# پرۆسەی خۆڕزگارکردنی ژنی لێدراو لە دەست مێردی لێدەر

نووسینی : مەرزیە جەوانمەرد

## پێشەکی:

بە گشتی نووسراوەگەل لەسەر پێوەندی ژنومێردایەتی کە توندوتیژی تێدابێ زۆرە بەڵام، لەسەر هۆ و، پرۆسەی مانەوە و نەمانەوەی ژن لە پێوەندییەکی ئاوا دا نووسراوە و لێکۆڵینەوە کەمتر هەیە.

من بۆ تاوتوو و نووسینی ئەم بابەتە، لە کتێبی Varför går hon? بە مانای "بۆ ئەو(ژنە) دەڕوا؟" لە نووسینیViveka Enander و، Carin Holmberg وەک سەرچاوەی سەرەکی کەلکم وەرگرتوە.

لێرەدا تەنیا تیشک دەخسترێتە سەر هۆ و پێکهاتەکانی دەروونی خۆڕزگارکردنی ژنی لێدراو، نەک بارەکانی تری ژیان وەک باری ئایینی، کۆمەڵایەتی، ئابوری و، هتد. وازهێنان و خۆ ڕزگارکردن لە پێوەندییەکی ئاوا کە توندووتیژی تێدا زاڵە، پرۆسە و قۆناخی خۆی هەیە کە ژنی لێدراو دەبێ لێی تێپەڕێ تاکوو بتوانێ بە تەواویی هەست بە ئازادی بکا.

## دەستپێک

لە نێو پێوەندییەکانی کۆمەڵگادا توندوتیژی هەڵسووکەوتێکە بە پتەویی هەموو پێوەندییەکانی ئینسانی داگیرکردووە. بوونی پێوەندی ناخۆش لە نێوان دوو کەسدا کە لەسەر ئەساسی باڵادەستی و ژێردەستیدا خولقابێ بەردەوام لایەنی ژێردەست لە ئازارکێشانی ڕووحی و جەستەییدا دەهاوێ. لە پێوەندی ژنومێردایەتیدا کە پێوەندییەکە کیپ و نزیکە، ئازارکێشانەکە قووڵترە. لە ژیانی ژنومێردایەتیدا بوونی نیوان خۆشی، ئارامی و، دڵنیایی پێویست و گرینگە، بێ ئەمانە هەڵکردن و مانەوە لە پێوەندییەکەدا زۆر چەتوونە. هەروەها نەمانەوەش لە ئاڵقەی پێوەندییەکی ئاوادا چەتوونە.

زۆر جار کاتێک خەڵک لە دوور و نزیکەوە شاهیدی ژیانی ژنێک دەبن کە لە پێوەندییەکی توندوتیژی ژنومێردایەتیدا دەژی و، ئازاری جەستەیی و ڕووحی دەکێشێ ڕاستەوخۆ ئەم پرسیارە زەینیان دادێ؛ بۆ بەجێی ناهێڵێ؟ یان تەنانەت دەڵێین؛ هەبێ و نەبێ ئەو ژنە دەبێ کەمووکوڕی کەسایەتی هەبێ، دەنا چۆن ئەم زەلالەتە قەبووڵ دەکا!؟ و، هتد.

کاتێک جوڵانەوەی ژنان لە دەهەی 60-70 دا کەوتە نێو قۆناخی مودێرن و ڕێکوپێکەوە، باردۆخی ژن زیاتر لە هەموو سەردەمێک تاوتوو و، لێکۆڵینەوەی زانستی لەسەر کرا و، بە خوێندنەوەی فێمینیستی لێکدراوە.

خوێندنەوەی فێمینیستی پێکهاتەی دۆخ و پلە وپایەی ژنی هەم لە نێو بنەماڵە و، هەم لە نێو کۆمەڵگادا ڕاستەوخۆ لە پێوەندی دەسەڵاتی پیاو بە سەر ژندا دەبینێ. هەر لەم ڕاستایەدا توندوتیژی پیاو لە سەر ژن بە گرفتێکی کۆمەڵایەتی دادەنێ.

## تووندوتیژی

بە گوێرەی شیکردنەوە و ناساندنی (WHO (World Health Organisation توندوتیژی پیاو لەسەر ژن لە لێدانەوە هەتا دەگاتە "هەڵسوکەوتی قەلس و تووڕەییانە، نزیکی جنسی بە زۆری یان ناچارکردن بە شێوەی جۆراوجۆری نزیکی، لێدانی نەفسی، شێوە ڕەفتاری جۆربەجۆری کۆنترۆڵ کردن کە ببێتە هۆی دوور خستنەوە لە بنەماڵە و هاوڕییان، یان سنووردارکردنی دەرفەتی دەستپێڕاگەیشتن بە ئاگاداری و یارمەتییەکان" دەگرێتەوە. ڕێکخراوەی سلامەتی جیهانی باس لەوە ناکا کە ژن یان پیاو خۆیان چ بە توندوتیژی دادەنێن یان دانانێن، بەڵکوو هەرهەڵسووکەوتێک کە بە شێوەیەک لە شێوەکان ئازادی و، ئاسایشی ڕووحی و جەستەیی کەسێک زەدەدار بکا بە تووندوتیژی دادەنێ.

### . تونددووتیژی نەفسی

ئەمە بابەتێکی نوێ نییە لە زانستی پزیشکیدا سەلمێندراوە کە گوشاری نەفسی دەتوانێ نەخۆشی جەستەیی لێبکەوێتەوە. کاتێک پیاو بەهەر شێوەیەک لە پێوەندی ژنومێردایەتیدا نەفسەن لە ژنەکەی دەدا و، ژنە دەخاتە نێو دڵەڕاوکە، نائارامی و، خەمۆکی ئەوە زیان بە باری ساخی و سلامەتی فیزیکی ئەو دەگەیێنێ. تونددووتیژی نەفسی دەتوانێ زۆر پانوبەرین بێ، بڕوانە؛

- سووکایەتیپێکردن، بەکەمدانان، جنێوپێدان، شکاندنەوە، ترس وەبەردان، هەڕەشەلێکردن و، زۆری لێکردن، دڵداری لەسەرکردن و ژن بەسەرهێنان.
- لەمپەردانان لەبەردەم پێگەیشتن، دەرس خوێندن، کارکردن، چالاکبوون. سنوردارکردنی پێوەندییەکان، بڕیاردان لەسەر شێوەی ئاخەفتن، جلوبەرگ لەبەرکردن.

- له نێوبردنی ئەو کەلوپەلەی کە لە لای ژنە خۆشەویستە و دڵی پێوەیە، یان خۆی لێی خراودەکا یان ژنە ناچار دەکا خۆی بەدەستی خۆی لە ناویان بەرێ وەک، نامە، وێنە و، دەفتەری بیرەوەری. کەڵکوەرگرتن لە منداڵەکان لە بەرامبەر ژنەدا بۆگەیشتن بە مەبەستەکانی. بەفیڕودانی سامان و، دارایی ژنە.
- خستنە نێو باری چاولەدەستی ئابوری، کۆمەڵایەتی. چاولەدەستبوون وەها دەکا کە ژنە باوەڕبەخۆبوونی لە کزی بدا و، نەتوانێ بیری سەربەخۆیی و لەسەرپێ خۆڕاوەستان لە لای بەهێز بێ، تەنانەت ژن خۆی بە قەرزداری پیاو دابنێ.

**. توندوتیژی فیزیکی**

لە نەقورچگرتن و پاڵپێوەنان ڕا بگرە هەتاکوو دەگاتە چەقۆلێدان توندوتیژی فیزیکی یان ئازاردانی جەستەیی پێدەگووترێ. پیاو ئەم کردەوەیە لە پێوەندی ژنومێردایەتیدا بە مەبەستی دەسەڵات وەدەستهێنان یان دەسەڵاتداری بەسەر ژندا بە کار دەهێنێ.

**. توندوتیژی سێکسی**

نزیکی کردنی بە زۆرەملی، واتا دەسدرێژی جنسی لە هەر پێوەندییەکدا ڕاستەوخۆ دەگەڕێتەوە سەر هەستی خاوەنداری پیاو بەسەر جەستەی ژندا. توندوتیژی سێکسی وەک توندوتیژی نەفسی دەتوانێ چەندین شێوە بێ وەک؛ ناچارکردن بە تەماشکردنی فیلمی پۆڕ، یان بە زۆرەملی نزیکی کردن.

**پێوەندیی ناساخ**

توندوتیژی دەتوانێ لە ئاستی ڕادەییدا جیاوازبێ بەڵام، لە ئاست بەجێهێشتنی شوێن و کاریگەری نەرێنی و، چەشنی توندوتیژی زۆر بۆ ژنە جیاوازنییە. چوونکو ژن هەست بەئەمە دەکا کە لە ئەساسدا توندوتیژییەکە لەسەر دەسەڵاتی پیاو بەسەر ژندا پێکهاتووە و دامەزراوە.

بوونی توندوتیژی لە پێوەندی ژنومێردایەتیدا خوڵقێنەری پێوندیی ناساخە وەک؛ پێوەندی تراوماییی"کۆستی دەروونی"، گیرۆدەیی، چاوترسێنی. بوونی پێوەندی ناساخ دەتوانێ خۆی لە خۆیدا ببێتە هۆی خوڵقاندنی کارەساتی گەورە و بچووک.

- **پێوەندی تراوما**"کۆستی دەروونی": بە پێوەندیەک دەگووترێ کە لە نێوان دو کەس واتا دو لایەن لە حاڵەتێکدا سازبێ و، گەشە بکا کە لەوێدا لایەنێک لایەنەکەی تر بەردەوام ئازاربدا، لێبدا، هەڕەشەی لێبکا یان بیشکێنێتەوە. دەروونناسان ئەم پێوەندییە ئێحساسییە زۆر بە هێز و، بە تێکەڵاوێک لە ئەڤین، ترس، ویستی تێگەیشتن دەزانن.

Don Dutton &Susan Lee Painter ، باس لە باندی تراومایی دەکەن و دەڵێن؛ ئەم حاڵەتە لە نایەکسانی دەسەڵاتدا پێکدێ. دیاردەی ئاوا لە شوێنی وەک ئوردوگای جەنگی و بەندیخانە و، لە نێو دەستبەسەران وەبەرچاو دەکەوێ کە یەخسیرەکە ئاشقی نیگەهبان و، ئەشکەنجەگەری خۆی دەبێ. لایەنی ژێردەست هەستی ئەرێنی خۆی بۆ لایەنی تر کە باڵادەستێتی گەشە پێدەدا. بوونی پێوەندی تراومایی لە لای ژنی لێدراو سەبارەت بە مێردە لێدەرەکەی نیشانەی بوونی دەسەڵاتێکی یەکجارزۆری پیاوە بەسەر ژنەیە."دۆتون" و، "پانتر" دەڵێن دەکرێ بگووترێ ناوەڕۆکی پێوەندی تراوامایی لە پێوەندی ژنومێردایەتیدا لە سەر ئەوەی ساخ بووتەوە کە ژن خۆی لە خۆی ناهومێد بێ یان بە سووکی بڕوانێتە خۆی، هەر بۆیە خۆی لە جووتە بە هێزەکەیدا دەبینێتەوە.

"هۆلمبەری" و، "لێناندێر"، دەڵێن؛ کاتێک ژن لە پێوەندێکی تراومابییدا دژی بە تەواویی ئەفسون کراوە و، زۆرتر لەم حاڵاتە دوور دەبێتە کە خۆی سەرزەنیشت بکا و بڵێ؛ بۆ من وەها بێ ئەقڵ بووم ئەو کارەم کرد، بەپێچەوانە ژنە دەکەوێتە نێو حاڵەتێکەوە کە توانایی و زیرەکی و دەسەڵات و کونترۆڵی پیاوە بە سەر خۆیدا وەک مۆجزە دادەنێ، کە ئەو دەتوانێ هەرچی بیهەوێ بەسەری بهێنێ.

- **پێوەندی گیرۆدەیی:** زۆر جار لە پێوندی ژنومێردایەتی سەرەڕای بوونی هەمە چەشنە توندوتێژێک هەستی گیرۆدەبوون بەیەکتر لە لای هەردووکیان زۆر بە هێزە. هەر دووک هەست دەکەن بەیەکتر بەستراونەتەوە و، پێیانوایە بێ یەکتر ناتوانن ژیان بەرنەسەر و تەنیا یەکتریان هەیە، لە هەمان کاتیشدا ئاڵۆگۆڕێ بەسەر خۆیاندا ناهێنن کە ژیان و پێوەندییان باشتر بێ، کورد گووتەنی؛ نە پێکهەڵدەکەن، نە لێکهەڵدەکەن. ئەم ژیانە هاوبەشە بە گوێرەی شارەزایانی ڕاوێژکاری گرفتی بنەماڵەیی پڕ لە ساتی مەترسیدار و، کارەسات هێنەرە. مانەوە لە ژیانی هاوبەشی ئاوادا هیچ لۆژیکی نییە و مانەوە بەیەکەوە دەتوانێ تراژدی بخولقێنێ. پیاوە دوای هەڵسووکەوتی تووندوتیژانە، خۆی بە مێهرەبانییەکی لە زیادە بەدەر لەگەڵ ژنە ئاشت دەبێتەوە و، خۆی لێ نیزیک دەکاتەوە. هەر ئەوەندەی ژنە لەگەڵی ئاشت بووە دۆخەکەی بۆ هەلسوکەوتێکی تووندی دیکە لەباردەکا.

- **پێوەندی چاوترسێنی:** چاوترسێنی حاڵەتێکە ناخۆشی نەفسییە و لە ئاکامی توندویژی، کونترۆڵی توند و پیاو لە لای ژندا دەخولقیێ. بۆ پیاوە گرینگ نییە کەی و چی لە ژنە بهەوێ و یان لێی بکا، بۆ وێنە لە نێوەشەودا بۆ وەڵامدانەوە یان نزیکی کردنی بە زۆری لە خەو هەڵیدەستێنێ، هەر وەخت ویستی کار و پلانی لێدەشێوێنێ. ویستی تێگەیشتن و،

دۆزینەوەی هۆی ڕەفتاری مێردە و، بە ئاکام نەگەیشتن ژنە دەخاتە نێو حاڵەتی گومان و سەر لێشێواوی. ئەم ئازارە ڕووحییەیانە بۆ ژنە بە ئێشترە لە ئازاری جەستەیی. ترس لە مێردە کە تەواوی ڕووحی ژن دادەگرێ و، تەنانەت تاکوو ماوەیەکی دوور ودووریژی دوای جیابوونەوەش بەریناد. ئەم ترسە ئەوەندە بەهێزە کە دووری فیزیکی بە کیلۆمێتریش ناتوانێ ژنەی ئارام بکاتەوە. ژنە وادەزانێ مێردە دایم لە لایەتی و یان بەدواوەیەتی و،خۆی لێگرتووە، ئاگاداری هەموو گوفت ئاکارێکێتی، ئەوە لەبن دەرگایە و لێدێتە ژووری. لە ئاکام ئەم حاڵەتانەدا ژنە ناتوانێ ساتێکیش لە ئارامیش و، بێ دڵەڕاوکیدا بژی.

## پرۆسەی پەسەندکردن و داکۆکیکردن

لێکۆڵێنەرانی ئەم دیاردەیە کەم و زۆر لەم ڕوانگەوە بەیەکەوە کۆکن کە لێدانی پیاو لە ژن ستروکتورییە و، لە سەر پێوەندی دەسەڵاتی پیاو بەسەر ژندا دامەزراوە. هەروەها لێکۆڵێنەران لە ڕووی ئەو وتوویژانەی لەگەڵ ژنانی لێدراو کردوویانە، بەم ئاکامە گەیشتوون کە هەلسوکەوتی توندوتیژانەی پیاو لە سەر ژن هیچ بەم شێوە باوەی کە دەڵێن نییە کە، توندوتیژی کوتوپڕ دەقەومێ، نییە. بەڵکوو بە پێچەوانە پیاو دەتوانێ بەسەر تووڕەیی و توندوتیژی خۆیدا زاڵ بێ هەتا ئەو ساتەی کە کات، شوێنی گونجاوی بۆ دەرەخسێ. تەنانەت پیاو حیسابی ئەوەش دەکا لەسەر چ کەسێک تووڕە بێ و، تا چ ڕادەیەک توندوتیژی خۆی بنوێنێ.
یەکێک لەم لێکۆڵێنەرانە "ئێڤا لوندگرێن"ە. بە باوەڕی ئەو، ئەمە دەسەڵاتێکی ستروکتورییە کە بڕیار لەسەر پێوەندی نێوان ژن وپیاو دەدا و، هەم لە لایەن پیاو و هەم لە لایەن ژنەوە دەچێتە نێو پلانێک کە وەک بە بەشێک لە خۆ و، بەشێک لە دەسەڵاتی کۆمەڵگا دابندرێ. لۆندگرێن، باس دەکا چۆن ژنانی لێدراو وەردەوردە "توندوتیژی، ئەنگیزەی و، داواکارییەکانی پیاو بۆ توندوتیژییەکەی لەسەر ژن"، دەکەن بە بەشێک لە خۆیان. ژن باوەڕی بە مێردەکەیەتی و دەیهەوێ بە هەموو شێوەیەک یارمەتیدەری بێ، تاکوو هەم مێردەکەی حاڵی خۆش بێ و، هەم نێوانی خۆیان خۆشتربێ. لێرەدا ژن بێئەوەی خۆی بزانێ بەرپرسیاریەتی ئەم پێوەندییە دەخاتە ئەستۆی خۆی و، "خۆی بە چاوی پیاوەکەی دەبینێ". لوندگرێن بەم دەرئەنجامە دەگا؛ کاتێک ئەم پێوەندییە دەبێتە بەشێک لە خۆ و بابەتێکی ڕۆژانە، وەهای لێدێ کە بە شتێکی "ئاسایی" تەمەشا بکرێ و بخسترێتە نێو پرۆسەی پەسەند کردنەوە. ئەم پەسەندکردنە نە تەنیا ژنە وەها لێدەکا باوەڕە بە پیاوەکە بکا بەڵکوو، زۆر جار داکۆکیشی لێبکا و لای پیاوەکەی بمێنێتەوە. بەگوێرەی ئەم بۆچوونانەی لوندگرێن، دەکرێ بڵێین لە پرۆسەی توندوتیژی لە پێوەندی ژنومێردایەتیدا ژن ناچالاکە.
دەروناسانی شارەزای باردۆخی ژنانی لێدراو ئەم حاڵەتدا بە "مردنی سایکۆلۆژی" ناو دەبەن، چوونکو لەم قۆناخەدا ژنە تەنیا لێکدانەوەکانی پیاوەکەی لە نێو خۆیدا گەشەپێدەدا. هەر کات باوەڕی ژنە لە ئاست لێکدانەوەکانی پیاوە گومانی تێبکەوێ ئەوە ئەو کات ژنە دەست بە داکۆکیکردن لە خۆی دەکا. لە نێو کوردەواری خۆماندا کاتێک ژنێکی لێدراو دەست بە داکۆکیکردن لە خۆی دەکا دەڵێن؛ جاران زمانی نەبووی، ئێستێ زمانی کردووتەوە و، هتد.
هیچ ژنێک نە چاوەڕوانە و نە پێی خۆشە کە مێردەکەی هەڵسوکەوتی توندوتیژانەی لەگەڵ هەبێ، هەربۆیە کاتێک ڕووبەڕووی ڕفتاری ناڕوا و، توندوتیژی مێردەکەی دەبێتەوە هەست بە ئازار دەکا. کاردانەوەی ژنە لە بەرامبەر ڕفتاری تووندوتیژی مێردەکەی دەتوانێ بە دوو شێوە خۆی نیشان بدا؛ یان سەرەڕای ئازارکێشانەکە هەڵسوکەوتی مێردەکەی پەسەند بکا و هیچ نەڵێی، یان دەست بە داکۆکیکردن لە خۆی بکا.
ژن هەیە هەر لە هەوەڵەوە لە مێردەکەی دەترسێ و، ناوێرێ هێچ بەرهەڵستیک لە بەرامبەر مێردەکەی نیشانبدا، تەنانەت تێناگا کە لەتەک لێدانێکی نەفسی ڕووبەڕوو بووتەوە. ژنە بۆ مانەوەی خۆی و، کۆتاییهێنان بە تووندوتیژی پیاوەکەی هەولی خۆی دەدا کە بە پێی ویستی پیاوەکەی خۆی بگونجێنێ. هەربۆیە زۆر جار کە ژن ڕووبەڕووی تووندوتیژی مێردەکەی دەبێتەوە، خۆی سەرزەنیشت دەکا و دەڵێی؛ ئەگەر من وام نکردبایە، ئەویش ئاوای نەدەکرد. ئەمەش بەم مانایەیە کە نەیتوانیوە بە پێی پێویست خۆی بگونجێنێ تاکوو مێردەکەی لێی ڕازی بێ، هەربۆیە توندوتیژیی پیاوەکە بە سووچی خۆی دەزانێ.
بەڵام بە پێچەوانەی ژنە، پیاوەکە داکۆکی لە هەڵسووکەوتی خۆی دەکا و ژنە بە بەرپرس دادەنێ. لوندگرێن لەسەر ئەم باوەڕەیە بە هۆی ئەم خۆگونجاندنانەیە کە ژن وردەوردە دەبێتە قوربانی. بێجگە لەم تاقمە ژنە کە بێ هیچ داکۆکیکردنێک لە خۆ توندوتیژی وەک بوونێک لە پێوەندی ژنومێردایەتی دەبینن، زۆر ژنیش هەیە وێڕای ئەوەی خۆیان دەگوونجێنن جاروبار بوێری دەکەن و، بە پێی توانایان ناڕەزایەتیش دەردەبڕن. ناڕەزایەتی دەڕبڕین دەتوانێ دوو

دەرئەنجامی لێبکەوێتەوە، یان ژنە ترسی بشکێ و سەرەتای ستراتێژی خۆڕزگارکردن دەست پێبکا و، یان لەتەک کاردانەوەیەکی وەها دەڕەندانە لە لایەن پیاوە ڕووبەڕوو ببێتە کە کۆتایی بە داکۆکۆیکردن لە خۆی بهێنێ. ناڕەزایەتی دەربڕینی ژنە لە بەرامبەر توندوتیژی پیاودا یەکەم هەوڵی ژنە کە دەیهەوێ پیاوە تێبگەێنێ گۆڕانکاری بەسەر خۆیدا بهێنێ و، پێوەندییکەیان باشتربێ و،هەروەها پێبسەلمێنێ ژێردەستە نییە. ژن چ لە قۆناخی پەسەند کردن و خۆگونجاندن و، یان داکۆکیکردندا، ویستی مانەوە لە پێوەندێیکەدا بەلاوە گرینگە.

لێکۆڵێنەران لەم پێوەندییەدا خۆگونجاندن و دژایەتیکردن بە دوو ستراتێژی بەرچاو دادەنێن و، دەڵێن بە گشتی دژایەتیکردن هەم دەکرێ وەک هەوڵدان بۆ ڕاگرتنی پێوەندییەکە و، هەم وەک نیشانەی خۆڕزگارکردن چاوی لێبکرێ. زۆر جار چوارچێوەی دژایەتیکردنەکە لە دەستی خودی پیاوەکە دایە، ئەوە دەزانێ تا چ ڕادەیەک ژنە خۆی بۆ دژایەتیکردنی ئامادەکردوە، چەندە بۆڵە یان داکۆکی لە خۆی دەکا و، دەتوانێ بۆ ماوەیەکی کورتیش بێ ژنە ئارام بکاتەوە. بۆچوونی لێکۆڵێنەران لە ئاست ستراتێژی خۆگونجاندن ئەم پرسیارانە تاوتوودەکا؛ ئایا خۆی گونجاندن "هەنگاوە بەرەو وەرپکەوتن"، یان هەنگاوە بەرەو "مردنی نەفسی". ئایا خۆگونجاندن وەها دەکا کە پێوەندی ژنە بە پیاو تەواو بەهیزتر بکا، یان ئەوەی کاتێک ژن نەفسەن مردووە و کەوتووە، بەرزدەبێتەوە و توانا وەدەست دێنێتەوە.

لۆندگرێن باسی ئەو شێووەکۆنترۆڵانە دەکا کە پیاو لە بەرامبەر ژنەکەی بەڕێوەی دەبا تاکوو بتوانێ ژنەی لەژێر چۆکی خۆیدا بنێ و، کۆنترۆڵی بکا. شێوە ناسراوەکانی کۆنترۆڵکردن بریتین لە، لەپەڕاوێزهاویشتن، هاتووچوو لە نێوان میحیبەت و تووندوتیژی و، توندوتیژی.

**- لە پەراوێزهاویشتن**

مێردە هەوڵدەدا بە شێوەی جۆراوجۆر ژنە لە دونیای دەورووبەری بترسێنێ و دووری بکاتەوە و، بەری پێبگرێ کە پێوەندی لە تەک هاوڕێ و کەس و کاری هەبێ یان، بە تەواویی لە ژیانی پێشوو و بەر لە هاوسەری دابیرڕێ. مێردە بە سنووردارکردن و بچووککردنەوەی چوارچێوەی پێوندی ژنە لەتەک دەورووبەری هاسانتر دەتوانێ دەسەڵاتی بەسەر ژیانی ژنە وەدەستبهێنێ و گۆشەگیری بکا. مێردە ئەم بریارانەی خۆی بە ئاسایی و بە مافی خۆی دەزانێ و، چاوەڕوانە ژنەش هەر ئاوا پەسەندی بکا. هەرچەند کەسانی دەوروبەر هەست بەم دوورخستنەوە دەکەن بەڵام، ناتوانن کاریگەرێکی ئەوتۆیان هەبێ تاکوو ئەو دەمەی ژنە خۆی بەم تێگەیشتنە نەگا بریاری مێردەکەی لە ئاست لەپەراوێزهاوێشتنی ئاکارێکی توندوتیژانەیە نەک خۆشەویستانە، لە بازنەی داڕێژراوی مێردەکەدا دەمێنێتەوە. لەپەراوێزهاویشتنی ژن لە لایەن پیاوەوە هیچ لە هەستی خۆشەویستییەوە سەرچاوە ناگرێ بەڵکوو، لە دەسەڵات و کونترۆڵکردنی پیاو بە سەر ژنەوە سەرچاوەدەگرێ.

**هاتووچو لە نێوان میحیبەت و توندوتیژی**

ئەم شێوە ڕەفتارە بە ڕادەیەکی بەرز لە نێو پێوەندی ژنومێردایەتیدا وەبەرچاودەکەوێ. ئەم هەڵسوکەوتە تام و چێژێکی ئێرۆتیکی بە پیاوە دەبەخشێ و، ژنەش لە باری ئیحساسیەوە گیرۆدەی پیاو دەکا. هاتووچوو لە نێو بازنەی میحیبەت و توندووتیژی کایەکی ناسالمە کە بینەری ئەم کایانە واتا منداڵ، لە باری نەفسیەوە بە قووڵی بریندار دەکا. بەڵام بەداخەوە بە گشتی بەشێکی زۆر لە کۆمەڵگا ئەمە بە پێوەندییەکی ئاسایی دادەنێ.
تێوری فێمێنیستی، ڕەفتاری هاتوچوو لە نێوان میحیبەت و توندوتیژیدا بە بەشێک لە ستراتێژیی کۆنترۆڵی پیاو دادەنێ.

**- پرۆسەی توندوتیژی**

"مارگارێتا هێدێن" پرۆفسۆری کاری کۆمەڵایەتی و سایکۆتەراپی، لە پێوەندی توندوتیژی پیاو لە ئاست ژندا، دابونەریت بەرزدەکاتەوە و بە تێکەڵاوێک لە پرۆژەی ژیانی تاکەکەسی و، پرۆژەی هاوبەشی هاوسەری دەزانێ کە هەم بە یەکەوە پێوەندیان هەیە و، هەم پێوەندیانە نییە. هێدێن لە پرۆسەی توندوتیژی لە پێوەندی وەک ژنومێردایەتی وەک "لۆندگرێن" ژن بە ناچالاک نابینێ. ئەو ئەم پرۆسە توندووتیژی بە سێ قۆناخ؛ بەر لە ڕووداو، ڕووداو و، دوای ڕووداو دابەشدەکا:

**بەر لە ڕووداو**

زۆرتر وەک دەربڕێنی نارەزایەتی و دمەتەقە و دمبەدمە لە لایەن ژنەکە یان پیاوەکە دەستپێدەکرێ، لایەنێک، لایەنەکەی دیکە بە بێنرخ، لاواز، تووڕە یان کەسێکی ناتەواو دادەنێ و دڵێشە سازدەبێ. هێدێن دەڵێی دمەتەقە و

دمبەدمەی بەر لە ڕووداو دەتوانە ببێتەوە هۆی ئەوە کە لایەنی سووکایەتی پێکراو بخاتە بیری تۆڵەئەستاندنەوە، یان جیابوونەوە.

**ڕووداو "توندوتیژی"**

هێدێن کە باس لەم قۆناخە دەکا، دەڵێ دەکرێ بڵێین زۆرجار لە قۆناخی بەرلەڕووداودا ژن و پیاوهاوشانن. بەڵام کاتێک دەگاتە قۆناخی توندوتیژی و پیاو تووندوتیژی دەنوێنێ، دۆخەکە لە ژن دەگۆڕێ.

**دوای ڕووداو**

بە هۆی هەڵسووکەوتی توندووتیژانەی پیاوە کە گومان و نیگەرانی لای ژنە سازدەبێ. ژن گومان دەکا لە پێوەندییەکەدا بەردەوام بێ یان کۆتایی پێبهێنێ. لە لایەکی دیکەوە کاتێک پیاو هەست بە مەترسی دەکا کە لە وانەیە ژنە بریاربدا و بە جێیبهێڵێ دەست بە پاکانە بۆ ئاکار و ڕەفتاری خۆی دەکا و، زۆر جار لەم کارەدا سەرکەوتوو دەبێ و دەتوانێ بریاری بەجێهێشتن بە ژنە بگۆڕێ. لە دەورانی بریاردانی ژنەدا ڕۆڵ و نەخشی پیاو بۆ مانەوە و نەمانەوەی ژن بەرچاوە. ئەگەر پیاو بکەوێتە نێو بەرپرسیاریەتی و هەست بکا دوا ڕۆژی لەبەردەستی ژنە دایە و دەبێ دۆخی باڵادەستی بگۆڕێ، ژنەش بریاری کۆتاییهێنان بە پێوەندییەکە دەگۆڕێ و لە لای دەمێنێتەوە.

**ململانی نەفسی بەر لە بڕیاردان**

بڕیاری مانەوە و نەمانەوەی ژنی لێدراو لای مێردی لێدەر تێکەڵاوی چەندین پێکهاتەی نێوخۆیی و دەرەکییە و، هاوکات کە ئەم هۆ و پێکهاتانە لای هەر ژنێک زۆر کەسیین، دەکرێ بگووترێ گشتیش. پێکهاتەکانی دەرەکی دەتوانێ بۆ بریاردانی مانەوە و نەمانەوەی ژنە لە پێوەندییەکەدا هەم لەمپەر و هەم ڕێگاخۆشکەر بن. پێکهاتەکانی دەرەکی لە کۆمەڵگا تاکوو کۆمەڵگا جیاوازە و، جیاوازییەکە دەگەڕێتەوە سەر دۆخ و پێگەی ژن لە نێو ئەو کۆمەڵگایەی تێیدا دەژی، وەک دۆخی کۆمەڵایەتی، دابونەریت، ئایین و ئابوری.

"هۆلمبەری" و، "ئێناندێر"، لە کتێبی "بۆ ئەو دەڕاو؟"، دەڵێن بۆ تێگەیشتن لە پرۆسەی خۆڕزگارکردنی ژنی لێدراو لە دەست مێردی لێدەر، دەبێ بێجگە لە لەبەرچاوگرتنی پێگەی ژن لە کۆمەڵگا، پێوەندییە ئیحساسییەکانیش لەبیرنەکەین کە نەخش و ڕۆڵێکی گرینگیان لە پرۆسەی خۆڕزگارکردنی ژنەدا هەیە. زۆر ئاساییە کە ژن لە پرۆسەی وازلێهێنان و خۆڕزگارکردن لە باری فیزیکییەوە خۆی ڕزگارکردبێ بەڵام، لەباری نەفسییەوە ڕزگار نەبووبێ. ژنی لێدراو دەبێ خۆی لە نێوخۆیدا لە چەندین قۆناخی نەفسی تێپەڕێ تاکوو بتوانێ بە تەواوی ڕزگاری بێ. باری نەفسی دەروونی ژنی لێدراو کە بە پێوەندییە ئێحساسییەکان ناودەبردرێ، بابەتێکە کە بەداخەوە دەورووبەر و کۆمەڵگا تێگەیشتن و ناسینێکی ئەوتۆیان لەسەر نییە، هەربۆیە لەم قۆناخەدا ژنە وەبەر تیروتوانج دەدەن لە جیات ئەوەی کە لێی تێبگەن یان پشتیوانی لێبکەن. ئەو ململانە نەفسییانەی کە بەر لە بەریاردان و وازهێنان لای ژنە گەشە دەکا بریتین لە؛ خۆشەویستی، ترس، ڕک، هاودەردی، قەرزداری و هیوا. هۆڵمبەری و ئێناندێر، بەم چەشنە پێوەندییە ئێحساسییەکانیان شیکردۆتەوە.

- **خۆشەویستی:** پیاوی توندوتیژ کاتێک لە خۆشەویستی ژنەکەی سەبارەت بە خۆی هەستیار دەبێ، بۆ وەدەستهێنانی مەبەستەکانی خۆی بە هاسانی دەتوانێ کەڵکی ئاوەژوو لە هەستی ژنە وەرگرێ. خۆشەویستی هەستێکی پاک و پیرۆزی ئینسانییە بەڵام بەداخەوە، لێرەدا ئەم هەستە بۆ ژنە دەبێتە خاڵێکی لاواز کە بە دژی خۆی کەلکی لێوەردەگیرێ. هەروەها ئەگەر بێتوو ژن مێردێکی خۆشەویست و، ناوبەدەرەوەی هەبێ و، مێردە لە باری کۆمەڵایەتی، ئابوری، سیاسی یان هونەرییەوە کەسایەتێکی ناسراو و خۆشەویست بێ، هەستێکی تایبەت لە لای پەیدا دەبێ کە، زۆر جار ئەم هەستە کاتی بڕیاردان لەتەک لۆژیکی ژندا دەکەوێتە ناکۆکییەوە. ئەویش ئەوەیە ژنە نایهەوێ دڵی مێردەکەی واتا ئەم خۆشەویستەی خەڵکی لێ برەنجێ و، هەوڵدەدا بە هەر نرخێک بێ لە لای خۆی رایبگرێ و ئەوانی تر دەستی بەسەردانەگرن. ژنە ئەم ڕاگرتنەی بە سەرکەوتنی خۆی دادەنێ لە بەرامبەر خەڵکدا، بێ ئەوەی بڕوانێتە پێوەندی نێوان خۆی و ئەو.

ئەم حاڵەتە دەتوانێ بە پێچەوانەش بێ، بۆوێنە کابرا بێ کەس و، تەنیا بێ. ژنە ناڕوانێتە ئەو دۆخە نالەبارەی کە خۆی لە سوێنگەی هەڵسووکەوتی توندوتیژانەی مێردەکەیدا تێیدا دەژی، بەڵکوو دێ و پرسەکە لە باری ئێحساسییەوە لێکدەتاتەوە و دەڵێ؛ لە من زیاتر کەس نییە و من دەبێ ئاگام لێبێ.

هەستی خۆشەویستی بە گشتی ژن دووردەخاتە لە لێکدانەوە و، بڕیاردانی درووست لەسەر حاڵ و وەزعی خۆی و، گووتنی نا بە پیاوە و، دەرکردنی بریاری خۆڕزگارکردنی لێ چەتوون دەکا.

**- ترس:** دەڵێن ترس هەر وەک خۆشەویستی بەهێزە و، لەتەک یەک هاودەستن. بە دانپێدانانی ژمارەیەکی زۆر لە ژنانی لێدراو زۆر جار ترس هەر وەک خۆشەویستی لەسەرەتاکانی ژیانی هاوبەش هەستی پێدەکرێ. ئاساییە لە

پێوەندی توندوتیژانەدا ڕۆژ بە ڕۆژ ترس لە زیادی بدا و، خۆشەویستی لە کەمی بدا. ترس لە تەنیایی، ترس لە گیانی خۆی یان ترس لە گیانی ئەزیزان، ژنی لە جێگای خۆی نیشتەجێ دەکا. ژن لە هەڕەشەکانی مێرد دەترسێ و بە جیدیان وەردەگرێ و نایهەوێ لە سوێنگەی خۆڕزگارکردنی کەسێکی دیکە لە نێوبچی و، یان زەرەرمەندبێ، هەربۆیە بیری ڕۆیشتن و بەجێهێشتن لە مێشکیدا دەسڕێتەوە.
هەرچەند ترس دەتوانێ ببێتە گوریسێکی قایم بۆ بەستنەوەی ژن بە پیاوەوە بەڵام، ناتوانێ بەستنەوەیەکی هەتاهەتایی سەرکەوتووبێ. لە کۆتاییدا ژن بە مردنی خۆی ڕازی بووە و ڕۆیشتووە. دەبیندرێ ڕێژەیەکی بەرچاو لە ژنانی لێدراو دوای جودابوونە بە دەستی کۆنە مێردە لێدەرەکانیان دەکووژرێن.
**- ڕکلێبوون:** ڕکلێبوون وەک خۆشەویستی یان ترس بەهێز و ڕاستەوخۆ نییە. ڕکلێبوون زیاتر کاتییە و کەمتر ماوەکەی دوورودرێژە. کاتێک ژنە ئەم هەستە لای کەسێک بە ئاشکرا باس دەکا، دوایی زوو لە قسەی خۆی پەژیوان دەبێتەوەی، چوونکو لە ڕاستیدا تاکوو ئێستا مێردەکەی خۆی هەر خۆشدەوێ.
**- هەستی هاودەردی:** کاتێک مێردە لە لای ژنە هۆی ئاکاری تووندوتیژانەی خۆی دەخاتە پاڵ هەستی نابەختەوەری و لێقەوماویی خۆی، نەک بەشێک لە کەسایەتی خۆی، دەتوانێ هەستی سکپێسوتان و هاودەردی لە لای ژنە بخولقێنێ. لەو کاتەیدا کە هەستی خۆشەویستی ڕووی لە کزی بدا، زۆرتر هەستی هاودەردی واتا باری ئینسانی و یارمەتیدان پێوەندییکە ڕادەگرێ.
**- قەرزداری:** ئەم حاڵەتە زیاتر لای ئەو ژنانە دەخولقێ کە بەر لە شووپێکردن بە مێردەکەیان ژیانێکی ئەوتۆ باشیان نەبووبێ. هەڵبەت فەرق ناکا کە ژنە لە چ بارێکەوە ژیانی پێشووی باش نەبووبێ. ژنە خاڵە ئەرێنێکانی مێردەی لە لای خۆی گەورە دەکاتەوە و، خۆی بە بەشدار و تاوانباری هەڵسوکەوتی توندوتیژانەی پیاوەکە دادەنێ، خۆی سەرزەنیشت دەکا خۆی بە قەرزداری دەزانێ.
**- بەهیوابوون:** ژنە سەرەڕای هەموو تووندوتیژێکی پیاوەکە، بە هیوایە کە پێوەندییەکەیان باش بێ و، لە ئارامیش و خۆشیدا درێژی بە ژیانە هاوبەشیان بەدەن و هەموو شتێک بەرەوباشی بڕوا. هەر بۆیە، پێوایە ئەگەر بێتوو چاوپۆشی بکا مەترسی لە خۆی دوور دەکاتەوە و، هەموو شتێک بۆی هاسانتر دەبێتەوە. لە وانەیە چاونووقاندن بۆ ماوەیەکی کورت حاڵی باشتر بکا بەڵام، دوایی ئەوەندەی تر بێزار دەبێ و، دەبینێ بە باشتربوون ناگا و تەنانەت بە پێچەوانە پێوەندییەکەیان بەرەو خراوتر دەچی، هێوای دەبڕێ.

**پرۆسەی بڕیاردان و، هاتنە دەر**
ژنە هەستیارە درەنگ یان زوو لە سوێنگەی ئەو پێوەندییەی کە لەسەر توندوتیژی دەسووڕێ و، ئەو تێدا دەژی بەڵایەکی بەسەردێ. بەڵام ئەو توانایییە لە خوێدا هەست ناکا خۆی نەجات بدا.
زۆر جار ئینسان لە هەراسانی و لە بێزاریدا وزە و ورەی وەبەر دێتەوە. ژنیش کاتێک بەوپەڕی نارەحەتی دەگا لەپڕ توانایی و، بوێری بۆ دەگەرێتەوە و، بڕیاردەدا واز لە هەموو شتێک بهێنێ و لە پێوەندییەکەدا بێتەدەر. هەستی بڕیاردانی کۆتایی لای گەشە دەکا.
Helen Rose Fuchs Ebaugh پرۆفسۆر لە سوسێۆلۆژیدا بۆ ئەوەی پرۆسەی وازلیهێنان شیبکاتەوە چەمکی " exitprocess "ی هێناوەتەئاراوە. لە "پرۆسەی هاتنەدەر"دا، "فاچس" جەخت لەسەر ئەوە دەکا کە ئەگەر کەسێک بیهەوێ لە ڕۆڵ و باردۆخی پێشووی خۆی بە تەواویی بێتەدەر، گرینگە و دەبێ لەسەرڕاوە خۆی نۆی بکاتەوە و، هیچ پێوەندێکی نەفسی و جەستەیی بە پێوەندی پێشووی نەمێنێ. فاچس لەتەک 185 کەس کە پێشتر ڕاهیبە، ئاڵکولیست و، زیندانی بوون وتووێژی کردووە، کە ئێستا هیچکام لە ئەو کەسانە ڕۆڵ و نەخشی پێشوویان نەماوە و، لە شێوەی ژیانی پێشوویان تەواو دوورکەتوونەوە. فاچس لە ڕووی وتووووێژەکانەوە بەم ئاکامە دەگا و دەڵێ؛هەرچەند ئەو کەسانە لە یەک تاقم و گروپ نەبوون و، پێشتر ڕۆڵ و نەخشی جیاواز لەیەکتریان هەبووە بەڵام، لە پرۆسەی هاتنەدەری هەموویاندا زۆرخاڵ و تایبەتمەندی هاوبەش وەبەرچاو دەکەوێ کە دووپاتکراونەتەوە.
بۆ وێنە فاچس باس لە حاڵەتی **" بۆشایی"**، لە لای ئەو کەسانە دەکا کە هەموویان بە شێوەیەک لە شێوەکان گرفتار و گیرۆدەن و، دەیانهەوێ خۆیان لەم دۆخەی کە تێیدا دەژین ڕزگار بکەن. هۆلمبەری و ئێناندێر، دەڵێن ئەم حاڵەتە نەفسێ واتا هەست بە بۆشایی کردن بە ڕوونی لە نێو ژنانی لێدراویشدا ئاساییە. ئەو ژنانە هەست بە بۆشایی و بێ نەرخ بوونی خۆیان دەکەن و، ئەم حاڵەتە لە نیگەرانی و پەژیوانێییەوە سەرچاوە دەگرێ و، زیاتر لە سەردەم و لە ماوەی پرۆسەی هاتنەدەرێدا تووشی دەبن. ژنە هەست دەکا لە نێو ئەرز و ئاسماندا ماوەتەوە، خۆی سەرگەردان دەبینێ. ئەگەر بێتوو ژن لەم حاڵەتەدا یارمەتی وەرنەگرێ کە بتوانێ لەم بارە ڕووحییە بێتەدەر، لەوانەیە هەر لە پێوەندییەکەدا و لەم حاڵە ناخۆشەدا بمێنێتەوە و، تووشی خەمۆکی، نەخۆشی و،مردنی لە نەکاو بێ.
فاس پرۆسەی هاتنەدەری لە ڕۆڵی پێشووی بە چوار قۆناخ دابەشدەکا: 1- گومان 2- دۆزینەوەی جێگر "ئالترناتیف" 3- خاڵی وەرچەرخان 4- خولقاندنەوەی ڕۆڵی پێشوو.

هۆلمبەری و ئێناندێر لەسەر ئەم باوەڕەن کە پرۆسە هاتنەدەر بە چوارقۆناخەکەیەوە ژنی لێدراویش دەگرێتەوە کە بریار دەدا واز لە مێردی لێدەر بهێنێ و خۆی لە دەستانی ڕزگار بکا.

**- قۆناخی 1،2 ؛ گوومانکردن و، دۆزینەوەی ئالترناتیف؛**
دەکرێ بگووترێ قۆناخی گۆمان و دۆزینەوەی ئالترناتیف قۆناخی بەر لە وازلێهێنانە و، بیری وەرچەرخانی تێدا فرچکی دەگرێ. نابێ ئەمەش لە بیربکەین زۆر جار هەڵدەکەوێ کەس هەر لە قۆناخی یەکەمدا قەتیس بمێنێتەوە. لێرەدا یارمەتی و پشتیوانی لە ئەو کەسانە زۆر پێویستە تاکوو بتوانن بە قۆناخەکانی دیکەش بگەن و تێپەڕێنن. فاچس دەڵێ؛ کاتێک کەسێک لەم دۆخەدا قەتیس دەمێێتەوە، لە بەر چاوی خەڵک بە نەزان و لاواز دەناسرێ. تەنانەت کەسەکەش هەر بەم چاوە دەڕوانێتە خۆی. زۆر جارژنە کابرای بەجێدەهێڵێ بەڵام دەگەرێتەوە - یان کەسی گیرۆدە مادەکەی وەلادەنێ بەڵام هەڵیدەگرێتەوە- ئەمەش نیشانەی ئەوەیە بە کردەوە ئەم توانایيە نییە هەنگاوی وازلێهێنان هەڵێنێتەوە.

**- قۆناخی 3 ؛ خاڵی وەرچەرخان**
لە خاڵی وەرچەرخاندا کەسەکە دەگاتە ئەم بار و باوەڕە کە کۆتایی بەو دۆخە بهێنێ کە تێدایە. خاڵی وەرچەرخان هەڵگری دەلیلێکی بە هێزە بۆ تەرککردن و وازلێهێنان و، لە هەمان کاتدا بوونی زۆر پێویستە. فاچس ئاماژە بە هۆی جۆراوجۆری سەرەکی دەکا کە دەتوانێ خاڵی وەرچەرخان بخولقێنێ؛
- قەومانی ڕووداویکی تایبەت کە بۆ کەسەکە زۆر گرینگ بێ.
- بێزاربوون لە مانەوە لەم دۆخەی کە تێیدا دەژی، لە ئاکامدا وردە وردە هەستی وەرچەرخانی تێدا بە هێز دەکا.
- پرسی مان و نەمان لە گۆڕێ دابێ.
- بریاری لەپڕ.
کاتێک ژن ئازار و گوشار بە ئێسقانی دەگا و خۆی لەو پەڕی ناڕەحەتی و نەزمیدا دەبینێتەوە و، ترسی گیانی و بێزاری تەواوی وجودی دادەگرێ بە گووتەی هۆلمبەری و هێدێن، مێشکی وەخەبەر دێ و تین و توانا و غیرەتی دێتەوە بەر و، بریاردەدا کە دەبێ هەر ئێستا و بە یەکجاری خۆی ڕزگاربکا.
هەڵدەکەوێ خاڵی وەرچەرخان لە لای ژنی لێدراو هەر ئاوا نەبێ کە مێردەی بەجێبهێڵێ و بڕوا، بەڵکوو حاڵەتێک بەسەری دابێ کە تۆڵەی خۆی بکاتەوە و کابرای بکووژی. وەک دەبینین ژن هەن کە مێردی خۆیان کوشتووە یان، زۆر پیاو هەن لە ترسی ژنەکانیان لە خانەی ئەمنی پیاواندا شاردراونەتەوە و، بە نەهێنی دەژین.

**- قۆناخی 4؛ خولقاندنی ڕۆڵی پێشوو**
لەم قۆناخەدا کەسەکە دەیهەوی بە تەواویی لەو کۆستەی کە تێکەوتبوو بشوورێتەوە و، بگەرێتەوە سەر هەمان ئیدێنتیتێت، نەخش و ڕۆڵی پێشووی خۆی کە هەیبوو لە هەمان کاتدا کەسایەتی دوارۆژی خۆی لەسەرڕاوە سازبکاتەوە.

**ڕزگاربوون**
پرۆسەی ڕزگاربوون هەروەک پرۆسەی بڕیاردان و هاتنەدەر، قۆناخەکانی خۆی هەیە. شارەزایان ولێکۆڵێنەران بە گرینگی دەزانن لای یارمەتیدەران و کەسانی دەورووبەری ژنی لێدراو دەبێ ئەم تێگەیشتنە هەبێ و، ئەوەی بزانن کە ڕەوتی وازلێهێنان و، داپچران و لە کۆتاییدا ڕزگاربوون ژنی لێدراو لە دەستی مێردی لێدەر تەنیا بڕیاردانێکی ساکار نییە بەڵکوو، چەندین پرۆسەی قووڵ و قوورسە. خۆدی پرۆسەی ڕزگاربوون خۆی لە خۆیدا سێ پرۆسەی چالاکە کە بریتین لە:
بەجێهێشتن، ڕزگاریهاتن (چوار قۆناخە)، و تێگەیشتن.

**- بەجێهێشتن؛** ژنە شوێنی ژیانی دەگۆڕێ، واتا فیزیکەن مێردەی بەجێیدەهێڵێ. زۆر جار سەرەڕای ئەوەی کە ژنە پشتیوان و شوێنێکی ئەوتۆ وەدی ناکا بەڵام، هەر لە ماڵ دێتەدەر.
**- ڕزگاربوون؛** مەبەست ئازاد بوون لە ئەو هەستانەیە کە ژنە سەبارەت بە کابرا هەیبووە. هەرکات ژنە هەستی کرد کە نە بە باش و نە بە خراو هیچ پێوەندییەکی ئیحساسی سەبارەت بە مێردەکەی یان کۆنەمێردەکەی نەماوە، ئەو کاتە ڕزگاری هاتووە.
وازلێهێنان و ڕزگاربوون دوو پرۆسەی جیاوازن و، پێویست ناکا بە یەکەوە و لە یەک کاتدا بقەومێن. کاتێک ژن هەڵدەستێ و دەڕوا و واز لە کابرا دەهێنێ، هەمان شت نییە کە پێوەندییە ئێحساسییەکەی سەبارەت بەو پساندبێ. جار هەیە کە ژن ئەو دەرفەتەی نییە فیزیکەن لە کابڕای دوور بێتەوە و شوێنێکی تر بۆ ژیان هەڵبژێرێ بەڵام، لە

باری ئێحساسییەوە خۆی ڕزگارکردووە. ڕزگاربوون پرۆسەیەکی ئاڵۆز و کەسییە و، ماوەی تێپەڕینی لای کەس تاکوو کەس جیاوازە. بەگشتی ژنانی لێدراو دانیان بەم قۆناخانەداهێنانەوە کە بەر لە ڕزگاربوون پێیدا تێپەڕیون. دەرکەوتووە کە "نەجاتبوون" یان "ئازادبوون" و یان "ڕزگاربوون" لە چوار قۆناخ پێکدێ.
قۆناخەکانی پرۆسەی ڕزگاربوون هەروەک قۆناخەکانی بەرلە بڕیاردان، ململانییەکی نەفسین کە ژنی لێدراو پێیدا تێدەپەڕێ بەڵام، لە پرۆسە و دۆخی نەفسی جیاوازدا ئەو دوو ململانییە دەقەومێ. ژنی لێدراو خۆی هەست بە جیاوازی نێوان ململانی نەفسی پرۆسەی بەرلە بڕیاردان و، پرۆسەی ڕزگاربوون دەکا، بۆوێنە لە ململانی نەفسی پرۆسەی ڕزگاربووندا بڕیاری نەمانەوە لە پێوەندییەکەدا دراوە.
پرۆسەی ڕزگاریهاتن لە چوار قۆناخی؛ خۆشم دەوێ، ڕکم لێیەتی، سکم پێدەسووتێ وهیچ هەستێکم بۆی نییە، پێکدێ ئەو هەست و ئێحساسانە دەتوانن بە یەکەوە بن، تێکەڵاو بن یان بەدوای یەکتردابن.
**-خۆشم دەوێ:** لەم حاڵەتەدا سەرەڕای بڕیار و هەنگاوەکانی دیکە هیچ داپچڕانێکی ئێحساسی بەدی ناکرێ و، خۆشەویستییەکە قۆرساییەکی زۆر لەسەر ژنە دەکا. هەر بۆیە هەرچەند ژنە بڕیاری داوە و، مێردەی بەجێدەهێڵێ بەڵام، زۆر ناخاینێ دەگەڕێتەوە لای. ئەقلی ڕێگای ڕۆیشتنی وەبەردەنێی بەڵام، دڵی دەیگەڕێنێتەوە. ئەقڵی ترسی وەبەردەنێ، تاسە و ئارزووەکانی بۆ مێردەی دەیگەڕێنێتەوە. ئەم قۆناخە، قۆناخێکە ژن لە هەموو کاتێک زیاتر وەبەر لۆمەی دەورووبەری دەکەوێ. ئەم قۆناخە تەنانەت قۆناخێکی پڕ لە مەترسیشە، زۆر جار بە کارەسات تەواو دەبێ. بە گوێرەی لێکۆڵینەوەکان ئاساییە ژنی لێدراو لە نێوان 3-5 جار کابرای بەجێبهێڵێ و، بگەڕێتەوە تاکوو بتوانێ بە یەکجاری بڕوا و نەگەڕیتەوە. کاتێک نەگەڕاوە خۆشەویستییەکەشی لە کزی دەدا.

**- ڕکم لێیەتی:** لەم قۆناخەدا ئاواتی دووربوونەوە لە خودی مێردە و، لە ئاکار و ڕەفتاری مێردە، ژنەی دادەگرێ. بەردەوام هەڵسوکەوتەکانی وەبیردێتەوە و، ڕکئەستوورتر دەبێ، تەنانەت پێیخۆشە کابرا بەڵایەکی بەسەربێ و نەیبینێتەوە.

**- سکم پێدەسووتێ:** سێهەمین قۆناخی ئیحساسی بە سکپێسووتان یان بە گووتەی تر هاودەردیکردن ناو دەبردرێ. ماوەی ئەم قۆناخە لە دوو قۆناخەکانی پێشوو درێژخایەن ترە. جار هەیە ژنە لای کابرا نەماوە بەڵام هەر دیسان لەسەر داوای کابرا لە کاتی پێویست یارمەتی دەدا. دەروونناسان ئەوە بە شێوەیەک لە دەسەڵاتی پیاوەی دادەنن کە بەرسەر ژنەدا ماوێتی. هەستی "سکم پێدەسووتێ"، هەستێکی ئینسانییە کە ژنە بۆ کابرا هەیەتی وەک بۆ کەسێکی بێگانەی هەبێ. بە گوێرەی لێکۆڵینەوەکان کەم هەڵدەکەوێ هەستی هاودەردی و مێهرنیشاندان بۆ ژنە ببێتە هەستێکی هاندەر و وەجۆشخەر کە بۆ لای کابرا بگرێتەوە.
**- هیچ هەستێکم بۆی نییە؛** قۆناخی کۆتایی هاتنە و، بە مانای بە یەکجاری بەجێهێشتنە. لێرەدا هەستەکان سەبارەت بە کابرا تەواودەبن و، ژنە دەرگای دنیای تازە لە خۆی دەکاتەوە. زۆر جار لەم قۆناخەدا پیاو بە شێوە و ڕێگای جۆراوجۆروە هەوڵدەدا سەروەختی ژنە بێ و، دەسەڵاتی خۆی بە ژنە نیشانبداتەوە بەڵام، چوونکو ژنە هیچ هەستێکی بۆی نەما وە کابرا لە هەوڵەکانی خۆیدا سەرکەوتوو نابێ.
لە قۆناخی چواروم دا واتا "هیچ هەستێکم بۆی نییە" بێ تەفاوەتی زاڵە و، ئەگەر تاکوو ئەم ساتە ژنە کابرای بەجێنەهێشتبێ ئەوسا بە جێی دەهێڵێ بێ ئەوەی ئاوەڕ بداتەوە. چوونکو هەر لە لای کابرای قۆناخە ئێحساسییەکانی تێپەڕاندووە.

**تێگەیشتن**

سێهەمین پرۆسە کە بەخۆڕزگارکردنی ژنی لێدراو گرێدراوە، ناوی "تێگەیشتن"ی لەسەردانراوە.
سەرەڕای ئەوەیکە ژنە بەتەواویی لە باری پێوەندی ئێحساسییەوە لە کابرا دابڕابێ و، تەنانەت هەست بە ئازادیش بکا، ئەوە زۆر گرینگە هیچ وردەگۆمانێک نەتوانێ پەژیوانی لای بخولقێنی بۆ ئەو پێوەندییەی تێیدا بەسەری بردووە. ژنە دەبێ خۆی بە چاوی خۆی ببینێ کە ژنێکی لێدراو بووە، لە ژیانی ژنومێردایەتیدا ڕووبەڕووی توندوتیژی بووەتەوە، مافی خۆی بووە کە داکۆکی لە خۆی کردوە و لە پێوەندییەکەدا هاتووەتە دەر. ژنە خۆی لە ژنانی تر کە جیانەبوونەوە یان ڕووبەڕووی توندوتیژی نەبوونەتەوە کەمتر نەزانێ و، هتد. بە گشتی مەبەست لە تێگەیشتن ئەمەیە بە نەزمی نەڕوانێتە خۆی و، باوەڕی سەبارەت بەخۆی لەسەر تێڕوانینی دابونەریتی دواکەوتووی پیاوسالاری خولنەخوا.

کاتێک ژن خۆی وەک ژنێکی لێدراو دەبینێ و دان بەمە دادەهێنێ کە لە ژیانێکدا بەسەر دەبا و، یان بەسەری بردووە کە لە لێیدەدرێ یان لێدراوە، ئەو کات وەک لێدراوێک لە خۆی "تێدەگا"، یان خۆی "دەناسێ". لێکۆڵێنەران وێڕای ئەوەیکە پرۆسەی تێگەیشتن بۆ ژنی لێدراو بە ئازارهێنەر دەزانن بەڵام، بۆ ڕزگاربوون بە پێویستیشی دادەنێن، چوونکوو دوای تێگەیشتن هیچ گومانێک لە هیچ کات و دۆخێکدا لای ژنە سەبارەت بە پێوەندییەکە سازنابێ.
هەروەک باسکرا لە تێگەیشتندا تەنیا مەبەست خۆ ناسینی ژنە لە لایەن خۆیەتی. نەک هەر پیاو، ژنیش هەیە کە نەقورچێک یان مستێک وەک لێدان یان توندووتیژی نابینن، لە کاتێکدا ئەو سووکە لێدانانەش کاریگەری نەرێنی خۆی لەسەر ژن درەنگ یان زوو بە جێدەهێڵێ. یان کاتێک باس لە لێدان دەکرێ یەکڕاست گرێ دەدرێتەوە بە لیدانی جەستەیی واتا فیزیکی، زۆر ژن هەرچەند بە دەوام ڕووحیان لە کوولەکە دایە بەڵام، خۆیان بە لێدراو نابینن، وادەزانن شەپ و زلە و تێکووتان لێدان نییە، چوونکو ناوێکیان لە لێدانی ڕووحی نەبیستووە. بە لێدانی ڕووحی ژن باوەڕبەخۆبوونی تێدا کەم دەبێتەوە و نامێنێ و، وەهای لێدێ کە دێتە سەر ئەم باوەڕە کە ئەوە خۆیەتی بەردەوام هەڵە دەکا، ناتوانێ ونازانێ درووست بجوڵێتەوە. لێرەدا بە وشەیەکی تر کابرا مێشکی ژنەی لە تواناکانی دەشواتەوە، هەربۆیە دەروونناسان کاریگەری لێدانی ڕووحی لە کاریگەری لێدانی جەستەیی بە بەهێزتر دەزانن.
Ferraro &Johnson دەڵێن گرینگی ئەوەی کە ژن خۆی وەک لێدراو بناسێ و پرۆسەی تێگەیشتن تێپەڕێنێ، لەوەدایە کە ژنە زووتر بەم قۆناخە دەکا کە هیچ بیانوویەک بۆ هەڵسوکەوتی توندوتیژی پیاوکە نەبینێتەوە. ئەوان لەسەر ئەم باوەڕەن کە تێپەڕاندنی پرۆسە تێگەیشتن، ژن چالاک دەکا و، ژیانێکی تر بە هەڵسەنگاندنێکی تر بۆ خۆی بخولقێنێ و، لە بارودۆخی ژیانی خۆی هەم لە باری ژیانی کەسێتی و هەم لە باری ژیانی کۆمەڵایەتی هەستیارتر دەبێ. هەروەها ئاسانتر لە زیندانی تراومای ژیانیان دێنەدەر، بەمە دەگا کە بەمە مەحکووم نەکراوە لە دوا ڕۆژیشدا لەسەر ئەوەی بەسەری هاتووە دەبێ ئازار بکیشی. خۆ بە تەنیا نابینێ دەزانێ کەسی دیکەش هەیە ئەم ئازارەیان کێشاوە و، خۆیان ڕزگار کردووە. فێرارۆ و، یونسۆن دەڵێن؛ لە ڕێگای پرۆسەی تێگەیشتنی پێوەندییەی ئێحساسییەکان، خۆشەویستی، ڕک، و هاودەردی یەک بە دوای یەکدا لەنێودەچن.

کۆتایی: دەرئەنجامێکی حاشاهەڵنەگر کە تەواویی شارەزایان و لێکۆڵینەرانی توندوتیژی لە پێوەندی ژنومێردایەتیدا لە سەری کۆکن دووخاڵە:
یەک، زۆر بە دەگمەن هەڵدەکەوێ کە پیاوێک بە هۆی نارەحەتی نەفسی ژنەکەی وەبەر لێدان و کوتان بدا. خاڵی دووهەم؛ وێڕای ئەوەیکە ژن لە پێوەندییەکدا کە لەسەر توندوتیژی بسوڕێ بمێنێتەوە ئاسان نییە، هەروەها خۆڕزگارکردن لە پێوەندییەکی ئاوادا ئاسان نییە. ژن هەیە کە هەتا مردن لە پێوەندی توندوتیژیدا دمێنێتەوە و، ژنیش هەیە بەر لە مردن خۆی ڕزگار دەکا.
گرینگێکی تر کە دەبێ ئاماژەی پێبکرێ ئەوەی کە، هیچ مەرج نییە ئەم سێ پرۆسەیە بەم تەرتیبەی کە باسکرا تێپەڕن و بقەومێن بەڵام، بە تەواویی یەکتر پینەدەکەن.

مەرزە جەوانمەرد 19-06-2008

..
www.peshmergekan.com
2009-02-21