خۆ دیتن و نەدیتن! ژیان لە ناو و دەرەوەی بنەماڵە!

کاتی ناشتنی ناسیاوێک لە گۆڕستانێکی شاری کۆڵن، دۆستێک لێمی پرسی،" ئەو باڵتە درێژە کە خەریکە بەرەو ئێرە دێت، دەناسی؟" گوتم نا. ئەوجا گوتی"باڵتە درێژ، برای ئەو کەسەیە، کە ئێستا خەریکن دەینێژن، ئەو دووانە، سی ساڵە قسەیان لە گەڵ یەک نەکردووە!"

ا

زۆر لە زیندەوەران بە مرۆڤەوە، ژیانی بەکۆمەڵیان هەیە. فەرهەنگی ژیانی بەیەکەوەبوون شوێن شوێنی جیهان دەگرێتەوە. بنەماڵە لەم کۆمەڵگایانە لە سەرووی تاکەوە حیسابی بۆ دەکرێ و گەورەی ماڵ، دەوری لە بڕیاردان

له سەر ژیان و کاری ئەندامانی ماڵ هەیە. سەرپێچیکردنی منداڵ لە ئەمری دایک و باوک کێشەی لێدەکەوێتەوە و داپچڕان بە هۆی زاڵبوونی ئاتۆڕیتە و ترادسیۆن کەمتر ڕوو دەدات، لە بەر ئەوەی بنەماڵە و لەیەکگرێدراویی، هەتاهەتایی دەبیندرێن. فەرهەنگی ژیانی تاکە کەسی خۆی لە ئازادی و سەربەستی و بڕیاری تاکە کەس، سەبارەت بە ژیان و پیشە و هەر بڕیارێکی تردا، دەبینێتەوە.

له ناو زۆربەی فەرهەنگەکان ترادسیۆن نرخ و بایخی ناو بنەماڵە دیاریی دەکات. لە ناو بنەماڵەی ئایینی و باوکسالار، قورسایی ئابڕو و شەرەف دەور دەگێڕێ. ئەگەر ئەندامێکی بنەماڵە لە دژی نۆرمەکانی بنەماڵە بجولێتەوە، دەتوانێ ببێتە هۆی شەڕ و کێشە. گوێڕایەڵبوون و ڕێزدانان بۆ مرۆڤی بە تەمەن و دایک وباوک، وەک ئەرک لە وڵاتانی ئاسیا و ئافریقا دەزاندرێ و سەرپێچی کردن لەم سوننەتە، قەبووڵ ناکرێ.

جیلی نوێ، ئەگەر پایبەندی بە نرخ و بایخی جیاواز لەوەی لە ناو بنەماڵە باوە، نیشان بدات، وەک یەکسانی و ئازادی بڕیاردانی دوور لە ئاتۆڕیتە، کێشە ساز دەبێ. چاوەڕوانی دایک و باوک و بنەماڵە لە مەڕ پشتگیریی و یارمەتیدان بە بنەماڵە لە لایەن منداڵەوە، فەرهەنگی باشوور و ڕۆژهەڵاتی ئورووپا بووە و ئەگەر منداڵ ئەم بەرپرسیارەتییە بەئەنجام نەگەیێنێت، دڕدۆنگی لە یەک پێکدێت.

ئەو بنەماڵانەی وڵاتی خۆیان بەجێدەهێڵن، ڕووبەڕوی کۆمەڵگا و فەرهەنگ و سیستەمی جیاواز لە ژیانی خۆیان دەبن و تووشی تەنگ و چەڵەمە لە گەڵ منداڵەکانیان دێن، کە لەو سیستەمانەدا گەورە دەبن. دایک و باوک چاوەڕوانی ئەوەیان لە منداڵەکانیان هەیە کە پایبەند بە ترادسیۆن و دابونەریت و سوننەت بمێننەوە، لە کاتێکدا منداڵ فەرهەنگ و دابونەریت و ڕێوشوێنی ژیانی ئەو وڵاتە فێر دەبن و خۆیان لە گەڵ کۆمەلگا ڕادەهێنن و ژیانی خۆیان دەگرنە بەر.

له ناو ئەو بنەماڵانەی جەخت لە بەردەوامی نۆرمی بنەماڵە بە شێوەی پێشوو دەکرێ، چارەی کێشە لە ڕێگای نێونجیکەرەوە ئەنجام دەدرێ. بۆ

ئەم مەبەستە کەسانی بەساڵاچوو، کەسانی ئایینی و کورد گوتەنی "ڕیش چەرمگ" دەور دەگێڕن. بەڵام لە ناو کۆمەڵگای پشت ئەستوور بە ئازادی تاک، سەرنجی سەرەکی، دەدرێتە گفتوگۆی نێوان کەسان. لە ناو خەڵکانی کۆمەڵگاکانی خاوەن ڕابوردوو، داب و نەریت و ڕێورەسمی تایبەت بۆ ئاشتبوونەوە هەیە، وەک بانگکردن بۆ خواردنی بەیەکەوە، بەشداری لە ڕێورەسمی ئایینی، بۆنەی نەتەوەیی، بەخشینی دیاریی بە یەکتر.

II

لەم سەردەمە سەربەخۆبوونی تاک و پێڕاگەیشتن بە خۆ، بایخی زۆرتری پێدەدرێ، هەتا بەرپرسایەتی لەحاند بنەماڵە و ئەندامانی. هەر جیل و بەرەیەکی مرۆڤ چاوەڕوانی و تێگەیشتنی خۆی لە ژیان هەیە و زۆرجار نرخ و بایخ و ئارمانج و مەبەستی جیلەکان یەک ناگرنەوە و ئەوەش زۆرجار دەبێتە هۆی بوونی گرژیی و ئاڵۆزیی و دەنگ لەیەک گۆڕین.

کاروپیشە و شانسی پەیداکردنی کار و مەیلی سەربەستی و ژیانی دوور لە دەستتێوەردانی ئەم و ئەو، دووریی لە زێد و بنەماڵەی لێدەکەوێتەوە و پێوەندیی سروشتی نێوان کەسان تووشی سستی دەکات. ئەم دوور کەوتنەوەیە، دیدار و یەکتر دیتنی بەردەوام ناگونجێنێ، هەرچەند زۆر جار ئەم دیدارانە لە یەک شار و یەک گوندیش سەر ناگرێ. سۆسیال مێدیا بۆتە هۆی گرێدانی مکانیکی کەسان، بەڵام نزیکایەتی ڕاستەقینە بە شێوەی سروشتی پێکناهێنێ. کەمترین پێوەندیی ڕاستەقینە و زۆرترین پێوەندیی سۆسیال مێدیایی، سەرسەری و ڕووکەشیانە دەمێنێتەوە و گرفتی نوێ دەخوڵقێنێ.

پێشتر کەسانی بە ساڵاچوو لە گەڵ منداڵەکانیان بە یەکەوە دەژیان و دایەپیرە و باوپیرە و نەوە و نەتیجە بەیەکەوە بوون. ئێستا زۆر لە دایەپیرە و باوەپیرەکان بە تەنیا دەژین. یەک لە هۆیەکانی ئەوەیە کە ئەم کەسانە لە

بواری ئابووریی سەربەخۆن و پێویستی مادیان نییە، ڕەنگە بۆ زۆر لەو کەسانە، ماڵی پیران جێگای چەشنێک لە بنەماڵەی گرتبێتەوە.

بنەمای تێگەیشتن لە بنەماڵە تووشی گۆڕان هاتووە و خۆدەربازکردن لە ژێر ئاتۆریتە بە شێوەی کلاسیک ڕوو لە زیادبوونە. ئەم گۆڕانە تێگەیشتنی گەرەکە و تێگەیشتنی سەرسەری و ڕووکەش و ئامادەنەبوون بۆ قەبووڵی ئەم گۆڕانکارییانە، گرفتی نێوان کەسان و ئەندامانی بنەماڵە دوور لە چارەسەری دەهێڵێتەوە.

III

لایەنی دەروونی و پسیکۆلۆگیی، گرنگی تایبەتی هەیە، هەرچەند کەمتر باس دەکرێ. زۆر کەس بە دەگمەن ئاوڕ لە تاکی خۆی دەداتەوە و گرفتی تاکەکەسی خۆی نابینێ یان نایەوێ ببینێ. بەشیک لە گرفتی تێنەگەیشتن لە یەکتر، لێرەوە سەرچاوە دەگرێ. ئێمە کەسی بەرانبەر دەبینین و دەیخەینە ژێر چاوەدێریی و ڕەخنە، بەڵام ئەم کارە لە گەڵ خۆمان ناکەین. کێشەی ناو بنەماڵە جار هەیە دەگاتە بریندارکردنی قووڵی هەست و دەروونی یەکتر. بێدەنگە لێکردن و سپاردنی چارەسەریی بە کاتی نادیار، قووڵترکردنەوەی گرفتی لێدەکەوێتەوە.

کۆمەڵێک کەس لە بەر هەستی خۆبەسەندی، ماتڵ دەبن هەتا کەسی بەرانبەر هەنگاو بۆ ساخکردنەوەی پێوەندیی و لێبوردوویی هەڵبهێنێتەوە، ئەگەر ئەوە نەکرا، دابڕان بەردەوام دەمێنێ و نێوان ناخۆشی قووڵتر دەکرێتەوە. داپچران لە یەک بە درێژایی ساڵان ئەو هەستە قایمتر دەکات کە کەسەکان هیچ شتێکی هاوبەشیان لە گەڵ یەک، نەمابێ و هەستی نەویستبوونی یەکتر تێیاندا قووڵتر بوویێتەوە و بەو ئاکامە گەیشتبێتن کە تێگەیشتنیان بەرانبەر بە مرۆڤ، مرۆڤایەتی و بنەماڵە لە یەک دوورە و ناتوانن یەکتر بگرنەوە. ئەمە بە مانای دەرگاداخستن لە گفتوگۆ و دیالۆگە.

تاقیکردنەوەی سەردەمی منداڵی، دەوری بەردەوام لە ژیان و کەسایەتی هەر کەسێکدا دەگێڕێ. ئەگەر منداڵ، لە ناو بنەماڵە تووشی کێشە و ئازاری دەروونی و جەستەیی کرابێ، ئاکامی لە سەردەمی لاوەتی و دواتر لە هەست و هەڵسوکەتیدا دەمێنێ، تا ئەو کاتەی ئاگابەخۆ ئاوڕ لەو ڕابوردووە بداتەوە. لە شانۆ و شانۆپێداگۆگی تەکنیکی گەڕانەوە بۆ ڕابوردوو بەکاردەهێندرێ بۆ دابڕان لەم تاقیکردنەوانە.

گەلێک لە ناخۆشییەکانی ناو بنەماڵە بە هۆی خراپ حاڵیبوون لە یەکتر، ڕووننەکردنەوە و هەرواهێشتنەوەی گرفت، پێکدێت و دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی دیواری نێوان کەسان. هێندێک کەس پێوەندیی خۆیان لە گەڵ کەسان لە بەر هەست بە خەتاباربوون و شەرم، دەپچڕێنن و دوور لە چارەسەرکردنی گرفت، خۆیان دەخەنە دۆخێکی نالەبار کە ڕەنگە تا کۆتایی ژیان درێژە بێتەوە. ئەم کەسانە زۆرتر ئازار بە خۆیان دەگەیێنن.

IV

مرۆڤ چ بخوازێ و چ نەخوازێ، گرێدراوی گۆڕانکارییەکانە. تێگەیشتن لە گۆڕانکارییەکان یارمەتی تێگەیشتن لە گرفتی هەمە لایەنی کۆمەڵایەتی، فەرهەنگی، دەروونی و چەشنی ژیانی سەردەم و ئاڵوگۆڕەکان دەدات. سەردەمانی پێش، بنەماڵە گرنگترین بەشی کۆمەڵگا بوو، چەند جیل بە یەکەوە دەژیان و ئاگایان لە یەکتر بوو. ئەوە فۆڕمی سەرەکی بنەماڵە بوو، کە گرێدراوی دابونەریت و ڕێوشوێن بوو. ئەمڕۆ خوێندن، کار، وێرانی ژینگە، شەڕ، سیاسەت و گەلێک هۆی تر، دەبنە هۆی هەڵکەندن لە شوێنی پێشوو. پێکهێنانی بنەماڵە و ژن و ژنخوازیی، جێگای خۆی داوە بە ژیانی هاوبەشی دوور لە قەولنامەی ئایینی و ئیداریی. کۆمەڵگای فرەخوازی سەرمایەداریی کە خۆی لە کاری زۆر و دەرامەتی زۆردا دەنوێنێ، پەرەی بە تاکژینی داوە و وزە و بیرکردنەوەی تاکی لەخۆ گرتووە و کاتی بۆ بنەماڵە و بەیەکەوە ژیان نەهێشتۆتەوە. ئەم سیستەمە جیهانییە بە تێکدانی

بنەماڵەی گەورە، بەرهەمی کارخانەکانی خۆی بە زیادبوونی تاکژینی چەند قات کردووە و گرفتەکانی ناو بنەماڵەی قووڵتر کردۆتەوە کە خۆی لەم خاڵانەی خوارەوەدا دەبینێتەوە:

- کەسانێک توانایی دانپێدانان بە هەڵە لە خۆیان نیشان نادەن. ئەو کەسانە زۆر جار ئاوا بیر دەکەنەوە ،، بۆچی من دەست درێژ کەم؟ خەتابار کەسی بەرانبەرە!،، ئەم من من کردنە، ناگاتە سەرئانجامی چارەی گرفت.

- ئەگەر کەسێک پێشتر شکاندرابێتەوە، هەستی بریندار کرابێ، ئەو ترسە بۆی تازە دەبێتەوە کە دیسان تووشی تاقیکردنەوەیەکی هاوچەشن بێتەوە. ئەمەش دبێتە هۆی سستی بۆ هەنگاو هەڵهێنانەوە.

- هەموو کەس فێرنەبووە ئاشکرا باس لە هەست و گرفتەکانی دەروونی خۆی بکات. زۆر کەس بێدەنگی هەڵدەبژێرن و ناڕاستەوخۆ بێزاری و تورەیی هەڵدەڕێژن و ڕێگای دوورەپەرێزی لە جیاتی ڕاستگۆیانە و ئاشکرا باسکردن و دەربڕینی بیر وهەست، دەگرنە بەر.

- لە کێشەی نێوان کەسان، تەنیا یەک ،،ڕاستی و حەقیقەت،، بەدی ناکرێ. هەر کەس لێکدانەوە و بۆچوون و گۆشە نیگای خۆی لە سەر کێشە و ڕووداوەکان هەیە، ئەوە هەر دوو لایەنی کێشە دەگرێتەوە. دوور لە قەبووڵی کەسی بەرانبەر و لەیەک تێگەیشتن، چارەی گرفت، ناکرێ.

- کێشەی نێوان کەسان و ئەندامانی بنەماڵە کە خۆی لە قووڵایی منداڵی کەسەکاندا دیتبێتەوە، بە هۆی دانەبڕان لە ڕابوردوو، تازە دەبێتەوە و پێش بە تێگەیشتن و لێبوردوویی لەمەڕ سازکردنی ژیانێکی تازە و پێوەندییەکی نوێ دەگرێ.

- جار هەیە ئەو کەسەی کێشەکە دەنێتەوە، ئەندامی دەرەوەی بنەماڵەیە، وەک دۆست، هاوڕێ، هاوژین، خزم کە دەبنە هۆی داپچڕانی پێوەندیی

نێوان ئەندامانی بنەماڵە، جیا لەوە کۆمەڵگا، سەردەم، فۆرم وچەشنی ژیان، دەبنە هۆی ئاڵۆزی، کە دەبێ تاوتۆ بکرێ و ئاگابەخۆ مامەڵەی لەگەڵدا بکرێ و بە بێدەنگی نەسپێردرێ.

- زۆر کەس پێیوایە تێپەڕینی کات دەبێتە هۆی چارەسەریی گرفت. بەڵام چاوەڕوانی، قووڵبوونەوەی گرفتی لە دوایە. گرفت لە خۆیەوە چارە ناکرێ.

- ئەو کەسانەی، ناتوانن و نایانەوێ لێبوردوو بن، وا بیر دەکەنەوە کە ئەگەر ئەو کارە بکەن، خۆیان بچووک کردۆتەوە و ملیان بۆ ناحەقی کەسی بەرانبەر دانەواندووە. ئەم چەشنە لە تێگەیشتن چارەسەریی لێناکەوێتە.

- لە هێندێک حاڵەتدا هەستی گرێدراویی لە نێوان کەسان بەدی ناکرێ. پێوەندییگرتن بۆ کەسەکە گرنگ نییە و بە نیازی خۆی و بە پێویستی نازانێ، حەول بۆ چارەسەری گرفتەکە بدات، ئەو کەسانە بەردەوام تەنیا دەمێننەوە.

- ئەو کەسەی لە ناو بنەماڵە بەردەوام سەرکۆنە کرابێ، کۆنترۆڵ کرابێ، بە حیساب نەهاتبێ و بە شێوەی جیاواز دەروونی بریندار کرابێ، مەیلی بۆ دابڕان لە بنەماڵە و ئەندامانی زۆرتر دەبێ.

- هێندێک کەس دوورەپەریز دەمێننەوە لە هەڵئایساندنی شەڕ و کێشە و دەمەقرە، لە بەر ئەوەی نایانەوەی هەستی ناخۆش بە سەریاندا زاڵ بێ. ئەوانە لە جیاتی پیشخواردنەوە و مانەوە لە ناو ئەو دۆخە، دوورکەوتنە و دابڕان لە بنەماڵە هەڵدەبژێرن.

- هێندێک کەس ئەوە لە خۆیاندا نابینن و نایانەوێ بەردەوام خۆیان لە پێستی ئەویتردا ببیننەوە. هەر بۆیە لایان دەبێتە گرفت هەڵسوکەوتی خۆیان بە پێی ڕەزایەت و ویستی ئەویتر ڕێکبخەن.

- له هێندێک بنەماڵەدا، دەور و ڕۆڵی چەقبەستوو و نەگۆڕ هەیە کە خۆی لە جیاوازی دانان لە ناو منداڵ دادەنێ، ئەمەیان سوورگوڵی دایە و بابەیە و ئەویتر بزنە بۆر، بزنە ڕەش، بزێو و سەرورۆیە. ئەم تێگەیشتنە جیا لە لایەنی دەروونی لە درێژخایەن، کێشە و دوورکەوتنەوە لە بنەماڵەی لێدەکەوێتەوە.

- کەرسەی دژیتاڵی بە هەر دوو باری خاس و خراودا، دەتوانێ لە سەر هەڵسوکەوت و پێوەندیی نێوان کەسان کارتێکردنی هەبێ. سۆسیال مێدیا و سەرجەم کەرەسەکان، پێوەندیی مەجازی نێوان کەسانیان لە ڕێگای دوورەوە هاسان کردۆتەوە، بەڵام سۆسیال مێدیا و پلاتفۆرمی مەجازی ناتوانن جێگرەوەی پێوەندی و گفتوگۆی سروشتی نیوان کەسان بن و چارەسەری گرفتەکان بکەن و زۆر جار دەبنە هۆی سازبوونی گرفتی نوێ و چاوەڕوانی کەسان لە یەکتر چارەسەر ناکا و پرسیاری نوێی بێ وڵام دەخوڵقێنێ و تێگەیشتنی سەرسەری و ڕووکەش زیاد دەکات.

V

هەڵسوکەوتی ڕاستگۆیانە و ئاشکرا و گفتوگۆی دوور لە قامک لە چاوی یەکتر ڕۆکردن، لایەنگری نواندن و حەولدان بۆ تێگەیشتن لە هەست و چاوەڕوانی کەسی بەرانبەر، هەست بە بەرپرسیارەتیکردن و دانپێدانان بە خەتا لە جیاتی بەردەوام کەسی بەرانبەر خەتابارکردن، چاوەڕواننەکردن بۆ هاتنی ،،کاتی گونجاو،، و هەڵهێنانەوەی هانگاوێکی ساکار بۆ وێنە ناردنی پەیام یان پێشنیاری یەکتر دیتن یان هەر ڕێگایەکیتر، لێبوردن و خۆ خەلاس کردن لە پێناو هێمنی و ئارامشی خۆت و کەسی بەرانبەر و خۆ ڕزگارکردن لە گێژاوی مێشک و دەروون و خۆ ئازادکردن لە بەندی هەستی ئازاردەر، ڕێگا چارەی گرفتەکانە.

ڕێگا چارە، گرێدراوی ویست و خواست و ئامادەبوونی هەر دوو لایەنە. مرۆڤ دەتوانێ بە گوتنی ڕستەیەکی ساکار گۆڕان پێک بێنێ. لە جیاتی پێشداوەری، گلەیی کردن و خەتابارکردن، دەکرێ گفتوگۆ، قسەکردن، ڕێزگرتن لە هەست و تێگەیشتنی یەکتر ببێتە مەبەست. ئەوە ڕوونە، سازکردنی پێوەندیی سەرلەنوێ، کات و سەبر و حەوسەلە، بەردەوامی و تێگەیشتن لە یەکتر و قەبووڵی تایبەتمەندی یەکتری، گەرەکە. بێگوومان ڕاوێژی پزیشکی و مێدیتاسیۆن لە کاتی قووڵبوونەوەی کێشەی نێوان کەسان، سوودی هەیە و نابێ پشتگوێ بخرێ.

منداڵ، کچ و کوڕ لە ناو بنەماڵە ئەگەر تووشی ئازاری دەروونی، جەستەیی، جینسی بووبێتن، مافی خۆیانە پێوەندیی لەگەڵ بنەماڵە بپچڕێنن. لە وڵاتانی ڕۆژئاوا بەرپرسیاریی و ئاگالێبوونی ئەو کەسانە، ژن و منداڵ و لاوانی ژێر هەژدە ساڵ، دەکەوێتە ئەستۆی دەزگاکانی دەوڵەتی و دەزگاکانی مەدەنی لە ژێر چاوەدێریی دەزگاکانی دەوڵەتی.

VI

کورت مارکس Kurt Marx ساڵی ١٩٢٥ لە شاری کۆڵن لە دایک بوو. ساڵی ١٩٣٨ لە جەنگەی شەڕی دووهەم لە تەمەنی سێزدە ساڵان لە تەک کۆمەڵێک منداڵی تر سواری قەتار کران بۆ ئەوەی نەکەونە دەست نازییەکان. بریتانیا ئەو کات ئیزنی بە منداڵانی جوو دەدات بچنە ئەو وڵاتە. دایک و باوکی کورت پاش ڕۆیشتنی ئەو، دەستەبەسەر کران و لە ئوردوگای نازییەکان کوژران . لەم ڕۆژانەدا(فوریەی ٢٠٢٥) کورت مارکس پاش تێپەڕبوونی ٨٥ ساڵ، بۆ یەکەمجار گەڕاوە شاری کۆڵن. لە گۆڕستانی جوولەکەکان هیچ نیشانەیەک لە دایک و باوکی نەبوو! کورت لە ڕێگای ڕادیۆی شاری کۆڵنەوە، وردەکارییەکانی ژیانی خۆی هەتا ئەو کاتەی بۆ هەمیشە وڵاتەکەی بەجێهێشت، گێڕایەوە. بەسەرهاتی کورت مارکس دەیسەلمێنێ، کە تاقیکردنەوەکانی مرۆڤ لە ناو ناچن. ئازاری ٨٥ ساڵ

دوورکەوتنەوەی ئەو لە بنەماڵە سارێژ نەکرا. مارکس لە کۆتایی وتوێژەکەیدا دەڵێ" ژیان دەرفەتی گەڕانەوەی دووبارەم پێنابەخشێ!"

ژیان چرکەیە، هەیە و نییە! چرکەکان بەفیڕۆ نەدین!

برایم فەڕشی

٢٠٢٥/٣/٣

* Marshall B. Rosenberg – „Gewaltfreie Kommunikation"
* Desmond Tutu – „Das Buch des Vergebens"
* Gary Chapman & Jennifer Thomas – „Die fünf Sprachen der Entschuldigung"
* Brené Brown – „Verletzlichkeit macht stark"
* Jesper Juul – „Vier Werte, die Kinder ein Leben lang tragen"
* Joshua Coleman – „Rules of Estrangement: Why Adult Children Cut Ties and How to Heal the Conflict"
* Tina Gilbertson – „Reconnecting with Your Estranged Adult Child"
* Harriet Lerner – „The Dance of Connection"