قوڵبوونەوە لەنهێنییەکانی شەرم

پەرچڤەی: شێرزاد حەسەن

(1)

شەرم یەکێکە لە ئەزمونە هەرە بڵاوەکانی مرۆڤایەتی، پڕە لە ڕازو نهێنی با بەیەکەوە ئەم ڕاستیە سادانە بخوێنینەو کەدەکرێت گریمانەبن:

❖ منداڵە شەرمنەکان دەم وچاوێکی باریك و درێژکۆلەیان هەیە بەبەراورد لەگەڵ منداڵە بێ شەرم و ڕووکراوەکان.

❖ کەسە شەرمنەکان پتر دووچاری (ئەلێرژی – حەساسیەت) دەبن بەبەراورد لەگەڵ کەسە بێ شەرمەکان، سەرباری تووشبون بە پژمین و نەخۆشیەکانی قورگ و چاوو دەم و روخسارو جۆرێك لەگەرم داهاتن، بێجگە لەوانەش هەستێکی لە رادەبەدەر بەهێزی بۆنکردنیان هەیە.

❖ ڕێی تێدەچێت خانمە شەرمنەکان لەمانگی گەلاوێژو ڕەزبەردا سکیان پڕببێت، ئەوکاتانەی ڕۆژکورتترەو شەوەکانیش درێژتر دەبن.

❖ منداڵە شەرمنەکانی (قەوقاس) پتر چاویان شینەو چاو قاوەییان کەمە، منداڵە کراوەو بزێوەکانیش چاو قاوەییان پترترە لەشین.

❖ ئێمەی مرۆڤ تاکە توخمێکی دەگمەن نین کەئەزمونی شەرم بکەین، زاناکان بەردەوام لێکۆڵینەوەیان لەسەر گیاندارەکانی وەك پشیلەو ماسی و سەگ و بگرە ڕەشەوڵاغی شەرمن کردووە. ❖ زۆربەی جارەکان شەرم دۆخێکی شاراوەیە.

ڕێژەیەکی زۆر کەم لەخەڵکی شەرمن دەکەونە بەرچاوان، بەواتا بەئاشکراو ئاسان خۆ دەرناخەن کەنائاسودەو پەرێشان بن، شاردنەوەی شەرم، بەهەرحاڵ لەو گنیگڵ و ئازارە کەم ناکاتەوە کەکەسی شەرمن تێی کەوتووە.

❖ شەرم کردن لەوڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکی دیکە دەگۆڕێت، وادەردەکەوێت کەمنداڵی ئیسرائیلی شەرمێکی زۆرکەمیان هەبێت، کەچی منداڵانی ژاپۆن و تایوان زۆر شەرمنن.

❖ خەڵکی جۆراوجۆری وەك ڕۆبەرت فرۆست، ئیلیانۆر روزفلت، بۆب دۆل، ئالگور، کارۆل بێرنێت، جۆنی ماپز، باربرا والترز، جۆنی کارسن، دەیڤد لێتەرمان، باربرا هێرشی، جێنیفر جاسنلەی، ستنگ، شازادە ئالبێرت – ی مۆناکۆ، دواتریان شازادە دیانا- کەبەناوەکانەوە دیارە هونەرمەندو نوسەرو سیاسەتکاری زیرەك و ئازاو جوان و دەوڵەمەندو ناودارو سەربەخانەوادەی پاشاکان – هەر هەموو ئەوانە دانی پێدا دەنێن کەکەسانێکی شەرمن بوون. .

دەنێو ئەو هەموو دیاردە زۆر سەرسوڕهێنەرو ئەفسوناوییەی خەسڵەت و نیشانەسروشتیەکان و خوو وخدەی زۆر ئاڵۆزی ئادەمیزادەکان، زۆری هەرە زۆرمان لەژیانی ڕۆژانەی خۆماندا ڕووبەڕووی شەرم بوینەتەوە – زۆرمان رقمان لەرۆژانی یەکەمی چونە باخچەی ساوایان و قوتابخانەی سەرەتایی بووەتەوە، یان

پەست و مرومۆچ لەژوورەکانی خۆماندا ماوینەتەوە، ئەوکاتەی هەرزەو لاو بووین، چونکە نەمانوێراوە ژوانێکی عاشقانە لەگەڵ کچانێکدا سازبکەین، زمانمان بەستراوەو لەگۆ کەوتووین ئەوکاتەی رووبەرووی کەسێکی نەناسیاو بووینەوە بۆیەکەمجار، دووچاری شڵەژان و هەڵچونێکی گەورە دەبین ئەوکاتانەی ناچار دەبین لەبەردەمی خەڵکیدا کۆڕێك یان نمایشێك پێشکەش بکەین، شەرم کاریگەری لەسەر هەمووومان بەجێ دەهێڵێت - نزیك بەنیوەی دانیشتوانی هەر شارو مەملەکەتێك خۆیان بەخەڵکی شەرمن دەزانن - لەنێوان (75٪) و (95٪) لەهەر هەمووومان لەشوێن و کاتی جیاوازدا شەرم دایگرتوین و تەریق بوینەتەوە.

خەسڵەت و دۆخی شەرمنانە شتێکی سەراپاگیرە لەهەموو جیهاندا، چونکە مرۆڤ هەر بەسەلیقە ئاگادارو وریای قسەو رەفتاری خۆیەتی، ئاخر ئێمە دەترسین لەوەی ئەوانی دیکە داواکانمان رەت بکەنەوە و بڵێن نەخێر، ئاخر ئێمە حەزمان بەسۆزو خۆشەویستییەو گەرەکمانە ئەوانی دیکە بەدۆستایەتی ئێمە قایل بن، هەربۆیە هەندێکجار پاشەکشێ دەکەین و دوورەپەرێز دەوەستین ئەوکاتانەی داواو فشارەکانی دونیای دەرەوە زۆرمان بۆ دێنێت و ماندوومان دەکەن. زۆرن ئەو خەڵکە شەرمنانەی کەتوانیویانە رێگە چارەیەك بۆبەسەربردنی ژیان بدۆزنەوە و سەرکەوتووش بن گەرچی شەرم و تەریقبوونەوە بووبێتە شتێك لەکۆسپ و تەگەرانەی کەبواری ئەوەی نەدابن زیندەگییەکی سەرکەوتووانە بگوزەرێنن، وەلێ سەرکەوتووانە ژیاون. کەچی لەولاوە خەڵکانێکی دیکە هەن کەناتوانن دەستبەرداری ئەو شەرمە بن، هەربەوهەستە ناخۆشەوە رەفتاردەکەن و هەمیشە سکالاّ دەکەن و دەلاوێننەوەو گلەیی لەو ژیانە کۆمەڵایەتییەی خۆیان دەکەن کەزۆر کزوو مردووەو وایلێکردوون بچنەوە ناو قاوغەکەی خۆیان.

گەرچی شەرم دووچاری نامۆبونمان دەکات، تەرەو دوورپەرێزبین، بەڵام ئەوەش وامان لێ ناکات خۆمان بەخەڵکی (مەریخ) بزانین. لەراستیدا، شەرم ئەوەندەبەربڵاووسەرتاپاگیرە کەچیتر باوی نەماوە وەك " نەخۆشییەکی کۆمەڵایەتی " چاوی لێبکرێت وەك جاری جاران، پتر لەخەسڵەت و خوویەکی ئاڵۆزی تاکەکەسەکان دەچێت کەدواجار بەشێکە لەدۆخی مرۆڤبوون.

هەرچەندە شەرم وابەربڵاوە، کەچی پڕە لەنهێنی و رازو زۆرجارانیش ئازارێکی کوشندەیە. لەراستیدا لەشوێنێکی جیاوازدا رووبەرووی خەڵکانێك دەبمەوە کەلەزەماوەندێکدا بەیەك دەگەین، یان لەناو فرۆکەیەکدا، یان لەئاهەنگێکی نانی شێواندا، کەدەزانن من پسپۆڕم لەبواری دەرونزانی و بەتایبەتی لەمەڕ خوو وخدەی شەرمکردن شارەزام، یەکسەردانی پێدادەنێن کەئەوان کەسانێکی شەرمنن وبێ پسانەوە بەپرسیارێکی زۆر گەمارۆم دەدەن: ئەرێ شەرم چییە؟ هۆکارەکەی چییە؟ ئاخۆ ئێمە هەر بەزگماك شەرمن دەردەچین، یان ئەوەتا شەرم خوویەکە کەپاشتر ژیان دەیخاتەسەرخەسڵەتەکانی دیکەمان؟ هیچ چارەسەرییەك لەئارادایە بۆ قورتاربوون لەو شەرمە؟

بەگەڕانەوە بۆئەو هەموو هەوڵو لێکۆڵینەوەی خۆم لەبواری سایکۆلۆژی تاکەکەسدا کەکۆی کارکردنمە لەوبیست و ئەوەندە ساڵە لەبواری شیکاری دەروونی کەسییەتی مرۆڤ، سەرەڕای خوێندنەوەو تێگەیشتنم لەنوسینەوە لێکدانەوەکانی نووسەرانی دیکە لەم بوارەدا، لەپاڵ نامە گۆڕینەوەیەکی زۆردا لەگەڵ هەزارەها لەوکەسانەی خۆیان بەشەرمن دەزانن، بەپشت بەستن بەو هەموو ئەزمونە کەڵەکە بووە من هەوڵدەدەم لەناوئاخنی ئەم " کتێبی شەرم " ەدا لەڕازو نهێنیەکانی شەرم بکۆڵمەوە، ئەویش لەڕێگەی وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەو چەندەهای دیکە.

شەرم چییە؟

گەرچی چەندەها تیۆرەی جۆراوجۆر سەبارەت بەشەرم لەئارادان، گەرچی پتر لەبیست ساڵ دەبێت کەخودی شەرم وەك خویەکی ئادەمیزادانە دەخوێندرێتەوە، منیش بۆخۆم لەبەردەم هێزی شەرمدا سەرسام و هێدمەگرتیم وبگرە دووچاری جۆرێك لە شڵەژان و پێکۆڵکردن هاتووم و دەترسێم. شەرم بەدرێژایی ساڵانی تەمەن لەناوهەریەك لەئێمەدا گەشەی خۆی دەکات و تێکەڵ بەهەرهەموو پانتایی و رووەکانی ئەزمونی هەریەك لەئێمە دەبێتەوە: هەر لەنەخشەی کاروپیشە، حەزو خۆزگەو هەوڵەکانمان، ئامانج و دەستکەوتەکان، دڵداری و زەماوەند، منداڵ پەروەردەکردن و تادەگات بەبەکارهێنانی خۆمان بۆ تەکنۆلۆژیا. خودی شەرم لەرۆحی ئێمەدا دەگۆڕێت تاوەکو تەمەن هەڵبکێشێت و گەورەتر دەبین و هەمیشەش لەپاڵ ئەو شەرمەدا رووبەرووی کۆسپ و تەگەرەو پێکۆڵکردن و ململانێ دەبینەوە، بۆزوربەی هەرەزۆرمان، دەتوانین بەسادەیی ببێژین کەئەوەشیان بۆخۆی جۆرێکە لەژیان و زیندەگی کردن.

ئەوەی کەسەرنجی ئێمە رادەکێشێت بەگشتی ئەوەیە کەشەرم کردن بۆهەمیشە جۆرێکە لەنائارامی و نائاسودەگی کەدەم و زمان و بگرە توانای ئەقڵی و رۆحیمان یەك

دەخات، بەتایبەتی لەبەردەم ئەوانی دیکەدا، جۆرێك لەجلەو گیری و رێ بەخۆنەدان و چەپاندن کەدواجار لێناگەرێت هێزوتوانستی هەست و نەستمان بخەینەگەر. زۆرجاران دەبێتە مایەی خامۆشی و بێدەنگی، سوورهەڵگەران،تەریقبوونەوە، زمانگیران، دڵەراوکێ،وەك زاراوەیەکی دونیای سایکۆلۆژیی بە (inhibition) ناسراوە کەدەکاتە چالاکییەکی دەروونی بۆچەپاندن و قەدەغەکردن، یان بەواتایەکی حەرامکردنی زۆر لەکارو کردەوەکانی ژیانی رۆژانەمان، جۆرێکە لەو (نەخێر) ە قورسەی کەرێگە لەدەبرینی هەست و نەست و چالاکییەکانمان دەگرێت، کلیلێکە لەناوەوە دەروازەکانی گوزارشتکردن لەئێمە دادەخات و بگرە چالاکی هەندێك لەئەندامەکانی لەشمان پەکدەخات و ناهێڵێت ئەنزیمێك یان چەندەها ئەنزیم بەسروشتی خۆیان ئاسایی برێژن و کاری خۆیان بکەن ، ئەم زاراوەیە گوزارشت لەورەفتارە زۆر دیارو زەقەی شەرم دەکات کەهەر هەموومان هەستی پێ دەکەین: دواجار خامۆشمان دەکات و وامان لێدەکات کەدوورەپەرێز لەخەڵکی بوەستین و نەچینە ناو ئەو ژینگەو دونیایەی کەدەبێتە هەڵچون و داچوون و وورژاندنمان.

بەگوێرەی بۆچوونەکەی باسکارێکی زانکۆی هارڤارد کەناوی "جێروم کاگن"ە وای بۆدەچێت کەخەڵکانی ئەو کاتە پتر گیرۆدەو دەم و زمانبەستە دەبن کەلەناکاو دەکەونە بەردەم هەڵوێست و یان هەرشت و کەسێکی تازەو نامۆ بەوان، دەکرێت کەوتنە ناو دۆخێکی کۆمەڵایەتی نالەبارو نائاشنا پەکمان بخات. ئەوجۆرە کەسانە نیگەران و دوودڵن لەوەی ئاخۆ چۆن چۆنی رەفتار بکەن و ئاخۆ ئەو خەڵکە نامۆو نەناسیاوەی چواردەوریشیان لەو هەڵس و کەوتانەی ئەو شەرمنانە دەروانن و شیدەکەنەوە، بەتایبەتی ئەو کاتەی کەس نازانێت ئاخۆ کەسی شەرمن پێشبینی چ رەفتارو قسەیەکی لێدەکرێت ئەوکاتەی ئەم چیدیکە ناتوانێت بەسەر ئەو کۆسپەو دەم و زمان بەستنەدا زاڵ ببێت. لەراستیدا، زۆربەی کەسانی شەرمن خۆیان دەنێو هەندێك رۆتین و یاسای زۆر وشك وبرینگ وتوند بەند کردووەو کەدواجار ئەزمونی کەسانێکی دیکە بووە کەگوایە هەوڵیانداوە لەوشەرمە کوشندەیە رزگاریان ببێت، بەونیازەی بتوانن لەگەڵ هەرکەس و شتێکی تازەدا کەدێتەسەر رێگایان هەڵبکەن و لەو نادڵنیایی و شپرزەبوونەی خۆیان کەم بکەنەوە کەلەژیانی رۆژانەیاندا دەرگیری دەبن. ئەم تاکتیکەی خۆدزینەوە یان پەنابردنەبەرجۆرێك لەفروفێڵ بۆ خۆدەربازکردن لەشەرم مایەی جۆرێکە لە دڵنیایی، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەزموونە پڕو زۆرەکانی ژیانمان بەرتەسك دەکاتەوەو رێگەش نادات لەو شەرمە کەم بکەینەوە.

دڵەراوکێ و نیگەرانی کۆمەڵایەتی روویەکی دیکەی شەرم کردنە. ئەوەشیان دۆخێکە کەهەر مرۆڤێك دووچاری ببێت ئەوکاتەی تەوواو هەڵدەچێت و شپرزە دەبێت بەرلەوەی رووبەرووی کردارو هەڵوێستێکی کۆمەڵایەتی ببێتەوە، ئەوکاتەیە کەتۆ گەرەکتە سەرنجی ئەوانی دیکە رابکێشیت و هەست و نەستێکی جوانیان لەلابەجێبهێڵیت.

لەوەدا تۆ گەرەکتە کاریگەری قسەو رەفتارەکانت لەسەر خەڵکێکی راستەقینە جوان بکەوێتەوە، جار هەیە تۆ هەر بەخەیاڵ دەتەوێت لەبەر دەمی جەماوەرێکدا هەر شتێك کەمەزەندەی دەکەیت پێشکەش بکەیت، کەچی شەرم دەکەیت و گومانت لەخۆت هەیە. گەرچی خودی شەرم ئەو ترس و نیگەرانییە دەگرێتەخۆی بەرلەوەی کردارو رەفتارێك بنوێنیت [کەجۆرێکە لەترس و زەندەق چوونی کۆمەڵایەتی و هەندێك جار بەترس و رەوێنەوەی سەر شانۆ ناسراوە کەتیایدا مرۆڤ لەنمایش و نواندن دەکەوێت]، ئەو شەرمە کوشندەیە گەمارۆی هەڵس و کەوت و بیروبۆچوون و هەرهەموو هەست و نەستت دەدات بەرلەوەی تێکەڵ بەخەڵکی بیت و سەرو سەودایان دەگەڵدا بسازێنیت، بگرە دوای ئەوەش یەخەت بەرنادات.

زۆرجاران خەڵکی شەرم و گۆشەگیری تێکەڵ دەکەن، بەڵام مەرج نییە گۆشەگیرەکان کەسانی شەرمن بن. دەکرێت کەسە گۆشەگیرەکان بەهرەو توانای گفت و گۆکردنیان بەهێزبێت و بروایان بەخۆیان هەبێت کە دەتوانن سەرکەوتوانە مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا بکەن، بگرە دڵنیان و رێزی خۆشیان ناشکێنن، بەڵام تەنها شتێك ئەوەیە کەئەوانە حەزبەگۆشەگیری دەکەن، ئەوکەسانە دەنێو تەنیایی و دوورەپەرێزییدا خۆیان بەهێزوتواناتر دەبینن. نەنیگەران دەبن و نەئەوەندەش سەرزەنشتی خۆیان دەکەن ئەوکاتەی کەدەچنە ناو خەڵکی. تێکچوون و شپرزەبوونی بەر لەکارکردن. هەستێکی زۆر کوشندە بەخودی خۆیان و ترس لەهەڵەکردن سەرباری هەموو و ئەو بیرو خەیاڵە خەراپەی کەوادەکات مرۆڤەکان خۆیان نەبن و لەگۆرەپانی مامەڵەکردندا ببەزن. دۆخێکە کەکەسە شەرمنەکان هەمیشە تێی دەکەون، بەڵام هەرگیز مەرج نییە کەگۆشەگیرەکان بکەونە ناو ئەم دۆخە نالەبارە. بەدیوێکی دیکەدا کەسانی شەرمن، دڵگەرمانە دەجەنگن بۆئەوەی بگەنە ئەوانی دیکەو والەکەسانی دەوروبەری خۆیان بکەن کەهەر هەموو دەروازەکانیان لەبەردەمدا بکەنەوەو دواجار گەرەکیانە سەرنجی خەڵکانی دیکە رابکێشن، بەڵام لەوەدەچێت کەئەو تواناو بەهرەو هزرەیان نەبێت، یان ئەو هەست و نەستە شك نەبەن کەچۆن خۆیان لەتەك ئەوانی دیکەدا بگونجێنن و چ رەفتارێك شیاوە بۆ خۆدەربازکردن لەو ئاڵوگۆرە کۆمەڵایەتییەدا.

ئارەزووی تێکەڵ بوون لەتەك خەڵکی دیکەدا لەحەزو رۆحێکی کۆمەڵایەتی بوونەوە دێت، هەر تەنها لەبەرئەوەی کەتۆ شەرمنیت مانای ئەوەنادات کەتۆ حەز بەتێکەڵ بوون ناکەیت و کەسێکی کۆمەڵخواز نیت لەراستیدا. .. زۆربەی گرفت و کێشەکان لێرەوە سەر هەڵدەدەن. ئەوەشیان دەبێتە مایەی ململانێ لەنێوان ئارەزووی تێکەڵ بوون و هەموو ئەو کۆسپ و تەگەرانەی کە رێگرن و دەبنە هۆکاری ئازارو دەردەدڵ، لەوانەیە رۆحی کۆمەڵایەتی خوازانەی تۆ جێ و نەخشی خۆی دابنێت لەسەر ئەوەی کەئاخۆ تاکوێ گەرەکتە تێکەڵ بەخەڵکی بیت، بەڵام ئەوەیان نابێتە نیشانە ئاخۆ تۆ چ رێگەیەك بۆئەو تێکەڵ بوونە هەڵدەبژێریت.

شەرم نەخۆشییەکی کۆمەڵایەتیش نییە وەك فۆبیاو ترس لە تێکەڵبوون و رەوینەوە لەخەڵك، یان شپرزەبوون و پشێوی دڵ و دەروون کەدواجار کەسی پەرێشان ناچار دەکات بەخۆپاراستن و دوورکەوتنەوە لەخەڵکی، ئەمجۆرە لەپشێوی ئەقڵی و دەروونی دەبێتە مایەی نەخۆشییەکی وەها کوشندە کەتەواوی ژیانی رۆژانەمان پڕ دەکات لەقرت و پرت، زۆرجار ئاساییە کەئەمجۆرە کەسانە دەتلێنەوە بەوەی کەئیتر ناتوانن تێکەڵ بەخەڵکی ببن و هەمیشە بەداوو دەرمان دەژین و ناچاردەبن بەچارەسەری دەروونی. شەرم نەکەوتۆتەناو لیستی نەخۆشییە دەروونیەکان، نیشانەکانی شەرم والە دەرووناس و پزیشکەکان ناکات تەندروستی رۆحی و ئەقڵی کەسە شەرمنەکان بخەنە ژێرگومان و پرسیارەوە، چونکە وەك دەردێکی دەروونی و ئەقڵی چاوی لێنەکراوە، بەڵکو لایەن و روویەکی کەسایەتی هەریەك لەئێمەیە. زۆربەی جار کەسانی شەرمن مەبەستیان نییە خۆیان لەخەڵی بەدووربگرن، بەڵکو پێچەوانەکەی راستە کەئەویش ئەوپەری هەوڵدانە بۆگەیشتن بەوانی دیکە سەرباری هەرهەموو ئەو تەنگو چەڵەمانەی دێتەسەر رێگایان.

لەراستیدا، شەرم لەوە گەورەترە کەبەتەنها بێتوانایی بێت لەوەی کەتۆنەتوانیت دەنێو ئاهەنگێکی کۆکتێل دا بۆماوەیەك بچیتە ناو گفت و گۆیەکەوە، یان بترسیت لەوەی لەگەڵ خەڵکانێکدا قسان بکەیت، یان بڕوات بەخۆت نەبێت و خۆت بەکەسێکی کەمتروکاڵفامتر لەوانی دیکە بزانیت. شەرم کاردەکاتەسەر زۆر لەهەڵس و کەوت و بیروبۆچوون و هەست و سۆز. قووڵ و زیاد لەپێویست دووچاری گرژی و هەڵچونت دەکات، دەرئەنجامی شەرم لەوە قورسترە کە بەتەنها وات لێ بکات دوورەپەرێزو کەمدووبیت.

شەرم کاریگەری خۆی لەسەر هەموو بونت دادەنێت — لەشت، مێشکت و رۆحت. ئەوکاتەی کەشەرم دەکەیت، ترپەی دڵت پتر دەبن و هەردوو دەستیشت تەڕو ساردن، لەحەیبەتا

کوڵمەکانت گەرم دادجێن و ناوهەناوت وەك مەشكە دەهەژێت و سەرودڵت تێكهەڵدێت. لێرەدایە كەمێشكت زیادلەپێویست چالاكتر دەبێت.

لەم كاتەدا هەموو بیرو توانات بۆئەوە تەرخان دەكەیت كەزۆر شێلگیرانە خۆت لەو هەڵوێستە كۆمەڵایەتییەو مامەڵەیەدا بە سەركەوتوو بزانیت -بەرادەیك خۆت سەرقاڵ دەكەیت كەئاگات لەخۆت دەبڕیت و نازانیت ئەوانی دیكە چییان وتووە , لەئاكامادا تۆ ناتوانیت بەشداری هیچ بكەیت. شەرم كاریگەری خۆی هەیە لەسەر ئەوەی تۆچۆن سەیری خۆت دەكەیت، خاوەن چ كەستیەتی و مۆرك و ناسنامەیەكی. وای لێدێت هەست بكەیت لەنێوان تۆو ئەوانی دیكەدا دیوارێك هەڵچنراوە. شەرم بۆی هەیە ببێت بەخەسڵەتی تایبەت و جیاكەرەوە، ببێت بەبەشێك لەتۆدا.

خاتووجێنیی، كە كەیبانوویەكی كەنەدییە، زۆر بەئازارەوە وردو درشتی ئەم شەرمەی خۆی بۆمن گێڕایەوە:

"شەرمی من لەرادەبەدەر كوشندەیەو تەواو ئازام دەدات. من گەرەكمە بچمە ناو خەڵك و پەیوەندی بگرم، وەك هەر كەسێكی دیكە ئەندامی ناو كۆمەڵگای خۆم بم و لەتوخمی مرۆڤدا حیسابم بۆبكرێت، بەڵام لەوەدەچێت كەنەتوانم ئەو كۆسپ و تەگەرانە رابماڵم، هەتا ئەوكاتەش كەخەڵكی گەرەكیانە ببنەدۆستم و دڵنیا دەكەنەوە، كەچی من هەردۆش دامێنم و ناتوانم چاو ببڕمە ناو چاوی كەس. ئەوكاتەی كەدەكەومە ناو گفت و گۆیەكی دۆستانە، مێشكم بەتاڵ دەبێت و هیچی تێدا نامێنێت. خامۆش و لاڵ لەوێدا دەوەستم، پڕم لەژان وژارو خەم. خۆئەگەر چەند وشەیەك لەزاری من بكەونە خوارەوە، بێ سەرو بەرو هیچ پەیوەندییەكی ناوكۆیی دروست ناكات. زۆرجاران هیچ ناڵێم، ئەوكاتەشی دەگەڕێمەوە ماڵەوە ئامادەم كەبەوهەموو رازو قسەو گوفتارانە بتەقمەوە كە پێشتر نەموتون، دڵساردی و نائومێدی من كۆڵێك گەورەیە."

چونكە شەرم تارادەیكی زۆر تێكەڵ بەرۆحی مرۆڤ دەبێت، هەرلەبەرئەوە مەرج نییە قوتابیان و باسكارانی سایكۆلۆژیاو دەروونناسەكان بتوانن لەرێی نوسینەوە و لێكۆڵینەوەی ستاندارو ئاساییدا لەم دەردە كوشندەیە تێبگەن. رەنگە ئێمە بەتەنها بتوانین گوێ لەكەسانی شەرمن بگرین و لەو دەردە تێبگەین و ماناكەی بدۆزینەوە، خەڵكانی وەك خاتو جێنی. لەراستیدا چاكترین پێناسە بۆشەرم پەیوەستە بەخودی خۆتەوە:

ئەگەر تۆخۆت هەستت كرد شەرمنیت. كەواتە تۆ ئەوەیت.

ئەوكاتەی كەمەسەلەكە دێتەسەر شەرم ، هەستكردنەكە شتێكی راستەقینەیە، هەر هەستكردنێكیش بۆخۆی دەگمەنەو جیاوازە بەگوێرەی ئەو كەسە جیاوازو دەگمەنە.

بەرزبوونەوەی رێژەی مردن بە شێرپەنجە لەناو ئەو كەسانەی كەكەمتر خوێندەوارن.

واشنتن: بەر ئەنجامی توێژینەوەیەكی ئەمەریكی دەریخست كە تاچەند رێژەی فێربوونی تاك بەرزبێتەوە ئەوەندە ئەگەرەكانی مردنیان بە شێرپەنجە كەم دەبێتەوە.

كۆمەڵە تۆژەرێك لەو لێكۆلینەوەیەی كەلە گۆڤاری پەیمانگای نیشتمانی بۆ وەرەمەكان -The Journal of the National cancer Institute دەریان خست كە رێژەكانی ئەو مردنەی بەهۆی شێرپەنجەكانی سی و كۆلۆن و رێكە و مەمك و پرۆستاتەوە پەیدا دەبن بەشێوەیەكی توند بەندن بە ئاستی خوێندەوارییەوە.

تۆژەرەكان لە توێژینەوەكەیاندا كە جیسیكا بانوو لە كۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمەریكی لە ئەتلانتا سەرپەرشتی دەكردو 140000 حاڵەتی مردن بە شێرپەنجە لە ئەمەریكا لە كەسانی تێگەیشتوو كە تەمەنیان لەنێوان 25 – 64 ساڵ گرتەوە دەریان خست كە ژمارەی مردنەكان لەناو ئەو كەسانەدا زۆر زیاترن كە كەمتریان خوێندووە هەروەها لەناو ئەوانەی كە رووبەرووی ئەو مەترسیانە بوونەتەوە كە دەبنە هۆی مردن بە شێرپەنجە وەك جگەرەكێشان زیاترە.

www.science.com