چۆن خەمـــان دەبیـــن … لەیلا محەممەد

بەرگە گرتن لەم مەملەکەتە بە ڕادەیەک سەخت بووە کە زۆربەی خانمان ناتوانن ببن بە خۆیان، بوون بە خود بەڕادەیەک مەحاڵ بووە، لە خەونیشدا کە دەیبینین، ناتوانین باوەڕ بهێنین، هەمیشە "ئەو"ێک لە وجوودی ئێمەدا دەژی، لە هەڵسوکەوت و بیرکردنەوەماندا، پێویستە ئەو بین، بۆ؟ دەبێت ڕازی بکەین، چونکە لە بنەڕەتدا ئێمە فەلسەفەی خودمان تاقی نەکردۆتەوە، چێژی خودبوونمان دەرک نەکردووە. ئاشکرایە مـــرۆڤ کە هەوڵ بـــدات خۆی بێـــت هەمیشە لەلایەن "ئەو"ەوە تـــوشی ڕووبەڕووبونەوە دەبێت، ئەو کێیە؟ کۆمەڵگەیەک کە هەرگیز تۆی وەکوو خۆی ناوێت، بەڵکوو دەیەوێت کۆپی خۆی بیت، لە بیر کردنەوە و گوفتـــار و کـــردار. خانمـــان کردوەیـــان دوورە لەوەی کە خۆیـــان دەیانەوێت, نایانەوێت ببنە کاڵا بەڵام قبوڵی دەکەن،

بەکەسێک دەگرین وەک خۆیان قبوڵیان بکات بەڵام ئەرۆن بۆ چەندەها دۆلار لە سـەنتەرەکانی جوانکـاری دەکەن. کە تۆ خۆت قبـووڵ نیە چۆن چـاوەڕێی کەسـێک ئەکەی تەواوی بـوونتی قبـوڵ بێـت؟ کـاتێک هەمیشە لەهەوڵی ڕازی کردنی ئەودایت، کاتێک هەمیشە نمایشی "ئەو"بوون دەکەیـت، چۆن تۆی وەکـو خۆت قبـوڵ بێـت؟ بێگومـان ئەم ڕەوشە لە قازانجی "ئەو"ە. ئێمە بەم جۆرە ناتوانین خۆمان بین، خۆبوون ڕازی کردنی ئەو نیە، بەڵکوو قبوڵ کردنی خوودی خۆتە. هەمیشە ئەمانەوێت لە کەسانی تر بچین لێوەکان مان هەمووی لەیەک چونیان تیا ئەبێت لوت و برۆکان بەم جۆرە چ جیاوازییەکمان ئەبینرێت. ئەمە بوێری نیە ئەو پەڕەی ترسنۆکیە.

چۆن لە ئەو نەچین؟

پێویستە، دۆخی ئێستای ئەو بەر ڕەخنە بدەین، ڕەخنە هەمەلایەنەکان، کە کەموو کوڕیەکانی ئێستای ئەو ڕەت دەکاتەوە، ئێستایەک لەگەڵ دەنەت کە بووە بە بەڵای سەری خۆی و ئێمە. پێویستە تێی بگەیەنین، کە هەبوونی ئێستای ئەو کێشەیەکە، کێشەیەک بۆ ئێمە و ئەو و ئەوان و هەموومان. ئەم پرۆسەیە دوای ئەوە دێت کە ژیانی ئێستای خۆمان ڕەخنە دەکەین و سیستمێکی تەندرووست بۆ خۆمان بونیاد دەنێین. پێش ئەو، پێویستە خۆمان ڕەخنە بکەین و کەموو کوڕیەکانی خۆمان دیاری بکەین.

چی بکەین؟

گەر ئێمە بیر کردنەوە و سیستمێکی تەندرووستی تایبەت بەخۆمان نەبێت، چۆن ڕەخنە لەئەو بگرین؟ ئەسڵەن ڕەنگە ئەو لەسەر هەق بێت کاتێک ئێمە خاوەن سیستمێکی تایبەت بەخۆمان نین. کە ئێمە خاوەن سیستمی تایبەت بەخۆمان بین و بیرکردنەوەیەکی تۆکمە لە هەگبەماندا بێت، هەرگیز شتێک بوونی نامێنێت بەناوی"ئەو"، هەمووی دەبێت بەئێمە. هەموان دەبن بەکۆپی ئێمە، ئێمە پۆزەتیڤە، گەر ئێمە خاوەن فکرێکی تەندروست بین و ئەو کۆپی ئێمە بێت.

ڕەهەندەکانی ژیانی ئێمە هەمیشە چەواشە کراوە، هەم مێژوومان، ناومان، هێزمان، کردەوە و چالاکیرکانمان، پێویستە نیشانیان بدەین، ئەوکات هەرگیز خۆڕاگر نابن لەبەرامبەر ئەو ڕێگەندانەی ئێمە کە چەواشە کراون. ئەوان مێژووی ئێمە نازانن، یان دەیزانن و دەیشارنەوە. شتێک ئەوان لێی دڵنیان ئەوەیە"کە ئێمە مێژووی خۆمان نازانین"، با نیشانیان بدەین کە ئێمە ئاگاداری مێژووی خۆمانین، با ئاگاداریان بکەین کە ئێمە خاوەن چالاکی و کاردانەوەی ڕادیکاڵین، با نیشانیان بدەین کە ئێمە خاوەن هێز و بازوین و گەر بمانەوێت بە تەنها هەر جێئێک بمانەوێت بەڕێوەی دەبەین.

ئەم ڕەوشەی ئێستامان پێویستی بە ئەڵتەرناتیڤ(بەدیل)ێکی ڕادیکاڵە، کە بەتوندی ئێستامان ڕەت بکەینەوە و داهاتویەک بونیاد بنێین لەبەرژەوەندی ژنان. بۆ ئەم مەبەستەیش پێویستە سەرەتا ژنان ئاگادار بکرێنەوە لە مێژوو و هێز و بازویان، دواتر لەسەر بنەمای فکرێکی تەندروست و تۆکمە پەروەردە بکرێین، لە ئەنجامدا چالاکی پۆزەتیڤ دێتە ئاراوە و ئێمەیش دەبین بە خاوەن پێگە و قورسایی خۆمان لە کۆمەڵگەدا.

لەیلا محەممەد