ناسینەوەی شەرمی خۆت

بێرناردۆ جەی کاردوکسی
پەرچڤەی لە ئینگلیزییەوە: شێرزاد حەسەن

بەدەم خوێندنەوەی ئەم کتێبی شەرمە، لەوانەیە حەز بکەیت تۆمارێکت لەبەردەست بێت بۆتێگەیشتن لە ژیانێکی شەرمنانە. ئەوەیان یارمەتیت دەدات کەدەستنیشانی ئەوە بکەیت لەکوێدا پتر شەرم داتدەگرێت و چۆن بەرخوردی لەگەڵدا دەکەیت. دەتوانیت دۆخ و هەڵوێستەکان شیبکەیتەوە، لەسەر ئەو رەفتارو بیروبۆچوونانە مەشق بکەیت کەدەکرێت بە ئەلتەرناتیف، رێچکەی سەرکەتنەکان بگرێتەبەر ئەوکاتەی کەهەنگاو دەنێت بۆ وەدەستهێنانی ژیانێکی شەرمنانەو پڕ لەسەرکەوتن. دەنێو دوتوێی ئەم کتێبەدا من پێشنیاری نوسینی چەندەها راهێنان دەکەم بۆئەو تۆمارەی تۆ گەرەکتە تۆ دەتوانیت دەست بەنوسینەوەی وەڵامەکانی خۆت بکەیت بۆ کێوماڵ کردن و هەڵسەنگاندنی ئەو ژیانەشەرمنانەیە.

شەرم بابەتێکی دەوڵەمەندە، ئاڵۆزە زۆر پەیوەست و تایبەتە بەتاکە کەسەکانەوە کەئاسان نییە بەیەك کەرەت بەهەموو وردو درشتیەوە تێبگەیت، ئامانجی ئەم کێوماڵە بۆئەوەیە کە یارمەتیت بدات لەشەرمی خۆت تێ بگەیت، پتر لەوەی کەبەتەنها سەرزەنشتی ئەو دۆخەی خۆت بکەیت یان پۆلبەندی و ریزبەندی بۆ بکەیت.

ئەم هەڵسەنگاندنە یەکەمجار (لەفۆرمێکی کورتکراوەتردا) دەرکەوت کەلەنوسینێکمدا بەرجەستەبوو کەلەساڵی (1990) دا لە (سایکۆلۆژیای ئەمرۆ) کەداو هاورێ لەتەك (فیلیپ زیمباردۆ) بەهاوبەشی کارمان لەسەر کردوو بڵاو کرایەوە، توانیمان گەڵاڵەی تازەترین زانیاری لەسەر شەرم بدۆزینەوە کەهی ئەمرۆکەبێت داواشمان لە خوێنەرەکانمان کرد کەئەم راپرسییە پڕبکەنەوەو بۆمانی ئیمەیڵ بکەنەوە.

زۆر بەسادەیی ئەو نوسینە تەواو جێگەی خۆی گرت لەنێوان ساڵانی (1979) ەوە بۆ (1994) توانیم داتاو زانیاری لەسەر شەرم کۆبکەمەوەو بۆئەوەش پتر لە (1800) کەس بەشداربوو لەناکاو لەپای بڵاوبوونەوەی ئەو نوسینە، پتر لە (1000) وەڵام داباریبە سەر مێزەکەم لەماوەی تەنها یەك مانگدا وەڵامەکان پڕبوون لە روانینی قوڵ و سەراسیمەو پرسام، لەتەك چەندەها سەرنج و تێبینی کەدەپارانەوەو داوای یارمەتیان دەکرد.

شیکردنەوەی من بۆ ئەو زانیارییانە بەرهەمی ئەو کێوماڵکردنەبوو کە لەرێگەی فۆرمەکانەوە کۆمانکردنەوەو لەئاکامدا بۆتە بڕبڕەی پشتی ئەم کتێبە.

کێوماڵی ژیانی شەرمن دەکرێت هەنگاوی یەکەم

بێت بۆئەوەی دەست و پەنجەی نەرم بکەیت لەبەرامبەر ئەو شەرمەی خۆتدا لەرێگەی وەڵامی راست و دروست بۆپرسیارەکان تۆ دەتوانیت دەستنیشانی ئەوەبکەیت کەشەرم تاکوێ کاریگەری لەسەر ژیان و کەسێتی تۆدا هەیە، کەپتر ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە، ئاماژە بەم هەڵسەنگاندن و کێومالکردنە دەکەیت بەهەردوو دیودا چ وەك ئامرازێك بۆ ناسینەوەو دەستنیشانکردن و چ وەك سەرچاوەی زانیاری بۆئەوەی لەم بەشداری بوونەت یارمەتیت بدات سەرباری جێبەجێکردنی پرۆژەکە.

هەڵسەنگاندنی ژیانێکی شەرمنانە:

تکایە لەسەر ئەم رستانە وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەرەوە:

بەشی یەکەم: بازنەیەك بەدەوری ئەو وەڵامەدا بکێشە کەپتر لەگەڵ دۆخی تۆدا یەکدەگرێتەوە.

1. ئایا تۆ خۆت بەکەسێکی شەرمن لەقەڵەم دەدەیت؟

+ بەڵێ............ + نەخێر......

2. گەروەڵامەکەت بەڵێ یە، ئاخۆ تۆ هەمیشە شەرمن بوویت (لەکۆنیشدا شەرمن بوویت و ئیستاش هەروایت)؟

+بەڵێ....... + نەخێر.........

3. گەروەڵامەکەت (نەخێر) ە بۆ پرسیاری یەکەم، ئاخۆ قەت بووە لەسەر وەختێکی زوتردا تۆ لەژیانتدا شەرمن بوبیت؟

+بەڵێ.... + نەخێر......

4. تۆ چەندجار بەدەست ئەم شەرمەوە گیرۆدەی، چ لە ئێستاو چ لە رابردوودا؟

ئەلف: هەموو رۆژێك.

بێ: تارادەیەك هەموو رۆژێك.

تێ: زۆرجاران، نزیکەی رۆژێك نارۆژێك.

جیم: هەفتەی جارێك یان دووجار.

مێ: جاروبار، کەمتر لە هەفتەی جارێك.

خێ: بەدەگمەن، مانگی جارێك یان کەمتر لەوەش.

5. بەبەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی کەهاوشانی تۆن (چ وەك تەمەن، رەگەزو یان پێشینەو باکگراوند) تۆ تاکوێ و چەندە شەرمنیت؟

ئەلف: زۆرلەوان زیاتر.

بێ: زیاتر.

تێ: نزیك لەوان.

جیم: لەوان کەمتر.

مێ: زۆر کەمتر.

6. ئایا تۆ چەند ئارەزوو مەندیت کەشەرمن بیت؟

ئەلف: هەرگیز ئارەزووی ناکەم.

بێ: ئارەزووی ناکەم.

تێ: هیچ.

جیم: ئارەزوو مەندم.

حێ: زۆر ئارەزوو مەندم.

7. ئاخۆ لە ئێستادا (یا لەرابردوودا) شەرمنییەکەت لێبووەتە گرفتێکی تاکەکەسی.

ئەلف: بەڵێ، زۆرجاران.

بێ: بەڵێ، هەندێکجار.

تێ: بەڵێ، جاروبار.

جیم: بەدەگمەن.

حێ: هەرگیزاوهەرگیز.

8. چ جۆرە کەسانێك وا لەتۆ دەکەن شەرم بکەیت؟

بازنەیەك بەدەوری ئەوەیان بکە کەتۆ دەخاتەشەرمەوە.

ئەلف: دایك و باوکم.

بێ: خوشك و براکانم.

تێ: خزمان.

جیم: هەڤاڵەکان.

حێ: کەسانی نامۆ.

خێ: خەڵکی بیانی.

دال: خاوەن دەسەلاتەکان لەرێگە هێزی مەعریفەتەوە (سەرانی رۆشنبیری و پسپۆران).

رێ: خاوەن هێزو پێگەکان بەهۆی ئەو رۆڵانەی هەیانە (ئەفسەرانی پۆلیس، مامۆستاکان و ئاغاکانی کار و بازرگانی).

زێ: کەسە بەتەمەنەکان (ئەوانەی زۆر لەمن گەورەترن).

ژێ: منداڵان (ئەوانەی زۆر لەمن بچوکترن).

سین: کەسانێك لەرەگەزەکەی دیکە،بەکۆمەڵ.

شین: کەسانێك لەرەگەزەکەی دیکە، یەك – بە-یەك.

عەین: خەڵکانی هاورەگەز، بە کۆمەڵ.

غەین: خەڵکانی هاورەگەز، بەتاك.

9. **بەبروای خۆت چ هۆکارێك بووەتە مایەی شەرمی تۆ؟**
هەموو ئەو هۆکارانە بخەرە ناو بازنەیەکەوە کە بەهۆکاریان دەزانیت.

ئەلف: لە زگماکەوە.

بێ: رەفتاری ناپەسەندو مامەڵەی ناشیرین لە رووی سۆزدارییەوە.

تێ: بەدکاری فیزیکی (لەش).

جیم: پەروشی و خەمخۆری زیاد لە پێویستی دایك و باوك.

حێ: پەروەردەی هەڵەو ناکۆك بەیەکدی لەنێوان دایك و باوکان.

خێ: ئەزموونی سۆزداری خراپ و نابەجێ و پەروەردەی ناکۆك و نابەجێ لەنێوان هاوزاکان و جمکەکان لەسەردەمی منداڵیدا.

دال: ئەزموونی سۆزداری خراپ و نەرێنی لەلایەن کەسانی دەستەلاتدارەوە (مامۆستاکان و راهێنەران...هتد) لەسەردەمی منداڵیدا.

رێ: وەك منداڵێك ناچارکرام کەبەشداری هەندێك چالاکی دیاریکراو بکەم لەتەك گروپی دیکەدا (سەما، ئاهەنگی مۆسیقا، وەرزش و شانۆگەری).

زێ: پشێوی و لێکدابرانی خێزانداری (مەرگی یەکێك لەناو هەمان خێزاندا... دایك یان باوك، ماڵ گواستنەوەو جیێگۆرکێی زۆر).

ژێ: مەرگی کەسانی نزیك لە خزم و خوێ.

سین: لێکجیابوونەوەی دایك و باوك.

شین: سەرلەنوێ شوکردنەوەی دایك یان ژنهێنانەوەی باوك.

عەین: ئەزموونی سۆزداری تاڵ لەسەرە وەختی هەرزەکاریم لەتەك شێوەی مامەڵەکردنم بەبەراورد لەگەڵ هاوزاکانم (کەسانێك کەهاوبەشم بوون لەهەمان ژووردا، هاوپۆلەکانم، خوشکەکانم، دۆستانی یانە، براکانم و هاوپیشەکانم).

غەین: شلەژان و سەغڵەت بوونی ئاسان.

فێ: ئەزموونی تاڵی سۆزداری لەگەڵ خاوەن پلەو پایەکان (پرۆفیسۆرەکان، سەرپەرشتیاران) لەسەردەمی گەنجیەتیدا.

قاف: کەمی بەهرەو توانای کۆمەڵایەتی.

کاف: کەمی برواو متمانە.

لام: وەلاوەنانی ئاسان و پەراوێزکەوتن.

میم: دایك و باوکی شەرمن.

نون: هەستیاربوونێکی لەرادەبەدەر.

واو: دایك و باوکی زۆر داواکەرو سەرزەنشتکەرو عاشق کەمال.

هێ: خۆشکاندنەوەی دایك و باوك و بایەخنەدان بە دژە رەگەزی خۆی بۆنمونە بایەخدانی باوك بەکچەکان و دایك بەکورەکانی.

یا: خۆتەریك کردنی دایك و باوك لە هاوتوخمەکەی: دایك لە کچەکانی و باوك لە کورەکانی.

ڤێ: هەندێك دۆخی دیکە کەلەسەرەوە تۆمارنەکراوە:

باسی بکە:

گاف: نازانم چی بووە مایەی شەرمم.

10. **لەکام بوارداو لە ژیانی خۆتدا شەرم کێشەی بۆ دروست کردویت؟**

ئەلف: دیداری کەسانێکی تازە.

بێ: ئەوکاتەی گەرەکمە ببمە دۆستی ئەوانی دیکە.

تێ: دڵداری کردن.

جیم: دامەزراندنی پەیوەندی قوڵ.

حێ: هەندێك بواری دیکەی ژیانم.

11. **لە میانەی سالانی خوێندنتاو لە چ قۆناغێك و لەکام بوارو چالاکیدا بوو کەشەرم کێشەو گرفتی بۆ دروست کردیت؟**

ئەلف: لێدوان بەدەنگی بەرز لە پۆلدا.

بێ: بەشداریکردن لە کۆروکۆبوونەوەی قوتابیاندا

– وەرزش.

تێ: نەخشەدانان یان چوونە ناو چالاکی قوتابخانەکان (سەما ـ گەمەو کۆبوونەوە).

جیم: داواکردنی نامەی ستایش و پەسەندکردن.

حێ: داواکردنی ئامۆژگاری / یان داوای هاوکاری لە ماموستاکان لەدەرەوەی پۆل.

خێ: پرسیارکردن لە پۆلدا.

دال: بەشداری کردن لە گفتوگۆی بەکۆمەڵ یان پرۆژەی جیاواز.

ڕێ: پێشکەشکردنی بابەت لە پۆلدا.

زێ: بەستنی پەیوەندی دۆستایەتی لەگەڵ هاوپۆلەکاندا.

ژێ: داواکردنی یارمەتی لە هاوپۆلەکانی دیکە.

سین: کۆشش کردن لەتەك هاوپۆلەکانی دیکەدا.

شین: هەندێك بوارو چالاکی دیکە لەقۆناغە جیاوازەکانی خوێندندا.

12. **ئەو بوارانەی کەلەژیان کارو پیشەیی خۆتدا دووچاری شەرمیان کردویت و بونەتە مایەی گرفت بۆتۆ چین و کامانەن؟**

ئەلف: قسەکردن لەگەڵ هاوپیشەکانم.

بێ: لێدوان دەنێو کۆبوونەوەکاندا.

تێ: داواکردنی بەرزکردنەوەی پلەو پایە لەبواری پیشەدا.

جیم: تێکەڵبوون و خۆسازاندن لەگەڵ هاوپیشەکانم لەکاتی نانخواردندا یان لەو بۆنانەی دەکەونە دوای کارو ئیش.

حێ: خۆگونجاندن و تێکەڵبوون لەگەڵ ئەو کەسانەی بۆ راپەراندنی ئیش و کارەکانیان رووم تێدەکەن.

خێ: دەربرینی بیروبۆچوونەکانم بۆ هاوپیشەکانم یان ئەوانەی بۆ راییکردنی مامەڵەکانیان رووومان تێدەکەن.

دال: پێشکەشکردنی هەندێك بابەت بۆ هاوپیشەکانم یان خەڵکی دیکە.

ڕێ: بەشداری کردن لەو دەزگایانە کە پرۆفیشناڵن / یان لەتەك ئەو گروپانەی کە پەیوەستین بە تۆڕێکی کارو پیشەکانیاندا کەوامان لێدەکات هەندێك لەو کارانە پێکەوە رابپەڕێنین.

زێ: گەیشتن بەوانی دیکە بۆ خزمەتگوزاری جا چ دەزگابن چ تاکەکەس بەو نیازەی کەپەرە بەو کارو خزمەتگوزارییانە بدەین دەنێو ئەو کەسانەدا کەمن ناناسن.

ژێ: بواری دیکە لەژیانی پیشەییمدا.

13. **تۆ وا هەست دەکەیت کەئەو شەرمەت هی ئەوەبێت کەبەسەریدا زاڵ بیت؟**

+بەڵێ.... +نەخێر...

+دڵنیانیم....

14. **تۆ زۆر بە کوڵ و دڵ دەتەوێت بەسەر ئەو شەرمەی خۆتدا زاڵ بیت؟**

ئەلف: بەڵێ، بەدڵنیاییەوە.

بێ: بەڵێ، لەوانەیە.

جیم: دڵنیانیم.

تێ: نەخێر.

15. **هەر لە ئێستاوە چ هەنگاوێکت ناوە بۆ زاڵ بوون بەسەر شەرمەکەتدا؟**

هەموو ئەو وەڵامانە بخەرە بازنەوە کەبەکەڵکت هاتوون.

ئەلف: هەوڵمداوە کەبچمە دەرەوەو تێکەڵ بەخەڵکی ببم لە (یانەکان، سەماخانە، چالاکی گەنجانە، ئاهەنگەکان، قاوە خانەکان و کتێبخانەکان).

بێ: هەوڵمداوە کە گفتوگۆ لەگەڵ خەڵکی دابمەزرێنم، بەتایبەتی لەگەڵ ئەو کەسانەی کەنایانناسم.

تێ: خوێندنەوەی ئەو کتێبانەی کە یارمەتیم دەدەن بەسەر شەرمەکەمدا زاڵ ببم.

جیم: چوومەتە یانەکانی لەشجوانی یان ئەوانەی کەکەیف و بەزمی تێدایە یان ئەو یاریگاو شوێنانەی وەك

(یانەی تێنس، تیمی بەیس بۆڵ، یانەی بە مەلەوانەکان، جیمناستیك، گروپی ڕێ ڕۆیشتن هەروەك لە یانەکانی سیرا-داباوە).

حێ: گروپی تایبەت بە چارەسەری سروشتی.

خێ: چوونە ناو ئینتەرنێت بۆ چات بەنیازی گفتوگۆکردن لەگەڵ تاك یان گروپ.

دال: چوونە ژێرباری چارەسەری زاتی بۆ رزگاربوون لە کهول و تلیاك.

ڕێ: هەوڵدان بۆ گۆڕینی ئەو ڕوانینەی کەلەسەر خۆم هەمە.

زێ: گۆڕینی لایەنی فیکریم، بۆنمونە روخساری دەرەکیم.

ژێ: بەشداربوون لەو سیمینارو چالاکییانەی کەلەسەر شەرم بەرێدە خرێن.

سین: کارکردن بە خۆبەخش.

شین: بەشداربوون لەتەك ئەو ڕێکخراوانەی کە پسپۆرن لەو کارو پیشانەی کەپەیوەندییان بە ئیشەکەی منەوە هەیە.

عەین: پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری لە بوارەکانی دڵداری و زەماوەندا بەخەڵکی دیکە.

غەین: خۆبەستنەوە بە گروپی وەرزشەوانی یان ئاینی.

فێ: بەشداربوون لەو سیمینارو چالاکییانەی کەبەئامانجی رزگاربوون لە خودو دروستکردنەوەی بڕواو متمانە سازدەکرێن.

قاف: بەشداربوون لەو ڕاهێنانەی کەبەمەبەستی ئارامی و ئاسودەگی ڕۆحی و نۆشداری دادەمەزرێن کەدواجار دەبێتەمایەی هێزو توانای جەستەیی و ڕەوانی.

کاف: وەرگرتنی ئەو دەرمانانەی کەبەکەڵکن.

لام: بەشداربوون لەو ڕاهێنانەی کەدەمار گرژی – سترێس – کۆنترۆڵ دەکەن.

میم: هەندێك کارو چالاکی دیکە.

بەشی دووەم: لەوانەیە تۆ ئارەزووی ئەوەت هەبێت ئەزمونەکانی شەرم کردنی خۆت بەدوورودرێژی بنوسیتەوە، لە یاداشتنامەکەی خۆتدا یان لەسەر پارچە کاغەزێکی جیاوازد، زۆر بە تێروپڕی وەڵامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بدەرەوە.

1. بەوردی باس لەهەموو ئەو هۆکارانە بکە کەبوونەتە مایەی شەرمی تۆ.
2. گوزارشت لەوە بکە کەشەرمەکەت چۆنە چۆن دەردەکەوێت یان بەواتایەکی دیکە شێوەی دەربڕینەکەت لەو شەرمە چۆن بووە؟
3. قسە لەسەر ئەو گرفت و کێشانەت بکە کەشەرمەکەت لەژیانی تایبەتی خۆت، کۆمەڵایەتی/ یان پیشەیی بۆی دروست کردووی.
4. بنوسە کەچۆن چۆنی هەوڵتداوەو چیت کردووە تاوەکو تۆ بەسەر ئەو شەرمەی خۆتدا زاڵ بیت.
5. باسی بکە کەچۆن چۆنی (ئینتەرنێت) بەکاردەهێنیت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی شەرمەکەت.
6. ئاخۆ چ شتێك هەیە سەبارەت بەشەرمەکەت کەتۆ گەرەکتە پتر بیزانیت؟
7. چی دیکەت هەیە کەحەز بکەیت بی درکێنیت سەبارەت بەشەرمەکەت؟

بەشی سێیەم:

من حەزدەکەم گوێم لەئەزمونی تۆ بێت لەتەك شەرمدا، گەر دەتەوێت یارمەتیمان بدەیت بۆ پتر دەوڵەمەندکردنی زانیاری ئێمە لەسەر شەرم و ژیانی شەرمنانەی خەڵکی، تکایە ئەو ڕاپرسیەی خۆت و دەرئەنجامەکانیان بنێرە بۆ ئێمە. تکایە بیرت نەچێت ئەم زانیارییە دیموگرافیەش وەك پاشکۆیەك لەتەك وەڵامەکانت پەیوەست بکەو بۆ هەندێك ئامانجی لێکۆڵینەوەو شیکردنەوە کەلکی لێ دەبینین. هەڵبەتە، وەڵامەکانت هەرچیەك بێت لای ئێمە دەپارێزرێت و کەس نایبینێت.

+ تەمەنت:

+ بەرواری لەدایك بوونت:

+ڕەگەز: نێر......... مێ................

+ پیشەوکار:

+زانیاری ئێتنیکی: شار___ وڵات___ نەتەوە ___ کیشوەر

+ئاستی خوێندن:

تکایە وەڵامەکانت بۆئەم ناونیشانە بنێرە:

Bernardo J.Carducci, Ph.D
The Shy Life Enrichment Institute
P.O.Box 8064
New Albany, In 47151 – 8064
E mail / website: WWW.carducci.com/shylife

سەرچاوە:

Shyness / ABOLD NEW APPROACH
Bernardo J. Carducci, Ph.D Harper Collins Publishers copyright/ 1999