دەرونزانی و ڕەفتار

بۆ

بەرەو لوتکەی کامەرانی

چاپی شەشەم
2012

نوسینی: فرانک . س . کاپریز
وەرگێڕانی: سۆران خورماڵی

منتدى اقرأ الثقافي

www.iqra.ahlamontada.com

دەروونزانی و ڕەفتار

بۆ

بەرەو لوتکەی کامەرانی

نوسینی / فرانك . س . کاپریز

و : لەفارسی یەوە / سۆران خورماڵی

چاپی شەشەم

٢٠١٢

لەبڵاوكراوەكانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە: (٨)

ناسنامەی كتێب:-

ناوی كتێب: دەروونزانی و ڕەفتار

بابەت: دەروونزانی

ناوی نووسەر: فرانك . س . كاپریز

ناوی وەرگێڕ: سۆران خورماڵی

نەخشەسازی: فولاد كەوڵۆسی

نۆبەتی چاپ: چاپی شەشەم

شوێنی چاپ: چاپخانەی گەنج

ساڵی چاپ: ٢٠١٢

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ژمارەی سپاردن : (٦٥) ساڵی ٢٠٠٥ ی وەزارەتی ڕۆشنبیری پێ دراوە

ناونیشان

سلێمانی ـــ بازاڕی سلێمانی ـــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

(سودەکانی دەرونزانی)
(چ جۆرە کەسێکیت؟)

ئایا تا ئێستا لەخۆتت پرسیوە چ جۆرە کەسێکیت، بۆچی بەم شێوەیە بیر ئەکەمەوەو بۆچی ڕەفتارو کردارم بەم شێوەیەیە؟ نوقسانی و هەڵەو کەموکورتی کەسایەتیم کەئاگاداریان نیم وەیان بەهیچ تەماشایان دەکەم چین؟

کاردانەوەی سەرکەوتنەکانی ژیانم تا چەند کاریگەری بۆ سەر سەلامەتیم هەیە؟ ئایا قسەو بیروڕاکانم لەبارەی شتە جوان و پیرۆزەکان ناڕەوا نیە؟ بیروبۆچونم چۆنە سەبارەت بەعەشق، جنس، کەسانی دەوروبەرم بەتایبەتی و لەبارەی ژیان بەگشتی..

ئەو هۆیانەی کەبەشێوەیەکی بێمەبەست چوونەتە ناو بوغزو کینەمەوە کامانەو چین؟

ئایا زۆر خۆپەرستم یان زۆر حەساس؟ ئایا گوناهی شکستەکانی خۆم ئەخەمە ئەستۆی کەسی ترەوە؟ ئایا بەڕاستی هەوڵم داوە چاکتربم؟ ئایا ئامانجم لەژیاندا چیەو بەتەمای چیم؟

هەرکاتێك لەبارەی خۆتەوە ڕاشکاوانە بڕیار بدەی ئەتوانیت هۆی زۆر لەتەنگ و چەڵەمەکانی خۆت بدۆزیتەوەو قبوڵی ئەم ڕاستیە حاشا هەڵنەگرە بکەیت. هەرکاتێك بەشێوەیەکی ڕۆژانە هەندێ لەکاتی خۆت بدەیتە خزمەتی لەمحەك دانی کارەکانی ڕۆژانەی خۆت و هەوڵی چاکردنەوەیان بدەیت بەسودوەرگرتن لەو کەسانەی کەلەدەوروبەرتن و دانیان بەهەڵەکانی خۆیاندا ناوە، ئەتوانی زۆر بەئاسانی گۆڕانکاری بەسەر کردەوەکانتدا بهێنێت. ئەم کارە هێندە گران نیە

تـەنها پێویـستی بەهەنـدێ زانیـاریو ڕێکخـستنی ئیرادەیـەکی پتـەو هەیـە بـۆ بەدەست هێنانی بیروباوەڕو ڕەفتاری نوێ..

(بڕیاری جدی بۆ پێشکەوتنو گەشەکردن نیوەی سەرکەوتنە)

دڵنیابە لەوەی کە هەموو کۆمەڵگای ئادەمیزاد بەبێ جیاوازی ئەتوانێت خۆی باشتر ڕێك بخات. مەبەستی ئەم کتێبە بۆ ڕێنیشاندانی خوێنەرە بەمەبەستی گەیشتن بەئارامی دەروونیو بەڕێگای دادگاییکردنی کردەوەکانی دەروونی خۆیی.

نووسەر مەبەستیەتی کەئێوە بەهاوکاریکردنی خۆتان چارەسەری تەنگو چەڵەمە کەسایەتیەکانی خۆتان بکەن بەشێوەیەکی زیرەکانە، وە هاوکاریتان بکات بۆ دەرخستنی ئەو لایەنە شاراوانەی کە لەرەفتاری ئێوەدا پەنهانە. وە پیشانی ئێوەی بدات کەچۆن ئەتوانرێت زاڵ بیت بەسەر تووڕەبوونی خۆتداو سوودی لێوەربگریتو چۆن بەسەر کردارە سۆزدارییەکانی خۆتا زاڵبێتو هێزو زیرەکی لێوەربگریتو زیاتری بکەیت بەشێوەیەکی گشتی بەپێی پێویست سود لەژیانو پێویستیەکانی وەربگریت.

هەندێ کەس لەو بڕوایەدان کەدەروونزان بەشێوەیەکی گشتی نەخۆشی دەروونی وەك نەخۆشی جەستەیی چارە دەکات، ئەمە لەکاتێکدا کەنەخۆشی دەروونی لەخۆیەوە چاك دەبێتەوە تەنها ئیشی دکتۆر ئەوەیە کە یارمەتیو هاوکاری نەخۆش ئەکات کەخۆی بناسێت. ئاگاداری سەلامەتی روحی ئێمە هونەریان زانستێکە ئەتوانرێت هەموو کەس فێربکرێت بەو مەرجەی بەجدی هەوڵی بۆ بدات.

بۆ فێربوونی ئەم زانستە نابێت زۆر ببەسرێیتەوە بەخۆتەوە واتە نابێت زۆر باوەڕت بەخۆت هەبێت بەڵکو ئەبێت بۆ قبوڵ کردنی بیروباوەڕو ئامۆژگاریەکانی زانایان لەبارەی ژیانو تەنگو چەڵەمەکان ئامادەباشی تەواو پیشان بدەیت.

هەرکات ئارەزوو بکەیت هاوکاری بکرێیت هەرکات پێویستیەتی ناسینی خۆتت ئارەزوو کرد هەست دەکەی هەمیشە لەبیری ئەوەدایت کەتاریکی و رووناکی کەسایەتی خۆت بەراوردبکەی بەبیروباوەڕێکی پتەوەوە بۆ لەناوبردنی تاریکیەکان و زیاترکردنی رووناکیەکان هەوڵ بدەیت و دڵنیاش بە لەوەی ئایندەی نزیک هەوڵ و کۆششەکانی تۆ بەشێوەیەکی ئومێد بەخش قەرەبو دەکاتەوە.

(ئەتوانیت یارمەتی خۆت بدەیت)

ئامارەکان وا نیشان ئەدەن لەئەمەریکا نزیکەی (١٤) ملیۆن کەس بەدەست کێشەی سۆزداریەوە دەناڵێنن و پێویستیان بەچارەسەری دکتۆری دەرونی هەیە. هەرکاتێك تۆش لەگەڵ نەفسی خۆتدا نەگونجایت و ئازارت بەدست گرفتە دەرونیەکانەوە چەشت و دنیات لەبەرچاو تاریك بوو ئەوا گوێ لەم مژدە خۆشە بگرەو ئەتوانیت یارمەتی خۆتی پێبدەیت و ئاڵوگۆڕی بنەڕەتی لەژیانت و شێوازی بیرکردنەوەت بکەیت تەنهابە کەمێك سەرنجدان ئەزانیت ئەو گیروگرفت و ناڕەحەتیانەی کەژیانی لێکردویتە دۆزەخ، لایەنی دەروونی هەیە وە لایەنی دەروونی و سۆزداری بەهیچ دەرمانێ چارەسەر ناکرێت. وەك چۆن (جان شیندلر) لەکتێبەکەیدا (چۆن لە ٣٦٥ رۆژی ساڵ ئەبێت گەشە بکەی) دەری ئەخات کەمرۆڤ ئەتوانێت ئاگادار بێت لەنەخۆشی دەرونی بەڵام بەومەرجەی دەبێت تۆش لایەنی هۆی کێشەکانی خۆت بناسیت و دەست نیشانیان بکەیت وە لەپەیوەندیەکانی ئەو گرفتانە بەسەلامەتی جسمانیتەوە بەئاگا بێت، جێبەجێکردنی عاقڵانەو دۆزینەوەی خاڵێکی گرفتەکە دەبێتە هۆی ئەوەی کەخۆت دکتۆری نەفسی خۆت بیت ئالەم کاتەدا پێویستە سەر لەپسپۆرێکی ئەم بوارە بدەی تاوەکو سەرکەوتو بیت..

(زانایی بەتوانایی یە)

هەندێ کەس لەو بڕوایەدان کەزانینی زۆر شتێکی ترسناکە، بۆ سەلماندنی بیروباوەڕی خۆیان وا نیشان ئەدەن کەبیرکردنەوەی زیاد لەحەدو خوێندنەوەی کتێبی زۆر بۆ مەبەستی ڕاهێنانی خۆت لەبری ئەوەی ناخۆشی و ناڕەحەتیە سەرەتاییەکان کەم کاتەوە زۆرتری دەکات، بەڵام لەبەرامبەر بیروبۆچوونەکانی ئەم جۆرە کەسانە ئەبێت بوترێت هەرکاتێك ئوتۆمبیلێك درا بەدەست شۆفێرێکی مەست و بێباك ترس و مەترسی دروست ئەکات ئایا ئەمە دەبێتە بەڵگەیەك بۆئەوەی کەدەبێت هەموو کارخانەی دروست کردنی ئوتۆمبیلەکان دابخرێت.

وەك چۆن ئەزانین هێزی ئەتۆم بوە هۆی دەرکەوتنی گەورەترین پێشکەوتن لەجیهانی زانستی پزیشکیدا لەهەمان کاتدا لەلایەکی ترەوە بە ترسناك ترین و بەزیان ترین هێزی جیهانیش ئەناسرێت، بەمەدا دەردەکەوێت کەهێزی ئەتۆمی خۆی لەخۆیدا زیان بەخش نیە بەڵام شێوەی بەکارهێنانی سودو قازانج یان زیانی ئەو دەست نیشان دەکات..

هەرکاتێك هەندێ زانیاری لەبارەی ئەوەی کەفێربوین بەشێوەیەکی ناڕەوا بەکاربهێنین، نابێت هاوارمان لێهەڵسێت و بکەوینە گیانی زانیاری و زانینەوە. بۆ نمونە هەندێ لەو بڕوایەدان کەبەربگیرێت لەچاپ کردنی ئەو کتێبانەی کەپەیوەندیان بەلایەنی جنسەوە هەیە. لەهەمان کاتدا ئەوانەی کەرێگری لە بڵاوکردنەوەی ئەو بڵاوکراوانە ئەکەن خۆیان تووش بووی دوو جەمسەری ئەخلاقین..

وەك چۆن (ئارنست جان) پسپۆری بەناوبانگی دەروونی دەیهێنێتەوە یادمان ئەوانەی لەتەنگەنەفەسی جنسی دان و بەنهێنی کارە جنسیەکانیان ئەنجام ئەدەن و خۆیانی لێخاڵی دەکەنەوە زیاتر لەهەموو کەس دەبنە مامۆستای

خەڵکی و داوا لەخەڵکی دەکەن لەو کارانە دوور بکەونەوە، ئەوان بەم شێوەیە بەناوی بەرگری لەخەڵکی لەدڵەوە بەرگی لە لاوازی خۆیان دەکەن.

هەر لەبەر ئەم هۆیە بوو کە (سیگموند فروید) کاتێک کەوتە شەرح کردنی ویژدانی نووستویان بەشی لاشعوری دەروونی سۆزداری لەلایەن خەڵکی تا ئەو ئەندازەیە دژایەتی کرا، فرۆید لەنامەیەکدا کەبۆ نووسەرێکی لاوی نوسیوە کەناوی (برونوگتر) بوو بەم شێوەیە دواوە (مەبەستی من ئەوەیە تا ئەتوانریت ئەو کەسانەی کە لەویژدانی بێئاگای جەهەنەمی خۆیاندا ژیان ئەبەنە سەر هاوکارییان بکەم. وە بەجورئەتەوە ئەتوانم بڵێم نەک لەو دوونیادا بەڵکو لەم جیهانەشدا زۆر لەخەڵکی لەدۆزەخی راستەقینەی ئەم دونیایە ژیان ئەبەنەسەر. مەبەست لەدۆزینەوەی زانیاری و بیروبۆچون و لێکدانەوەکانی من ئەوەیە کەئەوان بەئاگا بهێنمەوە لەم جەهەنەمەو بۆ رزگاربوون لەو جەهەنەمە دامێنی هیمەت ببەستنە پشت..

لەکاتێکدا زانای بەڕاستی توانایییەو نەزانی زیانی فراوانی هەیە. بەو مانایەی زانایییە کەترس و وەحشەت لەویژدانی مرۆڤدا پێک دەهێنێت و وا لەمێشکی مرۆڤ دەکات کەبەرەو لای ژیانێکی پڕ خۆش و پڕ سەعادەت هانی بدات..

(ئیشی پسپۆری دەروونی چییە؟)

لەدێرەوە تائێستا زۆر کەس بەهەڵە لەو بڕوایەدان کەپسپۆری دەروونی کەسێکە تەنها تووشبوانی نەخۆشیە ئەعصابە توندەکان چارەسەر دەکات هەربۆیە بۆ ئاگادارکردنەوەی ئەوان ئەبێ بوترێ ئەو لەراستیدا پسپۆری هەیە لەهەموو گرفتو کێشە دەروونیەکاندا، ئەو لەتووڕەیی رۆژانەو پەیوەندی تورەیی و ئەعصاب لەسەر سەلامەتی مەزاجی مرۆڤ بەئاگایەو ئەتوانێت هاوکاری نەخۆشەکانی خۆی بکات لەگرفت و مەسەلە تایبەتەکاندا.

پسپۆری دەروونـی وەك مامۆسـتایەك هـۆ شـاراوە سـۆزداریەکانی دەروونـی نەخۆش ئاشکرا دەکات و بۆ نەخۆشەکەی روون دەکاتەوە کە نەخۆشیەکەی ئەو دەروونیە نەك جسمی. ئەتوانین بڵێین کەپزیشك خۆشی و ناخۆشیەکانی نەخۆش دەخوێنێتەوە و ناڕەحەتی و ئارەزووەکانی نەخۆش دەخاتەوە یادی.

(جۆرەکانی نەخۆشی کەپزیشك چارەسەری دەکات)

زۆرن ئەو گرفتانەی کەپزیشك بەتەواوی پەیوەندی پێیانەوە هەیە ئەتوانین دەست نیشانی ئەمانەی خوارەوە بکەین.

لایەنی تواناى کەسایەتی، نیگەرانی و تەشویشی دەرونی، ناڕەحەتیەکان،.. پەیوەنـدی خێزانـی، گرفتـە جنـسیەکان، گۆشـەگیری دەروونـی، بیرکردنـەوەو غەرەز.

درێژی ماوەی دەرمان، وەکو چارەسـەری هـەر دەردێکیتر پەیوەنـدی تـەواوی هەیـە بـەهۆی تایبـەتی هەنـدێ لـەو ناڕەحەتیـە ڕۆحیانـە زۆربـەیان لەماوەیـەکی کەمدا چارە دەکرێن.

(پسپۆری دەروونی بۆ ئەمرۆ زۆر زۆر پێویستە)

هـەرکاتێك خوێنـەر لەخوێندنـەوەو سـودی ئـەم کتێبـە بـچێتە بڕوایەکـەوە کەپـسپۆری دروونـی پـسپۆرێکی بێئەنجامـەو تـەنها جوانکاریەکـە تایبەتـە بەدەوڵەمەنـدەکان ئـەوکات زۆر مایـەی نیگەرانیـە. وا بەبیرمـدا دێـت ڕۆژێ دێـت هـەمووومان بێینـە سـەر ئـەو رایـەی کـەزۆر لـەو کەسانەی نـاتوانن وەك چۆن ژیان هەیە سوودی لێوەربگرن پێویستیان بەهاوکاری پسپۆری دەرونی دەبێت..

(لەدەرمانخانەی دەروونیدا چی ڕوونەدات)

سەرەتایی ترین ئەرکی پزیشك ئاگاداری ناسینی وردی نەخۆشە لەهەموو بارەیەکەوە، ئەم ناسینە سەرەتاییە گرنگیەکی زۆری هەیە هاوکاری پزیشك دەکات کەبەشێوەیەکی گشتی بکەوێتە چارەسەرکردن لەهەندێ کاتدا بەیەکەم بینین راکەی دەچەسپێت و هەمان بیروبۆچوونی ئەو دەبێت ئەمە بەو مانایە دێت کەپزیشك بەزوویی هەست دەکات کەنەخۆشەکەی ئازار بەدەست نەخۆشیە دەرونیەکانەوە دەچێژێت، لەپاشان پزیشك دیاری دەکات کەئایا نەخۆش لەبەرامبەر چارەسەردا نەرمی نیشان ئەدات یان بەپێچەوانەوە دژایەتی و سەرسەختی ئەکات وە بەراوردی وردی وەزعی ئاشکرای ئەو کارانەی کەئەیکات یان پێشتر کردوویەتی لەکردارو رەفتاریدا پزیشك ئەنجامی پێویست وەردەگرێ، پاشان پزیشك سەیر ئەکات ئایا نەخۆش کەهاتووە بۆ ئێرە تەنها هاتووە یان لەگەڵ خزم یان برادەرێکیا هاتووە قەڵەوە یان لاوازە عەینەکی هەیە یان بێعەینەکە گوێیەکانی باش ئەبیستن یان نا بەئاسانی دائەنیشێ یان ئەچەمێتەوەو زۆری تریش وەیان بەنارەحەتی قسە دەکات یان بەپێچەوانەوە، بڕیارەکانی (منگقین)بەجێن یان غەیرە (منگقی) نابەجێن وە باوەڕی بەنارەحەتیەکانی خۆی هەیە یان نا.

هەڵبتە پزیشك لەدانیشتنەکانی داهاتوودا نەخۆشەکە لەسەر تەختە رادەکێشێ بەم کارە بەتیرێ دوو نیشانە دەپێکێ بەو مانایەی لەلایەك نەخۆشەکە حەساوەترەو لەلایەکی ترەوە ئەو شوێنەی دەکاتە شوێنێکی دۆستانەو هاوکاری نەخۆشەکە دەکات کەشەرم کەمتر بکات و بیر لەکارەکانی خۆی و ئەرکەکانی مێشکی بکاتەوە بەتایبەتی ژنان لەدەربڕینی نارەحەتی و فشارەکانی دەروونی خۆیاندا بەبێ سەیرکردنی چاوی پزیشك کەمتر هەست بەنارەحەتی ئەکەن ئەم رێگایەش بەهەمان شێوە بۆ پزیشکیش ئاسان ترە چونکە ئەو بەم رێگایە

بەئارامیەکی زۆرتر لەبارەی ئەوەی دەیبیستێ بڕیار ئەدات.. ئەمە لەکاتێکدا ئەو کەسانەی کە لەهەموو کەس زیاتر پێویستیان بەهاوکاری و دەرمان هەیە لەخەڵکیتر زیاتر دوورئەکەونەوە لە سەردانی پزیشك، حەساسیەتی لەرادەبەدەری ئەوان (بەتایبەتی پیاوان) ڕێگرە کە بتوانیت دان بەوەدا بنێیت کەئەوان پێویستیان بەسەردانی پزیشك هەیە ...کدا کەپێویستە بزانێت هەڵاتن لەپزیشك زیاتر هەست نەکردنە بەنوقسانی و کەموکوڕی خود.

ئەو دەرسانەی کەپزیشك بەنەخۆشی دەڵێت تاکو یارمەتی بدات لەبارەی گرفت و کێشەکانیەوە بریتیە لەهەمان چارەسەری جەستەیی. پزیشکی دەروونی هاوکاری نەخۆش دەکات تاوەکو شێوەی بیرکردنەوەی خۆی لەبارەی کردارەکانیەوە بگۆڕێت و چاکی بکات.

١-کەسایەتی خۆی (ئەو هۆیانەی پەنهان بوە لەکردارەکانی ئێستاو رابردوویدا).

٢-سەلامەتی ئەو (ڕێنمیای ئەو بۆ دیاری کردنی نەقسە جسمانیەکان).

٣-ناوچەی کۆمەڵایەتی (رەفتارو کرداری ئەو نسبەت بەخەڵك).

٤-فەلسەفەی ئەو لەبارەی ژیانەوە.

بەم شێوەیە ئەتوانین بڵێین کەدەرمانی دەروونی لەراستیدا بریتییە لەدەرمانی دروست کردنی کەسایەتیەکی سەرکەوتو. پاش چەندانیشتن لەگەڵ.. پزیشك نەخۆش هەست بەناسینی خۆی دەکات و وردە وردە بۆ یەکەمین جار لەبارەی کەسایەتی خۆیەوە هەست بەچەند خاڵێك ئەکات کەلەمەوپێش بەهیچ شێوەیەك نەیزانیوە.

لەم کاتەدا ئەتوانین بڵێین چارەسەری دەروونی بەڕاستی و بەتەواوی وەك ئەوەیە کەمرۆڤێك بۆ یەکەمین جار خۆی لەئاوێنەدا ببینێت و دەموچاوی حەقیقی خۆی سەیر بکات.

(ئەی نەخۆشەکان خۆتان چارەسەری خۆتان بکەن)

زۆرجار لەکاتی یەکەم جەلەسەی بینینی نەخۆشێکدا ئەو کەسەی کە لەگەڵیدایە لێم ئەپرسێ ئایا ئەتوانم دەست نیشانی یەکجاری هۆی نەخۆشیەکە بکەم لەوەڵامدا ئەڵێم هەرگیز هیچ پزیشکێکی دەروونی چارەسەری کەس ناکات.

کاری پزیشکی دەروونی تەنها کاری مامۆستایەکەو ڕێنمایی دەکات بەو مانایەی کەوێنەیەك دەخاتە بەر دەستی نەخۆشەکەو ئاگاداری ئەکاتەوە کەدوورکەوێتەوە لەو ڕێگایانەی کەپێچاوپێچ و خەتەر ناکن و وەفرسەت ئەدات بەنەخۆشەکە تا بۆ یەکەمین جار بکەوێتە پارچە پارچە کردن و تێگەیشتنی کەسێتی خۆی.

ئەم زانیاریە تازانە هاوکاری ئەو دەکات تاوەکو لەژێر سێبەری پارچە پارچەکردنی دەروونی خۆی بەپێی ڕێنماییەکانی پزیشك باری خۆی چاك بکا وە لەزۆر ئاڵۆزی و کێشەی سۆزداری و ناڕەحەتیەکان ڕزگاری بێت. ئەو لەم بارەیەوە دەڵێت..

چارەسەری دەروونی بەمانای فێربون و بەدەست هێنانی گەنجینەی نائاگای دەرونە. نەك تەنها کاریگەری زۆری هەیە لەبارەی هێوربوونەوەی مێشکەوە بەڵکو ڕێگایەکی باشیشە بۆ ئاگادارکردنەوە لەبارەی لایەنە شاراوەکانی ژیانمان و لەڕاستیدا جۆرێکە لەپەروەردەی کەسێتی کە بەهیچ شتێکی تر قەرەبوو ناکرێتەوەو ناخرێتە تەرازووەوە. چۆنیەتی سەلیقەو دۆزینەوەی نهێنیەکان بۆ تاقیکردنەوەی خۆمان تاوەکو لەمانا ڕاستیەکەی بگەین هەڵبەتە مەبەست ئەوە نیە بیر لەهەندێ شتی بێمانا بکەینەوەو بە بەردەوامی لەمێشکی خۆماندا بهێنین و بیبەین، چونکە لەم حاڵەتەدا چەند ئاسەوارێکی خراپ لەدەروونماندا بەجێدێڵێ وردە وردە دەبێتە کردارێکی بەردەوام و هەمیشەیی بەپێچەوانەوە مەبەست ئەوەیە کەزیاتر بەشێوەیەکی عاقڵانەو بەسادەیی بیر لەڕابردوو

تەجروبەکانی بکەینەوەو لایەنە چاکەکانی بخەینە سەر هێزی بەهێزکردنی کەسایەتی خۆمان..

(ئایا رەفتارو کردار قابیلی گۆرانە..؟)

زۆرجار خزمو هاوڕێیان لێم ئەپرسن چۆن ئاسەرپ بەسەرکرداری مرۆڤدا دێت، لەقسەکانیان وا دەردەکەوێت لەو بڕوایەدابن وەك چۆن پەڵەی کراسێك لانابرێت بەهەمان شێوەش عەقلیەتی مرۆڤ قابیلی گۆران نییە.

ئەوان لەو بڕوایەدان کەبناغەی کەسایەتی مرۆڤ قابیلی گۆران نیە هەندێ لەنەخۆشەکان بەمن ئەڵێن (دکتۆر تەمەنی من گەشتۆتە حەدێ کەبەئاسانی ناگۆڕێم من ئەبوایە چەندین ساڵ لەمەوپێش سەردانی تۆم بکردایە). هەندێ کەسیش لەو بڕوایەدان کەهەرجۆرە ئاڵوگۆڕێکی عەقڵی لایەنێکی کاتیەو سەرئەنجام مرۆڤ دەگەڕێتەوە هەمان دۆخی جارانی پێشووی لەوانە ئەم رایە بەسەر هەندێکدا راستیەکی حاشا هەڵنەگربێت.

لەگەڵ ئەمانەشدا پزیشکی دەروونی لەو بڕوایەدایە هەموو مرۆڤێ قابیلی گۆڕان‌و باش بوونە بۆ نمونە (کارن هرنی) پزیشکی دەروونی بەناوبانگ دڵنیایی ئەوە دەکاتەوە کەهەرکەسێ بەمەرجێ ئیرادەی بەهێزی هەبێت ئەتوانێت رۆژ لەدوای رۆژ باشتر بێت. ئەو لەیەکێك لەکتێبە بەناوبانگەکانی خۆیدا بەم شێوەیە باسی باری نەخۆشێکی دەکات کەسەرەڕای زیاد لەحەد قورسی‌و سەختی نەخۆشیەکەی سەرئەنجام توانی زاڵ بێت بەسەر گرفتە شەخصیەکانی‌و سەرکەوتنی باش لەژیاندا بەدەست بهێنێت..

هەندێ لەپەش بینەکان لەو بڕوایەدان کەجۆری ئەخلاق‌و رەفتاری مرۆڤ هەمیشە جێگیرە بەلام ئەگەر ئەم رایە راست بوایە ئەوا پسپۆری پزیشکی دەروونی نەیئەتوانی بوونی خۆی بسەلمێنێ ئەمە لەکاتێکدایە کەتاقیکردنەوە

بەپێچەوانەی ئەو رایەوە خۆی دەسەلمێنێ و لەم میانەدا زۆر لەو کەسانە سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە..

ئەو کەسەی کەلەوپەڕی هیلاکیدا بتوانێت هەمیشە بەسەر هۆیە نائاگاکانی عادەت و رەفتاری خۆی زاڵ بێت و بەئاگا بێت بەئاسانی و هێدی هێدی بیروڕای باش بخاتە جێگای بیروڕای نابەجێ وەو خۆی لەتاریکی رزگار بکات و بەرەو نووری خۆشی و سەرکەوتن هەنگاو بهاوێژێت تا لەگەڕانەوەی بۆلای تاقیکردنەوەی رابردووی خۆی و رەفتاری خەڵکیتر سوود وەربگرێت..

(بۆچی هەندێ کەس خاوەنی کردارو رەفتاری تایبەتن)

بۆ ئاگاداری لەبارەی ئاڵوگۆڕو چاك بوونی رەفتاری مرۆڤەوە بیروڕاو کتێبی زۆر هەیە لەو بارەیەوە هیچ پزیشکێ: نییە درەنگ یان زوو ئەم پرسیارانەی لێنەکرابێت.١

١-بۆچی مرۆڤی بەدڕەوشت و خراپ دروست دەبێت؟

٢-ئایا بۆماوەیی(ورا س) کاریگەری هەیە لەسەر خراپە کردن؟

٣-بۆچی قورسە نەرمی نواندن لەبەرامبەر هەندێ کەسدا؟

٤-بۆچی مرۆڤ لەبەرامبەر بەدبەختی و رووداوە خودیەکان بیروڕای جیاوازیان هەیە؟

٥-ئایا گوناهی خراپەکاری مێردمنداڵان لەئەستۆی گەورەکاندایە؟

٦-هۆی زۆربوونی تەڵاق لەجیهاندا چییە؟

٧-ئایا حەسادەت نیشانەی خۆشەویستی حەقیقیە؟

٨-بۆچی رۆژ بەرۆژ زیاتر مرۆڤ خوو بەدەرمانە مەست کەرەکانەوە دەگرێت؟ وە ئایا ئەم دەرمانانە سوودبەخشن یان زیان بەخش؟

٩-ئایا تووشبون بەخراپە زاتیە؟

١٠-ئایا خراپەکاران قابیلی گۆڕان و چاکبونن؟

١١-بۆچی هەندێ لەهاوشێوەکانی خۆیان بێزارن؟

١٢-هۆی شەڕکردن چییە؟

١٣-بۆچی مرۆڤ بیر لەخوا نەناسی دەکاتەوە؟

فرۆید لەو بڕوایەدا بوو کەزۆربەی ناڕەحەتیە دەروونیەکانی مرۆڤ لایەنی سێکسی دەگرێتەوە (الفر ادلر) چۆنیەتی خوورەفتاری مرۆڤی ئەبەستەوە بەئیرادەو هێزەوە بەو مانایەی کە لەوبڕوایەدا بوو کەمرۆڤ لەتەواوی ژیانیدا بۆ گۆڕینی خراپەکاریەکانی هەمیشە لەهەوڵدا بووە (کارل یونگ) هەبوونی مەزهەبی بۆچاکردنی کردارو ڕەفتارە خراپەکان پێویست ئەزانی.

لەگەڵ هەبوونی ئەم هەموو بیروڕایە لەژێر ئاسمانی یەکسانی و لەدوونیای پڕ جۆش و خرۆشی ڕووداوەکان ژیان بەسەر ئەبەین هەریەکەمان بۆئەوەی لەلایەنی بەدەنی و سێکسی و سۆزداریەوە سەرکەوتووبین هەمیشە لەهەوڵداین..

لەبارەی خۆمەوە ئەتوانم بڵێم ساڵانێکی زۆرە بۆ سەلماندنی ئەم بیروڕایە جەنگاوم و هەوڵم داوە بیسەلمێنم کەناڕەحەتی و ناخۆشیەکانی مرۆڤ دوورە لەوەی کە لەئەزەلەوە هاتبێتە ئاراوە. مرۆڤ بەناڕەحەتی دێتە دنیاو بەناڕەحەتی ئەژی و بەناڕەحەتیش ئەمرێ هێندە بەسە بیربکەینەوە کەهەموو مرۆڤی سەرئەم زەوییە بە بەردەوامی هەست بەبوونی ئەمن و ئاسایش بکەن، هەموو بەبێ جیاوازی مەترسی مەرگ بەرۆکیان دەگرێ هەربۆیە بۆ ڕزگاربوون لەئەم مەترسیە ئەگەڕێنەوە بۆلای مەزهەب و ئارامی بەدڵیان ئەبەخشن.

لەگەڵ ئەوەشدا ئەندامێکی لەشمان بەهەریەك لەشێوەکان بکەوێتە مەترسیەوە بتەوێ یان نا هەست بەترس و نیگەرانی دەکەین، هەر ئەم مەترسیە هەستی بەرگری کردن دروست دەکات. دەربڕینی ئەم نیگەرانیەی کە لەهەموو کۆمەڵگای بەشەریدا بوونی هەیە لەهەموو ڕویەکەوە ئاساییە بەڵام

مەترسی لەوەدایە کەهەندێ کەس ناتوانێت هەست بەم ترس و نیگەرانیە بکات و هۆکانی دەست نیشان بکات هەربۆیە تووشی جۆرەها گرفتاری و خۆپەرستی دەبێت و لەئەنجامدا بیر لەبەرگریکردن لەخۆی دەکاتەوە.

هەرکاتێك خۆمان چاکتر بناسین و چاکتر ئاگاداری بەدەست بهێنین لەنهێنیە نائاگاکانی خۆمان ئەتوانین بەشێوەیەکی گونجاو ترو بەتوانا تر سەرکەوین بەسەر ناڕەحەتی و نیگەرانیەکانی خۆماندا، زەمزەمەی کردارە چاکەکان گەشە پێبدەین و سەرئەنجام ئەڕۆین بەرەو لای ئەو ئارامیە دەروونیەی کەئارەزووی گەورەی هەموومانە، بەئاسان ترین شێوە.

(مەبەستی ئەم کتێبە..)

من ئومێدێکی زۆرم هەیە کە ۲۲ جەلسەی وانەی دەروونی ئێمە لەبارەی لایەنەکانی نەخۆشی خۆتەوە یارمەتیت ئەدات تاخۆت و دەوروبەرەکەت بەباشی بناسیت و باوەڕی تەواوت بەخۆت هەبێت و ئەوباتە سەر ئەو باوەڕەی کەیەکێ لەجوانترین ڕێگای سەرکەوتنی ژیان رام کردنی (منی) حەقیقیە وەبانگی هەموو مرۆڤایەتی دەکات کە (هاوڕێیەتی پاك زۆر چاکترە لەدژایەتی کردن).

(لوسی فریمان) لەکتێبی (ئومێدەواری بۆ سەر لێشێواوان) تەئکیدی زۆری کردۆتەوە لەگرنگیدانی ئاگابوونی خۆیی لەدۆستایەتیداو لەم بارەیەوە دەڵێ:-

(ئەو کەسەی کەئامادەیی هاوڕییەتی بێت نابێت لەدڵەوە ئارەزووی دژایەتیکردنی هەبێت). هیچ کەس نایەوێت بەدبەخت بژی ئەگەر بزانێ ڕێگایەکی باشتری هەیە بۆ ژیان، مرۆڤ قابیلی دژایەتی کردن نیە بۆئەوەی هەست بەناڕەحەتی و ناخۆشی نەکات.

بۆئەوەی هاوکاری خۆمان و خەڵکی بکەین بەر لەهەموو شتێ ئەبێت مەترسی کێشەو ناڕەحەتیەکانی خۆمان و خەڵکی لەدڵمان دەربکەین.

منداڵێکی بەستەزمان لەبەرئەوەی بەگومانەو ئەترسێ لەکردەوەی خەڵکی نابێت سەرزەنشت بکرێت وەك چۆن نابێت سەرزەنشتی ئەو باوكو دایکانە بکەین کەئارەزوو هیوای منداڵەکانیان جێبەجێ ناکەن چونکە خۆیان هەمیشەو هیچ کات تامو چێژی عەشقو خۆشەویستیان نەکردووە.

لەبری ئەوەی ئازاری خەڵکی بدەین بەرزگاربوون لەترس بۆچی لەهەوڵی سەلماندنی ئەو راستیەدا نەبین کەئەوان بەدوای دۆستیدا ئەگەڕێن.

بۆچی سەرنج نەدەینە ئەو خاڵەی کەئەوان بۆ بەدەست هێنانی فەخرو شانازی لەهەوڵدان لەپێناوی ئەوەی کەلای خەڵکی ئاماژەیان بۆ بکرێت سڵ لەکوشتنیش ناکەنەوە.

هەرکات هەستمان بەگرنگی دەوری ئەوان کرد ئەتوانین بەشێوەیەکی سوودبەخش هاوکاری میوانانو خۆمانو تەواوی دونیا بکەینو نزیك بنیەوە لەرێك کەوتن و ئاشتی و خۆشبەختی.

هەرکاتێك ئەم کتێبە یارمەتی خەڵکی بدات تاوەکو خۆی یەکالا بکات هەرکات ئەو کەسانەی لەلای پزیشکی دەروونی خەریکی دەرمانن ئەم کتێبە پێیان بڵێ چاکترە بۆ چارەسەرکردنی خۆیان کەمێك نەرمی بنوێنن لەبەرامبەر پزیشکدا وە هەرکات هەزاران کەس کەپێویستیان بەهاوکاری پزیشکی دەروونی هەیە سازو ئامادەتربن بۆ دەربڕینی هۆیەکانی نەخۆشیەکانیانو گوێرایەڵی پزیشك بن. نووسەری ئەم کتێبە تا ئەندازەیەکی باش گەشتۆتە مەبەستەکانی.

(ئەنجام..)

هەروەها ئومێدێکی زۆرم هەیە زۆر لەئێوە سوودتان لەم دانیشتنە دەرونیانە وەرگرتبێتو هەنگاوی هاوکاری بۆ ئەو کەسانە بنێن کەپێویستیەکی زۆریان بەسەرنجەکانی ئێوەو تینوی خۆشیو خۆشەویستی ئێوەن چونکە تەنها بەم کارە بەر لەو فەسادیو بێزاریە ئەگرن کەرۆژ بەرۆژ پانتایی جیهان داگیر ئەکاتو هیوادارم دەورێکی باشتان هەبێت لەچاکردنی ژیاندا هەر کەسەو لەلای خۆیەوە.

بەشی یەکەم

(مێشك و چۆنیەتی ئەرکەکانی)

بۆ مرۆڤی سادە سەرکەوتن بەسەرئەوەی کەهەرگیز ئاگای لێنیە یانی چۆنیەتی ئیش وکارەکانی مێشك کارێکی زۆر ناڕەحەتە. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا کاتی راست بیر بکەینەوەو ناوچەی ژیانی هەرکەسێ بهێنینە بەرچاومان دەبینین کەناوچەیەکی چاك و خراپ بەپێی بیرکردنەوەکانی ئەو زیاتر شتێکی‌تر نیە، کەواتە هەر مێشکە کە بۆ خاوەنەکەی بەهەشت یان جەهەنەم دروست ئەکات.

بەڵام رەنگە بپرسیت لەتوانای مرۆڤا نیە بۆ دەرك پێکردنی نهێنی هەندێ بەڵاو مەترسی کەرووبەرووی دەبێتەوە.

ئایا بۆچی؟ بەدرێژایی ئەم ساڵە دووروودرێژانە نەمان توانیوە بۆ چاکردنی ئەم رەفتارانە هەنگاوێك بهاوین لەوەڵامدا ئەبێت بوترێت هەنگاومان ناوە بەڵام بەداخەوە بەس نیە.

(کارتێکردنی مەزهەب)

هەبوونی مەزهەبی فراوان و زۆر لەسەرتاسەری جیهان دەلیلێکی ئاشکرایە بۆ چەسپاندنی ئەم راستیە کەمرۆڤ بۆ چاکردنی رەفتاری کۆمەڵایەتی خۆی و گەشتن بەرێگای چاك هەوڵی بێ‌وچانی داوە، چونکە مەزهەب لەراستیدا بریتی‌یە لەجۆرێك لەچاودێری کۆمەڵایەتی لەگەڵ ئەمەشدا مرۆڤ بۆئەوەی پەیڕەوی و بەدواداچوونی فەرمانەکان بکات پێویستی بەجوڵەی‌تر هەیە جگە لەمانەوەی

رۆح. چونکە لەگەڵ هەبوونی ئیمان بەتواناو قودرەتی ئیلاهی لەهەمان کاتیشدا تووش بوون و تاوان کردن دژی ئینسان درێژەی هەیە بەڵگە بۆ ئەم راستیە حاشا هەڵنەگرە رۆژانە بەچاوی خۆمان ئەیبینین.. پزیشکە دەروونیەکان هاتوونەتە سەر.

ئەوراستیەی کەمەزهەب بەتەنها ناتوانێت گری لەشەڕو هەرا یان دەرمانی دەردە دەروونیەکانی مرۆڤ بکات.

(پێویستیەکان بۆ ناسینی کەم ئاگای مێشك)

تا ٥٠ساڵی پێش ئێستا لەلایەنی کردەوە شاراوەکانی مرۆڤ شارەزایەکی کەممان لەبەردەستدا بوو، پزیشکەکان ئەم راستەیان چەسپاندوە کە کردەوەو رەفتارەکانی مرۆڤ نەبەستراوەتەوە بەوەی کەلەخەڵکی بگەیەنن کەمرۆڤ دەبێت کردەوەی چاك بێت بەڵکو بەستراوەتەوە بەوەی کە لەمرۆڤ بگەیەنن کەبۆچی رەفتارو کرداری خراپی هەیە؟

ئەمڕۆ ژمارەیەکی زۆری ئێمە لەو بڕوایەداین کەرەفتاری نائاسایی مرۆڤ پەیوەندی نیە بەنەخۆشی مێشك یان نوقسانی کەسایەتیەوە. چاکترین بەڵکە بۆ ئەم راستیە ئەوەیە کەئەمڕۆ مەزهەبیش پزیشکی دەروونی دەوێت بۆ چارەسەری زۆر لەباسە تیوری و زانستیەکان، سەرکەوتنی بەرچاوی کتێبی (هێزی بیرکردنەوەی باش) نوسینی (فرمان و نسان بیل) و (ئارامی روح) نووسینی (بواشو الیسان) نیشانەی ئەو راستیەن، وە ئارامی دەروونی لەرێگای لێبوردن یان لێبوردنی تاوانێکەوە دێتە ئاراوە.

(هەر سێ خانەی مێشك)

بۆئەوەی ئێمە بتوانین زاڵ بین بەسەر غەرائزو شەهواتی خۆماندا دەبێت بەشێوەیەکی باش رای بهێنین و بەئاگابین لەکردەوەکانی. خەڵکی سەرزەوی

لەم بارەیەوە زۆرباوەڕی تەواویان بە (سیگموند فروید) هەیە چونکە ئەو بوو بۆ یەکەمین جار باسی مێشکی مرۆڤی کردو چۆنیەتی ئەرکەکانی بۆ خەڵکی روون کردەوە. بەبڕوای ئەو مێشکی مرۆڤ دەبێتە سێ بەشی سەرەکیەوە..

١-لاشعور ٢-شعور ٣-ویژدان

(ئەو خانەیەی کەفرۆید دروستی کرد)

هەر کاتێك مێشکی مرۆڤی دابنێین بەماڵێکی بچوك ئەتوانین بڵێین:-

لاشعور: بریتیە لەژێر زەمینەکەی‌و (شعور) ئەو ژوورەی قاتی یەکەم کەدانراوە بۆ میوانەکان‌و هاورێکان (ویژدانیش) هەندێ جار بەکردەوەی ئەخلاقی و هەندێ‌جار بەکارو زانین دەست نیشان ئەکرێت. بریتیە لەبەرزترین ژوور کەبەتەواوی خراوەتە خزمەتی میوانەکانەوە ئاشکرایە کەژێر زەمینەکە وەکو ژوورەکانی‌تر پاك‌و رێك‌و پێك نیە. ژێر زەمین دانراوە بۆ شتی زیادە کەفرێ ئەدرێت.

(ئەو شتانەی کەپێویستە لەبارەی لاشعورەوە بزانرێت)

بەشی لاشعوری مێشکی ئێمە ئەنباری کردەوە خراپەکانی ئێمەن بەشی زۆری ئارەزووی خراپەکارییەکانمان لەم ئەنبارەدا هەڵگیراوەو دەرگاکەشی مەحکەم داخراوە هەرکاتێك قفڵەکەمان کردەوە رێگامان دا یەکێك لەو کردارە زیندانیانە مان بێتە دەرەوە کۆمەڵگا لەشەڕی ئەم کردارە زەرەرمەند ئەبن دووریش نیە خەڵکی تێدا بکوژرێت یان بانقێك تالآن بکرێت یان دەستدرێژی لەئافرەتێکی بێ‌تاوان بکرێت. بەڵام ئەنجامی کردارەکانمان هەمیشە بەم شێوەیە توندوتیژ نیە زۆربەی ئێمە تا ئەو ئەندازەیە سست‌و بێ‌توانا نیە تا رێگا بدات

هەوەسو ئارەزووە شەیتانیەکانی بەو ئاسانیە ئەو کردارانە جێبەجێ بکات بەپێچەوانەوە بۆ پاراستن و چاودێری کۆمەڵگا سەدی ئەم کردارانە ئەکەین.

لەگەڵ ئەمانەشدا کاتێك کەهەوڵی بەرگرتنمان لەم شەهواتانە زیاد لەحەد تێئەپەڕێ هێزی بەرەنگاریمان حەل دەبێت و لەبارەی دەروونی و سۆزداری و کەم خۆراکی و بێ خەوی نەخۆش دەکەوین بۆ بەرگری کردن لەبەرامبەر خەتەرەکانی شەهواتی مێشکمان بەشی لاشعوری ئەنباری مێشکمان یارمەتیمان ئەدات بۆ نمونە من لەیەکێك لەنەخۆشەکانی خۆم بۆم ئاشکرابوو کەترسی ئەو لەشێت بوون لەراستیدا ترسی تاوانێك بو کەئەترسا دەرهەقی کۆمەڵگا بکرێت.

(گەرمی پێوی جنسی تۆ) قیاسی جنسی تۆ چەندە؟)

غەریزەی جنسی هەرکەسێك ئەتوانین بیشوبهێنین بەکورەیەك کەلەژێر زەویدا بێت. هێزی جنسی وەکو دەزگایەکی گەرم کەر ئەبێت بەوەسیلەی گەرمی پێوێك رێکبخرێت.

هەندێ کەس ناتوانن ئیشتهای جنسی خۆیان یەکسان رابگرن هەمیشە هەست بەسەرمای جنسی دەکەن یان تائەندازەیەك گەرمی دەکات کە گەرمی پێوەکەی دەگاتە رادەی تەقینەوە. لەم بارەیەوە ئەتوانین بگەینە ئەو راستیەی کەهۆی زۆری رەنج و بەدبەختیەکانی خۆمان بەهۆی بێتوانایی خۆمانە بەسەر زاڵ نەبوونی کردارە جنسیەکانماندایە.

(ئەبێت سەیری رابردو بکرێت)

زۆر کەس هەوڵ ئەدەن دوورکەونەوە لەکەشف کردن یان پاکردنەوەی ئەنباری مێشکی خۆیان چونکە ترسی ئەوەیان هەیە رووبەرووی هەندێ شتی نارەحەت کەر ببنەوە.. لەئەنباری مێشکماندا هەموو بیرەوەرییەکانی رابردوو

هەموو ئەو شتانەی فێربووین و تاقیمان کردۆتەوە هەڵگیراوەو بۆ سوود وەرگرتن لێیان هەرچیەکمان بوێت ئامادەیە.

بەشی (شعور)ی مێشك ئەبێت پاك بکرێتەوە لەم تاقیکردنەوە کۆنانەوە تاوەکو بتوانێت بەخەیاڵی ڕەحەت دەست بەتاقیکردنەوەکانی ڕۆژگار بکات وە بۆ بەخێرهاتنی تاقیکردنەوەکانی ئایندە سازو ئامادە بێت..

هەموو ڕۆژی ژیان سەرلەنوێ دەست پێدەکات بەڵام شێوەی هەوڵی ئێمە لەگەڵ ڕۆژی نوێدا ڕەفتارو کردارمان لەمەڕ ئەو ڕووداوانەی کەهەموو ڕۆژێ دێتە پێشەوەو کارتێکردنی تاقیکردنەوەکانی رابردوو وە چۆنیەتی پێچەوانەی کردارەکانی ئێمە لەبەرامبەر ئەو تاقیکردنەوانەو بەشێوەیەکی گشتی ڕەنگدانەوەکانی ئەمڕۆی ئێمە تائەندازەیەکی زیاد پەیوەندی بەکردارەکانی دوێنێمانەوە هەیە.

ویژدانی ئێمە هەمیشە ئاگاداری ڕەفتارو کردارو نفوزی بەشی لاشعوری مێشك نیە هەربۆیە لەکاتی توش بوونی تاوانێکی گەورە زوو زوو لەخۆی دەپرسێ... بۆچی دەستم بەم کارە کردو چی بووە هۆی ئەوەی ئەوەندە نەزانبم؟

(کەسایەتیت لەژێر کاریگەری لاشعوردایە)

چۆنیەتی ڕەفتارو کرداری مرۆڤێك بەدرێژایی تەمەنی ئاسایی ئەبێت چونکە مێشکی مرۆڤ هەمیشە دەیەوێت خۆی لەژێر باری لێپرسراوی رزگار بکات ئێمە بەبێ ئەوەی کەس پێمان بڵێ رێگا ڕۆشتن و دانیشتن و نان خواردن فێردەبین بەهەمان شێوە عادەتی بیرکردنەوەش فێردەبین..

هەرکات بەمنداڵی وا ڕاهاتبین بەڕەوشت و میهرەبان بین و کێشەو ناڕەحەتیە بچوکەکانی ژیان بەسادەیی بگرین و هەمیشە سەیری لایەنە چاکەکانی شت بکەین بەدرێژایی تەمەن شێوەی بیرکردنەوەو قسەکردنمان بەهەمان شێوە دەمێنێتەوە.. یان بەپێچەوانەوە لەسەرەتاوە تەبعێکی توندوتیژو حەساسمان

هـەبێت و لەکـەمترین هەڵـەی خـەڵکیتر غـەمبار بـین و بەتونـدی بەرپەرچـمان دا بێتەوە، گومانمان لەهەموو کەس بوبێت و درۆمـان لەگـەڵ هـەموو کـەس کرد بێـت تـا ئەندازەیـەك کردەوەکانمـان بەوشێوەیە دەمێنێتـەوە. پێویـستە هـەموو کاتێـك ئاگـاداری ئـەو خاڵـە بـین و هەمیـشە بـۆ کـرداری چـاك هـەوڵ بـدەین و لەهـەوڵی ئەوەشدا بین ویژدان زاڵ بکەین بەسەر بەشی لاشعوری مێشکماندا..

(هەر کەسەو خاوەنـی دوو (کەسایەتیە))

بەبڕوای زۆر لەزانایان ئاشکراکردنی بەشـی لاشعوری مێشك وەکو گازگرتنـە لەمیوەیـەکی قەدەغـەکراوی درەختـێ کەئـەویش درەختـی چاکەو خراپەیـە بـەڵام فروید پـاش (٤٠) سـاڵ تاقیکردنـەوەی بـەردەوام ئازایانـە تـوانی گـاز لەسـێوی زانـین بگرێـت. وەگەیـشتە ئـەو ئەنجامـە گەورەیـەی کەهەریـەك لەئێمـە خـاوەنی کەسایەتیەکی لاوازین، ئەو لەپاشان بەڕاستی سـەلماندی کە لەهەریـەك لەئێمـەدا چاك و خـراپ بـوونی هەیـە لـەرەفتارو کردارمانـدا، وە داوامـان لێـدەکات لـەکاتی ئاسایدا سازشیان لەنێواندا بکەین..

لاشـعور هەمیـشە بـەرەو لای کـرداری ناشایـستەو خۆپەرسـتی هانمـان ئەدات و وە ویژدانیش فێری زەبت و رەبت کردنی رەوشتی چاکمان دەکات.

(نمونەیەك بۆ نیشاندانـی چۆنیەتـی کارەکانـی لاشعوری)

لەوانەیە بۆ نیـشاندانی چۆنیەتی ئیش وکاری لاشعوری بتوانین نمونـەی زۆر بهێنینەوە.

وادانـێ کەسـێك کیـسەیەك پـارە ئەدۆزێتـەوە کـە ٣٠٠ دینـاری تێدایـە یەکـەم بیرکردنەوەی ئەوەیە کە کیسە پارەکە بۆ خۆی هەڵگرێ ئـەو خـۆی بەخۆشـبەخت ئـەزانێت و بەشـەوق و زەوقێکـی زۆرەوە بیر لەشـتی جـوان ئەکاتـەوە کەئـەتوانیت بەپارەکە بیکرێت.

ئەم بەشە پێی ئەوتریّ لاشعوری مێشك کەلەمێشکدا بەخەبەر بوەتەوە، وەسوەسەی زیادکردنی سودو قازاجی خۆمان بەزیانی خەڵکیتر لەهەموو شوێنێکدا هەیە چونکە یەکێك لەلایەنە ئاشکراکانی غەریزەی (حب ذات)ە بەلاّم پاش کەمێك ویژدان ئەکەوێتە ئازاردانی ئەو کەسەو بەگوێیدا ئەخوێنێت کەدەبێت کیفەکە بگەڕێنێتەوە بۆ خاوەنەکەی ناونیشانەکەی ئاشکرایە لەناو پێناسەکەیدا نووسراوە ئایا ئەگەر ئێستا تۆ لەجێگای ئەو بوویتایە ئێستا حاڵت چۆن دەبوو ئایا بەوەی مرۆڤێکی بەدبەخت بەم رووداوە ناڕەحەت دەکەی ئەتوانیت تامی خۆشبەختی بکەی. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ئەو کەسەی کیفەکەی دۆزیوەتەوە بەبێ گوێدان بەبانگەوازی ویژدان هەر سوورە لەسەرئەوەی کە کیفە پارەکە هەڵگریّ بۆ خۆیو بەپارەکەی جلوبەرگی جوانکاری بکرێت بەبێئەوەی بزانێت جەزای ئەم ناعەدالەتیەی ئەبێت بدات. ویژدان وایلێدەکات کەهەست بەکەمی واتە بەسوکی بکات تا وردە وردە وای لێدێت تووشی ترسو خۆ بەکەم زانینی دەکات بەلاّم ئەو کەسە نازانێت لەنێوان بیرکردنەوەی هەڵگرتنی کیفەکە یان گەڕانەوەی بۆ خاوەنەکەی دوو دڵیەك دروست دەبێت پاش ماوەیەك ناچار دەبێت بۆ گەڕان بەدوای هۆی دوو دڵیەکەیدا زیاتر لەوپارەیەی لەناو جانتاکەدایە بکاتە مەسرەفی پزیشكو دەرمان..

(نەخۆشی سزای ویژدان)

ویژدان کەلێپرسراوی دروست کردنی هەست کردن بەشەرمەزاریە لەبەشی سەرەوەی مێشکدایە (شعور) وەکو گەلاّی کاهوو کەلەنێوان هەردوو پارچەی هەمبەرگرێك دائەنرێت لەبەشی سەرو خواروداییە..

ژنێك کەلەلایەنی ئەخلاقیەوە ڕێگای خراپی هەڵبژاردوە مانەوەی بەکچیەتی بەرێگایەکی عاقڵانە ئەداتە قەڵەم هەربۆیە ئەم ئافرەتە پێویستی بەچارەسەر هەیە..

(بەشی لاشعوری تۆ صندوقی تۆیە)

نابێت وا بیر بکرێتەوە کە لاشعور تەنها ئەنبارێکە بۆ داشاردنی کردەوە ناشایستەکان وەك چۆن ئێمە عادەتی چاك و خراپ لەکارو بیرکردنەوەدا هەڵئەبژێرین بەهەمان شێوە بیرەوەریە چاك و خراپەکان ئەخەینە لاوە.

گوێگرتن لەمۆسیقایەکی دڵگیر نەك بەتەنها هەستی جوانیمان لا دروست دەکات بەڵکو ڕێگایەکە کەئێمە ئەگەڕێینەوە بۆ بیرەوەریە شیرینەکانمان ئەو چێژەی کە لەکاتی گوێگرتن لەمۆسیقایەکی خۆش هەستی پێدەکەین یادگاری شیرین و هەوڵی چاك و بڕیاری بەجێ لەمێشکماندا ئەچەسپێنێت هەندێجار مۆسیقا لەوانەیە بیرەوەریە تاڵ و خەمناك و لەدەست چووەکان و هەڵەکانی ڕابردوومان بهێنێتەوە یادو فرمێسك بەچاوماندا چۆڕاوگە ببەستێ و بیر لەهەمان کات بکەینەوەو ئیرادەیەکی نوێ بۆ دروست کردنی ژیانێکی نوێ پێك بهێنین.

زۆرجار بۆ چارەسەری نەخۆشیەك مۆسیقا بەدەرمان دانراوە ئەوەی کە لەلاشعوری تۆدا ماوەتەوە بەتەواوی وەکو ئەو کەل وپەلەیە کە تۆ لەئەنباری ماڵەوەدا دای ئەنێیت بەو مانایەی کە لەلاشعوری تۆدا جگە لەو شتانەی کەخۆت دات ناوە بەچاك و خراپەوە هیچ شتێکیتر بوونی نیە.

ئەو بۆچونانەی کە لەغەریزەو سۆزی حەیوانی مرۆڤی ڕابردوو سەرچاوەی گرتوە بەهیچ شێوەیەك لەکۆمەڵگای پێشکوتوودا بەکەڵکی سوودلێوەرگرتن نیە. هەرکات نەزانی سوود لەساتە تاڵەکانمان وەربگرێت و لەئەنبارەکەدا نەزانی بێتە دەرەوە ژیانمان لێحەرام دەکات و دەبێتە ڕێگر لەبینین و دەرکەوتنی شتە جوان و پیرۆزەکانی جیهان.

بۆئەوەی ئێمە بتوانین لەدونیای ئارامیو بێدەنگیدا بژینو ژیان بەرینەسەر پێش هەموو شتێ پێویستە ئامادەی گفتگۆیین لەگەڵ لاشعوری خۆماندا. ...

شەڕ بە بەردەوامی لەنێوان ویژدانو لاشعوردا بەردەوامە هەمیشە ویژدان هەوڵ ئەدات جیهان لەدونیایەکی پڕ لەیەکسانی نزیك بکاتەوە ئەمە ئەرکی ویژدانە بەڵام لاشعور کەلەلایەکی ترەوە دەبێتە هۆی بەرخوردی سۆزی کردەوە زیان بەخشو خراپەکان کە لەئەنجامدا دەبێتە هۆی تووش بوون بەنەخۆشی دەروونی.

(کێشەی نێوان بەشی شعورو لاشعوری مێشك چۆن چارەسەر دەکرێت)

مرۆڤی سەرکەوتوو بەتوانا لەنەزانینو گرفتەکانی ژیان هەراسان نابن وە هەمیشە رێگا نادەن مێشکیان فریویان بدەن چونکە چاك فێربوون ئامادەکاری نیشان بدەن بۆ رەتکردنەوەی کرداری ناپەسەند لەکاتێکدا لاشعور ئەوان بەرەو لای کرداری ناپەسەند و خەمناك راپێچ بکات.

ئەم غەرایزی چاكو خراپە کەرەفتارو کرداری خەڵك لەکۆمەڵگا دەست نیشان دەکات. هەر هەمان هۆیە کە وا لەمرۆڤ دەکات بیر لەئازاری شەڕو هەراو ئاشتیەکانی، جیهان بکاتەوە..

بەبێ شك فرۆید هەمیشە لەو بڕوایەدا بووە کە مادام مرۆڤ ئەتوانێت بەئاگا بێت لەچۆنیەتی کارەکانی مێشکی خۆی هەرگیز شێوەی بەعاقلانەی ژیان فێر نابێت جوانی پێکاوە (هررت اسپیر) وتویەتی..

(تەنها مێشکی مرۆڤە کەمرۆڤ خۆشبەخت یان بەدبەخت ئەکات دەوڵەمەند یان فەقیری ئەکات).

(ئەتوانیت سەرکەوتوو بیت بەسەر لاشعوری خۆتدا)

ئەوەتا بۆ سوود وەرگرتن لەمەڕ زانیاری مێشکی خۆتان لەژیاندا بەرێگای تایبەت پێتان رائەگەیەنین..

١-لەیادتان بێت کەزۆر مرۆڤ خاوەنی هەندێ غەرائیزن کەئامادەی لەناوبردنیان نیە کۆمەڵگا چاوەڕوانی ئەوەتان لێدەکات کە لەسەگەکانتان بدەن ئەگەر عادەتی کردبوو بەگازگرتن.

ئێمەش بەهەمان شێوە هیچ چارەیەکی ترمان نیە جگە لەوەی لەکاتێکدا هەستمان کرد هەندێ لەغەریزەکانمان نزیکە گەشە بکەن و گرفتمان بۆ دروست بکەن وازیان لێبهێنین و پشت گوێیان بخەین.

٢-هەوڵ بدن لەنێوان هەردوولای دژەیەکدایانی داواکارییەکانی لاشعورو لا بەرگرییەکانی شعور یەکسانیەك دروست بکەن هەرگیز ئامادە نەبن شعور زاڵ بێت بەسەرتاندا..

٣-زۆر مەچۆرە ژێر نیگەرانی و گرفتەکانی خۆتەوە چونکە هەمیشە هەندێ مێشك رەنگە دروستکەری بیرە زیان بەخشەکان بێت.

٤-فێربن کەبیرکردنەوەی باش هەمیشە بخەنە شوێن بیرکردنەوە نابەجێکانتانەوە.

٥-چاك بزانن کەرووداوە جۆربەجۆرەکانی ژیان نیە کەکاری لەسەر تێکدانی دەروونمان هەبێت بەڵکو زیاتر بیرکردنەوەی مێشکە لەبەرامبەر رووداوەکەدا کەکاری دەبێت لەسەرچارە نوسمان لەبەرئەوە چاکترە بیرکردنەوەی مرۆڤ لەبەرامبەر رووداوەکانی ژیان مەنتقی و عاقلانە بێت نەك لە رووی سۆزونەفامیەوە بێت.

٦-هەوڵ بدەن بگەڕێنەوە بۆ ئەو رووداوانەی کەتێپەڕبوە لێتان و لایەنە زیان بەخشەکانی هەندێ لەو رووداوانەی لەگەڵ گرفتە سۆزداریەکانتاندا بەراورد بکەن. هەوڵبدە ئەو کردارانە روون بکەیتەوە کەلەبەرچاوی خەڵکی ناشرینەوە بەشەهامەت و ئازایەتیەوە رووبەڕووی دەروونی خۆت و نهێنیەکانی بیتەوە.

٧-هەرگیز ئازاری خۆتان مەدەن بەوەی کەهەست بەکەمتەرخەمی و گوناهکاری و بکەن کەجارجار لەئەنباری مێکشتاندا دێتە دەرەوە بەڵکو هەمان

هێز بخەرە کار بۆ پێگەیاندنی زەوقو سەلیقەی عاقڵانە تاببینیت کەچۆن لەناڕەحەتیە دەرونیەکانت کەم دەبێتەوە.

٨-هەوڵ بدەن دەست نیشانی هۆکانی ڕەفتارو گفتارە جۆربەجۆرەکانی خۆتان بکەن، زاڵ بوون بەسەر دەروونـدا لەبەش کـردن و لێووردبوونەوەی دەروونی خۆتاندا زیاتر یارمەتیت دەدات کە چاکتر مێشکی خۆت و چۆنیەتی ئەرکەکانی بناسیت.

٩-هەوڵبدە ژیانی سۆزداری خۆت دیاری بکەیت کەچەندە؟

١٠-هەوڵبدە لەرەفتارو کردار تا هەمیشە عەقڵ ڕێنیشان دەرت بێت..

(هونەری بەشکردنی نەفسیەتی خۆت - ڕێگای خۆناسین)

یەکێك لەڕێگا تایبەتەکانی ناسینی (شعوری)خۆت ڕێگای پێداچوونەوەیە بە باس کردنی باری خۆت هەوڵبدە ژیانی تایبەتی خۆت تاوتوێ بکەو یەك دەفتەری یاداشت هەڵگرەو دەست بەنوسینەوەی باسی باری خۆت بکە کاتێك ئەم کارە کۆتایی هات لەریزەی ئەو زانیاریانەی کەلەبارەی خۆتان بەدەستتان هێناوە سەرت سورئەمێنێ.

سەرەتا زانیاری خۆت لەبارەی باوباپیرانتەوە بنوسە پاشان بەکورتی لەبارەی دایك و باوکتەوەو پاشان هەموو ئەندامانی خێزانەکەت و پاشان پەیوەندی خۆت بەیەکە یەکەی ئەوانەوە پاشان سەرەتاییترین شوێنی خێزانی خۆت و چاکترین بیرەوەری زەمانی منداڵی و لاوی و ئەو تاقیکردنەوە زۆرانەی کە کاریگەری لەسەر بیرکردنەوەتان هەبووەو دەربارەی هاوڕێکانی قوتابخانەت و ئەو سەرکەوتنانەی کە بەدەستت هێناوەو ئەو شکستانەی هاتوونەتە رێت ئەو هاوڕێ و دوژمنانەی کەبەدەستت هێناون و ڕووداوێکی باش کەلێی ڕووداوی و عادەت و تایبەتمەندی ڕەوشتی کەبەدەستت هێناوە عەلاقەو نەفرەتەکان بیروبۆچوونی ڕابردوو ئێستات دەربارەی ئایین و مەزهەب بەشێوەیەکی گشتی

لەخەڵك و ژیان.. چۆنیەتی جنس و بەرنامەکانی خۆت بۆ ئایندە هەمووی بهێنەرەوە یادی خۆت و بینوسە، ئاگاداربە نووسینەوەی ئەم باسی باری خۆتە تائەندازەیەك دەبێت نهێنی بێت و دەبێت کەهیچ کەس جگە لەخۆت ئەم بیرەوەریە نهێنیانەی دەست نەکەوێت.

مامۆستای بەڕێزم (ویلها اسفکل) نەخۆشـ ـ ـی خۆی هەمیشە لەسەرئەوە رائەهێنا کەدەبێت باسی باری خۆیان بکەن، منیش پەیرەوی ئەو مامۆستا بەڕێزەم دەکەم وەدڵنیاشم لەوەی کەزۆر کەس ئارەزوو دەکەن کەباسی باری ژیانیان چاپ بکرێت، بەتەواوی ئاگاداربە کەلەکاتی نووسینەوەی باسی باری خۆت هەمیشە لایەنە سۆزدارییەکان وەیان کاریگەری هەر ڕووداوێك لەسەر مێشکت بویەتی دەست نیشان بکە، دەبێت لەبارەی خۆتەوە راستگۆبیت و هەڵەکانی خۆت دیاری بکەیت و هۆی توشبونت بەو هەڵانەوە دسەت نیشان بکەیت..

مەبەستی داواکراو ئەوەیە کەبزانیت بۆچی ژیانت گەیشتۆتە ئەو قۆناغەی کەئێستا تێیدایە. وەخۆتان لەبارەی هەندێ لەو گرفتاریانەی کە لەژیاندا هاتوونەتە رێت تاچەند لێپرسراوێتیتان هەیە لێی وەهەندێ هۆی شاراوەی نەزانین و شێوەی بیرکردنەوەو ڕەفتارت کامانەن..

هەڵبەتە مەبەستی من ئەوە نیە کەتۆ بەرەو لای دەروونزان بنێرم بەڵام دڵنیات دەکەمەوە کەبەهەر شێوەیەك بێت هاوکاریت دەکات بۆ چاکتر ناسینی خۆت و سودێکی باشی هەیە بۆت..

(رێگای پرسیارو وەڵام)

رێگایەکی‌تر کە هاوکاریت دەکات بۆ خۆناسین رێگای پرسیارو وەڵامە فەهرستێك لەپرسیارە پێویستەکانی لەبارەی خۆت و کێشەکانت پێك بهێنە وەڵامی هەریەکەیان لەتەنیشتیەوە بنووسە هەرگیز مەڵێ نازانم سەرەتا وەڵامی پرسیارەکانی پەیوەندی دار بەم کتێبە بدەرەوە لەژێر ناونیشانی (چ جۆرە

کەسێکی) ئەوەی بەمێشکتاندا گوزەر ئەکات بینووسە ئەم ڕێگایە یارمەتی تۆ ئەدات بەتەواوکردنی نووسینەوەی باسی باری ژیانی خۆت وەپەی بەلایەنی نەزانینی خۆت دەبەیت...

(ڕێگای دەردە دڵ کردن)

سێهەمین ڕێگای خۆناسین دەردە دڵ کردنە واتە (دڵ خالیکردن) پزیشك نەخۆش وا لێدەکات کە کێشەکانی مێشکی خۆی بخاتەڕوو ئەو لایەنەی کە دەبێتە هۆی تۆڵەسەندنەوە لەکاتی پاك کردنەوەی مێشکدا لەناو ئەچێت، پزیشکەکان ئەم ڕێگایەیان ناوناوە دڵ خاڵی کردن بەو مانایەی کە ئەو کەسە لەکاتی گفتوگۆکردن ئەو شتانەی کە لەدەروونیدا پەنگی خواردۆتەوە لەمێشکی دەچێتە دەرەوە.

هەموو نەخۆشێك بەم شێوەیە ئەتوانێت چارەسەری خۆی بکات بەو پێیەی کەهەرچەند زۆرتر قسە بکات ناو دڵی خۆی ڕووناك تر دەکاتەوە، وە بە هاوکاری پزیشك ئەتوانێت هۆی ناڕەحەتیەکانی خۆی دەست نیشان بکاتو ڕزگاری بێ لێی.

تۆ ئەتوانیت بەنووسینەوەی ئەو ئەندێشانەی کەهەندێ جار دێتە مێشکتانەوە ئەم ئەنجامە بەدەست بهێنێ. لەکاتی ئەم دەردە دڵ کردنەدا ئەو کەسەی ئەو شتانەی کە لەژیانیدا دەورێکی سەرەکی هەبووە لەبەر هەر هۆیەك بێت ئەوی سپاردوە بەشی نائاگای مێشك واتە لاشعوری بەم کارەی مێشکی خۆی لەو پیسیو پۆخڵیە پاك دەکاتەوە.

هەندێ کەس نەزانانە نامەیەکی پڕ لەدەردەدڵ گلەیو ناڕەزایی بۆ کەسێك ئەنوسن ڕۆژێ دوایی لەناردنی پەشیمان دەبنەوەو نامەکە ئەدڕێنن بێئەوەی پێبزانن هەست بەئارامیو ئاسوودەیی دەکەن.

سەرۆك وەزیری ئەمەریكا پەیڕەوی ئەم كارەی دەكردو بۆ خەڵكی دەوتەوە (نامەی پڕ لەناڕەزایی و گلەیی هەرگیز نابێت بخرێتە سندوقی پۆستەوە بەڵكو دەبێت بدڕێنرێت و بخرێتە سەبەتەی خۆڵەوە)..

كاتێك شتێك دەنووسی و پاش چەند ڕۆژی چاو بەنوسینەكەتدا ئەخشێنی گلەیی و شكایەتەكانتان گاڵتە ئامێز دێتە بەرچاوتان ئەمە ڕێگایەكە نەك تەنها ڕزگارتان ئەكات لەگرفتە بێهوودەكان بەڵكو یارمەتیتان ئەدات كەئاگاداری ناخی دەروونتان بن..

بەشی دووەم

(ڕێگایەکی مەنتیقیانەتر سەبارەت بەژیان بگرە پێش)
(هەڵاتن لەواقعیەت)

زۆر کەس هەوڵئەدات لەراستیە تاڵەکانی ژیان هەڵبێت ئەم هەڵاتن و دورکەوتنەوە لەگرفتو ناڕەحەتیە دەرونی و جسمیەکان لەهەموو بارەیەکەوە ئاساییە چونکە هیچ کەس حەز بە دەردە سەر ناکات هەربۆیە هەڵاتن لەراستیە تاڵەکانی ژیان. پشت کردن لەلێپرسراوێتی و ئازارەکان بۆ هەموو مرۆڤی وەك یەکەو یەکسانە بەڵام ئەبێت ئەو ڕاستیە بزانن کەئێمە ناتوانین لەدەستی خۆمان هەڵبێین.

زۆری خەڵك لەبەرئەوەی بەهرەمەندین لەخۆشی و خۆشەویستی ژیان لەو بڕوایەدان شایستەو توانای گەشتنە خۆشبەختیان نیە. هەڵبەتە ڕازی بوون بەم ڕاستیە دژوارە بەڵام بەکەمێك هەڵسەنگاندنی بابەتیانە دۆزینەوەیان ئاسانە کاتێك ڕێڕەوی گرفتەکان بەرەو لای ئێمە هەنگاو دەنێن بۆ هەڵاتن لێیان و چارەسەرکردنیان هەنگاوی گرنگ پێویستە..

(هانری) یەکێکە لەو کەسانەی کە لەم راستیە هەڵاتبو ئەو لەبنەماڵەیەکی بەدبەخت چووە بەدنیا هەڵهێنابوو باوکی پیاوێکی توڕە جنێو فرۆش بوو بەکەمترین بیانوو ئەندامانی خێزانەکەی کوتەك کاری ئەکرد جگە لەوەی کەخەرجی ماڵی نەدەکێشا بۆ نەگبەتی ئەو دایکیشی نەرمی نەئەزانی و هەمیشە

ڕەخنەی ئەگرت. ژیان لەو ماڵەدا ببوە دۆزەخ هەربۆیە هانری لەتەمەنی ١٦ ساڵیدا هەڵاتنی لەهەموو ڕێگاکان بەباشتر زانی و ئامادەیی گەڕانەوە نەبوو بۆ ئەو ماڵە بەهیچ شێوەیەك. پاش کۆتایی هاتنی خولی سەربازی کارێکی باشی دۆزییەوەو ژیانی خۆی کریەوەو ژنی هێنا، بەڵام بەداخەوە هاوسەرەکەی فریوی پیاوێکی خواردوکاری گەشتە تەلاق، لە[illegible]دا هانری تووشی شەڕی ئارەزووەکانی بوو، ئەو هاوڕێیانەی کەهاوکارییان ئەکرد بۆ چاکترکردنی کردەوەکانی هانریش لەوەڵامدا ئەیووت مافی ئەوەی هەیە کەچێژ لەشتە خۆشەکانی ژیان وەربگرێت.

پێش هاتن بۆلای من چوو بوو بۆلای چەند پزیشکێك و گلەیی لەبێ خەوی کردبوو پێیان وتبو کەتووشی نەخۆشی دەروونی بووە ئەم ناڕەحەتی و ناخۆشیەی دەربارەی شێوەی ژیانی بۆتە هۆی بێخەوی ئەو وەك ئاشکرا بوو دەربارەی هەست کردن بەکەم تەرخەمی دەربارەی چۆنیەتی ژیانی بوو..

کاتێك دوورکەوتەوە لەبیروباوەڕی پوچ و کرداری نابەجێ لەبێخەوی رزگاری بوو وەبەرنامەیەکی باشی بۆخۆی دارشت، هانری هاتە سەر ئەو بڕوایەی کەهەوڵدان بۆ هەڵاتن لەناکامی دژی هەرزەیی و کردەوەی نابەجێ ڕێگایە کە کەسەرکەوتنی مسۆگەرە بەپێچەوانەی پێشوو کە لەو بڕوایەدا بوو چاوەڕوانی سەرکەوتنی لێناکرێت.

(مرۆڤی هەڵاتوو خۆی دوور ئەگرێ لەبەرەنگاری واقعی)

زۆرترین ڕێژەی توانایی[illegible]ان بەخۆداگرتنی ناڕەحەتیەکان وەك گەرماو سەرماو برسیەتی یان نەتوانینی سەرکەوتن بەسەر بێئومێدی و شکستی سۆزداری تایبەتە بەهەڵاتووەکان، ئەوان تەنها لەو بڕوایەدان کەتەنها ئەوان بۆ کارێك دروست کراون و هەست بەناڕەحەتی ئەکەن ئەگەر کارێکیان پێ بسپێردرێت یان گرفتێکیان تووش بێت...

مرۆڤی ئاسایی هەموو گرفتە مادیو مەعنەویەکانی ژیانی بە بەشێك لەژیانی ڕۆژانەی ئەزانێتو بەئامادەییەوە خۆی بۆ بەرەنگاری ڕێك دەخات بەڵام مرۆڤی هەڵتوو ئامادەکاری تیا نیە بۆ بەرەنگاری کردنی گرفتەکانی زۆربەی ناڕەحەتیو غەمەکان لایەنی دەروونی هەیە، ئێمە هەموومان وەکو یەك لەبەرامبەر گرفتو کێشەکانی ژیان ناجەنگین هەندێ کەس لەپێناوی شکستێکی عەشقی دەست ئەدەنە خۆکوشتن هەندێکیش بۆئەوەی کارێکیان لەدەست چووە دەست ئەدەنە گۆشەگیری هەندێکیش لەبەرامبەر شکستیان لەهاوسەریدا بەدەستی خۆیان ژیان لەخۆیان ئەکەنە تاریکستان..

(مرۆڤی ئاسایی بەچاوێکی واقعیانە سەیری ژیان دەکات)

مرۆڤی ئاسایی بۆ بەرەنگاری دژی بەدبەختی واقع بینەو ئامادەیی دسەت و پەنجە نەرم کردنە دژی بەدبەختیو گرفتو کێشەکان بەپێچەوانەوە مرۆڤی هەڵتوو واقع بینانە بیر ناکاتەوەو نازانێت ژیان کاتێ تامو چێژی هەیە کەئەو بەهێماکانی پەی بەرێت، بەو مانایەی کەبۆ ورد کردنی کێشەکان سازو ئامادە بێت تا کێشەکانی وردیان نەکردووەو گرفتەکان ژیانیان بەسەلامەتی مێشکی نەگەیاندوە.

ئەو بەچاوی کراوەوە خەونی ئەرخەوانی دەبینێت وە لەدڵەوە هەمیشە ئارەزووی سەرکەوتنی هەیە. هەڵتوو لەراستیدا بەهیچ شێوەیەك خۆی ئامادە ناکات بۆ سوود وەرگرتن لەچێژە جنسیەکانوعەشقو ژیانی هاوسەری وە بۆ چاکردنی باری ژیانی خۆی هیچ هەنگاوێك ناهاوێژێتو لەبەرامبەر بچوکترین شکستدا ورە بەر ئەداتو ئەڕوخێ.

ئەو دایكو باوکانەی کەرۆڵەکانی خۆیان بەشێوەیەك پەروەردە ناکەن کەباوەڕیان بەخۆیان هەبێت، ئەبێت چاوەڕوان بکەن کەجگەرگۆشەکانو رۆڵەکانیان لەڕووی سۆزداریەوە بێتوانا بنو لەبەرامبەر گرفتەکانی ژیان بێ بەرەنگاری راوەستن لەوکاتەدا ئەوان هەمیشە دەست لەسەر سنگنو ناتوانن

لەڕووی ئابووری كۆمەڵایەتیەوە سوودێك بەكۆمەڵگا بگەیەنن هەمیشە هەوڵ ئەدەن لەژێر باری لێپرسراوێتی هەڵبێن و لەئەنجامدا لەو ژیانە رازی نین كەتێیدا ئەژین. چونكە ناتوانن لەبەرامبەر گرفت و كێشەكان بەرگری بكەن و دەستی لەرزۆكیان بۆ مەی و مەوادی بێهۆشكەر و ژنە سۆزانیەكان درێژ ئەكەن.

(ئەو زیندوانەی كەمردوون)

تووش بون بەشێتی ئەنجامێكی روونی هەڵاتنی ناڕاستەوخۆیە لەراستیەكان ئەو راستیانەی كەقبوڵ كردنیان تاڵە، شێتەكان پەنادەبەنە بەر یەك جیهانی خەیاڵی و بێ ئاگا لەهەموو شتێ، بەبێ سوود لەكۆمەڵگا ئەژین و هاوكاری كەس ناكەن. خۆیان بەدوور ئەگرن لەگرفت و كێشەو هەراكانی دوونیا چونكە تاقەتی روبەروبوونەوەیان نیەو هەوڵ ئەدەن سندوقە بچكۆلەی مێشكیان لەهەموو شتێ خاڵی بكەنەوەو بیر لەهیچ شتێك نەكەنەوە، هەندێ جاریش دوور ئەكەونەوە لەنان خواردن و قسەكردن و ئارەزوو دەكەن هەمیشە تەنها بن و هیچ كەس ناڕەحەتیان نەكات وە ئامادەش نین كەدەست لەو كارەیان هەڵگرن هەربۆیە زۆربەی جار بەشێتەكان ئەوترێ مردووە زیندووەكان چونكە دەستیان بەخۆكوشتنی دەروونی خۆیان كردووەو پەنایان بردۆتە بەر جیهانێكی وەهم و خەیاڵی، دونیا یان تەرك كردووە لەبارەی دەروونیەوە لەفەزایەكی خاڵی لەهەموو شت ژیان بەسەر ئەبەن، لەكاتێكدا خەڵكیتر مەردانە بەزانست و زانین خەریكی جێ بەجێكردنی ئەركو لێپرسراوێتیەكانن.

شێتەكان بۆ خۆیان ئارامگایەكی تایبەت و خەیاڵیان دروست كردووە كەبەهیچ شێوەیەك ئامادەی چوونە دەرەوە نین لێی وەك بڵێی دەنگێك هەمیشە بەگوێیاندا بخوێنێت و بڵێت (دەردی تۆ قابیلی چارەسەر نیە.. هەربۆیە بیری لێمەكەرەوە كەنار بگرە لەهەموو شتێ باقی تەمەنت لەدونیای تایبەتی خۆت بەسەرەبەرە)..

(هەڵاتن بەڕێگای ئازاردانی خۆییەوە)

خۆکوشتن بریتی‌یە لەنائاساییترین ڕێگاو دەسپێکی دەروونێکی بەتەواوی شێرزەیە.

مرۆڤی ئاسایی بۆ گرفت و کێشە مادیەکانی خۆی یان نەخۆشیە بێ‌چارە سەرەکان و شکستی عەشقی و تەلاق یان هەر شتێکی‌تر کەم یان زۆر ڕێگای چارەسەر ئەدۆزێتەوە. لەکاتێکدا مرۆڤی نائاسایی جگە لەئازاردانی خۆی هەوڵ ئەدات کەسانی دەوروبەری بەکێشەکانی خۆیەوە ئازار بدات و سەرقاڵیان بکات.

غرورێکی دروست کراو دەبێتە ڕێگر تا ئازارەکانی دڵی خۆی بەهیچ کەس نەڵی و لەئەنجامدا بەخۆ خواردنەوەو خۆئازاردان هەوڵئەدات لەراستی و واقعیەتی ژیان دوور بکەوێتەوە.

(ئایا پەنا بۆ بەرگرییەکی پۆڵاین ئەبەیت)

زۆرن ئەو کەسانەی کەپاش گەیشتن بەسەرکەوتن و ناوبانگ و سەروەت لەجیهان کەنارگیری ئەکەن و دیوارێک لەنێوان خۆیان و کەسانی تردا دروست ئەکەن ئەم جۆرە ژیانەش هەڵاتنە لەواقعیەت، چونکە ئەبێت سەرکەوتن لەگەڵ کەسانی‌تر دابەش بکرێت دەبێت یارمەتی ئەو کەسانە بدەین کەوەکو ئێمە ژیان دەبەنە سەرو تا ئەوانیش وەکو خۆمان سەرکەوتووبن.

(سوود لەئێستا واتە ئەمڕۆی ژیانت وەربگرە)

ژمارەیەکی زۆری خەڵکی لەتام و چێژی ئێستای ژیانیان چاو ئەپۆشن و تەواوی کاتی خۆیان دەخەنە خزمەتی کارکردن، تاوەکو بۆ دواڕۆژ واتە ڕۆژانی پیری خۆیان زانی ژیانیان بکەن.

زۆر ژن و مێرد ئەناسم کە کەم کەس دەعوەت ئەکەن بۆ ماڵی خۆیان و هەرگیز ئامادەییان تێدا نیە بڕۆن بۆ سەفەرو سەیران تەنها گرنگی ئەدەن بەهاتووچۆ ئاساییەکانی خێزانی خۆیان وە لەتەواوی جیهان کەنارگیر دەبن.

ژن و پیاوێکم ئەناسی پاش ڕەنج و زەحمەتێکی فراوان ڤیلایەکی دڵگیریان لەسەرگردێکی کالیفۆرنیا دروست کردو خەریك بوو ئەیان گواستەوە بۆ ناوی بەڵام لەپڕ ژنە بەهۆی جەلدەی دڵەوە گیانی لەدەست داو هەموو ئارەزووەکانی پیاوەکە بونە بڵقی سەرئاو.

خۆئامادەکردن بۆ ئاینده کارێکی عاقڵانەیە، بەڵام ئەبێت سوود لەژیانی ئێستا وەربگریت و بەهرەمەند بیت لەخۆشیەکانی، نابێت زۆر پشت بەئاینده ببەستن و دڵنیابن لێی. هەرکاتێك تەواوی هۆشتان بەستبێتەوە بەئایندەوە ڕۆژێك دێت ئەبینی کەتوانای سوودو چێژ وەرگرتنت لەژیان لەدەست ڕۆشتووەو هەموو زەحمەتەکانت بێهوودە بوون.

لەهەمان کاتدا زۆر بیرکردنەوەش لەرابردوو وە لەرۆژانی لەدەست رۆشت هیچ سوودێکی نیە ڕۆژەکانی ژیان ڕێك وەکو خواردنێکە کەئەیخۆین ئەمڕۆش پێویستمان بەخواردنەو ئەو خواردنە بەتامەی مانگی پێشوو ناتوانێت کەمێك لەبرسیەتی ئەمڕۆی من لەناوببات هەروەها ئەو خواردنەی کەهەفتەی رابردوو مەعیدەی تێك داین نابێت دورمان خاتەوە لەو دەعوەتەی کەئەچین بۆی.

ژیان درێژە بەخولی خۆی ئەدات هەڵەکانی رابردوو نابێت ئەمڕۆ بێتە ژیانمانەوە دەبێت دەرس و پەندی لێوەربگرین. ئاینده بەهەموو خۆشی و ناخۆشیەکانیەوە لەبەرامبەرماندایە لەبری چاو لەرابردووبوون دەبێت ئومێدەواری ئاینده بین..

(خۆ سەرقاڵ کردنێکی سادە بۆ سەلامەتی و خۆشبەختی بەسوودە)

خۆشبەختانە بۆ سووك کردنی باری ژیان ڕێگای جۆراوجۆر هەیەو هەمیشە و لەهەموو شوێنێ خۆ سەرقاڵکردنی سادە بۆ مرۆڤ بوونی هەیە، ئێمە هەموومان پێویستمان بەپشووی مێشك هەیە. ڕۆژانی پشوو ئەو فرسەتە بەئێمە ئەدەن تا بەشێوەیەکی کاتی لەژێرباری ماندویی خۆمان رزگار بکەین.

بەڕێوەبەرێکی سەرقاڵ بۆ رزگاربوون لەسەرقاڵیو ماندووی مێشکی چەند ساتێك دەچێت بۆ کەناری دەریا بۆ ماسیگرتن چاك دەرکی بەسوودی ئەم کارەی کردووە.

(یەك دوو پەرداخ ئاو لیمۆو ویسکی خواردن لەگەڵ هاوڕێیان.

خوێندنەوەی چیرۆکی پۆلیسی شیکارکردنی خشتەی رۆژنامەو گۆڤارەکان یان وێنەکێشان لەکەشێکی ئازادا) هەموویان دەخرێنە خانەی پشووی سادەوە.

هاوکاری کردنو پشودان بەمێشكو گیان پەیوەندی بە زەوقو ئارەزووی خۆتەوە هەیە، هەندێ بەوەرزش کۆمەڵێ بەهەڵپەرکێ دەستەیەك بەچوونە سینەماو کۆمەڵێکیش بەسەیرکردنی تەلەفزیۆن. بەکورتی هەر کەسەو ئارەزوویەکی هەیە بەڵام مەبەستی ئێمە لێرەدا تەنها ئەوەیە کەهەمووممان پێویستمان بەپشو هەیە تاوەکو کەمێك لەماندووی کاری رۆژانەمان لەبیر بباتەوە..

دروستکردنی یەکسانی لەنێوان کارو پشوودا بۆ بەدەست هێنانی سەلامەتی پێویستیەکی حەتمیە بەڵام مەبەست ئەوە نیە کەتەواوی ژیانت بکەیتە قوربانی سەیرانی زۆر بەڵکو بەیەك کەم سەرگەرمیو پشووی مناسب ئەتوانی باری قورسی ژیانتو هیلاکی رۆژانەت کەمێ سووك بکەی، مرۆڤی ئاسایی هەمیشە لەنێوان کارو ژیاندا یەکسانی دروست دەکات.

(فەلسەفەیەکی زانستی لەژیانتاندا بۆ خۆتان دروست بکەن)

ئەبێت دان بەوەدا بنێین کەژیان مەیدانی شەڕێکی گەورەیە، لەسکی دایکمانەوە تا گۆڕو بۆ زیندوبوون ئەبێت بجەنگین ئەڵبەتە بەئازایەتیو لێزانینەوە سەرەڕای گەورەترین کۆسپ ئەتوانین لەم نەبەردەدا سەرکەوتن بەدەست بهێنین..

(داروین) راستی پێکاوە کەدەڵێت ژیان تەنها بۆ بەهێزەکانە چونکە بێهێز لەشەڕدا دەشکێو بەهێزیش سەرکەوتن بەدەست دەهێنێ. هەریەك لەئێمە

بمانەوێت یان نا ئەبێت یەکێ لەو دوو ڕێگایە هەڵبژێرین یان بەهێزی بازوو سەرکەوتن بەسەر دووژمناندا یان مل بۆشکان نەوی کردن، ئێمە لەجیهانی پڕ لەکێشەو نەفرەتو دڵگرانی عەشقدا ژیان بەسەر ئەبەین واتە دوونیایەکی پڕ لەدژواریو ترسو خۆشی. لەلایەك چێژە دڵخۆشکەرەکانو لەلایەکی تر ڕەنجە نائومێدکەرەکان بەرۆکی گرتووین.

(هرقلیوگس) فەیلەسووفی گەورەی یونانی لە (قانون اچداد) ی خۆی دەڵێ مرۆڤ مەحکومە لەژیاندا لەنێوان هێزە دژ بەیەکەکان وەك عەشقو نەفرەت شەڕو ئاشتی ژیان و مردن لەزەتو ئەلەمدا، منو ئێوە بۆ گۆڕینی ئەم ژیانە هیچ کارێکمان لەدەست نایەت بەڵام بەپێی ئەم بیروڕایانە ئەتوانین ئەوە دەست نیشان بکەین کەئایا مرۆڤی ئاسایین یاتووش بوو بەنەخۆشی دەروونین.

(خۆشبەختی جگە لەبیرکردنەوە شتێکی تر نیە)

ئێمە هەموومان پێویستمان بەفەلسەفەیەکی زانستیو ڕێگایەکی بیرکردنەوە هەیە کەدوورمان خاتەوە لەعەزابی ژیانو چێژ لەژیان وەربگرین. وە هەروەها هەموومان پێویستمان بەیەك هەستە ئەویش (من هەم) و (من پەیوەندیم بەم جیهانەوە هەیە)یە. وە دەبێت بەهرە لەژیان وەربگرینو پێڕازیبین. هەرکات پەیوەندی توندمان لەگەڵ جیهانو بەشەکانی وەکو خۆرو مانگو ئەستێرەکان هەبێ هەرکات ئامادەی دۆستایەتی و قبوڵ کردنی خۆشەویستی بێن خۆشبەختیمان بەدەست هێناوە..

هێزی سوودوەرگرتن لەژیان بریتیە لەیەك فەلسەفەی زانستیو ئەم فەلسەفە زانستیە پابەندی ئەو خاڵەیەکە دەڵێت خۆشبەختی تائەندازەیەکی زۆر جگە لەبیرکردنەوە شتێکی تر نیە.

(پەیڕەوی فەلسەفە باشەکان بکەن)

هەرکاتێك هەوڵبدەی کەپزیشکی کردارەکانی خۆت بیت بەخێرایی فەلسەفەیەك بۆ خۆت دێنێتە بوون. ئەم ڕاستیە بهێنەرەوە یادی خۆت کەئێمە

هەموومان بەفەقیرو هەژارەوە لەبەرامبەر خەتەرەکانی ژیان وەکو نەخۆشی و لافاو رووداوە جۆربەجۆرەکان داین و مەترسیمان لەسەرە. چاکترین شێوەی بەرگری ئەوەیە کە لەبەرانبەر هەموو رووداوەکان زاڵ و سەرکەوتوو بین بەسەر دەرونی خۆماندا و بەرگریەکی دەروونی پێك بهێنین. بۆ گەشتنە ئەم مەبەستە دەبێت ئیمانی تەواومان بەوە هەبێت لەبارەی دەروونی و جسمیەوە ئەتوانین زاڵ و سەرکەوتوبین بەسەر راستیە تاڵەکانی ژیاندا. لەکاتێکدا زۆرن ئەوانەی سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە.

تۆش بەهەمان شێوە ئەتوانی سەرکەوتو بیت و خۆشبەخت بیت بەو مەرجەی کەدونیا زۆر بەتوندی نەگری. هەمیشە ئەبێت ئەو راستیەت لەیاد بێت کەوەزیفەی تۆ لەبەرامبەر پەروەردگارو ماڵ و هاورێکانت پێویست دەکات سەرەڕای کارە مەنفی و پڕوکێنەرەکان کەناڕەحەتیان کردویت ئازایانە درێژە بەژیانی خۆت بدەی. دەبێت فەلسەفەی عەشق بۆ ژیان و پەیوەندی بەهاورەگەزو ئیمان بە مرۆڤایەتی فێربیت بەتایبەتی سەبارەت بەخۆتان و ژیان و ئەو بارودۆخەی کەهیلاکی کردووی ڕێگایەکی زانستی باش بگرێتەبەر..

(ئەوەی فێر دەبیت بەکاری بهێنە)

هەندێ لەئێوە ڕەنگە وەکو زۆربەی نەخۆشەکانم بەمن بڵێن جەنابی دکتۆر تۆ هیچی وات بەئێمە نەوتووە کەخۆمان نەمانزانیبێت و نەمانبیستبێت. زۆر کەس ناڕەزایی دەردەبڕن کەزۆر کتێبیان لەبارەی نەخۆشیە دەروونیەکانەوە خوێندوەتەوە بێئەوەی هیچ سوودێکیان لێوەرگرتبێت هەروەك دیارە چاوەڕوان ئەکەن کەئەم نوسینانە هەموو کێشەکانیان لەماوەیەکی کەمدا بۆ چارەسەر بکات. لەوەڵامدا ئێم تەنها خوێندنەوەی کتێبی ڕێنمایی ناتوانێت هیچ ئاڵوگۆڕێك لەوەزعی ئەوان بکات.

سوودەکانی کتێب هیچ کات عەمەلی نابێت و هیچ ئەنجامێکی نابێت ئەگەر بێت و خوێنەر ئامادەی نەبێت بۆی. ڕەنگە مرۆڤ زۆر راستی بەچاوی خۆی

ببینێت و هەستی پێبکات لەهەمان کاتدا کردەوە نابەجێ کانی درێژیپێبدات ئەبێت ئەوەی کە فێری بووین لەدڵەوە جێبەجێ بکەین لەکردارەکانماندا.

ئەو کتێبە دەروونیانەی کەدەربارەی کەسایەتی نوسراوە ئەبێت بەوردی بخوێنرێتەوە نەك وەکو چیرۆکێك بیبەینە مێکشمانەوە بۆ نمونە تۆ خۆت ئەزانی کەبەبێ هۆ خەفەت خواردن و خۆئازاردان لە ... ەر گرفت و ئازارەکانی ژیان هیچ سودێکی نیە چاکتر وایە مرۆڤ لەبەرامبەر رووداوەکانی ژیان رێگایەکی عاقڵانەو خۆشبینانە بگرێتە پێش.

هەرچەندە زانینی ئەم راستیانە زۆر سوودت پێناگەیەنێت ئەگەر بێت و بەکردار جێبەجێی نەکەیت واتە پێویستە بەکردار جێبەجێی بکەی.

عادەت کردن بەچونە مزگەوت و کلێسا ئەمانخاتە سەر ئەو باوەڕەی کەژیان تەنها بریتی نیە لەمادەو هەندێ شت، ئێمە هەموومان ئەبێت ئەو رێنماییە بەسوودانەی کەفێرکراوین بۆ چاکبوونی ژیان و گوزەرانمان وەبیری خۆمانی بهێنینەوەو لەکارەکانماندا جێبەجێیان بکەین.

(ئەم راستیانە ئەبێت هەمیشە بخەیتە مێشکتەوە)

١-گرفت و کێشەکانی تۆ بەهەڵاتن و پشت گوێ خستن چارەسەر نابێت..

٢-لێپرسراوێتیە تازەکان هەرچەندە قورس و ناڕەحەت کەربن بەرووی کراوە قبوڵ بکە تەنها مرۆڤی لاوازو بێتوانا رێگا ئەدات راستیە تاڵەکانی ژیان یادی شتە پیرۆزەکانی و شتە جوانەکان لەمێکشیاندا بباتە دەرەوە. هەوڵبدە هەموو رۆژێکی ژیانت بەشێکی بخەیتە خزمەت بەرەنگاری گرفتەکان هەموو سەرکەوتنێ زیاتر باوڕ بەخۆبوونت لابەهێز دەکات.

٣-بەبێ دوو دڵی کارکردن بۆ سەلامەتی دەروونی زۆر زۆر گرنگە.

٤-بەدەست هێنانی ئەو شتانە لەژیاندا زەحمەتە کەبەقیمەت و گرنگە.

٥-لەبیرتان بێت کەجۆری رەگەزەکانی مرۆڤ کەنزیکەی دوو ملیارن لەم جیهانەدا پەیوەندیان بەیەکەوە هەیە کەم یان زۆر..

٦-بڕواتان بەوە هەبێت کەخۆشبەختی تەنها حاڵەتێکی دەروونیە..

٧-هەمیشە سەرچاوەی عەشق و ئیلهام بەبۆ ئەو کەسانەی کەپێویستیان پێت هەیەو سەرکەوتنەکانی خۆت لەگەڵ خەڵکی بەش بکە.

٨-لەئەمڕۆوە ژیانی واقعی دەست پێبکەو هەستی (من هەم) و (من پەیوەندیم بەم دونیاوە هەیە) بخەرە مێشکی خۆتەوە بەم شێوەیە بەشێك لەژیانی راستەقینەی خۆت پەیڕەو دەکەیت و دەبیتە پشت بۆ نیازمەندان و نائومێدان.

٩-دەربارەی بابەتی جنسی و هاوسەری ڕێگایەکی عاقڵانە بگرە پێش لەو بیڕایەدا نەبیت کەهەموو خەڵکی وەکو تۆ بیربکەنەوەو رەفتار بکەن..

١٠-لەنێوان کارو پشوودا یەکسانی دروست بکە.

١١-دەربارەی رابردوحەقیقەت بین بە بۆ گۆڕینی ئەو هیچ کارێکت لەدەست نایە بەلأم ئەتوانیت سودێکی زۆر لەهەڵەکانی رابردوو وەربگریت و لەشکستەکانی خەڵکیتر دەرس و عیبرەت وەربگری.

١٢-دووربکەوەرەوە لەژیانی خەیالأت و وەهم.

١٣-کاری ئەمڕۆ مەخەرە سبەینێ چونکە جۆرێکە لەهەلأتن لەژێر باری لێپرسراویەت..

١٤-فەهرەستی کاری رۆژانەت دیاری بکەو بۆ ئەمەش دەفتەرێکی بچوکی یاداشت با هەمیشە لەگەڵتدا بێت و کارەکانتی تێدا تۆمار بکە..

بەشی سێیەم

((خۆناسین لەڕێگای (لێکدانەوەی خەونەوە))
((هونەری (لێکدانەوەی خەون))

خەیاڵ هەمیشە بۆ مرۆڤ چەند لایەنێکی ئەفسوناوی هەیە لەڕاستیدا ڕێگای لێکدانەوەی خەون مێژوویەکی زۆر کۆنی هەیە لەتێکڕای مەدەنیەتەکان دەلیلی سەلمێنەری هەوڵی مرۆڤ بۆ کەشفی مانای خەو بوونی هەبووە. لەرابردوودا خەوبینین وا لێک ئەدرایەوە کەمرۆڤ بەسروشتەوە ئەبەستێتەوە کۆمەڵگاکان خەونەکانیان لەسەر شێوازی زمانی شەیتانەکان و ڕۆحەکان (لێک ئەدایەوە)، کۆمەڵێکی زۆریش لەو بڕوایەدا بوون کەبەلێکدانەوەی خەون ئەتوانرێت پێشبینی ئاینده بکرێت..

ئەم هێزە ئەفسوناویەی کەبەخشرا بوو بەخەونەکان ئەفسونگەرانی وا لێئەکرد رادەی توانا مرۆڤ هەوڵی خۆی بخاتەگەڕ بۆ ئاگاداربوون لەئاینده‌ی خۆی و سوود وەرگرتن لێی. مفەسیرەکان بەم شێوەیە دابەش بون بەسەر دەستەی جیاجیادا کۆمەڵێك لەسەر ئەستێرەو کۆمەڵێکیش بەخوێندنەوەی گەلاکانی چاییو.. هەندێکیش لەسەر وێنەی (شن)ەکان پیش بینی چارەنوسی مرۆڤیان ئەکرد..

تائێستاش لەهەندێ کتێبی لێکدانەی خەودا مرۆڤ ئەتوانێ پەیوەندی بەشتە مەحاڵەکانەوە هەبێ وەیان لەکاتی خەودا ئەتوانرێت قسە لەگەڵ مردووەکان بکرێت.

بەڵکو لەهەمان کاتدا کۆمەڵێکی زۆر لەو بڕوایەدا بوون کەزۆر لەمرۆڤەکان لەکاتی خەودا دەبنە خاوەنی هێزێکی زۆر بەرز لەبەرئەوەی کەئەتوانن بچنە ئەو دونیاو پەیامێك بۆ ئەم دونیا بهێننەوە. بەتێپەڕبوونی ڕۆژگار ئەم ڕایە زیاتر چەسپا کە خەو سەرچاوەی.. جەنگە لەنێوان دوو هێزی بەرهەڵستکاریانی چاك‌و خراپە لەنێوان مێشکی مرۆڤدا. ئەم ڕایە هێندە سەرکەوتوو نەبوو چونکە پزیشکەکان و زاناکان لێکدانەوەی خەویان کرد تەنها بۆ چارەسەری هەندێ نەخۆشی دەروونی بە بەسودیان زانی.

ئێمە بەگشتی لەخەونی نەخۆشێکی دەروونیدا هۆی سەرچاوەی کێشمەکێشەکانی روحی‌و دەروونی یان هۆی نائاگاهی گۆڕانکارییەکان دیاری دەکەین وە هەروەها کێشمەکێشی نێوان مێشکیش دیاری ئەکەین بەو مانایەی کەلایەنگیری غەریزەکانی نەخۆش لەلایەن کرداره ئەخلاقیەکانی ئەو بۆ سەرکەوتن بەسەر ئەو غەریزانەدا ئاشکراکردنیان ئەنجامێك وەردەگرین..

(ئایا خەون لەڕووی زانستیەوە گرنگە)

بەم پرسیارە ئەتوانرێت وەڵامی بەڵێ بدرێتەوە ئەمڕۆ پزیشکەکان بەئاشکرا ئەڵێن خەونەکانت بڵێ تاهۆی گیروگرفتەکانت بۆ روون بکەمەوە ئایا ئەم ڕایە قابیلی قبوڵە؟ لەراستیدا بەڵێ قابیلی قبوڵە بەمەرجێ کەرێگای لێکدانەوەی خەونەکە بەتەواوی دەرك بکەین خەو بەتەواوی لەڕووی زانستیەوە گرنگی هەیە چونکە پزیشکەکان بەم تازەییە روونیان کردۆتەوە کەخەون رەنگە هۆی کێشمەکێشەکان‌و ناڕەحەتیەکانی مێشك روون بکاتەوە کەهۆی سەرەکی زۆربەی نەخۆشیە دەروونیەکانە.

بەڵێ خەونەکان تا ئەندازەیەکی زۆر ئارەزووەکان‌و ترسەکان‌و عەشقەکان‌و دوژمنایەتیەکانی ئێمە روون دەکاتەوەو قوڵ ترین‌و شاراوەترین ئەحساسی ئێمە ئاشکرا دەکات چونکە لەکاتی خەودا منی حەقیقی لەقوڵایی ئۆقیانوسی مێشکدا دێتە دەرو دەمانخاتە قەراخی ئۆقیانوس. لەخەودا هەمیشە دوو دەوری

جیاوازپیشان ئەدرێت لاشە لەخەودایە بەڵام مێشك خەو دەبینێ. لەکاتێکدا لەخەودا بین (منی شاراوەی) ئێمە ئازاد دەبێت و فرسەتی ئەوەمان پێئەدات کە ئەو ئارەزووانەی لەکاتی بەخەبەربوندا هەمانەو نەهاتونەتەدی جێبەجێی بکەین.

خەو لەراستیدا ئاوێنەیە هەموو سوچ و قوژبنێکی ژیانی سۆزداری خەو بینەرەکە نیشان ئەدات. لەبەرئەوەی ئێمە هەموومان لەبارەی کەسایەتی و دروست بوونی پێکهاتەی بەدەنیەوە جیاوازیمان هەیەو زۆریش سروشتیەکە کەخەونەکانی ئێمە جیاوازبن.

چەند ساڵێك لەمەوبەر فرسەتم پەیدا کردو نۆسەدو شەست خەونی نەخۆشێکم لێك بدەمەوە کەهەرگیز نەمدیبو مەبەست لەم تەحقیق و لێك دانەوە ئەوەبوو.

کەئایا ئەتوانرێت جۆرو چۆنیەتی گرفتەکانی نەخۆشێك لەڕووی لێکدانەوە خەونەکانی دیاری بکرێت،بەهۆی بیرکردنەوی خەونەکانیەوە جۆری نەخۆشیەکەی دیاری کرا. ئەنجامی تاقیکردنەوەکە کاتێك بڵاوکرایەوە نیشانیدا کەخەونەکان بۆ بەدەست هێنانی کلیلی کردنەوەی گرێ کوێرەکان و گرفتە دەروونیەکانی نەخۆش زۆر پێویستە وەلەهەمان کاتدا چۆنیەتی سۆزمان ڕووناك دەکاتەوەو دیاری دەکات.

زۆرجار کردارێکی سۆزداری جێبەجێ نەبوو مرۆڤ لەخەودا ئەنجامی ئەدات.

(ئێمە هەموومان خەون ئەبینین)

بەڵام لەوانەیە تۆ بڵێی من هەرگیز خەونابینم لەوەڵامدا ئەبێت بوترێت خەوتنی بێ خەون بینین بەتەواوی وەکو ئەوە وایە مرۆڤ بخەوێت و هەناسە نەدات، کەشتی واش مەحاڵە. مێشکی مرۆڤ هەمیشە لەکارکردنایە تەنها بیرهێنانەوەی خەوەکانە کە گرانە بەڵام بۆچی ئێمە هەمیشە خەونەکانی خۆمان نایەتەوە بیر راستیەکەی ئەوەیە کەهەمیشە لەبیرهێنانەوەی خەونەکانمان

ترسمان هەیە لەکاتێکدا خەونەکان زۆر ترسناك یان بەپێچەوانەوە زۆر دڵخۆشکەربن سروشت دێت بۆ یارمەتیمان و هەروەك سەعاتێکی جەرەس لێدەر دێتە دەنگ و بەخەبەرمان دێنێ.

(بۆچی بیرهێنانەوەی خەونەکان گرنگە)

بیرهێنانەوەی خەونەکان چ سودێکیان هەیە؟ بۆچی بەدەستی خۆمان دەرگای کونی مار بکەینەوە؟ چونکە بەلێکدانەوەی خەونەکانی خۆتان ئەتوانن چاکتر پەی بەو هۆ شاراوانە ببەیت کەژیانتی تاڵ کردوە. وەهەر ئەمەیە کەهۆی بەدبەختی و ناڕەحتیەکان روون دەکاتەوەو هۆی سەرکەوتنیشت دیاری ئەکات.

(خەون هۆیەکی سوود بەخشە)

هەرچۆن کارێکی بەدەنی مرۆڤ بەسوودی مێشکە بەهەمان شێوە خەونیش، لەکاتێکدا کەلایەنی تصادفی نەبێت. بەڵکو بە بەشێکی کاری ئاسایی مێشك دەژمێردرێت و بەبێ شك کارێکی سوودبەخشە. ناڕەحەتە قبوڵی ئەوە بکرێت کەخەوە بێ ماناکان سوودبەخشن بەڵکو ئەتوانین بەئیحتمالێکی زۆرەوەو بەدڵنیاییەوە بوترێت کەخەونە بێسەروبەرەکان ئەوە روون دەکاتەوە کەزۆربەیان نیشانەی جێبەجێنەبوونی ئارەزووی خەوبینەرەکەیە.

بەم بۆنەیەوە ئەتوانرێت بوترێت کە خەون ئیش وکاری جیاوازی هەیە یان بەمانایەکیتر ئەتوانیت وەزیفەکانی خۆی بەشێوەی جۆبەجۆر ئەنجام بدات.

(خەونەکان ئارەزووەکانی ئێمە جێبەجێ دەکەن)

یەکەمین کاری خەون ئەوەیە کە ئەو ئارەزووانەی پێی نەگەیشتوین بۆمان جێبەجێ ئەکات، گرنگترین ئەسەری سۆزداری خەون کە هەقە لەرووەکانی تری زیاتر ئاماژەی پێبدرێت، بریتیە لەتەحقیق کردن لەبارەی ئارەزووەکان و یان

تەمەناو ئارەزووی گەشتن بەسەرکەوتنێك و مەبەستێکە. زۆرجار هۆی سۆزداری خەون ترس و دڵە راوکێیەکی زۆرە. زۆرجار ئەبینرێ کەترسناکی خەون هاوکاتە لەگەڵ گۆڕان و شپرزەیی جسمی فراوان وەك لێدانی دڵ بەتوندی و زیادبوونی فشاری خوێن و لەرزین و عارەق کردنەوە. یەك لایەنیتر کەلەخەوندا زۆر ئەبینرێ تورەبوونە..

لەم بارەیەوە نمونەیەك دەهێنمەوە (جان ئیسمیپ) مرۆڤێکی زۆربێ لیاقەت و بێتوانایە، نەتوانای هەیە وەزعی خۆی چاك بکات نەهێزی تایبەتی هەیە تا سوود لەپێشهاتەکان وەربگرێت، لەشارێکی بچوکدا ژیان ئەباتە سەر کەژمارەی دانیشتوانەکەی لە ١٠٠٠٠) کەس تێناپەڕێ، ئەو هەمیشە بەچاوی حەسادەتەوە سەیری ئاقیمقامی شارەکە ئەکات و ئازار بەدەست ئەوەوە دەچێژێ کەناتوانێ رۆژێك بگاتە ئەو پلەیە، چەند ئارەزوو دەکات کەرۆژێك ببێتە قائیمقام، ئامادەیە بۆ گەشتن بۆ ئەم مەبەستەی سوود لەهەموو شتێك وەربگرێ لەهەمان کاتدا دەنگی عەقڵ بەگوێیدا ئەخوێنێت کەهیچ بەربەستێك بوونی نیە بۆ گەشتن بە.. ئارەزووەکانی چونکە لیاقەت و توانای پێویستی هەیە بۆ گەشتن بۆ ئەم پلەیە..

بەڵام شەو لەکاتی نوستن و پشوودا پەردەی رووی راستیە تاڵەکانی ژیانی دەرئەکەوێت بەدەست چارە کردنیانەوە خەو دەیباتەوە ئالێرەدایە خەونە شیرینەکان تۆزو گەردی هەموو بەربەستەکان لەناو دەبات.

(جانی) بێکەس خەون دەبینێت کەبەزۆرینەی دەنگ بۆ قائیمقامی شار هەڵبژێراوە و هەزاران کەس بۆ پیرۆزبایی لێکردنی رێگایان گرتووەتەبەر پاشان خەون دەبینێ کەسەرکەوتنی ئەو هێندە لەبەرچاوەو خۆشەویستی جەماوەری هێندە هەیە دڵنیایە کەلەسەرکەوتنی هەڵبژاردنەکانی ئایندەشدا هیچ بەرهەڵستارێکی نابێت..

ئەم خەونە هێندە درێژەی نەکێشاوە رەنگە سانیەیەکیش نەبوبێ بەڵام روحیەکی باشی لەمێشکی (جان ئیسمیپ) دروست کردووە. بەیانی کە لەخەو

هەڵئەسێ خۆی بەچالاکتر نیشان ئەدات، چونکە ماوەیەك لەمەوپێش لەجیهانی خەوندا ئەویش قائیمقامێك بووە..

لەم بارەیەوە بەدڵنیاییەوە ئەبینین کەخەون یەکێك لەئارەزووە دێرینەکانی (جان سمیپ)ی جێبەجێکردووە. هەریەك لەئێمە لەم جۆرە خەونانە زۆر ئەبینین و تائەندازەیەکیش غەمەکانمان کەم دەکاتەوەو چێژی لێوەردەگرین ئەگەر بۆ ساتێکیش بێت. بۆئەوەی نەخرێتە قاڵبی واقیعیەوە گرنگیەکی زۆر نادەن بەئێمە بەڵکو چێژی سۆزداریمان پێئەبەخشن وەلێرەدایە کەئەتوانرێت بوترێت خەونەکان هەندێ جار زیاتر لەژیانی واقعی خۆمان جوانیمان پێ ئەبەخشن.

(ئەو خەونانەی کەئارەزووەکانمان جێبەجێ دەکەن رەنگە سەرچاوەی ئیلهام بێت بۆمان)

زۆر کەس سەرکەوتنەکانیان ئەبەستنەوە بەخەونەکانیانەوە، خەون رەنگە سەرچاوەی ئیلهام بێت وەك چۆن هەندێ جار بەدەرنیە لەخەتەر بۆ نمونە زۆر لەئێمە بۆ تۆڵەکردنەوەو سوك سەیرکردنی خۆی تەنها لەدونیای خەیاڵدا ئەگەین بەمەبەستە بەرزەکانمانو هەر لەخەیاڵدا بۆ گەشتن بەئامانجو ئارەزووەکان رێگای سووكو زۆر ئاسانمان لەبەردەمدایە لەکاتێکدا لەژیانی واقعی رۆژانەماندا ترسمان هەیە لەبەرەنگاری ئەو گرفتانەی کەرێگایان لەژیانو پێشکەوتنمان گرتووە، واتە لەراستیدا بۆ گەشتن بەئارەزووەکانی خۆمان ئیرادە توانای پێویست بەکارناهێنین. لەبری ئەوەی ئامادەیی تەواومان هەبێت بۆ بەرەنگاری دژی تەمەڵی خۆمان دەست ئەکەین بەپەروەردەکردنی ئەو بیرە لە مێکشماندا کە دونیا دوژمنایەتی هەیە لەگەڵمانداو جیهان گرنگی نادات بەلیاقەتو تواناکانی ئێمە. لەکاتێکدا زۆربەکەمی هەوڵ ئەدەین کەراستگۆیانە تواناو هێزی خۆمان بەراورد بکەینو هەمیشە لەبەراوردکردنی خۆماندا خۆمان ئەدزینەوەو ئامادەی گوێبیستی ئەو راستیە نین.

بەم شێوەیە هەوڵ ئەدەین دونیایەکی خەیاڵی و وەهم دروست بکەین و ئەو خەونە پڕ لەسەعادەت و خۆشبەختیە بخەینە جێگای ژیانی واقعی پڕ لە خۆشی و ناخۆشی، هەر بەم شێوەیە چاڵێکی قوڵ لەنێوان خەونە شیرینەکان و راستیە تاڵەکانی ژیان پێك دەهێنین و وردە وردە دەبێتە هۆی ئەوەی کەژیان ناڕەحەترو ناخۆشتر خۆیمان پیشان بدات، لەئەنجامی ئەم ناڕەزایی و نائارامیەدا بەم شێوەیە ئەو کەسانەی کەهەمیشە نوقمی خەیاڵ و خەونەکانیانن لەرێژەیەکی کەمی سەرکەوتن سود وەرئەگرن. لەکاتێکدا هەلی زیاتر گەشتنە خۆشبەختیان لەپێشە.

(زانیاری)

پشت کردنە راستیەکانی ژیان کارێکی هەڵەیە، بڕوابوون بەوەی کەخەون و خەیاڵ ئارەزووەکانی ئێمە جێبەجێ دەکات پێشبینیەکی بەتاڵە، تەنها رێگا بۆ چاك کردن و چارەسەرکردن بەرەنگاری رووداوەکان و پشت کردنە لەخەیاڵاتەکان باشتر وایە خەون و خەیاڵ دابنێین بەدزێ کەهێزو بازوی ئێمە بەتاڵان ئەبات و بەهەدەری ئەدات و باوەڕی باوەڕبون بەخۆمانمان لەبەین دەبات..

(خەونەکان رێگامان بۆ دەکاتەوە لەوەی نەهی لێکراوە)

دووهەمین ئەسەری خەون ئەوەیە ئەوەی نەهی لێکراوە بۆمان فەراهەم دەکات. زۆرن ئەو ئارەزووانەی کەتەمەنای جێبەجێبونیان دەکەین بەڵام جێبەجێکردنیان لە توانای ئێمە بەدەرە چونکە یان دژی دابوونەریتی کۆمەڵگایەیان ویژدانمان لەکاتی بەئاگابونیدا دوورمان ئەخاتەوەو رێگەمان لێدەگرێت. بۆ نمونە (ویلیام جانس): پیاوێکی خێزاندارەو چەند کوڕێکی هەیەو لەکۆمەڵگادا رێزو خۆشەویستی تایبەتی خۆی هەیە هەرکەس سەیری رووکەشی بکات هەرگیز لەو بڕوایەدا نابێت کە لەژیانیدا هیچ جۆرە کەموکوڕییەکی هەبێت

لەراستیدا ئەو لەدەرەوەی ماڵ هیچ ناڕەحەتیەکی نیە تەنها گرفتی ئەوەیە کە ئەو لەماڵەوە خۆی بەخۆشبەخت نازانێت.

چێژی دەورانی سەرەتایی ژنهێنانی کۆتایی هاتووەو ئەو ژنە جوانەی چەند ساڵ لەمەوبەری جوانیو ڕێکپۆشی خۆی لەدەست داوەو بەپێچەوانەی رابردوو زۆر ئارەزووی عیشق بازی نیەو لەکاتێکدا (ویلیام) هێشتا دڵی خۆی پڕ لەخۆشەویستی ئەبینێتو لەکەناری خۆیدا هاوسەرێکی ئەوێ کەجاربەجارێ دڵیباتەوەو پێی بیسلەمێنێ کەژنێکی خەمخۆری هەیە.

لەلایەکی ترەوە (ویلیام جانس) پیاوێکی شەرافەتمەندەو زۆر پاپەندی دابونەریتی ئەخلاقیەو تائەندازەیەکیش سەیرکردنی ئافرەتان بەکارێکی ناشرین ئەداتە قەڵەم بەڵام شەو لەکاتێکدا کەخەتەرەکانی ویژدانی لەبەرچاو نیەو نەهی لێکردن بەهیچ شێوەیەك بوونی نییە مێشکی لەهەموو بارەیەکەوە ئازادەو کاتێك کەچاوەکانی دەچنە خەو لەناکاو خەون دەبینێت کەنەك تەنها یەك ئافرەت بەڵکو ژمارەیەکی زۆر ئافرەتی جوانو سەرنج راکێش دەوریان داوەو هەریەکەیان ئەیەوێت خۆی زیاتر لێنزیك بکاتەوە.

بۆ نمونە خەون دەبینێ کەرۆشتوە بۆ نادییەكو لەناکاو هەموو سەماکەرەکان هاتوونەتە سەر مێزی ئەمو غەرقی ماچ کردنیدەکەن. بەدڵنیاییەوە ئەو چێژ لەم خەونە وەردەگرێت چونکە ژنەکەی لەم رووەوە زۆر ساردو پەیوەندی جنسی نێوانیان رووی لەکزی کردووە هەربۆیە لەخەودا ژنی جوان عاشقی دەبنو بۆ رابواردن لەگەڵی یەك بەدوا یەکدا ریز ئەبن بۆی رەنگە لەهەمان کاتدا کە (ویلیام جانس) سەرقاڵی لەزەت وەرگرتنە لەم خەونەی ژنەکەشی بەهەما شێوە سەرقاڵی خەونێکی لەو چەشنەیە چونکە ژیانی سۆزداری بۆ هەموو کەس وەك یەکە.

ئێمە بەم ژنو مێردە ئەڵێین (ئاگادارو سەرپەرشتیاری خۆتان بنو ئەو ئیمکاناتەی لەدەستانە بەکاری بهێنن). چونکە بەدەست هێنانی خۆشیو

خۆشبەختی زۆر سەرکەوتوو ترو لەزەتی قوڵترە بۆتان لەژیانی حەقیقیدا تا لەدونیای وەهم و خەون و خەیاڵ.

لەناوبردنی ئەو هۆیانەی کەدەبنە هۆی بینینی ئەم خەونانەی کەزیانبەخشن زۆر عاقڵانەیە چونکە نابێت لەبیری خۆمانی بەرینەوە کەئەم جۆرە خەونانەن بەدەرون و بەگیانمان زیان ئەگەیەنێت بۆ گەشتن بەسەرکەوتن و خۆشبەختی دەبێت هەوڵ بدرێت و ئەو بەربەستانەی کە لەرێگادان ئەبێت لەناوببرێت، ئەو پیاوەی جورئەتی چونە ژیانی هاوسەری نیە تەنها لەجیهانی خەوندا دەبینێت کەژنێکی جوانی هێناوەو خۆی پێ فریو ئەدات چونکە لەبری سۆزو چێژو لەزەتی حەقیقی پەنا دەباتە بەر عەشقی واهیمەو خەیاڵ و دڵی خۆی پێ خۆش دەکات.

(خەونەکان سۆزی کۆکراوەی زیان بەخش ئازاد دەکات)

ئەرکی سێهەمی خەون ئەوەیە کەسۆزی کۆکراوەی مێشك واز لێدەهێنێت چونکە داب و نەریتی کۆمەڵگا رێگا نادات کەلەرۆژدا ئەم کردارانە گەشە بسەنێت، بۆ نمونە:- (جان براون) بەدەست لێپرسراوەکەیەوە یەك خولەك ئارامی نییە، ئەم مرۆڤە بێنەوایە هەرچەند ئیهانە دەکرا لەترسی ئەوەی نەوەك لەکارەکەی دەری‌کەن هیچی نەئەوت بەڵام بەهەست کردن بەم کارانە وردە وایلێهات کەشەو خەون ببینێت کەسەرۆکی کارەکەی لەرووداوێکی ئۆتۆمبێلدا گیانی لەدەست داوەو پاشان کەس لەجێگای دانەنراو ئەمیش شوێنی سەرۆکەکەی گرتەوە، دوژمنی حاڵەتیکی بێزراوە کە کۆمەڵگا قبوڵی ناکات بەڵام هیچ کەس ناتوانێت کەرێگر بێت لەوەی کەمرۆڤ لەخەودا توڕەبوون و نارەحەتی خۆی دەربڕێت.

(مانای خەونەکان لەدەرووندا پەنهانە)

ئـەتوانرێت بوترێـت کەخەونـەکان وەك ئـەوەی تەسـەور بکرێـت هێنـدە پـڕ لەخۆشی نین بەڵکو ویژدانی ئێمە کەم یان زۆر بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دەیان پشکنێت لەکاتی بەدەست هێنانی ئارەزووە فراوانەکانمان زۆر ئاشکرایە ویـژدان بەشێوەیەك پەردە ئەدا بەسەریا کەئێمە خۆشمان توانای دەست نیشان کردنمان نییە لێیان. هەربۆیە خـەون مانـای واقعـی خـۆی لـەژێر هۆیـە جۆربـەجۆرەکان دەشارێتەوە، ئـەم کـارە دەبێتـە بـەرگری لەنیشانەیەکی نیاریکراو بۆیـە لـەزۆر کرداری سۆزداریماندا زیاد لەحەد هەست بەشەرمەزاری دەکەین.

(جـان بـراون) هەنـدێجار ئەهاتـە سـەر ئـەو رایـەی کـەئایا باشـتر نییـە سـەرۆکەکەی بکـوژێ و گیـانی خـۆی لـەو ئـازارە رزگـار بکـات، بـەڵام ویـژدانی تەنانەت لەجیهانی خەونیشدا بەرەوای نەئەزانی دەست بەکوشتنی کـەس بکـات هەربۆیـە رازی بـوو بـەمردنی سـەرۆکەکەی بـەڵام بـەهۆی رووداورێکـەوە نـەك بەدەستی جان براون کەبێزی لەمرۆڤ کوشتن دەهاتەوە.

(ئاگاداری و زانیاری)

هەندێ لەخەونە ناشرینەکان کەتێیدا دەست دەدەینـە کارێکی دژ بەکۆمـەڵگا نیشانەی ئەوەیە کەخاوەنی ئارەزوورییەکی خیانەتکارانەین، پێویستە خۆمان لەو بیروبۆچـونە وێرانکەرانـە دوورخەینـەوە بەتایبـەتی لەکاتێکـدا دژی مـرۆڤێکیتر بێـت تاوانەکـە. چـونکە درەنـگ یـان زوو بێـزاری لەکۆمـەڵگاو نـەفرەت و بێـز لێکردنەوە لەخەڵکی و ئارەزووکردنی تاوانی جنسی یان تاوانکردنی زۆر رەنگە بگۆرێـت بـەبێزاری و نـەفرەت کـردن لـەخودی خـۆت و لەئەنجامـدا ببێتـە هـۆی نەخۆشی دەروونی.

(خەونەکان دەمانگەڕێنێتەوە، بۆ جیهانی بێخەمی منداڵی)

چوارەمین ئەرکی خەون گەڕانەوەمانە بۆ جیهانی پڕ لەجوانی منداڵی هەر کاتێك ئەم ژیانە بەم شێوە نەبێت کەئێمە چاوەڕوانی دەکەن یان بەئارەزووی دڵی ئێمە هەڵنەسوڕێ. خەون ئەو فرسەتە ئەدات بەئێمە هیچ نەبێت ئەو ڕۆژە خۆشانەی کەبەخۆشی تێپەڕیوە بهێنینەوە یادی خۆمان بەلاّم ئایا لەژیانی هەر مرۆڤێکدا دەورانی جوانترو خۆشتر هەیە جگە ...ڕانی منداڵی؟

لەو ڕۆژانەدا هەریەك لەئێمە خەمو گرفتاریمان نەبوو، باوكو دایكو کەس کارمان غەرقی نیعمەتەکانی ژیانیان کردبووین هەربۆیە جێگای ناڕەحەتی نیە کەهەرکاتێك بەدرێژی ڕۆژەکان ژیان بەپێچەوانەی ئارەزوومان سوراو بچێتە پێشەوە ئەوا شەو لەکاتی نوستندا لەخەودا ببینین کەبۆ تەمەنی منداڵی گەڕاوینەتەوە. بەلاّم نابێت تەصەور بکرێت کە گەڕانەوە بۆ تەمەنی منداڵی تەنها تایبەتە بەوانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە. ڕەنگە هیچ مرۆڤێ نەبێت لەژیاندا کە لەخەودا تەمەنی شیرینی منداڵی نەبینێت. بەلاّم لەم بارەیەوە دەبێت بوترێت هەر کاتێك لەم جۆرە خەوانە دەبینیت نیشانەی ئەوەیە کەزۆر دەگەڕێیتەوە بۆ ڕابردوو لەبەرئەوە چاکترە زۆرتر تەرکیزی خۆتان بخەنە سەر کاتی ئێستاو ئاینده، ڕابردوو وەکو ئاوێکی ڕۆشتووە کەئیتر بۆ دواوە ناگەڕێتەوە ئەوەی بۆ ئێمە گرنگی تایبەتی هەیە کاتو زەمانی ئێستاو ئایندەیە.

(هەندێ جار خەون سەرچاوەی سۆزی دژو دۆستایەتیە)

پێنجەمین فەرمانی خەو لایەکی دوو جەمسەری هەیە ئەم رایە (ئیستکل) ناوی ناوە مەبەستی ئەو ئەوەیە کەلەخەودا هەندێ جار پەیوەندی دۆستایەتیو پەیوەندی دوژمنایەتی هەردووکیان بوونی هەیە. ئێمە هەمووومان ئەزانین کەهەموو کۆمەڵگای بەشەری خاوەنی یەك جۆر ئیحساس نین، زۆرجار ئەبینرێت کەمرۆڤ لەکاتێکدا نسبەت بەیەك بابەت هەم پەیوەندیو هەم نەفرەتو ترسی هەیە. پێئەچێت چاکترین نمونە لەم بارەیەوە ژیانی ئافرەتێك بێت کە کوڕێکی حەرامزادە دێنێتە دونیاوە، غەریزەی دایکایەتی ئەو هانی ئەدات کەخۆشەویستی پێشکەشی منداڵەکەی بکاتو ئەو بە بەشێك لەئەندامەکانی

لەشی خۆی بزانێت بەڵام لەکاتێکدا دابونەریتی کۆمەڵگا هانی ئەدات کە منداڵەکە وەکو ماڵێکی دزی دوری بخاتەوە لەخۆی هەربۆیە ئێمە لەبەرامبەر ژنێکدا راوەستاوین کە لەدڵەوە ئارەزووی قبوڵ کردنی منداڵەکەو لەلایەکی ترەوە بڕیاری رەتکردنەوەی دەدات. ئەو بەردەوام لەکێشەو گرفتاریایە هەندێجار ئەم بڕیارو جاری واش هەیە ئارەزوویەکیتر دەسەڵات دەکێشێ بەسەر مێشکیدا. بەم بارە ئەوترێت دوو جەمسەری وە هەندێجار خاوەنەکەی تووشی سەرگەردانی ئەکات.

نمونەیەکیتر باری کچێکە کەنسبەت بەهەردوو داوا کەرەکانی کەهاتوونەتە خوازبێنی ئەم دوو دڵە لەدیاریکردنیان و نازانێت کامیان هەڵبژێرێت.

ناڕەحەتی و تێکچونی خەیاڵی ئەو لەم بارەیەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کەشەوان خەونی زۆر لەبارەی هەردوو کوڕەکەوە ببینێت کەهاتونەتە خوازبێنی وە زۆرجار لەو خەونانەدا یەکێك لەداوا کارەکانی یان دەمرێت یان بەهیلاکەت ئەچێت و بریندار ئەبێت لەرووداوە جۆربەجۆرەکاندا. بەم پێیە ئێمە هەست دەکەین کەئەو لەبەشی لاشعوری مێشکی خۆیدا یەکێك لەداواکارەکان هەڵئەبژێرێ واتە ئەوەی کە لەکاتی خەونەکاندا هەمیشە سەلامەتە چونکە رەنگە ئەمە بەڵگەی باشی ئەو بێت بەم شێوەیە ئەو خەونە گیروگرفتەکەی چارەسەر دەکات، لەم کاتەشدا پزیشك ئاگاداری ئەکاتەوە کەئەو داواکارەی کە لەبەشی لاشعوری مێشکیدا جێگای کەمترە رەد بکاتەوە.

(خەون ئەتوانێت داواکارییە نابەجێکان رەد بکاتەوەو ریسوای بکات)

شەشەمین ئەرکی خەون بەرگری کردن و رێگر بوونە لەبەردەم ئارەزووە زیان بەخشە نابەجێکان. وەك لەسەرەتادا وتمان مرۆڤ لەو کۆمەڵگایەی تێیدا ئەژین ناتوانن هەمیشە ئارەزووە توندەکانی خۆیان جێبەجێ بکەن.

بەم پێیە ئەوان لەدوو رێگا زیاترپان لەبەردەمدا نیە:-

١-یان سەرەڕای دابونەریتە کۆمەڵایەتیەکان ئارەزووەکانیان بێبیر لێکردنەوە ئەنجام بدەن وەکو کاروتاوانی ترسناك.

٢-یان فیداکاری ئەکەن و هەندێ لەئارەزووە نابەجێکانیان سەرکوت دەکەن و ڕێزی کەسایەتی خۆیان ئەگرن لەکۆمەڵگادا.

زۆربەی خەڵکی ڕێگای دووهەم هەڵئەبژێرن بەڵام هەندێك ئارەزووی توندیان هەیە کە ناتوانن بەئاسانی پشت گوێی بخەن. لەگەڵ ئەمانەشدا ناڕەحەتی ئەوەیە کەمرۆڤ لەکاتی بەجێگەیاندنی ئارزووەکانی لەخەودا لەگەڵ ئەوەی تەنها خەوی بینیوە کاتێ کەبەخەبەربێت لەبەرئەوەی ڕازی بووە هەست بەناڕەحەتی دەکات لەقوڵایی ویژدانی خۆیەوە پەشیمانە کەبۆچی ئەم داواکاریە ناپەسەندەی تەنانەت لەخەودا قبوڵ و جێبەجێکردووە بۆ نمونە:-

ڕەنگە پیاوێك لەکاتی بەخەبەر بوونەوەی لەخەودا کاسەی تووڕەیی و قەهری خۆی بەسەر هاوسەرەکەیدا خاڵی بکاتەوەو تەنانەت حەز بەمەرگی هاوسەرەکەی بکات، بەڵام کاتێك لەخەودا ئەبینێت کەژنەکەی بەهۆی سەکتەی دڵەوە ماڵئاوایی لە ژیان کردوە بەهۆی هەست کردن بەگوناهو تاوانباری هەست بەتاوان دەکات و بەپەشۆکاوی لەخەو ڕائەچەنێ. زۆرجار لەخەویشدا بەهۆی هەست کردنی گوناح بەهێزو توانای توندەوە دژی ئارەزووە ناپەسەندەکان دەوەستێن تا بەرەو دواوە بکشێتەوە.

هەوڵ دانی مرۆڤ بۆ دوورکەوتنەوە لەتاوان وکردارێك کە لەکۆمەڵگادا بەناپەسەند ئەدرێتە قەڵەم هێندە بەهێزە زۆر دەکات تا لەخەودا لەکاتی مەترسی کارێکی لەو چەشنەی کەدژی دا بوو نەریتی کۆمەڵایەتی بێت دووربکەوێتەوە لەبەرئەوە لەخەوەکەدا لەبری ئەوەی خۆی تاوانەکە ئەنجام بدات تاوانەکە بەدەستی کەسێکیتر ئەنجام ئەدات خۆشی تەنها بەشێوەی سەیرکەرێك ڕۆڵ ئەبینێ، بەم شێوەیە تاوانەکە ئەنجام ئەدرێت ئارەزووی ناپەسەندی خەوبینەر جێبەجێ دەبێت بەبێ ئەوەی خۆی هەست بەتاوان و گوناح بکات.

(ڕەنگە خەولە ڕووی زانستیەوە زۆرگرنگ بێت)

بەوەی کەباسمان کرد بەتەواوی دیارەکە هەرکاتێك بەشی زۆری خەونەکانی خۆتان بخوێننەوە و چۆنیەتی کاری ئازادبوون لەتاوانەکان لەخەونەکانتان و سەرکوت کردنی ئارەزووەکانی ئێستا و رابردوو وە سۆزی دوو جەمسەری و ئەرکی سۆز لەلاشعوری مێشکی خۆتان فێربن ئەوکاتە ئەزانیت کەخەون تەنها حوکمی خەیاڵێکی پوچی نیە بەڵکو گرنگی تایبەتی هەیە کەبەگێڕانەوەی دەقیقی شێوەیەکی راستی زۆر زیاتر ئەبێت هەندێجار خەڵکی بەجوانترین مانا خەونەکانمان لێك ئەدەنەوە چونکە زۆربەی زۆری خەونەکان رێگایەکی هاوبەشیان هەیەو مانایەکی یەکسان ئەدەن بەدەستەوە..

(دەربارەی دووبارەبوونەوەی خەونەکان ئەبێت چی بوترێت)

ئەو خەونەی لەنێوان چەند ساڵێکدا دووبارە دەبێتەوە دەلالەت لەگرفت و کێشمەکێشی بنەڕەتی دەکات. کێشەیەك کەرەنگە تەواوی کەسێتی تۆی خستبێتە هیلاکیەوە، ئەو کەسەی کەهەمیشە خەو دەبینێت کە لەگەڵ پیاوە گەورەکان دانیشتووە یان دەرمانی سرگان و شێتی دۆزیوەتەوە یان سەروەتێکی زۆری کۆکردوەتەوە هەوڵئەدات هیچ نەبێت لەخەودا تۆڵەی ئەو نەقسە بکاتەوە کەمێشکی داگیر کردووە.

هەندێ کەس بەردەوام خەون ئەبینن کە لەشکستان و دووبارەبونەوەی خەونی شکستی پێئەچێت نیشانەی ئارەزووی لەرێگا لادان بێت.

ئەو خەونانەی کەبەزۆری لەبارەی رووداوە ترسناکەکان کەبۆ مرۆڤ دێتە پێشەوە وەیان ئازارەکان و شکستەکان چاوەڕوانی مرۆڤ دەکەن نیشانەی ترس و دڵەراوکێ و لەدەست دانی باوەڕ بەخۆبوونە. ئەم دڵە راوکێیە پێئەچێت ئەنجامی تاقیکردنەوە راستەکانی رابردوو بێ وەك توش بوون بەنەخۆشی دەروونی یان رووداوێکی ترسناك. بۆ نمونە:- سەربازەکان هەتا چەندین ساڵ پاش کۆتایی هاتنی شەڕ بەردەوام لەخەودا ئەبینن کەهێشتا سەرقاڵی شەڕن.

(چۆن ئەتوانیت خەون بهێنیتەوە یادت)

تۆ ئەتوانی هونەری بیر هێنانەوەی خەونەکانی خۆت فێر بیت ئەم مەشقە جوانە تاقیبکەرەوە بەبڕوایەکی پۆلاینەوە بۆ نوستن بڕۆرە سەر جێگای نوستنەکەت وە لەهەمان کاتدا لەتەنیشت جێگاکەت قەڵەمو کاغەز ئامادە بکە هەرکاتێك شەویان بەیانی بەخەبەر بوویتەوە چراکە داگیرسێنەو ئەو خەونەی دیوتە بیخەرە سەر کاغەزو دووبارە بخەوەرەوە، لەکاتی بەخەبەرهاتندا لەخۆتان بپرسن چ خەوێکم دیوە.

بیرهێنانەوەی خەونەکانتان لەپێنج دەقیقەی سەرەتادا زۆر ئاسانترە، ئەگەر جاری یەکەم سەرکەوتوو نەبوویت هەوڵبدە دووبارەی بکەرەوە پاشان بەردەوام بە، دڵنیات دەکەمەوە کەسەرئەنجام سەرکەوتوو دەبیت هێندە لەسەر ئەم هەوڵەت بەردەوام بە تا بەلایەنی کەمەوە نزیکەی ٢٥ تا ٥٠ خەونی خۆتان ئەنوسن پاشان چەندین جار پیاچوونەوەی نوسراوەکان بکەرەوە بەو تاقیکردنەوەیەی کەلەبارەی تەعبیری خەوەوە فێربوین هەوڵبدە لەخەوەکانی خۆت ئەنجامێك وەربگریت.

(بۆلێکدانەوەی خەونەکانتان)

یەکەم راستی کە ئەبێت بیزانت ئەوەیە کەخەون کردەوەیەکی رێکەوتو بەبێ مانا نیە بەڵکو کەم یان زۆر ئەخرێتە خانەی مێشکەوە. لێکدانەوەی خەو یاری مندالان نییە بەڵکو ئەرکێکی مەنتقیو زۆر جوانە، پێویستە هەر خەوێکت تەعبیری خەوەکەی بۆ دابنێت، کاتێك هەندێك زانیاری پێویستت بەدەست هێنا رێگای چارەسەر وردە وردە دەرئەکەوێت. ئەوکاتەش چاوەکانت کەموکوڕی کەسێتیو خاڵی لاواز کەمێشکتی پڕکردۆتەوە هەڵەکانت دەبینێت.

(خۆت باش بناسە)

هەموو هێزو وزەو گرنگی مرۆڤ بەستراوەتەوە بەم رستەیەوە بەوپەڕی ئارامی بێدڵەراوکێ بڕۆرە ناو دونیای خەیاڵەکان و خەونەکانتەوە، ئەوەی بەدەستی دەهێنیت وەکو گەنجینەیەك بیپارێزەو سوودی لێوەربگرە.

(چەند ئامۆژگارییەکی کورت و پێویست بۆ چوونە ناو دونیای خەون و خەیاڵ)

خەونە ئاساییەکان	لێکدانەوەی خەون
١-دەوڵەمەندبوون	قەرەبووی هەژاریی و گرفتی مادی
٢-خەی عشقی	تینوێتی بۆ خۆشەویستی
٣-کەوتن و شکست	ترسی تەسلیم بوون لەبەرامبەر کردارێکدا کەلەکۆمەڵدا قەدەغەیەو(ویژدان ڕێگانادات)
٤-قسەکردن لەگەلچ خزمی مردوو	ئارەزووی ئینکاری کردن لەمردنی ئەو یان ئارەزووی چوونە لای ئەو
٥-تووشبون لەگەڵ دز	ترس لەنائەمنی ماڵی
٦-منالْ بوونەوە	ئارەزووی گەڕانەوە بۆ لاوی کەهۆی ترسە لەپیری و مردن
٧-گرفتاری هێرشی حەیوانی و دڕندە لەژناندا	ترسی فریودانی جنسی لەلایەن کەسێکەوە
٨-کوژران لەرووداوێکدا یان بەنەخۆشی مردن	هەست کردن بەتاوان و گوناح کاری
٩-سووتان و ئاگر	ئارەزووی جنسی لەگەڵ مەترسیی و دڵەڕاوکێکدا
١٠-هاوڕێیەتی لەگەڵ پیاوە گەورەکە	تۆڵەکردنەوەو خۆبەکەم زانین
١١-مردوو ناشتن	ترس لەمردن
١٢-شك و گومان	ترس و بێ باوەڕی ئایندە

١٣-سەرکەوتن و ناوبانگ	خۆ بەکەم زانین
١٤-جیهان گەڕان	ئارەزوی هەڵهاتن لەراستی
١٥-پابەند نەبوون بەبەڵێنەوە لەژناندا	ساردی
١٦-پەك کەوتن لەبیاباندا	ترس لەلاوازی جنسی
١٧-مردنی دایك و باوك و هاوڕێ	ئارەزووی نەمردنی ئەوکەسانە
١٨-لەخەتەردا بوون و هەڕەشە	ترس لەڕوودانی ڕووداوێك
١٩-دزی کردن، قانون شکاندن، هێرشبردن بۆکەسێ	حەز لەتاوان کردن
٢٠-ئازاردانی هاوڕێی خۆشەویستەکان	هەستی چاکی خراپ بەرامبەر ئەو کەسە
٢١-جەژن و شادی و هەڵپەڕکێ	ڕزگاربوون لەغەم- دوورکەوتنەوە لەشوێنی ئەمنی
٢٢-ئیش و کاری جنسی جیاواز	ئارەزووی جنسی
٢٣-بەند بوون و هەوڵدان بۆ ڕزگاری	ترس و شکان و بێ ئومێدی
٢٤-شێت بوون	ترس لەدەستپێکردنی کارێك کەویژدان ڕێگای نەدات
٢٥-ڕزگار بوون لەچاوەڕوانی گشتی	ئارەزووی ڕزگاربوون لەقەدەغەکراوە ئەخلاقییەکان

(بەکورتی ئەوەی رابورد)

١-هەموومان خەون ئەبینین:- وەك چۆن هیچ کەس بەبێ هەناسەدان ناتوانێت بژی هیچ کەسیش بەبێ خەوبینین ناتوانێ بە بەردەوامی بخەوێت. خەون و خەو بینین تەوا و تەواوکەری یەکترین. هەندێ کەس خەونەکانیان دێننەوە یادی خۆیان و هەندێکیشیان لەبیری خۆیان دەبەنەوە. بەخۆراهێنان و ئارەزووکردن ئەتوانی پێش ئەوەی خەونەکانت لەناو بچن بیری خۆتی بهێنیتەوە.

٢-خەون ئاوێنەی بیرکردنەوەو بیروڕای لاشعورە، سەرچاوەی کێشە سۆزداریەکانە کەبەشێوەیەکی لاشعوری، مێشکیان داگیر کردووە.

٣-خەون دەبێتە هۆی بەئەنجام گەیاندنی ئەو ئارەزووانەی کە لەکاتی بەئاگابوندا جێبەجێ ناکرێت و مەحاڵە، خەون زۆر دەور ئەبینێ وەك بەدیهێنانی ئارەزوو ئازادکردنی خۆزگەکان و بەرگریکردن لەکردارە ناپەسەندەکان و گەڕانەوە بۆ رابردوو.

٤-لێکدانەوەو لێکۆڵینەوەی خەون هاوکاریمان ئەکات بۆ دۆزینەوەی لایەنە شاراوەکانی دەروون و ناڕەحەتیە جسمیەکان.

٥-بەگێڕانەوەی خەونەکانت بۆ پزیشك هاوکاری پزیشك ئەکەیت بۆ چاکتر چارەسەرکردن.

٦- مەبەستی لێکدانەوەی خەون گواستنەوەی ئارەزووەکانە لەبەشی لاشعوری مێشك بۆ بەشی شعوری مێشك ئەم ئاگاداریە هاوکاریت دەکات کەزیاتر خۆت بەراستیە تاڵەکانەوە گرێ بدەیت.

٧-دەفتەرێك بۆ یاداشت کردنی خەونەکانت ئامادە بکەو خەونەکانت تێیدا بنووسە بەهۆی لێکدانەوەکانیانەوە هەوڵ بدە چاکتر ڕێنمایی خۆتانی پێبکە بۆ سەرکەوتن لەژیاندا..

بەشی چوارەم

(گوناح خستنە ئەستۆی بۆماوەیی(ویراست) بێسوودە)
(چەند راستیو هەڵەیەك دەربارەی بۆماوەیی(ویراست))

هەڵە- هەندێ لەنەخۆشیە عەصەبیو دەرونیەکان بۆماوەییە.

راستەکەی- هەرکات باوك یان دایکت ماوەیەك لەنەخۆشخانەی نەخۆشیە دەرونیەکاندا تیمار کرابێ نابێت ئەو تەسەورە بکەی کەتۆش بەهەمان شێوە توشی نەخۆشی دەروونی دەبیت.

ماڵێك ئەناسم کەسێ ئەندامی خێزانەکەیان دەستیان دایە خۆکوشتن بەلاّم ئایا ئەم کارە دەبێتە ئەو دەلیلەی کە خۆکوشتن لەم ماڵەدا بوە بە بۆماوەیی. تەنها ئەتوانرێت بوترێت ئەم سێ کەسە لەبەرامبەر ئازارو شکستەکانی ژیاندا یەك بەرەنگاری یەکسانیان هەڵبژردووە.

یەکێك لەنەخۆشەکانم رۆژێ بەمنی ووت کەلە بەرئەوەی خەسوم ماوەیەك لەخەستەخانەی دەروونیدا چارەسەر کراوە ئەترسم لەوەی منالّم بێتو ئەویش بەهەمان شێوەی لێبێت، دلّنیام کردەوە کەشێتی بۆماوەیی نیەو لەم بارەیەوە بیروڕای دکتۆر (کارل مینن گر)م بیرکەوتەوە کە دەڵێ (حەقیقەتی زانستی ئەوەیە کە ئەمرۆ هیچ بەڵگەیەکی قانع کەر نیە کەئیسپاتی بکات کە هەندێ لەنەخۆشیە دەرونیەکان بۆمارەیی بن).

بەڵام لەبارەی ئەوەی کە بۆچی لەناو هەندێ خێزاندا کەموکوری دەروونی یەکسان هەیە زانست ئیسپاتی ئەکات کەلەم خێزانانەدا دەربرینی راو بەرەنگاری و چاولێکردنی چارەسەر کردنی گرفتەکان یەکسانە.

هەرکاتێك یەکێك لەگەورەکانی ماڵ واتە باوك یان دایك توشی نارەحەتیەکی دەروونی یان شێتی بن کوڕ یان کچەکانیان لەبەرامبەر هەر جۆرە نارەحەتیەکی دەروونی توند تەنها بۆ لاسایی کردنەوە کاری هاوشێوەی کارەکانی ئەوان ئەنجام ئەدەن. بەڵام ئەمە نیشانەی ئەوەنیە ئەم کارەی بە بۆماوەیی بۆماوەتەوە.

هەڵە:- تایبەتمەندی و کەسایەتی و کەموکوری رەفتار بۆماوەییە.

راستیەکەی:- تایبەتمەندی رەفتاروکردار بۆماوەیی نیە بەڵکو بەدەست هێنانە واتە بەدەست دێت.

ئارەزوی نارەحەتی و تورەیی و حەسادەت و دوای ئارەزووی خراپ کەوتن و بێتوانایی و خۆبەکەم زانین بۆماوەیی نیە.

(ئەوهۆیانەی چین کە کاریگەری لەسەر کەسایەتی هەیە)

زۆر هۆ لەدروست کردنی کەسایەتی ئێمە تەئسیری هەیە دکتۆر (هارل مینن گر) ئەم هۆیانە بەم شێوەیە دەست نیشان دەکات:-

١-فێرکردن و تەربیەت و شێوازی راهێنان و مەشق پێکردنی منداڵەکان لێپرسینەوەی رەفتاریان لەلایەن باوك و دایکەوە.

٢-ئاوو هەوا.

٣-شێوەی دروست بوونی پێکهاتەی خێزان.

٤-خواردن و شێوەی جل پۆشین.

٥-تەئسیری فێرگا و مەزهەب و رۆژنامە و هاوڕێ و کۆمەڵگا بەشێوەیەکی گشتی.

٦-قانونی ئابوری کۆمەڵایەتی لەچۆنیەتی رەفتار تەئسیری هەیە.

٧-رووداوەکانی ژیان بەدەروونی و بەدەنیەوە.

٨-نەخۆشیو برینو ئازارەکانو شکستو نائومێدیەکان کەبۆ هەموو کەس ڕوودەدات.

بەبڕوای دکتۆر (مینن گر) هەموو ئەم هۆیانەی ناومان برد لەتەشکیلی دروست کردنی کەسایەتیدا تەئسیری هەیە. لەگەڵ ئەمانەشدا نابێت تەسەور بکرێت کەهیچ شتێ لەمرۆڤدا بۆماوەیی نیە بەڵکو مەبەست ئەوەیە کە ئێوە ناتوانن هەموو خاڵە لاوازەکانی خۆتان بخەنە ئەستۆی بۆماوەیی.

پێویستە ئێوە هەمیشە خۆتان لەم سێ لایەدا ببینەوە:

دەوروبەر   بۆماوەیی   دەوری کەسایەتی

مەبەست لەبۆماوەیی ئەوەنیە کە هەموو تایبەتمەندیەکانی باوکودایک بگوازرێتەوە ناوجسمی ئێمە بەڵکو دەبێت هەمیشە لەیادمان بێت کە بۆماوەیی تەنها یەکێك لەو زاویانە پێك دەهێنێت کەسێ گۆشەی کەسایەتی ئێمەی پێك هێناوە.

کەسایەتی ئەمرۆی ئێمە زیاتر پەیوەندی بەکردەوە تایبەتیەکانی خۆمانەوە هەیە لەبەرامبەر دەسەلاتی گەورەکانمانو تاقی کردنەوەکانی دەوروبەرمان.

(گوناهی خۆخستنە ئەستۆی باوكو دایك شتێکی هەڵەیە)

عادەتی زۆربەی ئەو کەسانەی کە توڕەنو توشی نەخۆشی دەروونی هاتوون ئەوەیە کە هەموو گوناهەکانی خۆیان ئەخەنە ئەستۆی باوكو دایکیانەوە.بەم شێوەیە زۆر بەئاسانی لەژێر مەسئولیەتی خۆیان ئەچنە دەرەوە، هەڵبەتەگومانی تیانیە کەبەشی زۆری سەرکەوتن یان شکستی ئێمە بەسراوەتەوە بەئیسپاتکردنی محبەتو ئەخلاقی ئێمەوە، هەڵبەتە ئەگەر بمان توانیایە باپیرمان خۆمان هەڵمان بژاردایە ئەوکات ژیانمان دەبویە بەهەشت بەلام باپیرمان وەکو باوكودایکمان بەسراونەتەوە پێمانەوە.

گومـان نیـە کەهەنـدێ لـەباوكو دایکـان تاوانبـارن بـەو مانایـەی کـەتواناو لیاقـەتو رێنمـایی پێویـستیان بـۆ پـەروەردە کردنـی رۆڵـەی بـەتواناو بـاوەر بەخۆبوو دەرنەبریوە، بەزۆری باوكو دایك منداڵیان زۆر تورەو ئازاردەر یـان زۆر سـاویلکەو بێتوانـا دێننـە بەرهـەم. رێژەیـەکی زۆری ئێمـە لەتەمـەنی منداڵیـدا رانـەهێنراوین کـە بتـوانین دژی گرفـتو نائومێدییـەکان بجـەنگین فێـر نـەکراوین کەچـۆن بەسـەرکەوتوی نارەحەتیـەکانمان چارەسـەر بکـەین. بەشـی زۆری ئـەم بێتواناییەی ئێمـە لەئەسـتۆی بـاوكو دایکماندایـە. بـەڵام ژمارەیـەکی زۆریشمان هـەموو گوناهـەکانمان بێویژدانانـە ئەخەینـە ئەسـتۆی گـەورەکانمان، دکتـۆر (چـاکب کـن) لـە وتارێکـدا بـەناوی (گونـاهی خۆتـان مەخەنـە ئەسـتۆی بـاوكو دایکتانەوە) دەڵێ کە:-

(سـید کـازار) کـە دەوری دکتـۆرێکی لـە درامایـەکی تەلەفزیۆنیـدا ئـەبینێ دەعوەت کرا کـەهۆی نەخۆشـی بێخـەوی کەسێك روون بکاتـەوە. ئـەو تەئکیـدی کـردەوە کـەبۆ گەیشتن بەمەبەسـت، سـەرەتا ئـەبێت ئاورێـك بـۆ دواوە بەینـەوەو ببیـنین کـەچ رووداوێـك لەتەمـەنی منداڵیـدا لەنەخۆشـەکە رویـداوە، ئـەوپاش لێکۆڵینەوەو پرسیار کردنێکی زۆر سەرئەنجام گەشتە ئەو راستیەی کە دایکی نەخۆشەکە لەتەمەنی منداڵی کۆرپەکەیدا لەبیری چووە کە چاوی کۆرپەکەی خۆی ببەستێ.

دکتۆر (کن) لەبیانویەکی گاڵتە جاری ژنێکـی تـردا دەڵـێ کـە هـەرگیز دەسـتی بەخۆیدا نەهێناوەو هیچ هەنگاوێکی بۆخۆ جوان کردن نەئەنا کاتـێ هاورێکـانی لێیان پرسـی بۆچی هیچ کاتـێ قژی سـەری شـانە ناکاتو میکیـاج ناکاتو جار بەجارێ کەلوپەلی تازەو جوان ناکرێت. لەوەڵامـدا ئـەیووت کاتێك کەمنداڵ بووم دایکـم هەمیـشە پـێی ئـەووتم کـەتۆ جـوان نیـت. ئـەم ئافرەتـە هـەرگیز بـیری نەئـەکردەوە کـە کاتێـك دەگاتـە تەمـەنی باڵقی تـەنها خـودی خۆیـەتی ئـەبێت بـۆ جوانی خۆی تێبکۆشێ.

دکتۆر کن پاش دەست نیشان کردنی ئەم جۆرە نیشانانە دەگاتە ئەم رایەی کە (کاتێك کەسێك مەسئولیەتی نارەحەتیەکانی بخاتە ئەستۆی باوك‌و دایکیەوە ژیانی منالّی غەمناك دێتە پێش چاو دڵنیابن کە تاوانباری حەقیقی خودی خۆیەتی).

کچێکی جوان کە دایك‌و باوکی‌لەیەك جیابونەوە رۆژێ ئیعترافی بۆمن کرد کەتەنها لەبەرئەوە رازی بووە بەشوکردن کەرزگاری بێت لەدەستی باوك‌و دایکە تورەکەی ئەو ئەیووت کە هەمیشە بەدبەخت بووەو هیچ مانایەکی خۆشەویستی نەچەشتووە.لەئەنجامدا ملی رازی بونی بۆیەکەمین داواکەری لەقاند، هەرچەندە هاوسەرەکەی دەرامەتێکی باشی هەبوو لەهەمان کاتیشدا مرۆڤێکی خۆشەویست بور کەچی ئەم کچە بەبەردەوام گلەیی لەبەخت‌و ژیانی خۆی ئەکرد.

بەزەحمەت توانیم قەناعەتی پێ بهێنم کە ئەگەر وەك ئێستا لەبری بیرکردنەوە لەژیان هەمیشە بیر لەرابردوو بکاتەوە کاری ئەمیش وەکو دایك‌و باوکی دەگاتە تەلاّق وە ئەگەر زیاتر بیر لەئێستا و وەزعی خۆی بکاتەوە بەزووی تێئەگات هێندە بەدبەخت نیە کە خۆی تەسەور دەکات.

ئەم جۆرە مرۆڤە سەر لێشێواوانە هەمیشە خۆیان بەکەم سەیردەکەن لەدڵەوە نسبەت بەخۆیان هەستێکی نەفرەت پێك دەهێنن وردە وردە ئەم هەستە ئەگۆرن بۆ خەڵکی.

(ئەوانەی کە خێزانەکانیان سەریان لێشێواندووون)

ئەوانەی کە گەشەی سۆزداری تەواویان نیە کوژراوی دەستی خێزانەکانیانن هەرگیز نەیانتوانیوە بەشێوەیەکی عاقلانە سەربەخۆیی وەرگرن، ئەوانەی بەسراون بە باوك‌و دایکیانەوە بە(ساویلکە) ناویان ئەبەن ئەم پەیوەندیە زۆرجار بەهۆی نەزانینی چەند هۆیەکەوەیە، ئەو دایکەی کە زیاد لەحەد خۆشەویستی‌و محبەتی خۆی بۆ کور یان کچێکی نیشان ئەدات هەستی هۆگر بوونی ئەوان بۆ خۆی زیاد دەکات.

ئەو دایك و باوكانەی كە رۆڵەیەكی تاقانەیان هەیە بەهۆی دڵسۆزی و فراوان و زیادە رۆی نەخۆشەویستیا بەشێوەیەكی بێتوانا و باوەر بەخۆ نەبوو ئەو منداڵە دێننە بەرهەم.

(لەرووی سۆزداریەوە هێشتا منداڵ بوو)

نمونە: ئافرەتێكی ٢٦ساڵە بۆ نمونە دەهێنمەوەكە تووشی نەخۆشی دەروونی هاتبوو بەپێی ئەو قسانەی لەكاتی لێكۆڵینەوەی مندا ووتی زیاتر لەدوو ساڵە عادەتی كردووە كە دانەكانی بەیەكدا بهێنێت و جیرەی دانەكانی بێت.

ئەو ئەم خوەی بەنیشانەی تورەیی وگرفتی دەروونی ئەدایە قەڵەم. كاتێك شوێنی نیشتەجێ بونی بەجێهێشت و بۆ كاركردن رووی كردە ئەمریكا دایكی داوای لێكرد كە هەموو رۆژێ نامەیەكی بۆ بنوسێ، سوودی ئەم نامانەی كەلە نێوان دایك و كچەدا ئاڵوگور ئەكرا زۆر بوو چونكە هەمووی باسی لەپەیوەندی توند و تۆڵی سۆزی هەر دووكیان ئەكرد.

دەركەوت كەئەم نەخۆشە لەمنداڵیەوە لەدووری دایك و باوكی ئازاری چەشتوە بەهۆی هەندێ گرفت كە لەگەڵ لاوێكی محبوبدا هەیبوسەردانی منی كرد لەوەلامدا پێم ووت كە گرفتی ئەو ئەوەیە لەكاتی منداڵیدا دایكی هیچ ئیهتمامێكی پێنەداوە و مەمكی دایكی نەمژیوە دان هێنان بەیەكدا لەم بارەوە سەرچاوەی گرتوە.

لەبەرئەوەی لەرووی سۆزداریەوە هێشتا منداڵە بەئەندازەی پێویست ئامادەی چونە ژیانی هاوسەری نیە، نەخۆشەكە وردە وردە ئەم حاڵەتەی تەرك كردوباری چاك بووەوە.

(ژنی بەناز)

ئەو كچەی لەماڵی باوكیدا بەناز بەخێو كرابێ پێئەچێ لەماڵی هاوسەرەكەیدا زۆر شەرمن و میهرەبان بێت تا بەهەمان شێوە نازی هەڵبگرن لەراستیدا ئارەزوو

ئـەکات بەهــەمان شـێوە جێگـای سـەرنجی مـاڵی خۆیـان بێـت واتـە مـاڵی هاوسەرەکەی بەم پێیە ئەو تووشی تەمبەڵی مێشکی بووە.

هەربۆیە لەبەرامبەر یەکەمین گرفتا تێکدەشکێت‌و هاواری بێ‌مانا دەکات‌و هەندێ جاریش ناز دەکات‌و ناتوانێ ئەرکەکانی ماڵی جێبەجێ بکات‌و هەمیشە پیس‌و پۆخڵە بەبێ هۆ پارە خەرج دەکات‌و حەزناکات بەتێکەڵی منداڵان‌و لەهەمان کاتدا نسبەت بەخۆشی هەست بەبەزەیی‌و تەنهایی دەکات.

ماوەیەك لەمەو پێش ئافرەتێکی شووکردو لەم جۆرە کەسانە هاتە لام‌و وتی:- بەراستی نییەتی خۆ کوشتنم هەیە تەئکیدی کردەوە کە هاوسەرەکەی پیاوێکی زۆر چاك‌و میهرەبانە وەهەتا خۆی بەشایستەی پیاوێکی لەوچەشنە نازانێ‌و لەو باوەڕەدایە کە ناتوانێت هیچ پیاوێك خۆشبەخت بکات.

دانی بەوەدا نا پێش شووکردن لەهیچی کەم نبووە‌و هیچ کات ئیشی نەکردووە‌و تەنانەت مۆبیلێکیشی پاك نەکردوەتەوە لەحەسرەتی ئەو ڕۆژانەدا بوو کەئە ماڵی باوك‌و دایکیدا بەئارامی ئەژیا لەکاتێکدا باسی چاکەکانی باوك‌و دایکی ئەکرد فرمێسك بەچاوەکانیا ئەهاتەخوار.

ئیحتمالی ڕزگار کردنی ئافرەتێك لەزەواجدا کە بەناز بەخێوکرابێ پەیوەندی تـەواوی بـەوەوە هەیـە کەئـەو ژنـە بـەهۆی تـاقی کردنـەوەی دەروون‌و تایبەتمەندەکانی ڕەفتاری خۆی وردە وردە کەسێتی خۆی بدۆزێتەوە.

کاتێـك تـوانی خـۆی بناسـێ بەئاسـانی ئـەتوانێت ڕەفتـاری خـۆی نـسبەت بەهاوسـەرەکەی بگۆڕێـت. پیـاویش بەهـەمان شـێوە لـەگۆڕانی هاوسـەرەکەی ئەتوانێت دەوری گرنگی هەبێت بەو مانایەی کەنە زۆر نازی باتێ نەزۆر تورە‌و نارەحەتی بکات، بەئامۆژگاری بەسوود نیشاندانی ئارامی لەبارەی کردەوە حەساسەکانی ژنەوە. کاتێك کەهەستی کرد ژیانی هاوسەری بوە بەئەرکێ لەسەر شانی.

(هاوسەری منداڵ)

هاوسەری بەناز بەخێوکراو (بەنسبەت پیاوەوە) بەزۆری بەهۆی پەیوەندی زۆر بەدایکیەوە ئازار ئەچێژێت.

دکتۆر (استرکر) لەبارەی MOM واتە مامی یان دایك مەبەست (دایك خۆشویستن زیاد لەحەد) لێکۆڵینەوەی زۆری هەیە کە نیشانی داوە کە تەنانەت پیاویش لەگەشەی سۆزداریدا لەئاماندانین. دایکێك کەدەست لەهەموو کارێکی کورەکەی وەرئەدات دایکێك کەلە هاوسەری خۆی سەرکەوتو نەبوەو تەواوی عەشق و محبەتی خۆی ئەخاتە خزمەتی کورەکەیەوە تاوەکو کورەکەی بەئارەزووی ئەم هەڵبسورێ.

بەرای ئەو (چاکترین دایکە)کورەکەی لەهاوسەریا کاتێك سەرکەوتوە کە ئافرەتێکی هاوشێوەی دایکی بخوازێ یان دەبێت ژنەکەی لەماڵەوە رای دەرنەبرێت و لەهەموو کارێکدا گوێ رایەڵی ئەم بێت.

لەبەرئەوەی دایکە لەژیاندایەو سەرکردایەتی کردنی ماڵەکە لەئەستۆی ئەودایە، بەتایبەتی کاتێك دایکە دوور لەکورەکەی ژیان بەرێتەسەر ئەوا ژیانی کورە ئەبێت هاوشێوەی زەوق و رەفتاری دایکە بێت. تا وای لێدێت ئەگەر دایکەش مردبوو ژنە لەماڵەکەدا ئەبێت دەوری دایکێك ببینێت وپیاوەش دەبێت بۆ ژنە حوکمی یەکێك لەکورەکانی هەبێت بۆی و هەمیشە نازی هەڵبگیرێ و هەموو ئارەزووەکانی بۆ جێبەجێ بکرێت.

بەشێوەیەکی گشتی بۆ بەدەست هێنانی خۆشبەختی ئەو دەبێت مل بۆ هەموو جۆرە فیداکارییەك بدات.

بەڵام ژنە سەرەرای هەموو هەوڵێك ناتوانێت کە هاوسەرەکەی رازی بکات چونکە هەرچەند هەوڵ بدات ناتوانێت بگاتە ئەو ژنەی کە جێگای رەزامەندیدایکی هاوسەرەکەیەتیواتە خەسوی.

لەم خێزانانەدا گرنگی بەمنداڵ نادرێت چونکە مێردە تەنها ئەوشتانەی لاپیرۆزە کە دایکی لای پیرۆز بووە.

(سەڵتی خێزاندار)

سەڵتی خێزاندار کەسێکە کەتەنها بەپێ بەڵگەی هاوسەرایەتیخێزانداره و یاسای هاوسەری جێبەجێ دەکات بەڵام ژن هێنانی ئەو لەراستیدا قولاپێکە لەگەردنی ئالاوه هەربۆیە وەکو سەڵت دەمێنێتەوە.

ئەو بۆ ئەو مەبەستە ژن ناهێنێ تا هاوسەرێکی بەوەفابێ بۆ خێزانەکەیو باوکێکی میهرەبانیش بێت بۆ منداڵەکانی بەڵکو تەنها بۆبەدەست هێنانی سوودی تایبەتی خۆی ژن دەهێنێ.

هاوسەری سەڵت هەرگیز خۆی بۆ ژیان ئامادە نەکردوە، چ لەرووی سۆزداریو چ لەرووی جسمیەوە ناتەواوە. تەنها بەشێوەی لاشعوری ئارەزووی پەیوەندی خێزانی لەمێشکدا جێگەی بۆتەوەو هەمیشە دەگەرێ بەدوای ژنێکدا کە بتوانێت دەوری دایکی ببینێت نەك هاوسەرێ شەریکی ژیانی بێت، ئەو گەورەیە کەهێشتا وەکو منداڵ ماوەتەوە تەنها بۆئەوە ژن دەهێنێ ترسی ئەوەی هەیە لەکاتێکدا بەسەڵتی مایەوە کۆمەڵگا سەرزەنشتی بکەنو بەنوقسانی تەماشا بکەن. ئەو ژن تەنها بەکارەکەرێك دائەنێتو چاوەروانە لەهاوسەریدا بێتە خاوەنی هەموو شتێ بەبێ ئەوەی ئامادەبێت هیچ شتێك لەپێناویدا ببەخشێ.

(ئەتوانرێت لەزیانەکانی رابردوو بۆ چاکردنی ئاییندە سوود وەربگیرێت)

کاتێك چاوبەبیرەوەرییەکانمدا ئەخشێنم بەردەوام ئەبینم کەئەو ژنەی هەمیشە ترسی ئەوەی هەیە تەلاق بدرێت، ئەو ئافرەتە بەدڵنیاییەوە کچی ژنو پیاوێکە کەلە یەکتری جیابونەتەوەو تەلاق کەوتۆتە بەینیان. هەمان ترسیش لەپیاودا هەیە کە لێپرسراوێتی شکستی لەهاوسەریدا بخاتە ئەستۆی دایكو باوکیەوە.

زۆرجار ئەبینرێ کە خێزانێك هەمیشە کێشەی خێزانی لەناو خێزانەکەیاندا هەبووبێت زیاتر روو بەرووی شکستی هاوسەری دەبنەوە، لەبەرئەوە هەر کەس

پێش ئەوەی بڕیاری کۆتایی بۆ هاوسەری بدات ئەبێت دڵنیایی بەدەست بهێنێت کە ناکۆکیەکانی دایك و باوکی و ئازارەکانی تەمەنی منداڵی بەشێوەی لاشعوری تەئسیری لەسەرئێستای نیە سەبارەت بەعەشق و ژیانی جنسی و هاوسەری.

(هەموو کەسێك دەبێت ئەم پرسیارانە لەخۆی بکات)

١-پەیوەندی باوك و دایکم چۆن بوو؟

٢-ئایا باوك و دایکم یەکتریان خۆش ئەویست؟

٣-ئەگەر جیابونەتەوە ئەم ڕووداوە چ تەئسیرێکی لەشکستی خێزانی مندا هەبووە؟

٤-ئایا لەخێزانێکی تورە هاتوومەتە دنیاوە؟ ئەگەر وایە لەم بارەیەوە چ چارەسەرێك هەیە؟

بەهۆی هەوڵی وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە رەنگە سەرچاوەی شکستی خۆتان لەهاوسەریدا بۆ روون بێتەوە، بەو مانایەی کە بزانیت ئایا بیرەوەریە خراپەکانی رابردووت لەگەڵ خۆتدا هێناوەتە ژیانی نوێی هاوسەریتەوە و ئەویشت پێ پیس کردووە.

یەکێك لەنەخۆشەکانم کەلە پاش تێپەراندنی دەورانێکی پڕ لە (ئیختلاف) جیاوازی توند لەگەڵ هاوسەرەکەیدا جیابۆتەوە و گەرایەوە بۆ ماڵی باوکی پاش چەند رۆژێ ژیان لەگەڵ دایکیدا زانی کە هەمیشە لەژێر فەرمانی دایکیدا بووە کە تەلاقی لەباوکی وەرگرتووە کە ئەویش دایکێکی تورە و خۆپەرستە.

هەربۆیە دڵنیابوو لەوەی کەلە کەناری دایکیدا هەرگیز ژیانێکی پڕ لەخۆشی نابێت و هەر لەبەرئەوە رێگای ماڵی خۆی گرتەبەرو ئەمجارە بەخۆیدا چویەوە و هەرکاتێ گرفتێکی بۆ پەیدابیوایە بۆ چارەسەری کێشەکەی لەبری ئەوەی بۆلای دایکی بچوبایە لەگەڵ هاوسەرەکەی چارەیان بۆ ئەدۆزیەوە.

(باوك‌و دایکە تورەکان لەژێر فەرمانی مێشکی نائاگای خۆیانن)

ئەبێت بزانین کە باوك‌و دایکی توڕە بەهۆی نەزانینەوە تورەیی خۆیان دەرئەبرن. کردەوەکانی ئەوانیش عەمدی نیە، هەربۆیە نابێت هەمیشە گوناهەکانی خۆت بخەیتە ئەستۆی بۆماوەیی(ویراپت). بەڵکو چاکترە هەر کەسە بەرهەمی کارەکانی بەدیقەت بخوێنێتەوە ئێە هەمومان خەڵکێکی زۆر ئەناسین لەگەڵ تێپەراندنی تەمەنی منالی پڕ لەکارەساتی جەرگبڕدا سەرکەوتن‌و خۆشبەختیان بەدەست هێناوە.

هەبوونی باوك‌و دایکی تورەو عەصەبی هیچ بەربەستێك نیە بۆ گەشتن بە سەرکەوتن وە نەیتوانیوە زۆر کەس بێتوانا بکات لەکارەکانیدا.

(بەردەوام تاوان بارکردنی گەورەکان بێویژدانیە)

نەخۆشێك بۆی گێرامەوە کە باوکی هەمیشە ئازاری داوە، دریغی نەکردوە لەووتنی هەموو جۆرە قسەیەکی ناشرین بەرامبەری، باوکی هەمیشە پێی ووتوە کە هەرگیز بەهیچ نابێت‌و دایکیشی لەهەمان کاتدا ئافرەتێکی بێئیرادەو سست بووە، کە لەژێر سوڵتەی باوکیدا بوە بەتەواوی لەبری ئەوەی بەرگری لەکورەکەی بکات بەردەوام بێلایەنی خۆی رائەگەیاند.

(جیم) بەمشێوەیە هەمیشە خۆی بێیارو یاوەر ئەزانی وردە وردە کە گەورە دەبوو هەستی دەکرد کە لەلایەن باوك‌ودایکیەوە زیاتر ئیهمال ئەکرێت، بەڵکو زیاتر خوشکەکانی جێگای سەرنجی گەورەکان بوون‌و لەلێدان‌و قسەی ناشرین لەئەماندا بون.

تەنها شتێ کەجیم لەتەمەنی منداڵیدا لەبیری مابوو جیاوازەییە بەردەوامەکانی دایك‌و باوکی‌و لێدانەکانی باوکی‌و هەست کردن بەنائەمنی ئابوری بوو وەبەدەست هێنانی پێویستیەکانی خۆی لەتەمەنی منداڵیدا لەبری

ئەوەی بچێتە زانکۆ ناچار ببوو کە دەست باتە کارێك کەلە بنەڕەتەوە نە ئارەزووی بوە نەخۆی بۆ ئامادە کردوە.

(فەلسەفەیەکی نادروستی ژیان)

پاشەڕۆژی ژیانێك کەئەمە سەرەتاکەی بێت ئاشکرایە (جیم) لاوێکی تێکشاو دڵرەق و بەدبینی لێدەرچوو لەوباوەڕەدا بوو ـ ـ دنیایەك ژیان بەسەر ئەبات کەسەراپای خۆپەرستی‌یەو دژایەتی کردن لەهەموو کارەکاندا حوکم فەرمایە.

بەم شێوەیە فەلسەفەیەکی نادروستی لەژیاندا بۆ خۆی پێك هێناوە بەو مانایەی کەلەو بڕوایەدا بوو کەلەم جیهانەدا هەر کەس هەوڵئەدات کە تا لەتوانایدا هەبێت خەڵکی تر بدۆشێت و سوودی لێوەر بگرێت وە بەزیانی خەڵکی تر خۆی خۆشبەخت بکات. بەردەوام ڕەنگی دەم و چاوی ئاوسابوو لەگەڵ ماسولکەکانیدا هەرگیز بزەیەك بەسەر لێوانیەوە نەئەبینرا بەتوندی قسەی ئەکرد و بەخێرایی ڕێی ئەکرد. زاڵ نەبوو بەسەر ئەعصابی خۆیداو هەرکاتێك باس دەربارەی عەشق و هاوسەری بەتایبەتی و بەگشتی ژیان دەکرا بیروڕای خراپی هەبوو سەبارەتیان.

بەشێوەیەکی گشتی ئەم لاوەهەمیشە باوك و دایکی خۆی بەهۆکاری هەموو گرفت و نەهامەتیەکانی دەزانی و ترسی هەبوو لەدەربڕینی نهێنیەکانی دڵی خۆی بۆ خەڵکی و نەیئەویست باوەڕبکات کەلە دونیادا ژن و پیاوی جیاواز لەباوکی هەیە، بەواتای لەو بڕوایەدا بوو هەموو باوك و دایکێك وەکو باوك و دایکی ئەم وان.

کاتێك بەم بیرو باوەڕەی دەربارەی ژیان ژنی بهێنایە بەبێ شك نسبەت بەهاوسەرەکەی هەمان کرداری جێبەجێ ئەکرد کە باوکی نسبەت بەدایکی هەیبووەو جێبەجێی کردووە. دڵنیامان کردەوەو بۆمان ئیسپات کرد کە بەشی زۆری بیرو ڕاکانی بێبناغەو بێئەساسەو ئەو برینەی معیدەی کە بەهیچ دەرمانێ قابیلی چارەسەر نیە چاك نابێت چونکە ئەنجامی فەلسەفەیەکی هەڵەیە

کەلە ژیانـدا بۆ خۆی دروستی کردوەو بەبێ هۆ خۆی لەسەر ئەوەراهێناوە کە گوناهی هەموو شکستو نارەحەتیەکانی بخاتە ئەستۆی دایكو باوکیەوە.

کاتێك زانی خۆی لەرێکخستنو ئامادەکردنی بەدبەختیەکانی بێ گوناح نیە وردە وردە دەستی بەئاڵوگۆڕ کرد لەکردەوەکانیداو لەماوەیەکی کەمدا هەستی بەئارامی کرد بیروڕا هەڵەکانی نسبەت بە باوكو دایکی لەناوچوو باوەڕی بەخۆیو دەوروبەرەکەی بەهێز بوو وە سەرئەنجام هاتە سەر ئەو رایەی کەلەمەو پاش هەموو ژنو پیاوێکی سەر زەوی وەکو دایكو باوکی سەیری کردەوەکانیان ناکات، بەدبینیو بەگومان بوون ناخاتە دەروونی خۆیەوە.

(ئەم نۆ ئامۆژگاریە هەرگیز لەیاد مەکە)

١-بۆ ئاگاداری عەیبەکانی خۆتان هەرگیز مەکەونە باس کردنی کردەوەکانی گەورەکانتان چونکە بەگوناهبار کردنی ئەوان هیچ گرێیەکی گرفتەکانتان ناکرێتەوە (هارلد شرمن) دەڵێ ((دڵنیابن تەنها خودی خۆتان مەسئولی هەموو رووداوەکانی ژیانی خۆتانن گەر بەهەڵەکانت بزانیت یان نا.

٢- لە کردەوە خراپەکانی کەسایەتی باوكو دایکی خۆت فەهرستێك ئامادە بکەو هەوڵ بدە لاسایی ئەوان نەکەیتەوە، تورەیی چاولێکردنی هەیە بەڵام بۆماوەیی نیە.

٣-کاتێك کە دەبیت بەباوك یان دایك هەوڵ بدە کە رۆڵەکانتان لەو نیعمەتەی کە خۆتان لێی بێبەش بوون بۆ ئەوانی واڵا بکەن وەك هەستی سەربەخۆیو ئەمنیەتی سۆزداری.

٤-هەوڵبدە لەژیانتدا ئەنجامێکت هەبێت بەهەوڵی خزمەتکردن بەخەڵکی تۆڵەی باوەرنەبون بەخۆتان بکەنەوە.

٥-هەمیشە پەندی (دوکلاس لرتن) بەکاربهێنن کە دەڵێ ((لەهەموو ئەو دەربرینانەی کەلاتانە بۆ زیاد کردنی جوانی ژیان سوود وەرگرن)).

٦-لەبەرئەوەی خەڵاتی نۆبڵت بەدەست نەهێناوەخەم مەخۆ چونکە هەمیشە سەرکەوتن پەیوەندی بەناوبانگ و سەروەتەوە نیە بۆ ئەوەی یەکسانی دەروونی خۆت بپارێزیت هیچ پێویستیت بەناوبانگ نیە.

٧-زیاد لەحەد مەنوسێ بەسنگی دایکتەوە چونکە کاتێك پیاوێك زیاد لەحەد عەلاقەی بەدایکیەوە هەبێت ژیانی هاوسەری لەخەتەردایە بەو مانایەی کەهەر کاتێك ژنی هێنا نیوە مێردو نیوە کور دەبێت بۆ هاوسەرەکەی وەهەر دوو ڕێگاش بەخراپترین شێوە جێبەجێدەکات.

٨-دوور کەونەوە لەپاراستنی ڕۆحیەی منالی و چاوەروانی محبەت و نوازشی بەردەوامی دایك و باوکتان چونکە بەم کارە لەروی ئینسانیەوە هیچ پێناگەن.

٩-هەڵەکانی بیرو راتان سەبارەت بەتایبەتمەندی بۆماوەیی چاك بکەن و ئەورایەی کەتۆش بەهەمان شێوە گەڵای ئەو درەختەیت و خوێنی عەمان باوك و دایك لە رەگەکانتان تێئەپەرێ و بۆ گۆرینی خورەوشتی خۆت هیچ کارێکتان لە دەست نایەت لەمێشکی خۆتانی دەرکەن.

بیرو راکانی ئەمرۆی ئێوە چۆنیەتی ژیانی‌سبەینێ‌ی تۆ دیاری دەکات لەبەرئەوەی هەر ئەمرۆ بریار بدە کە سبەینێ چ مرۆڤێك بیت و هەمیشە گوناهی بەدبەختی خۆتان مەخەنە ئەستۆی چارەنوس و تەقدیرەوە.

بەشی پێنجەم

(مرۆڤی ئاسایی کامانەن)

بــەپێی بــیروڕای ((ادوادگلــور)) پــسپۆری ئینگلیــزی لەنەخۆشــیە دەرونیەکاندا:- مرۆڤی ئاسایی بەدوورن لەنارەحەتیە گشتیەکان، ئازار بەدەست کێشەکانی مێشکەوە ناچێژن خاوەنی هێزێکن کەلە ئیشەکانی خۆیان رازین هەربۆیە جگە لەخۆیان ئەتوانن خەڵکی تریشیان خۆشبویت. ووشەی ئاسایی مانایەکی نسبی هەیە وەك چۆن هەندێ شت رەنگە لەکۆمەڵگیەدا ئاسایی و لەکۆمەڵگایەکی تردا نائاسایی و مایەی گاڵتەجار بێتە بەرچاو.رەنگە جێبەجێکردنی کارێك کەلە ئەفریقادا ئاسایی حساب بکرێت رەنگە لەئەمریکادا نائاسایی بێت لەبەرئەمە مانایی ئاسایی پێچاوپێچ و گۆرینی زۆری هەیە. ئێمە هەمومان تائەندازەیەك لەسنوری ئاسایی ئەچینە دەرەوەو هەریەکەمان تایبەتمەندی و کردای تایبەتی خۆی هەیەو باوەرمان بەهەندێ شت و لە هەندێشتیش ئەترسین لەم رووەوە زۆر لەیەکتری جیاوازنین.

ئەتوانین هەموو کۆمەڵگای بەشەری بەسەر شەش کۆمەڵدا دابەش بکەین هەموو کۆمەڵگای بەشەری بەسەر ئەم شەش کۆمەڵەدا دابەش دەبێت:-

١-ئاسایی

٢-تورە (عصبی).

٣-شێت - (تەنها لەئەمریکا ٥٠٠٠٠٠ کەس لەم کۆمەڵەیەدان).

٤-خراپـەکاران -(جنایـەتکاران_ توشـبوەکانی تلیـاك و خراپەکاریـەکانی جنسی).

٥-نەفامەکان.

٦-متفرقە (کە ناتوانرێت بخرێتە سەر هیچ کۆمەڵەیەك وەکو جەنگەڵستان، دانیشتوە دوور دەستەکانی جیهان).

مرۆڤی ئاسایی تەنها لەکۆمەڵەی یەکەمدا جێگای دەبێتەوە.

(تایبەتمەندییەکانی مرۆڤی ئاسایی)

زۆر رووی داوە کەلـەمنیان پرسیوە بۆچی هەندێ کەس ئاسایی و هەنـدێکی تـر نائاسـاین لەوەڵامـدا ئـەڵێین بۆیـە ئاسایە چونکە کەسـایەتی ئـەو خـاوەنی تایبەتمەندی ژێرەوەیە تۆش بەبەدەست هێنانی ئەم خاڵانەی خوارەوە ئەتوانیت بچیتە ناو کۆمەڵەی ئاساییەکانەوە:-

١-مرۆڤی ئاسـایی لـەرووی محبەتـەوە بەتوانایە. زیـاد لەحـەد هـۆگری بـاوك و دایکی نابێت. وەکو مرۆڤێکی زیرەك بیر ئەکاتـەوە. لەژیانـدا ئامـانجێکی تایبـەتی هەیە.

٢-نارەحـــەتی و ناخۆشـــیەکانی ژیـــان بەخۆشـــی و ئـــارامی ئەداتـــە قەڵـــەم و ئەیانگۆرێت.

٣-هێندە سەرقاڵی ئەرکەکانیەتی کەغەم و بەدبەختی لەبیر ئەکات.

٤-ئەتوانێت داهاتی ژیانی دابین بکات و هەمیشە لەژیانی رازیە.

٥-خاوەنی ورەیە بۆ ژیان و ژیانی خۆش دەوێت.

٦-لەگـەڵ هـەموو کـەس ئـەگونجێ و خـاوەنی کەسایەتیەکی خۆشەویـستە و لەبارەی ئینسانیەوە لەگەڵ هەموو کەس لێبوردنی هەیە.

٧-زۆر تورە نابێت چونکە فێر بووە کەزاڵ بێت بەسەر دەرونیدا لەکارەکانیـدا بیرئەکاتەوە هەمیشە بریای عاقڵانە دەرئەکات.

٨-دەنگ دەنگ و هەرا ناکات تورەبوونی دەشارێتەوە.

٩-زۆرکەم دەخالەتی کاری خەڵکی ئەکات.

١٠-خاوەنی ڕۆحێکی پاکەو باوەری تەواوی بەخۆی هەیە.

١١-مرۆڤ ئەتوانێت خۆشی بوێت و ئەچێتە دڵەوە لەکارەکانیدا باوەری بەئینسانیەت هەیە.

١٢-دەرس و عیبرەت لەهەڵەکان و رابردووی وەرئەگرێت.

١٣-خۆی راهێناوە کەلەباتی غەم خواردن و گلەیی کردن وردە وردە ژیانی رێکبخات و تا ئەوەندەی لەتوانایدا بێت سوود لەتەمەنی خۆی وەربگرێت.

(هاوسەری ئاسایی)

دەست نیشان کردنی هاوسەری نمونەیی هێندە ئورس نیە. هەرچەندە مەدالیای ئازایی و رێزی وەرنەگرتووە بەلأم ئەتوانرێت حسابی قارەمانی ماڵی بۆ بکەی وەکو هەموو پاڵەوانەکان خۆشەویستەو دەبێتە جێی سەرنجی هاوسەرەکەی خۆی لەلایەن هەموو خزم و ناسراوەکانیان جێگای رێزو ئیحترامە منداڵانیش پەیوەندیەکی پتەویان هەیە پێیەوە، کەسایەتیەکی یەکسانی هەیەو ئەتوانێت لەگەڵ هەموو کەسدا بگونجێت، قسە لەشوێنی شیاوی خۆیدا ئەکات و هاوسەرەکەی نارەحەت ناکات و هەردەم نایەوێت ئیسپاتی بکات کە تەنها فەرمانرەوای ماڵەو بەتوانا و ئیش کەرەو باوەری تەواوی بەخۆی هەیە.

هەمیشە رێگایەکی چاکی هەڵبژاردووە، لەتورەیی و گومان و دوو دڵی دوور ئەکەوێتەوە، لەخۆشەویستی و محبەتدا سەخاوەتەو هاورێکانی لەبەر زیرەکی و هەبوونی زانیاری رێزی ئەگرن. لەئیش و کارەکانیدا خۆپەرستانە هەنگاو هەڵناهێنێت ئەو لەبری ئەوەی هەمیشە چاوەروانی محبەتی خەڵکی بێت زیاتر ئارەزووی ئەوە دەکات کە محبەتی بەخەڵك بدات موئەدەب و تێگەیشتووە لە لێکۆڵینەوەدا

بەسەبرو بەخۆ بردووە بەردەوام سوپاسی هیلاکی هاوسەرەکەی دەکات و لەبەرامبەر خەڵکدا رێزی هاوسەرەکەی دەباتە بەرزی و رۆژی لەدایك بوون و

گواستنەوەی هاوسەرەکەی پیرۆز ڕائەگرێت و دوور ئەکەوێتەوە لەسوکایەتی پێکردنی هاوسەرەکەی و ئەگەر پێویست بکات لەماڵەوە قاپ و قاچاخ ئەشوات وهاوکاری ماڵەوەیان دەکات.

لێبوردنی هەیە بەرامبەر بەهاوسەرەکەی بەڵام زیاد لەپێویست نازی ناداتێ، ئاگاداری ئارەزووەکانی خێزانەکەیەتی وەك سەیران و گەران جاربەجار دەیباتە دەرەوە بۆنان خواردن و هەندێ جاریش د... گوڵێکی بە دیاری پێشکەش دەکات.

ژیانی ماڵەوەی زۆر جوان ڕێك دەخات و وانیشان ئەدات کەسەرکەوتنی ئەو بەهۆی خێزانەکەیەوەتی بەبێ هۆ ڕەخنە ناگرێت هەوڵ ئەدات لەبارەی پەیوەندی جنسیەوە ئارەزووەکانی خێزانەکەی جێبەجێ کات، خاوەنی هەستێکی پاکەو دەست ڕەنگینی خێزانەکەی لەزۆر ڕووەوە ستایش دەکات.

ڕەنگە ڕەخنەی ئەوەم لێبگرن کە بەتەمام هاوسەرێکی خەیاڵی دروست بکەم کەلەجیهاندا بوونی نیە لەراستیدا وانیە چونکە ئەو هاوسەرەی باسم کرد بەتەواوی بێ عەیب و هەڵەنیە بەڵکو حەقیقیەو ئەو تەنها هەوڵئەدات دوور کەوێتەوە لەنارەحەت کردنی ئینسان. چاوەروانی ڕووداوەکان ئەکات بێ ئەوەی خۆی لێبدزێتەوە بریاری ئازایانە ئەدات نەزۆربێ هەڵەیە نەزۆر تاوانبار بەڵام باوەری تەواوی بەراستی و پاکی هەیە دوور ئەکەوێتەوە لەکارە ناپەسەندەکان.

خواردنەوەی یەك دوو پەرداخ مەشروب بەئاسایی ئەزانێ بەڵام ڕێگا نادات هەرزەیی و کاری نابەجێ خۆشبەختی لێ تێکبدات، هیچ پێویست ناکات هاوسەرێکی ئاسایی خاوەنی ئەم هەموو سیفاتە باشانە بێت بەڵکو هێندە بەسە خاوەنی ٥٠٪ی ئەم سیفاتانە بێت تاوەکو بخرێتە خانەی هاوسەرە ئاساییەکانەوە.

(ژنی ئاسایی)

ژنی ئاسایی هەمیشە دەزانێ کە پیاوەکەی پێویستی بەتشویق و پیاهەڵدان هەیە، هەرچەندە هەموو پیاوێ خاوەنی دەزگایەکی دەرونیە کە بەتەواوی وەکو

دەزگاکـانی جـسم بـۆ درێـژە پێـدانی ژیـانی گرنگـی حـەیاتی هەیـە هـەرکات خەلـەلێکی تیاروویـدات ژیـانی وێـران دەکـات.ژنــی تێگەشـتو زەمینــەی ژیـان بەشێوەیەك ڕێـك دەخـات کـە هاوسـەرەکەی عەشـق بـۆ کـارکردن‌و سـەرکەوتنی لادروسـت بێـت هەربۆیـە هەمیـشە هـانی هاوسـەرەکەی ئـەدات‌و دەبێتـە مایـەی ئیلهام بۆی ئەم ئاگاداریە بۆ نەفس‌و دەروون گرنگترین شتە کەپیاو لـەژیانی ژن‌و مێردایەتیدا هەمیشە چاوەڕوانی دەکات.

ژنـی تێگەیـشتو هەمیـشە هـاوڕێی بـەوەفای مێردەکەیـەتی‌و خـۆی دەخاتـە بەردەم سودەکانی هاوسەرەکەیەوە بەپێی سووددەکانی هاوسـەرەکەی هـەڵس‌و کەوت دەکات بەپێچەوانەی بەرژەوەندیەکانی ئەو هەنگاو نانێت، چونکە ئـەزانێت کە ئایندەی ئەو پەیوەندی تـەواوی بەژیانی هاوسـەرەکەیەوە هەیە. تـەنها لەگـەڵ هاوسەرەکەی ئەتوانێت چێژ لـەنازو نیعمەتـەکانی ژیان وەربگرێت هەربۆیـە دژی هەموو ناخۆشیەك دەوەستێ کەبەرۆکی خێزانەکەی بگرێت.

هەوڵئەدات رابردوو لەبیری خۆی بباتـەوە هـەموو ووزەو توانـای فیکـری خـۆی ئەخاتە خزمەت ئایندەو ئێستای. ئەزانێت کـەبیانوی بـەردەوام پایـەکانی ژیـانی هاوسەری تێك ئەدات بەهیچ شێوەیەك شەڕو هەرا هیچ ئاسەوارێکی باشی نابێت ووردە ووردە شەرە قسەو برینی مومارەسـەی جنسی‌و پاشان جیابوونـەوە واتـە گهلاقی لێدەکەوێتەوە.

ژنـی ئاسـایی هاوکـاری هاوسـەرەکەی ئـەکات بـەڵام دژایـەتی ناکـات لـەباتی ڕەخنـەگرتن پێشنیاری بەسـود دەکـات ئـەزانێت چۆن ئامۆژگـاری هاوسـەرەکەی بکات‌و بەگشتی گرنگـی زۆر ئـەدات بەمـەوزوعی جنسی، بۆ سەرکەوتنی ژیـانی هاوسـەری‌و بەدەسـت هێنـانی خۆشبـەختی بـۆ ماڵەکـەی هـەموو جـۆرە هـەوڵێك ئەدات.

(ئایا مرۆڤی ئاسایی بەشداری هەیە لەناکامی‌و ئازارەکان؟)

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارەی سەرەوە ئەبێت بوترێت کـە ڕەنج‌و ئازارەکـانی ژیـان هیچ یەك لەئەندامانی بەشەر ناناسیت‌و ئەوەی دەست نیشانی ئاسایی بوون یان

نائاسـايی بـوونی ئێمـه بكـات چـۆنيەتی بەرەنگارييـەكانی ئێمەيـه نـسبەت بەرووداوەكانی ژيـان بۆ نمونـه:- ئێمـه هـەموومان هەنـدێ جار دەبينـه خۆراكی رووداوه ناخۆشـەكان يـان كارەسـاته جـەرگبڕەكان لەزۆربـەی كاتـدا ئـەم قەيرانـه سۆزداريانەی خۆمان لەخۆيانەوه لەناو ئەچن بۆيه نابێت ڕێگا بدەين كه ئيش و كاره ئاساييەكانمان تێك بدات.

مرۆڤی تورەو عەصەبی ئەگەر هات و توشی نارەحەتيەك يان ئازارێكی توند هـات بـەخێرايی تەسـليم ئـەبێت و خـۆی ئەخواتـەوەو ئامـادەيی هـيچ جـۆره مقاومـەتێك نيـه بەپێـچەوانەوه مرۆڤـی ئاسـايی بەوپـەری توانـاوه لەبەرامبـەر نارەحەتيه توندەكان و گرفتەكان ئەوەستێ وه هـەرگيز بەئاسـانی تەسليم نابێت. كاتێـك رووداوێكـی نـاخۆش لێيـان ڕووئـەدات رووداوی لـەو ناخۆشـتر ئەخەنـه مێشكيانەوه سوپاسی خوای گەورە دەكەن كه تووشی بارێكی خراپتر نەبوون.

مرۆڤـی ئاسـايش هەنـدێ جـار تووشـی تـرس و نيگـەرانی دەبێـت بـەڵام سەردەكەوێ بەسەر ترسی بەبێ هۆداو نيگەرانيه بێ بناغەكانيشی لەنيگەرانيه پاكەكانی جيادەكاتەوەو زۆر خۆی ناخواتەوەو ڕێگا نادات بەبێ هۆ نارەحـەتی و نيگەرانی داگيری بكات.

(مرۆڤی ئاسايی چۆن ژيان ئەباتەسەرو چۆن بيرئەكاتەوه)

مرۆڤـی ئاسـايی لەهـەموو كارەكانيـدا وەك خـواردن و خواردنـەوەو جگەرەكێشان و ئيسراحەت كردن بەرنامەی تايبـەتی هەيەو هەميشه لەمێشكی خۆيدا پەيرەوی بيروڕای چاك دەكات ئازايانه بەرەنگاری نارەحەتيەكانی ژيان دەبێتەوه لەهەموبارەيەكەوە گەشەی سۆزداری خۆی نيشان ئەدات.

رۆژێك له ((فرۆيد))يان پرسی بۆئەوەی مرۆڤ ئازاو زيرەك دەرچێ ئەبێ چی بكـات. وەڵامـی زانـای گـەورە زۆر سـادەو كـورت بـوو ((پێويـسته ئامـادەی خۆشويـستن و كـاركردن بێـت)). چـاكترين پێناسـەی گەشـەكردن بـەبروای مـن پێناسەيەكه كه دكتۆر (استركر) لەكتێبەكەی ((ئەساسـی دەروونزانـی)) دەيكـات من بەپێويستی ئەزانم وەك خۆی نەقڵی بكەمه سەر ئەم نووسينه: ((گەشـەكردن

بریتییە لەتایبەتمەندییەکی کەسایەتی کەزۆر هۆی هەیە، گەشە بریتیە لەسیفەت یان هێزی کەسێك کەئەتوانرێت زۆر لەوە زیاتر ئەنجام بدات لەکارەکانیا کە خەڵکی چاوەروانی لێدەکەن.

سەرسەختی و مانەوە لەبەرامبەر گرفتەکان یەکێکی ترە لەپایەکانی گەشەکردن، کەهاوکاری مرۆڤ دەکات سەرەرای رێگری و نەهامەتیەکان بگاتە مەبەستەکانی خۆی.

هێزی تەحەمولی توندی رووداوەکان و ئازارەکان و مەینەتیەکان و بەهەمان شێوە هێزی بریاردانی سەربەخۆی هێز یەکێکی ترە لەنیشانەکانی گەشەکردن مرۆڤی ئازاو زیرەك هەرگیز پشت بەکەسی تر نابەستێت مەگەر لەنەخۆشخانە کەوتبێ. گەشەکردن دەربرینی ئیرادەو ئارەزووی ژیان و سەرکەوتنە.

گەشەکردن سەراپای هێزی هاوکاری و شەریکایەتی و رێنمایی کردنی خەڵکانی ترو سوود وەرگرتنی بەرامبەرە. مرۆڤی وریا شێوازی جیاوازی هەیەو بەپێی کات و خەڵك و شوێن رەوشی خۆی دەگۆرێت و خۆی رێك ئەکات و خۆشی لەگەڵ شوێنە جۆراو جۆرەکان رائەهێنێت)).

(بەزۆری گەشەکردن بریتیە لەتێکەڵ بوونی ئەم هۆیانەی خوارەوە)

١-گرنگی دان بەباری ئێستا واتە (حال) کە زیاتر هانی مرۆڤ ئەدات تا ئامادەیی هەوڵی چاکترو بنیات نەرانەی هەبێ.

٢-دەربرینی عەلاقەو وەفاداری نسبەت بەکۆمەڵگا بەشێوەیەکی گشتی ئەتوانرێ بوترێ (گەشەی سۆزداری بەروبومی ئەخلاقی هەر مرۆڤێکە).

مرۆڤی ئاسایی هەمیشە پەیوەندی بەوشتانەوە هەیە کە مایەی ئیلهامن وەکو مۆسیقا- هونەر- ئەدەبیات- عەشق ومەزهەب وەهەوڵی ژیانێکی پر لەئارامی خۆشی ئەدات بۆ خۆی.

ئەزانن چیان ئەوێت بۆ گەیشتن بەئارەزووەکانی خۆیان لەژیاندا، مەبەستو ئامانجی دیاری کراویان هەیە، هەمیشە خۆشبەخت نین بەڵام ئامادەیی ئەوەیان تیایە کەلە بەرامبەر گرفتە بێ بەزییەکانی ژیان زوو تێك نەشکێن چونکە ئەزانن ژیان کورتەو بەردەوام عەرقی بیرکردنەوە لەرابردو هیچ سوودێکی نیە جگە لەبەفیرۆدانی توانا نەبێت لەبەرئەمە تەنها بۆ ئەمرۆو سبەینێ ئەژینو زیندوون.

بەشی شەشەم

(توره بوون هەمیشە زیان بەخش نیە)

نیگـەرانی و پەشـۆکاوی بـەبروای زۆربـەی خـەڵك زۆر لایـەنی خراپـی هەیـە، بەتـەواوی و بەشێوەیەکی‌گـشتی کـەم لەخـەڵکی لـەمانای ئـەم وشـە ئاگاداریـان هەیە.

ماوەیەك لەمەو پێش ئافرەتێکی ناسراوم لێی‌پرسیم ((مرۆڤێکی تووش بـوو بـەتورەیی و نیگـەرانی چ جـۆرە مرۆڤێکـە)) بـۆ هاورێکـەم روون کـردەوە کـە ئێمـە هـەموومان کـەم یـان زۆر نیگـەران و تـورە دەبین هەنـدێکمان ئاسـاییە واتـە زۆر بەتوندی توشی ئەم نەخۆشیە نەهاتون بـەڵام ژمارەیـەکی زۆر بەشێوەیەك توشـی ئـەم نەخۆشـیە هـاتون کـە نـاتوانن درێـژە بـەژیانی ئاسـایی خۆیـان بـدەن و سەرئەنجام بەجێ ئەمێنن لەژیان.

هـۆی دەروونـی بریتیـە لەشێوازی روو بەروبونـەوەی گرفتارییـەکانی مێشك و زنجیرەکانی عەصەبیەت لەبەرامبەر تاقی کردنەوە دەروونیەکانی ژیان.

((نوریـستم)) نەخۆشـیەکە لـەهۆ بێئاگاکانـەوە پەیـدادەبێت ئـەم نەخۆشـیەیە بەشێوەیەکی گشتی بۆ نەخۆشـەکە بەسـوودە چونکە نیشانەکانی دەبێتـە هـۆی ئەوەی کە دکتۆر پەی بەهۆی نەخۆشیەکە ببـات هـەر لەبەرئەمەیـە کـە دکتـۆرەکـان ئەم نیشانەیان ناوناوە (نهێنی هەست کردن).

(جۆرە گرنگەکانی گرفتی دەروونی)

گرفتی دەروونی چەند لایەنێکی جۆراو جۆری هەیە کەئێمە گرنگترینیان دەست نیشان دەکەین:-

١-نیو راستی ((Nerrotisme)) ماندوبوون و تورەیی دەرونی کەسەرەکی ترین نیشانەی ماندوییە بەلاّم توشبوانی ئەم لایەنە زۆرجار بەدەست نەخۆشی ترەوە ئەنالێنن.

٢-هیستریا ((Hesterie)) کەسەرەکی ترین نیشانەی تێکچونی سۆزداریە، کێشە دەروونیەکانی بەهۆی نیشانەیەکەوە دەرئەکەون کەبەشە جۆر بەجۆرەکانی لەش ئازار ئەدەن. بۆ نمونە:-

ئافرەتێك کە لەهاوسەرێتی خۆی رازی نیە رەنگە لای هاوسەرەکەی بەدەست پشت ئێشەوە بنالێنێ، دکتۆرەکان بەم کارە ئەلێن ((Connersion)) چونکە راستیە شاراوەکان دەگۆرێت و روونی دەکاتەوە بەدبەختی یان کێشەی دەروونی بەهۆی ئەم نیشانانەوە ئەگۆرێن بەنەخۆشی جنسی.

٣-هیپوکندی_ توش بوون بەم نەخۆشیە زۆر فراوانە، توشبوانی هەمیشە گلەیی لەدەردێکی خەیالی دەکەن. ئەم جۆرە کەسانە زیاد لەحەد گرنگی ئەدەن بەسەلامەتی خۆیان، ئامادەن هەمیشە باسی گرفتە جسمیەکانیان بکەن.

جارێك لەنەخۆشێکم پرسی چ نەخۆشیەکت هەیە؟ کە کاتێ قسەکانی کۆتایی هات زانیم کەباسی ((٥٧)) دەردی جۆر بەجۆری کرد، ئەمانە خۆیان بۆ خۆیان گرفتیان دروست کردوەو دێن داوای دەرمان بۆ دەردە بێ دەرمانەکانیان دەکەن.

٤-ئەنگواس ((Anyolose)) ترس و نیگەرانی رەنگە لەزۆر کەسدا هەبێت و نەخۆشی زۆریشی لێبێتەوە، توش بوانی ئەم کۆمەڵەیە بەزۆری مرۆڤی تورەو عەصەبی لێدروست دەبێت لەناو ئەم کۆمەڵە زۆر کەسی تیایە کەلە هەموو شتێ ئەترسێ وەك سوار بوونی شتی بەرز یان تووش بوون بەنەخۆشی جۆر بەجۆر

لاوازی پرۆسەی جنسی و شێتی و مردن و زۆر شتی ترو نائەمنی هەمیشە ئازاریان ئەدات وەهەرگیز لەژیانی خۆیان چێژ وەرناگرن و ئیسراحەت ناکەن.

جۆری گرفتی دەروونی هەرچی بێت چۆنیەتی پەیدابون و گەشە کردنی یەکسانە، هۆی نارەحەتی هەموو توشبوەکان بەنەخۆشی دەروونی نائاگایانەیە بەلام هەر چۆن بێت هەموو نەخۆشیەکان قابلی قبولە.

(کەسایەتی کەسێك کە نەخۆشی دەروونی لەگەڵدابێت)

ئەوانەی کەنەخۆشی دەروونیان هەیە بەگشتی پەرێشان و حەساس و تورە یان بەپێچەوانەوە زۆر شەرمن یان زۆر غەمبار دەکەونە بەرچاو وە هەمیشە بیری خراپ دەبەنە مێشکیانەوە بەبێ هیچ جۆرە هۆیەك هەمیشە تورەن لەبەرامبەر ئازارە شەخصیەکانیاندا ئازایانە راناوەستن و زیاتر بروایان بە گۆشەگیریە، ئەهلی کارنین، بەلام کاتێك قولایی دڵیان بخوێنینەوە ئەزانین کە مرۆڤی پاك و شەریفن.

ئەو کەسەی توشی نەخۆشی دەروونیە بەردەوام لەبیری خۆیدایە. بەلام هیچ شتێك بۆ ئەو زیان بەخشترو خەتەر ناکترنیە لەوەی کە هەمیشە بەتاوانباری بزانن لەبەرامبەر نەخۆشیەکەی خۆیدا، زۆربەی باوك و دایکان توشی ئەم هەڵەیە دێن لەبری ئەوەی هەوڵی چاك کردنەوەی نەخۆشیەکەیان بەن بەم شێوەیە نەخۆشەکەیان لەقاڵب ئەدەن.

(نابێت هەمیشە حسابی تێکشکاو بۆ ئەو کەسانە بکرێت کە نەخۆشی دەروونیان هەیە)

نەخۆش بەهۆی هاوکاری و یارمەتی بەسوودی خەڵکی تر ئەتوانێت رێگای خۆی لەژیاندا بدۆزێتەوە و هەرکاتێك کەسایەتی خۆی دۆزیەوە ئەتوانێت نەخۆشیەکەی چارەسەر بکات. هەڵبەتە مەبەستم ئەوەنیە کە تەئکیدی ئەوە

بکەمەوە کە ئەو نەخۆشەئەبێت لەو کەموکورییەی خۆی خۆش حاڵ بێت تەنها مەبەستم ئەوەیە کە نابێت زۆریش ترسی لەونەخۆشیەی هەبێ.

زۆر لەگەورە پیاوانی جیهان وەکو زانایان، مۆسیقیەکان، هونەرمەندان، نوسەرەکانو چەندەهای تر کەناوبانگی جیهانیان هەبووەو بەحساب لەپێشتربون تا خەڵکی تر مرۆڤی نائاساییو زۆر حەساس بون کە تواناو دەسەڵاتیان نەبووە بەسەر خۆیاندا.

ئێمە هەموومان هاورێمان هەیە تورەیە کەچی زۆربەیان تواناو لیاقەتێکی باشیان هەیە ئەتوانن خزمەتی گەورە بەکۆمەڵگا بکەن بۆ هەڵسوکەوت لەگەڵیان هێندە بەسە لەدەروونیان بگەین.

(بەزۆری نەخۆشە دەروونیەکان خاوەنی نیەتی پاکن)

ئەو نارەحەتیەی کەزۆربەی توشبوانی نەخۆشی دەروونی هەیانە سەرچاوەی نارەحەتیەکەی سنورداره بەئاسانی لەچاوەکانیان دەبینرێ کە هەمیشە گلەیی لەو ڕۆژەی دەکەن کە تیایدان بۆ ئەوەیە کەئەیانەوێت خەڵکی هەست بەگرفتەکانیان بکەنو مێشکی خەڵکیان پێوە خەریك بێتو زامنی ئارامی خۆیان بکەن لەراستیدا ئەوان وەکو منداڵێك وان کەتینوی چاکەو خۆشەویستین.

(روبرتا) دایکی کچێکی دوو ساڵەیە، فلیمێکی ترسناکی دیبو لەترسی ئەوەی نەکا ڕۆژێ تووشی چارەنوسی ژنە ئەکتەری پاڵەوانیفلیمەکە بێت ئەو بەشێوەیەك بیری لێئەکردەوە خەریك بوو شێت دەبوو، ترسو توشبوونی نەخۆشی دەروونی ترسێکی گشتیە کاتێك روباتاخان دەستی کرد بەبیرکردنەوە لەوەی کە ئیحتماله توشی شتێتی بێت.

((تۆم))ی هاوسەری گاڵتەی پێئەکردو ئیهمالی خۆی نیشان ئەدا وەهەتا هەڕشەی لێکرد کە ئەگەر دەست لەم گاڵتە جاریە هەڵنەگرێت لێی جیائەبێتەوە. هەر وەك کە زۆر لەهاوسەران کەتوشی هەمان وەزع ئەبن ئەیووت

نازانم هاوسەرەکەم بۆ وادەکات بە تەمای چیە بەتەواوی کردەوەکانی گۆڕاوە. بەردەوام ترسی شێت بوونی هەیە.

هەندێك جار هێندە تورەم دەکات کە خەریکە هەڵدێم لەو ژیانەی کەتێی کەوتوم ئیتر توانای بەرەنگاریم نەماوە بەم دواییە واهات بەمێشکمدا کە ئەگەر بەرونی قسەی لەگەڵ بکەم ئەتوانم دووری بخەمەوە لەورایە ناپەسەندانەیو رەنگە گۆڕانێك بەسەر کردەوەکانیدا بێت بەڵام هیچ سوودێکی نەبوو بەتەواوی بروام لەدەست داوەو نازانم چیبکەم.

ئەم رێگای ئەو هەڵی بژاردوە رەفتاری هاوسەریان خزمێکە نسبەت بەنەخۆشێك کە تووشی ترسی بێهیواو بێئومێدی بووبێت بۆ چارەسەری ((روبرتا)) ناچار بوین هاوسەرەکەی بەئاگابێنینەوە لەراستیەکان ئاگادارمان کردەوە زۆر ناز نەدات بەهاوسەرەکەی بەڵام لەهەمان کاتدا دوور کەویتەوە لەرەخنە گرتنو سەرزەنش کردنی پەیرەوی دکتۆرێ بۆ نەخۆشێك بکات لەبەرامبەر هاوسەرەکەیدا لەراستیدا ((روبرتا)) ژنێکی بەوەفاو دایکێکی میهرەبان بوو بەڵام بەبێهۆ تووشی نیگەرانی ببو بێزاربوو لەچارەنوسی خۆیو هەمیشە ئەیووت نامەوێت هاوسەرەکەم نارەحەت بکەم ئەزانم کەزۆر ئازاری ئەدەم نامەوێت درێژە بەم رەفتارەم بدەم بەڵام ناتوانم زاڵبم بەسەر خۆما هەمیشە ترسی ئەوەم هەیە خوانەخواستە رووداوێکی ناخۆشم لێروبدات. وەك پێشتر باسمان کرد هەست کردن بەنائەمنی بۆ هەموو کەس کەنەخۆشی دەروونی هەبێت ئاساییە، ئەوان چاوەروان ئەکەن کە هەمیشە بەگوێیاندا بخوێنرێت کە هیچ رووداوێك روونادات لێیان بەڵام هاندانی هەمیشەی هیچ تەئسیرێکی نیە بۆیان چونکە ئەوان بەدرۆی لەقەم ئەدەن. زۆرجار تەنها دکتۆر ئەتوانێت ئەولایەنە شاراوانە روون بکاتەوە کەدەبێتە هۆی ترسی ئەوان.

(ئەبێت چۆن رەفتار لەگەڵ نەخۆشێکی دەروونیدا بکرێت؟)

بۆ رەفتار کردن لەگەڵ نەخۆشێکی دەروونی لەنەخۆشخانە یان لەماڵەوە پێویستە هەمیشە پەیرەوی لەخاڵێکی ئەساسی بکرێت. نابێت بەهیچ شێوەیەك

سەرزەنشتی نەخۆش بکرێت نارەحەتی لەبەرامبەر رەفتاری نەخۆشدا ئەنجامی خراپی دەبێت.

هەرکاتێك پەی بەکەسایەتی دەرەکی نەخۆش بەریت دەبینیت کەلە دڵەوە مرۆڤێکی پاکە.

رێگای هاندان و بەتوانا بوون و بیری چاك بگرنە پێش سەرەنجی هێزو سیفەتە چاکەکان بدەن تائەنجامێکی باش بەدەست بهێنیت زۆربەی گەورەکان لەبری رێگای باش سەرەنجی نەخۆش بۆ عەیب و عارەکانی رائەکێشن.

(جدی بە بەڵام لێبوردنت هەبێت)

لەلایەکی ترەوە بەکارهێنانی رێگای هاندانی دەست کردو ستایشی و پیاهەڵدانی زیاد لەپێویست کاریگەری خراپی بۆ نەخۆشەکە دەبێت. دەربرینی رەوشی جدی لەگەڵ لێبوردن و خۆشەویستیبەخشین چاکترین رێگایە بۆ هاوکاریکردنی کەسانێك کە هەمیشە خۆیان ئەخۆنەوە.

هەوڵبدەن بۆ کارێك هانیان بدەن کە چێژو لەزەتی لێوەربگرن، ئەوان نەخۆشی دەروونیان هەیە ئارەزوو ئەکەن سەرەرای هەبوونی کەموکوری و نوقسانیەکانیان خەڵکی رێزیان بگرن ئەوان پێویستیان بەکەسانێکە هاوکاریان بکەن بۆ ژیانێکی ئاسوودەوئارلم.

هەمیشە ئەبێت لەیادتان بێت نابێت گاڵتە بەوکەسانە بکرێت کە عەیب و نوقسانی و گرفتی دەروونیان هەیە سەبارەت بەعەیبەکانیان.

(بێ ئارامی شوێنەواری خراپی هەیە)

زۆرجار دەروونزانان لەبەرئەوەی لەهەندێ بابەتی خەڵکی ترا ئەنجامێکی باشیان بەدەست هێناوە ئەتوانن بۆ زۆر کەس سەرکەوتن بەدەست بهێنن، بۆیە لەبەرامبەر نەخۆشدا ئەرکی باوك و دایك پەیرەو دەکەن بەو مانایەی کە بەدڵێکی فراوانەوە گوێ لەقسەکانی نەخۆشەکە دەگرن بەدیقەتەوە قسەکانیان ئەکەن و گوێ لەقسەکانی نەخۆشەکە ئەگرن بەدڵێکی فراوانەوە ئامۆژگارییەکانیان لەجێدا بەنەخۆش ئەڵێن و جێگای خۆیان لەدڵی نەخۆش ئەکەنەوە.

ئەم پەیوەندییەی نێوان نەخۆشو دکتۆر ناوئەبرێت بە (ئاڵوگۆری سۆزداری) زۆرجار نەخۆش چاك دەبێتەوە، لەبەرئەوەی دکتۆر بۆی ئیسپات ئەکات کە سەرەرای بیروباوەری خەڵك نسبەت بەو ئەو مرۆڤێکی واقعیو خۆشەویستە شایستەی مرۆڤی تێگەیشتو نیەکە نسبەت بەنەخۆش تورەیی یان ئیهمالی نیشان بدات.

زۆرجار لەزمانی زانایانو پسپۆرانی دەروونی ئەبیستین کە ئەڵێن ئەگەر وا دابنێین کەسێك رەفتاری نابەجێی هەبێت من هەوڵ ئەدەم بیکەمە هاورێی خۆم چونکە بەزووی تێئەگەم کەئەو زۆر لەوە چاکترە کە خەڵکی تەسەوری ئەکەن.

وەك لەپێشدا باسکرا رەوشی نەخۆشیە دەرونیەکان بۆیە قابلی تەحەمول دێتە بەرچاو چونکە دەکەوێتە ژێر کاریگەری هۆی لاشعوری خۆیەوە لەراستیدا مرۆڤی خراپو هیچ لەبارەنەبوو لەجیهاندا بوونی نیە رەفتاری نابەجێو ناپەسەند سەرچاوەکەی دەگەرێتەوە بۆ نەخۆشی دەروونیو بەس واتە لە ئەزەلەوە هیچ کەس بەخراپی نەهاتووەتە دنیاوە.

دکتۆر (بن کاپرمان) کە دکتۆرێکە بەهۆی (لێکۆڵینەوە لەکەتن) ناوبانگی جیهانی هەیە دەڵێت زۆربەی زۆری مرۆڤە تاوانبارو خراپەکارەکان ئەزەلییەن مرۆڤی پاكو بەئەخلاقن، تاوانەکانیان بەزۆری نیشانەی رەنجو ئازاری زۆرو توندە کە سەرچاوەکەی دەگەرێتەوە بۆ تەمەنی منداڵیان.

(ئەو کچەی لە گەشەکردن دوور ئەکەوتەوە)

جارێکی تر چووم بۆ بینینی کچێکی نەخۆش کە بەپێی قسەی کەسو کاری حاڵی هێندە خراپ بوو نەیئەتوانی بەپێی خۆی بێتە عیادەکەمەوە لەرێگادا سەربازێکی لاوم سواری ئوتومبیلەکەم کرد کە ئەرۆشت بۆ نەخۆشخانەی سەربازی لەمیانەی قسەکانیدا زانیم کە دەستی راستی براوە. لاوێکی زیاد لەحەد بەتوانا بوو قسەی زۆر ئەکردو زۆریش پێئەکەنی، خۆم بەدوور گرت لەباس کردنی دەستە براوەکەی سەرئەنجام لاوەکە بەپێی سەرنجەکانی من بۆ دەستی مەوزوعی کردەوەو ووتی سەرم سورماوە چۆن ناپرسی لەکوێ دەستم لە

دەست داوە، پرسیم ئایا ئەم پرسیارانە نارەحەتت ناکات، لەوەڵامدا وتی سەرەتا نارەحەتی ئەکردم بەڵام ئێستا عادەتم کردوەو ئەزانم خەڵکی چاوەڕوانی چیم لێئەکەنو خۆمی بۆ نارەحەت ناکەم.

بڕیارم داوە بەهەر قیمەتێ بێت ئەحساسی غەم خواردن لەدەروونی خۆم دوور بخەمەوە ئەزانم ئەگەر ڕۆحیەم نەپارێزم ژیانم لێ تاڵ ئەبێت. پاشان لەنێوان تاریکیدا کەمێك بێدەنگ بوو سەیرێکی کردو پاشان درێژەی پێدا.

هەندێ جار لەنێوە شەودا خەریك بوو شێت ئەبووم عارەقی ساردم دەرئەکرد جارێکی تر بێدەنگ بوو پاشان بەدەنگی بەرز وتی ((ئێستا بەتەواوی دوور کەوتومەتەوە لە غەم خواردن هاتومەتە سەر ئەو ڕایەی کەچێژی پێویست لەژیان وەربگرم ئێستاش سوپاسی خوائەکەم کەئەتوانم ببینمو هەست بکەمو بەرێگادا بڕۆمو کاربکەم)).

کاتێك لەنزیکی خەستەخانەکەدام بەزاند تەنها دەستی لەقاندو وتی سوپاسی بێپایانت دەکەم، بەخۆمم وت کارەکان بەپێچەوانەوەن من ئەبێت سوپاسی ئەو بکەم لەبەرئەوەی ئەو کچەی ئەو ڕۆژە چومە لای کچێکی گەنج بوو توشی نەخۆشی مالیخولیا * بوو چونکە باوكو دایکی ئامادە نەبوون کەسەیارەیەکی تازەش بۆ ئەو بکڕن لەگەڕانەوەمدا بۆ ماڵەوە کاتێك بەراوردم کرد لەگەڵ ئەو سەربازەی کە دەستی نەبوو ئامادەش نەبوو حسابی کەم ئەندام بۆ خۆی بکات لەجێی خۆم خەیاڵ بردمیەوە.

---

* مالیخولیا-نەخۆشیەکی دەماغە کە خەیاڵاتی بێهودەو بێئەساس پێك دەهێنێ ئەصلی وشەکە یۆنانیە.

(بۆ هاوڕێیەتی هەرگیز کات درەنگ نیە)

چەند رۆژێك لەمەوبەر نامەیەکم لەلایەن پیاوێکی بێژنی تەمەن ٧٢ساڵەوە بۆ هات ئەو پیرە پیاوە یەکێك لە نوسینەکانی منی خوێندبویەوە ئەیویست بزانێت کە ئایا پیاوێکی ئاساییە یان تووشی نەخۆشی دەروونی بووە؟

ئەیویست لەگەڵ بێوەژنێکی تەمەن ٦٥ساڵیدا هاوسەری بکات کەلە زۆر روەوە یەك بیروباوەریان هەبوو. بەوپەری برواوە تەئکیدی بریارەکەیم کردەوەو بۆم نووسی کە بۆ دۆستایەتی هەرگیز کات درەنگ نابێت.

(ئێمە خۆمان ژیان دروست ئەکەین)

ئەگەر کاتێك ژیانی تۆ لەبەر هەر هۆیەك بێت خاڵی بێت لەعەشق و محبەت بۆ پرکردنەوەی ئەم بۆشاییە ئەتوانیت بەکاری سوود بەخش خۆت مەشغوڵ بکەیت. لەزەتی ئەنجامدانی کارێکی ئارامبەخش رازی بوون دەگەڕێنێتەوە بۆت.

زۆرشت لەم جیهانەدا وجودی هەیە کە ئەتوانێت جوانیەك بەژیانمان ببەخشێت ئەگەر خۆت رات لەسەر بێت ئەتوانیت کارێ بکەی ژیان بەدەمتەوە پێبکەنێت و چێژت پێببەخشێ.

بەشی حەوتەم

(نارەحەتیەکانی تۆ رەنگە پیسکوماتیك بێت) Pyscomatic
(کاریگەری مێشك لەسەر جەستە)

ئـەوەی کاریگـەری لەسـەر مێـشك بێـت بەهـەمان شـێوە کاریگـەری لەسـەر جەستەش هەیـە وەبەپێچەوانەشەوە ئـەوەی سوودی بۆ لـەش هـەبێت بەهـەمان شێوە سوودی بۆ مێشکیش هەیە.

ووشـەی (پیـسکوماتیك)واتـە دوور کەوتنـەوە لەیـەك کـە ووشـەیەکی تاحـەدێ تازەیە کەبۆ کاریگەری هەردولایەنی دەرون وجەسـتە دانـراوە، وەئەصـڵی وشـەکە یۆنانیـە چـونکە psiche بـەزمانی یۆنـانی یـانی روح some یـانی جـسم بـەزاراوە تەندروسـتیەکەی پیـسکوماتیك بـۆ ئـەوە بەسـودە تـا کاریگـەری مێـشك لەسـەر جەستە دیاری بکات.

تـا ماوەیـەك لەمەوبـەر لـەدیاری کردنـا تـەنها لایەنەجەسـتەیەکانی نـەخۆش دەست نیـشان ئـەکراو کارەکانیـان لەسـەر جێبەجێ ئەکرد وەك چۆن نەخۆشێك ئازاری مەعیـدەی هـەبوو چارەسـەریان ئـەکردو ئەشـعەی مەعیـدەیان بۆ ئـەگرت و رژێمێکـی تایبـەتی خواردنیـان بـۆ دیـاری ئـەکرد یـان دەرمـانی تایبـەتیان بـۆ ئەنوسی یان رەوانەی ژوری نەشتگەری ئەکرا.

(یۆنانی‌و ڕۆمانیەکان بەئاگابوون لەگرنگی‌و کاریگەری بەرامبەری ڕوح‌وجەستە)

زانستی پزیشکی لەدێر زەمانەوە تەئسیری سۆزی لەسەر نەخۆشیە جۆر بەجۆرەکان دیاری کردووە، هەتا دکتۆرە سەرەتاییەکانی یۆنان ئەیانزانی کە روح بەردەوام ئەسەری هەیە لەسەر جسم هەروەها ڕۆمانیەکانیش بەئاگابوون لەپەیوەندی نێوان روح‌و جسم چاکترین دەلیل لەسەر ئەم ڕاستیە ئەوەیە کە دەڵێن ئەقڵی ساغ لەجسمی ساغدایە لەگەڵ ئەوەشدا ئێستا بەپێی پێویست ئاگادارین لەکاریگەری سۆز لەسەر سەلامەتی نەخۆش.

(کێشە سۆزداریە زۆرەکان سەرچاوەی نەخۆشی لەرادە بەدەرن)

ئەمڕۆ بۆ دکتۆرەکان ساغ بۆتەوە کە تورەیی‌و نیگەرانی بەردەوام رەنگە بزین لەمەعیدەدا دروست بکات‌و وردە وردە فشاری خوێنیش زیاد بکات، دکتۆر (ئالوارز) کە دکتۆری بەناوبانگی نەخۆشخانەی (مایو)یەوەو پسپۆری کۆئەندامی هەرسە ئیسپاتی کردووە کە زۆربەی گرفتە سۆزداریەکان کاردەکاتە سەر نەخۆشی جەستەیی‌و نەخۆشیە جۆر بەجۆرەکان، بەم پێیە بەرادەیەك بەسراونەتەوە بەسۆزەوە لەزۆربەی نەخۆشخانەکاندا دکتۆرەکان پێش ئەوەی بریاری کۆتایی لەبارەی نەخۆشەوە دەربکەن لایەنە سۆزداریەکانی نەخۆشەکە ئەخەنە ژێر لێکۆڵینەوە.

(کاتی نیشانە دەروونی‌و جسمیەکان)

دکتۆر (فرانك سلوتر) لەکتێبە بەناوبانگەکەیدا بەناوی (بەدەنی تۆو ڕۆحی تۆ) دەڵێت ((ئێمە هەموومان هەوڵ ئەدەین ئاگاداری سەلامەتی خۆمان بین تا شادو سەرکەتوبین بەڵام ژمارەیەکیشمان هەوڵ ئەدەین شادو سەرکەوتوبین تا سەلامەتیمان پارێزراوبێت.

زۆر کەس بەدبەختی خۆی ئەخاتە ئەستۆی هۆکارە جەستەییەکان هەروەها هەندێکیش بەشێوەی رووخساری دەم و چاویان رای ئەگەیەنن کەلە دەرونەوە شادنین کۆمەڵێکیش زیاد لەحەد عارەق ئەرێژن بەتایبەتی ناو دەستیان هەمیشە شێدارە هەندێکی تریش بەدەست تەنگە نەفەسیەوە دەناڵێنن یان بەهۆی لایەنە روحیەکانەوە لەهەندێ کەسدا گرفتە دەرونیەکان دەبێتە هۆی سەرئێشە، رشانەوە، کەم خواردنی، ئیسهاڵ، کزانەوەی ...یدە، کە هەموویان نیشانەی بەرەنگاری مرۆڤە لەبەرامبەر کارێکی نارەحەتدا.

رەنگە کەسێك کە ئازار بەدەست سەرئێشەوە بچێژێت زۆر کارئەکات و لێپرسراوێتی گەورەی لەئەستۆدایە لەئەنجامدا بەهۆی ئەو بریارانەی کە دەری ئەبرێت ئازار ئەچێژێت. سەرئێشەکەی نیشانەی چۆنیەتی بەرەنگاریەتی لەبەرامبەر زۆر مەسائلی حەل نەبوودا یان کەسێك رەنگە لەکاتی رێکخستنی ئەرکەکانیدا توشی پشت ئێشە بێت وەکاتێك حساباتەکەی رێك خست و زانی تەواو بووە لەکارەکانی، پشت ئێشەکەی نامێنێ.

(نیشانەی گرفتە جسمیەکان سەرچاوەکەی نەخۆشیە شاراوەکانن)

ئەمرۆ دکتۆرەکان بەوپەری لێهاتویی زانستیەوە ئەتوانن زۆربەی نهێنیەکانی نەخۆشە دەرونیەکان ئاشکرا بکەن بۆ نمونە ئیسهاڵ رەنگە سەرچاوەی کێشەی سۆزداری و گرفتەکان بێت. وە لەزۆر کەسی تردا ئەبینرێت کە ئازار بەدەست نائەمنی ئابوریەوە ئەچێژێت، تەماعی دەوڵەمەند بونیان هەیە، عارەق کردنی زۆر بەزۆری نیشانەی ترس و نیگەرانیە لەدڵدا، ئەگەر نەخۆشەکە نەخۆشی دڵی نەبێت رەنگە سەرچاوەی ترسێکی کتوپر بێت. ترس لەمردنی کتوپر، کەم خۆراکی رەنگە ئارەزو کردنی مردن بێت ئارەزووی خۆکوشتن و ترس لەژیان و خواردن و دەردە جیاوازەکان لەزۆر بارەوە سەرچاوەی نارەحەتی و ئازارە شاراوەکانە.

قاعیدەیەکی دەردناك کەلە زۆربەی ئافرەتدا بەدی ئەکرێت، زۆربەی جار ئەو شتانەی دەبنە مایەی خەم بۆ ژنان، بێئاگایانە لەکاتی پەیوەندی جنسی لەمێشکی خۆیاندا نایانەوێت بەئەرکی ژنانەی خۆیان هەستن.

(گرفتە جنسیەکان یەکێکی ترە لە نیشانە دەرونیەکان)

نمونەی خوارەوە داستانی ژیانی هاوبەشی ژنێکە کە ئازاری بەدەست کێشەیەکی دەردناکەوە ئەچەشت، هاوسەرەکەی هەمیشە ئەیووت ماندووم ئەم نیشانانە ماوەیەك دوای هاوسەریان دەرکەوت بەتایبەتی لەکاتی پەیوەندی جنسیدا.

کاتێ پیاوەکە پێش ژیانی هاوسەری هەوڵی ئەدا دڵی ژنی ئایندەی خۆی بەدەست بهێنێ و ڕازی بکات بۆ هاوسەری، کچەکە داواکارێکی تری هەبوو کە زیاتر لەهاوسەرەکەی ئێستای ئەچووە دڵەوەو لەوبڕوایەدا بوو ئەو پیاوەی تر بۆ ئەم هاوسەرێکی شایستە دەبێت.

بەڵام هاوسەرەکەی توانی بەهەر شێوەیەك بێت دڵی بۆلای خۆی ڕابکێشێت و ڕازی بکات شوی پێبکات. یەکەم شەوی هاوسەری بوو کە دەستی کردە گریان چونکە بەتەواوی لەبیری داواکارەکەی تریدا بوو ((لە دڵەوە هەستی ئەکرد کە خیانەتی لەو کردووە)).

هاوسەرەکەی خۆی بەگاڵتەجار ئەزانی و نەك تەنها دوور ئەکەوتەوە لە دەربڕینی خۆشەویستی بە هاوسەرەکەی بەڵکو پێی ڕائەگەیاند کە بەهۆی عەشقێکی ترەوە پەیوەندی جنسی بووەو لەزەتی زیاتر لەو وەرگرتووە تا ئەم، هاوسەرەکەی لەگەڵ بەئاگابوون لەم بابەتە ئارەزووی جنسی خۆی لەدەست داو لەئەنجامدا کێشەکانیان زیادی کردو لەیەك جیابوونەوە.

ژنە لەو جۆرە ئافرەتانە بوو کە پزیشکەکان پێی دەڵێن (مردمنش) بەو مانایەی کە زۆر تورەو شەرانی بووەو زیاد لەحەد بەستراوبویەوە بەئەرکەکانی ئیداری لە ماڵدا. ئەو ئەیزانی کە بەدان پیانان بەپەیوەندی جنسی لەتەمەنی

لاویدا لەگەڵ کەسانی تردا دڵی هاوسەرەکەی بریندار کردووە بەتایبەتی بۆ ئەوەی هاوسەرەکەی پیاوێکی لاوازی جنسی و خەیاڵ پەرست بوو جگە لەوەی لەخۆشەویستیدا نەزان بوو، بەلام هاوسەرەکەی سەرەرای بێتوانای جنسی بێئاگایانە لەگوێ پێنەدان بۆ ژنەکەی هەستی بەخۆشی ئەکرد لە راستیدا بە ئازاردانی ئەو تۆڵەی ئەکردەوە.

ژن وپیاو هەردوو سەردانی دکتۆریان کردو هۆی سۆزی ناسازگاریەکانیان رون بویەوە لەئەنجامدا پەیوەندیان چاك بویەوە تا رادەیەك کە وازیان لەتەلاق هێنا و لەکاتێکدا پێشتر چ لەرووی جنسی و چ لەرووی سۆزداریەوە نەئەگونجان، ئەو دەردو ئازارانەی ژنە لەکاتی نەگونجاندنیاندا هەیبوو لەناوچو، پیاوەش بەهەمان شێوە هێزی پیاوەتی گەرایەوەو لەوەوپاش سەرئێشەکەشی نەما.

بەم شێوەیە ئەبینین کەجیاوازییە جنسیەکان رەنگە بێتە هۆی گرفتی جسمی و دەروونی توند.

(تووش بوونی نەخۆشی بەهۆی نەزانینی پەیوەندی جنسی)

ئافرەتێکی تر کاتێك باسی بابەتیجنسی لەلائەکرا زۆر نارەحەت دەبوو وەلای راستی روومەتی سور هەڵئەگەراو دەئاوسا ئەو کچ بوو، تەئکیدی ئەکردەوە کە ئیشارەت کردن بەمەسائلی جنسی مایەی ئازارە بۆی.

پاش چەند دانیشتنێکی لەگەڵ دکتۆر روون بۆیەوە کەئەو ترسەی ئەو بۆ ئەوەبووکە ناڕەزایی و عادەتە ناپەسەندەکانی بشارێتەوەد.

کاتێك زانی ئەم نەفرەتە بەهۆی نەزانینی هەست کردنە بە تاوانکاری، ئاڵوگۆری بەسەر خۆیدا هێنا و لەوەودواش لەکاتی قسە کردن لەبارەی مەسائلی جنسەوەئاساری سوور بوونەوەو ئاوسان و تورەیی لێبەدی نەئەکرا.

(نارەحەتی چاو لایەنی سۆزداری هەبوو)

نەخۆشێکی ٤٦ساڵە کە عەینەکی دەرەجەداری ئەکردە چاو رۆژێك سەردانی منی کردو گلەیی ئەکرد کە هەمیشە تورەو نیگەرانە لەکاتی قسەو گفتوگۆدا چاوی خۆی دائەخست وەك ئارەزووی بینینی نەبێت.

سەرەکی ترین گلەیی ئەو بەم شێوەیە بوو (چاوەکانم ئەزیەتم ئەدەن ناتوانم زۆر بخوێنمـەوە کاتێـك ئەخوێنمـەوە قـورگم ئـازاری هەیـەو هەسـت ئەکـەم ماسولکەکانی گوێم دەکشێ بەم وەزعەوە ناتوانم کاربکەم تەسەور ئەکەم چاوم زیانی زۆری پێگەیشتبێت.

نەخۆشەکە ئەوەشی بۆ باس کردم کە لەگەڵ هاوسەرەکەی هەمیشە گرفتو کێشەی هەیـە، کاتێـك ئامۆژگارییـەکانمان جـێی خـۆی گرتـوو بـەپێی ئـەو ئامۆژگارییانـە جولاّیـەوە ئـارامی کەوتـە نێوانیـانو گرفـتو نارەحەتیـەکان لەناوچوونو نەمان.

(زانینی زمانی لاشعور)

چۆنیەتی نارەحەتی هەر نەخۆشێکی دەروونـیو جسمی پەیوەندی بەجۆری ئەوکێشەی دەروونیەوە هەیە کە ئەو نەخۆشە دروستی کردووە، کاتێك زمانی لاشعور بەراستی تەرجومە بکرێ بەزووی هۆی نەخۆشیەکە روون دەبێتەوە:

زۆربەی کەس نارازی بوونی خۆیان بەهۆی لایەنی جسمیەوەدەرئەبرن وەك بێئیشتهای، برینی مەعیدە، نارەحەتی هەرەس، ئیسهالو سك ئێشە، هتد

(نارەحەتیەکانی کۆئەندامی هەرس هۆکاری دەرونیان هەیە)

پەیوەندی نێوان کۆئەندامی هەرسو مێشك لەسەردەمی سقراگی حەکیمەوە واتـە ٦٤٠سـاڵ پـێش لـەدایك بـوونی مەسـیح ئاشـکرابووە بـەڵام لـەم سـاڵانەی دواییـدا زاناکـان تەئسیری فراوانـی کۆئەنـدامی هەرسیان بـەهۆی سـۆزەوە روون کردەوە.

لەتاقیگـەدا سـەلمێنراوە کـە ئازارەکـانی سـۆزداری تەئـسیری هەیـە لـەخاوێن کردنەوەی ...دکلورییك لەمعیدەماندا، زۆر کەس هەمیشە ئارامیو ئیسراحەتیان نیەو هەمیشە ...ڕەنو بەدەست ئازاری مەعیدەوە ئەناڵێنن. هەندێ لەنارەحـەتیو نیگەرانیە فیکریـیەکان مرۆڤ بەرەو لای برینی معیدە پەلکێش دەکات.

بەرێوبەری کارە گرنگو مەشغوڵەکان هەمیشە لەبەردەم هەرەشەی ئازاری مەعیدەدان، هەتا دکتۆرەکانیش بێبەش نین لەم راستیە. بەشێوەیەکی گشتی ئەوەی ئێشەکەی فشاری بۆ بهێنێت دەکەوێتە بەر ئەم مەترسیە واتە تووش بوونی ئازاری معیدە، هەڵبەتە ئەم نەخۆشیە تەنها بۆ پیاوان نیە بەڵکو ژنانیش دەگرێتەوە.

(ئەو کەسەی تووشی برینی مەعیدە ئەبێت کەسایەتی چۆنە)

دکتۆر (فلاندز دنبار)نووسەری کتێبی (روح و جسم) کە یەکێکە لەماموستاکانی نەخۆشیە دەرونی و جسمیەکان، شەونخونی زۆری کردووە بۆ دیاری کردنی چۆنیەتی کەسایەتی ئەو کەسەی تووشی برینی مەعیدە دەبێت.

ئەو لەم بارەیەوە دەڵێت:-

ئەو کەسەی تووشی برینی مەعیدە دەبێت بەدڵنیاییەوە ئەبێت بوترێت بەمنداڵی زۆر هۆگری دایکی بووە، بۆیە کاتێك گەورە ئەبێت لە دڵەوە نارەحەتە لەلایەك پشت بەدایکی و هاوسەرەکەی یان هاورێیەکی ئەبەستێت لەلایەکی ترەوە ئارەزوو ئەکات کەسەربەخۆی تەواوی بۆ خۆی هەبێت هەر ئارەزووی فراوانی رزگار بوون لەترس و بێتوانایی‌یەکە هەمیشە هانی نەخۆش ئەدات کە هەوڵ بدات بۆ حەل کردنی لێپرسراوێتیە سەختەکان زۆر جاریش ئەبینرێ کە مرۆڤ زیاد لەحەد باوەر بەخۆی پەیدا ئەکات و بۆ گەشتن بەسەرکەوتن هەولێکی فراوان ئەدات، مایەی نیگەرانیە کە ئەو بەپێچەوانەی گروپەکانی تر وەك نەخۆشی تووش بون بەئەعصاب و نەخۆشی دڵ کۆشش ناکات بەڵکو تەنها مەبەستی ئەو تەنها ئەوەیە کە ئارەزوی پەیوەندی کردن بەکەسانی ترەوە داپۆشێت، ئەو تەنها هەوڵ ئەدات بۆ هەلاتن لەئەحساسەکانی خۆ بەکەم زانین، هێندە گرنگی نادات بەسەرکەوتن بەسەر ناحەزانیداو تەحەمولی سەرکەوتنی نیە بەسەریاندا.

سەرەتایی ترین گرفت و نارەحەتی کە پاش نان خواردن لەمعیدەدا هەستی پیّدەکریّت وردە وردە دەگۆڕیّت بەبرینێکی گەورە لەمەعیدەدا ئەو کەسەی تووشی برینی مەعیدە هاتووە بۆ ئەوەی سەرکەوتوبیّت بەسەر ئارەزووە نهێنیەکانیدا بۆ راکیّشانی سەرنج و خۆشەویستی خەڵکی بۆلای خۆی و بۆ باوەر بوون و سوود وەرگرتن لەخۆی بەشێوەیەك هەنگاو دەنیّ کە هەندیّ جار تووشی تورەبوون و نارەحەتی دەکات بۆ نمونە:-

دوور ئەکەویّتەوە لەقبوڵ کردنی هەرجۆرە هاوکارییەك بەدوای مەسئولیەتە تازەکان ئەکەویّت و بەبیّ هۆ باری پروکیّنەر هەڵدەگریّ لەکاتێکدائەم تایبەتمەنیانە دەبێتە هۆی بەدەست هێنانی سەرکەوتن لەئەرکە بازرگانیەکانی و کارەئیدارییەکانی. ئەوانەی تووشی برینی معیدە هاتون زۆر جار پلەو پایەی بەرز بەدەست دەهێنن.

هەر ئەم جۆرە کەسانە لەئەنجامدانی قورسترین ئەرکدا ئەو چێژە وەرئەگرن کەلە ئیدارەکردنی دائیرەیەکی گەورەدا وەری ئەگرن، بەو مانایەی کە ئەوان تەنها چێژ لەئەنجامدانی ئەرکی قورس و سەرف کردنی هێزی سۆزی خۆیان بەهرەمەند ئەبن وە زۆر بیر لەسەرکەوتن ناکەنەوە.دکتۆر (فلاندرن) دەگاتە ئەو رایەی کە هەندیّ لەتوشبوان کە ئامادەی بەدەست هێنان و سەربەخۆی خۆیان هەیە بەپیّی ریّنمایی دروستی خۆناسین چارەسەر دەکریّن.

ئەمرۆ زۆرن ئەو کەسانەی کە تووشی برینی معیدە بوون و بەچارەسەر کردنی وردی دکتۆر و بە ئاگابوون لەگرفتە دەرونیەکان چارەسەری بنەرەتیان بۆ کراوەو چاکبونەتەوە.

(ئەو کەسەی کە سەنتەری نارەحەتیەکانی مەعیدەی بوو)

یەکێك لە هاوڕیکانم کەوای بۆ ئەچوو تووشی برینی مەعیدە بووە دەعوەتی منی کرد بۆ نان خواردن بۆ ماڵی خۆیان بەراستی هاوسەرەکەی خواردنێکی زۆر بەلەزەتی دروست کرد بوو کاتێك ستایشی ژنەکەیم کرد بۆ دروست کردنی خواردنێکی لەو چەشنە هاوڕیکەم بەحەسرەتەوە ووتی:-

ئەزانم هەبوونی ژنێك كە خواردنێكی بەلەزەت دروست بكات نیعمەتێكی گەورەیە بەڵام بەداخەوە من بێبەشم لەخواردەمەنی بەتام و چێژ، سەعاتێك زیاتر بەسەر خواردنەكەدا تێناپەڕێ هەست بەكزانەوەی مەعیدەو ئازارو دەرد ئەكەم. بەبێ ڕاوەستان پرسیم ئایا پێشتر سەردانی دكتۆری كردووەو ئیشاعەی مەعیدەی خۆی گرتووە لەوەڵامدا وتی:- دكتۆری بەڕێز لەهەموو دەرگایەكم داوە، ئیشاعەی هەموو مەعیدەیان گرتووم و لولەیەكی لاستیكیان لەقورگمەوە بردۆتە مەعیدەم پاش معاینەی جۆر بەجۆر لەبەرئەوەی هیچ شتێكیان نەدیوە لەو بڕوایەدا بوون كە نارەحەتی مەعیدەی من سەرچاوەكەی دەگەڕێتەوە بۆ تورەیی. سەرت نەیەشێنم هەر خواردنێك كە ئەخۆم یان هەر دەرمانێك هیچ تەئسیرێكی بۆ چاكبوونی حاڵم نیە.

لەبەرئەوەی تاقەتی ئەوەم نەبوو تەواوی شەو بخەمە خزمەت قسەكانیەوە پێشنیارم بۆ كرد كە ڕۆژی دوایی سەر لەعیادەكەم بدات، لەكاتی قسە كردن لەگەڵیدا بۆم دەركەوت كەلە ژیانی هاوسەریدا هێندە سەركەوتو نەبووە. هاوسەرەكەی ژنێكی كەم تەدبیرەو هەمیشە لەكاتی نان خواردنا مەسائلی نابەجێ دەهێنێتە ئاراوەو باسیان دەكات بۆ نمونە باسی گرانی ژیان و مەسرەفی ڕۆژانەی بۆ دەكرد، ئاگاداری مێردەكەی ئەكردەوە كە ئەگەر قستی كرێ خانوەكە نەدات خانوەكەیان لەكیس ئەچێت.

پاش ئاگادار بونم لەچۆنیەتی گرفت و موشكیلەكانی بانگهێشتی خێزانەكەیم كرد بۆ عیادەكەم دەستورم پێدا كە هەرگیز لەكاتی نان خواردندا باسی بابەتی نابەجێ نەكات و كە هاوسەرەكەی دێتەوە زیاتر خۆی بەچالاك و دڵخۆش باتە پێش چاو بەراستی ئەو پەیرەوی دەستورەكەمی كرد و هاوكاری كردم، دوور كەوتەوە لەباس و خواسی بێمانا و نابەجێ و لەماڵەوە خۆی بەڕازی و دڵخۆشتر لەژیان پیشان ئەدا.

جار بەجاریش میوانداری خەڵكی ئەكرد و خۆشەویستی زیاتری ئەنواند نسبەت بەهاوسەرەكەی.

ئەنجامێك كە بەدەست هات زۆرمایەی سەرسورمان بوو تەنها مانگێ پاشتر هاوڕێکەم بەتەواوی چاك بویەوە ئیتر ترسی لەخواردنی خۆراك نەبوو وردە وردە هاتە سەر ئەو رایەی كە برینەكانی مەعیدەی تەنها بریتی بووە لە چۆنیەتی كردارو هەڵسوكەوتی هاوسەرەكەی سەبارەت بەم.

نزیكەی یانزە ساڵە پەیوەندیم بەم ژن و پیاوەوە بەردەوامە تا ئێستاش ئازاری مەعیدەی بۆنەگەراوەتەوە.

(هەستكردن بە تاوان رەنگە بێتە هۆی برینی مەعیدە)

نەخۆشێكی تر كە مجرد بوو واتە ژنی نەهێنابوو تەمەنی لە ٢٦ساڵ تێپەری بوو كە لەتاو ئازاری مەعیدەی سەردانی منی كرد ئەو وتی كە ئازرای مەعیدەی پەیوەندی بەهەندێ گرفتی جنسیەوە هەیە ئەو بەهۆی خوێندنەوەی بابەتی جنسی لەگۆڤارەكاندا گەیشتبووە ئەو رایەی كەبۆ هەتا هەتایە ژیانی لاناخۆش و تاریك بوو بێ لەئەنجامدا تووشی ترس و نیگەرانی هەمیشەیی ببوو.

كێشەی ژیانی روونی كردەوە كە لەسەرەتایی باڵغیەوە ئازاری بەدەست برینی مەعیدەیەوە چەشتووە رۆژێك لەفێرگاو لەتەمەنی ١٤ساڵیدا هەستی بەئازاری مەعیدەی كردوە زۆر بەتوندی و بێهۆش كەوتووە. لەتەمەنی ١٨ساڵیدا ئاگاداریان كرد كە تووشی برینی مەعیدە هاتووە وەپێیان راگەیاند كە زیاتر شیرەمەنی بخوات هەر لەبەر برینی مەعیدەشی لەسەربازی عەفوكرا.

لەخێزانی ئەودا ئامادەكاری بۆ تووش بوونی مەعیدە گشتی بوو باوك و دایكی بەبێ شك گرفتاری ئازارەكانی برینی مەعیدە ببوون ئەم هۆیەش بەبێشك تەئسیرێكی زۆری هەبوو لەگەشە كردنی سۆزی ئەو، كارە جنسیەكان هەست كردن بەگوناهێكی زۆری لادروست كردبوو.

هەڵهێنانەوەی خواردنی مەعیدەی نیشانەیەكی دەروونی بوو بۆ بەرەنگاری دژی تورەیی جنسی بەوەی كە ئامادە نەبوو لەهەست كردن بەگوناهو تاوانباری خۆی رزگار بكات تووشی برینی مەعیدە ببو.

پاش چارەسەرو لێکۆڵینەوەی دەقیق گەشتە ئەو رایەی زاڵ بێت بەسەر گرفتە جنسیەکانیداو ژنی هێناو کوڕێکی هێنایە دونیاوە، رزگاری بوو لەدەست ئازری مەعیدەو پاشان بۆ منی نوسی کە ئێستا باری ئابوری باشی هەیەو زاڵ بووە بەسەر هەستی گوناهکاری کەفاکتەری بنەڕەتی ئازاری مەعیدەکەی بوو.

(پەیوەندی نێوان میسڵو مەعیدە)

بەم شێوەیە بینیمان کە چۆنیەتی هەزم سەرەرای لایەنی جسمی خاوەنی لایەنی دەرونیشە. بۆ هەموومان رووداوی چاكو خراپ دێتە پێشەوە کە رەنگە تەئسیری زۆری لەسەر معیدەو ریخۆڵەکان هەبێت، زۆرجار ئەبیستین کە ئەڵێن:-

(ریخۆڵەکانمی تێك داوە) یان (دڵی ئەو کارەم نیە) یان(هێندە ترسام خەریك بوو خۆم تەڕبکەم) یام هەرکەبیری لێئەکەمەوە دڵم تێك ئەچێت) بۆیە هەندێ لە دەرونزانان مەعیدەیان بەمەرکەزی سۆز ناوبردووە.

رشانەوەی ژنێکی شوکردو رەنگە نیشانەی ئەوە بێت کە رەفتاری هاوسەرەکەی مەعیدەی تێك دابێت. وەك چۆن ئەزانین کە هەندێ لەو ژنانەی کە بەپێچەوانەی ئارەزووی خۆیان بەسراون زۆر دەرشێنەوە.

(مەعیدە هەوڵئەدات ئەوشتە رەد بکاتەوە کە روح قبوڵی نیە)

زۆرجار هۆی بێتوانایی بێ ئیشتیهایی تورەیی و نیگەرانی توندە. (ویلیامز) دەست نیشان کراوە بۆ پێشکەش کردنی ووتارێکی گرنگ. زۆر نارەحەتو نیگەرانە، کاتی نان خواردن خواردنێکی بەلەزەت ئەخەنە بەردەمی ئەو تەنها چەند پارویەکی پێئەخورێ دیارە کە گوناهەکە ئەخاتە ئەستۆی خواردنەکە لەکاتێکدا خواردنەکە هیچ پەیوەندیەکی بەنان نەخواردنی ئەوەوە نیە بەبێ هۆ هەست بەترس ئەکاتو دوور ئەکەوێتەوە لەخواردنی وەئەگەر بشی خوات

بەتەواوی نارەحەتی ئەکات. زۆر دەلیل نیشان دەری ئەو راستیەن کەلە زۆربەی نەخۆشەکاندا پەیوەندییەکی راستەوخۆ هەیە لەنێوان مەعیدەو رۆحیاندا یەکێك لەدەرونزانان گەیشتۆتە ئەو ئەنجامەی کە٢/٣ی ئەو نەخۆشانەی کەبۆ نەخۆشخانەی تایبەتی گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس رەوانە ئەکرێن گرفتاری نەخۆشی دەرونین.

(ویلبرو میلیس) لەدۆسیەی ٣٥٤کەس کەلە نەخۆشخانەی (مایو) کەوتبونە ژێر چاودێریەوە بۆ چارەسەر کردنی هەرسییان، پاش حەوت ساڵ دەرکەوت ٣٠٢ نەخۆشیان هیچ جۆرە ئەسەرێکی نەخۆشی جسمیان تیانەبووە.

(ئەبێت جەزای زیاد حەساس بوون بدرێت)

مرۆڤی زیاد لەحەد حەساس بەزۆری خاوەنی مەعیدەی زۆر حەساسن دکتۆر (ئوگوشن فکس ریگن) روونی کردۆتەوە منداڵانی زیاد لەحەد حەساس نەك تەنها زۆر زوو ئەگرین بەڵکو لەنارەحەتی کۆئەندامی هەرسیش رەنج ئەبەن.

ئەم جۆرە منداڵانە رەنگە بەئاسانی ئیشتهای خۆیان لەدەست بدەن و ئازار بە دەست نارەحەتی رێخۆڵەکانیانەوە بچێژن. یەکێك لەنەخۆشەکانم ئەیگێرێتەوە کاتێك کچە پچوکە حەوت ساڵەکەی بەتەنها لەگەڵ کارەکەرەکەیاندا ئەمایەوە ئەرشایەوە کە نیشانەی هەست کردن بەنا ئەمنی ئەو بوو. لەلایەکی ترەوە کورێکی منداڵ نارەحەت دەبوو لەسوار بوونی سەیارە کاتێك کە باوکی ئەیبرد بۆ سەفەرەیەکی دوورو درێژو نارەزای بوونی نیشان ئەدا پاشان روون بویەوە کە براکەی زۆرتر سەرنجی باوکی بووە لەبەرئەوە ئەو منداڵە بۆ تۆڵە کردنەوەی ئەم نارەحەتیەو راکێشانی سەرنجی باوکی بۆلای خۆی دەستی بەنارەزایی دەربڕین ئەکرد.

کاتێك راستیەکەی رون بویەوە بۆ منداڵەکە، هاتەسەر ئەو باوەرەی کە زیاد لەحەد حەساسەو نابێت نسبەت بەبرا گەورەکەی حەسادەتی هەبێت، بۆیە نارەحەتی ئەو بەگشتی لەناوچوو.

(هۆی شاراوە لە کردەوەو نارەحەتیە جسمیو دەروونیەکانماندایە)

لەناو گرفتە جەستیی و دەرونیەکانماندا هەمیشە چەند هۆیەکی شاراوە هەیە کە پێویستە روون بێتەوە کاتێك رەگوریشەی لایەنە زیانبەخشەکانمان بری گەشەکردن چاکتر دەبێتو بۆ ئەوەی بەتەواوی رزگارمان بێت لێیپێویستە بەتەواوی لەریشەوە دەربێت.

لەگرفتە جسمیو دەرونیەکانماندا کە پەیوەندی پتەویان بەیەکەوە هەیە ئەبێت کردارەکانمان لەبەشی لاشعور مێشکمانەوە بگۆرین بۆ بەشی ئاگای مێشکمان و پێویستە هەنگاوی بنەرەتی بنرێت. تائێستا دەرونزانان بەسەر زۆر هۆی سۆزداری زاڵ بوونو روونیان کردووەتەوە.

(گرفتی هەست کردن بەتاوانباری)

زۆر مرۆڤ بەبۆنەی حەساسیەتی زیاد لەحەدی دەرونی خۆی لەگرفتی توش بوون بەهەستی تاوان ئازار ئەچێژێت بەو مانایەی کە هەوڵ ئەدات بەهەر قیمەتێ کە هەیە ئەوشتەی کە کردویەتی لە ئەندامانی خێزانەکەیو هاورێکانی بشارێتەوە کەئەمە نیشانەی هەستی تاوانباریە.

لەراستیدا ئەم جۆرە کەسانە پێویستیان بەوە هەیە کە خۆیان بەدەستی خۆیان تەنبیە بکەن. بۆ رون کردنەوەی هەستی تاوانباری چەند نمونەیەك دەهێنمەوە، ماوەیەك لەمەوپێش یەکێك لەنەخۆشەکانم کە ژنەکەی وازی لێهنابوو بەهۆی ئەوەی زیاد لەحەد زیادەرۆیی ئەکرد لەکارەکانیدا، بۆپرسورا دەربارەی نارەحەتیەکانی هاتە لامو پێی ووتم ((دەرونزانێك بۆی روون کردومەتەوەو دڵنیایی کردوم کەهیچ جۆرە گرفتێکی جسمیم نیەو لەهەمان کاتدا باوەرم نەکردووەو هەردەم ترسی ئەوەم هەیە کە تووشی کتوپڕی لێدانی دڵ بم))

پێش ئەوەی هاوسەرەکەی ماڵەکە جێهێڵێت ئەو بەوپەڕی ئیهمالیەوە درێژەی بەکارە عەشقیەکانی خۆی داوە ئەیوت کە هاوسەرێکی ناشایستە بووە بۆ خێزانەکەی و باوکێکی نالایەق بووە بۆ کورە چوار ساڵانەکەی لەڕاستیدا ئەو هەستی بەتاوان ئەکرد، لەو خیانەتەی کەلە هاوسەرەکەی کردبووی لەدڵەوە ئازاری ئەچێشت.

بۆم ڕون کردەوە کە ((تۆ حاڵی پیاوێکت هەیە کە زیاد لەحەد فشار ئەخاتە سەر مەعیدەی خۆی، کەبۆ چاکردنی هەزمی خواردن ئەمڕۆ خواردنێکی مام ناوەندی ئەخوات و سبەینێ زیاد لەحەد مەعیدەی پڕدەکات و هیلاکی دەکات. تۆ بەسەردانی ئەم دکتۆرو ئەو دکتۆر وەکو ئەو پیاوە زۆر خۆرە هیچ ئەنجامێك بەدەست ناهێنیت تا کاتێك کە لەدڵەوە بۆ ئەو خیانەتەو کردەوە خراپەت هەست بەتاوان بکەیت

ڕێگا بەخۆت ئەدەی کە درێژە بەکاری نابەجێ بدەیت و لەپاڵیشیدا هەست کردن بەگوناح و تاوان دەردەکەت زیاتر دەکات، بۆئەوەی لەنێوان مێشك و دڵتا تەنەزولات هەبێ و رزگارت بێت لە نارەحەتی دڵت ئەبێت چاوپۆشی لەو هەموو فەسادەت بکەیت و لەهەمان کاتیشدا بەتەواوی خۆت چاك بکەیت و دووبارەی نەکەیتەوە.

زۆرن ئەو کەسانەی بەهۆی هەڵەکردنەوە دەست ئەکەن بەتەمێ کردنی خۆیان بەشێوەیەکی نەزانانە زۆربەی زۆریان نازانن کەئەو ئازارانە بەدەست دەردەکانیان ئەچێژن سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئارەزووی تەنبیە کردنی خۆیان بەشێوەیەکی هەڵە سەبارەت بەو کارە هەڵانەی کە ئەیکەن.

(سەرەتان و ویژدان)

ژنێکی ٢٦ساڵە مانگێك پێش ئەوەی هاوسەرەکەی لەشەڕی ئەورووپادا بگەڕێتەوە توشی سەرئێشەیەکی زۆر توند بوو زۆر ترسی لەوە بوو کە تووشی سەرەتانی مێشك بێت، سەرئەنجام سەرچاوەی نارەحەتیەکانی وەکو زیندانیەك

لەزیندان هەڵهاتبێت و پاشان دەسگیر کرابێتەوەروون بویەوە، بەو مانایەی لەهەمان کاتدا هەستی بەئازاری زیاد کردوە دەستی داوەتە خیانەتی هاوسەری لەهاوسەرەکەی ئاشکرابوو کە دەردی حەقیقی ئەو(سەرەتانی ویژدان) بووە.

کاتێك بۆم روون کردەوە کە ئەم هەستی تاوانە لاشعوریە،لەوەڵامدا ووتی هەموو جۆرە جەزایەك کەمە بۆ سزای ئەو خیانەتەی لەهاوسەرەکەمم کردوە، زۆریش لەکارەکانی پەشیمان بوو. لەوەڵامدا ووت بەپێی پێویست جەزای کارە خراپەکانت وەرگرتووە، ئازاردانی خۆت جگە لەوەی ژیانی خۆت و هاوسەرەکەت تاڵ دەکات هیچی تری لێ سەوز نابێت.

قسەکانم تارادەیەك باری ویژدانی سوك کرد سوێندی خوارد بەوەفاداریو لەخۆ بردوویی بۆ هاوسەرەکەی بژی تاتەمەنی ماوە هاوسەرێکی نمونەیی بێت و تۆڵەی ئەو تاوانەی خۆی بۆ بکاتەوە.

(گرفتی جنسی)

ئەگەر بوترێت کە هەندێ کەس لەترس و نیگەرانی خۆی چێژو لەزەت وەرئەگرێ مایەی سەرسورمانە بەڵام ئەمە راستیەکە نکۆڵی لێناکرێت.

ژنێکی ٤٢ساڵ کەهێشتا شوی نەکردبوو رۆژێك بەمنی ووت کەهەر کات هەواڵی ناخۆش ببیستێت سەبارەت بەنەخۆشیەکی کوشندە زیاد لەحەد نیگەران ئەبێت یان هەواڵی مردنی کەسێك ئەگەر ئەو کەسە نەناسراویش بێت زۆر نیگەران و بێتاقەتی ئەکات، لەرێگادا ئەگەر توشی جەنازەیەك بێت بەدرێژای ئەو رۆژە نارەحەتە، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ئەم ئافرەتە ئەچووە سینەما بۆ بینینی فیلمە ترسناکەکان، کتێبی پۆلیسی تۆقێنەری ئەخوێندەوەو لەکاتی روودانی رووداوێکدا ئەچوو بۆ سەیرکردنی رووداوەکە ئەگەر ترسناکیش بووبێت.

لەم کەسایەتیە دژبەیەکەی ئەو چ ئەنجامێك ئەتوانرێت بەدەست بێت؟ لەرووی دەرونزانیەوە تەنها ئەو ئەنجامە دروست ئەبێت کە ترس و نیگەرانی بۆ ئەو جێگای چێژو بەدەست هێنانی ئارەزوەکانی بۆ گرتبوەوە.

لەزەت بردن لەترس و نیگەرانی لەلای گەورە کچان شتێکی ئاساییە ئەوان بەزۆری لەسەر سیسەمی خەودا یان هەر شوێنێکی خەوتن دا دەست دەکەن بە (تجسسی) پیاوێکی سەرنج ڕاکێش.

هەر ئەم هۆیەیە کەوا لەکچە لاوەکان دەکات کە لەکاتی تەماشاکردنی یەك فلیمی پڕکارەسات و ترسناك لەسەر کورسی دانیشتنەکانیان هەمیشە بجوڵێنەوە و نینۆکەکانی خۆیان بجون. هەر ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە لاوەکان بۆ سەرنج ڕاکێشانی کچان و سەلماندنی ئازایەتی خۆیان لەپێشبرکێ ترسناکەکاندا بەشداری بکەن و هەندێکیشیان بەرووی خۆشەوە بەشداری ناشتنی جەنازە بکەن.

ئەم کەسانە بێزارن بەدەست گرفتی دەرونیەوە بێئاگا لەوەی گرفتەکان بەهۆی نەزانی خۆیانەوە دروست بوون.

(هۆی دژایەتی)

هەست کردن بەنارەحەتی ودژایەتی ڕەنگە هۆی زۆر گرفتی دەرونی و جسمی بێت. هەندێ کەس بۆیە ڕێگای تاوان ئەگرنەبەر چونکە بەرامبەر بەباوکیان لەدڵەوە دژایەتی دەرئەبرن و ئیهمالی نیشان ئەدەن سەبارەت بەهەر جۆرە ڕێك و پێکیەك لەئیش و کاری خەڵکیدا، بۆئەوان یاسا و ڕێکخستن نیشانەی تورەیی و ڕەفتاری باوکیانە.

بەداخەوە ئەم نەزانانە نازانن دەرمان و چارەسەری نەخۆشیەکانی خۆیان بکەن. هەرچۆن بێت خۆیان تووشی گرفتاری ئەکەن و بێئەوەی پێبزانن سزای تاوانەکانیان وەرئەگرن.

(ئارەزوی سەرنج ڕاکێشانی خەڵك جۆرە نەخۆشیەکە)

ئێمە هەمووومان ئارەزوو ئەکەین کەجێگای سەرنج و ڕێزی تایبەتی خەڵکی بین وەحیسابی مرۆڤێکی سوود بەخشمان بۆ بکرێت، بەڵام بەداخەوە ژمارەیەکی

زۆر لەئێمە یان بەدوورین لەسەرنج و خۆشەویستی دەوروبەرمان یان بەپێچەوانەوە لەتەمەنی منداڵیدا زیاد لەحەد خۆشەویست و حسابیان بۆ کردوین و لەگەڵ گەورەبوندا چاوەڕوان دەکەین هەمان ڕەفتاری تەمەنی منداڵیمان لەگەڵ بکەن.

(ئازاری پشت پاشان روون بویەوەبەهۆی ئازاری دڵەوەیە)

ئافرەتێکی لاوی جوانی شوکردو کە پشت ئێشەی هەبوو سەردانی هەموو دکتۆرەکانی شارەکەی کردبوو هەموو جۆرە دەرمانێکی وەك مەساج و کارەبا و... هتد تاقی کردبووەوە، بەڵام کەمترین ئەنجامی وەرنەگرتبوو.

کاتێك ژیانی تایبەتی خۆی بۆمن روون کردەوە دانی پێدانا کەلە ژیانی هاوسەری رازی نیە بەهیچ شێوەیەك چونکە هاوسەرەکەی لەکاتی دەستگیرانیدا زیاد لەحەد ستایش‌وپیاهەڵدانی کردووە کەچی پاش گواستنەوەی هێندە باسی ناکات.

هەر لەسەرەتای مانگەکانی هاوسەری هەستی بەپشت ئێشە کردووە بەڵام زۆر گرنگی پێنەداوە بەڵام وردە وردە زیاتر ئەبوو، سەرەرای ئەوەی کە هاوسەرەکەی بۆ تەسکینی دەردی ئەو زیاتر لێی ئەچووە پێشەوە و هەمیشە مەساجی پشتی بۆ ئەکردوو ئەیبرد بۆلای دکتۆرە بەناوباگەکان و هەندێ جاریش بەکرینی دیاری جۆراو جۆر هەوڵی ئەدا ئیسپاتی خۆشەویستی خۆی بۆ بکات.

ئەم جۆرە نەخۆشانە لەجەهل و نەزانینی تەواودا ژیان ئەبەنە سەر نازانن هۆی گرفت و نارەحەتیان چییە و لەبەرئەوەی هۆی ئەساسی گرفتەکانیان نادۆزنەوە نیگەرانن و ئازار ئەچێژن و هەست بەنارەحەتی ئەکەن.

(جێگای خۆشەویستی دایکی)

ئەم نەخۆشانە جگە لەتووش بوون بەم نەخۆشیە واتە ئارەزوو کردنی خۆشەویستی دایکی یان شتێ جێگای بگرێتەوە. ئازاریش بەدەست خۆ

خواردنەوەو ئەچێژن و خۆیان بەمەزلومێکی سیابەخت ئەزانن و بۆ دەردە دڵ کردن هەمیشە بەدوای مرۆڤی دڵسۆزو لەخۆبردوو ئەگەڕێن کە گوێ لەشەرحی نارەحەتی و گرفتەکانیان بگرێت.

بەڵام نازانن کە سەرچاوەی ڕەنج و بەدبەختی ئەوان بەهۆی بێئاگای مێشکی خۆیانەوەیە ئەمە هۆی گرفتی دەروونی و سەرچاوەی بێلیاقەتی ئەوانە بۆ سوود وەرگرتن لەنیعمەتەکانی ژیان وەیان هیچ نەبێت هەوڵدان بۆ گەیشتن بە مەبەستێك کە ئەوان نزیك بکاتەوە لەخۆشبەختی.

(چۆن چارەسەری گرفتە دەرونیەکانی خۆت ئەکەیت)

هەرکاتێك دکتۆری چارەسەری تۆ ناتوانێت هۆی گرفتی جسمیەکانت بدۆزێتەوە هەمیشە ئەم ئیحتیمالە بخەرە مێشکتەوە کە نەخۆشی تۆ ڕەنگە لایەنی دەروونی هەبێت.

هەرکاتێك خۆت بەبێتوانا و بێمقاومەت لەبەرامبەر نەخۆشی خەیاڵیتا نیشان بدەیت زیاد لەحەد ئازاری خۆت ئەدەیت. هەوڵبدە هۆی شاراوەی گرفتەکانی خۆت بدۆزیتەوە، هەرکات توشبوی ئەوەی کە ترس و غەمی و نارەحەتی بۆ خۆت دروست بکەیت، هیچ نەبێ هەوڵبدە لەکاتی نانخواردندا چەند ماوەیەك لەبیری خۆتی بەرەوە چونکە نارەحەتی و تورەیی و نیگەرانی هۆی سەرەکی زۆربەی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەرس پێك دەهێنێت.

لەکاتی نانخواردندا مێشك دەبێت بەتەواوی ساف بێت بەدوور بێت لەبیرکردنەوەی هەرجۆرە گرفتێك سەرەرای ئەوەی دەبێت دوربکەویتەوە لەبیرکردنەوەی نابەجێ چونکە دەبێتە هۆی نارەحەتی.

لەکاتی [illegible]خواردندا دوور کەوەرەوە لەهەموو جۆرە ئیش و کارێکی بازرگانی کە ئەزانیت د[illegible]بێتە هۆی نارەحەتی بۆت وە هەوڵبدە لەکاتی نانخواردندا بیر لەشتی منگقی و [illegible]ەجێ بکەیتەوە.

خێرایی پڕ جۆش‌و خرۆشی ژیانی ئەمرۆ نەزم‌و تەرتیبی نان خواردنی تێك داوە هەربۆیە هەزاران کەس لەخەڵکی بەردەوام ئازار بەدەست مەعیدەوە ئەچێژن. دەردی مەعیدەیەکی بەئازار جگە لەبەرەنگاری شەخصی لەبەرامبەر ڕووداوێکی خراپ هیچی ترنیە.

وەهەر کاتێك کەمێك بکەوینە بیری ئارامی‌و سەلامەتی مێشکی خۆمانەوە رزگارمان دەبێت لەزۆربەی گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس.

(دوورکەوتنەوە لەزۆر خۆری)

ئاساییە مرۆڤ ئارەزووی زۆرخۆری هەیە زۆربەی کات مرۆڤ زیاد لەپێویستی لەشی نان ئەخوات لەکاتێکدا ئێوە ئەبێت لەبیرتان بێت کە زۆرخۆری دەبێتە هۆی نەخۆشی شەکرەو نارەحەتیەکانی دڵ‌و گرفتە جۆر بەجۆرەکانی جسم هەڵبەتە نابێت کەم خۆریش بین ئەبێت دوور کەوینەوە لەزۆرخۆری‌و یەکسانی لەخواردندا پەیرەو بکەین.

(دوورکەوتنەوە لەکێشە سۆزدارییەکان)

ئەبێت بزانرێت کە (بیکاربۆنات دوسود) چارەسەری گرفتی معیدە ناکات ئەگەر بەهۆی مێشکەوە بێت.

هەرکاتێك تۆ بتەوێت مەعیدەی خۆت تاقی بکەیتەوەو بیپشکنی هەوڵبدە مێشکی خۆت لەبەرامبەر ڕووداوە نارەحەتەکان چاك بکەیت ئەوکاتە سەلامەتی جسمی خۆت پاراستووە..

بەشی هەشتەم

(لاوازی مێشك)
(زۆرترین نەخۆشی لەئەمەریکا)

لاوازی مێشك یەکێکە لەهۆکارەکانی دەروونی و جسمی کە ئەمڕۆ لەجیهاندا زیاترە لەهەلامەت. نەخۆشیەکی گشتیەیە کە هۆکاری سەرەکی ئەو نەخۆشیە جۆش و خرۆشی گرفتی ژیانی ئەمڕۆیە ئەو هەرجو مەرجەیە کە ئەمڕۆ حوکمی دونیا دەکات.

نارەحەتی مێشکی، یانی بێ توانایی ئیسراحەتی فیکری کە کاتێك تێکەڵی لاوازی مێشك دەبێت بەگشتی ژیان تاریك ئەکات چونکە نەك تەنها زیان بەسەلامەتی جسمی دەگەیەنێ بەڵکو ئارامی مێشکیش تێك ئەدات.

(خەفەبو بەهیلاکی)

ماندویی و بەردەوام کارکردن دەبێتە هۆی هیلاکی‌و کاریگەری فراوانی لەسەر مرۆڤ هەیە چونکە ماندوی بریتیە لەجۆرێك ژەهراوی بونی کیمیاوی بەهۆی نەزانی کۆبونەوەی (سم)ە کە زیان بەتەواوی خانەکانی مێشك دەگەیەنێت. لەئەنجامدا روح وائەشێوێنێ کە هەندێ مرۆڤ بەهۆی ماندوییەوە مەست دەبێت بەلام بەهۆی ئیسراحەتەوە ئەو گرفتەی لەکۆڵ ئەبێتەوەو ئەو مرۆڤە جارێکی تر سەلامەتی بەدەست دەهێنێتەوە.

(هۆی لاوازی مێشك)

هەنـدێ کـەس بـەبێ ئـەوەی هـیچ جـۆرە فرسـەتو ئیـسراحەتێ بـدەن بەمێـشکولەشیان بـەردەوام دەسـت ئەدەنـە کـارو ئەرکـەکانیان، هەنـدێ کـەس هەمیشە گلەیی ئەکەن کە بەتەواوی نارەحەت بوون بەبێ ئەوەی ئامادەیی دەست نیشان کردنی شوێنی ماندویەتیەکەی خۆیان بن، زۆربەی مرۆڤ بـەبێ هـۆ هەسـت بەمانـدووی پڕوکێنـەرو بێخـەوی‌و تـوڕەیی‌و نارەحەتیـە جەسـتەیە کـانی وەك سەرئێشەو خراپـی هـەرس‌و دەردە جیاوازەکـان دەکـەن. ئەگـەر تـۆش بەهـەمان شـێوە دەچـیتە ئـەم خانەیـەوە ئاگـادار بـە کـە نزیکـی قۆنـاغی لاوازی مێـشك بویتەتەوە.

(ئاگادار بن زیادلەپێویست خۆتان ماندو مەکەن چونکە نزیکە لەمەترسیەوە)

لەم بارەیەوە نمونەیەکی بەجێ پێئەچێ بە ئاگات بهێنێتـەوە لـەم مەترسیە. هـەرکاتێك شـەو لـەکاتی مەشـغوڵی لێخـوڕینی سـەیارەدایت‌و هەسـت ئەکـەیت بەهۆی ماندوویی‌یەوە سەیارەکەت ئەم لاوئەولا ئەکات بێدرەنگ هەست دەکـەیت کە ماندویت‌و چاکترە راوەستیت‌و ماوەیەك پشوو بەخۆت بدەیت.

ئەوکەسەی کە ئازار بەدەست هێرشی توڕەیی‌یەوە ئەچێژێت کەسێکە کـەخۆی گێل دەکات لەئیسراحەتپێدان بەجسم و مێشکی وەهێندە درێژە بـەکار ئـەدات تـا شـەوان لەپـشت سـکانی ئوتومبیلەکەیـەوە خـەو ئەیباتـەوەو لەهـەمان کاتـدا رووداوێکی خراپ لەپەرێزدایە کە روو بەرووی مەترسی ئەکاتەوە.

(ئەعصابی ورد بوو)

(ژانت) ئافرەتێکی ٣٥ساڵەیەو بێزار بووە لـەوەی کـە خۆشـی ژیـانی لەدەسـت داوە بەتـەواوی هەمیـشە ئـەیووت ((ئەعـصابم بەتـەواوی تێـك چـووە، هەمیـشە هەسـت بـە مانـدووی ئەکـەم‌و بـە ئاگـاش نـیم لەهۆکارەکـەی، شـەوان خـەوم

نیەواهەست ئەکەم کەبێ هێزی هەموو جەستەمی داگیر کردووە،هاوسەرەکەم ئەڵێ تووشی قەیرانی ئەعصاب بووم))

هەزاران کەسی وەکو (ژانت) لەجیهاندا بوونیان هەیە کە توانای ئامادەییان نیە بجەنگن لەبەرامبەر گرفتو نارەحەتیەکانی ژیاندا هیچ کات فێرنەکراون کە دوور کەونەوە لە بەفیرۆدانی هێزو توانایان بەبێ هودە.

(هۆی لاوازی مێشك)

کێشە سۆزداریەکانو ئازارە جۆر بەجۆرەکان بەزۆری دەبێتە هۆی تورەیی و لاواز بوونی خانەکانی مێشكو غەمو نارەحەتی و بێزاری زیاد لەحەد مرۆڤ ماندوو دەکات.

یەکێك لەنەخۆشەکانم کە ناوی (تلما) بوو ئەیووت کە لەکاتی منداڵیدا باوکی زۆر ئازاری ئەداو تارادەیەك کە هەتا بێزار بووە لەبینینی باوکی بۆ نەگبەتی ئەو خوشکەکەشی دەستی کرد بەئازاردانو نارەحەتکردنی، بەم شێوەیە هەستی نائەمنی لە دڵیدا پەیدابوو لەئەنجامدا ئەم فیکرە زیاد لەحەد چووە مێشکی و لەمێشکیدا جێگای خۆی کردەوە کەبەهۆی باوەر بوون بەم دوو را ناپەسەندە ناتوانێت ئارەزووەکانی هەردوو رۆڵەکەی بهێنێتەدی و لەتەواوی ماوەی ژیانیدا هەست بەماندووی توند ئەکات. بێئاگا لەوەی کە ماندووی ئەو تەنها ماندووی ئەعصابی بوەو کەلە هەوڵی دژایەتی کردنی ئەو را ناپەسەندە واتە ئەم ماندوویيە لەهەستی دژیەتی کردنیەوە سەبارەت بەباوكو خوشکەکەی.

سەرئەنجام کاری ئەم ژنە گەیشتە ئەوەی کە خوشکەکەی ناچار بوو هەردوو مناڵەکەی بگرێتە ئەستۆو باوکیشی بەبەردەوامی پارەی دکتۆرو دەرمانی بۆ ئەدا.

ئەو بەشێوەیەکی هەڵە بەدەربڕینی بێزاری و تورەیی لە باوكو خوشکەکەی و لەهاوسەرەکەی تۆڵەی ئەکردەوە. بەهۆی ئەو ئازارو دەردانەی کەلەتەمەنی منداڵیدا ئەیـ ـشت تۆڵەی ئەکردەوەو لە دڵەوەش چێژی وەرئەگرت. بەڵام

لەهەمان کاتدا ئەم تۆڵە سەندنەوە هەستێکی گوناهی لە ویژدانی (تلما)دا پێك هێنابوو، هەربۆیە لەمیانی قسەکانی لەگەڵ مندا ووتی ((بەڵام جەنابی دکتۆر تەسەور مەکە من باوك و دایکم خۆش ناویت هیچ نەبێت فەرزە لەسەرم و وەزیفەمە کە ئەوانم خۆش بوویت)).

هەستی گوناهی ببوە هۆی ئەوەی بێزی لەخۆی بێتەوەو وردە وردە بەرەو بیری خۆکوشتن پەل کێشی بکات. لەکاتێکدا ... گرفتە دەرونیانە زیاد لەحەد ئازاری ئەداو رۆژ بەرۆژ بێهێزتر و لەجێبەجێ کردنی ئەرکی دایکایەتی و هاوسەرایەتی بێ تواناتر دەبوو.

تەنها کە کاتێ هۆی راستی هەڵەو راکانیم بۆ روون کردەوە هێدی هێدی ئارامی بۆ گەڕایەوەو لاوازی مێشکی لەناوچوو گۆڕا بۆ مرۆڤێکی ئاسایی.

(یەك لایەنی لاوازی مێشك)

نەخۆشێکی تر بەناوی (پۆلین) کە ٤٠ساڵ دەبوو رۆژێك سەردانی کردم گلەیی لەماندوی و هیلاکی هەمیشەی خۆی ئەکرد، سەردانی زۆر لە دکتۆرەکانی کردبوو لەو بڕوایەدا بوو کە توشی نەخۆشیەکی بێچارەسەر بووە چونکە ڤیتامیناتە جۆر بەجۆرەکان و دەرمانە مقەوییەکان هیچ تەئسیرێکیان لەچاك بوونی حاڵی ئەو نەکردبوو خزمەکانی لەو بڕوایەدا بوون کە تەنها ئامانج بۆ گەڕانەوەی، هەستی بەزەیی دڵسۆزی خەڵکی ترە، هەربۆیە بە ئاشکرا پێیان راگەیاندو تییان گەیاند کە کاتی پێویستیان نیە بۆ گوێ گرتن لەدەردی دڵی ئەو، پۆلین وای بیرئەکردەوە کە خێزانەکەی دەرك بەباری ئەو ناکەن هەربۆیە لەم جیهانەدا خۆی بەبێ دڵسۆزو پشت و پەنا ئەزانی لەبەرئەمە دەستی کرد بەرەوشی بەرەنگاری لەبەرامبەر خەڵکیدا و نسبەت بە هەموو کەس بەگومان بوو لەناو کۆمەڵدا زۆر بەکەمی بزە ئەنیشتە سەرلێوانی و لەو ئیدارەی کاری ئەکرد مدیرەکەی بەوە تاوانبار ئەکرد کە حەز بەچارەی ئەم ناکات و بێزارە لەم.

نسبەت بەهاوکارەکانی حەسود بوو ڕۆژ بەڕۆژ ڕەوشی ئەو زیاتر دژایەتی کردنی کۆمەڵگای بەخۆیەوە ئەگرت.

تارادەیەك كە بەهۆی کەمتەرخەمی لەئەرکەکانی دائرەکەی تاوانباریان کرد وەپێیان ڕاگەیاند یان دەبێت مراجەعەی دەرونزانێك بکات یان هەوڵ بدات بۆ چاك بوونی باری خۆی یان دەست لەکاربکێشێتەوە.

(پۆلین) لەکاتی سەردانی کردنی مندا ووتی لەماوەی ژیانیدا ناعەدالەتیو بێ تەوجیهی زۆری دیووە، بەردەوام ئەگریاو ئەیووت لەژیاندا تامی خۆشبەختیو محبەتی نەچەشتووە پاشان وردە وردە ئیعترافی کرد کە هەمیشە کچێکی کەم تەرخەم بووەو هەگیز جورئەتی نەکردووە لەترسی توشبون بەگرفتاریو دەردی سەر لە ڕەگەزی بەرامبەر هاورێیەك بۆ خۆی هەڵبژێرێ.

بەشێوەیەکی گشتی لەپیاو ترساوەو ترسی ئەوەی هەبووە کە عاشقو بێتو نەتوانێت مەسئولیەتی عاقبەتی نەزانی کە کۆتاییەکەی هاوسەری نەبێت قبوڵ بکات ئەو ئەیووت کە بەردەوام ئەچێتە کلێساوو بەزۆری لەژووری نوستنی خۆیدا ژیان ئەباتە سەرو بەدرێژی ڕۆژ سەرقاڵی کارو فەرمانەکانیەتی زۆرکەم ئەڕوات بۆ سینەماو شەوان هێندە هەست بەماندوی ئەکات، تەنها هەندێ جار بەدەردە دڵ کردن بۆ خەڵکی تر هەست بەئارامیو ئیسراحەت ئەکات.

لەگەڵ ئەمانەشدا بەردەوام بەئەخلاقو ڕەفتاری خۆیەوە ئەنازێ، وردە وردە لە پۆلێنم گەیاند کە بەدەستی خۆی چوار دیواری بەدەوری خۆیدا دروست کردووە.

سەختگیریو توڕەیی لەبارەی ئەخلاقی تایبەتی خۆیەوە بۆتە هۆی گەشەکردنی سۆزی کۆمەڵایەتی ئەو، وەخۆی توشی جۆرێك لەجۆرەکانی لاوازی مێشك کردووە کەخۆی لەشێوەی هیلاکیو ماندوی نیشان ئەدات، سەرئەنجام ڕێگایەکی عاقڵانەتری نسبەت بەعەشقو ژیانی هاوسەری گرتە پێش، ڕووی خۆی نیشان دا بەو پیاوەی کە ئارەزووی هاوسەری لەگەڵ ئەمدا ئەکرد وردە وردە هاتە ناو کۆمەڵگاو خۆی فێری مەلەوانیو سەماو شۆفێری کرد.

دەستی بەخۆ جوان کردن و ئارایشتی مووەکانی و کڕینی جلی جوان و قەشەنگ تر کرد بەکورتی و بەگشتی ئاڵوگۆڕی بەسەر خۆیدا هێنا.

هاوڕێکانی بەتەواوی سەریان سوڕمابوو هەموو باسی جوانی ئەویان ئەکرد بەپێچەوانەی پێشوو هەموو بۆ هاوڕێیەتی کردنی هەوڵیان ئەدا.

پاش ئەوەی پۆلین دڵنیا بوو کە ماندوویی ئەو هۆ نەخۆشی جسمی نیە بۆ یەکەمین جار زانی کە سەرچاوەی هەموو گرفت و نارەحەتیەکانی ئەو ڕەفتارێکە کەلە ژیاندا لەبەرامبەر خەڵکیدا گرتبوویە بەر.

(بەڵێن و محبەتی زۆر سەرچاوەی ماندوویییە)

تورەیی، بێزاری، حەسودی، ئازار، حەسادەت و گریانی زۆر هەموو نیشانەی پێویست بونە بە خۆشەویستی.

بەرنگاری نائاسایی کە دەبێتە هۆی پەیدابوونو ژەهراوی بونی خۆشەویستی و توانای مێشك پەراکەندە ئەکات و دەبێتە هۆی ماندووی جسمی.

گرفتێکی ئازاراوی زیاد لەحەد ماندوویەتی جسمی مرۆڤ زیاد دەکات. هەموو نارەحەتیە سۆزییەکان کە بەهۆی کێشەی خێزانەکان و بەهۆی سەر نەکەوتن یان نەگونجان لەژیانی هاوسەری و گرفتی ئابوری و کێشەی ئەرکە جنسیەکان دەبێتە هۆی تێك شکان لەخۆشەویستی و ئیش و کاری ڕۆژانەدا چ لەرووی جسمی و چ لەرووی دەروونیەوە مرۆڤ دەخاتە ژێر پلەی سفرەوە.

(ئەو کارەی مرۆڤ دڵتەنگ و نارەحەت دەکات)

هەر ئیشێك کە نەگونجێ لەگەڵ زەوق و ئارەزووتوانای مرۆڤێکدا دەبێتە هۆی شکست و بێ توانای‌دەرونی بۆی.

ئێوە بەبۆنەی ٨ یان ١٠سەعاتی ئیشی ڕۆژانە هەست بەماندووی ناکەن بەڵکو هۆی ماندووی ئێوە ئەوەیە کەلە تەواوی ڕۆژدا ئەجوڵێنەوەو حەرەکەت ئەکەن یان هەندێ بەشی تایبەتی جەستە حەرەکەت پێ‌ئەدەن.

یەکسانی میکانیکی ژیان و هەمیشەیەك جۆر کار ئەنجام دان، وەکو خواردن لەسەری سەعاتداو گەرانەوەو خەوتنی زۆر لەیەك کاتدا رۆحبەی مرۆڤ ویّران و تێك ئەدات.

(لەبارەی مەشغوڵی لەکاردا ئەبێت چی بوترێت)

ئەوەی مرۆڤێك ماندو ئەکات چەندایەتی و چۆنایەتی کارەکە نیە بەڵکو شێوەی کارکردنیەتی بۆ نمونە(جان) هەمیشە لەزۆری ئەرکەکانی دائیرەکەی شکایەت دەکات کاتێك دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە تورەو ماندوە، لەگەڵ نزیك بونەوە هاوسەرەکەی دەست دەکات بەقسەو گلەیی ئەوە دەکات کە ئەرکەکانی زیادەو حەقەکەشی بۆ زیاد ناکەن، هەڵەی ئەم پیاوە لەوەدایە کە هەمیشە خۆی بەسەرقاڵ ئەزانی یانی وا ئەزانی لەو بروایەدایە کە هەمیشە کاری چاك ئەکات بێئاگایە لەوەی کە ماندوویەتی ئەو بەندە بەشێوازی جێبەجێ کردنی ئەرکەکان بەمانایەکی تر شێوەی کارکردن و قبوڵ کردنی خوێن ساردی و ئارامی لەکارەکاندا فێر نەبووە.

(رەنگە ترس بەتەواوی ماندوت بکات)

رێگادان بەترسە بێهۆکان و نیگەرانیە زیانبەخشەکان لەمێشکدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە مێشکت قبوڵی هەموو جۆرە کارێکی زیادە بکات لە ئەنجامدا زیاد لەحەد توانای جسمی و دەرونیت بەهەدەر ئەڕوات.

(هۆی جۆر بەجۆری ماندووی)

ژیانی بێ بەرنامەو خواردنی نامناسب و کەمی وەرزش و سەیران نەکردن چەند هۆیەکی ترە کە وردە وردە دەبێتە هۆی ماندووی مێشك.

(بۆ رزگار بوون لەماندووی دەبێت سەبر بکرێت)

بۆ رزگار بوون و سەرکەوتن بەسەر ماندوی مێشکدا ئەتوانیت ئەم رێگایانەی خوارەوە بگریتە بەر:-

١-پێش هەموو شتێك خۆتان دیاری مەکەن کە ئایا سەرچاوەی ماندوویەتیەکەت جسمی‌یە یان دەروونی بەڵکو رێگا بەدکتۆر بدە بۆتی روون

بکاتەوە. هەرکاتێك هەستت کرد بەماندووی و هیلاکی بەردەوام خێرا سەردانی دکتۆرێك بکە چونکە ماندویی زۆر ڕەنگە یەکەمین نیشانەی نەخۆشی سیل یان دڵ یان کەم خوێنی و شەکرەو گرفتی هەرس و هەڵامەت و کرم و خوراندنی پوکی دان و زۆرشتی تربێت.

هەرکاتێك ئازارێکت هەیە کە پێویستە چارەسەر بکرێت خێرا دەبێت دەست پێبکەی ئەگەر پاش بینینی دەقیقی دکتور هیچ جۆرە ئەسەرێکی نەخۆشی جسمی نەبینرا ئەتوانیت دڵنیا بیت لەوەی کە سەرچاوەی نارەحەتی و ماندویەکەت دەرونیە.

٢-مێشکی ئێوە پێویستی بە ئیسراحەت هەیە، هەوڵبدە لەئەندێشەی نابەجێ کە دەبێتە هۆی نارەحەتی مێشکی تۆ دورکەویتەوەو هەوڵیش بە لەگەڵ هاوەڵانی کارەکەتدا نەرم و نیان بە، هەست کردن بەشکست و بەدبەختی دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەمیشە ماندوو هیلاك بکەویتە بەرچاو. بەپێچەوانەوە خۆشبینی و خۆش ڕوویی لەکارەکانتدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە هێزی ژیانی خۆت بپارێزی و هیچ کات لەبەرامبەر کێشەسۆزداریەکاندا تەسلیم نەبیت کە سەرچاوەی سەرەکی ماندوی ترس و نیگەرانی و بێزارییە.

٣-بەشێوەیەکی گشتی مرۆڤ پێویستی بەهەشت سەعات خەوە چونکە خەو وەسیلەیەکە کە سروشت بۆ بەهێز کردنی توانا پێکی هێناوە بەڵام زیاد لەحەد خۆتان بەخەوەوە گرێ مەدەن چونکە زۆر ئەکەوێت لەسەرتان بەڵکو ڕێگایەکی گونجاو بگرنە پێش.

٤-لەبیرتان نەچێت کەخۆ مەشغوڵ کردنێکی ئاسایی چاکترین دەرمانی مێشکەو چاکترواپە هەر هەفتە سەرگەرمیەکی بەسود بدۆزیتەوە ، جار جارەش بۆ لەناوبردنی ماندویەتی ڕۆژانە هەندێ وەرزش بەسە.

٥-ئەگەر ئیشێکی یەکرەنگت هەیە کە هەمیشە دانیشتن بێت هەوڵ بدە خۆ مەشغوڵ کردنێك لەهەوای ئازادا بۆ خۆت پێك بهێنیت وەك یاری کردن بەتێنس و ڕاوو ماسی گرتن و مەلەو هەڵپەرکێ وەیان ڕۆشتن بەپێ ئەم شتانە وەکو

ڤیتامین هێز بەجەستە ئەبەخشێ. یان بەپێچەوانەوە ئەگەر کارەکەت دەستی بوو وا پێویست بکات کە هەمیشە لەجوڵەدابیت ئەوکات سەرگەرمی ئارامبەخش بەکاربهێنە وەکو یاری وەرەقێن، ڕۆیشتن بۆ سەیرکردنی شانۆو سینەماو لێخوڕینی ئوتومبیلو خوێندنەوەو ..هتد.

٦-لەکاتی ئیشدا چەند سەعاتێك ئیسراحەت بکە تا سەر لەنوێ هێزت بێتەوە بەر.

٧-پێش تەواو بوونی کار هەوڵ بە هەموو نیگەرانیو ئەفکارە نابەجێکانی پەیوەندی دار بەکارەکەت، بەجێبهێڵی بەشێوەیەك کە لەدەرەوەی کارەکەت تەئسیری بۆ سەر مێشکت نەبێت.

٨-هەوڵ بدەن بەرنامەو کاری ڕۆژانەی خۆتان بەشێوەیەك ڕێك بخەچونکە ئیش کردنی زیاد لەحەد لەڕۆژێکدا، ڕێك وەك زۆر خۆریە لەڕۆژێکدا بەومانایەی کەبۆ ئێوە (خراپی هەرس)ی نەفسیت بۆ دروست بکات.

٩-هەوڵ بدەن کاری خۆتان بەئاسانترینو چاکترین ڕێگا ئەنجام بدەن.

١٠-بۆ هەر مەسئەلەیەك بەئەندازەی ئەهیمەتو گرنگیو حەقیقەتیمەسئەلەکە بیری لێبکەرەوەو مێشکی خۆتی پێوە خەریك بکە.

١١-هەرکاتێك بەماندووی زیاد لەحەدەوە گەڕایتەوە بۆ ماڵەوە هەوڵ بدە ئیسراحەتی تەواو وەربگرە چونکە ئیسراحەت چاکترین هۆیە بۆ لەناوبردنی ماندووی.

١٢-هێزی ژیانی خۆتان ڕێك وەکو پارەکانتان سەرف بکەن.

١٣-لەئیشەکاندا هەرگیز پەلە مەکە، وەك دیارە کە پەلەپەلی مرۆڤ بۆ گەیشتن بەئاوات ڕۆژ بەڕۆژ زیاتر دەبێت بەڵام تۆ ئاگاداربە چونکە ئەم پەلە پەلیەت دەگۆڕێت بەماندوی یان بڵێین ماندوت دەکات.

١٤-خۆتان کەشفی بکەن چ شتێكو چ هۆیەك هێزی دەرونیت زیاد دەکات، یەك دوو پەرداخ شەربەت پێش نان خواردن ، بینینی فیلمێکی خۆش دوای نان

یان سەردانی ماڵی دۆستو ئاشنا یان گەڕانو گەشت لەڕۆژە پشووەکاندا ڕەنگە بەتەواوی ماندویەتیت لەکۆڵ بکاتەوە.

بەکورتی هەرشتێك مێشك ئارام بکاتەوە ماندووی جەستەش لەناو ئەبات هەوڵ بدە لەهەموو ڕوویەکەوە لەکارەکانتدا یەکسانی پەیڕەو بکە بەپێی میزانو تەرازو.

١٥-دوور بکەونەوە لەوەی کە هەمیشە بۆ خۆتانو خەڵکی دوو بارەی بکەنەوە کە ماندون چونکە زۆر گلەیی کردن لەژیان دەبێتە هۆی ماندوی. بۆ ڕزگار بوون لەماندوی، چاکترین ڕێگا دۆزینەوەی سەرگەرمی واتە مەشغوڵ بوونە.

١٦-ژیان بەسادە بگرن، بەوەرگرتنی کارێکی تر کە لەتوانای ئێوەدانیە ژیانی خۆتان سەخت تر مەکەن.

١٧-دوورکەونەوە لە عادەتی خۆ ئازاردان، بۆ ڕووداوێك کە ڕەنگە هەرگیز ڕوونەدات خۆتان ئازار مەدەن.

زۆر مراجعم هەبووە کە بێهودە غەمیان خواردوەو بیریان کردۆتەوە لەکاتێکدا غەمو نیگەرانی هێزی ژیانی مرۆڤ نابووت دەکات.

یەکێك لە هاوکارەکانم پێناسەی جیاوازی نێوان شێتێكو غەم خۆرێکی خۆ ئازار دەری بەم شێوەیە کرد:-

شێت واهەست دەکات دوو دوو ئەکاتە پێنج.

٢×٢-٥

لەکاتێکدا خۆ ئازاردەر ئەزانێت ٢×٢-٤ بەڵام ئازار بەدەست ئەم زانینەوە ئەچێژێت.

بەشی نۆیەم

(کەم وکوڕیەکانی کەسایەتی و ڕێگاکانی لەناوبردنی)

خۆبەزل زانین یەکێکە لەکەموکوڕیەکانی کەسایەتی کە زۆربەی زۆری خەڵك بێزی لێئەکاتەوە، خۆبەزل زانین لەراستیدا بریتییە لەسەرسەختی کەسایەتی، هیچ کەس وەکو ئەو کەسە خەڵك لەخۆی دوورناخاتەوە کە هەمیشە هەق بەخۆی ئەدات و لەبەرامبەر هیچ جۆرە قسەیەك قانع ناکرێن و تەنها کاتێك لەزەت لەمناقشەو گفتوگۆ دەبات کە خۆی سەرکەوتوبێت و قسەی ئەوبێ ئەم جۆرە کەسانە بەخەیاڵی خۆیان هەرگیز توشی هەڵە نابن و هیچ کات دان بەهەڵەی خۆیاندا نانێن.

بیری خۆ بەراست زانی و توڕەیی سیاسی و مەزهەبی یەکێکە لەنیشانەکانی خۆبەراست و زل زانین، ئێمە هەموومان بێزمان لەمرۆڤی تورەو توندڕەو دەبێتەوە کە ئامادەی گوێگرتن نین لەقسەو رای کەسانی تر.

بەلەمێك بۆئەوەی لەسەر ئاو بمێنێتەوەو نوقم نەبێت ئەبێت تعادل و یەکسانی هەبێت، هەربۆیە بۆ ئەوەی یەکسانی بەلەمەکە پارێزراو بێت ئەبێت لەچەقی بەلەمەکەدا دانیشین چونکە هەرکاتێك چوینە قەراخی بەلەمەکەوە یەکسانی لەدەست ئەچێت و روو بەرووی مەترسی ئەبینەوە.

دڵنیاترین رێگا بۆ لەخۆکرنی هاورێیەك ئەوەیە کە بەهیچ شێوەیەك تنازول ناکەیت لەقسەکانتداو لەدەربڕینی بیرورات تورەیت و سورئەبی لەسەر شتەکان.

(تورەو شەڕانی)

شەرانی و تورەیی یەکێکی ترە لەکەموکوریەکانی کەسایەتی، ئەم جۆرە مرۆڤانە نائاسایین هەمیشە ڕێگای گومانیان هەڵبژاردووە. بەومانایەی کەنسبەت بەپاکیەتی هاورێکانی بەگومانە بەبێ هۆ هەست بەئیهانە ئەکات لەگەڵ بیستنی قسەیەك کەبە پێچەوانەی بیرو رای بێت یەکسەر تورەو عەصەبی ئەبێت.

ئەم تورەییە نیشانەی ئەوەیە کەلەخۆی رازی نیە گوناهی ئەم نارەزایەتیەی خۆی ئەخاتە ئەستۆی خەڵکی ترەوە، هەڵبەتە ئەم گواستنەوەی گوناهە بە شێوەیەکی لاشعوریانە ئەنجام ئەدات واتە نەفرەت لەخۆی لەناو دەروونی خۆیدا پەنهان دەکات و چاوەروانە کە کەسێکی تر بۆ نارەحەتیەکانی ئازار بچێژێت.

ئەم مرۆڤە بەدبەختانە هەمیشە شەرانی و خێرا عاجز ئەبن. مرۆڤی عاقڵ و تێگەیشتوو رەنگە جار بەجارێ تورەبێت بەڵام تورەیی و عەصەبانیەتی ئەو لایەنی تایبەتی هەیە ئەو گوێ بەهەندێ ئیهانەو قسەی خەڵکی نادات و وەڵامیان ناداتەوە چونکە دڵنیایە کە ئەوانە نەخۆشی دەرونیان هەیە هەربۆیە رێگا نادات کە بەهۆی نەخۆشی دەروونی کەسێکی ترەوە خۆی نارەحەت بکات. ئەو ئەزانێت کە سازش کردن ئاسان ترین رێیە بۆ سەرکەوتن بەسەر زۆربەی گرفتەکاندا.

مرۆڤی ئاسایی و تێگەیشتوو هەرگیز ناچێتە ژێر رکێفی رەخنەی سۆزداری خۆیەوە چونکە بەتەواوی فێری هونەری سەرکەوتن بەسەر نەفسی خۆیدا بووە..

(مرۆڤی نائاسایی و خۆپەرست)

(خۆویستی) یەکێکی ترە لە عەیبەکانیان کەموکوریەکانی کەسایەتی پایەی هەموو دادوەریەکانی ئەو لەبارەی هەموو مەسئلە جۆر بەجۆرەکانی ژیان تەنها یەك شێوە بیرکردنەوەیە (ئایا سودێك لەم کارە دەگاتە من). ئەو هەمیشە لەبیری جلەکانی خۆی و خواردنی خۆی و قسەکردنی خەڵك لەبارەی خۆیەوەتی

وەهەمیشە ئاگاداری خۆیەتی کە هەموو جەستەی بەشێوەیەکی باش بێتە بەرچاو ئەو زۆر لەکردەوەکانی خۆی رازیە بەلام دکتۆر بەبێ پێچوو پەنا پێی ئەلێت کە ئەو (خۆویستە) بەلام کاتێ کە پێی ئەوترێت کە نەخۆشیتو و نەخۆشیەکەی تۆ دەرونیە نەك جسمی زۆر پێی نیگەران ئەبێتو گاڵتەی بەقسەکانی دکتۆر دێت.

ئەم بەشە تایبەتە بەخۆپەرستەکانو بەتەکەبورەکانو لەخۆ رازییەکان کە تصور ئەکەن دونیا تەنها ئەوانی تیایەو بەس ئەم بەشە هیچ لەبارانەبووە بێئاگان لەوەی کە تەنها کەسێکی هیچە لەو سێ ملیارد نەفەرەی کە رووی زەوی داپۆشیوە. پێویستە بوترێت ئەو بەتەنها وەك نوقتە یان خاڵێکە لەجیهاندا.

ئەم جۆرە کەسانە ئەگەر خێزاندار بێت چاوەروانی ئەوە ئەکات کە هاوسەرەکەی بەتەواوی وەك رەفتارو ئارەزووی ئەو رەفتار بکات، ئەوی تەنها بۆ بەرژەوەندی خۆیو جێبەجێ کردنی غەرایزە جنسیەکانیو داواکارییە کەسەیەتیەکانی دەوێت، بەتورەییەوە هەمیشە حوکم بەسەر ژنەکەیدا ئەکات وە بەدەرکەوتنی بچوکترین مخالەفەتی ژنەکەی تورە ئەبێتو لەوبروایە دایە کە ئیشو کاری ژن تەنها دەبێت چێشت لێنانو ماڵداری بێت. هەرکاتێك لەبارەی بابەتێکەوە قسە بکات چاوەروان دەکات. هەموو کەس بەبێ چۆنوبۆچی هەموو قسەکانی قبوڵ بکەن.

خۆپەرستی ئەو بەحەدێکە کەئەو چاوەروان دەکات هەموو دەست بەسینە لەبەرامبەری ریز ببەستنو رێزی بگرنو خۆشیان بوێت لەکاتێکدا ئەو تەنها خۆی خۆش دەوێت.

ئەو سەرسەخترین لایەنگری پەیوەندی ئاغاو غولامیە، ئەگەر خۆی بەبەردەوامی کاری نابەجێ بکاتو خیانەت بکات لە هاوسەرەکەی چاوەروان ئەکات کە هیچ کەس رەخنەی لێنەگرێت. ئەگەر ژنەکەی لە ئاهەنگێکدا کەمێك لەگەڵ پیاوێکدا رووی خۆش بێت دونیا تێك ئەدات چونکە زیاد لەحەد حەسوودە.

هیچ جۆرە زانیاریەکی دەربارەی ڕەفتار کردن لەگەڵ ژندا نیە، وەئەگەر تاجرێك یان سیاسەتمەدارێکی گەورەبێت چاوەروان ئەکات هەموو کەس لەدەرەوەی ماڵەکەی وەکو ماڵەوە ڕەفتاری لەگەڵ بکەن.

ئەتوانین بڵێین کەمێك خۆپەرستی و غرور شتێکی زۆر ئاسایی‌یە بەلآم خۆپەرستی زیاد لەحەدو مغرور بوونی زیاد نەقصێکی گەورەیە کە کەسیەتی مرۆڤی پێوەپەندە هەربۆیە لەگەڵ نەبوونی ئەم حاڵە، کەسایەتی مرۆڤ بەلاوازی دەمێنێتەوە.

(زیاد لەحەد حەساس بوون)

ئەگەر تۆ بەشێوەیەك بژی وەك یاریچی بوکسێن بی، دڵنیابە لەوەی کە هەموو کەس دوور ئەکەوێتەوە لەتۆ، مرۆڤی زیاد لەحەد حەساس بەبێ هیچ هۆیەك و مەبەستێك وەسائلی بەرگری خۆی ئەخاتەکار. وەیان لەگەڵ بینین و هەست کردنی کەمترین ئیهمالی و بێباوەری نسبەت بەئەو بەئازارو خەفەتەوە پەنا ئەبەنە بەر سوچێك و بەردەوام بیری لێ ئەکەنەوە ئەبێت هەمیشە لەبیرتان بێت کەخەڵکیش وەکو ئێوە بیر ئەکەنەوەو وەکو ئێوە مرۆڤن. ئێوە هەڕەشەو قسەی ناشیرین و توهمەیەك کە بۆ خەڵکی دروست ئەکەن لەبیر ئەکەن تەنها کردارەکانی خەڵك کە دەرهەقتان کراوە لەمێشکتاندا دەهێڵنەوە.

ژنێك کە مێردەکەی بۆ چەند ماوەیەك لێی دوور ئەکەوێتەوە دەست دەکات بەگریان سەرئەنجام بەتەنها دەمێنێتەوە چونکە زیاد حەساس بوون هەرگیز ئەنجامی باش نابێت هەموومان لەو جۆرە ژن و پیاوانەئەناسین کە هەمیشە لەسەر بابەتی نابەجێ لەشەرو هەرادان وەهەر دووکیان بەبەردەوامی ڕێگای بەرگرییان گرتۆتە پێش و زیاد لەحەد حەساسن، پەیوەندییان بەتەواوی وەك ئاهەنگی مۆسیقایەکە کە بەشێوەیەکی هەڵە لێبدرێت.

(بەگومان بوون لەسەلامەتی خۆیی)

کەسێك کە گومانی هەیە لەسەلامەتی خۆی لە لێکۆڵینەوەو شەرحی گرفتە جۆر بەجۆرەکانی جسمی خۆی چێژی تایبەت وەرئەگرێت، لەکاتێکا هیچ شتێك لەوە ناخۆشتر نیە گوێ لەباری کەسێك بگری کە هەمیشە لەبیری سەلامەتی خۆیدا بێت.

هەر جارەی باسێك، جارێ لەسەرئێشەو گەلێك جار لەبەدخۆراکی و سك ئێشەو یان باسی عەمەلیاتی رابردویت بۆ ئەکات.

دوو نەفەر توشی (ئەنفولانزا) بوون یەکێکیان ئەو دەرمانانەی دکتۆر بۆی نووسیبو ئەیخوات و ئیسراحەت دەکات و چاوەروانە نەخۆشیەکەی بەرێگای ئاسایی خۆی تێپەرێ و بەهاوکاری دەرمانەکان بگەرێتەوە وەزعی جارانی، بەڵام ئەوی تریان بۆ ساتێك دوورناکەوێتەوە لەپرسیار کردن دەربارەی پاشە رۆژی نەخۆشیەکەی ئەیەوێت بزانێت ئایا ئەنفولانزا دەگۆرێت بەسەرەتان.

ئەمجۆرە کەسانە نەك تەنها هاوکاری پزیشك ناکەن بەڵکو دەردی خۆیان زیاد ئەکەن.

(ئەوکەسەی کەبەردەوام نارازیە)

کۆمەڵێکی تریش هەن هەمیشە نارازین لەکارەکانی خۆیان کە ئەگەن بەهەر کەسێك بۆی باس دەکەن کە کاریان باش نیەو بەرهەمیان کەمەو یان بەرێوبەرەکەیان خراپە، ئایندەیەکی درەخشانی نیەو پاشەرۆژی نادیارە بۆ نمونە زۆر رووئەدات لەکارمەندێکی دەوڵەت ببیسترێ:-

(لەبەیانی تا ئێوارە جگە لەخواردن و کۆکردنەوەی ئەوراقەکان ئیشێکی ترم نیە هیچ شتێك فێرنەبووم هەموو رۆژێ کارەکانم دووبارە ئەبێتەوەو بەیەك شێوەیە)

ئەم جۆرە کەسانە ئەبێت فێر بکرین کە هەرچەندە ئەندامێکی بچوك بێت لەبەرێوەبردنی دەوڵەتدا ئەتوانێت بەهەوڵدان بۆ ئەرکی تایبەتی خۆی هەنگاوی باش هەڵێنێ.

زۆرن لەو کارمەندانەی کە بەتاڵی خۆیان بە خوێندنەوەی بەسود پڕئەکەنەوە لەدنیایەکی وەکو ئەمرۆدا کەهەردەم لەپێشکەوتن و گەشەی بەردەوامدایە بۆچی ئەبێت هەمیشە بەجێ بمێنێت. ئەو کەسەی بەبەردەوامی نارازیە بەهۆی نارازییەکەیەوە ئازاری خەڵکی تریش ئەدات هیچ کەس ئاگاداری هۆی نارەحەتی ئەم جۆرە کەسانە نیە هیچ کەس ناتوانێت رەفتارو ئەخلاقی ئەم جۆرە کەسانە تەحەمول بکات..

ئەوەی راستی بێت هیچ کەس هەست ناکات کە ئەم جۆرە کەسانە لەرووی سۆزداریەوە ئازار دەری خەڵکن و هەربۆیە دوورئەکەونەوە چونکە خەڵك ئارەزووی گوێگرتنی لەم جۆرە کەسانەنیە.

ئەم جۆرە کەسانە لەبەرئەوەی بۆجاری دووهەم دەعوەت ناکرێن بۆ شوێنێ نارەحەتن. خۆشەویستەکەشی هەمیشە بیانوو دەهێنێتەوە بۆ دوور کەوتنەوە لێی بە پێچەوانەی چاوەروانی ئەو هیچ خەبەرێ سەبارەت بە تەر فیعو زیاد کردنی معاشی نییە وەهەر بۆیە لەو بروایەدایە کەهەموو دژایەتی ئەکەن و تەنها ئەو لەسەر هەقە.

لەگەڵ ئەوەشدا جار بەجار دێتە سەر ئەو رایەی کەتوانای هاورێیەتی کردنی کەسی نییەو ناتوانێت بزانێت کەبۆچی جیاوازی لەگەڵ خەڵکیدا هەیە وەچ هۆیەك رێگرە کەبتوانێت دڵی هاورێی خۆی رابگرێت و بمێنێتەوە لەو بروایەدایە کە بەشێوەیەکی گشتی ئەو دورە لە یەکسانی رێکخستنی ئەرکەکانی لە ژیاندا.

(ئەبێت لە روگرژی و تنە تەبیعەتی دوور بکەویتەوە)

یەکێك لە نەخۆشەکانم ئەیوت (بەتەواوی نارەحەت بووم بێزارم لە هەموو کەس و هەموو شتێ هیچ جۆرە دەلیلێك نابینم بۆمانەوەم لە ژیاندا هەتا هارێیەکی دڵسۆزم نییە, ئارەزوی هیچ شتێك ناکەم تەنها بۆ ئەوە هاتوم بۆ ئێرە

جرئەتی خۆکوشتنم نىیە لەمردن ئەترسم بەلاّم لە هەمان کاتدا ناتوانم درێژە بە ژیانێکی وا بێهودەوخاڵی بدەم لەتواناى تاقەتی مندا نییە)

کاتێ لێم پرسی بۆچی تەنانەت هاورێیەکیشت نییە لەوەلاّمدا ووتی (لەو بروایەدام خەتای خۆم بێت چونکە زۆر ترش روو تالیق بازمو ئەڵێن هەرگیز بزە بەسەر لێوانمەوە نەبینراوە بەلاّم راستیەکەی ئەوەیە کەناتوانم بە شێوەیەکی دەستکرد خۆم شادو دڵ خۆش نیشان بدەمو لەخۆمەوە کەسێکم خۆش بووێ هێندە بەدبەختیم دیوە پێکەنینم فەرامۆش کردووە).

زۆر ئارەزوم ئەکرد بزانم رابردوی غەمناکی ئەم خانمە چىیە کەبوەتە هۆی ئەم شێوە بیر کردنەوە لە ژیانیدا؟ زانیم کە بە درێژایی ژیانی براکەی بەلاّی گیانی بووە. جگە لەوەی کە باوکو دایکی هەمیشە لە شەرو هەرادا بوونو ماڵەکەیان بەردەوام جێگای غەمو هەرا بووە, ئەم ژنەش هەرگیز محەبەتی لەئەندامانی خێزانەکەی نەدیوە. سەرە رای ئەم هۆ خراپانە گرفتاری روداوێکی ئوتومبیلیش بووە بەداخەوە. زانیم کە پێی بە شێوەیەك زیانی پێگەیوە کە توشی شەلیی کردوە بەلاّم نارەحەتی ئەو زیاتر بۆ گرفتی جسمی نەبوو بەڵکو نیشانە خراپەکانی ئەم نەقصە ئازاری ئەدا بۆ نمونە لەبەر ئەوەی نەیئەتوانی سەماو هەڵپەرکێ بکات نارەحەت بوو.

بێتوانایی بەرەنگاری رووداوەکانو دڵنیایی بێبەش بوون لە خۆشەویستیو عەشق کە حەقی تەواوی هەموو ژنێکە ببوە هۆی ئەوەی لەژیانیدا کاریگەری زۆری لەسەر ئازاری دڵی هەبێت.

ئەم ئافرەتە لە نائاگایی مێشکی خۆیدا بریاری دابوو بەهۆی ئەو نارەحەتیانەی کە لەدەستی براو باوکو دایکیو هەموو ئەو کەسانەی کەبە قسەی ئەو بێرەحمانە رەفتاریان لەگەڵ کربوو, تۆڵە لە هەموو دنیا بکاتەوەو بەدەم هیچ کەسێکەوە پێ نەکەنێت.

هەموو کۆمەڵگای بەشەری یان زیاد لەحەد نەرمو نیانو بە مەحەبەتن یان بە پێچەوانەوە زیاد لەحەد زاڵمو ترش روون.

ئەم نەخۆشە کاتێك فێر بوو کە وەزعی خۆی بەبێ سەرنج دان و بیر کردنەوە لە هەڵەکان سەیرێکی حەقیقەتی خۆی بکات وە لە بەرامبەر خۆی و خەڵکی رەفتارو رێگەی چاکتر بگرێتە پێش وگۆرانێك بەسەر خۆیدا بهێنێت پاشان وورده وورده یەکسانی دەرونی خۆی دۆزیەوەو گۆرانێکی بەرچاوی بە خۆیەوە دی

(کەسایەتی خۆتان فێر بکەن)

تا ماوەیەکی پێش وا تەصەور دەکرا کەسایەتی تایبەتمەندیەکی قابیلی وەسف کردن نیەوهەندێ لە ئەزەلەوە هەیانەو هەندێکیش نیانە بەڵام ئەمرۆ هەمومان دڵنیاین کەسایەتی فێرئەکرێت وگەشەی پێئەدرێ و دەگۆرێت، کەسایەتی مرۆڤ بەندەبە هونەری هاوکاریو خزمەتی زیاتر بەخەڵکیە

دکتۆر هانری لینك دەڵێ ((وردە وردە کەسایەتی ئێمە فراوان دەبێت مەیدانی چاکە خوازیشمان بەهەمان شێوە فراوان بێت، ئەم فەلسەفەیە تازەنیە ئێمە هەموومان ئەم راستیە بەچاو ئەبینین، بەڵام بەداخەوە زۆر جار لەبیری دەکەین)).

دکتور لینك پاشان بیروڕای کەسایەتی خۆی بەم شێوەیە دەرئەبڕێت ((رەمزی گەشەی کەسایەتی و چاکە خوازی لەپێك هێنانی عادەتی نوێقسەکردن و تەکنیك لەقسەو سەرکەوتنە)). مرۆڤێك کەترس و نیگەرانی هەبێت لەئەنجامدانی تاقی کردنەوەی نوێ و دوورکەوێتەوە لێی بێ ئاگایەنە توانا و هێزی خۆی بۆ دەربرینی خۆشەویستی و پێشکەوتن لاواز ئەکات چاکەخوازی ئەو لەبری ئەوەی بەرەو پێشەوە بروات وردە وردە لەناو ئەچێت.

دکتور لینك چیرۆکێك ئەگێرێتەوە کەلە تاقی کردنەوەی رۆژانەی هەر دەرونزانێك هاوشێوەی زۆرە ئەو داستانە بەم شێوەیە ((ئافرەتێکی کارمەند کە تەمەنی ٤٠ساڵ دەبووهەندێ جار گرفتاری نارەحەتی توند دەبوو وردە ئەم نارەحەتیانە زیاد دەبوو زیانی بەکاری ئەم ئافرەتە ئەگەیاند. بەهۆی لێکۆڵینەوەی دەقیق ئاشکرابوو کە ئەو زانیاری کەمی هەیە لەبەدەست هێنانی هاورێدا ئەو بێبەشە لەهەبوونی هاورێیەکی حەقیقی لەگەڵ ئەوەی کە چەند

ساڵە لەگەڵ کۆمەڵێکی دیاری کراوا ئیش دەکات دەربارەی ژیانی هیچیان هیچ ئاگادارییەکی نیە. پێمان ووت کە دەربارەی دەوروبەری خۆی هەوڵ بدات هەندێ شت بزانێ لەبارەی خۆیان و عائلەکانیان گرفتەکانیان ئاگاداریەك بەدەست بهێنێت.

ئەو پەیرەوی ئەم ئامۆژگاریانەی کرد لە دوا جەلسەی بینینداداا بەشێوەیەك کەوتە گێڕانەوەی ژیانی ئەوان کەبەهیچ شێوەیەك ئیشارەتێکی بەنارەحەتی و گرفتەکانی خۆی نەکرد دیار بوو کە گۆڕینی ئەساسی لەبیرو بۆچونیدا ئەبینرا)).

دکتۆر لینك لەم چیرۆکەدا بەم ئەنجامە دەکات: ((ئەم ئافرەتە لەهەمان لەحزەی کە بڕیاریدا هاوکاری خەڵکی بکات ئیتر پێویستی بەوە نەبوو کە لەخۆی بێزار بێت بەهاوکاری ئەم بۆ خەڵکی ڕێگای گەشتن بەخۆش بەختی بۆخۆی کەشف کرد دەرمانی دەردەکانی کەسایەتی مرۆڤ گۆشەگیری نیە بەڵکو بەشکردنی نوقسانیەکانیان و چاك کردنیانە هەروەها ئێوەش ئەتوانن بەبەدەست هێنانی هاورێیەك کەسایەتی خۆتان چاك بکەن.

(لەناخەوە ناسینی خۆت)

دەرونگرایی لەدەرونزانیدا واتە سەیری ناوەوەی خۆکردن، کەسێك کەدەرونێکی ئاسایی هەیە پاش تاوتوێ کردنی دەقیقی دەرونی خۆی مەوقعیەتی حەقیقی خۆی لە بەرامبەر ئەو دونیایەی تیایدا ئەژی ئەدۆزێتەوەو دیاری ئەکات.

زۆر کەس ناتوانن سەیری دەروونی خۆیان بکەن وەکوئەو ((قەلەمونانە)) ئەمێننەوە کەسەری خۆیان داخستووە وەك چۆن لەتەوراتدا هاتووە ((چاومان هەیەو نابینین، گوێمان هەیەو نابیستین، دەستمان هەیەو ناتوانین لەمس بکەین، مێشکمان هەیەو ناتوانین بیربکەینەوە)).

بەراستی کەم کەس بەپێی پێویست بیر ئەکەنەوە. ئێمە بەشی زۆری کارەکانمان بەپێی عادەت ئەنجام ئەدەین بیرکردنەوە بریتییە لەناسینی خۆمان و خەڵکی و ئەوجیهانەی کەژیانی تیا ئەبەینە سەر. بەفێرکردنی هەستەکانی دەرونتان ئەتوانن کەموکوری خۆتان پارچە پارچەو جیای بکەنەوەو پاشان حەلی بکەن.

ئەتوانیت پاش حەلکردنیان موگناتیسی کەسایەتی خۆت بەرەو پێش بەریت و هونەری پێشکەوتن فێر بیت.

ئەگەر لەدەکەس هەشتیان وا بیربکەنەوە کەتۆ مرۆڤێکی ئیزعاج یان بەتەکەبور یان ژنانیت بۆ رزگار بوون لەم نوقسانیانە هەنگاوێك بهاوێژەو کەسایەتی خۆتان بخەنە ژێر چاودێریەوە. واقعیانە بیر لەئەحساساتی خۆت و خەڵکی بکەرەوە لەو بروایەدامەبە کە بەبۆنەی خۆشی تۆوە دونیا رێگاو رێرەوی خۆی بگۆرێت.

(یەکسانی - تعادل)

یەکێك لەتایبەتمەندی گرنگی کەسایەتی کە مرۆڤ بەرەو پێش دەبات و باوەری بەخۆی پێ پەیدا دەکات یەکسانیە لەکردارو رەفتاردا.

پێناسەکردنی یەکسانی بەهەمان ئەندازە نارەحەتە کە پێناسەی جیهان بکەی رەنگە تا ئەندازەیەك (کلپنیك)ی شاعیری بەناوبانگ باشی پێکابێت کەلە شیعرێکیدا ئەدڵێت: ((هەرکاتێك بتوانی لەوساتەی کە دەورو بەرەکەت بێزارن و هەموو گوناهەکانیان ئەخەنە ئەستۆی تۆ تۆئارامی خۆت بپارێزی ئەلبەتە مەبەستی کلیپنك ئەوەیە کە لەو کاتەدا هەنگاوێکی باشت بۆ یەکسانی ناوە)). ئەو کەسانەی کەبێبەشن لەئارامی و یەکسانی هەمیشە دژایەتی ئەوانە ئەکەن کە بەسەرکەوتوی و ئازایانە لەبەرامبەر گرفت و نارەحەتیەکانی ژیان دەوەستن و رەخنە ئەگرن.

ئـەو بڕیارانـەی لـەکاتی تـوڕەیی و بـەخێرای بـدرێت بـەزۆری ڕوو بـەڕووی شکستو تێك شکان دەبێتو زۆر بەگران لەسەر خاوەنەکەی دەکەوێت.

دادوەریـەکی سـالم تـەنها ئـەو کەسـانە ئەیکـەن کـە ئـەتوانن بـەرەنگاری شکـستەکان ببنـەوە باوەریـان بـەخۆیان هـەبێت. هەمیـشە لـەدونیادا کەسـێك لەتوانای هێزی خۆی بەئاگایە کە مەحکەم باوەشی بەدونیادا کردبێت.

(ڕەخنەو ڕەخنە لەخۆگرتن)

ڕەخنـە ئەگـەر مەبەسـت لەپێـشکەوتنو گەشـەکردن بێـت یـەکێکی تـرە لەتایبەتمەندییـە چـاکەکانی کەسایەتی. ژیـان بـەبێ ئـارەزوو ئامـانجی گـەورە ژیـانێکی بێمانایـە هەوڵـدانو گەشـەو پـێش کـەوتن لەهـەموو مرۆڤێکـدا هەیـەو ڕەخنـەش سەرچاوەی هێزو قوەتێکە کە بەرەولای چاکردنی ژیان پاڵمان پێوە ئەنێت.

ئەوکەسانەی کە لیاقەتو کارزانی بەمەیلو ئارەزو ئەدەنـە قەڵەم بـەزۆری ڕوو بەڕووی شکـست دەبنـەوە چـونکە نـەیانتوانیوەبیری ڕەخنـەی دروسـت ڕێنمـایی بکەن.

کاتێـك سـنوری ڕەخنـەو گەشـە کردنـی مـرۆڤ لەسـنوری توانـای بـەدەر بـێ ئەستەمە نیشانەی سەرکەوتنی دەست نیشان بکرێت بۆ گەشتنە مەبەستەکانی. ئارەزووی گەشتن بەئەستێرەکان ئارەزویەکە کە قابیلی قبوڵ نیە بەلام چاکتر وایە کـە سـەرەتا سـەرکەوێت بەسـەر ئـارەزووە بـچوکەکانی پاشـان ئـارەزوری گـەورە بخاتە مێشکیەوە.

مەبەستەکانتان یەکەیەکە دیاری بکەن. لەرۆمی کۆنـدا پیاوێکی بـەهێز هـەبوو کـە توانـای راکێـشانی شـەش ئەسـپی هـەبوو وەیەکـەم بـوو، ئـەمرۆ لـەو جـۆرە مرۆڤانە کەمن.

ئەگەر تۆ ناتوانیت زیاتر لەدوو ئەسپ رابکێشی و بیوەستێنیت لەپێشبرکێی راکێشانی شەش ئەسپدا بەشداری بکەیت دڵنیابە لەوەی کەلە یەکەمین دەورەدا تێك دەشکێیت.

لەراستیدا ئەتوانین زۆربەی شکستەکانی خۆمان بەهۆی نەزانی خۆمان بدەینە قەڵەم یانی ناتوانین کە هەموو هێزو توانای خۆمان بخەینە ئەستۆی جێبەجێکردنی ئەرکێکی دیاری کراوەوە. ئەو کەسانەی کە تەواوی کۆشش و هەوڵی خۆیان سەرف ئەکەن بۆ تەنها یەك مەبەستی دیاری کراو چاویان لەو نمونە ئیتاڵیاییە کۆنەیە کەدەڵێ ((دونیا بەبەردەوام کراوەتەوە بەروی ئەو کەسەدا کە بزانێت دەیەوێت بۆ کوێ بروات)).

مێشکی خۆتان زیاد لەحەد گەشە پێبدەن و تا ئەتوانن فێری زانست بن و سەردانی کتێبخانە گشتیەکان بکەن و سەر لەکۆنسێرتی ئاهەنگەکان بدەن و گوێ لەگفتوگۆ بەسودەکان بگرن، ئەم شتانە ئەتوانین بەسەرمایەی ئەو کەسانەی دابنێین کەلە بانقەکاندا رەسیدی بانقیان نیە.

زانین بۆ مێشك بەتەواوی وەکو خواردنە بۆ بەدەن هەوڵ بدەن بۆ گەشەپێدانی مێشکی خۆتان پەیوەندیتان بەئەدەبیات و مۆسیقاو هونەر توند بکەن.

تەربیەتی‌دەرون پایەی ئەساسی خۆشبەختی‌یەو خۆشبەختانە لەهەموو کات و تەمەنێکدا ئەم تەربیەتە ئەتوانرێت جێبەجێبکرێت وەك چۆن ((هەراس لریمر)) لەم بارەیەوە دەڵێت ((سەرئەنجام ئەزانن کە زانست و زانین تەنها نیعمەتێکە کەلەم جیهانەدا لەدەستی هەموو کەسێکدایەو رەنگە تاکە پەنایەك بێت کە لەدونیای پر لەهەراو کێشەدا پەنای ببرێتە بەر باقی شتەکانی تری ژیان بەشێوەیەك کۆت و بەند کراوە کەبۆ بەدەست هێنانیان پێویستمان بەجۆرە کلیلێکە کە بەداخەوە هەموو کەس دەستی پێ ی ناگا.

(بەرەنگاری- مقاومەت کردن)

عادەتی مقاومەت و پشت بەخۆبەستن لەخۆتان گەشە پێ بدەن. پشت بەخۆبەستن یانی هێندە ئیرادە نیشاندان کە گومان و دوو دڵی و بێ‌هێزی

لـەناو ببـات وە بەرنامـە چـاوەروان کراوەکـان و دەسـت نیـشان کراوەکـان بگەیەنێتە مەبەست.

ناپلیۆن زۆرجار ئەیووت ((سەرکەوتن بۆ کەسێکە کەپشت بەخۆی ببەستێ)) کاتێك کەشـەرحی حـاڵی هـەموو گـەورە پیـاوانی جیهـان بخوێننـەوە دەبینـین کـە هەموو لەپەنای پشت بەخۆ بەستنا گەشتونەتە ئاستی بەرز.

لەراستیدا کاتێك مـرۆڤ شکست دێنـێ کـەئیعتراف بکات بـەبێ توانـای خـۆی لەبەرامبەر گرفت و کێشەکان

ئـەو مـادام خـۆی بەشکـست خـوارد و ناداتـە قەڵـەم سـەرکەوتنی حەتمیـە. سازلێدەری کە مەشقی ئاهەنگەکەی نەکات سازلێدەرێکی باش نابێت.

ئێمە هەموومان خاوەنی زەوقێکی پەنهانین کە لـە قوڵای مێشکماندایە گەشـە پێدانی ئەم زەوقە پێویستی بەپشت بەخۆبەستن و هێز هەیە.

(زیرەکی نیشاندان لەکۆمەڵگادا)

ئاگادارب‌ـە قـسەکانت زیـان بەکەسـایەتیتان نەگەیـەنێت هەنـدێ کـەس لـەو بروایەدان کە مرۆڤ لـەبری ئـەوەی ئـەفکار و بیروبـاوەری خـۆی بشارێتەوە چـاکترە ئـەوەی لەمێـشکیدایە بیلێـت ئەگـەر قسەکانیـشی لەکۆمەڵـدا ببێتـە هـۆی ئـازار و ناخۆشی ئەمانە هەمان ئەو کەسانەن کە بەبێ لێوردبونـەوە لـەم جـۆرە قسانە زۆر ئەکـەن ((مـن لەکـەس ترسـم نیـە، بەراسـتی و بێ‌پـەردە ئـەوەی پێویـست بـوو پـێم ووت))، وەیـان ((داوا ئەکـەی بەراسـتی بیروبـاوەرت پـێ‌بڵێم ئەمەیـە بیروبـاوەرم لەبارەی تۆ))

باس کردنی خەڵك و گاڵتە بەخـەڵکی کـردن دەربڕینـی راسـتی و جرئـەت کـردن نیە بەڵکو لەراستیدا هەستی دەرونی گر گرتوتە. بۆ نمونە:

ئایا زەروریە بەو ئافرەتەی کە دەعوەتی تۆی کردووە بۆ نـان خـواردنی ئێـوارە لە ماڵەکەیدا و بۆ میوانداریت رەنجی زۆری داوە بەسـەراحەت پێی بڵـێی کـە ئـەو گۆشتەی تۆ لێت ناوە بێ‌تامـە و نـەکوڵاوە. هێنـدە بەسـە بـێ‌دەنگ بێـت بێ‌ئەوەی

زیانێك لەراست گوێی تۆ کەوتبێ، ئەو کەسەی زمان پیسەو تالیق لەخەڵکی ئەدات و خەڵکی نارەحەت ئەکات درەنگ یان زوو بەبێ هاورێ دەمێنێتەوە.

ئەو کچانەی کەبۆ راکێشانی دڵی پیاوێك باسی سەرکەوتنی خۆی لەبەدەست هێنانی دڵی، پیاوان ئەکات نەزانن لەقسەکردندا چونکە تەسەوری ژنێکی هەوەس بازو بەرەڵا لەمێشکی بەرامبەرەکەی دروست ئەکات و زۆربەی جار ئەو خۆشەویستیەی کە بەدەستی هێناوە لەدەس خۆی ئەدات بەهۆی نەزانی لە قسەکانیدا.

(خۆشەویستیتان بۆ خەڵکی دەربرن)

ئێمە هەمووما نانوانن بەسیاسەت بین بەڵام کەس نیە کە نەتوانێت میهرەبان و محبەت بێت هەوڵ بدەن سەرکەون بەسەر ئەوشتەی واتان لێئەکات بێ پەرردە راستی تاڵ و هەراسان کەر دەربرن.

مرۆڤ ئەبێت هەمیشە نسبەت بەهاوشێوەی خۆی دڵسۆزو میهرەبان بێت چونکە بەم شێوەیە مەیدانی گەشەسەندنی کەسایەتی پەرەئەسێنێ و ژمارەی هاورێ و دۆستەکانی زیاتر دەبێت.

بەتەنها کۆمەڵگایەکە خۆشەویستی و ژیان و نشاگی مۆسیقای لەئارەزووی مرۆڤدا پێك دێنێ. کاتێك هەستت بەم راستیە ئاشکرایە کرد ئەزانیت کە ئارەزوو زەوقی فراوانت زیاتر دەبێت و ئارەزو ئەکەیت پەیوەندیت هەبێت بەوشتەوەی کەلە جیهاندا روو ئەدات.

نەك تەنها لەبەرئەوەی ئەرکی سەرشانتە بەڵکو بۆئەوەی ئەم پەیوەندییە گشتییە. خراپەکاری هەڵەیەکی گشتییە، چونکە لەتۆشدا هەمیشە کاریگەری‌هەیە هەوڵبە قسەکانت بۆ هەموو کەس لەنیەت پاکی وخۆشەویستیەوە بێت ئەوکات ئەزانی چۆن مرۆڤ بەزەوق و سەلیقەوە گوێ لەقسەکانت ئەگرن و جێبەجێی ئەکەن و هەربەو شێوەیە وەکو موگناتیس خەڵکی بۆلای خۆت رائەکێشی.

(سەرنجی خەڵکی بۆ عەیبەکانی خۆت ڕامەکێشە)

هەرکاتێك لەبارەی عەشق و مەزهەب و مەسائلی جنس و بەشێوەیەکی گشتی ژیان بیرو باوەری توندو تورەت هەیە هەرچی زووە دەست لەو تورەییە هەڵبگرە هەرچۆن بێت ناوبانگی ئەم عەیبەی خۆت لەناو هاوڕێکانتدا بڵاومەکەرەوە.

یەکێك لەنەخۆشەکانم ڕوو بەرووی هەر کەس دەبوویەوە بێ‌دەرەنگ دەستی بەباس کردنی گرفتە دەرونیەکانی خۆی دەکرد. بەداخەوە ئەنجامی ئەم دەربرینانەی بێ‌سەمەربوو بەو مانایەی کەبەنەفامی لەنێوان خۆی و دەوروبەرەکەیدا دیوارێکی دروست ئەکرد. ئێمە هەموومان خەڵکانێك کە گرفتاری ئەم عەیبەن ئەناسین کەلە باس کردنی بابەت و عەیب و ڕاکانیان تورەو عەصەبین وەك بەتورەیی باس کردنی مەزهەب و لایەنگرانی نەژادو لایەنگرانی کۆمۆنیزم و سەرمایەداری کە ئەیانەوێت هەرچۆن بووە قسەکانی خۆیان بسەلمێنن. وەئەزانین خەڵکی تاچ حەدێ دوور ئەکەونەوەو بێزارن لەقسەی تورەو نابەجێ.

(عەفونەکردن زیان بەکەسایەتیت ئەگەیەنێت)

تەحەمولی عەیبی خەڵکی بکە تا ئەوانیش عەیبی تۆ قبوڵ بکەن لێ‌نەبوردن و ئاشتی نەکردنی تۆ لەبەرامبەر خەڵکیدا بەتەواوی وەکو تەلی کارەبایەك کارەبایی لەسەر بێت. دۆست و هاوڕێیانت لێدوور ئەخاتەوە.

ئەگەر کەسێك لەکاتێکدا قسەیەکی پێچەوانەی ڕەفتارو بیروباوەری تۆی کرد بەهێمنی ڕەدی بەرەوە چونکە دڵنیابن کە جارێکی تر دوور ئەکەویتەوە لەقسەکردنی ناشرین بەرامبەرت.

(دە دەستور بۆ دۆستایەتی)

ئەگەر ئامادەکاریت تیایە بۆ لەناوبردنی هەندێ لەنوقسانی وهەڵەی کەسایەتیت ئەوە چەند ڕێگایەکتان نیشان ئەدەین. بڕیار بدەو لەمڕۆوە ئەم ڕێگایانە تاقی بکەرەوە:-

١-بەپێی توانا دەست لەگلەیی کردن لە ڕۆژگارو نەهامەتیەکانی ژیانت هەڵبگرە.

٢-دوور بکەوەرەوە لەشەرو هەرای بێمەبەستو بێهودە.

٣-لەژیانتدا بەسیاسەت بەو لێبوردنت هەبێت.

٤-مۆدەب بەو تەفاهومت هەبێ لەگەڵ خەڵکیدا.

٥-شێوەی جل پۆشینو ڕوخساری دەرەوەت چاك بكە.

٦-لەتەکەبورو من من دوربکەوەرەوە.

٧-زیاتر بیر لەکارەکانی خۆت بکەرەوە.

٨-بەردەوام میهرەبانو بەزەوق و چالاك بە.

١٠-هەوڵ بدە هاوڕێیەکی پاكو بەوەفابە بۆ هەموو کەس بەگشتیو بۆ هاوڕێکانت بەتایبەتی.

بەشی دەیەم

(زاڵبە بەسەر بیری خۆ بەکەم زانیدا)

(هەمووومان بیری خۆ بەکەم زانینمان تێدایە)

کێ هەیە هەرگیز خۆی بەکەم نەزانیوە؟ بێگومان هیچ کەس؟ تائەندازەیەك هەستی خۆ بەکەم زانین عەیب نیەو هۆکەشی ئەوەیە کە ئێمە هەمووومان هەمیشە لەو بروایەداین ئەتوانین چاکترین لەوەی کە هەینو بەرەو پێشەوە برۆین.

ئێمە چ ئاگاداریەکمان لەهێزی شاراوەی سروشت هەیە؟ ئێمە هەمووومان بۆ مردن هاتوینەتە دونیاوە هیچ کەسیش لەم جیهانەدا توانای گۆرینی ئەم چارەنوسەی نیە، ژیان تەنها بەشێکی هیچە لەبەشە فراوانەکانی ژیانمان .

هەر دەرکی ئەم حەقیقەتەیە کە ئاگادارمان ئەکاتەوە لەبچوکیو بێ توانایی خۆمان، وە هەست کردن بەم بێ توانایی‌یەی مێشکی مرۆڤە کە زاناکان والێدەکات هەرچۆن بووە نهێنیەکانی گەردوون کەشف بکەن.

کەشفی بۆمبی ئەتۆمی نیشانەی ئاخرین دەرکەوتنی بەهێزی مێشکی مرۆڤەو هەوڵە بۆ دەست بەسەراگرتنی بەشە جیاوازەکانی دونیا، جەنگێکە کە مرۆڤ بۆ بەدەست هێنانی هێز هەمیشە درێژەی پێئەداتو پێشی داوە.

(دوکلاس لرتن) لەکتێبە بەناوبانگەکەیدا لەژێر ناوی ((لەژیانی خۆتان سود وەرگرن)) ـ گێرێتەوە کە چۆن هاورێو شەریکی پێشوی بەناوی ((گی هیل تك)) زانی کە هەموو دانیشتوانی جیهان بەگەورەو بچوکەوە بەتەواوی یەکسانو بەرامبەرن بەشێوەیەك کەهیچ کەس ناتوانێت لەبەرامبەر یەکێکی تردا هەست بە((کەمی خۆی بکات)).

بـەڵێ دەوڵەمەنـدو فـەقیر هـەموو لەبەرامبـەر یـەك جـۆر تـرس و تەهدیـدی نەخۆشـی و رووداوە جەنگیەکانـدان، وەچـاکترین وەسـیلەی بـەرگری ئێمـەش ئەوەیـە کـەجۆرە بەرگرییـەکی داخلـی لەبەرامبـەر ئـەم مەترسـیانەدا پیـك بهێـنین وەبـەر لەهـەموو شـتێ ئـەبێت بـۆ سـەرکەوتن بەسـەر راسـتیە تاڵـەکانی ژیـان چ لەرووی جسمی چ لەرووی سۆزداریەوە باوەر بەنەفس پەیدا بکەین.

هەرکاتێك سەرکەوتوبین لەم رێگایە هیچ هۆ نیـە کە رێگا لەسەرکەوتنمان بگرێت.

(خۆخواردنەوە باوەر بەخۆ بوون وێران دەکات)

لە دە کەسی جیهـان نۆ کەسیان ئازار بەدەسـت خۆخواردنـەوە ئەچێژن یـانی هەمیـشە دڵیـان بـۆ حـاڵی خۆیـان ئەسـوتێ هەنـدێکی تـریش بـەهۆی کـەموکوڕی دەرەنیـەوە زیـاتر لەخـەڵکی تـر ئـازار ئەچـێژن هەمیـشە لـەژیان و حـاڵی خۆیـان بێزارن.

چیرۆکی نەخۆشێکی خۆم ئەهێنمەوە کە نمونەیەکی باشە لەبارەی خۆبەکەم زانینەوە، ئەو بەهۆی روداوێکەوە توشی یەك نەقصی جسمی هاتبوو لەئەنجامدا تووشی خۆبەکەم زانین ببو کە بۆ لەبیرکردنی خۆی پەنای بۆ مادەی بێهۆشکەر بردبوو وە سـەرئەنجام شێت بـوو. ((ئـەم پیـاوە نـاوی جیمس بـوو)) ئـەم لاوە لاوێکی بەتوانا و کاریـشی وێنەکێشان بووە، ژن و منداڵێکی کـەم تەمـەنی هـەبوو ئێستاش لە شێتخانەدایەو، ئەو بەهۆی رووداوێکەوە قاچی راستی لـەبنی رانیـدا برا هێندەی بیری لەم رووداوە کردەوە تاسـەرئەنجام تووشـی خۆبەکـەم زانین بـوو کـە بەتـەواوی خۆی فەوتانـد چەندین جار بڕیاری خۆکوشتنیدا، فێری مـادەی بێهۆشکەر بوو چەندین سـاڵ مراجەعەی ئـەم دەرونزان بۆ ئـەو دەرونزانـی کـرد، سـەرئەنجام چـونکە چارەسـەری بـۆ نەدۆزرایـەوە پـەنای بردەبـەر شماعیـەو شێتخانە.

(ڕەنگە نەقسی جسمی ببێتە هۆی سەرکەوتن)

زۆربەی کەس کاتێك روو بەرووی نەقسێکی جسمی ئەبنەوە بە بەدەست هێنانی ئامانجێکی گەورەو ئەرکێکی بەرز هەوڵ ئەدەن تۆڵەی نەقسی جسمەیەکەیان بکەنەوە.

زۆرن ئەو کەسانەی کە نەقسێکی جسمی وای لێکردوون کەپەی بەسەرکەوتنی گەورەبەرن وەك چۆن ((فرانکیلن رۆز ڤۆڵت)) ڕێگای نەدا کە نەقسە جسمیەکەی بێتە ڕێگر لەبەردەم گەیشتن بەپلەی سەرۆك کۆماری ڕێژەیەکی زۆری تری وەکو ((هان کلر))و بیتهۆڤن و ئەدیسۆن ئەم فەلسەفەی خوارەوەیان بەمیرات بۆ توشبوانی خۆبەکەم زانەکان بەجێهێشتووە، هەرکاتێك خۆبەکەم زانیت وای لێکردی ئیرادەی سەرکەوتنت لەکاری ڕۆژانەدا زیاد بکات بەم خۆبەکەم زانینە نارەحەت مەبە.

(نەخۆشی دەروونی)

بەڵام دەستەیەکی تری خەڵکی هەن بەرادەیەك تووشی گرفتی خۆبەکەمزانی توند ئەبن کە ڕێگای هەرجۆرە پێشکەوتن و سەرکەوتنێکیان لێ‌ئەگرێت.

ئەوانەی توانای تەحەمولی نوقسانیەکانی خۆیان نیەو لەئەنجامدا گوناهی شکستەکانیان ئەخەنە ئەستۆی خەڵکی ترەوە زیاد لەحەد گرفتاری دڵسۆزی بەزەیی هاتنەوە بەحاڵی خۆیانن. ئێمە بۆ ئەم جۆرە ڕووداوانە ئەڵێن کە نەخۆش ئازار بەدەست ئازارێکی تایبەتەوە ئەچێژێت لەڕاستیدا ئەو گرفتاری دوو نەخۆشی دەبێت لەم بارەیەوە چاکترە نمونەیەك بهێنمەوە ((کەسێکی ناشرین کە خاوەنی چاوی خێڵ و گوێی گەورەو خوارە بێزارە لەخۆی بۆیە پەنا بۆ دزی و تاوان ئەبات لە کاتێکدا هەوڵ ئەدات تۆڵەی ناشرینی خۆی لەکۆمەڵگا بکاتەوە کە کۆمەڵگا هیچ تاوانێکی نەکردووە.

لەبەرئەوەی هیچ دەسەڵاتێکی نیە لەبەرامبەر چارەنوسێك کە دوژمنی حەقیقی ئەوە، بۆیە کۆمەڵگا ئەخاتە شوێنی چارەنوس و تۆڵەی خۆی لەکۆمەڵگا ئەکاتەوە.

(بەزەیی هاتنەوە بەحاڵی خۆت نەخۆشی جسمی پێك دەهێنێ)

ماوەیەك لەمەوبەر پارێزەرێك کە تەمەنی ٤٢ساڵ بوو پێی ووتم کەبە تەواوی باوەری بەخۆی لەدەست داوەو ئازاری بەدەست ((عقدة حقارت))وە ئەچەشت هاوسەرەکەی ئەیووت کە مێردەکەی زیاد لەحەد لەکارەکانیدا جدیەو هۆی هەموو نارەحەتیەکانی ئەو بەجدی گرتنی ئەرکەکانیەتی، ئەم پیاوە لەتورەیی بەردەوام و خراپی هەرس و سەرئێشەی توند ئازاری ئەبرد لەسەر مەوزوعێکی هیچ کاسەی سەبری پڕ دەبوو، هەمیشە گلەیی لەباری مەسولیەتی خێزانی هەبوو بەهۆی معاینەی دەرونزانەوە روون کرایەوە کەلە لاشعوری مێشکیدا هەستی رەحم و بەزەیی بەرامبەر بەخۆی پەنهان کردبوو کاتێك ئەو خۆبەهیچ زانینە روون کرایەوە نەخۆش توانی زاڵ بێت بەسەر نەفس و گرفتەکانیداو بەچاوێکی جوانتر سەیری دونیا بکات.

ئەو سەرئەنجام زانی بووی کە روح و جسم یەك لاشەی جیانەکراوە پێك دەهێنن و خۆخواردنەوەی زیاد لەحەد نارەحەتی جسمی زیاد دەکات هەستی خۆ بەهیچ زانین توند تر دەکات.

(بەهۆی خۆپەرستیەوە)

دەرونزانان لەهەر بارەیەکەوە دەکۆڵننەوە لە ((عقده حقارت)) سەرئەنجام بەخۆپەرستی کۆتایی دێت. ئێوەش خۆتان ئەتوانن ئەم راستیە تاقی بکەنەوە.

ژیانی خۆت لەسەرەتاوە بهێنەرەوە پێش چاوی خۆت و ریشەی بەدبەختیەکانت بدۆزەرەوەو ئەوکات ئەزانی کەساڵانێکی زۆرە رێژەیەکی زۆری هێزو توانای خۆت سەرفی شەڕێك کردووە پێی دەوترێت بەدبەختی، مەسئولی

ئەو شەرەش تەنها تەقدیرو چارەنوسە هیچ مرۆڤێکیش توانای تێك دان و گۆرینی کاری سروشت و تەقدیری نیە وەهیچ مرۆڤێك هەرگیز نەیتوانیوە رەنگی پێست و بەشە گرنگەکانی لەش بگۆرێت.

هەوڵدان لەم رێگایە جگە لەنابووتی هیچ ئەنجامێکی تری نیەو نابێت.

(رێگا خراپەکانی تۆڵە کردنەوەی خۆبەکەم زانین)

مارگارت بۆی گێرامەوە کە هەمیشە هەست بەشەرم و حەسوودی ئەکات کە وەکو خوشکەکەی جوان و دڵفرێنەر نیە چونکە دایکە نەزانەکەی هەمیشە لەبرچاوی خزم و کەس و کاردا ئەم جیاوازییەی دووپات کردۆتەوە.

ئەیویست ئیسپاتی بکات کە ئەو بەپێچەوانەی خوشکەکەیەوە کە جوانی لەدایکیەوە بۆماوەتەوە ئەویش زیاتر لەباوکی دەچێ چونکە باوکی پیاوێکی ناشرینە هەڵبەتە ئەمە بەقسەی دایکی.

ئەو کچە بێ‌گوناهە زۆر لەبەرامبەر ئەم رەفتارەی دایکیدا حەساسیەتی هەبوو وە ووتی بۆ بەدەست هێنان و مانەوەی ئەو کورەجوانەی کە پەیوەندی خۆشەویستیان هەیە ناچارە مل شۆر بکات بۆ هەموو پێش بینی و داواکارییەکانی ئەو کورە.

زۆری نەبرد بۆ کوژانەوەی هەستی تاوان دەستی بەکاری نابەجێ کرد، وەبەم پێیە لەقۆناغی خۆبەکەم زانین بۆفەسادو لەفەسادەوە بۆ هەستی تاوانباری و لەکۆتایشدا گۆرا بەخراپەکاری بەبێ ئەوەی ئامانجێکی تر جگە لەزیاد کردنی بەدبەختی خۆی بەدەست بهێنێت.

وای هەست ئەکرد بەشێوەیەك کەوتوەتە چاڵی بەدبەختیەوە کەهێنانە سەرەوەی لەو چاڵە زۆر ئەستەمەو ناکرێت، بەوتەی خۆی لەئۆقیانوسی گەورەی بەدبەختی نوقم بوەو بەبێ ئەوەی ووشکانی ببینێت یان رێگای رزگار بوونی هەبێت.

سەرئەنجام: کاتی خۆی لە ئاوێنەی دەرونزانیدا بینیەوە سەری سورما لەوبەرەنگارییەی کەبۆ کەسایەتی دروستی کرد بوو. هەزاران کەس وەکو ((مارگارت)) هەیە کەبۆ تۆڵە کردنەوەی خۆبەکەم زانین پەنا بۆ ڕێگای خراپ و هەڵەو چەوت ئەبات.

(کەموکوری ڕێکخستنی کەسایەتی)

زۆر کەس بەشەرحی ((عقدة حقارت))ی خۆیان ئیدیعا ئەکەن کە توانای هێزی پێویستیان هەیە بۆ سەرکەوتن و ڕێکخستن، بەمەبەستی پەروەردە کرنی هەستی باوەر بەخۆ بوون لەکاتێکدا سەرکەوتن بەسەر هەر تەنگ و چەڵەمەیەکدا نیشاندانی هەوڵ و کۆششە.

ئەو کەسەی زیاد لەحەد دڵی بۆ حاڵی خۆی ئەسوتێ تەنها لەبەرئەوەیە ناتوانێت خۆی لەم گرفتارییە رزگار بکات کە بەهۆی خۆپەرستی و خۆبەزل زانینەوە ئامادەی هیچ جۆرە فیداکارییەك نیە. ئەو بۆ گەیشتن بەمەبەست هەموو جۆرە نارەحەتیەکی دەروونی و جسمی قبوڵ ئەکات.

وەکو سوارێك وایە کە ئارەزوو ئەکات کە لەمسابقەی فرینی ئەسپ سواری سەرکەوتوبێت بەبێ ئەوەی ئامادەی فرینی هەبێ بەسەر ئەو شتەی بۆی دانراوە.

(خۆبەکەم زانینی قولایی)

تارادەیەك زۆربەی توشبوان بەگرفتی دەروونی ئازار بەدەست دەردی خۆبەکەم زانینەوە ئەچێژن هەرچەندە هەندێکیان ئیعتراف ئەکەن و هەندێکیان نا، تەنها لە دڵەوە ئیعتراف ئەکەن بەڵکو بەدەمی ئیدیعا ئەکەن کە زۆر لەپێش خەڵکەوەن، بێئاگا لەوەی کەبەم هەستی خۆ لەپێشی خەڵك دانانە دەست نیشانی گرفتی خۆبەکەم زانینی خۆیان ئەکەن. دکتۆر((الفرید ئەدلەر)) دەرونزانی بەناوبانگ لەم بارەیەوە دەڵێت:- لەهەموو کەسدا کەخۆی زیاتر

لەخەڵکی نیشان بدات ئەتوانین یەك ئەحساسی حقارت دەست نیشان بکەین کەبە هەوڵێکی زۆر لەدەروونیدا شاراوەتەوە.

(پێویستی خۆشەویستی)

نیازی توند بە هەستی خۆشەویستی نەك تەنها لە توشبوانی نەخۆشی دەرونیدا زیادە بەڵکو لەهەموماندا وجودی هەیە لەگەل ئەمەشدا زۆرکەم لەخەڵکی ئەتوانن و یان ئەزانن ئەبێت کە محبەت رابکێشرێت. عەشق و محبەت تەنها نەبەسراوەتەوە بەماچ و لەباوەش گرتن بەڵکو یەك حاڵەتی ئارامی دەرونیە کە دەگوێزرێتەوە بۆ خەڵکی، بەشێوەیەك کە ئەتوانرێت بوترێت چاك ترین کەس ئەوانەن کەلەلایەن خۆیانەوە ئەشیعەی باوەر بەخۆبوون بڵاودەکەنەوە.

((عقدة حقارت)) رەنگە بەهۆی بێتوانای لە راکێشانی محبەت و خۆشەویستی یان بێبەش بوون بێت لە هاوسەرایەتیەکی سەرکەوتوو لەبەر ئەمە بۆ بەدەست هێنانی عەشق و محبەت هیچ پێویست ناکات هەموو سووچێکی ئەم دونیایە بگەرێین چونکە هێزی خۆشویستن لەدەرووونی هەموماندا وجودی هەیە لەو حاڵەتەدا ئێمە وەکو ئەو مرۆڤە گەمژەیە واین کە بەدوای عەینەکەکەی خۆیدا دەگەرێت بەبێ ئەوەی بزانێت کەلە چاوی خۆیدایەتی، ئێمەش لەهەموو شوێنێکدا بەدوای محبەتدا ئەگەرێین جگە لەدەرووونی خۆمان.

(خۆبەکەم زانین دەبێتە رێگر لە بەدەست هێنانی عەشق و محبەت)

ئافرەتێکی ٣٤ساڵە کەبۆ لەناوبردنی گرفتە دەرونیەکانی سەردانی کردم بەم شێوەیە بۆم دوا ((دکتۆر ئەوەی کە زۆر پێویستم پێیەتی هاوسەرێك و ماڵێك و چەند منداڵێکە کە لەگەڵیان بژیم وەکو هەموو خۆشبەختەکانی جیهان تەنها بە بەدەست هێنانی ئەم خۆشبەختیە ئەتوانم بەسەر دەرووونی خۆمدا زالبم))

پێم ووت ((تۆ خۆت بەدەستی خۆت بویتە رێگر لەبەردەم هاوسەر پەیداکردن چاوەروان ئەکەیت کە کەسێك خۆشی بوێت بەڵام پێویستە بزانیت ئایا

بەراستی تۆ خۆشەویستی ناو خەڵکیت)). زانیم کە ژمارەیەکی زۆر داواکاری بووە بەڵام بەهۆی نەفامیو بێئاگاییەوە نەیتوانیوە بەهیچ شێوەیەك شو بەهیچ کامیان بکاتو سەرئەنجام چونکە بێزار ببو لەتەنهایی ئاخرین تیری خۆی وەشاند بوو وەشوی بە پیاوێك کرد ئەو پیاوەش چووە بۆ خزمەتی سەربازیو تەنها چەند نامەیەکی ناردوە بۆی پاشان هیچ ئەسەرێکی نەبووە. ئایا بەدرێژی ژیانی ئەبێت بەتەنها بمێنێتەوە، ئەم ترسو نیگەرانیە خەوو ئیسراحەتی لێسەندبویەوە ئەو وەکو هەموو کچێکی سەر ئەو زەویە ئومێدەوار بوو کە رۆژێك بەخت یاوەری بێتو عەشق لەئاسمانەوە بەدیاری بۆی بێتو بتوانێت لەتەنیشت هاوسەرو منداڵەکانی ژیانێکی خۆشبەخت بەسەر بەرێت.

ئەوم بردە بەر ئاوێنەیەكو تکام لێکرد هەستی خۆیم بۆ روون بکاتەوە. لەناو ئاوێنەکەدا وێنەی ئافرەتێك ئەبینرا کە خەمو بێ ئومێدی لەچاوانی ئەباری وەك بڵێی لێوەکانی هەرگیز خەندەی نەدیوە. کاتێك پێم راگەیاند یەکەمین هەنگاو بۆ راکێشان بەدەست هێنانی عەشقو خۆشبەختی باوەر بەخۆ بوونە زۆر سەری سورما. بەڵام باوەر بەخۆ بوون ئەبێت لەمنداڵیەوە دروست بێت بەڵام بەداخەوە زۆربەی باوکان منداڵەکانی خۆیان لەتەمەنی منداڵیدا هێندە ئازار ئەدەن کە گەورە بوون هەست بە ((حقارت)) ئەکەن وەهەست بەتورەییو نارەحەتی ئەکەنو لەپێك هێنانەوەی پەیوەندی عاشقانەی سروشتیو ئاسایی دەستە وەسانو بەبێ ئەوەی خۆیان ئاگایان لەخۆیان بێت، تۆڵە لەباوکانو خەڵکی تر وەرئەگرن. بۆ بێبەش بوون لەخۆشیەکانی تەمەنی منداڵی لەکاتی باڵقیدا لەتینوێتی توندی عەشقو محبەت ئازار ئەبەن لەهەمان کاتدا تووشی خۆبەکەم زانین ئەبنو دووریان ئەخاتەوە لەخۆشەویستی.

(ئەو کەسانەی خۆیان بەکەم ئەزانن)

زۆربەی ئەو کەسانەی کە خۆیان بەکەم ئەزانن سەرئەنجام دێنە سەر ئەو بڕوایەی کە بەئەندازەی پێویستخۆشەویستیو محبەت لەخەڵکی وەرناگرن

بەزۆری شکایەت لەم کەموکوریە ئەکەن و نازانن چۆن ئەو کەموکوریەلەناوبەن هەندێکیان شەرم ئەکەن لەهەست کردن بەم نیازمەندیەو بەشێوەیەکی ئاشکرا ئیعتراف ناکەن و لەهەمان کاتدا گلەیی لە زەمانە ئەکەن کە بوونی ئەمان وەکو هەن دەرناخات هەر بۆیە بەزۆری کاسەی قەهری خۆیان بەسەر خەڵکیدا هەڵئەرێژن. وەك کارمەندێکی دائیرەیەك وا هەست دەکەن کەلە دائیرەکە بەقەد توانای خۆی ئیحترامی لێناگیرێت و هەمیشە لەماڵەوە لەگەڵ ژن و منداڵەکانیدا لەکێشەو هەران.

ئەم راستیە ماوەیەك لەمەو پێش ناوەڕۆکی شانۆیەکی جوان بوو کەلە (برودوی) خرایە سەر شانۆ، کارمەندێکی هیچ و بێتوانا هەموو جۆرە ئومێدو ئارەزووی بەدەست هێنانی روتبەو زیاد بوونی حقوقی لەدەست دابوو لەهەمان کاتدا ژن و کچەکەی زۆر خۆش ئەویست، بەڵام لەکاتی گەرانەوەی بۆ ماڵەوە کە دەکەوێتەوە بیری کەمی حقوقی و غەم دای ئەگرت چونکە نەی ئەتوانی زیاتر لەوەی لەبەردەستیایە بۆ ماڵەوەی سەرف بکات. لەگەڵ هەموو ئەمانەدا بەبینینی قەرزی تەلەفون وەیان هەر جۆرە مەسرەفێکی تر تورە ئەبوو وەژیانی لەژن و کچەکەی حەرام ئەکرد.

وا دێتە بەرچاو تورە بونەکەی بەهۆی توندرەوی و طبعی تورەییەوەیەتی لەکاتێکدا لەراستیدا نیشانەی ترس و نائومێدیە بەهۆی بێتوانای لەبەرامبەر بەرەنگار بونەوەی کێشەکان.

راستە ژیان لەگەڵ پیاوێکی لەم چەشنەدا کارێکی هێندە ئاسان نەبوو بەڵام خۆشبەختانە ژنێکی تێگەیشتوو بەویژدانی هەبوو کەبەئاگا بوو لەسیفاتی چاکەخوازی هاوسەرەکەی هەوڵ و فیداکاری ئەو بۆ چاك بوونی وەزعی و بەفیداکاری هاوسەرەکەی لەو قەیرانە رزگار کردو مەلحەمی خستەسەر برینەکانی. غیرەتی نەفس و هەستی باوەر بەخۆ بوونی ئەو هاکاری مێردەکەی کرد بۆ گەشتن بەژیانی چاکتر.

پیاوێك كە تووشی خۆبەكەم زانین بێ بەپێی ئارەزووی زیاد لەحەدی بۆ ڕاكێشانی سەرنجی خەڵكی بۆلای خۆی ڕەنگە خۆیو عائلەكەی بەرەو لای نابوتی بەرێت یان بۆ رزگار بوون لەئەحساسی ئازارو ڕەنج دەست باتە خراپەكاری وەك چۆن بۆ هەڵاتن لە دونیای بێوەفا ڕەنگە پەنا بۆ كردەوەی جۆر بەجۆر بەرێت.

ئەم جۆرە كەسانە تاڕادەیەك هەموو كێشەو گرفتەكانی خۆی بێچارەسەر دائەنێت لەكاتێكدا گرفتی خەڵكی بەپێچەوانەی گرفتەكانی خۆیەوەیە بەسوك سەیر دەكات.

(چەند ڕێگایەكی سەرەكی بۆ چارەسەركردنی خۆبەكەم زانین)

١-ئەگەر تۆش توشی خۆبەكەم زانین هاتویت هەوڵبدە بەپێشنیاری پرسیارەكانی ژێرەوەو هۆكانت بۆ روون بێتەوە:-

ا-ئایا هۆی باری ژیانم بەم شێوەیە چییە؟ ئەم خۆبەكەم زانینە چ كاتێ تووشی من بووە؟ ئایا بەتەواوی بەدوای خەونە درێژخایەنەكانەوەم؟.

ب-ئایا بۆ رزگار بوون لەم خۆبەكەم زانینە پەنام بردۆتە بەر ڕێگای هەڵەو زیانبەخش.

ج-ئایا بۆ رزگار بوونو بەركەنار كردنیفاكتەرەكانی گرفتیخۆبەكەم زانین ئەبێتە چ گۆڕانێك لەرەفتارو كرداری خۆمدا بكەم.

٢-دووەمین هەنگاو لەپێناو چارەسەر كردنی خۆبەكەم زانین زانیاری تەواو لەبارەی سنوری نوقسانیەكانی خۆتەوەیە هەرگیز لەدەست نیشان كردنی وەڵامە ڕاستەكان خۆت نەدزیتەوە.

٣-كاتێك لەئەنجامی سەرنجدانی خۆت بەتەواوی هەستت بە گرفتەكانی خۆت كرد، هەوڵی چارەسەر كردنی دەردەكانی خۆت بدە بەو مانایەی كە هێزی خۆت فراوانتر بكەی بۆ چارەسەری وەزعی خۆت كەمەری هیمەت لەپشت ببەستە. هەڵبەتە نابێت چاوەڕوانی ئەوە بكەی كەبەشێكی هەوڵو كۆششەكانت

بگاتە مەبەستو ڕەوڕەوەی چارەنوس بەدڵی تۆ بسوڕێتەوە بەڵام ئەبینیت کە تەمبەڵی زهنی تۆ وردە وردە کەم دەبێتەوە.

مۆسیقاو هونەرو وەرزش کاریگەری زۆری هەیە لە چاکبوونی خۆبەکەم زانین چونکە ئارامی فراوان ئەدەن بەدەروون.

گاڵتە کردن بەخۆت هیچ سوودێکی نیە، ئەو کچەی کەبەهۆی ناشرینیەوە لە هەڵپەرکێو سەما دوور ئەکەوێتەوە گرفتەکانی خۆی زیاد دەکات. لەکاتێکدا هەرکات زاڵ بیت بەسەر خۆبەکەم زانینی خۆیدا دوور نیە کەلە هەڵپەرکێدا پێشکەوتنی بەرچاو ببینێتو سەرنجی کۆمەڵێکی زۆر بۆلای خۆی رابکێشێ لەهەمان کاتدا ئەبێت ئەم خاڵەی لەبەرچاوبێت کەئەم هەستە گشتیەو هەموو کەسە هەیەتی بەشێوەیەکی گشتی لەسێ نەفەر نەفەرێك لە بەرامبەر یەکتری هەست بەنارەحەتی ئەکەن.

٤-هەرگیز بیر لەسەرنجی خەڵکی بۆلای خۆت مەکەرەوە بەڵکو هەمیشە ئارامیو خوێن ساردی خۆت بپارێزە یانی لەراستیدا خۆت قیافەی دەستکرد (مصنوعي) بەخۆت مەدە ئەمەیە چاکترین رەمزی هەست کردن بەخوێن ساردیوئارامی لەنێوان خەڵکیدا.

٥-دوور کەونەوە لەوەی کە ئارەزووی ناکەنوپێتان خۆش نیە، هەروەها بەمانەوەت نەماڵەوە ناتوانیت زاڵ بیت بەسەر کەم رووی خۆتدا بۆیە پێویستە تێکەڵی خەڵکی بکەی هەر کەسەو حوکمی کتێبێکی نوێی هەیە ئەو فرسەتەی بەرێ کە بەشێوەیەکی عەمەلیانە بەبێ ئەوەی پێ بزانێت بەکردەوەکانی چەندە بەشێکی مێژوویی ژیانی خۆیت بۆ روون بکاتەوە.

دەروونی ئەو کەسەی هاوڕێتە تاوتێ بکە بەڵام بەئاگابە ئەوان زیاد ئاگاداری تۆ نەبن چونکە هیچ کەس ئارەزوو ناکات تاقی بکرێتەوە.

٦-دوور بکەوەرەوە لەئاوردانەوە بۆ دواوە واتە رابردوو هیچ کات پێشت ناخات هەوڵ بدە تازەمینە بۆ پێشکەوتنت پەیدا بکەیت هەمیشە لەیادت بێت کە باوەر بوون بەخۆت لەقبوڵ کردنی مەسئولیەتەوە دروست دەبێت.

٧-هەرکات بتەوێت پیاوێکی گەورەت لێدەربچێت ئەبێت بیرو باوەڕیشت گەورەو زیرەکانە بێت.

٨-دڵنیابە لەوەی ئەوەی ئەیچێنیت هەر ئەوە ئەدرویتەوە.

٩-بریار بدە کەپێش بینیەکانت لەژیاندا بەجێ بێت وەبۆ گەیشتن بەئەم مەبەستانە بەرنامەیەکی چاك رێك بخە.

١٠-بەردەوام بە لەبریاری خۆت بۆ چاك کردنی ژیانی خۆشبەخترو شیرین ترو هەنگاوی تر بهاوێژە.

١١-هەرگیز خۆت لەچوار دیواری (ماڵەوە) سجن مەکە.

١٢-دەفتەرێکی بچوکت هەمیشە لەگەڵدابێت و دەرەجەی چاك بوونیخۆتی تێدا بنوسە پاشان زەمانە تێئەپەرێ کە فێری پەروەدە کرنی کەسایەتی خۆت دەبیت کە ئەتوانرێت بوترێت کە هەرگیز بەفیرۆ نەرۆشتوە.

بەشی پانزدەهەم

(ئەتوانرێت بەرگری بکرێت لە دەربڕینی تووڕەیی)
(دەربڕینی دەروون چییە؟)

دەربڕین و تێکەڵی دەروون حاڵەتێکە کە تیایدا هەندێ لە کێشە سۆزداریەکان دەخالەتی هەندێ هێزی مرۆڤ دەکەن بۆ درێژە پێدانی ژیانێکی ئاسایی، وە ئەم دەخالەتە بەبێ توانای توندی جسمی و دەروونی کۆتایی دێت و دەبێتە هۆی ئەوەی کە هێزی کارکردنی مرۆڤ لەناوبچێت و باوەڕ بەخۆبوونی لەدەست بچێت و تووشی نیگەرانی و بێ خەوی و ترس و شێتی و ماندوی بەردەوام و بیری خۆکوشتن بێت وە بۆ سەلامەتی خۆی هەمیشە نیگەرانبێت و بەبێ هۆ فرمێسك برێژێ و غەمبار و هیلاك بێتە بەرچاو.

(هۆ گرنگەکانی تێکەڵی دەروون)

تێکەڵی و دەربڕینی تووڕەیی زۆر، بەزۆری بەهۆی بیرکردنەوەی هەڵەی زیاد لەحەدی مرۆڤە لەخودی خۆی، ئێمە هەموومان لەبەرامبەر ماندوویی و گرفتە جۆر بەجۆرەکانی ژیاندا یەکسانین بەڵام بۆ رووبەروبونەوەی رەنگە پەنا بۆ رێگای چارەسەری باش یان خراپ ببەین. بێ توانای و تووڕەیی دەربڕین نیشانەی ئەوەیە کەلەپەروەردەکرنی سۆزی ئێمەدا نوقسانی هەیە.

ئەو ماڵەی کە بەبەرنامەی هونەری و هەندەسیەوە دروست کرابێت زۆرچاك ئەتوانێت لەبەرامبەر لافاو بومەلەرزەدا خۆی رابگرێ، بەلاّم ئەگەر بنەماکانی بیناسازی تێدا پەیرەو نەکرابێت لەبەرامبەر لافاودا لەناودەچێت.

خۆشبەختانە لەوولاّتە پێشکەوتووەکاندا یاسا و لێپرسینەوەیەك هەیە لەبارەی دروست کردنی بیناسازییەوە بەلاّم بەداخەوە هیچ یاسا ولێپرسینەوەیەك لەبارەی چۆنیەتی تە[illegible]و فێرکردنی باوانەوە نیە، ئاشکرانیە کە باوکان و دایکان چۆن مێشکی رۆڵەکانیان دروست کردوەو تەربیەتیان کردووە.

ئازارێکی توند لەبارەی شکست لەخۆشەویستیا و تێکشکاندنی ئابوری و کێشەکانی کاتی دەزگیرانی و پاشان جیا بونەوە، لەدەست دانی کاریان تەنەزول لەئەرکدا رەنگەبێتە هۆی سستی دروست بوون لەمێشکدا هەروەها توندی زیاد لەحەدی ژیانی سۆزداری ئەمڕۆ رەنگە بێتە هۆی نوقسانی توانایی مێشك.

مێشکیش بەهەمان شێوە وەکو جسم لەژێر مەترسی بریندایە، ئەنواع برینی لەرادەبەدەر هەیە کە بوونەتە هۆی توڕەیی لەرادە بەدەری مێشك.

(غەم برینێکی مێشکە)

سەرەکیترین برینی مێشك کە رەنگە درەنگ یان زوو هەموومان بیناسین غەم و بێتاقەتیە، خەڵکی لەبەرامبەر غەمدا بەشێوەی جیاواز بەرەنگاری دەرئەبڕن هەندێ دەست ئەدەنە خەیالاّتی بێهودەو هەندێکیش رێگایەکی زیرەکانەوەو فەیلەسوفانە هەڵئەبژێرن و هەندێکی تریش لەبەرامبەر غەمدا دەستی تەسلیم بوون بەرزئەکەنەوەو لەئەنجامدا مێشکیان بەرەولای تێکەڵی و نەخۆشی ئەڕوات.

(سالی)کچێکی ٢٣ساڵەیە کە لەسەر داوای خوشکەکەی سەردانی کردم لەکاتێکدا لێم پرسی گرفتت چیە؟ لەوەلاّمدا ووتی ئیشتهام لەدەست داوە بەردەوام لاواز ئەبم خەوم نیە توشی لاوازی مێشك هاتووم و هەڵبەتە ووتی

کەخوشکەکەم وام پێدەڵێت. وەپاشان خۆی ورتی هاوڕێکانم ئەڵێن کەبەدەستی خۆم خۆم نەخۆش کردووە هەموو وەکو نەخۆشێك سەیرم دەکەن حەز لەهیچ شتێکی ئەم جیهانە ناکەم، سەرنج بدە جەنابی دکتۆر چەند ساڵێك لەمەوپێش بومە دەزگیرانی لاوێکی زۆر جوان و شایستە بەناوی ((بیل)) بەڵام ئەو لە رووداوێکدا گیانی لەدەست داو هەموو ئاوات و ئارەزووەکانی منیشی لەگەڵ خۆی برد.

ئەبێ بۆچی چارەنوس رووداوێکی وا پروکێنەر بۆ کچێکی خۆشی نەدیوی وەك من دروست بکات، لەوکاتەوە ئیمانی خۆم لەدەست داوە. سەبارەت بەهەمووشتێ وەکو مەزهەب و خوا ژیان بۆ من هیچ مانایەکی نیەو خواردن هیچ چێژێکی نیە لەلام، بۆچی دەبێت هێندە غەم بۆ سەلامەتی خۆم بخۆم تەنها شتێ کە رێگرە لەخۆ کوشتنم ئەو غەم و ئازارەیە کە رەنگە دوای خۆکوشتنم یەخەی خێزانەکەم بگرێت، لەخێزانەکەی ئێمەدا بەگشتی خۆراگرن لەبەرامبەر نەهامەتی و گرفتەکاندا ئەبێت بۆچی من هێندە لاوازبم.

(چیرۆکی غەمباری بێوەژن)

تەنها پاش چەند دانیشتنێك دڵنیا بووم کەئەمیش وەکو هەر جۆرە برینێکی جسمی قابیلی چارەسەرە. هەوڵمدا بۆی بسەلمێنم کەئەو رووداوەی بۆ ئەو رووی‌داوە پێشتر بۆ ژنێکی خاوەن مێردیش روویداوە. وورده وورده غەم و نارەحەتی ئەو زیاتر دەبوو چونکە ئەو ژنە هاوسەرەکەی لەکاتی نەخۆشی ئەی بردە لای دکتۆرو بیری لەبارەی ئایندەوە ئاسودەو رەحەت بوو، بەڵام ئێستا لەناکاو لەبەرامبەر گرفت و موشکیلەکانی ژیاندا بێیارو یاوەر ماوەتەوە.

ئەم ژنە وەکو ئەو کرێکارەی لێهاتووە کەلەناکاو دەستی راستی خۆی لەدەست ئەدات.

هەندێ لەبێوەژنان بەتایبەتی کاتێ کوڕی باش و دڵسۆز و وەسائلی مادی و خۆشبەختی هەبێت ئەتوانێت لەبەرامبەر غەم و ناڕەحەتی بەرەنگاری بکات. بەڵام

ئەم بێوەژنانە ناچار پەنا دەبەنە ماڵی کوڕەکانیانو لەگەڵ خۆیاندا هەزاران جۆر موشکیلە دەبەن بۆیان.

نارەحەت ترین بار بۆ بێوەژنان بێدەرامەتیە کەوەسیلەی ژیانو مەعیشەتییەتی بۆ یەکەمین جار ناچار دەبێت کاربکاتو بژێوی خۆیو منداڵەکانی بەدەست بهێنێت لەکاتێکدا ئەویش نەئامادەیە بۆ کارکردن نەتواناو تاقەتی پێویستی هەیە.

(غەم ڕەنگە بەهۆی نەزانیو خۆپەرستیەوە بێت)

لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا هەرکاتێك ئەم بێوەژنە بەردەوام غەمی خواردو نەیتوانی شوێنێك لەدونیا بۆ خۆی دیاری بکات ئەبێت بێینە سەر ئەورایەی غەمی ئەو زیاتر بریتیە لەخۆپەرستی.

ڕەنگە ئەو بڵێ کە بۆ هاوسەرەکەی کەلە دەستی ڕۆیشتوە ئەشك ئەرێژێت ئەوەی ڕاستی بێت ئەو بۆ هاوسەرەکەی ئەگری بەڵام گریانی ئەو زیاتر بۆ ئارامیو ژیانی پڕ لەخۆشی لەدەست ڕۆشتویەتی پێویستە پاش ماوەیەك غەمی ئەو کەمبێتەوە ئەگەر بەردەوام بێت ئەگەر هەوڵ نەدات بۆ ناسینی هەڵەکانی یان شێوەیەکی تازە نەبەخشێتە ژیانی بەدڵنیاییەوە توشی نەخۆشی دەروونی دەبێت.

(هەرگیز ڕێگە لەڕژانی فرمێسك مەگرن)

کاتێك ئازیزێکمان ماڵئاوایمان لەم دونیایە لێدەکات زۆر ئاساییە کەئەشك بەچاوەکانماندا بێتە خوار، چاکترە مرۆڤ غەمی خۆی وەکو مرۆڤێکی ئاسایی دەرببڕێت بەمەرجێك کە کارەکەی نەگەیەنێتە نەخۆشیو خەیاڵی بێهودە. لەزۆر مەراسیمی ناشتنی تەرمدا بینیومە کەلە کاتی بەخاك سپاردنی مردووەکە دواکەوتووەکانی موی سەری خۆیان ڕائەکێشنو هاواری بەرزئەکەن ئەم ڕێگایە ئاسایی نیەو زۆربەی کات هەستی گوناهی کارێکی شاراوەیە. بەومانایەی

کەهـەوڵ ئـەدەن کەشـەریکی غـەمو ئازارەکـانی خۆیـان رووبـەرووی دۆسـتو ناسراوەکان بکەنەوە تا ئیسپاتی بکەن کەبەرامبەر بەمردووەکە بێغەم نین وەیا بیر لەداواکاریـەکانی مردووەکـە ئەکەنـەوە کەلـە کـاتی ژیانیـدا داوای لێکـردون بەجێیان نـەهێناوە. وەئێستا بۆ تـەمبێکردنی خۆیـان دەست ئەدەنە ئەم جۆرە کارانە.

هەروەها نەڕژاندنی فرمێسك لـەکاتی ناشتنیجەنازەی ئازیزێکمانـدا بەهـەمان شێوە سروشتینیە. زۆربـەی نەخۆشـەکانم دانیـان پێداناوە کەلـە کـاتی مردنـی بـاوك یـان دایکیانـدا هەستیان بـەتاوانێك کـردووە بۆیـە ئامـادەی گریـان نـەبوون ئەیانوت بارەڕیان نـەکردووە کە بـاوك یـان دایکیـان بەراستی ماڵئاواییـان لێیـان کردبێو لەبەرامبەریشدا خوێن ساردی خۆیانیان پارستووە.

زۆر رووئەدات کە ئەم جۆرە کەسانە دوای ماوەیەك رەنگە چەندین ساڵ پاش مردنەکە لەبەرامبەر رووداوێکدا بکەونە یـادی رۆژی مردنـی بـاوك یـان دایکیـانو توشی قەیرانێکی رۆحی زۆر توندبن.

ئێمـەی دەروون زانـان رووبـەرووی ئـەو راستیە بوینەتـەوە کـە بۆمـب دەبێـت لـەکاتی خۆیـدا بتەقێنرێتـەوە نـەك سەبر بکرێت لەپڕێکدا بتەقێتـەوە بۆ گەشتن بەئەم مەبەستە بـەزۆری نـەخۆش ئاگـادار ئەکەینەوە ئـەوەی لـەبارەی پەیوەنـدی بەمردووەکەوە لـەیادە بگێڕێتـەوە بەم شێوەیە وای لێئەکەین کەئەو فرمێسکانەی کـە ئەبوایـ لـەکاتی خۆیـدا واتـە لـەکاتی بـەخاك سـپاردنیمردووەکە لەچـاوی بهاتایە خوارو بیرشتایە، لەبەرامبـەر ئێمـە بیرێژێتو بەم پێیە نـەخۆش هەست بەئارامی ئەکاتو ئەتوانێت هەنگاوێکی تر دژی غەم بهاوێژێتو بچێتە پێشەوە.

(ئەبێت واقع بین بیت)

جێـی داخـە کـە زاڵ بـوون بەسـەر خەمێکـدا کەبـەهۆی کارێکـەوەبێت قەرەبونەکرێتەوە هێندە ئاسان نیە.

بەزۆری نەخۆشەکان پێم ئەڵێن ((من کارم بەنەهامەتیەکانی خەڵکەوە نیە بەو قسەیەی کەلەم دونیایەدا لەمن بەدبەخت تر هەیە موشکیلەکانی من حەل نابێت)) من لەوەڵامی ئەم جۆرە کەسانە ئەڵێم کە شێوەی بیرکردنەوەیان تا ئەندازەیەکی زیاد نیشانەی خۆپەرستیە چونکە ئێمە هەموومان بمانەوێت یان نا وەزیفەمانە کەسەیری ژیانی خەڵکی تر بکەین. بۆ نمونە:-

بۆ میللەتی هەژارو برسی گەنمو خواردەمەنی ئەنێرین چونکە وەزیفەی مرۆیمانە کەنەیەڵین کۆمەڵانی خەڵکی لەهەر نەژادو رەنگو تیرەیەك بن لەبرساندا بمرن.

دایکێك کە تاقانەکوڕەکەی لەشەڕدا کوژرابوو پێمان راگەیاند کە ژمارەیەکی زۆر لە دایکانی تر تووشی هەمان چارەنوسی ئەو هاتوون، کورەکانی ئەوانیش بۆئەوەی دونیا رزگاری بێت لەژێر دەستی زوڵمو ستەم خۆیان فیداکردووەو پێم راگەیاند کەمردنی کورەکەی لەجەنگ دژی زاڵمانو داگیرکەران گەورەترین فیداکاری دایکێکە لەرێگای چاك بوونی باری جیهاندا هەربۆیە ئەم قسانەم کاریگەری لێکردو وەزعی ئەویش باش بوویەوە.

ئایا ئەتوانرێت ئەم قسانەی من حسابی دەرسێکی وشكو بێمانای بۆ بکرێتو نەخرێتە خانەی ئامۆژگاری دەرونزانیەوە؟ بەهیچ شێوەیەك نەخێر.

هەرجۆرە ئامۆژگارییەکی ئارامبەخش هاوکاری بەرامبەرەکەت ئەکات بۆ چاك بوونی وەزعی.

(رووبەڕووبونەوەی نائاسایی لەبەرامبەر غەمدا)

رووبەربونەوە نائاساییەکان لەبەرامبەر دەردو غەمدا نیشانەی لاوازی فیکریە بۆ نمونە هیچ پێویست ناکات ((وەك لەزۆربەی وڵاتە ئەورووپیەکاندا عادەتە)) کە مرۆڤ بەردەوام بچێتە سەر قەبرانو بەئاوو سابون بەردی قەبری ئازیزێکی بشوات تا نیشانی بدات کەئەوی لەبیرنەکردووە. ئێمە ئەتوانین بەبێ ئەوەی ئەو خۆشەویستەمان لەبیربکەین رێگایەکی عاقڵانەی تر بگرینە پێش بۆ ئەو مردووە.

لەراستیدا هیچ کەس مردووەکانی خۆی لەبیرناکات بەڵام پێویستە واقعی بین و بزانین کەرەورەوەی ژیان ئەبێت بسورێت و قابلی راوەستان نیە.

(رەنگە غەم بگۆرێت بەبیری کردارێکی بەسوود)

کاتێک بێوەژنێک لەبەرامبەر غەمدا تەسلیم ئەبێت ئایا ئەنجامی ئەو چیلێدێت، لەسەرەتادا دەوروبەری تا ئەندازەیەك دڵسۆزی نیشان ئەدەن بەڵام کاتێك بینیان کەئەو لەحزەیەك ئارام نابێتەوە وردە وردە لێی دورئەکەونەوە. لەکاتێکدا هەموو ئەم بێوەژنانە ئەگەر لەسەرەتا نەخۆش نەبوبن ئەتوانن بەجێبەجێ کردنی ئەرکێ کەتوانای جێبەجێ کردنی هەیە جێگای پێی خۆیان لەجیهاندا بکەنەوە.

هەموو ئەم کارانە نەبەستراوەتەوە بەهەوڵ و کۆششی فراوانەوە بەڵکو کەمێك ئیرادەو باوەر بەخۆبوونی ئەوێت بۆ نمونە کەیبانویەك کەچێشت لێنانی باش بزانێ ئەتوانێت ریستۆرانێك بۆخۆی پێك بهێنێت یان ئافرەتێك لەژیاندا خۆش و لەژیانی رازی بێت ئەتوانێت درومان بکات وە ئافرەتێکی تر پەرستاری بکات یان هەرچۆن بووە بۆ دابین کردنی پێویستیەکانی ژیانی خۆی رێگایەك بدۆزێتەوە.

یەکێك لەهاورێکانم کە کتێبێکی بەپێزی بڵاوکردبوەوە بەهۆی مردنی خوشکەکەی توشی غەم و خەفەتێکی فراوان هات چونکە خوشکەکەی لەسەرەتای تەمەنیەوە لەگەڵیدا ژیاوە و بۆگەیشتن بەسەرکەوتن و گەشەکردنی ئەم ئەرکی زۆری کێشاوەو هاوکاری زۆری ئەمی کردووە.

دایك و باوکیان زۆر زوو لەدونیا رۆیشتون هەربۆیە و ئاشکرایە تاچ ئەندازەیەك ئەم برایە لەمردنی خوشکەکەی ئازار ئەچێژێت. پێم راگەیاند کە کتێبی ... بنوسێت و بیخاتە ژێر چاپەوە و پێشکەشی بکات بەخوشکە خۆشەویستە ... دەست رۆشتوەکەی .

مردنی باوکم بەراستی رووداوێکی سەخت بوو بەڵام چونکە بەبیروباوەری من ئەو سەرچاوەی جوانترین سیفاتی دونیابوو ئینسان بوو بەوەی کە رەفتاری

هەمیشە منی ئەخستە بیری شەرمی حاڵی ((کنکلن))وە بۆیە ئەم رستە بەناوبانگەم لەسەر کێلی قەبرەکەی هەڵکەند. ((دوژمنی هیچ کەس بەلاّم دۆستی هەموو کەس)) وەك چۆن بەهاوڕێکەم راگەیاند خۆشم کتێبێکم نوسی و پێشکەشم کرد بە باوکم وەلەم ڕێگایەوە تەسکینی زیاد لەحەدی خەمی خۆم پێدایەوە.

زۆرن ئەوکەسانەی کەتا لەژیاندان هەوڵ ... لەبیرەوەری باوك و دایکیان یان هاوڕێیەکی لەدەست چویان ئیلهام وەربگرن هەندێکی تر وەکو بێوەژنان کە هاوسەرەکانیان لەشەردا لەدەست داوە منداڵەکانیان وا فێردەکەن کە باوکیان سەرچاوەی هەموو ئەو شتە جوان و پیرۆزانەیە کە بۆ بەدەست هێنانیان دەجەنگان وەهەر لەم ڕێگایەوە لەغەمی ئەوان کەم دەکاتەوە.

ئێمە تەنها بەهۆی پاکردنەوەی غەمەکانمانە کە ئەتوانین لەرووی سۆزدارییەوە سەرکەوین بەسەر نارەحەتی و ناخۆشیەکانی ژیاندا

(جیابونەوە برینێکی تری مێشکی یە)

هەندێ کەس پاش بێبەش بوون لەخۆشەویستی و عیشق تووشی لاوازی مێشك ئەبن و ژمارەیەکی تر لەوبروایەدان کە گلاق کۆتایی هێناوە بەژیانی پڕ لەئەحساساتی ئەوان لەبەرئەوەی خۆیان بەبێ بەش لەخۆشەویستی و عیشق ئەبینن خۆیان فرێ ئەدەنە کۆشی یەئس و نائومێدیەوە.

بەلاّم ئەبێت هەموان ئەو راستیە بزانن هەرکاتێك بەهۆی رووبەربونەوەو بێبەشی لەعەشق و محبەتدا تاقەتی ژیان لەدەست بدەن خۆیان تووشی گرفتە دەرونیەکان ئەکەن چونکە گەشەی سۆزداری ئەوان بەهۆی تەربیەتی هەڵەی تەمەنی منداڵیەوە ناتەواوە.

هەرکاتێك ئافرەتێك یان پیاوێك نەیتوانی لەگەڵ هاوسەرەکەی خۆیدا بگونجێت و کاریان گەیشتە گلاقو جیابوونەوە پێویست ناکات بەدرێژی تەمەنی باقی ماوەی خۆی پەنجەی پەیشمانی بگەزێت و بەردەوام خەفەت بخوات و

وایبرکاتەوە کە ئەگەر زەواجی بەشێوەیەکی تر بکردایە کاری نەئەگەیشت بەطلاق و ڕۆژی بەم ڕۆژە نەئەگەیشت

ژیان پڕە لەو ڕوداوانەی کە چاوەڕوانیان ناکەین وەك بیستومانە تەنانەت میللەتە گەورەکان لەگەڵ ئەو هەموو گەشەو عەقڵ و زانینەدا ناتوانن کابوسی شەڕو کوشتار لەجیهاندا کەم بکەنەوە یان نەیهێڵن.

(نابێت جیابونەوە بێتە هۆی نائومێدی)

هیچ ڕاست نیە کەسێك لەبەرئەوەی طلاق دراوە ئاگای لەژیانی خۆی نەبێت بەپێچەوانەوە دەبێت هەمیشە لەبیری ئەوەدابێت کەبۆ تاقی کردنەوەی خۆشەویستی هێشتا کات درەنگ نەبووە.

لەبری ئەوەی مرۆڤ تەواوی تەمەنی لەشەڕو هەرادا لەگەڵ هاوسەرێکی نەگونجاودا بەرێتەسەر چاکترە بۆ پێك هێنانی ژیانێکی نوێ لەگەڵ مرۆڤێکی تردا هەوڵ بدات کەلە هاوسەری پێشووی زیاتر تەفاهومی هەبێت.

(پێویستە دووربکەویتەوە لەخەیاڵ پەرستی)

زۆر کەس سەرەڕای هەبوونی ژیانێکی ئارام و پڕ لەخۆشی بەردەوام گلەیی دەکەن کە گوایە بەهیچ شێوەیەك لەژیانی هاوسەرێتیان ڕازی نین و نەگەیشتونەتە ئارەزووەکانیان لەژیانی هاوسەریدا ئەم جۆرە کەسانە زیاد لەحەد خەیاڵ پەرستن یان لەهەل و فرسەتەکانی ژیان سوودیان وەرنەگرتووە. من لەو بروایەدام کەمێ جورئەت کردن و کەمێ دوور کەوتنەوە لەخەیاڵ پەرستی لەژیانی هاوسەریدا زۆر چاکترە لەتەنهایی وخۆشنەویستن.

(کاتێك پێویستت بە دەرونزانە)

کاتێك لاوازی و هیلاکی مێشکی تۆ تێکەڵی ترس و دڵەراوکێی بێهودەو تورەیی و ئارەزووکردنی خۆکشتن و تێك چوونی ممارەسەی جنسی و موادی

بێهۆشکەرو چەندهای تر دەبێت، دەستەوسان دامەنیشە تابە تەواوی لەناوت بیات بەڵکو بەبێ درەنگ سەردانی دەرونزان بکەو هەمیشە بیهێنەوە یادی خۆت کەیەك مسقاڵ بەرگری چاکترو بەسوودترە لەیەك کیلۆ گرام چارەسەر.

(سادەترین ڕێگا چاکترین ڕێگایە)

ئاسانترین ڕێگا بۆ ژیان سەبرو تەحەمول کردنە لەژیاندا ژمارەیەکی زۆری ئێمە زیاد لەحەدی توانای خۆمان هەوڵ ئەدەین خۆمان ماندوو بکەین لەکاتێکدا عەقڵو مەنگیق لەوەدایە کەلەکاتی خۆیدا بە ئارامیو ئاسودەیی بژیو سود وەرگری.

مەلەوانێکی زیرەكو تێگەیشتو لێهاتوو هەندێك جار لەسەر ئاوەکە بێ جوڵە ئەمێنێتەوەو ئیسراحەت دەکات تا ڕێگای ڕزگار بوون بۆ قەراغ دەریا بدۆزێتەوەو هیلاكو ماندو نەبێت.

زۆرن ئەو کەسانەی کەلە ژیاندا هەرگیز فێری دەست گرتن بەسەرف کردنی سۆزداری خۆیان نەبوون، لەهەر کارێکیاندا چ بچوك یان گەورە بەشێوەیەك هێزو توانای خۆیان بەهەدەر ئەدەن کە درەنگ یان زوو تووشی گرفتی دەروونی دەبن.وەك ئەوەی ئەمانە لەگەڵ خۆیاندا دوژمنایەتیان هەیە بۆ چۆك پێدانانی خۆیان قۆڵیان لێهەلماڵیوە. ئایا مایەی پێکەنین نیە کە پالەوانێکی ملاکمە لەکاتێکدا خەریکە بەتۆپی تەمرینەکەی خۆی تاقی دەکاتەوە بەووتەی یاریزانان بە((ناك ئاوت)) خۆی وێران بکات.

ڕۆژێك کەسەیری منداڵە سێ مانگانەکەم کرد کەلە بێشکەدا بوو زانیم کە بازووەکانی خۆی بەتوندی ئەجوڵێنێتو خۆی ڕائەپسکێنێ. هەرکاتێك کە دەستی بەردەمو چاوی ئەکەوت دەستی بەگریان ئەکرد لەگەڵ ئەمانەشدا هەر لەجوڵە کردنی خۆی بەردەوام بوو.

داخم ئەخوارد کە نەم ئەتوانی لە کورە بچکۆلەکەم بگەیەنم کە مەسئولی هەموو نارەحەتیەکانی خۆیەتی بەڵام لەهەمان کاتدا ئەو ئەندێشەیە بەفیکرمدا

هات کە لەجیهاندا زۆرن ئەو کەسانەی کە لەتەمەنی گەورەشدا هەمان کاری ئەو منداڵەی من ئەنجام ئەدەن، بەو مانایەی بەو نەخۆشیەی کە بۆ خۆیانی دروست ئەکەن. خۆیان لە مەیدانی ئەو جەنگە دوور ئەخەنەوە.

بەڵام لێرەدا مەبەستی من ئەوەنیە کە ئازار چەشتوان کە وردە وردە خۆیان کردوە بەدوژمنی خۆیان بگەمە گاڵتە جار چونکە تەنها دەرونزانان ئەزانن کە ئەو کەسانەی کەلە بەرامبەر گرفت و کێشەو ئازارەکانی ژیاندا هەڵدێن و چەند ئازار ئەچێژن.

(بیری خراپ)

چی ئەتوانرێت بکرێت بۆ بەرگری کردن لەئارەزووی خۆ ئازاردان ؟ یەکەمین هەنگاو پێویستە ئەو راستیە بزانی کەتۆ بەشێوەیەکی هەڵە بیرئەکەیتەوە هەرکاتێك ئەندێشەکانت بەزۆری خۆی لەترس و حەسادەت و شەهوەت ببینیتەوە دڵنیابە کە هەمیشە خۆت نیگەران و نارەحەت ئەکەیت.

بیرکردنەوەو ئەحساسی زۆر رەنگە بێتە هۆی پێك هێنانی نەخۆشی ترسناك تەنها شێوەی بیرکردنەوەتە کە ئاشکرای ئەکات کە ئایا شکست یان لەدەست دانی کەسێکی خۆشەویستت نوقمی ئۆقیانوسی ئازارو بێتوانای لەرادە بەدەرت ئەکات، یان ئەوەی ئەتوانێت بەرگەی یان رێ لەنائومێدی زیاد لەحەد بگرێت تاوەکو بەمروری زەمان برینی دڵ چاك دەبێتەوەو جارێکی تر ئارامیت بۆ دەگەڕێتەوە.

ئەندێشە نابەجێکان هێزی بیرکردنەوە بەسودەکانت لێداگیر ئەکات و رێگەی بیرکردنەوەی چاکت لێئەگرێ و هێزی ژیانیت بەهەدەر ئەدات و بناغەی خۆشبەختیت وێران دەکات. دەرونزانان لەرێگای تاقیکردنەوەی راستەوخۆوە پەی بەم راستیانە دەبەن و لەچۆنیەتی ئەسارەت و نائومێدییەکان و روداوە ناپەسندەکان بەئاگان و دڵنیان کەهەر کاتێك لەکاتی خۆیدا ئەگەر بەرگری لەدەرونێکی وێرانی نەخۆش نەکرێت چ ئاگرێك دەنێتەوەو چ ئاشوبێك بەرپادەکا.

یەکێك لەهاورێ پزیشکەکانم تاقانە کورەکەی لەکاتی ئەنجامدانی هێرشێکی هەوای بۆ سەرسوپای دوژمن کوژرابوو بۆیە ناچار بوو کە لەگەڵ لەشکری غەمدا بکەوێتە شەڕ، بۆ پزیشکێکی لەو شێوەیە شەرح کردنی مەوزوعێکی لەو بابەتە ئاسان نەبوو بەهەبوونی دڵی زامداری خۆی ئاسان نەبوو گوێ لەشەرح و ڕەنج و ئازارەکانی خەڵکی تر بگرێت و مێشکی هاوکاری بکات تا هەوڵی تەواو بدات بۆ چارەسەری کێشەکانیان.

ڕۆژێك لەگەڵ جۆرە غەمێکدا بەمنی ووت: ماوەی ٢٥ساڵە تەمەنی خۆم خستۆتە خزمەتی خەڵکی و حەلی گرفت و موشکیلەکانیان کەچی ئێستا وابەرۆکی خۆی گرتۆتەوە، بەبزەیکی تاڵەوە زیاتر ووتی ((لەفرۆکەوانیدا واباوە ئەوکەسەی پەرەشوتی پێبێت ئەبێت شەخصی خۆی سوودی لێوەرگرێت تا تووشی هەڵەنەبێت ئەبێت چەند جارێ خۆی تاقی بکاتەوە ئەم ووتەیە بۆ دەرونزانانیش هەمان راستی هەیە)).

منیش بۆ بەرەنگاری غەم ناچاری ئەوەبووم کەمتر بیر لە کورە کوژراوەکەم بکەمەوە و هەزاران بیرەوەری تەمەنی منداڵی ئەو لەمێشکی خۆم وەدەرنێم، تا بەوپەڕی تواناوە دەست بکەم بەچارەسەری نەخۆشەکانم بەشێوەیەکی باڵاترو زانستیانە تر.

(ڕەنگە ئەندێشە ئازاردەرەکان ئاسایی بن)

کاتێك ئەندێشە خراپ و ئازاردەرەکان ئاسای بوون و مێشکیان داگیرکرد ئەو کاتەیە کە ناتوانرێت بەرگری لەلاوازی مێشك و تێکچونی دەرون بکرێت.

ئەوکەسانەی کە تووشی نەخۆشی دەروونی هاتوون و هەموو توانا و هێزی مێشکی خۆیان ئەخەنە ئەستۆی بیرکردنەوە خراپەکانی مێشکی خۆیان.

هەرکاتێك نەخۆشێك بۆم باس ئەکات کەبەبێ ئەوەی خۆی ئارەزوو بکات و بەپێچەوانەی مەیل و ئارەزووی خۆی مێشکی بڕیاری ئەو جۆرە بیرکردنەوە

ئەدات لە قسەکانیدا ئەڵێت باوەڕبکە جەنابی دکتۆر بەتەواوی لەخۆم بێزارم و ئارەزوو ناکەم ئەم بیرە ناپەسەندانە بەردەوام مێشکم مەشغول بکات.

لەگەڵ ئەمانەشدا ڕەنگە ئەو بەزاهیری ئارەزووی نەکات بەڵام لەلاشعوری مێشکی ئەو خۆیدا هاوکاری ئەم ئەندێشانە ئەکات هەرکاتێك ئەم ئەندێشانە لەقوڵای مێشکی ئەودا ریشەی نەبێت هەگیز بیرومێشکی تائەم ئەندازەیە مەشغوڵ نەئەبوو، ئەو وەکو عارەق خۆرێك وایە کە لەو پەڕی راستیدا پێت ئەڵێت ((بێزارم لەم زەهری مارە بەڵام ناتوانم بەبێ ئەو بژیم)).

لەلایەکی ترەوە نەخۆشەکەی من لەکاتێکدا تەئکید ئەکاتەوە کە ئارەزووی ئەم ئەندێشە خراپانەی نیە رەنگە بەتەواوی راست بکات.

نارەحەتی و گرفت و کێشەکانی ژیان رەنگە بیری عەجیب و غەریب بخاتە مێشکیەوە چونکە مێشکی مرۆڤ لەبارەی بیرکردنەوە چ چاك و یان خراپ مەیدانێکی چۆڵ و هۆڵە و هیچی تێدانیە. بەڵام ئەو ئیجازە ئەدات عادات و بیری نابەجێ زیاتربچێتە مێشکیەوە ئەمە خۆی لەخۆیدا نیشانەی ئەوەیە کەئەو پێویستی بەدیاری کردنی ئارەزویەکی شاراوەیە، ئەو ئارەزووەی کەوا لەو ئەکات بەردەوامی بیر لەم جۆرە مەسائلە نابەجێیانە بکاتەوە.

رەنگە ئەم راستیە جێگای باوەر نەبێت کە زۆربەی خەڵك هەندێ جار لەوشتەی کە ئارامی مێشکیان وێران ئەکات چێژو لەزەتی تایبەتی لێوەربگرن، گەشەپێدانی ئەفکاری زیان بەخش لەمێشکی ئەواندا تایبەتمەندی خاصی هەیە بۆ نمونە:

بیرکردنەوە لەتۆڵە سەندنەوە و دامرکانەوەی جنسی بەسەر خەڵکیدا رەنگە لەمێشکی هەندێ کەسدا لەزەت دروست بکات، ئەم جۆرە کەسانە بۆ رزگار بوون و بێبەری کردنی خۆیان وای دەرئەبڕن کەلە دڵەوە زۆر بێزارن لەم جۆرە ئەفکارانە بەڵام ناتوانن بەرگری لێبکەن، جۆرە چێژێك وەرئەگرن لەوەی کەبەردەوام لەئۆقیانوسی بەدبەختیان چونکە ئاشناییان لەگەڵ چێژی پیرۆزو باڵادا نیەنەك تەنها ئێستا بەڵکو لەرابردووشدا.

بیرکردنەوە لەهەندێ تاقی کردنەوەی تێپەڕ بوونی تەمەنی منداڵی ئەگەر بەزانایی نەبێت رەنگە بێتە هۆی ئاڵۆزی مێشك. جارێکی تر ئەم راستیە دووبارە ئەکەمەوە. دەرکەوتنی ئەم جۆرە بیرو رایانە لەمێشکی تۆدا هێندە سادەنیە بەڵام هەرکات ئەم ئەندێشانە بېن بەئاسایی گوناهەکەی هی هیچ کەس نیەتەنها خۆت نەبێت. چونکە هەرکاتێك ئەم ئەندێشانە دێنە مێشکمانەوە ئێمە ئازادین لەوەی کە قبوڵی بکەین یان رەدی بکەینەوە.

(کلیلی رووناکی مێشکتان لەکاتی پێویستدا بچەرخێنن)

هەریەك لەئێمە خاوەنی وەسیلەیەکین لەمێشکدا کە ئەتوانین بیشوبهێنین بەکلیلی رووناکی هیچ شتێك لەجیهاندا ناتوانێت هانمان بدات تایبێکی تایبەت بخەینە مێشکمانە وە ئەگەر ئارەزوومان لێنەبێت. لەکاتێکدا ئەندێشەیەکی نابەجێ و زیان بەخش چووە مێشکتانەوە ئەتوانیت بەئیرادەیەکی.مەحکەمەوە لەمێشکی خۆتی دەربکەی وەك چۆن لەکاتی بیستنی بەرنامەیەکی ناخۆش لەرادیۆدا پەکسەر ئەیگۆڕیت و دەنگەکە کپ دەکەیتەوە بۆ نمونە:- پیاوێك رۆژنامە ئەخوێنێتەوە کەنەخۆشی ((ئەنفولانزا)) ژمارەیەکی زۆری خەڵکی بەهیلاکەت بردووە، بێ‌درەنگ ئەو فکرە لەمێشکیدا سەرهەڵئەدات ((ئای خوایە منیش بەهەمان شێوە توش ئەبم)) لێرەدایە پێویستە کلیلەکە بچەرخێنیت و بێتە رێگر لەبەردەم ئەم فیکرە خراپە لەمێشکدا.

ئەو پیاوە رەنگە رێگا بدات کەئەو فیکرە زیان بەخشە مێشکی داگیر بکات و ژیانی لێ‌بکاتە جەهەنەم یان بەپێچەوانەوە ئازایانە بەخۆی بڵێ، ئەم بیرە منداڵانەیە چییە؟ تەنها لەبەرئەوەی چەند نەفەر بەم نەخۆشیە گیانیان لەدەست داوە منیش ئەمرم من بەئەم ئەفکارە منداڵانەیە پێکەنینم دێت، ئەوکات کلیلی رووناکی مێشکی ئەچەرخێنێت و ئەو ئەفکارە نابەجێ بەتەواوی لەبیرئەکات مێشکی ئەخاتە خزمەت بیری باش و بەجێوە. بەڵام ئەبێت ئاگاداربیت پێش قبوڵ کردنی بیرو ئەفکاری نوێ نە بەتەواوی ئەو ئەندێشە نابەجێیانە بەشێوەیەك لەمێشك ببەرە دەرەوە کە هیچ ئەسەرێکی لەلاشعوری مێشکی تۆدا باقی

نەمێنێتەوە، ئەبێت بوترێت ئەم جۆرە زاڵ بوونە بەسەر ئەفکاری مەنفیدا وەکو هەموو کاردکانی تری مێشك پێویستی بەدەربڕینی هەوڵ و کۆششی عەقڵانە هەیە، بەڵام ئەم هەوڵە لەبەرامبەر گرنگیلەناوبردنی عادەت و فیکری نابەجێ هیچ نیە، بەردەوام لەزمانی نەخۆشەکە ئەبیستین کە ئەڵێت ((ناتوانم خۆم لەدەستی ئەم بیرە نابەجێیانە رزگار بکەم، لەترس و نیگەرانی گیانم هاتۆتە سەرلێوانم))

لەم کاتەدایە کەترس و وەحشەت بەتەواوی دەگۆڕێت بۆ نەخۆشی بەڵام بۆ چارەسەری ئەو چاکترین رێگا ئەوەیە سەرەرای ئارەزووی خۆی پێویستە ئاگادار بکرێتەوە کەدەبێت وازی لێبهێنن و لەقوڵایی مێشکی خۆی فرێیبداتە دەرەوە و روونیان بکاتەوە و بەبێ هەست کردن بە شەرم دەربارەیان بنوسێت و دەست نیشانیان بکات. چونکە بەم شێوەیە حەقیقەتی ئەم ئەندێشە ترسناکانە وەکو خۆی دەبینێت و بۆ لەناوبردنیان هیمەت دەکات وەلەکاتێکدا ترسەکەی لەناوچوو ئەتوانێت کلیلی مێشکی خۆی بخاتە کارو تێکرای ریشەی بیرە خراپەکان لەبێخەوە دەربهێنێت.

(دوور کەونەوە لەبەردەوام بیرکردنەوە)

بەردەوامیبیر کردنەوە یەکێکە لەهۆی گەشەپێدانی ئەفکاری زیانبەخش درێژە بەبیری خراپ مەدە ((ولتر)) ئەیووت ((هەرچەند زۆرتر بیر لەبەدبەختیەکانی خۆمان بکەینەوە ئەو زیاتر دەبێت)) هەمیشە ئەم هاواری نارەزاییە لەنێوان نەخۆشیە دەرونیەکاندا بەرزە، بۆچی ئەبێت بەردەوام ئازار بەدەست ئەم راستیە ترسناکە بچێژم بۆچی تەنها ئەبێت منی بەدبەخت سەبارەت بەهەموو شتێ بەدبین بم و لە هەموو شتێ بترسم؟ بۆچی هەرکاتێك توشی سەرئێشەیەکی سوك یان هەڵامەتێك دەبم ئەبێت بیر لەمردن بکەمەوە ؟ دەرونزانان بەم شێوەیە وەڵامی ئەوان ئەداتەوە.

((بۆچی ئەبێت ئێوە جیاببنەوە ؟ هەموو جیهان ئەم ئەندێشانەیان هەیە دڵنیابن ئێوە تەنها نین، ئەوەی بەخەیاڵی ئێوەدا دێت بەخەیاڵی خەڵکیشدا هاتووەو لەئایندەشدا دێت بەمێشکی خەڵکیدا)).

بینینی مەترسی لەنزیکەوەو لێکۆڵینەوە لەهەموو لایەنێکی مەترسیەکە بۆ بەدەست هێنانی عادەتی باش‌و بیرکردنەوە لێی بۆ بەرەنگاری زەرورەتێکی باشی هەیەو ئەساسی کەسایەتی مرۆڤ پێک دەهێنێت، ئێوە دەبێت وەکو سەربازێك بۆ ڕوو بەڕوو بوونەوەی هەرجۆرە مەترسیەك ئەبێت لەهەموو لایەك بکۆڵنەوە لەچۆنیەتی بیری نابەجێ‌و خەتەرناك بەئاگابن تابتوانن بەسەرکەوتوی زاڵ بن بەسەریدا.

(مەشروب هیچ دەردێ دەرمان ناکات)

یەکێك لەنیشانە بەرچاوەکانی هەڵاتن لەئەندێشەی غەمناك‌و زیانبەخشەکان کە ئەمڕۆ زیاد لەحەد پەنای بۆ ئەبرێت مەشروبە، مەشروب فرۆشەکان ئەڵێن ((غەمەکانتان بەشەراب بشۆن)) بەڵام مەشروب بۆ چەند لەحزەیەك نەبێت غەم لەناو نابات وەپاش کەمێك دەبێت نەك تەنها غەمەکانی خۆی لەبیر نەکردوە بەڵك خۆی زۆر بەبێ تواناترو لاوازتر دێتە پێش چاو تاپێشوتری.

(بڕیار لەدەستی خۆتایە)

لەبیرت بێت کەتۆ خۆت ئەتوانیت بەرگری لەتووش بوونی کێشەی دەروونی بکەیت‌وە یان بەپێچەوانە خۆت تەسلیمی بکەی. ئەتوانیت بەشێوازو چۆنیەتی بیرکردنەوەت بۆ خۆت بەدبەختی بەردەوام پێك بهێنی یان بەپێچەوانەوە ئارامیەکی هەمیشەیی‌و یەك ژیانی پڕ لەخۆشبەختی بۆ خۆت دروست بکەیت.

(چەند ڕێگایەکی تر بۆ بەرگری کردن لە کێشەی دەروونی)

١-زیاد لەحەد گرنگی بەخۆت مەدە.

٢-هەستی پاکی لەخۆتدا گەشە پێبدەو هەوڵ بە زیاتر پێ بکەنە، تەجروبەو تاقی کردنەوەنیشانی داوە کەپێکەنین تورەیی و نیگەرانی ئارام دەکاتەوە بەپێچەوانەشەوە ترش رووی و ناوچەوان گرژی مێشک ماندوو ئەکات.

٣-لەکاتێکدا موشکیلەیەك بەگیرت دێنێ، لەگەڵ کەسێکدا دەردە دڵ بکەو لەبری ئەوەی نارەحەتیەکانی خۆت لەدڵتا بشاریتەوە بۆ هاوڕێ یەکتی باس بکە تاوەکو لەتوندی و نارەحەتی گرفتەکە کەم بێتەوە.

٤-لەکاتێکدا هەستت بەنارەحەتی و ماندوی کرد، هەوڵ بدە بڕۆی بۆ سەفەرو گەڕان.

٥-بەدەست هێنانی خۆ مەشغوڵ کردنێك هەندێك جار هێندەی خوێندن و زانین و پارەو سەروەت گرنگە.

٦-ئەبێت هەمیشە هەوڵ بدەیت سەلامەتی بەدەنت پارێزراو بێت.

٧-ترس و نیگەرانی و ئەفکاری نابەجێ لەبارەی نەخۆشی دەروونی لەمێشك بەرە دەرەوە.

٨-لەکاتی پێویستدا چەند جارێك ئەم بەشە بخوێنەرەوە.

بەشی دوانزەهەم

(ئێوەو مەشروب)

دەرونزانان لەبارەی مرۆڤی مەشروب خۆر زانیاری فراوانیان لەبەردەستایە، ئەمڕۆ هەمووومان ئەزانین ئەو کەسانەی کە مەشروب ئەخۆنەوە نەخۆشێکن کە ئازار بە دەست بیّ توانایی کەسایەتی خۆیانەوە ئەچێژن، بەو مانایە کەمەشروب خۆر ناتوانێت وەکو مرۆڤێکی بە تواناو لێهاتوو رووبەڕوی گرفتو کێشەکانی ژیان ببێتەوە.

مەشروب یەکێکە لەگەورەترین بەڵاکانی ژیان، مرۆڤ لەکاتی خواردنەوەدا ئەگەر زیرەکترین مرۆڤیش بێت رەنگە بیگۆڕێت بە نەزانترینو ساویلکە ترین مرۆڤ.

مرۆڤی ئاسایی و زیرەك بۆ گەشتن بەسەرکەوتنی قورسو مەترسیدار پشت بە هێزی توانای خۆی ئەبەستێ، لەکاتێکدا کەسێکی سەرخۆش وەکو مرۆڤێکی شێت توانای بیرکردنەوەی راستی نیە رەنگە دەست بداتە کارێکی وا پێچەوانەی دابو نەریتی کۆمەڵگا و یاسایێ بۆ نموونە رەنگە خیانەت لەنزکترین هاوڕێی خۆی بکات، یان ئۆتۆمبیلەکەی بکێشێ بەشتێکاو خۆی نابووت بکات.

(پێ ئەچێت خواردنەوە هەندێ جار بەمەرگ کۆتایی بێت)

مەترسیە جۆر بەجۆرەکانی مەشروب و زیانەکانی کەرەنگە توشی مرۆڤ بێت پەیوەندی تەواوی بەچۆنیەتی باروکەسایەتی مەشروب خۆرەوە هەیە، ئەو ژنەی

کەروبەڕوی خیانەتی هاوسەرەکەی بوەتەوە ڕەنگە ڕۆحیەتی کەسایەتی خۆی لەدەست بدات و ئارادەی خۆکوشتن مەشروب بخواتەوە.

دۆسیەی نەخۆشخانەکانی شارەکان لەهەموو ولاتانی جیهاندا ئەو ڕاستیە ئەسەلمێنن کە هەزاران کەس بەهۆی کاریگەری مەشروبەوە نابووت بوون لە کاتێکا ئەگەر تا ئەوڕادەیە نەیانخواردبایەوە بەزۆری بەپێندوویی دەمانەوە.

(خواردنەوە پێکهاتەی ... وێرانکەرە)

زیادە ڕەوی لەخواردنەوەدا هەمیشە نیشانەی دەروونێکی نائارام و تێکرژاوو کەسایەتییەکی منداڵانەیە، مرۆڤی ئاسایی و تێگەیشتوو پێویستیان بەوە نیە کە ئارادەی بێ ئەقڵی بخۆنەوەو ڕۆژ بەڕۆژ ژیانی خۆیان و دەوربەرەکەیان ناخۆشتر بکەن، بەزۆری مرۆڤی تووڕەو هیچ لەبارا نەبوو لەگەڵ ڕوو بەڕوو بوونەوەی بچوکترین کێشەو گرفت دەست بۆ مەشروب درێژدەکەن و پەنای بۆ دەبەن.

هەندێ کەس بەهۆی بێ توانایی ڕووبەڕووبوونەوەی ڕووداوێک و شکست لەکارێکدا دەست ئەدەنە مەشروب، بەڵام ئەو کەسانەی کەبەزۆری خاوەنی کەسایەتییەکی بەهێزو دەروونێکی ئارام و یەکسانن ئەزانن لە هەربارەیەکەوە جۆری ئازارەکان و ڕووداوەکان هەرچی بێت چارەنوس خاوەنیەتی و مەشروب هیچ دەردێکیان دەواناکات.

پەنابردن بۆ خواردنەوە بەزۆری هۆکەی خۆپەرستیە بەو مانایەی ئەوانەی مەشروب ئەخۆن ئارەزوو ئەکەن هەرچۆن بووە سەرنجی خەڵکی بۆ لای خۆیان ڕابکێشن و بۆ دەورەبەرەکەی خۆیان نارەحەتی و دەردی سەر دروست بکەن هەر کات بەوردی سەیری باری خۆیان بکەن ئەبینن کە ئەوژنو پیاوانەی کەبێ بەش بوون و هەن لەنیعمەتی هاوسەرایەتیەکی سەرکەوتوو تەنها لەبەر ئەوەیە کە پەنایان بۆ مەشروب بردووە بۆ هەڵاتن لەژێر باری مەسئولیەتەکانی خۆیان.

(هەوڵبدەن خۆتان چاك بکەن)

ئێوە ئەتوانن خۆتان خۆتان تاقی بکەنەوەو کە سایەتی خۆتان بکێشن و بزانن کەهەرکات ئارەزووی خواردنەوەتان هەیە نیشانەی ئەوەیە کە توانای ڕووبەڕوو

بوونەوەو بەرەنگاری کێشە کانی ژیانتان نیە نەبری ئەوەی لەهەوڵی چاکردنی مەسائلەکانی ژیانبن هەوڵ ئەدەن بە پەنابردن بۆ مەشروب لە ژێر باری مەسئولیەتی خۆتان هەڵبێن لەکاتێکدا پێویستە بزانن خۆگریدان بەمەشرووبەوە گرفتی ئێوە لەچارەسەرو نارەحەتی کێشەکان کەمتر ناکات.

(چارەسەری بەکۆمەڵی دەروونی)

جارێك بەپێی ڕەزامەندی سەرۆکی نەخۆشخانەیەك کە کارم تیدا ئەکرد ئەرکی دروستکردنی پۆلێکی وا نەروتنەوەم کەوتە ئەستۆ کەهەفتانە دووجاریوو کە تایبەت بوو بەمەشروب خۆرەکان چونکە ئەوان تامەزرۆبوون کەهۆی تووش بوونیان بەمەشروب روون بێتەوەو چارەسەری بکەن، لەپۆلەکەدا داوام لەهەر نەخۆشێك کرد کەبە بەرچاوی هەموانەوە چیرۆکی ژیانی خۆی بگێڕێتەوە چونکە ئەم ڕێگایە کاریگەری زۆری هەیە لەهەستی خۆبەکەم زانینی کۆمەڵایەتی ، تکام لەهەر نەخۆشێکم کرد کەکێشمە کێشە عاطفیە تایبەتیەکانی خۆی باس بکات، لەقسەکانیانا وادەرنەکەوت وەك بڵێی قسە بۆ کۆمەڵێ مەشروب خۆری نەناسراو بکەن.

تاقیکردنەوەکان دەربارەی مقاوەمەت لەسەر هەندێکیاندا هیچ ئەسەرێکی نەبوو بەڵام بە پێچەوانەوە کۆمەڵێکی زۆری تریان کاتێ لەنەخۆشخانە چوور بوونە دەرەوە تەئکیدی زۆریان کردەوە کەبۆیەکەمین جار زانیبوویان کە بۆچی ئەرابردووا قبوڵی مەسئەولیەتی ژیانیان بەبێ خواردنەوە نەکردووە و بۆهەڵاتن لەکێشەکانیان پەنایان بۆ مەشروب بردووە، تائێستاش نامەم لەهەندێکیانەوە ئەگاتە دەست کە تێیدا نوسراوە کەپاش چەند ساڵ تائێستاش دژی خواردنەوەن و ئومێدەوارن بەیەکجاری تەرکی ئەو عادەتەیان کردبێت.

(ئایا خەڵکی ئەمڕۆ زیاتر لەخەڵکی ڕابردوو بەسراونەتەوە بەمەشروبەوە)

بۆ وەڵامی سەرەوە ئەبێت بڵێین بەڵێ، چونکە ڕێژەی مەسشروب خۆران لەهەموو شوێنێکی جیهان دا بەردەوام لەزیاد بووندایە بۆ نموونە لە ئەمەریکا ٦٤٪ی گەنجان ئارەزووی خواردنەوەیان هەیەو نزیکەی ٦٥ملیۆن کەس توشبووی خواردنەوەی مەشروبن وەبەزۆری لە ١٥ نەفەریاندا یەك کەسیان مەشروب دەخواتەوە.

نزیکەی ٣ ملیۆنیان زیاد لەحەد هەڵەو تاوان دەکەن کە ئەم ڕێژەیە مایەی نیگەرانیە ((٧٥٠)) هەزار مەشروب خۆر ئەهلی کارنو ((١٧٠)) هەزار ساڵانە، بەهۆی خواردنەوەوە کارەکانیان لەدەست ئەدەن و (ناچار ئەبن کاری تر بگرنە دەست بەهۆی خواردنەوە وەساڵانە لەئەمەریکا زیاد لە یەك ملیار دۆلار زیان بەئابورییەکەی دەکات.

نزیکەی ٢٥-٢٨ لەسەدی تاوانەکانی جیهان بەهۆی زیادە ڕەویەوەیە لەخواردنەوەدا، ئەو کەسانەی ڕاهاتوون بەمەشروب خواردنەوە بەزۆری دوو تاسێ جار زیاتر لەمرۆڤی ئاسایی ڕووبەڕووی ڕووداوە جۆربەجۆرکان ئەبنەوە وەزۆرجار دەبنە هۆی دروستکردنی ١٠٪ی ڕووداوەکان.

(پابەند بوون بەیەکسانی (إعتدال) لەخواردنەوەی مەشروبدا)

ئەبێت بزانرێت مەشروب کە هەرچەندە مادەیەکی وێرانکەرە لەهەمان کاتیشدا لەروی خۆراکیەوە گرنگی تایبەتی هەیە بۆ مرۆڤ ئەگەر کەم سەرف بکرێت بەهێزکەرو بەسودە بەڵام هەرکاتێك لەخواردنەوەیدا زیادەڕەوی بکرێت زیانبەخشەو مرۆڤ بێهێز دەکات.

خواردنەوەی مەشروب بەڕێژەیەکی کەم سوود بەخشە چونکە کاریگەری فراوانی هەیە دەردە سوزداریەکان تەسکین ئەکات و تاڕادەیەکیش روون بوەتەوە کە مەشروب بەڕادەیەکی کەم بۆ بەهێزی خوێن بەرەکان بەسودە.

دکتـۆر ((اوژن لانـدریس)) پـسپۆڕی نەخۆشـیە دەرونیـەکانی زانکـۆی ((ڤێرجینیا)) روونـی کردۆتـەوە کەویسکی بەڕێژەیـەکی کـەم واتـە نزیکـەی ٧٠ گـرام بۆهـەر ٧٥ کیلـۆ خـوێن بەخشەکان ئەکاتـەوەو تانزیکـەی ٤ بـۆ ٥ سـەعات کاریگەری دەمێنێتەوە.

زۆربەی کارمەندانی نەخۆشخانەکانی دڵ لەو بڕوایەدان کە خواردنـەوەی دوو پـەرداخی مەشـرووبی سـوك ئەگـەر لـەکاتی خ... لـە ٢٤ سـەعاتی شـەو ڕۆژدا بخورێـت سـوودی بـۆ دڵ هەیـە، لەگـەڵ ئـەم هـەموو بەسـوود بونەشـیدا زیـادە ڕەوی لەخورادنەوەدا زیانی هەیە لەسەر دڵ.

وەك چۆن دکتۆر ((داین)) گەشتوەتە ئەو ئەنجامـەی کە کاریگـەری ژەهـراوی بـوونی لەسـەردڵ‌و خـوێن بـەرەکان دەبێتـە هـۆی بـێ نـەزمی نـەبچ و ێـدانی دڵ وەرەنگە توشبوان تووشی هەندێ نەخۆشی دڵ بکات‌و بەهیلاکیان ببات.

ئـەبێت لـەزیادەرەوی لەخواردنـەوەدا دووربکەونـەوە و وەکو بەڵایـەکی ئاسـای سەیر بکرێت، خورادنـەوەی یـەك دوو پـەرداخ مەشروب لـەکاتی خواردنـدا زیـانی بۆ هیچ کـەس نیـیە کـەم کـەس هەیـە ئاشـنایەتی لەگـەڵ مەشـرووبدا نـەبێت بـەڵام ئـەبێت هەمیـشە لـە خواردنـەوەدا یەکـسانی بپارێزێـت..گەروانـەبێت عاقیبـەتی خراپـی بـەدواوە ئـەبێت بـۆ ئەوکەسـەی دەیخواتـەوە، بـەپێی لێکۆڵینـەوەی کۆمیسیۆنی نێو نەتەوەیی مەشروب.

ئێوە لەکاتێکا مەشروب خۆرێکی ئاساین کەبەتەنها لەئاهەنگەکانـدا مەشروب بخۆنـەوە لەهـەمان کاتـدا بڕیـار بـدەن کـە بتـوانن لـەکاتی خواردنـەوەدا دەسـت لەخواردنـەوە هـەڵبگرن بەشـێوەیەك کەخواردنـەوە زیانـت بـۆ دروسـت نـەکات، مەبەسـتی مـن ئـەوە نیـە کەهـەمووتان بهێنمـە سـەر ئەوقەناعەتـەی کـەدوورتان بخەمەوەلە مەشروب خواردنەوە یان بەپێچەوانەوە هانتان بدەم بۆ تاقیکردنـەوەی خواردنەوە.

بەڵکو رووی قسەکانی ئەم بەشە تەنها لەکاسانێکە کەناتوانن بەپێی پێویست ئەنـدازە بـەکاربهێنن لەخواردنـــەوەدا، مەبەسـتی مـن ئەوەیـە زیانـەکانی

زیادەرەویتان لەخواردنەوەداپێ رابگەیەنو، بۆتان دەستنیشان بکەمو هاوکاری ئەوانە بکەم کە ئارەزووی چاو پۆشیان هەیە لەم عادەتە خەتەرناکە...

(بۆچی مرۆڤ فێری مەشروب خواردن ئەبێت)

لەبارەی زیانەکانی زیادە ڕەوی لەخواردنەوەدا زۆر کتێب نوسراوە بەلام کەم لەنوسەرەکان کەوتوونەتەدیاری کردن و چارەسەرکردنی هۆ ((ئاگا)) وە ((نائاگا)) کانی مەشروب خۆرەوە.

مەبەستم لەم بەشەدا ئەوەیە ئەوانەی خواردنەوەیان کردووە بەپیشە و ڕۆژ بەڕۆژ ڕێژەی خواردنەوەیان زیاتر ئەکەن بەئاگایەن بهێنمەوە لەو مەتریسیانەی کەخۆیان بۆخۆیانیان دروست دەکەن وەلە هەمان کاتدا بۆ خوێنەری روون بکەمەوە کەهەندێ کەس ناتوانن بەهیچ شێوەیەك چاو لەمەشروب بپۆشن.

بۆ وەڵامی ئەو پرسیارەی کە بۆچی ملیۆنەهاکەس ئارەزووی خواردنەوە ئەکەن راو بۆچوونی زۆر هەیە کە هەندێکیان لێرەدا ئیشارەت پێ ئەکەین.

(بیرو ڕای شیرە خۆری)

زیادە رەوی لەخواردنەوەدا رەنگە پەیوەندی بەتەمەنی منالیەوە هەبێت، مەشروب خۆر کەسێکە کەلەڕووی سۆزەوە کەم گەشەیەو وەگرفتاری گرفتی تەمەنی شیرە خۆریە، لەراستیدا ئەو پێ گەشتویەکە کەهێشتا لەتەمەنی منداڵیدا ماوەتەوە چونکە هەرگیز شیری مەمکەکانی دایکی نەخواردوە یان بەشیری قوتو گەورە کراوە بۆ ئارام کردنەوەی خۆی پەنا بۆماڵێك ئەبات ((ئەوە مەشروب جێنشینی تەمەنی منداڵی بۆ کردوەتەوە)).

کوڕی تاقانەی بەزۆری مەترسی عادەت کردن بەمەشروبی لەسەرە، هەندێ لەدەرونزانان پاش لێکۆڵینەوەی فراوان لەبارەی مرۆڤی مەشروب خۆرەوە گەشتونەتە ئەو ئەنجامەی کەمەشروب لە راستیدا جێنشینی شیری دایکە ئەم وتەیە لای ئەو کەسانەی قابلی قبوڵ نیە کەهەرگیز چێژی ژیانی مەشروب

خۆرەکانیان لەزمانی خودی مەشروب خۆرەکان نەبیستووە لەکاتێکدا داستانی ژیانی ئەم بەدبەختانە ببیستن ئەزانن کە زۆربەی مەشروب خۆرەکان وەك بڵێی گەشەی سۆزداری پێویستیان نەکردبێ وەکو منداڵ وان و ئارەزوو ئەکەن هەرشتێ کەلەبەردەستیاندایە بیخۆن، مەشروب خۆر هەمیشە غەمبارە و ئارەزوو ئەکات بگەڕێتەوە بۆ تەمەنی منداڵی، مژینی مەمکی دایك لەتەمەنی منداڵی پاشئەوەش ئارەزووی فراوانی خواردنی بنێشت و جگەرەو زیادەڕەوی لەخواردن و خواردنەوە هەموو نیشانەی ئەو کارانەیە کەلەتەمەنی شیرەخۆری ئارەزوومان بوەو بەدەستمان نەهێناوە.

لەگەڵ ئەمەشدا ئەو کەسانەی کە زیاد لەپێویست لەخواردن و خواردنەوەو جگەرە کێشاندا زیادەڕەوی ئەکەن تووشی نەخۆشیەکی تایبەتی هاتوون کەدەرونزانان ناویان ناوە ((ئارەزووی چێژوەرگرتن)) کە (سەبەبێکی بەرچاوە لەواندایە هەموو مەشروب خۆرەکان گرفتاری ئەم جۆرە چێژ وەرگرتنەن).

ئەتوانرێت ئەم ئارەزووانە لەواندا بەئارەزوی منداڵێك دابنێین کەئارەزوو ئەکات ئاوی ئەونوقڵە بمژێ کەلەدەمییایەتی و شیریەنە.

ژنی یەکێك لەو نەخۆشاکانم ئەیگێڕایەوە کەهاوسەرەکەی سەرەڕای پەیڕەوکردنی ڕژێمێکی خواردن بۆ زەعیف بوون، هەرکاتێك کەبەهۆی جیاوازی بیرو ڕا کێشەیەکیان ئەبوو بەخێرای لەماڵ ئەچووە دەرەوەخۆی ئەگەیاندە نزیکترین شیرینی فرۆش و داوای پیاڵەیەك شیرو هەندێ شیرینی سوکی ئەکردو مەشغوڵی خواردنی ئەبو ئەم هەنگاوە نیشانەی ئەم جۆرە چێژ وەرگرتنەیە.

زۆربەی مەشروب خۆرەکان زۆر حەساسن هەربۆیە ناتوانن ڕووبەڕوی ئازارەکانی ژیان ببنەوە، ئەوان نازانن کەئازار چەشتووی تەمەنی شیرە خۆرین هەربۆیە کاتێك پێویستە دوورکەونەوە لەخواردنەوە ناتوانن بەسەر خۆیاندا زاڵبن، ئاشکرایە کە زۆربەی زۆریان ئازار بەدەست (گرفتی خۆبەکەم زانینەوە) ئەچێژن و هەوڵ ئەدەن غەمو ئازارەکانی ژیان بە مەشروب بشۆنەوە، ((دکتۆر

الن)) دیاری کردووە کە زۆربەی ئەو مەشروب خۆرانەی ئەم تاقی کردونەتەوە ئیعترافیان کردووە کە خۆیان بەدوژمنی باوکیان زانیوە لەبەر ئەوەی نەیانتوانیوە بەرەنگاری بنەوەو دژی بوەستن رەنجو ئازاریان چەشتووە.

(بیروڕای هەڵاتن)

زۆر کەس بەیانیان زۆر لەخۆیان ئەکەن زوو لەخەو هەستن و بەدوای کاردا بگەڕێن لەکاتێکدا یاسای ژیان حوکم ئەکات کەبۆ بەدەست هێنانی نانی رۆژانە ئەبێت کار بکەین و نابێت و ناکرێت لەژێر باری مەسئولیەتی خۆمان هەڵبێین، ئەو کەسانەی مەشروب ئەخۆن بەردەوام لەهەموو شتەکان هەڵدێن و ئامادە نین ئەو ڕایە قەبوڵ بکەن کە ئەتوانن بەهەوڵ و کۆشش و ئیرادە هەموو مەسائلە ئاساییەکانی ژیان چارە سەر بکەن، لەکاتێکدا بەچاو ئەبینین کەزۆر کەسی تر ئازایانە بەرەنگاری دەکەن و گرفتەکانیان دوائەخەن و پێشگرفتەکان دەکەون و چارەسەرەی دەکەن، هەڵاتن لەواقعیەت ڕێگای جۆربەجۆری هەیە، هەندێك بەقومارو هەندێکیش بەهەرزەیی و کۆمەڵێکیش بەموادی مخەدر کۆمەڵێکی تریش بەپەنابردن بۆ مەشروب، بەڵام هۆی سەرەکی دەست دانە ئەم کارانە هیچ شتێ نیە جگە لەتەسکین دان بە دەردی دەروون کەبەهۆی بەرخوردی سەرکەوتنەکانی کەسایەتیەوەیەئەم چارە رەشانە بەم شێوەیە بەم کارانە یان بەشێوەیەکی کاتی بەدبەختی خۆیان لەبیر ئەکەن.

((قەرزار بوون)) ((تێك شکان لەژیانی هاوسەری، زیانی ئابوری، نەخۆشی، ماندووی، ئازارەکان، ئەمانە بیانووی بەدەستەوە بووی‌خواردنەوەن لەکاتێکدا هۆی راستی ئەوەیە کە ئەوانەی عادەتیان بەمەشروب خواردنەوەکردوە دەرکیان بەهێزی دەرونی خۆیان و ئازایەتی توانایی مرۆڤ بۆ تەحەموڵی گرفت و ناخۆشیەکانی ژیان نەکردووە.

(بیروڕای خۆکوشتنی دەروونی)

زۆربەی دەونزانەکان لەو بڕوایەدان مەشروب خۆرەکان لەراستیدا دەست ئەدەنە کارێك کە ئەتوانرێت ناوی لێبنرێت خۆکوشتنی دەروونی واتە کەتەنها

لەبەر ئەوەی توانای دیاری کردنی هۆی شاراوەی شکستەکانو بێ توانای خۆیانیان نیە دەست ئەدەنە مردنێکی پلە بەپلەیی بەلام ئەم رایە یە سەر ئەو کەسانەدا ناسە پێت کەبەشێوەی ڕێژەییو یەکسان ئەخۆنەوە.

عادەت کردن بەمەشروب سنوری جیاکردنەوەی نێوان ئارەزوری ژیانو ئارەزووی مردنە جۆرێکە لەخۆکوژی هەڵەو(ژەهراوی کردنی) گیانو ڕۆحە.

مەشروب خۆر بەئیرادەی خۆی ئەژیو ئەمرێ بەو مانایەی لەیەك کاتدا هەم لەمردنو هەم لەژیان ئەترسێ لەدونیای سێهەمدا لەوپەڕی بێ توانای و سەرگەردانی ژیان ئەباتە سەر.

(بیروڕای ڕزگار بوون لەڕێگرەکان (مانع))

ئێمە هەموومان خاوەنی غەرایزو سۆزی سەرەتایین کە هەمیشە بۆ دەربڕینیان بەدوای فرسەتێکدا ئەگەڕێین بەلام ویژدانمان ڕێگە نادات بەرەلای بکەین بۆ نموونە.

ڕەنگە پیاوێك دووربکەوێتە لەباسکردنی عەلاقەو خۆشەویستی خۆی نسبەت بەئافرەتێك بەم پێیە وادەردەکەوێت کە ئەو پیاوێکی زیاد لەحەد بەئەدەبە بەلام لەقولایی دڵیەوە ئەم ئارەزووە سەر دەرئەهێنێ کە بازووی ئەو ژنە دڵڕفێنە بگرێتو باسی خۆشەویستی خۆی بۆ بکات.

لەکاتی ئاسایدا تواناو جەسارەتی ئەم کارەی نیە بەلام کەخواردیەوە زمانی دەکرێتەوەو ئەوەی لەدڵیایەتی بۆ ئافرەتەکەی دەرئەبڕێ، ئەگەر دواکارییەکەشی ڕەت بکاتەوە گوناهەکەی ئەخاتە سەر ئەو دوو پەرداخە مەشرووبەی کە خواردوویەتیەوە.

((دکتۆر والترمایلن)) ئەڵێت ((مەشروب مرۆڤ ڕزگار ئەکات لەترسو نیگەرانی و هەستی خۆم بەکەم زانینو بێ توانای وە شەرمو دوو دڵیەی کە پێشتر ڕێگر بووە لەدەربڕینی ئەحساساتو سۆزداری ئەولەناو ئەبات.

بەتەواوەتی راستە کەمەشروب بەشێوەیەکی کاتی رێگرەکان لەسەر رێگای دەربڕینە سۆزداریەکان هەڵدەگرێت، بەلام مەشروب خۆر ئاگاداری ئەوە نیە کەبەم شێوەیە بووە بەمرۆڤێکی ((شخصیت مصنوعی)) کەسایەتی دەستکردو بۆ پەیدا کردنی رێگای رزگاری و سۆزداری و پێشکەوتنی ژیان پێویستە رێگای عاقلانە ترو پایەدارتر بدۆزێتەوە جگە لەخواردنەوە.

((چانیگ بروستەر)) لە راپۆرتێکدا لەژێر ناونیشانی ((بۆچی خواردنەوەم تەرك كرد)) ئەڵێ ((ئاشكرایە كەمنیش وەكو تێكڕای خەڵكی لەكێشمەكێش و بەلاكانی ژیان رەنج ئەبەم بەبێ شك خواردنەوە تائەندازەیەك تەسكینی ئازارەكانی ئەدام بەلام بەداخەوە كاریگەری ئەو مەشروبە رێك وەك ئەو مادە توندەوابوو كەبۆ پادكردنەوەی پەڵەی سەر قوماشێك بەكار ئەهێنرا كەپاش پاكردنەوەی پەڵەكە پارچە قوماشەكەشی لەناو ئەبرد كاتێك زانیم مەشروب لەپێناوی ئارامیەكی كاتی جەستەم دائەرزێنێ بۆیە وام بەباش زانی بۆ تەسكینی دەردوكەم كردنەوەی ئەو كێشە دەرونیانەی بەرۆكی گرتبووم لەبری مەشروب رێگایەكی عاقلانە تر هەڵبژێرم.

(مەشروب سۆزە زیانبەخشەکان ئازاد ئەکات)

زیادە رەوی لەخواردنەوەدا بەشێوە یەك كاریگەری هەیە بۆ هەندێك، كە وای لێدەكات كەبەبێ هۆ ئازاری مرۆڤی بێ تاوان بدات، جگە لەوەی كەمەشروب هەستی حەسادەت و ئارەزوی تاوان و هەرزەیی و خۆكوشتن زیاتر ئەكات تاجەدێ كەهەندێ لەدەروونزانان ((الكولیزم)) بەجۆرێك لە شێتی ئەدەنە قەڵەم.

(ئەبێت چارەسەری مەشروب خۆر بكرێت)

ئامارەكان وانیشان ئەدەن كە ئەمڕۆ مەشروب خۆرەكان ٦٠٪ ئومێدی چارەسەر كردنیان هەیە، لەگەڵ ئەمەشدا تا پێشتر كێشەی سۆزداریەكان روون نەبێتەوە و هۆی كۆتایی پەنابردن بۆ مەشروب ئاشكرا نەبێت بەهیچ شێوەیەك

ئەگەری چارەسەر نیە، لەبەر ئەوە دەبێت مەشروب خۆر بەنەخۆشی دەرونی دابنرێت و دکتۆری دەروونی چارەسەری بکات.

خۆشبەختانە ڕەوشی خەڵکی سەبارەت بەهەڵسوکەوت لەگەڵ مەشروب خۆرەکان گۆڕاوە ئەمڕۆ مەشروب خۆرەکان هێندە سەختگیرنین بۆ تەرك كردنی مەشروب وە لەبەرامبەر یشدا وەکو نەخۆشیەك ڕەفتاریان لەگەڵدا ئەکرێت بۆتەرك كردنی عادەتەكانیان ڕێگای زانستیانەی دەروونزانی ئەگرنە پێش.

تەجروبەی نیشانی داوە کەهەرکات دەروونزان بتوانێت گرفت و کێشمەکێشەکانی کەسایەتی مەشروب خۆرێك روون بکاتەوە و چارەسەری بکات ئەو کەسەش خۆبە خۆواز لەخواردنەوە دەهێنێت و تەرکی ئەکات.

(٢٥ ڕێگا بۆ واز هێنان لەمەشروب)

دکتۆر ((روبرت سالیگر)) مامۆستای دەروونی لەزانکۆی ((جان هیکینز)) زۆر لێکۆڵینەوەی لەبارەی مەشروب خۆرەوە کردوەو رشتەی قانونێکی لەم بارەیەوە دیاری کردووە کەتوشبوانی فێر بووی مەشروب ئەتوانن سوودی لێوەربگرن هەرکەسێکی ئاسایی و تێگەشتوو کەنیەتی باش بێت بۆ وازهێنان لە خواردنەوەو هەرکاتێك بیەوێت بەم ٢٥ خاڵەی (د. سالیگر)، و بەگوشارخستنە سەرخۆی ئەتوانێت بۆ یەکجاری کۆتایی بهێنێت بەخواردنەوەی مەشروب.

١-ئەم ڕاستیە بەو پەڕی ئازایەتی و قەناعەتەوە قبوڵ بکە ئەو بیرو ڕایەی کە هەرگیز ناتوانیت تەرکی مەشروب بکەی بیرو باوەڕێکی بەتەواوی پوچە.

٢-هەوڵ بدە ئاگاداری و زانیاری بەدەست بهێنێت سەبارەت بەزیانەکانی مەشروب، مەشروب نەك تەنها پارەو سەلامەتیت ئەفرێنێ بەڵکو وەکو هەموو ((موادی مخەدیرێك)) لەهەموو ڕوویەکەوە ماڵت وێران ئەکات.

٣-ئەبێت ئەو ڕاستیە بزانیت کە بەبێ تەرك كردنی مەشروب مەحاڵە بتوانی سوود لەژیانێکی پڕ سەعادەت و خۆشی وەربگریت.

٤-ڕاستگۆبە لەگەڵ مەیل و ئیرادەی خۆت بۆ وازهێنان لەمەشروب.

٥-هەمیشە لەیادت بێت کە گرنگترین ئەرکی تۆ لەئێستادا دوورکەوتنەوەیە لەخواردنەوەی مەشروب، ئەگەر بۆگەشتن بەمەبەستەکانی خۆت پێویستت بەهاوکاری بێت دڵنیابە هیچ کەس وەکو خۆت ئامادەی هاوکاری کردنت نابێت.

٦-دڵنیابە کەهەر مرۆڤێکی عاقڵ و راستگۆ بەهەوڵی بەردەوام لەکاتی دیاریکراودا ئەتوانێت بەچاکی رێگای ژیانی بێ مەشروب فێربێت و بیگرێتەوە پێش.

٧-ئەبێت ئەو راستیە بزانی بۆ ئەوەی مەشروب خۆرێك بەتەواوی واز لەخواردنەوە بهێنێت و رێچکەی ژیانی خۆی دووبارە بخاتەوە سەر رێگای ئاسایی خۆی بەلای کەمەوە ساڵێك کاتی ئەوێت.

٨-بەو پەڕی تواناوە هاوکاری ئەو دەرونزانەبکە کەچارەسەرت ئەکا.

٩-قەناعەت بەو راستیە بهێنە کەتەنها بەهۆی عیلمەوە ئارەزووی تۆ بۆ مەشروب لەناو ئەچێت.

١٠-بەدیقەتەوە بەرنامەیەکی رۆژانە دابڕێژەو مووبەموو جێبەجێی بکە تا سەلامەتیت بۆ بگەڕێتەوەو کەسایەتیت بەرولای یەکسانی ببات وعادەتی نوێ جێگای عادەتی رابردووت بگرێتەوە.

١١-چاك بزانە کەسەلامەتی جسمی مەرجێکی بنەڕەتی‌یە بۆ تەرك کردنی خواردنەوە.

١٢-گرنگی خواردنت لەیاد بێت بزانە کەچاکترین وەسیلە بۆ لەناوبردنی ئەو ماندوی و توڕییە کەمرۆڤ بەرەولای خواردنەوە پەلکێش دەکات خواردنی گونجاوە هەمیشە هەندێ نوقڵ و چکلێتت لەگەڵدا بێت لەکاتی هەستکردن بەماندویی بیخۆ.

١٣-دوو ربکەونەوەلەپەلە پەلی و ماندوویەتی بێ هودە.

١٤-دوور بکەونەوە لەکێشە سۆزداریەکان.

١٥-لەكاتێكدا ئاڵۆ گۆڕێكی گرنگ لەژیاندا ڕوو ئەدات بتەوێت یان نا ئاڵۆ گۆڕێكی سۆزداریو دەرونیت لێ ڕوو ئەدات تا ئەتوانی خوێن ساردیو ئارامی خۆت بپارێزە.

١٦-هەوڵ بدە بەبێ پەنابردن بۆ مەشروب، ڕێگای ئیسراحەتی دەرونیو جسمی خۆت فێربیتو بیدۆزیتەوە.

١٧-هەرگیز ڕێگە مەدەكە سۆز زاڵ بێت بەسەر عەقڵو بیركردنەوەی تۆداو هەمیشە بۆ بڕیاردان لەهەموو كارێكدا پشت بەفیكری خۆت ببەستە.

١٨-كاتێك كەدەخۆنەوە دووركەونەوە لەسەرنجی فیكری خۆتان.

١٩-بەتەواوی دوور بكەونەوە لەقبوڵكردنی مەشروب كە پێتان تعارف ئەكرێت.

٢٠-لەو بڕوایەدا مەبە كەبتوانیت لەباتی مەشروب ئازادانە شەراب بخۆیتەوە چونكە شەرابیش هیچ جیاوازیەكی لەگەڵ مەشروبدا نیيە.

٢١-بۆ درێژە پێدان بەخواردنەوە ئەو بەهانەیە مەهێنەرەوە كەمرۆڤ توانای دووركەوتنەوەی نیە لەشتە بۆماوەییەكان.

٢٢-لەكاتی سەرەتایی دووركەوتنەوە لەخواردنەوە كەهەستتان بەناڕەحەتی كرد دڵسارد مەبنەوە، بەڵكو بەپێچەوانەوە ئەم حاڵەتە حیسابی حاڵەتێكی چاوەڕوان كراوی بۆ بكەو زیاد لەپێویست هەوڵ بدە بۆتەرك كردنی ئەو عادەتانەی خۆت.

٢٣-چاو پۆشی بكە لەبارەی ئامۆژگاری و پرسیارە بێ هۆكانی هاوڕێو خزمەكانت سەبارەت بەخۆت بەبێ ئەوەی ناڕەحەت بیت.

٢٤-ئەوەش بزانە كە ئەو كەسانەی كەداوای هاوكاری ئەكەن بۆ وازهێنان لەمەشروب زۆربەیان (ڕێژەی) فكریان بەرزو ئاسایی یە لەكاتێكدا خواردنەوە نیشانەی شكستە، بڕیاری جێبەجێكردنی ((ئیعتدال)) یەكسانی لەخواردنەوە نیشانەی ئارەزووی گەشتن بەسەركەوتنو خۆشبەختیە.

٢٥-ئەم خاڵانە بەبێ سوود مەزانە لەبارەی ئیشو سەرگەرمی ئەمڕۆی ژیان بەڵكو هەمیشە لەیادت بێتو جێبەجێیان بكەن.

بەشی سیانزەهەم

(مرۆڤ نەتوانێت ڕێبگرێت لە هاوسەرایەتی نائاسایی)

لەرادە بەدەرن ئەو ژن و پیاوانەی کەغەمناك و نیگەرانن بەهۆی کەوتنە هەڵەوە لەبەهەڵبژاردن و دیاری کردنی هاوسەری ژیانیان، کەهەر لەسەرەتای دەزگیرانیەوە ژیان بەخاڵی لەتام و چێژ ئەبینن و ژیانێکی پڕ لەغەم و نارەحەتی بەسەر ئەبەن، وەك چۆن لادێیەك بەسەیرکرنی ئاسمان پێشبینی لافاویان یان باران بارین دەکات، دەرونزانیش بەسەرنجدانی هەندێ زانیاری ئەتوانێت تارادەیەك بەدڵنیایەوە پێشبینی بکات کەچ جۆرە هاوسەرییەك ڕووبەڕوی شکست دەبێتەوە و سەرناگرێ.

کاتێك سەرنجی بیروەرییەکانی خۆم ئەدەم ڕووداوی زۆر ژن و پیاو دێتەوە یادم کەبێ سەرنج دانە کۆتاییەکەی چ هەوڵێکیان نەداوە بۆ ڕزگارکردنی (ژیانی هاوسەرییان لەشکستی یەکجاری، هەربۆیە دەگەمە ئەو ڕایەی هۆی بنەڕەتی ئەم شکستە لەرادەبەدەرانە لەجیهانی هاوسەرداریدا بڕیاری نادروستی ژن و پیاوە بەرامبەر بەهاوسەری ئایندەی خۆیان لەپێش هاوسەرداریدا لێرەدا تەنها بابەتی نەخوێندەواری و بێ مەعلوماتی لە ئارادانیە بەڵکو لەڕادەبەدەرن مرۆڤی زاناو پایە بەرزیش کەبەهۆی بڕیاری بەپەلە لەهاوسەریدا ڕوو بەڕووی ناپەسەنترین ژیانی هاوسەری بونەتەوە، بەزۆری نەخۆشەکان بەم شێوەیە لەمن ئەپرسن، ((ئایا هۆیەك هەیە کە هاوکاری مرۆڤ بکات لەدیاریکردن و بڕیاردان لەبارەی ئایندەی خۆیەوە و دووری بخاتەوە لەتوش بوونی هەڵە)) لەوەڵامیاندا پێیان

ئەڵێم بەڵێ ئەم وەسیلەیە بریتییە لەهەوڵ بۆ ناسینی عەیب و هەڵەکانی کەسایەتی هاوسەری ئایندە بێ شك گەروانەبێ كۆتایی ئەوو هاوسەریە شکست دەبێت.

(نیشانە ترسناکەکان)

لەکاتی دەزگیرانیدا مرۆڤ ئەرکی (کابتن)ی کەشتیەکی بچوکی هەیە کەئەبێت ئاگاداری یاسا تایبەتیەکانی دەریاوانی بێت، بتوانێت پێشبینی دەریاوانی بکات لەهەمووشی گرنگتر ئەبێت رێگە نەدات کەشتیەکەبەر کەنارەکان بکەوێت، واتە ئەبێت ئەو مەترسیانەی کەدەبێتە هۆی شکستی هاوسەری دیاری بکات و بیانبینێت.

(خواردنەوەی کۆن)

هەروەك کەپێشتر باسمان کرد ئەو ژن و پیاوانەیکە زیاد لەپێویست مەشروب ئەخۆنەوە گرفتاری کێشەی کەسایەتین هەربۆیە خواردنەوە لەدونیای هاوسەریدا مەترسی گەورە پێك دەهێنێت، ئەگەر پیاوێك لەگەڵ زیاد لەپێویستی خواردنەوە بتوانێت پارەی زیاد لەحەد پەیدا بکات نابێت تەصەور بکرێت کەسەروەتەکەی کەموکورتیەکانی ژیانی هاوسەری لەناو ئەبات ئەگەر کچێ بەدڵنیاییەوە بزانێت کە داواکەرەکەی ئەو لەکۆمەڵگادا زیاد لە حەد مەشروب ئەخواتەوە چاکتر وایە داواکاری ئەو رەت بکاتەوە چونکە بەم شێوەیە خۆی لەتەمەنێکی درێژ خایەنی بەدبەختی رزگار ئەکات، ئەوپیاوانەی کەمەشروب ئەخۆنەوە ئەخرێنە خانەی خراپترین هاوسەرەوە پاش هاوسەریش هەوڵئەدەن ژنەکەی خۆیان بەهەمان شێوەی خۆیان فێری کردەوەی خراپ بکەن، ئەگەر داواکەرێك بەڵێنیدا کەپاش گواستنەوە واز لەخواردنەوە ئەهێنێت نابێت باوەڕی پێبکرێت، بۆ جێبەجێکردنی پەیمانەکەی، هەندێ ژن لەکاتی دەزگیرانیدا شانازی بەخۆیانەوە دەکەن و وای نیشان ئەدەن کەوایان لەدەزگیرانەکەیان کردووە واز لەخواردنەوە بهێنێت، بێ ئاگا لەوەی کەپیاوان بەزۆری ئەوان فریو ئەدەن و عادەتی ناپەسەندی خۆیان پاش زەواج درێژە پێ ئەدەن.

هیچ شتێ لەوە ناڕەحەت ترنیە کە تەحەمولی کردەوەی ژن یان پیاوێکی مەشروب خۆر بکرێت، مەشروب زۆر خێزانی نابووت کردووە هەربۆیە پێویستە ئێوە هەوڵبدەن ژیانی هاوسەری لەگەڵ کەسێکدا دابمەزرێنن کە بەهیچ شێوەیەك لێوی لەمەشروب نەدا بێت وەیان تەنها لەکاتی گونجاو سەفرەدا بە ئوصول چەند پەرداخێك بنۆشێ بەڵام ئەگەر عادەتی بەخواردنەوە گرتبوو هەرگیز باوەڕ بە پەیمانی مەکە بۆ وازهێنان لەمەشروب دوور بکەوەرەوە لێی چونکە بەپێچەوانەوە بەدرێژی ماوەی ژیانت خۆت تووشی بەدبەختی و گرفتاری گەورە ئەکەیت.

(خیانەت)

یەکێکی تر لەمەترسیەکانی مەشروب خیانەت کردنە لەهاوسەر ((ژنێك کەبەردەوام بخواتەوە زۆر خیانەت لەهاوسەرەکەی ئەکات ئەم ڕاستیە بەسەر پیاوانیشدا ئەسەلمێ هەربۆیە ئەمەش نیشانەیەکی تری ئەوەیە کەمەشروب خۆرەکان ناتوانن خێزانێکی خۆشبەخت دروست بکەن، بەزۆری مەشروب شەرمو حەیا لەبەین ئەبات وویژدان ئەکوژێت و هەموو پەیمان و بەڵێنەکانی دەزگیرانی لەبیر ئەباتەوە، خواردنەوە پیاو تووشی هەڵە ئەکات ژنیش زیاتر لە پیاو بەرەو لای فەساد پەلکێش ئەکات، هەموو کۆمەڵگای بەشەری ئارەزوی گەشتنە ژیانی هاوسەریان هەیە تەنها دابونەریتی ئەخلاقی و کۆمەلایەتی و زالْ بوون بەسەر نەفسدایە کەهانی مرۆڤ ئەدات دەست باتە هاوسەری ئێمە ئەوکەسە بەگوناهکار دانانێێن کەبۆیەکەمین جار توشی تاوانێکی بچوك بووە بەڵکو بەوردی ئەکۆڵینەوە لەو هۆیەی کەوای لەوکردووە دەست باتە ئەوکارە لەکاتی دادوەریدا هۆی شاراوەی تاوانەکە ئەخەینە بەرچاو، لەدەورانی دەزگیرانیشدا هەرکام لەبابەتە سوکەکان ئەبێت بەقورس سەیربکەین و پەی بەهەموو هەڵەکانی کەسایەتی دەزگیرانەکەمان ببەین.

بۆنموونە:- ئەو ژنەی کەزیاد لە پێویست عەشق بازە بەردەوام باسی پیاوی تر دەکات بەم کارەش ژنێکی سوك دەبێت و ئەگەریش دڵنیامان کاتەوە

پەیوەندی ئەو لەگەڵ جاك یان بیل پەیوەندییەکی ئاساییە ئەم دڵنیاییە هیچ لەسوکی ئەو کەم ناکاتەوە، هەرکات سەرنجی رابردووی دەزگیرانەکەت بدەی ئەتوانیت لەوە دڵنیابیت کە ئایا ئارەزووی خیانەتی هەیە یان نا چاکترە پێش بڕیاری کۆتایی بەتەواوی لەبارەی ئایندەی خۆتەوە بیر بکەیتەوە.

(بەپێی گەشەی سۆزداری)

ئەوانەی کەدەرونیان نەخۆشە تووشی ((گەشەی سۆزداری بوون)) هەربۆیە رەفتاری نابەجێی ژن یان پیاو تورەیی هاوسەرەکەی تاپادەی تەقینەوە بەرزدەکاتەوە.

((رولف دەروین))لەم بارەیەوە دەڵێت: ((ئەو کەسەی کەنەخۆشی دەروونی هەیە حوکمی منالێکی هەیە لەبەر ئەوەی گرفتە جۆربەجۆرەکانی ئەو هێشتا لەناو نەچووە نابێت زەواج بکات)) ئەگەر دووکەس کەهەردووکیان گەشەی سۆزی پێویستو کامڵیان نەبێت زەواج بکەن بەپێی خۆیان بەرەو لای ژیانێکی پڕ لەبەدبەختیی ئەڕۆن.

پێشنیاری مەقامێکی بەرزیان بۆ ((جاك)) کرد لەولایەتی کالیفۆرنیا، بۆیە پێش رۆیشتن بڕیاری داکەدەزگیرانەکەی ((دورتی)) بگوازێتەوە بەڵام کاتێ مەبەستی خۆی سەبارەت بەگواستنەوەی شوێنی کارەکەی بۆ دەزگیرانەکەی دەربڕی کچە ناڕەحەت بوو رای گەیاند مەحاڵە بتوانێ دوور لەباوکودایکی ژیان بەرێتە سەر تکای لە جاك کرد کە ئیشێکی تر لەنیۆرکدا بدۆزێتەوەو پێشنیاری کرد کەپاش گواستنەوە لەماڵی باوکو دایکیدا ژیان بەرنەسەر چونکە زیاد لەپێویست بەسرابویەوە بەدایكو باوکیەوە دوور لەدایكو باوکی ژیان هیچ مانایەکی نەبوو.

مایەی نیەگەرانیە ((جان))نەیتوانی ئەم پێشنیارە ناپەسەندە پەسەند بکاتو سەر ئەنجام لەیەك جیابوونەوە، کەسانی ئەم جۆرە زۆرن کەخاوەنی گەشەی سۆزی پێویست نین لەگەڵ رووبەڕو بونەوەی کەمترین شکست لەدونیای

هاوسەری‌و دەزگیرانیدا خێرا بەرەولای باوك‌ودایكیان دەڕۆن، لەكاتێكدا پێویستە ئافرەتێكی زیرەك توانای ئەوەی هەبێت كە جیابێتەوە لەناوچەی ژیانی خۆی، خۆی رابهێنێت لەگەڵ ئەوشوێنەی كەهاوسەرەكەی بۆی دیاری ئەكات، زۆر پیاویش هەیە بەشێوەیەك بەسراونەتەوە بەباوك‌و دایك‌و خواردنی بەلەزەتی دایكیان كەترسیان هەیە ئایا زەواج بكەن قازانجیانەو ژیانی ئیسراحەتیانم فیدای ژیانێكی نادیار بكەن؟

ئەو گەنجانەی كەتوانای دوركەوتنەوەیان نیە لەماڵی خۆیان‌و جورئەت ناكەن‌و گەشەی پێویستیان نیە بۆ هاوسەرایەتی هەركاتێك چونە ناوژیانی هاوسەرییەوە درەنگ یان زوو كێشەدروست ئەكەن، بەزۆری ئەم جۆرە كەسانە زیاد لەپێویست لەكاتێكدا كەمترین نیشانەی خۆشەویستی و محەبەتی هاوسەرەكەیان بەرامبەر بەكەسێكی تر ببینن كێشەیەكی گەورە بەرپا ئەكەن.

(دڵ پیسی)

زۆر پیاو هەن كەدووجار هاوسەرەكەیان بینی لەگەڵ كەسێك یان خزمێكدا هەڵپەڕن بەبێ هۆ بەسوكی سەیر دەكەن ئەیەوێت بزانێت لەكاتی غیابی ئەمدا هاوسەرەكەی چی ئەكات‌و بۆكوێ ئەڕوات ئەم جۆرە دڵپیسیە بێ سەبەبە بەهۆی غەریزەی دڵداری تەمەنی منالی‌و نیشانەی خۆ بەكەم زانینە، نەخۆشی دڵپیسی جیاوازە لەگەڵ دڵپیسی ئاسایی بەو مانایەی كەلەحاڵەتی ئاسایی چووەتە دەرەوە گۆڕاوە بە نەخۆشیەكی دەرونی، ئەو پیاو ژنانەی كە گرفتاری دڵپیسی نا ئاسایین ئازار بەدەستی جۆرێك لەهەستی نائەمنیەوە ئەچێژن.

هەڵبەتە مەبەستی من ئەو دڵ پیسیەیە كە نا ئاساییە، ئەم جۆرە دڵ پیسییە بەزۆری لەو پیاوانە روو ئەدات كەخۆشەویستێكی زۆر جوانی هەیە یان كچێك كە خۆشەویستێكی بەشەخصیەت جوان‌و سەرنج راكێشی هەیە، تاقی كردنەوە سەلماندوویەتی بۆمن كە ئەو ژنانەی لەلای من باسی دڵپیسی ئاسایی هاوسەرەكانیان ئەكەن زۆر جار وای نیشان ئەدەن كەهاوسەرەكانیان لەرووی

جنسیەوە بێ هێزن، ئەمەش ئاگاداریەکی ترە بۆ ئەو کەسانەی کەتووشی کێشەی دڵپیسی ئەبن.

بڕوابون بەوەی کەدڵپیسی نیشانەی عەشق و خۆشەویستی‌یە تەسەورێکی بەتەواوی بەتاڵە، بەپێچەوانەوە ڕەنگە ئارەزووی چونە ژیانی هاوسەری بەهۆی سەبەبێکی دەروونی وەکو چێژی جنسی یان ئارەزووی بەدەست هێنانی عەشق و محبەت بێت لەبری خۆشەویستی بەخشین.

(کێشەی جنسی)

بەپێی ئەو ئامارانەی کەبەم دواییە بەدەست هاتووە زۆربەی جیابونەوە و تەڵاقەکان بەهۆی بێ توانایی سازشی جنسیەوەیە، من تەنها پاش گوێ گرتن لەئیعترافاتی ژن و پیاوانی ئازار چەشت و لەهاوسەریدا دڵنیا بووم کە ئەم ڕاستیە تاچەند ڕاستە کە ڕووبەڕووی هەر هاوسەرێکی شکست خواردووەبمەوە دڵنیام کە گرفتی ئەو لەنارەحەتی جنسیەوە سەرچاوە ئەگرێت، زۆر پرسیارم لێدەکرێت، ((لەکاتێکدا خێزان و مەزهەب و کۆمەڵگا پەیوەندی جنسی پێش هاوسەری قەدەغە ئەکەن چۆن ئەتوانرێت لەم بارەویەوە دڵنیایی بەدەست بهێنرێت کە هاوسەری ئایندەی باش هەڵبژێراوە، لەوەڵامدا پێیان ئەڵێم بەدەست هێنانی دڵنیایی قابلی قبوڵ نیە وەك چۆن دەرونزان ناتوانێت بڵێت کەسێك نەخۆشی دەروونی هەبێت خۆی دەکوژێت یان نا))،

دەرونزان ئەتوانێ تەنها بە ((چارەسەری)) نەخۆش ئەو ڕێگایانە پیشانی نەخۆش بدات کەرزگاری ئەکات لەخۆکوشتن، هەرکەسێکی وشیار ئەگەر هەندێ زانیاری جنسی هەبێت تەنها لەکاتی قسەکردن لەگەڵ کەسێکدا دەربارەی جنس ئەتوانێت بەچاکی بزانێت ئایا ڕێگای ئەو لەم ڕووەوە ئاساییەوە یان بەپێچەوانەوە بەرامبەرکەی لەم ڕووەوە بیرو بۆچوونی نائاسایی‌یە. هیچ کەس پێش تەربیەتی جنسی پێویست ناتوانێت خۆی ئامادە بکات بۆ هاوسەرایەتی هەمیشە بەو نەخۆشانەم ڕائەگەیەنم کەهاوسەریان نەکردووە و ژنیان نەهێناوە سێ چوار کتێبی پڕ لەبابەت دەربارەی تەربیەتی جنسی بخوێننەوە.

دڵنیا بن تەنها بەهۆی نا شارەزایی جنسی پێش هاوسەریە کە ئەبینن سەدان ژن پاش هاوسەری لەگەڵ پیاوانی تووشبوو بەگرێی جۆربەجۆری بێ توانایی جنسی گرفتاری چەندین خەیاڵاتی بێهودە دەکات، یان پیاوان ئەبینی بەهۆی ساردی لەجنسی ژنەکانیاندا ناچار ئەبن پایەکانی ماڵ وێران بکەن.

ئەبێت دڵنیا بن لەوەی کەهاوسەریتی کێشمەوکێشەکانی جنس حەل ناکاتو ئەوکەسانەی کەدڵنیان کەتوانای جنسی پێویستیان نیە پێش چارەسەری تەواو نابێت بچنە ژیانی هاوسەریەوە.

ئەو کچەی کە چێژی جنسی بەکەم ئەزانێو بەشتێکی بێ مانا ئەیداتە قەڵەمو پلەی جنسی لەهاوسەریدا بەکەم ئەگرێت بەدڵنیاییەوە ژنێکی باش نابێتو پاش هاوسەری هەزاران کێشە دروست ئەکات.

پیاوێکیش کەزۆر ڕەفتاری خوشکو برایەتی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا لەرووی جنسیەوە بەکار ئەهێنێت هەرگیز مێردێکی باش نابێتو خێزانێکی خۆشبەخت پێك ناهێنێت.

یەکێك لەنەخۆشەکانم کچێکی جوان بوو ئەیووت زۆر ئەترسم لە قەبوڵ کردنی پێشنیاری ئەو پیاوەی کەماوەی سێ ساڵ پەیوەندی خۆشەویستیم لەگەڵیدا هەبووە لەتەواوی ئەم ماوەیەدا هێندە بەشێوەیەك ڕەفتاری لەگەڵ کردووم کەتەنانەت باوەشیشی پیانەکردووم بۆیە زۆر ئەترسم زەواجی لەگەڵ بکەم وە ئەپرسێت ئایا ئەم لاوە ئاگادارە لەراستیەکانی ژیان، بەتەواوی ترسناکە کەپاش زەواج ژنو پیاو بڵێن کەچاکترە هەریەکەیان لەژوورێکی جیاوازدا بخەون بەتایبەتی کاتێ کەزانرا بێت جوت نەبوونی جنسی نێوان ژنو پیاو مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەروونی ئەکات.

(بەدبەختی دێرینە)

مرۆڤی بەدبەخت ئەخرێتە خانەی خراپترین هاوسەرەوە، بەردەوام زۆر ئەکەن لەژیانو چارەنوسیانو بەردەوام خەیاڵیان لای خۆیانەوە هەمیشە نارازین تایبەتمەندی کەسایەتی ئەوان بەدبەختی کۆنەیە چاکترە پێش هاوسەری

بكۆڵێتەوە لەوكچەی كەبەردەوام غەمگین دەكەوێتە بەرچاو وە ئارەزوو ئەكات ڕەخنە لەهەموو شتێك بگرێتو دەم پیسو چەنە بازە، هەمان ڕاستی بەسەر پیاوێك ئەسەپێ كەخاوەنی ئەم تایبەتمەندیەن چونە ژیانی هاوسەری لەگەڵ ئەم جۆرە كەسانە قبوڵ كردنی مەسئولیەتی قورسو گرانە.

(هاوسەرایەتی پێش ٢١ ساڵ قوماره)

بە بڕوای من زۆربەی ئەو كوڕو كچە لاوانەی پێش ٢١ ساڵیٚ دەچنە ژیانی هاوسەریەوە پاشان لەكردەوی خۆیان پەشیمان ئەبنەوە، بەداخەوە ئەڵێم بەزۆری گەورەكان هانی ئەم جۆرە زەواجانە ئەدەن، چونكە لەناخەوە لەو بڕوایەدان كە ئەم زەواجە ئەسەرێكیباشی بۆ جگەرگۆشەكانیان هەیەو بۆ گەشەی سۆزداریو ئارامی فیكری بەسوودە زۆر دایكو باوك ئەناسم بۆ ڕێگە گرتن لەتێوە گلانی ڕۆڵەكانیان بەفەسادو خراپەكاری بەپەلە هەوڵ بۆ بەهاوسەر كردنیان ئەدەن لەكاتێكا چونە ژیانی هاوسەری پێش ٢١ ساڵ بریتیە لەبڕیارێكی پەلەو نەزانانە وەهەر بۆیە ڕوبەڕووی مەترسی فروان ئەبێتەوە.

بەزۆری ئەو كوڕو كچانەی مل بۆ ئەم جۆرە ژیانە هاوسەریە ئەدەن كەخاوەنی گەشەی سۆزداری پێویستنین بەپێی هەوەسو ئارەزوو ئەجوڵێنەوە بەبێ زانیاری پێویست بۆ كپ كردنەوەی ئاگری هەواو هەوەسیان بڕیاری نەزانانە ئەدەنو بەرووی پەنجەی پەشیمانی ئەگەزن.

(هاوسەریەتی بەپەلە بەزۆری بەهۆی تینویەتی جنسیيەوەیە)

عەیبی زۆربەی ئەو هاوسەرانەی كەپێش ٢١ ساڵ جێبەجێئەكرێت بەزۆری بەهۆی خۆپەرستیو ڕێگایەكی نادروستە بەرامبەر بەمەسائلی جنسی، ئەو لاوە تازە پێگەیشتوانەی كە بڕیاری هاوسەری ئەدەن بەزۆری فریوی نەسیحەتەكانی باوكو دایكیان ئەخۆنو ئارەزوی جنسیان وایان لێدەكات لەو بڕوایەدابن كەلە

ژیانی هاوسەریدا تونیەتی جنسی مرۆڤ ئەشکێت و جێبەجێنەبێت، ئەوان ئیشتیهای جنسی زیادیان هەیە بەڵام پاشان کاتی ڕووبەڕووی کێشەیەك دەبنەوە یەکسەر پەنا بۆدایك و باوکیان دەبەن و داوای هاوکاری ئەکەن.

(زیانەکانی هاوسەرایەتی بەپەلەو لەناکاو)

بەبڕوای من وەزعی کوڕ خراپترە لەوەزعی کچ لەم بارەیەوە، گەنجێك کەتەمەنی لە خوار ٢١ ساڵەوە یە حەزلەکارێکی دیاریکراو ئەکات و تەنانەت خوێندنی خۆشی پێ تەواو ناکرێت، لەو بڕوایەدایە کەخۆشەویستی لایەنی ئەفسوناوی هەیە.

بۆیە لەپێشدا هەموو داواکاریەکانی ژنەکەی پەسەند ئەکات، زۆر لە لاوەکانیش تووشی سەرابێکی لەم چەشنە ئەبن بەڵام تاقیکردنەوەی هێدی هێدی ئەم ڕاستیانە ئەخاتە پێش چاویان لەئەنجامدا هیچ کام لەوان ناتوانن مەسئولیەتی پێویست بۆ ژیانی هاوبەشی سەرکەوتوو بگرنە ئەستۆ، هەرکاتێك هاوسەری بەپەلەو لەناکاو سەری گرت ئەوکات مەرحەلەی باوك و دایکیش لەناکاو دەست پێدەکات و گرفتەکان لەهەموو ڕوویەکەوە زیاد دەکات مەسائلی ئابوری ماڵی و گرفتی تر وورده وورده دەگۆڕێت بەنەگونجانی بەرامبەرو بێ توانای جنسی و خیانەت و سەرئەنجامیش بەجیابوونەوە واتە تەڵاق کۆتایی دێت.

ئەڵبەت بینراوەو هەبووە کە هاوسەرایەتی لاوان و مێرد منداڵان سەرکەوتنی باشی بەدەست هێناوە بەڵام هێندە کەمن شایەنی ئاماژە پێکردن نین، بەڵام لەم بارەیەوە بەمروری زەمەن ژن و پیاو دێنە سەر ئەوڕایەی کە ئازادی و سوود وەرگرتن لەگەشەی شەخصی خۆیانیان لێ زەوت کراوە و خەڵکی تر لەبری ئەوان بۆ مەسئەلەیەکی گرنگ و ژیانی بڕیاریان داوە، ئەو لاوانەی کەبەتەمای چونە ژیانی هاوسەرین چاکترە پێش هاوسەرێتی و بڕیاری کۆتایی سەیرێکی باری خۆیان بکەن و سەرنجێکی ڕووداوەکانی تەمەنی لاوی بدەن چونکە

زۆربەیان پاش زەواج دەست ئەدەنە خیانەت و بۆ پاساو هێنانەوە ی ئەم خیانەتە وای دەر ئەبڕن کەوەك پێویست سوودیان لەچێژی لاوی وەرنەگرتووە هەربۆیە هەوڵئەدەن ئەوەی بەخەیاڵی خۆیان لەدەستیان داوە تۆڵەی بکەنەوە.

هەروەها روبەڕووی زۆر گەنج بوومەتەوە کەخوێندنی خۆیان وازلێهێناوە لەپێناو هاوسەرایەتیدا و پاش هاوسەریش لەکردەوەی خۆیان پەشیمان بوونەتەوە و بۆتەواو کردنی خوێندنی پەیوەندی دەزگیرانی و هاوسەریان پچڕاندووە.

((ایرن)) بەهەڵە شەهەواتی لەگەڵ خۆشەویستیەکەیدا تێکەڵاو کرد.

چیرۆکی ژیانی ((ایرن))و هاوپۆلی ((مارتین)) نموونەیەکی باشە بۆ نیشاندانی ئەنجامی هاوسەرایەتی بەپەلە لەنێو مێرد منداڵاندا، ((ایران)) یەکێ بوو لەجوانترین و دڵرفێنترین کچی پۆلەکەیان وەبە شاجوانی پۆلەکەی خۆیان هەڵبژێرابوو بەڵام کچێکی تابڵێی خۆپەرست و بەهەوەس بوو ئەو نەك بەتەنها بەجوانی خۆیدا ئەی نازی بەڵکو باوکیشی بەناز بەخێوی کردبوو لەتەمەنی منالیەوە، دایکیشی کەمتر لەباوکی نەبوو لەهەموو شوێنێکدا فەخرو شانازییان پێوە دەکرد چاوەڕوانی ئایندەیەکی روونیان بۆ ئەکردو بڕیاریان دابوو پاش تەواو بونی خوێندنی ناوەندی بینێرن بۆ چاکترین زانکۆی ناوچەکە، لەم بارەیەوە هەردووکیان لەبارەی تەربیەتی جنسی کچەکەیانەوە بەتەواوەتی بێ ئاگا بوون.

((ایرن)) لەدواناوەندیدا کورێکی ناسی وەك بڵێی بەتەواوەتی خوا بۆ ئەوی دروستکردبێ چونکە کوڕێکی جوان و سەرنج راکێشەر بوو لەتەمەنی ١٨ ساڵیدا لەگەڵ زۆربەی کچی قوتابخانەکەیدا پەیوەندی خۆشەویستی کردبوو هەربۆیە بەلایەوە گران نەبوو کە دڵی ایرنی تەمەن ١٥ ساڵەی جوانیش بەدەست بهێنێ

ایرن لەو بڕوایەدا بوو کەسەر ئەنجام ئەمیش بەهرەمەندبووە لە خۆشەویستی واقیعی بەتایبەتی کەمارتین ئامادەیی تێدا بوو زەواجی لەگەڵدا بکات.

بەڵام کچی بێ چارە نەیئەزانی ئەم خۆشەویستیە حەقیقی نیەو هەواو هەوەسە ئەم کوڕەی بۆ لای ئەو ڕاکێشاوە و تەنها ئارەزووی توندی خۆپەرستی داگیر کردنی ئەم کچە دڵرفێنەیە، بەنهێنی چوونە ژیانی هاوسەریەوە هەریەکەیان لەناو خێزانی خۆیاندا ژیانیان بەسەر ئەبرد.

(دەست پێکردنی گرفتو کێشەکان)

ایرن لەخوێندنی دواکەوتو نەیتوانی سەرکەوتوو بێت لەتەواوکردنی مەرحەلەی ناوەندی، مارتینیش وازی لەخوێندن هێناو لەهەمان کاتدا بۆ بەدەستهێنانی کارێك هیچ جۆرە هەوڵێکی نەئەدا، زۆر بەخێرای تەمەن تێپەڕیو کچی بەدبەخت حامیلە بوو بۆیە ناچاربوو هەموو شتێ ڕوون بکاتەوە بۆ دایكو باوکی، دایكو باوکیشی بەشێوەیەك بێزارو نائومێد بوون لێی کە ئامادەی هاوکاری کردنی نەبوون بەهیچ شێوەیەکیش ئامادە نەبوون مارتینیش ببینن.

باوكو دایکی مارتینیش هیچ مەسئولیەتێکی ئەوانیان هەڵنەگرت بۆیە مارتین ناچار بو ئیشێك بکات بەپارەیەکی زۆر کەم و لەگەڵ ایرندا لەژوورێکی بچووکدا پێکەوە ژیان بەرنەسەر.

ایرن کەزۆر نارەحەت بوولەسکەکەیو ڕەفتاری باوكو دایکی خۆی، بۆیە زۆر نیگەران بوو بەتەواوەتی وازی لەخۆیو خۆجوان کردنی هێنا، مارتینیش دوای ئەوە هێندە ایرنی خۆشی نەئەویستو شەوان بەتەنها بەجێی دەهێشت وەخۆی پەنای بۆمەیخانەکان ئەبردو دەستی ئەکرد بەخیانەتکردن لەایرن.

ایرن کەبەتەواوەتی بێزار بوو لەخۆی بڕیاری دا خۆی بکوژێ هەواڵی بۆ باوکو دایکی نارد ئیتر ئامادە نیە درێژە بدات بەم ژیانە بێ مانایە، باوكو دایکی بەترسەوە چوون بۆلای ایرن پاش ئەوەی بەئاگابوونەوە لەوەزعی خەتەرناکی سەردانی منیان کرد.

من مارتینم بانگهێشت کرد بۆ عەیادەکەم تاببینم کە ئایا هیچ ئومێدێك هەیە بۆ ڕزگار کردنی ژیانی هاوسەرێتی ئەوان یانا نا.

مارتین بێ پێچ و پەنا رایگەیاند کەهەموو تاوانەکان لەئەستۆی ایرندایەو وتی نەئەبوایە ئەوبێ پرسی ماڵەوەیان شوی بەمن بکردایە.

((الطلاق) جیابوونەوە)

تەنها دانیشتنێك بۆ ئاگادار بوونەوە لەراستیەتاڵەکانی ژیانیان بەس بوو مارتین بەوپەڕی خوێن ساردیەوە لای من چووە دەرەوە و ئیتر نەگەڕایەوە ایرنیش جیابۆوەو تەلاقی وەرگرتوو کچێکی بوو کەوەك و بووکەشووشەیەك یاری لەگەڵ ئەکرد.

پاشان ووتی لەبەر خاتری ژیانو پاشە ڕۆژی منداڵەکەی وازی لە فیکری خۆکوشتن هێناوە بەم شێوەیە ایرن بەهۆی غەفڵەتو بێ ئاگاییەوە بێ بەش بوو لەجوانترین ساڵەکانی تەمەنی و لەخوێندنی بالاو لەو ئاینده درەخشانەی کەباوكودایکی بۆیان چاوەڕوان ئەکردو نەخشەیان بۆ کێشا بوو.

باوكو دایکی بەوەی کە ئاگادارییان کردبۆوە لەهاوسەرایەتی لەناکاو و بەپەلەو زیانەکانیان بۆ دەست نیشان کردبوو لەو بڕوایەدابون ئەرکی خۆیان ئەنجام داوە بەتەواوی بێ ئاگا لەوەی گرنگ ئەوە بوو کەئەبوایە دووریان بخستایەتەوە لەو فشارە جنسیانەی کەلەدەرەوەو ناوەوە تەنگیان بەو هەڵ ئەچنی، ئاگاداریان نەکردبۆوە لەبارەی تونیەتی جنسیو ئیهمال کردنی ئەو گەنجانەی کەلەسەر رێگادان و فێری زاڵ بوونیان بەسەر نەفسدا نەکرد بوو.

(ئاورێك بۆ رابردوو)

ایران لەدواین دانیشتنماندا هەمان بابەتی دووبارە کردەوە کەسەدان کچی تر ی پێش ئەو ئاماژەیان بۆ کردبوو((ئەگەر ئەوەی ئێستا ئەیزانم ئەوکاتە بمزانیایە هەرگیز لەهیچ کاتێکدا خێزانم دروست نەئەکرد لەگەڵ ئەو کوڕەدا)).

هاوسەرایەتی لەناکاو لەناو مێرمندالآندا وەکو خواردنی میوەیەکی نەگەیووە بەو مانایەیی کە جگە لەسك ئێشە هیچ سودێکی نیە مێشکیش وەکو میوە ئەبێت بەدڵنیاییەوە پێ بکات تابڕیاری عاقلانە هەڵبژێرێتو پاشان جێبەجێی بکات.

عەقڵو دل ئەبێت بەدوو شەریك دابنرێت، لەکۆمەڵگایەکی پێشکەوتوو گەشە سەندوودا ئەنجامدانی معامەلەیەك بەبێ رەزامەندی تەواوی هەردوو شەریك نا ئاساییە، لەبڕیاردان لەبارەی هاوسەرایەتیەکەش پێویستە دڵو عەقڵ بەیەکەوە بڕیار بدەن.

ئەم هاوبەشیو هاوکاریەی نێوان دڵو عەقڵ هەردو لایەنی سۆزو خۆشبەختی هاوسەرایەتی زامن ئەکات وەکچو کوڕ رزگار ئەکات لەپاشە رۆژی هاوسەرایەتی نەگونجاو پێك هێنانی خێزانێك کەتەنها پشتی بەشەهەواتی جنسی بەستبێ، دوورمان ئەخاتەوە لەزیانەکانی هاوسەرێك کەتەنها پشتی بە پارەو ناوبانگی کۆمەلآیەتی بەستبێ لەکاتێکدا خالّی بێ لەخۆشەویستی.

ئەگەر گومانت هەیە

هەرکاتێك لەبارەی خۆت یان هاوسەری دەستنیشانکراوی ئایندەت گومانت هەیە، سەردانی دەرونزانێك یان لێکۆڵەرەوەیەکی کۆمەلآیەتی بکە تاوەکو دڵنیات بکاتەوە کەئایا لەنێوان دڵو عەقڵتدا سازشو گونجان هەیە یان نا.

رەنگە رۆژێك بێت کەهەموو ئەو کوڕو کچانەی بەتەمای چوونە ژیانی هاوسەرین سەردانی عەیادەی رێنمایی هاوسەری بکەن تابەدڵنیایەوە بزانن ئایا ئامادەکارییان تێدایە بۆ هاوسەریکردن یان نا، بەدڵنیاییەوە ئەوکات بەشێوەیەکی بەرچاو ژمارەی تەلآقو نەخۆشیە دەرونیەکان کەم دەبنەوە

بەشی چوارەم

(کاتێك ژیانی هاوسەری دەکەوێتە مەترسیەوە)

لەئەمەریکادا نزیکەی ٣٤٪ی ژیانی هاوسەری ڕووبەڕووی شکست دەبێتەوە ساڵی (٤٠٠,٠٠٠) چوارسەد هەزار کەس جیادەبنەوە تەڵاق وەرئەگرن ڕەنگە ئەو ٣٢ ملیۆن خێزانەی کە ئەمڕۆ لەجیهاندا بەیەکەوە ژیان بەسەر ئەبەن سبەینێ لەیەك جیاببنەوە.

ڕێـژەی تـەڵاق لەئـەمریکادا زیـاترە لەهـەموو وڵاتـەکانی جیهـان یـەکێك لەکارمەنـدەکانی بەڵگەنامـەی ژیـانی هاوسـەری دەڵـێ ((تـەنها نیـوەی مـاڵ و خێزانـەکانی ئەمـەریکا بەخۆشـیو خۆشـبەختی و دوور لـە ئـاژاوە ژیـان بەسـەر ئەبـەن، هاوسـەرێتی بەپەلـە کەپاشـان دەبێتـە هـۆی جیابوونـەوەی بەپەلـە زیـاد لەحەد تێپەڕیوە وە زیاد بوونی ڕێژەی تەڵاق لەراستیدا مایەی شەرمە بۆ دونیای پێشکەوتوی ئەمڕۆ کەهەرکات ئێمە هەموومان ئەم مەسئولیەتە قبوڵ بکەین و ئەو هەموو ژن و پیاوانە تێبگیەنین کەهۆی بەدبەختی و نەگونجانی ئەوان لەجیهانی هاوسەریدا تەنها لەدەروونی خۆیاندا شاراوە تەوەوە چاکترە بۆ ئەوەی کاربگاتە تەڵاق سەردانی لێکۆڵەرەوەیەکی کۆمەڵایەتی دڵسۆز بکەن تا وەکو بەشێویەکی بەرچاوێژەی تەڵاق کەمببێتەوە)).

(ژیانی ئەو هاوسەرانەی کەناگونجێن بەهۆی کەسایەتی نایەکسانەوەیە)

ئەتوانرێت رێگە لەزۆربەی تەلاقەکان بگیرێت بەو مەرجەی کەژن و پیاو ئامادەبن بەچاوی واقیعیانەوە سەیری گرفتەکانی خۆیان بکەن و بەرامبەر بە یەکتری لێبوردنیان هەبێت، بەتایبەتی ئەبێت ئامادەی قبوڵکردنی لێپرسراوێتی خۆیانبن لەبارەی دروستکردنی کێشە خێزانیەکانی خۆیان بە دەستی خۆیان، مەسئولیەتی هاوسەرایەتی شکست خواردوو لەئەستۆی هەردوو لایەنی بەرامبەرە چونکە هەمیشە هەردوونەفەر کێشە پێک دەهێنن هەربۆیە هەرکات بیانەوێت ژیانی هاوبەشی خۆیان لەزۆر گرفت رزگار بکەن دەبێت هەردووکیان رێنمایی بکرێن چونکە هەردووکیان پێویستیان بەرێنمایییە.

هەرچەندە ژیانی هاوسەری سەرکەوتوو کەم بەرچاو ئەکەوێت، دکتۆر ((دیوبردماچ)) و دکتۆر ((ماک کلودیلی)) لە راپۆرتێکدا بەناوی هاوسەریەکان ئەمڕۆ وانیشان ئەدەن لەگەڵ هەبوونی ئەو هەموو مەترسیانەی کەلەکۆمەڵگەی پێشکەوتودا هەرەشەلە ژیانی هاوسەری ئەکەن ئەبێت بەویژدانەوە بوترێت ئەمڕۆ هاوسەرایەتی باڵاو کەم کێشە لەمێژووی ئەمریکادا زیاترە لەهەموو کاتەکانی تر، چونکە ئاگاداری لەکێشە جۆربەجۆرەکان. کەپێویستە مرۆڤ بۆ سەرکەوتنی ژیانی هاوسەرایەتی بیانگرێتە پێش لەجاران زیاترە.

ئەو زانیاریە گرانبەهانەی کەدەرونزانانی ئەمڕۆی کۆمەڵناسی خستویانەتە خزمەت هەموانەوە زیاد لەپێویست هاوکاری مرۆڤ ئەکات بۆ گەشتن بەژیانی پڕ لە خۆشبەختی و دروستکردنی خێزانێکی نموونەیی.

(ئەوکەسانەی کەلەژیانی هاوسەرایەتیدا سەریان لێ شێواوە)

ئەو کەسانەی کەلەژیانی هاوسەریدا سەریان لێ شێواوە بەزۆری پەنا بۆ یەکێك لەم رێگایانەی خوارەوە ئەبەن.

١-پەنا بۆ گۆشەگیری ئەبەن و لە دڵەوە ئازار ئەچێژن بۆ چاکردنی وەزعێك کەرۆژ بە رۆژ قورستر ئەبێت لەسەریان و هەنگاوێك ناهاوێژن تاوەکو سەرئەنجام

ڕووداوێکی خراپ ڕوودەدات ژن و پیاوگرفتاری هێرشی تورپیی دەبن و پەنا دەبەنە لای دکتۆر کاتێ بەخۆیان ئەزانن گرفتاری سەدان نارەحەتی جسمی دەبن بێ ئاگا لەوەی هەموو ئەم نارەحەتیانەی ئەوان سەرچاوەی شکستە لە هاوسەریداو کەبووەتە هۆی نارەحەتی بۆ مێشکیان.

٢-یان لەبەرچاوی دەرەوەماڵەکە لەروخان ئەپارێزن بەڵام ژن و پیاو هەریەکەیان لە دونیای تایبەتی خۆیاندا ژیان ئەبەنە سەرو جووت بوونی ئەوان ڕۆژ لەدوای ڕۆژ کزدەبێت، پیاوە بۆتۆڵەکردنەوەی ئازارە خێزانیەکانی دەست ئەداتە هەرزەی و شەو گەردێ، ژنەش دەست ئەداتە خیانەت کردن لەهاوسەرکەی وەبۆ پاساو هێنانەوەی خیانەتەکەی وادەخاتەمێشکیەوە کەهاوسەرەکەی ئەمی خۆشناوێت و قەدری نازانێ لەم کاتەدا هەندێ جار لەسنوری ئاسایی دەچێتە دەرو دەگاتە قۆناغی ترسناك وەك چۆن ڕۆژانە لەسەر لاپەڕەی ڕۆژنامەکاندا ئەو تاوانانە ئەخوێنرێتەوە کەبەهۆی خیانەتی هاوسەرییەوە ڕوویان داوە یان ڕووداوی خۆکوشتن کەبەهۆی بێ ئاگایی ژن و پیاو بۆ یەکتری ڕوو ئەدات.

٣-یان پەنا بۆتەلاق ئەبەن، بەڵام پاش چەند ساڵ ئەبینین کەتەلاق بەهیچ شێوەیەك گرفتی ئەوانی چارەسەرنەکردووە، وەزۆر ڕوودەدات کەهەردووکیان پاش جیابوونەوە لەگەڵ کەسێکی تردا دەچنە ژیانی هاوسەریەوە دووبارە ڕوبەڕوی شکست ببنەوە چونکە هێشتا فێرنەکراون کەسەرچاوەی گونجاندنی ئەوان تەنها لەئەستۆی دەروونی خۆیاندایە.

٤-یان لەبەر هەر هۆیەك بێت بۆ سەردانی دەرونزانێك یان لێکۆڵینەوەیەك پەنادەبەن هەندێکیان بۆتەسکینی دەردەکانیان پەنا بۆ مزگەوت و کلێسەکان دەبەن و وەهەندێکی تریش فێرکراون کەهەرکاتێك لە ژیانی هاوسەریەدا هۆی کێشەکان ڕوون ببێتەوە خێزان لەمەترسی لەناو چوونی ڕزگاری دەبێت هەرچۆن بێت لەئەنجامدا بەهۆی لێبوردنی ژن و پیاو لەبەرامبەر یەکتری خێزانەکەیان لەشکست ڕزگاری دەبێت و پاشە ڕۆژێکی باش دروست ئەکەن.

(ژیانی ئەو هاوسەرانەی کەناگونجێن بەهۆی کەسایەتی نایەکسانەوەیە)

ئەتوانرێت رێگە لەزۆربەی تەڵاقەکان بگیرێت بەو مەرجەی کەژن‌و پیاو ئامادەبن بەچاوی واقیعیانەوە سەیری گرفتەکانی خۆیان بکەن‌و بەرامبەر بە یەکتری لێبوردنیان هەبێت، بەتایبەتی ئەبێت ئامادەی قبوڵکردنی لێپرسراوێتی خۆیانبن لەبارەی دروستکردنی کێشە خێزانیەکانی خۆیان بە دەستی خۆیان، مەسئولیەتی هاوسەرایەتی شکست خواردوو لەئەستۆی هەردوو لایەنی بەرامبەرە چونکە هەمیشە هەردوونەفەر کێشە پێك دەهێنن هەربۆیە هەرکات بیانەوێت ژیانی هاوبەشی خۆیان لەزۆر گرفت رزگار بکەن دەبێت هەردووکیان رێنمایی بکرێن چونکە هەردووکیان پێویستیان بەرێنماییە.

هەرچەندە ژیانی هاوسەری سەرکەوتوو کەم بەرچاو ئەکەوێت، دکتۆر ((دیوبردماچ))و دکتۆر ((ماك کلودیلی)) لە راپۆرتێکدا بەناوی هاوسەریەکان ئەمڕۆ وانیشان ئەدەن لەگەڵ هەبوونی ئەو هەموو مەترسیانەی کەلەکۆمەڵگەی پێشکەوتودا هەرەشەلە ژیانی هاوسەری ئەکەن ئەبێت بەویژدانەوە بوترێت ئەمڕۆ هاوسەرایەتی باڵاو کەم کێشە لەمێژووی ئەمریکادا زیاترە لەهەموو کاتەکانی تر، چونکە ئاگاداری لەکێشە جۆربەجۆرەکان. کەپێویستە مرۆڤ بۆ سەرکەوتنی ژیانی هاوسەرایەتی بیانگرێتە پێش لەجاران زیاترە.

ئەو زانیاریە گرانبەهانەی کەدەرونزانانی ئەمڕۆی کۆمەڵناسی خستویانەتە خزمەت هەمووانەوە زیاد لەپێویست هاوکاری مرۆڤ ئەکات بۆ گەشتن بەژیانی پڕ لە خۆشبەختی‌و دروستکردنی خێزانێکی نموونەیی.

(ئەوکەسانەی کەلەژیانی هاوسەرایەتیدا سەریان لێ شێواوە)

ئەو کەسانەی کەلەژیانی هاوسەریدا سەریان لێ شێواوە بەزۆری پەنا بۆ یەکێك لەم رێگایانەی خوارەوە ئەبەن.

١-پەنا بۆ گۆشەگیری ئەبەن‌و لە دڵەوە ئازار ئەچێژن بۆ چاکردنی وەزعێك کەرۆژ بە رۆژ قورستر ئەبێت لەسەریان‌و هەنگاوێك ناهاوێژن تاوەکو سەرئەنجام

رووداوێکی خراپ ڕوودەدات ژن و پیاوگرفتاری هێرشی تورپی دەبن و پەنا دەبەنە لای دکتۆر کاتێ بەخۆیان ئەزانن گرفتاری سەدان نارەحەتی جسمی دەبن بێ ئاگا لەوەی هەموو ئەم نارەحەتیانەی ئەوان سەرچاوەی شکستە لە هاوسەریداو کەبووەتە هۆی نارەحەتی بۆ مێشکیان.

٢-یان لەبەرچاوی دەرەوە ماڵەکە لەروخان ئەپارێزن بەڵام ژن و پیاو هەریەکەیان لە دونیای تایبەتی خۆیاندا ژیان ئەبەنە سەرو جووت بوونی ئەوان رۆژ لەدوای رۆژ کزدەبێت، پیاوە بۆتۆڵەکردنەوەی ئازارە خێزانیەکانی دەست ئەداتە هەرزەیو شەو گەردی، ژنەش دەست ئەداتە خیانەت کردن لەهاوسەرکەی وەبۆ پاساو هێنانەوەی خیانەتەکەی وادەخاتەمێشکیەوە کەهاوسەرەکەی ئەمی خۆشناوێت و قەدری نازانێ لەم کاتەدا هەندێ چار لەسنوری ئاسایی دەچێتە دەرو دەگاتە قۆناغی ترسناك وەك چۆن رۆژانە لەسەر لاپەرەی رۆژنامەکاندا ئەو تاوانانە ئەخوێنرێتەوە کەبەهۆی خیانەتی هاوسەرییەوە روویان داوە یان رووداوی خۆکوشتن کەبەهۆی بێ ئاگایی ژن و پیاو بۆ یەکتری روو ئەدات.

٣-یان پەنا بۆتەلاق ئەبەن، بەڵام پاش چەند ساڵ ئەبینین کەتەلاق بەهیچ شێوەیەك گرفتی ئەوانی چارەسەرنەکردووە، وەزۆر ڕووئەدات کەهەردووکیان پاش جیابوونەوە لەگەڵ کەسێکی تردا دەچنە ژیانی هاوسەریەوە دووبارە روبەڕوی شکست ببنەوە چونکە هێشتا فێرنەکراون کەسەرچاوەی گونجاندنی ئەوان تەنها لەئەستۆی دەروونی خۆیاندایە.

٤-یان لەبەر هەر هۆیەك بێت بۆ سەردانی دەرونزانێك یان لێکۆڵینەوەیەك پەنادەبەن هەندێکیان بۆتەسکینی دەردەکانیان پەنا بۆ مزگەوت و کلێسەکان دەبەن و وەهەندێکی تریش فێرکراون کەهەرکاتێك لە ژیانی هاوسەریەدا هۆی کێشەکان روون ببێتەوە خێزان لەمەترسی لەناو چوونی رزگاری دەبێت هەرچۆن بێت لەئەنجامدا بەهۆی لێبوردنی ژن و پیاو لەبەرامبەر یەکتری خێزانەکەیان لەشکست رزگاری دەبێت و پاشە رۆژێکی باش دروست ئەکەن.

(بۆچی ژیانی هاوسەرەکان روبەڕوی شکست دەبنەوە)

بەزۆری خەڵکی لەیەکتری ئەپرسن ((بۆچی هەنوکە ئەم هەموو پەیوەندیە خێزانیانە روبەڕوی شکست دەبنەوەو پەنا بۆ تەڵاق ئەبەن)).

((اوموندبرگ)) نوسەری کتێبی ((ژیانی هاوسەری فەلاکەت هێنەرو تەڵاق)) لەم بارەیەوە دەڵێت: سەرچاوەی شکست لە ژیانی هاوسەریدا تەنانەت پەیوەندی هەیە بەدەورانی تەمەنی منداڵی ژن و مێردەوە لەوتەمەنەدا بەهۆی تەربیەتی هەڵەی دەرونی مرۆڤی بێ توانا و هیچ لەبارانەبوویان لێ دەرئەچێت و ئەم هۆ دەرونیانە خۆی لەخۆیدا دەبێتە هەڵە لەهەڵبژاردنی هاوسەرداو بەشکست کۆتایی دێت.

(هەندێ کەس بەهۆی خۆشەویستی دەوروبەرەکەیانەوە دەچنە ژیانی هاوسەریەوە)

یەکێك لەو ژنانەی بۆ چارەسەری گرفتی دەروونی خۆی سەردانی کردم ئیعترافی کرد تەنها لەبەر ئەوە شوی کردووە چونکە بێزار بووە لەکێشەو هەرای بەردەوامی نێوان دایك و باوکی گەرنا کەمترین عەلاقەی خۆشەویستی بۆ هاوسەرەکەی نەبووە، تەئکیدی ئەکردەوە کەباوك و دایکی بەردەوام هەرایان بووە ئەو بۆ رزگاربوونی لەو وەزعەی کە بێزاری کردبوو بڕیاری چونە ژیانی هاوسەریدا، هەندێك بۆ پارەو دەستەیەکیش بۆ مەسڵەحەتی رۆژانە دەچنە ژیانی هاوسەریەوە هەروەها لەزۆر دەوڵەتی دواکەوتوودا ئەبینرێت کەباوك و دایك ژیانی هاوسەری بۆ کوڕو کچەکانیان پێك دەهێنن بێ ئەوەی خۆیان ئاگادارین.

(زۆربەی کێشە خێزانیەکان بەهۆی نەخۆشی دەرونییەوەیە)

ژن و پیاوێك بۆ قسەو باس لەبارەی ((چارەسەرو بەردەوامی رەفتارو ئەخلاقی خۆیان سەردانی منیان کرد)).

خوشـکە ((ب)) گلـەیی هـەبوو کەهاوسـەرەکەی وەکـو رابـردوو ئـەمی خۆشناوێت، ئەیووت هاوسەرەکەی زۆربەی کاتی فەراغی خۆی لەدەرەوە بەسەر ئەبات هیچ سەرنجێك ناداتە رۆڵەکانی زۆربەکەمی ئەیانبات بۆ سەفرەو گەڕان.

بەڕێز ((ا)) بە پێچەوانەوە ئەیووت کەگوایە بەم دواییە رەفتاری ژنەکەی بەشێوەیەکی بەرچاو گۆڕاوە واتە زۆر توڕەیەو بە بەردەوام بۆڵەی دێتو بیانو دەگرێت، ئەیوت کەژنەکەی خۆشی ناوێتو شەوان بەبیانوی جۆربەجۆر دەبێتە رێگر لەبەردەم خەو ئیسراحەتی ئەمدا، بۆلای زۆر دکتۆری بردبوو هەموویان پێیان راگەیاندبوو ژنەکەی دەورانی نائەمێدی تێئەپەڕێنێو ئەبێت ماوەیەك چاوەڕوان بێت تا گۆڕانێك لەڕەفتاری روو ئەدات، پاشان روون بوویەوە کە ئافرەتەکە تووشی بێزارییەکی لائیرادی هاتووە کەلە ژنانی بەساڵاچوودا زۆر بەدی ئەکرێو نیشانەکانیشی بریتییە لە بێ قەراری سۆزداریو کێشە زۆرەکان، گریان، ماندویی بەردەوام، نارەزایی بوون لەهەموو شتو هەست بەترسو نیگەرانی.

ئەم جۆرە ژنانە لەو بڕوایەدان نەخۆشنو نەخۆشیەکانیشیان قابیلیی چارەسەر نیە وابیردەکەنەوە کەخۆشەویستیو عەلاقەی هاوسەرەکەیان بۆ هەتا هەتایە لەدەست چووە ئەوە نیشانەیەکی ترسناکە کەبەهۆی دڵسۆزیو بەزەیی هاتنەوە بە حاڵی خودو لەدەستدانی باوەڕ بەخۆبوونە.

(نائومێدی پیاوان)

پیاوانیش دەورانی وەك دەوری نائومێدی ژنان ئەبڕنو لەم قۆناغەدا هەست ئەکەن ئەوپیاوەی دوێنێ نینو بەردەوام لەترسو نیگەرانیداژیان بەسەر ئەبەنو لەبەر ئەوەی ناتوانن سەرچاوەی نارەحەتی و کێشە کانیان دەست نیشان بکەنو گوناهەکە ئەخەنە ئەستۆی ژنەکانیانەوە.

(هاوسەرایەتیە نائاسایەکان)

لەگـــەڵ ئەمانەشـــدا زۆربـــەی تەلاقـــەکان بـــەهۆی هاوســـەرایەتیە نائاساییەکانەوەیە. ژن و پیاو نەك تەنها هیچ هاوەدەنگی و لێبوردنێکیان نیە بەرامبـەر بەیـەکتری بـەڵکو بـەهیچ شـێوەیەك کـەمترین هـەنگاو نـانێن بـۆ چاکبوونەوەی وەزعی خۆیان بۆنموونە:-

ئەو هاوسـەرانەی کە زیادلە پێویست ئەخۆن و ئەخۆنەوە کرداری جنسیان تێکچووەو ئاژاوە چین لـەم جـۆرە پیاوانـەن و، هـەزاران ئـافرەت هـەن بـەهۆی تەوەقوعاتـە نائاسـاییەکانی هاوسـەرە بەدخوەکانیان توشـی جۆرەها نەخۆشـی دەروونی هاتوون و دێن.

(ئەو کێشانەی دەبنە هۆی تەلاق)

پایـەی راوەسـتانی ژیـانی هاوسـەری بـەهۆی زۆر بابـەتی جۆربـەجۆر وێـران دەبێت.

(دڵپیـسی، خیانـەتی ژیـانی هاوسـەری، کێـشەکانی خەسـووخەزور، کێـشە جیاوازەکانی مەزهەب، نەگونجانی جنسی و زۆر شتی تر ئەو هۆیانـەن کە ژیـانی هاوسـەری وێـران ئەکـەن ئاشـکرایە نـەگونجانی جنـسی بەسـەرەکی تـرین قۆنـاغ دائەنرێت کەدەبێتە هـۆی جیابوونـەوە (طـلاق). هـەروەها دڵپیـسی و خیانـەت دوو فاکتەری بنەڕەتی تری جیابوونەوەن کەدەبێت و پێویستە حیسابی تـەواویان بۆ بکرێت.

(دڵپیسی)

ئەو کێشانەی کەبەهۆی دڵپیسیەوە لەژیانی هاوسەریدا پەیدا دەبێت، نابێت بەکـەم سـەیر بکرێـت، رۆژ نیـە لەرۆژنامەکانـدا بابـەتی کوشـتنی کەسـێك نەخوێننەوە کەبەهۆی بەدگومان بونی هاوسەرەکەی یان ئەوەی لەگەڵ کەسێکی بیگانە دا بینیوەتی، لەوکاتەوەی دونیا دروستبووەزۆر تاوان بەهۆی دڵپیسەوە

روویـداوه   هـەمووان ئـەزانن کـەپاش هـەر شـەڕێك ڕێـژەی تـەڵاق بەشـێوەیەکی بەرچـاو زیـاد دەکـات وە زۆربـەی ئـەم تەڵاقانـە بـەهۆی گومـان و دڵپیـسیەوەیە سـەبارەت بەخیانـەتی ژیـانی هاوسـەری زۆر بینـراوە کەسـەربازە ئەمریکیـەکان لـەکاتی گەڕانـەوە یانـدا لەشـەڕی ئـەورووپا تـەنها لەبـەر ئـەوەی خێزانـەکانیان ئیعترافیـان کـردووە کـەکاتی غیـابی ئـەوان ئـەمان چوون بۆ سینەمایان سـەمای کردووە لەگەڵ پیاوێك لەیەکتری جیابوونەوەتەوە وەهـەروەها زۆر ژنیش بینـراوە هەرکە هاوسەرکەیان باسـی عەلاقەی خۆیانکردووە لەگـەڵ ژنێکـی تـردا ئامـادەی درێژدان نەبووە بەژیانی هاوسەری و جیابوونەوەتەوە.

ڕەنگـە لـەم هـەموو بابەتانـەدا بـەهیچ شـێوەیەك خیانـەت ڕوی نـەدابێ لەگـەڵ هـەموو ئەمانەشـدا هەسـتی گومـان و دڵپیـسی بـۆ تـەهۆی وێرانکردنـی پایـەی خێزانەکە.

لێرەدایـە ئـەم پرسیارە خـۆی قـوت دەکاتـەوە، ((ئایا لەکاتێکداخۆشەویستی لەراستیدا وجودی هەبێت دڵپیسی چ مانایەکی هەیە؟)).

هەندێ کەس لەبارەی دڵپیسیەوە بیروڕای نادروستیان هەیە بەو مانایەی کە تەصـور دەکـەن دڵپیـسی نیـشانەی لاوازی کەسـایەتیەو دڵپیـسییەك کـە لەسـەر گومـانی بـێ ئەسـاس دارێـژرابێت هـەمان حـوکمی هەیـە بـۆ ژیـانی هاوسـەری کەسەرەگان هەیەتی لەسەر ئەندامێکی جەستە بەڵام لەهەمانکاتدا لەزۆر بابەتدا دڵپیسی چ بۆ ژن و پیاو زۆر ئاساییەو بەجێیە.

(دڵپیسی سۆزێکی حمایەتیە)

کـەم کـەس هەیـە لەناومانـدا کەئاشـنایەتی لەگـەڵ ڕەنـج و ئـازارو نارەحەتیـدا نـەبێت بـەهۆی دڵپیـسیەوە، دڵپیـسیش هـەروەك تـرس سـۆزێکی حمایەتیـە، وەك فس فسکەری ئەو مەنجەڵـی بوخارە وایە کەدیاری ئەکات کە ئایا کەی ئازارێکی خۆشەویستی دەگاتە پلەی کوڵاندن.

تەنها ریژەی چۆنیەتی دڵپیسیمان لەبارەی بابەتێکەوە ئەتوانێت ئەوەدەست نیشان بکات کە ئایا ڕووبەڕوو بوونەوە ی ئێمە ئاساییە یان نا، وەك چۆن هەندێ کەس لەهەندێ شتدا مافی خۆیەتی بترسێ و بکەوێتە بەرگری کردن لەخۆی لەهەندێ بابەتدا کەدڵپیسی واقیعیەتی هەبێ بەدووربێ لەگومانی نابەجێ مافی خۆیەتی ئەوکەسە دڵی پیس بێت و سنورێك بۆ ئەوکارە دابنێ.

(دوو جۆر دڵپیسی)

ئەتوانرێت دڵپیسی دابەش بکرێت بەسەر ئەم دوو بەشەی خوارەوەدا:-

١-دڵپیسی حیمایەتی ((کەنابێتە هۆی تەلاق)).

٢-دڵپیسی وێرانکەر ((کەرەنگە ژیانی هاوسەری تێك بدات)).

پیاوێك کەبەد گومانبوو لەبارەی وەفاداری خێزانەکەی ڕۆژێك هات بۆلای منو ڕایگەیاند هەوڵی داوە ئیعتراف بەژنەکەی بکات دەربارەی ئەو کردەوە شاراوانەی کە کردوویەتی بەلام ژنەکەی تەئکید ئەکاتەوە کەبێ گوناهە، ئەو ئەیویست کەمن قسە لەژنەکە دەربهێنم و دوایی ئیعترافاتەکانی ژنەکەی منیش دەقاو دەق بۆی بگێڕمەوە منیش پێم ڕاگەیاند کەهیچ دەرونزانێك دەوری پۆلیسێکی نهێنی نابینێت و دەرونزان ناتوانێت بەزۆر ئیعتراف بەهیچ کەسێك بکات و وەسیلەی جیابوونەوە بخاتە بەردەست ژنو پیاو بە تایبەتی کە ئەو ژنە بابەتێك باس بکات داوا بکات نهێنی بێت.

ئەو پیاوە بەتوڕەییەوە لای منی بەجێهێشت، ڕەفتاری ئەم پیاوە ئەوەی سەلماند کەئەو خۆی پێویستی بەدەرمانێك هەیە، ئەو توشی دڵپیسەکی نائاسایی هاتووە نەئەکرا باسی بابەتی چاککرنی پەیوەندی ژنو مێرد بۆ ئەو بکرێ چونکە هەستێکی شاراوەی نەزانانە هانی ئەدا کەهەڵەو تاوانەکانی هاوسەرەکەی بەدەست بهێنێت و هاوسەرکەی بەدبەخت بکات و ژیانی لێبکاتە دۆزەخ.

(دانپێدانی پەیوەندی دار بەخیانەتەوە)

تاقی کردنەوە بۆی سەلماندم کاتێک پیاوێک ئیعترافی ژنەکەی بەدەست بهێنێت سەبارەت بەخیانەت، دڵپیسی ئەو کە پێشتر لایەتی ئاسایی هەبوو دەگۆڕێت بەدڵپیسیەکەی زۆر ترسناك‌و سۆزی ئەو لەگەڵ سۆزی پێشووی کەبە تەواوی لایەنی ئاسایی هەبوو زۆر جیاوازی دەبێت‌و دەگۆڕێت.

(توهمەی ناڕەوای پیاوەکان)

چەند مانگێك لەمەو پێش ئافرەتێکی بەتەمەن کەبەتەواوەتی ئیشتیهای خۆی لەدەست دابوو وەگلەیی لەبێ خەوی زۆر ئەکرد هات بۆسەردان، ئەو ئەیووت لەگەڵ ئەوەی کەمێردەکەی تەمەنی ((٥٧)) ساڵە بەردەوام تاوانباری ئەکات بەخیانەت‌و لەحزەیەك وازی لێناهێنێت، خێرا تێگەیشتم کە هاوسەرەکەی خیانەت لەم دەکات وەبۆ تەسکینی نارەحەتی ویژدانی گوناهی خۆی ئەخاتە ئەستۆی خێزانەکەی، ئەم نەقصە پانتایەکی فراوانی داگیرکردووە و ئەم هەنگاوە جۆرێکە لەدڵپیسی نائاسایی زۆربەی ئەو پیاوانەی کەبەبێ هیچ هۆو دەلیلێك ژنەکانیان بەخیانەتکردن تاوانبار ئەکەن پێش هەموو شتێ گەشەبە هەرزەیی و لەدەستدانی توانای جنسی خۆیان ئەدەن.

((رعایەت اعتدال) قبوڵ کردنی یەکسانی)

پێویستە هەمیشە لەژیانی هاوسەریدا یەکسانی قبوڵ بکەی هیچ پیاوێك نابێت بەشێوەیەك ڕەفتار بکات کەهاوسەرەکەی خۆی بە ئەسیرو زندانی بێتە بەرچاو وەلەهەمانکاتدا پێویستە ئافرەتیش بەباشی تێ بگەیەنرێت کەسنوری کردارەکان لەکۆمەڵگادا تاچەند قابلی قبوڵە

(بۆچی هێندە بۆ خۆتان دەردە سەر دروستدەکەن)

هەندێ کەس بەبێ هیچ هۆیەك دەست ئەداتە نوسینی نامەیەکی جوان بۆ خۆشەویستە کۆنەکەی، بەم کارەش بەبێ هۆ بیانویەکی باش ئەداتە دەستی هاوسەرەکەی تادڵی لێپیس بکات، هەزاران بابەتی جیابوونەوە هەیە کەهۆکەی تەنها نامەیەکی دۆستانەو بووە کەژن یان پیاو بۆ خۆشەویستە کۆنەکەیان نووسیوە.

هەست کردن بەگومان و دڵپیسی لەکاتێکدا ژن یان پیاو نامەیەکی خۆشەویستی هاوسەرەکەی دەست دەکەوێت زۆر زۆر ئاساییەو ئاخرێتە خانەی دڵپیسیەوە، ژن و پیاو بەهۆی بی فیکریەوە بەبێ سەرنجدان ئەحساساتی خۆی ئەخاتە سەر کاغەزو بەدەستی خۆی دەردە سەری بۆ خۆی دروست دەکات.

لەئاهەنگ و جەژنەکاندا ئەتوانرێت خۆشەویستی و محەبتی خۆت بەچاکترین شێوە دەربڕی بەبێ ئەوەی لەبەرچاوی خەڵکیدا پێویست بکات باوەشی پیابکەی یان ماچی بکەی، ئەم جۆرە زیادە ڕەویانە قابیلی بەخشین نیە جگەلەوەی پێچەوانەی دابونەریتی کۆمەڵگایە.

خاوەن ماڵێك کەرێزی کەسایەتی خۆی ئەگرێ چاوەڕوان ئەکات لەو میوانداریەیدا هیچ کەس ئەوی تر عاجز نەکات وەهیچ کەس ڕەفتاری نابەجێ نەنوێنێت.

یەکێك لەنەخۆشەکان بەم دوایە ئەی گێڕایەوە کەلە ئاهەنگێکدا مێردەکەی جلێکی زۆر جوانی هێزی دەریایی لەبەردابوو پاش زیادە ڕەوی لەخواردنەوەدا لەگەڵ ژنێکدا ڕێك کەوتن کە پەیوەندی خۆشەویستی کۆنیان هەبوو، ئەو ژنەش هەر لەهێزی دەریاییدا کاری ئەکرد، هێندە زیادە ڕەویانکرد بەشێوەیەك سەرنجی دوور ...رەکەیان ڕاکێشابوو، لەهەمان کاتدا ئەمیش پیاوێکی خێزاندار زۆر سەرنجی ئەدا بەڵام ئەم بەئەدەبەوە لێی دوور ئەکەوتەوە چونکە بەهەڵەی ئەزانی کە ئەمیش وەك و هاوسەرەکەی ئەو کارە بکات، بەڵام هاوڕێکانی ئەوەندە

هانیاندا تاکاسەی سەبری پڕ بوو چووە لای هاوسەرەکەی و پێی ووت کەبەتەمایە خێرا بگەڕێتەوە بۆماڵەوە، لەهەمان کاتدا کێشە لەنێوانیاندا دروست بوو هاوسەرەکەی تووڕەبوو لەبەرچاوی تێکڕای میوانەکاندا دەستی باداو پێی ڕاگەیاند چاکترە دەست لەم دڵپیسیە منداڵانەیە هەڵبگری.

ژنەش بۆ ڕزگار بوون لەدەستی ئەو گازێکی توندی نەدەستی گرت و لەناوخەڵکەکەدا دەنگی بەرزکردەوە ووتی پیاوێکی خوێڕی و هیچ لەبارا نەبوی، پاش ئەمە کێشەکانیان زیادی کردو سەرەنجام سەرئەنجامی منیان کرد پاش چەندان دانیشتن هاوسەرەکەی هاتە سەر ئەو ڕایەی کە ڕەفتاری زۆر نابەجێبووەو لەدڵەوە مەبەستی ئیهانەکردنی ژنەکەی نەبووە.

ئێمە هەموو مان حەساسین کاتێك دەچنە ژیانی هاوسەریەوە ئارەزوو ناکەین هاوسەرەکەمان دەست بداتە ڕەفتارێك کەزیانی بۆ غروری و عیزەتی نەفسمان هەبێت، ئاشکرایە کاتێك یەکێك لەو دوو هاوسەرە پێیان بردە دەرەوەی جادەی یەکسانی ئاشکرایە ئەوی تریان هەست بەگومان و دڵپیسی ئەکات لەگەڵ ئەمەشدا کاتێك هەردوولا بەسیاسەت و عەقڵ پەسەندی هەستی بەرامبەر بکەن هەرگیز دڵپیسی لەدەرگای ماڵەکەیان نادات.

(هەوڵ مەدە هەرگیز بەئەنقەست گومانی بەرامبەرەکەت زیاد بکەی)

هەندێ لەوژنانەی کەوا هەست دەکەن جێگای سەرنجی خۆشەویستی هاوسەرەکانیان نین لەو بڕوایەدان ئەگەر هەستی گومانی هاوسەرکەیان بجوڵێنن ئەتوانن بەم کارە ئاگری خۆشەویستی هاوسەرەکەیان سەرلەنوێ داگیرسێنێتەوە، ئەم سیاسەتە پاشە ڕۆژێکی خراپی دەبێت بەتایبەتی لەکاتی دەزگیرانیدا، زۆر روو ئەدات کچێ هاوسەرێکی ئایندەی زۆر ڕێکوپێکی لەدەست چووبێ تەنها لەبەر ئەوەی سەرنجی ئەو بۆلای خۆی ڕابکێشێ دەستی کردووە بەوەسفی سیفاتی داواکەرە کەی پێشووی.

(لێبوردن یان لەبیرکردن)

دبێت بەوردی بکۆڵرێتەوە لەهەرجۆرە بابەتێکی دڵپیسی، لەناو ئەو سەربازانەی کەپاش کۆتایی هاتنی شەڕ دەگەڕێنەوە دڵپیسی زۆر دەکەوێتە بەرچاو بەو مانایەی کەزۆر بەڵگەی خیانەتی ژنەکانیان لەکاتی نەبوونیاندا بەدەست دەهێنن هەندێ لەم خیانەتانە شایەنی ئەوە بوون کەعەفوو بکرێن چونکە بەئەنقەس نەبووە بەڵام سەبارەت بەبەخشینی ئەم بابەتانە ئەبێت ئەو رووداوە بەهەموو شێوەیەك لەبیری بباتەوە چونکە ئەگەر ئەم خیانەتەی بەردەوام دایە وەبەچاوی ژنەکەیدا ئازاری دەدات و خەیاڵی تۆڵەکردنەوە ئەخاتە مێشکی خۆیەوە.

بەڵام هەرکاتێ ژن پاش لێبوردن و عەفوکردنی لەلایەن هاوسەرەکەیەوە جارێکی تر خیانەت لەمێردەکەی بکاتەوە، لەم کاتەشدا پیاوەش حەقێتی کەدەست لەژنێکی لەم چەشنە هەڵبگرێت وەتاهەتا یە لێی جیاببێتەوە.

کاتێك ((هوداکی کلولند)) حاکمی بەناوبانگی ئەمریکی لە بارەی (٣٥٠٠) بابەتی جیابوونەوە لەماوەی ٦مانگدا حاکمی کرد هەوڵنێرانی رۆژنامەکان رایانگەیاند کەمەسەلەی تەڵاق بۆ میللەتی ئەمەریکا بۆتە مەسەلەیەکی زۆر جدیو ژمارەیەکی زۆری ئەو سەربازانەی کەلەشەڕ گەڕاونەتەوە بەنیازن تەنها لەبەر ئەوەی هاوسەرەکەیان لەگەڵ پیاوێکدا چووە بۆ سینەما یان سەمای لەگەڵدا کردووە داوایان کردووە دادگا حوکمی تەڵاق دەربکات وەهەروەها ژمارەیەکی زۆریش لەژنان بۆ وەرگرتنی تەڵاق ئامادەن، لەبەر ئەمە داوای لەهەمووان کرد بۆ بەرگری کردن لەکەوتن و رووخانی ئەم هەموو خێزانانە کەمێك گیانی لێبوردن و بەخشینیان هەبێت.

(خیانەت)

خیانـەت یەکێکـە لەهۆیـە بنەڕەتیـەکانی ڕێـژەی زیـادبوونی تـەڵاق بـەپێی ڕاگەیانـدنی ((کینپـی)) Kinesy نزیکـەی نیـوەی ئـەو پیاوانـەی کـە ژنیـان هەیـە لەقۆناغی ژیانی هاوسـەری خۆیاندا پەیوەندی جنسیان هەیە لەگەڵ ژنی تـردا جگە لەخێزانەکانی خۆیان.

زۆرکەس بەهۆی خیانەت لەهاوسەرەکانیان ڕووبەڕووی وەزعێکی وابونەتەوە کـە زۆرناڕەحـەتیکردوون، بـۆ ڕزگـارکردنی خۆیـان تـەڵاقیان بەچـاکترین ڕێگـا دەستنیشانکردووە لەبـەر ئـەوەی هـۆی شـاراوەی خیانـەت کەشـف نـەبووە ئـەم کەسە پاش ئـەوەی جیابوەتـەوە ژنێکی تـری بـۆ جاری دووەم هێنـاوەو دووبـارە خۆی لەهەمان وەزعی پێشوودا بینیوەتەوە، چونکە بەگۆڕینی هاوسـەر هـەرگیز گرێی کێشە شاراوەکان کەبۆتە هۆی خیانـەتی یەکەم ژیانی هاوسـەری کەشف نەکراوەوتەوەو لەناونەچوە.

لـەزۆر ڕووەوە خیانـەت نیشانەی گرفتێکـی دەروونـی بنەڕەتیـەوە بـۆ هەسـت کـردن بـە واقیعیـەتی ئـەو پێویـستە تێبینیـە ڕەوشـتیەکان بەشـێوەیەکی کـاتی بخرێتـەلاوە، گرنگـی بـدرێت بـە فاکتـەرە مـادیو مەعنەویانـەی کەبوەتـە هـۆی خیانەت.

ئـەوەی شـایەنی ئامـاژە پێکردنـە ئەوەیـە کەلـە پێنـاوی دەرك کـردن بـەم مەسـئەلەیە ئـەبێت زۆر زیـاد لـەوەی هەوڵبـدرێت کـە پێویـست ئـەکات –ژنـانو پیاوان هەموویان ئەبێت بزانن کاتێك کەمەترسی خیانەت بەتەواوی پـەرە بسەنێ ئایا بۆ لەناوبردنی مەترسی خیانەت ئەبێت چی بکرێت؟

هەنـدێ کـەس حـوکمی کوێرانـە ئـەدەن کەهـەرگیز تووشـی خیانـەت نـابن لەکاتێکدا ڕەنگە چ بۆ مرۆڤێکی ئاسـاییو چ بـۆ توشبووانی نەخۆشـی دەروونـی وەچ بۆ ئەوانەی کەلە ژیانی هاوسەری خۆیان ڕازین کەخیانەت ڕوودەدات.

زۆر نزیکـە هەنـدێ جار مەلـەوانێکی شـارەزا نـوقم ببێـتو بخنکێـت، هـەموو کۆمـەڵگای بەشـەری ئـارەزووی ئـاڵوگۆڕی پەیوەنـدی جنسیان هەیـە کـەم کـەس

ئەتوانێت وەڵامی ئەم پرسارەی خوارەوە بەبەڵێ بداتەوە ((ئایا کەس ئەتوانێت هەرکاتێك هاوسەرکەی یان ژنەکەی خیانەتی لێبکات خوێن ساردی خۆی بپارێزێت؟ وەرێگەی عاقڵانەی هەبێت بۆ چارە سەرکردنی))، کاتێك لە ژیانی هاوسەریدا یەکێك لەو دووانە خیانەت ئەکەن هێندەی لە رووداوەکان نزیك دەبن بەشێوەیەك دەکەونە ژێر تەئسیری کێشەی سۆزداریەوە کەبەناڕەحەت ئەتوانن ئارامی و هێزی عەقڵی خۆیان راگرن وە وەبەزۆری رێگای شێتانە هەڵئەبژێرن.

(کۆتایی خیانەت)

تاوانە سۆزداریەکان ئەنجامێکی بەرچاوی خیانەتی هاوسەرییە ئەگەر هەندێ کەس ئەوەی بۆیان روونەدات حسابی رووداوێکی بۆ نەکەن کەبۆ زۆر کەس روو ئەدات دەست ئەدەنە خۆکوشتن، چونکە لەو بڕوایەدان گەورەترین رووداو لەژیانیاندا روویداوە و ژیان لەبەرچاویان کەمترین ئەهمەیەتی نابێت.

بۆ نموونە زۆر چیرۆکی وەکو ئەم چیرۆکەی خوارەوە بەرچاو دەکەوێت کەلە رۆژنامەدا خوێندومەتەوە.

((ئافرەتێك کەدوو منداڵی هەبوو بەهۆی کێشە لەگەڵ هاوسەرەکەی بەشێوەیەکی کاتی لێی جیابویەوە واتە((تۆران))، لەکاتی تۆراندا پەیوەندی لەگەڵ پیاوێکی تردا پەیدا کرد بەڵام دەنگێك بەگوێیدا ئەیخوێند کە ئەم کارە خیانەتە بۆیە کێشەی لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا دەست پێکردو پێی راگەیاند کەبڕیاری داوە جارێکی تر بگەڕێتەوە لای هاوسەرەکەی پێشووی، پیاوە بەشێوەیەك تووشی حسادەت بوو کەژنەی بە بەرچاوی هەردوو منداڵەکەیەوە کوشت و پاشان خۆشی کوشت)).

ئەو ژنە پیاوانەی کە ئاگاداری بۆسەی خیانەت نین حوکمی ئەو فڕۆکەوانانەیان هەیە کەتەنهای لەکاتی هەوا سافیدا توانای فڕۆکەوانیان هەیە هەرکات ئەسەرێکی تۆفان ببینرێت دەکەوێتە خوارەوە لەکاتێکدا ژیانی سەرنشینانی لەدەست فڕۆکەوانەکە دایە، لەژیانی هاوسەریشدا منداڵەکان

حوکمی سەرنشینانی فڕۆکەکەیان هەیە چارە نووسیان بەستراوە بەگەشەی سۆزی باوكو دایکیانەوە، کاتێك باوكو دایك تووشی کێشەیەك دەبن منداڵەکان دەبنە قوربانیەکی بێ تاوانی ڕووداوەکان.

(خیانەتی جسمی)

تاڕادەیەك هەموو بابەتەکانی خیانەت ، ەهۆی تێکەشتن و نەگونجانی جنسیەوەیە بەزۆری دەرونزان ئەتوانیت بۆ بەرگری کردن لە کۆتایی ئەو مەترسیانە خزمەتی گرانبەها ئەنجام بدات بەڵام بەداخەوە زۆربەی بابەتە خیانەتیەکان بەدەستی ئەو ژنو پیاوانە ڕووئەدات کەتوڕەیی و ئازاریان چەشتووە و عەقڵیانی نابیناکردووە هەربۆیە بەشێوەیەکی تەئسیراوی دەکەوتە ناو ئەو مەوزوعەوە پاشان بۆ بەدەستهێنانی تەلاق سوود لەدادگاوە وەرئەگرن.

(هاوسەریتی پڕلەبەدبەختی)

هاوسەریەك کەبەردەوام لەبری خۆشبەختی بەدبەختی بهێنێتو تەحەمولکردنی قورس بێت بەهۆی پەیوەندیەکی ناپەسەندەوە بەو مانایەی کەژنو پیاو بۆیەکتری دروستنەکراونو خاوەنی دووکەسایەتی دژبەیەکن یان بەهیچ شێوەیەك بەهۆی گەشەی دەروونی و کێشەی دەروونیەکانەوە بەکەڵکی ژیانی هاوبەش نایەن، ئەم جۆرەکەسانە یان لەتەمەنی منداڵیدا بێبەش بوون لە خۆشی ژیان یان لەچوارچێوەی خێزانێکی توش بوو بەکێشەی دەروونیەکان پەروەردە کراونو بەتەواوی بێئاگان لەدرێژەدان بەپەیوەندی خۆشەویستی هەربۆیە ئەتوانرێت بووترێت کەهۆ دەروونیەکان لەچارەنووسی هاوسەریدا کاریگەری زۆری هەیە، لەناو ئەم چەند ساڵەی ئیشکردندا بەدیقەت گوێم لەدەردەڵو گلەیی سەدان ژنو پیاو گرتووەو گەشتومەتە ئەو ئەنجامەی کەچەند هەڵەن ئەو کەسانەی لەگەڵ ڕووبەڕووبوونەوە کێشەیەك لە ژیانی هاوسەریدا عەجولانە پەنا بۆ ڕێگای تەلاق ئەبەن)) لەکاتێکدا بەکەمێ دیقەتو ئاگاداری

ئـەتوانن سـوود لەهەڵـەكانی خۆیـان وەربگـرن بـۆ لـەناوبردنی هـۆی كێـشەو نەگونجانەكانی خۆیان هەنگاوێكی ئەساسی بنێن.

(ئەو ئافرەتانەی كەتەنها بەناو ئافرەتن)

جـان كـچێكی تاقانـە بـوو كەهەمیـشە بـەپێی ئـارەزووی ئـەو ڕەفتـار ئـەكرا هەربۆیـە سـەركەش‌و خۆشەویـست تەربیـەت ببـوو، ((جیمـی)) هاوسـەری بـە پێـچەوانەوە هـێمن‌و لاواز بـوو ڕەفتـاری جیاوازیـەكی زۆری هـەبوو لەگـەڵ ڕەفتـاری شـەڕەنگێزانەو پیاوانـەی ((جـان)) جـان ئەیویـست لەماڵـەوە بـەردەوام حوكم بكات‌و ئامادە نەبوو لەهاوسەریدا دەوری ژن ببینێت.

لەبەر ئەوەی جان ئامادە نـەبوو ئارەزووە جنسیەكانی هاوسـەرەكەی فەراهـەم بكات بەرادەیەك كەلە سەفەرێكدا خیانـەتی لەپیاوەكـەی كردو كێشەی نێوانیـان فراوان تربوو.

هـەردووكیان ئاگادارکرانـەوە بـۆ ڕزگـاركردنی خێزانەكـەی خۆیـان سـەرێك لـە پـسپۆڕی دەروونـی بـدەن بـەڵام جـان خـۆی دزیـەوەو دەری بـڕی كـەهیچ جـۆرە كێـشەیەكی دەروونـی نیـە بـەڵكو وتـی گونـاهی تێكڕایـی كێـشەكان لەئەسـتۆی مێردە نالایەق‌و بێ توانایەكەیدایەو پاشان داوای جیابوونەوەی تـەڵاقیكردوو بۆ هەمیشە تەركی هاوسەرەكەی كرد.

بە پێچەوانەوە مێردەكەی هات بۆلای دەرونزان‌و دانی بەهەڵەكانی خۆی نا چ لەهەڵبژاردنی هاوسەرو چ لەئیدارەدانی خێزانەكەی وەكەوتە هەوڵی چارەسـەروو ڕزگـاربون لێیـان، وەبـە ئیرادەیـەكی پـۆڵاینی نـوێ وە كەوتـە جـەنگ لەگـەڵ كێـشەكانی ژیانـداو بەدیقـەتێكی زۆرەوە گـەڕا بـەدوای كـچێكدا كـەبگونجێت لەگەڵیدا، سەرەنجام بەخت بوو بە یاوەری‌و هاوسەرێكی نموونەیی دۆزییەوە كە هاوشانی مەیلی ئەو بوو وەئێستا بەوپەڕی خۆشی‌و كامەرانیە وە ژیان بەسـەر ئەبەن.

بە پێچەوانەوە وەزعی جان ڕۆژ لەدوای ڕۆژ خراپتر ئەبوو، زۆر پەشیمان ببویەوە لە جیابوونەوەکەی‌و ئیعترافی کرد کەتاقیکردنەوەی ڕۆژگار بۆی سەلماندووە کە بەجیابوونەوە گەورەترین هەڵەی کردووە، ئەمانەی لەنامەیەکی پڕلە خۆشەویستیدا نوسی بوو کەبۆ جێمی هاوسەری پێشووی ناردبوو، وەئێستاش توانای مل دانی نیە بۆهاوسەرایەتیەکی تر وەبۆ تەسکینی نارەحەتی فیکری و ڕۆحی خۆی بڕیاری داوە سەردانی دەرونزانێك بكات.

(چی بکرێت بۆ ڕزگارکردنی هاوسەرایەتی شکست خواردو)

هاوسەرێتی شکست خواردوو وێران بوو ئەتوانرێت بەیەکێ لەم دوو ڕێگایانەی خوارەوە ڕزگار بکرێت:

١-لەڕێگای خۆناسین‌و ووردبوونەوە و لێکۆڵینەوە و چارەسەرکردنی کەم‌و کورتیەکانی خۆت‌و هەوڵدان بۆ لەناوبردنی نوقسانیەکان.

٢-لەکاتی زۆربوون‌و توند بونی کێشەو جیاوازییەکان‌و نەگەشتنە ئەنجامێك بۆ چارەسەری کێشەکان سەردانی دەورنزانێك یان لێکۆڵەرەوەیەکی کێشەی هاوسەری بکە.

زۆربەی ژنان و پیاوان ترسیان هەیە کە جیاوازییەکانی خۆیان باسبکەن بۆ دەرونزانان چونکە تەسەور ئەکەن رونکردنەوەی جیاوازی‌و کێشەکانیان گرفتی نێوانیان قوڵتر ئەکات بەم پێیەش جگە لەتەلاق ڕێگەیەکی تریان بۆ نامێنێتەوە لەکاتێکدا ئەم بیروڕایە بەتەواو پوچە دەرونزان هەموو هێزی خۆی ئەخاتە خزمەتی ئەوەی کەپەیوەندی هاوسەرایەتی چاك بکات‌و هۆی کێشەو جیاوازیەکانیان لەناوببات.

ڕەنگە لاسایی کردنەوەی ئەو ژنانەی کەبۆ ڕزگار بونی لەتەلاق، ڕێگای شیاو گونجاویان هەڵبژاردووە بتوانێت لەچارەسەرکردنی کێشە هاوسەرییەکان دەورێکی گرنگ بگێڕێت.

(پێویستی هاوکاری)

کاتێك ژیانی هاوسەری دەکەوێتە مەترسیەوە، تەڵاق وەکو شەبەحێکی گەورە سێبەر لەسەر ماڵتان دروست دەکات، یەکەمین هەنگاو بۆ رزگار بوون لەتەڵاق ئەوەیە کە ئایا وەزعی تۆ لەچ ئاستێکدایەو جیاوازییەکانتان گەشتۆتە چ رادەیەك ئەگەر ئێوە هەردووکتان لە هاوسەریتان رازی نین بەڵام هەردولا ئامادەن بۆ رزگار بونی خێزانەکەتان لەمەترسیەکانی ژیان هاوکاری یەکتری بکەن، چاوەڕوانی ئەوە مەکە کەیەکەم هەنگاو بەرامبەرەکەت بیهاوێژێت، لەبیرتان بێت هاو ئاهەنگی خێزانی وەك چۆن لەداستانە عەشقیەکاندا دەیخوێنیتەوە شتێکی ئاسان و لەخۆرا نایەتە دەستت بەڵکو بۆ بەدەست هێنانی پێویستەهەوڵ بدەی هەڵبەت پێویست ناکات هەوڵ بدەیت بۆ زاڵبوون بەسەر تێکڕای کێشەکاندا چونکە ئەمەش خۆی لەخۆیدا نیشانەی کێشەیەکی دەرونیە بەڵکو دەبێت پەیڕوی یەکسانی بکەی.

(بۆ ئەوەی خۆشبەخت بژیت سەرتا پێویستە ئینسان بیت.)

ئەوکەسانەی ئەیانەوێت هەموو شت بەدەست بهێنێنن مرۆڤی ئاسایی نین، نەخۆشێکم هەیە بۆ چاکردنی چۆنیەتی قسەکردنی هاوسەرەکەی لەحزەیەك ئارام ناگرێت ئەو بەتەمای چاککردنی هەڵەکانی خەڵکیەو بەردەوام لەوهەوڵەدایە، هەرگیز نابێت تەوقع بکەیت هاوسەرەکەت لەهەموو روویەکەوە بەپێی ئارەزوو هەوەسی تۆ بجوڵێتەوە و وەکو تۆ بیربکاتەوە وە تێکڕای ئارەزووەکانت بەجێبهێنێت و هەموو پێشنیارەکانت کەهەندێکیان نائاسایی و پەسەنکردنیان زەحمەتە پەسەند بکات.

ئەم جۆرە خۆپەرستیە ئاشکرایە رووبەڕووی شکست دەبێتەوە لەژیانی هاوسەریدا هەموو ژن و پیاوێك هەقیان هەیە تائەندازەیەك ئازادی تاکی پێش ژیانی هاوسەری خۆیان بپارێزن.

هەندێ جار هاوسەرایەتی پڕە لەبەدبەختی و نەهامەتی چونکە ژن چاوەڕوان ئەکات کە هاوسەرەکەی لەهەمو کارەکانیدا سەرکەوتووبێت پیاویش چاوەڕوان ئەکات ژنەش غەمباربێت بۆی هەمیشە لەبیرتان بێت هاوئاهەنگی هەندێ جار تا ئەندازیەك بەشێکە لەژیانی هاوسەری.

(سەیرێکی دەروونی خۆت بکە)

دووهەمین هەنگاو ئەوەیە کەدەست بدەنە لێکۆڵینەوەی دەروونتان ئەم لێکۆڵینەوەیە دەبێت قوڵ و بەوپەڕی دیقەتەوە جێبەجێ بکرێت وەئەم پرسیارانەی ژێرەوە لەخۆتان بکەن.

ئایا چۆنیەتی پەیوەندی باوك و دایکم چۆن بوو؟ ئایا یەکتریان خۆش ئەویست؟، ئایا لەیەکتری جیابوونەوەو تەڵاقیان کەوتە بەین؟ رووخان و شکستی خێزانی خۆمان چ کاریگەریەکی لەسەر من هەبوو؟ ئایا من لەخێزانێکی تووش بوو بە نەخۆشی دەروونی هاتوومەتە دونیاوە؟ ئەو ژینگەیەی خێزانی منی تێداژیاوە چۆن بووە؟))

ئەم وورد بوونەوەو لێکۆڵینەوانە رەنگە رەچاوی ناڕەزایی بوونت لە ژیانی هاوسەری روون بکاتەوە و دیاری بکات بۆت چ هۆیەکی دەروونی خراپت لەگەڵ خۆتدا هێناوەتە ژیانی نوێی هاوسەریتەوە زۆرجار کەسەیری بیرەوەریەکانم ئەکەم دەگەمە ئەو ئەنجامەی کەبەزۆری ئەو ژنانەی ئارەزووی تەڵاقیان هەیە کەدایك و باوکیان لەیەکتر جیابوونەتەوە هەمان شت بەسەر ئەو پیاوەشدا ئەسەپێ کەهەمیشە گوناهی تێکڕای شکستەکانی خۆی لەژیانی هاوسەریدا ئەخاتە ئەستۆی خێزانەکەی، زۆر ئاشکرایە کە ئەوکەسانەی لەخێزانێکی پڕ لە ئیختیلاف وکێشە هاتوونەتە دونیاوە زیاتر لەخەڵکی تر روبەڕوی مەترسی کێشەکانی ژیانی هاوسەری دەبنەوە هەربۆیە زۆر زەروریە گەژیاننامەی رابردووی خۆت بەووریایەوە رێك بکەیت و دڵنیابیت لەوەی کە ئایا شکستی دایك و باوکت لەژیانی هاوسەریدا چ کاریگەریەکی هەبووە لەسەرت.

(ئەو وەڵامانەی کەرەنگە لە ڕێنمایی کردنت سوودی زۆری هەبێت)

لەخۆتان بپرسن ((پێش ژیانی هاوسەری چ جۆرە کەسێك بووم؟ ئایا بەدبەخت بووم یان ئالەبەرچی چومە ژیانی هاوسەریەوە؟ ئایا یارو یاوەر بووم بۆ هاوسەرەکەم یان بەدبەختییەکانیم زیاتر کردووە؟ ئەتوانم سەرنجی خۆشەویستی خەڵکی بۆ لای خۆم رابکێشم؟ ئایا رەفتاری من لەرووی بابەتە جنسیەکانەوە ئاسایی‌یە؟ هەرکات بەراستی و بێ پێچ و پەنا وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەیتەوە هۆی زۆر لەگرفت و کێشەکانت روون دەکەیتەوە.

(خۆتان تەفتیش بکەن)

کەسێتی ژیانی هاوسەرەکەت هەرچۆنی بێت، تۆ ئەبێت سەرتا لەهەوڵی چاك کردنی کەسێتی خۆت بیت، لەماوەی ٣-٦ مانگدا بە پشکنینی دەروون و رێکخستنی رەوشتی توندو باوەڕی تەواو ئەتوانیت لەهەموو بارەیەکەوە خۆت چاك بکەیت، تەنها بۆئەوەی بەدڵنیاییەوە رەفتارو کرداری هاوسەرەکەت بگۆڕیت ئەوەیە کە سەرەتا ئەبێت کە هاوشانی ووتەو بەڵێنی رابردوو هەموو شتێکی پێویست بۆ خۆشبەختی هاوسەرەکەت فەراهەم بکەیت.

ووردبوونەوە لەدەروون و نەفسی خۆت، هەوڵدان بۆچاکردنی خۆت یەکەمین هەنگاوە بۆ رزگارکردنی خێزانەکەت لەشکست و بەدبەختی کاتێك بەپێی پێویست ئاگاداری چۆنیەتی رێکخستنی سۆزی خۆت بیت بەچاکی ئەتوانیت زاڵ بیت بەسەر ئەو هۆیانەی کەلە رابردوودا بوەتە هۆی دروستکردنی کێشە لەگەڵ هاوسەرکەتدا.

هەوڵبدە بەزیرەکی و لێهاتووییەوە وە ئەو ئەنجامەی کەبەوردبوونەوەی دەروونی خۆت بەدەستت هێناوە بۆ هاوسەرەکەتی باس بکەی بەبێ ئەوەی خۆت لەو بەگرنگ تر بزانیت و بەتایبەتی رەفتاری رابردووی‌و هاوسەرەکەت و

تەمەنی منداڵی بهێنەرەوە بەرچاوی خۆت بەتەواوی لێبوردنی زۆرت دەبێت سەبارەت بەو.

گەورەترین گرفتی ژیانی هاوسەری کەسە ئازار دیوەکان ئەوەیە کە هەریەکەیان هەڵەی کەسایەتی خۆیان ناهێننەوە بەرچاوی خۆیان وەگوناهی بەدبەختیەکان و ئازارەکانی تەمەنی پێش ژیانی هاوسەری خۆیان ئەخەنە ئەستۆی خەڵکی ترەوە، ژن و پیاو ئەگەر بیانەوێت بەخۆشیەو بەیەکەوە بژین پێویستە دووربکەونەوە لەقسەی نابەجێ و سوکایەتی کردن بەیەکتری وەرێنمایی یەکتری بکەن بۆ کاری چاك.

ئەو کەسە خۆشبەختە کە بەهۆی سەیرکردنی دەرونی خۆی توانیویەتی نوقسانیەکانی کەسایەتی خۆی دیاری بکات و دژی بوەستێ، ئەتوانێت جگە لەهاوسەرەکەی لەگەڵ هەموو کەسێکی تردا بگونجێت چونکە زانیاری ئەوان کلیلی خوورەوشتی بەرامبەرە کەیان ئەخاتە دەستیان جگە لەوەی کاتێك ڕووبەڕووی وەزعێکی خەتەرناك دەبنەوە بێ سڵەمینەوە ئامۆژگاری لە خەڵکی لەخۆیان تێگەیشت و تر وەرئەگرن.

(لەکاتی پێویستیدا هاوکاری خەڵکی ڕەت مەکەرەوە)

دوا هەنگاو بۆ رزگار کردنی ژیانی ژن و پیاوێکی شکست خواردو کەهیچ ئومێدێکی نەمابێ پەنا بردنە بۆ ئامۆژگاریەکانی پزیشکی دەروونی.

بەو پەڕی ئومێدەوە ڕەنگە پزیشکی دەروونی گەورەترین هاوکاریت بکات بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانت، هەمیشە لەیادت بێت کە ئەو بۆ دەست نیشان کردنی ڕێگە چارە زۆر شارەزایی زیاتری لەتۆ هەیە.

سەردانی دەرونزان ئەگەر هیچ ئەنجامێکی باش نەدات بەدەستەوە ئەو سوودەی هەیە کەویژدانت ئاسودە دەکات و دەیخاتە سەر ئەو ڕایەی کەبۆ رزگار بوون لە ئەنجامی پەرێشانی و جیابوونەوە بۆ ئەوەی نەگاتە تەڵاق لەهەمور دەرگایەکتان داوە.

(ئەوانەی نەخۆشی دەروونیان هەیە هەرگیز خۆیان بەتاوانبار نازانن)

ئەندازیارێکی تازە پێگەیشتو سەردانی منی کرد کەناوی (جورج) بوو تکای کرد هاوکاری بکەم بۆ دۆزینەوەی ڕێگایەک سەبارەت بەرەفتاری ژنەکەی کەبە قسەی ئەو ژنێکی خۆپەرست و بەبیانووە، بۆی گێڕامەوە کە ((روت))ی هاوسەری تاقانەکچ بوو هەمیشە خۆ پەرستانە رەفتاری کردووەو شێوەیەکی شەڕانی هەبووەو شانازی بەوەوە کردووە کەداوای هەرچیکردووە بۆی ئامادەکراوە.

لەسەرەتای لاویدا سەرەڕای نارەزا بوونی خێزانەی لەگەڵ گەنجێکدا پەیوەندی خۆشەویستی دروستکردبوو، بوە دەزگیرانی بەڵام کاتێک ویستبووی ئیرادەو بیرو باروەڕی بۆ هاوسەرەکەی بگێڕێتەوە و هاوسەرەکەشی پەیڕەوی لێبکات هاوسەرەکەی قبوڵی نەکردو سەر ئەنجام لەیەکتری جیابوونەوە.

پاش تەڵاق وەرگرتن ((روت)) شوی بە (جرج)) کرد بەڵام جارێکی تر رەفتاری خۆپەرستانەی خۆی درێژە پێداو دەستی بە بیانوی بێ مانا کردو بەئەنواع رێگای جیاواز کەوتە ئازاردانی هاوسورەکەی ئەو زیاد لە پێویست حەساس بوو هەرکات هاوسەرەکەی لەسەر ئیش دەگەڕایەوە بۆ ماڵەوە بە بیانووی بێ ئەساس و جۆربەجۆر ئازاری ئەدا وەلە ئەو کۆمەڵدا (جۆرج)رووی لەگەڵ هەرکەسدا خۆش بووایە ئەو دڵی لێپیس ئەکرد.

لەهەمانکاتدا بەردەوام باسی ئازاری جنسی ئەکرد لەم دزیشک بۆلای ئەو پزیسک نەچوو بەتێپەڕ بوونی رۆژەکان ئیتر کاسەی سەبری (جرج) یش پڕبوو هیچ داوایەکی ژنە خۆپەرستەکەی بەجێنەئەکرد، کاتێک ((روت))م بانگ کرد بۆ عەیادەکەم هەولی دا قەناعەت بەمن بکات کە جرج پیاوێکی خراپەو هەمیشە هەول ئەدات کەوەکو دایکی سەیری ئەم بکات و ئامادەی قبوڵکردنی مەسئولیەتی ژیانی هاوسەری نیە لەهەمووی خراپتر لەرووی هونەری دەربڕینی

خۆشەویستی زۆر نەزان و بێ توانایە، لەهەندێ رووەوە قسەکانی راستبوو چونکە جرج پیاوێکی لاواز بوو وەزیفەی ژیانی هاوسەری بەپێی پێویست ئەنجام نەئەدا، لە ((روت))م گەیاند بەوەی کەهاوسەرکەت بەخراپ تەماشابکەی چارەسەری هیچ دەردێکت ناکات وەبەتاوانبار زانینی هاوسەرەکەت جگە لەداشاردنی ئیعترافە هەڵەکانت لەژیانی هاوسەری شتێکی ترنیە.

ژن و پیاوی نەزان هەمیشە تاوانی گوناهەکانیان دەخەنە ئەستۆی یەکترییەوە هەوڵ ئەدەن هەڵەکانی خۆیان بەراست بزانن.

سەرئەنجام ((روت و جرج)) دڵنیاییان بەدەست هێنا کەتەنها رێگای رزگارکردنی ژیانی هاوسەرییان ئەوەیە کەهەریەکەیان خۆیان خاڵی بکەنەوە لەو گری دەروونیانەی کە دەگەرێتەوە بۆ سەر دەمی منداڵیان، سەبارەت بەیەکتری لێبووردنی زۆریان دەست پێکردو رازیبوون بەبێ دەربڕینی تووڕەیی گرفتە سۆزداریەکانیان دیاری بکەن و پاشان چارەسەریان بکەن.

پاش ئەوە بەشێوەیەك گۆڕانیان بەسەردا هات کەمایەیی سەرسوڕمانبوو نارەحەتیە دەروونی و جسمیەکەی ((روت)) خێرا لەناو چوو، رزگاری بوو لەسەردانی پزیشکەکان و ئارامی بۆ گەڕایەوە وردە وردە وازی لە رەفتاری خۆپەرستانەی خۆی هێنا و ئیشوکاری ئیداری ماڵەکەیان دایە دەست ((جرج)) و بەوپەری دڵنیاییەوە پەی بەوڕاستیە برد کە جۆرج چاکترین پیاوی جیهانە بەپێچەوانەی رای پێشووی.

زەواجی متوسط (هاوسەرایەتی ناوەندی)

خۆشبەختانە زۆربەی زەواجەکان دەخرێنە خانەی هاوسەرایەتی ناوەندەوە لەژیانی هاوسەری ناوەندیدا ژن و پیاو کەم یان زۆر دەگونجێن لەگەڵ یەکتریدا بە مروری زەمان فێردەبن گەر بیانەوێت یان نا ئەبێت هەرچۆن بووە لەگەڵ یەکتریدا بگونجێن.

تێگەیشتنیان لەیەکتری هێندە توند نیەو لەهەمان کاتیشدا هێندە گرنگی نادەن بەخۆشبەختی خۆیان بەڵام بەشێوەیەکی گشتی هێندە نارازی نین

لەژیانیان بەشێوەیەك ئەتوانرێت بوترێت ٥٠تا٦٠ لەسەدا لەژیانی هاوسەری خۆیان رازین.

هەرئەم رازی بوونە دەبێتە هۆی تەربیەت و فێرکردنی منالەکانیان وە ئەمنیەتی ئابوری و سەلامەتی ژیانی هاوسەری و سەفەرە وەرزیەکان و تێکەلی دۆستان و روبەڕو بوونەوەی هاوبەش لەگەڵ کێشەکانی ژیانیاندا.

(چۆن ژیانی پڕ لەخۆشبەختی ئەپارێزرێت)

هەرکاتێك ژن و پیاو فەلسەفەی چاودێری بەرامبەر بگرنە پێش بەرگری لەزۆر بەرخوردی نابەجێ و زیانبەخش لەژیانی هاوسەری ئەکرێت، بەلام فەلسەفەیەکی دروستی هاوسەری بۆ ئەوەی لەهەموو رویەکەوە سوود بەخشبێت ئەبێت رۆژانە جێبەجێبکرێت، ئەوەتا بۆ ئەو ژن و پیاوانەی کەنەك تەنها ئەیانەوێت پایەکانی ژیانی هاوسەرییان بپارێزن بەلکو ئەیانەوێت چێژی فراوان لەژیان وەربگرن ئەم چەند زانیاریانەیان ئەخەینە بەردەست.

١-بە پێی توانا رەخنەگرتن لەئیش وکاری هاوسەرەکەت کەم بکەرەوە هەوڵ بدە لەدەروونی بەرامبەرەکەت هەندێ زانیاری بەدەست بهێنیت لەسەرەتای دروستبوونی دونیاوە هەمیشە لەنێوان خوورەفتاری ژن و پیاودا جیاوازی هەبووە.

بۆ نموونە: پیاوان ئەیانەوێت خۆیان بەگرنگ دابنێن وە هانبدرێن و ستایش بکرێن لە کاتێکدا بە پێچەوانەوە زۆر ژنی تێنەگەشتوو لەبری ئەوەی وا نیشان بدەن کەهاوسەرەکەیان بەگرنگترین کەسی مالەکە دابنێن ئەچن گالتەی پێ ئەکەن و بەسوکی سەیر ئەکەن.

دەروونزانان رەفتاری ئەو ژنانەی کەهەوڵ ئەدەن هاوسەرکەیان لەهەموو رویەکەوە تەسلیمی خۆیان بکەن (اختەکردن) ناو ئەنێن (Castrotion) بەو مانایەی کەهەوڵ ئەدەن هەموو تایبەتمەندیو خوڕەفتاری هاوسەرەکەیان بەدەست بهێنن بێ ئاگالەوەی بەم رێگایە ژنە زیان بەخودی خۆی ئەگەیەنێ یان

محبەت‌و خۆشەی‌ویستی هاوسەرەکەی لەدەست ئەدات‌و بەدەستی خۆی بەدبەختی بۆ خۆی دروستدەکات.

ژنانی ئاسایی هەرگیز هەوڵ نادەن خۆیان بەسەر پیاوەکانیاندا زاڵ بکەن‌و ئەمر بکەن بەسەریاندا بەڵکو بەپێچەوانەوە هەموو یان پیاوبە پاسەوان‌و پشتیوانی خۆیان ئەزانن.

لەهەمان کاتدا ژنانیش تایبەتمەندی ئەخلاقی تایبەتیان هەیە کەزۆر پیاویش گوێی پێ نادەن‌و بەگرنگی سەیری ناکەن.

بۆ نموونە: ژن ئارە زوو ئەکات خۆی لەناوچەیەکی ئەمنی هەست پێبکات ئێوە نابێت لەو بڕوایەدا بن ئەگەر ڕەفتاری خراپ لەگەڵ ژنەکانتان بکەن وابزانن ئەوان لەبیری ئەکەن چونکە بێگومان ڕەدی دەبێتەوە بەهەر شێوەیەك بێت‌و لە هەرکاتێکدا بێت، ژن گوڵێکە کەپێویستی بە ئاووخۆرە چاوەڕوان دەکات محبەتی لەگەڵ بکرێت‌و تازیندوە ستایش بکرێت، ئەمنیەتی مادی بە تەنها بەس نیە بۆ ئەو چونکە ئەو ئەیەوێت واهەست بکات هیچ نەبێت تا ئەندازەیەك لەسەرکەوتنی هاوسەرەکەیدا هاوبەشە پێویستە پیاویش هەمیشە ئەو خاڵەی لەبیر بێت کەژن ئارەزوو ناکات لەبەرامبەر پیاوەکەیدا دەوری دایك ببینێت بەڵکو ئارەزوو ئەکات وەکو شەریکی ژیانی سەیری بکات، نابێت پیاو وەکو منداڵێك ڕەفتار بکات‌و چاوەڕوان بێت ژنەکەی لەهەمانکاتدا ڕێزی بگرێت، بەڵکو ژن ئەیەوێت کە پیاو مانای واقیعی پیاوی هەبێت‌و ڕەفتارو کرداری پیاوانەی هەبێت.

٢- هەوڵبدە بۆ لەناو بردنی کێشەکانتان ڕەوشی دادگایی هەڵبژێرن بەو مانایەی کەبابەتی جیاوازی کێشەکانتان بخەنە ژێر لێکۆڵینەوەوە بۆ لێکۆڵینەوە پێیستە هەردوولا بتوانن کەشفی سۆزی خۆتان بکەن لەغەیری ئەم شێوەیە چاکترە واز لە لێکۆڵینەوە بهێنرێت.

بابەتەکانی لێکۆڵینەوە بەزۆری بابەتی هیچ‌و بێ مانایە هەربۆیە پێش دەستپێکردنی لێکۆڵینەوە کە هەوڵ بە ئارامی خۆت لەدەستابێت‌و تورەیی

کاریگەریی نەبێت لەسەرت هەرکات هاوسەرەکەت نەیتوانی ئارامی خۆی بپارێزێت و قسەکانت بەدرۆ ئەدات قەڵەم دووربکەوەرەوە لەلاسایی کردنەوەی ڕەفتارە نائاساییەکانی ئەو.

٣-گفتو گۆ یەکێکە لەوەزیفە باشەکانی ژیانی هاوسەری بەومەرجەی دووربکەوێتەوە لە ڕەخنەی ڕووخێنەر سووکایەتی پێکردن و قسەی ناشیرن، مرۆڤی ئاسایی بێزارە لەوکەسەی کەبەردەوام لەنێو قسەکانیدا ڕەخنە ئەگرێت و باسی عەیبەی خەڵکی تر ئەکات و لێی دوور ئەکەوێتەوە لەدڵەوە هەست بەنارەحەتی ئەکات لەکاتی گفتوگۆکردن لەگەڵیدا.

٤-دووربکەوەرەوە لەقسەی نابەجێ و ناشیرین و ڕووگرژی پێش ئەوەی پێی رابێت و ئاسایی بێت لات.

٥-کاتێک بەتەمای باسکردنی هەڵەکانی هاوسەرەکەتی هەوڵ بدە سەرەتا باسی هەڵەکانی خۆت بکەیت و بهێنیتەوە بەرچاو.

٦-هەوڵبدە دووربکەویتەوە لەگێڕانەوەی پەیوەندیەکانی پێش ژیانی هاوسەریت چونکە دەربڕینی ئەم شتانە هیچ سوودێکی باشی نابێت جگە لەهاندانی دروستکردنی فیکرەی خراپ لەمێشکی شەریکی ژیانتدا.

٧-سەرگەرمی لەبیر نەکەیت وە هەمیشە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا گەشت و سەیران بکە ژیانی هاوسەری بێ گەشت و گەڕان و سەرگەرمی ژیانێکی بێ هودەیە.

٨-لەکاتێکدا هاوسەرەکەت خیانەتی لێکردی زۆر تووڕە مەبە و ئەم ڕووداوە بە ناخۆشیەکی توندی خێزانی دابنێ، لەخۆڕا دەست مەدە تفەنگ و پەنا بۆ حەبی خەو مەبە و وەیان بۆ بەدەست هێنانی تەڵاق پەنا بۆ مەحامی مەبە بەڵکو دەست بکە بە گفتوگۆ سەبارەت بەکێشەکانی ژیانی هاوسەریت.

بەوەی کەزۆری پیاوە دەست ئەداتە خایانەتکردن چاکترە ژن پێش ئەوەی ئاشوبێک بنێتەوە ئاگاداری بەدەست بهێنێ سەبارەت بەو هۆیانەی کە وای کردووە هاوسەرەکەی دەست باتە خیانەت وەچاک بکابەلادا بۆ لەناوبردنی ئەو

هۆیانەی، بەرگری و ڕێگە گرتن چاکترین و عاقڵانەترین چارەسەرە و لەم بارەیەوە ژن ئەتوانێت دەوری سەرەکی بگرێت.

ئەو چاك ئەزانێ ژیانی ئەمڕۆ تاچەند ئەندازە قورسو گرانە و هاوسەرکەی لەبەردەم چ بەرەنگاری و کێشمەو کێش و گرفتارییایە بۆ بەدەست هێنای مەعیشەتیان تەنها ئەوە ئەتوانێت بەکەسایەتیەکی یەکسانی لەخۆبردوو باری دەروونی هاوسەرکەی تائەندازەیەك سوك بکات. ڕەفتاری بەسوودی ئەو چاکترین هۆیە بۆ بەرگری و پاراستنی ئەمنیەتی خێزانەکەیان وەمحبەت و ڕەفتار باشی ئەو بەتەواوی وەکو گەرمی سۆپایەکە کەلەشەوێکی زۆر ساردی زستاندا گەرمی بەماڵێك ئەبەخشێ.

٩-ئەبیت کارێك بکرێت کەهاوسەرییەتی بگۆڕێت بەشەریکایەتیەکی ڕاستی ئاشکرایە کەلە کارگەیەکدا شەریکەکان تاپێویستی و توانا هاوکاری یەکتری ئەکەن وەهەرگیز بۆ زاڵ بوون بەسەر یەکتریدا بەزیانی کارگەکە هەوڵ نادەن، تۆش لەژیانی هاوسەریدا هەرگیز بەتەمامەبە کە کەسایەتی هاوسەرەکەت بەئارەزووی خۆت لەقاڵب بدەی.

چۆنیەتی پەیوەندی ژن و مێرد هەرچی بێت قەدەر وای داناوە کەهەریەکەیان هێشتا کەسێکی ئازادەو هەقی ئەوەیان هەی تائەندازەیەکی دیاریکراو مافی خۆیان بپارێزن.

زاڵ بوونی یەکێکیان بەسەر ئەوەی تریاندا نیشانەی ستەمگەریە• شەریکایەتی هاوسەرێکی زاڵم و ژنێکی گوێڕایەڵ و ملکەچ بەدرێژایی ژیانی هاوسەری لەگەڵ عەقڵدا ناگونجێت، ژن و پیاوی ئاسایی وەکو دوو مرۆڤی عاقڵ و تێگەیشت و ڕێزلەیەکتری ئەگرن.

مرۆڤ ناتوانێ وەکو سەیارە مرۆڤێکی تر بکاتە موڵکی خۆی تەحەمولکردنی خۆشەویستی ژیان تائەم ئەندازەیە شتێکی نائاساییە خۆشەویستی ڕاستیەکە لایەنی دۆستی و خۆشەویستی بەرامبەری هەیەی، عاشق و مەعشوق لەنێوان ئارەزووەکانی یەکتریدا ڕێگایە کێشەو جیاوازی نادەن.

١٠-هەرکاتێك لەنێوان ژن و پیاودا لەرووی جنسیەوە سازش نەبێت پێویستە بەزوویی چارەسەری بەپەلەی بۆ بدۆزرێتەوە، ئەو ژن و پیاوانەی کەلە رووی جنسیەوە ناگونجێن و تێگەیشتنیان نیەیە زیاد لەهەموو ژن و مێردەکانی تر لەکێشەو گرفتاریان.

پیاوێك کە هێزی جنسی تەواوی نەبێت رەنگە توشی نەخۆشیەکی خەیاڵی بێت، وەبەردەوام ئازار بەدەست نارەحەتی جسمی و دەروونیەوە بچێژێت ئەمڕۆ هیچ بیانوویەك و جودی نیە بۆ نەبوونی نەگونجانی جنسی چونکە زۆر کتێب لەبارەی رێنمایی جنسیەوە بڵاوکراوەتەوە سەرەڕای ئەوەی کاتێك وەزع نارەحەت تر بوو ئەتوانرێت سوود لەرێنمایی‌یەکانی دەرونزان وەربگیرێت.

١١-بۆ ئەوەی خۆش بەخت بیت پێویستە پەیوەندیت لەگەڵ دەورەوبەرەکەت پتەو بێت ئەو کەسانەی کەتەنها هەوڵی خۆشبەختی خۆیان ئەدەن زۆر کەمیان دەگەنە مەبەستەکانیان و زۆربەی زۆریان سەرکەوتوونابن. هەوڵ بدە بۆ پێك هێنانی هەمەرەنگی لەژیانی هاوسەریدا پەیوەندی ببەستە بەزۆر شتی دەرەوە.

ئێمە سوپاسی ئەو ژن و هاوسەرانە ئەکەین کەهەریەکەیان زەوقێکی سەر بخۆیان هەیەو بۆ گەشت و سەرگەرمی تەوەقعیان تەنها لەسەر هاوسەرەکانیان نیەیە، هەوڵ بدەن بەکتێب خوێندنەوە خۆتان رابهێنن و گوێگرتن لەمۆسیقا خۆی لەخۆیدا ئارەزوویەکە وەهەوڵ بدە سەرگەرمیەك بۆ خۆتان بدۆزنەوە، بەیوەندی بکە بەتیپە وەرزشیەکانەوە بەشێوەیەکی گشتی هەنگاوێکی باش بنێن بۆ دروستکردنی ژیانێکی هەمەلایەنەیی، ئەو کەسانەی کەلە ژیانی هاوسەریدا شکستیان خواردووە تەمبەڵن و بەردەوام بیانو بۆ بەدبەختی خۆیان دەهێننەوە، وەرەنگە زۆر بەیان بڵێن:

((ئەگەر لەگەڵ کەسێکی تر هاوسەرایەتیم بکردایە ژیانم بەشێوەیەکی تردەبوو)).

بەڵام ئەبێ دیاری بکرێت تاچەند ئەم رایە راستە، زۆر ژن و پیاوی تووڕە رەوشی کەسێکی ئیفلیج ئەگرنە پێش کەتا کۆتایی تەمەن مەحکوم بەتەحەمولی

ئەو ژیانە غەم هێنەرە دەبن چونکە ئەو ((بەژن و پیاوەوە)) ئامادە نیە ئاڵوگۆڕێك بەسەر ئەخلاق و رەفتار یابهێنێت لەکاتێکدا پێویستە پێش ئەوەی چاوەڕوان بکات خەڵکی ئاڵوگۆڕ بەسەر خۆیاندا بهێنێت دەبێت خۆیان بکەونە چاکردنی رەفتاری خۆیان.

بەشی پانزەیەم

(ئایا تاچەند چێژی جنسی پێویستە)
(سەلامەتی و چێژی جنسی)

لەسەلامەتی جسمی و دەرونی تۆدا پەیوەندی جنسی زۆر زیاتر لەوە گرنگی هەیە کەتۆ تەسەوری ئەکەی یەکێك لەهۆ بنەڕەتیەکانی ژیان غەریزەی جنسیە کەلە دوو بەش پێك دێت

١-بۆ دروستکردنی منداڵ.

٢-ئەنگیزەیەکی پاك و دڵسۆزی و خۆشەویستی.

فرۆید غەریزەی جنسی بە ((Libldo)) ناو ئەبات کەووشەیەکی لاتینیە و ماناکەی ((شەهوەتە))، وەلەو بڕوایەدایە ریشەی زۆربەی نارەحەتیە دەرونیەکان کێشمەکیشی سۆزداری و گرێیەکە پێویستیان بەئازادبوون هەیە.

(چێژی تێر بوونی جنسی پەیوەندی بەخۆشبەختی کەسایەتیەوە هەیە)

سەلامەتی سۆزی تۆ پەیوەندی بەڕەوشی عاقڵانەی تۆ هەیە لەڕووبەڕوو بوونەوەی لایەنی شەهوانی ژیانت، دکتۆر ((پتر مارشال)) لەم بارەیەوە دەڵێت:-

پاش برسێتی بەهێزترین غەریزەی ئینسان شەهەواتی جنسی‌یە هیچ کەس ناتوانێ لێی رزگار بێت چونکە ئارێتەی بوونی تۆ بووە، لەخوێنی هەموو کەسێکدا دەجولێ‌و بەگوێتاندا دەخوێنێ‌و لەچاوەکانتانا دەبینرێ.

شەهەواتی جنسی بەشێوەی چۆنیەتی بەکارهێنانی رەنگە بەجوانترین یان ناشیرینترین شێوە لەژیاندا دەربکەوێت مرۆڤ تەنها لە پێناوی منداڵ بوندا دەست ناداتە کاری جنسی بەڵکو ئاشکرایە ئارەزوو دەکات بەو پێیە خۆشەویستی دەربڕێت وەچێژی لێ وەربگرێت، زۆربەی شاکارە هونەری‌و مۆسیقی‌و ئەدەبیەکان لە میهرەبانی غەریزەی جنسیەوە ئیلهامی وەرگرتووە، لەلایەکی ترەوە ئەو ئازارانەی کەبەشێوەی راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ لەکێشە جنسیەکانەوە دروست دەبێت بەدبەختی جۆربەجۆر دروست دەکات وەك چۆن بۆ نموونە ئیسپات کراوە کە ٤/٥ ی تەڵاقەکان بەهۆی نەگونجان‌و تەفاهومی جنسیەوەیە.

(رەنگە نەخۆشی جنسی بگۆڕێت بەنەخۆشی جسمی)

خەلەلە جنسیەکان رەنگە نەخۆشی جسمی و دەروونی توند دروست بکات بۆ نموونە هێندە بەسە لەبارەی کرداری جنسی خۆتان یان لەبارەی ئەفکاری پەیوەندی دار بەکرداری جنسیەوە هەست بەتاوانێکی گەورە بکەیت تاوەکو ئەم هەستی تاوانە بگۆڕێت بەنەخۆشیەکی دەرونی.

لەگەڵ ئەوەشدا هۆی بنەڕەتی نەخۆشی تۆ کرداری جنسی نیە بەڵکو ئەو هەستی تاوانەیە کەخۆتان بۆ دەرونتان دروستتان کردووە ئەڵبەتە هەستی تاوانباری رەنگە لائیرادی بێت، تۆ ئەتوانیت بەم شێوەیە تەئکید لەخۆت بکەیتەوە (بەهیچ شێوەیەك خۆم بەگوناهبار نازانم لەوەی کە کردومە)) لەوکاتەدا ئەوەی تۆ بۆ لای دەرونزانێك بەلکێش دەکات بابەتێکی ترە نەك بابەتی جنسی.

(گرنگی تەربیەتی جنسی)

لەزۆر رووەوە نەگونجانی جنسی دەگەڕێتەوە بۆ رابردووی زۆر دووری ژیان هەتا تەمەنی منالٌیش ئەگرێتەوە، لەبەر ئەوە هەرکات مرۆڤ بیەوێت بەهرەمەند بێت لەژیانێکی پڕ لەخۆشی ئەبێت ئاگاداری زەرورەتی گرنگی تەربیەتیجنسی بێت.

بەپێی لێکۆلٌینەوەکانی فرۆیدو ئیستکلو دەرونزانەکانی تر کەپەیوەندی نێوان شەهواتی جنسیو سەلامەتیان دیاری کردووە، ئێمە ئەمڕۆ ئەزانین روونکردنەوە لەبارەی ئەم پەیوەندییەوە چەند گرنگی هەیەو تاچ ئەندازەیەك ئەتوانێت کۆتایی بە بەشی زۆری ئازارەکانمان بهێنێت.

شەرمو تێبینی تێکەڵاو دەربارەی مەسائیلی جنسی زیاتر لە ئادابو رسومو خورافاتی کۆن سەرچاوە ئەگرێت کەلە هەر روویەکەوە لەگەڵ عەقلٌدانا گونجێت.

نەزانی لەکرداری جنسی بەراستی جەهلێکی غەمهێنەرە کە بێبەشی لەژیانی زۆر دروست کردووەو هەزاران کەسی مەحکوم بەژیانێکی سەرانسەر سەرنجو بەدبەختی کردووە.

(نەزانی لەبارەی کرداری جنسی گران دەکەوێتەوە)

بێ ئاگایی فراوان لەبارەی یەکێك لە گرنگ ترین لایەنەکانی رەفتاری مرۆڤ واتە لایەنی جنسی مرۆڤ عاقبەتێکی خراپی دەبێت، کەبەراستی پێوانەکردنی لەگەڵ هەرشتێکدا زەحمەتە ئەم بێ ئاگایییە زیاتر بەهۆی ئەوە وەیە مەسائلی جنسی لەئەدەبیاتی بازاڕیدا (بەداخەوە کەبەرەواج ترین بازاڕە) بەشێوەیەکی نازانستیانە مامەڵەی لەگەڵ دەکرێتو روون دەکرێتەوە کەزیانێکی فراوان ئەدات لەرونکردنەوەی بابەتی جنسی.

(پێویستە واقعی بین)

ڕەوشی کۆمەڵگای ئێمە لەمەڕ پەیوەندی جنسیەوە دەبێت واقعیانە بێت. پرۆفیسۆر ((روبرت ماك ایور)) مامۆستای کۆمەڵگا ناسی لەزانکۆی کۆڵۆمبیا گرنگی تەربیەتی جنسی دەست نیشان دەکات بۆ بەرگری کردن لەڕووداوەکان ئەو دەڵێت:- لەبارەی ئەوەی پەیوەندی بەرەفتاری ئینسانەوە هەیە ئێمە نابێت هەرگیز حاشا لەدەربڕینی راستیەکان بکەین یان بسڵەمیەنەوە، دۆستایەتی لەگەڵ راستیدا نەك تەنها دژی دابونەریتی رەوشتی نیە بەڵکو مەترسیە حەقیقیەکان لەمەترسیە خەیاڵیەکان جیادەکاتەوە ئێمە ئەو راستیە ئەزانین کە هەڵەکردن لەمەڕ هەڵبژاردنی سەلامەتی جسمی خەتەرناکە.

ئەبێت ئەو باوەرەشمان هەبێت کە ئەم هەڵەیە مەترسی فراوانی هەیە لەسەر سەلامەتی ئەخلاقیش. تەنها لەکاتی بەئاگاییدا ئێمە ئەتوانین دەربارەی مەسائیلی شەخصی کەلەپەیوەندیجنسیەوە سەرچاوە ئەگرێت دادوەری بکەین کاتێك تەربیەتی جنسی هەموو جیهان بگرێتەوە بێگومان مرۆڤایەتی هەنگاوێکی باشی بۆ پێشکەوتن ناوە لەئەنجامدا ئەم پێشکەوتنە دونیا بەرەولای سەلامەتی زیاتر پەلکێش دەکات وەنەوەی گەشەسەندوتر تیایدا ژیان ئەبەنە سەر بەم رێگایە زانیاریو زانست نزیکی مەبەستەکانی خۆی دەبێتەوە.

(بێ توانای جنسی لە پیاودا)

دکتۆر ((ویلیام استکل)) دەڵێت: بێ توانای مرۆڤ لەعەشقدا بەشێوەیەکی ترسناك رۆژ بەرۆژ بڵاوتر دەبێتەوە بێ توانای جنسی یەکێکە لەنارەحەتیە ئاساییەکانی دونیای پێشکەوتوی ئەمڕۆ. هەر پیاوێکی بێ توانا خاوەنی کۆمەڵێك دەردو غەمی ماڵ وێرانکەرە کە رەنگە بێتە رێگر لەبەردەم هاوسەرایەتیدا یان نەك تەنها دەبێتە هۆی وێران کردنی پایەکانی ماڵ بەڵکو سەلامەتی ژیانیش وێران دەکات وەیان پیاو هەرزوو توشی گرفتی دەرونی توند

دەکات، ژمارەی ئەو کەسانەی کەلە رووی توانای جنسیەوە بێ هێزن زۆر زیاترە لەوەی کەتەسەور ئەکرێت. بەپێی تاقیکردنەوەکانی خۆم لەنیوە زیاتری پیاوانی جیهان بێ بەشن لەکرداری ئاسایی جنسی.

(هۆی سەرەکی بێ توانای جنسی)

مەسەلەی بێ توانای جنسی مەسەلەیەکی زۆر پێچاوپێچ و ئالۆزە بەتایبەتی لەبەر ئەوەی جۆرەها ڕیژەی جیاوازی هەیە

زۆر جار هۆی پێکهێنانی ئەو بی تواناییە لایەنی دەروونی هەیەو بەهۆی کێشەیەکی حەل نەبووەوەیە کەلە قولایی مێشکدایە وەیان ڕەنگە بەهۆی ئەم حاڵەتە جۆربە جۆرانەی خوارەوە بێت.

(حیجاب - بێ ئاگای سەبارەت بە مەسائلی جنسی - ترس و نیگەرانی- هەست کردن بەگوناح- بێ زاری- بەدبەختی- کێشەو بەڵای لەناکاو- بێ توانایی لەخۆشەویستیدا- ڕێگای هەڵەکانی پەیوەندی دار بەجنسیەوە- خۆ خواردنەوە- گرفتی دەروونی-ئارەزووی هاوجنس بازی- ئارەزووی ئازاردانی ژن- ترس لەناڕەحەتکردنی ژن- ترس لەحاملە بوونی ژن- ترسی لەئاگالە خۆنەبوون لەکاتی جووت بووندا. ئەو کێشانەی کەمەزهەب قەدەغەی کردووە یان دابونەریت ڕێگەی پێنەدات.

(ڕژانی بەزر پێش کاتی خۆی)

دەردانی شەهوەتی بەپەلە یەکێکی ترە لەهۆ بەرچاوەکانی بێ هێزی جنس کەدەبێتەهۆی لاوازی لەجووت بووندا و ژن رازی ناکات بەو کارە بە زۆری ئەم هۆیە کێشەی نێوان ئارەزووی جێبەجێکردنی غەریزەی جنس لەلایەک و ڕێگری ئەم ئارەزووە لەلایەکی ترەوەیە.

(ساردی جنسی)

دەربڕینی ساردی لەئیش و کاری جنسیدا نیشانەیەکی ترە لە بێ هێزی جنسی بەشێوەیەکی گشتی بێ هێزی جنسی مایەی کێشەی دەرونی

لەرادەبەدەرە کە کاریگەری فراوانی لەسەر مرۆڤو کەسایەتی هەیە، ئەو پیاوانەی کەتوشبووی بێ هێزی توانای جنسین بەزۆری نیگەرای سەلامەتی مەزاجی خۆیانو بەردەوام گلەیی دەکەن لەنارەحەتی جنسی وەك ((بێخەوی- ماندووی- بێ تاقەتی بەردەوام وە بێئیشتیهایی- سەرئێشە- نیگەرانی- تورەیی)) بەردەوام سەردانی ئەم پزیشكو ئەو پزیشك ئەکەن- دەستنیشان کردنی نەخۆشیە حەقیقیەکانی ئەوان کارێکی هێندە سەهلو ئاسان نیە.

ئەو پیاوە ی کەلە رووی جنسەیەوە بێ توانایە هەست بەکەمی دەکات لەبەر ئەوەی کەناتوانێ لەرووی جنسیەوە ژنەکەی رازی بکات.کاتێك هەموو هەوڵەکانی لەم رووەوە روبەڕوی شکست دەبێتەوە نارەحەت دەبێتو شەرم دەیگرێت ئالەم کاتەدا ژن دەبێت زۆر عاقڵو تێگەیشتوو بێتو گاڵتەی پێ نەکات سەبارەت بەبێ توانای جنسی چونکە بەرنگاری ئەو وردە وردە وەزعەکە خراپتر دەکاتو دەبێتە هۆی ئەوەی کە پیاوە هەست بەتاوانو کەمی بکات بەم پێیەش نارەحەتی دەروونی سەد هێندەی تر زیاد دەبێت، بێ توانای جنسی کەلە لائیرادی مێشکدا جێگای قوڵێ بۆ خۆی داگیر کردبێت پێویستی بەچارەسەری دەقیقی دەرونیەو هەرکات بەتەواوی دەست نیشان بکرێت زۆر جار ئەنجامەکەی بەسەرکەوتوویی کۆتایی دێتو چارەسەریشی بەسراوە بەبابەتە ئاڵۆزو جۆربەجۆرەکانەوە.

هەندێك کەس بەکاتێکی کەم دەگەڕێتەوە حاڵەتی ئاسایی خۆیانو هەندێکی تریش پێویستیان بەچارەسەری درێژ خایەن هەیە.

(ساردی ژن لەپەیوەندی جنسیدا)

ساردی ژن نیشانەی کێشەیەکی دەرونیو جنسیە کەژنەکە بێبەش ئەکات لەچێژی جنسی لەکاتی پەیوەندی جنسیدا، وە ئەم کەمو کەورتیە جنسیە لەنێوژنناندا زۆر زۆرە.

یەکێك لەدەرونزانەگەورەکان لەو بڕوایەدایە کە نزیکەی ٤٠٪ی ژنانی شوکردو چێژ لە جووت بوونیان بەهیچ شێوەیەك وەرناگرن یان زۆربە کەمی چێژ وەرئەگرن، بەڵام لەهەمان کاتدا ئەبێت لەبیرت بێت کە ساردی ژن لەپەیوەندی جنسیدا ئەوەنیە کەبەهیچ شێوەیەك. ئارەزووی جووت بوونی جنسی نیە بەڵکو زیاتر مەبەست ئەوەیە کەپەیوەندی جنسی لایان گرنگ نیە.

ساردی ئەنواعی جۆربەجۆری هەیە هەریەکەیان بەسراوە بەشتێکەوە کەهەندێکیان بریتین لە مانە:-

١-ساردی جنس:- بریتیە لەبێ توانای بۆ وەرگرتنی چێژی تەواو لەپەیوەندی جنسیدا کەبەهۆی بێهێزی هاوسەرەوەیە. کاتێك گرفتی هاوسەر نەماو شێوەو توانای جنسی بەهێز بوو ژنیش ئەتوانێ بە تەواوی چێژ وەرگرێت.

٢-ساردی دەستکرد:- ئەم جۆرە ساردیە بەزۆری بەهۆی شەرمەوەیە.

بەچاك کردنی عادەتو رەفتار وەپەی بردن بەو رێگرانەی کەئەم ژنانە دوور ئەخاتەوە لەچێژوەرگرتن ئەتوانرێت ئەوان بۆ چێژوەرگرتن لەپەیوەندی جنسا بگەرێنرێتەوە بۆ دۆخی ئاسایی.

٣-ساردی بەهۆی بەخۆنازینەوە:- ئەم جۆرە ساردیە یەکێکە لە توندترین جۆرەکانیەوە بۆ نموونەی ئەو جۆرە ساردییە ژنێکی جوان دەهێنمەوە کەپەیوەندی جنسی بەجۆرێك لە پیس بوون ئەزانێ و ئارەزوو ناکات کەتەسلیمی هاوسەرەکەی بێت زۆربەی ئەو ژنانەی کە زۆر ساردن بەزۆری بەخۆیان ئەنازنو بەجوانی لەشو لاریانەوە هەربۆیە لەکاتی جووت بووندا هێزی بیرکردنەوەیان لای بابەتی ترە.

(ئەو ژنە جوانانەی کە خەڵەتاوی خۆیانن.)

لەناو نەخۆشەکاندا ژنی وا هەبووە سەرەڕای جوانیەکی زۆرو ئیشو دەرامەتێکی باش لەروی جوانیو دڵفرێنیەوە شایانی ئامارە پێکردن بووە لەگەڵ

هەموو ئەمانەشدا هاوسەرەکانیان گلەییان لەساردیی‌و بێ زەوقی ئەوان کردووە لەکاتی جوت بوندا.

زۆر جار ژن کە زۆر باسی جوانیان ئەکرێت لەو بڕوایەدان کەهەموو پیاوان یەکسانن بەوەی کەبەردەوام بەشان‌و بالآیاندا هەڵئەدرێ بەجۆرێك خۆیان فریو ئەدەن کە بیرکردنەوە لەوەی کە ژنێکی جوانن لەحزەیەك مێشکیان بەرنادا وەلەکاتی پەیوەندی جنسیا لەبری ئەوەی فیکریان لای عەشق‌و چێژوەرگرتن بێ زیاتر لای ئەوەیە کە قژیان تێك نەچێت.

ژنێك لەسەر سیستەم لەکاتی پەیوەندی جنسیدا بەو پەڕی ئیهمالیەوە نینۆکەکانی لوس ئەکرد، هاوسەرەکەی ئەیزانی کە ئەو لەپەیوەندی جنسیدا زۆر ساردە بەلآم هەرگیز تەسەوری نەئەکرد تائەم ئەندازەیە بێت.

پیاوێکی تر ئەیوت ژنەکەی لەکاتی جووت بووندا کتێب دەخوێنێتەوە. پیاوێکی تریش تەئکیدی ئەکردەوە کەژنەکەی بەهیچ شێوەیەك ئامادە نەبووە کەهیچ ئاڵوگۆڕێك لە پێکهاتەی جنسی لەشیدابێت.

ئافرەتێکی زیاد لەحەد جوان کە سێ‌جار شووی کردبوو بۆ چارەسەر هاتبوو بۆ لای من لەسەر ئێشەی توندو ماندووی بەردەوام‌و بێ هێزی زۆر شکایەتی هەبوو کاتێ باسی مەوزوعی پەیوەندی جنسیم لاکرد زیاد لەحەد نارەحەت بوو دیار بوو کەلە دەربڕینی ئەم مەوزوعەی من نارەحەت بووە سەرئەنجام هێنامە سەر ئەو رایەی قسە بکات، ئەوکات زانیم کە هێشتا بوخچەی نەکراوەیە پرسیارم کرد مانای ئەم کارە پاش سێ جار شوکردن چیە لەوەلآمدا ووتی ئیجازەم بەهیچ یەکێ لەو سێ هاوسەرەی نەداوە کە پەیوەندی جنسیان لەگەڵیدا هەبێت، چونکە جووت بوونی بە جۆرێك لە پیس بوون ئەزانی.

(هەست كردن بەگوناهكاری ڕەنگە ببێتە هۆی ساردی جنسی)

هەندێ لەژنان بۆیە چێژوەرگرتنی جنسیان نیە چونكە لەدەروونی خۆیاندا سەبارەت بەكرداری جنسی هەست بە تاوان ئەكەن، ژنانی زۆر شوێن بەزۆری لەبەر هەستكردن بە تاوان بێ بەشن لە چێژی جنسی.

(دژایەتی كردن پەیوەندی جنسی نارەحەت ئەكات)

ئاشكرایە ئەو ژنەی كەوەكو دوژمنێك سەیری هاوسەرەكەی ئەكات كەمتر لەو ژنە چێژ وەر ئەگرێت كەبەهیچ شێوەیەك هاوسەرەكەی خۆشی ناوێ، ساردی جنسی بەزۆری لە ئافرەتی عەصەبیو شەرانیدا بەدی ئەكرێت، زۆربەیان لەكاتی پەیوەندی جنسیدا لەگەڵ هاوسەركانیاندا مێشكیان پڕە لە كێشە، ژنی سارد بەهۆی بێ بەشی لەچێژو لەزەتی جنسی بەزۆری حەزلە ئازاردانی خەڵكی تر ئەكەن لەگەڵ هیچ كەسدا ناگونجێنو زۆر بەشیان مرۆڤی توڕەو شەڕانین.

(ئیرادەی چێژ وەرنەگرتن)

ئەو ئافرەتانەی كە ئامادەیی چێژوەرگرتنی جنسیان نیە بێ خەبەرن لە هۆی نائاگای وەزعی خۆیان بەگشتی، هەندێكیان وانیشان ئەدەن كە ساردی جنسیان ناچاریەوەل بۆ چارەنوسیان ئەدەن وەزیفەی جنسیی خۆیان بەشێوەی میكانیكی وەكو وەزیفەیەك نەك وەكو لەزەتێك ئەنجام ئەدەن.

دكتور((استركل) ئەم دەردەی ئەوان بە (ئیرادەی چێژ وەرگتن)) ناو ئەبات و لەم بارەیەوە دەڵێت ژنانی سارد مەزاج لەراستیدا لەلائیرادەی مێشكی خۆیان بە هاوسەركەی خۆیان دەڵێن ((بۆ یە خۆمت بۆ شل ئەكەم چونكە وەزیفەی هاوسەریم وا پێویست دەكات وەگەرنا من.هیچ چێژێك لەم كارە وەرناگرم)).

(هەندێك جار تاوانبار پیاوانن)

هەندێ جار پیاوان هێندە لەپەیوەندی جنسی بێ توانان کە گوناهی چێژ وەرنەگرتنی ژنان ئەبێت بخرێتە ئەستۆی ئەوانەوە. ئاشکرایە کەلە پەیوەندی جنسیدا ژنان حوکمی شاگردێکیان هەیە لەبەردەم وەستادا بۆ فێر بوونی هونەری جنسی بەڵام بەداخەوە لەزۆربەی کاتدا وەستاکەیان واتە پیاوان وەستایەکی نەزان و نەشارەزان دکتۆر ((لوئی بیش)) دەڵێ کچان وەکو ئالەتێکی مۆسیقان لەم بارەیەوە تەئکید دەکاتەوە ((شێوەی بەکارهێنانی فێر بن ئەوکات ئەبیستن هەر نەوایەکی دڵگیرتان بوێت بۆتان لێئەدات)).

هەندێ لەپیاوان وا ئەزانن کەپەیوەندی جنسی کردارێکی بەتەواوی جسمیە، لەکاتێکدا بەبڕوای ((دکتور بیش)) لایەنی دەروونی و سۆزی ئەم جووت بوونە زۆر لەلایەنە بەدەنیەکە گرنگترە. هەرکاتێك ژنێك شارەزای تەواوی لەمەڕ مەسائلی جنسی نەبێت زۆر ئەستەمە کەلە رووی جنسیەوە ئافرەتێکی شایستەبێت وەهەر بۆیە ئەمە وەزیفەی پیاوە کەهەرکات بێ ئاگاو نەزان بێت لەپەیوەندی جنسی پێویستە کتێبی پەیوەندیدار بەمەسائلی جنسی بخوێنێتەوە وەهانی ژنەکەی بدات بۆ زاڵ بوون بەسەر ساردی جنسی خۆیدا چونکە لەزەتی جنسی بۆ ژن و پیاو هەردوو پێویستە بۆ هاوسەرداریەکی سەرکەوتوو.

(عەشق بازی لەگەڵ هاوڕەگەز)

عەشق بازی لەگەڵ هاورەگەز یەکێکە لەگرنگترین کێشەی مەدەنی و کۆمەڵایەتی وەلەنێوان تێکڕای چین و توێژرەکان و لەقۆناغە جیاوازەکانی ژیان تێکڕای مرۆڤ بەدەوڵەمەندو فەقیرو زاناو نەزان و زگورتی و خێزاندارو وەپیرو گەنج لەژێر خەتەری ئەم مەترسیەدان.

ئارەزووی جووت بون لەگەڵ هاوڕەگەز نیشانەی هۆیەکی دەروونی قوڵە کەرەنگە سەرچاوەکەی پەیوەندی نائاسایی و ناپەسەند بێت لەگەڵ هەندێ لە ئەندامانی خێزان هەر بۆیە نابێت ئەم مەوزوعانە بە عادەتێکی رەچەڵەکی یان

نەخۆشی ئاسایی سەیر بکرێت. زانستی پزیشکی بەپێچەوانەی بیروبۆچوونی هەندێ کەس کە تائێستا هیچ جۆرە هۆیەکی ئەساسیان بۆ ئەم عادەتە نەدۆزیەوەتەوە بەشێوەیەك ئەتوانرێت بووترێت بەدڵنیاییەوە کە جوت بوون لەگەڵ هاورەگەز رەوشتێکی جسمیە کەبەزۆری بەهۆی دەرونیەوەیەو هیچ پەوەندیەکی بەهۆی بەدەنیەوە نیە، ئەوانەی تووشی ئارەزووی یاری کردنیان هەیە لەگەڵ هاورەگەزی خۆیان هەرچەند سالمو خاوەنی ئالاتی بەهێزی جنسی بن ناتوانن چێژی پێویست لەجووت بوون لەگەڵ رەگەزی بەرامبەر وەربگرن.

لەگەڵ ئەوەشدا هەندێکیش هەن کەلە هەردوو لایەندا چێژ وەرئەگرن هەتا رێژەیەکی زۆرتەنها لەبەر ئەوە زەواج ئەکەن کە ئارەزووی حەزکردن لە هاو جنسیان دا بپۆشن وە هەندێکیان ئومێدیان هەیە ژیانی هاوسەری ئەم کێشەیەی ئەوان چارەسەر بکات بەو مانایەی کەلەو بڕوایەدان, ژیانی هاوسەری دەبێتە رێگر لەبەردەم بەردەوامی دان بەوکارە نابەجێیانەی خۆیان:

(هۆی تێکەڵ بوون لەگەڵ هاورەگەزدا)

تەنها یەك بیروبۆچون هەیە بۆ سەلماندنی ئەم ئارەزووە، ئەویش رەنگەبە سەر پیاوێکدا بسەلمێتو بەسەر پیاوێکی تردا نەسەلمێ، زۆرهۆ هەیە کەلە دروستکردنی ئەم ئارەزووە لەسەردەمی منالیدا کاریگەری هەبووە کە ئەتوانرێت دەست نیشانی ئەوانە بکرێت، کاریگەری دایك و باوك، تاقیکردنەوە جنسیەکانی تەمەنی منداڵیو سەرتای باڵغی، هەستکردن بەکەمی دەبێتە رێگر لەبەردەم پەیوەندی ئاسایی ئەندامانی خێزان، حەساسیەت لەبەرامبەر کۆمەڵگاو ئەو شوێنەی کە نائەمنی تێدابەدی ئەکرێت، وەك مردنی دایكو باوكو نەگونجاندنیان کە دەبێتە هۆی تەلاقو تەئسیری دایكو باوکی توڕەو تووشبوو بەگرفتی دەروونی.

دەروونزانان رۆژ بەرۆژ سەرکەوتنی گەورە بەدەست دێنن بۆ ڕوونکردنەوەی ئەم هۆو کردارانە، بۆ نموونە ئیسپات کراوە کە ئارەزوی هاورەگەز بازی پیاو

بەزۆری بەهۆی هۆگر بوونی زیادە بەدایکەوە کە فرۆید ناوی لێناوە ((عقدة اودیب)) ڕەنگە ئەو کوڕەی حەرەکاتی ژنانە ئەنجام ئەدات بەهۆی ئەوەوە دەبێت کە لاسایی دایك‌و خوشکەکانی دەکاتەوە. هەندێ جار دایك‌و باوکیان ئەم پەیوەندیانەی نێوان کچ‌و کوڕەکانیان هان ئەدەن وە ئاگاداری زیانەکانی پاشە ڕۆژی ئەو کارەیان نین ((تومس)) لەم بارەیەوە دەڵێت: ((یەکێك لەو هۆیانەی کە زیاد لەپێویست گەشە بە ئارەزووی پیوەندی دەدات لەگەڵ هاو ڕەگەز ئەوەیە کەلەهەمان سەرتای منداڵیەوە ئەزانێت کە باوك‌و دایکی لە ڕگەزی ئەو واتە کچ بوون یان کوڕ بوونی ئەو ڕازی نین ئەو دایکانەی کە زیاد لە پێویست عەشق‌و عەلاقەو محبەتیان فیدای کوڕەکانیان ئەکەن بەووتەی ((امسترکر)) فێری دایك پەرستیان ئەکەن هەندێك جار تووشی هەڵەیەکی گەورە دەبن چونکە نازانن کەزیادەڕەوی لەدەربڕینی محبەتداو عەلاقەی فراوان بۆ کوڕەکانیان وەکو ئەوەیە کە زیاد لەپێویستی پڕ بوون چابکرێتە پیاڵەیەکەوە*

(هاوڕەگەز بازی نیشانەی گەشەنەکردنی جنسیە)

ئەوانەی هاوڕەگەزیازی ئەکەن بەزۆری بریتین لەو نابالغانەی کەلە رووی جنسی‌و تورەیی‌و ئازارەکانەوەتینوی محبەتن کە ترسیان لەرەگەزی بەرامبەر هەیە وە ڕەفتاری جنسی ئەوان بەزۆری بەهۆی گەڕانەوەیە بەتەمەنی منالی‌و هەلاتن لەژێر باری مەسئولیەتی جسمی کەمرۆڤی نائاسایی پەسەندو جێبەجێی ناکات.

ئەوانە دەربارەی چێژوەرگرتن فەلسەفەیەکی تایبەتی خۆیان هەیە و باوەریان بە ئامۆژگارییەکانی خەڵکی نیە دەربارەی ڕەفتارەکانی خۆیان.

---

* Oedlpe – پادشای ((تب)) Thebes کەزەواجی لەگەڵ دایکی کرد.

(هاوڕەگەز بازان ئاگاداری ئەنگیزە شاراوەکانی خۆیان نین)

هاورەگەز بازان لەکۆمەڵگەی بەشەری ژیان ئەبەنە سەر ئاگاداری ئەنگیزە نابەجێیەکانی عادەتی خۆیان نین بەهیچ شێوەیەك، بەلاّم هەست بەکێشەی زۆر ئەکەن بۆ دۆزینەوەی ڕێگای راستی ژیان. زۆربەیان بەئاشکرا دەری ئەبڕن کەهەست بەکەمترین گوناح و خۆبەکەم زانین ناکەن بەلاّم لەدڵەوە ئازار بەدەست زۆر کێشەوە ئەچێژن و بۆ لەناو بردنی ئەو گرفتانەی سەردانی پزیشك ئەکەن و هەندی جار لەبێ توانای مەزاج و سەرئێشەو ماندوی و بێ خەوی و بێ خۆراکی و ئازاری دڵ و بێهۆش بون و سەرئێشەو زۆر شتی تر باس ئەکەن بۆ چارەسەری ئەم دەردانە بەرەو لای پزیشك هەڵدێن بێ ئاگا لەوەی ترس و هەستکردن بە تاوان دەورێکی کاریگەری هەیە لەزیادکردن و دەرکەوتنی ئەم جۆرە نەخۆشیانە لەواندا

هەندێ جار هاورەگەز بازی رەنگە نارەحەتی دەروونی زیاتر بکات وەهەر بۆیە بۆ بەرگری کردن لە پاشە رۆژی خراپی ئەو ئەبێت سەردانی دەرونزان بکرێت.

(ئارەزووی پێشکەوتن)

زۆربەی هاو رەگەز بازان بۆ تۆڵە کردنەوەی خۆبەکەم زانینی خۆیان دەست ئەدەنە هەستی لەپێشەوەی بونی خۆیان، ئەم کۆمەڵەیە بەزۆری وەکو ئەو رۆشنبیرە درۆزن و دەست خاڵیانەن کەخۆیان دەخەنە ریزی رۆشنبیران و زانایان و هەوڵ ئەدەن لەدونیای هونەریدا بژین وەبەزاهیری خۆیان بەئەدەبیات و هونەرەوە ببەستنەوە.

لەکاتێکدا رێژەیەکی کەمیان بەهۆی نزیك بوونەوەیان لەهونەرمەندان هەندێ سەرکەوتن بەدەست دەهێنن بە پێچەوانەوە زۆربەی زۆریان لە ئەنجامی ئەو ئازار و بەدبەختیانەی کەلە رەفتارو ئەخلاقیاندا شاراوەیە هەرگیز سەرکەوتن بەدەست ناهێنن، ئەوان بۆ سەرنجدانی هاوڕەگەز بازی خۆیان و رەفتاری هەندێ لە نوسەرکان و هونەرمەندانی گەورەی مێژوو بەنموونە دەهێنێتەوە.

تەربیەتی جنسی لە فێرگەکانی ئێمەدا رەنگە ئەنجامێکی سود بەخشی هەبێت بۆ ئەوانەی کە هاورەگەز بازی ئەکەن بۆ رزگار کردنیان لەو عادەتە، هەرگیز نابێت ئەو رایە لە بیر بکرێت کەهۆی دەروونی تەنها بە رێگای کەشفی دەروونیەوەی ئەتوانرێت چارەسەر بکرێت هەر بۆیە ئەمڕۆ دەرونزانان بۆ چارەسەری ئەو کەسانەی خۆیان لەسەر هاوڕەگەز بازی راهێناوە ((کاتی فراوانی بۆ تەرخان کردووە کەگرنگترینیان ئاگادار ٘ ئەوەی ئەوانەکە ئەم کردارە نیشانەی گ٘فتی دەرونیە لەواندا)).

(لادانی جنسی جۆراوجۆر)

رێژەیەکی زۆری خەڵکی عادەتیان بەلادانی جنسی جۆربەجۆر وەرگرتوە کە بە شێوەیەکی بنەڕەتی پێویستیان بەچارەسە هەیە ئەتوانرێت ئەم جۆرە کەسانەیان لێدەستنیشان بکرێت:-

١-ئەوکەسانەی کە توانای گونجاندنیان نیە لەگەڵ کۆمەڵگادا لەروی جنسیەوە دەست ئەدەنە تاوانی جنسی.

٢-ئەو کەسانەی کەبەخۆشەویستی خەڵکی هەست بەنامۆی دەکەن.

٣-ئەوکەسانەی کە ئازاری منالەکانیان ئەدەن و هەندێ لەوانەی کە ئارەزوو ئەکەن هێزی جنسی خۆیان نیشان بدەن.

(لەکرداری جنسیدا ئاسایی و نائاسایی چۆن جیادەکرێتەوە)

زۆربەی ژنان و پیاوان بەزۆری سەرنج ئەدەنە پێداویستی ئابوری و زانستی و تەربیەتی رۆڵەکانیان و لە چۆنیەتی تێپەڕاندنی کاتی ئەوان لەکاتی پشوودا دەکۆڵنەوە، بەڵام کەمتر لەبارەی ئەساسی ژیانی هاوسەری خۆیان یان پەیوەندی جنسی خۆیان ئەکۆڵنەوەو قسەو باس ئەکەن زۆر ژن و پیاو سەردانیان کردووم و زۆر گلەیی دەکەن لەهونەری معاشەقەو چۆنیەتی پەیوەندی جنسیان و ئەیانەوێت بزانن ئایا فلان کاری جنسی ئاساییە یان نا؟ واتە ئارەزووی یەک

جۆر جووت بونیان هەیە کە هاوسەرەکانیان بێزارە لێی بەوەی کە جورئەتی دەربڕینی داواکاری تریان نیە هەوڵ ئەدەن ئارەزووەکانی خۆیان بشارنەوە وە لەئەنجامدا زیاد لەپێویست گلەیی لەپەیوەندی هاوسەری ئەکەن. بەزۆری لێم ئەپرسن سنوری نێوان ئاسایی بوون و نائاسایی بوون لەپەیوەندی جنسیدا چیە؟ وەچۆن ئەتوانرێت دیاری بکرێت کەئایا کام کرداری جنسی ئاسایی و کام نائاساییە.

لەوەلامدا ئەڵێم بۆ دەست نیشانکردنی ئەوەی کە ئایا فلان کرداری جنسی ئاساییە یان نائاسایی یاساو وەلامێکی تایبەت بونی نیە، ئەوەی بۆ کەسێك ئاساییە رەنگە بۆ یەکێکی تر مایەی شەرم و ریسوایی بێت لە پەیوەندی هاوسەرایدا ئەم کردارانە پەیوەندی بەزەوق و ئارەزووی بەرامبەرەوە هەیە.

ئەنگیزەی ئیشتیهای جنسی مرۆڤ جیاوازەو بەشێوەی جیاواز دیاری ئەکرێت لەنێوان ئەو دوونەفەرەی کە یەکێکیان ماوەی ٣٦٥ رۆژ خواردنێکی سادە ئەخوات و چێژی لێوردەگرێت وەیەکێکی تر کە لەخواردنی جۆربەجۆر چێژوەر ئەگرێت کامیان ئاساییە؟ لەوەلامدا ئەبێت بوترێت هەردووکیان ئاسایین. ژن و پیاوێکیش کەبەهرەمەندن لەهاوسەرایەتیەکی خۆشبەخت بۆ دەربڕینی عەشقی جسمیان و خۆشبەختکردنی یەکتری دەست ئەدەنە هەرکارێکی لەو جۆرە کەلایەنی ئاسایی هەبێت.

ئەتوانرێت بووترێت کارەکانیان ئاساییە ئەگەر بێتوو رێچکەی ئاسایی بگرێتە پێش وەتەنها کاتی لایەنی نائاسایی بەخۆوە دەگرێت کەیەکێ لەو دوو هاوسەرە تەنها لەجۆرە کردارێکی جنسی نائاسایی چێژوەرگرێت.

مرۆڤی ئاسایی زۆر لەهەندێ کرداری جنسی نائاسایی ناکات وەك چۆن زیاد لەپێویست خواردن ناخوات، رەنگە خواردنێکی پرلە پرۆتینات و توندی لەخواردنێکی سادە بێ باشتر بێت بەلام هەرگیز خواردنی عەجیب و غەریب پەسەند ناکات.

بۆ نموونە: مریشك ناخوات لەبری مرەبا ئەو وەكو مرۆڤێكی نەزان هەموو شتێ تێكەڵی یەكتری ناكات بە پێچەوانەی تووش بوویەكی تێكچوی جنسی كە ئارەزوی عەجیب و غەریبی جنسی هەیە رەنگە دەست باتە هەرجۆرە كردادرێكی نائاسایی جنسی.

لەبەر ئەمە لەپەیوەندی جنسیدا نابێت زیاد دەست بكرێت بە كرداری نائاسایی بەڵام ئەبێت بەم پەیوەندیە هەمیشە جوانی و پاكی بەدڵ ببەخشرێت وەجار بەجارێك بۆ دووركەوتنەوە لەیەك رێگا دەست بدرێتە تەنوعی جنسی.

(ئەتوانرێت پەیوەندی جنسی بەجێ تر پێك بهێنرێت)

ژن پیاوێك كە بیانەوێت پەیوەندی جنسیان لەزەت بەخشتربێت هەمیشە ئاگاداری ئەم پەیوەندیەن وەبۆ زیادكردنی پاكی و چێژی زیاتری ئەم پەیوەندیە هەمیشە رێگای نوێ بەكاردەهێنن و ئارەزوو ئەكەن لەناوچەیەكی خۆش و ئارامدا خۆشەویستی بكەن و دوور كەونەوە لەیەك چەشنە خۆشەویستی، ئەم رێگایە نەك تەنها رێگایەكی عاقڵانەیە بەڵكو رێگایەكی ئاسایی خۆشەویستیە، تەرخان كردنی بەشێكی ئەفكارو كات بۆ بابەتە جنسیەكان لە ژیانی هاوسەریدا زۆر ئاسایی و لەهەمان كاتدا زەروریشە هەندێ هاوسەر زۆر دەكەونە بیری ئاڵوگۆڕی كرداری جنسی و زۆر ئارەزووی پەیوەندی جنسی ئەكەن بەڵام ترسی ئەوەیانە كەئەو مەوزوعە دەربڕن، چونكە لە بڕوایەدان كەبەرامبەرەكەی ئەم ئارەزووە بەنائاسایی باتە قەڵەم.

دەرونزان لەو بڕوایەدایە كە دەربڕینی ئازادانەی ئەم رایانە زۆر چاكترە لەواز لێهێنانی و شاردنەوەی، هەركات زۆربەی هاوسەرەكان رەچاوی ئەم خاڵە بكەن شاردنەوەی ئارەزووە جنسیەكانیان دەربڕن ئەتوانرێت بەر لەزۆربەی تەڵاقەكان بگیرێت.

(ڕووبەڕووبوونەوەی دروست یان هەڵە)

هەریەك لەبابەتە جۆر بەجۆرەكانی كرداری جنسی پێویستە بەپێی خوورەفتاری بەرامبەرەكەت دیاری بكرێت لە ئاڵوگۆڕی خۆشەویستی نێوان ژن و پیاودا شێوەی ڕووبەڕووبوونەوەی بابەتەكە گرنگیەكی زۆری هەیە.

هەركات پیاو ئارەزووی جووت بوونی هەبێت و بەشێوەیەكی ناجێ و بەتوڕە یی‌دەری بڕیت بۆ هاوسەرەكەی و شعووری بریندار بكات ئاشكرایە كە هاوسەرەكەی نەك تەنها داواكاریەكەی ڕەتدەكاتەوە بەڵكو ڕەنگە دووریش بكەوێتەوە لەهەرجۆرە پەیوەندیەكی جنسی لەگەڵیدا، هەركات پیاو سروشتێكی تووڕەو شەرانی هەبێت هەر هەنگاوێكێ بۆ خۆشەویستی ئاسایش ڕەت دەكرێتەوە وەلەكاتێكدا ئەو پیاوەی ئاگاداری ئەحساسەتەكانی هاوسەرەكەی بێت ئەتوانێت قەناعەت بەژنەكەی بهێنێت بۆ جێبەجێكردنی زۆربەی ئارەزووەكانی.

(پێویستە ژن و پیاو خۆیان بڕیار بدەن)

ناكرێت ئەوەی كە ئەخلاقا لەزۆر ڕووی جیاوازە وەڕێگای پێ دراوە بۆ هەموو كەس ئاسایی بێت.

ئەم جۆرە بابەتانە بەستراونەتەوە بەكەسایەتی ئەو كەسەوە یانی بۆ هەموو كەسێك سنوری دیاریكراوی خۆی هەیە، دەرونزان ئەتوانێت تەنها یەك ڕێگای عاقلانەو یەك ڕەفتاری شیاو لەبارەی كرداری جنسیەوە دەست نیشان بكات باقیەكەی دەبێت هەركەسەو بەپێی ئارەزوی خۆی دیاری بكات.

دەربڕینی توڕەیی لەكاتی پەیوەندی جنسی ئاسایدا ڕەنگە بگۆڕێت بەبێ توانایی جنسی لە هاوسەردا ڕەنگە بەرامبەرەكەی بەهۆی لادانی ئارەزوەكانی واهەست بكات كەتوانای جێبەجێكردنی دەرونی خۆی نەبێت.

ڕەنگە ژنێك پەی بەئارەزوە جنسیەكانی هاوسەرەكەی نەبات چونكە هاوسەرەكەی جورئەتی ئەوەی نیە داواكارییەكانی بەئاشكرا دەربڕێت.

(ڕێگری بەهۆی تورەییەوە)

تەنانــەت لــەدونیای پێــشکەوتووی ئــەمڕۆدا زۆر کــەس لــەبارەی کــرداری جنسیەوە بەشێوەیەك پەروەردە کراون تووشی جۆرە دایكو باوکێکی وا هاتوون کە تەنانەت دوای هاوسەری کردنیش ترسیان هەیە دەربارەی بابەتی جنسی خۆیان ئازادانە رادەربڕن بۆیە لەئەنجامدا توانای جێبەجێکردنی ئەرکی جنسیان نیە.

(بیروڕای کەسیتی خۆتان دەربارەی لادانی جنسی زۆر گرنگە)

بەشی زۆری ئەو کردارانەی کە دەبێتە هۆی لادانی جنسی شتێکی نسبیە، کۆمەڵگای پێشکەوتووی ئێمە بەشێوەیەك بەرقەرار بووە کەبەیەگەیشتن لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا تەنها بە بەشێکی ئاسایی پەیوەندی جنسی ئەداتە قەڵەم لەگەڵ ئەمانە شدا وەك چۆن دەبینرێ زۆرن ئەوکەسانەی کەزۆر پەیوەندی تری جنسی بەرێگە پێ دراو ئەزانن.

(کرداری جنسی و خۆشەویستی و هاوسەری)

کاتێك ئێمە باسی کرداری جنسی ئەکەین مەبەستمان تەنها جووت بوونی جنسی نیە بەڵکو مەبەستمان کرداری جسمی و ئەمنیەتی سۆزداریشە، چونکە خۆشەویستیو کرداری جنسی تێکەڵی یەکترن وەشەهواتی جنسیش چەندەها نیشانەی دەرەکی خۆشویستنو جێگای خۆشویستنی بەرامبەرە ئازاردانی جنسی واتە ئازاردانی عەشقی، جووت بوونیش پڕە لە ئەمنیەت ئەوکەسەی بێ بەش بێت لە محبەتی خەڵکی هەرگیز خۆی لە شوێنی پارێزراودا هەست پێ ناکات.

عەشق بریتیە لەتێکەڵی تەواوی ژیانی سۆزداری بەبێ ئەو ژیان هیچ مانایەکی نابێتو لەناو ئەچێت، کرداری جنسی لەهاوسەریدا بریتیە لە یەکگرتنی قولو تێپەڕاندنی سەردەمێکی پڕ لەپاکیو جوانی کە تیایدا هەردولا

بەشێوەیەکی هاوبەش ژیان بەسەر ئەبەن و بۆ ئایندەیان نەخشە ئەکێشن و وورده کێشەکانیش هەر لەو نێوەندەدا لەناو ئەچن.

یەکسانی هاوبەشی جسمی و دەروونی ژن و پیاو کە هەردووکیان ئارەزووی یەکسانیان هەبێت بۆ چێژی جنسی دەبێتە هۆی پێکهێنانی ڕەزامەندی جنسی کەپایەو بنەمای هاوسەرێکی سەرکەوتووە، زۆر ژن و پیاو پاش ٥ تا ١٠ ساڵ بگرە زیاتریش لەژیانی هاوبەشی هێشتا ناگەنە قۆناغی هاو ئاهەنگی جنسی تەنها لە بەر ئەوەی هیچ کامیان بۆ چاککردنی نێوانیان هەنگاویان نەناوە، یەکەمین ساڵی هەر هاوسەریەك دەبێت بەدەورەیەکی تاقیکردنەوەی جنسیو دەرونی حساب بکرێت وە پاش ئەویش دەبێت ژیانی هاوسەری لەهەموو ڕوویەکەوە پارێزراو بێت.

سەبارەت بە نەگونجانی جنسی زۆر ژن و پیاو پاش ساڵە سەرەتاییەکانی ژیانی هاوسەرییان پەیوەندی خۆیان بەئاشتی و پێکەوە ژیان و پێکەوە گونجان دەر ئەبڕن وەهێندە سەرنجی چۆنیەتی پەیوەندیەکانی تریان نیە حسابی سەرچاوەیەکی ئیلهام و چێژی بۆ ناکەن بەڵکو بەعادەتێك و پێویستیەکی جسمی دائەنێت.

(بەپێی پێویست سوود لەچاکەی جنسی وەربگرن)

هەر خێزانێك ئەبێت سوود وەربگرێت لەپەیوەندی جنسی بەمەبەستی درێژەدان و پاکی و گەشەی هاوسەری بۆ ڕونکردنەوەی هەستە سۆزدارییەکان. ئەو ڕێك کەوتنەی کەلەسەرەتای ساڵەکانی هاوسەریدا دروست دەبێ پەیوەندی سۆزداری ئێمە لەساڵەکانی دواییدا دەست نیشان ئەکات و وەکو هەڵگرتنی میوەیەکە کەلەژیاندا خراپ بوونی بۆ نیە، پەیوەندی هاوسەری گونجاوو باش نەك تەنها تا کاتێ بەلەزەتە کەسوودی لێ وەرئەگرین بەڵکو جوان بەکار هێنانی وەکو سەرمایەیەکە لەکاتی پێویستیدا سوودی لێوەرئەگرین.

(بەناشیرینی سەیری کرداری جنسی مەکە)

گرنگ ترین خاڵ لەدەرك کردنی کرداری جنسی و هەوڵدان بۆلەناو بردنی نوقسانیەکانی ڕێگایەکە بەرامبەر بەو هەڵی ئەبژێری، ڕێگایەکی دروستو گونجاو لەگەڵ تێگەیشتنی بابەت بۆ دۆزینەوەی چاکترین ڕێگای گونجانی جنسی. یەکەمین هەنگاو بۆ گەیشتن بەم بابەتە بریتیە لە وەی باش بزانیت کە گرنگی کرداری جنسی تەنها بریتی نیە لەفەرمانێکی جسمی بەڵکو بریتیەلە بەشێك لەبەشەکانی تێکڕای کردارو ئەندێشەو ئارەزووەکانی مرۆڤ هەرکات بەتەواوەتی لەنهێنیەکانی گەشتین زیاد لەوەی چاوەڕوان ئەکەین ژیانمان لاجوانترو خۆشتر دەبێت وە بەپێچەوانەوە هەرکات زیادەوەریمان کرد لەسوود وەرگرتنی لایەنی جنسیو لایەنە سۆزداریەکەیمان ئیهمال کرد ڕەنگە گەورەترین زیانمان پێ بگەیەنێت و ژیانمان بەتەواوی لێ تاریك بکات.

(پێویستە زانیاری بەدەست بهێنیت سەبارەت بە کرداری جنسی)

بۆ بەدەست هێنانی زانیاری زیاتر سەبارەت بە کرداری جنسی دوو ڕێگا بوونی هەیە ڕێگایەکیان بریتیەیە لەلێکۆڵینەوەی وردی بابەتەکان بەهاو بەشی لەگەڵ هاوسەردا بە دەورنێکی ئارامو خوێندنەوەی کتێبە سوودبەخشەکانی پەیوەندیدار بە کرداری جنسی، خۆشبەختانە جگە لە کتێبە سادەو سەرتاییەکان زۆر کتێبی پێشکەوتوو بڕ زانیاری ئێستا خراونەتە بەردەست، هەندێ کەس لەو بڕوایەدان ئەگەر دەونەفەر یان یەك نەفەر یەکتریان خۆش بوێت هیچ پێویستیان بەخوێندنەوەی کتێبی پەیوەندیدار بەمەسائلی جنسیەوە نیە بۆ سەلماندنی قسەکانیان دەڵێن کەسوور پێستەکان هەرگیز تەربیەتی جنسیان نەزانیوەو باوەگەورەکانمان هیچ پێویستیەکیان بەم کتێبانە نەبووە، ئەم قسانە لەهەر ڕوویەکەوە لێکی بدەینەوە پێچەوانەی منطقة چونکە ئەمڕۆ زۆر ئەستەمە دەستنیشان بکرێت کە ئایا مرۆڤی ئەو سەردەمە چاند ئازاریان بەدەست بابەتە جنسیەکانەوە چەشتووە ئەوەندەی ئەمڕۆ زانیاری مان

لەدەستدایە لەو زەمانەدا ژنان خاوەنی گەشەی تەربەوی پێویستیان نەبووە کە سەبارەت بە ئازارەکانیان نارەزای دەربڕن ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە شێوەی تەربیەتی ئەوان ڕێگر بوو لەوەی کە بەئاشکرا باسی بابەتە جنسیەکان بکەن، ئەوان ئەرکی خۆیان تەنها لەسنوری تەربیەتی منداڵەکانیان و کاری ناوماڵدا ئەبینیەوەو بەپێی پێویست ئاگاداری کاریگەری گرنگی جنسی‌نەبوون بۆ خۆشبەختی خێزانی خۆیان وەبەزۆری ئەو سەردەمە ژنان لەقاڵب درابوون تائێستا.

ئەمڕۆ لەمسەردەمەدا ژنان زانیاری فروانتریان لەبەر دەستایە ئەزانن کەکێشەی جنسی و بێ توانای هێزی جنسی تاچ رادەیەك کاریگەری هەیە لەسەر چارەنوسی ژیانی هاوسەریان وەلەنێوان نارەحەتیە دەرونیەکان و ئازارە جنسیەکاندا چ پەیوەنیدیەکی نزیك هەیە، وەچاوەڕوان ئەکەن هاوسەر سەرەڕای (دابین کردنی پێویستی) داواکاری جنسیەکانیشیان جێبەجێبکەن لەهەمان کاتدا وادێتە بەرچاو کە ئەمڕۆ بێ خەمی و ساردی ژنان لەپەیوەندی جنسیدا زیاترە لە زەمانی رابردوو بەڵام ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەمڕۆ ژنان بەهۆی ئەوەی بەجورئەتەوە گرفتەکانی خۆیان دەرئەبڕن و تێدەکۆشن بۆ چارەسەری کێشەکانیان ڕێژەیەکی زۆری ژنان ئامادەی پەسەندکردنی ڕێك کەوتنی جنسی نین ئەمەش خۆی لەخۆیدا لەجیهاندا بووەتە هۆی زیاترکردنی ڕێژەی تەڵاق.

(پەندو ئامۆژگاریتان بوێت)

ڕێگایەکی تر بۆچاکتر دەرك کردنی مەسائلی جنسی بریتیە لەگفتوگۆکردن و ئامۆژگاری وەرگرتن، ئەو کەسانەی بەئەندازەی پێویست زانیاری جنسیان نیە وەیان ناتوانن بەپێی پێویست سوود لەو نوسینانە وەرگرن کەلەم بارەیەوە نوسراون رەنگە کیشەی جنسیەکانیان بۆ پزیشك یان لێکۆڵەرەوەیەکی کۆمەڵایەتی و مەزهەبی دەربڕن رەنگە زۆر کات ئەوان ئامۆژگارییەکی بەکەڵکیان بکەن یان بیانێرن بۆلای دەرونزانێك.

(بەکورتی)

خاڵێکی زۆر گرنگ کەناکرێت فەرامۆش بکرێت ئەویە کە پێویستە تائەتوانی زانیاری بەدەست بهێنی سەبارەت بەکرداری جنسیو بەئەنجام گەیاندنی ئەم زانیاریانە بۆ درێژەدان لەژیانە سەرکەوتوویی زۆر گرنگە، دەبێت هەمیشە ئەوە بزانین بۆ مانەوە لەژیان تەنها پێویستتان بەخواردن و شوێنێك نیە بۆ گوزەراندنی ژیان بەڵکو پێویستان بەخۆراکی رۆحیش هەیە، جگە لەسەلامەتی جسمی دەبێت ئاگاداری ژیانی سۆزداریش بیت.

لەبەر ئەوەی ژیانی جنسی ئێمە زۆر گرنگی هەیە بۆ سەر سەلامەتی ئێمە لەبەر ئەوەی سەلامەتیش بناغەی ژیانی رۆژانەمان پێك دەهێنێت، دەبێت هەمیشە گرنگی بەمەسائیلی جنسی بدەین هەڵبەتە لێرەدا مەبەستم ئەوە نیە کە زیاد لەپێویستو هەمیشە گرنگی بدەین بەچێژی جنسی و لایەنە کانی چونکە ژیانی جنسیش بەتەنها ناتوانێ تەئمینی خۆشبەختی ژیانی هاوسەری بکات بەڵکو تەنها پایەیەکی بناغەو سەرچاوەیەکی ئیلهامەو بۆگەشتن بەخواستو ئارەزووەکانی ژیان.

زانیاری زیاتر سەبارەتی بە بابەتە جنسیەکانو ژیانی جنسی گونجاو نیشانەی توانای زیاتری فیداکاریو خۆشویستنەو دەبێتە هۆی باشترو گونجاوتر لەگەڵ تێکڕای ئەندامانی خێزانو دۆستو هاوکارەکانتدا وە دەرونێکی یەکسانو ئاراممان پێ دەبەخشێ وەلە دەرونماندا هێزی موگناتیسی و جەزابیت بڵاودەکاتەوە بەرەو لای خەڵکی.

بەشی شانزەهەم

(خۆت لەترسە بێ هۆکان ڕزگار بکە)
(جۆرەکانی ترس)

ترس خاسیەتێکی مرۆڤە کەلە هەموو کەسێکدا بوونی هەیەو گشتیە، لەرووی جسمیەوە زۆر گرنگە چونکە مرۆڤ کاتی رووبەڕووی مەترسی دەبێتەوە هەوڵ ئەدات پارێزگاری لەخۆی بکات. کاتێك مرۆڤ رووبەڕووی هەڕەشەی مەرگ یان هەر جۆرە زیانێکی کەسێتی دەبێتەوە دەبێتە خۆراکی ترس.

((لئون مونس)) دڵێت کە ترس ئاگادارمان دەکاتەوە لەمەترسیەکانی ژیانی دونیای ئەمڕۆ مرۆڤ لەهەموو رویەکەوە چواردەوری بەتەهدیدو ئاگادارکردنەوە گیراوە کە هەر ئەو ترسە وامان لێ ئەکات کە ئاگاداری خۆمانبین‌و خۆمان بۆ هەر جۆرە روداوێك ئامادە بکەین. بەتاقیکردنەوە ترس‌و نیگەرانی جسمی‌و دەرونی دەست نیشانکراو ئەنجام ئەدرێت، کە ئەو مەبەستەش تەنها هاوکارییە بۆ هەڵاتن لەومەترسیە یان رووبەرو بوونەوەیەتی.

لەکاتێکدا ئێمە رووبەڕووی مەترسی ئەبینەوە ئەگەری گەشتنە سعادەت‌و خۆشبەختیمان دەکەوێتە مەترسیەوە هەست بەنیگەرانی‌و لێدانی دڵ‌و قورس بوونی ئەندامەکانی لەش‌و لاڵبوونی زمان‌و گۆڕانی رەنگی دەم‌و چاو واتە رەنگ پەڕین‌و زۆر شتی تر ئەکەین کەرەنگە رووبەڕووی هەموو کەس بێتەوە.

هەرکەسە لەبەرامبەر داواکارییەکانی ترس بەرەنگاری جۆر بەجۆر نیشان ئەدەن، بەڵام پێویستە ئەو راستیەش بزانرێت کە تێکڕای خەڵکی لەبەرامبەر ئەو حاڵەتانەی کەترس پێك دەهێنن بەشێوەی یەکسان بەرەنگاری نیشان نادەن.

هەندێ بەهیچ شێوەیەك لەسەگ ناترسن بەڵام لەوەڕینی سەگ زۆر ئەترسن هەندێ لەهەورە بروسکە ئەترسن لەکاتێکدا هەندێکی تر هیچ جۆرە ترسێکیان لەهەورە بروسکەنیەو زۆر بەئاسایی ئەزانن لە کاتێکدا هەندێکی تر کە لافاوێك دەبینن ناتوانن بەرلەترسی خۆیان بگرن.

(ئێستە دەست نیشانی هەندێ لەترسەبێ هۆکان دەکەین)

Idrophobie	ترس لەئاو
Ailurophobie	ترس لە پشیلە
Androphobie	ترس لەئینسان
Pathophobie	ترس لەنەخۆشی
Microphobie	ترس لەمیکرۆب
Tisiophobie	ترس لەنەخۆشی سیل
Zoophobie	ترس لەحەیوانات
Misophobie	ترس لەپیس بوون
Sifilophie	ترس لەنەخۆشی سیفلیس
Sitophbie	ترس لەخواردن
Acrophobie	ترس لەشوێنی بەرز
Agoraphobie	ترس لەشوێنی زۆر کراوە
Phobophobie	ترس لەخودی ترس

(ترس یان وەهمی سادە)

ترسی سادەو بێ هۆ بریتیە لەبەرەنگار یەك کەپەیوەندی بەتاقیکردنەوەیەکی هەڵەوە هەیە لەسەرەتای ساڵەکانی ژیان وەك ترس لەپەلاماری سەگ یان مار یان مشك. هەوڵبدە روداوێکی رابردوو کەبوەتەهۆی پێکهێنانی ترس لە مێشکدا دووبارە نوێ بکەیتەوە، وەك ئەو ژنە نەخۆشەی کەسەردانی منی کرد بەهۆی کێشە دەرونیەکانیەوە، ئەیگێڕایەوە کەجارێك لەتەمەنی دوانزە ساڵیدا مشکێکی مردووی لەژێر جێگای نوستنەکەیدا بینیوە بەشێوەیەك ترساوە کە هاوارێکی بەرزی لێ بەرز بۆتەوە، براکەی بەسوعبەتەوە ئەو مشکەی لەو شوێنەدا شاردبۆوە لەو رۆژەوە ئەو هەموو شەوێ پێش خەوتن بەدیقەت سەیری ژێر جێگاکەی ئەکرد ئەیوت زیاتر لەمشك ئەترسێ تاوەکو سەگێکی هار.

(وەهمی پێچاو پێچ)

ترسی تێکرژاو و پێچاو پێچ بریتیە لە ترسێك کە پەیوەندی بەگرێ یەکی شاراوەی جێبەجێ نەبوەوە هەیە کەلە لاشعوری ئەو کەسەدا شاراوەتەوە بەم جۆرە نەخۆش پارێزگاری لەخۆی ئەکات بەترسێکی بێ هۆ لەبری ترسێکی حەقیقی بۆ نمونە کچێکی شوونەکردو کەتوشی ((میزوفوبی)) واتە ترسی پیس بوونی هەیە رۆژی چەند جار بەبێ هۆ دەستەکانی ئەشوات رەنگە لەراستیدا توشی پیس بونێکی ئەخلاقی بوبێت هەربۆیە ئەم ترسەی ئەو هەمان ترسی حەقیقی یان نائاگای ئەوە.

(خرافات چیە؟)

لەنێوان ترس و خرافاتدا هەمیشە پەیوەندیەکی پتەو هەیە بەشێوەیەك ئەتوانرێت بوترێ لەراستیدا ترس ((Kariszoiz)) وەك چۆن بۆ نموونە هەندێ لەو بڕوایەدان رووبەڕونەوەی لەناکاو لەگەڵ پشیلەیەکدا نیشانەی ئەوەیە رووداوێکی ناخۆش روو ئەدات وەهەندێکی تریش لەو بروایەدان کە جومعەی ١٣ی مانگ رۆژێکی شووم دەبێت.

((كارل استلزم)) دەڵێ بەلای كەمەوە نیوەی ئەوانەی كەماستەرنامەیان وەرگرتووە لەئەمەریكا باوەڕیان بەخرافات هەیە

(ترسە بێ هۆكان)

ترسی بێ هۆ یان تۆرەیی بریتییە لە بەگومان بوون لەبارەی شتێكەوە كە بەهیچ شێوەیەك ڕاستەو بەوشێوەیە نیە بۆ نموونە لەچوار ڕیانێكدا گڵۆپی سوور داگیرساوە وەترست هەیە كە درێژە بەرێگا ڕۆشتنبدەی ڕائەوەستی و وەبەبێ هۆ وەسوەسە ئەخەیتە دڵی خۆتەوە.

ڕەئیسەكەت لەپڕدا بانگت دەكات بەبێ هۆ ئەسەری ترس لەدەموو چاوتدا ئەبینرێت وەهەزاران فیكری خراپ بەمێشكدا ئەگوزەرێ، لەپڕداو بێ ئەوەی چاوەڕوانبیت و خۆت ئامادە كردبێ داوات لێئەكرێ چەند ڕستەیەك قسەبكەی بەڵام بەبێ هۆ ئامادەیی قسەكردنت نیە لەبەر ترس.

لەرێستوراتێكی دەرەجەیەكدا خواردنێكت بۆ دائەنێن كە تاحەدێ تامەكەی عەجیبە یان كەمێ توندە ئەو فیكرە ئەخەیتە مێشكی خۆتەوە كەخواردنەكە ژەهراویەو لەبەر ترس ڕەنگت تێك ئەچێت.

لاوێكم ئەناسی كەبەردەوام ترسی لەمردن هەبوو پاش هەوڵێكی زۆر سەبەبی ترسەكەیمان بۆ ڕوون كردەوە وە ئێستاش بەتەواوی ڕزگاری بووە لەو ترسە بێ هودەیە.

(ترسی بێ هۆ نیشانەی چییە؟)

ترسەكان یان ترسەبێ هودەكان و نائاساییەكان بریتییە لەوەسیلەی هەڵاتن لەكێشمەكێش و گرێ دەرونیەكان تا ئێستا نزیكەی ٨٠- تا ١٠٠ جۆر ترس بێ هودە دەست نیشان كراوە كەهەموویان نائاسایی و غەیرە مەنطقین وە هەموویان پەیوەندیان بەتاقكردنەوەكانی ڕابردو وە هەیە.

ئەوان حسابێ سۆزی جێنشین و كێشەكانی ڕابردو بۆ ئەم ترسانە ئەگێڕنەوە هەندێ جار ترسی نائاسایی نیشانەی ڕووداوێكی نابەجێی تێپەڕیوە

بەواتایەکیتر ترسی بێ هۆ خاوەنی نەخشیەکی دراێژراوە واتە هەوڵی شاردنەوەو ئاڵوگۆڕی ترسێك ئەکات کەبەبڕوای ئەو زۆر مەترسی هەیە.

بۆ نموونە: ترس لەبروسکەی هەور ڕەنگە هۆکەی ترسی بیرەوەری باوکی بێت کە زۆر بەتوندی هێرشی بۆ دایکی ئەبردو بەنەعرەتەو قسەی ناشیرین هێرشی بۆ ئەبرد، لەنەخۆشیدا نیگەرانی و تەشویش دەبێتە هۆی گرفتی جسمی وەئەم گرفتە جسمیانە جارێکی تر پلەی تەشویش زیاد دەکات و ئەم خولانەوە بەردەوام درێژەی دەبێت.

(بابەتێکی ترس لەسەر نەخۆشی دڵ)

نانسی کچێکی ٢٦ ساڵ بوو کەلەترسی نەخۆشی دڵ ئازاری بەدەست ((فوبی Cardio))وە ئەچەشت، تەئکیدی ئەکردەوە کەنارەحەتی دڵی هەیەو درەنگ یان زوو سەکتەی دڵی لەناوی ئەبات و تاقیکردوەی دکتۆرەکان ئەنجامی مەنفی هەبوە لەگەڵ ئەمەشدا نانسی دڵنیا بوو کە نەخۆشی دڵەکەی بەزووی لەناوی ئەبات پاش چەند جەلسەیەك زانیم کەماوەی شەش مانگ لەدڵەوە هاوسەری یەکێ لەهاورێکانی خۆی خۆش ویستووە کە ژنێکی ٤٠ ساڵە بوو نەخۆشی سەرەطانی هەبوو.

نانسی لەدڵەوە بەخۆی وتبوو چەند باش ئەبێت ئەم ژنە واتە هاوڕێکەی زوو بمرێت، خواکردی ئەو ژنە بەد بەختە مردو نانسی شووی بە هاوسەری هاورێکەی کرد بەڵام چەند مانگێك بەسەر هاوسەریاندا تێ نەپەڕیبوو کەهەستی بەنیگەرانییەکی توند ئەکردو ترسی لە مردنێکی لەناکاوی هەبوو، ئەو لەلاشعوری مێشکی خۆیدا وای دانابوو کەئەم بووەتە هۆی مردنی هاوڕێکەی لەبەر ئەمە تەشویشی بێ هودەی دەربارەی نەخۆشی دڵ بۆ ئەو وەسیلەیەك بوو بۆ هەڵاتن لەهەستی تاوانبارییەکەی.

شەرحی فەلسەفەی دەرونیم بۆ کرد سەبارەت بەترسی بێ هودە بۆم ئیسپات کرد کەهیچ جۆرە گوناهێکی لە مردنی هاورێکەیدانییە هەربۆیە پاشان

لەماوەیەکی کەمدا ئاساری نیگەرانی لەدەم و چاویدا بەدی نەئەکرا و ئارامی خۆی بۆ گەڕایەوە.

(بابەتێکی ترسی بێ هودە لەبەرزی (اکروفوبی))

پیاوێکی خێزاندار لەبەر ئەوەی لەبەرزی ئەترسا سەردانی کردم وە رایگەیاند هەر کاتێك دەچێتە شوێنێکی بەرز سەری [illegible] دەخوات و رشانەوەی دێت، سەردانی چەند دکتۆری کردووەو هیچ کامیان سەریان لەو نارەحەتیەی ئەو دەرنەچوە.

پاشان رون بویەوە کچەکەی پێش ئەوەی شووبکات حامیلە بووە وەکچەکەی بردبوو بۆ نەخۆشخانەیەکی تایبەتی و بەناچاری کچەکەی لەوێ منالی ببوو وەژن و پیاوێکی نەناسراویش منالەکەیان هەلگرتبوەوە بەم شێوەیە پەردەیەك درا بەسەر ئەم مەوزوعەدا بەشاراوەیی مایەوە، لەگەڵ ئەمانەشدا پاش شەش مانگ باوکی کچە بەشێوەی صودفە زانی کەنیوەی دانیشتوانی گەرەکەکەیان چیرۆکی کچەکەی ئەم ئەزانن، بەتەواوی لەم کاتەدا بوو ئەو ئەم ترسی بەرزیەی لادروست بوو چونکە ژوورەکەی لەقاتی حەوتەم دا بوو هەرکات لەپەنجەرەکەوە سەیری خوارەوەی بکردایە زۆر ئەترسا.

بۆم روونکردەوە کەترسی ئەم لەبەرزی لەراستیدا هۆیەکە بۆ ئەحساسی شەرم سەبارەت بەکردەوەی کچەکەی.

(ترسی بێ هۆ دەبێتە هۆی تەشویش و نیگەرانی)

فەهرەستێکی تەواو لەبەردەستدا نیە سەبارەت بەترسە جۆربەجۆرە بێ هۆکان و سەبەبەکانی لەگەڵ ئەمەشدا ئێمە هەندێ جار سوود لەوتاقیکردنەوانەی خۆمان وەرئەگرین لەو نەخۆشانەی کە دێن بۆ لامان هەروەها ئەنجام لەخەوخەیاڵەکان وەر ئەگرین بەپێی ژمارەی ئەو نەخۆشانەی کەتووشی یەك جۆر ترس بوون، ترسەکان پۆلێن و جیادەکەینەوە بۆ نموونە لەو

تاقیکردنەوانەی کەلەبارەی ڕێژەیەکی زۆرەوە بەدەستمان هێناوە گەشتوینەتە ئەو ئەنجامەی کەترسی تووشی بوونی ((سفلیس)) زۆر جار ترسێکە بەهۆی معاشقە لەگەڵ هاوجنسدا پێك دێت.

ترس لەپیس بوون هێمایە بۆ ترسی پێس بوونی ئەخلاقی، ترس لەحەیوانات نیشانەی ترسە لەباوك بەم پێیە هەر ترسەو هۆی تایبەتی خۆی هەیە کە ئەبێت بەشێوەی جیاجیا بخرێنە ژێر لێکۆڵینەوە.

(ترسەراستیەکان‌و ترسە عەصەبیەکان ئەتوانرێت بخرێتە ژێر سۆڵتەی خۆتەوە)

سەبارەت بەترسە راستیەکان ئەتوانرێت بۆ بەدەست هێنانی سەرکەتن لەشوێنێکی ترسناك بەشێوەیەکی سوود بەخش سوود وەرگریت وەك چۆن بۆ نموونە ترسی هەستکردن بە دڵنیانەبوون لەئایندە چ بۆ خۆمان یان بۆ ئەندامانی خێزانەکەمان کە پشتیان بە ئێمە بەستوە هانمان ئەدات کە سوود لەپارەکانمان وەربگرین‌و بەشێوەیەکی عاقڵانە سەرفی بکەین. وەپاشەکەوتی تامینی ئایندەی خۆمان لەهەموو ڕوویەکەوە پایەدارتر بکەین لەکاتێکدا ترسە عەصەبی‌و نائاساییەکان ئەتوانرێت حسابی دزێکیان بۆ بکەین بۆ زاڵ بوون بەسەر ترسە بێ هۆو زیانبەخشەکان ئەبێت دەست بدەنە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە:-

١-باوەڕ بەترسەکانی خۆتان بکەن.

٢-دەرك بەترسەکانی خۆتان بکەن.

٣-خۆتان سەرقاڵ بکەن‌و بۆ بەهرەمەند بون لەژیانتان دەست بەکاربکەن.

٤-چارەیەك بدۆزنەوە بۆ زاڵ بوون بەسەر ترسدا.

٥-لەکاتی پێویستدا سەردانی پسپۆڕێکی زانا بکەن‌و دان بنێن بەهەبوونی ترس لەخۆتاندا.

پەسەنکردنی هەبوونی ترسی جۆر بەجۆر لەخۆتاندا بەشەهامەت‌و ئازایەتی تەواوەوە تەنها ڕێکخستنی ترسە راستیەکان یان دەست کردەکان نیە، کەبۆ ڕوو

بەروو بوونەوە یان نیگەرانیت بەڵکو پێویستە تۆ ترسەکانی خۆت وەکو هەموو شتێکی ئەم جیهانە قبوڵ بکەی.

بەخواردنەوەی مەشروب وەیان شاردنەوەی نیگەرانیەکانت ناتوانیت لەنیگەرانیەکانت هەڵێی ئەو نیگەرانیانەی کەبەردەوام مێشکی داگیر کردووی خۆ کوشتنیش بۆتێ چارەسەرناکات هەرکاتێك فەهرەستی ترس و نیگەرانیەکانی خۆت بەجوانی ئامادە بکەیت و بکەویتە لێکۆڵینەوەی دەقیقی ئەوکات ئەبینی کەبەشی زۆر یان خۆبەخۆ لەناو ئەچن.

بۆ نموونە: ئایا تۆ ئافرەتێکی حامیلەیت و هەستت بەترس و نیگەرانی کردووە؟ ئایا توشی تەشویشێکی لەناکاو بوویت کە پێشتر هەرگیز بەو شێوەیەت لێنەهاتبێ.

هەرکات بکەویتە ئامادەکردنی ڕێژەی ترسەکان خۆت ڕوبەڕوی ئەم ترسە دەبیتەوە ((لەمناڵ بوون ئەترسم)) لەبیرت بێت تۆش بەهەمان شێوە هاتویتە دونیاوە پرسیار لەو ئافرەتانە بکە کە ئەم قۆناغەی تۆیان تێپەڕاندووە تاوەکو نیگەرانیت لە ناوبچێت. هەموویان دڵنیات دەکەنەوە کەتۆ لەخۆتەوە وا لەخۆرا ئەترسی ئەوکات هەم مناڵبوونت بەئاسانی ئەنجام ئەدرێت و هەم وەکو خەڵکیش دەبیتە خاوەن منداڵێکی جوان.

(ئاگاداری چۆنیەتی ترسەکانی خۆت بە)

یەکەم پرسار کە پێویستە لەخۆتی بکەیت بریتیە لەم پرسیارە ((ئایا بەراستی هیچ شتێ بوونی هەیە کەدەبێتە هۆی ترسی من)). کاتێك سەگێکیهار دوات دەکەوێت غەریزەی بەرگری هانت ئەدات کەپەنا بۆ شوێنێکی ئەمین بەریت بەم شێوەیە بەهەست کردنی کەمێك ترس لەمەترسی ڕزگارت ئەبێت.

بەڵام هەرکات تەنها لەبەر ئەوەی مشکێك بەبەر دەمتدا ئەڕوات ترس دات بگرێ دڵنیابە لەوەی کەترسەکەت بێ هودەیە چونکە خەتەرێك ڕووبەڕووت نەبوەتەوە هەرکاتێك پێویست بکات نەشتەرگەریەکی قورس بکرێیت زۆر

ئاسـايیو مـافی خۆتـە کـە هەسـت بـەترس بکـەیت بـەڵام هـەرکات لـەنزیکی تاقیکردنەوەی ڕێژەیی بویتەتەوە ئەویش لەکاتێکی چاوەڕوانکراو پێش وەخت ئاگـادار کرابـی هەسـت بـەتوڕەیی بکـەی زۆر هەڵـەیت ئەگـەر لـەو بڕوایـەدابیت کەنارەحەتی و تەشویشی تۆ ئاسایییە.

ئەگەر لەزۆر شت یان لەهەمو شتێ ئەترسی بەو پەڕی راستی فەهرەستێك لەتێکڕای ئەو شتو هۆیانەی کەدەبنە هۆی پێك هێنانی ترس لەتۆدا ئامادەبکە وە بەدیقەت روبەڕوی هەریەك لەو ترسانە بەرەوە تابزانیت کامیان ئاسایی و کامیان نائاسایییە.

(هەوڵبدەن بۆ لەناوبردنی ترسەکانتان)

تەنها ئاگاداری لەبارەی ترسەکانتانو ئیعتراف کردن بە هەبونیان بەس نیە هەڵبەتە ئەم ئاگادارییانە یەکەمین هەنگاوی پێویستە بۆ ئاشنابوون بە چۆنیەتی ترسەکانتان بەڵام لەو گرنگتر ئەوەیە کە ئایا پێویستە پاش ئەم زانیاریانە چی بکرێت. هەرکات بەراوردی ترسەکانی خۆت کرد ترسە ئاسایی و مەنطقیەکانو دڵنیا بوویت لەوەی کەلەهەندێ رووەوە بەتەواوی ترسی تۆبێ سەبەبە ئەبێت بەخۆتان بڵێن :((راستە من ئەترسم بەڵام ئەبێت ئێستا چی بکرێت؟)) ئەو کات بۆ چارەسەرکردنی رێگای چارەیەك بدۆزیتەوە.

ئەو سەربازانەی کەبۆ شەڕ ئەچن بەراستی هەقیانە بترسن سەرەتا رێژەیەکی زۆریان ترس دایان ئەگرێت بەڵام پاشان حساباتی شەڕەکە ئەکەنو بە ورەو هێزەوە بۆ ئەنجامدانی وەزیفەی خۆیان دەڕۆن بۆ شەڕی خۆیان کەمەجالێك ناهێڵنەو بۆ بیرکردنەوەو بیرهێنانەوەی ترس...

لەژیانی رۆژانەماندا خۆشبەختانە ئەو مەترسیانەی هەڕەشەمان لێ ئەکات زۆرنیەو بەپێچەوانەوە رێگای بەرگرتن لە عاقبەتی ئەم مەترسیانە زۆر زۆرە بۆ نموونە یەکێك لەنەخۆشەکانم کچێکی لاو بوو لەو بڕوایەدا بوو کە تووشی نەخۆشیەکی بێ دەرمان هاتووە درەنگ یان زوو مەرگ تەمەنی گەنجی ئەو لەناو

ئەبات، لەگەڵ ئەمەشدا بە تێپەڕاندنی دەورانێکی سەرتای ترس توانی بە ئیرادەی یەکی پۆڵاینەوە زاڵ بێت بەسەر کێشەکانی خۆیدا وەخۆی کۆکردەوەو بڕیاری دا باقی تەمەنی بەخۆشی بگوزەرێنێ.

بەوەی کەلەزۆر ڕووەوە کرداری جنسی لێ قەدەغە کرابووبۆ خۆ سەرقاڵ کردنی خۆی پێویستی بەکارێك بوو بۆیە دەستی بەخوێندنەوەی زمانە بیانیەکان کردو لە ماوەی شەش مانگدا بەشێوەیەك لەزمانە خاریجیەکان زانیاری بەدەست هێنا کەبە پارەیەکی زۆر دامەزرێنرا لەشەریکەیەکی گەورەدا، پاشماوەی ساڵەکانی ژیانی سەرفکرد لەکاری خزمەت گوزاری کە تەواوی کاتی ئەوی پڕ کردەوە ژمارەیەکی کەم لەخەڵکی وەرەنگە هیچ کەس نەیان ئەزانی کە چی ئایندەیەکی غەم هێنەر چاوەڕوانی چارەنووسی ئەم کچە بەدبەختەیە وەك بڵێی خۆشی مەرگی چاوەڕوان کراوی لەبیر نەمابوو.

ترس‌و تورەیی رەنگە حوکمی سەرچاوەی هێزێکی سۆزداری بێت چونکە توشبوونی ئەم جۆرە ترسە زۆر سوود بەخشە بۆ قەرەبوو کردنەوەی کەم‌و کوڕیەکان، یەکێك لەهاوڕێکانم زۆر ئەترسا لەچوونە ژیانی هاوسەری، ڕێگای بەمێشکی ئەدا ئەفکاری عەجیب‌و غەریب لەبارەی لایەنی جنسیەوە تاوتوێ بکات بەڵام ئەو چێژەی کەلەم خەیاڵانەوە وەری ئەگرت جێگیرێکی بێ مانا بوو چونکە لەدڵەوە ئارەزووی چێژی راستەقینەی هاوسەری ئەکرد...کێشەی بنەڕەتی ئەو ئەوە بوو کە ئەترسا هەرکاتێك هاوسەری بکات لەڕووی جنسیەوە توانای جێبەجێکردنی وەزیفەی هاوسەری نەبێت یەکەمین شت کەپێویستە دەربارەی ئەم جۆرە ترسانە بزانرێت بریتی‌یە لەدوور کەوتنەوەی لەگەشە پێدانی ئەو خەیاڵانەو بەعادەتێکی ناپەسەندی حیساب بکرێت و لەریشەوە ئەو خەیاڵانە دەربهێنرێت بە ئازایانە.

هەرکاتێك بەباشی لە لێدانی پیانۆ نازانیت‌و هاوڕێیەکت تکات لێبکات پارچە مۆسیقایەك لێبدەی ترس دات ئەگرێ، هەرکات ڕووبەڕووی ئەم جۆرە ترسانە بویتەوە داوا کارییەکی لەم شێوەیەت لێبکرێت بەو پەڕی ئازایەتیەوە قبوڵی بکە

سەرەتا لەهاوڕێ نزیکەکانتەوە بەو پەڕی ئازایەتیەوە دەست پێبکە ئەگەر پەنجەکانت بەئاسانی نای ژەنن بێ درەنگ بە بیانوی ئەوەی کاتت نییە یان تاقەتت نیەواز لەژەنینی مەهێنە بەم جۆرە پاش چەند جارێك تاقیکردنەوە ئەبینیت کەوردە وردە ترسی بێ هۆت لەناو ئەچێ.

یەکێك لەدەرون زانەکانی نیۆرك بۆ هونەرمەندان و هونەرپیشەکان کە توشی ترسی بێ هودە هاتوون نەخۆشخانەیەکی کردۆتەوە، هەرنەخۆشێك واتە هەر هونەرمەندێك ناچار ئەکرێت لەبەرامبەر ئەو دانیشتوانەی گاڵتەی پێ ئەکەن و فیکە لێدان، قیرەقیر ئەیانەوێت ئەو بترسێنن دەبێت هونەری خۆی نیشان بدات پاش چەند هونەرنیشاندانێك لەم جۆرە هەر قەرە باڵغیەك هەرچەندە هەیا هو بکەن و فیکە لێبدەن ناتوانن ناچاری بکەن واز لەهونەر نیشان دان بهێنێت.

ئایا لەتاریکی ئەترسیت؟ تێکڕای چراکان لەماڵەکەتدا بکوژێنەوە بەو پەڕی دیقەتەوە بکەوەرە دۆزینەوەی هەندی ئەشیای دیارکراو دەست نیشانی ئەو شتانە بکە کەناتوانی دیاری بکەی و هەوڵبدە لەمێشکتدا ژمارەی دەقیقیان بزانی.

چەکمەچی مێژوو شتە داخراوەکان بکەرەوەو بکەوەرە بیری جن و پەری سەرت سوڕ ئەمێنێ لەوەی کەهیچ ئەسەرێکت لەم بارەیەوە دەست ناکەوێت.

(خۆتان سەرقاڵ بکەن)

ڕێگایەك تر بۆ زاڵ بوون بەسەر تورەیی و ترسی بێ هودا خۆمەشغوڵ کردنە، مێشکی مرۆڤی بێ کار هیچ بۆشاییەکی ژیانی بۆ پڕ نابێتەوە، ئەو دونیایەی کە ئێمە ژیانی تیا بەسەر ئەبەین هێندە پێچاوپێچە کەهەریەك لە ئێمە لە ٢٤ سەعاتی شەو ڕۆژێکدا ئەتوانین مەشغوڵ بین سوود وەرگرتنی باش لە ئێستای حاڵ بەشداری کردنە لەئیش و کارەکانی جیهان. قەدەر ئامادەیە لەهەوڵەکانتان سەبارەت بەڕوداوەکانی جیهان چ لەخەیاڵی و چ حەقیقیش کەم کاتەوە.

ئەو کەسەی تووشی ((ترسی بێ هۆ)) یە بەبەردەوام لەقەرەباڵغی هەندێ تەنها دڵ بۆ نیگەرانیەکانی خۆی شوڕ ئەکات و بەدبەختی خۆی تونتر ئەکات،

هەركاتێك پەیوەندی بەهێزت بەجیهانی دەرەوە هەبێت و هەموو ئەو خۆشەویستییەی كەلە دەرونتا حەپست كردوە بكەیتە فیدای خەڵكی دەوروبەرت و ئامادەی قبوڵكردنی خۆشەویستی خەڵكی تر بیت ئەبینیت كە زنجیری ترسە بێ هۆكانت و نیگەرانیەكانت كەبەندیان كردویت خۆبەخۆ لەناو ئەچیت و خۆشیت بۆ ئەگەڕێتەوە.

داوای هاوكاری بكە

هەركاتێ بەجدی ئامادەی بەرەنگار بوونەوەت نیە لەگەڵ ترسەكانت كە((زۆربەمان ئامادەین)) سوود لەهاوكاری مرۆڤێكی تێگەیشتوو وەربگرە. ئەمڕۆ بەهەمان چاوی نەخۆشی جسمی سەیری نەخۆشی دەروونی ئەكرێت واتە نارەحەتیەك كەلە ڕێگای ئاساییەوە دروست بوو بێت لەهەموو ڕوویەكەوە لەڕێگای چارەسەرو دەرمان و چارەسەر دەكرێت.

ترسی بێ هۆ جۆرێكە لەنەخۆشی دەروونی وەك چۆن ئازاری ئەژنۆ قاچ شەل دەكات بەهەمان شێوە مێشكیش بەهۆی ترسەوە توشی شەلی و بێ توانای دەبێت لەئەنجامدا لەڕێگای گەشەكردنەوە سست و لەرووی زهنی و سۆزداریەوە هەمیشە هەست بەدەردو ماندووی دەكات ئاگاداری جوانیەكانی ژیان نیە ئەم نارەحەتیە لەسەر تۆ ئەسەرێكی خراپی هەیە چێژی ژیانت لێوەرەگرێتەوە بەشێوەیەكی گشتی بەپێی پێویست وەك هەیە چێژ لەجوانی و خۆشیەكانی ژیان وەرناگرێت.

لەهەر دەنەفەر نۆ نەفەر ئەتوانن بە پەیڕەوكردنی ئەو دەستورانەی دەستنیشانمانكردن ترسەبێ هۆكان لەخۆیان دوو بخەنەوە.

بەڵام نەفەری دەهەم ڕەنگە بەتەنها نەتوانێت لەم ڕێگایەوە سەركەوتو بێت ئەگەر ئەم نەفەری دەیەمە تۆیت پێویستت بەهاوكاری، خۆت و خێزانەكەت و هاوڕێكانتە وەزیفەتە كە ئەو ڕێژەی خۆشبەختی و ئارامی رۆحیەی كەهەر مرۆڤێك لەژیاندا پێویستیەتی بەدەستی بهێنێت.

بەشی حەڤدەهەم

(دوور کەوتنەوە لەقەتیس دانی خۆتان)

سادەترین پێناسەی نەفرەت ئەوەیە کە پێچەوانەی دۆستیەی زۆر کەس ئینکاری ئەکەن کەبەرامبەر بەخۆیان یان خەڵکی تر هەستی نەفرەت لەدڵەوە دروست ئەکەن، ئاگادار نین کەئەم هەستی نەفرەتە بەئاشکرا دەرنابڕن بەڵکو هەمیشە لەژێر پەردەوە ڕووبەڕووبونەوەی جۆربەجۆر نیشان ئەدەن بەم شێوەیە خۆیان فریو ئەدەن. ڕێژەیەکی زۆریان بەئاشکرا نەفرەت دەرنابڕن چونکە ئارەزوو ناکەن هەست بەتاوان بکەن هەر بۆیە دەرونزانان بۆ دیاریکردن و دەست نیشان کردنیان دەستەواژەی (دوژمنی) یان (خراپەویست)ی لێناون چونکەمانای ئەم وشەیە کەمێك خەفیفە و دوژمنی یان خراپ ویست ئەتوانرێت بەقەدی درەختێك تەشبیە بکەین کەگەڵاو لق و پۆپی لەرادە بەدەری لێ دەبێتەوە، لەگەڵاو لقەکای قەدی درەختی دوژمنی ئەتوانرێت ناوی ئەمانە ببرێت: ((کەچ ڕەفتاری- زمان پیسی- نەفرەت- گۆشەگیری- تورەیی- تاوانبار کردنی بێ هۆ- کەلە ڕەقی- شایعەی بێ ئەساس و شەرکردن و چەندانی تر))، بەشێوەیەکی گشتی ئەتوانرێت بوترێت دوژمنی تێکەڵی ئەو هەموو سۆزانەیە کەمەبەستی بریندار کردنی دڵی خۆمان و خەڵکی یە.

(دەربڕینی هەستە دوژمنیەکان هەندێ جار بەشێوەیەکی نائاگایەنە جێبەجێ ئەکرێت)

دەربڕینی هەستی دوژمنی بەشێوەیەکی هەمیشەیی بەشێوەیەکی ئاشکرا دەر نابڕێت بەڵکو بە پێچەوانەوە بەشێوەیەکی شاراوە هەندێ جار جێبەجێ ئەکرێت.

دکتور ((کارل مینن گر)) لەکتێبە بەناوبانگەکانیدا ((مێشکی مرۆڤ))و ((ئینسان دژی خۆی))و ((دۆستی دژی دوژمنی)) بەدیاری کردنی شێوەی ئینسان خزمەتێکی زۆری بەمرۆڤایەتی کردووەو لەدەرونی مرۆڤی کۆڵیوەتەوە کە چۆن مرۆڤ لەکاتێکدا مەردانە بۆ چاکردنی وەزعی جیهان دەجەنگێتو خەیاڵی ژیانو دۆستایەتی هەیە لەهەمان کاتدا بۆ رزگار بوون لەدەستی کێشە شاراوەکانو ئەزیەتەکانی دەست ئەداتە شەڕو هەراو خۆکوشتن.

هەرکاتێك بڵێن تێکڕای بەدبەختەکانی دونیای پێشکەوتوو لەبێ توانایی ئینسان سەرچاوە ئەگرێت بۆ زاڵ بوون بەسەر غەریزەی شەخصیو هەبونی دوژمنیو کوشتن زیادەوەریمان نەکردووە، بیروڕای ئازاردای خۆمانو خەڵکمان هەیە ئەگەر ئاگادارییێ یان نا قەدەر ئامادەیە کەنەفرەتو دوژمنی بەشێوەیەکی جیاواز بگۆڕێت بەنەخۆشیەکی واقعیو ماڵ وێرانکەر کە بۆ پاشە ڕۆژ زۆر لە سرطان کاریگەر تروومەترسیدار ترە.

ئەگەر رۆژێ لە رووی عیلمو زانستەوە جیهان زیاتر پێشکەوێت بێ شك بۆ لێکۆڵینەوەی دوژمنایەتی لەرووی زانستیەوە بۆ لەناوبردنی مەترسی ئەم بەڵا گەورەیە لە جیهاندا بەهەمان ئەندازە هەوڵو کۆششو پارە سەرف ئەکەن کە ئەمڕۆ بۆ ئیفلیجی منداڵو سرطان و تێکڕای نەخۆشیە جسمیەبێ چارەسەرەکان سەرفی ئەکەن.

(بۆچی مرۆڤ دژایەتی ئەکات)

پێش دوورکەوتنەوە لەدژایەتی کردن ئەبێت بزانرێت کەسەرچاوەی دژایەتی کردن چیە؟ ژمارەیەکی زۆرمان هەر لەسەرەتای منداڵیەوە هەستی دوژمنایەتی لە دڵماندا دروست ئەکەین بۆ نموونە:-رەنگە منداڵان دژایەتی باوك و دایکیان بکەن لەبەر ئەوەی رەفتاری خراپیان لەگەڵ کردون و درێغیان کردووە لەدەربڕینی رێژەی محبەت و خۆشەویستی و هیچ منداڵێکیش ئامادە نیە نارەحەتیە جسمیەکان قبوڵ بکات. ئەو دایك و باوکانەی کە تەسەور ئەکەن کە رێگای باش بۆ تەربیەتی رۆڵەکانیان تەربیەتی جسمی و لێدانە زۆر هەڵەن چونکە بەم کارە تۆوی دژایەتی و کینە لەدڵی جگەرگۆشەکانیاندا ئەچێنن.

((جرج دروو)) لەکاتی شەرحی ئاداب و رسومی سوورپێستەکانی ((موهاو)) دەڵێت سوور پێستەکان ((موهاو)) بەهیچ شێوەیەك لەمنداڵەکانیان نادەن و ئازاریان نادەن وەهەر کەسەیان ئەم جۆرە کارانە لەگەڵ منداڵەکانیان ئەنجام بدەن بەشێتی ئەدەنە قەڵەم، پرسیارم لەیەکێ لەسوور پێستەکانی ((موهاو)) کرد کاتێ کورەکەی بەدار لێی ئەدا بۆچی هیچ رووبەڕوو بونەوەیەکی نیە لەوەڵامدا وتی:- ((بۆچی ئەبێت لێی بدەم من گەورەم بەڵام ئەو بچووك ناتوانیت زیانێکم پێبگەیەنێت ئەگەر منیش بەدار لەو بدەم کەواتە هیچ جیاوازیەکم نیە لەگەڵ ئەو سپی پێستانەدا کەکوتەك ئەوەشێنن)).

ئاشکرایە کە پێویستە رۆڵەکان تەربیەت بدرێن و بەرگری لەزیادە رەویان بکرێت، بەڵام هەرگیز نابێت توورەبوون بەکار بهێنرێت بەرامبەریان.

دایك و باوکە توڕەکان زۆر جار بێ ئاگان لە هۆی شاراوەی رەفتارە زاڵمانەکانیان بەرامبەر بەڕۆڵەکانیان. دکتۆر ((کارل مینن گر)) سەربارەت بەم دژایەتیە دەڵێت :- ((دایکان و باوکان زۆر جار ئەو رەفتارانە ئەگرنەپێش لەگەڵ منداڵەکانیان کە سالانی رابردووی منالیان دایك و باوکیان لەگەڵ ئەماندا کردویانە بەم شێوەیە تۆڵەی بەشێکی ئەو ئازارو رەنجانەی کەلە دەورانی منالی خۆیاندا چەشتویانە لەجگەر گۆشەکانیان ئەسەننەوە.

سەیریش لەوەدایە کە هەرگیز ئیعتراف ناکەن کەرەفتاریان بەتەواوی تێکەڵی هەستی دژایەتی بوە بەڵکو هەنگاوی خۆیان بەدەلیلی غەشیمانە دەرئەبڕن هەر بۆیە ئەم منالانە کەگەورە بوون، کاسەی تێکڕای ئازارو مەینەتیەکانی تەمەنی منالیان بەشێوەی دژایەتیو دوژمنی بەسەر ئەو کەسانەدا خالی دەکەنەوە کەلەدەورو بەریانو کاریان لەگەڵ ئەکەن بەتایبەتی منداڵەکانیان.

بەم شێوەیە ئەتوانرێت بوترێت کە کردار خراپکاریو دوژمنایەتی ئەوە بۆنەوە دەگێڕێررێتەوە.

(ئەو پیاوەی کەلە ژنەکەی ئەدا)

ڕێژەیەکی زۆر ئەو ژنانەی کەبۆ چارەسەر سەردانی منیان کردووە شکاتیان لەوە بووە کەبەردەوام بەدەستی مێردەکانیان لێدانیان خواردووە. وردبونەوە لەم جۆرە پیاوانە لەرووی دەرونیەوە هەمیشە ئیسپاتی کردووە کەخۆیان لەدەورانی منداڵیاندا گرفتاری دایکێکی زۆر توورەو باوکێکی زۆر زاڵمو ستەمکار هاتوون.

ئاشکرایە ئەو ئافرەتەی کە بەدەستی پیاوەکەی لێدان ئەخوات زیاد لە پێویست هەستی نەفرەتو دوژمنی بەرامبەر بەهاوسەرەکەی دەبێت لەبەر ئەمە جێگای سەر سوڕمان نیە کەرۆڵەکانی ئەم جۆرە باوکو دایکانە هەمیشە بەرامبەر خەڵکی تر دوژمنی بکەن چونکە خۆشەویستی هەرگیز فێر نەکراون.

(سەرنجی فرۆید دەربارەی هەستی دوژمنی)

فرۆید لەو بڕوایەدایە کەلە دەرونی هەر مرۆڤێکدا دوو غەریزەی جیاواز بوونی هەیە. غەریزەی خۆشەویستیو غەریزەی خۆ ئازاری. هەندێ لەدەرونزانان کاتی لێکۆڵینەوە لە ((بیروڕای غەریزەی مەرگدا)) دەستنیشانی ئەم هەستی نەفرەتە ئەکەن لەگەڵ ئەمەشدا ئەمڕۆ ژمارەیەکی زۆری دەرونزانان ئەم بیروڕایەی فرۆید بەگشتی ڕەت دەکەنەوە، منیش لای خۆمەوە وەك پێشتر ووت ناتوانم پایەی مەنطقیو زانستی ئەم ڕایە پەسند بکەم بەڵکو بەبیروڕای من

نەفرەت ڕووبەڕووبونەوەی سۆزداری‌و بەدەست هێنانە لەبەرامبەر ئەو هێمایانەی کە کەسایەتی و ئەمنیەتی ئێمە تەهدید ئەکات.

هیچ کەس لەدونیا بۆ دژایەتی کردن نایەتە دونیاوە بەڵکو ئینسان لەدونیا فێری دوژمنی‌و دژایەتی کردن دەبێت، بە پێچەوانەوە ترس لەهەر بارەیەکەوە ئاسایی‌یە چونکە دەوری حیمایەتی هەیە.

مرۆڤ بۆیە دژایەتی ئەکات چونکە ئەترسێت‌و نیشانەی بێ ئەمنیە هەرچەندە زیاتر هەست بەم کەم‌و کوڕیەی بکرێت ئارەزووی ڕووبەڕوو بوونەو دژایەتی‌و تەهدیدی جۆربەجۆری بەهێز تر دەبێت مرۆڤ تەنها بەغەریزەیەکەوە دێتە دونیاوە ئەویش غەریزەی خۆویستیە ((حب ذات)).

سروشت زۆر لایەنی غەریزەی خۆویستی ((حب ذات))ی بەئێمە بەخشیوە بۆ نموونە: ئارەزووی جنسی هاوکاری مرۆڤ ئەکات تا بەژیانی خۆشبەختی ببەخشێت کرداری جنسی‌و خۆشەویستی‌و تێکەڵ بوونی دوو ڕۆح بریتی‌یە لەدوو لایەنی غەریزەی بەدونیا هاتن کەبەژیان ڕۆح‌و جوانی ئەبەخشێت، بەهەمان شێوە ترسیش یەکێکی ترە لەغریزەی حب ذات چونکە مرۆڤ دوور ئەخاتەوە لەمەترسیەکان ژیان، وای لێئەکات ئیحتیاطی خۆی بکات‌و خۆی بۆ تێکڕای ڕووداوەکان ئامادە بکات.

(پەیوەندی دژایەتی لەگەڵ ترس)

لەبەر ئەوەی ترسمان ناسی‌و شێوەی زاڵبوون بەسەر ترسمان زانی نابێت ئومێدمان بەزانیاری هەبێت بەتەنها زاڵ بێت بەسەر دژایەتیدا. ئەو کەسەی کەلە هەموو کەس زیاتر ئامادەی دژایەتی کردنە مرۆڤێکە کەگرفتاری خۆبەکەم زانینە خۆی بە ئازار چەشتووە خۆشی نەدیوو دائەنێ.ئەو کەسانەی کەلە دڵەوە کینەو دژایەتی گەشە پێ ئەدەن هەمیشە بەدەستی داخراوەوە هەنگاو هەڵئەنێن‌و هەمیشە حاڵەتی بەرگرییان وەرگرتووەو ئامادەی هێرشن.

ئاشکرایە کەئەم کەسانە لەتەمەنی منداڵیدا بەهۆی تەربیەتی نادرست کەوتوونەتەوە ژێر مەترسی گەشەی دژایەتیەوە وائەزانن بۆ دژایەتی کردن پەروەردەکراون لە زۆر رووەوە تەنها لاسایی کردارەکانی دایکو باوکیان دەکەنەوە.

مرۆڤ لەبەر ئەوەی دژایەتی ئەکات چونکە بەدرێژایی ژیانی بێ بەش بووە لەعەشق و محبەتو خۆی بێ یارو یاوەر بینیوە ئەم باوەڕە دەخەنە مێشکیانەوە کەبۆ زیندووبون ڕێگایەکی تریان نیە تەنها دوژمنی نەبێت.

بەداخەوە خراپە بەرچاوەکانی دونیای ئەمڕۆ لەسەر ئەو پایەی کەخەڵکی جیهان وەکو گورگی دڕندە کەوتوونەتە گیانی یەکتری وەهەرکەسە لەدونیای خۆی و بەرژەوەندیەکانی خۆیەتی و هەرکات هێرش نەکەینە سەرخەڵکی لەناومان ئەبەن و تەنها بەشەڕو هەراو حەزەرەوە ئەتوانین بەرو پێش بڕۆین.

زیاد لە پێویست باوەڕ دێنن بەم خەیاڵە پوچەی مێشکیان بەم شێوەیە ژیان بۆ ئەوان دەگۆڕێت بەدەورانێکی نائەمنی وتاریک بەوماناییەی کەنائەمنی دەگۆڕێت بۆ دوژمنیەو دوژمنیش دەبێتە هۆی نائەمنی توندترو هەموو ڕۆژێ لەپێناوی مانەوەدا ژیانمان بەشەڕو گۆشەگیری ئەگوزەرێنن.

ئەوان تەنها کاتێ هەست بەهەڵەو کارە نادروستەکانیان ئەکەن کەلەتوانای بەئەنجام گەیاندنی کارەکان نەبن وەلەناخی دڵەوە بزانن کەلەدژایەتی جگە لە دوژمنایەتی هیچ شتێکی تری لێ بەرهەم نایەت و ئاشکرایە هیچ سوودێ لەدژایەتی و خراپەکاری نادورێتەوە.

شەریش خۆی ئاخرین ئەنجامی نەخۆشیەکی توشبووی دوژمنایەتی و دژایەتی کردنە، سەرەڕای ئەوەی کە ئەبێت بوترێ مرۆڤ بۆ یە دژایەتی ئەکات لەبەرئەوەی ئەترسێت. ئەو لەمردن و لە هاوشێوەی خۆیی و لەهەموو خراپتر لەخودی خۆی ئەترسێت.

(ئەنجامی گشتی دوژمنی)

دوژمنی سۆزێکی نابەجێیەوە هەر سۆزی نابەجێ شە دەبێتە هۆی نەخۆشی. دوژمنی دەبێتە هۆی دروستکردنی توورەیی و توورەیش مرۆڤ بەرەولای تاوان هان ئەدات، شەڕو هەراو کێشەکان زۆر جار بەهۆی تورەیی کەسێکەوەیە کەوردە وردە دەگۆڕێت بەدوژمنی بەکۆمەڵ، کاتێك ئێمە لە خۆمان بێزارین ئاشکرایە بەرامبەر بەخەڵکیش بێزاری دەر ئەبڕین هەروەها کاتێ خەڵکیش بەرامبەر بەئێمە دوژمنی بکەن ئێمەش لای خۆمانەوە ئەوان بەدوژمنی خۆمان ئەزانین و دژایەتیان ئەکەین. دژایەتی کردنی خەڵکی واتە رق لەخەڵك بوون هاوکاتە لەگەڵ نەفرەت بوونی ئەو کەسە لە خودی خۆی.

(دژایەتی زیانی لەسەر سەلامەتی هەیە)

کەسێك کەبێزار بێ لەخودی خۆی رەنگە زیان بەسەلامەتی خۆی بگەیەنێ ئەو کەسەی کەشتێکی لێ رووبدات خێرا ناڕازیو توورە ئەبێت رەنگە درەنگ یان زوو تووشی سەکتەی مێشك بێت. کەسێك کەتووش بووی فشاری خوێنە بێ گومان هەرکاتێك تورە بێت ژیان لەخۆی تاڵ دەکات رووبەڕوی مەترسی دەبێتەوە.

دژایەتی دەبێتە هۆی دروست کردنی نەخۆشی ترسناك وەك ((بڕینی معدە – سەر ئێشە – جۆرەکانی نەخۆشی دڵ – بێ ئیشتهای – بێخەوی – زۆر شتی تر)) هەروەها رەنگە ژیانی هاوسەری بخاتە مەترسیەوە زیانێکی زۆریش بەکاری رۆژانە بگەیەنێت دۆژمنایەتی رۆح و دەرون وێران و مشەوەش دەکات بە پێچەوانەوە دۆستایەتیش ئارامیو توانا بەمێشك دەبەخشێت.

(دژایەتی کردنی کردارێکی نائاساییە)

هەندێ کەس کەبۆ چارەسەر هاتوچۆی دەرونزانان ئەکەن سەرسەختی فراوان نیشان ئەدەن لەبەرامبەر چارەسەردا ئەوان سەرەڕای چارەسەری تایبەت و رژێمی

غەزایی هێشتا چاك نابنەوە. لەیەکەمین گفتوگۆدا زانیم ئەو بێزارە لەژنان ئەو شانازی بەوەوە ئەکرد کە ئەتوانێ ئەگەر ئارەزووبکات دڵی هەموو ژنێ بە دەست بهێنێت ژیانی هاوسەری بەگاڵتە جاڕی ئەهاتە بەر چاو بێ پێچ و پەنا رای ئەگەیاند کەعەشق یەکێکە لە ئیختراعەکانی هۆلیۆد.

ئەو ژنانەی کەتێکەیشتوو بوون هەرگیز بۆ دووهەم جار ئامادەی کرداری جنسی نەئەبوون لەگەڵیدا تەنها لەگەڵ ئەو ژنانەدا سەرکەوتوو ئەبوو کەتوشی نەخۆشی دەروونی ببون بۆ هەلاتن لەکێشە دەرونیەکانیان لەهیچ شتێ نەئەسڵەمیەنەوە ملیان بۆ تاقیکردنەوە جنسی عەجیب و غەریب ئەدا.

هەوڵمدا قەناعەتی پێ بهێنم کەناتوانرێت بەرامبەر بەخۆی نەفرەتی هەبێت بەبێ ئەوەی لەدڵەوە دژایەتی خەڵکی نەکات، هەروەها ناتوانێت دژایەتی کەس بکات بەبێ ئەوەی خۆی لە زیانی ئەو دژایەتیە بێ بەری بێت. تێم گەیاند بەم هەموو دژایەتی کردنەی مرۆڤ کەلەسالانی رابردوودا لەدڵیدا کۆی کردۆتەوە ناتوانێت خۆشەویستی بۆلای خۆی رابکیشێ پیاوێکی وەکو ئەو بەکەڵکی ژن هێنان و ژیانی هاوسەری نایەت.

دەرمانی دەروونی بووە هۆی لەناو بردنی ئەو گرفتانەی کە ئازاری ئەدا، قەناعەتی کرد کە نەفرەتی پێشووی ئەو بەرامبەر بەتێکڕایی ژنان بەشێوەیەکی گشتی شتێ نەبوو جگە لەیەك ئارەزوو نائاگا بۆ تۆڵە کردنەوەی لەدایکێك کەبێ رەحمانە وازی لەم هێنابوو.

(مرۆڤ چۆن ئەتوانێت زاڵ بێت بەسەر غەریزەی نەفرەتدا)

ئەمە چەند ئامۆژگاریەکی گشتیە دەربارەی ئەحساساتی دژایەتی و چۆنیەتی زاڵ بوون بەسەریدا کەدەست نیشانی ئەکەین:-

١-قەناعەت بەو راستیە بکەن کەنەفرەت جۆرێکە لەنەخۆشی و گشتیە رەنگە چ لەڕوی دەرونی چ لەڕوی بەدەنی نەخۆشت بخات.

٢-دوور بکەوەرەوە لە خۆ خواردنەوەو گۆشەگیری وە بەئەنقەست ئیشێك مەکــە کــە ببێتــە هــۆی ئــەوەی کەهەســت بــەتاوان بکــەی زیــاد بیرکرنــەوە لەنوقسانیەکانت‌و هەستی خۆ بەکەم زانینت بێ ئەوەی هیچ جۆرە هەنگاوێك بنێی بۆ چاکردنیان وات لێئەکات زیاد لە پێویست بێزت لەخۆت بێتەوە، دژایەتی کردن بیانویەکی لاوازی عنصریانە یە بۆ تەسلیم بون لە بەرامبەر گرفت‌و کێشەکان.

٣-هەستی خۆ خۆشویستن‌و باوەڕ بەخۆ بوون لەخۆتاندا گەشە پێ بدەن بەو مەرجەی لەسنوری ئاسایی تێنەپەڕێ، ئیحتیرام‌و ڕێزگرتن لەنەفسی خۆت جۆرێکە لەهەستی ووردی ئاسایی کەزۆر پێویستە بۆ درێـژەدان بە ژیـانی خۆشویـستن لەکاتێکدا سەربەخۆ بیت‌و دوو ڕبیت لەهەر جۆرە هەستی خۆپەرستیەك چاکترین‌و سوودبەخشترین وەسیلەیە بۆ دەرمانی دەردەکانت.

٤-هەرگیز ڕێگا مەدە لەدڵتا دژایەتی جێگای خۆشەویستی بگرێتەوە.

٥-مرۆڤ چۆن ئەتوانێت بینایەك دروست بکات ئەگەر کاری لێ نەکات بەهەمان شێوە تۆش ئەتوانێ دەرونێکی دژ بەدژایەتی دروست بکەیت.

٦-توانج بەتوانج وەڵام مەدەرەوە. بەخۆت بڵێ ئەوانەی کەبەدوای دژایەتی‌دا ئەگەڕێن مرۆڤی بەدبەختن‌و ناتەواون.

٧-ئارەزووی خۆکوشتن هۆی گۆشەگیری‌و خۆ خواردنەوەو نەفرەتە لەخودی خۆت.

٨-کاتێـك بـەهۆی نارەحەتیـەکی تونـدەوە هـان ئـەدرێیت بـۆ دژایـەتی کـردن‌و نـەفرەت بـوون بـەبێ ئـەوەی بـەخێرایی بـچیتە ژێـر کاریگـەری نارەحەتیـە کـەوەو دەسـت بەیتـە کـارێکی نابـەجێ ماوەیـەك فرسـەت بـەخۆت بـدە تادەربـارەی ئـەو حاڵەتەی کە ڕووبەڕوت بوەتەوە کەمێك بیر بکەیتەوە. هەوڵ بدە بەعاقڵانەترین‌و ئارامترین شێوە ڕووبەڕووی ئەو شتە ببیتەوە کەلەو بڕوایەدای بوە تە مایەی ئازار بۆت دەست مەدە کارێك یانکردنی قسەیەکی بەپەلەو نابەجێ کەدوایی پەشیمان بیتەوە.

٩-نابێت بچیتە ژێر کاریگەری دژایەتی خەڵکی سەبارەت بەخۆت، لای خۆتەوە لێبوردنت هەبێ سەبارەت بەوکەسانەی کەلەگەڵ هەموو کەسدا شەڕانی و کینە لەدڵن.

١٠-لەگەڵ خۆت و بەرامبەر بەخۆت باشبە، کاتێک دڵنیا بویت لەچاکەکاری خۆت پیرۆزبایی لەخۆت بکە.

١١-هەمیشە لەیادت بێت کەلەڕووی زانستیەوە سەلمێنراوە دوژمنی سەرچاوەی دەرەکی ترسێکی شاراوەیە.

١٢-کاتێک بەتەواوی وازت لە دژایەتی کردنی خۆت و خەڵکی هێنا، زیاتر لەوەزیفەی خۆتت ئەنجام داوە سەبارەت بەچاکردنی دونیا و بۆ لەناوبردنی بوغزوکینەو عەداوەت کە پێویستە لەسەرت. چونکە ئەم شەپۆلی نەفرەت و دژایەتیەی کەدونیای داگیر کردووە جگە لەنەفرەت و دژایەتی تاکەکان شتێکی تر نیەوە جیهانیش لە مرۆڤی وەکو من و تۆو هاوسێ کان و ئەوانەی لەم سەرزەویە ئەژین پێک هاتووە.

وەکو مرۆڤ ئێمە لەبەرامبەر کرداری دوژمنایەتیدا هەستمان هەیە هەربۆیە ئەرکی ئەخلاقی و ویژدانی ئێمە حوکمان بەسەردا ئەکات کەلەخۆمان و خەڵکی تری بگەیەنین کە ((خۆشەویستی بەخشین زۆر باشترو عاقڵانەترە لەدژایەتی کردن)).

بەشی هەژدەهەم

(خەم خواردن سۆزێکی مرۆڤایەتییە)

هەریەکەمان لەژیاندا چ خۆشی و چ ناخۆشیمان دێتە ڕێ واتە بەرز دەبینەوەو نزم دەبینەوە.

هەریەك لەئێمە ڕوبەڕووی چەند کێشەیەك دەبێتەوە، وەهەمووما بەهۆی بێ بەش بوون لەژیان -کێشەی ئابوری- نیگەرانی لەکاردا - کێشەی خێزانی و شکستی هاوسەری و هەزاران جۆر گرفتاری تر لە بەردەم بەرزوو نزمی سۆزداریدایین.

دنیا وەك شانۆیەکی سەماکردنی پانە کە ئێمە تێیدا بمانەوێت یان نادەبێت سەمای لەسەر بکەین هەریەکەمان پێویستە هەوڵبدا بەچاکترین شێوە وەزیفەو ئەرکەکانی ئەنجام بدات بەتایبەتی دەبێت لەگەڵ ئاڵوگۆڕو بەرزی و نزمیەکان خۆمان رابهێنین.

(زاڵ بوون بەسەر ئازارەکانی ژیاندا ئەرکێکی گەورەیە)

لەکاتێکدا هۆی بەدبەختی و کێشە کانی ژمارەیەکی زۆر خەڵکی لە ئەستۆی دەروونی خۆیاندایە بەڵام ئەم راستیە ناتوانێت ناچارمانم بکات بێینە سەر ئەو رایەی کەزۆربەی زۆری خەڵکی بێ گوناهن و دەکەونە بەرمەترسی بەڵاکانی چارەنووسەوە وەك چۆن مردنی ئازیزێك لە خێزانێکدا کاریگەری زۆر خراپی

دەبێــت و دەخرێتــە خانــەی بــەئازارترین ئــازاری ژیــان و مــردنیش هــەر لەحزەلەمەڵاسدایەو ڕەنگە لەدەرگای ماڵی یەکێك لە ئێمە بدات.

ڕەفتاری فەیلەسوفانەو حەکیمانەی مرۆڤێکی تێگەیشتوو عاقڵ ئەو ڕاستیەی لەبــەر چاوناشــارێتەوە کەهەرکــەس لەڕوویــەکی لایەنــەکانی ژیــان ڕەنگــە بەشــێوەیەکی چــاوەڕوان نــەکراو ڕووبــەڕووی ڕووداوێکــی ترســناك ببێتــەوە کەبەهیچ شێوەیەك چاوەڕوانی نەکردبێ، بەشێوەیەکی گشتی لەم جیهانەدا هیچ کـەس لـەپارێزدا نیـە لەدەسـت ئازارەکـانی ژیـان، ئێمـە تـەنها لـەبارەی کێشەو شکستەکان مەسئولیەتمان هەیـە، ئـەویش بـە هـۆی بیروڕای هەڵـە یـان چـەندین هۆی تر کەخۆمان بۆ خۆمان دروستمان کردووە بەلام نابێت ئەوە لەبیر بکـەین کـە ئێمـە هـەموومان نـەتوانین توشـی هەڵـە نـەبین لەهەمانکاتـدا گـرنگ ئەوەیـە سـوود لەتەجرووبە کارەساتبارەکان وەرگرین بۆ ئایندە.

ئێمـە نابێـت هەمیـشە چـادری غـەم هەڵبـەین و بەدەسـت کێـشەکانی ژیانـەوە بنالێن ئاشکرایە کاتێ بەڵاو نارەحـەتی و شکستەکان لەهـەموو لایەکـەوە تـەنگمان پێ هەڵئەچنێ حاڵـەتی یـەئس و نائومێدی هێرشمـان بۆدێنـێ. ڕووبـەڕو بوونـەوە لەگـەڵ کێـشەکان و دەربڕینـی ڕووبـەڕو بوونـەوە هاوکـات لەگـەڵ غـەم خـواردن لەبەرامبەر کێشەکاندا حاڵەتێکی ئاسایی و مرۆڤیانەیە دەربڕینـی ئـەم پرسـیارەی کە ((بۆچی ئەبێت ئەم ڕووداوە تەنها لـەمن ڕووبـدات خـەڵکی تـر لەئـەمان دابن؟)) لەهـەموو ڕوویەکـەوە ئاسـاییە بـەڵام لەهەمانکاتـدا بـەردەوام غـەم خـواردن لەبـەر ئازارێکی توندو دەسـت کێشانەوە لـەتێکڕای لەزەتـەکانی ژیان لەبـەر کێشە یـەك ڕووبەڕو بونەوەیەکی زیانبەخش و نائاسایی یە کەوات لێئەکات بەتـەواوی هیلاك بێت.

(ئایا تۆ نیگەرانیەکی دێرینەت هەیە)

ئێمە هەمووما‌ن بەهۆی بابەت و کێشە جۆربەجۆرەکانی ژیـان نیگـەرانین ئەگـەر مەبەست لەم نیگەرانیە سـەرنج دانـی تـەواو بێـت و هـەوڵ دان بێـت بـۆ حـەلکردنی موشکیلەکانی پەیوەندیدار بەو بابەتەوە زۆر ئاساییە بەڵام ئەبێت ببینرێت کە

ئایا نیگەرانی ئێمە سەبارەت بەو بابەتە بەدڵنیاییەوە لە ڕێژەی ئاسایی تێناپەڕێت و ناگۆڕێت بەسۆزێکی نائاساییو توڕەیی و نیگەرانیو تەشویش، بەپێی بیروڕاکان کێشەکان بریتین لە سەرنجێکی ئاسایی مێشك لەبارەی ئازارێك و کیشەیەکی پێك هاتوو یان ڕووداوێکی ڕابردوو کەلەبارەیەوە هەست بەگوناح و تاوان ئەکەین یان پەیوەندی بە ڕووداوێکەوە هەیە کە ئەترسین لە ئاینده لێمان ڕووبدات یان ڕووبدات لەدۆست و ناسراوەکانمان.

نیگەرانی بەردەوام سەرنج دانە بابەتێك بەزۆری لە ئازارێك و ڕەنجێکی ساریژ بوونەوە سەرچاوە ئەگرێت. بەردەوام نیگەرانی توانا و هێزی حەیاتی مرۆڤ بەهەدەر ئەدات چونکە ئەوەی دەبێتە هۆی نیگەرانی زۆرجار هەرگیز نابێتە واقع دکتۆر ((لوئی فۆستر)) لەم بارەیەوە دەڵێت ((نیگەران بون کارێکی بێ عەقڵانەی زیانبەخشەوەك ئەوەیە کە شۆفێرێك ئوتۆمبیلەکەی بەداگیرساوی بەدرێژی شەو لەگەراجدا بەجێبهێڵێت. نیگەران بوون واتە ٢٤ سەعاتی شەو ڕۆژ مێشك هیلاك کردن.

(ئەم پرسیارنامەیە لەخۆت بکە سەبارەت بەنیگەرانیەکانت)

بەوەڵام دانەوەی ئەم پرسیارانەی خوارەوە ئەتوانیت بۆ پەی بردن بەوەی کە ئایا لەخانەی ئەو کەسانەی کە نیگەرانی بەردەومیان هەیە یان نا هەندێ زانیاری بەدەست بهێنیت. ئەم پرسیارانەی خوارەوە لەخۆتان بکەن لەستونی بەڵێ یان نەخێر نیشانەی ڕاست دابنێ هەرکات ژمارەی بەڵێ بەسەر نەخێردا زاڵ بێت بەبێ شك تۆدەچێتە خانەی ئەو کەسانەوە کەنیگەرانی بەردەوامیان هەیە.

١-ئایا نیگەرانی و کێشەکانی پەیوەندیدار بەکاری ئیداری خۆت لەگەڵ خۆتدا دەهێنیتەوە بۆ ماڵەوەو بەدرێژایی شەو بیری لێ ئەکەیتەوە.

٢-ئایا هەمیشە نیگەرانی سەلامەتی مەزاجی خۆتی.

٣-ئایا بەکەمترین کێشەی سۆزداری هەست بە ئازاری مەعیدە ئەکەی.

٤-ئایا بۆ رون بوونەوەی نەخۆشیەکانت بەردەوام دکتۆر ئەگۆڕی.

٥-ئایا زیاد لە پێویست بیرلەداهاتو ئەکەیتەوە.

٦-ئایا بیروڕای خراپت هەیە سەبارەت بە ئەشیاو رووداوەکانی جیهان.

٧-ئایا لەکارەکانتدا هەمیشە کێشەی بچوك گەورەئەکەیت یان لێبوردنت هەیە.

٨-ئایا نیگەرانی بیروڕای خەڵکیت سەبارەت بەخۆت.

٩-ئایا لەبەر خاتری ئیسراحەتی خێزانەکەت هەست بەنیگەرانی ئەکەی.

١٠-ئایا بیر کردنەوە لەوەی کە رۆژێ شێت بیت یان بمریت یان توشی شیچرپەنجە بیت نارەحەتت ئەکات.

١١-ئایا باوەڕی زۆرت بە ئایندە هەیە.

١٢-ئایا باوەڕت بەخورافات هەیە.

١٣-ئایا لەوە ئەترسی خوای گەورە تۆڵەت لێ بکاتەوە.

١٤-ئایا جوان پەرستی.

١٥-ئایا زیاد لە پێویست جێگای سەرنجی باوكو دایکت بویت.

١٦-ئایا سوری لەسەر بیروڕای خۆت ئەکەی هەڵەش بێت.

١٧- ئایا کاتێ رەخنەت لێ ئەگیرێ هەڵەچی و هەست بەسوکایەتی ئەکەیت.

١٨-ئایا ئەتوانیت رەفتارو نیگەرانی خۆت سەبارەت بەهەموو شتێ بگەڕێنیتەوە بۆ ئازارێکی رابردووە.

١٩- ئایا نیگەرانی لە مەسئولیەتەکانی رۆژانەت.

٢٠-ئایا هەمیشە نیگەرانی کاریگەری خۆتی لەسەر خەڵکی.

٢١-ئایا هەمیشە سەبارەت بەبابەتەکانی نیگەرانی خۆت لەگەڵ کەسێ قسەئەکەی.

٢٢-ئایا ئەبێت بەردەوام دڵنیا بکرێتەوە لەوەی کەهیچ شتێکت لێ روونادات.

٢٣-ئایا بۆ چارەسەرکردنی بابەت و کێشەکانت پشت بەکەس ئەبەستی؟

٢٤-ئایا زیاد لەپێویست دڵت بۆ گرفت و ئازارو نەهامەتیەکانی خەڵکی ئەسوتێ.

٢٥-ئایا نیگەرانی و تەشویشە خەیاڵیەکانت پەیوەندی بەو شتانەوە هەیە کەبیستوتە یان خوێندوتەوە.

٢٦-ئایا زیاد لە پێویست لە پاکی و دۆستایەتی هاوڕێ کانت بەگومانی.

٢٧-ئایا بابەتی ئابوری مایەی نیگەرانی هەمیشەییە لای تۆ؟

٢٨-ئایا عوزرێکی شەرعیت هەیە بۆ ئەوەی نیگەران بیت.

٢٩-ئایا تۆڵەو جۆرەکەسانەی کە ئارەزوو ئەکەن زیاد لە پێویست کاربکەن و دوایی پەشیمان دەبنەوە؟

٣٠-ئایا بێ بەشی لە جوانی و ڕووخۆشی؟

٣١-ئایا لەچێژی شتە جوانەکان ئەترسی.

(ئەو ئازارانەی کەبەهۆی گۆشەگیرییەوە پێك دێن)

هەندێ کەس گۆشەگیرو غەمبارو بێ تاقەتن و بەرامبەر بە ژیان زیاد لەپێویست ڕەش بینن لەبری ئەوەی زاڵ بن بەسەر هۆی تەنهایی خۆیاندا وای دەر ئەبڕن کە خەڵکی دژی ئەمانە، بۆ نموونە ڕەنگە کچێکی شوونەکردو وابخاتە مێشکیەوە کەدانانی مەوعیدو بردنەسەری وەعد لەگەڵ پیاواندا هیچ سوودێکی نیە چونکە پیاوان رۆحی ئیستیفادەکردنیان هەیە وەپەیڕەوی غەریزە حەیوانی ئەکەن، هەندێکی تر وانیشان ئەدەن ئەو پیاوانەی هاتونە تە داوایان بەکەڵکی هاوسەرێتی نەهاتوون چونکە یان ژنی تریان هەبووە یان زۆر بەتەمەن بوون یان بە پێچەوانە زۆر منداڵ بوون.

زۆربەی زۆری ژنان بەهۆی بەزەیی هاتنەوە بەخودی خۆیاندا دوو رئەکەونەوە لەهاوسەرێتی چونکە لەو بڕوایەدان کەپاش مردنی مێرد دووبارە شووکردن ئامانجێکی باشی نابێت.

گۆشەگیری نیشانەی گرێیەکی دەرونیە نەك وەزعێکی دیارکراو وەك چۆن کەسێك ئەگەر ژنی هێنابێت یان نا تەنها لەنێو کۆمەڵێکی زۆردا ڕەنگە خۆی بە گۆشەگیر هەست پێ بکات، زۆر مرۆڤی گۆشەگیر بێ بەشن لەهەبوونی هێزی جوانی و خۆشبەختی دونیا وەئەگەریش بۆ بەدەست هێنانی ژیان دەست بدەنە کارێك ناتوانن سوود لەکاتی پشوی خۆیان وەربگرن وەیان هاوڕێیەك بۆ خۆیان بدۆزنەوە لەکاتێکدا لەراستیدا هیچ هۆیەك نیە ئەو کەسە خۆی بەتەنهاو بێ یارو یاوەر ببینێتەوە بەڵکو تەنها زانینی چۆنیەتی پەیوەندی هاوڕێیەتی سەرنج و دیمەنی خەڵکی زۆر گرنگەو پێویستە بیزانی.

(لێپرسراوی گۆشە گیرییەکانتان خۆتانن)

((شارل روت)) نوسەری بەناوبانگ • چیرۆکی بێوەژنێکی زۆر دەوڵەمەند دەگێڕێتەوە کەلە شوقەیەکی خێزانیدا ژیانی بەسەر ئەبرد لەهەمان کاتدا لەم شوقەیەدا ڕێژەیەکی زۆر پیاوو بێوە ژنی تێدا ئەژیا بەڵام هەرگیز ئەم لەگەڵ هیچ کامیان دۆستایەتی نەئەکردو پێشنیاری دۆستایەتی هیچ کەسیشی قبوڵ نەئەکرد، لەکاتی نان خواردندا ئەچوە ژوورەکەی خۆی چونکە لەبروایەدا بوو هیچ کام لەدانیشتووانی شوقەکە شایستەی هاوڕێ یەتی ئەمیان نیە.

ئەم جۆرە مرۆڤانە زۆرن کەهەرگیز بۆ بەدەست هێنانی هاوڕێی تازەو گەشە پێدان و بەرو پێش بردنی هاوڕێیەتی دەست پێشخەری ناکەن بۆ ڕزگار بوون لەگۆشە گیری سەرەتا پێویستە ڕەوشێکی راست و پڕ لە خۆشەویستی بەرامبەر بەخەڵکی بگریتە پێش ئەبێت لەیادت بێت کە ژمارەیەکی زۆری گۆشە گیرەکان وەکو ئێمە بەدوای دۆزینەوەی هاوڕێی تازەن بەڵام بۆ بەدەست هێنانی هاوڕێ پێویستە لەسەرەتا خۆمان بۆ خەڵکی تر هاوڕێ و دۆستێکی وەفادار بین.

ئەوانەی تووشی گۆشە گیری هاتوون پاش ماوەیەك وووردە وورده توشی عقدەی حقارەت دێن هەندێکیان ئارەزووی دەربڕینیان هەیەو لەگەڵ ئەوەی کەسێکی نەناسراو ئەبێن دەست دەکەن بەرون کردنەوەی کەم و کورتیەکانی ڕەفتارو ئەخلاقیان بەباس کردنی نەخۆشیەکانیان خەڵکی لەخۆیان دوور

رئەخەنەوە. ئەمە لەکاتێکدا دۆستایەتی کردن و هاوڕێیەتی کارێکی هێندە گران نیە.

هێندە بەسە کەمرۆڤ بۆ بەدەست هێنان و راکێشانی محبەت و خۆشەویستی کە سانیتر کەمێك هەوڵ بدات بەتایبەتی لەکاتی قسەکردندا پێویستە کەمێك بیر لەتەئسیری قسەکەی بکات لەسەر بەرامبەرەکەی، هەرکات بێزاربیت لەخەڵکی و لێیان دوور بکەویتەوە نابێت ئومێدەواربی کەلە گۆشەگیری رزگارت دەبێت، رەتکردنی دەعوەتی خەڵکی لات ووردە ووردە ئاسایی دەبێت و پاش ماوەیەك لەبری ئەوەی هەوڵ بدەیت بۆ چونە ناو کۆمەڵ و ناسینی کەسانی تازەو پەیدا کردنی هاوڕێی نوێ لەدڵەوە ئارەزوو ئەکەیت کە هیچ کەس دەعوەتت نەکات.

بەم شێوەیە حصار لەسەر خۆت توند ئەکەیت و نارەحەتی خۆت زیاد لەحەد ئەکەیت لەکاتێکدا پێویستە جاربەجارێ بچیتە دەرێ لەو حەصارە پێویستە زیاتر بچیتە ناو ئەو کۆمەڵە کەسانەی کەلەو بروایەدای بەکەڵکی تۆ دێن وەکاتێ هاوڕێیەکی نوێت گرت و ئاشنایەتیت لەگەڵ پەیداکرد هەوڵ بدە چاکتر بیناسیت.

(چەند ئامۆژگاریەك بۆ مرۆڤە گۆشەگیرەکان)

گۆشەگیرەکان بۆ تێپەڕاندی شەو رۆژەکانی پشوو پێویستیان بەسەر گەرمی بەسوود هەیە. خۆشبەختانە مرۆڤی بێ زەوق و سەلیقە لەم جیهاندا بەکەمی دەبینرێ و هەرکەسێك لەم جیهانەدا خاوەنی زەوقێکە کەزۆر جار زۆر کەسی تریش هەمان ئارەزوویان هەیە.

هەبوونی زەوقێکی هاوبەش لەنێوان هەندێ کەسدا چاکترین وەسیلەیە بۆ بەردەوامی و مانەوەی دۆستایەتی نێوانیان لەگەڵ ئەمانەشدا پێش ئەوەی بکەویتە لێکۆڵینەوە لە هاوڕێ تازەکانت وە بکەوەرە شەرح و لێکۆڵینەوەی کەسایەتی خۆت و کەمو کوڕیەکانی خۆت چاك بکە.

بۆ نموونە تۆ ناتوانی بەهەبوونی دەرونێکی شەرانی و بەفیز یان بە پێچەوانەوە زۆر ساویلکە لەو قەناعەتەدا بیت کە خەڵکی ئامادەی دۆستایەتی

کردن بن لەگەڵتا هیچ کەس ئامادە نییە ئاشنایەتی بکات لەگەڵ مرۆڤێکی تووڕەو توند مەزاج. ئەگەر هەست بەکەمو کورپیەکانی ئەخلاقی خۆت دەکەی دەربڕینی لێبوردن بەس نییە بەڵکو دەبێت هەوڵی لەناو بردنی بدەی. خزمەتکردن بەخەڵکی وەسیلەیەکی زۆر خێرایە بۆ کردنەوەی دەرگای دۆستایەتی هەروەها ڕێزو ئیحترامی بەرامبەرەکەت فاکتەرێکی زۆر کاریگەرە بۆ ڕاکێشانی محبەتو خۆشەویستی ئەوان.

هەرکاتێك ئاشنایت لەگەڵ کەسێکدا پەیداکرد تەنها پەنجە بۆ کەمو کورتی ئەخلاقی ئەو درێژ بکەی چۆن ئەتوانی لەو بڕوایەدابیت کە ببیتە خاوەنی هاوڕێی تازە.

تێکڕای مرۆڤی سەرڕووی زەوی خاوەنی کەمو کوڕی ئەخلاقین کەم یان زۆر ئەبێت هەیشە لێبوردنت هەبێت بەرامبەر بەخەڵکی و بیهێنەرەوە بیرت کەهیچ کەس لەم دونیایەدا بێ هەڵە نییە.

هەرکات غەمو بێتاقەتی دڵتان ئەگوشێ مەکەوەرەوە شەرح کردنی بەدوورو درێژی بۆ خەڵکی وە بەپێچەوانەوە کاتێك کەرووبەڕوی مرۆڤێکی بێ تاقەت و بەدبەخت دەبیتەوە لێی ڕامەکە بەڵکو هەوڵ بدە هاوکاری بکەی.

یەکێك لەگرنگ ترین ((ڕێگا)) بۆ بەرەنگاری لەبەرامبەر خەتەرەکانی گۆشە گیری سەربەخۆییە کەبۆبەدەست هێنانی ئەم سەرەبەخۆییەش دەبێت زیاد لەحەد هەوڵ بدرێت ((فێربن کەبەتەنها بتوانن لەسەر پێی خۆتان ڕاوەستن و پێویستتان بەکەس نەبێ)) هەرکاتێ تۆ نەتوانی خۆت خۆشبەخت بکەی چۆن ئەتوانی هاوکاری خەڵکی بکەیت بۆ ئەوەی خۆشبەخت بن.

هەرکاتێك کەسێك بڵێ حەزناکات کەس ببینێت و بەبینینی خەڵکی بێزار ئەبێت دڵنیا بەلەوەی لەتەنهایی هەڵدێ دڵنیابە تەنها بەرێگەی گونجاو و هەوڵی بەجێ هەرکەسێك لەهەر تەمەنێکدا بێت ئەتوانێت زاڵ بێت بەسەر تەنهایدا، تۆ لەسەرە تا بۆ بەدەست هێنانی تەنها یەك هاوڕێ دامێنی هیمەت ببەستە پشت

پاشان ئەبینێت کەخەڵکی تر بەپێی خۆیان بەرەو لات دێن بۆ دروستکردنی هاوڕێیەتی.

(نابێت ئازارەکان لە پێتان بخات)

یەکێك لەنەخۆشەکانم کە پیاوێکی گەنجی تەمەن ٣٠ساڵ بوو ڕۆژێك چەند لاپەڕەیەك لە بیرەوەرییەکانی خۆی لەژێر نانیشانی ((ئەندێشە پەڕاکەندەکان))ی بۆ هێنام تێیدا دەربارەی خۆی و کێشەی سۆزداریەکانی دوابوو بۆ خوێندنەوە هێنایە لای من. لەخوێندنەوەی یاداشتەکانی سوودێکی زۆرم وەرگرت، بۆ چارەسەری ئەو هانم دا تابەردەوام بێت لەسەر ئەم نوسینانە وورده وورده کە چاکتر دەبوو شێوە نوسینی بیرەوەرییەکانی ئاسایی تردەبوو شێوازی چاکەی لەخۆی ئەگرت. لەبیرەوەرییە سەرەتاییەکانیدا نوسیبووی ((یەکێك لە عەیبە گەورەکانم ئەوەیە کە تەحەمولی زۆر شتم نیەو بێ سەبرمو زۆر زوو ئەرەنجێم و بەردەوام توڕەم ساڵانێکی زۆر خەیاڵی و جوان پەرست بووم هەمیشە لە هەوڵی دەربڕینی عەیبی خەڵکی و بەدەست هێنانی عەیبەکانیان بووم سەرم سووڕئەما لەبەراوردکردنی سی ساڵی تەمەنم لەگەڵ تەحەمول کردنی ئەو هەموو کەمو کوڕی سستی و بێ توانایی دامەزراوە کۆمەڵایەتیەکان، ئازارم بەدەست بێ سیفەتی و خراپەکانی خەڵکەوە ئەچەشت بەخۆم ئەوت هەرکات خەڵکی سەرزەوی بەراستی مێشکیان بخەنە کار ئەتوانن دونیایەکی لەمە جوانتر پێك بهێنن.

ئەم ئەندێشانە وورده وورده کەسایەتی و ڕۆحی منی بەشێوەیەك تێکدا کەتێکڕای کاتی خۆم سەرفی غەم خواردن بۆ بابەت و کێشەکانی جیهان دانابوو وەزەوق و ئارەزووە کەسێتیەکانی خۆم بەتەواوی چوو بوونە ژێر تیشکی کێشە گشتیەکانەوە)).

پاش چەند دانیشتنێك تێم گەیاند کەهەرچۆن بووە زاڵ بێت بەسەر ئازارو توڕەیی خۆیداو بەردەوام خۆی غەمبارو ئازار چەشتوو نەداتە قەڵەم. پاش چاك بوونەوە لەدەفەتەری یاداشتەکانیدا بەم شێوەیە نوسیبووی.

((لــەم دوو ســاڵەی ئــەخیردا وورده وورده بــیروڕای مــن لــەبارەی دونیــاو کەسایەتیەوە گۆرانێکی بەرچاوی بەخۆوە بینیوە کەتائێستاش هەنگاو بەرەوە باشتر بوون دەنێ.

بەمــەش توانیومــە زاڵ بم بەســەر نیگــەرانی و تــرس و تەشویــشی خۆمــدا کەبەناڕەحەتیــە سەرەتاییەکانم دا ئەنران ئەوەتا سەربەخۆیی تاکی خۆم بەو پــەڕی ئازایەتی‌یــەوە دەرئــەبڕم، هەمیــشە ئیحــساساتی (بــوم و زۆر شــت) دڵــی ئەگوشیم ئەمویست زۆر لەشت بکۆڵمەوەو زیاد لە پێویست فشارم ئەخستە سەر خۆم کەبەهەر نرخێ بووە بیسەلمێنم کە من تاچ ئەندازەیەك گرنگم بەڵام ئەوەتا وورده وورده هەســـتم بـــەگرنگی ژیـــان و شـــتەجوانەکان و چـــێژ وەرگـــرتن لەهاوڕێیەتی کردوەو زانیومە کەتا چەند بەهەڵە بیرم کردۆتەوە.

هەستی ((سودوەرگرتن و گەشەکردن)) هێشتا لەمندا نەکوژاوەتەوە بەڵام زیاد لە پێویست باك و بەجێترە بەو مانایەی کەزانیومە بەتەنها من توانای گۆڕینی وەزعی جیهان و بی ئومێدیەکانم نیە بەڵکو پێش بیرکردنەوە لەچاکردنی دونیا ئەبێت لەبیری چاکردنی کردەوەکانی خۆمدا بم ئارەزوو ئەکەم ئەرکی بچوکی خۆم لەرێگای خزمەت کردنی بەهاو شێوەکانم ئەنجام بدەم نەك لەبەر بەدەست هێنانی ناوبانگ ئەعصابی خۆم وێران بکەم و خۆشبەختی و عەشق و محبەت و ژیانی یەکسانی و معقول بخەمە ژێر پێوە.

ئــەوەتا وورده وورده فێربــووم کەبەشــێوەیەکی بەرچــاوو گونجــا و ســۆزەکانم ئیــسپات بکــەم بەشێوەیەك زیــاد لــە پێویــست لەتونــدی و تــوڕەیی و مانــدویی و رەنــج و حەســادەت و نــەفرەت و دژایــەتیم کەمبوەتــەوە لەبەرامبــەر رەخنــەی خەڵکیشدا زوو هەڵناچم لەهەمان کاتدا زۆر بەکەم نەقدو رەخنە لەخەڵکی ئەگرم و لەئەنجامــدا ئــەوەتا ئێــستا کــەمتر هەســت بــەئازار ئەکــەم و ئــەبینم کــە بەرهــەمی گونجان لەگەڵ خەڵکیدا بە پێچەوانەی بیرو ڕای پێشوی من هێندە موشکیلە نیە.

(گەڕان بەدوای نهێنیەکانی دەرون)

بەشی زۆری سەرکەوتنی ئەو لە گۆڕینی عادەتە کۆنەکانی بریتیبوو لە گەڕانی قوڵ بەدوای سەرچاوەی سەرتایی ئازارەکانی خۆیدا وەك چۆن ئەو لە پاشماوەی یاداشتەکانی دا بەم شێوەیەی نوسیبوو.

((ئێستا بۆم روون بۆتەوە بەشی زۆری ئارەزوو جوڵەی من بۆ چاك بوونی دونیا بەهۆی حەساسیەتێکی توندبوو کەلەتەمەنی منالیدا بەهۆی کێشەی بەردەوامی دایكو باوکمەوە چوو بووە ناودڵمەوە بەڵێ دڵنیام ئارەزووی بەقارەمان بوونی ستەم لێکراوان لە ((عقدە حاقارەتێ)) سەرچاوەی ئەگرت کەلە ساڵە سەرتایەکاندا لەژیان چووبووە ناوقولایی مێشکمەوە زۆر حەساس و زیادە توندڕەو بوم رەنگە دژایەتیو بەرگری من لەدژی دەسەڵاتی ئێستا لە دژایەتی کردنی باوکمەوە بێت کەخۆشبەختانە ئێستا لەناو چوە.

ئێستا هەست ئەکەم کەدەرونم ئارامی گرتووەو هێندە نیگەران نیم بۆ مەسائیلێك کەزۆر گرنگ نیە، زۆرتر لەبیری چاکەو سیفەتە چاکەکانی مرۆڤدام و ئەبینم کە کەمتر کارو قسەکانیان ئازارم ئەدەن، ئێستاش هاتوومەتە سەر ئەو رایەی کە ئارەزوی بەردەوامو بیری هەڵەی وەك گۆڕینی نیزامی دونیا کەلە بەیانی تا ئێوارە مێشکی بەرنەئەدام زیاتر بەهۆی ئازارەکانی تەمەنی منداڵیەوە بووە کە چەشتوومە ئێستا بەباشی ئەتوانم سوود لە ژیان وەربگرم هەر رۆژە بۆ خودی ئەو رۆژە بژیم کەتیایدام بەبێ ئەوەی هەست بەنیگەرانیو تەشویش بکەم چونکە دڵنیام لەماوەی رۆژێکدا ناتوانرێت دونیا بگۆڕێت بە بەهەشت.

ئەم راستیەوای لێکردم لێبوردنم هەبێت سەبارەت بە خەڵكو ئەشیاو ئەفکارەکان وەرێگای پێداوم کەدەست بەگەڕانو گەشت بکەم وەناو بەناو پشو بدەم لەبیری کارە ماندووکەرە توندەکاندا نەبم ئێستا پەیم بەوراستیە بردووە کەژیان کاتێ شیرینە کەلە نێوان ئیشو ئیسراحەتدا یەکسانی پەیڕەو بکرێتو ئەفچەلیەتی هیچ کامیان بە سەری ئەوەی تریاندا نەدەمو لەکارێك کەئەجامی

ئەدەم رازیم بەبێ خۆ هەڵکێشان ئەتوانم تەئکید بکەمەوە کەتوانای درێژەدان بەژیانێکی سەرکەوتووم هەیە.

هۆی نارەحەتی رۆحی جسمیەکانم وردە وردە لەناوچووە ئێستا هەست بەترس و نیگەرانی و سەر ئەیشەی توندو تورەیی و تەنگەنەفەسی ناکەم.

بەئاسانی بیر لەشت دەکەمەوەو نارەحەتی دڵم داگیر ئەکات بەڵام وەکو جاران توندنیەو زۆر کەم بوەتەوە. هەست ئەکەم ئێستا فێر کراوم بەسەر کەوتووی ئەنجامی ئەدەم.

زۆر کەس هەن وەکو ئەم نەخۆشە ناوبراوە رێگا ئەدەن فیدای ئازارەکانی رۆژانەبن رۆژبەرۆژ ژیانیان نارەحەت ئەکەن و لەگەڵ وەزعی پڕلە کارەساتی خۆیاندا بەردەوام لەشەڕدان چونکە هێشتا رێگای رووبەڕوبوونەوەی عاقڵانە لەگەڵ کێشەکاندا فێر نەکراون.

(چۆن ئەتونرێت رۆژ بەرۆژ کێشەو ئازارەکان چارەسەر بکرێت)

١-قەناعەت بەخۆت بکە کەهەر کێشەیەك رێگا چارەسەرێکی بۆ دانراوە. تەنها ئەبێت سەبرت هەبێت و رێگا چارەی راستی هەرکێشەیەك بەلێکۆڵینەوەو بەرنامە بۆ دانان بدۆزیتەوە.

٢-پێش هەر کارێك لەبارەی چۆنیەتی و ئەنجامەکەی بیربکەرەوە زۆر کەس لەبەر ئەوە زۆر توشی ئازار ئەبن چونکە بەپەلەدەکەونە ژێر کاریگەری سۆزەوەو لەحزەیەك لێهاتووی دەرنابڕن بۆ لەناوبردنی کێشەکانیان بەرێگایەکی عاقڵانە, بەهۆی کێشەی سۆزداریەوە دەست ئەداتە هەنگاوی عەجولانەو پاشان پەنجەی پەشیمانی ئەگەزێت.

٣-چەند ئەتوانی ژیان بەسادە بگرەو بەدەستی خۆت هۆی دەردەسەرو نیگەرانی دروست مەکە بۆ خۆت.

٤-کاتێك چەرخی ڕۆژگار بەپێی ویست و ئارەزوی تۆ نەسوڕایەوە ئەفکاری گونجاو بەحێ بخەرە مێشکتەوە تا کاریگەری نارەحەتی لەمێشکت بباتە دەرەوە و چەند ئەتوانێ سوود لە پاکیەتی خۆت وەربگرە.

٥-ئێمە ناتوانین هەموو دانیشتوانی جیهان لەخۆمان رازی بکەین ئەبێت هەمیشە چاوەڕوان بین کەهەندێ کەس پاك و راست نەبن لەژیاندا.

٦-هەمیشە لەیادت بێت کەتوانایەك لەدەرونی تۆدا شاراوەیە کە هاوکاری تۆ ئەکات بۆ چارەسەرکردنی تێکڕای کێشەکانی ژیانت بەو شەرتە هەست بەو توانایە بکەیت.

٧-کێشەکانی خۆت باس بکە بۆ کەسێکی دڵسۆز کە بتوانیت هاوکاریت بکات.

٨-رێژەی سەرکەوتنت لەزاڵ بوون بەسەر ئازارەکان و ناکامیەکانتدا بەستراوەتەوە بەوەی کەتاچەند رێگای سەرکەوتن بەسەر سۆزی خۆتت دۆزیەوەتەوە.

٩-زیاد کەمال پەرست مەبە چونکە کەمال پەرستان چونکە چاوەڕوانی زیاد لەخۆیان و خەڵکی ئەکەن زۆرجار رووبەڕوی شکست دەبنەوە.

١٠-پێش ئەوەی گوناهی شکست و ئازارەکانی خۆت بخەیتە ئەستۆی خەڵکیەوە لەخۆت بپرسە ئایا من رەفتاری نەرمم هەیە.

١١- لەبری ئەوەی لەهەڵبژاردنی بڕیارێك بۆ کێشە یەك بەردەوام رابگۆڕێت هەوڵبدە هۆی ترس و دوو دڵی و قەلەقی خۆت بزانی.

١٢-لەئازارەکانی خۆت لەلایەنی درونیەوە بکۆڵەرەوەو ئەو کەسانەی بەردەوام لە ئازارەکاندا حەساسن زۆربەیان طبعێکی شەرانیان هەیەو هەمیشە خۆیان لەنائەمنی و نیگەرانی ئەبیننەوە.

١٣-بۆ قەرەبوکردنەوی ئازارەکانی خۆت دەست بەرەکارێك کەچالاکی و ئارامیت پێ ئەبەخشێت.

١٤-عاقڵانەی هەنگاونان بۆ پێشەوە چاکترە لەخواردنی غەمی بێهودە.

١٥-گۆڕینی عادەت ڕەنگە لەتوندی ئازارەکانت کەم بکاتەوە.

١٦-بۆ سەرکەوتن بەسەر شکستو ئازارەکانتداو پشت لێکردنیان پەنا بردن بۆ خواردنەوەنەك تەنها هیچ تەئسیرێکی نیە بەڵکوبەردەوام لەنارەحەتیەکانت هەستی تاوانباری ئەخاتە دەرونتانەوە.

١٧-کاتێ هەست بەئازار ئەکەیتو لەو بڕوایەدای کەمەسئولی ئازارەکانت کەسێکی ترە بەخۆت بڵێ هیچ کەس نابێتە هۆی بەدبەختی کەسێکی تر هەرکات بەراستی لەراستیەکان بکۆڵینەوە ئەبینین مەسئولی بەدبەختی هەرکەس تەنها خۆیەتی.

بەشی نۆزدەهەم

(بەرامبەر بەخۆت لێبوردنیت هەبێت)

(بەدبەخت بوون حاڵەتێکی نائاساییە)

بەدبەختی جۆرە نەخۆشیەکەو ژەهراوی کردنی مێشکە بەدەستی شەخصەکە خۆی هەر بۆیە وەکو نەخۆشێك پێویستی بەچارەسەری ئەساسی هەیە کەخۆشبەختانە چارەسەرەکان ڕۆژ بەڕۆژ زیاتر دەبن و بەهۆی زانیاری و زانستەوەو دەخرێنە بەردەستمان. نەگۆڕین و یەك شێوەی ژیانی ڕۆژانەو خواردن و خەوتن و کارکردن بەبێ لەبەرچاو گرتنی ریعایەتی گۆڕین و تنوع یەکێکە لەهۆ گرنگەکانی بەدبەختی، زۆر کەس لەبەر ئەوەی بێ قگب پێوە ئەچنە دەریای ژیانەوە لەئۆقیانوسی ژیاندا نوقم دەبن.

لاوێك چووە زانکۆ کەسەر ئێشەو تەشویش نیگەرانی و هەبووباوەڕی نەبوو بەهیچ شتێك و هەمیشە تووڕەو بێ ئارام بوو، نەی ئەتوانی بۆ درێژەدان بەخوێندن رشتەی ئەو بەشەی هەڵبژێرێ کەخۆی ئارەزووی ئەکرد سەر ئەنجام چاوپۆشی کرد لەدرێژەدانی خوێندن و شەش مانگی تەواو کاتی خۆی بە بەتاڵی تێپەڕاند پاش هەستکردن بەماندووی قەناعەتی بەمامێکی هێنا کەبیخاتە سەرکارێکی ئیداری تاوەکو بەتاڵ نەبێت بەڵام پاش مانگێ دەست بەکاربوون لەم کارەش هەستی بەبێ تاقەتی ئەکردو بریاریدا سەفەر بکات بەڵام لەگەڕانەوەی

لەسەفەر تووشی چەند کێشەی دەروونی هاتبوو بۆ ڕزگار بوون لێیان پەنای بۆ دەرون زانان برد.

(لێپرسراوی بەدبەختی خۆت تەنها خۆتیت)

بەشی زۆری سەبەبی بەدبەختیەکانی مرۆڤ بەدەستی مرۆڤ خۆی دروست دەبێت لەم بارەیەوە ئەتوانرێت ئەم هۆیانە خۆی ناوببرێت.

ترس لەقەبوڵکردنی مەسئولیەتەکانی ژیان، لەدەست دانی باوەڕ بەخۆ بوون نیگەرانی و تەشویشە زۆرەکان، خۆپەرستی، یەك شێوەی ژیان و خاڵی لەهەموو جۆرە گەشت و سەیرانێك، خۆبەکەم زانی، خراپە سەیرکردنی خود، باوەڕ نەبوون بە خەڵکی، (بێ توانای گەشەی سۆزداری)، گۆشەگیری هەستکردنی زوڵم و دەست درێژی کردنە سەر لەلایەن خەڵکیەوە، بێزاری و دژایەتی کردنی هەموو کەسێ.

(بەدبەختی و چارەسەری مێشك)

بەزۆری دوو ڕێگا بوونی هەیە لەبەرامبەر بەد بەختیدا:-

١-ئاسایی، ٢-نائاسایی.

هەرکاتێك کەسێك لەکاتی ڕوودانی ڕوداوێکی غەم هێنەرو ترسناك غەمگین و بێ تاقەت بێت و ئەم ڕێگەی ڕووبەڕو بوونەوەی کاتی بێت ئەتوانرێت بووترێت ئەو کەسە مرۆڤێکی ئاساییە بەلام هەرکاتێك شەخصێك هەڵبێت لەبەدبەختیەکانی و گۆشەگیری هەڵبژێرێ ئەبێت بوترێت کە ئەو ڕووبەڕو بوونەوەی ئەو نائاساییە.

زۆر جار لێیان پرسیوم ((ئینسان چی ئەکا وا بەدبەختی و نارەحەتیەکانی دەرونی درێژەی دەبێت)) لەوەلامدا ئەڵێم ((دەربڕینی)) بەزەیی و ڕەحم بەخۆیدا و خۆخواردنەوە یەکێکە لەسەبەبە گرنگەکانی بەدبەختی)).

ئەم هەستکردنە بە بەدبەختی جۆرە نەخۆشیەکە بۆ راکێشانی سەرنجی خەڵکیو بەشداری کردنی خەڵکی لەغەمو نارەحەتیەکانمان.

(نەخۆشە دەرونیەکان لەبارەی بەدبەختیەکانیان هاوار ئەکەنو شت بڵاو ئەکەنەوە)

نەخۆشە دەرونیەکان هەمیشە بەدبەختیە گەورەکان ئەهێننەوە بیریان بەوشێوەیەك فشاری غەمو رەنج ئەخەنە دڵیانەوە وەك بڵێی ترسی ئەوەیان هەبێت لەدەستیان بچێت، بەگێڕانەوەی بەدبەختیەکانی خۆی بۆ هاورێکانی چێژوەر ئەگرێتو ئارەزوو ئەکات بەدبەختی خۆی بەش بکات لەگەڵ هەرکەسێ کە ئامادەیە گوێ بگرێ لەشەرحی ناکامیەکانی، ئەوکەسانەی کەلە رووی سۆزیەوە کەشەی تەواویان هەبێت هەرگیز هاواری نارەزای بەرزناکەنەوە تاشەرحی دەردە دەرونیەکانی خۆیان لەهەمو شوێنێکدا بڵاوبکەنەوە بەپێی توانا هەوڵ ئەدەن زاڵ بن بەسەر ناڕەحەتیەکانی خۆیان.

بە پێچەوانەوە توشبوی نەخۆشی دەروونی هەوڵ ئەدات سوود لەم حاڵە وەربگرێتو بە بەدەست هێنانی دڵسۆزی خەڵکی تر لەدڵەوە چێژێك وەربگرێت و شانازی بەو ئەهمیەتەوە ئەکات کە زیادی ئەکات سەر بە بەد بەختی خۆی، ئاشکرایە کاتێك تۆ لەگۆشەی شەقامێکدا رووبەڕوی ژنێك ئەبیتەوە کە بەردەوام ئەگری پێی ئەڵێی کەئایا ئەتوانم یارمەتیەکت بدەمو هاوکاریت بکەم ژمارەیەکی زۆریش هەن کەبەردەوام ئەگرین بەپێی ئەوەی فرمێسك بەچاویاندا بێتە خوار گریانی ئەوان لەژێر پەردەی بەدبەختیو رەنجدا شاراوەتەوە رێك وەك دەرزی گرامافۆنێك وایە کەلەسەر پارچەیەکی کۆن گیریان کردبێت بێ برین تێکڕای بەشەکانی بەدبەختی خۆیان باس ئەکەن هەست کردنی بەزەییو رەحمو هاوکاری لەکەسێکدا کەبەردەوام باسی بەدبەختی خۆی ئەکات زیانێکی زۆری پێ ئەگەیەنێت هەروەها کەلەرەقیو ئیهمالی بەرامبەر بەوان مەترسی زۆری هەیە چونکە هیچ کەس ئامادە نیە لەبەر خاتری غەمێك کە ئاگاداری نیە لەبارەیەوە

یان توانای لەناوبردنی نیە بەشێت بدرێتە قەڵەم یان سەرزەنشت بکرێت، بۆ تربیەت کردنی ئەم جۆرە کەسانە ئەبێت لەخۆبردو بەتەدبیربێت تاوەکو لەرووی دەرونیەوە پەی بەچۆنیەتی نارەحەتیەکان ببەیت، پێویستە هەوڵ بدەی ئەنگیزە شاراوەکان و وەزعی نارەحەتی دەرونی ئەوان بخرێتە بەردەست تاوەکو خۆیان وورده وورده ئاگاداری بەدەست بهێنن لەتێکڕای سەبەبی بەدبەختیەکانیان.

(بەدبەختی گەنجەکان زۆر بەیان دەگەڕێتەوە بۆ منداڵیان)

هۆیەکی تری ڕوبەڕوو بوونەوەی مرۆڤ لەبەرامبەر بەدبەختی و نەهامەتیدا ئەوەیە کەبەدبەختی و بێ تاقەتی بەزۆری بەهۆی خۆخواردنەوەو زیاد لە پێویست حەساس بوونەوە سەرچاوە ئەگرێت، هەروەها پەیوەندی زۆری بە هەل و مەرجی ژیانەوە هەیە لەساڵەکانی سەرتای ژیاندا زۆر جار ئەبینری کەباڵقە بەدبەختەکان ئەو منداڵە بەدبەختانە بن کەلە خێزانە ئازاردەرەکان هاتوونەتە دونیا لەبەر ئەوەی بەردەوام لەبەرامبەر هێرشی تووڕەیی ڕەفتاری نائاسایی گەورەکانی خۆیاندا بوون خۆشیان بەهەمان شێوە بەرامبەر بەخەڵکی هەمان ڕەفتار جێبەجێ ئەکەن. لەوساڵانەی تەمەنیاندا لەو سەرمەشقەی کەلەبەرامبەر چاویاندا کراوە لاساییان کردووەتەوەو نەیانتوانیوە ڕووبەڕووبونەوەیەکی عاقڵانەی تر دەربڕن، بەشێوەیەك کەئەتوانرێت بوترێت لەراستیدا تامەزرۆی بەدبەختیەکانی خۆیانن.

هێنان و تێکەڵ کردنی عادەتەکانی تەمەنی منداڵیان وەك بێ بەش بوون و نا کامیەکان بۆ ژیانی هاوسەری دەبێتە هۆی ئەوەی گورو گۆ لەتەمەنی زێڕینی دەستگیرانی ئیسپاتی ئازارو خەمەکانیان بکەن لەدەورانی هاوسەریدا بەهەمان حاڵەتی بێ تاقەتی و بەدبینی بمێننەوە.

ئەو لاوانەی کە ئازار بەدەست گرفتی دێرینەوە ئەچەژن نابێت تەسەور بکەن کەژیانی هاوسەری کێشەکانیان بۆ چارە سەر ئەکات. بەدبەختی جۆرێکە لەنەخۆشی دەروونی کە پێش هەنگاونان بۆ هاوسەری ئەبێت بەتەنگی

چارەسـەر بکرێـت چـونکە لەبـەر ئـەوەی لەتەمـەنێکی منـداڵی غـەم هێنـەرەوە سەرچـاوەی گرتـووە هەمیـشە عـادەتی نابـەجێکان لاسـایی ئەکاتـەرەو ژیـانی هاوسەری وێران دەکات.

(پێویستی کەفارەت دان)

کـەفارەت دان هۆیـەکی گرنگـی تـرە کـەرۆژ بـەرۆژ سـەرنجی بـەد بـەختان را ئەکێشێ. ژمارەیەکی زۆر لەبەر ئەو تاوانە خەیاڵیانـەی کەتوشی هـاتون لەدڵـەوە خۆیان بەگوناهکار ئەزانن‌و زیاد لەپێویست خۆیان بەتاوانبار دا ئـەنێن‌و هـەرگیز خۆیـان نابەخـشن، بەپـەنا بـردن بـۆ ئـاگری بەدبەختی و تەئسیراتی خـۆی بـاجی تاوانـەکان ئـەدات. ئێـوە زۆر خـەڵکاتان بینیـوە ((کەهەنـدێکیان تـەنها کاتـێ خۆشبەختێ‌و ویژدانیان ئاسوودە یەکە بەدبەخت بن)).

زۆر جـار بینیوتانـە کـە دایکێـك لـەکاتی بوکێنی کـچەکەیدا بـەردەوام ئـەگری لەبەرامبەر سەرنجی ئامادەبوانداو واشەرحی گریانەکەی ئەکات کـە ((لەخۆشـیانا بۆکـچەکەی ئـەگری)). لەکاتێکـدا ئـەم هەسـتە تەئـسیری بـەردەوامو بـەدبینی دێرینـەی لـەژیان هەیـە کـە واڵـەودەکات تەنانـەت لـەم سـاتە حەساسانەشـدا بیر لەبەدبەختی خۆی بکاتەوە.

ئـەم ڕاستیەش بەسـەر نەخۆشـە دەرونیەکانیـشدا ئەسـەلمێ بـەو مانایـە کـە بەردەوام بۆ گریان بیانوو دەهێننەوە، هەمیشە باسـی گونـاهی ڕابردووی خۆیـان ئەکـەن‌و تـەواوی ژیانیـان دەخەنـە خزمـەت کـەفارەت دانـی گوناهەکانیانـەوە ئـەو ڕووداوەی کەبوەتە هۆی پەیدابوونی ئەم هەستی تاوانـە لـەنائاگای مێشکدا سـەر هەڵئەدا. ئابەم شێوەیە بۆ سزاو عقوبەدانی خۆی بیانویەك دەهێنێتەوە.

((روبرتا)) ئافرەتێکی گەنج بوو کەماڵی باوکی تەرك کردبوو چونکە تەحەمولی لەگەڵ هیچ یەك لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی نەبوو. ئەو لەو بڕوایەدا بوو کـەوەك پێویست قەدری ئەم نازانن‌و ڕۆیشت بۆ شارێکی تر بەڵام لەوێش هەمیشە خـۆی بێ یارو یاوەر ئەبینیەوە.

بۆ ئەوەی زاڵ بێت بەسەر بیری گەڕانەوەی بۆماڵی باوکی دەستی کرد بەخواردنەوە. ئەم ڕێگاو عادەتە نابەجێیە ئەوی بەرەو لای ژیانی بێ سەروبەر برد، ڕۆژێك بەو پەڕی ترسەوە ئەو ڕاستیەی بۆ ڕوون بوویەوە کە حامیلە بووە بۆ ڕزگار بوون لەم هەموو نارەحەتیە خۆی دەرمان خوارد کرد.

خاوەن ماڵەکەی کە تائەندازەیەك ئاگاداری ڕۆحیەی روبرتا بوو کاتێ چووە ژوورەکەی ئەوی لەسەر زەوی دی.

پاشان بەهۆی هەوڵی پزیشکەکان چاك بویەوە ئەم ڕووداوە چەند ،ساڵ پێش ئەوەی سەردانی دەرونزان بکات ڕوویدابوو، بەڵام پاش ڕزگار بون لەمردن بە هەمان شێوە درێژەی بەژیانی فاسدی خۆی دابوو دەستی کردبویەوە بەلەخواردنەوەو جارێکی تر هەوڵی خۆکوشتنیدا بوو.......

ئاشکرا بوو کەهەستی تاوانباری وازی لەمێشکی نەئەهێنا ئەیوویست بەهەر قیمەتێك بوە باجی تاوانەکانی خۆی بدات. بەشی زۆری ئەو بیستو دوو هەزار خۆکوژییەی کە هەموو ساڵێك لەئەمەریکا ڕوو ئەدات بەهۆی هەستی گوناهو نەفرەت بوونە لەخودی ئەو کەسەی کە دەست ئەداتە خۆ کوژی.

(ترس لە خۆشبەخت بوون)

ڕێژەیەکی زۆری مرۆڤ خۆیان بەشایستەی خۆشبەختی نازانن و هەندێکیش تەنانەت بیروڕای خرافیان سەبارەت بەخۆشبەختی هەیەو لەو بڕوایەدان کەهەرکات گەشە بە خۆشبەختی خۆیان بدەن بەدبەختی لەناویان ئەبات ئەم جۆرە کەسانە لەخۆشبەخت بوون ئەترسن.

بەشێوەی گشتی ئەم جۆرە کەسانە بەپیری کێشەو نارەحەتیەوە ئەڕۆن کاتێك بەجدی جۆرە گرفتارییەك ئەدۆزنەوە. یەکێك لەئارەزووە شاراوەکانی خۆیان کە دەربڕینی پەشیمانیە جێبەجێئەکەن.

ڕەنگە مرۆڤی ئاسایی تووشی هەڵەیەك بێت كە عاقبەتی خراپی لێبێتەوە بەڵام كاتێ داوای عەفو لەتاوانەكەی ئەكات خۆشی عەفو ئەكان، لەتەجروبە تاڵەكانی سوود وەرئەگرێت بۆ دووركەوتنەوە لەدوو بارەكردنەوەی هەڵەكان.

مرۆڤی نائاسایی و توش بووی كێشەی دەروونی بە پێچەوانەوە لە چاڵێك خۆی دەر دەهێنێت و خۆی دەخاتە چاڵێكی ترەوە ئەو كەسانەی كەهەمیشە باسی بەدبەختی و نارەحەتیەكانی خۆیان ئەكەن چێژ لەهەبوونی ئازارو ڕەنج وەرئەگرن. بەدبەختی ئەوان لە ڕاستیدا تەمێكردنێكە كەخۆیان لەبەر خاتری كردنی تاوانێكی ڕابردوو بۆ خۆیانی دەست نیشان ئەكەن.

(دەلیل مەتاشن بۆ بەدبەختی خۆتان)

زۆر ئاساییە كەمرۆڤی بەدبەخت بۆ تەبریە نیشاندانی خۆی لە بێ توانایی و هەڵاتن لەژێر باری مەسئولەیەتی دەلیلێك بتاشیت و تێكڕای گوناهەكان خۆی بخاتە ئەستۆی بێ شانسیەوە.

بێ ئاگا لەوەی تەنها خۆی فریوئەدات وەك ئەوە وایە كە كەسێك بەنهێنی قومار لەگەڵ خۆی بكا و بەغەش كردن وەرەقەكان ببات. ئەمە بیانوە بۆ دووركەوتنەوە لەهەوڵ بەمەبەستی گەشتن بەسعادەت و خۆشبەختی، ئەم چارە ڕەشانە بۆ ئیسپاتكردنی ئەوەی كە كۆشش و هەوڵ دەردەكانی ئەوان چارە ناكات بەردەوام ئیشارەت بۆ بێ شانسیەكانی ڕابردوویان ئەكەن.

هەرجارەی كە كەسێك ئامادەیە بۆ دەرهێنانیان لەبن بەست ڕێگایەكیان نیشان بدات بەووشەی وەك:-

(ئەگەر وای لێهات) یان (ئەگەر هەمان بێ شانسی ڕابردوو دووبارە بویەوە) وەڵامی ئەدەنەوە

ئەوەی لەكاتی بەدبەخت بووندا بەردەوام پێویستە بیڵێیتەوە:-

١-بەدبەختی نەخۆشیەكی زهنیە؟

٢-بەدبەختی نەخۆشیەکی گشتیە؟

٣-پێویستە هەڵبێیت لەئەندێشەی بەدبەخت بوون چونکە ڕەنگە بگۆڕێت بەفکرەیەکی نەگۆڕ.

٤-ئەگەر ئارەزووی ئەوەت هەیە کە ڕزگار ت پربێ لەبەد بەختی هەوڵ بدە کەشفی ئەو هۆیانە بکەی کەبوونەتە هۆی بەد بەختیەکەت.

٥-پێویستە ئەوە بزانی کەهەر کەسە کە‌ ‌ زۆر خاوەنی دەردو گرفتاری خۆیەتی.

٦-بەشێوەیەك خۆت مەشغوڵ بکە کەفرسەتی بیرکردنەوەت نەبێت لەبەد بەختیەکانت هێزی حیاتی خۆت سەرفی چاکەکردن بەخەڵکی بکە چاکەکردن هەدیە دانە بەخودی خۆت. (بودا) چەند جوان دەرکی بەم ڕاستیە کردوە چونکە بەردەوام تەئکیدی ئەکردەوە.

((کەکەمێك چاکە کردن زۆر بەقیمەت ترە لەسەرکەوتنی گەورە)) ئەو لەهەمان کاتدا ڕۆحێکی چاکە خواز بەچاکترین هۆ دا ئەنێ بۆ ڕزگار بوون لەترس و نیگەرانی وەبەم شێوەیە پێناسەی چاکەی ئەکرد ((سۆزداریەك کەبەچاو تێکەڵ بوو بێت لەبیری پاداشت نابێت چاکترین دەرمانی دژایەتی تەنها ئاشتی و ئارامیە)).

٧-زۆر بیر لەرابردوو مەکەرەوە رابردوو وەکو خواردنێکە کە خوراوەو لێبۆتەوە.

٨-هەرکات بیر لەشتی خراپ دەکەیتەوە پێ بکەنە چونکە پێکەنین مێشك ئەکاتەوەو شادی بەدڵتان ئەبەخشێ. لەهەمانکاتدا خۆشبەختی تۆش لەهەمان شوێندایە واتەلەدڵەوە سەرچاوە ئەگرێت.

بەشی بیستەم

(بەمروری زەمان کەپیر تر بویت پێویستە عاقڵ تر بیت)

خاوەنی ئەو تەمەنەی کەخۆت هەستی پێ ئەکەی ئەو ڕایەی کە (هەرکەس هەمان تەمەنی هەیە کە خۆی باوەڕی پێی هەیە تائەندازەیەك تێکەڵی حیکمەتە چونکە پیری پێش ئەوەی حەقیقەتی دەرەکی هەبێت لەمێشکی مرۆڤدا بوونی هەیە.

پاش ئەوەی نیوە ڕێگای ژیانمان خستە پشتی سەر زۆربەمان یەکێك لەم دوو ڕووبەڕووبوونەوەی ژێرەوە نیشان ئەدەین.

یان سەری تەسلیم بوون دا ئەنەوێنێ بۆ پیری یان بەو پەڕی ئازایەتیەوە بەرگری لەلاوی خۆی ئەکات.

ئەوە گرنگ نیە کەچل یان پەنجاساڵی تەمەنت تێ پەڕاندوە بەڵکو گرنگ تەمەنی حەقیقیە. بەواتایەکی تر ئەبێت ببینرێت کەتۆ تاچەند پیر بوویت؟ وەڵامی ئەم پرسیارە تەنها لەمێشکی خۆتدا ئەتوانی بیدۆزیتەوە.

((جرج سوکلیکی)) ئەم عەشقی لاوی‌و گەنجیەی چەند جوان پێناسە کردووە ئەو لەم بارەیەوە دەڵێت:-

((هەریەك لەئێمە ئارەزوو ئەکات بەگەنجی بمێنێتەوە لەتەمەنی شەست ساڵیدا وەك لاوی بەدڵ خۆشیەوە سەما بکات لەتەمەنی حەفتا ساڵیدا زەوق و

عەلاقەی بۆژیان لەدەست نەداتوو بی پاریزیتو لە تەمەنی هەشتا سالیدا هۆشیارو بەتوانابیت ئەم ئارەزوانە لەهەموو روویەکەوە قابیلی قبوڵە)).

ساڵەکان بریتین لەتەجروبە دانیك کە ئامادەکەرانی ساڵنامە دایان هیناوە هەرکات رۆح گەنج بیت تیپەرینی ساڵەکان چ کاریگەریەکی هەیە کاتێ رۆح بەگەنجی بمینیتەوە ئەتوانێ ئەرکیکی تەمەنی لاوی لەتەمەنی هەشتا ساڵیدا وەکو تەمەنی ١٨ساڵی بەشەوق و زەوقەوە ئەنجام بدەی.

(خۆتان تەمەنتان دیاری بکەن)

ئەتوانریت بوتریت هەرکەس تا ئەندازەیەك ئەتوانێ تەمەنی خۆی خۆی دیاری بکات لیرەدا من هیچ سەرنجیکم بە بابەتی ئابوریەوە نیە چونکە زۆرن ئەو کەسانەی کەبەرنامەیەکی ریك و پیك و داریژراویان هەیە. بەو مانایە کەوەرزشە پیویست و سوود بەخشەکان ئەنجام ئەدەن دوورئەکەنەوە لەخواردنەوەی مەشروب بەپیی بەرنامە ئەگەر جگەرەش بکیشێ تەنها جگەرەیەك دوای خواردن ئەکیشن لەگەڵ ئەوەشدا پیش کاتی خۆی پیر ئەبن بۆچی؟ چونکە ترس لەتەمەن و ساڵ و نیگەرانی و خەم خواردن بۆ ئەو ساڵانەی بەخیرایی تێئەپەرن فشاریان بۆ دەهینیت و رۆژبەرۆژ پیرتر یان ئەکات.

ئەبیت ئەوە بزانریت کەپیری تەنها بریتیەلە تەسلیمی بێ قەیدو شەرت لەبەرامبەر تێ پەرینی کاتەکان و زەمانەدا هەربۆیە ئەتوانریت لەتەمەنی ٤٠ ساڵی و ٥٠ ساڵی و ٦٠ ساڵی و ٧٠ساڵی و یان لەهەرتەمەنێ کەمرۆڤ دیاری ئەکات تەسلیم بیت بەڵام هیچ جۆرێ زەروریەك بۆ دەربرینی ئەم تەسلیم بونە بونی نیە وەهەتا ئەتوانریت لاسایی ئەو کەسانە بکەرەوە کەبەو پەری ئازایەتی و لیهاتوییەوە سەرەرای ئەوەی کەساڵانیکی زۆری تەمەنیان تیپەراندووە بەڵام هەرگیز قیافەی ئەصلی ئەوانە گۆرانی بەسەردا نەهاتووە. وەتەواوی ژیانیان بەرۆحیەتیکی جوانەوە ئەگوزەرینن ئیمە زۆر بەسراوینەتەوە بەورایەی کەپیری

هاوکاتی دەردو رەنج و شتێکی نارەحەت کەرەو بەزۆری باسی کاریگەری ئەو ساڵانە ئەکەین کە تێئەپەڕن و دڵنیاین کۆتایی تەمەن جگە لەرەنج و عەزاب ئەسەرێکی تری نیە.

ئەم ڕایە سەبارەت بەمرۆڤی نائاسایی راستە بەڵام لەهەمان کاتدا ژمارەیەکی زۆری خەڵك ئەناسین کە جیابوونەتەوە لەم یاسایە سەرەڕای ئەوەی کە تێپەڕینی رۆژەکان کاریگەری لەسەر دەم و چاویان بەجێهێشتووە هەرگیز ڕێگایان نەداوە لاوازی و بێ توانی سێبەر لەسەر دەرونی بەهێزیان بکات.

(بەئەندێشەی بەسود،لاوی خۆت بپارێزە)

ئاشکرایە جەستە بەمروری زەمان دەچێتە ساڵەوەو پیر دەبێت وەك چۆن مووەکان سپی ئەبن و ئەو رەگانە ساف دەبن کەخوێن لەدڵەوە ئەگەیەنن بەئەندامەکانی بەدەن و ماسولکەکان توانای خۆیان لەدەست ئەدەن پێستیش بێ رەنگ ئەبێت.

ئەم ڕێڕەوە ئاسایییە قابلی گۆران نیە بەڵام ئەتوانین رۆحی خۆمان تازەیەك بەلاوی بهێڵینەوە.

مێشك زۆر زوو گەشە ئەکات بەپێچەوانەی ئەندامەکان پیر نابێت یان هیچ نەبێت ئەترانرێت بووترێت چۆنیەتی بەرزبوونەوەی مێشك هێنده بە ئاسایی ئەنجام ئەدرێت کەلە زۆر کەسدا بەدەرناکەوێت ئەم راستیە لەرووی زانستیەوە بەتەواوی ئیسپات کراوە.

لەسەرەتا ئیشارەتمان پێکرد هەرکاتێك ئەفکارمان بەگەنجی بهێڵینەوە گەنجیەتی خۆمان پاراستووە بەڵام مەبەستی ئێمە لەئەفکاری جوان گەرانەوە نیە بۆ سەردەمی پڕ لەشەڕو شۆڕی لاوی و شێوەی، جل پۆشین و سەیران کردن چونکە ئەمرۆ هیچ شتێك لەوە پێکەنیناوی تر نیە کە پیرەکان مووبەموو لاسایی لاوەکان بکەنەوە. مەبەستم ئەوەیە هەرکاتێك عەلاقەی خۆمان بەرامبەر بە پێشکەوتنی جیهان بپارێزین بەخوێندن و بیروڕامان وەیان بە پێچەوانەی خەڵکی و بیروڕایان هەست بەکەمی و تەحقیر نەکەین بی گومان هەرگیز پیر نابین.

(هیچ پێویست ناکات لەبەر تێپەڕینیساڵەکانی نیگەران بین)

ئەو کەسانەی عەلاقە بەژیان ئەکەنە فیدای ئارەزووەشاراوەکانی دەروونی خۆیان و درەنگ یان زوو پەنا بۆ نیگەرانیو بێ تاقەتیو خۆ خزاردنەوەو لەقاڵبدانی ڕۆحی ئەبەن نیشانەی پیری چاوەکانیان نابینا ئەکاتو بەهۆی لەدەست دانی کتوپڕی عەلاقەی لاوی لەتەمەنی چل یان پەنجا ساڵی یان لەسەرووی تەمەنی شەستەوە خۆیان بەبێ توانا و پیر هەست پێ ئەکەن.

ئایا بێ ئەقڵی نیە کەکەسێك تەنها لەبەر ئەوەی چووتە تەمەنی چل ساڵیەوە واز لەخۆی بهێنێتو لەماڵئاوای کردنی دەورانی پڕ شێتی لاوی نیگەران بێت.

مرۆڤی ئاسایی و خۆش بین نەك تەنها پاش گەشتن بەچل ساڵی حەسرەتی رابردوو ناخوات بەڵکو بەوەی کەبەسەرکەوتووی گەشتووەتە ئەم تەمەنو قۆناغەو کۆتایی بەهەڵەو نەزانیەکانی تەمەنی لاوی هێناوەو ئەمێستا بەو پەڕی تەجروبەو زانینەوە ئەتوانێت جەوهەری ژیان چاکتر دەست نیشان بکاتو باشتر پەی بەلایەنە شاراوەکانی ژیان بباتو لەچێژو جوانیەکانی جیهان زیاتر بەهرە وەربگرێت.

پیاوان بەزۆری لە پایزی ژیاندا هەست بەجۆرێ نیگەرانی ئەکەن بۆ ساڵە باقی ماوەکانی تەمەنیان لەو قۆناغەی کە پێویستە ژیانێکی دەروونی پڕ لەفیکری شیرین دەست پێ بکەن بەجسم تێك دەشکێن.

(ساڵەکانی دوورینەوەی بەرهەم)

ئەگەر ڕۆژ بەڕۆژ لەوەی چاندووتە بەرهەم هەڵبگریتەوە لەهەمان کاتدا بۆ جێبەجێ کردنی ئیشتیهای فیکری خۆت بەردەوام لەهەوڵی دۆزینەوەی زانستی تازەو شتە جوان و نوێ کان بیت هەرگیز پیر نابێت.

((والتر پێتکن)) لەکتێبە بەناوبانگەکەیدا بەناوی ((ژیان لە چل ساڵیەوە دەست پێ دەکات)) دەڵێت ((ئامادەم سوێند بخۆم کەملیۆنەها کەس لەخەڵکی ئەم وڵاتە ئەتوانن لە دەیەی چوارەم و پێنجەمو شەشەمی ژیان زۆر زیارتر

لەدەیاکانی پێشووی ژیان چێژ وەرگرن بەو مەرجەی ڕێگای ژیانیان تا ئەندازەیەك فێربووبن و بتوانن سوود لەو ئیمکانیاتانەی وەرگرن کەلەبەردەستیاندایە. هەروەها ئامادەم ئیسپاتی بکەم هەمووچینە خۆشبەختەکانی وڵاتی ئێمە کە تەصەور ئەکەن چێژ لەژیان وەرئەگرن بەفێربونی فەلسفەیەکی نوێ تری ژیان ئەتوانن چێژ لەژیان دوو بەرامبەرو ڕەنگە زیاتریش وەربگرن.

(گەشبین یان ڕەشبین)

مرۆڤ پاش تێپەراندنی نیوەی ساڵەکانی ژیانی یان ڕەش بین و بێقرار ئەبێت یان شادو دڵخۆش. ئێمە هەموومان کەم یان زۆر مرۆڤی ڕەشبین ئەناسین و ڕۆژانە ڕووبەڕوی هەندێکیان دەبینەوە.

ڕەشبین ئەو گروپەیە کەهەمیشە جلی پیسیان لەبەردایەو دەکەونە عەیب دارکردنی خۆشبەختی خەڵکی لەراستیدا ئەتوانین ناویان بێنن قەبری متحرك، لەکاتێکدا خۆشبین و دڵشاد کە چێژ لەژیان وەرئەگرێت هەرگیز بیر لەمەرگ ناکاتەوە بەپێی توانا نارەحەتیەکان لەبیر ئەکات و دەرونی تەمەنی لاوی بەپاکی و جوانی ڕادەکرێت و دەهێڵێتەوە.

(دەست بکەن بەژیانی ئاسایی)

مامۆستایەکی زانکۆم لەبیرە کە ژنی هێنابوو بەدرێژای تەمەنی هەموو کارەکانی بەجدی وەرئەگرت و تەواوی کاتی خۆی ئەخستە خزمەت خوێندنەوەی خۆی و زۆرکەم سەرنجی ئەدایە پشوو سەرگەرمی بەڵام لەتەمەنی ٤٥ ساڵیدا وەك بڵێی کەسایەتی ئەو بەتەواوی گۆڕابوو بەومانایەی دەستی کردبە جگەرەکێشان و مەشروب خواردن و ڕۆشتن بۆ بارەکان.

ژنەکەی لەم گۆڕانە لەناکاوەی ڕەفتاری پیاوەکەی زۆر سەری سوڕما پیاوێك کەتەمەنی خۆی خستوەتە خزمەت ئیش و فیدای کارییەوە لەناکاو ئەزانێت

کەلەم دونیایە کۆنەدا زۆر شت بوونی هەیەو ئەبێت مرۆڤ چێژی لێوەربگرێت. وەك پێشتر ووتم من لایەنگری ئەم بەئاگا هاتووانەم لەبەر ئەمە من شانازی بەهاوڕێ یەتیانەوە ئەکەم.

(ساڵە تاریکەکانی ژیانت بگۆڕە بەغەنی ترین‌و جوانترین ساڵەکانی تەمەنت)

((ارپر ستفربنین)) دەڵێت پیری خاوەنی زۆر چاکە یە کەقەرەبوی لەدەست چوونی ساڵەکانی تەمەنی لاوی ئەکاتەوە. پێش هەموو شتێ ئەو کەسانەی کەوەك من چونەتە ساڵەوە هەستی شەرم و شورەیی لاوییان لەدەست ئەدەن ئێمە ئیتر وەك لاوان داواناکەین بەهەر قیمەتێ بووە قسەی خۆمان ببەینە سەرو سەرنجی هەموو کەسێ بۆ قسەکانی خۆمان رابکێشین بەڵکو ئەزانین کە لە ١٠٠٪ هەزاردا یەك رەنگە راکەمان راست‌و واقعی بێت وەهەرکات کەسێك دەست نیشانی هەڵەیەکمانی کرد ئامادەی چاکردنی ئەو هەڵەین، ئەو لەکتێبە بەناوبانگەکەیدا لەژێر ناوی ((لەوشوێنەی کەهیچ ئەسەرێکی ترس نەبوو)) بەم شێوەیە دەڵێت بەتێپەڕ بوونی ساڵەکان سنوری نائومێدی‌و عادەتی کۆمەڵایەتی کەم دەبێتەوە وەك چۆن ووردە ووردە زانیم بەپێچەوانەی بیروڕای من خەڵکی هێندە ئاگاداری کارو رەفتاری من نین.

وەهەمان ئەو چینەی کە پێشتر باسم کردن ((دەستیان بەکڵاوەکەی خۆیانەوەگرتوە بانەیبات))و لەهەموو کەس زیاتر کەوتونەتە چارەسەری کێشەکانی خۆیان‌و تەنها بەئەرك‌و کارەکانی خۆیاندا ئەگەن.

ئەڵبەتە ڕاستە کەلەتەمەنی لاویدا فرسەتی گونجاو هێزو دەرك کردنی قوڵتر هەیە چێژەکان شیرین ترو خۆشیەکان زۆرترن بە پێچەوانەی پیریەوە.

ئێستا ژیان وەك سەردەمی لاوی پڕ لەشادی‌و خۆشی نیە بەڵام زۆر جوانی جۆربەجۆرو گرنگ تری هەیە بۆمان، بەبروای لاوان هەڵەکان هەرگیز قەرەبوو

ناکرێتەوەو ناکامی و بەدبەختیەکان غەیرە قابلی تەحەمول و هەرگیز یەئس و نائومێدی لەناو ناچێت.

هەندێ جار گرنگ ترین ئەنگیزە بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتنە گەورەکان چاکترە. تاقی کردنەوە بۆی سەلماندم کە ئومێدەوار بوون زۆر بەهێز ترە لە رەنج و ئازار زۆربەی رەنجەکان لایەنی وەهمی هەیەو تەنها لەدونیا خەیاڵدا بوونی هەیە.

بەڵێ چاکترین رێگا بۆ دژایەتی کردنی پیری فێربوونی رێگای چۆنیەتی زاڵ بوونە بەسەر سۆزدا بەسوودترین وەسیلەی پاراستنی لاوی ئاگا بوونە لەپارێزگاری دەروونی ئارام و بەهێز. ئامانجی ئێمە نابێت تەنها گەیشتن بێت بەتەمەنێکی درێژتر بەڵکو ئەبێت زیاتر هەوڵبدەین بێ بەدەست هێنانی ژیانی بەسوود و پڕ لەخۆشبەختی.

جگە لەوەی هەرکاتێك ژیان سەرانسەر تەشویش و گلەیی و دەربڕینی نارەزای بێت چ قیمەتێکی هەیە، ئەگەر ئاخرین ساڵەکانی تەمەن پڕ نەبێت نەخۆشی و پاکی و جوانی چ سوودێکی هەیە کورتی تەمەن یان درێژی ژیان کاتێ مانای واقیعی ژیانی نەبێت چ تام و چێژو جوانیەکی هەیە؟.

(ئایا تەمەنت چەند ساڵە)

ئایا لەبەر ئەوەی لەچلەمین بەهاری تەمەنی ژیانتدای لەو بڕوایەدای کە پیری خەریکە لەدەرگای ماڵەکەت ئەدات؟ ئایا سپی بوونی مووەکانت نارەحەتت ناکەن؟

کاتێك پزیشك دڵنیات دەکاتەوە کەلەرووی جسمیەوە هیچ جۆرە نارەحەتیەکت نیەو سەرەڕای ئەمەش هەست ئەکەی وەك رابردوو ئاگات لەخۆت نیەو زەوقی کارو ژیانی پێشووت نیە، لەبری ئەوەی بەردەوام لەقەلەقیدا بیت بەوەلامدانەوەی ئەم پرسیارە سادانەوە لەهەمان کاتدا پڕ مانا یانە هەوڵبدە نیگەرانیەبێ هۆکان لەمێشکت بەریتەدەرەوە.

١-ئايا بەزۆری ڕۆحيەی خۆت وێران و بەزەيیت بەخۆتادا دێتەوەو بۆچی؟

٢-ئايا بەردەوام بیرلە رابردوو ئەکەیتەوە؟.

٣-ئايا زۆر نيگەرانی خۆتی ترسی ئەوەت هەيە ماندووی توشی جەڵدەی دڵت بکات؟.

٤-ئايا بۆ ئەوەی لەهۆڵی سينەمادا خەونەتباتەوە پێويست ئەکات هەرچەند دەقيقە جارێك هاوسەرکەت راتبوەشێنێ و بەخەبەرت بهێنێتەوە؟.

٥-ئايا تەمەنت هێندە تێپەڕيوە نەتوانی ياری تێنس بکەيت؟.

٦-ئايا ڕوناکیو بزەی هەميشەی چاوەکانت لەدەست داوە؟.

٧-ئايا لەئيش و کارەکانتدا زۆر پشت بەخەڵکی ئەبەستيت؟.

٨-ئايا تاوەکو ئێستاکە چيرۆکێکی کۆميدی ئەبينی پێ ئەکەنێ؟ و بەبينينی کاريکاتێرێکی گاڵتە ئامێز قاقا لێ ئەدەيت؟.

٩-ئايا لەگەڵ هاوتەمەنەکانی خۆتدا هەڵسوکەت ئەکەی و هانی خۆت ئەدەيت هەڵسوکەوت لەگەڵ گەنجەکاندا بکەيت؟.

١٠-ئايا کە ئافرەتێکی گەنجی جوان پرسياری تەمەنت لێ ئەکات هەوڵ ئەدەيت درۆی لەگەڵ بکەيت؟.

١١-ئايا لەبەر شتی بێ هودەو بێ مانا نارەحەت ئەبيت و ئارەزووی بەدبينی ئەکەيت؟.

١٢-ئايا ئارەزوو ئەکەی زۆربەی شەوان لەماڵی خۆتدابيت و شەوبەسەر بەريت؟.

١٣-ئايا بەهاوسەرەکەی خۆتت وتووە کەئێستا چويتە تەمەنەوەو چاکترە شوێنی خەوتن جيابکەنەوە؟.

١٤-ئايا زوو تورە ئەبيت؟ ئايا زياد لەپێويست حەساسی؟.

١٥-ئايا زياد لەپێويست خۆويستيت و ئايا لێبوردنت هەيە؟.

١٦-ئايا ئيرەيی بەگەنجەکان ئەبەيت؟.

١٧-ئايا بەردەوام گلەيی لەحاڵ و وەزعی خۆت ئەکەی؟.

١٨-ئایا ژیانت به نارهحهتو بێ مانا دێته بهرچاو؟.

١٩-ئایا تهمبهڵی ئهکهیت بۆ بهدهست هێنانی سهرگهرمیو خۆمهشغولّ کردنێك کهبهتهواوی بیرکردنهوهت بۆلای خۆی رابکێشی؟.

٢٠-ئایا روو درژو خوێن تاڵی؟.

٢١-ئایا بیرهوباوهڕت بهرامبهر بهخهڵکی فراوانه؟.

٢٢-ئایا هێشتا پهیوهندیت بهبابهتی مهزههبیهوه ههیه؟.

٢٣-ئایا قسهکردن سهبارهت بهداوایهك کهڵێت کراوه سهرگهرمیو خۆ مهشغولّ کردنه بۆ تۆ؟.

٢٤-لهو بڕوایهدای بهرادهیهك پیر بوویت کهناچاربیت حهلو ئاڵوگۆڕێك بهسهر رهفتارو وهزعی ئهخلاقی خۆت بهێنیت؟.

٢٥-ئایا ئامۆژگاری لهخۆت منداڵتر قبولّ ئهکهیت واته رازی ئهبیت کهسێکی لهخۆت منداڵتر ئامۆژگاریت بکات؟.

/

(ئایا کاری زۆر ئهبێته هۆی پیری لهناکاو)

زۆ رجار بیستوومانه دهربارهی پیاوێك ئهڵێت (ئهو کارناکات بهڵکو خۆکوژی ئهکات)) ئهڵبهته ئهم قسانه تائهندازهیهك راسته چونکه زیادهوهری لهکاردا رهنگه ژیان بخاته مهترسیهوه بهلام لهدهربڕینی بیرو ڕا بهرامبهر بهزیاده رهوی لهکاردا ئهبێت زۆر ئاگاداربین چونکه راسته کهکاری پروکێنهری جسمی لهکاتی نابهجێدا رهنگه پیاو پێش کاتی خۆی پیر بکات وهههتا ئهو کهسهی کهخوی بهمیلاکی زۆرهوه نهگرتووه رهنگه لهناوی ببات بهلام بهوهی کهبهشی زۆری کارهکانی ئێمه فکریه نهك جسمی مهترسی مهرگ لهئارادا نیه ههرکاتێك بهدروستی لهبارهی پر کاری بکۆڵیتهوه دهبینیت کهزیاده رهوی لهکاردانیه کهمرۆڤێکی سهرقاڵو لێپرسراو زووتر پیر دهبێت بهڵکو نیگهرانیهکان و ئارهزووهکانی گهشتن بهپلهی سهروتر کهجگه لهپێکهێنانی نارهحهتی ئهو لهئیداره ئارامی ژیانی خێزانیشی بهههمان شێوه وێران ئهکات.

زیادی کار هیچ دەخالەتێکی نیە لەپێك هێنانی ئەو چرچیانەی کەلەدەم و چاوی تۆدا بەدی ئەکرێت بەڵکو مەسئولیەتی حەقیقی ئەو چرچیانە بێگومان لەئەستۆی نیگەرانیدایە.

تەشویش و نیگەرانی لەپایزی ژیاندا حوکمی سەیارەیەکی هەیە کەتەمەنی باقی ماوەی ژیانت بەهەدەر ئەدات.

(نموونەیەکی مانەوەی لاوی)

رەنگە زۆر کەم لەخەڵکی بزانن ((بنیامین فرانکلین)) کاتێك بەمەبەستی ئەنجامدانی نوێنەرایەتی کردنی سیاسی زۆر گرنگ و حەساس و بەستنی پەیمانی یەکێتی نێوان فەرەنسە و ئینگلیز سەفەری کرد بۆ پاریس ((٧٠))هەمین قۆناغی تەمەنی تێنەپەڕاند و لەوکاتەدا زۆر لەهاوتەمەنەکانی ئەو لەپاڵ ئاگردا دەنیشتبوون و چاوەڕێی ئیزرائلیان ئەکرد. بەڵام فرانکلین لەو تەمەن و ساڵەدا توانی هاوپەیمانێکی بەهێز بۆ ئەمریکا بەدەست بهێنێت خۆشی غەرقی شانازی و فەخربێت، وەکاتێك پەیماننامەی لەگەڵ ئینگلستان ئیمزاکرد و جمهوری ئەمریکای پێك هێنا نزیکەی ((٧٧)) ساڵی تەمەنی پڕ لەکارو شانازی تێنەپەڕاند.

چەند مانگێك پێش ((٨٠)) ساڵی تەنها بەرایەکی مخالف هەڵبژێردرا بۆ پارێزگاری ((پنسلیوانیا)) دواتریش دووجاری تر بەدەنگدان هەلبژێرایەوە، هەروەها پێویستە ئەوەش بزانین ئەو ئەنجومەنەی کەئەبوایە یاسای بنەڕەتی ئەمریکایان بنوسییایەتەوە فرانکلین سەرای هەبوونی ٨١ساڵ تەمەن بەشێوەیەك هۆشیاری فیکری و پاکیەتی فیکری نیشاندا کە تێکرای ئامادە بوانی سەرسام کرد لەهەمان ئەنجومەندا ئەو نوێنەرانەی کەنیوەی تەمەنی ئەمیان هەبوو تیامابوون کە ئایا چاکترە نوێنەرایەتی بەمیللەتی ئەمریکا بسپێردێت یان بەدەوڵەت.

فرانکلین بەیەکەمین بیرکردنەوەی ئەم هەراو دودلیەی بریەوە بەو مانایەی فیکرەی درست کردنی مجلس ((سنا))ی دەربڕی کەلەراستیدا پێك هاتبوو لەهەردولا واتە میللەتو دەوڵەت، وەلە بەر ئەمە راستە پیرەمێردێکی بەساڵاچوو بوو بەڵام ئەبێت ئەوراستیەش بزانین کەجوانیو هێزی دەروونی هەرگیز فەرامۆش نەکردبوو.

(پیاوە گەورەکان هەرگیز پیر نابن)

هەرکات چاوێك بەرابردوو بخشێنین ناوی ((میکل اپر)) دێتەوە یادمان کەلە تەمەنی ((٩٩)) ساڵیدا هێشتا شاکاری نەمری پێك دەهێنا ((گۆتە)) شاعیری گەورەی ئەڵمان لەتەمەنی ((٨١)) ساڵیدا ((فوست))ی کۆتایی پێهێنا.

((تنس)) شاعیری گەورەی ئینگلیزی لەتەمەنی ((٨٣)) ساڵیدا هێشتا شیعر، ئەنوسی. لەپیاوە گەورەکانی ئێستا ((معاصر)) کەتا ئاخرین ساڵەکانی تەمەنی درێژیان بەردەوام وەکو لاوان درێژ یان بەکارەکانیان ئەداو خزمەتی باشیان پێشکەشی کۆمەڵگا ئەکرد ئەتوانین ناوی ((ایزنهەور)) بەرین کەلەکاتی هەڵبژاردنی بۆ سەرۆك کۆماری ئەمەریکا لەتەمەنی شەست ساڵیدا بوو یان سەرەك کۆمار ((ترومن)) کەلەتەمەنی ((٧٠)) ساڵیدا دەستی بەگەڕانو گەشتی دوورودرێژ کردیان ((سناتور روزفلت)) خانو ((گزاد اونوپر)) سەدری ئەعقەمی ئەڵمانی ((برنارد باروغ))و ((سلمانو اکسمان)) وەرگری خەڵاتی نوبل ((کارل ساندبورك)) و ((براتررسل))و هونەرمەندی بەناوبانگ ((نونا موزس)) کەهەموویان لەکۆتاییەکانی تەمەندا خزمەتی گەورەیان ئەنجام ئەدا.

(هەرگیز کەنارگیری لەکارمەکە بەڵام دووربکەوەرەوە لەکاری زیادە)

رێژەیەکی زۆری سەروەتمەندو بازرگانو کارمەندە خانەنشینەکان تەمەنێکی زۆری باقیاتی ماوەی تەمەنی خۆیان بەنارەزاییو تەشویشو بێکاری بەسەر ئەبەن بەبێ ئەوەی بزانن بۆ گوزەراندنی کات پێویستە چ تەکبیرێ بکەن بۆ

سەرگەرمی و رزگار بوون لەیەك جۆری ژیان لەهەموو دەرگایەك ئەدەن بەلام ڕێگایەك بۆ چارەسەری کێشەکانیان نادۆزنەوە.

ئێستا ئەم بابەتەی تێپەڕاندن و گوزەراندنی دەورانی بێ ئیشی هێندە گرنگی پەیداکردووە کەکۆمپانیاکانی ((بیمە)) زیاد لەپێویست گرنگی پێ ئەدەن.

(ئایا هیچ بەرنامەیەکت دارشتووە بۆ ساڵەکانی ئیسراحەت و بێ کاریت)

کاتێك هاوڕێیەك یان ناسیاوێك مەوزوعی دوورکەوتنەوە لەکاروبار باس ئەکات بێ پێچ و پەنا پرسیاری لێ بکە کە ئایا بۆماوەی پشوی خۆی چ بەرنامەیەکی دارێژاوە لەدەجار پێنج جار وەلامێکی قورس ئەداتە وە بۆ نموونە وەلامی وەك ((بەڵێ لەم بارەوە بێ خەم بەهەزار جۆر بەرنامەم بۆ خۆم داناوە))، تێپەڕاندنی ئەم هەموو کاتە بەبێ ئیشێکی دیاریکراو مەسئلەیەکی زۆر قورس و گرانە چونکە ئەو هەمیشە لەیادی ڕۆژە دیاریکراوەکانی پشوو جەژنەکان بووە کەهەمیشە بەخۆشی لێی تێپەڕیوە وەهەتا بۆ ئەنجامدانی ئەو سەرگەرمیانەی کە ئەو پێش بینی کردووە دوا دەرنەچووە چونکە مێشکی ئەو خۆی بۆ دانانی بەرنامەی درێژخایەن ئامادە نەکردووە بەلام تۆ لەبەرامبەر هاوڕێیەکەت تەسلیم مەبە و ئینکاری لێبکە کەرووني بکاتەوە ئەو ئیشەی کەبەتەمایە بیکات لەکاتی پشوی درێژ خایەندا چییە؟

ئەوکات ئەبینیت بەزۆری وەلامی قورسی پرسیارەکانت ئەداتەوە وەك ((پرسیاری سەیر ئەکەی، سەفەر ئەکەم هەموو شوێنە خۆشوو جوانەکانی دونیا دانەدانە ئەگەڕێم من هەمیشە ئارەزووی جیهان گەرانم هەبووە)).

(ئایا سەفەرکردن بەتەنهایی بەسە)

من خۆم یەکێکم لەلایەنگرە سەرسەختەکانی سودەکانی سەفەرکردن و لەو بڕوایەدام سەفەرکردن یەکێکە لەچالاکترین و بەسوودترین کارە گەشتیەکانی

هەموومان، بەڵام نابێت ئەوە لەبیر بکەین کەسەفەرکردنی هونەری تەنها لەرووی دیاریکردنــەوە چــێژی زۆری هەیــە هەڵبەتــە چــەند هەفتــە و چــەند مانگــی دوورکەوتنەوە چێژی زۆری هەیە بەڵام ئەم تامو چێژە زیاتر لەو رووەوە یە کە گرنگی ژیانمان لەماڵی خۆمانەوە زیاتر بۆ روون دەبێتەوە، بەڵام سەفەرکردن بۆ کەسێك کەئەبێت بیست یان سی ساڵ تر تەمەن بکات ناخرێتە خانەی کارو فعالیەتەوە.

بۆ مرۆڤ هیچ سەرگەرمیەك ماندوو کەرترو پروکێنەتر نیە لەوەی کە کتێبی رێنمایی بگرێتە دەست و بێ مەبەست رێگای سەفەری دووروودرێژ بگرێتەبەر.

سەفەرکردن تەنها بۆ چێژ بەخشین بەژیان بەسوودە بەومەرجەی زۆر دوورو درێژو ماندووکەرنەبێت، وەئێستا بۆ پڕکردنەوەی کاتێکی درێژی بەتاڵی و بێ ئیشی ((بەرنامەی)) پڕمایەتر لەسەفەرکردن پێویستە.

راستیەکەی ئەوەیە کەبەشێوەیەکی سەرکەوتوانەو عاقڵانەو دەورانی بەتاڵی بەسەر بردن، بەومانایەی کەدووربکەونەوە لەپشوی زیاترو پروکێنەر وەلەهەمان کاتدا دوورکەوتنــەوە لەســەر گەرمیــەکیوا کــەمرۆڤ مانــدوو بکــات، ئەمــەخۆی لەخۆیدا هونەرێکە بۆ گەشتن بەسەرکەوتن لەجێبەجێکردنیدا ئەبێت ماوەیەك پێش کار بکەویتە دانانی بەرنامەی ووردو نوصولی بۆ هەرکارێك کەئەیکەی تۆ هەرگیز ناتوانیت بەبێ لێکۆڵینەوە بەشێوەیەکی لەناکاو بەپەلە بەرنامەیەکی حەیاتی لەم شێوەیە رێك بخەی، گرنگ ئەوەیە کەبەسەرنج دان بەزەوق و ئارەزووەکان و پێویستیەکانی خۆت بەرنامەیەکی عاقڵانە دابڕێژیو بەدیقەتەوە هەوڵی جێبەجێکردنی ئەو بەرنامەیە بدەی.

(واهەست بکە کەبۆ کۆمەڵگا بەسوودی)

دکتۆر ((ئـ‍ـسپرگز انگلیش)) پسپۆری دەروننناسی زانکۆی ((فیلادلفیا)) لەوبڕوایەدایە کەموقەدەراتی هەر مرۆڤێکی پیر لەکۆتایی ژیانیدا بەدەستی خودی خۆیەتی لەم بارەیەوە دەڵێت ((هێندە بەسە پیر سوود لە ئیمکانیەتی

مادیو فیکری خۆی وەربگرێت بەشێوەیەکیش بۆ دەورەبەرەکەی سوود بەخش بێت. بەم ڕێگایە شوێن پێو پێگەی خۆی لەم دوەنیایەدا دەهێڵێتەوەو هەرگیز لە کەسایەتی کەم نابێتەوە هیچ کاتێکیش نابێتە بارێکی قورس بەسەرکەسەوەو هەمیشە بۆدەربڕینی چالاکیەکانی خۆی زەمینەی فەراهەم کراوی دەبێت)) لێرەدا مەبەستم ئەوەیە کە پێویست ناکات مرۆڤ لەپایزی ژیاندا دەست بداتە بێکاری تەواو بەڵکو هەرکات لزومی هەبوونی خۆی ...ن بدات لە هەموو ڕوویەکەوە ئەتوانێت سوود بەخش بێتو سوودێك بەکۆمەڵگا بگەیەنێ.

(نهێنیەکانی گەنجی)

بۆ ئەوەی مرۆڤ بەمروری زەمان کەپیرتر ئەبێت عاقڵ تربێت پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوەی هەمیشە لەیاد بێت.

١-پێویستە ئەوە بزانێت کەبەسەر بردنی ڕۆژەکانی پیری پەیوەندی تەواری بەخودی مرۆڤەوە هەیەو چۆنیەتی تێپەڕاندنی کات پێویستە مێشك دیاری بکاتو بۆ فێربوونی زانستە تازەکان هیچ وەخت کات درەنگ نیە. ((ڕۆجر بیگن دەڵێت:- ((فێربوونو زانیاری مرۆڤ ئەکاتە چاکترین هاوڕێ بۆ خوودی خۆی)) فێربوون زاذاییە زانایی بەتوانایی و توانایش ڕابەری گەنجیە.

٢-هەرکەسە بیەوێت تەمەنێکی درێژ تری هەبێت پێویستە عاقڵانە تر ژیان بەسەربەرێت ژیانێکی سالمی هەبێت بەومانایەی کەتێکڕای ئوصوڵەکانی ژیان قبوڵ بکات و هەست بەگڕوتینی ژیان بکات.

٣-خراپتر کردن:- هاوکێشەیەك هەیە ئەڵێت ژیانی ئێمە جگە کۆمەڵە هەنگاوێك بەرەو گۆڕ شتێکی تر نیە، لەکاتێکدا وادابنێ ئەم پەندە حەقیقەتی هەبێت بۆچی ئەبێت هیچ نەبێت فێری بەهێواش ڕۆشتنو هەنگاو نانی بچوك نەبین بەرەو لای ئەو گۆڕە تاوەکو درەنگ بیگەینێ؟ ڕێگە بەئەوەی لەهەموان خێراتر ئەڕوات بگاتە ئەو گۆڕە.

٤-مانەوەی لاوی لەدڵدا:- مرۆڤ ناتوانێت شەڕ لەگەڵ ئەو ڕۆژانەدا بکات کە تێ ئەپەڕن کەواتە گوێیان پێ مەدە بەڵام ئەتوانی لەدڵەوە بەگەنجی بمێنیتەوە کاتێ لەخەسوم پرسی بۆچی تەمەنت ((٨٨)) ساڵەو رازی ئەم تەمەنە درێژەت لەچی دایە لەوەڵامدا ووتی:- ((گوێبگرە فرانك لەو بڕوایەدام رازی درێژی تەمەنم ئەوە بێت کەهەموو کەس و هەموو شتێکم خۆش ئەوێت سەرەڕای ئەوەش ئارەزووناکەم بمێنمەوە تەنانەت لەم تەمەن و ساڵەشدا بڕیارم داوە مۆبێلات و خانووەکەشم بەگشتی بگۆڕم، حەزم لەسەرفەرکردنە بەفڕۆکە ئارەزوو ئەکەم یەك شەمان بڕۆم بۆ کلێساو نوێژ بکەم، لەو بڕوایەدام ئەم دونیایە کەتێیدا ئەژیم بەتەواوی دونیایەکی پڕ هەرایە، شتی زۆر جوان هەیە کە ئەتوانی بۆ شاییەکانی ژیانتی پێ پڕ کەیتەوە. بۆ هەر ڕۆژێك کەلەم دونیایە بەزیندوویی دەمێنێتەوە سوپاسی خوا ئەکەم)).

ئەم وولامە ئەتوانرێت بەوەڵامێکی منگقی حساب بکرێت بەفەلسەفەیەکی حەکیمانی لەم جۆرە جێگای سەرسوڕمان نیە کە ئەو گەشتوەتە ئەم تەمەنە و تا ئەم ئەندازەیە جێگای خۆی لەدڵی هەمو، ٣١٦ ،بێتەوە.

٥-پێویستە هەڵەو نائومێدیەکانی رابردوو لەبیر بکرێت و هەمیشە دووربکەویتەوە لەداخ و حەسرەت خواردن، سەبارەت بەوکارانەی کە ئەبوایە ئەنجامت بدایەو سەری نەگرتووە ئەو ئارەزووانەی کەنەهاتووەتە دی.

٦-توانا جسمیەکانت بەخۆشیەوە قبوڵ بکەو بەغیرەت و پاراستنەوە دووربکەوەرەوە لەگلەیی کردن و، ڕۆژانە پشوی جسمی و مێشکی و چالاکی گەنجی خۆت بپارێزە.

٧-ڕۆژانە دەرونی خۆت بپشکەنەو عادەتە خراپەکانی خۆت بگۆڕە بەعادەتی باش و گونجان و لێبوردن.

٨-واز لەگلەیی و نارەزای بوون بهێنە سەبارەت بەهەموو شتێ باوەڕت بەخۆت بەهێزو پشتت بەپەروەردگارت کەخودایە پتەوبێت.

٩-پەنا بردن بۆ زەوق و عەلاقەی نوێ و هاندانی رۆحی پاك و پێكەنینی زیاترو دووركەوتنەوە لە غەم خواردن و هەوڵ بۆ پێشكەوتن و سوودوەرگرتنی زیاتر بەهۆی ئەركەكانی ژیانەوەیە.

١٠-رۆژەكانی لەدایك بوون بكەرە رۆژی سوپاس گوزاری خوای گەورە بەوەی كەساڵێكی تری خستووەتە سەر خەرمانی تەمەنت بەخەیاڵی ئاسوودە بەپیربوون رازی بەو بەچوونە ناو قۆناغێكی تری ژیانت واتە ساڵی نوێ و هێنانە بیری ئەو راستیەی كەلەم قۆناغە نوێیەی ژیان بەهۆی زیاتر بوونی سنوری فیكری و خەیاڵ و ئارەزووە باشەكان ئەتوانرێت چاكتر سوودو چێژ لەم كاتە وەربگریت.

١١-بەرۆحێكی سوپاس گوزاریەوە هونەری ژیان فێر بن.

١٢-مانای واقعی ژیان فێربن و بۆی تێ بكۆشن.

بەشی بیست و یەکەم

(هێزی خۆشەویستی)
(خۆشەویستی چییە؟)

وشــەی عەشــق واتــە خۆشەویــستی ملیۆنــەها جــار لەشــیعر، غەزەلــەکان، چــیرۆکەکان، هــۆلی شــانۆکان، تەلــەفزیۆن، ڕۆژنامــەو گفتوگۆکــانی ڕۆژانــەدا بەکاردێت و لەگەڵ ئەمەشدا هیچ یەك لەئێمە تائێستا بەتەواوی نەکۆڵاوەتەوە لە ئەوەی کەئایا مەبەستی ئێمە لەخۆشەویستی چی‌یە؟

هەندێ لەو بڕوایەدان کەلە خۆشەویستیدا لایەنی سێ یەم بوونی نیە واتە مرۆڤ پێویستە یان عاشق بێت یان عاشق نەبێت. کاتێك لەنەخۆشەکانم ئەپرسم و داوایان لێئەکەم پێناسەی هەستی خۆشەویستم بۆ بکەن مەحاڵە لەدووچار وەڵامێکی یەکسانم گوێ لێبێت و لەزۆر ڕووەوە ئەبینم کەزۆر لە نەخۆشەکان بەهیچ شێوەیەك بیرو ڕایەکی ئاشکراو ڕوونیان نیە لەبارەی خۆشەویستیەوە.

بۆ نمونە: ڕۆژێ لەئافرەتێکم پرسی((ئایا هاوسەرەکەت خۆش دەوێت)) لەوەڵامدا ووتی ((نازانم، دڵنیانیم)). ووتم ((دەساڵ پێش ئێستا کەچوونە ژیانی هاوسەریەوە خۆشت ئەویست)) لەوەڵامدا ووتی ((لەو بڕوایەدام خۆشم ئەویست بەڵام ئێستا دڵنیانیم ئەوکاتە بەڕاستی خۆشم ویستووە یان نە)). سۆزداری ئەم ئافرەتە وەکو هەزاران ئافرەتی تر بێ سەرو بەرو ئاڵۆزە بەو مانایەی کە ئەو هیچ نەبێت بڕوایەکی بێ پێچ و پەنای نیە سەبارەت بەخۆشەویستی و نازانێت کەئەو

هەستەی بەرامبەر بەهاوسەرەکەی هەیەتی یان بڵێین پێشتر بویەتی بەراستی خۆشەویستی بوە یان نە، ئەوەی کە ئەو خستویەتیە خانەی خۆشەویستیەوە رەنگە لەواقیعدا بۆ ئارەزووی هەڵاتن بوبێ لەماڵی باوکی یان پێویستی بەپشت و پەنایەك بوو بێت.

کاتێك لەو پیاوانەش ئەپرسم کەگرفتاری کۆمەڵێك کێشەی ژیانی هاوسەرین کەئایا ژنەکانیان خۆش ئەوێ؟ وەڵامی ئەمانیش هیچ لەوەڵامی ئافرەتەکان زیاتر نیە ئەو وەڵامانەی کەلە سەرەوە ئیشارتمان پێدا. بەو مانایە وەڵام ئەدەنەوە بەڵام دڵنیانین کە ئایا ژنەکانیان خۆش ئەوێت یان نا هەتا دڵنیانین لەسەرەتاوە هاوسەرەکانی خۆیان خۆش ویستوە یان نە.

(ئەوەی کەپێویستە هەموو کەس دەربارەی خۆشەویستی بیزانێت)

ئایا ئەتوانی ئەوە دەست نیشان بکەی کە ئاگری حەقیقی خۆشەویستی لەدڵی تۆدا چ کاتێك داگیرساوەو چ کاتێك بەراستی خۆت بەمەعشوق داناوە.

گرنگی پێویست بوون بەخۆشەویستی بەشێوەیەك توندە لەهەموماندا کەخۆشەویستی بەزۆری بەشێوەیەکی لائیرادیو لەژێر کاریگەری ئارەزوودایان گرنگی و بەرژەوەندی هاوبەش پاڵمان پێوە دەنێت. لەهەر پەیوەندیەکی خۆشەویستی هۆی عەلاقەو خۆشەویستی بۆ خودی خۆت و دەورەبەرت بوونی هەیە وە ئەگەر ئینکاری لەلایەنی خۆپەرستی خۆشەویستیش بکەین هیچ نەبێت ناتوانین ئەو راستیە بەدرو بخەینەوە کە خۆشەویستی لایەنی بەرامبەری هەیە واتە دوو جەمسەریەو دڵیش ئاوێنەی دڵە.

ئێمە هەموومان لەغەریزەی دۆستایەتی چێژ وەرئەگرین و بۆ بەخششەکانی ژیان هاتوینەتە دونیاوە، خۆشەویستی بەمانا فراوانەکەی بریتیەلە خۆشەویستی تۆ بۆ ژیان و خۆشەویستی بۆمانەوەو خۆشەویستی درێژەدان بە ژیانە ئەم جۆرە خۆشەویستانە بەسراونەتەوە بە کەسایەتی و کردەوەکانیەوە

سەرچاوەی هێزێکە کەئازاری جەستەو نیگەرانی دەرونی والێ دەکات کەمرۆڤ بتوانێ قبوڵیان بکات و تەحەمولیان بکات خۆشەویستی واقیعی سەبارەت بەژیان سەرتاترین پێویستی خۆشەویستی پاکی نێوان ئافرەت و پیاوە.

کاتێك هەردوولا لەمانای قوڵی خۆشەویستی تێگەشتن ئەوکات خۆیان لەگەڵ خێزان و دۆست و هاوکارانیاندا ئەگونجێن وەبەم پێیەش بەدوور ئەبن لەهەرجۆرە کێشەیەکی پروکێنەرو ئازاراوی خۆیان لەگەڵ جیهان و دروست کردەی جیهان ئەگونجێنن و بەئاشتی و ئارامی ژیان ئەبەنە سەر، وەبەبێ ئەم فاکتەرە بنەڕەتیانە خۆشەویستی خۆشەویستیەکی سست و لاواز دەبێت و پاش گواستنەوەش کێشە لاوەکیەکان. دڵپیسی و گرفتە مادییەکان- نائەمینە هەمە چەشنەکان والە ژن و پیاودەکات کەهەریەکەیان گوناهی وەزعی وێران بووی ژیانی هاوسەرییان بخاتە ئەستۆی ئەوی تریانەوە، بەم پێیە ئەو جوانیەی کەبەخۆشەویستی ناویان ئەبرد لەسەرتای رووبەڕووبونەوەی حەقیقەت جیائەبویەوە لەیەکتری و بەم پێیەش خۆشەویستی واقیعی و ناراستی بە دەرئەکەوت:

(خۆشەویستی راستی بۆ هەموو کەس هەم قسەو هەم کردارە)

لە (هاوسەریدا)، ئەو دوو کەسەی کەبەیەك گەیشتنیان لەسەر پایەی خۆشەویستی راستی بنیات نرابێت، لێ بوردنیان هەیە بەرامبەر بەهەڵەکانی یەکتری چونکە خۆشەویستی راستی هەمیشە بەرەو لای پەیوەندیەکی نموونەیی هەنگاو دەنێت وە بەدەر لەم شێوەیە لەرێچکەی ئاسایی و نموونەیی خۆی ئەچێتە دەرەوە. سەبارەت بەهەموو کەس هەمان خۆشەویستی هەیە چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی کەهەردوولا چاوپۆشی لەهەڵەکانی یەکتری بکەن، هەندێ جار لەبەرامبەر تێکچوونی پایەکانی هاوسەریەك کەبەبیرو رامان لەهەموو روویەکەوە ئاسایی و کاملی نیشان ئەدا غەرقی سەرسوڕمان دەبین، بێ ئیختیار بەخۆمان ئەڵێن زۆر سەیرە ئەوان بەڕادەیە یەکتریان خۆش ئەویست، هیچ کێشەیەك لەنێوانیاندا نەبوو چۆن وابەخێرایی لەیەکتر جیابوونەوە.

ئــەم دوانــە كــە بــیروای ئێمــە نموونــەی بــوون لەناخــەوە پــشتیان بەخۆشەویستیەكی ڕاستی نەبەستبوونەو ژن و پیاوەی لەبەر چەندین فاكتەری دەرونی گونجاو بوون بەیەكەوە واتە هەریەكەیان لەپێناوی بەرژەوەندی مانەوەی خۆیدا پەنایان بۆ یەكتری بردبوو بەلام هەریەكێك لەوان هەركە هەستی كردكە بەرامبەرەكەی ئەو هاوسەرە نمونەیی نیە كەئەو لەدونیای خەیاڵدا دروستی كردبوو ئەم هەستە وەك گەرمیەك كەگەرمی ئا... سارد بەرزدەكاتەوە گەرمی ئەم بەرز ئەكاتەوە بەرامبەر بەهاوسەرەكەی بەرادەیەك پرسیار لەخۆی ئەكات ((بۆچی ئەبێت من چارە نووسێكی لەم جۆرەم هەبێت)) كاتێك دووكەس لەمانای ڕاستی خۆشەویستی گەشتبن بەو پەڕی توانا و سەبرەوە كەم و كورتیەكانی یەكتری قبوڵ ئەكەن وەهەركاتێك یەكیان تووشی هەڵە یان بێئاگاییەك بێت ئەوی تریان دونیای لێ نابێتە دۆزەخ و گلەیی ناكات چونكە خۆشەویستی واقعی خاڵیە لەتوندڕەوی هەربۆیە دكتۆر ((هاری ادواشریت)) لەكتێبە بەناوبانگەكەی ((مێشكی بەتوانا)). دەڵێت ((خۆشەویستی واقعی بریتی نیە لە پتەوكردن و بەموڵك كردنی بەرامبەر بەلام بەسراوەتەوە بەدەست هێنانی دڵنیایی لەبارەی عەلاقەی خۆشەویستی هەردوولا و ئیلتزام كردن و قبوڵ كردنی تەواوی مافی ئینسانی بەرامبەر.

مەحاڵە مرۆڤ بیەوێت كەسێكی خۆش بوێت و لەهەمان كاتدا هەوڵ بدات لەڕێگای یاساوە یان بەهۆی قەیدو كۆتی زاڵمانە بەرامبەرەكەی بكاتە بەندەو گوێ ڕایەڵی خۆی.

ئاگادار بوون لەمانای واقعی خۆشەویستی والەكەسی عاشق ئەكات دەست هەڵبگرێ لەبڕیارە نابەجێ كانی، عەلاقەو خۆشەویستی ئێمە بەرامبەر بەخۆمان بریتیە لە بەشێكی عەلاقەی سروشتی بۆ ژیان.

پێویستە مرۆڤ سەرنج بداتە وەزعی خۆی بەمەبەستی پاراستنی سەلامەتی بەدەن و ڕوخسارو جلی ئابڕومەندانەو سوود وەرگرتن لەخۆشیەكانی ژیان كە ئەمە كارێكی زۆر ئاساییە.

پەیوەندی ئاسایی بەرامبەر بەخۆت لەراستیدا پەیوەندی بەحسیەت و نەفسی خۆ تەوە هەیە. بەبێ ئەوەی ژن و پیاو بگۆڕێن بەدوو نەفەری گۆشەگیری غەمناك یان هەریەکەیان باری مەسئولیەتی هەموو ناڕەحەتیەکانی خۆی بخاتە ئەستۆی ئەوەی ترەوە.

(یەکێك لەجۆرەکانی خۆشەویستی قولاپیە)

چیرۆکی ژیانی ئافرەتێکی گەنج بەناوی ((رزمری)) نموونەیەکی زیندووە لەبارەی زیانە بەرچاوەکانی ئەنواع خۆشەویستی قولاپی لەژیاندا. ئەم ژنە کاتێك سەردانی کردم تەمەنی نزیکەی سی ساڵ بوو ئەعصابی بەتەواوی وێران و بەتەمای خۆکوشتن بوو ئەو بەشێکی کەمی ئەو زوڵمانەی گێرایەوە کەلەسەرەتای هاوسەریا بەدەست هاوسەرەکەیەوە چەشتبووی وە ووتی ((کاتێك شووم پێکرد تەمەنم لە ١٨ ساڵ تێنەئەپەڕی باوك و دایکم زۆر نارازی بوون لەزەواجی ئێمە بەڵام من ئەوم خۆشەویست، هەرچۆنێ بوو پاش هاوسەری و پاش لەدایك بوونی کورەکەمان دەستی کرد بەهەرزەیی و خواردنەوەو ئازاردانی من وەزعێکی وای بۆ خولقاندووم ناچار بووم بەجیابوونەوە.

چەند مانگێکمان دوو لەیەکتری بەسەر بردوو پاشان بڕیارماندا دووبارە ژیانی هاوبەشمان دەست پێبکەینەوە بەڵام بەداخەوە هیچ جۆرە گۆڕانێك نەهاتبوو بەسەر رەفتارو ئەخلاقی هاوسەرەکەمداو پاش ماوەیەکی کەمی ژیانی پڕ لە کێشەو هەرا جارێکی تر لە یەکتری جیابوویەنەوە ئێستا کوڕەکەم گەشتوەتە تەمەنی دەساڵی و من دژی گەرانەوەنیم بۆ لای هاوسەرەکەم بەڵام دڵنیام هیچ گۆرانێکی بەسەردا نەهاتووە.

بەتەواوی بێزارم و تەسەور ناکەم جگە لەخۆکوشتن رێگایەکی ترم هەبێت بۆ رزگار بوون لەم ژیانە پڕ لە رەنج و ئازارە، پرسیارم لێکرد لەکاتێکدا هێندە رەخنە لەرەفتاری هاوسەرکەت ئەگری ئەی بۆچی دووبارە چوویتەوەلای؟

لەوەڵامدا ووتی لەبەر ئەوەی خۆشم ئەویست ئێستاش سەرەڕای ئەو هەموو ڕووداوانە خۆشم ئەوێت و نازانم کە بەبێ ئەو چۆن بژیم.

—ئەی کوڕەکەت چی

—ئاه دکتۆر —بمرم بۆی— بڕوابکە تەواوی ئەو ساڵانەی کەلە هاوسەرەکەم جیابوومەتەوە تەنها لەبەر خاتری کوڕەکەم زیندوو بووم.

بەردەوام ئەگریاو لەبەرامبەر شەپۆلی سۆزدا نەیئەتوانی درێژە بە قسەکانی بدات.

من بەشێوەی کتوپڕو بێ پەردە ئاگادارم کردەوەو پێم ڕاگەیاند:— ((تۆبە هیچ شێوەیەك تا ئێستا دەرکت بەمانای خۆشەویستی ڕاستی نەکردووە. بەهیچ جۆرێ هاوسەرکەی خۆتت خۆش ناوێ بەڵکو ئارەزوو ئەکەی ئەو ئازارو ئەشکەنجەی تۆ بدات، سۆزداری تۆ لەسەر پایەی خۆپەرستیەو هیچ پەوەندیەکی بەعەشق و مانای حەقیقی خۆشەویستیەوە نیە.

بەومانایەی کەتۆ لە ئازار چەشتن جۆرە چێژێك وەر ئەگری لەبارەی کوڕەکەشتەوە زۆرت خۆش ناوێ چونکە ئەگەر خۆشت بویستایە تەواوی فیکرت ئەخستە خزمەت خۆشبەختی ئەوەوە، تۆ هەرگیز لەبیری بێ یارو یاوەر بوونی ئەم منالە بێ گوناهە نەبوویت گەرنا نەت ئەخستە بەردەستی باوکێك کەمدعی ئەوەیت کەدڵی نیە.

هەمان ئەو ڕۆژەی کەبە پێچەوانەی بڕیاری خێزانەکەت شووت کردووە بەردەوام لەبەرامبەر ئەم فیداکاریە گەورەیە کەلەبەر هاوسەرەکەت کردوتە لەگوماندا بووی کەئایا هاوسەرەکەت شایستەی ئەم هەموو فیداکارییەبوەیان نا هەرئەم بیرە هانی تۆی داوە تاوەکو ئەم ڕەوشە تەحەمول نەبووە هەڵبژێری خۆشەویستی هیچ پەیوەندیەکی بەم حاڵەتەوە نیە.

(یاسایەکی سروشت)

پەیوەندی هاوسەری پشتی بەحەقیقەتێکی ئەساسی بەستوە ئەویش ئەوەیە کە پیاو ژن لەتێکڕایی لایەنەکانی ژیان ئەبێت هەمیشە هاوکاری یەکتر بکەن.

خۆشەویستی چ بۆ پیاو چ بۆ ژن مانای جیاوازی هەیە. لەلایەنی پیاوە وە خۆشەویستی پێویستە حیمایەت کەرانە بێت بۆ ژنیش ئەبێت لایەنی وەرگر بگرێتە خۆی ئەم راستیە پشتی بەبیرو فەلسفەیەکی تایبەتەوە نەبەستوە بەڵکو یاسایەکی سروشتیە.

(مایەی خۆشەویستی ژن هەمیشە لەهی پیاو بەهێزترە)

پیاوانی ئەمڕۆ بەزۆری ئەوە لەبیر ئەکەن کەهەرچەندە خۆشەوستی پیاو بەهێز بێت هەرگیز ناگاتە غەریزەی خۆشەویستی ژن چونکە دەوری دایک ئەبینێت.

ژن چ لەرووی جسمیو چ لەرووی سۆزدارییەوە بۆ منداڵ هێنانە دونیاو پارێزگاری ژیان ئامادەکراوە لەهەموو رووییەکەوە، هەندێ جار پیاوان ئەوە لەبیر ئەکەن کە ئەم لایەنەی پێکهاتەی ژن زۆرترین تەئسیری هەیە بۆ سەر کەسێتی، ئاشکرایە کە ژن لە پیاو حەساس ترو توانای ئەو بۆ خۆشەویستی بەخشین زیاترە لەپیاو لەو رۆژەی ئێمە هاتوینەتە دونیاوە زیاتر ژیانمان لەدەستی دایکماندایەو بەشێوەیەکی گشتی بۆ درێژەدان بەژیان لەتەمەنی شیرە خۆریەوە بەرگریمان یێدەکات.

ئەوەی ئاشکرایە ئەوەیە کە هەموو پیاوان ئەزانن تاچەند قەرزاری دایکیانن ئەزانن کەلەتەمەنی منداڵیدا دایك تاکە پشتووپەنای ژیانی ئەوان بووەو خواردنی ئەدانیو - خۆشی ئەویستنو ئاگاداریو بەرگری لێ دەکردن پێویستە پیاوان بەگواستنەوەی خۆشەویستیو بەرگرییان بۆ هاوسەرەکانیان ئەم سۆزدارییەی دایکان قەرەبوو بکەنەوە پیاوی ئاسایی ئەزانێت کەوەزیفەی بەخشینی خۆشەویستی بە ژنەکەی چییە.

(شیرە خۆرە دائمیەکان)

کاتێک هەوڵ ئەدات بەرنامەی خۆی جێبەجێ بکاتو لەپەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ ژنەکەیدا زیاتر وەربگرێت تاوەکو بیبەخشێت ئەبێت بوترێت توشی گرێیەکی دەروونی هاتووەو لەحاڵەتی ئاسایی چووەتە دەرەوە بەومانایەی تەوەقعی هەمان شت ئەکات لەهاوسەرەکەی کە لەکاتی شیرە خۆریدا چاوەڕوانی کردووە لەدایکی.

((سیگل)) ئەم جۆرە پیاوانە بەپیاوانی شیرە خۆری دائمی ناو ئەبات چونکە بەدوای ژنێکدا ئەگەڕێت کەژنەکە خۆشی بوێتو بەرگری لێ بکات.

مایەی داخە پیاوانی ئەمڕۆ زیاد لەپێویست بەدوای جێبەجێکردنی ئەم نەخشەیەن لەژیانیهاوسەریدا وە ئەم کارەش لەرووی دەروونیەوە مەترسی زۆری هەیە.

زۆر شاهیدم هەیە لەم بارەوە، کە رۆژ هەیە کە پیاوێك لەبەربێ تواناى جنسی سەردانم ئەکاتو گوناهی لاوازی خۆی ئەخاتە ئەستۆی ژنەکەیەوە وەبەبێ پێچ و پەنا ئەڵێت کە:- ((ژنەکەم بەئەندازەی پێویست نامهێنێتە سەر زەوق و خۆشەویستیم پێشکەش ناکات)).

پشت بەستن بەم قسیە لای ئێمە زیاد بەرچاو دەکەوێت زۆر پیاو ئەبینرێ لەسەرانسەری جیهاندا کە پرسیار لەیەکتر بکەن ((ژنەکەت لەرووی جنسیەوە تاچ ئەندازەیەك رازیت ئەکات؟ وەتاچ رادەیەك خۆشەویستیت پێشکەش دەکات؟)).

مانای ئەم پرسیارانە ئەمەیە:-

((ئایا ژنەکەت تاچ ئەندازەیەك لای لایەت بۆ ئەکاتو شیرو دڵ دانەوەت چەندە؟)).

(منداڵە بەناو باڵغەکان)

بێ توانای پیاوی باڵغ بەدەربڕینی ڕووبەڕووبوونەوەیەکی پیاوانە نیشانەی ئەوەیە کە زیاد لەپێویست حەساس و پێنەگەیووە هێشتا بەپێی پێویست تەمەنی گەشەکردنی تێنەپەڕاندووە خۆی بەمنداڵ ئەزانێ.

ئەو ژنەی کەهاوسەرێکی لەم چەشنەی هەبێت هێندە بەسە قسەیەکی نابەجێ بکات تاوەکو مێردەکەی لەخۆی بڕەنجێنێ ئەم هاوسەرە زوو ڕەنجاوە هەست بەئیهانە دەکات و ئابڕوی وێران ئەبێت ئیتر توانای ئەنجامدانی ئەرکی هاوسەری خۆی نیە چونکە وەك منداڵێك بیر ئەکاتەوە.

پیاوان بەزۆری دەبنە قوربانی ئەم شێوە بیرکردنەوە نادروستە بەتایبەتی لەم ڕۆژانەی کەدونیا بووەتە قەیرانی کێ بڕکێیەکی توند بۆ تێکڕای دانیشتوانی گۆی زەوی، وەهەر پیاوەی بۆ ئەوەی بتوانێت ژیانی خێزانی خۆی دابین بکات پێویستە هەزاران دەور ببینێت و تاوەکو بتوانێت مەعیشەتی خۆی بەباشی بەدەست بهێنێت.

هەڵبەتە ڕاستە کەوەزیفەی ئەساسی و بنەڕەتی پیاو لەژیاندا ئیش کردنە بەمەبەستی بەدەست هێنانی سەربەخۆیی و دابینکردنی پێویستیەکانی خێزانی خۆی بەڵام بۆ ئەنجامدانی ئەم ئەرکە پیاویش پێویستی یە لێبوردن و پشتیوانی ژن هەیە بەتایبەتی خۆشەویستی و هەستی تەفاهومی ژن.

(پێویستە خۆشەویستی و تەفاهم بەدەست بهێنرێت)

بەزۆری پیاوان ئەم ڕاستیە لەبیر ئەکەن کە خۆشەویستی و بەدەست هێنانی تەفاهومی ژن پێویستە بەدەست بێت و بۆ بەدەست هێنانیشی دەبیت شایستەی ئەوەت هەبێ بەدەستی بهێنی. ناکرێت خۆشەویستی بەخەیاڵ بوون بەدەست بێت بەڵکو تەنها بەدەربڕینی خۆشەویستی ئەتوانرێت خۆشەویستی ڕابکێشرێت، وەك چۆن پیاوێك دریغی لەهیچ هەنگاوێکی خۆشبەخت کردنی هاوسەرەکەی ناکات لەزۆر ڕووەوە بەهرە مەند ئەبێت، لەعەشق و عەلاقەی

هاوسەرەکەی. بەبێ شك هاوسەرەکەی ئەو نەك تەنها لەلای خۆیەوە هەوڵ ئەدات ئەو خۆش بەخت بکات بەڵکو بەرهەمی خۆشەویستی ئەوان تەئسیری زۆر هەیە لەسەر ماڵو دەروونی رۆڵەکانیان. لەناو نەخۆشەکاندا ژمارەیەکی زۆر هەن کەخۆشەویستی وەك گۆڕینەوە سەیر ئەکەنو لەو بڕوایەدان کە ئەبێت هێندە خۆشەویستی ببەخشن کەوەری ئەگرن.

ئەو کەسانەی ئەم جۆری ڕێگایە بەرامبەر ژنەکانیان ئەگرنە پێش هەم خۆیانو هەم هاوسەرەکانیان فریو ئەدەن وەوا لەژنەکانیان ئەکەن بەم کارە دووبکەونەوە لەبەخشینی خۆشەویستی پاكو ڕاست، لەراستیدا ئەوان پەیڕەوی فەلسەفەیەکی زۆر هەڵە ئەکەن کەئەو بڕوایەدان بۆ تێگەشتنی دەروونی ژن هەموو هەوڵێك بێ ئەنجام دەبێت چونکە لەو بڕوایەدان ژن وەك کێشەیەکی ئاڵۆزی چارەسەر نەبوو وایە کەمرۆڤ تێی ناگات بەبڕوای ئەوان ئەبێت ژن بکڕێتو بکرێتە ملك ئەوکاتە دەرکی پێبکەی چونکە لای ئەوان دەرك کردن بەدەروونی ژن شتێکی مەحاڵە.

پاشان دەست دەکەن بەگلەیی کەبۆچی پەیوەندی جنسیان لەگەڵ هاوسەرەکەیان تائەم ئەندازەیە ساردو ئاڵۆزە. منیش بەزۆربەیان دەڵێم:- ((دڵنیام کەلەتەواوی ئەم ساڵانەی هاوسەریتان هەرگیز پەیوەندی خۆشەویستی ڕاستیتان لەگەڵ خێزانەکانتاندا ئەنجام نەداوە هەموو بیری ئێوە خراوەتە خزمەت ئەوەی کە بۆجێبەجێ کردنی غەرایزی جنسی خۆتان خێزانەکانتان ئیستسپمار بکەن))، هەرگیز ئەزیەتی خۆت مەدە بۆ ڕاکێشانی خۆشەویستی ئەو تاوەکو بەم شێوەیە بێت.

(رەنگە پەیوەندی جنسی سەرچاوەی خۆشەویستی حەقیقی بێت)

کاری جنسی لەنێوان ژنو پیاودا ڕەنگە سەرچاوەی بەرزترین لایەنی خۆشەویستی واقعی بێت چونکە ئەو خۆشەویستیە خەڵاتێکە کەسەرچاوەی تەواوی چێژەکانی ژیانی ئێمە پێك دەهێنێت.

بەو مانایەی کە توانامان بەهێز ئەکات‌و گەشەی پێ ئەدات، غەریزەی درێژەدان بەژیانی هاوبەش لەبەرامبەر کێشە جۆربەجۆرەکان پێك دێنێت. وەگوزەراندنی ژیان بەتەنیشت یەکەوەو بەهرە مەند بوون لەجوانیەکانی ژیان بەهێزتر ئەکات.

زۆر جار نەخۆشەکانم پرسیارم لێدەکەن ((جەنابی دکتۆر پەیوەندی جنسی چەندە درێژە دەکێشێ)) لەوەلامدا بەوان دڵێم بەو ئەندازەیە درێژ ئەبێت کە خۆشەویستی بەرامبەر دەوامی دەبێت مادام کە سۆز زیندووە پەیوەندی جنسیش پایەدارەو، هەرگیز ئاگری خۆشەویستی ناکوژێتەوە لەئاگردانی ژیانی هاوسەریدا وەك چۆن دکتۆر ((هارلك الیس)) لەم بارەیەوە دەڵێت ((لەپایزی ژیاندا حەرارەتی جنسی لەو هاوسەریانەدا ئەکوژێتەوە کە جنس لایان زیاد لەپێویست یەك شێوە بووە، بەواتەیەکی تر ئەو ژن‌و پیاوانەی کە ژیانی جنسی خۆیان ئەپارێزن‌و بۆ چێژ وەرگرتن‌و ئارامی شەوەکانیان بەهاوبەشی بەرنامەی جۆر بەجۆر جێبەجێ‌و تەرح ئەکەن پێویست ناکات بەهیچ شێوەیەك ترسی تەلاقیان هەبێت.

بیر هێنانەوەی نموونەی ((رزمری))و هاوسەرەکەی تەنها نمونەیەکە بۆ روون کردنەوەی نەزانینی دەرکی خۆشەویستی راستەقینە بەهۆی بێ ئاگای باوك‌و دایکیان بینیمان ژیانی هاوسەری ئەوان چۆن توشی ئەنجامێکی تەئسیراوی بوو پاشان بێ چارەو بەدبەخت بوون.

(پێویستە منداڵەکانتان فێری دۆستایەتی بکەن)

ئەگەر منداڵ فێری تەربیەت نەکرێت ناتوانێت بەتەنهایی دەرکی مانای خۆشەویستی بکات‌و بۆ خۆی بەرگریەك دروست بکات تا لەبەرامبەر ئازارە جۆربەجۆرەکانی ژیان بتوانێت مقاوەمەت بکات، کاتێك منداڵێك ئەکەوێت‌و بۆ یەکەمین جار برینددار ئەبێت چی ئەکات؟ هەڵبەتە هاوار ئەکات‌و ئەگری‌و ئەترسێ‌و هەندێ جاریش پرسیار لەدایکی ئەکات ((دایەگیان ئایا هەموو

خوێنەکەم ئەڕژێت و ئەمرم)) پێویستە دایکە لەم یەکەمین تاقیکردنەوەدا رێگای زاڵ بوون و سەرکەوتن فێری منداڵەکەی بکات و رێگالە رژانی خوێن بگرێت و بەپەتێك بێ بەستێ و منداڵەکە دڵنیا بکاتەوە کە رووداوێکی مەترسیدار روی نەداوە تەنها ئەسەرێکی بچوکی زامەکە دەمێنێتەوە، بەڵام سەبارەت بەرووداوە سۆزداریەکان کەلە ساڵەکانی ئایندە بۆ منداڵ روو ئەدات و لەوبرینانەی کەلەشعورو ئارەزووەکانی دێن و ئەو مەترسیانەی تەهدیدی ئەمنیەتی ئەکەن چی ئەتوانرێت بکرێت.

ئێمە زۆربەمان هەرگیز لەتەمەنی منداڵیدا فێر نەکراوین کەچۆن ئازایانە لەبەرامبەر برینەکانی ژیانی سۆزداریمان بجەنگین، فێر نەکراوین چۆن ئەبێت ژیانمان خۆش بوێت و بەوپەڕی باوەڕ بەخۆبوونەوە تەحەمولی ئەو رووداوانە بکەین کە رەنگە زیانمان پێ بگەیەنێ، ئێمە هەموومان خاوەنی غەرایزێکین کە رەنگە بگۆڕێت بەدوژمنی و خۆشەویستی ئەم غەریزەیەش غەریزەی ترس و هەراسە.

هەرکات جیهانی دەرەوە زیانێکی پێ بگەیەنێت لەتوانای ئەم بەدەربێت ئاسایی بوونی ئەو ئەگۆڕێت بە خۆویستیەکی نائاسایی و وەتەواوی غەرایزی خۆویستی ئەو دەبێتە خۆپەرستیەکی ((مالیخولیایی)) چونکە بەردەوام خۆی لە خەتەرو تەشویش و هەراس دا دەبینێتەوە.

بۆ زیان گەیاندن بەغەریزەی خۆشەویستی منداڵ زۆر رێگا لەکەمیندایە رەنگە تەمێ ی ئەو بکات، رەنگە دایك و باوکی بەرامبەر بە ئەو رەفتارەی تورە دەربڕن، رەنگە دەستی ئەجەل یەکێ لەئازیزترین کەسی لەناوبەرێت.

(پاشە رۆژی نا ئەمنی لەخۆشەویستیدا)

کەمنداڵ وورده وورده گەوره دەبێت و وەك پیاوی لێدێت پێویستە لەگەڵ ناکامی و نائومێدی و تاڵی و شکستە لەرادە بەدەرەکانی ژیان رابێت ئەو لێدانەی کەلەجیهانی دەرەوە و ژینکە لەو ئەدرێ زۆری ئەترسێنێ و پاشان ئازار

چەشتووی ئەكات و سەرئەنجام دەبێتە دوژمن و بەگومان دەبێت لەتەواوی جیهان بەشێوەیەك لەبەر خاتری بێ بەش بوونە شەخصەیكانی خۆی دژایەتی هەموو كەس و شتێك ئەكات. ڕەنگە لەبەر ڕووبەڕووبونەوەیەكی تێند ژیان ڕەدبكاتەوەو پەنا بۆ خواردنەوەو تلیاك خواردن ببات وەدەست بداتە تاوان وەهەتا ڕەنگە بۆ تۆڵە كردنەوە لەناعەدالەتی چارەنووسی پەنا بۆ خۆكوشتنیش بەرێت.

ئەو كەسەی بەهۆی هێرشی ترسەوە توشی كێشەی دەروونی هاتووە واهەست دەكات كەتەنها ئەو لەنێوان ملیۆنان كەسی سەرووی زەوی بووە تە ئامانجی بەدبەختیەكانی جیهان بەداخەوە ژیانی پڕ شەڕوشۆڕی دونیای ئەمڕۆ زیاد لەحەد ژمارەی ئەم سەرلێشێواوانەی زیاد كردووە چونكە جیهان پڕە لەكێشەو دژایەتی لەهەر گۆشەیەكی ئەم دونیایەو ڕێگایەك كراوەتەوە بۆ تەهدیدكردنمان بەڵام مەترسیدار ترین و ماڵ وێران كەرترین خەتەر مەترسیەكە كەهەڕەشە لەغەریزەی عەشق و خۆشەویستی ئەكات. خۆپەرستی كەبەهۆی كێشە دەروونیەكانەوە دروست دەبێ لەسەر خۆشەویستی وەك سەرەتان وایە.

بۆ ئەوەی مرۆڤ هێزی گیان بە بەردابوونی خۆشەویستی لەدەست نەدات ئەبێت وا رابێت بەشێوەیەك سەیری ئائەمنی چارەنووسی خۆی نەكات كەگوایە ئەو ژیانێكی پڕ ترس و كارەساتی بۆ پێك هێناوە هەروەها هەوڵ بدات ڕێگای ئائومێدی و ئابوتی لەدەروونی خۆیدا نەكاتەوە، پێویستە هەمیشە ئەوەی لەیادبێت كەترس بۆ هەموو كەسێكەو غەریزەیەكی ((خۆویستی‌یە)) بەڵام تەنها كاتێ ئەركی خۆی بەباشی جێبەجێ ئەكات كە -جڵەوی لەدەست مرۆڤدا نەبێت.

(ئایا خاوەنی گەشەی پێویستی لەخۆتدا)

پێویستە ئەوە بزانرێت كەدوو جۆر خۆشەویستی بوونی هەیە. خۆشەویستی ئاسایی‌و بالق و خۆشەویستی نائاسایی نابالغ، بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت بەپێی پێویست خۆشەویستی دەربڕێت پێویستە لەڕووی سۆزدارییەوە گەشەی

پێویستی هەبێت، بۆ توانای گەشەی سۆزداری بەبەر بەستێکی گەورەی ڕێگای خۆشەویستی ئاسایی ئەدرێتە قەڵەم.

(ئایا شێوەی خۆشەویستی تۆ چۆنە)

ئەم پرسیارانەی خوارەوە لەخۆت بکە، وەلامی ئەم پرسیارانە رەنگە زانیارییەك بەتۆ بدات سەبارەت بەزانینی ئەستی ڕێژەی گەشەی جنسیت لەخۆشەویستیدا :-

١-ئایا زیاد لەپێویست هۆگری دایكو باوكتی؟

٢-ئایا سەبارەت بە پەیوەندی خۆشەویستی هەست بەنائەمنی ئەکەی ئەگەر وەلامی تۆ بەڵێیە هۆکەی چییە؟

٣-ئایا لەهەموو شتو کەسێك ئەترسیو بەگومانی؟

٤-ئایا خۆپەرستی تێکەڵی خۆشەویستی تۆ بووە؟

٥-ئایا بیرو باوەڕت سەبارەت بەخۆشەویستی چۆنەو چییە؟

٦-ئایا دڵت پیسەو بەگومانی؟

٧-ئایا زیاد لەپێویست حەساسیتو هەمیشە ڕێگای بەرگریت هەڵبژاردووە؟

٨-ئایا پێویست ئەکات بەردەوام بەگوێتا بخوێنرێت کەخۆشەویستی؟

٩-ئایا فیکری خۆشەویستی ئەبەستێتەوە بەحەساسیەتی فراوانەوە؟

١٠-ئایا خۆشەویستی تۆ لە پاکیەوەیە یان ئارەزوویەکی جنسیەیان هەردوولایە؟

١١- ئایا تا ئێستا چەند جار عاشق بوویت؟

١٢-ئایا هەست ئەکەی ئیتر ناتوانیت خۆشەویستی بکەی؟

١٣-بۆ دەربڕینی هەستی خۆشەویستی زمانی پارانەوە بەکار ئەهێنێت؟

١٤-ئایا پێویست ئەکات خۆشەویستی تۆ لەسایەی ئەمنیەتی مادیەوە گەشە بکات؟

١٥-ئایا باوەڕت بەخۆشەویستەکەی خۆت هەیە؟

١٦-ئایا باوەڕت بەخۆشەویستی لەیەکەم بینیندا هەیە ((عشق في اول نظره)).
١٧-ئایا ئەتوانی جیاوازی نێوان خۆشەویستیو لەزەت دیاری بکەی؟
١٨-ئایا پێویست ئەکات پێش چوون بۆ مەوعیدێکی عاشقانە پەنا بۆ مەشروب بەریت؟
١٩-ئایا ئارەزووی ئەوە ئەکەی خەڵکت خۆش بووێت یان خەڵکی خۆشیان بووێت؟
٢٠-ئایا زیاد لەپێویست شانازی بەخۆتەوە ئەکەی یان زیاد لەپێویست بێز لەخۆت ئەکەیتەوە.

(خۆشەویستی بەرگری لەترسو دژایەتی ئەکات)

لەجیهانی ئەمڕۆدا، توندڕەوی نەژادی و تێکچوونو توندڕەوی مەزهەبی جۆر بەجۆر، فەلسەفە سیاسیە جیاوازییەکان، خەڵکیان کردووە بەچەندین گروپی جیاوازەوەو ئەندامانی هەر نەژادوو تاقمو گروپێك بەردەوام خۆی لەمەترسیدا ئەبینێتەوە وەهەر ئەم ترسەیە بەرادیەك شەپۆلی دژایەتیو دوژمنی لەدڵیاندا دروست ئەکات کەلەو بڕوایەدان کەچارەسەری ترس و نیگەرانیەکانیان تەنها دان نانە بەبیرو بۆچوونە کانیانەوە لەلایەن دانیشتوانی جیهانو زیاتر کردنی بیروڕای خۆیانەو هەوڵدانە بۆ حوکم کردن بەسەر خەڵکیدا.

مرۆڤی ئاسایی هەرگیز ڕێگە نادات کەترسو دژایەتی بەرۆکی هیچ کەسێکی کۆمەڵگاکەی بگرێت.

ئەو کەسەی کە فێر بووە ژیانی بۆ ژیان خۆش بووێت بەبێ بڕیاردان ڕووبەڕووی نائومێدی دەبێتەوە مرۆڤی عاقڵ و دونیا دیدە دڵنیایە لەوەی کەناکرێت ڕێ لەبارینی بارن بگیرێت بەڵام ئەتوانرێت خۆی لێ پەنابات بەهەمان شێوە ناتوانێت ئینکاری بکات کەلەپاڵ جوانیو پاکیەکانی جیهان فەسادی لەرادە بەدەری وەك ((بێشەرمیو خراپەکاری)) بوونی هەیە ،وەئەو بەتەنها ناتوانێت بەرگری لەو هەموو تاریکیو کیشانەی جیهان بگرێت.

بەڵام دڵنیایەلەوەی باش ئەتوانێت خۆی لەو جۆرە کەسانە بپارێزێت کە ئایانەوێت بەو پەڕی نامرۆڤانە خراپەی لەگەڵا بکەن وەلەهەمان کاتدا هەوڵ ئەدات خەڵکی تریش بەئارامیو بەبێ دەربڕینی تورەیی دووربخاتەوە لەهەڵەکانی خۆیان))

(هۆی زیادە ڕەوی لەخۆشەویستی)

هێزی چاکە خوازیو غەریزەی خۆشەویستی بابەتێکە قابلی دوو دڵی نیە چونکە راستیەکەی هەموو رۆژێ بەچاو ئەبینینو هەمان ئەو هێزە یە کەوا لەمیللەتان ئەکات بۆ بەرگری کردن لەخۆی بەرامبەر دوژمنی زۆر بەهێز بوەستێت.

وەوا لەمرۆڤ ئەکات کاتێك خۆشەویستێکیان ئەبینن لەبەردەم مەترسی مەرگدان دەست بداتە فیداکاریو لەخۆ بوردووی سەر سوڕ هێنەر، هەروەها لەبەرامبەر مەترسی هاوبەشدا هەزاران کەس رێكو یەکگرتوو ئەکات بەیەکەوە.

(گەشە پێدانی هێزی خۆشەویستی)

هەموو کۆمەڵگای بەشەری بۆ هێزی خۆشەویستی دێنە دونیاوە خۆشەویستی شتێ نیە کتوپڕ رووبدات بەڵکو لەگەڵ خودی خۆمانو لەدەروونماندا پەروەردە ئەبێت چونکە بەشێکە لەغەریزەی خۆویستی ئێمە توونیەتی بۆ خۆشەویستی گشتیەو تایبەت نیە بەکۆمەڵێك، هەموو کۆمەڵگای بەشەری ئارەزوو ئەکات خەڵك خۆشی بوێت، ژیان بریتیەیە لە دۆرستایەتیو دۆستایەتیش گەشەپێدانی ژیانە.

بۆ هەندێ کەس بەهۆی کێشەی دەروونیەوە دەربڕینی خۆشەویستی زۆر ئەستەمە چونکە نەخۆشی دەروونی مرۆڤ بەرەو لای گۆشەگیریو بەدبەختیئەبات، هەربۆیە هەندێ کەسی تر ئامادەی قبوڵ کردنی خۆشەویستی کەسی تر نین ئەو کەسانەی زیاد لە پێویست خۆیان خۆش ئەوێت ناتوانن هاوڕێیان هەبێتو ئەو کەسانەش کەبە ئەندازەی پێویست خاوەنی خۆویستی

نین و لەخۆیان نارازین لەخۆشەویستی بەخشیندا یان لە بەدەست هێنانی خۆشەویستی هەست بەکێشە ئەکەن.

بۆ نموونە: یەکێك لەنەخۆشەکانی دکتۆر ((تئودریك)) بەدکتۆری ناوبراوی وتبوو((ناتوانم هاورێم هەبێت چونکە جوان نیم)) دکتۆرێك لەوبارەیەوە بڕوای وابوو ((ئەم کچە بێگومان گرنگیەکی زۆر ئەدابە جوانی جسمی و لەوبڕوایەدایە کەجوانی جسمی تەنها شتێکی ئافرەتانە کەسەرنجی پیاوان رائەکێشێت)).

مەبەستی ئەو لەدەربڕینی ئەو رستەیە ئەوە بوو خۆم ئەزانم جوان نیم هەرکات بەرامبەر بە پیاوێك هەست بە خۆشەویستی ئەکەم هەر لەهەمان سەرەتاوە ئەم هەستە دڵم داگیر ئەکات کە ئەو پیاوە منی بەدڵ نابێت و ئەنجامی خۆشەویستی بەخشینی من جگە لە ئازارو رەنج هیچ شتێکی تری لێ نایەتە بەرهەم.

ناتوانم جورئەتی خۆشەویستی بەخۆم بدەم چونکە بەو پەڕی داخەوە پێشبینی ئەکەم کەئەو هەستەی من بێ بەرهەم دەبێت.

(بۆ ئەوەی بەهرە مەند بیت لەخۆشەویستی پێویستە خەڵکت خۆش بوێت)

رەفتار کردنی تۆ هەروەها شێوەی رێگا رۆشتنی تۆ لەژێر کاریگەری هەستی دە رونیت دایە. گەر ئەتەوێت خەڵکی خۆشیان بوێیت و سەرنجیان رابکێشی پێویستە لەدڵەوە خۆت خۆش بوێت و خۆت بەجوان و سەرنج راکێش بزانیت ئەگەر ئافرەتیت سەرنج راکێشانی جنسیت بەسراوەتەوە بەرازی بوونی دەرونت لەژن بونت و شانازی کردن بەژنێتیتەوە ئەم رازی بوون و شانازییە نیشانەی ئەوەیە کەلەسەرنجدان و ستایشی جنسی بەرامبەر چێژ وەر ئەگری، زۆر جار کچێکی جوان سەرکەوتنێکی وابەدەست ناهێنێ کەپڕ بەپێستی جوانیەکەی بێت چونکە بەشێوەیەکی لائیرادی لەسەرەتای منداڵیەوە سەبارەت بەکوڕە

هاوتەمەنەکانی ڕەوشێکی دۆستانەی نەبووەو ئەم ڕەوشە زۆر تر بەستراوەتەوە بەنارەزایی بوون لەکچێتی.

هەربۆیەو لەبەر ئەمە ئەتوانرێت بوترێ شێوەی دۆستایەتی تۆ بەستراوەتەوە بەو ئەحساساتانەی کەلەدەرونتا جۆش ئەخوات یانی پێویستە هەست بەخۆشەویستی خەڵکی و راکێشانی دۆستایەتی لەخۆتا بکەی.

(خۆشەویستی بریتیە لە خۆشەویستی بەرامبەر بۆ یەکتری)

لەبابەتێکی تر پیاوێکی خۆپەرستو بێ توانا بەرەفتاری نابەجێ ببوو بەرێگر لەدەربڕینی هەستی عاشقانەی هاوسەرەکەی، ژنێکی گەنجیان هێنا بۆلای من بەبۆنەی ئەو کێشە جۆربەجۆرانەی کەلەسەرەتای ژیانەوە تووشی ببو کەزیاتر لەپێنج ساڵ بوو چوبوە ژیانی هاوسەریەوە، بۆ چارەسەرکردنی نارەحەتیە دێرینەکانی سەردانی زۆر پزیشکی کردبوو بەردەوام لەبێ هێزیو سەر ئێشەو بێ خەوی زۆر ئازاری ئەچەشتو بەردەوام ئەگریا.

ئەڵبەتە پیاوەکەشی مرۆڤێکی نەزانو خۆپەرست بوو هەرکات ئەهات بۆ پارە دانی هەقی دکتۆر شەڕی بەژنەکەی ئەفرۆشت.

پاش ئەوەی سەرئەنجام هەموو دکتۆرەکان بێ هیوا ببون لەچارەسەر کردنی ئەم ژنە نەخۆشە، بە پیاوەکەیان راگەیاند بوو کە بیبات بۆلای دەرونزانێکو پیاوەش بەشێوەیەك تورە ببوو وەهاواری کردبوو وتبووی ((دکتۆرەکان کە ئیدیعای زیرەکی لە ئیشەکەی خۆیان ئەکەن هیچ شتێ نازانن ئێستا ئیتر سەرەی دکتۆرە نەفسیەکانە)).

ئیتر هەرچۆنێ بێ ئەو ژنە ڕۆژێ لەگەڵ دایکیدا سەردانی منیان کرد لەیەکەمین جەلسەدا بۆی گێڕامەوە کەچۆن لەهەمان یەکەم شەوی هاوسەریدا چۆن بەرامبەر بەهاوسەرەکەی هەستی بەنەفرەت کردبوو وەتەئکیدی ئەکردەوە کەهاوسەرەکەی رێك وەك حەیوانێك رەفتاری لەگەڵ ئەمدا کردووە وەبەپێ هیچ

جۆرە پێشەکیەك بەو پەڕی توڕەیییەوە لەگەڵ یدا جووت بووەو ڕەفتاری کردووەو چێژی وەرگرتووە پاشان پشتی لێکردووە چۆتە خەو یکی قوڵەوە.

بەم پێیە مانگی هەنگوینی ئەو لەنێوان ترس و نائومێدی دەستی پێکردووە، هەستێکی تەئیسیراوی توندی لەدەروونیدا پێك هێناوە. ئەو هاوسەرەکەی خۆش ئەویست بەڵام ڕەفتاری خۆپەرستانەی پیاوە نەزانەکەی ببوە هۆی ئەوەی کەژنە هەستی عەشق و عەلاقەی خۆی لێبشارێتەوە و دەری نەبڕێ: ژنە بەگریانەوە ئەیووت: ((دکتۆر ئەگەر هاوسەرەکەم ڕەفتارێکی خۆشەویستانەی لەگەڵ مندا هەبوایەو کەمێك بەرامبەر بەمن میهرەبان بوایە هیچ نەبێت قسەی لەگەڵمدا بکردایە دڵنیام کە ئەم توانی خۆشەویستی و محبەتی خۆمی بۆ واڵا بکەم)).

(چۆن خەڵکت خۆش بویّ و خۆشەویستیەکەی بپارێزیت؟)

هەرکات ئەتەوێت فێری دۆستایەتی و خۆشەویستی کردن بیت ئەوائەم خالانەت هەمیشە لەیاد بێت. چونکە تێکەڵە لەگەڵ حیکمەتی فەیلەسوفەکۆنەکان و ئەنجامی لێکۆڵینەوەی دەرونزانە تازەکان و بیروبۆچوونی ئەو کەسانەی کەبەسەر کەوتووی ژیاوون و ئامادەی وەرگرتن و بەخشینی خۆشەویستی بوون. بەجیّ بەجێکردنی ئەم خالانە ئەزانیت کە بۆ تۆ خۆشەویستی واتایەکی تازە ئەبەخشێت.

١-هەموو دانیشتوانی جیهان بۆ غەریزەی دۆستایەتی دێنە دونیاوەو پێویستە هەمووان چۆنیەتی ئەم خۆشەویستیە فێر بن.

٢-خۆشەویستی ڕاست و بەجیّ:-خۆشەویستی بەزۆر نیەو هاودەمی لێبوردنە بەڵام تونڕەونیە ئەم ڕاستیە لەبارەی هەرجۆرە خۆشەویستیەك لەخۆشەویستی دایك بۆڕۆڵەکەی و خۆشەویستی ئەندامانی خێزان بۆ یەکتری و خۆشەویستی نێوان ژن و خۆشەویستی بۆ ئەشیایی بیّ گیان و بۆ سروشت و جوانیەکانی دونیا ڕاستە.

شتێکی هاوبەش لەنێوان تێکڕایی جۆرەکانی خۆشەویستی هەیە بریتیەلە خۆشەویستی بۆ ژیان. کە ئەتوانرێت بەباوکی هەموو خۆشەویستیەکانی بزانین و یان، بەقەدی دروختێکی دابنێین کەلق و پۆپی زۆر لێئەبێتەوە کە هەموو یان خۆراك لەقەدە ئەصڵیەکەی وەرئەگرن.

٤-رعایەتی زیادەڕەوی لە دابونەریتی ئەخلاقی، سەبارەت بە کرداری جنسی هێزی خۆشەویستی زیاد ئەکات دەربڕینی تونیەتی جنسی رەنگە بگۆڕێت بەخۆشەویستی ئەوەی کەزۆر گرنگە لەپەیوەندی جنسیدا زیاتر لایەنی دەرونیە نەك جسمی، هەرچەندە لەگەڵ ئەوەی کەلایەنی جسمی خۆشەویستی لەهاوسەریدا بەتێپەڕینی ساڵەکان زیاد لەحەد لاوازو سەرئەنجام لەناو ئەچێت بەڵام لایەنی دەروونی مرۆۋ بەسەلامەتی دەمێنێتەوە حەرارەتی خۆشەویستیو عەلاقەی بەرامبەر ئەتوانێت تاکۆتایی تەمەن هەتا کاتێك کەهێزی جنسیش بەتەواوی لەناو ئەچێت ئەو بەزیندوبەپاکی بمێنێتەوە، وەك چۆن بۆ نموونە باوەش پیاکردنێك یاگوشینی دەست یاسەیرکردنی عاشقانەو حەرەکاتی سەرنج راکێش کە پێویستە تاکۆتایی تەمەن بپارێزرێت.

٥-ئەگەر ئارەزوو ئەکەیت لای خەڵکی خۆشەویست بیت پێویستە والە خۆت بکەی کەخۆش بوویسترێت و خۆت خۆشەویست بکەی.

٦-دایکان و باوکان و هەمیشە لەفێرکردنی مانای خۆشەویستی واقعی رۆڵەکانیان مەسئولیەتێکی گەورەیان لەسەر شانەو پێویستە ئەم راستیە بدەن بەگوێی رۆڵەکانیاندا کە رەنگە لەژیانی هاوسەریدا ژیانی جنسی سەرچاوەی خۆشەویستی و وەفاداری بێت و زیادەڕەوی لەرعایەتی شەرم و حەیا نەك تەنها رێگرە لەبەردەم دەربڕینی خۆشەویستیدا بەڵکو بەرگریش دەکات لەچێژەکانی ژیانی جنسی.

٧-پێ کەوە گونجان و سازشی نێوان دایك و باوك و فەراهەم کردنی، فەزایەکی سالم بۆ پەوەردەکردنی هێزی دۆستایەتی لەمندالاندا زۆر گرنگە وەك چۆن هەوای ئازادو خواردنی سالم بۆ پێگەیاندن و سەلامەتی جسمیان زەروورو

پێویستە. دکتۆر ((استکل)) لەم بارەیەوە دەڵێت :((چارەنووسی ئێمە هەر لەهەمان سەرەتایی ساڵەکانی ژیانماندا دیاری ئەکرێت)) هەموو ئەو شتانەی کە پاشان فێری ئەبین بریتیە لە زانیاریەك کەپشتی بەئەحساسات و تەجروبە سەرتاییەکانمان بەستووە، لەفەزای ژیانێکی یەکسان و ئاسایی منداڵێ ئاسایی دروست ئەبێت و کاریگەری شوێن و خۆشبەختی و توانا و گونجان و خۆشەویستی بەهەزاران شێوە بۆ منداڵ دەگوێزرێتەوە.

شوێن و ژینگەی خێزانی وەك کزەبایەکی فێنك وەسف ئەکرێت کەلەهەمان دەورانی سەرەتایی منداڵی بەسەر سۆزی منداڵیدا هەڵئەکات و کەسایەتی ئەو دەگەشێنێتەوەو دەیخاتە جوڵەکردن لەساڵەکانی سەرەتا ئەم گەڵایانە لەو لقەی کە وورده وورده لەغەرایزی نەژادی و ئارەزووەکان و وەسوەسەی منداڵ سەرچاوە ئەگرێت ئاو ئەخواتەوە هەر بۆیە چۆنیەتی جوڵانەوەی ئەو هەوافێنکەی ژینگەی خێزانی کاریگەری زۆری هەیە لەسەر پەروەردەی سۆزداری منال.

٨-ئەگەر ڕووبەڕووی بێ ئومێدی بویتەوەو خۆشەویستی خۆت لەدەست داوەو ژیانی هاوسەریت ڕووبەڕوی تەڵاق بۆتەوەو کۆتایی هاتووە، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا بهێنەرەوە بیرت کە هێشتا توانای خۆشەویستی و دۆستایەتیت هەیە.

٩-تەنها وتنی ((خۆشم ئەوێی بەس نیە)) بەڵکو پێویستە بەئاشکرا هەست پێ بکرێت و شاهیدیت هەبێت بۆ خۆشەویستەکەت. قسە بەتەنها لایەنی فریودانی تێدایە ئەوەی کەمایەی تێ رامانە تەنها کردەوەیە. پێویستە پێش هاوسەری تەئکیدی ئەو شتانە بکەینەوە کەلە دەرونی شاراوەدایە واتە ڕێزگرتن و خۆشویستن قبوڵ کردنی ڕای بەرامبەر.

١٠- خۆشەویستی بەسراوەتەوە بەئارەزوویەکی هاوبەش و لەناو نەچووە، وەبەیەکەوە ژیان بردنە سەرو بەهرە مەندبوونە لەچێژوو جوانیەکەی ژیان بەهاوبەشی

١١- خۆشەویستی واتە لێبوردن و چاو نوقان و قبوڵکردنی کەمو کوڕی و خاڵە لاوازەکان و هەڵەی یەکتری.

١٢-ئەگەر حەرارەتی خۆشەویستی نەپارێزیت زیاد دەکات.

١٣-پێش ئەوەی خەڵکی بکەی بەعاشقی خۆت پێویستە توانای معشوق بوون لەخۆتا بدۆزیتەوە، گەر نەتوانی بەدەروونی خۆتدا ڕۆبچیت ناتوانێت توقعی دۆزینەوەی خۆشەویستی بکەیت.

١٤-ئامۆژگارییەکی تایبەت بەپیاوان هەمیشە ژن خۆی لەپیاو بەلاواز تر هەست پێ ئەکا بۆیە پێویستی بەخۆشەویستی زیاتر هەیە.

١٥-ئامۆژگارییەکی تایبەتی بەژنان:-

((پیاو پێی خۆشە هەمیشە بەشان و باڵایدا هەڵبدرێت و وەك خۆشەویستێکی کامل ستایش بکرێت ئەو ئافرەتانەی دەرکیان بەم سیفەتانەی پیاوەکانیان کردبێ و دڵیان ڕازی کردبێ هەمیشە خۆشەویستی پیاوەکانیانن.

١٦-پێویستە ئەوە بزانیت کە ڕەنگە سەلامەتی تەنها چەند ساڵێك تەمەنت درێژ بکات بەڵام خۆشەویستی تام و چێژو ڕاستی بەهەموو ساڵەکانی تەمەنت ئەبەخشێت.

لەم سەردەمەی ئەتۆم و لەم دونیای پڕ گۆڕان و شەڕو شۆڕو تر سەداتەنها پێویستە ئەو ڕاستیە ئیسپات بکەین کە هێزی خۆشەویستی ئێمە زۆر لەهێزو توانای ئەتۆم زیاترو بەهێز ترە

بەشی بیست و دووەم

(بۆژیانێکی بەردەوام و یەکسان نەخشە دابڕێژە)

((بەسەلامەتی و سەرکەوتن و خۆشیتان)) چەندین جار ئەم رستەیەتان لەئاهەنگەکان لەکاتی بەرزکردنەوەی جامی مەشروب و لەژیانی رۆژانەدا بیستوە بۆچی؟ چونکە ئەلف و بێی تێکڕای ئارەزووەکانی مرۆڤ جگە لەم رستەیە شتێکی ترنیە.

ئەو کەسەی کەسەلامەتە ئاسانتر دەگاتە خۆشبەختی و کەسێکیش کەخۆشبەخت بێ زیاتر ئیمکانی سەرکەوتنی دەبێت گەشتن بەئەم سێ خاڵە تائەندازەیەکی زیاد بەستراوەتەوە بەچۆنیەتی ئەو نەخشەو بەرنامانەی کەمرۆڤ بۆ خۆی دایئەڕێژێ بۆ ژیانی رۆژانەی. ئەساسی سەرکەتن لەژیاندا بەستروەتەوە بەم شێوەیەی خوارەوە ((نەخشەیەك دابڕێژە بۆ ژیان و هەوڵ بدە جێبەجێی بکەیت)). نەخشەکێشان کار کردنەو کارکردن تێربوونەوە تێربونیش گەشتنە خۆشبەختیە بەڵام ئایا خۆش بەختی شتێکی ترە جگە لەپەیڕەو کردنی رەوشتێکی عاقڵانەو تایبەتی ژیان.

بیرو بۆچون و ئەفکاری خۆت بخەرە سەرلاپەرە کاغەزەێك و ئەگەر هەستت کرد رێگری زۆر لەسەر رێگای جێبەجێکردنی فکرەکانت هەیە. فیکرەیەك تەرح بکە کە زیاتر ئیمکانی جێبەجێکردنی هەیە، نابێت هیچ کام لەنەخشەو بیرو بۆ

چـونەکانت هێنـدە قـورس بێـت کەنـەتوانرێت جێبـەجێبکرێت، ئەنـدازیارێك قادرمەیـەك دروسـت ئـەکات بـەپێی ئـەو نەخـشەیەی دایرشـتووە تـۆش بەهـەمان شێوە هەمان رێگە بگرە بۆ گەشتن بەسەرکەوتن و ئارەزووە گەورەکانی خـۆت ئـەو کـات ئـەتوانی پێـشتر نەخـشەیەکی دیـاریکراو لەمێـشکدا دەسـت نیـشان بکـەی. ژیان لەیەك کاتدا هەم هونەرو هەم زانستە بەو پێیەی پێناسـەی عیلمیـان کـردووە وەك رشـتەیەك ((کـاری جـۆر بـەجۆر)) زانـست بـۆ ژیـان بەشـێوەیەکی گـشتی پێویـستی بەسیـستمێکی هونـەری هەیـە بـۆ چـاك بـوونی سـەلامەتی و زیـادکردنی لەزەتەکانی ژیان و گەشتن بەئارامی و خۆشبەختی، ئێستاش لێرەدا بەرنامەیـەکی پێکهاتووی شەش دەستوری ئەخەینە بەردەسـتتان بـۆ گەشـتن بـەژیانێکی ئـارام و یەکسان.

(گرنگی سەلامەتی)

رابلە ئەیووت((سەلامەتی ژیانی ئێمەیە، ناتوانرێت بـەبێ سـەلامەتی حـسابی ژیان بۆ ژیان بکرێت)) هەموو ئەزانن ((عەقلی سـالم لەبـەدەنی سـالمدایە)) کەهـەر بۆیـە هـەوڵ بـدە ئـەم چـەن دەسـتورە کـەتۆ بـەرەولای ژیـانێکی ئاسـوودەو عاقڵانـە رابەری ئەکات جێبەجێ بکەی.

١-خواردن:- خواردنی مناسب زۆر گرنگە بۆ سەلامەتی جسمی، تۆش بوانی نەخۆشـیە دەرونیـەکان یـان زۆر خـۆرن یـانم زۆر کـەم خـۆر زۆر کـەس بـەزۆری لـەرووی سـزداریەوە خـاوەنی گەشـەی پێویـستن کەچـی ئـازار بەدەسـت زیـادەی چەوری مێشکەوە ئەچێژن. نابێت ئەوە لەیاد بکرێت کە زۆر خۆری یەکێکە لە هۆ لەبنەڕەتیـەکانی خـەواڵویی مێـشك، دکتـۆر ((مـاردین)) سـەرۆکی پێـشووی ئەنجوومەنی تەندروستی دڵ لەئەمەریکا وای رائەگەیەنێت ((هەریەك کیلۆ کێشی زیادەی تۆ دڵت مەجبورئەکات خوێن لەزیاتر لەسێ هـەزار ((عـروق خـوێن)) وەك ترومپـا بەرزبکاتـەوە لەکاتێکـدا بـەبێ هـەبوونی ئـەو کیلـۆ زیادەیـە پێویـست بـەم هەموو هەوڵە پروکێنەرە ناکات.

٢-بێ خەوی:- واڕوون کراوەتەوە کەتەنها لەئەمەریکادا نزیکەی ٥٢٪ کەس ئازار بەدەستی بێ خەویەوە ئەچێژن، ساڵانە بەلانی کەمەوە سێ ملیار حەبی خەولێخەر ئەفرۆشرێت، بۆ ڕزگار بوون لەبێ خەوی پێش هەمووشتێ پێویستە ئەوە لەبیر بکەیت کەتوانای خەوتنت نیە چونکە ترس لەبێخەوی بەس نیە بۆ ئاگا هێنانەوەت.

خەوی باش دەبێتە هۆی زامن کردنی سەلامەتی جسمیو دەرونی، هەموو کەسێك بەشێوەیەکی مام ناوەندی شەوانە پێویستی بەشەش تا حەوت سەعات خەو هەیە، هەوڵبدە هەرشەوە لەسەعاتی دیاری کراودا بڕۆرە سەرجێگای نوستن. ئامادەی خەوتن بە بەو شێوەیەی کەخۆت پێی ئاسوودەی[1].

٣-وەرزش:- جوڵانەوەی بەدەنی دەورێکی گرنگ ئەبینێت لەکاتێکدا وەرزشێکی مناسبو یەکسان سووری خوێن ئاسان ئەکاتو توانای بەدەنی زیاد ئەکاتو ماندووی ماسولکەکان لەناو ئەباتو ڕێك پۆشی بەدەن ئەپارێزێ.

بەشێوەیەکی گشتی بازرگانو ئیشکەرەکان کەچونە تەمەنەوە زۆر جار لەگەڵ گەرانەوە بۆماڵەوە دەست ئەکەن بەخواردنی خواردەمەنی قورسو سەیری بەرنامەی تەلەفزیۆنو سەردێری ڕۆژنامەکان ئەکەنو جگەرەیەکیش دا ئەگیرسێننو پاشان ئەخەون.

ئەمە لەکاتێکدا کەبەدەنی ئەو پێویستی بەجوڵانو ڕیخۆڵەکانیو سییەکانی پێویستیان بەهەوای پاكو مێشکیش پێویستی بەسەرگەرمی هەیە.

مەعیدەی ئەو پڕ ئەبێت لەخواردنی بەتامو چێژو، سوڕی خوێنی نارێكو هەزم بوونی خواردنەکە پێش خەو توشی جۆرە ژەهراوی بوونێکی ئەکات. لەئەنجامدا بەردەوام لەسەر ئێشەو ماندووی هەمیشەیی گلەیی دەکات.و دەعوەتی هاورێکای هەمیشە بەعوزری من پیر بووم رەد ئەکاتەوە.

---

[1] Rabplais:- نوسەری بەناوبانگی فەرەنسیە کەلەساڵی ١٤٩٤ ی زاینی هاتەووەتە دونیاوە لەساڵی ١٥٥٣ کۆچی دوایی کردووە M. H. Merdin

٤-مەشروب و جگەرە:- زیادە ڕەوی لەخواردنەوەی مەشروبو بەکار هێنانی جگەرە هەمان کاریگەری هەیە کەزیادە ڕەوی لەخواردنـدا هەیەتی عادەت کـردن بەمەوادی مخەدرەوەو مەشروب درەنگ یان زوو خەلەلی توند لەسەر سەلامەتی پێک دەهێنێت، یەکسانی لەتێکڕایی کارەکانتـدا کلیلی ژیانێکی ئاسوودەو عاقڵانەیە.

٥- تەندروستی کەسیەتی:- پاکیەتی دەرونی مرۆڤ زۆر گرنگە و هەستێکی چالاك لەمرۆڤدا پێك دەهێنێت گرنگیەکی زۆری هەیە لەسەر سووڕی خوێن کردنی ئاوی گەرم بەسەر لەشەدا پێش خەوتن زۆر گرنگە چونکە ئارامی بە ئەعصاب ئەبەخشێتو خەو ئاسان دەکات.

چارەسەری نەخۆشیەکان بەئاوی گەرمو حاڵەتی سروشتی ئەرکێکی هێندە گران نیە، تەندروستی کەسێتی ئاسایی پڕە لە زۆر عادەتی بەسوودی وەك ڕێك پۆش و پاکی جلو بەرگو دوورکەوتنەوە لەهەڵبژاردنی جلە نائاسایییەکان.

٦- پشکنینی جسمی:- مرۆڤی تێگەیشتو ساڵی دووجار سەردانی دکتۆر ئەکات و داوای لێئەکات کەدانەکانی بپشکنێ، ئاگادار بوونی بەردەوامی سەلامەتی بەدەن کاریگەری فراوانی هەیە لەسەر کامەرانیو خۆش بەختی مرۆڤ. زۆربەی ئەو نەخۆشانەی کەنەخۆشی درێژ خایەنیان هەیە وەك سەرەتانو نەخۆشی دڵ ئەگەر وەرزە دیاریکراوەکاندا سەردانی دکتۆر بکەن قابلی چارەسەرە. بۆ ئەوکەسانەی کەتەمەنیان لەپەنجا ساڵ تێپەڕیوە ساڵانە سەردانی دکتۆر زۆر زەروریە بۆیان.

(سەلامەتی دەروونی)

بۆ ئەوەی مرۆڤ لەڕووی جسمیو دەرونییەوە هەمیشە سەلامەت بێت پێویستە فێری ئەوە بێت دوربکەوێتەوە لەتەشویشو نیگەرانی، چونکە نیگەرانی جۆرێکە لەخۆ ئازاردان کەزیان بەسەلامەتی بەدەن ئەگەیەنێت.

مەسئولی کورت هێنانی تەمەنیان ئەرکو کاری زیادەنیە بەڵکو زیاتر بەهۆی تەشویشو نیگەرانیەوە بەهەوڵ بدە شتی بچوك گەورە مەکەو دوور بکەوەرە وەلەم کرداره.

((دژربن)) پزیشکی بەناوبانگی فەرەنسی دەڵێت ((لەژیانی مرۆڤی ئاسایدا کێشەی بچوكو کێشەی گەورە بوونی هەیە)) بەڵام لەژیانی نەخۆشە دەرونیەکاندا تەنها کێشەی گەورە بوونی هەیە، کاتێك قسە لەبارەی نیگەرانیەوە ئەکەم مەبەستم تەنها نیگەرانیە زیادەڕەوەکانە جگە لەوەی هەریەك لە ئێمە نیگەرانیو تەشویشی هەیە، پێویستە هەمیشە ئەوە بزانیت کە بەپێی توانا دووربکەویتەوە لەپەلە پەلیو نیگەرانی.

سەلامەتی دەرونی پێش هەموو شتێ بەئارامی دەروونی پشتی بەستووە باوەڕ بەوە بهێنە کەچالاکیو هێزی جسمی تا ئەندازەیەکی زۆر بەسراوەتەوە بەجۆرێ ئەو ئەندێشانەی کەلەمێشکی تۆدا جێگای بوەتەوە هەوڵ بدە خۆت چۆنیەتی کەسیەتی و چۆنیەتی تەشویشو نیگەرانیەکانت بەباشی دیاری بکەی درەنگ یان زوو ناچاریت لە پێشەوە رووبەڕوی (منی) خۆت ببیتەوە.

هەوڵ دان بۆ هەڵاتن لەم رووبەڕووبوونەوانە هیچ سودێکی نیە بۆ هەرکوێ بڕۆی عەقڵو مێشکت لەگەڵتایە.

هەرکات بەشێوەیەکی هەڵە بیر لەئەمریکا بکەیتەوە دەربارەی مکسیکیش توشی هەمان هەڵە دەبیت ئەگەر لەپاریس حەسود بیت لەتکساسیش حەسودی بەرۆکت ئەگریو وازت لێناهێنێ.

مرۆڤ بۆهەرکوێ بڕوات گرفتەکانی خۆی لەگەڵیدایەتی تەندروستی دەرونی وەك پارە کاریگەری فراوانی لەسەر چۆنیەتی ژیانتان هەیە، هەربۆیە بۆدابین

کردنی سەلامەتی مێشك پێویستە لەئەندێشە نارەحەتەکەرەکان و نیگەرانیە بێ هۆکان دووربکەونەوەو هەمان گرنگی بدەن بەتەندروستی دەروونی کە ئەیبەخشن بەسەلامەتی جسمی. وەك چۆن جسم بۆ بەجوانی مانەوە پێویستی بەوەرزشە مێشکیش بۆ پاراستنی پاکی و شادی خۆی پێوستی بەنوێ بوونەوە هەیە پێویستە ئەوە بزانیت کەرێژەی سەروەتمەندی یان فەقیریت بەتەواوی پەیوەندی بەمێشکەوە هەیە هەر بۆیە بەهەمان شێوەی کەخواردنی باش و خۆش ئەدەی بەمەعیدە دەبێت مێشکیش بەئەندێشە بەرزەکان و بیرە ئیلهاماوییەکان گەشە پێبدەی بۆ هەریەکەیان هەندێ پاکی و جوانی زۆر پێویستە ئێمە هەمومان پێویستیمان بەخەندە هەیە حەکیمەکانی رابردوو چەند جوان دەرکیان بەوراستییە کردووەو بەردەوام تەئکیدیان ئەکردەوە کە ((خەندە خوێن دەپاڵێوێ)).

هەرچۆن بێت پێویستە هەوڵبدەی بیرە نابەجێیەکان چاك بکەی و تایبەتمەندیە نابەجێکانی کەسایەتیت بەتەواوی لەناو ببەیت چونکە مرۆۆ بەئیرادەوە ئەتوانێت تێکرای کەم کوری و هەڵەکانی خۆی بەدەستی خۆی لەناو ببات، هەرچەند کارت زۆر و کاتت کەم بێت لەگەڵ ئەمەشدا هەموو رۆژێ ئەم رستانەی خوارەوە لەگەڵ خۆتدا بڵێرەوە:-

-رۆژ لەدوای رۆژ گەشە ئەکەم.

-رۆژ لەدوای رۆژ چاکتر ئەبم.

-رۆژ لەدوای رۆژ عاقڵ تر ئەبم.

-رۆژ لەدوای رۆژ رێژەی گەشە کردنم زیاد ئەکات.

-رۆژ لەدوای رۆژ ئیسراحەت کردن فێر ئەبم.

-رۆژ لە دوای رۆژ باوەڕم بەخۆم زیاتر ئەبێت.

-رۆژ لەدوای رۆژ ئارامی زهینیم زیاد ئەکەم.

-رۆژ لەدوای رۆژ ئەتوانم خۆش بەخت تر بم.

((ولیام فیلنگ)) ئەم هونەرەی ((پیاهەڵدانی خۆیی)) بەئامادەکردنی لائیرادی کە ئارەزووی گۆڕینی کاری هەیە ناو ئەبات، وە پشتی بەم رایە بەستوە کەمێشك بەمروری زەمان باوەڕ دێنێت بەوەی کە دووبارە دەبێتەوەو سەرئەنجام هەرسی ئەکات.

تۆش ئەم رایە بەکار بهێنە ئەوکات ئەبینیت کەبۆ ئایندەی تۆ سوودێکی فراوانی هەبە، دکتۆر ((چرنك هارت)) مامۆستای کۆمەڵناسی زانکۆی ((دیوك)) روونی کردوەتەوە، و تیایدا ڕێگای ئاسانی دەست نیشان کردووە بۆ زاڵ بوون بەسەر کێشە سۆزداریەکان و چاك کردنی کەسایەتی خۆت.

ئەم ڕێگایانە بەزۆری پشتی بەسەرچاوەی زانستی بەستوەو سودێکی زۆری هەیە بۆ ئەو کەسانەی کە ئامادەی هاوکاری کردنی خۆیانن.

(سەرکەوتن لەکاردا)

بە مەبەستی بەدەست هێنانی سەرکەوتن لەکاردا بەزۆری پێویستە شایستەی ئەو سەرکەوتنە بیت. مرۆڤی بێتوانا ئەو کەسانەن کەوەکو تلیاکیەکان بەچاوی کراوەوە خەونی ئاڵتونی ئەبینن و نازانن کەبەسەر قادرمەی گەشەکردندا بۆ گەشتن بەسەعادەت و خۆشبەختی پێویستە بەو پەڕی ئیرادەوە پلە بەپلە سەربکەون. ئەم قسەجوانە هی ئەو ((پیاوەیەکە)) کە ٩٩٪ی سەرکەوتنەکانی بەهۆی زەحمەت و عارەق رشتنەوە بو تەنها ١٪ی سەرکەوتنەکانی بەهۆی ئیلهامەوە بوو.

لەژیانێکی یەکساندا لیاقەت و باوەڕ بەخۆ بوون و چێژوەرگرتن لەکاری رۆژانەی خۆت گرنگیەکی حەیاتی زۆری هەیە ئێمە هەموومان پێویستیمان بەکارکردنە ئەگەر رازی بین یان نا، تەنانەت ملیار دێرەکان بۆ پاراستنی سەروەتەکانیان ناچاری کارکردنن ئەگەر هەندێ هەبێ کاری جسمی نەکەن، ئەبێت و ناچارن لەرووی زهنیەوە کاربکەن.

ئەو کەسانەی ناچارن بەدرێژی تەمەن کاری بروکێنەر ئەنجام بدەن پێویستە هیچ نەبێت لەدڵەوە رازی بن و خۆش رووبن شانازی بکەن کەنانی خۆیان شەرافەتمەندانە پەیدا ئەکەن و هیچ زیانێکیان بۆ کۆمەڵگا نیەو بگرە بەسودیشن بۆ کۆمەڵگا.

دکتۆر ((ویلیام والسن لەنامەکەیدا بەناونیشانی)) تۆو کاری تۆ)) دەڵێت ((بەشی زۆری پەنجا ملیۆن مرۆڤی ئەمریکا لەکاتی ئاسایی بەمەبەستی پارە پەیدا کردن بەپیشەیەك یان کارێك مەشغوڵ ئەبن کەهیچ کامیان لەکاری خۆیان رازی نین. لەکۆندا وتویانە ((هەر کەسێك بۆکارێك دروست کراوە)) هەموو کەس ناتوانێت لە زانکۆدا بخوێنێت ویان داهێنان زانستی بدۆزێتەوە یان سەرۆکایەتی بانقێکی گەورە بگرێتە ئەستۆ.

لەکاتی پێویستا ئەبێت تۆ هەوڵبدەی هیچ نەبێت کارێك هەڵبژێری کە بەکەڵکی لەگەڵ ئیستعداد زەوق و تایبەتمەندی دەرونی تۆدا بگونجێت و چێژی لێوەر بگری.

بەڵام بەردەوام گۆڕینی کارکێشەکانت لەناونابات بەڵکو خودی خۆت دەبێت لەهەوڵی گۆڕینی خۆت و گۆڕینی ئەفکارت بی بەرامبەر بەکارەکەت ئەو کەسانەی راستگۆیانە هەوڵ ئەدەن لەلیکۆڵینەوە لەکارەکانیان ئەنجامێکی باش بەدەست بهێنن زۆر بەیان وەزعی خۆیان چاك ئەکەن بۆیە نابێت دەست لەبانی دەست دانیشن و چاوەروان بن تاجێگایەك خالی ئەبێت و ئێوە بچنە شوێنەکەی، پێویستە بەشێوەیەك هەوڵ بدەی کەخەڵکی لەهەوڵی دۆزینەوەی شوێن و پلەیەك بن بۆتان.

بەردەوام گلەیی کردن لەکاری خۆت جگە لەدروست کردنی لاوازی مێشك هیچ ئەنجامێکی نیە، دووربکەرەوە لەشەرکردن لەگەڵ ئیشوکاری خۆندا. ئەگەر لەبری دەربڕینی نەفرەت لەکاری خۆت لەهەوڵ چێژ وەرگرتن بی لێی کەمتر هەست بەنارەحەتی و ماندووی و ئازار ئەکەی.

شۆفێری کامیۆنێک کەچێژ لەبیبان گەردی وەر ئەگرێت، پۆستەچی یەک کەلەگەڵ هەموو کەسدا دۆستایەتی بەکار دەهێنێت و لەکاتی تەسلیم کردنی نامەیەکدا چەند دەقە یەکیش دەکەوێتە گفتوگۆی دۆستانە لەگەڵ وەرگری نامەکەدا، دوکانداڕێك کەلەگەڵ هەموو مشتەریەکانی خۆیدا پەیوەندیەکی پاك و دۆستانە دائەمەزرێنێت هەموویان لەکاری خۆیان رازین و لەئیش و کاری ڕۆژانەیاندا هەست بەماندوی داکەن و بەپێی پێویست هەوڵ ئەدەن یەکسانیەك لەژیاندا پێك بهێنن و یەکشێوە کاری ڕۆژانەیان لەونا و ببەن.

ئەگەر ئێمە تامەزرۆی خۆشبەختی و کامەرانی بین نابێت لەئەنجامی ئەوەی لێمان چاوەڕوان ئەکەن ئیهمالی بکەین.

((المرویلر)) لەکتێبی ((ئەو سەروەتەی کەلە دەروونتا هەیە)) دەڵێت:_ ((ئەو کەسەی کەلە هەر پلەو پایەیەکدا سەرکەوتوو ئەبێت، زۆر زیاد لەپێویست کار ئەکات کەلێی چاوەڕوان ئەکەن، مرۆڤی سەرکەوتوو کەسێکە کەبەردەوام هەوڵی زیاتر و کاری چاکتر ئەنجام ئەدات ئەگەر تەنها لەبەر ئەوەی خەڵکی لە ئێوە چاوەڕوان ئەکەن زیاد لە پێویست ئەنجام بدەی کارەکەت بە شێوەی بیگاری لێدێت.

بەڵام بە پێچەوانەوە ئەگەر بتەوێت نەك تەنها ئەوەی کەلێت چاوەڕوان ئەکرێ بەڵکو زیاد لەحەدی چاوەڕوانی ئەرکەکانی خۆت نیشان بدەی ئیشەکە بەزەوق و ئارەزوویەکی ترەوە ئەنجام ئەدەی تێکڕای مرۆڤ بیانەوێت یان نا پێویستە خۆیان بەکارێکەوە سەرقاڵ بکەن، کاریش حوکمی خۆشەویستی هەیە چونکە دەردە دەرونیەکان لەناو ئەبات. بەدەست هێنانی سەرکەوتن لەژیاندا تەنها گەشتنە ناوبانگ نیە بەڵکو زۆر گرنگترە لەسەرکەوتن و بەدەستهێنانی پارە.

پیاوێك کە بەزاهری سەرکەوتوو دیارە لەژیاندا ڕەنگە تەنها لەڕووی بەدەست هێنانی سەروەتەوە سەرکەوتنی بەدەست هێنابێت لەکاتێکدا لەڕووی خۆشەویستی و هاوسەریەوە یان پەیوەندی کۆمەڵایەتی ڕەنگە شکستی

خواردبێت، سەرکەوتن لەلایەنێکی ژیان یەکسان نیە لەگەڵ سەرکەوتن بەتێکڕای لایەنەکانی ژیان.

تەنها ئەتوانرێت بەشێوەیەکی گشتی بوترێت هەرکەسەی لەکاری خۆی ڕازی بێت و کامەران بێت لەتێکڕای مەرحەلەکانی تری ژیاندا سەرکەوتو ئەبێت. بەپێچەوانەوە ئەو پیاوەی بەردەوام لەژیاندا ڕووبەڕوی شکست بوبێتەوەو دەرامەتێکی کەمی هەیەو هەوڵ ئەدات گوناهی شکستەکانی خۆی بخاتە ئەستۆی خەڵکیەوەو بەزۆری توندڕەو عەصەبیە.

من زۆر توشبووی کێشەی دەروونی ئەناسم کەلەترسی قبوڵ کردنی مەسئولیەتی ئیشێکی تازە تەنانەت چاوپۆشی لەوەرگرتنی ڕوتبەو معاشی زیاد ئەکەن من هەوڵی فراوانم داوە بۆ ئاگادارکرنەوەیان و قبوڵ کردنی ئەم نارەحەتیە. ژمارەیەکی زۆری خەڵکی پێویستیان بەوە هەیە کەبەرەو لای سەورکەوتن هان بدرێن، ئاشکرایە کەزۆربەی ژنان ئیحترامی تایبەتیان هەیە بۆ پیاوی سەرکەوتو چونکە سەرکەوتن و کامەرانی نیشانەی باوەڕ بەخۆبوونە باوەڕ بەخۆبونیش نیشانەی خۆشبەختیەو کەسێکیش کەخۆشبەخت بوو کەسانی تریش خۆش بەخت ئەکات.

کار بۆ خۆشبەختی ژنیش لەهەموو ڕوویەکەوە پێویستە گرنگترین کاریش بۆ ژن بریتیە لە ئیدارە کردنی ماڵ و تەربیەتی ڕۆڵەکان و هاندانی هاوسەر، ڕەنگە ژن لە ئەنجامی وەزیفەی گەورەی هاوسەری چاک و دایکایەتی چاک ڕووبەڕوی شکست ببێتەوە یان بەپێچەوانەوە سەرکەوتنی تەواو بەدەست بهێنێت. کامەرانی ئەو بەستراوە تەوە بەوەی کەلە خۆشبەخت کردنی خۆی و هاوسەرکەی و ڕۆڵەکانی تاچ ئەندازەیەك سەرکەوتن بەدەست دێنێت. هەربۆیە ئەتوانرێت بوترێت سەرکەوتن لەکاردا بریتیە لە وەی ئەو پەڕی هەوڵ و کۆششی خۆی بۆ ئەنجام دانی ئەم کارە بخاتە گەڕو هەرگیز لەکاتی کاردا کێشەیەك لەگەڵ ویژدانی خۆیدا دروست نەکات.

ئاشکرایە تەماحی زۆر لەرێگای کۆکردنەوەی پارەو هێز ناتوانرێت بە سەرکەوتنی تەواوی مادی بدرێتە قەڵەم، هەڵبەتە لێرەدا مەبەستی من ئەوەیەلەکاردا بەتایبەتی سەرکەوتن بۆ ئەوکەسانەیە کە ئامانجیان لەکاری سەر کەوتوو پێش هەموو شتێ جێبەجێکردنی ئارەزووەکانی خۆیانە.
((گەشەی کەسایەتی بەهێزو زۆر شتی تر)) پاش ئەوەش بەدەست هێنانی رازی بوون لەئەنجامدانی ئەو وەزیفەیەی کە ئەنجامی ئەدات. پاش سەرکەوتن لەکاردا هەموان پێویستیمان بەژیانێکی عاشقانەی پڕلە خۆشی هەیە.

(خۆشبەختی لە خۆشەویستیدا)

لە ئامادەکردنی بەرنامەیەکی تەواوی ژیان بۆ سەرکەوتن لەخۆشەویستیدا پێویستە هەمان گرنگی بدەی کەلەکاردا گرنگی پێ ئەدەی، بۆ گەشتنە کامەرانی. مرۆڤ ئەتوانێت پێویستی دۆستایەتی و دۆستی گرتن دابنێ بەمیلی سەعات ژیان بەبێ خۆشەویستی چ قیمەتێکی هەیە؟
کامەرانی لەخۆشەویستیدا لەسەخاوەتی بەخشینی خۆشەویستی و زانینی خۆشەویستنیەوە سەرچاوەئەگرێت. خۆشەویستی هەمیشە خۆشەویستی دێنێتە دونیاوە بە پێچەوانەوە نائەمنی سۆزداری بەزۆری بەهۆی بێبەش بوونە لەخۆشەویستی بەشێوەیەکی گشتی ئەو کەسانەی کەلەرووی سۆزداریەوە هەست بەتەشویش و نائەمنی ئەکەن ئەو کەسانەن کەبێبەشن لەتوانای خۆش ویستن و دۆستایەتی.
هەندێکی تریش ترسیان لەخۆشەویستی هەیەو ناتوانن ئازایانە قبوڵی بکەن دڵپیسی کوێرانەو دەربڕینی دژایەتی و نارەحەتی لەتێکڕایی پەیوەندییە خۆشەویستیەکان بەهۆی نائەمنی سۆزداریەوەیە.
بەترش رویی و دەربڕینی دژایەتی کردنی خۆشەویستی ناتوانرێت خۆشەویستی بەدەست بهێنرێت.

برینە سۆزداریەکان کەلەوپەڕی خۆپەرستی و بێ سەرنجی ژن و پیاوەوە سەرچاوە ئەگرێت و ئەیخەنە دڵی یەکتریەوە ئەسەری ون نەبوو لە هەریەکەیەیاندا بەجێدەهێڵێت. کەجوانی ژیانی هاوسەری غەرقی شکست دەکات.

زۆر لەهاوسەرە نائومێدەکان و شکست خواردووەکان ناتوانن دەرك بەم راستیە بکەن کەژن و پیاو بۆ پاراستنی خۆشبەختی لە ژیانی هاوسەریدا پێویستە هەوڵ بدەن.

خۆشبەختی شتێ نیە کەلەدەرەوەی هەدیە بکرێت بەمرۆڤ بەڵکو نیعمەتێکە کە رۆژانە لەدڵی هەر مرۆڤێکدا بڵاودەبێتەوە و بۆ پاراستنی خۆشبەختی لەجیهانی هاوسەری بەتایبەتی پێویستە هەموو ڕۆژێ ئەوە بهێنیتەوە یادی خۆت کە بەرامبەر هاوسەرەکەت چاکە خوازی و لێبوردن و عەلاقەو سەرنجت هەیە.

کاتێك ژن و پیاو دەستیان بەشەڕو هەرا کرد ئەبێت بوترێت کەدەستیان بەوێران کردنی پایەکانی ژیانی هاوسەریی سەکەوتو کردووە.

هاوئاهەنگی جنسی بەپایەی خۆسبەختی و خۆشەوستی دائەنرێت بە تەواوی وەك دروست کردنی ساختمانێکە.کە ڕۆژ بە ڕۆژو سەعات بە سەعات بەرز دەبێتەوەو بەرەو تەواو بوون ئەڕوات.

ئەو ژن و پیاوانەی کەلە ڕوی پەیوەندی جنسی سازشیان هەبێت ئیمکانی زیاتریان لەبەردەستایە بۆ گەشتن بەڕێگای خۆشبەختی و سەرکەوتن کەسێك کەخاوەنی عەقڵی جنسی بێت ئەتوانێت ژیانی هاوسەری بەردەوام بگۆڕێت بەمانگی هەنگوینی.

ژن و پیاوێك کە خاوەنی خۆشەویستی راستگۆیانەی بەرامبەر بن و گرنگی پەروەردەکردنی کەسایەتیەکی خراپ بزانن لەڕوی جنسیەوە زۆر بەکەمی بێ توانای و ساردی جنسی تیاندا ئەبینرێت، بەداخەوە ژمارەیەکی زۆری ژن و پیاو بێ بەشن لەم سیفەتە.

بەڵام پێویستە بزانرێت ئەو کەسانەی کەلە میهرو محبەتی سروشتی خەڵکی بەشدارن بۆ دەربڕینی خۆشەویستیو محبەتی خۆیان پێویستیان بە خۆتاقیکردنەوە نیە بەڵکو بەردەوام بەزمانی خۆشەویستی قسە ئەکەن.

فەهرسەنێك لەتێکڕای سیفەتە چاكو خراپەکانی خۆت ئامادە بکە بۆ گەشتن بە خۆشبەختی لەخۆشەویستیداو، چاو پۆشی لەو هەموو سیفەتانە بکەن کەلە پەیوەندی دۆستانەو عاشقانەی تۆ لەژیانی خۆشەویستیت کاریگەری خراپی هەیە.

((تعادل) یەکسانی کەسێتی)

(ئایات کەسایەتیت هیض کیشەیەکی بۆ دروست کردویت؟)

ئەگەر کێشەی بۆ دروست کردویت پێویستە ئەوەش بزانیت کەبۆ هەر کێشەیەك رێگا چارەیەك دانراوە. بکۆڵەرەوە لەتایبەتمەندی ئەخلاقی خۆتو ئەوکات ئەبینی کەچۆن وەڵامی کێشەکانت ئاشکرا دەبێت. بەئیحتیمالی نزیكو بە دڵنیایی ئیسپات دەبێت کە ئەم کێشانەی تۆ تەنها خۆت بۆ خۆتت دروست کردووە.

ئاشکرایە هەرکات تۆ نەتوانی سازش لەگەڵ خۆتدا بکەی مەحاڵە کەبتوانی لەگەڵ کەسی تردا بگونجێت، هەموو کەس بەکەمێ ئیرادەوە ئەتوانێت کەسایەتی خۆی چاك بکات تۆش بەهەمان شێوە لەم رێگایەوە هەوڵ بدە تێکڕای هەوڵو سەرکەوتنە بەدەست هاتووە کانت هەموو هەفتەیەك بخەیتە سەرکاغەز.

رێگا مەدە یەئسو نائومێدی زاڵ بێت بەسەرتا، مەئیوس بوون واتە وازهێنان لەخود، وازهێنان لەخودیش بتەوێ یان نا کاریگەری خراپی دەبێت لەسەر تێکڕای دەورو بەرت هەوڵ بدە قەناعەت بەخۆت بهێنیت کە هەموومان لەرووی کەسایەتیەوە رووبەڕووی چەند کێشەیەك دەبینەوە هەموومان هەمیشە لەبرامبەر نەهامەتیە جۆر بەجۆرەکاندایןو رۆژ بەرۆژ ژیان پرتر دەبێت لە کێشەی فراوان.

بەڵام ئێستا پاش خوێندنەوەو لێکۆڵینەوەی ئەم کتێبە ئەبێت زانیبێتت کە هەر کێشەیەك خۆی لەخۆیدا هێندە مەترسیدارنیە بەڵکو گرنگ ئەو ڕەوشەیە کە بۆ چارەسەری ئەو کێشەیە هەڵیئەبژێریت یان بەواتایەکی تر گرنگ چۆنیەتی ڕووبەڕووبوونەوەی کەسی تۆیە لەو ڕووداوەی کەلێت ڕووئەدات.

تۆ بۆ خودی خۆت هاوڕێ‌و هاودەمێکی وەفادارو باش بە ئەوکات ئەبینی بۆ خەڵکی تریش هاوڕێ‌و دۆستێکی باش ئەبیت.

(گونجان لەگەڵ هەمواندا)

بۆ ئەوەی ژیانێکی یەکسانت هەبێت پێویستە لەخۆتدا کەسێتیەکی پاك‌و میهرەبان پەوەردە بکەی، پەروەردەکردنی کە سێتیەکی لەم جۆرە یەکێکە لەنیشانەکانی گونجان لەگەڵ هەموو کەسێکدا.

هەوڵ بدە هەمان کەسێتی پەیڕەو بکەی کەچاوەڕوان ئەکەی خەڵکی بەرامبەر تۆ هەیان بێت، توانای پێشوازی کردنی هاوڕێیەتی خەڵك و گونجان لەگەڵیاندا نیشانەی ئەوەیە خاوەنی سۆزی گونجاوی دیاریکراو ئەوەتا لێرەدا فەهرەستێك لەهەندێ لەوتایبەتمەندیە ئەخلاقیانەی کەلە خۆشەویستی تۆ کەم دەکاتەوە لای خەڵکی‌و هاوڕێ کانت ئەخەینە بەرچاوت.

((خۆپەرستی – گاڵتە پێ کردن– بەردەوام گلەیی کردن لە سەلامەتی خودی خۆت– زۆر حەساسی– تووڕەیی‌و شەرانی– ڕۆحی ڕەخنە گرتنی توند– بەد خولقی– دڵپیسی بێ هۆ– بێ تەربیەتی– نەفامی– بێ لێبوردنی –نەگونجان)).

بەڵام ئەگەر بەجدی بڕیارت داوە کەلەگەڵ خەڵکیا بەردەوام لەسازش‌و سەفادا بیت، ئەوا ئەم چەند خاڵەت هەمیشە لەبیر بێت:–

((هەستی پاکیەتی لەخۆتدا گەشە پێبدە– هەموو کەس پێکەنینی خۆش ئەوێت و کاتێ پێئەکەنن هەست بەرازی بوونی زیاتر ئەکەن، زیاتر تەعارف بکە کێ هەیە لەتعارف‌و پیاهەڵدان بێزار بێت. هەموو مان چاوەڕوان ئەکەین کەخەڵکی تواناو قیمەتمان بۆ دابنێ‌و ڕێزمان بگرێت.

بەرامبەر بەخەڵکی عەلاقە دەربڕە، باهەمیشە ناوی هاوڕێکات لەسەر زمان بێت، بەزۆری پرسیار بکەو گوێ بگرەو کەم قسە بکەکاتی قسەکردن لەگەڵ خەڵکیدا هەوڵ بدە قسەکانت لەجێگای خۆیدا بێت، پێش قسەکردن باش بیربکەرەوە لەو قسەیەی ئەتەوێت بیکەی زۆر چاك بیربکەرەوە چونکە خەڵکی چاوەڕوانی زیرەکی و قسەزانیت لێئەکەن.

گاڵتە کردن بەخەڵکی ئەنجامێکی خراپی هەیەو هەندێ جار زۆر بەگران تەواو ئەبێت لەسەرت، مرۆڤی زۆر حەساس زۆر جار لەبەر کەمترین ئیهانە بۆ دەربڕینی رووبەروو بونەوە ئامادەن هەندێ جار قسەیەکی نابەجێ بەسە تا ئەعصابی خەڵکی پێ تێك بدەی و تەنانەت وای لێبکەی دەست بداتە خۆکوشتن.

دوورکەوتنەوە لە رەخنەو هەرای بێ سەوروبەرو بێ سوود کارێکی چاکە، دووریش بکەوەرەوە لەدەماغ بەرزی کە کاریگەری خراپی هەیە. بەڵام لەهەمان کاتدا خۆت بەسوك مەگرە چونکە کەم سەیر کردنی تواناو گرنگی خۆت جۆرە نەخۆشیەکی دەرونیە، وەك مرۆڤی ئازا رەفتار بکە بەردەوام بەروون کردنەوەی کێشەو بەدبەختیەکانی خۆت خەڵکی خەفەتبار مەکە، شەڕانیو بەرژەوەندی پەرست نەبیت. لەگەڵ هەمووان‌دا میهرەبان بە.

لێبوەردن و چاو پۆشیت هەبێت، لەگەڵ هەموو کەسدا نیەتت پاك بێت و رێگە بەخەڵکیش بدە وەك تۆ بژین، واز لەبەد رەوشتی بهێنەو هونەری دۆستایەتی لەخۆتا گەشە پێبدە هەوڵ بدە خزمەتی خەڵکی بکەی، خۆت لەرووی جسمیەوە ساغ و لەرووی سۆزداریەوە خۆشەویست نیشان بدە.

(ئیسراحەت لەرێگەی گەشتەوە)

سەیران بۆمێشك و بەدەن هەمان حاڵی هەیە کەخواردن و هەوای پاك بۆ گەدەو ریخۆڵەکان هەیانە. پێویستە بەپێی توانا چێژ لە ژیان وەربگریت، ئەگەر بتەوێت بەردەوام لەکارو چالاکیدا بیت و هیچ گرنگیەك نەدەیتە گەشت و گەڕان بێگومان زیانێکی زۆر گەورە بەخۆت دەگەیەنیت.

هەمووومان پێویستیمان بەدەورەی ئیسراحەت هەیە بەڵام پێویستە هەوڵ بەیت لەمارەی بەتاڵی و بێ کاریدا بەتەواوی ئیسراحەت بکەی وەك چۆن بۆ نموونە یاری زانێکی شەترەنج بەهۆی دووجار دوبارە کردنەوەی یارییەکەی زۆر نارەحەت ئەبێت هەروەها ماسی گرێکی بێ سەبر لەبەر ئەوەی ماسیەکان بەخێرای ناچنە تۆڕە کەیەوە خوێن ساردی خۆی لەدەست ئەدات ئەوانیش هەمان حاڵیان هەیە. هیچ شتێك بەسود تر نیە لەم ئاگادارییە بۆ ڕۆح و بەدەن کە پێویستە مافی بەدەست هێنانی چێژەکانی ژیانت هەبێت.

بەڵام بۆ چێژوەرگرتن لەژیان پێویستە ئارەزووی ڕاست گۆیانەو بەهرە مەندبون لە ژیان و ((خۆشیەکانی)) لەدڵدا گەشە پێ بدەیت.

بەڵام کاتێك فێری ئەوەبیت کەچۆن ژیان سادە بکەیت و چێژی لێ وەربگریت، خۆت بەرنامەی گەشت و سەرگەرمیەکانت دابڕێژەو بۆ کاتی بێ ئیشی سەرگەرمیە بەسودەکان بدۆزەرەوە ڕۆژانەش هەندێ پێ بکەنە چوونکە بەوتەی ((دنالرلرد))ی دەرونزانی بەناوبانگ ((پێکەنین توانا بەدڵ ئەدات و پارمەتی سووری خوێن ئەدات و بێ هۆ نەیان ووتوە کەڵەقولایی دڵەوە پێ ئەکەنێ. بەتایبەتی ئەو کەسانەی کاری فیکریان هەیە زۆر تر پێویستیان بە گەشت و سەیران هەیە.

ئاشکرایە پاش ئیسراحەت تۆ ئەتوانیت زیاتر کاربکەی جگە لەوەش زیاتر هەست بەسەلامەتی ئەکەیت. بۆ فێربوونی پشوو ئەبێت سەبر بەکاربهێنیت، مرۆڤی عەصەبی و تووڕە هەمیشە بێ سەبری نیشان ئەدەن و بەردەوام پەلەیانە، هەر بۆیە نیگەرانی و تەشویشە بێ هۆکان هەموو جۆرە پشوو ئیسراحەتێکیان لێ زەوت ئەکات.

ترس تووڕەیی دروست دەکات و تووڕەیش لای خۆیەوە ماسولکەکان هیلاك ئەکات، ڕێگە بدە بەماسولکەکان بکشێن – کشانی ماسولکەکان دەبێتە هۆی ئیسراحەتی مێشك و ئارامی مێشکیش لە هەموو ڕویەکەوە بۆ مرۆڤ بەسوودە.

حەتا ((زانایان)) کەشفیان کردووە ئەو نەخۆشانەی کەهونەری ئیسراحەت کردن فێر بون کەمتر لەنەخۆشەکانی تر ئازار ئەچێژن، هەستی ئارامی تۆ کاریگەری باشی دەبێت لەسەر تێکرای دەورو بەردکەت، وەك چۆن تورەیی و دژایەتی گشتگرە بزەو پێکەنین و میهرەبانی بەهەمان شێوەیە.

(مەزهەبو ویژدان)

ئەتوانرێت ویژدان وەك مەزهەبێکی دەروونی هاوبەش بۆ تێکرای کۆمەڵگای بەشەری پێناسەی بکرێت چونکە هیچ کەس لە دانیشتوانی جیهان بەبێ ((ویژدان)) کەبەشێکی گرنگی مێشکە نایەتە دونیاوە دەرونزانان ویژدانیان لەسەروی منی باڵا داناوە.

مەزهەبی ویژدان مەزهەبێکی سەرتایی نیە بەڵکو فەلسەفەیەکە کەئارامی و خۆشی بەدەرون ئەبەخشێت و ڕێگای ڕاستی ژیان نیشانی مرۆڤ ئەدات، مەزهەب سبەینێی مرۆڤە کە ئەتوانرێت وەك حیکمەتێکی دەروونی بەردەوام و عەقڵی سەلیمی گشتی دابنێین.

ناتوانرێت بوترێت تێکڕایی ئەو کەسانەی کەبەردەوام دەچنە کلێساو مزگەوتەکان بەهرەمەندن لەمەزهەبی ویژدان. ئەم مەزهەبە زیاتر بەستراوەتەوە بەباوەڕ بوون بەئامانجی ژیان و باوەڕ بوون بەهێزێك لە سەروی توانای مرۆڤ و تەقدیری جوانیەکانی دونیا و ڕازی بونە لەژیان.

ئایا فەلسەفەی ژیان چییە؟ ئایا هەرگیز لەبیری کۆکردنەوەی فەلسەفەیەك بوویت بۆ خۆت؟ هەموو کەس پێویستی بەوە هەیە کە تەواوی بیرو باوەڕی خۆی بە امبەر بەژیان و هاوشێوەکانی و مەزهەب و هەندێ شتی تر بخاتە سەر کاغەز.

(تۆش فەلسەفەت بۆ ژیان چییە دیاری بکە)

زۆر شت لەبارەی خۆتەوە ئەزانی کەهۆی زۆربەیان خۆدی خۆتی ئەو کەسەی پەیڕەوی لەمەزهەب و ویژدان ئەکات لەسەلامەتی دەروونی بەهرەمەندە ئەم جۆرە کەسانە نەمادیین نەفریوی خەیاڵ پەرستی ئەخۆن.

هەرگیز شتە پیرۆزو بەقیمەتەکان بەهەڵە قیاس ناکەن، باوەڕی بەتەقدیری کوێرانە نیەو لەو بڕوایەدا نیە ئەوەی لەژیاندا روو ئەدات بە ئیجباری روو ئەدات هەروەها لەکێشەدا نیە لەگەڵ خۆیو کلێساو مزگەوت، سەلامەتی رۆحو دەروون لای بەهەمان ئەندازە گرنگە کەسەلامەتی بەدەن هەیەتی.

مەزهەبی ویژدان پەروەردەکردنی کەسایەتیو فێ بوونی دۆستایەتی گەشە پێئەدات چونکە رۆح لەهەستی گوناهکاریو ... انی - عقدەت حقارات- ترس لەخودا پاك دەکاتەوە.

مرۆڤ ئاگادار ئەکاتەوە لە عەیبو خاڵە لاوازەکانی خۆی وای لێدەکات کە سەرچاوەی ئەو کەمو کوڕیانە بەچاوێکی واقیعیانە وە کەشف بکاتو ژیانی لەسەر پایەیەکی چاکترو بەسوودتر دابڕێژێت.

مەزهەبی ویژدان یانی گەشتن بەرێگای گەشەی سۆزدارییو دەرك کردنی تەواوی ئەم دەستورە بنەڕەتیەی تێکڕای مەزهەبی مێژوویی کە:-

((ئەوەی بۆ خۆت بەڕەوای ئەزانیت بۆ خەڵکیش بەڕەوای بزانەو ئەوەی بۆ خۆت بەڕەوای نازانیت بۆ خەڵکیش بەڕەوای مەزانە))، جوانتر ئەوەیە کەمەزهەبی ویژدان یانی ئەوەی کە ((ویژدانی ئێمە چاکترین دەرونزانی ئێمەیە)).

(پاشەکی)

(چەند سەرنجێك دەربارەی ئەم کتێبە)

ئێستا بیست و دوو بەشی دەروونزانیمان تێپەڕاند، ڕێگا بدەن کەلەکۆتایدا یەك خاڵی گرنگتان پێ ڕابگەیەنم کەزۆر گرنگەو بریتییە لەوەی کە ئەوەی بۆ چاك کردنی ژیانی ئێوەو گەشتن بەخۆشبەختی کاریگەری بنەڕەتی هەیە ئەو زانیارییانەنیە کە پێشتر بوتانە یان لەم کتێبەو کتێبی تر بەدەستان هێناوە بەڵکو ئەوەی بەراستی گرنگەو کاریگەری بنەڕەتی لە گۆڕینی وەزعی ئێوەدا هەیە ئەوەیە کە:-

((چۆن سەرکەوتو ئەبیت لە جێبەجێکردنی ئەو زانیاریانەی کە رۆژانە فێر ئەبیت)).

تەنانەت دەرونزانی و هەوڵدان بۆ رونکردنەوەی هەڵەکانی دەروونی خۆت بەتەنهایی بەس نیە بەڵکو گەشتنە ژیانێکی یەکسان و جێبەجێکردنی عاقڵانەی ئەو زانیاریانەو کەشف کردنی سۆزداری و ڕێکخستنی ئارەزووەکان و بەتایبەتی هەڵگرتنی هەنگاوی بەسوودی چاك بوون زۆر گرنگ و زەروریە، زانین کاتێك بەسوودە کەدەکەوێتە بەرچاو جێبەجێبکرێت.

گرنگی سودەکانی ئەم کتێبە بەستراوەتەوە بەوەی کەپاش بەدەست هێنانی زانیاری پێویست دەربارەی ((من))ی خۆتان و فێربوون بۆ چارەسەرکردنی کێشەی دەروونی و ئارەزووی بەکارخستنی ئامۆژگارییە دەست نیشان کراوەکانە.

((البرت كليف)) نوسەری کتێبی ((چەند دەرسێك بۆ سەرکەوتن)) ئەڵێت :-

((کاتێ ئێوە هەندێ تۆو ئەکرن و دەستوراتی پێویستی چاپ بوو لەسەر پارچەیەك ئەیبینی و ئەزانی ئەگەر پەیڕەوی ئەو دەستورە بکەی ئەنجامێکی باشی ئەبێت، بەڵام ئەگەر ئەم تۆوە بەبێ دەستورو بەپێی ئارەزووی خۆت بڵاوبکەیتەوە هیچ ئەنجامێك بەدەست ناهێنێت.

بەڵام لەم بارەیەوە نابێت گلەیی لەدوکانداره کە بکەیت کە ئەو تۆوەی بەتۆ فرۆشتووەو بێ بەرهەم بووە چونکە تۆ شێوەی بەکارهێنانیت گۆڕی.

ئەگەر تۆ بەئەندازەی پێویست هەوڵ بدەی و نەخشەی عاقڵانە دابنێیت و جێبەجێ بکەی دڵنیا بە کەشێوەیەکی نوێی ژیان لەهەر روویەکەوە سالم ترو سعادەت ئامێز ترو پیرۆزانەتر لەچاوەڕوانی تۆدایە.

یەکێك لەنوسەرەکان دەڵێت ((کەمرۆڤی بەبێ بەرنامەو دواکەوتوو تۆزی رووداوەکانە لەکاتێکدا ئەو کەسانەی کە پێشتر بەرنامەیان بۆ ژیانی خۆیان دارشتووە بەو پەڕی ئیرادەوە دەست ئەدەنە جێبەجێکردنی ئەرکەکانیان و چارەنوسی خۆیان لەبەر دەستایە)).

بەرزترین دیاری ژیان لەدەستیایەتی بۆ ئەو کەسانەیە کەخاوەنی ئامانجێکن و مەبەستێکیان هەیە لەژیاندا وەخەڵکی تریش ئەبێت تەنها بەپاشماوەکانی ئەوان رازی بن.

((ئێوەش رابردوو لەبیر بکەن و تەنها لەبیری ئەمڕۆدا بن)).

هەربۆیە سبەینێ کەلەخەو هەستای بەو ئیمانەوە رۆژی نوێ دەست پێبکە کە:-

((خۆشبەختی جگە لەرەوشتێکی ژیان شتێکی تر نیەو کلیلە کەشی لە دەستی خۆتاندایە)).

کۆتایی

وەرگێڕانی سۆران خورماڵی

٠٧٧٠١٥٢٧١٩٩/م

منتدى اقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

DERWNZANI REFTAR
BO
BEREW LOTKEI KAMERANI

ئایا تا ئێستا لەخۆتت پرسیوە چ جۆرە کەسێکیت، بۆچی بەم شێوەیە بیر ئەکەمەوەو بۆچی رەفتارو کردارم بەم شێوەیەیە؟ نوقسانی و هەڵەو کەموکورتی کەسایەتیم کەئاگاداریان نیم وەیان بەهیچ تەماشایان دەکەم چین؟
کاردانەوەی سەرکەوتنەکانی ژیانم تا چەند کاریگەری بۆ سەر سەلامەتیم هەیە؟ ئایا قسەو بیروڕاکانم لەبارەی شتە جوانو پیرۆزەکان ناڕەوا نییە؟ بیروبۆچونم چۆنە سەبارەت بەعەشق، جنس، کەسانی دەوروبەرم بەتایبەتیو لەبارەی ژیان بەگشتی..
ئەو هۆیانەی کەبەشێوەیەکی بێمەبەست چوونەتە ناو بوغزو کینەمەوە کامانەو چین؟
ئایا زۆر خۆپەرستم یان زۆر حەساس؟ ئایا گوناهی شکستەکانی خۆم ئەخەمە ئەستۆی کەسی ترەوە؟ ئایا بەڕاستی هەوڵم داوە چاکتربم؟ ئایا ئامانجم لەژیاندا چیەو بەتەمای چیم؟..........

نرخ(5000) دینا
لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما