وەرگێڕانی بۆ عەرەبی:

د. خالید جاویش

وەرگێڕانی لە عەرەبییەوە:

دڵشاد محەممەد عبدالله

منتدى إقرأ الثقافي

مەترسی بێ ئابڕوییەکان

www.iqra.ahlamontada.com

لەسەر مێشك و

پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و کۆمەڵگا

مەترسیی بێئابڕوییەکان

لەسەر مێشك و پەیوەندییە

کۆمەڵایەتییەکان و کۆمەڵگە

مەترسیی بێئابڕوییەکان لەسەر مێشك و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و کۆمەڵگە

وەرگێڕانی بۆ عەرەبی: د. خالید جاویش

وەرگێڕانی بۆ کوردی: دڵشاد محەممەد عبدالله

چاپی یەکەم ١٤٤٢ك - ٢٠٢١ ز

نوسینگەی تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە
هەولێر - شەقامی 30 مەتری، تەنیشت منارەی چۆلی

+964 750 818 08 65
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice

ئامادەکردنی پێڕست - نوسینگەی تەفسیر

مەترسیەکانی بێئابڕوییەکان لەسەر مێشك وپەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و کۆمەڵگە ،

دڵشاد محەمەد عبدالله (وەرگێڕی کوردی)

٩٦ لاپەڕە،

١٤* ٢١ سم

بابەت، پەروەردە

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان

هەرێمی کوردستان ژمارە سپاردنی (٨٢٥) ی ساڵی ٢٠٢٠ پێدراوە

"بیروبۆچونی ئەم کتێبە، مەرج نییە هەمان بیرو بۆچونی نوسینگەی تەفسیر بێ"

دیزاین : جمعە صدیق کاکە

مەترسیی بێئابڕوییەکان
لەسەر مێشك و
پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و کۆمەڵگە

وەرگێڕانی بۆ عەرەبی

د. خالید جاویش

وەرگێڕانی بۆ کوردی

دڵشاد محەممەد عبداللە

بسم الله الرحمن الرحيم

سوپاس و پێزانین

بۆ تیمی (واعی)

هاوکارانم لە گەشتی گۆڕان و جەنگی (واعی)دا، لەناخی دڵمەوە سوپاستان دەکەم، ئێوەی کەسانی جیاواز و خاوەن بۆچوونی پرشنگدار.. پاکترین و جوانترین و بۆنخۆشترین و باشترینی سڵاو بەوپەڕی خۆشەویستی و دڵسۆزییەوە ئاڕاستەتان دەکەم..

پیتەکان دەستەوسانن ئەو سڵاو و ڕێزەی لەدڵدایە بنووسن.. ئەوەی لە سەرسوڕمان و پیاهەڵدان لەدڵ و دەروونمدایە دەریببڕن.. چەند جوانە مرۆڤ ببێتە مۆمێك ڕێگای سەرگەردانەکان ڕووناك بکات.

د. محەمەد عەبدولجواد

دامەزرێنەری تیمی واعی

پێشەکی وەرگێڕی عەرەبی

ئالودەبوون قەبارەی مێشك دەهێنێتەوە یەك !!!

ئەم ڕستەیەی سەرەوەی جۆرێکە لە تێکچوون، وا نییە؟

دەرکەوتووە کە سەیرکردنی دیمەنی بێئابڕوویی، -یان بە دیاریکراوتر- ئالودەبوون بە سەیرکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر کارێکی ڕوخێنەرو تێکدەرە!

ئایا دەزانیت سەیرکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بەشێوەیەکی بەردەوام دەبێتە هۆی بازدانێکی گەورە لە حاڵەتەکانی لاوازی ڕەپبوونی چوکی نێرینە، ئەوانەی تەمەنیان لە سی (٣٠) ساڵ کەمترە؟ یاخود خەون و خولیاو زێندوێتی لە ناو دەبات؟

ئێمەش جاران ئەمەمان نەدەزانی...

جا بەهۆی قەبارەی گەورەی زیانەکانی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر ، پێویستە لەسەرمان لیستێك بۆ ئەو زیانانە دابنێین، بۆیە دابەشمان کردووە بەسەر هەشت (٨) بڕگەی سەربەخۆدا، کە تیایاندا وردەکاریی تێرو تەسەل و

تەواوی شوێنەوارەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر دەبینیت، لەگەڵ دانانی لێکۆڵینەوەی زانستی و ژێدەر بۆ هەر یەکەیان، بەجۆرێك نزیکەی (١٠٤) لینکی دەرەکی نایابی پشتبەستوو بە توێژینەوەی سەرجێیی بوونیان هەیە، ئێمەش هانت دەدەین هەموو جارێك بەشێك لەو شوێنەوارانە بخوێنیتەوە، بۆ نموونە دەتوانیت ئەم لاپەڕانە بە کراوەیی بهێڵیتەوەو هەر جارەو بڕگەیەکیان بخوێنیتەوە، خۆ ئەگەر تەنها دەتوانیت هەندێك لاپەڕەیان بخوێنیتەوە، ئەوا ئامۆژگاریت دەکەم ئەمانە بخوێنیتەوە:

١: کەمکردنی ڕێژەی (دۆپامین).

٤: لاوازبوونی ناوچەوانە پلی مێشك.

٦: تەسکبوونەوەی قەبارەی مێشکت. // بچووکبوون، گرژبوون، پوکانەوە،

هەروەها دەتوانیت ئەمانەش بخوێنیتەوە:

٢٠: لاوازی ڕەپبوونی چوك.

٤٦: تێکچوونی پەیوەندی نێوان هاوسەران.

٥: کەمبوونەوەی خەون و خولیاو زیندوێتی.

١

یەکەم: زیانەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی بێئابڕوویی لەڕووی ژیرییەوە

ئامۆژگاریــت دەکەیــن کە بەدوور بیــت لە دیمەنــی سێکسی و ئابڕووبەر، چونکە لە ڕاستیدا و بەپشتبەستن بە توێژینەوەکانمـان، دۆشـدانامێنین ئەگەر لە ئاینـدەیەکی نزیکـدا ڕیکلامەکـان ببینــین بڵێــت: "بەهــۆی دیمەنــی سێکسی و ئابڕووبەر مێشکت ئاوەهای بەسەر دێت".

ئەمــانەی خــوارەوە گرنگتــرین ئەو شــوێنەوارانەن کە مێشکی ئالودەبوو بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر وێران دەکات، یان دەیگۆڕێت، یان لاوازی دەکات:

ا- کەمکردنی ڕێژەی دۆپامین:

یەکێك لە گرنگترین و گەورەترین زیانەکانی ئالودەبوون بە دیمەنــی سێکســی و ئــابڕووبەر لە مەودایەکــی دووردا

بـــریتییە لە کەمکردنـــی وەرگرەکـــانی دۆپـــامین، کە لە برگەی "تەسکبوونەوەی قەبارەی مێشکت" زیاتر قسەی لەسەر دەکەین، بە جۆرێك وێنە سێکسییەکان گوژمەیەك دۆپامین لە ناو ژێریماندا بەرهەم دەهێنن. ئەمە سەرەڕای کاریگەریی کۆلیدج (سەیری ١٣: ڕاهاتن، بکە) و ئەو وێنە سێکسییانەی گرتەی خێران. دواجار بەشێوەیەکی بەردەوام و لەمـــاوەیەکی کەمـــدا توانـــای بەدەســـتهێنانی شـەپۆلگەلێکی بەرزی دۆپامینمـان دەبێـت، لەمـاوەیەکی زۆر کورتیشدا مێشکمان دەست بە خۆگونجاندن دەکات و دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ڕێژەی وەرگرەکانی دۆپامین لە نـاو مێشـك، ئەوەش وا دەکـات مێشـك پێویسـتی بە ڕێژەیەکـی زیـاتری دۆپـامین (بە ئەنـدازەیەکی بەرزتـر) هەبێـت بـۆ بەدەسـتهێنانی هەمـان چێـژ، (سـەیری ١٢: بەرزکـردنەوە، بـکە) کە دواجـار سەردەکێشـێت بـۆ چەنـدین گرفـت و کێشــە، دواتـر بەدرێـژی باسـی هەر یەکێکیـان دەکەین.

دۆپامین، هەڵدەستێت بە ڕێکخستنی جوڵەو بزاوتە جەستەییەکان، یادگە، ئاگایی و هۆشیاری، سۆز، هەستکردن بە ئازار و بەختەوەری.. لە ڕاستییدا شتێکە ناتوانین زۆر گاڵتەی پێبکەین.

٢- کەمبوونەوەی توانای تەرکیزکردن:

ئەم توێژینەوەیە بووەتە بەڵگە لەسەر ئەوەی تێکدانی ڕێڕەوی پاداشت -کە پشت بە دۆبامین دەبەستێت- پەیوەستە بە سەرەتاو سەرهەڵدانی نیشانەکانی کەمبوونەوەی توانای تەرکیزکردن لای کەسانی هەراش (پێگەیشتوو) بەهۆی کەمبوونەوەی ماددە خۆڵەمێشییەکان لە سەنتەری پاداشت کە لە مێشکدایە.

٣- لاوازی ناوچەوانە پلی مێشك:

کەمبوونەوە لە توانستی ناوچەوانە پل، یان ئەو بەشانەی پەیوەندیدارن بە (ئەرکی جێبەجێکردنەوە) لە مێشکدا. هەر وەك لەم وتارەدا باسکراوە، لاوازی ناوچەوانە پلی مێشك دەبێتە هۆی کەموکورتی لە

کۆئەنـــدامی خۆکـــۆنترۆڵکردن، ئەویـــش بەهـــۆی ئـارەزووگەلێکی پەیـدا بـوو لە ڕێـگەی ئـالودەبوونەوە، کە هەســتیارییەکی زۆر بەرزیــان هەیە، بەمانــایەکی دیــکە توانای ویست و ئیرادەت بەشێوەیەکی بەرچاو کەمبووەتەوە و لاواز بـــووە، بەهـــۆی ئەوەشـــەوە — وەك وتـــارەکە ڕوونیکردووەتەوە- تەنها ئەوەنـدە بەس نییە کە تۆ بزانیت نابێـت ســەیری دیمەنــی سێکســی و ئــابڕووبەر بکەیــت، لەبەرئەوەی ژێریـت کەوتـووەتە دەرەوەی کـۆنترۆڵی خـۆت، نەك کۆنترۆڵی بەشە جێبەجێکارەکانی مێشکت.

٤- هەســتیارییەکی بەرز بــۆ دیمەنــی سێکســی و ئابڕووبەر:

ئایا تـاقیکردنەوەی (بـافلۆف) لەسـەر سـەگت لەبیـرە؟ کاتێك ئەو زانـایە زەنگـی لێدەداو لەهەمانکاتـدا خـواردنی دەدا بە ســەگەکان، ئەو کــارەی جــارێکی دیــکە دووبــارە کردەوە، دواجار هەر زەنگی لێدەدا، تەنها ئەوەنـدە بەس بـوو بۆ ئەوەی سەگەکان لیك بەدەمیاندا بێتە خوارەوە، چونکە وایاندەزانی کاتی خواردنە.. دیمەنی سێکسی و ئـابڕووبەر

—بەداخەوە- هەمان کاریگەریی دروست دەکات بۆ ماوەیەکی درێژ، تەنانەت تا دوای چاکبوونەوەی کەسی ئالودەبووش شوێنەواری هەر دەمێنێت، بەجۆرێك کەسی ئالودەبوو تەنها بە تەماشاکردنی جێخەو —کە پێشتر دیمەنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەری تێدا بینیوە- ئەو شتانەی بیردەکەوێتەوە و ئارەزوویەکی بەهێزی لەلا دروست دەبێت بۆ دووبارە بینینەوەی ئەو دیمەنانە.

تەسکبوونەوەی قەبارەی مێشکت (کەمکردنی ڕێژەی ماددەی خۆڵەمێشی لە سەنتەری پاداشت لە مێشکدا):

ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر و ئالودەبوون بەشێوەیەکی گشتی، بەهۆی ئاستە بەرزەکانی دۆپامینەوە دروست دەبێت کە دەبێتە هۆی هەستکردن بە خۆشی و بەختەوەری، ئەوەش وامان لێدەکات جارێکی دیکە ئەو کارە دووبارە بکەینەوە.

هەموو جارێکش کە ئەقڵت بە ماددەی دۆپامین پڕدەکەیت، مێشك هەڵدەستێت بە کەمکردنی ژمارەی وەرگرەکانی دۆپامین لە لاشەی دارێژراو یان (سەنتەری

پاداشت)، کە ئەمیش سەردەکێشێت بۆ کەمکردنی ڕێژەی مـاددەی خۆڵەمێشـی لەنـاو ئەقڵتـدا، ئەمەش ئەوەیە کە وتارەکە سەلماندوویەتی.

٥- کەمکردنی چالاکی سەنتەری پاداشت:

وەك کاریگەرییەکی لاوەکی بۆ تەسکبوونەوەی قەبارەی لاشـەی داڕێـژراو (سـەنتەری پاداشـت)، کەمبـوونەوەی هەسـتیاریی مێشـك بەرانـبەر دۆپـامین ڕوودەدات، ئەوەش ئەوە دەگەیەنێت کە ڕێـژەی زۆرتـر و زۆرتـر لە دۆپـامین داوا دەکـات، بـۆ ئەوەی بگـات بەهەمـا ئاسـتی چێـژ و خۆشـی و دواجـار سەردەکێشـێت بـۆ زۆرێـك لەو گرفـت کێشانەی کە لە بڕگەی (بەرزکردنەوە)دا باسی دەکەین.

٦- کەمبـــوونەوەی چـــالاکی تـــوێکڵی مێشـــك لە نـــاوچەوانە پـــل، وەك وەڵامـــدانەوەیەك بـــۆ ئاگادارکردنەوەی سروشتی:

کەمبـــوونەوەی مـــاددەی خۆڵەمێشـــی لە ســـەنتەری پاداشــت لەمەودای دووردا کــاریگەریی خــراپ و ســلبی جێــدەهێڵێت، بەپێـــی ئەو زانیاریيـــانەی توێژینەوەکـــان

خستوویانەتە ڕوو، ئالودەبووان چالاکییەکی زیاتر و لە ڕادەبەدەریان بۆ ئاگادارکردنەوە سێکسییەکان (المنبهات الجنسیة) هەیە، چالاکی ئەقڵیش کەمترە لە بەرانبەر ئاگادارکەرەوە سروشتییەکان (هەر بەو شێوەیەی لای ئالودەبووان بە ماددەی هۆشبەر هەیە)، ئەمەش مانای وایە ڕێژەی ئاگادارکەرەوە ڕۆژانەییەکا هەر چەندێك بێت، ناتوانێت هاوشان بێت لەگەڵ ئەو ڕێژە زۆر و بەرزەی دۆپامین کە ئەقڵ داوای دەکات و پێویستی پێیەتی.

٧- لاوازی یادگە (زاکیرە):

بەپێی ئەم لێکۆڵینەوەیە، وروژاندانی سێکسی (الإثارة الجنسیة) بەهۆی وێنەو دیمەنە سێکسییەکانەوە لەگەڵ ئەدای یادگەدا ئاوێتەو دەستلەملان دەبێت، بۆیە کاتێك هەستدەکەیت یاگەت لاواز بووە، ڕەنگە ئەوە بەهۆی خۆتەوە نەبێت، بەڵکو بەهۆی ئەو شتانەوە بێت کە دەیخەیتە ناو ئەقڵت.

٨- بەرزکردنەوە / لەدەستدانی هەست:

بەتێپەڕبوونی کات، ئالودەبووانی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر ئارەزووی تەماشاکردنی دیمەنگەلێکی بەهێزتر دەکەن، بۆ ئەوەی هەست بە هەمان چێژ و خۆشی بکەن کە پێشتر دەستیانکەوتووە، ئەویش بەهۆی گۆڕانی کیمیایی مێشك و کەمبوونەوەی وەرگرەکانی دۆپامین لە مێشك ڕوودەدات، هەروەك لێرەدا باسمانکرد، بە تێپەڕبوونی کات ئەو دیمەن و گرتە سێکسی و ئابڕووبەرانەی پێشتر تەماشامان کردووە بۆتە مایەی بێزاری و تاقەت پڕوکێنی، بۆیە بەدوای دیمەن گرتەی زۆر تازەتردا دەگەڕێین، لەکاتێکدا پێشتر باوەڕمان وەهابوو ئەوانە کارێکی هەڵەو تەواو قێزەونن..

٩- ڕاهاتن/ پێویستیی بە شتی نوێ:

یاخود زیادبوونی هەست بە بێتاقەتی و بێزاری لەگەڵ وێنە دووبارەکاندا:

هەر وەك لەم توێژینەوەیەدا باسکرا، کەسانی ئالودەبوو زۆر بەخێرایی هەست بە بێزاری و بێتاقەتی دەکەن

بەرانبەر ئەو وێنە و دیمەنانەی پێشتر بینویانە ، سەرباری ئەوەش زۆر بەخێراییش پاش بینینی وێنە و دیمەنی نوێ هەست بە وروژاندن دەکەن.

ئەم کارەش لەگەڵ بەرزکردنەوەدا بەوە جیا دەکرێتەوە کە پەیوەست نییە بە پێویستی کەسەکە بۆ بینینی وێنەو دیمەنی ناوەڕۆك خراپتر، بەڵکو تەنها ئەوەندەی بەسە کە هەست بە چێژ و خۆشی بگات ئەگەرچی لە ڕێگەی بینینی وێنەو دیمەنی نوێی هاو ئاستیشەوە بێت، ئەمەش بە کاریگەریی کۆلیدج دەناسرێت.

١٠- شەڕەنگێزیی و دوژمنکاری (العداونیة):

تا ئێستاش سەلماندنی ئەوەی ڕەفتار و هەڵسوکەوتی شەڕەنگێزانەو دوژمنکارانە، کاریگەریی لاوەکی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەرە، جێی ناکۆکی و مشتومڕی توندە، بەڵام پەیوەندییەکی باش لەنێوان تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بەشێوەی چەند بارەو ڕەفتاری سێکسیی شەڕەنگێزانە هەیە، بەتایبەتیش ئەو گرتە سێکسییانەی هەڵگری ناوەرۆکی توندوتیژین، وایان

لێدەکات کە بەشێوەیەکی زیاتر ڕووبەڕووی شەڕەنگێزیی سێکسی ببنەوە.

II- نەمانی چێژوەرگرتن / هەست نەکردن بە بەختەوەریی:

جیهان بەبێ ڕەنگ دەردەکەوێت:

بەجۆرێك کەسی ئالودەبوو توانای هەستکردن بە چێژ و خۆشی و ئەنجامدان لەدەست دەدات، هۆکاری ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ کەمی ئاستەکانی دۆپامین، سەرەڕای ئەوەی ئەم کارە بەشێوەیەکی زۆر و بەرچاو بەربڵاو نییە..

٢

دووەم: زیانەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی بێئابڕوویی لە ڕووی سێکسییەوە

سەرباری ئەو گۆڕانکارییانەی تووشی ئەقڵ دەبن، ئالودەبوون دەبێتە هۆی زەرەر و زیان بۆ ئەرك و وەزیفە سێکسییەکان لای پیاوان و ژنان.

ا- درەنگ ئاوهاتنەوە:

سەرەڕای بڵاوبوونەوەی ئەو ڕیکلامانەی باس لە لاوازی ڕەپبوون و زوو ئاوهاتنەوە دەکەن، درەنگ ئاوهاتنەوەش سێیەم گرفت و کێشەی سێکسیی بەربڵاوە، کە ڕووبەڕووی پیاوان دەبێتەوە، بەڵام کەمترین کێشەیە کە لەبارەیەوە قسە دەکرێت.

ئەوەش ڕوونبووەتەوە کە بەهۆی دەستپەڕی زۆرەوە، کە پیــاوان لە کــاتی تەماشــاکردنی گــرتەی سێکســیی و ئــابڕووبەر ئەنجـامی دەدەن، ئاوهـاتنەوەی پیـاوان لەکـاتی ئەنجامـدانی پەیوەنـدیی سێکسـی لەگەڵ هاوسـەرەکانیان، بۆتە کارێکی قورس و گران یان مەحاڵ.

کـارەکە هێنـدە خـراپ بـووە گەیشـتووەتە ئەوەی پیـاوان لەوبارەوە درۆ بکەن، بەجۆرێك (٢٥%)ی ئەو پیاوانەی لە تەمەنی چوونە زانکۆن، وا دەردەخەن کە ئاویـان هـاتۆتەوەو گەیشـتوون بە چێـژ و خۆشـی (ئۆرگـازم)، جـا بیـربکەوە لەوەی کە (٢٥%)ی پیاوان لەوبارەوە درۆ دەکەن!

بەهـۆی ڕێژەی زۆری گـرتەی سێکسـی و ئـابڕووبەر، بەڵکو بەدیاریکراو تر، زۆری ژمارەی ئەنجامدانی خووی نهێنــی بەشــێوەیەکی گەورەو بەرچــاو، بــۆتە هــۆی بەر بڵاوبـوونی ئەو کێشـەیە بەشێوەیەکی بەرفـراوان، بەجۆرێك هەنــدێك لە پیــاوان لە ســەرەتادا هەســتیانکردووە بەوەی پاشای جیهانن.

بۆ نموونە دەڵێن: "من گەنجێکی بەهێز و بەتوانام، ئەتوانم بۆ هەمیشە ئەو کارە بکەم"، بەڵام لە کۆتاییدا دەردەکەوێت کە تۆ ناتوانیت ئەو کارە بۆ هەمیشە ئەنجام بدەیت، هەروەك چۆن ئەو کارە هاوسەرەکەشت دڵخۆش و بەختەوەر ناکات، دواتریش بۆ هەمیشەو تا هەتا هەتایە هەست بە شکست دەکەیت.

٢- لاوازی ڕەپبوون:

ئەم حاڵەتە، لە نێو هەموو زیانەکانی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر، زیاتر وا لە پیاوان دەکات کە بگەڕێن بە دوای چارەسەری کێشەکەیان، لەبەرئەوەی بەهۆی ئەنجامدانی دەستپەڕ بۆ ماوەی چەند مانگێك بەهۆی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر یادگەیەکی دیاریکراوت لەناو جەستەتدا داناوەو، لاشەت لەسەر کۆمەڵێك شت ڕاهێناوەو ئامادەکردەوە، کە دەبنە هۆی ڕەپبوون.

لە ساڵی (١٩٩٩) ڕێژەی بڵاوبوونەوەی لاوازی ڕەپبوون تەنها (٥%) بوو، بەڵام لە ساڵی (٢٠١٤) ڕێژەکە بەرزبۆتەوە بۆ (٢٧-٣٣%)، بەجۆرێك (٦٠%)ی

ئـالودەبوانی دیمەنـی سێکسـی و ئـابڕووبەر باسـی ئەوە دەکەن کە کێشەی لاوازی ڕەپبوونیان هەیە.

زۆرێـك لە گەنجـانی تەمەن (٢٠) سـاڵیش، لەکـاتی ئەنجامـدانی پەیوەنـدیی سێکسـی لەگەڵ هاوسـەرەکانیان بەدەسـت ئەو کێشـەیەوە دەنـاڵێنن، هەمـوو ئەوەش بەهـۆی نەریتـی تەماشـاکردنی دیمەنـی سێکسـی و ئـابڕووبەر و ئەنجامدانی خووی نهێنییە.

ئەو گەنجـانە بەهـیچ شـێوەیەك گفتوگـۆی ئەم کێشەیەیان بەشێوەیەکی ڕاشکاو لەگەڵ دۆست و هـاوڕێ و هاوکارەکانیـان نـاکەن، لەبەرئەوەی نەبـنە مـایەی گاڵتەپێکردن لەلایەن ئەوانـی دیـکەوە، بەڵام کاتێك یەکێك لەو گەنجـانە چیرۆکـی خـۆی لە پێگەیەکـی پزیشـکی بڵاودەکـاتەوەو دەبینیـت کە (٥٠-١٠٠) گەنجـی دیـکە بەدەست ئەو نەریتە لەناوبەرو وێرانکەرەوە دەناڵێنن، ئەوکات تێـدەگەیت و هەسـتدەکەیت بەوەی ئەو کێشـەیە واقیعیـیەو بەو ئامارو داتایانەش پشتڕاست دەکرێتەوە.

٣- زوو ئاوهاتنەوە:

ئەم گرفتەش بەشێوەکی زۆر گەورە لایەنێکی دیکەی گرفتی درەنگ ئاوهاتنەوەیە، هەندێك تووشی درەنگ ئاوهاتنەوە دەبن و، هەندێکی دیش تووشی زوو ئاوهاتنەوە دەبن، زانایانیش پێیان وایە: ئەم کێشەیە بەهۆی خۆڕاهێنانی ئالودەبووناوەیە لەسەر هەستکردن بە چێژو خۆشی بەشێوەیەکی خێرا.

هەروەها ئەم گرفتە لایەنێکی زۆر خراپتری هەیە، لەباتی ئەوەی بۆ ماوەیەکی درێژ چێژ بە خۆت ببەخشیت و هاوسەرەکەت ڕازی و قایل بکەیت و دوای ئەوەش بەخۆشی و ئارامییەوە بخەون، کاتێك بەدەست درەنگ ئاوهاتنەوەوە دەناڵێنیت، ئەوکات بە شێوەیەکی زۆر زوو ئاوت دێتەوەو هاوسەرەکەت هەست بە نیگەرانی و پەستی دەکات و بە دڵتەنگی و نا ئارامییەوە دەخەون.

لەبەرئەوە پێمان باشە ئەم باسە بخەینە نێو بڕگەی زیانەکانی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر لەسەر پەیوەندیی تۆ و هاوسەرەکەت.

٤- گۆڕانکاریی لە شەهوەت و ئارەزووی سێکسی :

ئەم توێژینەوەیە ئەوەمان بۆ ڕوون دەکاتەوە کە بەرکەوتن لەگەڵ وێنە وروژێنەرەکان بەشێوەیەکی زۆر، دەبێتە هۆی لادانــی حەز و ئــارەزووی سێکســی لای پیــاوان، ئەوەش سەردەکێشــێت بــۆ ئــارەزووی پیــاوان بــۆ تەماشــاکردنی گرتەگەلێــك کە دیمەنــی نێربــازی لەخــۆ دەگرێــت، بــۆ ئەوەی هەســت بە وروژانــدن و چێــژ بــکەن، یــان حەزو ئارەووزوی ژنان بۆ گرتەگەلێك کە دیمەنی سێکسی ژن لەگەڵ ژن پانپانێ (سحاق) لەخۆ دەگرێت. پەنا دەگرین بە خودا لەو کارە.

٥- پێشبینی نا واقیعی:

بەهۆی ئەو شتانەی کە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر پێشکەشمانی دەکات، ژنان و پیاوان خەیاڵ و ئەندێشەی زۆر و لە ڕادەبەدەر دەبــارەی ژیــانی سێکســییان دەکەن، بەڵام هەروەك چۆن وێنە فۆتۆگرافییەکانی پیاوان و ژنان واقیعــی و ڕاســتەقینە نــین، دیــمەنە سێکســی و ئابڕووبەرەکــانیش بەهەمــان شــێوەن. بەهــیچ شــێوەیەك لە

سێکسی ڕاستەقینەو واقیعی ناچن، پیاوان هەمیشە خاوەن بازوو ماسولکە نین و لاشەیان بەو شێوە نموونەییە نییە کە ئافرەتان دەیخوازن.

هەروەها ئافرەتانیش هەمیشە بەو شێوە و ئەندازە نین لە جوانی ساختە، ئەو حەزو ئارەزووە بەهێزە درۆزنانەشیان نییە لە مومارەسەی سێکسدا، هەر وەك لێرەدا باسکراوە، هەر کات گەنجان لە تەمەنێکی بچووکتردا دەستیان دایە تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر، ئەوە دەبێتە هۆی زیادبوونی قەبارەی پێشبینییەکانی لەبارەی ژیانی سێکسی لەگەڵ هاوسەرەکەی.

ئەو پیاوانەش کە تەماشای دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر دەکەن، ئەگەر هەفتانە بۆ یەك جاریش بێت، ئەو حەزە لەلایان زیاد دەبێت کە هاوسەرەکانیان زمان پیس بن، بەشێوەیەکی بەرچاو جوان بن، ئەم ئارەزوو دزێو و ناشیرینەش بە زیادبوونی ژمارەی تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەرەکان زیاد دەکات. ئەم کاریگەرە نەرێنییەش تەنها تایبەت نییە بەپیاوان، بەڵکو یەکێك لە

ژنەکان باس لەوە دەکات کە پێشبینییەکی ناواقیعی هەبوو سەبارەت بە گەیشتن چێژ و خۆشی (ئۆرگازم)، دەڵێت: ((وامـدەزانی گەیشـتن بە چێـژ زۆر ئاسـانترە لەوەی لە حەقیقەتدا هەیە،بۆیە بۆ ماوەیەکی زۆر وامدەزانی هەڵەکە لە منەوەیە، چونکە وا هەستم دەکرد هەر، کە دەستمکرد بە مومارەسـەی سـێکس، هەسـت بە چێـژو خۆشـی دەکەم،بەڵام مـن زۆر شکسـتخواردوو بـووم، لەبەرئەوەی بارودۆخە ڕاستەقینەکە وەها نەبوو)).

دەکرێت ئەم حاڵەتانە بگاتە ئاستێکی زۆر خراپتر، بەو چەشـنەی پیاوێـك دەڵێـت: "کاتێـك تەماشـای دیمەنـی سێکسـی و ئـابڕووبەرم دەکـرد ،هەسـتم بەوەدەکـرد ئەوەی تەماشـای دەکەم وەك پێویسـت ورووژێـنەر نییە،بیـرم لەو گرتانە دەکردەوە، کە ورووژێنەرتر بوون.

گرفتـی مـن ئەوە بـوو لەبـاتی ئەوەی مومارەسـەی پەیوەنـدیی سێکسـی لەگەڵ هاوسـەرەکەمدا بـکەم، پەنـام دەبـرد بـۆ تەماشـاکردنی ئەو گـرتە سێکسـیی و ئابڕووبەرانەی ورووژێنەرتر بوون.

٣

سێیەم: زیانەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسیی و ئابڕووبەر لەسەر لایەنی سۆزداریی

ا- نائومێدیی:

پاش ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بۆ ماوەیەك، مرۆڤ بەهۆی ئەو ئالودەبوونەوە هەست بە نا ئومێدی دەکات. ئەوەش ئەو کاتە ڕوودەدات کە ئەو جۆرە کەسانە لە کۆتایی ڕێدا دان بەوەدا دەنێن کە ئالودە بوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر، بەڵام -لە هەمان کاتدا- بەشێوەیەکی کرداری هەنگاوی پێویست نانێن بۆ قوتاربوون لەو ئالودەبوونەیان.

نکوڵی لەوەش ناکرێت کە قوتاربوون لە ئالودەبوون، لە قورسترینی ئەو کارانەیە کە دەکرێت مرۆڤ ئەنجامی

بـدات، بەڵام ئومێـد دەكەیـن كۆمەڵێـك هـۆی زۆرمـان پێدابێتیت بۆ ئەوەی هانت بدات و یارمەتیت بدات لەسەر ڕزگاربوون وسەلامەت بوون لەو ئالودەبوونە.

٢- نەخۆشی خەمۆكیی:

یەكێـك لە مەترسـیدارترین زیانەكـانی كەمبـوونی دۆپـامین – یەكێـك لە گرنگتـرین زیانەكـانی دیمەنـی سێكسی و ئابڕووبەر-، بریتییە لە تووشبوون بە نەخۆشی خەمۆكی، ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ پەیوەندی پتەوی نێوان دۆپامین و خەمۆكی.

٣- تەمبەڵیی:

دۆپامین پەیوەستە بە ئاستەكانی وزەو حەزو ئارەزوو بۆ ئەنجامـدانی ئەركەكـان، دواجـاریش كەسـەكە تووشـی خاوبوونەوەو تەمبەڵی و هیممەت لاوازی دەبێت.

٤- تێكچوونی میزاج

دۆپـامین یارمەتیـدەرە بـۆ ڕێكخـستنی میزاجـت، بەجۆرێك ئاستە نزمەكانی دۆپامین میزاجت دەشێوێنیت

بەشێوەیەکی مامناوەند یان زۆر. زۆرێك لە ئالودەبووان باس لەوە دەکەن لەماوەی ئالودەبوونیان و تەنانەت لە قۆناغەکانی یەکەمی وازهێنانیشیاندا، هەستیان بە گۆڕان و تێکچوونی زۆر کردووە لەمیزاجیاندا.

ڕەنگە ئەو گۆڕانەش لەسەر شێوەی خەمۆکی بێت، هەروەك پێشتر باسمانکرد، ڕەنگە بگاتە هەستکردن بە توڕەیی زۆر، هەستکردنێکی قوڵ بە تەنیایی (ئەمەش وەك یەك تووشی کەسی ئالودەبوو هاوبەشی ژیانیشی دەبێت).

یەك لە نیشانەکانی گەیشتنت بە قوناغی ئالودەبوون، هەستکردنە بە تەنیایی، ئەمەش تەنها ئالودەبوو ناگرێتەوە، بەڵکو کارەکە پەلدەهاوێت تا ئەوەی هاوبەشی ژیانیشی بگرێتەوە.

جا ئەو کارەی بۆ ماوەیەکی درێژ کردبێت یان کورت، هەروەك یەکێکیان دەڵێت: "زۆرینەی کات کە پرسیاری تەنیاییم لە تەماشاکارانی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر دەکرد، بێدەنگییەکی قوڵ و خەمناك باڵی بەسەر

هەموویاندا دەکێشا (چ لە کوڕان و چ لە کچان). ئەوان، سەرباری بە یەکەوە ژیانیشیان، هەستیان بە تەنیایی دەکرد، ئەوەش گوزارشت بوو لە مەودای دوورو درێژی هەست و شعوریان بە تەنیایی، بەڵام گرفتەکە ئەوەیە ئەوان نازانن چۆن لەو کێشەیە ڕزگاریان بێت لێی بێنە دەر؟ چۆن لەکاتی پەیوەندیی سێکسییاندا چێژ و خۆشی لە یەکتر ببینن؟"

٥- خۆویستی (الانانیە):

تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بەشێوەیەکی بنچینەیی خۆویستیی لە دەروونی ئالودەبوودا دەچێنێت، بەجۆرێك کەسەکە دەتوانێت ئازادانە بگەڕێت بە دوای ئەو گرتە سێکسییەی گونجاوە بۆی.

هەروەها تەماشای ئەو کردارانە بکات کە حەز دەکات سەیری بکات بەو شێوەیەی دەروونی دەیخوازێت. سەبارەت بەوەش، ئەم چیرۆکە دەخەینە ڕوو: " دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر خۆویستی و خۆشویستنی خود بەشێوەیەکی بەرچاو زیاد و پتەو دەکات، من زۆر بە

دەگــمەن بیــرم لەوە کــردەوە، کە وا لە هاوســەرەکەم بــکە لەکـاتی پەیوەنـدیی سێکسـییماندا هەسـت بە خۆشـی و بەختەوەری بکـات، تەنهـا بیـرم لە وەرگـرتن دەکـردەوە نەك پێـدان، دیمەنـی سێکسـی و ئـابڕووبەر سـۆزداریی منـی لەگەڵ هاوسـەرەکەم کـردە کـارێکی زۆر قـورس و گـران، ئەگەر نەڵـێم مەحـاڵ، هەرکـاتیش شـەڕ و هەرا و دەنـگە دەنگمــان ببــووایە، ئەوا دیمەنــی سێکســی و ئــابڕووبەر چارەسەرێکی زۆر ئاسان بوو بۆ قوتـاربوون لەو دەمەقاڵێ و کێشمە کێشە و نەویستنی چارەسەری ناکۆکییەکە".

٦- شەرمنیی:

لە هەنــدێك وڵات - بەتــایبەت وڵاتــانی عەرەبــی- قســـەکردن لەبـــارەی ســـێکس (الجـــنس) لە کـــاتی گفتوگۆکانمانـدا کـارێکی قەدەغە و ڕێپێـنەدراوە، لەوەش خراپتر قسەکردنە لەبارەی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر ، بەجۆرێك زۆرینەی پیاوان ونزیکەی (٣٣%)ی ئافرەتان تەماشـای دیمەنـی سێکسـی و ئـابڕووبەر دەکەن، بەڵام نایانەوێت قسەی لەسەر بکەن.

لێرەدا گرفتێکی پەیوەست بەم کارە دێتە ئاراوە، ئەویش ئەوەیە: هەر کاتێك زیاد لە پێویست دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەرمان بە کارێکی قێزەون دانا، ئەوا ویست و ئارەزوومان بۆ خەفەکردنی (الکبت)ی ئەو کێشەیە زیاد دەکات و بە کارێکی قبوڵنەکراوی لەقەڵەم دەدەین، هەروەها ویست و ئارەزووی بینەرانیش زیاتر دەبێت بۆ ئەوەی ئەو کارەیان زۆرتر بە نهێنی بهێڵنەوە.

نەگبەتییەکەش لەوەدایە ئەو شەرمنییە یارمەتیدەر نابێت بۆ چاکبوون وسەلامەت بوون و قوتاربوون لەو کێشەیە، بەڵکو دەکرێت کەوتنە بازنەی شەرمنییەوە ببێتە هۆی ئەوەی حاڵ و بارودۆخی ئالودەبووەکە وەك ئەم کەسەی لێبێت، کە دەڵێت: "من تەماشای دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەرم دەکرد بەهۆی هەستکردنم بە (بێتاقەتی، تەنیایی، وەسوەسەی شەیتان،... هتد)، پاش ئەوەی ئارەزووەکەم (الشهوە) کۆتایی پێدەهات، هەستم بە تاوان دەکرد بەهۆی ترسم لە کەشف بوون و ئابڕووچوونم لە بەردەم خەڵك و، ترس لە سزای خوای گەورە.

هەروەهـــا بەهـــۆی ئەو نەریـــت و بەهایانەشـــم کە هاوتەریـــب نەبـــوون لەگەڵ کـــردەوەکەم، ئەمەش وایلێکـــردم هەست بە شەرمنی، تاوان، شکست بکەم، تەنها کارێکیش کە دەکـــرا هەســـت و شـــعور و بـــارودۆخم بـــاش بکـــات تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بوو"، ئا بەو شێوەیە کەسی ئالودەبوو هەموو جارێك دەکەوێتە ناو ئەو بازنەیەوە.

٧- دڵەڕاوکێ، بەشێوەیەکی نامناوەند یان زۆر توند:

چارەســـەرکارێك ســـەرنج وتێبینـــی خـــۆی لەبـــارەی جۆرێکی نـــوێی دڵەڕاوکـــێ خســـتووەتە ڕوو، نـــاوی نـــاوە: دڵەڕاوکێ بەهۆی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەرەوە.

ئەوەی ڕوونکردووەتەوە کە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر فشارێکی زۆر دەخاتە سەر خۆمـان و هاوبەشی ژیانمان، بۆ ئەوەی ئێمەش پەیوەندییە سێکسییەکانمان بەو شێوەیە ئەنجـام بـدەین کە لەو گـرتە سێکســـی و ئـــابڕووبەرانەدا بینیومـــانە، کـــاتێکیش نـــاگەینە ئاســـتی پێشـــبینیەکانی

خۆمان —لەبەرئەوەی ئێمە مرۆڤین- دەپرسین: "ئایا هۆکارەکە ئێمەین، یان هاوسەرەکانمان؟".

ڕاوێژکارێکیش بۆ چارەسەری ئەو دڵەڕاوکێ و ئالودەبوونە دەڵێت: "ئەوەی لەم گرفت و کێشەیەدا جێگەی گاڵتەجاڕییە، ئەوەیە ئێمە لەسەرەتادا تەماشای دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر دەکەین بۆ سووککردن و کەمکردنەوەی ئەو دڵەڕاوکێیەی تووشمان هاتووە، بەڵام دوای دووبارەو چەند بارە تەماشاکردنەوەیان، دەرهاویشتنی هۆرمۆناتی سێکسی لە مێشکماندا زیاد دەکات و ئەوەش وا لە لاشەمان دەکات، کە لە حاڵەتی (هێرش یان هەڵاتن)دا بێت، بەهۆی حاڵەتەکانی ئەو چێژ و خۆشییە بەرزو زۆرەشەوە، هەستێکی بەهێز بە دڵەڕاوکێ لای کەسی ئالودەبوو دروست دەبێت، ئا بەو شێوە مێشکمان لە نێوان حاڵەتی دڵە ڕاوکێ و حاڵەتی چێژی زۆر دەخولێتەوە".

٨- هەستکردنی ئالودەبوو بەوەی کەسێکی بێنرخ و بێسوودە:

باشترین شتێك کە ئەم کێشەیە وەسف دەکات، ئەم چیرۆکەیە: "تووشی ماوەیەکی زۆر نارەحەت و قورس بووم لە شکست و شەرمنی و هەستکردنی بەوەی من هیچ گرنگی و سوودێکم نییە، کارەکە وایلێهات وەك ئەوەی بکەومە ناو تەڵەیەکەوە کە هەڵاتن و قوتاربوون لێی نییە، بەجۆرێك بۆماوەیەکی درێژ بەدەست لاوازی ڕەپبوونەوە دەمناڵاند، لەکاتێکدا من لە تەمەنی گەنجێتیدا بوون، ئا ئەوە لە ناخەوە منی لەت و پەت کرد،نەگبەتی گەورەتر ئەوە بوو کە من هیچ بیرۆکەیەکم نەبوو لەبارەی حەقیقەتی کێشەکەوە".

٩- هەستکردنی ئالودەبوو ئارەزوویەك (الشهوة) کە بەرەنگاریی ناکرێت:

یەك لە جیاوازییە بنەڕەتییەکان لە نێوان تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر و ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر ، ئەو حەزو ئارەزووە بەهێزەیە بۆ

تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر کە بەری پێناگیرێت، دەکرێت بینەرێکی ئاسایی بوەستێت لە تەماشاکردنی ئەو دیمەنانە بۆ ماوەی هەفتەیەك یان زیاتر، بێ ئەوەی بە دوایدا وێڵ بێت، یان ئارەزووی بلێسە بسێنێت بۆ تەماشاکردنیان، لەکاتێکدا کەسی ئالودەبوو هەستدەکات بەوەی ناچارە تەماشای بکات، سەرباری ئەوەی دەشزانێت کە زیان بەخۆی و زیان بە پەیوەندییەکانی لەگەڵ هاوسەرەکەی دەگەیەنێت، هەروەها سەرپێچی فەرمانی پەروەردگاری دەکات.

١٠- شڵەژانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی:

ئەمیش یەکێکە لە شڵەژانە دەروونییەکانی دیکە کە بەهۆی ئاستە نزمەکانی دۆپامینەوە دروست دەبن، بەشێوەیەکی بەرچاو لای یابانییەکان بەدیدەکرێت (JapaneseHikikomori)، بەجۆرێك نزیکەی (٧٠٠.٠٠٠) کەس ڕەتیانکردووەتەوە کە ماڵەکانیان بەجێبهێڵن.

نموونەش لەسەر ئەوە، قسەی ئەم پیاوەیە، کە دەڵێت: "کاتێك لە تەمەنی (٢١-٢٢) ساڵیدا بووم، هەستم بە شکستێکی گەورە دەکرد، تا ئەو ڕادەی بە دەگمەن لە ژوورەکەی خۆم دەهاتمە دەرەوە، هەموو ئەو کارەی بەدرێژایی ڕۆژ ئەنجامم دەدا بریتی بوو لە تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر"، سەرەڕای ئەوەی حاڵەتەکەی ڕەنگە بەهۆی دیمەنی سێکسیی و ئابڕووبەرەوە بێت و ڕەنگە واش نەبێت، بەڵام ئەو، ئەوەمان پێڕادەگەیەنێت کە هەستکردنی بەتەنیایی لەکاتی تەماشاکردنی ئەو گرتەو دیمەنانە زیادیکردووە، بەپێچەوانەوە ئەو هەستکردنەی کەمبووەتەوە کاتێك بەکارهێنان و تەماشاکردنەکەی یان ئالودەبوونەوەی کەمکردووەتەوە، یان بەتەواوەتی و بە یەکجاری وازیلێهێناوە.

II- دڵەڕاوکێ:

زیانێکی دیکەی ئاستە نزمەکانی دۆپامین بریتییە لە هەستکردن بە دڵەڕاوکێ، تووشبوویەك لە کۆڕبەندێکی

(المنتدى) کۆمەڵایەتی بۆ چارەسەری دڵەڕاوکێ باسی لەوە کرد کە: "وا ڕاهاتبووم بە بەردەوامی لە ماڵ بچمە دەرەوە، چەند هاوڕێیەکەم هەبوو، هەمیشە لەگەڵیاندا دەڕۆیشتم و دەچووین بۆ شوێنە گشتییەکان، هیچ گرفت و کێشەیەکم لەوبارەوە نەبوو، بەڵام کاتێك بوومە خاوەنی ئینتەرنێت و دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەرم دۆزییەوە، من لە تەمەنی (١٤) ساڵیدا بووم، ئیدی کەسێتیم گۆڕا، هیچ بیرۆکەیەکیشم نەبوو سەبارەت بەهۆکاری ئەو گۆڕانکارییانە، لەسەرەتادا دڵخۆش و بە کەیف بووم، لەگەڵ هاوڕێکانم دەچوومە دەرەوە، قسەو گفتوگۆم لەگەڵ دەکردن، بەڵام دواتر بوومە کەسێکی شەرمن و ترسنۆك و داخراوو دوورە پەرێز".

١٢- ترس:

ترس بڵاودەبێتەوە لە نێوان خەڵکی و بەتایبەتی لای ئالودەبووانی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر، بێنە بەرچاوت — بۆنموونە- تۆ کەسێکی ئالودەبوویت و لە ڕێی مۆبایلەکەتەوە تەماشای فلیمی سێکسی وئابڕووبەر

دەکەیت، ڕۆژێك لەگەڵ دایك وباوكت بۆ ژەمی ئێوارە دەچنە دەرەوە بۆ ئەوەی خواردنێکی خۆش و بەلەزەت بخۆن، دایکت لەبەئەوەی شەحنی مۆبایلەکەی خۆی تەواو بووە، داوای مۆبایلەکەت لێدەکات، بۆ ئەوەی بە دوای شتێکی دیاریکراودا بگەڕێت، ئەو کاتە هەست و شعورت چۆن دەبێت، بەتایبەتی ئەگەر بێتو مۆبایلەکەت لێوەربگرێت پێش ئەوەی تۆ هەل وفرسەتی ئەوەت لەبەردەمدا بێت بۆ ئەوەی لە مۆبایلەکەت دڵنیا ببیتەوە؟

١٣- پەشۆکاویی و شێواویی ئەقڵ:

بریتییە لە هەستکردن بەوەی ئەقڵت شێواو شپرزە بووە بەشێوەیەك کۆێرانە مامەڵە دەکات، بەوپێیەی لێرەدا باسکراوە، ئەو پەشۆکاویی و شڵەژانە بەهۆی پەیدا بووەو بە چەند قۆناغێکیش دروست دەبێت:

لە قۆناغی یەکەمدا، کەسی ئالودەبوو هەست بە ماندوویێتی و نەمانی تەرکیز دەکات.لە قونـاغی دووەمیشدا، هەست دەکات بەوەی لەکاتی خەودا پشوو نادات و مورتاح نابێت. لە قۆناغی سێیەمی درێژخایەندا،

بەشێوەیەکی بەردەوام هەست بە ماندووبوون دەکات، هەست بە ڕاڕایی و شپرزەیی و پەشۆکاویی دەکات. هەرچی قۆناغی کۆتایی توندو بەهێزیشە، سەرجەم نیشانە باسکراوەکانی پێشوو لەخۆ دەگرێت، سەرەڕای نەوسنی و ئارەزووی سێکسی زۆر کە هەموو ژیانی ئالودەبووەکە لەناودەبات و دزە دەکاتەناو هەموو بەشەکانی لاشەیەوە..

٤

چوارەم: زیانەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر لەسەر پەیوەندییەکان و هاوسەرگیریی:

ا- کەمی حەزو ئارزوو بۆ هاوسەرگیریی (دوورکەوتنەوە لە هاوسەرگیریی):

دەتوانیت پرسیار لە هەر ئافرەتێك بکەیت سەبارەت بەو خەسڵەت و ڕەوشتانەی پێویستە لە پیاواندا هەبێت بۆ ئەوەی لای ئافرەتان سەرنجڕاکێش بێت، لە (٩٠%)یان وەڵامت دەدەنەوە بەوەی (متمانە بەخۆبوون) و (قسەخۆشی) لە کۆڵەکە بنچینەییەکانی سوارچاکی خەونەکانیانە، بەپێچەوانەشەوە کۆمەڵێك شت هەن — بەشێوەیەکی بەرچاو پەیوەندیی نێوان ژن و مێرد لاواز

دەکەن- وەك لاوازی کەسێتی (ئەوە ڕوونبـووەتەوە هەر دوو ڕەگەزەکە پێیـــان وایە: متمـــانەبەخۆبوون خەســـڵەتێکی سەرنجڕاکێشە).

بـۆیە کاتێـك متمــانە بەخۆبــوون لاواز دەبێــت، پیــاو کەمتــرین بــوێری هەیە بــۆ گەڕان بەدوای هاوســەری ژیانیـــدا، هەروەك لێـــرەدا وتـــراوە — ئـــێمەش هـــاوڕاین لەگەڵیـان-: (کاتێك ئـالودە دەبیت بە دیمەنـی سێکسـی و ئابڕووبەر ، ئەوکات تۆ پێویستت بە هاوسەرگیری نییە، لەبەرئەوەی ئـارەزووی سێکسیت بە تەواوەتـی لەبەردەستی خۆتـــدایە، ئەوەش وات لێـــدەکات پێویســـتت بە ئـــافرەتی ڕاستەقینە نەبێت).

کامەیان ئاسانە؟

ئەوەی بگەڕێیت بە دوای ئافرەتێکی ڕاستەقینەدا بۆ ئەوەی بیخوازیـــت، یـــان لە گۆگـــل بە دوای دیمەنــی سێکسی و ئابڕووبەردا بگەڕێیت؟

ئالودەبووە ڕەبەنەکان (بێ ژنەکان) بە شێوەکی ئاسایی و بێئەوەی هەستی پێبکەن ئەم بڕیارەی دووەم هەڵدەبژێرن،

بەخۆشیان دەڵێن: "لێرەدا دەمێنمەوەو دادەنیشم سەیری دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر دەکەم، چونکە ئەگەر بگەڕێم بەدوای ئافرەتێکدا بۆ ئەوەی بیخوازم، ڕەنگە ڕەتبکرێمەوەو شووم پێنەکات".

٢- لەدەستدانی متمانەبەخۆبوونی ژنەکە بەرانبەر ئەوەی دەتوانێت پێشکەشی مێردەکەی بکات:

لەسەر ژنەکە پێویستە دەبێت کە کۆمەڵێك کاری گەورەتر لە توانای خۆی بکات بۆ ئەوەی بتوانێت مێردەکەی لەخۆی ڕازی بکات.

ئەمڕۆ لەسەر ئافرەت پێویست بووە کێبڕکێی ئەو ئافرەتانە بکات کە لە گرتە و دیمەنە سێکسی و ئابڕووبەرەکاندا دەردەکەون، یان ئەوانەی بەردەوام خەریکی نەشتەرگەریی جوانکاریی لە ڕادەبەرن و دەستکاریی شێوەو ڕووخساری خۆیان دەکەن، بۆ ئەوەی جوانتر لەوەی هەن لە واقیعدا دەربکەون، هەموو شتێکی قێزەون ئەنجامدەدەن لەبەر حەزو ئارەزووی بینەران.

جێــی سەرســوڕمان نیــیەة کە پیــاوان —بەتــایبەتی ئـالودەبووانی دیمەنـی سێکسـی و ئـابڕووبەر- نائومێد بـن لەوەی ئـا فرەتی ڕاسـتەقینە بتوانێـت هەمـان وروژانـدنی پێشکەش بکات کە ئا فرەتانی نێو گرتە و دیمەنە سێکسی و ئابڕووبەرەکان پێشکەشی دەکەن.

ئیـدی ژنەکە هەسـت بە بێتوانـایی دەکـات لەبەرئەوەی ناتوانێت هاوشێوەی ئەو کارانە ئەنجام بدات کە لە گرتە و دیمەنە سێکسی و ئابڕووبەرەکاندا بەرجەستە دەکرێت، پاش ئەوەی هەسـت دەکـات کە بریـندارکراوەو هەسـت بە ناپـاکی دەکـات، پرسـیار دەکـات: ئەو شـتە چیـیە کە ئەو دیـمەنە سێکسـی و ئـابڕووبەرانە پێشکەشـی دەکەن و مـن — کە خاوەن هەمـان گۆشـت وخوێنم- نـاتوانم پێشکەشی بـکەم؟ بەداخەوە وەڵامەکە تەنها بریتییە لە: وروژاندن.

٣- ڕوانـــین بـــۆ ژن / مێـــرد وەك ئەوەی تەنهـــا بوکەڵەیەکە:

بێـنە پـێش چـاوی خـۆت، تـۆ تەماشـای وێنەیەکـی سێکسی و ئـابڕووبەر دەکەیت، کە بەلاتەوە تەنها کارێکی سادە و ئاساییە و هیچی دی، باشە ئەو پیاو / ژنە لەو دیمەنە دروستکراوەدا چی دەگەیەنێت بە نسیبەت تۆوە؟

مەبەستیان چییە لەو دیمەنانە لە کاتێکدا پێیان وایە ئەوەی دەیکەن تەنها کارێکی سادە و ئاسایی نییە؟

ئایـا تـۆ وەك مـرۆڤ تەماشـای ئەوان دەکەیـن، یـان ئەوەی ئەوان وەك بـوکەڵەیەکی یـاری وەهـان بەلاتەوە، بـۆ مـاوەیەکی کـورت یارییـان پێـدەکەیت و پاشـان کە تەواو بوویت لە یارییەکە وازیان لێدێنیت؟

بەداخەوە کارەکە سەردەکێشـێت بـۆ ئەوەی ژنـی پیـاوە ئالودەبووەکـان یـان مێردی ژنە ئالودەبووەکـانیش بگـرێتەوە، ســەرباری ئەوەش تێــۆرییەکەی دیــکەی دۆزراوە هەیە دەڵێت: "دیمەنـی سێکسـی و ئـابڕووبەر، ژن ناکـاتە تەنهـا شـتێکی ســادە یــان بـوکەڵەیەك، بەڵکـو دەیانگۆڕێـت و دەیانکات بە ئاژەڵ".

٤- کەمبوونەوەی گەرموگوڕیی سێکسی لە کاتی پەیوەندیی سێکسی لە نێوان ژن و مێرددا:

بیرکەرەوە پاش چەند ساڵێك لە تەماشاکردنی ئەو ڕێژە زۆر و بێسنوورەی وێنە و دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر، هەروەها پێشبینییە زیادەڕۆیی تێدا کراوەکانت، شەهوەت و ئارەزووی زۆرت، لاوازی ڕەپبوون، ئایا سەرت سوڕ دەمێنێت ئەگەر پەیوەندیی سێکسیت لەگەڵ هاوسەرەکەت گەرموگوڕییەکەی زۆر کەم بووبێتەوە؟

بە ڕای تۆ، سادەو سانایی کارەکە لەچ ئاستێکدایە، بە نیسبەت پیاوێك دڵەڕاوکێی هەیەو بە خۆی دەڵێت: "ئایا ئەمشەو دەتوانم ئەو پەیوەندییە لەگەڵ هاوسەرەکەم ئەنجام بدەم؟ ئایا بەڕاستی دەتوانم چێژ و خۆشی لەو سات و لەحزانە ببینم؟"

ئەی سادەو سانایی کارەکە لەچ ئاستێکدایە بۆ ئافرەتێك -پاش ئەوەی بەشێوەیەکی نەوسنانەو بەوپەڕی تەوس و حەزەوە سەیری دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر دەکات- دەیەوێت ئیسراحەت بکات و بیرناکاتەوە لەوەی: "ئایا من وەك ئەو ئافرەتە دەردەکەوم؟

ئایا کارەکە وەك پێویست ئەنجام دەدەم؟"

بـۆ ئەوەی مورتـاح بێـت و ئەو پەیوەنـدییە لەگەڵ مێردەکەیدا ئەنجام بدات؟

هەروەها توێژەران ئەوەیان دۆزیـوەتەوە کە تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر هەموو کەسانەت بیـردێنێتەوە کە لەو گرتەو دیـمەنە سێکسـی و ئـابڕووبەرانەدا بینیـوتن، ئەوەش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی وەفا و ئەمەکت بـۆ ئەو کەسـەی لە واقیعـی ژیانـدا پەیوەنـدیت پێوەی هەیە. ئایـا ئەمە، بەنیسـبەت تـۆوە، وەك پەیوەنـدییەکی سێکسـی گەرموگوڕ دەردەکەوێت؟

٥- خۆ ویستی سێکسی:

پاش ئەوەی ئەو شوێنەرانە سلبی و خراپانەی دیمەنی سێکسـی و ئابڕووبەرمـان بینـی، وەك: ڕوانـین بـۆ هاوسـەر وەك شـتێك یـا بـوکەڵەیەك، پێشـبینییە زیـادەڕۆیی تێـداکراوەمان، کەمبـوونەوەی گەرموگـوڕیی سێکسـی لە کـاتی پەیوەنـدیی سێکسـی لە نێـوان ژن و مێـرد، ئایـا پرسیارێك دەمێنێتەوە، ئەگەر بڵێین: کەسی ئـالودەبوو زۆر

زیاتر لە کەسانی ئالودەنەبوو خۆویست ترە لە پەیوەندیی گەرموگوڕیی سێکسییدا؟

ئەگەر بیـــربکەینەوە ســـەبارەت بەو کـــارە، ئەوا تەواو لۆژیکی دێتە بەرچاو، لەبەرئەوەی بەکارهێنانی دیمەنی سێکســـی و ئـــابڕووبەر، خـــۆی لە خۆیـــدا سروشـــتێکی خۆویستانە بەرجەستە دەکات، کەسی ئالودەبوو دەڵێت: "بەردەوام دەگەڕێم بە دوای ئەو گرتە و دیمەنە سێکسی و ئـابڕووبەرانەدا، تـا بە تەواوەتـی دەستم دەگات بەوەی دەمەوێت، بۆ ئەوەی ئەو چێژ و وروژانـدنەم دەستکەوێت کە خـۆم دەمەوێـت". بنـواڕە لەو ڕســتەیەدا چەنـد جـار جێناوی کەسیمان بەکارهێناوە.

٦- فێـڵ و ناپـاکی هاوسـەریی و تێکـدانی پەیوەنـدی نێوان هاوسەرەکان:

پێمـــان خـــۆش بـــوو ئەم زیـــانە بخەیـــنە نێـــو بـــڕگەی (بەرزکـــردنەوە)وە، لەبەرئەوەی نیشـــانە وئامـــاژەیەکە بـــۆ گرفتـــی بەرزکـــردنەوە، دوای ئەوەی ئەو توێژینەوانەمـــان بینـی، کە یەکێکیـان دەریـدەخات: "بە تێپەڕبـوونی کـات،

تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بە نیشانە و ئاماژەیەکی بەهێزی ناپاکی هاوسەری دادەنرێت".

بەمدواییانەش گفتوگۆی ئەوەمان کردووە کە چۆن دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر دەبێتە هۆی لاوازبوونی پەیوەندیی لەگەڵ هاوڕێ و خێزان.

ئێستاش چیرۆکی زیاتر و زیاتری ئەو پیاوانە دەبیستین کە ناپاکییان لە ژنەکانیان کردووە، یان ئەو ژنانەی ناپاکییان لە مێردەکانیان کردووە، کە بە زۆری بەر ئەنجامی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بووە، بەڵام ناشڵێین کە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر تاکە هۆکارە — لەبەرئەوەی ناپاکی کارێکی ئاڵۆزەو ناکرێت بەهۆی تەنها کارێکەوە ڕووبدات- بە دڵنیاییەوە ئەوەش دەزانین کە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر کارێکی باش نییە و بە فاکتەرێکی یاریدەدەر بۆ ناپاکی دادەنرێت.

٧- لەدەســتدانی سەرنجڕاکێشــانی هاوســەرەکەت بەلای خۆتدا:

ئایــا تەماشــاکردنی دیمەنــی سێکســی و ئــابڕووبەر کارێکی قبوڵکراوە لای ئافرەتان؟

با ببینین و بزانین ئافرەتێك لەبارەی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەرەوە چی دەڵێت: " دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر وایلێکردم هەست بکەم بەوەی مـن وەك پێویست باش نیم لەگەڵ مێردەکەم، مـن ناتوانم وەك ئەوەی دەیەوێت ڕازی بکەم، لەبەرئەوە ناچاربوو تەماشای دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بکات، مـن ئەوەم پێخۆش نییە، مـن بە ڕاستی هەر شتێك لە توانامدا بێت دەیکەم بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی باش بمێنمەوەو سەرنجڕاکێش بم لای پیاوەکەم، تەنانەت ئەو کاتانەش کە ماندوو هیلاکم".

ئەو وتارە دە (١٠) چیرۆك وکورت دەکاتەوە: "ئافرەتان پێیـان وایە تەماشـاکردنی دیمەنـی سێکســی و ئـابڕووبەر خۆویســتی و ناپــاکییە، لەبەرئەوەی هەســت دەکەن بەوەی ئەوان وەك پێویست باش نین، ئەوان ئەو گرنگییەیان نییە

لای مێردەكانیان، بۆیە هەست بە ناپاكی و ئازار و تورەیی دەكەن".

خۆت بخەرە شوێنی ئەو ئافرەتانە و بیر لەكارەكە بكەرەوە "ئایا هەست بە سەرنجڕاكێشان دەكەم بۆ كەسێكی خۆویست و ناپاك، كە وام لێبكات هەست بكەم بەوەی وەك پێویست گرنگ نیم؟".

٨- تەڵاق:

هەروەك بابەتی (فێڵ و ناپاكی)، ناكۆك بووین لەوەی بابەتی (تەڵاق) بخەینە ناو بڕگەی (بەرزكردنەوە) یان بڕگەی (زیانەكانی دیمەنی سێكسی و ئابڕووبەر لەسەر پەیوەندییەكان)، بەڵام تەڵاق بەشێوەیەكی بەرچاو بەربڵاوەو ساڵانە نزیكەی (٥٠٠.٠٠٠) هاوسەرگیریی لەناو دەبات، بەڵێ،پێنج سەد هەزار، ئەوە ژمارەیەكی زۆر زۆرە، پێنج سەد هەزار خێزان لەبەریەك هەڵوەشاون، یەك ملیۆن كەس ئازاریان پێگەیشتووە و (نزیكەی ٣.٤ ملیۆن كەس، ئەگەر مەزەندە بكەین هەر كەسێك دوو یان سێ منداڵی هەبووە). ئەم ژمارەیەمان لە كوێوە دەستكەوتووە؟

یەکێك لە چارەسەرکارەکان بەو ئەنجامە گەیشتووە کە (٥٦%)ی ڕووداوەکانی تەڵاق دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی یەك لە هاوسەرەکان گیرۆدەو سەراسیمەی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بووە.

فەرموون ئێوەو ئەم چیرۆکە: داڤید، کەسێکی ئاساییەو تەمەنی (٣٢) ساڵە، حەزی لە یاری وەرزشە، کارێکی جێگیری هەیە، دەزگیرانێکی هەیەو زۆری خۆش دەوێت، لەڕاستیدا داڤید ژیانێکی زۆر خۆشی هەیە جگە لە یەك شت، ئەویش ئەوەیە کە داڤید ئالودەی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەرە.

ئەو، هەر لە سەرەتای گەنجێتییەوە بەرەنگاری دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر دەبێتەوە، بەو دواییانەش کارەکە بەرەو نامۆییەکی زۆر پەلیهاویشت، هەوڵیدا ئەو بەرنامەیە دابەزێنێت کە ڕێ لە سایت وپێگەی ناوەڕۆك خراپ دەگرێت، بەردەوام لاپتۆپ و مۆبایلەکەی بەکاردەهێنا، هەوڵیشیدا چارەسەر و ڕێنمایی وەربگرێت و پەیوەندیشی کرد بە زەماڵەی ئالودەبووانی نەناسراوی سێکس، بەڵام لە

هیچ کام لەو هەنگاوو چارەسەرانە سەرکەوتوو نەبوو، لەکۆتاییدا داڤید گەیشت بەو ئەنجامەی کە ئەو تەنها پێویستی بە "دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر" هەیە، بەداخەوە دەزگیرانەکەی بەو کارە ڕازی نەبوو، بۆیە مانگێک پێش وادەی هاوسەرگیرییان لە یەکدی جیابوونەوە.

٩- درۆکردن:

زۆرێک لە هاوسەران هەست بە ئازارو شەرمنی و بێتوانایی لە کێبڕکێی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر دەکەن، لەگەڵ ئەوەشدا کە هاوسەرەکانیان گێل و گەمژە نین، ئەوان لەناخی خۆیاندا باش ئەوە دەزانن کە تەماشاکردنیان بۆ دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر کارێکی قبوڵکراو نییە لای هاوسەرەکانیان، لەبەرئەوەی ئەو کارەیان لێدەشارنەوە.

هەندێکجاریش، لەو بارەوە ڕووبەڕووی پرسیار دەبنەوە، یاخود لە کاتی تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و

ئابڕووبەردا دەبینرێن و زۆربەی جار - لەو کاتانەدا- درۆ دەکەن، لە ڕاستیشدا - وەك ئەوەی لێرەدا باسکراوە- درۆکردن یەکێکە لە نیشانەکانی ئەوەی خووی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر گەشەی کردووەو گەیشتۆتە قۆناغی ئالودەبوون..

٥

پێنجەم: زیانەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسیی و ئابڕووبەر لەسەر لاشە:

١- سەرئێشە:

کاتێك کارەکە وابەستە دەبێت بە زیانە جەستەییەکان، هەموو کەس حەز دەکات پەرچەکردارێکی جیاوازی هەبێت، بەڵام وەك لێرەدا باسکراوە: گەنجێکی تەمەن (٢٤) ساڵ، پاش ئەوەی بۆ ماوەی پێنج خولەك لە تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەردا ڕۆچوو، تووشی سەر ئێشە بوو، سەرباری ئەوەش سەرئێشەکەی وەسفکرا بەوەی "سەرئێشەیەکی زۆر زۆرەو تەواوی بەشەکانی سەری گرتووەتەوە"، ئەو گەنجەش تەنها کەس نییە کە تووشی ئەو سەرئێشەیە بووە، بەڵکو ئەو بینەرەش لێرەدا باسی ئەوەی کردووە.

٢- بێخەویی:

هەروەك ئەو بینەرە باسیکرد، لە کاتی ئالودەبوونت بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر، ئەگەری ئەوە هەیە تووشی بێخەوییەکی زۆر توند ببیت. بۆ زانیاری زیاتر، زیانەکانی پەیوەست بە بێخەوی لە بڕگەی داهاتوو بخوێنەرەوە.

٣- ماندوویێتیی:

لەم وتارەدا، بەکارهێنەرێك باس لە پێهەڵخلیکانی خۆی دەکات: "پاش شەش ڕۆژ لە وەستان و وازهێنان لە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر / خووی نهێنی، تەماشای دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەرم کرد، نیشانەکانی ئێستا و ڕۆژی دواترم بۆ ئێوە دەخەمەڕوو: ماندوویێتی، لەو ڕۆژەدا زۆر خەوتم، تووشی نیشانگەلێکی توند بووم هاوشێوەی نیشانەکانی هەڵامەت، گەرووم زۆر بەخراپی ئازاری دەدام، هەستم بە خەمۆکی دەکرد، هەموو شتێکم بە ڕەنگی ڕەش دەبینی، ئەو ڕۆژە خراپترین ڕۆژی ژیانم بوو، هەستم بە دڵەڕاوکێ و ترس و دەنگ نزمی دەکرد، هەستم بە وەهمی بینینی پێش وەختە دەکرد، کاتێکی

زۆرم لە بیرکردنەوە لە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بەسەر برد، بەڵام نەمتوانی ئەوە لە سەرم دەربکەم، هەروەها نەمدەتوانی کار بکەم یان پشوو بدەم، هەستمکرد بەوەی من ون بووم".

سەرباری ئەو بێخەوییەی بەهۆی دۆپامین و تێکچوونی خەوەوە توشم هات، پێمان وایە لێرەدا شتێکی دیکەی خراپ ڕوودەدات لە کۆتاییەکانی شەودا،زۆرێك لە ئالودەبووانی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر دەڵێن: ئالودەبوونیان، ڕۆژانە چەند سەعاتێکی ژیانیان بە هەدەر دەبات، ئەوەش زۆرتر لە درەنگانی شەودا ڕوودەدات، کاتێك هەستی بێتاقەتی، تەنیایی، برسێتی و چەندین حاڵەتی دیکە بەرۆکت دەگرن و پاڵت پێوەدەنێن بەرەو دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر، بەجۆرێك زۆر قورسە تەرکیزت هەبێت لەکاتێکدا شەو بەشێوەیەکی باش نەخەوتبیت.

٦

شەشەم: زیانەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسیی و ئابڕووبەر لەسەر ژیان:

ا- قورسی لە بڕیارداندا:

سەنتەری پاداشت لە ئەقڵتدا بەرپرسە لە جۆش و خرۆش و بڕیادان، کەمی ماددەی خۆڵەمێشی لە مێشك (لاشەی دارێژراو) -وەك پێشتر باسمان کرد- دەبێتە هۆی لاوازی جۆش و خرۆش و توانای بڕیاردان لەکاتی تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر.

٢- دابەزینی ئاستی خۆپەسەندیی و لە خۆ ڕازیبوون

بەپێی ئەوەی لەم وتارەدا هاتووە، کە توێژینەوەکە دایناوە، تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ڕێژەی لە خۆ ڕازیبوون، ڕازیبوون لە پەیوەندیی لەگەڵ هاوسەر، تەندروستیی سۆزداری بەشێوەیەکی گشتی.

هەروەها تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر پەیوەست کراوە بە تووشبوونی پیاوان بە دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی لەمەڕ شێوەی لاشەیان و حەزیان بە تووشبوون بە تێکچوونی خواردن.

ئەمە سەرەڕای کەمبوونەوەی هەستەکانی دڵنیایی سۆزداریی لای ئالودەبووان بەشێوەیەکی گشتی و بەراورد بەو پیاوانەی کە تەماشای دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر ناکەن.

ئایا پێتوایە ئەوە تەنها پیاوانن کە کێشەی دابەزینی ئاستی خۆپەسەندییان هەیە؟

لە تویژینەوەکەدا ڕوونبووەتەوە کە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر هۆکارە بۆ زیادبوونی نەشتەرگەریی جوانکاریی ئەندامەکانی سێکس لای ژنان، بەڵێ، ئێستاکە ژنان حەزدەکەن ئەو جۆرە نەشتەرگەرییانە ئەنجام بدەن لە پێناو ڕازیکردنی پێشبینییەکانی پیاوەکانیان بەهۆی تەماشاکردنیان بۆ دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر.

٣- کەمبوونەوەی زیندویەتیی و چالاکیی :

هەروەك کەمێك پێشتر باسمانکرد، سەنتەری یاداشت لە ئەقڵتدا بەرپرسە لە جۆش و خرۆش و بڕیادان، سەلمێندراویشە کە تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر ئەو بەشەی مێشکت دەشارێتەوە وپاڵنەری ئەنجامدانی ئەرك و فرمانەکانت لاواز دەکات، ئەوەش کاتێك دەردەکەوێت کە ویست و ئارەزووت بۆ گەڕان بەدوای دۆزینەوەی هاوسەرێك بۆ خۆت لاواز دەبێت، کارەکەش درێژە دەکێشێت تا ئەوەی دەبێتە بەشێکی

سـەربەخۆ، خراپتـریش لەوە ئەوەیە کە هێـزی ئیـرادە — بەشـێوەیەکی زانسـتی- سـەرچاوەیەکی دیـاریکراوە لای مرۆڤ، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کاتێك تۆ رێگەی هێزی ئیرادە دەگریتەبەر بۆ قوتاربوون لە ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر، ئەوکات ڕێژەیەکی کەمتر لە هێزی ئیرادەت بۆ دەمێنێتەوە کە پاڵنەرت بێت بۆ ئەنجامدانی کاروبارەکانت، ئەوەش هۆکاری کێشەکانی کەمبوونەوەی جۆش و خرۆشە لای تۆ.

٤- شێواوی / پەشۆکاوی ئەقڵ:

ئەم دیـاردەیەش ئالودەبووەکـانی ئێسـتاو چاکبووەکـان پێمان ڕادەگەیەنن.

باشترین وەسفیش بتوانین لەبارەی شێواویی ئەقڵەوە بیلێین ئەوەیە کە ئەو سـەر ئێشـەو دڵ تـێکهەڵاتن و شڵەژانە دەروونییە بەهۆی چێژو خۆشییەوەیەو دواتر هێور و ئارام دەبێتەوە، هەروەها شێواوی ئەقڵ ئەوە دەگەیەنێت کە تۆ وا هەست دەکەیت هەورێك بەسەر ئەقڵتدا دەڕوات.

ئاولودەبووان ڕایانگەیاندووە کە تووشی سەرئێشەیەکی مامناوەندی بەردەوام دەبن، لەگەڵ قورسی و ناڕەحەتی تەرکیز و بێتوانایی بەشێوەیەکی گشتی لە شیکردنەوەی زانیارییەکان.

ئەمەش مانای وایە لەکاتی بڕیاردانی قورسدا هیچ وەڵامێکی ڕوونی پێی نییە بۆی، هەر بۆیە خودی بڕیار دەبێتە کارێکی زۆر قورس و گران.

٥- لەدەستدانی کات:

بیربکەوە لە کۆتا جار کە تەماشای دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەرت کردووە، چەند کاتت بە دیار ئینتەرنێتەوە بەسەر بردووە؟ گریمانەکان ئەوەیە کە: ئەو کاتە تەنها ئەوە نییە کە زۆرە، بەڵکو ڕەنگە زۆر زیاتر بێت لەوەی بیرت دێتەوە.

بەپێی ئەوەی پێگەکە باسیکردووە: پیاوی ئاسایی ماوەی سێ مانگ لە ژیانی خۆی لە تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بەسەر دەبات، یانی نزیکەی

(٤٥) خولەك لە هەفتەیەکدا (ئافرەتانیش بەشێوەیەکی ئاسایی (١٩) خولەك لە هەفتەیەکدا بەسەر دەبەن).

ئەوەشت بیر نەچێت کە توێژەران گونجاندنێکی پێچەوانەییان دۆزیوەتەوە لە نێوان چەندێتی ئەو کاتەی لە تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەردا بەسەری دەبەیت و قەبارەی ماددەی خۆڵەمێشی لە سەنتەری پاداشت لە مێشکتدا، هەرچەندێك زیاتر تەماشای دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بکەیت، قەبارەی ماددەی خۆڵەمێشی زیاتر کەم دەکات.

٦- دەستی دەستیکردن و کار دواخستن:

دەستی دەستیکردن و کەمی زێندویەتی و چالاکی، هەر یەکیان ئەوی دی بەهێز دەکات، بەڵام هەندێك جیاوازی بنچینەیی لە نێوانیاندا هەیە: مەبەست لە کەمی چوست و چالاکی، دابەزینی ویست و ئارەزووتە لە ئەنجامدانی هەر کارێکدا، بەڵام مەبەست لە دەستی دەستیکردن، دوورکەوتنەوەیە لە ئەنجامدانی ئەو ئەرك و فرمانانەی پێویستە لەسەرت ئەنجامیان بدەیت.

ئالودەبووان تەنها بەدەست قورس و گرانی ئەنجامدانی کاروبارەکانەوە نانالێنن، بەڵکو بەشێوەیەکی گەورەتر بە دەست قورسی و گرانی ئەنجامدانی ئەو کاروبارانەوە دەناڵێنن کە پێویستیان پێیەتی تا ڕایی بکەن، یەکێك لە گریمانەکانی ئێمە بۆ ئەوە، ئەوەیە کاتێك ئالودەبووان بەشێك لە هێزی ئیرادەیان بۆ دوورکەوتنەوە لە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر دەخەنە گەڕ.

ڕێژەیەکی کەمتر لە هێزی ئیرادەیان هەیە کاتێك کارەکە پەیوەست دەبێت بە ئەنجامدانی ئەرکە گرنگ و قورسەکان. لە گەنجینەی ئالودەبوواندا هیچ هێزێکی ئیرادە نییە تا بەرەو کار هەڵیان بنێت و بیانجوڵێنێت، ئەوەش وایان لێدەکات دەستی دەستی بکەن تا ئەو کاتەی تەسلیم دەبن و ئومێد لەدەست دەدەن.

٧- لاوازی ئەداکردن لەکاتی ئیشدا:

پاش ئەوەی بینیمان کە چۆن دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر دەبێتە هۆی لاوازبوونی یادگەی جێبەجێکردن و زیادبوونی هەڵەشەیی و شپرزەیی و ماندوێتی. ئایا

دەکرێت هەر کام لەمانە کاربکەنە سەر ئەدای تۆ لە کارکردندا؟ بە دڵنیاییەوە بەڵێ!

لێرەدا چیرۆکێك بڵاوکراوەتەوە بەناونیشانی: ئایا دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بووەتە مایەی قەیرانی دارایی؟ بەڵێ، لە ساڵانی (٢٠٠٧ و ٢٠٠٨) لە کاتی دەرکەوتنی یەکەم درز و کەلێن لە سیستمی دارایی، هەژدە (١٨) کەس لە چینی گەورە فەرمانبەران بە تۆمەتی تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بە شێوەیەکی بەرچاو دەستگیرکران، هەروەها ژمێریارێکیش بە تۆمەتی تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر زیاد لە (١٦٠٠٠) جار دەستگیرکرا. سەرەڕای ئەوەش، بەردەوام ڕێژەیەکی زۆر بابەتی سێکسی و ئابڕووبەر کۆدەکاتەوەو بەوەش سیستمی ناوخۆیی کۆمپانیاکە پێشێل دەکات.

بەشێك لە وتارەکەمان بۆ هەڵبژاردوون کە بەشێوەیەکی جوان چیرۆکەکە کورت دەکاتەوە:

"یەکێك لە پارێزەرە گەورەکان لە (SECs Washington headquarters) ڕۆژانە نزیکەی هەشت سەعات سەرقاڵی تەماشاکردن و دابەزاندنی ڤیدیۆی سێکسی و ئابڕووبەر بوو.

کاتێکیش کۆمپیوتەرەکەی هیچ ڕووبەرێکی بەتاڵی تێدا نەدەما، ئەو ڤیدیۆیانەی کۆپی دەکردە سەر چەند (سی دی) و (دی ڤی دی)یەك و لەچەند سندوقێکدا لەناو ئۆفیسەکەی دایدەنا، پاش ئەوە ڕازی بوو لەسەر ئەوەی دەست لەکاربکێشێتەوە.

ئەوەش ڕاپۆرتی لیژنەی چاودێری، کاتی نزیکبوونەوەشمان لە کەناری گەورەترین قەیرانی ئابووری لە ماوەی (٨٠) ساڵدا، ئەو کەسانە تەماشای دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەریان دەکرد لەباتی ئەوەی چاودێری سیستمی دارایی بکەن".

کاتێك کارەکە پەیوەست دەبێت بە بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر لە شوێنی کار، مەزەندەی ئەوە دەکرێت کە سەرۆك و خاوەن کارەکان ساڵانە نزیکەی (١٢٨.٦ $)

بلیۆن دۆلار لەدەست بدەن. ئێمەش باوەڕمان وایە کە تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر لە شوێنی کاردا دەبێتە هۆی هەمان زەرەرو زیان، ئەگەر زیاتر نەبێت، بە دڵنیاییشەوە ئالودەبوونت بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر لە داهاتوودا کاردەکاتە سەر کارەکەت. ئەوە ڕاستە!

٨- دابەزینی ئاستی زیرەکی:

بیربکەرەوە لە کۆتا جار کە تێیدا هەستت بە چێژ و خۆشی کردووە، هەروەها بیربکەوە لەوەی ئاستی زیرەکیت چەند بووە؟ من مەزەندەی ئەوە دەکەم کە زۆر کەم بووە!

ئەوانەی لە ئالودەبوون چاکبوونەتەوە هەست بە زیادبوونی ڕێژەی زیرەکییان دەکەن، ئەوە بۆ خۆی کارێکی سەرنجڕاکێشە، بەجۆرێك ئێمە چێژی ڕاستەقینە وەردەگرین لەگەڵ کەسی زیرەکدا، کە نەرمونیان ترن و لەگەڵیان چێژ و خۆشی دەبینین بە درێژایی کات.

٩- درەنگ لە خەو هەستان: (هەستان لە خەو بە خاوو خلیچکی)

کاردواخستن و کەمی چوست و چالاکی دوو کاری یارمەتیدەر دادەنرێن بۆ زوو هەستانی بەیانیان، ئایا ئەوە ڕاستە؟ کاتێك خەڵکی لە ماڵ دەچنە دەر بۆ سەر کارە کانیان، ئالودەبووەکان جوڵەیان لێبڕاوەو لەسەر جێگەی نووستن خەوتوون.

١٠- بیرکردنەوە بەشێوەیەکی خاوتر:

لێرەدا باسی ئەوە کراوە کە دۆپامین و وەرگرەکانی دۆپامین دوو کاری بنچینەیین بۆ وەزیفەی ئەقڵی و یادگە، جارێکی دیکە ئێمە دوژمنی خۆمان دەبینین - ئاستە نا هاوسەنگەکانی دۆپامین-، بەجۆرێك زۆرێك لە ئالودەبووە چاکبووەکان دەڵێن کە پاش ماوەیەك لە وەستان و وازهێنان لە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر هەستیان بە باشبوونی ئاستی زیرەکی و خێرا بیرکردنەوەیان کردووە.

II- سەرکێشیکردن بە کاری مەترسیدار:

ڕێژەیەکی بەرزی دۆپامین لە کاتی تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بەرهەم دێت، یەکێك لە زیانەکانی ئەو ڕێژە زۆرەش سەرکێشیکردنە بە کاری مەترسیدارەوە، ئەوەش بە نیسبەت ئالودەبووی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەرەوە بریتییە لە: ژوورەکانی گفتوگۆکردنی تایبەت بە بابەتی ناوەڕۆك سێکسی، تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بەشێوەی ڕاستەوخۆ (live) و بەرزکردنەوە بۆ ئاستی تەماشاکردنی ئەو گرتە سێکسی و ئابڕووبەرانەی منداڵ لە خۆدەگرێت، پێدانی پارە بە ئافرەتانی لەشفرۆش لەپێناو ئەنجامدانی کاری سێکسی لەگەڵیاندا، دەرخستنی ئەندامی سێکسی لە شوێنە گشتییەکان.... هتد، سەرباری چەندین کاری دیکە کە لە بەشی (بەرزکردنەوە) باسی دەکەین.

١٢- کەمی خولیاو چالاکی (الطموح والنشاط):

دان بەوەدا دەنێین کە خاڵی هاوبەشی زۆر هەن لەگەڵ بڕگەی (کەمی زیندویەتی و چالاکی)، بەڵام پێمان وایە خولیا کەمێك جیاوازترە، کاتێك تۆ خولیات کەمدەبێتەوە، زۆر قورس و زەحمەتە هانی خۆت بدەیت بۆ ئەنجامدانی هەر کارێك، بەڵام کارێکی قورسە بەتایبەتی لەکاتی ئەنجامدانی ئەرك و فرمانی قورسدا، یان ئەوەی (١٠٠%) هانی خۆت بدەیت و هەوڵبدەیت درك بەوە بکەیت کە چەندێك پێویستە لەسەرت خاوەن خولیاو ئاوات بیت.

١٣- بێسەروبەری (نەبوونی ڕێکخستن):

هەندێك لە ئالودەبووانی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر- بەتایبەتی ئەوانەیان کە زۆر ئالودەن- دەڵێن کە بەهۆی پەشۆکاویی و شێواوی ئەقڵیانەوە بەدەست بێسەروبەری و ناڕێکییەوە دەناڵێنن.

پێمــان وایە ئەوە بەهــۆی ئاســتە ناسروشــتییەکانی دۆپامین و لاوازی یادگەی جێبەجێکردنەوەیە، سەرەڕای ئەوەی تا ئێستا بەڵگە لەسەر ئەم خاڵە کەمە.

١٤- نەبوونی ڕیزبەندی بۆ کارە لە پێشینەکان:

ئەوەش بە دوو ڕێگە ڕوون دەبێتەوە:

یەکەم: ئالودەبوو —وەك پێناسە- پلەیەك لە سەرشێتی بەرانبەر دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر هەیە، بۆیە بەلایەوە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر پێشینەیەکی بەرزی هەیە، تەنانەت زیاتر لە هاوسەر و منداڵەکانیشی/ مێرد و کارەکەی، وەك پێشتر لە وتارێکدا باسمان کرد.

دووەم: شوێنەواری ئاوهاتنەوە، ئەگەری ئەوەی هەیە کە زۆر بەهێز بێت و بۆ ماوەیەك کاربکاتە سەر درککردن و کارە لەپێشینەکانمان، هەست و شعورمان بەرانبەر بەختەوەریمان، ڕازیبوونمان، هاوتابوونی پەیوەندییەکانمان لەگەڵ هاوسەرەکانمان..

١٥- کەمی هەستی هاوڕێیەتی:

زۆرێك لە ئالودەبووان بەدەست ئەوەوە دەناڵێنن کە زۆرێك لە هاوڕێکانیان لەدەستداوە، ئەویش بەهۆی کەمی جۆش و خرۆش، خەمۆکی، دڵەڕاوکێ، زۆر گرفت و کێشەی دیکە کە پێشتر باسمان کردووە.

پێویست بە باسکردن ناکات، سەرشێتی بەرانبەر دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر تا ئاستی ئالودەبوون، کەسی ئالودەبوو گیرۆدەی چەندین زیانی خراپ دەکات، کەمی هاوڕێکانیان هیچ جێی سەرسوڕمان نییە، ئەوەی مایەی ڕامان و دۆشدامانی زۆرە ئەوەیە ئەوان بەردەوام و هەموو کات دەتوانن پارێزگاریی لە مانەوەی پەیوەندییان بە هەر هاوڕێیەکیانەوە بکەن کە دەیانەوێت..

١٦- تارماییە ڕەشەکان (هەستکردن بەتاوان):

سەرشۆڕیی و هەستکردن بە تاوان بە دوو نیشانەی ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر دادەنرێن، بەڵام ئەم زیانە بەشێوەیەکی بەرفراوان بەقوڵایی ناخی زۆرێك لە ئالودەبووانـدا دەچێتە خوار، لەبەرئەوەی ئالودەبوون

پـێچەوانەی بیروباوەڕەکەیـانە، یـان پـێچەوانەی بۆچـون و تێڕوانین و سەرنجیانە بۆ خۆیان وەك کەسانێکی پابەند.

ئەو ئـالودەبوانە ئەو کـارە بە (تارمـاییە ڕەشـەکان) ناودێر دەکەن، بەجۆرێك هەستێکی قـوڵ بە سەرشۆڕیی و زەبـوونی و تـاوان بە درێژایـی ڕۆژ مێشـکیان دادەگرێـت، ئەو هەسـتانەش تـێکەڵەیەکن لە هەسـتکردن بە تـاوان و تـرس، دەکرێـت ئەو هەسـتەش لە ترسـی ئـابڕووچوونەوە سـەرچاوەی گرتبێت، چـونکە جیـاوازییەك هەیە لە نێـوان بیـرو بۆچوونیـان بەرانـبەر بە خۆیـان و کردەوەکانیـان، یـان ئەوەی ئەوان -زۆر بە سـادەیی- لە ئەنجـامی کـارو کردەوەکانیان ڕازی نین.

٧

حەوتەم: بەرزکردنەوە کاتێك ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بەرەو پێش دەچێت

ئەم بەشـە چەنـدین چیـرۆك و بانگەشـە لە خۆدەگرێت کە لەگەڵ هەموو کەس ڕوونادەن، لە ڕاستیدا ئێمە ئومێد دەخـوازین ئەم زیانـانە تووشـی هـیچ کەس نەبێـت، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا چەندین چیرۆکی کەسیی و تـایبەتی ئەو ژن و پیاوانەمـان بیسـتووە ،کە ئالودەبوونیـان پەلکێشـی یەکێك لەو ڕێگایانەی کردووە.

بۆیە تکا دەکەین لەپێناو تەندروستی و ئـازادی خۆت - لەبەرئەوەی زۆرێـــك لەو کـــارانە نایاســـایین- و کۆمەڵگەکەت مەهـێڵە ئـالودەبوون درێژە بکێشـێت بۆ ئەو

ئاست و قۆناغەی کە تێیدا گەشە دەکات و سەردەکێشێت بۆ یەکێك لەم ڕێگایانە:

ا- ژوورەکانی گفتوگۆ لە ئینتەرنێتەوە:

کاتێــك وێــنە دوو دووری و ڤیــدیۆکان بەس نــین بــۆ ئەوەی ئەو شــەپۆلە گەورەو بەهێــزەی دۆپامینــت پێبــدەن، هەنگــاوی دواتــری زۆرێــك لە خەڵکــی دەســتکردنە بە کارگەلێکی واقیعی.

بەڵام لەسەر شاشەو لە ڕێگەی کارلێك و ئاوێتەبوون لەگەڵ ژوورەکانی گفتوگۆ لەڕێی ئینتەرنێت و کامێراوە، ڕەنــگە ئەم زەرەرە کەمتــرین زەرەرو زیــان بێــت کە لەنــاو بەشی (بەرزکردنەوە)دا دامانناوە.

بەڵام لە ڕاستیدا دەکەوێتە چوارچێوەی ئەم بەشەوە، لەبەرئەوەی بە خــاڵی دەســتپێك دادەنرێــت و لێــرەوە سنوورەکانی نێوان دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر و ژیان ناڕوون دەبێت.

٢- مومارەسەی سێکس لەگەڵ ئافرەتی لەشفرۆش – بەکرێگرتنی ئافرەتی لەشفرۆش:

زۆر بەداخەوە، ئەمە بەرەوپێشچوونێکی بەربڵاوی ئالودەبووانی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەرە، دەبینین لەگەڵ کەسانێکدا ڕوودەدات کاتێك دەگەنە ئاستێکی توندو لە ڕادەبەدەر، ئیدی پێویستیان بەوە هەیە مومارەسەی شتێك بکە کە چێژ و خۆشی زۆرتری تێدا بێت، ئەوەش دەبێتە هۆی سەرکێشان بۆ ئەم حاڵەتە.

٣- نەخۆشییە گوازراوەکان لە ڕێی سێکسەوە:

چی ڕوودەدات کاتێك مومارەسەی سێکس لەگەڵ ئافرەتی لەشفرۆش، یان لەگەڵ زیاد لە ئافرەتێك دەکەیت، لەکاتێکدا تۆ ئالودەی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەریت؟

ئالودەبوون – لەنێو کارەکانی دیکە- بەوە جیا دەکرێتەوە کە هۆکاری لاوازی ناوچەوانە پلی مێشك و بێتوانایی لە بەکارهێنانی هێزی ئیرادەیە دژی سەنتەری پاداشت، دوای ئەوەش هەل و فرسەتی تووشبوونت بە نەخۆشی گوازراوە چی لێدێت، کاتێك کارەکە بە ئاڕاستەیەکی هەڵەدا دەڕوات،وەك دڕانی کۆندۆم (پارێزەی چووك)، یان

ئەوەی لە بنچینەدا هەر پێت نەبووە بەکارت نەهێناوە؟

٤- دزی:

کاتێك ئێمە بەدوای زانیارییدا دەگەڕاین بۆ نووسینی ئەك وتارە، خەڵکێکی زۆرمان بینی دانیان نابوو بەوەدا کە پارەیەکی وایان دابوو بە ئافرەتە لەشفرۆشەکان کە زۆر زۆر لە توانا و ئیمکاناتی خۆیان زیاتر بوو ((تەنانەت هەندێکیان ساڵانە (٤٠٠٠٠ $ - ٧٠٠٠٠ $) دۆلاریان خەرجکردووە))، هەروەك ئەوەش زانراوە لەبارەی ئالودەبووانەوە- بەتایبەتی ئالودەبووانی ماددە هۆشبەرەکان- کە هەموو شتێك دەکەن لە پێناو کارەکەیان بۆ ئەوەی ماددەی هۆشبەریان دەست بکەوێت، بە دزی کردنیشەوە.

سەبارەت بەو ئالودەبووانەش کە ئالودەبوونەکەیان بەرەو خراپتر چووە، دزیکردن بە ئەگەرێکی حەقیقی و بەربڵاو دادەنرێت، بەجۆرێك یەکێکیان دانی بەوەدا ناوە کە پارە قەرز دەکات بەبێ ئەوەی نیەتی گەڕانەوەو دانەوەی پارەکەی هەبێت..

٥- ئالودەبوونی سێکسی:

هێڵی جیاکەرەوەی نێوان ئالودەبوونی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر و ئالودەبوونی سێکس زۆر وردە، بەجۆرێك – لەباشترن حاڵەتدا- کاتێك کەسەکە دەگاتە قۆناغی بەرزکردنەوە.

ئەو وێنە دوو دووریانە بەس نین بۆی، ئەوەش ڕوون بووەتەوە، کە زۆرێك لە ئالودەبوان، دوای تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر، هەڵدەستن بە مومارەسەی سێکس لەگەڵ ئافرەتانی لەشفرۆش و ناشتوانن واز لەو کارە بێنن، ئافرەتێکی لەشفرۆش دەبێت بە دووان، لە هەندێك حاڵەتدا دەگاتە سەدان ئافرەت، هەروەك لە بڕگەی (لەدەستدانی پارە)دا ڕوونمان کردەوە.

٦- مومارەسەی سێکس لەگەڵ منداڵان:

بەداخەوە، گەشەسەندن و بەرەوپێشچوونی حاڵەتەکە بۆ ئەو ئاست و سنوورە زۆر دوور نییە لە تەواوی بەرەوپێشچوونەکانی دیکە، تەماشای ئەمە بکە: لە ساتێکی دیاریکراوو کاتێك ئالودەبوو پێویستی بە ڕێژەی

زۆرتر و زۆرتری دۆپامین دەبێت، بۆ ئەوەی هەمان چێژ وخۆشی دەست بکەوێت، ئەو کات سێکسی زیاتر بەس نییەو ئەو پێویستییەی بۆ پڕ ناکاتەوە.

بۆیە کارەکە پەرە دەسێنێت و کارگەلێکی زۆر توندوتیژ تر ئەنجام دەدەن، یان کارێکی وەها دەکەن کە پێچەوانەیە لەگەڵ بیرو بۆچوونیان بەرانبەر خۆیان، بەڵام دوای ئەوەش ئەو کارانە هەر بەس نین، بۆیە هەندێك جار پەنا دەبەنە بەر کاری نایاسایی، وەك مومارەسەی سێکس لەگەڵ منداڵان.

ئەو توێژینەوەیە، ئەوەی خستووەتە ڕوو کە (٨٥%)ی ئەوپیاوانەی بە تۆمەتی دەستدرێژی و دەستبردن بۆ منداڵان دەستگیرکراون، تەماشای گرتە و دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەری منداڵانیان کردووە، بەجۆرێك دەستیان بۆ (١٣.٥) منداڵی مامناوەند بردووە، پێشمان وایە (٩٠%) ئەو پیاوانە کاتێك گەنج بوون، پێشبینی ئەوەیان بۆ خۆیان نەکردووە کە لە داهاتوودا دەست بۆ منداڵان بەرن. ڕای تۆ چییە لەبارەی ئەو چیرۆکەوە؟

ئەم زەرەرە لە قورسترین زیانەکانی ئالودەبوونی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەرە بۆ ئەوەی لەبارەیەوە بنووسین، بەڵام لە زۆرینەیان گرنگ ترە، ناشتوانین بڵێین کە ڕێژەیەکی گەورەی ئالودەبووانی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر لە کۆتایی ڕێدا دەستدرێژی و دەست بۆ منداڵان دەبەن و دەخزێنرێنە کونجی زیندانەوە، بەڵام ژمارەکە (بەشێوەیەکی ترسناك) سفر نییە.

٧- موماسەرەی سێکس لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا بەدەر لە ویست و ئیرادەی خۆیان:

لێرەدانموونەیەك لەسەر ئەمە هێنراوەتەوەو دەریدەخات کە کارەکان تا چ ئاست و پلەیەکی خراپ ڕۆیشتووە، "جێگری پارێزگار (عمدە)ی شاری لۆس ئەنجلۆس، تەمەن (٤٦) ساڵ، لەکاتێکدا دەستگیرکرا کە ئامادەی نمایشێکی سێکسی و ئابڕووبەر بوو، لەو کاتەدا شەهوەت و ئارەزووی هێندە کڵپەی سەند بوو دەستدرێژی سێکسی کردبووە سەر ئەو کەسەی لە تەنیشتییەوە دانیشتبوو.

دواتــر دەرکەوت ئەو کەســە ئەفســەرە و بەنهێنــی کــار دەکــات بــۆ دەســتگیرکردنی ئەو تاوانبــارانەی کــاری سێکسی نایاسایی ئەنجام دەدەن،پاش ئەوە کابرای جێگر دەستگیر کراو دەستبەسەرکرا، لە دادگاییکردنی دواتـردا تۆمەتەکەی بەسەردا چەسپا.

ئەفســـەرە بەناوبـــانگەکەش، پـــاش ئەوەی خزمەتـــی گەلەکەی دەکـرد، بەهـۆی هەســتکردنی بە زەبــوونی و سەرشـــــــۆڕیی ئۆفیســــــەکەی بەجێهێشـــــــت و ژیانەپیشەییەکەشـــی ڕووبەڕووی کارەســـاتێکی گەورە بووەوە".

٨- تەماشاکردنی عەورەتی خەڵکی:

ئەم کـــارە هاوشـــێوەی دەرخســـتنی عەورەتە لە لایەن کەســـی ئـــاولودەبوو لە شـــوێنە گشـــتییەکان، لەبەرئەوەی هەردووکیــــــان دوو ڕەفتـــــاری زۆر مەترســـــیدارن و ئەنجامدەرەکانیان زیندانی دەکرێن.

٩- لادانی سێکسیی:

ساڵی (١٩٦٨) توێژینەوەیەك ئەنجامدرا، تێیدا هاتووە: " دکتـــۆر ڕاشـــمان ئەوەی ڕوونکـــردووەتەوە کە تەماشاکردنی وێنەی وروژێنەر بەشێوەیەکی بەرچاو دەبێتە هۆی لادانـی سێکسـی لای ئەو پیـاوانەی خـراونەتە ژێـر تاقیکردنەوەوە، هەروەهـا توانیـویەتی لە دوو تـاقیـکردنەوەی جیـاوازدا ئەوە دیـاری بکـات کە (١٠٠%)ی ئەو پیـاوانە تووشی لادانی سێکسی بوون".

ئێسـتاش کاتێك دەتـوانین مشـتومڕ لەوبـارەیەوە بکەیـن، ئەو تـوێژەرە شـارەزاو لێهـاتووانە ئـارەزووی دروسـتکردنی لادانی سێکسی لای پیاوان دەکەن.

ئەوەش هەر ئەوەیە کە بەشێوەیەکی بەرچاو لە واقیعدا دەردەکەوێـت، تـا ئێسـتاش قورسـە کە مشـتومڕی ئەوە بکەیـــن، لەبەرئەوەی ئەو ئەنجامـــانە دروســـت تـــرە لەو ئەنجامە سەرسوڕهێن و ترسناکانە.

١٠- دەرخستنی بەشێك لە عەورەت لەبەرچاوی خەڵك لە شوێنە گشتییەکاندا:

کاتێك ئینتەرنێت و ژوورەکانی گفتوگۆو ئافرەتانی لەشفرۆش ناتوانن پێویستییەکان کەسی ئاولودەبوو وەك ئەوەی دەیانەوێت تێر بکەن، ئیدی پەنا دەبەنە ئەم جۆرە کارە، ئەم شوێنەوارەش کارێکی سادەو ئاسان نییە، بەڵکو گرفتێکی گەورەیە بەهۆی ئەو بەرزکردنەوەوە کە زۆرێك لە پیاوان دەخاتە زیندانەوە، زۆرێکی دیکەشیان ژیانیان وێران بووەو خێزانەکانیان لەدەستداوە.

١١- سێکس بە کۆمەڵ:

بەپێی ئەوەی ڕاپۆرتەکە باسیکردووە، لەساڵی (٢٠١٠)ەوە ژمارەیان ئەو کەسانەی دانیان ناوە بە کارەکەیاندا ڕوو لە زیاد بوون چەند هێندە بوونە، کە بەکارێکی قەدەغە و حەرامیش لە قەڵەم دەدرێت.

١٢- دەستدرێژیکردن (الاغتصاب)

ئەمەش ئەنجامێکی دیکەی قێزەون و سەرسوڕهێنی ئاولودەبوونە بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر، ڕووداوێکی دیکەی ئالودەبوونە بە سێکس، ئەویش بڵاوبوونەوەی

دەستدرێژیکردنە.

'کاتێک دەرکەوت کەسێکی بەرپرس لە ڕێکخراوێکی یارمەتیدانی منداڵانی داماو هەیە و دەستدرێژیکارێکی یەك لەدوای یەکە و، بەزۆر دەستدرێژی کردووەتە سەر چەند ئافرەتێك.

داوامکرد ڕێنمایی پێشکەش بکەم، لەمیانی ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەری، دەرکەوت کە لە ژینگەیەکی نموونەییدا گەشەی کردووە، تەمەنی منداڵی هیچ کێشەو گرفتێکی تێدا نەبووە، قوتابییەکی سەرکەوتوو نایاب بووە، هەم لە ئامادەیی و هەم لە زانکۆ، خێزانەکەی یان منداڵەکانی یان ئەوانەی لە ڕێکخراوەکە کاریان لەگەڵ کردووە، کەمترین ئاگایی و زانیارییان نەبووە بەرانبەر ژیانە دوو ڕووەکەی، یان لایەنە تاریکەکەی ژیانی.

تاکە فاکتەری سلبیی گرنگ لە ژیانیدا ئەوەبووە کە لە قۆناغەکانی سەرەتای هەرزەکارییدا ئالودەیی بۆ دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر هەبووە، تەواوی ئەو کارەش

لە خەڵکانی دی شاراوە و پەنهان بووە، پاشان کارەکە بەرەو پێش چووەو وردە وردە لەماوەی چەند ساڵێکدا بەرزبووەتەوەو زیادیکردووە، لەکۆتاییدا وایلێهاتووە چەندین سەعات لە ئۆفیسەکەی بەسەر بەرێت و پارەیەکی یەکجار زۆر بدات، لەپێناو گەڕان بەدوای گرتەو دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەری توندوتیژدا، لەکاتی تەماشاکردنیشیاندا خەریکی خووی نهێنی بووە.

ئەوەی بۆ یەکەمجاریش پاڵی پێوەنا بۆ دەستدرێژیکردن، ئەوە بوو کاتێك ئافرەتێکی بینی هاوشێوەی ئەو ئافرەتەی سەرلەبەیانی ئەو ڕۆژە لە ڤیدیۆیەکی سێکسی و ئابڕووبەردا بینیبووی، ئیدی نەیتوانیبوو خەیاڵ و واقیع بەباشی لە یەکدی جیا بکاتەوە و پەلاماری ئافرەتەکەی داوەو ئەو کارە خراپەی ئەنجامداوە".

من پێموایە، ئەو کەسە کارەکانی خۆی خۆش نەویستووە، حەزیشی نەکردووە لە ئەنجامدانی ئەو جۆرە

کارانە بەرداوام بێت، بەڵام لێرەدا شتێك هەیە وایلێکردووە لەسەر ئەو کارە خراپانە بەردەوام بێت.

١٣- مازۆخییەت، ماسۆشیزم، سادیزم:

"لادانێکی دەروونییە و خۆی لە چێژ وەرگرتن لە ئازاردانی ئەوانی دیکەدا دەبینێتەوە"

ئەمەش جۆرێکی دیکەیە لە جۆرەکانی لادانی سێکسی، بە تەماشاکردنی زیانەکانی دیکەی ئالودەبوونی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر، دەکرێت ئەم زیانە لە چوارچێوەی زیانە شەڕەنگێزییەکاندا دابنێین کە پێشتر باسمان کردووە.

ئەم کارە بەشێوەیەکی تایبەت مەترسیدار و ترسناکە، لەبەرئەوەی دەبێتە هۆی بازنەیەکی بەهێزکردن لە ناو زیانەکانی ئالودەبووندا، بەو مانایەی شەڕەنگێزیی و لادانی سێکسی سەردەکێشن بۆ مازۆخییەتی سادیزم کە دواتر هەستێکی باشت پێدەبەخشن، ئەوەش دەبێتە مایەی بەهێزکردنی هەست و ئارەزووی شەڕەنگێزیی لای ئالودەبوو..

١٤- لەدەستدانی پارە/ گەشتێك بۆ ماڵی هەژاری:

لێرەدا یەکێکیان پرسی: "خراپترین پلە چییە کە ئالودەبوونت بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر پێی گەیشتووە؟".

یەکێك لەو نموونە لە سنوور تێپەڕیووانەی زۆر بە وردی سەرنجمان داوە بریتییە لە: "ئافرەتی لەشفرۆش، بە مەزەندەی خۆم نزیکەی (٤٠٠٠ $)م لە ئافرەتانی لەشفرۆش و سالۆنی مەساج لای ئەوان خەرجکردووە، تا ئێستاش لە قۆناغی چاکبوونەوەدام....".

چوار هەزار دۆلار (٤٠٠٠ $) لە مانگێکدا، دەکاتە (٤٨٠٠٠ $) لە ساڵێکدا، ئەوەش یەکسانە بە تەواوی ئەو پارەیەی خێزانێك لە ساڵی (٢٠١٤)دا دەستی دەکەوت، کە دەکاتە (٥١٩٣٩ $) بەشێوەیەکی مامناوەند.

بهێڵە با بۆت ڕوون بکەینەوە، ئەو بڕە پارەیە بەسە بۆ کڕینی ئۆتۆمبیلێکی وەرزشی تازەو ناوازە، هەروەها هێندەی پارە هەبووە کە بەشی ئەوەیدەکرد هەر دوو منداڵەکەی (٧٥٦) جار ببات بۆ سینەما بۆ تەماشاکردنی فلیم، ئەم کەسەش تەنها کەس لە

ئەنجامدانی ئەو كارەدا.

بەپێی ئەوەی وتارەكە باسیكردووە، گەنجێكی تەمەن (٢٣) ساڵ، دانیناوە بەوە (٩٠٠) ئافرەتی لەشفرۆشی بەكرێگرتووە، بۆ هەر یەكێكیان نزیكەی (٧١ $)ی دابین كردووە، كە تێچووەكەی بەشێوەیەك مامناوەند دەكاتە (٦٥٠٠٠ $) یان (٤٥٠٠٠ £) بەو پێیەی كەسەكە بەریتانییە.

١٥- خراپەكاریی بەرانبەر خەڵك:

وەك پێشتر وتمان، شەڕەنگێزیی و توڕەیی زۆر و تێكچوونی میزاج لە كارە بەربڵاوەكانی ناو ئالودەبووانن، ئەگەرچی، بە بڕوای ئێمە، ژمارەیەكی كەمی ئالودەبووان ڕەفتاری شەڕەنگێزیی ڕوون و ئاشكرایان لەگەڵ هاوسەرەكانیان هەیە (دۆزینەوەی توێژینەوە لەوبارەیەوە قورسە، یان نییە)، بەڵام ئەگەری ئازاردانی جەستەیی یان وشەیی یان سۆزداریی لای ئالودەبووان زۆر زیاترە وەك لەوەی لای خەڵكانی دیكە هەیە، كە بەشێوەیەكی باش دەژین و سەقامگیرانە گوزەران دەكەن.

١٦- لەدەستدانی پیشەو وەزیفە (بێکاری):

ئایا پێت وایە بیرۆکەی لەدەستدانی پیشەو وەزیفەی کەسێك بەهۆی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر خورافیات بێت؟ بەدڵنیاییەوە ئەوە ڕاستە، ئەوەتا سێ دادوەر لە کارەکانیان دەردەکرێن، بەهۆی ئەوەی لە کاتی دەوام و لەسەر کارەکەیان تەماشای دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەریان کردووە.

بەوپێیە لێرەدا باسکراوە، "فەرمانبەرانی ویلایەتی واشنتۆن زیاد لە (٣٠٠) سەعات لەسەر ئینتەرنێت بەسەردەبەن بە تەماشاکردنی کارگەلێك کە پەیوەندی بە کارەکەیانەوە نییە، لە نێویشیاندا تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر و گەڕان بە دوای پارچەی ئۆتۆمبیل".

ئەی ڕات چییە سەبارەت بە فەرمانبەرانی شاری بالتیمۆر، کە زیاد لە (٣٩) سەعات لە تەماشاکردنی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بەسەر دەبەن، ئەوەش لە ماوەی ئەو دوو هەفتەیەدا دەرکەوتووە کە چاودێرییان کراوە بۆ ئەوەی بزانن چی دەکەن لەسەر ئینتەنێت؟ جگە لەوەی تەنها لە یەك ڕۆژ کاردنی هەشت سەعاتیدا بۆ

ماوە ی (٦) سەعات و (٤٦) خولەك تەماشای دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر کراوە، سەرەڕای ئەوەی کە ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر هۆیەك نییە بۆ دەرکردنت لە کارەکەت، بەڵام بەدڵنیاییەوە بەهیچ شێوەیەك لە کارەکەتدا یارمەتیت نادات.

١٧- ئالودەبوون بە مادده هۆشبەرەکان:

سەرباری بەربڵاو نەبوونی ئەم حاڵەتە، یەکێك لە بەرەوپێشچوونە گریمانەییەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بریتییە لە پەنابردن بۆ ئالودەبوون بە مادده هۆشبەرەکان، پێشمان وایە هۆکاری ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ کەمی ژمارەی وەرگرەکانی دۆپامین، کاتێك کەسی ئالودەبوو پێویستی بە ڕێژەی زیاتری دۆپامین دەبێت، مادده هۆشبەرەکان هەڵدەبژرێت وەك لە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر، لەبەر ترسی لە ئاکامە جەستەیی و ئەخلاقییەکانی ئەو کارە بەهۆی ئافرەتانی لەشفرۆشەوە، بۆیە بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر / یان کهول لەبری ئافرەتی لەشفرۆش بۆ ئەوەیە ڕێژەو ئاستی دۆپامین بەرزبکەنەوە.

١٨- زیندانیکردن:

زۆربەی زیانەکانی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر کە لە بەشی بەرزکردنەوەدا باسمان کردن کاری نایاساییین، زۆرێکیشیان بە تاوان لەقەڵەم دەدرێن، ئەوەش بە زیندانی کردنی کەسەکە بۆ ماوەی ساڵانێکی دوور و درێژ کۆتایی دێت.

لەوەش خراپتر، زۆرێك لەو زیانانە خەڵکی بەشێوەیەکی بەرچاو ڕقیان لێیەتی، تا ئەو ئاستەی بەشێوەیەکی ڕیشەیی دەگۆڕدرێت، زۆرجاریش ڕەوتی ژیانی تاوانبارەکە تێکدەشکێنێت، ئێمە دڵنیاین لەوەی زۆرینەی —ئەگەر هەمووشین نەبن- ئەو تاوانبارانە هیچ کات بەخەیاڵیاندا نەهاتووە و بیریشیان لێنەکردووەتەوە کە کاتێك پێدەگەن وباڵغ دەبن ئەو جۆرە کارە قێزەونانە ئەنجام دەدەن، کاتێکیش لێمان پرسیون: ئایا ئێوە پێتان وابووە کە تووشی ئەو جۆرە کارانە دەبن،کاتێك منداڵ بوون و تەماشای دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەرتان دەکرد (یان تەنانەت پێش چەند ساڵێکیش)؟

بۆیە پرسیار ئەمەیە: ئایا ئەو ئالودەبوونە شایەنی ئەم سەرکێشییە بوو؟

٨

هەشتەم: زیانەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسیی و ئابڕووبەر لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە:

هاندانی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر بۆ بازرگانیکردن بە سێکسەوە:

لەکاتێکدا زۆربەی زیانەکانی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر ئازاری کەسی ئالودەبوو یان کەسێکی نزیکی، بۆ نموونە هاوسەرەکەی، دەدات، هەروەها ئازاری هەموو ئەو ژن و پیاوانەش دەدات ك دەستیانکردووە بە وێنەگرتنی ڤیدیۆی سێکسی خۆیان، لە ڕاستیدا پشتیوانانی مافی ژن و ئەندامانی حزبی پارێزگاران (لە ئینگلتەرا) پێکەوە هاوڕان لەسەر ئەوەی زیادبوونی

ئـــارەزووی بازرگـــانیکردن بە سێکســـەوە هۆکـــارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر.

بەڵام پەیوەندی ڕاستەوخۆی نێوان دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر و بازرگانیکردن بە سێکس لە کوێدایە؟

پێمان وایە هەندێك لەو کەسانەی کاری بازرگانی بە سێکسـەوە دەکەن، هەڵدەسـتن بە وێنەگرتنـی دیمەنـی سێکسـی و ئـابڕووبەر لەپێنـاو سـەپاندنی هەژمـوونی دەروونی بەسەر کەسەکاندا.

بـۆ نمـوونە: تـۆ ڕەنـگە بتوانیـت هەڵبێیـت و واز لە کـارەك بهێنیـت، بەڵام وێنەکانـت لەسـەر ئینتەرنێـت بـۆ هەمیشە دەمێننەوە، سەرباری ئەوەش زانراوە کە داهاتی بەرهەمهێنانی دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر یەکسانە بە (١٠٠ $) بلیۆن دۆلار.

یانی ئەو کەسە پارەیەکی زۆر زۆری دەست دەکەوێت، ئەو قوربانییـانەش کە لە ڕووی سێکسـییەوە بازرگانییـان پێوە دەکرێت، ناتوانن بە کرداری ئەو شتانە ڕەتبکەنەوە کە پێیان دەکرێت..

پێڕست

پێشەکی وەرگێڕی عەرەبی ٧
یەکەم: زیانەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی بێئابڕوویی لەڕووی ژیرییەوە................................ ٩
دووەم: زیانەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی بێئابڕوویی لە ڕووی سێکسییەوە ١٩
سێیەم: زیانەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر لەسەر لایەنی سۆزداری ٢٧
چوارەم: زیانەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر لەسەر پەیوەندییەکان و هاوسەرگیری: ٤١
پێنجەم: زیانەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر لەسەر لاشە: ٥٥
شەشەم: زیانەکانی ئالودەبوون بە دیمەنی سێکسی و ئابڕووبەر لەسەر ژیان: ٥٨

حەوتەم: بەرزکـردنەوە کاتێــک ئــالودەبوون بە دیمەنــی سێکسی و ئابڕووبەر بەرەو پێش دەچێت........ ٧٥

هەشتەم: زیانەکـانی ئـالودەبوون بە دیمەنـی سێکسـی و ئابڕووبەر لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە: ٩٣

پێڕست ٩٥

پرۆژەیەکی گرنگ بۆ هەموو خێزانێك:

لەسایەی ئەو پێشکەوتنە گەورانەی لەبوارە جیاجیاکانی ژیاندا هاتوونەتە ئاراوە، لەنێویشیاندا بەئاسانی گەیشتنی ئامرازەکانی پەیوەندی بۆ نێو هەموو ماڵێك، ئەرکی خێزان قورستر بووە، پەروەردەکردنی منداڵ پێویستی بەشێوازی نوێ و هۆشیاری زیاتر هەیە.

ئەم پرۆژەیە یارمەتیدەرە بۆ خێزان، لەدوورخستنەوەی منداڵەکانیان لەسەیرکردنی دیمەنی نەشیاو، لەڕێگەی پەروەردەکردنیانەوە بە پەروەردەیەکی هاوچەرخی دروست، کە ئاشنای مەترسییەکانی ئەم دیاردەیە بن.

تیمی (واعی) لەچەندین وڵاتدا، جگە لەکتێب لەبواری کردنەوەی خولی هۆشیاریی و پێگەیاندنیشدا دەست بەکارە و ئەنجامی باشی هەبووە.

لەکوردستانیش ئەمە سەرەتای کارەکانە، بەو ئومێدەی بتوانین لە ڕێگەی ئەم زنجیرە کتێبەوە، خزمەتێك بە نەوەی ئێستاو داهاتوومان بکەین.

نوسینگەی تەفسیر
بۆ بڵاوکردنەوە
هەولێر - شەقامی ٣٠مەتری تەنیشت منارەی چۆلی
+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice

نرخی 2.000 دینار