

خ دیتن و ن دیتن! ژیان ل ناو و د ر و ی بند ما! . . برایم فشی

کاتی ناشتنی ناسیاوک له گستانکی شاری ککن، دسټک ل لمی
پرسی، "ئو باټټ درټټ کخ څریک ب ر و ئ ر دټ، د ناسی؟" گوتم
نا. ئوجا گوټی "باټټ درټټ، برای ئو کهسه یه، کخ ئستا څریکن
دینټرن، ئو دووان، سی سا ټټ قسټیان ل گ ټټ یټک ن کردوو!"
I

ز ر له زینده وهران به مر قهوه، ژیانی به کمه ټیان هه یه. ف ره نگی
ژیانی ب یټک و بوون شوټن شوټنی جیهان ده گر ته وه. بند ما ټټ ل م
ک م ټټ گایان ل س رووی تاک و حیسابی ب ده کر و گه وره ی ما،
دوری ل ب یاردان له سهر ژیان و کاری ئندامانی ما ه یټ.
سهر پټ چیکردنی مندا ل ئ مری دایک و باوک ک ش ی ل د ک و ټ و و
داچټان به ه ی زا بوونی ئات ټټ ټه و ترادسیټن ک متر ټ و و دټات،
ل ب ر ئ و ی بند ما و ل یټ ک گر دراوی، ه ټ ټا ه ټایی د بیندرن.
ف ره نگی ژیانی تاک ک سی خ ی ل ئازادی و س ر ب ټستی و ب یاری
تاک ک س، س بارټ ب ژیان و پیش و ه ر ب یار کی تر دا،
د بینټ و.

ل ناو ز ر ب ی ف ره نگی کان ترادسیټن ن خ و باخی ناو بند ما ټټ
دیاری د کات. ل ناو بند ما ی ئایینی و باوکسالار، قورسای ئا ب و
و ش ټټ ف د ور د گ ټټ. ئ گ ر ئندام کی بند ما ټټ ل دژی ن ټټ م کانی
بند ما ه ب ج و ل ټ و و، د ټوان ب ټ ه ی ش و ک ش. گو ټ ا ی ټ بوون
و یزدانان ب مر قی ب ټ م ن و دایک و باوک، و ک ئ ر ک ل و ټ تانی
ئاسیا و ئافریقا د زاندر و س ر پټ چی کردن ل م سونن ټ، قه بوو
نا کر.

جیلی نو، ئ گ ر پایبه ندی به ن خ و باخی جیاواز ل و ی ل ناو
بند ما ټټ باو، نشان بدات، و ک ی کسانی و ئازادی ب یاردانی دوور
ل ئات ټټ ټ، ک ش ساز د ب. چاو ټټ وانی دایک و باوک و بند ما ټټ ل
م ټټ پشتگیری و یارم ټیدان ب بند ما ټټ ل لایټن مندا ټ و و،
ف ره نگی باشوور و ټ ټ ه ټاتی ئوروپا بوو و ئ گ ر مندا ټ ئ م
ب ر پرسیار ټیټ ب ئ ټ نجام ن گ ټټ نټ، د د نگی له یه ک پ ک دټ.

ئو بند ما لانی و ټاتی خ یان ب ج د ه ټن، و و ب ټ و ی ک م ټټ گ و

فهره ننگ و سيستمى جياواز له ژيانى خپان دښن و تووشى تنگ و چټکې مې له گڼې منداکې کانيان دښن، که له سيستمې مانډا گڼورې دښن. دايک و باوک چاوې ووانى ئو وپان له منداکې کانيان هېکې که پايېښد بې ترادسيېن و دابونډریت و سونډت بمېننډو، له کاټکدا منداکې فهره ننگ و دابونډریت و ووشوېنې ژيانى ئو و وټاتې فهر دښن و خپان له گڼې که مېلگا ادهه نښن و ژيانى خپان دځرنگې بڼر.

له ناو ئو بڼې مانډې جخت له بڼردې وامي نښې مې بڼې مانډې بې شوې پېشو دکرې، چارې کېشې له گڼې نونجیکې رڼو ئې نجام دډرې. بې ئې مې بېستې که ساني بې ساچوو، که ساني ئاييڼې و کورد گوتېنې “پېش چرمگ” دډور دگڼېن. بې مې له ناو که مې گڼې پشت ئېستور بې نازادې تاک، سږنجې سږرېکې، دډرېتې گفټوگې نېوان کېسان. له ناو خپکې کاني که مې گڼې خاوندې اښورډوو، داب و نډریت و وې وې سمي تايېت بې ئاشتېوونې هېکې، وېکې بانگکردن بې خواردنې بې کېکې وې، بې شدارې له وې وې سمي ئاييڼې، بې نډې تې وېکې، بې خشيڼې ديارې بې پکتر.

II

له مې سږردې مې سږرې خېوونې تاک و پې اگېشتن بې خې، بايخې زږرتري پېده ډرې، هېتا بېرېرې ساپېتې له حاند بڼې مانډې و ئې ندامانې. هېر جيل و بېرېرې کې مړې چاوې ووانى و تېگېشتنې خې له ژيان هېکې و زږرجار نځ و بايخ و نارمانچ و مې بېستې جيله کان يېک ناگرنه وه و نه وه زږرجار دېتې هېکې بوونې گرژيې و ئاږيې و ده ننگ له يېک گڼېن.

کاروپېشې و شانسې پېداکردنې کار و مې يلى سږرېرېستې و ژيانى دوور له دېستې وړدانې ئې و ئو، دوورېي له زڼد و بڼې مانډې لېده که و ته وه و پېوه نډيې سروشتې نېوان که سان تووشى سستې ده کات. ئې دوور کې وټنډوېکې، ديدار و پکتر ديتنې بڼردې وام ناگونجېنډې، هېرچې نډ زږرجار ئې ديدارانې له يېک شار و يېک گونديش سږر ناگرې. سېيال مېديا بې ته هېکې گرځدانې مکانيکې کېسان، بې مې نزيکايېتې استېقېنډې بې شوې سروشتې پېکنا هېنډې. که مېرېن پېوې نډيې استېقېنډې و زږرتري پېوې نډيې سېيال مېديا يې، سږرسږي و وېووکې شيانې دې مېنډېتې و و گرتې نو دې خوځېنډې.

پېشتر کې ساني بې ساچوو له گڼې منداکې کانيان بې يېکې و د ژيان و دايې پېرې و باوپېرې و نېوې و نېتېجې بې يېکې و بوون. ئېستا زږر له دايې پېرې و باوېرېرې کان بې تېنېا د ژيڼ. يېک له هېکې کاني ئو وېکې که ئې مې کېسانې له بوارې ئاښوورې سږرېرې خېن و پېويستې ماديان نيه، هېنگه بې زږر له و که سانه، مې پيران جېگې هېشنېک له

بنه ما هی گرتب ته وه .

بنه ما ی تگه یشتن له بنه ما تووشی گه ان ها تووه و خه ربارز کردن له ژر ئات ریت به شه وهی کلاسیک وو له زیاد بوونه . ئه م گه انه تگه یشتنی گهره که و تگه یشتنی سه رسه ری و ووکesh و ئاماده نه بوون به قه بووی ئه م گه انکاریپانه ، گرتی نه وان که سان و ئه ندامانی بنه ما ه دور له چار سه ری ده ه ته وه .

III

لایه نی د روونی و پسیک له گی ، گرنگی تاییده تی ه یه ، ه رچه ند که متر باس ده کر . زر که س به ده گم ان ئاو له تاکی خه ی ده دات وه و گرتی تاکه که سی خه ی نابینه یان نای وه بیبینه . به شیک له گرتی ته نه گه یشتن له یه کتر ، له وه و سه رچا وه ده گر . ئه م که سی به ران به ده بینین و ده یخینه ژر چا وه ده ری و ه خنه ، به مام ئه م کار له گه خه مان ناکه ین . که شه ی ناو بنه ما جار ه یه ده گات بریندارکردنی قووی هه ست و د روونی یه کتر . به ده نگه له کردن و سپاردنی چاره سه ری به کاتی نادیار ، قووه ترکردن وه ی گرتی له ده که وه ته وه .

که م سه لک که س له بهر هه ستی خه په سه ندی ، مات ده بن هه تا که سی به ران بهر هه نگاو به ساخکردن وه ی په وه ندیی و له بووردوویی هه به نه ته وه ، ئه گه ر ئه وه نه کرا ، دابه ان بهرده وام ده م نه و نه وان ناخه شی قووه تر ده کر ته وه . داپچران له یه که به دره ژایی سا مان ئه وه هه سه نه قایمتر ده کات که که سه کان هه چ شه کی هاو به شیان له گه یه که ، نه ما به و هه ستی نه ویسته بوونی یه کتر ته یاندا قووه تر بوو به ته وه و به و ئاکام گه یشت به تن که ته گه یشتنیان به ران بهر به مره ف ، مره فایه تی و بنه ما له یه که دوره و ناتوانن یه کتر به گرنه وه . ئه مه به مانای ده رگادا خستن له گفتوگه و دیاله گه .

تاقیکردن وه ی سه رده می مندا یه ، ده وری بهرده وام له ژیان و که سایه تی هه ر که سه کدا ده گه . ئه گه ر مندا ، له ناو بنه ما تووشی که شه و ئازاری د روونی و جه سه تی کرا به ، ئاکامی له سه رده می لاویه تی و دواتر له هه ست و هه سوکه تیدا ده م نه ، تا ئه و کات ته ی ئاگا به خه ئاو له و له بووردوو بداته وه . له شان و شان په داگه گی ته کنیکی گه ان وه به له بووردوو به کار ده نه در به دابه ان له م تاقیکردن وه ان .

گه له که له ناخه شیه کانی ناو بنه ما به هه ی خراپ حایه بوون له یه کتر ، وو نه ده کردن وه و هه رواه شه تن وه ی گرت ، په کده ت و ده به ته هه ی به رزبوون وه ی دیواری نه وان که سان . هه نه ده که سه په وه ندیی خه یان له گه که سان له بهر هه ست به خه تابار بوون و شه رم ، ده چه نه نن و دور له چار سه رکردنی گرت ، خه یان ده خه نه ده خه کی ناله بار که

ننگ تا ک تایی ژیان در ئ ب تهوه. ئم کسان ز رتر ئازار ب
خ یان د گ گ ن.

IV

مر ف چ بخواز و چ ن خواز، گر دراوی گ انکاری کانه. ت گ یشتن
ل گ انکاری کان یارم تی ت گ یشتن ل گرفت ی ه م لای نی
ک م لای تی، ف ره نگی، دهروونی و چ شنی ژیانی س رد م و
ئا و گ گ کان دات. س رد مانی پ ش، بند ما گ رن گترین ب شی
ک م لگا بوو، چ ند جیل ب ی ک و د ژیان و ئا گ یان ل ی کتر بوو.
ئ و ف م می س ر کی بند ما بوو، ک گر دراوی دابون ریت و و شو
بوو. ئ م خو نندن، کار، و رانی ژینگ، ش، سیاست و گ ل ک هی
تر، ده بنه هی ه ک نندن ل شو نی پ شوو. پ ک ه نانی بند ما و ژن
و ژن خوازی، ج گای خ ی داو ب ژیانی ها و ب شی دوور ل ق و ل نام ی
ئایینی و ئیداری. ک م لگای فر خوازی س ر مای داری ک خ ی ل
کاری ز و د رام تی ز ردا د نو ن، پهری به تاکژینی داوه و وز
و بیر کردن و ی تاکی ل خ گرتوو و کاتی ب بند ما و به یه کوه
ژیان نه ه شت تهوه. ئم سیستم جیهانی به ت کدانی بنه ما هی
گوره، به ره می کارخانه کانی خ ی به زیاد بوونی تاکژینی چند قات
کردوو و گرفته کانی ناو بنه ما هی قوو تر کرد تهوه که خ ی لم
خا نه ی خواره ودا ده بین تهوه:

▪ که سان ک توانایی دانپ دانان ب ه ه له خ یان نشان نادهن.
ئ و کسان ز جار ئاوا بیر د ک ن و ، ، ب چی من د ست
در ئ ک م؟ خ تبار ک سی ب ران ب ر! ، ، ئم من من کردن،
ناگات س ر ئانجامی چاری گرفت.

▪ ئ گ ر ک س ک پ شتر شکان در اب ت و، ه سستی بریندار کراب،
ئ و ترس ب ی تاز د ب ت و ک دیسان ت ووشی
تاقی کردن و ی کی ها و چشن ب ت و. ئ م ه ش د ب ته هی سستی ب
ه نگا و ه ه نانا و.

▪ ه موو ک س ف ر ن بوو ئاشکرا باس ل ه ست و گرفت کانی
دروونی خ ی بکات. ز ک س ب د نگی ه د ب ژ رن و
نا است و خ ب زاری و تو یی ه د د ژن و لگای دوور پ ر زی
ل جیاتی است گ یان و ئاشکرا باس کردن و د ر ب یی بیر
وه ست، ده گرنه بهر.

▪ ل ک ش ی ن وان کسان، ت نیا ی ک ، ، استی و ح قیق ت ، ، ب دی
نا کر. هر ک س ل کدان و و ب چوون و گ ش نیگای خ ی ل
س ر ک ش و ووداو کان ه ی، تهوه هر دوو لایه نی ک شه

ده گرتنه وه. دوور له قېوونکي کسۍ بېرانبېر و لټيک
تگېشتن، چارې گرفت، ناکړه.

▪ کښې نېوان کسان و ئېنداماني بندما کڅخې له قوونکي
منداکي کساندا ديتبته وه، به هې دانه بېان له بوردوو،
تازه ده بته وه و پېش به تگېشتن و لېوردووي له مه
سازکردنې ژيانکي تازې و پېووندييکي نو دگر.

▪ جار هې ئې و کسۍ کښک دنتو، ئېندامي درېوې
بندمايې، وهک دست، هاوې، هاوژين، خزم کڅ دې بند هې
داچېاني پېوونديي نېوان ئېنداماني بندما، جيا له وه
کڅمېگا، سردېم، فېم وچېشنې ژيان، دې بند هې ئاږي، کڅ
دې تاوتې بکرې و ئاگا بڅ مامېي له گه دا بکرې و به
بده ننگي نه سپردر.

▪ زېر کس پېيوايې تپېيکيني کات دې بېتې هې چارې سري گرفت.
بېام چاوېواني، قوونکي وې گرفتې له دوايه. گرفت له
خېو چارې ناکړه.

▪ ئې و کسانې، ناتوانن و نايانېو لېوردوو بن، وا بير
دکڅنو کڅ ئېگر ئېو کارې بکڅن، خېان بچوک کردتو و
مليان بې ناحېکي کسۍ بېرانبېر دانېواندوو. ئېم چېشنې له
تگېشتن چارې سري لېناکوتې.

▪ له هېندک حاې تدا هېستي گرېدراويي له نېوان کسان بېدي
ناکړه. پېوونديگرتن بې کڅکڅ گرتگ نيې و بې نيازي خې و
بې پويستي نازانې، حېول بې چارې سري گرفتې کڅ بدات، ئېو
کسانه بهرده وام ته نيا ده مېننه وه.

▪ ئې و کسۍ له ناو بندما بېردېوام سړکڅنې کرابې، کڅنترې
کرابې، بې حېساب نېهاتې و بې شېوې جياواز دېرووني
بريندار کرابې، مېلي بې دابېان له بندما و ئېنداماني
زېتر دې.

▪ هېندک کس دووره پېريز دېمېندوې له هېئايساندنې شې و
کڅشې و دېمېقې، له بېر ئېوې نايانېوې هېستي ناخېش بې
سرياندا زا بې. ئېوانې له جياتي پېشخواردنېو و مانېو
له ناو ئېو دڅ، دوورکوتنې و دابېان له بندما
هېدې بڅرن.

▪ هېندک کس ئېو له خېاندا نابينن و نايانېو بېردېوام
خېان له پېستي ئېويتردا بېيندوې. هېر بېي لايان دې بېتې
گرفت هېسوکوتې خېان بې پېي زايېت و ويستي ئېويتر
کېڅن.

▪ له هېندک بندما دا، دېور و پېي چېقېستوو و نېگې هېي

کځ ځای لږ جیاوازی دانان لږ ناو منداځ دادځ نه، ئېم ځان سوورگوځی دایځ و بابځی و ئېویتر بزځی بځر، بزځی ځځش، بزځی و سځروځیځی. ئېم تځگځیشتځ جیا لږ لایځنی دځروونی لږ درځځخایځن، کځشځ و دوورکځوتځو لږ بنځماځی لږدځکځوتځو. کځرسځی دځیتاځی بځ هځر دوو باری خاس و خراودا، دځتوانځ لږ سځر هځسوکځوت و پځوځندی نځوان کځسان کار تځکردنی هځبځ. سځسیال مځدیا و سځرجځم کځر سځکان، پځوځندی مځجازی نځوان کځسانیان لږ ځځگای دوورځو هاسان کردځتځو، بځام سځسیال مځدیا و پلاتفځمی مځجازی ناتوانن جځگرځوی پځوځندی و گځتوگځی سروشتی نیوان کځسان بن و چار سځری گځفتځکان بکځن و زځر جار دځبنځ هځی سازبوونی گځفتی نوځ و چاوځوانی کځسان لږ یځکتر چار سځر ناکا و پرسیاری نوځی بځ وځام دځخوځقځندځ و تځگځیشتنی سځرسځری و ځووکځش زیاد دځکات.

۷

هځسوکځوتی ځاستگځیانځ و ئاشکرا و گځتوگځی دوور لږ قامک لږ چاوی یځکتر ځځکردن، لایځنگری نواندن و ځولدان بځ تځگځیشتن لږ هځست و چاوځوانی کځسی بځرانبځر، هځست بځ بځرپرسیار تیکردن و دانپځدانان بځ ځتا لږ جیاتی بځردځوام کځسی بځرانبځر ځتابارکردن، چاوځواندځکردن بځ هاتنی ،، کاتی گونجاو،، و هځهځنانهځوی هانگاوځکی ساکار بځ وځندځ ناردنی پځیام یان پځشنیاری یځکتر دیتن یان هځر ځځگایځکتر، لځبوردن و ځځ ځلاس کردن لږ پځناو هځمنی و ئارامشی ځت و کځسی بځرانبځر و ځځ زگارکردن لږ گځژاوی مځشک و دځروون و ځځ ئازادکردن لږ بځندی هځستی ئازاردځر، ځځگا چاره ی گځفته کانه.

ځځگا چارځ، گرځدراوی ویست و خواست و ئامادځبوونی هځر دوو لایځنه. مځف دځتوانځ بځ گوټنی ځستځیځکی ساکار گځځان پځک بځنه. لږ جیاتی پځشداوځری، گله یی کردن و ځتابارکردن، ده کځگځتوگځ، قسه کردن، ځزگرتن له هځست و تځگځیشتنی یه کتر ببځتځ مځبځست. ئېو ځوونه، سازکردنی پځوځندی سځرلځنو، کات و سځبر و ځوسلځ، بځردځوامی و تځگځیشتن لږ یځکتر و قځبووځی تایبځتمځندی یه کتری، گهره که. بځگوومان ځاوځژی پزیشکی و مځدیتاسیځن لږ کاتی قووځبوونځوی کځشځی نځوان کځسان، سوودی هځی و نابځ پشتگوځ بخرځ.

منداځ، کچ و کوځ لږ ناو بنځماځ ئه گهر تووشی ئازاری دځروونی، جځستځی، جینسی بووبځیتن، مافی ځځانه پځوه ندی له گه ځبنه ماځه بچرځنن. لږ وځاتانی ځژئاوا بځرپرسیاری و

ئاڭال-بوونی ئۆ و كۆسان، ژن و مندا و لاوانی ژر هژد
سا، دكۆوت ئستى دزگاكاني دوتى و دزگاكاني
مدنى ل ژر چاوددري دزگاكاني دوتى.

VI

كورت ماركس Kurt Marx ساى ۱۹۲۵ ل شارى كۆن له دايك بوو.
ساى ۱۹۳۸ ل جىنگى شى دووهم ل تهنى سزد ساان ل
تک كۆمك منداى تر سوارى قىتار كران ب ئوى نهكهونه
دهست نازيهكان. بریتانیا ئو كات ئيزنى به منداانى جوو
دهدات بچنه ئو واته. دايك و باوكى كورت پاش يىشتنى ئو،
دستى بىر كران و ل ئوردوگاي نازيهكان كوژران . له
ژانهدا (فوريى ۲۰۲۵) كورت ماركس پاش تپى بوونی ۸۵ سا،
ب يكمجار گه اوه شارى كۆن. له گستانى جوولهكهكان هيج
نیشانه يهك له دايك و باوكى نه بوو! كورت له گاي اديى
شارى كۆنهوه، وردكارى كاني زيانى خى هتا ئو كاته ب
هميشه واتهكهى به جهشت، گاهيهوه. به سهرهاتى كورت
ماركس دهيسهلم، كه تا قىكردهوه كاني مرڤ له ناو ناچن.
ئازارى ۸۵ سا دووركهوتنهوهى ئو له بنه ما سا ئى نه كرا.
ماركس له كى تاى وتوژه كه یدا دهل " زيان دهرفه تى گه انهوهى
دووباره م پنا به خش!"

زيان چركه ي، ه ي و نى! چركى كان ب فى ن دى!

برايم فشى

۳/۳/۲۰۲۵

- "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