

شەرم کردن و لۆمەکردن

مرۆف زۆر بەی جار لەبەر شتێکی تاییەت هەست بە لۆمەکردنی خۆی دەکا. یان شەرم لەو دەکا که بو ئاوايه. هەست بە شەرم کردن زۆر جار بە هۆی کردنی کاریکه که مرۆف بوخۆی کردووێهتی. له نیوان هەستی خۆلۆمەکردن و شەرم کردن ناکرێ جیاوازییەکان دەستنیشان بکری.

خۆلۆمەکردن و شەرم کردن زۆر بەی جار پێوەندیی بە داب و نەریتەکانی کۆمەلگا هەیه. بو مرۆف گرینگه که هەست بکا بەشیک له کۆمەلگایه و وهک ئەوان وەردەگیری. له کۆمەلگا هیندیک داب و نەریت هەیه که شکاندنی ئەوان دەبیتە هۆی ئەوه که خەلک وەرت نەگري. کاتیکی مرۆف هەست بە خۆلۆمەکردن و شەرم کردن دەکات، که دەبوايه لەو داب و نەریتانه لای نەدایا. کاتیکی مرۆف لە لایەن گروپ یا کۆمەلگا رهت بکریتهوه و وەرنەگیری، ترس لەو قوبول نەکرانه دەبیتە شەرم و لۆمەکردنیکی بەهیز و کاریگەریی زۆری لەسەر مرۆف دەبی. شەرم کردن و خۆلۆمەکردن له نیو کۆری خەلکدا زۆر تووشی مرۆف دەبی.

بوئ هەیه شەرم کردن و خۆلۆمە کردن له نیوان هیندیک کەسدا هاوبەش بی. بو وینه رەنگه له نیو بنەماله یان کۆمەلگایهکدا، جۆریکی شەرمکردن و لۆمەکردن هەبی که دەشارد ریتەوه یان هەر باسی ناکری. له کولتووری جیاوازا شتی جیاواز هەن که دەبنه هۆی شەرم و خۆ لۆمەکردن. بوئ هەیه هیندیک شتی قوبولکراو له هیندیک کولتووردا بە پیچەوانه، له کولتووریکی تردا نەشیواو بن. نەریتە هاوبەشەکان بەردوام دەگۆرین بەلام زۆر بە هیواشی. گەرچی نەریتیکی بوئ هەیه کۆن بووبی بەلام هەر واهه کردن و دین و کۆمەلگادا، بوونی دەبی و دەبیتە هۆی شەرم کردن.

شەرم کردن چیه؟

شەرم کردن بریتیه له هەستهکانی وهک بی بایهخ بوون، بی توانا بوون و سەرکەوتوونەبوون. بوئ هەیه مرۆف شەرم لەوه بکا که چۆنه یان چیکردوه و چ شتیک له بارهی ئەودا روویداوه. بو وینه شەرم کردن لەو بیرکردنەوهیدا دروست دەبی کاتیکی فکر دەکەیهوه نەگەر خەلک ئەو شته بزائن بلێی له بارهی من دا چۆن فکر بکەنوه. هەست بە شەرم کردن دەتوانی کاتیکی دەرکەوی تەنانەت بوئ هەیه خەلکەکه هیچ ناگیان له هەستی کەسەکه نەبی. هەست بە شەرم کردن دەتوانی کاتیکی دیار کەوی که مرۆف خەریکی هەلسەنگاندن و رەخنەگرتن لەخۆیەتی. ئەو هەستە شەرم کردن دروستی دەکات دژایەتی هەیه له گەل ئەوهیکه مرۆفەکه دەبویست چۆن بی یان نیستا خۆی پی چۆنه. بوئ هەیه شەرم کردن له زۆر شت، بو ماوهیکه زۆر له مێشکی مرۆف دا بمینیتەوه وهک بوون، وشه، قسەکردنیکی یان حالەت و ئیشارهیک.

کاتیکی هەست بە شەرم کردن دەکەین له نیو لەشی نێمەدا گۆرانکاریی دروست دەبی. سوور هەلەگەریین و هەناسەکیشانمان دەگۆری. زۆر بەی جار پشتی مرۆف بەرمو خواری دەچەمیتەوه و چاو له حەردی دەکا. بوئ هەیه فکرکردنەوه زحمەت بی و یان حالەتیکی تیکشکاوی و رەق هەلاتن بەسەرت دا بی. کەسەکه گۆشەگیر دەبی و خۆی له خەلکی دوور دەکاتەوه. شەرم کردن جاری وایه دبیته هۆی دەر خستنی دژکردهوهی بەرگریی له کەسەکهدا، لەو کاتەدا شەرم کردن وهک توورەبوونیکی دەرتهقیتهوه و مرۆف هیزش دەکاتە سەر خۆی یان کەسانی تر. کەسەکه نایههوی خۆی و پێشان بدا که برینداره یان لاواز و بی دەستەلاته.

ئەگە كەسەكە ئەزموونی رووداوی ناخۆش و توندوتیژی هەبووی تووشی شەرمیی دەكا، لەگەڵ ئەویدا بۆخۆی هیچ شتیکی هەلەئە نەكردبێ. ئەگەر ئاوارەیی و نائەمنیی و رووداوی ناخۆشی زۆری دیتبێ بۆی هەیه بەردەوام شەرم بكا و ئەو شەرمە بە سەر هەستەكانی تری دا سوار بێ.

لۆمەكردن چیه؟

مروۆف كاتیك لۆمەئە خۆیدەكا كە هەست دەكا كاریكی هەلەئە كردووه یان دواتر ئەو كارە بە هەلە دەزانێ. لۆمەكردن بەو شێوه حالەتانه هەست پێدەكری وەك حالتي توند بوون و رێكهاتن لە زگ، لە سینگ یان لە سەر دا، یان حالەتی دل تێكەلبوون و هیئەنج هاتن و رشانەوه.

لۆمە كردن جاری وایە بەشێك لە بابەتەكەیه و پێویستە. ئەگە بە راستی شتیکی خراب كرابی دەبێ قەرەبوو بكریتەوه و داوای لێبووردن بكری. هەروەها زۆر باشە جار و بار پێ لە سەر هەلەئە خۆت دا بنی و قوبولی بكە. هەروەها قیری ئەوهی ببی كە لە داها تودا تووشی هەلەئە ئاوا نەبێهوه. دەكری بیر لەوه بكەیهوه كە مەبەست لەو كارەئە كردت چ بوو. زۆر بەی جار مروۆفەكان مەبەستی باشیان هەیه بەلام هەمووكات شتەكان ئاوا ناچنە پێش كە پلانی بۆ دادەندری.

زۆر جار مروۆف كاری هەلەئە كردووه بەلام بژاردەئە تری نەبووه. هەست بە لۆمەكردن بە نەبەتە دوخەكە، بۆی هەیه زۆر گەورەتر یان زیادتر لە ناستی خۆی بێ. ئەوكات پێویستە بیر لەوه بكەیهوه كە كێ لەو بارودۆخیدا دەسەلاتی هەبوو. یان لەو دوخەدا بە راستی خەتای كێ بوو. چ بژاردەئە ترممان لەبەر دەست هەبوو یان ئەوه تەنیا بژاردە بوو. دەكرا بە شێوهیەكی دیکە كرابا یان هەر دەبا ئاوا با. بۆی هەبوو ئەو كارەت كەردبا تەنانهت ئەگەر زانیباشت ئەوت بەسەر دێ؟ مروۆف تەنیا بە پێی تێگەشتن و زانایی ئەو ساتەمخەئە كە تێیدا بووه، كاریك دەكا. زۆر جار خۆمان لۆمە دەكەین لەگەڵ ئەویدا بە پێی پێویست باشترین كارمان لەو بارودۆخە دا كردووه و لە هەمان كاتدا بۆمان نەدەكرا كاریكی تر بكەین. بە تاییەت ئەگە بۆ نزیكانی ئێمە شتیکی ناخۆش روو بدات لۆمەئە خۆمان دەكەین لەگەڵ ئەویدا خۆمان هیچ هەلەیهكمان نەكردووه.

چ شتیك یارمەتی دەكا؟

بۆی هەیه شەرم كردن و لۆمەكردن ئەوهنده ناخۆش و سەخت بێتە بەرچاوه كە لەبیركردنی هاسانتر بی تاكو لێكدانەوه و خۆیندەئەوهی رووداوهكە. لەهەر حالدا كاتیك هەستەكانی خۆمان لە لای كەسێكی تێگەشتوو باس دەكەین ئارام دەبینەوه. ئەگە هەست بە شەرم و لۆمەكردن لێكدانەوهی بۆ نەكری، ئەوان بۆ ئازاری مروۆفەكە دەمێننەوه و هەروا كاریگەریان دەبێ لەسەر كەسەكە. لەو كاتانه دا لە گەڵ خەلكی تێدا بوون بۆی هەیه زەحمەت بێ بەلام لەگەڵ خەلكی تێدا بوون و قوبوولی ئەو، یارمەتیت دەكا لە كاتی خۆ لۆمەكردن و شەرم كەردندا.

هەستی پۆزیتیف و ئەرینی نەبەتە بە خۆت دەكری یارمەتیدەر بێ لە كاتی شەرم كردن و لۆمە كەردندا. دەكری لە سەر ئەو كارە راھینان بكە. بۆ وێنە ئاوا فكر بكەیهوه یان ئەوهی بنووسی “بەو جۆرەئە كە هەم خۆم قوبولە” یان “رابردووی خۆم قوبولە بەو جۆرەئە كە هەبووه” یان “من تاوانبار نیم”. بۆ لێكدانەوهی هەستی زیاده لە حەددی شەرم كردن و لۆمەكردن، دەكری بۆ ئەو دوخە بیر لە دۆستێكی باش بكەیهوه. ئەگە دۆستەكەت ئەو حالەتەئە هەبوایه چیت پێ دەكوت. چۆنت رێنوینی دەكرد یان چۆن دلت دەداوه.