هاووڵاتیان لە روانگەی جیاوازەوە راڤەی هەڵبژاردنی هاوسەر دەکەن

لیزا دانهی، نووسەری کتێبی«Story Jacking: Change Your Inner Dialogue. Transform Your Life»،خانمێکی پسپۆڕە لە بارەی چارەسەری کێشەی نێوان هاوسەران و سەبارەت بە پەیوەندیی نێوانیاندەڵێت: «تەنیا ئەو کاتە هاوسەران دەتوانن بەختەوەر بن، کە بگەڕێن بەدوای هەڵەکانیاندا بۆ ئەوەی بە زووترین کات چارەسەری کێشەکانیان بکەن و هەوڵ بدەن بۆ ئەوەی خێزانێکی ئارام و بێ کێشە دروست بکەن.» جەختیش لەوە دەکاتەوە کە «پێویستە نرخی پەیوەندی هاوسەرگیری لە هەموو بابەتێکی دیکە، بەرزتر ڕابگیردرێت،ئەویش بە ڕێزگرتن و قبووڵکردن، ئارەزووکردن لە بەردەوامیی پەیوەندیی هاوبەش و مانەوە وەك دوو هاوسەر، بەرگەگرتن لە ئاست کێشەکان و وەرگرتنی ئەرك و بەرپرسیارێتی»، لەم روانگەیەوە دەپرسین: ئایا خانمان و پیاوان چ جۆرە هاوسەرێك پەسەند دەکەن و کامە رەفتار بە گەرەنتی سەرکەوتنی ژیانی هاوبەش دەزانن، بەشداربووانی ئەم راپۆرتەی گۆڤاری گوڵان وەڵامی پرسیارەکە دەدەنەوە.

گوڵان: کۆمەڵایەتی

هونەرمەند حەمەڕەشید هەرەس، سەرەتا باسی ئەوە دەکات کە «هەڵبژاردنی هاوسەر لە لایەن پیاوەوە، بەپێی کۆمەڵگەکان جیاوازی زۆری هەیە، لە کۆمەڵگەی رۆژئاوایی ئەو هەڵبژاردنە زۆر ئاسانترە لە کۆمەڵگەیەکی داخراوی رۆژهەڵاتی، کە وابەستەیە بە زۆر نەریتی دینی و خێڵەکی و هەلومەرجی دانیشتووانەکەیەوە. لە کۆمەڵگەی رۆژ ئاواییدا پیاو سەربەستە لە هەڵبژاردنی هاوسەردا، ئەو پیاو و ژنە بە ئاسوودەیی دەتوانن ماوەیەکی زۆر، بێ پرۆسەی هاوسەرگیری بەیەکەوە بن، بە قووڵی لە یەکتر بگەن، ئینجا لە کاتی نزیکبوونەوەدا هەڵسوکەوت و رەفتاریش تاقی دەکەنەوە. لێرەدا ژن و پیاوەکە هەردووکیان بەشدارن لەهەڵبژاردندا. بەڵام لە کۆمەڵگەی رۆژهەڵاتی بەو جۆرە، زۆر دەگمەنە، یان هەر نییە.» هاوکات دەڵێت: «پیاوان تەنیا شێوە و روخسار هەڵدەبژێرن، بە پەلەپەل خۆیان دەخەنە ناو پرۆسەی هاوسەرگیرییەوە، لەو ماوە کورتەدا یەکترییان بە باشی بۆ دەرناکەوێت، ئا لێرەدا رێکەوت رۆڵ دەبینێت، جا یان ئەو پیاو و ژنە سەرکەوتوو دەبن، یان دادگاو تەڵاق چاوەڕێیانە، زۆر جار هاوسەرانی لە یەك نارازی لەبەر نەریت و قسەی خەڵکی لە یەکدی جیا نابنەوە و ژیانیان دەبێتە دۆزەخ و بە ناچاری وەك دوو دوژمن لە ماڵەکەدا دەمێننەوە. کەواتە لێرەدا کە مەبەستمان کۆمەڵگە کوردییەکەی خۆمانە، پیاو هەر چۆنێك هەوڵ بدات کە هاوسەرێکی بەدڵی خۆی دەست بکەوێت، بیەوێت و نەیەوێت رێکەوت و شانس رۆڵی سەرەکی هەیە. ئەم بۆچوونەی دەرمان بڕی بەلای خانمیشەوە هەمان بۆچوونە.»

پیاوان تەنیا شێوە و روخسار هەڵدەبژێرن، بە پەلەپەل خۆیان دەخەنە ناو پرۆسەی هاوسەرگیرییەوە، لەو ماوە کورتەدا یەکترییان بە باشی بۆ دەرناکەوێت، ئا لێرەدا رێکەوت رۆڵ دەبینێت

ئاواز شێرزاد بەرپرسی ناوەندی سیدەکان-ی یەکێتی ئافرەتانی کوردستان، رایوایە: «مرۆڤ بەتێکەڵبوون لەگەڵ ژینگەو سرووشت و هەڵکشانی تەمەن و گەیشتن بە واقیعی فیکر و دڵ،پێویستی بە رەگەزی بەرامبەر هەبووە، تا کاروانی ژیانی و ئەو تەمەنەی هەیەتی لەگەڵیدا بەرێی بکات، بۆئەم مەبەستەش هەوڵ دەدات لە رێگەی هاوسەرگیرییەوە ئەم کاروانی ژیانە دەست پێ بکات، بەگشتی ئافرەتان زۆربەیان هاوڕان لە هەڵبژاردنی رەگەزی بەرامبەر، ئافرەت بەگشتی دەیەوێت کەسێك بکاتە هاوژینی خۆی کە بەشداری سەرەکیی ژیان و خۆشی و ناخۆشییەکانی بێت، ئافرەت حەز دەکات میهرەبانترین پیاو هەڵبژێرێت، پیاوێك کە لە قاڵبی مرۆڤێك بێت، نە دڵی لێی پیس بێت و، نە رەزیل و نە بەخیل بێت.» گوتیشی: «لەم رۆژگارەدا نێر زۆرە، بەڵام پیاوی مەرد و خاوەن هەڵوێست کەمە کە بۆ خانمەکەی شاخێکی گەورە و بەهێز بێت، بۆیە ئافرەت دەبێت ژیرانەتر بڕیار بدات لە هەڵبژاردنی هاوسەر، مرۆڤ ناتوانێت لە دوورەوە کەسی بەرامبەر بخوێنێتەوە بۆ ئەوەی لێی تێبگات، بەڵکو دەبێت بەکردەیی بچێتە واقعی ژیانی هاوبەش،کە ئەمەش زۆربەی کات ئافرەت دەکاتە قوربانی، چونکە زۆرجار هاوسەرگیری وەکو وەرەقەی یانەسیب، یان وەکو یاریی قومار وایە، یان براوەی، یان دۆڕاو.»

زۆر جار هاوسەرانی لە یەک نارازی لەبەر نەریت و قسەی خەڵکی لە یەکدی جیا نابنەوە و ژیانیان دەبێتە دۆزەخ و بە ناچاری وەک دوو دوژمن لە ماڵەکەدا دەمێننەوە

نووسەر و شاعیر ڕووزار ئەحمەد، سەبارەت بە هەمان پرس دەڵێت: «دیارە هەڵبژاردنی خواست و حەزەکان بەپێی پەروەردەو کۆمەڵگەو دابونەریتەکان جیاوازییان هەیە، جا هاوسەرگیری بۆخۆی پرۆسەیەکە هەموومان تێیدا بەشدارین، بۆ ئەمڕۆی هاوسەرگیریمان لایەنی فیکری و مەعریفی زۆر گرنگە و کاریگەری لەسەر ئایندەی پێکەوەبوون و بەختەوەری خێزانمان هەیە، رەنگە هەر نەبوونی ئەو یەکسانیی بیرو هزرە،کاریگەریی نەرێنی لەسەر هەڵوەشاندنی ئەو پرۆسەیە دروست کردبێ، لەلایەکی دیکەوە ئەمڕۆ جەنجاڵیی ژیان و تەکنەلۆژیا وایکردووە،تاك بەردەوام بەدوای کەسێکدا بگەڕێ کە تۆزێك لەو ژاوەژاوەو کێبڕکێیەی بۆ هێورو ئارام بکاتەوە،بەداخەوە لەکۆمەڵگەی ئێمەدا هێشتا پیاو وەکو روخسارو چێژو پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و دابونەریت تەماشای خۆشەویستی و هاوسەرگیری دەکات،بۆیە لەتەمەنێکی کورتدا کاڵ دەبێتەوەو ئەو شەوق و رەونەقەی نامێنێت، کەواتە پیاو و کۆمەڵگە دوو جومگەی بنەڕەتی ئەو پرۆسەیەن و شکست و سەرکەوتنیشی بەو پێوەرە دەگۆڕێ، ئینجا لێرەوە دەتوانین بڵێین جۆری هاوسەرگیرییەکە لەناو عەقڵی خودی تاکدا تاوتوێ دەکرێ و تەرەفی بەرانبەریش دەبێ لەو ئاستەدابێت، بۆ ئەوەی نەبێتە قوربانیی پرۆسەکە.»

ئەمرۆ جەنجاڵیی ژیان و تەکنەلۆژیا وایکردووە،تاک بەردەوام بەدوای کەسێکدا بگەڕێ کە تۆزێک لەو ژاوەژاوەو کێبڕکێیەی بۆ هێورو ئارام بکاتەوە

سندس حوسێن، چالاکی مەدەنییە و هێما بۆ ئەوە دەکات کە «زۆر زەحمەتە بتوانین وەك خۆی شرۆڤەی بابەتەکە بکەین، چونکە ئافرەتان حەز و خولیای جیاوازیان هەیە، کولتوورو نەریتی کۆمەڵگەش وەك مۆرانە لێیان ئاڵاوە، بەرادەیەککە ئافرەت ناتوانێت حەزەکانی خۆی لەو ژینگە کۆمەڵایەتییەدا یەکلایی بکاتەوە، پیاوانییش لە هەڵبژاردەو حەزەکانیان بەهەمان شێوە لەژێر کاریگەریی ئەو کولتوورەدان.» هاوکات دەڵێت: «بەداخەوە زۆرجار ئافرەت تەنیا لەترسی مانەوەو بڕینی وشەی قەیرەکچ بەباڵایدا، یان دەستخستنە نێو ژیانی لەلایەن دەوروبەریەوە ناچار دەبێت دەستبەرداری هەڵبژاردنی هاوسەر بێت و کەسێك هەڵبژێرێت کەزۆر کەم ئەو خەسڵەتانەی تێدابێت کە ئەو دەیخوازێت.» گوتیشی: «وەك ئەو ئەزموونەی لەژیان هەمە، چ وەك کچێك لە رابردوودا و پاشان وەك هاوسەرو دایکێك لە ئێستادا،دەتوانم تیشك بخەمە سەر هەندێك لەو خەسڵەتانەی کە ئافرەت بۆ ئەوکەسەی دەبێتە هاوبەشی ژیانی دەیخوازێت.ئافرەت دەخوازێ پیاو عاشقی بێت و تێیبگات لەلایەنی سۆزو خۆشەویستی و توانای دەربڕینی وشەی پڕ هەست و سۆزی هەبێت وبتوانێ دنیای دڵی هەمیشە بە ستایشەکانی پڕ بکاتەوە.ئافرەت دەخوازێ هاوبەشی ژیانی کەسێکی لێبووردە و جێی متمانە بێت، چونکە کەسی لێبووردە بە ئاسانی دەستبەرداری نابێت،ئافرەت ئەو پیاوەی دەوێت کە ریزی لێدەگرێت و وەك مرۆڤیکی خاوەن خەون و خولیا مامەڵەی لەگەڵدا دەکات، لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا ئافرەت دەیەوێت هاوسەرەکەی چاولەدەر نەبێت و تەنیا دونیای بەو پڕ ببێتەوە، بەپێچەوانەوە ئافرەت هەست بەشکان و رووخانی دەروونی دەکات، ئەگەرچی لەهەوڵی شاردنەوەی هەستەکانیشی بێت.»

رۆژنامەنووس ژیلا کەریمی رایوایە : «پێوەری هەڵبژاردنی هاوسەر بەقەد تاکەکانی کۆمەڵگە جیاوازە و هەر کەسەو بە پێی پێوەرێکی کۆمەڵایەتی، یان چەند پێوەرێك هاوبەشی ژیانی هەڵدەبژێرێت. رەنگە ئەوەی لای ئافرەتێك میلاك و مەرجی هاوسەری باشە، بەلای کچێکی دیکە هەر گرنگی پێنەدرێت.» هاوکات دەڵێت: بەرای من هاوسەنگی لە تاك بە تاکی پێوەرەکان باشترین رێگەیە بۆ سەرکەوتنی پرۆسەی هاوسەرگیری و مەرجەکانی دیکە کە پێویستن، ئەوەیە کە هاوسەر تێگەیشتن و لێبووردەیی هەبێت. توانی خۆگونجاندن و تێگەیشتن لە کێشەکانی هەبێت و هەوڵ بۆ چارەسەری بدات، ئەوانە لەو پێوەرانەن کە زەمانەتی بەختەوەریی ژیان دەکەن.» گوتیشی: «دەبێت هەڵبژاردنی هاوسەر لەسەر پێوەرە دەروونییەکان بێت، نەك رواڵەت، چونکە جوانی و سەروەت و سامان لەو شتانەن کە بە تێپەڕبوونی کات کۆتاییان پێ دێت، بەڵام خوو و ئاکاری جوان لەو بنەمایانەن کە دەکرێت ژیانی داهاتووی لەسەر بونیاد بنرێت. کەواتە هاوسەنگی و لێکچوون بۆ بەختەوەبوون پێویستە و دەکرێت ژیانێکی پڕ لە متمانە و رێز لەسەری دابمەزرێت.»

راگەیاندنکارفەرهاد بڵباس، سەبارەت بە هەمان پرس دەڵێت: «دەتوانم بڵێم گەنجانی ئەم سەردەمە ٩٥٪یان بەبێ بیرکردنەوە هەنگاو بۆ هاوسەرگیری دەنێن، بۆیە ئەنجامەکەی لەوانەیە باش نەبێت، هۆکارەکەشی پەلەکردنە، چونکە ئەوەندەی بیر لە ئەنجامدانی دامرکاندنەوەی حەزەکانیان دەکەنەوە،بیرلە بەرپرسیاریەتی خێزان ناکەنەوە.» جەختیش لەوە دەکاتەوە کە «پیاوان لە رێگەی خۆشەویستییەوە حەز بە پێکهێنانی ژیانی هاوسەری دەکەن،پێیانوایە ئەوە سەرکەوتووترین رێگایە و وا هەست دەکەن زیاتر لەیەکتری تێدەگەن، بەڵام ئەگەر بەدوادچوونی ورد بکەین، ئەوەمان بۆ دەردەکەوێت،رێژەی زۆربەی جیابوونەوەی هاوسەرەکان ئەوانەن کە لە رێگەی خۆشەویستییەوە هاوسەرگیریان کردووە، ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە بەر لە ئەنجامدانی پڕۆسەکە، کۆمەڵێك بەڵێنی گەورەیان بەیەکتری داوە، دواتریش هەمووی بووە بە بڵقی سەر ئاو، یان زۆر جار رادەی خۆشەویستییان بۆ یەکتری وادەکات، غیرە لەیەکتری بکەن و دڵپیسی لە نێوانیان سەر هەڵبدات و ببێتە هۆی جیابوونەوەیان، لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا پیاو پێویستی بە ئافرەتێکی گوێڕایەڵ و ئارامە، تاوەکو بیکات بە شاژنی دڵ و ماڵ و ژیانیشی.»

لەکۆمەڵگەی ئێمەدا هێشتا پیاو وەکو روخسارو چێژو پەیوەندیی کۆمەڵایەتی و دابونەریت تەماشای خۆشەویستی و هاوسەرگیری دەکات،بۆیە لەتەمەنێکی کورتدا کاڵ دەبێتەوەو ئەو شەوق و رەونەقەی نامێنێت

ئافرەتان حەز و خولیای جیاوازیان هەیە، کولتوورو نەریتی کۆمەڵگەش وەک مۆرانە لێیان ئاڵاوە، بەرادەیەککە ئافرەت ناتوانێت حەزەکانی خۆی لەو ژینگە کۆمەڵایەتییەدا یەکلایی بکاتەوە

ئافرەت دەخوازێ پیاو عاشقی بێت و تێی بگات لەلایەنی سۆزو خۆشەویستی و توانای دەربڕینی وشەی پڕ هەستو سۆزی هەبێت وبتوانێ دنیای دڵی هەمیشە بە ستایشەکانی پڕ بکاتەوە

دوو کچ ماوەی ١٨ ساڵە چاوەڕوانی دۆزینەوەی دایکیان دەکەن

ئەگەرچی خانەی بێ سەرپەرستان لە هەر وڵاتێکدا بە کوردستانیشەوە شوێنێکی باشە و وەک سەرپەنایەک دالْدەی منداڵانی بێکەس دەدات، بەڵام هەر ئەو خانەیە پڕە لە فرمێسک و خەم و هەر کام لەو منداڵانەش هەنبانەیەک ئازاریان هەیەو زۆر ئاواتیشیان لە دڵدایە کە بەدی نەهاتوون. دوو کچی کوردیش کە خوشکن و لە خانەی بێ سەرپەرستاندا ژیاون، باسی ئەوە دەکەن کە ماوەی ١٨ ساڵە چاوەڕوانی دۆزینەوەی دایکیانن و بەسەرهاتی خۆیان بۆ گۆڤاری گوڵان دەگێڕنەوە.

گوڵان: کۆمەڵایەتی

هێشوو و هەوریێ دوو خوشکن کە بۆ ماوەیەك لەخانەی بێ سەرپەرستاندا ژیاون. ئێستا هێشوو تەمەنی ٢٢ ساڵە و هەوریێ ٢١ ساڵانە، ئەوان وەك خۆیانان باسی دەکەن ئێستا لای پووریان (خوشکی دایکیان) دەژین.هێشوو بەمجۆرە باسی رابردووی خۆی بۆ گۆڤاری گولان دەکات: «پوورم دەیگێڕێتەوە کاتێك تەمەنی من چوار ساڵان بووەو هەوریێی خوشکیشم تەمەنی سێ ساڵ بووە، باوکم دایکمی تەڵاقداوە و ئێمەشی ناردووەتە خانەی بێ سەرپەرستان، تەنانەت نەیهێشت دایکم بۆ دواجار لە باوەشیشمان بگرێت، تاوەکو باپیرەمان(بابی بابم) مابوو، زوو زوو دەهاتە سەردانمان و هەرجارێك دەهات، تا دەڕۆیشتەوە بۆمان دەگریا و بە گریانەوە دەیگوت: خۆزگە تاقەتی جارانم هەبووایە، هەرگیز نەمدەهێشت لە خانەی بێ سەرپەرشتان بمێننەوە. ١٠ ساڵ پێش ئێستا باپیرەم مرد و ئێمەش بێکەستر بووین. من و خوشکەکەم هەموو شەوێك بە حەسرەتی باوەشی دایکمان رۆژمان کردۆتەوە، سەبارەت بە دایکیشمان هیچی لەبارەوە نازانین، نازانین مردووە یان ماوە، پوورم دەڵێت،دایکم مێردی کردووەتەوە و لە دەرەوەی کوردستانە، بەڵام دڵم پێم دەڵێت، دایکم لە ژیاندا نەماوە و هەر ئەوکات کارەساتێکیان بەسەر هێناوە، ئەمڕۆش دوای ئەو هەموو ئازار و ناخۆشی و دەربەدەرییە من خوێندنی زانکۆو هەورێی خوشکیشم پەیمانگەی تەواو کردووە، پوورەکەمان دایکایەتیمان بۆ دەکات و لەگەڵ منداڵەکانی خۆی فەرقمان ناخات، هەمیشە دەڵێت: خوای گەورە نانێکی پێداوین و بەیەکەوە دەیخۆین، لە کاتێکدا ئەو ئافرەتێکی بێوەژنە و هاوسەرەکەی لە شەڕی رووبەڕووبوونەوەی داعش شەهید بووە، راستە پوورمان بۆنی دایکمانی لێ دێت، بەڵام بوونی دایك لەماڵەوە سەروەتێکی گەورەیە بۆ منداڵەکانی، لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا شەوان بە ئومێدی ئەوە دەخەوین کە بەیانییەك لەخەو هەستین و دایکمان هاتبێتەوە.»

باوکم دایکمی تەڵاقدا و ئێمەشی نارده خانەی بێ سەرپەرستان، تەنانەت نەیهێشت دایکم بۆ دواجار لە باوەشیشمان بگرێت

کۆمەڵناس هێمن عومەر لەرووی کۆمەڵایەتییەوە بۆچوونی خۆی سەبارەت بە بەسەرهاتی ئەو دوو خوشکە دەردەبڕێت و هێما بۆ ئەوە دەکات، «پرۆسەی پەروەردە پێکهاتووە لە دایك و باوك و هەر یەکێك لەمانە ئەگەر لە ئاستی بەرپرسیارێتیدا نەبن، ئەوا پرۆسەکە خەلەلی تێدەکەوێت.» هاوکات دەڵێت:« ئەو حاڵەتەی کە هەیە و لە لایەکەوە ئەو دوو کچە چارەنووسی دایکیان نادیارە و لەلایەکی دیکەوە باوکیان بەو شێوە دڵڕەقییە مامەڵەی لەگەڵ کردوون و لێیان بێبەری بووە، وایکردووە بێگومان ئەوان دووربوون لە هەست و سۆز و خۆشەویستی و ئەو بەزەییەی کە پێویستە هەر دایك و باوکێك بیداتە منداڵەکانی، بۆیە ئەوان ئێستا لە بارودۆخێکی دەروونیی ناجێگیردان و هیچ کەسێك جێگەی دایك و باوکیان پڕ ناکاتەوە، زانایانی دەروونناسی و کۆمەڵناسی گەیشتوونەتە ئەو راستییەی کە خانەی پەروەردەکردنی منداڵان بەهیچ شێوەیەك شوێنی خێزان ناگرێتەوە.» گوتیشی: «وەك توێژەرێکی کۆمەڵایەتی ئامۆژگاریم بۆ ئەو دوو کچە ئەوەیە کە رابردوو لەبیر بکەن و خۆیان بەم رابردووە تاڵە نەبەستنەوە و هێندە حەسرەت بۆ شتێك نەخۆن کە گەڕانەوەی نییە، ئەوان ئێستا لە قۆناغی پێگەیشتندان و دەتوانن کەسانێکی باش بن و لە کۆمەڵگەی خۆیاندا خزمەتی خەڵك بکەن و هاوکاریی منداڵان بکەن، ئەگەر نەشچنە پرۆسەی هاوسەرگیرییەوە، چونکە ئەوەی کە رۆیشتووە، تەنیا رابردوویەکە و رابردووش دەکرێ پەند و وانەی لێوەربگیرێت، نەك بە خەفەت و مەراق بۆ رابردوو ژیان تاڵتر بکرێت.

پوورم دەڵێت،دایکم مێردی کردووەتەوە و لە دەرەوەی کوردستانە، بەڵام دڵم پێم دەڵێت، دایکم لە ژیاندا نەماوە و هەر ئەوکات کارەساتێکیان بەسەر هێناوە

شەوان بە ئومێدی ئەوە دەخەوین کە بەیانییەک لەخەو هەستین و دایکمان هاتبێتەوە

زانایانی دەروونناسی و کۆمەڵناسی گەیشتوونەتە ئەو راستییەی کە خانەی پەروەردەکردنی منداڵان بە هیچ شێوەیەک شوێنی خێزان ناگرێتەوە