بارێکی قورسەوە وەک هێندمەی دوای زەبرێک مامەڵەکردنی بەئازارەو داهێنەرانەشە. لە هەموو ئەم بارانەدا لە ڕێگەی باشکردنی پەیوەندیەکانمانەوە دەتوانین ئەم بیرۆکەو کردارانە ڕەت بکەینەوە. کەسانی زۆر ئەم کارەیان کردووە. لە بەشی داهاتودا بەوردەیەکی زیاترەوە ئەمە شیدەکەمەوە.

کاتێک تەنهاو ناکامین سیستەمی داهێنەرانەمان لەوانەیە هەستێکی نوێمان بۆ پێشنیار بکات، خەمۆکی بڵاوترینیانە بەڵام دڵەڕاوکێ، سەرئێشە، پشە

نێنەو هەستە ناخۆشەکانی تریش پێشنیار دەکات. کاتێك ئێمە ناتوانین ئەو هەستانە رەتبکەینەوە- چونکە کۆنترۆڵی راستەوخۆمان بەسەر هەستەکانماندا نییە- دەتوانین هەوڵبدەین، لە رێگەی رێنمایی یان بەبێ رێنمایی پەیوەندییەکانمان باشتر بکەین یان زۆر شتی تازەی رازیکەر بدۆزینەوە. ئەوە ئەو شتە بوو کە کەیسەکەم لەبەشی چوارەمدا کردی، لەگەڵ ئەوەی فرانسیسکا کە دەستی کرد بە بیرکردنەوە لێی وەك لەبەشی رابردودا بینیمان.

کاتێك سیستمی داهێنەرانەمان باری جەستەیی نوێ بەلام وێرانکەرمان بۆ پێشنیار دەکات، ناتوانین رەتی بکەینەوە تا لەوە دڵنیا نەبین کە چاککردنی پەیوەندییەکانمان دەبێتە هۆی خاوکردنەوە یان وەستاندنی پرۆسە وێرانکارییەکە. لەوانەیە بەدەست وێرانکارییەکی جەستەیی زۆرەوە بناڵێنین. بلاوترین نمونەی ئەو وێرانکاریانە نەخۆشییەکانی سیستمی بەگریمانە وەك رۆماتیزمە، سەرباری ئەوەی ئەم پرۆسەیە زۆر پوخێنەرو زۆر سەرسورهێنەریشە. هێشتا من لەو بڕوایەدام کە هەڵبژاردەیەك هەیە دەتوانێت هاوکارمان بێت. من ناونیشانی گشتی(سایکۆسۆماتیك) نەخۆشیە دەرونجەستەییەکان بەکار دەهێنم بۆ وەسفی ئەم پرۆسەیە.

نەخۆشیە دەرونجەستەییەکان(سایکۆسۆماتیك)، لایەنی تاریکی داهێنان.

رێگایەك نییە کە پێشبینی کاتی ڕودانی ئەم نەخۆشیانە بکات، یان ئاستی لە بێکۆنترۆڵی لەسەر ژیانمان پێویستە تا نەخۆشیەکە دروست ببێت دەتوانین بزانین کە ڕۆماتیزمەمان هەیە تەنها کاتێك دەردەکەوێت. بەلام ئەگەر ئەوەی من لێرەدا شیدەکەمەوە ڕاست بێت، شتێکی یارمەتیدەر هەیە، کە دەتوانین بیکەین بەتەنیا یان لەگەڵ ڕێنماییکاردا هەر کاتێك یەکەم نیشانەی پرۆسەی داهێنەرانەی ڕوخێنەر دەبینین. دەمەوێت لەوە دڵنیا بینەوە کە هیچ شتێکی من پێشنیاری دەکەم زەرەری نییە. ئامۆژگاریشم بۆ ئەوانەی ئەم نەخۆشییەیان هەیە کە داوای چاودێری گونجاوی پزیشکی بکەن. ئامۆژگاری پزیشکەکانیان جێبەجێبکەن.

پزیشکەکان زۆربەیان لەو باوەڕەدان، کە ڕۆماتیزم لە پێگەیشتواندا، کە دەبنە قوربانی سیستمی بەرگری خۆیان هێرش دەکاتە سەر جومگەکان وەك ئەوەی کە جومگەکان شتێکی نامۆ بێت. ڕێگەیەکی تری شیکردنەوەی نەخۆشیەکە ئەوەیە کە سیستمی داهێنانی ئەم کەسانە دەیەوێت لە زەرەرێکی پێشبینی کراو بیپارێزێت. ئەگەر ڕێگەیەك بدۆزینەوە بۆ وەستاندنی ئەم داهێنانە ڕوخێنەرە. دەتوانین یارمەتی ملیۆنان خەڵك بدەین کە بەدەست ئەم نەخۆشیەوە دەناڵێنن و ئەوانەشی کە توشی نەخۆشیەکانی تری سیستمی بەرگری بونەتەوە. لەوانەیە چارەسەر ببێت ئەگەر زۆر لە هۆکاری ئەو هێرشانە بدۆزرێتەوە.

نۆرمان کۆیزنز سەرکەوتوو بوو لە شکست پێهێنانی ئەم هێرشانە، وەك ئەوەی بە وردەکاریەوە وەسفی دەکات لە (Anatomy of an

Illness)* ، کاتێك هەستی بە ئازاری ڕەقبوونی پشتی دەکرد، حاڵەتەکەی بە هەوکردنی بڕبڕەی پشتو لاقەکان یان بە هەوکردنی ڕۆماتیزمی بڕبڕەکان دەست نیشان کرا. پزیشکەکان پێیان وت، کە لە کۆتاییدا زۆر توند پەکیدەکەوێت بەهۆی نوشتانەوە و ئازاری پشتیەوە. کە ئەوە شتێکی بلاوە لە مێژووی ژیانی ئەم نەخۆشیەدا. بەلام شێواندنەکەی بەردەوام دەبێت.

پزیشکەکانی پێیان ووت لە ڕوی پزیشکەیەوە ناتوانرێت هیچت بۆ بکرێت، هیچ هۆکارێکیش نییە، کە لە نەخۆشخانە بمێنیتەوە هەتا ئەگەر بارەکەشت زۆر خراپ بێت. بۆیە نەخۆشخانەی جێهێشتو کەوتە پیادەکردنی پرۆگرامێك، کە لەڕوی پزیشکیەوە پێیدەڵێن چارەسەری تەواوەتی. ئەوەی ئەنجامیدا پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە سیستمی بەرگریەوە نەبوو. بەلام پەیوەندی هەبوو بە زیاتر کۆنترۆلگرتنە دەستی ژیانی خۆی.

نۆرمان کۆیزنز ئەو دۆخەی ڕونکردەوە، کە تیایدا توشی نەخۆشیەکە بیوو. ئاشکرا بوو کە لەدەستدانی کۆنترۆڵ بوو بەسەر ڕوداوێکی گرنگ لە ژیانیدا. نۆرمان کەسێکی گرنگ بوو، کە خەڵك گوێیان لێدەگرتو قسەکانیان بەهەند وەردەگرت. هەندێك لە ئۆفیسە بیانیەکان لەیەکێك لەو پرۆژە زۆرانەی بۆ یارمەتی جیهان هەیانبوو، ئەویان پشتگوێخستبوو. کۆیزنز وێنەی خۆی وەك کەسێکی بەهێزو گرنگ لە جیهانی چۆنایەتیدا یەکسەر گۆڕا بۆ کەسێکی ناکامو شکست خواردوو. زۆر زوو ژیانی لە کۆنترۆڵی ڕاستەقینەی خۆی دەرچوو. هەروەك هەمومان دەیکەن کە توشی شکست دەبینەوە. سستمی داهێنان کەوتە دەستوەردان. دەستوەردانەکەی بۆ ڕەگەزی بیرکردنەوەی یان کردار نەبوو. بەلکو بۆ سیستمی بەرگری بوو کە بەشێکی زیندوە و

هێرشەکەی بۆ خراپکردنی بڕیڕەکانی بوو وەك ئەوەی بەشێکی نامۆ بێت ل
جەستەیدا.
شیکردنەوەم بۆ ئەوەی ڕوودەدات لە پێکهێنەری جەستەدا ئەوەیە کێ
مەبەستی سەرەکی سیستمی بەرگری پاراستنمانە لە زەبری داگیرکاری
دەرەکی وەك" بەکتریاو ڤایرۆس و ژەهرەکان. کاتێك کۆیزنز کۆنترۆڵی ژیانی
لەدەستدا سیستمی بەرگری بەهەڵە تێدەگات وادەزانێت هێرش کراوەتە
سەری لەلایەن ڤایرۆس یان بەکتریاوە. ئیتر ئەو کاری خۆی دەکات، وەکو
چۆن بەکتریا و ڤایرۆس هێرشی کردبێتە سەرمان. ئەگەر بە هۆی ڤایرۆس و
بەکتریاوە توشی هەوکردنی زۆر دەبین ئەوە ڕاستە، کە بڵێین هێرش کراوەتە
سەرمان. من زۆرجار گوێبیستی خەڵکێك بووم، کە دەڵێت" من شەڕی
سەرماو ئەنفلۆنزا دەکەم، خەڵکیش هەیە، کە دەڵێت من شەڕ دەکەم بۆ
ڕزگارکردنی وڵاتەکەم، هەوسەرگیریەکەم. کارەکەم، ناو و ناوبانگەکەم،
بیروباوەڕەکەم یان ستایلی ژیانم.
لەبەر ئەوەی ئەمە ڕێگەیەکی بڵاوی بیرکردنەوەیە، دەتوانین ئەو دەر
ئەنجامە بەدەست بخەین، کە لە هزری کۆیزنزدا ڕوویداوە ئەوەیە کەوتویەتە
دەبێت زاڵبم بەسەر ئەم جیاوازی بیرکردنەوەیەمدا. ئەمە وەکو هێرشێکە بۆ
سەر ئەو کارە گرنگەی کە هەوڵی ئەنجامدانی دەدەم. چونکە سیستمی
بەرگری تەنیا لایەنی فسیۆلۆژی بیرکردنەوەکە دەخوێنێتەوە. ئەو هیچ شتێك
لەسەر لایەنی سایکۆلۆژی بیرکردنەوەکە نازانێت. لەوانەیە هەڵە تێبگات وا
بزانێت کە فسیۆلۆژی بیرکردنەوەکە بەر هێرش کەوتوە و هاوشێوەی هێرشی
ڤایرۆسی و بەکتریای ڕاستیە. بەدڵنیاییەوە سیستمی بەرگری لەژێر
کاریگەری ئەو بیرکردنەوەیەدا دەکەوێتە باری ئامادەباشیەوە و ڕاوی ئەو

مایکرۆ ئۆرگانانە دەکات کە لەوێ نین. لەبەرئەوەی سیستمی بەرگری دەبێت ئەرکەکەی خۆی ئەنجامبدات سەربارى نەبوونی مایکرۆئۆرگانیسمەکان. ئەندامەکان یان بەشێك لە جەستە دەکاتە ئامانج و بەجۆرێك هێرش دەکاتە سەری وەك ئەوەی توشی بەکتریا بووبێت. بۆ نویانکردنەوەی ئەم ڕونکردنەوانەم پشکنینەکان ئەوەیان دەرخستوە کاتێك یەکێ بە شێك هەستیارەو دەچێتە ژورێکەوە، کە کاغەزی دیوارەکەی وێنەی شیلکە بەوەش تێکدەچێت موچورکەی پێدا دێت. ئەم موچورکەیە بەهۆی چالاکی زۆری سیستمی بەرگریەوەیە. لە ڕۆماتیزمەدا ڕەوشەکە بەو جۆرەیە، سیستمی بەرگری بەجۆرێك کار دەکات وەك ئەوەی کە جومگەکان توشی بەکتریا بوبێتن. لەپزیشکیدا بەمە دەڵێن هەوکردنی ستێرلی.

نازانرێت هۆکارەکەی چییە، کە سیستمی بەرگری جومگەی کەسانی پێگەیشتوو دەکاتە ئامانج، ڕۆماتیزم سەربارى ئەوەی کام جومگەیە بۆتە ئامانجی ڕۆماتیزمەکە بڵاوترین نەخۆشیەکانی سیستمی بەرگریە. ئەندامەکانی تر کە دەبنە ئامانجی نەخۆشیەکانی سیستمی بەرگری وەکو پێست. ڕەقبونی پێست، کوێریاتی گورچیلەکان و مولولەی خوێن؛ هەوکردنی دیواری خوێنبەرەکان، نەخۆشی سوربونەوەی پێستی گورگی؛ سیەکان و تەنگەنەفەسی گەورەکان. هەوکردنی بەرگی خانە دەماریەکان و ڕەقبونی جۆراو جۆرو زۆر نەخۆشی بڵاوی تریش کە ناتوانین هەمویان لێرەدا ناو بهێنین.

لە چیرۆکە ڕاپۆرتێکی گرنگی ژمارەی چواری ئاپریلی ساڵی ١٩٩٧ لۆس ئەنجلس تایمس ئاماژەی بەوە کردوە کە توێژەرە پزیشکەکان نەخۆشیەکی

lining of coronary نـوێی سیسـتمی بـەرگریان دۆزیوەتـەوە arteries*.

کە سیستمی بەرگری هێرش دەکاتە سەر ناوپۆشی خوێنهێنەری تاجی، راپۆرتەکە بەم شێوەیە دەست پێ دەکات:" یەک هێرشی لێزانانە بەلام چاوەڕوان نەکراو بۆ خوێن هێنەرەکانی تاجی دڵ لە لایەن سیستمی بەرگریەوە. لەوانەیە هۆکاری نیوەی جەڵتەی دڵو نەخۆشی خوێن هێنەرەکانی تاجی بێت. ئەم بابەتە ئەوەش ڕوندەکاتەوە بۆچی ئاسپرین رێگری لە جەڵتەی دڵ دەکات. " دکتۆرDr. Valent Fuster، فالنت فاستر لەسەنتەری پزیشکی مۆنت سینا لە شاری نیویۆرک لە کۆتایی ئەم راپۆرتەدا دەڵێت *" " ئەم هەوکردنە وەلامێکی سادەیە بۆ کۆبونەوەی چەوری لە خوێن هێنەرەکاندا ئەگەر کەمیش بێت". ئەو دەرئەنجامەی من لەم توێژینەوەیەو لە کۆمێنتی دکتۆر فوسترەوە وەرمگرت ئەوەیە، کە سیستمی بەرگری لەوانەیە بەهەڵە بوونی ئەو کۆلسترۆڵە لە ناوپۆشی خوێنهێنەرەکانی تاجیدا بخوێنێتەوە، کە لە پیاوە بەتەمەنەکاندا زۆر بلاوو شتێکی ئاساییە. بەهەڵە بە جەستەیەکی نامۆی دەزانێت.

ئەمە بەلگەیەکی بەهێزە بۆ ئامازەکانی بەشێك لە پزیشکەکان لەناویاندا خۆم بە سالانە تەخمینی ئەوەم کردبوو. لەبەشی داهێنانی کتێبێکی ترمدا کە بەناوی(کۆنترۆڵی کاریگەرت لەسەر ژیانی خۆت هەبێت)* ئەم ڕستانەی ژێرەوەم نوسیوە:

" کاتێك سیستمی دەماری بەسالان لە ژێر گوشارو چونەوەیەکدا بێت، ئەو خوێنەی کە بە فشار لەناو بۆریەکانی خوێندا دێن و دەچن دیواری بۆریەکان دەسوتێننەوەو پەڵەی ڕەق دروست دەبێت. جەڵتەی بچوك لەو ناوچانەدا

دروست دەبێت(هەندێك خڵتە لەو ناوچانەدا كۆدەبنەوە). سیستمی بەرگری(وای دەبینێت) كە ئەو پەڵە ڕەقانە كە بە ئاسایی نابێت لەوێدابن، بەشێوەیەك لە شێوەكان(كەس نازانێت بۆ) بەداهێنانێكی شێتانەوە هێرش دەكاتە سەر ئەو پەڵە ڕەقانە وەكو ئەوەی كە جەستەیەكی نامۆ بێت. ئەمە ئەو پەڵە ڕەقانە توشی هەوكردن دەكات و ئەو هەوكردنە ئەو پەڵە ڕەقانە گەورە دەكات وەك توێژی برین كە هەمیشە لە برینەكە گەورەترە ئەوە خەستبونەوەی (جەڵتەی)یەكەمی خوێنە. بە تێپەربونی كات . جەڵتەكە فراوان دەبێت لە ڕێگەی دوبارەبونەوەی ئەم پرۆسەیەوە. ئەم جەڵتەیە دەبێتە ڕێگر لە ڕۆیشتنی خوێن لە خوێنهێنەرەكەوە "ئەوەی فوستەر وەسفی كردبوو(بە بڕی كەمی كۆلسترۆل) لەوانەیە بەشێكی "ئەو پەڵە ڕەقانە بێت". بۆچونەكانی ترم هەمان پرۆسەی ناسراوی هەوكردنەكە هۆكاری خەستبونەوەی خوێنە. ئەوانەی توشی نەخۆشی دڵ بوون هەمیشە دەرمانی دژ بە خەستبونەوەی خوێن وەردەگرن وەكو (ئەكۆمادین) تا خەستبونەوەی خوێنی خۆیان بوەستێنن. لەم ساڵانەی دواییەدا (ئەسپرین) كە دەرمانی دژە هەوكردنە بۆ سیستمی چارەسەری ئەم نەخۆشانە زیادكراوە. بەهەمان شێوەی كە دەیبینێت من بە ساڵانە بیر لەڕۆڵی ئەم داهێنانە ڕوخێنەرانە دەكەمەوە لە دروستكردنی نەخۆشیەكانی خوێن هێنەری دڵدا.

كاتێك پزیشك پێتان دەڵێت نەخۆشی سیستمی بەرگریتان هەیەو ڕونكردنەوەتان دەداتێ كە سیستمی بەرگریتان هێرش دەكاتە سەر بەشێكی جەستەتان.كۆیزنز نەیتوانی ڕاستەوخۆ شتێك بكات سەبارەت بەو كارەی سیستمی بەرگری ئەنجامی دابوو. لەو كاتەدا، هەتا لەوانەیە ئەشی زانیبێت

کە چی ڕویداوە. تەنها ئەو هەستی بە نەهامەتی دەکرد و لەهەوڵی ئەوەدا
بوو کە بتوانێت شتێك بۆ خۆی بکات.

کۆیزنز لە نەخۆشخانە هاتە دەرەوە لە ئوتێلی پلازا لە نیویۆرك نیشتەجێ
بوو ژیانێکی ئارامی بۆخۆی ڕێکخست. ئەو چەند پەرستیارێکی دەم
بەپێکەنین و ڕوخۆشی هێنا تا چاودێری بکەن. خۆراکی باشی دەخوارد،
داوای لە(ئەلن فۆنت)ی هاوڕێی کرد، کە لەگەڵ خۆیدا ئەو فلیمە ڤیدیۆیی
کۆمیدیانەی کامێرای شاراوەی بۆ بهێنێت، کە لە تەلەفیزۆن نیشان نادرێن.
کۆیزنز سەیری ئەو ڤیدۆیۆیانەی دەکرد و بەردەوام پێدەکەنی. ڕەگەزی
خۆراکی باش ، و پەرستیاری دڵسۆز، هاوڕێی باش‌و پێکەنینی زۆر ئەویان
قەناعەت پێکرد کە جیهان کۆتایی پێ نایەت تەنها لەبەر ئەوەی هەندێ
بیانی کە زۆریش نایان ناسێت، ڕەتیان کردۆتەوە گوێی لێبگرن. دڵەڕاوکێ
ئەما بۆ ئەو شتەی ڕویدابوو، کۆنترۆڵی بۆ ژیانی خۆی گێڕایەوە، سیستمی
داهێنانیشی ڕاوەستا لە هاندانی سیستمی بەرگری، زۆر بەزویی ئاسایی
بۆوەو نەخۆشیەکەی بۆ نەگەڕایەوە.

کۆیزنز باسی ئەوەی کردوە کە ڤیتامین سی زۆری وەرگرتووەو بەردەوام
چاودێری پزیشکی لەسەر بووە. ئەو ڤیتامین سی لەسەر پێشنیاری لینوس
پاتولینگ خواردوە کە فسیۆلۆجیستی بەتوانایە نەك بە پێشنیاری پزیشک
گەرچی بەڵگەی زۆر لەبەر دەستا نییە کە دەریخات خواردنی ڤیتامین سی
یارمەتی چارەسەری ڕۆماتیزم بدات. کۆیزنز باوەڕی زۆری بە ڤیتامین سی
کرد دەبوت ئەو کاریگەری لەسەر زۆری پێکەنینەکانی ئەو کردوە.
هەرکەسێك کە نەخۆشی ڕۆماتیزم، یان هەر نەخۆشیەکی تری داهێنەرانەی
وێرانکار، یان ئەگەری توش بونی هەبێت. هەوڵی ئەوە بدات کۆنترۆڵی

کۆینزنز کردی
کاریگەر لەسەر ژیانی پەیدا بکاتەوە. سەرباری ئەوەی کە
سەلمێنەری نییە
سودی بۆی هەبوو. ئەو سیستمەی کە داینا زۆر بەلگەی
ئەگەر درکت بەوە کرد،
ئەوە تەنها رێگە بێت. منیش پێشنیاری ئەوە دەکەم
کە دەبوایە
کە سیستمی بەرگریت زەرەری لەبەشێکی جەستەت داوە،
چاککردنەوەی ئەو
ئاسایی بێت. کۆبیر بخەرە سەر هەوڵەکانت بۆ
رودەدات.
پەیوەندیانەی خراپ بووە. لەوانەیە ئەوە هۆکاری ئەوە بێت کە
کە نەخۆشی
لەگەڵ ئەوەی کە ئەمانە زۆر ئاسانن، بەلام زۆریەی ئەوانەی
کە کۆینزنز کردی یان
سایکۆسۆماتیکیان هەیە بیر لەوە ناکەنەوە ئەوە بکەن،
کە زۆر ئاسانە و
بچن بۆ لای رێنماییکارێك کە تیۆری هەڵبژاردن دەزانێت
نەخۆش دەکەون هەمان
بەخێرایی کاریگەری دەبێت. ئەو کەسانەی کە
لەسەر لابردنی
هەڵەی مەنتقی دوبارە دەکەنەوە بەوەی کە هەوڵەکانیان
بەرامبەری، من
نیشانەکانی نەخۆشیەکە چڕدەکەنەوە. کە هیچیان بۆ ناکرێت
ژیانتان، کە
پێشنیار دەکەم کە ئەوەندەش کات بدەن بە پەیوەندیەکانی
خۆتاندا نەبێت.
لەوانەیە لە ژێر کۆنترۆلی کاریگەر
کاریگەرتان هەبێت،
قورسە لەسەر هەموو پەیوەندیەکانتان کۆنترۆلی کاراو
جیاوازیت بۆ
تا ئەوەندەی ڕازی بیت لەچەند پەیوەندیەکت ئەوە ئەوەندە
بیرۆکەیەکی باشە
دروست ناکات. بەلام کاتێك نەخۆش کەوتیت. ئەوە
پەیوەندیەکانت
کەچاوێك بە هەموو پەیوەندیەکاندا بخشێنیتەوە. هەندێك لە
هەر
لەوانەیە ئازاراوی تر بێت لەوەی کە دەتەوێت. ئەو چاوپێداخشاندنەوەیە
ئەندامێکی نزیکی
خۆت ئەنجامی بدەیت، یان بەیارمەتی هاورێیەکت یان
باش.
خێزانەکت یان پزیشکەکەتان یان بە یارمەتی رێنماییکارێکی

بۆ ڕونکردنەوەی ئەو هەنگاوانەی ڕێنماییکار دەتوانێت بیکات، دەمەوێت تراژیدترین ڕوداوێك وەکو پزیشکێکی دەرونی ڕۆڵم تیدا بینی هاوبەشی بکەم لەگەڵتانداو ڕونی بکەمەوە" ئەم ڕوداوە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی(١٩٥٦)کاتێك وەك پزیشکی خولاوی جێگیر لەبەشی دەرونی نەخۆشخانەی گیانبەخشی وادسورس لە لۆس ئەنجلس بووم. پیاوێکی چلساڵەم ناسی کە دە ساڵ بوو هەناسە تەنگی هەبوو، هەرچی دەرمان هەبوو لەسەری تاقیکرابۆوە، سیەکانی گەورەببون و گیرابوون. سیستمی بەرگیریشی هێرشی بۆ قەسەباتەکانی کردبوو. ئەم پیاوە زۆر بە گرانی هەناسەی هەڵدەکێشا. قسەکردنیشی قورس و زەحمەت بوو. لەبەر ئەوەی گوژمەی بەردەوامی بۆ دەهات هەفتەی دوو سێجار دەخرایە ژێر ئۆکسجینەوە بۆ ئەوەی زیندو بمێنێتەوە. پزیشکەکە تەلەفونی بۆ کردم کە لە دۆخی ئەم نەخۆشە بێهیوا بوون. ئەگەر دەتەوێت هاوکاری بکەیت دەتوانیت بیبینیت.

ئەم پیاوە پەیوەندی بەکەسەوە نەبوو، ئەو لەگەڵ براکەی لە یەك ئوتێلی هەڵمی کاریان دەکرد نەیدەتوانی بەو شێوەیەی پێی خۆشە بژی. شەش هەفتە تێپەڕی بو بەسەر مانەوەی لە نەخۆشخانە. ستافی نەخۆشخانەکە لەوە بێهیوا ببون کە بتوانن دۆخەکەی باش بکەن تا لە نەخۆشخانە دەریچێنە. پیاوەکە زۆر بەکەمی قسەی دەکرد. من بەسەبر بوم پێم ووت لەگەڵ ئەوەی دۆخەکەت خراپە، بەلام من بەرپرسیاری ڕێنماییکردنت لە ئەستۆ دەگرم، بۆ سێچوارهەفتە هەمو ڕۆژێك دەمبینی، ئەو هەمیشە بەمنی دەوت سودی نییە. ئەو دەبوت من چاودێری پزیشکی باشم پێویستە نەك پزیشکی دەرونی. بەلام من سوربووم. لەکاتی دانیشتنەکاندا یەك دوجار هێرشی تەنگەنەفەسی بۆ دەهاتو نەیدەتوانی هەناسە بدات. تکای لێدەکردم تا وازی

لێبهێنم تا بچێتەوە بەشەکەی خۆی. من پێم ووت ئەمە کاتی ئێمەیە بۆ ڕێنمایی هەتا ئەگەر قسەش نەکەیت تا کاتەکە تەواو نەبێت نابێت بڕویتەوە بۆ بەشەکەت .

دۆخەکەی کەمێك باشتر بوو من هیوایەکم بەبەرهاتەوە. دوای ماوەیەك یەك هێرشی زۆر توندی گرت کە ناچاربوم بەرپرسەکان بانگ بکەم و ئۆکسجینی بۆ بهێنن و ماسکی ئۆکسجینەکەیان بۆ داناو بردیانەوە سەر جێگاکەی خۆی. وا هەستم کرد لە ڕێگەی هێرشی تەنگەنەفسیانەوە دەیەوێت لە دەستم ڕزگاری بێت و باسی ژیانی کەسی خۆیم بۆ نەکات. بڕیارمدا ئەگەر ئەمجارە هێرشەکەشی بۆ بێتەوە و ئۆسجینیشی پێوە بێت هەر دانیشتنەکە بەردەوام بکەم. هێرشی دواتر زۆر توندتر بوو، کە ئۆکسجینیشیان هێنا نەیان توانی بە پەمپیش ئۆکسجینی پێی بکەیەنن بۆیە شین بۆوە. بێگومان پزیشکەکەو ئەوانەی ئیشی هەناسەکەیان بۆ دەکردو خودی نەخۆشەکەش وایان دەزانی من شێت بووم. من گوێم بەو شتانە نەداو هەر بەردەوام بووم ئەو حاڵی هەتا دەهات خراپتر دەبوو. بیست خولەك بەسەر ئەوەدا تێنەپەری بوو لەپڕ ماسکی ئۆکسجینەکەی لەلوت و دەمی خۆی کردەوەوە بەسەرمدا قیژاندی" تو خوا من خەریکە بمرم، بۆ دەستم لێهەڵناگریت؟"

من ووتم " نا دەستت لێهەڵناگرم ، تۆ هەردەبێت ڕێنمایی بکرێیت، من دەستهەڵگر نیم، ئێستا ئەگەر حاڵت باشە، با دەست بەکارەکەمان بکەینەوە".

حاڵی باشتر بوو، ڕەنگو ڕوخساری کەلەبەر بێ ئۆکسجینی شین ببۆوە کەمێك باشتر بوو، دیاربوو دوای ئەو هێرشە باشتر هەناسەی دەدا. ڕێنماییەکەمان بەردەوام کرد و ئەویش باشتر بوو. پیاوەکە بۆ ئەوەی بەهێزتر بێت

دوهەفتەی تر لە نەخۆشخانە مایەوەو دواتر ناردیانە ماڵەوە. سیەکانی زۆر گەورە ببون دەبوایە زۆر ئارام بڕۆیشتایە، بەڵام ئەوەندە باش هەناسەی هەڵدەکێشا، کە بتوانێت ئاگای لە خۆی بێت. سێ چوار جاری تر سەردانی منی کردەوە بە پێی خۆی‌و پێی ووتم دەتوانێت باروودۆخی خۆی کۆنترۆڵ بکاتەوە.

خاڵی گرنگ لە چارەسەری ئەو دا ئەوە بوو، کە دەیویست من لە خۆی دوری بخاتەوە من نەمهێشت ئەو کارە بکات. سووربوونی من ئەوی بردە ڕوبەڕوی شتێك کە هەرگیز بیر لێنەدەکردوە. هەرچەندە هەوڵی دا نەیتوانی شتێك بکات کە دورکەوەمەوە لێی. ئەمە بەس بوو بۆ ئەوەی یارمەتی بدات کە هەندێك لە کۆنترۆڵی خۆی بەدەست بهێنێتەوە. سیەکانی وێران ببوون بەلام دەیتوانی هەناسە بدات‌و ئاگاشی لەخۆی بێت. ڕێنمایی باش، کاریگەری سەرسورهێنەری هەیە. ئەو پزیشکە موقیمەی کە ئاگای لە ڕوداوەکە بوو سەریسوڕما بوو. لەڕاستیدا خۆشم سەراسیمە ببوم. من لە ڕێنماییەوە فێرببووم کە هەرگیز نابێت تەسلیم ببم. و هەرگیز تەسلیمیش نابم.

ئێستا ڕوونکردنەوەی ووردتر دەدەم کە چۆن توانیم سود لە تیۆری هەڵبژاردن وەربگرم. جارێکی تر دەمەوێت بیرتان بخەمەوە، کە پێشنیاری من لەوانەیە بەسود نەبێت، بەڵام خۆ زەرەری نییە. بەجێهێنانی ئەوە دەکرێت خۆڕایی بێت یان تێچونی کەمبێت، بەوەوە بەندە کە خۆتان کاری پێبکەن، یا دەتانەوێت پارەی چەند مانگی ڕێنمایی بدەن. ئەوەش بەس بێت. بەتایبەت ئەگەر ڕێنماییەکە فێربوونی تیۆری هەڵبژاردنی تیادا بێت. کە ناوەڕۆکی کێشەکان شیدەکاتەوە لەگەڵ ئەوەی کەسەکە چی بکات تا لە داهاتوودا باشتر بگونجێت.

کاتێک وەک هەر یەک لە تۆرمان کۆیزنز و نەخۆشی هەناسە تەنگی و فرانسیسکا ڕووبەڕووی ناکامیەکی گەورەی پەیوەندییەکان دەبینەوە، نازانین بۆ کەمکردنەوەی ئەوە چی بکەین. بەدوای ڕەفتارێکدا دەگەڕێین کە لە ڕابردودا ئێمەی ئارام کردۆتەوە. لە هەموو بابەتەکاندا یەکسەر خۆخەمبارکردن هەڵدەبژێرین، چونکە لە منداڵیەوە پێی ئاشناین. من دڵنیام کۆیزنز و فرانسیسکا و نەخۆشی ڕەبۆکە کاتێک کۆنترۆڵی ژیانی خۆیان لەدەستدا بوو خۆیان بەتوندی خەمبار کردبوو؛ بەڵام خۆخەمبارکردن ڕەفتارێکی کاریگەر نییە. دەبێتە هۆی ئازاردانمان و چەقبەستویمان لەجێی خۆی، ئەمە زیاتر لە هەر شتێکی تر ئاراممان دەکاتەوە. بەهۆی ئەم سێ هۆکارەوە:

یەکەم: خۆخەمبارکردن و هەموو ڕەفتارەکانی کە نیشانەن بۆی وەک ڕۆماتیزم و شاردنەوە و خەفەکردنی تووڕەیەکی زۆر، کە ئەگەر ئەم تووڕەییە دەرببڕێت ئەنجامی زۆر خراپی دەبێت.

دووەم: ئەم ڕەفتارانە داواکردنی زۆری یارمەتی دەگرێتەوە. لەزۆربەی بارەکاندا ڕێنمایی باش بەسودە. ئەگەر نەخۆشیەکانی سیستمی بەرگریمان هەبوو دەگەڕێین بەدوای پزیشکێکی باشدا ئەو ئامۆژگاریمان دەکات، یان پێشنیارمان بۆ دەکات کە بچین بۆلای ڕێنماییکارێک. کە لەوانەیە بەسود بێت.

سێهەم: ئەم ڕەفتارانە ڕێگر دەبێت لەو هەوڵانەی کە دەترسین ببینین و سەرکەوتو نەبین. خۆ نەخۆشکردن یان خۆخەمبارکردن ئاسانترە وەک لەوەی بەدوای پەیوەندیەکی نوێدا بگەڕێین یان بەدوای کارێکی تازەدا بەتایبەت ئەگەر ئەزمونی ڕەتکردنەوەمان هەبێت.

ئەگەرچی خۆخەمبارکردن هەندێك كۆنترۆڵمان دەداتێ ، بەلام بەبەهایەکی زۆر ئەویش هەستی ئەهامەتییە. هەتا ئێمە هەست بە خەمباری بکەین بەردەوامبین لە هەستکردن بە ئەهامەتی ئەوە ناچارمان دەکات بەدوای ڕەفتاری باشتردا بگەڕێین. هەتا ئەو کاتانەی وا دەردەکەوێت کە تەسلیم بوین بۆ ئەوەی ڕویداوە، بەلام وانییە. قبولکردنی ناکامییە گەورەکان رو ناڕازی بوون لە پەیوەندییەك، بەبێ ئەوەی کە سیستمی داهێنانمان دەست تێوەربدات لە جینەکانماندا جێناگرێت. دیارە کە سیستمی داهێنانمان هەندێکجار ڕێگاچارەی کاریگەر پەیدا ناکات، بەڵکو ڕێگەیەك پەیدا دەکات ک لە ڕوی دەرونیو جەستەییەوە خراپتر بێت لە خۆخەمبارکردن. ئەگەر هەرچیەکیش بکات، ئەوە تەنها هەوڵی دۆزینەوەی یەك ڕەفتاری گشتی تازەیە، کە بەرەو چارەسەری کێشەکەمان دەبات.

بەهەرحاڵ، زۆربەی ئەوانەی کە ناتوانن کۆنترۆڵی کاریگەر بگەڕێننەوە بۆ ژیانی خۆیان، یان بەهەر هۆکارێکەوە بێت ناتوانن دەست لە پەیوەندیەکی خراپی خۆیان بەردەن، خۆخەمبارکردن بەدرێژایی ژیان هەڵدەبژێرن. ئەم کەسانە لە زۆر ڕوەوە نیشانەی تریش دەردەکەوێت لەسەریان، بەلام نیشانەکانی وەك ڕۆماتیزم وەك باوە ناڕادەیەك کۆنترۆڵیان بۆ دروست دەکات تا خەمۆکی هەڵنەبژێرن.

دو کەس لەو ژنانەی بۆ ڕێنمایی هاتبون بۆ لام توشی ڕۆماتیزم ببون. من کێشەکەم بەڕونی خستە بەردەمیان تا بتوانن خۆیانی پێوە خەریك بکەن لە شتێك بکەن. ئەوان نەیان دەویست کارێك بکەن بۆ ژیانی هاوبەشی خۆیان، هەتا نەیان دەویست دەست لەو پەیوەندییە بەربدەن کە لێی ناڕازی بون، نەیان دەویست مامەڵەی خۆشیان لەگەڵ هاوسەرکانیان بگۆڕن.

ئەگەر دەزگای داهێنەرمان سەرباری ڕەفتارە جەستەییەکانی، وەك باوە یەکجار یان هەندێکجار گروپێك ڕەفتاروکرداری فکری‌و هەستی‌و عەقڵی بەکاردەهێنێت. پزیشکە دەروونییەکان ئەم ڕەفتارە گشتیانە لە پاڵ ڕەفتاری خۆخەمبارکردندا ناویان ناوە نەخۆشییە دەروونییەکان زۆربەی ئەم نەخۆشیانە دەچنە ژێر چەتری نەخۆشی دەماری و عەقڵی و ئازارە جەستەییەکانی وەك سەرئێشە و پشت ئێشەو ئەوانە هۆکاری جەستەییان نییە.

بەڵام هەر لەبەرئەوەی کە ئەم نەخۆشیانەیان ناو ناوە نەخۆشیە عەقڵیەکان‌و پێشنیاری ئەو ناوەیان بۆ کراوە، نایەتە مانای ئەوەی کە ئەو ناوە پەسەند بکەین. لە نەخۆشیە عەقڵیەکاندا. سیستمی داهێنانمان هەلوەسەو ئەوهام. و هەتا داهێنانی جەستەیش پێشنیار دەکات وەك ئەوەی لە کاتاتۆنیادا هەیە، ئەوەندە بە بەهێزی دەردەکەون قورسە قبوڵیان نەکەین، ئەگەر ژیانمان لە کۆنترۆڵی کاریگەرەوە دوور بوو. لەوانەیە ڕەتکردنەوەیان مەحاڵ بێت. ئێمە پێویستمان بەوەیە کە تورەیی کپبکەینەوە. زۆرجار هاوکاریمان پێویستە. دەتوانین ئەو نیشانانە بەکاربهێنین بۆ خۆ دورخستنەوە لەچاودێریکردنی خۆمان‌و لە گەڕان بەدوای پەیوەندیەکی تازەو پێویست‌و بەردەوامکردنی. ڕێنمایی باش دەتوانێت قەناعەتمان پێبکات کە ئەو پێشنیارەی داهێنانی دەروونیمان قبوڵ نەکەین. بەڵام هەتا بەبێ یارمەتی، هەمو ئەوانەی کە قبوڵیان کردوە شێتی هەڵبژێرن، ناتوانن بەشێتی بمێننەوە.(لەکوردیی خۆماندا پەندێك هەیە کە دەڵێت بۆ شێتی دەڵێت بۆم دەلوێت)وەرگێڕ.
سەدان هەزار لەو کەسانەی، کە کارێکی زۆر باشیان کردوە تا ئەمرۆ ماوەیەك لە ژیانیان شێت بوون. بە ملیۆنان کەسانی تر" خەمۆکی، تۆقین، هەوەس،

قەمر، دڵەڕاوکێ، پانیك، ئازار، سەرئێشەو ئەو ئازارانەی کە بنەمای جەستەییان نییە. ئەوانەیان هەڵبژادوە، گەرچی ئەوان ئیتر جارێکی تر ئەم بارانە هەڵنابژێرنەوە. هەندێك هەر خۆیان ئەم پێشنیارە داهێنەرانە ڕەتدەکەنەوە، زۆریشیان دەچن بۆ لای ڕێنماییکار، لەگەڵ ڕێنماییدا دەتوانن کۆنترۆڵی کاریگەر بگەڕێننەوە بۆ ژیانیان، و جارێکی تر ئەو بارانە هەڵنابژێرنەوە. لەوانەیە سیستمی داهێنەر پێشنیاری خۆکوژی بکات، وەك ئەوەی بڵێت" خۆت لە کێشەکە و لە ئازارەکان بۆ هەتا هەتایە ڕزگار بکە. ئەوانەی کە خۆکوژی ئەنجام دەدەن دواجوڵەی داهێنەرانەی خۆیان ئەنجام دەدەن. زۆربەیان ئەگەر ڕێنماییان بۆ پێشنیار بکرێت قبوڵی دەکەن تا دووربکەونەوە لە دوا هەنگاوی مەترسیدا.

لەیەکەم مانگی دەستبەکاربونم وەك پزیشکی نیشتەجێی خولاو لەگەڵ ئەم حاڵەتەدا مامەڵەم کرد، ئەو بانگەشەیەم ڕوندەکەمەوە کە شێتی پێشنیار کراوە دەتوانین قبوڵی بکەین یان ڕەتی بکەینەوە، ئەگەر کەسەکە لەو باوەڕەدا بوو کە بەکەڵك نایەت بۆ هەڵوێستێکی دیاریکراو. لە ساڵی (١٩٥٤)لە نەخۆشخانەی (برینتود) کە نەخۆشخانەی سەربازە دێرینەکان بوو لە ڕۆژئاوای لۆس ئەنجلس کارمدەکرد. هەموو نەخۆشەکان بە شیزۆفرینیا دەستنیشان کرابوون. یەکێك لە نەخۆشەکان ڕەفتاری وەهمی هەبوو. هەموو بەیانیەك کە بەناو قاوشەکاندا دەگەڕام جنێوی پێدەدام وتفی دەکردە سەر زەوی کاتێك لێی نزیك دەبومەوە. زۆر توندوتیژ دەهاتە بەرچاوم هەمیشە دەیقیژان بەسەرمدا، کە ئەو مەیمونەی لە سەر پشتی دانیشتوە و گۆشتی ئەو دەخوات، لایەرم. ئەو بەشێوەیەك ڕەفتاری دەکرد گوایا کە مەیمونەکە لەوێیە و لەبەر ئازار دەگریاو قسەی بە من دەوت کە ئە

دکتۆرێکم ناتوانم ئەو گیاندارە بچوکە، کە ژیانی ئەوی ڕەش کردووە لەناوبەرم.
لەو ڕووەوە ئەزموونم نەبوو کەمێکیش لێی دەترسام. برینداری جەنگی جیهانی دووەم بوو، کەمێك پێش ئەوەی ئەرکی سەربازی تەواو بکات نیشانەکانی تیایدا دەرکەوتبوو. من هەرچیم دەکرد نەمدەتوانی قسەی لەگەڵدا بکەم. سێ مانگ تێپەڕی. یەك ڕۆژ لە جیاتی ئەوەی من بترسێنێت زۆر بەئەدەبەوە داوای کرد لە ئۆفیسەکەم ببینم (بێ ئەوەی ئاماژە بە مەیمون بکات). من نیگەران بووم، بەڵام بەرپرسی بەشەکە دڵنیای کردمەوە ووتی هیچ ڕونادات من لەپشتی دەرگاوە دەمێنمەوە. لەم گۆڕانە کتوپڕە سەرسوڕما بوو. بەڵام حەزمدەکرد بزانم چیەتی؟ دوای تەواو کردنی گەڕانەکەم پێم ووت بێت بۆ ئۆفیسەکەم. کە نزیك بوو لە قاوشەکەوە. چل پێ دور بوو لەو جێگەیەی کە هەمیشە لێی دادەنیشت.
زۆر بەئاسایی پێ ووتم ئەو باوەڕی وایە کە نەخۆشەو داوای کرد بیپشکنم. وتی تای هەیەو بەزەحمەت هەناسە هەڵدەکێشێت. کاتێك دەستم دا لەسەریەوە بینم سەری گەرمە. کاتێکیش پشکنینم بۆ سیەکانی کرد خێرا خێرا سەر سنگی دەهات. lobar pneumococcal

ئەو هەوکردنی لۆباری سیەکانی هەبوو. پێم ووت دەبێت pneumonia بچێت بۆلای پزیشکی قاوشەکە، نەمدەتوانی لەیەکەی نەخۆشییە دەروونییەکان چارەسەری بکەم. بەهۆی ئەنتی بایۆتیەکانەوە لەو کاتەدا. ئەو نەخۆشیە زۆر دەگمەن بوو، لەو جۆرە نەخۆشیەم تا ئەو کاتە نەدیبوو. ڕێنمایم کرد بۆ بەشی پزیشکی لە ئاپارتمانەکەی تەنیشتمان. لەو کاتەی بۆ بەشی پزیشکی دەڕۆیشتین، هیچ نیشانەیەکی سایکۆسزی نەبوو، بەردەوام

سوپاسی دەکرم کە لەگەڵیدا میهرەبان بووم. ئەوم بە پزیشکە هەتاریەکی ناساند، ئەویش دەستنیشانکردنەکەی منی دوپاتکردەوەو خۆشحاڵ بووم بەوەی کە خزمەتمان کرد. ئەم نەخۆشیە هەندێکیان پێشتر نەیان بینیبوو. لەو دو هەفتەیەی لە بەشی پزیشکیدا مایەوە، هەمو ڕۆژێك دەچوم بۆ لای وەك چۆن بەڵێنم پێدابوو. هیچ نیشانەیەکی سایکۆسزی نەبوو. ئینجا قورس بوو کە پزیشکەکان قەناعەت پێ بکەم کە ئەم نەخۆشە سایکۆسزی هەبووە. لەڕاستیدا ئەو لە هەمو نەخۆشەکانی تری ناو بەشی نەخۆشیە دەروونییەکان شێتتر بوو. ئەم توانی هەرگیز قەناعەتیان پێ بکەم. و ئەوەیان قبوڵ نەبوو سەریان کردە سەرم کە بۆچی کەسێکی تەندروستم لەوێ هێشتۆتەوە.

ئەگەر ئەو کاتەدا ئەم زانیاریەی ئێستام هەبوایە، من یارمەتیم دەدا کاتێك ئەوم ببینیایە کە دەتوانێت ئەو هەڵبژاردنەی ڕاوەستێنێت کە خۆی شێت کردبوو. بەڵام نەمدەزانی چی بکەم. هیچ کەسێکیش نەیدەزانی. ووردە وورە مەیمونە دەرکەوتەوەو هەمو نیشانەکانیشی دەرکەوتنەوە. بەڵام هەمیشە بەنەدەبەوە لەگەڵمدا ڕەفتاری دەکرد. ئەو هەمیشە لەو بارەیەوە قسەی دەکرد، کە زۆرباش لەبەشی پزیشکی چارەسەریان کردووە. هەروەها لەسەر مەیمونەکەش قسەی لەگەڵمدا کرد، بەڵام ئیتر ئەوەندە قسەی ناشرینی گلەیی لێ نەدەکردم کە ناتوانم هاوکاری بکەم. هەوڵمدا کارێکی بۆ بکەم؛ بەڵام نەمدەزانی چی بۆ بکەم. باوەڕم بەوە بوو کە منی لە جیهانی چۆنایەتی خۆیدا پاراستبوو، ئەگەر ئەمڕۆ بمبینیایە ئەوا دەمتوانی زۆر باشتر کاری بۆ بکەم.

بڕوام وا بوو ئەو لە سیستمی داهێنەرانەیەوە قسەو ڕەفتاری دەکرد، هەر وەك چۆن زۆربەی (سایۆتیکەکان) دەیکەن. بەڵام ئەو توانی ئەوە هەڵبژێرێت

کە سیستمی داهێنەرانەی بوەستێنێت بۆ ئەو چەند هەفتەیەی لە بەشی پزیشکی مایەوە. پێشبینیم وایە کە مانەوە لە ژیاندا لە پێشترە لە هەموو کێشەیەکی تر کە ئەو خۆنەخۆشخستنی عەقڵی هەڵبژادبوو. کاتێك هەوکردنی سیەکانی چاکبونەوە، دیسانەوە خۆیکردەوە بەنەخۆش و نەخۆشی عەقڵی هەڵبژاردەوە لە جیاتی ئەوەی مامەڵەی کێشەکەی بکات، بەلام لەگەڵ مندا توانای هەبوو هەندێك بەعاقڵی رەفتار بکات. هەرگیز بەو جۆرەی پێشوو شێت نەبوەوە. ئەو رۆژانە رۆژانی پێش بەکارهێنانی دەرمانی نەخۆشییە عەقڵییەکان بوو، لەوانە بوو هاوکاری هەندێکیان بوایە، لەماوەی ئیقامەکەمدا فێربووم چۆن مامەڵەی ئەم کەسانە بکەم. دوای ساڵێك، لە کۆتایی چوار مانگی پێش تەواو بوونی خزمەتەکەم. سەرەتای بەکارهێنانم بوو بۆ چارەسەری واقعی. توانیم سی و دو لە سی و شەش نەخۆش دەربکەم لە نەخۆشخانە کە بەرپرسیان بووم. زۆربەیان بەساڵان بوو شێت بوون، زۆربەیان ئەوەیان هەڵبژارد ئەوەندە عاقڵ بن، کە بتوانن دەرچن لە نەخۆشخانە تەنها چواریان نەبێت.

یەکێك لەو تەکنیکانەی ئەو کاتە لەگەڵ نەخۆشەکاندا بەکارم دەهێنا، کاتێك لەگەڵیاندا دادەنیشتم ئەم داوایەم لێدەکردن"" تکایە کاتێك لەگەڵمدایت وابزانێ کە عاقڵیت، من هەقم بەسەر شێتییەوە نییە". بەڵگەشم بۆ ئەمە ئەوە بوو کە هەتا شێتترین کەس بە درێژایی رۆژ کاری عاقڵانە هەر ئەنجام دەدا. ئەوان خواردن دەخۆن، دەخەون. جگەرە دەکێشن، سەیری تەلەفزیۆن دەکەن. دەچنە گەرماو. بەشەکە پاکدەکەنەوە، چارەسەری وەك چارەسەر بەهونەر، چارەسەر بەکاری دەستیان بۆ ئەنجام دەدرێت. لەکاتی ئەم چارەسەریانەدا کاری زۆر جوان دروستدەکەن. کاتێك وەك کەسێك، کە ئەوانم

خۆشدەوێت داوام لێدەکردن وەك کەسێکی عاقڵ ڕەفتار بکەن، مەبەستم ئەوە نەبوو کە کارێکی عاقڵانەتر لەوەی کە لە نەخۆشخانە ئەنجامی دەدەن بۆم بکەن. ئەزمونەکەم ئەوەی نیشاندا کە ئەوە پێشبینیەکی زۆر نییە ئەگەر لە ژینگەیەکی ئارامی وەك نەخۆشخانەیەکی باشدا داوا لە نەخۆشەکان بکەین کە گوێ بۆ سیستمی داهێنەرانەی خۆت مەگرە. بەشێکی کێشەی ئەم کارە ئەوە بوو، کاتێك لە نەخۆشخانە دەچنە دەرەوە بۆ ئەوەی بەردەوام شێتیەکەیان بوەستێت و نەمێنێت. دەبوو ئەو پەیوەندیانە دروستبکەن کە پێویستیانە. ئامانجی سەرەکی نەخۆشخانە ئەوە بوو کە پێویستی جەستەیی ئەم نەخۆشانە دابین بکات، هەروەها کاتێك نەخۆشخانە جێبهێڵن بتوانن لەگەڵ کەسانی تردا هەڵبکەن و گەرموگوڕبن.

ئێستا ڕێگەم پێبدەن بگەڕێمەوە سەر فرانسیسکاو نشوستیە گەورەکەی بەکاربهێنم بۆ ڕونکردنەوەی هەندێك ڕێگای تری سیستمی داهێنانمان، کە چۆن دەتوانێت دەست لە ژیانمان وەربدات و وێرانی بکات، ئەی چیمان بۆ دەکرێت بەرامبەری. بۆیە فرانسیسکا بەکاردەهێنم، چونکە بەدەگمەن ژنی مێردار دەست دەکەوێت بەخۆی نەوتبێت ئەگەر شوم بەفلانە کەس بکردایە ڕۆژو حاڵم باشتر دەبوو. هەر ئەم وێنا سادەیە بۆتە هەوێنی هەزاران کتێب و فلمی سینەمایی و شانۆ نامە.

ساڵانێك بوو فرانسیسکا خۆشەویستێك بەناوی ڕیچاردو ژیانی ناو کێڵگەکەی لە جیهانی چۆنایەتی خۆی کردبۆ دەرەوە. بۆیە ئەو توانیبوی ئەو هەلومەرجە قبوڵبکات، چونکە وێنەی ژیانێکی باشتر لە جیهانی چۆنایەتی ئەودا بونی نەبوو. تەواوی ئەو شتانەی لە جیهانی چۆنایەتی ئەودا بونی

ەبوو وێنەی منداڵەکانی بوو کە پێویستیان بەدایکیانە لەگەڵ وێنەی خۆی
وەک ژنێکی وەفادار بەڵام بێخۆشەویستی.

ئەو نارازی بوونی لە ریچاردو لەژیانی کێڵگەکە بە خەمۆکیەکی درێژماوە
کپدەکردەوە. هۆکاری هەڵبژاردنی خەمۆکی لەلایەن ئەوەوە، یەکەمین هۆکار
بوو لەو سێ هۆکارەی کە پێشتر بۆم ژماردن" ئەویش کپکردنەوەی تووڕەبوون
بوو. ئەو ڕەوشە بۆ ئەو بەس بوو. تووڕەبوونی کتوپڕو توند، دۆخەکەی خراپتر
دەکرد. دو هۆکارەکەی تری هەڵبژاردنی خەمۆکی بۆ فرانسیسکا ڕاست
نەبوون. ئەو یارمەتی نەدەویست تەنها دەیویست بەردەوامی بە ژیانی بدات.
ئاستی خەمبارکردنی خۆی ئەوەندە بوو، کە بتوانێت کۆنترۆڵی تەواوی بداتێ
بۆ ژیانی بەجۆرێك سیستەمی داهێنەرانی دەستوەرنەداتە لایەنی
جەستەییەوە. بۆیە فرانسیسکا لەشدروست بوو. نەخۆشی دەروونیشی نەبوو،
پێش ئەوەی ڕۆبەرت دەرکەوێت لە ژیانیدا کارێکی نەدەکرد، کە شایانی
ئەوەبێت ناوی نەخۆشی دەرونیو نائاسایی بوونی لێبنرێت.

ئەو چوار ڕۆژەی لەگەڵ ڕۆبەرتدا ژیا، بوە هۆی ئەوەی ئەو هاوسەنگیەی کە
فرانسیسکا دروستی کردبوو بشکێت و تێکەڵو پێکەڵ بێت. دوای ئەو چوار
ڕۆژە بۆ ئەوەی تووڕەیی خۆی لە ژێر کۆنترۆڵدا بهێڵێتەوەو ڕەوشەکە بپارێزێت
خۆی زۆر خەمبار کرد. هەستێکی مەترسیداری بۆ پەیدا بوو. نەیدەتوانی
وەکو جاران لە کێڵگەکەدا کار بکات. و دڵنیا نەبوو وەکو جاران بتوانێت
لەگەڵ ریچارددا هەڵبکات. ئەو ئێستاش لە جیهانی چۆنایەتی خۆیدا وێنەی
ژیانێکی ڕەزامەندی لەگەڵ ڕۆبەرتدا هەڵگرتبوو. ئەو وێنەیە لەگەڵ وێنەی
ژنێکی وەفادارو دایکی دوو منداڵدا ناکۆک بوو.

فرانسیسکا توشی ناکۆکی ببوو" بەواتای گەورەترین ناکامی کە ئازاری مرۆڤێك بدات، چونکە ڕێگە چارەیەکی باشی بۆی نەبوو. ریچارد یان ڕۆبەرت هەردوکیان، نەهاسەتین. ئەو هەوڵی ئەوەی دەدا ئەوەندە خۆی خەمبار بکات، کە نەتوانێت بیر لە هەڵبژاردن بکاتەوە. ئەو دەیزانی ژیانی لەگەڵ ڕۆبەرت وێنەیەکی مەحاڵە. وتیشی ناتوانێت لەو هەلومەرجەدا خێزانەکەی جێبهێڵێت، و جێشی نەهێشت.

فرانسیسکا تەواوی ووزەی خۆی بۆ خۆخەمبارکردن سەرفکرد بۆیە لەجێی خۆی چەقیبەست. بەوشێوەش نەیتوانی وەکو جاران لە ناو کێڵگەکەدا کار بکات. یارمەتی داوا کرد، ئەو لە یەکەم دانیشتنندا وتی ئەگەر بتوانم یە خۆخەمبارکردنێکی سوك - مەبەستم وەکو بۆقەکان بژی - بۆی بگێڕمەوە خۆشحاڵ دەبوو. کێشەکە ئەوەیە کە جیهانی چۆنایەتی لە مەحاڵبوونی وێنەکان تێناگات. ئێمە دەمانەوێت هەر وێنەیەك کە لە جیهانی چۆنایەتماندا هەیە بە زووترین کات جێبەجێی بکەین. تەنها ڕێگەیەکی کە بتوانین خواستمان بۆ ئەو وێنەیە بوەستێنین ئەوەیە کە وێنەکە لە جیهانی چۆنایەتی خۆمان بکەینە دەرەوە.

کاتێك هات بۆ لام بیری لەوە نەدەکردەوە وێنەیەکی تر بخاتە جێی ڕۆبەرت هەر لە بنەڕەتەوە ئەوەشی نەدەویست. ئەو تەنها ڕۆبەرتی دەویست نەك کەسێك یان شتێکی تر. بەڵام لەبەر ئەوەی دەیزانی کە خواستەکەی مەحاڵە بەو مەحاڵە بەشێوەیەکی داهێنەرانە مامەڵەی کردبوو. سیستەمی داهێنەرانەشی پێی ووتبو " فرانسیسکا لە ژیانێکی بێ ڕۆبەرت بیر مەکەرەوە. بێ ڕۆبەرت تۆ یەك مردوی جوڵاویت. ئیتر تۆ مردوویت. ئەمە ڕەنگە داهێنان نییە. ئەوە ئەو شتەیە کە زۆربەمان لامان باشە زیاتر بیری لێ

بکەینەوە وەك لەوەی بیڵێین، ئەگەر مردن ئەوە بێت کە نەتوانین هیچ بکەین یان هەست بەهیچ بکەین. ئەوە ئەوشتە بوو کە دەیویست بیکات کاتێك من بینیم.

من لەناو ڕێنماییەکەدا ئەوم بەئاراستەی وێنەیەکی تردا برد. دیارە ئەو وێنەیە ئەوێنەیەکی خۆشەویستی بوو نەسێکسی بەڵکو وێنەیەك بوو، کە بڕێك لە خواستەکانی ئەوی پڕدەکردەوە – ژیانێکی کۆمەڵایەتی نەك سێکسی لە دەرەوەی کێڵگەکە، کە ئارادەیەك دەسەڵاتی تیادا هەبوو. خەڵکانێك گوێی لێبگرن و ڕێزیان هەبێت بۆ کارەکانی؛ بەڕای من ئەگەر بیتوانیایە ئەو جۆرە ژیانەی هەبێت و چێژی لێوەربگرێت لە کۆتاییدا ئەو وێنەیەی لەگەڵ ڕۆبەرت یان ئەوەی کە ژیانی لەگەڵ ڕۆبەرتدا باشترە وەلا دەنا، کات ئەوەی دەسەلماند کە ئەوە باشە یان باش نییە. من تەنها چەند دانیشتن ئەوم بینی. فرانسیسکای کتێبەکەی (والەر) داوای ڕێنمایی نەدەکرد. ئەو بە هەڵبژاردنی خەمۆکی، بەرگەی ژیانی دەگرت. ئەو بە خەمۆکی، ئەوەندە تووڕەیی خۆی کپدەکردەوە تا بتوانێت دایکێك و ژنێکی باش بێت. نوسین لە گۆڤارێکدا یارمەتیدا ژیان قبوڵ بکات. ئەو ڕێگەی چارسەری لەو خەیاڵەنەدا دروست کردبوو کە دەبوت منداڵەکانم دوای مەرگم ئەم گۆڤارە بخوێننەوە. باشتر لێم تێدەگەن، ڕێزم زیاتر دەگرن بۆ ئەو شتەی کردومە، کە لە ماڵەوە ماومەتەوە. ئەوەش دەترخێنن چەند قورس بووە کە دەستم لە ڕۆبەرت بەرداوە. ئەوەش یارمەتیداوە کە ڕۆبەرت ئەوی بیر نەچێتەوە. ڕۆبەرت دوای مردنی هەموو کەلوپەلەکانی ناردبوو بۆی لەوانەش نامەکەی فرانسیسکای کردبوو بە پردەکەوە، کە هۆکاری کۆکردنەوەی هەردوکیان بوو، تەواوی ئەوانە، بەتایبەت هەستی نەهامەتی و ناڕەحەتی ، هەموو ئەو شتانە بوون کە

والەر بەمەبەستی ڕۆمانسی بونی چیرۆکەکەی پێویستی پێی بوو. من حەزم لەم کتێبە بوو. و بەقوڵی لەو ژنەو خۆشەویستیەکەی و دواتر وازهێنانیشی تێگەیشتم.

لە هەمان کاتدا شتێکی تر کە یارمەتی فرانسیسکای دابوو تا کۆنترۆڵی تەواوەتی لە ژیانیدا پەیدا بکاتەوە، دروستکردنی پەیوەندی بوو لەگەڵ هاوسێکەیدا کەناوی خانم دلانی بوو ئەویش دۆخێکی هاوشێوەی دۆخەکەی فرانسیسکای هەبوو، بەلام نهێنیەکی ئاشکرا بوو لەلایەن چواردەورەکەیەوە، کە بیرکردنەوەیەکی تەسکیان هەبوو، ببووە کەسێکی بێزراو. ئەو دو ژنە نزیکی یەك بونەوە تا فرانسیسکا مرد.

ئەوەی ڕویدا بۆ فرانسیسکای چیرۆکەکە گرنگ نییە. من دەمەوێت ئەوە بڵێم بۆ هەر کەسێك کە لە ئەنجامی هەستی ناکامی دوردرێژ ئەشکەنجە دەکێشێت. چی ڕودەدات و دەستوەردانی ڕوخێنەری سیستمی داهێنەرانی چۆن چۆنی دەکات؟ با بێن و یەك باسی کورت سەبارەت بە نەخۆشیەکانی سیستمی بەرگری باس بکەین.

ئەگەر سیستمی بەرگری فرانسیسکا چەند مانگێك دوای ڕۆیشتنی ڕۆبەرت شێت بوایە، لەوانە بوو ئەوە ڕوی بدایە کە پەنجەکانی " زۆر بێنیشایە سوربوایەتەوە، بئاوسایەو وشك بوایەتەوە. هەتا ریچاردیش سەرنجی ئەوەی بدایەوە پێی بوتایە دەبێت بچیت بۆ لای پزیشك، پزیشکی خێزانی پێ بوتایە تۆ لە قۆناغەکانی پێشکەوتوی ڕۆماتیزمدای، بۆیە پشکنینی رادیۆگرافی بۆ دەنوسی تا لەوە تێبگات کە سدمانتاسیۆنی بەرزە و دەستنیشانکردنەکەی پشت ڕاست بکردایەتەوە.

لەوانە بوو ئەو پزیشکە فرانسیسکای بناردایە بۆ لای پزیشکێکی پسپۆر لە
ڕۆماتیزم. ئەو پسپۆرە دوای چەند پشکنینێک ئەوی بخستایەتە ژێر
چارەسەری دەرمانیی و دژە هەوکردنی بۆ بنوسیایە، بەڵام دەرمان تەنها بۆ
ئارامکردنەوەی ئەو دەبوو، چارەسەری نەدەکرد. پسپۆڕەکە لەوی دەپرسی
ئایا شتێک ڕویداوە کە ئەوی زۆر نیگەران کردبێت.؟ لەوانە بوو فرانسیسکا
چیرۆکی ڕۆبەرتی بەو نەوتایە. بۆچی مەترسی ئابروچون بۆخۆی بکڕێت.
بەتاییەت دوای ئەوەی ڕۆبەرت ڕۆیشتوە باسکردنی چ سودێکی هەیە.
هەرکاتێک بێهیوا دەبین جەستەمان خۆ بەخۆ دەکەوێتە ئیشکردن. ئێمە
ناتوانین بە پێکهێنەرکانی ڕەفتاری خۆمان" کرداری، فکری، هەستی
ورەفتاری بڵێین دەی خولقکار بەو کێشەکەش یەکلا بکەرەوە: واز لەمن بێنە
با لەدەرەوەی ئەمانەبم. لە ئەنجامدا وەکو نمونەکەی سەرەوە، جەستەی
فرانسیسکا توش دەبێت. ئەزمونەکانی ڕێنماییکردنم بۆ ئەو کەسانەی کە
ڕۆماتیزمیان هەبووە ئەوە نیشان دەدات، کە کەسەکان پەیوەندیەکی پڕ لە
ناکامیان هەیە. زۆریەیان دەیانەوێت بەردەوامی بدەن بەو پەیوەندییە
هاوسەرگیرییە کە زۆریش لێی ناڕازین. ئەوان ناتوانن مەترسی تورەبوون
خۆخەمبارکردن بخەنە بەرچاو، چونکە لەوانەیە ئەو پەیوەندیەی کە بەهەر
دەردەسەریەکە پاراستویانە زەرەری لێ بکەوێت. هەتا لەوانەیە لەدەستی
بدەن.
ئەو بێهیوا بونە مامەڵەکردنی ئاسان نییە. ئەگەر فرانسیسکا بە ڕۆماتیزمەوە
بهاتایەتە لام لەوانە بوو بمتوانیایە یارمەتی بدەم. هەتا ئەگەر باسی
ڕۆبەرتیشی نەکردایە ئەوا بەدوای جیابونەوەو دابڕاندا هەر دەگەڕام. کە
بەبۆچونم لەپشت هەموو بێهیواییەکی هەمیشەییەوەیەو هەوڵی یارمەتیدانیم

دەدا. ئەگەر بیتوانیایە ناکامیەکەی بەشێوەیەکی ویستراو چارەسەربکات ئەوا بوارێکی بەدەست دەهێنا تا ڕێ لە خراپتربونی ڕوماتیزمەکەی بگرێت یان کەمی بکاتەوەو چارەسەر ببێت. ئەگەر تیۆری هەڵبژاردن بەکاربهێنن و چاککردنی پەیوەندییە نەخواستراوەکان یان بۆ پچڕاندنی ئەو پەیوەندیان سودی لێ وەربگرن دەتوانن یارمەتی خۆتان بدەن.

لەوانە بوو فرانسیسکا نەخۆشی دەرونی لێدەرنەکەوتایە، چونکە دەیتوانی پەیوەندی باش دروستبکاتو چاودێری خۆیو خانەوادەکەی بکات. کەسانێ دەبنە سایکۆتیک کە کۆششکار نین. پرۆفایلەکەیان وەك کەسێتی بێکارە پەیوەندی باشیان دەوێت، بەلام بۆ بەردەوامی ئەو پەیوەندیە ناتوانن هەندێك چاودێری پێویستی کەسانیتر بکەن. من ئەزمونێکی لەڕادەبەدەر هەیە لەگەڵ ئەو کەسانەی کە مامەڵەی ناڕازی بوونیان لە ژیاندا بە هەڵبژاردنی نەخۆشیە دەرونیەکان کردووە.

هەندێك لەوانەی کە دەرونی نەخۆش دەکەون حەزدەکەن کەسانێ چاودێریان بکەن. ئەوەندە باوەڕیان بەخۆیان نییە کە چاودێری خۆیان بکەن. بۆ ئەم کەسانە باشترە ژینگەیەکی گونجاویان بۆ فەراهەمبکرێت بە یارمەتی ڕێنماییەکی باش. تا هێواش هێواش لەگەڵ داواکاریەکانی جیهانی ڕاستەقینە ئاشنایان بکاتەوە. زۆریەیان پێویستیان بە جێگایەکی ئاسایی کەسانێك هەیە تا لەگەڵیان قسە بکات. دیارە پێویست ناکات شوێنەکە نەخۆشخانە بێت.

ئەوەی سەرنجڕاکێشە ئەوەیە کە دەرمانی نەخۆشیە دەرونییەکان ئەرفا هەلوەسەکانیان کپدەکاتەوە سیستمی داهێنیانیان ئفلیج دەکات، بەجۆرێ هەتا ماسولکەکانیش دەکەونە ژێر ئەو کاریگەریەوە. ئەمە لەپێناوی

نەخۆشەکانی پارکنیسۆن‌و نیشانەی تریش لەگەڵ بەکارهێنانی ئەم دەرمانە دەبینرێت. لەژێر کاریگەری بەکارهێنانی زۆری ئەم دەرمانانە کەسانێکی زۆر ناتوانن بەئاسانی بجوڵێن. دەموچاویان توانای دەربڕین ون دەکات. دەنگیشیان دەگۆڕێت توانای لەرەلەری نامێنێت. ئەگەرچی ئەم دەرمانانە بەئقلیجکردنی سیستمی داهێنانیان لە داهێنانی شێتانە کەم دەکاتەوە. لەڕاستیدا ئەوە چارەسەری بنەڕەتی کێشەکەیان ناکات. مەبەستم ئەوە نییە دەرمان بەکارنەهێنرێت. بەڵکو مەبەستم لەوەیە تێبگەیت هەمیشە پەیوەندیەکی پڕ لە ناکامی لە ئارادا هەیە. لە ئەزمونی خۆمەوە لەگەڵ هەندێك لە کەیسەکان، دەتوانیت بەپرۆسەی ڕێنمایی بەهانای ئەو پەیوەندیەوە بچیت، بەتایبەت بۆ ئەوانەی هەندێك خاڵی بەهێزیان هەیەو چاودێری دەکرێن، دەتوانن لە هەڵبژاردنی نەخۆشی عەقلی ڕاوەستن‌و ژیانێکی باشتر بژین. هەتا ئەگەر لە شەڵتەرەکانیشدا پێویستیان بە چاودێری تایبەت هەبێت.

نەخۆشی عەقلی (مانیا – خەمۆکی دوو جەمسەری)کە پێشتر لەباسی کەسێتی بێکاردا باسم کردبوو. یەکێکیترە لە داهێنانە شێتانەکان. بەڵام ئەم جۆرە لە نەخۆشیە عەقلییەکان تەنها پەیوەندی بە کەسێتی بێکارەوە نییە" هەندێك کەسی سەرکەوتوش کاتێك لە پەیوەندیەکانیان ڕازی نابن ئەم ڕەفتارە بەرز و نزمانە هەڵدەبژێرن. زیاد لەوەش ئەو بەرز و نزمیە هەڵگەڕانەوەیەکی تەواوەتی نییە بەرەو خوارەوە. ئەمە شتێکی بڵاوە لەگەڵ نەخۆشی عەقلی (مانیا –خەمۆکی). ئەوەی ڕوودەدات هۆکاری سێهەمە، توشبوەکە دەیەوێت خۆی دووربخاتەوە لە ڕووبەڕووبونەوەی باروودۆخێك یان ڕاکردنە لە هەبونی پەیوەندیەکی ماوەدرێژی بێسود.

فرانسیسکا بۆ ئەوەی کەمترین ڕووبەڕووبونەوەی لەگەڵ کێشەکەی هەبێت، کارێکی زیاتر لە خۆخەمبارکردنی نەدەزانی؛ ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی عەقلی دوجەمسەری بایپۆلار بوون، ناتوانن ئەوە بکەن. کاتێک لە بەشی مانیاکەدا کات بەسەر دەبەن بەتەواوی دەکەونە ژێر کاریگەری سینی داهێنانەوە. مێشکیان ئەوەندە خێرا دەبێت جاری وا هەیە لە سەرخەرێکی پێنج خولەکیدا خەونی زۆر دوورودرێژ دەبینن. من هەمیشە سەرسام دەبووم چۆن لەو پێنج خولەکەدا ئەوەندە خەونێکی دوورودرێژ و بەوردەکاریەوە دەبینن.

نەخۆشی بایپۆلار کاتێک لە ماوەی مەزاجە باشەکەیانن بە ڕێنمایەکی باش حاڵیان باشتر دەبێت. ئەم کەسانە لەو هەڵومەرجانەی مەزاجی بەرز و نزمیان نییە ئەوەندە لە ژیانیاندا سەرکەوتوو دەبن کە هیچ کەس نازانێت ئەوان کێشەی پەیوەندیان هەیە جگە لە ڕێنماییکار، لەوانەیە لە بنەڕەتیشدا هەر کێشەیان نەبێت. بە بۆچونی من ئەوانە زۆربەیان کێشەی پەیوەندیان هەیە، بۆیە ڕێنماییکار پێش هەموو شتێک باشترە دوای لێکۆڵینەوەی پەیوەندیەکانیان بکەوێت.

لە هەمان کاتدا، گروپێکی تەواو ڕەفتاری گشتی داهێنەرانەیان هەیە کە بەشێوەی گشتی نەخۆشیە دەرونیەکانی پێ دەوترێت یان نیرۆسزان پێدەڵێن. ئەو کەسانەی کە ئەم ڕەفتارانە هەڵدەبژێرن وەک سایکۆسزەکان واقعەکە ڕەتناکەنەوە تەنیا کێشەیان لەگەڵیدا هەیە. هەندێکجۆر لەو هەڵبژاردنە داهێنانانە بریتیە لە" فۆبیاسازی، دڵەڕاوکێ، ترس، وەسواسی فکری، وەسواسی کرداری، یان هێدمەی دوای زەبر، بۆ نمونە" فرانسیسکا دەیتوانی هیچ لەبارەی ڕۆبەرتەوە بەمن نەڵێت، یان ئاماژەی پێ بکات، بەڵام

وای دەرخات کە گرنگی بە دابڕانی ئەو پەیوەندیە کورتە نادات. لەوانە بوو تەنها لە چونە دەرەوە بترسایە. تا مێردەکەی ئەوی نەبردایەتە دەرەوە، ئەو نەچوایەتە دەرەوە. مێردەکەشی لەشوێنی چاوەڕوانیەکە بمایەتەوە تا ژنەکەی ببردایەتەوە ماڵەوە. لەوانە بوو لەگەڵ منداڵەکانی بچوایەتە دەرەوە یان لەگەڵ دراوسێکەی، بەڵام ئەو زیاتر بە چونە دەرەوە لەگەڵ ریچارد زۆرتر ئارام دەبۆوە. لەم بارەدا شیکردنەوەم ئەوەیە کە فۆبی سازی فرانسیسکا لە ڕاستیدا ئەوی لەو ترسە دەپاراست کە ئەگەر بە تەنها لە ماڵ بڕواتە دەرەوە لەوانەیە بەدوای ڕۆبەرتدا بگەڕێت. تا ئەو کاتەی بە ناوی وەفادارییەوە لەگەڵ ریچاردا بمایاتەوە ئەوا ڕۆبەرتی دەویست و فۆبیسازیەکە هەر بەردەوام دەبوو. ئەو هەڵبژاردە خولقێنەرانەیە یارمەتی ئەو دەدات بە خۆی بڵێت من لە بنەڕەتدا ڕۆبەرتم ناوێت. تەنها لەوە دەترسم لە ماڵ بڕۆمە دەرەوە بە تەنها. لێرەدا هەرسێ هۆکاری هەڵبژاردنی نەخۆشی دەرونی دەبینیت" یەکەم ئەوەیە تا ئەو کاتەی کە فرانسیسکا فۆبی سازی بکات دەتوانێت لەبری توڕەبوون، ترس هەڵبژێرێت کە پەسەندترە. دووەم ئەوەیە کە هۆکارێکی هەیە بۆ یارمەتی وەرگرتن. سێیەم ئەوەیە کە لە ماڵەوە هەستی ئارامی ئاسایش پەیدا دەکات، ئیتر بیر لە پەیداکردنی ڕۆبەرت ناکاتەوە. بە تێپەربونی کاتو ڕەوینەوەی یادەوەری ڕۆبەرت، پێویستی فرانسیسکا بە فۆبی سازی کەمتر دەبێتەوە. بە کەمبونەوەی وردە وردەی ناکامی، نیشانەکانیش نامێنن. لێرەدا ڕێنمایی دەتوانێت بەسود بێت. هەر بۆیە تا بمتوانایە ڕێنماییم دەکرد. ئەگەر خۆی توشی ڕۆماتیزمەش بکردایە. ئەوا بەدوای ڕۆبەرتدا دەگەڕام، یان لێکۆڵینەوەم لەو پەیوەندیە ناکامەی لەگەڵ ریچاردا دەکرد. بێگومان ریچارد لەبەردەستدا بوو پەیداکرنی کارێکی

ئەو بەیارمەتی من بۆ ئەوەی ژیانی تەنهایی کەمبکاتەوە گران نەبوو. ئەو دەیتوانی ئەوە قبوڵ بکات، کە ڕۆبەرت ڕۆیشتوە ئیتر پێویستی بە ئەویی سازی نەماوە. فرانسیسکا دەیتوانی تۆقین هەڵبژێرێت کە هاوشێوەی فۆبیایە، بەڵام نیشانەکانی ئەوەیە کە هیچ ناتوانێت بکات. تا ئەو کاتەی ترسی لە جۆرەکانی تۆقینەکە هەبێت. ئەو نە لەماڵ دور دەکەوێتەوە نە لەو کەسانەی باوەڕی پێیانە. هەتا لەوانەیە کاتێک بیر لە ڕۆبەرت بکاتەوە لەماڵەوەش توشی تۆقین ببێت. ماڵەوە دەبێتە شوێنێکی ئاسایش بۆ ڕوبارو جۆرەکانی تۆقینەکە. بۆ نمونە، ئەگەر فرانسیسکا تۆقیبێت و بەردەوام لەترسی هێرشی ئەو جۆرە تۆقینانەدا بێت. ئەو لەو کاتەدا بهاتایە بۆ لام من هەر دەمزانی ئەو پەیوەندیەکی بە ئازاری هەیە، کاتێک دەگەڕام بەدوای پەیوەندیەکەدا لەوانەیە دژی بوەستایەتەوە، بەڵام زۆر نا . بەشێکی هەستی بە خۆشحاڵی دەکرد. چونکە ئەو زۆر دەیەوێت قسە لەسەر ڕۆبەرت بکات ئەگەر باوەڕی پێ بکردمایە. ئەوا ئۆفیسەکەم دەبوە ئەو شوێنە ئارامەی کە باسی بکات. کاتێک لەسەر ڕۆبەرت قسەی بکردایە.دەیوت" تەواو بووە" بەڵام من دەمزانی کە تەواو نەبوە. چونکە تۆقینەکە بەڵگەیە بۆ ئەوەی کە تەواو نەبووە. لەوانەیە بە دەربڕینێکی دروست بیوتایە من ئاومەێت زۆر بیری لێیکەمەوە. لەبری ئەوە بیری لە جۆرەیەکی تری تۆقینەکە دەکردەوە، نیگەران دەبوو ئەو کارە مایەی زۆر خەریککردنی خۆی و دەورویەریش بوو، ئەو نیشانە بە ئازارانە. هەموی ڕێگەیەکی بێوێنەیە بۆ کەسە تەنهاکان بەمەبەستی ڕاکێشانی سەرنجەکان و بێ ئەوەی داوای بکات یارمەتی بدرێت. کاتێک من بمەوێت بەدوای ئەو پەیوەندیەدا بگەڕێم لەوانەیە فرانسیسکا لە کلینیکەکەم توشی جۆرەی تۆقین بێتەوە. من پێشوازیم لەو هێرشی ترسە

تۆقینەی دەکرد. ئەگەر تووشی تۆرەکە ببوایە ئەوا پێم دەوت:" ئەوە نایابە ئێستا دەتوانین مامەڵەی لەگەڵدا بکەین". کاتێک کەیسەکان وا تێدەگەن بەیارمەتی من دەتوانن تۆقینەکەیان بوەستێنن، ئەوە زۆر کاتم بۆ دەگێڕێتەوە، ئەرکی من ئەوەیە کە فرانسیسکا ناچاربکەم بیر لە ڕۆبەرت بکاتەوە. دیارە بۆ ئەوە نا کە خۆی ناڕەحەت بکات بەڵکو بۆ ئەوەی کە ببینێت بێ ئەو چۆن دەتوانێت بژی. من لەسەر دوایین تۆرەی تۆقینەکەی قسە دەکەم بە ووردی. ئەو کاتێك تووشی تۆرەی تۆقین دەبێت کە دەبینێت ژن و مێردی هاوتەمەنی ئەو دەست لەناو دەست پیاسە دەکەن، ئەویش لە یادی ڕۆبەرتدایە. لەوانەیە داوای لێ بکەم بیر لە ڕۆبەرت بکاتەوە بەپێی توانا، یان تۆقین هەڵبژێرێت، لەوانەیە نەتوانێت ئەوە بکات، بەڵام داواکەی من دەبێتە هۆی ئەوەی لەمەو دوا ناتوانێت تۆقینیش ئەنجام بدات، چونکە تێدەگات کە بابەتەکە هەڵبژاردنە. ئەو شێوازی بیرکردنەوەیە لە شتێك کاتێك هەوڵ دەدەیت بیری لێنەکەیتەوە، پێ دەوترێت ڕێنمایی دژیەك، لەوانەیە زۆر کاریگەر بێت. ئەنجامدانی بەشێوەیەکی ڕاست شارەزایی دەوێت. ئەمە شتێك نییە کەکەسێك ئەزموونی نەبێت خۆی یەکسەر ئەنجامی بدات، تیۆری هەڵبژاردن لەسەر هەڵبژاردنی جەخت لەسەر بژاردەی باشتر دەکاتەوە، بەڵام دەبێت هۆکاری هەڵبژاردنی ئەو بژاردە هەڵانە بزانین. پێش ئەوەی بژاردەی باشمان هەبێت. هێندەی ئەوەی کە فرانسیسکا بەڕۆبەرت سەراسیمە ببوو. باوەڕم وایە کەم کەس هەیە وابێت. کە تەنها بۆ چوار ڕۆژ ناسیویەتی. بەو شێوەیە بێت بژی، لە ڕێنماییەکەمدا پێشنیاری ڕێگایەکەم بۆ کرد بۆ گەیشتن بە ئێنتما نەك بەخۆشەویستی، ئەوەش پێشنیاری ئیش کردن بوو بۆی . فرانسیسکا دەیتوانی وەسواسی فکری هەڵبژێرێت و بەیەکجار بڵێت نەخۆشەو

خەریکە بمرێت، یان مێردەکەی نەخۆشەو خەریکە بمرێت. هەروەها بتوانێ بەردەوام دەستەکانی بشوات ترسێکی ئازاردەر بۆ خۆی پەیدا بکات لە پیسیو میکرۆب. وەسواسی فکری یان کرداری دەتوانێ ڕێگەی بیرکردنەوە ئەو لە ڕۆیەرت بگرێت، ئەو کەسانەی کە وەسواسی دەستشتن هەڵەبژێر زۆربەی جار هەست بە گوناه دەکەن. فرانسیکا هەمان هەستی گوناه هەبوایە. لەو هەلومەرجەدا ڕێژەوی ڕێنمایی هەمان ڕێژەوی ڕێنمایی قۆزی سازی دەبوو. شلەژانی هێدمەی دوای زەبر یەکێکی ترە لەو دەستنیشان کردنانەی کە لە جیهانی کۆنترۆڵی دەرەکیدا دێتە پێشەوە. ئەم دەستنیشان کردنە وەک باوە بۆ ئەو کەسانەیە کە وا بیردەکەنەوە" من قوربانی ڕوداوێکم کە کۆنترۆلم لەسەری نییە. ئەم کەسانە لە دوای یەک برینداربونی بەئازار پێشبینی نەکراو یان کارەساتو ڕوداوی ترسناک، ئەو زەبرانە دەخۆن کە ناتوانن لەگەڵ ئەو ڕوداوەدا هەلکەنو پێویستیان بە ڕێنمایی دەبێت نیشانەکانیان لەوانەیە جەستەیی بێت وەک سەرئێشە، ملئێشە، پشت ئێشە بێتوانایی لە ڕێرۆیشتن، شلەژانی دەرونی وەک ترس و دڵەڕاوکێیەکی زۆر توند کە ببێتە هۆی ئەوەی کە توانای کارکردن لەدەست بدات. کارەساتی گەورە وەک زەمینلەرزە لەوانەیە هۆکاری کلاسیکی دەرکەوتنی ئەم نیشانانە بێت من نیگەرانی شەرعیەت دانم بەو ئەگەرەی کە ئەم کەسانە بێ یارمەتی ڕێنماییکار ناتوانن لەگەڵ ئەم ڕەوشەدا هەڵبکەن. لە ئێستادا ئەم ئەگەر ئەوەندە بەربڵاوە بە ئاستێک هێدمە بنەڕەتیەکە ئەوەیە کەسێتی چاودێری دانراوە. ئەم سیستمە پێکهاتووە لە پزیشکو ئەو چارەسازانەی کە پاڵنەری دارایی وایان لێ دەکات قەناعەت بە جیهان بکەن کە ئەوانەی تووشی هێدمە بون پێویستیان بەهاوکاری هەر هەیە بۆ ئەو ڕوداوەی بەسەریان

ماتووه، و داوای قەرەبووکردنەوەی ئەو کۆژانەیان بۆ دەکرێت. ئەمانە هەموی پەیوەستەوە دەکرێت. قوربانیەکان بە ڕاستی کۆژانیان هەیە، بەلام ئەمە قەناعەتیان پێدەکات تا لەو نەهامەتی کۆژانەیاندا بەردەوام بن و ببێت بە هەمیشەیی. ئەوەی هەڵەیە لەم ئەگەر ودەستنیشانکردنی هێدمەی دوای زەبرەدا ئەوەیە؛ کە بە هەزاران کەس توشی ئاستێکی زۆری هەمان هێدمە دەبن، پەیەکەوە کۆدەبنەوەو مامەڵەی یەکتر دەکەن، چونکە پەیوەندی باشیان بەیەکەوە هەیە کاری بەبەهایان لە ژیاندا هەیەو دەیانەوێت دوبارە دەست پێبکەنەوە، ئەو کەسانەی کە دوای هێدمە بەو شێوەیە بێتوانا دەبن، ناتوانن دوبارە ژیانی خۆیان دەستپێبکەنەوەو پەیوەندی توندوتۆڵو کاری باش و بەنرخیان نییە کە بیانەوێت دەستپێ بکەنەوە. سەبارەت بەو کەسانەی کە -نیشانەی جەستەییان نییە- ئەوە هەڵبژێرن کە خۆیان بێتوانا بکەن دوای هێدمەکە، پشت دەبەستێت بەو بۆچونەی کە ئێمە هەمومان لە دەرەوە کۆنترۆڵ دەکرێین ئەوەش پاساوێکی باش پێشکەش بەو کەسانە دەکات، کە ناگونجێن وەك ڕاکردن لە بێتوانایی خۆیان. ڕێوشوێنەکانی دڵنیایی یارمەتیان دەدات بۆ بڕواکردن بەو پەککەوتەییە. بە بۆچونی من ئەو پارەیەی بۆ ئەمانە سەرف دەکرێت لە گیرفانی ئەوانە دەردەچێت کە زیاتر بریندارن وەك لەم کەسانە. من ڕێگەچارەی ئەم دوالیزمەم لانییە. بەلام باوەڕم بەوەیە لە کۆمەڵی پشت بەستو بە تیۆری هەڵبژاردن شتی لەم جۆرە کەمتر دێتە پێشەوە. تا چەند کەسەکان فێربکەین، کە دەتوانن لەگەڵ پەداوەکاندا بسازێن. باروبۆخمان و ڕۆژەکانمان باشتر دەبێت. حەزناکەم وەکو کەسێکی بێسۆز لەقەڵەمم بدەن. من ئەوە ناڵێم کە تەواوی نیشانەکانی ئەشکەنجە نامێزو خۆ وێرانکەرەکان خۆیان هەڵیان بژاردووە. بەڵکو

یارمەتیان دەدەم تا هەڵبژاردنی باشتریان هەبێت. پەیوەندی باشتر دروست
بکەن. تا ئاستێک تیۆری هەڵبژاردنیان فێر دەکەم. خەڵک هەمیشە جێژل
چارەسەرکردن دەبینێت. کاتێک ڕێگەیەکی باشتریان بۆ ژیان دەستکەوت،
ئەو کاتە نیشانەو-بیروباوڕی- وێرانکارەکانیان واز لێدەهێنن. ئەوە
میهرەبانی نییە لەگەڵ کەسانی بێتواناو غەمگین‌و بێهیوا مامەڵە بکەین
میهرەبانی ئەوەیە ئەو ڕاستیەی باوەڕمان پێیەتی قبوڵ بکەین، کە مرۆڤەکان
دەتوانن لەگەڵ ڕاستیەکاندا هەلکەن. ئەوە بۆ سودی خۆیان ناڕاستە بکەن.
دڵسۆزی ڕاستەقینە ئەوەیە، کە یارمەتی ئەو کەسانە بدەین تا خۆیان
یارمەتی خۆیان بدەن. ئەزمونەکانم ئەوەیان نیشاندا، کە یارمەتی خەڵکی بۆ
ئەوەی ئەخۆشییە دەرونیەکانیان وەک هەڵبژاردنێک بزانن، حومکی بەئاگ
هاتنەوەی ئازادی بەخشی هەیە، لەو نهێنیی‌و ترسەی کە شتێک پێی
کۆنترۆڵی ئەوان گرتوەو داگیریکردون، ئەوە لەناو دەبات. ئەوان تێدەگەن
لەوەی، کە دەتوانن هەڵبژاردنیان هەبێت. هەنگاونان بۆ هەڵبژاردنی ئەو
کاراتر هۆکار دەبێت کە ژیانێکی بێ زەرەر و پڕ لە خولقکاری بدۆزنەوە.

....

* Norman Cousins, An Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient: Reflections on Healing and Regeneration (New York: W. W. Norton, ١٩٧٩).

* Paul Ridker, "Inflammation, Aspirin, and the Risk of Cardiovascular Disease in Apparently Normal Men," New England Journal of Medicine (April ٣, ١٩٩٧).

* William Glasser, Take Effective Control of Your Life (New York: HarperCollins, ١٩٨٢), p. ١١٢.

بەشی دووەم
جێبەجێکردن

یەکەی هەشتەم
خۆشەویستی و هاوسەرگیری

ئێمە زۆرجار بێچاوەڕوانی عاشق دەبین، ڕۆبەرت و فرانسیسکا هەرگیز چاوەڕوانی ئەوە نەبوون عاشقی یەکتر بن. هەردوکیان تەنها بوون و تەنهاییەکەیان ئازاربەخش بوو بۆیان. لە هەلومەرجێکی لەو شێوەیەدا چارەمان نییە، جگە لەوەی لەگەڵ ئەوکەسەی کە نزیکە لەو وێنەیەوە کە دەتوانین عاشقی بین، پەیوەندی دروست دەکەین. ئەگەر کەسەکە هەمان بارودۆخی ئێمەی هەبێت بێئاگا عاشقی دەبین. لەوانەیە ئەو وێنەیە هەر خەیاڵێکیش بێت و هاوشێوەی هەر نەبێت، بەلام ئێمە چێژ لەو خەیاڵە وەردەگرین. بۆ نمونە من لە گەنجیمدا بۆ ماوەیەکیش لە دڵەوە عاشقی ئینگرید برگمن و ئادری هیپرن بووم.

خۆشەویستیە خەیاڵییەکان بەدەگمەن کێشەمان بۆ دروست دەکەن. بەدڵنیاییەوە ئەوە خۆشەویستیە بەرجەستەو ڕاستیەکانن کە بۆمان دەبنە دەردەسەری. ئەم خۆشەویستیانە لەسەرەتاوە زۆر باش دەکەونە بەرچاو، چونکە کەسێکمان پەیدا کردوە کە بەڕوخسار دەتوانین نزیکبین لێوەی ئەوەش وورژێنەرە. بەشێکی ئەو نزیکیە سێکسیە، بەلام هەر لەو سنورەدا نامێنێتەوە. ئێمە کەسێکمان پەیداکردوە نەک تەنها ئێمەی لا پەسەندە، بەڵکو ئەو کەسێتیەشی قبوڵە کە دەمانەوێت پێبیگەین. ئەو هەمان شتی دەوێت کە ئێمە دەمانەوێت.

مانەوە لەگەڵ کەسێکدا، کە جیاواز بێت لە زۆربەی کەسانی تر ڕەخنەمان لێ نەگرێت و هەڵسەنگاندنمان بۆ نەکات گۆڕانکاریمان لێداوا نەکات ئەوە زۆر مایەی خۆشحاڵیمانە. لەم بارەدا جیهان زۆر هیوابەخشە بۆمان. ئێمە لەگەڵ کەسێکی لەم جۆرەدا ئیسراحەتین هەمیشە قسە دەکەین و پێدەکەنین. ئەوە زۆر باشە کە ئاشنای کەسێك بین ئێمەی بێ هیچ مەرج و بەندێك قبوڵ بێت. چەند زیاتر ئاشنای ببین ئەوەندە هەستەکانمان باشتر دەبێت. ئێمە کەسێکمان پەیداکردوە کە بێترس لە دەرکردن وقین لێبونەوە و سەرزەنشت یان گلەیی ئەو بەشداریکەین لە جیهانی چۆنایەتیماندا.

خۆشەویستی بەشدارکردنی هیواو ترسەکانمانە بەیەکەوە، تا کەی توانیت ئەو کارە بەردەوام بکەیت ئەوە تۆ بە عاشقی دەمێنیتەوە. ئەگەر لەسەرەتای پەیوەندیەکەتەوە چەندەش هەست بکەیت کە عاشقیت نەت توانی ئەو کارە بە ئازادانە ئەنجام بدەیت، ئەوا خۆشەویستیەکەتان لاوازە. خۆشەویستی لاواز زیاتر بنەمای هۆرمۆنی هەیە وەك لە ئاڵوگۆڕی ئازادانەی دەردەدڵ کردن. ئەو جۆرە عەشقە زۆر درێژە ناکێشێت. دیارە زۆربەی ئەو کەسانەی کە عاشق دەبن هیچ سەبارەت بە جیهانی چۆنایەتی نازانن. بەڵام زانین یان نەزانینی ئەوان، کاریگەری لەسەر جەوهەری بابەتەکە نییە. ئەگەر تۆ و ئەو کەسەی کە خۆشتدەوێت زانیاریت دەربارەی جیهانی چۆنایەتی هەبێت دەتوانن سود لە زانیاریەکان وەربگریت بۆ مانەوەت بە عاشقی. هەر لەسەرەتاوە دەتوانن بەڵێن بە یەکتر بدەن کە ئاڵوگۆڕی جیهانی چۆنایەتی خۆتان بەیەکەوە بکەن و لەسەری زۆر وتووێژ بکەن و هەرگیز ڕەخنە و گلەیی لەو وتووێژانەی نێوانتان نەکەیت.

ئەوە شتێکی مەحاڵە کە خەیاڵ لە کەسانی چواردەورت نەکەیتەوە، بەلام تۆ ناچار نیت ئەو بکەیتە هاوبەشی خەیاڵەکانت. بەلام خۆ دەبێت هاوبەشی ڕاستیەکانت بێت، ئەگەر زانیت ناتوانیت لە ڕاستیەکاندا هاوبەشت بێت ئەوە خۆشەویستیەکەتان خەریکە لەناو دەچێت. لەوانەیە فرانسیسکا خەیاڵی سەربارەت بەپیاوێك هەبووبێت وەك ڕۆبەرت. تا ئەو کاتەی کە دەرنەکەوتبوو شانسی ریچارد یەکەم بوو، دوای ئەوەی ڕۆبەرتی لە جیهانی چۆنایەتی خۆیدا قبوڵ کرد. شانسی ریچارد بوو بە سفر. زۆرجار پێویست ناکات کەسێك لەئارادا هەبێت تا خۆشەویستیت کەمبێتەوە. کاتێك ماوەیەکی زۆر بەسەر ناسینی یەکتردا تێپەڕێت وهێشتا جیاوازی لە نێوانتاندا هەر هەیە. پێویستە ئەو جیاوازیانە لابەرێت تا خۆشەویستیەکەتان بەردەوام بێت. ئەگەر نەتوانی ئەوا خۆشەویستیەکانتان زۆر بەردەوام نابێت.

کاتێك ئاشنای تیۆری هەڵبژاردن نیتو هەر لەسەرەتای پەیوەندیتانەوە بۆچونی جیاوازتان هەیە. لە جیاتی ئەوەی تێبگەیت کە ڕەگوریشەی ئەو جیاوازیە بۆ جیاوازی جیهانی چۆنایەتی هەردوکتان دەگەڕێتەوە. ڕودەکەیتە دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکیو هەوڵدەدەیت کە بەرامبەرەکەت بگۆڕیت، ئەو ڕستەیەی کە مانگی هەنگوینی تەواو بوو، نیشانەی ئەوەیە کە هەردو لا لەوەدان کە بەرامبەرەکەیان بگۆڕن. ئەو ڕستەیە بەمانای ئەوەیە ئەمە ڕاستیەکەیە لەناو ئەو کۆمەلانەی بنەماکەی کۆنترۆڵی دەرەکیە. کەمێك لە کەسەکان چاوەڕوانی ئەوەن، کە ژیانی هاوبەشیان وەکو ڕۆژانی سەرەتای پەیوەندیەکەیان بمێنێتەوە. ئەوەی ئارەزوی دەکەن بەزۆری ئەوەیە، کە دۆخەکە خراپتر نەبێت.

ئاسینی تیۆری هەڵبژاردن پێش هاوسەرگیری، گرنگ و ژیانییە. بۆ ئەوەی بۆچونەکەم بسەلمێنم مۆڵەتم بدەن کە بەو وتووێژەی کە پێش چەند مانگێک لەگەڵ تینا ئەنجامدا دەست پێبکەم. پێش ئەمە وتوێژمان لەسەر تیۆری هەڵبژاردن نەکردبوو، بەلام لەم وتووێژەدا ناوەڕۆکی سەرەکی وتووێژەکەمان تیۆری هەڵبژاردن بوو. پێش ئەمە هیچ هەڵوێستێك نەهاتبۆ پێشەوە تا تینا لەو پەیوەندیەکەی لەگەڵ کویندا هەیبوو، داوا بکات تیۆری هەڵبژاردن بەکاربهێنێت. تینا حەزی دەکرد کە کوین داخوازی بکات، بەلام کوین حەزی نەدەکرد کە بێتە ناو پرۆسەی هاوسەرگیرییەوە. ئەوەی تینا ئەزمونی دەکرد شتێکی گشتی بوو، کە تیایدا بێهاوسەرگیریش بتوانێت هەم سێکس و هەم خۆشەویستیشی دەستکەوێت.

تینا بە ئەندازەیەکی باش دەیزانی کە بەکارهێنانی دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی سودی بۆ ئەو نییە. بەلام ئەم زانیاریە پیادەکردنی تیۆری هەڵبژاردنی بۆ ئاسان نەکردبوو. ئەو بۆ گۆڕینی ئاڕاستەکەی دەبێت ئەوە قبوڵ بکات، کە ئەو تەنها دەتوانێت ڕەفتاری خۆی کۆنترۆڵ بکات، و ناتوانێت ڕەفتاری کوین کۆنترۆڵ بکات، ئەگەر بمانەوێت تیۆری هەڵبژاردن لە ژیانماندا بەکاربهێنین دەبێت ئەمە قبوڵ بکەین سەرباری گرانیەکەی.

تینا کچێکی بیست و هەشت ساڵەیە لە زۆر لایەنی ژیانیدا لێهاتووە، مامۆستای شانۆیە لە قوتابخانەیەکی سانەوی. ئەو کاتانەی خەریکی ئامادەکردنی شانۆی قوتابخانە نییە خەریکی شانۆی خەڵکە بە تێوارانی کیفن تەمەنی سی ساڵە و لە قوتابخانەیەکی ناوەندی یاریدەدەری بەڕێوەبەرە، لەگەڵ گرنگیدانی بە لەشجوانی. لەگەڵ تینا بۆ ماوەی دوساڵە بەیەکەوە دەژین. وا دیارە کە گونجاون و بەرژەوەندی هاوبەشیان هەیە لەوەی

هەردووکیان گرنگی بە فێرکاری دەدەن. باوەڕم وایە یەکتریان خۆش دەوێت.
ئەو چاوەڕوانی کڤینی قبوڵە، بەڵام دەیەوێت خێزان دروستبکات هەندێک
دڵنیایی دەوێت، کە لە کۆتاییدا کڤین هەر هاوسەرگیری لەگەڵدا دەکات.
ئەو هاتبوو تا من پێی بڵێم چی بکات بۆ ئەوەی کڤین هاوسەرگیری لەگەڵدا
بکات. بێگومان چاوەڕوانی ئەوەی نەدەکرد کە من موبەمو پێی بڵێم چی
بکات، بەڵام ئەو لە دۆخێکدا بوو کە ناکامیەکەی ڕۆژ بەڕۆژ زۆرتر دەبوو.
" ئێوە چیرۆکەکە دەزانن، پێشتر دەربارەی کڤین لەگەڵتان قسەم کردبوو.
ئێمە ساڵو نیوێکە بەیەکەوەین و لە هەموو ڕوویەکەوە لە بەیەکەوە ژیان
چێژوەردەگرین. لە وتووێژی دوایین دانیشتنماندا. لێکۆڵینەوەم لە هێزی
پێویستیەکانی خۆم و کڤین کرد، بینیم بەیەکەوە گونجاوین. بەیەکەوە
گەشتمان کردوە، بەڵام بەیەکەوە نەژیا بووین، چونکە من نامەوێت دوای
هاوسەرگیری کار لە شاتۆدا بکەم. هەروەها نامەوێت دوای ئەوەی کە
شوقەکەم چۆڵ کرد، کوین پێم بڵێت کەلوپەلی تەواوی ژیانمان نییە. چۆن
ئەم کێشەیە چارەسەر بکەین؟ خەریکە وا بیر دەکەمەوە ئایا ئەمە ڕاستە من
دەیکەم. نیگەرانی ئەوەم کۆتاییەکەمان چی لێدێت، ئەوەش کاریگەری
خراپی کردۆتە سەر هەستەکانم بەرامبەر بە خودی خۆم. کارەکە گەیشتۆتە
شوێنێک لە خۆشەویستیم بۆ ئەو بە گومانم."
" تینا بە بۆچوونم ئەگەر تۆ خۆشت نەویستایە ئێستا ئێمە لێرە ئەو
قسانەمان نەدەکرد. ئەو شتەی کەپێشتر وتم دوبارەی دەکەمەوە" تۆ تەنها
دەتوانیت خۆت کۆنترۆڵ بکەیت. بەڵێ بەڵێ دەزانم ئەوە چەند جارە ئەوە
دەڵێم، بەڵام پێویستە تۆ بزانیت کە ناتوانیت کارێک بکەیت کە ئەو تۆی

خۆشبوێت یان لەگەڵتدا هاوسەرگیری بکات. تۆ ناتوانیت ئەو ناچاریە کردنی هیچ شتێك بکەیت. ئەگەر لەسەر ئەوە سوربیت ، دۆخەکە خراپتر دەکەیت"

" کەواتە دەبێت چاوەڕوان بم، وازی لێبهێنم بەخۆیەوە گرێم بدات، ئایا بۆچوون و داخوازی من هیچ گرنگ نییە."

" بێگومان گرنگی هەیە، ئێستا حاڵت چەند خۆشە، ئەمە هیچ نابێت لەچاو ئەو کاتەی کە ژیانتان پڕ دەبێت لە خەمو خەفەت و نەهامەتی، ئەگەر ئەو ناچار بکەیت کە هاوسەرگیریت لەگەڵدا بکات، ئەوە سودی نابێت"

" ئەوە دەزانم، هەر بۆیە نامەوێت پرسك بکەم، کەواتە بە بۆچونی تۆ چی بکەم؟."

کەمێك بیرم کردەوە، ئەوە پرسیارێکی قورس بوو. من دڵنیا نەبووم کە خودی کیڤنیش بزانێت چی بکات، وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە هیچ مانایەکی نییە. لەئەنجامدا بڕیارمدا لەسەر شتێك تەرکیز بکەین کە ئەو دەتوانێت کۆنترۆڵی بکات. ئەوە تەنها کارێکی مەعقول بوو کە بتوانم بیکەم.

" مۆڵەتم بدەرێ با بۆ چەند خولەکێك واز لەم پرسیارە بهێنین، ئێستا پێم بڵێ هاوسەرگیری بەلای تۆوە چ واتایەکی هەیە؟ بۆچونت چییە لەسەر هاوسەرگیری."

" هاوسەرگیری واتە بەیەکەوە بژین، بەیەکەوە هاوسۆز بین، لەیەکتر خۆشمان چێژ ببینین، خانوخێزان و ژیانی هاوبەشمان هەبێت."

" باوەڕم وایە هیچ کەس نییە لەسەر ئەو وێنە تەواوەی کە بۆ هاوسەرگیری کردن ڕای جیاوازی هەبێت، لەوانەیە ئەم پرسیارەم وەك پرسیارێکی کەمژیر بێتە بەرچاو بەلام وانییە. ئەم وێنەیەی ئێستا کردت چ جیاوازیەکی هەیە

لەگەڵ ئەوەی ئێستا کە سەڵتی، مەبەستم ئەم بارەی ئێستا کە لەگەڵ کیفن دەژیت؟"

"چ جیاوازیەکی هەیە، ڕێگای ئەو جیاوازە، من کفینم نییە، من ئەوم دەوێت، بەلام ئەوم نییە، ئەو میهرەبانەوعاشقە، پێم دەڵێت کە خۆشی دەوێم، پەیوەندیەکی باشمان هەیە، بەلام یەك شتی ماوە، شێوەی ڕەفتارەکانی، ئێستا هەر کاتێك بەیەك دەگەین، وەك ئەوەیە کە سەری پەنجەمان بەریەك بکەوێت، من هەرگیز لەو دڵنیا نیم، دەمەوێت هاوسەرگیری لەگەڵ بکەم. وا بیر دەکەمەوە بە هاوسەرگیری کردنم ، ئیتر لێی دڵنیا دەبمەوە."

"ئەی ئەو لە تۆ دڵنیا دەبێتەوە؟"

" باوەڕم وایە ئەو زیاتر لە من دڵنیا دەبێتەوە وەك لەوەی من لێی دڵنیا ببمەوە، ئەو دەزانێت من دەمەوێت لەگەڵیدا هاوسەرگیری بکەم، ئەو دەزانێت من بێجگە لەو کەسێکی ترم نییە. بەلام سەبارەت بە پیاوان جیاوازە، ئەوان دەتوانن چاوەڕێ بکەن، ئەو دەتوانێت بۆ دە ساڵ چاوەڕێ بکات یان زیاتریش، بەلام من ناتوانم، تۆ چارەسەرسازێکی واقعیت، واقعیەتی ئەو لەگەڵ واقعیەتی مندا جیاوازە. ئەو دەتوانێت چاوەڕوان بکاتو هەر خێزانیش دروست بکات، من پیاوێکی شەست ساڵە دەناسم لەگەڵ ژنێکی گەنجدا خێزانیان دروست کردووە."

" تۆ ڕاست دەڵێیت، واقعیەتی هیچ کەسێك لە ئێمە هاوشێوەی واقعیەتی ئەوەی ترمان نییە، واقعیەتی هەردوکتان لەگەڵ یەکتر جیاوازە. دەبێت لەگەڵ واقعیەتی خۆتدا بژیت، تۆ کۆنترۆڵت لەسەر واقعیەتی ئەو نییە، واقعیەتی تۆ تا ئێستا ئەوەیە کە تۆ لەو زۆر دڵنیا نیت، ئەگەر ئەمە نەگۆڕیت، لەئاییندەدا شتەکان زۆر جیاواز نابن."

" بەلام ئەمە ئەوەیە، کە من بەتۆم ووت، بۆچی بۆم دوبارە دەکەیتەوە؟"

" دەمەوێت ئەوەت پێ بڵێم" تۆ نابێت بیر لەوە بکەیتەوە کە شوی پێبکەی تا ئەو کاتەی قەناعەتت وا نەبێت ئەو خۆی هاوسەرگیری دەوێت لەگەڵ تۆدا بۆچونی من ئەوەیە تا کاتێك هەردوکتان زۆر لەیەك دڵنیا نەبن بیرلە هاوسەرگیری و بونیاتنانی ئاییندە مەکەرەوە، کەی گەیشتیت بەم ئاستە پێم ووتی لەوانەیە شانسی ئاییندەتان بەیەکەوە هەبێت."

" بەلام من خۆم ئێستا ئەوەم ووت، نازانم ئەوە چۆن دەتوانێت یارمەتیم بدات."

" ئەختێر ئەوە تەواو ئەو شتە نییە کە تۆ پێت ووتم، تۆ وتت ئەگەر لەگەڵیدا هاوسەرگیری بکەم، کە تا ئێستا ئەو نایەوێت، تۆ زیاتر لەو دڵنیا دەبیتەوە، وەك ئەوەی هاوسەرگیری جۆرێك لە گەرەنتی ئاییندە بێت، بەلام هیچ شتێك نییە گەرەنتی ئاییندە بکات. ئەوە هاوسەرگیریش بە دڵنیاییەوە هەر نایکات، تۆ زۆر کەس دەناسیت کە جیابونەتەوە هاوسەرگیریی ئاییندەیانی گەرەنتی نەکردوە، بەلام تینا گوێبگرە بەو شێوەیەی تۆ لەگەڵ کیڤیندایت، تۆ ئێستات باش نییە، تۆ زۆر خۆشی لێنابینیت لە ئێستادا. ئەوەیە کێشەکەت ئێستایە نەك ئاییندە."

" بەلام من ئەوەی لە توانامدا بێت دەیکەم، خۆشمدەوێت، لەگەڵیدا دەچم بۆ شوێنان، پێم وتی من نامەوێت بچم لەگەڵیدا بژیم. دەتوانم لەوە زیاتر چی بکەم."

" باوەڕم وایە تۆ دەتوانیت قسەکردن لەسەر ئاییندە بوەستێنیت. ئێوە ئەوەندە ئاماژە بە بونی ئاییندە مەکە. ئەو هەمو قسەکردنە لەسەر ئاییندە ئەوە لەناودەبات کە تۆ ئێستا هەتە. تەرکیز بخەرە سەر ژیانتان بەیەکەوە

زیاتر لە پێشتر، لەوانەیە لە سەرەتا باشتریش بێت. تۆ کۆنترۆڵی ئاییندە ناتوانیت بکەیت. ئەو دەزانێت کە تۆ دەتەوێت هاوسەرگیری لەگەڵدا بکەیت. تۆ نابێت هەموو ساتێك بیری بخەیتەوە."

"زۆر باشە من لەوە دەوەستم کە باسی ئاییندەو هاوسەرگیری بکەم، هەوڵدەدەم زۆر باش بین بەیەکەوە. بەڵام تاکەی من ئەو ڕۆڵە ببینم."

"چ ڕۆڵ بینینێك، ئایا ئەوە ڕۆڵ بینینە؟"

" دیارە کە ڕۆڵبینینە، چونکە من دەمەوێت هاوسەرگیری بکەم یان بەلایەنی کەمەوە نیشانەم بکات، من نامەوێت دوکەسی عاشقی بێخەیاڵ بین. ئەوە بۆ من بەس نییە."

" منیش دەزانم ئەوە بەس نییە، بەڵام دۆخی تۆ لە ئێستادا ئەمەیە، کە دەیبینیت و ناتوانیت هیچ بگۆڕیت. ناتوانیت ناچاری بکەیت، کە ئەوە بکات، کە تۆ دەتەوێت بیکات. هەتا ئەگەر بیتوانیایە، دیسان باوەڕیش ناکەم، کە تۆ حەزبکەیت ناچاری بکەیت هاوسەرگیریت لەگەڵدا بکات. ئەگەر دەتەوێت لە ئاییندەدا بەیەکەوە بن. تەنها کارێك کە ئێستا دەتوانیت بیکەیت ئەوەیە، کە ئەو شتەی ئێستا هەتە چاکیبکەیتەوە. واز لە نیگەرانی و هەراسانی بهێنە بۆ ئاییندە. ئەو شتەی کە تۆ سوریت کلفین بیکات و ئەو نایەوێت بیکات، بێسودە. بەهەمان شێوەی کە وتم هەتا ئەگەر شوی پێ بکەیت ناتوانیت پێشبینی ئاییندە بکەیت. تۆ تەنها لەسەر ئەو کارەی کە دەتوانیت بیکەیت کۆنترۆڵت هەیە. ژیان وەکو هاویەشیکردنە لە کارێکی هونەریدا. تۆ تەنها دەتوانیت کارەکانی خۆت کۆنترۆڵ بکەیت. لەگەڵ کلفینشدا هەمان شت دەتوانیت بکەیت. ئەگەر دەتەوێت ڕۆڵت هەبێت. بەلایەنی کەمەوە هەوڵبدە. تۆ هەمیشە دەتەوێت کلفین ناچار بکەیت کە بیر لە ئاییندە بکاتەوە. بەو

هۆیەوە هەردوکتان نارەحەتن. ئیستای باش دەتوانێت ئایندەی باش دروستبکات. ئیستای خراپ دەتوانێت ئاییندەی خراپ یان بێئاییندەیی دروست بکات."

" بەلام من ئیستا زۆر بێهیوام، دەزانم قسەکانت عاقلانەیە، بەلام من دەمەوێت ئەو ببێتە دەزگیرانم."

" ئینا تۆ نازانیت کە قسەکانی من عاقلانەیە ، تۆ لەناو دەروونناسی کۆنترۆلی دەرەکیدا گیرت خواردووە هەمیشە داوا لە کڤین دەکەیت کە بگۆڕێت. ئەگەر قبوڵتە قسەکانم عاقلانەیە، ئەوەندە بێهوا نەدەبویت. ئەوانەی پیادەی تیۆری هەڵبژادن دەکەن ئەوەندە بێهیوا نابن. ئەوان بەلایەنی کەمەوە هەوڵەکانیان لە ئیستادا دەدەن ، ئەوە دەزانن کەسێکی کە دەتوانن کۆنترۆڵی بکەن خۆیانن. تۆ هەمیشە بەخۆت دەڵێیت من دەتوانم چی بکەم، کە ئەو بگۆڕێت. تۆ شتێکی مەحاڵ لە خۆت داوا دەکەیت. بۆیە ئەوەندە بێهیوا و گێژبویت."

" تۆ دەتەوێت ئەوە بڵێیت کە هەرچەندە من کڤینم خۆشدەوێت و ئەویش بە جۆرێك ڕەفتار دەکات کە منی خۆشدەوێت، بەلام من ناتوانم ئەو ناچاری کردنی هیچ کارێك بکەم؟ ئەو دەبێت وەك خۆی بێت، من بەرگەی ئەو بگرم؟"

" نا ، نا بۆچونی من ئەوە نییە. تۆ دەتوانیت زۆر کار ئەنجامبدەیت، تۆ دەتوانی خۆت خەمبار بکەیت، خۆت توڕە بکەیت. خۆت نەخۆش بخەیت، هەڕەشە بکەیت، پیاوی تر ببینیت، شت بخەیتە خوارەوە و خۆت شێتە بکەیت. من ئەمانەم هەموی پێش مانگێك بۆ ڕونکردویتەوە، کە باسم دەکرد خەلکی ژیانی خۆیان چۆن خراپ دەکەن. ئەگەر هەر شتێك لەمانە

هەڵبژێریت، ئەوا ژیانی خۆت خراپ دەکەیت. ئایا دەتەوێت ئەمانە بکەیت؟ یان دەتەوێت لە ئێستادا وێنەیەکی خۆت و ئەو وەك کەپڵێك لەناو جیهانی چۆنایەتیدا بەباشی سەیر بکەیت؟ تۆ شتێك دەزانیت لەسەر جیهانی چۆنایەتی، ئەوە بوارێکی باشە ئەوەی دەیزانیت بەکاری بێنیت. چ وێنەیەکت بۆ خۆت و کیڤن هەیە؟"

" من ووتم ، یەك ژن و مێردی خۆشبەخت دەبینم، خانوویەك، خێزانێکی بچوك، هەموو داخوازیەکانیشم کە ویستومە لە ژیانمدا."

" ئەوە وێنەیەکی سەرنجراکێشە، بەڵام بۆ نابینندە، من دەمەوێت چاوێکی تری پیدا بخشێنەیتەوە، تۆ و کڤین هەر لە ئێستادا، لە کوێی جیهانی چۆنایەتیدان؟ ساتی هاوسەرگیری واز لێبهێنە، لەسەر وێنەی ئێستا قسە بکە، ئەو وێنەیەی کە بە تۆ دەڵێت خۆشم دەوێیت."

" دەبینم کە یەکترمان خۆش دەوێت، لەگەڵ یەکتر خۆش دەژین و بەیەکەوە هەڵدەکەین. بەیەکەوە پێدەکەنین، قسەدەکەین و دەردەدڵ هەڵدەرێژین. ئێمە خومان بەم کارانەوە گرتووە."

" خوتان پێوە گرتووە."

" نا نازانم بۆچی ووتم خومان پێوە گرتووە. ئێستاش ئەو کارانە هەر دەکەم ئەم ڕەوتە نەگۆڕاوە."

" زۆر باشە، ئەوە وێنەیەکی بێهاوتایە، کەی کڤین دەبینیتەوە؟"

" دەمانەوێت کۆتایی هەفتە لەگەڵ یەك بببەینە سەر."

" ڕاستم پێ بڵێ ئایا تۆ دەتەوێت بیبینیت؟"

" ئەگەر ڕاستت پێ بڵێم دەبێت وەڵامەکەم هەم بەڵێ و هەم نەخێرە. زۆر بەیەکەوە دەگونجێین، بەڵام هەمیشە لە کۆتاییدا دۆخەکە هەستیار دەبێت. یان ئەو دەربارەی ئەوە قسە دەکات یان من."

" دەربارەی ئاییندە."

" بەشێوەیەك لە شێوەکان ، دیارە ئەو بەڕاستەوخۆ هیچ ناڵێت، دوایی من شتێك دەڵێم. من کەمێك نارەحەت دەبم و ئاخ و ئۆف هەڵدەکێشم. ئەوکات کەمێك خۆم دەکشێنمە دواوە. دیارە کۆتایی هەفتەکەمان خراپ ناکات، بەڵام باشترە کە ڕوونەدات."

" ئەوە نابێت ڕوبدات، تۆ ناچار نیت ئەو قسانە بکەیت."

" دیارە کە نابێت ڕوبدات ، بەڵام چۆن جڵەوی ئەوە بگرم؟ من هەمیشە بە خۆم دەڵێم ئێمە ئێستا لێرەین، بەڵام لە کوێ؟ من شوشەکان دەڕێژم، ئەوە ڕوودەدات. خوایە گیان من مرۆڤم، دەتەوێت هەستەکانم ڕاوەستێنم؟"

" من نامەوێت هیچ بکەیت، دەمەوێت تۆ ئاگات لەوە بێت کە تۆ هەڵتبژاردوە کە بیکەیت."

" من دەمزانی تۆ دەیهێنیتەوە سەر ئەم هەڵبژاردنە ، کڤین چی لێدێت؟"

" تۆ تەنها دەتوانیت کارەکانی خۆت کۆنتڕۆڵ بکەیت، تۆ ووتت کە ئەوت خۆشدەوێت؟"

" من ئەوم خۆشدەوێت، بەڵام بە هیچ جێیەك ناگات."

" زۆرباشە وای دانێین کە تۆ هونەرمەندیت. عاشقی پیاوێکیت و ئەو پێت دەڵێت من تۆم خۆش دەوێت، بەڵام ناتوانم بتهێنم. ماوەیەك لەمەوپێش بەڵێنی هاوسەرگیریم بە کچێکی تر داوە، بەڵام ئەوم خۆش ناوێت. کێشەی هەیە" کاری ئەندامانی خێزانەکەی لەگەڵ کاری باوکی ئەو کچەدا تێك ئاڵاو.

ئەگەر واز لەو کچە بهێنێت ئەوا باوکی کچەکە کاری خێزانەکەی رادەگرێت. نە تەنها ئایندەی خۆی بگرە ئایندەی براو باوکیشی لەوانەیە رەش بکات. باوکی کچەکە کەسێکی بێرەحمە. عاشقەکەت دەتوانێت بە شاراوەیی تۆ ببینێت و تا شەش مانگی تر دەبێت لەگەڵ ئەو کچەدا هاوسەرگیری بکات، کە خۆشی ناوێت. ئەو پیاوەی تۆی خۆشدەوێت پێت دەڵێت" وەرە با بەدزیەوە یەکتر ببینین. من بێ تۆ ناتوانم بژیم. ئەگەر بارودۆخەکە بەو جۆرە بەرێوە نەروات ئەوا خۆم دەکوژم. لەم نمایشەدا، تۆ بەخواردنی حەب خۆت دەکوژیت. لە کۆتایی نمایشەکەدا کاتێك باوکی کچەکە ئاگادر دەبێتەوە. کە خەریکە پەردەکە دادەرێتەوە. روخساری شڵەژاوی ئەو دەبینن. ئەم نمایشە زۆر تراژیدی دەبێتو تەماشاکاران دەگرینو دوایی چەپڵە لێدەدەن. رات چییە لەسەر ئەم نمایشنامەیە."

" من عاشقی ئەو رۆڵەم، عاشقی ئەوەم کە رۆڵ ببینم لە نمایشێکی ئاوادا."

" تۆ لەبەر خاتری خۆشەویستی لە نمایشنامەیەکدا ئامادەی چاو لە ئایندەت بپۆشی، باشە بۆچی لە راستیدا ئەوەندە لەسەری سوریت."

" چونکە ئەوە شتێکی گەمژانەیە، من نامەوێت بمرم. هەتا نامەوێت ئەویش بمرێت. ئەگەر منی خۆش بویستایە ئەوا دەستی لەو کچە بەردەدا. ژیانی لەگەڵ مندا تاقیدەکردەوە. ئەو بۆ خۆشبەختی و ئایندەی خۆی قەرزاری خێزانەکەی نییە."

" باشە ئەگەر کفین بە تۆ بڵێت" من نازانم ئایا هیچ کاتێك ئامادەیی ئەوە پەیدا دەکەم تا لەگەڵت هاوسەرگیری بکەم. یان نا. تۆ چیت دەکرد؟"

" هەستم بە نائومێدی دەکرد و دەگریام و هەمو شتێکم تێکەڵ و پێکەڵ دەکرد."

" بەڵام "
" بەڵام، ئەگەر مەبەستتان خۆکوژییە. بێگومان خۆم نەدەکوشت."
" ئایا هیچ دەبێت ئەگەر ئەم هەفتەیە وازی لێبهێنێت؟ یەک کۆتا هەفتەی تەواو عاشقانەتان هەبێت و دواتر کاتێك تۆ دەگەیەنێتەوە بەردەمی ماڵەکەت تۆ خواحافیزی لێ بکەیت."
" ئەگەر کۆتا هەفتەیەکی عاشقانەمان هەبێت بۆچی خواحافیی لێبکەم؟"
" چونکە لەوە دەترسیت کە چیرۆکەکە بەم شێوەیە بەردەوام بێت و دووبارە بێتەوە. تۆ ئەمەت ووت لەسەرەتای وتووێژەکەماندا."
" بەڵام من نازانم. لەوانەیە ئیشەکە هەروا بڕوات"
" ڕاستە، تۆ ناتوانیت پێشبینی ئایندە بکەیت. بەڵام یەک کۆتا هەفتەی عاشقانە شانسی پەیکەوە مانەوەتان زیاتر دەکات یان یەک کۆتا هەفتەی پڕ لە تەنگەژەیی؟."
" بەڵام ئەگەر دوای شەش مانگی تر بەو ئەنجامە بگەم، کە هیچ ئاییندەیەکی ئەم کارە نییە، چۆن چۆنی دەبێت؟"
" ئەو کاتە پێی بڵێ، ئەم ڕاستییەی پێ بڵێ. پێی بڵێ ئەگەرچی بارودۆخەکە زۆر باش بووە، بەڵام تۆ زیاتر لەمەت دەوێت. ئەمە ڕاستییەکەیە. بەڵام یەک ڕۆڵی قورس هەیە. ئەو ڕۆڵەش ئەوەیە ئەگەر نەتوانێت بەڵێنت پێبدات ئامادەی ئەوەی وازی لێبهێنێت؟ ئەویش وەکو تۆ مافی ئەوەی نییە ژیانی تۆ کۆنترۆڵ بکات. شەش مانگ دەتوانێت دانیشێت و چاوەڕوانبێت بەتایبەت ئەگەر بزانێت هەمان شەش مانگ کاتت بەدەستەوەیە. ئەگەر زیاتر دووبارە بێتەوە ئەوا خۆت دەخەیتە سەبەتەکەوە"
"ئەمە ئیتر بەمنەوە بەندە، وانییە؟"

" هەمیشە بە تۆوە بەندە، تیۆری هەڵبژاردن ئەوەیە - بەواتای بە تۆوە بەندە - ئەو دەزانێت تۆ هەستت چۆنە" تۆ هەستی خۆت بۆ ئاشکرا کردۆتەوە. ئەگەر بە ئەندازەی تەواو عاشقی تۆ بێت تەنگی پێ هەڵەچنە و پێشتر لە جاران لێی نزیك بەرەوە. لەوانەیە بتوانیت شتێك بکەیت. تا زۆرتر خۆت گرژ و مۆن بکەیت، و هەوڵی ناچارکردنی بدەیت. زیاتر پرسیار لەخۆی دەکات ئایا من دەمەوێت ژنێك بهێنم کە هەر لە ئێستاوە دەیەوێت کۆنترۆڵم بکات. ئەوەی نیشان بە کە تۆ کۆنترۆڵی خۆت دەکەیت. ئەو دەزانێت تۆ چیت دەوێت. ئەگەر ناتوانێت لەگەڵ ئەو داخوازیەدا مامەڵە بکات هۆکار تۆ نیت. ئەگەر ئەو ئەوەندە لاواز بێت تۆ ناچاری بکەیت بۆ هاوسەرگیری. ئەوە هەر هیچ سەرکەوتو نابێت. لەوانەیە بۆ ماوەیەك بەردەوام بێت تا منداڵێك یان دوانتان ببێت، بەڵام دوایی دەبێت خۆت بە تەنیا بەخێویان بکەیت."

" من دەزانم کە تۆ ڕاست دەڵێیت، بەڵام لەو باوەڕەدا نیم بتوانم ئەو کارە بکەم."

" چی بکەیت باشترە؟ ئەمە یەکێکە لەو کاتانەی کە چەند حەزدەکەیت ناتوانیت بە ویستەکانت بگەیت. بەڵام بەلایەنی کەمەوە دەزانیت کە هەوڵی خۆتت داوە. نە هەراسانت کردوە نە ناچارت کردووە. تۆ کاتت داوەتێ. شتێکی جیاوازتر نابینم، کە بتوانیت بیکەیت. ئایا دەتوانیت لە ئێستادا، کە خوازبێنی نەکردویت لە بارێکدا لەوانەیە هیچ کاتێك تۆ نەخوازێت، بە هەمان شێوە نزیکی بیت و هەر بۆڵەبۆڵ بێت و چاوەڕوانی بکەیت؟ تۆ ئەگەر بۆ ماوەی دوورودرێژ چاوەڕێت کرد و هیچ ڕوی نەدا لەوانەیە قینت لە خۆت بێتەوە. هەرچیەك ڕوبدات، ئەوەی من بۆت پێشنیار دەکەم باشترین بوارە. تۆ دەبێت کڵاوی شانازی ئەو شتە بکەیتە سەری خۆت."

وتووێژی من و تینا ئەوی تێگەیاند، تا ئاستێك کۆنترۆڵی هەیە ئەوەش یارمەتی دا کە بەرنامەیەك بۆ خۆی دابنێت. پلان دانان زۆر ئارامبەخش. هەستی کۆنترۆڵ دەداتە مرۆڤ کارێك هەیە کە تۆ دەتوانیت ئەنجامی بدەیت نەك لایەنی بەرامبەر. تینا دوای ئەم وتووێژە ئیتر هیچ پەیامێکی لەم جۆرەی کە بەڵێن بدە لەگەڵمدا هاوسەرگیری بکەیت. بە کڤین نەوتەوە. ئەوان بۆ سێ مانگ زۆر بەباشی بەیەکەوە بوون. تینا تەرکیزی خستبووە سەر لایەنی دڵخۆشی و ئیتر کڤینی ناچار نەدەکرد ئەو چی بوێت ئەنجامی بدات. تینا بیرکردنەوەی لە ئایندەی وەلا نا و گرژیەکانی نەما وکڤین بوارێکی پەیدا کرد تا بزانێت ژیان لەگەڵ تینا چۆن چۆنی دەبێت. بەنزیکی دوای سێمانگ ئەم وتوێژە لە نێوانیاندا دروست بوو.

"یەك وشەت لەسەر هاوسەرگیری نەوتوە. ئایا بۆچونەکانت گۆڕاون؟"

"بڕیارم داوە لەسەر هاوسەرگیری هیچ نەڵێم، مەگەر تۆ ئەمەت ناوێت."

"ئیتر پەیوەندیت بە هاوسەرگیرییەوە نەماوە."

"کڤین، حەزناکەم لەسەر هاوسەرگیری قسەبکەم، ئەگەر تۆ چاوەڕێی ئەوە بکەیت پێت بڵێم من داوا بکە، هەرگیز شتی لەو جۆرە لە تۆ داوا ناکەم."

"ئەگەر تۆ نەخوازم چی ڕوودەدات"

"ئەو کاتە تێدەگەم کە هیچ کاتێك هاوسەرگیری ناکەین."

"ئیشیکی زۆر گەورەت کردوە کە بەو شێوەیە بیر دەکەیتەوە، بەڵام باوەڕ ناکەم ئەم شێوە بیرکردنەوەیەت بەردەوام بکەیت."

"من نامەوێت شێوەیەکی تایبەتی بیرکردنەوە بەردەوام بکەم، ئێستا چێژ لە ژیانی خۆمان دەبینم؛ هەر کاتێکیش ویستم کە تۆ نەبینمەوە ئەوا پێت دەڵێم."

" کەی دەتەوێت من ئەبینیت."

" نازانم، بەڵام هەرکاتێك بەو ئەنجامە گەیشتم ئەوا یەکسەر پێت دەڵێم."

تینا بەم شێوەیە فێربوو کە تیۆری هەڵبژاردن لە ژیانیدا بەکار بهێنێت. کڤین بەری سورما بوو لەوەی کە تینا ئیتر بۆڵە بۆڵی نەدەهات. تینا تیۆری هەڵبژاردنی فێری کڤین کرد. کڤین زۆر گرنگی بە تیۆری هەڵبژاردن دەدا بە تایبەت ئەو شێوەی بیرکردنەوەیەی کە تینا مەبەستی نییە ئەو ناچار بکات کارێك بکات کە خۆی نایەوێت. تینا زۆر کەم گرژ و مۆن دەبوو، یان ڕەخنەو سەرزەنشتی بکردایە. دیار بوو کە کارێکی قورس بوو. ڕاست وەکو ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی وەلا بنێن. تینا ئەوەی بە کڤین وتبو کە ئەو ناتوانێت ڕەفتارەکانی ئەو کۆنترۆڵ بکات ئەو تەنها بژاردەی ئەوەی هەیە کە ڕەفتارەکانی خۆی کۆنترۆڵ بکات. بەڵام ئەگەر بڕیار بێت بەیەکەوە بژین ئەوا ئاییندەیەکی دەوێت لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردن. تینا ئەوەی نیشانی کڤین دا ئەگەر دەست لە دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی بەربدەن ئەوا دڵخۆشتر دەبن. ئەوە شتێکی ڕونە کە باشترین کاتێك کە دەست لە دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی بەربدەن ئەوە پێش هاوسەرگیرییە نەك دوای هاوسەرگیرییەکی خەفەتاوی یان تەڵاق. تینا و کڤین هاوسەرگیرییان کرد بە یارمەتی تیۆری هەڵبژاردن وپەیوەندیەکەشیان بەهێزتر بوو.

ئەوان ئێستا کارێك دەکەن کە هاوسەرگیرییە لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردن. واتە پێش ئەوەی کارێك بکەن لایەنی بەرامبەر ناچاری ئەوە بکەن گەواز بێنێت، بیر دەکەنەوە. کەسەکان بە دوشێوە لەیەك دور دەکەنەوە. بەریەرەکانێ یان خۆبەپاشدا کشاندن، شەڕکردن یان ڕاکردن. بۆ

ڕێگـەگرتن لەشـەڕ و لـە پاکـردن ئـەوە سـەرەتای کۆتـای هـاتنی پەیوەندییەکە. کاتێك کێشەیان هەبێت لە خۆیان دەپرسن، ئەگەر ئەمە بکەم یان بڵێم ئایا لەیەکترمان نزیك دەخاتـەوە یان دورمان دەخاتـەوە؟ ئەوان گلەیی، سەرزەنشت، ڕەخنە و سوکایەتی بەکارناهێنن تا بەرامبەر بخەنە ژێر کۆنترۆڵی خۆیانەوە. ئەوانەی دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکیان بەکارهێناوە بەدرێـژایی ژیانیـان دەزانن، کـە ئـەم ڕەفتارانـە زۆر بـڵاوە، کـە زەرەر بە پەیوەندییەکان دەگەیەنێت. ئەگەر بمانەوێت نزیکی یەك بمێنینـەوە ئەوا نا بێت ئەم ڕەفتارانە بەکار بهێنین.

کارێك کفین و تینا ئـەنجامیان دا جۆرێك بوو لە بازنـەی چارەسـەری. لەم بازنەیەدا، کە لە بەشی پێنجەمدا قسەم لەسەر کرد، هەردولا هـەوڵی گۆڕینی یەکتر نادەن" ئەوان لەو بازنەیەدا کاری خۆیان لەسـەر ئـەو بنەمایە ئـەنجام دەدەن، کـە چ کاریگەرییەك لەسەر ژیـانی هاوبەشـیان جێـدەهێڵێت. ئەوان لەسەر هەموو شتێك بۆچونەکان دەگۆڕنەوە. ئەگـەر کارێك زەبر لە ژیانی هاوبەشیان دەدات، ئـەوا ئەنجامی نـادەن. تینـا و کفـین وەك ژن و مێردێك دەزانن، کە قسەکانیان تەنها کاریگەری لەسـەر یـەکتر جێ ناهێڵێت، بەڵکو کاریگەری لەسەر ژیانی هاوبەشیان دەکات.

دیارە مەبەستم ئەوە نییە کە تینا و کفین بۆچونی جیاوازیان نییە. بەڵکو مەبەستم ئەوەیە، کە بەم ئامرازە دەتـوانن مامەڵەی جیاوازیـەکانیان بکەن پێش ئەوەی جیاوازیەکان توندتر بێتەوە و بگاتە جیابونەوە. ئـەوان دەزانن کاتێك شتێك هەڵدەبژێرن لەبەرخاتری ژیـانی هاوبـەش هـەمان بژاردە نییە کاتێك سەڵت بێت. ڕاستیەکە ئەمەیە" کە هاوسەرگیری و سەڵتبوون جیاوازە لەم بارەدا تا ئەوەندی دەتوانن هەوڵدەدەن لە پێویستیەکانی ژیانی کەسە

یەکتر تێبگەن لەپاڵ ژیانی ژن‌و مێردایەتی بتوانن دابینی بکەن. دیارە ئەو ژیانە کەسیە سنوری کۆمەڵایەتی‌و سێکسی خۆی هەیە. خۆ نابێت وەك دوانەی بەیەکەوە نوساو بژین. ئەوان کارێك ناکەن، کە بەرامبەر لە ژیانی کەسی خۆی بێبەش بکەن. یەکتریش هاندەدەن بۆ ئەو کارە.

بۆ نمونە" کڤین حەزی لە ڕاکردنە" هەموو ڕۆژێك چ هەتاو بێت یان باران هەر دەبێت ڕابکات. تینا حەزی لە شانۆیە" ئەو دەبێت بۆ کاروبارەکانی کات تەرخان بکات. ئەوان گەیشتونەتە ڕێکەوتنێك ئەو کاتە بەیەکتر بدەن، بەوەش گونجاندنێکی کاریگەریان بەیەکەوە هەیە. کڤین ڕادەکات و تینا نمایشی خۆی دەکات، هیچ یەکێکیان لەوە ناترسێت ئەوەکو لایەنی بەرامبەر نارەحەت ببێت، چونکە سەرکەوتن لە ژیاندا بەندە بەپەیوەندی باشەوە. تینا و کڤین فێربوون، کە تیۆری هەڵبژاردن لە دەرەوەی ژیانی هاوسەرگیری بەکاربهێنن‌و لەوەشدا ئەنجامیان وەرگرتوە. کیڤن لە قوتابخانە بە یارمەتی تیۆری هەڵبژاردن لە بەڕێوەبەرایەتی‌و جلەوگیری‌و ڕێکخستندا زۆر سەرکەوتوو تر بووە. تینا بەهەمان شێوە لە کلاسەکانی شانۆدا. ئەوانە بەیارمەتی تیۆری هەڵبژاردنی‌و بازنەی چارەسەری وا هەست دەکەن دەتوانن لەسەر هەموو شتێك لەگەڵ یەکتر وتووێژ بکەن. چونکە ئەوەیان قبوڵ کردوە کە ژیانی هاوبەشیان لەهەمو شتێکی تر لا گرنگترە.

من دڵنیام کە زۆریەتان بۆ ئەو وێنە جوانەی کە بۆ ئەو هاوسەرگیرییە کێشاومە لەوانەیە بڵێن ئۆو و بەڵام. لەوانەیە بڵێت ئەوە زۆر نمونەییەو نەبونی ناکۆکی نێوانیان بە زوویی دەبێتە هۆی تەمەڵی‌و کاڵبونەوەی عەشقەکەیان. ئامی هاوسەرگیرییەك کە لەسەر بنەمای کۆنترۆڵی دەرەکی بێت لە شەڕ و ئاشتبونەوەدایە. لە کاتێکدا هاوسەرگیرییەکی کە لەسەر

بنەمای تیۆری هەڵبژاردنە بێتامە. تیۆری هەڵبژاردن گەرەنتی جوانترین هاوسەرگیری ناکات. گەرەنتی ئەو ڕێگەیە دەکات، کە مامەڵەی کێشەکانی پێ دەکەن وەکو چۆن لەباشترین هاوسەرگیریدا مامەڵەی دەکەن. ئەگەر ژیانێکی هاوبەش تێکچوو، ئەوە نیشانەی ئەوەیە، کەیەکێکیان یان هەردوکیان پەنایان بردۆتە بەر دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی، نەك لەبەر ئەوەی هەردولا بەیەکەوە هەڵدەکەن ئیتر هاوسەرگیرییەکە بێزارکەرە.

نابێت داهێنانمان بیر بچێتەوە، ئەوە باشترین دەرمانی بێزارییە کە مرۆ دۆزیبێتەوە. زۆربەمان لەوە دەترسێت کە داهێنەر بێت، لەبەر ئەوەی لەوە دەترسێ شتە نوێیەکە ڕەخنە بکرێت. ئەوە شتێکی بڵاوە لە کۆنترۆڵی دەرەکیدا یەکێك لە دو هاوسەرەکە هەمیشە بەدوای هەڵەی لاکەی ترەوەیە. ئەو هاوسەرانەی پیادەی تیۆری هەڵبژاردن دەکەن ئەو کێشانەیان نییە. بەهۆی ئەو ئازادیەی کە هەیە لە پەیوەندیەکەدا. ئەوان هەمیشە ئامادەییان هەیە، کە سیستمی داهێنانیان بخەنە کار هەرکاتێك شتەکان کۆنو چاوەڕوانکراو بوون. ئەوان لەوە ناترسن، کە باس لە ئەنجامدانی کاری نوێ بکەن بەتەنیا یان بەیەکەوە. بازنەکە جێگایەکی پارێزراوە بۆ ئەوەی داهێنەر بن.

ژنومێردێك لە پێناو پاراستنی ڕەزامەندی ماوە درێژی پەیوەندی سێکسیان، دەبێت ئازادانە بەیەکەوە پەیوەندی دروست بکەن و بیرو بۆچونەکانیان بێترس ئاڵوگۆڕ بکەن. ئەگەر بەیەکەوە قسە نەکەن چۆن دەتوانن کێشە سێکسیە باوەکانی هاوسەرگیریی بەردەوام چارەسەر بکەن. کێشەیەك کە بونی هەندێك جیاوازیە لەو پێشنیارەدا کە داوای شتێکی جیاواز دەکات لەجارێکی تری پەیوەندی خۆشەویستیدا، هەتا لە هاوسەرگیریی باشدا

لەوانەیە سێکس وەکو هەموو ڕەفتارێکی تر ئەویش ئاسایی بێتەوە. ئەگەر ژن‌وپیاو لەباری هیلاکیدا پەیوەندی سێکسی لەگەڵ یەکتر دروست بکەن، حساب بۆ ویستی یەکتر ناکەن. لەسەرەوەی لیستی هۆکارەکانی نەگونجاندنەو وا باوەڕ دەکەن، کە سێکس لە ژیانی ژن ومێرددا ووروژێنەر نییە. لەوانەیە پەیوەندی ژن‌و مێردایەتیان بپچرێت. باشترە بڵێین کە جینەکانمان یەکێك لە چێژ بەخشترین بوار و تواناکانی خستۆتە بەردەستمان، بەڵام زۆربەی ژن و مێردەکان ناتوانن یان نایانەوێت – بێگومان نایانەوێت ڕاسترە – لەو بوارە سود وەربگرن.

هۆکاری نەویستنیان بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە سێکس لەسەرەتاوە شتێکی نوێیە. بیر لە داهێنان ناکەنەوە بۆی. بەڵام بۆ ووروژێنەرتر کردنی دەبێت هەوڵی ئەوە بدەین کەمێك داهێنانی تیدا بکەین. ئەگەر ئەوە نەکەین لەوانەیە یەکێك یان هەردو هاوسەرەکان وردە وردە پەیوەندی خۆیان لەدەست دەدەن و پەیوەندی سێکسی لەگەڵ یەکتر دەکەنە دەرەوەی جیهانی چێژیەتیانەوە. دوا بە دوای ئەمە دەکەونە گەڕان بەدوای پەیوەندی سێکسی لەگەڵ کەسێکی تردا. کە لەوانەیە بە کەمێك داهێنان دەتوانن یەکتر ڕازی بکەن. بیرۆکەی ووروژاندنی سێکسی لەگەڵ کەسێکی تر هۆکاری ئەو هەموو مداعەبە سێکسیانەیە کە لە نێوان ژن و پیاوەکاندا ڕو دەدات. دەیانەوێت خەیالات وقسەی خۆش و گاڵتەو گەپی بۆژانی سەرەتای هاوسەرگیرییان بگێڕنەوە کە داهێنانی زۆری تیدا بووە.

لە یادت بێت ئەو داهێنانەی یارمەتیت دەدات بۆ نزیکبونەوە لە بەرامبەر، ئیتر داهێنانەکە پەیوەندی بەهەر شتێکەوە هەبێت. لەهاوسەرگیریی باشدا دەتوانیت ئەوە ببەستیتەوە بە پەیوەندی سێکسی بە هاوسەرەکەتانەوە

چێژی هۆرمۆنی خۆت زیاتر بکەیت. ژن و مێردی داهێنەر کە پەیڕەوی تیۆری هەڵبژاردن دەکەن، ترسیان لەوە نییە کە قسە یان کارێکی جیاواز بکەن یان پەیوەندی سێکسی لە دەرەوەی ژووری نوستن دروستبکەن، ئەوان هەندێك کات لە ئامرازی وەك یاری، فلمی ڤیدیۆیی، کەرەستەی یاری بەکار دەهێنن تا گرنگی یەکتر بۆ سێکس بپارێزن. لەوانەیە کێشەیەکی تر هەبێ وەك ئەوەی یەکێك لە هاوسەرەکان هێندەی بەرامبەر بیر لە سێکس ناکاتەوە. ئەوان لەوانەیە ئەوە نەزانن، کە دەبێت لەم جیهانە فەراز هۆرمۆنیایەدا، بۆ ئەوەی زیاترین چێژ لە پەیوەندی سێکسی وەربگرن دەبێت بیخەنەوە بیری یەکتر. زۆر بیرکردنەوە لە سێکس نابێت ببەسترێتەوە بە قۆناغی سەڵتیەوە یان بە کەسێکی تر جگە لە هاوسەرەکەت.

شتێکی کە کێشەکە توند تر دەکاتەوە لە زۆربەی هاوسەرگیرییەکاندا ئەوەیە" یەکێکیان یان هەردوکیان وا هەست دەکەن کەرەستەی یاریدەدەری پێویستیان نییە. ئەوان دەڵێن" ئەگەر بەڕاستی منی خۆشدەوێت پێویستمان بەو کەرەستانە نییە. ئەوان لەوە تێناگەن کە خودی کەرەستەکان گرنگ نین، بەڵکو کاتێك سودیان لێوەردەگیرێت یان بیر لە بەکارهێنانیان دەکەیتەوە ئەو کاتە سێکس دەچێتە ناو مێشکیانەوە. کاتێك سێکسیش چوە ناو مێشکیانەوە ئیتر ئەو ئامرازانە گرنگیان نامێنێت. تەنها بیرکردنەوە لێیان بەشێکی نۆری ئەو کارەی کە دەبێت ئەنجام بدرێت، ئەنجام دەدرێت. پەیوەندی سێکسی باش وەکو بەرنامەدانانە بۆ ڕۆیشتن بۆ ڕیستورانتێکی شاهانە. سەرەتا جێگا دەگریت، ئەگەر ناچاریش بیت یەك هەفتە دەبێت چاوەڕێ بکەیت. ئەو کاتە پەیوەندیەکەتان باشتر دەبێت. دواجار کە لە پشتی مێزی خواردنەکەوە دادەنیشیت، بیر لە خواردنی خۆش دەکەیتەوە،

ئامادەی چێژ وەرگرتنی. هەمان شتە سەبارەت بە سێکس. بەشێوەیەکی خۆبەخۆیی چێژی لێوەربگرە، بەلام لە جێگا گرتنی دوودڵ مەبە. کات و شوێنێ دیاریکە. زۆر پەلە مەکە لەوەی، کە زوو ژەمێکی بەلەزەت تەواو بکەیت. ئەو کاتە دەبینیت دەتوانیت پەیوەندیەکی سێکسی وروژێنەر بەیەکەوە لە جیهانی جۆنایەتیدا بپارێزیت.

ئەگەر ژن و مێردێک چاوێک بخشێننەوە بە هێزی پێویستیەکانیاندا، دەتوانن بارمەتی ژیانی هاوبەشی خۆیان بکەن، کە لەسەر بنەمای دەروونناسی کۆنترۆلی دەرەکییە و زۆر لێی ئازارین. لە هەمو هاوسەرگیرییەکی درێژماوەدا، وەک دیارە هەندێک لە گونجاندن هەیە. ئەگەرچی جیاوازی هێزی پێویستیەکان بەدەگمەن ئەو هاوسەرگیرییە بخاتە مەترسیەوە. بەلام بەراداچونی هێزی پێویستیەکان شوێنی کێشەکان ئاشکرا دەکات.

دوای ئەوەی کێشەکە دیاریکرا، ئەگەر ژن و مێردەکە حەزیان لەوە بوو کە دەروونناسی کۆنترۆلی دەرەکی وەلا بنێنن– واتا بچنە ناو بازنەکەوە کە سەبارەت بە شتگەلێکە کە دەیانەوێت بەیەکتری ببەخشن قسەبکەن نەک لەسەر ئەو شتانەی کە دەیانەوێت لەیەکتر وەریبگرن – لەوانەیە بتوانن ڕێگا لەیەکتر دورکەوتنەوە بگرن کە بۆتە مایەی لاوازی هاوسەرگیرییەکەیان. دەستپێکردنی سێکس وەک زەنگی ئاگادار کردنەوەیە، ئێوە بۆ مەبەستی قسەکردن و بەرنامە دانان پێویستتان پێیەتی. چونە ناو بازنەی چارەسەرییەوە ئەو هەستە باشەت بۆ دەگەڕێتەوە، کە ماوەیەکی درێژە لێی بێبەش بویت، کاتێک دەستپێ دەکەیت. زەمینە بۆ کاری باشتر دەکاتەوە. بەلام دەبێت دەست پێبکەن. لەوانەیە هاوسەرگیرییەکەتان، کەلەسەر بنەمای کۆنترۆلی دەرەکییە بواری چاککردنەوەو باشکردنی نەمابێت، بەلام هیچ

شتێك پێشبینی کراو نییە. بازنەی چارەسەری بەدەر لەوەی کە ژن و مێردێك چەندە ڤینیان لەیەکترە، دەتوانێت کاریگەر بێت. هەمان شت کە چەندجار لەم کتێبەدا وتومە. تیۆری هەڵبژاردن زەرەری نییە. شایەنی تاقیکردنەوەیە. لە ژیانی هاوبەشدا دەبێت یەکێکیان پێشتر هەنگاو بنێت و واز لە کۆنترۆڵی دەرەکی بهێنێت. کێشەی تینا ئەوە بوو، بە بۆچونی ئەو، ئەو کارە دادپەروەرانە نەبوو. چەند مانگ تێپەری تا تینا بڵێت" ئەو من ناڕەحەت دەکات. ئێستاش کە ئەو نایەوێت بگۆڕێت بۆچی من بگۆڕێم؟ بەڵام ئەگەر زوتر هەنگاو بنێت و لایەنی بەرامبەریش ناچار بکات کە وەکو ئەو لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردن بیر بکاتەوە. ئەوەش دەبێتە کێشە. هەتا ئەگەر نیەتێکی باشی لەپشتەوە بێت، بەڵام ئەمە خۆی هەر کۆنترۆڵی دەرەکییە، سەرباری ئەوەش هەر کاتێك بمانەوێت لایەنی بەرامبەر ناچاری کردنی کارێك بکەین، لە ڕاستیدا کارێك دەکەین کە ئەو بڵێت چەند زۆریش بکەیت من زیاتر بەرگری دەکەم، کۆنترۆڵ هەر کۆنترۆڵ بەدوای خۆیدا دەهێنێت. لە جیهانی کۆنترۆڵی دەرەکیدا بەرەنگاربونەوەی فشار یاسایەکە بەتایبەت بۆ لاوازەکان.

هاوسەرگیریی پڕ لە توندوتیژی

مێردێك لە هاوسەرگیرییەکی پڕ لە ڕەفتاری خراپدا ، وێرانکارترین کۆنترۆڵی دەرەکی پیادە دەکات. ئەو خۆی خاوەنی ژنەکەی دەبینێت. دەزگای دادوەری لە کۆمەڵێکدا کە لەسەر بنەمای کۆنترۆڵی دەرەکی دامەزرا بێت پاڵپشتی لەو شێوە بیرکردنەوەیە دەکات. پیاوان دەتوانن لە ژنەکانی خۆیان بدەن، خراپ ڕەفتاریان لەگەڵدا بکەن، هەتا دەستدرێژیان بکەنە سەر، یان بەکاریان بهێنن، ئەوان سزا نادرێن، چونکە ئەو پیاوانەی کۆمەڵی ئێستای ئێمە بەڕێوە دەبەن، لەوە دەترسن کە یاسا ژنان بپارێزێت. و دەسەڵاتی خۆیان لەدەست بدەن. ئەگەر پیاوێك لە هەرکەسێك بدات یان خراپ ڕەفتاری لەگەڵدا بکات، جگە لە ژنەکەی، ئەوا یاسا یەکسەر دەکەوێتە کار و قوربانیەکە دەپارێزێت. کەواتە قبوڵکردنی ئەو توندوتیژیە بەرامبەر بەژنان، ئیتر دەبێت کۆتایی بێت. یەکێك لە ڕێگاکانی کۆتایی هێنان بەو قبوڵکردنە ، فێرکردنی تیۆری هەڵبژاردنە.

ژنان مولکی پیاوان نین، هیچ کەس مافی ئەوەی نییە لەکەس بدات، دەبێت ئەوانەی لێیان دەدرێت لە ژێر پاراستنی یاسادا بن. هەندێکجار ئەو پاراستنە جێبەجێ دەبێت، بەڵام ئەمە بەس نییە. ئیتر پێویستی بە گەواهی ژنان نییە، شینبونەوەکان خۆیان بەڵگەو نیشانەن، سزادانی پیاوان هەیە، ئەوەش بەس نییە، چونکە ئەو کارە بریتییە لە کۆنترۆڵ بۆ گەیشتن بە کۆنترۆڵ، زۆرێك لە پیاوان بەهانە دێننەوە، کە ژنان خۆیان دەیانەوێت خراپ ڕەفتاریان بکەین. دەبێت لە پاڵ دادگاکاندا یەك بەرنامەی لابەلا هەبێت بۆ ئەوەی ژنان و پیاوان فێری تیۆری هەڵبژاردن و چارەسەری واقعی ببن بەیەکەوە لە گروپێکدا لەگەڵ ئەو ژن و پیاوانەی کە هەموویان کێشەی توندو تیژیان هەیە.

ئەو وازهێنانە لە سزای یاسایی کلاسیکی، خراپتریش لەوە لێخۆش بوونی یاساییە، لە هەنگاوی یەکەمی بەرنامەی (فوستر بای ئۆهایۆ)* ئەنجامی باشی هەبوو. لەم بەرنامەیەدا، تیۆری هەڵبژاردن و چارەسەری واقعی بە خێرایی بەوانەی خواستیان هەبوو دەوترایەوە. **توێژینەوەکان ئەوەیان نیشان دا کە تەنها ١٧٪ی ئەو ژن و مێردانەی لە هەنگاوی یەکەمدا بەشداریان کردبوو، دواتر ئاماژەیان بەوە کردبو کە تا ئێستاش مێردەکانیان توندوتیژی بەکاردەهێنن لەگەڵیاندا و هەڕەشەیان لێدەکەن. نیوەی پیاوەکان ئاماژەیان بەوە کردبوو کە کۆنترۆڵکردنی خودی خۆیان زیاتر بووە.

پێکهاتەی ڕێنمایی چارەسەری واقعی هاوسەران

شاکاری دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی وێرانکردنی ژیانی هاوبەشە، کاتێک لەسەر ژیانی هاوبەش دەسەڵاتی هەبێت. هەر بۆیە باشترین ڕێگای زاڵبوون بەسەر ئەوەدا ڕێنماییەکە، کە تیادا ژن و پیاو فێربین ژیانی هاوبەشیان بخەنە ناو بازنەی چارەسەرییەوە. کاتێک ژیانێکی هاوبەشی باش لەناو بازنەکەدا جێی گرت. بەرگری لەبەرامبەر سەرەتانی کۆنترۆڵی دەرەکی دەکات، بەڵام بۆ ئەوەی ڕێنماییەکە کاریگەر بێت، پێویستە هەماهەنگی لەسەر پێداویستیەکانی ژیانی هاوبەش بێت نەک لەسەر پێداویستیەکانی ژیانی تاکەکەسی.

لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، ئەو ژن و مێردانەی ژیانی هاوسەرگیریی نەگونجاویان هەیە، کێشەیان لە ژیانی تاکەکەسی خۆیاندا نییە. هەموو ئەو هاوڕێو ناسیاوانەمان، کە تەلاقیان وەرگرتووە، کەچی لە ژیانی تاکەکەسی خۆیاندا کەسانی بەتوانان. بەشێکیان ئەو توانایەیان هەیە، کە لە هاوسەرگیریی دواتردا سەرکەوتوو بن. هۆکاری سەرکەوتنیشیان ئەوەیە، کە بەبێ ئەوەی خۆیان بزانن ئەوەندە تیۆری هەڵبژاردن فێربوون، کە هەڵەکانی پێشوی خۆیان دوبارە نەکەنەوە. دیارە کە هەمیشە بەو شێوەیە نابێت زۆربەیان هەر کۆنترۆڵی دەرەکی بەکاردەهێننو خاوەنداریتی بەردەوام دەکەنو دوبارە شکست دەخۆن. ئەگەر بۆ ئەم هاوسەرگیرییانە پێش ئەوەی جیاببنەوە ڕێنمایی باش بەڕێوە بچێت لەوانەیە زۆرێکیان ڕزگار بکەین.

ڕێنماییکار لە ڕێنمایی هاوسەرگیری بە تیۆری هەڵبژاردن، ڕۆڵی کاریگەری هەیە و لە هەردولا پرسیاری تایبەت دەپرسێتو داواکاریشی هەیە بۆیان، کە

هەردولا یان ئەوەیە وەلامی دەدەنەوە، یان وەلام نادەنەوەو ڕێنماییەکی بە ئەنجام ناگات.

١. ئایا خۆتـان ویستوتانە بـێن بۆ ڕێنمـایی؟ یـان پێشتر بڕیاری جیابونەوەتان داوە و تەنها هاتون بۆ ئەوەی بڵێن ئەوا من یارمەتیم وەرگرت.

٢. زۆر بـە کـورتی پـێم بڵـێ، بـە بۆچـونی ئێـوە ژیـانی هاوبەشتان چ کێشەیەکی هەیە؟

٣. دەتوانیت ڕەفتاری کێ کۆنترۆڵ بکەیت؟

٤. یەکێ لە تایبەتمەندییە باشیەکانی ژیانی هاوبەشتان لە ئێستادا چییە پێم بڵێن؟

٥. بیربکـەرەوە و پاشـان پـێم بڵـێ لـە ئێسـتاوە تـا هەفتـەی ئاییندە دەتوانیت چی بکەیت تا یارمەتی ژیانی هاوبەشتان بکەیت. ئەو کارە هەرچیەك بێت کێشە نییە، بەڵام بیکەیت. ئەو کارە بەهیچ شێوەیەك نابێت پشت بەو مەرجە ببەستێت، کە هەر دەبێت هاوسەرکەت فلان کاربکات یان نەیکات؟.

٦. ئایا هەفتـەی ئاییندە سـەرباری ئـەو کـارە، کـە بـیرت لێکردۆتەوە، دەتوانیت کارێکی تر ئەنجام بدەیت؟ ئـەویش هـەر لـە سـەر هەمان پرنسیپی پێشو، کە من دەتوانم تەنها کـاری خـۆم کـۆنترۆڵ بکەم و ئەنجامی بدەم؟

ئەگەر ژن و مێردێك لەوەلامی پرسیاری یەکەمدا وتیـان بەڕاسـتی یارمەتیان دەوێت، دەتوانین بڵێین، کـە ڕێنماییەکە شانسـی سـەرکەوتنی هەیـە. بەڵام

ئەگەر نەیانتوانی ڕێنماییکار قەناعەت پێ بکەن، ئەوا ڕێنمایی سودی نابێت. ڕێنماییکارەکان نابێت لەو کاتانەی، کە هەردوکیان پارمەتیان نەویست هەوڵی ئەوە بدات، کە پارمەتیان بدات. ئەگەر بە تەنها ڕێنمایی بۆ خۆیان داوا بکەن ئەوە ناوی ڕێنمایی هاوسەرگیری نییە.

مەبەستی پرسیاری دووەم" ئەگەر هەردو لا بەردەوام یەکتری تاوانبار بکەن. ئەوە شێوەیەکی کۆنترۆڵی دەرەکییە و هەمیشە وێرانکارە– ئەگەر یەکێکیان ئەوی تریان بەردەوام سەرزەنشت بکات – ئەمە حاڵەتێکە تا ئێستا ئەوەم نەدیوە – ڕێنماییەکە ئاسانتر دەبێت. لەهەلو مەرجێکی ئاوادا، ڕێنماییکار بۆ ئەوەی ڕێگە بگرێت لە هەڵڕشتنی هەموو ئەو برین، پیسی، قین، سەرزەنشت، ڕەخنە و هەرەشانە، وەڵامی هەردولا لەبەرچاو دەگرێت، چونکە زۆربەی ئەو هاوسەرانەی کە دێن بۆ لای ڕێنماییکار ئەوە دەکەن. ئەوان کە پەیرەکاری کۆنترۆڵی دەرەکین باوەڕیان وایە کە هەر خۆیان ڕاستی دەڵێن، هەردوکیان پێشبینی ئەوە دەکەن، کە ڕێنماییکار پاڵپشتیان بکات. وەڵامی ئەوان دەبێت کورت بێت بە چەند ڕستیەکەوە سنوردار بێت. ئەگەر وا نەبێت بۆ پرۆسەی ڕێنمایی زەرەری دەبێت.

ئامانج لە پرسیاری سێهەم" دەتوانیت ڕەفتاری کێ کۆنترۆڵ بکەیت؟ زەمینە دروست کردنە بۆ وەڵامی پرسیاری پێنجەم و شەشەم(ئەنجامدانی کارێکی باش لە ماڵەوە). ئەمە پرسیارێکی گران نییە. دوای لابردنی گرژی و تورەییەکانی پرسیاری دووەم (کێشەی ژیانی هاوبەشتان چییە؟) دەبێت ئەوە دیاری بکرێت، کە هەردولا دەتوانن تەنها ڕەفتاری خۆیان کۆنترۆڵ بکەن.

ئامانجی پرسیاری چوارەم" یەکێ لە تایبەتمەندی باشی ژیانی هاوبەشتان لە ئێستادا چییە پێم بڵێن؟ ئەوە داخوازیەکی قورسە. ژن‌ومێرد بە ئاستێکی نقومی دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکین، کە ئەو پرسیارە بۆ ئەوان سەرسوڕهێنەرە. ڕێنماییکار لەوەڵامدانەوەی ئەم پرسیارەدا دەبێت زۆر بەسەبر بێت. بەردەوام بێت لە وەرگرتنی زانیاری لەسەر ئەگەر بڕیاربێت ژیانی هاوبەشیان باشتر بێت، ئایا لایەنی بەرامبەر دەبێت چ کارێك بکات؟ لە کۆتاییدا زۆربەی ژن‌و مێردەکان دەتوانن شتگەلێك بڵێن، کە یارمەتیدەر دەبێت بۆ ژیانی هاوبەشیان. ئەگەر نەتوانن ئەوە بکەن ئەوا پێویست ناکات بێن بۆ لای ڕێنماییکار. کاتێك لەسەر ئەنجامدانی کاری باش قسە دەکەین تا ئاستێکی باش تووڕەیی و سەرزەنشتکردن واز لێدەهێنن بەردەوامکردنی ڕێنماییەکە ئاسانتر دەبێت. ئەگەرچی ئەوان لە قسەکانی یەکتر سەریان سوڕ دەمێنێت، بەڵام ئەوەش سەرسوڕمانێکی ئەرێنی دەبێت.

داخوازی پێنجەم" وێنەیەکی سادەترو بەردەوامی پرسیاری چوارەمە، بەڵام بابەتێکی تازە دەهێنێتە ناو بیرکردنەوەی ژن و مێردەکەوە، هەربۆیە داخوازیەکی گرنگە، پێویستە ڕێنمایکار بەسەبر بێت تا ژن‌و مێردەکە لەکۆتاییدا دەگەنە خاڵێکی ئەرێنی، کە هەردوکیان خۆشحاڵ بکات. بەو شێوەیە، لە دانیشتنە ڕێنماییەکەدا دەتوانن تەرکیز لەسەر شتێکی تایبەت لە دەرەوەی خراپی ژیانی هاوبەشیان بکەنەوە. ئەم داواکاریە، کەمێك هیوایان پێدەبەخشێت، چونکە زۆر جیاوازە لە دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی. زۆر بە تواناو کاریگەرە.

داخوازی شەشەم" ئایا ئەو ژن‌ومێردە دەتوانن لە هەفتەی ئایندەدا کارێکی تری ئەرێنی‌وباش بۆ هاوسەرگیرییەکەیان ئەنجام بدەن، ئەم پرسیارە وایان

لێ دەکات تەرکیز بخەنە سەر شتێکی تر. ئەگەر کارێکی تر بدۆزنەوە ئەوە زۆر باش دەبێت. ئەگەر تەنها داخوازی پێنجەم وەڵام بدەنەوە، هێشتا ئومێدێك لە ژیانی هاوبەشیاندا هەیە. داخوازی پێنجەم و شەشەم دەبێتە هۆی ئەوەی لە دانیشتنی دوەمدا شتێکی زۆرتر هەبێت بۆ ووتو وێژکردن لەسەری.

ئەگەر لە کۆتایی یەکەم دانیشتندا لە جیاتی تورەبیەکی کە پێوەی هاتبوون هەردوکیان بە گرنگی بدەن بەوەی دەوترێت لە ڕێنماییەکەدا. ئەوە کاتێکی گونجاوە بۆ ڕێنماییکار تا باسی بازنەی چارەسەری بکات، و پێیان بڵێیت ئێستا ئەوان لەناو بازنەکەدان. پێویستە ڕێنماییکار ئەوەشیان پێ بڵێت لەمەودوا ئەگەر هەر کاتێك لەسەر ژیانی هاوبەشیان قسەبکەن ئەوا دڵنیا بن، کە لەناو بازنەکەدا جێدەگرن. ئەگەر وا نەبێت کارەکەیان بەرەو کۆنترۆڵی دەرەکی و وێرانکاری دەڕوات.

ئێستا نیشانتان دەدەم کە ڕێنمایی هاوسەرگیریی ستراکچەری چۆن ئەنجامدەدرێت. (ئێد و کارن) بە مەبەستی ڕێنماییکردنی هاوسەرگیری هاتن بۆ لام. کارن بە تەلەفون پێی وتبوم کە نارازیە لە ژیانی هاوبەشیان و ئێد ئەوەی قبوڵ کردبو کە بێت بۆ ڕێنماییکردن. پێش ئەوەی بیان بینم دەزانم، کە وێنەی یەکتری وەك ژنومێرد لە جیهانی چۆنایەتیاندا شکاوە، بەڵام تا ئەو کاتەی، کە هەردوکیان لە جیهانی چۆنایەتی یەکتردا هەبن ئەوا دەتوانرێت بە ڕێبازی ستراکچەری یارمەتیان بدرێت. ئەگەر یەکێکیان یان هەردوکیان یەکتریان لە جیهانی چۆنیەتی خۆیان کردبێتە دەرەوە، ئیتر ناتوانرێت هیچ کارێك بۆ ژیانی هاوبەشیان بکەیت. من ئەو ئەگەرەم داناوە کە

هەردوکیان پەیڕەوی لە کۆنترۆڵی دەرەکی دەکەن و باوەڕیان بەوەیە، کە باش بونی ژیانی هاوبەشیان بەندە بە گۆڕینی ئەوی تریانەوە. هەردوکیان ئێش دەکەن، ئێد و کارن چل و دوساڵن و یەکەم هاوسەرگیرییانە. و دو منداڵیان هەیە یەکێکیان دەساڵە و ئەوەی تریان دوانزە ساڵ. تا ئەوەندەی لە پارە خەرجکردندا مەعقولانە بجولێنەوە. کێشەی پارەیان نییە. هەردوکیان هاتن بۆ کلینیکەکەم و لەبەرامبەرم دانیشتن. پێش ئەوەی هیچ بڵێن. من پرسیاری یەکەمم لێ کردن. ئەو پرسیارە لە چوارچێوەی پیشەکیەکدا دەکەم کە بۆ هەموو ژن و مێردێك ئەمانە دەڵێم"

" من ئەگەری ئەوە دادەنێم کە ئێوە هەردوکتان بۆ ڕزگارکردنی ژیانی هاوبەشتان لێرەن، مەبەستم ئەوەیە کە هیچ یەکێك لە ئێوە باوەڕی وانییە کە نەتوانێت کارێك بۆ ژیانی هاوبەشتان بکات یان بەڕاستیش داوای تەڵاق دەکەن، ئایا ئەگەرەکەی من ڕاستە؟"

هەردوکیان وتیان ئەگەرەکەم ڕاستە و چومە سەر پرسیاری دوەم. من ئەم پرسیارە بۆ ئەم بۆچونەم بەکاردەهێنم کە ئەوان بە گوێی خۆیان ببیستن کە یەکتری بە کەمتەرخەم دەزانن. من زۆر هەوڵدەدەم کە وەلامەکەیان بە چەند ڕستەیەکی کورت بێت. من نامەوێت یەکتری بتەزێنن. تەنها دەمەوێت لەزاری خۆیانەوە چەند ڕستەیەك ببیستم تا دواتر ببینن بۆچی گۆڕاون. لە بارێکدا ئەگەر ڕێنماییەکە سەرکەوتوو نەبوو، بۆچی نەگۆڕان.

" حەزدەکەم وەلامێکی کورتی ئەم پرسیارەم بدەنەوە. تکام وایە زۆری لەسەری نەڕۆن چونکە ناچار دەبم قسەکانتان پێ ببڕم من لەوە بێزارم وەك بێتەدەبی دەیبینم. یەك دوو ڕستەم بەسە. بە بۆچونی ئێوە مەبەستم هەردوکتانە کێشەی ژیانی هاوبەشتان چییە؟ بۆ ئەوەی کێ یەکەم جار بیڵێت

چەندو چون مەکەن من پێتان دەڵێم کێ یەکەم کەس وەڵام بداتەوە، تکایە کارن تۆ وەڵامم بدەرەوە."

"کێشەکە ئەوە، ئەو هەڵەیە، وەکو ئەوەیە کە من بە (ئەبنزەرس ئەسکروج) شوم کردبێت. ئەو چاودێری سەنت بە سەنتی ئەو پارانە دەکات، کە خەرجی دەکەم. منیش کار دەکەم، کەچی پارەکان هی ئەون. باوەڕ ناکەیت چۆن بەرگەرم گرتووە. ئەو وای لە من کردووە......"

ویستم پێی بڵێم، بەلام پێش ئەوە یەکسەر نێد هاتە ناوەوە و وتی "من، من هەڵەم؟ ئەگەر تۆ هەموو سەنتێك پارەی ئەفەرتیمانت خەرج نەکردایە، دکتۆر، بڕی پارەی هەموو وەسڵەکانمان تا دوا ڕادە بەرز بۆتەوە. ئێمە شتێکی زۆری سەرمایەکەمان بۆ سودەکان دەچێت کە ناتوانین دایشکێنین."

"سەیرکە دکتۆر، سەیرکە من دەبێت ڕۆژانە بەرگەی چی بگرم؟"

"سەیرکەن، تکایە دەبێت پابەندی ڕێساکان بن، تەنیا وەڵامی پرسیارەکەم بدەنەوە. چەندوچون مەکەن و پەنجەی تۆمەت بۆ یەکتر درێژ مەکەن. نێد هەڵەکە چییە بەڕای تۆ؟

"پێم وتی دکتۆر، من قینم لەوە دەبێتەوە کە دەیڵێت، بەلام وا بیر دەکەمەوە، کە ئەو نیتر منی خۆش ناوێت. تەنیا ناڕازیە. پێم دەڵێت ڕەزیلە. گەیشتۆتە ئاستێك، کە نازانم چی بۆ بکەم تا ڕازی بکەم."

دیسان پێش ئەوەی من شتێك بڵێم یەکسەر کوبن هاتە ناوەوە وتی:" ئۆۆ، ئەو ڕاست دەکات کە دەڵێت نازانێت چی بکات تا من ڕازی بکات. قسە سەبارەت بە خۆشەویستی دەکات. ئەوە مایەی پێکەنینە. ئەو مامەڵەی سەگەکەی باشتر دەکات لە مامەڵەی من. بەلایەنی کەمەوە ئەو سەگە..."

لەو کاتەدا توانیم پێش ئەوەی قسەکانی بەردەوام بکات قسە بکەم، وتم:" ئەگەر شەڕ و هەرا بەردەوام بکەیت و هەمیشە شتی خراپ بەیەکتر بڵێن ناتوانم بەردەوام بم و یارمەتیتان بدەم. تکاتان لێ دەکەم کارێک کە لەماڵەوە دەیکەن لێرە مەیکەن. ئەو کارانە هیچ یارمەتیتان نادات هەروەک چۆن لەماڵەوە یارمەتی نەکردون. زۆر باش وەڵامی پرسیارەکانت دایەوە من تێگەیشتم. بە قۆناغێکی هەستیاری ژیانی هاوبەشتاندا تێدەپەڕن. تکایە ڕێنماییەکانم گوێلێبگرن، مۆڵەتم بدەن یارمەتیتان بدەم."

بەو شێوەیەی کە دەیبینن، دەسەڵاتی دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی بەتەواوەتی لەسەر ژیانیان حاکم بوو. هەر بەو شێوەیەی کە چاوەڕێم دەکرد. ڕەچاوی داواکاریەکەمیان نەکرد بۆ ئەوەی بەکورتی وەڵام بدەنەوە بەردەوام قسەیان بەیەکتر دەبڕی سەرزەنشتی یەکتریان دەکرد، هەر یەکەیان لە هەوڵی ئەوەدا بوو کارێک بکات کە لایەنی بگرم. بەڵام من نیگەران نەبووم. ئەگەر وام نیشان بدایە کە من هیچ پەیوەندیم بەو قسەو قسەڵۆکەی ئەوانەوە نییە ئەوا کۆنترۆڵی دۆخەکەم لەدەست دەدا. لە هەمان چەند خولەکی سەرەتادا خراپترین قسەم گوێلێبوو. باوەڕم وا بوو کە ئەوان حساب بۆ یەکتر دەکەن دەتوانم یارمەتیان بدەم. پرسیاری دواتر قورس نەبوو ئەوانی خستە سەر ڕێگە ڕاستەکە. ئەوانی تێگەیاند، کە تەنها لەسەر ڕەفتاری خۆیان کۆنترۆڵیان هەیە."

" پێم بڵێ، لەسەر ڕەفتاری کێ کۆنترۆڵت هەیە؟"

من بەو هۆیەوە ئەو پرسیارەم کرد تا واز لەو خووە بهێنن، کە وای کردبوو لەجیاتی ئەوەی تەرکیزیان لەسەر خۆیان بێت تەرکیزیان لەسەر یەکتر، کەمێ بێدەنگ بوون، دوایی کابرا کەوتە قسەکردن، پێشتر بەوانم وتبوو، کە

کێ یەکەمجار دەبێت قسە بکات ئیتر ئەوەم دووبارە نەکردەوە. بۆ ئەوەی رادیەروەری رەچاو بکەین پرسیاری چوارەمم لە ئێد کرد هەرچەندە حەزم دەکرد قسەکانی کارنیش ببیستم.

" زۆر بەتەواوی ئاشکرایە کە من ناتوانم رەفتاری ئەو کۆنترۆڵ بکەم، بەلام خوا شایەتە ئەو دەیەوێت رەفتاری من کۆنترۆڵ بکات"

من ووتم " ئایا سەرکەوتوو بووە."

" ئەو سەرکەوتوو بوە لەوەی کە من بێهیوا بکات و ژیانی هاوبەشمان وێران بکات."

ئێد دەستی بە قسەکردن کرد و ووتی" تو ئەو خوایەت کارن ئەگەر من بمتوانیایە ئەو پارە خەرجکردنە نەفەرتیەت کۆنترۆڵ بکەم ئێستا لێرە دەبووین."

بۆ ئەوەی کۆتایی بەو قسانە بهێنم ووتم" زۆر باشە، تێگەیشتم، کە هەوڵتان داوە یەکتر کۆنترۆڵ بکەن، بەلام سەرکەوتوو نەبوون. لەوانەیە ئەم پرسیارەم گەمژانە بێتە بەرچاو، بەلام پێم بڵێن کەسێکی کە دەتوانن کۆنترۆڵی بکەن کێیە؟"

ئێد پرسیارەکەمی دوپاتکردەوە، و کارنیش وەک دیار بوو پرسیارەکەی قبوڵ بوو. ئێد وتی"باوەڕم وایە دەتەوێت بڵێین ئێمە تەنها دەتوانین خۆمان کۆنترۆڵ بکەین. من ئەوە دەزانم هەمیشە بەو فرۆشیارانەی ژێر دەستم ئەوەیان پێ دەڵێم."

وەک دیار بوو ئەو پرسیارە ئەوانی ئارام کردەوە. بێدەنگ بوون و چاوەڕێی پرسیاری چوارەم بوون.

پرسیارێك كە لە ڕێنمایی ڕاستەوخۆدا ڕۆڵی زۆر گەورەی هەیە. ئەگەر بیانتوانیایە بەم داخوازییە ناچاوەڕوان کراوەم وەڵام بدەنەوە لەوانە بوو دۆخەکە بگۆڕایە و ئارامتر بونایەتەوە.

" زۆرباشە، ئێستا ئێستا نۆرەی تۆیە، ئەمە گرنگترین پرسیاری منە، باش بیری لێ بکەنەوە، من داوا لە هەردوکتان دەکەم یەکێك لە باشیەکانی ژیانی هاوبەشتان بڵێن. ژیانی هاوبەشتان باشی خۆیی هەر هەیە و هیوایەکی کەمیشتان هەر هەیە. ئەگەر نەبوایە ئەوا ئێوە لێرە نەدەبوون و دەچون پارێزەرێك ببینن."

بە هەمان شێوەی پێشبینیم دەکرد پرسیاری چوارم ئەوانی بە شێوەی کاتی توشی سەرسوڕمان کرد. سەیرێکی یەکتریان کردو سەیرێکی منیان کرد. ئەم پرسیارە ڕێیدەگرت لەسەرزەنشت و گلەییەکانیان، ئەگەر بمهێشتایە لە پەنجە خستنە سەر خاڵە نەرێنیەکان بەردەوام بونایە. هەندێك لایەنی ئەرێنیش هەبوایە لەدەستیان دەدا. ئەزمونەکانم ئەوەیان نیشان داوە کە ژن و مێرد، کاتێك گەشبینی دەست پێ بکەن خاڵی باشی زۆر هەیە، کە ئەوان لێی بێئاگان. ئەگەرچی من لە ئیدم پرسی بەڵام کارن دەستی بەقسەکردن کرد.

" بەهیچ شێوەیەك چاوەڕێی شتێکی وەها نەبووم، من هاتم بۆ ئێرە تا کێشەکانی ژیانی هاوبەشم باسبکەم، چاوەڕێ نەبووم کە بمکوژێنێتەوە ئەوە چ جۆرە ڕێنمایی کردنێکە."

" ئەوە ڕێبازی منە لە ڕێنماییکردندا، یەکجار تاقیبکەرەوە، کات و پارەی خۆتان بەهەدەر نەدەن ئەگەر لایەنی یەکێکتان بگرم، من هەقم بەسەر ئەوەوە نییە کێ کەمتەرخەمە. یەك ملیۆن ساڵ بکوژێت بەوەوە، کە کێ

دۆخەکە بگۆڕایە و ئارامتر بونایەتەوە.

پرسیارێك کە لە ڕێنمایی ڕاستەوخۆدا ڕۆڵی زۆر گەورەی هەیە. ئەگەر بیانتوانیایە بەم داخوازیە ناچاوەڕوان کراوەم وەڵام بدەنەوە لەوان بوو دۆخەکە بگۆڕایە و ئارامتر بونایەتەوە.

" زۆرباشە، ئێستا نۆرەی تۆیە، ئەمە گرنگترین پرسیاری منە، باش بیری لێ بکەنەوە، من داوا لە هەردوکتان دەکەم یەکێك لە باشیەکانی ژیانی هاوبەشتان بڵێن. ژیانی هاوبەشتان باشی خۆیی هەر هەیە و هیوایەکی کەمیشتان هەر هەیە. ئەگەر نەبوایە ئەوا ئێوە لێرە نەدەبوون و دەچون پارێزەرێك ببینن. "

بە هەمان شێوەی پێشبینیم دەکرد پرسیاری چوارم ئەوانی بە شێوەی کاتی توشی سەرسوڕمان کرد. سەیرێکی یەکتریان کردو سەیرێکی منیان کرد. ئەم پرسیارە ڕێیدەگرت لەسەرزەنشت و گلەییەکانیان، ئەگەر بەهێشتایە لە پەنجە خستنە سەر خاڵە نەرێنیەکان بەردەوام بونایە. هەندێك لایەنی ئەرێنیش هەبوایە لەدەستیان دەدا. ئەزمونەکانم ئەوەیان نیشان داوە کە ژن و مێرد، کاتێك گەشبینی دەست پێ بکەن خاڵی باشی زۆر هەیە، کە ئەوان لێی بێئاگان. ئەگەرچی من لە ئێدم پرسی بەڵام کارن دەستی بەقسەکردن کرد.

" بەهیچ شێوەیەك چاوەڕێی شتێکی وەها نەبووم، من هاتم بۆ ئێرە تا کێشەکانی ژیانی هاوبەشم باسبکەم، چاوەڕێ نەبووم کە بمکوژێنیەوە ئەوە چ جۆرە ڕێنمایی کردنێکە. "

" ئەوە ڕێبازی منە لە ڕێنماییکردندا، یەکجار تاقیبکەرەوە، کات و پارەی خۆتان بەهەدەر نەدەن ئەگەر لایەنی یەکێکتان بگرم، من هەقم بەسەر ئەوەوە نییە کێ کەمتەرخەمە. یەك ملیۆن ساڵ بکۆڕێت بەوەوە، کە کێ

کەمتەرخەمە ناگەیت بەئەنجام. ئید تکایە بیر بکەرەوەو وەڵام بدەرەوە. ئێستا دەتوانیت چ کارێکی باش لە پێناو ژیانی هاوبەشتاندا ئەنجامبدەیت؟"

"پرسیارێکی قورسە، باوەڕ ناکەم بتوانم کارێکی باش و بەسود بکەم."

"زوو بیر بکەرەوە ، بەدڵنیاییەوە کارێکی باش هەر هەیە کە بیکەیت."

زۆرجار ئالێرەدا وەستانێکی بچوک دروست دەبێت. ئید دەیتوانی ئاماژە بە چەند لایەنێکی باشی ئەو بکات، بەڵام بێزار دەبوو لە بیرکردنەوە لێی. هەوڵم دا بەسەبر بم ئەو هانبدەم. لە کۆتاییدا شتێك بە بیریا هات. کارنیش هەر بیری دەکردەوە. تێگەیشتم کارن زۆر حەزی دەکرد، کە بزانێت ئید چی دەڵێت.

"زۆر باشە بۆ خاتری ئەو دەیڵێم، ئەو ژنێکی وەفادارە، کاتێك خوشکەکەی پێم دەڵێت کە من پیاوێکی تێنەگەیشتوم، ئەو لە قسەکانی ڕازی نابێت. ئەو کارەی ئەوم زۆر لا باشە. ئەی خۆزگە ئەو قسانەی تەنها بە خوشکەکەی نەوتایەو بەخۆمی بوتایە."

کارن ئەمەی بەلاوە خۆش بوو ووتی" دیارە لەبەرامبەر خوشکەکەم تۆ دەپارێزم. تۆ بەبەراورد بە مێردە گەمژەکەی خوشکم، کەسێکی زۆر باشی، بەڵام ئەگەر دەتەوێت ئەو شتانەی لە دەمی منەوە بیبیستی دەبێت باشتر بیت."

" تکایە کارن، ئید بۆچونی خۆی ووت ئێستا نۆرەی تۆیە، زۆر گرنگە یەکێ لەباشیەکانی ژیانی هاوبەشتان بڵێی. هەر دەبێت شتێك بڵێیت ، باش بیر بکەرەوە."

ئەویش هەندێك شت بەبیریا هاتبوو بەڵام لەوتنی بێزار دەبوو. وا بیری دەکردەوە بە وتنی ئەو شتانە خۆی ون دەکات و ڕاست نییە کە بڵێت ژیانی

هاوبەشیان باشی خۆشی هەیە، بەڵام برپاریدا بیڵێت، دەمتوانی نەرمبونی ئەو ببینم، ئەو پرسیارە کاری تێکردبوو.

" دیارە من شوم بە دو پیاو کردوە، مێردەکەم لە زۆربەی هەڵوێستەکاندا کاك هایدە و کارەکانم ڕەخنە دەکات، هەمیشە گلەیی...."

قسەکانم پێ بڕی پێم ووت" ئێمە کاك هاید دەناسین، دەربارەی دکتۆر جکیل قسە بکە...."

"کاتێك دەچین بۆ پشوەکان دەبێتە دکتۆر جکیل، پشوەکانمان سێ هەفتە دەخایەنێت. بەیەکەوە بەرنامە دادەنێین و پیاوێکی زۆرباشە لەو کاتانەدا، دوو هەفتە لەگەڵ منداڵەکاندا بەیەکەوە بەسەر دەبەین، و یەك هەفتەش بەتەنها خۆمان دەچین بۆ پشو. ئەوەی من تورە دەکات، بۆچی تەنها لەو سێهەفتەیەدا کەسێکی باشە؟ من شوم نەکردوە تا لە ساڵەکەدا سێ هەفتە باش بژیم. هەشت مانگ تێپەردەبێت بە سەر گەشتەکەمان بۆ هاوای."

ئید قسەکانی پێ بڕی ووتی" تۆ ئەو خوایەت کارێ، گەشتی هاوای بۆیە خۆش بوو، چونکە هیچت نەبینیەوە کە بیکرپیت جگە لەو جلە سەیرەی کە هەرگیز لەبەرت نەکردووە، ئەگەر تۆ لەو شتکرینە زۆرەت بوەستێت، ئەوە بەیەکەوە هەلکردنمان خۆش دەبێت."

" ئەگەر تۆ بەو شێوەیەی لە کاتی پشوەکان هاوکارم دەبێت، هاوکارم بیت من ئەو هەموو شتە ناکڕم."

تا ئێرە زۆر باش بوو. ئەگەرچی وا دیارە، کە ژیانی هاوبەشی خراپیان هەیە، بەڵام هەردوکیان تێگەیشتن لایەنی باشی هەر هەیە. هەرچەندە ڕستەکانی کۆتاییان وەك سەرزەنشت کردن بوو، بەڵام ئەرێنی دەکەوتە بەرچاو، منیش کەمێك ئەوەم دوپاتکردەوە، کە ژیانی هاوبەشیان باشی خۆی هەر هەیە،

" کارن ببینە، باشی هەر هەیە؛ باوەڕ بە قسەکانم بکە، من ڕێنمایی کەسانێک دەکەم، کە تەنها ڕۆژێکی خۆشیشان نییە چ جای سێهەفتە، ئەگەرچی سێ هەفتە بەس نییە، بەڵام ئەمە واتای ئەوەیە کە تۆو ئێد دەتوانن بەیەکەوە هەڵبکەن. تەواوی ئەوەی دەبێت بیکەین ئەوەیە، چۆن چۆنی؟ نا ، نا ئێستا هیچ مەڵێ با بچین بۆ پرسیاری دواتر. ئەمەش پرسیارێکی قورسە بەڵام ئەگەر تەرکیز بکەیت لەو باوەڕەدام دەتوانیت وەڵامی بدەیتەوە."

من زۆر هاوکاریان بووم؛ بیرکردنەوەیان کەوتە ئیشکردن. ئەوان دەیانبینی من چی دەکەم. تێبینی کارەکەمیان کرد و دڵی ئەوانم بەدەست هێنابوو وا بۆی دەچوم ئەوانیش هەمان شتیان دەویست. بڕیارم دا لەسەر ئەم پرسیارە زۆر بەسەبر بم؛ پاڵپشتکردنی خۆمم نیشاندان و ئەوەم پێوتن لەوانەیە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە زۆر کاتی بوێت، بەڵام کێشە نییە.

" حەزدەکەم کەمێك کاتی بدەیتێ و جدی بیت. تکایە بە هێماوە قسە مەکەن، بیر لە شتێك بکەنەوە، کە دەتانەوێت ئەم هەفتەیە بیکەن، کە باوەڕتان وابێت دەبێتە پارمەتیدەری هاوسەرگیرییەکەتان. ئەمە بۆ هەر یەکێکتانە دەتوانێت چ کارێك بکات. نەك ئەوەی لایەنی بەرامبەر دەتوانێت چی بکات."

بە خەجاڵەتەوە سەیرێکی یەکتریان کرد. من کەمێ خۆشەویستیشم لە چاویاندا بینی ئەوە نیشانەیەکی باش بوو.

ئێد وتی" من یەك هەفتە دەتوانم باسی پارە نەکەم، چونکە ناتوانم ڕێبگرم لە پارە خەرجکردنی ئەو."

پێشنیارێکی باش بوو، ئەگەرچی لەڕستەی دووەمدا کەمێک خراپی کرد و تیرێکی بۆ کارن هاویشت. بەڵام ئەوەی تێبینیم کرد کاران پێی ناڕەحەت نەبوو، وا تەخمینم کرد کە ئەو خاڵەی تێپەڕاندبوو.

کارن وەڵامی دایەوە "نید، بەڕاستی من دەمەوێت ئەوە بکەم، بەڵام تۆ کرێ کەر دەکەیت. هەر ئەوەندەی وەسڵەکان دێن پارەی ئەوانە دەدەیت دەستپێدەکەیتەوە."

"بۆچی لە سوکایەتی پێکردنم دەست هەڵناگریت هیچ چاوەڕێ ناکەیت تا ببینیت، ئێستا دەمەوێت بزانم تۆ چ کارێک دەکەیت."

بێدەنگیەکی دووردرێژ زاڵبوو. دەمبینی کارن دەیویست شتێک بڵێ و بەلایەوە قورس بوو. لە کۆتاییدا بە نازەوە ووتی "دەتوانم کەمێک میهرەبانتر بم."

هەر ئەوەندەی کە ئەوەی ووت نید خۆشحاڵ بوو، باوەڕم وا بوو کارن چاوەڕوانی ئەوە بوو، کە نید لێی بپاڕێتەوە و بڵێ ئیتر کاتی ئەوەیە، بەڵام نید تەنها لە نیگایەکی ڕەزامەندی بەردەوام بوو، من لەوانم نەپرسیبوو دواجار کە پەیوەندی سێکسیان هەبووە و خۆشەویستیان کردوە کەی بووە، بەڵام بە تەخمینی خۆم پێش هەشتمانگ بووە کاتێک لە هاوای بوون، ئێستاش دەمویست دوا داخوازی خۆمیان پێ بڵێم. ئەگەر لەسەر ئەوە بگەنە گونجاندن، ئەوا یەکسەر دەتوانین بچین بۆ بازنەی چارەسەری.

"دەپرسم، ئەگەر ئێستا ئەم شێوازی بیرکردنەوەیەتان هەیە لەوانەیە لەم هەفتەیەدا یەکێکتان یان هەردوکتان بتوانن شتێکی تر پەیدا بکەن، کە ژیانی هاوسەریتان باشتر بکات - مەبەستم لەوەیە ئەم داوایەم وەک ئەرکی ماڵەوە بێت - دواتر لە دانیشتنی داهاتوودا لەسەری قسە بکەین. لە هەفتەی ئایندەدا کە دێیت سەرباری ئەوەی کە وتوتە، هەر کارێک بۆ ئەوەی ژیانی

هاوبەشتان باشتر بکات بتوانیت بیکەیت، ئەنجامی بدە. ئەگەر بتوانیت ئەوە بکەیت. هەفتەی ئایندە دوا دانیشتن دەبێت کە بتان بینم تا مانگێکی تر، ئەگەر ئەوەی کە خۆتان داوا بکەن بێن بۆ بینینم. چەند خولەکێك بەسەر کاتەکەماندا تێپەڕیوە. پرسیار یان بۆچوونێکی ترتان هەیە؟"

بە بۆچوونی من ئەگەر ژیانی هاوبەش پێویستی بەڕێنمایی درێژماوە هەبێت، ئەوە ناتوانین ڕزگاری بکەین. ئاریشەی ژن و مێردایەتی لە ئاریشەی تاکەکەسی جیاوازە. زۆربەی ئەو ژن و مێردانەی ڕێنماییم کردون وەك ئێد و کارن کەسی بەتوانان. تەنها ئەوەیە، کە نازانن چۆن لەگەڵ یەك بسازێن. ئێد و کارن بەو ماوە کەمە چونە ناو بازنەی چارەسەریەوە من ئەوەم دەویست، کە پێش ئەوەی بچنە دەرەوە لە کلینیکەکەم. ڕونکردنەوەیان لەسەر بازنەی چارەسەری پێ بدەم. باوەڕم وا بوو کە بتوانن لە ڕونکردنەوەکانم سود وەربگرن. ئێد دەیویست بۆچونی خۆی بڵێ، ووتی" حاڵم باشترە، من بۆ شەڕ ئامادە بوم ، بەڵام باوەڕم وایە کە ئێتر نامەوێت شەڕ بکەم، ئەی تۆ چی کارن؟"

" زۆر سەیرە، من هیچ چاوەڕوانی ئەوە نەبووم، نازانم چی ڕویداوە بەلام حالم باشترە."

ئەوەی ڕویدا بوو ئەوە بوو ئەم ژنومێردە کەفتەکاری دەستی دەروونناسی کۆنترۆلی دەرەکی بوون، بە تیۆری هەڵبژاردن ئاشنا بوون، بەلام من هیچم بەوان نەوت. دەتوانم قسەکانی ترم بخەمە هەفتەی داهاتوو، هەتا ئەو کاتەی ڕۆحی قبوڵ کردنیان هەبێت و لە ناو بازنەی چارەسەریدا بن، بوارێکی باشە تا لەسەر بازنەی چارەسەری قسەیان بۆ بکەم.

" کارن دەمەوێت وەڵامی پرسیارەکەت بخەمە هەفتەی داهاتوو، ئێستا دەمەوێت بەشێك لەوەی ڕوویداوە بۆتان ڕوونبکەمەوە. من وای دادەنێم کە بار پارچە دەباشێرم بەدەستەوەیە. ئێستا سەیرم بکەن چی پێ دەکەم دەمەوێت یەك بازنە لەسەر زەوی ژوورەکە بەدەوری تۆ و ئێدا بکێشم. ئێوە ئێستا لەناو بازنەی چارەسەریدان. بەڵێ بازنەی چارەسەری چییە؟ ئەم بازنەیە بە هەستەکانی ئێوەوە بەندە ئەوەی کە ئێستا ناتانەوێت شەڕ بکەن ."

کارن ووتی " ئەو بازنەیە هەرچیەك بێت، زۆر سەیرە" هەمان شت کە ئێد ووتی. منیش نامەوێت ئیتر شەڕ بکەم، بەڵام ئێمە چی لەم بازنە خەیاڵییە بکەین."

ئێد ووتی" لەم بازنەیەدا شەڕ ناکەین ، هەتا هەستی شەڕ کردنیشمان نامێنێت."

کارن ووتی" لەم بازنەیەدا کێشەکانمان چارەسەر دەکەین، وانییە؟"

" بەشێکی ئەوەیە، بەڵام ئەم بازنەیە لەوەش زیاترە، لەناو ئەم بازنەیەدا ژیانی هاوبەشتان گرنگترە لە خواستی تاکەکەسیتان، ئێستا ئێوە لەناو ئەم بازنەیەدان. ئایا کاتێك هاتنە ژوورەوە لە ناو ئەو بازنەیەدا بوون؟"

کارن وەڵامی دایەوە وتی"بابەتەکە وەك نوسینەکانی ناو کتێبی پیاوان لەمەریخەوە و ژنان لە ڤینۆسەوەیە. کاتێك هاتینە ناو کلینیکەوە، وەکو ئەوە بوو کە لە دوو ئەستێرەی جیاوازدا بژین." ئێد سەری بە نیشانەی ڕەزامەنی نیشاندا.

من ووتم " ڕاست دەکەیت، تا کاتێك لەناو ئەم بازنەیەدا بیت نەك تەنها شەڕ ناکەن بەیەکەوە، بەڵکو دەتوانن بێ ترس لە سوکایەتی، وویستەکانتان بۆ

ژیانی هاوبەش دەربچین. دیارە ئەرکی ئێوە لەناو ئەم بازنەیەدا ئەوەیە کە چاوەڕوانی یەکتر مەکەن کێ زووتر خۆی بکەێنێت بەوە. لەم بازنەیەدا هەمان ئەو کارە بکەن کە لێرە کردمان، لە بازنەی چارەسەریدا دەبێت و حەتمەن بونی نییە، تۆ ئەو کارە بکە، ئەوەش بونی نییە، تەنها ئەوەی هەیە ئەوەیە من ئەم کارە دەکەم. هەر کاتێك سەبارەت بە شتێك قسەت کرد، کە بەند بێت ژیانی هاوبەشتانەوە ئەوا دەچیتە ناو ئەم بازنەیەوە. کێشەیەك دروست نابێت. ئێستاش بەهەردوکتان یەك پارچە لەو دەباشیرە خەیاڵییەتان دەدەمێ" ئەوە بەکار بهێنن. کۆتا پرسیاریش ئەوەیە کە دەتوانیت کۆنترۆڵی ڕەفتاری کێ بکەیت؟"

ئێد و کارن هەفتەی ئایندە قسەی زۆریان بۆ ووتن هەبوو، بارودۆخەکە باشتر ببوو. من بەوە هەڵنەخەڵەتام کە کێشەی ئەوان تەنها کێشەی پارە بێت. من لەبنەڕەتدا دڵنیا نەبووم لەوەی یەك کێشەیان هەبێت. لە پەیوەندیەکی ڕووبەڕەوە هەڵوەشان، هەموجۆرە کێشەیەك بوونی هەیە. باشی بازنەی چارەسەری ئەوەیە، کە پەیوەست نییە بەیەك جۆر ئاریشەوە. بازنەی چارەسەری یەك ئامرازی بەتوانایە هەموو ژن و مێردێك دەتوانن بەکاری بهێنن. کاتێك ئاریشەیەك خەریکە سەرهەڵدەدات وا باوەڕ مەکە هێشتا لەناو بازنەکەدایت. نا دەباشیرەکەت دەربهێنەو دوبارە وێنەی بازنەکە بکێشەرەوە. تا ئەو کاتەی بازنەکەت نەکێشابێت و نەچوبیتە ناویەوە. هیچ مەڵێ، ئەوە چالاکیەکی بە ئامانج و بە ئەرکیزە.

هەفتەی ئاییندە کاتێ ئێد و کارن هاتنەوە لام بۆ کلینیکەکەم وتیان سەرەتا وا بیرمان کردۆتەوە کە بازنەی چارەسەری یەك دروشمی بێناوەڕۆکە و بەو سادەییە کارەکان ڕاست نابنەوە، بەڵام کاتێك ئەوەیان تاقیکردبۆوە

بینیبویان چەند کاریگەرە. زۆر زیاتر بەکاریان هێنابوو سەریشیان سوڕما بۆ لە کاریگەرییەکەی. لەو شتەی کە ڕوویدا بۆ پرسیاریان کرد. داواکەیان مۆڵەتی دا بە من کە لەسەرەتای قسەکانمدا لەسەر تیۆری هەڵبژاردن قسەیان بۆ بکەم. یەکێک لە کتێبەکانم پێدان بە ناونیشانی(لەگەڵ یەکدا مانەوە)***ی لەسەر پەیوەندیە و سالی ١٩٩٥ چاپم کردبوو، لە کتێبەدا ڕوونکردنەوەم دابوو کە ژن‌ومێرد چۆن دەتوانن تیۆری هەڵبژاردن بەکار بهێنن لە پەیوەندیەکانیاندا.

---

* The First Step Program is directed by Terri L. Mercer, who can be reached at Box ١١٠٣, Fostoria, OH ٤٤٨٣٠; phone (٤١٩) ٤٣٥-٧٣٠٠. Its logo is: A program for victims of domestic violence.

** In a detailed report that quotes many statistics, the statement that only ١٧ percent of the wives reported further violence after they and their husbands participated in the program seemed very significant. The report was sent to me by Terri Mercer, director of First Step, in a letter dated March ٢٥, ١٩٩٧.

*** William Glasser, Staying Together (New York: HarperCollins, ١٩٩٥).

یەکەی نۆهەم

متمانە و خێزانەکەت

ئەگەر هەر لە منداڵییەوە ئەو هەموو ئەزموون و فێربوونەم بزانیایە و بواری هەڵبژاردنی دایکو باوکی خۆم هەبوایە. لە هەڵبژاردنی باوکم گومان نەدەبوو، باوەڕ ناکەم هیچ کوڕێك باوکێکی لەباوکی من باشتری هەبو بێت. من تا ڕادەیەکی زۆر بۆ ئەم ژیانە باشەم قەرزاری ئەو هەڵبژاردنەی ئەوم بۆ پەیوەندی لەگەڵمدا بۆ ماوەی پەنجا ساڵی تەمەنم؟ لەگەڵ ئەوەی چەندین ساڵە باوکم وەفاتی کردوە، بەڵام هێشتا وێنەکەی لە جیهانی چۆنایەتیمدا جێگای خۆی هەر هەیە. دڵنیام تا ئەو کاتەی زیندو بووە وێنەی منیش بە هەمان ئەندازە لە جیهانی چۆنایەتی ئەودا بونی هەبووە. کاتێك چاو بە پەیوەندیەکەماندا دەخشێنمەوە دەبینم باوەڕم بەباوکم هەبووە. هەرگیز بە بیرما نەهاتووە کە قسەکانی لەگەڵ نێتەکانی جیاواز بوو بێت. لەباوکمەوە ئازادی کەسی و خۆشەویستی بێ کۆنترۆڵم بە دیاری وەرگرتوە. من منداڵێکی زۆر خۆش بەخت بووم.

دایکیشم تایبەتمەندی سەرنجڕاکێشی هەبوو، بەڵام ئەوم هەڵنەدەبژارد. نەك لەبەر ئەوەی لەگەڵمدا لە کاتی منداڵی یان گەنجیدا باش ڕەفتاری نەکردوە. چونکە نامەوێت شێوەی مامەڵەی لەگەڵ من و خێزانەکەمدا بخەمەوە یادی خۆم. مەبەستم ئەوە نییە کاتێك پێگەیشتم زەرەری لەمن دابێت، یان ڕەفتارە باشەکانی لەکاتی منداڵیمدا ڕۆڵی لەسەرکەوتنەکانمدا نەبووبێت. بەڵکو مەبەستم ئەوەیە لەماوەی ئەم چەند ساڵانەدا لەوە تێگەیشتم، کەخۆزگەم دەخواست دایکێکی ترم هەبوایە. لە قۆناغی منداڵیمدا، دایکم

پێشبینی کراو نەبوو، من هەرگیز لەو باوەڕەدا نەبووم کە بتوانم باوەڕی پێ بکەم. ئەو لەو ڕووەوە زۆر لەگەڵ باوکمدا جیاواز بوو.

دایک و باوکمان وەکو هەموو کەسانێکی تر، بە شێوەیەکی ئاگایانە لە جیهانی چۆنایەتیماندا جێناگرن. کاتێک تێدەگەین لە بوونی ئەوان لە جیهانی چۆنایەتیماندا، کە ئیتر هەڵمانبژاردوون لەوێدان. زۆرێک لە گیاندارەکان بۆ ماوەیەکی کەم پەیوەندیان بە بەچکەکانیانەوە هەیە، ئەویش لەبەر ئەوەی زیندوو بمێننەوە. ئێمەی مرۆڤ لەگەڵ منداڵەکانماندا لەڕێگەی بۆماوەوە پەیوەندی دروست ناکەین، بەڵام ئەو پەیوەندیەی بە جێکردنەوەیان لە جیهانی چۆنایەتیماندا و جێگرتنی ئێمەش لە جیهانی چۆنایەتی ئەواندا پەیوەندی دروست دەکەین. لەو پەیوەندیە کورتەی گیانداران بەهێزترە و پەیوەندیەکە بە درێژایی تەمەن بەردەوامە.

منداڵان تا ڕادەیەک ناتوانن باوان، کە بەرپرسی گەورە کردنیانن لە جیهانی چۆنایەتی خۆیاندا دەربکەن، چونکە لە هەموو ڕوویەکەوە ناتوانن کەسێکی تر بخەنە شوێنیان. بە هەمان هۆکار کەسە نزیکەکان و هەتا دایکو باوکی جێگرەوە(تبنی) ، باوەژن یان باوەپیارە ئەگەر هەر لە سەرەتای منداڵیەوە لە گەڵیاندا ژیابێ ناتوانین بیانکەینە دەرەوەی جیهانی چۆنایەتیمان. هەتا ئەگەر ئەو کاتانەی بیرمان دێتەوە کە ڕەفتاری خراپ و مەترسیداریان بەرمبەرکردبێتین هەر زیاتر لە کەسانی تر لە جیهانی چۆنایەتیماندا دەیانپارێزین. ئەمەش سەبارەت بە منداڵەکانمان هەر ڕاستە. منداڵەکانمان هەر ڕەفتارێك بنوێنن مەحاڵە لە جیهانی چۆنایەتیماندا بیانکەینە دەرەوە. لەم بۆچونەوەیە کە پەیوەندی (منداڵ – دایك)پەیوەندیەکی بێهاوتایە.

ئەو منداڵانەی کە بەدرەفتاریان بەرامبەر کراوە یان مافیان زۆر پشتگوێ خراوە هیچ لەسەر جیهانی چۆنایەتی خۆیان نازانن بەتایبەت لەو ڕووەوە، کە ئەو جیهانە چەندە کاریگەرە، باوانی لەوێدا جێگایەکی بەهێزیان هەیە. چونکە ئەوان لە هێزی جیهانی چۆنایەتی خۆیان تێنەگەیشتوون. دەپرسم بۆ ناتوانن باوانی توندو تیژ و چاوپۆش لە جیهانی چۆنایەتی خۆیاندا دەربکەن؟. لە زۆربەی جارەکاندا ئەو خراپ مامەڵەکردنە قبوڵدەکەن وەك هەوڵێکی بێهوایانە بۆ ڕازیکردنی ئەو کەسانەی کە زۆر پێویستیان پێیانە. بەرگەی ئازاری خراپ مامەڵەکردن زیاتر دەگرن وەك لە بیرکردنەوە لە جیابوونەوە لێیان، چونکە وا باوەڕ دەکەن، کە ئەو کەسانە ناتوانرێت فەرەبوو بکرێنەوە، ئەویش بە مانای مانەوەی ئەو کەسانەیە لە جیهانی چۆنایەتیاندایە.

کێشەی قارەمانی فلیمی (درەوشاوە) دیڤید هەلفیگوتی گەنج هەر هەمان شت بوو، نە خۆی نە باوکی نەیان دەتوانی یەکتری لە جیهانی چۆنایەتی خۆیان دەربکەن. فلیمەکە بەشێوەیەکی تراژیدیانە ئەوە دەخاتە ڕوو کە باوکی چۆن خۆشیویستوە. بەلام هەلفگوت ئەو خۆشەویستیەی بەشێویەکی مەرجدار درك پێکردووە. بۆ ئەوەی دەستی کەوێت دەبوایە بکەوێتە ژێر کۆنترۆلی ئەوەوە. بۆ یەکەم جار داوای لێکرد کە مۆڵەتی بدات بچێتە دەرەوەی ماڵ بۆ ئەوەی بەدوای بەهرەکەیدا بگەڕێت کە ژەنیاری گیتار بوو. باوکی بە توندی ڕەتی کردەوە. لە کاتێکدا کە زۆری خۆشیدەویست. هەتا لەو کاتەدا کە هەلفگوت هەموو تواناکانی کۆکردەوە تا لە ژێر دەسەلاتی باوکی بێتە دەرەوە، جیابونەوەی لەو تەنها جەستەیی بوو. ئەو لەو

ناکۆکیەی کە لە نێوان پێویستی بە باوك و پێویستی بە ئازادی و
بەدواداچوونی بۆ بەهرەکەی کە ژەنینی پیانۆ بوو ئازاری دەچەشت.
تا لە کۆتاییدا بۆ ڕاکردن لەو ململانێ بەئازارە و لە هەمانکاتدا بۆ گەیشتن بە
ئازادی تاکەسی، کە زۆر پێویستی بوو. ئەوەی هەڵبژارد کە ژیانی بە
سیستمی داهێنان بسپێرێت. ئەوە هەڵبژاردنێکی نامەعقول نییە بۆ کەسێکی
بەهرەمەندی وەك هەلفگوت، کە پەیوەندی پتەوی بەم سیستمەوە هەیە.
باوەڕم وایە هەڵبژاردەی هەلفگوت بۆ واز هێنان لە ژەنینی پیانۆ و
هەڵبژاردنی ئەوەی کە ببێتە نەخۆشێکی دەروونی (سایکۆتیك). ئەوە ڕێ
بەرگری بوو بەرامبەر سووربوونی باوکی بۆ ئەوەی کاتێك هەلفگوت
خۆشدەوێت کە ببێت بەو مۆسیقاژەنەی کە ئەو دەیەوێت. بەڵام دوای دە
ساڵ – کات برینەکان ساڕێژ دەکات – هەلفگوت هەست بە ئازادی ئەوە
دەکات جارێکی تر دوای پیانۆ دەکەوێتەوە دوای ماوەیەکی کەم
خۆشبەختانە ژنێك دەبینێ و بە خۆشەویستی ئەو بۆ دۆخی جاران
دەگەڕێتەوە.

بەهۆی ئەوە نیەتە باشەوە، بەڵام وێرانکارەوە بۆ چارەسەری بە ڕێگەی
لێدانی هێدەمەی کارەبایی بە هەلفگوت لەکاتی نەخۆشیەکەیدا، لەوانەیە
نەتوانێت ئەو داهێنانە هونەریەی بۆ بگەڕێتەوە وەك جاران. بەڵام ئایینە
توانای سیستمی داهێنەر بەکەم وەربگرین لە زاڵبوون بەسەر ئەو زەبرەی کە
بەر مێشکی کەوتووە. هەلفگوت زۆر خێرا قسە دەکات، هێشتا پێویستی بە
پاراستنی سیستمی داهێنانی هەیە. لەگەڵ ئەوەی کە نەخۆش نییە ئێستا
هەندێك ڕەخنەگران دەڵێن بە تەواوی بەشێوەی ئاسایی کار ناکات. بەڵام ئە

بەسەر یەک گرفتاری گەورەدا زاڵبوو تەماشاچییەکان لە چاکبونەوەی خۆشحاڵ بوون.

ئەو ئێستا کە ژیانێکی هاوبەشی باشی هەیە دەتوانێت باوکی لە جیهانی چۆنایەتی خۆی بکاتە دەرەوە" کە لەیەکێک لە کۆتا دیمەنەکانی فلیمەکەدا دەیبینین. ژنەکەی پرسیاری لێ دەکات کاتێک هەلفگۆت چۆتە سەر مەزاری باوکی دەڵێت هەستت چۆنە؟ هەلفگۆت وەڵام دەداتەوە دەڵێت"هیچ هەستێکم نییە." دیارە کە ئەم وەڵامە ئەوە ئاسەلمێنێت کە باوکی لە جیهانی چۆنایەتی خۆی کردۆتە دەرەوە. بەڵام مانای ئەوەی کە ئەو بە سود وەرگرتن لە خۆشەویستی ژنەکەی لە کۆتاییدا توانیویەتی هەڵبکات لەگەڵ باوکێکدا لەوانەیە هەمیشە ئامادەبوونی لای هەبێت. سەلامەتی عەقڵیشی بۆ بگەڕێتەوە. خاڵێکی دیاری تر ئەوەیە کە توانای چاکبونەوەی و ڕازیبونی لە پڕبونەوەی پیویستی خۆشەویستی لەم دواییەدا بێنەوەی باوەڕی بەوە بێت کە دەبێت کەسێکی تر ڕازی بکات وەک مەرجێک بۆ دەستکەوتنی ئەو خۆشەویستیە.

زۆرێك لەو منداڵانەی کە لەگەڵیاندا خراپ ڕەفتارکراوە یان پشتگوێخراون هەلومەرجیان وەکو هەلفگۆتە. ئەوان ناتوانن وێنەی دایك و باوکی توندوتیژ و بێئاگای خۆیان لە جیهانی چۆنایەتیان بکەنە دەرەوە. چونکە ئەو کاتەی کە لەگەڵیاندا خراپ مامەڵەیان کردوە یان پشتگوێخراون ئەوەندە تەمەنیان بچوك بووە لاواز و ترسنۆك بوون، کە لەدەرەوەی بەرگەگرتن کارێکی تریان پێنەکراوە. زۆربەیان کاتێك گەورەتر دەبن و هەندێك دوردەکەونەوە لە باوانیان، باوەڕیان بەوە نابێت، کە ئیتر لەچوارچێوەی پەیوەندیە مرۆڤایەتیەکاندا بتوانن بگەن بەخۆشبەختی. لەم قۆناغەدا هیچ کەسێك لە

جیهانی چۆنایەتی ئەواندا بوونی نییە تەنانەت باوانیش. بەلام ئەوان دەیانەوێت دلخۆش بن . لە ئەنجامدا دوای شتێك دەکەون، کە لەبەردەستیاندایە واتە چێژ بینین لە توندوتیژی و ماددە هۆشبەرەکان. توێژینەوەکان یەك لەدوای یەك ئەوە نیشاندەدەن، کە زیندانەکان پڕن لەو کەسانەی لەکاتی منداڵیدا خراپ مامەلەیان کراوە یان پشتگوێ خراون.

بۆ زۆرێك لەو منداڵانە، بێجگە لە دایكو ئەندامانی باندەکان، لەوانە پەیوەندیان بە مامۆستاکانیانەوە هەبێت. بەلام بەهۆی زاڵبوونی سیستمی کۆنترۆلی دەرەکییەوە بەسەر قوتابخانەدا ئەم منداڵانە لە زۆر بوار بێبەش دەکات. بەداخەوە لەلایەن مامۆستاکانیشەوە ئەم منداڵانە توشی سوکایەتی دەبنەوە. پەیامی پەروەردەیی قوتابخانەکان بریتییە لەوەی" ئەوەی من دەیڵێم بەسود بێت یان بێسود. دەبێت هەرفێری بیت ئەگەر نا سزات دەدەم" بەم پەیامە قوتابخانەکان زیاتر دەبنە هۆکاری ئەو کێشە و ئاریشانەی کە لە قوتابخانەکاندا نەبێت دەرفەتی چارەسەر کردنیان نییە، لەبەشی دواتردا زیاتر لەسەر ئەم بابەتە قسە دەکەم.

زۆرێك لە کەسەکان ژیانێکی خەمباریان ناوێت. ئەوان ئامادەنین واز لە کەسەکان بهێنن و ژیانیان بگۆڕن بۆ کاروانێکی گەڕان بەدوای چێژێك بێکامەرانی. ئەم کەسە نیگەرانانە حەز دەکەن کەسانێك بدۆزنەوە کە خۆشیان بوێن. بەلام بە هۆی ڕاستی ژیانیانەوە، کە هەژارن ، گەورەن لە تەمەندا ،نەخوێندەوارن ، سەرنجراکێش نین ، بێ ئیشن، ماڵو حالیان نییە، نەخۆشن یان ناوانبارن ... هتد ئەو لیستە دەکرێت درێژ بێتەوە ، ئەوەیان دەست ناکەوێت.

ڕەوانەیە وەڵامێکی کاریگەر هەبێت بۆ ئەو پرسیارەی کە بیتلز کردویەتی: هەموو کەسەکان تەنیان، ئەمانە هەمویان لە کوێوە هاتوون؟ ئەوان لە جیهانێکەوە دێن کە جیابونەتەوە لە ژنەکانیان، لە مێردەکانیان، لە منداڵەکانیان، لە خاوەن کارەکانیان و لە مامۆستاکانیان لە ڕێگەی ئەم دەروونناسییە وێرانکارەوە. ئێستا ئەوە ڕون دەکەمەوە، کە چۆن بتوانین ڕێگە بگرین لە زۆربەی ئەم پەیوەندیانە لە ڕێگەی جێبەجێکردنی تیۆری هەڵبژاردن لەسەر خێزانەکان. بە تایبەت بۆ پەروەردەکردنی منداڵ. هەر وەکو پێشتر باسم کردبوو. ئەمە باشترین بوارە بۆمان بۆ ئەوەی پەیوەندی باشمان هەبێت بە درێژایی ژیانمان. ئەگەر بتوانین لەحەزی کۆنترۆڵکردن ڕزگارمان بێت. خێزانەکانمان زۆر بەهێزتر دەبون لەوەی کە هەن لە ئێستا .

تیۆری هەڵبژاردن و خێزانەکان و منداڵ پەروەردەکردن

خراپ مامەڵەکردنی منداڵ، دەرکردنی و بێئاگابوون لێیان، ئەگەرچی زۆر بەربڵاوە، بەڵام هۆکارە سەرەکیەکەی خەمباری خێزانەکان نییە. بەشێکی زۆری هۆکارەکەی دایكوباوکن کە بەنیەتێکی باشەوە هەوڵدەدەن منداڵەکان ئەو کارە بکەن کەمنداڵەکان خۆیان نایانەوێت بیکەن. منداڵان و ئەوانەی تەمەنیان گەورەترە، بۆ گەیشتن بە ئازادی ئەو هەوڵانەی دایك و باوکیان ڕەتدەکەنەوە. دوای چەندین ساڵ هەمان ناکۆکی جارێکی تر خۆی نمایش دەکاتەوە بەجۆرێك منداڵانی دوێنێ دەیانەوێت دایك و باوکی بە تەمەنیان ناچار دەکەن کارێك بکەن کە نایانەوێت بیکەن" بۆ نمونە ناچاریان دەکەن تا واز لە شوفێری بهێنن، دەیانبەنە لای خۆیان، یان دەیانبەنە سەنتەری ساڵمەندان تا چاودێری بکرێن.

ئەوەی ناکۆکییەکان توندتر دەکاتەوە ئەوەیە، کە باوان و منداڵەکانیان هەمیشە لە جیهانی جۆنایەتی یەکتردا دەمێننەوە. من وەڵامێکی باشم لا نییە بۆ باوانی بەتەمەن. لەوانەیە ئەوان کێشەکەیان بێوەلام بێت. پەیوەندی نێوان باوانی بەتەمەن و منداڵەکانیان تا ئەو کاتەی کە دایک‌وباوک لەسەر پێی خۆیان بن، باشتر لەگەڵ یەکتر هەڵدەکەن. ئەمە سەرهەڵدانی کێشە دوردەخاتەوە.

باوانێکی کە منداڵیان هێشتا لە قوتابخانەیە کاتێک لە من دەپرسن مەبەستتان ئەوەیە کە بەرپرسیارەتی خۆمان وەک دایک و باوکێک رانەپەڕێنین؟ واز بهێنین کە منداڵەکان چیان دەوێت بیکەن؟ دیارە ک مەبەستم ئەوە نییە. من دەڵێم لە پەیوەندیمان بە منداڵەکانەوە سنوری ئەرکەکانی خۆمان بناسین، بەلایەنی کەمەوە لەو چوارچێوەیەدا هەوڵی خۆمان بدەین. هەر کە پێی خۆمان زیاتر لەو چوارچێوەیە ڕاکێشا، کەمتر ئەنجاممان دەستدەکەوێت.

ئەوەی کەسەکان بەتایبەت دایکان و باوکان نیگەران دەکات لە تیۆری هەڵبژاردن ئەوەیە کە تیۆرکە دەڵێت: **ئێمە دەتوانین تەنها ڕەفتاری خۆمان کۆنترۆڵ بکەین.** بە بیرکردنەوەی ئەوان کاتێک دەیانەوێت ڕەفتاری کەسانێک یان ڕەفتاری منداڵەکانیان بگۆڕن، دەستیان بەستراوە، ئەم دەست بەستراوەییە هەمان شتە لەکاتی مامەڵەکردنمان لەگەڵ منداڵەکان کاتێک مادده هۆشبەرکان بەکاردەهێنن، یان لە قوتابخانە دەرنەچون، یان دەکەونە پەیوەندی بێسەروبەری سێکسیەوە، یان لەبارەی ئالودەبونی دوبارەی دایکان و باوکان لەسەر مادده کحولیەکان، کە دەست بەڕاکردن د لەدەستدانی کارەکانیان دەکەن. دیسان دەستمان بەستراوە.

پێویستە هەمیشە ئەو سنوورەیان بەرگوێ بخەینەوە، چونکە کەسەکان
بەتایبەت دایکوباوك نایانەوێت ئەوە قبوڵ بکەن کاتێك لە شێوەی ڕەفتاری
منداڵەکانیان ناڕازین، دەستیان زۆر بەستراوە. ئەوان تەنها دەتوانن ڕەفتاری
خۆیان کۆنترۆڵ بکەن و تەنها شتێکی کە دەتوانن بیدەن بە منداڵەکانیان ،
یان بە دایك و باوکیان ، تەنها زانیارییە و بەس. دەروونناسی کۆنترۆڵی
دەرەکی جگە لە ڕێگە زۆر زیادە ڕەوەکانی وەکو زیندانی کردنی ئەو منداڵەی
کە جڵەو ناکرێت، ڕێگە چارەیەکی تریان نییە. لەبەر ئەوەی هەمووی
پەیڕەوانی ئەو دەروناسییەن. لاتان سەیر نەبێت کە زۆربەی ئەو کێشانە وا
دێنە بەرچاو، کە ئیتر چارەسەر نابن.

کەمێك لە ئێمە ئامادەیە ئەوە قبوڵ بکات، کە ئەو هەوڵانەمان بۆ
کۆنترۆڵکردن کەمێك کۆنترۆڵمان دەداتێ لەسەریان و ئەو تەنها شتەی کە
هەمانە لەگەڵ منداڵەکانمان خراپی دەکات، ئەویش پەیوەندەکانمانە،
بەلگەنەویستی تیۆری هەڵبژاردن بۆ پەروەردەی منداڵ ئەوەیە" **هیچ**
هەڵمەبژێرە کە بیکەیت لەگەڵ منداڵەکەتدا، ئەگەر دەتەوێت بە
دڵخۆشیەوە گەورەبێت. سەرکەوتو بێت و نزیکت بێت، کارێك مەکە
کە نێوانتان فراوانتر بکات، کۆنترۆڵکردنی هەموو شتێك مەحاڵە. پێویستە
کەسەکان ئەم بەلگە نەویستە پەسەند بکەن کە مانای ئەوەیە، ئەگەر
دەتانەوێت کەسانی تریش وەك منداڵەکانتان نزیکتان بن ئەوا، ڕەخنەیان
مەکەن، هەڕەشەو سوکاریەتی و سزایان مەدەن یان ڕەشوەیان مەدەنێ.

لە ڕاستیدا ئەم بەلگەنەویستە تەنها بۆ منداڵان نییە. ئەمە بۆ هەموو
پەیوەندیەکان ڕاستەو دەبێتە خاڵی دەستپێکردنی بەکارهێنانی تیۆری
هەڵبژاردن بۆ ژیانتان: کارێك مەکە کە ماوەی نێوانتان زیاتر ببێت. هەتا

ئەگەر ئیشەکەی زۆر خراپیش بووبێت. چەندە ئەم کارە کەمتر ئەنجام بدرێ باشترە. لێرەدا پاراستن بە واتای مانەوەو بەردەوامی پەیوەندییەکی شکستخواردوە . ئەمە لە هەر کارێکی تر باشترە. منداڵەکان گەورە دەبن پەیوەندی لاواز و ئەگونجاو بە زۆری باش دەبن. بەلام ئەگەر بۆشایی زۆر بێت، لەوانەیە باش ببێت، بەلام هەرگیز ناگاتە ئەو ئاستەی کە منداڵ یان باوان دەیانەوێت.

بۆ ئەوەی بۆچوونەکانم ڕوون بکەمەوە مۆڵەتم بدەنێ ڕێنمایکردنم بۆ ژنێکی تەلاقدراو کە تەمەنی (٤٥) ساڵ بوو، وەك نمونە باس بکەم. هەڵبدە خۆت بخەیتە جێی ئەو. ناوی لیندایە لەو کاتەی کە لەسەر کورسی کلینیکەکەم دانیشت باسی دەکەم.

" لە تەلەفونەکەدا وتت کێشەم هەیە، ئایا دەتوانیت کەمێ زیاتر ڕونکردنەوەم بدەیتێ."

" باشە بە دڵنیایەوە، پزیشکەکەم منی نارد بۆ لاتان. من سەرئێشەیەکی خراپم هەیە لە دواوەی ملم دەست پێ دەکات و دێتەوە بۆ بەشی پێشەوەم. باوەڕم وابوو کە گرێی ناو مێشکم هەیە."

" دیارە کە پزیشکەکەتان پشکنینی تەواو و CAT بۆ ئەنجام داون."

" بەڵێ ، ئەو کارەی کرد هۆکارێکی جەستەیی تایبەتی پەیدا نەکردووە. ها بۆیە وتی لەوانەیە سترێسم هەبێت و پێشنیاری کرد کە بێمە لای ئێوە. لەوانەیە وادیار بێت گومانم هەیە، چونکە باوەڕ ناکەم فشار ئازارێکی ئاوا دروست بکات."

" باشە کارێك هەر دەکەین کە دۆخەکە خراپتر نەکات، ئەگەر وتووێژەکانمان سودی نەبوو. دەتوانیت لەم دکتۆرەوە بۆ ئەو دکتۆر بڕۆی.".

من هەمیشە ئەمە دەڵێم بەو کەسانەی کە پزیشکەکەیان دەیانهێنن بۆ لام، ئەوە دڵنیایان دەکاتەوە کە من وا بیرناکەمەوە کە شێتن یان قسەی پزیشکەکەیان حەتمەن ڕاستە. وا خۆم پێشکەش دەکەم کە یارمەتی ئەوانم دەوێت و لەوەش گرنگتر گوێ بۆ قسەکانیان دەگرم. ئەمڕۆ چاودێری پزیشکی کۆنترۆڵکراو وای لێهاتووە کە پزیشکەکان کاتی ئەوەیان نییە گوێ لە نەخۆشەکان بگرن.

" بە بۆچوونی من سترێس شتێکی زۆر سادەیە، و کاتێك ڕوودەدات کە ژیانتان بە پێی ویستی خۆتان نەڕوات بەڕێوە. بە پێی ئەزموونەکانم سترێس وەك باوە بە یەك پەیوەندیەوە بەندە کە تۆ لێی ڕازی نیت. ئایا کەسێك لە ژیانتاندا هەیە کە نەیەوێت بەپێی خواستی تۆ ڕەفتار بکات؟"

" باشە، چەند ساڵ مێردم هەبوو، بەڵام ئێستا کۆتایم هێنا بە ژیانی هاوسەری. ئەو نییە. من پەیوەندیەکی باشم هەیە لەگەڵ هاوکارەکانمدا. پێنج ساڵێك سەرۆکێکی خراپم هەبوو کە هەراسانی کردبووم ئێستا سەرۆکێکی باشم هەیە. ئەگەر سەرنیشەکەی من سترێس بوایە دەبوایە ئێستا نەمایە. من لە ماوەی یەك ساڵدا لەدەست مێردەکەم و لەدەست سەرۆکی کارەکەم ڕزگارم بوو. بێگومان دوای ئەوە دەبوایە حاڵم باشتر بوایە. بەڵام ئەم سەر ئێشەیەی من تازەیە پێش ساڵێك دەستی پێ کردوە."

" منداڵی هەرزەکارت هەیە."

"بەڵێ هەمە سامانتا، شانزە ساڵە چۆتە حەڤدەهەمەوە، ئەو کێشەیە."

"کچەکان لەو تەمەندا کێشەن، چۆن بەیەکەوە هەڵدەکەن."

" ڕاستت بوێت کەیشتومەتە جێگەیەك کە ووزەی بینینم نییە، تووڕەترین و خراپترین کەسە کە لە ژیانمدا بینیبێتم. من بەدەستی ئەوەوە نەخۆش کەوتوم."

" باوەڕم وایە خراپ نییە لەسەر ئەو قسە بکەین، کەمێك لەسەر پەیوەندین لەگەڵ ئەودا قسەم بۆ بکە."

" هیچ کاتێك گوێ بۆ قسەکانم ناگرێت، کاتێکیش گلەیی لێ دەکەم، خۆی ئاسك دەکاتەوە و قسەم لەگەڵ ناکات، زۆربەی کات لە ژوورەکەی خۆیەتی، دەرگاکە دادەخات و بەتەلەفون قسە دەکات یان گوێ لە مۆسیقا دەگرێت. لەگەڵ ئەوە کە ژوورەکەی زۆر بەهێزە، بەلام دەنگی مۆسیقاکەی هەموو ماڵەکە دەلەرزێنێتەوە."

ئەوەی کە شتەکەی ئاڵۆز کردوە ئەوەیە، کە ئێستاش سامانتا لە جیهانی چۆنایەتی دایکیدا هەیە، و لینداش هەر لە جیهانی چۆنایەتی سامانتادا هەیە. بەو هۆیەوەیە کە لیندا لەسەر دەستی سەرۆکەکەی و مێردەکەی توشی سەرئێشە نەبووە، چونکە ئەوانی کردۆتە دەرەوەی جیهانی چۆنایەتی خۆی، بەلام سەبارەت بە سامانتا بەو شێوەیە نییەو ئەو جێی خۆش کردوە لە جیهانی چۆنایەتی لینداد!. دوودڵ بوو لە قسەکردن لەسەر پەیوەندیەکەی بەوەوە. من دەبوایە تێبینی زیاتر پەیدا بکەم.

" من دڵنیام کە کێشەکەتان سامانتایە، ئایا حەز دەکەیت لەسەر پەیوەندیتان لەگەڵیدا قسەم بۆ بکەیت؟"

" بەڵێ حەز دەکەم لەسەر ئەو قسە بکەم، دەتوانیت یارمەتیم بدەیت؟ من ئیتر هیچ هیوایەکم نییە، پێش دووساڵ چووە کۆلێج، سوپاسی خودا دەکەم کە لە کۆلێج باش بوو."

" باوەڕ ناکەم بتوانیت ساڵێکی تر بەو شێوەیە بەسەر بەریت، من دڵنیام کە دەتوانم یارمەتیتان بدەم، بەڵام دەبێت دەربارەی ئەو زیاتر قسەم بۆ بکەیت. زیاتر لەوەی کە دەرگای ژوورەکەی دادەخات و بەتەلەفون قسە دەکات. تۆ دەتوانیت بەرگەی ئەم کارانەی بگریت. شتێکی تری کە ناتوانیت بەرگەی بگریت" هەمان ئەو شتەی کە تۆ و ئەو بەیەکەوە ناکۆك دەکات هەمیشە مێشکت هیلاك دەکات."

" زۆر باشە، من کەسێکی زۆر جدیم، لە بانك کار دەکەم لە جێگایەك کە دەبێت هەموو شتێك ڕاست بێت، کارەکەم زۆر بەباشی ئەنجام دەدەم و پارەیەکی باش وەردەگرم. حەتمەن ئەوەی ماوە لە چیرۆکەکە خۆتان دەتوانن تەخمینی بکەن"

" لەوانەیە بتوانم تەخمینی بکەم، بەڵام لەبەر ئەوەی کاتمان زۆر نەڕوات باشترە خۆتان باسی بکەن."

" کاتێك لەکارەوە دەگەڕێمەوە ماڵەوە، حەزدەکەم پێش ئەوەی دەست بکەم بە دروستکردنی نانی ئێوارە چێشتخانەکە پاك‌وخاوێن‌و ڕێکخراو بێت. تەنها داواکاریم لێی ئەوەیە کە پێش ٥:٣٠ کە دەگەڕێمەوە ماڵەوە چێشتخانەکە پاك بکاتەوە. ئەوە داوایەکی زۆر نییە – تەنها دە دوانزە خولەکێکی دەوێت – ئەوە داوایەکی زۆرە؟

من داوای لێناکەم خواردنی ئێوارە دروست بکات، هەتا مێزی نان خواردنیش خۆم ڕێکی دەخەم. چونکە حەز دەکەم کە باش ڕێکبخرێت. لەدوای نانخواردنی ئێوارەش لە شتنی قاپەکاندا حەزدەکەم یارمەتیم بدات، بەڵام کێشەکە ئەو چێشتخانە پیسەیە، کە قاپەکانی نانخواردنی بەیانی و قاپی تریش هەر لەوێدان، هەر کە دەگەڕێتەوە ماڵەوە دەست دەکات بە خواردنی

هەندێك شت. تا ڕادەیەك هەموو تێکچوونی ماڵەکە بەهۆی ئەوەوەیە، من هەموو ڕۆژێك کە دەگەڕێمە ماڵەوە ئەو دیمەنە دەبینم. داوای لێ بووردن دەکەم بەڵام ئەم کارەی منی شێت کردووە."

" من پرسیاری ترم نەماوە، بەڵام من تێناگەم بۆچی لەسەر ئەوە ئەوەندە لەکێشەدای لەگەڵیدا."

" باشە پێشتریش ئەم جۆرە کارانەی هەر دەکرد و زۆر پەرش و بڵاو بوو بەلامەوە ناخۆش بوو، بۆیە هەمیشە ئەوەم پێ دەوت کاتێك کە ناتوانیت ئەو کارە بە ڕاستی ئەنجام بدەیت لە بنەڕەتەوە ئەنجامی مەدە. ئەوە بۆ دومانگ دەچێت وەستاوە. کاتێك دێمە ماڵەوە هیچ نالێت، بەڵام ئەو پەیامە پێدەدات کە ئەمە ماڵی تۆیە. ئەگەر بەو شێوەیەی کە من دەیکەم پێت خۆش نییە، ئەوا فەرمو خۆت بیکە. ببینە. ئەوەی پێویستە بەرگەی بگرم ئەو بۆچوونە مەترسیدارەیەتی، ئەمە زۆر بەئازارە."

" باشە پێم بڵێ کاتێك لە ئیش دەگەڕێیتەوە ماڵەوە و چێشتخانەکە بەو شێوە پەرش و بڵاوە دەبینیت چی دەکەیت و چی دەڵێیت؟ چونکە پەرش و بڵاوییەکەی لە چەند مانگی پێشوەوە هیچ نەگۆڕاوە."

" پێش ئەوەی کە بچمە ژوورەوە توڕەیی و ناڕەحەتیەکەم دەست پێ دەکات."

" و سەرت دەستدەکات بەئازار."

"هەر ئەو کاتە نا بەڵام دوای ماوەیەك دەست پێدەکات، کاتێك دەچمە ژوورەوە دەبینم لەسەر قەنەفەکە پاڵ کەوتوە و درامای تەلەفزیۆنی تەماشا دەکات. زۆر توڕە دەبم. ئەو هەموو دراماکانی لەبەر کردووە. چۆن دەتوانێت

دراماکان لەبەر بکات‌و نەتوانێت یارمەتی من بدات؟ ئیتر وردە وردە خەریکە نەفرەت لە کچەکەم دەکەم."

ئەو تورە بونەی کاتێك کە دێتە ماڵەوە رێگرە لەسەر ئیشەکەی، سەرئێشەکە بە ماوەیەکی کورت لەدوای ئەوە دەست پێ دەکات کاتێك درکدەکات کە تورە بونەکەی هیچ سودی نییە، ئەوە رێی لێدەگرێت کە تورە بونەکەی زیاتر بێت و ببێت بە توندوتیژی؛ هەروەها ئەو سەرئێشەیەی رێگرە کە توشی خەمۆکی بێت. چونکە لەوانەیە کاریگەری خراپ لەسەر باشترین بەشی ژیانی دروست بکات.

"پێش ئەمە کاتێك کە بچوکتر بوو بەیەکەوە باشتر دەگونجان."

"باش بوین بەیەکەوە، تا ئەو کاتەی کە باوکی لێمان جیابوەوە ئەو کاتە هەندێك کێشە سەریهەڵدا. لەو کاتەدا تەمەنی دوانزە ساڵان بوو. مێردەکەم هەرگیز کچەکەی پەروەردە نەکردووە. کچە خۆشەویستەکەی هەرچیەکی بکردایە هەر لەگەڵیدا باش دەبوو. باوەڕم وایە ئەو حەز دەکات کە من ببینێت شکستم هێنا بێت. بەڵام خۆ دەبێت باشیەکانی کچەکەم بڵێم. لە کاتی تەڵاقەکەماندا ، پاڵپشتێکی گەورە بوو بۆم. کاتێك ڕاستیەکانی باوکی بینی. لایەنگری منی کرد و بە ئێستاشەوە هەر لایەنی منی گرتووە."

"باوکی زۆر دەبینێت؟"

"هەر دو هەفتە جارێك دێت بەیەکەوە دەڕۆنە دەرەوە نانێکی ئێوارە دەخۆن. باشی کچەکەم ئەوەیە کە نایەوێت بچێتە ماڵی باوکی ، ئەو لە ژنەکەی باوکی بێزارە."

شتە پەیوەندی بە باوکیەوە هەبێت. حەز دەکەم پێم
" باوەڕم نییە ئەم
بڵێیت ئەو کاتەی کە دێتە ماڵەوە و دەبینێت ئەو تەماشای دراماکان دەکات،
چی دەکەیت؟ ئەوە بابەتێکی گرنگە، بەوردی پێم بڵێ کە چی دەکەین؟"
" ئەو دەبێت بەرپرسیارێتی فێرببێت. دەزانم خەریکە چی دەڵێم، من
سەرکەوتوم، چونکە کەسێکی بەرپرسم. دەبێت فێری بەرپرسیارێتی بکەم،
ئەوە ئەرکی منە وەکو دایکێك، خوا خۆی شایەتە ئەو لە باوکیەوە هیچ
شتێکی وا فێر نەدەبوو."
" باشە چی دەکەیت؟"
" بەسەریا دەقیژێنم، هەڕەشەی لێدەکەم، ئەو زیندانی دەکەم، پارەی
ڕۆژانەکەی دەبڕم."
" ئەوانە هەموی لەبەر چەند قاپێکە."
" نا ئەوە لەبەر چەند قاپێك نییە، بە هەمان شێوەی کە پێم ووتی ئەوە
لەبەر خاتری ڕەفتارە خراپەکەیەتی. وەك ئەوەی جیهان قەرزاری ژیانی ئەو
بێت، هەمو شتێك دەربارەی ئەوە، هیچ بۆ من نییە. قاپەکان تەنها پاساوێ
پاساوێکی نەفەرتی. بەڵام لە کۆتایی ئەم هەفتەیەدا شتێکی خراپتر ڕوویدا
ئایا دەزانی چیم کرد؟ زۆر تورە بووم زلەیەکم لەدەموچاوی و لەو دەمە
پیسەیدا، دەزانیت چی کرد؟ زلەکەی لێدامەوە، ئەگەرچی داوای لێبوردنی
لێکردم، باوەشی پێداکردم وەك ئەوەی کە بەداخەوە بێت بۆم، باوەڕ
دەکەیت بەوە؟ ئەوە ناخۆشترین شەوم بوو سەرئێشەیەکی زۆر توندم گرت."
ئەوەی کە باسی کرد ئەوەی دوپاتکردەوە کە من لێ دەترسام: لیندا نزیکە
لە تورەیی و توندوتیژیەوە. ئەو پێویستی بە سەرئێشەیە بۆ پاراستنی خۆی
ڕوویەك لە ڕوکارەکانی کۆنترۆڵکردن. ئەمەش شتێکی ترسناکە. بەڵام هیوادار

زۆریش هەیە. ساماننتا دەیەوێت لەدایکی نزیک بێتەوە، ئەوە بەقسەکانی دایکیدا دیاربوو" وەك ئەوەی بۆم بەداخ بێت" بەڵام ساماننتا نازانێت چی بکات؟. لیندا هەموو شتێك بەشێوەیەکی هەڵە دەکاتو وادەزانێت بەشێوەیەکی ڕاست دەیکات. ئەمەش سێهەم باوەڕە لە دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی. (ئەرکی منە کە ئەوە بکەم) ئەم ڕستەیە ئاڕاستەی ڕەفتارەکانی لیندا دەکات ،بەڵام زلە ، ئەو دەزانێت ئەوە هەڵەبوە. من مامەڵە لەگەڵ ئەوەدا دەکەم.

" وا دیارە ناتەوێت جارێکی تر زلە لێدانەکە دوبارە بکەیتەوە. وانییە؟"

" نە ، ئەوە زۆر ناخۆش بوو، کۆنترۆڵی خۆمم لەدەست دا، باوەڕم وایە پێویستم بە یارمەتییە. دەتوانیت یارمەتیم بدەیت؟"

" بەڕاستی بەقسەم دەکەیت؟ دەمەوێ کارێك بکەیت کە ئەنجامدانی بۆ تۆ قورسە."

" کاری چی؟"

" کاتێك دەگەڕێیتەوەماڵەوە، هەر کارێك بکەیت بێ سودە باشە هیچ کارێك مەکە. تەنها ئەوەندە هیچ کارێك مەکە."

" مەبەستتان چییە کە هیچ کارێك نەکەم؟ ئەو کێشەکەیە نەك من."

"بەڵام ئەگەر چێشتخانەکە ڕێکبخاتەوە، پەیوەندی باشمان دەبێت، ئەوە هەموو شتێکە کەمن دەمەوێت."

لیندا سەبارەت بە چەمکی پەیوەندی کێشەی هەیە، لەسەر ئەوە کار دەکەم.

" زۆر باشە، ئەگەر وای دابنێت ئەو ئێستا لێرە بوایە لێم بپرسیایە کێشەی پەیوەندی تۆ و دایکت چییە؟ وەڵامی دەبوایە چی بێت. چونکە ئەویش لەم پەیوەندیە خۆشحاڵ نییە."

" ئەو دەیوت دەبێت وازی لێ بهێنم، ئەو هەر ڕۆژێك ئەمەی دەوت، بەڵام من ناتوانم لەو بارەی خۆیدا وازی لێبهێنم، من کەسێکی نامق نیم بەو، من دایکی ئەوم."

" ئایا وا ڕێکەوتوە کە کڕیارێکی باشت هەبێت، بەڵام یەکپارچە دەردەسەر بێت بە هەموو مانایەکەوە؟"

"ئەمە چ پەیوەندیەکی بە من و کچکەمەوە هەیە؟"

" باشە، سامانتا دەردەسەریەکە بە تەواوی واتای خۆی."

من لە ڕێنماییکردنمدا نیشانی کەیسەکانی دەدەم کاتێك دەسەڵاتیان نییە، لەسەر هەق بونی ئەوان زۆر کاریگەری نییە. لیندا دەسەڵاتی بەسەر کچەکەیدا نییە، بەڵام وای دادەنێت کە هەیەتی. ئەو دەزانێت بەرامبەر کڕیاری باشیش دەسەڵاتی نییە. لەوانەیە ئەو جیاوازییە بەلای ئەوەوە مەنتقی بێت.

" لەگەڵ ئەو کڕیارانەی کە باشن، بەڵام دەردەسەریان هەیە چی دەکەیت؟"

" ئەو کڕیارێکی گرنگە."

"گرنگتر لە کچەکەت."

" خوایە گیان، کچەکەم هەموو شتێکە کە هەمە...."

لیندا دەستی بەگریان کرد، زۆربەی کەسەکان دەهەژێن کاتێك دەزانن ئاڵ دەروونناسیەی ساڵانە بەکاریان هێناوە زەرەری لەپەیوەندیەکی گرنگیان داوە. ئەو بەراوردکردنەش بە کڕیارەکە ئەوی زیاتر هەژاند. زۆر چاوەڕوانی ئەو فرمێسکانەی کردبوو. ئەوە باشترە لەسەر نێشەکەی.

" کاتێك ئەمڕۆ دەچیتەماڵەوە، دەچیتە ژوورەکەی لەگەڵیدا، وای دانێ ئەو کچت نییە. وای دانێ کە ئەو هاوڕێیەکی باشی تۆیە. وای دانێ چێشتخانەکەش پاکە. دەتەوێت چی بکەیت؟"

" دەمەوێت کوپێك شاردۆنە بۆ خۆم بکەم. لەگەڵیدا دانیشمو سەیری تەلەفزیۆن بکەم. هەروەکو سامانتا دەڵێت ، مێشکت هێمن بکەرەوە."

" ئایا دەتوانیت ئەمڕۆ ئەمە بکەیت لەگەڵ سامانتا ؟"

" ناتوانم، ئەو ..."

" بۆچی ناتوانیت؟"

" دیارە کە دەتوانم، بەلام وا باوەڕ دەکات کە تێکچووم."

" نێ باشە، بڕوام وایە دەمێکە ئەو دەیەوێت کە تێکبچیت. ئەمڕۆ ڕۆژێکی باشە بۆ شێت بوون. شێوەی ئەو بیرکردنەوەیە کە تا ئێستا هەتە یارمەتی پەیوەندی تۆ و ئەوی نەکردووە. زوو بە لیندا ، دەزانی لەسەر چی قسە دەکەم، چەند مانگێکە بەشێك لە بونت ئەوە تێگەیشتوە، بڕۆ بە ئارامی لە تەنیشتی دانیشە – بێ هاتو هاوار و قیژە قیژ و گلەیی– لە گەڵیدا ئارام بە."

" چەند ڕۆژ ئەو کارە بکەم."

" دەتوانیت سێ ڕۆژ ئەو کارە بکەیت."

" ئەی قاپەکان چی وازیان لێ بهێنم."

" نا ، نا ، نا وازیان لێ مەهێنە ، هەڵدەستیت، وەکو هەمیشە قاپەکان دەشۆیت، تەنها ئەو کارەی کە ئێستا دەیکەیت. ئیتر نایکەیت. ئیتر دەبینیت کە ماڵەکە ، و تۆ و ئەو هەرسێکتان ئارام بونەتەوە ."

" ئەی ئەگەر ناچار بووم تا دو ساڵ ئەو کارە دوبارە بکەمەوە؟"

"تا ، من ووتم سێ ڕۆژ."

" باشە دواتر چی بکەم."

" نازانم ، ئەگەر تۆ و ئەو بە ئارامی لە تەنیشت یەکترەوە دانیشن بەو چی دەڵێیت؟"

"باشە، لێی دەپرسم ڕۆژەکەت چۆن تێپەڕاندوە. کەمێك لە گەڵیدا هاوڕێیانە تر مامەڵە دەکەم."

" ئەگەر پێی بڵێیت بۆچی ئیتر بەسەریا هاوار ناکەیت؟ وەڵامت چی دەبێت؟ یان حەزدەکەیت چ وەڵامێکی بدەیتەوە؟."

" پێ دەڵێم من دوا هاتوهاواری خۆمم کرد."

"حەز دەکەیت هەتا ئەگەر ئەو نەپرسێت تۆ ئەوەی پێ بڵێیت."

" حەز دەکەم پێی بڵێم کە هاتوهاوار بێسود بووە، بۆ هەمیشە وازم لێهێناوە، بەڵام بیر دەکەمەوە کە ناتوانم ئەو کارە بکەم."

" چی دەبێت ئەگەر تەنها بۆ سێ ڕۆژ ئەو کارە بکەیت."

" زۆر باشە بۆ سێ ڕۆژ ئەو کارە دەکەم ."

"دوای نیو کاتژمێر لە سەیرکردنی تەلەفزیۆن ، هەستە و پێ بڵێ من دەچم نانی ئێوارە دروست دەکەم. داوای یارمەتی لێمەکە. سەرەتا قاپەکان بشۆ و دواتریش خواردن دروست بکە."

" بەڵام ئەمە دادەوەرانە نییە. من هەموو کارەکان بکەم ئەو دەست لە ڕەش و سپی نەدات. ئەوە چی بۆ من تیا دەبێت؟"

" ئەگەر ژیان دادوەری تیا بوایە ئەوا پێویستی بە ڕێنماییکار نەدەبوو. ئەو پرسیارەی کە چی بۆ من تیا دەبێت ئەوە پرسیارێکی زۆر باشە. مۆڵەتم بدە

وەڵامی ئەو پرسیارەت بەم شێوەیە بدەمەوە: تۆ چی لە کچەکەت داوا دەکەیت؟"

" دەمەوێت وەك چەند ساڵی پێشتر بین. ئێمە هەردوکمان وەکو دو هاورێی نزیك بووین."

" ببینە تۆ ژنێکی زۆر زیرەکی کارە قورسەکان زۆر باش ئەنجام دەدەیت، باوەڕ ناکەم نیگەرانی قاپەکان بیت. قاپەکان بەهانەن. تۆ نیگەرانی شتێکی گرنگتری لەوە."

" سامانتا هیچ کاتێك هیچم پێ ناڵێت، خۆی لە ژورەکەی زیندانی دەکات و لەگەڵ کورێکدا قسە دەکات ..."

"سامانتا دەزگیرانی هەیە؟ نیگەرانی پەیوەندی ئەوی لەگەڵ دەزگیرانەکەی."

" زۆر لەسەر ئەو بابەتە نیگەرانم."

"ئەگەر بتوانیت پەیوەندیت لەگەڵ ئەو نزیکتر بیتەوە نیگەرانیەکەت کەمتر دەبۆوە."

"دیارە کە کەمتر دەبۆوە، بەڵام هەر نیگەرانیش دەبووم."

" بگەڕێینەوە سەر قاپەکان، ئەگەر بەیانی لەخەو هەستێت و یارمەتیت بدات، چی ڕوودەدات؟ ئەگەر تۆ بەڕاستی ئەو کارەی بریارە لە سێ ڕۆژدا ئەنجامی بدەیت ، بیکەیت، ئەوە زیاتر ئەگەری ئەوە هەیە کارەکە بکات؟"

"تۆ ئەگەر ئەو کارەی نەکرد، چۆن چۆنی دەبێت؟"

"لەو سێ ڕۆژەدا لەسەر قەنەفەکە لە تەنیشتیەوە پاڵ دەدەیتەوە و سەیری تەلەفزیۆن دەکەیت، ئایا دەتەوێت ئەوەی پێشتر قسەمان لەسەر کرد پێ

بڵێیت کە هاتو هاوارت واز لێهێناوە؟ باوەڕ ناکەم ئیتر ناچار بیتەوە کە هاتو هاوار بەکار بهێنیتەوە."

"ئەگەر باوەڕت وایە کە کاریگەری هەیە، ئەوا پێی دەڵێم."

" ئەگەر دایکی خۆت ئەو قسانەی بکردایە کاریگەری دەبوو لەسەرت؟ ئایا ئاریشەی تۆ و دایکت جیاوازی هەیە لە ئاریشەی تۆ و کچەت ؟"

" نا، دایکم بەمنی دەوت دەبێت کچێکی شایستەو گونجاو بیت، ئێوە ڕاست دەڵێن، دایکم زۆر لەگەڵ مندا جیاواز نییە."

" ئەگەر یارمەتی نەدایت تا ڕۆژی چوارەم هیچ مەڵێ، دواتر پێ بڵێ ساماننا چۆنە دەستێك بەو قاپانەدا بهێنیت تا من نانی ئێوارە دروست دەکەم. ئەگەر یارمەتی نەدایت. هیچ مەڵێ، یەك هەفتە هیچ مەڵێ، دیارە ئەگەر ئاوازەکەت میهرەبانانە بێت ئەوا یارمەتیت دەدات. پێی مەڵێ دەبێت بێ ئەوەی من پێت بڵێم خۆت قاپەکانت بشتایە. یان ئیتر نۆرەی تۆیە. مەبەستم تێ دەگەیت؟ لەگەڵ ئەو وەکو کڕیاری باشی بانکەکەت هاوڕێیانە و نەرم قسە بکە."

"ئەمە پەیوەندییە ، وانییە."

بۆ کەسانێکی وەکو لیندا ماوەیەکی دەوێت تا بزانن پەیوەندی بەڕاستی چەندە گرنگە. من دەبو بەشێوەی جیاواز ئەوەم نیشانی ئەو بدایە.

" ئەوە هەموو ئەو کارەیە کە دەبێت بیکەیت، بەڵام کارێکی گەورەیە سامانتا لە نزیك بونەوەت بێهیوا بووە. ئیتر بوار بدە بەو ، کاتی بدەرێ."

"ئەو بەشێوەیەك کار ناکات ئەوە نیشانی من بدات کە دەیەوێت نزیك بێتەوە، ئەو شتێکی جیاواز لەوەم نیشان دەدات."

" بەڵام تۆ خەریکە بکوڕێیت ، زۆر بگوڕێیت، ئەو ئەمشەو لەو گۆڕانەی تۆ بە ئاگا دەبێت، بابیبینێ."

"زۆرباشە، من بە ئاستی پێویست باش نەبوم، دەمەوێت باش ببم. ئێستا چی؟"

" با بگەڕێینەوە سەر دەزگیرانەکەی ، ئایا ناسینت بۆی هەیە؟"

" تەنها ئەوەندە دەزانم کە ئەندامی تیمێکی تۆپی باسکەیە. خێزانێکی باشی هەیە. بەڵام کچەکەم هیچ کاتێك ئەوی نەهێناوەتە ماڵەوە."

" تۆ نیگەرانی پەیوەندی سێکسی ئەوانی ."

"بەڵێ زۆر نیگەرانم، هەندێکجار ئەوەندەی ئامۆژگاری دەکەم تا دەموچاوم شین هەڵدەگەڕێت، ئەو پێشتر هەمو شتێکی پێ دەوتم، بەڵام ئێستا قسە ناکات."

"حەزت دەکرد لەگەڵ کچەکەت و دەزگیرانەکەی بڕۆشتیتایە دەرەوە و لە تەنیشت کچەکەت بویتایە بەجۆرێك کە دەزگیرانەکەی نەت بینێت. کچەکەت ڕێنمایی بکردایە." مەبەستم ئەوەیە کە تۆ لەوێ بویتایەو کەس تۆی نەبینیایە. کچەکەت تەنها دەنگی تۆی ببیستایە."

" ئەو چ بیرکردنەوەیەکی گاڵتە ئامێزە بۆ کەس دەتوانێت ئەوە بکات ."

" پێویست ناکات کەسێك ئەو کارە بکات، چونکە پێشتر کراوە. تۆ ئێستا لەناو سەری ئەودایت. بە هەمان شێوەی کە ئەو لەناو سەری تۆدایە. تەنها ئەوەیە کە ئەو زۆربەی قسەکانت نابیستێ، تۆ خۆشت ئەوە دەزانی، ئەگەر بتوانیت لەگەڵیا نزیك بیتەوە. دوبارە گوێ لە قسەکانت دەگرێتەوە."

" هیوادارم زۆر درەنگ نەکەوتبێت."

" باوەڕ ناکەم زۆر درەنگ بوبێت، هیچ کاتێك بۆ نزیك بونەوە لە منداڵەکان درەنگ نییە."

" من لە گرنگترین شتی ژیانم بێئاگابووم. وانییە؟"

" هەفتەی داهاتوو وەرەوە پێم بڵێ چی ڕوویداوە، لەو باوەڕەدا نیم، کە پەیوەندیەکانتان زەرەری زۆری بەرکەوتبێت ئەویش زۆر زەرەری نەبینیوە. بەڵام لەوانەیە بە ڕەوشەکە کاریگەر بوبێت. ببینین چی ڕوودەدات. دەمەوێت لەم هەفتەیەدا زۆر باش بیر لەم ئاریشەیە بکەیتەوە. نەک تەنها دەربارەی پەیوەندیت بە سامانتاوە، بەڵکو دەربارەی هەر کەسێک کە پەیوەندیت لەگەڵیدا هەیە بەسەرۆکی کارەکەتەوە، دایکت، هاوسەری پێشوت، هەرکەسێك بە شێوەیەك لە شێوەکان پەیوەندیت پێوەی هەیە. لە خۆت بپرسی دەتوانیت ڕەفتاری کێ کۆنترۆڵ بکەیت؟ هەفتەی داهاتوو لەسەر ئەم بابەتە قسە دەکەین لەگەڵ یەکتردا. ئەگەر لەناو ئەم هەفتەیەدا ویستت قسەم لەگەڵ بکەیت تەلەفونم بۆ بکە تا وەڵامت بدەمەوە.".

کارەکان لەم دانیشتنەدا باش بەرەوپێشەو ڕۆیشت. لیندا لە هەفتەی ئاییندەدا هیچ پەیوەندی لەگەڵ نەکردم. سامانتا چەند ڕۆژ قاپەکانی شت بوو. دوای ئەوە ڕۆژێك قاپەکانی نەشت بوو، دایکی تاقیکردبۆوە. لیندا هیچ قسەیەکی پێ نەوتبوو" بێ ئەوەی هیچ شتێك بڵێت قاپەکانی شتبوو. سامانتا دو ڕۆژی تر قاپەکانی شت بوو. لیندا بڕیاری دابوو کە هیچ شتێك لەسەر قاپەکان نەڵێت، من و لیندا قسەمان لەگەڵ یەکتر کرد و من تیۆری هەڵبژاردنم بۆ ڕون کردەوە. لیندا ووتی هەر کارێك کە بتوانێت لە سامانتای نیزیك بکاتەوە دەیکات، ئەو خۆشی بینیبووی لە هەفتەی ڕابردوو چەند لەیەکتر نزیك ببونەوە.

بەنزیکەی یەك مانگ دواتر لیندا ئەم شتانەی بەمن ووت: سامانتا بڕیاری دابوو لەسەر دەزگیرانەکەی لەگەڵ لیندادا قسە بکات. دەزگیرانەکەی ئەوی خستبۆ ژێر فشارەوە تا بەیەکەوە پەیوەندی سێکسی بکەن، ووتبوی بەر

کارە لەیەکتر زیاتر نزیك دەبنەوە. لیندا بە بیستنی ئەم قسانە لە کچەکەیەوە ئەترمیا. تەنها بە ئارامی لە سامانتا دەپرسێت ئایا بیرت لە ئەنجامەکانی دوگیانی کردۆتەوە یان نا؟ بەڵام وەلامی سامانتا نەرێنی بووە. لیندا بە سامانتای وتبو دروستکردنی پەیوەندیەکی لەو جۆرە لەم تەمەنەدا لەوانەیە ئەزمونێکی ناخۆش بێت مەگەر خۆشتبوێت یان هاوسەرگیریت لەگەڵ کردبێت. سامانتا ووتبوی ئەو خۆشی ناوێت. ئەو وتبوی هەندێك لە هاورێکانم ئەوەیان لەگەڵ دەزگیرانەکەیاندا کردووە بۆیە منیش قبوڵی بووم.

بە لیندام ووت هەمو ئەو کارانەی دەتوانیت بیکەیت. ئەمانەیە کە ئەنجامت داوە و لەگەڵ کێشەکە زۆر باش مامەڵەت کردووە. قسەکانی لیندا هەردوکیانی زیاتر لەیەکتر نزیك کردبۆوە. ئەوە بەلای سامانتاوە کە لە باری ململانێ بوو لەگەڵ هۆرمۆنەکانی خۆی و کوڕی هاورێکەی. زوو کەوتنە ناو پەیوەندی سێکسەوە وەك بەشێکە لە کەلتوری ئەمریکا. ئەوەی ئێستا بۆ هەردوکیان باشە لەگەڵ یەکتر قسەدەکەن بە وەستانی لیندا لە ڕەخنە و گلەیی و گازندەکانی.

منداڵ پەروەردەکردن لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردن

بە پشت بەستن بە ڕێنماییکردنم بۆ لیندا دەمەوێت ڕێورەسمی پەروەردەکردنی منداڵ بە تیۆری هەڵبژاردن شیبکەمەوە. کاتێک بیر لە ڕابردو دەکەمەوە دەبینم کە زۆربەی فێربونەکانم بۆ تیۆری هەڵبژاردن قەرزاری ئەو ئەزمونانەن، کە لە کاتی پەروەردەکردنی منداڵەکانی خۆمدا وەرمگرتوون. من و هاوسەری کۆچکردوم ناتۆمی تا ئەو کاتەی کە سێ منداڵمان لە کۆلێج دەرنەچوبوون هیچ شتێکمان دەربارەی تیۆری هەڵبژاردن نەدەزانی. ئێمە هەمیشە لەکاتی مامەڵەکردنمان لەگەڵ منداڵەکانماندا لەسەر بۆچونەکانمان ڕێکدەکەوتین. بەو هۆیەوە هیچ کاتێک یەکترمان لۆمە نەدەکرد لەسەر ئەوەی منداڵەکان چ ژیانێک هەڵدەبژێرن. لە پەروەردەکردنی منداڵەکانمان زۆر کەم پەنامان بۆ سزا بردایە. هیچ کاتێک ئاریشەیەکی کە دایکان و باوکانی ئەمڕۆژە هەیانە ئێمە نەمانبووە. منداڵەکان هیچ کاتێك سەرکێشیان نەدەکرد و هەموو بەیەکەوە هەڵمانکردبوو. منداڵەکان هاوڕێی زۆریان هەبوو هەمیشە دەرگای ماڵمان بۆیان کراوە بوو. بەنزیکی زۆربەی هاوڕێکانیان لە گەورەبوندا بونە کەسی سەرکەوتوو و دیار. ئەگەر دەتەوێت شێوەی بەکارهێنانی تیۆری هەڵبژاردن فێر ببیت. خراپ نییە کە سەرنج بدەیتە ڕەفتاری دایەگەورە و بابە گەورە لەگەڵ نەوەکانیاندا. چونکە هەمومان کاتێك دەبینە بابەگەورە و دایە گەورە کاری خۆمان باش ئەنجام دەدەین.

دەزانم زۆرێك لە ئێوە ناکۆکن لەگەڵ ئەو قسانەی کە دەیکەم. بە هەمان شێوەی کە هاوسەرگیری تا سنورێك بە شانسەوە پەیوەستە. لە منداڵ پەروەردە کردن و هەڵکردن لەگەڵ یەکە بەیەکەی ئەندامانی خێزان هیچ

ڕێگایەکی بەکسەری و بێ هەڵە بوونی نییە. ئەگەر پێشنیارەکەمت ڕەچاو کرد ئەگەیشتیتە ئەنجام، من هەڵەم کردووە، ئەو توانایەش هەیە کە تۆ زیاتر لەسەر دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی ڕۆیشتبیت وەك لەوەی واقعەکەت قبوڵ کردبێت.

تیۆری هەڵبژاردن کاتێك زیاتر کاریگەرتر دەبێت کە ئەو بۆ مەبەستی ڕێگەگرتن بەکار بهێنرێت. ئەگەر لەگەڵ ئەو کەسانەی کە کێشەی پەیوەندی کۆنتان هەیە. یان ئەگەر چاوێك بخشێننەوە بە کێشە کۆنەکانی پەیوەندیەکانتاندا بەڕاستگۆیانە. دەبینیت بەشێکی کەمی نەبێت، ئەوا دەتوانیت بۆ یەکە بە یەکەی کێشەکان ڕێگەی چارەسەری باش پەیدا بکەیت. لە زۆر ڕووەوە ، کێشەکان درێژخایەنن. و هیچ کاتێك چارەسەر نابن. لە کۆتایدا بە کەمکردنەوەی پێشبینیەکانمان بۆ پەیوەندیەکان بەیەکەوە بەردەوامی بە ژیانی هاوبەش دەدەین. بە بۆچوونی من هەمان شت لەسەر منداڵەکانیش دەکەین. ئێمە نیگەرانی و بێهیوایمان بە دەرکردنی ئەوان نیشان نادەین، بەڵکو چاوەڕوانیمان لەیەکتر وردە وردە کەمدەکەینەوە.

گەورەترین نیگەرانی دایك و باوك، ئایندەی منداڵەکانیانە ئایا ژیانێکی دڵخۆش و سەرکەوتویان دەبێت یان نا؟ ئەو پرسیارەی کە بە هەمان ئەندازە بۆ من گرنگە ***ئایا ئێمە و ئەوان حەزدەکەین کاتەکانمان بەیەکەوە بەسەر بەرین؟*** ئەگەر منداڵەکانمان لە کات بەسەربردن لە گەڵماندا خۆشحاڵ بن، ئەوا دایك و باوکێکی بەختەوەر دەبین، بە شێوەی ئاسایی ئێمە داخوازیەکی بەو شێوەیەمان لە منداڵەکانمان نییە کە لەسەرو سروشتیەوە بێت. دیارە کە ئەوەندە تیۆری هەڵبژاردن دەزانین کە منداڵەکانمان وا لێ بکەین کە

پێشکەوتوو تر بن. ئەگەرچی یارمەتیان دەدەین و دەیانپارێزین، بەلام هەندێکجار دەچنە دەرەوەی کۆنترۆڵمان.

زۆربەمان بە پەیڕەوکردنی سێیەمین باوەڕی کۆنترۆڵی دەرەکی، کە ئێمە چاکەی منداڵەکانی خۆمان دەزانین بەسزا و بە پاداشت هەوڵدەدەین ناچاریان بکەین کارێک بکەن کە ئێمە بەباشی دەزانین، بیکەن. دواتر ئەوەندە لەسەر ئەو کارە سوور دەبین کە پەیوەندیمان لەگەڵیاندا خراپ دەبێت بێ ئەوەی بتوانین بگەین بەو شتەی کە دەمانەوێت. هەتا ئەگەر منداڵەکانمان سەرکەوتوو بن لە گەیشتن بەو کارەی کە ئێمە دەمانەوێت. لەبەر ئەوەی ئەوانمان ناچارکردوە ئەوا نزیکی و پەیوەندیمان لەدەست دەدەین. بەشێک لە دایکان و باوکان دەڵێن تا ئەوەندەی منداڵەکانیان بەو شێوەیە دەژین کە ئەوان دەیانەوێت نزیکی و پەیوەندی گرنگ نییە. من ئەم جۆرە بیرکردنەوەیەم لە بنەماوە قبوڵ نییە. بە بۆچوونی من، سەرکەوتنێک کە هەردولا تیایدا بەشدار نەبن نە دایک و باوکەکان ڕازی دەکات نە منداڵەکانیش.

من لێرەدا دەتوانم پرنسیپەکانی پەروەردەکردنی منداڵ لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردن ڕوونبکەمەوە وەک ***خۆشەویستی زۆر و سزانەدان***. من بۆ نێوە ڕێگەپێدانی ڕۆژانە شیناکەمەوە بۆ نمونە ئەگەر ئەمڕۆ منداڵەکەتان بەگوێی نەکردبێت ئەوا فلانە کار بکە سبەینێ فلانە کار، بەلام ئەگەر ڕەفتاری ناشایستە ئەنجام دەدات بێ هاتو هاوارکردن بەسەریا بە هێواشی پێی بڵێ: "برۆ لە ژوورەکەت لەسەر کورسیەکە دابنیشە بێ دەنگ" ئەوە کاریگەر دەبێت پەیوەندییەکەتان زەرەری بەر ناکەوێت. کاتێک لێیداوا دەکەیت کە بچێتە ژوورەکەی پێ بڵێ "کەی ئارام بویتەوە ئەو کاتە لەژوورەکەت وەرە

دەرەوە، حەز دەکەم ئەو کاتە لەسەر ئەوەی ڕوویداوە قسە بکەین بزانم دەتوانین بەیەکەوە کارێك بکەین، کە ئەوە جارێکی تر ڕوونەداتەوە. دیارە ئەگەر نەتەوێت قسەش بکەین کێشەیەك نییە. من ئارامی خۆم دەپارێزم تا ئارام ببیتەوە." کاتێك منداڵەکەت لە ژوورەکەی دێتە دەرەوە لەگەڵیدا ڕەفتارت باش بێت، با وا تێبگات هەمو شتێك تەواو بووە ناڕەحەتیەکان نەماون.

ناوەڕۆکو دڵی هەموو پەیوەندیەك خۆلقکاریە. کارە چاوەڕوان نەکراوەکان بکە. کاتێك منداڵی بچوك بە درۆوە دەگری و بەردەوام دەبێت ئەوا منیش دەست بە گریان دەکەم، ئەوان لایان سەیر دەبێت و دەست دەکەن بە پێکەنین و بۆ لام ڕادەکەن ئارامم دەکەنەوە. دواتر پێیان دەڵێم کە ئەو کارەتانم چەند لا خۆش بوو. بێگومان ئەوان داواکەیان فەرامۆش دەکەن هەتا بیرشیان دەچێتە کە چیان کردووە. منیش ئیتر ئەوە ناخەمەوە بیریان. کاتێك کە دەیانەوێت بگرین، کەمێك تیۆری هەڵبژاردنیان فێردەکەم. بۆ نمونە پێیان دەڵێم :"ئێستا دەتوانیت بگریت و دواتریش دەتوانیت، کامیانت دەوێت ؟ بەو شێوەیە تێدەگەن کە گریان بژاردەیەکە لەوانەیە یەك بژاردەی خراپ بێت. ئەم ڕستەیە ئەوان وا لێ دەکات کە تێبگەن ئەگەر بیانەوێت دەتوانن نەگرین.

وەکو دایکو باوکێك کە پەیڕەوی تیۆری هەڵبژاردن دەکەیت، دەتوانیت بەشێوەی ڕاستەوخۆ کەمێك تیۆری هەڵبژاردن فێری منداڵەکانت بکەیت. یەکەم شت پێداویستیەکان و جیهانی چۆنایەتیان فێر بکە، پاشان لەسەر ڕەفتاری گشتی قسەیان بۆ بکە. ئێستا ئەو قوتابخانانەی دەیانەوێت ببنە قوتابخانەی چۆنایەتی تیۆری هەڵبژاردن فێری منداڵی پێنج ساڵە دەکەن.

بێگومان لە ماڵەوەش دەتوانین ئەو کارە بکەین. لەناو ئەم کتێبەدا ووتوی
کە کەرەستەی پێویست بۆ ئەم کارە چییە*. هەرزەکاران دەتوانن هەندێ
بەشی ئەم کتێبە بخوێننەوە و زۆر باش تێ بگەن. ئەوان زیاتر گرنگی پێ
دەدەن کاتێك پێیان بڵێی کە زۆربەی ئەو کارانەی دەتەوێت لەگەڵ ئەواندا
ئەنجامی بدەیت لەم کتێبەوە فێری بویت.

خۆشەویستی مەبەستەرەوە بەهیچ ڕەفتارێکی تایبەتەوە. بە
منداڵەکانت بڵێ لەهەمو دۆخێکدا تۆ ئەوانت خۆش دەوێت، هەتا ئەگەر بە
گوێشتان نەکەن. خۆشەویستی بەخشین پێیان قورسە. باشترین ڕێگەی
نیشاندانی خۆشەویستی بۆ منداڵەکانت ئەوەیە، کە هەمیشە ئامادەی
قسەکردن و گوێلێگرتنیان بیت. و مافی ئەوەشیان پێبدە کە بۆچونی خۆیان
بڵێن. ئەگەر لەگەڵ بۆچونەکەیاندا نەبویت، ئەوا پێ بڵێ و ناڕازی بونی خۆت
دەربڕە. بەڵام لە دوجار زیاتر بۆی دوبارە مەکەرەوە. شتەکان قورستر
دەبێتەوە ئەگەر لەو لایەنەی کە لەگەڵیدا ناکۆکیت پارمەتیت لێ داوا بکات.
بۆ نمونە، کچەکەت دەیەوێت کۆلێجەکەی بگۆڕێت دوای ئەو کوڕە گەنجە
دەکەوێت کە خۆشی دەوێت. تۆ ڕازی نیت، ئەی چی دەکەیت؟ ئەم پرسیارە
وەڵامی نییە. هەتا ئەگەر پەیوەندی باشیشت هەبێت لەگەڵیدا هەرهیچ
ناگۆڕێت. ئەوە ئێوە خۆتانن کە دەبێت سەرنجبدەی ئەو کارەی دەیکەیت
یان نایکەیت دەبێتە هۆی دورکەوتنەوەی کچەکەتان لێتان یان نە. ناڕازی
بونی ئاشکرا لەپێشتردا بۆتە ڕێگر لە نزیکبونەوەی زیاترتان لەیەك، ئێستاش
ناتەوێت دوری نێوانتان زیاتر ببێت.

لە خۆت بپرسە ئایا ئەگەر ئەم کارە بکەم یان ئەم قسەیە بکەم، لەیەکتر
نزیکتردەبینەوە یان دورتر؟ بە کچەکەتان بڵێ من حەزناکەم لەیەك دوربن

بکەوینەوە. هۆکارەکەشی پێ بڵێ و داوای هاوکاری لێبکە. ئەوە بازنەی چارەسەری دایکو باوك — منداڵە. هەر وەك بازنەی چارەسەری ژنو مێردە. هەر ئەوەندەی کە زانیت منداڵەکەتان ئامادەیی هەیە کە فێری بازنەی چارەسەری ببێت. ئەوە فێری منداڵەکەتان بکە. باشترە کاتێك فێری منداڵەکانتی بکەی، کە هێشتا پەیوەندیەکەتان نزیکە تا لە کاتی دەرکەوتنی کێشەکاندا فریاتان بکەوێت.

سەبارەت بەوەی کچەکەت دەیەوێت کۆلێجەکەی بگۆڕێت، باشترین کارێك کە دەتوانیت ئەنجامی بدەیت لەناو یان لەدەرەوەی بازنەی چارەسەری ئەمەیە کە بەدەستێکی کراوەوە پێی بڵێ هۆکاری ناڕازی بونت چییە و پێشی بڵێ کە تۆ زەحمەتی دەبینیتەوە لەوەی کە یارمەتی بدەیت ئەو چی دەکات تۆ لەوە دەترسی کە ئازار ببینێت. هەروەها پێی بڵێ کە پەیوەندیت بەوەوە لەهەمو شتێك گرنگترە و پرسیاری لێ بکە بە یارمەتی ئەو چۆن دەتوانن ئەم پەیوەندییە باشەتان بپارێزن. بەو کارە، لەوانەیە کەمتر کارێکی وا بکات کە ژیانی خراپ بکات. بەڵام ئەوەتان لەبیربێت کاتێك عەشقی ڕۆمانسی لە مەیداندا بێت کەس ناتوانێت بە منداڵەکەتان بڵێت چی بکات. تیۆری هەڵبژاردن لەم بارەیەوە دەڵێت: بۆ ئەوەی نزیکی ئەو بمێنیتەوە، هەر کارێکی لەدەستت دێت بیکە، **پەیوەندی تۆ لەگەڵ ئەوەدا لە هەر ڕاستیەك گرنگترە.**

سەبارەت بە منداڵان، ئامۆژگاری باشترە لە ڕێساکان؛ بەبێ ئەوەی کە زیاد لە پێویست تەقومی ئایندەی منداڵەکەتان بیت هەوڵ بدە نزیکی خۆت بەوانەوە بپارێزیت. ئەم کارە هێندەی ئامۆژگاری گرنگە. ئامۆژگاریەکانت دوبارە مەکەرەوە مینگە مینگ مەکە. ئەو جاری یەکەمی ئامۆژگاریەکانتی

بیستوە و دەزانێت پێشبینیت چییە. ڕابردووی ئەو دووبارە مەلێرەوە، ڕابردوو ڕۆیشتوە دووبارەکردنەوەی سودی نییە جگە لە دورکەوتنەوە.

باسکردنی سەرکەوتنەکانی پێشوو، کارێکی باشە، ئێمە لە بیستنی سەرکەوتنەکانمان لە زمانی کەسانی ترەوە درەنگتر ماندوو دەبین. کاتێ منداڵەکەتان بچوکە تێی بگەیەنە کە هەڵەکانی قابیلی چاککردنەوە و قابیلی قبوڵ کردنە. تێبگەیەنە کە ژمارەیەکی کەمی کار و کردار هەیە، کە ناکرێت قەرەبوو بکرێتەوە یان قبوڵ بکرێت. خۆت وەك کەسێك نیشان بدەکە هەمیشە ئامادەی یارمەتیدانیت ، بەڵام ئامادە مەبە لە جیاتی ئەو ئیشەکانی بۆ بکەیت. یەکێك لە هەڵە گەورەکانی کە بەرامبەر کوڕە تۆبەرەکەم دەمکرد ئەوە بوو کە زۆر زوو دەستم وەردەدا لە کارەکانیەوە زۆر زیادە ڕەویم دەکرد لە یارمەتیدانیدا ، منداڵەکانتان خۆش بویت، بەڵام مۆڵەتی بدەرێ با هەندێك دەستو قاچی خۆی بجوڵێنێت.

پەیوەندی پشت بەستو بە تیۆری هەڵبژاردن ئامانجی دروستکردنی متمانەیە. دایك و باوك زۆر زوو ناتوانن دەست بە جۆرە ڕەفتارێك بکەن کە منداڵەکانیان هانبدەن تا متمانەیان پێ بکەن. متمانە پێکردن واتە منداڵەکانت لەوە تێگەیشتبن، کە هەر کارێك بکەن یان هەر قسەیەك بکەن ئەوان ڕەتناکرێنەوە. دیارە کاتێك منداڵەکان دەچنە قۆناغی هەرزەکاریەوە ئەنجامدانی ئەو کارە قورستر دەبێت، لەم بارەدا باشترە منداڵەکانمان ڕەتنەکەینەوە. مەبەستم لەوە نییە لەو لایەنانەوە بیپارێزیت کە لەگەڵیدا ناکۆکیت. ڕەتنەکردنەوە و نەپاراستنیان جیاوازە. منداڵەکان زۆر بە ئیسراحەت لە جیاوازی هەڵوێستی ئێوە تێدەگەن ئەگەر نزیکیان بیت.

وەك ڕوونمکردەوە، دایك و باوك لە جیهانی چۆنایەتی منداڵەکانیاندان، ئەمە مانای وایە کە منداڵەکان متمانەیان هەیە یان دەیانەوێت متمانە بە دایك و باوکیان بکەن. ئەو منداڵانەی کە دایك و باوکیان جێی باوەڕنییە، بەڵام هەر لە جیهانی چۆنایەتی خۆیاندا دەیانپارێزن. چونکە کەسی تریان نییە، کە قەرەبوی ئەوانیان بۆ بکاتەوە. تا ئەو کاتەی کە دایك و باوکیان لە جیهانی چۆنایەتی منداڵەکاندا بن، ئەوا دەیانەوێت باوەڕ بەدایکو باوکیان بکەن. ئەو کاتەی کە منداڵ نایەوێت باوەڕ بە دایك و باوکی بکات، دایك و باوك لە جیهانی چۆنایەتی منداڵدا دەبێتە یەك ئەندامی ناکارا. لەوانەیە دایك و باوك لە جیهانی چۆنایەتی منداڵدا بونی هەر هەبێت و منداڵ لە بونی ئەوان چێژ ببینێت، بەڵام باوەڕیان پێ ناکەن. تەنیا ڕێگەی گەڕانەوەی ئەو متمانە لەدەستچووە ئەوەیە کە دایك و باوك قسە لەگەڵ منداڵەکانی خۆیان بکەن و گوێیان لێ بگرن و هێواش هێواش بەئاڕاستەی ئەوان بجوڵێن.

کاتێك لەگەڵ منداڵێکت مامەڵە دەکەیت کە متمانەی پێتان نییە، زۆد زۆد هەڵەکانی خۆت قبوڵ بکە. ئەنێوە چاوەڕوانی ئەوە بن کە ئەو تەواو بێرفێکت بێت نە ئەو چاوەڕوانە کە تۆ تەواو پێرفێکت بیت. قبوڵکردنی هەڵەکان ڕێگەیەکە بۆ متمانە دروست کردن یان گەڕانەوەی متمانە. ئەو دایك و باوکانەی کە هەڵەکانی خۆیان قبوڵ دەکەن لەو دایك و باوکانەی کە بە دەگمەن هەڵەی خۆیان قبوڵ دەکەن باشتر جێی باوەڕن. منداڵەکان پێویستیان بەوەیە کە باوەڕ بە دایك و باوکی خۆیان بکەن، ئەگەر نەیکەن ئەوا وەك ئەوەیە لەسەر لمی جوڵاو بژین.

دایك و باوکێك کە تیۆری هەڵبژاردن پەیڕەو دەکەن هەر لە سێ ساڵیەوە منداڵەکەیان فێردەکەن کە بەرپرسیاری هەڵبژاردنەکانیان بگرنە ئەستۆ.

دیارە کە بەرپرسیاری بە واتای سزا نییە. بەلایەنی زۆرەوە کۆنترۆلێکی ی
دەتەوێت بەرامبەر منداڵەکانت هەتبێت ئەوەیە، کە بیانخەیتە ژوریکەوە. ل
پەروەردەیەکدا کە لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردن بێت جێی سزای تێدا
نییە. سزا لە کۆنترۆڵی دەرەکیدایە کە هەمیشە ماوەی نێوان باوان و منداڵ
زۆر تر دەکات. زۆربەی منداڵان سزار دراون. کات و ووزەی بە نرخی خۆیان
بەکار دەهێنن بۆ ڕاکردن لێی یان بۆ بەرەنگاربونەوەی. ئەو کات و ووزە
بەنرخەی کە دەتوانن لە پێناوی گەشەکردنی ژیانیانو دابینکردنی
پێویستیەکانیان خەرجی بکەن. ژیانیان سنوردار دەکەن و هەوڵی ئەوە
دەدەن لە بەرپرسیاری ڕابکەن لە جیاتی ئەوەی بەرەنگاری بینەوە.

منداڵەکان نابێت لە تامی سروشتی ئەنجامی کارەکانیان زیاتر بچێژن

بۆ نمونە ئەگەر کوڕەکەتان بەردەوام دوا دەکەوێت لە ئامادەبوون لەسەر
مێزی نانخواردنی ئیواران، ئەوا هەر دەبێت نانبخوات، بەلام خواردنێکی
ماوەی ساردوسڕبوەوە. یان هەتا دەتوانێت خۆی خۆراك بۆ خۆی دروست
بکات، بەلام نابێت بەبرسێتی بمێنێتەوە ، مەگەر ئەوەندە تەمەڵ بێت کە
خۆی شتێك بۆ خۆی دروست نەکات. لەوانەیە بڵێیت سزا وەك چارەسەری
کێشەکانە. بەلام هەوڵبدە کە منداڵەکانتان سزا نەدەن. دەبینیت بەکەمێ
قسەکردن و ڕێنماییکردنی، خۆیان کێشەکانی خۆیان چارەسەر دەکەن
کاتێك ڕێگە چارەکانی تۆ قبوڵ دەکەن ئەوە بەڵگە نییە بۆ ئەوەی کە تۆ
دەتوانیت ئەوان سزا بدەیت. ئەوە بەو هۆیەوەیە کە ئەوان متمانەیان بە تۆ
هەیە. ئەوە ئەو ڕێگەیەیە کە مەترسی زەرەر پێگەیاندنی بۆ پەیوەندیی
گرنگەکان نابێت.

دایکو باوکێك کە پەیڕەوی تیۆری هەڵبژاردن دەکەن. لە جیاتی سزا، منداڵەکانیان تێدەگەیەنن کە: من دەمەوێت لە هەڵەکانت پەند وەربگریت. کاتێك هەردوکمان لە هەڵبژاردەکەت ناڕازین ئەوا ئەرکەکەم وادەخوازێت کە دەست لەدەستی یەکتر بکەین و یارمەتیت بدەم تا ڕێگایەکی باشتر پەیدا بکەیت. تا ڕادەیەك هەمیشە ڕێگای باشتر بونی هەیە. ئەگەر چی کاتێك باوەڕم وایە کە بچوکتری لەوەی کە بزانیت چی دەکەیت، کارێك دەکەم بۆ ئەوەی کە ڕێگریت لێ بکەم، بەڵام مەبەستم ئەوە نییە کە ڕێگری لە خودی تۆ بکەم، مەبەستم ئەوەیە کە کارێك نەکەیت کە پەشیمان ببیتەوە. لێرەدا متمانە، گرنگترین شتە" ئەگەر منداڵەکەتان متمانەی پێتان هەبێت، ئەوا گوێتان لێدەگرێت.

زۆربەی دایك و باوکان لەسەر کاتی خەوتنی منداڵەکانیان کێشەیان هەیە. تا ئەو کاتەی منداڵەکەتان نەبۆتە چوار ساڵە هەوڵی خۆت بدە کە ئەو کێشەیە بێ سزا چارەسەر بکەیت. بەڵام ئەگەر منداڵەکەتان لە چوار ساڵ گەورەترە و نایەوێت لە کاتی خۆیدا بخەوێت دەتوانیت ئەو بوارە بقۆزیتەوە تا وانەیەکی گرنگی لەسەر ئازادی کەسی پێ بدەیت. هەر کاتێك قەناعەتت بەوە هەبوو کە مانەوەی لەشەودا بە بێداری مەترسی نییە و پارێزراوە. پێی بڵێ تۆ دڵنیایت کە ئەو خۆی دەزانێت چەند کاتژمێر خەوی پێویستە. بەو شێوەیە ئەو پەیامە دەدەیت بەو کە تۆ زۆر توند نیت و ناتەوێت بڵێیت هەمیشە هەق لای تۆیە. هەروەها ئەو بوارەشت داوە پێی کە دەتوانێت هەر کارێك کە دەیەوێت بیکات، بەمەرجێ خۆی و کەسی تریش ئازار نەدات.

هەر کاتێك هەستت کرد کە ئیتر کاتی خەوتنە پێی بڵێ کاتی خەوتنە، بەڵام هیچ کاتێك ناچاری مەکە بۆ خەوتن. ئەو چەندە دڵی دەیەوێت با بێدار

بمێنێتەوە، بەلام بۆی نییە لە تۆوە یان لە کەسێکی ترەوە چاوەڕوانی چاودێری بکات. پێی بڵێ تۆ هەر خۆتی بە تەنها. دەتوانیت یاری بکەیت، یان تەماشای تەلەفزیۆن بکەیت بە دەنگی نزم. کاتێک خۆت بۆ نوستن دەچیتە ژوورەکەتەوە، دەرگای ژوورەکەتان دابخە و پێ بڵێ: کە ئەو مافی ئەوەی نییە کە تۆ یان کەسێکی تر هەراسان بکات ، ئەگەر کەسێک هەراسان بکات، ئەوا بە هەر شێوەیەکە هەر دەبێ بخەوێت. ئەو دەزانێت بە هەراسانکردنی کەسێک شتێک لەدەست دەدات، بۆیە کەس هەراسان ناکات. ئەوەشی پێ بڵێ بەیانی بۆ قوتابخانە هەڵیدەستێنیت، هەتا ئەگەر هیلاکیش بێت هەر دەبێت بچێت بۆ قوتابخانە. نیگەران مەبە کە لە قوتابخانە بخەوێت ئەوە ڕێگەی چونە کۆلیجی لێ ناگرێت.

ئەمە ئەو قۆناغەیە کە دەبێت بەرپرسیارێتی فێربکەیت نەک کاتێک دەچێتە قۆناغی هەرزەکارییەوە، کە لەوانەیە ئازار بە خۆی بگەیەنێت. ئەگەر تۆ تا کاتی چونە سەرجێگاش هەر کێشمەکێشی لەگەڵدا بکەیت. ئەو بوارە لەدەست دەدەیت کە ئەو تێبگەیەنیت هەر کاتێک بژاردەکانی ئازاری بۆ کەس نەبوو ئامادەیت مافی هەڵبژاردنی بدەیتێ. کاتی خەوتن زەرەر لەکەس نادات. ئەگەر ئەو لەوە تێبگات کاتێک بیەوێت سبەینێ چالاک بێت و ئەرکی خوێندنی لە قوتابخانە جێبەجێبکات دەبێت زووتر بخەوێت. ئەگەر تێبگەیشت تۆ دوژمنایەتی ئەو ناکەیت دەتوانیت ئامۆژگاری ئەو بکەیت و ئەویش قبوڵی دەکات. لە قۆناغی منداڵیاندا بەدوای بواری لەو شێوەیەوە ببە بۆیان. ئەگەر بهێڵیت ئەو خۆی کاتی خەوتنی خۆی دیاریبکات، ئەنجام وەردەگرێت. بەم کارە بوارێکی دەدەیتێ تا چاودێری خۆی بکاتو پشت بە کەسانی تر نەبەستێت.

لەو ڕووەوە لەگەڵیدا قسە بکە، کە کاتی دیاریکردنی خەوتنی بەرپرسیارێتی خۆیەتی. پرسیاری لێ بکە ئەگەر لایەنێکی تر هەیە کە دەتوانێت بەرپرسیارێتی بگرێتە ئەستۆی خۆی و تێی بگەیەنە کە تۆ هاوکاری ئەو بەرپرسیارێتییە دەکەیت. پێی بڵێ کە تۆ لەشەڕ و هەرا بێزاریت، خۆشحاڵیت کە بەرپرسیاری کارێکی گرتۆتە ئەستۆی کە پێشتر زۆر دەنگە دەنگی لەسەر کراوە. ئەگەر پێی وتی من ئەنجامم وەرگرتووە، کە دەبێت زوو بخەوم؛ هەرگیز پێی مەڵێ (ئەی من پێم نەووتی)" تەنها ئەوەی پێ بڵێ کە زوو خەوتن یان درەنگ خەوتن بەرپرسیارێتی خۆتە. ئەم شێوازە پەیوەندییەکان دەگۆڕێت. زۆر منداڵ وا تێدەگات کە دایک و باوکی ئامێرن، منداڵەکان فێریکەن، کە یاساکان لە بەر ئەوەی یاسان نایسەپێنێت، یان لەبەر ئەوەی کە ئەوان بە شێوەی تایبەت ڕەفتار دەکەن، دایناڕێژێت. تۆ دایك و باوکیانی وەکو هاوڕێی و هاودەمی ئەوانیت. لەو زەمینانەی کە توانای بژاردەیان هەیە هەڵبژاردنیان بدەرێ. ئەگەر باوەڕت وایە لە هەندێك لایەنەوە ئامادەی سەربەخۆیی نین ئەوا قسە یا قسەی خۆت بێت تا ئەو کاتەی ئامادەیی پێویست بەدەست دەهێنن. ئەوەیان نیشان بدە کە تۆ هەمیشە ئامادەی نوێبوونەوە و ئاڵوگۆڕی بۆچوونەکانیت لەسەر کاتی گەیشتن بەو ئامادەییە. لە پەروەردە بە تیۆری هەڵبژاردن هیچ کەسێك هەر لە خۆیەوە و بێ بیرکردنەوە ناڵێت نەخێر، شەڕ و کێشمەکێش لە ئێستا بەدواوە نامێنێت. چونکە ئەوە ئەو شێوەیە نییە کە دەتەوێت پەیوەندی لەگەڵدا دروست بکەیت. ئێستا نموونەیەك لەسەر ئەوە دەهێنمەوە کە منداڵەکەتان ئامادەیی ئەوەی تیا نییە کە خۆی بڕیار بدات لە بابەتێکی تایبەتدا: لەو بەشەی کە پێویستە قسەتان پەیوەو بکرێت، کچە هەشت ساڵەکەتان نایەوێت بچێت بۆ قوتابخانە

کاتێکیش ناچاری دەکەیت بڕوات ڕەفتاری هیستری نیشان دەدات. ئێوە دایکو باوکێکن کە هێشتا پەیڕەوی تیۆری هەڵبژاردن ناکەن. هیچ کێشەیەکیش نەهاتۆتە پێشەوە، کە تیایدا دوودڵبن لەسەر شێوازی پەروەردەی کچەکەتان، زۆریشتان خۆش دەوێت ئێستا لە نەچوونەوەی بۆ قوتابخانە سەرتان سوڕماوە. ئەو هەمیشە بۆ چوونە قوتابخانە کەمێك بەرگری کردوە، بەڵام پێشتر بەم ئاستە نەبووە. کاتێك لەگەڵ بەڕێوبەری قوتابخانەکەی قسە دەکەیت ئەو پێت دەڵێت کە کچەکەتان بهێنن بیدەنە دەست ئەوان. بەڕێوبەر پێشتر ئەو ڕەفتارەی لێ نەدیوە بۆیە وا بیر دەکاتەوە ئەگەر کچەکەتان تێبگات لەم بابەتەدا ئامادە نین دانوستاندنی لەگەڵ بکەن، ئەوا کۆتایی پێدێت. بەڵام ئێوە هێشتا نیگەرانن. ئێوە پەنا بردنە بەر زۆر و ناچارکردن پەسەند ناکەن. بەڵام ئێستا کە وردە وردە پەیڕەوکاری تیۆری هەڵبژاردنیت، پێی دەڵێیت بابەتی چوونە قوتابخانە هەڵبژاردنی تیانییە؛ هەموو ئەو منداڵانەی هاوتەمەنی تۆن دەچن بۆ قوتابخانە، ئێوە ئەم بابەتە بە خۆشەویستی و دڵسۆزیەوە باس دەکەن بە شێوەیەك، کە کچەکەتان تێبگات ئەمە جێی دانوستاندن و زۆر ووتن نییە. بۆ ئەو دایك و باوکێکی باشی و خۆشیشت دەوێت، بەڵام لە هەلو مەرجێکی قورسدایت، هیستریەکەی وا دیارە جدییە. بە هەر حاڵ هەرچەند مۆڵەتی زیاتری بدەیتێ کە بە هیستریاکەی کۆنترۆڵتان بکات، قەناعەت پێکردنیشی کە چوون بۆ قوتابخانە هەڵبژاردنی تیا نییە ، قورستر دەبێت. ئەگەر دایکو باوکێکی پەیڕەی تیۆری هەڵبژاردن بویت، کچەکەتان دەزانێت لە زۆر لایەنەوە نەرم بوون لەگەڵیدا و هەڵتان کردووە. ئەو دەزانێت کە خۆشتان دەوێت. بەو شێوەیە دەبێت ئامادە بێت تا لەم ڕووەوە کە بواری دانوستاندنی

نییە بە جدییەوە مامەڵە بکەیت. تۆ ناچاریت سەرباری ئەوەی کە زۆر دەگری بییەیت بۆ قوتابخانەکەی، ماچی بکە و بگەڕێرەوە. قوتابخانەکەیت گۆڕیو دەزانیت ستاف قوتابخانەکە باش مامەڵەی دەکەن. لەو بارەدا پێ بڵێ ئەگەر دەتەویت بگری دەتوانێت تەواوی ڕۆژکە بگری. ئەگەر ئەو زانی ئێوە ئەوە بڕیارەکەتانە. زۆر ناگری. بەڵام متمانەی نێوانتان زەبری بەردەکەویت. لەوانەیە هەر تێنەگەیت کێشەکە لە کوێدابووە یان لەوانەیە خۆشی پێتان نەڵێت ، بەڵام بەهەر شێوەیەك بێت ئەوە شێوازی مامەڵەکردنە لەم هەلومەجانەدا. بەجدی مامەڵە بکە و بێ سزا و هەڕەشە، لە زۆربەی بابەتەکانیشدا تا ئەوەندەی پێویست بێت نەرم بە. خواردن یەکێکی ترە لە کێشەی ئەو دایك و باوکانەی کە هەمیشە خۆیان دەزانن چی ڕاستە بۆ منداڵەکەیان، منداڵی خۆیان ناچار دەکەن بە سزا، خواردن بخۆن. لە جیاتی ئەوەی کە خۆتان بخەنە ناو جەنگێکەوە کە بە ئیسراحەت تیایدا دۆڕاون. ئەمە شانسێکە بۆ ئەوەی نەرمتر بێتەوە. کچەکەتان کە پێشتر بەدخۆراکی نەبووە تەنها خۆراکی تایبەتی خواردووە. هەمان خۆراکی پێبدە و هیچی لەگەڵ مەڵێ؛ ئەگەر نەت توانی هەمان ئەو خواردنەی بەرێ کە هەموو ئەوانی تر دەیخۆن. ئەگەر بەشێکی خواردنی ناو قاپەکەی خوارد و ئەوەی تری نەخوارد، هیچ مەڵێ، تەواو کردنی خواردنی ناو قاپەکە یەکێکی ترە لە یاساکانی کۆنترۆڵی دەرەکی. ئەگەر خۆی ویستی بۆ خۆی خواردن دروست بکات ئەوا مۆڵەتی ئەوەی بدە. هەر ئەوەندە نە زۆری لەسەربڵێ نە وەسفی بکە نە پیایدا هەڵبدە. کاتێکیش کە خواردنەکەی خوارد پێ مەڵێ" مەگەر من پێم نەوتبووی" یان زۆر نیگەرانی ئەوە مەبە ئەوەکو نان نەخوات. دڵنیابە کە خۆی بە برسێتی ناهێڵێتەوە. ئەگەر لە قۆناغی منداڵیشدا لە لایەنی

نانخواردنەوە زۆر نازت هەڵگرت، ئەوا ناچار دەبیت لە هەرزەکاریدا لەگەڵ بەدخۆراکی دەماری ئەودا هەڵبکەیت. تیۆری هەڵبژاردن دەڵێت: هەموو ئەو شتانەی لەم کتێبەدا بە ئێوەی دەڵێم زانیاریە. منیش هەمان کارم کردووە. دیارە کە هەڵسەنگاندنی ئێوە گرنگترە لە قسەکانی من. هەر کارێک ی باوەڕت وایە بەبەهایە ئەنجامی بدە، بەڵام تا ئەوەندەی دەتوانیت کەم ئەنجامی بدە. بەشێکی تری کارەکە با منداڵەکان لە ئەستۆی بگرن. هەوڵ مەدە کێشەی بچوکی سەر ڕێگایان لابەریت یان لەو هەڵوێستانەی کە زۆر پێویست نییە منداڵەکان ناچار مەکە وەك ئەوەی تۆ دەتەوێت کار بکەن. ئەگەر گوێ لە ئامۆژگاریەکانم بگریت. ئەوان دەبنە مەزنترین مامۆستای جیهان، واتە لە ئەزمونەکانەوە فێردەبن کە کام کارە ژیرانەیە کامەشیان گەمژانەیە. هەروەها تێدەگەن کە تۆ کەسێکی دەمارگیر و توند نیت وەك دایكوباوكی هاوڕێکانیان. کێشەکان زیاد لە پێویست گەورە ناکەیت. هەروەها هەر لەسالانی سەرەتاوە فێردەبن کاتێك شتێك بە لای ئێوەوە گرنگە خۆراگر دەمێننەوە لەبەرامبەر ڕەتکردنەوەی ئەواندا. لەمنداڵیدا بەباشی بەرێوەبردنت مۆڵەتت داوە کە لەسەر کاتی خەوتن، خواردن و جلوبەرگ خاوەن بڕیار بن. دواتر ئەوەت نیشان داون لەسەر ئەو لایەنانەی کە بەلاتەوە زۆر گرنگە وەکو قوتابخانە، سەلامەتی و پارێزراوی ئامادەی دانوستاندن نیت. بەڵام کاتێك مافی هەڵبژاردن لەسەر کۆمەڵە شتێك دەدەیت بەوان، کە زۆربەی منداڵانی تر مافی بڕیاردانیان لەسەر ئەو شتانە نییە، لەڕاستیدا لە باری فێرکردنی دانوستاندنیت، چونکە لە سیانزە ساڵیدا زۆربەی داخوازیەکانیان قابیلی دانوستاندنە، تۆ وەکو سەردەمی منداڵیان ناتوانیت ئەوان کۆنترۆڵ بکەیت لەڕوی جەستەییەوە. دیارە دەتوانیت لە هەندێك کاردا

ڕێگریان لێ بکەیت. بەڵام ڕێگە گرتن گرانە جێگەتان لە جیهانی چۆنایەتی ئەواندا لاواز دەکات. ئەوە لە کاتێکدایە کە پێویستە لە هەمو کاتێکی تر زیاتر جێگایەکی بەهێزتان هەبێت لە جیهانی چۆنایەتی ئەواندا. لەو کاتژمێرانەدا کە ناتوانیت ئەوان سنوردار بکەیت کێشەی زۆر دروست دەکەن وەکو لەپێش و لەدوای قوتابخانە . تۆ بتەوێت یان نەتەوێت، کۆنترۆڵت نییە لەسەر ئەو شتانەی کە هەڵیدەبژێرن بیکەن لەو کاتانەی کە سەریەخۆن وەکو، ئەلکهول و ماددە هۆشبەرەکان و سێکس یان تاوان ئەوانەیان هەمووی لەبەردەستە. تاکە شتێك ئەوان لەو ڕەفتارە ڕوخێنەرانە بگێڕێتەوە وێنەی تۆیە لە پێشەوە و لە ناوەندی جیهانی چۆنایەتیاندا. وێنەی تۆ هەمیشە و هەردەم لە وێدا بێت. بەڵام چەند بونێکی بەهێزت هەبێت لەوێدا زۆر شت دەتوانێت بکات بەرامبەر هەڵبژاردنەکانیان لەکاتێکدا کە سەریەخۆن.

حەزکردنی ئێوە بۆ دانوستاندن لەو ساڵانەی کە توانیوتە منداڵەکانت بە زۆر ناچار بکەیت، بەڵام دانوستاندنت کردوە، دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئێوەو باوەڕەکانتان لە جیهانی چۆنایەتی منداڵەکەتاندا زیندو بمێنێتەوە ، لە زوترین کاتدا دانوستاندن فێری منداڵەکەتان بکەن. کوڕەکەتان نۆ ساڵەیە داوای سەگ دەکات تۆ زۆر سەگت ناوێت. دەزانیت لەم تەمەنەدا ئەمە داوایەکی مەعقولە و ناتەوێت داپلۆسێنەر بیت. کاتێك تەمەنی شەش ساڵ بوو داوای کرد تۆ ووتت چاوەڕێ بکات با تەمەنی ببێت بە نۆ ساڵ، ئەو چاوەڕوانی کردوە، ڕێزی بۆ داواکەی تۆ نیشان داوە. لەوانەیە ئەو ڕێزە وون بکات ئەگەر تۆ ڕێز لە داواکەی ئەو نەگریت، ئەو لە نۆساڵیدایە ئەوەندە گەورە بووە کە بتوانێت فێری دانوساندن ببێت تا ببینێت چەندە دەتوانێت چاودێری سەگەکەی بکات. باشترین ڕێگەی دەستپێکردنی دانوستاندن

ئەوەیە، کە لەگەڵیدا سەبارەت بە سەگ زۆرقسە بکەیت گەرمی و گوڕی نیشانی داخوازیەکەی ئەو بدەیت. ئەگەر داخوازیەکەی لات پەسەندە، بەڵام ئەگەر پەسەند نابیینیتەوە، خۆت دور بگرە لە نەرمبوون، ئەگەر بەڕاستی ناتەوێت سەگ لەماڵەکەدا بێت، ئەوا چەند جارێك دوای بخە و دواتریش زیاتر جدی و توند بە. دەربارەی ڕەگوڕیشەکەی، قەبارەی، ئایا تولە سەگ بێت یان پێگەیشتوو، ئەی توکەکەی درێژ بێت یان کورت. وەزاجی سەگەکە و تێچونەکەی ، وهانی بدە لەسەر زۆر سەگ بخوێنێتەوە. ئەوەش بوارێکی باشە کە خوێندنەوە بترخێنێت کە چەند بەسودە. ئەگەر لە شارێکی گەورەدایت، ڕیکلامەکانی ڕۆژانە بخوێنەرەوە. بەتایبەت ئەو پێویستیانەی کە هەیە بۆ چاودێری کردنی سەگە بەرەڵاکان. بچن بۆ سەردانی هەندێك لە سەگەکان، و گرنگی پێبدە" ئەوە ڕێگەیەکە بۆ نزیك بوونەوە و خۆئامادە کردن بۆ دانوستاندن، لەو کاتانەشدا لەسەر چاودێری کردنی سەگ قسەی لەگەڵ بکە، چۆن و چەند دەیکات. چونکە ئەو تەمەنی نۆ ساڵە و پێشبینی زۆری لێ مەکە. خواردن پێدانی و پیاسە پێکردنی شتێکە کە دەتوانێت بەوی بسپێرێت. ئەگەر لەشاری گەورەدا دەژیت ئەوەی بۆ ڕونبکەرەوە بۆچی پێویستی بە ئامێری پیوپەر سکۆپەر دەبێت و چۆنی بەکاربهێنێت. مەبەستم ئەوە نییە کە داوای لێبکەیت کاتێك سەگەکە لەناو ماڵەکەدا پاشەڕۆیکرد پاکیبکاتەوە، چونکە ئەوە زۆرپێشبینی نەکراوە. ئەوە بۆ ئەو قورس دەبێت. چونکە پاککردنەوەی ناو ماڵەکە نابێت زۆر کات بگرێت. پێویستە بەیەکەوە بگەنە ڕێککەوتنێك وەك سەرەتا، باشترە کە یەك سەگی فێرکراو بکڕن. هەوڵبدە سەگێك بکڕن کە بەدڵی ئەو بێت نەك سەگێك کە بەدڵی خۆتان بێت، یان ئەو سەگە بێت کە بەمنداڵی خۆتان حەزتان لێبوە. ئەوەت لەیاد نەچێت

کە هەرزەکاران زۆر پێویستیان بە خۆشەویستی هەیە. هەروەکو منداڵی بچوکتر، کە ئەوان کەمتر کێشە دروست دەکەن وەك لە هەرزەکار. ئێمە ئەو ڕاستیەمان بیر دەچێتەوە و وەك پێگەیشتو مامەڵەیان دەکەین. ئەوان گەورەش نین. **زۆر پێویستە داهێنەر بیت تا هەرزەکارێکت خۆش بوێت بە تەواوی.** ئەوان هێشتا گوێت بۆ دەگرن هەتا ئەگەر ڕازیش نەبن لەسەر قسەکانت، تۆ لە جیهانی چۆنایەتیاندا هەر زۆر پارێزراویت. چارەروانی کێشە مەکە، بە قسەکردن و پێکەنینەوە پارمەتی هەرزەکارەکەتان بکە. ئەمانە هەموی وەکو کۆکردنەوەیە لە حسابی بانکیدا. کە دەتوانیت لێی ڕابکێشیت کاتێك ناکۆکی دروست دەبێت لە نێوانتاندا. ئەگەر ژن و مێردێك بازنەی چارەسەریان کێشا و فراوانیان کرد بۆ بازنەی چارەسەری منداڵ — باوان ئەوا شتێکی سروشتی دەبێت فراوان بکرێت بۆ بازنەی چارەسەری خێزان. ئەگەر سەیری ئەو خێزانانە بکەیت کە بەیەکەوە باش دەژین. دەبینیت ئەم بازنەیە لە کاردایە. خێزان بەیەکەوە ڕێکدەخات وەك یەك یەکەی یەکگرتوو بۆ یارمەتیدانی یەکتر. مامەڵە لەگەڵ هەموو کێشەیەکدا دەکەن کە دێتە پێشەوە. خێزانی کۆنترۆڵی دەرەکی کاتێك کێشەیەك سەرهەڵدەدا یەکتری لۆمە دەکەن. هەمو یەکێکیان ئەوە دەزانێت کە گونجاوە بۆی، بەڵام بەدەگمەن بیر لەوە دەکاتەوە کە گونجاو بێت بۆ خێزانەکە هەمووی. باوەڕی بازنە دەپارێزێت و بەهێزی دەکات. هەرچەندە تۆ و منداڵەکانت لەناو ئەو بازنەیەدا بن جا بەیەکەوە بن یان جودا بن. هەر باشترین بواری کامەرانیتان هەیە.

مامەڵەکردنی ئەو منداڵانەی بەدرەفتاریان بەرامبەر کراوە یان ئەو گەورانەی کە لە منداڵیدا بەدرەفتاریان لەگەڵ ئەنجامدراوە.

ئەگەر بەد رەفتاریەکە تا ئێستاش بەردەوام بێت، پێویستە تەواوی هەوڵی خۆمان بدەین بۆ راوەستاندنی. سەرەتا دەرهێنانی ئەو منداڵەیە لەو هەڵوێستە خراپە. بەڵام لە زۆرجاردا، کاتێك دەردەکەوێت کە کردارەکە راوەستاوە. بەڵام ئەو منداڵە هەر پێویستی بە یارمەتی هەیە بۆ ئەوەی لەگەڵ ئەو رووداوەدا بتوانێت مامەڵە بکات، زۆربەی جار هەرگیز کەسی لەو کارە خراپە ئاگادار نەکردۆتەوە. لە منداڵیدا لە کاتێکدا بەدرەفتاریەکە دەوەستێت. بەڵام وەکو هۆکارێکی کێشە لە گەورەییدا دەردەکەوێتەوە. لەوانە بەدرەفتاریەکە جەستەیی بێت. و سێکسی نەبێت. وەکو ئەو منداڵانەی لێیان دەدرێت. لەوانەیە دەروونی بێت، وەکو پەروەردەکردنیان لەناو شەپۆلێك لە هەرەشە و رەخنە و لۆمەکردن و جارجار پشگوێخستندا. یان لەوانەیە سێکسی بێت، واتە جەستەییە و دەروونیشە. کەواتە کۆی هەرسێکیانە.

وەك دەبینرێت یەکێك یان چەندێك لەو گەورانەی کە چاودێری منداڵەکە دەکەن بەدرەفتاری لەگەڵدا دەکەن. وەك باوانی خۆیان، یان زڕدایك یان زڕباوك، نەنك یان باپیرە. پور و خاڵ ، مام. باوك و دایکی جێگرەوە(تەبەنی) و هەندێکجار دراوسێش. منداڵەکە باوەڕی پێیان هەیە. ئەوانە بەزۆری بەرپرسن لە بریندارکردنی. پەندێکی کلاسیکی هەیە کە دەڵێت" ئەو منداڵانەی کە بەدرەفتاریان بەرامبەر کراوە بەتایبەت ئەوانەی لە رووی سێکسیەوە بەدرەفتاریان پێ کراوە تا ئەو کاتەی درك بەوە نەکەن ئەوە بەدرەفتاریە ناتوانن مامەڵە لەگەڵ ئەو رووداوەدا بکەن. تا دەگاتە ئاستی

بەرەنگاربونەوەی کەسەکە، کە ئەو کارەی کردووە. بۆچونێکی وا هەیە، کە ئەو کەسەی بەدرەفتاری لەگەڵ کراوە ناتوانێت بەتەنیا بەرەنگاری ئەو رِوداوە بێتەوە پێویستی بە چارەسەری دەرونی هەیە بۆ ئەوەی بەرەنگاری ئەوە ببێتەوە لە رِێگەی پرۆسەی چارەسەرییەوە، ئەو رِێنماییکارانەی باوەڕیان بەوەیە کە ئەم کەسانەی توشی ئەم ئازارە بونەتەوە، ئیتر ئەگەر ئەوە بەمەبەست کرا بێت یان نا. فێریان دەکەن کە ئەوان قوربانی و بێتوانان تا ئەو کاتەی لە پرۆسەیەکی رِێنماییدا ئەو رِوداوە جارێکی تر بەبیری خۆی دەهێننەوە. ئەگەر وا نەکەن ئەوا هەر بە قوربانی و بێتوانا دەمێننەوە.

تیۆری هەڵبژاردن بۆچونێکی تری بۆ بەدرەفتاری هەیە، تیۆری هەڵبژاردن بۆ ئەو منداڵانە کە ئێستا گەورە بوون فێریان دەکات کە ئەوان دەتوانن یارمەتی خۆیان بکەن. ئەوان ئیتر حسابی قوربانیان بۆ ناکرێت مەگەر خۆیان ئەوە هەڵبژێرن کە ئەو بۆچونەیان هەبێت بۆ خۆیان. تیۆری هەڵبژاردن بۆیان رِون دەکاتەوە ئەو شێوە بیرکردنەوەیەی کە دەبێت بەدرەفتاری زیندو بکەنەوە تا رِوبەروی ببنەوە ئەوە نەک تەنها کاریگەر نییە بگرە زەرەری هەیە، ئەوە وەکو ئەوە وایە کە بەگوێی کەسەکاندا بچرپێنین، کە ئێوە قوربانین ناتوانن خۆتان هاوکاری خۆتان بن. ئەوە لە ژێر سایەی هەر هەلومەرجێکدا بێت زەرەرمەندە. کەسانێك هەن کە لە منداڵیدا یان لە گەورەیدا بەدرەفتاری زۆر خراپیان بەرامبەر کراوە بێ چارەسەری باوو بێ ئەوەی بزانن تیۆری هەڵبژاردن چییە یارمەتی خۆشیان داوە. ئەوان بەو ئەزمونە ناخۆشانەوە کە هەیانبووە. توانیویانە فێری متمانە کردن بن بە کەسانی تر. ئەو کەسانە ئەگەرچی ئازارو ئەشکەنجەیان بینیبوە، بەڵام هێندەی بەردەوامیان نەخواردووە.

ئەو منداڵ و گەورەساڵانەی کە نەیانتوانیوە باش لەگەڵ ئەو بەدرەفتاریەدا مامەڵە بکەن ئەوا پێویستیان بە ڕێنماییکردنی باش هەیە کە ئاشنایان بکات بە بۆچوونەکانی تیۆری هەڵبژاردن دەربارەی ئەو ڕووداوانەی ڕوویانداوە و چۆنیەتی ڕوبەڕووبونەوەی. گرنگترین شت کە تێبگەن ئەوەیە کە ئازار ئەشکەنجەی ئەوان بە هۆی بەدرەفتاریەکەوە نییە، بەڵکو بە هۆی ئەوەوەیە کە متمانەیان بە کەسانی تر لە دەستداوە یان لەوانەیە هەر فێرنەکراین کەچۆن متمانە بە کەسانی تر بکەن. بەدرەفتاری سێکسی یەکێکە لە خراپترین بەدرەفتاریەکان، چونکە منداڵ متمانەی بەو کەسە هەبوە کە بەدرەفتاری بەرامبەر کردووە.

بە هەمان شێوەی کە لە باسی پەروەردەدا ڕونمکردۆتەوە، فێربونی متمانەکردن ڕۆڵی گرنگی هەیە لە پڕکردنەوەی پێداویستیەکاندا. ئەو منداڵانەی کە بەدرەفتاریان بەرامبەر کراوە وا هەست دەکەن کەئیتر نابێت متمانەیان بە خەڵکی هەبێت. کاتێك لەسەر دەستی ئەو کەسانەوە زەبریان بەرکەوتوە کە لە جیهانی چۆنایەتیاندا جێگایان هەبووە، چۆن دەتوانن ئیتر متمانە بەکەسی نامۆ و نەناس بکەن. خاڵێکی کە دەبێت ئەم منداڵانە فێربکرێن ئەوەیە کە زۆربەی خەڵك بەدرەفتار نین و جێی متمانەن. هەروەها ئەوە فێربکرێن چۆن ئەو کەسانەی جێی متمانەن لەو کەسانە جیابکەنەوە کە ناتوانین متمانەیان پێ بکەین. لە بنەڕەتەوە پێویستە بە ئاگاییەوە مامەڵەی خەڵکی بکەن پێش ئەوەی باوەڕیان پێ بکەن. زیاتر ئاشنایان ببن. ئەوان دەبێت زۆر وشیار بن تا جارێکی تر زەبریان بەرنەکەوێتەوە و باوەڕی بە خەڵکی لە دەست نەدەن.

ئەوان وەکو ئەو کەسانەن کە هەر لە لەدایکبونەوە بیناییان لەدەست دابێت و ئێستا بۆیان گەڕابێتەوە. ئەگەرچی ئێستا دەتوانن ببینن، بەڵام ناتوانن بەشێوەیەکی ئاسایی سود لە هێزی بیناییان وەربگرن یان بەدەربڕینێکی تر. ئەوان دەبێت فێربن چۆن دوبارە چاویان بەکار بهێننەوە. منداڵان و پێگەیشتوانی کە بەدرەفتاریان بەرامبەر کراوە دەبێت ئەو خۆشەویستی ئەو کەسانە ئەزمون بکەن کە خۆشیان دەوێن، یان باوەڕیان پێیانە، واتە جارێکی تر فێری خۆشەویستی و متمانەکردن ببنەوە. بۆ ئەوەی ئەمە ئەنجام بدەن پێویستە زاڵ بن بەسەر ئەو بیرۆکەیەی، کە ئەوان قوربانین و تەواو شێواون. شتێکی عاقڵانەیە کە وشیار و بە ئاگا بن. بەڵام نەک خۆیان هەربە قوربانی بزانن.

بەرێگەی چارەسەری واقعی ڕێنمایی بکرێن، و بەتەواوی تیۆری هەڵبژاردنیان فێربکرێت کە ئەوە شتێکی زیاتریان بۆ دەکات وەك لەوەی بگەڕێنرێنەوە بۆ ئەو قۆناغەی بەدرەفتاریان بەرامبەر کراوە. چاوپێداخشانەوەی ئەزمونە بەدرەفتاریەکە ئەوان بەهێز ناکات. ئەگەر تۆ بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ برسی بیت پێویستت بە خۆراکە. نەك ئەوەت بۆ شیبکرێتەوە تۆ بۆ خۆراکت نەخواردووە. لەوانەیە هەتا برینە دەرونییە توندەکانیش چاکبێتەوە. تەنها لە ڕێگەی ئەزمونکردنی خۆشەویستی و بەدەستهێنانی متمانەوە.

تیۆری هەڵبژاردن ئەوە ڕون دەکاتەوە کە هەموو کێشەکان کێشەی ئێستایە، چونکە پێداویستیەکان دەبێت لە ئێستادا پڕبکرێنەوە. تۆ ناتوانیت لە ئێستادا خۆراکی ژەمە لە کیسچوەکان بخۆیت نە ئەوانەی کە لە ئاییندەدا دەبێت بیخۆی، دیارە دەتوانیت بۆ ئاییندە خۆراکی باش هەڵبگریت هەروەك چۆن هاوڕێیەتی باش دروست دەکەیت. بەڵام نیشانەی

کامەرانیت لەگەڵ هاورێکەتان ئەوەیە کە لە ئێستادا لەگەڵ ئەودا خۆشحاڵ بیت. کەسێکی کە بەدرەفتاری بەرامبەر کراوە بەهۆی ڕابردوی ناخۆشەوە لەوانەیە کەمتر لە کەسانی تر بتوانێت لەگەڵ ئێستادا مامەڵە بکات، بەڵام بێتوانا نییە. کێشەی ئەو ڕابردووە، بەدرەفتاریەکان، پشتگوێ خستنەکان، ڕەتکردنەوەکان، ئەوانە کێشەی ئەو نین لە ئێستادا، کێشەی ئێستای ئەو لەکێشەی کەسەکانی تر جیاواز نییە کە کێشەی پەیوەندیەکانە. هەموومان پێویستمان بە ڕازیبوونە لە پەیوەندی لەگەڵ کەسێکدا کە متمانەمان پێی هەیە.

(تێری)ژنێکی سی و سێ ساڵە بوو بەهۆی ڕازی نەبوونی لە پەیوەندی سێکسیەوە هات بۆ لام. هەر ئەوەندەی کە دەیەوێت لە مێردەکەی نزیک بکەوێتەوە. ئەو شێوە ڕەفتارێك هەڵدەبژێرێت کە پەیوەندیەکە تێکدەدات. چی دەکات ئەوە گرنگ نییە. باسەیرێك بکەین بزانین چۆن چارەسەری واقعی بەکار بهێنین. من ڕێنمایی ئەوم کرد. تەرکیز دەخەمە سەر ئەوەی کە چیم کرد بۆ ئەوەی بە ناڕاستەوخۆ ئەو لە ڕابردوەوە بهێنمەوە بۆ ئێستا و فێری متمانەکردنی بکەم. ئەوەی من کردم ئەوە تەنها ڕێگەی ئەنجامدانی چارەسەری واقعی نییە. بەڵام ڕێگەیەکی باشە. چارەسەرسازەکانی تر دەتوانن بە شێوازی جیاواز چارەسەری واقعی بەکاربهێنن. بەڵام هەموومان لەیەك ئاڕاستەوە بەرەو پێشەوە دەڕۆن.

" تێری بڵێ چیرۆکەکەتم بۆ باس بکە، هەرکەسێك کە دێتە لام چیرۆکێکی هەیە، زۆر حەز دەکەم چیرۆکەکەت ببیستم."

"هیچ چیرۆکێك لە ئارادا نییە من کەسێکی بەختەوەش و تەنهام. باشە لەڕاستیدا نابێت ئەوە بڵێم. کارێکی باشم هەیە و هاورێکانم خۆش دەوێن

بەڵام ژیانی کۆمەڵایەتیم هەمیشە خراپە. یەکێ لەهاورێ باشەکانم باسی تۆی بۆ کردم. لەگەڵ ئەودا لەسەر ژیانی خۆشەویستی بەربادم زۆر قسەم بۆ کردووە ئەو لەهەوڵی ئەوەدایە یارمەتیم بدات. ئەو ووتی تۆ یارمەتی کوڕی مامەکەیت داوە، ووتی کاتێك کوڕی مامەکەی هاتۆتە لاتان گۆڕاوە. کوڕە مامەکەی کەمێك لەسەر چۆنیەتی کارکردنت قسەی بۆ کردووە، بەڵام نەیویست شتێ لەو بارەیەوە بەمن بڵێ نەك خۆی باش تێنەگەیشتبێت. هەر چۆنێك بێت من یارمەتیم دەوێت. دەفتەری بیمەکەم جێی زۆری تیانەماوە. من ئەمساڵ تەنها دە دانیشتن دەتوانم بێم بۆ لات. ئەگەر لەوە زیاتر درێژە بکێشێت ناتوانم خەرجیەکەی دابین بکەم. پارەی ئۆتومبێل و کرێی خانوو و جلوبەرگ، شتێکی ئەوتۆم پێ ناهێڵێتەوە. لە ئێستادا دەبێت پارەی یەك کلینیکی ددانیش دابنێم. ئایا دەتوانیت یارمەتیم بدەیت؟ من بیستومە چارەسەری زۆر درێژە دەکێشێت. من نامەوێت چارەسەری دەستپێ بکەم و لە نیوەدا جێی بهێڵم. ئێستا کە ڕەوشی خۆمم پێ ووتی دەبێت بڵێم من کێشەی سێکسم هەیە لەگەڵ مێردەکەمدا. سەرەتا باش دەست پێ دەکەم بەڵام دواتر باش ناڕۆمە پێشەوە."

"ماوەی چارەسەری بەندە بە خۆتەوە. ئەگەر بتەوێت خۆت باشتر بناسی لە دە دانیشتندا زۆر شت دەتوانین بکەین. چارەسەری من وەك پزیشکی ددان نییە. تەنها دەمتان بکەنەوە تا پزیشك لە ددانەکانتاندا ئیش بکات. بەڵام من ناتوانم ژیانی خۆشەویستی تۆ دروست بکەم تەنها دەتوانم هاوکاریت بکەم تا خۆت ژیانی خۆشەویستی خۆت دروست بکەیت. کارەکەم وەك کاری دوای چونە لای پزیشکی ددانە کە چۆن چاودێری ددانەکانتان دەکەیت و دەیپارێزیت. جیاوازیەکە ئەوەیە کە تۆ ئێستا وەك ئەوەیە کە دەستت

پێکردبێت. هەر لەم خولەکەوە فێر بێت کە چۆن باشتر چاودێری ژیانی بکەیت. ئێمە قسە دەکەین من پرسیارت لێ دەکەم. تۆش بەو شێوەیە یارمەتیم دەدەیت کە بەوردی باسی ئەوە دەکەیت کە چیت هەڵبژاردوە بۆ ژیانت تا ئێستا. من وشەی هەڵبژاردن زۆر بەکاردەهێنم چونکە باوەڕم وایە ئێمە خۆمان ئەوە هەڵدەبژێرین کە دەیکەین، پێویستە تۆش ئەوە فێربێت کە باشترین هەڵبژێریت ئەگەر بتەوێت دڵخۆش بیت. پێم بڵێ چی ڕویداوە لە کۆبوەوە پێت خۆشە دەست پێ بکە."

" پیاوەکانی، من پەیوەندیم دەوێت، بەئاسانی ئاشنایان دەبم. دیارە زۆربەیان گرنگی ئەوتۆیان بۆم نییە، بەلام لەگەڵ ژمارەیەکی کەمیان دەتوانم بگونجێم. بەلام دوای ماوەیەک جیادەبمەوە. هەر جارێك کە لەگەڵ یەکێکیاندا زۆر پەیوەنیەکەمان نزیك دەبێتەوە. پەیوەندیەکە خراپ دەکەم. دەربارەی (تام)کە ئێستا شوم پێکردوە، هەمان شت خەریکە ڕوبدات. ئاریشەی ئەویش وەکو ئاریشەی ئەوانی ترە. لەگەڵ یەك پەیوەندی دەبەستین بەلام من پەیوەندیەکە خراپ دەکەم."

"وردتر قسە بکە، من دەبێت تێبگەم بە وردی چی ڕودەدات، هەمو شتێك بڵێ" ئەوە یارمەتیم دەدات. پەیوەندی خۆت لەگەڵ تام چۆن خراپ دەکەیت؟"

ورد قسەکردن زۆر گرنگە، ژیان دیقەتی پێویستە" ڕستەی گشتی (من خراپی دەکەم) لە چارەسەریدا بەهای ئەوتۆی نییە. لە چارەسەریدا وردەکاریەکان گرنگن.

" ئێمە لەسەرەتای هاوسەرگیریمان پەیوەندیەکەمان باش دەستپێکرد. هەر لەسەرەتادا پەیوەندی سێکسی باشمان هەبوو. دواتر پێشبینیەکانم دەست

پێکردەوە. هەتا بابەتی زۆر وردی ئەوم ڕەخنە دەکرد. بەمنی ووت یەکێک لە هاوکارەکانی کە ژنە داوای لێ کردووە دوای ئەوەی کارەکەیان تەواو بوو بیگەیەنێت بۆ ماڵەوە" بەیانیان خۆی دەچێت بۆ سەر کار، بەڵام بۆ ئێواران دەبێت یەکێک بیگەیەنێتەوە. من زۆر توند تووڕە بووم ووتم ئەکو بەتاما بیت لەگەڵی بخەویت. قسەکانم گاڵتەجاری بوو، چونکە ئەو ژنە لە تەمەنی دایکیدا بوو، بەڵام من تووڕە ببوم. لە هەرشتێك بێت تووڕەبون دروست دەکەم. جارێك من لە ئاتۆی سەر دەستی بێزار بووم. تەلەفونم بۆ ناکات لەو کاتانەی کە دەڵێت تەلەفون دەکەم. ئەمە هەر دەڕوات زیاتر و زیاتر دەبێت. هەموو شتێك بەوە کۆتایی دێت کە من بەوە تاوانباری دەکەم و دەڵێم تۆمنت خۆش ناوێت. بەڵام بەڕاستی چۆن منی خۆش بوێت؟ هەر ماوەیەکی کورتە کە یەکترمان ناسیوە چۆن هەر زو زوو لۆمەی دەکەم. من پێی دەڵێم ئەو تەنها بۆیە من دەبینێت چونکە سێکسی لەگەڵ دەکەم. من زۆر دڵڕەق بووم لەگەڵیدا ئەمەش ترسناکە. شەوێکی تر ئەو تووڕە بوو ووتی" ڕاست دەڵێت من تۆ تەنها بۆ سێکس دەبینم"دیارە ئەو قسەی ناشرینی نەکرد ئەو وەك من بێئەدەب نییە. ئەو وتی" بەڵێ من حەز دەکەم خۆشەویستیت لەگەڵ بکەم ئەوەش بەلگەیەکی جوانە بۆ یەکتر بینینمان، ناتوانم بیر لە شتێکی باشتر لەوە بکەمەوە".

" دواتر"

" من تەقیمەوە، پێم ووت من تەنها ئەوەم ناوێت کە سەرجێیی بکەین، من شتی زیاترم دەوێت. دەستم کرد بە هات و هاوار و گریان و دەمکێشا بەسەر سنگیدا. ئێمە لە تەنیشت یەکەوە بووین. کوڕی بێچارە بەرز بوەوەو جلەکانی لەبەر کردو ژوورەکەی جێهێشت. منیش هەستام و دوای کەوتم لێی پاڕامەوە

که ئەڕوات، ئەو مایەوە و شەوێکی باشمان تێپەڕاند، بەو شەو و هەرایە شەوەکەمان خۆش کرد، بەیانیەکەی زۆر باش بووین، بەلام ئەو کاتەی ویستم بچم بۆ کار(لەم وەرزەدا شەفتی بەیانیانم) مـن فیشـەکێکی جیابونـەوەم تەقاند، پێم ووت ئەگەر جارێکی تر له جێگاکە بەرزبیتەوە و بتەوێت بڕۆیت، ئیتر کۆتایمانە. من پێویست نەبوو ئەوە بکەم، هـەر ئەوەنـدەی ئـەوەم ووت هەستم کرد پەشیمان بومەتەوە، شتێك هەڵەیـه لـه منـدا، لـەودا نییـه، بۆیه بڕیارم دا بێم بۆ لات، چونکه تا ئێستا ئەمیان باشترین پیاوە، کار دەکات و ناخواتـەوە، ئـەویش ژنـی تـەلاق داوە بێگومـان، هـەمویان بێجگـه لەوانـەی هاوسەریان هەیە، هەموریانم تاقیکردۆتەوە ، من ژیانی خۆم تێکدەدەم نازانم بۆ؟"

هۆکاری کێشەکەی دیارە، تێری متمانەی به تام نییه و بەهیچ یەکێك لەوانەی که پێشتر شوی پێکردون متمانـەی نـەکردووە. لام باشـه ئـەو کێشـەیه هـەر ئێستا بخەمە ڕوو، هیچ هۆکارێك نییه که ئاماژەی پێ نەکەم. ئـەوەی دیارە نیسراحەته لەگەڵمدا، ئەو ڕووداوانەی که له ژیانیدا ڕوویداوە، لەوانەیه پێم بڵێ؛ بابیبینم چی دەبێت.

" بەلای تۆوە وشەی متمانه چ واتایەکی هەیە؟"

" ئەگەر بتەوێت بڵێت من متمانەم به پیاوان نییه .، ڕاست دەڵێت من باوەڕم پێیان نییه. جا بۆچی متمانەیان پێ بکەم؟"

" لەوانەیه بەهۆی ئەوەوە بێت که ووتت" که پیاوێکی قۆزە، بەلام تۆ لەوە دەترسیت که نزیکی بیتەوە. ئەوە هۆکارێکی سەیرە، لەوانەشه ڕاست بێت."

" ببینه ئەو تەلاقی وەرگرتوە دو منداڵیشی هەیە، خەرجی منداڵەکان لەسەر شانی ئەوە. ئایا ئامادەیه به کەسێکی وەکو من خێل و خوار ڕازی بێت؟ من

چ باشەیەکم بۆی هەیە؟ کەواتـە بۆچی متمانـەی پـێ بکـەم؟ بۆچی متمانـە بەهیچ کامێکیان بکەم دوای ئەوەی پێیدا تێپەڕیوم."

من لەسەر ئەوە هیچم لەو نەپرسی، ئەو خۆی دەبێت پێم بڵێ، ئەگەر لەسەر ئەو ڕوداوە لێی بپرسم. بە هۆی پرسیارەکەمە زۆر گرنگی پێدەدات. دەبێت بیرکردنەوە لەو ڕوداوە بوەستێنێت بۆ ئەوەی ئیتر پشتی پێ نەبەستێت لە ڕەفتاری خۆدور خستنەوەی لە پیاوان لە ئێستادا. ئەو بیر لـەوە دەکاتـەوە کە پێم بڵێت یان نا، من هیچی پێ ناڵێم. دوای بێدەنگیەکی دوورودرێژ، دوبارە قسەی دەست پێ کردەوە و بە نیگایەك سەیری من دەکات وەك ئەوەی بڵێ "چیتە بۆ لێم ناپرسی چی ڕویداوە؟"

" من پەروەردەیەکی باش نەکراوم، دە دانیشتنی دەوێت تا قۆناغی منداڵیم باس بکەم. من لەسەر منداڵێتی خراپ خوێندومەتەوە، چۆن هەموویان خراپتر دەکەن. دەتەوێت گوێ لە قۆناغی منداڵیم بگریت ؟ بڕوام وایە دەتـەوێت. ئەوە ئەو شوێنەیە کە هەموو شتێکی تیادایە. وانییە؟ منداڵیم. چیم بەسـەر هاتووە لە منداڵیدا، دایکم پێم دەڵێت، کە بەداخەوەیە بۆم ئێستا. بەڵام ئـەو کاتە بۆم بەداخەوە نەبووە."

زۆرباشە ئێستا کاتی ئەوە هاتووە بپرسم. ئەو خۆی دەیەوێت کێشەکەم پـێ بڵێت.

" کێ بوو، باوکت، یان زڕباوکت یان هاوڕێکانی دایکت؟."

" باوکم نەبوو، کـاتێ شـەش سـاڵ بـووم ڕۆیشـتوە. ئـەوە هاوڕێکانی دایکم بوون، سیانیان، کاتێ دەستی پێ کرد کە من نۆ سـاڵان بـووم" کۆتـایی پـێ نەهات تا من ماڵم جێ هێشت. ئەو کاتە حەڤدە سـاڵ بـووم. دایکم هەندێك پـارەی پێـدام، وا تـەخمینم کـرد کـە هەسـتی بـە تاوانبـاری دەکـرد، وا

دەریدەخست کە نازانێت، بەڵام دەیزانی چی ڕوودەدات. باوەڕم وابوو کە دەترسا لەوەی هاوڕێ پیاوەکانی لەدەست بچێت. ئەگەر باوەڕت بەوە بێت کە من کچی شەقامەکان بم ئەوە دەبێت دایکم ببینیت. دایکم دەیزانی بۆ کوێ دەڕۆم" هەمیشە بەیەکەوە پەیوەندیمان هەبوو. ماوەیەك لەگەڵ کچێکی هاوڕێم بەیەکەوە دەژیاین. ڕۆژانێکی زۆر قورس بوو، بەڵام تێپەڕی. دوای ئەوەی لە یەك سەنتەری فرۆشتن کارم پەیدا کرد. کەسێکی زیرەکم. لە هەژدە ساڵیدا بوم بە بەڕێوبەری کۆنترۆڵ. ئیشەکانم باش ڕادەپەڕێنم. ژیانم یەك خاڵی ئەرێنی هەیە. لە ڕوی ناسینی پیاوانەوە. فرۆشگاکە لە ناوچەیەکی باشدایە" من مامەڵەی پیاوانێك دەکەم کە تایبەتمەندی باشیان هەیە. ئەو پیاوەی ئێستا لەگەڵیدا دەژیم یەك ستودیۆی دەنگی هەیە کارەکەی باشە."
ئەو بەتەواوەتی ماف خۆیەتی کە متمانە بە پیاوان نەکات، بەڵام خۆ جینەکانی یادەوەریان نییە. ئەوان ئێناگەن کە سستەمیان لێکراوە. جینەکانی خۆشەویستی و پەیوەندیان دەوێت ئێستا ئەو ئەوەی هەیە. ئەو لەگەڵ هاوسەرەکەی پەیوەندی هەیە. خۆشی دەیڵێت کە پەیوەندیەکەی باشە و چێژی لێوەردەگرێت. بەڵام ئەگەر تیۆری هەڵبژاردن ڕاستە. من دەبێت سەیری ئایندە بکەم. ئەگەر دوبارە بەدوای بەدڕەفتاریەکانیدا بڕۆم چ سودێکی هەیە؟ ئەو ئێستا ژیانی خۆی هەیە. لەگەڵ دایکدا پەیوەندی هەیە و لێی ڕازیە. دایکی کە دەبوایە چاودێری لێبکردایە، بەڵام نەیکردووە. پیاوەکان نەدەبوایە ئەو کارە لەگەڵ ئەودا بکەن، بەڵام کردویانە، باوەڕم وایە ئەو چاوەڕێی ئەوە دەکات کە من بیگێڕمەوە بۆ ڕابردوو، تا ئەو ڕوداوانەی کە ڕویان داوە سەرزەنشت بکەم. بەڵام ئەو کارە چ سودێکی بۆ ئەو دەبێت؟ ئایا دەتوانین ئەو ڕوداوانە بسڕینەوە؟ سەرزەنشت کردنی دایکی

سودێکی هەیە. دایکی وەکو کەسێکی بێیارمەتی دەبینێت وابزانم ئەوەش
باشترین شێوەیە، کە دایکی پێ ببینێت. من بەرەو ئەو ئاراستەیە ناچم.
ئەوە بۆ ئەوە بەسە کە لەناو ئەو ڕوداوانەدا ژیاوە جارێك. ئەو پێویستی بەوە
نییە کە بگەڕێتەوە ناو ئەو ڕوداوانە دوبارە. دیارە کە هەندێك خاڵی بەهێزی
هەیە. من یارمەتی دەدەم کە بتوانێت لەسەر ئەو خاڵە بەهێزانە خۆی بونیات
بنێتەوە.

" زۆر باشە وێنەکەم بۆ ڕون بۆوە. من ڕێنماییم بۆ ژنانێك کردوە کە
بەدڕەفتاریان بەرامبەر کراوە. هەندێکیان هێندەی تۆ خراپ نەبون،
هەندێکیش دۆخەکەیان خراپتر بووە. پێم بڵێ باشی چییە کە لە مارکێتێکدا
کار بکەیت؟ تۆ ووت هاوڕێت هەیە لەو مارکێتە."

" باشی ئەو کارە ئەوەیە کەمن موچەیەکی باشم هەیە کە دەتوانم بێم بۆ لای
تۆ. هاوکارەکانم خۆش دەوێن. شەفتەکانی کارکردنی ئەوێم پێ خۆشە،
چونکە شەوانە ڕۆژیە. تامم کاتژمێر ٤ ی بەیانی ببینی. لە کاتەدا کڕیارم
نەبوو توانیم قسەی لەگەڵ بکەم. سەرۆکی کارەکەم زۆر کەسێکی باشە. ئەو
دەزانێت من کەسێکی زۆر بڵێم و باوەڕی وایە کە ئەو تایبەتمەندیە بۆ ئەم
جۆرە کارانە باشە. کاتێك ئیشمان زۆرە وەك بروسکە کار دەکەم و قسەش
دەکەم. من لە ناسینی کڕیارەکان چێژ وەردەگرم. من خۆش بەختم کە ئەو
کارەم هەیە."

" کاتێك هاتیتە ناو کلینیکەکەوە ووتت من کەسێکی بێبەختم، بەڵام وا
دەرناکەوێت؟"

" من لێرە و لەگەڵ ئێوەدا بێبەخت نیم. کاتێك مرۆڤ لەسەر خۆی قسە
دەکات هەست ناکات کە بێبەختە، بەڵام کاتێك تام هەڵدەستێ بڕوات، هەست

دەکەم بێبەختم. من تامم خۆش دەوێت خەریکە ئەو لەدەست دەدەم. هەر بۆیە هەست بە بێ شانسی دەکەم. دوێنێ شەو بە هەموو وجودمەوە ئەوەم هەست پێ کرد. لە ستدیۆکەیەوە تەلەفونی بۆ کردم وتی سێ کاتژمێر درەنگتر دێمەوە ، بەڵام چوار کاتژمێر دەرەنگتر هاتەوە. نزیکەی تا نیوە شەو نەهاتەوە من قسەشم نەکرد. ئەو ستدیۆکەی خۆش دەوێت. کاتێک هاتەوە ترسم لە دەموچاویدا بینی. لەو کاتەدا من وەك بورچی زەهرەمار بووم. وەکو ئەو کاتەی منداڵ بووم و ئازارم دەچەشت. ئێمە خواردنمان خوارد و سێکسمانکرد و خەوتین بەڵام ئەوەم لا خۆش نەبوو. دیارە ئەگەر بمهێشتایە ئەو بە ویستی خۆی ڕەفتار بکات . لەوانەبوو دۆخەکە باشتر بێت. من بیرم لەوە کردەوە کە من ژنێکی میهرەبانیم شتەکان باشە نەك ئەو کاتانەی کە خراپ دەبم. دەتوانیت تێبگەیت من بۆچی لێرەم، وایە؟"

بواری دەدەمێ ئەو وەڵامەی پێ دەڵێم کە بەدوایدا دەگەڕێت، بەڵام بەشێوەیەك وەڵامی دەدەمەوە کە دەریبخات من باوەڕم نییە کە ئەو بەتەواوی داڕوخابێت لە ژیانیدا. زۆر قسە دەکات. ئەوەش باشە. زوو دەناسرێت وزوش دەکرێتەوە. دەیەوێت دڵخۆش بێت. پەیوەندییەکان بۆی گرنگە. وادیارە کە مورتاحە لەگەڵما. منیش لەگەڵیدا مورتاحم. دەتوانم هەست بەوە بکەم، کە ئەوەی بیری لێدەکەمەوە سەبارەت بەوەی ڕوداوە زۆر گرنگە بۆ ئەو. دەبێت بە جۆرێك مامەڵەی بکەم، کە وا بیر نەکاتەوە ڕوداوەکانی ڕابردوو بۆ هەمیشە زەبری بەو گەیاندووە.

" تۆ بەهۆی ڕۆژانی منداڵیت لێرەیت. تۆیان چەوساندۆتەوە و دایکت وەك پێویست تۆی نەپاراستوە. وا بیر دەکەیتەوە کە ئەوە ئەو شتەیە من بەدوایدا دەگەڕێم – کە ئەوە هۆکاری بێ متمانەیی تۆ بێت بە پیاوان – باشە

منیش لەگەڵ ئەوەدام. منیش باوەڕم وایە ئەوە هۆکارەکەیەتی. بەلام کێشەکە ئەوە نییە، خراپ بەکارهێنان و بەدڕەفتارییەکان تەواو بوون. ئەگەر گۆڤارە گشتییەکان بخوێنیتەوە پێت دەڵێن" ئەگەر بەدڕەفتاریت لەگەڵ کراوە تەنها چارەساز دەتوانێت کێشەکەت چارەسەربکات. ئێستا زۆر کەس ئەو بۆچوونەیان هەیە. باوەڕت هەیە کە کێشەیەکت هەیە؟".

"باشە دەبێت کارێکم بۆ بکەیت من هەمیشە لەگەڵ پیاواندا کێشەم هەیە. هاتم بۆ ئێرە تا کێشەکەم چارەسەر بکەیت."

" وای دابنێ کە بە تۆ بڵێم ناتوانم هیچت بۆ بکەم."

"بە خۆم دەڵێم باشترە کە بگەڕێم بەدوای یەکێکی تردا."

" دەتەوێت جارێکی تر لە هەموو ڕووداوەکانی پێشووترت و هەموو ئەو هەستی بێتواناییەدا بژیت؟ یەکجار بەس نەبوو ؟"

" پێشبینی ئەوە دەکەیت کە بیرم بچێتەوە و وای دانێم کە هەر ڕووینەداوە."

" من شتێکی لەو شێوەیەم نەوتوە ، تۆ خۆت دەزانیت کە ڕوویداوە. چەندەت حەز لێیە بەیادی بهێنەرەوە. من داوات لێدەکەم ئەو شتانەی کە لەسەر چۆنیەتی مامەڵەکردنت بۆی خوێندودەتەوە وازی لێبهێنە. مەترسیدار بوو بەڵێ بەلام تەواو بووە. باوەڕت وایە کە دووبارە ببێتەوە؟ ئەگەر وا بیر دەکەیتەوە کە دووبارە دەبێتەوە ئەوا ئامۆژگاریت دەکەم بەردەوام بیر لێ بکەرەوە و وشیار بە تا دووبارە نەبێتەوە."

" تا دووبارە نابێتەوە، بەلام ڕوویداوە و ناڕەحەتم دەکات."

" چۆن چۆنی، پێم بڵێ چۆن ناڕەحەتت دەکات."

"دەربارەی ئەو پیاوەی ئێستا لە ژیانمدایە ، سەبارەت بە کارەکەم."

" ئەو کارەی کە هەڵیدەبژێریت و دەیکەیت، بەڕای خۆت بۆچی ئەو جۆرە کارەت هەڵبژاردووە؟"

"بەهۆی ئەو ڕوداوانەی بەسەرم هاتووە، من چەند جار ئەو کارەم دوبارە کردەوە ، گوێ لە قسەکانم ناگریت."

"ئەو ڕوداوانە هۆکار نین تا پەیوەندیت لەگەڵ تامدا خراپ بکەین. هەڵبژاردنی ئەوەی کە هەمیشە بیری لێ بکەیتەوە ئەوە تۆ ناڕەحەت دەکات."

"بەڵام ئایا بیرکردنەوە لەوە بەسود نییە."

" دڵنیا نیم. تۆ بۆیە بیر لەوە دەکەیتەوە، چونکە لە متمانە کردن بە پیاوێك دەترسیت. ئەوە سودی چییە؟ ئایا تام وەکو ئەو پیاوانەیە؟ ڕوداوەکان بۆ هەمیشەیی لە مێشکتدا تۆمار نەبوون بەڵکو خۆت هەڵتبژاردووە کە هەمیشەیی بێت. ئەوەی کە تام لە خۆت دور دەخەیتەوە چ سودێکی هەیە؟"

" بەڵام خاڵەکە ئا لێرەدایە، ئەوە لە مێشکمدا هەڵکەنراوە، من هیچم بۆ ناکرێت، دواتر تۆ داوا لە من دەکەیت فەرامۆشی بکەم."

ئێستا ئەگەرچی لەو بارەیەوە بیری دەکردەوە، بەڵام بۆ بەردەوام کردنی ئەو بیرکردنەوەیە لە من یارمەتی وەرناگرێت. ئەو دەیتوانی بیبینێت کە ئەم کێشەیە ئەوەندی کە خۆی باوڕی وا بووە بەلای منەوە گرنگ نییە. ئەم کارەم ئەوی کەمێك سەسام و توڕە کرد. دەبوایە ئەو قەناعەت پێ بکەم کە تەنها کاتێك دەتوانێت بیر لەو ڕوداوانە نەکاتەوە کە جۆرێکی تر مامەڵەی تام بکات. ئەگەر وەك کەسانی تر مامەڵەی تامی بکردایە هەرگیز نەیدەتوانی ئەو فەرامۆش بکات. ئەگەر دوبارە بە دوای ئەو بەدڕەفتاری و هەستەکانی دەربارەی ئەو پیاوانە وردایکی بڕۆیشتینایە. زۆر شتی تر بهاتایەتە پێشەوە

لەوانە بوو نەیەوێت لەسەر ئەوانە قسە بکات. کێشەکە بەو شێوەیەی ئەو بیری لێ کردبۆوە وا نەبوو. بەو شێوەیە نەبو کە فەرامۆشی بکات تا پاک بێتەوە. بەڵکو ئاریشەکە خاڵی بەرامبەری ئەم ڕوداوانە بوو. کێشەکە ئەوە بوو تا خۆمان نەمانەوێت ڕابردوو نایەتە ناو ئێستامانەوە. دواتر کەمێك لەسەر تیۆری هەڵبژاردن بخوێنێتەوە و من ئەم تیۆرەی بۆ ڕونبکەمەوە. ئاریشەکە تێدەگات. بەڵام ئێستا دەبێت ئەو فێربکەم کە لەگەڵ وشیاربوندا. ئەمجارە دەبێت باوەڕ بەو پیاوە بکات. ئەگەر بتوانێت متمانەی پێ بکات. لەوە تێدەگات کە ڕابردو ژیانی ئەوی خراپ نەکردووە ، بەڵکو شێوەی بیرکردنەوەی ئەو لەسەر ڕابردوو، هەڵبژاردنی بێمتمانەیی بە پیاوان ئەوانە بونەت کێشە بۆی من دەتوانم یارمەتی بدەم. ئێستاش وەلامی داواکاری دەربارەی یارمەتیدانی بۆ ئەوەی کە ڕابردو فەرامۆش بکات، دەدەمەوە .

" باوەڕم وایە ئەگەر خۆت یارمەتی خۆت بدەیت، منیش دەتوانم یارمەتیت بدەم. ئام کەی دەبینیت؟"

"بڕیارە سبەی شەو بچین بۆ سینەما، ئەو فلیمەکان هەڵدەبژێرێت" من ئەو فلیمانەی ئەو هەڵیدەبژێرێت لام خۆشە."

"دوای بینینی فلیمەکان بۆ کوێ دەڕۆیت؟"

" دەچمەوەماڵەوە، ئەگەرچی کەسێکی داڕوخاوم . بەڵام ئاپارتمانێکی جوانم هەیە."

" ئەگەر تۆ ئەوە بکەیت کەڕاهاتویت هەڵیبژێت بیکەیت، ئایا هەر لە فلیمکەدا زەبری لێدەدەیت بەقسە یا چاوەڕێ دەکەیت بگەنە ماڵەوە."

من وشەی هەڵبژاردنم زۆر زۆر بەکاردەهێنا، ئەوە وشەیەکی زۆر کاریگەر و بەهێزە کە تێمان دەگەیەنێت سەرباری ئەوەی کە لەڕابردودا ڕوویداوە، ئەمڕۆ دەتوانین هەڵبژاردەی باشتر بکەین. ئەو پیاوانەی کاتێک بەدڕەفتاریان بەرامبەری کردووە. ئەمڕۆ ئەوان بونیان نییە تا دوبارە بەدڕەفتاری بەرامبەر بکەنەوە. ئەوانە تەنها لە زەینی ئەودا بونیان هەیە. بابەتی هەڵبژاردن دەتوانێت یارمەتی بدات تا ئەوە هەڵبژێرێت کە ئەو کەسانە بکاتە دەرەوەی مێشکی خۆی.

"لەکاتێکی درەنگی ئێوارەدا دەچین بۆ سینەما پاشان دەگەڕێینەوە بۆماڵەکەی خۆم و خواردنی ئێوارە بەیەکەوە ئامادە دەکەین. تام چێشتلێنەرە و منیش هەر یارمەتی دەدەم. دوای نانخواردن ، کەمێك حەزم لەوەیە ئێغرای بکەم ئەوە مەزاجم باش دەکات پێش ئەوەی بەیەکەوە کاری خۆشەویستی بکەین. وەکو ووتم جنێو و تانەلێدانی مەزاجم باش دەکات. ئەو هەست دەکات ئەوەی کە دەیکەم نرخاندنە بۆ خۆشەویستیەکەمان. بەڵام باوەڕ بەوە ناکەم کە ئەوەی پێ خۆش بێت. ئەوەی من دەیکەم تۆزێك شتێکی سەیرە. ئەگەر ئەمە نەوەستێنم ئەوا ئەو لەدەست دەدەم. ئەگەر لەگەڵ ژنێکی ڕەقوتەقی وەکو من ماوەیەك خۆش ڕادەبوێرێت، بەڵام ئەوەندە خۆش نابێت کە من جدی بگرێت."

" تۆ ووتت جنێوو تانەلێدان مەزاجی تۆ باش دەکات. ئایا تۆ خۆت حەزت لەوە هەیە. ئەگەر دەتوانیت سێکس بکەیت بێ ئەوە؟ چۆن دەبێت؟"

" نازانم، پەیوەندی باش گرنگە. بەڵام پەیوەندی باش بەلایەنی کەمەوە بۆ من ئاسان نییە."

"من پرسیم حەزت لەو جنێوو ئانەلێدانە هەیە، من دەزانم ئەوە پەیوەندییەکە باشتردەکات."

"دیارە کە حەزم لێی نییە، ئەگەر بەردەوامی بکەم دیارە ئەو لە دەست دەدەم."

"ئەوێ کاتێك تۆ دانت بەخۆتا گرت و پەیوەندیەکەتان بەلای تۆوە باش نەبوو، بەلام خۆش بوو بۆ ئەو."

"بڕواناکەم، وا بۆی ناچم ئەو زۆر تێبینی ئەوەی کردبێت. من بیرمکردەوە تا ڕۆڵێکی باش بگێڕم. باوەڕم وایە کە ژنان ئەکتەری باشیان هەیە. کاتی بێنیشی گۆڤاری کۆسمۆپۆلتێن دەخوێنمەوە. دەزانم چی بکەم و کارەکەشم وەلامی خۆی دەبێت."

"حەز دەکەیت ئەوە بگۆڕێیت."

"مەبەستتان چییە؟"

"مەبەستم لەوەیە کە بەحەزەوە سەرجێگایی لەگەڵ بکەیت، تا بتوانێت پێت بڵێت، ئەگەر ئەوە وا دەکات بەباشی سێکست لەگەڵ بکات. ئەوە باشە؛ تۆ تەنها سێکسی باشت لەم پیاوە دەوێت."

بەم پرسیارەم دام لە دڵی کێشەکەی. دەیتوانی لەگەڵ بابەتی سێکس بەئاسانی مامەڵە بکات. بەلام ئەو لەو پەیوەندیە زیاتری دەویست. ئەو دەیویست ئەوەندە متمانەی بە ئام هەبێت بێ پێشەکی هێنینەوە پەیوەندی لەگەڵ ببەستێت. کێشەی ئەو خۆشەویستی بوو، من خەریك بوو لە کێشەکەی نزیك دەبومەوە. من هیچی ترم نەوت و چاوەڕێم کرد.

"نازانم، لەوانەیە."

"بۆچی نازانیت، بۆچی لەوانەیە."

"ئەوە نەخۆشیە، شتێکی هەڵە هەیە لێرەدا، ئەو نابێت بەرگەی ئەوە بگرێت لە منەوە. ئەو بەدڕەفتاری لەگەڵمدا نەکردووە."

" بۆ چی نابێت بەرگەی بگرێت؟ خۆ پیاوان وەکو شتێکی خراپ مامەڵەیان کردویت، ئەویش پیاوێکە، بۆ تۆ چ گرنگیەکی هەیە بەرگەی بگرێت یان نا ، ئەگەر ئەوە بۆ تۆ باشتر بێت."

" چونکە تام وەکو هەموو پیاوەکانی تر نییە، ئەو بەدڕەفتاری بەرامبەرم نەنواندوە، ئەو باشتر بووە بەرامبەرم وەك لە من بۆ ئەو."

"زۆر باشە من چارەسازم، من گوێ لە تەواوی قسەکانت دەگرم. ئێستا ئەگەر شتێك لەسەر ئەو پیاوانەی کە بەدڕەفتاریان بەرامبەر کردویت ماوە کە پێم بڵێیت؟ لەسەر دایکت کە دەبوایە تۆی بپاراستایە؟ ئەی مامەڵەی تۆ لەو هەلومەرجانەدا ؟ ئەگەر شتێت هەیە گوێدەگرم لێت."

ئێستا ناچار بوو بیربکاتەوە، ئەوەی پەسەند کردبوو کە تام پیاوێکی باشە، دەمتوانی ئەوە بەتەواوی ببینم کە ئەوەی قبوڵ کردبوو. من بوارێکم پێدا تا لەسەر دایکی و ئەو پیاوە خراپانە قسەم بۆ بکات. لەسەر کارەکانی ئەوان کە هەرگیز نەیدەتوانی بیگۆڕێت. لەوانەیە لەسەر کارەکانی خۆشی کە ناتوانێت بیانگۆڕێت.

" مەگەر ناتەوێت بزانیت چی ڕوویداوە."

"من دەزانم چی ڕوویداوە. تۆش دەزانیت چی ڕوویداوە. ئەگەر ووتنی ئەوانە یارمەتیت دەدات، گوێم بۆ گرتویت. بەڵام لەبەر ئەوەی وای بۆ دەچێت کە هەر دەبێت من بیزانم، ئەو شتانە باس مەکە. تۆ لەسەر ئەوانە بە ئەندازەی تەواو قسەت بۆ من کردوە پێشتر" من ناچارنیم دوبار ئەوانە ببیستمەوە."

ماوەیەکی درێژ بێدەنگ بوو. خەریك بوو وشەکانم جێی خۆی دەکردەوە لە لای.

" دەتوانم دوبارە ئێوە ببینمەوە."

" تۆ دانیشتنی تر دەتوانیت سەردانم بکەیت ."

" تۆ باوەڕت وا نییە کە هیلاك بووم."

"هەرچی بووە تەواو بوە. ئەگەر ئەوەندە بیری لێ بکەیتەوە ئەوا خۆت بەرەو بێهیوایی ڕادەکێشیت. پیاوێکی باشت ناسیوە. ئاگات لە خۆت بێت و بواری بدەرێ. چواردە ساڵە بیر لە ڕابردو دەکەیتەوە، ئیتر بەس نییە؟ ."

" شتی زۆر خراپ ڕویداوە."

" منیش دەزانم ، بەلام ئێستا شتی خراپ هەیە کە بە منت نەوتبێت؟ مەبەستم لەسەر پەیوەندی تۆ و تام. شتێك هەیە کە نەت وتبێت؟"

" نەخێر."

" ئەگەر وازت لێ بێنێت چی ڕوودەدات؟ چونکە لەوانەیە ئەو کارە بکات."

" ئێستا ئەو شتە ڕونادات، بەلام نیگەرانم لەوەی کە دواتر ڕوبدات."

" هەستێکی باشترت هەیە."

" هەستێکی سەیرم هەیە. وا هەست دەکەم باشترم."

" هەفتەی ئایندە بتبینم، باشە. هەر کاتێك ویستت دەتوانیت تەلەفونم بۆ بکەیت."

تێری هەستێکی سەیری هەیە، چونکە وردە وردە شێوەی بیرکردنەوەی لەسەر ئەو بەدڕەفتاریو شتانەی کە ڕویانداوە لە تۆ ساڵان بەدواوە، ئەوانە دەخاتە لاوە. ئەو بەدرێژایی ئەو ساڵانە قەناعەتی بە خۆی کردبوو، ئەگەر نەتوانێت لەگەڵ پیاواندا بگونجێت هۆکارەکەی بەدڕەفتاری ئەو پیاوانە بووە

لەگەڵیدا. مـن هـەر لـە یەکـەمین دانیشـتنەوە ئـەوم تێگەیانـد، کە بەدڕەفتارییەکان تەواو بون ئەو خۆی هەڵیبژاردوە بە یادیان بهێنێتەوە، ئەوان زیندو بپارێزرێت. هەستە سەیرەکەی بۆ گۆڕینی ئەو بۆچونەی دەگەڕێتەوە، دیارە لە ئاییندەدا لەوانەیە چەند جار بگەڕێتەوە سەر حاڵەتی یەکەمجاری، بەلام ئەگەر لەم شێوە بیرکردنەوە تازەیە بەردەوام بێت ئەوا دەتوانێت لەسەر بەشێکی گرنگی ژیانی، کە تـا ئێسـتا کـۆنترۆڵی لەسەری نەبوە کۆنترۆڵێکی کاریگەر پەیدا بکات. ئەو دەتوانێت ئەوە هەڵبژێرێت، کە لەگەڵ هەمو پیاوەکاندا وەکو پیاوی خراپ مامەڵە نەکات. تام ئەگەر چی لەوانەیە ئەو جێ بهێڵێت بەلام بەدڕەفتاری پـێ نـەکردووە. تێری دوای تام دەبێت بەدوای هاوسەرێکی تردا بگەڕێت. بەلام لەگەڵ کەسێکی تـر دەتوانێت هەر لەسەرەتاوە باشتر دەست پێ بکات ئـەوەش خـاڵێکی بەسود دەبێت. ئەو شتی زۆری بۆ پێشکەش کردن هەیە. ئەگەر فێربێت بە ئاگاییەوە متمانە بە پیاوان بکات. هەندێك پیاوی باش وەکو تام لەوانەیە لە گەڵیدا بمێننەوە. لە دانیشتنەکانی ئاییندەدا لەسەر تیۆری هەڵبژاردن و شێوەی بەکارهێنانی کتێبەکە قسە دەکەین. بەشێکی گرنگی ئـەو نـۆ دانیشـتنەی تر بۆ ئەوە تەرخان دەکەم" کە تا چەند کار بۆ خۆی دەکات هەتا بە بوونی ئەو جۆرە قۆناغی منداڵبەو چۆن دەتوانێت لەمە زیاتر کار بۆ خۆی بکات. لەوانەیە لە سوپەر مارکێتەکەدا بتوانێت بگاتە پلەی بەڕێوبەر. یارمـەتی دەدەم لەگەڵ دایکیدا، کە هەرگیز نەیتوانیوە ئەو لە جیهانی چۆنایەتی خۆی بکاتە دەرەوە ئێستاش لـە جیـانی سەرزەنشـت کردنـی بـۆ دۆخـی ئـەو بەداخە. باشترە پەیوەنـدیان هـەبێت. دایکـان پـێش هـەموو کەسـێك دێنـە نـاو جیهانی چۆنایەتمانەوە و دوا کەسیشن کە ئەو جیهانەمان جێدەهێڵن. وای دادەنێم بۆ

هەمان کێشە هاتە لام و هیچ قسەی لەسەر ئەو بەدڕەفتاریەی کە بەرامبەری کراوە نەکرد. ئایا من هەوڵی ئەوەم دەدا ، کە ئەو یادەوەریەی بخەمەوە بیر کە وا هەست دەکەم شاردویەتیەوە؟ ئەوەم نەدەکرد لەبەر ئەم هۆکارانە"یەکەم : باوەڕم وا نییە کە بتوانێ هەستی بەدڕەفتاری و پشگوێخستن و ڕەتکردنەوە خەفەبکەین بەتایبەت ئەگەر لە دوای تەمەنی سێ یاچوار ساڵی ڕویدابێت. هی ئەم لە نۆ ساڵیدا بووە. بەتایبەت ئەگەر لە پرۆسەیەکی ڕێنمایدا و هەست بە ئاسایش و ئارامی بکات. پێویستی زیندومانەوە وا لەو یادەوەریە مەترسیدانە دەکات، کە بەردەست بن. ئەگەر لە دوساڵی تەمەنیدا ڕودابایەو لە سێ ساڵیدا تەواو بوایە لەوانەیە لە بیریدا نەمایە. هەتا ئەگەر من تەخمینم بکردایە کە ئەوە ڕویداوە. نەدەگەڕام بەدوای ئەو یادەوەریەدا. تەرکیزم دەخستە سەر ئەوەی ئێستا چی ڕودەدات، چونکە ئەو کێشەی بەدڕەفتاری نییە، کە دەبێت چارەسەر ببێت. باشترە ئەو پیاوەی ئێستا لە گەڵیدایە خۆشی بوێت. هەوڵی ئەوەم دەدا فێری بکەم، کە بتوانێت پیاوی خراپو باش لەیەکتر جیا بکاتەوە. بێتمانەیی یەکێك لە کەیسەکانم کە هاتبوو کێشەی سێکسی هەبوو، بەڵام دەیوت کەس بەدڕەفتاری بەرامبەر نەکردووە، ئایا من ناچار دەکات کە بەدوای ئەو پیاوەدا بچم کە ئێستا لە ژیانیدایە یان ئەوانەی لە ڕابردودا لە ژیانیدا هەبوون و بەدڕەفتاریان بەرامبەر کردبێت. نەخێر، دوبارە من تەرکیزم دەخستە سەر پەیوەندییە فعلیەکانی ئەو کە ڕازی نییە لێیو هەوڵم نەدەدا ڕابردوی دوبارە بۆ زیندو بکەمەوە. ئەگەر پەیوەندی ئێستای ئەو بەدڕەفتاری تێدا بوایە هەر دەردەکەوت، ئەگەر پێشتر بەدڕەفتاری ڕویدا بێت، بەڵام لە بەردەمی مندا دانی پێدا نانێت. وتن یان نەوتنی ئەو ڕوداوە

دەخەمە ویستی خۆیەوە. ئەگەر بیوتایە دیسان وەک تیۆری ڕەفتارم لەگەڵ دەکرد، ئەگەر نەیوتایە هەر وەک تیۆری ڕەفتارم لەگەڵ دەکرد. پرۆسەی چارەسەری هەمیشە دەبێت بەرەو پێشەوەو ئاییندە بڕوات نەک بەرەو ڕابردوو. لەبەر ئەوەی فرۆید ئەوەی کردوە ئەوە مانای ئەوە نییە ئێمەش هەمان شت بکەینەوە. من دیسان سەبارەت بە متمانە پرسیارم لێ دەکرد بەبێ ئەوەی گوێبدەمە ئەوەی کە چی ڕویداوە یان ڕوینەداوە لێی. تیۆری هەڵبژاردن ڕابردوو بە هۆکاری کێشەکانمان نازانێت. زۆرێک لە کەیسەکانم دەیانەوێت لە ڕابردودا بمێننەوە. ئەوان لە گرتنە دەستی کێشەکەیان ترسیان هەیەو دەیانەوێت وەک هۆکاری خەمباری ئێستایان لۆمەی کەسێک بکەن. ئەرکی ڕێنماییکار ئەوەیە کە کێشەی ڕاستەقینەی کەیسەکە دەربخات. نەک بگەڕێتەوە بۆ ڕابردویەکی پارێزراو، من دەڵێم پارێزراو، چونکە کەیسەکان ڕابردو بەکار دەهێنن تا خۆیان بدزنەوە لەوەی، کە ئێستا لە ژیانی ڕاستیاندا چی دەگوزەرێت. زۆربەی کەیسە ژنەکان نایانەوێت ڕوبەڕوی ئەو ڕاستیە ببنەوە، کە مامەڵەی ئەو هاوڕێ پیاوەی ئێستای یان هاوسەرەکەی بەخراپی دەکات و سەیری ڕابردوی خۆی دەکات بۆ ئەوەی خۆی بدزێتەوە لە مامەڵەکردنی ئێستایەکی ناخۆش، کە دەبێت هەر شتێکی بۆ بکات. کێشەی ڕاستەقینەی ئێستا بەردەست ترە لەو کێشانەی کە لەوانەیە هەرگیز ڕونەدەن. کاتێک کەسێک دەچێتە بەردەمی ڕێنماییکارێکی کلاسیکی، کە وا فێرکراوە تەرکیز بخاتە سەر ڕوداوەکانی ڕابردوو و بە هۆکاری کێشەکەی دەناسێنێت. کەیسەکان زۆرتر هاوکاری ئەو دەبن. چونە دۆزینەوەی کەسی کەمتەرخەم ئاسانترە لە هەڵبژاردنی گۆڕانکاری. زۆرێک لە کەیسە پێگەیشتوەکان باوەڕیان وایە تا یادەوەری بەدڕەفتاری منداڵیان باس نەکەن

ناتوانن باسی ئازەحەتیەکانی ئێستایان بکەن. بەداخەوە هەندێك لەو یادەوەری بەدڕەفتاریانەی باسی دەکەن یادەوەری ڕاست نین هەرگیز ڕوی نەداوە. ئەو یادەوەریانە بەرهەمی سیستمی داهێنەرانەی کەیسەکەیە، کە تا چارەسەرسازەکە دڵخۆش بکات و لەئێستای خۆی ڕابکات. نە چارەساز و نەهیچ کەسێکی تر ناتوانێت بزانێت ئەو یادەوەریە ڕاستە یان ناڕاست. بەبۆچونی کەیسەکە گوایا ڕویانداوە. سیستمی داهێنەرانەمان بەو شێوەیە کاردەکات. من لە خەوەکەمەدا یەکێکبووم لەوانەی دەچوم بۆ بۆشایی ئاسمان. ئەم یادەوەریە هەڵانە جاری وا هەیە لە ڕاستی، ڕاستی تر دەردەکەون؛ چونکە تازە لە فڕنی سیستمی داهێنانی کەیسەکە هاتۆتە دەرەوە. پڕاوپڕی خواستی کەیسەکە داڕێژراوە. هەر بۆیە زۆربەی کەیسەکان باوەڕیان وایە کە هەر ڕویداوە و کاتێك ناڕاستی ئەوەیان بۆ دەربخەیت زۆر ناڕەحەت دەبن. ئەم جۆرە لە یادەوەری لەگەڵ ورێنەدا هیچ جیاوازیان نییە. ئەم یادەوەریانە بە ئامانجی پڕکردنەوەی پێویستی دروست دەبن ئەوەندە وەك ڕاستی دێنە بەرچاو کەیسەکان وا قبوڵی دەکەن کە ڕویداوە. ئەم یادەوەریە ورێنانە زیاتر لە دادگاکاندا دەردەکەون. شایەتەکان لە جیاتی بەیادهێنانەوەی ئەوەی ڕویداوە. درککردنی گونجاو لەگەڵ کێشەکەدا دروست دەکەن. شایەتەکان لەوانەیە پێویستی خۆیان بە دەسەڵات یان بە ئێنتما دابین بکەن. ئێمە نابێت بە یادەوەریەکی کە نەسەلمێنراوە پشت ببەستین؛ یادەوەریەکی لەکاتی هیپنۆتیزم (خەواندنی موگناتیسی) و یان کاتی بەکارهێنانی دەرمان بەیادی دەهێننەوە ئەویش هەڵەیە. هیپنۆتیزم و دەرمان ئەو تایبەتمەندیانەیان نییە کە متمانە بە یادەوەریە باسکراوەکانیان بکەین. هەندێکجار هیپنۆتیزم و دەرمان کەسەکان ناچار دەکات تا ڕوداوێك

کە ڕاست نییە و ڕووینەداوە بەیاد بهێننەوە. خۆی ئەم ڕێگایە وەک تەلقین کردنی کەسەکانە کە هەر ڕوویداوە. کاتێک کەیسەکە لەژێر کاریگەری ئەم تەلقینەدا بوو سیستمی داهێنانی بەماوەیەکی کەم دەچێتە ناو کارەکەوە ئەوە دەسەلمێنێت کە ئەو ڕوداوە، ڕوویداوە. هیچ ڕاستیەک لە ئارادا نییە، دەکەوینە بەردەم خەیاڵێکی تری کۆنترۆڵی دەرەکی. چارەسەرسازی واقعی لێکۆڵەر نییە، ئێمە خۆمان بۆ ئەوە ئامادە ناکەین تا ڕاست لە ناڕاست جیا بکەینەوە. ئێمە دەزانین لەئێستادا بەڕاستی کێشەیەکی زۆر هەیە. بەدوای ئەوانەدا دەگەڕێین. ئێمە دەزانین کە ئەوان دەتوانن مامەڵەی کێشەکانیان بکەن بێ ئەوەی زۆر شت لە سەر ڕابردویان بزانن کاتێک کەیسەکە کۆنترۆڵی کارای هەبێت. پاڵپشتکردنی ئەو یادەوەریانە، کە زۆرجار ڕاست دەردەچێت، ودەتوانین بەئاسانی لێی بکۆڵینەوە. چارەسەریەکە کاراتر دەکات. هیچ هۆکارێك نییە بۆ ئەوەی وا تێبگەین کە ناتوانین هاوکاری کەیسێك بکەین لەبەر ئەوەی تەنها هەڵبژاردەی ئێستای دەزانین و زۆری تری لەسەر نازانین. ئەمە ئەو هۆکارایە کە وا لە چارەسەری اقعی دەکات کە کاتی پێویست بۆ چارسەری بەسود کورت بکاتەوە. من بیرم لەوە نەدەکردەوە کە مادەم ئێوە دەتوانێت دە دانیشتن بێت ئەوا چارەسەرکردنێکی باش مەحاڵە. دیارە ئەگەر زیاتر لە دە دانیشتنی بویستایە ڕێگایەکی ترم دەدۆزیەوە تا بیتوانیایە پارەی ئەو دانیشتنانەی تری بدایە. خوێندنەوەی ئەم کتێبە ڕێگایەکی باشە بۆ ئەوەی ئەو پەیوەندیە خێزانیەمان بگرینە دەست کە لێی ناڕازین. ئەگەر هەردولای ناڕازی تیۆری هەڵبژاردن بناسن، لەسەرزەنشت کردنی یەکتر دەستهەڵبگرن. بچنە ناو بازنەی چارەسەریەوە و بەوە پاڵپشتی پێویستی خۆیان دەکەن بۆ پەیوەندی بەوجۆرە هەموومان دەتوانین زۆر لەوە باشتر بەیەکەوە هەڵبکەین کە ئێستا هەیە.

....

....

*پێش چەند ساڵێك پرۆگرامێكم دامەزراند بۆ چارەسەری ئەوانەی ئالودەی ماددە هۆشبەرەكان بوون، ناوی(بەرنامەی هەڵبژاردن بوو)، بۆ ئەو منداڵانە گونجابوو كە تەمەنیان لە نێوان ١٠-١٥ساڵاندایە. كە تیایدا منداڵەكان سەیری ڤیدۆیەكی كاریكاتۆریان دەكرد و پاشان نامیلكەیەكی پرسیاریان پڕدەكردەوە لەسەر ڤیدۆكە. لێرەدا بەشێكی تیابوو كە چۆن منداڵەكە تیۆری هەڵبژاردن فێری دایك و باوكی دەكات. ئەو كاتە ناوی تیۆرەكە تیۆری كۆنترۆڵ بوو كە دواتر وازم لەم ناوە هێنا، چونكە ئاڵۆز بوو. تەنیا شتێك كە دەتوانیت بیكەیت ئەوەیە كە ئەوە بۆ منداڵەكە ڕوونبكەیتەوە كە ناوەكەی گۆڕاوە. ئەمە بابەتێكی باشە بۆ كەنیسەكان و قوتابخانەو ڕێكخراوەكانی لاوان. لەگەڵ زیاتر لە سەد هەزار گەنج تاقیكراوەتەوە و سودی زۆری هەبووە. من ئەم پرۆگرام و ڤیدۆیانە دەفرۆشم. دەتوانیت ڤیدۆكەو دوكۆپی نامیلكەی پرسیارەكان و ڕابەرێكی مامۆستاش وەربگریت و ئازادی لەوەی كۆپی بكەیتەوەو لەگەڵ كەسانی تر بەشداری پێ بكەیت.

كارلینی هاوسەرم نامیلكەیەكی هەیە بەناوی(نامیلكەی ڕاهێنانی جیهانی چۆنایەتیم). بۆ فێربوونی تیۆری هەڵبژاردنە بۆ منداڵانی پۆلی سێیەمی سەرەتایی. هەروەها كۆمەڵە چالاكیەكی هەیە بۆ مامۆستایان سەبارەت بە جیهانی چۆنایەتی و بۆ ئەو كەسانەشە كە كار لەگەڵ منداڵ دەكەن تا ئاستی پۆلی پێنجەم. هەمو ئەم بابەت و نامیلكانە لە پەیمانگای ویلیەم گلاسەرەوە دەتوانیت دەستت بكەوێت. سەیری پاشكۆی ئەم كتێبە بكەرەوە بۆ دەستخستنی ناو نیشانەكەی.

کانزمێریە ئامادە بوون. داوام لێکردن بە پێشبینی ئەوان چەند لەسەدی خوێندکارانی قوتابخانەکانیان زۆر کەمتر لەوەی دەتوانن کار دەکەن. ئێمە لەسەر هەوڵ و کۆششی خوێندکاران قسەمان کرد. من پێم ووتن قسەکانتانم نیوێ، بەلام بتوانن بە ژمارە قسە بکەن– چەند خوێنکارتان زۆر بە جدی لە هەوڵی فێربووندان؟

کاتێك تەخمینی ٢٠–٤٥م بیست سەرسام بووم. خوێندکارە هەڵبژاردەکان ئەوەیان ڕونکردەوە. ئەگەرچی لە قوتابخانەکانیاندا، خوێندکارە لاوازەکانی ناوەندی وەرناگرن. بەلام کەمتر لە نیوەی ئەوان بەتەواوەتی بەهەموو تواناى خۆیانەوە کاردەکەن. دەربارەی ئەو ژمارە نزمەی لەسەدا قسەمان کرد دڵنیا بومەوە لەبۆچونەکەم تێگەیشتون. لەوانم پرسی "ئایا خوێندکارانی لاواز ناتوانن ئەرکی خوێندن باش ئەنجام بدەن؟" ئەوان وەلامی ئەرێنیان دامەوە، وتیان بەشێك لە بەتواناترین خوێندکاران لە پۆلدا زۆر کەم کار دەکەن لەبەر ئەوەی قۆناغی ناوەندیان بڕیوە. ئەگەرچی من لە قسەکانی خۆمدا ووتم کەمتر لە نیوەی خوێندکاران زۆر جدی کار دەکەن ، بەلام بەو ژمارەیەی کە خوێندکارەکان دایان قبوڵمە کە هەتا لە قوتابخانە بەرزەکاندا نزیك بە ٢٥٪ خوێندکاران بە زۆری خەریکی فێربوونن .لە قوتابخانە گەورەکانی ناو شارەکان ڕێژەکەی لە ٥٪ کەمترە.

کاتێك ئاماژەم بەم ژمارە نزمە کردو هۆکارەکەیم گەڕاندەمەوە بۆ زۆرلێکردن یان بەڕێوەبردنی جۆری سەرۆکایەتی، هیچ کەس ئەم بۆچونەمی ڕەت نەکردەوە. من بەڕێوەبەرێتی سەرۆکایەتی و بەڕێوەبەرێتی پایەرایەتی لە شوێنی کاردا هەردوکیان لە بەشی داهاتودا ڕون دەکەمەوە. بەلام سەرۆکەکان بەو هۆکارەوە سەرکەوتوو نابن، چونکە پەنا دەبەن بۆ

ناچارکردن و زۆرلێکردن، هۆکاری سەرکەوتنی ڕابەرەکان ئەوەیە، کە زۆرلێکردن و ناچارکردن بەکارناهێنن خوێندکارەکان تێدەگەیەنن، کە پەیرەوی کردن لەئەوان لەبەرژەوەندی خۆیاندایە. لە ئەنجامدا خوێندکارەکان زیاتر هەوڵدەدەن، چونکە ڕابەرەکەیان خۆشدەوێت نەك ئەرکی خوێندنەکە. ئەگەر ئامانجی ئێمە پەروەردەو فێرکردنی باشە. دەبێت بزانین بەڕێوەبردنی سەرۆکایەتی نیو دولار لە هەر دۆلارێکی سەرفکراو لەم ڕێگەیەدا بەهەدەر دەبات.

ئەو شتەی کە زۆر توشی دڵەڕاوکێی کردم بەدرێژایی ئەو ڕۆژەی کە بابەتەکەم پێشکەش کرد لەسەر قوتابخانەی چۆنایەتی لە ئەلمای میشگان ئەوە بوو، کە قوتابخانەکان ئەو ڕۆژە داخرابوون، هەموو فەرمانبەرەکانی قوتابخانە و زۆرێك لە بەڕێوبەرەکان ئامادە بوون، بەڵام وەك باوە خوێندکار ئامادە نەبوون. لای بەیانیەکەی بابەتەکەم ووتەوە دوای نیوەڕۆکەی لەگەڵ خوێندکارانی قوتابخانە بەرزەکاندا کۆبومەوە. سەرباری ئەوەی کە دەستەی دەسەڵاتدارانی شارەکە لەوێ بوون. من دەمزانی خوێندکارە هەرە باشەکان دەبینم. لەبەر ئەوەی بەدرێژایی ئەو ڕۆژە لەسەر قوتابخانەی چۆنایەتی قسەم کردبوو، بۆیە لێم پرسین چۆنایەتی چییە؟ ئەوان وتیان چۆنایەتی ئەوەیە کە چۆن بتوانین باشترین کار بکەین. کات و کۆششی زۆری دەوێت، ئەوان وتیان چۆنایەتی هەمان شتە کاتێك دەمانەوێت پارە خەرج بکەین لەبەرامبەریدا ئەو شتەی دەمانەوێت بەدەستیبهێنین ئەویش گرانبەها بێت، دواتر پرسیارێکم کرد، کە چاوەروانی ئەو پرسیارەیان نەدەکرد، " ئایا لە قوتابخانەدا کاری چۆنایەتی دەکەیت؟".

ئەوان بێدەنگ بون و نەیاندەزانی چی بڵێن. من بیرم لەوە دەکردەوە، کە ئەمانە باشترینی خوێندکارەکانن؛ کە نایانەوێت خۆیان دەرخەن. دوای بیست سانیە بێدەنگی کورە خوێندکارێکی باڵا بەرز هەستاو کەوتە قسەکردن بۆ ئامادەبوان، ئەوە یەکەم جار بوو لەو سەد وتووێژەی لەگەڵ خوێندکاران ئەنجاممان دابو یەکێك ئاوا هەستێت و قسە بۆ ئەوانی تر بکات. ئەو وتی" من لە منداڵیمەوە تا ئێستا لەم قوتابخانەیەم .خوێندکارێکی باش بووم. زۆربەی نمرەکانم(A) بووە. هەندێك نمرەی(B)یشم هەبوو بەلام نمرەی (C) م نەبوو. دایكو باوکم و مامۆستاکانیشم لێم ڕازی بوون. بەڵام دەمەوێت ئەوە بڵێم لە هیچ پۆلێکدا تا دوا ڕادە هەوڵی خۆمم نەداوە". کاتێ ئامادەبوان ئەو قسانەیان لەوەوە بیست، کە زۆربەیان دەیانناسی. سەریان سوڕما. لە کۆتایی گفتوگۆکەدا بەرەو لای ئەو ڕۆیشتن و قسەیان لەگەڵ دەکرد. هەندێکی کەم کێشمەکێشیان لەگەڵ کرد، بەڵام ئەو هەر لەسەر قسەکانی خۆی سور بوو.

دوای ئەوەی کە زۆربەی ئامادەبوان ڕۆیشتن پرسیارێك کە دەبو لێم بپرسیایە، لێم پرسی "ئەگەر لە پۆلدا تا ئەوپەڕی توانا هەوڵ نادەیت ئەی لە کوێ قوتابخانەدا هەوڵی تەواوی خۆت دەدەیت؟" ئەو ووتی لەناو تیمی باسکتبۆڵدا، لەوێدا هەمیشە باشترین هەوڵەکانم دەدەم. وەڵامەکەی ئەو بۆچونەمی پشت ڕاست کردەوە کە خوێندکاران لە زۆربەی قوتابخانەکاندا هەوڵی خۆیان لە چالاکی سەروی پرۆگرامەکاندا دەدەن." ئەوەش دو هۆکاری هەیە" بەنزیکی لە زۆربەی ئەو چالاکیانەدا مامۆستایان هەیە کە چالاکیەکان بەڕێوە دەبات، خودی چالاکیەکان لە جیهانی چۆنایەتی خوێندکارەکاندا جێگای هەیە. ئەوە یەکێکە لە باشترین پێوەری کاری باشی ناو قوتابخانە.

دووەم: لەم چالاکیانەدا هیچ سەرو سوراخی ڕامکردن (schooling)نییە ئەو چەمکەی کەمێکی تر ئەوە ڕووندەکەمەوە. (وەرگێر– ئەم چەمکە ئەگەر وەرگێڕانی وشەیی بۆبکرێت واتە فێرکاری، لە فەرهەنگەکانیشدا بۆی گەڕام لە فەرهەنگی ئیکسفۆردا نوسیویەتی واتای خوێندن واتەeducation . بەڵام لێرەدا گلاسەر بە واتایەکی زۆر جیاواز بەکاری دەهێنێت کە لەبەشی دواتر ڕونی دەکاتەوە، دەکرێت لە کوردیەکەدا بەرامبەرە بە وشەی ڕامکردن یان ماڵی کردن بێت، بەڵام لەبەر ئەوەی ماڵیکردن بۆ گیاندارانە بۆیە، بۆ مرۆڤ من ڕامکردن بەشیاو دەزانم).

خاڵی بێهیوایی ئەم وەڵامە ئەوەیە، کە دەرگا لەسەر کێشەی گەورەی ڕێگای وانەوتنەوە دەکاتەوە. سەرباری ئەوەی زۆربەی خوێندکارە لاوازەکان لە قوتابخانە زۆرە ملێکانماندا خراپ ئەرکەکانیان جێبەجێدەکەن. زۆربەی خوێندکارە باشەکانیشمان تا ئەو پەڕی توانا هەوڵی خۆیان نادەن. هەرچەندە لەم بەشەدا تەرکیز لەسەر ئەو کەسانە دەکەم کە کەمتر پێشکەوتون، بەڵام قوتابخانەی چۆنایەتی بۆ هەموو خوێندکاران داوا دەکەم. ئەگەر ڕابەری ئاییندەمان کەسێکی وەك ئەو خوێندکارە باڵا بەرزە بێت. واتا ئەوە هەڵنابژێرێت تا ئەوپەڕی توانای خۆی کار بکات. دیارە کە هیوایەکی کەم هەیە بۆ باشبونی پەروەدە و فێرکردن.

ڕامکردن Schooling

هۆکاری بنەڕەتی خراپی دەستەکەوتی خوێندنی خوێندکاران و ئەوەی کە خوێندکارە باشەکانیش تا ئەوپەڕی توانای خۆیان سەرف ناکەن، ئەوەیە کە قوتابخانـەکان بـە گشـتی لـە ژێرچـاودێری دەسـتەی بـەڕێوەبردن، سیاسەتمەداران و دایکوباوکـانن، کـە هـەمویان پـەیڕەوکاری دەروونناسـی کۆنترۆڵی دەرەکین. بە توندی ئەو باوەڕەیان هەیە ئەوەی لە قوتابخانەکانـدا دەخوێنـدرێت ڕاسـتین ئەوانـەی کـە فێرنـابن دەبێـت سـزا بـدرێن. (ڕامکردن)ناوێکی گونجاوە بۆ ئەو باوەڕە ڕوخێنـەر و هەڵەیە. ڕامکردن لـە بەشی کرداری ناچارکردن پێکدێت ئەویش نمرەی نزم و دەرنەچونە.

یەکەم کار، ناچارکردنی خوێندکارانە بۆ ئەزبـەرکردنی زانیـاری و وەرگـرتنی زانستێك کە لـە جیهـانی ڕاستەقینەدا بۆ هیچ کەسێك هـەتا بـۆ خـودی خوێندکارەکە بـەکار نایـەت. دوەمـین کـار" ناچـارکردنی خوێندکارەکانـە بۆ فێربونی زانستێك ئەگـەر چی بەسـودیش بێت بۆ ژیانی ڕاستەقینە، بـەڵام ئەوەندە بەنرخ نییە کە هەموو خوێندکارەکان ناچار بکەین ئەوە فێربین. هیچ کاتێك ناچارکردنی فێرخوازان بۆ فێربوون سـەرکەوتوو نـەبووە. بـەڵام لەبـەر ئەوەی وا بیردەکەنەوە کە کارێکی ڕاستە هەر بەردەوامی پێ دەدەن.

ڕامکردن ئـەو شـتـەیە کـە خوێنـدکاران دژی دەوەسـتنەوە بـە خوێنـدکارە باشەکانیشـەوە. ئەگـەر دەرنەچـون یـان نمـرەی نزمیـان وەرگـرت بـەهۆی ڕەتکردنەوەیان. زۆربەیان نـەك واز لـە قوتابخانە دەهێنن، بـەڵکو مامۆسـتا ڕانبرکـردنیش لــە جیهـانی چـۆنایەتی خۆیـان دەکەنــە دەرەوە. زۆربــەی مامۆستاکان باوەڕیان وایە کە ئەو سیسـتمە زۆرەملێیـەی نـاو قوتابخانـەکان ئەوان ناچار دەکات، کە خوێندکاران بەو جۆرە فێربکـەن، ئەگـەر وا نەکـەن

سزا دەدرێن، گەر بمانەوێت لەشەڕی ڕامکردن ڕزگارمان بێت، دەبێت
فێرکردن و پەروەدە بە فێربونی زانیاری پێناسە نەکەین.
فێربون و فێرکردن وەرگرتنی زانیاری نییە، بەڵکو سود وەرگرتنە لە
زانیاری لە فەرهەنگی زمانەوانیدا (knowledge) (زانین) بەواتای ڕاستی
یان زانینی شتێکە. من دەزانم بۆ سود وەرگرتن لە شتێك دەبێت سەرەتا
بیزانیت. بەڵام زانینی شتەکان لەدەرەوەی پێشبرکێی ناو تەلەفزیۆنەکان و
گروپی یاریکردن سودێکی تری نییە. **ئەوەی کە بەهادارە، سود وەرگرتنە**
لەو فێربونانە ئەوەش ئەو شتەیە کە قوتابخانەکان لێی بێئاگان.
بەشێکی دیاری ئەو کارەی، کە خوێندکاران دەبێت لە قوتابخانەدا ئەنجامی
بدەن ، ئەگەر ئەنجامی نەدەن ئەوا سزا دەدرێن. لەبەرکردنی زانیاریە کە لە
دەرەوەی قوتابخانە سودێکی ئەوتۆی نییە. ئەو شتەی کە ئەمە بێ واتا
دەکات ئەوەیە، کە قوتابخانە پێشبینی ئەوە ناکات کە خوێندکاران ئەو
زانیاریانەیان لا بمێنێتەوە، بەڵکو ئەوەیان تەنیا بۆ کاتی تاقیکردنەوەکان
دەوێت. بەهەمان شێوەی کە لینۆس لە داستانی گاڵتە ئامێزدا وتویەتی "
جیاوازی خوێندکارانی تەمەڵ و خوێندکارانی زیرەك ئەوەیە کە
خوێندکارە زیرەکەکان زانیاریەکانیان پێنج خولەك دوای
تاقیکردنەوەکە بیر دەچێتەوە، خوێندکارانی تەمەڵ پێنج خولەك
پێش تاقیکردنەوەکە بیریان دەچێتەوە.".
پەروەردە شایانی ئەوەیە کۆششی بۆ بکرێت، بەڵام ڕامکردن، کۆششی
[ناو]ێت، پەروەردە گەشە دەکات بەڵام ڕامکردن گەشە ناکات. ئەگەر شتێکت
[ز]انی ئەوە زانیت ئەگەر نەت زانی ئەوا نایزانی. ناتوانیت ئەوە باشتر یان
[خ]راپتر بزانیت. دەتوانیت لێهاتوییت لە بەکارهێنانی زانیندا دەربخەیت. نێوە

پێشبینیتان لە پزیشکی ددانتان ئەوەیە، ئەگەر سەردانتان کرد ددانە کلۆرەکەتان بۆ دیاری بکات، چونکە ئەگەر نەیزانێت چۆن پڕی بکاتەوە. تۆ پێت باشترە کە هەر دیاری نەکات. ئێمە خوێندکارەکان هەڵدەخلەتێنین کاتێک ناوی مێژوویی یان شوێن و ناوەکانیان پێ دەڵێین. لە جیهانی راستەقینەدا ئەوە بەهای نییە. کەی پێویست بوو لە جیهانی واقعیدا ئەو کاتە بەها پەیدا دەکات. لە یاری ڕامکردنەکاندا کە بەناویانگە بۆ گەڕان بەدوای وردەکاریەکاندا کە ناویان ناوە بەدواداچونی جدی.

ڕامکردن هەمان ئەو شتەیە کە خوێندکارەکان لە ئەلما دەستنیشانیان کرد. ئەوروتی ئەوپەڕی هەوڵی خۆیی بۆ زانین نادات. ئەو ناتوانێت بۆ فێربوونێکی کاتی زانست ئەوپەڕی توانای خۆی خەرج بکات. لە کاتێکدا کە خوێندکارەکان لە تیمی باسکتبۆڵ و چالاکیەکانی دەرەوەی پۆل هەوڵ و کۆششی زۆرتر دەدەن، چونکە سەرباری ئەوەی کە فێری دەبن سودیش وەردەگرن، دەتوانن ئەوەش پێش بخەن. فێربونی هەر شتێک کاتێک ڕوونتر دەبێت کە بتوانین زیاتر پێشی بخەین. کاتێک خوێندکارەکان دەڵێن" مامۆستایەکی زۆرباشمان هەیە" مەبەستیان ئەوەیە کە ئەو مامۆستایە ئەوانی فێرکرووە لە زانستی خۆیان سود وەربگرن ئەویش پێش بخەن نەک تەنیا فێرببن. هەر ئەو هۆیەیە کە باشترین مامۆستا، بیرمەندترینە. ئەم مامۆستایانە داوا لە خوێندکارەکانیان دەکەن، کە بیر بکەنەوە. بۆ زۆرەبەی خوێندکارانی ئامادەی قوتابخانەکانمان بیرکردنەوە کارێکی قورسە و کارێکی تازەیە. بەلام کاتێک تێدەگەن بەسودە ڕێز لەو مامۆستایانە دەگرن باوەڕ دەکەن، کە لە ناو یان لەدەرەوەی قوتابخانە

نەزانینی شتێك خۆی لەخۆیدا نە باشە و نە خراپ. تەنها کاتێك خراپە یان باشە کە بتەوێت بەکاری بهێنیت یان مەبەستت بەکارهێنانی بێت.

زۆربەی کەسەکان ئەوەیان قبوڵە کە بەشی زۆری ئەو بابەتانەی لە قوتابخانە و کۆلێج لەبەریان کردووە هیچ سودێك بۆ ئێستایان نییە. بەڵام ئێستاش لەسەر ئەو بابەتانەی مامۆستا و پەروەردکاری بەناوبانگ (ئەی، دی، هێرش) کە کۆمەڵە کتێبێکی لەسەر (ئەوەی دەبێت منداڵەکان بیزانن) نوسیوە، جیاوازی بۆچون هەیە. هێرش بانگەشەکەی ئەوەیە، ئەگەر بمانەوێت لە فەرهەنگی ڕاستەقینەی خۆمان سەرکەوتوبین دەبێت ڕێژەیەك زانستمان هەبێت. ئەگەر هێرش قسەی لەسەر بەکارهێنانی زانست بکردایە لەگەڵیدا هاوڕادەبوم. بەڵام پرسیاری من لە کەسێکی وەکو هێرش کە ڕونیکاتەوە کام زانستە شایەنی ئەوەیە کە بیزانین. ئەگەر نەمانەوێت شێوەی بەکارهێنانی ئەو زانستە فێری خوێندکارەکانی بکەین، چۆن دەتوانین ئەوە بخەینە سەری خوێندکارەکانەوە.

چونکە ئێمەی خەڵکی ئەمریکا لە فەرهەنگێکی جۆراو جۆردا دەژین بۆشایی نێوان دەوڵەمەند و هەژار ڕۆژبەڕۆژ زیاتر دەبێت. ئەو خوێندکارانەی کە نرخی خوێندن و پەروەردە لە ماڵەوەیاندا نزمە. قسەی پسپۆڕەکان ئەوان ڕاناکێشێت، لە ئەنجامدا یان سەرکەوتو نابن یان ڕەتدەکرێنەوە. یان بەکرێنە دەرەوەی قوتابخانە و ئەرکی قوتابخانە لە جیهانی چۆنایەتی خۆیان "تۆڵە دەکەنەوە". زۆربەیان دەکرێنە دەرەوەی قوتابخانە. دەکەونە ناو ژیانێکی پڕ لە توندوتیژی، تاوان، زیندان، ماددەی هۆشبەر و سێکسی بێخۆشەویستی. لە قوتابخانەیەکی چۆنایەتی کە بەڕێوەبەرێتی ڕابەرایەتیکردن جێی سەرۆکایەتیکردن بگرێتەوە. خوێندکاران بە مەرە

وەرگرتن لە فێربوونەکانی خۆیان. زانست وەردەگرن و دەیپیارێزن. ئەگەر دەمانەوێت بۆشایی نێوان هەژار و دەوڵەمەند کەمبکەینەوە دەبێت قوتابخانەی هۆنایەتی زیاتر بکەین.

ئەم باسە ئێمە بە ئاراستەی دوەمین شێوەی فێرکاری ڕادەکێشێت کە ڕێنەکان ئالۆزتر دەکات. لە کۆنفرانسێکی تر بەشێك لە مامۆستایان داوایان لێکردم ئەوەیان نیشان بدەم، کە چۆن یەك مامۆستا یان ڕێنماییکارێك دەتوانێت لەگەڵ یەك کچی هەفدە ساڵەی بەتوانادا مامەڵە بکات، کە بەهۆی نەخوێندنی لە وانەی ئنگلیزیدا لە ساڵی کۆتایی قوتابخانەدا لاوازە. مامۆستایەك داوای کرد کە ڕۆڵی کچەکە ببینێت منیش ڕۆڵی ڕێنماییکارم وەرگرت.

"مامۆستاکەت تۆی ناردۆتە لای من، ئەو وابیرەکاتەوە کە تۆ کێشەت هەیە، ڕ شتێك لە پۆلدا ڕوویداوە."

"من لەوانەی ئینگلیزیدا لاوازم بەڕاستی نازانم چی لەوانەی ئنگلیزیدا دەگوزەرێت. من کێشە دروست ناکەم، بەلام دەمەوێت دەربچم. ئەگەر لەم وانەیەدا دەرنەچم، ئەوا ناتوانم قوتابخانە تەواو بکەم، حەز دەکەم قوتابخانە تەواو بکەم بەلام ناتوانم."

"ئایا مامۆستاکەت هاوکاریت دەکات."

"هەوڵی خۆی داوە، سێشەممەو چوارشەممە پۆلی سەرو بەرنامەی هەیە، بەلام من ناتوانم بڕۆم بۆ ئەو پۆلانەی لەسەرو بەرنامەوەن. من دوای قوتابخانە کار دەکەم. دەبێت پارە پەیدا بکەم. پارەم بۆ خۆم ناوێت، بۆ دایکم دەوێت. ئەگەر پارەتی ئەو نەدەم خۆراکمان نییە بیخۆین. من بەك براو یەك خوشکی بچوکترم هەیە کە پێویستیان بە خواردنە."

"تۆ زیرەك دیاری بۆچی دەرناچیت."

" بەهۆی ماکبیس و شەکسپیرەوە، ئەوان ناچارم دەکەن کە شەکسپیر بخوێنمەوە. من لەوان تێناگەم و نەفرەتیان لێدەکەم. من پێشتر هەوڵم داوە، بەڵام هەمویم تێکەڵ و پێکەڵ کردو لە تاقیکردنەوەکەدا دەرنەچوم. هەر بۆیە پشتگوێم خستووە. من چ پێویستیەکم بە شەکسپیر هەیە؟ بۆچی هەر لەبەر ئەوەی شەکسپیر نازانم نابێت دەربچم لە قوتابخانە؟"

ئەوە پرسیارێکی باشە. ئەگەرچی زانینی شەکسپیر بەهادارە، بەڵام ئایا ئەوەندە بەهای هەیە، کە ئەو کچە زیرەکە و بەهەوڵە بەهۆی تێنەگەیشتن لە ماکبس بکەوێت؟ هەتا ئەگەر قوتابخانەش تەواو بکات، شانسی زۆری بۆ کامەرانی نییە. جا چ ئەوەی کە دەرنەچێت. ئەو بۆ ئەوەی کامەران بێت دەبێت زیاتر فێرببێت، بەڵام ئەگەر قوتابخانە تەواو نەکات. ئەوا نەفرەت لە قوتابخانە دەکات. کەمتر ئەگەری ئەوەی هەیە کە بەدوای تەواکردنی خوێندنی تردا بچێت و بەرەو پێشەوە بڕوات. بە بۆچونی من ئەم کچە نابێت دەرنەچێت، مەگەر دەرنەچونەکەی بەهۆی ڕوداوێکی تایبەتەوە بێت. بە بۆچونی من ئەوەرەی سەرەکی لە زمانی ئنگلیزیدا خوێندنەوە و نوسین و تێگەیشتنە لە خوێندنەوە و نوسینەکان. لەو کچەم پرسی حەز دەکەیت کتێب بخوێنیتەوە. شتێ لەو کتێبە ئامادە بکەیت. لە بارێکدا مامۆستاکەت ڕازی بێت ، لەوەدا تاقیکردنەوەکەت بکەیت."

"ئەگەر شەکسپیر بێت نا. من ماوەی کتێب خوێندنەوەم نییە. من هەتا کاتی تەواوم بۆ وانەکانی ترم نییە. بە هەر حاڵ مامۆستاکەم لەسەر ئەم شتە ڕازی نابێت، ئەگەر مۆڵەتێکی لەو شێوەیەم بداتێ. هەموو پۆلەکە لەوانەیە داوا بکەن. ئەوانیش هەمویان لە مکبێس بێزارن."

تۆ لێرەدا شایەتی بینینی کەلتوری ناچار کردنیت. ئایا دەمانەوێت ژیانی کچێك خراپ بکەین. تەنها لەبەر ئەوەی کە نایەوێت شتێك فێربێت، کە لەوانەیە یارمەتی بدات لە کەلتورەکەماندا سەرکەوتوو بێت؟ من زۆر زیاتر نیگەرانی ئەو خوێندکارانەم، کە شکسپیر زیاتر لەمن دەیخوێنێتەوە و دەینوسێت.

"حەزت لە چ شتێکە."

"من حەزم لە گیاندارانە، پشیلەم هەیە. کتێبم هەیە لەسەر پشیلەکان ئەو کتێبە دەخوێنمەوە."

"حەز دەکەیت کتێبێکی باش لەسەر گیانداران بخوێنیتەوە.؟ ئەو کتێبە یەکێك بوە لە پڕفرۆشترین کتێب یەك کۆپیم لەماڵەوە هەیە. ئامادەی ئەوە لە جیاتی وانەی ئینگلیزی بخوێنیتەوە. لەوەدا تاقیکرنەوەکەت بدەیت؟ باوەڕ دەکەم لەم تاقیکردنەوە دەربچیت و ئەو کتێبەت لا خۆش بێت."

"ناوی ئەو کتێبە چییە؟"

"ئەواوی بونەوەرە گەورە و بچوکەکان. جیمس هریوت نوسیویەتی."

ئایا دەبێت کچێکی گەنج لەبەر ئەوەی لە شەکسپیر تێناگات لەو پۆلەی کە قوتابیەی خوێندکارەکانی لەشەکسپیر بێزارن و توڕەن لێی، ئەگەر نەیانەوێت لە مەکبس تێبگەن ئەوە دەریان نەچێنن و سزا بدرێن؟ باوەڕم وایە بۆ ئەو ئافرەتەی کەتیایدا دەژی، خوێندنەوەی کتێبی هریوت، نوسین و قسەکردن لەسەر ئەو کتێبە زۆر بەسود ترە وەك لە خوێندنەوەی شەکسپیر. من ئەوە نالێم کەنمرەی(A)بدەین بەو. من دەڵێم نمرەی(C)ی بدەینێ، ئەگەر زۆر باش خوێندیەوە ئەوا نمرەی(B)ی بدەینێ. بەڵام ئەو راسب نەکەین، ئەو

کارە هیچ بۆچوونێکی عەقڵی نییە. بە تێگەیشتن لەو هەلومەرجەی لە پۆلەکانی ئێمەدا زاڵە. نازانم پێشنیاری چی تر بکەم.

دوای ئەم نمایشە مامۆستاکان بۆ دو گروپ دابەشبوون. بەشێکیان لەگەڵمدا هاوڕابوون، بەلام دەیانووت ناتوانین ئەوە بکەین، چونکە بەرپرسە ڕێکارییەکانو بەڕێوبەرەکان ڕێگە بە ئەنجامدانی کارێکی لەو شێوەیە نادەن. ئەوان تێگەیشتن ئەگەر کچێك بەو جۆرە دەرنەچێتنو نەهێڵن لەگەڵ هاوپۆلەکانیدا دەرچێتو قوتابخانە تەواو بکات چەند ڕوخێنەرە، بەلام دەستیان بەسترابوو. بەشێکی تریان یەك شتیان بە ماف ئەو دەزانی، کە ئەو وەك کەیسێکی تایبەت مامەڵەی بکەن لەو کاتەشدا زۆرێکی تر داوا دەکەن، کە وەك ئەو حسابی تایبەتیان بۆ بکەن. ترس لە دەرنەچون پاڵنەرێك بۆ خوێندکارەکان دروست دەکات نەك پاڵنەری ڕێزگرتنی شەکسپیرو تێگەیشتنی. ئەوە جەوهەری کۆنترۆڵی دەرەکییە، کە دەڵێت نابێت سیستم بەپێی ئەو کچەو کەسانی وەك ئەو بسازێنین، کە دەیانەوێت باش بخوێننو بنوسن. ئەو مامۆستایانەی کە لایەنگری ڕاسبکردنی ئەو کچە بون دەیانوت: ماف ئەوەمان هەیە ئەو کچە بکەینە قوربانی ئەم سیستمە زۆرەملێیە. من نیگەرانی ئەوەم کە ئەم مافە یەك گروپی گەورە لە نەدارە زیرەکەکان دروست دەکات، کە نەفرەت لە قوتابخانەو فێرکردن دەکەن. ئەم نەفرەتە بەشێکی گرنگی ئەو هێڵە ڕێگەی هێڵی پێشکەوتنی مرۆڤایەتیە، کە لە بەشی یەکەمدا ئاماژەم پێکرد، پێکدەهێنێت. لە تیۆری هەڵبژاردندا ماف ئەوەمان هەیە، کە ئەو لێزانینانە فێری قوتابیەکانمان بکەین، کە بۆ سەرکەوتن لە ناو کەلتورەکەیاندا پێویستیان پێیەتی. فێرکردن بەگشتی دەبێت شتێك بێت زیاتر لەناچارکردنی خوێندکاران بۆ ئامادەبون لە قوتابخانە. فێرکردن

پەروەردەی گشتی مەبەستم لەوەیە، ئەو خوێندکارانەی کە فێردەبن لەبەر ئەوەی قوتابخانەو مامۆستاو ئەرکی قوتابخانە لە جیهانی چۆنایەتیاندا هەیە. یەك قوتابخانەی ناوخۆیی لە چوارچێوەی بەرنامەی فێرکاری بۆ خزمەتکردنی مامۆستاکانی خۆی بانگهێشتی کردم کە لە ساڵی خوێندنی ١٩٩٥-١٩٩٦ بەرێوە دەچوو تا قسە بۆ مامۆستایانی کلاسی(١٢)بکەم. دوای ئەوەی سەر لەبەیانی وتەکانم پێشکەش کردن دواتر لەگەڵ چوار لە خوێندکارانی پۆلی(١١)و(١٢) وتووێژمانکرد لەسەر هەلومەرجی زاڵ لە قوتابخانەکەیاندا رەوشێوەیی ئەو قسانەی کە کردبووم، پرسیارم لێکردن. یەکێك لە پرسیارەکانم ئەوەبوو ئایا هیچ کاتێك بە خۆبەخشی خۆیان کتێبێکیان خوێندۆتەوە کە لە قوتابخانەوە دەستنیشان نەکرابێت. سەرم سوڕما، کە هیچ کامیان ئەوەیان نەکردبوو. کاتێك پرسیم ئایا تا ئێستا بیرتان لەمە کردۆتەوە. سیانیان وتیان باوەڕ ناکەین بیرمان لێ کردبێتەوە. یەکێکی کلاسی یازدەهەم ووتی هیچ بیری لەمە نەکردۆتەوە. وەڵامی خوێندکارەکان من و ئامادەبووانی توشی سەرسوڕمان و شۆك کرد. دوا ئەوەی خوێندکارەکان رۆیشتن قسەکانم بەردەوام کرد. یەکێك لە مامۆستاکانی سەرەتایی هەستاو بە دڵشکاویە ووتی" من مامۆستای کلاسی سێهەمی ئەو خوێندکارە بووم. ئەو حەزی لە کتێب خوێندنەوە بوو. چی ڕویداوە؟"ڕامکردن ڕویدابوو. یەکێك لە ئامانجەکانی پەروەردە و فێرکردن ئەوەیە، کە حەزی فێربوون لەهەموو خوێندکارەکاندا بە درێژایی ژیان بچێنێت. نەك بیکوژێت. سیستەمی زاڵ بەسەر ئەم قوتابخانەیەو تەواوی قوتابخانەی وڵاتەکەماندا لەڕاستیدا خۆشەویستی فێربوون لای خوێندکاران دەکوژێت.

بیرکاری بەرامبەر ماتماتیک خراپترین باری ڕامکردن.

دوو کار کە لە ڕامکردندا، ڕێگە لە فێربوونی بەسود و شیاوی بەکارهێنان دەگرن لە بابەتە نا تەکنیکی و نەرمەکاندا، وبەشدارن لە ترسانی خوێندکار لە بیرکاری. چونکە لە بابەتی بیرکاریدا ئەو مافە دەدەین بە خۆمان کە زۆر بە جدی و تەواوی وانەکەیان فێربکەین، بەوەش ژیانی هەزاران خوێندکار نابوت دەکەین. ئەگەر لەو کەسانەی کە بیرکاریان لە قوتابخانەدا خوێندوە، بەڵام لە ژیانی خۆیاندا سودیان لێ وەرنەگرتووە، بپرسین بیرکاری چییە؟ ئەوان هەمان وەڵامی ناو قوتابخانە و کاتی فێرکردن دەدەنەوە و دەڵێن بیرکاری واتە ژمێریاری. ئەگەر داوای نمونەیان لێ بکەیت ئەوان یەکسەر ئاماژە بە خشتەی لێکدان دەکەن.

ئەگەر لە مامۆستایانی قۆناغی سەرەتایی هەمان پرسیار بکەیت، تاڕادەیەک هەمان وەڵام دەدەنەوە. هەرچەندە ئەو پرسیارە لە مامۆستایانی ناوەندی و ئامادەیش بکەیت بێجگە لە مامۆستای بیرکاری. لە خاوەن پیشەسازی و سیسەتمەداران و پزیشکەکان، دادوەر و پارێزەرەکان بپرسین بەنزیکی لەسەر هەمان وەڵام هاوڕان.

بەڵام تەواوی ئەو کەسانەی، کە بڕوایان وایە کە بیرکاری ژمێریارییە، هەڵە دەکەن، ژمێریاری هەمان چوار کردارەکەیە لەگەڵ کەرتی دەیی و سەدی کە لە قوتابخانە بەدەست ئەنجاممان دەدا. ئەگەرچی ژمیاریاری لێزانیەکی بەسودە و باشترە فێری بین، بەڵام کاتێك فێری بووین و دوبارە کردنەوەی بەو شێوەیەی کە لە قوتابخانەدا فێری بووین سودی نییە. ژمێریاری دەستی کە نیزك بە پەنجا ساڵە هیچ کەسێکی گەورە ئەوەی ئەنجامنەداوە لە کاروباری ژیانیدا، بەڵام ژیانی بە ملیۆنان منداڵی خراپ کردوەو بە ملیۆنان

کالـزمێری وانەوتنـەوەو بلیۆنـەها دۆلاری بودجـەی وانـە وتنـەوەی وڵاتـی بەهەدەر بردوە. ئێمە بە زۆری پێویستمان بە لێزانی بەسود تر هەیە وەك خوێندنـەوە و نوسـین و قسـەکردن و گـوێگرتن و چارەسـەری کێشـەکان و بێگومان چارەسەری کێشەی بیرکاری و کێشە زانستیەکانیش دەگرێتەوە.

توێژینەوەکانی ئەم دواییە ئـەوەیان دەرخستوە کـە خوێندکارانی کلاسـی چوارەم لە تاقیکردنەوەی بیرکاریدا زۆر باش وەلام دەدەنەوە، بـەلام زۆرێك لە خوێندکارانی کلاسـی هەشتـەم دەرناچن. لـە بەشـی سێیەمدا، کـەوتنی خوێندکار لە وانەکاندا گرێـدا بـە کردنـە دەرەوەی ئـەم بابەتانـە لـە جیهانی چۆنایەتی خۆیان. بەلام ژمێرياری لـە کلاسی یەکـەم تـا سێیەم مـەعقول و بەرانا دەکەوێتە بەرچاو، بەلام لە پۆلی چوارەمەوە تـا پـۆلی هەشتـەم ئـەو راتایەی خۆی لەدەست دەدات. لەوڵاتێکی وەکو سـەنگافورە، خوێنـدکارانی ئەم قۆناغانە بەرەو سود وەرگرتن لە زانست و بیرکاری لـە ژیانی ڕاستیاندا ئاراسـتە دەکـرێن، بـەلام لـەوڵاتی ئێمـەدا خوێنـدکاران بێئاگـا خـەریکی دووبارەکردنـەوەی ژمێريـاری دەسـتیو لەبـەرکردنی زانسـتن. پرۆگرامـی خوێندنمان تەنیا لـە فێرکردنـدا چڕکردۆتەوە دواتـریش توشـی سەرسـوڕمان دەبین بۆچی خوێندکارەکانمان باش ناخوێنن.

ئێستا کە خەریکی چاککردنی پەڕتوکی بیرکارین. مـن یـەك ئـەوەم هەیـە لـە پۆلی شەشەمە کتێبە نوێیەکەی ئەوم بینی زۆر بابەتی بیرکاری بەسودی تێدا بوو، بەلام هێشتا ژمێرياری بێسودیشی هەر تێدا ماوە. ئەو وتی بەشێك لـەو ژمێرياریەی لە کلاسی سێیەمدا خوێندوە. ئەگەرچی کتێبەکەی ئـەو بەشـی باشی تیایـە، بـەلام دانـەرەکانی جیاوازیـان لـە نێـوان بیرکـاری ڕاسـتی و ژمێرياریدا نەکردووە. کە دەبوایە بیانکردایە.

بیرکاری لە جیهانی ڕاستیدا یەك شتە، ئەویش وەلامدانەوەی پرسیارو ڕاهێنانەکانە، ئەگەر سەیرێکی چواردەورتان بکەن دەبینیت هەمو شتێك کە مرۆڤ دروستی کردوە، ئەنجامی یەك یا چەند پرسیار بووە. لە قوتابخانەی چۆنایەتیدا ، خوێندکاران هەر لە باخچەی ساوایانەوە دەست دەکەن بە فێربوونی بیرکاری تا قۆناغەکانی کۆتایی دەیخوێنن. لە قۆناغی سەرەتایدا، خوێندکاران بە مەبەستی هەستکردن بە دیاردەکان و پەیبردن بە توانای ژمارەکان، ژماردنی دەستیان فێردەکەن کاتێك دەچنە کلاسی سێهەم ژماردنی دەستی بە ئاسانی ئەنجامدەدەن و ئامێری ژمێریاریان دەدەنە دەست.

هەر کەسێك، کە لە جیهانی ڕاستیدا خەریکی بیرکاریە – واتە هەرکەسێك، کە یەك پرسیاری چیرۆکی وەلامدەداتەوە– هەر لە شێوەی کۆکردنەوەی ژمێریاری یەك ریستورانتەوە تا ناردنی یەك کەشتی ئاسمانی بۆ مەریخ– سود لە ئامێری ژماردن و کۆمپیوتەر وەردەگرێت. بیرکاری واتە گەیاندنی پرسیارەکان بە شوێنێك، کە پێویستی بە ژماردن بێت ئەو کارەش تەنیا مرۆڤ دەتوانێت ئەنجامی بدات. ئامێری ژمێریاری ناتوانێت پرسیار بکەن بەلکو تەنها بۆ ئەنجامدانی ژمێریای کۆتایی سودیان هەیە.

ئامێری ژماردن هەرزانو لەبەر دەستدان ووردەکارن. ئەگەر ژیانی ئێوە پەیوەندی بەوەوە هەبوو کە فلانە ئەندازیار ژمارەی ٢٣٦٨٢ بەسەر ٥٠٣٣دا دابەش بکات. ئایا پێت باشترە ئەو دابەشکردنە بەدەست ئەنجامبدات یان بەئامێری ژماردن؟ ئەگەر ژیانت بەند بەوەوە، کە ئەو ئەندازیارە بزانێت ڕێگەی چارەسەری ئەو پرسیارە چۆن بەڕێوە دەچێت بۆ ئەوەی ئەم ژماردنە ئەنجامبدرێت، ئایا پێت باشترە بیرکاری خوێند بێت یان

کاتێکی زۆر سەرف وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە لەڕێگەی ژماردنی دەستیەوە بکات؟ من و ئەندازیارانی تریش کە ئەندازیارانی کیمیاین ئامێری ژمێریاری و کۆمپیوتەر بەکاردەهێنین. ئێمە بیرکاریمان خوێندوە تا پرسیارەکە بگەیەنینە ئاستی هەژمارکردن.

لە زۆربەی قوتابخانەکاندا، لە قۆناغی سەرەتایی، یاسای ژمێریاریان فێردەکەن. دیارە کە یاسای ژمێریاری بەسودە. بەڵام نابێت گرنگی سەرەکی هەبێت. دەبێت پرسیارە چیرۆکیەکانیان فێربکرێت تا خوێندکارەکان بتوانن درك بە پەیوەندی نێوان بیرکاری و ژمێریاری بکەن. بەڵام لە پۆلی چوارەمەوە دەبێت پرسیارەکان بینە پلەی یەکەم. پرسیارە قورسەکانیان بدرێتێ، کە پێویستی بە جەبر و بیرکاری هەیە و نیشانی خوێندکارەکان بدرێت کە چۆن بیرکاری بەهێز دروست بووە تا پرسیارە گرانەکە، ئاسان بکاتەوە.

کاتێکیش ئامادەی وەڵامدانەوەی پرسیارەکە دەبن(بۆ نمونە وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارەی شەمەندەفەرەکان لە کوێدا بەیەك دەگەن؟ چەند کاتی دەوێت تا بەلەمەکان بگەنە کۆتایی ڕوبارەکە؟) فێربونی جەبر کارەکەیان بۆ ئاسان دەکات. ئەگەر جەبر نەزانن چەندە لێزانیش بن لە ژمێریاریدا ناتوانن ئەم جۆرە پرسیارانە وەڵامبدەنەوە. ئەگەر جەبر بزانن. ژمێریاریەکەی ئەوەندە ئاسان دەبێت دەتوانن هەر لەمێشکی خۆیاندا ئەنجامی بدەن. لەهەمان کاتدا نابێت ئەوەت بیربچێتەوە، ئەگەر نەتوانیت وەڵامی پرسیارە قورسەکانیش بدەیتەوە دەتوانیت لە جەبردا دەربچیت. بە ئەنجامدانی ڕاهێنانی زۆر لەسەر جەبرو کۆپیکردن کەپەیوەندی پێوەی نییە، وەکو ژماردن و وەڵامدانەوەی پرسیارە چیرۆکییەکان.

خۆدزینەوە لە وەلامدانەوەی پرسیارە چیرۆکیەکانی بیرکاری هەر لە بیرکاری بالاوە تا کۆلێج بەردەوام دەبێت. فێربوون کەمدەبێتەوە. بەلام هەتا لەو رۆڵە بچوکەدا کە دەیبینێت، لە زانکۆدا هشتا رۆڵی زیندوە و تەندروستە. ئەگەر تۆ پیادەی بیرکاری لە ژیانی راستیدا بکەیت. تۆ نایخوێنیت. تۆ پرسیارە چیرۆکیەکان دروست دەکەیت. بەشە ناخۆشەکە ئەوەیە، کە زۆربەمان وامان لێهاتوە لێی دەترسین و رقمان لێی دەبێتەوە. ئەگەر لەو خێزانانەوە هاتین کە فێربوون بەرز دەنرخێنن، ئەوا دەتوانین لە خوێندنی بیرکاریو ژمێریاری بەدەست کە ئیشی بە پرسیاری چارەسەرکردنی کێشە نییە، دەربچین.

من زۆر خوێندکارم بینیوە ، کە رامکردن بۆتە هۆی ئەوەی کە ئەرکی قوتابخانەو مامۆستا لە جیهانی چۆنایەتی خۆیان دەربخەن و واز لە خوێندن بهێنن. قسەی ئەوان ئەمە بوو، کە ناچاربوون ئەو ژمێریارانەی کە پێیان دەوت بیرکاری دەبوایە ئەنجامی بدەین، ئەگەر ئەوەیان ئەنجام نەدایە ئەوا سزا دەدران. زیندانەکانی ئەمریکا پڕن لە کەسانی گەنج (بەزۆری لە رەچەلەکی ئەفریقایی و ئیسپانیایی)ین کاتێک زانیاری بێسودیان لەبەر نەکردووە یان لە شەکسپیر تێنەگەیشتون. ئەو گەنجە جوانانەن کە بە دڵنیاییەوە نەیانتوانیوە دابەشکردنی دوورودرێژ و دوبارە بونەوەی ژمێریاری ناخۆش و بێواتا ئەنجام بدەن. دەرنەچونی ئەوان لە تاقیکردنەوەکاندا یەکسەر چونەتە سەر رێگای زیندان. ئەم سەرنەکەوتنە بۆتە هۆی توندوتیژیەکی زۆر. ئالودەبونی ماددە هۆشبەرەکان و سێکسی بێخۆشەویستی، ورەتکردنەوەی باوان. کێشەی وەك لەبەرچاو نەگرتنی ماڵ منداڵان، بەدرەفتاری لەسەریان زیاتر دەکات، ئەو منداڵانەی کە زیاتر ناس

پشتگوێخستن و بەدرەفتاریان کردوە ئەمانە زۆرتر لە قوتابخانەکاندا زەبریان بەردەکەوێت.

ئەگەر ئێمە ڕووبەڕووی کەموکورتی ببین لە زانستی بیرکاریدا بۆ کارە ڕاستەقینەکان. هەرکەسێك ناچار کرا بێت بۆ فێربونی بیرکاری، ئەوا کاتێك کاری پێبکات لە هەر شوێنێکی تر، ئەوا زۆر باش نابێت تیایدا. لە جیاتی ناچارکردنی خوێندکاران بۆ ئەنجامدانی جەبر و ئەندازە، باشترە ئەوان فێر بکەین، کە پرسیاری دەرەوەی جەبر لە جیهانی ڕاستیدا شیبکەنەوە. ئەگەر بەسەبر بین و خوێندکارەکان ڕاسب نەکەین. هەموو خوێندکارەکان دەتوانن بابەتە بیرکاییەکان شیبکەنەوە. بەڵام ئێستاش بەشێکی کەممان دەتوانین وەڵامی پرسیاری بیرکاری بدەینەوە، چونکە مێشکمان وەستاوە بەهۆی ئەو پرسیارە بیرکارییە گەورەو مەتەڵە بیرکاریانەوە(بیرکاری باڵا).

ئەگەر فێرکردنی بەزۆر ڕابگرین، کە خۆی لە ئەشکەنجەی ژماردن بەدەست و دواتر فێربونی ماتماتیکدا دەبینێتەوە. دەمانتوانی ئەو برە کەمەی کە ئێستا دەیزانین بەکاریبهێنین. زۆرێك لە خوێندکارەکان گرنگیان دەدا بەوەی لە بیرکاری ڕاستیدا پێش بکەون. لە ڕێگەی خەرجکردنی پارەیەکی کەمتر لەمەی ئێستا کەخەرج دەکرێت. دەمانتوانی هەر مامۆستاکانی ئێستا بەکاربهێنین بۆ فێرکردنی ژمارەیەکی کەمی خوێندکارانی خۆبەخش کە گرنگی پێدەدەن لە پۆلی بچوکدا. لەو کاتەی کە قوتابخانەی ئامادەییان تەواو دەکرد ئەوان لە بیرکاریدا دەگەیشتنە ئاستی زۆرینەی کۆلێجەکانی زانکۆی ئێستا.

بەم شێوەیە. کەسانێکی شارەزای زانستی بیرکاری زۆرترو باشترمان دەبوو وەك لەوەی ئێستا هەمانە. ئەو کاتە پۆلەکان دڵخۆش دەبون. ئامادەبونی

خوێندکارانی بێمەیل لە پۆلی بیرکاریدا زەرەر لەو خوێندکارانەش دەدات کە دەیانەوێت فێرببن. ئەگەرچی ئەو بانگەشەیەی کە دەڵێت بیرکاری یارمەتی بیرمەندی مرۆڤ دەدات، ڕاستە، بەڵام ئەمە بۆ ئەو خوێندکارانەی کە جدین و خۆیان خوازیاری بیرکارین ئەو لێهاتوییانەیان دەداتێ. بیرکاری بۆ ئەو خوێندکارانەی بەزۆر لە پۆلدا دانیشتون ئەوەیان ناداتێ. ناچاری و زۆر تەنها بەرگری دروست دەکات.

پێش ئەوەی کە باسی بیرکاری و کاریگەری وێرانکاری ڕامکردن لەسەر ئەو تەواو بکەم حەزدەکەم یەك پرسیاری نا جەبری بخەمە ڕوو، کە باوەڕ ناکەم لەدەرەوەی بیرکاری زانەکان، بەشێکی زۆری بتوانن شیبکەنەوە. پرسیارەکەش ئەمەیە" ئایا باشترە ئوتومبێل بکڕم، یان ئوتومبێل بەکرێ بگرم؟ زۆربەی ئەو کەسانەی ئوتومبێل بەکرێ دەگرن ئەگەر ئوتومبێل بکڕن، مانگانە (١٠٠) دۆلاریان بۆ دەگەڕێتەوە. لەبەر ئەوەی ناتوانن سود لە بیرکاری وەربگرن. بە قسەی ئوتومبیل فرۆشەکان هەڵدەخڵەتێن(ئەوان خۆیان لەوانەیە بیرکاری زانێکی باش نەبن) ئوتومبێل بەکرێ دەگرن، کە ئەوە لەبەرژەوەندی دەڵاڵەکانە، ئەو سودەی کە دەڵاڵەکان دەیکەن لە گیرفانی ئەوانە دەردەچێت کە ئوتومبێل بەکرێ دەگرن. ئەگەر سەیرێکی ڕیکلامی ئوتومبێلەکان بکەین، بەدەگمەن نرخەکەی دەنوسن. تەنها کرێی مانگانەی دەنوسرێت. ئەگەر نرخی کڕینەکەی بگرینە بەرچاو، تەنها کەسێك کە شارەزای بیرکاری نییە، لەوانەیە ئەوەندی گەمژەبێت کە بەم پلانە هەڵخەڵەتێت.

نمونەیەکی تری بەسودی جیهانی ڕاستی خوێندکارانی سەرەتایی لە پۆلی سێهەمەوە دەتوانن ئەوە فێربن بەهای سود وەرگرتن لە کۆبینی وشکە

فرۆش لە بەرژەوەندی خێزانەکانە بەتایبەت خێزانێک ئەندامانی زۆر بێت.
مامۆستاکان دەتوانن بچن بۆ لای وشکە فرۆشەکان و ئاگاداریەکانی بەردەستیان بۆ جۆرەکان و کۆبینەکان وەربگرن بۆ خوێندکارەکانی ڕوونبکەنەوە، کە ئەم کۆبینانە لەکوێ پەیدا دەبێت. منداڵەکان بە دایکو باوکیان بڵێنو بچن بۆ لای ئەو وشکە فرۆشانەو کۆبینەکانیان پێی بێت. حساب بۆ دایکو باوکیان بکەن، ئەگەر بەو کۆبینانە شت بگرن چەندیان پارە بۆ دەگەڕێتەوە. لە ئەنجامدا دایکوباوکەکان لە ژێر کاریگەری زانیاری منداڵەکەیان کۆبینەکان بەکاربهێنن و هەندێک پارەیان بۆبگەڕێتەوەو هەندێک پارەش بدەن بە منداڵەکە.

شیکردنەوەی پرسیاری دەرەوەی بیرکاری بەرامبەر شیکردنەوەی پرسیاری بیرکاری

بنەمای فێرکردن و پەروەردە - فێربوونی سودمەندە- کە لە قوتابخانەی چۆنایەتی بەڕێوەدەچێت ئەویش بریتیە لە فێربونی " قسەکردن، گوێگرتن، خوێندنەوە، نوسین. بەکارهێنانی ئەو لێزانیانە بۆ شیکردنەوەی پرسیارەکان. دوای ئەوەی کە فێری ئەم لێزانیانە بویت، ئیتر دەتوانیت ڕاهێنان و خۆپێش خستنت بەردەوام بێت بەدرێژایی تەمەن. دوای ئەوەی قوتابخانەت تەواو کرد بەدەگمەن ڕۆژێك هەبێت کە ئەمانە بەکار نەهێنیت بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان. ئەگەر مەبەست لە قوتابخانە ئامادەکردنە بۆ ژیان، ئەوا لە جیاتی بە یادهێنانەوەی مانای ئەو وشانەی کە بەکاریان ناهێنیت، دەبێت بەکارهێنانی وشەکان فێر بیت.

وەڵامدانەوەی پرسیار هەر وەك چۆن لە زانست و بیرکاریدا شتێکی بنەڕەتییە، لە مێژو و ئەدەبیاتو هەر ڕەگەزێکی تردا بنەڕەتیە. لە مێژودا کێ، لە کوێ، کەی چیان کردوە گرنگ نییە، ئەوەی گرنگە ئەو شتەی کەسێتیە ڕاستەکان یان خەیاڵییەکان خۆیان پێوە خەریك کردوە سەرکەوتوو بون یان نەبونی ئەوانە لە وەڵامدانەوەی پرسیارەکاندا گرنگە. ئەگەر سەرکەوتوو بوون هۆکارەکەی چییە؟ ئەگەر سەرکەوتوو نەبوون هۆکارەکەی چی بووە؟ خوێندکاران لە قوتابخانەی چۆنایەتی سەرەتا بە پرسیارکردن لەو شتەی کە چوارچێوەی سەرەکی سود وەرگرتنە لە زانست، ئەوە فێردەبن. ئێستا لە تێستە پرۆفیشنەڵەکاندا ئەو پرسیارانە دەکرێن. خوێندکارانی قوتابخانەی چۆنایەتی زۆر باش وەڵامی ئەم تێستانە دەدەنەوە.

وانەی هونەر ئەم قوتابخانانە لە کاریگەری ڕوخێنەر دەپارێزرێت. خوێندکاران لە وانەی هونەردا ئەوە تێدەگەن کە شێوەکاران ویستویانە وێنەی چی بکێشن. ئەوە دەزانن کە مۆنالیزا تەنها سەرەتایەك بووە. وتوێژێکی بەسودە لەو ڕووەوە کە ئەمە کێبووە. بۆ لیۆناردۆ وێنەی خەندەی مۆنالیزای کێشاوە. ئەو وتووێژە لەسەر ئەو خەندە سیحر ئامێزە لە یادگای خوێندکاراندا دەمێنێتەوە. خوێندکارەکان لەحەزکردنیان زیاتر بۆ لەبەرکردنی مۆزیکێك یان پلانی شانۆگەرییەك. حەزیان لەوەیە بنەمای هونەر و مۆزیك تێبگەن. بۆچی ئەمە ئەنجام دراوە و ڕێزگرتن و بە شایان بینی هەموو کارەکانی تریش کە کراون.

لەپەروەردەو فێربوندا لەبەرکردنیش گرنگە، بەو مەرجەی کە خوێندکاران ناچار نەکرێن و ماف هەڵبژاردنیان هەبێت. من دواهەمین پەرەگراف خولی سەرۆکایەتی کۆماری لینکۆلنم لە کلاسی هەشتەمدا لەبەر کرد. ئەو پەرەگرافە ئەوەندە جوان بوو هێشتا دوای شەست ساڵ هەر لەبیرمدا ماوە. مامۆستاکە لەمنی پرسی حەز دەکەیت چی لەبەر بکەیت" من ماف هەڵبژاردنم هەبوو. ئەو بوارێکی پێدام بۆ لەبەرکردن منیش بەهەموو وجودمەوە لەبەرمکرد. مامۆستاکەم هەموو وتارەکەی لەبەربوو. ئەو خوێندکارانەی کە کێشەیان هەبوو هانیدەدان بۆ ئەو کارە. ئەو هەڕەشەی لە کەس نەکرد یان کەسی نەخست لەو وانەیەدا. خوێندکارانی ئەو کلاسە ئەو بابەتانەیان لەبەردەکرد کە حەزیان لێی بوو. ئەوە ئەزموونێکی سەرنجڕاکێش بوو لەگەڵ مامۆستایەکی باشدا. ئەوە هێمای باشی فێربوونی هەمو شتێکە.

تا ئێستاش کلاسی دووەم و سێیەمتان بە هۆی تازەیی بابەتەکانەوە خۆشی لێدەبینن و لەبەری دەکەن و ئەرکی بیرکاری بەخۆشەویستیەوە ئەنجام

دەدەن. ناتوانم ڕەخنە لەمە بگرم. بەڵام کاتێک ئەو چێژی سەرەتاییەی فێربونی زانست بەرەو دواوە دێت (کەم دەبێتەوە) ئەو کاتە ئەوان ناچاری ئەنجامدانی ئەو کارە مەکەن.(ئەگەر خۆشەویستی و گرنگیپێدانیان کەم بوەوە) زۆر زوو پەروەردەو فێربوون بخەرە جێگەی فێرکردنی بەزۆر و ئەوان بخەنە سەرێگەی فێربوونی ڕاستەقینە.

گروپی ستەیسی قوتابخانەکان

من بۆ گروپێکی گەورەی خوێندکاران، کە هەر لەسەرەتای کلاسی دوەمەوە ئەرکی وانەکانو مامۆستاکان لە جیهانی چۆنایەتی خۆیان دەکەنە دەرەوە. سود لە بەکارهێنانی ناوی (ستەیسی) وەردەگرم کە ناوێکی کوڕان وکچانەشە. ئەو قوتابخانانەی کە لە کۆنفرانسی پترسبۆرگدا وەك قوتابخانەی نمونەیی بەشداریان کردبوو لەڕاستیدا ستەیسی کەمیان هەبوو. ئەگەرچی لەناو خوێندکارەکانی ئەوانیشدا هەر هەبوو لە ئەنجامدانی ئەرکی وانەکاندا باش تێنەدەکۆشان، بەڵام هێشتا قوتابخانەو هەندێك لە مامۆستاکانو بەشێك لە ئەرکی وانەکان لە جیهانی چۆنایەتی ئەواندا بونی هەر هەبوو. لەگەڵ ئەوەی خوازیاری باشبونی قوتابخانەکەیان بون. پاڵپشتی تەواویان لە مامۆستاکان و لە باوانیانەوە هەبوو کە شەڕی ئەو ناچاریە زاڵە بەسەر قوتابخانەکاندا، نەکەن. ئەگەر زۆر و ناچاری لەو مەیدانەدا نەبوایە لەوانەیە ژمارەی خوێندکارانی تێکۆشەر زۆر زیاتر بونایە. زۆرێك لە خوێندکارانی بژاردەی ئەم قوتابخانانە بە هۆی ئەوەی کە قوتابخانە لە جیهانی چۆنایەتیاندا بونی هەیە ئەوەندە تێدەکۆشن تەنها کە پەسەند بکرێن و بڕۆنە کۆلێجەکان. لەگەڵ زۆرترین بژاردە و کەمترین ناچاریدا لەوانەبوو خوێندکاران زۆر زیاتر هەوڵیان بدایە.

چیرۆکی ستەیسیەکان جیاوازە. ئەوانە وەك باوە زۆر پاڵپشتی ناکرێن بۆ خوێندن لە ماڵەوە. بەبەردەوامی ئەو خۆشەویستی و چاودێریە پێویستەی کە دەیانەوێت وەریناگرن لە خێزانەوە. ئەگەر بڕیارە لە قوتابخانەدا سەرکەوتوو بن ئەوا پێویستیان بەوەیە، کە ئەو پاڵپشتی و چاودێریە لە ناو قوتابخانەکانەوە وەربگرن. کاتێك کە لە ماڵەوە ئەو شتەی پێویستیان

پێیەتی دەستیان ناکەوێت، ئەوا لەبەرمبەر زۆری ڕامکردن و سزا و ناچاری ناو قوتابخانەکان زۆر ئازاردەبینن. بە کردنە دەرەوەی ئەرکی وانەکان، مامۆستاو هەتا خودی قوتابخانەش لە جیهانی چۆنایەتیان، بەرگری دەکەن. ستەیسییەکان وەکو تەواوی خوێندکارەکان لەسەرەتای خوێندنەوە، مامۆستاو ئەرکی وانەکان لە جیهانی چۆنیەتیاندا جێدەکەنەوە.

کارکردنی ئەوان لە باخچەی ساوایان و پۆلی یەکەم زۆر باشەو قوتابخانە گەرموگوڕ و مامۆستای دڵسۆز لە ئەرکی وانەکان ڕازین و لە جیهانی چۆنایەتیاندا جێگایەکی بەهێز دەگرن. ئەگەر مامۆستاکانیان بە ئاگاو نەرم و نیان بن لە شێوازی وانە وتنەوەیاندا بۆ ئەوەی فێری خوێندنەوەیان بکەن، زۆر لەو کتێبە سەرنجراکێشانەیان بۆ بخوێننەوە. ئەوا فێری خوێندنەوە و نوسین بەباشی دەبن. ئەگەر مامۆستاکەیان هەوڵبدات قسەیان لەگەڵبکات و گوێیان لێبگرێت جا بە تەنها یان لە ناو پۆلدا، خوێندکارەکان زۆر خێرا شێوەی قسەکردن و گوێگرتنیان پێش دەخەن.

لەگەڵ پۆلی دووەمدا مامۆستاکان کەمێك لە زۆر و ناچاری و زۆرێك لە پرۆگرامی ڕامکردن زیاد دەکەن بۆیان. فێربوونی زانست، ژمێریاری، ئەرك و ڕاهێنانی ماڵەوە کە هاوکاتە لەگەڵ نمرە وەرگرتن یان هەڕەشەی وەرنەگرتنی نمرەو وکەوتن. دیارە ئەم گۆڕانکاریە زۆر ووردە، بەڵام ئەو خوێندکارانەی کە دەبنە ستەیسی وورده وورده هەست بەمە دەکەن لەبەرامبەریدا بەرگری دەکەن. خوێندکارەکانی تریش کە ستەیسی نین ئەوانیش کەمێك سەرکێشی دەکەن. مامۆستاکان ئەم جۆرە ڕەفتارانە وەك سەرکێشی لە قەڵەم دەدەن. بە کەمی ئاگاداریان دەکەنەوە؟ جیاوازییەکە ئەوەیە کاتێك خوێندکارانی تر کە ستەیسی نین ئاگادار دەکرێنەوە. ئەوان

ئەوە هەڵدەبژێرن کەمێك زیاتر كۆشش بكەن. بەلام ستەیسیەکان بەشێك لە ئەرکی قوتابخانە کە وەك باوە ئەوانەی ڕامکردنن لە جیهانی چۆنایەتی خۆیان دەکەنەوە دەرەوە. ئەم گۆڕانە دەبێتە هۆی جیابونەوەی پلە بەپلەی ئەو دوو گروپە لەیەکتر. ئەم جیابونەوەیە لە قۆناغی ناوەندیدا ئاشکرا دەردەکەوێت و دەبینرێت.

تا ئەو کاتەی ئەو دو گروپە جیا نەبونەتەوە. هیچ ڕێگەیەك نییە بۆ ئامازەدان بە جیاوازی نێوان ستەیسیەکان و قوتابیەکانی تر. سی ساڵ پێش ئێستا کاتێك لە (واتس) کە گەڕەکێکی هەژار نشینی لۆس ئەنجلس کارم دەکرد. خوێندکارانم دەبینی لە باخچەی ساوایان و پۆلی یەکەم حەزیان لە فێربوون بوو، پێوەی خەریك دەبوون. بەلام وورده وورده کە دەچونە پۆلە بەرزەکان. ئەرکی وانەکانیان ئەنجامنەدەدا. من لەو سەروبەندانەدا زۆر سەرم سوڕما بوو، بەلام کاتێك کە ئاشنای تیۆری هەڵبژاردن بووم ئیتر سەرسوڕمانم نەما. مێشکی ئەم خوێنکارانە هیچ کێشەیەکیان نییە " کێشەکە لە سیستمی چەوسانەوەدایە کە ئەوان بە ڕەفتاری وێرانکارییان فشاریان دروست دەکرد لەسەر خوێندکاران. بە هەمان شێوەی پێشتر باسم کرد. ئەم گۆڕانکاریە لە سەرتادا ناهاوسەنگە و دوژینەوەی سەختە بە تایبەت بۆ مامۆستایەك کە هیچ لەسەر جیهانی چۆنایەتی نازانێت. ئەوە نازانێت کە مانەوەی ئەوان و وانەکان لە جیهانی چۆنایەتی منداڵەکاندا چەند گرنگە بۆ منداڵەکان. بەلام ئەم گۆڕانکاریە لە پۆلی سێهەم و چوارەمدا زیاتر ئاشکراو دیار دەبێت. خوێندکارە ستەیسیەکان ورده ورده بێئاگا دەبن. ئەوان خۆیان ناچار دەکەن کە قسە لەگەڵ ئەو خوێندکارانە بکەن کە هەوڵی فێربوون دەدەن و پەیوەندی کۆمەڵایەتیان هەبێت لەگەڵیاندا. کاتێکیش ئەو بەئاگایی و

گرنگیپێدانەی پێویستیانە بەدەستی ناهێنن. ئەوا سەرپێچی دەکەن. بەهەموو شێوەیەك ئەوان لە قوتابخانە پێویستیان بە خۆشەویستی سەبری زیاتر هەیە. کاتێك ئەو ڕەفتارانە ئەنجامدەدەن کە مامۆستا بێهیوا دەکەن. بۆ ئەوەی بەئاگا بن خۆیان زۆر لە خوێندکارەکانی تر دەکەن. ئەگەر سەرکەوتو نەبون لەبەدەستهێنانی ئەو شتەی کە لە مامۆستا و خوێندکارەکانی داوا دەکەن. ئەوا هەرچیەکی لێ داوادەکرێت ڕەتیدەکاتەوە بە توندی ئەو ڕەفتارانە ئەنجامدەدەن کە پێی دەڵێن کێشەکانی جڵەوگیری دیسپلین.

پۆلی سێهەم چوارەم و پێنجەم ، کاتێکی زۆر گرنگ و ژیانین . ئەوانەی کە ئامادەباشی بون بە ستەیسیان تیابێت و بەردەوام بن لە سەرکردنە دەرەوەی مامۆستا و ئەرکی وانەکان و خوێندکارە باشەکان لە جیهانی چۆنایەتیان ئەوا دەبنە ستەیسی تەواو. لە سەرەتای ئەم پرۆسەیەدا کە پێی دەبنە ستەیسی بە ئاسانی دەتوانین پێچەوانەی بکەینەوە. زۆرێك لە مامۆستا باشەکانمان لەو قوتابخانانەدا کار دەکەن، کە لەسەر ئەم بنەمایە بەرێوە دەچن" **ئەگەر کارێکت پێ ووت و ئەنجامی نەدا ئەوا سزای بدە**، ئەوان هەر لەسەرەتاوە دەتوانن ئەو بەرگریانە دەستنیشان بکەن. یەکسەر سزادانی ئەو منداڵانە ڕابگرن. و کەمێك زیاتر چاودێری ئەو منداڵەکانە بکەن بۆیان بە ئاگابن. بۆ نمونە بەیانیان بەیانی باشی گەرم و هەواڵ پرسینیان لەگەڵ بکەن. دڵنەوایان بکەن. ئەرکێکیان پێ بدەن کە بتوانن ئەنجامی بدەن. یارمەیتان بدەن کە ئەو ئەرکە بە باشی ئەنجام بدەن. دواتر ئەوان کەمێك هان بدەن. تەواوی ئەم کارانە دەتوانێت پێش بە کارەساتە بگرێت.

ئەم گروپەی خوێندکاران پێویستیان بەو پەیوەندیانە هەیە کە پێویستیەکانیان پڕبکاتەوە لەگەڵ مامۆستای میهرەبان و بەسەبر کە بۆ ئەوان تاکە سەرچاوەی خۆشەویستیە. مامۆستای باش دەزانن کە چۆن پێویستی ئەم منداڵانە پڕ بکەنەوە. ئەو کارە بۆ ئەوان کاتی زۆری ناوێت. ئەم کارەی ئەوان لە کۆتاییدا کاتیان بۆ دەگەڕێنێتەوە، چونکە خوێندکارەکان قۆڵ هەڵدەماڵن و ئەرکەکانیان ئەنجامدەدەن. بوونی بیست خوێندکار لەو سێ پۆلەی سەرەتادا هەروەک چۆن لەم دواییەدا لە کالیفۆرنیا پارەی بۆ دابینکراوە، هەنگاوێکی باشە بەئاراستەیەکی ڕاستدا. مامۆستاکان دەست والادەکەن بۆ ئەوەی گرنکی پێویست بدەن بە خوێندکارەکان کە بەڕێگەی تر دەستیان ناکەوێت. ئەو مامۆستا باشانە نامە بۆ ماڵەوەی خوێندکارەکە دەنوسن و تیایدا لە باوانیان داوا دەکەن کە شت بۆ منداڵەکەنیان بخوێننەوە. یان یاریان بۆ دەنێرن تا لەگەڵ منداڵەکانیان ئەنجامی بدەن. ئەوان ئەوەندە هەستیارن کە گلەیی لە خێزانەکان ناکەن بۆ کێشەی خوێندکارەکەیان لە قوتابخانەدا. زۆریەی دایك و باوکەکان بۆ خۆیان ئەوەندە کێشەیان هەیە. کە کێشەی زیاتریان ناوێت لە قوتابخانەوە. ئەگەر بڕیارە مامۆستاکان ئەوەندە یارمەتی خوێندکارەکان بدەن تا ستەیسی بوون هەڵنەبژێرن، ئەوا پێویستە ئەوەندە شارەزاییان هەبێت لە تیۆری هەڵبژاردندا تا بزانن خەریکە چی ڕوودەدات.

ئێزێك لە مامۆستاکان نازانن چی ڕوئەدات. تەلەفون بۆ دایك و باوکەکان دەکەن، یان پەیام لەدوای پەیام دەنێرن بۆیان (بە ئاماژەیەکی تر ئەوان فەرمانیان پێ دەکەن) کە بۆ ڕەفتاری منداڵەکەیان لە قوتابخانە کارێك بکەن. ئەوان لە دایك و باوکێکی کە لە زمانی هێز زیاتر هیچی تر نازانن

پێشبینی دەکەن کە ئەو خوێندکارە سەیسیە سزا بدەن. ئێستا ئەم منداڵە تەنهایە. بێهیوا دەبێت. ئەوان لە ماڵەوە لە قوتابخانەش خۆشەویستی خۆیان لەدەست دەدەن. پەنا بۆ هەر کەسێك دەبەن کە بێتە سەر ڕێگایان بۆ نموونە سەیسیەکانی تری وەکو خۆیان. زۆرێك لەو خوێندکارانەی کە ئامادەباشی سەیسی بوونیان هەیە هەر لەقۆناغی سەرەتایدا ماونەتەوە لە قۆناغی بڕیاردانداں.

گۆڕانی گەورە لە قۆناغی ناوەندیدا دەست پێ دەکات کە ڕامکاری وفێری ناچارکردن زیاتر دەبێت مامۆستاکان کاتێکی کەمتریان هەیە بۆ چاودێریکردنی یەکە یەکەی خوێندکارەکان، بەڵام دیسان دەتوانین ئەم پرۆسەیە پێچەوانە بکەینەوە. هەرچەندە ئێستا زۆر قورستر دەبێت. ئەگەر خوێندکارێك بێتە سەیسیەکی تەواوەتی بچێتە قۆناغی ئامادەییەوە ئەگەری زۆر کەمە بژاردەکەی پێچەوانە بکەینەوە. هەرچەندە لە هەندێ کاتدا ئەمە ڕوودەدات. لەڕاستیدا تا ئەو دەمەی کە خوێندکارێك بێتە خوێندنگە هێشتا درەنگ نییە. هەر ئەوەندەی خوێندکارێك زیاتر بیر لە بوون بە سەیسی و وازهێنان لە خوێندن بکاتەوە گەڕاننەوەی ئەو قورس تر دەبێت.

سەیسیەکان لە قۆناغی ناوەندیدا لە کارە ئەکادیمیەکانیاندا لاوازن. بەزۆری دەرناچن. ئەو نەو زەمینە ووندەکەن و ئامادەییان بۆچوونە قۆناغی ئامادەیی کەمترە لەو کاتەی کە هاتوونەتە ناوەندی. ئەرکی قوتابخانە و مامۆستاکان لە ناو جیهانی چۆنایەتی ئەواندا نەماوە. دەستیان کردوە بە وونبوون و دەست بەردان لە کەمێك لە هاوڕێ باشەکانیان کە هێشتا حەزیان لە قوتابخانەیە.

ئەو هاوڕێیانە وەك پاڵنەرێکن کە بەهۆیانەوە دەتوانن ترووسکەی قوتابخانە لە جیهانی چۆنایەتیاندا بپارێزن.

ئێستا ئەگەر ئەم ستەیسیانە لە قوتابخانەدا بمێننەوە، ئەوا لەگەڵ ستەیسیەکانی تردا یەك دەگرن چونکە، بەرژەوەندیان لە شەڵاژان و تووندیژی و چالاکی سێکسی و ماددە هۆشبەکاندا هەیە. لەوانەیە بۆ ساڵانێکی زۆر واز لە قوتابخانە نەهێنن. لەوانەیە مامۆستایەك هەبێت کە بتوانن پەیوەندی لەگەڵدا ببەستن. یان لەوانەیە چێژ لە بابەتەکانی وەکو هونەر و مۆزیك وەربگرن. یان وەرزش. هەتا ئەگەر پەیوەندیەکی باشیان هەبێت لەگەڵیاندا. ستەیسیەکان زۆربەدەگمەن واز لە دایکیان بهێنن. کە بەردەوام پێیان دەڵێن با بەردەوام بن تا قوتابخانە تەواو دەکەن. هەندێك جاریش ئەوەندە لەدواوەن کە بەپاڵپشتی دایکیشیان ناتوانن لە قوتابخانەدا بمێننەوە.

ژمارەی ستەیسیەکان ڕۆژ بەڕۆژ لە زیاد بوندایە، بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بێت لەم کۆمەڵگادا پەروەردە و فێرکردن تەوەرەی سەرەکیە، ئەوان سودی لێنابینن، ستیەسیەکان لەم سیستمی خوێندنەدا کە تیایدا یەك قوتابخانە و یەك سیستم بۆ هەمو کەسێك دەگونجێنن. شانسی سەرکەوتنیان نییە. هەتا ئەگەر قوتابخانانەی کە هەن چاك بکرێن هەر ستەیسیەکان پەیوەندیەکی کەمیان بە خوێندنی سیستمی ڕۆژی تەواوەوە دەبێت. لە قۆناغی ئاوەندیدا دەبێت ئەرکێك بدرێت بەوان کە لە توانایاندا بێت بیکەن. قوتابخانە پیشەییەکان زۆر باشن، بەلام ئەوانیش خوێندکارێك ئامادەیی تەواو نەکردبێت وەرناگرێت. بۆ زۆرێك لە ستەیسیەکان ئیتر زۆر درەنگە. ئەوان قوتابخانەیان کردۆتە دەرەوەی جیهانی چۆنایەتیان.

پێویستمان بەوەیە کە بۆچونی خۆمان بۆ قوتابخانە پیشەییەکان فراوانتر بکەین، پرۆگرامی ڕاهێنانی پیشەیی فراوانتر بکەین تا ئاستی قۆناغی ناوەندی وەربگرن. ئەوەی ئاشکرایە لە ئێستادا، ئەگەر ئەوان لە ژینگەیەکی قوتابخانەی پیشەییدا بن، بەزۆری ستەیسیەکان پەیوەندیان بە مامۆستاکانەوە دروست دەکەنەوە. لەو کاتەی کە، فایلی بواری فێربونی ئا ئەکادیمی فراوان دەکەین، پێویستە ئەوەش بڵاوبکەینەوە ئەمە فێرکارییەکی پلە دوو نییە. پێویستە خوێندکارەکان لەوە تێبگەن، کە خوێندنی پیشەیی ڕێگەی ڕاستەوخۆ نییە بەرەو کۆلێجەکان. بەڵام ئەم ڕێگەیە کراوەیە بۆ ئەوەی خوێندکارەکان خۆیان تیادا پێشبخەن. دەکرێت ئەمانە هەموی بکەین بە تێچونێکی کەمتر کە لەسەر ستەیسەکانی ئێستا خەرج دەکرێت. ئەوە بەتەنیا بە قوتابخانەکان ناکرێت ، پێویستە پاڵپشتی کۆمەڵیشیان هەیە.

لەگەڕەکە هەژار نشینەکانی شارو لادێکاندا، ستەیسیەکان بەشێکی زۆری قوتابخانەکان پێکدەهێنن. لە ئێستای ئەم وڵاتەدا بەنزیکی هیچ کەسێك نازانێت لەدەرەوە و لە ناوەوەی قوتابخانە جگە لە سزا کە ژمارەی ستەیسیەکان زیاتر دەکات دەبێت چی لەوانە بکەین. ستەیسیە کوڕەکان هەندێکجار لە کۆتایی هەرزەکاریدا بەرەو زیندان ڕێگە دەگرن. تاوانی ئەوان زیاتر لەسەر بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکانە کە بۆ ئەوان پارە و چێژ دابیندەکات.

بەشێکی بەرچاوی ستەیسیە کوڕەکان دەبنە بابەتی توندو تیژی کوێرانەو بێسودی زیندانەکان. بەڵام توندوتیژی ئەوان کوێر و بێئامانج نییە" بەڵکو خۆیان ئەوەیان دەوێت. زیندانی کردنی ستەیسیەکان و گرتنیان لەو

زیندانانەی کە زۆر سزاکانیان توندە، کە کۆمەڵی ئێستای ئێمە داوای ئەمە دەکات. ئەوان بەشێوەیەکی گشتی لە گەیشتن بە کامەرانی بێهیوا دەکات کارێك دەکات کە بەدرێژای تەمەنیان کە تەمەنیان کورتە تەرکیز بخەنە سەر چێژوەرگرتن. ئەوانە دەبنە کەسی مەترسیدار. ئەو توندو تیژیانەی کە هەمو کەسێك لێی دەترسێت بۆ ئەوان مەترسیدار نابێت.

لەبەر ئەوەی ستەیسیەکان بەرهەمی سیستمی قوتابخانەکانن، خۆیان کێشەکە نین. ئەوە سیستمی قوتابخانەکان کە دەبێت بگۆڕێت. ئەگەر سیستمی قوتابخانە بگۆڕین بۆ ئەو سیستمانەی پشت بە تیۆری هەڵبژاردن دەبەستن ئەوە مانای ئەوەیە کە ڕامکردن دەگۆڕین بەپەروەردە و فێربوون. سزا دەگۆڕین بە دۆستایەتی و ئەوەی کە هەڵەکانی خۆت قەرەبوو بکەیتەوە دەگۆڕین بۆ تۆ ناچار نیت هەڵەکانی خۆت قەرەبو بکەیتەوە، بەنزیکەی هەمو ئەوە ستەیسیانەی دەچون بۆ قوتابخانە، دەبونە دۆستی فێربوون. دەمانتوانی لێزانیە گرنگەکانی وەك خوێندن و نوسین و چارەسەری کێشەیان فێربکەین. ڕابردوویان فەرامۆش دەکرد.

وازهێنان لەمەرجی وەرگرتنی زانین، کە خۆیان هەر وەری ناگرن میوایان پێدەبەخشێت. کاتێك ئەو لێزانیانەیان وەرگرت، دەتوانین فێرکردنی ناچاری زانست چارەسەر بکەین. ئێمە دەبێت کارێك بکەین کە نەبنە ستەیسی. بە تەنها ئامادەبونیان لە قوتابخانە چەندەش کارەکانیان خراپ بێت، دەتوانین ئەو پرۆسەیە پێچەوانە بکەینەوە. چەند ساڵمان پێویستە بۆ ئەوەی بەوانە بگەین. بەلام بۆ ئەوەی ئەوە بکەین. دەبێت سیستمی پەروەردە بگۆڕین.

کارێکی تر کە هەر ئێستا دەتوانین بیکەین ئەوەیە کە لەسەرتاسەری وڵاتدا قوتابخانەی سەرەتایی چۆنایەتی بونیات بنێین. پیادەکردنی فێربوون و پەروەردەی چۆنایەتی بەسەر قوتابخانەی ناوەندیدا زۆر قورسە. بەڵام کاتێک خوێندکارەکان لە قوتابخانەی سەرەتایی چۆنایەتیەوە بێن ئەوە ئاسانتر دەبێت. بە بۆچونی من تا ئەو کاتەی کە کۆمەڵ بەئاراستەی چۆنایەتی بوون نەڕوات. توانای بونیاتنانی قوتابخانەی سەرەتایی چۆنایەتی بوونی نییە.(لە بەشی دوانزەهەمدا لەسەر کۆمەڵگەی چۆنایەتی قسە دەکەم). لە دواجاردا ئەگەر هەموو کۆمەڵ بە ئاراستەی تیۆری هەڵبژاردن، کە بنەمایە بۆ کۆمەڵی چۆنایەتی هانبدەین. دروستبونی گۆڕانکاری ئاسانتر دەبێت.

قوتابخانە چۆنایەتیەکان ئەو مامۆستاو بەڕێوبەرانەی کاری تیادا دەکەن کە پیادەی بەڕێوبەرایەتی ڕابەری دەکەن تیۆری هەڵبژاردن فێری خوێندکار و خێزانەکانیان دەکەن. بەڕاستیش نزیکەی ٢٠٠ خوێندنگەم کۆکردۆتەوە تا هەوڵی ئەوەبدەین لەناو کۆمسیۆنی قوتابخانەی چۆنایەتیدا بەیەکەوە ڕێکیانبخەین. تا ئەو کارە بەیەکەوە ئەنجام بدەین. نەبوتی پاراستنی ڕێکاری وکۆمەڵایەتی و نەبونی هەندێک پارەی پێویست بۆ ڕاهێنان و فێربوون. ئەمە لە بارێکدا خەرجی سێساڵ زیندانی یەک ستەیسی زیاترە لە خەرجی فێربوونی پەنجا مامۆستا.

بۆ دەستپێکردنی کارەکان پێویستی بە بەڕێوەبەردنی هاویەش هەیە لە نێوان سەرپەرشتیاری ناوچەکە وسەندیکای مامۆستایان. بۆ ئەو کەسانەی گومانیان هەیە و ئەوانەی ناکۆکن لەگەڵ ئەم بۆچونەدا لە قوتابخانەکانی تردا جێگایان هەیە. بەڵام لە قوتابخانە چۆنایەتیەکاندا جێگای ئەمانە نابێتەوە. بەهەمان شێوەی کە بەرپرسی کارەکان و مامۆستاکان بۆ مەبەستی

بەڕێوەبردن و وانەوتنەوە پێویستیان بە بڕوانامە هەیە ئەندامانی قوتابخانەی چۆنایەتی دەبێت بڕوانامەی پسۆری پەروەردە و فێربوونی چۆنایەتی وەربگرن.

بەپێی ئەزموونەکانم ئەگەر مامۆستای خاوەن ئەو جۆرە بڕوانامانەمان نەبێت ژمارەی قوتابخانە چۆنایەتیەکان لە چەند قوتابخانەیەک تێپەڕ ناکات. دەزگای گلاسەر ئەو جۆرە پەروەردەیە پێشکەش دەکات و بڕوانامەش دەبەخشێت بەوانەی بەشداری دەکەن. ئەم دەزگایە یارمەتی ئەو قوتابخانانە دەدات کە دەیەوێت مامۆستاکانی ئەو بڕوانامەیەیان هەبێت.(زانیاری زیاتر لەسەر چۆنایەتی ئەم پەروەردەیە لە پەراوێزی ئەم کتێبەدا هەیە).

تێیە ناچارین قوتابخانەیەکی بێ ماددە هۆشبەرەکانمان هەبێت. گرنگتر لەمەش پێویستە قوتابخانەی چۆنایەتی دەبێت هێزی ناچارکردن و سزا و دەرنەچوونی تیادا نەبێت، چونکە هەمان ئەو هەستی نامۆبوونەیە لە ئەنجامی چەوساندنەوە و سزادانە کە گەنجەکان بەرەو ماددە هۆشبەرەکان ئاراستە دەکات. بەڕێوەبەر و مامۆستاکانی قوتابخانەی سەرەتایی هانتینگتۆن و وودز لە مایۆمینگ لە میشیگان لەسەر بنەمای ئەم کتێبە و کتێبەکانی ترم پەروەردەیان بینی. ئەزموونەکانمان لەو پەروەردەیەدا. بنەمای پرۆگرامی تایبەتی قوتابخانەی چۆنایەتی دەزگای ویلیەم گلاسەر پێکدەهێنێت.

بێتوانایی فێربوون .

مامۆستای قوتابخانە حکومیەکان کاتێک ئەم بەرەگرافانە بخوێننەوە یەکسەر دەزانن کە چەند ستەیسیان هەیە. دایک و باوکی خوێندەوار ئەو دایک و باوکانەی کە گرنگی بە کار و چالاکی منداڵەکانیان دەدەن لە قوتابخانە. لە لەگەڵ ئەوەوە بەهەڵە ناوی بێتوانای فێربوون لەم ستەیسیانە دەنێن.

مانای بێتوانای فێربوون واتا کێشەیەك لە مێشکی ئەو منداڵانەدا هەیە کە فێربونیان لا قورس دەکات. بەڵام کێشەی ئەوان نائاسایی بوونی مێشکیان نییە، بەڵکو زیادە ڕەویە لە فێرکردنیاندا. **مێشکی ئێمە بۆ لەبەرکردنی بێسود دروست نەکراوە.** وەکو ئامێری ژمێریاری نییە. کێشەی ئەم خوێندکارانە ئەوەیە کە فێرکاری و بەشێکی زۆری ئەرکی قوتابخانە وەك خوێندنەوە و نوسین لە جیهانی چۆنایەتی خۆیان کردۆتە دەرەوە. کاتێك ئەمە ئەنجام دەدەن . بە هیچ ڕێگایەك و بەهیچ شێوەیەك، یان هیچ تاقیکردنەوەیەك ناتوانێت ئەوە بزانێت ئایا خۆیان ئەوەیان هەڵبژاردوە کە ئەو شتانەی داوایان لێ دەکرێت فێری ببن نەیخەنە ناو جیهانی چۆنایەتی خۆیانەوە. یان ئەوەیە کە مێشکیان توانای فێربونی ئەوەی نییە کە لێیان داوا دەکرێت.

> مێشکی ئێمە بۆ فێربونی بێسود دروست نەکراوە

ئەم ستەیسیانە دایك و باوکیان ڕامکردنیان قبوڵ کردووە. خۆیان لە قوتابخانەدا باش بوون، بۆیە ئەو شێوازەی کە منداڵەکانیان ناچار بکەن بۆ لەزبەرکردن و کارە ژمێریاریەکان بەکێشە نابیننەوە. ئەوان لە بێتوانای منداڵەکەیان سەریانسوڕماوە و ئەو دەستنیشانکردنەیان بەلاوە باشترە کە هیچ کەس بەرپرسی کێشەی منداڵەکانیان نەبێت. مێشکی منداڵەکیان بە نائاسایی دابنێن. ئەو دەستنیشانکردنانەی کە ئێستا مامۆستا و دایە ویاوکەکان حەز دەکەن پەسەندی بکەن دەستنیشانکردنە بە شڵەژانی فرەجوڵەیی و کەم ئاگایی(ADHD)بۆ ئەو ڕەفتارانەی کە خوێندکارەکان

رەیکەن. ئینجا ئایا ئەوان خۆیان ناتوانن فێربین. یان نایانەوێت فێربین هیچ جیاوازیەك دروست ناکات. دواتر هەر هەمان ڕەفتار هەڵدەبژێرن. بێئاگا دەبن، و زۆر دەجوڵێن و شڵەژانی هەڵچونیان دەبێت.

هەتا ئەو کاتەی بانگەشەی ئەوە دەکەن کە دەیانەوێت فێربین، بەڵام ناتوانن فێربین توشی سەرسوڕمان دەبن لەوە. منداڵێك کە هیچ لەسەر جیهانی چۆنایەتی خۆی نازانێت. ناتوانێت سەبارەت بە کردنەوە دەرەوەی بابەتێکی وەکو خوێندن لە جیهانی چۆنایەتی خۆی یان بونی کێشەیەك لە مێشکیدا کە فێربونی قورس دەکات، ناتوانێت ئەو دو شتە لەیەك جیابکاتەوە. ئەو تەنها ئەوە دەزانێت کە قورسە فێرببێت. بۆ ئەوەی بزانین ئایا کێشەی مێشکی هەیە یان خوێندنی کردۆتە دەرەوەی جیهانی چۆنایەتی خۆی، پێویستە بەووردی ئەو بخەینە ژێر سەرنجدانەوە. پزیشکی منداڵان ناتوانن ئەوە ئەنجامبدەن، چونکە کاتی ئەوەیان نییە. ئەو سەرنجدانە دەبێت بەهاوکاری مامۆستا و دایك و باوکی منداڵەکە ئەنجامبدرێت. دواتر ئەو شتانە بە پزشکەکە بوترێت. دەستنیشان کردنی ئەوە مەترسیدارە کە ئایا شڵەژان و کەموکورتی لە فێربووندا هەیە یان لە مێشکیدا کێشەی هەیە. لەوانەیە کاریگەری لە ئاییندەی ئەو منداڵە بکات. دەبێت دەستنیشانکردنە زۆر ووردبێت، ئەوەش لە بەشەکانی تردا باسی دەکەین.

١. ئایا ئەو منداڵەی کە بە شڵەژانی بێئاگایی یان بە شڵەژانی بێئاگایی و فرەجوڵەیی دەستنیشان دەکرێن. سەیری تەلەفزیۆن دەکەن؟ ئەو بەرنامانەی کە سەیری دەکەن لێی تێدەگەن؟ ئایا یاری نایناندۆ دەکات کە یاریەکە ئاگایی زۆری پێویستە ؟ ئایا دەتوانێت کار بە کۆمپیوتەر بکات؟

٢. ئایا منداڵەکە لای هەندێک مامۆستا باشتر وانەکانی دەخوێنێت بە بەراورد بە هەندێک مامۆستای تر؟
٣. ئایا لەوانەیەکدا کە پێویستی بە خوێندنەوە و گوێلێگرتنە باشتر سەعیدەکات بەبەراورد بە وانەیەکی تر کە بەهەمان ئاست خوێندنەوە و گوێلێگرتنی پێویستە؟
٤. ئایا لە قوتابخانە هاوڕێی باشی هەیە، کە بۆ وانەکان بە ئاگابن و لایان خۆش بێت یاریان لەگەڵدا بکەن؟

ئەگەر وەڵامی هەمو بەشەکانی پرسیاری یەکەم بە نەخێرە. ئەوا لەوانەیە ئەو منداڵە بێتوانایی فێربونی هەبێت. پێویستە لە لایەن پزیشکێکی خاوەن ئەزمون و ڕێگەپێدراوەوە دەستنیشان بکرێت. دەرمان هەیە بۆ مێشک وەکو ریتالینی پێبیدرێت. ئەگەر وەڵامی پرسیاری دووەم و سێیەم بە نەخێر بێت هەر دەبێت دیسان بێتوانایی فێربونی لەبەرچاوبگرین. ئەگەر وەڵامی یەکێک لەم دو پرسیارە بە بەڵێ بێت، ئەوا ئەگەری ئەوەی کە منداڵەکە توشی بێتوانای فێربون بوبێت کەمە. مێشک لە هەندێک باردا خامۆش نابێت. بەڵام کێشەکە ئەوەیە کە مامۆستاکە یان وانەکە لە جیهانی چۆنایەتی منداڵەکەدا جێگای نییە. ئەگەر منداڵەکە هاوڕێی باشی هەبێت کە بەئاگابن بۆ وانەکان و هاوڕێیەتی ئەوانیان پێ خۆش بێت(پرسیاری چوارەم). لەم بارەدا پێشبینی دەکەم بوونی بێتوانایی فێربوون ڕەتدەکرێتەوە. ئەگەر منداڵەکە هاوڕێی باشی نەبێت. ئەوا پێشبینی دەکەم کە کەسێتیەکی تەنها بێت زۆر نیگەرانی ئەوە نەبێت کە سەرنجی هاوڕێکانی لە قوتابخانە ڕابکێشێت. پێش هەرجۆرە دەستنیشان کردنێک و ناونانێک وەکو بێتوانای فێربوون د

فەرمان پێدان بەو منداڵانە، دەبێت، یارمەتی بدەین و لێزانییە کۆمەڵایەتییەکان و هاوڕێیەتی فێر بکەین.

هەندێکجار منداڵێك کە لە قوتابخانە کارەکانی باش نییە، چونکە لەگەڵ یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەی پەیوەندی باشی نییە. لەوانەیە دڵەڕاوکێی بەرامبەر ئەو پەیوەندیەیماڵەوەی تەرکیزی لە قوتابخانەش کەم بکاتەوە. دایكوباوك پێش ئەوەی کە ناوێك لە منداڵەکەیان بنێن باشترە ئاشنای باشی پەروەردەی منداڵ و تیۆری هەڵبژاردنی ئەم کتێبە بن کە پێشتر باسم کردووە. ئەگەر زیاد لە پێویست پێشبینیان لە منداڵەکەیان هەبێت، ئەوا بە سزادان و ڕەتکردنەوە هەڕەشەکردن، منداڵەکەیان سەرکێشی دەکات لە قوتابخانە ئەویش بەوەی ئەرکەکانی خوێندنی دوا دەخات. دیارە بابەتی سەرکێشی منداڵ قابیلی پێشبینی نییە. گرنگ ئەوەیە کە منداڵێك لە ماڵەوە زۆر باشە و لە قوتابخانە زۆر بێئاگا و بێ دیسپلنە. ئەو منداڵە پێویستی زۆری بە پەیوەندی هەیە لەوانەیە دایك و باوکیشی پێویستیان بە هەندێك ڕێنمایی هەبێت.

منداڵێك کە دەروندروستی باشە لەوانەیە هەندێکجار لەماڵەوە کێشە دروست بکات. بەڵام لەدەرەوەی ماڵەوە و لە قوتابخانە منداڵێکی باشە. هۆکارەکەی ئەوەیە کە لە ماڵەوە. ئەوەندە خۆشەویستی و ئارامی هەست پێ دەکات کە هەندێکجار سنورەکان بخاتە ژێر پێیەوە، بەڵام لە دەرەوەی ماڵەوە هۆکارێك نابینێتەوە لابدات و کەسەکان ئەو ڕەفتارانەی پەسەند ناکەن. ئەمەتان لەبیربێت منداڵێك لە قوتابخانەیەکی پڕ لە سزا و ناچاری فێرکردن قبوڵ نەکات ئەوە مانای ئەوە نییەکە هەر دەبێت کەموکورتی مێشك و لاوازی پەیوەندی خێزانی هەبێت. لەوانەیە ئەو هەستیارتر و وردەکارتر

بێت لە منداڵانی تر تا هەست بە ئارامی‌و دڵنیایی بکات. ئەوەکەم لە پۆلی پێنجەمە. بەدایکی وتبوو کاتێك لە هەموو خوێندکارەکانی تر زووتر ڕاهێنانی بیرکاری تەواو کردبوو لە پۆلدا. بێنەوەی سیستمی پۆلەکەی خراپ بکات دەستی کردبوو بە وێنە کێشان. دایکیشی بە مامۆستاکەی ووتبو کە دەستوەرنەداتە کاری وێنەکێشانیەوە. دواتر ئەوەکەم لە تاقیکردنەوەکاندا، نمرەی باش وەردەگرێت‌و مامۆستاکەشی هیچ دەستوەرناداتە کارەکەیەوە.

لە هەنتینگتون وودز، ژمارەیەك لەو خوێندکارانەی کە لەوانەیە ببنە ستەیسی بەشدارن لە پرۆگرامێکی ئاساییدا و دەرمان وەرناگرن. کە زۆر بە زوی فێردەبوون. بەشێکیشیان بوون بەخوێندکاری نمونەیی و سەرکەوتوو. دیار بوو کە کێشە لە مێشکیاندا نەبوو. پێشتر ئەرکی قوتابخانەیان نەخستبۆ ناو جیهانی چۆنایەتیانەوە. ئەوەی هۆکارە بۆ ناولێنان و دەستنیشانکردنی ئەم خوێندکارانە کە گرانیەکانی فێربونیان هەیە لە قوتابخانە زۆرەملێکان، ئەوەیە کە زۆربەیان دەخەنە ناو پۆلی تایبەتەوە کە تیایدا نەسزا و نەزۆرد ناچاری هەیە وەکو باوە لەوێدا هیچ فێرنابن. بەشێکی گەورەی سەرکەوتنی مامۆستایانی پەروەردەی تایبەت بۆ ئەو ژینگەیە دەگەڕێتەوە.

ئەوەی سەرەنجراکێشە ئەوەیە کە نزیك بە نیوەی دانیشتوان - بە مامۆستاکانیشەوە- ئەوانەی هاوسەرگیرییان کردووە. جیابونەتەوە، یان ئەوانەی جیانەبونەتەوەو هاوسەرگیرییەکی ناخۆشیان هەیە. هۆکاری کەسێتی خەمباری ستەیسیەکان دیسانەوە دەروونناسی کۆنتڕۆڵی دەرەکیە، بۆ نمونە کاتێك لە ستەیسیەك دەپرسیت بۆ قوتابخانەت خۆش ناوێت؛ لەوەڵامدا دەڵێت" مامۆستاکانن؛ ئەوان گرنگیم پێنادەن، گوێم لێ ناگرن؛

ئەوان دەیانەوێت ئەوە کارە بکەم کە حەزم لێی نییە، هیچ گرنگی نادەن بەوەی من دەمەوێت، هەروەها هیچ خۆشیەکی تیادا نییە."

کاتێك لە ژنێکی غەمگین بپرسیت" پێم بڵێ کێشەی ژیانی هاوسەریت چییە؟ ئەو زۆرجار دەڵێت: مێردەکەمە ، ئەو منی خۆش ناوێت، گوێ لە قسەکانم ناگرێت، ناچارم دەکات ئەو کارانە بکەم کە حەزم لێی نییە. گرنگی بە داخوازیەکانم نادات، خۆشی لە ژیانماندا نییە. کاتێك مامۆستاکان بەتەواوی فێری تیۆری هەڵبژاردن بن ولە ژیاندا لەگەڵ ئەو کەسانەی نزیکن لێیانەوە بەکاری بهێنن دەزانن چەند سەرکەوتوو دەبن. ئەو کاتە گرنگیدانیان زیاتر دەبێت بۆ فێربون لە پۆلەکاندا زیاتر لە ئێستا، زۆر دڵخۆش تر دەبن لە هەردوو شوێنەکەدا.

قوتابخانەی ناوەندی شەواب

قوتابخانەی ناوەندی شەواب.(٧٠٠)خوێندکاری پۆلی حەوتەم و هەشتەمی قوتابخانەیەکی حکومیە لە سینسیناتی. کاتێك من و کارلینی هاوسەرم لە ساڵی ١٩٩٤دا چوینە ئەم قوتابخانەیە، قوتابخانەیەکی خاوەن کێشە بوو. کارلین یەك ساڵ لەم قوتابخانەیە کاری کردو من نزیك بە حەفتا رۆژ کاری رێنماییم تیایدا ئەنجامدا. لەسەدا نەوەدی خوێندکارانی ئەم قوتابخانەیە لە رەچەڵەکی ئەفریقایی بون زۆریەیان یەك ساڵ یان زیاتر لە پۆلەکانیاندا مابونەوە. لەم قوتابخانەیەدا کۆنترۆڵی دەرەکی بە توندی پیادە دەکرا. بۆ نمونە تا پێش ئەوەی ئێمە بچین(١٥٠٠). خوێندکار هەر یەکەیان بۆ(١٠)رۆژ لە قوتابخانە فەسڵ کرابوون. کە کۆی هەموی دەگەیشتە(١٥٠٠٠) رۆژی خوێندن. ئەم قوتابخانەیە وەك کەشتیەك خەریك بوو نقوم دەبوو. کە سەرنشینەکانی داوای بەلەمی فریاکەوتنیان

دەکرد. ئێمە زۆر زوو لەوە تێگەیشتین کە ستافی ئەم قوتابخانەیە زۆر لێزان نەبون. ئەوان شەڕێکی دۆڕاویان دەکرد لەگەڵ سیستەمی ترساندن کە نوێنەرایەتی سیاسەتی نوسینگەی ناوەندی سینسیناتی دەکرد. هەروەك چۆن لە زۆر قوتابخانەی تر ئەم سیستەمە بۆ ماوەیەکی درێژ بەڕێوە دەچێت بەڕادەیەك کە تەسلیم و بێهیوا بوون.

ئەگەر دادوەرانە سەیرێکی کێشەکە بکەین؛ دەستەی بەڕێوەبردنی قوتابخانەکە لە ژێر فشاری بەڕێوەبردنی ناوەندی بوون لە ڕۆژنامەکان و خەڵکی ناوچەکە دەترسان. لە ڕاستیدا ئێمە ستافی کارکردنی قوتابخانەکەمان بینی کە لەژێر کاریگەری پلەبەندی دەسەڵاتی ترس و هەڕەشەی سینسیناتی بوون، تا ڕادەیەك تێکچوبون و لە جێی خۆیان چەقیبوون. لەمانگی نۆوە تا مانگی یەکی ساڵی داهاتوومان پێچوو تا قەناعەت بە مامۆستاکان بکەین کە خوێندکارەکانیان ستەیمی تەواو نین. ئەمانە منداڵی ستەیسیەکانن. ئەگەر بە شێوەیەکی تر مامەڵەیان بکرێت، ئەوا چاوێك دەخشێننەوە بە ڕەفتارەکانیاندا.

داوام کرد کە بچینە ناو پۆلەکانەوە. داوەکەیان پەسەنکردم دوای ئەوەی مامۆستاکان زانیان کە نییەتی من پاڵپشت و یارمەتییە نەك ڕەخنەگرتن. و من دەمەوێت لەسەر قوتابییەکان کار بکەم. من داوام کرد کە پێش مامۆستاکان بچمە پۆلەوە تا دواتر لەسەر ئەو شتانەی لە پۆلدا ڕوودەدەن قسەبکەین. چوینە پۆلی مامۆستایەکی گەنجەوە کە بڕوانامەو خوێندنی بونە مامۆستا ئەوی ئامادە نەکردبوو تا بتوانێت لەگەڵ ئەو شتانەی لە شەواب ڕوودەدەن هەڵبکات.

پۆلەکەی بیست خوێندکاری تێدا بوو. کاتێك زەنگ لێیدا مامۆستا دەرگای پۆلەکەی داخست- بەڕوی خوێندکارانی دەرەوە و ناوەوەی پۆلەکە. وانەکەی بیرکاری بوو. نزیکی دە خولەك لەسەر شیکردنەوەی بابەتێك وانەی وتەوە و پاشان داوای لە خوێندکارەکان کرد لەسەر نەخشەکە نزیکترین ڕێگای نێوان قوتابخانە و ماڵی خۆیان بدۆزنەوە. بابەتەکە بەرچاو و ڕوون بوو مامۆستاکەش باش وانەکەی وتەوە. بەڵام کێشەی شەواب ئەوە بوو کە من تەنها کەسێك بووم کە گوێم لە وانەکە گرتبوو. خوێندکارەکان یان لەگەڵ یەکتر قسەیان دەکرد یان بەناو پۆلەکەدا هاتوچۆیان دەکرد. چواریان سەری خۆیان خستبۆە سەر مێزی بەردەمیان و کڵاوەکەیان تا سەر گوێکانیان ڕاکێشابوو. لەوانەیە خەوتبن یان بێتاقەت بن.

مامۆستاکە چوار پرسیاری لەسەر بۆردەکە نوسیەوە. وانەکەی تەواو کردو داوای کرد کە خوێندکارەکان ئەو پرسیارانە وەڵامبدنەوە. هیچ یەکێك لە خوێندکارەکان سەیری پرسیارەکانیان نەکرد. ئەوان هەر بەردەوام بوون لە قسەکردن یان خەوتبوون. ئەم کارانەیان زۆر بەئارامی ئەنجامدەداو هیچ دەنگە دەنگو گلەییەك لە ئارادا نەبوو. ئەمە پۆلێکی باش بوو. هەندێك پۆلی خراپتریش هەبوو. دیارە دۆخی هەندێك لە پۆلەکان کە مامۆستای بەئەزمونتریان هەبوو، باشتر بوو. بەڵام هەتا لەو پۆلە باشانەشدا هەرچەندە خوێندکاران خەریکی خوێندن بوون. زۆر کەم شتیان بیردەما لەوانەی دەیانخوێند، چونکە زۆربەیەکی ئەوانەی دەیانخوێند تەنها ڕامکردن بوو. ئەوان تێنەدەگەیشتن لە نێوان ئەو بابەتانەی لەبەریان دەکرد و ژیانی ڕاستەقینەی خۆیان چ پەیوەندیەك هەیە. لەبەر ئەوە هیچ نەدەهاتەوە یادیان، بۆیە هەموو ڕۆژێك بۆ ئەوان ڕۆژێکی نوێبوو. منیش ئامادەیی تەواوم

بۆ بەرەو پێش بردن نەبوو، بەڵام لەبەر ئەوەی پسپۆر بووم مامۆستاکان چاوەڕێیان دەکرد کە کارێك بکەم. لە ئەنجامدا بڕیارمدا کارێك بکەم.

کچێك لە تەنیشتمەوە دانیشتبوو کە ئەناگای لە مامۆستاکەی بوو نە لە من. ئەو لە دەفتەرێکی تێبینیەکانیدا زۆر بە توندی شتی دەنوسی. دەستی خەتەکەی دەخوێنرایەوە. بەهەر حاڵ ئەو ئەگەر خەریکی بیرکاریش نەبوو، بەڵام خەرکی کارێکی پەروەردەیی بوو. بە ئارامی لێم پرسی دەتەوێت پرسیارەکە شیکار بکەیت؟.

بەسەرسوڕمانەوە سەیری منی کرد. تا ئەو کاتەش وابزانم لە بونی من لە تەنیشتیەوە ئاگادار نەبیو. بەلایەوە سەیر بوو کە من پرسیارم لێکرد. هیچی نەووتو دەستی کردەوە بەشت نوسین. من دوبارە بە ئەدەبو ئارامیەوە لێم پرسی دەتەوێت پرسیارەکە شیکاریکەیت.

پاشان هەستی بە بونی من کرد لە تەنیشتیەوە ووتی" کام پرسیار؟"

" ئەو پرسیارەی لەسەر بۆردەکە نوسراوە."

" لەکوێ؟"

" بەدەستم نیشانم دا ووتم لەوێ ".

سەیرێکی کردن و سەیری منی کردەوە و پاشان ووتی :" تۆ و ئەو پرسیارانە؟"

گەڕایەوە سەر نوسینەکەی خۆی . دوای چەند خولەکێك پێم ووت:" دەتەوێت ئەوانە شیکاریکەیت؟"

سەیرێکی منی کرد وەك ئەوەی پرسیارێکی سەیر و گەمژانەم کردبێت، بەئەدەبەوە وەڵامی دایەوە ."نەخێر."

هەر لەو کاتەدا بوو کە مامۆستا لەناو خوێندکارەکاندا دەسوڕایەوە و هەوڵی دەدا هانیان بدات. بەلام کەس گرنگی پێ نەدەدا. بەنیگەرانیەوە لەبەر ئەوەی ناوبانگیشم لە سەر ڕۆخی هەڵسەنگاندن بوو. مامۆستاکە سەیری کردم و سەیری ئەو کچەی تەنیشتمی کرد، بەو کچەم ووت کە هەر خەریکی نوسین بوو: "چی دەبێت ئەگەر تۆ یەك پرسیاری شیکار بکەیت؟"

وەك ئەوەی کە پێشنیارێکی سەیرم کردووە سەیری کردم، بەلام بەو شێوەیەی کە پێشنیارەکەم نەرەخنە ئامێز و نەهەڕەشەی تیادا بوو بەلایەوە خۆش بوو. سەیری منی کرد ووتی :" باشە"

زۆر بە ئاسانی پرسیارەکەی شیکارکرد و دوبارە دەستی کردەوە بە نوسین. من پرکێشی ئەوەم کرد ووتم "" بینیت ئەو پرسیارە چەند سادە بوو. بۆچی هەموو پرسیارەکانی تریشت شیکارنەکرد تا کاری ئەمڕۆت تەواو کردبایە."

چەند ساتێك بیری کردەوە و دوبارە وتی :"باشە" ئەو بە کەمێك یارمەتی لەمنەوە هەر سێ پرسیارەکەی شیکارکرد.

پێم وت:" زۆر باش بوو. بنوسە."

لاپەڕەی پرسیار شیکارکردنەکەم لێ وەرگرت. ئیتر تێگەیشتم کە دەبێت چی بکەین. بۆ تەواوی خوێندکارەکانی تر یەکە بەیەکەیان وانەی تایبەتم وتەوە. ئەنجامی باشم وەرگرت(تا ساڵەکە تەواو بوو بە وانەوتنەوە بە خوێندکارانی شەوافەوە بەسەرمبرد و ئەنجامی باشم بەدەستهێنا)زەنگ لێیدا و خوێندکارەکان چونە دەرەوەی پۆلەکە. لە مامۆستای پۆلەکەم پرسی بینیت چیم کرد؟ کاغەزی پێنج خوێندکارم پێدا. پێم ووت کاتێ من خەرکی وانەووتنەوە بوم تۆ چیت دەکرد. ووتی من لەناو پۆلەکەدا دەسوڕامەوە و هانی خوێندکارەکانم دەدات تا پرسیارەکان شیکاربکەن. وتم سەرکەوتوو

بویت؟ وتی: " نەخێر" وتم ئایا بیرت نەکردەوە ئەگەر وەکو من کاریکەین، سەرکەوتوو دەبویت. وەڵامەکەیم بیست وتی کاتێك خەرکی وانەوتنەوە بم بەیەکێکیانەوە ئەی ئەوانی تر چی بکەن؟".

من بێ برینداركردنی و بەزمانێکی سادە ڕاستگۆیانە، وەڵامی هەمیشەیم دایەوە"با هەمان ئەو کارە بکەن کاتێك تۆ لەپۆلدا دەسوڕێیتەوە و دەیکەن، واتا هیچ کارێك." کەمێك وانەووتنەوەی تایبەت بۆ ئەم خوێندکارانە ڕێگە چارەبوو. ئەوان پێویستیان بە سەرنجدان هەبوو. ئێمە لەوە تێگەیشتین کە چەند جار وتنەوەی وانەی تایبەت بەو خوێندکارانە بەسە بۆیان. ئەوان تا ئەو کاتەی ئەنجامدانی ئەرکەکان گونجاو بێت، ئەرکەکانیان ئەنجام دەدا. حەزیان لەوە بوو کە ئەو ئەرکانە ئەنجام بدەن کە دەتوانن بۆماوەیەك ئەگەر کاتەکەی درێژەی بکێشایە ئەوا ماندو دەبون دەستیان لە کارەکە بەردەدا. لە هەمان کاتدا حەزیان لەوانەی بیرکاری بوو، بەڵام بۆ ئەوەی دەست پێبکەن پێویستیان بەکەمێك یارمەتی هەبوو. دیارە کە داخوازی ڕاستەقینەیان کەمێك گرنگیپێدان و قسەکردن بوو لەگەڵیاندا. تا ئەوە هەست پێ بکەن کە مامۆستا ئاگای لە ئامادەبونیان هەیە و گرنگی بەئامادە بونیان دەدات. زۆربەی مامۆستایانی شەواب توانیان بەشێوەیەك وانە بڵێنەوە کە بۆ خوێندکارەکان ئاشکراو ڕون بێت پاڵنەری کەسێتی ئەوان بۆ دەستپێکردنی کارەکان بجوڵێنێت.

بەڵام مامۆستاکانیش وەکو خوێندکارەکان پێویستیان بەگرنگیپێدان هەبوو. ئەوان کەوتبونە ژێر فشاری سیستەمەوە. کەسانێك کە درکیان بە قورسی کاری مامۆستا نەدەکرد، ئەگەر ئەوان خۆیان لەجێی ئەوان بونایە ئەوەیان پێ نەدەکرا، تەنها بە ڕەخنەگرتن لایەکیان لێدەکردنەوە. من و کارلین هەر

لەیەکەم ڕۆژەوە کە چووینە ئەو قوتابخانەیە هەوڵ و زەحمەتیەکانی مامۆستاکانمان بەرز نرخاند. بەشێك لە کاتەکانی خۆمان لەگەڵ ئەواندا دەگوزەراند. لەگەڵیاندا قسەمان دەکرد و نانمان دەخوارد. زانیاری خۆمان پێ دەبەخشین. زوو تێگەیشتین ئەوان زۆر زیاتر لەوەی کە دەیکەن دەتوانن ئەنجامی بدەن. بەڵام ئازاد نین لە ئیشکردندا. گوایا ئەگەر لە لێزانیەکانی خۆیان سود وەربگرن بۆ فێرکردنێکی کارا و بە ئەنجام. هەلومەرجی کەسی بەپێی پێویست بخەنە بەرچاو و ڕامکردن بخەنە لاوە– واز لە سزا و هەڕەشە کردن بهێنن. بەوە تاوانیان ئەنجامداوە.

کارلێن سەرباری دانیشتنی ڕۆژانەی لەگەڵ یەکە یەکەی مامۆستاکان و گروپی مامۆستاکان، هێشتا لە نوێنگەکەی خۆی دەیبینین. دوانیوەڕواتی ڕۆژی سێشەممە، چوارشەممەو پێنج شەممەی هەر هەفتەیەك. هەر کەسێك کە دەیویست دەیتوانی ئەو ببینێت. پەیوەندی دروست دەکرد. چەند دانیشتنی یەکەمی بە گروپ دەیبینین و تەنها گوێی دەگرت بۆیان. پاشان ورە ورده پرسیاری لێدەکردن چیان دەوێت کە لە ئێستادا نیانە؟ لەو ڕێگەیەوە ئەو پەیامەی پێدان کە زۆر بەجدی گوێی بۆ قسەکانیان گرتوە. من بەشداری ئێرێك لە دانیشتنەکان دەبووم و پێم ووتن کە گەرەنتی ئەوە ناکەین کە خواستەکانیان بەدیبهێنین، بەڵام باشترە کە خواستەکانی خۆیانمان پێ بڵێن. ئەوان سەرەتا بەشێوەی ناڕاستەوخۆ داخوازیەکانی خۆیان دەوت. ئەوەی باوەڕیان وابوو کە بۆیان جێبەجێبکەین. ئەوان دەیان ووت ئایا دەتوانن بەو شێوەیەی کە دەزانن باشە وانە بڵێنەوە. سەرەتا وا دیار بوو دەترسن کە ئەو شتەی ئەوان داوای دەکەن لەگەڵ سیاسەتی بەڕێوەبەری

ناوەندی و لەگەڵ پرۆگرامی وانەکاندا ناکۆک بێت. دیسان ترس و ترس ل قوتابخانەی شەوابدا شەپۆلی دەدایەوە.

کاتێك کە لەوانم پرسی چۆن دەتوانن دڵنیا بن کە بەڕێوبەرایەتی ناوەندی وتویەتی ئەوان دەتوانن هەرچۆنێکی دەیانەوێت وانە بڵێنەوە، وتیان با کەسێك لە بەرپرسەکانی بەڕێوبەرێتی ناوەندی بێت و پێیان بڵێت کە هەر چۆنێکیان دەوێت دەتوانن وانە بڵێنەوە. ئەوە لە کاتێکدا بوو کە هیچ کەسێکی بەڕێوبەرێتی ناوەندی نەیدەویست بێت بۆ شەواب. لە کۆتاییدا من تەلەفونم بۆ جێگری کۆمپانیای(پرۆکتەر و گامبڵ) کرد کە لە سینسیناتی دەسەڵاتی زۆری هەبوو کارەکەی یارمەتی قوتابخانەکان بوو. من پێم وت دەبێت یەکێك لە بەڕێوبەرێتی ناوەندی بێت بە مامۆستاکانی شەواب بڵێت کە دەتوانن لە ڕێگای وانەووتنەوەی خۆیاندا نەرمی بنوێنن.

ئەو کەسێکی گرنگی نارد تا دڵنیایان بکاتەوە، بەڵام مامۆستاکانی شەواب متمانەیان بەو نەکرد و پێیان وت کە دەبێت ئەو ڕێگە پێدانە بکات بە نوسراو. پاشان ئەو نوسراوێکی نارد کە ئەوەی وتبوی دوپاتیبکاتەوە. بەمە ڕۆحیەتی مامۆستای قوتابخانەکە بەهێز بوەوە. ئەم نوسراوە نیشانیدا کە ئێمە تەنها قسە ناکەین، بەڵام پێش دەستبەکار بوون. داوای نوسراوێکی تریان کرد لە بەشی پەروەردە و فێرکردنی ئەیالەتی ئۆهایۆ . ئەوەشمان بۆ ئامادە کردن. وردە وردە دۆخەکە باشتر دەبوو.

کاری دواتری ئێمە قورستر بوو، زۆربەی مامۆستاکان لەو باوەڕەدا بوون لەبەر ئەوەی خوێندکارانی ئەم قوتابخانەیە چەندین ساڵە وانەی زۆریان نەخوێندووە. حەزیان لە ئەنجامدانی ئەرکی وانە بەسودەکان نییە. من د کارلین بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشەیە بە یارمەتی بەشی بیرکاری یەك خولی

تایبەتی دو ڕۆژەی بیرکاریمان کردەوە بەپێی تاقیکردنەوەی ئەیالەتە یەکگرتوەکان، قورسترین وانە بوو. خوێندکارەکانمان کرد بە دو گروپی دە کەسیەوە. بۆ هەر گروپێك یەکێك لە ستاف قوتابخانەکەمان هەڵبژارد. ستافی مامۆستاکان هێندە زۆر بوون کە دەیانتوانی لەدەرەوە و لە ناو پۆلەکاندا وانە بە خوێندکارەکان بڵێنەوە.

کارلین بە یارمەتی مامۆستاکانی قوتابخانەکە و بە بەکارهێنانی ژمارەی تەلەفونی خەڵکی ناوچەکە، توانی دوسەد کەسی خۆبەخش بۆ ووتنەوەی وانەی ئەو دو ڕۆژە پەیدا بکات ، ئێمەش بە یارمەتی بەشی بیرکاری توانیمان کتێبی پرۆگرام ئامادە بکەین، کە بە شیکردنەوەی ڕاهێنانی قۆناغی سەرەتایی دەستی پێ دەکرد تا بە شیکارکردنی ڕاهێنانی قۆناغی هەشتەم کۆتایی دەهات. بۆ قوتابخانەی شەواب کارێکی قورس بوو، بەڵام ویستمان ئەوە نیشان بدەین کە بە گرنگیدان بە خوێندکاران و بە بابەتی گونجاو، خوێندکارەکان دڵیان دەدەنەوە بەوانەکان ودەخوێنن.

لە هەردو گروپە دە کەسەیەکەدا سەرپاری کەسی بەرپرسەکە، دو کەسی تر هەبوو کە لە وانە وتنەوەی تاکەسیدا یارمەتی خوێندکارەکانیان دەدا. ئەم گروپانە لە تەواوی قوتابخانەکەدا دروست کران. بە خوێندکارەکانیان وتبوو کە کەوتن و مانەوە لابراوە. ئەوان چەندە دەتوانن هەوڵ بدەن ئەگەر پێویستیان بەیارمەتی بوو داوا بکەن بە زوترین کات یارمەتیان دەدەرێت. ئەوە سەرکەوتنێکی بەرچاو بوو. ئەوان لە ماوەی یەك ڕوژ و نیودا ڕێژەیەکی ئاڵۆزی شیکاری پرسیاری بیرکاریان ئەنجامدا. هەردو کارەکەیان تا ڕادەیەك باش ئەنجامدا. ئەمە نە کات و نەشوێنی گونجاو بوو بۆ بەرەنگاربونەوەی

ڕامکردن. چارەکی کۆتایی کتێبەکە پرسیاری چیرۆکی بوو کە بەپاستی خوێندکارەکان لایان خۆش بوو کە شیکاری بکەن.

نیوەی ڕۆژەکەی تریش هەر لە هەوڵدابون؛ بەڵام بەو گەرمی خۆشیەی یەکەم و نیوەڕۆژەکەی تر نەبوو. دەبوایە بەرنامەکەمان بوەستاندایە، بەڵام ئەمە زەرەری لە تاقیکردنەوەکە نەدا. خوێندکارەکان پشویاندا و چێژیان بینی لە و کاتەی کە بەسەریان برد لە قسەکردن لەگەڵ مامۆستاکان و یاریدەدەرەکانیان. مامۆستاکان بەم وانەووتنەوە تەنیایە ئەوەیان بۆ دەرکەوت، ئەگەر دەرنەچون لە ئارادا نەبێت و یارمەتی خوێندکارەکان بدرێت ئەوا خوێندکارەکان دەیانەوێت بخوێنن. ئەوەی پێویست بوو، کە ئێمە بیکەین ئەوە بوو چۆن وا بکەین کە هەمان ڕێگاو شێواز هەموو ڕۆژێك بەردەوام بێت. دیارە کە زەمینەی ئەم کارە ئامادە کرابو.

کارلین لە دانیشتنەکانی ڕۆژانەی کە لە دوای کاتژمێرەکانی کارکردنی لە قوتابخانە ئەنجامی دەدا. پەیوەندی لەگەڵ مامۆستاکاندا بەردەوام کرد. وردە وردە مامۆستای زیاتر لە دانیشتەکانی ئامادە دەبون. ئەویش بەردەوام دەیپرسی ئەوان زیاتر لە هەموو شتێکی تر چیان دەوێت؟ ئەوان پۆلی بچوکتریان دەویست کە خوێندکارانی ئاژاوەگێڕی تیادا نەبێت. خوێندکارانی ئاژاوەگێڕ ئەو خوێندکارانەن کە تەمەنیان گەورە بووە ژمارەیان نزیك بە(١٧٠)کەس دەبێت. هەندێکیان چوار ساڵ ماونەتەوە لە پۆلی حەوتەمدا. مامۆستاکان دەیان ووت ئەگەر شەڕی ئەم خوێندکارانەیان لەکۆڵ بکەینەوە دەتوانن وانە بڵێینەوە. دیار بو کە ئەو خوێندکارانە ستەیسیە ڕاستەقینەکانی شەواب بوون کە فێربونیان واز لێهێنابوو. بەڵام هەتا ئەم خوێندکارانەش لە وانە تایبەکاندا وانەیان دەخوێند.

بەشی دەهەم

فێرکاری ، پەروەردە و فێرکردن و قوتابخانەی چۆنایەتی

سەرەتای ١٩٩٠ بانگهێشت کرام بۆ پترسبۆرگ بۆ ئەوەی وشەی سەرەکی تایبەت بە کۆنفرانسێك پێشکەش بکەم کە لەسەر قوتابخانە ئامادەییەکان بوو. ڕێکخەری کۆنفرانسەکە زۆر گرنگیان پێدام، چونکە من کتێبم نوسیبو(قوتابخانەی چۆنایەتی، مامۆستای قوتابخانەی چۆنایەتی)کە ڕونی دەکاتەوە چۆن دەتوانین تیۆری هەڵبژاردن لە قوتابخانەکاندا بەکاربهێنین. ئامادەبوان لە بەڕێوبەران و مامۆستاو خوێندکارانی چل قوتابخانە بوون، کە بە هەموو پێوەرەکانی سەرکەوتن بڕیاریان لەسەر درابوو کە لە باشترین قوتابخانەکانی ولاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا بوون.

من کە بینیم خوێندکارە هەڵبژاردەکانی ئەو قوتابخانانە گوێم لێدەگرن، دڵەڕاوکێم هەڵبژارد، چونکە دەمویست قسەکانم بەو بانگەشەیە دەست پێ بکەم زیاتر لە نیوەی باشترین خوێندکارانی ئەمریکا یەکەمترین هەوڵ و کۆشش دەردەچن. من ترسام کە ئەم خوێندکارە هەڵبژاردانە کە جێی شانازی قوتابخانەکانیان بوون لەم بانگەشەیەی من (کە تەنها بە ئەندازە قبوڵبوون هەوڵدەدەن) بێزاربن و زۆر گوێ بە قسەکانم نەدەن. لەسەر بەڕێوبەر و مامۆستاکان کە ئامادەن لەوێ نیگەران نەبووم. ئەوان هێندەی خوێندکاران لەسەر قوتابخانەکان نازانن یان نایەنەوێت بزانن.

شەوی پێش ئەوەی وتارەکەم بدەم داوام لەو خوێندکارانە کرد، کە بەیانی پێش ئەوەی وتارەکەم بدەم بتوانم نیو کاتژمێر بیانبینم. پێم وتن دەربارەی قوتابخانە قسە دەکەم، بەلام ئەگەر لە قسەکانم ڕازی نەبوون ئەوا ئەوە پێشکەش ناکەم. نزیکەی پەنجا خوێندکار بۆ ئەو دانیشتنە نیو

لە شەوانیدا پرۆگرامی تایبەت هەبوو بۆ ئەو خوێندکارانەی تەمەنیان گەورەیە، بەلام(٧٥)خوێندکاریان تۆمار کرابوون و تەنها(٤٠)خوێندکاریان بەڕێکو پێکی ئامادە دەبوون. پرسیارم لەو پێنج مامۆستایە کرد کە لەو پرۆگرامەدا بوون لەگەڵ ئەو(٤٠)خوێندکارەی کە بە ڕێکوپێکی ئامادە دەبوون، وتم ئەگەر هەموو ئەوانی تریش وەربگرین. پێمووتن ئەگەر ئەوان ئەوە بکەن دەتوانین قوتابخانەکە بگۆڕین. من داوام لێدەکردن کە ئەرکەکەیان چوارهێند بکەن لە بەرامبەریشدا موچەی زیاتریان پێ نادرێ. ئامادە بوون کە ووتوێژ لەسەر ئەوە بکەن.

وتوێژێکی زۆر ئەنجامدرا. پاشان وتیان پێویستمان بە دو مامۆستای تر هەیە. دو مامۆستای تری ئاسایی بە خۆبەخشانە ئامادەبوون. پێویستیان بە شوێن هەبوو. دوکانێکی تەختەی کۆن هەبوو کردمان بە پۆل بۆ ئەم بەرنامەیە زیادەیە، کە ئەمەش بەکارهێنانێکی نمونەیی ژینگە بوو بۆ ئەم پرۆگرامە نوێیەی خوێندکاران. بێ ئەوەی داوامان لێبکرێت، تەواوی دەسەلات درا بە مامۆستاکان لەسەر پرۆگرامەکە. نابێت هیچ دەستتێوەردانێك هەبێت لەلایەن بەڕێوبەرەوە یان لە لایەن نوسینگەی ناوەندیەوە، نوسینگەی ناوەندی نیشانیدا کەهیچ کێشەیەکیان لەگەڵ ئەم داواکاریەدا نابێت. هەر لەسەرەتاوە هاوکاری ئەم بەرنامەیە دەبن. کاتێك ئەم پرۆگرامەم بۆ بەڕێوەبەرەکە ڕونکردوە یەکسەر بەدڵسۆزیەوە ڕازی بوو. ئەو شوێنە کۆنە پێویستی بە پاککردنەوە و بۆیەکردن و کەلوپەلی ئەساس هەبوو. (٢٢٠٠٠)دولار مابۆوە لەو پارەیەی کە فینشر کەپیتاڵی ئەیالەتی ئۆهایو پێشکەشی شەواب کردبوو بۆ بەرنامەی قوتابخانەی چۆنایەتی. کورسی دانیشتنی بەکار هێنراویان هێناو لەگەڵ کەلوپەلی زۆرێکی

نانخواردنی بچکۆلانە و کۆمپیوتەر. زۆرەکەشیان بە کومبار ڕاخست. چونکە من بڕوام وا بوو ئەگەر وەکو پۆلی لێ نەکەین سودی لێنابینین. بەڕاستیش وەکو پۆلێکی خوێندنی لێهات. ئەم خوێندکارانە پۆلی خوێندنیان لە جیهانی چۆنایەتیاندا نەهێشتبوو.

ئێستا دەتوانن بەو مامۆستایانە بڵێن کە ئەو شتەی ویستویانە خەریکە ئامادە دەبێت. پۆلەکانیان بچوك دەبنەوە، بەناوەندی لە پێنج خوێندکار کەمتر بۆ هەر مامۆستایەك. خوێندکارە تەمەن گەورەکان نین. هەردوکیان لەسەرەتادا هەم دڵخۆشیش بوون و هەم دودڵ بوون. بەڵام ترس لەشتی تازە بۆ ماوەیەکی کاتییە. ئەو حەوت مامۆستایەی کە بە خۆبەخشانە هاتنە ناو ئەم پرۆگرامەوە چاوپێکەوتنیان لەگەڵ هەموو خوێندکارە تەمەن گەورەکاندا ئەنجامداو پێیان وتن کە بەرنامەی کارەکە چییە. خوێندکارەکان گرنگیان پێدەدا و ئەوان دەیانویست خوێندنی ناوەندی تەواو بکەن و بچن بۆ ئامادەیی. هەمویان وازیان لە وبیرۆکەیە هێنابوو کە هەیانبوو.

مامۆستاکان ، بەیارمەتی ئێمە ، ئازادبوون لە داهێنان، شەو و ڕۆژ کاریان بۆ ئامادەکردنی پرۆگرامی تازە دەکرد کە پشتی دەبەست بە تەرکیز خستنە سەر ئەو لێهاتووە پێویستیانەی کە هەر خوێندکارێك پێویستی پێیەتی بۆ ئەوەی بچێت بۆ قۆناغی ئامادەیی. پرۆگرامەکەیان بۆ هەر خوێندکارێك ئەوە بوو، کە هەموو ناکامی و دەرنەچونەکانی ڕابردوتان بیربچێتەوە" تەنها ئەوەمان بۆ دەربخەن کە ئەو لێزانی و زانینە پێویستەتان هەیە بۆ ئامادەیی. ئەمە گەشتێکی بەخۆڕایی نییە.

دەبوایە پرۆگرامەکە لە کانونی دووەمەوە دەستی پێ بکردایە، بەڵام دەستی پێنەکرد تا ڕۆژی سێشەممەی دووەمی فێبریوەری ساڵی ١٩٩٥ . ناوی لێندا

بەرنامەی کامبریدج. وەك ناوی ئەوە زانکۆیەی لە ئەنگلتەرا هەیە. هۆڵە گەورەکان دەبونە گشتی، پێنج پۆلی خوێندنی تەنیشت یەك بۆ وانەی بیرکاری و زانست و وانە کۆمەڵایەتیەکان و فێرکردنی پیشەکان وهونەر و ڕاستاندنی زمان. زمانی سەرەکی هونەر گشتی بوو.

ڕۆژی یەکەم ئاژاوە بوو. تەواوی(١٧٠) خوێندکارەکە هاتبوون. بەڵام هیچ کەسێکیان نەیاندەزانی چی بکەن. لەناو ئەو هەموو ئاژاوەیەدا. من لەناوەڕاستی ژوورێکدا دانیشتم و دەستم کرد بە وانە وتنەوەی بیرکاری بە هەندێك لە خوێندکارەکان. ڕۆژی دووەم ئاژاوەکە کەمتر بوو. من بەردەوام بوم لە وانەوتنەوەی زمانی ئنگلیزی. فەرمانبەرەکان توشی ئاکامی بیون من هەرهانمدەدان. بەڵام زۆر ڕێکخراو تر بوو لەوەی من بیرم لێدەکردەوە. خوێندکارەکان دەنگەدەگیان هەبوو ، بەڵام سەرنجمدا دوژمنکاریان نەبوو، هەموویان دڵخۆش بوون، ئەو مەزاجە خۆشەمان هەرگیز وون نەکرد.

لە ڕۆژی سێیەمدا کارێکی خواکرد ڕویدا، بەفریاری و پاسە زەرەدەکان نەمانن، ئەو ڕۆژە تەنها هەشتا خوێندکار ئامادە بوون. چلیان لەوانە بوون کە لە پرۆگرامی ئاساییدا بوون دەیانتوانی بە پێ بێن بۆ قوتابخانە، چلی تریان ئەوانەی پرۆگرامی کامبریدج بوون. هەندێك لەوانەی کە بەپاس هاتوچۆیان دەکرد خۆیان بەهەر شێوەیەك بوو هاتبون بۆ قوتابخانە. ئەو چل خوێندکارە حەوت مامۆستایان هەبوو لەگەڵ مامۆستایەکی یاریدەدەر بۆ خۆیان. لەو ڕۆژەدا کارێکی زۆر کرا کە زۆر بەدڵم بوو. لەدوای ئەو ڕۆژەوە ئێمە لە قۆناغێکی هەستیاردا بوین.

کۆرسی پۆلەکان وەکو پۆلی کلاسیکی نەبوو. هەموو شتێك فێرکاری بوو. پێویست بوو لەسەر خوێندکارەکان ئەو وانانە هەڵبژێرن و کاتەکەشی، کەی

بچن، پێمان ووتن کە دەبێت لەوەدا دادپەروەر بن . هەر بەوجۆرەش بوون. خشتەی تایبەت بەخۆیان هەبوو بۆ وانەکان کە ماوەیەکی زۆرە شتی وایان نەبووە. بۆ هەر یەکێکیان ئەوە یەکەم جار بو کەبواری ئەوەندە هەڵبژاردنیان هەبێت لە قوتابخانە. دڵخۆش بوون. دەیانتوانی هەموو ڕۆژێک خشتەکەیان بگۆڕن ئەگەر بیانەوێت. ئەرکیان تەنها ئەوە بوو کە تواناکانی خۆیان دەربخەن بۆمان و ئەوە بکەن کە داواکراوە تا بچن بۆ قۆناغی ئامادەیی.

هیچ کەسێك لە تاقیکردنەوە تەنیاکاندا نەمایەوە. چونکە بە خوێندکارەکانیان ووتبوو کە ئەوەندە کار بکەن تا نیشانی مامۆستاکانی بدەن دەتوانن ئەو وانانەی کە مامۆستاکان شەو وڕۆژ کاریان بۆ فێربونی دەکرد. تەنها بەوەی کە خوێندکار ئەنجامدانی وەڵامدانەوەکەی نیشانی سەرپەرشتیارەکەی دەدا وەڵامی پرسیارەکەیان پەسەند دەکرد. یەکسەر دەچونە سەر وانەی دواتر و پاشان وانەیەکی تر. ئەو خوێندکارانە ئەوەیان نیشاندا کە توانای زیاتریان هەیە. زیاتر لەوەی کە پێشتر لە قوتابخانەدا ئەنجامیان داوە. هەوڵیان دەدا. تەنها دوای تەواوکردنی داواکراوەکانی بابەتێك. ئەو بابەتەیان تەواو دەکرد.

ئەم خوێندکارانە ئێستا کار بۆ خۆیان دەکەن، دەیانزانی چی بکەن. زانیان کە دەتوانن بیکەن. ئەوەش هەڵبژاردنی خۆیانە کە دەیکەن. ئەگەر نەیکەن. تێگەیشتن کە دەبێت بەردەوام بن لەساڵی ئاییندەدا تا ئەنجامی دەدەن. هەر زوو ئەوە دەرکەوت کە پێویستمان بە پرۆگرامی قوتابخانەیەکی هاوینە هەیە تا بوار بدەین بە زۆربەیان تا تەواوی بکەن. مۆڵەتی ئەوەمان بەدەست هێنا کە پرۆگرامی کامبریدجی تایبەت بە خۆمان درێژ بکەینەوە لە قوتابخانەیەکی هاوینەدا. زۆرێك لە خوێندکارەکان ئەوەی لێیان داواکرابوو

یەوایان کرد، لەگەڵ دەرچوونی ئەو خوێندکارانەی پۆلی خوێندنی ئاسایی، قوتابخانەکە ئارام و ڕێکخراوتر بووەوە. خوێندکارەکانمان بەئەدەب بوون لەگەڵ ئەوەی کەس قسەی لەسەر ئەدەب و ئاکار بۆ نەکردبوون. هیچ خراپە کارێك لە ئارادا نەبوو. نە لەسەر دیوارەکان نە کونکردنە ئەساس و کەلو پەلەکان. ئەو شەش یاریدەدەری ئاسایشەی ٧٠٠ خوێندکارەکە لە تێرمی یەکەمدا زۆر جەنجاڵ بوون، بەڵام ئێستا زۆر کەم کاریان هەیە کە بیکەن. سەرکەوتنێکی گەورەیان بەدەستهێنا بوو بە بەشداریکردنیان لە پەیوەندی کۆمەڵایەتیان لەگەڵ خوێندکارەکاندا. خوێندکارەکان پێویستیان بە پەیوەندی کۆمەڵایەتی هەبوو لەگەڵ کەسی دڵخۆش، و بێ ماددە هۆشبەرەکان و توندو تیژی. لە کۆتایی قوتابخانە هاوینەکەدا. ١٤٨ خوێندکار لە کۆی ئەو ١٧٠ خوێندکارەی کە لە پرۆگرامی کامبریدجدا ناویان تۆمار کرابوو پەیوەندیان بە قوتابخانەی ئامادەییەوە کرد، بەمەرجێك لەسەرەتای پرۆگرامەکەدا پێشبینی ئەوە نەدەکرا کەس لەم خوێندکارانە بچێتە ئامادەیی.

بە پێی توانا لەشەڕی دەرنەچوون لە قوتابخانە ڕزگارمان بوو، کە کارەساتێکی گەورە بوو. بەتایبەت ئەگەر لە ماڵەوە پاڵپشتی کەم هەبێت بۆ خوێندن. گرنگتریش ئەوەیە کە ستافی قوتابخانەکەش لەشەڕی ئەوە ڕزگاریان بوو. من نامەوێت سەبارەت بەوەی ئەنجامانداوە زیادەڕەوی بکرێت، کارێك کە من و کارلین ئەنجامماندا ئەوەمان نیشاندا کەبە تێچوی ٢٢٠٠٠ دۆلار سەرباری هەندێك پارەی ڕاهێنان کە لە ساڵی ڕابردووەوە مابۆوە توانیمان ئەو کارە بکەین. موچەی کارلین لە لایەن خەڵکی ناوچەکەوە دابینکرا. لەگەڵ ئەوەی کارلین مامۆستایەکی گەورەی دەزگای ویلیەم گلاسەر بوو. دەیتوانی

هەموو ڕاهێنانەکان ئەنجامبدات بە بەردەوامی بەدرێژایی ساڵەکە. ئەو ستافەی کە جێمان هێشتن توانایان هەبوو، بەڵام مەعنەویاتیان لاواز بوو. ئەوان خۆشیان بەجۆرێك ڕەفتاریان دەکرد کە دەتوانن ئەو کارە ئەنجامبدەن. ئەو ڕێگایەی ئێمە پیادەمان کرد. بەڕێوەبردنی ڕابەرایەتی بوو لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردن. ئەو ڕێگایەی کە ئەوان لەسەری ڕاهاتبوون بەڕێوبەرێتی سەرۆکایەتی بوو لەسەر بنەمای دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی.

کارێکی کە لەشەواب دەستی پێ کرد لە قوتابخانەی هانتینگتون وودز بە ئەنجام گەیشت. بەرپرسانی هانتینگتون وودز قوتابخانەیەکی شادمانیان دروست کرد. شادمانی ئەوان لە ئەنجامی پەیوەندی باش و جێگەگرتنی کەسەکان لەجیهانی چۆنیەتی یەکتردا بوو" مەبەستم مامۆستاکان، خوێندکاران، یاریدەدەرانی ڕێکاری و دایكو باوکەکانە. ئەمە هێمای سەرکەوتنی هەر دەزگایەکە یان پەیوەندیەکە وەك پەیوەندی هاوسەرەکان و خێزانەکان. کاتێك پەروەردەکارانی قوتابخانە پرسیاریان لە خوێندکارەکانی شەواب دەکرد بۆچی وانە دەخوێنن بەیەکەوە دەگونجێن، هەمیشە وەڵامیان دەدایەوە" چونکە قوتابخانەیەکی باشە و ئێوە گرنگیمان پێ دەدەن، ئەم کارە لە وتندا سادەیە بەڵام ئەنجامدانی لە جیهانی زۆرەملێی ئێمەدا زۆر قورسە.

دیسپلینی قوتابخانە (جڵەوگیری)

کاتێك چوینە ناو قوتابخانەی شەوابەوە، ئاژاوەیەك قوتابخانەکە لەدەست دەرچوو بوو. ژمارەیەکی کەمی خوێندکارەکان بەدیسپلین بون. ژمارەیەکی کەمتر شتێك فێردەبون. پارەوەکان هەموی هاتو هاوار و قیژەقیژ بوو. کاتێك هەر چل و سێ خولەکێك زەنگی قوتابخانە لێدەدرا، وەك ئەوە بوو کە مۆزیکی رۆك لێبدرێت. هیچ کەس نەیدەتوانی کورسیەك پەیدا بکات. مامۆستاکانی شەواب تەنها بیریان لای دیسپلین بوو. باشترین رێوشوێنێکی گرتبویانەبەر ئەوە بوو کە خوێندکاریان لە پۆلەکان دەکردە دەرەوەو نەسلیان دەکردن. ئێمە ئەوەمان نیشانی مامۆستاکاندا، کە کێشەکە بە دیسپلین چارەسەر نابێت، بەڵکو ئاریشە بە پەروەردە و فێربونی بەرجەستە چارەسەر دەبێت. وازهێنان لەڕامکردن. لابردنی بڕیاری دەرنەچونی خوێندکاران. دڵسۆزی، بواردان بەوانەی زۆر لەدواوە مانەتەوە. ئەگەرچی لە کۆتایی ئەو ساڵەدا خوێندکاران پێویستی زیاتریان بە رێنمایی هەبوو. بەڵام بێ دیسپلینی ئیتر کێشەی شەواب نەبوو. ئێمە سیستمی بەڕێوەبردنی سەرۆکایەتیمان گۆڕی بۆ سیستمی رابەرایەتی لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردن و پەزامەندی بوو.

قوتابخانەکانی ئەم وڵاتە بە ساڵانە ئەم دەستەیە لە پرۆگرامی جڵەوگیری بەکاردەهێنن کە جڵەوی خوێندکاران لە رێگەی زەبرەوە دەگرن. ئەم جۆرە پرۆگرامانە خۆی زەمینەی کێشەیە. من لە ساڵی ١٩٧٠ وە یەك پرۆگرامی جڵەوگیری لەژێر ناوی بەرنامەی جڵەوگیری دە خاڵیم داڕشت لەسەر بنەمای چارەسەری واقعی، کە ئێستاش بەداخەوە هەر هەمان پرۆگرام بەکاردەهێنرێت. بەڵام دوای نوسینەوەی تیۆری هەڵبژاردن تێگەیشتم کە

پەریەرەکانی کردن یان بەرگری کردن لە کارێک کە حەز ناکەین بیکەین سروشتیەو هەتا پەسەندیشە، پرۆگرامەکانی جڵەوگیری و هەتا ئەو پرۆگرامانەی بە میهرەبانیەوە زەبر بەکاردێت هیچ پەیوەندی بەو ستەیسیە(پێشبینی کراوانەوە) نییە کە دەبنە کێشەی ڕاستەقینە. ئەم پرۆگرامانە بۆ ئەو خوێندکارانەیە کە هێشتا ئەرکی خوێندن و مامۆستا لە جیهانی چۆنایەتیاندا جێدەگرن، هەرچەندە ئەم خوێندکارانەش پێویستیان بەم بەرنامانە نییە. ئەوان پێویستیان بە هەندێك گرنگی پێدان، وکەمێك سەبر، و زۆرێك لە فێربونی بەسود هەیە.

پەروەردکاران و بەرپرسی قوتابخانەکان بڕوایان بەو پرۆگرامانە هەیە، چونکە لە سەردەمی خوێندکاری خۆیاندا هەمان پرۆگرام بەکارهاتووە، لەوانەشە هەر بەهەمان شێوەش بووبێت، مامۆستا و ئەرکی خوێندن لە جیهانی چۆنایەتی ئەواندا جێگای تایبەتی هەبووە ئەوان بەدەگمەن لە ڕێنماییەکان لایانداوە، ڕەوشی ئەمان هەمان ڕەوشی ئەو دایك و باوکانەن کە لە کۆبونەوەی باوان و مامۆستایاندا بەشداری دەکەن، ئامادەبونیان باشە لەوێدا ، بەڵام ئەوان تەنها کەسانێك نین کە ئامادەبونیان لەوێدا پێویست بێت. بەڵکو منداڵەکانیش وەکو باوانیان لەو کۆبونەوانەدا دەبێت ئامادەبیان هەبێت.

نمونەی ئەو پرۆگرامە بڵاوانە لە پاڵ ئەو پرۆگرامە دە خاڵیەی باسم کرد، پرۆگرامێك هەیە کە بریتیە لە جڵەوگیری بەهێز(ناچارکردنی تەواوە بەڵام مامناوەندیە) وەرگرتنەوەی مافەکانە. بەو پرۆگرامە دەوترێت: (دوای بیرۆکەکانم بکەوە)، بەڵام لەبەرئەوەی تەرکیز دەخاتە سەر خوێندکار، نەك گۆڕینی سیستەمەکە. ئەم پەیڕەوە هاوشێوەی چەمکەکانی قوتابخانەی چۆنایەتی نییە، کە ڕونم کردبێوە لە قوتابخانەو مامۆستای قوتابخانەی

چۆنایەتیدا. واتە ئەم پرۆگرامە تەرکیز دەخاتە سەر گۆڕینی خوێندکار نەك گۆڕینی سیستمەکە. ئەمە بەرنامەی تیۆری هەڵبژاردن نییە. ئەوەی لە ئەواب دەستمان پێ کرد. ئەوەی لە هانتینگتون وودز جێبەجێمان کرد. ئەوە گۆڕینی تەواوەتی سیستمەکە بوو. لە سیستمی تیۆری هەڵبژاردندا. ڕوداوی جڵەوگرتن هەیە، بەڵام بەدەگمەن کێشە هەیە. هەموو ڕوداوێك وەك شتێکی تاکە کەسی مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت. سیستمی جڵەوگیریەکان کاری پێناکرێت. هیچ کامەرانیەك لە ناچاری و سزاداندا نییە.

هانتینگتون وودز

ئەم قوتابخانە بچکۆلە سەرەتاییە دەکەوێتە وایۆنگ لە میشیگان، بەتەواوەتی لەسەر تیۆری هەڵبژاردن بونیاتنراوە. مامۆستا و خوێندکار و بەڕێوبەر و باوان لە ناو جیهانی چۆنایەتی یەکتردا هەن. ئەم قوتابخانەیە بە بەڕێوبەرێکی دڵسۆز و سەرنجراکێش دەستی پێکرد(کای مینتلی). هەموو ئەو شتانەی وەسفم کردووە لەو دوکتێبەمدا لەسەر قوتابخانەی چۆنایەتی دەبینن لەم قوتابخانەیەدا خراوەتە بواری جێبەجێکردنەوە. هەروەها کۆبونەوەی پۆلەکان کە زۆر ژیانی و گرنگە بۆ سەرکەوتنی هەر پرۆگرامێکی خوێندن لێرە ئەنجامدەدرێت، ئەوانەم لە کتێبی(قوتابخانەی بێشکستدا)ڕونکردۆتەوە. بەڵام بەرپرسانی ئەم قوتابخانەیە لە سنوری بۆچونەکانم کە لەم کتێبەدا نوسیومە فراوانتر ڕۆیشتون. هانتینگتون وودز قوتابخانەیەکە، کە خۆم حەزدەکەم نەوەکانم و منداڵەکان و نەوەکانتان لەم قوتابخانەدا تۆمار بکرێن. ئەگەرچی سەبارەت بەم قوتابخانەیە ڕونکردنەوە دەدەم. ئێوەش هاندەدەم کە بچن بۆ بینینی، بەڵام نابێت لاسایی بکەنەوە. قوتابخانەی هانتینگتون وودز وەک شەواب پێویستە لێیان تێبگەیت. کاتێک لێیان تێگەیشتیت دەتوانیت قوتابخانەیەکی چۆنایەتی دامەزرێنیت، کە گونجاو بێت لەگەڵ پێویستیەکانی ستاف و خوێندکار و گەڕەکەکەتان.

(کایی منتلی)کاتێک کتێبی قوتابخانەی چۆنایەتی خوێندەوەو یەکسەر وەتی منیش خەون بە قوتابخانەیەکی واوە دەبینم. کایی بەڕێوبەرێکی باشی قوتابخانەیەکی سەرەتایی بوو لە ولیۆمینگ. دەستیکرد بە جێبەجێکردنی خەونەکەی لەو قوتابخانەیەدا. بەڵام قورس بوو. هەندێک لە ستافەکەی ویستیان فێری تیۆری هەڵبژاردن ببن هەندێکیان نەیان ویست. بە هەمان

شێوەی کە(ئەبرەهام لنکۆڵن) ووتبوی"" قوتابخانەیەك کە ببێت بە دو بەشەوە هەرگیز نابێت بە قوتابخانەی چۆنایەتی. هانتینگتۆن وودز تا ئەو دوبەرەکییەی چارەسەر نەکرد نەیتوانی ببێت بە قوتابخانەیەکی چۆنایەتی".
بۆ دەستپێکردن لەگەڵ قوتابخانەیەکدا کە دابەشبونێکی گەورەی تیادا بێت و خوێندکارانێك کە بەسالانە هەڕەشەیان لێدەکرێت و سزا دەدرێن دەستپێکردنی کارەکەمانی زۆر قورس دەکرد، هەر وەك چۆن لە شەواب کردمان، لەگەڵ ئەوەی کە شەواب یەك باشی هەبوو ئەویش ئەوە بوو کە ستافەکەی لەخۆبایی نەبوون تەنها ئەوە بوو کە هیوایان بە گۆڕانکاری نەمابوو.
لە هانتینگتۆن وودز لەگەڵ پاڵپشتی گەورەی دایکو باوکەکان و دەستپێشخەریەکانی بەڕێوبەرانی قوتابخانەکە دەیتوانی ئەگەر ژمارەی پۆلی تەواوی هەبوایە فراوان بکرێت بۆ قوتابخانەی ناوەندی و ئامادەیی. یەکێك لە ڕێگەکانی دامەزراندنی قوتابخانەی ناوەندی چۆنایەتی ئەوەیە کە قوتابخانە سەرەتاییەکان فراوان بکرێت بۆ ناوەندی؟ بۆ ئەوەی کە لە شەواب ئەنجامماندا لێرەش ئەنجامی بدەین لەگەڵ ئەو هەموو خوێندکارانەی کە داوبونەتەوە لە خوێندن ئەوە زۆر زەحمەتە. ئەو کارە باشەی کە لە سینسیناتی ئەنجامدرا ئەوە بوو کە شەواب وەك نمونەی قوتابخانەیەکی ناوەندی وەرگیرا ،هەستاین بە دروستکردنی پۆلی دوانزە تەرکیزمان خستەسەر ئەوەی کە لە شەواب ئەنجامەمان دابوو. زۆربەی ئەم خوێندکارانە لەو خێزانانەوە هاتبوون کە پاڵپشتی خوێندن ناکەن. هەرچەندە پارە لەسەر سود وەرگرتنی ناچاری و سزادان سەرفدەکەن هیچ ئەنجامێك وەرناگرن و بارودۆخەکە خراپتر دەبێت.

سەرپەرشتیارەکانی وایلێنگ کێشەکەی کاییان دەزانی و باوەڕیان بە توانای ئەو هەبوو بۆ ئاراستەکردنی قوتابخانەکە تا ببێت بە قوتابخانەیەکی چۆنایەتی. لەئەنجامدا بینای قوتابخانەیەکی کۆنی بێسودیان خستە بەردەستی کایی. ئەو دەیتوانی لە مامۆستاکانی خۆی چەند مامۆستایەکی چۆنایەتی هەڵبژێرێت. هەروەها کەسانێکی کە بیروباوەڕەکانی ئەویان قبوڵ کردبوو حەزیان دەکرد کە خولی پێویست ببینن. بەکاریان بهێنێت. بەو شێوەیە هەموو ستاف قوتابخانەکە خولی فێرکاریان بینی. زۆربەیان لە خولە فێرکاریەکانی دەزگای ویلیەم گلاسەردا بەشداریان کرد. دیپلۆم و مۆڵەتی بەکارهێنانی تیۆری هەڵبژاردنیان وەرگرت. هەمان ئەو دڵسۆزیە بوو کە هانتینگتۆن وودزی کردە باشترین قوتابخانەی سەرەتایی وڵات.

ئێوە لە هانتینگتۆن ودز تەنها خۆشحاڵی دەبینن. شادمانی لە دەموچاوی قوتابیەکاندا شەپۆلی دەدایەوە. مامۆستاکانی قوتابخانە زۆر دڵخۆش بون بەو کارەی کە دەیانکرد. دەتوانیت بڵێیت لەوێدا وەکو پورە هەنگ، چالاکیەکان شەپۆلیان دەدایەوە، منداڵەکان لەناوەوە و لەدەرەوەی پۆلەکان خەریکی فێربوون بوون. پۆلەکان بوونەتە دوو پۆل. پەنجا خوێندکار و دوو مامۆستایان هەیە. خوێندکارانی هەر پۆلێک یەکێکن لەم دەستانە" منداڵی باخچەی منداڵان و قۆناغی یەکەم و دووەم دەکەونە ناو یەک گروپەوە، قۆناغی سێیەم و چوارەم و پێنجەم دەکەونە ناو یەک گروپەوە، خوێندکارەکان ئامادەن کە بچنە قۆناغێکی بالاترەوە زۆربەشیان ئەو وانانەیان خوێندوە و ئەو ڕاهێنانەیان کردووە کە لەو قۆناغانەدا ئەنجامدەدرێت.

دەرنەچوون لەم قوتابخانەیەدا بوونی نییە وەکو قوتابخانەکانی تر هیچ شتێك نییە بەناوی من لەپێشترم و تۆ لەدواتری، بەهیچ پێوەرێك خوێندکارەکان لەیەکتر جیا ناکەنەوە لە پۆلەکاندا، هەتا بەهۆی تەمەنیشەوە. هەردوو مامۆستاکە لە پۆلدا وانە دەڵێنەوە. لەبەر ئەوەی پۆلەکان هێندەی دوو پۆلن، بۆیە مامۆستایەك وانە بەیەك خوێندکار دەڵێتەوە و مامۆستاکەی تر بۆ هەموو خوێندکارەکان وانە دەڵێتەوە. منداڵەکانیش هاوکاری یەکتر دەکەن. خوێندکارە گەورەکان وانە بە خوێندکارە بچوکەکان دەڵێنەوە. لە ئەنجامدا خوێندکارەکان زیاتر بەراورد دەکەن، بەڵام بەراوردی خۆیان بە خۆیان دەکەن نەك بە کەسانی تر. مامۆستاکان مۆڵەت دەدەنە خوێندکارەکان چەندە بیانەوێت و کەی بیانەوێت بۆ یاریکردن یان بۆ فێربوون بچنە دەرەوەی پۆل.

مامۆستاو خوێندکاران بەیەکەوە خواردن دەخۆن لەیەك شوێندا، ئەوە کاتی پشوودان و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی نێوانیانە. هەمیشە ئەوە دووپاتدەکەنەوە کە بەیەکەوەن و لەوەش چێژ وەردەگرن. وەکو پسپۆری پیشەیی مامەڵەی مامۆستاکان دەکرێت. ئەوان بڕیار دەدەن، کە لە پۆلدا چی بەڕێوە بچێت. ئەرکی بەڕێوەبەر ئەوەیە ببینێت ئایا ئەوان دەتوانن ئەوە بەئەنجام بگەیەنن یان نا. مامۆستاکان هەرکاتێك بیانەوێت و لەسەر کامە بابەتیش بێت بەڕێوەبەر ببینن. بۆ نمونە بۆ ئەوەی بەرپرسیارێتی پەنجا خوێندکاریان پێ بدرێت.

هەمو خوێندکارەکان فێری تیۆری هەڵبژاردن دەکرێن، بەدرێژایی یەکساڵ کە لە قوتابخانە بەسەری دەبەن بەباشی فێری تیۆری هەڵبژاردن دەبن. ئەوان ئەوە دەزانن کە لە قوتابخانەی چۆنایەتیدان، هۆکارەکەشی دەزانن. دروشم

لـە شـوێنی جیاجیـای قوتابخانەکـەدا هەڵواسـراوە کـە پەیامەکـەیان ئەوەیە "هەرکاتێك کێشەیەکمان لەگەڵ کەسێك هەبێت ئەوا لەگەڵیدا وتووێژ دەکـەین بـێ هەڕەشـکردن و بێـزاردانی کەسـێك. ڕێگەچـارەی بـۆ دەدۆزینەوە." لەبەر ئەوەی کێشەکان چارەسەر دەکرێن بۆیە بەردەوام ئابن. منداڵەکان کێشەیان نییە. هەموو مامۆستاکان و بەڕێوبەری قوتابخانەک. ڕێنماییان خوێندووە. کاتێکیش کێشەی جڵەوگیری دەردەکەوێت زوو کاری بـۆ دەکـەن. لـەم قوتابخانەیـەدا بـە هـیچ شـێوەیەك سـزا و دەرکـردن بەکارناهێنرێت.

هـیچ پێویسـتیەکیان بە پرۆگرامـی جڵـەوگیری نییـە. بـەهانای کێشـەکانی تاکەکەسیەوە دەچـن، لەڕێگـەی بەرنامەیـەکی نەرمـەوە بـە بـەردەوامی. سەرباری ئەوەی هەموو مامۆستاکان لەسەر ڕێنمایی ڕاهێنانیان پێ دەکرێت بە بەکارهێنانی تیۆری هەڵبژاردن. هۆکاری ئەوەی کە کێشەیان نییە ئەوەیە کە پرۆگرامی قوتابخانەی چۆنایەتی ڕێگرە لە سـەرهەڵدانی کێشـەکان. ئەو قوتابخانانەی وەکو هنتینگتۆن وودز پەیوەندی (مامۆستا – خوێندکار)ی بەو جۆرەیە کێشەی قورسیان نییە.

هیچ جۆرە تەرکیزێکی بەسیستم بۆ بێتوانایی فێربوون لە ئارادا نییە. ستاف قوتابخانەکە ئـەوە دەزانـن کـە خوێنـدکاران بەشـێوەی جیـا جیـا فێـری بابەتەکان دەبن و پرۆگرامی قوتابخانەکە بەشێوەیەك داڕێژراوە کە ڕەچاوی ئەو جیاوازیە سروشتیە بکات. دیارە کە هەندێك لە خوێندکارەکان بە جۆرێك لە بێتوانای خوێندن دەستنیشانکراون، بەڵام تا ئێستاش ئەو پرۆگرامە باش بەڕێوە دەچێت. دەرمان دەدرێت بە بەشێکی کـەمی خوێنـدکارەکان بەهۆی

کێشەی ڕەفتاری و فێربوونەوە ، بەڵام ئەم کارە بە داخوازی دایک و باوکەکانە ، چونکە قوتابخانەکە هەرگیز داخوازی لەو شێوەیەی نییە.
یەکێک لەو نامانەی کە کایی بۆمنی ناردووە، ئێوە زیاتر بە کەش و هەوای قوتابخانەی هەنتینگتۆن وودز ئاشنا دەکات:
باروودۆخەکە چۆنە؟ من کە زۆر هیوام هەیە، ئەوانیش هەروەکو من زۆر هیوادارن؟ سێهەفتە پێش ئێستا، خوێندکارێکی نوێ لە قۆناغی پێنجەم ناوی خۆی تۆمار کرد. ئەو منداڵی تەبەنی خێزانێکی ناسیاوە. کاتێک کە دوانـدم، ئەو بەمنی ووت لە قوتابخانە و مامۆستا و هەر شتێك پەیوەندی بەوانەوە هەیە نەفرەت دەکات، من پێم ووت ئەو دەتوانێت نەفرەتمان لێ بکات، بەڵام من بە ئامادەبونی لە قوتابخانەکەماندا خۆشحاڵم. لە سێهەفتەوە تائێستا، دەموچاوی گۆڕاوە. پێدەکەنێت، مامۆستاکانی خۆش دەوێت. تەواوی ئەرکەکانیشی ئەنجام دەدات. هەفتەی ڕابردوو بەیەکێك لە سەردانیکەرانی قوتابخانەکەی ووتبو کە ئەو قوتابخانەکەی خۆش دەوێت. خوێندکارێکی تازەی ترمان هەیە لە قۆناغی دووەمە. وتویەتی ئەم قوتابخانەیە زۆر باشترە لە قوتابخانە کۆنەکەی لەبەر ئەوەی خوێندکارەکان هەمویان لەگەڵ یەکتردا باشن و مامۆستاکان بەسەریاندا هاوار ناکەن. وتویەتی ئەو ئێستا زۆر زیاتر فێردەبێت وەکو لە قوتابخانە کۆنەکەی.
لەبەر ئەوەی کایی یەکێکە لەوانەی بە توندی بڕوای بەسیستمی ئابوریەکەمان هەیە بۆی بۆ ئەوانەی سەردانی قوتابخانەکە دەکەن لیستی چاوەڕوانی هەیە دەبێت هەر کەسێك(٥٠) دۆلار بدەن بۆ سەردانیکردنەکە. ئەو بودجەی فێرکاری لەو پارەیە دابیندەکات. تا چەندیش پارەکەی زیاتر بکات ئەوەندە زیاتر سەردانی دەکرێت. خوێندکارەکان، سەردانیکاران ئاشنا دەکەن بە

تەواوی سیستەمی قوتابخانەکە. کە ئەوە بەشێکە لە فێرکارییەکەیان. پاککردنەوەی قوتابخانەکە و گۆڕینی خاولیەکان و دەسڕی تەوالێتەکان و ئەوانە دیسان بەشێکن لە پرۆسەی فێرکاری خوێندکارەکان. ئەوان دەزانن هەر شتێك لەم قوتابخانەیەدا چەندی تێچوە. پاراستنی ئەم قوتابخانەیە چەندە گرانە. ئەوان تواناکان و، کات و پارەی قوتابخانەکە بە فیڕۆ نادەن. چونکە نرخی ئەو کارەی لێیان داوا کراوە کە بیکەن دەزانن. لەبەرامبەر هەر کارێکی دەیکەن لە قوتابخانەدا پارە وەردەگرن لە پارەی قوتابخانەکە. بەڵام دەبێت ئەم پارەیە بۆ بەکرێگرتنی کتێب و کڕینی پێویستیەکانیان سەرف بکەن. لەم قوتابخانە چۆنایەتیە بەرزەدا گەشتی خۆڕایی بوونی نییە. پرۆگرامی ئەم قوتابخانەیە وەکو ئاوێنەیەکە بۆ ژیان.

توانا و توانای فێربوونی گشتی و ئەنجامی تاقیکردنەوە لە قوتابخانەی چۆنیاەتییدا.

لە قوتابخانەی چۆنایەتیدا بۆ ئەوەی خوێندکارەکان نمرەیەك بێنن کە بەرامبەر بێت بە نمرەی(B)لەسیستمی نمرە پێدانی کلاسیکیدا دەبێت هەموو خوێندکارەکان کارێکی لێزانی ئەنجامبدەن. کەمتر لە نمرەی (B) مان نییە. ئەم دۆخە ئاوێنەی جیهانی ڕاستیە. کە تیایدا هەبوونی لێزانی کەمترین داواکاری دەرچوونە. لەم بارەدا هەموو خوێندکارەکان هاندەدرێن تا کاری چۆنایەتی بالا ئەنجام بدەن، کە بەرامبەر بە نمرەی(A)و بەرزتریش بێت، لەگەڵ ئەوەی هیچ داواشیان لێناکرێت. هانتگنتون وودز گەیشتۆتە ئەو ئاستە. گەورەترین کێشەی قوتابخانە سزادەرەکان ئەوەیە کە نمرەی نزم بەکاردەهێنن، نەك تەنها بۆ سزادان بەڵکو بۆ نیشاندانی بێتوانایی کارەکان. ئەگەر چۆنیەتی بالات دەوێت ناتوانیت هیچ شتێك لە لێزانی زیاتر پەسەند بکەیت. ئەم ئاستە ناو دەنێن "total learning competency". واتە (لێزانی فێربونی گشتی) (TLC)"لەهەمان کاتدا پێتی یەکەمی هەرسێ وشەی" دڵسۆزی، خۆشەویستی، بەخشینە. ئەوەش ڕێکەوتێکی سەرنجراکێشە.

لەگەڵ ئەوەشدا، هانی خوێندکارەکان دەدرێت بۆ باشکردنی چالاکی خوێندنیان تا ئەو ڕادەیەی کە خۆی و مامۆستاکەی ڕێکدەکەون کە ئەمە کارێکی باشە. یەکێك لەو ڕێگایانەی کە بەهۆیەوە کاری باش دەستنیشان دەکرێت تاقیکردنەوەیە. بەزۆری بەکارناهێنرێت بۆ پێوانەی توانای پێشکەوتنی قوتابیەکان هێندەی ئەوەی بەکاردەهێنرێت بۆ زیادکردنی کوالیتی کارەکانیان. بۆ تێگەیشتن لە مەبەستەکەم، بواری ئەوەم پێ بدەن

تا پێشنارێك بکەم بۆ مەبەستی زیادکردنی زانیاریمان لەسەر ڕێنمایی شۆفێری، پێشنیارەکەم، پەیوەستە بە پاشبونی تاقیکردنەوەی نوسین و وەرگرتنی بروانامەی شۆفێری یان درێژکردنەوەی مۆڵەتی شۆفێری. لەم دواییەدا مۆڵەتی شۆفێریەکەم لە کالیفۆرنیا تازەکردەوە. نامیلکەکەم خوێندەوە. بەلام لە کاتی تاقیکردنەوەکەدا، توشی کێشە بووم لەوەڵامدانەوەی زۆربەی پرسیارەکاندا، دەبوو تەخمینی وەڵامەکان بکەم. بەسەختی دەرچوم. لە کۆی(٣٥) پرسیار. شەش پرسیارم ڕاست وەڵام نەدابووە. ئەگەر لەوە زیاتر وەڵامی هەڵەم هەبوایە ئەوا دەرنەدەچوم. ئەوان دەفتەری تاقیکردنەوەکەم هەڵدەگرن نەمتوانی بزانم کام پرسیارم هەڵە وەڵام داوەتەوە. لە ئەنجامدا هەستمکرد ئەم تاقیکردنەوەیە بە ئامانجی بنەڕەتی خۆی نەگەیشتووە. یاسای گرنگ هەیە کە من نایزانم لەوانەیە چوارساڵی تر درێژە بکێشێت تا بیر لە فێربونیان دەکەمەوە. ئەمە وەکو زۆر تاقیکردنەوەی تری ناو قوتابخانەکانە. کە تاقیکردنەوەیەك نین بۆ فێربوون. لەگەڵ ئەوەی تەواوی ئەو شۆفێرانەی کە خاوەنی مۆڵەتی شۆفێرین ئەم تاقیکردنەوەیان ئەنجامداوە، بەلام زۆربەیان وەکو من وەڵامی ئەو پرسیارانەی کە ڕاست وەڵامیان نەداوەتەوە هەر نایزانن. لەوانەشە هەرگیز نەیزانن. چونکە لەو تاقیکردنەوەیەدا کەمتر لە نیوەی پرسیارەکان لەو یاسایانەیە کە لەناو نامیلکەکەدا هەیە. زیادەڕەوی نییە ئەگەر بڵێم زۆربەی شۆفێرەکان سێیەش لە چوار بەشی ئەوەی کە پێویستیە بیزانن، دەیزانن. ئەمە نمونەیەکی تەواوە لە تاقیکردنەوەیەکی بێ فێربوون. یان بەك تاقیکردنەوەی ڕامکردنە. پێشنیاردەکەم لە کالیفۆرنیا تاقیکردنەوەیەکی دوورودرێژی تر کە هەموو خاڵەکانی ناو نامیلکەکەی تیادا بێت، ئەنجامبدرێت،

یەك تاقیکردنەوەی شەست پرسیاری. مەرجی قوبوڵ بوون وەلامدانەوەی ڕاست بێت بۆ هەموو پرسیارەکان.
داواکردنی مەرجێکی ئاوا لە سیستمی ڕاستیدا قورسەو نەگونجاوە، چونکە ئەو کاتە بەشێکی زۆر کەمیان دەردەچوون. ئەمە هەمان کێشەی قوتابخانەکانە. ئەم سیستمە دەبێت بگۆڕێت. ئەم گۆڕانکاریە لەوانەیە سادە بێت وەکو تاقیکردنەوە بە مۆڵەتی سەیرکردنی کتێبەوە(open-booklet test). بەم شێوەیە هیچ هۆکارێکی دەرنەچونی خوێندکار نامێنێتەوە" کەسەکان دادەنیشن و ئەوەندە نامیلکەی ڕێنماییەکان دەخوێندەوە تا هەموو پرسیارەکان وەلام دەدەنەوە. بۆ ئەوەی ڕاستی و دروستی قسەکانم ئاشکرا بێت. دو کار دەتوانین بکەین" یان مافی هەڵبژاردن بدەین بە خوێندکارەکان. واتە هەرکەسێك بیەوێت دەتوانێت بەسیستمی کۆن تاقیکردنەوە ئەنجامبدات کە تیادا دەرنەچون هەیە، یان دەتوانێت بە سیستمی تازە تاقیکردنەوە ئەنجامی بدات کە دوور درێژترە و دەرنەچونی تیادا نییە. باوەڕم وایە کە زۆریەیان ڕێگای نوێ هەڵبژێرن کە درێژترە و کتێبەکەشی لەگەڵدایە. دوای شەش مانگ لە نێوان ئەو دوو گروپەدا (دوگروپی نامیلکەی کورت و نامیلکەی درێژ) گروپێك بە هەرەمەکی هەڵبژێرین. تاقیکردنەوەی زارەکی ئەوان بکەین. با ببینین زانیاری کامیان زیاترە. سەد دەرسەد گرەو دەکەم لەسەر ئەو گروپەی کە تاقیکردنەوەی درێژەکەیان ئەنجامداوە زانیاریان زیاتر دەبێت.
ئەمە ئەو جۆرە تاقیکردنەوەیە کە لە قوتابخانەی چۆنایەتیدا بەکاردەهێنرێت، هەمیشە منداڵەکان لەباری تاقیکردنەوەدان بۆ بەکارهێنانی زانیاریەکانیان. ڕامکاری لە قوتابخانەی چۆنایەتی بەرزدا نییە. پرسیارەکان

پەیوەندی بە ڕامکاریەوە نییە لە تاقیکردنەوەکاندا، هەموو تاقیکردنەوەکان لە کتێبی کراوەیە. لەم تاقیکردنەوانەدا کۆششێکی زیاتر لە بیرهێنانەوە لە قوتابیەکان داوا دەکرێت. لەگەڵ ئەوەشدا زۆربەی تاقیکردنەوەکان کورتن و زوو زوو دوبارە دەبنەوە. تاقیکردنەوە لە بیرکاری و زانست و مێژوو، یان ئەدەبی ئینگلیزیدا جاری وا هەیە یەك پرسیارە. بەڵام دەبێت وەڵامەکەی لێزانی خوێندکارەکە بسەلمێنێت. نمرە نابەخشرێت بە وەڵامەکان و تەنها ئەوەیە کە وەڵامەکە پەسەند دەکرێت.

بۆ سەلماندنی لێهاتویی دەبێت وەڵامەکە نوسراو بێت. دوای ئەوە، لەسەر داوای مامۆستاکە یان خوێندکارەکە. پرسیارلە خوێندکارەکە دەکرێت یان بڕواری دەدرێتی تا ئەوە ڕونبکاتەوە بۆچی وەڵامەکەی بەو شێوەیە داڕشتووە. لەرێگەی ئەمەوە خوێندکار بەبەردەوامی ئەو بوارەیان بۆ هەڵدەکەوێت تا پیادەی قسەکردن و گوێگرتن و بیرکردنەوە لەوەی نوسیویانە بکەن. مامۆستاکە خۆی بەدواداچون دەکات بۆ ئەوەی بزانێت، کە خوێندکارەکە باش تێگەیشتووە لەوەی کە وەڵامی داوەتەوە. لێزانی قسەکردن و گوێگرتن گەورەترین سودی هەیە لەوشتانەی کە فێریدەبین. لە ئێستای قوتابخانە ڕامکاریەکاندا بەنزیکی هیچ ناکەن بۆ فێربونی ئەو دو لێزانییە گرنگە.

بۆ نمونە" پرسیاری مێژوو دەکرێت بەم شێوەیە بێت" بۆچی جۆرج واشنتۆن دوای ئەوەی لە جەنگی سەربەخۆیدا بردیەوە، نەیویست ببێت بە پاشا؟ بەبڕوای ئێوە ئەم بڕیارەی ئەو چ بارمەتێکی وڵاتەکەتانی کردووە؟. پرسیاری زانست دەتوانرێت بەم شێوەیە بێت" بۆچی زانایان نیگەرانی گەرمبوونی کەش و هەوا بوون؟" بابەتی بیرکاری دەکرێت بەم شێوەیە

بکڕێت:" باوکتان دەیەوێت بۆیەی خانوکەتان بکاتەوە بە تۆ دەڵێت بچۆ لەو مارکێتە بۆیە بکڕە، ئەوە حساب بکە کە چەند قتو بۆیەتان پێویستە؟" پرسیاری ئەدەبی ئینگلیزی دەتوانێت بەم شێوەیە بێت:"کەسێتی داستانەکانی خوێندوتانە چ کێشەیەکیان هەبووە، کام ڕێگا چارەیەیان بۆ پێشنیار دەکەیت؟" خوێنکارەکان دەبێت وەڵام و ڕێگاچارەی پرسیارەکان بدۆزنەوە.

ئەگەر کاری خوێندکارەکە توانایی نیشاندا ئەوە ئیتر هیچ کارێکمان لەگەڵی نییە. بەڵام ئەگەر کارەکەی بێتوانا بوو ئەوا پێ بڵێ:" ئەوەندە هەوڵبدە کە هەردوکمان قەناعەت بکەین کە وەڵامێکی بەتواناتان داوەتەوە." لەوانەیە مامۆستا لە خوێندکارە بەتواناکان داوا بکات بەردەوام بن لە کارکردن تا بەئاستی چۆنایەتی بوون بگەن. هەندێکجار خوێندکارەکان خۆیان ئەو کارە ئەنجام دەدەن. وەك باوە خوێندکارە باشەکان ئەم کارە ئەنجامدەدەن. بەڵام هیچ خوێندکارێك ناچار نییە کە بگاتە ئاستی چۆنایەتی بوون.

تەنها یەك ڕێگا هەیە کە چۆنایەتی بوون گەرەنتی ناکات ئەویش ڕێگای ناچارکردنە. کەواتە لە قوتابخانەی چۆنایەتیەکاندا وەك قوتابخانەی هانتنگتون وودز، ناچارکردن بۆ کێبرکێی بوونی نییە. بەڵام خوێندکارەکان زۆر هاندەدرێن تا باشترین توانایان بخەنە گەڕ. دەتوانن بەراوردی ئەو کارانە بکەن کە کردویانە لەگەڵ ئەو کارنەی کە خوێندکارانی تر ئەنجامیان داوە. بەڵام ئەوەی کە خوێندکارانی تر ئەنجامیان داوە کاریگەری بۆ سەر نمرەی هیچ کەسێك نابێت. مامۆستاکە تەنها کارەکەی ناپشکنێت بەڵکو هانی دەدات و فیدباکی گونجاوی دەداتێ تاخوێندکارەکە بزانێت چی فێربووە. ئەم کارلێکردنە فکریەی دەبێتە هۆی پڕکردنەوەی پێویستیەکانی و کەشێکی

فێربوونی بەهێز دروست دەکات. بۆیە خوێندکارەکان خەریکی بیرکردنەوە و گوێگرتن و چارەسەرکردنی کێشەکانن لە هنتینگتون وودز.

لە قوتابخانە ڕامکاریەکانی ئێستادا، خوێندکاران ئەوەندە بابەتەکان لەبەر دەکەن تا دەرچن، یان کارێکی پراکتیکی باش بکەن. بۆیە لێزانی و چۆنایەتی لە یادهێنانەوەدا نییە. کەی تاقیکردنەوە باوەکان کۆتایی هات، هەمو شت تەواو دەبێت. ئیتر ئەگەر ئەوە گرنگ نییە خوێندکارێکی باش بێت یان نا دەرچوبێت یان مابێتەوە. لەم قوتابخانانەدا خوێندکاران زۆر بەدەگمەن فێرین بنەماکانی چۆنایەتی و پێشکەوتنی بەردەوام کە پشتی بە فیدباك بەستبێت. لە ئاستێکی باشدا جێگیربن. هەروەکو ئەو گەنجەی لە ئەلما لە ویلایەتی میشگان ئەنجامیدا. ئەو تەنیا بۆ دەرچون دەیخوێند. نمرەی Aوەردەگرت، بەلام دەیزانی ئەوپەڕی تواناى خۆی بەکارناهێنێت. لە تیمی تۆپی باسکەدا هەر ئەوەی دەکرد. لە قوتابخانەی چۆنایەتیدا خوێندکارەکان لەگەڵ خۆیاندا لە کێبکرێدان. هەرگیز نایدۆڕێنن و زۆریەی جاریش یارمەتی یەکتر دەدەن، چونکە ئەوەی کە بۆ کەسانی تری ئەنجامی دەدەن کاریگەری لەسەر نمرەکانیان نابێت. ئەوە زۆر نزیکە لە کار و کرداری جیهانی ڕاستەقینەوە. هیچ پیشەو کارێك ناتوانێت بەردەوام بمێنێتەوە ئەگەر کرێکارەکانی لێزان و هاوکاری یەکتر نەبن ئیشەکە بەرەو چۆنایەتی نەبەن. قوتابخانەکانی ئێستامان پڕن لەو خوێندکارانەی کە لە ئاستی(C وD)دان .لای ئەوان کارکردن و یارمەتی دەگمەنە. وچۆنایەتی بیرۆکەیەکی مەترسیدارە و دەبێت خامۆش بکرێتەوە. ئێمە زۆر لەوە زیاتر قەرزاری خوێندارەکانمانین.

خەلك دەپرسێت :" ئەگەر خوێندکارەکان تا ئەو پەڕی توانای خۆیان وانە نەخوێنن و کۆشش نەکەن چی ڕوودەدات؟" وەلامەکەشی ئەوەیە کە هەرگیز بڕوانامە وەرناگرن. مامۆستاکان هاوکاریان دەکەن و هانیان دەدەن بواریان دەدەنێ لە ماڵەوە تاقیکردنەوەکانیان ئەنجام بدەن. بەلام بۆ مەبەستی وەرگرتنی بڕوانامە. بێ لەبەرچاوگرتنی کاتیش، دەبێت بەباشی بخوێنن. ئەگەر ئەم تێزە هەر لە باخچەی منداڵانەوە کاری پێ بکرێت کێشەیەك دەرنەدەکەوت. خوێندکاران حەز دەکەن بە باشی بخوێنن. ئەگەر بواریان پێ بدرێت ئەو کارە بە ئیسراحەت دەکەن. ئەگەرچی لەدواییدا لەسەر قوتابخانەی شەوانی سەرەتایی کارمان کرد، بەلام زۆربەی خوێندکارەکان خۆشیان تێکەیشتبون ئەوەندە باش خوێندیان تا چونە قوتابخانەی ئامادەیی. ئەو کەسانەی کە بابەتەکان فێر نەدەبوون. خوێندنیان بۆ ساڵی ئایندە بەردەوام بوو. بەلام (١٤٨)کەس لە کۆی (١٧٠)کەس زیاتر لە ساڵەکانی پێشووتر. لەوانەیە زیاتر لە ساڵانی خوێندنی پێشوتری خۆیان تێکۆشا بن. لەسیستمە کۆنەکەدا یەك تاقیکردنەوەیان ئەنجامدەدا، ئەگەر لە تاقیکردنەوەکەدا دەرنەچونایە ئەوا وازیان لە قوتابخانە دەهێنا. ئەگەر تۆ خوێندکار بیت ئایا حەز ناکەیت کاتی زیاتر بدەنێ بۆ خوێندن؟ یان ئەگەر باش وەلامت نەدایەوە یەکسەر دەرنەچیت و ڕەتبکرێیتەوە. بوارت بۆ چاککردنەوە نەدەنێ؟ خوێندکاریش لە تۆ جیاواز نییە.

پرسیارێکی تریشیان ئەوەیە کە دەڵێن:" من سی خوێندکارم هەیە. کاتم نییە سەیری کارەکانی هەمویان بکەم، کاتێکیش کاتی ئەوەم هەبێت"، لە بواری کرداریدا لەو کاتەی هەموویان خەریکی کارن ئەوە ئەو کاتەیە کە لە پۆلەکەدا بسوڕێیتەوە و کەمێك کات سەرف بکەیت بۆ ئەوانەی هەوڵ کۆشش دەکەن.

دەتوانێت زۆر خێرا تێبگەیت کام خوێندکار پێویستی پێتە کامەشیان پێویستی بەتۆ نییە. توشی هیچ کێشەیەکی جڵەوگیری نابیتەوە، چونکە کاتێك خوێندکارەکانی شەواب خەریکی وانە خوێندن بوون کاری پێویستیان بۆ چونە ناو خوێندنگەی ئامادەیی ئەنجامدا. کێشەی شەواب تا ڕادەیەکی زۆر نەمابوو.

لە قوتابخانەی چۆنایەتیدا، خوێندکارە پێشکەوتوەکان ئەرکیان پێ دەدرێت وەکو یاریدەدەری مامۆستا. ئەوانیش حەزیان لەوەیە. ئەگەر ئەوە لە کۆلیجەکان ئەنجامدەدرێت، بۆ لە قوتابخانەکانیش ئەنجام نەدرێت؟ یاریدەدەری مامۆستا کارێکی باش دەکات لە کاتی تاقیکردنەوەکاندا، یارمەتی مامۆستا دەدات بۆ بەدواداچونی کاری خوێندکارەکانی تر. ئەوان زۆر لەم پرۆسەیەوە فێردەبن زیاتر لەوەی کە وەلامێکی باشی تاقیکردنەوەکان بدەنەوە. یەکێك لە ئەرکەکانی مامۆستا یارمەتیدانی یاریدەدەری مامۆستاکانە کاتێك ڕێگریەکیان بۆ دروست دەبێت. لەم سیستمی چۆنایەتیەدا، کە هیچ شکست بونی نییە هەموان دەبێت لێزان بن. وەرگرتنی گەرەنتی پاڵنەرێك بوو بۆیان تا بە ئازادانە وانە بلێنەوە و مەرجەکانیان لەسەر نەمێنێت.

پرسیارێکی تر بۆ ئەم سیستمە ئەوەیە :" کێشەیەکی تری ئەم سیستمە ئەوەیە کە هەمو خوێندکارەکان کاری باش دەکەن و باش دەخوێنن، ئەی چۆن پلەبەندیان بۆ بکەین؟" وەلامیش ئەوەیە تۆ ئەو کارە ناکەیت. ئەو پلەبەندیە لەسەر بنەمای سیستمی ڕامکاری ئەنجام دەدرێت، هەڵەیە. ئەگەر بەڕێوەبەرانی قوتابخانە چۆنایەتیەکان لە بەرپرسی کۆلیجەکان بپرسن لە قوتابخانەکانیاندا چ هەلو مەرجێك زاڵبووە. گومانم نییە کە زۆربەی ئەو

خوێندکارانەی کە یاریدەدەری مامۆستا بوون. لە کۆلێجەکانیشدا بەرچاون. ئەوان ئێستا ئەو خوێندکارانەن کە پلەی باڵایان هەیە و یادەوەری و زیرەکیان باشە، بەڵام ئەگەر بەدوایاندا بڕۆیت لە کۆلیجەکان و لەجیهانی ڕاستیدا ئەو خوێندکارانەی کە بیرکردنەوە و بەکارهێنانی زانینەکان فێرکراون، بەباشی کۆشش ناکەن. هەر کەسێك وابزانێت کە جیهانی ڕاستەقینە وەکو قوتابخانەیە ئەوە جیهانی ڕاستەقینە ناناسێت. تەنها ڕێگەی سەرکەوتن لە جیهانی ڕاستەقینەدا بەکارهێنانی زانینە بەشێوەیەکی هاوبەش. قوتابخانەی چۆنایەتی بەرز خوێندکارەکان بۆ جیهانی ڕاستەقینە ئامادە دەکات. کە تەنها لەبەرامبەر کاری باشدا پارە دەدا. لە جیهانی ڕاستەقینەدا بەرامبەر کاری چۆنایەتی پارەی باشتر هەیە و ئەنجامی کاری لاوازیش، بێکاربوونە.

لە قوتابخانەی ڕامکاریدا ، مافی نادەین بە خوێندکارەکان. کارە بێکوالیتیەکانیان پەسەند دەکەین، بەڵام جەخت لەسەر کاری باش ناکەینەوە. لە قوتابخانە دەریان دەکەین، بەڵام بەدەگمەن لەسەر کاری خراپ بێت، لە قوتابخانەی چۆنایەتیدا. تا خوێندکار کاری لێزانی تەواو ئەنجام نەدات بۆ تێپەڕاندنی کۆرسەکەی هیچ لەسەر فایلەکەی نانوسرێت، ئەوە لە جیهانی ڕاستەقینەشدا وەهایە. بۆ نمونە لە بانکەکاندا حسابت بۆ ناکەنەوە ئەگەر پارە دانەنێیت. لەوانەیە لە قوتابخانە چۆنایەتیەکاندا خوێندکار هەبن دەرچوبن و کاری تەواویان نەکردبێت بۆ دەرچونیان. بەڵام ئەم سیستمە زیاتر خوێندکار دەردەچێنێت وەك لە سیستمی ئێستا. ئەو خوێندکارانەی کە قوتابخانە تەواو دەکەن لێزانن. نمرەی C و D خوێندکاری بێتوانا دروست دەکات. هەر لەبەر ئەوەی کە بڕوانامەیان هەیە وا

بیردەکەنەوە کە لێهاتوون. بڕوانامەدان بە خوێندکاران بۆ ئەوەی لێهاتووین، ئــەوە هەڵەیــە وهەڵخەڵەتانــدنی خوێندکارانــە. هۆکــارێکی کــە کــاری قوتابخانەیــەکی وەکو(شــەواب) دەخاتــە ســەرڕێگای خــۆی ئەوەیــە کــە خوێندکارەکان جێگای خۆیان بە ووردی دەزانن. ئەوان کۆنترۆڵی ئاییندەی خۆیان لە دەستدایە. بەو واتایەی کە ئەوان ناتوانن لۆمەی کەس بکەن تـەنها خۆیان نەبێت، ئەگەر ئەوە هەڵنەبژێرن کـە کـارێکی چۆنایەتی بـاش ئـەنجام نەدەن و هیچ ڕێگایەکیشیان بۆ غەشکردن نییە.

پرسیاری کۆتایی کە دەکرێت:" چۆن بتوانین هەموو بابەتەکان تـەواو بکـەین ئەگـەر هـاتو چـاوەڕوانی خوێنـدکارە خاوەکـان بکـەین تـا کـارێکی لێهـاتوو بکەن؟" من بەرامبەر بەم پرسیارە ئەمە دەپرسم:" ئایا ئێوە کـە زۆرتـرین بابەت لە وانەیەکدا بڵێنـەوە هـەموو خوێنـدکارەکانتان لەگەڵدا دەبێت؟ تۆ دەزانیت ئەگەر بە خێرایی وانە بڵێتەوە و بچیتە پێشەوە، ژمارەی ئەو خوێندکارانــەی لــەدوای خۆتــەوە جێیــان دەهێڵێــت زیــاتر دەکـات. خێرایــی و زۆری وانەوتنــەوە گــرنگ نییــە. پێوانــەی ڕاســتەقینەی وانەوتنـەوە ئەوەیـە تاچـەند خوێنـدکار فێـر بـووە. ئایـا لات باشـترە نەشتەرگەری لەسەر دەستی پزیشکێکی پسـپۆڕ و هێـواش ئـەنجام بدەیت یان لەسەر دەستی پزیشکێکی خێراو نـەزان؟ ئـەو شێوازەی قوتابخانـەکانی ئێستامان کاری پێدەکەن، بۆتە هۆی ئەوەی خوێنـدکارەکان نەگەنـە هیچ و نـەزانن چـی ڕوودەدات و تێنەگـەن کـە بڕیـارە کـە بگـەن بـەکوێ. زۆربـەی خوێندکارەکان کـەبڕیارە بگەنـە شوێنێك ناگـەن. لـەناو ئەواندا زۆربەیەکی ئەوانەی کە C وD وەردەگرن لەبنەڕەتەوە هەر نازانن لە کوێدان.

یەکێك لەمەرجە پێویستەکانی قوتابخانەی چۆنایەتی نوسین. وفێربونی نوسینە ئەویش کاتی پێویستە، مامۆستاکان ساڵ بەساڵ بەدرێژایی ساڵەکە بۆ باشترکردنی نوسین لەگەڵ خوێندکارەکاندا کار دەکەن. چونکە بەنزیکی هەموو تاقیکردنەوەکانی کۆتایی بەنوسینە. کەمێکیان بە زارەکیە. مامۆستاکان بەردەوام لەسەر نوسین و رێسای زمانی پێویست بۆ دەربرینی بیرکردنەوەکان بەڕونی وانە دەڵێنەوە. ئەوە چوارچێوەی کرداری بەردەوامی وانە وتنەوەیە. هەمیشە بەسود بووە. خوێندکارەکان لە کۆتایی ساڵی خوێندندا دەبێت نوسین بەکوالیتی بەرز و بونی توانای نوسینی پێشکەوتوو نیشان بدەن.

ئەوان بەهەر شێوەیەك کە بیانەوێت دەتوانن پێشکەوتنی نوسینی خۆیان نیشان بدەن. هەندێکیان تاقیکردنەوەی پێشکەوتوی نوسین ئەنجام دەدەن و دەتوانن باش بنوسن. بەشێکیشان پرۆژەیان هەیە لەسەر نوسین، وەکو پرۆژەی نوسینی کتێب ئەنجام دەدەن. بەشێکی تریان توانای نوسینی خۆیان بە چالاکی سەرو بەرنامەکانەوە وەکو نوسینی رۆژنامەی دیوار لە قوتابخانە نیشان دەدەن. ئەوان هەر کاتێك قەناعەتیان بەوە کرد کە توانای نوسینیان باش بووە دەتوانن داوا لە مامۆستاکەیان بکەن، کە نوسینەکەیان هەڵسەنگێنێت. ئەوان خۆشیان تونای نوسینی خۆیان هەڵدەسەنگێنن. دواتر دەچنە بەردەم مامۆستا بە خۆیان و نوسینەکەیانەوە تا بزانن رازیە لەسەری.

هەموو خوێندکارانی قوتابخانەی چۆنایەتی، پرۆژەی تایبەتی خۆیان هەڵدەبژێرن کە لەوانەیە بەشێك بێت لە پرۆگرامی خوێندن یان بەشێك نەبێت لێی. هەر بابەتێك بێت کە بتوانن بیسەلمێنن بەسودە پێش ئەوەی دەستی

پێ بکەن. ئەوە دەبێتە بابەتی پرۆژەکەیان. پرۆژەی زانست یان پرۆژەی نوسینی کتێب، ئاواز، یان بەرهەمهێنانی فلیم. پرۆژەی خزمەتکردنی کۆمەلایەتی. یان هەر پرۆژەیەکی کە وا لە خوێندکارەکان بکات تێبگەن کە چۆنایەتی شتێکی باشە. خوێندکارەکان راپۆرتی ئافەرمی مانگانە ئامادە دەکەن. بۆ ئەوەی پرۆژەکەیان دوا نەخەن بۆ دوا سات. خەلات بە باشترین پرۆژە نادرێت مەگەر خوێندکاران خۆیان بیانەوێت کێبرکێ بکەن. هەلبژاردنی باشترین شێوەی نیشاندانی پرۆژەکان بۆ قوتابخانە و کەسانی تریش دەکەوێتە ئەستۆی خوێندکارەکە خۆی . خوێندکاران عەشقی بوارێکی لەو شێوەیەن تا توانای داهێنەرانەی خۆیان نیشان بدەن. ئیشکردن لەسەر ئەم جۆرە پرۆژانە لەهەر شتێکی تر زیاتر خوێندکار بە چۆنایەتی ئاشنا دەکات. ئێمە کاتێك خاوەنی شتێك بین زیاترین توانای خۆمانی بۆ سەرف دەکەین. تاقیکردنەوەی تواناکان یان پێشکەوتن

جاران باوەرم وا بوو کە تاقیکردنەوەی لێهاتوویی حکومەتی نادادپەروەرانەیە و وورد نییە. بەلام ئیتر بەوجۆرە بیر ناکەمەوە چونکە ئێستا کاتێکی زۆرتر دەدرێت بە خوێندکارەکان و تەرکیزیش ناخەنە سەر یادەوەری و کاری زمێرەیی. بۆچونم گۆراوە. هۆکاری ئەوەی کە زۆربەی خوێندکاران باش وەلام نادەنەوە دوو هۆکارە: یەکەم ئەوەی کە باش پرسیارەکان ناخوێننەوە، دوەمیش ئەوەیە کە لە ئەنجامدانی ئەم جۆرە تاقیکردنەوەدا ئەزمونیان نییە.

خوێندکاران بۆ باش خوێندنەوەی پرسیارەکان دەبێت باشتر فێری خوێندنەوە ببن. یەکێك لە رێگەکانی ئەم کارە پێدانی بوار و ئەزمونی زۆرتری نوسینە. هەمان هۆیە کە لە قوتابخانەی چۆنایەتی تاقیکردنەوەی بابەتی ئەد

ئەنجام نادرێت، زیاتر نوسینە. و چارەسەری کێشەو ڕونکردنەوە بەکار دەهێنرێت. هۆکاری بنەڕەتی باش نەخوێندنی خوێندکاران بۆ ئەم چیرۆکە دەگەڕێتەوە کە فێربون توانای گواستنەوەی هەیە. ئەگەرچی فێربون کەمێك توانای گواستنەوەی هەیە. بەلام فێربون بۆ زۆربەی خوێندکاران بەو ئاستەی کە پەروەردکاران باوەڕیان پێی هەیە ناگوێزرێتەوە.

کاتێك بتەوێت لە یاری باسکەدا باش بیت، ناچیت یاری تۆپی پێ یان یاری باڵە بکەیت بەڵکو یاری باسکە دەکەیت. کاتێك دەتەوێت خوێندکاران باش وەلامی پرسیاری بابەتی و هەڵبژاردن بە وردی بدەنەوە دەبێت بەساڵان کار لەسەر وەلامدانەوەی ئەو جۆرە پرسیارانە بکەیت خۆت ڕابهێنیت.

تاقیکردنەوەی مامۆستاکان کە لە پۆلەکاندا دەدرێت بە قوتابیەکان بە تەواوی ئەوان بۆ تاقیکردنەوەی گشتی ئامادە ناکات. ئێمە دەبێت لەو ڕووەوە سود لە ڕاهێنان لەسەر تاقیکردنەوەکان وەربگرین. هیچکاتێك خوێندکار ئەگەر پرسیارێکی لێ بکەیت لە وەلامدانەوەیدا کێشەی هەبوو، وەلامدانەوەی پێ نیشان بدەیت نارەحەت نابێت. هەر خوێندکارێك لە ماوەی نێوان پاییز تا سەری ساڵ دەبێت بتوانێت بە تەواوی پرسیارەکانی یەك تاقیکردنەوەی ئەیالەتی(٧٥) پرسیاری وەلام بداتەوە. و بزانێت بۆچی وەلامەکانی ڕاستن. ئامادەکردنی خوێندکاران بۆ ئەم تاقیکردنەوانە کاتی پێویستە(هەرچەندە ئۆریشی ناوێت)بەلام ئەو کاتە، بەباشی بەکاربهێنرێت. بەڕای من مامۆستاکان دەتوانن نیوەی پۆلی چوارەم تایبەت بکەن بەمەوە. چونکە ئەنجامی وەلامی خوێندکاران لەم تاقیکردنەوەنەدا کاریگەری زۆری لەسەر هەڵسەنگاندنی قوتابخانەکە هەیە. قۆناغی چوارەم بە بەسەربردنی کات بۆ ئەم تاقیکردنەوانە. زۆر شت فێر دەبن. وا بیر نەکەیتەوە کە ئەو کاتەی بۆ ئەم

تاقیکردنەوەیە سەرف دەکەیت بە هەدەر دەڕوات. پسپۆرەکان ئەم تاقیکردنەوانە ڕێکدەخەن. وەڵامدانەوەی پرسیارەکانیان بەهای ئەوەی هەیە کەبزانرێت. تێپەڕاندنیشی بەسوودە. ئەمە هەڵخەڵەتاندن نییە. ئەم تاقیکردنەوانە هەرچۆنێکت بوێت دەتوانیت ئەنجامی بدەیت. جیا لە زانینی وەڵامەکان و بابەتەکان. لێهاتویی لە وەڵامدانەوەی تاقیکردنەوەکان ڕاهێنانی پێویستە. بۆ نمونە. لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان نیشانداوە خوێندنەوەی وەڵامەکان پێش خوێندنەوەی پرسیارەکان؛ نمرەکان زیاتر دەکات. مامۆستاکان دەتوانن ئەنجامی ئەم تاقیکردنەوانە بە شێوەی یاری لە پۆلدا ئەنجام بدەن. لە هەموو بارێکدا تاقیکردنەوەی وشک و بێرۆح لەسەر خوێندکارەکان ئەنجام مەدە.

خوێندکارانی قوتابخانەی هانتینگتۆن وودز لە تاقیکردنەوەکانی ئەیالەتی میشیگان. نمرەی باشیان وەرگرتووە– بەنزیکی لەسەدا هەشتاو پێنج یان سەروترن – ئەوە بێ ئەوەی پێشنیارەکانی منیان بیستبێت. ئەمە نیشانەی توانای وانەوتنەوەی ئەو مامۆستایانەیە. بەم شێوەیە. لە زۆریەی قوتابخانەکاندا ئەو ڕاهێنانە ئەنجام نادرێت. ئەگەر لە قوتابخانەکاندا وانە بۆ تواناو چۆنایەتی نەوترێتەوە ئەوا پێشنیار دەکەم کە ڕاهێنان لەسەری زیاتر بکەن. لەگەڵ هەموو ڕاهێنانێکی بۆ مەبەستی پێشکەوتنی خوێندکارەکان یان تاقیکردنەوەی کۆلیج لە ئەمریکا دەکرێت ئەو پارەیەی کە کۆمپانیای ئامادەکاری خوێندکاران بۆ تاقیکردنەوەکە وەریدەگرێت. حساب بکەیت، واتا ئامادەکاری پارەی دەوێت ئەگەر بەم شێوەیە نەبێت ئەو کۆمپانیایانە بێکار دەمێننەوە.

ئەو خاڵانەی کە بۆ قوتابخانەی چۆنایەتی پێشنیارم کردون، ئامانجی خۆمە. بەلام تەواوی ئەو قوتابخانانەی کە دەیانەوێت ببنە قوتابخانەی چۆنایەتی. دوای پێشنیارەکانم نەکەون. ئەو کەسانەی کە خەریکی قوتابخانە چۆنایەتین. بێرکەرەوە جێبەجێکاری داهێنەرن. مامۆستاکانی هانتینگترن وردز زانیان چی بکەن. بۆچونی تر سەربارى بۆچونەکانم بەکاردەهێنن. ئەوان ئەگەر تەنها پشتیان بەمن ببەستایە ئەوەندە پێشنەدەکەوتن؛ بەلام هەرکارێکی کە دەیکەن، لەسەر بنەمای (تیۆری هەڵبژاردن – پەیوەندی باش)" گرنگترین شتە لەدەرەوەی ئەوە، پێشکەوتنی ئەو قوتابخانانە بەندە بە ئەزمون و داهێنانی مامۆستاکانیەوە.

پێوەری قوتابخانەی چۆنایەتی

قوتابخانەی چۆنایەتی بەلایەنی کەمەوە شەش پێوەری هەیە :

١. کێشەی گشتی جڵەوگیری بەلایەنی کەمەوە لە ماوەی دوساڵدا نەمێنێت(مەبەستم کێشەی جڵەوگیری کتوپر نییە) لەماوەی یەك ساڵدا، ئەم کێشانە تارادەیەکی زۆر کەم بێتەوە.

٢. بەپێی ئەو کاتەی تا قوتابخانەکە دەبێتە قوتابخانەیەکی چۆنایەتی؛ نمرەی خوێندکارەکانی لە تاقیکردنەوەی پێشکەوتوی ئەیالەتیدا بەرز دەبێتەوە لەچاو ڕابردوودا.

٣. TLC گرنگیدان بە توانای گشتی، دیاردەی ئەوەی کە تەواوی نمرەکانی خوێندکار کەمتر بێت لە نمرەی پەسەند یا ئەوەی ئێستا پێ دەڵێن نمرەی B نەمێنێت. خوێندکاران بۆ وەرگرتنی نمرە دەبێت توانای خۆیان بۆ مامۆستاکەیان یان بۆ یاریدەدەرەکەی

بسەلمێنن. ڕامکاری بەگشتی وەلا نراوە جێگای خۆی بۆ پەروەردەو فێربوونی بەسود کردۆتەوە.

٤. هەموو خوێندکارەکان ساڵی یەك کاری چۆنایەتی ئەنجام دەدەن- کارێك کە فراوانتر بێت لە ڕادەی تواناای خۆی- بەم کارانە نمرەی A یان نمرە باڵاتری دەدرێتێ. ئەم پێوەرە نیشانەی ئەوەیە کە خوێندکارەکە زۆر تێدەکۆشێت. بوارێکە تا خوێندکارەکان باشی و لێهاتویی خۆیان نیشان بدەن.

٥. پێویستە تەواوی ستاف قوتابخانە سود لە تیۆری هەڵبژاردن وەربگرن بۆ ژیان و خوێندن و پەروەردە. هانی دایك و باوکان بدەن بۆ ئەوەی ئاشنای تیۆری هەڵبژاردن بن. تا لە گروپی خوێندنەوەکاندا بەشدار بن. هەندێك لەو گروپانە لە سەرەتاوە مامۆستاکان بەڕێوەی دەبەن لەدواییدا لەسەر داوای دایك و باوکەکان بەڕێوەبردنی دەدرێت بەوان.

٦. لە کۆتایی یەکەم ساڵدا شادمانبونی قوتابخانە ببینرێت.

....

....

* See my article comparing school failure and marriage failure: William Glasser, “A New Look at School Success and School Failure,” Phi Delta Kappan (April ١٩٩٧): pp. ٥٩٧-٦٠٢.

بەشی یانزەهەم
تیۆری هەڵبژاردن لە ناو ژینگەی کارکردندا

لە ساڵی ١٩٤٢ کاتێك هاوسەری خوالێخۆش بووم، تەمەنی شانزە ساڵ بوو لە کارگەیەکی گەورەی ڕەنگ بە شێوەی نیو دەوام کاری دەکرد. خاوەنی کارگەکە پیاوێك بوو تەمەنی هەشتا ساڵ بەرەو ژوور بوو. پێی خۆش بوو کە ئەوی هێنابووە ناو ئۆفیسەکەیەوە تا چیرۆکی ئەوەی بۆ باس بکات کە چەندە بە زیرەکیەوە ئەو کارگەیەی بەڕێوە بردووە.چیرۆکی ئەو پیاوە دەگەڕایەوە بۆ ساڵانی ١٩٣٢ کە لوتکەی قەیرانی ئابووری بوو. لەو کاتەدا بەڕێوبەری بەشی بەڕێوەبردنی کۆمپانیاکەی کە نزیکەی چل کەس تیایدا کاریان کردوە ژنێك بوو. کە ساڵانێك بووە لای کاری کردبوو. یەك ڕۆژ داوا لەو ژنە دەکات لە جیاتی کاتژمێر هەشت و نیوی بەیانیان کاتژمێر هەشت بێت بۆ کار. ئەو بۆ ئەو نیو کاتژمێرە پارەی خۆیی دەداتێ؛ بەڵام باکەس نەزانێت کە ئەو بۆ ئەو کاتە زیادەیە پارە وەردەگرێت.

ساڵی ١٩٣٢ زۆر بە قورسی کار پەیدا دەبوو" ئەگەر کارێکش پەیدا بوایە یەکسەر دەکەسی تر ئامادە بوون بۆ وەرگرتنی. کرێکارەکانی کۆمپانیای ئەم پیاوە. هەفتەی شەش ڕۆژ– چونکە وەکو ڕۆتین تا بەیانی ڕۆژی شەممە کاریان کردووە– دەیانبینی بەڕێوبەری کۆمپانیاکە پێش ئەوان هاتووە بە سەختی خەریکی کارکردنە. دیارە کە چەند کەسێکی تر زوو دەهاتن و هەندێکی تریش درەنگتر دەهاتن. ئەوان لەوە دەترسان کە شتێك بە بەڕێوبەرەکەیان بوترێت. دیار بوو کە ئەو هیچی نەدەوت. کرێکارەکان لەترسی ئەوەی کە بێکار نەبن. لە ماوەی چەند

مانگێکدا ئەوەندە زووتر و زووتر دەهاتن دوای ماوەیەک ئیتر هەموبان لەسەری کاتژمێر هەشتدا دەستیان بەکارەکانیان دەکرد. کاتێك سەرۆکی هاوسەری پێشووم ئەوەی بۆ ئەو باس کردبوو، پێکەنی بوو قاچەکانی خستبۆ سەرقاچ و ووتبوی"" تۆ ساڵ لەو چل کەسە ڕۆژی نیوکاتژمێر، بە هەمویان ڕۆژی بیست کاتـژمێر و هەفتـەی شـەش ڕۆژ کـاری بـەخۆرایم دەستدەکەوت." دوای ئەوەی جەنگ دەستی پێکرد کار زیاد بوو ڕۆژانی هەڵخەڵەتاندنیش بەسەرچوو.

بەڕێوەبردنی سەرۆکایەتی Boss Management

ئەمڕۆ دەسەڵاتی پیرەمێردێکی وەکو لەسەرەوە باسم کرد کەمتر بۆتەوە، بەڵام بەڕێوەبردنی سەرۆکایەتی (ناوێکە کە من لە ڕوی دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکیەوە لە بەڕێوەبردنی ناو ژینگەی کاردا بەکارم هێناوە) ئێستاش بەکاردەهێنرێت. ئەگەرچی زۆربەی بەڕێوبەری قوتابخانەکان، سەرۆکی مامۆستاکان زەرەری بێسنور لە پەروەردە و فێرکردن دەدەن. ئەوا بەهیچ جۆرێك دەسەڵاتی بەشە تایبەتەکانیان نییە کە پەیامەکەیان ئەوەیە" دەبێت لێم بترسیت. بەهەرحاڵ ئەگەر بەڕێوبەر کاری چۆنایەتی دەوێت. ترس خراپترین ڕابەرایەتی دەکات بۆ گەیشتن بەو کارە. بیرۆکەی بنەڕەتی Edwards Deming ئیدوارد دومینگ ئەوە بوو کە ڕابەرایەتی بزاڤی جیهانی بە ئاراستەی چۆنایەتی ئەوەیە " **لەترس دور بکەوەرەوە.**

کارکردن یەکێکە لەپێکهێنەرە گرنگەکانی ژیانی مرۆڤە. پرسیاری ئێوە چ کارێك دەکەن؟ یەکەمین پرسیارە لەسەرەتای ناسینی کەسەکانەوە لێیان دەپرسیت. ئەگەر تۆ کارێکی ئەوتۆت نەبوو. لەو پرسیارە ناڕەحەت دەبیت. یەکێك لە هۆکارەکانی کاری بێچۆنایەتی. ناڕازی بونی کرێکارەکانە لە خاوەن کارەکە یان لە هاوکارەکانیان نەك لە کارەکە خۆی.

کاتێك کە ئەم بەشەم دەنوسی دەستم کرد بەگەڕان بەناو ڕۆژنامەکاندا وەکو تاقیکردنەوە تا بزانم ئەم جۆرە ناڕەحەتیانە دەبینمەوە. لەپڕ چاوم کەوتە سەر ئەم ناونیشانە: پیاوێك بۆ گاڵتەپێکردن لە ناو شوێنی کارەکەیدا دوکەسی لە هاوکارەکانی کوشتوە و سێکەسی تری بریندار کردووە. دوای دوو ڕۆژ لەیەکێك لە ڕۆژنامەکاندا لە لاپەڕەی یەکەمدا چاوم بەم ناونیشانە کەوت(بەڕێوبەرانی ئاستی خوارەوە دەبێت لە هەفتەیەکدا چل کاتژمێر کار

بکەن یان دەردەکرێن)، کەواتە هێشتا شێوازی بیرکردنەوەی پیرەمێردەکەی کۆمپانیای ڕەنگ هەر هەیە. لە جیهانی چۆنایەتی هەموماندا ئەوە هەیە کە سەرپەرشتیاران و هاوکارانێکی کە لەگەڵماندا و ئێمەش لەگەڵ ئەواندا باش مامەڵە دەکەین، هەن، لە ئەنجامدا کاتێک یەکێک لە کارمەندەکان ناخۆش مامەڵەدەکات. ئەنجامەکەی دەبێتە هۆی کارێکی کوالیتی نزم .

سەرباری ئەوەی کە بەڕێوەبەری باڵا وەکو سەرۆک دادەنرێت ئەو ڕێسای هەموو ڕێکخراوەکە دادەڕێژێت. لە کەشی بەڕێوەبردنی ئەمڕۆدا سەرۆکایەتی ئاشکراو زۆر دیار لە لوتکەدا نابینرێت، بەڵام لەبەر ئەوەی ئەمە جێگیر بووە لە مێشکی زۆربەی کارمەندەکاندا، زاڵبووە لای هەموو کۆمپانیاکە . بۆیە هەر دەبێت بەڕێوبەری باڵا هەنگاوی ئاشکرا بە ئاراستەی بەڕێوەبردنی بەڕێوبەرەکانی خوارترردا بنێت بۆ گۆڕانکاری. هەتا ئەو هەنگاوانەش بنێت، چەند ساڵێکی دەوێت تا ئەو ڕاستیە لە مێشکی بەڕێوبەری ئاستەکانی خوارەدا تۆمار ببێت چونکە ئەوان هیچیان نەزانیوە تەنها سەرۆکایەتی نەبێت. چەند شێوازی بەڕێوەبردنی سەرۆکایەتی بەڕێوبەرانی ئاستی خوارەوە زیاتر بێت، سەرباری ئەوەی لە سەرەوە چی ڕوودەدات. مانای ئەم بابەتە ئەوەیە کە بەڕێوبەرانی ئاستی خوارەوە زیاتر لە هەموان پەنا دەبەنە بەر بەکارهێنانی بەڕێوەبردنی سەرۆکایەتی کردن و ئەوانیش قورستر دەگەن بەو گۆڕانکاریە، ئەگەر کۆمپانیایەك بیەوێت گۆڕان دروست بکات بە ئاراستەی بەڕێوبەرایەتی ڕابەرایەتی. هەر لە کۆمپانیایەکی بچوکدا کە لەیەك سەرۆك و دو کارمەند پێکهاتبێت هەتا فەرمانبەرە گەورەکە حەز دەکات ببێتە سەرۆکی فەرمانبەرەکەی تر .

زەرەری بەرچاوی بەڕێوەبردنی سەرکایەتی کردن ئەوەیە کە زۆربەی بەڕێوبەران و بەنزیکی تەواوی کارمەندان، جێگای باڵادەستان لە جیهانی چۆنایەتی خۆیاندا ناکەنەوە. خراپترین شتیش ئەوەیە کە یاسای جەنگەل زاڵ دەبێت کە تیایدا کەس متمانە بەکەس ناکات. بەکەمبونەوەی کوالیتی و بەرزبونەوەی تێچونەکان نرخی ئەم بێمتمانەیی و ترسە ناپێویستە دەدەین.

ئەگەر بڕیار بێت جیهانی کار لە هەڵبژاردنی بەڕێوبەری سەرۆکایەتی بپارێزین. ئەو کەسانەی لەئاستە باڵاکاندا جێیان گرتووە. ئاشنای کاریگەری ئەم جۆرە بەڕێوەبردنەن. هەنگاوی بەرچاو بە ئاڕاستەی پیادەکردنی بەڕێوەبردنی ڕابەراتی بگرنە بەر لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردن. ئەوان دەبێت خۆیان بۆ بەرەنگاربونەوە ئامادە بکەن. سەرۆکەکانی ئاستی خوارەوە، حەزیان لە سەرۆکایەتیکردنە. کارمەندەکان زۆر گرنگی بەوە نادەن، چونکە پاساوی ئەوەیان دەداتێ تا ئەوان یاریەکە لە شوێنی کۆنی کارەکەیان بەردەوام بکەن، کە دروشمەکەیان ئەمەیە" **چەند توانیت کەم کار بکە و خۆت دوربخەرەوە و لاوازی کوالیتی کارەکەش بخەرە ئەستۆی سەرۆکەکەت**

بەڕێوەبردنی سەرۆکایەتی، بەڕێوەبردنێکی ئەوەندە ئاڵۆز نییە وبەشێوەی گشتی لە چوار پێکهێنەر پێکهاتووە:

١. سەرۆک لە هەموو ئاستەکاندا ئەرکەکان دیاریدەکات و پێوەری تایبەت بەو کوالیتیە، کە دەبێت کاری پێ بکرێت زۆر بە دەگمەن پرسوڕا بە کارمەندەکانی دەکات. سەرۆک دانوستاندنی لەگەڵ ناکرێت. پێویستە کارمەندەکان خۆیان ڕابهێنن لەگەڵ ئەرکەکانیاندا، کە سەرۆک بۆی دیاری کردون یان دەبێت بەرگەی ئەنجامەکەی بگرن کە لەدەستدانی کارەکەی

دەبێت، ئەگەر پاراستنی سەندیکا و پاراستنی بەڵێن نامە لە ئارادا نەبێت دژ بەو دەسەڵاتە. سەرۆك شەڕی دوورودرێژ و سەختی مافی سەرۆکایەتیەکەی دەکات و نایەوێت هیچ دەستێوەردانێك هەبێت تا زیاتر سەرۆکایەتی بکات. بەڵام چەندە سەرۆکایەتی زیاتر بکات ئەوەندە کوالیتی کارەکان نزم دەبنەوە.

٢. وەك باوە سەرۆك لە جیاتی ئەوەی کە نیشانی کارمەندەکانی بدات کە چۆن کار بکەن. فەرمان دەدات بە کارمەندەکانی تا کارەکان بکەن. زۆر بەدەگمەن بۆچوونی کارمەندەکانی وەربگرێت سەبارەت بە باشترکردنی کارەکەیان.

٣.سەرۆك یان هەر کەسێکی کە سەرۆك دایناوە بەدواداچوونی کارەکان دەکەن. کارمەندەکانی بەشداری ئەم هەڵسەنگاندنە ناکەن. زۆربەشیان تەنها تا ئاستی تێپەڕاندن(تەنها ئیش بڕوات وەکو لای خۆمان دەڵێن)وەرگێڕ ئەو کارە دەکەن و زۆربەی جار سەرپەرشتیارەکان دەخرێنە ژێر فشارەوە تا کارێکی کوالیتی نزم دەرچێنن. ئەم پێکهاتەیە چۆنایەتی وێراندەکات. سەرباری ئەوەش ژینگەیەکی سەرۆك بیبات بەڕێوە. هەتا ئەو کارمەندانەی لە کارەکانی خۆیان زۆرتر ئەنجام دەدەن لە لایەن هاوکارەکانیانەوە نەخوازراون. هەتا ئەو کاتەی کار خۆی لە جیهانی چۆنایەتی کارمەندەکاندا جێگای نەبێت. بیرکردنەوە لەوەی کارەکان بە کوالیتیەوە ئەنجام بدەن زۆر بە دەگمەن بە زەینی کارمەندەکاندا تێپەڕ دەبێت. ئەوان بە دروشمەکانی کوالیتی پێدەکەن کە پێکهێنەری سەرەکی کارە لە زۆرشوێنی کارکردندا کە سەرۆکەکان دەیبەن بەڕێوە.

٤. کاتێك کارمەندەکان بەرپرسەکانی سەرۆکەکەیان دەکەن. وەك ئەوەی بەردەوام و هەمیشە بە زۆر شێوە ئەنجامدەدرێت زەرەر لە کوالیتی دەدات. بەرێوبەر یەکسەر کۆمەڵێك هەڕەشە و سزا دەردەکات وەکو هەوڵێك بۆ ئەوەی ئەوە بکەن کە دەیەوێت. ئەوەی سەرۆك دەیکات بەرامبەر ژینگەی کارکردن ئەوەیە بەڕێوەبەرەکان لەسەرەوە تا خوارەوە لەگەڵ کارمەندەکان دژ بەیەکتر بن و لە یاساکان بترسن. سەرۆك وا بیر دەکاتەوە کە ئەم پەیوەندییە دوژمنایەتیە زۆر باشە، و هەبونی یارمەتی نێوان کارمەندەکان بیرۆکەیەکی خراپە.

لەسەردەمی ئێستادا کە سەردەمی بەرفراوانی کاری زۆرە. وەکو ئەوەیە کە من زۆر زیادە ڕەوی بکەم لەکێشەی بەڕێوەبردنی کارمەنداندا. کار زۆرە و وڵات پەرەیسەندووە. هۆکاری پەرەسەندن هەڵاوسانێکی کەمە. نرخەکانیش جێگیرن. و کارمەندان زیادەی موچەی زۆر داوا ناکەن. ئەوە تەکنەلۆژیایە کە بەرهەمی زۆر کردوە بۆ ئەوەی ئێچونی زیاتری بوێت. تەنانەت ئێچونەکان کەمتر بونەتەوە. کێبرکێش نرخەکان و موچەی خستۆتە ژێر چاودێریەوە. دیارە کە ئەنجومەنی یەدەگی فیدرالی دەتوانێت بڕی قازانج بگۆرێت بۆ ئەوەی فشاری هەڵاوسان نزمبێتەوە. دیارە کە داواکاری جەماوەری بۆ نزمکردنەوەی باج نییە و شەڕیش لەئاسۆوە دیار نییە. ئەمانە هەردوکیان ئاستی قازانج سنووردار دەکەن و باڵ دەکێشن بەسەر هەڵئاوساندا. ئەمانە هاوکاتن لەگەڵ یەك هەڵئاوسانی هێواش و کورتهێنانی بودجەدا.

کارێکی کە نیمە کردمان و وادیارە کەس دڵنیا نییە کە چۆنمان ئەنجامداوە. گەیشتن بە هاوسەنگیەکی گونجاو لە نێوان هەموو هۆکارە پێویستیەکانی خۆشگوزەرانیدا. بەلام ئەم هاوسەنگیە چەند هەستیار و ناسکە. ئەم

هاوسەنگییە بەندە بە جڵەوگیری لە شتێکدا کە هەرگیز لە مێژووی مرۆڤایەتیدا جڵەوی نەگیراوە. شتێکی کە لە بازرگانی و ڕامیاریدا بەکار دەهێنرێت خۆشگوزەرانی هەر کۆمەڵێکی تازەی جیهانی نابود کردووە: ئەویش مرۆڤی چاوچنۆکە.

مرۆڤی چاوچنۆک کە هەر بیر لە خۆی دەکاتەوە تەنانەت هەوڵنادات تێبگات ئەم پەرەسندنەی چەند لاوازە. هەندێك داوای کەمکردنەوەی باج دەکەن و هەندێکیش داوای بەرزکردنەوەی موچە دەکەن. هەندێکیش دەڵێن دەبێت پارەی زیاتر بۆ بواری سەربازی خەرجبکرێت. هەندێکیش دەڵێن کەمتر. هەندێك دەڵێن قەبارەی دەوڵەت گەورەیە دەبێت بچوك بکرێتەوە، هەندێکیش ئەو قەبارەیەیان پێ بچوکە دەڵێن با تا ئاستی دڵنیایی ئەو قەبارەیە بپارێزین. ئەو هاوسەنگییە لاوازە بەتەواوی لەناو دەچێت. مێژو خۆی دوبارە دەکاتەوە. بۆرسە بەرز و نزم دەکات و خۆشگوزەرانیمان دەکەوێتە مەترسیەوە.

ئەنجومەنی یەدەگی فیدرالی دەتوانێت نرخی سودەکان ڕێکبخاتەوە. بەڵام ناتوانێت ئەو تەماعکاریەی لە جینەکاندا نوسراوە ڕێکبخاتەوە. هاوتای شێوەیەکی تر لە سێهەمین باوەڕی هەڵەی دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی – ئەوە مافی منە کە زۆر لە پێش کەسانی ترەوە بم – لەگەڵ پێویستی جینی مرۆڤ بۆ دەسەڵات دەبێتە هۆی ئەوەی کەسی چاوچنۆك لە جیهانی چۆنایەتی خۆیاندا ئەو وێنەیەی هەبێت کە لە کەسانی تر زۆر باشترن. لە ڕوی مێژوییەوە وێنەی خۆشگوزەرانی کەسە بەهێزەکان هەرگیز سەرکەوتو نەبووە.

ئەگەر ئەم وێنانە سەری درێژییان زۆر بەرز بکەنەوە. ئەم ساڵانە تێکرای هەڵئاوسانی نزم و بەکاربردنی زۆر کۆتایی دەهات. و ئیتر ئەوە ئێمەین کە دەبێت ئەو پرۆسە ئازاراوییە دوبار بکەینەوە بۆ گەیشتن بە هاوسەنگی و خۆشگوزەرانی. ئەم کارە لە دواجاردا بیست ساڵ درێژەی کێشا و بە شەڕێك کۆتایی هات. ئەمڕۆ هێزی بازاڕی بۆرسە و کاغەزە بەنرخەکان هێندەی هێزی ساڵی ١٩٢٩ و بەهێزتریشە.

بۆ بەرگریکردنی ئەوەی وەك تەماعکاری دەردەکەوێت، ئەوانەی کە زۆریان بۆ خۆیان دەوێت ئەو پاساوە بەکار دەهێنن کە ئەوان شایانی ئەوەن و بە لێزانی خۆیان کێبرکێی کۆمپانیاکانیان پاراستووە. بێ ئەو لێهاتوییانەی ئەمان، ئەوا کەمتر دڵنیایی بۆ کارەکە و بۆ کارمەندەکانیان دەستەبەر دەبو لەچاو ئێستادا. ناتوانم ئەم پاساوە ڕەتکەمەوە. سەیری ئەو هەموو کار و سەرمایەیە بکە کە بیل گەیتس خولقاندویەتی. کێ دەڵێت کە گەیتس شایانی ئەو ملیارانانە نییە کە بەدەستی هێناوە لەئەنجامی ئەوەی کردویەتی؟ بەڵام بەداخەوە کە تەماعکاری پەیوەندی بە لێزانییەوە نییە. تەماعکاری ئەنجامی پێویستی دەسەڵاتێکی زۆری جینەکانی کەسانی سەرکەوتووە. ئەم کەسانە وەکو ئێمە لە ژێر کاریگەری هەستەکانی خۆیاندان. هێندەی بەهێزبوونی ئەم پێویستییە لەواندا، زیاتر هەست دەکەن کە دەبێت پڕی بکەنەوە. بێ ئەوەی ڕەچاوی ئەوە بکەن کە کەسانی تر لەوانەیە توشی ئەشکەنجە بین.

سەپاندنی باج لە ئاستێکی گونجاودا ڕێگایەکی باشترە لە ڕێگەکانی تر بۆ ڕێگری لە چاوچنۆکی. زۆربەی ئەمریکایەکان بێجگە لە چاوچنۆکەکان، ئەوەیان لا پەسەندە کە باج بدەن. لە ئەمریکا باجدان لە زۆربەی وڵاتانی تر تێکرایەکی باشتری هەیە. ئەمەش نیشانەیە بۆ ئەوەی کە ئێمە گەلێکی

چاوچنۆک نین. هەر وەکو زانراوە کە چاوچنۆکی لە هەموو شوێنێك هەیە، کۆمەڵگەکان هەر لە مێژووە زۆر داهێنەرانە خۆیان لە باجدان دزیوەتەوە. بۆیە هەرگیز باج نەبۆتە فاکتەری پاراستنی هاوسەنگی. سیستەمە سیاسیەکان کە تیایدا هەڵبژاردنی ئازاد بوونی نییە ئەوە دەکەنە پاساوێك کە رێگەیەکیان بۆ رێگەگرتن لە چاوچنۆکان بەدەستەوە نییە. چونکە لەوێ توانای هەڵبژاردنی ئازادی دەوڵەمەداران لە ئارادا نییە.

لەگەڵ ئەوەی زۆر رەخنە لە سیستەمی ئەمریکی دەگیرێت، لەوانەیە ئێمە کەمترین چاوچنۆکیمان بۆ سەروەت و دەسەلات هەبێت کە لە جیهاندا ناسراوە. ئەوروپیەکان لەدوای شەڕی جیهانی دووەمەوە پلانی مارشاڵیان داوانەکرد. جەنەراڵ جۆرج مارشاڵ، ئەو پیاوەی وا دەردەکەوت کە هیچ چاوچنۆکیەکی نەبێت بەتەواوەتی. ئەو پلانەی پێشنیار کرد و ئەمریکیەکانیش بونە پاڵپشتی. ئەمە من بەرەو پرسیارێك دەبات کە هەوڵدەدەم وەلامی بدەمەوە. ئایا کەسانی چاوچنۆکمان هێندە زۆرە بە جۆرێك کە نەتوانین گەرەنتی زۆرترین ودرێژترین ماوەی خۆشگوزەرانی بکەین لەچاو ئەوەی کە هەمانبووە؟

وەلامی ئەم پرسیارە بە مەرجێك بەڵێیە کە کەسانی پارەدار و سەرکەوتوو پێویستیان بە دەسەلات زۆر بێت و پێویستی کەمیان بە خۆشەویستی و ئینتما هەبێت. ئەو کەسانەی کە ئەم تایبەتمەندیانەیان هەبێت ئارەزوویان بۆ زیاتر و زیاتر سنوری نییە. جا سەرمایەیان هەرچەندێك بێت. ئەم خۆشگوزەرانیەی هەمانە دەگەرێتەوە بۆ ئەو راستیەی کەسانێکی سەرکەوتوو سەرباری پێویستی زۆریان بۆ دەسەلات و هێز، پێویستی زۆریشیان بە خۆشەویستی و ئینتما هەیە. زۆربەی زۆری ئەو سەرکەوتنانەی

کە بونیاتیان ناوە لەسەر ئەو پەیوەندییە باشانەیانە لەگەڵ ئەو کەسانەی کە مامەڵەیان لەگەڵ دەکەن و کاریان بۆ دەکەن.

لە کۆمەڵگای تیۆری هەڵبژاردندا، کاتێک هەندێک لە کەسە سەرکەوتووەکان چاوچنۆکبن، هەرچەندە پێویستیان بە خۆشەویستی و ئینتما ئەوەندە بەهێزیش بێت کە ئەو چاوچنۆکیە هاوسەنگ دەکاتەوە، بەڵام دەرخستنی ئەم پێویستیە لە جیهانی کۆنترۆڵی دەرەکیدا دەبێتە کێشە بۆیان. ئەوان وردە وردە متمانە ووندەکەن بە کەسانی تر بە تایبەت بەوانەی کە لە خۆیان کەمتر شانسیان هەیە(بێجگە لە هاورێکانیان). ئەگەر ئەو کەسانەی بەرپرسن لە خەلکی بەنزیکی تەواوی ئەو کەسانەی کە پێویستیان بە خۆشەویستی و ئینتمایان سروشتیە یان زیاترە لەسروشتی، ئەگەر تیۆری هەڵبژاردن فێربن – لە ژیانی خۆیاندا بەکاری بهێنن– پەیوەندیەکی هاورێیانە تر دروست دەکەن لەگەڵ ئەو کەسانەی کە بەرپرسن لێیان.

کاتێک دەست لە دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی بەردەدەیت لەپێناوی تیۆری هەڵبژاردندا، ئارادەیەك مەحاڵە بیرلە باشی پەیوەندیت لەگەڵ ژێردەستەکانتدا نەکەیتەوە. ئەگەر رازین لە پەیوەندیەکانتان، ئەوا هەستێکی خۆشت بۆ پەیدا دەبێت. هەتا بەدوای پەیوەندی باشتریشدا دەگەرێیت" چونکە جینەکانمان بەو شێوەیە کار دەکات. ئەگەر بەخیلەکان توانیان واز لە تەماعکاری بهێنن. ئەوا هیوایەکی کەمیش بێت هەر هەیە لە جیهاندا. بەڵام ئەو بۆ ئەو کارە پێویستی بە شتێك زیاتر لە جنۆکە و رۆحەکان هەیە. لەرێگەی ئەو دەروونناسیەی کە ئێستا بەرکارە هەرگیز ناتوانین چاوچنۆکی کەمبکەینەوە.

ئەگەر لە ژینگەی کاردا، ڕابەرایەتی بخەینە جێگەی سەرۆکایەتیکردن، لە سەرەتای خۆشگوزەرانیمان نزیک دەبینەوە. کۆمپانیای فڕۆکەوانی ساوس وێست ئێرلاین بەو هۆیەوە سەرکەوتوو بووە کە کارمەندەکان ڕازین و بۆ کۆمپانیاکە تێدەکۆشن، کە بەڕێوبەرەکانی وەکو بەڕێوبەری کۆمپانیاکانی تر تەماعکار نین. زوو زوو نایانگۆڕن. من ئەوەندە تێنەگەیشتو نیم کە بڵێم کەسەکان لە پێناو سەرۆکەکەیاندا بە سەختی کارناکەن. بەڵام زۆربەیان ئەو کارەدەکەن لەبەر ئەوەی کە خۆیان کەسانی چالاك و تێکۆشەرن، ئیتر گرنگ نییە بەلایانەوە چۆن مامەڵە دەکرێن. دەستیان و هەتا عەقڵشیان دەسپێرن بە سەرۆکەکەیان، بەڵام دڵی خۆیان بەڕابەر دەسپێرن. ئەوەش هەستێکە کە هەرگیز سەرۆك لای کارمەندەکانی هەستی پێ ناکات.

بەڕێوەبردنی ڕابەریکردن

بەڕێوەبردنی ڕابەریکردن لە تیۆری هەڵبژاردندا جێگای بەڕێوەبردنی سەرۆکایەتی کردنە لە دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکیدا. ئەگەرچی بەڕێوەبردنی مرۆڤەکان لەهەموو شوێنێك کاریگەرە، بەڵام جێبەجێکردنی لە ژینگەی کاردا ئاسانترە وەك لە ژینگەی قوتابخانەدا.لە ژینگەی کاردا هاوکێشەکانی ڕامکردن کەمتر دەبینرێت. ئەگەر چی لەوانەیە لە ژینگەی ناو کاردا داوات لێبکرێت هەندێك ئیش بکەیت کە حەزت لێ نییە. بەڵام هەر کارێك لەوێ ئەنجامی دەدەیت لە جیهانی ڕاستەقینەدا هەندێك بەهای هەر هەیە. لە هەمان کاتدا، تۆ لەبەرامبەر کارەکەتدا موچە وەردەگریت. لە زۆربەی کارەکاندا سەرباری ئەوەی ئەگەری دەرکردنت هەیە. بەڵام شکست بونی نییە. ئەو هەستی شکستەی ناو قوتابخانە بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ناهێڵن ئەو کارە بکەی کە کەمێك واتای بۆ تۆ هەیە. ئەوەی کارکردن قورس تر دەکات لە قوتابخانە، ئەوەیە بەپێچەوانەی قوتابخانەوە زۆربەی کارەکان پشت بە کەسانێك دەبەستێت کە بەیەکەوە کار دەکەن. جاری وا هەیە هەتا ئەگەر ئەو پەڕی توانات لە کارکردندا سەرف بکەیت لەوانەیە هەندێك جار هەست بە نشوستی بکەیت، بەهۆی ئەو کەسانەی پشتت پێ بەستون لەو کارەکەدا و ئەوان بەشی خۆیان کارناکەن. بەڵام کاتێك هەموان بەیەکەوە ڕۆڵی خۆیان ئەنجام بدەن بەجدی بۆ بەڕێوبەرێکی باش ئەمە یەکێکە لە ئەزمونە باشەکانی ژیانی مرۆڤ کە زۆر لێی ڕازیدەبێت.

ئەوەی وا دەکات بەڕێوەبردنی سەرۆکایەتی زۆر ڕوخێنەر بێت، ئەوەیە، کا ئەرکیز دەخاتە سەر تاکەکان و لەدژی یەکتر هانیان دەدات هەر وەك چۆن ل کارگەی ڕەنگەکە ڕوی دا. ئەوەی وا لە بەڕێوەبردنی ڕابەرایەتی دەکا

سەرکەوتوو بێت ئەوەیە کە ئەرکیزی دەخاتە سەر دروستکردنی سیستمێکی هاوکاری و باوەڕبوون بەوەی، ئەگەر تۆ لەگەڵ کەسەکان بەباشی مامەڵەت کرد ئەوەت ڕونکردەوە کە دەتەوێت بیکەن، دەتوانیت متمانەیان پێ بکەیت کە کارێکی باش ئەنجام دەدەن. لە هەر چوار پێکهاتەکەی بەڕێوەبردنی ڕابەرایەتی کە کەمێك پێشتر ڕونمکردەوە بەردەوام دەبینیت پەیامەکەی لە چوارچێوەی ئەمەدایە" ئێمە دڵسۆزی تۆین. بەڕێوەبردنی ڕابەرایەتی دەزانێت کە دڵسۆزی هیچ تێچوونێکی ناوێت، بەڵام دەرهاویشتەی فراوانی هەیە. بەڕێوەبەری ڕابەر بەردەوام پرسیاری بنەڕەتی تیۆری هەڵبژاردن لە خۆی دەکات: ئەگەر ئەم کارە بکەم ئایا لە ژێر دەستەکانم نزیکم دەخاتەوە یان دورم دەخاتەوە؟ ئەگەر وەلامی پرسیارەکەیان دورکەوتنەوە بێت ئەو کارە ناکەن.

لەناو بەڕێوەبەرە ڕابەرەکاندا کەسان هەن کە تیۆری هەڵبژاردن دەناسن و بە ئاشکرا بەکاریدەهێنن. بەلام فێرکردنی تیۆری هەڵبژاردن بۆ کارمەندەکان زۆر کاریگەرە، ئەگەر بزانن تیۆری هەڵبژاردن شیاوی فێربون و بەکارهێنانە. ڕێگەیەکی باش بۆ پێشکەشکردنی ئەم جۆرە فێرکارییە. ئەنجامدانی سیمینارە بۆ کارمەندو هاوسەرەکانیشیان لەسەر بودجەی کۆمپانیاکە. بەو شێوەیە کارمەندەکان تێدەگەن ئەوە فێلێکی تری کۆمپانیاکە نییە بەڕاستیش دەیانەوێت، کە ئەوان لە کارکردن و لە پەیوەندیەکانیاندا لەگەڵ هاوسەرو منداڵەکانیشیان سەرکەوتوو بن.

بەڕێوەبەری ڕابەر دەزانێت چۆنایەتی لە گروپدا ئەوەیە کارمەندان بەجۆرێك بەڕێوەبەرن کە ئەوان جێگا بۆ، یەکتر: کار، کڕیار و بەشدارانیش لە جیهانی چۆنایەتی خۆیاندا بکەنەوە. بەواتای بۆ تەواوی ئەو کەسانەی کە لە بواری

ئەو کارەدا پەیوەندیان بەیەکەوە هەیە. هەست بە نزیکی بکەن لێیانەوە و ئەو نزیکیەش بپارێزن. هەر وەکو هەموو بەشەکانی تری ئەم کتێبە. پەیوەندی باش لە ژینگەی کارکردندا، ڕۆڵی کلیلی هەیە. بەڕێوەبەری ڕابەر هەر وەکو بەڕێوەبەری سەرۆك چوار پێکهێنەری هەیە ئەوانیش:

١. بەڕێوبەرانی ڕابەر بەردەوام لەگەڵ کارمەندەکانیدا خەریکی وتوێژێکی ڕاستگۆیانەن لەسەر کوالیتی و بودجەی سەرکەوتووی کۆمپانیاکە. ئەوان تەنها گوێگر نابن. کارمەندەکان هاندەدەن تا لەپێناو باشکردنی کوالیتی و کەمکردنەوەی تێچووندا پێشنیاریان هەبێت.

٢. بەڕێوەبەری ڕابەر یان ئەو کەسەی لەلایەن ئەوەوە دادەنرێت. خۆی دەبێتە نمونە بۆ کارمەندەکان تا تێبگەن بەووردی کە بەڕێوبەرەکەیان چ چاوەڕوانیەکیان لەوان هەیە. ئەو لەتەنیشت ئەم کارەوە. کارمەندەکانیش هاندەدات تا دەربارەی ڕێگا و شوێنی چاککردنی کارەکان بۆچونیان هەبێت. بەم شێوەیە بەڕێوبەری ڕابەر کۆنترۆڵی کارمەندەکانی بۆ کارەکانیان زیاتر دەکات.

٣. لەو ئەگەرەوە کە کارمەندەکان دەزانن کاری کوالیتی بەرز چییە و چۆن چۆنی بەکەمترین تێچون ئەنجامی بدەن. بەرپرسیارەتی بەدواداچونی کوالیتی کارەکە دەدرێت بەوان. بەڵام بەڕێوەبەر بۆیان ڕوندەکاتەوە کە کوالیتی گرنگترە لە تێچون. کاتێك کارمەندەکان لەم ڕووەوە دڵنیا دەبنەوە. کوالیتی کار بەرز دەبێتەوە و تێچونیش کەمدەبێتەوە. کوالیتی باڵا. بەندە بە ئاستی متمانەی نێوان

کارمەندان و بەڕێوبەرەکانەوە کە ئەوە لەڕێگەی سەرۆکایەتیەوە بەدەستنایەت.

٤. بەڕێوبەری ڕابەر لە هەموو بوارێکدا سود وەردەگرێت بۆ فێرکردنی ئەم خاڵە" جەوهەری کوالیتی هەمیشە باشبونی بەردەوامە. هەمو شتێك دەکرێت پەرەبستێنێت یان تێچونی کەمبکرێتەوە. بەڕێوبەری ڕابەر ئەوە ئاشکرا دەکات کە ئەرکی ئەوان هەمیشە ئاسانکردنی پەرەسەندنە لەڕێگەی دابینکردنی ئامرازەکان و ڕاهێنان و ژینگەی کاری هاوڕێیانەوە. کاتێك قازانجی کۆمپانیاکە بەهۆی کوالیتی باشەوە بەرز دەبێتەوە. بەڕیوبەری ڕابەر سیستەمێکی قەرەبوکردنەوە دادەڕێژێت کارمەندەکان بەشداری پێدەکات لەو قازانجەدا کە بە تێکۆشانی ئەوان بەدیهاتوە.

گرنگترین هۆکاری پێویستی بوونی بەڕێوەبەری ڕابەر لە ناو ژینگەی کاردا ئەوەیە، کە بە بەرهەمی باشتر و بە کوالیتی بەرزتر کۆتایی دێت. هەروەها لە ڕوی تێچونەوە کەمتری دەوێت. ئەو پارەیەی کۆمپانیایەك کە بەڕێوەبەری سەرۆکایەتی هەیە سەرفی دەکات هیچ جیاوازی نییە لەگەڵ کۆمپانیای ڕکابەردا لە ڕوی تێچونی ڕاستەقینەو هێزی کار و کەرەستەکانەوە. هەردو کۆمپانیای جەنەراڵ مۆتۆرز و فۆرد وەك یەك موچە دەدەن و پۆڵا و لاستیك بە هەمان نرخ دەکڕن. لە ژینگەی کاری ڕابەردا تێچونی تر لەدەرەوەی تیچونە ڕاستەقینەکە لە ژینگەی کاری سەرۆکایەتی کەمترە. زۆربەی ئەو تیچونانە تێچوی بەرجەستە و ئاشکران. سەرۆکایەتی هۆکارە بۆ زیادبوونی وەکو، قەرەبوکردنەوە، دزی، نەهاتنەوە، خراپ بەکارهێنانی مۆڵەتی

نەخۆشی، دواکەوتن ،کێشەی پەیوەست بە سەندیکاکانەوە و ئازار و توندوتیژ سێکسی وهتد...دروست دەبێت. بەڵام هۆکارە نابەرجەستەکان زیاترین تێچوونیان هەیە وەکو بەمەبەست ڕێگری دروستکردن کە لەبەڕێوبەرێتی سەرۆکایەتیدا زۆربڵاوە.

ڕێگری لە کار OBSTRUCTION

کار وەستاندن چ لەناو کۆمپانیادا بێت یان لە مامەڵەکردنی کۆمپانیا لەگەڵ کڕیارەکاندا بێت، بەداخەوە تێچوونی گەورە و نادیاری هەیە. تا چەند لەگەڵ کارمەندەکان بە شێوازی زیاتر سەرۆکایەتی کردن مامەڵە بکرێت یان ناچەند کارمەندەکان خۆ بگرن بە بوونی سەرۆکەوەو هەر داخوازیەك وەك ئەوە سەیر بکەن کە سەرۆکێك لەسەر سەریانە. ئەوا زیاتر لەو دەسەڵاتە بچوکەی هەیانە بۆ کاروەستاندن چێژ وەردەگرن. زۆرجار زەحمەتە ڕۆژێك بەڕێبکەیت بێ ئەوەی توشی ئەو کارمەندانە نەبیت کە ئەم ڕستانەت پێبڵێن" بەداخەوەم، ناتوانم ئەم کارە بکەم. ئەمە لەگەڵ سیاسەتی کۆمپانیادا ناگونجێت. من مۆڵەتی کاری لەو شێوەیەم نییە. دەبێت سەبر بکەیت. هەمیشە هەر (نەخێرەکەی) ئیش پێبکات.

کارمەندان بە ڕاوەستاندنی کار هەست بە پارێزراوی دەکەن و خۆشی لێدەبینن کاتێك کۆمپانیاکە پەکی کەوتووە. ئەمە ئامانجی ڕاوەستانی کارکردنە. زۆربەی بەڕێوەبەری سەرۆکایەتی کۆمپانیا تازەکان داوا لە کرێکار دەکەن تا پێشنیاریان بداتی و بەکاریبهێنن و خۆیان بڕیار وەربگرن - بەشێوەیەکی شکڵی ئەوەیان پێدەوترێت - بەڵام کێشەکە لەوەدایە کەس تیۆری هەڵبژاردن نازانێت، کە ئەوەیان بۆ ڕوون بکاتەوە بۆچی وایان پێدەوترێت. گەر کارمەندانی بەڕێوبردنی سەرۆکایەتی لە هەر ئاستێکدا بن بەمەبەستی باش هەڵسوڕانی کۆمپانیاکە هەر کارێکی داهێنان بکەن، ئەگەر کێشەیەکی بۆ دروست ببێت ئەوا سزا دەدرێن. بۆیە باشترە هیچ نەکەن و هیچ نەڵێن. ئەوان دەڵێن واز بێنە با سەرۆك خۆی چارەسەری بکات" ئەو پارە وەردەگرێت تا ڕێنماییمان بکات ئیتر بۆیان گرنگ نییە ئەمە زەرەر لە

کۆمپانیاکە بدات یان نا. من چەند ساڵ پێشتر وتووێژێکم لەگەڵ ژنێک ئەنجامدا لە کۆمپانیایەکی فڕۆکەوانی کاری دەکرد.
"ئەمە کارتەکەمە هەزار میلە، پێویستم بەچەند کارت هەیە؟"
"پێنج سێ کارت، بەڵام ئێوە کێشەیەکتان نییە، ئەوە سێ کارتت هەیە."
"ئەم سێ کارت، ماوەکەی چەندە؟".
"کەمێك زیاترە لە دوهەزار میل."
"کارتەکەم دەگۆڕیت؟ مەبەستم ئەوەیە یەك کارتی پێنج سەد میلیم دەدەیتێ؟ ئێوە ئەو کارتانە دەفرۆشن؟"
"نەخێر، ئێوە دەتوانن یەك کارتی پێنج سەد میلی بکڕن، بۆ ئەوەی زەرەر نەکەیت لە میلەکانی تر سود وەربگریت. ئەوە باشترین شتە کە بۆت بکەین."
"بە بۆچونی ئێوە ئەوە دادپەروەرانەیە؟"
"سیاسەتی کۆمپانیاکە ئەمەیە" من هیچ کارێك ناتوانم بکەم."
"ئایا کڕیارەکانی تریش بێزار دەبن ، یان من کەسێکی سەیرم؟"
"ئەوان هەمیشە بێزار دەبن."
"گومانم نییە، کە کۆمپانیاکەتان دانیشتنی هەیە کە بۆچونی کارمەندەکانی وەردەگرێت، ئایا دانیشتنی ئاواتان هەیە؟ ئەمڕۆ کۆمپانیا گەورەکان ئەو دانیشتنانەیان هەیە."
"ئۆ بەڵی ، ئێمەش هەمانە."
"ئەگەر ئەو هەموو کڕیارە ناڕازیەتان هەیە بۆچی ئەوە لە دانیشتنەکاندا پێشنیار ناکەیت؟ لەوانەیە سیاسەتمەدارانی کۆمپانیاکەتان فیدباك وەربگرن، وا نییە؟"

"من ئیشم بەسیاسەتەدارانەوە نییە، من ئەوە پێشنیار ناکەم. تا پرسیارێکم لێ نەکەن و دەمبکەمەوە."

"بۆچی؟"

"چونکە لە جیاتی ئەوەی من بە ئەندامێکی ئەم تیمە دابنێنن، یەکسەر نازناوی کێشە دروستکەرم لێدەنێن، ئەوان هەمیشە کارمەندان دەردەکەن. ئەگەر ئەوە بکەم، کەسێکی تر هەیە بیخەنە جێگاکەم. بەداخەوەم ئەوە سودی نییە."

ڕاوبۆچونی ئەو ژنە، چۆنیەتی سود وەرگرتنی بەڕێوبەرو سەرۆکایەتییە لە ڕەوشی باشکردنی بەڕێوبردنی کۆمپانیاکە. ئەو ژنە لە دانیشتنەکاندا دەم ناکاتەوە. ئەوانەی زۆری خۆی وا دەزانن ئەگەر قسەبکات ئەوا ڕەخنە لە سیاسەتی کۆمپانیاکە دەگرێت. کۆمپانیاکە تەنها سود لە دەستەکانی ئەو وەردەگرێت. مێشکی لەبەردەستی کۆمپانیاکەدایە، بەلام دڵی هەرگیز بە کۆمپانیاکەی ناسپێرێت، لە کاتێکدا کۆمپانیاکەی لەم جیهانە پڕ لە کێبڕکێیەدا زۆر پێویستی بەدڵیشێتی.

وەکو باوە ووتنی (نا) کاریگەری لەوە زیاترە کە لەناو کۆمپانیایەکدا ڕوودەدات کە بەڕێوبەری سەرۆکایەتی هەیە، کارمەندەکان لەبابەتێکیشدا کە پارە وەردەگرن و ناتوانرێت بەدواداچون بۆ کارەکەیان بکرێت هەر بەردەوام دەبن لەوەی کە بڵێن(نا). ئەوان بەهۆی ئەوەی کە زۆر هەڵوێست هەیە بەدواداچونی بۆ ناکرێت، کڕیارەکانیان توشی ناکامیەکی زۆر دەکەن.

کارمەندی ئوتێلەکان بە ووتنی (نەخێر) بە گەشتیاران خۆشحاڵ دەبن، (نەخێر) دڵنیاییە و ئەوان زۆر بەکاری دەهێنن. هەموو ساڵێك چەند جار ئەو (نەخێرانە) دەبیستم لە ئوتێلەکاندا" ئەمساڵ لە مانگی شەشدا سێجار ئەو

(نەخێرەم) بیست. تێچوی ئەو کار وەستانە زۆر بەرزە، ئەوە بزانن کە ئەم بابەتە تەنها بۆ کڕیارەکان نییە، بەڵکو بۆ هاوکارەکانیشیانە کە ئەوانیش وەکو کڕیارەکان دەبنە قوربانی ئەو کار وەستاندنە.

من و هاوکارەکەم(دکتۆر چستەر کاراس) کاتێک کە لە ئوتێلە گەورەکاندا سیمناراتی گەورەمان ئەنجامدەدا. ئۆفیسەکەی کاراس سێ جانتا کەلو پەلی بۆ ناونیشانی ئوتێلەکە ناردبوو. کاتێك بەدواداچونم کرد ویستم وەریانگرم. بەپێی توانا مامەڵەم لەگەڵ ئەم کێشانەدا کردبوو، کەبزانم چی دەکەم نەك تەنها چاوەڕوان بم. ژنێکی ئوتێلەکە پێی ووتم کەلوپەلەکان لە ژوری پێشوازیەکەیە، ئەوەی لەسەر من بوو ئەوەبوو، کە پەیوەندی بکەم بە کارمەندەکەوە ئەویش بۆم بێنێت بۆ ژورەکەم. داوام لە ژنەکە کرد چەند خولەکێك لەگەڵمدا بمێنێتەوە تا پەیوەندی دەکەم نەك کێشەیەك دەرکەوێت.

" سڵاو من دکتۆر گلاسەرم، سێ سندوق لەسەری نوسراوە نامیلکەی دانوستاندن بۆ سیمناری ئوتێلەکە نێردراوە. دەمەوێت بیهێنن بۆ ژورەکەم."

" بە دڵنیابیەوە دکتۆر، پێی وتمەوە کە چی لەسەر نوسراوە ، ئایا گەورەیە یان بچوکە."

" بەرزیەکەی دە ئینجە و پانیەکەی یەك فوت و هەژدە ئینج درێژە، بە ستێنسل لەسەری نوسراوە: نامیلکەی سیمناری دانوستاندن."

پیاوەکە بۆ سێ خولەك ڕۆیشت و هاتەوە سەر تەلەفونەکە و بە خۆشیەکەوە ووتی:" بەداخەوە دکتۆر ئەوانە لێرە نین ، ئەگەر هاتن پەیوەندیت پێوە دەکەمەوە."

لەبەر ئەوەی ئەزموونم زۆرە، پێم ووت باشە، ئەمە یەکەم سەیر کردنت بوو، داوات لێدەکەم جارێکی تر سەیر بکەیتەوە. بۆ ئەوەی دڵنیابم کە داواکەم تێگەیشتویت لەوانەیە جارێکی تر بڵێت بەدوای چیدا دەگەڕێیت."

" حەتمەن دکتۆر" سێ جانتا کە لەسەری نوسراوە ناملیکەی سیمینار، راستە."

" بەڵێ ناملیکە، تکایە جارێکی تر سەیر بکەرەوە ، یەک هەفتەیە لە لۆس ئەنجلسەوە نێردراون."

" ئەمجارە پێنج خولەک تێپەڕیو بە پێکەنینەوە وەکو ئەوەی لەگەڵ منداڵدا گاڵتە بکات، ووتی :" بەداخەوە دکتۆر لێرە نییە."

پێم ووت: باوەڕم وایە هێشتا لە عەمبارەکەدا بێت، دەتوانیت سەیرێکی تر بکەیتەوە من دەبێت ئەوانەم دەست بکەوێت؟"

ژنە گەنجەکەی لە تەنیشتمەوە ڕاوەستابوو بەجۆرێك سەیری دەکردم وەك ئەوەی شێت بوویم. ئەو پیاوە دوبارە سەیری کردبۆوە. ئیتر من داوای چی لێدەکەم؟ ئەم جارەیان دوای سێ سانیە تەلەفونی کردەوە. دوبارە بە پێکەنینەوە بێ ئەوەی داوای لێبوردن بکات بە ئاوازێك وەکو ئەوەی ئیشێکی باشی بۆ کردوم ووتی:" بەڵێ دکتۆر جانتاکان لێرەن. ئەو نەفرەتیانە ڕاست لەژێر مێزەکەمدا بوون. بۆت بێنم بۆ کوێ؟"

داوام لە ژنەکە کرد کە ئەمەی لە بیر بمێنێت داوا لە سەرنشینەکانیان بکات کە وەکو لەرزگە بن بۆ داواکانیان. ئەو ژنە سەری سوڕما بوو، بەلام ئەوەندەش نا کە بپرسێت چۆن زانیت جانتاکان وا لە وێن یان شتێکی لەو جۆرە. من دەمزانی وەرگرتنی جانتای سەرنشینان لە زۆری هاتووەوە بۆ ئەو زۆر گرنگ نییە و ئەوە هیچ بەرژەوەندیەکی ئەوی تیا نییە. ئەو پیاو وژنە

هیچ کامێکیان جێگای ئیشەکەیان لە جیهانی چۆنایەتیاندا نەبوو. بەو شێوەیەی کە ئەو ئوتێلە بەڕێوە دەچو، دواتریش هەرگیز لە جیهانی چۆنایەتیاندا جێگای نادەنێ.

ئەم ڕوداوە و هەزاران ڕوداوی لەو جۆرە ڕۆژانە لە جیهاندا ڕوودەدەن. ئەوە پەرچەکردارن بۆ دۆخی کارکردن کە بەشێوەی بەڕێوبەری سەرۆکایەتی بەڕێوە دەچێت. هیچ کەسێك تا ئێستا ئەوەی بۆ ئەو پیاوە ڕوون نەکردۆتەوە کە کاری ئەو چییە؟. یارمەتیان نەداوە تێبگات لە کارەکەی و باشتر ئەنجامی بدات. ئەو کاتەی من قسەم لەگەڵدا دەکرد ، ئیتر زۆر درەنگ بیوو بۆ دەستوەردان. ئەو هەر دەستوەردانێك وەکو ڕەخنە دەبینێت لەواتەش بوو هەتا لە پێشوتریش کەمتر خۆی برەتجێنێت. بە بەڵگەی خۆشحاڵبونی لەوەی کە نەیدەتوانی جانتاکان ببینێتەوە (پێم وایە ئەو هێشتا زۆریش نەچوبوە ژێر کاریگەری بەڕێوبەری سەرۆکایەتیەوە) - پێم وابوو، بەڕێوبەرێتی پشتگوێخستن کاری لەو کردوە - ئەگەر بەڕێوبەرەکەی گۆڕانکاریەی قبوڵ بکردایە. بۆ ئەوەی شێوازی بەڕێوبەری ڕابەری بخەینە ناو کارو ئیشەکانەوە، پێویستی بە زەحمەتی زۆرە. یەك هەنگاوی گەورە لەم ڕەوەوە ئەوەیە کە دەروونناسییەکی تەواو تازە لە ژینگەی کاردا جێبەجێبکەین، لەگەڵ هەبونی لێزانی بەکارهێنانی لە ژینگەی کاردا. بەهەرحاڵ ئەگەر ئەو هەنگاوە بنرێت ئوتێلەکان پارەی باشتریان پەیدا دەکرد وەك لە ئێستا.

قەرەبوکردنەوەی کارمەندان WORKER'S COMPENSATION

ئەگەرچی بە پیادەکردنی شێوازی بەڕێوبەری ڕابەری، زۆربەی کێشەی زینگەی کارکردن کەم دەبێتەوە، بەڵام مامەڵەکردنی کارمەندان لەگەڵ ئازارو لاوازیو کێشەی پێکانی ناو کار ئاڵۆز ترە، تا چەند پەیوەندی کارمەندانو بەڕێوبەرەکان باشتر بێت ئەم گلەییانە کەمتردەبنەوەو بەردەوامیان کەمتردەبێت، بەڵام پەیوەندی باش چارەسەری هەموو پێکانەکان ناکات. زانین و ئاشکرا کردنی ئەوەی کە پێکانی کارمەند، پێکانێکی ئاسایی کارکردنە یان بەهۆی توڕەییەوە بووە کە ویستویەتی توڕەیی خۆی بەوە دەربڕێت، ئەوە زەحمەتە جیای بکەیتەوە. ناتوانین ئەوەش بڵێین کە ئەو بەو گلەیی و شکانەی قەرەبوی زیاتری دەوێت یان نەخێر. لەوانەشە کارمەندێك بەو گلەییانە بیەوێت نەگەڕێتەوە بۆ کارکردن چونکە نەفرەتی لێدەکات و دەترسێت. بەکاریبهێنن.

ئەمڕۆ ڕێگەی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم گلەییانەدا بەشێویەکی دوژمنکارانەیە. کۆمپانیا دڵنیایەکان دەیانەوێت بابەتەکە بە کەمترین چارەسەری کۆتایی پێ بهێنن یان لەگەڵیدا بجەنگن ئەگەر هەستیان کرد زیادەڕەوی تیدایە. کارمەندیش هەوڵدەدات چارەسەری زیاتر وەربگرێت یان قەربوی زیاتر بکرێتەوە لە ئەنجامی پێکانەکەی. نۆ ساڵی سەرەتای تەمەنی پیشەییم بۆ چارەسەرکردنی ئەم هەڵوێستە بەسەربرد. دەمەوێت بڵێم ئەو ڕێگە دوژمنکاریانەی کە بەرامبەر کارمەندە پێکراوەکە بەکار دەهێنرێت (بە ئێستاشەوە) هاوکاری باشی چاکبونەوەی کارمەندە ناکات. پزیشك و پارێزەری کارمەندەکە هەتا هەندێکجاریش پزیشکی دەروونی لە ململانێدان

لەگەڵ کۆمپانیای دڵنیاییەکاندا، لە ڕاستیدا. بەرژەوەندی کارمەند دەبێتە قوربانی بەرژەوەندی ئاوانبارو لادەرەکان.

کاتێك لەگەڵ کۆمپانیای دڵنیایدا کارم دەکرد بەرژەوەندی کارمەندم خستبۆ پێشچاوم. بە کۆمپانیاکانی کە نوێنەریان بووم دەموت ئەگەر مۆڵەتم بدەنێ بەڕاستگۆییەوە مامەڵەی کارمەندە پێکراوەکان بکەم، کەمتر لەسەرتان دەکەوێت. ئەوان بۆچوونەکانمیان قبولکرد. بەو شێویە لەسەر کەیسەکان چارەسەری واقعیم بەکاردەهێناو هەردولام قەناعەت پێدەکرد دور بیربکەنەوە و تەنها بیر لە قەربوکردنەوە نەکەنەوە، هەرچۆنێك بێت ئەگەر کۆمپانیای دڵنیاییەکە ڕازی بوایە یان نە. من هەمیشە ڕاستگۆبووم و زۆر یارمەتی کارمەندەکانم دەدا.

پیاوێك لەکاتی ئیشکردندا پشتی زەرەری لێکەوتبوو، ماوەیەك لە نەخۆشخانە مابۆوە هەر ئازاری پشتی هەبوو نەیدەتوانی ئیش بکات. ئەو ئاستی خوێندنی زۆر نەبوو لە شتەکان باش تێنەدەگەیشت. بەهۆی ئەو دوژمنکاریانەی سیستمەکەی تیایدا نقوم ببو، شڵەژابوو . کۆمپانیای دڵنیایی بانگیان کردم تا قەناعەتی پێبکەم بگەڕێتەوە بۆ کارکردن. ڕێگەیان پێدام تا کاری لەگەڵ بکەم بۆ دانوستاندن. لەگەڵ ئەوەی من لەسەر شتێکی ڕاستەقینە دانوستاندنم نەکرد.

یەکەمین جار لەکاتی مانەوەی لە نەخۆشخانە بینیم. لەگەڵیدا بۆ ماوەی شەش هەفتە و هەر هەفتەی یەك جار دانیشتم. ئەو پیاوێکی چلو پێنج ساڵە بو ژنی تەڵاق دابوو بەتەنیا دەژیا. کرێکاری کۆمپانیای بیناسازی بوو لەکاتی بەرزکردنەوەی چیمەنتۆیەکی قورس پشتی توشی ئازار ببوو. لەدوای بڕداوەکەوە بۆ ساڵێك کاری نەکردبوو هەوڵی دەدا کە قەرەبوو وەرگرێت

لەپێناوی ژیانیدا. ئەوە خەواندنی پێنجەم یا شەشەمی بوو لە نەخۆشخانە.
نە تیشکی سینی هەبوو نە هیچ بەڵگەیەکی ماددی تر بۆ ئەوەی بزانرێت
پێویستی بە نەشتەرگەری هەیە یان نا.

" جۆن ، من دکتۆر گلاسەرم، من پزیشکی دەروونیم و کۆمپانیای
دڵنیاییەکەت داوای لێکردوم بتبینم. حەزدەکەم چیرۆکەکە لە زمانی خۆتەوە
ببیستم."

نەمویست لێیبشارمەوە کە من بۆ کۆمپانیای دڵنیایی ئەو کار دەکەم، بەڵام
نەمپرسی کە هەستی چۆنە. وا دیار بوو کە ئازاری زۆر توندی نەبوو. ئەو
دەیتوانی لە ژوورەکەی خۆیەوە بێت بۆ ئۆفیسەکەم. نەمویست بەو پرسیارە
باوە ئەو تێبگەیەنم، کە دەمەوێت بزانم چەند زەرەری بەرکەوتووە. لەهەمان
کاتدا پێم ووت حەز دەکەم چیرۆکەکەت ببیستم. لە زۆربەی ئەو فایلانەی
کارم لەسەر کردون، پارێزەری ئەم کەیسانە دەیانناردن بۆ لای پزیشک
ئەرکیزیان زیاتر لەسەر ئازاری ئەوان بوو، لە ڕێگەی ئەم تەرکیز کردنەوە
جەختیان لەسەر بێتوانایی نەخۆشەکە بۆ کارکردن دەکردەوە. من جیاواز
بووم. ئەو ووتی ئەمجارە تۆ پزیشکی دەروونیت بۆچی تۆیان ناردوە بۆ لام؟
من پشتم ئازاری پێگەیشتووە، خۆ شێت نیم؟

" من ئەو کەسانە دەبینم کە زۆر خۆشحاڵ و شاد نین، هەروەها بریندار و
ئەوانەی پێکراون هەر دەبینم. ئازاریش بەشێکە لە شاد نەبوون. دەمەوێت
هەموو چیرۆکەکەت ببیستم، دەمەوێت بزانم بۆچونت لەسەر هەموو ڕوداوەکە
چییە نەك بزانم کوێت ئازاری هەیە، هەروەها دەمەوێت بزانم تۆ داخوازیت
چییە، خۆ ئەمە توشی هیچ هێدمەیەکت ناکات؟"

" دەتەوێت پارەکەم وەربگریت؟"

"ئەوە ئیشی من نییە ، من دەمەوێت بزانم دەتوانم هاوکاریت بکەم. ئەگەر چیرۆکەکەت باس بکەیت لەوانەیە بتوانم یارمەتیت بدەم."

بەو شێوەیە دڵنیابوو کە من نامەوێت پارەکەی وەربگرم. هەروەها دڵنیا بووەوە کە دەمەوێت هەموو چیرۆکەکەی ببیستم. ئەو داوایە بۆ کرێکارێکی پێکراو سەیر بوو من دڵنیا بووم ئەو دەیوست چیرۆکەکەی بۆ کەسێك باس بکات. چیرۆکەکەی سادە بوو، ئەو لەکاتی بەرزکردنەوەی پارچەیەك چیمەنتۆدا لەپڕ (دەنگی شکاندنی ئێسقانی پشتی) دەبیستێت لەو کاتەوە ئازار دەست پێدەکات ئەوەش دوا ڕۆژی کارکردنی بووە. چیرۆکی (دەنگی شکاندنی ئێسقانی پشتم) زۆر دەبیسترێت لای زۆربەی ئەو پیاوانەی کە هاوڕێی زۆریان نییە، تەنها بۆ خواردنەوە وخۆشگوزەرانی نەبێت. ئەو پارەی نییە یەك ئاپارتمانی بچوکی هەیە و یەك ئوتومبیلی کۆن. خێزانیش لە ئارادا نییە. ئەگەرچی زۆریش حەزی لە کار نەبوو، بەلام دڵی بۆ کارەکەی تەنگ بیوو.

"ئەگەر ئازاری پشتت نەمێنێت دەتەوێت بگەڕێیتەوە سەر کارەکەت؟"

"نەخێر بۆ ئەو کارە نا، ئەوە کارێکی زۆر سەختە، من ئیتر پیر بووم."

"زۆر باشە مەگەڕێرەوە سەر ئەو کارە ، بەلام حەزت لە چ کارێکە؟"

"من ناتوانم کار بکەم ، پشتم زۆر زەبری خواردووە."

"من لە سەر ئەوەی کە ناتوانیت چ کارێك بکەیت قسەم نەکردووە، من لەسەر ئەو کارانەی کە دەتوانیت بیکەیت قسە دەکەم، بەڕاستی دەتەوێت دووبارە کار بکەیتەوە؟"

" دیارە کە دەمەوێت کار بکەم، من لە ناو باخدا گەورە بووم. لە منداڵییەوە کار دەکەم، ڕاستە لە قوتابخانە قوتابییەکی باش نەبووم، بەڵام هەمیشە کاری باشم ئەنجامدەدا."

"من ئەوە دەبینم تۆ وەکو پیاوێکی کارزان دەردەکەویت."

ئەوە ڕاستیەك بوو، ئەو بەمنی ووت تەواوی تەمەنی کاری کردووە کارەکانیشی باش ئەنجامداوە. ئەمە چیرۆکی زۆربەی کرێکارە زەبر خواردووەکانە. ئازاری پشت ئەوی بێزار کردبوو. بەڵام هێشتا وێنەی کارکردن لە جیهانی چۆنایەتی ئەودا هەر هەبوو. من ڕابردوم بە شێوەیەکی باش لەگەڵیدا باس کرد پێم ووت کەی زۆر بەتوندی و بەباشی کاریکردووە کە هەستێکی باشی هەبوو بێت بۆ خۆی. ئەو قەناعەتی کردبوو کە زۆر باش کاری کردووە. بیرم لەوە کردەوە لەوانەیە لە شوێنی ئیشەکەی کەسێك هەبێت کە پەیوەندی لەگەڵیدا باش نییە، ئەوەش پەیوەندی بە بابەتی زەبر بەرکەوتنەکەیەوە هەیە. زۆرجار ئەمە ڕاست دەردەچێت.

"من کرێکارم، هەرنەندە، من هەراسانبووم، پارێزەرەکەم دەڵێت دەبێت بە دیقەت بیت تا قەرەبووی چارەسەری زۆر وەربگرم. ئەوەی ئێستا بۆتە نسیبم، پشووکردنە."

"لە دواهەمین ڕۆژی کارکردنتدا کە پشتت زەبری بەرکەوت، سەرپەرشتیاری کارەکەت کێ بوون چۆن کەسێکە؟"

" پیاوێکی باشە، زۆرقسەی لەگەڵ من نەدەکرد، هەمیشە خەریکی کار بوو، منیش هەمیشە کارم دەکرد. هەندێکجار یارمەتیم لێداوا دەکرد، چونکە بەڕاستی ئەو بلۆکە چیمەنتۆیانە قورس بوون. کاتێك داوام لێبکردایە دەبوت

ئێستا دێم، بەڵام یارمەتی نەدەدام. سەیر بوو ئەو ڕۆژەی پشتم زەبری بەرکەوت، من نەمتوانی ئەو بلۆکە بەرز بکەمەوە چونکە ئێسقانەکەم شکا."

یەک چیرۆکی سەرنجراکێشی تر. سەرۆک یەک کەسی تەنهایە، زۆر یارمەتی ئەوی نەداوە. تەنها دوو دەست، کاری قورس لە تەنهاییدا ئەنجام دەدەن، ئەو کەسانەی کە پشتیان زەبری بەرکەوتووە لەسەر دەنگی شکاندنی ئێسقانی خۆیان قسە دەکەن، من بابەتی بیستنی دەنگی شکاندنی ئێسقانم زۆر بیستووە. بیستنی ئەو دەنگە زیاتر کێشەیەکی دەروونیە تا ئەوەی کێشەیەکی جەستەیی بێت.

" کەسێکی تر لە هاوکارەکانت لەو کارەدا بە هەمان شێوە زەبری بەرکەوتووە؟"

" بەڵێ، چەند هەفتە پێش ئەوەی من زەبرم بەریکەوێت کرێکارێك لە ئەنجامی هەڵگەڕانەوەی داربەستەکە کەوتە خوارەوە، باش بوو بەرزی داربەستەکە زۆر نەبوو تەنها ئازاری پێگەیشت. دیاربوو پشتی زەبری بەر نەکەوتبوو. بیرم نایەت کەسێك وەکو من زەبری بەرکەوتبێت."

تەواوی پارچە پارچەی چیرۆکەکانی لە جێی خۆیدایە. پیاوێکی تەنها و بێپەنا سەرۆکی ئیشەکەی گرنگی پێنەداوە. زەبری بەردەکەوێت. ئەو زۆر لەسەر قەرەبوکردنەوەی زەبرەکان زانیاری مەنتقی نەبوو. لەوانەیە ئەو زەبرەی بەر ئەو کەوتووە ئەوەندەش توند نەبوبێت کە نەتوانێت کار بکات، بەڵام لەبەر ئەوەی بیرکردنەوەی کورت بوو. دەبوو زەبری بەرکەوێت. ئەو زەبرو پێکانە بواری بۆ ئەو دروست دەکرد کە وێنەی خۆی وەکو پیاوێك کە کاری کردووە و هێشتاش دەیەوێت کار بکات لە جیهانی چۆنایەتی خۆیدا بپارێزێت. لە هەمان کاتدا لە ئەنجامدانی کاری سەخت و بە تەنهایی هیلاك

بیوو. ئەوە دوا کاری بوو مەگەر ئەوەی خۆی لە کارێکی تردا ببینێتەوە. من ئیتر لەسەر کارکردنی لەو ئیشەدا قسە ناکەم. ئەو ئیشە هیچی بۆ ئەو پێنییە. لەوانەشە جێی ئەوی تیادا نەبێت.

مانەوەی لە نەخۆشخانە ڕۆژی پێنجسەد دۆلار پارەی بۆ ئەو تیابوو. هیچ هۆکارێکی بۆ مانەوەی لە نەخۆشخانە نەمابووەوە جگە لە قسەکردن لەگەڵ مندا نەبێت. بۆیە ئەوەم قبوڵ کرد کە ئەو وەك نەخۆشی دەرەکی ببینم. ئەو دەیتوانی شوفێری بکات. بەو شێوەیە شتێکم ڕێکخست تا کۆمپانیاکە بۆ ڕۆژانەی هاتوچۆی ئەو بیست و پێنج دولاری بۆ دابین بکەن. ئەو هێشتا پارەیەکی کەمی هەبوو کە دەیتوانی لێیان خەرج بکات. هەر هەفتەیەك دەربارەی کارێك کە حەزی دەکرد بیکات زیاتر قسەی دەکرد. کەمتر باسی ئازاری پشتی دەکرد. ئەو حەزی دەکرد بێت بمبینێ بەڵام توانای بەردەوامیشی نەبوو.

ئەم دەتوانی یارمەتی بدەم تا کێشەکەی بەلایەکدا نەکەوێت. ئەو پارەیە دەیتوانی سەرف بکات بۆ دانوستاندنەکە بەشێوەیەکی باشتر. بەڵام کۆمپانیای دڵنیایی بەو جۆرە سەیری بابەتەکان ناکەن. هەستم کرد ئەویش ئامادەیە بۆ جۆرێك لە دانوستاندن. ئێمە پەیوەندیەکی باشمان هەبوو؛ لەوەشی کە لە دادگای ئەودا گەواهی دەدەم، دڵخۆش بوو. پێم ووت دەمەوێت بڵێم دەتوانیت کارێکی سوك ئەنجام بدەیت، بەڵام نازانم پێشنیاری چیت بۆ بکەم. لە بۆچوونەکەی تێگەیشتم وتی: " هەر کارێك دەتوانیت بیکەیت بیکە."

" پزیشکەکەی تر دەیەوێت بڵێت کە تۆ ناتوانیت کار بکەیت. لەوانەیە ئەو ڕاست بڵێت، ئێمە ڕاستی کێشەکە نازانین، ئەوەش نازانین کێ لە ئێمە دەتوانێت یارمەتی تۆ بدات."

لەم پیاوەدا تورەبونت نەدەبینی. ئەو تەواو بێزار و ماندو ببوو. باوەڕم وابوو ئەو کارەی کردم بۆ بەرژەوەندی ئەو بوو. بیرم لەوە دەکردەوە ئەگەر چیرۆکەکە هەموی دابخرێت لە ڕوی جەستەیی و دەرونیەوە بۆ ئەو باشتر دەبوو. بڕیارم دا پێشنیار بکەم کە کۆمپانیای دڵنیایی بڕێك پارەی بداتێ تا بۆ ماوەیەك لەدەرەوەی نەخۆشخانە بژی. بۆ ئەو نەخۆشخانە خراپ بوو و تێچونیشی زۆر بوو، هەر کاتێك کە پارەی نەدەما ئازارەکەی زیادی دەکرد و لەنەخۆشخانە دەمایەوە.

دوای دوو هەفتە، لە دادگا ئامادە بووم. کاتێك جۆنیان بردە شوێنی شایەتی دانەکە، پارێزەرەکەی پرسیاری کرد ئێستا چۆنە؟. ئەو وتی پشتی تا ئێستاش ئازاری هەیە، ئینجا پارێزەرەکە لێی پرسیەوە ئایا باوەڕی وایە هێشتا پێویستی بە چاودێری پزیشکی تر هەبێت. وەلامەکەی لە ناو هۆڵەکەدا دەنگە دەنگێکی دروست کرد. سەیرێکی منی کرد وتی: پێویستم بە پزشکی زیاتر نییە. ئەوان ناتوانن هاوکاریم بکەن. ئەوە دکتۆر گلاسەرە ئەو تەنها گرنگی پێدام. ئەو دەڵێت من ناتوانم یارمەتیت بدەم. بەلام ئەگەر بەوێت کەسێك ببینم، ئەو تەنها کەسە کە دەمەوێت ببینم."

ئەفسەری دانیشتنی گوێگرتنەکە بە جۆنی وت بەسە بێدەنگ بە لەو کورسیە وەرە خوارەوە. جۆن ئاماژەی بۆ من کرد جارێکی تر قسەکانی دوبارە کردەوە و هاتە خوارەوە. پارێزەرەکەی پێ وت بێدەنگ بەو سەیری منی دەکرد وەکو ئەوەی من شتێکی خراپم کردبێت. پارێزەری دڵنیاییەکە

ووتی دەبێت ئیش لەسەر دانوستاندنەکە بکرێت. هەردوو پارێزەرەکە چون بۆ کارکردن لەسەری، پارێزەری دڵنیاییەکە بەمنی ووت تۆ ناچار نیت کە گەواهی خۆت بدەیت. جۆن هەستا و سوپاسی کردم ، و جارێکی تر پێ ووتم کەمن تەنها کەس بووم کە گرنگیم پێی داوە.

من زۆر هەستم بە باشی نەکرد، ئەوەکو ئیشەکەم خراپ کردبێت، بەلام پارێزەری دڵنیایی ووتی کارەکەی من هیچ کاریگەری لەسەر دانوستاندنەکە نابێت. کاتێك قسە لەگەڵ ئەم جۆرە کرێکارە دڵسۆزانە دەکەم و پێیان دەڵێم، کە کارێکی تر بکەن جگە لەو کارەی کە کردویانە دەتوانن کارێکی تر ئەنجام بدەن. دڵسۆزی من درۆینە و بۆ پاراستنی کۆمپانیای دڵنیایی نەبوو. ئەو کەسانە قوربانی سیستمی کێبرکێ کۆنترۆڵی دەرەکین، کە دڵیان بە زەبر بەرکەوتوەکان ئاسوتێت. تا چەند کێبرکێ زیاتر بێت بۆ نەخۆشەکان خراپتر دەبێت. تا چەندە زوتر ئەم کەسانە ببینم. دەستپێشخەریەکانم کاریگەریان باشتر دەبێت. ئەو پیاوە زەبری بەرکەوتبو کاتێك من بینم لەبارێکدا بوو کەخەریکبوو ئازار هەڵبژێرێت. ئەگەر ئەو ئازارەش دەرونیش بوایە هێشتا لە زەبرەکەی کەمی نەدەکردەوە.

سەرۆکی جۆن کەسێکی چەوسێنەر نەبوو، هەمان کاری لەگەڵ جۆن دەکرد کە لەگەڵ ئەوانی تریشی دەکرد. ئەو تێنەگەیشت نیو خولەك گرنگیدان بەو پیاوە تەنیایە چەند گرنگ بوو. کارکردن تەنها وێنە بوو، کە شانسی پازیکردنی هەبوو لای جۆن، بەلام جۆن بەمەبەستی ڕازیکردن و بەردەوامی سەرکەوتنی لە کاردا پێویستی بە کەمێك گرنگیدان هەبوو. ئایا ئەوە پێشبینیەکی زۆرە لە بەڕێوبەرەکان، کە ئەوەندە تیۆری هەڵبژاردن فێربن کەمێك ئاگایان لە کارمەند و کرێکارەکانیان بێت.

زەبر بەرکەوتنی جۆن بوە هۆکارێك تا سەرۆکەکەی کات بۆ قەرەبوکردنەوەی جۆن تەرخان بکات، تا ئێستاش ئەوان یەك دوو خولەکیان تەرخان نەکردوە تا ئازار و دەردی ئەو کەمبکەنەوە. دەبێت بچیت بۆ شوێنی ڕوداوەکەو لەوێوە لێکۆڵینەوە بکەیت. ئەو پارێزەر و پزیشکانەی کە لە ڕێگەی ئازاری ئەوەوە جەنگی ژیانی خۆیان دەکرد. نە بۆ جۆن و نە بۆ هیچ کەسێکی تر بەها دانانێن. لەم مەلەفەدا لەدەرەوەی جۆن هەموویان تەماعکار بوون، جۆن تەماعکار نەبوو ئەو زۆر شایانی زیاتر بوو لەوەی کە لەو ئیشەوە دەستی دەکەوت . دوای ئەوەی زەبری بەرکەوت هەموو بەڕادەیەکی زۆر ڕێکاری ئیشەکەیان گۆڕی، بەڵام تا ئەوەندەی دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی لەناو ژینگەی کاردا زاڵ بێت هەر ئەم ڕوداوانە بونیان دەبێت.

لە پێداچونەوەی خشتەی ساڵانەوە بۆ بازنەی چارەسەری

دومینگ وتویەتی: "**هیچ مرۆڤێك نابێت مرۆڤێکی تر هەڵسەنگێنێت.**"

من بەتەواوی لەگەڵ ئەمەدام. مەبەستی ئەو ئەوەیە کە هیچ خاوەن دەسەڵاتێك نابێت ژێردەستەکانی بەشێوەی فەرمی هەڵسەنگێنێت. بەدڵنیاییەوە کەس ناتوانێت ڕێگربێت لە هەڵسەنگاندنە نافەرمیەکان. دیارە ئەگەر کەسانی تر بەشێوەی نافەرمی هەڵنەسەنگێنین باشترە، بەڵام من نامەوێت لەم ڕووەوە قسە بکەم.

بەدەر لەوەی کە بەڕێوبەرێك(بەڕێوبەری سەرۆکایەتی دەنوێنن)چەند هەوڵبدات پاڵپشتی کاری فەرمانبەرەکانی بکات، بەڵام کاتێك ئەنجامی هەڵسەنگاندنی ساڵانەی کارمەندەکان ڕادەگەیەنێت. ئەم ئەرکەی کە کۆمپانیا بچوك و گەورەکان دەیخەنە ئەستۆی بەڕێوبەرەکان، دەتوانێت کاریگەری کارەکانی تری کەبەدرێژای ساڵەکە ئەنجامیداوە بێکاریگەر بکات. زۆربەی

کارمەنـدەکان هـەروەك بەڕێوبـەرەکان لـەو کـارە بێـزارن. تـەنها ئـەو بەڕێوبەرانەی کە بیرناکەنـەوە لەوانەیـە حـەزیان لـەم جۆرە هەڵسـەنگاندن بێـت. ئـەم هەڵسـەنگاندنە هەسـتی دەسـەڵات و هێزیـان پـێ دەبەخشێ بەلایانەوە زۆر گرنگە، بەمەش پاڵنەری ڕاستی خۆی دەشارێتەوە لە ژێر ئەو دروشمەی کە (دەمەوێت یارمەتیت بدەم).

کرێکارەکان لەم هەڵسەنگاندنە سەرانسەر و درۆینەیە بێزارن. چونکە ئەوان دەزانن کە بەڕێوبـەرەکان ڕێگایـەکیان نییـە تـا بەباشی بزانن ئـەوان چی دەکەن. بەهەمان شێوە بەپەیدا کردنی چەند خاڵێکی باش یان خراپ زانیاری وردیان لا نییە. کارمەندەکان تـەنها لەبـەر پاراسـتنی خۆیـان کـار دەکەن نیشیان بەوە نییە، کە کارەکەیان چ کاریگەریەکی لەسەر کۆمپانیاکە هەیە. ئـەم بۆچونە. کەشـی بێبـاوەڕی لـە ژینگـەی کارکردنـدا بـەردەوام دەکات. کارمەند باوەڕی بەوەیە کە چاو پێداخشاننەوەکە وورد نییە. وەکو زۆربەیان دەیکەن. ئەوان لە بەڕێوبەر جیادەکەنەوە و ئیتر باوەڕیان بەیەکتر نامێنێت. کۆمپانیاکان بەو هۆیەوە پارە زۆر بە فیڕۆ دەدەن. کە ئەم بۆچونە درۆینەیە سودێکی بۆ ئەوان نییە. هەڵسەنگاندنی ساڵانە یەکێکە لەو کارانەی کاریگەری نییە لە پیشەسازیدا.

کۆمپانیاکان پێویستە ساڵی جارێك بـوار بـە کارمەنـدەکانی بدات، کەچۆن دەتوانن بەشداربن لە پەرەسەندنی کۆمپانیاکەدا. لەگـەڵ بەڕێوبـەری خۆیان قسە بکـەن، ئەمـە بکـەنە جێگرەوەی هەڵسـەنگاندنی سـاڵانە. لە ڕاستیدا بازنـەی چارەسـەری کۆمپانیاکـان هاوتـای بازنـەی چارەسـەری هاوسـەرە خێزانەکانە لە ژینگەی کاردا.

بەڕێوبەری کۆمپانیاکان کە لەسەر بنەمای بەڕێوبەری ڕابەرایەتیە، کارمەندەکانی بانگ دەکاتە لای خۆی و قسەیان لەگەڵ دەکات و دەڵێت: "دەمەوێت پێم بڵێیت بەبڕوای خۆت دەتوانیت چی بکەیت بۆ باشکردنی شتەکانی ئێرە، ئەو شتەی کە بڕوات وایە من دەتوانم بیکەم بۆ یارمەتیدانت. گرنگ نییە ئەگەر ئەنجامێکی زۆر گرنگیشمان دەست نەکەوێت. بەڵام گرنگە کە بگەینە شتێکی باش. ئەمە کاتێکی گونجاوە دەبێت بگەینە دانوستاندن لەگەڵ یەکتردا قسە بکەین لەسەر ئەوەی دەتەوێت من چۆن هاوکارت بم. ئەوە کاتی گونجاو نییە بۆ قسەکردن لەسەر ئەوەی کە چی دەکەین یا هەر کەسێکی تر چی دەکات. دەتوانین لە دانیشتنەکاندا لەسەر ئەوانە قسە بکەین." دیارە کە ئەم دانیشتنانە دوبارە دەبنەوە، ئیتر پێویستی بەو پێشەکییە دورودرێژانەش نابێت.

وتووێژی خوارەوە ، وتوێژێکی خەیاڵییە لەگەڵ ئەو ژنەی کە کارمەندی فرۆکەوانی بوو، کە هیچی سەبارەت بە مافی گەشتکردنم بەپێی ئەو ماوەیەی کە دەیبرم لەگەڵ ئەو کۆمپانیایە باس نەکرد. لەم وتووێژەدا، مەرجی من ئەوەیە کە ئەم کۆمپانیایە لەسەر ڕێی بەڕێوبەری ڕابەرایەتی و ئاستی ترسی زاڵ بەسەر کۆمپانیاکەدا کەمتر بۆتەوە. وەك باوە لەو کۆمپانیایانەی کە بەڕێوبەری ڕابەرایەتیان هەیە، کارمەندان و بەڕێوبەرەکان یەکتر بەناوی بچوکی خۆیانەوە بانگ دەکەن.

" ئانسی کاتی ئەوە هاتووە کە بچینە نێو بازنەکەوە ، ڕای تۆ چییە؟"

"من پێشتر ویستم ئەو شتە پێشنیار بکەم، بەڵام ترسام، گەرچی دوای ئەو گۆڕانکاریانەی ڕویانداوە پیموایە کە دەتوانم ئەو پێشنیارانە بکەم."

" ئامانجی ئەو کارەی ئێمە دەیکەین هەر ئەوەیە، ڕەوانەوەی ئەو ترسەی کە هەموو شتێك نابود دەکات، من زۆر حەزدەکەم کە بۆچوونی تۆ ببیستم."

"زۆرباشە سۆزان بۆچوونی من ئەوەیە. حەزدەکەم لەسەر هەندێك هەڵوێست کە کڕیار گلەییان هەیە یان شتێکی کە دەیانەوێت وەکو ئەو ڕۆتینەی ئێمە نییە، زیاتر قسە بکەین، من لەو ڕستەیەی کە دەیڵێم (سیاسەتی کۆمپانیاکە بەو جۆرەیە)، هەست بەگەمژەیی خۆم دەکەم، هەڵگرتن و گواستنەوەی ئاسمانی بازرگانیەکی خێرایە. فڕۆکەکان چەند خولەکێکی تر دەفڕن و کڕیار ڕەخنە و پەلپی هەیە. من ئیشی خۆم دەزانم. خۆت دەزانیت کە لە ئیشی خۆمدا شارەزام. پانزە ساڵە لە پشت ئەو مێزەوە وەستاوم. ئەگەرچی هەڵەشم هەر هەیە کامڵنیم بەتەواوی، بەڵام ئێستا باوەڕم وایە کە تەواوی ڕۆژەکان هەڵەدەکەم. چونکە کڕیارەکان دەبینم بەنیگەرانیەوە لە مێزەکەم دور دەکەونەوە. هەتا ئەگەر ئەم کێشەیە چارەسەریش بێت، ئەم ناڕەحەتییە تا ماوەیەك لە بیرەوەری کڕیارەکەدا هەر دەمێنێتەوە."

" نمونە بهێنەرەوە."

"زۆر باشە یەکێك لە کێشەی کڕیارەکان مافی گەشتکردنە بەپێ ئەو ماوەیەی کە کارتەکەی بۆ دەبڕن. دوجار دەبێت تازە بکرێتەوە. لە هەمان کاتدا کڕیار بۆ (١١٠٠)میل دەبێت کارتی (٢٠٠٠) بکرێت. من حەزدەکەم کە پێی بڵێم ئێمە وەرگرتنی کارتی سەد میلیمان نییە بەڵام دەتوانم یەك کارتی (٥٠٠) میلی بە ئێوە بدەم. سۆزان هەر لەم مامەڵە(٤٠٠) میل دەفرۆشم. من حەز دەکەم کە ئەو بڕیارە بدەم. دیارە بۆ هەمووی ئەم کارە ناکەم. بەڵام هەندێك کات حەز دەکەم ئەم کارە بکەم و کاتێکیش ناتوانم، هەست بە ناکامی دەکەم."

" وەرگرتنی ئەو بڕیارە لە دەستی مندا نییە. من ناتوانم مۆڵەتی کارێکی لەو شێوەیە بدەم."

" دەبینیت، مەسەلەکە هەر ئەمەیە – من و تۆ لەناو یەك بەڵەم دانیشتووین – بەڵام تۆ دەتوانیت کار بکەیت کاتێك لە ناو بازنەی چارەسەری لە تەنیشت جۆن(بەڕێوبەری سۆزانە)وەیت، دەتوانیت داوا لەو بکەیت؟ نە تەنها بۆ ئەم بابەتە بەڵکو بۆ زۆر بابەتی تر. بەم شێوەیە. یەکێك لەو شتانەی کە دەمەوێت ئەمەیە. تکایە پاڵپشتم بە. لەبەر ئەوەی دەزانم ئەم بازنەی چارەسەرییە کاریگەرە دواتریش پێم بڵێ کە چی ڕویداوە. ئەگەر بە جۆن ئەڵێت ئەمە داخوازی کێیە ، خۆشحاڵ دەبم."

تا داواکاریەکان بچنە ئاستێکی بەرزترەوە، ترس لە باسکردنی زیاتر دەبێت، بەڵام نانسی فیدباکی دەویست، بەڕاستیش دەیەوێت شتێك ئەنجام بدرێت. ئەو بڕوای وایە، کە بازنەی چارەسەری تەنیا زیندەخەونی ڕاوێژکاری بەڕێوبەرایەتی نییە، کە کەس لە لوتکەدا بەجدی نەیگرێت.

سۆزان ووتی" وابزانم تۆ دەتەوێت شتێك بکەیت، ئەگەر دەسەلاتی بڕیاردانی زیاترت بدەینێ چۆن بزانین دەتوانیت چی بکەیت، تا کوێ دەتەوێت بڕۆی."

" من بیرم لەمە کردۆتەوە، فۆرم دروست دەکەم کە ئێوە بە ئیسراحەت دەتوانن ببینن. دواتر هەر کاتێك بڕیارێك وەربگرم کە تا ئەو کاتە هیچ بڕیاری لەو شێوەیەم وەرنەگرتبێت ئەوا دەینوسم. من ئەو نوسینانە کاتێ جەنجاڵ نەبم لەماڵەوە دەینوسم. باوەڕ ناکەم زۆر لەو بڕیارانە وەربگرم، بەڵام کاتێك نەتوانم ئەو بڕیارە وەربگرم، وەك منداڵێك خۆم دێتە بەرچاو کە بۆ چونە تەوالێت مۆڵەت لە مامۆستاکەی داوا دەکات. مەبەستم ئەوەیە

نێمدەگەیت.؟ پێنج ساڵە بیر لەمە دەکەمەوە. ئێستاش کە لەگەڵ تۆدا ئەو باسەم کرد هەستێکی باشم هەیە."

بابەتەم باس کرد، خۆشحاڵم، لەگەڵ جۆن " من بەوەی کە قسەی دڵی خۆتت کرد،

قسەدەکەم."

" سۆزان لەگەڵم ڕاست گۆبە من دەبێت ئەو کارە بکەم، بە بۆچوونی تۆ قسەکانم لە سنووری کارەکەم نەچۆتە دەرەوە؟ ئایا ئێستا ناوی من لە لیستی کەسە کێشەدارەکاندا دەنوسیت؟"

" نانسی من دەمەوێت پەیامێکت بدەمێ، ئەوە دووپاتبکاتەوە کە من وتۆ ئەم وتووێژەمان کردووە و لەوەدا بە تۆ بڵێم تۆ هەمان ئەو کارەی کە چاوەڕێمان دەکرد لە کارمەندەکان ئەوەت کردوە. ئەم بابەتە لە نێوان منو تۆ دا دەمێنێتەوە، باشە."

" زۆرباشە، بەڵام من نازانم بۆچی لە نێوان من و تۆدا بمێنێتەوە."

" نانسی ئەم کارانە کاتیان دەوێت، من تەواوی هەوڵی خۆم دەدەم، کاتێک ئەو پەیامە بە تۆ دەدەم بۆ ئەوەیە لە تۆ دڵنیا ببمەوە، وانییە؟"

"جیهانێکی خراپە، وانییە؟ لە لایەکەوە حەزدەکەین هەمومان بەیەکەوە بین، بەڵام بەو شێوەیە نییە، ئەگەر هەموو نیگەرانیەکانی ئێمە دوژمنانە بونایە ئێستا کارەکان زۆر ئاسان دەبوون، وانییە؟"

"ئەگەر بەو شێوەیە نییە؟"

من هەمیشە لەو هەموو ترسەی لە جیهاندا هەیە، سەرم سوڕماوە، کۆنترۆڵی دەرەکی دووپاتکردنەوەی ئەوەیە کە پۆگۆ وتویەتی بە ڕوونی: " ئێمە لەگەڵ دوژمنێکدا ڕووبەڕووبەڕووین، کە ئەو دوژمنە بێجگە لە خۆمان کەسی تر نییە."

بەشی سێیەم

بەکارهێنانی

بەشی دوانزە

کۆبونەوەی چۆنایەتی

لەهەموومان شتێکی ئاوا ڕویداوە، کە کەسێکی نامۆ دڵسۆزیمان بۆ بنوێنێت. بۆ نمونە کاتێک گێژەڵوکە، زەمینلەرزە، تۆفان، یان تەقینەوە ڕودەدات هاوڵاتیان بۆ یارمەتی ژیان پێگەیشتوان لە پێشبڕکێدان. کاتێک هەواڵی گیرخواردنی کەسێك لە ژێر داروپەردوی ڕوخاودا دەبیستین. نیگەران دەبین. کاتێك یارمەتی کەسێکی نەناس دەدەین. لەبەر ئەوەی لەگەڵیاندا پەیوەندیەکی کورتمان هەیە، لەدەرەوەی ئەوەی کە تەنها چاوەڕوانیمان لێیان ئەوەیە یارمەتیەکەمان قبوڵ بکەن. لەو هەڵوێستانەدا، تەنها وێنەیەك، کە بۆ ئەوانە هەمانە لە جیهانی چۆنایەتیماندا یارمەتیدانە و هیچی تر. چونکە لەو کەسە نەناسانە هیچ پێشبینیەکمان نییە. کۆنترۆڵی دەرەکی لەو جۆرە یارمەتیدانەدا ڕۆڵێکی ئەوتۆی نییە. بەڵام کاتێك لەگەڵ" ژن ، مێرد، منداڵ ،دایك ، باوك، خوێندکار یان کارمەندانی خۆماندا دەبین تەواوی کارەکانمان بۆیان هاوتای پێشبینی کردنە. چونکە کۆنترۆڵی دەرەکی لەسەر کارەکانمان باڵا دەستە.

ئەم کتێبە تەرکیز دەخاتە سەر تاکە کەسەکان وتیۆری هەڵبژاردنی تاکە کەسی وتەرکیز دەخاتە سەر بەیەکەوە هەماهەنگبوون. هیوادارم کەسانێکی زۆر سود لەم تیۆرە وەربگرن، بەڵام هەتا لەگەڵ کەسانێکی زۆر مامەڵە بکەین کە سود لەم تیۆرە وەرناگرن لە پەیوەندیەکانیاندا پەنا بۆ کۆنترۆڵی دەرەکی

دەبەن، وەکو هاوسەر، باوک، دایک، بەڕێوبەر، یان سەرۆکتان بێت و سود لە تیۆری هەڵبژاردن وەرناگرن، ئێستاش هەر لەبەرژەوەندی ئێوەیەدا دەبێت، کە سود لە تیۆری هەڵبژاردن وەربگریت. جا ئەگەر ئەوانیش تیۆری هەڵبژاردن بەکاربهێنن ئەوا زۆر باشتر دەبێت بۆت.

من لەبەشە جیاوازەکاندا وتومە ئەگەر کۆمەڵگە لە کۆنترۆڵی دەرەکییەوە ڕوبکاتە تیۆری هەڵبژاردن، زۆر باشتر دەبوو. کۆمەڵگای چۆنایەتی کە کۆمەڵگایەکی تەواو پابەند بە تیۆری هەڵبژاردنەوە بەرجەستە دەبوو. لەو کۆمەڵگایانەدا تۆ نیگەرانی ئەوە نابیت، کە کەسانی تر تۆ ناچار بکەن ئەو شتە ئەنجام بدەیت کە ناتەوێت. کەسانی ئەم کۆمەڵگایانە پێش هەموو شتێك لە خۆیان دەپرسن" ئایا ئەم کارەم من لەو کەسانە نزیك دەخاتەوە یان دور دەخاتەوە؟ لەم کۆمەڵگانەدا ، کاتێك تیۆری هەڵبژاردن بەکاردەهێنیت لەپەیوەندیەکانتاندا دەتوانیت چاوەڕوانی ئەوە بیت، کە ئەوانیش هەمان کار بکەن.

هەمان ئامانج بوو کە هانیدام تا هەوڵبدەم کۆمەڵگە قەناعەت پێبکەم تا تیۆری هەڵبژاردن بەکار بهێنن. ئەگەر توانیم بە کەسانێکی کە لە دەسەڵاتی جێبەجێکاردان لە کۆمەڵگەدا نیشانبدەم و پێیان بڵێم" کە فێربونی ئەم بابەتانە چەند بەهادار و سودمەندە، ئیتر کۆمەڵگە ناچاری ئەوە نەدەبوو، کە پارەی زۆر سەرف فێربوونی شێوەی بەکارهێنانی بکات. ئەگەر کۆمەڵێك لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردن دامەزرا. ئەو شتانەی کە ووتم بە ئەگەرێکی زۆرەوە بەردەوامی ژیانی گەرەنتی دەکرد. بەڵام چۆن دەتوانم هەمو کۆمەڵگە لە بەهای ئەم بیرۆکانە تێبگەیەنم هەموو کۆمەڵگە قەناعەت پێ

بکەم، کە ئەم کتێبە بخوێننەوە کە پێیان دەڵێت شێوەی ژیانی کەسیشیان بگۆڕن؟

زۆر بەڕونی لەبیرمە کە چۆن باوکم ڕقی لە کۆبونەوەی خەڵوز بوو لای کورەی خەڵوزەکەوە. ئینجا لەپاییزی ۱۹۳۲ دا دو پیاو کە جلی زۆر کەشخەیان لەبەردا بوو سێ شەو لەسەر یەك هاتن بۆ ماڵمان قسەیان لەگەڵ باوکمدا دەکرد. منیش گوێم دەگرت(ئەو حەزی دەکرد لەگەڵیدا بم کاتێك شتێکی دەکرد) سەرباری ئەوەی من زۆر تێنەدەگەیشتم لەوەی دەیانووت. ئەو پیاوانە زۆر وەسفی منیان دەکرد و ئەو گرنگی پێدانەم زۆر پێ خۆش بوو.

ئەو پیاوانە لە کۆمپانیای گاز ئیشیان دەکرد هەوڵیان دەدا باوکم قەناعەت پێ بکەن تا زۆپاکەمان بگۆڕێت بۆ ئەو زۆپایانەی کە بەگاز ئیش دەکات. گۆڕینەکەی بە خۆرایی بوو ئێمە دەبوو تەنها پارەی گازەکە بدەین. ئەوان یەك ترمۆستاتیان لە دیوارەکە بەست. دراوسێکەمان بروایان بەو زۆپا گازیە نەبوو. ئەوان دەیان ووت:" ئێستا ئەوان بونەتە خاوەنی ئێوە" فڕنەکەتان خراپ دەبێت و دەیبەستێت. ئەگەر کاریش نەکات، دەبێت پارەی گازەکە بدەن."

خۆتان کۆتایی چیرۆکەکە دەزانن. باوکم لەسەر هەق بوو. کەس ناتوانێت بکوژی پێشکەوتن بێت و بیباتەوە. ئەگەر ئەم کتێبە قەناعەتتان پێ بکات، کە تیۆری هەڵبژاردن پێشکەوتنە. ئەوا ئەو قبوڵ دەکەیت، ئەگەر بمەوێت تیۆری هەڵبژاردن بە کۆمەڵگە بفرۆشم دەبێت قاتێك لەبەر بکەم و لەگەڵ خەڵکەکە دانیشم و سودی دامەزراندنی کۆمەڵگایەك لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردنیان بۆ باس بکەم، هەروەها ئەوەشیان بۆ ڕونبکەمەوە، کە ئەم

تیۆرە چۆن چۆنی یارمەتی منداڵان دەکات" هەروەك چۆن کارمەندانی گاز ئەو کارەیان ئەنجامدا.

لە کۆتایی زستانی ١٩٩٧ بڕیار بوو کە بۆچوونەکانم لەسەر قوتابخانەی چۆنایەتی بۆ خەڵکی کۆرنینگ لە نیۆیۆرك پێشکەش بکەم. داوام کرد من و کارلین شەوەکەی پێش ئەوەی قسە لەسەر بەکارهێنانی تیۆری هەڵبژاردن بکەین لەسەر ژیانی هاوسەرانی خەمگین، بۆ خەڵکی ئەو ناوچەیە قسە بکەین. دواتر بەو کەسەم ووت کە کارەکەی ڕێکدەخست"دەمەوێت باسەکەم تەنها لەسەر هاوسەرگیریی سنوردار نەکەم و لەسەر فێرکردنی تیۆری هەڵبژاردن بۆ کۆمەڵیش قسە بکەم " دوای ئەوەی زانیم کەقسەکانم بۆ هاوسەرگیری سودی هەبووە. دەمانزانی ساڵۆنەکە لە شەشسەد کەس زیاتر ناگرێت. کارمەندانی گازم بیرکەوتەوە و هیچ شتێکم نەخستە سەر شانی جلێکی باشم پۆشی و تازەترین بۆینباخم بەست.

باسەکەمم بە بەکارهێنانی تیۆری هەڵبژاردن بۆ هاوسەرگیری دەست پێکرد، ووتم ژیانی هاوبەشی جێگیر و دڵخۆش لە کۆمەڵی ئێمەدا لە مەترسیدایە. زۆر زوو هەستم کرد کە ئەم خەڵکە شتێکی زیاتر لە ووتاردانیان دەوێت. لە ئەنجامدا بڕیارمدا مەبەستی ووتەکانم بە کرداری نیشان بدەم. (وینس کایزلا) سەرۆکی قوتابخانەکانی ئەو ناوچەم ناچار کرد کە ڕۆڵی پیاوێکی غەمگین ببینێت، کارلینیش ڕۆڵی ژنێکی تورە و نارازی ببینێت. منیش ڕۆڵی ڕێنماییکارم بینی و نیشانی ئەو کەسانەمدا، کە چۆن چۆنی کێشەی هاوسەرەکان لە ڕێگەی چارەسەری واقعیەوە چارەسەر دەکەین. دەبوایە بە وینس و کارلین خەڵاتی نوسکاری باشترین ئەکتریان بدایە، چونکە ئامادەبوان لە پێکەنیناندا پچڕا بوون. لەو نمایشەدا ناچار نەبووم کە

بۆچوونەکانم ڕوونبکەمەوە. من لەو نمایشە کورتەدا توانیم ئەوە نیشانی ئامادەبوان بدەم، کە چەندە باشە ئەگەر تیۆری هەڵبژاردن فێربیین.

من لەو کاتەی کە سەرنجی خەڵکی کۆرنینگم بۆخۆم ڕاکێشابوو پێیم ووتن دەتوانن ببنە پیشەنگی فێرکاری تیۆری هەڵبژاردن بۆ خەڵکی ناوچەکەیان. تا ئەوانیش ئەو تیۆرە لە ژیانی کەسی خۆیاندا بەکار بهێنن. لەدوای ئەو ووتاردانە، هەستم کرد کە کەسەکان لایان گرنگ بوو، هەڵدەستان لەگەڵ منو کارلیندا بە جیا قسەیان دەکرد. لەگەڵ سەرۆکی پۆلیسدا قسەم کرد، کە تیۆری هەڵبژاردن دەتوانێت توندو تیژی خێزانی کەم بکاتەوە. ئەم توندو تیژیە بۆ ئەفسەری پۆلیسەکان زۆر مەترسیدارە.

ڕۆژی دواتر دوای نانی نیوەڕۆ، نزیکی سی کەس لە ڕێبەرانی ئەو ناوچەیە لەگەڵ من و کارین چاوپێکەوتنیان ئەنجامدا. ئەو بیرۆکەیەیان زیاتر خستە بەر باس. ئەوان لەوە نیگەران بوون کە کات و پارەی خۆیان لەشتێکدا سەرف بکەنو زۆر باشیش لێی تێنەگەن. دوای ئەوەی کە تیۆری هەڵبژاردنم باشتر بۆ ڕوونکردنەوە. وەك دیار بوو بە حەزەرەوە گرنگیان پێدەدا، ووتیان دواتر پەیوەندیتان پێوە دەکەینەوە.

من هەر بیرم لە نیگەرانیەکانی ئەوان دەکردەوە. ئەوەش تێگەیشتم کە ڕابەرانی ئەم ناوچەیە لە شتێکی تریش نیگەران بوون، بەلام باسیان نەکرد- دراوسێ بە گومانەکانمان زۆر خۆشحاڵ دەبوون، کە پێیان بڵێن ئەوان خۆیان هەڵەخەڵەتاندووە - بەلام ڕازی بوونی ڕابەرانی ئەم ناوچەیە لەگەڵ مندا مەترسیەکانی زیاتر بوو لە ڕازی بوونی هاوسێکانمان لەگەڵ باوکمدا بۆ گۆڕینی فڕنەکەی بۆ فڕنی گازی. پێشبینی من بۆ ئەوان زیاتر بوو لە پێشبینی باوکم بۆ هاوسێکانی، من پێم وتن ئەوان زیاتر لەوەی کە باوکم

کردی پێویست بوو بیانکردایە و گازیان ببردایە بۆ هەموو فڕینەکانیان نەك بۆ یەك فڕین.

من بۆ کەمکردنەوەی نیگەرانییەکانی ئەوان هەنگاوی ئەوەم نا ئەم نامەیەی خوارەوەم نوسی بۆ (مارگری ڤانڤلیت)ئەو کەسەی کە پەیوەندیەکی دروست کردبوو تا بەشدار بێت لەو کۆمیتە بچوكو نافەرمەیەی کە دوای نانخواردنی نیوەڕۆ دروست ببوو.

بانگهێشت نامەیەك بۆ شاری کۆرنیگ لە ویلیام و کارلین گلاسەرەوە.

دوای بەدەنگەوەهاتنمان بۆ بانگهێشتی ئەم دواییە بۆ شارەکە تا ببینە یەکەم کۆمەڵی چۆنایەتی لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردن. حەزمان کرد بەنوسین بیرکردنەوەکانمان ڕونبکەینەوە.

کاتێك لەوێ بووین، داوام لە شارەکە کرد کە بەڵێن نامەیەك لەگەڵ پەیمانگای ویلیام گلاسەر واژۆ بکەن بۆ ئەوەش بیرۆکەیەکم لەسەر تێچونی وانەووتنەوە و ڕاهێنانی هەموو شارەکە پێشکەش کرد. لەمەوە بەو ئەنجامە گەیشتم، کە ئێوە بۆ وەرگرتنی ئەو بڕیارە پێویستتان بە زانیاری زیاتر هەیە.

پێش ئەوەی هیچ بەڵێن نامەیەك واژۆ بکەیت. من و کارلین حەز دەکەین یەك ووتاری قوڵتر پێشکەش بکەین بۆ گروپێکی گەورەتر، بەڵام هاوشێوەی ئەوەی(١٢)مارس کە لەو قوتابخانەیە ئەنجاممان دا، ئامانجمان بەدوادلچونی ئەو کارەیە کە کردمان. حەز دەکەین ئەم ووتاردانە لە کۆتایی مانگی کانونی دووەمدا ئەنجام بدرێت. چونکە تا ئەو کاتە کتێبە تازەکەم(تیۆری هەڵبژاردن و دەروونناسی نوێ بۆ ئازادی کەسێتی) بەردەست دەبێت. ئەم کتێبە تەنها تیۆری هەڵبژاردن ڕوون ناکاتەوە بەڵکو وەسفێکی زۆر ووردەکار ترە کە چۆن هەمو کۆمەڵ دەتوانێت ئەم تیۆرە جێبەجێبکات.

ەو دوو ڕۆژەدا بیرۆکەکان پێشکەش دەکەین و نمایشی دەکەین.
ە گروپی بچوک بچوکەوە و مۆڵەتم بدەنێ سەبارەت بەو بابەتانەی دەتانکەین
پێشکەشی دەکەین، وتوێژی لەسەر بکەین. دواتر لەسەر بنەمای خوێندنەوە
و ئەوانەی بیستوتانە بڕیاری خۆتان بدەن تا ئەو کاتەش تەواو بیریم
کردنەوە لەسەر خەملاندنی تێچونی تەواوەتی.

ئێکی تا کۆتایی کانونی دوەم پێویستمان دەبێت، پەیوەست بوونە. ئەو
گروپە چەند دەتوانن با گەورە بێت، بەشداربوانیش دەبێت ئەو کتێبەیان
خوێندبێتەوە. چونکە ئەم بەرنامەیە دەتوانێت تەواوی پەیوەندییەکان
بەتایبەت پەیوەندی خێزانی باش بکات. خێزانەکان دەبنە نمونەی ئەم
پرۆگرامە و دەتوانن لەم وتاردانەدا بۆچونی خۆیان باس بکەن و بوارێك بێت
بۆیان تا زانیاری وەربگرن. هەروەها ئێمە پاراستنی گشتی کەسەکانمان
دەوێت. ئەگەر بەشداربوان وتارەکەمان بە وتاری تایبەت سەیر بکەن یان
وەکو ئەو بەرنامانەی کە دەڵێت(ئێمە دەزانین چی بۆ ئێوە باشە). کاریگەری
نابێت.

لە هەمان کاتدا دەبێت خەڵکەکە وا بیر نەکاتەوە کە من، کارلین یان دەزگای
ویلیام گلاسەر بەدوای پارە پەیدا کردنەوەین. دڵمان لەگەڵ ئەم
بیرۆکەیەدایە، ڕێوشوێنی بەکۆمەڵی تەنها ڕێگەیە کە دەتوانین هێڵی زنجیرەی
بەرەسەندی مرۆڤایەتی بەرزکەینەوە بۆ هێڵی سەرەوە.

سەرەتای ئەپریلی ١٩٩٧

خەڵکی کۆرنینگ زۆر بە گەرم و گوڕییەوە حەزی خۆیان نیشاندا، بڕیار بوو کە چەند سەد کەسێك لە نمونەی توێژەکانی کۆمەڵ بۆ خوێندنەوەی کتێبەکە تا ١ی جانیوەری ١٩٩٨ پەیدا بکەن. ئەو کاتە سەد کەس و کەسانی تریش کە کتێبەکەیان خوێندۆتەوە، لەگەڵ من و کارلین کۆدەبنەوە بۆ دوو ڕۆژ لە کۆتایی جەنیوەریدا. ئێمە دەربارەی ئاییندە بڕیارمان وەرگرت. چونکە ئەوە مانای ئەوە بوو کە خەڵکی کۆرنینگ دەیانەوێت لەم ڕووەوە هەنگاو بنێن. ئێمە تەنها پارەی تێچوونی گەشتەکەمان داوا دەکەین تا ئەو کاتەی کە پێشنیارەکەمان جێبەجێدەبێت. بەشێکیان وتیان با کرێی ئوتێلی تیدا نەبێت بۆ مانەوە بچینە ماڵی ئەوانەوە.

ئەمە بۆم یەك ئەزموونی زۆر هەژێنەر و گرنگ بوو. من ئەو حەفتا ڕۆژەی لە فێربوونی تیۆری هەڵبژاردن لەناو قوتابخانەی سەرەتایی شەواب بەسەرم بردبوو هیچ پارەم وەرنەگرت. بەڵام ئەگەر ئەو حەفتا ڕۆژەم لەوێ بەسەر نەبردایە ئەو شتانەی لەسەر پەروەردە و فێرکردن نوسیومە فێر نەدەبووم. وەکو قوتابخانەی شەواب من هیچ پارەم لە خەڵکی کورنینگ ناوێت. چاوەڕێی بەڵێن نامەی فەرمیش ناکەم. بەڵام کارێکی لەشەواب کردم سەرکەوتوو بوو. لە کورنینگ ئەگەر چی پێشنیارێکی گەورەترە بەلایەنی کەمەوە لەسەرەتاوە ئاسان دێتە بەرچاو. ئەوەی ماوە لەم بەشەدا تەرخانی دەکەم بۆ بۆچوونەکانم لەسەر کۆمەڵگای چۆنایەتی و ئەو شتەی تا پێش پەیوەندیکردنم لە ژانوەری ساڵی ١٩٩٨ لەگەڵ خەڵکی کورنینك بتوانم ئەنجامی بدەم .

پێشینەی ئەم خەیاڵە

خەیاڵی یەک کۆمەڵی چۆنایەتی لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردن بێ ئەوەی خۆم بزانم لە سەرەتای ١٩٦٠ لەسەرما دەهاتو دەچوو، واتا پێش ئەوەی کە بە فعلی بیرم لە تیۆری هەڵبژاردن کردبێتەوە. من لە ساڵانی ١٩٥٦ تا ١٩٦٧ وە پزیشکی دەروونی جێگایەک بووم کە دوایی ئاونر(قوتابخانەی ڤێنچۆرا)ی کچان. قوتابخانەی زیندانی کچان بوو لەژێر دەسەڵاتی گەنجانی کالیفۆرنیادا بوو. قوتابخانە نوێیەکەی ساڵی ١٩٦٢ بونیانترا. تیایدا ٤٠٠ کچی هەرزەکاری تاوانبار چاودێری دەکران. من لێرەدا ڕوداوەکانی ئەو قوتابخانەیە باس دەکەم.

من ئێستا تێگەیشتم کە لەوێ یەک کۆمەڵی چۆنایەتمان دروست کردبوو. ئێمە بۆ ئەو کچانە کە جیهانیان بە تەلی دڕکاوی و دیواری بەرز تەنرابوو. ببوینە دایکو باوک و مامۆستا و ڕێنماییکار بۆیان. بێ ئەوەی خۆمان بزانین تیۆری هەڵبژاردنمان بەکار دەهێنا. تەواوی کارەکانی کە لەم زیندانە ئەنجامماندا لەسەر بنەمای ئەم پرسیارەی تیۆری هەڵبژاردن بوو: ئایا ئەو کارانەی کە ئێمە دەیکەین ئێمە لەو کچانە نزیك دەخاتەوە یان زیاتر دورمان دەخاتەوە؟

ئەم کچانە دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکیان ئەزمون کردبوو. لە هەر توێژێکی تر زیاتر ماوەی نێوانمان دروست ببوو. ئەوان تاوانی جۆراو جۆریان ئەنجامدابوو. بەنزیکی هەمویان لەڕوی سێکسەوە خراپ بەکارهێنرابوون. بە نزیکی هەمویان پێشینەی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکانیان هەبوو. ئەم کچانە لە شەقامەکاندا وێڵ بون و لە سنووردار کردن و زیندان تەفرەتیان دەکرد. کاتێکیش بڕیار بوو کە ئەم زیندانە جێبهێڵن (دوای دە مانگ)

هەندێکیان بە جلی تایبەت بە شێتەکان دەیانبەستنەوە و جارێکی تر دەهاتنەوە ئەم زیندانە. ئەوان نەیاندەویست جێگایەک کە تامی دڵسۆزی و خۆشەویستیان تیا کردبوو جێی بهێڵن.

زۆربەیان ئیتر دەردەسەریان دروست نەدەکرد. ئاستی سەرکەوتنیان لە قۆناغی ئازاد کردنی مەرجداردا زۆر بەرز بیبوو. ئەگەر دوای ئازاد بونیان بیرانایە بۆ کۆمەڵێکی چۆنایەتی کە لەوێ پەیوەندیەکان گرنگترین شتن. ئاستی سەرکەوتنیان زۆر باشتر دەبوو. لە هەمان کاتدا ئەگەر ئەوان لە کۆمەڵێکی چۆنایەتیدا گەورە بونایەو لە قوتابخانەیەکی چۆنایەتی بیانخوێندایە. هیچ کاریان بەوە نەدەگەیشت کە بێنە (ڤینچۆرا).

ئەو دیمەنەی کەمێکی تر وێنەی دەکێشم، جەوهەری کۆمەڵی چۆنایەتییە. کۆمەڵێک کە بیەوێت فێری تیۆری هەڵبژاردن بێت و بەکاری بهێنێت، بتوانێت ئەو کارانە ئەنجامبدات. ئەگەر پێت باشە کە کارەکانمان کاریگەرن، پەسەندی دەکەیت کە دەتوانیت ئەو کارانە لە ژیانی خۆتدا ئەنجامبدەیت، کەواتە ئامادە بە تا هەنگاوی دواتر وەربگریت. چەند سەد کەسێک، لەوانە هەندێک لە ڕابەران و بەرپرسانی شوێنی ژیانتان قەناعەت پێبکەن کە تیۆری هەڵبژاردن بەسودە. بەو شێوەیە کۆمەڵگایەکی پشت بەستو بە تیۆری هەڵبژاردنت دەست پێکردووە.

کچەکانی ڤینچۆرا بۆخۆیان ژوری تایبەتیان هەبوو بە کلیلی جیا. بەڵام لەبەر ئاگادار بوون لە ئەمنیەت، شەو دەرگای ژورەکان دادەخران. بەیانیان دەرگای هەمو ژورەکان دەکرانەوە. سەرپەشتیاری خانوەکە لە قاتی خوارەوە و سەرەوە و ناو ڕارەوەی هەردو لای قاتەکاندا دەهات و دەچو پەنجا کچی ئامادە دەکرد تا ڕۆژەکەیان دەست پێ بکەن. ئێوە کاتێک

تێدەگەن کارەکەی چەند گران بوو، کە خۆت کچێکی هەرزەکار بیت و لەو خانوەدا بژیت. کچەکان بەویان دەوت دایە. ئەویش خۆی وەکو دایکی ئەوان دەزانی. لەنهۆمی چادریەکەدا دەمایەوە. ئێمە هەندێك کات توشی کێشە دەبوینەوە لە ئەنجامی ئەو کارانەی دەمانکرد. بەلام کێشەکان زۆر بەردەوام نەدەبوون. کارێکی وەك ئەو ڕوداوەی خوارەوە بەباشی ئەوانە ڕون دەکاتەوە.

یەك ژنی بەهەیکەل و جەستەپڕ ناوی ترەیسی بوو، کەسێکی ڕەق و مەترسیداربوو. ڕۆژێك پێشتر هات بۆ نهۆمی سەرپەرشتیارەکە، دوای ئەوەی ستافەکە و کچەکان کاری پێویستیان ئەنجامدا. ترەیسی بەیانیان لە جیاتی ئەوەی ژورەکەی ڕێکبخات. سەرجێگاکەی دەدا بەیەکدا و چاوەڕوان دادەنیشت. کاتێکیش نەدەچوە خوارەوە بۆ نان خواردنی بەیانیان. دایەی سەرپەرشتیار دەچێتە خوارەوە بۆ ژورەکەی و لێی دەپرسێت "بارمەتیت ناوێت؟"

دایەی سەرپەرشتیار یەکسەر ڕوبەڕوی کۆمەڵێك جنێوو هەڕەشە بوەوە لە تریسیەوە. ئەو پلانی بۆ ئەوە دانا بوو کە بیکات. دایەی سەرپەرشتیار هەوڵی ئەوەی دەدا ترەیسی ئارام بکاتەوە زۆر بە ئەدەبەوە داوای لێکرد کە جێگای خەوەکەی ڕێکبخاتەوە. داوای لێدەکرد بۆ خواردنی بەیانیان بێتە خوارەوە تا دوای ئەوەی نانی بەیانی خوارد، زیاتر قسەی لەگەڵدا بکات. لە هەمان کاتدا پێی دەڵێت ئەگەر ئەمڕۆ نارەحەتە دەتوانێت نەچێت بۆ قوتابخانە.

" ئەمە جێگای خەوی من نییە، ئەگەر دەتەوێت ئەم جێگای خەوە ئەفرەتییە ڕێکبخرێت، خۆت وەرە ڕێکیبخە. ترەیسی قیژاندی ووتی: شانست

لێیان نەپرسیم کە هێنایانم بۆ ئێرە. بۆچی لاناچیت لە پشتمەوە. وازم لێبێنە بە تەنیا بم. کەی هەستم کرد باشم خۆم دێمە دەرەوە."

"هەموو کچەکان ئەوە دەکەن، شتێکی جیاوازت لێ داوا ناکەم. دەی بیکەر بچین بۆ خواردن ، کچەکان پرسیاری تۆ دەکەن، هیواداران کە لێرە دڵخۆش بێت."

سەرنجی ئەوەی دا کە دایەی سەرپەرشتیار گرنگی بەو هەرەشانەی ئەو نادات وەڵامی ئەو دوژمنکارییەی بە سۆزەوە دایەوە. ئەو ئەزموونی زۆری هەبوو لەگەڵ تازەهاتوە توڕەکاندا.

"باشە دێم بۆنان خواردنی بەیانی، بەڵام جێگاکەم ڕێکناخەم."

ئەوە خاڵی یەکلاکەرەوە بوو. ئەوە یاسا بوو کە هەموو دەبوایە جێگای خەوەکەیان ڕێکبخەن. کەواتە ترەیسی ئەرکی ئەوەبوو کە جێگاکەی ڕێکبخات، و لە هەمان کاتدا ئەوە گرنگ بوو کە زۆر خۆمان لەو کچە بە دور نەگرین، ئەو لەگەڵ ئەوانی تر نامۆ بوو. دایەی سەرپەرشتیار دەیزانی چی بکات. بۆ ساتێك وەستا بۆ ئەوەی بزانێت لەم بارەدا چۆن مامەڵە بکات تا جێگای خەوەکەی ڕێکبخرێت و نزیکتر بێتەوە لە ترەیسی. ئەگەر تیۆری هەڵبژاردن بزانێت. تاڕادەیەك دەزانێت لەم جۆرە هەڵوێستانەدا چی بکەیت. ئەگەر تەواوی خەڵکی کۆمەڵگە تیۆری هەڵبژاردنیان بزانیایە. دەیانتوانی ئەو کێشانەی لەماڵەوە و لە قوتابخانە و لە کۆمەڵدا دروست دەبێت زۆر باشتر چارسەری بکەن. کۆمەڵیان بگۆڕیایە.

ئەگەر هێشتا کەسێکی کە پەیڕەوی کۆنترۆڵی دەرەکی دەکەیت(من دەزانم بۆ قەناعەت پێکردنی ئێوە لەڕوی تیۆریەوە بە تیۆری هەڵبژاردن زۆر زیاتر لە

خوێندنەوەی ئەم کتێبەی پێویستە) ئەوکاتە دوای جنێوەکانی ترەیسی تۆ بەم شێوەیە بیرت دەکردەوە و هەموو جەستەتان بەم شێوەیە هاواری دەکرد:" نامەوێت ئەم جنێوانە لەم کچە قبوڵ بکەم. ئەگەر ئەو سزا نەدرێت. ئەوا ئەم شوێنە هیچی بەسەر یەکەوە نامێنێت. گرنگ نییە چی دەبێت با ببێت. پێویستە پیشانی بدەم لێرە کێ سەرپەرشتیارە، ئەو هەردەبێت پابەندی یاسا بێت.".

بەڵام دایەی سەرپەرشتیار ئەو کاری بەم بیرکردنەوەیە نەکرد، کاری ئەو تیۆری هەڵبژاردنی تەواوەتی بوو. یارمەتی ترەیسی دا لەگەڵ تووڕەییەکەی خۆی هەڵبکات و ژیانی نوێی لەوێ قبوڵ بکات. ئەگەر ترەیسی بۆ قوتابخانە کێشەی تری دروستبکردایە. لەوانەیە شتێکی بەم شێوەیەی پێ بوتایە "چی دەبێت ئەگەر پرسیار لە یەکێك لە کچەکان بکەم تا یارمەتیت بدات کە چی بکەیت، حەز دەکەیت کەسێك بێت و لە ڕێکخستنی جێگای خەوەکەشت یارمەتیت بدات."

" پێم خۆشە. بەڵام من جێگای خەوی کەس ڕێکناخەم."

ترس و تووڕەیی ترەیسی وورده وورده کەم دەبۆوە. ئیتر جنێوی نەدەدا، چونکە دایەی سەرپەرشتیار گرنگی نەدا بە جنێوەکانی. دایە تەنها یارمەتی ئەوی دەدا. لە دواوە دانەنیشت و نەیوت " من سەرۆکم و هەر دەبێت جێگەی خەوەکەت ڕێکبخەیت." ئەگەر ئەوەی بوتایە، ترەیسی لە جاران کێشەی زیاتر دروست دەکرد. خۆی لەوانی تر دور دەخستەوە. دایە هاتە دەرەوە لە ژوورەکەی و ترەیسی هاتە خوارەوە.

دایەی سەرپەرشتیار ووتی:" دەزانم ناوت ترەیسیە من ناوم جیلە، دەزانم ناڕەحەتی دەتوانم یارمەتیت بدەم." "من نەفرەت لێرە دەکەم. من لە

زینداني نەوجەوانان بێزارم. هەرگیز بیرم نەدەکردەوە کە ئیشەکەم بگاتە ئەم شوێنە. من بەڕاستی وون بووم. چۆن دەتوانیت بەرگەی ئەم جێگا نەفرەتییە بگریت."

" منیش ڕۆژانی سەرەتا کە هاتبووم، وەکو تۆ بووم. بەلام بابڵێین ئەوەندەش خراپ نییە. ئێرە زینداني هەرزەکارانە لە سەنتەرەکانی چاودێری زۆر باشترە، تەواوی کچەکانی ئەم قوتابخانەیە پێشتر چووبونە خانەی چاکسازییەوە و دواتر بۆ سەنتەری چاودێری و دواتر هاتبون بۆ قوتابخانەی ڤینچۆرا.

" ئایا ناچارمان دەکەن بچین بۆ قوتابخانە، من نەفرەت لە قوتابخانە دەکەم."

" لێرە تۆ ناچار ناکەن بۆ کردنی هیچ شتێك. ئێمە خۆمان ئەو کارانە دەکەین. لەوانەیە لات سەیر بێت، بەلام خۆمان ئەو کارانە دەکەین."

" مەبەستت ئەوەیە کە کەس ئێوە ناچار ناکات کە جێگەی خەوەکەت ڕێکبخەیت و خۆتان بە ئارەزوی خۆتان دەچن بۆ قوتابخانە؟"

" ئێمە خۆمان دەچین بۆ قوتابخانە ئەوە باشترە لەوەی تەواوی ڕۆژەکە لەم شوێنە دانیشین. من حەزم لە قوتابخانەیە. ئەوان گروپی باشیان هەیە، فێری ئارایشتمان دەکەن، ئەگەر بتەوێت دەتوانم قژت جوان بکەم."

یارمەتیدانی کچەکان بۆ یەکتر هونەرێکی زۆر کاریگەرە، ئێمە بۆ یەکەمجار لە ڤینچۆرا یەکەم شت ئەوە بەکاردەهێنین. ئەم تەکنیکە زۆر کاریگەرترە لەو کارانەی کە لە قوتابخانە و دەزگاکانی تر ئەنجامدەدرێت، چونکە کارمەندانی ئەوێ کۆنترۆڵی دەرەکی بەکاردەهێنن، کە دۆخەکە خراپتر دەکات، بەلام

ئێمە ئەو کارەی لە هانتینگتون وودز و لە شەواب کردمان پارمەتی کچەکانماندا کە فێری تیۆری هەڵبژاردن ببن.

" نازانم."

" چی نازانیت؟"

" ئەم جێگای خەوە نەفەرەتیە ، دیسان نامەوێت ڕێکیبخەمەوە."

" کەواتە دانیشە بامن ڕێکیبخەم، کارێکی ئەوەندە قورس نییە. دەتوانین بەیەکیشەوە ڕێکیبخەین، وەرە من برسیمە، ئەگەر زوو نەڕۆین، هەموو خواردنەکە دەخۆن."

ئەوان بەیەکەوە جێگای خەوەکەیان ڕێکخستەوەو بەیەکەوە چوون بۆ نانخواردنی بەیانی، دایەی سەرپەرشتیار لە دەرەوەی بەخێرهاتن و هیچی تری نەووت. یەک فنجان قاوەی دایە دەست ترەیسی و جگەرەی پێشکەش کرد. ئەو کاتانە کچەکان هەموویان و زۆربەی کارمەندانی قوتابخانە جگەرەیان دەکێشا، جگەرە کێشان لە دوای نان خواردن و لە هەموو کاتێکدا ئازاد بوو- هەریەک لە کارمەندان و لە کچەکان دەیانتوانی هەشت جگەرە بکێشن لە ڕۆژێکدا، لە ڤێنچۆرا کارمەندەکان ئیمتیازاتی جیاوازیان نەبوو. کاتێک بیر لە تیۆری هەڵبژاردن دەکەیتەوە. ئەم دیمەنەت بیر نەچێت. ئەگەر خەڵک کارێکی کە لە ڤێنچۆرا کردمان قبوڵ بکات و لێیتێبگات. بەلایەنی کەمەوە لە هەڵوێستە دژوارەکانی کۆمەڵدا تا سنورێك تیۆری هەڵبژاردن بەکاردەهێنن. ئەو کاتە ئێشەکانی تر واتە بونی کۆمەڵێکی چۆنایەتی ئیتر ئاسان دەبوو.

کۆمەڵگای چۆنایەتی وەکو چی؟

ئێمە هەمووومان ئەوەندە لەگەڵ دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی ژیاوین ئیتر ژیانێکی بێ ئەو بۆمان قورسە. با بگەڕێینەوە سەر ئەو کچەی لە ڤێنچۆرا

بوو. ترەیسی لە کۆتایی ئەو ڕۆژەدا چووە ناو گروپەکەوە و هیچ کەس بە پێویستی نەزانی هەڕەشەی لێبکات یان سزای بدات. هەموو شتێك کۆتای هات، ئێمە دەمانتوانی لەگەڵ کێشەدارترین کچی کالیفۆرنیا بژین و هیچ کێشەیەکی جدی و تایبەتمان لەگەڵیدا نەبێت. ئەگەر سەردانی ئەم قوتابخانەیەت بکردایە، ئەوشتە نابینیت کە ئێمە ئەنجاممان دابوو. ئێوە تەنها کۆمەڵە کچێکی هەرزەکاری شادمانتان دەبینی وەکو خوشکی ژنەکەم کاتێك هات بۆ سەردانی ئەم قوتابخانەیە بەدەنگی بەرز ووتی:" ئەی کوا کچە ناوانبارەکان لە کوێن؟" کاتێك لە کۆمەڵێکی چۆنایەتیدا هەنگاو دەنێیت، لەوانەیە بیربکەیتەوە باشی ئەمە لەکوێدایە؟ تەنها ئەگەر لەناویدا بژیت. لەوانەیە هەست بەوە بکەیت کە جیاوازیەکە چییە؟.

گۆڕانکاریەکان وورد و بچوکن بەڵام دەبینرێن، شەقامەکان پاکن. خەڵکەکە میهرەبانترن. ئەگەرچی زۆرتری کات دەوێت، بەڵام ئەو ترسە هەمیشەییەی کە لە کۆمەڵە بچوکەکانی وەکو کۆرنینگ دەبینرا، کەم دەبێتەوە. کەسێك کە لە شارە بچوکەکانەوە بێت لەوانەیە خێراتر لە ئێوە تێبگات و لەسەر ئەوە بۆچونی خۆی بڵێت. خەڵکی ئەم کۆمەڵە بەدوای گۆڕانکاریەوەن، ڕۆژنامەکان ڕاپۆرت لەسەر گۆڕانکاری دەنوسن. باوەڕم وایە گۆڕانکاریەکان کاتی پێویستە، بەڵام ئەگەر خەڵك دەست بکات بە بەکارهێنانی تیۆری هەڵبژاردن لە هەر بوارێکدا بێت ئەوا گۆڕانکاریەکە دەبینن.

ئەگەر قوتابخانەکان، گۆڕانکاریان بەرەو قوتابخانەی چۆنایەتی هەڵبژاردایە، ئەو کاتە مامۆستایان و خوێندکاران و دایك و باوکەکان لەوە تێدەگەیشتن. کاتێك لەگەڵ مامۆستایەك کە لە قوتابخانەی چۆنایەتی کار دەکات قسە بکەیت دەڵێت"هەموومان خۆشحاڵترین، و خوێندکارەکان باشتر دەخوێنن،

وانەوتنەوە لە جاران خۆشتربووە." سەردانیکاران وەکو سەردانیکاراتی مانتینگتون وودز دەیان ووت"بۆچی قوتابخانەکانی تر وەکو ئەم قوتابخانەیە نین؟" ئەگەر وایمنینگ میشگان بەرەوە کۆمەڵێکی چۆنایەتی بگۆڕێت. مامۆستاکانی قوتابخانەکان هەموی فێری تیۆری هەڵبژاردن ببونایە(دیارە وەکو بەشێکی بەرنامەی فێرکاری لەکاتی خزمەتکردندا نەبێت بەڵکو وەکو بەشی بەرنامەیەکی کۆمەڵایەتی بێت)، ئەو کاتە سروشتی دەبوو کە بیریان بکردایەتەوە قوتابخانەکانیان ببێتە قوتابخانەی چۆنایەتی بەرز. قوتابخانەی مانتینگتون وودز بۆ ماوەی سێ ساڵ قوتابخانەی چۆنایەتی بوو. خەڵکی لە هەموو جیهانەوە سەردانیان دەکرد. بەڵام هیچ قوتابخانەیەکی تر هەوڵی ئەوەیان نەدا کە بکەونە سەر ئەو ڕێیە. هەر بۆیە پێویستمان بە کۆمەڵێکی چۆنایەتی هەیە.

لە کۆمەڵی چۆنایەتیدا، توندوتیژی خێزانی کەمدەبێتەوە. کاتێکیش توندو تیژی خێزانی ڕویدات دەتوانیت کارێکی بۆ بکەیت" کارێکی هاوشێوەی بەرنامەی هەنگاوی یەکەم کە لە فوستریای ئۆهایو ئەنجامدرا. لە بەشی هەشتەمدا قسەم لەسەری کردووە. بەڵام کۆمەڵی چۆنایەتی خۆی بە هەوڵە باشەکانی ئەو بەرنامەیەوە سنوردار ناکات، چونکە بەرنامەی هەنگاوی یەکەم بەندە بەو بەشەوە کە تیایدا توندوتیژیەکە ڕویدابێت. لە کۆمەڵێکی چۆنایەتیدا کە ژن و مێردەکان خەریکی فێربونی تیۆری هەڵبژاردن و بازنەی چارەسەرین. ئەوەش ڕێگری دەکات لە سەرهەڵدانی زۆربەی ناکۆکیەکانی نێوان ژن ومێردەکان کە لە دوایی دەبێتە هۆی ڕودانی توندو تیژیەکان. بەڵام ئەگەر توندوتیژی خێزانی گەیشتە ئاستێك کە پۆلیس هاتە ناوەوە، پێشنیارم بۆ ئەو ژن و مێردانە ئەوەیە کە بچنە ناو بەرنامەی یەکەم

هەنگاوەوە. دادوەر وەکو بڕیارێکی چاککردن لە جیاتی زیندانی کردن یان سزادان، داوایان لێ بکات کە بەشداری ئەو بەرنامەیە بکەن، خاڵی کلیلی لەهەموو توندوتیژیەکاندا دەستوەردانی پێشوەختەیە، دەستوەردانێکی پێش ئەوەی کە کەس ئازار ببینێت. دادوەر ناچار بێت کە بڕیاری زیندانی کردن بدات. دەستوەردانی بێسزا دەستوەردانێکی پەروەردەیی و نمونەییە. ژن و مێردەکان ناچار نین کە شێوەی بەکارهێنانی تیۆری هەڵبژاردن فێربن. تەواوی ئەو کارەی کە دەبێت بیکەن ئەوەیە کە بەیەکەوە فێربن. لەدواییدا شێوەی بەکارهێنانی ڕوندەبێتەوە. چۆن بەکاریبهێنن و دەبێتە بەشێکی ئەزمونی فێربوونەکەیان.

لە کۆمەڵی چۆنایەتیدا، کەسێک بەسە کە بزانێت منداڵێك خراپ مامەڵە کراوە لەماڵەوە، یان لە قوتابخانە یان لەگەڵ کەسانی تر هەماهەنگ نابێت. بەو زانیاریانە وەکو بارێکی کتوپڕ و ئیمێرجنسی کۆمەڵی لێدێت. زۆربەی ئەو هەرزەکارانەی کە کێشەی جدی دروست دەکەن، لەلایەن کۆمەڵەوە زۆر لە پێشتر بناسرێن. ئیتر هیچ تاوانێك ئەنجام نادەن، یارمەتی و ڕێنمایی پێشوەختە ڕێگری دەکات لە ئازار و ئێشی زۆربەی کەسەکان. هەروەها پارەی زۆرتر دەگەڕێتەوە گیرفانی کۆمەڵ. ئارەزوی من ئەوەیە کە هەرچی زوترە خەڵکی کۆمەڵگە(کەسانی پسپۆر و ئەوانەی پسپۆر نین) تیۆری هەڵبژاردن فێربن. بەو زمانە هاوبەشە قسە بکەن. بەو شێوەیەش، کۆمەڵێك دروست دەبوو ئەو زوو و بێوەستان دوای دۆزینەوەی ئەو منداڵانە، بەهانایانەوە دەچوون. من و کارلین بۆ ئەوەی ئەو ئارەزووە جێبەجێ بێت ئامادەین پاوێژکاری پێشکەش بکەین. کۆمەڵگاکان ئێستا یان هیچ ئەنجام

نادەن یان سزادان و پشتگوێ خستنیان کردۆتە پیشەی خۆیان کە هیچ کاریگەر نین و دۆخەکەش خراپتر دەکەن.

من ناتوانم ستراتیژی دیاریکراو لەو ڕووەوە پێشنیار بکەم. بەڵام تیۆری هەڵبژاردن خاڵی زۆر باشی تیایە بۆ ئەو کەسانەی کە بە منداڵی بەدرەفتاریان لەگەڵ کراوە، بتوانێت ئەو خاڵانە فێرببێت. داوا لە دایك و باوکی منداڵەکان دەکەم کە فێری تیۆری هەڵبژاردن بن. یان ئەگەر مەلەفەکەی چۆتە دادگا، دادوەر دەبێت بڕیارێك دەربکات بۆ فێربوونی تیۆرەکە. کاتێك ئەو ژنانەی دوچاری خراپ مامەڵەکردن بوونەوە لە فوستۆریا ئەو دەستتێوەردانەیان قبوڵ کرد. لەوانەیە دایك و باوکەکانیش ئەو دەستتێوەردانە قبوڵ بکەن. کەسانێکی تیۆری هەڵبژاردن دەزانن کاتی دەرکەوتنی کێشەکان دەتوانن چارەسەری بۆ بدۆزنەوە. لەو کۆمەڵانەی کە لەسەر کۆنترۆڵی دەرەکی بونیاتنراوە. هەتا ئەگەر نیەتی باشیشمان هەبێت ناتوانین یارمەتی ئەو منداڵانە بدەین. هەندێك کاتێکیش لەوانەیە ئازاریان پێ بگەیەنین. هەروەك چۆن لە کۆمەڵیکی چۆنایەتیدا کە مەدو جەزری تیۆری هەڵبژاردن، خێزان و قوتابخانەکانی پڕکردوە. ژمارەی ئەم منداڵانە زۆر کەمدەبێتەوە. لە ئەنجامدا دەتوانین بەهانایانەوە بچین.

کاتێك ئەندامانی کۆمەڵ دەست دەکەن بەبەکارهێنانی تیۆری هەڵبژاردن لە ژیانی خۆیاندا. تێچوونی پزیشکی وردە وردە کەمدەبێتەوە. چونکە زۆربەی ئەو کەسانەی کە سەرئێشە و ئازاری تر و ماندوێتی و نەخۆشییە درێژخایەنەکانیان هەیە و بۆ پشکنینی پزیشك دەڕۆن، لەڕاستیدا ئەوانە هەموی دەناڵێنن بەدەست ئاسەواری خراپی دەروونناسی دەرەکییەوە. بەتایبەت ناڕازین لە پەیوەندییەکانیان کە بەهۆی ئەم دەروناسیەوە دروست

بووە. لە کۆمەڵی چۆنایەتیدا. ئەو کەسانەی کە پێویستیان بە یارمەتی پزیشك نییە، شانسی فێربونی تیۆری هەڵبژاردنیان هەیە. ئەو پارەیەیان بۆ دەگەڕێتەوە لە ئەنجامی ئەم فێربوونەو زیاتر لە چەند دۆلارێکی بۆ کۆدەبێتەوە، چونکە سەردانی کردنی پزیشك کەم دەبێتەوە لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمان.

ئێمە دەتوانین بۆ پەرستیاران، پزیشکەکان و ڕاوێژکارەکان هەندێجاریش پزیشکە گشتیەکانیش خولی فێربونیان بۆ بکەینەوە و گروپی فێرکاری دروست بکەین، کەی ژمارەیان بگاتە پانزە کەس(ژمارەی گونجاوی گروپ تەنها لەکاتی کرداریدا دیاریدەکرێت). ئەمە کارێکی زیادەیە، بەڵام تێچونی کەمە کە تەندروستی دەتوانێت لەپێشنیاری سەلامەتیدا جێی بۆ بکاتەوە تا ئەو کەسانەی ئازاری درێژخایەنیان هەیە بەشداری لەو بەرنامەیەدا بکەن. ئەوە دوپاتدەکەمەوە ئەم پێشنیارەم جێگای چارەسەری پزیشکی ناگرێتەوە یان ڕاوێژکاری تاکەکەسی. بەڵام کارەکەی بۆ کەمکردنەوەی پێویستیە بە لیستی چاوەڕوانیەکانە، یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی پێوشوێنە گرانەکانی وەکو گرتنی وێنە بەتیشکی لەرەلەری موگناتیسی و MRI، CATسکان، کە زۆرجار بۆ نەخۆشە غەمگین و درێژخایەنەکان ئەنجام دەدرێن.

تا ئێستاش پارەیەکی زۆر خەرج دەکرێت لە چارەسەرکردنی خەڵکە تەنهاکاندا، کە وەکو نەخۆش دەردەکەون. ئەگەر ئەم کەسانە فێری تیۆری هەڵبژاردن بن، ئەو تێچونە کەمتر دەبێتەوە. زۆربەشیان زیاتر لە ئاستی ڕاستەقینەی خۆیان دەتوانن یارمەتی وەربگرن. کاتێکیش یارمەتی وەردەگرن دەبنە بەهێزترین کەس بۆ پاڵپشتی ئەم بەرنامەیە.

ئەگەر(HMO)دەزگای پاراستنی تەندروستی بیەوێت کێبرکێ بکات.
پێویستە زیاتر بوار بدات بە پزیشکەکان کاتیان هەبێت بۆ نەخۆشەکانی
وەکو. شێرپەنجە و نەخۆشی دڵ، کە چاودێری پزیشك و پەرستیارن بۆیان
سودمەندە. پزیشکێك لە چوارچێوەی چاودێری پزیشکیدا کاتێك پێنج خولەك
زیاتری کاتەکەی بە نەخۆش دەبەخشێت دەتوانێت بەوە ڕێبگرێت لە بۆچون
و پێشبینیەکی زۆری نەخۆش و خانەوادەکەشی کە باوەڕیان وایە
پشتگوێخراون. باشترین بەشی بەرنامەی کۆمەڵایەتی ئەوەیە کە ئەو
نەخۆشانە جیانەکەنەوە. ئەوان تێبگەیەنن ئەو شتەی ئەوان هەوڵی فێربونی
دەدەن جیاواز نییە لەو شتەی کە کۆمەڵ خەریکی فێربونیەتی.

لە کۆمەڵی چۆنایەتیدا، دەبێت تەواوی ئەفسەرانی پۆلیس و هاوکارەکانیان
بواری ئەوەیان بدرێتی بەم بیرۆکەیە ئاشنان ببن تا ئەم بیرۆکەیە لە
کارەکانیاندا بەکار بهێنن و ئەوانیش لەگەڵ کێ نیش و کاریان هەیە فێریان
بکەن. بۆ نمونە " ئەفسەری تایبەت بە مادە هۆشبەرەکانەوە دەتوانێت
لەکاتی قسەکردن بۆ خوێندکاران بەمەبەستی دورکەتنەوە لە بەکارهێنانی
مادده هۆشبەرەکان تیۆری هەڵبژاردن بەکار بهێنێت.

لە کۆمەڵی چۆنایەیتدا، ئەفسەری چاودێری ئەو تاوانبارانەی بە مەرج ئازاد
دەکرێن فێری تیۆری هەڵبژاردن بکەن. بەتەنها ئەوەندەی فێری بوون، ئەو
کاتە شتێکی ئەرێنیان هەیە بۆ قسەکردن و بیرکردنەوە لەسەری. ئەوانەی
ئازاد کراون و لە ژێرچاودێریدان ئەوانەی ئازادکراون بە مەرج بەشێوەی تاکی
یان بە گروپی بچوك لەژێر کۆنترۆڵی ئەفسەری چاودێریدان لەم گروپانە داوا
بکات ئەم کتێبە بخوێننەوە. گروپێك لە خۆبەخشان کە لەسەر بابەتەکانی
ئەم کتێبە کۆنترۆڵیان هەیە. دەتوانن یارمەتی ئەفسەری چاودێری ئەم

گروپانەی بە مەرج ئازاد بوون، بکەن، چونکە لەبەرژەوەندی ئەو تاوانبارانەیە که بەمەرج ئازادبون ئەندامی ئەو گروپانە ببینن کە حەز دەکەن ئەو بیرۆکە و بیروباوەڕانەیان فێربکەن.

لەو تاوانبارانەی بە مەرج ئازاد کراون داوا بکەن لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا ئەم کتێبە بخوێننەوە و بیان هێنن بۆ گروپی گفتوگۆکان. ئەوە گرنگ نییە ئەو کارە بەدڵسۆزیەوە بکەن یان بۆ هەڵخەڵەتاندن بێت، چونکە کاریگەری خۆی هەر دەبێت. هەندێك لە کچەکانی ڤینچۆرا لەسەر ئەوە ڕاهاتبون کە بە من بڵێن"من خۆم لەسەر ئەم بەرنامەیە ڕازی دەبم، بەڕاستی تۆ ناتوانیت بمگۆڕیت." منیش دەموت" بە باش بوونی خۆت، من هەڵدەخەڵەتێنیت. بۆ من جیاوازی نییە." دوای چەند مانگ بە پێکەنینەوە دەیان ووت" تۆ دەتزانی ئەمە ڕودەدات، وانییە." من دەمپرسی "چی ڕویداوە؟" منیش دەکەوتمە پێکەنین.

دادوەران لە کۆمەڵی چۆنایەتیدا تێدەگەن کە ڕێگایەکی تازەیان هەیە بۆ بڕیاردان. بڕیارێکی نوێ بۆ ئەو کەتنکەرانەی کە هێشتا توندوتیژ نین و یەکەمجارە کەتن بکەن، دەیانگێڕێتەوە لەوەی توشی کێشەی سزا و زیندانی ببنەوە بۆ جارێکی تر، چونکە زیندان نەك چاکیان ناکات بەڵکو خراپتریشیان دەکات. دادوەرەکان دەتوانن ئەم بڕیارە سادەیە بەسەریاندا بسەپێنن ئەگەر بە مەرج ئازاد بوون. بڕیارەکەش ئەمەیە (ئەم کتێبە بخوێننەوە و لە ڕاپۆرتێکدا ڕونی بکەنەوە تیۆرەکانی ئەم کتێبەدا شیکراوەتەوە چۆن دەتوانیت لە ژیانی خۆتدا بەکاربیهێنیت؟. لەوانەیە بەم کارە بچینە سەرێگایەکی تازە. ئێمە ئێستا تەنها کۆنترۆڵی دەرەکیمان هەیە و بەس، کە دۆخێکی زۆر نامرۆڤایەتی بەخشیوەتە زیندانەکانمان.

دەتوانین بەو زیندانیانەی کە هەرزەکارن و لە زینداندان و لەسەنتەر چاکسازیەکاندان بوارێکی تریان بدەینێ تا ئەم کتێبە بخوێننەوە و بەشداری گروپی وتووێژ ببن وەك بەشێك لەو کاتانەی کە دانراوە بۆ رەفتاری باش، ئەگەر توانای خوێندنەوە و نوسینیان نەبوو یان ناتوانن باش بخوێننەوە. دەتوانن گوێ لە کەسێکی تر بگرن کە دەیخوێنێتەوە یان لە رێگەی رێکۆردەرەوە گوێی بگرن. لەوانەیە ئەم پێشنیارە قبوڵ بکەن، چونکە زۆربەی زیندانیەکان بێزارن لەو رۆتینە وەستاوەی ناو زیندان و دەیانەوێت ئەوە بشکێنن. ئەگەر بزانن ئەو کارە لە کۆمەڵدا هەمو کەسێك ئەنجامیدەدات. زیندانیەکانیش وەکو هەموو کەسێکی ترن نەك لەبەر شتێکی تایبەتە کەداوای خوێندنەوەی ئەو کتێبەیان لێ دەکرێت. بەو جۆرە باشتر خەریکی دەبن. ئەگەر رێنمایی بۆ هەندێکیان پێشکەش بکرێت باشترە، چونکە تیۆری هەڵبژاردن بەرێگەی رێنمایی کاریگەری زیاترە.

باشترین کەسانێك کە لەسەر تیۆری هەڵبژاردن راهێنانیان بینی بوو. پانزە زیندانی هەتا هەتایی بوون لە چاکسازی ئۆکلاهۆما. فێربونی ئەم بیرۆکانەیان وەکو کارێکی رۆتین ئەنجامنەدابوو بەراستیش حەزیان دەکرد کە فێر ببن. دەیان ووت لە شوێنێکی پڕ لە دڵەڕاوکێدا کە دەبێت تەواوی تەمەنتی تیادا بەسەر بەریت ، ئەم بیرۆکانە زۆر یارمەتی ئەوانی داوە. جارێکی تر دەیڵمەوە. **تەنها کارێکی کە بیکەین فێرکردنی تیۆری هەڵبژاردن و تاوتوێکردنی شێوەی بەکارهێنانیەتی.**

لە کۆمەڵی چۆنایەتیدا، لەوانەیە ئەمە وتووێژی یەکەمین بینینی ئەفسەرێکی ئازادکردنی بەمەرج و گەنجێکی تەمەن (٢٢) ساڵ. بەم شێوەیە دەبێت. پیاوێك دوای(٢٦)مانگ زیندانی بەهۆی فڕاندنی جانتایەك و پێبونی ماددەی

هۆشبەرەوە، ئازادکراوە بەمەرج. ئەگەر ئەم ڕەفتارە دوبارە بکاتەوە جارێکی تر بگیرێت، ئەوا سزاکەی قورستر دەبێت. کۆمەڵ زیاتر لە(٧٥٠٠٠) دۆلاری تیادا سەرفکردووە.(سەرباری ئەو مەسرەفەی کە بۆی کراوە کاتێك زیندانی بووە لە زیندانی ویلایەتەکە). ئێستاش پێویستە لەسەری بەشداری دارایی هەبێت بێجگە لە باجدان لە هەندێك کاتدا. لەبەر ئەوەی ئەگەری گەڕانەوەی بۆ زیندان بەرزە ئەگەر هەر ڕوداوێك ڕوبدات. بۆیە ئەفسەری ئازاد بونە مەرجدارەکەی پێی دەڵێت " ئەوە بکە کە پێشبینیت لێدەکەین، تێدەگەیت."

" ماددەی هۆشبەر نا، خواردنەوە نا ڕاپۆرتەکانت لەکاتی خۆیدا بهێنیت، دوربە لەهاوڕێ کۆنەکانتە، بچۆرەوە بۆ کارکردن. تۆو لەکاتی خۆیدا وەرەوە بۆ ئێرە."

" هەمیشە ئامادەبە بۆ ئەوەی نمونەیەکی میزەکەت بەریت بۆ پشکنین هەر کاتێك داوامان لێکردیت. لیستێك ناوی ئەو شوێنانە بهێنە کە بۆ ئیش گەڕاویت لێی."

" نیگەران مەبە، من پاکم، دەمەوێت کاربکەم."

" باشە چەند خولەکێکی ترمان هەیە، دەتەوێت چۆن هاوکاریت بکەم. ئەمەوێ ئەوەی لە دەستم دێت بۆت بیکەم تا ببینم لە کێشە دور دەکەویتەوە."

" پێویست بە دڵەڕاوکێ ناکات کاکە گیان، من کەسێکی باشم."

" من ناچار نیم بۆ ئەمە، بەلام دەیکەم من لە تۆ دودڵم ."

" تۆ لەسەرچی دودڵی ؟ پێم وتی من باشم."

" من دودڵم لەسەر ئەو شتەی بیری لێدەکەیتەوە."

"بیرکردنەوە، من بیر لە هیچ ناکەمەوە. خۆت هەراسان مەکە."

"لە بنەڕەتدا کتێب دەخوێنیتەوە، لەسەر کتێب وتوویژ دەکەیت."

" کتێب، بۆ منداڵم؟ لەژیانمدا کتێبم نەخوێندۆتەوە، تا قۆناغی نۆهەم ڕۆیشتوم لەوە زیاترم نەخوێندوە. ئەو هەموو کتێبە بوو منیان کوشت. ئەوەی تۆ قسەی لەسەر دەکەیت.

" من قسەم لەسەر ئەوە دەکرد کە هیچمان نییە قسەی لەسەر بکەین. ئەوەی کە دەیڵێت هیچ کێشەیەکم نییە وەکو ئەوەیە کە هیچت بەمن نەوتبێت. خوێندەواریت هەیە، وانییە؟"

"دیارە کە هەمە، ئەگەر لەو بیرکردنەوەیدایت کە من بنێریتە کۆلیج، فەرامۆشی کە، دەمەوێت بیزانی من لەو جۆرانە نیم کە کتێب دەخوێننەوە."

" ئەو جۆرانەش کاریان بە زیندان نییە. ئەو کەسانەی کە هیچ کتێبیان نەخوێندۆتەوە ئەوانەن کە دەبێت کاتێکی زۆر لە زینداندا بمێننەوە."

" دەتەوێت چی بڵێیت، زۆرێک لە زیندانیەکان کتێب زۆر دەخوێننەوە. هەندێکیشیان هیچ لە زیندان ڕزگاریان نابێت. ئەو کتێبانە چ هاوکاریەکی ئەوانی کردووە."

"ئەوانە پێش ئەوەی کاریان بێتە ناو زیندانەوە کتێبیان نەخوێندۆتەوە. تۆ ئەگەر گەڕایتەوە لەوانەیە دەست بکەیت بە کتێب خوێندنەوە. بەڵام من دەمەوێت هەر ئێستا دەست پێ بکەیت. کارێك بکە کە پێشتر نەت کردوە."

" تۆ سەرۆکی منی کتێبێك پەیدا بکە تا من بیخوێنمەوە من کێشەیەکم نییە."

"من کتێبم نییە، یەک گروپ لە کتێب خوێنەرەکان دەناسم. ئەوان قسەیان لەسەر کتێبێك دەکرد کە زۆر کەسی ئەم شارە خەریکی خوێندنەوەیەتی. ئەو کتێبە تایبەت بە کەسانی زیندانی نییە" بۆ هەموو کەسێکە."

" کەسێکی وەکو من لە گروپی کتێب خوێندنەوە، بومەتەوە بە منداڵ. چیە گاڵتەم لەگەڵ دەکەیت؟"

"من گاڵتە ناکەم، ئەم گروپە هەمیشە بەردەوامە. وابزانم بۆ تۆ زیاتر جێی سەرنج بێت وەك لەقسەکردن لەگەڵ مندا. بەڵام دیسان خۆت دەیزانیت. بەڕاستیش پەیوەندی بە خۆتەوە هەیە."

" مەبەستت چییە، کە خۆم دەیزانم."

" هەر ئەوەندەی کە چویتە ناو ئەو گروپەوە. خۆت تێدەگەیت. من ئێستا یەکێك لەو گروپانەم هەیە. یەك هەفتەی دواتر تەلەفونم بۆ بکە. پێت دەڵێم بۆ کوێ بڕۆی."

" من تەلەفون بکەم."

" بەڵێ، تۆ تەلەفون بکە."

"تۆ بەو جۆرە بیر بکەرەوە ئەگەر ئەم کارە بکەیت باشتر هەماهەنگ دەبیت لەگەڵمدا. ئەم گروپە هەر هەفتەی یەك دانیشتنی دو کاتژمێری هەیە. ئەوان کەسی تازە وەردەگرن. چوار دانیشتن بڕۆ. ئەگەر نەتویست بەردەوام بیت، گوێت لێدەگرم. باشە چۆنە بەلاتەوە."

ئەمە نمونەی ئەو کارانەیە کە نەفسەرێك دەتوانێت ئەنجامی بدات. دیسانەوە دوبارەی دەکەمەوە. ژن و پیاوێك کە ئەوە دەکەن دەزانن کە کەسانی تایبەت نین.

دەستپێکردنی هەنگاوەکانی یەکەم

لەبەر ئەوەی تائێستا کۆمەڵی چۆنایەتی تایبەت لەسەر بنەمای تیۆری هەڵبژاردن دروست نەبووە. بۆیە ئەو کارانەی کە لە کۆرنینگ ئەنجامی دەدەین بەتەواوی دەبنە پێوەری کارەکان، ئەو کەسانەی کە گروپی یەکەمیان دامەزراند، زۆر گرنگن. ئەگەر ڕابەرانی کۆمەڵ بن، دەبنە جێی پرسیارکردنی میدیاکان، تا چەند ئەم پرۆگرامە بەباشی لە وەڵامەکانیاندا ڕەنگبداتەوە. ئەو کاتە شانسی سەرکەوتنمان زیاتر دەبێت. کۆمیتەی کۆرنینگ ڕازی بوون، کە گروپێکی سەد کەسی زۆربەشیان لە ڕابەرانی کۆمەڵ بوون سەرەتا کتێبەکە بخوێننەوە. هەمان ئەو گروپە بوون کە لەگەڵ من و کارلین کۆدەبوونەوە.

باشتر بوو هەر لەسەرەتاوە، کەسانێك قەناعەت پێبکەین، کە بەردەوام لەگەڵ کەسانی ئەو گروپە پەیوەندیان هەبێت. لەم قۆناغی سەرەتایەدا. کۆمیتەکە دەتوانێت بەدوای ئەو قەشانەدا بڕوات کە دەتوانن ئەو بابەتە بۆ نوێژکەرانی خۆیان باس بکەن. ئەم پەیامە بە واتای کۆبونەوەی کۆمەڵ بەشێوەی تایبەت و گونجاو لە گروپی کلێسادا. من دیسان دەتوانم ئەوە بخەمە بەرچاوی خۆم کە ئەم کۆمیتەیە بەدوای گروپی خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتی و گفتوگۆیی ڕادیۆییدا دەڕوات. هەر جێگەیەکی ناو کۆمەڵ کە تیایدا خەڵك بەردەوام لەدەوری یەك کۆدەبنەوە. جێگایەکی باشە بۆ شیکردنەوەی ئەم پرۆسەیە و چۆنیەتی بەشداریکردنی کەسی پەیوەندیدار لەم گروپە سەرەتاییەدا. بەڵام بە بۆچوونی من ئەم کەسانە دیسان لەگەڵ ڕابەرەکانی تر کە ئاشنان نزیك بنەوە.

دوو ژن لە خەڵکی کۆرێنێك کە ڕاهێنانی تیۆری هەڵبژاردنیان بینی بوو. ڕازی بوون کە ئەم بەرنامەیە ڕوون بکەنەوە بۆ ئە گروپانەی کە گرنگی پێدەدەن، ئەگەر کاتیشیان هەبێت بۆ کەسانی کە پەیوەندیان پێیانەوە هەیە باسی بکەن. سەبارەت بە گروپە پەیوەندیدارەکانی تر کەسانی پەروەدە کراومان هەیە لەسەر شێوەی بەکارهێنانی تیۆری هەڵبژاردن لەسەرانسەری وڵاتە یەکگرتووەکان و کەنەداو لە دوانزە وڵاتی تر. من دڵنیام کە ئەم کەسانە خۆشحاڵ دەبن بۆ هاوکاری کردنی هەر کۆمەڵێکی تر کە دەیەوێت دەست پێبکات. بۆ گروپی یەکەم، شتێکی گونجاو دەبوو کە یەکەمجار کتێبەکە لەگەڵ کەسێکی تر بخوێننەوە و لەگەڵ خوێندنەوەکەی وتوێژ لەگەڵ ئەو کەسەدا بکەن لەسەری، ئەگەر دو هاوسەر بەیەکەوە بن ئەوە ئاسانتر دەبێت، یان هەر دو کەسی تر کە بیانەوێت وتووێژی لەسەر بکەن هەر باشە بەو مەرجەی هەردوکیان یان یەکێکیان ڕازی بێت بۆ بەشداریکردن لەیەکەم کۆبونەوەدا(بۆ دڵنیابونەوە لەوەی کە بەلایەنی کەمەوە سەد کەس بەشدار دەبێت لەو کۆبونەوە پلان بۆ دانراوەدا) هەر کەسێکی تریش کە کتێبەکەی خوێندبێتەوە، لەو کەسانە بن کە میدیاکارن. بەشداری یەکەم کۆبونەوەکە بکەن. واز لە دروستبونی گروپی یەکەم دەهێنم بۆ کۆمیتەکە خۆیان. بەڵام لەو باوەڕەدام کە ئەم کەسانە دەبێت لەناو گروپەکەدا بن:

١. ئەوانەی کە بەشێکن لە هەیکەلیەتی دەسەڵاتی سیاسی وەکو سەرۆکی شارەوانی، ئەندامی ئەنجومەنی پارێزگا، پارێزگاری شار، دەوڵەتی ناوخۆیی، خاوەن پۆستە فیدراڵیەکان، سەرۆکی پارتە سیاسیەکان.

٢. ئەوانـــەی بەشـــێکن لەبەڕێوبـــەرانی کاروبارەکـــان. بەشـــێکن لـــە ستراکچەی کارەکان وەکو : نوێنـەری کۆمپانیای کۆرنینگ گلاس و کرێکـاران و سـەندیکاکان و کۆمپانیـا هاوبەشـەکان و تایبەتـەکان و بانکەکان و دڵنیایی و خاوەن خانوبەرەکان وکتێب فرۆشەکان.

٣. ڕۆژنامەوانی: ڕۆژنامەکان ، ڕادیۆ و تەلەفزیۆنەکان.

٤. پیاوانی ئایینی.

٥. دادوەری ئەوجەوانان و گەوران و دادگای باری کەسێتی و چاکسازی و ئەفسەرەکان.

٦. نوێنـــەری خزمـــەتگوزاریی کۆمەڵایـــەتی و خۆشـــگوزارانی و دەزگـــا خێرخوازیەکان. بەرپرسی باخچەکان و لایەنی گەشتوگوزار.

٧. ڕابەرە پەروەردەییەکان لەسەر هەموو ئاستەکان، هـەر لـە باخچـەی منداڵانەوە تا کۆلێجەکان، حکومی و ناحکومی ، هەندێك لە نوێنـەری خوێندکارانی بچوك و گەورە لە ئامادەییەکان.

٨. کۆمەڵگـــەی پزیشـــکیەکان، ڕاوێژکاریـــەکان، بەڕێوبـــەری ڕێکخـراوی(HMO)چـاودێری سـندوقی نەخۆشـەکان، پزیشـك ، پەرســـتیارەکان. چارەســـازە پیشـــەییەکان. ڕێنماییکـــار و دەروونناسەکان و کۆمەڵناسەکان.

٩. نوێنەری بەڕێوبەرێتی پۆلیس و ئاگرکوژێنەوە.

١٠. چـــالاکوانی مـــەدەنی، هونەرمەنـــدان ، ژینگـــە دۆســـتان، چالاکوانی ئازادیە مەدەنییەکان.

١١. نوێنەری ڕێکخراوەکانی ژنان، مافە مەدەنیەکان ، ماڵ کەمە نەتەوەیی و ئایینی و بەساڵاچوان، وYMCA and YWCA.

١٢. نوێنەری نادیەکان وەکو ڕۆتاری و کیوانیس و لیونز، دەستەی ئەمریکی ژانکۆکان.
١٣. هەندێك لە کەسە کلاسیکە گومانویەکان، دژەباوەکان، بێهیوا و ئەوانەی کاردەوەستێنن.
١٤. هەر کەسێکی تریش کە بەبیرتاندا بێت.

ئەگەر کۆرنینگ بەباشی دەست بەکارەکەی بکات، هەر گروپێك کە بیەوێت ئەم پرۆسەیە دەست پێ بکات، پێشنیار دەکەم بێت و سەردانی ئەم شارە بکات و لەگەڵ خەڵکەکەیدا قسە بکات. لەیەکەمین دانیشتنمان لە کۆرنینگ پلانێك دادەنێم تا کۆمەڵە خەڵکێکی زۆر قەناعەت پێ بکەم تا ئەو کتێبە بخوێننەوە. باوەڕم وایە کە ڕۆشنبیریان هەیە، کەشی زستانی ساردی کۆرنینگ باشە بۆ خوێندنەوە ئەوەش دیسان لەبەرژەوەندی ئێمەیە.

گروپی کتێب خوێندنەوە – قۆناغی پەروەردە و فێرکردنی بەردەوام

لەبەر ئەوەی بڕیار بوو کە سەدەها کەس هەتا زیاتریش ئەو کتێبە بۆ یەکەمین کۆنفرانس بخوێننەوە بەو شێوەیە پاڵپشتی کۆمەڵایەتیمان دابین بکەین. یەکێك لە ڕێگەکانی هاندانی کەسانی تری کۆمەڵ بۆ خوێندنەوەی ئەو کتێبە ئەوەیە کە هەر لە یەکەمین دانیشتنەوە، گروپ لە خوێنەرانی خۆبەخشی کتێبەکە دروست بکەین. تا چەند ئەم گروپە کەسانی ڕێزدار و بەئەزموون بن ئەوەندە زیاتر هاوکاری بەرنامەکە دەبن. بۆ نموونە: بەشداری سەرۆکی پۆلیسەکان لەیەکێك لە گروپەکاندا، گەر ببێتە ڕابەری گروپێکیان زۆر کاریگەرتر دەبو. بەو شێوەیە زۆر بە ئیسراحەت تر دەتوانێت داوا لە

ئەفسەرەکانیشی بکات کە لەو گروپەدا بەشدار بن. دیارە نابێت کەس بخەینە ژێر فشارەوە. لە کۆمەڵی چۆنایەتیدا جێگایەك بۆ کۆنترۆڵی دەرەکی نییە. رابەرانی یەکەمی ئەم گروپانە نابێت کەسە پسپۆڕەکان بن. ئەو کەسانە هەندێك ڕۆحی گاڵتەکردنیان هەبێت باشە لەگەڵ لێهاتویی خەڵك کۆکردنەوە. زۆرێك لەوانە دەتوانین لەناو خانەنشینەکاندا بدۆزینەوە. ئەگەر بزانن هیچ شتێك لە بەکارنەهێنانی مێشکێکی ساغ زووتر پیرت ناکات. لەوانەیە ئەمە ڕێگەیەکی خۆشیش بێت بۆ بەکارهێنانی مێشك. ئەگەر توانیمان دە رابەر بۆ ئەو گروپانە لە دەرەوە بهێنین ئەو کەسانە بیانەوێت ببنە ڕابەری گروپەکان. ئەوە دەبووە دەستپێکێکی باش. هەتا پێش ئەوەی کە دانیشتنەکە دەست پێبکات. ئەندامانی گروپە سەرەتاییەکان کە پێشتر بونەتە ڕابەری گروپەکانی کتێب خوێندنەوە دەبێت گروپی خۆیان کۆکردبێتەوە. ڕابەرە سروشتیەکان لە گروپە یەکەمینەکاندا و ئەو گروپە سانەویانەی کە لەمەوە دروست دەبن. ئەو بیرۆکانە هەر وەکو شەپۆل لە هەموو جێگایەك بڵاو دەبێتەوە، گروپەکان خۆیان بڕیار دەدەن کە چەند کاتیان دەوێت بۆ کۆبونەوە، لەوانەیە ناکۆکی زۆر هەبێت لە پێکهێنانی گروپەکاندا. هەتا کاتێك گروپەکان ڕابەریان هەیە لەوانەیە کەسانێك هەبێت کە حەز بکەن خۆی ڕابەری گروپەکە بکات و کەسەکان کۆبکاتەوە. دەتوانم پێشبینی ئەوە بکەم کە کەسانی ناو گروپەکان کەسانی تر بانگ بکەن بۆ ناو گروپەکە تا بتوانن ئەوە ببینن کە ڕوودەدات. بەدەستپێکردنی کۆبونەوەکان، دەبێت نوسینگەی هەماهەنگی هەبێت، تەلەفون و کۆمپیوتەری هەبێت تا ناوی ئەو کەسانە بنوسێت کە دەیانەوێت لە گروپەکانی خوێندنەوەدا بەشدار بن. دروستکردنی گروپەکان، و دانانی ڕابەر، بەدواداچونی هەمو شتەکان،

هەندێك زانیاری لەسەر کەسەکان کۆبکەنەوە تا گروپی گونجاو لەگەڵ یەکتر دروست بکەن، لەوانەیە لەگەڵ کارکردندا چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەم کارانە فێربین. ئەشێت گروپی جۆراو جۆر دروست ببێت. لەگەڵ دەرکەوتنی رابەرەکاندا، گروپەکان زیاتر لەگەڵ یەکتر دەگونجێن. دەبێت خوێندکارانی قۆناغی ئامادەیی بەشدار بن. وەکو بەشێك لەوانەکانی زمانی ئینگلیزی و کۆمەڵایەتی یان وەکو بەشی خزمەتگوزاری کۆمەڵ. بەڵام دەبێت ئەو بوارە فەراهەم بکرێت تا هەموو خوێنکارەکان بەشداربن بۆ فێربونی ئەم بیرۆکانە. ئەگەر خۆیان خوازیاری بەشداربون بن دەبێت تێکەڵ بەگروپی گەورەکان بکرێن تا ببینن و درك بەوە بکەن کە یەکسان مامەڵە کراون. بێگومان نابێت داوا لە هیچ خوێندکارێك بکرێت کە ئەم کتێبە بخوێنێتەوە بێئەوەی مۆڵەت لە دایك و باوکیەوە وەرنەگیرێت. ئەو کتێب فرۆشانەی کە ئەم کتێبە دەفرۆشن دەبێت خەڵکی هان بدەن و زانیاریان بدەنێ لەسەر ئەم بەرنامەیە و نامیلەکەکان بخەنە بەردەستیان تا تێبگەن و بزانن چی لە کورنینگ ڕوودەدات، ئەوانەی کە گرنگیدەدەن بە خوێندنەوەی کتێبەکە دەتوانن لەم بەرنامەیەدا بەشداربن. کتێب فرۆشەکان دەتوانن ببنە هاوکاری کۆمیتەکە. میواندارى بکەن بۆ باسکردنی کتێبەکە. لەوانەیە دانیشتنەکان شوێنێکی باش بێت بۆ کۆکردنەوەی کەسەکان بۆ گروپەکانی خوێندنەوە. لەوانەیە هەندێك گروپ لەو کەسانە دروست ببێت کە کتێبەکەیان خوێندۆتەوە و دەیانەوێت لە کۆبونەوەکاندا بەردەوام بەشداری بکەن. کەسەکانی تر لەوانەیە کەسانی تازە بن. لە سەرەتاوە. دانیشتنەکانی پەیوەست بە بەرنامەڕێژی گەورە و بچوك بەشێوەی خولی بە ئامادەبونی من و کارلین ئەنجام دەدرێت، تا ئێمە بتوانین بەشدار بین و شتی تر لەوانەوە فێر ببین.

قۆناغی جێبەجێکردن

قۆناغی گرنگی کار کردنە. دروستکردنی گرووپی کتێب خوێندنەوەی ناپسپۆڕییە، کە هەر کەس بەکارهێنانی تیۆری هەڵبژاردن لە ژیانی خۆیدا فێردەبێت. کەواتە گرووپەکانی کتێب خوێندنەوەکی پسپۆڕی وەکو ئەو گرووپانەی لە مامۆستاو خوێندکاران و دایك و باوکەکان پێکدێت. جیا بە جیا یان بەیەکەوە فێری تیۆری هەڵبژاردن دەبن. دیارە وەکو بەشێك لە پرۆگرامی قوتابخانەش کە بە ئاراستەی گۆڕینە بۆ قوتابخانەی چۆنایەتی. ئەو گرووپانە دەتوانرێت گرووپی ئەفسەرانی پۆلیس‌و ئەفسەرانی سەنتەرەکانی چاکسازی، سیاسەتمەداران، پسپۆڕانی تەندروستی، و کارمەندانی کاروباری خۆشگوزەرانی، خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتی، و بەڕێوبەرانی دەوڵەتی، پارێزەران و بەرپرسانی دەسەڵاتی دادوەری. دیارە کە ئەم لیستە دەتوانرێت زۆر دوورودرێژ تر بێتەوە.

هەتا دەتوانم ئەوە بڵێم کە ماڵەکان دەتوانن لەدوای نانخواردنی نیوەڕۆ بەیەکەوە کۆببنەوە و لەسەر ئەم کتێبە ووتوێژ بکەن. ئەم گرووپانە، گرووپی چارەسەری نین. ئامانج لێی ئاشناکردنی ئەندامانە بە تیۆری هەڵبژاردن و بەکارهێنانیەتی لە ژیان‌و لە ژینگەی کاردا. تاڕادەیەك هەموو گرووپە ناپسپۆڕیەکان لەلایەن خۆبەخشەکانەوە ڕابەری دەکرێت. گرووپە پسپۆڕەکان لەلایەن پیشەییەکانەوە ڕابەرایەتی دەکرێت لەکاتی پێویستیدا داوای یارمەتی لە خۆبەخشەکان دەکرێت.

بەشێکی تری پیادەکردنی ئەم بەرنامەیە ناساندنی تیۆری هەڵبژاردنە بە پزشکە دەروونییەکان و کۆمەڵناسان وڕێنمایکارانی هاوسەرگیری و ڕێنمایکارانی یارمەتی بۆ کارمەندان، و ڕێنمایکارانی خراپ بەکارهێنانی مادە

هۆشبەرەکان ،و ڕێنماییکاری ئایینی و ئەوانەی گرنگی دەدەن بە تیۆری هەڵبژاردن. ئەوانە لە گروپەکاندا ئەندام نین(پسپۆری و ناپسپۆری). من لە کۆرنینگ بۆ گروپێك لە پسپۆرەکان، کە ئەم کتێبەیان خوێندۆتەوە. ڕونی دەکەمەوە کە چۆن چۆنی تیۆری هەڵبژاردن تێکەڵ بە چارەسەری واقعی دەکەم. دوای ڕونکردنەوەکانم ئەگەر حەزیان کرد زیاتر ڕاهێنان ببینن دەتوانن پەیوەندی بکەن بە دەزگای ویلیەم گلاسەرەوە کە لەسەرتاسەری جیهاندا خولی فێرکاریان هەیە.

تێچونی ئەم بەرنامەیە زۆرکەمە بێجگە لە فێرکردنی پیشەیی نەبێت ئەویش کە خۆت بتەوێت، چونکە گروپە پسپۆریەکانی کتێبەکە دەخوێننەوە کە چوارچێوەی سەرەکی بەرنامەکەیە لە لایەن خۆبەخشەکانی دەزگاکانەوە کە لە بەڕێوەبردندان. هەندێك تێچونی کەم هەیە کە بۆ دروستکردنی گروپی خوێندنەوەی ناپسپۆریەکان سەرف دەکرێت. سەرباری ئەمانە، هەر یەك دولاری کۆمەڵ کە لەم بەرنامەیەدا سەرف دەکرێت بە دە هێندەی خۆی قەرەبو دەکرێتەوە بەهۆی ئەو شتانەی کە ڕزگاری دەکات. بێجگە لە کەمکردنەوەی بێسنوری بێهیوایی مرۆڤەکان. کاریگەری گەورەی لەسەر ژیانی کۆمەڵ دەبێت. هەر تاکێك یان خێزانێك کە فێری تیۆری هەڵبژاردن دەبێت بوارێکی باشتری هەیە بۆ بەدیهێنانی کامەرانی زیاتر لە ئێستای. لێرەوەیە ئەم تیۆرە پێوەرە بۆ دەستکەوتەکان، و کەمکردنەوەی کێشەکانیش هەر زۆر ئاشکرایە وەك نەخۆشی وتوندوتیژی خێزانی و شکستی خوێندنی و تاوانی هەرزەکاران و پێکەیشتوان و جیابونەوە و تەڵاق و شلەژانی ژینگەی کارکردن و بەکارهێنانی مادده هۆشبەرەکان – ئەمانە دەکرێت بپێورێن، هەندێك لەو ئامارانەمان ئێستادا لەبەر دەستدایە.

بۆ خۆ دورخستنەوە لە تەخمینات و پێشبینیەکان، کۆمیتەی کۆرنینگ ڕازی بوو لەسەر پێشکەش کردنی داواکاریەک بۆ دەستخستنی فەندێک بۆ دامەزراندنی توێژەرێك بۆ ناسینی ئەوەی بەسودە بۆ کۆمەڵ و ئەو پارانە چەندن کە لە ڕێگەی ئەم هەوڵ و کۆششەوە کودەبێتەوە. ئەمە دەتوانێت ببێتە پرۆژەیەکی توێژینەوەی دکتۆرای زانستە کۆمەلایەتیەکان لەژێر سەرپەرشتیاری دکتۆرێکی شارەزا لەم جۆرە توێژینەوانەدا. زۆر شت هەیە کە دەبێت بکرێت. من و کارلین سوپاسگوزاری ئەم بوارەین. هەمو هەوڵێکی خۆمان دەدەین بۆ یاریمەتیدان. ئەمە پرۆژەیەکی ئەزمونیە بۆ ئێمە. ئامانجمان ئەوەیە کە دەریخەین دەتوانین بەیەکەوە کار بکەین. بەرەنگاری هێڵە ئاسۆییەکەی پەرەسەندنی مرۆڤایەتی دەبینەوە. ئێستا کاتی ئەوە هاتووە کە ئەو هێڵە بجولێنین.

لە یەکی ئۆکتۆبەری ساڵی ۱۹۹۸وە، پرۆژەی کۆمەڵی چۆنایەتی لە کۆرنینگی نیویۆرك بەڕێوە دەچێت. ناونراوە پرۆژەی هەڵبژاردن. ئەم ئامادەکاریە بۆ کارکردنیکی پێنج ساڵەیە، لەگەڵ بەڕێوبەرو پارەی تێچونەکەی و پلانی کارکردنی پرۆژەکە، لە ئێستادا دو توێژەر خوازیارن بۆ بەدواداچونی پرۆژەکە.

بەشی سیانزەهەم

سەرلەنوێ پێناسەی ئازادی تاکە کەسی

لەسەرانسەر ئەم کتێبەدا ئەوەم دوپاتکردۆتەوە، ئەگەر تیۆری هەڵبژاردن بخەینە جێگای دەروونناسی کۆنترۆڵی دەرەکی، ئەوا ئازادی کەسێتی ئێمە زۆر زیاتر دەبێت. لەم بەشەدا دە بنەمای ئازادی کەسێتی باس دەکەین. ئێمە بەپشت بەستن بەو دە بنەمایە دەتوانین پێناسەی ئازادی کەسێتی بکەین یان دوبارە پێناسەی نوێی بکەینەوە.

دە بنەمای تیۆری هەڵبژاردن

١. ئێمە تەنیا دەتوانین ڕەفتاری خۆمان کۆنترۆڵ بکەین، لەکرداردا کەس ناتوانێت ئێمە ناچار بکات کارێك بکەین کە نامانەوێت بیکەین. مەگەر ئەوەی ئێمە بە توندی بە کوشتن بترسێنێت. کاتێکیش کارێك لە ژێر فشاری سزادا ئەنجام بدەین. بەدەگمەن بەباشی ئەنجامی دەدەین.

کاتێك بەکرداری لەوە تێبگەین، کە تەنیا دەتوانین ڕەفتاری خۆمان کۆنترۆڵ بکەین، یەکسەر چاو دەخشێنینەوە بە ئازادی کەسێتیماندا، لە زۆر ڕووەوە تێدەگەین، کە ئازادی کەسیمان زۆر لەوە زیاترە کە تێگەیشتوین. کاتێك بە ئێمەیان ووتوە کارێك ئەنجامبدەین، ئەنجامی نادەین و دەمانەوێت بزانین بڕی ئەو ئازادیە کەسێتیە چەندە کە ئامادەین وازی لێبهێنین. بۆ نمونە کاتێك ژنێك بەمێردەکەی دەڵێت ئەگەر باشتر ڕەفتارم لەگەڵ نەکەی وازت لێدەهێنم. لەڕاستیدا لەو کاتەدا لەباری دوبارە پێناسە کردنەوەی ئازادی کەسێتی خۆیدایە. ئەو هەمیشە دەتوانێت بەجێهێشتنی مێردەکەی

هەڵبژێرێت. ئەو شتەی کە دەبێت لێکۆڵینەوەی لەسەر بکات ئەوەیە، کە ئەگەر لەگەڵ مێردەکەیدا بمێنێتەوە چەندە لە ئازادی کەسێتی خۆی وازدەهێنێت. ئێمە بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی کەسی خۆمان لەدەستی خۆماندا بێت(ئەو کارەی کە هەمیشە لەتوانامانداپە). دەبێت ببینین کە ئازادی چەندە بۆمان گرنگە.

بیر لەوە بکەرەوە کە چەند کاتت بۆ ئەوە تەرخان کردوە کە کەسانی تر ناچار بکەیت ئەو کارە بکەن کە ئەوان نایانەوێت بیکەن. یان چەند کاتت بەوەوە کوشتوە تا ئەو کارە نەکەیت کە کەسانی تر داوایان لێکردویت کە بیکەیتو خۆت نەتویستوە ئەنجامی بدەیت. بیرتانە تینا دەبوسیت کوین ناچاری کردنی کارێك بکات کە ئەو حەزی دەکرد بیکات. پاشان فێربوو کاتەکەی بۆ ئەوە تەرخان بکات کە پەیوەندیەکانیان شادمانتر بکات. کاتێك تینا تێگەیشت دەتوانێت تەنیا ڕەفتاری خۆی کۆنترۆڵ بکات. ئازادی زیاتر بوو بۆ چاککردنی پەیوەندیەکەیان.

٢. ئێمە تەنیا زانیاری بەکەسانی تر دەدەینو لەوان زانیاری وەردەگرین، ماف هەڵبژاردنمان لەوەدا هەیە کە چۆن مامەڵەی ئەو زانیاریانە بکەین. دوبارە بیر لە تینا بکەرەوە. کاتێك دواجار ئەوەی قبوڵ کرد کە دەتوانێت زانیاری بداتە کوینو تەنیا لەسەر ئەو زانیاریانە کۆنترۆڵی تەواوەتی هەیە. ئەو ئازادیەی بەدەستهێنا لە بۆڵەبۆڵ و گازندە وازبهێنێت و ئەو قسانە بکات کە لەیەکتریان نزیکتر دەکاتەوە. کاتێك تینا لە بیرکردنەوە لەکارێك کە نەیدەتوانی بیکات دەستی هەڵگرت. ئازادیەکی زۆر زیاتر بوو. مامۆستا دەتوانێت زانیاری بداتە خوێندکارەکانی. یارمەتیان بدات تا ئەو زانیاریانە

بەکار بهێنن. بەڵام ناتوانێت ئەو کارە لەبری خوێندکار ئەنجام بدات. کاتێک لەو داوە خۆت ڕزگار دەکەیت. زۆر لەو ئازادیەت بۆ دەگەڕێتەوە کاتێک خۆت بەخواستی خۆت وازت لێهێنا بوو کاتێک کە هەست بە بەرپرسیاری دەکەیت بەرامبەر ئەو خوێندکارانەی کە ناخوێنن. کاتێک هەستت دەکرد تۆ بەرپرسی نەخوێندنی خوێندکارەکانی کاتێک نەخوێندنەوەیان هەڵبژارد بوو، ئەو ئازادیەت لەدەست دابوو.

٣. کێشەی دەروونی ماوەدرێژ؛ کێشەی پەیوەندیەکان، کێشەی پەیوەندیەکان تا ڕادەیەکی زۆر هۆکاری کێشەکانی ترن وەکو " هیلاکی، لاوازی و هەندێك لە نەخۆشیە درێژخایەنەکان – وەك باوە پێیان دەڵێن نەخۆشیەکانی سیستمی بەرگری لەش – کاتێك لێکۆڵینەوە لەهەمو لایەنەکانی ژیانمان بکەین بزانین بۆچی بەدبەختیمان هەڵبژاردووە ئەوە کات بەفیڕۆدان نییە. هەستی بەدبەختی هەمیشە دەگەڕێتەوە بۆ شێوەی مامەڵەکردنمان لەگەڵ پەیوەندییە گرنگەکان و بەو شێوەیەی کە دەمانەوێت پەرەناسەنێت. تا ئەو کاتەی ڕووبەڕوی ئەو ڕاستیە نەبینەوە، ئازادیمان نییە. چونکە خۆمان خەریکی کارێکی بێ کۆتایی ومەحاڵ کردووە. هیچ گەرەنتیەکیش نییە کە بتوانین ئەو بابەتە چارەسەر بکەین. بەڵام ئەگەر ڕووبەڕوی ئەوە نەبینەوە هەرگیز چارەسەر نابێت.

٤. کێشەی پەیوەندی هەمیشە بەشێکە لە کێشەکانی ئێستامان. ئێمە ناچار نین کە بۆ ڕابردوی دوور یان بۆ خۆمان بگەڕێینەوە یان بیر لە ئاییندەی زۆر دوور بکەینەوە. کێشەی پەیوەندی هەمیشە بەندە

بەکێشەی یەکێك لە پەیوەندییەکانی ئێستامانەوە. لە هەمان کاتدایە کە دەبێت ئازادی خۆمان دوبارە پێناسە بکەینەوە. ئایا دەتوانین لە زۆر شت ئازاد ببین. بەڵام ناتوانین بەبێ بوونی بەلایەنی کەمەوە ڕازیبوون لە یەك پەیوەندی بەکەسێکەوە بەشادمانی بژین. من زۆرجار لەم کتێبەدا باسم کردوە کە چۆن دەتوانین لە پەیوەندیەکانماندا لایەنی زۆری ئازادیەکانمان بەدەست بهێنین. بەڵام دەبێت ئەوەش بڵێین هەرگیز توانای هەڵبژاردنێکی تەواو ئازاد بوونی نییە. هەمیشە دەبێت ئاگامان لە خواستی کەسانی تر هەبێت. لە ئەنجامدا بە تێپەربونی کات پەیوەندی ژن و مێرد دەگۆڕێت دەبێت دوبارە ئازادیەکان پێناسە بکەنەوە.

٥. ڕوداوە ناخۆشەکانی ڕابردو ئەگەرچی زۆر پەیوەستە بەکەسێتی ئێستامانەوە، بەڵام دوبارە زیندو کردنەوەی لەئێستادا یارمەتیەکی ئەوتۆی بۆ کارێکی کە ئێستا دەبێت ئەنجامی بدەین نییە، ئەویش باشترکردنی ئەو پەیوەندییە گرنگەیە کەئێستا هەمانە. بە پێی ئەم پرنسیپە دەتوانین خۆمان لە داوی ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە ئازاد بکەین کە دەڵێت" بۆ گەیشتن بە ئێستا دەبێت ڕابردوو بناسین. بەشێکی ئەو ڕابردوەی کە خۆش و چێژ بەخش بووە باشە، بەڵام دەبێت خەم و خەفەتەکان لە بیربکەین، بەدڵنیاییەوە ئێمە دەزانین چی ڕویداوە لە ڕابردودا کاتێك ئەو ڕوداوانە زۆر ئازاراوی بون سیستمی داهێنەرانەمان دەکەوێتە ئیشکردن و ئەو بیرەوەریە تاڵ و ناخۆشانە دەسڕێتەوە. ئەو شیکردنەوانەی کە دەوترێت ئەگەر

رابـردوی خۆمـان نەناسـین ئـەوا دوبـارەی دەکەینـەوە، ئـەوە شیکردنەوەیەکی هەڵەیە. ئەرکی ئێمە ئەوەیە کە هەر کارێکی کە دەتوانین بیکەین بۆ باشبوونی پەیوەندی ڕاستەقینەی ئێستامان، بیکـەین. تـا ئـەو کاتـەی کـە دوبارەکردنـەوەی ڕابـردوو هەڵنەبژێرین، ئەوا مەحکومی دوبارە کردنەوەی ڕابردوو نابین. ئێمە بەیارمەتی تیۆری هەڵبژاردن و بە ئەنجامدانی ئـەو ڕەفتارانـەی بۆ هەردولا چێژ بەخشن دەتوانین ئـەو پەیوەندییـە ڕاستیانەی لێی ناڕازین چاکیان بکەینەوە. تـا ئـەو کاتـەی باوەڕمـان بەوەیـە کـە تـا ڕابردوو تێنەگەین ناتوانین فریای کاروباری کرداری خۆمـان بکەوین. لەڕاستیدا مانـای وایـە ئـەوەمان هەڵبژاردووە کـە زینـدانی ڕابـردوی خۆمان بین. لەم ڕێگەیەدا قورسە هەست بـە ئـازادی زیـاتر بکـەین تیایدا.

٦. ئێمـە لـەژێر فـەرمانی پێـنج پێویسـتی(بۆماوە)جینیداین" پێویستی زیندومانـنـەوە، پێویسـتی خۆشەویسـتی و پێویسـتی بـەئینتما، پێویسیت بەهێز ودەسەلاَت.و پێویستی بە خۆشی و چێژ.

ئـەم پێویسـتیانە دەبێـت تێربکـرێن، لەوانەیـە بتـوانین تێرکردنـی ئـەم پێویسیتانە دوا بخەین، بـەلاَم ناتوانین ڕەتیـان بکەینـەوە، تـەنها دەتـوانین کاتی پڕکردنەوەی ئەوانە دیاریبکەین. هیچ کەسێك ناتوانێت پێمان بڵێت کەی ئەو پێویسیتانە پڕبکەینەوە. دەتوانین یارمەتی کەسانی تر بدەین، بەلاَم هیچ کاتێك ناتوانین پێویستیەکانیان بۆ پـڕ بکەینـەوە. ئەگـەر وا بیربکەینـەوە

خۆمان لەناو ئەرکێکی مەحاڵدا زیندانی دەکەین، و بە حەق زیندانیکردنمان لە
هەرشتێکدا ئازادیمان لەدەست دەدەین.

٧. ئێمە بەتەنها لە ڕێگەی تێرکردنی وێنەی یان وێنەکانی ناو جیهانی چۆنایەتیمانەوە دەتوانین ئەو پێویستیانە تێربکەین. ئێمە هەمیشە گرنگترین شتەکان دەخەینە ناو جیهانی چۆنایەتیمانەوە. کاتێک هەست بە باشترین ئازادی خۆمان دەکەین، کە بتوانین یەکێك یان هەندێك وێنەی جیهانی چۆنایەتیمان تێر بکەین. ئەگەر ئەو وێنانەی دەیخەینە ناو جیهانی چۆنایەتیمانەوە ئەوانە بن کە ناتوانین تێریان بکەین، ئەوا دەستمان لە ئازادی خۆمان کێشاوەتەوە.

٨. ئەو شتەی لە لەدایکبونمانەوە تا مردن دەتوانین بیکەن ڕەفتارە. هەمو ڕەفتارێکی گشتی لە چوار پێکهێنەری لەیەك نەپچراو پێکهاتووە ئەوانیش" کردار، و بیرکردنەوە، وهەست، و باری جەستەیی.

٩. ڕەفتارە گشتیەکان لە ڕێگەی کردارەوە دیاریدەکرێن. وەك باوە کە بەسەرچاوە دەردەبڕێت، زیاتر بەو پێکهاتەیەوە ناو نراوە کە لە هەمویان دیارترو ناسراوترە. بۆ نمونە" لە جیاتی ئەوەی بڵێین من توشی خەمۆکی بووم یان من خەمبار بووم، ڕاسترە کە بڵێین" من خەمۆکیم هەڵبژاردووە. یان خۆمم خەمبار کردووە.

پەسەند کردنی ئەم بەڵگە نەویستە بۆ ئەوانەی کۆنترۆڵی دەرەکی پیادە دەکەن ئاسان نییە. بەڵام شکست لە تێگەیشتنی ئەمەدا **ئازادیەکی زۆرت لەدەستدەدات.** هەڵبژاردنی ئەوەی خۆت خەمبار نەکەیت. **ئەوە ئازادیەکی**

سەیر و سەرنجراکێشە. ئەوانەی پەیڕەوی کۆنتڕۆڵی دەرەکی دەکەن هەرگیز ئەوەیان نییە. باوەڕیان وایە کە هەست بەنائومێدی توشیان دەبێت بەهۆی کاری کەسانی ترەوە. بەڵام کاتێك دەڵێین من خۆ خەمبارکردنی خۆمم هەڵبژاردووە. یان خۆمم خەمبار کردووە. یەکسەر لەوە تێدەگەین کە خۆخەمبار کردن هەڵبژادنێکە. دوبارە ئازادی کەسی خۆمان بەدەست دەهێنینەوە. هەر بۆیە دیارکردنی هەڵبژاردەکانمان لە ڕێگەی ڕەفتارەکانەوە زۆر گرنگە.

١٠. ڕەفتارە گشتیەکان هەمووی هەڵدەبژێردرێن. تەنها لە سەر هەردو پێکهاتەی کرداری و بیرکردنەوە کۆنتڕۆڵی ڕاستەوخۆمان هەیە، و دەتوانین بەناڕاستوخۆ کۆنتڕۆڵی هەردوو پێکهاتەکەی تر هەست و باری جەستەیی بکەین لەڕێگەی هەڵبژاردنی کردار و بیرکردنەوەکانمانەوە. تێگەیشتن لەوەی کە ئێمە بەڕاستەوخۆیی ناتوانین کۆنتڕۆڵی هەست و باری جەستەیی بکەین، تەنها کردار و بیرکردنەوەمان نەبێت، وامان لێدەکات دوای کۆنتڕۆلکردنی ئەو شتانە نەکەوین کە ناتوانین کۆنتڕۆڵیان بکەین. ئەگەرچی گۆڕینی کردار و بیرکردنەوەکانمان ئاسان نین، بەڵام ئەوە تەنها ئەو کارەیە کە دەتوانین بیکەین. ئەگەر بگەین بە کردار و بیرکردنەوەیەکی زیاتر ڕەزامەندبەخش، ئەوا ئازادی زیاتری کەسیمان دەستدەکەوێت.

هەرکاتێك هەستتان کرد لە پەیوەندیەکانتاندا ئازادی خواستراوی خۆتان دەستناکەوێت، ئەوە بزانە، ئێوە، لایەنی بەرامبەرتان یان هەردوکتان ئەو بنەماو بەلگەنەویستەی تیۆری هەڵبژاردنت پەسەند نەکردووە" تەنها

دەتوانیت کۆنترۆڵی ژیانی خۆتان بکەن. تا ئەم بنەمایە پەسەند نەکەیت و فێری نەبیت، ناتوانیت تەواوی بیرۆکەکانی تیۆری هەڵبژاردن وەکو بیرۆکەی پێداویستییە سەرەکییەکان، جیهانی چۆنایەتی، و ڕەفتاری گشتی بەکاربهێنیت. بەفێربوونی ئەم بنەمایەی تیۆری هەڵبژاردن بە تەواوەتی دەبێتە بژاردەی ئێوە. ئەو کاتە بێحسابکردن بۆ شێوەی ڕەفتاری کەسانی تر کە دەتەوێت نزیکیان بیت. ئازادانە نزیکیان دەبیتەوە. دیارە کە چەند زیاتر ئەوان فێری تیۆری هەڵبژاردن ببن، زیاتر دەتوانیت لەگەڵیاندا هەڵبکەیت. تیۆری هەڵبژاردن لایەنگیری ئەم یاسا ئاڵتونییە. ئامانجی ئەم کتێبە بەدەستهێنانی ئازادی پێویستە بۆ پیادەکردنی ئەم یاسایە.

دەزگای ویلیام گلاسەر

لە ساڵی ١٩٦٧دا ڕێکخراوی چارەسەری واقعیم دامەزراند بە ئامانجی فێرکردن. ئەم ڕێکخراوە ڕێکخراوێکی قازانج نەویست و خێرخوازی بوو. من و خێزانەکەم کارلین ئەو کارانەی لەم ڕێکخراوەدا ئەنجامی دەدەین هیچ هەقدەستی خۆمان وەرناگرین. من هەر لەسەرەتای دەستکردن بەکاری ئەم ڕێکخراوەوە خەریکی بڵاوکردنەوەی بۆچوونەکانم بووم لەسەر تیۆری هەڵبژاردن. ئەم تیۆرەم لە هەموو لایەنەکانی چارەسەری واقعیدا بەکار دەهێنا، بەهەمان شێوەی کە لە بەشی قوتابخانەی چۆنایەتیدا تێگەیشتیت، تیۆری هەڵبژاردنم لە قوتابخانەکانیشدا بەکارهێنا. لە بەڕێوبەرایەتی و لە هەموو ئەو لایەنانەی کە مرۆڤ بەڕێوە دەبات بەکارم هێنا. دیارە لەم کتێبەدا هەنگاوێك زیاتر ڕۆیشتمە پێشەوە و تیۆری هەڵبژاردنم لەسەر یەك کۆمەڵگا پیادەکرد.

لەگەڵ ئەم هەموو شیکردنەوەو بڵاوکردنەویەدا، ئەوەندە زیاتر لە سنوری چارەسەری واقعی تێپەڕیم کە جەسارەتی ئەوەم کرد کە ناوی ڕێکخراوەکە بگۆڕم بیکەم بە پەیمانگای ویلیەم گلاسەر، بۆیە ناوی ڕێکخراوەکەم گۆڕی تا هەر کەسێك کە گرنگی دەدات بەبیرکردنەوەکانم و یان بە جێبەجێکردنەکانم بتوانێت بە ئیسراحەت لەگەڵماندا پەیوەندی ببەستێت. بەدرێژایی ساڵانی ڕابردوو، کاری فراوانمان لە ڕاهێنان و وانە وتنەوەدا ئەنجامداوە و پەیمانگای پەیوەست بەم پەیمانگایەوە لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا دەمەزرێنراون.

ئەم پەیمانگایە یەك پەیمانگای مرۆڤانەیە بە پارەی ئەندامێتی و یارمەتی دارایی ئەندامانی بەڕێوەدەچێت. ئەندامبون لەم پەیمانگایەدا پێویستی بە پابەندبونی ئەندامەکانیەتی بە پرنسیپ و جێبەجێکردنەکانی چارەسەری

واقعی و بەڕێوبەرایەتی ڕابەری و تیۆری هەڵبژاردنەوە. ئەم پەیمانگایە تەواوی پرۆگرامەکانی ڕاهێنان ڕێکدەخات، چاودێری هەموو بەرنامەکان دەکات، وەکو سەنتەرێکی بەیەک گەیاندنی زانیاریەکان کار دەکات. دوا بیرکردنەوەکانم لە ڕێگەی سیدی دەنگی ، یان ڤیدۆیی، و بە نوسینیش دەخرێتە بەردەمی ئەندامەکان، هەمو کەسێك دەتوانێت بە نامە یان بە ئامادەبوون لە کۆبونەوە نیودەڵەتییەکان و دانیشتنە ناوچەییەکان بۆچونەکانی خۆیان پێشکەش بکەن. پەیمانگای ویلیەم گلاسەر پاڵپشتی کاری ئەندامەکانی دەکات کە پێشکەشی تاکەکەس یان بۆ سەنتەر و کۆبونەوە جیاوازەکانی دەیکەن. ئەندامەکانی ئەم پەیمانگایە دەتوانن کارەکانی خۆیان لەسەر ئەم شێوازە تازەیە بەبەکارهێنانی چارەسەری واقعی و فێربونی چارەسەری واقعی لە (Journal of Reatity Therapy)گۆڤاری چارەسەری واقعیدا بڵاو بکەنەوە. پەیمانگای ویلیام گلاسەر لە ڕێگەی نوێنەرە ناوخۆیی و پەیوەندییە دەرەکیەکانیەوە دەتوانێت ئەندامی نوێ وەربگرێت. ئەم پەیمانگایە زیاتر لەسەر بەرنامەیەکی ڕاهێنانی چڕکراوەی سێهەفتەیی تەرکیز دەکات بۆ کەسانی پسپۆڕ کە دەیانەوێت چارەسەری واقعی و تەواوی لایەنەکانی ڕێنمایی بەکار بهێنن(من لێرەدا وشەی چارەسەرساز و ڕێنماییکار لەجیاتی یەکتر بەکاردەهێنم). ئەم بەرنامەی ڕاهێنانە لە پێنج بەش پێکهاتووە. کە تەواوکردنی بەنزیکی هەژدە مانگی پێویستە. بەشی یەکەم ناوی هەفتەی پێشەکی چڕوپڕە، بۆ گروپی بچوکی کەمتر لەسیانزە بەشداربوو، ئەنجامدەدرێت، دوای تەواوبونی ڕاهێنان لە هەفتەی یەکەمدا، ئەوانەی دەیانەوێت لە گروپێکی کاری کرداری سەرەتایی بۆ ماوەی سێ کاتژمێر ناو دەنوسن. دوای سەرکەوتن لەم

پەشەدا، لەبەرنامەی چڕوپڕی پێشکەوتوو ناو دەنوسن لەمەدا مامۆستاکەیان دەگۆڕێت. دوای ئەمەش دیسان دەست دەکەنەوە بەکاری کرداری پێشکەوتوو.

لە دواییدا لەسەر پێشنیاری سەرپەرشتیاری ڕاهێنراو، بانگ دەکرێت بۆ هەفتەی پێدانی بڕوانامە، لێردا ڕاهێنراو هەمو ئەوانە باسدەکات کە فێری بووە. دوای پێشکەشکردنی زنیاریەکانی بڕوانامەی پێدەدرێت. دیارە ئەم کەسە کەسێکی مۆڵەت پێدراوی پیشەیی و یاسایی بۆ چارەسەرکردن نییە. ئەمان بەکاردەهێنرێن بۆ گەرەنتی زانکۆکان و بۆ یەکەی فێربوونی بەردەوام. تا ئێستا زیاتر لە ٥٠٠٠ کەس لە جیهاندا ئەم بڕوانامەیەیان وەرگرتووە.

دوای وەرگرتنی بڕوانامەکانیان هەندێك لەو ڕاهێنراوانە هەر بەردەوام دەبن لە ڕاهێنان لە لامان تا دەبێتە مامۆستا لە پەیمانگاکەدا. مامۆستاکان چوار ئاستیان هەیە" سەرپەرشتیاری ڕاهێنانی بنەڕەتی کە دەتوانێت وانەی ڕاهێنانی بنەڕەتی بڵێتەوە. سەرپەرشتیاری ڕاهێنانی کرداری پێشکەوتوو، دەتوانێت وانەی هەردوو ئاستەکە بڵێتەوە" مامۆستای هەفتەی بنەڕەتی کە دەتوانێت وانەی هەفتەی سەرەتای چڕوپڕەکە بڵێتەوە لەگەڵ ڕاهێنانی کردارییەکەدا" مامۆستای هەفتەی پێشکەوتوو. کە دەتوانێت وانەی هەموو ئەو چوار قۆناغە بڵێتەوە. تێچونی قۆناغە جیاجیاکانی ڕاهێنان جیاوازن لەیەك. سەبارەت بە هەفتەی چڕوپڕی بنەڕەتی دەکەوێتە سەر ئەوەی ئایا بەشداربوو بەتەنها خۆی ناونوسکردوە یان وەکو گروپ هاتوون. بۆ ئەو قوتابخانانەی کە دەیانەوێت دانبنێن بە قوتابخانەی چۆنایەتیدا وەکو هەنتنگتۆن وودز، پەیمانگاکەمان پرۆگرامێکی تازەی هەیە لەسەر بنەمای دە ساڵ ئەزمون لەم پرۆسەیەدا. پەیوەندی بکە بە پەیمانگاوە تا

وردەکاریەکانت دەست بکەوێت. لەدوای تەواوبونی ئەم پرۆگرامە هەموو ستاف قوتابخانەکە دەبنە خاوەن بڕوانامەی تایبەت کە مۆڵەتیان دەداتێ وەکو مامۆستای قوتابخانەی چۆنایەتی وانە بڵێنەوە. بەڕێوبەریش دەبێتە خاوەن بڕونامەی پسپۆری کە دەتوانێت وەکو بەڕێوەبەری ڕێکاری قوتابخانەی چۆنایەتی کاربکات. پێش ئەوەی دەست بەڕاهێنان بکەن بەڕێوبەرەکان هاندەدرێن تا بەشداری بکەن لە بەرنامەی ڕاهێنانێکی یەك هەفتەیی تایبەت بەبەڕێوبەرانی ڕێکاری قوتابخانەیەکی کە مامۆستاکانی ئەزمونی زۆریان هەیە لە وانەوتنەوەی بیروبۆچونەکانی تایبەت بە قوتابخانەی چۆنایەتی .

تێچونی ئەم ڕاهێنانە قوتابخانەکان دابینی دەکەن، ئەگەر قوتابخانەیەکیش ئەو توانایەی نەبوو لەڕێگەی ترەوە دابینی دەکات. لەبەر ئەوەی قوتابخانەی چۆنایەتی قوتابخانەیەکی خاڵیە لە مادده هۆشبەرەکان، بۆیە دەتوانن لە بودجەی سەنتەری ئەیالەتی بۆ بەرەنگاربونەوەی مادده هۆشبەرکان سود وەربگرن. ئەگەر قوتابخانەیەك لەم ڕوەوە هەوڵ بدات بەدڵنیاییەوە ئەو بودجەیەی دەست دەکەوێت.

بودجەی هەر هەفتەیەك بە جیا وەردەگیرێت. بۆیە ئەو قوتابخانانە دەتوانن سەرەتا تێچوی ڕاهێنانی هەفتەی یەکەم دابین بکەن. ئەم کتێبە دەبێتە سەرچاوەی هەموو فێرکاری و ڕاهێنانەکانمان. خوێندنەوە وتوێژکردنی ئەم کتێبە سەرچاوەی قۆناغی یەکەمە.

فێرکاری ئێمە لەهەردو بەرنامەکەدا بەشێوەی ڕونکردنەوەو نمایشی کرداریە. ئەوانە بەرنامەی سەربەخۆن هیوادارم کە پەیوەندی بە پەیمانگای ویلیەم

گلاسەرەوە بکەن ، و هیوادارم کە بتوانین یارمەتی تاکەکەس و گروپ و قوتابخانە و کۆمەڵەکان بکەین تا پەیرەوی ئەم بیرو بۆچونانە بکەن.
بۆ ئەو کەسانەی کە لە باکوری کارلیفۆرنیا دەژین و حەزیان لەم بیرۆکانەیە، بانگهێشتیان دەکەم بۆ پەیمانگاکەمان لەرۆژانی دوا یەکشەممەی هەر مانگێك کە خۆم لە پەیمانگای چاتسۆرسم ئەگەر لەشارەکەدا بووم) لە کاتژمێر ٤:٣٠ تا ٦:٣٠ دوا نیوەڕوان. ئامادەبونتان هیچی تێناچێت ئێمە پێشوازیتان لێدەکەین، من گرنگی دەدەم بە ڕێنماییکارەکان، چونکە لە دانیشتنەکانی ئەم پەیمانگایەدا ڕێنمایی دەڵێینەوە، هەرکاتێك بتەوێت بێیت بۆ ئەم پەیمانگایە، بۆ ئەوەی چایەکت پێشکەش بکەین ، تەلەفونمان بۆبکە، یان فاکس یان ئیمێڵ بنێرە .
پەیمانگاکەمان بۆ ئەو کەسانەی کە ڕاهێنانی تیۆری هەڵبژاردنیان بینیوە و بەکاریدەهێنن، دەتوانن لە پەیمانگاکەدا کاربکەن. ئەگەر تەلەفونم بۆ بکەن، بەڕێزەوە وەڵامتان دەدەمەوە. ئارەزوی من ئەوەیە کە ڕۆژێك تیۆری هەڵبژاردن لەسەرنسەری جیهاندا ڕاهێنانی لەسەر بکرێت. من باگەوازتان بۆ دەکەم تا لەم هەوڵەدا بەشدار بیت.

ناو نیشانی پەیمانگای ویلیەم گلاسەر
The William Glasser Institute ٢,٢٠٢٤ Lassen Street, Suite ١١٨ Chatsworth, CA ٩١٣١١-٣٦٠٠ U.S.A.
Phone: (٨١٨)٧٠٠-٨٠٠٠
Fax: (٨١٨)٧٠٠-٠٥٥٥
E-mail: wginst@earthlink.net
Web site: http://www.wglasserinst.com

کتێبەکانی گلاسەر ئەمانەن :

١. ئاگاداربە: لەوانەیە پزیشکی دەرونی مەترسی بێت لەسەر دروستی عەقڵیت.

٢. بۆ باوان و هەرزەکاران.

٣. زمانی هەڵبژاردن" لەگەڵ کارلین گلاسەر.

٤. تیۆری هەڵبژاردن لە پۆلدا.

٥. چارەسەری بە یاریکردن، رێگەیەکی نوێیی پزیشکی دەرونی.

٦. رێنمایی بە تیۆری واقعی.

٧. تیۆری واقعی لە پراتیکدا.

٨. تیۆری کۆنترۆڵ لە جێبەجێکردنی چارەسەری بە تیۆری واقعیدا.

٩. بەرێوەبردنی تیۆری کۆنترۆڵ.

١٠. قوتابخانەی چۆنایەتی.

١١. مامۆستای قوتابخانەی چۆنایەتی.

١٢. قوتابخانەی بێشکست.

١٣. ئالودەبوونی پۆزەتیڤانە.

١٤. بەیەکەوە بین و بەیەکەوە بمێنینەوە.

ناوەڕۆک

پێشەکی وەرگێڕ ٥
پێشەکی ١٠
بەشی یەکەم ١٢
پێویستمان بە دەروونناسی نوێ هەیە ١٢
یەکەی دووەم ٤٦
پێویستیە سەرەکیەکانمان و هەستەکانمان ٤٦
یەکەی سێهەم ٧٧
جیهانی چۆنایەتی نێوە ٧٧
یەکەی چوارەم ١٠٦
ڕەفتـاری گـشـتی ١٠٦
یەکەی پێنجەم ١٤٩
گونجاندن، کەسێتی و هێزی پێویستیەکان ١٤٩
یەکەی شەشەم ١٩٠
ململانێ و چارەسەری واقعی ١٩٠
یەکەی حەوتەم ٢٢١
خـولـقـکـاری ٢٢١
بەشی دووەم ٢٥٩
جـێـبـەجـێـکردن ٢٥٩
یەکەی هەشتەم ٢٥٩
خۆشەویستی و هاوسەرگیری ٢٥٩
یەکەی نۆهەم ٣٠٣
متمانە و خێزانەکەت ٣٠٣
بەشی دەهەم ٣٧٢
فێرکاری ، پەروەردە و فێرکردن و قوتابخانەی چۆنایەتی ٣٧٢
بەشی یانزەهەم ٤٥٥
تیۆری هەڵبژاردن لە ناو ژینگەی کارکردندا ٤٥٥
بەشی سێهەم ٤٩٣
بـەکـارهـێـنـانـی ٤٩٣

بەشی دوانزە ٤٩٣
کۆبونەوەی چۆنایەتی ٤٩٣
بەشی سیانزەهەم ٥٢٨
سەرلەنوێ پێناسەی ئازادی تاکە کەسی ٥٢٨

تیۆری هەڵبژاردن

دەروونناسیی نوێ و ئازادیی تاکەکەسی

ئەم کتێبە دەربارەی گرنگیی پەیوەندییەکانە بۆ ژیانێکی سەرکەوتوو. لێرەدا دەمەوێت ئەوە بڵێم ئەگەر ئێمە" نەخۆشی، هەژاری، نەهامەتی و نیشانەکانی پیریمان نەبێت، ئەوا هەموو گرفتە گرنگەکانی تری مرۆڤ، وەکو: توندوتیژی، تاوانباری، خراپەکاری بەرانبەر منداڵان و هاوسەر، ئالودەبوون بە ماددە کهولی و مادە هۆشبەرەکان، بڵاوی پەیوەندی بێ خۆشەویستی و سێکسیی تەمەنی هەرزەکاری، شڵەژانی هەڵچوونی. هەموو ئەمانە بەهۆی نارازیبونمانە لە پەیوەندیەکانمان.

ئەم کتێبە هۆکاری ئەو هەموو بابەتانەمان نیشان دەدات، هەروەها ئەوەش ڕوون دەکەمەوە، کە چی بکەین بۆ ئەوەی باشتر لەگەڵ یەکتر لەپەیوەندیدا بین.

هەولێر/ بازاڕی زانست
بۆ کتێب و چاپەمەنی
www.nareenpub.com
nareenpub@gmail.com
mob: 00964 750 406 4610

نرخی (10000) دع