

بـكورتى 26: سوا كـردنى سـز . . بـشايى سـزيمان پـناكا تـو . . ئازاد حـم

سواى سـز يان سوا كـردنى سـزدارى Emotional Begging، كـ جـر كـ
لـ جـر كـانى سوا بـ بـد سـتـهـنـانى خـشـگوزـرانى دـروونى و
سـزدارى . ئـم سوا ئـمـمـونـكى پـژارـهـنـر و پـ ئازار،
دياردـيـكـ لـر يان لـو وودـدات و لـخـاش دروستنا بـت و هـكار
و پاـنـر لـپـشت وودانـو كـيـتى.

سواى سـز كـردار كـ لـلايـن كـسانـكـو ئـنـجامـدـدرت بـ
بـد سـتـهـنـانى خـشـويستى، گـرنگيـپـدان، اـكـشـانى سـرنج و
هاوسـزى . ئـم كـسـ زـر كـگا دـگـر تـبـر تا بـبـتـ جـگـاى بايـخ
و ئاوـدانـو ئـوانـتر، لـوانـ: هـشـكـردن، بـومانـيـى، ژيانى
خـى دـخـاتـ مـترسيـو تا گـرنگيـپـدن، گازندـكـردن لـ دـوروو بـر
و كـروزانـو لـسـر ئـو بناغـيـى كـس هـست بـ بوونى ناكات و
سـزيان بـى نـيـ و بـزـيشـان پـيانا بـتـو .

بـيـ بـپـويستى دـزانـين پـرسـين: سواى سـز دياردـيـكى
بـماوـيـ يان نـخـشـيـكى دـروونى؟ ئـم سوا بـسـ بـ
پـكـردنـو بـشايى و كـمى سـزى؟ لـدـستـدانى تواناى دـربـينى
هـستـكان Alexithymie جـا نـيـ لـ بـبـشـوونى (محرومىـتى) سـزدارى؟
لـدـستـدانى پاـنـر و لـنـزانى لـ وـرگـرنى چـژ لـ ژيان ناچارمان
ناكات سـز سوا كـين؟ دانـان بـ بـشايى سـزدارى سـر تـايـك نـيـ بـ
دـزيـنـو بـ هـكار كـانى بـشايـكـ؟ كـ پـداويستى سـزدارى مـرـف
پـدـكاتـو؟ تاكـكان، خـك، گـروپـك، دـوروو بـر، دامـزراوـيـك
... كـ؟

سواى سـز چـيـ؟ لـر دا قـسـ لـ خودى كـردى سوا كـردن ناكـين، قـسـ
لـ سواى سـز و هاوسـزى دـكـين. سواى سـز هـيچى كـم نـيـ لـ
سواى بـزـيـ، اـحم و ئـمـكـدارى. بـگومان نـبوونى قـوـيـ
سـزدارى لـ كـسـكان هـكارى ئـم جـر سوا بـيـ. سوا بـكـ و
چارـسـر بـ پـكـردنـو بـ بـشايـ ناخيـكان و گـان بـدواى
گـرنگيـپـدان و داواى خـشـويستى و بـزيپـاها تـو لـ ئـوانى دـيـكـ
تـماشـادـكـرت. ئـبـتـ سـرچاوـكـانى سواى سـز ئـم لـانـ
لـخـدـگـرت: بـبـشـوونى سـزى، هـستـكـردن بـ كـمى
هاوسـزى Empathy، مـتا نـ بـخـنـبوون و... .

زانیند و د-ت. کښک سواکک نیی، کښکک ئووی، ئگگر سواکک بریند-ت. کاتک سواکک دسککوتی ناب-ت، بهیوایی و ځمکک لگگ ځی د-ت. بدورککوتن و ل-م دیارد-ی باشتروای- مرف ځی بککمن-زان-ت و ل- عودا-ی دروستکردنی پ-یو-ندی ت-ندروستیشدا ب-ت.

کک تا بینیمان ب- سوا-ی س-ز ئووی، کک سواکک-رانی س-ز کښک-کیان ه-ی، کک دکر-ت ناو-ر-ت بشایی س-زی، ئو و بشایی- کاریگر-ی ل-س-ر سواکک-یان ه-ی. بگومان بشایی-ک ناخی- (حیی)، ب-ام چن-ن-م جر- بشایی- دروستد-ت و د-ب-ت بناغ- ب- سوا-ی س-ز؟ بگومان دوا-ی ئووی مرف ه-ست ب- د-اوک- یان ت-نهایی و ب-زاری ناو-کی د-کات، ل-ر و د-کوت- ناو حا-تی بشایی س-زی-و، ئو و ش وایل-د-کات درک ب- بمانایی ژیان بکات و ل-ناو ب-ئامانجی و ځمک-کیدا بخول-ت و. زرجاریش ه-کاری بشایی-کک ب-نگ- بباکی مرف-کان ب-ت ب-رامب-ر ب- خودیخ-یان، یاخود ب-هی ل-د-ستدانی ه-ژایک ل- ژیان، جیا بوون-وی ځ-زانی، ه-ستی شکستی ر-وشتی و... .

س-ر-ن-جام، قبو-کردنی بشایی س-زی کار-کی ئاسان نیی، ب-ام ه-و-کک ب- د-ربازبوون ل- سوا-ی س-ز. کاتک بشایی ناخی ځ-ت قبو-د-ک-یت، کوات- ت- توانای ځ-بینی ځ-ت ه-ی و ب-ئاگاشی ل- شکستی و پ-رتیی ر-حیی-کانت. ب-م ت- ئیدی پ-نا ب- ئو-یتر ناب-یت و داوای گرنگی-دان ل- ک-س ناک-یت.

ئازاد ح-م

پ-فیس-ر ل- ف-لس-ف ل- زانک-ی سل-مانی