تۆم خۆشدەویت، ئەی تۆ؟!

کنێر عەبدوڵلا

تۆم خۆشدەوێت، ئەی تۆ؟!

هەواڵنامەی کتێب

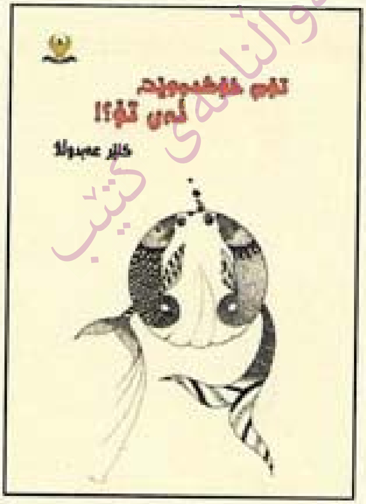
حکومەتی هەرێمی کوردستان

وەزارەتی رۆشنبیری و لاوان

بەڕێوەبەرێتیی گشتیی ڕاگەیاندن و چاپ و بڵاوکردنەوە

بەڕێوەبەرێتیی چاپ و بڵاوکردنەوەی سلێمانی

هەواڵنامەی کتێب



بەڕێوەبەرێتیی

چاپ و بڵاوكردنەوەی

سلێمانی

تۆم خۆشدەوێت، ئەی تۆ؟!

کنێر عەبدوللا

سلێمانی

٢٠١٣

هەواڵنامەی کتێب

تۆم خۆشدەوێت، ئەی تۆ؟!

- نووسەر: کنێر عەبدوڵڵا
- بابەت: کۆمەڵایەتی
- پیتچنی: نووسەر
- نەخشەسازیی بەرگ: پەیام ئەحمەد
- مۆنتیڤی سەر بەرگ: کنێر مەحمود زاهیر
- نەخشەسازیی ناوەوە: نەورۆز جەمال ئەمین
- سەرپەرشتیاری چاپ: کارزان عەبدوڵڵا
- قەبارەی کتێب: A5
- ژمارەی لاپەڕە: ٢٣٦
- زنجیرەی گشتیی کتێب: (٩٥٤)
- تیراژ : (٥٠٠) دانە
- چاپ: چاپخانەی بینایی
- نرخ: (٢٠٠٠) دینار
- ژمارەی سپاردنی (١٣٤٢)ی ساڵی ٢٠١٣ی وەزارەتی رۆشنبیری و لاوانی پێدراوە.

بەڕێوەبەرێتیی چاپ و بڵاوکردنەوەی سلێمانی
گردی ئەندازیاران
ژمارەی تەلەفۆن: ٣٣٠١٩٤٩

هەواڵنامەی کتێب

پێشکەشە بە :

- "تۆ"ی خۆشەویست.

- هەموو ئەو مرۆڤانەی خۆشەویستی دەکەنە بنەمای پەیوەندییەکانیان.

هەواڵنامەی کتێب

سەرەتا

ئەزمونەکانی ژیان جەخت لەوە دەکەنەوە کە بناغەی هەموو پەیوەندییەکی دروست، هەموو داهێنان و گەشەکردنەکان، هەموو تازەگەری و بوونێك، رەگوڕیشەی لەبنەڕەتدا بۆ چەمکی خۆشەویستی دەگەڕێتەوە.

خۆشەویستییە وا لەمرۆڤەکان دەکات ئارەزومەندانە قوربانی بدەن، بەتەنگ یەکترەوە بن، یەکتر بپارێزن و خۆشی و چێژ لە ژیاندا وەربگرن، خۆشەویستییە وا دەکات لێبوردەیی و یەکترقبولکردن و ئینتمابوون لەمرۆڤەکاندا بچێنێ. ئینتما بۆ ئامانجە گەورەکان، بۆ دەزگاکان نەك تاکەکەسەکانی ناوی، بۆ خاك و نیشتمان نەك بۆ حزب یان لایەنێکی سیاسی دیاریکراو، بۆ بەرنامە و پەیڕەوی حزب نەك بۆ کەسی یەکەم و کەسە بەرپرسەکانی دیکەی ناو حزبەکە، بۆ دامەزراوەکان نەك بەرپرسەکانی و بۆ پێکهاتەی خێزان نەك بۆ دایك یان باوکەکان.

خۆشەویستییە وا دەکات مرۆڤەکان باوەڕیان بەمەسەلەکان هەبێت و خەبات لەپێناوی ناوەڕۆکی بەدیهێنانیان بکەن نەك رواڵەتکارانە و رووکەشانە کاری لەسەر بکەن. بەو واتایەی کار لە پێناوی کاردا بکەن. ئیدی ئەوە خۆشەویستییە وا دەکات هەموو شتەکان جوان بن، حەز بە بەردەوامییەتی ژیان بکەیت و هەبیت لەپێناوی ژیاندا.

هەواڵنامەی کتێب

خۆشەویستی مرۆڤێکە وا دەکات جیاواز لە هەموو مرۆڤەکانی تری رووی زەمین تایبەتمەندێتی و جیاکەرەوەی بکەیت و بگرە نەك تەنها خودی خۆیت بوێت بەهەموو شێوە و ڕەفتارەکانییەوە خۆشت بوێت، بەڵکو حەز بەبینین و تێکەڵبوونی هەموو ئەو کەسانەی دەوروبەریشی دەکەیت و خۆشت دەوێن، ئیدی بەهەر نزیکبونەوە و خزمایەتییەکەوە بەوەوە بەند بن، هەموو شوێن و یادەوەرییە رابردووەکان دەبنە بەشێك لەتۆ و تۆش بەهەموویان بەردەوام دڵشاد و دڵخۆش دەبیت.

بوونی خۆشەویستییە هەمیشە دەبێتە وزەبەخش بە تۆو تۆش پاڵپشت بەو هێزو توانایە دەبیەخشیت بەکەسانی ترو ئەوانیش بەکەسانی دیکە، تا بازنەکە گەورەتر دەبێتەوە. بەواتایەکی دیکە تا بازنەی خۆشەویستیی فراوان بێت، بوونی هەست و سۆزی مرۆڤەکان بەخودی خۆیان و دەوروبەریانەوە فراوانتر دەبێت. بەوشێوەیەش رەونەقی پەیوەندییەکان و ژیان دۆخێکی تایبەتتر و گەشەسەندووتر بەخۆوە دەبینێ. هەست و سۆزو رۆحەکانی خۆشەویستییە هەموو پێوار و پانتاییەکی بۆشایی و هەست بەتەنیایی بوونێك دەڕەوێنێتەوە و نایهێڵێت. هەر ئەو لایەنی رۆحییە، ئەو هێزە ئەفسوناوی و وزەبەخشەیە وا دەکات بەدابڕان و لێکترازان و دوورکەوتنەوەی مرۆڤەکانیش لەیەکتری دامرکاندنەوەو لەبیرکردنی نەبێت و بگرە زیندووتر بێت.

وێڕای هەموونەوانە، بەڵام بەگشتی لەکۆمەڵی ئێمەدا و لە ئیمڕۆدا بوونی خۆشەویستی راستەقینەی رۆحی نێوان دوو مرۆڤ تەمومژاوی و بگرە لە قەیراندایە، ئەمەشە بۆتە هۆی ئەو باسەی ئەوەندەی وەك زمانی وەسفکردن باسی لێوە دەکرێت، وەك واقعێکی جوان و پێویستی مرۆڤەکان پەی

بەهەستەکانی نەبرێت بەوەی ژیان بێ بوونی خۆشەویستی هیچ مانایەك نابەخشێت. ئەمە جگە لەوەی تێڕوانین بۆی لەلایەن زۆرێك لەمرۆڤەکانەوە روکەشانەو روالّەتکارانەو تەقلیدییانەیە، یان بەرژەوەندیخوازانەیەو دەتوانم بلّێم تەنانەت جۆرێکە لەخودپەرستی و وەهمێکی جوان کە بەشێك لەمرۆڤەکان بە خەیالّ پیادەی دەکەن و نەبۆتە وەلاّمدانەوەیەکی راستگۆیانەی نێوان مرۆڤەکان و بگرە تا ئێستاش ژینگەی پەروەردەکردنمان بۆ تێگەیشتنی مرۆڤەکان لەخۆشەویستی لەسەر بنەمای ترس و دلّەڕاوکێ و تۆقاندنە، بەتایبەت بۆ ژنان بەوەی پیادەکردنی لە ئاکامدا دەبێتە هۆی قوربانی و باجی گەورەو لەکۆتاییدا کوشتنی مرۆڤەکانی لێدەکەوێتەوە، ئەمە وێڕای ئەوەی زۆرجار ئەو پەیوەندییە کارەسات بەدوای خۆیدا راکێش دەکات، ئەوکاتەی ئاماتج لێی تەنها دەبێتە گەیشتنی مرۆڤەکان بەیەکتری بۆ پێکهێنانی ژیانی هاوسەرگیری کە ئەوەش بۆخۆی سەرەتایەکی هێواش و هەنگاو بەهەنگاوە بۆ لاوازکردن یان کوشتن و نەمانی رۆحی جۆش و خرۆش و هەستەکانی خۆشەویستی و گۆڕینی بۆ پەیوەندییەکی باو و رۆتین بە تایبەت لە کۆمەلّگە رۆژهەلاّتییەکاندا، ئەمە لەکاتێکدا مەرج نییە هەموو پەیوەندییەکی خۆشەویستی دەرئەنجام بەئاکامی بەیەکگەیشتن و هاوسەرگیری کۆتایی بێت. بۆیە لە روانگەی باوەڕبوونم بە بوونی گرنگیتی خۆشەویستی رۆحی نێوان دوو مرۆڤ لە ژیاندا و پێواری ئەو جۆرە خۆشەویستییە یان تا ئەندازەیەك بەهەلّە تێگەیشتن و پیادەکردنی پرۆسەی خۆشەویستی لەنێوان دوورەگەزی جیاوازدا لەکۆمەلّی کوردەواریدا لەلایەك و لەلایەکی دیکە بوونی ئەو ئەزموونە خۆشەویستیانەی ئەگەرچی دەگمەن و کەمرێنەش بن وایکرد کتێبێکی دیکەی نوێ بخەمە سەر

هەواڵنامەی کتێب

خەرمانی نێو کتێبخانەی کوردی کە مەبەست لێی خستنەڕووی دیدو دەربڕینەکانە لەو بارەیەوە کەدواتر جەخت لەوە دەکەمەوە ئەزموونی مرۆڤەکان لەرووی خۆشەویستییەوە هێندەی جیاوازی نێوان خودی مرۆڤەکان لە کەسێکیانەوە بۆ ئەویدی تایبەتمەندێتی و جیاکاری بەخۆوە دەبینێ، بەو واتایەی جۆرو شێوازەکانی خۆشەویستی نێوان رەگەزەکان هێندەی ژمارەی خودی هەردوو رەگەزەکە بونیان هەیە هەر ئەوەشە وایکردووە نەتوانرێت ئەزموونەکان هاوشێوەی یەکتر بخوێنرێنەوە یان شێوازێك بەسەر هەموویاندا بچەسپێنرێ.

لەو روانگەیەوە سەرەتا خۆشحاڵی خۆم دەگەیەنمە ئەو خوێنەرانەی خاڵە هاوبەشەکانی نێوانمان دەبێتە هۆی کۆکەرەوەمان بەدەوری پرۆژەیەکی هاوشێوەی دیکە لەمبارەیەوە بە گرتنەبەری شێوازو میکانیزمی جیاجیا لە پێناو ئامانجە هاوبەشەکانمان و لەهەمان کاتیشدا خۆشحاڵی و داوای لێبوردنی خۆشم لەو خۆینەرانەم دەکەم کە جیاوازیمان هەیە لەدیدو دەربڕین و بۆچوونەکانمان، بەڵام هیوادارم ئەوانیش وەك بەندە بەگەشبینی و ئیجابییەوە تەماشای جیاوازییەکانمان بکەن کە یەکێکە لەبنەما سەرەکییەکانی پرۆسەی دیموکراسی، ئەمەش بۆخۆی بە خاڵێکی باشی هەڵدەسەنگێنم بەمەرجێ پەسەندی جیاوازییەکانی یەکتریمان بکەین و باوەڕمان بەوە بێت کە هەردوولامان بە جیاوازییەکانمانەوە جوانین و هەین.

کنێر عەبدولا

٦/ ٥/ ٢٠١٢

هەواڵنامەی کتێب

پێڕست

سەرەتا ٩

پێشەکی ١٥

بەشی یەکەم : گوزەرێك بە نێو خۆشەویستیدا ١٩

خۆشەویستی وەك چەمکێك ٢١

سەرهەڵدانی خۆشەویستی ٢٩

دۆخی خۆشەویستی ٣٥

زمانی خۆشەویستی ٣٩

خۆشەویستی و سێکس ٤٣

لێکچوونی خۆشەویستی ٥٧

خۆشەویستی و هۆگربوون ٦٠

تێڕوانینەکان لەمەڕ خۆشەویستی ٦٨

حەز، خۆشەویست و عەشق ٧٧

خۆشەویستی وەك مافێکی مرۆڤ ٨٧

بیردۆزەکانی خۆشەویستی ١٠٠

جۆرەکانی خۆشەویستی ١٠٤

بنەماکانی یارمەتیدەرن بۆ دۆزینەوەی خۆشەویستی گونجاو ١٠٩

پاڵنەرە جەستەییەکانی خۆشەویستی ١١٥

هەواڵنامەی کتێب

جیاوازی تەمەنی نێوان ژنان و پیاوان ١١٨

بەشی دووەم : پرسیارگەلێك لەمەڕ خۆشەویستی ١١٩

پ١. خۆشەویستی چۆن لەدایك دەبێت؟ ١٢١

پ٢. رۆشنبیری سێکسی تا چەند گرنگە؟ ١٢٣

پ٣. گەیشتن بە خۆشەویستەکەت چی دەخولقێنێ؟ ١٣٦

پ٤. پێویستە کێ دەستپێشخەر بێت........... ١٣٩

پ٥. تا چەند جیاوازی لە شێوازو ١٤٠

پ٦. باشترین جۆری پەیوەندی لەسەر چی بەندە؟ ١٤١

پ٧. ئایا مرۆڤ بە درێژایی ١٤٤

پ٨. تا چەند مرۆڤ توانای خۆشەویستی هەیە؟ ١٤٥

پ٩. تا چەند ئەو مرۆڤەی ١٤٩

پ١٠. ئاست و رادەی خۆشەویستی بە چی پێوانە دەکرێت؟ ١٥٠

پ١١. کێ زیاتر گوزارشت لە خۆشەویستی دەکات؟ ١٥٣

پ١٢. وشەی کەرامەت ١٥٥

پ١٣. هۆکارە سەرەکییەکانی ١٥٧

پ١٤. ئەو نیشانانەی لە مرۆڤێکی خۆشەویست....... ١٦١

پ١٥. لە چ کاتێکدا خۆشەویستی ١٦٤

پ١٦. ناکۆکییەکانی نێوان ١٦٨

بەشی سێیەم : لە پەراوێزی ئەزموون و نامەکانەوە ١٧٣

هەواڵنامەی کتێب

پێشەکی

خۆشەویستی وەك ئەزموونێکی تاکەکەسی و تایبەت و کەسیتی گرێدراوی هەست و نەستی خودی مرۆڤەکانە، بۆیە دەشێت لەڕووی ئەزموونی هەستەوەری و چۆنیتی بیرکردنەوەی کەسانی دیکەوە تێڕوانینی جیاواز بەخۆوە ببینێ و گومانیش لەوەدا نییە هەریەك لەمرۆڤەکان لەویدی جیاوازن، بۆیە گرنگە لەم رووەوە بە پێی جیاوازی کەسەکان پەسەندی خوێندنەوە جیاوازەکان بکرێت، بە واتایەکی دی جوانی پرۆسەیەکە بەجیاوازی ئەزموونی هەستە جیاوازەکانی مرۆڤەکانەوە بەدیدەکرێت. گرنگ پەسەندکردنی بیروباوەڕەکەیە لە لایەن هەموانەوە وەك گرنگی خودی پرۆسەکە کە باسکردنە لە بوونی خۆشەویستی ئیدی شێوازی پیادەکردن و دەربڕینەکان و هەڵبژاردنی کات و خودی مرۆڤەکان پەیوەستە بە نهێنی و خواستی خودی هەر مرۆڤە خۆیەوە وەك مافی تاکەکەس.

دوروتوێی ئەم کتێبە لەسێ بەشی سەرەکی پێکهاتووە کە بەشی یەکەمی گوزەرێکە بە نێو خۆشەویستیداو تەرخانکراوە بۆ دەربڕینی هەندێ بۆچوون سەبارەت بە چەمکی خۆشەویستی و سەرهەڵدانی تا دەگاتە رۆچوونەوە بەنێو باسەکانی پەیوەندی خۆشەویستی بە سێکس و هۆگربوون و تێڕوانینە جۆربەجۆرەکان لەو بارەیەوە، جگە لە جیاوازی ئەو چەمکە لەگەڵ هەریەك لە

چەمکەکانی حەزو عەشق و ئەو بیردۆزانەی لەمەڕ خۆشەویستییەوە باسیان لێوە کراوە.

بەشی دووەم وەڵامدانەوەیەکە بۆ کۆی ئەو پرسیارگەلانەی رۆژانە جێی باس و قسەکردنن و لەبیرو هزری تاکەکاندا دێن و دەچن و هەندێکجار دەردەبڕێن و تائەندازەیەك دەبێتە جێی گفتوگۆیەکی شەرمنانەی سنووداری نێوان مرۆڤەکان و هەندێك جاری دی کپ دەکرێتەوەو تەنها لەناخ و بیری تاکەکاندا قەتیس دەبن و پەنگ دەخۆنەوە.

بەشی سێیەم و کۆتایی لەژێر ناوی "لە پەراوێزی ئەزموون و نامەکانەوە" دوو مەودای جیاوازی وەرگرتووە کە باس لە بەسەرهاتی ئەزموونگەلێکی واقعیانەی مرۆڤەکانی نێو کۆمەلگەی رۆژهەلات بەگشتی و کوردەواری بەتایبەتی دەکات، هەروەها مەودایەکی تری بەشەکە باس لە خستنەڕووی نموونەگەلێکی نامەی راستەقینەی نێوان خۆشەویستان دەخاتەڕوو لەماوەی ئەزموونی سەرکەوتووی پێکەوەبوون و ژیانیاندا کە هەریەك لەو ناوەڕۆکانەی پێکهاتەی ئەو نامانە پێکدەهێنن کە خۆیان دەدوێن و لەپشت هەر وشەو نامەیەکیشەوە دوو خۆشەویست هەن کە بێگومان گوزارشتە لە ساتەوەختێك و جۆرە دۆخێکی تایبەت بەهەست و نەستی هەریەکەیانەوە لە قۆناغی خۆیدا کە مەبەست لێی خستنەڕووی واقعی خۆشەویستی نێوان دوو مرۆڤە کە تەنها و تەنها خودی ئەو دوو مرۆڤەن رۆڵ دەگێڕن لە بەردەوامییەتتدان و مانەوەی رۆحی خۆشەویستی نێوانیان لە قۆناغە جۆربەجۆرەکانی پەیوەندییەکانیاندا.

لێرەدا بە پێویستی دەزانم راشکاوانە بڵێم بێگومان لە پشت بە ئەنجامگەیاندنی هەر پرۆژەیەکەوە ئامانجێکی سەرەکی یان چەند ئامانجێك هەیە، ئەوەی ئامانجی بەندەشە لە پاڵ ئەم بەرهەمەدا بوونی پێواری خۆشەویستی یان تا ئەندازەیەك دەتوانم بڵێم بەهەڵە تێگەیشتن و پیادەکردنی پرۆسەی خۆشەویستییە لەنێوان دوورەگەزی جیاوازدا لەکۆمەڵی کوردەواریدا، یاخود بەدیوێکی دیکەدا بڤەبوون و قەدەغەکردن و رێگری و سەیرکردنی خۆشەویستی وەك تاوان یان گوناه یاخود هێڵی سوورە کە بەزاندنی ئەو هێڵە باج و قوربانی گەورەی هەیە، هەروەها خستنەڕووی ئەزموون و نامەکانی هەندێك لەو خۆشەویستانە بەمەبەستی نموونەگەلێکی واقعیانەی سوودمەند ئامانجێکی دیکەی بابەتەکەیە.

بێگومان هەموو ئەوانەش هۆکارگەلێکی جیاوازی لەپشتەوەیەو بۆتە هۆی ترس و شاردنەوەو ناکامی دڵتەزین و کارەسات لە بری پێچەوانەکەی، بۆیە گرنگترین هەنگاو بۆ ریشەکێشکردنی هەموو رێگرییەك لە پێناو ئازادی مرۆڤەکان لەهەڵبژاردن و دەربڕینی راو دۆزینەوەی ئەو مرۆڤەی دەبێتە خۆشەویستی کە بۆخۆی سەرەتاییترین مافی مرۆڤە، بوونی راستگۆیی و شەفافیەتە لەنێوان خودی مرۆڤەکاندا و نیشاندانی هەریەکەیانە لەبەردەم ئەویدی وەك خۆیان بێ هیچ ماکیاجکردن و نمایشێکی کاتی دوور لەراستییەوە، چونکە دواجار بوونی ئەزموونە جوان و راست و باشەکانە دەبێتە مێژوو و سەرویردی باسی ئەوەکان و سەلماندی ئەو راستییەی ژیان بەخۆشەویستییەوە جوانییەکی دی دەنوێنێ و مرۆڤەکانیش هەر بەخۆشەویستییەوە بەختەوەرو جوانن.

لێرەوە بە پێویستی دەزانم سوپاسگوزاریی خۆم بگەیەنمە هەر خوێنەرێکی ئەم کتێبە کە بەدرێژایی خوێندنەوەی ماندوو دەبێت و دەتوانم لێرەدا تەنها خۆشەویستیم بۆیان هەبێت و هیوای سوودمەندیان بۆ بخوازم، ئومێدەوارم بۆ دەوڵەمەندبوونی بابەتەکە لە سەرنج و پێشنیارەکانیان بێبەشم نەکەن.

ڕێزو سوپاسم بۆ بەڕێز (ڕێبوار سیوەیلی) کە سەرەتا کاتێك بە پرۆژەکەم ئاشنا کرد، دەستخۆشی و هاوکاری و پشتیوانی دەربڕی و وتی: "جێی شانازیمە و بەخۆشحاڵیمەوە دەیخوێنمەوە" بۆیە بە سوود وەرگرتن لە سەرنج و تێبینییەکانی، ناوەڕۆکی بابەتەکەی دەوڵەمەند کرد.

ڕێزو خۆشەویستیم بۆ خاتوو (سۆزان جەمال) کەپاش خۆشحاڵی بە پرۆژەکە، ئامادەیی خۆی نیشاندا بە خوێندنەوەی کتێبەکە و بە ڕاو پێشنیارەکانی سوودمەند بووم.

پاشان ڕێزو پێزانینی بێپایانم بۆ بەڕێز (د. سەلاح عەزیز) کە لە ڕووی ئەکادیمییەوە بۆ چۆنێتی ڕێکخستنی هەیکەلەی ناوەڕۆکی بابەتەکە بەشێوەیەکی گشتی بە بیرۆکەکانی ڕێنوێنی کردم.

ماوەتەوە بڵێم ڕێزو و خۆشەویستی زۆرم بۆ (دلێر)ی هاوسەرم و هەریەك لە منداڵە ئازیزەکانم (دیاکۆ و دەوەن) کە بەهۆی ماوەی ساڵێکی سەرقاڵیم بەم کتێبەوە لەکاتی ئەوانم گرت، بۆیە بە داوای لێبوردنەوە سوپاس و پێزانینم بۆیان هەیە.

کنێر عەبدوڵڵا

٢٠١٢/٥/١٢ سلێمانی

بەشی یەکەم

گوزەرێک بەنێو خۆشەویستیدا

هەواڵنامەی کتێب

کنێر عەبدوڵڵا

هەواڵنامەی کتێب

بەشی یەکەم

گوزەرێك بەنێو خۆشەویستیدا

خۆشەویستی وەك چەمكێك

هەواڵنامەی کتێب

خۆشەویستی مرۆڤ وەك دراوێكی دوو دیو وایە هیچ كامیان بێ ئەوی دی ژیان ناگوزەرێنێ و هەردووكیشیان پێكەوە ژیان پێكدەهێنن و مانایەك بە ژیان دەبەخشن، لەگەڵ سەرهەڵدانی كۆمەڵە مرۆییەكان خۆشەویستی بوونی هەبووەو بە پێی قۆناغەكان شێكاری و تێڕوانینی جیاوازی لەمەڕ كراوە.

بێگومان ئەم چەمكەش وەك هەر چەمكێكی تری زانستی ناكرێت تەنها لە پێناسەیەكدا كورت بكرێتەوە، ئەمەش بەهۆی فرەڕەهەندی و فرەتێڕوانین و بواری جیاجیاوە چ لە رووی كۆمەڵایەتییەوە بێت یان لە رووی دەروونیی و زانستییەوە.

وەك ئاشكرایە خۆشەویستی بە مانا فراوانەكەی ماناگەلێك دەبەخشێ و بە پێی پۆلێنكردنی كەس و شوێن و شتگەلەكانیشەوە جیاوازی بەخۆوە دەبینێ، بۆ نموونە دەشێت خۆشەویستی بۆ گەل، نیشتمان، وڵات، مرۆڤ و

ڕەگەزی دووەم بێت یان دایك و باوك و منداڵ و هاوسەر و هاوڕێ و خۆشەویستی مرۆیی و خوداوەند... هتد.

ئەوەی مەبەستی باسەکەی منە خۆشەویستی نێوان دوو ڕەگەزی جیاوازە کاتێك دەچنە نێو پرۆسەی خۆشەویستییەوە، ئەمە جگە لەوەی خۆشەویستی نەك تەنها چەمکێکی زانستییە، بەڵکو تێکەڵەیەکە لە زانستە جیاوازەکان کە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ بێت یان ناڕاستەوخۆ ڕۆڵ دەگێڕن لەسەرهەڵدانیدا بەو واتایەی چەندین مەودای فەلسەفی، سایکۆلۆجی، بایەلۆجی، پەروەردەیی و ئاینی و شارستانی، سۆسیۆلۆجی، ئابوری و زانستی هەیە... هتد. مرۆڤەکان ئەگەرچی بێ خۆشەویستی ناژین، بەڵام بەردەوام خۆشەویستی لە نێوان مرۆڤەکان لە نێو دوو تێڕوانینی جیاواز و دژبەیەکدا ڕێدەکەن، هەندێك بڕوایان پێی نییە یان بڕوایان پێ نەماوە، هەندێکی دیکەش بە پێچەوانەوە، هەندێك پێی وایە کات و وزەیەکی زۆر لە مرۆڤ دەبات یان لە داهێنانی دەخات، هەندێکی دیکە بڕوایان وایە ژیانی نوێ و داهێنانی نوێ بە مرۆڤەکان دەبەخشێ.

هەردوو دیدەکە گەر شیکاری وردی بۆ بکرێت بەشێوەیەکی ڕێژەیی ڕاستی تێدایە، باوەڕنەبوونی مرۆڤەکان بە خۆشەویستی بە بڕوای من خۆی لە خۆیدا لە رووی ناوەرۆکی تێڕوانینەکەوە باوەڕبوونە بە خودی پرۆسەی خۆشەویستی، بەڵام لەو کاتەدا پێویستە لێکۆڵینەوەو توێژینەوەی ورد لەمەڕ ئەو هۆکارانە بکرێت کە بوونەتە هۆی سەرهەڵدانی ئەو تێڕوانینە بە دیوە خراپەکەی، بوونی گشت ئەو حاڵەتە هاوسەرگیرییە سەرپێی و پەلەکردن و شکست و

هەرەسهێنانە هۆکارێکی شکستی دیار و گەیشتنە بەو تێڕوانینە، جگە لە حاڵەتی زۆری جیابونەوەو ئەو تەڵاقانەی کە هەندێك لەوانە بە پرۆسەی خۆشەویستیدا تێپەڕیون. هۆکارێکی دیکە پەیوەندیدارە بە تەمەنی کورتی خۆشەویستی نێوان مرۆڤەکان و بێ متمانەیی و دڵشکاوی و بێبارەڕییەوە، بە دیوێکی تردا ئەوانەی بڕوایان بە خۆشەویستی هەیە بێگومان ئەو کەسانەن کە پیادەی پرۆسەی خۆشەویستیان کردووە لە یەکێك لە قۆناغەکانی ژیانیاندا. هەندێك جار ئەو جۆرە پێیان وایە خۆشەویستی نەمرەو پێویستە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بەردەوامیەتی هەبێت و لەگەشەکردندا بێت کە بە بڕوای من بەگشتی خۆشەویستی کاتێك دەبێتە خۆشەویستی نەمر گەر ئەو دوو کەسە لە ڕێگەی ئەو خۆشەویستییەوە نەگەنە یەکتری و لەژێر سەقفی ژیانی هاوسەرگیریدا بەردەوامیەت بە ژیانیان نەدەن، چونکە بەشێوەیەکی گشتی پێکەوە ژیانی دوو هاوسەر بۆ ماوەی ساڵانی دوورودرێژ گەر لەسەر بنەمای خۆشەویستیش ژیانی هاوسەرگیریان پێك هێنا بێت ئەوا ژیانیان جۆرێك لە ڕۆتین بەخۆوە دەبینێ گەر بە ئاگا نەبن و لەوکاتەشدا هەست و سۆزەکانی خۆشەویستی وەك قۆناغی سەرەتا مانایەك نابەخشێ. ئەمە لە کاتێکدا گەر خوێندنەوەیەکی دیکە بۆ خۆشەویستی بکرێت دوو مانای دژبەیەکی تێدا بەرجەستە دەبێت خۆشی و ناخۆشی، ئازار و حەوانەوە، هەڵچوون و ئارامیی، گەیشتن بە لوتکە و پێچەوانەکەی، داهێنان و شکست، گەشبینی و ڕەشبینی.

لەلایەکی دیکە هەندێك پێی وایە خۆشەویستی چاوی مرۆڤ کوێر دەکات لەئاست بینینی واقع و ڕاستییەکاندا، هەندێکی دیکە بە پێچەوانەوە پێیان

وایە دەتوانرێت لە ڕێی خۆشەویستییەوە جوانی واقع و ناخی ڕاستەقینەی مرۆڤەکان وەك خۆیان ببینرێ، ئەوەش مرۆڤ بەرەو گەشەکردن و داهێنان دەبات. بوونی خۆشەویستی وەك بەشێکی گرنگ لە جەوهەری مرۆڤایەتی پرسیارگەلێك دێنێتە ئاراوە، بەوەی چین ئەو کۆمەڵە گۆڕانە شاراوانەی لە ناوەوەو دەرەوەی مرۆڤدا سەرهەڵدەدەن؟ ئەو هەستە ئەفسوناویی و پەرۆشییە چییە سەرتاپای جەستەی مرۆڤ دەگرێتەوە؟ ئەو تامەزرۆیی و مەستبوونە چییە کە بەنێو ڕۆح و جەستەی مرۆڤەکاندا دێت و دەچێت؟ چی وا لە مرۆڤ دەکات لەنێو هەزارەهاو ملیۆنەها مرۆڤ هەست و نەست و جەستەی بۆ تەنها کەسێك دەرووژێت و دەیباتە نێو ژینگە و هەست و ژیانێکەوە کە خۆیشی سەرسام دەکات؟

لەو بڕوایەدام مرۆڤ لە گەڕان بە نێو وەڵامی ئەو پرسیارانەدا ماندوو بێت و دەرئەنجام تەنها و تەنها بە پرسیاری دیکەوە دێتە دەرەوە و لە بەرامبەریدا هیچ وەڵامێك وەرناگرێت. پەندێکی فەرەنسی دەڵێت: (لا٧٦ خۆشەویستی و وزەی دەروونی /د. یوری ریوریکوف) "کاتێك کەسێك خۆشی دەوێت ئەوە دەگەیەنێت کە لێت تێگەیشتووە، کاتێك خۆشەویستی دەگاتە پلە باڵاکانی جۆرێك لە سەرابێکی سایکۆلۆجی نامۆ دروست دەبێت، کاتی یەکگرتنی دوو مرۆڤیش هەموو شتەکان تێکەڵ بەیەك دەبن و هەستی هاوبەش باڵیان بەسەردا دەکێشێ و ژیانی مرۆڤ دەوڵەمەند دەکات لە ڕووی ڕۆحیی و دەروونیی و جەستەییەوە".

بە بڕوای من هەستکردن بە خۆشەویستی کاتێك دەگاتە لوتکە یان مانای خۆی دەپێکێ کە هەموو هەستەکانی مرۆڤ تیایدا بەشدار بن، بە واتایەکی دیکە ڕەنگدانەوەی هەر پێنج هەستەوەرەکەی مرۆڤ بوونیان هەبێت لە بەشداری و چێژوەرگرتنی هەر دوولادا، هەستەکانی بینین، بیستن، بەرکەوتن، تام و چێژ و بۆنکردن هەریەکەیان بە هەستێك چێژ دەبەخشن بە خۆشەویستەکان و دوور و نزیك ڕەنگدانەوەی لە ڕۆح و جەستەی مرۆڤەکاندا جێ دەهێڵێت. ڕاستە گەیشتنی مرۆڤ بەو ڕادەیە هەستکردنێتی بە چێژو خۆشی خۆشەویستی، بەڵام هیچ کات مرۆڤ ناتوانێت لە خۆشەویستیدا بگاتە لوتکە بۆ بەرامبەرەکەی تەنانەت لە گەیشتنی مرۆڤەکانیش بە لوتکەی چێژوەرگرتن چ لە ڕووی جەستەییەوە بێت یان ڕۆحی لەو ساتەوەختانەشدا مرۆڤەکان ناگەنە تێربوون لە یەکتری و بەردەوام هەست دەکەن هێشتا شتێك هەیە کە لە ڕووی ڕۆحیی و جەستەییەوە تێریان بکات و بیانگەیەنێتە ئەوپەڕی لوتکەی خۆشەویستەکەی. بۆیە لە بەرامبەر خۆشەویستیدا دوو ڕوانگەی دژبەیەك بەدی دەکرێن، ڕوانگەیەك پێی وایە خۆشەویستی چاوبەستە واتە چاوی مرۆڤ لە ئاست واقع و ڕاستییەکاندا دەشارێتەوە یان دەبەستێتەوە و تەنانەت گەر وەك خۆیشی بیبینێت، هەمیشە پاساو و ڕەوایەتی بەخۆی دەدات کە بەردەوام بێت و وەك واقعێکی هەستی دوو مرۆڤ مامەڵەی لەگەڵدا بکات، ڕوانگەیەکی دیکە پێی وایە خۆشەویستی وا دەکات لە جەوهەری شاراوەو ڕاستەقینەی مرۆڤ بگەیت.

ئەو دوو تێڕوانینە ڕێژەییە دەشێت هەریەك بە دیوێکدا راستی خۆی تێدا بێت، چونکە زۆر جار خۆشەویستی لە نێوان دوو مرۆڤدا روویداوە و لەو پەڕی هەستی خۆشەویستیدا ژیانیان گوزەراندووە ئەگەرچی لە رووی واقعی یەکێك لەو دوو لایەنەوە یان هەردوو لایەن وایکردووە تەنها هەوڵی پاراستنی خۆشەویستی نێوانیان بدەن، وێڕای ئەو راستییەی کە ئەو دووانە لە رووی واقعی کۆمەڵایەتییانەوە بێت یان هەر هۆکارێکی دیکە ناتوانن بگەن بە یەکتری بە واتای پێکهێنانی ژیانی هاوسەرگیری، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە واقعەکە وا دەکات ئەو خۆشەویستییە بەرەو نەمان بچێت یان کۆتایی پێ بێت. لە هەمان کاتدا لە نێوەندی واقعی ئەو خۆشەویستیەدایە کە راستی و ناخی مرۆڤەکان پەردە ڕادەماڵن لەسەر شتە شاراوە و نهێنییەکانی هەریەکەیان بەرامبەر ئەویدی، ئیدی ناخی مرۆڤەکان وەك خۆیان دەبینرێ و هەست بە بوونی یەکتر دەکەن وەك ئەوەی لە نێو یەك جەستەدا بن، خۆشترین ساتەوەختیش لە خۆشەویستیدا گەیشتنە بە لوتکەی ناخی مرۆڤەکان وەك خۆی، خوێندنەوەی مرۆڤەکانە بۆ یەکتری وەك خۆی بە شێوەیەك بێ ئەوەی وشە لە زاری بێتە دەرەوە، لێی تێبگات، بە سەیرکردنی رواڵەت و روخساری بیخوێنێتەوە، بە تەماشاکردنی چاوی بزانێ دەیەوێت چی بڵێت و چۆن هەنگاو بنێ، گەیشتنە بە لەزەت و چێژ وەك یەك، هەریەك بە ئەندازەو تێگەیشتنی خۆی، لە هەمووی گرنگتر ڕێزگرتنە لەو دەربڕین و مامەڵەکردن و ئاڵوگۆڕی هەستانە وەك ئەوەی خودی مرۆڤەکە دەیەوێت لە ئاست بەرامبەرەکەیدا بیکات بێ هیچ سڵەمینەوە و شەرم و نەنگی و دڵەڕاوکێیەك، یان سڵەمینەوە و ترس لەوەی لەکەسی بەرامبەرەوە باجی گەورە بداتەوە، شەرم لەوەی

نەتوانێت گوزارشت لە حەزو ئارەزوو و هەڵوەستەکانی بکات لە کاتێکدا کە لەگەڵیدا دەبێت، ئەنگی لەوەی هەست بکات کەسی بەرامبەر یان کۆمەڵێك چاوە لەسەری و چاودێری دەکات، دڵەڕاوکێ لە داهاتوو کاتێك بیەوێت مومارەسەی هەموو رەفتارو چێژوەرگرتنێکی لەگەڵدا بکات، چونکە بێگومان دەربڕینی هەستی خۆشەویستی شێوەو رەفتارو هەڵسوکەوتی جیاواز لەخۆ دەگرێت و کاتێك خۆشی خۆی بە مرۆڤەکان دەبەخشێ کە هەست نەکات بەوەی هیچ سانسۆرێکی لەسەر دەبێت. تا بتوانێت بەشێوەیەکی ئازادانە گوزارشتی لێ بکات، ئیدی هەر لە قسەیەکی خۆشەوە تا دەستگرتن و ئاڵوگۆڕی پێنج هەستەوەرەکەو تا دەگاتە پیادەی سێکسی پێکەوە هەموو تەواوکەری یەکترن بۆ هەوڵدان لە تێگەیشتن بە لوتکەی خۆشەویستی لەگەڵ ئەو کەسەی خۆشت دەوێت، تەنانەت لە کاتی پیادەکردنی پرۆسەی سێکسیشدا رێگە و شێوازگەلێکی جیاواز لەخۆ دەگرێت کە لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی دیکە پیادەکردنی گۆڕان بەخۆوە دەبینێ کە لە رێگەی ئەو رێگە جیاوازانەوەیە مرۆڤەکان هەوڵدەدەن بگەنە لوتکە و تێربوون، بەڵام لە کۆتاییشدا هەر رێگەیەکە و تاقیدەکەنەوە ئینجا نایگەنێ، ئەمەیە نهێنی خۆشەویستی کە جوانییەکەی لەوەدا بەرجەستە دەبێت واتە بە تێگەیشتنی مرۆڤەکان بەو نهێنییەی کە هەوڵی زۆر دەدرێت لە پێناو گەیشتن بە لوتکەی خۆشەویستی، بەڵام دەرئەنجام نایگەنێ.

لایەنێکی تایبەتمەندو جوانییەکانی خۆشەویستی لای مرۆڤ هەستکردنی مرۆڤە بە جوانییەکانی ژیان، بە خۆشییەکانی ژیان، حەزکردن بە ژیان کە جوانترین شت تیایدا بوێری و چاونەترسی و بەربەرەکانیکردنەکانێتی کە مرۆڤ

لێوەی فێر دەبێت و لەوەش جوانتر پیادەکردنی هەریەك لەو وشانەیە کە ناوەڕۆکەکەی پڕاو پڕە لە مێژوو و بینینی جوانییە حەشاردراوەکانی تری خۆشەویستی، حەزکردنێك کە لە ڕێگەیەوە دەشێت چەندین پرۆژەو دەستکەوت و داهێنانی جیاجیای لێبکەوێتەوە کە بێگومان هیچ بەربەست و سنورو ڕێگەیەك نییە ڕێی پێ بگرێت و تەنانەت هیچ چاوترساندنێك نییە کە بیوەستێنێ، بۆیە مرۆڤ دەتوانێت لە ڕێی خۆشەویستییەوە خوڵقێنەر بێت و ئەو خوڵقاندنەش کاتێك مەیسەر دەبێت کە مرۆڤ بتوانێت یان ئامانجی سەرەکی ئەوە بێت کە خەڵکی خۆش بوێت بۆ ئەوەی هەستی خۆشەویستیان تیا بورووژێنێ و لەو ڕێگەیەشەوە شتێکی نوێ بخوڵقێنێ، نەك تەنها ئامانجی ئەوە بێت کە خۆی لای خەڵك خۆشەویست بکات. جەوهەری خۆشەویستیش لای ئەو مرۆڤانەی خۆشەویستی دەکەن بە مانای کەماڵبوون دێت، گەیشتنە بەرپەڕی لوتکەی تێربوونی تەواوی هەستەکان، هەستکردن بەوەی هەموو دونیا هی تۆیە و هەموو شتەکان لە پێناوی تۆدان، هەستکردنە بەبوونی خۆت، بە وانی دیکە و بەژیان، باوەڕبوونە بەوەی دەتوانیت بەهێزی خۆشەویستییەکەتەوە هەمووشتەکان کۆنترۆڵ بکەیت و لەهەمووی گرنگتر تێگەیشتن و ناسینە لە خۆت و دۆزینەوەی خودی خۆتە پێش ئەویتر.

سەرهەڵدانی خۆشەویستی

بێگومان پێداویستی مرۆڤ بە خۆشەویستی مرۆڤێك لە رەگەزەكەی دیكە پێداویستییەكی سەرەكی و خۆرسكە. زۆرێك تاك عەوداڵن بەدوای وەڵامێكدا كە رەنگە رۆژانە مرۆڤەكان پێوەی خەریك بن بەوەی داخۆ خۆشەویستی چۆن لە مرۆڤدا سەرهەڵدەدات و لەدایك دەبێت؟ داخۆ ئەو گۆڕانكارییە گەورە و شاراوانە چین كە بەسەر ناخ و رۆح و جەستەی مرۆڤدا دێن؟ ئەو دەرهاویشتەو دەرئەنجامانە لە كوێوە سەرچاوە دەگرن كاتێك مرۆڤەكان كۆنترۆڵی خۆیان پێ ناكرێت و زۆر جار بەهۆی فشارگەلێكی زۆرەوە لە شاردنەوەو دەرنەبڕینی هەست و سۆزەوە وشە و رەفتارەكان دەشێت مرۆڤەكان دووچاری بارێكی دەروونیی نائاسایی قورس بكاتەوە بە ئەندازەیەك زیان بگەیەنێت بە لایەنی تەندروستییان؟ داخۆ هاندەری سەرەكی مرۆڤ چی بێت كە وای لێبكات هەنگاو بۆ خۆشەویستی بنێت؟

بێگومان هەوڵدانی مرۆڤ بەمەبەستی رزگاربوونی لەدابڕان و تەنهایی و كەنارگیری پێویستی خودناسی خۆی و دەوروبەری هێناوەتە بوون، ئەمەش هاندەری سەرەكی مرۆڤ بووە كە هەنگاو بەرەو خۆشەویستی بنێت و لەهەمان

کاتدا بتوانێت بەسەر ترس و تەنهاییدا زاڵبێت، (لا١٤٤ عەشق و خۆشەویستی لەنێوان وەهم و واقعدا/ سەروەر کریم)، ئەمە جگە لەوەی زۆرێك لە کۆمەڵناس و دەروونناسان هەوڵی دۆزینەوەی زانینی هۆکاری ئەو ئاڵوگۆڕکاریانەیان داوە کاتێك بەسەر مرۆڤێکدا دێت کە خۆشەویستی دەکات. نموونەی ئەو ساتە وەختانە زۆرن لە نێوان مرۆڤەکاندا کە تەنها بە بیستنی ناوێك هەستی جۆڵاوەو خولیای بینین و ناسینی ئەو کەسە بووە یان خولیای تەنها سات و چرکەیەکی بینین بووە، یاخود بە بیستنی دەنگێك یان سەرنجی بۆ رەفتارو هەڵسوکەوتێك لە مرۆڤێکدا وایکردووە عەوداڵ بێت بۆ بینین و ناسینی زیاتری مرۆڤەکە، هەموو ئەوانە دەشێت سەرەتایەکی هەنگاوی ناسینی سەدان و هەزاران مرۆڤ بێت کە دواتر چیرۆکێکی گەورەی خۆشەویستی لێکەوتۆتەوە، بەڵام هێزی شاراوەی ئەو هەستانە و بوونی ئەو گۆڕانکارییە ناوەکی و دەرەکییەی بەسەر مرۆڤەکاندا دێت لە ساتەوەختی نەك تەنها پێکەوەبونیاندا، بەڵکو گوێگرتن و بینینەکانیاندا، ئەوەیە وایکردووە لە زۆرێك لە کۆمەڵناس و دەروونناسەکان هەوڵی دۆزینەوەی زانینی هۆکاری ئەو گۆڕانکاریانە بن کە بەسەر مرۆڤەکاندا دێن بەوەی هەست بەخۆشی و بەختیاری دەکەن. هەموو ئەو هەست و نەستانەی لەو نیگایانەوە سەرهەڵدەدەن مەرج نییە بەیەکگەیشتن دروست بکات لە نێوان مرۆڤەکاندا، هەروەك چۆن راست نییە ناوی لێ بنرێت خۆشەویستی، بەڵکو هەنگاوێك پێش ئەوە هەیە کە پێی دەوترێت حەز، واتە ئەو حەزە کاتییەی کە لەیەکەم نیگاوە

دروست دەبێت کە ڕەنگە ئەو حەزە بەیەکگەیشتن و خۆشەویستی لێبکەوێتەوە یان بە پێچەوانەوە بێت، چونکە خۆشەویستی مانایەکی قوڵتر و تایبەتترو درێژخایەنترە لە ئەست و هەستی حەز، چونکە هیچ کات حەز ئەو تێگەیشتنە قووڵ و رۆحی و ناخییەی نییە کە خۆشەویستی دەیگاتێ، واتە بەگشتی ناتوانرێت لە ڕێگەی ڕێکەوتەوە و بەتەنها جارێك خۆشەویستی ڕاستەقینە دروست ببێت، چونکە ئەوە پرۆسەی خۆشەویستییە کە لە تێگەیشتنی قووڵی یەکتر ناسینەوە ئیدی مرۆڤەکان هێندە بەیەکتر ئاشنا دەبن کە بەر لەوەی زمان هەڵبهێنێت بەرامبەرەکەی دەزانێت چی دەڵێت، بەر لەوەی ڕستەکە تەواو بکات لێی تێدەگەن و هەنگاوی جێبەجێکردنی دەنێت، درك بە هەموو ڕتنەکان دەکات و زۆر جاریش تەنها لەسەیرکردنێك، لە گۆشەنیگایەك، لە سیما و دەنگ و ڕەنگییەوە بەرامبەرەکەی تێدەگات لەوەی دەیەوێت چی بڵێت و چی بکات، ئەم جۆرە هاوسۆزی و نیگایەی خۆشەویستی دەیخوڵقێنێ، یەکێکە لە خەسڵەتە بەهێزەکانی خۆشەویستی ڕاستەقینە کە دەبێتە هۆی خوڵقێنەری ئەو هەستە دەروونیانەی کە کەمرێنە و بێهاوتایە، ئەو چێژی نزیکبونەوەیە دەبەخشێ بە مرۆڤەکان کە دەیانەوێ تا ئەندازەی توانەوە پێکەوە بلکێن و لەنێو یەکتریدا بتوێنەوە و ئارەزووی ئاوێتەبوون و توانەوەی ڕۆحیی و جەستەیی بکەن لەناو یەکتریدا. ئیدی ئەو هەستە ڕۆحییە کە دەیانگەیەنێتە ئەندازەیەك سنووری هەموو شەرم و ئەنگی و هێڵە سوورەکان دەبەزێنێ، هەستی دوو مرۆڤی و دوو ڕەگەزی لە نێوانیاندا نامێنێ هێندەی ئەوە نەبێت

کە مرۆڤەکان دەیانەوێت لەو ساتەوەختانەدا بن بەیەك و تامەزرۆی یەکتری بن بەشێوەیەك کە نەیانەوێ هیچ سنوورێك لە نێوانیاندا بمێنێتەوە، هیچ رێگرییەك لە نێوانیاندا دەربکەوێت، هیچ هەست و رەفتارێك لە نێوانیاندا نەنگی و جێی قبولکردن نەبێت، ئیدی ئەو ساتە وەختەیە کە مرۆڤەکان خۆیانن کە گرنگترین شت لەو ساتە وەختەشدا بوونی ئازادییەکی رەهایە لە ناخی هەریەکەیاندا کە بێ هیچ پەردەیەك ئەو مرۆڤە هەست بکات خۆی خۆیەتی و ئارەزووی چی دەکات و بە چ ئەندازەیەکی گەمەکردن بە جەستە و گوتن دەری ببڕێت بە مەرجێك لە چوارچێوەی خواستی ئیرادەگەریانەی دوولایەنە بێت بێ بەکارهێنانی هیچ توندوتیژییەك لە یەکێکیانەوە بۆ ئەویدی. ئیدی ئەو توندوتیژییە زارەکیی بێت یان جەستەیی یاخود دەروونیی، ئەوە ئەو پلە باڵایە یە کە خۆشەویستی دەیگاتێ، جۆرێکە لە هەستێکی خەیاڵی و سەرابێکی دەروونیی نامۆ کە تیایدا هەستەکان تێکەڵ بەیەکتر دەبن، پێکەوە هەست بە تینوێتی و برسێتی و تێربوون دەکەن، پێکەوە هەست بە ئازار و خۆشی و ناخۆشییەکانی یەکتر دەکەن، گەر دوور بن یان نزیك، ئەمە ئەو نهێنییە شاراوەیەی خۆشەویستیە کە نەتوانراوە ئاشکرا بکرێت و بەهۆیەوە مرۆڤ هەست بەگواستنەوە دەکات لەجیهانێکی رابردوو و ناڕازی بۆ دونیایەکی نوێی خوازراو وەك ئەلبیرونی دەڵێت: "خۆشەویستی یارمەتیمان دەدات لە گەشەکردن و رەفتارماندا کە داخوازییەکانی ناوەوەمان بۆ دێنێتە دی، هەروەها دەبێتە هۆی خێراکردنی کرداری گۆڕان و پێشکەوتن (لا ٥٢

اسرار دوام العلاقات/ ایمانویل دی بویسون). سەرهەڵدان یان لەدایکبوونی خۆشەویستی سنوری جوگرافی، کۆمەڵایەتی، ئابوری، سیاسی و ئایدۆلۆجی و ئاینی دەبەزێنێ، واتە بە دیوێکی تردا نە جیاوازی تەمەن، نەڕەنگ و جوانی و شۆخی و نە دوور و نزیکی و خزمایەتی و بێگانە نە ئایدۆلۆجیای جیا و نەهەژاری و دەوڵەمەندی و تەنانەت نائاسایی باری تەندروستی و بوونی نەخۆشیش هیچ کام لەوانە رۆڵیان نییە لە روونەدان یان بەرگرتن لە خۆشەویستی. نموونەی ئاڵوگۆڕی نامەکانی خۆشەویستی نێوان ئانتۆنی چیخۆڤ-ی گەورە چیرۆکنووسی رووسی و ئۆلگا کنیپەری ئەکتەری شانۆ کە نامەگەلێکن بەرۆحێکی شکۆمەندانەی دوو عاشق و دوو هاوسەری لێوان لێو لەخۆشەویستی و خاکەڕای، شادی و تەبایی و بەتەنگەوەهاتن و رێزگرتن لە خود و هونەری یەکتر نووسراونەتەوە و تەنانەت یەکێکن لەو نموونە هاوسەرە زیندوانەی کە وێڕای ئەوەی کچەکە دەیزانی ماوەیەکی زۆرە چیخۆڤ بەدەست نەخۆشی سیلەوە باری تەندروستی خراپە، بەڵام دوای شارەزابوونی لەکەسایەتی و ژیانە مرۆڤدۆستییە نموونەییەکەی چیخۆڤی نوسەر، بەتەواوی خۆشی ویست و دەرگای دڵی عاشقانەی خۆی بۆ کردەوەو هاوسەرگیری لەگەڵدا ئەنجامدا (لا٩-١٣ دڵدارە هەرە ئازیزەکەم/ رەئوف بیگەرد). دەشێت پاش ئاشکرابوونی پرۆسەکە یان چوونە نێو لایەنی رەسمی و بەیەکگەیشتنی گرفت و رێگری و بەربەستی زۆری لێبکەوێتەوە، بەڵام قسە لەسەر دەرئەنجام نییە بەوەی ئایا ئەو دوو مرۆڤە بەیەك دەگەن یان نا؟ ئەوە دەچێتە قاڵبێکی تری قسەکردن و

نوسینەکانەوە، هێندەی دەمەوێ ئەو راستییە بڵێم بەوەی بە گەیشتنی مرۆڤەکان بەیەکتری و بە نەگەیشتنیان هیچ کام لەو هۆکارانە نابنە بەربەست یان رێگرتن لەسەرهەڵدانی بوونی پرۆسەکە لە نێوان مرۆڤەکاندا.

بوونی ئەو راستیانە وا دەکات کە خۆشەویستی رەهەندێکی گشتی و جیهانی وەربگرێت بەو واتایەی خۆشەویستەکەی لە لایەك و هەموو کەسانی دیکە لە لایەکی دیکە. ئەو مرۆڤە جێگەی لە دەروونیدا بوارێك داگیر دەکات بەرامبەر هەموو مرۆڤەکانی دیکە.

دڕکی خۆشەویستی

گەر بمانەوێت بە دڕکی خۆشەویستی ئاشنا بین، پێویستە گوزەرێك بە نێو ئەو نوسین و نامانەدا بکەین کە لە نێوان دیاردەی جیاوازو تایبەت بوونەتە چیرۆك و سەرگوزەشتەی باسکردن، چونکە خودی پرۆسەی خۆشەویستی دانبەخۆدا گرتن و مانابەخشە بە ژیان و پشوودرێژییە، باوەڕبوون و هیوایە لە هەموو کاتێکدا ئومێدەوارو بەرگەی هەموو شتێ دەگرێ و هەرگیز قبوڵی فەوتانی نییە و ژیان لەو ئاڵۆزیانە دەپارێزێ کە هەڕەشە لە بوونی مرۆڤانەیان دەکەن. خۆشەویستی لە ماوەی خایاندنیدا مرۆڤ بەرەو دوو هەستی جیاواز دەبات، هەندێکجار ئومێدبەخش و پڕهیوا و خۆشی و هەستکردن بە ژین و خۆشەویستی بۆ هەموو شتەکان و هەموو مرۆڤەکان و هەموو شوێنەکانی پەیوەندیدارن بە خۆشەویستەکەتەوە، هەندێ جاریش فرمێسك و گریان و ئازار و خەمۆکی و هەستکردن بە قورسایی و وێنا و شکستی و ناخۆشی و تامەزرۆیی و بێ دەسەڵاتی کە دەرئەنجام تەنها هەستە و تەنها بابەتە کە وێڕای هەموو ئەو وشە و هەستە دژبەیەکانە یەك مانابەخش بدات بەدەستەوە، ئەوەش خۆشەویستییە. ئەو هەستە ڕۆحیی کەموێنەیەی هیچ کات و هیچ

کەس ناتوانێت پڕاوپڕ وەسفی ئەو ساتە وەختانە بکات کە مرۆڤ تیایدا ژیان دەگوزەرێنێ بە هەموو خۆشی و ناخۆشییەکانەوە. ژن و پیاو وەك دوو مرۆڤی جودا و جیاواز لەیەك لە رووی بایەلۆجی و لەیەکچوو لە رووی مرۆڤبوون و تەواوکەری یەکتر لە رۆحیەت و تێگەیشتن و کارپێکردنیان لەگەڵ چەمکی خۆشەویستی و ژیانی خۆشەویستیدا جیاوازی بەخۆوە دەبینێ.

لە پرۆسەی خۆشەویستیدا پیاو بەشێوەی خۆی گوزارشت لە خۆشەویستی و دەربڕینی خۆی دەکات و ژنیش بەشێوەیەکی تر، ئەگەرچی لە نێو خودی تاکەکانیشدا جیاوازی بەخۆوە دەبینێ، تەنانەت لە پەیوەندی سێکسیشدا لەگەڵ یەکتر ژن بەشێواز و ئاواز و رەفتاری جیاجیا دەگاتە لەزەت و چێژ لەو پرۆسەیە وەردەگرێت لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا و پیاویش بەشێوە گەلێکی جیاوازتر.

بە بڕوای من لە پرۆسەی دەربڕین و هەستکردندا ژن زیاتر وشەو گوزارشت و ئاخاوتنی دەبێتە ناوەرۆکی بناغەی هەستەکانی لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا و هەمیشە لە رووی سۆزداری و رۆحیەتەوە هەستێکی قووڵتر و بەردەوامیەت و بەجۆشتر هەیە لە ناخیدا، لە کاتێکدا زوربەی پیاوان پێیان وایە رەفتارە و هەڵسوکەوت و هەڵوێستەکانی زیاتر دەبنە دەربڕینی خۆشەویستی یان جۆرێك لە بێدەنگی بە دەربڕین دەکەنە هەڵوێستیان بەتایبەت لەکاتی پرۆسەی سێکسیدا، بەو واتایەی مەرج نییە هەموو کات

وشە و دەربڕین و هەستە جۆش و خرۆشەکان ببنە کارکردنی بەردەوامی نێوان مرۆڤەکان.

بوونی ئەو جیاوازییە لە دەربڕینی هەستدا کە زوربەی ژنان زیاتر سۆزداریانە دەیانەوێ مامەڵە لەگەڵ بەرامبەردا بکەن و بەهەمان شێوەیش و بگرە زیاتر مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێتەوە، زۆر جار دەبێتە مایەی بێتاقەتی و هەستکردنێکی جیاواز لای ژنان کە دەشێت دەرئەنجام ئەو هەستەی تیادا دروست ببێت کە خۆشەویستەکەی کەمتەرخەمە لە ئاستیداو بەقەد خۆشەویستییەکەی ئەو هاوسۆزییەی نییە یان خۆشەویستییەکەی کەمتر بۆتەوە، بەڵام لەهەموو کاتێکدا نکۆڵی لەوە ناکرێت کە ژیان بێ بوونی خۆشەویستی مانابەخش نییە و بوونی مرۆڤەکانیش بێ خۆشەویستی بێ ئارامیی و بێ ئاسودەییان پێ دەبەخشێت، هەر بۆیە "پۆلس" لەنامەکانیدا زۆرترین قسەی لەمبارەیەوە کردووە، تەنانەت خۆشەویستی کردۆتە سەرچاوەی گەڕانەوەی ژیانی مرۆڤ بەمەبەستی نزیکبونەوەو دوورکەوتنەوە لەدابڕان و جودایی. لەوبارەیەوە "پۆلس" دەڵێت: (لا٢٨ نامەیەك دەربارەی عیشق جوانترین بەهرە/ نوسینی پانولوکونیلۆ) "ئەگەر بەزمانی هەموو خەڵکی سەرزەوی و فریشتەکان وتووێژ بکەم و عاشق نەبم، ئەوا دەنگدانەوەم بەئەندازەی دەنگی مس دەبێت. ئەگەر خاوەنی بەهرەی پێشبینی بم و شارەزایی تەواوم لەبارەی هەموو نهێنی و زانستێك هەبێت و بیروباوەڕم بگاتە ئەو رادەیەی بتوانم کێوەکان جێبەجێ بکەم و عاشق نەبم، هیچم. ئەگەر تەواوی

سەروەت و سامانم بەسەر خەڵکی هەژاردا دابەش بکەم و بگرە ئەگەر لەشی خۆم لەپێناوی خودا بە ئاگر بسپێرم و خاوەنی عەشقێك نەبم هیچ سوودێك بەخۆم ناگەیەنم". لە دوای (پۆلس)ەوە منیش دەڵێم گەر ئەو مرۆڤەی لە ژیانیدا تەنها بۆ یەکجار خۆشەویستی نەکردبێت، نە توانیویەتی لە مانای ئازادی بگات و نە خۆی ناسیووە، هەر بۆیە نەیتوانییەوە رۆح و هەستەکانی لە ماناکانی ژیان تێر بکات

ئەو دەربڕینانەی "پۆلس" ئەوە دەردەخات کە هەموو شت و جوانییەکان لە بەرامبەر خۆشەویستی و عەشقدا سفر دەبنەوەو لەهەمان کاتدا هەموو جوانییەکانی ژیان و گەشەکردنەکانی بەستۆتەوە بەبوونی خۆشەویستییەوە.

زمانی خۆشەویستی

گومان لەوەدا نییە وشەکان کاریگەری زۆریان هەیە لەسەر تەندروستی دەروونیی و زۆرن ئەو وشانەی هاندەرن بۆ مرۆڤەکان کە ئاڕاستەیان بەرەو خۆشی و خۆشگوزەرانی و گەشبینی و ئارامیی بەرێت، هەروەك چۆن بە پێچەوانەوە، بۆیە خۆشەویستی لە ژیانی مرۆڤەکاندا هونەری تایبەت بەخۆی هەیە و زۆرن ئەو وشانەی بە درێژایی قۆناغی مرۆڤەکان ڕەنگدانەوەو کاریگەری خراپی دەروونیی بەجێدەهێڵێت لەسەر دەروونی مرۆڤەکان یان بەپێچەوانەوە کە ئەوەش بەکارهێنانی لە ڕەگەزەکاندا جیاوازی بەخۆوە دەبینێت، بۆ نموونە لە تەمەنی کۆتایی چلەکاندا زۆر جار بە ژن دەوترێت لە تەمەنی"نائومێدی" دایت. بوونی ئەو وشەیە پێکهاتەی مرۆڤ لە ڕووی دەروونییەوە دەروخێنێت، بەڵام گەر ئەو تەمەنەمان ناولێنا تەمەنی "ژیریی و دانایی" یان تەمەنی پێگەیشتوو، بێگومان ئەو گوزارشتکردنە بەهای گەورەی خۆی دەبێت لە ناخ و دەروون و کەرامەت و کەسایەتی خودی ئەو مرۆڤەدا، (لا٦٨- ٧٨ سلامە موسی/ فن الحب والحیاە). بەدیوێکی دیکەدا

تاوانێکی تری زمانەوانی لەو کاتەدا بوونی دەبێت کە ناو دەنرێت بە کۆئەندامی زاوزێی پیاو بێت یان ژن بەشێوەیەك کە ناولێنانێك بێت بەناوی "بێنابڕوویی و رسوابوون" بێت، بەوەش هەمیشە ئەو بەشە جیادەکرێتەوە لە خانە و بەشەکانی تری جەستە و بەچاوێکی کەمتر و جیاوازتر و نەنگتر لێی دەڕوانرێت، لە کاتێکدا بەشێکی گرنگی جەستەی مرۆڤەو تەنها ئامرازو فاکتەرە بۆ ژیانەوەی مرۆڤ و بێ ئەو ئەندامە کۆمەڵگەی مرۆیی بەرەو کەمبونەوەو نەمان دەچێت. هەر بۆیە زمانی وڵاتانی ئەورووپا بەگشتی جیاوازی بەخۆوە دەبینێ لەکاتی بەکارهێنانی وشەکان و مامەڵکردن لەگەڵ کۆئەندامی زاوزێ و هەر خانەیەکی هەستیاری بێت لە مرۆڤەکاندا کە لە وەفاداری و زۆر مانای جوان دەگەیەنێت، جگە لەوەی لەروویەکی دیکەوە "کۆئەندامی زاوزێ" یەکێکە لەئەندامە پڕبەهاترین و گرنگترین بەشەکانی جەستەی مرۆڤەکان، ئەمە وێڕای یەکسانی نێوان هەردوو رەگەزەکە لەو تێڕوانینەدا وەك یەك.

بوونی ئەو بیرکردنەوەیەو کلتوری پەروەردەییە وا دەکات شێوازێك یان رەفتارگەلێکی تایبەت بەکاربهێنرێت لە خۆشەویستیدا، ئەمە زۆر جار پێچەوانەی کلتوری رۆژهەڵاتییە کاتێك وشەی سوك و بێمانا بەکاردەهێنرێت بەرامبەر بە ئەندامی زاوزێ و تەنانەت نوکتەو چیرۆکەکانی لەمەڕ ئەم بوونی هەیە شتگەلێکن کە سوکایەتی بە کەرامەتی مرۆڤەکان دەگەیەنێت، تەنانەت بە خۆشەویستی و هاوسەرگیری.

بۆیە زۆر جار پۆلێنکردن و جیاکردنەوەی گرنگترین خانەی جەستەی مرۆڤ، کاتێك دەبێت لە ڕێی کلتورێکی پەروەردەیی ناڕاستەوە بە شاراوەیی مامەڵەی پێ دەکرێت لەگەڵ مرۆڤەکاندا. مرۆڤەکان تووشی شۆك و ناڕاستی و دروفاقی دەبێت، ئەوەشە وا دەکات چیرۆك و بەسەرهاتی زۆر هەبێت کە بۆ نموونە لەکاتی بینینی منداڵێك یان کەسێك لە تەمەنی هەرزەکاریدا لەکاتێکدا بەو چەمك و کلتورە پەروەردەییە دەکرێت تووشی بینینی دیمەنێکی دایك و باوکی یان کەسانێکی نزیك دەبن لەکاتی پیادەکردنی سێکسدا تووشی شۆك دەبێت لە بەرامبەر سێکس و خۆشەویستی و تێکەڵبوونی جەستە و باسکردنی لە کۆئەندامی زاوزێ و خانەیەك لە خانەکانی جەستەی مرۆڤی قێزەوەن کردووە، بۆیە زۆر گرنگە ناشنابوونی ڕەگەزەکان بە بوونی وەزیفەکانی (کۆئەندامی زاووزێ) بەشێوەیەك بەدوور لە نوکتەو گەمەو گاڵتەو سوکایەتی تێبگەیەنرێت، بەڵکو هەوڵی ئەوە بدرێت کە چەند و چۆن گرنگە لە ژیاندا و بەشێکی گرنگی بەردەوامیتیدانە بە ژیانەوەی مرۆڤەکان. بێگومان بوونی ئەو تێڕوانین و لێکدانەوانەش دەرئەنجامی کلتورێکی کۆنی سەدەکانی ڕابردووە. ئەو کاتەی پیاوان ژنیان دەکڕی بە مەبەستی نابڕوبردنی جنسی (لا ٤٨ فن الحب والحیاە/ سلامە موسی) و مافی بەخۆی دەدا کە یاری و گەمەی پێ بکات هەرچۆنێك بیەوێت. بۆیە پەیوەندییەکەی لەگەڵیدا پەیوەندییەك بوو دوور لە مرۆڤایەتییەوە، بەڵکو پەیوەندی مرۆڤ بوو بە کۆیلەکەیەوە. لە هەمان کاتدا بوونی ئەو کلتورە کاریگەری زۆری هەبوو لەسەر مامەڵەکردنی

نامرۆڤانەی مرۆڤەکان تەنانەت لە کاتی هاوسەرگیریدا، بەو واتایەی شانازی و پیاوەتی پیاو لەوەدا بەرجەستە دەبوو کە چۆن بتوانێت بە زووترین کات لە یەکەم شەوی بوکێنیدا پەردەی کچێنی بدڕێنێ، بۆ ئەوەش زۆر جار ڕێگە و شێوازێکی وەحشیگەرانە دەگیرێتە بەر بۆ نیشاندانی ئەو پیاوەتییە، ئەمەش لە باکگراوندی فکر و زهن و بیری ئەو ژنەدا دەبووە خراپترین و ناخۆشترین هێما بۆ کردنەوەو دەستکردن بە ژیانی هاوسەرگیری لە ڕێی هاوارکردن و خوێنەوە کە ئەمەش بۆخۆی بەهۆی هۆکارگەلێکەوە ڕاستە ماوەتەوە، بەڵام بەرەو کەمبونەوە چووە و پەردە لادان لەسەر هەموو ئەو عەیبە و ئەنگی و ڕێگە و وشانەی بوونەتە هۆی کاریگەری خراپ لەسەر باری دەروونیی مرۆڤەکان و کاری جدیی گەرەکە بەتایبەت بۆ ژیانی هاوسەرگیری کە ماوەی ساڵانێکی دوور و درێژە مرۆڤەکان پێکەوە ژیان دەگوزەرێنن و ناکرێت لەژێر فشاری دەرونی جیاوازی ئەو تێڕوانینە ژیان بەسەر بەرن و کاریگەریشی هەبێت چ بەسەر جەستە و دەرونیی خۆیانەوە و چ بەسەر کلتوری پەروەردە یان بەسەر منداڵەکانیانەوە. بۆ ئەمەش گرنگە بوونی هاوسەرگیری ئازاد بکرێ لەو کۆت و بەندانە ئەوەش لە پێناوی بەختەوەریدا و بەدوور بێت لە ناچارکردن و زۆرلێکردن.

خۆشەویستی و سێکس

بەشێوەیەکی گشتی راستە مەسەلەی سێکس مەسەلەیەکی حەرامکراوە لە کۆمەڵدا، بەڵام مەودای حەرامکردنی تایبەت بەژنان بەرفراوانترە وەك لەپیاوان، ئەمەش بێگومان دەرئەنجامی هۆکاری زۆرە لەوانە نەقڵیەتی پیاوسالاری کە هەمیشە خاوەن پلەو ئاستە یەکەمەکان ئاسانکاری و ماف و تەنفیسی زیاتریان هەیە وەك لەخاوەن ئاستە دووەمەکان لەکاتێکدا لەپێکهاتەی مرۆییدا بوونی رەگەزی سێیەم و چوارەم نابێت بوونی هەبێت، بەلکو رەگەزی مێ و نێر هەیە.

بوونی چەندین رەفتاری مامەڵەکردن و ژینگەی پەروەردەکردنی جیاوازی نێوان رەگەزەکان لەنێو خێزانەکان و دەرەوەیدا لە سەرجەم قۆناغەکانی ژیاندا کە زیاتر بەشێوەیەکە دابەشکراوە، بەو واتایەی سێکس بۆ پیاوان و لایەنی سۆزداری بۆ ژنان، ئەمە وایکردووە هەستکردن بە بوونی دوو جیهانیی بهێنێتە ناخی مرۆڤەکانەوە. جیهانێك دەستکەوتێکی زیاتر لەئازادی لەوانە ئازادی سێکسی فەراهەم بکات بە پێچەوانەی ژنانەوە کە لەدەستی دەدات بەو

واتایەی ژنان دەچنە قۆناغ و دۆخێکی ئاشکرای قەدەغەبوونەوە، لەکاتێکدا پیاوان بە قۆناغێکی ڕێگەپێدراوی ئاشکرا و ئامادەکراودا تێدەپەڕن، ئەو ڕەوایەتییە بەئامادەسازییە پێش وەختەشە وا دەکات هەستی زاڵێتی لەهزری پیاواندا بچێنێت کە دەرئەنجام لە پاش ئەو پرۆسەیەوە هەست بەشانازی دەکات، ئەوەشە وا دەکات شەهامەت و پیاوەتی و بگرە سەرکەوتنیش بۆ پیاوان لە قۆناغی چوونە نێو ژیانی هاوسەرێتییەوە لە شەوی بوکێنیدا بۆی تۆمار بکرێت، بوونی ئەمەش دواجار وا دەکات هەستی باڵا دەستی و ژێردەستی، هێزو ملکەچبوون، بەهێزو لاواز، دەسەڵاتدار و گوێڕایەڵ و بگرە مافی دەستپێشخەرێتی تەنها بۆ ئەو بەڕەوا بزانرێت، تەنانەت لە ژیانی هاوسەرگیریشدا یان بگرە ژن وەك خولقێنەرێك بۆ چێژ و لەزەتی پیاو هاتبێتە بوون کە مافی چێژ وەرگرتنی نەبێت، ئەمە جگە لەوەی بەدیوێکی تردا بەدەر لەوەی بوونی پەروەردە و ئامانج و مەبەستێکی پلاندانراو و نەریتی لە پشت ئەو جۆرە پەروەردەییەوە هەیە بەتایبەت لە کۆمەڵە ڕۆژهەڵاتییەکاندا لەگەڵ ئەوەشدا بە زۆر جار تاوان یان وەسفکردنی ساردی سێکسی دەخەنە پاڵ بەو واتایەی خودی ژن بۆخۆی لە رووی پێکهاتەو رەگەزییەوە بەجیاواز لەپیاو لە رووی سێکسییەوە ساردن، ئەمە لەکاتێکدا وەك د. فەوزیە الدریع باسی لێوە دەکات هیچ هەقیقەتێکی زانستی لە پشتەوە نییە، بۆیە دەڵێت: "ژنێك نییە لەرووی سێکسییەوە سارد بێت تەنها کەمینەیەکی کەم نەبێت لەو روانگەیەی توێژینەوە زانستییەکانی تایبەت بە ساردی سێکسی بەشێوەیەکی زۆر بەرز

ئەو ئاماژەیە دەدەن کە ساردی سێکسی هۆکاری یەکەمی دەگەڕێتەوە بۆ لایەنی دەروونی کە دەشێت بارودۆخی کەڵەکەبووی کۆن یان دۆخێکی نوێ رۆڵی هەبێت لەدروستبوونیدا، جگە لەوەی کێشەیەکی بەرجەستە هەیە کە پەیوەندیدارە بە نەخۆشی و لایەنی تەندروستییەوە یان گرفتێکی شاراوە لەدڵی مرۆڤەکاندا یاخود هەڵقوڵاو لەناناگاییەوە. ئەوانە بوونەتە خوڵقێنەری ئەو کارلێکە لەگەڵ هەستە سروشتییەکاندا و دواجار گرفتی ساردی هێناوەتەبوون. (لا ٧ برود النساء/ د. فوزية الدريع).

هەموو ئەوانە تێگەیشتنێکی هەڵە لەپرۆسەکەدا دێنێتە ئاراوە کە دواتر لەنێو ژیانی هاوسەرگیریشدا رەنگدانەوەو ئاسەواری خراپی لێدەبێتەوە لەوانە مافی دەستپێشخەری و رەتکردنەوە لەرووی پیادەکردنی شێوازە جیاجیاکانی سێکس و دەربڕین بەوەرگرتنی چێژ و لەزەتی سێکسی بەهەموو شێوەکانییەوە مافی دەستپێشخەری و یەکەم کەس بەوەی کەی ویستی و ئارەزومەند بوو. کە دەرئەنجام زۆر جار هەستی گومان و سەیرکردن بەکەم و سوکایەتی تەماشا دەکرێت یان لەقۆناغێك یاخود ساتێك لەساتەکانی ژیان شیکاری جیاجیای بۆ دەکرێت، ئەمەش بەدەر لەو هۆکارانەی ئاماژەمان پێکرد، لەو دیدەوە هاتووە کە مافی یەکەم و تەنها بۆ پیاو دەگەڕێتەوە، گرفتەکە ئاڵۆزتر دەکەوێتەوە کاتێك پێچەوانەکەی دەبێت واتە ژنەکە مافی رەتکردنەوە بەکاربهێنێت لە بەرامبەر داواو دەستپێشخەری پیاودا کە لەوکاتەدا پیاو بە سووکایەتی دەزانێت و دواجار بە شێوەی جۆربەجۆر وەڵامدەرەوەی دەبێت. بۆیە بەگشتی لە

کۆمەڵی رۆژهەڵاتدا خۆشەویستی و سێکس دوو شتی گرێدراوی یەکترن یان بە واتایەکی دیکە هەردووکیان گرێدراوی پێکهێنانی خێزانن واتە هاوسەرگیری، بەو مانایەی هەتا هاوسەرگیری ئەنجام نەدرێت نابێت سێکس بکرێت ئیدی پاش ئەوانەش خۆشەویستی خۆی دروست دەبێت و دێتە ئاراوە. لە ڕاستیدا تێهەڵکێشی و جیاوازی و تێنەگەیشتنێکی زۆر لەمەڕ هەریەك لەو چەمکانەدا بوونی هەیە لە کۆمەڵدا ئیدی بە پێی بارودۆخ و ژینگەی پەروەردەیی و کۆمەڵێك دابونەریت و هۆشمەندی و لایەنی یاسایی ئەو کۆمەڵە هەموو ئەوانە گۆڕانکاری بەخۆوە دەبینن و لێکدانەوەی جودای بۆ دەکرێت.

لە هەندێ پرۆسەی سەرەتای یەکترناسینی نێوان کچ و کوڕدا کە پێیان وایە هەنگاو بۆ خۆشەویستی دەنێن، سێکسکردن دەکەنە ئەولەویەتی قسەکردن و بەکردارکردنی پەیوەندییەکەیان، بەو واتایەی پێدەچێت زوربەیان پێکهێنانی پەیوەندییەکی سەرەڕێی و خێرا و ماوەی کورتیان پێ باشتر بێت لەو روانگەیەی بەدوای چێژێکی دەستبەجێ و خۆشەویستییەکی رواڵەتکارانە بگەڕێن نەك خۆشەویستی راستەقینە. (لا ١١ اسرار دوام العلاقات / ایمانویل دی بویسون)

ئەو جۆرەتێڕوانینە لای زۆرێك لە کوڕان پێیان وایە سێکسکردن و ئەزموونی سێکسی پێکەوەیی لە قۆناغی پەیوەندی یەکترناسیندا دەرئەنجامی سەلماندن و تەواوکەری پرۆسەی خۆشەویستییە، بۆیە بە لایانەوە گرنگە لەو رووەوە یەکتر تاقیبکەنەوە و یەکتر بناسن. لە بوونی ئەو پرۆسەیەدا کوڕان

داواکارن و کچانیش داوالێکراو لە دەرئەنجامی ئەو دەربڕینەدا کچان دەکەونە بەردەم دوو هەڵوێستەوە، یەکێکیان ڕەزامەندبوونە و دووەمیان ڕەتکردنەوەیە، کە لە هەردوو بارەکەدا لە کۆمەڵی ئێمەدا کچان زەرەرمەندو باجی یەکەم و قوربانی دەبن، چونکە گەر لە کاتێکدا لە باوەڕبوونییەوە بەوەی سێکس بەشێکی دانەبڕاوە لە پرۆسەی خۆشەویستی و کاتێك کەسێکت بە هەموو مانایەك خۆش دەوێت ئارەزوو دەکەیت هەموو شتێکی لەگەڵدا بکەیت و بە هەموو شێوەیەك تێکەڵ بە ناخی بیت کە سێکس یەکێکە لەوانە، لەم کاتەدا گەر کچەکە ڕەزامەندبوونی دەربڕی و پرۆسەکەیان ئەنجامدا لە ماوەی یەکترناسینیاندا ئەوە هەم لەو کاتەدا و هەم لە کاتێکدا گەر ژیانی هاوسەرێتیان پێکەوە پێکهێنا لێکدانەوەو هەڵوێستەی جیاجیای لەسەر دەکرێ لەلایەن پیاوەکەوە بەوەی بە ڕەزامەندبونی کچەکە، کوڕەکە دەکەوێتە گومان و هەڵوێستەی ئەوەی لەئاستدا دەکات کە داخۆ لەگەڵ چەند کەسێکی دیکەدا پێش ئەو پەیوەندی هەبووە، واتە جۆرێك لە بێمتمانەیی و بێبڕوایی و دوودڵی لە بەرامبەر کچەکەدا دروست دەکات، کە دەرئەنجام ناگەنە هاوسەرگیری. خۆ گەر قۆناغەکەیان تێپەڕاندو گەیشتنە پرۆسەی هاوسەرگیری ئەوا دۆخەکە زۆرجار ئاڵۆزتر و گرفتاویتر دەبێت بەوەی هەمیشە لە هەر کاتێکدا گەر ناکۆکی و گرفت کەوتە نێوانیانەوە ئەو پەیوەندییە دەبێتە هەڕەشەیەك کە لە ڕێگەیەوە هەمیشە سووکایەتی و کاردانەوەی خراپی دەبێت لە ژیانیاندا کە

ئەمەش جارێکی دیکە هەڵقوڵاوی ئەو بێمتمانەیی و بێباوەڕی و دڵەڕاوکێیەوە هەیە کە گرێدراوی ئەقڵیەتی پیاوسالارییە لە کۆمەڵی ئێمەدا.

بە دیوێکی تردا زۆر جار لە ئەنجامی داواکردنی کوڕەکە کاتێك لە ماوەی پەیوەندییاندا داوای پرۆسەی سێکسی لێدەکات گەر هەڵوەستەی جیاوازتر بوو، واتە گەر کچەکە باوەڕی پێی هەبوو ئارەزومەندیش بوو، بەڵام بەهۆی تێڕوانینی بۆ داهاتوو یان ترس لە هەڵوەستە وەرگرتنی کوڕەکە بەرامبەری هەڵوەستەی جیاوازی وەرگرت و دەرئەنجام نەیتوانی پرۆسەی سێکسی لەگەڵدا ئەنجام بدات لە کاتی پەیوەندییاندا، ئەو هەڵوەستەیە وا لە کوڕەکە دەکات بەدیوێکی دیکەدا شێوازێکی دیکە لەخۆ بگرێت بەوەی جۆرێك لە کاردانەوەی تێدا دروست دەکات کە داوایەکی کردووەو رەتکراوەتەوە لەلایەن کچەکەوە، بۆیە کاردانەوەکەی بەوە دەردەبڕێت کە کچەکە مرۆڤێکی دواکەوتوو و نا رۆشنبیرە و ترسی لەوە هەیە کە بیرکردنەوەی ئاڵۆزی هەبێت یان بەشێوەیەکی دیکە تاوانباری دەکات بەوەی ساردە لە رووی سێکسەوەو دەشێت جۆرێك لە نەخۆشی و ساردی هەبێت لەو بارەیەوە، بۆیە بە جۆرێك لەپاساو بۆخۆی دەهێنێتەوە. بەو شێوەیە کچەکە تاوانبار دەکات یان ناچاری دەکات کە رازی بکات یان رێگەیەك بێت بۆ دوورکەوتنەوە لێی یاخود دورکەوتنەوە لە واقعی بەرپرسیارێتی هاوسەرگیری کە ئەو راستییە دەسەلمێنێت کوڕەکە هیچ مەبەستێکی لەو پەیوەندییە پێکهێنانی ژیانی هاوسەرگیریی نییە، ئەوەندەی پرۆسەیەکی پەیوەندییە بەمەبەستی خۆشی و

چێژ وەرگرتنێکی کاتیی بۆ ماوەیەکی دیاریکراو، پاشان بەهەر مەبەست و پاساوێك بێت خۆی دوور دەخاتەوە.

بێگومان تاوانبارکردنی کچان لەلایەن کوڕانەوە بەم هەستە، هەست و هەڵوەستەیەکی ناخۆش و کاریگەر لەناخی کچاندا دروست دەکات و ئەو هەستەیان پێ دەبەخشێ کە تێڕوانینی کچ بۆ کوڕ تەنها لە جەستەدا کورتکراوەو تەنها لە روانگەی سێکسی کورتەوە دەبینرێت، ئەمە جگە لەوەی هەستێکی ناخۆش و نائارام و بێمتمانەیی لەناخ و دەروونیی کچاندا دەچێنێت، کاتێك بەساردی و بەنەخۆشی تاوانبار دەکرێن کە دوورە لە راستییەوە. راستە لە بناغەدا پرۆسەی سێکسی گرێدراوی پەیوەندییەکی خۆشەویستی و رۆحیی راستەقینەی نێوان دوو مرۆڤە و هەنگاوێکە بۆ دەربڕین و سەلماندن بۆخۆی و کەسی بەرامبەر کە دەتەوێت لە رێی سێکسەوە بچیتە ناخییەوە و هەست بەهەموو خانەکانی لەش و رۆح و دەروونی بکەیت، بەڵام بێگومان بوونی ئەو حاڵەتەش بەسانایی و بەئاسانی نایەتەدی و پێویستی بە زەمینەیەکی دەروونیی و رۆحیی هەیە تا ئەو باوەڕبوونە بێتە ئاراوە، ئەمەش گرێدراوی ئەو متمانەیەیە کە دروست دەبێت لە نێوان ئەو دوو مرۆڤەدا یان ئەو ژینگەی کۆمەڵایەتییەی تیایدا دەژین یاخود ئەو باوەڕەی کە هەر یەك لە مرۆڤەکان هەیانەو دەتوانن بیرکردنەوەکانیان لە رووی تیۆرییەوە بکەنە بواری جێبەجێکردنەوە.

بێگومان بوونی دروستبوونی ئەو متمانەیەیە پرۆسەیەکی درێژخایەنی دوولایەنەیە کە هەردوو لا وەك مرۆڤ تەماشای یەکتر بکەن و وەك مرۆڤ مامەڵە لەگەڵ ئەو دۆخەدا بکەن، چونکە بەگشتی ئەو کەسانەی ئەقڵیەتی پیاوسالاریان بەسەردا زاڵە تەنها لەروانگەی سێکسەوە دەڕواننە ژنان، بۆیە (لا ۱۱۰ هونەری خۆشەویستی/ ئەریك فرۆم) فرۆم دەڵێت: "لەگەڵ ئەوەشدا ئەو چێژ وەرگرتنە ناگاتە رادەی ئارەزوو بۆ خاوەندارێتیکردنی سێکسیانە تەنها لای ئەو کەسانە نەبێت کە خۆشەویستیان لەپاڵنەری مولکایەتییەوە سەرچاوەی گرتووە"، ئەمە جگە لەوەی بوونی ئەو پرۆسەیە لەفەزای ئازادیدا مانا بەخش دەبێت واتە ئەنجامدانی راستەقینەی پرۆسەی سێکسی و گەیشتن بەلەزەت و چێژی سێکسی لە نێوان ئەو دوو مرۆڤەدا دەرئەنجامی بوونی ئەو ئازادییە دەبێت کە هەردوو لا بەرامبەر خۆیان و بەرامبەر یەکتری هەستی پێ دەکەن و مامەڵەی پێ دەکەن بێ هیچ پەردە و شەرم و عەیبەو لێکدانەوەیەك بۆ داهاتوو و ترسی لەو ساتە وەختەی تیایدا دەژین تا بتوانن پێکەوە خۆیان خۆیان بن لەگەڵ یەکتریدا لەو پرۆسەیەو پێکەوە سنووری هەموو پەردەو بەربەستێك ببەزێنن لە نێوان یەکتردا تا بتوانن پێکەوە هاوشێوەی دوو ماسی ئازاد مەلەوانی بکەن لە نێو دەریایەکی قووڵی پڕ لە خۆشەویستی و ئەوین و تامەزرۆیی بۆ یەکتری. گەیشتنی دوو مرۆڤ بەو هەستە قووڵە رۆحییە بە بڕوای من ئەو کاتەیە کە مرۆڤ خۆی دەناسێ وەك مرۆڤ تێکەڵبوون لەگەڵ ئەویتردا هەر خۆیەتی و خۆشی دەبێت بە بەشێك لەویتر، ساتەوەختێکە کە

بەهۆیەوە زیندوێتی و خۆشەویستی بۆ ژیان و تازەگەری دەبەخشێت بە ژیانی مرۆڤەکان و وایان لێ دێت ژیانیان خۆش بوێت و بە دیوێکی دیکەدا بیانەوێ درێژە بە ژیانیان بدەن، یاخود بەشێوەیەکی تر دەست بە ژیانەوە بگرن و خۆشیان بوێت، بۆیە بە دیوێکی تری پێچەوانە دەتوانرێت بوترێت گەر دوو کەس لە پەیوەندییەکی سێکسی دروستدا ژیان بگوزەرێنن و ئاسودە بن دەتوانرێت بوترێت لە پەیوەندییەکی خۆشەویستی قوڵی رۆحیدا دەژین هەروەك هربرت مارکوز لەم بارەیەوە دەڵێت: "غەریزە سێکسییەکان لێهاتوویی و توانستی خۆیان لەخۆشەویستییەوە وەردەگرن(لا٢٤٤ الحب والحضارة /هربرت مارکوز)

ئیتر لێرەوە سێکس شتێك نابێت لە نێوان دوو کەسدا یان دوو خۆشەویستدا پلانی بۆ دابنرێت یان مەرجی بۆ دابنرێت یاخود پێش وەخت بکرێ بە مەرجێك و داوا بکرێت لە کەسی بەرامبەر، بەڵکو بە پێچەوانەوە ئەو جۆری پەیوەندییە خۆشەویستییە قووڵ و رۆحیەیە کە لە نێوان ئەو دوو مرۆڤەدا راکێشی سێکس دەکات و دەبێت بە بەشێکی تەواوکەری خۆشەویستیی کە پرۆسەیەکە دەرئەنجامی هەست و ناخ و دەروونیی و جەستە و ویستی مرۆڤەکان دروستی دەکات، بێ ئەوەی کات و شوێنی بۆ دیاری بکرێت. لەو ساتە وەختەشدا ئەگەر چی ئەگەری ئەوە دەکرێت کە ئەو دوو خۆشەویستە دەتوانن بە تەنها لەرێی گەمە جۆر بەجۆرەکانەوە خۆشی بە یەکتری بگەیەنن بێ ئەنجامدانی سێکس، خۆشەویستی ئەو دوو مرۆڤەیە وا

دەکات هەست بە تێکەڵبوون و ئاوێتەبوونی جەستەی هەریەکەیان بۆ ئەویدی جۆرێك لە بەتاڵبونەوەی ئەو جۆش و خرۆشی و هەناسە سواری و هەستە بەتاڵ دەبێتەوە کە بەشێکە لە دەربڕینی خۆشەویستییەکە بۆ ئەویدی، ئەگەرچی ئەوەش دەبێتە قۆناغێکی تەواوکەری خۆشەویستی و سەرلەنوێ لە ناخ و دەرونیی ئەو دوو خۆشەویستەدا درێژە و بەردەوامیەت و تامەزرۆیی دەبێت و بەتەنها جار و چەند جارە شتێك نییە کۆتایی پێ بێت و دەشێت بوترێت بۆ ساتەوەختێك چێژ و خۆشی و بەتاڵبونەوەیەك دروست دەکات لە ناخی هەریەك لەو دوو خۆشەویستەدا، بەڵام لەگەڵ تەواوبوندا و بەدەستپێکردنەوەی بۆ جارێکی تر و یەکتربینینێکی دیکە وەك ئەوە وایە یەکەم ساتی دەستپێکردنەوە بێت. بۆیە کاتێك دەتوانرێت بوترێت پرۆسەی سێکس لە نێوان دوو خۆشەویستدا مانای راستەقینەی خۆی دەپێکێ کە پرۆسەیەکی ئارەزومەندانەی دوولایەنە بێت و ئازادانەو بێ ترس و شەرم بە باوەڕبوون و متمانەوە بتوانن پیادەی بکەن، بێ ئەوەی هیچ لایەك سوکایەتی و تانەو توانج یان زۆرلێکردنێك بۆ ئەویدی بەکاربهێنێت، یاخود خوێندنەوەی جیاوازی بۆ بکات، چونکە لە پرۆسەی خۆشەویستی راستەقینەدا مرۆڤەکان خۆیانن ئەویش ئەو ساتەوەختەیە کە کەمجار و کەم لە مرۆڤەکان بتوانن بیگەنێ یان خوێندنەوەیان بۆی هەبێت یاخود بتوانن تێگەیشتنی باش و بەسوودیان بۆی هەبێت. بۆیە راگرتنی هەستی بەرامبەر و خوێندنەوەی یەکتری لەکاتی پرۆسەی سێکسدا لەو دیدو تێڕوانینەوە دەتوانرێت بێتە ئاراوە لە لایەن

هەریەك بۆ ئەویدی. لەو بۆچوون و تیڕوانینیشەوەیە مرۆڤەکان دەتوانن ئازادانە مامەڵە لەگەڵ ئەویتردا بکەن بۆ بەکارهێنانی هەموو شێوازێکی دەربڕینی سێکسی لەگەڵ یەکتردا، چونکە بێگومان گەیشتن بەچێژو لەزەتی سێکسی لە لای مرۆڤەکان گەر لە روانگەی جیاوازی رەگەزەکانەوە لێك بدرێتەوە یان لەلایەن هاورەگەزەکانەوە هەریەك بەشێوەو شێوازێك لێکدانەوەی بۆی هەیە یان هەریەك بە رێگەیەك دەتوانێت بگەنە لەزەت و چێژوەرگرتن لە پرۆسەکە، ئەمەش بێگومان لە ژینگە و روانگەیەکی ئازادانەی مرۆڤەکانەوە دەتوانرێت هەریەك لە مرۆڤەکان بتوانن بگەنە ئەو شوێن و هەستە هەستیارانەی دەبنە هۆی چێژوەرگرتنی زیاتر لە لای مرۆڤەکان.

بەشێوەیەکی گشتی پەیوەندی پێویستە لەسەر بنەمای سەربەخۆبوونی دوو کەس، لایەن و گروپ دروست ببێت، چونکە لە چوارچێوەی سەربەخۆبوونی مرۆڤەکان و دوولایەنە دەتوانرێت گۆڕانکارییەکی جیاوازو دوور لە رۆتین و تەقلیدیەت فەزایەکی تری پەیوەندییە مرۆییەکان بێتە ئاراوە، بەجۆرێك ئەو پەیوەندییە یارمەتیدەر بێت بۆ بەردەوامییەتتدان بۆ خۆدروستکردن، گەشەکردن و نوێبونەوە.

لەو دیدانەوە ئاشنابوونی مرۆڤەکان بە جەستەی خۆیان کارێکی پێویست و گرنگە و یارمەتیدەر دەبێت بۆ دورخستنەوە یان لە زۆرێك لە لادان، توندرەوی و دەستدرێژکردن بۆ سەر ئەویتر... هتد. بەدیوێکی تردا لەواقعدا مرۆڤەکان بە ئازادی چاو بە دونیا هەڵدەهێنن، واتە ئازادن کاتێك لەدایك

دەبن، بەڵام لەهەمان کاتدا بەشێوەیەك رەفتاریان لەگەڵدا دەکرێت کە ئازاد نین لە هەڵبژاردنی جۆری پەیوەندییەکان و ژیانیان بە پێی ئەو چوارچێوەیەی کە خۆی دەیەوێت. هەروەها سەیرکردنی کۆمەڵ بۆ ژن وەك هەرەمێکی کۆمەڵایەتی هەڵقوڵاوی دابونەریت و کلتوری کۆمەڵن، بەو واتایەی خاوەنی هەیە و بێ ئاگاداری رەزامەندی خاوەنەکەی خۆی هیچ کات مافی نزیکبوونە و دواندنی نییە، ئەمە وێرای ئەوەی سستمی پەروەردەی خێزانەکان و دەرەوەی لەوانە نێرینەکان بوونەتە بەشێکی دانەبڕاو لەو بیرکردنەوە و پەروەردەیە، بۆ نموونە لە قۆناغی هەرزەکاری مرۆڤەکان و لە خوێندندا کاتێك باس لە کۆئەندامی زاوزێی نێرینە یان مێینە دەکرێت زۆر جار ئەو بەشە وازی لێهێنراوە یان تەنها کۆئەندامی زاوزێی نێرینە باسی لێوە کراوە، ئەمەش ئەوە دەسەلمێنێت سستمی فێرکردن و پەروەردە هاوکار و تەواوکەرو رەنگدانەوەی هەمان کلتور و دابونەریتی کۆمەڵە کە یارمەتیدەرە بۆ جیاکردنەوەی مرۆڤەکان و دورکەوتنەوەی رەگەزەکان لە یەکتری و دروستکردنی بۆشاییەکی گەورە لە نێوانیاندا.

لێرەوە سستمی پەروەردە بە جۆرێکە کە بە رەگەزەکان دەڵێت جەستەی خۆتان شتێکە نابێت باسی لێوە بکرێت یان پرسیاری لێ بکرێت تەنانەت لە لایەن خودی خۆتەوە بۆت نییە هیچ پرسیارێکی لێ بکرێت، لێرەوە ئەو بیرکردنەوەیە دەبێتە سەرەتای قۆناغێکی وەرچەرخان لە هزر و هەنگاوی مرۆڤەکاندا لەو روانگەیەی هەموو شتێکی قەدەغەکراو خوازراو و ویستراوە، بۆیە ئەم بیرکردنەوەیە پرسیارگەلێك لە مێشکی مرۆڤەکاندا دێنێتە ئاراوەو

لە خەیاڵیاندا دێت و دەچێت لەوانە داخۆ لە کاتێکدا مرۆڤەکان بە ئازادی و بەڕووتی دێنە دونیاوە؟ بۆچی دەبێت لە قۆناغەکانی ژیانیاندا شەرمکردن لە جەستەی خۆی، عەیبەو پرسیارنەکردن و نابێت و چۆن دەبێت بە بەشێك لە هزر و مامەڵەکردن لە ژیانی رۆژانەیاندا؟ واتە بەشێوەیەك رەفتارو مامەڵەو هەڵسوکەوت دەبێت بکات تەنانەت نەتوانێت سەیری لەش و جەستەی خودی خۆیشی بکات نەك ئاسایی بێت بۆ کەسێکی بەرامبەر. ئەمە بێگومان رەنگدانەوەی سلبیی لەسەر قۆناغ بە قۆناغی ژیانی ئەو مرۆڤە دەردەکەوێت، تەنانەت لە قۆناغی ژیانی هاوسەرێتیدا بوونی ئەم ترس و پرسیارنەکردنەی مرۆڤ لە جەستەو خودی لەشی خۆی هەستکردنێك بە نامۆبوونی تێدا دەچێنێت و وای لێدەکات نەتوانێت بەشێوازێکی سروشتی هەڵسوکەوت لەگەڵ جەستەی خۆیدا بکات. لە کاتێکدا گەر بە دیدو تێڕوانینێکی دیکە مامەڵە لەگەڵ هەر خانەو شوێنێکی لەشی مرۆڤدا بکەین بوونیان وەك یەکە شوێنێك نییە لە جەستەی مرۆڤ بە تایبەت جیابکرێتەوە لە شوێنێکی دیکە و پیرۆزێتی و جیاکەرەوەی بۆ بکرێت، واتە شوێنێك گرنگتر بێت لە شوێنێکی تری مرۆڤ. چونکە ئەوە گرێدراوی کلتور و دابونەریتی کۆمەڵە وا دەکات ئارەزومەندانە و میزاجیەت و زەرورەتی قۆناغەکان ئەوە دروست بکات لە کاتێکدا دەبێت ئەو تێڕوانین و دیدە لە وڵاتێکەوە بۆ ئەوی دی و لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر بە پێی جیاوازی قۆناغەکانیشی گۆڕانکاری بەخۆوە ببینێ. بۆ نموونە ئەو شوێنەی لە وڵاتە رۆژهەڵاتەکاندا بەگشتی داپۆشراو و عەیبەو پیرۆزە، دەبێت هەمان شوێن لە وڵاتانی ئەفریقیا و

هندستان و هەندێ شوێنی دیکە گەر مەمک یان جەستەی مرۆڤە داپۆشراو نەبێت و زۆر ئاسایش تەماشا بکرێت بێ هیچ عەیبەو شەرم و ترسێك.. پیرۆزڕاگرتنی شوێنێکی جەستەو جیاکردنەوەی لە شوێنەکانی دیکە و مامەڵەنەکردنی دەوروبەر لەگەڵ ئەوانەدا بەشێوەیەکی سروشتی تورەبوون و رق لەناخی مرۆڤەکاندا دەچێنێت بەشێوەیەك وا دەکات یان ئازاری خۆی بدات یان ژیان و ئازادی کەسی بەرامبەر بدات.

لەو تێڕوانینانەوە خۆشەویستی وەك کردارێکی هۆشمەندانە لەبنەڕەتەوە جەخت لەسەر هەڵبژاردنی ئازاد و ئیرادەگەریانە دەکاتەوە، هەروەها سێکس تەنها ئارەزوویەکی جەستە نییە کە خوازیاری بێت، بەڵکو ئارەزووی جەستەو ئەقڵ و دەروونیشە (لا ٦٠ الحب الرومانسي بين الفلسفة وعلم النفس /فارس کمال نظمي) بوونی ئەو لێکدانەوەیە ئەوە دەخاتە روو کە ناکرێت سێکس شیکاری تەنها لە رووە بایەلۆجییەکەوە بۆ بکرێت و بڵێن بۆ وەچەخستنەوە گرنگە هەروەك چۆن ناکرێت تەماشای خۆشەویستی لەو روانگەیەوە شیکاری بۆ بکرێت کە لەسەر بنەمای پەیوەندییەك دامەزرێت کە پێداویستی یان بەکاربردن ببێتە سەرچاوەی هێنانەکایەوەی. هەر بۆیە نەوال سعداوی پزیشك و نوسەری میسری دەڵێت: "خۆشەویستی بالاترین کردارە کە مرۆڤ پیادەی دەکات لەبەر ئەوەی لەرێگەیەوە هەموو پێکهاتە جەستەیی و دەرونیی و ئەقڵییەکان دەتوانن بەرزترین و قووڵترین وەزیفەیان پیادە بکەن و رۆبچنە نێو بوون و قەوارەی مرۆڤەوە (لا ١٣٨ نوال السعداوي / المرأة و الجنس).

لێکچوونی خۆشەویستی

ئایا شێوازی خۆشەویستی، سەرهەڵدانی خۆشەویستی ئاماژەو پیادەکردنی لە مرۆڤەکاندا وەکیەکن یان جیاوازن؟ زۆر جار سەرهەڵدانی ئەم پرسیارە لە ژیانی رۆژانەی مرۆڤەکاندا مشتومڕو گفتوگۆی زۆری لێدەکەوێتەوە، تەنانەت زۆر جاریش لە نێوان مرۆڤەکاندا کێشەی زۆر دەخوڵقێنێ بەوەی هەر مرۆڤە داوا دەکات لە کەسی بەرامبەری وەك ئەوەی خۆی دەیەوێت خۆشی بوێت و دەربڕینی بۆی هەبێت، بە واتایەکی دیکە کۆپییەکی دیکە بێت لە خۆی.

لەو روانگەیەوە دەتوانرێت ئاماژە بۆ ئەوە بکرێت کە خۆشەویستی لە فەزای ئازادیدا سەرهەڵدەدات، بە واتایەکی دیکە جوانی و چێژی خۆشەویستی لەوەدا بەرجەستە دەبێت کە هەر مرۆڤە خۆی خۆی بێت لە دەربڕین و مامەڵەکردنیداو بتوانێت ئازادانە لەخواست و رەفتاریدا مامەڵە لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا بکات بێ دوودڵی ودڵەڕاوکێ. لە خۆشەویستیدا دەشێت مرۆڤێك بە دەربڕینی وشە گوزارشت لە خۆشەویستەکەی بکات، بەڵام رەنگە کەسێکی دیکە بە هەڵوێست و رەفتار یان بە کردەوە و تەماشاکردن

یاخود هەر جۆرێکی دیکە، واتە هەر مرۆڤە رێگەیەکی تایبەت بەخۆی هەیە لە دەربڕینی خۆشەویستیداو هیچ کاتێك ناتوانرێت باس لەوە بکرێت کە خۆشەویستی چۆن دەکرێت یان چ ئامادەباشییەك بکەیت بۆ دەربڕینی تەنانەت یەکێکە لەو هەستە دەگمەنانەی تەنانەت لە خودی مرۆڤێکیشدا هەموو ساتەکانی وەکیەك نین لە دەربڕیندا، بۆیە ناتوانرێت ئامۆژگاری کەسانی دیکە بکرێت یان فێر بکرێن کە چۆن خۆشەویستی بکەن. بۆیە لەو روانگەیەوە ناتوانرێت یەك گۆشە نیگا بەسەر هەموو کەسێکدا بسەپێنرێت. بۆیە وەسفکردنی تەنانەت لەناو خودی هەستی ئەو مرۆڤانەی خۆشەویستیش دەکەن زۆر دەگمەنە بتوانن گوزارشت لەو سۆز و هەست و ناخەی خۆیان بکەن کە پڕاو پڕ و لێوان لێوە لە هەستێك کە تەنانەت نە دەتوانرێت وشە نە بە دەربڕین نە بە باوەش و سێکس نە بە گوشین و مژین نە بە بینین و بۆنکردن ئەو مرۆڤە بگاتە چێژ و لەزەتی راستەقینەی بەردەوامی خۆشەویستی و نە دەگەیتە رادەی تێربوونیش لەو کەسە، بۆیە ئەو ساتە وەختەی لەگەڵیدا دەبیت یان لەوپەڕی ساتەوەختی چێژوەرگرتن و رەحەتبوون دەبیت لەو کاتەدا تامەزرۆی زیاتری دەبیت و بیری زیاتر دەکەیت و هەست بەوە دەکەیت کە سەر لەنوێ لە سفرو لەیەکەم ساتی بینین و یەکەم چرکە باوەش و فێربونیت لەگەڵیدا، بە واتایەکی تر زۆر جارمرۆڤ دەتوانێت لەرێگەی هەستەکانەوە هەست بەخۆشەویستی کەسی بەرامبەر یان پێچەوانەکەی بکات بێ ئەوەی کەسی بەرامبەر بە راستەوخۆ بێت یان ناڕاستەوخۆ دەری ببڕێت، وەك د. فوزیە

الالدريع دەڵێت: "هەموومان هەستمان بە خۆشەویستی کەسێك کردووە بۆمان یان بۆ کەسانی دیکە بێ ئەوەی هیچ شتێك بڵێ یان تەنانەت لەرێی جەستەیەوە جووڵەیەکی نیشان دابێت، هەموومان هەست و درکمان بە رق و کینەی مرۆڤێك کردووە بێ ئەوەی لە هەڵوەستەیەکی کردەییدا رووبەڕووی یەکتری بووبینەوە. (لا٤٨ کیف یکون قلبك دلیلك/ د. فوزیە الدریع)، بەڵام وێڕای هەموو ئەوانەش خۆشەویستی راستەقینە لەو ساتە وەختەدا روخساری راستەقینەی دەبینرێت کە لە رێگەی ئاوێنەیەکی تایبەتی ئاوێتەبوونی هەردوولاوە بێت.

خۆشەویستی و هۆگربوون

زۆر جار مرۆڤەکان هۆگربوون بە خۆشەویستی دادەنێن، واتە کەسێك بەوی تر دەڵێت: "ئەوەندە هۆگرت بووم ناتوانم وازت لێ بهێنم"، یان پێی دەڵێت: "کاتێك دوور دەکەویتەوە هەست بە نامۆیی دەکەم".

لە راستیدا هەستی هۆگربوون و خۆشەویستی نێوان دوو مرۆڤ دوو هەستی جودان لە یەکتری، چونکە بە بڕوای من هۆگربوون تاکلایەنەیەو بەندە بە (من) ەوە واتە بە منخوازییەوە، هەر بۆیە لە وشەو هەستی خۆشەویستی سادەترەو قووڵتر نییە، واتە بە نێو قووڵایی رۆح و ناخ و هەستی مرۆڤدا رۆناچێتەوە یان رونتر کاڵترو کەمتر رۆدەچێتەوە، بۆیە دەتوانم بڵێم تەمەنی دیاریکراو و سنووردارترو کەمترەو دەشێت پاش ماوەیەك کۆتایی پێ بێت. ئەمە بە پێچەوانەی هەستی خۆشەویستییەوەیە، بەو واتایەی هەستی منخوازی نامێنێت، بەڵکو هەستی من و ئەویدی ئاوێتەی یەکتر دەبن و یەکدەگرن واتە هەست و ناخ و رۆحی منی مرۆڤ لەگەڵ مرۆڤێکی دیکەدا وەك یەك و وەکو دووانەیەك سەرهەڵدەدەن و گەشە دەکەن هەر ئەو قووڵایی ناخەیە کەوا دەکات خۆشەویستی زۆر زیاتر لە هۆگربوون کار بکاتە سەر مرۆڤ و

ئاسەوارو کاریگەری لەسەری بەجێبهێڵێت و هەر ئەوەشە وا دەکات بە جیاواز لە هەستی هۆگربوون ماوەکەی درێژخایەنترو قوولترو بەهێزتر ڕەنگدانەوەی لە ناخی دوولایەنەی مرۆڤەکاندا بەجێبهێڵێت.

بۆیە لە خۆشەویستیدا هەستی مرۆڤەکان هاوتا دەبن و بەیەك دیدو نیگار و رۆحی مرۆڤەکان هەست زیاتر بەیەك دەکەن، درك بە ئازارو مەینەتی و خۆشی و ناخۆشییەکانی یەکتر دەکەن، هەست بە نەخۆشی و لەشساغی و دەم بەخەندەیی و توڕەبونەکانی یەکتری دەکەن، کە ئەوەش دەشێت لە رێی دەنگەوە هەستی پێ بکرێت یان لە رێی دەموچاو و هەستێکی ناخییەوە، بۆیە لە خۆشەویستیدا شتێك نامێنێتەوە بەناوی منخوازی، (لا ١٧٢ خۆشەویستی وزەی دەروونی/ د.یوری ریوریکوف)، بەڵکو سۆزێکی تایبەتی ناوازە دێتە ئاراوە بەناوی (منخوازی ئەویترخوازی) پێکەوە دەبن کە لەیەك کاتدا دەشێت هەستی هەردوولا بگەنە ئەوپەڕی خۆشی یان ناخۆشی یاخود زۆر جار خۆشەویستییەکە وا دەکات کەسێك یان بە مەبەستی رەخساندنی ژینگەیەکی خۆشی زیاتر و دەم بەخەندەیی زیاتر و کەمکردنەوەی ئازار و ناخۆشییەکانی ئەویتر زیاتر هەستی خۆی بشارێتەوە لە پێناو گەیاندنی خۆشی بەویتر. ئیدی ئەو هەستەی خۆی بریتی دەبێت لە شاردنەوەی بابەتێك یان هەواڵێك یاخود قسەو بەسەرهاتێکی ناخۆش کە نایەوێت بە درکاندنی خۆشەویستەکەی بێتـاقەت بکات یان بریتی دەبێت لە بەخشینی چێژێك یان لەزەتێکی سێکسی یاخود دڵخۆشکردنێك لەسەر حسابی خۆی یان قوربانیدان

بەخۆشی خۆی لە پێناو بەخشینی خۆشی بە خۆشەویستەکەی، کە ئەوەش بە دیوێکی دیکە بەخشینی خۆشییە بۆخۆی، ئەگەرچی بە دیوێکدا ماندوبوون و قوربانیدانە.

لێرەدا گەورەیی و راستەقینەی خۆشەویستی سەرهەڵدەدات کە مرۆڤێك دەیەوێت هەوڵی خۆشی و ئارامیی بۆ خۆشەویستەکەی فەراهەم بکات لەسەر حسابی خۆشی و ئارامی خۆی. دەیەوێت خۆشەویستەکەی بەهێز بکات لەسەر حسابی بەخشینی وزەو هێزێکی زیاتر لەخۆی، چونکە لەو ساتە وەختەدا مرۆڤ بەرژەوەندییەکانی کەسی بەرامبەر، خۆشی و ئاسودەییەکانی وەك بەرژەوەندی و خۆشی خۆی تەماشا دەکات، بۆیە مەیل و خوازیاری ئەوە دەکات کەچی دەتوانێت و چەند دەتوانێت و چۆن دەتوانێت ئەو خۆشییە بۆ بەرامبەرەکەی ببەخشێ؟ دەیکات لە پێناو ئەوەی هەست بکات بتوانێت کەمێك لەو خۆشەویستییە قووڵەی ناخی بەوە دەربڕێت کە خۆی لەخۆی گەورەترین ئەو ساتە وەختەی مرۆڤە دەگاتە ئەو ئاستی بیرکردنەوەیە کە بە چ شێوەو شێوازو دەربڕینێك بێت دەیەوێت ئەو خۆشییە بە بەرامبەرەکەی بگەیەنێ. لەو ساتە وەختەدا مرۆڤ خۆی لەبیر دەکات و بە تەواوەتی دەتوێتەوە لەناو ناخ و هەست و رۆحی خۆشەویستەکەیدا، بەڵام لێرەدا جوانی و خۆشەویستی خۆشەویستەکەی لەوەدا بەرجەستە دەبێت کە رێزو پێزانینی هەبێت بۆ خۆشەویستەکەی، نەك لە دەرئەنجامی هەموو ئەو هەڵوێست و رەفتارانەی کە خۆشەویستەکەی بۆی کردووە بەکەم سەیر بکرێت. هەر وەك وتراوە: "جیهانی

تێکشکاوی ناوەوەی دڵمان پێویستی بەچارەسەرێك هەیە بەخۆشەویستی و ژیری (لا ٩٠ كيف يكون قلبك دليلك/ د. فوزيه الدريع)، پێنەزانین و بەکەم سەیرکردنی کەسی بەرامبەر بۆ هەریەك لەو رەفتارو هەڵسوکەوت و تەنانەت ئەو شێوازی مامەڵەکردنە جەستەیی و سێکسییەی دەریبڕیوە هەستێکی ناخۆش و ئازاراوی و بێکەرامەتی لە ناخی ئەویدیدا دەچێنێت، بەشێوەیەك هەست بە سووکایەتی و روشاندن و برینداربوون دەکات، بۆیە کاتێك ئەو هەستی خۆشی و خۆشەویستییە لەو ساتەوەخت و هەڵوێستانەدا دەبنە تەواوکەری یەکتر، کە هەردووکیان بە هەمان دیدو بۆچوون و لێکدانەوە بڕواننە یەکتری.

لەو روانگەیەوە دەتوانرێت بوترێت وێڕای بوونی ئەو جیاوازیانە لە نێوان هۆگربوون و خۆشەویستیدا، بەڵام دەتوانرێت بوترێت خۆشەویستی لە دەرئەنجامی هۆگربونێکی سادەو بەردەوامەوە دروست دەبێت ئیدی قۆناغ بە بەقۆناغ بەردەوامیەتی دەبێت و گەشە دەکات و وا دەکات دوا قۆناغ کە خۆشەویستتیە لە کۆمەڵداو لە نێوان خودی مرۆڤەکاندا زۆر جار قوربانیدان دەبێتە خەسڵەتێکی مرۆڤەکان.

بوونی ئەو خەسڵەتە لە هەموو مرۆڤەکاندا وەکیەك سەرهەڵنادات و تەنانەت وەکیەك باوەڕی پێ ناکرێت، بۆیە لە کاتێکدا بەخشندەیی و قوربانیدان لە مرۆڤدا دەبینرێ کە بارودۆخەکە دۆخێکی قەیراناوی لەخۆی بگرێت، کە دەتوانم بڵێم شکۆدارترین هەڵوێستی مرۆڤایەتییە، بۆیە کاتێك

دەبینرێت یان دەبیسترێت مرۆڤێك لە پێناو خاکەکەی، نیشتمانەکەی یان گەلەکەی قوربانی بەخۆیدا، دەبێتە باڵاترین رەفتاری مرۆڤایەتی کە لێرەدا خود یان منخوازی بوونیٚ نامێنێت و لە پێناو ئەویترخوازیدا دەتوێتەوە، بۆیە زۆر جار مرۆڤ ئامادەیە لەو ساتەوەختانەدا کاتێك هەڵگری ئەو رێباز و رێگەیە هەڵدەبژێرێت ئامادەیی خۆی دەردەبڕێ تەنانەت بە هەڵبژاردنی رێگەی مەرگ و قوربانیدان بە خودی خۆی لە پێناو ئەویترخوازیدا کە بەلای ئەوەوە لەخۆی خۆشەویستو گەورەتر دەبینێتەوە، واتە ژیانی دەبەخشێت بێ دەستکەوتن و چاوەڕێی بەرامبەر.

دەتوانم ئەو نموونەیە بە خۆشەویستی بشوبهێنم، کاتێك مرۆڤێك هەوڵی بەخشینی هەموو خۆشی و سۆزێك دەدات بە بەرامبەرەکەی، بێ ئەوەی چاوەڕوانی لێ بکات یان داوای هەق و پاداشت و داخوازی لێ بکاتەوە، لەو ساتەوەختانەدا هەستکردنێکی مادی و نامۆ دروست دەبێت، کە لەگەڵ ئەو کەسەی خۆشت دەوێت یەکانگیر نابێتەوە بەشێوەیەك هەست و خوێندنەوەو بینینت بۆ هەموو ناخ و دەروونی کەسی بەرامبەر دروست دەبێت، روانگەیەکی ئاشکراو و دیار بەرامبەر بە دیدگاو دەروونی ئەو کەسەی خۆشت دەوێت، درك بە هەموو ئەو حەز و ئارەزوو و شتانە دەکەیت کە لە ناخ و دەرونیی ئەو کەسەدا دروست دەبێت و ئارەزوو و حەزێکی شێلگیرانەو ئاڕام دێتە کایەوە، کە ئامادەیت هەموو کارێك لە پێناو خۆشی و ئارامیی و دەم بەخەندەیی خۆشەویستەکەت بکەیت، تەنانەت تا ئەندازەی قوربانیدان،

خۆبەختکردن لە پێناوی مانەوەو ئارامیی و دڵخۆشی ئەودا، پەیوەندییەکی تێکناڵاوی بەیەکداچوو لە نێوان هەستەکانی یەکتردا دروست دەبێت کە هەریەك ئارەزوو دەکات خۆشییەك بەویتر ببەخشێت، ئارامییەك بۆ ئەویدی بهێنێتە ئاراوە، لە ئازارو خەم و ناخۆشییەکانی کەم بکاتەوەو نەهێڵێت لە پەیوەندی خۆشەویستیدا منخوازو سەنتەری منخوازی بوونی بهێنێت، بەڵکو پێچەوانەکەی دێتە ئاراوە ئەویش ئەوخوازیی و پاراستنی ئەویتر دێتە ئاراوە کە هەریەك هەوڵی پاراستنی ئەویتر دەدات، هەر لە روانگەی سەنتەری ئەویترخوازییەوە کە هەستی بەخشین و پێدان دروست دەکات، چونکە هەمیشە ئەو مرۆڤەی کەسێکی خۆش دەوێت ئارەزووی بەخشین و پێدان تیایدا زیاتر دەبێت وەك لەوەی لە چاوەڕوانیدا بێت بۆ وەرگرتن و دەستکەوتن هەمیشە لەو قۆناغەدا مرۆڤ ئارەزومەندە بەوەی هەموو هێزێکی بەخشین و پێدان بخاتە گەڕ لە پێناو خۆشەویستەکەیدا. چونکە خۆشەویستی دەبەخشرێت، نەك داوای لێ بکرێت (ألاسود یلیق بك/ احلام مستغانمی)

بەو واتایەی کاتێك هەست بەخۆشی و بوونی خۆی دەکات کە بە بڕێکی زۆرو ئەندازەیەکی بەرفراوانی ئەوەی هەیەتی بە خۆشەویستەکەی ببەخشێت ئەو کات هەست بە ژیان، زیندوێتی، ئارامیی و گەورەیی و هێزی خۆشەویستی دەکات، کە هەستێکە بەلای ئەوەوە زۆر شکۆدارترو مەزنترو خۆشترە لە هەستی وەرگرتن و دەستکەوتن، ئەوەش لەو روانگەیەوە لێکدەدرێتەوە ئەو کەسەی باوەڕو هەستی بەخشینی تێدا بێت مرۆڤێکی

داهێنەرە، نەك بەکاربەر، چونکە خودی بەخشینەکە بۆ مرۆڤ چێژێکی تایبەتمەند دەبەخشێت، چونکە بە باوەڕو خۆشییەوە دەیبەخشێت کە تەنها لەو حاڵەتەدا دەتوانرێت بەخشین بە داهێنان ناوزەد بکرێت، داهێنانێکی رۆحیی و دەروونیی بە مەرجێك ئەو بەخشینە خوازراو و ئارەزومەندانەو ئیرادەگەرییانە بێت، بەدوور لەهەر زۆرەملێ و ناچارییەك، چونکە دواتر ئەو داهێنانە رۆحییەیە کە خۆشی و چێژێکی جیاواز دەبەخشێت بەو مرۆڤە، بەوەی پێی وایە لەناو کەسی بەرامبەردا هەست بەخۆی دەکات و لەناو ئەویشدا چێژ و جوانی لە ژیان وەردەگرێت.

بە واتایەکی دیکە من دەبێت بەتۆ و تۆش دەبێت بە من، واتە من و تۆ هاوسەنگ دەبێت، بۆیە لەو روانگەیەی خۆشەویستی خۆی هێزێکی خۆشەویستی پەیدا دەکات. بۆیە خۆی لەخۆیدا بەخشین خۆشییەکی گەورەو بەرز دەنەخشێنێت و نابێت گریمانەی ئەوە بکرێت کە بەخشین قوربانیدانە، چونکە دواتر مەرج نییە خۆشەویستی گرێدراوی ئامانج بێت. هەر ئەو هەستکردنانەیە وا لەمرۆڤەکان دەکات خوازیاری بەختەوەری بۆ یەکتری بکەن، هەروەك لیف تۆلستۆی رۆماننوسی روسی لەیاداشتنامەکەیدا بۆ خۆشەویستەکەی کە ناوی سۆفیابێرس بوو و لەدواییدا بوو بەخێزانی، بەشێوەی پیت بۆی نوسیبوو کە مەبەست لێی ئەم دەستەواژەیە بوو "گەنجێتی و پێویستی تۆ بۆ بەختەوەری، بەشێوەیەکی زیندوو، هەرەمی تەمەن و پیری و

پەککەوتەیی خۆمم بیردەخاتەوەو دەپرسم تۆ بڵێی بتوانم ئەو بەختەوەرییە بەتۆ ببەخشم (لا ٤٨١ -٤٨٢ یاداشتنامە/ تولستوی)

ئەو وتەیەی تۆلستۆی چەند مەودایەکی جۆربەجۆر لەخۆ دەگرێت، دیدێك کە دەیسەلمێنێت تەمەنی مرۆڤ پێوانەیەك نییە بۆ رووودان یان رونەدانی خۆشەویستی و بەردەوامبوونی لەنێوان دوو مرۆڤدا، بۆیە زۆرجار گەر جیاوازی تەمەنیش هەبێت هەمیشە بەهێزی ئەو هەستە وا دەکات خواستی درێژبونەوەی تەمەنت هەبێت تا بتوانیت خۆشەویست و هەستەکانی خۆشەویستی و بەختەوەری بۆ بەرامبەرەکەت بهێنیتە دی. بەدیدێکی تردا ئەو لایەنەی تێدا دەخوێنیتەوە کە بەخشندەیی و بەخشین بێ چاوەڕوانی لەبەرامبەرەکەت بەشێکی ترە کە بەختەوەری و لەهەمان کاتدا خۆشیش بەخودی مرۆڤی بەخشندە دەبەخشێت، کە هەست دەکات بچوکترین و کەمترین شتە کە بیبەخشێت یان چاوەڕوانی داوایەك یاخود داواکارییەك لە خۆشەویستەکەیەوە بهێنێتەدی.

تێڕوانینەکان لەمەڕ خۆشەویستی

لێکدانەوە بۆ چەمکی خۆشەویستی فرە تێڕوانینی دژ بەیەك و جیا لەخۆ دەگرێت، بەو ئەندازەیەی هەندێك دیدوبۆچوون پێی وایە هەموو ئەوەی لەسەر خۆشەویستی دەوترێت ئەوە نییە کە دەبێت بوترێت، خودی ئەوەشە وا لەخۆشەویستی دەکات ببێتە بنەمای خۆشی و بەختەوەری و ڕێگەیەك بێت بۆ ژیان، بۆیە زیاتر لەوە هەیە کە دەوترێت، بەڵام لەلایەکی دیکەوە شیللر خۆشەویستی و برسێتی پێکەوە دەشوبهێنێت و دەڵێت: "برسیتی و خۆشەویستی وا لە جیهان دەکەن بسوڕێتەوە(لا ٥٣-٧٦ الحب و الحرب والحضارة والموت،/ شیللر، فریدریش)

شیللر (١٧٥٩=١٨٠٥) شاعیرو نوسەری شانۆو فەیلەسوف بە شانۆگەری ڕۆمانسی (دزەکان) ناوبانگی دەرکرد، جگە لە ئاراستەو دیدو چارەسەرەکانی سەبارەت بەماناکانی ئازادی و پاڵەوانێتی و تایبەت بە هونەرو دراما بەهۆی هەژاری و نەخۆشییەوە لەتەمەنی ٤٥ ساڵیدا ژیانی لەدەستدا. هەندێك پێیان وایە خۆشەویستی دەبێتە هۆی گەشانەوەو خۆشی و ئومێدو پێکەنین و

دونیابینین بەدیوە جوانەکەی و هەریەك لەو سۆزو دەروونە دەبێتە هۆی گۆڕانکاری ریشەیی لە تەواوی ژیانی مرۆڤەکاندا.

لە راستیدا لە دیوی ئەو سۆزە جیاوازانەوە شتێکی نامۆ خۆی حەشار دەدات، کە تێگەیشتن و زانین بۆی کارێکی ئەستەمەو هەندێکی دیکە پێیان وایە بێتاقەتی، گریان و هێنانەکایەی ناخۆشی لێدەکەوێتەوە، هەندێکی دی پێی وایە کرداری خۆشەویستی دەبێتە مایەی ئارامیی و جێگیری و ژیاندۆستی، چونکە قسەکردن بە زمانی رۆح و دەروون تایبەتمەندێتی خۆی هەیەو بەسانایی و ئاسایی ناتوانێت بگەیتە ئاستی گوزارشتکردن لێی، بەشێوەیەك کە پڕاوپڕی دەربڕینی هەست و ناخی دەرونت بێت، چونکە لە هەستەوە خۆشەویستی و رۆح و دەروون سەرچاوە دەگرێ و هەست کە بە بەشی هەرە گرنگ و گەورەی مرۆڤەوە سەرچاوە دەگرێت و لە توێکانیدا زۆرێك لە نهێنی لەخۆ گرتووە کە لە رێگەیەوە کۆمەڵێك هێزی بەهێز کۆدەبنەوە کە لایەنی سۆزە دەرونییەکانی مرۆڤ پڕ دەکەنەوە.

گرنگی و بەهای خۆشەویستی نێوان دوو مرۆڤ لەوەدا بەردەوامیەتی دەبێت کە هەریەکەیان قبوڵی یەکتری بکەن وەك خۆیان کە هەن، نەك وەك ئەوەی تەنها خۆی دەیەوێت. بە واتایەکی دیکە کاتێك دوو مرۆڤی خۆشەویست بەهۆی کۆمەڵە بەهاو رەفتارو ئاماژەو هۆکارێك دەگەنە ئەو پەڕی خۆشەویستی راستەقینەو توانەوەو ئاوێتە بوونی یەکتری، بێگومان هەریەکەیان پێش ئەوە جیهانێکی تایبەت بەخۆیان هەبووە، جیهانێك کە

بریتییە لە مێژووی رابردووی ئەو مرۆڤە لە رووی بیرکردنەوە، ئایدۆلۆژی، خزم وکەسوکار لە هاوڕێ و برادەران، پۆست و بیروباوەڕو دابونەریت..هتد هەریەك لەم دوو جیهانە جیاوازە کاتێك یەکدەگرن گرنگە خەسڵەتەکانی یەکتری بپارێزن و کار بۆ گەشەکردن و بەهێزکردنی خاڵە هاوبەشەکانی نێوانیان بکەن و یەکتریش قبوڵ بکەن لە بەرامبەر جیاوازییەکانیاندا.

کاریگەرێتی ئەو بیروباوەڕە لە ژیانی هاوسەرگیریدا گرنگێتی خۆی هەیە. بەو واتایەی هیچ کەس هەوڵی قۆرغکردن و سەپاندنی جیهانی خۆی نەدات بەسەر ئەویتردا و بڵێ تۆ واز لە جیهانی خۆت بهێنە و وەرە ناو جیهانی منەوە، ئەگەرچی بەدیویکی تردا هەردوو جیهانەکە تا ئەندازەیەکی زۆر لێك نزیك دەبنەوە راستەوخۆ بێت یان ناڕاستەوخۆ، بەڵام گرنگ ئەوەیە کاتێك هەریەکەیان دەچنە ناو جیهانی ئەویترەوە بە جیهانەکەی خۆیەوە بچێت و هەمووی نەسڕێتەوە لەویتردا، کەسی بەرامبەریش گرنگە کە پێشوازی و پێزانینی هەبێت بۆ هاتنە ناوەوەی جیهانی نوێ و بە تامەزرۆیی و گەشبینییەوە پێشوازی لێ بکات وەك ئەوەی خۆی هەیە، چونکە خۆشەویستی راستەقینەو بەردەوامیەتتدان و گەشەکردنی گرێدراوی زۆرێك لە شتەکانە کە گرنگترین و بەرجەستەترین بناغەی تۆکمەی هەموویان بریتییە لەم تێگەیشتنە بۆ جیهانی یەکتری کە ئەمەش بێگومان گرێدراوی ئاستی رۆشنبیری باڵای هەریەك لە مرۆڤەکانە تا بتوانن مامەڵە لەگەڵ رووداوەکانی رۆژانە و قۆناغەکاندا بکەن، چونکە هەر وەك رۆمان- رولانی رۆماننوس

دەڵێت: "خۆشەویستی هاوچەرخ خۆشەویستییەکە لە نزیك بونەوە و پەیوەندیکردن و ئاوێتەبوونی نێوان دوو جیهانی مرۆیی گەورە و ئاڵۆز دێتە ئاراوە کە ئەو دوو جیهانە لە زۆر خاڵ و سنوردا خاڵی جیاواز و لێکنەچوو کۆیان دەکاتەوە هەر وەك چۆن خاڵی هاوبەشیان هەیە، (لا ٣٢٠ خۆشەویستی وزەی دەروونی/ د. یوری ریوریکوف) و چارەنوسی خۆشەویستی و مانەوەی یان هەرەسهێنان و مردنی یاخود بە پێچەوانەکەیەوە گرێدراوی ئەو خاڵ و سنورانەیە کە تا چەند دەتوانن لەیەکتری نزیك ببنەوە یان دوور بکەونەوە؟!

لەو روانگەیەوە خۆشەویستی و ئازادی دەبنە دراوێکی دوو دیو بەمانای خۆشەویستی ئازادییە و ئازادیش خۆشەویستی دەگەیەنێت و ئەوکاتەی هێزی خۆشەویستی دەبێتە پاڵنەرمان هەست بەوە دەکەین کە ئازادین، بۆیە گەر هەریەك لەو دوو مرۆڤە چێژ لەمەودایەکی ئازادی تایبەت بەخۆی نەبینێت داوا لە کەسی بەرامبەر دەکات ئەو کارانە بکات کە بۆ ئەو نەخولقاوە، چونکە کاتێك یەکێك لەو دووانە لەپێناوی ئەویدیدا واز لە کارو ئەرك و ئامانجەکانی دەهێنێت هەست بەدوژمنایەتی و نارەحەتی و بێزاربوون دەکات یان هەست بەناخۆشی و داخراوی و خاوەندارێتی و کۆیلەیەتی دەکات کە دواجار ئەو هەستانەش دەبنە هۆی لاوازی هەستی سێکسی و نەمانی هێز، بەوشێوەش پەیوەندی و ژینگەی پێکەوەبونیان دەبێتە دۆزەخ و گرتووخانەیەك کە ئارەزووی دەربازبوون و ئازادبوون دەکەن، بۆیە هاوبەشبوون لەئەزموون و دڵفراوانی بیرکردنەوە بنەمای گرنگن بۆ مانەوەی پەیوەندییەکانی دوو مرۆڤی

خۆشەویست بەتایبەت لەچوارچێوەی خێزاندا، چونکە دواجار لەخۆشەویستیدا ڕێسا و نەریت نییە، (لا ١٣٣ اسرار دوام العلاقات/ ایمانویل دی بویسون)، لەڕوانگەی د. فوزیەوە لەژیانماندا هەستەکان وێنای جۆربەجۆریان هەیە کە ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕن لەخۆشەویستیدا، چونکە خۆشەویستی هەستێکی قووڵی ڕۆحانییەو بگرە حاڵەتێکی ڕاکێشان و بەکێشکردنی تەواوی بەرفراوانە، وێڕای ئەوەی وەك حاڵەتێکی ناوەکیی وات لێدەکات بەسۆزێکی گەورەترەوە ژیانت ببینیت هەروەها ژیانی کەسانی تریش بەسۆزێکی زیاترەوە تەماشا بکەیت، چونکە ژیان بێ بوونی هەستەکانی خۆشەویستی جۆرێك لە دڵتەنگی و ئازاری گەورەمان دەداتێ بەشێوەیەك بەرێژەیەکی زۆر لۆمە و ئازاری خۆمان دەدەین بەتایبەت گەر هەستمان بە نەبوونی خۆشەویستی کەسێك کرد لەبەرامبەرماندا، ئەوەش لەو ڕوانگەیەی ڕۆحی مرۆڤ پێویستی بەچێژی خۆشەویستی هەیە کە دەبێتە هۆی چارەسەری ئازارو واتە قورسەکانی مرۆڤ لەژیانیدا، بەوەش دەتوانێت دڵخۆش بێت و لەبەرامبەریشدا توانای ئەوەی دەبێت کە خۆشی بە کەسانی دیکە ببەخشێت. (لا ١٠٣ -١٠٧ کیف یکون قلبك دلیلك؟/ د. فوزیە الدریع)

بە دیوێکی دیکەدا لێبوردەیی و خۆشەویستی و بەخشین سێ چەمکی تەواوکەر و گرێدراوی یەکترن، بەشێوەیەك مرۆڤ زەحمەتە بگاتە یەکێکیان بێ ئەوانی دیکە، بەو واتایەی مرۆڤ ناتوانێت هەستی بەخشینی تێدا بێت بێ

بوونی خۆشەویستی، هەر وەك چۆن ناتوانێت هەست بە خۆشەویستی بکات بێ لێبوردەیی.

دەشێت لەو روانگەیەوە پرسیارێك بێتە ئاراوە بەوەی ئایا مرۆڤ دەتوانێت لێبوردەیی بەرامبەر کەسێك هەبێت کە لە رابردوودا ئەزموونێکی پێکەوەیی و خۆشەویستی پێکەوەی گرێیداون ، بەڵام بەهەر هۆکارێك بووبێت تاکلایەنە دابڕان بۆتە دەرئەنجامی پەیوەندییەکەیان. راستە قورسترین و بە ئازارترین و بگرە ناخۆشترین هەست، هەستی دابڕان و لێکجیابونەوەیە لە خۆشەویستەکەت، بەڵام تەنانەت لەو کاتەشدا دەشێت هەستی خۆشەویستی لای یەکێکیان زیاتر تامەزرۆ و بەردەوامبوونی بۆ ئەو پەیوەندیە زاڵتر بێت، بەڵام واقع حوکمێکی دیکە بەسەر ئەو دووانەدا دەسەپێنێت و بوونی ئەو خۆشەویستیەیە لای هەردوولا دەبێتە هەڵقوڵاوی چەمکی لێبوردەیی، ئەگەرچی دوور لە ئیرادەی خودی مرۆڤەکان بێت و وێڕای ئەوەی لێبوردەیی شتێکە مرۆڤ فێری دەبێت، ئەگەرچی جێبەجێکردنی قورسە، بەڵام لێبوردانە مامەڵە و هەڵوێستی دەبێت لە بەرامبەر ئەویدیدا تەنانەت گەر ژیانێکی نوێی هاوسەرگیری بۆخۆی هەڵبژێرێت. ئەوە ئەو ساتەوەختەیە کە لایەنی دووەم بە ناچاری قبوڵی دەکات و دەگاتە قۆناغێك بە هەموو ئازار و ناخۆشی و قورسییەکانیەوە لێبوردانە لەگەڵ بەرامبەرەکەیدا هەڵدەکات، ئەوە ئەو قۆناغەیە کە پێی دەوترێت قۆناغی باڵاترین لوتکەی خۆشەویستی و لێبوردەیی کە زۆر کەم لە مرۆڤەکان دەتوانن پێیگەنێ کە تەنانەت لەوپەڕی

تورەبوونی ناخیدا لە بەرامبەر خۆشەویستەکەی ئومێدی خۆشی و بەختەوەری بۆ دەخوازێ و دڵخۆش دەبێت بە خۆشییەکانی و ئارام دەبێت بەوەی کاتێک دەزانێت لە ئارامیدا ژیان دەگوزەرێنێ، بۆیە گرنگە مرۆڤەکان هەموو چرکەساتێکی ژیانیان وەك ئەوە لێی بڕوانن کە دوا چرکە ساتی ژیانە و دەڕوات و تێدەپەڕێ.

بۆ گەیشتنی مرۆڤەکان بە قۆناغی لێبوردەیی، گرنگە بە جۆرەکانی خود ئاشنا بن لەو روانگەیەی هەموو مرۆڤێك لە ناخیدا خودێکی ساختە هەیە و ئەویتریان راستی:جۆری یەکەمیان کە بریتییە لە خودی ساختە، پڕاوپڕە لە فشاری دەرونی کە مرۆڤەکان لە رێیەوە دەگەیەنێتە هەستکردن بە تەنیایی، دوودڵی، ونبوون، ناخۆشی، بەو واتایەی خود لەم قۆناغەدا هەڵگری کۆمەڵە خەسڵەتێکی خراپە لەوانە: ترس، رق، ئیرەیی، تورەیی، بەراوورد جگە لە درۆ و کێبڕکێ و شەڕەنگێزی ، هەروەها ژیانی مرۆڤەکان دەگەیەنێتە گەڕانەوە بۆ رابردوو یان ژیان لە داهاتوودا کە لە هەردوو حاڵەتەکەدا ئەو مرۆڤە دەگاتە قۆناغی جەنگی ناوخۆیی ، جەنگێك کە لەگەڵ خۆیدا خۆی دەخواتەوە و ئازارێکی زۆر دەچێژێ. جۆری دووەمیان کە بریتییە لە خودی راستەقینە، ئەو ئاستە باڵایەیە کە خودی مرۆڤ دەیگاتێ. لەم قۆناغەدا مرۆڤەکان هەستی لێبوردەیی کە خۆشەویستی بەرهەم دەهێنێ رەنگدانەوەی لە مرۆڤەکاندا دەبێت کە دواجار سۆز راکێش دەکات و بەخشندەیی لێدەکەوێتەوە وهەموو ئەو هەستانە گەر دوابەدوای خۆی راکێشی قۆناغی پەیوەندی بەوانی دی و

گۆشش لە پێناو بەردەوامی ژیان و متمانەبوون بە وانی دی تا دەگاتە رادەی فێربوون و ئارامی و راستی و خۆبەزلنەزانین. هەموو ئەمانە خەسڵەت و کردەوەی باشن وا لە خود دەکات بگاتە حەوانەوە و هێمنییەکی دەرونیی .

بێگومان هەموو مرۆڤێکیش لە کاتێکەوە بۆ ئەویدی هەست بە هەریەك لەو دوو هەستە ساختەیی و راستییە دەکات لەناو خودی خۆیدا، ئەگەرچی لێکدانەوە و بۆچوونی جیاواز لەمەر ئەم تێڕوانینە دەکرێت لەوانە، کلتوریی ژینگەی پەروەردەیی هەندێك لە تاك یان کۆمەڵەکان بەشێوەیەك دەبێت کە لێبوردەیی بە مانای لاوازی لێك بدەنەوە، بۆیە گەر خاوەن ئەم رایانە لەیەکێك توڕەبوون دەڵێت: "قسەی لەگەڵ ناکەم تا پێی وا نەبێت من لاوازم" یان دەڵێت: "پێویستە یەکەم ئەو قسەم لەگەڵ بکات ئەو کاتە منیش لێی دەبورم"، هەندێکی دیکە پێیان وایە لێبوردەیی بە مانای کۆنترۆلکردن دێت لەو روانگەیەی لێبوردەیی دەرفەت دەخاتە بەردەم ئەویدی تا کۆنترۆڵی کەسە لێبوردەکە بکات، وە هەندێکی دیکە لێبوردەیی بە مانای سوکایەتی دێت لای یان بە مانای بیرچونەوە.

وێڕای هەموو ئەو لێکدانەوانە، بەڵام نەبونی لێبوردەیی لە مرۆڤدا دوو دەرئەنجامی لێدەکەوێتەوە یەکەمیان، زیادبوونی هەست و نەستی خراپی و دووەمیان، زیادبوونی رادەی ئەزموونگەریی.

لەو روانگەیەوە گرنگی و سوودمەندی لێبوردەیی لە مرۆڤەکاندا دەبێتە هۆی زەرورەتێکی پێویست کە وێڕای قورسییەکەی پێویستە کاری لەسەر بکرێت،

چونکە بوونی مرۆڤی لێبوردە بیرکردنەوەی راست بەرهەم دێنێ، جگە لەوەی خاوەن سالاری بەهێز دەبێت لە هێزی رۆحانیدا کە لە رێگەیەوە سەنگینی بیر بەرهەم دینێ کە ئەمەش راکێشی سەنگینی جەستەیی دەگرێتە خۆ هەروەك چۆن پێچەوانەکەی. واتە ئەو مرۆڤانەی هەلگری لەسەرخۆیی رۆحی نین لەو کاتەدا بیر لە خودی ساختە دەکاتەوە و لەو روانگەیەوە هەڵسوکەوت و رەفتاری خۆی بەرجەستە دەکات هەروەك چۆن لە زانستی میتافیزیقیدا راستییەك ئاماژە پێ دەدات بەوەی گەر مرۆڤ بەشێوەیەکی راست بیری کردەوە، ئەوا بەشێوەیەکی راست قسە دەکات، بەلام گەر بە رێگەیەکی راست قسەی کرد، ئەوا بە شێوەیەکی راست رەفتار دەکات و ئەگەر بەشێوەیەکی راست رەفتاری کرد، ئەوا کاردانەوەکەی سەنگین دەبێت، ئەوەش هەست و ئەستی لەسەرخۆیی بەرهەم دێنێ نەك خراپ. (قوە الحب و التسامح /د. ابراهیم الفقی)

حەزلێکردن، خۆشەویستی و عەشق

زۆر جار لە لای مرۆڤەکان کۆمەڵێ چەمك هەن تێکەڵ بە یەکتری دەبن و لێکجودا ناکرێنەوە لە هەمان کاتدا بە هەموویشیان دەوترێت خۆشەویستی. ئەو چەمکانەش بریتین لە حەزلێکردن، خۆشەویستی و عەشق.

لەو باوەڕەدام گەر ڕۆبچینە قوڵایی هەریەك لەو چەمکانەوە ماناو لێکدانەوەی خۆی بۆ دەکرێت و هەریەکەیان تایبەتن بە کۆمەڵە خەسڵەت و قۆناغێکی تایبەت و دیاریکراو بەخۆی، بۆ نموونە حەزلێکردن پرۆسەیەکی تاکەکەسیی خەیاڵییە و بۆ ماوەیەکی دیاریکراو ڕوودەدات، ئەشێت بۆ کاتێکی سنووردارو دیاریکراو حەزێکت تیا دروست بێت بەرامبەر ئەویدی کە پەیوەندیدار بێت، بۆ نموونە بە روخساری، خەسڵەتێکی دیاریکراوی دەبێتە جێی سەرنجی بەرامبەر، قسەکردنی، جلوبەرگی یان ڕۆشتنی...هتد کە دەرئەنجام دەشێت ئەو حەزە بەرەو نەمان و پوکانەوە بچێت، یان بەردەوامیەتی هەبێت و گەشە بکات بۆ خۆشەویستی. بە دیوێکی دیکەدا حەزلێکردن زۆر جار تاکلایەنەیە واتە دەشێت حەزی لایەك بێت بۆ ئەویدی بێ ئەوەی لایەنی

دووەم بەئاگابوون و هەمان هەستی بۆ کەسی یەکەم هەبێت یان بە دیویکی تردا مەرج نییە دەنگ و پەیامی بگاتە ئەو کەسەی حەزی لێکردووە، بێگومان ئەو حەزلێکردنەش دەرئەنجام و سەرچاوەی کۆمەڵێك هۆکاری فەسلەجی و ئۆرگانی و دەروونییە بەشێوەیەك هێزێك لە ناخی مرۆڤدا دەخوڵقێنێت کە ئارەزووی نزیکبونەوە بەو کەسە دروست دەکات یان ئارەزووی گەیشتن پێی، ئەگەرچی هەندێك جار پرۆسەیەکی دوولایەنەیشە بۆ ماوەیەکی کورت و پاشان لاواز دەبێت و بەرەو نەمان دەچێت. هەرچی حەزلێکردنە پرۆسەیەکی دەروونیی، جەستەیی و ئۆرگانییە لە نێوان تاکە کەسیدا روو دەدات. زۆر جار حەزلێکردن لە مرۆڤدا کۆنترۆڵ ناکرێت، هەر ئەوەش وا دەکات دەشێت حەز لە شتێك زۆرتر و کەسێك زیاتر بکەیت واتە لە گۆڕانێکی بەردەوامدایە کە رەنگە مامەڵەی زیندوو و راستەوخۆت لەگەڵ ئەو کەسەدا نەبوو بێت کە حەزت لێکردووە، بە واتایەکی دیکە رەنگە ئەو کەسە بە رێکەوت لە وێنەیەك، فیلمێك، شانۆیەکدا بینیبێتت و کاریگەری لەسەر بەجێهێشتبێت.

توێژەری ئیتاڵی فرەنسیسکۆ ئەلبیرۆنی بۆچونێکی تر لە بارەی حەزلێکردنەوە دەخاتە روو، پێی وایە "رووداوێکی خۆسەپێنە" و هەروەها بە کودەتایەك و هەڵگەرانەوەیەکی هەرەمەکی دەشوبهێنێت کە ژمارەی بەشداربووەکانی لە دووکەس پێکهاتووە (لا ٧ -٢٧ لا٢٩٦ لە پەیوەندییەوە بۆ خۆشەویستی/ ریبوار سیوەیلی)، بەڵام خۆشەویستی بە بەراوورد لەگەڵ

حەزلێکردن دوو چەمکی جیاوازن. پرۆسەیەکی ئەقڵی، دەروونیی، جەستەیی و ئۆرگانییە کە لە نێوان دوو کەسدا روو دەدات و دەتوانرێت بوترێت ئەگەر حەزلێکردن بەردەوامیەت و درێژەی هەبێت دەگۆڕێت بۆ خۆشەویستی کە لەم قۆناغەدا مرۆڤ لە جیهانێکی تاکرەو و تاکجەمسەری و منخوازییەوە دەگوێزرێتەوە بۆ جیهانێکی جوتەکی نوێ و گۆڕانێکی بنەبڕو ریشەیی و جیاوازو تایبەت لە کۆی جیهانبینینماندا دروست دەکات، ئەم چەمکە بە پێچەوانەی حەزلێکردنەوە کورتخایەن نییەو دامرکاندنەوەیشی زەحمەتە، ئەو هەستەیە کە نزیکبونەوە جۆش و خرۆشی و چێژێکی تایبەت بەو دوو مرۆڤە دەبەخشێت و بەدوورکەوتنەوەیان هەمان هەست زیندوو دەکاتەوە، بەشێوەیەك هیچ سنورێکی جوگرافی، کات، تەمەن، دەوڵەمەندی، هەژاری و ئاستی کۆمەڵایەتی...هتد هیچ کاریگەرییەکیان نابێت لەسەر رێگرتن یان بەرگرتن لە دروستبوونی ئەو هەستەدا، هەر بۆیە رێبوار سیوەیلی لەم بارەیەوە دەڵێت: (لا٣١٦ لە پەیوەندییەوە بۆ خۆشەویستی / رێبوار سیوەیلی) خۆشەویستی نە کورتخایەنەو نە دادەمرکێتەوە، راستە بڵێسەی نامێنێت وەلێ ژیلەمۆکەی هەر هەیە تەنانەت بەدابڕانی دوو کەسەکەش لەیەکتری. نەدورکەوتنەوەی جوگرافی و ئاوارەبوونی وڵاتان و نە تێپەڕبوونی کات و تەمەن ئەو ساتانەمان بیر دەبەنەوە کە ئێمە لەروانگەی دەوروبەردا وەك شێت و دێوانە تەماشا دەکراین و لەروانگەی خۆشمانەوە ئەڤیندارو مەست. ئەمەش بە دیوێکی دیکەدا تایبەتمەندێتی لەگەڵ چەمکی حەزلێکردندا لەوەدا بەرجەستە دەبێت کە لە

پرۆسەی خۆشەویستیدا کەسێکە پێویستی بەیەك مرۆڤی دیاریکراو هەیە کە جێگە و تامی بە هیچ کەسێکی دیکە ناگرێتەوە و پڕنابێتەوە لە کاتێکدا حەزلێکردن دەشێت ئاراستەی یەکێك یان ژیانێك بکرێ.

ئەمە وێڕای ئەوەی لە خۆشەویستیدا هێز و وزەی مرۆڤ تا دەبێت زۆرترو زیاتر دەهێنێتە ئاراوەو هێزێکی جوداتر لە ناخ و دەروون و هەستی مرۆڤەکاندا دەچێنێت بەردەوام هەست بە هێزو وزەی نوێ دەکەیت بە بەخشینی زیاترو زووتر جێگەی پڕ دەبێتەوە هەستێکی قووڵی دوولایەنەی مرۆڤە لە هەمووی جوانتر و گرنگتر لە پرۆسەی خۆشەویستیدا بوونی هەستی دوولایەنەی ئیرادەگەریانەی ویستراوە لە مرۆڤەکاندا کە بەردەوام لە ململانێ و تێکۆشاندان لە پێناو ژیان و بەردەوام ژیان بە جوانی و گەشاوەیی دەبینین، وێڕای هەموو ئەو ئاست و تەنگەشانەی دێتە ئاراوە لەو پەیوەندییەدا.

بوونی ئەو هەستە هاوبەشەیە وا دەکات هەردوولا هەمیشە خۆیان بە براوە و جیاواز و تایبەتمەند ببینن و لە ڕێگەیەوە هەست بە بەختەوەری و لە هەمان کاتدا هەست بە ئازارەکانی یەکتری بکەن، چونکە هەستکردنی مرۆڤ بەرامبەر بەو هێزە سۆزدارییەی لە ناخی خۆشەویستەکاندا بوونی دەبێت، وای لێدەکات هەست بەشانازی بکات، (لا ٣٤ الحب والكراهية/ احمد فؤاد الاهواني). بێگومان باسکردن لەم جۆرەی خۆشەویستی هەموو جۆرێکی خۆشەویستی ناگرێتەوە، بەڵکو باسکردنە لە جۆرێکی تایبەت و قۆناغێکی تایبەت کە دۆخەکانی تێدا دەژی، ئەو خۆشەویستییەیە کە لە ئەنجامی

کۆمەڵێک بەهاو تێڕوانین و دیدی هاوبەشەوە لە نێوان دوو مرۆڤی ڕەگەز جیاوازدا دروست دەبێت، ئاڵوگۆڕی کۆمەڵێک هەستی تایبەتە بە یەکتری و هەڵچوون و خرۆشی لایەنی دەروونیی بەیەکتر دەکەن، ئەو خۆشەویستیەیە کە لە ئەنجامی ئاڵوگۆڕی هەستەکاندا دەگەنە جەستەی یەکتری و تێکەڵبوونی جەستە دەبێتە تەواوکەرو گەیشتنی دوو خۆشەویست بەیەکتری کە پێیان وایە بە تێکەڵبوونی جەستە و پیادەکردنی سێکسی ئەو کەفوکوڵە دادەمرکێتەوە و کۆتایی پێ دێت. ئەمە لە کاتێکدا ڕاستییەکەی لەوەدا بەرجەستە دەبێت کە هیچ ماچکردن و تێکەڵبوون و تەنانەت هیچ پەیوەندییەکی سێکسی نابێتە هۆی نەهێشتن یان دووبارەنەبونەوەی، دەشێت بۆ ساتەوەختێکی دیاریکراو لە ئەنجامی ئاوێتەبوونی جەستەی یەکتری و تێکەڵبونیان بۆ ماوەیەکی کورت و کورتخایەن دامرکاندنەوە ڕوو بدات، بەڵام قووڵی هەست و ناخی مرۆڤەکان هێندە بەهێزە کە بەردەوام ئارەزووی ئاوێتەبوونی زیاترو تێکەڵبوونی زۆرترو توانەوەی جیاوازتر دەکەن لەناو یەکتریدا، هەستێک دێتە ئاراوە کە دوورە زمان وەسفی بکات، زەحمەتە پێنووس گوزارشتی لێ بکات، قورسە زار دەربڕینی بۆی هەبێت و هەست بتوانێت باسی لێوە بکات، ئەو پرۆسەی خۆشەویستییە باسکردنە لە قۆناغێک کە دەرەوەی هاوسەرگیرییە یان دەتوانرێت بوترێت قۆناغێکە زیاتر پێگەیشتن بە پرۆسەی هاوسەرگیری هەستی پێ دەکرێت، قۆناغێک کە ئەو دوو مرۆڤە بە ژیانی هاوسەرگیریدا تێنەپەڕیون و تەنانەت گەر تێبپەڕن خۆشەویستییەکە شێوازێکی تر لەخۆ دەگرێت.

لەو روانگەیەوە پرسیارگەلێك و تێڕوانینگەلێکی جیاواز دێتە ئاراوە کە دوو مرۆڤ لە کاتێکدا بە پرۆسەیەکی لەم شێوازی خۆشەویستییەدا ژیان دەگوزەرێنن و دەگەنە ئەو پەڕی لوتکەی خۆشەویستی و پاشان ژیانی هاوسەرگیری پێك دەهێنن، ئیدی پاش ماوەیەك تێپەڕبوون بەسەر ژیانی هاوسەرگیریدا پرسیار گەلێك لەو بارەیەوە دێنێتە ئاراوە بەوەی بۆچی ئەو هەستە لە هەمان ئەو دوو مرۆڤەدا بەرەو لاوازی دەچێت یان مانای خۆی لەدەست دەدات یان هەندێ جاریش بەرەو نەمان دەچێت کە دەشێت جیابونەوەی ئەو دوو مرۆڤەیشی لێ بکەوێتەوە؟

بوونی ئەم پرسیارانە وەڵامگەلێك لەخۆ دەگرێت هەر وەك چۆن پرسیار و واقعی زۆرێك لە مرۆڤەکانە کە ژیان دەگوزەرێنن. بۆیە پرۆسەی خۆشەویستی لە چوارچێوەی ژیانی هاوسەرگیریدا کە ژیانێکی درێژخایەنەو بە قۆناغ و بابەت و بارودۆخی جیاوازدا تێدەپەڕێت، قۆناغێکە تەواو جیاوازەو تایبەتمەندە بە قۆناغی پێش هاوسەرگیری کە ئەو دوو مرۆڤە لە بارودۆخێکی ترداو لە دوورو نزیك بەیەکتری لەناو پرۆسەکەدا ژیان دەگوزەرێنن کە تەواو جیاوازی هەیە وەك لە نێو پرۆسەی هاوسەرگیریدا.

لە پرۆسەی هاوسەرگیریدا مرۆڤەکان بەردەوام پێکەوەن بابەت و پەیوەندی و یەکتربینین و مامەڵەکردنەکان بەردەوام و رۆژانە هەڵسوکەوت لەگەڵ یەکتریدا دەکەن زۆر جار پێکدادان و مشتومڕو جیاوازییەکانی نێوان ئەو دوو مرۆڤە دەبێتە سەرچاوەی کێشەو گرفتی ورد ورد کە دواجار ئەو وردی و

کەڵەکەبوونە جۆرێك لە تێکشکان و لاوازی لە پەیوەندییەکاندا دروست دەکات، بەمەش هەستەکانیان بەرامبەر یەکتری ئاڵوگۆڕی بەسەردا دێت لەهەر ژینگە و بارودۆخێکدا بەردەوامییەتدان و گەشەدان بە پرۆسەی خۆشەویستی لەناو چوارچێوەی ژیانی هاوسەرگیریدا گرێدراوی کۆمەڵێ فاکتەری جۆراو جۆرن کە هەندێکیان خودی و هەندێکی تریان بابەتین، لایەنە خودییەکە پەیوەندی و گرێدراوی ئەو دوو مرۆڤەیە کە تا چەند دەتوانن مامەڵەکردنیان لەگەڵ یەکتردا لە چوارچێوەی رێزگرتن بێت لە بنەما و بەها مرۆییەکان بەشێوەیەك هیچ کەسێکیان هەوڵی سڕینەوەی ئەویتریان نەدات، هیچ لایەکیان هەوڵی سەپاندن و چەپاندن و زاڵیتی دەسەڵاتی خۆی نەدات بەسەر ئەویتردا، هیچ کەسێکیان بەو دیدو بۆچوون و تێڕوانینە مامەڵە لەگەڵ ئەویتردا نەکات کە بڕیار تەنها لای یەکێکیانە و تایبەتە بە لایەکێکیانەوە و هیچ لایەك هەوڵی بڕیاردان لە چارەنوسی ئەویتر نەدات بە واتای باڵادەستی و پلەیەك و دووی مرۆڤەکان، هیچ کەسێکیشیان خۆی بە باڵادەستی و هێزە بەرپرسیارێتی نەزانێ بەرامبەر بەویدی و لە هەمان کاتدا بوونی جیاوازییەکان نەبێتە دەروازەیەك بۆ واڵاکردنی زیاتری سڕینەوەی تایبەتمەندێتییەکانی ئەویتر. بەڵکو زیندوێتی و مانەوەو بەردەوامیەتتدان بە خۆشەویستی لەناو ژینگەی ژیانی هاوسەرێتیدا بەندە بە رێزگرتن و خوێندنەوە و پێزانینی هەریەکەیان بۆ ئەویتر کە چۆن بتوانن و هەوڵی ئەوە بدەن کە ئەو دوو مرۆڤە کار لەسەر بەهێزکردنی خاڵە هاوبەشەکانی نێوانیان

بدەن و لە هەمان کاتدا قبوڵی جیاوازییەکانی یەکتریش بکەن، چونکە یەکێك لەو گرفتانەی دەبێتە هۆی لاوازبوون و نەمانی خۆشەویستی لە نێو ژیانی هاوسەرگیریدا زیندوو رانەگرتنی ئەو پەیوەندییەیە بەوەی پێویستە هەر دوولا پلان و بەرنامەی بەردەوامیان هەبێت بۆ تازەگەری و زیندووکردنەوە و گەشەدان بە رەوتی پەیوەندیەکە کە شێوازو خەسڵەتگەلی جیاوازو تایبەتمەند لەخۆ دەگرێت نەك لە رێی رۆتین و تەقلیدیەتی ژیانەوە ساڵەهای ساڵ درێژە بە جۆری پەیوەندییەکان بدەن بەشێوەیەك وایان لێ بێت سیواییان بێتەوە و بە ناچاری داهاتووی ژیانیان ببەنە سەر کە بە داخەوە زۆرێك لە خێزانەکان بە تایبەت لە کۆمەڵگە رۆژهەڵاتییەکاندا بەو زۆرە ملێ و ناچاری و زۆرکردنە لەخۆ درێژە بە ژیانیان دەدەن، ئەوەش بەهۆی هۆکارگەلێکەوەیە وەك تەنگی و تانەو تەشەرەی خەلکی، نەبوونی شوێن، منداڵ، بێمتمانەیی بە کۆمەڵ، نەبوونی دارایی سەربەخۆ... هتد کە دەرئەنجام مانەوەی هەموو ئەو پەیوەندیيانە لەناو چوارچێوەی خێزاندا کارەساتی گەورەو کێشەی هەمەڕەنگی لێدەکەوێتەوە و بگرە ئاسەواری خراپی جەستەیی و دەروونی لێ بەرجەستە دەبێت چ بۆ ژنەکەو چ بۆ پیاوەکەو چ بۆ ئەو منداڵانەی لەناو ئەو ژینگە ناارام و ناجێگیرەدا ژیان دەگوزەرێنن. بەو واتایەی چ خێزانەکان و چ کۆمەڵ دەکەونە بەرهەڕەشە و لەقبوونی بنەمار شێواندنی دۆخەکان، ئەمە جگە لەوەی دەشێت تۆڵەو رقلێبونەوە ببێتە بەشێکی تری خەسڵەتەکانی نێوان ئەو دوو مرۆڤە، بە دیوێکدا دەشێت هیچ لایەکیان پێیان وانەبووبێت کە بگەنە

ئەو ئەندازەیە بە تایبەت پاش ئەوەی پێشتر ئەوان یەکتریان خۆش ویستووە، بۆیە بینینەوەی خۆیان لەو قۆناغەوە بۆ ئەم قۆناغە جیاوازە نائارامییەکی دەروونی ناجێگیر دەخاتەوە کە پەیوەندییەکە لە خۆشەویستییەوە دەگوێزێتەوە بۆ پێچەوانەکەی، بۆیە لەو بڕوایەدام مانەوەی خۆشەویستی لەناو ژیانی خێزانیدا پێویستی بە زۆرێك لە پلان و تەکتیك و بەرنامەڕێژی هەیە کە هەریەکەیان لە چوارچێوەی بەهاکان بتوانن رێز لە تایبەتمەندێتی و ئارەزومەندانە و ئیرادەی یەکتری بگرن و هیچ لایەکیان کاریگەری خراپیان نەبێت بۆ سەر پرۆژەکانی ئەویتر ئەگەرچی جیاوازیش بن، ئەمە بەشێکی گەورەی مانەوەی پەیوەندییەکان و بەردەوامییەتدانە بە خۆشەویستی، ئەمە جگە لەوەی هۆکارە بابەتییەکانیش بۆخۆی کاریگەریان هەیە لەسەر ئەوە جۆری پەیوەندییە بەشێوەیەك ژینگەی دەرەوەی خێزانەکان کە ناو کۆمەڵە دەبێت بەشێوەیەك گونجاو و رەخساو بێت کە زەمینەخۆشکەرو رێخۆشکەر بن لە بەردەم هۆکارە خودییەکاندا و ببنە تەواوکەری یەکتری ئەو کاتەی لایەنە خودییەکان کار لەناو خێزاندا دەکەن بۆ بەردەوامییەتدان بەو جۆری پەیوەندییەی نێوانیان، چونکە هەر دوو لا تەواوکەری یەکترین بۆ ئەو دەرئەنجامانە کە بەشێوەیەکی گشتی و واقعی هەر دوو هۆکارەکان یان لایەنە خودی و بابەتییەکان تا ئەمڕۆ لاوازن لە ئاست تێگەیشتنی مرۆڤەکان لێی، کارپێکردن و جێبەجێکردنی ئەوەشە وایکردووە دەزگای خێزان ببێتە دەزگایەکی نائارام و ناجێگیر و بگرە بەربەست و سنوور لە بەردەم زۆرێك لە

مرۆڤەکاندا کە زۆر جار هەست بە ناسەربەخۆیەتی دەکەن تیایدا و ئیدی لەوێوە هەوڵی ئازادی و سەربەخۆیی دەدەن و هەوڵی گەیشتن دەدەن بە فەزایەکی فراوانترو کراوەترو ئازادتر.

پەندێکی کۆنی ئەورووپی هەیە کە دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ١١٧٤ باس لەمانای خۆڕەسی و لەخۆڕابوونی خۆشەویستی دەکات و دەڵێت: "بانگەوازی راستییەکی جێگیر دەکەین کە باوەڕمان پێیەتی، ئەوەش ئەوەیە ناکرێت خۆشەویستی لەنێوان هاوسەرەکاندا سەرهەڵبدات یان هێزەکەی بیانورووژێنێت و کاریگەرێتی بەسەریانەوە هەبێت، چونکە عاشقەکان خۆبەخشانەو ئیرادەگەریانەو بە هەڵبژاردەی خۆیانە هەموو شتێك بەیەك دەبەخشن، دوور لە کاریگەرێتی و هەموو زەرووەت و بەزۆرکردنێك، بەڵام هاوسەرەکان بە حوکمی ئەوەی ئەرکیانە، پەیوەستن بەوەی بەتەواوی دەست لەئارەزووەکانیان هەڵبگرن و هیچ یەکێکیان گومانی لەسەر ئەویدی نەبێت. (لا ١٥ في الحب والحب العزري/ صادق جلال العظم).

هەرچی چەمکی عەشقیشە مانایەکی جوداترو تایبەتی لەخۆ دەگرێت و وەك ئاستێکی بەرزتری خۆشەویستی تەماشا دەکرێ بەشێوەیەك بنەمای پەیوەندییەکە لە نێوان تاکەکەس و یەزداندا دروست دەبێت، جۆرێکە لە پەیوەندی تاك بۆ هێزو توانایەکی دەرەکی مرۆییەوە، ئەمە جگە لەوەی پرۆسەیەکی دەرونیی، زەینی و مەعنەوییە.

خۆشەویستی وەک مافێکی مرۆڤ

ئەگەرچی خۆشەویستی لە ڕووی هەموو بەهاو مافە مرۆییەکانەوە یەکێکە لە مافە سروشتییەکانی هەر مرۆڤێك کە دەتوانێت لە ڕێگەیەوە پەیوەندییەکانی برەو پێبدات و تۆکمەتری بکاتەوەو لەهەمان کاتدا وەك کۆڵەکەیەکی سەرەکی و بنەڕەتی پەیوەندییەکانی نێوان دوو ڕەگەزی جیاواز دەبینرێت بەدەر لە هەموو جۆرە پەیوەندییەکی دیکە کە گرنگێتی خۆی هەیە، بەڵام ڕەوایەتی و حەرامکردنی خۆشەویستی لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ ئەویدی بە پێی کلتوری ئاینی و دابونەریتی کۆمەڵگە گۆڕانکاری بەخۆوە دەبینێت، بۆ نموونە لە کۆمەڵگەیەکدا کە کلتووری خێڵەکی و دابونەریت و کلتوور تێدا زاڵە حەرامکردنی خۆشەویستی وەك هێڵی سوورەو لادان لێی باج و قوربانی دەبێت یان مافێکی تاکلایەنەیە و تەنها پیاوان بۆیان هەیە خۆشەویستی پیادە بکەن و ژنان مافی ئەوەیان نییە هەستی خۆیان بۆ کەسێکی دیکە دەربڕن، هەر بۆیە لە زوربەی کاتەکاندا بوونی خۆشەویستی نێوان دوو مرۆڤ دەبێتە هۆی ئەتککردن وکوشتن و سزادانی ژنەکە یان هەردوولا، بۆیە بیرکردنەوە بۆ مەسەلەی خۆشەویستی لە فەزای ژینگە و

کۆمەڵێکی ئازاددا پێویستی بەکاری هەمەلایەنەو جدی هەیەو پەیوەستە بە ئازادبوونی تاکەکانی کۆمەڵەوە. بۆیە بەشێوەیەکی گشتی تێڕوانینەکان لەمەڕ خۆشەویستی بەسەر دوو دیدی جیاوازدا دابەش دەبێت بەتایبەت لە کۆمەڵگەیەکدا کە دەسەڵاتی خێڵەکی، دابونەریت و ئەقڵیەتی پیاوسالاری رەگی داکوتا بێت تیایدا.

دیدی یەکەمیان پەیوەستە بەوانەی لە روانگەی پیاوسالارییەوە داکۆکی لەوە دەکەن کە خۆشەویستی و پیادەکردنی، بە مافی پیاوان دەزانرێت و تەنانەت دەستنیشانکردنی چارەنوسی هاوسەرگیریش تەنها بە پیاوانەوە گرێ دەدەن، بەو واتایەی هەموو مافی هەنگاو و بیرکردنەوە و دیاریکردنی چارەنوس و بڕیاردانێك دەبێتە موڵکی پیاوان کە ئەو بڕیار بدات کەی خۆشەویستی بکات و چۆن بیکات و لەگەڵ کێ بیکات و کەی هەڵی بوەشێنێتەوە...؟! ئەمەش لەو روانگەیەوە کە ترسیان هەیە لە لەدەستدانی دەسەڵاتیان و لەوەی گەر ژنان ئازاد بن و بە ئازادی مافی خۆشەویستی و هەر مافێکی تریان هەبێت وەك ئەوان ئیدی لە دەسەڵاتی پیاوان کەم دەکەنەوەو ناتوانن چیدی فەرمانیان بەسەردا بسەپێنن و داخوازییەکانیان جێبەجێ بکەن.

بە واتایەکی دیکە تەنها لە روانگەی وەچەخستنەوەو تێرکردنی ئارەزووە سێکسییەکانی پیاوانەوە تەماشا دەکرێن دوور لەهەر مامەڵەیەکی مرۆیی، خوێندنەوەی ئاینی ئیسلام بەگشتی پاڵپشت و یارمەتیدەری ئەو دید و بۆچوونە پیاوسالارییە بووە بەوەی پیاوان بە بەخێوکەری ژنان داناوە و بۆیە

پیاوانیش بەشێوەیەك لە شێوەكان بۆ هەمیشە هێشتنەوەی دەسەڵاتیان پەنایان بردۆتە بەر ئەو دەقە قورئانییەی لە بەرەژەوەندی مانەوەی دەسەڵاتیان بەكاریان هێناوە، بەو واتایەیش لە ژنیان گەیاندووە كە دەرچوون لە فەرمانی پیاو واتە لە ئایین و بەدیویێكی دیكەشدا لادان و دەرچوونە لە فەرمانی ئایین و خودا، لەو روانگەیەشەوە بووە كە هەمیشە چارەنوسی دیاریكردنی بڕیاردانی هەریەك لە كچ و ژنەكانی هەر خێزانێك پەیوەست و گرێدراو بووە بە بڕیاری باوك، برا، مێرد و هەر نێرێكی دیكەی خێزان، مانەوە و كارپێكردنی ئەم دیدو تێڕوانینە رەنگدانەوەی خراپی هەبووە لەسەر بەهەمیشە سەیركردنی ژنان وەك پلە دووی مرۆیی و بەكەمتر زانین و سەیركردنی توانار كارەكانی لەگشت بوارە سیاسی، ئابوری و كۆمەڵایەتی.. هتد وە هەمیشەیش پیاو بە باشتر و گونجاوترو شیاوتر زانراوە لە ژن بۆ هەر پلە و پۆستێكی باڵاو بەو شێوەیەش ئەقڵیەتەكان گۆش كراون و رەنگدانەوە و كاریگەریان لەسەر ماوەتەوە و بووە بە بەشێك لە فكرو بیركردنەوە لە مامەڵكردنیان و بگرە لادان لە هەر یەك لەو هەڵوێست و بیركردنەوانە بەشێكی لادەر و ناساز و نامۆ تەماشا كراوە.

سەیركردنی ژن و پەراوێزخستنی لە هەموو بوارەكاندا وایكردووە سەرەتاییترین مافیان لێ زەوت بكرێت كە هەست و نەست و دەربڕینی خۆشەویستییە و سەندنەوەی ئیرادە و بڕیاردانە لەخۆی و لە لایەن خۆیەوە، ئەم بۆچوونانە بەدەر نین لەواقعی خێڵەوە سەبارەت دیدو بۆچونیان سەبارەت بەم

مەسەلانە تەنانەت وەك باسکراوە ئەوەی ئاشکرایە کە نەریتە خێڵەکییەکان و کۆت وبەندەکانی ژیانی کۆمەڵایەتی لای عەرەب هۆنراوەی دڵداریانە بەسەر کچان و خۆشەویستی حەرامکراو بووە تەنانەت گەر خێڵێك زانی کە کەسێك لەقسەکردنیدا باسی کچێك لەکچەکانیانی کرد نەك قەدەغە و رێگریان لەهاوسەرگیرییەکەی دەکرد، بەڵکو نەیاندەهێشت هەتا هەتایە بیشیبینێت (لا٦٨ في الحب والحب العزري/ صادق جلال العظم) ئەمەیە وایکردووە لایەنگرانی ئەم بۆچوون و دیدە بە توندی دژی ئازادییەکانی ژنان بێت کە خۆشەویستی یەکێکە لەو ئازادییانە.

لایەنگرانی دوەم: بەدیدێکی تەواو پێچەوانەی دیدی یەکەم دەڕواننە مەسەلەکەو بگرە زۆر بە ئەقڵانی و بابەتیانەوە تەماشای مەسەلەکە دەکەن تەنانەت هەوڵ و تەقەلای خۆیان دەخەنەگەڕ بۆ بەگژاچونەوەو بەرپەرچدانەوە بە مەبەستی پوچەڵکردنەوەی هەوڵەکانی دیدی یەکەم، ئەمەش لەو روانگەیەی کە ژن و پیاو وەك دوو رەگەزی جیاواز هەردووکیان مرۆڤن و هەمان مافی یەکتریان هەیە، بۆیە هەردووکیان وەکیەك مافی خۆشەویستیان هەیە لە رووی دەربڕین، دەستپێشخەری و هەموو پیادەکردنێك کە گوزارشت بێ لە خۆشەویستی، ئەم دیدە پێی وایە خۆشەویستی سەرەتاییترین مافی هەر رەگەزێکە چ جای هەڵبژاردنی هاوسەر و پێکەوەژیان. ئەمە ئەو دیدەیە کە پێویستە مرۆڤەکان کاری لەسەر بکەن و هەنگاوی دی و جدی بنێن بۆ بەرفراوانبوونی، ئەمەش گۆڕینی چەمکی خۆشەویستی و تێگەیشتنە لە

خۆشەویستی لەوەی لە ئاستی بڕیار بۆدراوەوە بچێتە ئاستی بڕیاردان، لە ئاست خودی مرۆڤەکاندا، لەدەرکردنی فەرمانەوە بۆی لەئاستی سەرەوەی خۆیدا بچێتە قاڵبی خودی تاکە کەسەکانەوە لە ئاستی قەتیسکردنیدا، لە تێرکردنی لەزەت و چێژە سێکسییەکانەوە بچێتە دەربڕینی هەستی تاکە کەسەکانەوە.

بە واتایەکی دیکە خودی مرۆڤەکان وەك رەگەز خۆیان بە تەنها ببنە سەنتەری بڕیاردان لە چارەنوسی خۆیان بێ دەستێوەردانی هیچ کەسێك بە تایبەت مەسەلەیەك تایبەت بێت بە هەست و نەست و دەروونیی خودی کەسایەتی تاکەکانەوە.

بوون و تەشەنەکردنی ئەم دیدە یارمەتیدەری سەرەکی بوو بۆ هاتنە دەرەوەی ژنان لە چوارچێوەی کاری ناوماڵ و بەخێوکردنی منداڵ و بەڕێکردنی میوان بە تەنها بگرە هاندەری سەرەکی بوو بۆ چوونە نێو کۆمەڵ، بێگومان ئەو تێکەڵبونەیش هۆکارێکی بنەڕەتییە بۆ ناسینی مرۆڤەکان بە خودی خۆی و کەسانی بەرامبەر کە خودی ئەو پرۆسەیەیە دەبێتە هۆی تێگەیشتن و نزیکبونەوە لە ژیان و ژینگەی هەست و نەست و خۆشەویستی راستەقینە، چونکە پرۆسەی خودناسی و ئەویترناسی و دەوروبەرناسی یەکێك بووە لە رێگرییەکانی بەردەم ژنان بە تایبەتی و مرۆڤەکان بەگشتی سەبارەت تێگەیشتنیان لە خۆشەویستی و ژیانی هەستەوەری نەك لێکدانەوەو ئەنجامدانی هەوەسی سێکسی بە پرۆسەی خۆشەویستی ناوبەرن. بەڵام وێرای

ئەوەی دیدی دووەم یەکێکە لەو دیدانەی چ لە رووی نوێخوازی و چ لە رووی پێشکەوتنەکانی سەردەم و هەوڵەکانەوە هەنگاو و کاری جدیی لەسەر دەکرێت، بەڵام لە هەمان کاتدا مەترسی و شکستەکانی لەو کاتەوە سەرچاوە دەگرێ کە تێگەیشتنی راستەقینە هەبێت لە ئاست ئازادی و چەمکی ئازادی خۆشەویستیدا، چونکە بێگومان تێگەیشتنی هەڵە لە ئازادی تاکەکان بەرامبەر خۆشەویستی و ژیانی هەستەوەری جۆرێك لە ترس و بێزاری و تێکشکاندنی دروست کردووە بەشێوەیەك ئەوەندەی تێگەیشتنەکان لە بوونی ئازادی سێکسیدا خۆی دەبینێتەوە، ئەوەندە لە راستییەکانی ناوەرۆکی ئازادی بە مانا راستەقینەکەی خوێندنەوەی بۆ ناکرێت.

ئەمەش بە دیوێکی تردا جارێکی تر خۆشەویستی دەخاتە بەردەم مەترسی و ئەنجامدان و دواخستنی پرۆسەکە، چونکە بوونی ئازادیش بۆخۆی وەك هەر چەمکێکی دی تێگەیشتن و چواچێوەی دیاریکراوی خۆی هەیە و هیچ شتێك نییە بە ڕەهایی حوکمی بەسەردا بدرێت واتە سنوری ئازادی تۆ بە دەستپێکردنی سنوری ئازادییەکانی ئەویدی کۆتایی دێت و مرۆڤەکانیش ئەوەندە ئازادن تا سنوری ئازادییەکانی ئەویتر نەبەزێنن، بە واتایەکی دیکە ناکرێت تێگەیشتنمان بۆ مانای ئازادی رەهایانە بێت بەوەی هەر کاتێك و لەهەر شوێنێك و لەگەڵ هەر کەس و شتێکدا مرۆڤ بیەوێت هەر شتێك بکات بێ باکانە و بێ بەرپرسیارانە بیکات بێ گوێدانە مەترسی و کاریگەرییەکان بۆ سەر بەرامبەر.

بەشێوەیەکی دیکە دەشێت مرۆڤ ئازاد بێت لەوەی کاتێك بیەوێت سواری هەر پاسێك بێت کە خۆی هەڵیدەبژێرێت و بە باشی دەزانێت، بەڵام لەکاتی سواربوونیدا ئازاد نییە لەوەی پەنجەرەکانی بشکێنێت یان ناو پاسەکە پیس بکات یاخود زیان بە شوفێر و پاسەکە و کەسەکانی ناوی بگەیەنێت، یان بە دیوێکی دیکە مرۆڤ مافی خۆیەتی خۆشەویستی بکات و کەسێکی خۆش بوێت، بەڵام مافی ئەوەی نییە گەر بیەوێ خۆشەویستی خۆی فەرز بکات بەسەر ئەویتردا یاخود بیەوێ ئەویتر بەزۆر خۆشی بوێت و رەزامەند بێت بە داوا و پەسەندکردنی خۆشەویستییەکەی. یان مرۆڤ ئازادە لەوەی چۆن خۆی هەڵی دەبژێرێت هاوسەگیری بکات، بەڵام مافی کەس نییە چوارچێوەی بڕیاردانی سنووردار بکات و کەسێکی تری بۆ دەستنیشان بکات، بۆیە خۆشەویستی بەوە وەسفکراوە کە وەك ئامێرێکی دوو جەمسەر وایە کە سەرێکیان لە ساتە وەختێکدا بەهێز دەکات، لە کاتێکی تردا بە لاوازی و بێهێزی خۆی دەبینێت، خۆشی پێ دەبەخشێ و لە بەرامبەریشدا ناخۆشی و ئازار و خەم، بەهێزترین چێژ و سۆز و ئارامی پێ دەبەخشێ و هاوکاتیش پێچەوانەکەی.

بوونی هەریەك لەو هەستە جیاوازانە بەپێی سروشت و باری دەروونیی مرۆڤەکان بە پێی قۆناغە جیاوازەکانی مرۆڤ تیایدا دەژی گۆڕانکاری بەخۆوە دەبینێت، هەر ئەوەیە وایکردووە هەمان ئەو مرۆڤەیە کە لەزۆر کاتدا هەست بەوپەڕی لوتکەی خۆشی دەکات و پێی وایە هەموو دونیا هی خۆیەتی و کەسێك نییە لەو ئاسوودەتر بێت و لە هەمان کاتیشدا لە ساتە وەختێکی

تردا سەرسام دەبێت بەو حاڵەتە دەرونییە پەشێوی و نائارامییەی کەوای لێدەکات هەمیشە لە دڵەڕاوکێدا بژی. وەکاتێك کەسێکت خۆش دەوێت سەرجەم پێنج هەستەوەرەکەی مرۆڤ بەشداری دەکەن لە هەست و چێژو دەربڕینەکاندا بەشێوەیەك حەز دەکەیت هەموو کات لە نزیکتەوە بێت و هیچ کات لێت دوور نەکەوێتەوە، چونکە دوورکەوتنەوەی ئەگەرچی تەنها جەستەیی دەبێت نەك دەروونیی، بەڵام هەمیشە لە دوورکەوتنەوەدا هەستکردن بە نامۆیی و تەنیایی و دڵەراوکێ و چاوەڕوانی دەبێت بە بەشێکی زۆر کاریگەر لە ژیانت، هەر ئەوەیە وا دەکات بەلاتەوە ئاسایی بێت کە گەورەترین قوربانی و بەخشندەییت هەبێت بۆی بەشێوەیەك گەر ژیانی خۆشتی پیێ ببەخشی.

زۆر جار وتراوە مرۆڤ خۆی لە هەموو کەسێکی دیکە زیاتر خۆش دەوێت و رۆحی خۆی بەلاوە خۆشەویستە، بەڵام لە بەرامبەر خۆشەویستیدا کاتێك کەسێکت بە راستەقینە و رۆحی خۆش دەوێت تەنانەت لەم لایەنەیشەوە شتێك نامێنێتەوە ناوی من بێت و لە هەموو ساتەوەختێکدا حەز دەکەیت ژیانی خۆتی بۆ بکەیت بە قوربانی و ژیان و رۆح و جەستەی خۆتی پیێ ببەخشی. هەر وەك چۆن لە پرۆسەی خۆشەویستیدا شتێك نییە ناشرین بێت، هەڵوەستەیەك نییە خراپ بێت، خەسڵەتێك نییە بە باشی نەزانیت. ئەم جۆرە هەستی بە بالآکردنە بە مانای بالآکردنی مرۆڤێك کە لە خۆمان زیاتر خۆشمان دەوێت یەکێکە لەو نهێنیانەی تری خۆشەویستی کە مرۆڤەکانی سەرسام

تۆم خۆشدەوێت نەک تۆ!؟

کردووە هەر ئەوەشە وا دەکات زۆر جار کەسێکت خۆش دەوێت کە لە زۆر رووەوە لە گەڵتدا جیاوازی هەیە جیاوازە لە رەنگ، بۆن، بیروباوەڕ، ئاین، باری کۆمەڵایەتی و سیاسی و ئابوری وچینایەتی و مەزهەبییەوە کە زۆر جار ئەو مرۆڤە ئامادەیە ئاینی خۆی بگۆڕێت لە پێناو خۆشەویستەکەیدا یان دەستبەرداری زۆرێك لە حەزوو ویستەکانی بێت لە پێناو ئەویتردا، ئەمەیە نهێنی خۆشەویستی کە کاتێك مرۆڤێکمان خۆش دەوێت و دەمانەوێت بە سەدان و هەزارەها لایەن و خەسڵەتی چاکە وباش دابپۆشین، ئەمەیە وا دەکات مرۆڤ چەند ئەقڵانی بێت، چەند لە ئاستێکی کۆمەڵایەتی و سیاسی و لە رووی بە ئەزموون و تەمەن و کامڵبوونەوە لە ئاستێکی بەرز و شکۆداریدا بێت، کاتێك دەکەوێتە داوی خۆشەویستییەوە و کەسێکی خۆشدەوێت شتێك نامێنێتەوە ناوی ئەقڵانییەت و لۆژیك بێت و تەنانەت شتێك نامێنێت کە ناوی شەرم و کەرامەت بێت لە نێوان ئەو دوو مرۆڤەدا بە هیچ شێوەیەك شتەکان وا نامێنن کە لە واقعدا بە ئەقڵانیەت مامەڵەی لەگەڵدا دەکەیت و بگرە زۆر جاریش نەفرەت لە ئەقڵانیبوون دەکرێت و نایەوێت ئەقڵی بیری بخاتەوە، ئەگەرچی خۆشەویستی و ئەقڵانیبوون دوو شتی جیاواز و دژ بەیەکن بەو واتایەی ئەقڵ سفر دەبێتەوە کاتێك دووان دەچنە ناو پرۆسەی خۆشەویستییەوە، چونکە هەمیشە ئەقڵ لەو ساتە وەختانەدا رێگری دەکات لە لایەنی سۆز و خۆشەویستی، بۆیە خۆشەویستان نایانەوێ ئەقڵ هیچ حوکمێك بەسەر ئەو ساتە وەختانەدا بکات کە هەست و دەربڕینی

خۆشەویستی لە نێو ئەو دوو کەسەدا روو دەدات، ئەو دیدو روانگەیەی مرۆڤ لە خۆشەویستیدا بەرجەستەی دەکات بەوەی نایەوێ واقیع و راستییەکان وەك خۆی ببینێ، ئەگەر بینیشی فەرامۆشی دەکات.

بە واتایەکی دیکە ئەو ئاستە باڵایەی کە بەهۆی خۆشەویستییەوە جەوهەری ناخی شاراوەی مرۆڤ دەبینێت و مرۆڤ بەرەو گەشەسەندن و کرانەوە دەبات، خۆشەویستییە کە مرۆڤەکان هەست بەو پەڕی مرۆیی خۆیان دەکەن و پێکەوە دەگەنە ئەوپەڕی باڵای مرۆڤایەتی و خۆناسینیان و هەست دەکەن خۆیان خۆیانن و هەریەکەیان ئەویترە و لە یەکتریدا تواوەن.

ئەحلام مستەغانمی دەڵێت: (زاکرە الجسد/ احلام مستغانمی) ئێمەی مرۆڤی رۆژهەڵات هەوڵدەدەین هەمیشە ئەو کەسانەی پەیوەندییان لەگەڵدا دەبەستین بە تایبەت گەر هاوسەر و خۆشەویست بێت وەکیەك بین، ئەمە لە کاتێکدا جوانی مرۆڤەکان لەوەدایە کە تا ئەندازەی لەیەکنەچوون و جیاوازی خاڵی جیاوازیان هەبێت، چونکە ئەو پەیوەندییە دژە خەسڵەتانەیە وا دەکات کە خۆت بناسی و خۆت بدۆزیتەوە، بۆیە جوانترین شت ئەوەیە لەگەڵ کەسانی جیاواز لە خەسڵەتەکانی خۆت ژیان بگوزەرێنیت، بەڵام گرنگ یەکترقبوڵکردنی دوولایەنەیە و هەڵکردنیانە لەگەڵ ئەو جیاوازیانەدا، بۆیە گرنگە مرۆڤەکان کار لەسەر ئەوە بکەن کە زۆر بەدوای خاڵە جیاوازەکانیانەوە سەرقاڵ نەکەن و تا ژیان لە خۆیان تاڵ نەکەن، بەڵکو رێز لەو رێباز و رێگە وشێوازانە بگرن کە لە کەسی بەرامبەریدا بەدی دەکات و هەوڵ نەدەن بینە

کۆپییەك لەویتر یان هەوڵی کۆپیکردنی ئەویتر لە خۆیاندا بدەن. هونەری خۆشەویستی لەوەدایە کە بتوانیت لەگەڵ نیوەکەی تردا کە بە هەموو جیاوازییەکانییەوە لە تۆ جوداترە هەڵبکەیت و ژیان بگوزەرێنی و پەسەندی بکەیت وەك ئەوەی هەیە.

بۆیە رەفتارکردن بە پاراستنی کەسایەتی خودی مرۆڤەکان لەگەڵ یەکتریدا، گرنگیتی خۆی هەیە لە نێو خۆشەویستەکاندا، بەو واتایەی خۆشەویستی دەروازیەك نییە بۆ توانەوەی کەسایەتی یەکێکیان لەناو ئەویدیدا. ئەمەش پێویستی بە روونی و راستگۆیی خودی خۆشەویستەکان هەیە لەگەڵ یەکتریدا. بێگومان لەو نێوەندەشدا کاتێك مرۆڤەکان متمانە بە خۆشەویستی یەکتری دەکەن، ئیدی وەرسکردن و زیادەڕۆییکردن لە لایەن هەر کەسێکیانەوە بێت هیچ مانایەکی نابێت لە جۆری پرسیار و بەدواداچوونە لاوەکی و سەرەتاییەکانی وەك: بۆ ؟کەی ؟ لەگەڵ کێ و چۆن ؟ تا بەردەوام ببێتە وێردی سەر زمانی خۆشەویستەکان و تەنانەت هاوسەرەکانیش.هەروەك چۆن تا ئەندازەی دڵپیسی پێویست بە ئیرەیی ناکات کاتێك لەگەڵ ئەوێکی تردا کاتێك بەسەردەبەیت یان دەمبەپێکەنین دەبینرێیت. چونکە هەموو ئەمانە و چەندینی دیکە یەکێکە لە مافە سەرەتاییەکانی هەر مرۆڤێك بێ جیاوازی رەگەز کە پیادەکردنی لە چوارچێوەکاندا خۆی دیاریدەکات (ايام معها/ عبدالله عبدالرحمن الجفری)

گرنگترین خاڵی هاوبەشی نێوان دوو خۆشەویست تەنها و تەنها لەوەدایە کە خۆشەویستی و تامەزرۆیی و رۆحیان بۆ یەکتری هەبێت ئیدی ئەوانی تر شتگەلێکی لاوەکین و بگرە ئەو جیاوازیانەیە کە یارمەتیدەر دەبێت لە دۆزینەوەی هەموو ئەو نهێنی و داهێنان و خزمەتانەی کە کەسی بەرامبەر لە رێگەیەوە دەتوانێت بیدۆزێتەوە.

ئەو پرۆسەی پەیوەندییەیە وا دەکات کە کەس ئەویتر نیگەران و بێزار نەکات بە پرسیارو پرسیارلێکردن و کاریگەری نەخاتە سەر پرۆژەکانی ئەویترو بەربەست نەبێت لەبەردەم خەون و کارو چالاکییەکانیدا، ئەگەر لەویش جیاواز بن واتە شتێك نەبێت کە ئیرەیی یان خاوەندارێتی و مولکدارێتی یاخود هەستی بێ کەرامەتی و سوکایەتی و خۆبەکەمزانین دروست بکات بۆ لایەك، چونکە ئەمەیە راکێشی هەستێك دەکات لە مرۆڤدا کە ئازادیی و پابەندبوونە بە شتێکەوە بەرامبەر ئەویدی.

خۆشەویستی تەنها چەمکە کە لە هەموو سەردەم و قۆناغەکاندا مرۆڤەکانی هەمیشە وێڵ کردووە بەدوای وەڵامی زۆرێك لەو پرسیارانەی کە لە کۆتاییدا بی وەڵام ماونەتەوە بەردەوام پرسیاری بۆچی، کەی، چۆن و چی ئەبوو گەر و هتد؟ ئەو پرسیارە بێ وەڵامانە بوون کەمرۆڤێکی عاشق یان خۆشەویست شێلگیرانە بە دوای وەڵامدا گەڕاوە، ئەمەش لەبەر ئەوەی تەنها خۆشەویستییە کە ئەبێتە هۆی خولقێنەری هەستێکی تایبەتمەند و جیاواز کە دوور دەبێت لە هەموو وەسفێك کە مرۆڤەکان پڕاوپڕ درکی پێ دەکەن، هەر

بۆیە بۆتە جێی سەرسامی زانا و ئەدیب و هۆنەر(شاعیر) و فەیلەسوفەکانیش. هەست و سۆزی خۆشەویستیش مەسەلەیەکە لە مرۆڤێکەوە بۆ ئەویدی لە گۆڕانکاریدایە، ئەوەش بەهۆی جیاوازی کەسایەتی خودی مرۆڤەکان لە یەکێکەوە بۆ ئەویتر وە دەرئەنجامی قوڵیی هەستی خۆشەویستییە لە دەروونیی مرۆڤەکاندا و تێهەڵکێشبونی زۆری تایبەت بەو بارودۆخە دەروونییانەی تایبەتن بەهەر مرۆڤێکەوە بەجیا لەویتر، بوونی ئەوەشە وایکردووە بیردۆز و تێڕوانینی جیاواز سەبارەت خۆشەویستی بوونی هەبێت.

بیردۆزەکانی خۆشەویستی

١-بیردۆزی شیکاری

ئەم بیردۆزە لە روانگەی دیدی"سیغموند فروید" هەڵقوڵاوە، بیردۆزی "فروید" لە خۆشەویستیدا پێی وایە هەموو رەفتارێکی دەروونیی ئاسایی و نەخۆشی رەنگدانەوەی غەریزەکانمانە، بەو واتایەی لە بنەڕەتدا غەریزەکان بوونیان لە مرۆڤەکاندا هەیە، ئەوانیشن دەبنە هۆی خولقێنەری رەفتارە هەستەکانی دیکەمان، نموونەی ئەوانەش خۆشەویستییە کە سەرەتای ئەو هەستکردنە بە خۆشەویستی لە لای مرۆڤ لە پەیوەندی منداڵ بە دایکییەوە دروست دەبێت.

٢-بیردۆزی فسیۆلۆجی

ئەم بیردۆزە خۆشەویستی لە روانگەی رەفتارێکی دەرەکییەوە بەدی دەکات بەوەی گۆڕانکاری کیمیاویین و لەناو جەستەدا روو دەدات، ئەم بیردۆزە جەخت لەوە دەکاتەوە کە خۆشەویستی لە جەستەی مرۆڤەکاندا وەڵامدانەوەیە بۆ دوو مەسەلە ئەوانیش: گۆڕانکارییە هۆرمۆنییەکانە یان بوونی ماددەی "الابنفرین" کە لە جەستەی مرۆڤدا روو لە زیادبوون دەکات کاتێک بە شتێک

یان بە مرۆڤێکی دیکە سەرسام دەبێت. دەرئەنجامی ئەو ماددەیەشە وا لە مرۆڤ دەکات فشاری خوێنی لە بەرزبونەوەدا بێت، گرژبوون لە دەمارەکانی روو بدات و ترپەکانی دڵی زیاد بکات، جگە لە خێرایی هەناسەدان و سوربونەوەی پێستی بە تایبەت دەموچاوی. ئەگەرچی بوونی ئەو گۆڕانکاریانە لە مرۆڤدا تەنها لە کاتی سەرسامبووندا روو نادەن، بەڵکو لە هەڵچوونێکی توندا وەك ترس، دڵەڕاوکێ و توڕەیی.

بێگومان بوونی کاریگەری و راستی ئەو ماددەیە بە پێی ئەزمون و تاقیکردنەوە بووە بۆ یەکەمجار لەلایەن زانایەکەوە لە ساڵی ١٩٦٤.

٣-بیردۆزی پەروەردەیی و خۆشەویستی

ئەم بیردۆزە پێی وایە کە خۆشەویستی لە بنەڕەتدا لە بناغەیەکەوە دروست دەبێت کە بوونی نییە، بەو واتایەی مرۆڤ کاتێك لەدایك دەبێت وەك پارچە پەڕاوێکی سپی وایە پاش لەدایکبونییەوە هەموو شتێك فێر دەبێت لەوانەش فێربوونی خۆشەویستییە.

٤-بیردۆزی پێکەوڵکان

ئەم بیردۆزە پێی وایە بناغەی خۆشەویستی حاڵەتێکی پێکەوەلکانە کە مرۆڤ پێی لەدایك دەبێت لە چوارچێوەی پێکەوەلکانی منداڵ بە رەحمی دایکەوە، بوونی ئەو پێکەوەلکاندنەیە دەبێتە هۆی سەرچاوەی هێنانەدی هەموو تێربونەکان.

٥-بیردۆزی خۆڕسك

ئەم بیردۆزە پێی وایە خۆشەویستی بریتییە لەخواستێکی خۆڕسکی ئاسایی کە مرۆڤ کاتێك لەدایك دەبێت هەڵگرێتی، بەو واتایەی خۆشەویستی رەنگدانەوەی مەسەلە خۆڕسکەکانە کە مرۆڤ هەر لەدایکبونییەوە تیادایەتی کە پێش هەموویان غەریزە نەرمونیانەکانە کە وا لە مرۆڤ دەکات بەسۆز و باش و نەرم بێت بەشێوەیەك نەرمونیانی ببەخشێت و داوایشی بکات.

٦-بیردۆزی دەستکەوت

پێیان وایە خۆشەویستی ئامرازێکە بۆ هێنانەدی هەندێ لە بەرژەوەندییە دەرونیی و جەستەییەکان، بەشێوەیەك خاوەنەکانی ئەم بیردۆزە پێیان وایە سەرەتای بناغەی ئەو سوودمەندییەش لەگەڵ پەیوەندی دایك و منداڵدا دروست دەبێت بەوەی هەردووکیان سوودو دەستکەوتێکیان لەگەڵ یەکتریدا هەیە، ئەمە جگە لەوەی لەگەڵ گەورەبوونی مرۆڤەکاندا بەرژەوەندییەکانیان دەگۆڕێت بەوەی ئیدی حەز بە تێربوونی ئارەزووە سێکسییەکان دەکات، بۆ ئەوەش پێویستی بە مرۆڤێکی دیکە دەبێت.

واتە خاوەنەکانی ئەم بیردۆزە هەمرو شێوەکانی خۆشەویستی لە روانگەی بەرژەوەندییەوە شیکاری بۆ دەکەن.

٧-بیردۆزی ئالودەبوون

خاوەنەکانی ئەم بیردۆزە یەکێك لەمانە بەدی دەکەن: یان ئەوەی خۆشەویستی نمایش یان نەخۆشییەکی دەروونییە یاخود کۆمەڵە گرێیەکە کە لە ئالودەبوون دەچێت یاخود ئەوەی رۆشتن بەرەو خۆشەویستی حاڵەتێکە وەك

ئەوەی بگەڕێیت بەدوای ئەلتەرناتیفێکی ئارامدا وەك گەڕان بەدوای مادده هۆشبەرەکان بە مەبەستی ئارامبوون. واتە هەندێك پێی وایە هیچ پەیوەندییەك لە نێوان خۆشەویستی و ئالودەبووندا نییە، جگە لەوەی هاوشێوەن لە گەڕان بەدوای ڕەحەتی و ئارامیدا. لە کاتێکدا دیدێکی دیکە هەیە پێیان وایە کە پەیوەندی بەهێز لە نێوان خۆشەویستی و ئالودەبووندا لە کۆمەڵێك خاڵدا خۆی بەدی دەکات لەوانە: لە هەردوکیاندا مرۆڤەکان بە ئەزمونێکی بەهێزدا تێپەڕ دەبن کە لەناوەوە دەیانهەژێنێ و لەیەك کاتدا هەست بە ئازار و خۆشییەکان دەکرێت، بۆیە لەو کاتەی خۆشەویستی و ئالودەبوون لێك دەچن ئەوە دەگەیەنێت ئەو جۆرە ناوی لێدەنرێت خۆشەویستی نەخۆش.

بە هەموو ئەو تێڕوانینانەوە ڕاستییەکی حاشاهەڵنەگر هەیە بەوەی خۆشەویستی ئەو نهێنییە تایبەتمەندەیە کە مرۆڤەکان سەرسام دەکات سەبارەت بە کاردانەوەکانی مرۆڤەکان و لە هەمان کاتدا وا لە مرۆڤەکان دەکات کە هەقیقەتی خۆیان ببینن زیاتر لە پێشوو و وایان لێ دەکات زیاتر بە ڕووی جیهانی دەرەوەدا بکرێنەوە، پێزانینێکی بۆ مرۆڤەکان تێدایە بەشێوەیەك وایان لێدەکات چاریان دابخەن سەبارەت بەهەڵەکانی خشەویستەکەی و هیچ شتێکی بە هەڵە و خراپە نەبینێت و بگرە داکۆکی لێ بکات لە بەرامبەر کەسەکانی بەرامبەردا و توانا و داهێنانی مرۆڤەکان دەدۆزێتەوە و لەهەمان کاتدا وا لە مرۆڤەکان دەکات لەگەڵ مەسەلە نوێکاندا یەکبگرن لە ژیاندا ئەمە وێڕای ڕێژەیەکی زۆر لە ئازار و بەختەوەری و خۆشی تێدایە کە زۆر جار ناتوانرێت بەسەر هەستەکاندا زاڵ بێت.

جۆرەکانی خۆشەویستی

جیاوازی مرۆڤەکان لە رووی کەسایەتی، بیروبۆچوون و دید و تێڕوانینەکانیانەوە وایکردووە هەریەکەیان باوەڕیان بە پیادەکردنی جۆرە خۆشەویستییەك هەبێت یان گەر پیادەیشی نەکەن لە ژیانی کردەیی خۆیاندا دیدی جیاوازیان هەبێت سەبارەت جۆرەکانی خۆشەویستی نێوان دوو مرۆڤ، هەر بۆیە خانمە کۆمەڵناسی ئەمریکی ئەنسی چودررو دەڵێت: (لا ٢٣ لەپەیوەندییەوە بۆ خۆشەویستی / ریبوار سیوەیلی) من بڕوام وایە جۆرەکانی خۆشەویستیکردنی ئافرەتان و پیاوان هێندەی ژمارەی ئافرەتان وپیاوانە وناتوانرێ شێوەیەك بەسەر هەموواندا بگشتێنرێت".

بێگومان گەر ڕۆبچینە ناو جۆرەکانی خۆشەویستییەوە جۆری زۆری هەیە کە لێرەدا دەتوانین جەخت لەسەر چەند باسێکی ئەو جۆرانە بکەیەنەوە بە پێی بەرفراوانی ناسین و پیادەکردنی لە نێوان مرۆڤەکاندا کە لەمانەدا خۆی دەبینێتەوە:

١- خۆشەویست لە یەکەم ساتەکانی بینینەوە:

ئەمەش لەبەر ئەوەی هەڵچوونی خۆشەویستی لەیەکەم بینین و تەماشاکردنەوە دروست دەبێت، ئەم جۆرە لە خۆشەویستی لای یۆنانییەکان بە ئیرۆس یا ئیرۆتیك ناو دەبرێت بە واتای جەستەیی دێت، ئەمەش لەو باوەڕەوە هاتووە کە ئەو خۆشەویستییە لای مرۆڤ بەهۆی تیرێکەوە دروست دەبێت کە خوداوەندی ئیڤرۆس کاریگەری دەخاتە سەر چاوی مرۆڤ تا مرۆڤێکی دیکە ببینێ. ناونانی بە جەستەییش لەو روانگەیەوە دێت لەبەر ئەوەی ئەوانەی کە تووشی ئەم جۆرە دەبن هەست بە راکێشانێکی جەستەیی توند دەکەن لە بەرامبەر یەکتریدا کە خۆیان پێی سەرسام دەبن و هەست بە کاریگەریتی و بیرکردنەوەی بەهێز و قووڵ دەکەن بۆ بەرامبەرەکەیان، کاریگەری بەسەر توانا و زهنی و کردەییەکان هەیە، جگە لەوەی کاریگەری بەسەر تەندروستییەوە دەبێت، بۆیە هەست بە دڵەڕاوکێ و شڵەژان دەکات و هەست بە چێژوەرگرتن لە ژیانیش ناکات، بۆیە زۆر بە نموونەیی تەماشای دەکەن کە ئەم جۆرە نموونەییە ناواقعی دەبێت بۆ خۆشەویستەکەی کە ئەمەش یەکێکە لە کێشەکانی ئەم جۆرە خۆشەویستییە، بۆیە باشترین چارەسەر بۆ ئەم جۆرەی خۆشەویستی ناسینی خۆشەویستەکەیە لەسەر هەقیقەتی خۆی نەك لەسەر بناغەی ئەو وێنە خەیاڵییەی بۆی دروستکردووە، ئەمە ئەو جۆرە خۆشەویستییە ئەفسوناوییەیە کە لە چرکە ساتێکدا بێ هیچ هۆکارێکی ژیریێژی و ئەقڵانی ژیانی مرۆڤەکان قلپ دەکاتەوە.

٢- خۆشەویستی واقعی

ئەم خۆشەویستییە بە خۆشەویستی کردەیی ناوزەد دەکرێت، هۆکاری ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی خۆشەویستەکە توانایەکی زۆری رۆشنبیری هەیە تایبەت بە خەسڵەتەکانی خۆشەویستەکەی وەك ئەوەی لە ناخ و هزر و خۆیدا پێشتر کۆمەڵێ خەسڵەتی تۆمار کردبێت تایبەت بەو کەسەی لە ژیانیدا دەیەوێت لە هەر شوێنێکدا کە بیبینێت، دەشێت ئەو خەسڵەتانە تایبەت بن بە خەسڵەتی جەستەیی یان توانای کەسایەتی و رواڵەتییەوە... هتد

بە واتایەکی دیکە خاوەنەکانی ئەم جۆرەی خۆشەویستی بەشێوەیەکی گشتی دەگەڕێن بە دوای هەمان خەسڵەتدا کە هاوبەش بێت لە گەڵیدا لە رووی ئاینی، کۆمەڵایەتی، سیاسی و چینایەتییەوە تەنانەت لە رووی خەسڵەتی کەسایەتی و خواست و هیوایەتەکانییەوە.

٣- خۆشەویستی رۆمانسی

ئەم جۆرە بەناوبانگترین جۆری خۆشەویستییە و حاڵەتێکی قوڵی رۆحیی ئەو دوو مرۆڤە پێکەوە گرێ دەدات تا ئەو ئەندازەیەی دەربڕینی هەموو هەست و قسەکردن و رەفتارەکان تێریان ناکات و تا ئەندازەی تێکەڵبونیشیان لە رووی جەستە و پیادەکردنی سێکسەوە. رۆمانگەلێك هەن نموونەی ئەم جۆرەی خۆشەویستین لەوانە رۆمیۆ و جولیت و قیس و لیلی، لاس و خەزال، مەم و زین و شیرین و فەرهاد...هتد ئەم جۆرانە بەهۆی قوڵبوونی هەستی رۆحی تاکەکانەوە بەشێکی زۆری لە بارگرژی و هەڵچونی زۆریان دەبێت. دەشێت ئەو خۆشەویستییە کتوپڕە لە نێوان ژن و پیاودا دروست ببێت یان پاش بونی خۆشەویستی غەریزی لە نێوانیاندا، جگە لەوەی رەنگە لە بناغەیەکی

پەیوەندی هاورێیەتییەوە پێك بێت کە سەرچاوەی سەرسامی و نەرمی و زۆری پێکەوەبونیان بێتە ئاراوە.

لەم پەیوەندییەدا هەریەك لەودوو لایەنە رێزو شوێنێکی مەزن و تایبەتی دەبێت لای ئەویتر، جگە لەوەی هەریەکەیان چێژ لە هێزێکی گەورە دەبینیّ و ئەوەشە بە تایبەت کە هەریەك لەو دوولایەنە چێژ دەدەن بەیەکتری و دەبێتە سەرچاوەیەکی هێز بۆ لایەنی دیکە. لەهەمان کاتدا بابەتی دڵدارییەکە دەبێتە سەرچاوەی ئازار کە لەرووی مەعریفییەوە دەبێتە هۆی ململانیّ یان ناسەنگینی و ناژیری(لا ١١٥ الحب الرومانسي بين الفلسفة وعلم النفس/فارس کمال نظمي).

٤- خۆشەویستی بەتاڵ

ئەوجۆرە خۆشەویستییەیە کە ژن و پیاو کاتێك هەست بەخۆیان دەکەن پێکەوەن و بیّ هیچ هەستکردنێکی پێشوەخت واتە حاڵەتێکی پێکەوەبوونە لە پەیوەندییەکی بەتاڵدا بیّ هیچ قوڵبونەوە یان ئارەزووییەك لە لایەن یەکێك لەو دوو لایەنە یان یەکێکیانەوە کە دەشێت ئەو دوو کەسەش ژیانی هاوسەرگیری پێکبهێنن لە کاتێکدا یەکێکیان ئەو باوەڕە لای خۆی دروست بکات کە کەسی بەرامبەری خۆش دەوێت یان وای داناوە ئەو هەستە لە پاش هاوسەرگیرییەوە دروست دەبێت یاخود زۆر جار دروست نەبوونی خۆشەویستی لە نێوانیاندا حاڵەتێکی بێزاربوون دروست دەکات.

٥- خۆشەویستی شێتانە

ئەم جۆرەی خۆشەویستی لەو جۆرەن کە پێشتر هیچ بیرێکیان لەو کەسایەتییە نەکردۆتەوە، بەڵکو کتوپڕ خۆیان لەو باروودۆخەدا دەبینن کە زۆر جاریش نیشانەکانی ئەو مرۆڤانە لە ئالودەبوون و پشتبەستن بە هیروین

دەردەکەون بەدەر لەوەی زۆرترین کات ئەو رستەیە لە نێوان ئەو خۆشەویستانەدا روو دەدات دووبارەبونەوەی "خۆشم دەوێت و رقم لێیەتی"، یە خۆشەویستە شێتەکە تاکلایەنە دەیەوێت تێکەڵی جەستەیی لەگەڵ بەرامبەرەکەیدا بکات لە بەرامبەردا نایەوێت لایەنی دووەم هیچ ئارەزوویەکی سێکسی تایبەت بەخۆی پیادە بکات و تەنها دەیەوێت وەڵامدانەوەی بۆ ئارەزووە سێکسییەکانی ئەو هەبێت هەر کات بیەوێت واتە کەی داوای سێکسی کردو دەستپێشخەر بوو. وەك ئەوەی بیەوێت لە ژێر دەسەڵاتی ئەودا بێت و بە ئارەزوو و ویستی ئەو مامەڵە بکات وەك ئەوەی لە هەموو ژیانی کۆمەڵایەتی بیخاتە پەراوێزەوە.

یەکێك لە ماندوبوون و زوخاوخواردنەکانی خاوەن ئەم جۆرە خۆشەویستییە لە راستیدا ئەوەیە کە نایەوێت بەو شێوەیە پەیوەست بێت بە خۆشەویستەکەیەوە، بەڵام لاوازە لە بەرامبەر نەهێشتنیدا لەگەڵ ئەوەشدا لەگەڵ تێپەڕبونی کات متمانەی بەخۆی و بە تواناکانی کەم دەبێتەوە سەبارەت بەوەی رێ بە لایەنی سۆزداری بگرێت یان بیوەستێنێت.

د. عبدالمنعم جۆرەکانی خۆشەویستی لەچەند مەودایەکەوە شیدەکاتەوەو پێناسەی بۆ خۆشەویستی سێکسی بەشێوەیەك دەکات کە تەنها ئامانج لێی بەتالکردنەوەی سێکسە، هەروەها خۆشەویستی زاووزێ بەو جۆرە باس دەکات کە مەبەست لێی وەچەخستنەوەیەو خۆشەویستی ئەویدیش ئەوەیە کە هەریەکە لەو ژن و پیاوە یەکتریان خۆش بوێت و دواجار بەوشێوەیە باس لەوخۆشەویستییە نمونەیی دەکات کە پیاو بۆ پیاو و ژن بۆ ژن هەیەتی (لا ٧٢ الحب والحرب و الحضارة والموت/ د. عبدالمنعم الحنفي).

بنەماکانی یارمەتیدەرن بۆ دۆزینەوەی خۆشەویستی گونجاو

زۆرن ئەو بیردۆزو تاقیکردنەوانەی کە جۆرێك لە وەسفکردن دەنەخشێنن لە کەسایەتی و سروشتی مرۆڤەکاندا کە هەموویان دەچنە نێوەندی تێڕوانین و راکانەوە کە شیاوی هەڵەن، راستە هەموو ئەو بیردۆزو تێڕوانیانە بەشێوەیەکی زانستی ئەنجامدراون، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بیردۆزن و لەرچواچێوەیەدا مامەڵەیان لەگەڵدا دەکرێت، ئەوەش لەو روانگەیەی خودی مرۆڤەکان لە هەموو روویەکەوە جیاوازیان هەیە.

بوونی ئەو جیاوازی خەسڵەتانەیشە وا دەکات دەرئەنجام هەریەك لەو بیردۆز و تێڕوانینانە رێژەیی بن، چونکە خودی مرۆڤ خۆی بونەوەرێکی ئاڵۆزە، قووڵ و ئاوێتەیە هەتا مامەڵە و ژیانی لەگەڵدا بەسەر نەبەیت دەرناکەوێت، ئەمەش بێگومان پێویستی بە ماوەیەکی درێژ یان بارودۆخێکی تایبەت هەیە تا لە رێگەیەوە کەسایەتی ئەو مرۆڤە بەدەربکەوێت، بەڵام لە هەموو کاتێکدا تەنها دەتوانیت خوێندنەوەت بۆ خاڵە سەرەکییەکانی ئەو مرۆڤە هەبێت لە کەسایەتیدا بەشێوەیەك دەتوانرێت جەخت بخرێتە سەر بەهای هاوبەش، هاوبەشی لە رووی تێڕوانین بۆ ژیان لە رووی ئابوری، خێزانی و کۆمەڵایەتییەوە کە ئەوەش دەتوانرێت لە رێگەی چەند میکانیزم و

شێوازێکەوە بێتەدی کە بریتییە لە دانیشتن و دیالۆگی راستگۆیانە بە دوور لە شاردنەوە و درۆ و زمان شیرینی. هەموو ئەوانە یارمەتیدەر دەبن بۆ دۆزینەوەی خۆشەویستی گونجاو بۆ مرۆڤ لایەنی کەم بۆ بونیادنانی بناغەیەکی دروست و تۆکمەی سەرەتایی کە بێگومان یەکێك لەو گرفتانەی پاش گەیشتنی ئەو دوو مرۆڤە خۆشەویستە بەیەکتر و پێکهێنانی ژیانی هاوسەرگیری، تێپەڕبوونی ماوەیەکی دیاریکراو لەو ژیانە، هەمیشە پرسیارگەلێك لە ناخ و دەروونی مرۆڤەکاندا سەرچاوە دەگرێ و زۆر جاریش دەبێتە هۆی لێکەوتنەوەی کێشە و لێکترازانی رۆحی لە نێوان مرۆڤەکاندا، ئەمەش ئەوەیە بۆچی تێڕوانین و تێگەیشتنی مرۆڤەکان پاش بەسەربردنی کاتێك بەسەر ژیانی مرۆڤەکاندا گۆڕانکاری بەسەردا دێت لە رووی دیدی بۆ خەسڵەتەکانی خۆشەویستی گونجاو؟ یان بۆچی مرۆڤەکان پاش تێپەڕبوونی زەمەنێك بەسەر ژیانی هاوسەرگیریدا گۆڕانکاری بەسەر مرۆڤەکاندا دێت و خۆشەویستی خەسڵەتەکانی خۆی لەدەست دەدات لە نێوانیاندا؟

وەڵامی ئەو پرسیارانە گەر بە وردی و واقعیانە لێکدانەوەمان بۆی هەبێت ئاشکراو دیارن کە بەشێوەیەکی گشتی لەوەدا خۆی دەبینێتەوە، ئێمەی مرۆڤ لە گۆڕانکاریداین مرۆڤەکان دید و تێڕوانین و بۆچوونی مرۆڤەکان بە پێی گەشەکردن و گۆڕانکارییەکانی سەردەم و قۆناغەکانی ژیانیان جیاوازی بەخۆوە دەبینێت کە پێ بە پێی ئەو گۆڕانکارییە لایەك پێویستە بەشێوەیەکی هاوسەنگ لایەنی بەرامبەر گۆڕانکاری بەسەردا بێت یان لایەنی کەم تێگەیشتن و قبولکردنی هەبێت بۆ ئاستی گەشەکردن و گۆڕانکارییەکانی

کەسی بەرامبەر، چونکە مرۆڤ بەسروشتی خۆی ناکرێت لە خەسڵەتێك یان رەوشتێکی دیاریکراودا چەق ببەستێت.

باوەڕی مرۆڤەکان لە رووی هەڵسوکەوت و رەفتارو جلوبەرگ، مامەڵەی پەیوەندییەکان، فکرو رەنگ و بۆچونەکانەوە بە پێی کات گۆڕانکاری بەخۆوە دەبینێت بە پێی ژینگەی ناوەوە و دەرەوەی کۆمەڵ تەنانەت بەرژەوەندییەکانیش لە گۆڕانکاریدا دەبن، هەندێك دوولایەنە گۆڕانکاری بەسەر خۆشەویستییاندا دێت یان یەکێك لەو دوو لایەنە، هەندێکی دیکە کاتێك لە رووی تەمەن و زەوقەوە یان تەنانەت لە رووی باوەڕبوونەوە دەیەوێت کەسێك هەبێت پێی بە پێی گۆڕانکارییەکانی ئەو بگۆڕێت. زۆرێك دووچاری نەخۆشی دەروونیی یان بێزاریی دەبنەوە، چونکە پاش ماوەیەکی پێکەوەژیان هیچ خەسڵەت و کاریگەرییەك لە لایەنی دووەمدا بەدی ناکات کە کاری تێبکات یان هەست بە بوونی بکات، ئەمەش بێزاربوون دەخولقێنێت و کاریگەری بۆ سەر لایەنی غەریزی و سۆزداری مرۆڤەکاندا دەبێت، بۆیە مەترسی مرۆڤەکان لەو کاتەدا سەرهەڵدەدات کە درك بە بێزاری بکەن یان بگەنە ئەو ئاستی هەستە لەگەڵ کەسی بەرامبەردا، چونکە لەو کاتەدا سروشتی مرۆڤ وایە بە دوای ئەلتەرناتیڤدا دەگەڕێت بەدوای مرۆڤێکی دیکەدا کە لایەنی سۆزداری و ئەقڵی و هەستەکانی پڕ بکاتەوە، دەربڕینی خۆشەویستی و رێزی بۆی هەبێت، هەستی پێ بکات و حساب بۆ هەستەکانی بکات و دیالۆك و گفتوگۆو بایەخی بۆ تایبەتمەندی و ئارەزووەکانی هەبێت، چونکە مرۆڤ وەك بونەوەرێکی کۆمەڵایەتی نە دەتوانێت بەتەنیا ژیان بگوزەرێنێت ونە بێ بوونی بازنەیەکی

پەیوەندی بەکەسانی ترەوە دەتوانێت چێژ لە ژیان وەربگرێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا رایەکی دی جیاواز بەرامبەر بەو تێڕوانینە بوونی هەیە بەوەی مرۆڤ زۆر جار بەهۆی گرێدانەوەی یان پابەندبوونی بەو پەیوەندییانەوە بەتایبەت گەر لە چوارچێوەی خێزاندا کورتی بکەینەوە هەست بە لەدەستدانی جۆرێك لەئازادییەکانی دەکات. ئەمەش کاریگەری خراپی دەبێت بۆ سەر خودی خۆی و دەوروبەری. لەو روانگەیەی کە مرۆڤ چەند پێویستی بەپەیوەندییەکان بەدەوروبەرەوە هەیە، هێندەش پێویستی بەگەڕانەوە بۆخود و تەنیایی هەیە واتە هەستکردن بە ئازادی هەیە.

بۆیە لێرەدا پرسیارێك دێتە ئاراوە بەوەی داخۆ چۆن وا بکەین ئەوگەڕانەوەیە بۆخود یان ئازادی خودگەرایی بپارێزین بێ دابڕان لە پەیوەندییە سەرەکییەکانی بەهۆی واقع و گرنگێتییەوە هاتۆتە بوون، چونکە هەردوو خواستەکە بۆ مرۆڤ گرنگێتی و تایبەتمەندێتی خۆی هەیە و راست نییە توانەوەی یەکێکیان لەسەر حسابی ئەویتریان بێت، چونکە زەوتکردنی هەریەکەیان لە پێناوی ئەویدیدا دەبێتە هۆی دروستبوونی پەشێوی دەروونی بۆ مرۆڤ کە ئەوەش کاریگەری خراپی هەیە بۆ سەر شێوازی ژیان و رەفتارو بڕیاری تاکەکان کە ناچار دەبن بگەڕێن بەدوای فۆرمێکی تر لە ژیان.

ئەم تێڕوانینە گەر ورد بکەینەوە لەواقعدا، ژیانی خێزانەکان دەهێنینەوە بە نموونە لەو روانگەیەی ئەو دوو مرۆڤەی پێش قۆناغی هاوسەرگیری ژیان پێکدەهێنن پێش بەیەکگەیشتنیان هەریەکەیان جۆرێك لە ئازادی خۆیان هەبوە و ژینگەیەك فێربوون کەژیان وپەیوەندییەکانیان بەئازادی خۆیان

ڕێکخستووە، ئیدی لە ڕووی پەیوەندییەکانیانەوە بێت یان لە ڕووی خواست و پرۆژەو خەونەکانیانەوە، بەڵام کاتێك بەهۆی چوونە نێو ژیانی هاوسەرگیری و خێزانەوە دەچنە قۆناغێکی دیکە مەترسی بوونی لە لەدەستدانی ئەو ئازادییە دێتە ئاراوە و هەوڵی پاراستنی هەردوولا دەبێتە خەمی کە چۆن بتوانێت پارسەنگ و هاوسەنگی لە نێوان هەردوو پێویستییەکە بۆ خۆی بهێڵێتەوە.

بێگومان ئەوەش تەنها بە لایەك ناکرێت، بەڵکو ئەرکی هەردوولایە تێگەیشتنیان بۆ ئەوە هەبێت، ئەمە جگە لەوەی گرفتەکە لەکاتێکدا قووڵتر دەبێتەوە گەر لایەك لە دوو هاوسەرەکە سەرقاڵی و باوەڕبوونی بەو پرۆسەیە هەبێت یان بەدیویێکی تردا خەون وپرۆژەکانی زۆر بن و خۆی لەکارو هەوڵ و بەردەوامی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا بدۆزێتەوە.

لێرەدا بەیەکگەیشتن و چاپێوەی خێزانەکان لەبری ئەوەی ببنە مینبەرو سەرچاوەیەك بۆ چڕکردنەوەی پەیوەندییەکانیان لەپێناو ئامانجی گشتی چ لە ئاست پرۆسەی هاوسەرگیرییەکەدا بێت وەك سستمی خێزان چ لەپێناو گەیشتن بێت بە مەسەلەیەکی گەورەتر، بەڵام ئەوەی لەواقعدا بەرجەستە دەبێت نەك تەنها پرۆژەی هاوبەش بوونی نابێت، بەڵکو خەون و پرۆژەو خواستی تاکەکانیش وەك خود بەرەو توانەوەو فەوتاندن دەچێت، ئەم نموونەیە هاوشێوەی نموونەیەکی دیاری تری کۆمەڵ بەراوورد دەکەم یان دەخەمە روو ئەوەش سەرکوتکردنی تاکەکانە لە ڕووی غەریزەو باسکردن لەسێکس بە شاردنەوەی زانیاری و فشارەکانە لەو بارەیەوە کە ئەم شێوازی مامەڵەکردنە یان ئەو ڕیتمە پەروەردەییە شاراوە و قەدەغەکراوە وا دەکات تاکەکان بگەڕێن بەدوای دەروازەکانی تر کە دەشێت لادان بێت لەهەموو ئەو بەهاو دابونەریتە باوانەی

کۆمەڵگە خولقێنەرێتی یان پێکهێنانی ژیانی هاوسەرگیری بکەنە تاکەچارەسەر گەر کاتیش بێت بۆ بەتاڵکردنەوەی حەزو ئارەزوو و غەریزە سێکسییەکانیان یاخود بە ناچاری مانەوەیان لەنێو چوارچێوەی خێزانەکاندا پاش تێگەیشتن و تاقیکردنەوەی پرۆسە سێکسییەکەو هەستکردنی بە ونبوون و دەروستەبوون و بۆشایی کە کاردانەوەی جۆراوجۆری لێدەکەوێتەوە، بەمەش پەیوەندی و چارەسەرەکان ئاڵۆزتر دەبێت و نابێتە چارەسەری ریشەیی بۆ سەرچاوەی کێشەکان، بۆیە پاراستنی ئازادی تاکەکان لەگەڵ خودی خۆیاندا گرنگێتی و تێگەیشتنی خۆی هەیە تا دواجارو لە ئاکامدا پێچەوانەکەی ئاسەواری خراپی لێنەکەوێتەوە جا چ بۆ خودی تاکەکان یان دەوروبەر و کۆمەڵ بێت کە دەرئەنجام ببێتە هۆی گەڕان بەدوای پەیوەندییەکی نوێداو دەرباز بوون لە پەیوەندییە کۆنەکان یاخود دوورکەوتنەوە و خواستی تەنهایی بخولقێنێ لەناخی مرۆڤەکاندا "بوونی کۆششکردن و پاراستنی خودی خۆی لەنێو ئەو پەیوەندیانەدا بە بڕوای (ئەریك فرۆك) گرێدراوی ئاکارە بەشێوەیەك وا وەسفی دەکات کە گرفتی ئاکاری ئەم سەردەمە لە گرنگینەدان و بێهوودەیی مرۆڤدا بەرجەستە دەبێت بەرامبەر بەخودی خۆی (لا١٦٦ کتێبی بەناوی ژیانەوە/ئەریك فرۆم) ئەمەش بەومانایە دێت کەئاکار بریتیی نییە لە کۆمەڵێك ڕێسار یاسا و نەریتی دیاریکراو کە لەدەرەوەی خودی مرۆڤ هەوڵی سەپاندنی بەسەردا بدرێت، بەڵکو لەوەدا بەرجەستەدەبێت کە چۆن لەنێو کۆی پەیوندییەکانیدا بتوانێت ئازادییەکانی بپارێزێت تا لەدەستی نەدات و زەوت نەکرێت، چونکە دەرئەنجام هەمووی کەڵکەبووی ئەو فشار و ململانێیانەیە وا دەکات مرۆڤەکان دووچاری پەشێوییە دەروونییەکان و سەرلێشواندن ببنەوە.

پاڵنەرە جەستەییەکانی خۆشەویستی

١-پێویستی پێکەوەنوسان:

پێویستی پێکەونوسان و باوەش پیاکردنی نێوان خۆشەویستان لە بناغەدا پێداویستییەکی بەرکەوتنی پێست و جەستەو پێکەوەنوسانی خۆشەویستەکانە کە دەبێتە هۆی خولقاندنی ئارامی و ئاسایش و حەوانەوەو چالاکبونی جەستەو پێستی مرۆڤەکان.

ئەم جۆرە هەستە گرێدراوی ئەو ساتەوەختەی هەستی سەرەتایی مرۆڤە کە لە سەرەتای لەدایکبونی مرۆڤەوە کاتێك لەناو ڕەحمی دایکدایەو ئەو ساتەوەختەی لە ناو ڕەحمی دێتە دەرەوەی ئەو هەستی پێکەوەنوسانەی تێدا بەرجەستە دەبێت و جەستەی یان پێستی پێویستی بە گرێدانەوەی هەیە لەگەڵ مرۆڤێکی دیکەداو خۆشەویستان لە بەرامبەر هەستەکانیدا زیاتر داوا دەکەن ئەویش تێکەڵبونیان بە جەستەی ئەویدییەوە.

٢- پێویستی ڕاهێنانی و تاقیکردنەوەی خۆمان وەك ژن و پیاو:

درککردنی مرۆڤ بە گوزارشتکردن لە خود و پێکهاتەمان وەك مێ و نێر پیاو یان ژن بەشێوەیەکی ڕاست ڕوو نادات تەنها بەیەکگرتنەوە یان

پێکەوەنوسانی جەستەیی نەبێت و زۆرێك لەو درککردن و وێناکردنانە بێ بوونی خۆشەویستی و تێکەڵبوونی جەستەیی تەنها وەك بیرۆکەیەك دەمێنێتەوە کە تێیدا بەشێك لەراستی و بەشێکی تر لە هەڵەی تێدا بەدیدەکرێت، جگە لە پێکەوەبونیان پێکەوە وامان لێدەکات درك بەوە بکەین، چونکە پێکەوەیی جەستە بە تەنها دەشێت زانیاریمان پێ ببەخشێت تایبەت بە جیاوازیی و توانا جەستەییەکانمان، بەڵام پێکەوەنوسانی جەستەیی لە حاڵەتی خۆشەویستیدا ناسنامەمان دەردەخات لە رووی دەرونیی و جەستەییەوە وەك نێرو مێیەك و وامان لێدەکات تێگەیشتن و پێزانینی رەگەزی بەرامبەرمان هەبێت بۆمان.

٣- پێویستی تێربوونی سێکسی:

تێڕوانینی جۆربەجۆر هەیە لەلایەن کەسایەتی و بیردۆزە جیاوازەکانەوە، هەندێك پێیان دەوترێت کەسانی زیادەڕەو کە پێیان وایە خۆشەویستی بناغەکەی پێویستییەکی جنسییە و قورسی دەربڕینی لەلایەن مرۆڤەکانەوە وا دەکات پەردەپۆشی ئەم دەربڕینە بە وشەی خۆشەویستی بکەن، چونکە بۆ نموونە قورسە بەلای پیاوێکەوە بە ژنێك بڵێت: "حەزم لەوەیە جنست لەگەڵدا بکەم"، بەڵام دەتوانێت پێی بڵێت: "خۆشم دەوێیت"

بەشێوەیەکی سروشتی ئەم دەربڕینە بیردۆزێکی جەستەیی پوختە بۆ خۆشەویستی، بەڵام زۆرێك لە تێڕوانین و دەربڕینەکانی دیکە وایدەبینن کە خۆشەویستی بە هۆکاری دەروونی و کۆمەڵایەتی و جەستەیی پێکەوە روو

دەدات. ئەوەی راستییە ئەوەیە خۆشەویستی و پێکەوەبوون لە حاڵەتی خۆشەویستیدا ئامرازێکە راستە بۆ تێربوونی سێکسە، جگە لەوەی تێربوونی جنسی بە تەواوکەرتر و زیاتر تێربوون دادەنرێت گەر لە چوارچێوەی پەیوەندی خۆشەویستیدا روو بدات، چونکە مرۆڤ بێ خۆشەویستی کەمتر چێژ لە ژیان وەردەگرێت و کەمتر ئارەزومەندە بە ژیان، لەبەر ئەوەی خۆشەویستی متمانەو باوەڕبەخۆبون لە مرۆڤدا دەچێنێت و وای لێدەکات شتێکی تێدایە کە سەرنجی مرۆڤێکی دی راکێشاوە بۆخۆی و وای لێکردووە کە هۆگری ببێت، هەموو ئەو مرۆڤانەی لە ژیانیاندا گەر بۆ جارێکیش بوو بێت پیادەی خۆشەویستیان کردبێت جیاوازن لەوانەی بەو پرۆسەیەدا تێنەپەڕیون.

ئەزمونەکان ئەوەیان سەلماندووە کە کەسانێکن زیاتر درکیان بە خودی خۆیان و تواناکانیان هەیە، جگە لەوەی مرۆڤ وەك قومێکی سەرەکی پێویستی بە ئەزمونێکی خۆشەویستی هەیە تا گەشە و پێبگات و لە نێوان خۆی و ئەقڵ و رۆحیدا رێکەوتن هەبێت، چونکە خودی مرۆڤ گەر بە خۆشەویستی تێر نەبێت نە خواردن و نە جنس و تەنانەت هەستکردن بە ئاسایش و ئارامی وای لێناکات هاوسەنگ بێت.

ئەمە وێڕای ئەوەی لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە ئەو کەسانە لە رووی جەستەیی و تەندروستییەوە لە هەموو رویەکەوە باشترن، بۆ نمونە دڵ و سییەکانیان بەهێزترە، پێستیان بریقەدارترە، توانا ئەقڵییەکانیان چالاکترن تا قۆناغی پیربوونیش و تەنانەت لەبیرچونەوە تیایاندا کەمترە، ئەمە جگە لەوەی کێشەکانی سوڕی خوێن لەلایان کەمترە بەدەر لەوەی کەمتر دووچاری نەخۆشی دەبنەوە.

جیاوازی تەمەنی نێوان ژنان و پیاوان

زوربەی کۆمەڵگەکان جیاوازی تەمەنی لە نێوان ژن و پیاودا پەسەند کردووە لە کاتێکدا بە پرۆسەی خۆشەویستی یان هاوسەرگیریدا تێدەپەڕن، بەڵام جیاوازییەك کە پیاو لە ژن گەورەتر بێت لە رووی تەمەنەوە، بۆیە لە کاتێکدا کە جیاوازییەکە دێتە کایەوە بەو واتایەی ژنەکە لە پیاوەکە گەورەتر دەبێت مەسەلەکە پێچەوانە دەبێتەوەو دەبێتە هۆی رەتکردنەوەی.

بە پێی لێکدانەوەو لێکۆڵینەوەکان هۆکاری سەرەکی خۆشەویستی کچێکی گەنج بۆ پیاوێکی بەتەمەن دەگەڕێتەوە بۆ چەند هۆکارێك لەوانە وێناکردنی ئەو پیاوە بە باوك واتە لەو کاتەی لە روانگەی خۆشەویستی باوکییەوە دەڕوانێتە هاوسەرەکەی و بەو هۆیەیشەوە دەگەڕێت بە دوای سۆزدا نەك خۆشەویستی و عیشق، ئەمە جگە لەوەی لەو پەیوەندییەدا جیاوازی تەمەنی لەگەڵ پیاوەکەدا بەکاردەهێنێت و هەڵە دەکات، بەڵام دڵنیایە کە لێی دەبورێت لە کاتێکدا گەر هاوسەرەکەی لاو بێت ئەو خوێندنەوەیەی بۆ ناکات، ئەمە وێڕای هۆکارێکی دیکە کە خۆی لەوەدا دەبینێتەوە کەڵەکەبوونی شارەزایی و ژیری و ئەزموونی ئەو مرۆڤە بەتەمەنە لە ژیاندا بەشێوەیەکی گشتی. ئەمە لە کاتێکدا خۆشەویستی ژنانێکی بەتەمەن بۆ کوڕێکی لاو چەندین شیکاری بۆ دەکرێت لەوانە هەوڵدان بۆ باوەڕبونی خۆی بە مانەوەی گەنجێتی و زیندوێتی، ئارەزووکردنی زاڵێتی بەسەر پیاڕێکی بچوکتر لە تەمەنی خۆی و چەندین هۆکاری دیکە.

بەشی دووەم

پرسیارگەلێك لەمەڕ خۆشەویستی

کنێر عەبدوڵڵا

بەشی دووەم
پرسیارگەلێك لەمەر خۆشەویستی

پ١ / خۆشەویستی چۆن لەدایك دەبێت؟

وشەی خۆشەویستی بەتەنها خۆی گرمەو دەنگێکی زۆر لەپرسیارگەلێك دێنێتە ئاراوەو لە بەرامبەریشدا دەبێتە هۆی خولقێنەری هەست و نەستێك لای مرۆڤ کە توانای وەڵامدانەوەی کۆتایی و تەواوی لاواز دەکات و دواجار سەرسامی و تێڕامان بۆ سەرجەم فەیلەسوف و نوسەرو شاعیر دروست دەکات لەنموونەی ئەو پرسیارانەش بۆ؟ کەی؟ چۆن؟ چۆن نەبووگەر؟...هتد (لا٥ سؤال في الحب /د.فوزية الدريع)

لەدایکبوونی خۆشەویستی لێکدانەوەو شێوازگەلێك لەخۆ دەگرێت، خۆشەویستی راستەقینەی نێوان دوو مرۆڤ کە ئارەزووی قووڵ و توندو بەهێزی مرۆڤ نیشان دەدات بۆ ئاوێتەبوونی تەواوی یەکتری کە لە رێگەیەوە هیچ سنورێك نامێنێتەوە لە نێوان دوو خۆشەویستەکەدا تا لە رێگەیەوە گەورەترین

و زۆرترین بڕ لە لایەنەکانی ئەو کەسەی خۆشیدەوێت ڕێنا بکات.

خۆشەویستەکە کۆنترۆڵی تەواوی لایەنەکانی مرۆڤ دەکات و کاریگەری دەروونی بەسەردا دەبێت، بە واتایەکی دیکە لەدایکبوونی خۆشەویستی و سۆزەکانی لای مرۆڤ دەتوانرێت هەڵقوڵاوی سێ سەرچاوەی سەرەکی بێت سەرچاوەیەك کە هاوڕێیەتی دروست دەکات، ئەوەش ئارەزووی دەروونە، سەرچاوەیەکی دیکە ڕێزگرتن دێنێتە ئاراوە، ئەوەش بریتییە لە ئارەزووی ئەقڵ و ئەویتریشیان ئارەزووی جەستەیە کە حەز دروست دەکات.

بێگومان یەکگرتن و گرێدانەوەی هەر یەك لەو سێ سەرچاوەیە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی خۆشەویستی ڕاستەقینەی نێوان دوو مرۆڤ، لەو ڕوانگەیەوە دەتوانرێت بوترێت خۆشەویستی بە نیسبەت ئەقڵەوە بریتییە لە نزیکبوونەوەو هۆگربوون و ئاشنایەتی ناوەکی لە ڕووی دەروونەوە، تینوێتییە بۆ دەسەڵات و لە ڕووی جەستەشەوە بریتییە لە حەزێکی شاراوە و ئاسك بۆ داگیرکردن و بوون بە خاوەنی ئەو کەسەی خۆشت دەوێت لەپاش ئەوەی چەندین جار گوزارشت لەوە دەکەیت کە خۆشت دەوێت، ئەمە وێڕای ئەو ڕاستییەی خۆشەویستی بەهیچ شێوەیەك لە باڵا دەستبووندا لەدایك نابێت، بۆیە لە خۆشەویستیدا ئەو دوو مرۆڤە دوو منی سەربەخۆن هەوڵ دەدەن کە خۆیان لە هەموو سەنتەرێکی منخوازی ڕزگار بکەن و پێکەوە ئێمەیەکی هاوبەش پێك بهێنن کە زۆر بەرفراوانترو ماناقوڵی مرۆیی دەگەیەنێ بە دوور لە سەنتەری خۆپەرستانەو تاکڕەوانەی مرۆڤ، ئەوەش کاریگەری زۆری هەیە لەسەر ناسنامەی تاکە کەس،

ئەمەش ئەو دیدو تێروانینە دێنێتە ئاراوە کە خۆشەویستی جۆری زۆری هەیە و بە پێی جیاوازی مرۆڤەکان یان ژمارەی مرۆڤەکان بە ژن و پیاوەوە شێوەو شێوازی جیاواز لەخۆ دەگرێ کە هیچ کامیان لەویتر ناچێت، بۆیە دەتوانرێت بوترێت جۆرەکانی خۆشەویستی ژنان و پیاوان هێندەی ژمارەی هەریەکەیانەو بوونی ئەو شێوە جیاوازانەش وا دەکات زمانی دەربڕین و ئاخاوتن و گوزارشتی جیاواز بهێنێتە ئاراوە، بۆیە تێگەیشتنی مرۆڤەکان لە بوونی ئەم دەربڕینە جیاوازانە گرنگیتی خۆی هەیە، چونکە زۆر جار ئەو تێنەگەیشتنە ماناو لێکدانەوەی جیاوازو گرفت دەخولقێنێت بەوەی هەریەك لە لای خۆیەوە هەوڵ دەدات یان ئارەزومەندە بەو شێوەیە دەربڕینی هەبێت کە ئەو حەز دەکات نەك خۆی خۆی بێت.

پ٢ / رۆشنبیری سێکسی تا چەند گرنگە؟

سێکس وەك هەر بابەتێکی دیکە ئەگەرچی گرنگیتی خۆی هەیە سەبارەت بەوەی هەر مرۆڤێك تا ئەندازەیەکی باش هۆشمەندی بە لایەنەکانی ئەم چەمکە هەبێت وەك چەمکێکی مەعریفی، بەڵام وێرای گرنگییەکەی یەکێکە لەو مەسەلە قەدەغەکراو و ئەنگی و بڤانەی هەمیشە پرسیارکردن لێی بڤە بووە تەنانەت خودی مرۆڤەکان خۆیان ئاشنا نین بە جەستەو پێکهاتەی کۆئەندامی زاوزێی خۆیان نەك بەرامبەرەکەیان، ئەمە جگە لەوەی ئەگەرچی باسکردنی لە پرۆسەی خوێندندا لەلایەن زۆربەی مامۆستایانەوە فەرامۆش

دەکرێت و تەنانەت وەك عەیبە مامەڵە لەگەڵ ئەو بەشە زانیارییانەدا دەکرێت و زۆر جاریش وازی لێدەهێنرێت.

بەبیرم دێت لە قۆناغی ناوەندیدا وازهێنان و باسنەکردنی ئەو بەشە لەوانەی زیندەوەرزانی ببوە جێی سەرنج و تێبینی لای بەندەو زۆرێك لە هاورێیانم کە لە بری ئەوەی وەك لایەنێکی مەعریفی و تایبەت بە مرۆڤ بایەخی پێ بدرێت و هەوڵی رونکردنەوەو شیکارکردنی لایەنە باش و خراپ و سوودمەندو زیانەکانەوە باسی لێوە بکرێت، بەڵام فەرامۆش دەکراو بەنەنگی باسی لێوە دەکرا تا ئەوئەندازەیەی سلکردنەوە و شەرمت دەکرد لەوەی گەر پرسیارێك لەو بارەیەوە بکەیت یان بڵێی بۆ؟

بۆیە هەمیشە ئەو نێوەندو ژینگە پەروەردەییە بۆ و پرسیارەکانی لەهزر وبیری مرۆڤەکاندا لەبری ئەوەی رەوینەوە بخولقێنێت پرسیارو سەرسامییەکانی زیاتر دەکرد. ئەمە لە کاتێکدا رۆشنبیری سێکسی بۆ هەردوو رەگەز گرنگێتی خۆی هەیە، بەڵام وێرای گرنگییەکەی هەرەشەی جدیشی لەسەرە لەلایەن کۆمەڵگەی ئێمەوە، بوونی سەرچاوەی ئەو هەرەشە لەسەرکردنەش هۆکاری زۆری هەیە کە دەشێت هەندێکیان پەیوەندی بە لایەنی ئاینییەوە هەبێت و هەندێکی دیکەیان کلتوری و دابونەریت و لایەنی کۆمەڵایەتی، ئەمە لە کاتێکدا زۆربەی نێوەندە جیاجیاکانی کۆمەڵ هەر لە شەقام و کوچەو کۆڵان تا دەگاتە نێوەندی ناو ماڵ و دامودەزگاکان بەردەوام دەستەواژەو وشەو تانەو تەشەرەی سێکسی لەلایەن مرۆڤەکانەوە بەکاربێت بە تایبەت لەلایەن رەگەزی

پیاوەوە بۆ ژنان، ئیدی لە ڕێی قسەکردنەوە بێت تا دەگاتە ئاستی ڕەنگدانەوەی لە گۆڕانکارییەکان و تەنانەت جنێۆکانی لە کاتی گەمەو گاڵتەو تووڕەییدا بەکار دێت بە ئەندازەیەك هەموو شتەکان لەگەڵ ئەوەی بە عەیبە دادەنرێت، بەڵام بە سێکسی دەکرێن کە ئەمەش بۆخۆی جۆرێکە یان شێوازێکە لە دەستدرێژی سێکسی، جگە لەوەی لەو باوەڕەدام کە خۆی لەخۆیدا باسنەکردن و شاردنەوەو قەدەغەکردنی سێکسی بە واتا ڕۆشنبیرییەکەی بەشێکە لە گەورەکردنەوەی گەران بەدوایدا وەك شتێکی نامۆ بە مرۆڤ کە مرۆڤ ناچار دەکات شێوازی نهێنی و جۆربەجۆر بگرێتە بەر بۆ زانیین لە بارەیەوە یان پیادەکردنی وەك شتێکی نامۆ و تایبەت بە مرۆڤ بە درێژایی قۆناغەکانی ژیانی و تەنانەت ئەو نامۆبوونەیشە وا دەکات دەرئەنجامی کاریگەری خراپی بخاتە سەر تێگەیشتنی مرۆڤەکان لە قۆناغی ژیانی هاوسەرگیریدا کە کێشەی جۆراوجۆر دەخولقێنێت.

بۆیە ڕۆشنبیری سێکسی بەرامبەر بە خود ئەگەر بە دیوێکیدا یارمەتیدەر بێت بۆ ناسینی کەسی بەرامبەر بەو شێوەیەش ناشنابوونی کەسەکان وەك دوو ڕەگەزی جیاواز بەیەکتری مانایەکی تری دەبێت بۆ پەیوەندییەکانیان چ لە ژیانی هاوسەرگیریدا و چ لە پاش ژیانی هاوسەرگیرییەوە.

بە دیوێکی تردا بوونی خۆشەویستی و کرداری سێکسی لە نێوان مرۆڤەکاندا پەیوەندییەکی تۆکمەی بەیەکەوە هەیە بەو واتایەی دەرئەنجامی

خۆشەویستی نێوان دوو رەگەزە وا دەکات پرۆسەی سێکسی لە نێوانیاندا شێوازو ڕێگەی جۆربەجۆر بەخۆوە ببینێت، بێ ئەوەی هیچ لایەك بە سوکایەتی و دەستلێهەڵگرتن لێکدانەوەی بۆی هەبێت بەرامبەر بەویدی و هەردوو رەگەزیش وەکیەك لەو پرۆسەیەدا بەشدارو ئازادن لە گرتنەبەری پیادەکردنی هەر ڕێچکەیەك بە مەرجێك رەزامەندی و خواستی کەسی بەرامبەر و تێڕوانین یان سنووری ئازادی ئەویتری تیا نەبەزێنرێت، چونکە دواجار بوونی خۆشەویستی و دەرئەنجامی خۆشەویستییە وا دەکات دوولایەنە چێژ و لەزەتی پرۆسەی سێکسی بۆ هەردوو رەگەزەکە مانای خۆی بەدەست بهێنێت، ئەگەرچی لە کۆمەڵی ئێمە و زوربەی خێزانەکاندا حسابکردن بۆ هەستی ئەویدی و لێکدانەوەو گەیاندنی چێژگەیاندن بەویدی پرسیارگەلێکی لەسەرە بەو واتایەی ئەنجامدانی و ئارەزووکردن و حەز و چێژ وەرگرتن لەو پرۆسەیە بەزۆری بڕیارێکی تاك لایەنەیە و تەنها مافی پیاوە کە کەی دەیەوێت، چۆن دەیەوێت و چەند جار و چ شێوازێك بەکاردەهێنێت؟ بە ئارەزووی خۆی بڕیاری لێدەدات بێ حسابکردن بۆ رەگەزی ژن و لێکدانەوەی وەك بەشداربوویەکی گرنگ لە پرۆسەکەدا و وەك مافێکی رەوای خۆی وەك مرۆڤ، ئەمەیە وایکردووە هەمیشە پەیوەندییە مرۆییەکان لە چوارچێوەی خێزانەکاندا لەژێر پرسیاردا بێت دەرئەنجام یان ملکەچ دەبێت و بە چارەنوسی خۆی رازی دەبێت یان دەگەڕێت بەدوای دەروازەی دیکەدا و ڕێگەی دیکە دەگرێتە بەر.

هۆکاری پەروەردەیی و ژینگەی پەروەردەیی چ لە خێزانەکاندا و چ لە ئاستی سستمی پەروەردەیی و حوکمڕانیدا یەکێکە لە هۆکارە گرنگەکانی ئەو دەرئەنجامە و ئەو واقعەش ئەوە ئاشکرا دەکات کە بۆشاییەکی زۆر هەیە و پێویستە چارەسەر بکرێت، ئەوەش رۆشنبیری تاکە بەرامبەر بە جەستەو لایەنی دەروونی خۆی و ناسینی خۆی بۆ خۆی و بەرامبەرەکەی وەك مرۆڤ کە زۆر گرنگە هەر مرۆڤە ئاشنایەتی و رۆشنبیری هەبێت بەرامبەر خۆی لە رووی بایەلۆجی و ئۆرگانەکانی جەستەی نێرو مێ و گرنگیتی سێکس وەك پێداویستییەکی مرۆڤ وەك هەر زەرورەتی ئاوخواردنەوەو نانخواردن لە ژیانی مرۆڤدا، چونکە بوونی ئەو بۆشاییەیە وایکردووە بۆشاییەکی گەورەتر بخولقێنێت بەرامبەر بە مرۆڤەکان، ئەوەش نەبینین و نەخوێندنەوەی ئەویترە لە رووی مرۆڤبونییەوە چ لە رووی دەرونییەوە و چ لە رووی رۆحییەوە.

بێگومان ئەو بۆشاییەش پێویستی بە پڕکردنەوە هەیەو ئامادەبوونی مرۆڤیش بۆ ناسینی خۆی لەو بارەیەوە پێویستی بە بارەڕبوون هەیە بە خۆی و مەسەلەکە، جگە لەوەی پێویستی بە رۆشنبیرییەکی تەواو هەیە لەو بارەیەوە تا بتوانێت لە رێگەی خۆناسینەوە، ناسینی خۆی بکات بە دەروازەیەك بۆ ناسینی ئەویتر، لێرەوە زەرورەتی من و ئەویتر دێتە کایەوە کە چەند ئەو دووانە پێویستیان بە یەکەوەبوون هەیە و هەریەکەیان ئەویتر تەواو دەکات، بوونی ئەو پرۆسەیە ئاسان نییە بە تایبەت لە کۆمەڵگەیەکدا کە کلتوورو پەروەردەو دابونەریت و ژینگە چوارچێوەیەکی بۆ جۆری پەیوەندییەکان داناوە و تەنها لە

ئاستێکدا قبوڵ و پەسەند کراوە کە ئەوان ڕێگەی پێدەدەن، چونکە هەمیشە سانسۆرو لەقاڵبدانی ئەو مەسەلەیە لە کۆمەڵگەدا ڕەوایەتی پێدراوە تەنها لە کاتێکدا قبولکراوە ،کە لە شەوی بوکێنیدا ئەو دووانە دەچنە پرۆسەی هاوسەرگیرییەوە. ئەوە دەبێتە سەرەتای بینینی جەستەی مرۆڤەکان بە ڕووتی چ لە بەرامبەر خودی کەسەکە خۆی و چ لە بەرامبەر ئەویترو بە پێچەوانەوە کە ئەمەش شۆك و ڕاچڵەکین و سەرسامی بۆ هەردوو لا دەخولقێنێت بەشێوەیەك شەرم و عەیبەو کاریگەری دەرونیی ڕەنگدانەوەی دەبێت و زۆر جار مرۆڤ تووشی گرێی دەرونیی دەکات، واتە بەشێوەیەك و لە کاتێکدا خۆیان ڕووت دەکەنەوە یان ڕووت دەکرێنەوە کە هێشتا لە ڕووی دەروونییەوە هیچ ئامادەگییەکیان نەکردووە، سانسۆرەکان بەشێوەیەکی گشتی هەڕەشەیان لێ دەکات بەشێوەیەك شەرمە و عەیبە و دوودڵی و بەدگومانی و دڵپیسی دەبێتە بەشێك لە پرۆسەکە بە تایبەت لای ڕەگەزی مێ بەو حوکمەی سانسۆر و ڕێگری و بەربەستەکان لە بەردەم ئەودا زیاترە وەك لە کوڕەکە ئەو نامۆبوونەیە بە خودی مرۆڤ خۆی کاریگەری دەروونی خراپ بەسەر مرۆڤەکاندا بەجێدەهێڵێت بەشێوەیەك هەست بە بەندکردن دەکات، بۆیە زۆر جار هەوڵی دەربازبوون دەدات لەو شێوەیە و بە دوای ئازادی خۆی و ئازادبوونی خۆیدا دەگەڕێت، چونکە مرۆڤ لەو چوارچێوەی پەیوەندییەدا هەست بە بێکەرامەتی و سوکایەتی و بێڕێزی دەکات و هەست دەکات وەك کاڵایەك بەکار هاتووەو تەنها مەبەست لێی سێکسکردن و سەیرکردنێتی وەك ئامێرێك بۆ

بەتالکردنەوەی غەریزەو چێژو ئارەزووەکانی پیاو و سەیرکردنێتی بە کەم و سوکایەتیپێکردنێتی بە جەستە و کەسایەتی خۆی نەك سەیرکردن و مامەڵەکردن لەگەڵیدا وەك مرۆڤ، لە هەمان کاتدا ئەو برسیتی و تینوێتیەی پیاو لەو شەوەدا وا دەکات زۆر جار شێوازێکی توندوتیژی و دوور لە حسابکردن بۆ هەست و ویستی بەرامبەر هەموو ڕێگەیەکی سێکسی بەکاربهێنێت و زیاد لە یەکجار بۆ تێربوونی خۆی، ئەمە وێڕای ئەوەی ئەو یەکەم شەوی پێکدەبوونی سێکسکردن تیایدا دەبێتە شتێکی ناچاری و بەلگەنەویست، بێ ئەوەی بیر لەوە بکەنەوە یان ئاستێکی هۆشیاری تاکەکان لەو رادەیەدا بێت کە دەرفەت بدات لایەنی کەم چەند شەوێك لەسەر یەکتری را بێن و لە رووی جەستەیی و دەروونیی و یەکترناسینەوە دەرفەتێکی زیاتر بدەن بە خۆیان تا لە رووی دەروونییەوە یەکتری قبوڵ بکەن و بەشێوەیەکی سروشتی کرداری سێکسی ئاڕاستەی ئاسایی خۆی وەربگرێت کە بە بڕوای من هەردوو لا پێویستیان بەو دەرفەتە هەیە بە تایبەت لە کاتێکدا ئەگەر لە نێوان ئەو دوو کەسەدا هیچ پرۆسەیەکی یەکترناسینی پێشوەخت لە ئارادا نەبوو بێت یان پەیوەندی خۆشەویستی لە نێوانیاندا دروست نەبوو بێت.

ئەوەی لەم کاتانەدا و لەو جۆرە پەیوەندییانەدا کەمتر حسابی بۆ دەکرێت لای زۆرێك لە مرۆڤەکان لایەنی دەروونییە و قبولکردنی یەکترییە لە هەموو رویەکەوە تا بتوانرێت ئەو پرۆسەی سێکسییە بە ڕێچکەی خۆی و ئارەزومەندانەی هەر دوولا و چێژ وەرگرتنی هەر دوو لا کۆتایی پێ بێت

بەرێزگرتن لە راوبۆچوون و تایبەتمەندێتی کەسایەتی هەریەکەیان، چونکە ئەو پرۆسەیە پێویستی بە تێکەڵبوونی لایەنی دەرونیی و رۆحیی و جەستەیی پێکەوە هەیە کە تیایدا هەموو هەستەکانی بینین و بیستن و بۆنکردن و تامکردنێك تێکەڵ بە یەکتری دەبن بەشێوەیەك سەیرکردن و تێکەڵبوونی چاوەکان بە یەکتری مانایەکی جوانترو گەورەترو ئازادانەتر دەبەخشێت بە مرۆڤەکان و دواجار ئەو وێنەی سەیرکردنە دەبێت بە بەشێك لە زهنیەت و بیری تاکەکان و بوێری بە خودی مرۆڤ دەگەیەنێت، ئەمە بەشێکە یان لایەنێکی پرۆسەکەیە، بەڵام دەربڕینی وشە و ئاڵوگۆڕی جەستە و بوونی دەنگ و بەشێکی تری مانابەخشە بۆ پرۆسەکە، وا دەکات هەریەکە ئازادانە مومارەسەی سێکس لەگەڵ ئەویتردا بکات و گوزارشت لە خۆی بکات چ لە بەرامبەر خۆی و چ لەگەڵ ئەویتردا، چونکە ئازادی خۆدەربڕین و بەشداربوونی خودی تاکەکان لەو پرۆسەیەدا گرنگیتی خۆی هەیە، ئەمەش پێویستی بە رۆشنبیری سێکسی هەیە لەلایەن خودی تاکەکانەوە. لێرەوە زەرورەتی رۆشنبیری سێکسی لای تاکەکان دەبێتە زەرورەتێکی ناچاری تا بتوانن دوو لایەنە لێکدانەوەیان هەبێت بۆ مومارەسەکردن و گرتنەبەری شێوازی جیاواز و رێگەگەلێك کە چێژی دوو لایەنەی تێدا بێت و ئیرادەگەریانە هەنگاو و هەڵوەستەیان هەبێت لە ئاست پیادەکردنەکاندا بێ ئەوەی هیچ لایەك لەو پرۆسەیەدا بە بەکارهێنان و گرتنەبەری شێوازگەلەکان هەست بە کەمی، جیاوازی، سوکایەتی و توندوتیژی بکات، ئەوە ئەو ساتە وەختانەیە کە

مرۆڤەکان دەتوانن هەست بە ئازادی خۆیان بکەن و چێژیش لەو ئازادییە وەربگرن، چونکە لە کاتێکدا گەر ئەو پرۆسەیە بە وشیاری لایەك بێتە دی پێچەوانەکەیشی دەبێتە راستی، بەو واتایەی لەو پرۆسەیەدا هیچ مانایەك بۆ ئازادی نامێنێتەوەو ئیدی هەستکردنی لایەك بە چەوسانەوەو سوکایەتی و کەمی و پلەدوویی و جیاکاری سەرچاوەی دەگرێت کە دەشێت ئاکامەکەی هەم زیانی جەستەیی لێی بکەوێتەوەو هەم دەروونیی و لێرەشەوە پرۆسەکە قێزەوەن دەبێت و هیچ مانایەك بۆ ئەو چەمکە نامێنێتەوە، وێڕای ئەوەی رەنگدانەوەی ئەم جۆرە پیادەکردنەی سێکسی لە نێو خێزانەکاندا چەندین توندوتیژی و لایەنگیری و کارەسات و کێشەی هەمەرەنگی لێ دەکەوێتەوە ئیدی یان بە ناچاری پەیوەندییەکەیان دەمێنێتەوە وەك دوو کەسی پەیوەندیدار بە بەرچاوی خەڵك یان لێکترازان دروست دەبێت و کۆتایی بە پەیوەندییەکەیان دێت.

لەو روانگەیەوە بوونی پەیوەندی خۆشەویستی و بەردەوامییەتدان بەو پەیوەندییە گرنگی و پێویستی دوو لایەنەیە، ئەگەرچی لە هەمان کاتدا دوولایەنەش دەبنە پێکهێنەری ئەو پەیوەندییە، دروستی جوانی ئەو پەیوەندییەش لە نێوان دوو مرۆڤی خۆشەویستدا گرنگییەکەی لەوەدا بەرجەستە دەبێت کە بتوانن دروستکەرو تازەکەرەوە بن لەو پرۆسەیەدا بەو واتایەی چەند دەکرێت ئەو پەیوندییانە دەبێتە پانتاییەك بۆ خۆدروستکردنی خۆیان و ئەویتر؟ چەند دەبێتە هێزو تواناو وزەبەخشێك بۆ نوێکردنەوەو دەبێتە رێگەیەك بۆ بەردەوامییەتدان بە ژیانێکی مرۆڤانەی دروست بێ لەدەستدانی

سەربەخۆیی خۆیان؟ چۆن دەبێتە دەروازەیەك بۆ داهێنان لە پێناو پاراستنی یەکێکیان بۆ ئەویدی؟

کە بەداخەوە زۆر جار لە کۆمەڵی ئێمەدا بوونی پەیوەندی نێوان دوو رەگەزی جیاواز لە پێش ژیانی هاوسەرگیری و تەنانەت لە پاش ژیانی هاوسەرگیرییەوە لەق دەبێت و دەکەوێتە ژێر پرسیارو فشارگەلێکەوەو لە قەیراندایە بەوەی هەمیشە رەگەزێك کە دەسەڵاتدارە هەوڵی سڕینەوەو کۆپیکردنی ئەویدی دەکات بەو واتایەی هەمیشە پیاوان ئارەزوومەندن بەوەی ژنان لەو پەیوەندیەدا دادەماڵن لە تایبەتمەندییەکانی خۆیان، تەنانەت گەر لە رووی کۆمەڵایەتی و سیاسی و کەسایەتییەوە خاوەن پلەو پایەی جیاوازو تایبەت بن هەمیشە بەو چاوە سەیر دەکرێت کە ئازادییەکانی سنووردار دەکرێت و دەبێت هەڵوەستەو رەفتارو داخوازی و بڕیارەکانی لەژێر رکێفی پیاودا بێت.

بۆیە لەو باوەڕەدام هەمیشە ژنان لە ناوەوەو دەرەوەی ماڵدا وا دەکات هەمیشە لە ململانێ و تێکۆشان و خەباتدا بن لە پێناو مانەوەی کەسایەتی خۆیان و چەسپاندنی خودی خۆیان تەنانەت لە هەر پلەو پۆست و ئاستێکدا بێت، بەو واتایەی ململانێ و باوەڕپێهێنان و خەباتی ژنان لەخودی ماڵەکانی خۆیانەوەو لەگەڵ هاوسەرو باوك و برای خۆیانەوەدەست پێ دەکات، ئەمەش وا دەکات کاتێکی زۆری ژیانی بەفیڕۆ بچێت و رێگری بکات لەبەردەم گەشەکردن و دروستکردن و چوونەپێشەوەی وەك مرۆڤ لەو کاتەدایە کە مرۆڤ لە سایەی

ئەو پەیوندییەی هەیەتی لەگەڵ ئەویدیدا ئەوەندەی دەبێتە هۆی سڕینەوەی کەسایەتی و خودی وشەکە ئەوەندە مانا راستەکەی خۆی ناپێکێت کە پێویستە هەردوو رەگەز لە سایەی ئەو پەیوەندییەدا زیاتر بەخۆیان ئاشنا بن، زیاتر خودناسی رەنگدانەوەی تیایاندا هەبێت، زیاتر نزیك ببنەوە لەو خەون و ئەندێشانەی بە درێژایی تەمەنی بیری لێ دەکاتەوە، نزیکبونەوە لە ژیانێکی پڕ بەها کە دڵنیاتری دەکاتەوە چ بۆ خۆی فەراهەم بکات چ بۆ رەگەزی بەرامبەر، بۆیە گەر لە رویەکی ترەوە باس لە خۆشەویستی بکەین دەگەینە ئەو راستییەی خۆشەویستی لە کۆمەڵی ئێمەدا وەك رەهەندێکی رۆحی و مەعنەوی و زەرورەتی پەیوەندییە مرۆییەکان بۆشاییەکی زۆری هەیەو بگرە شتێکی جیاوازتر جێگەی دەگرێتەوە کە بریتییە لە پەلاماردانی جەستەی مرۆڤەکان لە رێگەی ئەنتەرنێت، فیلمی سێکسی، فەیسبووك، سەتەلایت و فیلمی رووت، هەموو ئەوانە دەکاتە سەرچاوەی بەتالکردنەوەی خۆی و ئەمەش بەشێوەیەك لە شێوەکان کاریگەر دەبن بۆ کوشتنی خۆشەویستی.

هەر بۆیە تێگەیشتن لە خۆشەویستی مانایەکی قوڵی هەیە و زۆر کەس بە ئاسانی لەو مانایە تێناگات، ئەگەرچی زۆر گرنگە پرۆسەکە دوولایەنەو هاوتای یەکتر بن لە ئاست خۆشەویستیدا، بەڵام لە هەمان کاتدا گرنگ نییە کەسی بەرامبەر هێندەی هەمان پێوانەی تۆ خۆشەویستییەکەی بپێورێت یان بە هەمان میکانیزم و شێواز دەربڕینی بۆت هەبێت.

لە خۆشەویستیدا گرنگ ئەوەیە چەند خۆت دەستپێشخەر بیت لە بەخشیندا و چەند دەبەخشیت ئەم تێگەیشتنەیە وا دەکات مرۆڤ خۆی خۆی بێت لە بەردەم ئەویتردا، ئازاد بێت لەوەی دڵی خۆی بکاتەوە، تاڵییەکان، ئازارەکان ناخۆشی و مەترسی و سەختییەکان... هتد هیچ بەربەستێك نەبن و سلکردنەوەیەك لە ناخی مرۆڤدا دروست نەکات و بێ هیچ روپۆش و حەشارو خۆشاردنەوەیەك، کەی ویستمان لە بەردەم خۆشەویستییەکەماندا بگرین، پێکەنین، برسێتی و تینوێتی و سەرماو گەرما بنۆشین و قوربانی بدەین بێ هیچ نارەزایەتی و گلەییەك، بگرە زۆر جار چێژیش لەو هیلاکی و ماندوێتی و ئازارانە وەردەگیرێت هەموو ئەوانە لە پێناو ئەویتر و خۆشەویستی ئەودا دەبێت.

لێرەدا ئەویتریش ئازادە چۆن و بە چ میکانیزم و شێوازێك دەربڕینی دەبێت گرنگ ناوەڕۆکی پرۆسەی نێوان دوو کەسەکەیە واتە بوونی ئەو لایەنە رۆحییە کە دەرئەنجامی ئەو خۆشەویستیەیە وا دەکات لە هەموو ئان و ساتێکدا هەست بە بوونی بکەیت درك بە رۆحی بکەیت لە سۆنگەی دەنگییەوە بزانیت دڵخۆشە یان نا لە بیلبیلەی چاوییەوە بزانیت ئارام و بەختەوەرە یان ناو لە جووڵەیەوە بزانیت باری دەروونیی جێگیرە یان نا، چونکە دواتر خودی ئەو مرۆڤەیە کە دەبێتە وزە بەخش کە ژیاندۆستی و هەمیشەیی و بەردەوامییەتدان و زیندوێتی دەبەخشێ بە ژیانی مرۆڤەکان.

بە بڕوای من جۆرەکانی خۆشەویستی هێندە زۆرن کە ڕێژەیان هێندەی ڕێژە و ژمارەی ژنان و پیاوانە. ئەریك فرۆم دەڵێت: هونەری خۆشەویستی/ ئەریك فرۆم "هۆشیاری سەبارەت تەنهایی مرۆڤایەتی بێ هۆشیاری سەبارەت بە دووبارە یەکگرتنەوە بەهۆی عیشقەوە سەرچاوەی شەرمە لە هەمان کاتدا سەرچاوەی پەشێوییە".

ئەمە بەو مانایە دێت مرۆڤ هەتا بە جودایی بژی هەست بەوپەڕ ناکات و مانایەك نابێت بۆی کە لە خۆشەویستیدا بیکات واتە ناسینی یەکێك لە ڕەگەزەکان بۆ جەستەی خۆی بە تەنها بەس نییە بۆ تێگەیشتن لە چەمکی خۆشەویستی، بەڵکو یەکترناسینی یەکتری و ئاشنابوون بە جەستەی یەکتری و درککردن بە جیاوازییەکانی یەکتری وەك دوو ڕەگەز فێری جیاوازی لەیەکچووی جەستەکان دەبێت، بۆ ئەمەش پێویست بە هۆشیاری دەکات تا هەستەکانیان ئاڕاستە بکات بەرەو یەکگرتنەوەی جەستەکان. لێرەشدا مرۆڤ پێویستی بە خودناسی و ئەویترناسی و دەوروبەرناسی هەیەو ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ببێتە هاندەری سەرەکی بەرەو هەنگاونان بۆ خۆشەویستی و زاڵبوون بەسەر ترس و تەنهایی و شەرمدا.

لە ڕوویەکی دیکەوە تێکەڵبوونی هەردوو ڕەگەز لە نێوەندی دەرەوەی خێزان واتە کۆمەڵ و خوێندنگە و زانکۆدا گرنگەو بگرە ڕاهێنانێکی باشە بۆ خۆشەویست و لەهەمان کاتدا ڕاهێنانێکی گرنگە و یارمەتیدەرە بۆ گەنج تا دووچاری لادان نەبێتەوە. بەوشێوەیەش ئەو دوو ڕەگەزە پێویستی بەنزیکبونەوەو

هاوڕێیەتی یەکتری هەیە، بەڵام ئەو پەیوەندییە گەر بوونی نەبێت یان لە قۆناغێکدا پچڕا لە نێوان گەنجاندا ئەوا کاریگەری لەسەر ئارەزووە سێکسییەکانیان دەبێت و تووشی لادان دەبن و بەرەو ناوازەیی و نائاسایی مەترسیداردەبن و بگرەخودی خۆیان مەترسیدار دەبن، (لا ٦٨ فن الحب والحیاه/ سلامه موسی).

پ٣ / گەیشتن بە خۆشەویستەکەت چی دەخولقێنێت؟

گەیشتن بە خۆشەویستی ئەو ساتە وەختەیە کە گۆڕانکاری ریشەیی دەخولقێنێت و دێنێتە ئاراوە لە سەراتاپای جەستەی ناوەکی و دەرەکی مرۆڤەکان، دروست بوونی دونیایەکە کە تەنها و تەنها کەسێکی تێدا بەدیدەکەیت لەگەڵ خۆتدا، دونیایەکی رەنگاڵەیی پڕ لە سۆزو خۆشەویستی و تامەزرۆیی و لکاندن بە دونیاوە، ساتەوەختێك کە هیچ ساتەوەختێکی تر نایگاتێ، بۆیە حەز ناکەیت کاتەکە بڕوات و ئومێد دەکەیت گەر چرکەو کاتەکان لە چوارچێوەی دەسەڵاتی تۆدا بێت رایگریت و نەڕوات، چونکە بە لای ئەو دوو خۆشەویستەوە ئەوە ئەو ساتە زێڕینەیە کە دوبارەبونەوەی لە هەر ساتێکی تردا جیاوازو جیاوازتر دەبێت لە جاری پێشتر بەسۆز تر دەبێت لە دووبارەبونەوەیەکی ترو بەجۆشترو خۆشەویستر دەبێت لە دیمەنەکانی تر. هەڵچوونی خۆشەویستی لای ئەو دووانە راچڵەکاندنێکە هاوشێوەی بوومەلەرزە لە هەموو خانەیەکی ناوەوەی جەستە و ژێر پێستتدا و وا لە دڵ دەکات کە ترپەکانی زیاتر بێت و یارمەتیدەر بێت بۆ دەرکردنی زیاتری هۆرمۆنی

ئەدرینالین و خێراتر بوونی هەناسەدان و جگە لە گۆڕانکاری دی وەك بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش و سوربونەوەی دەموچاو و متبوون و سڕبونێك کە هەموو خانەکانی مێشك دەهەژێنێت.

بێگومان زیادبوونی هۆرمۆنی ئەردینالین دەبێتە هۆی زیادبوونی شەکر لە خوێندا وەك ئەوەی ڕێژەیەکی زۆری شیرینیت خواردبێت کە ببێتە پاڵنەری دەم بۆ هەستکردن بە تینوێتی و ئارەزووکردن بە خواردنەوەی ئاو. بێگومان هەستکردن بەو بەختەوەریی و هەستە قوڵەی لە خۆشەویستیدا بەدیدەکرێت دەتوانێت وا لە جەستە بکات کاریگەری بەشێوەیەکی ئیجابی بەسەر دەربکەوێت، چونکە خانەکان نوێ دەبنەوە و خوێنیش وا دەکات لێدانی دڵ بەشێوەیەکی ڕێك هاتوچۆ بکات، جگە لەوەی سییەکان فراوانتر دەبن بۆ ڕێژەیەکی زۆرتری هەوا وێڕای هەموو ئەوانە ئەو هەستکردنە کەموێنە و ئارامییەیە کە وا لە مرۆڤەکان دەکات هەست بە حەوانەوە بکەن.

خەسڵەتێکی تری خۆشەویستی کە لە پرۆسەی بەیەکگەیشتنی خۆشەویستیدا بەدیدەکەیت بریقە و ئەو گۆڕانکارییە کە لە چاوی خۆشەویستەکەتدا هەستی پێ دەکەیت لەو ڕوانگەیەی جەستە دەبێتە هۆی هەڵگەڕانەوەو ئارەزووکردنی هەستەکانی مرۆڤ بەتایبەتی چاوی کە بە شاشەی جەستە و هەست ناوزەند دەکرێت، چونکە ئەوە یەکێکە لەو دیمەن جوان و ساتەوەختەی خۆشی دەبەخشێت بە مرۆڤەکان و وایان لێ دەکات هەست بە بەختەوەری زیاتر بکەن ئەوەشە وا دەکات چاو وێڕای بریسکە و بریقەدارییەکەی پڕ فرمێسك و ئاوی خۆشەویستی بێت کە هەمیشە

خۆشەویستەکان حەز بە بینینی ئەو دیمەنە دەکەن، چونکە لە چاوەوە رادەو ئاست و هەستکردن بە خۆشەویستی بەرامبەرەکەی سەرچاوە دەگرێت. هەموو ئەو گۆڕانکاریانەیە وا لەمرۆڤەکان دەکات زۆر قورس بێت بۆیان گەر بیانەوێت ئەو گۆڕانکاریانە بشارنەوە یان گەر بیانەوێ پێیانەوە دیار نەبێت و بتوانن زاڵ بن بەسەر ئەو گۆڕانکاریانەدا، چونکە کاتێك مرۆڤێکت خۆش دەوێت ئارەزوو دەکەیت هەموو شتێکی لەگەڵدا بکەیت، هەر وەك چۆن بە هەموو شێوەیەك حەز دەکەیت چێژی لێوەرگریت و لە گشت روویەکی وەك سۆز، ئەقڵ و جەستە کە لە کۆتاییشدا هەست دەکەیت زۆر شت هەیە ماوتە لەگەڵیدا بیکەیت و ئارەزووی تێکەڵبوون و ئاوێتەبوون و تێربوونی زیاتر و زیاتری دەکەیت کە هاوشێوەی سەرابێکە کە زۆر هەوڵ دەدەیت بیگەیتێ، بەڵام لە کۆتاییدا هەر هەوڵی بۆ دەدەیت و ناگەیتە لوتکە.

ئەمە وێڕای ئەوەی لەخودی پرۆسەکەدا دووچەمکی دژ بەیەك دێنە ئاراوە ئەوەش جیابونەوە و کۆبونەوەیە، بەو واتایەی هەقیقەتی خۆشەویستی کۆبونەوەو یەکگرتنی ئەو دوو کەسە دەخوازێت لەکاتێکدا خۆشەویستی لەلایەکەوە وا دەخوازێت لەو کەسەی خۆشتدەوێت مافی جیابونەوەی لە خۆشەویستەکەی بە هەقیقەت بزانێت کە لەم کاتەشدا خۆشەویستەکە تەماشای خۆی دەکات و جیاوازی خەسڵەتی خۆی لە بەرامبەر ئەویدیدا بەدیدەکات، بەڵام لەحاڵەتی کۆبونەوەدا خۆی لەناو خۆشەویستەکەیدا دەتوێنێتەوە. (لا ٦٩ الحب والفناء/ علي حرب)

پ٤ / پێویستە کێ دەستپێشخەر بێت لە دەربڕینی وشەی خۆشەویستیدا؟

ئەمە ئەو پرسیارەیە کە دەبێت کەمێك لە مرۆڤەکان درکیان پێ نەکرد بێت یان پرسیار نەبور بێت لە لایان کە بێگومان یەکێکە لەو پرسیارانەی تێڕوانین و دیدی جیاوازی لێدەکەوێتەوە.

بێگومان نکۆڵی لەوە ناکرێت بە پێی جیاوازی کلتور و دابونەریت و ئاستی رۆشنبیری و جۆری کەسایەتییەکان و ژینگەی پەروەردەیی تاکەکان ساخبونەوە لەسەر ئەو وەڵامە گۆڕانکاری بەخۆوە دەبینێ، کە هەندێك پێی وایە جیاوازی نییە هەر کام دەسپێشخەر بێت لە دەربڕینی ووشە و هەستی خۆشەویستی لە بەرامبەر ئەویدیدا، هەندێکی دیکە پێی وایە ئەوە تەنها پیاوە دەبێت دەربڕ و دەستپێشخەری ووشەی خۆشەویستی بێت بۆ ژنەکە. ئەمەش بێگومان جگە لەو هۆکارانەی ئاماژەم پێکرد کە هەریەکەیان رۆڵ دەگێڕن لە ئاڵوگۆڕکردنی ئاڕاستەی دەستپێشخەرییەکە و دیدی ستراتیجی گەر لە روانگەی مرۆڤدۆستیی و پێشکەوتوخوازییەوە بێت یان پێچەوانەکەی هۆکارو یارمەتیدەری ترن بۆ بەکارهێنانی، بەڵام لە دەرەوەی هەموو ئەوانەش تێڕوانین و راستییەك خۆی دەسەپێنێت بەو واتایەی وەڵامدانەوەیەکی ئەقڵانی خۆی دەسەپێنێت، ئەوەش ئەوەیە دەربڕین و باسکردن لە سۆزداری رەفتارێکە پێویستە و بگرە دەبێت ئەو کەسە بەکاری بهێنێت کە بوێرتر و هەستیارترە بە خۆشەویستی.

وێڕای ئەوەی واقعێك هەیە و بە پێی کۆمەڵگەکان دەگۆڕێت بەو واتایەی مەسەلە سۆزدارییەکان بە پلەی یەکەم دەچێتە ژێر رکێفی میراتە کۆمەڵایەتییەکانەوە، بەو واتایەی ئەوە کۆمەڵە کە مافی دەستپێشخەری بە پیاو بەخشیوە هەر وەك چۆن قەدەغەکردنی بۆ ژن داوە (لا٩٦ سؤال في الحب/ د.فوزية الدريع) واتە لە زوربەی کۆمەڵەکاندا و بەهۆی بوونی هۆکارە شارستانیەتەکانەوە قسەکردن و دەربڕینی وشەی خۆشەویستی وەك مافێکی پیاوان تەماشا دەکرێت، ئەمەش بێگومان لە رووی مرۆیی و دیموکراسییەوە ناهەقیی و جیاکارییە دژ بە رەگەزێکی دیاریکراو کە بێگومان ئاسەوار و کاریگەری دەروونیی زۆر لەسەر ئەو رەگەزە دروست دەکات و دەبێتە مایەی سەرهەڵدانی زۆرێك لە کێشەکان، بۆیە هەمیشە پرسیارێکی دیکە لە ناخی ئەو مرۆڤانەدا دێتە ئاراوە بەوەی بۆ دەبێت تەنها پیاو دەربڕ و قسەکردنی هەبێت بۆ وشەی خۆشەویستی بە تایبەت بۆ یەکەم جار و بە پێچەوانەیشەوە کچەکە چاوەڕوانی هەبێت و بگرە گەر زۆر کەسێکی خۆش بوێت نابێت هەستی خۆی و دەربڕینی بۆی هەبێت، لەکاتێکدا خودی زۆرێك لەپیاوان وایان پێ باشە کە خۆشەویستیان دەرنەخەن ئەوەش لەو روانگەیەی ئەنگییە بۆ پیاوەتی کە لایەنی سۆزداری هەبێت (لا٩٢ النساء والحب/ شيريهات).

کەمترین دەربڕینی دەبێت لە بەرامبەر خۆشەویستییەکەیدا، بەتایبەت لە کاتێکدا گەر خەڵکانێکی دەرەوەی خۆیان بن، ئیدی بە قسەکردن بێت یان رەفتار.

بێگومان ئەوەش لە قۆناغی هاوسەرگیریدا زیاتر کاڵ دەبێتەوە یان پێیان وایە زەرورەتی نامێنێت، ئەوەشە زۆرترین گرفت و کێشەی جۆربەجۆر دەخولقێنێت کە بێگومان بوونی هەموو ئەو جیاکارییانە لە رووی کۆمەڵایەتییەوە لەنێوان ژنان و پیاواندا جیاوازییەکی دەستکردن پەیوەست نییە بەسروشتی هیچ کام لەوانە، چونکە راستە مرۆڤ بە دوو رەگەزی نێرو مێ دروستبوون لە رووی بایەلۆجییەوە، بەڵام خەلکن وا دەکەن کە جیاکەرەوە بکەن و مێ بکەن بە ژن و نێریش بکەن بەپیاو (لا٩٥ جروح الذاكرة / تركي الحمد).

پ٥/ تا چەند جیاوازی لە شێواز و دەربڕینی خۆشەویستیدا لە نێوان رەگەزەکاندا جیاوازی بەخۆوە دەبینێت؟

جیاوازی پێکهاتەی ژن و پیاو لە رووی بایەلۆجییەوە بێگومان کاریگەری هەیە بۆ بەکارهێنانی شێواز و رێگە جۆربەجۆرەکانی خۆشەویستی چ لە رووی زارەکیی و زمانەوە بێت یان لە رووی وروژاندنی جەستەوە بێت بۆ گەیشتن بە هەستکردن بە خۆشی و چێژی خۆشەویستەکەی یاخود لە کاتی پیادەکردنی پرۆسەی سێکسی لە نێوانیاندا، لە رووی زانستییەوە مەسەلەیەکە کە ژنان زیاتر حەز بە گوێبیستنی وشەی خۆشەویستی دەکەن، بۆیە گوێ یەکێکە لەو کەناڵانەی ژنان لە رێگەیەوە دەتوانن خۆشی ببینن لەو وشانەی بۆیان دەردەبڕێت، ئەمە وێڕای ئەوەی توێژینەوە و لێکۆڵینەوەکانی وڵاتان لەوانە ئەو توێژینەوەیەی لەلایەن هەردوو توێژەر دارلنك و هیكز ئەنجامدراوە ئەو

ڕاستیەیان سەلماندووە کە ژنان زیاتر حەز بە وشەو قسەی خۆشەویستی دەکەن تا ئەو ئەندازەیەی ئارەزووی پرۆسەی سێکسییەکە دەکەن (لا١٠٠ سؤال في الحب/ د.فوزية الدريع) بەشێوەیەك لەو ساتەوەختانە و تەنانەت دوای ئەوەش دەبێتە بەشێك لە بیرکردنەوە و زهنیەتی ئەو مرۆڤە کە لە زۆر کاتی ژیانیدا خۆشی و بەختەوەری پێ دەبەخشێت.

ئەمە لە کاتێکدا زوربەی پیاوان بە پێچەوانەوە هەر کات کاریگەری سێکسی لەسەر بێت بەو واتایەی هەر کات ئارەزووی جەستەی ژن بکات زیاتر گوزراشت و بەجۆشتر هەستی خۆشەویستی بۆ دەردەبڕێت. پێدەچێت لێرەوە پرسیارێك سەرهەڵبدات، ئەوەش ئەوەیە داخۆ پاڵنەری سەرەکی چی بێت لە پشت دەربڕین و باسکردنی هەریەکە لە ژن و پیاو دەربارەی لایەنی سۆزداری؟

پ٦ / باشترین جۆری پەیوەندی لەسەر چی بەندە؟

باشترین و سەرکەوتوترین وێنا بۆ پەیوەندی ڕاست، ئەو پەیوەندیەیە کە لە ژیان و پەیوەندی هەر ژن و پیاوێکدا بە سێ بنەمای بنەڕەتییەوە بەندە:

١- پەیوەندی گەرموگوڕی کەسایەتی نێوان ژن و پیاو.

٢- پەیوەندی ژن و پیاو بە جیهانی دەرەوە.

٣- پەیوەندییەکان و جیهانی تایبەت بە هەریەکەیان بەجیا لەیەکتر بێ ئەویدی.

بێگومان خاڵی یەکەم لە قووڵایی پەیوەندی نێوان ژن و پیاودا خۆی دەبینێتەوە تایبەت بە بیروباوەڕ و هەست و چالاکییە هاوبەشەکانی ئەنجامی

دەدەن پێکەوە، هەندێکی پەیوەستە بە چوارچێوەی پەیوەندییە کەسایەتییەکانەوە کە هەندێك پێی وایە هەندێ تایبەتمەندی هەن لە ژیانی مرۆڤەکاندا کە پەیوەستن بە خودی خۆیەوە و باسکردنی مەرج نییە، ئەوەی جێی سەرسوڕمانی تاکەکانە ئەوەیە کە کام لەو پەیوەندییانە گرنگ و پێویستن چەند کات و بایەخیان پێ بدرێت؟ مەسەلەکە تایبەتە بە بڕیاری کەسەکانەوە، هەر مرۆڤە خۆی بڕیار لە گرنگترین جۆری ئەو پەیوەستبونانە دەکات لە ژیانیدا مەسەلەکەش گرێدراوی جۆری پەیوەندی یان سروشتی هەر لایەنە بە جیا دەکات لەویدی بۆیە زۆر گرنگە مرۆڤەکان راستگۆیانە وەڵامی زۆرێك لە پرسیارەکان بدەنەوە لەوانە: کامیان لەم دووانە گرنگترن کارەکەت یان هاوسەرەکەت؟ بە رێژەی چەند هەریەکەیان گرنگیتی هەیە؟ چەند کات بەسەر دەبەیت لەگەڵ هاوسەرو منداڵەکانتدا؟ چین ئەوانەی جێی بایەخ یان هیوایەتی تۆن؟

بێگومان بوونی خاڵی یەکەم بە شێوەیەکی سەرکەوتوو کاردانەوە و رەنگدانەوەی بەسەر هەردوو خاڵی دووەم و سێیەمەوە هەیە، چونکە لە چوارچێوەی پەیوەندی گەرموگوڕی نێوان ژن و پیاودا چەند دیالۆگ و گفتوگۆ هەبێت و چەند لە رووی خۆشەویستی و سۆز و ئارامیی و سێکسەوە تێربوون هەبێت ئەوەندە کاریگەری بەسەر چوارچێوەی پەیوەندییەکانیان هەیە بە دەرەوەی خۆیان، واتە پەیوەندییان بە هاوڕێ و خێزانی هەریەکەیانەوە بەویدی، ئەوەندەش هەریەکەیان رێز لە جیهانی تایبەت بە کار و هیوایەت و هاوڕێی خۆیەوە دەگرن مەسەلەکە پەیوەستە بە هاوسەنگییەوە کە هەریەك لەو دوو

لایەنە یان هەردووکیان پێکەوە دیاری دەکەن بەوەی بۆیان دەگونجێت یان لەسەری رێکدەکەون یاخود باشترین و دروستترینە لە پەیوەندیەکەیاندا.

نەبوون یان لاوازی خۆشەویستی رۆمانسی لە نێوان مرۆڤەکاندا گەر لە چوارچێوەی ژیانی هاوسەریدا بێت یان نا دەبێتە هۆی سستی پەیوەندییەکان و بگرە دارمان و لێکترازانی پەیوەندییەکان کە مەبەست لە خۆشەویستی رۆمانسی چەند خەسڵەتێك لەخۆ دەگرێت لەوانە: پێکەوەبوون، گوزارشتکردن لە خۆشەویستی، بایەخدان و بەردەوامی، نیشاندانی خۆشەویستی بەشێوەیەکی قووڵ لە بەکارهێنانی وشەی خۆشم دەوێت و شێوازی جیاجیا و دەرخستنی رۆمانسییەت، دەربڕینی هەست و ماچکردن و بایەخدان بە بۆنە تایبەتەکانی وەك یادی لەدایکبوون و یادی هاوسەرگیری... هتد.

پ٧ / ئایا مرۆڤ بە درێژایی ژیانی لەسەر یەك جۆر خۆشەویستی دەمێنێتەوە؟

لە ژیانی گشتیماندا واقعێك هەیە لەسەر ئاستی لایەنی دەروونیی، ئەوەش ئەوەیە کە مرۆڤ پاش گەیشتنی بە قۆناغی پێگەیشتن ئەوەی تیایدا بەدیدەکرێت خەسڵەتی دیاریکراو، نەریتی جێگیر لە رێگەو شێوازی بیرکردنەوە، رەفتار و ئاراستەکانی تەنانەت شێوازی گوزارشتکردن لە لایەنی سۆزداریدا.

راستە خەسڵەتێکی جێگیر لە گوزارشتکردنی گشتیدا هەیە سەبارەت هەست و سۆزەکان، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا واقعێك هەیە کە جۆری

خۆشەویستیەکە دەگۆڕێت لای مرۆڤ لەگەڵ گەشەکردنی، ئەوەش کۆمەڵێ فاکتەر هەن کە حوکمی بەسەردا دەکات وەك پێگەیشتن لە رووی ئەقڵی و سۆزداری و تەمەنەوە، بارودۆخی لەناکاوی وەك گۆڕینی کەسایەتی خۆشەویستەکە یان بارودۆخی رۆشنبیری یان ئابوری یاخود پیشەیی تازە بەسەر کەسەکەدا یاخود تەنانەت بارودۆخی تەندروستی (سؤال في الحب ل٢٦٦/ د. فوزیة الدریع).

ئەمە جگە لەوەی جۆری خۆشەویستی بە پێی گەشەی مرۆڤ هەموو کات بە پلەبەندی ناڕوات واتە لەماوەی قۆناغەکانی تەمەنیدا دەشێت لەیەك کاتدا زیاد لە جۆرێکی خۆشەویستی تێکەڵ بێت لە لای لە کاتێکدا گەر بیەوێت پاش دەرکەوتن بۆی یەکێك لەوانە کەم بکاتەوە قورسی بەدی دەکات و ئازار دەنۆشێت، بۆ نموونە گەر لەیەك کاتدا لە ژیانێکدا بژی کە دوو جۆر لە خۆشەویستی لە ئاخیدا هەبێت هاوسەرێك کە نوێنەرایەتی خۆشەویستی راهاتن دەکات و خۆشەویستییەکی دیکەی رۆمانسی کە تیایدا دەژی.

پ٨ / تا چەند مرۆڤ توانای خۆشەویستی هەیە؟

بێگومان جیاوازی لە مرۆڤەکاندا وا دەکات رادە و پێوانە و شێوازی دەربڕین و باوەڕبوون بە خۆشەویستی لە مرۆڤەکاندا جۆربەجۆر بێت، هەندێك توانای خۆشەویستی هەبێت و هەندێکی دیکە وا ناوزەد بکرێن کە توانای خۆشەویستیان نییە، ئەگەرچی "باوڵ"ی توێژەر لە کتێبە بەناوبانگەکەیدا کە

بەناوی بۆچی من دەترسم لە خۆشەویستی" دا باس لەوە دەکات: "ئەو کەسەی توانای خۆشەویستی نەبێت، توانای خۆشەویستی نابێت بەرامبەر خودی خۆی و هەقیقەتی خۆشەویستی خوداوەند بۆ مرۆڤ"

بەوشێوەیەش توانای هاورێیەتی راستەقینەی نابێت و تەنانەت کاریگەریشی دەبێت بۆ هەستکردنی بە دایکایەتی و باوکایەتی و خۆشك و برایەتی (لا ٣٥ سؤال في الحب/د. فوزية الدريع).

لەو روانگەیەوە هەموو مرۆڤێك بەشێوە کەسایەتییەك لەدایك دەبێت کە توانا و ئامادە باشییەکی هەیە بەرەو خۆشەویستی، بەڵام ئەوە کۆمەڵە ئەو ئامادەباشییە رێگەیەك دروست دەکات و بێگومان ئەزموونەکانیش بۆن و خەسڵەتێکی تایبەتمەندتری بۆ زیاد دەکات بۆ بەئاراستەکردنی مرۆڤ بەرەو خۆشەویستی، هەر ئەم لایەنەیشە وا دەکات ئەو کەسەی خۆشەویستی لەرێگەی ئەزموون و زوخاوخواردنی راستەقینەی خۆیەوە بناسێت، بەدەر دەبێت لە هەموو پێناسەیەکی فەلسەفی و دیاریکردنێکی تیۆریی، لێرەوە قبولکردنی خود هەنگاوێکی گرنگە رووەو خۆشەویستی وە گرنگیتی پەیوەندی مرۆڤ بە خودی خۆیەوە رۆڵی گەورە دەگێرێ لە شێوازو ئاراستەی لە خۆشەویستیدا، بۆ ئەمەش لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە کە هەندێ مەسەلەی سەرەکی هەن لەو پەیوەندییە خۆییەی کاریگەری دەخاتە سەر شێوازی سۆزداری لەوانە:

١- متمانەبوون بە خود:

ئەو مرۆڤانەی باوەڕ و متمانەی زۆریان بەخۆیان هەیە دەتوانن زیاتر گوزارشت لە خۆشەویستی و متمانە و سۆزداری بکەن، جگە لەوەی زیاتر پێزانینیان بۆ خۆشەویستەکانیان هەیە، بوونی ئەوەشە کاردانەوەی باش بەسەر ژیانی مرۆڤدا دەهێنێت و هەر ئەوەش وا دەکات ئەوانەی متمانەیان بەخۆیان لاوازە یان نییە زۆر رەخنە دەگرن لە رەگەزی بەرامبەر و بۆ گشت ئەو پەیوەندییە خۆشەویستانەی دەوروبەریشی کە لە هەمان کاتدا هەن.

ئەمانە پەیوەندی سۆزدارییان کەمە لەبەر ئەوەی لە رووی کۆمەڵایەتییەوە کەمتر توانای کارامەییان هەیە و کەمتر توانای تێکەڵبوونیان هەیە لەگەڵ ئەوانی تردا.

٢- جۆری زاڵبوون:

جۆرێك لە مرۆڤ هەن لە ناوەوە هەڵگری خەسڵەتێکی زاڵێتین کەسایەتییەکی بەهێزن، زاڵە و توانای زاڵبوونی هەیە بەسەر لایەنی سۆزداریدا و ئەو هەڵوێستە سۆزدارییانەی تەنانەت لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا تێی دەکەوێت، لە کاتێکدا جۆرێکی تر لە مرۆڤەکان هەن کە لە رووی دەرەوە زاڵن، ئەمانەش لەو جۆرەن کە بە ئاسانی دەکەونە ژێر کاریگەرێتی بارودۆخە دەرەکییەکان و ژینگەی دەوروبەر یان کەسی دەرەوە.

ئەو دوانەن کە لایەنی سۆزداری و شێوازی خۆشەویستی تیایدا دەجوڵێن، ئەمەش ئەو جۆرەن کە دەڵێن بەهۆی لەدەستدانی زاڵبوونەوە کەوتینە داوی خۆشەویستییەوە.

٣- شێوازی بەرگری:

یەکێکە لە مەسەلە گرنگەکان لە پەیوەندی مرۆڤەوە بە خودی خۆیەوە کە بە پێی لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە چەندە مرۆڤ لە رووی شێوازی بەرگریکردن لە خودەوە کەم بێت توانای خۆشەویستی زیاتر دەبێت (لا٣٨ سؤال في الحب / د. فوزية الدريع) و بە پێچەوانەوە تا بتوانێت خۆی لە ئازاری خۆشەویستی بەدوور بگرێت. ئەم جۆرە مرۆڤانەش لە رووی هەست و بەخشینی خۆشەویستییەوە لاوازن لە هەمان کاتدا زۆر بەگومان و راڕان پێش تێکەڵبونیان بەهەر پرۆژەیەکی سۆزداری.

٤- واقعی خۆیەتی:

ئەو مرۆڤەی لە رووی توانا و ئیمکانیاتییەوە واقعبینانە بێت بەشێوەیەك لە شێوەکان کاریگەری دەخاتە سەر لایەنی سۆزداری ئەو کەسە، چونکە لێکۆڵینەوەکان سەلماندویانە ئەو کەسەی زیاتر واقعییە بە خودی خۆی زیاتر تێربووە لە رووی خۆشەویستیی و ئەزموونی خۆشەویستییەوە وە لە رووی سۆزدارییەوە زیاتر سودمەند و باشە بەهۆی شارەزابونەکانی پێشوویەوە هەروەها زیاتر کردەیی و کەمتر خەیاڵن لە خۆشەویستیدا، جگە لەوەی کەمتر پشت بە خۆشەویستەکەیان دەبەستن بە پێوانە بەو کەسانەی ناواقعین لەگەڵ خۆیاندا.

پ٩ / تا چەند ئەو مرۆڤەی خۆشەویستی دەکات ترسی لە تەنیایی هەیە؟

بەگشتی هەستکردن بە تەنیایی هەستێکی خۆرسکی مرۆییە کە مرۆڤ لە زۆر تەمەن و قۆناغی ژیانیدا هەستی پێدەکات و بگرە شێوازی جۆربەجۆریش دەگرێتە بەر لە پێناو نەمان و دژایەتیکردنی، ئەمە بەدەر لەوەی هەموو ئەو کەسانەی خۆشەویستی دەکەن و عاشقی کەسێکی دیاریکراو دەبن لە ژیانیاندا بێگومان بەدەر نابن لەو هەستە، چونکە ئەگەرچی ئەو ساتەوەختانەی ژیان و کات لەگەڵ خۆشەویستەکەیان بەسەر دەبەن وێڕای ئەوەی خۆشترین و پڕترین و قەرەباڵغترین ساتەوەختی ژیانیانە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئەو ساتەی دوور دەکەونەوە یان یەکتر بەجێدەهێڵن هەست بە تەنیاییەکی زۆری کوشندە دەکەن وەک ئەوەی زۆر لە مێژە نەیبینی بێت.

بۆیە هەستکردن بە تەنیایی هاوڕێی هەموو مرۆڤێکی عاشقە لەو روانگەیەی هەستی خۆشەویستی وا لە مرۆڤەکان دەکات شەفاف، هەستیار بن بۆ گشت گۆڕانکارییەکانی دەوروبەری هەرچەندە ئاسان و سووك بێت، ئەمە وێڕای ئەوەی مرۆڤ بێ بوونی خۆشەویستەکەی هەست بە تەنیایی دەکات تەنانەت گەر دورکەوتنەوەکە بۆ ساتەوەختێك یان چەند کاتێکی دیاریکراو یاخود رۆژێك بێت، بەڵام بێگومان هەستکردن بە تەنیایی زیاتر و قووڵتر و بەئازارتر دەبێت ئەو کاتەی مرۆڤ بێ خۆشەویستی و بێ بوونی خۆشەویستێك ژیان دەگوزەرێنێت و بگرە ژیانێکی رۆتین و بێداهێنان دەبێت.

بۆیە ئەو هەستکردنە بە نامۆییەیە لەبەرامبەر ژیاندا دەبێتە پاڵنەری زۆرێك لەو مرۆڤانەی بەهۆی هەر هۆکارێکەوە بێت نەیانتوانیوە پەیوەندی خۆشەویستیان هەبێت تا بیر لەوە بکەنەوە بەهەر شێوەیەك بێت بکەونە نێو پەیوەندییەکەوە، ئەگەرچی جدیی نەبێت یان هەست و سۆزی نەبێت لە بەرامبەر ئەویدیدا.

پ١٠ / ئاست و رادەی خۆشەویستی بە چی پێوانە دەکرێت؟

یەکێك لەو پرسیارو قورساییانەی مشتومڕی لەسەر دەکرێت پێوانەکردنی رادەی خۆشەویستییە لای مرۆڤەکان وەك ئەوەی بڵێین ئەو مرۆڤە ئاستی خۆشەویستییەکەی ئەوەندە پلەیە یان رێژەی ئەوەندە و ئەوی دیکە ئەوەندەیە، چونکە کەسایەتی کەسە خۆشەویستەکەو تواناکانی ئەو کەسە بەشێوەیەکی گشتی یەکێکن لەو مەسەلانەی تێکەڵبون لەئاستیاندا دەکرێت هەروەها لایەنی دووەمی کەسە خۆشەویستەکەیە کە بەپێی هەست و پێکهاتەی رێژەی ئەو خۆشەویستییەی بەدەستی دەهێنێت دیاری دەکات، چونکە هەر تاکێك بە جیاواز لەویدی تێڕوانین و بۆچونی هەیە دەربارەی ئەوەی لە خۆشەویستەکەی وەردەگرێت، بۆیە هەر هەمان بەخشینە دەشێت هەر تاکێك بەشێوەیەکی جیاواز لەویدی وەریبگرێت، بۆ نمونە مرۆڤێك موستیلەیەك دەکاتە دیاری بۆ کەسی بەرامبەر دەشێت ئەو بەخشینە کەسی بەرامبەر بە لوتکەی

خۆشەویستی بزانێت، بەڵام یەکێکی دیکە بەشتێکی سووک و بەس نەبێت بۆ سەلماندنی رادەی خۆشەویستی باڵا.

بە دیوێکی دیکەدا یەکێك لە پێوەرە گشتییەکانی رادە و پلەی خۆشەویستی بەهێزییە لە چۆنێتی دەربڕین و گوزارشتکردن و کردار و رەفتارە لێی، چونکە ئەو مرۆڤانەی واقعیینن لە خۆشەویستیدا بەشێوەیەکی بەهێز گوزارشت لە لایەنی سۆزداری خۆیان دەکەن و لە رووی زمانەوانیشەوە بە وشەو رستەی و دەربڕینی قووڵ و بەهێز وەسفی خۆشەویستەکەیان دەکەن، جگە لەوەی لەگەڵ دەربڕینەکاندا کردارەکانیشیان دەبێت، ئەم کەسانە بوێرن و کرداری بەهێز ئەنجام دەدەن هەست بە خۆشەویستی و خودی خۆیان دەکەن و رەفتارێك ئەنجام دەدەن کە دەرەوەی سروشتی خۆیانە.

لە کرداری خۆشەویستی نێوان دوو مرۆڤدا هەر ئەندامێك لە جەستەی مرۆڤ بەشێوەیەك گوزارشت لە هەست و سۆزی خۆشەویستی دەکات بۆ نموونە چاو، لێو، دەست و هەر ئەندامێکی دیکە لەوانە دەتوانرێت بەشێوەیەك هەستی پێبکرێت و رەنگدانەوەی لەکەسەکەدا بەدەر بکەوێت، بۆ نموونە چاو بەتەنها زمان و گوزارشت و دەنگی دیاریکراوی خۆی هەیە لە دەربڕیندا لەوەی کە هەست حەشاری دەدات تەنانەت لە زۆربەی قۆناغ و کۆمەلگە جیاوازەکاندا ئەوەی بەدیدەکرێت تەماشاکردن لە رێگەی چاوەوە ئامرازێکی ـەبەستدارە بۆ گەیاندنی پەیام و نامەی خۆشەویستی لە نێوان ۆشەویستەکاندا کەتوانراوە لە رێگەیەوە ئەو پەیامە بە خۆشەویستەکە

بگەیەنێت وەك ئەوەی پێی بڵێت: "من ئیرەییت لێ دەکەم"، "من تۆم بەدڵە"، "من ئارەزووی سێکست لەگەڵ دەکەم"، "من خۆشم ئەویت"، "تۆ هەموو ژیانی منی"... هتد.

بە واتایەکی دی جۆری دەربڕینەکان لە مرۆڤێکەوە بۆ ئەویدی بەپێی جۆری کەسایەتییەکان گۆڕانکاری و جیاوازی بەخۆوە دەبینێت لە کاتێکدا هەندێك هەیە بێدەنگی باشترین شێواز و ئامرازی هەستی دەربڕینە بۆ خۆشەویستەکەی واتە بەیەکگەیشتنی تەماشاکردن زیاترە لە ئاخاوتن یان بەیەکگەیشتنی جەستەیی وەك ئەلتەرناتیڤ بۆ بەیەکگەیشتنی زارەکی تا لە ڕێگەیەوە بگاتە ئاستی تێربوونی جەستەیی.

زۆر جار سروشتی مرۆڤەکان وا دەخوازێت کە بەردەوام پێویستی بەوە بێت لە ڕووی پێوانەکردنەوە پەنا بۆ چەندێتی بەرێت بۆ نموونە بڵێ: "من زیاترم خۆش ئەویت"، "تۆ کەمتر منت خۆش دەوێت" یان پرسیار لەوە دەکات "تۆ چەند منت خۆش دەوێت" ئەمە لە کاتێکدا مەسەلەی سۆزداری قورسترین مەسەلەیە کە بتوانرێت پێوانە بکرێت، بەڵام ئیدی ئەوە بەشێکە لە سروشتی مرۆڤ و بێگومان وەڵامەکەیشی جۆرێك لە زیادەڕەوی لەخۆ دەگرێت، چونکە دواجار هەموو ئەو دەستەواژانەی لە وەڵامی ئەو جۆرە پرسیارانەدا بەکار دێن دەستەواژەیەکن تایبەت نابێت بە مەنتقی پێوانەکردن، بەڵکو ئاماژەیەك دەدات بۆ قەبارەی سۆزداریی و قووڵاییەکەی و دەبێتە دڵخۆشکەر بۆ کەسی خۆشەویست.

پ١١ / کێ زیاتر گوزارشت لە خۆشەویستی دەکات؟

زۆر جار مشتومڕ و قسە لەوە دەکرێت لەوەی داخۆ ژن یان پیاو گوزارشت و دەربڕین لە خۆشەویستی دەکات؟

وەڵامی ئەم پرسیارە بەپێی ئەو لێکۆڵینەوەو توێژینەوانەی ئەنجامدراون لەلایەن کۆمەڵێك توێژەرەوە(Blier et al 1989) گەیشتونەتە ئەوەی بەشێوەیەکی گشتی ژنان لەڕووی زمانەوە زیاتر گوزارشت لە هەست و سۆز و خۆشەویستی و ئارەزووەکانی و تەنانەت لە ترس وخەفەتی خۆیان دەکەن وەك لە پیاوان تەنانەت هەستی سۆزداری بەشێوەیەکی تایبەتی، ئەوەش دەگەڕێنرێتەوە بۆ ئەو جیاوازییە خۆڕسکانەی نێوان ڕەگەزەکان بە پلەی یەکەم وایکردووە، ئەگەرچی ژنان سەرکەوتووتر بن لە ڕووی دەربڕینەوە لە هەمان کاتدا پیاوانیش سەرکەوتوتر بن لە ڕووی هێز و توانای جەستەییەوە.

زۆر جار کەمی دەربڕین و گوزارشتکردن لە خۆشەویستی لە نێوان مرۆڤەکاندا گرفت و کێشەی هەمەڕەنگی خستۆتەوە و هەستی کەمتەرخەمی و بێباکی و لاوازی خۆشەویستی لە ناخ و هزری مرۆڤەکاندا چاندووە، ئەگەرچی زۆرێك لە ئەزموونی نێوان مرۆڤەکان ئەوەی دەرخستووە گوزارشتکردنی پیاوان لە قۆناغی یەکترناسین یان خۆشەویستی یاخود دەسگیراندارێدا وشە و دەربڕینی پیاوان زیاترو فرەجۆرو ڕەنگترە بە بەراورد لە قۆناغی پێکەوەژیان و هاوسەرگیری. ئەوەی جێی سەرنج و تێبینییە ئەوەیە کە هیچ هەستێك هێندەی سۆزی خۆشەویستی بەهێز و قووڵ نییە لای مرۆڤەکان،

بۆیە زۆر جار مرۆڤەکان بەمەبەستی باوەڕهێنان بۆ ئەو کەسەی بە قووڵی و زۆر خۆشی دەوێت پەنا دەباتە بەر شێوازێکی ناخاوتن کە دەچێتە قالبی زیادەڕۆییەوە، نموونەی ئەو گوزارشتکردنانەش بەکارهێنانی دەستەواژەی وەك "گەر فلان لێم جیابۆوە دەمرم"، "بێ ئەو من هیچ نیم، ونم و ناتوانم هیچ بڕیارێك بدەم لە ژیانمدا"، "هەتاهەتایە خۆشم دەوێت"، "لە خۆم زیاتر خۆشم دەویت"، "بێ تۆ ژیانم بێمانایە و هەست بە بۆشاییەکی زۆر دەکەم".

هەموو ئەو دەستەواژانە و چەندین دەستەواژەی تری کە لە نێوان قۆناغی هاوسەرگیریدا بەکاردەهێنرێت لە نێوان مرۆڤەکاندا تا ئەندازەیەکی زۆر پەیوەستن بەو قۆناغە پڕ هەست و جۆش و خرۆشییەی مرۆڤەکانی تێدا دەژین، لەو ساتەوەختانەشدا مرۆڤەکان ئەگەرچی ئاسودەو ئارام و دڵخۆش دەبن بە بەکارهێنانی ئەو وشەو دەستەواژانە، گەر بەدیوێکی واقعی و ئەقڵانی بیر لە هەریەك لەوانە بکرێتەوە دەگەیتە ئەوەی وشەو رستە گەلێکن کە زیادەڕەوییەکی زۆری تێدا هەیە، چونکە واقعی ژیان ئەوەی دەرخستووە زۆرێك لەوانەی ئەو دەستەواژە خۆشەویستانەیان بەکارهێناوە لەدوای ئەوەشەوە بە ئەزموونێکی تری سۆزداری و خۆشەویستیدا رۆشتوون یان بۆ نموونە کاتێك یەکێك لە هاوسەرەکان بە هاوسەرەکەی دەڵێت: "هەتا هەتایی خۆشت دەوێم بێ ئەوەی دڵت بۆ لای یەکێکی تر بڕوات؟ "بێگومان لە وەڵامدا دەڵێت: "بێگومان خۆشەویستەکەم" ئایا وەك سەرەتای هاوسەرگیریمان خۆشت دەوێم لە وەڵامدا دەوترێت: "زیاتر لە پێشتر".

بێگومان لەگەڵ هەموو ئەو راستیانەشدا بوون و بەکارهێنانی ئەو وشەو رستانە چێژو خۆشییەکی تایبەت بە خۆشەویستەکان دەبەخشێت، ئەگەرچی راستی و گرنگیتی ئەمانە لەوەدا بەرجەستە دەبێت کە چەند گرنگە هەستی راستەقینەی نێوان مرۆڤەکان خۆیان بێنە ئاخاوتن، ئەوەندەش گرنگە حساب بۆ ئەو وشەو دەستەواژانە بکرێت کە دەتوانرێت لە رووی کردارەوە جێبەجێ بکرێت بێ زیادەڕۆیی لە گوزارشتکردندا یان ئەوەی نەتوانرێت پەیوەست بێت بەو وەڵامەی کە لە پرسیارەکانەوە دەیدەیتەوە.

بە واتایەکی دیکە زەمینەخۆش دەکەیت تا کەسی بەرامبەر بگاتە ئەو رادەیەی پێت بڵێت درۆی کرد لەگەڵ خۆی و منیشدا.

پ۱۲ / وشەی کەرامەت لە نێوان دوو خۆشەویستدا چی دەگەیەنێت؟

حاڵەتی خۆشەویستی ئەو حاڵەتەیە کە هەر دوو خۆشەویست لە تێکەڵبوونی تەواودا دەژین کە لەو کاتەشدا هیچ تایبەتمەندێتییەك لە نێوان مرۆڤەکاندا بەجیا لەویدی بوونی نامێنێت، کەرامەت یان دەستلێهەڵگرتن یەکێکن لە گرنگترینی ئەو تایبەتمەندێتیانە، چونکە بوونی خۆشەویستی قووڵ یان تەواو و فراوان دەرفەتێك ناهێڵێتەوە بۆهەستکردن بە شکاندنی کەرامەتی لایەك لە بەرامبەر ئەویدیدا، چونکە کەرامەت گەر وشەیەك بێت حساب و خوێندنەوەی بۆ بکرێت وەك هەموو حوکمێکی دیکە پەیوەست دەبێت بە هەردووکیانەوە گەر هەبێت بۆ هەردووکیان دەگەڕێتەوەو گەر بە پێچەوانەشەوە

بێت ئەوا هەردووکیان دەگرێتەوە. ئەوەش لەو روانگەییەی خۆشەویستی راستەقینە شتێکی تیا نییە کە ناوی جەنگی کەرامەت بێت لە نێوان هەردوو حاڵەتی وازهێنان و رێکەوتن و پێکهاتندا.

ئەم بۆچوون و لێکدانەوەیە هاوشێوەی هەموو هەست و دەربڕین و تۆمەتەکانی دیکەیە کە دەخرێتە پاڵ رەگەزێك لە مرۆڤەکان لەکاتی پیادەکردنی پەیوەندی خۆشەویستیدا وەك ئەوەی گەر نەنگی و شەرم و قەدەغە و بڤە نابێت ببێت، ئەوا بۆ رەگەزەکەی تریش هەمان حوکمە و خۆ ئەگەر باشیش بێت ئەوە هەردووکیان وەك یەك ئەو خەسڵەتانەیان بەردەکەوێت، چونکە لە سەرەتاو کۆتایی هەموو پەیوەندییەکی دوو کەسیدا کە لە ئیرادە و ویستی خودی مرۆڤەکانەوە سەرچاوەی گرتبێت ئەوا هەردووکیانن پێکهێنەر و دروستکەرو بەشداربوو لە پرۆسەکەدا. بۆ نموونە رێزگرتن لە نێوان هەر جۆرێکی پەیوەندیدا دەبێتە هۆی بەهێزی و پتەوی و زیندوێتی و مانەوەی ئەو پەیوەندییە و لە کاتی خۆشەویستیشدا رێزی دوولایەنە لە رووی پێزانین و بەخشینی مافی ئەویدییەوە لە دەربڕینی راو قسەکردندا پشتیوانییەکە بۆ خۆشەویستی و بەهێزکردنی، چونکە خۆشەویستی بێ رێزگرتن چەند قووڵ بێت لاواز و تێکشکاو دەبێت.

بێگومان بوونی ئەو تێڕوانینەش بەشێوەیەکی گشتی بیرۆکەیەکە پەیوەستە بە کلتوری کۆمەڵگە رۆژهەڵاتییەکانەوە.

پ١٢ / هۆکارە سەرەکییەکانی پاڵنەری خۆشەویستی لەچیدا خۆی دەبینێتەوە؟

زۆرن ئەو هۆکارانەی دەبنە پاڵنەر بۆ ئەوەی مرۆڤ راکێشی پرۆسەی خۆشەویستی بکات لەوانە هۆکارە کۆمەڵایەتی، دەرونیی، جەستەیی و سێکسییەکانە کە هەریەکەیان بەشێوەیەك کاریگەریان لەسەر مرۆڤەکان هەیە، لەوانە:

١- پاڵنەرە کۆمەڵایەتییەکان:

بەشێوەیەکی گشتی لە زوربەی کۆمەڵگەکاندا بوونی سۆز و خۆشەویستی یارمەتیدەرە بۆ پتەوبوون و مامەڵەکردنی مرۆڤەکان لە رووی مرۆیی و هاوسۆزییەوە، چونکە فەرامۆشکردنی ئەو هەستە کۆمەڵگە دەبێتە هاوشێوەی جەنگەڵستان، (لا٨ سؤال في الحب/ د. فوزية الدريع).

لەم روانگەیەوە دوو هۆکاری سەرەکی هەن سەبارەت گرنگێتی بوونی خۆشەویستی لە رووی کۆمەڵایەتییەوە لەوانە:

ا- پێویستی پشتوانی سۆزداری:

لەناخی هەموو مرۆڤێکدا پێداویستی هەستکردن بە پشتیوانیکردنێك بوونی هەیە بەو واتایەی پێویستی بەسۆز و پشتیوانیکردنی کەسێکی دیکە دەبێت تا لەکاتی پێویستدا هاوسۆزی بۆی هەبێت چ لە کاتی ناخۆشیی و

نیگەرانییەکانیدا بێت یان لەکاتی خۆشی و ئارامییەکانیدا، چونکە زۆرێك لە مرۆڤەکان بەهۆی نەبوونی ئەو کەسە لەپاڵیدا هەست بە تەنیایی و بۆشاییەکی زۆر دەکەن و زۆر جاریش ئەو کەسانەی بێبەش دەبن لە بوونی ئەو مرۆڤە لە ژیانیاندا بە دەستەواژەی جۆربەجۆر گوزارشتی لێدەکەن بۆ نموونە :"حەزم دەکرد لەکاتی پێویستیمدا مرۆڤێك لە تەنیشتمەوە بوایە، کەسێك پشتی پێببەستم گەر شتێك روویدا".

ب- پێویستی هاوسەرگیری:

پرۆسە و سستمی هاوسەرگیری بناغەی بەردەوامبوونی مرۆیی و خێزانە، چونکە خێزانە کەوا لە کۆمەڵ دەکات رێکخراو بێت و بەشێوەیەکی گشتی بناغەی دروستکەری رێکخستنی پەیوەندییەکانە لە کۆمەڵی مرۆییدا.

٢- پاڵنەرە دەروونییەکان:

خۆشەویستی هەر وێنە و شێوەیەك بێت و مرۆڤ لە هەر تەمەنێکی ژیانیدا بێت بناغەیە بۆ تەندروستی دەروونیی لای مرۆڤ، بەڵام خۆشەویستی نێوان ژن و پیاو هۆکاری دەروونیی تایبەت بەخۆی هەیە، هۆکاری ئەوانەش لەمانەدا کۆدەبێتەوە:

أ-پێداویستی هاوەڵی:

هاوەڵ یان هاوڕێیەتی پێداویستییەکی مرۆییە کە بە شێوەیەکی تایبەتی خۆشەویستی ئەوە دەخولقێنێت، چونکە ئەو جۆری پەیوەندییە وا لە مرۆڤ دەکات توانای بەشداریکردنی لایەنی دووەم یان ئەویدی هەبێت لە رووی بەها

و هەست و بایەخ و ئامانج و چێژەکانی لە ژیاندا و مرۆڤ باشتر هەست بە هەموو مەسەلەیەك دەکات کە پێشتر روویدا بێت گەر مرۆڤێکی دیکە هاوبەشی بکات، چونکە بێ بوونی مرۆڤێکی دی و بێ هاوەڵێك، بەها و هەست و بایەخەکانی مرۆڤ بێ تام و بێ ژیان دەبێت.

ب-پێداویستی خۆشویستنی کەسێك یان کەسێك خۆشی بوێن:

مرۆڤ لە ژیاندا پێویستی بەوە هەیە کەسێکی خۆش بوێت یان کەسێك خۆشی بوێت، ئەوەش لەو روانگەیەوە کە مرۆڤ پێویستی بەوەیە کە هەستە مرۆییەکانی لە چالاکبوندا بێت لەوانە دڵ و ئەندێشەی مرۆڤ پێویستە کە بجولێت و ترپەکانی روو بکاتە کەسێکی دی و گرنگتر مرۆڤێك هاوبەشی هەست و سۆزەکانی بکات، چونکە مرۆڤ بەسروشتی پێکهاتەی خۆی خۆشەویستی دەکات لەبەر ئەوەی پێویستی بە وروژاندن و ئاراستەکردنی بایەخ و هێزو تواناکانی هەیە لەلایەن ئەویدیەوە هەروەك چۆن پێویستی بەوە هەیە کە هەست بەوە بکات کەسێکی دی دەوروژێنێت، لەبەر ئەوەی هەلگری خەسڵەتێکی وروژاندنین و دەمانەوێت هەست بە بەها و سەنگی خۆمان بکەین و بە بایەخی کەسێکی دیکە بۆ خۆمان، چونکە مرۆڤ گەر توانی کەسێکی خۆش بوێت و کەسێکی دیکەش ئەوی خۆش بوێ هەست بەخۆی دەکات کە شتێکی گرنگە و بە پێچەوانەشەوە هەست دەکات هیچ نییە.

ت-پێویستیمان بە تاقیکردنەوەی وێنا و تێڕوانینی دەرونیی:

زۆرێك لەو دەستەواژانەی کە دەوترێن بۆ نموونە "لەو بڕوایەدا نەبووم هێندە لاواز بم تا ئەو رادەیە"، "رێی تێدەچێت، بەهۆی هەستی خۆشەویستییەوە بومەتە کەسێکی شەفاف"، "کێ بڕوا دەکات ئەو مرۆڤە شەرمنە جوانترین قسەی خۆشەویستیم بۆ دەکات".

لە هەموو ئەوانەی باسکران رستەگەلێکن مرۆڤەکان پیایدا تێدەپەڕن ئەوە دەگەیەنێت کە خۆشەویستی وەك ئاوێنەیەك وایە کە لە رێگەیەوە راستی خۆمان و ئەوانی تری تێدا دەبینین، چونکە مرۆڤ بە سروشتی خۆی بەهۆی کاردانەوەی کرداری سۆزداری و ئەوانی ترەوە دەرونیی خۆی فەرامۆش دەکات یان بێئاگا دەبێت لێی، بۆیە هەستکردن بە خۆشەویستی لە بەرامبەر خۆمان روغان دەکاتەوە بەو واتایەی لە رێی خۆشەویستییەوە تواناو کاردانەوەی کردارەکانمان دەبینین و هی کەسانی بەرامبەریش.

پ- پێویستی هۆشمەندی بەخود:

هەروەك چۆن خۆشەویستی وەك ئاوێنەیەك خۆی دەنواند بەو شێوەیەش دەبێتە خولقێنەری پێویستی هۆشمەندی بەخود بەوەی بڵێ من کێم؟ من کێم سەبارەت بەویدی؟ چ گرێیەکی دەرونیم هەیە؟ شێوازی کارلێکم چۆنە لەگەڵ ئەوانی دیکەدا؟ شێوەی بەیەکگەیشتنم چییە لەگەڵ ئەوانەی دەورووبەرم و لەکاتی قەیرانەکاندا؟

هەموو ئەو پرسیارو مەسەلە دەرونییانەی تایبەتن بە تێگەیشتن و درککردنی خود ئەزمونی خۆشەویستی، دەتوانێت وا لە مرۆڤ بکات خۆمانی

تێدا بدۆزینەوە خۆشی و توڕەبوون و هەڵسوکەوتمان لە کاتێکدا لە هەڵچونی خۆشەویستیداین، بەو واتایەی توانای خولقاندنی هۆشەمەندی هەیە بەخود.

ج-**پێویستییەکی هاوبەش هەستکردن بەوەی دەژین:**

بەگشتی لە ژیاندا دەشێت هەموو پەیوەندییە مرۆییەکان بەسوود و بەشێکی باشت پێ ببەخشن وەك دایکایەتی، هاورێیەتی، دراوسێیەتی و برادەرایەتی... هتد.

هەمووی پەیوەندی مرۆیین لەناوەوەی مرۆڤدا هەستکردن بە ژیان دەخولقێنێت، بەڵام پەیوەندی خۆشەویستی خۆشی و ڕەحەتبوونێکی بەهێزو هەستێکی قوڵتری بە ژیان تێدایە کە هەموو شتەکانی دەوروبەر بە جوانی دەبینێت، بەشێوەیەك هەموو ئەوانە وا لە خۆشەویستی و پەیوەندی خۆشەویستی دەکات توانایەکی زیاتری هەبێت بە هەستکردن بە خۆشی ژیان لە رووی دەرونیی و جەستەییەوە.

پ١٤ / ئەو نیشانانەی لە مرۆڤێکی خۆشەویست یان عاشقدا دەردەکەوێت، لەچیدا خۆی دەبینێتەوە؟

هەموو ئەو مرۆڤانەی بە قۆناغی خۆشەویستیدا تێدەپەڕن چ لە رووی ناوەکییەوە بێت یان دەرەکیی دەبنە هەڵگری کۆمەڵێك خەسڵەتی جۆراوجۆر بەو واتایەی مرۆڤەکان دەگەنە ئەو رادەیەی لە خۆیان بپرسن، "ئەوە چیمە"؟

بوونی ئەو پرسیارە ساکارو سادەیە ئەوەی تێدا بەدیدەکرێت کە مرۆڤ هەست بە گۆڕانکارییەك دەکات لە ناخ و ناوەوەی خۆیدا و سەرسام و تیاماوە

لەوەی توانای دۆزینەوەی هیچ شیکارکردنێکی نییە شتێك هەیە لە ناوەوەیدا هەموو کیانی هەڵدەگەڕێنێتەوە، خەوتنی، ناجێگیر و نائارام و ناهاوسەنگی دەکات هەروەها جۆرێك لە حاڵەتی هەستکردن بە خەفەت و خەمۆکی و دڵگیران بەجۆرێك نە تەرکیزکردنی و نە خەوی وەك جارانە، بیری شڵەژاو دەبێت و تووشی کەمخەوی و لێدانی دڵ و قورسی لە هەناسەدانی بەدیدەکات بەشێوەیەك ژیانی بە هەموو وردەکارییەکانیەوە گۆڕانکارییەکی ریشەیی بەسەردا هاتووە، هەست دەکات هەمیشە گوێبیستی دەنگێکی دەگمەن و هەستێکی ناسك و دڵ و دەروونێکی جیاواز و رۆحێکی نارا م و مرۆڤێکی ناوازە بووە کە هەموو شتەکان و خەسڵەتەکانی جوانن، کەموێنە و بێگرفت و دوورن لە نەنگییەوە باوەڕی بەوەیە کەسێك نەبێت هێندەی ئەو نەرم و نیان، هێندەی ئەو جوان و خۆشەویست و هێندەی ئەو سۆز و مانابەخش بێت بۆ ژیانی بەشێوەیەك لە رێگەی بینینی بریقەی چاوەکانییەوە جوانی ژیان دەبینێت، بە ئاخاوتن و قسەکردن لەگەڵیدا هەستی برسێتی تێر دەبێت و بە لەرەی دەنگی ئەندێشەی دەخاتە نێو شەپۆل و قۆناغەکانی داهاتوی ژیانەوە و رێگەی گرتنی هەر ئەندامێکی لەشی هەر لە تەوقی سەرییەوە و بە تێپەڕبوون بە دەموچاو و سنگ و پەنجەکانی دەست و سکی و لەشی و تا دەگاتە بنی پێی و خانە بە خانەی جەستەی هەستی دەبزوێت و دەیخاتە نێو هەست و سۆز و رۆحێکی تایبەت بە دونیای ئەو دونیایەکی خامۆشی پڕ لە ئەوین و خۆشەویستی دونیایەك کە تەنها و تەنها خۆی و خۆی تێدا بەدیدەکات دونیایەك کە لە

ڕێگەیەوە مرۆڤەکان دەتوانن دونیایەکی تایبەتتر و جیاوازتر و سۆزدارتر ببینن.

ئەمە وێڕای ئەوەی کە دەتوانێت لە ڕێگەی باوەشی گەرمی و تێکەڵبوونی جەستەییەوە ئەوە بەیەکتر ببەخشن کە شتێك نییە لەو جوانتر، هەستێك نییە لەوە بەجۆشتر، تامێك نییە لەوە جیاوازتر، بۆنێك نییە لەوە تیژتر و دەنگێك نییە لەوە کاریگەرتر کە جوانی بە مرۆڤەکان و ژیان ببەخشێت و دونیایەك نییە لە دونیای پڕ لە خۆشەویستی گەرموگوڕتر و ڕەونەقتر کە تیایدا هێندەی جوانی ئەو دونیایە مرۆڤەکان بەهۆی ئەوەی خۆیان خۆیان دەبن جوانتر دەبن. کە لەو دونیایەدا ناتوانرێت بۆن و بریقە و ڕەونەقی خۆشەویستی بشارێتەوە. بێگومان سروشتی سۆزداری و ڕەفتاری گشتی کۆمەڵگە ڕەنگدانەوەی هەیە بەسەر پلەی دەرکەوتنی نیشانەکانی خۆشەویستی تیایدا واتە نیشانەکانی خۆشەویستی بەسەر تاکەوە بریتییە لە ڕەنگدانەوەی ئاستی ڕۆشنبیری و شارستانی ئەو کەسەوە کە بەشێوەیەکی گشتی دەتوانرێت بوترێت کۆمەڵگە تەقلیدی و موحافزکارەکان زیاتر نیشانەکانی خۆشەویستی بەسەر مرۆڤەکانەوە بەدەردەخات وەك لە کۆمەڵگە کراوە پێشکەوتوەکان، ئەوەش بەهۆی بوونی ئەو دیوارە قەدەغەکراو و ئەنگی و پەراوێزیەی نێوان ژن و پیاوە کە وا لە مرۆڤەکان دەکات جۆش و خرۆشی و ئارەزووی بێبەشی و کۆت و بەندەکان کاریگەری زیاتریان هەبێت بەسەر باری دەروونیی خۆشەویستانەوە بە بەراوورد بۆ ئەو تاکەی بوونی هەیە لە کۆمەڵێکی ئازاددا کە کردار و

پەیوەندییەکان لە نێوان مرۆڤەکاندا خێراترن لە رووی ئاڵوگۆڕی سۆزداری و یەکتربینین و پێکەوەبونەکانەوە.

بۆیە تاکی رۆژهەڵاتی لە کۆمەڵگە رۆژهەڵاتییەکاندا زیاتر نیشانەی خۆشەویستی تیایاندا دەردەکەوێت بە بەراوورد لەگەڵ کۆمەڵگەیەکی رۆژئاواییدا.

پ١٥ / لە چ کاتێکدا خۆشەویستی بەرەو نەمان و فەوتان دەچێت؟

یەکێك لەو حاڵەتە سەرسوڕمانانەی دووچاری مرۆڤەکان دەبێتەوە خودی ئەو پرسیارەیە کە داخۆ چی بێت ئەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی گۆڕینی هەست و نەست و لایەنی سۆزداری مرۆڤەکان لەوەی لە قۆناغێك و سەردەمێکدا لەسۆزدارییەکی گڕگرتووی پڕ لە تاسە و پەرۆشی و سۆز و تامەزرۆییەوە دەگۆڕێت بەرەو پەیوەندییەکی ساردی بێ هەست و دەربڕین، لە کەسێکەوە کە هەمیشە لە دەربڕینی وشە و هەڵوەستەی جۆربەجۆری سۆزدارییەوە دەگۆڕێت بۆ مرۆڤێك کە هەندێك جار بەکارهێنانی ئەو وشانەش لەلای دەبێتە گەمەو دووردەکەوێتەوە لێی، خۆشەویستی گرێدراوی یەك هۆ نییە لەهۆکارەکانی بارودۆخی گەمارۆدراو کە بەهۆی نەمانی هۆکارەکەیەوە ببێتە فەوتانی خۆشەویستیەکە، بەڵکوسەرچاوەی بنەڕەتی دەگەڕێتەوە بۆ سروشتی دەروونیی مرۆڤەکان بۆیە ئەم جۆرە خۆشەویستییە کە "ابن حزم" لەبیردۆزەکەیدا ئاماژەی پێ دەکات و دەڵێت: "خۆشەویستی فەوتان و لەناوبردنی نییە تەنها بەمردن نەبێت" (لا١٧ الحب والكراهية/ احمد فؤاد الاهواني) بە دیوێکی

تردا راستە خۆشەویستی لە هەموو جەنگەکانیدا سەرناکەوێت، دەیدۆڕێنێت، سەرشۆڕ دەکات، لاواز دەبێت، هەرەس دەهێنێت و هەندێك جاریش بەرەو فەوتان دەچێت و دەمرێت، بەڵام بە هەموو دۆخێکییەوە لەبیر ناکرێت. بێگومان هۆکارەکان لەمەڕ ئەم مەسەلەیە فرەهۆکارە (لا٤٠١ سؤال في الحب/ د. فوزیة الدریع) کە گرنگترینیان خۆی لەمانەدا بەرجەستە دەکات:

١-گۆڕانکاری لە مرۆڤەکاندا:

خەسڵەتی گۆڕانکاری یەکێکە لە سروشتی مرۆڤەکان کە دەشێت ئەو گۆڕانکارییە پاش ماوەیەکی درێژ یان بەخێرایی روو بدات دەرئەنجامی قۆناغێکی کاتی تەمەنی مرۆڤ یان دەرئەنجامی دۆخێکی کتوپڕ و لەناکاو یاخود مەسەلەی تر، بۆیە ئەو کاتەی گۆڕانکاری دروست دەبێت زۆرێك لە شتەکان لە مرۆڤەکاندا دەگۆڕێت لە رووی بیرکردنەوەی سیاسی، ئاینی، ئابوری، زەوقمان لە جوانی و کەسایەتی و تەنانەت خواردن و رەنگ و کەلوپەل و شتەکانی دیکەی ژیان و تەنانەت بۆچوونمان سەبارەت ژیان کە لەدەرئەنجامدا جۆرێك لەساردوسڕی دەکەوێتە نێوپەیوەندییەکان یان جۆرێك لە ژیانی رۆتین و باو و ملکەچی بەناچاری یاخود دەرئەنجام جیابونەوەی ئەو دوو مرۆڤەو ناپاکی هاوسەرگیری و فرەپەیوەندی لێدەکەوێتەوە.

٢- وەڕسبوون و بێزاری:

لێکۆڵینەوە دەروونییەکان جەخت لەوە دەکەنەوە بەردەوامیەت لەو شتانەی دەبنە هۆی وروژاندنی و ئارەزووجوڵاندنی مرۆڤەکان و دەبێتە هۆی کوژانەوە

یان لاوازی لە بەدەنگەوەچوونیان بۆ هەریەك لەو شتانە ئەوەشە وا لەمرۆڤەکان دەکات گەرموگوڕییەکی تایبەتیان بۆ هەر شتێکی نوێ هەبێت، بەڵام پاش ماوەیەك ئەو گەرم و بە پەرۆشییە بەهۆی راهاتنەوە روو لە کەمبونەوە دەکات (لا ١٠٥ سؤال في الحب / د. فوزية الدريع) بۆ نموونە لە ژیانی رۆژانەی مرۆڤەکاندا زۆرن ئەو شتانەی مرۆڤ بەهۆی هۆکارگەلێکەوە بەناچاری رادێت لەسەریان وەك زۆری ژاوەژاو و قاووقیژ لەشوێنێکدا وا لەمرۆڤ دەکات رابێت لەسەر گوێی و وەك ساتەوەختی یەکەم نەیوروژێنێت، هەروەها روناکی یان رۆشنایی زۆر وا لە چاوی مرۆڤ دەکات پاش ماوەیەك لە تروکاندن بکەوێت ورابێت تەنانەت زۆرجار جوانی مرۆڤەکانیش کە دەشێت لە قۆناغێکدا تاکە هۆکار یان تاکە مەرج بوو بێت لەبەردەم هەندێ لەمرۆڤەکاندا بۆ بوونی پەیوەندی یان هاوسەرگیری، بەڵام دواجار پاش ماوەیەك ئەوەش دەچێتە نێوبازنەی راهاتنەوەو راکێشی بێزاربوون و وەڕسبوونت دەکات. بوونی ئەو وەڕسبوونانە کاریگەری زۆری هەیە و لەناکامدا خاڵێکی سەرەکییە بۆ کوشتن وفەوتانی خۆشەویستی راستەقینە کە مرۆڤەکان گەر بەئاگا نەبن یان لەژیانیاندا رێگە و شێوازگەلی جۆربەجۆر نەگرنە بەر بە مەبەستی زیندوێتی و تازەگەری ونوێکردنەوەی پەیوەندییەکانیان ئەوا هەموو ئەو تازەگەرییانەی هەن بەهۆی هۆکارگەلێکی قۆناغی وسەردەمیانەو تەکنەلۆجیاو خواستی مرۆڤەکان دەیخوازن دەبێتە هەڕەشەو جەنگێك بۆ لەناوبردنی خۆشەویستی.

٣- ترسی مرۆڤ لەمردن:

ترسی مرۆڤەکان لەمردن هۆکارێکی ترە لەبەردەم کوشتنی خۆشەویستیدا، چونکە لەگەڵ بوونی وەڕسبوون وراهاتن پێکەوە بۆ ماوەیەکی درێژ وساڵانە مرۆڤەکان روبەرووی واقعێك دەبنەوە بەوەی هەستەکانی لە بەرامبەر ئەویدیدا لاواز یان ساردی بەخۆوەدەبینێ، بۆ نموونە کاتێك لەگەڵیدا دەبێت وەك جاران دڵی تریەترپ ناکات هەروەها رۆحی خرۆشان ووروژاندنی نابێت هەر ئەوەشە وای لێدەکات هەستکردنێکی بەکۆتایی تێدا بچێنێت و بۆ دەربازبوون و کاردانەوەی لەبەرامبەر ئەو کۆتاییەو ترسی لە مردن هەوڵی خۆشەویستییەکی تازە دەدات، بەشێوەیەك هەستی لێدانەوەی دڵی تێدا زیندوبکاتەوەو لە رێیەوە سەرلەنوێ هەست بەژیان بکاتەوە بەمەبەستی زاڵبوونی بەسەر هەستکردن بەمردن.

٤- لەبنەڕەتەوە کەموکورتە:

زۆرێك لەتوێژەرەوەکانی بواری خۆشەویستی وای دەبینن کە هۆکاری سەرەکی بۆ کوشتنی خۆشەویستی رێکنەکەوتن و درکنەکردنی هەریەکە لە ژنان و پیاوانە بە مانای خۆشەویستی.

بۆیە بۆ ئەوەی خۆشەویستی ئەگەری مانەوەی بەردەوامیەتی هەبێت پێویستە مرۆڤەکان هەوڵی مانەوە و بەرجەستەبوونی کۆڵەکە سەرەکییەکانی پەیوەندییەکانیان بدەن کە بەگشتی خۆی لە نزیکبونەوەی گەرموگوڕو بڕیاردانی مانەوە لەگەڵ خۆشەویستەکەی و بەگوڕ بەپیرەوەچوونی لایەنی غەریزی و سۆزداری بدات.

پ١٦ / ناکۆکییەکانی نێوان دوو خۆشەویست چۆن چارەسەر دەکرێن؟

هەموو دوو مرۆڤێك گەر لە قۆناغی خۆشەویستی پێش هاوسەرگیری بێت یان لە قۆناغی هاوسەرگیریدا ژیان بگوزەرێنێت پەیوەندییەکانیان بێ ناکۆکی نابێت کە بێگومان ئەوەش هۆکاری زۆرە و گرنگترینیان بۆ نەبوونی زمانی دیالۆك و گفتوگۆ دەگەڕێتەوە کە بەهۆی بێدەنگبوون لە ناکۆکییەکان یان شێوازی هەڵە بۆ چۆنێتی چارەسەرەکان یاخود گوێنەدان و فەرامۆشکردنی دۆخەکە وا دەکات ناکۆکییەکان لەبری ئەوەی بەرەو کەمبونەوە بچن یان نەمێنن بە پێچەوانەوە ئاڵۆزتر و خراپتر بووە بەوەی ناکۆکییەکان گەشەیان کردووە و بوونەتە هۆی دروستبونی قەیران لە نێوان ئەو دوو مرۆڤەدا کە ژیانیانی گۆڕیوە لە دۆخێکی خۆشەویستییەوە بۆ حاڵەتێکی قینەبەرایەتی و رقلێبونەوە، ئەوەش بەهۆی ئەوەی گفتوگۆی راست و دروست نەبووە بۆ چارەسەری کێشەکە، لە کاتێکدا زۆرن ئەوانەی دەڵێن ئێمە زۆرمان گفتوگۆ کردووە، بەڵام لە راستیدا ئەوەی روویداوە گەر شیکاری وردی بۆ بکرێت دەگەیتە ئەو راستییەی ئەوەی نێوان ئەو دوو کەسە لەبری گفتوگۆ، هاوارکردن بووە، جەنگی تاوانبارکردنی یەکتری بووە نەك دیاریکردن و دەستنیشانکردنی کێشەکە راستە لەکاتی توڕەییدا گوزارشتکردنی لە رێی زارەکییەوە گرنگی خۆی هەیە وێڕای ئەوەی گرنگە بۆ تەندروستی مرۆڤی بریندار لە رووی سۆزدارییەوە، لەبەر ئەوەی هاوارکردن و توڕەیی راست یارمەتیدەرن بۆ بەهێزکردنی دەزگای بەرگری بۆ مرۆڤ، هەروەها بەپێی زانستی تەندروستی بۆ

پاراستنی زۆرێك لە نەخۆشییەكان، بەڵام لە هەمان كاتدا تووڕەیی دەبێت بەشێكی ئاسان بێت لە چارەسەری زارەكیی بۆ كێشەكان، بەڵكو بەشە گرنگەكەی بریتییە لە دەربڕین و وتنی راستگۆیانە لە لایەن ئەو كەسەی بێزاربووە لە بەرامبەر كەسە خۆشەویستەكەی، دەربڕین لە هەستەكانی بەشێوەیەكی روون بێ بریندارکردن، چونكە ئەو جۆرە دەربڕینەی برینداری بێت وەڵامی برینداربوونی تری لێدەكەوێتەوە ئەوەش چارەسەری زارەكیی نییە...

بۆیە هونەری دیالۆگی ئاڵوگۆڕ لە نێوان پیاو و ژندا دەبێتە هۆی قووڵبونەوەی خۆشەویستی نێوانیان دەبێتە هۆی خولقاندنی تێگەیشتن لەیەكتری، چونكە هەموو دوو مرۆڤێك ناكرێت لێك تێبگەن و یەكتری بناسن تا ئەو كاتەی ئاخاوتن یان قسەكردن لەنێوانیاندا روو نەدات، بۆیە وتراوەك "قسە بكە تا بتبینم"، چونكە ئەوە تەنها رێگەی قسەكردنە بەگشتی وا دەكات خۆمان بدۆزینەوە و ئەوە بدۆزینەوە كە لەناخماندایە، ئەمە وێڕای ئەوەی بوونی دیالۆك لە نێوان ژن و پیاودا دەبێتە هۆی لەدایكبوونی هونەری پەیوەندیگرتن و چارەسەری كێشەكانیان بەشێوەیەكی خۆڕسانە، بۆ نموونە وتنی "وەرە با قسە بكەین دەربارەی فلان بابەت"، ئەوەیە دەبێتە هۆی نهێنی سەركەوتنی زۆرێك لە پەیوەندییەكانی جێگیر.

بۆیە گرنگترین بەش لە بەكارهێنانی چارەسەری زارەكیی راهێنانی خودە لە لایەن خۆیەوە یان بە یارمەتی كەسێكی شارەزا و پسپۆڕ لە رێی وشەكانی خۆشەویستییەوە... وشەی خۆش و خۆشەویستییە دەبێتە هۆی خولقاندن و بەردەوامییەتتدان بە ژینگەی خۆشەویستی نێوان مرۆڤەكان.

بۆیە گرنگی مرۆڤەکان لێرەدا بەرجەستە دەبێت بەوەی داخۆ چەند دەتوانن کەوا بکەن مرۆڤگەلێك بن کە توانایەکی زۆریان هەبێت تا بەشێوەیەکی راست و دروست لە خۆشەویستی بژین.

بێگومان ئەوەش بە چاندنی هەندێك بنەما دەبێت لە کەسایەتی و رەفتاری خۆیدا، لەوانە:

١-قبولکردنی خود:

بەو واتایەی مرۆڤ خۆی قبوڵ بکات بەو شێوەیەی هەیە چ لە رووی شێوەیەوە و چ لە رووی رەفتارییەوە، جگە لەوەی گرنگە ئەو راستییە بزانێت کە مرۆڤ پەری نییە و قابیلی هەڵەیە بۆیە پێویستە قبوڵی هەڵەکانی خۆی بکات گرنگتر لەوە سوود لە هەڵەکانی خۆی وەربگرێت و ئامادە بێت بەهۆی هەڵەکانییەوە داوای لێبووردن بکات.

٢-قبولکردنی ئەوانی دیکە:

فێربوونی مرۆڤەکان بە هونەری قبولکردنی ئەوانی دیکە وەك ئەوەی هەن نەك وەك ئەوەی من دەمەوێت هەروەها هەڵسوکەوتکردن یان رەفتارکردن بەوەی بە کردار قبوڵی کەسی بەرامبەرت کردووە بێ هەوڵدان بۆ رەخنەگرتن یان چاکسازیکردن وە رێزگرتن لە واقعی جیاوازییەکان یارمەتیدەرە لە رووی دەروونییەوە کە سەلامەت بین و زیاتر توانای بەخشینی خۆشەویستی و تەنانەت وەرگرتنیشیمان هەبێت.

٣-گوزارشتکردن لە هەستەکان:

هاندانی مرۆڤەکان بە مەبەستی وتن و دەربڕینی هەستەکانیان گرنگیتی خۆی هەیە چ لە نێوەندی چوارچێوەی خێزان و ماڵەکاندا بێت یان خوێندنگە یاخود کەناڵەکانی راگەیاندنەوە، ئەوەش لەبەر ئەوەی وا لە مرۆڤەکان بکرێت پەیامی خۆشەویستییەکەیان بگەیەنن، ئەوە بڵێت کە پێی خۆشە یان ئەوەی توڕەی دەکات، گوزارشت لەسۆز و لەوەبکات کە بەدڵێتی، چونکە لە رووی تەندروستییەوە بە فێربوونی ئەوە مرۆڤێکی تەندروست دەخوڵقێت کە توانای وتن و قسەکردنی هەیە.

٤-مامەڵەکردن یان کارکردن لەگەڵ هەستە ناوخۆییەکاندا:

گرنگە مرۆڤەکان فێری هونەی مامەڵەکردن بن لەگەڵ هەستە ناوخۆییەکانی خۆیاندا. زۆرێك لە مرۆڤەکان هەست بە ئیرەیی دەکەن، بەڵام لە هەمان کاتدا نازانن چۆن مامەڵەی لەگەڵدا بکەن بەوەش گرێتینێك بەجێ دەهێڵن کە دەشێت یان خۆیان و دەوروبەریان بخوات یان بیانسوتێنێت، چونکە هەندێك مرۆڤ هەست بە ترس دەکەن لە خۆشەویستیدا و جگە لە هەندێك مەترسی دیکەی پەیوەندیدار بە خۆشەویستی، بۆیە بەجێهێشتنی بەو شێوەیە دەشێت ببێتە هۆی خۆشەویستییەکی ناڕاست یان رەفتارێکی نادروست لە پەیوەندی سۆزداریدا..

بۆیە هونەری تێگەیشتنی هەستەکان پاشان هونەری مامەڵەکردن لەگەڵیدا گرنگە بۆ خولقاندنی خۆشەویستییەکی راست و دروست لە

کۆمەڵدا، بۆیە زوربەی لێکۆڵینەوە و توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە زوربەی کێشە ولێکتێنەگەیشتنەکانی نێوان دوو مرۆڤ دەگەڕێتەوە بۆ پێداویستی مرۆڤەکان بە وشەکانی خۆشەویستی زیاتر لە پێداویستی سێکسی و ووشەگەلێکی خۆشەویستی کە لە ناخ و سۆز و هەستەوە هەڵقوڵا بێت ڕەفتار و مامەڵەکردنێك کە دەستکرد و دروستکراو نەبێت، بەڵکو ڕەنگدانەوەی ناخ و هەست و سۆزی دڵ و ڕۆحی مرۆڤەکان بێت، چونکە دواجار ئەوە هێزی خۆشەویستییە دەبێتە هۆی ڕەوینەوەی کێشەکان، خولقاندنی دڵ و دەرونیی نارام، ژینگەیەکی پڕ لە سۆزو ئەوین و تەنانەت چارەسەری زۆرێك لە نەخۆشییەکانی زۆر جار هیچ دەرمانێك نابێتە چارەسەری لایەنە دەرونیی و تەنانەت جەستەییەکانی هەر مرۆڤێك، بۆیە زانستە نوێکان جەخت لە ناڕاستەیەکی نوێی خوێندن دەکەنەوە بۆ فێرخوازەکانیان، ئەوەش کارکردنە بە هونەی بەکارهێنانی دەربڕینی وشەکانی خۆشەویستی کە یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی کێشەکانی توندوتیژی لە مرۆڤەکاندا.

بەشی سێیەم

لە پەراوێزی ئەزموون و نامەکانەوە

کنێر عەبدوڵڵا

تۆم خۆشدەوێت، ئەی تۆ؟!

بەشی سێیەم
لە پەراوێزی ئەزموون و نامەکانەوە

ئەزموونی یەک:

وردبونەوە و سەرنجدان بەشێوەیەکی مەبەست و بایەخ و واقعیانە زۆر شت فێری مرۆڤەکان دەکات. ئەزموونی خۆشەویستی واقعیانەیە لە ژیاندا فێری مرۆڤەکان دەکات و دواتر دەبێتە بەشێك لە ئەزموون و مێژوو بۆ ئەوانی تر و قۆناغێکی ترو زەمەنێکی ترو نەوەیەکی نوێی دی. ئەزمونەکانە فێری مرۆڤەکان دەکەن تا بزانن و باوەڕیان وا بێت کە خۆشەویستی و جنس هاوشێوەی دراوێکی دوو دیو و دوو وشەی گرێدراون بەیەکتری، بەو واتایەی تەنها لە ڕێی پرۆسەی خۆشەویستییەکی راستەقینەی دیاریکراوەوەیە بۆ کەسێك مرۆڤەکان دەتوانن پرۆسەی سێکس ئەنجامبدەن، بەو شێوەیەی وەك مافێکی مرۆڤەکان مانا و واتای خۆی بگەیەنێت لە نێو چوارچێوەی ڕێگەپێدراوی واقعەکەی تیایدا دەژین.

بە واتایەکی دی خۆشەویستی مرۆڤێکە دەتوانێت حەز و تامەزرۆی جنسی لە مرۆڤەکاندا بخولقێنێت و تێگەشتنێکی مرۆییانە بهێنێتە ئاراوە، نەك تەنها مەبەست ئەنجامدانی پرۆسەکە بێت. پرۆسەکەیە وا دەکات مرۆڤەکان مانا و بەها مرۆییەکانی خۆیان بدۆزنەوە و بیروباوەڕەکانی هەیانە تیایدا بەرجەستە بکەن و لەوێشەوە تێگەیشتن و هەستیان هەبێت بۆ مرۆڤبوونی خۆیان و ئەویدی، چونکە دواجار باوەڕبوونی مرۆڤەکانە بە خۆشەویستی وەك بیروباوەڕ واتلێدەکات هیچ جیاوازییەك نەکەیت لە نێوان هیچ خانەیەکی لەش و هیچ ئەندامێکی جەستە وهەموویان وەك یەك بەهی خۆت بزانیت و بەشێك بن لە جەستەی خۆت. تەماشاکردنی مرۆڤەکان بۆ یەکتری لە پرۆسەی خۆشەویستی و پیادەکردنی سێکسدا بەدەر لەوەی پرۆسەیەك و پێداویستییەك و مافێکی مرۆڤەکانە، لە هەمان کاتدا پرۆسەیەکی رۆشنبیری و کۆمەڵایەتی و دەروونیی و مرۆییە. بەشێکە لە بەکردەییکردنی لایەنە تیۆرییەکانی ژیانی مرۆڤەکان، بەشێکە لە ناسینەوەی خودی مرۆڤەکان لەسەر هەقیەقەتی خۆیان، بەشێکە لە ناسنامەی مرۆڤەکان و دید و تێڕوانینیان سەبارەت مرۆڤبوون و دۆزینەوەی هەمور بەها مرۆیی و دیموکراسییەکان کە خودی مرۆڤەکان خۆیانی تێدا دەدۆزنەوە. بۆیە زۆر گرنگە مرۆڤەکان لەو پرۆسەیەدا هەریەکەیان ئەویدی بخوێننەوە، رێز لە دید و ئارەزوو و بنەما و بیروباوەڕەکانی یەکتری بگرن، هەریەکەیان بەدوور بێت لەخۆسەپاندن و توندڕەوی و نیشاندانی توانا و هێز، چونکە ئەو ساتەوەختانەیە کە دونیایەکی پڕ لە

مرۆڤایەتی و خۆشەویستی و تایبەت بە ژیانی مرۆڤەکان دەخولقێنێت و لە ڕێگەیەوە دەتوانن بیسەلمێنن کە چەند دادپەروەر و مرۆڤدۆست و ئازاد و یەکسانیخوازن، من و منێکی تر و تۆ و تۆیەکی دیکە دەهێننە ئاراوە کەدواتر هەردووکیان منێکی تری تایبەت و جیاوازتر پێکدەهێنن و پێکەوە ئاوێتەیەك لە مرۆڤێکی جوانتر دێننەبوون کە پڕاو پڕ بێت لەڕێز و جوانی و مرۆیی و لە هەمان کاتدا پرۆسەیەکی جیاوازتر بهێننە ئاراوە کە مانابەخشتر و تایبەتمەندتر و جوانتر بنوێنێت بۆ مرۆڤەکان.

بەنموونە:

بەگشتی لە کۆمەڵگە رۆژهەڵاتییەکاندا تێڕوانینێکی تایبەت لەمەڕ پرۆسەی سێکس هەیە تەنانەت لەناو خودی هاوسەرەکاندا، بەو واتایەی هێندەی ئەنجامدانی پرۆسەکە بە مەبەستی نیشاندانی پیاوەتی، هێز، دەسەڵات، زاڵێتی، لە ڕوویەکی ترەوە سەلماندنی کچێتی و پیاوەتی و گۆڕانکارییە لە قۆناغێکی ژیانی مرۆڤەکانەوە بۆ قۆناغێکی دی، هێندە وەك مافێکی دوولایەنەی مرۆیی خوێندنەوە و مامەڵەی لەگەڵدا ناکرێت. لە کاتێکدا زۆر گرنگە ڕەچاوی ئیرادەگەریانەی دوولایەنەکە لەبەرچاو بگیرێ بەوەی تا چەند لە ڕووی کات و لایەنی دەروونی و ڕێکەوتن لە بەرامبەر چۆنێتی مامەڵەکردنی دوولایەنەوە ڕێز لە هەست وکردەوە و دەربڕینەکانی یەکتری دەگیرێت.

نەبوونی ئەو بنەمایانەیە وا دەکات ئەنجامدانی پرۆسەکە لە نێو هاوسەرەکاندا بەزۆری یەکلایەنە بێت. لە رووی کاتەوە ویست و خواستی پیاوەکە بڕیاردەر بێت بەوەی کەی دەیەوێت و چۆن و چەند دەخایەنێت، لە رووی پیادەکردن و بەکردارکردنی پرۆسەکەش خودی پیاوەکە ئەنجامدەر دەبێت بەوەی چ شێواز و چ رێگە و چ وشە و چ مامەڵەکردنێك نیشان بەرامبەرەکەی دەدات، ئیدی لێرەوە فەرامۆشکردن و پەراوێزخستن و پێواری لایەنی کەسایەتی ودەروونی بەرامبەر بە روونی بەرجەستە دەبێت، نەخوێندنەوە و کاردانەوەی هەستی ئەویدی و ئەنجامەکانی کاریگەری و ئاسەواری خراپی لێدەکەوێتەوە کە دەرئەنجام زیانی دوولایەنە و بگرە ئاستێکی فراوانتری پەیوەندییەکان لەخۆ دەگرێت.

لێرەوە پرۆسەی سێکسی کە کردارێکی دوولایەنەی ئیرادەگەریانەیە بە مەبەستی پێداویستییەکی مرۆیی و چێژ وخۆشی و گەیشتنی مرۆڤەکانە بە باڵاترین و لوتکەترین مانای خۆشەویستی یەکتری تەواو پێچەوانە دەبێتەوە بۆ پرۆسەیەکی تاکلایەنە و قێزەوەن و بێزارکەر بۆ لایەك و خۆشی و چێژ بۆ لایەکی دی.

ئەنجامی ئەو تێڕوانینانەیە وا دەکات پرۆسەی سێکسی لە نێوان مرۆڤەکاندا زۆر جار بەدوور بێت لە هەموو بنەمایەکی مرۆییەوە، بۆیە دەرئەنجام بەزۆری ئەوە پیاوەکەیە بڕیار دەدات کە یەکەم شەوی بوکێنی بەرنامەیەکە دەبێت جێبەجێی بکرێت و پیاوەتی خۆی لەو رێگەیەوە بۆ

هەموران بسەلمێنێت، ئەوە پیاوەکەیە دەیکاتە بەرنامە کە شەوانە دەبێت جێبەجێی بکات، پیاوەکەیە بەزۆری بڕیار دەدات بێ ڕەچاوکردنی حاڵەتی تەندروستی و دەروونیی و کەسیتی ڕەگەزی بەرامبەر پیادەی هەر شێوازێك بکات کە ئارەزووی دەکات و چێژی لێوەردەگرێت، پیاوەکەیە زۆر جار پیادەکردنی شێوازەکانی توندوتیژی سێکسی دەکاتە دەروازەیەکی چێژوەرگرتن لەسەر حسابی ئازاری ئەویدی.

بۆیە هەموو ئەو لێکدانەوە و تیڕوانینانەیە وا دەکات لە بەهای پرۆسەکە کەمدەکاتەوە و دەرئەنجامی ئەوەش بێتاقەتی و بێزاری بۆ بەرامبەرەکەی لێدەکەوێتەوە و کێشە کۆمەڵایەتییەکانیش دەبێتە ئەنجامێکی دیاری پەیوەندییەکانی نێوان مرۆڤەکان لە کاتێکدا خودی مرۆڤەکان خۆیانن دەتوانن بە شێوەیەکی رۆشنبیرانە مامەڵە لەگەڵ چەمکەکاندا بکەن و بەرێزگرتن و باوەڕبوون بە چەمکە دیموکراسییەکان کار بە بنەماکانی بکەن بەوەی رێزگرتن لە بیر و دیدی ئەویدی، قبولکردنی جیاوازیی و بۆچوونەکانی ئەویدی و بەهەند وەرگرتنی لایەنە دەرونیی و تەندروستییەکانی ئەویدی سوود لە پرۆسەکە دوولایەنە وەربگرن.

ئەزموونی دوو

زۆرن ئەو ئەزموونانەی چیرۆکی دوو خۆشەویست دەگێڕنەوە یان باس لە پرۆسەی خۆشەویستی نێوان دوو مرۆڤ دەکەن، ئیدی دەرئەنجام بەیەك گەیشتن یان یان نا.

بێگومان بوونی حاڵەتێك بۆ ئەویدی جیاوازی بەخۆوە دەبینێت و دەرئەنجام هۆکارگەلێکی جودایش لەخۆ دەگرێت، سەرەتا سەرکەوتنی پرۆسەکە گرێدراوی کۆمەڵێك بنەمایە لەوانە: تا چەند مرۆڤەکان خۆیان دەردەخەن وەك ئەوەی هەن؟ تا چەند باس لە راستی و هەقیقەتی خۆیان دەکەن؟ تاچەند ئامادەن لایەنە باش و خراپەکان یان بەهێز و لاوازەکانی سروشت و کەسایەتی خۆیان بۆ یەکتری بخەنە روو؟ تاچەند پێیان ئاساییە وەك ئەوەی هەن خۆیان بۆ بەرامبەرەکە نیشان بدەن بەدوور لە رازاندنەوە و زمانشیرینی؟ تا چەند دەتوانن تواناکانی خۆیان لە رووی داراییەوە بۆ یەکتری باس بکەن و دواتر چ لەکاتی پرۆسەکە و چ دوای پرۆسەکە نەبێتە کێشەی دیار بۆیان؟

هەموو ئەوانە بنەماگەلێکن کە بەداخەوە لای زۆرێك لە مرۆڤەکان رەچاو ناکرێن و دەرئەنجام لێکترازان و جیابونەوە و هەڵوەشاندنەوەی پەیوەندی و هاوسەری و خێزانەکانی لێدەکەوێتەوە. بە دیوێکی دیکەشدا ئەزمونێکی تێشکا و خراپ و ترسناك و تۆقێنەر دەخرێتە بەردەم ئەوەکان.

بە نموونە:

ئامانجی هەموو دوو خۆشەویستێك لە پرۆسەی پەیوەندیدا گەیشتنیانە بەیەکتری، بۆیە هەموو هەوڵێکیان بۆ ئەوە دەبێت، لە کاتێکدا زۆر گرنگە واقعبینانە و راستگۆیانە هەریەکەیان واقعی خۆیان بخەنە ڕوو، بەڵام ئەوەی بەدیدەکرێت کوڕەکە ئامادەیی خۆی نیشان دەدات کە لە رووی داواکاری و داخوازییەکانیەوە چی بوێت بۆی بکات، ئەمە لە کاتێکدا واقعەکەی شتێکی

دیکەیە و ناتوانێت لەئاست داواکارییەکاندا بێت، بۆیە دەرئەنجام یان قەرزێکی زۆر دەکات و دواتر بۆ ماوەیەکی درێژ باجی قەرزەکان دەدەنەوە وبەوەش بێبەش دەبن لە خۆشترین و جوانترین تەمەنی ژیانیان، یان بەشێوەیەکی دی داخوازییەکانی کچە و ماڵی کچەکە دابین دەکات، بۆ نموونە گەر ئاڵتوون بێت بە قەرز و رێکەوتن لەگەڵ خاوەنی دوکانێك کە بیناسێت دەیکات پاشان دوای هاوسەرگیرییەکە دەیگەڕێنێتەوە، بەمەش زیان و کێشەی لەجۆرێکی دیکە دەخوڵقێنێت و بەدیوێکی دیکەدا نەك تەنها لەرووی داراییەوە، بەڵکو لەئاست هەموو ئەو شتانەی بیرو باوەڕن لای خودی مرۆڤەکان و دەزانن بەزاندنی بۆ خۆیان هێڵی سوورە کە دەشێت خۆی لەشتی بچوکدا ببینێتەوە، بەڵام لە هەمان کاتدا سەرەکی و گەورەن لەوانە: تێڕوانینی لەبەرامبەر پەیوەندی هاورێیەتی، چۆنێتی مەراسیمی ئاهەنگ گێڕان و کردنی یان نا، باوەڕی بە کردنی زێر تا چ ئەندازەیەك، باوەڕی بە ژنهێنانی زیاد لە یەکێك یان نا؟ ئەمە بۆ هەردوو رەگەزەکە راست و دروستە، چونکە بە پێی جیاوازی مرۆڤەکان و بە پێی دیدە جیاوازەکان پێوانە و پێوەر و لێکدانەوەی جۆربەجۆر دەکرێت بۆ هەریەك لەو شتانە، بەڵام بێگومان خستنەڕووی ئەو راستیانە وەك خۆی بۆ داهاتووی هەریەکەیان و مانەوەی پەیوەندییەکەیان سوود و گرنگی زۆری بۆیان دەبێت چ لەکاتی بەیەکگەیشتنیان یان لە ژیانی هاوسەرگیرییدا.

ئەنجامی هەموو حاڵەتەکان زیان و زەرەر لە خودی دوو مرۆڤە مەبەستدارەکە دەکەوێت، بۆیە هەر خودی ئەو دوو مرۆڤەیە پێویستە پلان و بەرنامەیان هەبێت کە زیان بە خۆیان نەگەیەنن، ئەوەش گرێدراوی ئەوەیە کە تا راستگۆ و راست بن لە نیشاندانی واقعی خۆیان، تا بوێر و شەفاف و بە بیروباوەڕ بن لە بەرامبەر ئەو مەسەلەیەی وەك بیروباوەر باوەڕیان پێیەتی، زیاتر رێز لەیەکتری دەگرن و کەمتر دووچاری ناخۆشی دەبنەوە و دەتوانن پێکەوە رووبەرووی بەربەست و رێگرییەکان ببنەوە، ئەگەرچی پێویستی بە قوربانیدانیش هەبێت.

ئەزموونی سێ

ئەگەرچی ئامانجی دوو خۆشەویست لە پرۆسەی پەیوەندیاندا گەیشتنە بەیەك لەژێر سەقفێکی هاوسەرگیریدا، بەڵام لە هەمان کاتدا زۆرن ئەو پەیوەندییانەی بەهۆی هۆکارگەلێکی جیاوازەوە ناگەن بەیەکتر ئیدی دەرئەنجام یان لێکدابڕان دروست دەبێت لە نێوانیاندا یان رێز لەو ماوەی یەکترناسینە دەگرن و ملکەچی هۆکارەکانی لەبەیەکگەیشتنیان دەکەن کە دەشێت بەدوور بێت لە دەسەڵاتی خۆیان.

ئەزموونەکان باس لەوە دەکەن کە پرۆسەی پەیوەندی خۆشەویستی پرۆسەیەکی ئیرادەگەریانەی دوولایەنەیە، مەبەست لێی یەکترناسینی زیاتری هەریەکەیانە بەیەکتری و ئاشنابوونی زیاتریانە لە رووی گونجان و تێگەیشتن و

دیکەیە و ناتوانێت لەئاست داواکارییەکاندا بێت، بۆیە دەرئەنجام یان قەرزێکی زۆر دەکات و دواتر بۆ ماوەیەکی درێژ باجی قەرزەکان دەدەنەوە وبەوەش بێبەش دەبن لە خۆشترین و جوانترین تەمەنی ژیانیان، یان بەشێوەیەکی دی داخوازییەکانی کچە و ماڵی کچەکە دابین دەکات، بۆ نموونە گەر ئاڵتوون بێت بە قەرز و رێکەوتن لەگەڵ خاوەنی دوکانێك کە بیناسێت دەیکات پاشان دوای هاوسەرگیرییەکە دەیگەڕێنێتەوە، بەمەش زیان و کێشەی لەجۆرێکی دیکە دەخوڵقێنێت و بەدیویکی دیکەدا نەك تەنها لەرووی داراییەوە، بەڵکو لەئاست هەموو ئەو شتانەی بیرو باوەڕن لای خودی مرۆڤەکان و دەزانن بەزاندنی بۆ خۆیان هێڵی سوورە کە دەشێت خۆی لەشتی بچوکدا ببینێتەوە، بەڵام لە هەمان کاتدا سەرەکی و گەورەن لەوانە: تێڕوانینی لەبەرامبەر پەیوەندی هاورێیەتی، چۆنێتی مەراسیمی ئاهەنگ گێڕان و کردنی یان نا، باوەڕی بە کردنی زێر تا چ ئەندازەیەك، باوەڕی بە ژنهێنانی زیاد لە یەکێك یان نا؟ ئەمە بۆ هەردوو رەگەزەکە راست و دروستە، چونکە بە پێی جیاوازی مرۆڤەکان و بە پێی دیدە جیاوازەکان پێوانە و پێوەر و لێکدانەوەی جۆریەجۆر دەکرێت بۆ هەریەك لەو شتانە، بەڵام بێگومان خستنەڕووی ئەو راستیانە وەك خۆی بۆ داهاتووی هەریەکەیان و مانەوەی پەیوەندییەکەیان سوود و گرنگی زۆری بۆیان دەبێت چ لەکاتی بەیەکگەیشتنیان یان لە ژیانی هاوسەرگیرییدا.

ئەنجامی هەموو حاڵەتەکان زیان و زەرەر لە خودی دوو مرۆڤە مەبەستدارەکە دەکەوێت، بۆیە هەر خودی ئەو دوو مرۆڤەیە پێویستە پلان و بەرنامەیان هەبێت کە زیان بە خۆیان نەگەیەنن، ئەوەش گرێدراوی ئەوەیە کە تا راستگۆ و راست بن لە نیشاندانی واقعی خۆیان، تا بوێر و شەفاف و بە بیرباوەر بن لە بەرامبەر ئەو مەسەلەیەی وەك بیروباوەر باوەڕیان پێیەتی، زیاتر رێز لەیەکتری دەگرن و کەمتر دووچاری ناخۆشی دەبنەوە و دەتوانن پێکەوە رووبەڕووی بەربەست و رێگرییەکان ببنەوە، ئەگەرچی پێویستی بە قوربانیدانیش هەبێت.

ئەزموونی سێ

ئەگەرچی ئامانجی دوو خۆشەویست لە پرۆسەی پەیوەندیاندا گەیشتنە بەیەك لەژێر سەقفێکی هاوسەرگیریدا، بەڵام لە هەمان کاتدا زۆرن ئەو پەیوەندییانەی بەهۆی هۆکارگەلێکی جیاوازەوە ناگەن بەیەکتر ئیدی دەرئەنجام یان لێکدابڕان دروست دەبێت لە نێوانیاندا یان رێز لەو ماوەی یەکترناسینە دەگرن و ملکەچی هۆکارەکانی لەبەیەکگەیشتنیان دەکەن کە دەشێت بەدوور بێت لە دەسەڵاتی خۆیان.

ئەزموونەکان باس لەوە دەکەن کە پرۆسەی پەیوەندی خۆشەویستی پرۆسەیەکی ئیرادەگەریانەی دوولایەنەیە، مەبەست لێی یەکترناسینی زیاتری هەریەکەیانە بەیەکتری و ئاشنابوونی زیاتریانە لە رووی گونجان و تێگەیشتن و

قبولکردنی یەکترییەوە، بۆیە گەر لەماوەی یەکترناسیندا هۆکارێکی بیروباوەڕی یان ریشەیی راست و دروست بووە هۆی دابڕانیان لەیەکتری بە مەرجێك رەزامەندی و بڕیاری دوولایەنەی تێدا رەچاو بکرێت، پێویستە وەك واقعێکی بەرجەستەکراو دوولایەنە رێز لەو بڕیار و هەڵوەستەیە وەربگیرێت، ئەگەرچی زۆر تاڵ و ناخۆش و بێتاقەتی دروست بکات، چونکە پرۆسەی هاوسەرگیری یەکێکە لەو قۆناغە هەستیار و دەگمەنانەی لە مێژووی ژیانی مرۆڤەکاندا کەمجار دووبارە دەبێتەوە.

ئەگەرچی زۆر جار بەیەکنەگەیشتنەکە هۆکارگەلێکی دوور لە بڕیار و ئیرادەی مرۆڤەکانی لەسەر بەندە، بەو واتایەی دوو مرۆڤەکە خۆیان رەزامەندن کە پرۆسەی هاوسەرگیری لەگەڵ یەکتریدا ئەنجام بدەن، بەڵام کەسوکاری کچەکە رەزامەند نابن. ئیتر بەهۆی ئەوەوە بێت کە دایکی کچەکە لەبەر بەرژەوەندییەکی خۆی کچەکەی بە خاوەن و مولکی خۆی دەزانێت و ئارەزوو دەکات تەنها لەگەڵ خۆیدا بمێنێتەوە بەسوودوەرگرتن لێی لە رووی دارایییەوە و مەعنەوییەوە، یان بەهۆی ئەوەی خۆیان سەر بە خێڵ و لەسەر دابونەریتێکی تایبەت بەخۆیانن و نایانەوێت بەدەر لە پیاوێکی سەر بەخێڵ و تایەفە و بنەماڵەکەی خۆیان هاوسەرگیری بکات لەو روانگەیەی ئەنگی و شەرم و هێڵی سوورە و بەزاندنیشی کێشەی کۆمەڵایەتی جۆربەجۆری لێدەکەوێتەوە لەوانە: سوکایەتیکردن بە کچ و خێڵ و تایەفە و کەسوکار بەگشتی، بەندکردنی کچەکە، بەکارهێنانی توندوتیژی بەتایبەت گەر بزانن خودی

کچەکە ڕەزامەندە، کوشتن و هەڕەشەکردن و ڕەدووکەوتن و حاشاکردن لەکەسوکار.....هتد یاخود بەهەر هۆکارێکی دی کە خۆیان لە ئاست سەنگی کوڕەکە و کەسوکاری کوڕەکەدا نابیننەوە و بەبڕیاری خۆیان کچەکەیان شایستەی واقعێکی جیاوازتر و باشترە.

هەموو ئەو بڕیارانە ئەگەرچی دوور لە خواست و ئیرادەی کچەکە وکوڕەکە دەدرێت، لە هەمان کاتدا راست و دروست نییە، چونکە تەنها و تەنها خودی ئەو دوو مرۆڤەن کە پەیوەندیدار بن بە مەسەلەکەوە و مافی ئەوەیان هەبێت بڕیار لەچارەنوسی خۆیان بدەن و بتوانن بەرپرسیار بن لەئاست ئەو بڕیارانەی کە دەیدەن، بەڵام گرفتەکە لەم واقعە ناهاوسەنگەوە سەرچاوە دەگرێت کە بێ ڕەزامەندی و ویستی خۆیان بڕیار لە چارەنوسیان دەدرێت.

هەموو ئەو حاڵەتانەی باسیان لێوە کرا، ئەگەرچی جیابونەوەکە ئیرادەی خودی دوو مرۆڤەکەی تێدا بێت یان بە پێچەوانەوە بێت گرنگ دوای هەنگاوەکەیە کە چۆن ئەو دوو مرۆڤە تەماشای یەك دەکەن؟ تا چەند راست و راستگۆبوون لەگەڵ یەکتریدا؟ تا چەند ئاسوودەن بەوەی هەموو هەوڵ و ماندوێتی و ڕێگەیەکی دروستیان گرتەبەر و شتێك نەماوە لە چوارچێوەی ڕێزدا کە مابێت و نەیکەن؟ هەموو ئەوانە یارمەتیدەریان دەبێت کە ئەگەر بەیەکتریش نەگەن و کاریگەریشی لەسەریان هەبێت، بەڵام بێ لەتۆڵە و ئازاردان و ناشرینکردن و سوکایەتیکردن بەیەکتر نەکەن، چونکە دواجار هەموو پەیوەندییەکی خۆشەویستی راستەقینە گەر لەسەر بنەمای مرۆیی و

ڕاست و ڕێز دروست ببێت هەر لەو چوارچێوەیەدا دەمێنێتەوە و جێگەی واقعێکی تری تیا نامێنێتەوە کە تۆڵەسەندنەوە و ناوزڕاندنی ئەویدی بێت، چونکە خۆشەویستی نە کورتخایەنە و نە دەفەوتێت، تەنانەت بەدابڕانی دوو کەسەکەش هەر بوون و لایەنی کەم بوارە هەستەوەرییەکان بوونیان دەمێنێت، ڕاستە بڵێسەی بەو نەمان دەچێت، بەڵام بەرگەی هەموو شتێك دەگرێت و هەرگیز نامرێ و ژیلەمۆکەی هەر دەمێنێت. نە دوورکەوتنەوەی جوگرافی و نە تێپەڕبوونی کات و تەمەن هەرگیز ئەو کاتانەمان بیر ناباتەوە کە دوو خۆشەویست لە ژیانی خۆیاندا تۆماری دەکەن. بگرە خۆشەویستی و بەهاکانی کاتێك دەگاتە لوتکە و باڵاترین قۆناغەکانی کە مرۆڤەکان بتوانن گەر لە هەموو دۆخ و قۆناغ و واقعێکدا خۆشەویستەکەیان بینی لە دەرەوەی گەیشتن بە خودی خۆی بە خۆشی و بەختەوەری و خەندەیی خۆشەویستەکەیان دڵخۆش بن.

ئەگەرچی ئەو واقعە قورسترین و بەئازارترین و ناخۆشترینە هەستە بۆ بەرامبەر، بەڵام گەورەیی و لوتکەیی و باڵایی مرۆڤەکان دەردەخات کە تا چەند بەخشندەن و هەست بە ناواخن و ناوەڕۆکی خۆشەویستی و چەندە ڕۆشنبیر و مرۆڤن بە مانا ڕاستەقینە و واقعییەکەی.

ئەزموونی چوار

ماوەی قۆناغی پەیوەندی خۆشەویستی لە نێوان مرۆڤەکاندا یەکێکە لەو قۆناغە هەستیار و کەموێنانەی دەگمەن دووبارە ببێتەوە لە ژیانی

مرۆڤەکاندا. قۆناغێکی پڕاوپڕە لە تایبەتمەندێتی و جیاوازی و دەرککردن بە دونیای یەکتری و ئاشنابوون بە خەسڵەت و دونیا واقعی مرۆڤەکانەوە. دونیایەك کە هەمیشە ئەقڵ و دڵ لە ململانێیەکی توندان لەگەڵ یەکتریدا، بەشێوەیەك کەسیان کۆك نییە لەگەڵ ئەویتریان و هەریەکەیان دەیانەوێت بێ ئەویدی و بەدوور لەچاوی یەکتری خۆشەویستەکەیان ببینن. زۆر جار ئەقڵ دەیەوێت زاڵتر بێت، بەڵام دڵ نایەڵێت. ئەقڵ کەمتر و لایەنی سۆزداری زیاتر ئاڕاستەی مرۆڤەکان دەکات، بۆیە زۆر جار مرۆڤەکان پێیان وایە ئەو کاتەی ئەقڵانیەت دەیەوێت خۆی زاڵ بکات بەسەر پەیوەندییەکی پڕ لە سۆزداری و ئەوین و خۆشەویستی و ئاوێتەبوونی مرۆڤەکان، خۆی قێزەوەن و ناشرین دەکات، چونکە لەو نێوەندەدا مانایەك بۆ خۆشەویستی نامێنێتەوە.

بوونی ئەو ململانێیەی ئەقڵ و دڵ مرۆڤەکان دەخاتە گێژاوێك و پرسیارگەلێکی جۆربەجۆر و هەڵوەستەی جیاوازەوە کە بێگومان بە پێی کەسایەتی و قۆناغ و واقعی مرۆڤەکان جیاوازی بەخۆوە دەبینێت و تەنانەت بوونی ئەو هەڵوەستانە بەپێی واقعی کۆمەڵگە لە کۆمەڵێکەوە بۆ ئەویدی جیاوازی بەخۆوە دەبینێت و بگرە باج و قوربانییەکانیش جیاواز دەکەونەوە.

بە نموونە:

زۆرن ئەو ئەزموونانەی نیشانی دەدەن کە گەر خۆشەویستی نێوان دوومرۆڤ ئاشکرا ببێت یان بە پرۆسەی سێکسیدا تێپەڕیبێتن کاردانەوە و گرفتی زۆری لێدەکەوێتەوە، چونکە بە هەموو گۆڕانکارییەکانەوە هێشتا زوربەی پەیوەندی نێوان دوو مرۆڤ لەشێوەی خۆشەویستیدا نەبۆتە واقعێکی بەرجەستە و

ڕێگەپێدراو، بێگومان ئەوەش گرێدراوی هۆکارگەلێکە کە هەندێکی خۆیین و هەندێکی بابەتی. بەڵام دەرئەنجامی هەموو پەیوەندییەکی سێکسی لەماوەی پەیوەندی خۆشەویستیدا یان دەبێتە هۆی لەدەستدانی پەردەی کچێنی یاخود لەناوبردنی کۆرپەلەی لێدەکەوێتەوە کە بە تایبەتی لە چوارچێوەی کۆمەڵی ڕۆژهەڵات و بە پێی پرنسیپە ئاینیی و کلتورییەکان بە ناشەرعی و ڕێگەپێنەدراو لەڕووی یاسایی و کۆمەڵایەتییەوە ناوزەد دەکرێت یان بەدیوێکی دیکەدا ڕەدووکەوتن و ڕاکردنی دوو مرۆڤەکەی پێوە گرێ دەدرێت کە دەرئەنجامی ئەوەش کوشتن و فەوتان و لەناوبردنی مرۆڤەکانی پێوە گرێ دەدرێت. ئاکامی هەموو ئەو حاڵەتانە کێشە و گرفتی مەترسیدار و ناخۆش و تۆقێنەری لێ دەکەوێتەوە کە بە پلەی یەکەمیش زیان و پشکی زۆری زیانەکان بەر کچەکە دەکەوێت، بۆیە قوربانی یەکەمی پرۆسەکە خودی کچان دەبێت. ئەمەش لەو ڕوانگەیەی واقعی کۆمەڵگە سنورێکی دیاریکراوی بۆ جۆری ئەو پەیوەندییانە و چوارچێوەکانی دەستنیشان کردووە کە بەزاندنی هێڵی سوورە و باجی گەورەی لێدەکەوێتەوە بە تایبەت بۆ کچان.

بۆیە دەرئەنجام خودی مرۆڤەکانن بڕیار دەدەن کام لەو ڕێگانە هەڵدەبژێرن و چۆن ڕووبەڕووی واقع دەبنەوە و لە هەمان کاتدا بەرپرسیارێتی دەرئەنجام و هەنگاوەکان دەگرنەئەستۆ. گرنگ ئەوەیە چەند ڕەچاوی یەکتری دەکەن و یەکتری دەپارێزن و دەتوانن هەنگاو بەهەنگاو گۆڕانکاری ریشەیی و بنەڕەتی بۆ گۆڕینی چەمکەکان بدەن پێکەوە بەوەی چی بگونجێت بۆ لایەك بۆ ئەوی دیش وەکیەك و چی حوکم و ئەنگی بێت بۆ هەردوو لا وەك یەك تەماشا بکرێت.

ئەزموونی پێنج

هەموو پەیوەندییەکی مرۆیی و بە تایبەت خۆشەویستی بێگومان پرۆسەیەکی ئیرادەگەرییانەی دوولایەنەیە واتە لەسەر ویست و خواست و پێوەر و بنەمای یەکترناسینی هەردوو مرۆڤەکە ڕێککەوتن و بونیاد دەنرێت، بەڵام واقع و ئەزموونەکان هەندێك جار بوونی خۆشەویستی یەکلایەنە گەر کچ بوو بێت بۆ کوڕ یان پێچەوانەکەی بۆتە واقعێکی بەرجەستەکراو و لایەك خۆشەویستی زۆری هەبووە بۆ ئەویدی بێ ئەوەی دەسەڵاتی کەسی بەرامبەری تێدا بووبێت، ئەمە لە هەردوو حاڵەتەکەدا بەرامبەرەکەی بیزانێ یان نەیزانێ بە خۆشەویستی ئەویدی زۆر جار لە ئاراستەی بابەتەکەی نەگۆڕیوە.

بە نموونە:

لە واقعی کۆمەڵگە ڕۆژهەڵاتییەکاندا بە تایبەتی، بەهۆی بوونی هۆکارگەلێکەوە مافی دەستپێشخەری بۆ دەربڕینی خۆشەویستی بە هی پیاو زانراوە و کچ ئەگەرچی خۆشەویستی بۆ کوڕەکە هەبوو بێت زۆر بەدەگمەن توانیبێتی دەربڕینی بۆ هەبێت ئیدی بەهۆی ترسی لە ڕەتکردنەوە بوو بێت یان بەهۆی کلتووری دابونەریت و پەروەردە کردنێوە بوو بێت یاخود بەهۆی پێکهاتەی کەسایەتی خۆیەوە نەیتوانی بێت.

دەشێت جیاوازی ئەم حاڵەتە بە بەراوورد لەگەڵ کوڕاندا تەنها لە خودی دەربڕینەکەدا بێت بەوەی کوڕەکە بە جیاواز لە کچ بەدەرە لەو ڕێگری و هۆکارانەی بەربەستن لە بەردەم کچەکەدا، بەڵام دەرئەنجامی هەموو هەستێکی یەکلایەنە وەکیەکە.

گرنگ لە هەر دوو حاڵەتەکەدا لێکدانەوەی ئەو دوو مرۆڤەیە لە بەرامبەر یەکتری بەوەی زۆر پێویستە بە دید و تێڕوانینێکی مرۆڤدۆستانەوە بڕواننە هەڵوەستەکە ئیدی لە هەر کەسێکیانەوە بوو بێت.

هەرچی کچەکەیە نابێت وەك ژمارەیەك تەماشای ئەو کوڕانە بکات و لە نێوەندی دەوروبەریدا بیخاتە باسەوە بەوەی لە لایەن فلانەوە پێی وتراوە و رەزامەند نەبووە، هەرچی کوڕەکەیشە گرنگە گەر لە لایەن کچەکەوە هەستی بە هۆگربوون یان خۆشەویستی کرد بە مامەڵەکردنێکی مرۆڤانەوە لەگەڵ کەسی بەرامبەردا بکات و بە چاوێکی سووك و نەشیاو و نەگونجاو تێینەڕوانێت. چونکە لە هەموو بارێکدا مرۆڤەکانن کە خاوەن هەست و سۆز و نەستن و بێگومان هەریەکەش بەشێوەیەك هۆگری بۆ کەسێکی دی و خۆشەویستی بۆ مرۆڤێکی دیاریکراو دەبێت. گرنگ بوونی خۆشەویستییە لە ناخی مرۆڤەکاندا وەك بیروباوەڕ کە بێگومان ناخی مرۆڤ بێ خۆشەویستی هیچ مانایەك نابەخشێت و بێ ئەویش جوانییەکانی ژیان نابینرێن هیچ و کاتێکیش راست نییە هەڵگەڕێتەوە بۆ رق و کینە و نازارگەیاندن بە بەرامبەر.

ئەزموونی شەش

وێڕای نەبوونی ژینگەی گونجاو لە کۆمەڵگەی رۆژهەڵاتدا بە تایبەتی لەمەڕ خۆشەویستی نێوان دوو رەگەز، بەڵام هەندێك لە مرۆڤەکان ناتوانن بێ خۆشەویستی یان یەکترناسین بڕیار لە هاوسەرگیری بدەن، هەنگاونان بۆ ئەو پەیوەندییە ئەگەرچی رێگری و بەربەست و قورسیی خۆی هەیە، بەڵام لە

هەمان کاتدا بە پێی جۆری خودی کەسەکان و واقعی خێزانی و پەروەردەیی و کلتوری نێوەندەکان جیاوازی بەخۆوە دەبینێ، بۆیە بۆ هەندێکی دیکە قورسایی و زەحمەتییەکە دووهێندە و بگرە ئاڵۆزتر دەبێت تەنانەت دەچێتە بواری موستەحیلەوە.

بە نموونە:

زۆرن ئەو کچ و کوڕانەی بەهۆی هۆکارگەلێکی خێڵەکی و بنەماڵەیی و هۆزێکی دیاریکراوەوە رێگری نەك تەنها یەکترناسین و خۆشەویستی دەکەن و بە تاوان ناوزەندی دەکەن و دەرئەنجام سزایەکی توندی لێدەکەوێتەوە کە ئاساییە کوشتنیش بێت، بەڵکو ئامادەن بە درێژایی تەمەنیان هەموو کچەکانیان بەند بکەن لە چوارچێوەی خێزانێك یان جیهانێکی تایبەت بە خۆیان بە مەرجێك هاوسەرگیری نەکەن بە پیاوێك لە دەرەوەی بنەماڵە و خێڵەکەیان لەو روانگەیەی شەرم و نەنگی و شورەییە و سەرشۆڕییە بۆ خێزان و بنەماڵە، گرفتەکە لەوەوە دەست پێدەکات کاتێك کچەکە رەزامەندی خۆی بە هاوسەرگیرییەك دەردەبڕی کە دەرەوەی ئەو کلتور و نەریتە بێت یان باوەڕی بەو دابونەریتە نییە، چونکە لە سایەی ئەو کلتورەدا هەست دەکات هیچ بونێکی نییە و مرۆڤ هیچ حسابێکی بۆ ناکرێت و بێ هیچ خوێندنەوە و لێکدانەوەیەك بۆ هەست و رای، بڕیار لە چارەنوسی دەدرێت، ئەمە وێڕای ئەوەی گرفتە دەرونییەکە بۆ کچەکە لەوێدا قوڵتر دەبێتەوە کە هەست دەکات لە دەرەوەی ماڵ کەسایەتییەکی بەهێزەو رێزی وەك مرۆڤێك لێدەگیرێت، بەڵام

ماڵەوە لێکدانەوەیەکی دووفاقی لە ئاستدا دەکەن، خوێندنەوەیەك کە کەسایەتییەکی بەهێزە، چونکە سەرچاوەیەکی دارایی باشە بۆ ماڵەکە، بەڵام بە دیویێکی تردا کە دێتە سەر مەسەلەی تایبەت وەك هاوسەرگیری و بڕیاردان کچیان نییە بێ ڕەزامەندی و پەسەنکردنی خۆیان بڕیار بدات، بێگومان دەرئەنجامی ئەوە گرفتی دەروونیی و تەندروستی و کۆمەڵایەتی فرەجۆری لێدەکەوێتەوە بە تایبەت بۆ کچەکە لەوانە ڕەدووکەوتن، دوورکەوتنەوە لە ماڵ، حاشاکردن، توندوتیژی و کوشتن، دابڕان لە کەسوکار و خۆ کوشتن کە لە ئەنجامدا خودی کچەکەیە بە پلەی یەکەم زەرەرمەند و زیانی گەورەی لێدەکەوێت و هەست بە بچووکبونەوە و سووکایەتیکردن دەکات بەخۆی.

لێرەوە مەسەلەکە لە ئازادی تاکە کەسەوە دەبێتە مەسەلەیەکی گشتگیر، بۆیە بێدەنگی مرۆڤەکان لە بەرامبەر ئەو پێشێلکاری و بێمافیانەدا نەك تەنها مەترسیدار دەبێت بۆ خودی تاکە کەس، بەڵکو بەردەوامیەت و کێشە دەخوڵقێنی بۆ تەواوی ئەوانی تر و هەڕەشە دەبێت بۆ مەسەلەی ئازادی مرۆڤەکان بەگشت.

ئەزموونی حەوت

قۆناغەکانی ژیانی مرۆڤەکان جۆروجۆرن و هەریەکەیان دەبێتە تەواوکەر و دەوڵەمەندکردنی یەکتری و لە هەمان کاتدا پێکەوە مێژوویەکی تایبەت بە مرۆڤەکان پێکدەهێنێت. بێگومان هەریەك لەو قۆناغانە تایبەتمەندێتی و خەسڵەتەکانی جیاوازی بەخۆوە دەبینێت بۆ مرۆڤەکان.

قۆناغی هاوسەرگیری یەکێکە لەو قۆناغانەی زۆرێك لە مرۆڤەکان پیایدا تێدەپەڕن، ئیدی چیرۆك و بەسەرهاتی پێکگەیشتن و پێکەوەبوونیان لە یەکێکەوە بۆ ئەویدی جیاوازی بەخۆوە دەبینێت، هەندێك هاوسەرگیری لای پرۆژەیەکە و کێ و چۆن بێت تەواوی دەکات، هەندێکی دیکە وەك قەدەرێك سەیری دەکات و خۆی دەداتە دەست چارەنووس، ئیدی کێ بە نسیبی بێت. هەندێکی دیکە بە پێچەوانەوە تێی دەڕوانێت کە قۆناغێکی هەستیار و گرنگ و چارەنوسسازە، بۆیە تا کەسەکە نەناسێت و رێکنەکەوێت لەگەڵیدا لە زۆرێك لە مەسەلەکاندا ناتوانێت خۆی بداتە دەستی قەدەر و تێیپەڕێنێت، بەڵام هەندێکی دیکەیان ئەگەرچی کەمینەن ناتوانن هاوسەرگیری لەگەڵ یەکێکدا ئەنجام بدەن گەر بە پرۆسەیەکی خۆشەویستیدا تێنەپەڕن و بە تەواوی شارەزا نەبن لە سروشت و داخوازی و بیرکردنەوە و بیروباوەڕەکانی یەکتری. ئەزموونەکان باس لەوە دەکەن بوونی هەریەك لەو هەڵبژاردنانە گرنگە لەسەر بنەمایەکی رۆشنبیری گوزارشت لە ویست و خواستی خودی مرۆڤەکان بکات بەدوور لە هیچ زۆرلێکردن و هەڕەشەکردن و توندوتیژییەك، چونکە دواجار قۆناغێکە بۆ خۆشگوزەرانی و بەختەوەری و خۆشی مرۆڤەکان، نەك پێچەوانەکەی کە بەداخەوە زۆر جار وا سەیردەکرێت و تەنانەت مامەڵە بە مرۆڤەکانەوە دەکرێت بە تایبەت دەرهەق بە خودی کچان، ئەمە وێڕای ئەوەی سەرکەوتن و بەردەوامییەتدان بەو پەیوەندی و ژیانە مەسەلەیەکی رێژەییە و ئەزموون و جۆری مرۆڤەکان دەیگۆڕن.

لێرەدا ئەوەی جێی تێڕامان و تێڕوانینە جۆری ئەو پەیوەندییانەیە کە لەسەر بنەمای خۆشەویستی بونیاد دەنرێن لە کاتێکدا لەو قۆناغەدا مرۆڤەکان بە هەموو شێوەیەك بەیەکتر ئاشنا دەبن و رێکدەکەون لەسەر هەموو ئەو مەسەلانەی جێی باوەڕیان دەبێت و یەکتری دەناسن وەك ئەوەی هەن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ماوەیەکی کەم تا زۆری یەکترناسینیان وا دەکات گرفتیان بۆ بخولقێت.

خولقاندنی ئەو گرفتە بەهۆی خۆیان یان دەوروبەریانەوە بێت جێی بەرپرسیارێتییە کاتێك لەو قۆناغەدا بەڵێنیان بەیەکتر داوە، بەڵام لە ژیانی کردەییدا ناتوانن جێبەجێکەری بن. بوونی ئەم دیاردەیە نەك گرفت و نائومێدی و بێمتمانەیی و ئازار بە خۆیان دەگەیەنێ، بەڵکو بۆ ئەوە و کەسانی دەوروبەریش دەبێتە مایەی پرسیار، بۆیە دەرئەنجام یان ئەبێت بە پێی بەڵێنەکانیان بەخۆشی بەردەوامیەت بە ژیانیان بدەن یان ملکەچی واقعەکە بن یاخود لێکترازان دروست ببێت و جیاببنەوە.

لێرەدا ئەوەی گرنگە رەچاو بکرێت راستگۆیی و توانا و بیروباوەڕی خودی مرۆڤەکانە لەگەڵ خۆیاندا تا بتوانن لەگەڵ واقعەکەدا هەڵبکەن و لەئاست بەڵێن و کردەکانیاندا بن، بەو واتایەی پێش هاوسەرگیری ئەوەندە بەڵێن و قسە بکەن کە بتوانن ئازادانە و ئازایانە و ئارەزوومەندانە جێبەجێی بکەن لە ژیانیاندا دوور لە هەموو کاریگەرییەکی دەوروبەر کە لە کۆمەڵی رۆژهەڵاتتدا بەداخەوە ئەو دەستتێوەردانە زۆر و زۆر جاریش ماڵوێرانکەر

دەبێت، چونکە تەنها خودی ئەو دوو کەسەن کە پێویستە خۆیان بە پێی تایبەتمەندێتی و ویستی خۆیان پلان و بەرنامە بۆ ژیانیان دابنێن، بۆیە هەر خودی خۆیشیانن دەتوانن لەکاتی ژیان و خۆشی و ناخۆشییەکانیدا دەست بخەنە سەر برینەکان و سارێژی بکەن. چونکە ژیان و بەرنامەی مرۆڤەکان بە پێی بیروباوەڕ و پێکهاتەی مرۆڤەکان لەیەکتر جودان، ئەوەی گرنگە ئیرادە و خواستی خودی مرۆڤەکانە پێکەوە دوور لە هەر زۆرداری و نادادپەروەرییەك.

ئەزموونی هەشت

پرۆسەی پەیوەندی خۆشەویست و هاوسەرگیری ئەگەرچی بڕیاری خودی مرۆڤەکانی پێوە بەندە و بە پلەی یەکەم چارەنوسی هەردووکیانی لەسەرە، لە هەمان کاتدا جێی دڵخۆشکەر و خۆشییە کاتێك دوو مرۆڤ دەگەنە ئەو بڕیارەی یەکتریان خۆش دەوێت و یان دەگەنە ئەو بڕیارەی تا ئەندازەیەك یەکتریان ناسیوە کە بتوانن پێکەوە ژیانی داهاتوو بەرنە سەر، ئیدی بێگومان هەڵبژاردەی کەسەکان لە یەکێکەوە بۆ ئەویدی گۆڕانکاری بەخۆوە دەبینێت و لە هەمان کاتیشدا ئامانجی تاکەکان لە چوونە نێو قۆناغی هاوسەرگیرییەوە فرە لایەن دەگرێتەوە.

وێڕای ئەو راستیانە، بەڵام بە پێی ئەزموونەکان زۆرن ئەو هاوسەرگیریانەی بە زۆرە ملێ و دوور لە ئیرادەی خودی کچەکە دەوروبەریان بڕیاری لە چارەنوسی داوە یان رەزامەند نابن بەو کەسەی هەڵبژاردەی خودی کچەکە بووە

یاخود لەبری کچەکە، بڕیاری بۆ دەدرێت و مافی هاوسەرگیریتی لێدەسەنرێتەوە بەوەی هەتاهەتایە بۆی نییە باس لە هاوسەرگیری بکات.

بە نموونە:

کچانێکی زۆر هەن کە بەهۆی ڕەزامەند نەبوونی کەسوکارەکەیانەوە بەو کەسەی دەیەوێت هاوسەرگیری لەگەڵ ئەنجام بدات و بەهۆکاری ئەوەی کوڕەکە تەمەنی زۆرە یان پێشتر خێزاندار بووە یاخود لە ڕووی ئاستی کۆمەڵایەتی و ئابورییەوە هاوسەنگی ئەوان نین و لە هەمو خراپتر دەشێت لەبەر ئەوە بێت کە کوڕەکە سەر بە خێڵ و بنەماڵە وخزم و تایەفەی خۆیان نییە، ئیدی دەرئەنجام بۆ یەکتری نەبوون یان گەر بۆ یەکتریش بووبن لەژێر فشارێکی زۆر و بە ناخۆشی کۆتایی هاتووە، یان لە دەرئەنجامدا کچەکە ماوەتەوە و شووی نەکردووە. بەو شێوەیەش لە سەرەتاییترین مافی بێبەشکراوە یان بە ئاقارێکی ناخۆشتر و سەختتر و ناڕاستردا ڕۆشتووە کە کوشتن یان خۆکوشتنی کچەکە یان ڕەدووکەتن یاخود بەجێهێشتنی شار و وڵاتی لێکەوتۆتەوە کە لە هەموو حاڵەتەکاندا زیان و زەرەری زۆرە و کاریگەری زۆر خراپ بەجێ دەهێڵێ بۆ سەر خودی تاکەکان لە لایەك و لەلایەکی دیکە بۆ سەرخێزان و کۆمەڵ و دەرهەق بە مافی مرۆڤەکان و لە هەمان کاتدا هیچ کات لەوانە تا ئیمڕۆ نەبۆتە چارەسەری ریشەیی بۆ مەسەلەکە.

ئەگەرچی واقعی هەریەك لەوانە بە پێی جۆری ڕەتکردنەوە و هۆکارەکان و ژینگەی هەریەك لە خێزانەکان ڕۆڵی خۆی دەگێڕێت و جیاوازی بەخۆوە دەبینێ، بەڵام دواجار خودی کەسەکان خۆیانن بە هاوکاری دەوروبەریان دەتوانن ڕۆڵی سەرەکی و بنەڕەتی بگێڕن لە بە ئاڕاستەبردنی بابەتەکەدا بەرەو

ئاقارێکی دیکە بەشێوەیەك پێداگیریکردنیان لە مەسەلەکە و تەفەسدرێژی و بەردەوامبوونیان کاریگەری خۆی دەبێت بۆ داهاتوو، چونکە هەموو ئەو هۆکارانە دەرئەنجامێك بە کچەکان دەڵێن بەوەی "تۆ پلە دوویت، خاوەندارێتی و مولکدارێتیت هەیە و کۆیلە و بەندیت و نابێت لەژێر کلتوور و دابونەریتی چارەنوستدا بوەستیت و هەڵبگەڕێتەوە" ئەمە لە کاتێکدا هیچ یاسا و ڕێسا و بنەما و بیروباوەڕێکی ئاینی ومافێکی مرۆڤ ئەمە بە راست نازانێت و بە ڕەوای نابینێت بۆ هیچ مرۆڤێك.

لە هەمان کاتدا گەر بە دیوێکی دیکە خوێندنەوەی بۆ بکرێت ئەزموونی واقعی، هەندێ جار نیشانی داوە خودی کچەکە هەوڵی زۆری داوە کاتێك خێزانەکەی بەهۆی ئەوەی کوڕەکە سەر بە بنەماڵە و هۆز و خێڵەکەی نەبووە نەیانهێشتووە هاوسەرگیری لەگەڵ ئەنجام بدات، بە ناچاری کچەکە یاخی بووە لەوەی بە هیچ کەسی دیکە شوو نەکات. ئەم هەڵوێستە ئەگەرچی جێی ڕەزامەندی کچەکە نییە، بەڵام وەك کاردانەوەیەك ڕەفتاری کردووە و هیچی لە بڕیاری خێزانەکەش نەگۆڕیوە. ئەم بیرکردنەوە و بۆ چوونانە ئەگەرچی مێژوویەکی درێژی هەیە لە کۆمەڵگەی کوردەواریدا، بەڵام جێی هەڵوەستەکردنی جدییە بەوەی لە پاڵ هەوڵی کچەکەدا، ڕێکخراوەکانی کۆمەڵی شارستانی و فەرمانڕەوایان پێویست و گرنگە هەڵوەستەیان هەبێت لەمەڕ گۆڕینی ئاراستەی بۆچوونی هەریەك لەو خێزان و بنەماڵانە و بنبڕکردنی ئەو ڕێگرییانە بەمەبەستی کەمکردنەوە و نەهێشتنی قوربانییەکان لەم بارەیەوە کە مافێکی ڕەوای مرۆڤەکانە مافی هەڵبژاردنیان هەبێت بۆ هاوسەرگیری.

نامەی یەك

ئازیزم زۆر جار مرۆڤ هێندە عاشقە و رۆح و دڵی پڕە لە سۆزداری و ئەوین بۆ بەرامبەرەکەی، هەوڵی دەروازەی جیاوازتر دەدات بۆ بەتاڵکردنەوە و دەربڕینەکانی تا کەمتر ئازاربەخش و زیاتر لەگەڵیدا ژیان بگوزەرێنێ، بۆیە نامەنوسینم کردە دەروازەیەکی تری قسەکردن و بەتاڵکردنەوەی ئەو رۆحەی لە ناخمدا ئامەزرۆتە، چونکە هەست دەکەم ئەو ساتەی لەگەڵمدای بیرت دەکەم و ئەو ساتەی دەڕۆیت و دووردەکەویتەوە زیاتر و زیاتر و هەمیشە لە چاوەڕوانی سەرلەنوێ بینینەوەت دەکەمەوە، بۆیە ئومێدەوارم هەمیشە نامەکانمان پێکەوە بڕیاری لێبدەین و پێکەوە نوسینەکانی تۆمار بکەین تا هەمیشە پێکەوە بیخوێنینەوە و ببێتە بەشێکی دانەبڕاوی مێژوو و یادەوەرییەکانی ژیانمان.

ئازیزم ئەگەرچی ساڵانێکە پێکەوە ژیان دەگوزەرێنین و هەمیشە پێکەوەین، بەڵام ئەو کاتانەی لەگەڵتدام و لە بەرامبەرمدایت لەگەڵ ئەوەی هەست بە ئارامیی و ئاسودەیی دەکەم، لە هەمان کاتدا دڵم لە دڵەراوکێدا دەبێت وترسی ئەو ساتە وەختەی هەیە کەماڵئاواییت لێدەکات یان تۆ ماڵئاواییم لێبکەیت، ئەگەرچی لە باری دووەمدا نەك تەنهاییرت دەکەم، بەڵکو لەدوای تۆوە کەسێکی نائاسایی دەبم و تەنها و تەنها بە یادەوەرییەکانی تۆوە ژیان دەگوزەرێنم و تێیدەپەڕێنم. واتە لەو کاتەشدا ژیانێك نابێت بێ تۆ و هەناسەیەك نابێت بێ بوونی تۆ و رۆژێنێك تێناپەڕن بێ یادەوەری تۆ.

ئازیزم سەیر لەوەدایە لە گەڵمدا دەژیت و ڕۆژانە دەتبینم، بەڵام بیرت دەکەم. باوەشت پیا دەکەم، بەڵام بیرت دەکەم. نزیکم لێت بیرت ئەکەم، جەستەم ئاوێتەی جەستەتەو ڕۆحم تێکەڵ بە ڕۆحت و هەناسەم نزیك هەناسەت، بەڵام هەر بیرت دەکەم.

داخۆ ئەوە چ هێزێکی ئەفسوناوی و خوداوەندە کە ئەو هەستەی پێ بەخشیوین؟ چ قەدەرێکە بە یەکتری ناساندین؟ چ باوەڕێکە کە متمانەی خستە نێو دڵ ودەروونمانەوە؟ بەڵام هەر تینووی یەکتر بین و بیری یەکتر بکەین. ڕێز و خۆشەویستیمان ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بۆ یەکتر زیاد بکات، داخۆ ئەوە خەڵاتی خوداوەندە بۆ دوو مرۆڤی ناوازە و دەگمەن و مرۆڤدۆست؟ ئەوە بەهرەی خودا و هێزی خوداوەندە کە وا دەکات نەتوانین بەیەکتر نامۆ بین؟ ئەوە ویست و قەدەرێکە کە دەرەوەی توانای هەردووکمان کاتی یەکتر بینین و پێکەوە ژیانمان ئارەزوی توانەوە و چوونە ناخی یەکترمان هەبێت و ئارەزومەندبین کە بوێرانە سنووری هەموو شەرم و پەردە و نامۆییەك لەگەڵ یەکتردا ببەزێنین و باوەشی ئارامی و پڕ لە خۆشەویستی و مرۆیی بەیەکتریدا بکەین.

ئازیزم دەزانی گرنگی و سەرسامی و گەورەیی ئەو پەیوەندییەمان نهێنی و جیاوازییەکەی لەمەدا بەرجەستە دەبێت و لەوەدا خۆی دەبینێتەوە کە دوو مرۆڤی زۆر جیاوازین و دواتر پێمان دەڵێت ئێوە بەهرەدار و بەختەوەرن بەو عەشق و خۆشەویستییە ڕاستەقینەیەی کە زۆردەگمەنە دەست مرۆڤەکان بکەوێت و وەك دوو هاوسەر لەم کۆمەڵگەیەدا پێی بگەن.

بۆیە دواجار خۆمان بە بەختەوەر زانی و جێی شانازی یەکتریش بووین. ئەمەش پەیوەندی بەو بناغە تۆکمە و سەرەکییەوە هەبوو کە بە بیروباوەڕەکانمان، بە مرۆڤبوونمان، بە ڕاستگۆییمان، بە ڕۆشنبیری و یەکترقبولکردنمان بەیەکگەیشتین و ڕێز و متمانە و باوەڕبوونمان بەیەکتری بووە درێژە و بەردەوامبوونی پەیوەندی و پێکەوە بوونمان لەگەڵ یەکتریدا.

نامەی دوو

ئازیزم، ئەمڕۆی پێکەوە ژیانمان یەکێکە لە ڕۆژە تایبەت و دەگمەن و جیاواز و ناوازەکان، ڕۆژێك جوداتر لە هەموو ڕۆژەکانی مێژووی ژیانمان.

ئازیزم ئەمڕۆ هەڵدانەوەی لاپەڕەیەکی نوێ و نوسینێکی نوێ و ئاڕاستەیەکی نوێی نێوانمان لەخۆ دەگرێت، ئەمڕۆ نامەیەکی تایبەت و جیاوازتر لەنامە مێژوویەکانی دیکە لەخۆ دەگرێت، نامەیەك کە ئەقڵ و سۆزداری تێکەڵ و ئاوێتەیە بەیەکتر، نامەیەك تێکەڵە بە ئەقڵانییەت.

ئازیزم ئەزانی لە پرۆسەی خۆشەویستیدا زۆر جار ئەقڵانیەت واتاو مانایەکی بێ واتا لەخۆ دەگرێت، دەزانی ئەو ساتانەی ئەقڵانیەت دەیەوێت خۆی زاڵ بکات، قێزەوەن دەبێت لەو ساتەوەختانەی دەیەوێت زاڵ بێت بەسەر پەیوەندییەکی پڕ لە سۆزداری و ئەوین و خۆشەویستی و ئاوێتەبوونی جەستە و ڕۆحی دوو مرۆڤ کە تەنها و تەنها یەکتریان خۆش دەوێت بە هەموو مانایەکی مرۆڤایەتی، خۆشەویستییەکی دەگمەن و کەموێنە، خۆشەویستییەکی دوور لە بەرژەوەندی و بێ پلان، خۆشەویستییەك کە

بەرژەوەندییە
پێکهاتە و سروشتی کەسایەتی هەریەکەمان و بیروباوەڕە مرۆیی و
گشتییەکان زیاتر لەیەکتری نزیک کردینەوە کە لەماوەیەکی کورتتدا توانیمان
متمانە بەیەکتر بکەین و تێکەڵ بەیەکتر بین و لەژێر سەقفێکی پێکەوەییدا
ژیان بگوزەرێنین، خۆشەویستییەك کە خوداوەند یارمەتی دەرمان بوو
لەبەیەکگەیشتن و ئاوێتەبوون و لە هەمان کاتدا لە بەخشینی خەندە و خۆشی
و زەردەخەنە و پێکەنین پێمان، لەبوونمان بەگیانێك لەیەك جەستەدا، مرۆڤێك
لە رۆحێکدا، هەستێك لە هەناسەیەکدا، دەربڕینێك لە ساتەوەختێکدا و
تێگەیشتنێك لە گۆشەنیگایەکەوە.
خۆشەویستییەك کە هەریەکەیان رابماڵێت لە کەسایەتی خۆیان و ببنە ئەو
دوو خۆشەویستەی هەمیشە تامەزرۆی یەکتری بن، خۆشەویستییەك کە
هەریەکەیان حەز بە پاراستن و بەخشندەیی ئەویتر بکەن و هێدی هێدی بە
ئەقلیەتێکی رۆشنبیرانەی مرۆیی مامەڵە لەگەڵ ئەقڵ و دەروونیی یەکتردا
بکەن کە بە هیچ شێوەیەك نەیانەوێت ئازار بەیەکتر بگەیەنن و بیر لە
بەردەوامی ژیانی داهاتوویان بکەنەوە بۆ تەواوکەری یەکتر.
ئازیزم ئەوەی من و تۆ پێکەوە گرێ دەدات لە ماوەی پێکەوەژیانمان
رۆحیەت و ناخێکی دەگمەنە کە زۆر بە کەمی دوو مرۆڤ بگەنە ئەو هەستە،
بگەن بە لوتکە و بالاترین هەست و ناخی خۆشەویستی.
بۆیە بەختەوەری ئێمە لەوەدا بەجەستە دەبێت بەوەی لە ژیاندا یەکتریمان
ناسی و لە مێژووشدا وەك دووانەیەکی عاشقانەی دەگمەن لە پەڕاو و لاپەڕەی
مێژوودا خۆشەویستییەکەمان تۆمار کرد. پەیوەندی نێوانمان ببێتە یەکێك لە
یادەوەرییەکانی لە گوێمان و مێژووی ژیانمان بزرنگێتەوە، بۆیە ئەو

تۆم خۆشدەوێت، ئەی تۆ؟!

پەیوەندییەی نێوانمانە وا دەکات هەمیشە دڵسۆزو بەوەفا و خەمخۆری یەکتر بین و تێکەڵبوونی هەناسە و گشت ئەندامانی تری جەستەمانە ئاوێتەبونێکی رۆحی دەگمەن و ناوازە پێکدەهێنێ کە گەشاوەتر و جوانتر و ئارامیی و ئاسودەیی بە هزر و مێشك و دەروونمان دەبەخشێتەوە، ئەمانە و هەموو ئەو هەستە رۆحیانەی تر کە هیچ نوسین و باسکردنێك بە ئەندازەی هەستەکان ناگات وتەنها و تەنها لە ناخ و رۆحماندا قوڵپ دەدات و جار بەجار فرمێسکی بیرکردن و یادکردنەوەی یەکتریمان بەبیر دەهێنێتەوە.

چونکە ئێمە بووین بە بەشێك لە مێژوو و لاپەرەکانی ژیانمان و چووینە خوێنی یەکترییەوەو هەنگاوەکانی دڵسۆزی و بەوەفایی و خەمخۆریمان بۆ یەکتری بەئاگامان دەهێنێتەوە و پێمان دەڵێت چاوەڕوان بن.

بۆیە پێویستەخۆشەویستی ئاخمان هەمیشە ببێتە قەڵغانێك بۆ متمانەبوونی زیاتر بەیەکتر و باوەڕبوون و دڵسۆزی و وەفاداری و خەمخۆری و بەتەنگەوە هاتنی زیاترمان.

ماوەتەوە بڵێم ئازیزم خۆشەویستی نە دەتوانێماڵئاوایی بکات و نەشێتکە هەرگیز قابیلی فەوتانە، دەشێت دان بەخۆیدا بگرێت و بە مەزنی بمێنێتەوە و لە هەمان کاتدا بەرگەی هەموو شتێك بگرێ، چونکە بە هەموو خۆشی و ناخۆشییەکانیەوە گەیشتنی دوو مرۆڤ بە خۆشەویستی راستەقینە و پێکەوە ژیانیشیان لەژێر سەقفێکی خۆشەویستیدا گەلێك مانا بەخشە بۆ ژیانی مرۆڤەکان، چونکە خۆشەویستی نە کورتخایەنە و نە دادەمرکێتەوە تەنانەت بە دابڕانی دوو کەسەکەش ژیلەمۆ و رەونەقی هەر دەمێنێت و نافەوتێت.

نامەی سێ

ئازیزم سەفەرکردنت ئەگەرچی کورت بێت، بەڵام هەر دورکەوتنەوەت هەستێکی جیاوازی نامۆبوون بە ناخ دەبەخشێت، چونکە ئەو کاتەی لە شار دەبیت، شار تامێکی تر و ماڵ ڕەونەقێکی تر و ناخ گەشاوەیەکی تر و سیماش دەم بەخەندەییەکی دیکە دەنوێنێ، ڕۆح هەست بە ئارامی زیاتر و دڵ هەست بە ئاسودەیی زۆرتر و ئەقڵ گەشبینانەتر دەڕوانێتە ژیان، بۆیە هەموو چرکە ساتێکی دوورکەوتنەوەت نائارامی و ناجێگیری و دڵەراوکێ و چاوەڕوانی لە ناخدا دروست دەکات کە هەمووسەرقاڵکردنێك ناتوانن بۆ ساتە وەختێك لەبیرت دەرکەن و لەبەرچاوت لابەن و لە ئەقڵ و هزردا بتسڕنەوە.

ئازیزم ئەو ساتەی لە دوور وڵاتەوە زۆر بیرت دەکردین و دەتووت: "چۆنن و خەریکی چین؟" بەندە بە پێکەنینەوە وەڵامی دەدایتەوە و وتی: "خەمی ئێمەت نەبێت، ئەوە نییە بە خەندە و پێکەنینەوە وەڵامت دەدەمەوە کەواتە زۆر باشین"، بەڵام ئازیزم لە ڕاستیدا ئەو قاقای پێکەنینە تەنها دەربڕینێك بوو تا ئارامیت پێ ببەخشم کە زۆر باشین، خەندەیەك بوو کە ویستم کەمێك بێتاقەتیت بڕەوێنینەوە و هەوڵێك بوو تا زەردەخەنەیەك بخەینە سەر لێوانت، گەشبینییەك بوو تا بتوانیت بەرگری دووری و نامۆیی و بێتاقەتیت بکەیت، هێزی خۆشەویستییەك بوو کە دەمویست لەو پێکەنینەوە پێت ببەخشم تا خۆت، خۆت بیت لەگەڵ دەورووبەرەکانی مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەیت و چێژ و خۆشی لەو گەشتەت ببینی. وشەگەلێك بوو تا لە ڕێگەیەوە چاوە گەشەکانت بریقەدارتر، گوپەکانت سوورتر، دەموچاوت پڕ لە سۆزتر بنوێنێت، لێوەکانت

تۆم خۆشدەوێت، ئەی تۆ؟!

هەمیشە دەمبەپێکەنین بیبنرێن و هێزی خۆشەویستەکەت ببێتە قەڵغانێك بۆت تا بەرگری زیاتر و بەرهەم و داهێنانی زیاترت هەبێت. گەشبینییەك بوو کە دووررت خەمەوە لە دڵەڕاوکێ و نائارامیی و بێتاقەتی، دڵنیابوونەوە بوو بۆت لەوەی خۆشەویستەکەت ئامادەیە تنۆك تنۆك لە خوێنی خۆی و هێزی خۆی و دڵ و رۆحی خۆیت پێببەخشێت گەر لەسەر حسابی جەستەی خۆیشی بووە. چونکە لە راستیدا ناخی خۆشەویستەکەیشت لە تۆ زیاتر وێڵت بوو و بیری دەکردیت، لە دڵەکەی تۆ زیاتر تامەزرۆت بوو، لە رۆحی تۆ زیاتر قوڵپی بۆت دەدا، لە هەستی تۆ زیاتر بێ ئارام بوو بوو، لە جەستەی تۆ زیاتر ئارەزووی ئاوێتە بوونت بوو و لە تۆش زیاتر عەشقی بینینت و شەیدای باوەشە پڕ لە ئارامیی و سۆزەکەت بوو. بگرە دووریت لەو ساتەدا کە بۆ یەکەم جار بوو بە ئەندازەیەك شەکەتی کردم کە تەواو نەخۆش و بێئارامیی کردبووم و بۆ یەکەم جارم بوو ئازارێکی تایبەت و کەموێنە بەخۆوە ببینم، ئازارێکی جەستەیی و دەروونیی و فەسلەجی کە تەنها و تەنها بە بینین و هاتنەوەت سارێژ دەبوو و دەیخستمەوە دۆخی جاران، بەڵام لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا نەمدەویست پێت بڵێم و بێتاقەتت بکەم تا دێیتەوە ناومان و پێت دەڵێین ئیدی زوو زوو سەفەر مەکە یان دوور مەکەوەرەوە، نەمدەویست وا خۆم نیشان بدەم تا بتوانم هێزت پێ ببەخشم و نەبمە بارگرانییەك بۆ ئەو ساتەوەختەی بێتاقەت بوویت لەوێ. ئەوەش لە باوەڕبوونمەوە بووە بەوەی هەمیشە گەر لەسەر حسابی هەست و جەستە و ناخی خۆم بووە نایەڵم ببمە مایەی ئازار و بێتاقی و نیگەرانیت. بەس تەنها لەبەر یەك هۆ، ئەوەش لەبەر ئەوەی تۆم خۆش دەوێت!

نامەی چوار

گفتوگۆیەکی کراوە لە نێوان ئەقڵ و دڵدا؟!

دڵ: لەو ساتەوەی بۆ یەکەمجار دەرفەتم بەخۆم دا گەر بۆ ساتە وەختێکیش بێت بەسەر ئەقڵدا زاڵ بم، ئەقڵ نایەڵێت ئارام بم و بەردەوام پێم دەڵێ چۆن و بۆ؟ ئەقڵ نایەوێت بۆ یەکجاریش لێم تێبگات و خۆی بخاتە جێم و نازانێ چەند ماندوو دەبم و چەند بەرگری و فشار لەخۆم دەکەم، بەڵام هێزێکی بەهێز و ڕۆحانی وخوایی لە ناخمدا بەرامبەر تاقە کەسێك لە ساتە وەختێکدا لە بەرگریکردن وەستا و ڕێی بەیەکتر یلێن "خۆشم ئەویت"؟

ئەقڵ: گلەییت لێ بێت بۆ خۆت گەیاندۆتە ئەو بارە ناثارامییە؟ ناترسیت لەنێو ئەم کۆمەڵگە جەنگەڵستانەدا ڕۆژێك بێت پەشیمان بیتەوە؟ خۆ تۆ لەو کەسایەتییە بوویت کە زۆر کەم باوەڕت بە پیاوی ئەم کۆمەڵگەیە هەبوو ئەی چۆن و بۆ؟

دڵ: مرۆڤێکی وەك خۆم، ڕۆحێکی هاوشێوەی دەگمەنی وەك خۆم، کەسایەتییەکی بەهێز و بەبیروباوەڕ و بوێر و چاونەترس و مرۆڤدۆست و کوردپەروەری وەك خۆم و تەنانەت گەر قسەش نەکەم دەمخوێنێتەوە، زۆر جار تا خەفەتی ئەدەمێ دەمەوێ شتێکی لێ بشارمەوە خۆی هەستی پێ دەکات و دەیزانێت! دەمەوێت ئەقڵ لەوە بگات کە ئەمە بێ پلان و بەرژەوەندییە. زۆر جار بە بینین و نەبینینی، بە دەنگی، بە ناوی، بە هەست و وشەکانی.... لەناو ڕۆحمدا دێت و دەچێت ئیدی لێدانی ترپەکانی دڵ ناجێگیر و ناثارام دێن و دەچن، سەراتاپای هۆرمۆنەکانی لەش دەکەونە جووڵە و گۆڕانکاری و

جێگۆڕکێیان دەست پێ دەکات، خوێن لە جەستەدا گەمە دەکات و بەزیادبوونی ترپەکانی دڵ، پلەی گەرمی لەشیش لە چەند شوێنێکی جەستەدا پەنگ دەخواتەوە و لەپاڵ هەناسە و گەرمی لەشی بەرامبەردا ناخ قوڵپ دەدات و ئارەزووی ئەوە دەکات ئەقڵ گەر بۆ ساتە وەختێکیش بێت مۆڵەت وەربگرێت، تا ساتێك ئارامیی بە رۆح ببەخشێت، تێکەڵ بە دڵ و رۆحی ئەویدی، ئەگەرچی ئەقڵ لەو ساتە وەختەدا زۆر جار داماندەچڵەکێنێ و ئایەڵێ خۆمان، خۆمان بین..

دڵ: دەزانم تۆ دەتەوێت جیاوازی و تایبەتمەندێتی کەسایەتی خۆمانم بە بیر بهێنیتەوە، ترسی ئەوەت هەیە کە چۆن توانیم متمانە بکەم، بەڵام زۆر کەس لەوە تێناگات کە قەدەرێکی خوداوند و هەستێکی رۆحی بێ پلان و بێ بەرژەوەندی ناخی جوڵاندم لە بەرامبەر تەنها مرۆڤێك لە کۆی مرۆڤەکانی سەر زەمین، کۆی ئەو مرۆڤانەی بە درێژایی مێژووی ژیانم ناسیومن و مامەڵەم لەگەڵ کردوون و هەوڵیان داوە تا رەزامەندیم بەدەست بهێنن، مرۆڤگەلێك کە خوازیاری گۆڕینەوەی تەنها وشەیەکی جوان و هەستێکی جیاوازو دەربڕینێکی سۆزداری و خەندەیەك بوون، بەڵام بۆچرکە ساتێکیش بوو بێت نەیانتوانیوە سەرنج راکێش بن بۆم و دڵم زاڵکەن بەسەر ئەقڵمدا.

ئەقڵ: ئەی تۆ نازانیت لە کۆمەڵێکدا دەژین خۆشەویستی تیایدا قەدەغەیە، بێمتمانەیی و بێ باوەڕی لەوپەڕیدایە، راستگۆیی لە قەیراندایە، راستی و دروستی جێی نابێتەوە و گوزارشتکردنی مرۆڤەکانیش بۆ یەکتری

حەرامکراوە و دەربڕینی هەستەکانیش نەنگی و شەرم و بڤەیە تەنانەت لە نێوەندی هاوسەرەکانیشدا! بۆیە سنووربەزاندنی ئەو هێڵە سوورانەی مرۆڤەکانیش بۆ مرۆڤی دیکەیان داناوە و کۆمەڵیش کردوویەتی بە دەستوور و حوکمی توندی بەسەر مرۆڤەکاندا چەسپاندووە بە تایبەت بەسەر مرۆڤە پلە دووەکاندا کە بە ڕەگەزی دووەم و پلە دووی مرۆڤایەتی ناوزەند کراون سزای جۆربەجۆری نامرۆڤانەی لێدەکەوێتەوە.

دڵ: تاوانی زۆر گەورەتر لەسەر ئەم رووی زەمینە هەیە و زۆرێك لە دەسەڵاتداران و بەرپرسان و مرۆڤدۆستان و مرۆڤەکانی دی لێی بێدەنگ یان بێئاگان، ئایا بۆ دەبێت دەربڕین وبڕیاردان و خواستی مرۆڤ بەشێوەیەکی ئاشکراو بێ پەردە بچێتە ریزی تاوانە گەورەکانەوە؟ بۆ ئەبێت خۆشەویستی مرۆڤ بۆ مرۆڤ بڤە بێت لە کاتێکدا هیچ شتێك نییە بێ بوونی خۆشەویستی لەدایك ببێت؟ بۆ ئەبێت پەیوەندییەکان گەر بە نهێنی و دوور لەبەرچاوی خەلکی بێت ئاسایی بێت و بە ئاشکرایی تاوانی گەورەی لێبکەوێتەوە؟ ئەمە بەپێی چ بنەمایەکی مرۆیی و چ دەستوور و ڕێساوئایین و یاسایەك دەبێت مرۆڤەکان لە سەرەتاییترین مافی خۆیان بێبەش بکرێن و نەتوانن بڵێن بەڵێ "خۆشم دەوێت"و دەمەوێت ببمە هاوسەری ژیانی. بۆ دەبێت دابونەریتەکانی ئەم کۆمەڵگەیە بەشێوەیەك بن کە بە ناچاری مرۆڤەکان فێری درۆکردن و نهێنی و شاراوەیی و شاردنەوە بکەن، لە کاتێکدا ئەنجامدانی ئەوانە پێویستە هەموویان بچنە باری تاوانی گەورەوە و سزای مرۆڤەکانی لێبکەوێتەوە، نەك

ڕاستی و ڕاستگۆیی و خۆشەویستی و شەفافیەت کە لە هەموو کۆمەڵگە مرۆییەکاندا ئەوانەن دەبنە بنەما و سەرچاوەی سەرەکیی ئاکاریی مرۆڤەکان، نەك ئاکار لە پارچە یان بەشێکی جەستەی مرۆڤی مێینەدا کۆببێتەوە و سزای گەورە و کوشتنی لێبکەوێتەوە.

ئەقڵ: ئەوە کاری تۆ نییە و بە تۆش چارەسەری هەموو ئەو کێشانە ناکرێت؟

دڵ : بە پێچەوانەوە ئەوە کاری من و سەدانی وەك منە کە گیرۆدەن لەم کۆمەڵگەیەدا و ڕۆژانە مافیان پێشێلدەکرێت و هەقیان لێدەسەندرێتەوە و بێبەش دەکرێن لە سەرەتاییترین مافیان و ڕێگەی ئەوەیان پێ نادرێت کە بگەن بە خۆشەویستەکەیان و تەنانەت وەك مرۆڤیش حسابیان بۆ ناکرێت.

دەیان کچ مافی بڕیاردانی خۆشەویستی و بوون بە هاوسەر و دایکایەتیان لێ دەسەنرێتەوە، سەدان کچ دوور لە ڕەزامەندی خۆیان بەشوو دەدرێن و هەزارەها کچ بوونەتە قوربانی کلتور و دابونەریتێکی سەپێنراوی خێڵ و تایەفە جۆربەجۆرەکانی کە لە دەرەوەی چوارچێوەی خۆیان ئەنجامدانی هاوسەرگیری بڤە و قەدەغە و تاوانە. ئەوە ئەرك و کاری سەدان کەسی وەك ئێمە و ئەوان و ئەوانیترە، ئەرکی ئێمەیە دەنگی ناڕەزایی بەرزبکەینەوە و قوربانی بدەین لە پێناو دەرچوون لە کۆیلایەتی و ستەمکاری. لە پێناو بەختەوەری و خۆشگوزەرانیی و چەسپاندنی مافەکانی مرۆڤ و دەرچوونی مرۆڤەکان لە دونیای کۆیلایەتی و ستەمکاری و توندوتیژی و مامەڵەکردنێکی نامرۆیی تا بتوانن ئازاد بن و بە ئازادی بژین و تام و چێژی

ئازادی بچێژن، بۆ ئەوەی چیتر مرۆڤەکان لە تاریکیدا ژیان نەگوزەرێنن و بە رەفتار و هەڵسوکەوتی ناشایستە و کەمیی مامەڵەیان لەگەڵدا نەکرێت. بۆ نەبێت لە ژیاندا وەك مرۆڤێك هەستەکانم خەفە بکەم کاتێك بۆ یەکەمجار هەستێکی گەورەتر، رۆحێکی پڕ لە سۆزتر، دەروونێکی بێگەردتر، مرۆڤێکی گەورە و خۆشەویستتر بە میهرەبانی و گەوریی خۆی کە زۆر شتمان وەکیەك و هاوبەشە ملکەچی بە دڵ کرد و وتی با غەدر لەو قەدەرە خواییە نەکەین کە ئێمەی بەیەکتر ناساند و نزیکی کردینەوە و رۆژ لە دوای رۆژ خۆشەویستیمان بۆ یەکتر زیاتر بوو و پێکەوەبوون و ژیانمان ئومێدبەخشتر بوو بۆ هەموو دوو خۆشەویست و هاوسەرەکانی دی، بۆ ناتەوێ لێم تێبگەیت کە ئەویش وەك من وایە و هەمیشە هەوڵی پاراستنم دەدات و کەسایەتی هەردووکمانی مەبەستە، بگرە لە هەستەوەرترین کاتدا هەوڵی پاراستنی یەکترماندا‌وە. بۆیە دڵنیام لە دڵەکەی تر و ئەویش بەردەوام دووپاتی ئەوە دەکاتەوە و دەڵێت: "منیش وەك تۆم و تۆم زۆر خۆشدەوێت".

ئەقڵ: کەواتە خۆتان بەرپرسیارێتی دەرئەنجامەکان ونارەزایی و ملکەچنەبوونی خۆتان لە بەرامبەر دابونەریتی کۆمەڵ بگرنە ئەستۆ، بۆیە هەنگاوی زووتر و ئەقڵانیتر لەم مەسەلەیەدا لە پێناو پاراستنی ئامانجی گەورەی هەمە لایەنەی پەیوەندییەکان کارێکی گرنگ و باشە، بەڵام ئەمەش پێویستی بە قوربانی و زاڵبوون و بوێری هەیە تا هاوسەنگی هەموو کۆڵەکەکان نزیك لەیەك رابگرن و مەسەلە و پەیوەندییەکان لە مەسەلەی تاکەوە دەرچن و ببنە بە مەسەلەی گشت و لەپێناوی گشتدا بێت.

دڵ : ئازاربەخشە و بێ گرفت نییە.

ئەقڵ: بێگومان مرۆڤی گەورە و ئامانجی گەورە ومەسەلەی گەورە، قوربانی گەورەی گەرەکە.

دڵ: لە پێناویدا ئامادەی هەموو قوربانییەکم، چونکە دەیهێنێت.

ئەقڵ : گرنگ بەردەوامی و ئەنجامە، بەردەوام ئەقڵت ئانارام و ناجێگیرە و وێڵە، دڵێك بەردەوام لە دڵەڕاوکێ و ترس و چاوەڕوانیدا ژیان دەگوزەرێنێت، ئازارەکانی جەستەیەك کە بەهۆی هاوسەنگ ڕاگرتنی ئەقڵ و دڵەوە بۆتە هۆی گرژبوون و فشار و کەوتنەوەی ئازارێکی دەروونی و جەستەیی کە تەندروستیتی خستۆتە ژێر مەترسییەوە، دڵەڕاوکێیەك کە هەمیشە لە چاوەڕوانیدا بێت. دەبێت تاکەی و چەند بتوانێ بەردەوامییەتی هەبێت؟

دڵ: ڕاستە ئازارەکانم کەموێنە و زیانبەخشن بۆ خودی خۆم، بەڵام هەستدەکەم سەراپای ئازارەکانم جیاوازن و دەبێتە بەشێك لە یادەوەرییەکانی ئەو، ئازارێك وێنەی ئەوی تێدا بەدیدەکەم و دڵ و ڕۆحی ئەوی تێدا دەبینم، خۆشەویستی و بەوەفایی و دڵسۆزی و سۆز و بایەخی ئەوی تیا دەدۆزمەوە، ئازارێك کە بەردەوامیەت دەدات بە پێکەوەبوونمان، بە بینینی دەموچاوێکی کەموێنە و پڕ سۆز و خۆشەویستی و بەتەنگەوەبوون و ڕێز و حسابکردن بۆ هەستەکانم، گرژبونێك کە خۆشەویستی ئەوی تێدا دەبینم خوێنبەربونێك کە فرمێسکی چاوەکانی ئەوی تێدا بەدی دەکەم، ئازارێك کە بە هەستە پڕ سۆزەکانی ئازارەکانم دەڕەوێنێتەوە وگەر بۆ ساتێکیش بووە دەچمە نێو ڕۆحێکی ڕاستەقینەی پڕ سۆز و خۆشەویستی مرۆییانە، بۆیە ئازارەکانم بە جیاواز

دەبینم کە تێکەڵ و ئاوێتەیە بە ڕۆحێکی هاوشێوەی وەك خۆم و بێگومان هەموو ئەوانەش بێ قوربانی نابێت.

ئەقڵ : کەواتە گەیشتیتە ئەنجام. بەوەی قوربانی بدەن.

دڵ: دەزانم سەخت و ئازاربەخشە، بەڵام ڕاستییەکی واقعییە و دەبێت لەم ڕووەوە هەنگاوی بۆ بنێین، ڕاستە قوربانی گەورەکە، بەڵام قوربانییەك لەپێناو گەیشتنی خۆشەویستەکانی دی بەیەکتری، هێنانەکایەوەی واقعێکی جوداتر لە واقعی ئێمە کە مرۆڤەکان لەیەکتر جیادەکاتەوە و نایەڵن بەیەکتر بگەن، واقعێکی ساختەو فێڵاوی کە هەموو شتەکان ڕوکەشن، زۆرێك لە پەیوەندییەکان لەسەر بنەمای درۆکردن و شاردنەوە و بەرژەوەندییەکان پێکەوە گرێدراون، پەیوەندییەك لەسەر حسابی پەیوەندییەکی تر و مرۆڤێکی تر و ژیانێکی دیکەی تر کە هەموو ئەمانەن دەچنە نێوەندی نائاکاریی و نامرۆڤانەوە.

ئەقڵ : هەموو ئەوانەی باسی لێوە دەکەیت ڕاستن، بەڵام بۆتە نەریتە باوەکانی ئەم کۆمەڵگەیەی پێ دەناسرێتەوەو تۆش وەك ئەوانیت و دڵنیا بن لەوەی بە پاراستنی یادەوەرییە جوانەکانتان دەتوانن کاری گەورەتر و پتەوتر بە ئەنجام بگەیەنن. بەختەوەریش بن بەوەی هەردووکتان دوو مرۆڤی گەورەن و بە گەورەیی یەکتریتان ناسیوە و بە گەورەییش دەمێننەوە لە بیرو هۆشی یەکتریدا تا دواساتی تەمەنی ژیانتان.

دڵ: ئەگەرچی تۆ خۆت ناوە ئەقڵ و واتە وا پێویست دەکات بە ئاقڵانەتر بڕوانیتە پەیوەندیی و پێداویست و واقعە مرۆییەکان، بەڵام دەتوانم پێت بڵێم ئەمە ئەو پەڕی ستەمە و ئەو ستەمانەی لەم کۆمەڵگەیە و لەم وڵاتە و لەژێر سایەی ئەم ئاینەدا ئەنجامدەدرێت کەمویێنە و دوورە لە هەموو بەها مرۆیی و کۆمەڵایەتی و تەنانەت ئاینییەکانەوە لە کاتێکدا زۆر شتی گەورەتر و مەترسیدارتر و خەتەرناکتر هەیە ئەنجامدەدرێت بێدەنگی لەئاستتدا دەکرێت و ناهەقییە بە مافی میللەت و خەڵك و کۆمەڵ و تەنانەت مێژووش و کەسیش مافی ئەوە نادات بەخۆی بڵێ چۆن و بۆ؟

ئەقڵ: چاوەڕوان بە.

دڵ: دڵنیام و متمانەی تەواوم بەو مرۆڤە هەیە کە تەنها کەسە لە مرۆڤبوونی من و کەسایەتی و ناسنامەی من گەیشتووە و پێکەوە تا مردن یەکتری دەپارێزین و بەڵێنمان بەیەکتری داوە کە هەمیشە بەوەفا و پاڵپشت و یەکتریمان خۆش بوێت و پێکەوە پرۆژەی گەورە و گەورەتر بۆ خزمەتی گشت ئەنجام بدەین، هەروەك چۆن دڵنیام و باوەڕم بەوە هەیە کە خودی مرۆڤە چەوساوە و مرۆڤدۆست و کۆیلەکانن دەبنە هۆی بەزاندنی بەربەست و شکاندنی سنوورەکانی ناهەقی و بێمافییەکان، هەروەها ئەو کەسانەن کە بە هێز و توانا و کۆڵنەدانیان کلتورێکی نوێ و ژیانێکی نوێتر و واقعێکی نوێترین دەهێننە بوون کە هەموو دوو خۆشەویست و مرۆڤەکانی تر لەسایەی بەرهەمەکانی ئەواندا ژیان بە جیاواز و خۆشییەکی جیاوازترەوە بگوزەرێنن.

نامەی پێنج

ئازیزم قەدەر ئێمەی بەیەك ئاشنا كرد، بەڵام ماوەیەكی كورتی یەكترناسینمان، مێژویەكی جیاواز و تایبەت و درێژخایەنی بۆ بەدیهێناین، پەیوەندییەكی تۆكمەی دەگمەنی نیشانداین كە كەم مرۆڤ لەم كۆمەڵەدا بتوانن پێی ئاشنا بن و بتوانن ئازادانە بێ هیچ دوودڵییەك متمانە بەیەك بكەن و باوەڕیان بەیەكتر هەبێت و بچنە ناخ و ڕۆح و ناخ وهزر وجەستەی یەكترییەوە، ئازادییەكی ڕاستەقینەی پێ بەخشین كە چێژ و هەستی تایبەتی هەبوو بۆمان، دوور لە هەموو ترس و دڵەڕاوكێ و نائارامییەك بۆ مرۆڤ. ساتە وەختێك كە خۆمان، خۆمان بین و وەك ئەوەی ڕۆح و دڵ و دەروون و گیانێك بین لەدوو جەستەدا و بگرە لە یەك جەستەشدا، ئەمە زیادەڕۆیی و زمانشیرینی نییە كە دەڵێم لەیەك جەستەدا، چونكە دڵنیا بە هەستكردنمان بە ئازارەكانی یەكتری و خوێندنەوەمان بۆ هەست و دەرونیی یەكتری و تێگەیشتنمان تەنها بەسەیركردن و چاو تێبڕینێكی یەكتر و دڵنیابوونمان بە نزیكبونەوەیەكی یەكتر و بیركردنمان بۆ یەكتر لەو ساتەوەختانەی لەگەڵ یەكین یان دوور لەیەكتر ئەو دڵنەوایی و شانازی و متمانەیەمان پێ دەبەخشێت كە بڵێین گیانێكین لە یەك جەستەدا. ئەمانە هەمووی هەست و تایبەتمەندێتی خۆی هەیە بۆمان كە بەدرێژایی مێژوومان تۆماركردنەكەی و مانەوەی لای هەردووكمان دەبێت و قۆناغ بە قۆناغ هێز و خۆشەویستیمان پێ دەبەخشێت.

ئازیزم بوونی ئەو خۆشەویستییە قوڵ و رۆحەمان بوو کە هێندە بەهێز وجیاواز و لە خوێنماندا قوڵپی دەدا وایکرد بتوانین کە سنوری جەستە و پەردەی شەرم و هەموو تابۆکان بشکێنین، گرنگ ئازادانە پێکەوە شکانمان و بەوەش مێژوویەکی گەشمان تۆمار کرد لە لاپەرەکانی ژیانمان، چونکە ستەمە مرۆڤ لە نێوەندێکدا ژیان بگوزەرێنێت و لە مانای ئازادی نەگەیشتبێت و ستەمتریش لەوە ئەو ساتەیە کە لە مانای ئازادی گەیشتبێت و نەتوانێت پیادەی بکات، لە هەموو ئەو ساتەوەختانەش کە ستەمترینیانە ئەوەیە کاتێك مرۆڤێکی دی دەناسی و بە هەمان شێوەی تۆ لە مانای ئازادی گەیشتووە، نەتوانن پێکەوە ئازادانە ئازاد بن بۆیە لوتکەی مرۆڤبوون بۆ خۆناسین و دۆزینەوەی ناسنامەی خودی خۆی گەیشتنە بە ئازادی و ئازادبوون لە نێوان مرۆڤەکاندا کە هەردووکمان هەستمان بەو ئازادییە کرد و پێکەوە رێزیشمان بۆ ئازادییەکانمان هەبوو، چونکە هەردووکمان وەك دوو مرۆڤی وەکیەك بووین لە بۆچوون و زۆرێك لە بیرکردنەوە و هەنگاوەکانمان دواتر هەر هەردووکمان و هەموو ئەوانەی وەك ئێمەن لەوەی ئێمە تێدەگەن و بەرێزو حورمەتەوە بۆ یەکتری دەڕوانین گرنگ دڵنیابوون و هەستکردنمانە تا ئیمڕۆ بە خۆشەویستی یەکتری و پێکەوە ژیانمانە لەژێر سەقفێکی خۆشەویستیدا، لەنێو قەیرانی خۆشەویستی نێو کۆمەڵ و مرۆڤەکان، لە کۆمەڵێکدا کە مانای خۆشەویستی لە قەیراندایە، بۆیە وشە هەتا هەتاییەکەم بۆت ئەوەیە کە دەڵێم خۆشم ویستیت و خۆشم دەویت و دەتوانین پێکەوەش بە خۆشەویستیمان زۆر هەنگاوی

داهێنەر و دانسقانە بنێین و ژیانمان جوانتر بکەین. هیوادارم ڕۆژێك نەبێت خوێندنەوەیەکی دیکە و پەشیمانیمان بۆ ناسینی یەکتر هەبێت، چونکە دواتر ئێمە وەك مرۆڤ بە ئیرادەی خۆمان بناغەی خۆشەویستی ڕاستەقینەمان بۆ یەکتر هەبوو و وەك دوو خۆشەویستیش موومارەسەی ئەو خۆشەویستییەمان کرد لەگەڵ یەکتری و بۆ یەکتری و تا ئێستاش لەژێر یەك سەقفی یەکترناسین و پێکەوەییدا ژیان دەگوزەرێنین، بۆیە بە جوانی و خۆشی و تایبەتمەندییەکانی هاوبەشین.

نامەی شەش

ئازیزم بە درێژایی ژیانم تۆ تەنها مرۆڤی کە هەست بکەم لەبەردەمتدا خۆم خۆم نیم و لە هەمان کاتیشداخۆمی ڕاستەقینە بەدیبکەم، خۆمی ڕاستەقینە لەوەی کەم مرۆڤ لەسەر ڕووی زەمینیدا بتوانێ بەو خۆشی و هەستە مرۆییانە بگات، بەوەی بێ ترس و سڵمینەوە ئازادانە هەست و نەست و ڕۆح موومارەسەی ئازادییە مرۆییەکانی خۆیان بکەن و هەست بە ئاوێنەی یەکتری بکەن لەبەرامبەر یەکتریدا، خۆم خۆم نیم لەوەی زۆر جار هەست دەکەم منداڵ دەبمەوە و هەندێ جاریش هەرزەکار و...هتد. دەمەوێ لە جەستەی خۆم زیاتر بتپارێزم و لە ڕۆحی خۆم خۆشەویستتر و لەناو دڵ و هەست و دەروون و ناخمدا حەشارت بدەم و نەیەڵم تەنانەت هەوای ژینگەش ئازارت پێ بگەیەنێت، بەڵام لە هەردوو حاڵەتەکەدا خاڵێکی هاوبەشی تێدایە، ئەوەش گەیشتنمانە بە

تۆم خۆشدەوێت، ئەی تۆ؟!

لوتکەی هەستی مرۆڤبوون لەگەڵ یەکتردا لوتکەیەك کە وشەی خۆشەویستی کەمە بۆ دەربڕین لێی.

ئازیزم ژیان بە هەموو ئەو ساتانەی پێکەوە بەسەری دەبەین ماناگەلێکی تایبەت و جیاواز دەبەخشێت، خۆشی و مانایەکی دیکە بە هەستەکان دەدات، هەستکردن بە دونیایەکی ئاوازە و تایبەت، دونیایەك چاوەکانی پڕا و پڕە لە تروسکە و گەشی و ئاوی دەریای خۆشەویستی، جەستەیەك ئامێزەکانی پڕاو پڕە لە ئارامیی و حەوانەوە کە لێکترازانی سەختە، رۆحێکی بێگەرد کە قوڵپ قوڵپ هەستی بە نوێبونەوە و ترپەی دڵ دەکات و بەهۆیەوە زار زوو زوو وشەی "خۆشم ئەوێ" دووبارە دەکاتەوە، دەستێك کە دەیەوێت بە ئارامیی و هێدی هێدی ئاشنا بێت بەخۆشەویستەکەی، ئاخێك کە بەدوورکەوتنەوە ئازاربەخش دەبێت، ئازارێکی تایبەت بە تۆ، ئازارێك کە هەست بە ئازاری تۆ و بۆنی تۆ و تامی تۆیان لێ دێت کە دواجار هەستی نزیکبونەوەی تۆم پێ دەبەخشێتەوە، بۆیە لەو ساتەوەختانەشدا گرنگ مانەوەمانە لە دونیا و رۆحی یەکتریدا، هەستی تۆ و وشەی تۆ و دونیای تۆ، چونکە دواجار لە بوونی هەموو ئەوانەیە ژیان تام و مانایەکی تر دەبەخشێت پێمان، بۆیە دڵنیابە لەوەی دوا کەسیت کە بتوانی یان هەستی ژیان و خۆشەویستیم بۆ ژیان تێدا بچێنێت یاخود پێچەوانەکەی.

ئیدی هیوادارم بڕیارێك بدەین کە شایستەی هەردووکمان بێت و دڵنیاشم هەموو ئەو هەستانە، هەستگەلێکی هەردووکمان لە بەرامبەر یەکتریدا و

بگرە زیاتر و قووڵترە وەك زۆر جار وتومانە هاوبەشین تیایدا، بۆیە دەزانم ناخمان پڕاو پڕ و لێوان لێوە لە هەست و رۆحی خۆشەویستی و ئەوەش جوانی و جیاوازی پەیوەدی و خۆشەویستییەکەمانە، بۆیە هەمیشە و بەردەوام دەڵێم "تۆم خۆشدەوێت".

نامەی حەوت

ئەگەرچی نامەوێت بەوە دەستپێبکەم و بڵێم ئەمرۆم جیاوازترە لە رۆژەکانی رابردوو و ئەمشەویشم جیاوازتر و نامەوێ بڵێم کات نزیك بەرەبەیانە و وەك هەرزۆرێك لە شەوانی رابردوو، دووریت نایەڵێ وەك هەر مرۆڤێکی ئاسایی چاوم بخەمە سەر چاو تا وێرای ئەو ماندوێتییەم کەمێك بحەوێمەوە. دەزانی بۆ؟ چونکە لە یەکەم رۆژی یەکترناسین و ژیانی پێکەوەییمان، رۆژ و شەوەکانم وەك یەکن و تایبەتمەندێتی خۆیان هەیە و جیاوازییان هەیە لە رۆژان و شەوانی رابردووی دیکەی ژیانم، کاتەکانیش هەموویان چاوەڕێی ساتە وەختی بینینەکانن، ئەمە ژیانی ئێستا و داهاتووی منە لە رۆژی یەکترناسینمانەوە، ئەمەیە وایکردووە جیاواز بم و بەجیاوازیش تۆ ببینم لە مرۆڤە ئاساییەکانی تر. دەشێت ئێمە نامۆ و نائاسایی بین لەچاو ئەواندا، بەڵام وێرای هەموو ماندوێتی و شەونخونی و ئازارێك گرنگ گەیشتنمانە بە هەستێکی پاك و راست و پڕ لە ئەوین و خۆشەویستی و وەفایی کە زۆر زەحمەتە هیچ کەس بتوانێ تێکیبشکێنێ یان هیچ هێزێك بتوانێت بیوەستێنێت، لە تەمەنێکی کامڵبوون و لەساتەوەختێکی کەسایەتی بەهێزمان و لە بارودۆخێکدا کە پێمان وایە زۆر دەمێکە یەکتر دەناسین تا ئێمەی گەیاندە ئەمرۆ. ئەزانی

دۆزینێمان ئەمڕۆی بۆ دروست کردین و ئەمڕۆش داهاتوومان بۆ دروست دەکات.

دەڵێن کات هەر کاتە و دێت و دەڕوات، لە کاتێکدا ئەمە بەشێکی ڕاستییەکانە، چونکە کاتی نزیکبوون و تێکەڵبوونمان بەیەکتر کاتەکان جیاواز دەبن و کورت و زوو بەڕێ دەبن، بەڵام کاتێك دوور دەبین لەیەکتری ئەگەرچی کورتیش بێت، دووریمان ڕاستە نەبۆت و نابێتە دووری، چونکە هەر نزیکین و لەگەڵ یەکداین، بەڵام چاوەڕوان و تامەزرۆی ئەو چرکە ساتانە دەبین کە زووتر دەبێتەوە هۆی بینینمان، لە هەموو ساتەکاندا گرنگ گەیشتنمانە بە ئامانج کە بەهەردوو دیودا یەکن، ئەوەش پێکەوەبوونمانە.

ژیانی پێکەوەبوونمان ژیانێکی تایبەت و تایبەتمەندمان پێ دەبەخشێت، ساتەوەختێك لێوان لێوە لە هەستی ڕاست، ناخی ڕاستەقینە ودەستی ئارامی و گەشبینی و ئومێد و داهێنان، سۆزی مرۆڤایەتی کەموێنە و دەگمەن. لوتکەی مرۆڤایەتی و جوانی ڕاستی مرۆڤبوون و هەستی ڕاستەقینەی خۆشەویستی، نامەوێ بەجێت بێڵم و بەجێم بێڵیت. بەڵام ئیمڕۆ حەز دەکەم پێت بڵێم با بژین لە پێناو ژیاندا و ژیان پێویستی پێمانە، بژین لەپێناو هێنانەدی خەون وئاواتی زۆرێك لە نەوەکانی داهاتوو و مرۆڤەکان، هەموو کات با لەپاڵ یەکدا هەست بە بوونی یەکتری بکەین، پاڵپشت بەهێز و توانا و متمانەی یەکتری خزمەت و داهێنان بکەین، چونکە بەشێوەیەك چووینەتە ناخی یەکترەوە کە دوور لەیەکتریش بزانین چی دەڵێین و چۆن ڕەفتار و هەست بە یەکتری دەکەین و دواتریش بزانین ئەوە خۆشەویستیمانە بۆ یەکتری ئەوەی خولقاندووە.

نامەی هەشت

دەمەوێت جیاوازتر و بوێرانەتر لە نامەکانی پێشتر دەست پێبکەم و بڵێم، خۆشەویستەکەم ئەمە نامەیەکی تری خۆشەویستی نێوانمانە کە وەك هەمیشە هەست ناکەم منم کە بە تەنها دەینوسم، بەڵکو ئەوە دەستی تۆیشە لەگەڵمدا پێنووسەکە دەگرێت ودەست دەنێت بە پیتەکاندا، ئەقڵی تۆیە لەگەڵ ئەقڵمدا پلان بۆ داهاتوو دادەنێت ودڵی تۆیە لەگەڵمدا حساب بۆ هەستەکان دەکات، بۆیە با پێکەوە نامەیەکی تری خۆشەویستی بخەینە سەر خەرمانی مێژووی خۆشەویستیمان و دەست پێ بکەینەوە.

خۆشەویستەکەم سوپاس بۆ راستگۆییت، سوپاس بۆ ~~هەموو~~ وشە و کردنەوەی ~~ناخت~~، بەختەوەری مرۆڤ لەو ساتە وەختەوە دەست پێ دەکات کە دەزانێت نیوەیەکی تری خۆی هەیە بە پەرۆشەوە تێت دەڕوانێت، بە سۆزەوە چاوەڕوانیت دەکات و بەشەوقەوە رەفتارت لەگەڵ دەکات و هەست بە بوون و خۆشی و خەم و برسێتی و سەرما و گەرمات دەکات، هەست بەو ساتانە دەکات کە دڵخۆشە یان خەمبار، نەخۆشە یان تەندروست باش و تووڕەیە یان ئارام و تامەزرۆیە یان نا ~~و گەرمە یان سارد~~، بۆیە زۆر ئاسوودە دەبێت ~~کاتێك~~ دەتوانێت بە ئازادانە و بێ شەرمکردن لێی قسە لەسەر ناخی خۆی بکات بێ ئەوەی بسڵەمێتەوە، بێ ئەوەی ترس و دڵەڕاوکێی هەبێت لە بەرامبەر خۆی و ~~بەرامبەرەکەیدا~~.

تۆم خۆشدەوێت، ئەی تۆ؟!

پێکەوەژیان و یەکتناسینمان مێژوویەکی نایاب و دەگمەن و جوانی بۆ دروست کردوین چەند بمانەوێت رابمالین لە خۆمان و داهاتوومان ناتوانین. من خۆشم ویستیت و تۆش بەهەمان پێوەری خۆشەویستییەکان خۆشت ویستم، خۆشەویستییەکەمان گەورە و دەگمەنە کە نە دوور و نزیکی، نە بینین و نەبینین، نە قسەکردن و قسەنەکردن و نە ساتەوەختی توڕەبوون و نیگەرانییەکانمان لەیەکتری ناتوانێت پێمان بلێت بۆ و چۆن؟ کاتێك گەیشتینە خۆشەویستی لەگەڵ یەکتردا و بڕیاری ئاوێتە و پێکەوە ژیانمان دا و بەڵێنی بەردەوامییەتمان بەیەکتریدا بێ هیچ مەرج و داواکاری و بەرژەوەندییەك بوو، بۆیە ئێستاش زیاتر و زیاتر هیچ بەرژەوەندییەکمان نییە و هیچ داوایەکیشمان لەیەکتری نییە، تۆم قبووڵە وەك هەیت و وەك دەتەوێت خۆت بیت و بە پێچەوانەیشەوە، گرنگی تۆش لەوەدایە کە منت وەك خۆم قبوولکردووە، بۆیە دەستبەرداربوون و دوورکەوتنەوە لێت ئەستەم و قورسە و باوەڕناکەم هیچ کات ببێتە جێی بیرکردنەوەمان. خۆشەویستیت شتێکی تایبەتە بە من و هی منە و من خاوەنیم، چونکە من دەزانم بۆ؟ من دەتوانم بیپارێزم و دەتوانم خزمەتی بکەم وەك مرۆڤ و خزمەتی پێ بگەیەنم بە هەموو مرۆڤەکانی تر و هەموو داهاتوو و هەموو ژیان و کۆمەڵ و سەتارسەری جیهانی پێ رازاوەتر بکەم. چونکە ژیان لە چاوی خۆشەویستییەوە مانایەکی زۆر جوان و تایبەتی هەیە و سوودمەندە بۆ مرۆڤایەتی و ژیانەوەی مرۆڤەکان، بۆیە مجبورە کە ئەتوانم داماڵێیم لەوە. بۆیە خۆشەویستەکەم دەمەوێت جەخت لەو راستییە بکەمەوە کە خۆشەویستییەك گەر هەڵقوڵاوی واقعێکی دوو کەسایەتی بێت بێ قوربانی

نابێت وەك چۆن پێشتریش قوربانی زۆرمان داوە. وە لەبەر ئەوەی بڕوام وایە کە خۆشەویستی قوربانی زۆری دەوێت و من لەو جۆرەم کە قوربانی بدەم وبە درێژایی ژیانیشم زۆرم داوە. وەك چۆن لە پێناوی خۆشەویستیم بۆ تۆ هیچ ئازارێك نەبووە بەلامەوە کە ترسی لێبکەمەوە و تەنانەت تا ئەندازەی لەدەستدانی گیانیشم و هیچ کێشەیەکم بە بەربەست نەزانیوە تا سڵی لێبکەمەوە، بۆیە هەمیشە لە پێناوی تۆ و خۆشەویستیم بۆت ئامادە بووم قوربانی بدەم، ئەوەش هەر لە پێناوی پاراستنی خۆشەویستییەکەماندایە. بەس تەنها داواکاریم لێت تۆ بە هەچ دەرئەنجامێك ئاسوودە بیت یان کە گەیشتیتە هەچ بڕیارێك بێئاگام مەکە گەر دوور لە خواستی منیش بێت،چونکە تەنها بەوە ئازارم دەدەیت وبیریشت نەچێت کە بەڵێنمان بە یەکتر داوە هەمیشە بڕیارەکانمان پێکەوە دەدەین و پێکەوە گفتوگۆی لەسەر دەکەین و پێکەوە بارەڕی پیێ دەهێنین.

نامەی نۆ

ئازیزەکەم لەساتەوەختی ماڵئاواییتدا هەستێکی خنکێنەر گەرووم دەگرێت، دووهەستی دژبەیەك لەناخ و هزرمدا دێن ودەچن، هەستێك دەیەوێت بەئاڕاستەیەکدا هەڵوەستەم پێبکات کە هاوڕێی ڕێگەی گەشتەکەت بم ومالئاوایی و بەنیازی دیداری جارێکی ترت بۆ بخوازم و لەهەمان کاتدا وا خۆم نیشان بدەم کەدەم بەخەندەم تا تۆ بێتاقەتتر نەکەم، هەستێکی دی کەدەیەوێت هەڵوەستەیەك بنوێنم کە لەدوورەوە وزۆر بە سادەیی و سەرپێی

خۆم هەڵخەڵەتێنم و بڵێم ماڵئاوا چاوم پێتدەکەوێتەوە، چونکە دواجار لەهەردووکاتەکەدا هەست و ناخی خۆشەویستەکەت وەك بورکانێکی بەردەوام قوڵپ دەدات و ئازارەکانی تا ئەوچرکەساتەی چاوی پێت دەکەوێتەوە لەزیادبوون وبەردەوامیدایە.چرکە ساتەکانی ماڵئاوایی لەتۆی ئازیز زۆر ئازاراوی وکوشندەن، رۆژەکانی لەدووری تۆی ئازیز بەسەر دەبرێن بەئازارترین و درێژترینن کەهەرگیز تەواوبوونی نییە. لە دووری تۆدا هیچ شتێك وەك خۆی لەناخ ودەروونمدا وەك جاران نابینرێن، وەك پێشتر چێژیان نییەو وەك رابردووش خۆشی نابەخشن، هەمان ئەوشتانەن، هەمان ئەوشوێنانەن، هەمان ئەو خواردن و خواردنەوانەن، بەڵام هەرجیاوازن.

ئازیزم هەموویان دەبن بەیادگار ویادەوەریەکانیش هێندە تامەزرۆیی لە ناخمدا زیاد دەکات کە شەکەتم دەکات و زۆر جار وەك لاشەیەکی سارد وسڕ و وەك جەستەیەکی بێ رۆح و وەك مرۆڤێکی بێ ئومێد و وەك خۆشەویستێکی سەرشێت دەبینرێم. ئیدی سات و چرکە و کات و رۆژ بەسەر دەبەم و چاوەڕوانیم و ئاوێتە بە یادەوەرییەکان دەبنە هاوڕێم و پێکەوە ئومێد بەیەکتر دەبەخشین هەتا هاتنەوەت، هەتا بینینەوەت، هەتا دواندن و لەئامێزگرتنت. بەڵام ئازیزم ئەوساتەوەختەیشی کە ساتە سەرەتاییەکانی بەیەکگەیشتنەوەو بینینتە. هەموو ئازار و ناخۆشی و چاوەڕوانییەکانم دەڕەوێنەوە، هەموو ئاه و ناخێکی پڕ لە ماندوێتی و هیلاکیم بەرەو کۆتا دێن و سەرلەنوێ ژیانێکی تازە دەستپێدەکاتەوە.

نامەی دە

ئازیزەکەم دەزانی کاتێك خۆشەویستیمان ئاوێتەی یەك دەبێت، پێخەفی ئاوێتەبوونمان جیهان بەرەو ئاقارێکی دیکە دەبات، بەرەوجیهانێك کەتەنها وتەنها تایبەتە بەمن و تۆ، دوو عاشق کە هەموو بەشێك لەجەستەیان هەموو خانەیەك لەلاشەیان ئامەزرۆی توانەوەن لەناویەکتردا، خۆشەویستیمان بۆ یەکتری سنورەکان دەبەزێنێت، تابۆکان دەشکێنێت، مەردایەك ناهێڵێتەوە بۆ شەرم و نەنگی، پێوارێك نامێنێت لە بەردەم هەست و سۆزەکاندا، خاڵی بەیەکگەیشتنی خۆشەویستەکان دەست پێدەکاتەوەو خورسکانەو خوویستانەو ئیرادەگەریانە دەرگا بە رووی هەموو خۆشەویستەکاندا دەکرێتەوە، هەموویان بەیەکتر دەڵێن ئازاد بن، دادپەروەر بن. ئەمانەو بوونەو ئارەزووەکان وهەستە راستەقینەکان تێکەڵ بەیەك بەدیداری یەکتر شاد دەبنەوە و هەموو پێکەوە هەست و رۆح و ناخ وسۆزەکان لەگەڵ یەکتردا هەست بەخۆیان دەکەن و ئازادانە مامەڵە لەگەڵ یەکتریدا دەکەن و لەمانا راستەقینەکەی ئازادی دەگەن، لەگەڵ یەکتردا چێژ لەسروشت وەرەگرن، سۆزی هەراباگیری خۆشەویستیمان بەیەکتر دەڵێن خۆشم ئەویت، لەگەڵ یەکتردا من دەبم بەتۆ و تۆ دەبیت بەمن واتە من و تۆ هاوسەنگ دەبین و دەرئەنجام هەموومان دەبینە یەك، ئەوەش بوونی خۆشەویستی بەهێزی نێوانمانە

تۆ دەزانی بێ ئاگایانە هەریەکەمان خولیای ئەوە دەبین هەریەکەمان زۆرترین سۆز و زیاترین خۆشی و بەهێزترین و زۆرترین شێوازی گەمەکردن و

ئارامی بەیەکتری ببەخشین، پاش شەکەتبونێکی زۆر شەکەتتر دەبین وشەکەتێکی جیاواز وتایبەت لەشەکەتەکانی دیکە لەدوولایەنە ئارەزوو دەکەین بەئارامی و بێدەنگی تەماشای یەکتری بکەینەوە و سەرلەنوێ ئارەزوو بکەینەوە بەردەوامیەت بەهەستی خۆشەویستی بەردەوامیەت بدەین.

نامەی یانزە

ئازیزم رۆژی ناسینت شۆڕشێك بوو، نزیکبونەوە و تێکەڵبوون و ناسینی کەسایەتیت شۆڕشێکی دیکە وگەیشتنمان بە خۆشەویستی و درکاندنی شۆڕشێکی دیکەی تر، شۆڕش بوویت لە بەرامبەر هەموو ئەو پیاوانەی خۆیان بە پیاو دەزانن و شانازی تەنها و تەنها بە پیاوەتیبوونی خۆیانەوە دەکەن، ئەو پیاوانەی زۆرینەن لەم کۆمەڵەدا و جیاواز لەو چەمکی پیاوەتییەی تۆ گوزارشتی لێدەکەیت، پیاوەتی لای ئەوان تەنها روالەتە و شانازی بە ئەندامێکی جەستەی خۆیانەوە دەکەن و کلتووری کۆمەڵگەش رەوایەتی پێداون و رێخۆشکەرە بۆیان، بە پشتبەستن بە ئاینیش رێگەیان بۆ خۆیان خۆشکردووە، پیاوەتییەك ئامادەن روکەشانە نیشانی دەوروبەری بدەن تەنها ئێمەین دەسەڵات و ئێمەین بەخێوکەر و ئێمەین بڕیاردەر لە کاتێکدا لەرووی کردەوەیان و لە نێو خێزانەکانیاندا پێچەوانەکەی جێبەجێدەکەن، پیاوەتییەك کە لەژێر پەردەی باوەڕبونیان بە ئاینی ئیسلامدا ناراستی و ناپاکی نەك تەنها بە بیروباوەڕەکەیان دەکەن، بەڵکو بە گەورەیی خوداوەند ناهەقی دەکەن، پیاوەتییەك کە تەنها و تەنها روکەشانە بانگەشەی دیموکراسی و مافی مرۆڤ و

بنەما مرۆییەکان دەکەن، بەڵام لە نێوەندی پەیوەندییە هاوسەرگیری و خێزانییەکاندا پێچەوانەی قسەکانیانن و هیچ جیاوازییەکیان لەگەڵ پیاوانی نێوەندی خێڵەکاندا نییە کە بە ئاشکرا دەڵێن ژن وماڵیان وتووە...

ئازیزم هەر بۆیە خۆشەویستیشت شۆڕشێك بوو، شۆڕشی سەرهەڵدان بوو بە رووی دۆزینەوەی ناسنامەی کەسێکی وەك من، منێك کە هەمیشە نامەزرۆیی کەسێکی مرۆڤ بووم یان بە واتایەکی دی پیاوێك کە گەر هەلگری چ بیروباوەڕێك بێت گرفت نییە، گرنگ باوەڕبوونێتی بە بنەما مرۆییەکان و مامەڵەکردنێتی وەك مرۆڤ و تێگەیشتن و خوێندنەوەیەتی بۆ بەرامبەر وەك خودی مرۆڤ پێش ژنبوونی. شۆڕشێك بووی بۆ سەرهەڵدان و دۆزینەوە و هەستکردن بە تەواوی ئازادییەکانم، ئازادی مرۆڤ لەگەڵ خۆیدا و دۆزینەوە و ناسینی کەسایەتی خۆی وەك خودی خۆی. تۆ بوویت بە مایەی هەستکردنی راستەقینە و ناسینم بە خودی خۆم بە هەموو ئازادییەکانم کە بێگومان بەختەوەرترین مرۆڤ ئەو مرۆڤەیە کە دەگاتە لوتکەی ئازادی لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا.

نامەی دوانزە

ئەگەرچی شتێك نییە لەناخ و هزری مندا بەرامبەر بە تۆ کە ناوی دوانامە بێت، بەڵام لە رووی واقعەوە ناچارم بە دوانامەی ئەم قۆناغە ناوزەندی بکەم. ئەوەش لە روانگەی باوەڕبوونمەوە بەوەی گەر دوو خۆشەویست یان دوو هاوسەر کە هەر هۆیەك ناچاریان بکات بڕیار بدەن جۆری پەیوەندییەکەیان

گۆڕانکاری بەسەردا بهێنن و بیانەوێ لەگەڵ یەکدا سەرەتایەکی نوێی پەیوەندی دروست بکەنەوە، ئەوا ببورە گەر بڵێم ئەو پەیوەندییە بە سەرەتایەکی ناڕاست و خۆهەڵخەڵەتاندن ناوزەند دەکرێت، چونکە باوەڕم وایە هیچ کات خۆشەویستی راستەقینەی ناخی دوو مرۆڤ ناگۆڕێت بۆ پەیوەندییەکی هاورێیەتی، دەشێت پێچەوانەکەی زۆر روویدا بێت و بە سەرکەوتووییش مابێتەوە، بەڵام ببورە.

ئەو باوەڕبوونەمە را دەکات هەمیشە نەتوانم تۆ وەك خۆشەویستێکی خۆم نەبینم و لە ناخدا وەك خۆشەویستێك مامەڵەت لەگەڵ نەکەم، ئەگەرچی لە رەفتار و هەڵسوکەوتم لە بەرامبەر تۆ و هەمووانداا وا نەنوێنم، دڵنیام تۆش هەمان هەستت هەیە لە ناخدا، بەڵام واقع و پاراستنمان بۆ یەکتری ناچارت دەکات بیر لەوە بکەیتەوە، ئەمەش ئازاربەخشە و زۆر جار تەنها و تەنها فرمێسکەکانم دەبنە هاورێ و سارێژکەرەوەی زامەکانی ناخم، بۆیە نامەوێت درۆت لەگەڵ بکەم، خۆشەویستی تۆ هەتاهەتاییە، چونکە هەمیشە لەبەرچاومیت، لەناخمیت، لە هزر و هەموو ئەو شوێنانەی کە بۆی دەچم، لە هەموو ساتەوەختێکی سەرقاڵیم و لە هەموو کاتێکی قسەکردن و خۆشی و ناخۆشییەکانم دەمدوێنی، بۆیە زۆر قورسە بۆ کەسێکی وەك من کە رۆژانە نزیکت بم و نەتبینم، رۆژانە بتبینم و وەك جاران نەدوێنم یان بە شێوەیەکی تر و بە واقعێکی کۆمەڵایەتی تر مامەڵەت لەگەڵ بکەم، جارانمان لە هەموو روویەکەوە جاران نەبێت!! سەختە تۆ بکەم بە رابردوو و رەفتار و هەڵسوکەوت و مامەڵەکردنەکانیش بکەم بە یادەوەری و وەك تەنها یادگارییەك لەگەڵیدا

ژیان بگوزەرێنم، زەحمەتە پاش یەکترناسین و ئاشنابوونمان بەیەکتر لە هەموو رووەیەك و بە هەموو پێوەرێکی مرۆیی بتوانم ببمەوە بە مرۆڤە ئاساییەکەی جارانو وەك رابردوو ژیان بگوزەرێنم، ئازاربەخشە و قورسترین و سەختترین و ببوورە گەر بڵێم درۆترین سەرەتای دەستپێکردن دەبێت لە هەموو تەمەنمدا.

ئازیزم خۆ کەس نەیزانێت لە ئێستادا تۆ لە هەموو کەس زیاتر دەمناسیت و دەتوانم بڵێم هێندەی خۆم و بگرە زیاتر، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا گەر تۆ پێت باش بێت، من بە ناچاری پەسەندی دەکەم، دەزانی بۆ؟ چونکە دڵنیام و متمانەم بە سۆز و خۆشەویستی و کەسایەتیت هەیە، دڵنیام لەوەی تۆش بە ناچاری ئەم بڕیارە نەویستراوە دەدەی و زۆر لە خۆت دەکەیت، دڵنیام لە خۆشەویستیت و لە پاراستنتەوەیە بۆم، بۆیە هەر دەڵێمەوە تا مردن هەر وەك خۆشەویستێك لە ناخمدا مامەڵەت لەگەڵ دەکەم و هەمیشە وا دەتبینم، چونکە دڵنیام تۆش وایت و وا دەبیت و ناتوانیت لەبیرمان کەیت، ئەو مێژووە پێکەوەییەمان لەبیر بکەیت کە پێکەوە تۆمارمان کرد و بۆتە رازاوەترین و خۆشترین لاپەڕەکانی ژیانمان. ئەو هەنگاوەشم هەر لەبەر خۆشەویستیم دەبێت بۆت. هەنگاو دەنێم تا بتوانم بەردەوامیەت بە پەیوەندییەکەمان بدەین، تا بتوانین یەکتر بپارێزین، تا بتوانین خۆشەویستییەکەمان زیندوو رابگرین و تا بتوانین بەردەوامیەت بە پەیوەندییەکەمان بدەین.

دەزانم ئازیزم داهاتوویەکی سەخت چاوەڕێمان دەکات، قۆناغێکی ئازاراوی پێمان دەڵێت چاوەڕوان بن و سەبرتان هەبێت، دیمەن گەلێکی بریندارکەر، رۆژان و هەڵسوکەوت و مامەڵەکردنێکی نوێی ئازاربەخش کە هەموو ناخمان

بە برینداركراوی سات لەدوای سات تیماركردن و سارێژكردنەوەی گەرەك دەبێت، ساتەوەختێك كە خۆشەویستەكەت لە بەرگێكی تر و قۆناغێكی تر و مامەڵەكردنێكی دیكەدا دێت و دەڕوات دەبێت قبوڵیشی بكەیت، قبوڵی بكەیت لەبەر ئەوەی ئەویش ساڵانێكە بەبەرچاوییەوە قبوڵی تۆی كردووە، قبوڵی بكەین لەبەر یەك هۆكار ئەوەش خۆشەویستیمانە بۆ یەكتری و لە باوەڕبوونمانەوە كە قوربانیدان بەشێكی دانەبڕاوە لە ژیانی خۆشەویستەكاندا و گەیشتنە بە باڵاترین و سەرسامترین لوتكەی خۆشەویستی.

نامەی سیانزە

خۆشمدەویت، ئەی تۆ؟

خۆشەویستیتیا، هێنـدەی بەرهەڵسـتی و بـەرگریكردنم لەیەكـەم سـاتی دركانـدنی پیتـەكانی وشـەی خۆشەویستیم بـۆت، هێنـدەی سـاتەوەختی هەستەكانی مرۆڤ ساتەوەختی یەكەمجاری پەیبردنی بە وشـەی خۆشەویسـتی، هێندەی بەركەوتنی یەكەم سـاتی جەسـتەی خۆشەویسـتەكان، هێنـدەی ئـەو ساتەوەختانەی ئارەزوو دەكەیت كە چۆن درێژە بەر شڵەژانە و گێژاوییە بـدەیت كە بۆ یەكەمجار لەگەڵ ئەو كەسەی خۆشتدەوێت دروست دەبێت.

ئەو ساتەوەختانەی سـەراتاپای جەسـتە دەكەوێتـە ململانـێ كـە تیایـدا هەستەكان كێبڕكێ دەكـەن لەگـەڵ یەكتریـدا .لێـدانی ترپـەی دڵ و گـەرمی جەستە و هەناسەسواری لە بەرزبونەوە و نزمبونەوەدا دەگـوزەرێن .پێدەچێت ئەو ساتەوەختانە جوانترین و تایبـەترین سـاتەوەختی ژیـانی خۆشەویسـتەكان

بێت دەزانی بۆ؟ چونکە دەشێت زۆر جار ووشەی خۆشەویستی لە بەرامبەر خۆشەویستەکەتدا بڵێیتەوە، بەلأم هیچ کامیان وەك یەك نابێت و هەموویشیان وەك یەکەمجار نابن.

خۆشەویستیت فێری کردم ئازادانە بۆهەمان ئەو شتانە پێبکەنم کە تۆ دڵخۆش دەکات و هەمان ئەو شتانەش بمگرێنێ کە تۆ دڵتەنگ دەکات. بۆیە هەستم دەکرد پێکەوە دادەگیرسێین و پێکەوەش دەکوژێینەوە، بێ ئەوەی هیچ هاوئاهەنگی و رێکەوتنێك هەبێت لە نێوانماندا.

خۆشەویستیت فێری کردم ساتەوەختی پێکەوەبونمان، دەنگم ئازادانە ئاواز و موزیکی جۆربەجۆر بژەنێت و راشکاوانە هەستەکانم پێبکەنن و پێکەوە لەسەر سۆز و ئاوازی خۆشەویستیمان هاوشێوەی یەکەم ساتەوەختی لەدایکبونمان سەمای خۆشەویستی بکەین. خۆشەویستیت خۆمی پێناساندم، کەسایەتی منی ئاشنا و ئاشکرا کرد بە خۆم و تۆ، نهێنییەکانی تەکنیك و هونەری خۆشەویستی پیادەکرد وسنورەکانی لەگەڵتدا بەزاند.

خۆشەویستیت فێری کردم ئاپاکی ئەو ساتەوەختەیە کە ماچی خۆشەویستەکەت بکەیت بێ ئەوەی ئارەزووی بکەیت بەو واتایەی ئاپاکییە لە جەستەت دەکەیت.

هەروەك چۆن فێری کردم مەرج نییە کاتێك دوو خۆشەویست دوور دەکەونەوە لە یەکتری دواناخۆشی یان دوا گفتوگۆیان ببێتە هۆکاری جیابونەوەیان، بۆیە سالأنێکی زۆرە زۆرێك لە عاشقان سەرسوڕمان دەبن بە هۆکاری دوورکەوتنەوە یان جیابونەوەیان.

تۆم خۆشدەوێت، ئەی تۆ؟!

خۆشەویستیت فێری کردم بگەمە لوتکەی خۆشەویستی، لوتکەیەك کە باسکردنی بۆ هەر کەسێك جێی تێڕامان و سەرسامی بێت، لوتکەیەك کە بتوانم سەیرکەر، بینەر بم و کەسێکی دی رەفتاری خۆشەویستیت لەگەڵدا بکات و خۆی بە خۆشەویستت بزانێ. بەڵام ئەوە تۆ بویت، بۆ تۆ بود و بۆ خۆشەویستییەکەت، چونکە ئازارترین و سەختترین ساتەوەختی خۆشەویستێك بینینی کەسێکە کە هاوبەشی خۆشەویستەکەی دەکات بێ ئەوەی کەسی بەرامبەر بەوە بزانێت.

خۆشەویستیت قوتابخانە و ئەزمونێکی نوێ و یەکەمجار و کۆتایی ژیانم بود کە هەرگیزاو هەرگیز وێنای دووبارە نابێتەوە. نیشانیدام بە دووریت ئازارەکانم دەگەنە لوتکە، هەستەکانم وێڵ دەبن بە دوای هاوشێوەکانیدا، چاوەکانم تامەزرۆی بینینت و رۆحم عەوداڵی هەواڵت و مێشکم تامەزرۆی دەنگ و گفتوگۆکانت بێت، بە یەکە یەکەی خانەکانی جەستەت بڵێن بیرتان دەکەین و خۆشم دەوێن، بۆیە هەمیشە دەربڕینی ئازار وخۆشی و هەست و سۆزەکانی لە وشەیەکدا چڕ دەکردەوە و پێی دەوتیت خۆشمدەویت، زۆر جاریش ئەگەرچی دڵنیا بوو لە هەستەکانت، بەڵام هەر دڵخۆش دەبووم لە زاری خۆتەوە هەمیشە گوێبیستی وشەی خۆشمدەویت بم، بۆیە کاتێك پێم دەوتیت خۆشمدەویت دوابەدوای ئەوە، دەمووتەوە، ئەی تۆ؟! تۆش بە زەردەخەنە و پێکەنینەوە، بە سیمایەکی هێمنانە وشەوقەوە وەڵامت دەدامەوە و دەتووت، تۆم خۆشدەوێت.

کنێر عەبدوڵلا

لیستی سەرچاوەکان

بەزمانی کوردی

١-ڕێبوار سیوەیلی: لەپەیوەندییەوە بۆ خۆشەویستی. چاپخانەی تەوار، چاپی سێیەم، ٢٠١٠

٢-ئەریك فرۆم: بەناوی ژیانەوە. وەرگێڕانی: ئازاد بەرزنجی. بڵاوکراوەکانی پاشکۆی ڕەخنەی چاودێر، چاپی چوارەم، سلێمانی،٢٠٠٨

٣-د.یوری ریوریکوف: خۆشەویستی وزەی دەروونی. وەرگێڕانی: سۆزان جمال. چاپخانەی کارۆ، چاپی یەکەم، ٢٠٠٩

٤-سەروەر کەریم: عەشق و خۆشەویستی لەنێوان وەهم و واقیعدا. چاپخانەی تەوار، چاپی یەکەم، ٢٠٠٥

٥- تۆلستای: یاداشتنامە.

٦- پانولوکونیلو: نامەیەك دەربارەی عەشق جوانترین بەهرە. وەرگێڕانی: عمران هاواری، چاپی یەکەم ٢٠٠٤

٧-سەدرەدین عارف: دڵدارە هەرە ئازیزەکەم: وەرگێڕانی: ڕۆوف بێگەرد. دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم، چاپی یەکەم ٢٠٠٨

بەزمانی عەرەبی

١- شيريهات: النساء والحب. ترجمة: فؤاد جديد. دار المدى للثقافة والنشر، دمشق، الطبعة الثانية ٢٠٠٨

٢- اريك فروم: فن الحب. ترجمة: مجاهدعبد المنعم مجاهد. دار العودة-بيروت، الطبعة الاولى١٩٧٢

٣- د.فوزية الدريع: برود النساء. منشورات الجمل. بغداد، الطبعة الاولي ٢٠٠٧

٤- تركي الحمد: جروح الذاكرة. دار الساقي، بيروت، الطبعة الثالثة

٥- د.صادق جلال العظم: في الحب والحب العزري. دار المدى للثقافة والنشر، دمشق، الطبعة الثامنة ٢٠٠٧

٦- د.فوزية الدريع: سؤال في الحب. منشورات الجمل، بغداد، الطبعة الاولي، الجزء الاول ٢٠٠٨

٧- د.فوزية الدريع: سؤال في الحب. منشورات الجمل، بغداد، الطبعة الاولي، الجزء الثاني ٢٠٠٨

٨- د.فوزية الدريع: سؤال في الحب. منشورات الجمل، بغداد، الطبعة الاولي، الجزء الثالث ٢٠٠٨

٩- فارس كمال ناظم: الحب الرومانسي بين الفلسفة و علم النفس. دار ناراس للطباعة والنشر، اربيل، الطبعة الاولى ٢٠٠٧

١٠- هربرت ماركوز: الحب والحضارة. ترجمة: مطاع صفدي، دار الاداب

١١- د.فوزية الدريع: كيف يكون قلبك دليلك. منشورات الجمل، بغداد، الطبعة الاولى ٢٠٠٨

١٢- نوال السعداوي: المراءة والجنس. مكتبة المدبولي، القاهرة ١٩٧٧

١٣-ايمانويل دي بريسون: اسرار دوام العلاقات. شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت، الطبعة الاولي ٢٠٠٨

١٤- د.عبدالمنعم الحنفي: الحب والحرب والحضارة والموت. دار الرشاد، القاهرة، الطبعة الاولى ١٤١٢ه-١٩٩٢م.

١٥-احلام مستغانمي: ذاكرة الجسد. دار الاداب للنشر والتوزيع، بيروت، الطبعة الخامستوالعشرون ٢٠١٠

١٦-فن الحب والحياة: سلامة موسى. الطبعة الاولى ١٩٤٧

١٧- الحب والكراهية: احمد فؤاد الاهواني. دار المعارف، الطبعة الثالثة، القاهرة

١٨- الحب والفناء(تاملات في المراءة والعشق والوجود): علي حرب. دار المناهل، الطبعة الاولى، بيروت ١٤١١ه -١٩٩٠م

١٩- ايام معها/ عبدالله عبدالرحمن الجفرى/ دار الساقى، الطبعة الاولى ٢٠٠١.

٢٠ قوة الحب و التسامح، د. ابراهيم الفقي، دار الراية للنشر و التوزيع، ٢٠١٠

٢١- الاسود يليق بك، احلام مستغانمى، نوفل، الطبعة الثالثة،٢٠١٢

کورتەیەك لە ژیاننامەی نوسەر:

کنێر عەبدوڵلا حمەعزیز، بەکالۆریۆس لە زمانی عەرەبی، کۆلێژی ئاداب/ زانکۆی سەلاحەدین ساڵی١٩٩١

- مامۆستای زمانی عەرەبی لە پارێزگای سلێمانی ساڵی ١٩٩١ - ١٩٩٦
- ئەندامی سکرتاریەتی رێکخراوی یەکێتی ژنانی کوردستان ساڵی ١٩٩٨
- دەستەی نوسەرانی رۆژنامەیەکی هەفتانە بەناوی "ژیانەوە" ساڵی ٢٠٠١ - ٢٠٠٣
- ئەندامی لیژنەی باڵای بزوتنەوەی ریفراندۆم لە کوردستان ساڵی ٢٠٠٣ - ٢٠٠٧
- ئەندامی ئەنجومەنی پارێزگای سلێمانی ساڵی ٢٠٠٥
- سەرنوسەری گۆڤارێکی وەرزیی روناکبیریی گشتی بەناوی "تەوار" ساڵی ٢٠١٠
- سەرپەرشتیاری کتێبی (ژن و سەرکردە) وەك پرۆژەی پەیمانگای نێودەوڵەتی بۆ مافەکانی مرۆڤ / زانکۆی دیپۆل لە ئەمریکا ساڵی ٢٠١٠
- مامۆستا و بەڕێوەبەری نوسینگەی کاروباری گشتی لە زانکۆی کۆمار بۆ زانست و تەکنەلۆجیا – ساڵی ٢٠١١

• سەدان چاوپێکەوتن و بابەتی بڵاوکراوە لە گۆڤار و ڕۆژنامەی هەمەڕەنگ سەبارەت بەدیموکراسی و مافی مرۆڤ و گەشەپێدان و کێشەکانی ژنان وکۆمەڵ.

- وەرگرتنی چەندین خەڵاتی ڕێزلێنان لە ناوەوە و دەرەوەی کوردستان.

- خاوەنی (١٠ کتێبی) چاپکراو تایبەت بە توێژینەوە و بابەتی تایبەت بە ژنان کە ئەمانەن:

١- ژن لەبازنەیەکی داخراودا، ساڵی ٢٠٠٥

٢- توندوتیژی وەزیفی دژی ژنان لە فەرمانگە حکومییەکاندا، ساڵی ٢٠٠٦

٣-- پێگەی ژن لەکۆمەڵگەی کوردیدا، ساڵی ٢٠٠٦

٤- کاتێك تەنیایی سەپێنراو روو لەژن دەکات، ساڵی ٢٠٠٧

٥- کوشتنی ژنان لەئاماری میدیاکانەوە، ساڵی ٢٠٠٨

٦- بەشداریکردنی سیاسی ژنان، ساڵی ٢٠٠٨

٧- ژن و توندوتیژی، ساڵی ٢٠٠٨

٨- پێمدەڵێن، ساڵی ٢٠٠٩

٩- توندوتیژی دژ بەژنان، ساڵی ٢٠١٠

١٠- دەستدرێژی سێکسی دژ بەژنان، ساڵی ٢٠١٠

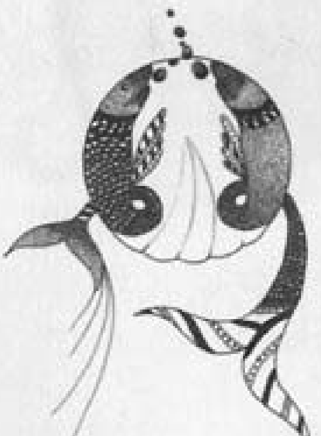
زنجیرەی چاپکراوەکانی ساڵی (٢٠١٣)ی

بەڕێوەبەرێتیی چاپ و بڵاوکردنەوەی سلێمانی

ژ	ناوی کتێب	ناوی نووسەر	بابەت	زنجیرە
١	ئایینی کۆن و کۆچکردن لەکوردستاندا	عەبدوڵڵا قەرەداغی (مەلا عەلی)	مێژووی	٩٤٣
٢	بیرکردنەوە	عەزیز جەلال عەزیز	زانستی	٩٤٤
٣	سۆشیال دیموکرات و دەوڵەت	دڵشاد تاڵەبانی	لێکۆڵینەوە	٩٤٥
٤	گۆڤاری هەنار		گۆڤار	ژمارە ٨٤
٥	دیوانی ع.ح.ب	محەمەد حسێن بەرزنجی	شیعر	٩٤٦
٦	گۆڤاری هەنار		گۆڤار	ژمارە ٨٥
٧	گۆڤاری هەنار		گۆڤار	ژمارە ٨٦
٨	تەکنیکی فرەدەنگی لە ڕۆمانی کوردیدا	حەمە مەنتك	لێکۆڵینەوە	٩٤٧
٩	سەبارەت بە تەلەفزیۆن و دەسەڵاتی ژورنالیزم	و. مەنسوور تەیفوری	ڕۆژنامەوانی	٩٤٨
١٠	شۆڕشی تەکنۆلۆژیا	محەمەد دۆکانی	زانستی	٩٤٩
١١	بەرکوتێکی ژیانم	و. عەزیز گەردی	ژیننامەو شیعر	٩٥٠
١٢	فەلسەفەی مێژوو لای ئیبن خەلدون	ئەمیر عەبدولڕەحمان	لێکۆڵینەوە	٩٥١
١٣	ئابووری نێودەوڵەتی لە دەرئەنجامی قەیرانەکانیدا	فەیسەڵ عەلی محەمەد	ئابووری	٩٥٢
١٤	لە چاوەڕوانی جەرەجوڵڵای قەهاردا	ئەحمەد محەمەد ئیسماعیل	ڕۆمان	٩٥٣
١٥	تۆم خۆشدەوێت	کنێر عەبدوڵڵا عارف	گووتار	٩٥٤
١٦	تۆمارەکانی مێژوو	عومەر ئیسماعیل مارف	مێژووی	٩٥٥
١٧	لادان لە شیعری لەتیف هەڵمەت دا	ناز ئەحمەد سەعید	لێکۆڵینەوە	٩٥٦
١٨	زمان و فیکر لە نێوان تیۆری و پراکتیکدا	ئەجات حەمید ئەحمەد	لێکۆڵینەوە	٩٥٧
١٩	گەشتێك بەناو کلتووری ژاپۆندا	ئەردەڵان عەبدوڵڵا ئەحمەد	کلتووری	٩٥٨
٢٠	ئاپۆ وەك نموونەیەکی پەیوەندی نێوان زمان و کلتور	د. شاخەوان جەلال فەرەج	لێکۆڵینەوە	٩٥٩
٢١	سێ کتێب لەبارەی شیعرەوە	سەباح ڕەنجدەر	بیروڕا	٩٦٠

خۆشەویستیت قوتابخانە و ئەزمونێکی نوێ و یەکەمجار و کۆتایی ژیانم بوو، کە هەرگیزاو هەرگیز وێنەی دووبارە نابێتەوە. نیشانیدام بە دووریت ئازارەکانم دەگەنە لوتکە، هەستەکانم وێڵ دەبن بەدوای هاوشێوەکانیدا، چاوەکانم تامەزرۆی بینینت و رۆحم عەودالی هەواڵت و مێشکم تامەزرۆی دەنگ و گفتوگۆکانتە، بە یەکە یەکەی خانەکانی جەستەت بڵێ بیریان دەکەم و

خۆشمدەوێن، بۆیە هەمیشە دەربڕینی ئازار و خۆشی و هەست و سۆزەکانم لە وشەیەکدا چڕ دەکردەوە و پێم دەوتیت خۆشمدەوێیت، زۆر جاریش ئەگەرچی دڵنیا بووم لە هەستەکانت، بەڵام هەر دڵخۆش دەبووم لە زاری خۆتەوە هەمیشە گوێبیستی وشەی خۆشمدەوێیت بم، بۆیە کاتێك پێم دەوتیت خۆشمدەوێیت دوابەدوای ئەوە، دەمووتەوە، ئەی تۆ؟! تۆش بە زەردەخەنە و پێکەنین و بەشەوقەوە وەڵامت دەدامەوە و دەتوت، منیش تۆم خۆشدەوێت.



بەڕێوەبەرایەتی
چاپ و بڵاوکردنەوەی
سلێمانی