بۆ ئەوەی لەژیانی خێزانیدا ئاسوودەو سەرکەوتووبیت!!!

ئامادەکردنی

یاسین ئەحمەد زەنگەنە

١٤٤٣ ك ــ ٢٠٢٢ز

بابەت: بۆ ئەوەی لە ژیانی خێزانیدا ئاسوودەوە سەرکەوتوو بیت!!!

نووسەر: یاسین ئەحمەد زەنگەنە

دیزاینی ناوەوە: رزگار نایب محمد

دیزاینی بەرگ: ڕێناس أحمد حمە حمە أمین

چاپخانە:

تیراژ: ١٠٠٠ دانە چاپی یەکەم

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان/ هەرێمی کوردستان ژمارەی سپاردنی (٦٦٤)
ساڵی ٢٠٢٢ پێدراوە.

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾. الروم ٢١.

لەو بەڵگانەی کەنیشانەن لەسەر گەورەیی و تواناو دەسەڵاتیی خوای گەورە، ئەوەیە کە: لە ڕەگەزی خۆتان - ئادەمیزاد- هاوسەری بۆ دروستکردن، تا لە پاڵیاندا بحەسێنەوەو ئاسوودەو دڵنەوابن، هەروەها خۆشەویستیی و سۆزو میهرەبانییشی- خستۆتە نێوانتان، بۆ ئەوەی بتوانن پێکەوە باری گرانی ژیان هەڵگرن و درێژە بەژیان بدەن، بێگومان لەبەدیهێنانی ئەمەدا گەلێ بەڵگەو نیشانە هەیە بۆ کەسانێ کەبەجوانی و وردی بیردەکەنەوە.

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

دەستپێك

هاوســەرگیری بەخشــش و ئاســوودەیی و هــۆگری و وەفــاو چاکــەو قوربانیدانە، هاوسەرگیری خۆشەویستی و ڕەوشتی جوان و وانەی ژیانە، هاوســەرگیری هیــواو ئاییندەیــە، ســوکنایی و حەســانەوەیە، هاوســەرگیری خۆشەویســتی کــرداری و ســۆزو بــەزەیی و خۆپارێزییــە، هاوســەرگیری ڕێگایەکــە بــۆ هــەڵگرتنی ئــەرك وبەرپرســیارێتی ژیــانی دنیــاو کۆکردنــەوەی توێشوو بۆ ڕۆژی دوایی، هاوسەرگیری مایەی ئاسوودەیی دنیاو دوا ڕۆژە.

هاوسەرگیری بەخشینێکی خواییە کەس نرخ و بەهاکەی نازانێت مەگەر کەسێك لەدەستی چوو بێت، هاوسەرگیری گرێبەستێکی توندو بەهێزە، هاوسەرگیری پەرستش و بەدەستهێنانی پاداشت و شوێنکەوتنی سوننەتی پێغەمبەرانــە، هاوســەرگیری دڵنیــایی وئارامییــە، هاوســەرگیری کــاروانی خواســت و هیواکانــە، هاوســەرگیری خۆپاراســتن و پــاکی و خاوێنییــە و حیکمــەت و نهێــنی زۆری تێدایــە، هاوســەرگیری چــیرۆکی ســەرکەوتنە و ڕێگایەکە بۆ ڕێکخستنی ژیانی مرۆڤ، هاوسەرگیری سەرچاوەی نەوەی ساڵح و مێژووی پرشنگدار و بینای شکۆدارییە، هاوسەرگیری هۆکارێکە بۆ چارەسەری زۆرێك لە کێشە دەروونی و کۆمەڵایەتی و جەستەییەکان، هاوســەرگیری هۆکارێکــە بــۆ وەرگــرتنی هیدایــەت و دامــەزراوی و دوورکەوتنــەوە لــە ونبــوون و تیــاچوون، هاوســەرگیری هــەموو ئــەم

راستییانەیە بەزیادیشەوە بەمەرجێك كۆی پرۆسەكە لەهەڵبژاردنی هاوژینەوە تا دامەزراندن و بەردەوامی ژیانی خێزانی بەپێی دەقە شەرعییەكان و رەوشت و بەها بەرزو جوانەكان بێت.

هەر لەم ڕوانگەیەوە شەریعەتی ئیسلام بایەخی تایبەتی داوە بەدرشت و وردی پرۆسەی هاوسەرگیری، ئەگەر وردبینەوە لەدەقەكانی قورئان و فەرمووده بەروونی ئەم راستییانەمان بۆ دەردەكەوێت، هەروەها كتێبە فیقهییەكانیش بەشێكی باشیان تەرخان كردووە بۆ پرۆسەی هاوسەرگیری لەدەستپێكی پرۆسەكەوە تا كۆتایی.

لەمیانەی ئەم راستییانەی سەرەوە ئەم كتێبەمان ئامادەكردووە كە لەزنجیرە باسێكی تایبەت بەژیانی خێزانی پێكدێت بەناونیشانی: (بۆ ئەوەی لەژیانی خێزانیدا ئاسوودەو سەركەوتوو بیت !!!).

پێشتر باسەكانی ئەم كتێبە بەئەڵقە لەپەیج و ماڵپەڕی دەزگای خانەی بەیاندا بڵاوكراوەتەوە، كۆكردنەوەو هەمواركردن و ڕێكخستنی لەچوارچێوەی كتێبێكدا خزمەتی زیاتر دەكات لەبواری هوشیاری خێزانیدا.

تەوەرو بابەتەكان بەزمانێكی سادەو ساكار دارێژراوە تا خوێنەران رەبەن بن یان چووبێتنە نێو ژیانی هاوسەرگیرییەوە بتوانن بەئاسانی سوودی باشی لێ وەربگرن و بیكەنە مەشخەڵی رێیان، هەروەها دەكرێت دایكان و باوكانیش لێی بەهرەمەندبن بۆپەروەردەكردن و پێگەیاندنی كورو كچەكانیان.

ئامانجی سەرەتاو کۆتاییمان لەم نووسینە تەنها ڕەزامەندی پەروەردگارو هوشیاری و بەرچاو ڕوونی کۆمەڵگەی کوردی و خێزانەکانە بەپرۆسەی هاوسەرگیری تا لەژیانی خێزانیدا دامەزراوو ئاسوودەو سەرکەوتوون.

هەر لەم دەسپێکەدا سوپاسی بەڕێز مامۆستا(جەلال ئەحمەد) دەکەم کەبەسەرنج و تێبینییە وردەکانی کتێبەکەیان جوانترو بەپێزتر کرد، خوای گەورە پاداشتی خێریان بداتەوە و پایەدارو سەرکەوتوویان بکات.

لەپایاندا سوپاس و پێزانینی تایبەتم بۆ سەنتەری مەولەوی کەلتووری کوردی مزگەوتی شێخ ڕەئوف بەرزنجی لەشاری مانچستەر لەوڵاتی بەریتانیا هەیە، کەئەرکی چاپکردنیی کتێبەکەیان لەئەستۆ گرت و خوای کار بەجێ پاداشتی خێریان بداتەوە، پایەدارو سەرکەوتووبن بۆ خزمەتی دین و ژینی خەڵکی کوردستان.

یاسین ئەحمەد زەنگەنە

٢٠٢٢/٦/٢٨ز

باسی یەکەم

تیۆرەکانی هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان !!!

گەشەکردن و پێشکەوتنی هەر گەل و نەتەوەیەك پەیوەستە بە خێزانە سەرکەوتوو پابەندەکانەوە، ئەمانە خشتی یەکەم و بنچینەیین لەدروستکردنی کۆمەڵگای موسوڵماندا.

خێزانە چاکەکان تاکی سەرکەوتووی پابەندو خاوەنی رەوشتی بەرزو جوان و دەروون درووست و خاڵی لەگرێی دەروونی پەروەردە دەکەن و پێ دەگەیەنن و پێشکەشی کۆمەڵگای دەکەن.

هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان پێویستی بەئەندازەیەکی باش لەبیرکردنەوەو لێکگەیشتن و دانایی هەیە، کارێکی واسادەو سانا و سەرپێی نییە، بەڵکو یەکێکە لەبڕیارە گرنگ و هەستیارو چارەنووسسازەکانی ژیان، پێویستی بەراوێژکردنی وردوو ئیستیخارەکردن هەیە، هەر لەم سۆنگەیەوە بەکورتی ئاماژە بەپێنج تیۆرە ناسراوەکەی بواری هەڵبژاردنی خێزان دەکەین.

یەکەم: تیۆری تەواوکاری.

بەواتای کوڕ یان کچ کاتێك هاوبەشی ژیانی هەڵدەبژێرێت لەسەر بنەمای تەواوکردنی ئەو پێداویستیانەی کە نییەتی، بۆ نموونە کچێك خوێندەواری نییە یان کەمە شوو دەکات بەکوڕێکی خوێندەوار، یان لەخێزانێکی هەژارو دەست کورتە شوو دەکات بەکوڕێکی دەوڵەمەند بۆ تەواوکردنی ئەو کەموکورتی و پێویستیانەی کەهەیەتی تاوەکو خۆشگوزەران بژی لەرووی داراییەوە، هەروەها بەپێچەوانەشەوە، ئەم

تیــۆرە پــێی دەوترێــت تــەواوکاری واتــە هەریــەك لــەهاوســەرەکان پێویستییەکانی یەکتری تەواو دەکەن.

دووەم: تیۆری لێکچوون و هاوئاستی.

کاتێـك گـەنجێك یـان کچێـك هاوسـەری ژیـانی هەڵـدەبژێرێت لەسـەر بنەمای ئەوەی هاوئاستی خۆیەتی لە رووی زانستی وفیکری و رۆشنبیری و ئـاینی و کۆمەڵایـەتی، ئـەم رێگایـە زۆر بڵاوەو گـەنجانێکی زۆر لەهـەردوو رەگەز پشتی پێ دەبەستن.

سێیەم: تیۆری شیکاری دەروونی.

مەبەست لە تیۆری شیکاری دەروونی ئەوەیە دەکرێت گەنجێك کچێك مارەبکات، لەبـەر ئـەوەی بـەدایکی دەچێـت لـە روخسـاردا یـان لـەئاکارو هەڵسـووکەوت و بوارەکـانی تـردا، یـان کچێـك شـوو بـەکوڕێك دەکـات چوونکــە بــەباوکی دەچێــت لــەکاروو پیشــەدا یــان لــە مامەڵــەو هەڵسووکەوتدا.

چوارەم: تیۆری نزیکی شوێن.

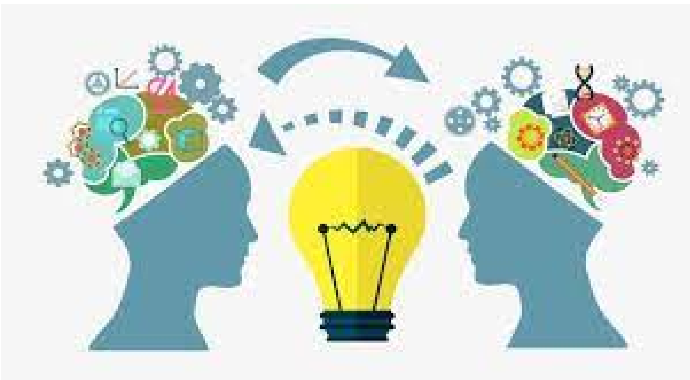
کاتێـك کـوڕ یـان کـچ هاوسـەری ژیانیـان هەڵـدەبژێرن لەسـەر بنـەمای دراوسـێیەتی یـان هاوپیشـەیی لـەکارو فەرمانـدا، یـان هاوسـەرگیری کـردن لەگەڵ خزم و کەس و کاردا وەك ئامۆزاو خاڵۆزاو پوورزاو ... تاد. پاساوی ئەو کەسانە ئەوەیە دابـو نـەریت و کلتـورو رەفتـارو هەڵسـووکەوتەکانیان لێکەوە نزیکەو یارمەتی دەرێکی باشە تاخێزانێکی ئاسوودەو سەرکەوتووبن.

پێنجەم: تیۆری دڵگیری سیماو لەش ولار.

زۆرێك لە هاوسەرگیرییەکان لەسەر بنەمای دڵگیری و جوانی روخسارو رواڵەتە،کوڕێك سیماو دیمەن وقەدو باڵای کچێکی بەدڵەو حەزی لێ دەکات، یان کچێك کوڕێکی بەدڵە و بەلایەوە قۆزو جوانە وهاوسەرگیری لەگەڵدا دەکات.

لەکاتی هەڵبژاردنی هاوسەری ژیاندا دەکرێت پشت بەچەند تیۆرێك لەم تیۆرانە ببەسترێت تا دیاری کردنەکە درووستترو چاکتربێت.

بەڵام لەهەموو بارەکاندا دەخوازێت پێوەری دینداری و رەوشتی جوان بەهەند وەربگیرێت و فەرامۆش نەکرێت چوونکە زامن و سەنگی مەحەکی ئاسوودەیی و سەرکەوتنی خێزانە.



باسی دووەم

هاوسەرگیری بڕیارە قورسەکە!!!

لەژیانی مرۆڤدا چەند بڕیارێکی گرنگ و هەستیارهەن پێویستییان بە هەڵبژاردنی باش و لێکدانەوەو بیرکردنەوەی قوڵ و درووست هەیە لەوانە بڕیاری هاوسەرگیری وهەڵبژاردنی هاوسەری ژیان.

- ئەگەر بڕیاری هاوسەرگیری هەڕەمەکی و بێ لێکدانەوەو بیرکردنەوەی درووست و قوڵ بدرێت و ئامانجە سەرەکییەکانی هاوسەرگیری روون و ئاشکرا نەبن، ئەو هاوسەرگیرییە ئەگەری سەرکەوتنی لاوازەو ژیانیان پڕ تەنگ و چەڵەمە دەبێت و ئەگەری هەیە سەر لەشکست و جیابوونەوەوە دەربکات، بۆیە پێوەری درووست بۆهەڵبژاردن زۆر گرنگە بۆ پرۆسەکەو سەرکەوتنی پرۆسەکە.

- لێرەدا دەخوازێت راستییەکی بابەتی ئاماژە پێ بدەین کە پیاو وەك دراوێکی دوو دیو وایە، پێش پرۆسەی هاوسەرگیری شتێکەو دوای هاوسەرگیری شتێکی تر، هەروەها سروشتی پیاو پێش هاوسەرگیری زۆر جیاوازە لەچاو دوای هاوسەرگیری، هەروەها ژنانیش تا ئەندازەیەك هەروان.

- کچ سەرەتا بەدوای شۆڕە سواری خەونەکانییەوە وێڵەو وا دەزانێت ئەو کورەی هەڵیبژاردووە بەسۆزداری، هەموو خەونەکانی بۆ دێنێتە دی و ژیانی لێوان لێو دەبێت لەخۆشی و شادی و بەختەوەری، نازانێت لەناو خەیاڵدا دەژی و بەنجی سۆزداری گرتوویەتی، بەڵام دوای ماوەیەك لەهاوسەرگیری بەنجی سۆزداری بەری دەدات و کێشەو گرفت دێتە

ئاراوەو گلەیی و گازندەو بۆڵە بۆڵ دەست پێ دەکات،گوایە مێردەکەی گۆڕاوە، بەڵام مێردەکەی هیچ نەگۆڕاوەو هەرکەسەکەی جارانە بەڵام ئەم بەهۆی بەنجی سۆزداری و چاویلکەکەیەوە حەقیقەتی مێردەکەی نەبینیوە،کەبەنج بەریدا ئینجا راستییەکان دەبینێ و سرووشتی کەسەکان دەردەکەون، هەروەها کوڕانیش بەهەمان تەرز بەنجی سۆزداری دەیانگرێت و بەهەمان پرۆسەدا گوزەر دەکەن.

- دەخوازێت کوڕو کچ پاڵنەرەکانی چوونە نێو ژیانی هاوسەرگیرییەوە بزانن و بەپێی پێوەرو ئامانجی روون و زیرەك هاوسەری ژیانیان هەڵبژێرن، بزانن بۆ ئەو کەسە هەڵدەبژێرن و دەیکەنە هاوسەری ژیانیان، ناکرێت سۆزدارانە بیرکەنەوە تەنها رووکەش و ڕواڵەت بکەنە پێوەری هەڵبژاردن، چوونکە پێوەرێکی لاوازەو تەمەنی کورتە.

هەرکات کوڕو کچ بڕیارە قورس و گرنگەکەیان داو چوونە نێو ژیانی خێزانییەوە با ڕەچاوی ئەم ئامۆژگارییانە بکەن:

١- ژیانی خێزانی پەیوەندی نێوان دوو کەسی جیاواز لەسرووشت وپێکهاتەو ئاستی زانستی و رۆشنبیری و کلتوری و زیهنی و دابونەریت و .... تاد پێکدێت، ئەم دوانە دەبێت بزانن چۆن پێکەوە بژین و هەڵکەن. پێویستە هاوسەرەکان ئەو راستییە بزانن کەکەسێك نییە لە هەموو روویەکەو پێت باش و گونجاو بێت و سەد لە سەد بەدڵی تۆبێت، هەموو مرۆڤەکان هەڵەو پەڵەو کەم و کورتییان هەیە هەرچەند ئاستی زانستی و رۆشنبیرییان بەرزبێت.

دەبێت رێزی جیاوازییەکانی یەکتری بگرن و قبوڵی یەکتری بکەن مەگەر کاتێك هێڵە سوورەکان بەزێنرا، ئەوکات مەسەلەکە جیاوازەو باس و خواسێکی ترە.

٢- هەرکات هەڵەو کەموو کورتییەك لەلایەکیانەوە روویدا با بەزوویی پۆزش بهێنێتەوەو داوای لێبوردن بکات، بۆ ئەوەی پەیوەندییەکان بەردەوام بن و هەست و سۆزەکان سارێژو تیمار بکەن و زوو ئاشت ببنەوە.

٣- خاتوونەکان بزانن تاساندن یان خنکاندنی سۆزداری کارێکی هەڵەیەو ئاکامەکەی خراپە وەك : رۆچوون لەغیرەو خۆشەویستی سۆزداری بێ ئەندازەو چاودێریکردنی هەڵسووکەوت و جموجۆڵی پیاو، نابێت خانمان فشار بخەنە سەر مێردەکانیان وشتیان بەسەردا بسەپێنن و بەد گومان بن لێیان، چونکە ئەو پیاوە سەرەنجام بەرگە ناگرێت و دەپسێت.

بۆ نموونە: دارێك ئەگەر هەموو رۆژێك ئاوی بەیت بەیانی و ئێوارە، ئەو دارە گەشە ناکات و دەفەوتێت دیارە ئاودانیش رێژەو سنووری هەیە بەهەمان تەرز خۆشەویستی و سۆزداریش هەروایە.

دەخوازێت هاوسەران بەکارامەیی هونەری ماوەی سۆزداری نێوانیان بزانن و نەهێڵن رۆچوون و بەزایەدان روو بدات لەخۆشەویستی و سۆزداریداو هاوسەنگی رابگرن.

٤- پێویستە هاوسەرەکان بڕیارەکانی ژیانی خێزانییان پێکەوە بەگونجان و گفتوگۆو رەزامەندی هەردوولا بدەن، نەك یەکیان بڕیار بدات و ئەویتریان رەتی کاتەوەو دژی بوەستێتەوە، هەروەها بڕیاریش بەزۆر نەسەپێنن بەسەر یەکتریدا چونکە ئەنجامی باش نابێت.

٥- ژن ومێرد دەبێت بەباشی هونەری دانووستان و چارەسەری کێشەکان بزانن، چوونکە دوو کەسی جیاوازن و پێکەوە دەژین بێگومان کێشەو گرفت هەردێتە ئاراوە، بەڵام نابێ بهێڵن کێشەکان کەڵەکەبن و هەرکێشەیەك هاتە ئاراوە زوو چارەی بکەن و فەرامۆشی نەکەن.

چارەسەر نەکردنی کێشە کێشەی تر بەدوای خۆیدا دێنێت و کێشەکان کەڵەکە دەبن دواتر چارەسەریان ئاڵۆزو گرانتر دەبێت، هەروەها نابێت لەگەڵ کێشەکاندا بژین بەڵکو دەبێت چارەیان بکەن و تواناو لێهاتوییان بخەنەکار، گەر بەخۆیان چارەسەر نەکرا باسوود لەکەسانی شارەزاو پسپۆڕی بواری خێزانی وەربگرن، ،چونکە کێشەکان گەر چارەیان بۆ نەدۆزرێتەوە وەك باڵۆن گەورە دەبن بەتایبەت لەسەرەتای ژیانی هاوسەرگیریدا، باڵۆن بەسرووشتی خۆی قەبارەی گەورەیە بەڵام ناوەکەی هەر هەوای تیایەو هیچی تر، بۆیە زۆرجار کێشەکان سادەو بچووك ومناڵانەو پووچن بەڵام کەگوێی پێنادرێت گەورە دەبێت تا وای لێ دێت کار لەکار دەترازێت.

باسی سێیەم

حەز دەکەیت خۆشحاڵ بیت لە ژیانی هاوسەریدا !!!

بـۆ ئـەوەی هاوسـەران لـە ژیـانی خێزانیـدا خۆشـحاڵ و بەختـەوەرو سەرکەوتووبن و زاڵبن بەسەر زۆرێك لەکێشەو گرفتەکانی ژیانی رۆژانەدا ئەوا دەخوازێت رەچاوی ئەم چەمك و ئامۆژگارییانە بکەن و بەهەندی وەر بگرن.

یەکەم/ دەربڕینی سۆزو خۆشەویستی:

دەخوازێت پیاوان سۆزو خۆشەویستییان بۆ هاوژینەکانیان دەربڕن، لەو پێنـاوەدا مانـدوو بـێزارو وەڕس نـەبن، وتـنی وشـەی ئازیزەکـەم، خۆشەویسـتەکەم، گوڵەکـەم، کاریگـەری وگـرنگی خـۆی هەیـە لـەژیانی هاوسـەرگیریدا ژنـان ئاسـوودەو دڵ خـۆش دەکـەن، بـا پیـاوان بـەردەوام رۆژانـە ئـەم وشـە ناسـکانە بڵێن و دووبارەی کەنەوە، لەبەر ئەوەی ژنان حـەزیان لێیـەتی زوو زوو گوێیـان لێبێـت، نابێـت هاوسـەران لـە رووی سۆزدارییەوە خامۆش و مردووبن، هەرگیز سارد مەبنەوە لە وتنی خۆشم دەوێیـت، ئـەوەتا پرسـیاریان لەپێغەمبەری خـوا کـرد - ﷺ-: (أي النـاس أحـب إليـك؟ قـال: عائشـة. قلـت: من الرجـال؟ قـال: أبوهـا). رواه البخاري ومسلم.

کێ خۆشەویسـترین کەسـە بەلاتـەوە؟ فـەرمووی عائیشـە، وتـم: ئـەی لەپیاوان، فەرمووی: باوکی عائیشە.

دووەم/ چەمکی هاوکاری و بەشداریکردن:

دەخوازێـت ژن و مـێرد یارمـەتی یـەکتری بـدەن لـەکاروبـارو پیشـەو ئیشەکانیاندا، با پیاوان هاوکاری خێزانەکانیان بکەن لە هەندێ کاری نێو

ماڵ و چێشتخانە و... تاد، ئەو دەستەواژەیە هەڵەیە کە دەڵێن ژنانی مەبن، پێغەمبەری سەروەرمان - ﷺ- یارمەتی خێزانەکانی داوەو باشترین نموونەو سەرمەشقە بۆ ئێمە، کارێکی هەڵەیە وابزانی ژن یارمەتی و کارئاسانی بۆ بکەیت بەسەرتدا زاڵ دەبێت، ئەو زاڵبوونە هۆکاری تری هەیەو ئێرە جێگای روونکردنەوەی نییە، یارمەتیدان و هاوکاری کردن رێزو خۆشەویستی زیاتر دەکات و چێژی تایبەتی خۆی هەیە، هەروەها با خاتوونەکانیش یارمەتی مێردەکانیان بدەن لە کارو پیشەکانیان و ئاسانکاریان بۆ بکەن و پشتیوانیان بن.

ئەوەتا پێغەمبەری پێشەوامان ﷺ فەرموویەتی: (خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي). رواه الترمذي وابن ماجة.

ئەوانەی بەدوای چاکترینەدا دەگەڕێن با شوێنکەوتەی سەروەرمان بن ویارمەتی خێزانەکانیان بدەن.

بەداخەوە هەندێك لە پیاوان و ژنان لە کۆمەڵگای کوردەواریدا لە دەرەوەی ماڵ نموونەو سەرمەشقن ولەگەڵ خەڵکیدا باش وبەرێزن و لەماڵەوەش خراپ و وشك و ئاڵۆزو کەم دوو، هاوکاری و یارمەتی یەکتری نادەن.

سێیەم/ وەستان لە بازنەی رەبەنێتیدا:

ژنان و پیاوان دوای پرۆسەی هاوسەرگیری پێویستە بازنەی رەبەنی (عازەبێتی) تێپەڕێنن و وەك گەنجێك هەڵسووکەوت نەکەن هەست بەبەرپرسیارێتی بکەن و رێزو شکۆ بۆ پەیوەندی خێزانی دابنێن و ئەرك وبەرپرسیارێتییان لە ئەستۆ بگرن، زۆرینەی کاتەکانیان لە پێناوی سوودی گشتی و بەرژەوەندی خێزانیدا تەرخان بکەن.

چوارەم/ دەستوەردانی خێزانی:

بەتەواوی رێگری بکە لەدەستوەردانی کەسوکار لەکاروباری خێزانیتدا بەتایبەت دەستوەردانی ژنان. دەستوەردانی کەسوکار مەترسیدارو هەڵەیە لەکاروباری خێزانیدا، هەرکێشەیەکی خێزانی هەبوو پێویستە دوو بەدوو بەگفتوگۆی هێمنانە تاوتوێی بکرێت و چارەسەری بۆ بدۆزرێتەوە، گەر چارە نەکرا راوێژ بەکەسانی پسپۆڕو شارەزای جێ متمانە بکرێت، تا یارمەتییان بدات لەچارەسەرکردنی کێشەکاندا.

هەڵەیەکی زەقە هاوسەران کەموکورتی یەکتری لای کەسووکاریان باس بکەن،، یان باسی سەرجێیی لای کەسوکارو هاوڕێ و دۆستانیان بکەن، پێویستە نهێنی ماڵەکەیان بپارێزن و بەهێڵی سووری بزانن.

پێنجەم/ دوورکەوتنەوە لەناپاکی:

ئەم رەوشتە قێزەونە لای هەندێك لەگەنجان کە خۆی خێزاندارەوە چاو لەدەرەو حەز لەکچ و ژنی تر دەکات، بەناو دڵداری دەکات و پەیوەندی نارەوای لەگەڵ کەسانی تردا هەیە، لەگەڵ ئەوەی ئەم کارانە حەرام وپێچەوانەن بە ئاین و رەوشت و بەهاو ئاکاری جوان و کاریگەری خراپی هەیە، لەهەمان کاتدا ژیانی خێزانی تێك دەدەن و کێشەی زۆریان لێدەکەوێتەوە.

با ئەو کەسە پرسیار لەخۆی بکات ئەگەر ژنەکەی یان خوشکەکەی کاری وا بکات هەڵوێستی چییە؟

ئەوکەسانە وا نەزانن ژنەکانیان بێ ئاگان ونازانن،بەپێچەوانەوە ژنەکانیان دەزانن وهەستی پێ دەکەن، خوای گەورە توانایەکی بەهێزی بە ژنان داوە لەو بوارەداو هەستیارن و زوو هەست بەشت دەکەن و بەسەریاندا

تێناپەڕێت. لەهەمان کاتدا مەترسی ئەوەش لەئارادایە ژنەکەش وەك کاردانەوە تووشی هەمان تاوان ولادان ببێت.

شەشەم/ هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی:

نابێت ژن هەموو ئەرکەکانی ماڵ لەئەستۆ بگرێت و ئەرکەکانی پیاویش هەرخۆی ئەنجامی بدات، چونکە شەکەت و ماندوو دەبێت و تاسەر بەرگە ناگرێت، با هەریەکەو رۆڵ و سنووری ئەرکی خۆی بزانێت و ئەنجامی بدات و- قوامة – پارێزراو بێت، پێویستە پیاو بزانێت رۆڵ و پێگەی لەخێزاندا پارێزراوە، هیچیان کەمتەرخەمی نەنوێنن لەئەرك و بەرپرسیارێتیدا.

حەوتەم/ کاروباری دارایی:

هەموو خێزانێك پێویستە بوجەی خێزانی هەبێت پێویستە ژن و مێرد پێکەوە بەگفتوگۆو راوێژی زانستی و بابەتی بوجەی خێزانی دارێژن، داهات وخەرجییەکان دیاربن، بەپێی داهاتی خۆیان خەرجییەکانیان رێك بخەن نەك بەپێی حەزو ئارەزوو چاولێکەری، با خەرجییەکانیان بەپێی پێویستییە سەرەکییەکان و پێویستییەکان و جوانکارییەکان و شتی لەناکاو دابەش بکەن، هەروەها بڕێکی داهاتەکەیان پاشەکەوت بکەن هەرچەندە کەم و سنووردارییش بێت.

نابێت خێزان زیاد لەتوانای دیاری کراوی خۆیان خەرجییان هەبێت، چونکە دەکەونە ژێر فشاری قەرزەوەو باری سەرشانیان گران دەبێت.

ئافرەت ئەگەر مووچە یان داهاتی کەسی خۆی هەبوو دەتوانێت بەشداری لە بوجەی خێزانیدا بکات و یارمەتی خێزانەکەی بدات.

باسی چوارەم

گوزارشت لەهەست و سۆزەکانت بکە !!!

گوزارشتکردن لەهەست و سۆز پەیامی خۆشەویستی و دڵنیاییە کەژن و مێرد ئاراستەی یەکتری دەکەن، ئەم پەیامانە سوودی زۆری تێدایەو وادەکات ژیانی خێزانی جوانترو گەرم و گوڕترو ئارامتر بێت.

هەموو کەسێك پێداویستی سۆزداری و هەستی هەیە، دەخوازێت بەشێوەیەك لەشێوەکان بۆیان دابین بکرێت، پێدەچێت وشەیەکی جوان و ناسك بەشێك لەپێداویستییە سۆزدارییەکانی تاك پڕبکاتەوە.

گوزارشتکردن لەهەست و سۆزو بۆ لایەنی بەرامبەر ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لەدابینکردنی پێداویستییەکانیدا، ئەوەی پێویستە بیزانین ئەوەیە کە هەریەکە لەژن و پیاو شێوازی گوزارشت کردنیان جیاوازە لەدەربڕینی سۆزو عاتیفەدا، ژن زیاتر حەزو مەیلی لە وشەی سۆزداری و ئاکاری ڕۆمانسییە، بەڵام پیاو کەمتر دەتوانێت گوزارشت لەهەست و سۆزەکانی بکات بەووتن و کرداری ڕۆمانسی، بەڵکو حەز دەکات بەکردار گوزارشت لەهەست و سۆزو خۆشەویستییەکانی بکات بۆخاتوونەکەی وەك پێشکەشکردنی دیاری یان یارمەتیدانی لەکاروباری ماڵدا.

سوودەکانی گوزارشتکردن لەهەستەکان لەژیانی خێزانیدا:

یەکەم/ چێژ وەرگرتن لەخۆشەویستی:

گوزارشـتکردن لەهەسـتەکان سـوودی زۆر دەگەیـەنێت بەهاوسـەران وا دەکات ژن ومێرد چێژ لەهەستە جـوان و گـەرموگوڕەکانیان وەرگرن، هیچ لەوە جـوانتر نییە دان بەخۆشەویسـتیدا بنێیت بـۆ کەسانێك کەخۆشت دەوێـن بۆیـە پێویسـتە ژن و مـێرد خۆشەویسـتی بـۆ یـەکتری دەربـڕن و نەیشارنەوە لەبەر هـەر هۆکارێك و سـوود لە خاڵە ئەرێنییەکانی دەربڕینی هەست و سۆز وەرگرن.

دووەم/ ئارامی سۆزداری:

گوزارشتکردنی هاوسەران لەهەست و سۆزیان دەبێتە مایەی بەدیهاتنی ئـارامی سـۆزداری و حەسـانەوەو دڵنیـایی بـوونی بەرامبـەر کـەتۆ ئەوەنـدە خۆشت دەوێت.

سێیەم/ هەستکردن بەدڵنیایی:

هەستکردن بەدڵنیایی بنچینەی سەرکەوتن و ئارامی هەرپەیوەندییەکە بەتایبەت پەیوەندی خێزانی.

چوارەم/ سەرکەوتن بەسەر بێزاری خێزانیدا:

گوزارشـــتکردن لەهەســـت وســـۆز خۆشەویســـتی تـــازە دەکاتـــەوەو گۆڕانکاری وگـەرموگوڕی فەراهـەم دێنێـت، هەسـتی جـوان دەجـوڵێنی و ناهێڵیت بێزاری دزە بکاتە ناو ژیانی خێزانییەوە.

پێنجەم/ زاڵبوون بەسەر گومان و دوودڵی:

گوزارشت نەکردن لەهەست و سۆزەکان زۆر هەستی نێوان ژن و مێرد دەکوژێت و دەبێتە دەروازەیەك بۆ هاتنە ناوەوەی بێ متمانەیی وگومان و دوودڵی، بۆیە گوزارشتکردن لەهەست و سۆزەکان یارمەتیدەرە بۆ زاڵبوون بەسەر گومان و دودڵیدا و دڵنیابوون لە بوونی هەستی خۆشەویستی لای هاوسەرەکان.

باسی پێنجەم

ژنان چیتان لەپیاوان دەوێت ؟ تا هەست بەدڵنیایی بکەن!!!

دڵنیایی پێچەوانەی ترسە، مرۆڤ هەست بە دڵنیایی دەکات کاتێك زانی مەترسی لەسەر نییە، کاتێك پێشبینی سەلامەتی خۆی و خۆشەویستانی و ئەوشتانەی کەهەیەتی دەکات و دڵنیایە مەترسی لەئارادا نییە، هەستی دڵنیایی تەواو ئەوەیە، کاتێك مرۆڤ دڵنیابێت لەرزق و رۆزی و بزانێت هەژاری و دەست کورتی و نەبوونی یەخەی ناگرێت.

ئامانجی پلەیەکی پەیوەست بوون بەکەسێك و لەرەگەزێکی ترلەمیانەی خۆشەویستی و هاوسەرگیرییەوە بریتییە لە سوکنایی گیانی و هەست کردن بە دڵنیایی.

زانایانی دەروونناسی هاوچەرخ وای بۆدەچن هۆگربوونی پیاو بەژنەوەو ژنیش بە پیاوەوە، وەك هۆگربوونی جێگرەوە وایە بۆ مرۆڤ، وەك هۆگربوونی منداڵ وایە بەدایکییەوە.

توێژینەوە دەروونییەکان سەلماندوویانە کەمنداڵی بچووك بەپلەی یەکەم کەهۆگری دایکێتی لەپێناو ئەو دڵنیاییە هەست پێکراوەدایە کاتێك لەدایکییەوە نزیکە.

سەرچاوەکانی دڵنیایی بەلای خانمانەوە زۆرن بەڵام سێ سەرچاوەیان بەسەرەکی دێنە ئەژماردن لەژیانی خێزانیدا و خانمان داکۆکی زۆری لەسەر دەکەن کەبریتین لە:

یەکەم: هەست بکات مێردەکەی خۆشی دەوێ و سۆزو حەنانی بۆی هەیە، چونکە خۆشەویستی و سۆزو پەیوەست بوونی پیاو بەژنەکەیەوە

زەمانەتی ئەوە بۆ ژن دەکات کەپیاو دوو سەرچاوەکەی تری دڵنیایی بۆ هاوژینەکەی دەستەبەر بکات.

دووەم: پاراستنی لەمەترسی و نارەحەتییەکان.

سێیەم: دابینکردنی بژێوی و خەرجی و پێویستییەکانی بەبێ رژدی و چرووکی.

هۆکارەکانی دڵنیایی بەسەر هەموو ژناندا جێبەجێ دەبێت بەجیاوازی کەسایەتی و ئاستی رۆشنبیرییان، خێزانەکان لەم سەردەمەدا بچووکن لە ژن و مێردوو منداڵەکانیان پێك دێن، ئەمە وادەکات ژنان زیاتر هەست بکەن کە پێویستییان بەهاوەڵێتی و سۆزی مێردەکانیان هەیە و دەخوازن کاتی زیاتریان بۆتەرخان بکرێت و گفتوگۆی خێزانی زیاتر بکەن.

ژنان راستەوخۆ داوای هۆکارەکانی دڵنیایی لەمێردەکانیان دەکەن لەخۆشەویستی و پاراستن و خەرجی و پێداویستی ژیانیان، زۆر پرسیارکردنی ژنیش لەمێردەکەی کەدەڵێت منت خۆش دەوێت هەر بۆ زیاتر دڵنیابوونە.

پیاو دەزانێت پاراستن و بژێوی ئەرکی سەرشانیەتی بەرامبەر خێزان و منداڵەکانی بۆیە هەوڵ دەدات ئەنجامیان بدات، پیاو هەست بەسوکنایی و دڵنیایی خێزانی دەکات، کاتێك ژنێکی باش و دڵگیری بەنسیب دەبێت و هەست بەکەسایەتی و پیاوەتی و توانای خۆی دەکات لە بەڕێوەبردنی کەشتی ژیانی خێزانیدا،ئەوکات پیاو زیاتر بەقسەی ژنەکەی دەکات و نازی هەڵ دەگرێت و حەزو خواستەکانی بەدی دێنێت هەر چەندە پیاوەکە کەسێکی بەهێزو سەرکردەش بێت لە دەرەوەی بازنەی خێزانیدا، ژنەکەش ماڵ و حاڵ و ناموس و کەسایەتی و پێگەی پیاوەکەی دەپارێزێت.

هەروەك پێغەمبەری پێشەوا فەرموویەتیﷺ : (الدُّنْيَا مَتَاعٌ، وَخَيْرُ مَتَاع الدُّنْيَا الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ). رواه مسلم.

پیاو بۆ ئەوەی بتوانێت دڵنیایی ببەخشێت بەژنەکەی،دەبێت پێگەیشتو و بەتوانابێت و خۆشەویستی وەك گەورەکان بکات،چونکە گەورەکان لەخۆشەویستیدا دەبەخشن، ناکرێت وەك خۆشەویستی منداڵانە وابێت کەهەر وەردەگرن و نابەخشن، هەروەها پێویستە بتوانێت هاوژینەکەی بپارێزێت و پێداویستییەکانی بۆ دابین بکات.

ئەو پیاوانەی کەسایەتییان لاوازە ژنەکانیان هەست بەدڵنیایی تەواو ناکەن چونکەلەوە دەترسن مێردەکانیان نەتوانن بیانپارێن ئەگەر رۆژێك لەرۆژان پێویستیان بەپاراستن هەبوو.

کەسانێك لەهەردوو رەگەز هەن خۆویستن و هەرخۆیان خۆش دەوێت ، یان وای دەبینن کە خۆشەویستییەکەیان موڵکی تایبەتی خۆیانە و دەتوانن بەکاری بێنن لەپێناوی خواست و حەزی خۆیاندا، ئەم جۆرە کەسانە بەهەڵە لەخۆشەویستی گەیشتوون و هەرگیز ناتوانن دڵنیایی ببەخشن بەهاوسەرەکانیان.

هەستی دڵنیایی لای ئافرەت دوای هاوسەرگیری کەم دەکات کاتێك هەست بکات خۆشەویستی مێردەکەی بۆی کەمی کردووە، یان هەندێك سیفاتی خراپ و نەشیاوی مێردەکەی بۆ دەردەکەوێت کەپێشتر نەیزانیوە وەك ئەوەی پێداویستی بۆ دابین نەکات، نەیپارێزێت، رژدو چروك بێت، کەسایەتییەکی لاوازی هەبێت، یان خراپ و خۆپەرست بێت و بەدوای حەزو خولیای خۆیەوە بێت و خێزانەکەی فەرامۆش بکات، کاتێك منداڵ دێتە ناو ژیانی خێزانییەوە پابەندبوون لەژیانی خێزانیدا قوڵترو فراوانتر دەبێت، منداڵان دەبنە کارتی فشار بەسەر دایبابیانەوە تا بەردەوام بن لەژیانی خێزانیدا سەرەڕای بوونی کێشەکان.

بوونی منداڵ هەستی دڵنیایی لای ژن زیاتر دەکات مەگەر پیاوەکەی زۆر خراپ و لارو چەتون بێت و بەرپرسیارێتی ماڵ و منداڵ هەڵ نەگرێت.

کاتێك هەستکردن بەدڵنیایی ئاوا دەبێت لەژیانی خێزانیدا، ئەوکات دڵە راوکێ و هەستکردن بەشکست و خەم و پەژارە دەروونی ئافرەتەکە دەگرێتەوە ، بۆ ئەوەی دڵنیایی بۆ بگەڕێتەوە دەبێت بگەڕێت بزانێت هۆکاری کەمتەرخەمی مێردەکەی چییە؟

رەنگە کێشەکە پیاوەکە بێت و کەسێکی لاوازو بۆدەڵە بێت و بەرپرسیارێتی هەڵنەگرێت و تەنها هەوڵی تێرکردنی حەزوو ئارەزووەکانی خۆی بدات و ماڵ و خێزانی لامەبەست نەبێت ، یان لەوانەیە پیاوەکە بێتاقەت و تورەو نیگەران بێت لە هەڵسووکەوتی ژنەکەی و هیچ پاڵنەرێك بەدی نەکات تا بەدەم خواست و داواکانی ژنەکەیەوە بچێت مەگەر ئەو شتانەی ناچاری بێت، لەم حاڵەتەدا ئەگەر ژنەکە گۆڕانکاری لەخۆیدا کرد، ئەوا ئەویش دەگۆڕێت و باش دەبێت و بەخشش و بەدەمەوە چوونی زیاد دەکات.

پیاو هەست بەسەرکەوتن و لێهاتوویی و خۆشی دەکات، کاتێك بتوانێت هاوسەرە خۆشەویستەکەی دڵخۆش بکات.

ئەو دڵنیاییەی پیاو دەیبەخشێت بە ژنەکەی بریتین لەخۆشەویستی و پاراستن و بژێوی ژیان، رەنگە بەشێك لە دڵنیایی پاراستن لەسایەی دەوڵەتی یاساییدا هەبێت، یان ئەو ئافرەتانەی کارو وەزیفەیەکیان هەیەبتوانن بژێوی ژیانیان دابین بکەن، بەڵام ئەوەی کەگرنگترینیانەو دەمێنێتەوە خۆشەویستی وهاوەڵێتی و ، هەست و سۆزی دایکایەتییە کەبەبێ هاوسەرگیری مەحاڵەو بەدی نایەت.

باسی شەشەم

نەکەن پایە سەرەکییەکانی ژیانی خێزانی لەبیربکەن !!!

هاوسەرگیری کارێکی پیرۆزو خوازراوە پێغەمبەری خوا ﷺ فەرموویەتی:
(يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ البَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ.وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ). رواه البخاري ومسلم.

وشەی(الباءة) بەواتای: توانا دێت، ئەمەش بەپێی فەرمودەکە زیاتر توانای لاشەیی و دارایی دەگرێتەوە و بەمەرج گیراوە بۆ پێکهێنانی خێزان، بەڵام بەردەوامبوون و سەرکەوتنی ژیانی خێزانی پێویستی بەتوانای تریش هەیە وەك لێهاتوویی (مهارات)، گەر لێهاتوویی نەبێت خێزان بەردەوام لەناو بازنەی کێشەو گرفت و بۆڵە بۆڵ و نیگەرانی و تورەیی و ئەندێشەدایەو دوورە لە ئارامی و دڵنیایی، هاوسەران شەڕ لەسەر هیچ دەکەن و بەشتی پوچ و لاوەکی هەڵ دەچن وهەریەکەیان خۆی بە قوربانی و ستەم لێکراو دەزانێت.

پێش هەر پێویستییەکی تر پەیوەندی خێزانی پێویستی بە لێهاتوویی (مهارات) هەیە، لێهاتوویی جیاوازە لە ئاستی زانستی و رۆشنبیری، چونکە جاری وا هەیە ژن و مێردێك پزیشکن، مامۆستان، ئەندازیارن، پارێزەرن و ئاستی زانستی و رۆشنبیریان بەرزە بەڵام لێهاتوویی خێزانییان لاوازەو لەسەر شتی بچووك و لاوەکی کێشەو گرفتیان بۆ درووست دەبێت تا دەگاتە حاڵەتی جیابوونەوە.

درووستکردنی پەیوەندی خێزانی ئاسوودە مەحاڵ نییەو ئاسانە بۆ کەسانێك لێهاتووییان هەبێت یان هەوڵی فێربوون وبەدەستهێنانی بدەن.

ژن و مێرد سەرەتا دووکەسی جیاوازن هەریەکەیان دابو نەریت و ئاستی زانستی و رۆشنبیری وحەزو خولیاو بیرکردنەوەو یەکەمایەتی و ژینگەی کۆمەڵایەتی و ناسنامەی کەسایەتی خۆیان هەیە و جیاوازن لە یەکتری، هەر یەك لە ژینگەیەکی جیاوازەوە هاتوون، هەریەکەو (خارطة سلوكية) نەخشەیەکی رەفتاری خۆی هەیەو ماڵێك کۆیان دەکاتەوە، تەنانەت زۆر جار حەزو ئارەزوویان لە خواردن و خواردنەوەشدا جیاوازە، بۆیە وا بەئاسانی پێکەوە گونجان نایەتە دی و دەبێت هەوڵ و قوربانی بۆ بدرێت.

ئەمەش پێویستی بە لێهاتوویی هەیە بۆ لێکگەیشتن و دۆزینەوەی خاڵی هاوبەش و قبوڵکردنی یەکتری بەجیاوازییەکانەوە و تێگەیشتنی درووست بۆ پەیوەندی و ژیانی خێزانی.

بۆ بەدیهێنانی ئەمانە پێویستیمان بەسێ پایە سەرەکییەکەی پەیوەندی خێزانی هەیە، دەخوازێت ژن و مێرد هەر لەسەرەتای ژیانی خێزانییانەوە ئەم کۆڵەکانە بپارێزن و نەهێڵن درزوو کەلێنی تێبکەوێت، تا ژیانی خێزانییان لێوان لێوبێت لەخۆشی و ئاسوودەیی و سەرکەوتن.

یەکەم/ رێزگرتن.

رێزگرتن پایەیەکی گرنگ و سەرەکییە لە ژیانی خێزانیدا پیاو دەبێت رێزی هاوژینەکەی بگرێت کەسایەتی و پێگەی بپارێزێت و ئازاری دەرونی نەدات و نەیشکێنێت وسووکایەتی پێ نەکات، ئافرەت ئەمانەتە

لەئەستۆی پیاودا، دەخوازێت ئەو ئەمانەتە بپارێزرێت، ژن خۆ موڵك و ئۆتۆمبیل نییە بەناوی پیاوەوە تۆمار کرابێت و ئەویش وەك موڵکی تایبەت تەماشای بکات، بەڵکو ئەمانەتە وله ئەستۆیدایه، پیاو چۆن حەز دەکات زاواکانی لەگەڵ خوشکەکانی هەڵسووکەوت بکەن و ڕێزیان بگرن دەبێت خۆیشی وابێت و ڕێزی هاوژینەکەی بگرێت.

هەروەها ژنیش پێویستە ڕێزی مێردەکەی بگرێت وبەچاوی ڕێزو خۆشەویستییەوە هەڵسووکەوتی لەگەڵ بکات و بەگەورەی ماڵی بزانێت وگوێڕایەڵی بکات.

پێویستە هاوسەران کار بەیاسای ڕێزو خۆشەویستی بکەن کەیاسایەکی گرنگی ژیانی خێزانییە، پیاو بۆ ئەوەی ژنەکەی خۆشی بوێت دەبێت ڕێزی ژنەکەی بگرێت، ژن ئەگەر ڕێزی بگریت خۆشی دەوێت ئەمەهاوکێشەیەکی گرنگە دەخوازێت ژن و مێرد پێوەی پابەند بن.

دووەم/ بایەخدان.

پیاو دەبێت بایەخ بەحەزوو ئارەزوو پێویستییەکانی هاوژینەکەی بدات، خواست و پێداویستییەکانی بەپێی توانا جێبەجێ بکات و ئەمەش ئەرکی سەرشانی پیاوەو هیچ منەتێکی تێدا نییە.

بایەخدان تەنها خۆی لەشتی مادیدا نابینێتەوە بەڵکولایەنی کۆمەڵایەتی و دەروونی و مەعنەوی و ... هتد، دەگرێتەوە، هەروەها ژنیش دەبێت بایەخ بەمێردەکەی بدات و حەزو خواست و داواکانی مێردەکەی بەهەند وەرگرێت وجێبەجێی بکات.

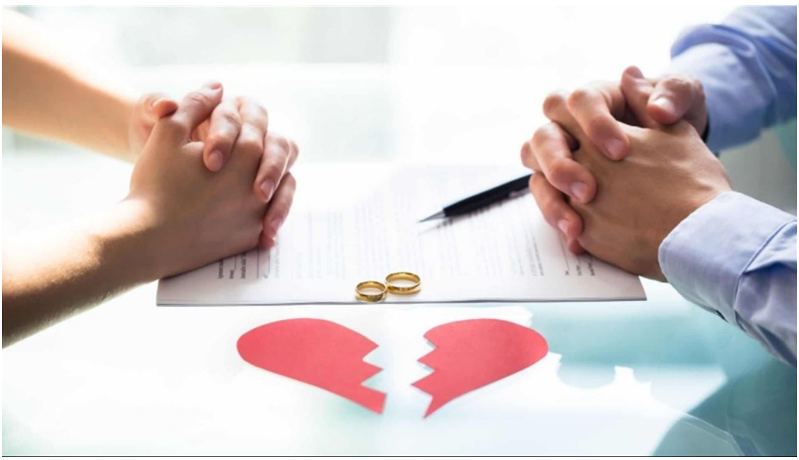
لەژیانی خێزانیدا دوو بازنەمان هەیە بازنەی خێزانی و بازنەی خانەوادە، پێویستە هەردوو بازنەکە رەچاوبکرێت و فەرامۆش نەکرێت، هەروەها پێداویستی گشتی و تایبەتی یەکتری بەهەند وەرگیرێت، هەروەها ناوبەناو پێکەوە دوو بەدوو پیاسە بکەن و سەردان و میوانداری بکەن و بچنە داوەت و بۆنەکان، هەروەها هاوکاری یەکتری بن لەئیش وکارو پیشە و حەزو خولیاکانیاندا.

سێیەم/ پابەندبوون.

ژیانی خێزانی بەرپرسیارێتی و ئەرکە، ژن و مێرد دەخوازێت کاتەکانیان بەپێی بایەخدانی تایبەتی و خێزانی رێك بخەن و هاوسەنگی بپارێزن وتووشی زێدەرەوی و بەزایەدان نەبن، هەڵەیەکی مەترسیدارە پیاو ژن بێنێ و خێزاندار بێت بەڵام وەك عازەب و گەنجێك هەڵسووکەوت بکات ئەم دیاردەیە پێی دەوترێت(پیاوی عازەب - الزوج الاعزب)، وەك جاری جاران هەر لەگەڵ کورو کاڵ و هاورێکانیدا بێت و شەوانە تا درەنگانێك لەدەرەوە بێت، وخێزانیشی. بەتەنها لەماڵەوە بێت، یان کچ شوو بکات و ماڵ و مێردی هەبێت بەڵام وەك جارانی کچێتی هەڵسووکەوت بکات، ئەم دیاردەیەش پێی دەوترێت: (ژنی عازەب - الزوجة العزباء) ژنەکە ماڵ و مێردو منداڵی فەرامۆش بکات وهەر خەریکی تایبەتمەندی وحەزەکانی خۆی بێت.

بۆیە پێویستە دوای پرۆسەی هاوسەرگیری هاوسەران بازنەی عازەبێتی تێپەڕێنن وهەست بەبەرپرسیارێتی بکەن و رێز لەژیانی خێزانییان بگرن و ئەرکی سەرشانیان جێبەجێ بکەن.

پێویستە ژن و مێرد پێکەوە بەگفتوگۆی هێمنانە گرنگترین پێداویستی و خواست و حەزی خۆیان بۆ یەکتری باس بکەن و بیکەنە نەخشە رێگای ژیانی خێزانییان و رێزی لێ بگرن، بەراشکاوانە و بێگرێ و گۆڵ هەریەکەیان بڵێن: حەزم لەم شتانەیە و شتەکان بژمێرن، حەزم لەم شتانە نییە، ئەم شتانە نیگەران و تورەم دەکات، ئەم خاڵانە بەلامەوە هێڵی سوورە، هەردوو کیان بەراشکاوی پێویستییەکانی خۆیان بۆ یەکتری روون کەنەوەو بگەنە رێککەوتن و رێزی خواست و پێویستییەکانی یەکتری بگرن لەسنوری توانای خۆیانداو واقیع بینانە هەڵسووکەوت بکەن.



باسی حەوتەم

سوود لەئەزموونەکانی رابردووت وەرگرە؟!

دەخوازێت مرۆڤ لەهەموو بوارەکانی ژیانیدا سوود لەئەزموونەکانی رابردووی وەرگرێت بەتایبەت لەژیانی خێزانیدا، چاکترینی ئەو شتانەی فێری بیت لەهەڵوێست وشارەزاییەکانی رابردووت ئەوەیە بزانیت ئەو شتانە چین کە پێویستە بیکەیت و ئەو شتانەچین کەپێویستە خۆتی لێ بەدووربگریت، تا لەژیانی خێزانیدا شادوو سەرکەوتووبیت.

دەکرێت ئەمانە بزانیت لەمیانەی بەدەمەوەهاتنی هاوسەرەکەت کاتێك هەڵدەستی بەئەنجامدانی کارێکی دیاریکراو، بۆ نموونە گەر زانیت تورەیی رووت تێدەکات کاتێك برسیت دەبێت ئەوا لەوکاتانەدا لەگەڵ خێزانتا گفتوگۆ مەکە بۆ ئەوەی تووشی کێشەو سەرئێشە نەبن، یان زانیت هاوژینەکەت حەزناکات باسی کەسێك یان بابەتێکی دیاریکراو بکەیت هیچ پێویست ناکات تۆ ئەو باس و خواسانە بکەیتەوە.

دەبێت ژن و مێرد کەسایەتی یەکتری بناسن و بەو پێیە هەڵسووکەوت لەگەڵ یەکتریدا بکەن، ئەو باس و خواسانەی لای هەردووکیان یان یەکێکیان هەستیاری یان نیگەرانی درووست دەکات دەخوازێت خۆیانی لێ ببوێرن.

باسی هەشتەم

بۆئەوەی لەژیانی خێزانیدا ئاسوودەو سەرکەوتوو بیت

رابردووت لەبیر بکە !!!

مـرۆڤ لـەژیانی رۆژانەیـدا تـووشی چەنـدین کێشــەو گرفـت و نـاخۆشی ونەخۆشی و نارەحـەتی و ئێش و ئازارو ئاڵۆزی دەبێتەوەو باری سەرشـانی گـران دەکات، بۆیـە پێویسـتی بەپشـوودان و بارسـووکی و خـاڵی بوونـەوە هەیە، بۆئەم مەبەستەش خـوای گەورە نیعمـەتی زۆری پێداوین لەوانـە نیعمەتی لەبیرکردن.

لەبیرکردن بەخششێکی گەورەی پەروەردگارە بۆ مرۆڤەکان گەر لەبیرکردن نـەبێت ژیانمـان سـەخت و دژوار دەبێـت وهـەرگیز بەرگـەی ئـەم هـەموو فشارو کێشەو گرفتانەی ژیان ناگرین.

بۆیـە لـەبیرکردن چارەسـەرو بـار سـووکییەکی باشــە بـۆ خۆمـان دەورووبـەرمان، لەمیانەیـەوە بەهرەمەنـد دەبـین و کـەسی تـریش بەخۆمانـەوە نیگەران ماندوو ناکەین.

هــەمووان خــاوەنی هەڵــەو پەڵــەو کــەموکورتین، هەڵــەکان بەشــێکن لەرابردوومان و پەیوەندی بەئێستامانەوە نییە،دەخوازێت لێی پەشـیمان بین و تۆبەی لەسەربکەین و پەندی لێ وەرگرین.

لــەژیانی خێزانیــدا پێویســتە هاوســەرەکان کێشــە و گرفــت و ئــاڵۆزی و بیرەوەری تاڵ وناسۆرو هەڵسووکەوتی هەڵەو خراپیان بەرامبەر یەکتری ودژوارییەکانی رابردوویان بەتەواوی لەبیر بکەن و چارەسەری گونجاو بۆ کێشـەکانیان بدۆزنـەوەو لاپەڕەیـەکی تـازە بکەنـەوە لەپەیوەندییەکانیانـدا، ئەگـەر وانەکـەن پێکـەوە بـوون وژیـانی خێزانییـان وێـران دەکـەن و بـاجی قورس و گەورە دەدەن و دواتر پەشیمانی دادیان نادات.

تەنانەت ئەگەر رابردوو هەڵەو پەڵەو ناتەواویشی. تێدا نەبوو ناکرێت تۆ هـەرباسی بکـەیت و لـەنێویا بژیت، چونکە هـەر هەڵدانەوەی لاپەڕەکانی رابردوو دەروازەی ترت لێ دەکاتەوە کەتۆ پێویستت پێی نییە وکێشەت بۆ دەنێتەوەو ئێستاو داهاتووت دەشێوێنێت.

بۆئـەوەی لـە ژیـانی خێزانیـدا ئاسـوودەو سـەرکەوتووبن پێویسـتە هەڵـەو کێشــەو گرفتــەکانی رابردوتــان لــەبیر بکــەن و لەهــەوڵی درووســتکردنی پەیوەندی باش وبیرەوەری جوان و خۆشـدابن و پەرۆشی ژیانێکی ئارام و هاوسەنگ و سەرکەوتووبن بۆخۆتان و منداڵەکانتان.

باسی نۆیەم

چۆن بینای پەیوەندی خێزانی تەندرووست بکەین ؟!

خـێزان وەزیفـەی پـەروەردەیی بنـەڕەتی هەیـە لـەبیناکردنی پەیوەندییـە خێزانییـە چـاك ودرووسـتەکاندا، کـەخۆی دەبینێتـەوە لەپـەروەردەی لاشـەیی و تەندرووسـتی، پـەروەردەی ئـایینی و ڕەوشـتی و دەروونی و ویـژدانی، پـەروەردەی ژیـری و کۆمەڵایـەتی و نیشـتیمانی و ئـابووری، پەروەردەی سێکسی وچێژوەرگرتن و حەسانەوە.

ئـایینی پیرۆزی ئیسـلام بەرنامەیەکی تۆکمـەو پتـەوی دانـاوە بـۆ بینـاکردنی پەیوەندی خێزانی باش و تەندرووست، پەرژینی کردووە بەبەهاو ڕەوشتی جوان وسەنگین بۆپاراستنی لە هۆکارەکانی هەڵوەشانەوەو لاوازی.

مـەخابن زۆرێـك لەخێزانـەکان گـیرۆدەن بەدەسـت ئـامرازو هۆکارەکـانی هەڵوەشـانەوەو تێکچـوونی شـیرازەی خـێزان و پەیوەندییـە خێزانییـەکان و بـووەتـە مەترسـییەکی گـەورەو دەوری داون،هـەروەها شـوێنی نـەریت و هـەڵس و کـەوتی هـاوردەی خـراپ و نەشـیاو کـەوتوون کەپێچەوانەیـە بەئایین و نـەریتی کۆمەڵگاکـەمان، ئەمـەو پابەنـد نـەبوونی خێزانـەکان بـەو بنـەما جـوان و بەهێزانـەی ئـایینی پـیرۆزی ئیسـلام داینـاوە لـەبواری سیستەمی خێزانی درووستدا.

دوای ئـەم دەسـتپێکە بـەچاکی دەزانـین ئامـاژە بەسـەردێڕی گـرنگترین ئامانجەکانی پێکهێنان و بیناکردنی پەیوەندیی خێزانی درووست بدەین کە بریتین لە:

- شوێنکەوتن و پیادەکردنی سنووورە شەرعییەکان لەبیناکردنی پەیوەندییە خێزانییەکاندا، بەشێوازێك منداڵ لەماڵێکدا نەشوونما بکات و گەورەبێت کەلەسەر بنچینەی خواپەرستی ولەسایەی بەهاو نەریت و رەوشتی ئیسلامی رەسەن و چەسپاودا دامەزرابێت.

- بەدیهێنانی سوکنایی دەروون و دڵنیایی بۆ ئەندامانی خێزان، بۆ بڵاوبوونەوەی سۆزو بەزەیی و خۆشەویستی و متمانە، دوور لە ترس و دڵەراوکێ وگرێ و نەخۆشی دەروونی.

- تێرکردن و پاراوکردنی منداڵ بەسۆزو رێزو خۆشەویستی کە بە پێداویستی بنەڕەتی دێتە ئەژماردن، ئەگەر بەشێوەیەکی تەواو بەدی نەیەت ئەوا منداڵەکان تووشی لادان و چەتوونی وخراپە دەبن و ناتوانن لەگەڵ ژینگەی دەوروبەریاندا بەچاکی هەڵسووکەوت بکەن و دەبنە بارگرانی بەسەر خەڵکییەوە، ئینجا بەدوای حەزو پێویستییەکانیاندا دەگەڕێن و لەئامێزی لادان و گومڕایی و سەرلێشێواویدا دەیدۆزنەوە.

ئەزموونی زانستی تازە سەلماندوویەتی و دەخوازێت پێویستیەکانی منداڵ لەسۆزو خۆشەویستی پاراو بکرێت، منداڵی ساوا هەر ئەوە نییە خۆراکی بدرێتێ بۆ گەشەکردنی بەڵکو خۆراکی دەروونی و گیانی پێویستە لەسۆزو خۆشەویستی و بەزەیی ئەمانە بنەمای بیناکردنی کەسایەتی منداڵە بەشێوازێکی درووست.

- پاراستنی فیترەتی منداڵ لەلادان وخراپە: خێزان بەرپرسە لەفیترەتی منداڵ هەر لادانێك تووشی منداڵ بێت دایباب بەرپرسی یەکەمە،

چونکە منداڵ بێگەردوو پاکە و فیترەتی خاوێنە هەروەك پێغەمبەری خوا ﷺ فەرموویەتی: (**ما مِن مَوْلُودٍ إِلَّا يُولَدُ علَى الفِطْرَةِ، فأبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أوْ يُنَصِّرَانِهِ، أوْ يُمَجِّسَانِهِ**). رواه البخاري ومسلم.

گرنگترین کۆڵەکەی بیناکردنی پەیوەندی درووستی خێزانی مسوڵمان و پاراستنی لەلادان و گومڕایی بریتییە لە: چاودێری تەواوی پەروەردەو فێرکردنی منداڵ، پەروەردەش گەشەپێدانی هەموو لایەنەکانی کەسایەتی دەگرێتەوە لەڕووی لاشەیی و ژیری و کۆمەڵایەتی و دەروونی و گیانی و ویژدانی وئاکارو هەڵسووکەوت،ئەمەو پەروەردەی ئیسلامی بایەخ بەئامادەکردنی تەواوو درووستی مسوڵمان دەدات لە هەموو بوارەکانی گەشەکردن و لەهەموو قۆناغەکانی ژیانی دنیاو دوارۆژدا لەژێر رۆشنایی رێبازو بەهاو رێگاکانی پەروەردەی ئیسلامی لەروانگەی قورئان و فەرموودەوە.

گرنگترین کۆڵەکەکانی پەیوەندی خێزانی درووست بریتین لە:

١- رێزو خۆشەویستی و سۆزوو بەزەیی لەنێوان ئەندامانی خێزاندا بەتایبەت دایك و باوك.

٢- پێدانی هەموو مافەکانی ژن و جێبەجێکردنی ئەرکەکانی بەتەواوی.

٣- پیاو ئەرکی بەرپرسیارێتی ماڵ و رۆڵی سەرکردایەتی و سەرپەرشتی لەئەستۆ بگرێت و کارەکانی جێبەجێ بکات.

٤- هاوکاری و هەماهەنگی لەنێوان ئەندامانی خێزاندا بەتایبەت لەنێوان ژن و مێردا.

٥- میانەیی لەخەرجکردن و پاراستنی ئابووری خێزاندا.

٦- هەستکردن بەبەرپرسیارێتی و لێپرسینەوە لەهەموو ئەندامانی خێزان، پیاو بەرپرسە لە خێزان ومنداڵەکانی، ژنیش بەرپرسە لەمێردوو منداڵ خێزانەکەی و بەرپرسە لەچاودێری ماڵ و منداڵ و بەشداری کردن لەپەروەردەکردنیان بەپەروەردەیەکی چاك و درووست، ئاوێتە بەسۆزو میهرەبانی وخۆشەویستی.

باسی دەیەم

بزانە چۆن هەڵسووکەوت لەگەڵ خانمەکەتدا دەکەیت؟!

هەڵسووکەتی جوان و تەندرووست لەگەڵ خانماندا بەهرەو لێهاتوویی و لێزانینی پێویستی دەوێت، لەم گۆشە نیگایەوە کۆمەڵە خاڵ و بڕگەیەك دەخەینە ڕوو، وەك ئاراستەو ڕێنمایی تا پیاوان لێی بەهرەمەند بن و هەڵسووکەوتی جوان و شیرین لەگەڵ خانمەکانیاندا بکەن.

ئەمەو ئەم خاڵانە سەنگی خۆیان هەیە وبەرووبوومی ئەزموونی ژیانن سەرەڕای شارەزایی و چارەسەری دەروونی وکردنەوەی خول و سیمیناری خێزانی و چارەسەری کێشە خێزانییەکان و ئامۆژگاری ئەزموون کراو، خوازیارین خوێنەران لەژیانی خێزانییاندابەهەندی وەرگرن:

١- سرووشتی کەسایەتی خێزانەکەت بزانە، هەر ئافرەتێك کەسایەتی خۆی هەیەو هەر کەسایەتییەك کلیلی تایبەتی خۆی هەیە، کە بەهۆیەوە بەئاسانی دەتوانی بیکەیتەوەو لێی حاڵی بیت ودەزانی چۆن رەفتارو هەڵس وکەوتی لەگەڵدا بکەیت.

٢- دەخوازێت بارودۆخ و ژینگەی پێگەیشتن و گەورەبوون و پەروەردەبوونی خێزانەکەت بزانیت و تێیبگەیت، چونکە پێکهاتەی خانەوادەی هاوژینەکەت و شێوازی پەیوەندی لەنێوان ئەندامانی خانەوادەکەیان و سرووشتی کەسایەتییان کاریگەری گەورەی هەیە

لەسـەر کەسـایەتی هاوژینەکـەت، ئـەو رەفتارانـەی ئێسـتا دەینـوێنی و ئەنجامی دەدات پەیوەندی بەپەروەردەو پێگەیشتنی رابردوویەوە هەیە.

٣- خێزانەکـەت چۆنـە وەکـو خـۆی خۆشـتبوێت، خۆشەویسـتی بێ قەیـدو مـەرج، سـۆزوو خۆشەویسـتییەك بازنـەی ناتـەواوی و هەڵـەو کـەموکورتی و شـێوەو روخسـارو سـاتە وەخـتی لاوازییـەکانی تێپـەڕێنێ، واتە ئەوت خۆش بوێت بەهەموو قەوارەو بەهەموو جوانی و بەهەموو هەڵەوکەمو کورتی و بەهەموو بەهێزی و لاوازییەکانیەوە.

٤- لـێی رازیبـە سـەرەڕای کەمتەرخـەمی و کـەموکورتی، چونکـە هـیچ ئافرەتێك بێ کەمو کـورتی نییە، هەروەك چۆن هیچ پیاوێك تـەواوو بێ هەڵەو پەڵە نییە لەسـەر زەویدا، هـەر ئافرەتێك بخوازیـت کـەموکورتی هەر هەیە یان شتێکی هەیە بەدڵی تۆ نەبێت، هەرچەنـدە زۆر گەڕابیت و لەنێو هـەموو ئافرەتانی دنیادا هەڵتبژارد بێت، بزانـە رازی بـوون کلیلی بەختەوەری ژیانە، رەنگە شتێك حەزی پێ نەکەیت و بەلاتەوە ناخۆش بێت بەڵام لای خوا خێری تێدابێت و تۆ هەستی پێناکەیت.

٥- زۆر رەخنەی لێ مەگرەو سەرزەنشتی مەکە، چونکە خانمان حەز ناکەن کەس رەخنەی زۆیان لێ بگرێت و سەرکوتیان بکات، هەرچەنـد ئەو سەرزەنشت و رەخنانە لەشوێنی خۆیدا بێت، چونکە رەخنەگرتنی لەسەر یەك و بەردەوام، بەڵگەیە لەسەرشکاندن و سووکایەتی و تێکدانی خۆشەویستی بێ مەرج کەئافرەت چاوەڕوانی دەکات.

٦- رێـزی بگـرە، یەکـەم مرۆڤـەو خـوا رێـزی لێنـاوە، دووەم خێزانتـەو هـەڵت بـژاردووەو دەسـت نیشـانت کـردووە، سـێیەم دایکی منداڵەکانتـە،

چوارەم پارێزەری نهێنی و تایبەتمەندییەکانتە، پێنجەم چاودێری ماڵ و منداڵ و حەسانەوەو ئارامی و دڵنیاییەکانتە.

٧- راوێـژی پێ بکـە، راوێـژ پێکـردنی واتـە وەك مرۆڤێـك رێـزی لێدەگریت، رێزی عەقڵ و ژیری و پێگەو کەسایەتی دەگریت.

٨- خۆشـتبوێت، خۆشەویسـتی گـەورەترین نیعمـەت و بەخشـە کـەخوای گـەورە بەخشـیویەتی بـە هاوسـەرەکان، لـە میانـەی خۆشەویستییەوە هەموو رووبارەکانی خۆشەویستی و پێکەوە گونجان و سەرکەوتن هەڵدەقوڵێت.

٩- بەخۆشەویستی هاوژینەکەت مەخنکێنە، زیادە ڕەوی و رۆچوون لەخۆشەویستیدا کارێکی نەرێنی و خراپە، هاوژینەکەت پەك دەخات و پەشـۆکاو و شـڵەژاوی دەکـات و وای لێـدێت بێ نیـاز دەبێـت لـەتۆو لەخۆشەویستی.

١٠- با هاوژینەکەت لەبازنەو چەقی ژیانتدا بێت، واتە کاتێك بەرنامەی ژیان و پەیوەندی و کات و بەڵێنەکانت رێك دەخەیت با ئەوت لەخەیاڵ بێت و لەبیری نەکەیت.

١١- گۆڕانکارییە بایۆلۆجییەکانی خێزانەکەت بزانەو بەهەندی وەرگرە (سـوڕی مانگانە و دووگیانی و منـداڵ بـوون) لەوکاتانـەدا ڕەچاوی باری دەروونی بکە.

١٢- باخۆشـحاڵی و ئاسـوودەیی هاوژینەکـەت یـەکێك لەئامانجـە گرنگەکانی ژیانت بێت.

١٣- ڕێزی کەس و کارو خانەوادەی هاوژینەکەت بگرەو پەیوەندی باش و هاوسەنگیان لەگەڵدا بپارێزە، هەرچەندە ڕاو دیدو بۆچوونت لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەیدا جیاوازبێت، سەردانییان بکە، کەمیوانداریان کردی بەجوانی پێشوازییان لێ بکە، بزانە ڕێزگرتنی کەس و کارەکەی لەڕێزو خۆشەویستیت بۆ خێزانەکەتەوە سەرچاوەی گرتووە، ڕێزگرتن وچاك بوون لەگەڵیان بەشێکە لە ڕێزگرتنت بۆهاوژینەکەت.

١٤- باری ئارامی و دڵنیایی لەماڵدا بپارێزە ئەمەش چەمکی سوکنایی (السكن) دەگرێتەوە.

١٥- هەست و سۆزە ئەرێنییەکانت بۆ هاوژینەکەت دەربڕە، بێ دودڵی و سڵەمینەوە، ئەمەش خۆشەویستی ڕاستەقینەی کرداری (المودة) دەگرێتەوە.

١٦- بەسەرهەستە نەرێنییەکانتدا زاڵبە بەتایبەت لەکاتی توڕەییدا، ئەگەر هاوژینەکەت هەڵەیەکت لێ بینی هەوڵ بدە پۆزش یان لێکدانەوەیەکی باشی بۆ بهێنیتەوە، ئەگەر هیچت بەدی نەکرد، تەنها ئەوەندە بزانە هیچ مرۆڤێك بەبێ هەڵەو پەڵەو کەموکورتی نییەو نابێت.

١٧- ئامادەییت تێدا بێت بۆ لێبووردن و لەبیرکردنی هەڵەکان لەنزیکترین هەلی گونجاودا(چەمکی بەزەیی).

١٨- با هاوژینەکەت هەست بەبەرپرسیارێتی و چاودێری تۆ بکات بەسەریەوە، بزانێت کەتۆ پەرۆشی ئەویت و چاودێری دەکەیت، ئەمەش وادەکات لەپێش چاویدا پیاوێکی گەورەو چاك بیت، ئافرەتی

باش بەردەوام پێویستی بەو هەستە هەیە کەیەکێك چاوێری بکات و لێی بەرپرس بێت، چونکە چاودێری و بەرپرسیارێتی نیشانەی خۆشەویستی راستەقینەیە.

١٩- با هاوژینەکەت هەست بەمێینەیی خۆی بکات، لەهەموو کاتێکدا ستایشی۔ بکە پڕ بە ماناکانی مێینەیی: جوانی ، نەرموونیانی ، خۆشەویستی، سۆزو لاوانەوە، پاك و خاوێنی، دڵسۆزی، وەفاداری، لەئامێزگرتن ..... تاد.

٢٠- لەپەیوەندی خێزانیتاندا بایەخ بەشتە بچووکەکان بدە، بیر لەبۆنە و یادە خۆشەکان بکەرەوە، دیاری پێشکەشی هاوژینەکەت بکە باسادەو بچووکیش بێت بۆنە هەبێت یان نەبێت، ستایشی۔ هەموو شتە باش وجوانەکانی بکە، پێکەوە دوو بەدوو دەرچن بۆ پیاسەو گەڕان وبۆنەی خۆشەویستی بسازێنن، لەپشوودا رۆژێك یان دوو رۆژ پێکەوە دەرچن و گوێی لەقسەکانی خاتوونەکەت بگرەو لە بیروبۆچوونەکانی تێبگە، با وەك بۆچوونەکانی تۆ نەبێت یان جیاوازبێت، چونکە بیرو بۆچوونەکانی رەنگدانەوەی کەسایەتی خۆی و دیدی مێیەتییە بۆ ژیان و تۆ پێویستت پێیەتی بۆ تەواوکردنی دیدو بۆچوونەکانت وەك پیاوێك بۆ ژیان.

٢١- بەگەرم وگوڕی و بایەخەوە پێشوازی لە چرپەو هەست و بەریەککەوتن و گوشین و نزیك بوونەوە و خۆجوانکردنەکانی بکە، سۆزو خۆشەویستی و میهرەبانی لەگەڵدا بگۆڕەوە.

٢٢- خـۆتی بـۆ برازێنـەوە بـا قـۆزو جـوان بیـت، هـەروەك چـۆن حـەز دەکەیت خۆیت بۆ جوان و رازاوە بکات، سۆزو خۆشەویستی بۆ دەربڕە هەروەك چۆن حەزدەکەیت خۆشەویستی وسۆزت بۆدەربڕێت.

٢٣- لەپەیوەندیت لەگەڵ خێزانەکەتدا خۆت لەگومان بپارێزە، گومان تۆمـەتبارکردن و سـتەمکردنە، چونکـە گومـان دەرگـای شـەڕو خراپـە دەکاتەوە، کەپێشتر ئەو دەرگایە کراوە نەبووە لای هاوژینەکەت.

٢٤- هاوژینەکـەت فـەرامۆش مەکـە لـەرووی لاشـەیی و دەروونی و سـۆزدارییەوە، چونکە گـوێ پێنـەدان هـەموو شـتێکی جـوان دەکوژێـت، رەنگـە گـوێ پێنـەدان و فەرامۆشـکردن دەرگـا بکاتـەوە بۆئاراسـتەی مەترسیدارو لادان و گەڕان بەدوای تێرکردنی پێویستییە تێر نەکراوەکان بەشێوەیەکی ناشەرعی.

٢٥- گفتوگـۆی نێوانتـان بەبـەردەوامی بپـارێزە، بەهـەموو زمانـەکان گوزارشتی لێ بکە، چروك و پیسکە مەبە لەوتنی وشەی خۆشەویستی، تێڕوانیـنی تامـەزرۆیی و هەسـت بزوانـدن و حـەزو سەرسـام بـوون و گوشین و لەئامێزگرتن.

٢٦- بەهـەموو پێکهاتـەو قەوارەتـەوە هەڵسـووکەوت لەگـەڵ خانمەکەتدا بکە، هەندێ جار خۆت بکە بەمنداڵی ساوا تا هەست و سۆزی دایکایەتی بجۆشێت، ببە بەباوکی تا هەست و سۆزی منداڵی بجۆشێت، یان ببە بەهاوڕێی تا چێژ لەهاوڕێیەتی وەرگرێت.

٢٧- بەردەوام حاڵەتی رۆمانسی لەنێوانتانا تازە بکەنەوە، هەڵکشانی تەمەن مەکەنە پاساو، مەڵێن خەریکە پیر دەبین، چونکە خۆشەویستی

لەهیچ تەمەنێکدا راناوەستێت و پیر نابێت، پاساو مەهێنەوەو مەڵێ سەرقاڵم و بوارم نییە، هاوژینەکەتیش یەکێکە لەئیشە گرنگەکانی ژیانت، پاساو مەهێنەوە بۆ دەست کورتی و نەبوونی، رۆمانسییەت تاکە شتە کەپێویستی بەپارەو سامان نییە.

٢٨- ببە بەشۆڕە سواری خەونەکانی هاوژینەکەت بەپیاوەتی و دەستکەوتەکانتەوە، ئەو بەبێ مەرج تۆی خۆش دەوێت و تۆی دەوێت پڕ بەدڵ و چاوەکانی، لە ناخی خۆیداو بەرامبەر بەهەموو خەڵکی شانازیت پێوە دەکات، تۆش بێبەشی مەکە لەم هەست و سۆزوو خەونانە.

٢٩- لەرەزامەندیتا بەخشندەبە، لە ناکۆکی و نەیاریدا مەردو جوامێربە، ئەمانە نیشانەی پیاوی راستەقینەن.

٣٠- بەراستگۆیی و شەفافانە هەڵسووکەوتی لەگەڵدا بکە، پەیمانی نێوانتان فێڵ و پێچە بەدەورەو شاردنەوە یان پۆشینی ماسك هەڵناگرێت، هەموو ئەم شتانە وەك بەربەست وان و لێکتان دووردەخاتەوە.

٣١- بەشداری هەستەکانی بکە لەچێژوەرگرتن لەجوانی دیمەنەکان وەك: دیمەنی دەریا یان کاتی خۆرئاوابوون یان جوانی گوڵێك یان هەڵوێستێکی جوان.

٣٢- ئاگاداربە چروك و پیسکە مەبە لەگەڵیدا لەڕووی داراییی وخەرجییەوە، یان لەراگرتنی هەست وسۆزەکانی یان لەحەزوو ئارەزووی سێکسی.

٣٣- رەچـاوی هاوسـەنگی بکـە لـەنێوان خـۆشی وشـادی و دەسـت و بردی و گـورج و گۆڵیدا، لەنێوان توندی و نەرموونیانی، لەنێوان خەیاڵ و واقیع بینیدا.

٣٤- بەشێوەیەك هەڵسووکەوت بکە هاوژینەکەت هەست بەدڵنیایی بکات، چونکە ئەم هەستە لەپێداویستییە فیترییەکانی مرۆڤە بەگشتی و ژنان بەتایبەتی.

٣٥- لـەبیرت بێـت پەیوەنـدیت بەخێزانەکەتـەوە باپەیوەندییـەکی زۆر نزیـك وتایبـەت بێـت، ئـەم پەیوەندییـە پەیوەندییـەکی هەمیشـەییە، بـەمانای لـەژیانی دنیادا درێـژە دەکێشـێت و لەکراسـێکی جـوان و رازاوەدا بەردەوام دەبێت لەرۆژی دواییدا.

٣٦- مەهێڵە کێشـەی خـێزانی ماڵـە باوك و خانـەوادە گەورەکـەت یان کێشــەی خــێزانی خانــەوادەی هاوژینەکــەت بێتــەناو بــواری خــێزانی خۆتـەوە، رەچـاوی پەیوەندییـە جیاوازەکـان بکـە باپەیوەنـدیت لەگـەڵ دایکتـدا سەرنەکێشـێت بەسـەر پەیوەنـدیت لەگـەڵ هاوژینەکەتـدایان بەپێچەوانەوە، بەدرووستی و لێزانی هاوسەنگی راگرە.

٣٧- لەژووری جیاواز یان لەجێگاو نوێنی جیاوازدا مەخەوە، هۆکاروو پاساوەکان هەرچییەك بن.

٣٨- هەوڵبــدە پەیوەندییــە سێکســییەکانت بەباشــترین و تــەواوترین شێوە بێت، تا هاوژینت ئاسوودەو خۆشحاڵ بێت ئەمەش کاردانەوەی دەبێـت بەسـەر کـۆی ژیانتـان، ئاسـوودەیی خـێزانی لـە جێگـاوە دەسـت

پێــدەکات و هــەروەها جیابوونــەوەش بــەزۆری بــەهۆی جێگــاوە روودەدات.

٣٩- پەیوەندییــــە تایبەتییــــە رەهاکانتــــان بپــــارێزە بەهــــەموو رەهەندەکانیـەوە، مەهێڵـە ئـەم تایبەتمەندییـە هـەرگیز هەڵوەشـێتەوە تەنانــەت لــەکاتی کێشــەو نــەیاری تونــدا، چونکــە پــەیمانێکی گــەورە لەنێوانتاندایەو خوای گەورە لێت دەپرسێتەوە.

٤٠- بایـەخ بەپەیوەنـدی ئیمـانی و روحی نێوانتـان بـدە، پەیوەندییـەکی سـاف و بێگـرێ و گـۆڵ بـەخوای گـەورەوە و ئەنجامـدانی سرووتـە ئایینییـەکان وەك نـوێژو رۆژوو قورئـان خوێنـدن و حـەج و عـومرەو نـزاو پاڕانەوەو هەرکارێکی تری خێرو چاکە.

٤١- خـۆت بـەدوور بگـرە لەلێدان و سـووکایەتیکردن بەهاوژینەکـەت، شـکۆیی نییـە سـووکایەتی بەدرووسـتکراوێك بکـەی خـوا رێـزی لێنـاوە تەنانـەت ئەگـەر هەڵـەشی کـرد، ئاکارێکی ناشـیرینە منداڵـەکان دایکییـان بەم شێوەیە ببینن ، بیرکەوە ئەگەر کچت هەبوو حەزدەکەیت زاواکەت لێی بدات هۆکارەکەشی هەرچییەك بێت.

٤٢- یارمەتی خاتوونەکەت بدە بۆ پێکهێنانی وێنەیەکی ئەرێنی جوان و جیـاواز لای منداڵـەکان، ئەمـەش بـوار دەرەخسـێنێت بـۆ ئـەوەی پەیوەندییەکی باش لەنێوان هاوژینەکەت و منداڵەکاندا درووست بێت، ئەوکات خانمەکەت توانایەکی گەورەو باشی دەبێت لە پەروەردەکردنی منداڵەکانـدا، دەبیـنن دایکییـان خـاتوونێکی وەفـادارەو گـەورەو بـەڕێزە لەدیدی تۆدا ئەوانیش بەهەمان چاو تەماشای دەکەن.

٤٣- ئەگەر خاتوونەکەت خۆشویست رێزی بگرە، ئەگەر حەزت لێنەکرد زوڵمی لێ مەکە، ئەمە سیفەتی پیاوی بەرێزو گەورەیە، هەروەك ئیمامی حەسەنی کوڕی عەلی خوایان لێڕازیبێت ئاماژەی پێداوە.

٤٤- لەکاتی بیرکردنەوە لەتەڵاق یان روودانی تەڵاقدا، کەسێکی راقی و شارستانیبە لەبەڕێوەبردنی قەیرانەکەدا و ئەندازەیەك پەیوەندی مرۆڤایەتی بهێڵەوە لەنێوانتانا، تابتوانن بەهاوبەشی سەرپەرشتی پەروەردەی منداڵەکان بکەن، هەوڵ مەدە منداڵەکان بەکاربهێنیت لە جیاوازییەکانی نێوانتان، هەرگیز نەکەی وێنەی دایکیان بشێوێنی و لەبەرچاویاندا سووك و ناشیرینی کەیت.

باسی یازدەیەم

خاتوونەکان بزانن

چۆن هەڵسووکەوت لەگەڵ مێردەکانتان دەکەن؟!

خاتوونە بەڕێزەکان بۆ ئەوەی لەژیانی خێزانیدا ئاسوودەو سەرکەوتوو بن و نمونەیەکی جوان پێشکەشی کۆمەڵگەو نەوەکانتان بکەن دەخوازێت ڕەچاوی ئەم ئاراستەو ڕێنماییانەی خوارەوە بکەن:

١- پێویستە سروشتی پەیوەندی خێزانی بزانیت، چونکە پەیوەندییەکی زۆر نزیك وتایبەتە و ژیانی دنیاو دوارۆژی مرۆڤ دەگرێتەوە، بەناوی خوا دەست پێ دەکات و فەڕو بەرەکەتی بەسەردا دەڕژێنێ و چواردەوری گیراوە بەشوراو پەرژینی پیرۆزی و پاکێتی.

٢- وەك مێینەیەکی ڕاستەقینە هەڵسووکەوت بکە، ڕازی بە بەژنێتی خۆت و شانازی پێوە بکە، ئەمەش پیاوەتی ڕاستەقینە لای مێردەکەت جۆش دەدات، چونکە مێینەیی درووست پیاوەتی دەورژێنێ و چالاکی دەکات و مایەی گونجان و ئاسوودە بوونە، بەڵام ژنی سرووشت نێرانە یان پیاوانە کەحەز لەمێیەتی خۆی ناکات و نکۆڵی لێ دەکات لەململانێی توندو تاڵ و ئازار بەخشدایە لەگەڵ مێردەکەیدا، ئەو ژنە وا دەزانێت مێیەتی ئەو نیشانەی لاوازی و زەلیلی و ملکەچییە و پیاوەتی مێردەکەی بریتییە لەخۆسەپاندن و

ستەم، بەمشێوەیە پەیوەندی خێزانی دەگۆڕێت بۆ دژایەتی و ململانێ و ئاژاوەی بەردەوام و هەموو ماناکانی پێکەوە ژیان وسوکنایی و خۆشەویستی و سۆزو بەزەیی لەدەست دەدات.

٣- لەسرووشت و کەسایەتی مێردەکەت حاڵی بە، چونکە هەموو کەسایەتییەك کلیل و دەروازەی خۆی هەیە، ژنی زیرەك ئەو دەروازەو کلیلانە دەناسێت، هەوڵ دەدات بە نەرموونیانی و کارایی خۆی بگونجێنێ لەگەڵ سرووشت و کەسایەتی مێردەکەیدا، بێ ئەوەی بژاردەو تایبەتمەندییەکانی خۆی لەدەست بدات.

٤- ئاگاداری بارودۆخی پەروەردەبوون و پێگەیشتنی مێردەکەت بە، چونکە ئەو بارودۆخانە کاردەکاتە سەر دیدو لێکدانەوەو هەستەکانی و هەڵسووکەوت و پەیوەندییەکانی بەتۆو بەخەڵکییەوە،
تێگەیشتنت لە بارودۆخی پێگەیشتنی مێردەکەت بۆ تانەو تەشەرەو سووکایەتی یان جنێودان نەبێت لەکاتی تووڕەییدا، بەڵکو بۆ هەڵسەنگاندنی بارودۆخ و داواو تکای پۆزش هێنانەوە بێت.

٥- مێردەکەت خۆش بوێت بەهەموو چاکەو هەڵەکانییەوە، وێناو نموونەیەکی تایبەتی لەزیهنتدا مەنەخشێنە کە مێردەکەتی پێ بەراوردو پێوانە بکەیت، چونکە ئەمە وادەکات بەردەوام لێی رازی نەبیت چونکە ئەوکات تۆ تەرکیز دەکەیتەسەر ئەوشتانەی کەتێیدا نییە بەبەراود بەو نموونەیەی لە خەیاڵ و زیهنی خۆتدایە، ئەو راستییە بزانە هەموو پیاوەکان نەك تەنها مێردەکەی تۆ لایەنی باش و لایەنی خراپی هەیە، چونکە سەرەتاو کۆتایی ئەویش مرۆڤە.

٦- لەمێردەکەت رازی بە سەرەڕای لایەنی کەموکورتی، چونکە مرۆڤ تەواو وکامڵ بوونی نییە، رەزامەندی لەژیانی خێزانیدا نهێنییەکی گەورەی سەرکەوتنە، بزانە ئەوشتانەی لەدەستت چووە و لەمێردەکەتدا نییە خوای گەورە بۆت قەرەبوو دەکاتەوە لەشتی تردا جا لەژیانی دنیادابێت یان لەرۆژی دواییدا.

٧- زۆر لۆمەو رەخنە لەمێردەکەت مەگرە، چونکە بەم ئاکارەت کەسایەتی و شکۆی دەشکێنێت و رێزی لێناگریت، سەرەنجام خۆشەویستی لەنێوانتاندا نامێنێت، چونکە کەسێك نییە کەسێکی خۆش بوێت بەردەوام یان زۆر کات لۆمەو سەرزەنشتی بکات.

٨- رێز لەتواناو بەهرەکانی بگرە هەرچەندە سادە بێت، دوودڵ مەبە لەدەستخۆشی و ستایشکردنی ئەمەش وادەکات تواناکانی زیاتر گەشەبکات و متمانەی بەخۆی زیاتر بێت و تۆی زیاتر خۆش بوێت.

٩- گوزارشت لەهەست و سۆزە ئەرێنییەکانت بکە بەهەموو زمانە بێژەیی و نابێژەییەکانەوە، سۆزو خۆشەویستیت مەشارەوە لێی لەبەر ترس و دڵە ڕاوکێ یان شەرم یان سەرقاڵی یان سڵکردنەوە.

١٠- هەوڵ بدە بەپێی توانا زاڵ بیت بەسەر هەستە نەرێنییەکانتدا بەتایبەت لەساتە وەختی تورەییدا، زمانت بگرە لەبەکارهێنانی وشەی زبرو بریندارکەر، ئەو کێشەو هەڵانەی لەرابردوودا روویان داوە هەڵیان مەدەرەوەو برینەکانی رابردوو مەکولێنەوە.

١١- کەشێکی دڵنیایی و ئارامی و بێدەنگی لەماڵەکەتدا بسازێنە، لەکاتی ڕەزامەندیدا هەستی سۆزو خۆشەویستی و لەکاتی توڕەیی ونیگەرانیدا ،هەستی بەزەیی باڵ بەسەرماڵەکەتدا بکێشێت، بزانە سوکنایی و خۆشەویستی کرداری و بەزەیی سێ کۆڵەکەی پەیوەندی خێزانی سەرکەوتوون.

١٢- ڕێزی خانەوادەو کەس و کاری مێردەکەت بگرە، بەردەوام باپەیوەندی باش هاوسەنگت لەگەڵ خزم و کەسە نزیکەکانیدا هەبێت.

١٣- با ئاسوودەیی و دڵخۆشکردنی مێردەکەت لەگرنگترین ئامانجەکانی ژیانت بێت ، ئەگەر وا هەڵسووکەوتت کرد ڕەزامەندی مێردەکەت مسۆگەر دەکەیت و لەوەش چاکترو گرنگتر بەدەستهێنانی ڕەزامەندی خوای گەورەیە.

١٤- گوێڕایەڵی ئەرێنی مێردەکەت بە هەروەك لەقورئانی پیرۆزدا هاتووە:**(الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاء بِمَا فَضَّلَ اللّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنفَقُواْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللّهُ ...). النساء – ٣٤** ، قەوامە لێرەدا مەبەست لێیی خۆسەپاندن و زاڵبوون و و دەستەمۆکردن نییە بەڵکو چاودێری و بەرپرسیارێتی و خۆشەویستییە، (قانتات) لەئایەتەکەدا بەمانای گوێڕایەڵی ئارەزوومەندانە دێت بەویست و حەزو خۆشەویستی، نەك بەتۆپزی و ملکەچکردن و ناچارکردن، لە ڕاستیدا گوێڕایەڵی ئافرەتێکی درووست بۆمێردەکەی کۆیلایەتی و زەلیلی نییە بەڵکو گوێڕایەڵییەکی چاك و

مەردانەیە ومایەی ڕەزامەندی و ئاسوودەییە، پەرستشێکە ژن بەهۆیەوە لـەخوا نزیـك دەبێتـەوەو لای مێردەکـەشی خۆشەویسـت دەبێـت، ئەمەنیشانەی مێیەتییەکی درووستی پێگەیشتووە لەپەیوەندی لەگەڵ پیاوەتی مێردە بەرپرسەکەیدا، کەسێك ئەم پرس و بابەتە ڕەتناکاتەوە مەگەر ئەوژنانەی وەك پیاو ڕەفتار دەکەن، یان ئەوانەی بانگەشەی چەواشەکارانەبەناوی مافی ژنانەوە دەکەن.

١٥- پاراستنی نهێنی: پەیوەندی خێزانی پەیوەندییەکی زۆر نزیك و تایبەت و پیرۆزە، بۆیە پاراستنی نهێنییەکانی مێردەکەت بریتییە لەپاراستنی ئەو نزیکی و تایبەتمەندییە و ڕەچاوکردنی شکۆی پەیوەندی پیرۆزی نێوان ژن و مێرد لەئامادەبوونی خۆی یان لە پاش ملەدا، هەروەك لەئایەتەکەی پێشوودا هاتووە لەستایشی. ئافرەتە چاکەکاندا **(حافظات للغیب بما حفظ الله)**، بەواتای: ئافرەتە چاکەکان خۆیان و داوێن و ماڵ و سامان و نهێنی مێردەکانیان دەپارێزن بەیارمەتی و بەپارێزی وچاودێری خوای گەورە.

١٦- بەردەوام هەستەکانی ڕابگرەو دڵنەوایی و دەست خۆشی وستایشی- بکە بەوەی خاوەنی هێزو تواناو پیاوەتی و ئازایەتی و ڕاستگۆیی و ئەمانەت پارێزی و بەپرسیارێتی و دڵسۆزی و وەفاداری و ڕەوشت بەرزییە.

١٧- فەرمانبەرداری پەروەردگار بە لەپەیوەندیت لەگەڵ مێردەکەتدا، بزانە پەیوەندی نێوان تۆو مێردەکەت پەیوەندییەکی پیرۆزو شکۆدارەو خوای گەورە دەیپارێزێت و فەڕو بەرەکەتی تێ دەکات و ئەو زاتە

ئاگاداری ئاشکراو پەنهانییەکانە (**يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور**)، ئارامگرتنت لەسەر مێردەکەت و بەرگەگرتنت لەسەر هەندێك لەهەڵەو پەڵەکانی بەفیڕۆ ناچێت و خوای میهرەبان و زانا پاداشتی خێرت دەداتەوە. بزانە ئەگەر شتێکت کەم بوو بەهۆی پەیوەندیت بەمێردەکەتەوە ئارامت لەسەری گرت و ڕەزامەندبووی، ئەوا خوای گەورە قەرەبووت بۆدەکاتەوە لەدنیاو ڕۆژی دواییدا، ئەم هەستە ئیمانییە روحانییە شوێنەواری گەورەی دەبێت لەسەرکەوتنی ژیانی خێزانی و بەردەوامبوون و خۆشی و چێژەکانی، بەتایبەت ئەگەر هەردوو پێکەوە ڕوو لەخوا بن و خواپەرستی بکەن لەنوێژو ڕۆژو و شەونوێژو حەج و عومرە و کاری خێروچاکە، وەك ئەوەی هەردوو پێکەوە لەخۆشەویستی خوادا بتوێنەوەو هەوڵدەن بەرەو نەمری، هەردوو دەزانن خولێکی تری ژیانی خێزانی هەیە لەبەهەشتی نەبڕاوەدا پێکەوە ئاسوودە دەبن دوور لە ناخۆشی و نارەحەتی و بێزاربوون.

١٨- شانازی بکە بەوەی دڵسۆزی مێردەکەتی بیکە بەتاجی سەرت، هەرچەندە مێردەکەت لەقۆناغێکی ژیانی خێزانیدا هەڵەو کەموکورتی هەبوویێت، بزانە ژن سەرچاوەی وەفاو دڵسۆزی و ڕەوشت بەرزییە لەخێزاندا، ئەمەش مانای لاوازی و نەنگی ناگەیەنێت بەڵکو ئەوپەڕی هێزو توانا دەگەیەنێت، ژن مەشخەڵانی ڕۆشنی جوانە بۆ مێردو کوڕو کچەکانی.

١٩- چێژو خۆشی بەمێردەکەت ببەخشە و هەردوو چێژ لەیەکتری وەرگرن بەهەموو هۆکارەکانی لاشەیی و مەعنەوی و گیانی، خوای

گـەورە درووسـتی کـردوون بۆئـەوەی یـەکتری ئاسـوودەو خۆشـحاڵ بکەن، سەرەنجام خوا پاداشتی خێرتان دەداتەوە لەبەهەشتی رازاوەدا بـەژیانێکی هەمیشـەیی کـەهیچ نـاخۆشی و نارەحـەتی و تـاڵی و ناسـۆری تێدا نییە، دەستەواژەیەکی جوان و شیرینە کەدەڵێت: ژنی چاکی زرنگ مایەی چێژە بۆ پێنج هەستەوەرەکانی مێردەکەی.

٢٠- رۆڵی جیـاواز ببینـە لـەژیانی مێردەکەتـدا، وەك دایکبـە خـەمخۆرو خۆشەویست و مشوورخۆری بە ، جاروبار ببە هاورێی گیانی بەگیانی و گفتوگۆی لەگەڵدا بکە وپشـتیوانی لێ بکە، هەندێکجار ببە بەکچە نازدارەکـەی و سـۆزی باوکایـەتی جۆشـبدە، ئـەم رۆڵانـە بەنـەرم و نیـانی ژیرانـە ببینـە بـەپێی هەڵوێسـت و هـەل و مـەرج و بـاری دەروونی و سۆزداریتان.

٢١- بـەردەوام نوێبوونـەوە و گۆڕانکـاری ئـەرێنی لەخۆتـدا بکـە، ئەمـە وادەکـات هەسـت بەئاسـوودەیی بکـەیت و مێردەکەشـت دڵخـۆش دەبێـت و هـۆگرت دەبێـت و بەدەورتـەوە دەبێـت، چونکـە هەسـت دەکات رۆژانە تۆ ژنێکی تازەو دڵگیرو رێك پۆشیت، بۆیە لێت ماندوو بێزار نابێت و لەدەرەوەی ماڵدا بەدوای شتی تردا ناگەڕێت. نوێگەری لایەنی ڕواڵەت وناوەکی مرۆڤ دەگرێتەوە هەر لەقژ شانەکردن و جل و بەرگ و بۆن خۆشی تا رێکخستنی نێو ژوورو ماڵ تا دەگاتە نوێگەری لەهـزرو گیانـدا. ئەگـەر زانیت بێزاری و چەقبەستوویی دزەی کردۆتـە نێو ژیانی خێزانیتانەوە، وەك ئاوی مەنگ و وەستاوی لێهاتووە، هەوڵ

بـدە بیجوڵێنـە بەسـەردانی و میوانـداری یـان گەشـت وسـەیران یـان هەرشتێك بەگونجاوتان زانی.

٢٢- بایەخ بەلایەنی رۆشـنبیری گشـتی خـۆت بـدە ،تا ببێتـە رایەڵـەو هێڵی پەیوەندی لەنێوان تۆو مێردەکەتدا و لەنێوان تۆو کۆمەڵگادا، ژنی رۆشـنبیر چێژوتـامی خـۆی هەیـە، پرشـنگ و رونـاکی خـۆی هەیـە، بەگفتوگۆ سەرنج راکێشە هەمەڕەنگەکانی پیاوەکەی سەرسام دەکات، بەڵام ژنێك رۆشنبیر نەبێت یان ئاستی رۆشنبیری لاوازبێت مێردەکەی بێـدەنگ دادەنیشـێت شـتێك یـان بابـەتێك نادۆزێتـەوە تـاگفتوگۆی لەسەر بکات، وردە وردە پیاوەکە بەکەم تەماشای ژنەکەی دەکات، وای دەبینێـت ئاسـتی لاوازەو شـیاو نییـە بـاس و خـواس و گفتوگـۆی لەگەڵـدا بکاتـەوە، بەتایبـەت ئەگـەر مێردەکـەی لەوکەسـانە بـوو کەلـەکارو پیشـەکەیدا هەڵسـووکەوتی لەگـەڵ ژنـانی رۆشـنبیرو خوێندەوارو بەهرەمەندا دەکرد، بۆیە دەخوازێت ژن بایەخ بەلایەنی رۆشنبیری خۆی بدات و ئاستی خۆی بەرز بکاتەوە.

٢٣- لەهەڵەو پەڵەو کەموکورتی مێردەکەت ببورە، هیچ پیاوێك نییە بێ هەڵـەبێت، پیـاو مرۆڤـەو مـرۆڤیش بێ هەڵـە نابێـت، مەهێڵـە هەڵەیـەك هـەرچۆنێك بێـت ژیانـت تـاڵ بکات و کاریگـەریت لەسـەر درووست بکات و هەستی خۆشەویستیت بەرامبەر مێردەکەت وشك بکـات، تـۆ پێویسـتیت بەسـیفەتی لێبـووردەیی هەیـە بەتایبـەت لەناوەڕاستی تەمەندا، چونکە هەندێ لەپیاوان لەوقۆناغەی تەمەندا هەندێك گۆڕانکارییان بەسەردا دێت و دەچنە نێو قۆناغی هەرزەکاری

دووەمـەوە، ئەگـەری هەیـە هەڵـە و لادانی سـۆزدارییان لێ بوەشـێتەوە بەڵام زۆرجار ئەم سیفەتانە کاتییەو بەخێرایی پیاو دەگەڕێتەوەو ژێری بەخـەرج دەدات و بەئاگادێتـەوە، بەمـەرجێك ئـەگـەر ژنەکـە بتوانێت کەسـێکی لێبـووردە بێـت و بـەردەوام بێـت لەبەخشـینی سـۆزداری و ویژدانی سەرەڕای گرانی وتاڵی ئەزموونەکە.

٢٤- باغیرەکردنـت ژیرانـەو گونجاوبێـت و بەڵگـەبێت لەسـەر سـۆزو خۆشەویســتی و بایەخـــدانت بەمێردەکـــەت، بـــەجوانی و لـــێزانی مێردەکەت ئاگاداربکەوە کاتێك زانیت چاوەکانی یان دڵی بەلای راست و چەپدا دەڕوات، هـەرگیز مەهێڵە غیرە ژیانی خێزانیت بسووتێنێت و ماڵەکـەت ببێتـە مەیـدانی شـەڕو ئاژاوە، متمانـەو ڕێـزو خۆشەویسـتی بگۆڕێت بۆ گومان و تۆمەتبارکردن.

٢٥- بامێردەکـەت چـەقی ژیانـت بێـت و تـۆش چـەقی ژیـانی ئـەوبیت، بـەمانای بامێردەکـەت لـەهزرو ویژدانتـا زینـدووبێت و جموجـۆڵ و هـەنگاوو سـوکناییت بـەپێی پەیوەندییـەکانت بێـت بەمێردەکەتـەوە، هاوەڵی مێردەکەت بە ئەوەی ئەو پێی خۆشە تۆش پێت خۆش بێت، دانیشـــتن و هەســـتان و خـــەوتن و حەســـانەوەت بـــەپێی کـــات و بەرنامـەکانی ئـەو بگونجێنـە، ئەمـەش هەسـتی ئینتیمـا وپێکـە بوونـە لەگەڵ یەکتریداو هیچ شتێك پێی ناگات.

٢٦- لەهــەموو ئاســتەکاندا متمانــە بەمێردەکــەت بکــە، متمانــەت بەدڵســۆزییەکانی هــەبێت گــەرچی کەســانێك هــەبن گومانــت بــۆ درووست بکەن، متمانەت بەتواناو سەرکەوتن و بەهرەکانی هەبێت،

متمانـەت هـەبێت کـەخۆشی دەوێـیت، ئـەم متمانـە بوونـە نیشـانەی بێئاگایی و ساویلکەیی نییە وەك هەندێك واگومان دەبەن، بەڵکو ئەمە نامـەو پـەیامێکی قوڵـە بۆلایـەنی بەرامبـەر بـۆ ئـەوەی شایسـتەی ئـەو متمانەیەبێت، بـەڵام ئـەو ژنـەی گومـانی لەمێردەکـەی بێـت دەکرێـت ناپاکی و شکستی لێ ببینێتەوە، پیاوەکە پێشبینییەکانی ژنەکەی بێنێتە دی، لەراستیدا هەموو گەردیلەیەك گومان گەردیلەیەك خۆشەویستی لەناودەبات، گومان وەك ژەهر وایە کەچووە نێو پەیوەندی خێزانییەوە تێکی دەشکێنێت و بەشێنەیی دەیمرێنێت، ئەمەو بۆپاراستنی متمانەو خۆپاراسـتن لـەتۆوی گومـان، سـووربە لەسـەر ئەوەی مێردەکـەت خـاڵی لاواز و هەڵـەکانی پـێش هاوسـەرگیریت یـان پەیوەندییـەکانی رابـردووت نەزانێ خوای گەورە بۆی داپۆشیوی و تێتپەڕاندووە، ئەگەر مێردەگەت ئـەم زانیارییانـە بەتـەواوی بزانێـت دەشـێت تـۆوی گومـان لەدڵیـدا چەکەرە بکات و رەنگە نەتوانێت لێی رزگاری بێت.

هەروەها یاری بەدگومانی لەگەڵ مێردەکەتدا ئەنجام مەدە، کەهەندێ لـەژنان بێ بیرکردنـەوە ئـەنجامی دەدەن کاتێـك دەبیـنن یـان هەسـت دەکەن مێردەکانیان فەرامۆشیان کردوون هەوڵ دەدەن گومان بخەنە دڵی مێردەکانیانـەوە بیان وروژێنن، گوایـە پیاوان بایەخیان پێ دەدەن و تەماشـایان دەکـەن و لێیـان نزیـك دەبنـەوە، ئـەم یارییـە مەترسـیدارە هـەموو هەسـتەکان دەسـوتێنێت و کۆتـایی بـە پەیوەنـدی خـێزانی و داوێنپـاکی و جـوانی دێـنێ بـۆ هـەتا هەتایـە، ئـەم یـاری گومـان درووسـتکردنە هەڕەشـەو زەنـگی ناپـاکی کردنـە، ناپاکییەکـە لەئاسـتی

خـەیاڵ و ئەندێشـەدا درووسـت بـووە هـەر ئەوەماوەتـەوە کەهـەلی بۆ ڕەخسا جێبەجێی بکات.

٢٧- لەپەیوەندی نێوانتاندا بایەخ بەشتە بچووکەکان بدەن، وەك ئەو شـتانەی مێردەکـەت خـۆشی دەوێـت ئـەو بیرەوەریانـەی شـانازی پێـوە دەکات ئەو بۆنانەی بەلایەوە گرنگە.

٢٨- بەگەرم و گوڕی و بایەخەوە پێشوازی لە چپەو دەست پیاهێنان و نزیـك بوونـەوەکانی بکـە، لەگـەڵ مێردەکەتـدا خۆشەویسـتی بەخۆشەویستی و بایەخ بەبایەخ بگۆڕەوە.

٢٩- خـۆتی بۆجـوان ڕازاوە بکـە بەشـێوازێك گونجاوبێـت لەگـەڵ هـەرکات و بۆنەیەکدا، زێـدە ڕەوی تێـدا مەکـەو ڕەچـاوی بـارودۆخی دەروونی مێردەکەت بکە.

٣٠- مێردەکـەت فـەرامۆش مەکە هەرچەنـد سـەرقاڵ بیت و کێشـەو هەسـتەکانت هـەرچۆنێك بێـت، گـوێ پێنـەدان هـەموو شـتێکی جـوانی ژیـانی خـێزانی دەکوژێـت، ڕەنگـە دەروازە بکاتـەوە بـۆ ئاراسـتەی مەترسـیدارو پێ دەچێـت پیـاو بگـەڕێت بـەدوای تێرکـردنی پێویستییەکانی لەڕێگای ترەوە.

٣١- بەهـەموو شـێوازێك بـاری ڕۆمانسی ـ نێوانتـان تـازە و نـۆژەن بکەنەوە، دەکرێت پێکەوە گەشت و گوزار بکەن بۆماوەی ڕۆژێك دوو ڕۆژو، بگەڕێنەوە بۆ نێو بیرەوەرییەکانی کاتی دەزگیرانیتان.

٣٢- لە ڕازی بونتا بەخشندە بەو لەدژایەتیکردندا خانەدانبە.

٣٣- پابەندبە بەراستگۆیی و شەفافییەت لەگەڵ مێردەکەتدا، لەهەموو بارو هەڵوێستەکاندا تا متمانەی لەرزۆك نەبێت.

٣٤- با لەنێوانتانا ساتە وەختێك هەبێت هەست بەخۆشی و جوانی بکەن وەك کەناری دەریا، لاپاڵی شاخێك، پارکێکی قەشەنگ، ئاسمانێکی ساف و ساماڵ، دەنگ وئاوازێگی خۆش.

٣٥- مەهێڵە کێشەکانی خانەوادەکەت یان خانەوادەی مێردەکەت کاربکاتە سەر خێزانە بچووکەکەتان هاوسەنگی رابگرە لەپەیوەندییە جیاوازەکاندا با پەیوەندیت بەدایك و باوك یان خوشکتەوە سەرنەکێشێت و زاڵ نەبێت بەسەر پەیوەندیت بەمێردەکەتەوە.

٣٦- لەژوورێکی جیاواو یان لەنوێنێکی جیاوازدا مەخەوە پاساوو هۆکارەکان هەرچییەك بن.

٣٧- بایەخ بەپەیوەندی گیانی و ئیمانی نێوانتان بدەن و پێکەوە خواپەرستی بکەن و هەندێك لەپەرستشەکان ئەنجام بدەن وەك قورئان خوێندن، شەو نوێژ، حەج کردن، عومرە، یان هەرکارێکی خێروچاکە.

٣٨- لەسەرووی توانای مادی یان مەعنەوی خۆیەوە ئەرك و بارگرانی مەخە سەرشانی مێردەکەت، سەرەتاو کۆتایی ئەویش مرۆڤەو فشارە توندەکانی ژیانی سەردەم کاری تێ دەکات و پێویستی بەکەسێکە فشارەکانی لەسەر سووك بکات.

٣٩- ئاگاداربە با بوونی منداڵ تاکە پاساو نەبێت بۆ بەردەوامی پەیوەندی خێزانیتان نەکەی هەرگیز ئەمە دەربڕیت.

٤٠- بایەخ بەهەموو ئەو شتانە بدە کەژیانتان جوان و قەشەنگ و خۆش دەکات، بزانە ژیان پڕە لەهەورازو نشێوی، خۆشی و ناخۆشی، با هەوڵەکانت بەرەو نەرم و نیانی و جوانی و خۆشی بێت، تا بارگرانی و نارەحەتییەکانی ژیانی پێ هاوسەنگ بکەیت و کەشێکی خۆشەویستی و جوانی و خۆشی لەماڵدا فەراهەم بێنیت.

٤١- سەرەڕای پەیوەندی نزیکی تەواو لەنێوان ژن و مێردا بەڵام ژنی زرنگ نێوان خۆی وهاوسەرەکەی رێك دەخات و هاوسەنگی رادەگرێت لەنزیکی و دووری نێوانیان بۆ پاراستنی حاڵەتی تامەزرۆیی و پێویستی و حەزو مەیل و پەرۆشییان بۆ یەکتری بەبەردەوامی.

٤٢- ئاگاداری وشەی (تەڵاق)بە لەگفتوگۆت یان لەگفتوگۆی مێردەکەت لەگەڵتدا بەتایبەت لەکاتی کێشەو جیاوازییەکاندا، چونکە بەکارهێنانی وشەی تەڵاق وەك هەڕەشە دەبێتە بژاردەیەکی ئامادە، مەترسی هەیە لەهەرکاتێکدا بێت جێبەجێ بکرێت، سەرەڕای ئەوەی هەستی نا ئارامی و نەبوونی دڵنیایی دەگەیەنێت.

ئەمە دوا ئامۆژگارییە ناچارین باسی لێوەبکەین، لەکاتی بیرکردنەوە لەتەڵاق یان روودانی تەڵاقدا کەسێکی پێگەیشتو و شارستانی بە لەبەڕێوەبردنی قەیرانەکەدا، هەندێك پردی پەیوەندی مرۆڤانە لەگەڵ بەرامبەردا بهێڵەوە تا بوارتان بۆ بڕەخسێت سەرپەرشتی هاوبەشی منداڵەکانتان بکەن، هەوڵ مەدە وێنەی بەرامبەر لەبەرچاوی منداڵەکاندا ناشیرین و قێزەون بکەیت، تەنانەت ئەگەر منداڵیش لەنێواندا نەبوو باجیابوونەوەکەتان خانەدانانە بێت ودوور بێت لەتۆڵەسەندن و بریندارکردنی یەکتری.

باسی دوازدەیەم

خاتوونەکان لێکۆڵینەوە لەگەڵ مێردەکانتانا مەکەن !!!

ئەگەر ژن و پیاو لەزمانی یەکتری تێبگەن بێگومان کێشەو ئاڵۆزی لەنێوانیاندا کەم دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر لەزمانی یەکتری تێ نەگەن با مەبەست ونیازیان باش وچاك بێت وهەوڵی چارەسەری کێشەکانیان بدەن، بەڵام کێشەکان هەر ئاڵۆز دەبن چونکە کێشە سەرەکییەکە هەر بەردەوامە، چونکە هەریەکەیان لەزمانی گفتوگۆی یەکتری ناگەن، بەئەندازەیەك ویست و ئیرادەی چارەسەری بۆکێشەکان دەبێتە هۆی روودان وسەرهەڵدانی کێشەو گرفتی تر.

بۆیە پێویستە هاوسەران هەوڵ بدەن لەئاخاوتنی یەکتری تێ بگەن بەتایبەت لەکاتی مشت ومڕو تورەییدا، چونکە لەم کاتانەدا هەڵە تێگەیشتن و لێکدانەوەی هەڵە بۆ وشەو دەستەواژەکان دەکرێت.

لێرەدا ئاماژە بەهەندێك نموونەی کرداری دەدەین کەلەمیانەیەوە لێکدانەوەی هەڵە بۆ قسەی یەکتری دەکرێت و کێشەو ئاڵۆزی لێ دەکەوێتەوە:

یەکەم/ پیاوەکە درەنگ گەڕاوەتە ماڵەوە:

پرسیارە لێکۆڵینەوەکانی ژنەکە: بۆ دواکەوتیت؟ چۆن بوو وادواکەوتیت؟ بۆ پێشترئاگادارت نەکردمەوە کەوا دوادەکەوی؟

پیاوەکە بەم شێوەیە لەقسەکانی ژنەکە تێدەگات: هیچ هۆکارێکی پێویست شك نابەم بۆ دواکەوتنت، تۆ هەست بەبەرپرسیارێتی ناکەیت، من هەرگیز بەم شێوەیە دوا ناکەوم، من لەتۆ باشترم.

پیاوەکە هەوڵ دەدات هەڵوێستەکە روون بکاتەوە: رێگاوبان زۆر قەرەباڵغ بوو،هەندێ جار شتی وات دێتە پێش لەژیانتا پێشبینیت نەکردووە.

ژنەکە بەم شێوەیە لەقسەی مێردەکەی حاڵی دەبێت: پێویست ناکات نیگەران بیت، هۆکارێك هەبووە کەدواکەوتووم، کارەکەم لەتۆو لەخێزانیش بەلامەوە گرنگترە.

ژنەکە دەیتوانی بەرێزو جوانتربدوێت: من حەز ناکەم چاوەڕێت بکەم کاتێك دوادەکەویت، مێشکم جەنجاڵ دەبێت، خۆشحاڵ دەبم ئەگەر پەیوەندیم پێوە بکەیت و ئاگادارم بکەیتەوە ئەگەر جارێکی تر دواکەوتی.

پیاوەکە دەیتوانی بەجوانی هەستی ژنەکە رابگرێت: من دواکەوتم، ببورە نیگەرانم کردی، یان دەتوانێت هەر گوێ بگرێت و وەڵام نەداتەوەو یان پاساو نەهێنێتەوەو لێکدانەوە نەکات.

دووەم/ کاتێك پیاو شتێکی لەبیردەچێت:

پرسیاری لێکۆڵینەوەکانی ژن: بۆ لەبیرت چوو؟ چۆن لەبیرت چوو؟ تۆ بەردەوام ئەوەی من داوای دەکەم لەبیرت دەچێت.

پیاو وا لەقسەی ژنەکە تێ دەگات: تۆ کەسێکی گەمژەی، ناتوانم هەرگیز پشتت پێ ببەستم، تۆ بایەخ بەمن نادەیت.

پیاو هەوڵ دەدات هەڵوێستەکەی خۆی روون بکاتەوە: من ئەمڕۆ زۆر سەرقاڵ بووم، لەبیرم چوو بیهێنم، ئەوەندە شتی بچووك گەورە مەکەرەوە.

ژنەکەش وا لەقسەی پیاوەکە تێدەگات: نابێت نیگەران و بێتاقەت بیت لەشتی وا بچووك و پووچ، بەسە ئیتر بیبڕەوەلەسەری مەڕۆ تێ بگە.

ژنەکە دەیتوانی زیاتر بەڕێزەوە بدوێ: من نیگەرانم کەلەبیرت چوو، زۆر خۆشحاڵ دەبووم ئەگەر ئەو شتەت بهێنایە.

پیاوەکەش دەیتوانی هەستی ژنەکە رابگرێت: ببوورە خاتوونەکەم لەبیرم چوو، ئایا تۆ زۆر نیگەرانی؟ ئینجا بوار بدات بەژنەکە گوزارشت لە هەست و سۆزەکانی بکات.

سێیەم/ کاتێك پیاو سەفەر دەکات:

پرسیاری لێکۆڵینەوەی ژن: ئەوە بۆ وەڵامم نادەیتەوە، هەست و سۆزێکی ساردت هەیە، بەبێ دەنگی دەڕۆیت و ناگەڕێیتەوەو پێم دەڵێی بۆ وا شێواوی.

پیاو وا لەقسەی ژنەکە تێدەگات: هیچ هۆکارێك نییە بۆ بێ دەنگی و دوورکەوتنەوەت لێمان، تۆ کەسێکی دڵ رەق و گوێ بەماڵ و منداڵ نادەیت و منت خۆش ناوێت.

پیاو هەوڵ دەدات هەڵوێستی خۆی روون کاتەوە: من پێویستیم بەوە هەیە ماوەیەك بەتەنهابم، ئەم هەموو قسەوباسە چییە خۆ من دوو رۆژە رۆشتووم؟

ژنەکە وا لەقسەکانی تێدەگات: پێویستە خۆت نیگەران و بێزار نەکەی لەشتی بچووك و سادە، تۆ بەردەوام پرسیاری زۆرم لێ دەکەیت؟

ژنەکە دەیتوانی زیاتر رێزی پیاوەکە بگرێت: دەزانم پێویستیت بەهەندێ کات هەیە کەتەنها بیت و پشوو بدەیت، بەڵام دووریت ئازارم دەدات، مـن رێگـر نـیم لـەوەی کەسـەفەرت کـردووە، بـەڵام دەمـەوێ ئاگـات لەهەستەکانی منیش بێت.

پیاوەکەش دەیتوانی هەست و سۆزی ژنەکەی رابگرێت: دەزانم تۆ حەز ناکەیت لێت دوورکەومەوە، من پێی دەزانم، بانگی بگات و دڵنەوایی بکات و و گوێی لێ بگرێت.

ئەگـەر بێـت و وردبینـەوە لـەم هەڵوێسـتانەی روودەدەن و هاوسـەرەکان پیایا گـوزەر دەکـەن، دەبینـین پیـاو تـەرکیزی لەسـەر رواڵـەتی بێژەکەیـەو وەرگـێڕانی پیـت بـەپیتی بۆدەکـات، بـەڵام ژن ئاخاوتنـەکان لـەمیانـەی تێگەیشتنی خۆیەوە لێکدەداتەوە نەك دەقی گوفتارەکە، واتە بەهەست وسۆزەکانی قسەکان لێکدەداتەوە، بۆیە کاتێك مێردەکەی درەنگ دێتەوە بێزاروو نیگەران دەبێت وا هەست دەکات کەوا لای مێردەکەی سەنگ و بایـەخی نیـەو بۆیـە تـا ئـەم سـاتە وەختـە مێردەکـەی دوا دەکـەوێت، لەکاتێکـدا لای پیـاو ئـەم جـۆرە دواکەوتنـە شـتێکی سـادەو ئاسـاییە و پێویست بەنیگەرانی وخۆ سەغڵەت کردن ناکات،رێگا قەرەباڵغ و جەنجاڵ بووە، کاتێك ژنەکە پرسیاری چۆنێتی دواکەوتنی دەکات پیاو وای دەبینی ئەم جۆرە پرسیارانە کاری منداڵانەو نابەرپرسانەیە، دەرەنجام بۆڵە بۆڵ و دەنگە دەنگ درووست دەبێت.

بۆیـە پێویسـتە ژن ومـێرد هـەوڵی زۆر بـدەن تـا لەدیـدو تێڕوانـین و زمـانی یـەکتری بـاش تێبگـەن ولەهەڵسـووکەوت و رەفتـاری یـەکتری حـاڵی بـن و لێکدانەوەی شیاو بۆ وشەو دەستەواژەکانی یەکتری بکەن.

باسی سیازدەیەم

با هاوسەران لێکدانەوەی هەڵە بۆ ئاخاوتنەکانی یەکتری نەکەن!!!

بۆ ئەوەی ژیانی خێزانی بەردەوام بێت دەخوازێت پەیوەندی نێوان ژن ومێرد باش وتەبا بێت و بەچاکی لەواتاو مەبەستی یەکتری تێ بگەن ولەزمانی ژیانی خێزانیدا بەهرەمەند بن، چونکە زۆرێك لەکێشە خێزانییەکان بەهۆی لێك حاڵی نەبوونی ژن ومێردەوە روو دەدەن، چونکە هەریەکەیان رووکەشانە لێکدانەوە بۆ گوفتارو دەستەواژەکانی یەکتری دەکەن.

گرنگە هاوسەرەکان بزانن چۆن لە مانای وشەو دەستەواژەکانی یەکتری تێبگەن و وەرگێڕان و لێکدانەوەی هەڵەی بۆ نەکەن، چونکە سەرەنجام لۆمەو سەرزەنشتی یەکتری دەکەن و تووشی کێشەو گرفت دەبن.

ئەم کێشانەی روو دەدەن هەڵەنین لەوەرگێڕانی زمانە بیانییەکاندا، بەڵکو هەڵەن لەوەرگێڕانی زمانی ژیانی خێزانیدا. وشە لەزاری کەسێکیان دەردەچێت و گوزارشت لەناوەڕۆکێکی دیاری کراوو بارێکی دەروونی تایبەت دەکات، بەڵام لایەنی بەرامبەر بەشێوەیەکی جیاواز یان رووکەش وەری دەگێڕێت و لێکدانەوەی بۆ دەکات، لێرەوە هەراو بەزم و کێشە درووست دەبێت.

بۆ بەرچاو ڕوونی باسەکەمان ئاماژە بەچەند نموونەیەکی کرداریدەدەین کەلەژیانی رۆژانەی خێزانەکاندا دووبارە دەبێتەوە:

یەکەم: هەندێك لەو دەستەواژانەی پیاوان بەهەڵەو ڕواڵەتی لێی تێدەگەن وبەهۆیەوە کێشەو گرفت روودەدات:

ژنەکە دەڵێت: ئێمە هەرگیز پێکەوە ناچینە دەرەوە.

پیاوەکە دەڵێت: ئەمە راست نییە دوێنێ نەچووین بۆمیوانی.

ژنەکە دەڵێت: من زۆر هیلاکم ناتوانم هیچ ئیشێك بکەم.

پیاوەکە دەڵێت:ئەمە ماقوڵ نییە چییە پەکت کەوتووە.

ژنەکە دەڵێت: ئەم ماڵە بەردەوام شێواوە.

پیاوەکە دەڵێت: ناوانییە بەردەوام نەشێواوە.

ژنەکە دەڵێت: پیاوەکە بایەخی زیاترم پێ بدە.

پیاوەکە دەڵێت: مەبەستت ئەوەیە بایەخم پێنەداوی؟!

ئەگەر پیاوەکە لە مەبەستی گلەیی و گازندەی ژنەکەی تێ بگات ئەوکات مشتومڕ لەنێوانیان درووست نابێت و دەتوانێت بەشێوەیەکی زۆر ئەرێنی وەڵامی بداتەوە، بەمەش زۆربێنەو بەرە و کێشە و ئاڵۆزی لەخۆیان دوور دەخەنەوە.

لەنموونەکانی پێشووەوە دەرکەوت پیاوەکە بەشێوەیەکی حەرفی و ڕواڵەتی لە ئاخاوتنی ژنەکەی تێگەیشتووە، بۆیە نەیتوانیوە تێبگات لەپەیام ومەبەستی ژنەکە و وەڵامێکی شیاوی بداتەوە، وەڵامە رووکەشەکەشی بۆتە مایەی خراپ حاڵی بوون و مشتومڕ.

یەکێك لەکێشە گەورەکانی پەیوەندیی خێزانی بریتییە لەبەکارهێنانی وشەو دەستەواژەی شاراوەو نادیار، بۆ نموونە یەکێك لەو رستانەی ژنان کەبەهەڵە لێکدانەوەی بۆ دەکەن بریتییە لە دەستەواژەی: (تۆ گوێم لێ ناگریت) ئەگەر پیاو بەرووکەشی لەم گفتەی ژن بڕوانێت مانای وایە پیاو

هەست و سۆزی ژنەکەی رانەگرتووە، فەرامۆشی کردووە، سەرەنجام کێشەو دەنگە دەنگ دێتە ئاراوە.

بەڵام وەرگێڕانی کرداری ئەم دەستەواژەیە ئەوەیە: تۆ لەمەبەستی قسەکانم تێ ناگەیت و بایەخ بەهەست وسۆزم نادەیت، دەمەوێ بۆمی دەرخەیت کە بایەخ بەقسەکانم دەدەیت.

کاتێك ژن دەڵێت: ئێمە هەر ناچینە دەرەوە، پیاوەکە وەرگێڕانی حەرفی بۆ ئاخاوتنەکە دەکات و واحاڵی دەبێت کەئەم پیاوە کەسێکی کەمتەرخەمەو ئەرکی خۆی جێبەجێ ناکات و ژنەکەی بێ هیوایە بەرامبەری.

بەڵام وەرگێڕانی راست ودرووست ئەوەیە: من حەز دەکەم پێکەوە بچینە دەرەوە و پێم خۆشە کاتەکانم لەگەڵ تۆدا بەسەربەرم و لەگەڵتابم.

ژن کەدەڵێت: من ماندووم و ناتوانم هیچ کارێکی تر بکەم.

وەرگێڕانی حەرفی رووکەش بۆ ئاخاوتنەکە ئەوەیە: من هەموو ئیشەکان دەکەم تۆ هیچ ئیشێك ناکەیت، من پێویستیم بەپیاوێکە یارمەتیم بدات،هاوسەرگیریمان سەرکەوتوو نەبووە.

وەرگێڕانی تەواوو درووست بریتییە لە: من ئەمڕۆ کاری زۆرم کردووە، پێویستیم بە هەندێ پشوودان هەیە، ئێستا ناتوانم ئیشێکی تر بکەم، ئایا تۆ یارمەتیم دەدەیت، دڵنیام دەکەیتەوە ئەوئیشانەی من دەیکەم خراپ نییە،ئایا من شایستەی پشوودان نیم.

ژنەکە دەڵێت: ماڵەکە بەردەوام شێواوە.

وەرگێڕانی حەرفی و ڕوواڵەتی ئەوەیە: ماڵەکە بەهۆی تۆوە بەردەوام شێواوە، من هەرکاتێك پاکی دەکەمەوە تۆ پیسی دەکەیت، تۆ کەسێکی

گـویێ بـەهیچ نادەیـت نـاتوانم لەگـەڵت بـژیم، تـۆ گۆڕانکاری لەخۆتـدا دەکەیت،بڕۆ ماڵەکە خاوێن کەرەوە یان لەژیانم بچۆرە دەرەوە.

وەرگێڕانی درووست: من ماندووم حەزدەکەم تۆزێك پشوو بدەم، بەڵام ماڵەکـە پێویسـتی بەرێکخسـتن هەیـە، تـۆ پێشـبینی ئـەوەم لێ ناکـەیت جـارێکی تـر مـن هـەموو ماڵەکـە پاك بکەمـەوە، ئایا هـاوڕای مـنی ماڵەکـە پێویسـتی بەرێکخسـتنەوە هەیـە، ئایـا لەهەنـدێ لەئیشـەکاندا یارمـەتیم دەدەیت؟

خراپ تێگەیشتن لەقسەو ئاخاوتنی هاوژینەکەت دەبێتە هۆی ئاڵۆزی و مشتومڕ، بۆدەرچوون لەم تەنگژەو خراپ حاڵی بوونە پێویستە ژن و مێرد تـەنها تەماشـای ڕووکـەشی قسـەو دەربڕینـەکان نەکـەن بـەڵکو مانـاو مەبەسـتی ئاخاوتنـەکان بەهەنـد وەرگـرن، بۆیـە دەخـوازێـت پیـاوان فـێری وەرگێڕان و لێکدانەوەو راڤەکردنی ئاخاوتنی خانمان بن.

دووەم: هەنـدێك لـەو دەسـتەواژانەی خانمـان بەهەڵـە لـێی تێدەگـەن و بەهۆیەوە کێشەوئاڵۆزی ڕوودەدات:

کاتێك پیاو دەڵێت: من باشم.

ژن وا تێـدەگات: مـن بـێزار نـیم و گـوێی نـادەمێ، نامـەوێ تـۆ بەشـداری هەست و بیرۆکەکانم بیت، چونکە من متمانەم بەیارمەتیدانی تۆ نییە.

بەڵام وەرگێڕانە تەواوەکەی ئەوەیە من باشم و دەتوانم کارەکان راپەڕێنم و پێویستیم بەهیچ نییە سوپاست دەکەم.

کاتێك پیاو دەڵێت: هیچ شتێك نییە.

ژن وا تێدەگات: نازانم چی شتێك وا ئەم پیاوەی بێزار کردووە، با پرسیاری لێ بکەم و یارمەتی بدەم بۆ ئەوەی تێ بگەم و بزانم چی روویداوە.

لەمیانەی ئەم تێگەشتنە ڕواڵەتییەوە ژنەکە پرسیار دوای پرسیار لەمێردەکەی دەکات، لەکاتێکدا واباشە مێردەکەی بێزارو سەرقاڵ نەکات و بەتەنها وازی لێبێنێت.

وەرگێڕانی تەواو بۆ ئاخاوتنی پیاوەکە: هیچ شتێك نییە بێزارم بکات، تکادەکەم پرسیاری زیاترم لێ مەکە، چونکە هەوڵ دەدەم و بیر دەکەمەوە چۆن ئەم کارە چارەسەر بکەم.

باسی چواردەیەم

جیاوازی بکە؟ لەنێوان ژیانی پێش هاوسەرگیری و دوای هاوسەرگیری !!!

یەکێك لەکێشە سەرەکی و گەورەکان کەڕووبەڕووی هاوسەران دەبێتەوە بەتایبەت لەساڵانی سەرەتای هاوسەرگیرییاندا ئەوەیە ناتوانن جیاوازی باش بکەن لەنێوان ژیانی گەنجێتی و عازەبێتی پێشوو لەگەڵ ژیانی خێزانداریدا، دوای هاوسەرگیری هاوسەرت هەیەو مافی خۆتە ئاگات لەزۆر وردەکارییەکانی ژیانی هەبێت و ئەویش مافی خۆیەتی ئاگاداری زۆر لە وردەکارییەکانی ژیانی تۆبێت، زۆرجارهاوسەرەکان درەنگ لەم رێسایە تێدەگەن بۆیە زۆر کێشەو گرفت و سەرئێشەیان بۆدرووست دەبێت لەسەرەتای ژیانی هاوسەرییانداو خۆشی و ئاسوودەیی خێزانییان تێك دەچێت.

پێش هاوسەرگیری کوڕو کچ خەیاڵ پلاوانە بیردەکەنەوەو وادەزانن ژیانی خێزانی هەرخۆشی و سۆزو خۆشەویستی و ڕابواردن و سەیران و سەفایە، بەڵام دوای هاوسەرگیری واقیعەکەیان بۆ روون دەبێتەوەکە نەخێر وانییە وبەپلەی یەکەم ژیانی خێزانی ئەرك و بەرپرسیارێتییە، پەیوەندی نێوان ژن و مێرد ئاسایی و رۆتینی دەبێتەوە، بەڵام خێزانە کارامەو لێهاتووەکان هەوڵ دەدەن رۆتینەکان بشکێنن و پەیوەندییەکانیان بەردەوام تازەو دەمەزەرد دەکەنەوە.

دوای هاوسەرگیری پیاو ئەرك و بەرپرسیارێتی لەئەستۆدایەو پێداویستی و داواکاری ماڵەوە جێبەجێ دەکات و ژنیش هەموو تواناکانی بۆکارو باری

ماڵ و پەروەردەو بەخێوکردنی منداڵ تەرخان دەکات ئەگەرکارو پیشەی دەرەوەی نەبێت.

دوای هاوسەرگیری لەپشووەکاندا ئازاد نیت بەتەنها چی بکەیت و چی نەکەیت،کاتەکانت هەر هی خۆت نییەو پشکی ماڵ و منداڵیشی. تێدایە و ئەرك وکاری خێزانیت لەئەستۆدایە، سەردانی و پێشوازی میوان و ئەرکی پەروەردەو بەخێوکردنی منداڵ و ....تاد.

پێش هاوسەرگیری کوڕان کاتێکی زۆریان لەگەڵ هاوڕێکانیاندا بەسەر دەبەن و تادرەنگانێکی شەو ناگەڕێنەوەو هەست بەهیچ سانسۆرو فشارێك ناکەن وکورد وتەنی لەناو دەخۆن و لەپەڕ دادەنیشن، کچانیش لەگەڵ هاوڕێکانیاندا سەرقاڵی خۆشی و کچێنی خۆیانن و خەمی ماڵ و حاڵیان نییە، بەڵام دوای هاوسەرگیری ئەم هاوکێشەیە دەگۆڕێت، چونکە ژیانی دوای هاوسەرگیری بەتەواوی لەهەموو روویەکەوە جیاوازە وهەڵگرتنی بەرپرسیارێتی و قوربانیدانە.

بۆیە رێسای جیاوازی کردن لەنێوان ژیانی پێش هاوسەرگیری و دوای هاوسەرگیری زۆر گرنگە دەخوازێت رەچاوبکرێت لەژیانی خێزانیدا و بەهەند وەربگیرێت، پابەند بوون بەم رێسایە ژیانی خێزانی بەرەو کەناری ئاسوودەیی و سەرکەوتن دەبات.

باسی پازدەیەم

هەوڵی گۆڕینی سرووشتی هاوژینەکەت مەدە !!!

زۆرێك لەهاوسەران لەسەرەتای پرۆسەی هاوسەرێتیدا هەریەکەیان هەوڵ دەدەن بەرامبەرەکەیان بگۆڕن و سەرنج و ئاراستەیان بەرەو سرووشت وخۆماکی خۆیان راکێشن، نازانن یان لەبیریان کردووە ژیانی خێزانی پێش هەموو شتێك تەواکارییە لەنێوان ژن و مێردا نەك پێشبڕکێ و ململانێ،هەرگیزهەوڵ مەدە سرووشت و مەیل و بایەخی هاوژینەکەت بگۆڕیت بەڵکو هەوڵ بدە بەپێی توانا کەشێکی تەواوکاری و پێکەوە گونجان بسازێنی لەنێوان هەردووکتاندا، چونکە مەحاڵە بتوانن سرووشت و خۆماکی یەکتری بگۆڕن، دەرەنجام ژیانی خێزانی پڕ دەبێت لەنا ئارامی ودڵەڕاوکێ و خاڵی دەبێت لەرێزو خۆشەویستی وگونجان و لێکگەیشتن.

بۆیە وازبێنە لەبیرۆکەی گۆڕینی هاوسەرەکەت تا هاوڕای خواستەکانی تۆبێت یان بیرکردنەوەو حەزو خولیای وەك تۆوابێت، هەموو مرۆڤێك سیفات و بیرکردنەوی جیاوازی خۆی هەیە، جیاوازی نێوان مرۆڤەکان کارێکی خوارسك وبنەڕەتییە بۆبەردەوام بوونی ژیان لەسەر هەسارەی زەویدا، کەواتە هاوسەرکەت چۆنە وەکو خۆی قبوڵی بکە و هەڵسووکەت و مامەڵەی لەگەڵدا بکە، چونکە سەرەتا هەڵتبژاردووەو رازی بوویتە بیکەیتە هاوسەری ژیانت.

ژیانی خێزانی ئاسوودەو سەرکەوتوو مانای وانییە هەردوو هاوسەر لەهەموو شتێکدا هاوڕابن و کۆپی یەکتربن، بەڵکو لەمیانەی گفتوگۆو

لێگگەیشتنەوە لەسەر پرسە گرنگەکانی ژیانی خێزانی رێك دەکەون نەك لەسەر وردەکارییەکانی ژیانی رۆژانە.

بەڵام ئەگەر هاوژینەکەت چەند سیفات و ئاکارێکی ناشەرعی یان ناشیرین و نەگونجاوی هەبووئەوا دەخوازێت هەوڵی گۆڕانی بدەیت بەرەچاوکردنی میکانیزمی گونجاو لەمیانەی گفتوگۆی بابەتی وئامۆژگاری و روونکردنەوە و رازیکردنی بەشێوازێکی جوان و هێمنانەو دڵسۆزانە، هەروەها بەخەرجدانی حیکمەت و دانایی و یارمەتیدان وپشتگیریکردنی و پێشکەشکردنی دیاری ودەربڕینی سۆزو خۆشەویستی و بریندار نەکردنی کەسایەتی وهەست وسۆزی.

دەخوازێت هەموو ئەو رێوشوێنانەی ئامازەمان پێدابەپێی سرووشتی کەسەکە بگیرێتەبەر بۆ ئەوەی لەپرۆسەی گۆڕانکارییەکەدا سەرکەوتووبیت و هاوژینەکەت هەست بەخۆشی و گۆڕانکاری ئەرێنی بکات و دڵنیابێت لەوەی کەتۆ خەمخۆرو دڵسۆزی ئەویت وبەرژەوەندی دین و ژینی ئەوت لامەبەستە.

لە کۆتایی باسەکەدا با ئەم فەرموودە شیرینەی پێغەمبەری سەروەرمان بکەینە مەشخەڵی رێگای ژیانمان کەفەرموویەتی: (لَا يَفْرَكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إنْ كَرِهَ منها خُلُقًا رَضِيَ منها آخَرَ، أَوْ قالَ: غَيْرَهُ). رواه مسلم برقم ١٤٦٩.

بەواتای: بڕوادارڕق و کینەی لەبڕوادار نییە، لێرەدا مەبەستی لەژن و مێردە ، ناکرێت پیاو ڕقی لەژنەکەی بێتەوە و بیبوغزێنێ و ستەم و نادادی بەرامبەر بکات ئەگەر رەوشت و ئاکارو رەفتارێکی ژنەکەی بەدڵ نەبوو، خۆرەوشت و ئاکاری چاك و باشی تری هەیە کەمایەی رەزامەندی بێت، هەروەها ژنیش بەهەمان شێوە، بۆیە دەخوازێت ژن ومێرد چاوپۆشی بکەن لە هەرئاکارو رەوشتێکی یەکتری کەبەدڵیان نییە خۆ لەبەرامبەردا رەوشت و ئاکاری زۆر جوان وباشیان هەیە .

باسی شازدەیەم

چۆن پەیوەندی سۆزداری نێوان ژن و مێرد ئاراستە بکرێت؟

پەیوەندیی سۆزداری کلیلی ئاسوودەیی نێوان ژن و مێردە، پەیوەندی نێوان ژن و مێرد بەگەرم و گوڕی وتوندو تۆڵی و هەستی جوان دەست پێدەکات، بەڵام لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا ئەم پەیوەندییە ساردی تێ دەکەوێت و وەك خۆڵە مێشی لێ دێت گەرم و گوڕی و ڕوناکی نامێنێت.

ساردو سڕی کێشەیەکی مەترسیدارە کەتووشی ژیانی خێزانی دێت و بەهۆیەوە بینای خێزانی درزو کەلێنی تێ دەکەوێت، دەخوازێت ژن بەبایەخەوە تەماشای ئەم کێشەیە بکات بەسەریدا زاڵ بێت، پەیوەندی لەگەڵ مێردەکەی بەردەوام بێت و سۆزوخۆشەویستی تازبکاتەوە.

دەستپێکی چارەسەر خۆی لەوەدا دەبینێتەوە هەردوولا پێداچوونەوە بکەن بەئەرکەکانیان بەرامبەر بە ئەویتر، چونکە لەوانەیە کێشە لەو گۆشەوە دەستی پێکردبێت. ژیانی خێزانی لەم سنوورەدا ناوەستێت، پەیوەندی نێوان ژن و مێرد پەیوەندییەکی مرۆڤانەیە نەوەك پەیوەندییەکی میکانیکی ، پەیوەست بوونی سۆزداری نێوانیان گرێبەستێکی بەهێزەو کۆڵەکەیەکی بنچینەییە لەژیانی هاوسەریدا.

سۆزداری پەیوەندییەکی دووسەرەیە لەنێوان ژن و مێردا، پیاو سوورە لەسەر ئەوەی ژنەکەی هەست بکات کەوا خۆشی دەوێت و ژنیش دەبێت هەمان هەستی جوانی هەبێت بۆ مێردەکەی، باخانمەکان هەمووکات خۆشەویستی و دڵسۆزی و وەفادارییان بۆ مێردەکانیان دەربڕن.

سـۆزداری راسـتەقینە شـەیدایی و ئەفسـوونی خـۆی هەیـە لەسـەر ژیـانی هاوسـەران و بەهۆیـەوە شـتە قـورس و گرانـەکان ئاسـان دەبـن و ماڵـە بچکۆلانەکـە دەبێتـە بەهەشـت و ژن و مـێردوو منداڵـەکانیان خۆشـحاڵ وئاسـوودە دەبـن، ئـەم سـۆزدارییەش رێگـای خـۆی هەیـەو خاتوونـە زیرەکـەکان دەیـزانن و بـەکارهێنانی وشـەی جـوان و ناسـك و چـاك ئاسانترینی رێگاکانە.

ئـافرەتی دانـا وژیـر مێردەکـەی ئاگـادار دەکاتـەوە کـەوا خـۆشی دەوێـت و بەگەورەیی لێی دەڕوانێت، هەر لەڕۆژانی سەرەتای خێزانییەوە رای دێنێت لەسەر وشەو گفتوگۆی جوان و شیرین ئەمەش خۆراك بە ژیانی خێزانیی دەدات و خـێرو خـۆشی و ئاسـوودەیی لێ فەراهـەم دێـت، خۆشەویسـتی هەست و پێزانینە وشەی جوان و شیرینە، رێزی هاوبەش و گۆڕینەوەی دوو سـەرەی خۆشەویسـتی کـرداری گەشـەی پێ دەدات. ناکرێـت ژن بەناوی شەرم و حەیاوە رێگری بۆ خۆی درووست بکات لەوەی وشەی ناسـك و جـوان و هەسـت و سـۆزی راقی بـۆ مێردەکـەی دەربڕێـت، دەخوازێت پیاو هانی ژنەکەی بدات لەسەربەکارهێنانی وشەی ناسك و جوان وهەست و سۆزی راستگۆیانە، بەشێوەیەك گۆڕەپانی خۆشەویستی فـراوان بێت لـەنێوانیانـدا و تیایـدا پێشـبڕکێ بکـەن، بـەهیوای ئاسـوودەیی ژیانی دنیاو پاداشتی رۆژی دوایی.

لەسـەرووی هـەموو ئەوانـەوە هەسـتیاری لای ژن ئـەو پەیوەندییانـە دەشـێوێنێت، بۆیـە دەخوازێـت ژن خـاوەن دڵـێکی گـەورە بێـت چـاو بنوقێنێت لەئاست هەڵەشەیی وهەڵە بچووکەکانی مێردەکەی، ئافرەت بـەم ئاکـارە جوانـەی لەبـەر چـاوی مێردەکـەی گـەورە دەبێـت و رەنگـە هانداندنێکی باش بێت بۆ مێردەکەی جارێکی تر ئەو هەڵەشەیانە دووبارە نەکاتەوە.

با ژنان بزانن لەسەر دەمێکدا دەژین فیتنەو خراپەکاری بۆتە دیاردەو بڵاو بۆتـەوە، ئافرەتانێـك شـەرم و شـكۆیان لەدەسـت داوەو هـەر خـەریكی جوانكاری و خـۆ نوانـدنن، كاریگـەری نـەرێنی لەسـەر پیـاوان درووسـت دەكەن.

پیاوحەز دەكات ژنەكەی جوان و رێك پۆش بێت تا حەزوو ئارەزووەكانی لەحەڵاڵدا تێر بكات و خوای گەورە لەخۆی رازی بكات، بۆیە دەخوازێت ژن هەوڵ بدات مێردەكەی بەجل و بەرگی خاوێن و جوان و بۆن خۆشی و رێك پۆشییەوە ببینێت، و پێویستی و خواستی مێردەكەی دابین بكات و چێژی تەواوی لێ وەرگرێت.

مایـەی سەرسـوڕمانە هەنـدێ لـەخانمان خۆیـان جـوان و رازاوە دەكـەن كاتێك دەچنە بازاڕو بەشەقام و رێگاكاندا گوزەر دەكەن، بەڵام چارەكێكی ئــەوە خۆیــان جــوان و رازاوە ناكــەن كاتێــك لــەنێو مــاڵ و لەگــەڵ مێردەكانیانــدان، ئــەم هەڵســووكەوتانە كــارێكی ناشــیرین ونەشــیاوە و دەرهاویشــتەی خــراپی هەیــە وپێچەوانەیــە بــەدین و رەوشــت و بــەها جوانەكان.

دەخوازێـت ژن خـۆی بۆمێردەكـەی جـوان و رازاوە بكـات بـەپێێ توانـا هەروەك پرسیاریان لەپێغەمبەری خوا كرد ﷺ :

قيل لرسولِ اللهِ ﷺ أيُّ النساءِ خيرٌ ؟ قال : التي تسرُّه إذا نظر، وتطيعُه إذا أمر، ولا تخالفُه في نفسِها ومالها بما يكره. (حديث حسن صحيح، أخرجه الألباني في صحيح النسائي بصفحة أو الرقم ٣٢٣١).

بـەواتای بەپێغەمبـەری خوایـان وت ﷺ وت: چـاكترین یـان باشـترینی ژنەكان كامانەن؟ و فەرو بەرەكەتی تێدایە بۆ مێردەكەی، پێغەمبەری خوا ﷺ وەڵامی دایـەوەو فـەرمووی: ئـەوەی بـەبینینی دڵخـۆش و سەرسـام

دەبیت بەهۆی جوانی و رازاوەیی و پاك و خاوێنییەوە، هەروەها وتراوە بەهۆی بەردەوام بوونی لەخواپەرستیدا، گوێڕایەڵی مێردەکەی دەکات کەفەرمانی پێ دەکات بەمەرجێك کارەکە حەرام نەبێت، خواست و داواکانی جێبەجێ دەکات، کاری خراپ ناکات ماڵ و سامانەکەی بەفیڕۆ نادات و لەشتێکدا خەرجی ناکات کەمێردەکەی پێی ناخۆش بێت یان حەرام بێت.

زۆر پرسی گرنگ و بایەخدارهەیە زۆرێك لەخانمان لێی بێ ئاگان، وا گومان دەبەن وشەی جوان و شیرین و پەیوەندی باش بەتەنها ئاسوودەیی فەراهەم دێنێت نەخێر بەڵکو پیاو پێویستی بەماڵی خاوێن و هێمن هەیە تا پشوو بدات و شەکەتی و ماندووبوونی بحەسێتەوە، یان ئامادەکردنی خواردن بەجوانی و رێکو پێکی و لەکاتی خۆیدا هەموو ئەم شتانە لای پیاو جێگای بایەخن و هەر کەمتەرخەمییەك تێیدا مایەی بێزاری و نیگەرانییە.

دەخوازێت ژن وا تەماشای پەیوەندی لەگەڵ کەسوکاری مێردەکەیدا بکات وەك پەیوەندی لەگەڵ مێردەکەیدا لێی بڕوانێ، پەیوەندی باشی لەگەڵ خانەوادەی مێردەکەی واتە پەیوەندی باشی لەگەڵ مێردەکەی، بەجوانی میوانداریيان بکات بزانێت بەم کارەی لەمێردەکەی زیاترنزیك دەبێتەوە، هەروەها بەمێردەکەی بڵێت با داوەتی خزم و کەسوکارەکەت بکەین پێکەوە کاتێکی خۆش بەسەر بەرین، وەك ئەوەی بەزمانی حاڵ بەمێردەکەی بڵێت ئەوانەی تۆ خۆشت دەوێن لای منیش خۆشەویست وبەڕێزن.

لەسەرووی هەموو ئەمانەوە دەخوازێت خانمان یارمەتی مێردەکانیان بدەن لەکاتی ناخۆشی و نارەحەتیدا خەم و ئازارەکانیان سووك بکەن

لــەژیانی پێشــینی چاکــدا پێشــەنگی باشــمان هــەبووە هــەروەك لــەم فەرموودەیەدا هاتووە:

(اشْتَكَى ابْنٌ لأَبِي طَلْحَةَ، قالَ: فَمَاتَ، وأَبُو طَلْحَةَ خَارِجٌ، فَلَمَّا رَأَتِ امْرَأَتُهُ أنَّهُ قدْ مَاتَ هَيَّأَتْ شيئًا، ونَحَّتْهُ في جَانِبِ البَيْتِ، فَلَمَّا جَاءَ أَبُو طَلْحَةَ قالَ: كيفَ الغُلَامُ، قالَتْ: قدْ هَدَأَتْ نَفْسُهُ، وأَرْجُو أَنْ يَكونَ قَدِ اسْتَرَاحَ، وظَنَّ أَبُو طَلْحَةَ أنَّهَا صَادِقَةٌ، قالَ: فَبَاتَ، فَلَمَّا أَصْبَحَ اغْتَسَلَ، فَلَمَّا أَرَادَ أَنْ يَخْرُجَ أَعْلَمَتْهُ أنَّهُ قدْ مَاتَ، فَصَلَّى مع النبيِّ ﷺ ، ثُمَّ أَخْبَرَ النبيَّ ﷺ بما كانَ منهمَا، فَقالَ رَسولُ اللَّهِ ﷺ: لَعَلَّ اللَّهَ أَنْ يُبَارِكَ لَكُما في لَيْلَتِكُما قالَ سُفْيَانُ: فَقالَ رَجُلٌ مِنَ الأنْصَارِ: فَرَأَيْتُ لهما تِسْعَةَ أَوْلَادٍ كُلُّهُمْ قدْ قَرَأَ القُرْآنَ). أخرجه البخاري برقم ١٣٠١ ، ومسلم برقم ٢١٤٤.

ئەنەسی کوڕی مالیك خوای لێڕازیبێت بۆمان دەگێڕێتەوە کەوا کوڕێکی بچــووکی ئــەبی تەڵحــە خــوای لێڕازیبێــت نــەخۆش دەکــەوێت و دواتــر دەمرێت، ئەبوتەڵحە لەدەرەوەی ماڵ دەبێت، کاتێك خێزانەکەی (ئوم ســولەیم) خــوای لێڕازیبێــت بیــنی کــەوا منداڵەکــەی وەفــاتی کــردووە، خــواردنێکی خــۆشی لێنــاو خــۆی ســازو ئامــادەکرد بــۆ مێردەکــەی و منداڵەکــەی شــۆری و کفــنی کــردوو لەگۆشــەیەکی ماڵەکــەدا دای نــا تــا پیاوەکەی گەڕایەوە یەکسەر نەیبینێت، کاتێك ئەبو تەڵحە گەڕایەوە وتی: کوڕەکــە چۆنــە؟ ژنەکــەش بــەلێزانی و کینایــە وەڵامی دایــەوە وتی: ئــارام بۆتــەوەو دەخــوازم پشــووی دابێــت، قســەی ژنەکــە راســتە بــەڵام لای مێردەکــەی مانــای تــری دەگەیانــد، مەبەســتی ژنەکــە ئــەوەبوو بــەمردن پشــووی داوە لــەئێش و ئــازاری نــەخۆشی، و گیانیشی- ســوکنایی هــاتووە، ئەبو تەڵحەش وای زانی منداڵەکە باری تەندرووستی باش بووەو ئێش و ئازاری نەماوەو خەوتووە، ئەبو تەڵحە ئەو شەوە بەدڵنیایی پشووی داو بەیانی هەستا خۆی شۆری و ئەو شەوە لەگەڵ خێزانیدا کاری سەرجێیی

کردبــووە، ئێوارەکــەی خــێزانی خــواردنی بــۆ ئامــادە کردبــوو خــۆی بــۆ رازاندبۆوە، کاتێك ئەبو تەڵحە ویستی لەماڵ دەرچێت ژنەکەی پێی وت: منداڵەکە وەفاتی کردووە ئەبوتەڵحە نیگەران بوو لەم هەڵسووکەوتەی خـێزانی هــەروەك لەریوایــەتی ئیمــامی موســلیمدا هــاتووە، چــوو بــۆلای پێغەمبەر ﷺ گلەیی و گازندە لەژنەکەی بکات، نوێژی لەگەڵ پێغەمبەردا ﷺ کـردو ئینجا ئاگاداری کـردەوە چی روویداوە چی بووە لەنێوان خـۆی و خێزانیـدا پێغەمبـەری خــوا ﷺ پـێی وت: خــوای گــەورە بــەرەکــەت بکاتـە شـەوەکەتانەوە قەرەبووی ئەو منداڵەتان بۆ بکاتەوە بەمنداڵی ساڵحان، خـوای گـەورە نـزای پێغەمبەرەکـەی وەرگـرت و نـۆ منـداڵی بەخشی- بەو کـورەی عبـداللە کەلەوشـەوەدا دایـکی پـێی حاملـە بـوو، هـەموو ئـەو منداڵانە قورئانی پیرۆزیان لەبەربوو لەپاداشتی ئەو خۆڕاگری و ئارامییەی گرتییان.

دەخوازێت ژن لەکاتی گونجاودا لەگەڵ مێردەکەیدا بدوێت و لەبارودۆخ و ئـەحواڵ و کاروبـاری بپرسـێتەوە بەمـەش ژن زیـاتر لەمێردەکـەی نزیـك دەبێتەوە، عن عائشة رضي الله عنها قالت:

أَنَّ النبيَّ ﷺ كانَ إذا صَلَّى، فإنْ كُنْتُ مُسْتَيْقِظَةً حدَّثَني، وإلَّا اضْطَجَعَ حتَّى يُؤْذَنَ بالصَّلاةِ. البخاري برقم ١١٦١.

عائیشـە خـوای لـێڕازی بێـت دەڵێـت ئەگـەر پێغەمبـەری خـوا دوو رکاتی نوێژی سوونەتی پێش نوێژی بەیانی بکردایە ئەگە من بەخەبەر بومایە قسەی لەگەڵ دەکردم ئەگەر نا رادەکشا تاقامەتی نوێژ دەکرا.

باسی حەڤدەیەم

ئامان مەهێڵن کێشە خێزانییەکانتان درێژە بکێشێت؟!

بوونی کێشە لەژیانی خێزانیدا شتێکی حەتمییە مەحاڵە ژیانمان بێ کێشەو گرفت بڕوات، ناو بەناو کێشەو جیاوازی تێدەکەوێت هەرچەند ریتمی ژیانمان جوان ونموونەیی بێت.

هۆکاری کێشە خێزانییەکان فرەچەشن و فرە رەهەندن و بەهەمان تەرز چارەسەرەکانیش جۆراوجۆرن، کێشەکان هەندێك جار وەك ئاگر وایە دەبێت خێراو یەکسەر بیکوژێنیتەوە بۆ ئەوەی بەتەواوی ژیانی خێزانی تیانەچێت و نەسووتێت و دواتر دەستت لەبن هەمانەکەوە دەرچێت.

یان وەك پەتاو نەخۆشی وایە تا زوو فریای کەوی و چارەسەری بکەیت باشترە لەوەی فەرامۆشی بکەیت و سستی بنوێنی،چونکە ئەوکات چارەسەر گران و ئاڵۆزتر دەبێت و باجی زیاتر دەدەیت.

هەرگیز مەهێڵە کێشە خێزانییەکانتان زیاد لەپێویست درێژە بکێشێت تەنانەت ئەگەر ناچار بوویت سازش بکەیت و پۆزش بهێنیتەوەو داوای لێبوردن بکەیت لەسەر هەڵەو پەڵەیەك رەنگە نەشت کردبێت لەپێناو بەرژەوەندی و پاراستنی ژیانی خێزانی ئاسوودەو سەرکەوتوو.

بۆ نموونە مشتومڕتە لەگەڵ خێزانتا لەسەر بابەتێك و جیاوازییەکی توند کەوتە نێوانتانەوە، دەشێت بۆماوەیەکی کورت لێك نیگەران و توڕەبن،

بەڵام ئەوەی گرنکە نابێت درێژە بکێشێت، مەهێڵە بگاتە رۆژی دواتر هەر چەند لەسەریشت ئەستەم وگران بێت.

ئایینی پیرۆزی ئیسلام هانمان دەدات بەخێرایی رووبەڕووی کێشە خێزانییەکان ببینەوە و چارەسەری بکەین وفەرامۆشی نەکەین تا کێشەکان ئاڵۆزترنەبن وخلْتەو پاشماوەو ژەنگی کێشەکان هەست و نەست و دڵ و دەروونی ژن و پیاوەکەدا نەگرێتەوە.

ئەمەش جیاوازی بەرنامەی ئیسلامە لەمامەڵەکردن لەگەڵ کێشە خێزانییەکاندا تابتوانرێت زووکۆنترۆڵ بکرێت نەگاتە ئاستێك دەروازەکان داخراوبێت وسەرەنجام سەر لەجیابوونەوەوە دەربکات، دیارە جیابوونەوەش بەبێ هۆکارو پاڵنەری درووست و پێویست کارەساتێکی کۆمەڵایەتییە بەتایبەت ئەگەرمنداڵ لەنێواندا هەبوو.

لەپایاندا بائەم فەرموودە شیرینەی پێغەمبەری خوا ﷺ بکەینە مەشخەڵی رێگامان کە بەهاوەڵانی فەرمووە: (أَلَا أَدُلُّكُم على أَفْضَلَ من درجةِ الصلاةِ والصيامِ والصدقةِ ؟ قالوا : بلى يا رسولَ اللهِ قال : إصلاحُ ذاتِ البَيْنِ فإنَّ فسادَ ذاتِ البَيْنِ هي الحالِقَةُ، لا أقولُ: إنها تَحْلِقُ الشَّعْرَ ولكن تَحْلِقُ الدِّينَ) . **أخرجه أبو داود (٤٩١٩)، والترمذي (٢٥٠٩)، وأحمد (٤/٤٤٤)، وصححه الألباني.**

ئایا ئاگادارتان بکەمەوە لەکارێك کەچاکترە لەپلەی نوێژو رۆژوی سوننەت و خێرو چاکە، هاوەڵان وتیان بەڵێ ئەی پێغەمبەری خوا ﷺ، وتی: هەوڵدان بۆ چاککردنی پەیوەندی نێوان خەڵکی، لابردنی دوژمنایەتی و

دژایەتی و هاندانیان بۆسۆزو خۆشەویستی، ئینجا فەرمووی خراپی نێوان کەسەکان وهەوڵنەدان بۆچاککردنی دەبێتە هۆی تاشین وبچڕان و کۆتایی هاتنی هەموو شتەکان لەرەگ و ریشەوە، جا لەکاروباری دنیایی بێت یان دوارۆژدا، دەبێتە هۆی رق و تورەیی و دابڕان و شەڕو ئاژاوە، ئەمەش شوێنەواری خراپ لەسەر دڵ و دەروونی مرۆڤ بەجێ دێڵێ و دڵی بەرامبەر براکانی رەش دەبێت.

فەرموودەکە هانمان دەدات پەیوەندی نێوان خەڵکی چاك بکەین و هەروەها خراپی پەیوەندی نێوان خەڵکی دین و ژینیان دەڕووخێنێت، دیارە چاککردنی پەیوەندی خێزانی و چارەسەرکردنی کێشەخێزانییەکان کارێکی گرنگ ترو لەپێشترە.

باسی هەژدەیەم

ئەو راستییە تاڵانەی پەیوەندییە خێزانییەکان دەشێوێنن !!!

لێرەدا باس لە کۆمەڵە راستییەکی نامۆ دەکەین لەوانەیە هەندێکمان بەسەرسوڕمانەوە تەماشای بکەین بەڵام راستی گەلێکی وون و نادیارن و کاردەکەنە سەر بەردەوام بوونی سۆزو خۆشەویستی لە نێوان ژن ومێردا،ئەم راستییە تاڵانە پێی دەوترێت (التراكم الانفعالي) کەڵەکەبوونی هەڵچوونەکان، کاریگەری خراپ بەجێ دێڵێت لە ژیانی خێزانیدا ئەگەر چارەسەر نەکرێن کێشەکان قوڵ دەبنەوەو رەنگە دواتر بگاتە ئاستی جیابوونەوە.

لێرەدا ئاماژە بەسەردێڕی گرنگترینی ئەو راستییە نامۆو شاراوانە دەدەین:

یەکەم: زۆرێك لەهاوسەرەکان ئەو مەهارات و لێهاتوویانەیان نییە جیاوازی بکەن لەنێوان حەزو ئارەزووی رابواردن لەگەڵ خۆشەویستی راستەقینە (الانجذاب والحب الحقيقي) ئەمەش دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی گرفتی تەواو دوای ئەنجامدانی هاوسەرگیری، دوای ئەوەی بۆی دەردەکەوێت هەڵەی کردووە لەهەڵبژاردنی کەسی شیاودا، چونکە هاوژینەکەی زۆر بەهرەو لێهاتوویی نییە،نەبوونی لێهاتوویی کۆسپ وتەگەرەیە لەبەردەم بەردەوام بوونی پەیوەندی خێزانی و پێوەرەکانی ئارامی خێزانی.

دووەم: توێژینەوەکان دەریان خستووە ئاسوودەیی و ئارامی نێو ماڵ پەیوەستە بە ئاسوودەیی و خۆشحاڵی دەروونی ژنەوە ئەگەر ژن لەگەڵ

پیاوەکـەی دڵخـۆش نـەبوو، ئـەو هاوسـەرگیرییە هەڕەشـەی شکسـت و ئاڵۆزی و تێکچوونی لەسەرە، کاریگەرییەکەی درێژە دەکێشێت بۆ کۆی پەیوەنییەکانیان.

سێیەم: بەزۆری ژن ئەگەر هەستی کرد مێردەکەی نەخۆش و ناساغە خەم دایدەگرێت،بەڵام پیاو زۆرجار وانییە کەژنەکەی نەخۆش دەبێت بەو ئەندازەیە نیگەران و سەغڵەت نابێت، ژن چاودێری و ڕەچاوی باری تەندرووسـتی مێردەکـەی دەکـات وەك منـداڵ شـەونخوونی لەگـەڵ دەکێشـێت، بـەڵام پیاوبـەو ئەندازەیـە سـەرقاڵ نابێـت ئەگـەر ژنەکـەی ناسـاغ بـوو، بەسـاردی مامەڵـە دەکـات و دەڵێـت چارەسـەرو حـەب و دەرمانەکان بەکاربهێنە، بەڵام چاودێری باری دەروونی خێزانەکەی ناکات و هەست و سۆزی ڕاناگرێت و فەرامۆشی دەکات.

چوارەم: ئاهەنگ و مەراسیمی بووك و زاوا هەرکات خەرجی و تێچوونی زۆر بوو دواتر بەخراپی دەشکێتەوە و کاردەکاتە سەرپەیوندی خێزانییان، ئەوانـەی لـە ئاهـەنگی هاوسـەرگیریدا زێـدەڕۆیی و خـەرجی زۆر دەکـەن، ئەوکەسانە سـەرکەوتوو نـابن وهەسـتەکانیان دەشـێوێن، چونکـە ئەوانـە بایـەخ بەرووکـەش و لاسـایی کردنـەوەی کوێرانـەو رواڵـەتی پـووچ وکـاتی دەدەن و ماڵ و سامان بەزایەو بەفیڕۆ دەدەن، لەسەر حیسابی ناوەڕۆك و پایەکانی ژیانی خێزانی.

پێنجەم: ژیانی خێزانی چەقبەستوو جەنجاڵ و نەگۆڕ مەترسی هەیە ببێتە هـۆی هانـدانی ناپاکی خـێزانی بەتایبـەت لای پیاو کەبـەدوای ورووژانـدن و تازەگـەری وحـەزوو ئـارەزووی ڕابواردنـدا دەگـەڕێ بەمەبەسـتی زینـدوو

کردنـەوەی هەسـتەکانی کـەتووشی بـێزاری و سـواوی بـووە، ژیـانی خـێزانی کاتێك خاڵی دەبێت لە نوێگەری و گۆڕانکاری و چاککردنی بەردەوام، ئەوا ئەو پەیوەندییە خێزانییە زوو دەفەوتێت و زۆرێك لەجوانی و درەوشاوەیی و پایە سۆزدارییەکانی لەدەست دەدات.

شەشەم: ناپاکی رەنگە بەشێوەیەکی بۆماوەیی زیهنی بێت نەك بۆ ماوەیی هۆرمـۆنی، ئەمـەش کـار دەکاتەسـەر منداڵـەکان، بـەپێی هەنـدێ لەتوێژینـەوەکان ناپـاکی بـاوك یـان دایـك لەبـەر چـاوو گـوێی منداڵـەکانیان کاردەکاتـە سـەر منداڵـەکانیان و وێنەیـەکی زیـهنییـان لاگەڵاڵـە دەبێـت، کەگـەورەبوون ئەگـەری هەیـە منداڵـەکان کاری هاوشـێوەی ئـەوە بکـەن وهەمان رەفتاری هەڵە دووبارە بکەنەوە بەشێوەیەکی نەستی.

حەوتەم: رەفتاروو هەڵسووکەوتی خراپی ژن و مێرد بەشێوەیەکی نـەرێنی کاردەکاتە سەر باری دەروونی وهەستی منداڵەکان کاتێك گەورە دەبن، بۆ نموونە ئەگەر باوك خێزانەکەی بەجێ هێڵا، یان خراپ مامەڵەی لەگەڵ منداڵەکانیدا دەکرد یان بایەخی پێیان نەئەدا، پێشبینی دەکرێت ئەوانیش کەگـەورە بـوون هـەمان مامەڵـە لەگـەڵ هاوسـەرو مـاڵ ومنداڵەکانیانـدا بکەن، ئەمەش کاردەکاتە سەر ژیانی خێزانییان و لەناو بازنەی گومان و بێ متمانەیی هاوسەریدا دەخولێیەوە.

دکتـور(سـکوت کونـوی) شـارەزا لـەبواری پەیوەندییـە خێزانییـەکان و دانـەری کتێبی (عبقرية العواطـف) دەڵێـت: زۆرینـەی ئافرەتـان دەکەونـە داوو فریـوی مـێردی نـەگونجاوەوە، زۆرێـك لـەپیاوانیش نـازانن ژنێـك هەڵبژێرن کە گونجاوە بۆیان.

دواتــر هــەر دوولایــان دوای پرۆســەی هاوســەرگیری تــووشی زەبــرو خوڕپەیســۆزداری دەبنــەوە، بــەهۆی دەرکــەوتن و زانیــنی کۆمــەڵێك کەموکورتی و ناتەواوی یەکتری کەپێشتر نەیانزانیوە.

هەشـتەم: ساردی و سڕی پەیوەندییـە سـۆزدارییەکان ڕێگایەکـە دواتـر بـەرەو تـەڵاقی سـارد دەڕوات، پەیوەنـدی سـۆزداری زۆرگرنگـە بـەلای پیـاوەوە، بۆیـە پێویسـتە ژن ئاگاداری ساردی سـۆزداری بێـت وهـەوڵی خۆنوێکردنـەوە بـدات و ئاسـت وتوانـای مێیـەتی خـۆی بـەرز کاتـەوە لـە ڕووی لاشـەیی و هەسـتی ورەفتارییـەوە، چونکـە هـەموو ژنێـك مێیینـە دەرناکەوێت.

نۆیەم: ئەو ژنەی بەردەوام سەرزەنشتی خۆی دەکات و ڕەخنە لەخۆی دەگرێـت لای مێردەکەیـدا، ئـەوا بەدەسـتی خـۆی کەسـایەتی خـۆی دەڕووخێنێـت و وێنەیـەکی نـەرێنی شـێواوی خـۆی لەعـەقڵی مێردەکەیدا دەنەخشـێنێت، بۆیـە شـارەزایانی پەیوەندییـە خێزانییـەکان ئامۆژگـاری ئافرەتـان دەکـەن با ڕەخنـە لە حـەزو مەیل و ئارەزوو یان سـیماو سـیفاتی لاشـەیی خۆیان نـەگرن و بەمتمانـەوە هەڵسـووکەوت بکـەن و بـەجوانی و ڕێك پۆشی دەرکەون لای مێردەکانیان.

دەیەم: باژنـان بـزانن زۆرێـك لـە پیـاوان لەکۆمـەڵگادا بەوشـەو گفتوگـۆی شـیرینی هـەنگوینی دەیانـەوێت فریـوت بـدەن و لێـت نزیـك دەبنـەوە بـۆ حەزو ئارەزووی خۆیان، بۆیە زۆر وریابەو فریومەخۆو باوەڕ بە ستایش و پیاهەڵـدانیان مەکە، چونکـە ئەوانـە نیازیـان خراپەو بەسروشـت فێڵبـازو تەڵەکەبازن و دەیانەوێ بەوشـەی سـۆزداری جوان و بریقەدار سـەرنجت

بەلای خۆیاندا رابکێشن و بەلارێتدا بەرن. هەوڵ بدە کاتێك بڕیار لەسەر کەسەکان دەدەیت با لەمیانەی کردارو هەڵسووکەوتەکانیانەوە بێت نەك قسەو ئاخاوتنەکانیان.

یازدەیەم: خاتوونەکان بزانن کاتێك بایەخ نادەیت بەروخسارو جوانی و رێك پۆشیت لەماڵدا، نامەیەکی ئاشکرای نەرێنی دەدەیت بەمێردەکەت کەوا تۆ بایەخی پێنادەیت و فەرامۆشت کردووە، گوێ بە نیگاو روانینەکانی نادەیت، ئەمەش وادەکات پیاوەکەت چاو لەدەربێت وخەریکی چاوبڕکێ بێت و تەماشای ئافرەتی نامەحرەم بکات.

دوازدەیەم: بایەخدانی ژن بەمنداڵەکانی زیاترلەبایەخدانی بەمێردەکەی جۆرە غیرەیەکی سۆزداری لای پیاوەکە دروست دەکات، ئەگەر ژن لەماڵەوە گرنگی باش بەمێردەکەی نەدات، ئەگەری هەیە پیاوەکە بەدوای ئافرەتێکی تردا بگەڕێت کەبایەخی پێدەدات و پێگەو بەهای دەزانێت.

رێژەی ئەو ئافرەتانەی کەمێردەکانیان ناپاکی دەکەن زیاترە لای ئەو ئافرەتانەی کەچاوەڕێ دەکەن منداڵەکانیان گەورەبن ئینجا بایەخ بەمێردەکانیان بدەن، ئەمەش بیرکردنەوەیەکی سەقەت وهەڵەیە.

سیازدەیەم: ئەو ژنەی هاوڕێی نێرینەی هەیە لە داهاتوودا کاریگەری خراپ دەکاتە سەر پەیوەندییەکانی لەگەڵ مێردەکەیدا، لەوانەیە ئەو ژنە رۆژێ لەرۆژان بکەوێتە داوی ناپاکی خێزانییەوە، رەنگە سەرسام بێت بەهاوڕێکەیەوە و سەرنجی رابکێشێت و بەراوردی بکات بەمێردەکەی.

بۆیە پێویستە ژنان خۆیان بپارێزن لە هاوڕێیەتی و تێکەڵی ناپێویست لەگەڵ پیاواندا، تەنانەت لەکاتی کارو پیشەوفەرمانبەریدا لەچوارچێوەی فەرمی و لەسنووری دیاریکراودا مامەڵە بکەن.

چواردەیەم: ئەو ژنەی مێردەکەی ناپاکی لەگەڵدا بکات هەستێکی بەهێزی لا درووست دەبێت کەتۆڵە لەمێردەکەی بکاتەوە، بیر لەوە دەکاتەوە ئەویش ناپاکی بەرامبەر بکات بێ ئەوەی داوای جیابوونەوە بکات یان بەدوای چارەیەکی تردا بگەڕێت، ئەمەش تاوان وهەڵەیەکی کوشندەیە و دەروازەی گومان لەخۆی دەکاتەوە و مێردەکەشی متمانەی پێ ناکات، چونکە هەڵە بەهەڵە چارەسەر ناکرێت.

پازدەیەم: ئەو وشەو دەستەواژانەی ژن و مێرد لەکاتی هەڵچوون و توڕەییدا دەیکەن دەبێتە هۆی بریندارکردنی دەزگای سۆزدارییان تاماوەیەکی زۆرشوێنەوارو کاریگەرییەکەی لاناچێت، زۆرێك لەو قسە رەق و زبرە بریندارکەرانە دەبێتە هۆی دەرەنجامی نەشیاوو رەوتی پەیوەندی خێزانی بەتەواوی دەگۆڕێت، ئەو وشانەی لەکاتی توڕەییدا بەکاردێت هەموو هەست وسۆزەکان دەمژێت یان وێرانی دەکات، بەڵام مەخابن زۆر کەس بێ ئاگان لە کاریگەری ئەو وشانەی بەکاری دێنن.

شازدەیەم: ژن لەزۆر هەڵەو پەڵەی مێردەکەی دەبوورێت کاتێك مێردەکەی پەشیمانی دەربڕێت و داوای لێبوردنی لێ بکات یان رێزو خۆشەویستی و هەستی جوانی بۆدەربڕێت، راست نییە بڵێین ژن هەڵوێستەکانی رابردوو کەئازاری داوە لەبیردەکات، بەڵکو لەناخیدا هەڵی گرتووەو حەشاری داوە لەپێناو بەردەوامی پەیوەندییەکانی لەگەڵ مێردەکەی و پاراستنی ئارامی خێزانی.

باسی نۆزدەیەم

خاتوونەکان وریابن ژیانی خێزانیتان وێران مەکەن!!!

هاوسەران کاتێك ژیانی خێزانییان دەست پێ دەکەن سەرەتا وا دەزانن ژیان هەمووگوڵ گوڵزارو رازاوەیەو خاڵییە لە گرێ و گۆڵ و کێشەو گرفت و ئاڵۆزی، ئەمەش بێگومان دیدێکی روکەش و ناواقیعییە بۆ ژیانی خێزانی.

ژیانی خێزانی ژیانێکی سادەو ئاساییە، بەڵام ناو بەناوکێشەی تێدەکەوێ و بەرزی و نزمی بەخۆیەوە دەبینێت و رەشەبای رق و تورەیی هەڵدەکات و خۆشی و ئارامی و ئاسوودەییەکانی دەشێوێنێ و کاردەکاتە سەر رێزو خۆشەویستی نێوان هاوسەران، جاری وا هەیە ژیانی خێزانی لەخۆشی و شادییەوە دەکاتە دۆزەخ.

هەندێك هەڵەی وێرانکەر کاتێك خاتوونی ماڵ دەیکات بەرامبەر بەخۆی و مێردەکەی لەکاتی تورەیی وکێشەی خێزانیدا دەبێتە مایەی ئاڵۆزکردن و خۆشکردنی ئاگری کێشەکان و دەروازەو رێگاکانی چارەسەر بەرەو داخران دەبات، خاتوونیش بەم کارانەی ئاسوودەیی و ئارامی و دڵنیایی لەدەست دەدات و خۆی دەبێتە هۆکارێك بۆ شێوان و روخانی ماڵ و شانشینە دڵڕفێنەکەی.

لێرەدا ئاماژە بەهەندێك لەوهەڵسووکەوتە هەڵانە دەدەین کەهەندێك لەژنان دەینوێنن، بەئومێدی ئەوەی خانمان خۆیانی لێ بەدووربگرن:

١- دەنگ بەرزکردنەوە بەسەر مێردەکانیاندا.

مێینەیی خانمان لە ناسکی و نەرموو نیانی و هێمنی و ناسکی دەنگ و گوفتاریدایە، کاتێك ژنان دەنگ بەسەر مێردەکانیانەوە بەرز دەکەنەوەو هاتوو هاوار دەکەن، بەم ئاکارانەیان ئەو وێنە جوانەی مێردەکانیان لەخەیاڵدان و ناخی خۆیاندا کێشاویانە دەشێوێت و دەگۆڕێت بۆ وێنەیەکی تاریکی شێواو، پەنابردنی ئافرەتان بۆ ئەم شێوازە هەڵسووکەوتە تووندە مێینەیی و دڵگیری و ناسکییان لەناو دەبات.

خوای گەورە فەرموویەتی: ﴿وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِن صَوْتِكَ إِنَّ أَنكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ **لقمان ١٩**

٢- بەجێهێشتنی ماڵ:

زۆرێك لە خاتوونەکان هەرکێشەیەکی سادە لەنێوان خۆیان و هاوسەرەکەیاندا روو بدات، یەکسەر خۆیان کۆدەکەنەوەو دەڕۆنەوە بۆماڵی باوکییان، وا گومان دەبەن بەم کارەیان مێردەکانیان تەمێ دەبن ودێنە ژێربارو زیاتر رێزیان دەگرن و بەقسەیان دەکەن، نازانن بەم هەڵسووکەوتە هەڵانە بەتایبەت ئەگەر چەند جارێك دووبارە بێتەوە مێردەکانیان زیاتر نیگەران و تورە دەبن و رێزو خۆشەویستیشیان کەم دەبێتەوە و ملکەچی داواو خواستەکانیان نابن و وازیان لێ دێنن با لەماڵی باوکیاندا بمێننەوە. ئەگەر بەردەوام بن لەسەر ئەم ئاکارانە ئەوا دوور نییە دەست بەرداریان بن، خوای گەورە لەقورئانی پیرۆزدا فەرموویەتی: ﴿ لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِن بُيُوتِهِنَّ وَلَا يَخْرُجْنَ ﴾ **الطلاق ١**.

٣- بردنە دەرەوەی نهێنی ماڵ.

کاتێك جیاوازی و کێشە کەوتە نێوانیانەوە ژنەکە یەکسەر پەیوەندی بە دایك و خوشك و هاوڕێ و خزمانییەوە دەکات، گلەیی و گازندەو شەکوا

لەمێردەکەی دەکات، ئەمەش گەورەترین هەڵەیە کە خانمان لە کاتی توڕەیی و هەڵچووندا دەیکەن وهەرچی نهێنی و شاراوەیی ژیانی خێزانییان هەبێت ئاشکرای دەکەن.

خاتوونی بەڕێز شەکوا بردن بۆلای غەیری خوا زەلیلییە، واز لەم جۆرە بیرکردنەوەو هەڵسووکەوتە بهێنە ئەگەر کێشەت هەبوو داوای یارمەتی لە خوای گەورە بکە، ئەگەر بەخۆتان چارەسەر نەکرا ئەوا راوێژ بەکەسانی دڵسۆزی شارەزاو پسپۆڕ بکە: ﴿أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾ **النمل ٦٢**.

٤- پەنابردن بۆسەرکێشی و خۆسەری و لەخۆبایی بوون و لووتبەرزی.

زۆرجار خانمان لەکاتی کێشەی خێزانیدا پەنا بۆ سەرکێشی. و لووتبەرزی دەبەن، وا دەزانن بەم رەفتارەیان خۆیان دەسەلمێنن و بەرگری لەخۆیان دەکەن و شکۆو سەربەخۆیی خۆیان دەپارێزن، ئەم هەڵسووکەوتانە بەهەموو پێوەرێك هەڵەیە، ژنی ژیروو زیرەك شێوازی هێمنی و نەرمونیانی وهەڵکردن دەکاتە رێچکەو رێبازی خۆی لەکاتی چارەسەرکردنی کێشە خێزانییەکاندا، شێوازی خۆ سەری و لووت بەرزی هۆکارێکی سەرکەوتوو نییە بۆ چارەسەری کێشە خێزانییەکان، بەئەندازەی ئەوەی هۆکارێکی شکست خواردووە، ئارامی و ئاشتی خێزانی تێك دەدات.

٥- لەگەڵ مێردەکەیدا لەژورێکدا ناخەوێت.

هەندێ لەخانمان خۆیان بەدوور دەگرن لەژووری نووستنی خێزانی و لەگەڵ مێردەکانیاندا ناخەون و دەچن و لەشوێنێکی تر دەخەون وا دەزانن بەم هەڵسووکەوتەیان فشار دەخەنە سەر مێردەکانیان و ناچاریان دەکەن رازیبن بەخواست و داواکانیان، رۆژان دێت و دەڕوات و هەریەکەیان

لـەژوورێك دەخــەون و هەریەكـە چاوەڕێیـەتی ئـەوی تـر بێـت و داوای لێبووردنی لێ بكات، بەم شێوەیە ماوەیەكی زۆر دەگوزەرێت و هیچ كامیان دەست بەرداری داواو مەرجەكانی خۆیان نابن.

دەبا خانمان پەنا بۆ ئەم هەڵەیە نەبەن و دەرەنجامەكەی دیارە چاك نییـەو مایـەی نـەفرەتی فریشـتەكانە هــەروەك لەفــەرموودەی راســتدا سـەروەرمان ﷺ فەرموویـەتی: (إذا دعـا الرجـل امرأتـه إلى فراشـه فأبـتْ فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح). متفق عليه.

٦- پابەند بوون بە رێبازی شكۆیی و كەرامەت.

جوانە مرۆڤ كەرامـەتی خـۆی بپارێزێـت و بـەرگری لـە شـكۆو كەسـایەتی خـۆی بكات و نـەهێڵێت كـەس لەكـەدارو برینـداری بكات، بـەڵام ئـەم بابەتە لەژیانی خێزانیدازۆرجیاوازە، هەندێ لە خانمان لەسەر شتی پووچ و بچووك هەڵ دەچن وبەناوی بەرگری لەشكۆو كەسایەتییان، تەنانەت ئەگـەر ئـەم هــەڵچوون وتووڕەبوونــە ببێتــە هــۆی جیابوونــەوەیان لــە مێردەكانیان، خاتوونی ژیروو زیرەك هاوسەنگی لەنێوان شتەكاندا دەكات لەسەر هۆكاروو شتی بچووك و سادە و پووچ هەڵناچێت، و ژیری و دانایی بەخەرج دەدات نەك سۆزداری.

وازهێنان و دەست بەردار بوون لەهەندێ شت ئەگەر لەپێناوی پاراستنی قــەوارەی خێزانــدا بێــت ئەمــە پــێی ناوترێــت روشــان و شــكانی شكۆوكەسـایەتی، بـەڵكو پـێی دەوترێـت لێبـوردەیی ویسـت و ئـیرادەی بەهێز، و زاڵ بوون بەسەر دەروون و شەیتاندا.

٧- داواکردنی تەڵاق:

ئەم هۆکارە بەمەترسیدارترین هۆکار دادەنرێت کەهەندێك لە ژنان پەنای بۆ دەبەن لەکاتی کێشەوگرفتەکاندا، ئەم شێوازە هەڵەیەو قەوارەی خێزان دەخاتە مەترسییەوە و شکستی پێ دێنێت، رەنگە پیاویش تورە بێت لەساتە وەختێکی وادا خێزانەکەی تەڵاق بدات، کاتێك ژنەکەی داوای تەڵاقی لێ بکات، لەم کاتەدا ژنەکە دەبێتە هۆکاری سەرەکی هەڵوەشانەوەی خێزانەکە.

خاتوونی بەڕێز ژنی نموونەیی رۆڵی گەورە دەگێڕێت لە چارەسەری کێشە خێزانییەکانیدا ئاسانترین و بێ ئەرك ترین وشە پۆزش هێنانەوەو و داوای لێبوردن و چاو نووقاندنە لەئاست شتە بچووکەکاندا، ئەمانە زۆرچاکترن لە سەرکێشی و دژایەتی و لووت بەرزی و رق و دژایەتی و بوار رەخساندن بۆ شەیتان و خەڵکانی خراپ تا ئاژاوە و دوژمنایەتی بخەنە نێوانتانەوە، هەوڵ بدەو دەست پێشخەربە بۆتەبایی و سوڵح ورێککەوتن، مێردەکەت هەڵسووکەوتی هەرچۆنێك بێت و هەرچەند لە رووی سۆزدارییەوە بەرامبەرت ساردوو سڕ بێت هەر دەگۆڕێت، دڵی بەندەکان وا رام هاتووە ئەو کەسانەی خۆشدەوێت کەچاکەی لەگەڵدا دەکەن و رقی لەوانەش دەبێتەوە کەخراپەی بەرامبەر دەکەن، لەکاتی کێشە خێزانییەکاندا بەجوانی مامەڵە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا بکە ، تا بچیتە دڵیەوە و لە ناخ و عەقڵیدا نیشتەجێ بیت و خۆشەویستی و سۆزی بەدەست بێنێت، بەمەش کاریگەری ئەرێنی لەسەر مێردەکەت درووست دەکەیت وئاسوودەیی و سەرکەوتن بەدەست دێنیت.

باسی بیستەم

تکایە غیرەتان کۆنترۆڵ کەن؟ تا ژیانی خێزانیتان نەشێواوە !!!

بـوونی ئەندازەیـەك لـەغیرە بەڵگەیـە لەسەرخۆشەویسـتی و هـۆگری لەنێوان ژن و مێردا و یارمەتیدەرێکی باشە بۆسەرکەوتنی پەیوەندی خێزانی و بایەخـدان بەیـەکتری و پێکهێنـانی خـێزانی ئاسـوودە، بۆیـە ئەندازەیـەکی غیرە پێویستە بـۆ ژیانی خـێزانی وهێندەی خـوێ چێشـت وا بێت و کەم و زیـادی تێـدا نـەکرێت، بـەڵام ناکرێـت و ناشـێت غیـرە بـەردەوام و بـەهێزو تونـدوو زبـر بێـت، چونکـە دەگۆڕێـت بـۆ ڕەفتـارێکی دوژمنکارانـەی ئازاربەخش و ئاکامی باشی لێ چاوەڕوان ناکرێت.

کاتێك غیـرە زێـدە ڕەوی و ڕۆچـوونی تێـدا دەکرێـت و لەئەنـدازەی خـۆی زیاتر دەبێت، زۆر جار دەگۆڕیت بۆ گومان و دڵ پیسی. و سەر لە کێشـەی خێزانییـەوە دەردەکـات و متمانـە لـەق دەبێـت و پەیوەندییـەکان ئـاڵۆز دەبێت و ژیانی خێزانی وێران دەکات.

دەکرێـت بوترێـت غـیرە هەسـتێکی ئاوێتـەو تێکەڵـە لـەتـرس و نائـارامی لـەمرۆڤدا،لەژنانـدا ڕێژەکـەی زیـاترە بەتایبـەت کاتێـك پیاوەکـەی جـوان و قۆزوو بەرچاوی بێت یان پلەو پۆست و پایەیەکی هەبێت، غیرەش لەو ژنانەدا زیاترە کەکەسایەتییان لاوازەو متمانەیان بەخۆیان کەمە یان هەر نییە.

غیرەی پیاوانیش زیاتر هۆکارەکەی نەبوونی متمانەیە بەخۆی یان بوونی گرێیەکی دەروونییە لەژیانیدا یان وابەستە بوونە بەهەندێك دابو نەریتی

باوی کۆمەڵایەتی، وا دەکات پیاوەکە دەست وەرداتە هەموو کارێکی گەورەو بچووکی ژنەکەی و پانتایی هەڵبژاردن و ئازادی بۆ نەهێڵێتەوە.

هۆکارەکانی غیرەی خانمان:

هۆکار گەلێکی زۆر هەیە غیرەی خانمان دەورژێنن، لێرەدا ئاماژە بەهەندێکیان دەکەین:

- بایەخ نەدان یان فەرامۆشکردنی ژن لەلایەن پیاوەوە بەهۆی کاروو پیشەوە یان دوورکەوتنەوەی لەماڵ بۆ ماوەی زۆر، ئەم ئاکارانە هەمووی ترس وگومان و دودڵی لای ژنان درووست دەکات.

- هەست نەکردنی ژنان بە ئارامی و دڵنیایی لەژیانی خێزانیدا.

- متمانە نەبوونی ژنان بەخۆیان، بۆیە پێویستە خانمان متمانەیان بەخۆیان زیاد بکەن، چونکە هەست کردن بە متمانە رەنگدانەوەی باشی لەسەر خۆیان و مێردەکانیان دەبێت.

- ئەگەر هاتوو ژن ئەرێنی بێت و متمانەی بەخۆی هەبێت، ئەوا کاردەکاتە سەر پەیوەندییەکانی لەگەڵ مێردەکەیدا، بەڵام ئەو ژنانەی شەکواو گلەیی و گازندەو بۆڵە بۆڵی زۆریان هەیەو مێردەکانیان تورەو هەراسان دەکەن وا دەکەن مێردەکانیان کاردانەوەیان هەبێت و بەشێوەیەکی نەشیاو وەڵامیان بدەنەوە، دەرەنجام کێشە و ئاڵۆزی لەنێوانیاندا درووست دەبێت.

- هەروەها پێویستە پیاو بایەخ بەخێزانەکەی بدات و دڵنەوایی بکات تا خێزانەکەی هەست نەکات ژیانی سەخت و ناخۆشە و گومانەکانی برەوێنێتەوەو ئارامی و دڵنیایی پێ بدات.

- ژن غیرە لەمێردەکەی دەکات بەپاڵنانی خۆشەویستی وسۆزداری، وا هەست دەکات ئەم پیاوە موڵکی تەواوی ئەوەو چۆنی بوێت وا هەڵسووکەوتی لەگەڵدا دەکات، بەڵام خۆشەویستی و سۆزداری پێویستی بەئەندازەیەکی باش لەژیری هەیە، ئەگەر عەقڵ و ژیری تێدا بەخەرج نەدرێت ئاکامی باشی نابێت، خۆشەویستی راستەقینەو کرداری بۆئەوەی بەردەوام و بەرهەمدار بێت دەخوازێت ئاوێتە بێت بەژیری و نەرم و نیانی و رێزو قبوڵکردنی یەکتری بەجیاوازییەکانەوە.

- هەروەها شێوازی پەروەردەو باری کۆمەڵایەتی ژن رۆڵی گرنگ دەبینێت لەسەپاندنی هەندێك بەهای هەڵە وەك مۆڵدان و کۆنترۆڵکردنی پیاو، حەزکردنی ژن بەوەی مێردەکەی کۆنترۆڵ بکات و دەست وەردات لەهەموو وردەکارییەکانی ژیانی و زانینی هەموو ئەو شتانەی پیاوەکەی ئەنجامی دەدات، ئەم جۆرە غیرە یە بەمەترسیدارترین شت دادەنرێت کەدەبێتە مایەی کێشەو گرفت لەنێوان ژن و پیاودا، چاك وایە خانمان ئەندازەیەکی باش ئازادی و سەربەخۆیی بۆمێردەکانیان بهێڵنەوە.

- دەستوەردانی ژن لەهەموو کاروبارەکانی مێردەکەیدا بەبێ رەزامەندی خۆی ،پیاوەکە وا هەست دەکات کۆت و بەند کراوەو دەورەدراوە، هەوڵ دەدات خۆی قوتار بکات، ژنان دەبێت بزانن ئازادی مێرد مانای وا نییە مێردەکەی چاو لەدەرەو حەز لە ناپاکی خێزانی دەکات.

- ترس و دودڵی زۆری ژن بەڵگەیە لەسەر ئەوەی لەناخەوە ترسی هەیەو پێـوەی دەتلێتـەوە و متمانـەی بـەخۆی نییـە یـان بەمێردەکـەی ئەمـە وادەکات پەیوەندییەکانیان ئاڵۆزبێت.

زیانەکانی غیرە:

- غـیرە کاریگـەری و شـوێنەواری خـراپ لەسـەر هاوسـەران بەجێـدێڵێت، ئەوەی غیرە دەکات بەردەوام لایەنی بەرامبەر تۆمەتبار دەکات بەشتانێك کەحەقیقەتی نییە و تەنها لە زیهن و خەیاڵی خۆیدایە.

- لەگـەڵ تێپـەڕ بـوونی کاتـدا غـیرە گـەر چارەسـەر نـەکرێت کـەلێنی زیـاتر لـەنێوان هاوسـەرەکاندا درووسـت دەکـات و ڕەنگـە بگاتـە حاڵـەتی جیابوونەوە.

- پرسـیارە بێزارکـەرە بەردەوامـەکانی ژن لەمێردەکـەی وەك: منـت خـۆش دەوێـت؟ ئـەمڕۆ تەماشـای هـیچ کـچ و ژنێکـت نـەکردووە؟ کێ تەلـەفونی بۆکردی؟ بۆ درەنگ هاتیتەوە؟ بۆ دواکەوتی؟ خەریکی چی بوویت چیت دەکرد؟ ئەمڕۆ بۆ کوێ چووی و لەگەڵ کێ چووی؟ کەی دێیتەوە؟ یان تەماشای مۆبایل و پەیوەندی و نامەکانی مێردەکەی بکات، بەکورتی ئەم ڕەفتارانەی ژن واتە دەستوەردانی لەهەموو شتێکی مێردەکەیدا، ئەم جۆرە پرسیارو چاودێری و لێکۆڵینەوانە سەرو دڵی پیاو دەگرێت و حەز دەکات ماڵەکە بەجێ بێڵێت وبڕواتە دەرەوەو پاساو بدۆزێتەوە و ئیش بۆ خـۆی پەیدا بکات، پیاو پێ دەچێت ماوەیەك ئەمە قبوڵ بکات بەڵام تاسـەر نابێت و دەرەنجام کێشەی گەورەی لێ دەکەوێتەوە.

- ژنـان بـە زێـدە ڕۆیی لەغیرەکردنـدا بـەنیازن مێردەکانیـان بگـۆڕن و تـا بەحـەزی ئـەوان هەڵسـوکەوت بکـەن، نـازانن بـەم ڕەفتارانـەیان زیـان بەخۆیان و خانەوادەکەیان دەگەیەنن و مێردەکانیان زیاتر توڕەو بێ ئومێد دەکەن، چوونکە مامەڵەی هەڵەو ناتەندرووست دەرەنجامی نەخوازراوو ناتەندرووستی لێ فەراهەم دێت.

- نەمانی ڕێز لە نێوانیاندا بەهۆی غیرەو دەرهاویشتەکانیەوە، کەرێز نەما ژیانی خێزانی لەلێواری تیاچووندایە.

- غـیرە کاریگـەری خـراپ و نـەرێنی لەسـەر منـداڵ دروسـت دەکـات، چوونکـە ژینگـەی مـاڵ ئـارام و سرووشـتی نییـە و منـداڵ هەسـت دەکات دایك و باوکی کێشەیان هەیەو ئەوانیش باجەکەی دەدەن.

چۆن غیرە کۆنترۆڵ دەکرێت؟

وەك ئاماژەمـان پێـدا ئەندازەیەکی کـەم لـەغیرە پێویسـتە، وا دەکات ژیانی خـێزانی پڕبێـت لـە خـۆشی و ئاسـوودەیی و جـوانی وسـەرکەوتن، لایـەنی بەرامبـەریش هەسـت دەکات کـەوا خۆشەویسـتەو بایـەخی پێ دەدرێت، هـەروەها پێویسـتە نـەریتی کۆمەڵایـەتی کـۆنترۆڵ بکرێـت و بیرۆکـە خـراپ ونەرێنییەکان وەلاوە بنرێت و دەستبەرداری بـەها نەرێنییەکان بـبن وپـەرە بەبەها ئەرێنییەکان بدەن کەیارمەتیدەرە بۆ پێکهێنانی خێزانێکی ئاسوودەو پەیوەندیەکی خێزانی تۆکمەو سەرکەوتوو.

هاوسەرەکان متمانەیان بەخۆیان هەبێت و خاوەنی کەسایەتییەکی بەهێزبن و توانایلێکگەیشتنیان هەبێت و بتوانن بڕیار لەسەر شتەکان لەگۆشە نیگا گەورەو جیاوازەکانەوە بدەن.

- روونی و راشکاوی لەهەڵسوکەوت و گفتوگۆکردندا لەنێوان هاوسەراندا یارمەتیدەرێکی باشە بۆدوور خستنەوەی کێشەکان، گوزارشت کردن لەهەست وسۆزو گۆڕینەوەی دەستەواژەی رێزو خۆشەویستی یارمەتیدەرە بۆ درووستکردنی کەشێکی ئارام وگونجان و دڵنیایی، گفتوگۆی بەردەوام لەنێوان هاوسەراندا گرنگە بۆ زیاتر نزیك بوونەوەو هەستکردنی بەرامبەر بەدڵنیایی و رەوینەوەی گومان و ترسەکان.

باسی بیست و یەك

بزانن کچ بەکێ دەدەن ؟!

ئەمان بیستووە ژنێك لەبرسا مرد بێت لەسایەی مێردێکی هەژارو دەست کورتدا کەخاوەنی دین و رەوشتی بەرزو جوان بوو بێت، بەڵام بیستوومانە ژنێك مردووە بەداخ و خەفەت و دەردوو نەخۆشی و سزاو نارەحەتی پیاوێکی دەوڵەمەندو پارەدار کە هەموو مافە شەرعی و مرۆییەکانی ژنەکەی پێشێل کردووەو بەردەوام هەست و سۆزەکانی ژەهراوی کردووە.

باوکان و دایکان تکایە کچە شیرین و ئازیزەکانتان خەسار مەکەن و بەکەسانێکی مەدەن خاوەنی دین و رەوشتی جوان نین، دەوڵەمەندی و ماڵ و سامان مەکەن بەپێوەری سەرەکی کچ بەشوودان وفریوی پێ مەخۆن، چونکە سەرەنجام پەشیمان دەبنەوە، ئەوکات کاڵەك بەئەژنۆ دەشکێنن.

بامەرجی یەکەم و سەرەکیتان بۆ کچ بەشوودان سوننەتی بێت، ئەوەی کچی پێدەدەن با دیندارو خاوەنی رەوشتی بەرزو جوان بێت،ماڵ و سامان ودەوڵەمەندی ئەگەر دین ورەوشتی جوانی لەگەڵدا نەبێت نابێتە مایەی ئاسوودەیی و خۆشحاڵی و سەرکەوتن وئەنجامەکەی شەرمەزارییە.

باسی بیست و دوو

پەیڤێك سەبارەت بەتەڵاقی سۆزداری!!!

تــەڵاقی ســـۆزداری دیاردەیەکــە بەجیابوونـــەوە دەچێــت بـــەڵام جیابوونەوەیەکی ناتەواو، هەردوو هاوسەریەکتری بەتەواوی بەجێناهێڵن و دەستبەرداری یەکترنابن، ئەم جۆرە تەڵاقە فەرمی یان شەرعی و یاسایی نییە، هـەردوو هاوسـەر لـەچوارچێوەی ماڵێکـدا دەژیـن بـەڵام پەیوەنـدی خـێزانی و سـۆزو خۆشەویسـتی و پەیوەنـدی لاشـەیی و گیـانی لەنێوانیانـدا نییـە، تـەنها گرێبەسـتی هاوسـەرگیری فـەرمی لەنێوانیانـدا مـاوە، ئەمـەش لەبـەر بەرژەوەنـدی منـداڵ و کەسـوکارو خـەڵکی و لایـەنی کۆمەڵایـەتی و پێگەو کەسایەتی خۆیان، ئەم جیابوونەوە سۆزدارییە پێی دەوترێت تەڵاقی سۆزداری، یان تەڵاقی سارد، تەڵاقی لاڵ، یان جیابوونەوەی بێ دەنگ.

ئـەم جـۆرە تەڵاقـە لەکۆمەڵگاکانـدا زۆرن لەکۆمەڵگـەی کوردەواریشـدا بـوونی هەیـە، بـەڵام ڕێژەکـەی دیارنییـە، هۆکارەکانی زۆرو فـرە ڕەهەنـدن لێرەدا ئاماژە بەسەردێڕی گرنگترینی ئەو هۆکارانە دەدەین:

هۆکارەکانی تەڵاقی سۆزداری یان تەڵاقی سارد:

١- هەڵنـەبژاردنی هـاوژین بەشـێوازێکی گونجـاو، بـەڵکو بەرووکـەشی و بێ ورد بوونەوەو لێکدانەوە دەستنیشان کراوە.

٢- نەبوونی دەستخۆشی و سوپاسگوزاری دیاری و بزەو خەندەو هاندان و لایەنی مەعنەوی، لەنێوان هاوسەراندا.

٣- بایەخنەدان بەپێداویستییە تایبەتییەکەسییەکانی خانمان.

٤- کەمی یان نەبوونی پەیوەندی تایبەتی و بەجیا خەوتن یان هەریەکەو لەژورێکدا بخەون.
٥- بێتاقەتی بێزاری، حەز کردن لەچوونە دەرەوەو دوورکەوتنەوە لەماڵ.
٦- دەستخۆشی و ستایش نەکردنی یەکتری لەکاتی ئەنجامدانی ئیش و کاردا.
٧- بەسەر بردنی ژیان بەشێوازی رۆتینی و بێ تازەگەری.
٨- دەستوەردانی کەس و کارو هاوڕێیان لە کاروباری خێزانیدا.
٩- بڵاوکردنەوەی نهێنی خێزانی لای کەسوکار.
١٠- تورەیی وپیاهەڵشاخان وسووکایەتیکردن بەیەکتری.
١١- رێز نەگرتنی ڕاو بۆچوونی جیاوازی یەکتری، بەجۆرێك هەریەکەو رای خۆی بەتەواوو درووست بزانێت و بەرامبەرەکەی بەهەڵەو ناتەواو.
١٢- نەبوونی چالاکی خێزانی هەفتانە، سەردان ومیوانی،گفتوگۆکردن ... تاد.
١٣- بەکارهێنانی زمانی هەڕەشە لەکاتی گفتوگۆکردندا وەك: ژنت بەسەردێنم.
١٤- رەخنەو گلەیی و گازندە و بەرپرسیارێتی خستنە سەر بەرامبەر.
١٥- بێزاری دەربڕین لە هەندێ هەڵسوکەوت و ئاکاری بەرامبەر وەك پرخەکردن.
١٦- ناپاکی خێزانی، ناپاکی ئەلیکترۆنی ژمارەیی، بەهۆی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانەوە.
نیوەی ئەم برگەو خاڵانە لە هەرکەس و خێزانێکدا هەبێت ئەوە لەنێو تەڵاقی سۆزداری یان ساردان، پێویستییان بە رێنمایی و چارەسەر هەیە.

چارەسەری تەڵاقی سارد:

١- ڕێبازی دەستپێشخەری بەکاربێنە، بەهاوژینەکەت بڵێ تۆم خۆش دەوێ، ئازیزەکەم، دایکی فڵان یان هەر دەستەواژایەك بزانی کاریگەری باش و ئەرێنی هەیە.

٢- دۆزینەوەی ئەرێنییەکان و لایەنە باش و خاڵە بەهێزەکان.

٣- بەچاوی پەپوولە یان هەنگ تەماشا بکە نەك بەچاوی مێش، بەدووی خراپەو لاوازییەکاندا مەگەڕێ و بەدوای لایەنی باش و ئەرێنییەکانی هاوسەرەکەتدا بگەڕێ، خاڵە جوان و ئەرێنییەکانی یەکتر تۆمار بکەن.

٤- نامەو دەستەواژەی جوان بدۆزەرەوەو بینێرە بۆ هاوسەرەکەت، هونەری هەڵبژاردنی وشە ناسکەکان بەکار بێنە وەك: هاوکاریت بکەم، چیت پێویستە، ئیشت نییە.

٥- پاراستنی نهێنی ماڵ.

٦- هەفتانە کاتێکی خۆش و بەسوود لەگەڵ یەکتریدا بەرنە سەر، بەمیوانی و سەردانی، گەڕان بە ئۆتۆمبیل، گفتوگۆکردن ... تاد.

٧- گفتوگۆکردن لەکاتی گونجاوو شیاودا نەك لەکاتی هیلاکی یان نەخۆشی.

٨- ڕۆژانە چەند جارێك گوزارشت لەخۆشەویستییان بۆ یەکتری دەربڕن، بەگوزارشتی مادی وەك پێشکەشکردنی دیاری، یان لەئامێزگرتن وماچکردن، یان پەیڤ وقسەی خۆش وهەست بزوێن.

باسی بیست و سێ

تەڵاق زەنگی مەترسی یان خوێن بەربوونی خێزانی !!!

کێشـــە خێزانییـــەکان ئـــەمڕۆ پانتاییـــەکانی فراوانیـــان لـــەنێو کێشـــە کۆمەڵایەتییەکانـــدا گرتـــووەو دادگاکـــان پڕیـــەتی لەدۆســـیەی کێشـــە خێزانییەکان و جیابوونەوەی هاوسەرەکان.

دیـــاردەی جیابوونـــەوەزەنگێکی مەترســـیدارەو هەڕەشـــەیەکی گەورەیـــە بەرامبەر ئاسایشی.کۆمەڵایەتی و تێکچوونی شیرازەی کۆمەڵگاو لێکترازانی رایەڵەکانی، نەوەکانی داهاتوو باجە قورسەکەی دەدەن.

ئـەمڕۆ رێـژەی تـەڵاق زۆر بـەرزە لەئاسـتی جیهـان و ناوچەکـە بـەعێراق و هـەرێمی کوردستانیشـەوە، وەك ئـاگری نێـو پـوشی لێهـاتووەو کڵپـەو گـڕی سەندووە.

بۆ نموونە: بەپێی توێژینەوەی لایەنە فەرمییەکان لەوڵاتی میسر،هەر دوو خولەك جارێك حاڵـەتێکی تـەڵاق روو دەدات، لەئاسـتی جیهـانی عەرەبیـدا هەرچوار خولەك جارێك حاڵەتێکی جیابوونەوە هەیە.

بەپێی ئامارەکان (١٠) وڵاتی عەرەبی لەئاستی جیهانیدا لەدیاردەی تەڵاقدا لەریزبەنـدی بـەرزدان وەك: (کوێـت، میسر، جـەزائیر، عـێراق، ئـوردن، قەتەر، سوودان ...).

بۆیـە بـەپێی ئامارەکان عـێراق یەکێکـە لـەو وڵاتانـەی رێـژەی تـەڵاقی تێـدا بەرزە،لەهەرێمی کوردستانیش رێژەی تەڵاق لەهەڵکشاندایە.

بۆنموونــه لــەعێراقــدا جگــه لەهــەرێمی کوردســتان بــەپێی ئامــاری ئەنجوومــەنی بــاڵای دادوەری تــەنها لــەمانگی ئــەیلوولی ســاڵی ٢٠٢١ دا ١٦٢٢٠ گرێبەســتی هاوســەرگیری ئەنجامــدراوە، لەبەرامبــەردا ٥٢٢٥ حاڵەتی تەڵاق تۆمارکراوە، بۆیە رێژەی تەڵاق له ٣٠ %زیاترە.

بۆیە رێژەی تـەڵاق لـەباری سرووشـتی و ئاسایی تێپەڕیوە و بۆتـه دیاردەو دەکرێت ناوزەدی بکەین بەخوێن بەربوونی ژیانی خێزانی.

دیارە هۆکارەکانی جیابوونەوەو تەڵاق زۆروو فرە رەهەندە و باسێکی تری سـەربەخۆیە بـەڵام دەکرێـت بڵێـین دراماو زنجـیرە تـورکی و عـەرەبی و بیانییەکان و قەیرانی ئابوری وتۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و لاوازی پەروەردەی ئیمانی و .... رۆڵی نـەرێنی وخراپیان بینیـوە لەتێکـدانی شـیرازەی خـێزان و هەڵکشانی رێژەی تەڵاقدا.

لەم سۆنگەیەوە ئەرکی حکومەت و رێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنیی و زانایـانی ئیسـلامی و رۆشـنبیران و خەمخۆرانـه ئـاورێکی جـدی لـەم پرسـه مەترسـیدارە بدەنـەوەو هەریەکەو بەپێی پێگەو تواناو دەسـەڵاتی خۆیـان رێوشوێنی پێویست بگرنەبەر.

لەپایاندا بەپێویستی دەزانم ئاماژە بەخاڵێگی گرنگ بدەم ئەویش بریتییە لەکردنـەوەی خـولی هوشـیاری خـێزانی بـۆ ئـەو گەنجانـەی خێزانـدارن بەگشتی و بەتایبەت ئەوانەی لەسەرەتای ژیانی خێزانیدان بۆ ئەوەی بە درووسـتی لـەپەیوەنـدی و ژیـانی خـێزانی تێبگـەن، هـەروەها بەشـداری لـەخولی تایبـەتی هوشـیاری خـێزانی بەمـەرج بگیرێـت پـێش گرێبەسـتی هاوسەرگیری، ئەمەو خولەکە بەلای کەمەوە زیاتر لە ٦٠-٧٠ کاتژمێر بخایـەنێت و چەنـدین تـەوەرو پـرسی گـرنگی ژیـانی خـێزانی لـەخۆبگرێت، دەکرێـت بـۆ ئـەم مەبەسـتە سـوود لـەرێکخراوو کەسـایەتییە پسـپۆڕو شارەزاکانی بواری خێزانی وەربگیرێت.

باسی بیست وچوار

چەند ئامۆژگاری و هەنگاوێکی گرنگ

بۆ ئەو هاوسەرانەی لێك جیابوونەتەوە!!!

دوای ئەوەی پەیوەندی هاوسەرگیری دەگاتە بنبەست و ژن و مێرد لێك جیادەبنەوە و هەر هێندە قسمەتیان پێکەوە بووە، دەخوازێت دوای جیابوونەوەیان هەڵە نەکەن و کاردانەوەی ناشیرین و قێزەون نەنوێنن، لەبری ئەوە دەست و پەنجە نەرم کەن لەگەڵ واقیعی تازەداو قبوڵی بارودۆخەکە بکەن و رەچاوی ئەم ئامۆژگاری و هەنگاوانەی خوارەوە بکەن:

١- هاوسەرگیری و جیابوونەوە رزق و رۆزی و قسمەتە وپێویستە بڕوامان بەقەزاوقەدەری خوای گەورە هەبێت وملکەچی فەرمانەکانی خوابین، خوای گەورەش لەم بارەوە فەرموویەتی: **(وَإِن يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِّن سَعَتِهِۦ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا)**. سورة النساء ١٣٠.

بەواتای: ئەگەر پاش هەوڵێکی زۆر بۆ پێکهێنانیان، ژن و پیاو لەیەکتری جیابوونەوە، ئەوا خوا هەریەکەیان بەهۆی فەزڵ و بەخشش و فراوانی خۆیەوە بێ نیاز دەکات و دەروویان لێ دەکاتەوە، واتە: یەکێ کەسیان لەسەر ئەوی دیکەیان ناخاو لەوانەشە هاوسەرێکی باشتر بەمێردەکە بداو مێردێکی چاکتریش بەژنەکە بدات، چونکە خوا فەزڵ و بەخشش و

چاکەی فراوانە وکار بەجێ و کارزانە لەو بڕیارانەی کەلە نێوان بەندەکانیدا دەیدات.

(وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ). سورة البقرة ٢١٦.

بەواتای: لەوانەیە حەز بەشتێك نەكەن و ناخۆش بێت بەلاتانەوە، کەچی لەراستیدا ئەوە مایەی خێروچاکەیە بۆ تان، ڕەنگە حەز بەشتێك بکەن و پێتان خۆش بێت و حەوانەوەی تێدابێت، بەڵام لەراستیدا ئەمە بۆ ئێوە مایەی شەڕو خراپەیە، بێگومان خوا خۆی دەزانێ چ شتێك بۆ ئێوە چاك و باشە، بەڵام ئێوە ئەمە نازانن.

٢- ئەوەی ڕوویداوە قبوڵی بکە، ئەو دۆسیەیە دابخەو باسی مەکەو بیپێچەرەوە، رابردوو ناگەڕێتەوە، ئەزموونی لێ وەرگرەو لەناو هەستی خراپدا مەژی، لەبازنەی ئازارو ناڕەحەتی دەرچۆ، بیر لەو مێژووە مەکەرەوەو باری دەروونیت مەشێوێنە.

٣- با تەڵاق شاراوە نەبێت لای منداڵەکان ئەوانەی تەمەنیان لە پێنج ساڵ زیاترە، بەڵام مافیان بپارێزن وسۆزو خۆشەویستییان بۆ بنوێنن و مەهێڵن کاریگەری جیابوونەوەتان بیان رووخێنێت، هەرگیز بەخراپ باسی یەکتر مەکەن و یەکتری مەشکێنن لای منداڵەکان، بەڵکو ژینگەیەکی گونجاویان بۆ بسازێنن، با منداڵ ئازادانەو چۆنی پێ خۆشە بێ کۆسپ و لەمپەر هاتوچۆ بکات و سەردانی کەسوکار بکات، ئەگەر لای

دایکی بوو سەردانی باوکی بکات و لای بمێنێتەوە ئەگەر لای باوکیش بوو سەردانی دایکی بکات و لای بمێنێتەوە.

رێگری مەکەن لەسەردانیکردن و وەك کارتی فشارو تۆڵە بەکاری مەهێنن، بەڵکو بەپێی بەرنامەیەك سەردانییەکان رێك بخەن کەسوودوو بەرژەوەندی هەموو لایەکی تێدابێت.

٤- هەست و سۆزەکانت کۆنترۆڵ بکە، پێداچوونەوە بەبیرکردنەوەکانتا بکە، ئەمە قۆناغی سارێژکردن وتیمارکردن و چاککردنە،چونکە هەستەکان پێکراون پێویستیان بەچارەسەرە.

نزاو پاڕانەوەی زۆر بکە و قورئان بخوێنە خۆت لەبیرکردنەوەی نەرێنی و خراپ بەدوور بگرە.

٥- خۆت لە هاورِێ و کەسانی خراپ بەدوور بگرە ئەوانە وەك میکرۆب وان،خۆت فێری زانست و رۆشنبیری و لێهاتوویی تازە بکە، گەشە بەتواناو بەهرەکانت بدە.

٦- پلان بۆ ئایندەت دارێژەو بایەخ بەلایەنی دارایی و مادی خۆت بدە.

٧- هەرگیز بیر لەتۆڵە مەکەوە چونکە حەرام و هەڵەو نەشیاوەو ئاکامی باش نابێت.

٨- پەیوەندیت بەکەسی تەڵاق دراووە باش بێت، پەیوەندی خێزانی تەواو بووە، بەڵام پەیوەندی ئاسایی دەشێت هەبێت، بەتایبەت ئەگەر

منداڵ لەنێوانتانا هەبێت بوونی ئەو پەیوەندییە لەبازنەیەکی دیاریکراودا باشەو لەبەرژەوەندی منداڵەکەدایە.

٩-کەسێکی لێبووردەو دڵفراوان بەو گەردنی ئەو کەسە ئازاد بکە لەوەی روویداوەو هاتۆتە ئاراوە،نزاو پاڕانەوەی بۆ بکەو هیوای سەرکەوتنی بۆ بخوازەو رق و کینەو دژایەتی لە نێو دڵ و دەروونندا هەڵ مەگرە،خەموو پەژارەو تووڕەییت دەربکەو بیدە بەبادا لەکوێدا پسا گرێیەکی لی بدە.

١٠- پێویستە پەیوەندی و رێزی هاوبەش لەنێوان هەردوو خانەوادەو کەسووکارەکەدا ئاسایی بێت، دووکەس نەگونجاون هێندە قسەمەتیان پێکەوە بووە، بۆ دوو بنەماڵەو خانەوادە پەیوەندییەکانیان ببچڕینن یان لاوازی بکەن، چونکە دابڕان کارێکە لەبازنەی شەریعەت و داب و نەریتی جوان و رەسەنیشدا جێی نابێتەوە.

١١- لاپەڕەکانی رابردوو هەڵمەدەرەوە، ئەوەی پرسیاری لێکردی وتی بۆ جیابوونەتەوە و هۆکار چییە؟ بەکورتی بڵێ: قسەمەتمان هەر ئەوەندە بووە، باسی کێشەکانت بۆکەس مەکە چونکە پێویست ناکات وسوودی نییە،هەوڵی پڕکردنەوەی بۆشایی سۆزداریت بدە،

١٢- بیر لەهاوسەرگیری بکەرەوە، بەوردی،بەجوانی و قووڵی بیربکەرەوە،وریابەو نەکەویتە نێو هەڵەوە.

مەڵێ من ئیتر شوو ناکەم، ژن ناهێنم ، مەڵێ هەموو ژنەکان خراپن، یان پیاوەکان هەموو خراپن، بەچاویلکەی رەشەوە تەماشای ژیان و

دەورووبەر مەکە، هاوسەرگیری دووەمت بەکاردانەوەی هەڵە ئەنجام مەدە، بابەپێی پێوەرو ئامانجی روون و زیرەك بێت.

١٣- پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانت تازە بکەرەوەو سەردانی خزم و کەس وکارو هاوڕێ و هاوەڵە باشەکانت بکەو خۆت پەراوێزوو گۆشەگیر مەکە.

١٤- بەرێك و پێکی وەرزش بکە.

سەرچاوەکان:

١- تەفسیری رامان، مامۆستا ئەحمەد کاکە مەحموود.

٢- تەفسیری المیسر بەکوردی، وەرگێڕانی: نەوا محمد سعید.

٣- نظريات اختيار شريك الحياة – مدونة مودة، المتاح على الرابط الإلكتروني https://blog.mawada.net

٤- إضاءات في اختيار شريك الحياة، محاضرة ، د. شوكت طلافحة في مؤتمر تربية ٤ البيت الحصين في يومي ١٩ و ٢٠ /٢٠٢١/٦ عن طريق اونلاين.

٥- https://www.noslih.com

٦- اسباب انحلال العلاقات الزوجية، د. خليفة محمد المحرزي. انترنت.

٧- أختي الغالية تجنبي مدمرات الحياة الزوجية ، المتاح على الرابط الإلكتروني https://www.q٨yat.com .

٨- أضرار الغيرة في الحياة الزوجية، أشجان كريم، المتاح على الرابط الإلكتروني https://www.٤nono.com

٩- كيف تدمر الغيرة الحياة الزوجية وكيف تتحكم في الغيرة ؟ آية صلاح، المتاح على الرابط الإلكتروني https://www.ts٣a.com

١٠- د. يزن عبدة، محاضرة بعنوان الطلاق البارد.

١١- ما تعريف الطلاق العاطفي واسبابه وعلاجه .

١٢- عبدالله بن أحمد العلاف، تحسين نمط الاتصال في العلاقات الأسرية، كتاب الكتروني https://www.noor-book.com.

پێرست

١. دەستپێك ٤

٢. باسی یەکەم: تیۆرەکانی هەڵبژاردنی هاوسەری ژیان !!! ٧

٣. باسی دووەم: هاوسەرگیری بڕیارە قورسەکە !!! ١٠

٤. باسی سێیەم: حەز دەکەیت خۆشحاڵ بیت لەژیانی هاوسەریدا !!! ١٣

٥. باسی چوارەم: گوزارشت لەهەست و سۆزەکانت بکە!!! ١٧

٦. باسی پێنجەم: ژنان لە چییتان لەپیاوان دەوێت تاهەست بەدڵنیایی بکەن!!! ٢٠

٧. باسی شەشەم: نەکەن پایە سەرەکییەکان ژیانی خێزانی لەبیربکەن!!! ٢٤

٨. باسی حەوتەم: سوود لەئەزموونەکانی رابردووت وەرگرە؟! ٢٩

٩. باسی هەشتەم: **بۆ ئەوەی لەژیانی خێزانیدا ئاسوودە و سەرکەوتووبیت رابردووت لەبیر بکە!!!** ٣٠

١٠. باسی نۆیەم: چۆن بینای پەیوەندی خێزانی تەندرووست بکەین؟! ٣٢

١١. باسی دەیەم: بزانە چۆن هەڵسووکەوت لەگەڵ خانمەکەتدا دەکەیت؟! ٣٦

١٢. باسی یازدەیەم: خاتوونەکان بزانن چۆن هەڵسووکەوت لەگەڵ مێردەکانتان دەکەن؟! ٤٦

١٣. باسی دوازدەیەم: خاتوونەکان لێکۆڵینەوە لەگەڵ مێردەکانتانا مەکەن ٥٩

١٤. باسی سیازدەیەم: باهاوسەران وەرگێرانی هەڵە بۆ ئاخاوتنەکانی یەکتری نەکەن ٦٣

١٥. باسی چواردەیەم: جیاوازی بکە؟ لەنێوان ژیانی پێش هاوسەرگیری ودوای هاوسەرگیری!!! ٦٨

١٦. باسی پازدەیەم: هەوڵی گۆڕینی سرووشتی هاوژینەکەت مەدە!! ٧٠

١٧. باسی شازدەیەم: چۆن پەیوەندی سۆزداری نێوان ژن و مێرد ئاراستە بکرێت؟! ٧٢

١٨. باسی حەڤدەیەم: ئامان مەهێڵن کێشە خێزانیەکانتان درێژە بکێشێت ؟! ٧٨

١٩. باسی هەژدەیەم: ئەو راستییە تاڵانەی پەیوەندییە خێزانیەکان دەشێوێنن ٨١

٢٠. باسی نۆزدەیەم: خاتوونەکان وریا بن ژیانی خێزانیتان وێران مەکەن!!! ٨٧

٢١. باسی بیستەم: تکایە غیرەتان کۆنترۆڵ کەن؟تا ژیانی خێزانیتان نەشێواوە! ٩٢

٢٢. باسی بیست و یەکەم: بزانن کچ بەکێ دەدەن؟! ٩٨

٢٣. باسی بیست و دووەم: پەیڤێك سەبارەت بە تەڵاقی سۆزداری!! ٩٩

٢٤. باسی بیست و سێیەم: تەڵاق زەنگی مەترسی یان خوێن بەربوونی خێزانی!!! ١٠٢

٢٥. باسی بیست و چوارەم: چەند ئامۆژگاری و هەنگاوێکی گرنگ بۆ ئەوە هاوسەرانەی لێك جیابوونەتەوە !!! ١٠٤

٢٦. سەرچاوەکان ١٠٩

٢٧. پێڕست ١١٠