کۆمەڵە وتار

ژن و کێشەکانی

ئەکرەم قەرەداخی

ژن و کێشەکانی

ئەکرەم قەرەداخی

ناوی کتێب: ژن و کێشەکانی

نووسینی: ئەکرەم قەرەداخی

مۆنتاژو بەرگ: ئومێد محەمەد

تیراژ: ٧٥٠

چاپخانە: تەوار

چاپی یەکەم ٢٠٠٩

ژمارەی سپاردن: (١٨٢٣)ی ساڵی ٢٠٠٩ی پێدراوە

لەبڵاوکراوەکانی یەکێتی ژنانی کوردستان

زنجیرە-٤٤-

لەجیاتی پێشەکی

هەموومان دوورو نزیک دەزانین مێ لەکۆمەڵگەی کوردیدا چ کائنێکی بەشخوراوو زوڵملێکراوە، لەبەرئەوە ئەرکی هەریەکێکمانە بەژن و پیاوەوە داکۆکی لەمافەکانی بکەین و کار لەکێشەکەیدا بکەین. نووسەری ئەم کتێبە مامۆستا ئەکرەم قەرەداغی یەکێك بوو لەو کەسانەی کاری بۆ مەسەلەی ژن دەکرد، ئەم وتارانەی لەم کتێبەدا بڵاوبوونەتەوە بەشێك بوون لەپرۆژەیەکی گەورەتر کە مامۆستا پلانی بۆ دانابوو، بەڵام سەد مەخابن مەرگ بواری پێنەدا، بەهەوڵی هاورێکانی و پشتیوانی یەکێتی ژنانی کوردستان بۆ لەچاپدان و بڵاوکردنەوە، ئەم کتێبە چووە ریزی کتێبەکانی دیکەی کە زیاتر لەبیست کتێب دەبن، لێرەدا تەنیا دەتوانم بڵێم ئەکرەم گیان ئەم کتێبەت لەجیاتی خۆت پێشکەشی دەکەم بەهەموو ژنێکی کورد بەهیوای رزگاربوونی لەهەموو ئەو زوڵمانەی لێی دەکرێت.

گەلاوێژ

خێزانی خوالێخۆشبوو

ئابی ٢٠٠٩

سوکایەتیکردن بەمێ

سوکایەتیکردن بەمێ لەکۆمەڵە دواکەوتووەکاندا بەتەنها بەند نییە بەقۆناغێکی تەمەنەوە بەڵکو سەراپا لەیەکەم ساتی لەدایکبوونەوە تا دواساتەکانی ژیان لەگەڵیدا دەڕوات، ئەوەتا لەزۆربەی کاتدا لەگەڵ لەدایکبوونی کچدا بەشێکی زۆری ئەندامانی خێزان لچ هەڵدەقورتێنن و ڕوویان گرژدەکەن وەك کۆستێکی گەورەیان کەوتبێت، تائێستاش زۆرێك لەباوکان لەو کۆلامەنەدا بوونی کچ بەجۆرێك لەنەهامەتی تێدەگەن و هەر لەسەرەتاوە بەمایەی کێشەو ناخۆشیەکانی خێزانەکەی دادەنێن بەپێچەوانەی لەدایکبوونی کوڕەوە کەبەمایەی خێرو بەرەکەت و فەڕی دادەنێن، ئیتر ئەو بەنزم سەیرکردنە لەگەڵ هەنگاوەکانی گەشەی تەمەنی کۆرپەکەدا بەردەوام دەبێت و ئەو بایەخ و گرنگیەی بەگەشەو بەخێوکردنی

کورێك دەدرێت نیوەی ئەوە بەگەشەو بەخێوکردنی کچێك نادرێت، هەر لەمنداڵیەوە کچ دەخرێتە بەر کارکردنی ناوماڵ، لەپاککردنەوەو بەردەستی تادەگاتە جێبەجێکردنی هەموو داواکارییەکانی باوك و براکان بەچووکەکانیشەوە، بێ ئەوەی ڕۆژێك ڕووبکرێتە یەکێك لەکوڕەکان کەبەشدارییەکی بچووکی ئەرکەکانی خوشکەکەیان بکەن، تەنانەت کار لەو ڕادەیەشدا ناوەستێت دەگاتە ئەوەی بۆ جێبەجێ نەکردنی خواستێك یا داوای یەکێك لەبراکان یا کەمتەرخەمیەکی زۆر کەم تیایدا بکەوێتە بەر سوکایەتی پێکردن لەجنێوو ئیهانەو شکاندنی کەسایەتی و لێدانیشی. ئەم تەماشاکردنەی مێ بەو شێوەیە جۆرێك لەهەست بەکەمی و نزمایەتی لەدەروون و هەستیدا دروستدەکات کە لەپاشدا بەگرێی خۆبەکەم زانی تیایدا دەشکێتەوەو تادواساتەکانی لێی نابێتەوە، هەرئەمەشە هۆکاری یەکەمی ئەوەی زۆر کەم لەو جۆرە کۆمەڵانەدا کچێك، ژنێك پەیدابێت کەوەك پیاو لەکۆمەڵدا ڕەفتاربکات و باوەڕی تەواوی بەخۆی بێت و لەپاشدا بتوانێت لەگۆڕانەکانی کۆمەڵدا ڕۆڵێکی دیاری هەبێت.

ئەمە سەرەڕای پەیدابوونی شەرم و دڵەڕاوکێ و دوودڵی بەرامبەر بەهەموو کارێك کەبەرەوپیری دەچێت یا ئەنجامی دەدات. لەبەرئەوەی هەر لەساتە یەکەمەکانی ژیانییەوە سەرکوتکراوەو کارەکانی بەهەند وەرنەگیراوەو دەهاو سەدان جار دووچاری شکانەوەو سەرزەنشت و سوکایەتی کراوە.

ئەم دیدی سوکایەتی و نزمایەتی پێکردنە لەگەڵیدا دەڕوات لەپاشتریشدا لەقۆناغەکانی لاوی و گەنجیشدا دەکەوێتە بەر پلارو توانج تێگرتن و زۆرجاریش تەحەروش پێکردن و ڕێ لێگرتن لەلایەن کەسانی دیەوە، لێدان و توندوتیژیش لەلایەن کەسوکارەوە، تەنانەت زۆربەی جاریش بەزۆرو بەنابەدڵی دەدرێت بەشوو بێ ئەوەی ڕەچاوی حەزو ئارەزووی خۆی بکرێت و ئەگەر ڕایەکیشی لەو بارەیەوە هەبێت بەباوك و براکان سەرکوت دەکرێت

و ناچاردەکرێت مل دانەوێنێت بۆ چارەنووسێك کەخۆی هەڵینەبژاردووە، چارەنووسێك کەتۆسقاڵێك خۆشی و ئارامی دەروونی پێنابەخشێت، بۆیە زۆربەی جار بەخۆ لەناوبردن و خۆسووتاندن کۆتایی دێت.

لەناومالْ و مێردی خۆشیدا هەمیشە لەریزی هاوبەش و هاوتا یەکسان سەیرناکرێت، بەڵکو لەهەموو هەڵسان و دانیشتنێکدا وەك کۆیلەیەك لەلایەن مێردەوە سەیردەکرێت و لەسەر بچووکترین شتێك دەکەوێتە بەر سوکایەتی و توندوتیژی مێردو وەڵامدانەوەی زۆربەی داواکانی بەلێدان و ئازاری جەستەیی و دەروونی.

ئەم کاردانەوە پێچەوانانە لەساتەکانی لەدایکبوونەوە تاکۆتایی لەزۆربەی حاڵەتەکاندا کاریگەری سایکۆلۆژی و کۆمەڵایەتی و تەندروستی و پەروەردەیی لەمێشك و هەستی ژندا دروستدەکات.

لەباری سایکۆلۆژیەوە هەمیشە ئەو هەستی خۆ بەکەم زانینە کەبێ پیاو (باوك-برا-مێرد) ئەو هیچ نییە و هیچی پێ ناکرێت، وای لێدەکات کەتەنانەت لەهەموو چوونە دەرەوەیەکیشدا برایەك یا کەسێکی لەگەڵ خۆیدا بەرێت هەروەك خۆی کەسێکی نوقسان بێت و پێویستی بەدەستگرتن بێت و لەدەستپێکی هەر کارێکیشدا کەبیەوێت بیکات، دەبێت ڕای سەرجەم باوك و براو کەسانی وەربگرێت و بەردەوامیش لەدڵەڕاوکێ و دوودڵیدا دەژی، لەهەموو رووبەڕووبوونەوەیەکی لەگەڵ کۆمەڵدا، ئەوەندە ترس لەنێر خراوەتە بەردەمی هەمیشە ترس و شەرم و شڵەژان لەگەڵیدا دەڕوات و قسەی ئاسایی لەگەڵدا بکە سەیری زەوی دەکات و ناتوانێت سەربەرزبکاتەوەو لەشڵەژان و دڵەراوکێ ڕزگاری بێت، ئەگەر مامەڵەیەکی وەرگرتن یان دامەزراندنی لەهەر شوێنێکدا هەبێت دەیسپێرێت بەبرا یا کەسێکی نزیکی و خۆی ناتوانێت ڕایپەڕێنێت.

لەبواری کۆمەڵایەتیشدا دەرگاکان لەبەردەمیدا واڵانین و هەمیشە تەسکایەتیەك بەرامبەری دەوەستێتەوە، ئەو مەودا فراوانەی خراوەتە بەر نێر، چواریەکی ئەوەش بۆ مێ ئامادەنەکراوە، گەلێکی زۆر لەبوارەکان بەتەنها بۆ نێر تەرخان کراوەو دەرگاکان بەڕووی مێدا داخراون، ئێستاش لەعەقلیەتی بەشێکی زۆری پیاوانی کۆمەڵدا هیچ توانای ئەوەی نییە لەبوارە هەمەچەشنەکاندا بەشداربێت و کەسێکی بێ توانای لاوازەو خاوەنی عەقڵی خۆی نییەو زیاتر سۆز کاریگەری لەسەرەو ڕاکانی شوێنی بایەخپێدان و بەهەندگرتن نین، سەمەرەکە لەوەدایە لەعەقڵی بەشێکی زۆر لەژنان خۆشیاندا ئەوە دروست دەبێت کەئەوان ئەو کەسە نین بتوانن ڕابەرایەتی بەشێك، چینێك، توێژێك، لەکۆمەڵ بکەن، بەڵکو هەمیشە تا شویان نەکردووە ڕای باوك و براکان دەڵێنەوەو بەدوایانەوەن کەشووشیان کرد بەشی هەرە زۆریان دەبنە سێبەری پیاو، تەنانەت لەبیروڕا سیاسیەکانیشدا ئەگەر بایەخێکیان لەو بارەوە هەبێت، واتە برا-باوك-مێرد هەر یەکێکیان چۆن بیربکاتەوەو بیروڕای چۆن بێت، ژن بەپێی قۆناغەکە بەندە بەو دیدو سەرنج و بیروڕایانەوەو وەك توتی دەیڵێنەوە، بێ ئەوەی خۆیان وەك کەسێکی خاوەن هۆشی تایبەتی ڕاو سەرنج و بیری تایبەتیان هەبێت یا بیانەوێت وەك ڕەخنەگر بێنە پێشەوە هەموو ئەمانەش ڕاستەوخۆ هەر دەگەڕێنەوە بۆ ئەو سەرکوتکردن و پەراوێزخستن و کپکردنەی لەسەردەمی منداڵیەوە لەگەڵیاندا هاتووە.

لەبواری پەروەردەشدا لەزۆرێك لەگوندو شارۆچکەو تەنانەت لەشارە گەورەکانیشدا کەسوکار ئەوەندەی بایەخ بەخوێندن و پەروەردەکردنی کوڕەکانیان دەدەن و دەیانخەنە بەر خوێندن نیو ئەوەندە بایەخ بەکچەکانیان نادەن، هەروەك ئەوانە مرۆڤ نەبن و ڕووبەڕووی هەموو ئەو بارودۆخانە نەبنەوە کەکوڕان تووشیان دەبێت. بەڵکو بەشێکی زۆریان وا بیردەکەنەوە کە

بوونی کچ لەماڵدا بۆ کاری ناوماڵ و یاریدەدانی دایک و خزمەتی براو میوان، یا لەزۆر حاڵەتە باشەکاندا تا چەند پۆلێکی سەرەتاییان پێدەخوێنن ئیتر دەستیان پێهەڵدەگرن، بەڵام ئامادەن کوڕەکان تائەوپەڕی قۆناغەکان بەرن و خزمەتیان بکەن، بۆیە تائێستاش لەزۆرێك لەو کۆمەڵانەدا ڕێژەی نەخوێندەوارو خوێندەواری پلە نزم لەناو ژناندا هەیە.

لەلایەنی جەستەیشەوە ئەو بارتەسکیەی لەبەردەم مێدا لەگۆڕێدایە بەپلەی یەکەم کاریگەری لەسەر پێکهاتەی دەماخدا هەیە، گەشەی پێکهاتەی دەماخ ئەوەندەی بەندە بەباری فیسیۆلۆژی و بۆماوەییەوە ئەوەندەش بەندە بەو ژینگەیەی گەشەی تیدادەکات.

زۆری ئەزموونەکانی ژیان و هەڵسوکەوت و تێکەڵبوون و تاقیکردنەوە یەك لەدوای یەکەکانی ڕۆژانە کاریگەری تەواویان لەسەر فراوانکردنی توانای داهێنان و بیرکردنەوە هەیە بەپێچەوانەشەوە بەندکردنی مرۆڤ لەچوارچێوەی ماڵ و تەسککردنەوەی مەودای تێکەڵبوون و نەبوونی ئەزموون و تاقیکردنەوەی ڕۆژانە کاریگەری پێچەوانەیان هەیە لەسەری.

سەرەڕای ئەمانە ژنان دووچاری باری توندوتیژی دەبنەوە بەدەست براو باوك و مێردەوە، کەهەندێك لەوانە دەگاتە ڕادەی زلە لێدان و بۆکس بۆ هاویشتن و شەق و دارکاری و هتد. هەندێجاریش زامدارکردن و کوشتن و سوتاندن، کە هەموو ئەمانە ئەگەر بەمردن کۆتاییان نەیەت کاریگەری دەکەنە سەر تێکچوونی هۆرمۆنە ئەنزیمیەکانی لەش و تێکدانی کارلێکەکانی جەستەو تووشبوون بەدەردو نەخۆشی و ناڵاندن بەدەست چەندەها جۆری تێکچوونەوە، سەرەڕای شێواندنی ڕووخسارو پێست و لەدەستدانی دروستی و جوانی .. هتد تەنانەت هەندێکیان تووشی کەمئەندامی دەبن و تامردن لێیان نابێتەوە، براو باوك و مێرد ئەو توندوتیژییە بەبەشێك لەنواندنی پیاوەتی خۆیان دەزانن و لەوکاتەدا هەست بەجۆرێك لەسەرکەوتن و زاڵبوون و

بردنەوە دەکەن، تەنانەت هەندێك لەوانە لەئەنجامی هەر نارەحەتی و ئالۆزکانی بارێکی دەروونی بەهۆی کاری دەرەکیەوە، تۆڵەی خۆیان لەژن و خوشکەکانیان دەکەنەوەو داخی دڵی خۆیان بەوان دەرێژن.

دەتوانین بەکورتی ئەو هۆکارانە دەستنیشان بکەین کەدەبنە هۆی نواندنی توندوتیژی دژی مێ وەك خوارەوە:

١-ئەو نەریتە خوارو خێچ و سەقەتەی کە براو باوك و مێرد دەکاتە بەرپرسی مێ و هەموو کەسێتیەکان بەوانەوە بەند دەکەن و خۆیان واتە (مێکان) لەهەموو تایبەتیەکی کەسایەتی و کەسێتی مێ لایان یەکسانە بەبێ دەنگبوون و ملکەچی بۆ دیدو بۆچوونەکانی ئەوان.

٢-ئەو یاساو ڕێسایانەی دەوڵەت لەزۆرێك لەو کۆمەڵانەدا پەیرەویان دەکات کەهەمیشە بەعەقڵێکی خێڵەکیەوە دارێژراون و دەسەلاتێکی رەهای بەخشیوە بەنێرو مێی لێ بێبەش کردووەو مێی وەکو کۆیلە خستۆتە ژێر ڕکێفی نێرەوە، لەئەنجامی نواندنی هەر کارێکی توندوتیژی بەکوشتنیشەوە یاساکان لەئاستی بکەردا سادەو کەمتەرخەم و سزا کەمن.

٣-ڕوانینی پرۆگرامەکانی پەروەردەو هۆیەکانی ڕاگەیاندن لەزۆرێك لەو وڵاتانەدا بەو چەمکەی کەژن هەمیشە بەپلەی دووەم دێت لەکۆمەڵداو دەبێت هەمیشە پابەدی ئەو عورف و دابونەریتە بن کە ئەوان (واتە ژنان) بێ پیاوان لەکۆمەڵدا هیچ نین و سەروەری تەنها بۆ پیاوە، ئەمە هەر لەتەمەنێکی زووەوە لەزۆرێك لەپرۆگرامەکانی خوێندندا دەدرێتەوە بەگوێی خوێندکارداو هەمیشە لەهۆیەکانی ڕاگەیاندندا بەشێوەی شانۆگەری و زنجیرەی تەلەفزیۆنی بەڕوویاندا دەدرێتەوە.

٤-بەرتەسکی کارکردنی ژن بەتایبەتی ئەوانەی بڕوانامەیان نییە یا بڕوانامەی نزمیان هەیەو دەناڵێنن بەدەست بێکاری و دەست پانکردنەوە لەبراو باوك مێرد.

٥-پەستانەکانی ژیانی ڕۆژانە کە لەسەر پیاون و دروستبوونی حاڵەتی توڕەبوون و هەڵچوونی زۆر لەبەرئەنجامی ئەمەوەو ڕشتن و بەتالکردنەوەی ئەو حاڵەتانە بەلێدان و نواندنی توندوتیژی بەرامبەر بەمێ.

توندوتیژیی خێزانی

ڕێژەیەکی زۆر لەڕێژەکانی توندوتیژی بەگشتی پێکدەهێنێت و بریتییە لەهەموو کارو کردەوەیەك کەمێرد بەرامبەر ژنەکەی دەیکات و بۆی دەبێتە مایەی ئازارو نارەحەتی و ئەم لایەنانە دەگرێتەوە:

١-ئازارگەیاندن بەجەستە.

٢-ئازاری دەروونی.

٣-توندوتیژی کۆمەڵایەتی.

٤-توندوتیژی سێکسی.

٥-توندوتیژی فێرکاری.

٦-توندوتیژی کارکردن.

٧-توندوتیژی سیاسی.

توندوتیژی جەستەیی

بریتیە لەلێدان بەدار یان بەدەست، یان بەهەر هۆکارێکی دی، پاڵپێوەنان، خستن، قژڕاکێشان، ڕاتەکان، کێشان بەدیوارو شتی ڕەقدا، شەق تێهەڵدان، بۆکس و زلە، سووتاندن، بریندارکردن.. هتد هەموو یەکێك لەمجۆرانە کاریگەریی تایبەتی خۆیان لەسەر جەستەی ژن بەجێدەهێڵن و هەندێکیان تامردن شوێنەواریان ناسڕێتەوە.

توندوتیژی دەروونی

بریتییە لەپێوتنی قسەی سووك و جنێو، شکاندنی شکۆو بەرزێتی ژن و یا فەرامۆشکردنی لەماڵداو پشتگوێخستنی و حساب بۆ نەکردن و دوورکەوتنەوە

لەهەموو هەڵسوکەوت و ڕەفتارێك لەگەڵیدا، کردنی هەموو ئەو شتانەی کە ئازار بەدەروونی دەدەن.

توندوتیژی کۆمەڵاتی

بریتییە لەهەموو کردارو هەڵسوکەوتێك کەڕێ لەژن بگرێت نەتوانێت پەیوەندی کۆمەڵایەتی دروستبکات و تێکەڵ بەچالاکیەکانی کۆمەڵ بێت لەژێر هەر لێکدانەوەو بەلگەهێنانەوەیەکدا بێت، تەنانەت هەندێك پیاو دەیگەیەننە ئەو ڕادەیەی کە ڕێگا لەژنەکانیان دەگرن تەنانەت نەتوانن بچن بۆ ماڵی باوك و کەسوکاریشیان.

توندوتیژی سێکسی

دوورکەوتنەوە لەپەیوەندی سێکسی لەگەڵ هاوسەردا، بەجێهێشتنی هاوسەر، بەزۆرکردنی کاری سێکسی لەگەڵیدا، کردنی ئەو کارە سێکسیانەی کەژنەکە ئارەزوویان لێ ناکات، هێنانەوەی فیلم و وێنەی ناشایستە بۆ ماڵەوەو ئیجبارکردنی ژن بەدووبارکردنەوەیان لەگەڵیدا، ئازارپێگەیاندن لەسێکسدا (سادیەت) بەکارهێنانی جەستەی ژن بۆ مەبەستی تایبەتی، بازرگانی، پارەپەیداکردن و بەرزبوونەوە لەپلەو پایەدا، پێوتنی وشەی سێکسی و بەکارهێنانی لەگەڵیدا.. هتد.

توندوتیژی فێرکاری

ڕێگەگرتن لەخوێندن و تەواوکردنی، دەرهێنان و تەرك پێکردنی، ڕێگەگرتن لەبەجێهێنانی ئەرکەکانی خوێندن لەماڵەوە، خەڵەتاندن لەپێش هێناندا بەوەی یارمەتی دەدات لەتەواوکردنی خوێندنداو لەپاشدا بەپێچەوانەوە وازی پێ لێدەهێنێت و ناچاری دەکات کەوازبهێنێت.. هتد.

توندوتیژی کارکردن

ڕێگەگرتن لەهەڵبژاردنی جۆری کار لەلایەن ژنەوە، دیاریکردنی ئەو کارەی کەپیاو حەزی لێدەکات، بەڵام ژن حەزی لێناکات، زۆرەملێی لەچوون بۆ کاردا، زۆرەملێی لەوازهێنان لەکارو دانیشتنی بێ ئیش لەماڵدا.. هتد.

توندوتیژی سیاسی

پەستان خستنە سەر ژن بۆ وازهێنان لەبیروباوەڕێك ئەگەر لەوەوپێش هەیبووبێت و بەزۆرەملێیی ناچاری بکات کەبیروباوەڕی سیاسی ئەو هەڵبژێرێت و هەڕەشەی تەلاق و جیابوونەوە یان ژن هێنانەوەی لێبکات.. هتد.

بەشێکی زۆری توندوتیژی خێزانی لەئەنجامی هەندێك لەم خاڵانەوە دێن:

١-کەمی ئاستی خوێندنی پیاو.

٢-نەگونجاندنی ژن و مێرد.

٣-باری قورسی ژیان و بێ دەرامەتی.

٤-جیاوازییەکی زۆری تەمەن لەنێوان ژن و مێرددا.

٥-دەست تێکەڵاوکردنی کەسوکار لەژیانی هاوسەریدا.

٦-کەمی هۆشیاری دەربارەی ژیانی خێزانی و پێکەوەژیان.

٧-کورتبینی و باوکسالاری مێرد.

٨-خواردنەوەی مادده ئەلکهولیەکان.

٩-بارە دەروونییە ئاڵۆزەکان.

١٠-هەست بەکەمکردنی پیاو دەربارەی ژنەکەی لەلایەنی خوێندن و خێزان و بنەچەو سامان و لایەنی جەستەییەوە.

گومان لەوەدانییە بوونی ئەو حاڵەتە سلبیانە لەخێزاندا کاریگەری زۆر خراپ بەجێدەهێڵێت و ژن دەخاتە بارێکی دەروونی ئاڵۆزکاوەوە و وای لێدێت زوو هەڵدەچێت و بێ ئارام و ناهێمن دەبێت و بڕوای بەخۆی نامێنێت و هەمیشە ئەو هەستەی لا دروست دەبێت کە بوونەوەرێکی

نەویستراوەو تووشی ڕەشبینی و خەمۆکی دەبێت و زۆرتر ڕوودەکاتە گریان و هەندێجار هاوارو قیژەو سەر لەماڵ و منداڵ تێکدەچێت و منداڵ پەرەوازە دەبن و دووریش نییە تووشی خواربوونەوەو لادان ببن و سەرلەبەری خێزانەکە بەرەو هەڵوەشاندن و لێکترازان دەچێت و منداڵان لەخوێندن دووردەکەونەوەو لەوانەشە بەرەو تاوانکاری بڕۆن و ئارەزووی ژنەکەش بۆ کارو پەرۆشی ناوماڵ و پەروەردەی منداڵ و بەتەنگەوەهاتنی بۆ مێردو میوان و خێزانەکە بەگشتی کەمدەبێتەوەو لەزۆربەی کاتیشدا کاردەکاتە سەر تەواوی ڕەفتارو هەڵسوکەوتی و لەکارو پیشەیدا دوادەکەوێت و دەبێتە شوێنی لۆمەو سەرزەنشتی کاربەدەستەکانی و دووریش نییە بەهۆی ئەو حاڵەتەوە کارەکەی لەدەستبدات ئەگەر هەیبوو.

کاریگەریی سوکایەتیکردن بەژن لەسەر منداڵ

کاریگەری لێدان و سوکایەتیکردن بەژن لەسەر منداڵ بەپێی توخمی منداڵەکەو جۆری خێزانەکە دەگۆڕێت، لەزۆرێك لەخێزانەکاندا کوڕ هەست بەدژایەتی کردن لەسەر مێی تیادا دروست دەبێت و ئەوە دەچێتە مێشکیەوە کەلێدانی مێ بەشێکە لەفەرمانەکانی کوڕو خۆشیان کە گەورە بوون هەمان کردار لەگەڵ ژنەکانیاندا دەکەن، کچانیش هەستی ملکەچی و سەردانەواندنیان تیادا دروست دەبێت بەجۆرێك گەوا هەست دەکەن مێرد ئاساییە لەژن بدات، بەڵام لەهەردوو حاڵەتەکەداو لەزۆربەی جاردا ڕقێکی شاراوەش بەرامبەر بەباوکەکە دروست دەبێت تا ئەو ڕادەیەی لەهەندێك خێزاندا منداڵەکان داوا لەدایکیان دەکەن جیابێتەوە، یا پەرچدانەوەیان بەیاخی بوون لەیاساکانی خێزانەکەو دەربەدەری و سەرهەڵگرتن و کۆچ و ڕەو دەشکێتەوە، یاخود تاوانکردن بەهەموو جۆرەکانەوە تیایاندا دروست دەبێت وەك تۆڵەسەندنەوەیەکی دەروونیانە لەباوکیان، هەموو تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کەزۆربەی ئەو کەسانەی ڕوودەکەنە تاوان،

کوشتن، دزین، جەردەیی، ڕاووڕووت، هەڵکوتانە سەر مێ، کاری ناڕەوای سێکسی .. هتد لەو خێزانانەوە پەیدادەبن کە پەیوەندی باوك و دایك لەڕادەیەکی باشدا نییەو لەبەرچاویان بەردەوام دایك سوکایەتی لەلایەن باوکەوە پێکراوە.

زۆر بەدەنگمەن ئەو جۆرە تاوانبارانە لەماڵێك و خێزاندا سەرهەڵدەدەن کەسەقامگیرو پڕئاسایش و خۆشەویستیە نێوانی باوك و دایك تەباو پڕلەسۆزە، چونکە خێزان کرۆکی ڕاستەقینەی کۆمەڵەو منداڵ لەناو خێزاندا چۆن پەروەردەکرا هەر بەو شێوەیە دێتە کۆمەڵەوەو تا چەند بایەخ بەبەها مرۆییەکان دران و کرانە بەشێکی جیانەکراوە لەعەقڵ و هەستی منداڵەکەدا ئەوەندە کەسانی ساغ و بێ گرێ و مرۆڤ دۆست دێنە کۆمەڵەوە، بۆیە لەزۆربەی زۆری کۆمەڵگە مەدەنیەکانی دنیای پێشکەوتوودا بایەخی یەکەم و بنەڕەت بەلایەنی پەروەردەی منداڵ و گەشەی عەقڵی لەخێزاندا دەدرێت و لایان لەهەموو قۆناغ و هەنگاوەکانی دواتر گرنگترو پڕبایەخ ترە.

سوکایەتیکردنە سێکسیەکان

هەموو نزیکبوونەوەیەك بەزۆر لەجەستەی مێ بەمەبەستی دەستلێدان، دەستپیاهێنان، پێوەنوسان، باوەش پیاکردن، سەیرکردنی جەستەی، هەڵدانەوەی جلوبەرگی.. هتد لەلایەن هەر کەسێکەوە بکرێت دەچنە چوارچێوەو قاڵبی دەستدرێژی سێکسیەوە.

گەلێك جار مێ دووچاری ئەو جۆرە حاڵەتانە دەبێت هەر لەتەمەنە زووەکانی تەمەنەوە لەلایەن ئەو کەسانەی هاموشۆی ماڵیان دەکەن، یان کاتێك خۆیان دەچنە دەرەوە بۆ شتکڕین، یا لەڕێگای خوێندنگە، یان لەکاردا یا لەهەر شوێنێکی دی، بێ ئەوەی خۆیان پێیان خۆش بێت یا ڕازی بن، ئەمانە جۆریکی دین لەو سوکایەتیانەی کەمێ لەکۆمەڵدا ڕووبەڕوویان دەبێتەوە. هەندێجار کارەکان لەمانە زیاتر تێدەپەڕن دەگەنە حاڵەتی بەزۆر

پەیوەندی سێکسی تەواو گۆڕینیان لەحاڵەتی کچیەوە بۆ حاڵەتی ژنی واتە بەکرداری (هەڵکوتانە سەر) لەزۆربەی حاڵەتەکاندا تاماوەیەکی زۆر کچەکە لەبەر باوك و براکان ناوێرێت باسی بکات، لەهەندێجاردا سکپڕبوونیش دێتەپێشەوە، ئەوسا کرداری کوشتنیشی لێدەبێتەوەو لەزۆربەی زۆریشدا هەر مێ دەبێتە قوربانی، بێئەوەی هیچ گوناهێکی هەبێت.

لەهەندێك حاڵەتیشدا ڕوودەدات کچەکە خۆی خۆی بکوژێت لەبەرئەوەی نەبێتە شوێنی تانە بۆ باوك و براو کەسوکاری.

یا بەهەر هۆیەك بێت هەندێك خێزان هەوڵدەدەن کێشەکە لەناو خۆیاندا بهێڵنەوەو نەچێتە دەرەوە، سەرەونگونی دەکەن، یان بەهەر شێوەیەك بێت تاوانبارەکە ڕازی دەکەن بۆ ماوەیەکی کەم کچەکەیان بهێنێت بێ ئەوەی داوای هیچی لێ بکەن و لەپاشدا لەماوەیەکی کورتدا جیابێتەوەو تەڵاقی بدات.. هتد ئەمانە هەر هەموویان بەشێکن لەو کوێرەوەریانەی ڕۆژانە ڕووبەڕووی مێ دەبنەوە لەماڵ و دوکان و شوێنی کارو پاس و تەنانەت شوێنە گشتیەکانیشدا.

خەتەنەکردنی مێ

یەکێکی دی لەو کوێرەوەریانەی مێ لەساتی لەدایکبوونیەوە لەهەندێك لەکۆمەڵە دواکەوتووەکاندا دووچاری دەبێت خەتەنەکردنە لەکاتێکدا کەخەتەنەکردنی نێر واتە کوڕ لەپاشدا بۆی دەبێت بەکارێکی باش بۆئەوەی لەکاری سێکسیدا چێژی تەواو وەربگرێت، لەمێدا پێچەوانە دەبێتەوە، لەپاشدا بەو کردارە مێ لەهەموو چێژێکی سێکسی سروشتی بێبەش دەبێت کەژیانی هاوسەری لەسەربەندەو ئەوەش تاوانێکی زۆر گەورەیە کەکەسوکار بەرامبەری دەکەن، لەزۆربەی جاردا مێ لەئەنجامی ئەمکارە تووشی گەلێك پەرچدانەوەی دەروونی دەبێت کەزۆربەیان بەنەخۆشیە سایکۆسۆماتیەکان کۆتاییان دێت و لەبەشی هەرە زۆری بەرئەنجامەکانیشدا تووشی سێکسی

ساردی دەبێت کە ئەوەش بارێکی نارائامی لەنێوان ژن و مێرددا دروست دەکات و ژیانی هاوسەری دەخاتە مەترسی جیابوونەوەو شەڕو شۆڕەوە.

ڕێژەی خەتەنەکردن لەهەندێك لەوڵاتەکاندا تائێستا ئەوەندە زۆرە کە ڕەنگە عەقڵ بڕوای پێنەکات بۆ وێنە لەمیسر تائێستا ٩٧٪ە لەسۆماڵ ٩٠٪ لەجیبۆتی ٩٨٪ لەسودان ٩١٪ لەمۆریتانیا ٢٥٪.. هتد.

لەشفرۆشی

یەکێکی دی لەهەرە ئەو کێشە گەورانەی کەمێ لەکۆمەڵە دواکەوتووەکاندا ڕووبەڕووی دەبێتەوە، لەشفرۆشییە، هەندێك خێزان (باوك، برا تەنانەت دایکیش) لەتەمەنێکی زووەوە کچ ناچاری لەشفرۆشی دەکەن، یا هیچ نەبێت ڕێگای بۆ خۆش دەکەن، چەمکی لەشفرۆشیش واتە پێدانی چێژی سێکسی بەپارە، ئەوەش بەزۆری بەمەبەستی پەیداکردنی پارە دەبێتە بۆ بژێوی خێزانەکە. لەهەندێك لەو کۆمەڵانەدا تۆماری ئاشکرا یا نهێنی هەیە کە ئەم کچە گەنجانە هەر لەتەمەنێکی زووەوە بەپارە لەباوك و براو دایکیان دەردەهێنێت و بازرگانیان پێوەدەکات.

لەزۆرێك لەحاڵەتەکانیشدا ڕوویداوە مێرد بازرگانی بەجەستەی ژنەکەیەوە بکات و خۆی پیاوی بۆ پەیدادەکات.

ئەم سوکایەتیە بەجەستەی مێ دەچێتە لوتکەی سوکایەتیکردنەوەو تاوانێکی هەرە گەورەیە کە حەق وایە یاسا بەهیچ جۆرێك نەرمی بەرامبەر نەبێت.

لەگەڵێك لەحاڵەتەکاندا ئەو کچانە لەخوێندن بێبەری دەکرێن، یا دووردەخرێنەوە بۆئەوەی ئەو هۆشەیان بۆ پەیدانەبێت کەچ تاوانێکی گەورەیان بەرامبەر دەکرێت و چ سوکایەتیەکی بێ ئەندازە ڕووبەڕوویان دەبێتەوە.

هەندێك لەو باوك و براو مێردانە لەو قەناعەتەدان کەجەستەی مێ موڵکی خۆیانە وەك دوکان و بازاڕو خانوو دەتوانن بیفرۆشن یان بەکرێی بدەن،

چۆنیان دەوێت ئاوا هەڵسوکەوتی پێوەبکەن، بێ ئەوەی کەمێك حساب بۆ شکۆو بەرزێتی مرۆڤێکی بێ چارە بکەن.

تەلاقدان

تەلاقدان بەبێ ڕەزامەندی و خواستی ژن خۆی یەکێکی دیکەیە لەو سوکایەتیانەی بەژن دەکرێت، پیاو لەبەر هەر مەبەستێکی تایبەتی خۆی ژنهێنانەوە، دورکەوتنەوە، کۆچکردن، دۆزینەوەی دۆست و هاوڕێ، نەویستن.. هتد نامەی تەلاق بۆ ژن دەنێرێت بێ ئەوەی ژنەکە ئاگای لەهیچ بێت، ئەمە تاوانێکی زۆر گەورەیە بەجۆرێکی دیار لەتوندوتیژی دادەنرێت کەبەرامبەر بەمێ ئەنجامدەدرێت، لەزۆرێك لەو حاڵەتانەدا کاردەگاتە ئەو ئەندازەیەی قەدەغەی بینینی منداڵەکانیشی لێ بکرێت بەوەش تاوانەکە دەبێتە چەندجارەو ئازارو مەینەتی و کوێرەوەریەکی زۆر دووچاری ژن دەکرێت بێئەوەی هیچ دەستێکی تێداهەبێت. یا بۆ ماوەیەك پیاو دەکەوێتە ئازاردان و لێدان و سوکایەتیپێکردنی ژنەکەی بەمەبەستی ئەوەی ئەو خۆی دەست لەهەموو مافەکانی هەڵبگرێت و خۆی داوای جیابوونەوە بکات، بێ ئەوەی لەمەشدا هیچ تاوانێکی کردبێت کەشایانی ئەو ئازارو مەینەتیانە بێت. گەلێك ژن لەپاش جیابوونەوەو تەلاقدان دەکەونە بەرگێژاوە گەورەکانی ژیان بەتایبەتی ئەوانەی کەهیچ داڵدەو سەرچاوەیەکی بژێویان بۆ خۆیان و بۆ منداڵەکانیان نییەو زۆرجار ئەنجامەکان بەباشی نایەنەوەو بەشی زۆری ئەو منداڵانەش کە لای باوك یان لای دایك دەمێننەوە چارەنووسیان سەرلێشێوان و پاشاگەردانی و نەهامەتیە، چ ئەوانەی کە لەپاشدا دەکەونە ژێر ڕکێفی باوەژنەوەو چ ئەوانەش کە دەکەونە ژێرباڵی باوەپیاوەوە. زۆربەیان لەقۆناغە جیاجیاکانی خوێندن تەرە دەبن و هەندێکیان تووشی سەرگەردانی و نەهامەتیەکانی ژیان دەبن و دووریش نییە دووچاری لادان و تاوانکردن

ببنەوە ئەمەش خۆی لەخۆیدا دەبێتە مایەی ئازارو مەینەتی بۆ دایکەکان و بەدەستیەوە دەناڵێنن.

ئێستا چی بکەین

١- دارشتنی پرۆگرامێکی ستراتیژی درێژخایەنی تۆکمە بۆ هۆشیارکردنەوەی ئەندامانی کۆمەڵ بەژن و پیاوەوە بۆ زانینی ئەرك و فەرمانەکانی سەرشانیان و تێگەیاندنیان لەو کێشەو تەنگژانەی ڕووبەڕوویان دەبێتەوە لەبوارە کۆمەڵایەتیەکاندا و چۆن چارەسەری بۆ دەدۆزنەوە بێ ئەوەی پەناببنە بەر سوکایەتی کردن و دەستدرێژی کردنە سەر مێ و ڕووبەڕووبوونەوەی توندوتیژی بەرامبەری.

٢- سەرخستنی پرۆسەی فێرکردنی مێ و پەروەردەکردنی هەر لەبوارەکانی نەهێشتنی نەخوێندەوارییەوە تادەگاتە دواپلەکانی خوێندن و بوار ڕەخساندن لەبەردەمیاندا بۆ تەواوکردنی پسپۆریان لەبوارە جیاجیاکانی زانست و فەلسەفەو تەکنەلۆژیادا بۆئەوەی بەتەواوی ڕۆڵی شیاوی خۆیان لەکۆمەڵدا بنوێنن.

٣- کردنەوەی کۆرسی هەمەچەشنەی جیاجیا بۆ ژنان لەهەموو ئاستەکاندا بۆ ئامادەکردنیان بۆ کار لەبوارە جیاجیاکانی ژیاندا بۆئەوەی بژێوی خۆیان بتوانن پشت بەخۆیان ببەستن و ئاتاجی دەستی باوك و براو مێرد نەبن، بەمەش بەشداریەکی گەورە دەکەن لەکەمکردنەوەی بەشێکی زۆر لەو سوکایەتیەی بەرامبەریان دەکرێت بەتایبەتی لەبارەی ئابوورییەوە.

٤- پێکهێنان و ئامادەکردنی وۆرك شۆپی تایبەت بەکێشەو مەسەلە گرنگەکانی ژنان بەشێوەیەك کەهەموو سوچ و گەڕەکێك بگرێتەوەو ژمارەیەکی زۆر زۆری ژنان یەك بەدوای یەکدا بەشداری تێدابکەن، بۆ زیادکردنی هۆشمەندی و چاوکراوەیی و ڕووبەڕووبوونەوەی چارەسەری ئەو سوکایەتیانەی بەرامبەریان دەکرێت.

٥- کارکردنی تەواو جدی هەموو دەزگاو دامەزراوەکانی ڕاگەیاندن بەهەموو چەشنەکانیەوە لەو هەڵمەتانەدا کە بۆ لابردنی شوێنەوارو کاریگەرییەکانی ئەم سوکایەتیانە دەکرێن بۆ هۆشیارکردنەوەی تەواوی کۆمەڵانی خەڵك و پیشاندانی ڕووی گەش و ئیجابی ژن و ڕۆڵە مەزنەکەی لەکۆمەڵگادا.

٦- خۆشکردنی زەمینە بۆ ناردنی ژنان بۆ کۆرس و سیمنارو کۆنفرانس و کۆنگرە جیهانیەکان لەهەموو بوارەکانی ڕۆشنبیری و ئابووری و کۆمەلایەتیەکان و مەسەلە هەنووکەییەکانی ژناندا، بۆ شارەزابوون و چاوکرانەومیان لەو بوارانەداو دروستکردنی پەیوەندی تۆکمە لەگەڵ کۆمەڵ و ڕێکخراوەکانی جیهاندا لەبوارەکانی هۆشیاری کۆمەلایەتی و مەسەلە جیاجیاکانی ژنان، هەروەها بانگهێشتکردنی ژنە چالاکەکانی جیهان لەبوارە جیاجیاکاندا بۆ موحازەرەدان و دروستکردنی وۆرك شۆپی تایبەت بەمەسەلەکان لای خۆمان.

٧- گۆڕینی پرۆگرامەکانی خوێندن لەهەر بوارێکدا کەهەست دەکرێت لاوازی و دەستەوسانی بۆ ڕۆڵی ژن تێدایە، بەشێوەیەك کەگیانێکی نوێ بکاتەوە بەبەر ڕۆڵەکانی سەردەمدا کەبەچاوی ڕێزو مەزنی و باوەڕەوە بڕواننە ڕۆڵی جوامێرانەی ژن لەهەموو بوارەکانی ژیانداو دووریان بخاتەوە لەهەر دیدێکی سلبی لەو بارەیەوە کەبەرامبەر ژن هەبێت.

٨- بایەخدان بەجێندەر لەبوارەکانی دامەزراندن و گرتنی پۆستەکانی بەڕێوەبردندا بەشێوەیەك کەڕۆڵی گەورەی ژن لەدەست نەدرێت و ژن خۆی لەمەیدانە سەرەکیەکاندا ڕۆڵ ببینێت دەبێتە توخمێکی کارامە لەکەمکردنەوەو نەهێشتنی بوارەکانی سوکایەتی و ڕووبەڕووبوونەوەی توندوتیژی.

٩- هەوڵدانی تەواو بەنەهێشتنی بێکاری لەناو ژناندا و دروستکردنی بواری جیاجیا لەبەردەمیاندا بۆ دامەزراندن و خەریك کردنیان بەکارێکەوە کە بۆ خۆشیان بەکۆمەڵ ببێتە مایەی سوود گەیاندن و قازانج.

١٠- هەوڵ بدرێت بەهەر شێوەیەك بێت ئەو رۆڵە سلبیەی کەزۆرێك لەژنان پێی قانعن لەمێشکیاندا بسرێتەوەو ئەو گیانە بکەنەوە بەبەریاندا کەچەپڵە بەیەك دەست لێنادرێت و کۆمەڵ بێ ئەوان لاشەیەکی مردووی بێ گیانە، تا بڕوایان بەخۆین بێت و ببنە توخمێکی کاریگەر لەپێشخستنی کۆمەڵدا.

١١- بلاّزکردنەوەی چەمکی هاوسەری دیموکراسی و ڕوانینی یەکسانی بۆ ڕۆڵی ژن و پیاو لەدروستکردنی یەکەی کۆمەڵدا کەخێزانە لەسەر بنەمای یەکتری ویستن و خۆشەویستی و تەبایی و لەیەکتری گەیشتن و دیالۆگ و پشتکردنە توندوتیژی و سوکایەتی ئەوەش لەڕێگای سیمناری هەمەچەشنەوە لەشوێنە گشتیەکان و هۆکانی ڕاگەیاندنەوە بەتایبەتی تەلەفزیۆن و ڕادیۆوە دەبێت.

١٢- دارشتنەوەی سەرجەم یاسای باری کەسێتی بەشێوەیەك کەڕۆڵی تەواوی ژن لەکۆمەڵدا بچەسپێنێت و هاوتایی و یەکسانی لەئەرك و مافەکاندا دیاری بکات.

١٣- ڕێگەخۆشکردن لەبەردەم ژنان خۆیاندا بۆئەوەی ببنە پارێزەرو توێژەرەوەی کۆمەلاّیەتی بۆئەوەی خۆیان داکۆکی لەخۆیان بکەن و پەنجە بخەنە سەر زامەکان و سارێژیان بکەن.

١٤- پەرەدان بەو دامەزراوانەی دالّدەی ژنان دەدەن لەکاتەکانی ڕاکردن بەدەست زوڵم و زۆری کەسوکارو مێردەوە، هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی بنەبڕی کێشەکانیان.

١٥- دانانی یاسای ڕاژەی کۆمەلاّیەتی بەشێوەیەك کەمافی ژن تیایاندا پارێزراو بێت و لەهەموو گەڕەك و شوێنەکاندا نووسینگەی تایبەت بکەنەوە بۆئەوەی

ژنان لەکاتی پێویستدا هانایان بۆ بەرن و نەچن بۆ دادگاو دامودەزگای پۆلیس.

١٦- هەر لەقۆناغەکانی سەرەتاییەوە تا زانکۆ مافی مرۆڤ بکرێتە وانەیەکی پێویست و خوێندکاری لەسەر هۆشمەند بکرێت تا بەتەواوی لەیەکە یەکەی ئەو مافانە بەگشتی دەگەن و مافی ژن بەتایبەتی بۆئەوەی بەچاوی ڕێزو شکۆوە بڕوانن تۆخمی مێ و هەرگیز بەبیریاندا نەیەت سوکایەتیان پێبکەن بەهەر جۆرێك بێت.

کچە هەرزەکاری کورد
کێشەو خەسڵەتەکان

هەمیشە خەمێکی گەورەی دایك و باوك لەهەموو شوێنێکی جیهاندا ئەوەیە چۆن منداڵەکانیان بەسەلامەتی و بێ گرێ و بێ گرفت و کێشە قۆناغی هەرزەکارییان تێپەڕێنن.

بەڕاستیش وایە، چونکە هەرزەکاری خۆی لەخۆیدا گرانترین و قورسترین قۆناغی ژیانە لەبەرئەوەی زۆرجار پشێوی و یاخیبوون و هەڵچوون و بەگژداچوونەوە لەلایەن هەرزەکارەوە تیایدا ڕوودەدات کە هەندێجار کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر ڕەوتی هەموو ژیانی دەبێت، بەتەواوی هەموو ئەو ئامانج و ئاواتانەی دایك و باوك بۆیان هەبووە هەڵدەوەشێنەوە بەڕێڕەوێکدا دەڕوات کە هەرگیز ئاواتی بۆ نەخوازراوە.

منداڵی كە هێشتا منداڵ تیایدا كەسێتی خۆی دیاری نەكردووەو شارەزاییە ڕەفتارییەكانی نەگەیشتوونەتە پلەی پێگەیشتن و سەقامگیری، بەدوایدا، ڕاستەوخۆ قۆناغی هەرزەكاری دێت كە ناوەندێكە لەنێوان منداڵی و لاوێتیدا، واتە قۆناغی نێوان منداڵی و پێگەیشتنی جەستەو هەموو ئەو گۆڕانكارییە دەروونیانەی لەگەڵیدا دێنە گۆڕێ.

لەكۆمەڵە پێشكەوتووەكانی دنیادا بەسەدان توێژینەوەو لێكۆڵینەوە لەهەموو بارەكانی بایۆلۆژی و سۆسیۆلۆژی و سایكۆلۆژییەوە دەربارەی ئەم قۆناغە ئامادەكراون و خراونەتە بەردەم باوك و دایك و مامۆستاو پەروەردە كاران بۆئەوەی ڕۆڵێكی یاریدەدەرو هاریكار لەژیانی هەرزەكاردا ببینن و بەپەرچەكرداری توندو شەڕانگێزی ڕووبەڕوویان نەبنەوە، بەڵكو كەشوهەواو بارودۆخێكی گونجاویان بۆ دەستەبەر بكەن كە بەسەلامەتی و بێ كێشەو بێ خواربوونەوە ئەم قۆناغە بەجێبهێڵن.

لەكۆمەڵێكی وەك كۆمەڵی كوردەواری خۆماندا، كە بەكۆمەڵێكی دواكەوتوو دادەنرێت، تاكوتەرا نەبێت لەهەندێك لەوماڵانەی تا ڕادەیەك ڕۆشنبیرییەكی سەردەمیانەیان هەیە، منداڵ كە دەكەوێتەناو ئەم قۆناغەوە، نەك دەستی یارمەتی و هاریكاری نابینێت، بەڵكو بارەكەی خۆی چەند گران و زەحمەتە بۆی دەكرێتە دە ئەوەندەو تووشی چەواشەكردن و سەرلێتێكدان و بەهەڵەبردنی زیاتردا دەبرێت.

ئەگەر بۆ منداڵی كوڕ چەند گران و بەئەرك و ناڕەحەت بێت بۆ منداڵی كچ دەهاجار زیاتر لەبەرئەو بارودۆخە كۆمەلایەتیەی كە پێوەندەكان هێشتا بەتوندی كلۆم كراون و ڕێگەكان بەسەدان "نەرێ" چنراون و كۆتەكان هەر لەمەچەكدان.

هەرلەبەرئەوەیە كە ئامارەكانی شاربەشارەكانی كوردستانەكەی خۆمان دەریدەخەن بەشێكی هەرە زۆری ئەو كچانەی ماڵ بەجێدەهێڵن و ڕادەكەن

خۆیان دەخەنە بەر قەدەری دەربەدەری، تەمەنیان لەتەمەنی هەرزەکاریدایە. هەرلێرەوە فرمانی سەرەکی مامۆستایانی خوێندنگاکان بەتایبەتی قۆناغی بنەڕەتیو ڕێکخراوەکانی ژنانی ولاتەکەم دەردەکەوێت کە چەند ئەرکێکی قورسیان لەسەرە بۆ ڕوونکردنەوەی ئەم قۆناغەو ڕێنمایی کردنی دایك و باوك بەکردنەوەی ژرك شۆپ و خولی تایبەتی و سەردانیان لەماڵەوە بەمەبەستی دەست گرتن و یارمەتیدانیان بۆئەوەی منداڵەکانیان بەشێوەیەکی ئیجابی ئەم قۆناغە بەسەربەرن و لەکێشەو گرفتی دەروونی و کۆمەلایەتی بەدووربن.

قۆناغەکانی هەرزەکاری

بەپێی نوێترین توێژینەوە مەیدانییەکان هەرزەکاری دەکرێت بەدوو قۆناغی سەرەکیەوە کە ئەمانەن:

قۆناغی یەکەم: لەتەمەنی ١١ ساڵییەوە تا ١٥ ساڵی کە تیایدا ئەمانە ڕوودەدەن:

١- سەرەتای چالاکی ڕژێنەکانی زاوزێ لەکچدا، ژێرمێشکە ڕژێن دەستدەکات بەدەردانی هۆرمۆنی FSH ، بەوەش هێلکەدانەکان دەست دەکەن بەڕژاندنی هۆرمۆنی ئیسترۆجین estrogen، کە بەهۆرمۆنی مێ ناسراوەو ڕۆڵێکی گەورە دەبینێت لەدەرخستنی سیفەتە دووەمیەکانی مێدا وەك دەرکەوتن و گەورەبوونی مەمکەکان و کەمبوونەوەی موو، دەنگ و ناسکی و حەزو ئارەزووەکان بۆ توخمەکەی دی.

٢- گەشەی جەستەیی بەتایبەتی گەشەی ئێسك و گەورەبوونی بالا.

٣- دەرکەوتنی ڕووخسارەکانی مێیەتی و گەشاندنەوەی دەم و چاو کەوتنەسەر خوێن و دەستپێکردنی سوڕی مانگانە.

٤- زیادبوونی ئارەزووکردن بۆ هاوڕێیەتی و چوونە ناو کۆمەڵەوە.

٥- پەیدابوونی ڕەتکردنەوەی دەسەلاّتی باوك و دایك و بەگژداچوونەوەی یاسا سەپاوەکان و سەپاندنی مافی خۆو ڕەتکردنەوەی دەستخستنەناو کاروبارە کەسییەکانەوەو یاخیبوون.

٦- هەستکردن بەخۆو بەهەبوونی خۆیەتی.

قۆناغی دووەم

لەتەمەنی پانزە سالّییەوە تا کۆتایی هەژدە سالّی.

١- دلّەڕاوکێی بەردەوام و هەندێجار خەمۆکی بەرامبەر بەسەپاندنی کەسێتی خۆی لەکۆمەلّدا.

٢- پشێوی دەروونی بەردەوام و زوو هەلّچوون و بەردەوام بوون ولەیاخی بوون و بەگژداچوونەوەی یاسا سەپاوەکان و ڕووبەڕووبوونەوەیان، هەندێجار وەڕسبوون لەژیان و بیرکردنەوە لەخۆکوشتن.

٣- پەرەسەندنی ڕژێنەکانی زاوزێ و گەشەی سێکسی و گەڕان بەدوای هاوڕێیەتی و نزیك بوونەوە لەتوخمی بەرامبەر.

٤- خوودانە دەستپەڕو خۆتێرکردنی خۆبەخۆی حەزە سێکسوالییەکانی.

٥- گەڕان بەدوای هەلّبژاردنی کەسێکدا بۆئەوەی بیکاتە نمونەی بالاّی ژیانی و لاسایی بکاتەوە لەڕەفتارو گوفتارەکانیدا.

٦- ئارەزووکردن بۆ گۆشەگیری دەروونی هەستکردن بەگوناە و پەشیمانی لەهەندێك هەلّوێست و ڕەفتاریدا.

٧- هەستکردن بەشکست هێنان لەهەندێك هەنگاویدا.

٨- گەڕان بەدوای ناسنامەی کەسێتیدا.

٩- ململانێیەکی دەروونی بەردەوام بۆ ڕاکێشانی سەرنجی کەسانی دی بەتایبەتی توخمی بەرامبەر.

١٠ -گەشەکردنێکی زیادی فسیۆلۆژی کە زۆر خێراو زیاترە لەگەشەی دەروونی ئەقڵی، ئەمەش خۆی لەخۆیدا دەبێتە هۆی هەندێك ڕەفتار کە زۆرجار لەگەڵ ڕەوتی کۆمەڵدا ناگونجێت و کێشەی بۆ دروست دەکات.

قوتابخانەی دەروونشیکاری (Psychoanalysis) و هەرزەکاری

بەپێی لێکدانەوەکانی ئەم قوتابخانەیە دەروونی مرۆڤ لەسێکوچکەی کەسێتی پێکهاتووە کە بریتین لە:

- من، ئەو، منی باڵا.

من : بەشێکی دەکەوێتە ناو هەست و بەشەکەی دیکەشی لەنەستیدایە، حەزو ئارەزوو و غەریزە دەروونییەکان بەپێی گونجاندنیان لەگەڵ ڕەوتی دەوروبەردا تێردەکات و هاوسەنگییەك لەنێوانیاندا دروست دەکات و دەشتوانێت هەندێجار غەریزەکان بچەپێنێت.

ئەو: لەنەستدایەو هەموو حەزو ئارەزووە غەریزەییەکان و پاڵنەرە سەرەتاییەکانی لەخۆیدا کۆکردۆتەوە.

منی باڵا: بەشی هەر زۆری لەهەستدایەو ویژدانی مرۆڤەکە پێکدەهێنێت و بەشەکەی دیکەشی دەکەوێتە ناو نەستەوە، وەك چاودێرێك وایە لەسەر هەموو هەڵسوکەوت و ڕەفتارەکانی مرۆڤەکە.

لەهەندێك کەسدا ئەم "منی باڵایە" زیاد لەپێویست گەشەدەکات و ئەو کاتە مرۆڤەکە تووشی "وەسواسی" دەکات و بەردەوام دەکەوێتە موحاسەبەی خودی خۆیەوە دەربارەی هەر کارو ڕەفتارێك کە کردوویەتی یا دەیکات و حەز دەکات سەرلەنوێ و بەردەوام پیایاندا بچێتەوە بۆئەوەی بزانێت ئایا ڕاست بووە لەو کردارە یا ئەو هەڵوێستەدا بۆئەوەی هەمیشە ئاسودەیی ویژدانی فەراهەم بکات، و ئەم زیادەڕەویەش زۆرجار بەگۆشەگیری و دورکەوتنەوەو خوودانە دنیای میتافیزیك و شەرم کۆتاییان پێدێت

بەپێچەوانەشەوە ئەگەر گەشەکردنی "منی بالا" لەکەسەکە لەئاستی سروشتی کەمتر بوو ئەوا تووشی حاڵەتەکانی نەخۆشیە دەروونییەکان (سایکۆپاسی Psychopathy) دەکات، کە لەسەتادا بەفەرامۆشکردن و بێ بایەخ سەیرکردن و گوێ پێنەدان دەست پێدەکات لەبەرئەوە دەبینین زۆرێك لەرەفتارەکانی جۆری دووەم شوێنی سەرنج و تێرامانن ولەگەڵ رەوتی کۆمەلایەتیدا یەکناگرنەوەو ئەو کەسانە بەناموو لادەر دادەنرێن.

هەرلەبەرئەمەیە کە قۆناغی هەرزەکاری بەگرنگترین قۆناغەکانی ژیان دادەنرێت و وەك گەرداوێك وایە کە هەموو ژیانی هەرزەکار دەهەژێنێت و زۆربەی جار تووشی شۆکی دەروونی و ئەدگاری وایان دەکات کە هەتا مردن بۆخۆشیان و کەسوکاریان دەبێتە مایەی شکست و پەژارەو خەمێکی بەردەوام.

زۆرێك لەکچان کە لەتەمەنەکانی ١٣ بەدواوە، بۆ یەکەمجار رووبەرووی ژیانی ناو کۆمەڵ دەبنەوەو تووشی گەلێك لەو شتانە دەبنەوە کە دەبنە هۆی راکێشانی سەرنجی هەوڵی بەدەست کەوتن و پەیداکردن و لاساییکردنەوەیان دەدەن، لەهەڵپەی ئەو لاسایی و بەدەست کەوتنەدا زۆرجار رەفتاریان گۆڕانی تێدەکەوێت و دەبنەمایەی سەرنج راکێشان و خۆشیان دەکەونە هەواو هەوەسێکی نوێوە کە بۆ یەکەمجار سەرنج دەدەنە خۆیان ومێیەتیەکی لەرادەبەردەر لەخۆیاندا بەدی دەکەن، زۆرجار ئەمە بەنێرگسیەت Nercesim تیایاندا دەشکێتەوەو خۆیان لەرادەبەدەر بەجوان و رازاوەو سەرنجراکێش دێتەبەرچاو لەبەرئەوە جۆرێك لەخۆپەرستیو خۆبەشت زان تیایاندا سەرهەڵدەدات و بۆئەمەش زیاتر حەز بەبەرگ و جلی جوان و رازاوە و سەرنجراکێش و دەرخستنی خاڵە زەقە سەرنجراکێشەکانی جەستە دەکەن و ماوەیەکی زۆر لەبەر ئاوێنە دەمێننەوەو چەندەها جل تاقیدەکەنەوە تا دڵیان یەکێکیان دەگرێت و ئەوسا دەکەونە خۆرازاندنەوەیەکی زۆر و حەز

دەکەن لەناو ئەو چاوانەی سەیریان دەکەن خۆیانی تیادا بدۆزنەوەو لەئەنجامی ئەوەشدا تێکەڵەیەکی ناڕێکوپێك لەو ئەندێشەو خەیاڵو حەزو ئارەزووی هەمەجۆرو دژ بەیەکدا تیایاندا کۆدەبێتەوە ناهاوسەنگیەك لەرەفتارو هەڵسوکەوتیاندا دەبینرێت، زۆرجار خۆشیان بەتەواوی نازانن چیان دەوێت و زۆر لەقسەو کرداریان خەیاڵ بلاّوی‌و خەونیان پێوە دیارەو مامەڵەکردنیان لەگەڵ واقیعدا وەك بێهۆش یا سەرخۆش وایەو قسەکانیان پەیوەندییەکی دینامیکی لەنێوانیاندا نییەو ئارەزووەکانیان زۆرجار نامۆیەو ئەو دنیایەی بەخەیاڵ دروستی دەکەن لەگەڵ زەمینەی واقیعدا یەکناگرێتەوە، زۆرێك لەخەیاڵەکان دڵەڕاوکێ و ناسەقامگیری و گۆڕانی بەردەوامیان پێوە دیارە، تەنانەت سۆزو خۆشەویستیشیان هەرئەو ناسەقامگیرییەی پێوەدیارەو لەئەوپەڕی خوودانە کەسێکی دیاریکراوو دەربڕینی سۆزو خۆشەویستی بۆیدا، لەپڕ لەسەر شتێکی زۆر سادە هەڵدەچن و خۆشەویستی و سۆزەکەیان دەگۆڕن بۆ ڕق و کینەیەکی زۆر.

تەنانەت خوودانە بەر ئاوێنەش زۆرجار ئەم ڕەفتارەی پێوەدیارە جاری واهەیە لەخۆیەوە ڕقی لەبەشێکی جەستەیەتی بۆنمونە چاوی بەبچوك دەزانێت حەزدەکات گەورەتر بێت، یا بەپێچەوانەوە دەمی بەگەورەتر دەزانێت حەز دەکات بچوکتر بێت، هەست دەکات ددانەکانی لەپێشەوەن دەیەوێت بیانباتە دواوەو زۆرجار ئەمە بەکەسوکاری دەگەیەنێت و لای پزیشکی دان ئەمکارە جێبەجێ دەگات کە جاری واهەیە زیاتر لەساڵێك هاتوچۆی دەوێت. یا ڕوومەتەکانی بەچاڵ دێتەبەرچاوو حەزدەکات دەرپەڕیو بن و دەیەوێت ئەوە لای پزیشکی جوانکاری بکات و هەروەها بۆ برۆکانی و برژانگی و ... هتد.

هەندێك لەخەسلەتەکانی هەرزەکار

یەکەم: خەو زڕان، زوونەخەوتن

خەو زڕان ، زوونەخەوتن و مانەوە تا درەنگانی شەو، یەکێکە لەخەسڵەتە دیارەکانی هەرزەکار، زۆرێك لەهەرزەکاران خۆیان بەشتی دیکەوە خەریك دەکەن وەك گوێگرتن لەگۆرانی و مۆزیك، سەیرکردنی سەتەلایت و تەلەفزیۆن و بەدواداچوونی زنجیرە دراماکان و ئێستاش لەگەلێك ماڵدا ئینتەرنێت هەیە ئەوە بەتەواوی هەرزەکار دەخاتە حاڵەتی دابڕان لەدەوروبەری، کە بەشێکی زۆریان زیاتر خۆیان بەشتی لاوەکیەوە خەریك دەکەن و ئەو ماڵپەڕانە دەکەنەوە کە زیاتر لەژیانی هونەرمەندە لاوەکان دەدوێن و وێنەکانیانی تێدایە نەك بابەتی زانستی و بەسوود، سەرەڕای ئەمانە مۆبایل هۆکارێکی دیکەیە لەمانەوەو زوو نەنوستن، چونکە شەوی واهەیە زیاتر لەچەندجارێك و بۆماوەی درێژخایەن قسە لەگەڵ لەگەڵ هاوڕێکانیاندا دەکەن و زۆرێك لەو قسانە هیچ سودێکیان نییە، تەنها باس و خواسە سادەکانی ڕۆژانەن لەبەرئەوە زۆرێك لەهەرزەکاران لەخوێندیاندا لەپێشەوە نین و لەژووری خوێندندا خەو دەیانباتەوەو جۆرێك لەگێژی و وڕی و کاسیان پێوە دیارە.

دووەم: سەرسام بوون بەمامۆستاوە

سەرسام بوون بەمامۆستاوە لەتەمەنی هەرزەکاریدا، بەتایبەتی لەنێوان ١٣ — ١٨ ساڵی ، زۆرێك لەخوێندکارانی کچ بەشێوەیەکی لەرادەبەدەر سەرسام دەبن بە مامۆستایەکیان لەزۆرێك لەوخوێندنگایانەی کە مامۆستاکان هەمووی لەتوخمی مێن، سەرسامییەکە بەیەکێك لەمامۆستا کچەکانەوە دەبێت و حەز دەکەن لاسایی بکەنەوەو لەسەر ڕێیدا دەوەستن و گوڵ و دیاری پێشکەش دەکەن و ئارەزوو دەکەن لێی نزیك ببنەوەو زۆرجار خۆیان بەقوربانی دەکەن. بەلام ئەگەر مامۆستای پیاویان هەبوو ئەوا حاڵەتەکە زیاتر پەرەدەسێنێت و سەرسوڕماویەکە خەسڵەتێکی ئەندێشەیی قووڵ

لەحەزو ئارەزووش دەبێت و زۆرجار خەون بەدانیشتن لەگەڵیداو قسەکردن و شتی دیکەشەوە دەبینن.

سێیەم: خەمۆکی

ماوە ماوە هەرزەکار تووشی حاڵەتەکانی خەمۆکی دەبێت کە زۆر جیاوازە لەحاڵەتەکانی ماتی و خەفەت خواردنی کاتی. بەڵکو ئەمانە بۆ ماوەی درێژخایەن کە جاری واهەیە چەند ڕۆژێك و ڕەنگە چەند هەفتەیەکیش بخایەنێت تووشی شەپۆلی خەمۆکی دەبن و بەریان نادات، لەو ماوانەدا قسەکردن لەگەڵیاندا تووشی توڕەبوون و هەڵچوونی دەروونی و هەندێجار قیژاندنی هیستری یان دەکات و لەسەر بچوکترین شت هاواردەکەن و دەقیژێنن و ناڕەزایی و وەڕسی خۆیان دەردەخەن واچاکە باوك و دایك لەو حاڵەتانەدا زۆر سەرنەخەنە سەریان و زۆریان لەگەڵدا نەڵێن، بەلام لەچاودێریکردنێکی ناڕاستەوخۆی بەردەوامیش وازنەهێنن، چونکە هەندێجار حاڵەتەکە پەرەیان تێدا دەسێنێت و دوور نییە بیانەوێت خۆیان لەناو بەرن.

بەشێکی زۆری حاڵەتەکانی خەمۆکی لەهەرزەکاردا بۆ نوشستی و شکستی ڕۆژانەیان دەگەڕێتەوە یا بۆ نەگونجاندنی ئەو جیهانە تەلیسمییەی تەنها بەئەندێشە بۆ خۆیان دروست کردووە لەگەڵ جیهانە واقیعەکەدا، یا بەدیهێنانی هەندێك لەو ئامانج و ئاواتانەی خەونیان پێوە دیووە.... هتد.

چوارەم: ئارەزوو نەکردنی خواردن

یەکێك لەحاڵەتەدیارەکانی هەرزەکاری دوورکەوتنەوەی هەرزەکارە لەخواردن، بەشێکی ئەم نەخواردنە دەگەڕێتەوە بۆئەوەی کە کێشی خۆی دابەزێنێت و بەقەڵەو دانەنرێت، چونکە دیدی ئێستای کۆمەڵ دژی قەڵەوییە، وبۆئەوەی پارێزگاری بەلەش و لاریکی ڕێکوپێکەوە بکات، بەلام وردە وردە ئەم دورکەوتنەوەیە لەخواردن دەبێتە حاڵەتێکی دی، کە بەزمانی

پزیشکی پێی دەوترێت (ئەنورکسیا Anorexia) وای لێدێت ئارەزووی بۆ هیچ خۆراکێك نامێنێت و جەستەی تووشی لاوازی و بێ هێزی دەبێت و بەتەواوەتی پێوەی دیارەو خەزو ئارەزووی هیچ خۆراکێك ناکات و ئەمەش بارێکی ناخۆشی بۆخۆی و کەسوکاری دروست دەکات و کاردەکاتە سەر چالاکی و تواناشی لەخوێندنگەدا.

پێنجەم: مێیەتی

زۆرێك لەکچانی هەرزەکار بەتایبەتی لەکۆمەڵێکی وەك کۆمەڵی کوردەواری خۆماندا کە ئەو جیاوازییە زۆرەی کۆمەڵ لەنێوان کچ و کوڕدا دەبینن و هەست دەکەن هەموو دەرگاکان لەبەردەم کوڕدا کراوەن بایەخی باوك و دایك و کەسوکاریش بۆ کوڕ لەرادەبەدەرە لەچوونە دەرەوەو، گرتنی هاوڕێ و هاتووچۆ بۆماڵیان و وەرزشکردن و یاری و چوونە سەیران و گەڕان و ..هتد...... بەڵام پێچەوانەکەی بەرامبەر خۆیان دەبینن لەناخەوە دەهەژێن و ڕقیان لەهەموو توخمێکی مێ دەبێتەوەو مێیەتی بەبارێکی گران و قورس دەزانن و لەناخەوە ئاواتەخوازی ئەوە دەبن کە بەکوڕ دروست بکرانایە یا وەك ئەوان هەموو ئازادییەکانیان هەبوایە، لەهەندێك لەو کچانەدا ئەم حاڵەتە زۆر پەنگ دەخواتەوە تا ئەو ڕادەیەی هەوڵدەدەن خۆیان وەك کوڕ بخەنە کۆمەڵەوەو بەتەواوی لاساییان دەکەنەوە، لەجلوبەرگ و ڕەفتارو هەڵسوکەوت و تەنانەت شێوەی قژو هاوڕێشدا.

بۆیە فرمانێکی زۆری دایك و باوك و کەسوکارە کە هەمیشەو هەر لەزوویەکەوە کەشوهەواو بارودۆخی ماڵەکەو مامەڵەکردن لەگەڵ هەموو منداڵەکاندا لەهەردوو توخمەکە بەشێوەیەکی وابێت کە هەرگیز ئەو هەستە نامۆییە لەناویاندا دروست نەبێت، فرمانی تەواوی دایکە کە هەر لەتەمەنە زووەکانەوە، کچەکانی ڕابهێنێت کە مێیەتی بەخشینێکی گەورەیەو مێیەتی مانای ژیان و خستنەوەو دروستکردنی ژیان خۆشیەتی، ئەو دایکانەی دەتوانن

ئەم هەستە لەنێو قوڵایی مێشکی کچەکانیاندا بڕوێنن هەرگیز ئەو جۆرە ڕەفتارە لەو ماڵانەدا دروست نابێت.

شەشەم:دەستپەڕ

پێگەیشتنی هۆرمۆنی ئیسترۆجین و ڕژاندنی لەتەمەنی ١٣ ساڵی بەدواوە، جگە لەو گۆڕانە فسیۆلۆژییانەی لەجەستەی کچەکەدا دروستی دەکات، هەستی سێکسی گەشەپێدەدات وردە وردە ئارەزووی سێکسی تیادا دروست دەبێت، لەسەرەتادا بەرکەوتنی جلەکانی ناوەوە بۆ ئەندامی زاوزێ جۆرە هەستێکی لادروست دەکات بێ ئەوەی هیچ کەسێك پێی بڵێت، لەپاشتردا خۆی بەدەست یا پەنجە ئەو هەستە تاقیدەکاتەوە جۆرە چێژێکی لێوەردەگرێت، لەپاشتردا بەهۆی باسکردنی لەگەڵ هاوڕێ کچەکانی خوێندنگەو سەیرکردنی فیلم و تەلەفزیۆن و سەتەلایت و ڕەنگە ئینتەرنێتیش ئەو هەستەی زیاتر لادروست ببێت. ڕاستە کوڕان زووتر هەست بەم چێژە دەکەن و زۆرتر خوودەدەنە ئەو کارە نهێنییە، کە زۆر بەنهێنی و لەژوورێکی تەنهادا خۆی لەگەڵ خۆیدا چێژ وەردەگرێت لەڕێگای گەمەبازی بەدەست و پەنجەیەوە، بەلاَم لەکچانیشدا ئەوکارە دەکرێت بەتایبەتی لەجێگادا و پێش نوستن و لەژێر پێخەفدا یا لەکاتی تەنهایی و لەژووری تەنهادا، و لەم تەمەنی هەرزەکارییەدا لەهەموو تەمەنەکان زیاتر درك بەو چێژە دەکات و ڕەنگە خووشی بداتێ و لەپاشتردا ببێتە خووپێوەگرتنی تەواو. کاری دایك ئەوەیە کە هەر لەتەمەنە زووەکانەوە واتە لەدوای ٣-٤ ساڵییەوە جارە جارە بەمنداڵ بڵێیت کە دەستبردن بۆ ئەو شوێنانە شتێکی خراپەو ئێمە نابێت دەستی بۆ بەرین ئەوە شوێنی پیسی میزکردنە، بەلاَم لەپاشتردا نابێت باسی ئەوکارەی لەگەڵدا بکرێت و لای گەورە بکرێت و بتۆقێنرێت.

حەوتەم: کەوتنە سەرخوێن

پێگەیشتنی هۆرمۆنی ئیسترۆجین وەك ئاماژەمان پێدا بەتەنها هروژاندنی هەستی سێکسی جێبەجێ ناکات، بەڵکو کۆمەڵێك گۆڕانکاری فسیۆلۆژیش لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت، کە لەپێش هەموویانەوە، ئامادەکردنی هێلکەدانەکانە بۆ دەرپەڕاندنی هێلکۆکە.

مێ لەتەمەنی ڕەسیویەوە(باڵق بوون)، هەموو مانگێك هێلکەدانی یەك هێلکۆکە دەردەپەڕێنێت، دەرپەڕاندنی ئەو هێلکۆکەیە دەکەوێتە ناوەڕاستی سوڕێکەوە کە پێی دەوترێت سوڕی مانگانە. لەسەرەتای ئەو سوڕەدا واتە پێش دەرپەڕاندنی هێلکۆکە کردارێك ڕوودەدات پێی دەوترێت کەوتنەسەرخوێن کە تیایدا ناوپۆشی منداڵدان دادەماڵرێت و موولوولە خوێنەکانی دەتەقن و خوێنەکە بەردەبێت و ئەو ناوپۆشە و لینجەماددەکان لەگەڵ خۆیدا ڕادەماڵێت، ئەم کردارە نزیکەی ٣-٤ ڕۆژ دەخایەنێت و بەزمانی ئاینی پێی دەوترێت بێ نوێژی کە ٧ ڕۆژی بۆدانراوە، سەرەتای کەوتنەسەرخوێن لەکچێکی هەرزەکاردا بەئازارێکی کتوپڕ لەناوچەی خوارووی سکدا دەست پێدەکات بۆماوەی ٢-٣ ڕۆژ لەپاشتردا چەند دڵۆپێکی کەم خوێن لەدەرچەی زاوزێیەوە دێتەخوارەوە، هاتنی ئەم خوێنە بۆ زۆرێك لەکچان دەبێتە مایەی شڵەژان و پشێوی و بێ ئۆقرەیی و ترسی تەواو لەباسکردنی لەگەڵ دایکیدا، ڕەنگە وای لێ بکات بەدرێژایی ماوەی کەوتنەسەر خوێنەکە نەچێتەوە خوێندنگە. بۆیە فرمانی دایك یا خوشکی گەورەیە کە هەرلەزوویەکەوە بەچەند ساڵێك پێش ڕووانی حاڵەتەکە وێنەیەکی تەواوی ئەو کردارە بۆ کچەکە باس بکات و ئامادەباشییەکی دەروونی تیادا دروست بکات، ئەوەش بێگومان لەپاشتردا دەبێتە هۆی ئەوەی کە تووشی هیچ جۆرە دڵەڕاوکێ و دوودڵی و خەمێك نەبێت و ڕووداوەکە بەئاسانی وەربگرێت.

هەشتەم: سەرکێشی

یەکێك لەخەسڵەتە هەرە دیارەکانی قۆناغی هەرزەکاری سەرکێشی و لاسارییە، لەم قۆناغەدا هەرزەکار کە تا ئەوکاتە بەندبوو بەهەموو ڕێساو یاساکانی دایك و باوکەوەو لەقسەو فەرمانیان دەرنەدەچوو، لەم تەمەنەدا وردە وردە هەست بەکەسێتی خۆی دەکات و دەیەوێت تەواوی ئەو کۆت و پێوەندە کۆمەلأیەتیانەی بەربەستن لەبەردەم ئازادیدا هەڵیان بوەشێنێت و پارچە پارچەیان بکات لەوانەش کۆت و پێوەندەکانی دایك و باوك، لەبەرئەوە دەبینین بەدوای جۆرێك لەسەربەخۆیی و ئازادی تاکە کەسیدا دەگەڕێت، هەندێکجار بۆ پتەوبوونی داواکانی پەنادەباتەبەر خوشکەکانی دیکەشی.

لەم قۆناغەدا زۆرێك لەداواکان ڕەتدەکاتەوە بەتایبەتی داواکانی دایکی، لەمۆدێلی قژبەستندا ، جل لەبەرکردندا، چوونە لای هاوڕێ کچەکانی، هەڵبژاردنی خواردندا، جۆری ماکیاژو خۆجوانکردنی ، کارەکانیماڵەوە، یارمەتیەکانی دایکی، سەیرکردنی تەلەفزیۆن و گوێگرتن لەگۆرانی هتد....

دایك و باوکی خوێندەوار هەر لەزوویەکەوە، منداڵ لەسەر ئەم تەمەنە ڕادەهێنن و بەشێوەیەکی پەروەردەیی ئامادەباشیان دەکەن بۆئەوەی بەشێوەیەکی سروشتی وچانەکە تێپەڕێنن بێ ئەوەی تووشی سەرکێشیی گەورەو لادان و لاساری زۆر ببنەوە، کە ڕەنگە وەك ئاماژەمان پێدا هەندێکیان لەپاشدا بەگەورەترین زیان بشکێتەوە بەسەریاندا.

حەزدەکەم لێرەدا ئاماژە بەبرادەرێکی خۆشەویستم بدەم کە هەرلەتەمەنی ٨-٩ ساڵییەوە بەکچەکەی دەوت کچم ماوەی چەند ساڵێکی دیکە، تووشی حاڵەتێك دەبیت ئێمە لەماڵی خۆمان ناومان ناوە حاڵەتی (کەرێتی) و ئیتر هەمووی بۆ باسکردبوو، برادەرەکەم دەیوت کە لەپاشتردا و لەقۆناغی هەرزەکاریدا کچەکەم وردە لاسارییەکی بکردایە دەیوت"بابە گیان لێم قبوڵ بکە ئەوەندەم نەماوە لەوچانی کەرێتیەکە دەربچم" ئەمە تەنها بۆ خۆشی،

چونکە هەرگیز نەبەلای منەوە و نەبەلای گەورەترین پسپۆڕانی سایکۆلۆژییەوە ئەم وچانە بەوچانی کەرێتی دانانرێت، بەڵکو یەکێکە لەقۆناغە هەرە سروشتیەکانی ژیانی مرۆڤ کە ئەگەر لێزانین و ڕێنمایی و چاودێریو دانایی کەسوکاری لەگەڵدابێت زۆر بەسروشتیو سانایی تێپەڕدەبێت بێ ئەوەی هیچ زیانێکی لێ بکەوێتەوە.

نۆیەم: گۆڕانکارییەکانی پێست

تەمەنی هەرزەکاری و ڕەسیوی هەندێك گۆڕانکاری لەپێستی جەستەدا دروست دەکات بەتایبەتی لەبەر زۆر ڕژاندنی چەورییە ڕژێنەکان و ئارەقە ڕژێنەکان لەپاشتردا زیاد ڕژاندنی هۆرمۆنی دەرەقی(سایرۆکسین) کە ئەمانە دەبنەهۆی پەیدابوونی زیپکە لەسەر دەم و چاوو بە عازەبە دانراوە، تەقاندن و خوراندنی ئەو زیپکانە زۆرجار دەبنەهۆی تەنینەوەیان و ئەوکاتە کچەکە دەخەنە دڵەڕاوکێ و خەمبارییەوەو شەورۆژ لەبیکردنەوەی ئەوەدا دەبێت چۆن لێیان ڕزگاربێت، لەڕاستیدا نەخوراندن و بریندارنەکردنیان شتنیان بەسابوونی دروستی وەك سابوونی دیتۆڵ ئەو کێشەیە زوو بنەبڕدەبێت، ئەگەر وانەبێت هەندێجار تا تەمەنی چوونە زانکۆش دەمێنن و دەم و چاوەکە تێکدەدەن.

یەکێی دی لەکێشەی کچان لەو تەمەنەدا لێکردنەوەی مووە، بەپێچەوانەی کوڕانەوە کەلەمەراقی ئەوەدان کەی سمێڵ و ڕیشیان دێت و خۆیان بەپیاو بزانن، کچان بەبوونی موو لەدەمو چاوو ئەو شوێنانەی دیارن ناڕەحەت دەبن لەبەرئەوە دەکەونە لێکردنەوەیان لەسەردایك پێویستە ڕێنمایی چۆنیەتی لێکردنەوەو بەکارهێنانی ئامرازەکانیان بۆ بکات، و ئەوە بەکارێکی سروشتی وەربگرێت و توڕەنەبێت بەو بیانووەی کەجارێ کاتی نەهاتوەو زووە، چونکە لەو تەمەنەدا کچان حەزدەکەن لەئەوپەڕی جوانی و سافیدا دەرکەون و ئەمەش هەستێکی سروشتییە.

دەیەم: ئارەقکردنەوەی زۆر

لەخەسڵەتە فسیۆلۆژییەکانی هەرزەکار، ئارەقکردنەوەیەکی زۆرە لەبەرچەند هۆیەك:

یەکەم: گۆڕانکاری هۆرمۆنی، دووەم: چالاکی و هەڵسوکەوتی زۆرو کارایی هەموو ئەمانە کاریگەرییان هەیە لەسەر دەردانی بڕێکی زۆری ئارەق تەنانەت لەچلەی زستانیشدا هەربۆیە بەشێکی زۆری هەرزەکاران بۆنێکی زۆر ناخۆشیان لێوە دێت، لەسەر باوك و دایك پێویستە لەزوویەکەوە ڕایانبهێنن لەسەر خۆشتنی ڕۆژانەو دوش وەرگرتن و بەکارهێنانی لابەرەکانی بۆن، هەمیشە ئەوەیان تێبگەیەنن کە بۆنی ناخۆش قێزەونەو کەس نزیکیان نابێتەوە.

یانزەهەم: خۆشەویستی

لەقۆناغی هەرزەکاریداو مرۆڤ بۆ یەکەمجار دەکەوێتە پەیوەندییەکی خۆشەویستیەوە لەوانەیە لەکۆمەڵێکی وەك کۆمەڵی ئێمەدا ئەو پەیوەندییە لەوتەمەنەدا بەتەواوی دروست نەبێت، بەڵام جۆرێك لەخۆشەویستی کە سەرەتاکەی بەسەرسوڕمان و هەست بەنزیکبوونەوە لەکوڕێك کە لەوانەیە لەخوێندنگەکەی یا لەگەڕەکەکەی، یا ڕۆژانە لە شوێنی پاس و شەقام تووشی دەبێت و سەیری یەك دەکەن، وئەو هەستە دروست دەبێت، هەستەکە، پەیوەندییەکە سروشتییەو ئەوەش دەبێتە یەکەمین خۆشەویستی ژیانی و هەرگیز بیری ناچێتەوە، بەڵام سات و کاتی خۆی نییە ئەوە باسێکی دیکەیە.

پێویستە دایك لەمبارەیەوە ڕۆڵی تەواو بگێڕێت ڕاستەوخۆ دەست نەخاتە شتە هەرەتایبەتیەکانی کچەکەیەوە، بەڵام ناڕاستەوخۆ چاودێری بکات و بزانێت ئەو گۆڕانکارییانە چین کە لەرەفتارو هەڵسوکەوتیدا ڕوویانداوە؟ ئایا لەدوای دەرچوونی لەخوێندنگە دوادەکەوێت؟ بەیانیان کەی دەڕوات؟ تا چەند خەریکی قسەکردنە بەتەلەفۆن یا مۆبایل، بەڵام لەهەموو حاڵەتێکدا

دەبێت ڕێنماییەکان ناڕاستەوخۆ بن و زیندانی نەبن، دەبێت دایك و باوك لەوتەمەنەدا خۆیان بیرکەوێتەوەو ئەگەر هەستیان کرد کچەکەیان جۆرە پەیوەندییەکی هەیە لەگەڵ کەسێکی دیکەدا بەدانایی و لەسەرخۆو ڕوونکردنەوەی بارودۆخ و قۆناغەکانی دیکەی خوێندن چارەسەری بۆ بدۆزنەوەو کارەکە گەورە نەکەن و سەری لێنەشێوێنن و ژیانی لێنەکەنە دۆزەخ.

دوانزەهەم: موتوومورروو

لەو ڕەفتارانەی جێی سەرنجی هەموو لایەکن ئەوەیە کچان لەتەمەنی هەرزەکاریدا زۆر حەز لەموتومورروو دەکەن زۆر خووی دەدەنێ، حەز دەکەن بەردەوام ملوانکەی سەرنج ڕاکێش بکرن و بیکەنە ملیان جاری واهەیە زۆرێك لەو ملوانکانە لەهەرە هەرزان بابیەکانیشن، لەگەڵ ئەوەشدا جار جار هەڵپی ملوانکەو بازن و گوارەی گران بەها دەگرن، نەك هەر ئەمە هەندێك لەکچانی هەرزەکار کونی لوت لوتەوانەی تێدەخەن، یا حەزدەکەن دانێك یا چەند دانێك قەپاغی ئاڵتونی بۆبکەن، ئەم کرداری موتومورروەە بەشێوە ساکارەکەی ڕەنگە زیانێکی ئەوتۆی نەبێت، بەلاّم کە تۆخ بۆوە هەقە باوك و دایك بە شێوەیەکی پەروەردەکارانە تێیبگەیەنن کە ئەمکارە شتێکی زۆر جوان نییەو پێویستیشی پێ نییە بەتایبەتیش ملوانکەو گوارەو بازنی گران بەها کە ڕەنگە بکەونە بەر شالاّوی دزی و فڕاندنیش جگە لەوەی کە لەهەندێك هەرزەکاردا دەبێتەخوو کە گەورەش دەبن ناتوانن وازی لێبهێنن ئەوکاتە هەرچییەکیان هەیە بەشی ئەو موتومورروانە ناکات.

سیانزەهەم: شەرم

زۆرێك لەو منداڵانەی کە شەرمنن، ئەم شەرمەیان لەگەڵدا دەڕوات تا کاتی هەرزەکاری و دواتریش دەیانبینین لەوتەمەنەدا خۆیان لەبۆنەو ئاهەنگ و کۆبوونەوەکان دەدزنەوەو بەشداری هاوڕێکانیان ناکەن، هەمیشە جۆرێك

لەگۆشەگیری و تەنهایی و دورکەوتنەوەیان پێوە دیارە، لەپۆلدا کە مامۆستا بەشداریان پێدەکات سور هەڵدەگەڕێن و زمانیان لاڵ دەبێت و ناتوانن گوزارشت لەناخیان بکەن و ئەوەی دەیزانن بەتەواوی دەری ببڕن، ئەمانە زۆر خۆشەویست نابن و هاوڕێیان زۆر کەمدەبێت و خۆشیان زۆر شتی بەکەڵکیان لەکیس دەچێت، چونکە لەسات و کاتی خۆیدا ناتوانن داوای مافەکانیان بکەن و بێ دەنگ دەبن هەروەك چۆن لەناو کۆمەڵێك کەسدا هەمیشەبە بێ دەنگی بێ ئەوەی هیچ بەشدارییەك بکەن دادەنیشن.

لەسەر باوك و دایك پێویستە هەر لەزووییەکەوە هەوڵی تێکەڵاوکردنی منداڵەکانیان بدەن لەگەڵ خەڵکانی دیکەدا هاتوچۆ بکەن و لەگەڵ خۆیاندا بیان بەن بۆ هەندێك بۆنەو ئاهەنگ و کۆبوونەوەکان و بەشداریان پێ بکەن و هانیان بدەن و تەریقیان نەکەنەوە تووشی شۆکی ناو کۆمەڵیان نەکەن با لێی دورنەکەونەوەو خاوەنی کەسێتی تەواوی خۆیان بن.

چواردەهەم: تایبەتمەندی

زۆرێك لەکچە هەرزەکارەکان لەم تەمەنەدا حەزدەکەن شتەکانیان نهێنی بێت و کەس نەزانێت خەریکی چین، ئەوەی جاران بەئاسانی لەسەر زمانیان بوو ئێستا هیچی لەبارەوە ناڵێن ، تەماشای جۆری قسەکردنیان بکە بەمۆبایل جاران دەنگیان بەرز دەکردەوەو هەموو لایەك گوێیان لێ بوو چیان دەوت، ئێستا زۆر چرپەو زۆر بەسوکی قسە دەکەن، تەماشاکە ئێستا دەرگای ژورەکەیان کلۆم دەکەن، تەماشای دەفتەری یادەوەرییەکانیان بکە زۆر بەنهێنی دەیشارنەوە، سەیربکە هەندێك لەهاوڕێکانیاشیان ئەوانەی پێشوو نین و گۆڕاون، ئەی دەرگای گەرماوەکە بۆ لەناوەوە کلۆم دەکەن، جاران بۆ دایان نەدەخست، ئەو پاڵتۆ درێژە چییە لەبەری دەکەن تا لەماڵەوە دەردەچن لەپاشداو هەرلەسەری کۆڵانەکەدا دایدەگرن و دەیگرن بەدەستیانەوە، ئەی ئەو لەچکە بۆ لەدەرچوون لەماڵەوە لوولی دەکەن و دەیخەنە جانتاکەیانەوە و

کە گەڕاشنەوە لەنزیك ماڵەوە لەسەریانی دەپێچنەوە، ئەم نهێنیە کارانەو ئەم تایبەتیە زۆرانە یەکێکە لەخەسڵەتە دیارەکانی ئەم تەمەنی هەرزەکارییە، لێیان گەڕێن هەراسانیان مەکەن، خۆیان چۆنیان پێ خۆشە باوابێت، بەلاّم چاودێرییەکی ناڕاستەوخۆشیان بکەن بێ ئەوەی پێبزانن و سەریان لێ بشێوێنن، خۆیان لەپاشدا چاك دەبنەوەو واز لەو کردارانە دەهێننەوە لایان شیرین مەکەن نەوەك بەرقدا بکەون و ئیتر بیکەن بەخوو لەگەڵ خۆیانداو لەکۆڵیان نەبێتەوە.

پانزە:وانەی تایبەتی

لەهەموو دونیادا وانەی تایبەتی هەیە، کە باوك و دایك مامۆستا دەگرن بۆ منداڵێکیان لەئەنجامی ئەوەی لەوانەیەك یا دووواندا پلەکانی کزە یا باش لەمامۆستا تێناگات.

بەلاّم سەیر لەوەدایە زۆرێك لەکچانی هەرزەکار بەبێ ئەوەی بەڕاستی پێویستیان بەمامۆستای تایبەتی بێت داوا لەکەسوکاریان دەکەن ئەو مامۆستایەیان بۆ بگرێت تاوانەی تایبەتیان لەماڵەوە پێ بلێت. زۆرێك لەم حاڵەتانە چاولێکەرییە کە هاورێیەکی مامۆستای گرتووەو ئەم بۆ نەیگرێت، ئەم حاڵەتە ئێستا لەکۆمەلگەی خۆماندا بۆتە دیاردەو زۆرێك لەمامۆستاکان کەوانەی تایبەتی دەڵێنەوە بەتەواوی هەستیان بەوە کردووە کەزۆرێك لەو خوێندکارانە بەهیچ شێوەیەك پێویستیان بەمامۆستای تایبەتی نییەو خۆیان لەڕیزی هەرە پێشەوەن و بەباشی لەپۆلدا تێدەگەن.

شانزە: بورج و کتێب گرتنەوەو فاڵ

هەرزەکار لەبەرئەوەی هەمیشە لەدنیای خەیاڵێکی بەربلاّودا-دەژی، لەم تەمەنەدا زۆر بڕوای بەدنیای میتافیزیك و سەرو سروشت هەیەو بەشێوەیەکی دیار خووی دەداتێ ، ئەوەتا دەبینین شەیدای خوێندنەوەی ڕۆژانەو هەفتانەو مانگانەی بورجەکەیەتی هەمیشە لەخەیاڵدا دەژی بزانێت

لەتاقیکردنەوەی فلان وانەدا سەرکەوتووە یان نا؟ کەی ئەو کەسە دەبینێت کە سەرسامە پێوەی؟ کەی مامۆستا فلان بانگی دەکات و پێی دەڵێت تۆ زۆر سەرکەوتووی؟ کەی ؟ کەی؟ .....هتد...

ئەم خەیاڵە بەربلاوانە زۆرجار وای لێدەکەن پەنابەرێتەبەر فالچی و کتێب گرەوەو جادووگەران و دمیەوێت ئاوێکی سارد بکات بەسەر دڵە گەرمە لەکوڵەکەیدا؟

ڕۆڵی کەسوکار لەوەدایە کە زۆر ئەم حاڵەتەی لاگەوڕە نەکەن، بەلام هەر لەزوویەکەوە پێویستە ئەوە بدرێت بەگوێی منداڵدا کە بورج و کتێب گرەوە و فالچی جادوگەران لەشتە بێ بنەماکانن تەنها لەدونیای خەیاڵ و ئەندێشەدا هەن و هیچ بنەمایەکی واقیعیان نییە، پێویستە منداڵ لەسەر ئەو بنەما زانستیە ڕابهێنرێت کە دنیای میتافیزیك خەیاڵ و ئەندێشەی ئێمە لەبێ دەسەلاتیدا درووستیان کردووە.

حەڤدە: خوێندنەوە

کچانی هەرزەکار زۆر بەدەگمەن حەز لەخوێندنەوە دەکەن زۆرتر خوودەدەنە سەیرکردنی تەلەفزیۆن و سەتەلایت و بەدوای زنجیرە دراماکانەوەن و گوێ لەگۆرانی ئەو هونەرمەندانە دەگرن کە شەیدای دەنگیانن، ئەوانەشیان کە دەخوێننەوە بەزۆری ئەو گۆڤارو کتێبانە دەخوێننەوە کە هەواڵی هونەرمەندان و بورجەکان و دنیای ماکیاژو جوانکاری و ڕازاندنەوەیان تێدایە، زۆرکەم دەچن بەلای گۆڤاری جدی و باس و خواسی زانستی و ئەدەبی ڕەسەندا.

دایك و باوك لەمەشدا دەتوانن هەر لەزوویەکەوە خۆشەویستی کتێب و دونیای خوێندنەوەی جدی لەمێشکی منداڵدا بروێنن، بەدروستکردنی کتێبخانەیەکی بچوکی ماڵەوە کە تیایدا ئەو کتێبە بەنرخانەیان تێدابێت کەلەگەڵ تەمەن و کاتیاندا دەگونجێن و زانست و مەعریفەیان لێوە فێردەبن

و کاتیان لەگەڵیاندا بەفیڕۆناچێت و زەمینەی زانیاریان پتەوترو بەهێزتر دەکات و چاویان بەرامبەر بەژیان و گەردوون دەکاتەوە.

هەژدە: هەستداریێتی زۆر

لەخەسڵەتەدیارەکانی هەرزەکارە، لەقۆناغەکانی پێشوودا ئەوەندە بایەخی بەو قسەو باسانە نەدەدا کە باش یا خراپ ئاڕاستەی دەکرا، بەلاَم لەقۆناغی هەرزەکاریدا هەستداریەتی دەبێتە یەکێك لەخەسڵەتە دیارەکانی، هەستداریەتی بەرامبەر بەهەموو شتێك، بەتایبەتی ئەو قسەو باسانەی کە ڕاستەوخۆ خۆی دەگرنەوە یا پەیوەندیان بەجەستەیەوە هەیە بۆنمونە گوێی لێدەبێت دایکی قسە بۆ ژنێکی دیکە دەکات و دەڵێت:" چی بکەم کچەکەم مەمکی زۆر گەورەترە لەتەمەنی" ، "یان مەمکی زۆربچوکەو گەورەنابێت" یان "قژی زۆر لوولەو بەداهێنان چارەسەر ناکرێت" یا "بالاَی بچوکترە لەتەمەنی" هتد....

هەریەکێك لەم قسانە دنیایەك لەخەفەت و پەژارەو ژان لای هەرزەکار دروست دەکات و بۆ هەریەکێك لەو قسانە دەهاو بگرە سەدان جار دەچێتە بەرئاوێنەو سەیری خۆی دەکات زۆرجار دەچێتەبەر ئاوێنەو سەیری خۆی دەکات، زۆرجار ئەو هەستدارێتیە بەهەست بەکەمی کردن دەشکێتەوەو بۆی دەبێتە گرێی هەست بەکەمی کردن و لێی ڕزگار نابێت و حەزناکات بچێتەناو خەڵکەوە دەترسێت بەو چاوەوە سەیری بکەن و هەمان قسەی پێ بڵێن.

لەسەر کەسوکار پێویستە هەرگیز هیچ خەوشێکی جەستەیی یا ڕەفتاری، یا دەروونی، کۆمەلاَیەتی کچەکەیان ڕاستەوخۆ نەبەخۆی و نەلەبەردەم کەسانی دیکەدا باس نەکەن، بەڵکو هەمیشە بەچاوی گەش و کراوەو هاندانەوە سەیریان بکەن و خۆشەویستی ژیان و هەبوونیان لادروست بکەن و وایان

لێبکەن بەڕاستی باوەڕیان بەخۆیان و جەستەو توانایان هەبێت و هیچ شتێك لەوانە نەکەنە کۆسپ و تەگەرە لەبەردەم سەرکەوتن و پێشکەوتنیاندا.

نۆزدە: دڵەڕاوکێی بەردەوام

یەکێکی دیکە لەخەسڵەتە دیارەکانی هەرزەکار دڵەڕاوکێی بەردەوامیەتی، دڵەڕاوکێ لەتاقیکردنەوەکانی خوێندنگە، دڵەڕاوکێ دەربارەی ئەو بەرگەی دەیپۆشێت، دڵەڕاوکێ بەرامبەرداهێنانی قژی، دڵەڕاوکێ بەرامبەر براو خوشکەکانی، کامیان باوك یان دایك مامەڵەیەکی جیای دەکات، کامیان لەو خۆشەویسترو لەپێشترە، دڵەڕاوکێ بەرامبەر بەداواکانی لەباوکی، دڵەڕاوکێ بەرامبەر چوونەدەرەوە بۆ لای هاوڕێیەکی بۆ بەشداری لەئاهەنگێکی تایبەتی، دڵەڕاوکێ بۆچوونە سەیرانێك، دڵەڕاوکێ لەسەیرکردنی خەڵکی بۆی، دڵەڕاوکێ لەبینین یان نەبینینی ئەو کەسەی لەمێشکیدایە،...هتد...

واتە هەرزەکار لەهەموو کەسێك زیاتر لەزنجیرەیەکی یەك لەدوای یەکی دڵەڕاوکێدا دەژی... ئەم خەسڵەتی دڵەڕاوکێی بەردەوامیە تا ماوەیەکی زۆریش دەمێنێتەوە، بەلاَم لەزۆرێکدا وردە وردە هەندێکیان کەمدەبنەوەو دەرەوێنەوە.

بەشێکی زۆری هەرزەکاران کێشەیان لەگەڵ دایکیاندا هەیەو نیوەی ئەوە کێشەیان لەگەڵ باوکیاندا نییە، بەداخەوە دایك لەوڵات و کۆمەڵی ئێمەدا تائێستا نازانێت چۆن هەر لەزوویەکەوە ببێتە هاوڕێی کچەکەی، چۆن وا بۆلای خۆی ڕایکێشێت کە سڵ لەهیچ نەکاتەوەو بێ دوودڵی و هەموو ناخی خۆی بۆ هەڵڕێژێت، ئەگەر دایك بەڕاستی ئەوەندە ڕۆشنبیربوو، توانی بوویشی سوود لەڕۆشنبیریەکەی ببینێت و ببێتە هاوڕێی کچەکانی ، ئێمە لەو بڕوایەداین هیچ کێشەیەك تووشی ئەو کچانە نابێت هەر کێشەیەکیان هاتە ڕێگا زوو بەئاسانی بەیارمەتی دایکیان چارەسەری بۆ دەدۆزنەوە.

بەپێچەوانەشەوە ئەگەر کچ جارێك لەجاران ویستی هەندێك لەو شتە پەنگخواردوانەی ناخی خۆی بۆ دایکی باس بکات و دایك بەوشکی بەپەرچدانەوەو بە توڕەبوونەوە لێی وەرگرت و قیژانی بەسەریدا ئەوا جارێکی دی هەرگیز ئەوە ڕووناداتەوە کە هیچ شتێکی بۆ باس بکات ئەگەر بچوکترینیش بێت، ناچار خۆی دەگەڕێت بەدوای کەسێکدا کە گوێی لێدەگرێت و ئەم ناخی خۆی بۆ دەکاتەوە.

بیست: درۆ

لەوماڵانەی کە دیوارێکی ئەستور لەنێوان دایك و کچدا دروست دەبێت و کچ ناتوانێت گوزارشت لەحەزو ئارەزووەکانی خۆی بکات و ئەوەی بەبیریدا دێت و تووشی دەبێت بۆ دایکی هەڵڕێژێت، زۆربەی جار ئەوجۆرە کچانە پەنادەبەنە بەر درۆ، هەرکە بەر پرسینەوە یا پرسیار لێکردن بوونەوە،درۆ بەدوای درۆدا دەکەن واتە زۆرجار دەیانەوێت بەدرۆ درۆیەکی پێشوتر داپۆشن، ئەم زنجیرەی درۆ بەدوای درۆیەدا گەورەترین زیان لەکەسێتی و روخساری دەروونی کچەکە دەدەن، چونکە ئاشکرایە هەمیشە پەتی درۆ کورتەو زوو ئاشکرا دەبێت لەبەرئەوە ئەو بڕوایەی لای دایك و باوکی هەیەتی زوو لەدەستی دەدات و زۆرجار ئەمە بەتەواوی بەسەریدا دەشکێتەوەو لەناو هاوڕێ و مامۆستاکانیشیدا بەدرۆزن دەردەکەوێت.

بۆیە فرمانی سەرشانی دایکە هەر زۆر زوو ئەوە بخاتە مێشکی منداڵەکانیەوە کە هەر شتێکیان هەیە بەڕاستی باسی بکەن، نەیشارنەوە، خۆشی زۆر بەڕوویەکی کراوەو هاوڕێیانەوە گوێیان لێبگرێت و هەوڵبدات بەوردی لێیان بکۆڵێتەوە و چارەسەریان بۆ دابنێت و هەرگیز پشتیان تێنەکات و ڕێگە بۆ درۆکانیان خۆش نەکات.

بیست و یەك: دابونەرێت

ئەوەی لەهەموو شتێك زیاتر کچی هەرزەکار رقی لێدەبێتەوە ئەوەیە کەپێی دەوترێت دابونەرێت، دابونەرێت بریتییە لەڕێزگرتنی گەورە، یەکسانی، دادپەروەری، خۆشەویستی و برایەتی، بەزەیی هاتنەوە، هتد... کە بوونەتە بەهاکانی کۆمەڵی مەدەنی و ژیانی کۆمەڵیان ڕاگرتووە، هەندێك لەو بەهاو دابونەرێتانە هەرچەند کۆمەڵ بەرەو پێشەوە بچێت بکرێتەوە هەر ون نابن و بەهاو نرخیان کەمنابێتەوە ، پەروەردەکردن و ڕاهێنانی منداڵ لەسەر ئەم بەهایانە بەرزی و ڕێزو خۆشەویستیان لەکۆمەڵدا بۆ دەستەبەردەکات و نابنە کەسی قێزەون، بۆیە ئەگەر دایك و باوك لەقۆناغەکانی منداڵییەوە توانیان منداڵان بەو بەها نەمرانە پەروەردە بکەن، ئەوا کاتێك دەگەنە تەمەنی هەرزەکاری بەوشێوە زەقە ڕووبەڕوویان نابنەوەو نابنە دوژمنی سەرسەختی بەها کۆمەلایەتیە بەرزەکان و بەگژیاندا ناچنەوە.

ئەمانەی سەرەوە بەشێکی کەمن لەو خەسڵەتە دیارانەی کە ئێمەی باوك و دایك و مامۆستا ڕۆژانە لەهەرزەکارانی کچدا دەیانبینین و هەستیان پێدەکەین و لەبەشێکیشیاندا خۆمان ژیاوین، ئەگەر ئەمانە بۆ کۆمەلانی پێشکەوتووی دنیا شوێنی توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی زۆربێت، پێویستە بۆ کۆمەڵێکی دواکەوتووی وەك ئێمە شوێنی دەها جار توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی زۆرتربێت، نەك هەمووشیان پێکەوە، بەڵکو هەریەك لەوخەسڵەت و خالانە وەك تەوەرەیەکی سەربەخۆ، شارەزاو پسپۆڕانی سایکۆلۆژی لێکۆڵینەوەی لەسەربکەن و ڕاستەوخۆ بیبەستنەوە بەڕەوتی کۆمەلایەتیمانەوە و باوکان و دایکانی لێئاگاداربکەنەوە بەمەبەستی دۆزینەوەی ڕێگەچارەی گونجاو، کە کچان لەدڵەڕاوکێ و خۆنەدۆزینەوەو خەمۆکی و لادان دوربخەنەوە.

شوونەکردن و مانەوە

یەکێك لەهەرە دیاردە گەورەکانی بواری کۆمەڵایەتی لەم ٢٠-٣٠ ساڵەی پێشودا لەکۆمەڵی کوردەواریدا دیاردەی مانەوەی کچە بێ شووکردن Spinstehood کە زۆرجار وشەی((قەیرە بوون))ی بۆ بەکاردێت.

ئەم دیاردەیە هەر لەکۆمەڵەکەی ئێمەدا بڵاونییە بەڵکو کێشەیەکی جیهانیە و لەکۆمەڵە پێشکەوتووەکاندا زیاتر بڵاوە وەك لەکۆمەڵە دواکەوتووەکاندا.

بەڵام لەکۆمەڵە پێشکەوتووەکاندا بەو شێوە زەقە دەرناکەوێت وەك لەکۆمەڵە دواکەوتوو یا تازە گەشەکردووەکاندا دەردەکەوێت بەهۆی ئەوەی کە بەشێکی هەرە زۆری کچان لەو تەمەنانەدا زۆر پڕکارن بەهۆی کاری وەزیفی و تایبەتی خۆیانەوە سەرەڕای ئەوەی کە بەشی هەرە زۆریان کێشەیەکی تایبەتیان لەو بارەیەوە نییە، چونکە هاوڕێی تایبەتیان لەتوخمەکەی دی

هەیە و وەك ژن و مێرد ڕەفتار دەکەن و زۆربەی جار بەتەواویش پێکەوە دەژین.

هۆکارەکان

دەتوانین بڵێین لەکۆمەڵێکی وەك کۆمەڵەکەی ئێمەدا کۆمەڵێك هۆکار هەیە کە بەتەواوی کاریگەرییان لەسەر ئەم دیاردەیە هەیە لەوانە:

١- هۆکاری ئابوری

بەرزبونەوەی نرخی پێداویستیەکانی ژیان بەتایبەتی لەم ٢٠-٣٠ ساڵەی دواییدا و کەمی دەستکەوت و داهاتی لاو بەرامبەر بەو شەپۆلی بەرزبوونەوەی نرخە کاریگەرییەکی نێگەتیڤانەی کردۆتە سەر ئەم دیاردەیە هەر لەپەیداکردنی پارەی ئاهەنگی ژن هێنانەکەوە تا پەیدا کردنی پارەی پێویست بۆ کڕینی شتومەکەکانی وەك ئاڵتون و جلوبەرگ تا دەگاتە کڕینی هەموو شتێکی ناوماڵ و ئەوسا ڕووبەڕووبوونەوە بەرامبەر بەگرانیەکی بێ هاوتای کرێ خانوو بەڕادەیەك کە ئەگەر هەردووکیشیان موچە خۆر بن ئەوا پارەی هەردوکیان ناگاتە کرێ خانوی مانگێك.. سەرەڕای پێشەکی.

٢- درێژبوونەوەی خوێندن

خوێندن چ بۆ کچ و چ کوڕ هۆکارێکی سەرەکیە بۆ دواخستنی هاوسەرێتی کچ کە لەساڵەکانی پێشوتردا لەتەمەنێکی زۆر زوودا شویان دەکرد ئێستا بەهۆی درێژبوونەوەی خوێندنەوە تا دوای تەواوکردنی کۆلێژ و زۆرجار دواتر بۆ بەدەست هێنانی باوەڕنامەی بەرزتر دەمێننەوە و شوناکەن کە ئەمەیان دەچێتە قالبی((شونەکردنی خۆویستەوە)).

کوڕیش زۆرجار بەهەمان شێوە، تا دوا پلەکانی خوێندن دەڕوات و لەپاشتردا تا لەوەزیفەیەکەدا دادەمەزرێت و پاش ئەوەش ساڵانێکی زۆری دەوێت تا خۆی دروست دەکات، ئەو کاتە دەتوانێت بیرێك لەژن هێنان بکاتەوە.

٣- دەستێوەردانی کەسوکار

هێشتا و تاڕادەیەکی زۆر لەکۆمەڵی ئێمەدا کەسوکار بەتایبەتی باوك و برا کاریگەرییەکی سەرەکیان لەسەر شوکردنی کچ هەیە ئەگەر چی ئەمبارە

تارادەیەك لەهەندێك ناوچەدا كەمێك گۆڕانكاری بەسەردا هاتووە، بەڵام تا ئێستاش كاریگەرییەكە زۆرە واتە كچ ناتوانێت بەتەواوی و بەهەڵبژاردنی ڕاستەوخۆ و بەئارەزووی خۆی شو بكات بەو كوڕەی هەڵیدەبژێرێت. چونكە زۆرجار كەسوكار دەست دەخەنە كارەكەیانەوە یان نایەڵن ئەو شووە بۆ ئەوەی شوو بكەن گوێ بەئارەزووەكانی ئەو نادەن ئەمەش دەبێتە هۆكارێكی شوونەكردن و مانەوە.

٣- پێویستی خێزانی

هەندێجار و لەبەر بێ دەرامەتی كەسوكاری كچ و یا بەرپرسیارییەتی لەبەخێوكردن و پێگەیاندنی خوشك و برا، كچ پاش دەستكەوتنی كارو وەزیفە خۆی بەخۆشەویستی خۆی دەمێنێتەوە و شووناكات بۆ ئەوەی تەرخان بێت بۆ پەروەردە و بەخێوكردنی خوشك و براكانی یان چاودێریكردنی دایك و باوكی كە زۆرجار ئەمە تا نزیك تەمەنی نا ئومێدی درێژدەبێتەوە.

٤- كوچكردنی ژمارەیەكی زۆری كوڕ بۆ هەندەران دیاردەی كۆچكردن بۆ دەرەوەی كوردستان لەم ساڵانەی دواییدا بەتەواوی بووە دیاردەیەكی دیار و بەسەدان و بگرە بەهەزاران لاو كە لەتەمەنی ژن هێنا یان نزیك لەو تەمەنەدا بوون بەرەو هەندەران كۆچیان كرد و لەپاشتردا بەشێكی زۆر كەمی ئەمانە كچیان لەكۆمەڵی خۆمان هێنا كە زۆربەی كات ئەوانە بەشوێن كچی منداڵدا دەگەڕان نەك ئەوانەی پێگەیشتوون و بەڕاستی كاتی شووكردنیانە. بەڵام بەشی هەرە زۆریان یا مانەوە بێ ژن هێنان یا ژنی بیانیان هێناوە و خێزانیان لەوێ پێكهێناوە لەبەرئەوەی بەلایانەوە زۆر ئاسانتر و كچەكانیش بەجوانتر دەزانن لەوانەی خۆمان.

٥- ئارەزوونەكردنی ژن هێنان

ژمارەیەكی زۆری كوڕ پاش پێگەیشتن و دامەزراندن خۆیان وەك ویستێكی تایبەتی حەز لەبەرپرسیاری خێزان ناكەن و نایانەوێت بچنە ژێر ئەو بەرپرسیارییەوە و بەكارێكی زۆر گرانی دەزانن بەتایبەتی لەبەربوونی

هۆکاری ئابوری و تایبەتی، ئەوەش کاریگەرییەکی زۆر کردۆتە سەر زۆر فراوانبوونی دیاردەی مانەوە، چونکە لایەکی گرنگی هاوسەرێتی کوڕە، ئەگەر کوڕ خۆی ئەو دەستپێشکەرییە نەکات، بێگومان لاکەی دووەم دەمێنێتەوە.

٦- حەز کردن لەتەمەنی بچوك

بەهۆی ئەو بارە نا هەموارانەی بەسەر کوردستاندا هات. ژمارەیەکی زۆری کچ ساڵەکانی تەمەنیان بەرەو بەرزبوونەوە کشاوە بەتایبەتی کە لە ٣٥ ساڵ زیاتر بوون. کوڕانی ژن هێنەر بەشێوەیەکی گشتی ئارەزوی ئەو جۆرە کچانە ناکەن و حەز دەکەن ئەوانە بهێنە کە تەمەنیان لەخوار ٢٥ساڵیەوەیە و زۆرجار زۆر لەوە کەمتریش، ئەمەش بێگومان بۆتە هۆی مانەوەی بەشی زۆری ئەوانەی تەمەنیان لەسەرو سیەوەیە.

٧- حەزنەکردنی شوکردنی کچ

زۆرجار ڕوودەدات کە کەسوکار دەبنە هۆکاری سەرەکی لەشونەکردنی کچەکەیاندا بەهۆی ئەوەی سەرچاوەیەکی دارایی هەیە و نایانەوێت لەو سەرچاوەیە بێبەش بن، و ئەمەش تەواو پێچەوانەی ئارەزووی تایبەتی خۆیەوە دەبێت و لەبەرئەوە هەرکاتێك کەسێك دێتە داوای ئەمان ڕوو گرژ دەکەن و نایەڵن ئەو هاوسەرێتە ڕوەبدات و بەوەش کچەکە دەمێنێتەوە.

٨- ڕەفزکردنەوە

بەشێکی زۆری ئەو کچانەی کە پلەکانی خوێندن تەواو دەکەن، خۆیان بەربەستن لەبەردەم ئەو کوڕانەی دەیانەوێت ژیانی هاوسەریان لەگەڵدا دروست بکەن بەهۆی ئەوەی کە هەریەکەیان لەخەیاڵی خۆییدا نمونەیەکی تایبەتی بۆ ئەو کوڕە کێشاوە کە دەیەوێت هاوسەری لەگەڵدا پێکبهێنێت. لەبەرئەوە بەشی هەرە زۆری ئەوانە ڕەفز دەکەنەوە کە بەرەوویان دێن و هەریەکە بەبیانوویەك.. بەڵام ئەمە تا سەر بەردەوام نابێت. بۆیە کاتێك دەگەنە تەمەنێك ئیتر داواکارەکان نامێنن و خۆشی نەگەیشت بەو نمونەیەی لەخەیاڵیدا دروستی کردبوو.

٨-١- ڕیزبەندی کچە گەورە شوناکات ئەوانی دیکەیش دەبنەهۆ.

٩- بێکاری

تا ئێستا کێشەی بێکاری لەوڵاتەکەماندا چارەسەر نەکراوە و ژمارەیەکی زۆر لەلاوان کە قۆناغە جیاجیاکانی خوێندنیان تەواو کردووە، دەناڵێنن بەدەست بێکاریەوە، ئەمەش نەك هەر بۆتە هۆی بیرنەکردنەوە لەژن هێنان بەڵکو بارێکی دەروونی زۆر نائاسایشی لەلا دروستکردون.

١٠- کەمبوونەوەی فرە ژنی

ئەگەرچی فرە ژنی دیاردەیەکە کۆمەڵی مەدەنی ڕەفزی دەکاتەوە و بەشتێکی سەرەکیە لەپێشێلکردنی مافەکانی ژن و بەهیچ شێوەیەك بەکارێکی باشی نازانین، بەڵام بۆ خۆش بەختی ئەم دیاردەیە زۆر پاشەکشەی کردوە، بەهۆی بەرزبوونەوەی پێداویستیەکانی ژیان و گوزەران و نەبوونی خانوو شوێنی دانیشتنەوە، ژمارەیەکی زۆری پیاوی جاران لەژنێك زیاتریان دەهێنا و ئەوەش هۆکارێك بوو بۆ کەمکردنەوەی دیاردەی مانەوەی کچ، بەڵام ئەم پاشەکشێ و کەمبوونەوەیە تاڕادەیەك هۆکارێکە بۆ مانەوە.

١١- حەز نەکردنی پیاو لەکچێك کە لەخۆی خوێندەوارتر و زیرەکتر بێت

تا ئێستا پیاوی خۆرهەڵاتی و لەگەڵیشدا کۆمەڵی ئێمە، هەمیشە ئارەزووی هاوسەرێك دەکات کە لەپلەکانی خوێندن و ڕۆشنبیریدا زۆر لەخۆی و دواتر بێت بۆئەوەی بەتەواوی بتوانێت هەموو فەرمانەکانی بەسەردا بسەپێنێت بۆ ئەوەی توانای بیرکردنەوە و گفتوگۆی لەگەڵدا هەبێت، ژنێك کە هەمووی دنیاکەی ببێتە مێردەکەی وماڵەکەی و وابزانێت لەو دیو چواردیواری ئەو ماڵەوە هیچ دنیایەك نییە..!!

پیاوی خۆرهەڵاتی هەرگیز حەز بەژنێك ناکات، توانای لێکدانەوەی هەبێت و لەهەڵسوکەت و ڕەفتارەکانیدا موجادەلەی بکات و خۆی خاوەنی کەسێتیەکی تایبەتی بێت و بڕوای تەواوی بەخۆی هەبێت و نەبێتە پاشکۆی سڕاوەی مێردەکەی. ئەمەش بێگومان بۆتە هۆی مانەوەی ئەو جۆرە کچانەو کوڕان بەشێوەیەکی دیار لەهاوسەرێتیان دووردەکەونەوە..

١٢- قوربانی بەهۆی کەسێکەوە

لەکۆمەڵی خۆرهەلاتیدا حسابێکی زۆر بۆ ناو ناوبانگی خێزان دەکرێت و بەهیچ جۆرێك کچ وەك تاکێك سەیر ناکرێت بەڵکو دەکرێتە پابەندی ناوبانگی خێزان لەبەرئەمە ئەگەر هەر ناوبانگێك کە ویستراو نەبێت بەیەکێك لەئەندامانی خێزان و خزم و کەسوکارەوە دەبێت، کچەکە دەبێتە قوربانی ئەو ناوە و دەمێنێتەوە و لاوان هاوسەری لەگەڵدا ناکەن.

١٣- جوانی

تا ئێستا جوانی کچ هۆکارێکی دیارە لەشوکردندا. زۆربەی زۆری کوڕان و کەسوکاریان هەمیشە بەدوای کچێکدا دەگەڕێن کە جوان بێت، لەبەرئەوە بەشێکی زۆری ئەوانە دەمێننەوە کە ئەو بەهرە سروشتیەیان پێنەبراوە.

١٤- نەبوونی شوێنی پێگەیشتن

لەگەڵ ئەوەی کۆمەڵ تارادەیەك هەنگاوی بەرەو کرانەوە ناوە و بوارەکانی کارو پیشە بوونەتە هۆکاری تێکەڵبونی کوڕو کچ، بەلام هێشتا ئەو بوارانە تەسکە لەبەردەم لاواندا بۆ هەڵبژاردنی ئەو کەسەی دەیانەوێت واتە نەبوونی یانە و گازینۆ و باخچەی تایبەتی کە هەردوو توخم تیایدا بەئاشکرا بەیەکتری بگەن و بتوانن پلان بۆ هاوسەرێتی دابرێژن.

١٥- جەسارەت نەبوونی کچ

تا ئێستا هەنگاوی یەکەم لەهاوسەرێتیدا بەدەست پیاوەو تەنها پیاو دەتوانێت داوای هاوسەرێتی لەکچێك بکات. کۆمەڵ هەر لەزوویەکەوە ئەم دەرگایەی لەسەر کچ داخستووە، و ئەگەر هەنگاوێکی لەو بارەیەشەوە بنێ بەشتێکی نامۆ دادەنرێت، لەکاتێکدا تەواو مافی ئەویشە کە ئەو هەنگاوە بنێت.

سەربازی-پێشمەرگایەتی- دیلی

١٦- لەهەشتاکان و نەوەدەکاندا و تا ڕوخاندنی ڕژێمی پێشوو، بەشێکی زۆری لاوان دەیاننالاند بەدەست جەنگە یەك لەدوای یەکەکانی ئەو ڕژێمەوە و خەریك بوون بەسەربازییەوە بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ کە ئەمەش

کاریگەرییەکی زۆر سلبی کردە سەر نەتوانینی خۆ دروستکردن و خۆ پێکەوەنان بۆ بیرکردنەوە لەژن هێنان و هاوسەرگەری و کاریگەرییەکە بووە هۆی بەباچوونی تەمەنێکی زۆر لەدەست لاوان- چ کورو چ کچ لەئەنجامدا بەشێکی زۆری کچان مانەوە بەبێ شوو و تا ئێستاش کە تەمەن زیاتر هەلکشاوە بەشێکی زۆری ئەوانە مانەوە.

هەروەها دیلی بۆ ماوەیەکی زۆر لەولاتانی دراوسێ(ئێران- کوەیت) لەبەرئەنجامی ئەو شەڕە نەگریسانەدا.

جگە لەمەش، پێشمەرگایەتی لەبەر باری نا هەمواری کورد. ئەم کاریگەرییەی بەسەر بەشێکی زۆری لاوانی کوردەوە بەجێهێشتوە و هەندێکیان تا ئێستا نەیان توانیوە هاوسەری بکەن.

کاریگەرییە سلبیەکانی ئەم دیاردەیە

ا-لەسەر کۆمەڵ

١-شونەکردن واتە کەمکردنەوەی هەلی دروستکردنی خێزان، واتە کەمکردنەوەی هەلی خستنەوەی منداڵ.. کە بەپێی یاسا ئابوریەکان کۆڵەکەی پاشەڕۆژی هەموو کۆمەڵێك بەندە بەژمارەی ئەو مندالانەی لەپاشدا دەبنە لاوی کارامەی ئەو کۆمەڵە.

٢- پەیدابوونی گرفتی کۆمەلایەتی

بەشێکی زۆری ئەو کچانەی کە تەمەنیان دەچێتە سەرو ٣٠ سالیەوە و شوناکەن، تووشی هەندێك دیاردەی دەروونی دەبن و بەشێك لەمانە تورەیی و گۆشەگیری و زووهەلچوون و کارنەکردن بەباشیان پێوە دیار دەبێت لەبەرئەوە زۆربەی جار گەلێك کێشەی کۆمەلایەتی و ئابوریان لێوە پەیدا دەبێت.

ب-لەسەر کەسەکە

١- مانەوە وشونەکردن بێ بەشیەکی گەورەیە لەدروستکردنی خێزان و دورکەوتنەوە لەکەشو هەوای مالی باوك و بوونی سەربەخۆیی و بێبەشی لەمە دەبێتە هۆی ئەوەی براو کەسوکار دەست بخەنە وردەکاریەکانی

ژیانیەوە. هەمیشە هەموو هەڵسوکەوت و ڕەفتارێکی بخەنە ژێر وردبینەوە بەڕادەیەك کە زۆرجار نەك هەر برا گەورەکان بەڵکو بچوکەکانیش دەست دەخەنە کاروبارو چوونەدەرەوە و هاتنەوە و پەیوەندییەکانییەوە لەبەرئەمە هەمیشە ئەمجۆرە کچانە وا دەزانن لەدۆزەخێکی تەواوی ژیاندا دەژین و تووشی گەلێك لەبارە دەرونییە ئاڵۆزەکان دەبن.

٢- چەسپاندن و کپکردنی ئارەزوی سێکسی کە ئارەزوییەکی فسیۆلۆژی سروشتییە وبێبەشبوون لێی بەهۆی داب‌ونەریتەکانی کۆمەڵەوە بەرێگانەدان بەهاوڕێ بەستن، دەبێتە هۆی گەلێك دەردی جەستەیی و دەروونی.

٣- دایکایەتی

دایکایەتی غەریزەیەکی سروشتی جوانی زیندەوەرە، بێبەشبوون لەو غەریزە سروشتییە و نەخستنەوەی وەچە و زارۆڵە و منداڵ خۆی لەخۆیدا دەبێتە هۆی خەمێکی گەورە لای زۆر کچ بەتایبەتی ئەوانەی بەسروشتی منداڵیان خۆش دەوێت و حەزی لێدەکەن.

٤- باری فسیۆلۆژی و دەروونی

تاقیکردنەوەکان دەریانخستووە کە بەهاوسەربوونی کچ گۆڕانێکی گەورە لەفسیۆلۆژی جەستەو دەروونیدا دروست دەکات، ئەم گۆڕانە بەتەواوی بەڕووخسارو هەڵسوکەوت و چالاکی ژنەکەوە دیارە و جگە لەوەی هەست بەبوون و کەسێتی خۆی دەکات و دەزانێت کە لەیەکێك لەخۆشیەکانی ژیانی بێبەری نەبووە.

بەپێچەوانەشەوە، لای گەلێك لەکچان کە تەمەن هەڵدەکشێت و هێشتا هاوسەرێتیان نەکردووە گەلێك گۆڕانی فسیۆلۆژی لەجەستەو دەروونندا دەردەکەوێت وەك بایەخ نەدان بەخۆ، بەجلوبەرگ و خۆ جوانکردن و پوکاندنەوەی جەستەو لاوازی یا قەڵەوی زۆر و تێکچوونی شێوە.. هەروەها کاریگەری دەرونی تووشی تورەبوون و زوو هەڵچون و هەندێك لەحاڵەتەکانی هیستریاو نوراستانیا و وەڕسی و خەمۆکی دەبن.

بێوەژنی و قەیرانەکانی

بێوەژن- ئەو ژنەیە کە لەبەرهەر هۆیەك بێت مێردەکەی نەماوە یا لەدەستی داوە، واتە هەموو ئەو ژنانە دەگرێتەوە کە مێردیان مردووە یا بەتەڵاقدان جیابوونەتەوە، ئێمە لێرەدا تەنها دەربارەی بەشی یەکەمیان دەدوێین کە ئەوانەن مێردەکانیان مردوە.

بوونی مێرد لەژیاندا بۆ ژن بەشێوەیەکی گشتی جگە لەپێداویستیە ڕۆحی و بایۆلۆژیەکە، پێداویستییەکی کۆمەڵایەتی و ئابوری و دەروونیشە، چونکە ژن کە شودەکات و دەچێتە ماڵ و مێردی خۆی گۆڕانێکی زۆر بەسەر سەرتاپای ژیانیدا دێت و لەقۆناغێکی تایبەتیەوە دیگوێزێتەوە بۆ قۆناغێکی نوێ کە تیایدا بۆ یەکەمجار هەست بەبوونی کەسێتی خۆی دەکات و دەرگایەکی نوێی لەبەردەم حەز و ئارەزووە ماددی و مەعنەویەکانیدا بۆ یەکالا دەبێت و

سەرجەم پەیوەندییە کەسییەکان و کۆمەڵایەتیەکانیشی دەگۆڕێت و پێ دەنێتە ژیانێکی نوێوە و کەسانێکی زۆری تازە دەناسێت و جۆرێك لەهامشۆ و هاتوچۆ و ڕاگۆڕینەوە لەژیانیدا دەست پێدەکات. ئەمە سەرەڕای بوونی باڵێکی پڕلەمیهر و خۆشەویستی و دڵسۆزی مێرد دنیایەك بەختیاری و خۆشی پێدەبەخشێت و بۆ یەکەمجار لەژیانیدا هەست بەبوونی خۆی دەکات و خۆی تیادا دەناسێت بەپێی باری ئابوری و کۆمەڵایەتی خۆیان دەگونجێت لەگەڵ ئەو واقیعە تازەیەدا و ڕۆژ بە ڕۆژ لای خۆشتر و خۆشەویستر دەکات، بەتایبەتی ئەگەر هەستی بەدڵسۆزی و خۆشەویستی تەواوی مێردەکەی کرد و لەپاشتردا منداڵی لێخستەوە.

لەپڕ و لەبەر هەر هۆیەك بێت، ڕوداوەکانی ژیان، یا نەخۆشی یا هەرهۆکارێکی دیکە بێت، مێردەکەی لەدەست بچێت و لەژیاندا نەمێنێت، لای ئەو واتە ڕوخانی قەڵایەکی بەرز و پرشکۆ و داتەپانی ئەو کۆشکەی لەسەر ڕۆح و هەناوی دروستی کردبوو.

کۆستکەوتنی ژن بەهۆی لەدەستدانی مێردەوە زۆر لەو کارەساتە کۆمەڵایەتی و سیاسیانە گەورەترە کە ڕۆژانە لەژیاندا ڕووبەڕوویان دەبینەوە، بە تایبەتی لەکۆمەڵێکی داخراوی باوك سالاری وەك کۆمەڵی کوردەواری ئێمە، کۆمەڵێك کە هێشتا دەرگاکان لەسەر دنیای ژن و ژنێتی کلۆم کراون و قبوڵ ناکرێت ژنێك جێی پیاو بگرێتەوە. ئا لەودنیا تەسکە داخراوەدا، کۆستکەوتنی ژن بەهۆی لەدەستدانی مێردەوە نەك هەرکارەساتە، بەڵکو جەرگ بڕو ناخ ڕوخاندنیشە.

ئەوسا جۆری کارەساتەکە بەپێی کۆمەڵێك هۆکار دەگۆڕێت لەوانە

١- تەمەنی ژنەکە.

٢- بوونی کەسوکاری باشی ژنەکە.

٣- کەسوکاری پیاوەکە.

بێوەژنی و قەیرانەکانی

بێوەژن- ئەو ژنەیە کە لەبەرهەر هۆیەك بێت مێردەکەی نەماوە یا لەدەستی داوە، واتە هەموو ئەو ژنانە دەگرێتەوە کە مێردیان مردووە یا بەتەڵاقدان جیابوونەتەوە، ئێمە لێرەدا تەنها دەربارەی بەشی یەکەمیان دەدوێین کە ئەوانەن مێردەکانیان مردوە.

بوونی مێرد لەژیاندا بۆ ژن بەشێوەیەکی گشتی جگە لەپێداویستیە ڕۆحی و بایۆلۆژیەکە، پێداویستییەکی کۆمەڵایەتی و ئابوری و دەروونیشە، چونکە ژن کە شودەکات و دەچێتە ماڵ و مێردی خۆی گۆڕانێکی زۆر بەسەر سەرتاپای ژیانیدا دێت و لەقۆناغێکی تایبەتیەوە دیگوێزێتەوە بۆ قۆناغێکی نوێ کە تیایدا بۆ یەکەمجار هەست بەبوونی کەسێتی خۆی دەکات و دەرگایەکی نوێی لەبەردەم حەز و ئارەزووە ماددی و مەعنەویەکانیدا بۆ یەکاڵا دەبێت و

سەرجەم پەیوەندییە کەسییەکان و کۆمەڵایەتیەکانیشی دەگۆڕێت و پێ دەنێتە ژیانێکی نوێوە و کەسانێکی زۆری تازە دەناسێت و جۆرێك لەهامشۆ و هاتوچۆ و ڕاگۆڕینەوە لەژیانیدا دەست پێدەکات. ئەمە سەرەڕای بوونی باڵێکی پڕلەمیهر و خۆشەویستی و دڵسۆزی مێرد دنیایەك بەختیاری و خۆشی پێدەبەخشێت و بۆ یەکەمجار لەژیانیدا هەست بەبوونی خۆی دەکات و خۆی تیادا دەناسێت بەپێی باری ئابوری و کۆمەڵایەتی خۆیان دەگونجێت لەگەڵ ئەو واقیعە تازەیەدا و ڕۆژ بە ڕۆژ لای خۆشتر و خۆشەویستر دەکات، بەتایبەتی ئەگەر هەستی بەدڵسۆزی و خۆشەویستی تەواوی مێردەکەی کرد و لەپاشتردا منداڵی لێخستەوە.

لەپڕ و لەبەر هەر هۆیەك بێت، ڕوداوەکانی ژیان، یا نەخۆشی یا هەرهۆکارێکی دیکە بێت، مێردەکەی لەدەست بچێت و لەژیاندا نەمێنێت، لای ئەو واتە ڕوخانی قەڵایەکی بەرز و پرشکۆ و داتەپانی ئەو کۆشکەی لەسەر ڕۆح و هەناوی دروستی کردبوو.

کۆستکەوتنی ژن بەهۆی لەدەستدانی مێردەوە زۆر لەو کارەساتە کۆمەڵایەتی و سیاسیانە گەورەترە کە ڕۆژانە لەژیاندا ڕووبەڕوویان دەبینەوە، بە تایبەتی لەکۆمەڵێکی داخراوی باوك سالاری وەك کۆمەڵی کوردەواری ئێمە، کۆمەڵێك کە هێشتا دەرگاکان لەسەر دنیای ژن و ژنێتی کلۆم کراون و قبوڵ ناکرێت ژنێك جێی پیاو بگرێتەوە. ئا لەودنیا تەسکە داخراوەدا، کۆستکەوتنی ژن بەهۆی لەدەستدانی مێردەوە نەك هەرکارەساتە، بەڵکو جەرگ بڕو ناخ ڕوخاندنیشە.

ئەوسا جۆری کارەساتەکە بەپێی کۆمەڵێك هۆکار دەگۆڕێت لەوانە

١- تەمەنی ژنەکە.

٢- بوونی کەسوکاری باشی ژنەکە.

٣- کەسوکاری پیاوەکە.

٤- هەبوون یا نەبوونی منداڵ.

٥- بوونی کوڕی گەورە یا نەبوونی.

٦- ئاستی خوێندەواری و بڕوانامەی ژن.

٧- هەبوونی کاری ژنەکە یا نەبوونی.

٨- بەجێ هێشتنی سامان یا نەبوونی.

٩- خانوی خۆیان یان نەبوونی.

١٠- ژیان لەگەڵ کەسوکاری ژنەکەدا.

١١- ژیان لەگەڵ کەسوکاری پیاوەکەدا.

١٢- ژیان بەتەنها.

١٣- شوکردنەوە یا شونەکردنەوەی ژنەکە.

١٤- توانای کارکردن یا نەتوانینی.

ئەمانە و گەلێکی دی کۆمەڵە هۆکارێکن کە هەریەکەیان بەستراون بەکۆمەڵە هۆکارێکی دیکەی لقیەوە و هەر یەکەشیان بەتەنها کاریگەری خۆیان هەیە. لەبەرئەوە ناتوانین شێوەیەکی گشتی بۆ کێشەکە بەتەنها بکێشین و هەموویان وەك یەك و بەیەك دیدە سەیر بکەین.

تەنانەت جۆری کارەساتی مردنی مێردەکەش کاریگەرییەکی سەرتاسەری بەسەر ژیانی ژنەکەوە هەیە وەك ئەوەی پیاوەکە لەئەنجامی نەخۆشیەکی درێژخایەنی بێ چارەسەردا سەری نایەوە یا لەئەنجامی نەخۆشیەکی کتوپڕی چاوەڕوان نەکراودا، یا بەهۆی کارەساتی ڕوداوی ئۆتۆمبیل... کەوتنەخوارەوە، بوون بەژێرەوە، تامپۆن، خنکان، یا لەئەنجامی کوشتنندا بە هۆی شەڕی دوژمنکاری، یا بەرکەوتنی لابەلای ناو شەقام و شوێن... یا ناکۆکیەکی ساتەوەخت... هتد...

لەپێش هەمو کەسێکەوە لەمانەدا قوربانی دوای خۆی ژنەکەیە. بەڵام وەك وتمان بۆ هەریەکە لەو بارانە شێواز و ئامرازی تایبەتی خۆی دەبێت، ئەگەر

چی بۆ ئەو هەر کۆستە و هەر لەدەستدانی هەرە ئازیزی خۆیەتی ئیتر لەوساتەوە کێشەکانی ئەم بوونەوەرە دەست پێدەکەن لەوانە:

یەکەم- ئازادی

یەکێك لەدەستکەوتە گەورەکانی کچ پاش شووکردن ئەو ئازادییە مەعنەوییەیە کە بەدەستی دەهێنێت و بەهۆی بوونی مێردەوە گەلێك لەو دەرگا کلۆم کراوانەی کە جاران لەبەردەمیدا داخرابوون بۆی دەکرێتەوە وەك چوونە بازاڕ و هاتوچۆی خزم و کەسوکار و هاتنی میوان و ڕاگرتنی پەیوەندییەکی زۆری کۆمەلایەتی لەگەڵ، خەلکدا، بەلام بەلەدەستدانی مێرد سەرلەنوێ دەرگاکان کلۆم دەبنەوە، بەلام بەبارێکی گرانتردا، چونکە چاوەکان لەسەری زۆر دەبێت و هەنگاوەکانی هەر هەموویان دەخرێنە ژێر چاودێرییەوە بە تایبەتی ئەگەر گەنج بوو، هەموو پەیوەندییەکی کۆمەلایەتی بەتایبەتی لەگەڵ پیاودا و ئەو خێزانانەی کوڕی گەورە و پیاوی تێدایە دەبێتە جێی لێدوان و لێکۆلێنەوە و لەبەرئەوە زۆرێك لەژنان ڕاستەوخۆ بەشێکی زۆری پەیوەندییەکانیان پاش ئەو حاڵەتە ڕادەگرن و لەچوارچێوەیەکی زۆر تەسکدا دەجولێنەوە و شێوەی جلوبەرگ و هەڵسوکەوت و ڕەفتاریان بەتەواوی دەگۆڕن و سنور بۆ هەمووشتێك دادەنێن.

دووەم- ئابوری

کێشەی ئابووری یەکێکە لەهەرە کێشە گەورەکانی بێوەژن، جاران کە پیاوێك هەبوو بەهەموو توانای لەهەولدانا بوو بۆ ئەوەی داهاتێکی وا بهێنێتە ماڵەوە کە ژیان و گوزەرانی خێزانەکەی بەباشی بەرێت بەڕێوە و نەهێڵێت پەکیان بکەوێت، ئێستا ئەو باڵە شکاو ئەو داهاتە نەما، ژنێك بەتایبەتیش ئەگەر منداڵی هەبوو و هیچ سامانێکی واش بەجێنەمابێت کە گوزەرانیان ببات بەڕێوە، تووشی واقعێکی زۆر تاڵ دەبێت بەتایبەتی ئەگەر خۆی کاری نەبوو، یا هیچ بارِوانامەیەکی وای نەبوو کارێکی پێ بکات و منداڵەکانیشی

وردبن، لەوڵاتێکدا کە هێشتا ئەلف و بێی سوشیالی پیادا نەهاتبێت دەبێت چی چاوەڕێی بکات. لەو حاڵەتەدا بوونی کەسوکاری خەمخۆر و دڵسۆز لەهەردولا ڕەنگە تا ڕادەیەکی باش ئەم حاڵەتە سوك بکەن، بەلام لەنەبوونی ئەو کەسوکارە یا نەهاتنە پێشەوە یان کارەساتەکە لێرەوە دەست پێدەکات، ئەو ژنە چی بکات، ژنێك کە جاران تا ڕادەیەك لەهیچ شتێك پەکی نەکەوتبوو خۆی خانمی ماڵی خۆی بوو، ئێستا دەبێت یا دەست پان بکاتەوە و خەلکی خێری پێبکەن،یا دەبێت بازوی بخاتە کار ئەگەر هەبێت یا توانای جەستەیی ڕێگای بدات... بۆ ژنێکی نەخوێندەوار، یا کەسێکی کەم خوێندن دەبێت بگەڕێت بەدوای کاری ماڵاندا وەك نان کردن، جل شتن، پاککردنەوەی ناوماڵ، بەخێوکردنی منداڵ.. یا گەڕان بەدوای کارگوزاری لەفەرمانگەیەکدا... هتد... کە لەزۆربەی کاتدا بەشێکی زۆری ئەو جۆرە فەرمانانە هەر دەست ناکەون.

سێیەم- هەست بەتەنهایی

تەنهایی بۆ مرۆڤ یەکێکە لەو هۆکارانەی زۆر بەقوڵی کار لەناخ و دەروونی مرۆڤ دەکەن، بەتایبەتی ژنێك کە ڕاهاتبێت لەگەڵ هاودەمێکدا و هەمیشە خۆشەویستی و یەکتری ویستن لەیەکتری نزیك کردبونیەتەوە تا ئەو ڕادەیەی هیچ شتێك لەژیانیاندا بەتەنهانی نەمابێتەوە، هاودەمێك کە هەمیشە خەمەکانی خۆی لەڕێگای ئەوی دییەوە بەبادابێت، ئێستا و لەو قۆناغەدا و لەپڕ کە خۆی بەبێ ئەو هاودەمە دەبینێتەوە ئەوە خۆی لەخۆیدا ئازارێکی دەروونی و جەستەیی و ڕۆحی دەداتێ، ڕاهاتن و خۆگونجاندن لەسەر ئەو ژیانە نوێیە و بێ ئەوی دی ماوەیەکی زۆری دەوێت و پێویستی بەکات و ڕۆژگارە.

چوارەم- کێشە لەگەڵ کەسوکاردا

لەکۆمەڵی کوردەوارییدا کە هێشتا ئەڵقەکانی باری خێزانی و کۆمەڵایەتی لەچەند بازنەیەکی زۆر تەسکدا لەیەکتری ئالاون، زۆر زەحمەتە پاش مردنی مێرد هەندێك کێشە و گرفت لەنێوان بێوەژنەکەو کەسوکاردا دروست نەبێت بەتایبەتی کەسوکاری پیاوەکە، هەندێك لەو گرفت و کێشانە پەیوەندی ڕاستەوخۆیان بەمنداڵەکانەوە هەیە ئەگەر هەبوون، یا بەموڵك و دارای پیاوەکەوە هەیە، یا بەو خانوەی تێیدایە، یا سەربەخۆی ژنەکە، یا پابەندبوونی بەماڵە خەزورانەوە، یا دەستخستنە ناو کاروبارەکانیەوە، هتد... هەندێکی دی لەو کێشانە بەندن بەکەسوکاری خۆیەوە بەتایبەتی ئەگەر ژنەکە گەنج بوو، هەندێجار کەسوکار زیاد لەپێویست بازنەکانی دەوری ئەو ژنە بچوك دەکەنەوە و ڕاستەوخۆ دەچنە ناو هەموو کاروبارەکانیەوە و هیچ شتێك بۆ ئەو ناهێڵنەوە، لەهەموو حاڵەتەکاندا بێگومان بارودۆخی ژنی خوێندەوار و خاوەن بڕوانامە بەتایبەتی ئەگەر وەزیفەیەکی وای هەبێت کە گوزەرانی خۆی و منداڵەکانی دابین بکات باشتر دەبێت لەکەسێکی نەخوێندەواری دەست سپی کە چاوەڕێی یارمەتی کەسوکار بێت.

پێنجەم- نەبوونی منداڵ

بوونی منداڵ بۆ بێوەژن، ئەگەر مەسەلە ئابوورییەکانی کێشە نەبێت، یەکێکە لەو هۆکارانەی کە تا ڕادەیەکی زۆر هەندێك لەتەنهایی و وەڕسیەکانی ژیانی دەمژێت، یەکەم خۆ خەریك کردن و ماندوبوون لەگەڵیاندا کاتی بێ ئیشی و بیرلەخۆکردنەوەی زۆر کەمدەکاتەوە و ئەوەش خۆی لەخۆیدا و لەو بارودۆخەدا بۆ ئەو زۆرباشە، و زۆریشن ئەو ژنانەی کە قۆڵی مەردانەیان لێهەڵدەکەن و بەتەواوی تەرخان دەبن بۆ پەروەردە و بەخێوکردنی منداڵەکان و لەزۆربەی جاردا کەسانی پێگەیشتوی کارامە دەخەنە کۆمەڵەوە و شوێنی شانازی دەبن.

لەگەورەبوون و پێگەیشتنیشیاندا، زۆربەی جار ماندویەتی و تەنهایی ئەو دایکە دەرەوێننەوە و دەبنە شورەیەکی بەهێز بۆی و نایەڵن بێ کەسی پێوە دیاربێت.

بەلام بەپێچەوانەوە نەبوونی منداڵ بەتایبەتی منداڵی گەورە، لەکاتی مان و نەمانی مێردا ژن زیاتر بەرەو تەنهایی و هەست بەبێ کەسی و شەکەتی دەروون دەکەن، هەندێجار ڕوودەدات کە تەپاوتلەکانی ژیان بەرەوباری ناهەمواریان ببات.

شەشەم- کێشە کۆمەلایەتییەکان

وەك لەسەرەوە ئاماژەمان پێدا بوونی مێرد لەژیانی ژندا کۆڵەکەیەکی گەورەیە بۆ بەرەنگاربوونەوەی کۆمەڵ، بەلام لەئەنجامی نەمانی ئەو کۆڵەکەیەدا، ژن دەکەوێتە بەرچاوی کۆمەڵ و کەسوکار و هەموو هەنگاوێکی دەخەنە ژێر وردبینەوە و ئەو کار و هەڵسوکەوت و ڕەفتارانەش کە بەبوونی مێرد بەئاسایی لێی وەرناگیرێت و وەك ئاماژەمان پێدا، ناچار دەبێت ئەلْقەی هاتوچۆ و پەیوەندیەکانی زۆر تەسك بکاتەوە و گۆڕانکارییەکی تەواو لەهەموو هەڵسووکەوت و ڕەفتاریدا بکات و بەمەش سیمایەکی پڕ لەحەسرەت و خەمۆکی تاماوەیەکی زۆر باڵی بەسەردا دەکێشێت و لەزۆر لەخۆشیەکانی ژیان دوری دەخاتەوە.

حەوتەم- کێشەی پەروەردەکردن

لەخاڵی پێنجەمدا بوونی منداڵمان بەخاڵێکی زۆر ئیجابی باسکرد لەژیانی بێوەژندا،بەلام لێرەدا ئاماژە بەو ئەرکە گەورەیە دەکەین کە دەکەوێتە سەرشانی پاش نەمانی مێردەکەی نەك تەنها لەبەر کارەکانی بەخێوکردن، بەڵکو چۆنیەتی پەروەردەدانیان کە کەسانی سەرکەوتوی ناو کۆمەڵ دەربچن و نەشکێنەوەو نەبنە کەسانی لاربووەوە، ئەمکارە بەبێ بوونی باوك لەکۆمەڵێکی وەك کۆمەڵەکەی ئێمەدا زۆر گرانە بەتایبەتی ئەگەر باری

ئابوری خێزانەکە نزم بوو، کە زۆر جار ئەوە پاڵ بەدایکەکەوە دەنێت بۆ ئەوەی هەر لەتەمەنێکی زووەوە منداڵەکان بەتایبەتی کوڕان لەخوێندن دەربهێنێت و ڕەوانەی کاریان بکات، و ئەو منداڵانەش کە بێ باوکن، و لەو تەمەنە زووەدا دەچنە ناو بازاڕو کارەوە، هەندێجار تووشی خواربوونەوە دەبن و لەجێی ئاواتەکەی دایکەکە دەرناچن، بەتایبەتی لەسیستمێکی کۆمەڵایەتی وادا کە حسابێکی ئەوتۆ بۆ ئەو جۆرە منداڵانە نەکراوە و هیچ دەزگا و ڕێکخراوێکی وانییە کە دەستیان بگرێت و خوێندنیان پێ تەواو بکات و نەهێڵێت بشکێنەوە و خوار ببنەوە.

لەو خێزانانەشدا کە باری دەرامەت و دەستکەوت ئەوەندە هەیە کە خێزانەکە کێشەی ئابوری نەبێت، بەڵام هێشتا ئەرکی دایکەکە زۆر گرانە، بەتایبەتی ئەگەر بیەوێت پلەکانی خوێندنیان پێ تەواوبکات و دوانەکەون ببنە ئەو کەسەی کە خۆی بەمەبەستێکی لەکۆمەڵدا، چونکە بەپێی سروشتی خێزانی ئێمە لەبەرئەوەی دایك سۆزدارە و تاڕادەیەکی زۆر نەرمی لەهەڵسوکەوت و ڕەفتاریدا هەیە، ناتوانێت بەتەواوی ئەو ڕۆڵە ببینێت وەك باوکێك کە جگە لەپرۆسەی پەروەردەکە، بەشێك لەترس و حسابکردنێکی زۆری لای منداڵ بەجێدەهێڵێت کەی ڕەنگە تاڕادەیەکی زۆر لەو قۆناغەدا کارێکی ئیجابی بۆ خوێندنی منداڵەکە هەبێت بەتایبەتی لەکۆمەڵی ئێمەدا.

هەشتەم- شووکردنەوە

ڕوودەدات لەڕێژەیەکی کەمی ژنانی کۆمەڵی ئێمەدا، لەبەر گەلێك هۆی خۆیەتی یا کۆمەڵایەتی یا ئابوری ئەو ژنەی کە مێردەکەی دەمرێت پاش ماوەیەك شووبکاتەوە، ئەم شوکردنەوەیە ئاسایی دەبێت ئەگەر منداڵی نەبێت، بەڵام لەحاڵەتی بوونی منداڵدا کێشەکە زۆر گەورە دەبێت لەبەرئەوەی چارەنوسی منداڵەکان دەشێوێت، هەندێجار دەچنە لای کەسوکاری باوکیان یا کەسوکاری دایکیان، یا لەگەڵ مێردی دایکیاندا

دەمێننەوە، هەرسێ حاڵەتەكە ترس و دڵەڕاوكێ و كێشەی خۆی هەیە، لەبەرئەوەی لەهەردوو حاڵەتی یەكەمدا وردەوردە دایكەكە لەسەرپەرشتی ڕاستەوخۆیان دەپچڕێت و دەكەونە ژێر ڕەحمەتی خزمانەوە، كە زۆربەی جار بەوشێوەیە گەورەنابن وەك چاوەڕوان دەكرا لەو حاڵەتانەشدا كە دەكەوتە ژێر ڕەحمەتی باوەپیارەوە، بارەكە زۆر گرانتر دەبێت، چونكە زۆر دەگمەن هەڵدەكەوێت پیاوێك كە هیچی ئەو منداڵانە نییە، وەك منداڵی تەواوی خۆی سەیریان بكات و بیان لاوێنێت و پێداویستیە ماددی و مەعنەوییەكانیان جێبەجێ بكات، بەڵكو بەپێچەوانەوە، لەزۆربەی جاردا دەبنە شوێنی ئاژاوە و شەڕوشۆڕی ماڵەكە و دایكەكەش لەبەر لەدەستنەدانی مێردەكەی زۆرجار خەتاكە دەخاتە سەر منداڵەكانی و لەزۆر حاڵەتدا ڕوودەدات كە ئەو منداڵانە پاش ماوەیەك ماڵەكە یەك بەدوای یەكدا بەجێدەهێڵن و خۆیان دەدەنە دەست قەدەرێكی پەنهانی ناو كۆمەڵ.

چی بكرێت بۆ ئەم حاڵەتانە

١- دابینكردنی موچەیەكی مانگانە بۆ هەموو ئەو ژنانەی كە بێوەژن دەكەون و بەهەر جۆرێك بێت.

٢- دابینكردنی موچەی مانگانە بۆ هەموو منداڵێك كە هەتیو دەكەوێت تا دوا پلەكانی خوێندن.

٣- سەردانی توێژەری كۆمەڵایەتی بۆ لای منداڵەكان و چاودێریان لەدوورو نزیكەوە.

٤- پرسینەوە لەبەڕێوەبەرانی قوتابخانەكان بەرامبەر بەو منداڵانە و سەرپەرشتی تەواوی خوێندنیان لەڕێگای سەنتەر و ڕێكخراوی تایبەتیەوە.

٥- كردنەوەی ئەڵقەی خوێندن و خولی فێركردن بۆ ئەو ژنانەی بێوەژن دەبن لەلایەن دەوڵەت و ڕێكخراوەكانەوە بۆ ڕێنمایی و چاودێری و فێركردنی ڕێگا نوێیەكانی پەروەردەی منداڵ و لێپرسینەوە و بەتەنگەوە هاتنیان.

٦- کردنەوەی خولی تایبەتی بۆ ئەو ژنانەی دەستسپین و هیچ کارێك نازانن، بەمەبەستی فێرکردنی کۆمەڵە کارێك کە دەتوانن لەماڵەوە یا لەدەرەوە ئەنجامی بدەن، تا ببێتە هۆکارێك بۆ بژێوی ژیان و گوزەران.

٧- کردنەوەی شوێنی کات بەسەربردن و یەکتری بینین بۆ بێوەژنان کە بەلای کەمەوە هەفتەی جارێك سەردانی ئەو شوێنانە بکەن بۆ مژینی بەشێك لە تەنهایی و خەمۆکیان. بەبەسەربردنی کاتێکی خۆش و لەیەکتری گەیشتن.

٨- دامەزراندنی ئەوانەی توانای کاریان هەیە،یا باوەڕنامەیان هەیە لەفەرمانگە و دەزگاکاندا بۆ ئەوەی بژێوی خۆیان دابین بکەن و لەهەمان کاتیشدا تەنهاییەکەیان نەمێنێت.

پشێویە دەروونییەکانی ژن

دەردو مەینەتیەکانی ژن لەولاتەکانی خۆرهەلاتداو لەناویشیاندا کوردوستانەکەی خۆمان، دەهاجار زیاترە وەك لەدەردو مەینەتیەکانی ژنی خۆرئاواوو دەهاجار زیاتریش لەئازارو مەینەتیەکانی پیاو لەهەمان جێگاو شوێندا، بەتایبەتی لەبەرئەوەی بەشێکی هەرە زۆری ئەو مەینەتیانە پەیوەستن بەجێندەرەوە کە ژن یامێ پێکهاتەی سەرەکیەتی، هەر لەسەردەمی منداڵیەوە تا دەگاتە هەرزەکاریو دواتر پێگەیشتنو پیربوونیش[1]، ڕایەڵی سەرەکی ئەم نەهامەتیانە بەپلەی یەکەم دیدو تێڕوانینی کۆمەڵە لەم ولاتانەدا بۆ توخمی مێو ئەو جیاوازییە زۆرانەی ڕۆژانە لەسەردمە هەرە

زووەکانی تەمەنیەوە ڕووبەڕوویان دەبێتەوەو ڕۆژانە تیایاندا دەژی، هەر لەساتە زووەکانی لەدایکبوونەوە بەرامبەر هاتنە دنیای مرۆڤێکی دی کە مێیە ئەو باوەشە گەرمەی بۆ ناکرێتەوە وەك لەوەی نێر بوایە، ئەو مامەڵە بێ گرێو گۆڵەی نێریك دەکرێتو ئەو ڕۆژانە دوچاریان دەبێت بەرامبەر بەو مامەڵە پر گرێو گۆڵو گۆمانەی ئەو دەکرێت لەهەمان ماڵو لەهەمان خێزانو لەهەمان کۆمەڵدا.

سەرهەڵدانی گرفتو کێشەکانی مێ لەم وڵاتانەدا هەر لەسەردەمی خستنە بەر خوێندنەوە دەست پێدەکات تا دەگاتە ئاستەکانی توندوتیژی باوكو براو لەپاشتردا مێرد بەرامبەری، ئەو چاودێریە زۆرەش کە لەسەر ڕەفتارو هەلسوکەوتو پەیوەندییەکانی دەکرێت تا ڕادەی قەدەغەکردنی چوونە دەرەوەو ئامشۆو سەردانو چونە لای هاورێ کچەکانیشیو تەنانەت کەسوکاریش، لەپاشتردا بینینی ئاوەڵا کردنی هەموو دەرگاکان لەسەر پشت لەبەردەم براکانیداو کلۆم کردنو داخستنو بەند دیواری ئەو لەچوارچێوەی چوار دیواری ماڵەوەداو بەکارهێنانی بۆ کارەکانی ماڵەوە لەشتنی قاپو قاچاغەوە تادەگات شۆردنی گۆرەویە پیسەکانی براکانیشی، ئەمە سەرەڕای گوێ گرتن تەنانەت لەپەیوەندییە تەلەفۆنییەکانیو سەیرکردنی مۆبایلو زۆرجار ڕێگرتن لەتەواو کردنی خوێندن تەنانەت لەپلە هەرە نزمەکانی ئەو خوێندنەشداو لەپاشتردا زوو بەشودان بێ ڕەچاوکردنی ویستو حەزو ئارەزووەکانی بۆ ئەو کەسەی خۆی دەیەوێت، تەنانەت ڕێگرتن لەشوکردنی بەکەسی داواکار ئەگەر زانرا پەیوەندییەکی زۆر ساکاریشی لەبەردەمدایە. ئەمانەو لەپاشتردا چاودێری کردنی جلوبەرگو ڕێگەنەدان بەئازادی پۆشین ئەگەر لەچوارچێوەی نەرێتەکانی کۆمەڵیش دەرنەچووبێت، هەروەها ڕێگرتن لەخۆ ڕازاندنەوەو خۆ جوان کردنیش بەسەدان برو بیانوی نابەجێو پرسینەوەی دەهاو سەدان جارە لەو کەسانەی مامەڵەیان لەگەڵدا

دەکات چ لەخوێندنگەو چ لەپاشتردا ئەگەر فەرمانێکی لەدامودەزگاو فەرمانگەیەکدا هەبوو ئەمە سەرەڕای تووشبوونی تحرشی سێکسی بەردەوام لەکۆمەڵو دەرو دراوسێو تەنانەت هەندێك خزمو ناسیاویشیداو لەپاشتریشدا دوچاری تەلاقدانو جیابوونەوەو ئاوارەبوونو بێخانەیی بوون، یا بێوەژن کەوتنو نەمانی مێردو هاتنی نەهامەتیو بێ دەرەتانیو بێ کەسی و سەرگەردانیو ماڵوێرانیو ئەمانەو سەدانی دی بەشێکن لەو توخمە سەرەکیانەی کە ژن لەم کۆمەڵانەدا دووچاری مەینەتیەکانی پشێویو تێکچوونەکانی دەرەن دەکەنو کلینیکی پزیشکەکانی دەرونزانی گەواهی ئەو ڕاستیەن کە تا پیاوێك دەچێت بۆ لای ئەو پزیشکانە لەبەر هەر هۆیەکی دەرونی دەها ژن بەناچاری دەبرێن، ئەمە لەکاتێکدا پیاوخۆی ئازادە کەیو چۆن دەچێت بۆ لای پزیشك لەکاتێکدا مێ لەوەشدا ئازاد نییەو زۆرجار بردنی بۆ لای پزیشك پشت گوێ دەخرێت. هەموو ئەو بارانەی کە کۆمەڵ بەهەڵەیان دا دەنێت پیاوان تیایاندا ئازادنو وەك بەرزەکی بانان بۆی دەردەچن بێ ئەوەی دوچاری هیچ لێ پرسینەوەو تەنانەت باسکردنێکیش بن، لەکاتێکدا ژنان، ئەگەر تۆسقاڵێك هەست بەجوڵەیەکی نائاساییان کرا دوچاری سەدان مەینەتیو دەردەی سەری دەبنەوەو ناویان لەکۆمەڵدا دەزرێو دەچنە ناو ناوی بەد ڕەوشت بێ ئابرۆکانەوە بەپێی عورفو ڕەسمی کۆمەلایەتی، هەر بۆیە بەشێکی زۆری پزیشکانی هەناو زانیش ئەو ڕاستیە دەزانن کە بەشێکی هەرە زۆری ئەوانەی سەردانیان دەکەن ژننو ئەو ژنانەن کە دوچاری کێشەی دەروونی بوونو دەناڵێنن بەدەست دەردێکی دەرونییەوەو لەئەنجامدا لەئەندامەکانی جەستەیاندا بەشێوەی پەشێویو ئازار سەر هەڵدەداتو بۆیان دەبێتە نەخۆشیە سایکۆسۆماتیەکانو زۆربەی جار بەدرێژخایەنی لەگەڵیاندا دەمێنێتەوەو تا مردن لەگەڵیاندا دەبێت ڕاستە ژنان وەك بارە جەستەییە فسیۆلۆژیەکە خۆیان لەخۆیاندا

پێکهاتەیەکی دەرونی سروشتی تایبەت بەخۆیان هەیەو تارادەیەکی زۆر هەست ناسكو هەستدارنو لەمەدا زۆر جیاوازن لەپێکهاتەی پیاوەوەو بەشێکی زۆری ئەو ناسکیەش دەگەرێتەوە بۆ هۆرمۆنەکان کە خەسلەتێکی تایبەتی پێداون، بەلام خۆی لەخۆیدا ئەمەش باری مەینەتیەکانی زیاد کردون،و ئەو هەست ناسکیەش چەند جارە بارە دەروونییەکەی ئالۆسکانوە. ئەوەتا ئامارەکان دەریدەخەن کە کێشە دەروونییەکان لەژندا بەرادەی (٦٥-٧٠٪)یە لەکاتێکدا لەپیاودا ناگاتە (٢٠٪).

دکتور دیبرا دەنڤین Debra Dunvin[1] لەسەنتەری پزیشکی واشنتن چەند خالێکی جیاوازی پشێوییە دەروونیو ئەقلیەکانی لەنێوان ژنو پیاودا دەست نیشان کردووە، ئەمە کورتەکەیەتی:

* بەرێژەی ١٠-٢٠٪ی ژنان لەماوەیەك لەماوەکانی ژیانیاندا تووشی خەمۆکی دەبن لەکاتێکدا لەپیاواندا ناگاتە ٨-١٠٪.

* پشێویەکانی خواردن تایبەتن بەژنانو بەزۆریش بەرئەنجامی خەمۆکیەکی درێژ خایەنە.

* هەمیشە دلەراوکێو دوو دلی شانبەشانی خەمۆکیەکی قولْ بەرۆکی ژنان دەگرێت بەرێژەیەکی زۆر زیاتر لەپیاوان.

* ژنان بەرێژەیەکی زۆر دیار حالەتەکانی فۆبیایان لەگەلدایەو بەزۆریش فۆبیای چونە ناو شوێنە گشتیەکانە.

ئەمانە سەرەرای ئەوەی بارە بایۆلۆژیو پێکهاتەی جەستەییەکە خۆشی لەخۆییدا کۆمەلێك کێشەی جەستەیی بۆ ژن دروست کردووە کە هەندێکیان وەك دواتر ئامازەی پێدەکەین گەورەترین کێشەی دەروونییان بۆ دروست کردووە بۆیە لێرەدا بەباشی دەزانین کە کێشەو پشێوییە دەرونییەکانی ژن بکەین بەدوو جۆری سەرەکیەوە:

یەکەمیان ـ کێشەو پشێوییە کاتییەکان

دووەمیان ـ کێشەو پشێوییە درێژخایەنەکان

یەکەم

پشێوییە دەرونییە کاتییەکان

بەشێکی هەرە زۆری ئەو پشێویانە دەگرێتەوە کە بەندن بەبارە فسیۆلۆژیەکەوەو کۆمەڵێك گۆڕانو خەسڵەتی جیا لەژندا دروست دەکات کە بەتەواوی لەپیاودا نینو لەزۆرێك لەژناندا ئەم گۆڕانکاریە جەستەییانە لەگەڵ خۆیاندا کۆمەڵێك پشێوی دەروونی دەهێننە کایەوە کە ئەمانە هەندێکن لەو حاڵەتانە:

بارە دەروونییە نائاساییەکانی سوری مانگانە: سوڕی مانگانە یەکێکە لەبارە هەرە سروشتییەکانی ژن کە لەتەمەنی ١٣-١٤ ساڵیەوە دەست پێدەکات تا دەگاتە نزیك ٤٥-٥٠ ساڵی،و هەموو مانگێك لەنزیکەی ٢٨-٣٠ ڕۆژدا دوبارە دەبێتەوە. ئەم سوڕە سێ قۆناغی هەیە (قۆناغی کەوتنە سەرخوێن کە ٤-٧ ڕۆژ دەخایەنێتو قۆناغی سارێژبوون کە نزیکەی ٧ ڕۆژ دەخایەنێتو قۆناغی ئەستور بوونی ناوپۆشی منداڵان کە ١٤ ڕۆژ دەخایەنێت هەموو ئەمانە لەلایەن هۆرمۆنەکانی مێیەوە ڕێکدەخرێن بەتایبەتی هەردوو هۆرمۆنی ئێسترۆجینو پرۆجسترۆن ئەوەی تێبینی کراوە لەڕۆژەکانی پێش کەوتنە سەرخوێندا واتە پێش ئەوەی سوڕێکی دیکە دەست پێبکاتەوە بەچەند ڕۆژێك سروشتی ڕەفتارو هەڵسوکەوتی گەلێك لەژنان تێکدەچێت دەتوانین بەکورتی هۆکارە بایۆلۆژییەکان بگەڕێنینەوە بۆ:

١. زۆر ڕژاندنی هۆرمۆنەکانی مێ

لەو ماوەیەدا واتە چەند ڕۆژێك پێش کەوتنە سەرخوێن بڕی ڕژاندنی هۆرمۆنەکانی ئێسترۆجینو پرۆجسترۆن کە لەهێلکەدانەوە دەرژێن زیاد دەکەن، زۆر ڕژاندنی ئەم هۆرمۆنانە بەو پلە دیارە دەبێتە هۆی کاریگەرییان

لەسەر هەموو کوێرە ڕژێنەکانی دیکەی جەستە بەتایبەتی هۆرمۆنەکانی: کورتیزۆن‌و میلاتۆنین‌و سایرۆکسین‌و پرۆلاکتین هتد..

٢. کەمی ڤیتامینەکان لەلەشدا

٣. کاری بۆماوە دەرکەوتووە ئەم هۆکارە ڕێژەیەکی زۆری هۆکارەکان پڕ دەکاتەوە

٤. زۆر ڕژاندنی پرۆستاگلاندین

هەروەها کۆمەڵێك هۆکاری سایکۆلۆژیش کاریگەرییان لەسەر دەرکەوتنی حاڵەتەکە هەیە لەوانە:

١. بەخۆشی وەرنەگرتنی حاڵەتی کەوتنە سەرخوێن هەر لەتەمەنی هەرزەکارییەوە لەهەندێك کچدا ئەم حاڵەتە ڕوودەدات‌و زۆر بەناخۆشی بەرەو پیری دەچێت لەبەرئەوە ئەو ڕۆژانەی کە دەکەونە پێش کەوتنە سەرخوێنەوە هەست بەئازارو وەڕسی‌و خەمۆکیەکی زۆر دەکەن‌و زۆرجار شەڕانگێزی‌و تورە بوونێکی زۆریان تیادا دەردەکەوێت.

٢. ئەو ژنانەی بەسروشتی خۆیان دەمارگیرن زۆرتر تووشی ئەم حاڵەتە دەبن.

٣. هۆکارەکانی کاری زۆرو کارکردن لەجەنجاڵی‌و ناوخەڵکدا.

٤. ئەوانەی زۆر گۆشەگیرو دوورەو پەرێزن لەخەڵك.

نیشانە دیارەکانی ئەم حاڵەتە:

١. دڵەڕاوکێ‌و وەڕسی‌و دوو دڵی.

٢. ڕووگرژی‌و خەماوی‌و هەستکردن بەشکست‌و داتەپانی دەروونی.

٣. کەمبوونەوەی هێزو تواناو هەستکردن بەهیلاکی‌و ماندووبوون.

٤. بایەخنەدان بەکارو ڕاپەڕاندنی کێشەکان‌و خەڵك.

٥. زۆر هەڵچوون‌و تورەیی‌و شەڕنانەوە لەسەر شتی زۆر هیچ.

٦. تێکچوونەکانی نوستن، خەوزڕان یا زۆر نوستنێکی دیارو هەڵنەسان لەجێگادا.

٧. هەستکردن بەستریس و پەستانە زۆرەکانی ژیان لەسەری.

٨. تێکچوونەکانی ئارەزو کردنی خۆراك بەکەم خۆراکی یا بەپێچەوانەوە.

٩. کەمبوونەوەی توانای تێڕامان و وردبوونەوە

١٠. زۆر جار هەستکردن بەئازار لەسەر یا لەپشت یا ماسولکەکانی شان و قۆڵەکان یا بوونی هەڵئاوساوی لەمەمکەکان و دەموچاودا.

پشێوییەکانی سکپڕبوون

سکپڕ بوون یاحاڵەتی دوو گیانی بارێکی فسیۆلۆژی و دەروونی نوێ بۆ ژن دەخوڵقێنێت، و لەماوەی سکپڕییەکەدا بەتەواوی گەلێك گۆڕانی هۆرمۆنی لەجەستەیدا ڕوودەدات کە بەتەواوی جیاوازە لەگەڵ ساتەکانی پێش سکپڕبوونەکە، هەروەها هەستە دەروونییەکانیش نوێ دەبن، ئەمەش لەژنێکەوە بۆ ژنێکی دی دەگۆڕێت، هەورەها لەحاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی دی، بۆ نمونە ئەو ژنەی کە منداڵی نییە، یا نەزۆك بووە، یا منداڵی کەمە بەسکپڕبوون جۆرێك لەدڵخۆشی و شادی دایدەگرێت و هەست بەپێناسەی مێیەتیەکەی دەکات و بەشانازییەوە بەرەو پیری دەچێت و باسی دەکات و هەوڵدەدات خەڵکی بزانن سکپڕە، بەڵام ئەو ژنەی کە منداڵی زۆرە یا ئارەزووی لەسکەکە نەبووە لەبەر هەر هۆیەك بێت ئەم هەستە ئیجابیەی نابێت و بەڕووگرژی و وەڕسیەوە بۆی دەچێت و زۆرجار هەوڵی لەباربردنیشی دەدات سەرەڕای ئەوەش کە دیاریکردنی کاتی سکپڕییەکەو نەخشە بۆکێشان و حەزکردن لێی ڕۆڵی خۆیان لەم بوارەدا هەیە، لەسەرو هەمووشیانەوە هەستی بەرامبەر مێردەکەی و ڕادەی ویستن و خۆشەویستی بۆی. ئەو ژنانەی هەستەکانی ویستن و ئارەزووی سکەکەیان زۆرە پێداویستە دەروونییە

نێرگیسەکانیان لەدیاریکردنی پێناسەی مێیانەیاندا پڕ دەکاتەوەو باری سایکۆلۆژییان گەش‌و بەپێرەوە چوونێکی دیاریان تیادا دەردەکەوێت، بەپێچەوانەی ئەوانەی کە بەویست‌و ئارەزووی خۆیان نەبووە، یا ئەوانەی کە زۆر لەکاتی لەدایکبوون دەترسن تارادەی تۆقان‌و زۆرێك لەمانە تووشی حاڵەتەکانی دڵەڕاوکێ‌و دوو دڵی‌و خەمۆکی دەبن.

باری سێکسی ژن لەسکپڕییدا

بەزۆری باری سێکسی ژنی دووگیان هیچ گۆڕانێکی ئەوتۆ بەخۆیەوە نابینێت، تەنها ئەوەندە نەبێت پێویستە لەمانگی یەکەمی سکەکەو لەدوا ساتەکانی سکەکەشدا ڕەچاوی جووت بوون بکرێت کە نەکرێت یا زۆر کەم بێت لەترسی لەبارچوون ئیتر هەموو کاتەکانی دی بەئاسایی دەمێنتەوە.

زۆرێك لەژنان لە وچانی دوو گیانیدا، ئارەزوی سێکسیان زیاد دەبێت بەهۆی ئەو پەستانە زۆرەی دەکەوێتە سەر ناوچەی خوارەوەی سك و هەندێکی دییان زیادبوونی ئەم ئارەزووەیان بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ترسی سکپڕبوونیان لانەماوەو بەئارەزوی خۆیان دەتوانن چێژ لەپەیوەندییە سێکسیەکە وەربگرن‌و بگەنە ئۆرگازم‌و بەپێچەوانەشەوە هەندێك ژن ئەوەندە ترسی لەبارچوونیان شێواندنی کۆرپەلە لایان گەورە دەبێت ئەو ئارەزووەیان زۆر کەمدەبێتەوەو نامێنێت.

جێی ئاماژەیە لەماوەی سکپڕییدا چالاکیەکی زۆری هۆرمۆنی دروست دەبێت کە باری فسیۆلۆژی‌و ئارەزووەکانی بۆ خۆراکیش دەگۆڕێت، بەتایبەتی هەندێك لەهۆرمۆنەکانی ژێر مێشکە ڕژێن Pituitary gland وەك ئەو ژنانەی کە ئارەزووی خواردنی هەندێك کەرەسەی سەیر دەکەن وەك خۆڵ‌و قوڕو نیشاستەو زمان هێنان بەپارەی ئاسندا. یا کروژاندنی گەچ‌و بەرد هتد.. کە بەزمانی زانستی پێی دەوترێت (Pica) یا حەزکردن لەهەندێك خواردن‌و پشتکردنە خوراکی دی وەك حەزکردن لەچێشتی بامێ لەوەرزێکدا

کە بامێ دەست ناکەوێت یاحەزکردن لەهەنار لەچلەی هاویندا، یا هەر خۆراکیکی دیو دڵ تێکەڵهاتنو ڤێزبوونەوە لەهەندێك خۆراکیش وەك هێلکە، یا شیر هتد.. ئەم حاڵەتەش پێی دەوترێت بێزو بەپێی هەندێك سەرچاوە ئەم دوو حاڵەتە دەروونییە گەڕانەوەیە بۆ وچانی منداڵی کە منداڵ ئارەزووی ئەو خۆراکانە دەکات. زۆرێکیش لەژنان بەتایبەتی لەسەرەتای سکەکەیاندا دڵیان تێکەڵ دێت یا دەرشێنەوە بەتایبەتی لەبەیانیاندا کە پێی دەڵێن دەردەبەیانی "Siclcness Morningو هەندێکیش تا نزیك منداڵبوونەکە لەگەڵیاندا دەمێنێتەوە کە حاڵەتەکە بەهۆی پشێویەك لەباری دەروونیو کیمیای لەشدا دروست دەبێت.

سایکۆسسی دوای منداڵبوون

هەندێك لەدایکان پاش دانانی منداڵەکە بەچەند ڕۆژێکی کەم سروشتیان تێکدەچێتو زۆرتر ئارەزووی گریانو گۆشەگیریو دوورکەوتنەوەو ئارەزوونەکردنی خۆراك دەبنو هەندێکیان بەتەواوی خەمۆکی دایان دەگرێتو دەگەنە ئەو ڕادەیەی ڤێزیان لەمنداڵەکەیان دەبێتەوەو حەز دەکەن لەناوی بەرنو حەز ناکەن بیکەنە باوەشیان یا لای خۆیانەوە بینوێنن یا شیری بدەنێ، زۆرێك لەم حاڵەتانە بنەمایەکی فسیۆلۆژییان هەیە بەهۆی تێکچوونی ڕژاندنەکانی هەندێك لەهۆرمۆنەکانەوەو پشێوی لەباری کیمیایی جەستەدا بەتایبەتی کیمیایی هۆرمۆنەکانی ناو دەماخ، بەڵام بۆ خۆشبەختی زۆرێك لەم حاڵەتانە کاتینو ئەگەر زوو هەستیان پێکرا لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە زوو چارەسەر دەکرێنو دەرمانی تایبەتیان دەدرێتیو هەندێك حاڵەتیش پێویست بەچارەسەری باری دەروونیش دەکەن وەك زۆر بایەخ پێدانی مێرد بەژنەکەی لەو کاتەداو چاودێریو لێ نزیك بوونەوەو سەرەڕای گونجاندنی کەشو هەوایەکی لەبار لەناو خێزانو خزمو کەسوکارو

دڵدانەوەیەکی پسپۆرانە بۆی کە بەزۆری پێویستی بەلای کەمەوە ٣-٦ مانگ هەیە تا دێتەوە باری دەروونی ئاسایی.

باره دەروونییه شڵەژاوییەکانی نەزۆکی

نەزۆکی حاڵەتی منداڵ نەبوونە پاش تێپەر بوونی ساڵێك بەسەر هاوسەرگیرییدا، ئەگەر مێردەکەی لەهەمان ماڵدا بوو لەو ماوەیەدا، نەزۆکی کە بەپێی ئامارەکان دەرکەوتووە ژنان بەرپرسیاریەتیان تیایدا لەنێوان ٥٠-٦٥٪و ئەوی دی دەکەوێتە سەرپیاوان، بەڵام کۆمەڵ هەمیشە وا فێربووە کە هەموو هۆکارەکان بگەڕێنێتەوە بۆ ژن، لەبەرئەوە ژن لەپاش یەك دوو ساڵ دوای شوکردنی ئەگەر منداڵی نەبوو بەنەزۆك دایدەنێن‌و زۆرێك لەو کەسانەی کە لەدەوربەری دەژین یا هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکەن، دەکەونە توانج تێگرتن‌و هەندێجار لۆمەو هەندێجاریش دەربڕین بەشێوەی بەزەیی پێداهاتنەوە، هەموو ئەمانە کاریگەری تایبەتی خۆیان دەکەنە سەرباری سایکۆلۆژی ژن‌و لەو کاتانەدا دەیشێوێنن، ئەویش تەنها ئەوەندەی بۆ دەمێنێتەوە کە لەم پزیشکەوە بچێت بۆ ئەو پزیشك‌و لەو دەرمانەوە بۆ ئەو دەرمان کە هەندێك لەکاریگەرییە لاوەکیەکانیان ئەوەندەی دی باره سایکۆلۆژییەکەی پەشێوتر دەکەن.

زۆرێك لەپزیشکان هۆکارە سایکۆلۆژییەکانی نەزۆکی بەدەر لەهۆکارە بایۆلۆژییەکان دەبینن دەیانگەڕێننەوە بۆ ئەم حاڵەتانە:

- زۆر خووگری بەمنداڵبوون‌و حەز لێ کردنێکی بێ ئەندازە بۆی ئەوەش دەبێتە هۆی دابەزاندنی هێلکۆکەکان پێش ئەوەی پێی بگەن.
- نارێکی پەیوەندی ژن‌و مێردو نائاسایی باری هەڵسوکەوت‌و ڕەفتاریان لەگەڵ یەکدا بەتایبەتی ڕەفتاری مێرد بەرامبەر بەژنەکەی کە زۆرێك لەو باره نائاساییانە کاریگەری فسیۆلۆژی دروست دەکەن‌و دەبنە هۆی گرژبوونی یەك لەدوای یەکی مناڵدان‌و نەگرتنەوەی کۆرپەلە کە لەجۆگەی فالوبەوە

دێت، یا خوێن بەربوون و کەوتنە سەرخوێن لەکاتی نائاساییدا، یا سکپڕبوونی گەندە، واتە هەستکردن بەسکپڕبوون بەڵام لەڕاستیدا سك نییە[٢].

ـ دوبارە بوونەوەیەکی زۆری هروژاندنی سێکسی بەردەوام و تێرنەبوون لەو پەیوەندییە کە منداڵدان تووشی گرژبوون و سوتاندنەوەی بەردەوام دەکەن سەرەڕای کەمبوونەوەی لینجی و ڕوودانی وشك هەڵاتن.

ـ ئەو ژنانەی ڕۆڵی دایك دەبینن بۆ مێرد و ڕەفتارو کرداری منداڵانەو ساویلکانەیەو ژنەکە دەوری دایکی بۆ دەبینێت ئەوەش کاریگەری خۆی دەکاتە سەر تێکچوونی ڕژاندنی هۆرمۆنەکان بەتایبەتی ئێستڕۆجین.

ـ هەستکردن بەگوناە کە لەئەنجامی مانەوەی کلتورێکی کۆنەوە داڕژاوەتە مێکشی هەندێك لەژنانەوە لەئەنجامی ئەوەی کە نزیکبوونەوە لەپیاو هەر لەمنداڵیەوە تا مردن تاوانەو گوناحە، زۆرجار ئەم بارە دەرونییە ئاڵۆزە لەگەڵ ژندا بەردەوام دەبێت تا دەچێتە خانەی هاوسەریشەوەو ئەوەش بێگومان دەبێتە هۆی شێواندن و پەشێوی باری فیسۆلۆژی جەستە.

ـ سێکس ساردی بەهۆی گەلێك لەهۆکاری فرەچەشنەوە کە بەردەوام وا لەو ژنانە دەکات کە تووشی بوون ئارەزوی سێکسی نەکەن و لێدورکەونەوە یا زۆر بەقێزەوەنی و نارەحەتی سەیری بکەن.

ـ زۆرێك لەو ژنانەی هەڵکەوتەیان پیاوانەیەو خەسڵەتەکانی نێریان تێدا زۆرە، بەهۆی باری سایکۆلۆژیانەوە ناتوانن .سکپڕبکەن و منداڵیان ببێت و ئەوکارە بەقێزەوەن و بێزڵ کەرەوە دێتە بەرچاویان.

ـ ئەو ژنانەی لەڕووی بایۆلۆژییەوە کاریگەریان خراوەتە سەر باری دەروونیان و ئامادە باشی تەواویان بۆ هاوسەرگیری و ژن و مێردایەتی و سکپڕبوون تیادا نەخەملیوەو لاوازن لەو بارەیەوە.

- شۆکەیەك لەدوای یەکەکانی ژیانو دروستکردنی حاڵەتی قێز لێبوونەوە لەژیانو بەردەوامیو تووشبوونی حاڵەتە جیاوازەکانی خەمۆکی سەیر لەوەدایە کە پشێوی یا تێکچوونی باری دەروونی ژن لەمنداڵ نەبووندا هەمیشە بەرەو خراپتر دەڕوات بەتایبەتی ئەگەر چەند ساڵێك تێپەڕبوو منداڵ دروست نەبوو، چونکە بیرکردنەوەکان لەخۆو لەحاڵەتەکە ڕۆژ بەڕۆژ لەپەرەسەندنی زیاتردا دەبنو بارە دەروونییەکە زیاتر دەشێوێنن. زۆرێك لەو ژنانە خۆیان وەك دارێکی زڕ دێتە بەرچاو ئەمەش هەستێکی قوڵیان لا دروست دەکات کە خۆیان بەکەمتر بێتە بەرچاو لەچاو دارە پڕ لەمیوەکاندا واتە ئەو ژنانەی سکیان پڕ دەبێتو منداڵیان دەبێتو ئەوەش لەئەنجامدا تووشی ڕەشبینیان دەکات بەرامبەر هەموو شتێك لەژیانداو زۆر زوو پیرییەتیان تیادا دروست دەکاتو ڕقیان لەهەموو شتێك لەژیاندا دەبێتەوەو خەمۆکی بەسەریاندا زاڵ دەبێت، هەندێکیان ئەوەندە باری دەروونییان ئاڵۆز دەبێت هەمیشە دەکەونە سەرزەنشتی مێردو شەڕکردن لەگەڵیداو شێواندنی باری هاوسەریو یا شەڕانگیزی بەرامبەر بەکەسە نزیکەکانی مێردو تەنانەت خزمە نزیکەکانی خۆشیان.

پشێوییەکانی تەمەنی نائومێدی

تەمەنی نائومێدی Menopuse، ئەو تەمەنەیە کە ژن بڕی ڕژاندنی هۆرمۆنی ئێستروجینی زۆر دادەبەزێتو تاڕادەی نەمانە، ئیتر کەوتنە سەرخوێنو سوری مانگانەی نامێنێت.

کە بەزۆری لەتەمەنی ٤٥تا ٥٠ ساڵیدا ڕوودەدات.

زۆرێك لەژنان بەگەرمی بەرەو پیری ئەم تەمەنو ئەم قۆناغە دەروونو بەئاسایی وەریدەگرن بگرە پێشیان خۆش لەبەرئەوەی ڕزگاریان دەبێت لەکێشەکانی سکپڕبوونو منداڵبوون، لەبەرئەوە تەنانەت ئارەزووشیان بۆ

جووتبوون لەگەڵ مێردەکانیاندا زیاد دەکات، چونکە کێشەی سکپڕبوونیان نامێنێت.

بەپێچەوانەوەو لەئەنجامی باری کەسێتیو کۆمەڵایەتیو دەروونی هەندێکیانداو لەسەروی هەمووشیانەوە هۆکاری بایۆلۆژی و گۆڕانکارییەکانی هۆرمۆنەکان، بارێکی ناخۆش لەژیانیاندا دەست پێدەکاتو هەندێکیان وادەزان ئیتر مێیەتیان لەدەستداوەو ئەو نرخەو بەها سێکسیو خێزانیو کۆمەڵایەتییەی هەیانبووە نەماوە دەتوانین نیشانەکانی ئەو پشێوییە دەرونییە جەستەییەکان بەم خاڵانە دەربڕین:

- جۆرێك لەخەموکیو خەوزڕان.
- هەست بەشەکەتیو هیلاکی.
- وەڕسیو تەمبەڵی لەش.
- زۆر هەڵگەڕاندنەوەی هەستو زوو هەڵچوونو توڕەبوون.
- هاتنی گەرمیەکی لەپڕ بۆ ناو جەستەو زوو ساردبوونەوە.
- وشکهەڵاتن لەئەندامەکای زاوزێیدا بەتایبەتی زێ.
- ئازار لەکاتی جووتبووندا.
- کەم نیشتنی کالسیۆمو تووشبوونی کنوچکەبوونی ئێسك
- کەمکردنەوەی گەشی دەموچاو ڕوو
- کەمبوونەوەی بایەخدان، چالاکی
- دورکەوتنەوە لەبۆنە کۆمەڵایەتیو خێزانییەکانو ڕووکردنە جۆرێك لەگۆشەگیری

پشێوییە دەروونییە درێژخایەنەکان

بەشێکی هەرە زۆری ئەم ئالۆسکانانەی دەروون دەگەڕێنەوە بۆ ئەو بارە کۆمەڵایەتییەی کە لەسەرەتادا ئاماژەمان پێدا بەرامبەر بەسەیرکردنی ژن لەکۆمەڵداو ئەو باری پەروەردە پڕ لەجیاوازییە جێندەرەی هەر لەساتە

زووەکانی منداڵییەوە کچ لەوڵاتی ئێمەدا ڕووبەڕووی دەبێتەوە لەبەرئەوە کۆمەڵێك پشێوی دەروونی لەلایەن دروست دەبێت کە جاری وا هەیە تا مردن لەگەڵیاندا دەمێنێتەوە دەتوانین لەخوارەوە ئاماژە بەهەندێك لەمبارە دەروونییە نائاساییانە بدەین:

أ- نەخۆشیە سایکۆسۆماتیەکان

پەیوەندییەکی زۆر بەهێز لەنێوان دەروون‌و کۆئەندامی دەمارو جەستەدا هەیە، هەر پشێوییەك ڕوو بکاتە یەکێك لەم سیانە کاریگەری تەواوی لەسەر ئەو دووانەی دیکە دەبێت.

لەژێر دەماخی مرۆڤدا ناوچەیەك هەیە ناسراوە بە"هایپۆسە لەمەس" "Hypothalamus" ئەم ناوچەیە ڕاستەوخۆ کاروبارە سەرەکیەکانی دەروون ڕێکدەخات لەبیرکردنەوەو زانین‌و هەڵچوون‌و ڕەفتارەوە، هەر پشێویەك لەدەروونەوە بێت دەگات بەم ئەندامەو ئەویش لەڕێگای خوێنەوە دەیدات بەدەماخ‌و لەوێشەوە ڕاستەوخۆ کاریگەری خۆی دەکاتە سەر ئەندامەکانی جەستە.

کرداری ناردنەکەش لەڕێگای خۆیە کۆئەندامی دەمارەوە دەبێت کە پێکهاتووە لەکۆئەندامی سەمپەساوی‌و کۆئەندامی پارا سەمپەساوی بۆ نمونە مرۆڤ لەکاتی هەڵچونێکی توند یا درێژ خایەندا دەربڕینەکە دەگاتە خانەکانی گەدەو ڕیخۆڵەو خوێنبەرەکان‌و ئەندامەکانی بەرگری لەشی‌و هۆرمۆنەکان، وەك زۆر ڕژاندنی هۆرمۆنەکانی ئەدرینالین یان هۆرمۆنەکانی دەرەکی یا کەم ڕژاندنی ئینسۆلین یا ڕوودانی سەریەشە بەتایبەتی لاسەریەشە واتە بەشێکی هەرە زۆری حاڵەتە دەروونییە نائاساییەکان کاریگەری خۆیان لەسەر ئەندامەکانی جەستە دەردەخەن کە هەندێکیان بەکردەیی دەبنە هۆی نەخۆشی‌و هەندێکشیان تەنها لەدەروونەدا ئازار دروست دەکەن بێ ئەوەی ئەندامەکەی جەستە هیچی لێ هاتبێت، بۆیە ئەم حاڵەتە کێشەیەکی زۆریشی

بۆ پزیشکانی هەناو دروست کردوە کە زۆرجار نازانن ڕەگ یا هۆکاری ئەو ئازارەی ناوسك یا هەناو دەروونییەو لەخۆیانەوە نەخۆشەکە بەدەرمان دا دەگرنەوە کە هیچ چارەسەرێکی بۆ ئەو تێدا نییە لەزیان زیاتر.

زۆرێك لەنەخۆشیەکانی دڵو خوێنبەرەکان بەتایبەتی ڕوودانی جەڵتە بەپلەی یەکەم بەندە بەپێشخواردنەوەی مرۆڤ بۆ کۆمەڵێك خەفەتو خەمۆکیو دڵەراوکێ کە لەئەنجامدا لەو شوێنانەوە کاریگەرییان دەردەکەوێتو زۆرجار دەبنە هۆی مردنی کتوپڕیش. تەنانەت پەیدابوونی نەخۆشی شەکرە لەزۆرێك لەخەڵکی ساغدا لەپڕ ئەنجامی پشێوی باری دەروونییەوە دەبێت کە کار دەکاتە سەر کەم ڕژاندنی ئینۆلینو پەیدابوونی شەکرە.

"هەموو خەفەتە کەڵەکەکراوەکان لەدەروونداو پەستانە دەروونییە یەك لەدوای یەکەکان یا ئەو حاڵەتە دەروونییانەی کە مرۆڤ بەرامبەر یان دەستەوسان دەبێتو چارەیان نییە لەپاشدا بەشێوەی قورسەی گەدەو ریخۆلەو بەرزە پەستانی خوێنو تێکچوونەکانی پلەی گەرمیو پشێویەکانی کەوتنە سەرخوێن دەردەکەون".

ژن لەبەر ئەو خەسڵەتە فسیۆلۆژییە تایبەتەی کە هەیەتی زۆر زیاتر لەپیاو تووشی حاڵەتەکانی سایکۆسۆماتیك دەبێتو زۆرجار شلەژانو پشێوی باری دەروونی کاریگەری ڕاستەوخۆ دەکاتە سەر ئەندامەکانی جەستەی، بەڕادەیەکی وا ڕوودەدات کە لەماوەی سێ مانگدا نەکەوێتە سەرخوێن وا بزانێت سکی هەیە کە لەڕاستیدا بارەکە پشێویو خەفەتی دەروونی دروستیان کردووە، یا پەلە پەلەکانی دڵو هەناسە سواریو کۆکەی بێ هۆ ئازارە لەپڕەکانی شانو ملو ناوسكو تووشبوونی میزەچورکێو سکچوونی بەردەوامو هەستداریەتی کۆڵۆن هتد کە بەشی هەرە زۆریان لەژندا هەن دەگەڕێنەوە بۆ ئەو بارە نائاساییەی تووشی دەروونیان دەبێت سەرەڕای

پشێوی لەجوڵەی لەش‌و هەڵچوونە خێراو لەپڕەکان‌و سەرگێژ خواردن‌و تارمایی هاتنە بەرچاوو جارجارەش تووشبوونی وڕێنەو هەستی چەوساندنەوەو هستریا.

خەمۆکی

هەموو ئامارە جیهانییەکان ئەوە پیشان دەدەن کە ڕێژەی تووشبوونی ژن بەخەمۆکی زۆر زیاتر لەڕێژەی تووشبوونی پیاو بەهەمان حاڵەت ڕەنگە بەشێکی زۆری هۆکارەکانیش بگەڕێنەوە بۆ پێکهاتەی جەستەیی ژن خۆی چ لەباری فسیۆلۆژییەوەو چ لەو پێکهاتە سوسیۆلۆژیە ـ سایکۆلۆژییەی تیایدا دەژی دەتوانین بەکورتی هەندێك لەو هۆکارانە بخەینەڕوو:

ـ قوڵبوونەوەی ویستن‌و خوشەویستی لای ژن

پێکهاتەی سۆزداری لەژندا بەڕادەیەکە کە بەندیوارییەکی زۆر گەورەی لا دروست دەکات بۆ ئەو کەسانەی خۆشی دەوێن وەك خوشەویستی لەڕادەبەدەری بۆ باوك‌و دایك‌و خوشك‌و براو مێردو منداڵ هتد...، لەبەرئەوە لەحاڵەتی نەمان یا لەدەستدانی هەر یەکێك لەمانەدا، ئەو شۆکە دەمارییەی تووشی دەبێت کاریگەرییەکی سایکۆلۆژی لەڕادەبەدەری لادروست دەکات کە زۆر زیاترە لەوەی پیاوێك تووشی دەبێت‌و زۆرجار شلەژاندنی ئەو بارە سایکۆلۆژییە بەخەمۆکی کۆتایی دێت.

ـ ئەو ئەرکە هەرە گەورەو گرانانەی لەسەر ژنە زۆرێك لەژنانی نوێ، سەرەڕای ئەرکە گەورەکانی ماڵەوە بەهەموو جۆرەکانیەوە بەتایبەتی پەروەردەکردنی منداڵ‌و ئامادەکردنی خۆراك‌و ڕاگرتنی پاك‌و خاوینی ناوماڵ‌و کەلوپەل و جلوبەرگ‌و ڕازیکردنی مێردو بەتەنەگەوەهاتنی کاروبارەکانی هەموویان، کاری دەرەکیشیان هەیەو زۆرجار وەك پیاو لەکاردان ئەمانە هەموویان پەستانێکی دەروونی لەڕادەبەدەریان بۆ دروستکردوە، کە هەندێك لەو ئەرکانە ناکەونە سەر شانی پیاو، پیاو لەوبارەیەوە بێ ئەرکە

بەتایبەتی لەکۆمەڵە خۆرهەڵاتیەکاندا لەبەرئەوە ژن هەمیشە هەستێکی شاراوەو نهێنی دایپۆشیوە ئەویش هەستی بەرپرسیاریەتی بەردەوامە لەهەموو ئەو شتانەی ئاماژەمان پێدا، ئەو ئەرکە زۆرەو نەبوونی پشووو حەسانەوە، کاریگەری بەردەوامیان هەیە بۆ پشێوی‌و ئاڵۆزبوونی باری دەروونی‌و تێکچوون‌و زۆرجاریش بەرەو خەمۆکی بردن.

ـ گۆرانکارییە بایۆلۆژییەکان

بەتایبەتی گۆڕانە هۆرمۆنییەکان هەر لەسەردەمی باڵقبوونەوە، بەکەوتنە سەرخوێن‌و سوڕی مانگانەی بەردەوام هەموو مانگێك‌و سکپڕبوون‌و منداڵبوون‌و شیردان‌و شەونوخونی، تا دەگاتە حاڵەتی لەسك وەستاندنەوەو تەمەنی نائومێدی ئەمانە هەموویان کاریگەری بەردەوام لەسەر مێشك‌و جەستەی ژن بەجێدەهێڵن‌و زوو پەکی دەخەن‌و زۆرێکیان لەپاشدا بەپشێوی باری دەروون‌و تێکدانی سایکۆلۆژی دەشکێنەوەو بەرەو خەمۆکی دەبەن، بەتایبەتی حاڵەتەکانی دوای نەمانی هۆرمۆنی ئێستروجینە.

گەورەکردن

یەکێك لەخەسڵەتە دیارەکانی زۆرێك لەژنان بیرکردنەوەی بەردەوامە لەهەندێك بارو حاڵەتی هەرە بچوك‌و گەورەکردن‌و بایەخ پێدانی بەردەوام‌و وتنەوەو لێکدانەوەو خۆپێوە خەریك کردن بەتایبەتی بەکۆڵێك کاروبارەوە... کە هەرگیز ناهێن بەو شێوەیە باسبکرێن یا گەورە بکرێن کە لای پیاو زۆر بەسادەو ساکار سەیر دەکرێن، ئەوانە کاریگەری بەردەوامیان لەسەر ژن هەیەو دەبنە هۆی ئەوەی کە لەپاشدا باری دەروونی بئاڵۆزێنن‌و تێکیبدەن.

ـ ترسی بەردەوام

ژنان بەزۆری‌و هەمیشە ترسێکی بەردەوامیان لەگەڵدایە بۆ زۆرێك لەو شتانەی کە ڕوویان نەداوە، بەڵام ئەوان هەمیشە لەبەرچاوی خۆیانی

دادەنێن‌و واهەست دەکەن لەسات‌و کاتی زۆر زوودا ڕوودەدەن لەبەرئەوە جەنجاڵیەکی لەڕادەبەدەر دەخەنە مێشك‌و دەروونیانەوە دەیشیوێنن وەك ترسی لەمردنی باوك، دایك، کەسوکار هتد...

وەرگران، نقومبوون، کەوتنەخوارەوە هتد... یا کەسێك بەردەوام هەرەشەیان لێدەکات هتد...

ـ بێگومان گەلێك هۆکاری جەستەیی دیکە هەن وەك هۆکاری بۆ ماوەی‌و تێکچوون لەهاوسەنگی گوێزەرەوە دەمارییەکاندا Neurotransmi tters‌و ئەلکهول‌و هەندێك دەرمان‌و بوونی دوور کرۆمۆسۆمی X لەژندا.

هەر هەموو ئەمانە کاریگەری ڕاستەوخۆیان لەدەرنەخستنی ئەو حاڵەتانەدا هەیە.

نیشانە سەرەکیەکانی خەمۆکی:

١. خەمبارییەکی بەردەوام‌و چێژ وەرنەگرتن لەخۆشی.
٢. دابەزینی کێشی لەش.
٣. شەکەتی‌و ماندوبوونی هەمیشەیی.
٤. مۆنی‌و ڕوگرژییەکی لەڕادەبەدەر.
٥. دڵەڕاوکییەکی زۆر.
٦. لەدەستدانی کەسێتی.
٧. دیارینەکردنی ئەوەی بەڕاستی دەیەوێت.
٨. زۆر نوستن یا خەوزڕاندنێکی بەردەوام.
٩. بایەخنەدان بەهیچ شتێك‌و هەستکردن بەداتەپینی دنیا بەسەریدا.
١٠. بیرکردنەوە لەمردن یا خۆکوشتن.
١١. هەمیشە هەستکردن بەگوناە و بێ نرخی خودو لۆمەکردنی.
١٢. کەمبوونەوەی توانای بیرکردنەوەو تێڕامان‌و دوو دڵی پێشاندان لەهەموو شتێکدا.

١٣. ڕەشبینیو چاوەڕێکردنی کارەساتی بەردەوام.

١٤. بێ ئۆقرەییو وەڕسی.

١٥. زۆرێك لەم ژنانە ئەگەر ئاگادارییان نەکرێتو زۆر بەبایەخەوە سەیری کێشەکەیان نەکرێت بەخۆسوتاندن کوتایی بەژیانیان دێت.

نۆبەکانی فۆبیا

ژن زیاتر لەپیاو تووشی گەڵێك حاڵەتی ترس و دڵەڕاوکێ تۆقین دەبێت لەزۆربەی قۆناغەکانی تەمەنیدا، کە ئەگەرچی بنەڕەتی ئەو حاڵەتانە زۆربەیان دەگەڕێنەوە بۆ پشێوی یا تێکچوونی هۆرمۆنەکان بەتایبەتی ئێستروجینو پرۆجسترۆنو سێروتۆنین، بەڵام زۆر لەحاڵەتەکان پەیوەندییەکی زۆریان بەباری کۆمەڵایەتیو خێزانییەوە هەیە، نەبوونی پەیوەندییەکی توند پر لەیەکتری ویستنو خۆشەویستی لەنێوان ژنو مێردا، دەستخستنە کاروبارەکانی ژیانی هاوسەرییەوە لەلایەن کەسوکاری پیاوەکەوە، نەبوونیو نەداریو دەستکورتی، تەنگەبەری شوێنی دانیشتنو خەوتن، بوونی منداڵی زۆرو بچوك، هتد... ئەمانە زۆرجار کاریگەرییەکی لەڕادەبەدەر دەکەنە سەر دایکەکەو پەستانی دەروونی بۆ دروست دەکەن، بەنگخواردنەوەی خەفەتو لێکدانەوەو مانەوە بەماتیو شکنەبردنی تروسکایی ڕەوێنەرەوەی مەینەتیو ناهەمواری باری دەروونی ژن دەشێوێنن لەبەرئەوە دەبینرێت زۆرێك لەو ژنانە بەشێوەیەکی کتوپر تووشی هەندێك حاڵەتی هستیری دەبنو لەپڕ وادەزانن خەریکە دەخنکێنو دڵیان زۆر بەخێرایی پەلەپەل دەکات، یا لەپڕ وا دەزانن پەستانی خوێن دادەبەزێتو دڵ خەریکە دەوەستێتو ساردییەکی زۆر سەری پەنجەکانیان دەتەنێتو قۆڵەکانیان میروولە دەکاتو ئارەقێکی زۆر دەکەنەوەو زۆرجاریش تووشی بێ توانایی لەهەستانە سەرپێو ڕاوەستان بەپێوە دەبنو زۆرێك لەوانە هەستی مردن لایان نزیك دەبێتەوەو وادەزانن ئەوەندەی نەماوە بمرن، زۆربەی زۆری

ئەم حاڵەتانە هیچ هۆکارێکی جەستەییان لەپشتەوە نییە، تەنیا بەشی هەرە زۆریان هۆکارەکانیان دەروونییەو لەئەنجامی ئەو پەستانە دەروونیو سترێسە زۆرانەوە پەیدا دەبن کە لەسەریانە لەبەرئەوە کاتێك کە کەسوکار دەیانبەن بۆ لای پزیشکی جەستەیی بەتایبەتی پزیشکانی نەخۆشیەکانی هەناو هیچیان تێدا نادۆزنەوەو زۆرجاریش لەئەنجامی دەرمان خواردنێکی زۆردا وەك چارەسەر تەواو شەکەتیان دەکەنو ئارەزووی خۆراکیان زۆردادەبەزێتو تووشی خەمۆکیش دەبن، لەئەنجامدا کە پزیشکی دەروونی دەیاندۆزێتەوە بەچەند دەرمانێکی کەمو بەرێنمایی سایکۆلۆژی دەهێنرێنەوە باری ئاسایی.

ئەوەی لێرەدا ئاماژەی پێدەکەین ئەوەیە کە ئەم حاڵەتە هیچ پەیوەندییەکی راستەوخۆی بەتەمەنەوە نییەو لەزۆرێك لەتەمەنەکانی ژیانی ژندا روودەدەنو لەهەرە نیشانە دیارەکانیشی تۆقینە لەهەموو شتێك، بەتایبەتی هەستکردن بەنزیکبوونەوەی مردن، بەپێی لێکدانەوە سایکۆلۆژییەکان ئەم حاڵەتانە، لەنەستی ئەو ژنانەدا بۆ راکێشانی سەرنجی کەسوکارو بایەخ پێدانیەتی بەتایبەتی مێردو منداڵەکانی، بەزۆری لای ئەو ژنانەی کە هەستدەکەن بایەخ پێدانیان زۆر کەمبۆتەوەو نەبوونەتە جێی گرنگ وەرگرتنیان، هەروەها نەگونجاندنی سێکسی دیارە لەگەڵ واقع ئەو ژینگەیەی تیایدایە، چونکە یەکێك لەخەسڵەتە سروشتییەکانی مرۆڤ گونجاندنە لەگەڵ ژینگەو تێگەیشتنە لێی.

هەست بەکەمی کردن

یەکێك لەو تێکچوونە دەروونییە دیارانەی کە لەبەشێکی زۆری ژناندا دەبینرێت، بوونی هەست بەکەمی کردنە، بەتایبەتی ئەم حاڵەتە لەزۆربەی کۆمەڵە دواکەوتووەکاندا دەبینرێت لەبەر بوونی پەستانێکی کۆمەڵایەتی بەهێزو سەرکوت کردنو کپکردنێکی زۆری مێو رێگەنەدان بەسەر بەرزکردنەوەو چەپاندنێکی زۆرەملێ هەر لەتەمەنی ساواییە بەدواوە،

بایەخدان بەنێرو پشتگوێ خستنی داخوازییەکانی مێ لەخێزانداو بێبایەخ تەماشاکردن لەهۆکارە دیارو ئاشکراکانی ئەم حاڵەتەن، لەبەرئەوە دەبینین خۆ بەکەم زان بەرامبەر بەتوخمی نێر لەقوڵایی دەروونیاندا دەچەسپێت‌و زۆر بەزەحمەت لەدواتردا دەریەتەوە، ئەوەش بەشەرمکردنێکی لەرادەبەدەرەوە دەردەکەوێت بەتایبەتی لەو شوێنانەی کە نێر یان تێدایە زۆرجار ئەم حاڵەتە لەگەڵیاندا دەڕوات تا دەگاتە قۆناغەکانی خوێندنی زانکۆی‌و لەوە پاشتریش‌و ڕەنگە لەهەندێکیاندا تا مردن بمێنێتەوە فرۆید لەلێکدانەوەکانیدا بەشێکی زۆری بوونی ئەم حاڵەتە دەگەڕێنێتەوە بۆ هەستکردنی مێ بەنەبوونی "چووك"و هەمیشە مێ وا هەست دەکات کە خەسێنراوەو لەئەنجامدا چووکی لەدەستداوەو لەبەرئەوەی ئێستا بێ چووکە، چەند هەوڵبدات.

هەست بەکەمی کردن

ڕێگاکانی ژیانی ببڕێت، بەڵام هەر نشوستی دەهێنت لەبەرئەوە هەمیشە باڵێکی نائارامی بەسەردا کشاوەو خۆی لەژێر سایەی مێرد، برا، باوکدا دەبینێتەوەو ناتوانێت جۆرێك لەکەسێتی سەربەخۆ بۆ خۆی پەیدا بکات،و بەردەوام ئەو هەستی سەربەکەسانی دییە لەگەڵیدا دەڕوات، چونکە ئەو هەستە جۆرێك ئارامی پێدەبەخشێت.

لەزۆرێك لەحاڵەتە پەرەسەندنەوەکاندا، هەستی بەکەم زانین خود ئەوەندە پەرە دەسەنێت دەچێتە ناو قاڵبی بارێکی دەروونی نامۆوە کە پێی دەوترێت ماسۆشیەت Masocism لەم حاڵەتەدا دەگاتە بڕوایەکی وا کە زۆر لەخوارەوەیەو ڕازی دەبێت بەهەموو ستەمێك کە لێی دەکرێت چ لەلایەن براو کەسوکارو چ لەلایەن مێردەوە، بەشێوەیەك ئەو "نزمیە" ئەوەندە تیایدا قوڵ دەبێتەوە کە هەموو چەوساندنەوەوە ئازارێك قبوڵ بکات‌و زۆرجاریش چێژیان لێوەربگرێت.

لەزۆرێك لەحاڵەتەکاندا بەتایبەتی لەکۆمەڵە دواکەوتووەکاندا هەمیشە هەستێك لەقوڵایی ژندا دەچەسپێت ئەویش هەست بەنامۆییە کە تیایدا خۆی بەشایستە نازانێت لەشوێن‌و پلەو پایەیەکی بەرزدا بێت یا لەگەڵ کەسانی دەوروبەری کارلێك بکات بەتەواوی.

مەیلی مێ بۆ مێ لیزبانیزم Lesbiansm

مەبەست لەبوونی پەیوەندییەکی سێکسیە لەنێوان ژنێك‌و ژنێکی دیکەدا. بنەڕەتی وشەکە دەگەڕێتەوە بۆ دوورگەی لیسبۆسی Lesbose کە شوێنی لەدایکبوونی ژنە شاعیری یونانی سافۆ Sappho بوو کە لەوێ لیزبانیەتی لەگەڵ ژنە یونانیەکانی ئەو ناوە دەکرد لەسەدەی شەشەمی پێش زایندا.

لەمجۆرە ئاڵۆزکاوی دەروونییەدا، ئەو ژنانە پەیوەندییەکی سێکسی سۆزی لەگەڵ ژنانی دیکەدا دەبەستن،و ئەمەش وەك نێربازی لەکوڕاندا وایە. لەبەرئەوەی ڕەفتارەکە لەگەڵ سروشتدا ناگونجێت بۆیە بەبەشێك لەلادانی سێکسی دادەنرێت. Sexual deviation

ئەو ژنە شازانە لەگەڵ ژنانی سروشتیدا هیچ جیاوازییەکیان نییە لەبارەی پەنابردن بۆ هروژاندنی سێکسی بۆ بەدەستهێنانی ئۆرگازم Ofrgasm یا ئەوپەری چێژ وەرگرتن وەك ماچکردن‌و هروژاندنی مەمك هتد...و هەندێکیان دان بەوەدادەنێن زۆرتر حەزیان لەباوەشپیاکردن پێکەوە نوسان‌و ماچکردنی ئەم لاولایە زیاتر لەئەندامە سێکسیەکانیان. ئەمەش نمونەیەکی دیکەیە بۆ ئەوەی بزانرێت کە تەنانەت ژنی شازیش بایەخ بەلایەنە سۆزدارییەکە زۆرتر دەدات وەك لەلایەنەکانی دی.

ئەو ژنانەی ئەمجۆرە ڕەفتارەیان هەیە، هەستیان وەك پیاوەو هەروەکو ئەویش هەڵسوکەوت دەکەن،و زۆربەیان قژیان وەك پیاو دەبڕن‌و یارییەکانی پیاو دەکەن‌و بەزۆریش هەستێکی سێکسی توندیان هەیە.

ئەو ژنانەی ئەم ڕەفتارەیان هەیە کاتێك دەیانەوێت لەکچێك نزیك ببنەوە، لەسەرەتاوە سۆزو خۆشەویستی خۆیانی بۆ دەردەبڕن، لەپاشتردا دەست دەکەن بەماچکردنو باوەشپیاکردنو دواتر نوستن لەیەك جێگادا. لەپاشتردا لیزبانەکە هەوڵی ئەوە دەدات کە هەستی چێژ وەرگرتنو ئارەزوی سێکسی لەقوربانیەکەیدا زیندو بکاتەوەو کە لەزۆربەی جاردا نازانێت کە ژێری ئەم کردارە پەیوەندییەکی ناسروشتی تێدایە، ودەکەوێتە خۆشەویستی ژنە لیزبانەکەوە،و ئیتر پەیوەندیەکە بەرەو ئەو ئاراستەیە پەرەدەستێنێت کە ئارەزووی سێکسی، بهروژێنێتو دەستبکەن بەکاری سێکسی، لەهەندێجاردا ئەم پێوەندییە نامۆیە چەند ساڵێکیش دەخایەنێت لیزبانیەت وەك زۆر ڕووی لادانی سێکسیو ناسروشتی لەکاری سێکسیدا پێویستی بەچارەسەرێکی دەروونی درێژخایەن هەیە کە لەپێشدا بەگەران بەدوای ئەو هۆکارانەدا دەبێت کە پاڵ بەکەسێکەوە دەنێت بۆ ڕووکردنە لیزبانیەت لەپاشدا دانانی پلانو شتیەڵ کاری دەروونی بەمەبەستی ڕزگاربوون لەو هەڵسوکەوتە نامۆیەو ڕووکردنە سێکسی سروشتی.

ڕەنگە ئەو هۆکارە سەرەکیە دەروونیانەی دەبنە هۆی ڕووکردنە ئەم ڕەفتارە لەچەند خاڵێکدا کۆببنەوە:

- بوونی ئەزمونێکی تاڵی ڕابوردو لەپەیوەندی سروشتی لەگەڵ پیاودا.
- شکستە کۆمەڵایەتیو دەروونیو پەستانەکانی کۆمەڵ.
- نەبوونی بڕوایەکی تەواو بەپیاو بۆ دروستکردنی پردی یەکتر ویستنو هێشتنەوەی نهێنی ئەو پەیوەندییە.
- نەڕەخساندنی بارودۆخی پەیوەندی سروشتی نێوان پیاوو ژن لەبەرئەوە هەموو بەندو کۆتە کۆمەڵایەتیانەی لەم لایەنەوە لەبەردەمدان.

- لەهەندێك حاڵەتدا کاردەگاتە ئەوەی ژن بەتەواوی پشت لەنێر بکاتو قیزی لێ بێتەوە خۆی بەسوپەرمان بزانێت.و بانگەوازی ئازادیو سەربەخۆیی خۆی لەپیاودا ڕابگەیەنێت لەو کاتانەدا...
- لیزبانیزم دەبێتە دەربڕینی کوتایی بۆ چەقبوونەوەی نامرۆڤانە لەدەوری خودی مێیەتی.

سێکس ساردی

بەپێی ئامارە نوێیەکانی ژیانی هاوسەری دەرکەوتووە کە ٤٢٪ی ژنان کێشەی سێکسیان هەیە لەکاتێکدا ڕێژەی کێشەی سێکسی لەپیاواندا (٢١٪)ە. لەبلاوترین ئەو کێشە سێکسیانەی ژنان بەدەستیەوە دەناڵێنن نەبوونی ئارەزووی سێکسیە Sexual dysfunction یا Losessf Desire

بەپێی زۆرێك لەو توێژینەوانەی لەمبوارەدا ئەنجامدراون دەرکەوتووە هۆکاری ئەو کێشەیە لەژندا دەگەڕێتەوە بۆ دوو هۆی سەرەکی، یەکەمیان: هۆکاری جەستەیی دووەمیان: هۆکاری دەروونی هەروەها توێژینەوەکانیش ئەوەیان نیشانداوە کە ئەم هۆکارانە لەژنێکەوە بۆ یەکێکی دی دەگۆڕێت، واتە بەشێکی زۆری هۆکارەکان خۆییو تایبەتینو دەگەڕێنەوە بۆ ژیانی سێکسی خۆی.

ئەگەرچی کۆمەڵێك هۆکاری جەستەییو هۆرمۆنی کاریگەرییان لەسەر پەیدابوونی ئەم حاڵەتە هەیە بەڵام ئێمە لێرەدا تەنها تیشك دەخەینە سەر لایەنە سایکۆلۆژییەکە کە بەشێکی هەرە زۆری هۆکارەکان دەگرێتە خۆی.

زۆر هەن وایدادەنێن کە سێکس ساردی تەنها کارێکی لاوەکییە ئەمە بیرو ڕایەکی تەواو هەڵەیە، چونکە بایەخی سێکسی لەژندا تەنها لەڕێگای خانەکانی مێشکیەوەو لەئەنجامی چالاکی هەستەکانیو کاری هۆرمۆنەکانەوە نابێت لەبەرئەوەی زیندەیی سێکسی لەناو جەستەیدایە.

چونکە سێکس هێزێکی کیمیایی - کارەبایی - مادیە پێکەوە دەچنە ناو ئەقل‌و لەشەوە، ژنی سارد کپکراوە، هەست بەهیچ تامێکی سێکسی ناکات‌و هەر لەزووەوە لەئەنجامی پەروەردەیەکی زۆر هەڵەوە خراوەتە مێکشیانەوە کە کاری سێکس کارێکی گیانەوەرییەو لەمرۆڤ ناوەشێتەوە، گومان لەوەدا نییە زۆربەی کلتورو گوتارمان لەوەدا خۆیان دەبیننەوە کە ئامۆژگاری هەمیشەیی بکەن‌و داوای پاکژی دورکەوتنەوە لەسێکس بکەن، بۆیە ئەمە لەناخی زۆرێك لەژناندا دەمێنێتەوەو تاوای لێدێت کاری سێکسی سروشتی خۆیی‌و هاوسەرەکەشی هەر بەو شێوەیە دێتە بەرچاو کە لەمنداڵیەوە گوێی لێ پرکراوە، ئەو ژنانەی کە سێکس ساردن زۆر کەم یا هەر هیچ دەربارەی یاساکانی گونجاندنی جەستەیی‌و سێکسی نازانن، لەبەرئەوە هەمیشە چاوەڕێی ئەوە دەکەن شتێك ڕووبدات، بەڵام گومان لەوەدا نییە ئەو ژنانە دەتوانن بەرەو پیری پەرچەکرداره سێکسیەکان بچن ئەگەر فێری ئەوە بوون چۆن لەبەربەستەکانی ئەقل ڕزگاریان دەبێت.

دەتوانین بەکورتی هۆکارە دەروونییەکان لەم چەند خاڵەدا کۆ بکەینەوە:

١. هۆکارە کۆمەڵایەتی‌و پەروەردەییە سەقەتەکان لەپەروەردەکردنی کچانی ئەم دەڤەرەدا، بەدروستکردنی دیوارێکی گەورە لەبەردەم ئارەزووە سایکۆلۆژیە فسیۆلۆژییەکانی جەستەدا بەدیدی "تابۆ"یی.

٢. کێشە دەروونییەکانی ژن کە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیان بەباری ژیان‌و دەرامەت‌و باری هاوسەری‌و پێگەی کۆمەڵایەتیەوە هەیە لەوانە: دڵەڕاوکێ‌و شکست خواردنە یەك لەدوای یەکەکانی ژیان.

٣. پەیوەندییە خێزانییە تێکچووەکان.

٤. نەشارەزایی لەکاروبارەکانی سێکسدا.

٥. مانەوەی ڕوانینی هەست بەگوناه لەئەقلی ژندا بەرامبەر بەنزیکبونەوە لەهەر کارێکی سێکسی هاوسەری.

٦. ناخۆشی نێوان ژن و مێردو بوونی نارەزایی بەردەوام.

٧. نەزانینی مێرد لەداواکارییە فسیۆلۆژیە سێکسیەکانی ژن.

٨. بوونی هەندێك ئەزمونی تاڵی سێکسی لەڕابردوودا.

٩. خەتەنە کردنی کچ لەسەردەمی منداڵیدا کە بەهۆیەکی سەرەکی ئەم حاڵەتە دادەنرێت.

١٠. زۆر خودانە دەستەپەر پێش هاوسەرگیری و دواتریش.

واهیمەی نەخۆشی

یەکێکە لەحاڵەتی تایبەتیەکانی ژن، ئەگەرچی بەرێژەیەکی کەمیش پیاوان دەگرێتەوە، بەڵام ئەم حاڵەتە کە بەمەراق ناودەبرێت رێژەکەی لەژندا زۆر دیارە.

حاڵەتەکە بریتییە لەوەی ژنەکە بەردەوام وا هەست دەکات تووشی نەخۆشییەك بووە،و هەمیشە مێشك و بیرکردنەوەی دەچێتە سەر ئەوە کە ئەگەر چارەسەری خۆی نەکات دەمرێت و لەڕاستیشدا نەخۆشیەکە بوونی هەر نییە وەك هەستکردن بەوەی دڵی کونی تێدایە، شیرپەنجەی ڕیخۆڵەی هەیە، میزەڵدانی برینی پەیدا کردوە، دومەڵ لەناو سکیدا هەیە، مێشکی بەرەو پوکانەوە دەچێت، هتد... زۆرێك لەم حاڵەتانە لەئەنجامی پەستانی دەروونی زۆرو ئازاردانی دەروونی و توندوتیژی خێزانی و شکستە یەك لەدوای یەکەکانی ژیان و لەدەستدانی کەسێکی نزیك هتد... پەیدا دەبن هەندێجاریش بارێکی نەستیە و نەخۆش پەنای بۆ دەبات بۆ ڕاکێشانی سۆزی کەسانی دەوروبەری بەتایبەتی مێرد کە بایەخ و پەرۆشی بۆ ژنەکەی کەمدەبێتەوە یا دایك کە دەبینێت منداڵەکانی پشتگوییان خستووە یا کچ لەماڵدا کە دەبینێت هەموو داواکارییەکانی فەراموش دەکرێن و بایەخ و سۆزەکان بۆ براکانە هتد...

پشێوییە ویژدانییە دوو جەمسەرەکان

حاڵەتێکی دەروونی زۆر سەیرە کە ئەو ژنانەی تووشی دەبن دوو حاڵەتی دەروونیان تیایدا دەردەکەوێت، لەحاڵەتی یەکەمدا خەمۆکیەکی زۆرو دڵەڕاوکێو خەمباریو ماتیو بیرۆکەی خۆکوشتنو خۆلەناوبردن و لەپاشدا لەماوەیەکی کەمی دواتردا تووشی هەوەسی خۆشیو ڕابواردنو بێ خەفەتیو چێژ وەرگرتنێکی زۆر لەژیان دەبن، ئەمە وەك سورێك یادوو جەمسەری دژ بەیەك بەردەوام لەگەڵیدا دوبارە دەبنەوە بارە خەموکیەکە هەروەك ئەو بارەیە کە لەپێشەوە ئاماژەمان پێداوە، بەڵام بارە هەوەسەکە زیاتر لەم خالانەدا چڕ دەبێتەوە:

- ژنەکە هەست بەجۆرە کەیفێکی سەیرو دڵخۆشیەکی لەڕادەبەدەر دەکات.
- چالاکیو زیندەییەکی زۆر دیاری تیادا دەردەکەوێت.
- پێکەنینو قاقا لێدانو جوڵەی زۆر
- هەست بەگەورەیی خودو باوەر بەخۆکردنێکی زۆر
- هەڵسوکەوتو ڕەفتاری ناگونجێت لەگەڵ دابونەریتە کۆمەڵایەتیەکاندا.
- تێکەڵو پێکەڵی لەقسەکردنو بەستنی ڕستەکان یان بابەتەکان بەیەکەوەو گواستنەوە لەبابەتێکەوە بۆ یەکێکی دی.
- کەم خەوی
- کەمی تێڕامانو بیرکردنەوە
- زۆر قسەکردن
- بڕیاردانی خێراو بێ بیرکردنەوەو سەرفکردنی پارە بەشێوەیەکی دەست بڵاو هتد...

ژنی تەڵاقدراو

زۆرێك لەو ژنانەی کە لەبەر هەر هۆیەك بێت لەمێردەکانیان جیا بوونەتەوە، یامێردەکانیان لێیان جیابوونەتەوە، تووشی گەڵێك پشێوی دەروونی دەبن، بەتایبەتی کاتێك لەکۆمەڵدا بەو دیدەوە سەیر دەکرێن کە

ئەمانە کەسێکی بێ توانان و نەیانتوانیوە لەژیانی ژن و مێردایەتیدا سەرکەون، یا جیابوونەوەکەیان هۆکاری دیکەی لەپشتەوەیە، زۆرێك لەمانە بەردەوام هەست بەنامۆ بوون و نەگونجان و دورکەوتنەوە دەکەن.
بەتایبەتی کە وا هەست دەکەن کۆمەڵ بەتایبەتی پیاوان زووتر دەتوانن دەستەمۆیان بکەن بۆ مەبەستەکانی خۆیان لەبەرئەوە زۆرێك لەوانە یا رووودەکەنە ئاین و شێوازێکی دیکە وەردەگرن، یا بەئاسانی ناتوانن لەکۆمەڵدا بەردەوام بن و هەوڵی شوکردنەوە دەدەن. گەورەترین ئازارە دەروونییەکانی ئەمانە تێرنەکردنی پێداویستیە دەروونی و کۆمەلایەتی و سێکسیەکانیانە وەك مرۆڤ و هەمیشە لەقولاییدا هەستێکی خەمۆکی و تێکچوونێکی دەروونی دایان دەپۆشێت. بەتایبەتیش کە ئەرکێکی گەورە دەکەوێتە سەرشانیان بەبوونی منداڵ لایان و پشت تێکردنی باوکە کە بۆیان یا بەپێچەوانەوە بێ بەری کردنیان لەبینینی منداڵەکانیان و هەوڵدان بۆ هەڵگەڕاندنەوە دژی دایکیان.
کارەساتە دەروونییەکان زیاتر دەبن بۆ ئەو ژنانەی خۆیان سەرچاوەیەکی داراییان نییە و ناچار دەبن بەکۆڵێك خەم و پەژارەوە بێنەوە سەرماڵی باوکیان یا ماڵی براو خوشکیان کە زۆرجار بەگەشاوەییەوە بەرەو پیریان نارۆن و بارە نوێیەکەیان زۆر تەسك و پڕ لەمەینەتە.و شوکردنەوەشیان زۆر ئاسان نییە بەتایبەتی کە هۆکاری تەلاقدانەکەیان زۆر دیار نەبێت، زۆرێك لەمانە، تووشی وەڕسییەکی زۆر دەبن لەژیانداو هەمیشە توڕەو زوو هەڵچو، شەڕانی و ڕووگرژو خەمۆك دەردەکەون.
کێشە دەروونییەکانی ژنی سەر بەهەوێ
ژن هێنانەوەی مێرد بەسەر ژنە کۆنەکەیدا بەتایبەتی ئەگەر کتوپڕو چاوەڕوان نەکراو بێت شۆکێکی دەروونی زۆر گران لەدەروونی ژنەکۆنەکەدا دروستدەکات و تامردن بەدەستیەوە دەناڵێنێت و بۆی دەبێتە مایەی

پشێوییەکی دەروونیو تێکدانی باری هاوسەنگی سایکۆلۆژیو سەرهەڵدانی گەلێك دەردومەینەتی، بێگومانو تارادەیەکی زۆر زەبری ئەم شۆکە دەروونییەش لەسەر کەسێکتی ژنەکەو ڕادەی بەرگەگرتنی بۆ شکستو لەدەستدان وەستاوە،و توندی زەبرەکەش لەساتە وەختەکانی یەکەم پێوتن یازانیندا لەهەموو کاتەکانی دی بەهێزترەو خۆی لەچەند حاڵەتێکدا دەبینێتەوە، حاڵەتی هیستری، بورانەوەو لەهۆش خۆچون یا لەخۆدانو قژ ڕنینەوە، یا بەرگری لەخۆکردنو باوەڕنەکردن بەدرۆ زانین، و لەهەفتەی دواتردا، هەوڵدان بۆ تۆڵە سەندنەوە یا یارمەتی وەرگرتن لەکەسانی دیو داواکردنی تەڵاقو جیابوونەوەی لەپڕو دانەنیشتنو ڕۆشتنەوە بۆ ناو کەسوکارو یاخۆپیشاندان بەوەی پێویستی بەمێردی وانییە خۆی هەموو شتێکە.

لەسەرەتای هەفتەکانی یەکەمدا، ژن دەست دەکات بەخەوبینینی زۆر ناخۆش کە بەشی زۆریان لەمردنو کوشتنو کەوتنە خوارەوە لەشوێنی بەرزو خنکان لەناوی قوڵدا دەبێت، و لەمانگەکانی دواتردا کەمێك لەگەڵ بارەکەدا ڕادێتو هەوڵدەدات سۆزی خەڵکانی دەوروبەر بۆ خۆی ڕابکێشێت بەتایبەتی منداڵەکانو کەسوکاری مێردەکەیو خۆڕاهێنان بەوەی چاوەڕێی ئەم کردارەی لەمێردەکەی دەکرد کە ئەوەش تا ڕادەیەکی زۆر باری شانی سوکتر دەکات. بەکورتی تواناکانی ڕاهاتن لەگەڵ بارە نوێیەکەدا بەندە بەکۆمەڵێك هۆکارەوە لەوانە:

- هاوسەنگی کەسێتی ژنەکە لەبارەی جەستەییو دەروونییەوە.
- ناسینی تەواوی کەسێتی مێردەکەی.
- پێداچوونەوەی هەڵەکانی خۆی لەساتە وەختەکانی ژنو مێردایەتیداو دەستنیشانکردنی خاڵە لاوازکانی.

- توانای لەگرێدانەوەی پەیوەندی لەگەڵ مێردەکەیداو قایلبوون بەبارە نوێیەکەو ڕاکێشانەوەی مێردەکەی بۆ لای خۆی.
- توانای دورکەوتنەوە لەئیرەیی‌و غیرە لەژنە نوێیەکەو هەوڵدان بۆ گرێدانی پەیوەندی لەگەڵیدا.

لەگەڵ ئەمانەشدا زۆرێك لەژنان بەرگەی بارە نوێیەکە ناگرن‌و تووشی گەلێك حاڵەتی تێکچوونی دەروونی دەبن‌و کە هەندێکیان بەتێکچوونی بارە فسیۆلۆژییە جەستەییەکان دەشکێنەوەو لەئەنجامیشدا گەلێك پشێوی دەروونییان تیادا دەردەکەوێت کە هەندێکیان تا مردن لەگەڵیاندا دەمێنێتەوە، لەوانە:

- خەمۆکی، دڵەراوکێ، شەڕانگیزی وەك هەوڵدانی تۆڵە سەندنەوە لەمێرد یا لەژنە نوێیەکە یا لەناوبردنی خۆ. وەسوەسەی هەستکردن بەچەوساندنەوەو غەدر لێکردن‌و پشت گوێ خستن‌و لەبیرچونەوە کە زۆرجار خۆیان لەنەخۆشییە جەستەییەکاندا دەردەخەن.

سەرەڕای ئەمانە گەلێك حاڵەتی دیکە ڕوودەدەن وەکو:

- حاڵەتە هسترییەکان بەتایبەتی بوراندنەوەی لەپڕ لەهۆشخۆ چوون‌و ڕەقبونی جەستە یا پەیدابوونی تۆقان لەشوێنی چۆڵ یا شوێنی بەرز یا جەنجاڵی هتد...
- تێکچوونەکانی خواردن: وەك نەخواردن‌و ئارەزوونەکردنی خۆراك یا بەپێچەوانەوە خوودانە خۆراکی زۆرو قەڵەو بوون.
- هەندێك باری دەروونی ئاڵۆسکاو وەك خۆ بەزل زانین‌و سەیرکردنی کەسانی دی بەبچوك‌و بێ توانا بەتایبەتی سەیرکردنی ژنە نوێیەکە بەچاوی نزمەوە.
- خوودانە کتێب گرتنەوەو فاڵ‌و گەڕان بەدوای نوشتەو دۆعاو جنۆکە دەرکردندا

سەریەشەو پشت یەشەو ئازارەکانی ماسولکەو دڵەکوتێ.

- هەستکردنی بەردەوام بەشکاندنی نێرگیسەتو خودی لەبەردەم کەسوکارو کۆمەڵداو خۆ هاتنە بەرچاو بەوەی کەمیەکی تێدایە کەوا بکات مێردەکەی بەژنێکی دی پڕی بکاتەوە.

- هەستکردن بەخیانەتی سۆزداریو لەپشتەوە خەنجەر لێدان لەلایەن مێردەکەیەوە کە ئەمەش هەمیشە هەستێکی قوڵی چەوساندنەوەو پێشێل کردنی لا دروست دەکات.

- قوڵبوونەوەی پەستانە دەروونییەکان لەسەریو پەیدا بوونی ڕایەڵەکانی خەمۆکی تیایدا.

ڕاسپاردەو پێشنیار

١. لەسەر دامودەزگاو ڕێکخراوەکانی ژنانە کە بەردەوام وۆرك شۆپو خولی تایبەتی بکەنەوە بۆ ژنان لەهەموو بارەکاندا بەتایبەتی بوارە دەروونییەکانو شیکردنەوەی گرفتو کێشە دەروونیو کۆمەلأیەتیەکانیانو گەڕان بەدوای چارەسەریاندا.

٢. لێ پرسینەوەو بەدووکەوتنی کێشە دەروونییەکانی ژنو بەهەند وەرگرتنیان سەردانیان لەماڵو کارداو ڕەچاوکردنی باری کەسێتیو کۆمەلأیەتی هەر یەکەیان بەتەنها.

٣. کردنەوەی بەشێکی گەورە لەهەموو نەخۆشخانەکاندا بەناوی "کێشە دەروونییەکانی ژن"ەو تیایدا پزیشکانی دەرونزانو پسپۆڕەکان چارەسەری گونجاو بۆ ئەو ژنانە بدۆزنەوە کە دەناڵێنن بەدەست ئەو دەردانەوە.

٤. بەکارهێنانی هۆیەکانی ڕاگەیاندن بەتایبەتی تەلەفزیۆن بۆ شتیەلکردنی حاڵەتەکانو ڕوونکردنەوەی بارە نائاساییەکانو دیاریکردنی چارەسەر لەلایەن پزیشكو پسپۆڕانی تایبەتەوە.

٥. هاندانی ئەو باس و لێکۆلینەوەو توێژینەوە مەیدانیانەی لەمبوارەدا دەکرێن لەلایەن فەرمانگە بەرپرسەکانی حکومەتەوەو دەستگرتن و دابینکردنی پێداویستەکان بۆیان.

٦. بایەخدان بەکێشە دەروونییەکانی ژن لەکۆلیژە پزیشکیەکان و پسپۆریە دەروونییەکانداو ئامادەکردنی کەسانی شیاو و بەتوانا لەم مەیدانەدا.

٧. دابینکردنی جێگەی نیشتەجێ و حەوانەوەو چارەسەر بۆ ماوەی کاتی و درێژخایەن بۆ ئەو ژنانەی دەناڵێنن بەدەست ئەم کێشانەوە.

٨. ناردنی کەسانی پسپۆڕ و بەتوانا بۆ وڵاتانی دەرەوە بۆ هێناوەی نوێترین ڕێگا لەچارەسەری کێشەکاندا.

٩. بانگکردن و داوەتکردنی کەسانی پسپۆری بیانی بۆ وتاردان و ڕێنمایی لەکولێژە هاوپەیوەندەکاندا.

١٠. دابینکردنی ئەو دەرمانە پێویستیانەی کە پەنایان بۆ دەبرێت لەچارەسەری زۆرێك لەکێشە دەروونییەکانی ژناندا لەنەخۆشخانەو سەنتەرە پزیشکیەکاندا بەخۆڕایی یا بەنرخی هەرە هەرزان.

١١. بڵاوکردنەوەی ڕێنمایی و شیکاری بۆ حاڵەتەکان بەزمانی سادەو بێ گرێ بۆ شارەزابوونی خەڵك بەگشتی و ژنان بەتایبەتی دەربارەی کێشەکان.

١٢. خوێندنی پەروەردەی خێزانی کە لەسەر بنەمایەکی نوێی دەروونی و کۆمەڵایەتی و تەندروستی هاتبێتە ئاراوە لەهەموو خوێندنگەکانی کوردستاندا بۆ شارەزابوون و چاوکرانەوە دەربارەی ژیانی هاوسەری و خێزانی و مەرجە بنەڕەتیەکانی ژن و مێردایەتی.

١٣. هەوڵدان بۆ چاکترکردنی باری ئابوری ژن، چونکە هەمیشە هەژاری هۆیەکی سەرەکی گەلێك لەدەردە کۆمەڵایەتی و دەروونییەکانەو ژن لەدەرفەتی کۆمەڵایەتی لەبار دوور دەخاتەوە.

١٤. لابردنی گەلێك لەو كۆسپو تەگەرە زۆرانەی بەناهەق خراونەتە بەردەم گەشەی مێ لەولاتدا دەرفەت ڕەخساندن بۆ تێگەیشتنی چەمكی "جەندەر" بەمانا قوڵە فراوانەكەی‌و شكاندنی ئەو كۆتانەی لەو بوارەدا دەخرێنە بەردەم ژن بەڕەخساندنی هەموو بوارێكی كۆمەڵایەتی سیاسی - ئابوری.

پەراوێزەكان:

١. جنفیف فریس: "الجندر" ترجمة انطوان ابوزید المركز الثقافي العربي - بیروت ٢٠٠٥ ص ٨٢

٢. بۆ زیاتر بڕوانە: كاظم الشبیب "الصنف الاسري" بیروت ٢٠٠٥ ص ٣٠-٣١

٣. Debra Donavan "Differences between men and women monitor on psychology vol.٢٢ No December ٢٠٠١

٤. د. ببیرو فاخوری: "موسوعة المرأة الطبیبة" دارالعلم للملایین - بیروت ١٩٩١ ص ٢٩٧-٣١١

٥. سەرچاوەی پێشوو ل ١٠١-١١٥

٦. سەرچاوەی پێشوو ل ١٩٥-١٩٧

٧. مارتن لۆدڤیك "سوری مانگانەی ژن" وەرگێرانی: ئەكرەم قەرەداخی سلێمانی ٢٠٠١ ل٢٣-٣٤

٨. د. ان ماككریكور: سن الیأسی - بیروت ٢٠٠٦

٩. lycos.co.uk

١٠. لیز ماكلیرن: الاكتاب ترجمة احمد دار علا الدین دمشق ٢٠٠٦

١١. د. مريم سليم د. على زى؟؟؟؟ "حقول علم النفس" دارالنهفته الوبيه"بيروت ـ لبنان ص ٢٠٣

١٢. ئەکرەم قەرەداخی "بنەماکانی فسیۆلۆژی مرۆڤ" سلێمانی ـ

١٣. د. نوال الصداوى: "الامراەو الغربه" مكتبه مدبولى ـ القاهره ص ٦٢

١٤. ئەکرەم قەرەداخی "فسیۆلۆژی سێکس" سلێمانی ٢٠٠٣ ل ٢٢٥-٢٤٢

١٥. نخبه من اساتژه الجاهات: المرشد فى الگب النفسى منڤمه الصمه العاليه بيروت ١٩٩٩ ص ١٩٤

١٦. د. نوال الصداوىو دهبەرۆوف المراه ـ الدينو الاخلاق بيروت ٢٠٠٤ ص١٥٨

هەروەها بڕوانە:

١٧. بيرداكو: المراع بحپ فى سايكولوجيه الاعماق. ترجمه وحيد اسعد الدار المتحده ١٩٩١ ص٣٢٧

١٨. Su zan G.Admon: "when a woman loses desire" Sexual Dysfunction in women London ٢٠٠٦. p١١٦-١١٨

١٩. ئەکرەم قەرەداخی: فسیۆلۆژی سێکسی ل ١٣١-١٣٨

٢٠. بۆ زیاتر بڕوانە:

Alasdair macIntyre: "A study in moral theory" Dame university of Notre Dam press ١٩٨١"

٢١. سميه ؟؟؟ جوس: "بلا خشونه" الجنسانيه النسائيه فى المغرب" ترجمه عبدالرحيم خزل ص ٢٤٠و مابعدها.

٢٢. بڕوانە كريستا فيشتريس "المراه و العولمه" ترجمه: سالمه صالح ـ منشورات الجبل بيروت ـ لبنان ٢٠٠٦

٢٣. بۆزیاتر بڕوانە د. أميمه ابوبكر و د. شيرين شكرى "المراه والجندر" دارالنكر المعاصر

هەندێك لەلایەنەكانی ژن و لەشفرۆشی

دیاردەی لەشفرۆشی ژن یەكێكە لەو دیاردانەی كە لەبەرەبەیانی مێژووەوە لەگەڵ مرۆڤدا پەیدابووەو هەبوونی خۆی وەك دیاردەیەكی هەستپێكراو لەناو كۆمەڵە جوداكانی دنیادا دەرخستووەو واتە تایبەت نییە بەشوێن و كات، بەڵكو سەرتاپا هەموو جیهانی گرتۆتەوەو هیچ كۆمەڵێكی سەر ئەم زەمینە نییە لێی بێبەری بێت.

ئێستای ئەم دیاردەیە لەجیهاندا:

دیاردەی لەشفرۆشی لەجیهانی ئەمڕۆدا گەلێك خەسڵەتی جیای هەڵگرتووەو لەوانە: هەندێك لەوانەی كە لەشی خۆیان دەفرۆشن بەشێوەی تاك تاك یان كۆمەڵ كۆمەڵ لەسەر شۆستەی شەقامە گەورەكان لەگەلێك لەشارە

گەورەکانی ئەوروپادا دەوەستن و شێوەی جل و بەرگ و ڕاوەستانیان بۆ مامیل و ئەو کەسانەی بەدوای ئەمکارانەدا دەگەڕێن دیارن و تەنها ئاماژەیەك لەیەکێك لەو ئۆتۆمبێلانەی دەوەستن بەسە بۆ ئەوەی کەسەکە بچێتە ناویەوەو بڕۆن بۆ ئەو شوێنەی مامیلەکە دەیەوێت، ئەمجۆرە لەشفرۆشیە بەکارێکی تەنهایی دادەنرێت و وەرگرتنی پارە تەنها بۆ لەشفرۆشەکە خۆیەتی و ئەمجۆرە لەشفرۆشیە ئەمڕۆ لەفەرهەنگی کۆمەڵناسیدا بەلەشفرۆشی سەرشەقام Street Prostitution ناو دەبرێت. لەهەندێك حاڵەتی دیکەدا هەندێك شوێن وەك ژووری ئوتێل، یان ئەپارتمانێك یا خانویەك بۆ ئەم مەبەستە دیاری دەکرێت مامیل لەڕێگای کەسێکەوە کە بەناوەند یا intermediateناودەبرێت، دەبرێت بۆ ئەو ئوتێلە یا ئەو خانوەو بەمجۆرە لەشفرۆشیەش دەوترێت incall prostitution، هەندێجار مامیل وای دەوێت کە لەشفرۆشەکە بەرێت بۆ ئەو شوێنەی خۆی دەیەوێت و بەرێکەوتن لەگەڵ ناوەندەکەدا دەیبات بۆ شوێنەکەی خۆی و بەمجۆرەش دەوترێت outcall prostitution لەهەندێك شوێنی دیکەدا وەکالەتی تایبەتی بۆ ئەمکارە پەیدابووەو لەژێر ناوی تایبەتیدا دامەزراون، زۆرێك لەوانە بەناوی جیاجیای خزمەتکردن بەمامیل بانگەواز لەڕۆژنامەو گۆڤار و ئینتەرنێت و تەلەفزیۆنەکاندا بڵاودەکەنەوەو ژماری تەلەفۆنی خۆیان دەنوسن، مامیل خۆی پەیوەندیان پێوەدەکات و ڕێك دەکەون بۆ ئەو شوێنەی کە خۆی دەیەوێت یا بۆ ئەو شوێنە تایبەتیانەی ئەوان، زۆرێك لەو وەکالەتانە کە بەوەکالەتی هاوەڵی escort agencies ناودەبرێن سیفەتێکی شەرعیان وەرگرتوەو بەئاشکرا ئەو کارانە دەکەن. واتە کچەکان بەناو هاوەڵی یا هاودەم بۆ ئەو ماوەیەی کە مامیلەکە لەو شارەدا دەمێنێتەوە لەگەڵیدا دەبن بەناوی ڕێنمایی و چوونە بازار و چوون بۆ یانەو شوێنە گشتیەکان دەبنە هاوەڵ، لەهەمان کاتدا

لەئەپارتمان و ئوتێل و شوێنی مانەوەی کەسەکەشدا لەگەڵیدا دەبن و بە هەموو و بەشداری جێگای دەکەن و کردارەکە بەشێوەیەکی فەرمی بە ناوی "escort service" ەوە تۆمار کراوەو بۆتە بەشێك لەڕاژەکانی گەشتوگوزاری شارەکە. لەئەمەریکا ئەمشێوە لەشفرۆشیە بەتەواوی بۆتە جۆرێك لەبازرگانی بەناوی وەکالەتی هاوەڵی escort agencies لەفەرمانگەکانی گەشتوگوزاردا تۆمارکراون و ئەوانیش لەسەر سایتە تایبەتیەکانی ئینتەرنێت یا وێستگەکانی سەتەلایت بانگەوازی ئەم ڕاژانە پێشکەش دەکەن.

لەگەلێك لەولاتە پێشکەوتووە دەوڵەمەندەکاندا ساڵانە گەشتی زۆر بۆ ولاتە هەژار و دەستکورتەکانی وەك تایلاند و بۆرما و فلیپین و ولاتەکانی خۆرهەلاتی ئاسیا جێبەجێ دەکەن، لەبەرئەوەی ئەمجۆرە بازرگانییە بەجەستەی مێ و زۆر هەرزانە و پارەیەکی ئەوتۆی تێ ناچێت، هەروەها هەمان جۆری بازرگانی لەولاتەکانی بەرازیل و دورگەکانی کاریبی و ولاتە خۆرهەلاتیەکان بەهەرزانی دەست دەکەون لەبەرئەوە ساڵانە خەلکانێکی زۆر بەدوای ئەو کارەوەن ڕوویان تێدەکەن.(1)

جێی داخە ئێستا لەزۆرێك لەولاتە گەورەکاندا، ئەو کچ و ژنانەی بەشێوەیەکی ناڕەوا (غیر شرعی) چوونەتە ولاتەکەیانەوەو هیچ جۆرە ڕێگەیەکی ڕەوایان وەرنەگرتوە بۆ مانەوەو کارکردن پەنایان بردۆتە بەر کاری لەشفرۆشی و لەسەری دەژین و ئەمەش لەزۆرێك لەئامارە ئەورووپی و ئەمەریکیەکاندا بەباشی دەرکەوتووە.

تەنانەت لەهەندێك لەو ولاتانەدا لەلیستی تەلەفۆن یان کۆدی مۆبایلدا ڕاژەی تایبەتی بەناوی girls main تۆمارکراوەو مامیلەکان تەنها بەلێدانی ژمارەکە ئەوەی بەدوایدا دەگەڕێن دێتە بەردەمیان لەزۆرێك لەولاتەکانی ئەرجەنتین و بەرازیل و کوبا و تایلاند و ئۆکرانیا وەکالەتەکانی بەناو

وەکالەتی کچانی هاوەڵ جگە لەپێشکەشکردنی ڕاژەی هاوەڵی کردن خۆیان شوێنی تایبەتیان کردۆتەوە بۆ پەیوەندی سێکسی بەپارەیەکی کەمی وڵاتەکەو بۆ ئەو مامیلانەی لەدەرەوەی وڵاتەکەوە دێن زۆر نرخێکی هەرزان دەکەوێت لەسەریان و زۆرێك لەو شوێنانە بۆ چاوبەستی و چەواشەکاری بەناوی جیا جیاوە کاردەکەن، وەك بازاری کڕینی جل و بەرگی کچان، یان بەرگدروی کچان، یان شوێنی شێلان و مەساج. ... هتد.

زۆر لەو کچ و ژنانەی لەمکارەدا کاردەکەن، پارەیەکی زۆر کەم لەو وەکالەتانە وەردەگرن و هەندێکیان بەموچەیەکی کەمی مانگانە ئەو کارە دەکەن. و تەنها شوێنی نوستن و دانیشتنیان بۆ دابین کراوە، لەهەندێکیاندا ئەوەش نییە لەزۆرێك لەو وڵاتانەدا ئەو چاودێریە حوکومیەی کە لەسەر کارەکانی ئەمجۆرە وەکالەتانەیە، بەزۆری بۆ کەسانی وڵاتەکەی خۆیان و لەزۆرێك لەو بارانەدا جۆرێك لەفەرامۆشی و کارئاسانی هەیە بۆ کچان و ژنانی هاتوو بۆ وڵاتەکەیان (کە زۆریان بەرێگای نافەرمی گەیشتونەتە ئەوێ). ئەوسا ئەو وەکالەتانە هەر لەزووەوە دەیانخەنە ژێر داوی تۆڕە هەمەجۆرەکانیانەوە، نەك هەر ئەوە بەڵکو زۆرێك لەو وەکالەتانە ساڵانە بەناوی ڕێکخستنی گەشتی ئەوروپا یا ئەمەریکا، یا بەناوی کارکردن لەمۆتێل و ئوتێلە گەورەکان و شوێنە گەشتیاریەکاندا، بانگەواز لەخوێندنگە ناوەندی و ئامادەییەکانی هەندێك لەوڵاتەکانی وەك تایلەند و فلیپین و وڵاتەکانی دیکەی خۆرهەڵاتی ئاسیا و ئەوروپا بڵاودەکەنەوە بەپارەیەکی گران و بەسەدان کچی ئەو خوێندنگەیانە پاش وەرگرتنی ڕای کەسوکار خۆیان ناونووس دەکەن و دەبرێن بۆ ئەوروپا بۆ کارکردن، بەڵام لەگەڵ گەیشتنیاندا پاسپۆرتیان لێدەسەنرێت و دەخرێنە ناو هەمان تۆڕەوە. (٢)

لەبەرازیل و نیوساوس ویلز و نیوزلەندا ڕاوەستانی ئەو جۆرە کچانە لەسەر شەقام بۆ فرۆشتنی لەش کارێکی یاسایی ڕێگە پێدراوە، بەڵام لەزۆربەی

زۆری وڵاتەکانی دیکەدا ئەمکارەو بەمجۆرە نایاساییەو ڕێگە نادرێت، لەهەندێك لەو وڵاتانەدا شوێنی تایبەتی وەك تیاترۆخانە، سەماگە، شوێنی حەوانەوە هەیە، کچەکان ناچنە کاری سێکسی سروشتییەوە، بەڵام هەموو کارێکی دیکەی وەك: ڕووت بوونەوە، باوەش گرتن، یاری کردن بەئەندامی زاوزێ، سەماکردنی سەیر، دەرخستنی شوێنی جەستە..هتد. . لەپێناو چەند پارەیەکی کەمدا ئەنجامدەدەن.

لەهەندێك وڵاتی وەك هۆڵەندا یاسا ڕێگای کردنەوەی شوێنی تایبەتی لەشفرۆشی دەدات بە مەرجێك تەمەنی کچەکان لە ١٨ کەمتر نەبن.

کێشەی ئەم جێگە یاسایانە لەئەڵمانیا و نیوزلەندا تەمەنی کچەکانە کە لەهەندێکیاندا ڕێگا دەدەن ئەگەر کچەکە شانزەی تەمەنی تەواو کردبێت.

ئەو کچانەی ئەمکارە ئەنجامدەدەن پێویستە مۆڵەتی تایبەتیان هەبێت. لەو وڵاتانەو لەهەندێك لەشارەکانی ئوسترالیاش پاش مۆڵەت وەرگرتن کچەکە بۆخۆی دەتوانێت ئەمکارە بکات بێ ئەوەی سەر بەهیچ وەکالەتێك بێت و بە ناوی کرێکاری سێکسەوە کارەکانیان ئەنجامدەدەن. (٣)

لەتورکیادا ڕاوەستان لەسەر شەقام بۆ ئەو مەبەستە قەدەغەیە، بەڵام شوێنی تایبەتی بۆ لەشفرۆشی ڕێگەپێدراوەو کچەکان مۆڵەتی تایبەتیان هەیەو لەژێر چاودێری تەندروستیان.

لەئینگلتەرا و وێڵز ئەمجۆرە لەشفرۆشییە لەژێر هەندێك ناونیشانی تایبەتیدا ڕێگە پێدراوە.

لەهەندێك ویلایەتی ناوچەی ئەمەریکا، بانگەواز کردن بۆ ڕاوەستان بۆ لەشفرۆشی لەسەر شەقام قەدەغەیە، بەڵام کردنەوەی شوێنی تایبەت بەو کارە ڕێگە پێدراوە وەك لەنیڤادا و دورگەی رود، لەشفرۆشی بەرامبەر بەپارە یاسا ڕێگای داوە. (٤)

لەدانمارك لەشفرۆشی خەڵك ڕێگە پێدراوە، بەڵام بازرگانی و وەرگرتنی سود لەلایەن کەسانی دیکەوە لەژێر هەرناوێکدا بێت ڕێگە پێنەدراوە و بەردەوام حکومەت لەهەوڵدایە بۆ ئەوەی ئەو کارە کەمبکاتەوە لەڕێگای دۆزینەوەی کاری دیکە بۆیان، هەرچۆنێك بێت سیستمی کارەکە وەك ئەوەی هۆڵەندا ڕێکنەخراوە.

لەساڵی ١٩٤٩ دا کۆمەڵەی گشتی سەر بەنەتەوە یەکگرتوەکان ڕێکەوتن نامەیەکی مۆر کرد کە تیایدا ٨٩ وڵات ڕەزامەندی خۆیان لەسەر کرد و ئیمزایان کرد کە بازرگانی کردن بەجەستەی مێ و بەهەرناوێکەوە بێت بۆ کردنەوەی شوێنی لەشفرۆشی سود وەرگرتن و پارە پەیدا کردن و بەزۆر کچان ئیجبار کردن بۆ ئەو کارە قەدەغەیە، و بەکارێکی ناڕەوا دادەنرێت، بەڵام ئەڵمانیا و هۆڵەندا و وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا ئیمزایان نەکرد.

بانگەواز کردن: لەهەموو ئەو وڵاتانەی کاری لەشفرۆشی ڕێگە پێدراوە، و یاسای تایبەتی دەیپارێزێت وەك هۆڵەندا، بانگەواز کردن بۆ کاری سێکسی ڕێگەی پێنەدراوە و نا یاساییە، لەئەڵمانیا ناشەرعیە. لەو وڵاتانەی کە کردنەوەی شوێنی لەشفرۆشی ڕێگە پێنەدراوە، دیسانەوە بانگەواز بۆ کردنی هەر ناشەرعیە.

لەهەندێك لەو وڵاتانەدا بانگەوازکردن بۆ ئەمکارە گەلێك ڕێگای هەیە لەوانە:

- کارت دانان لەپەنجەرەی دوکانی ڕۆژنامە فرۆشاندا.
- کارت دانان لەشوێنی تەلەفۆنی گشتی.
- هەندێك ئاگاداری بڵاوکردنەوە لەڕۆژنامەو گۆڤارەکاندا بەناوی دیکەی وەك" مەساج کردن" و "شێلان " و "هیلاکی دەرکردن " هتد.
- لەڕێگای ئینتەرنێت و سەتەلایتەوە.

- لەڕێگای کەسی ناوەندەوە بەپێ وتنی نهێنی وەك لەزۆرێك لەوڵاتەکانی خۆرهەڵاتی ناوەڕاستدا لەشوێنە گشتیەکانی وەك باخچە، گازینۆ، چێشتخانە. بارو یانەکاندا دەبینریت (٥).

کێشەی لەشفرۆشان:

لەشفرۆشان لەزۆرێك لەو وڵاتانەدا دوچاری گەلێك کێشە دەبن لەوانە:

- تووشبوونیان بەگەلێك لەو نەخۆشیانەی بەسێکس دەگوێزرێنەوە وەك ئەیدز – سیدا – سفلس –سوزەنك – هربس – نەرمەئەڵسەر هتد. .. لەگەڵ ئەوەی لەگەلێك لەو وڵاتانەدا ڕێنمایی چاودێرییەکی باشی تەندروستیش هەیە.
- تووشبوون بەکاری تاوانکردنەوە، زۆرێك لەو ژنانەی کە بەکاری لەشفرۆشیەوە خەریکن بەئاگا یا بێ ئاگا زۆرجار دەگلێنە ناو کاری تاوانەوە لەگەڵ کۆمەڵێك عەسابەدا دەست تێکەڵ دەکەن و تووشی دەها کاری تاوان دەبنەوە.
- کوشتنیان: لەوڵاتەکانی ئاسیا و بەشێك لەخۆرهەڵاتی ئەوروپاو خۆرهەڵاتی ناوەڕاست و هەندێك وڵاتی ئەفریقیا دووچاری کوشتن دەبن لەلایەن کەسوکار یان لەلایەن عەسابەی تایبەتی و هەندێك لەڕێکخراوەکانەوە پوترات Potter at لەساڵی ٢٠٠٤ دا لەو تۆێژینەوەیەی ئەنجامیدا بۆی دەرکەوت ٢٠٤ لەشفرۆش لە ١٠٠٠٠٠ کەس دوواری کوشتن دەبن.

هەندێك لەکوژەرەکان مامیلی توند و تیژن یان ئەو پیاوانەن کە بازرگانی بەو کچانەوە دەکەن یا ئەو فەرمانبەر و پۆلیسانەی یاسا بەهەڵە جێەجێ دەکەن هتد. ...

- پارە لێ کێشانەوە: لەبەرئەوەی بەشێکی زۆری ئەو ژنانەی بەمکارەوە خەریکن کەسانی لاواز و بێ چارەو بێ پشت و پەنان زۆرێك لەو کەسە

ناوەندانەی سەرپەرشتیان دەکەن و کاروبارەکانیان بۆ ڕێکدەخەن غەدرێکی زۆریان لێەکەن و بەشێکی زۆری پارەکانیان لێدەسێنن و شتێکی ئەوتۆیان بۆ ناهێڵنەوەو هەمیشە بەهەژاری و پڕ نەخۆشی بەجێیان دەهێڵن.

- دوچاری هەڕەشەکردن و ڕفاندن و فێڵ و تەڵەکەبازی:

زۆرێك لەو کچ و ژنانەی لەسەرەتای بوون بەداوی عەسابەکانی ئەمجۆرە کارانەوەن، دوچاری فرت و فێڵ و تەڵەکەبازییەکی زۆر دەبنەوە و هەندێجار کار دەگاتە فڕاندن و گواستنەوەیان لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دی و بۆ ئەمەش هەڕەشەی مردن و لەناوبردنیان لێدەکرێت و بۆ هەر کارێك کە بیانەوێت سەریان پێ شۆڕ دەکەن و ئیجباریان دەکەن بۆ کردنی و لەزۆرێك لەو حاڵەتانەدا هەر لەسەرەتاوە تووشی داوی بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکانیان دەکەن بۆ ئەوەی بەردەوام ڕیسواو بێ ورەو بێ توانایان بکەن و دوایان بکەون. زۆرێك وەك لەپێشەوە ئاماژەمان پێکرد بەناوی جیا جیاوە بەشێوەیەکی نا شەرعی دەبرێن بۆ وڵاتانی دیکە وەك کارکردن لەدایەنیی منداڵ، کارکردن لەچێشتخانەو باڕ هتد. .لەژێر ناوی وەکالەتی خەیاڵی و ناشەرعی و نەبوونی هەبوونێکی یاساییدا. [٦].

- دروست بوونی منداڵ:

هەندێك لەو ژنانەی کە بەمکارەوە خەریکن، لەگەڵ بەکارهێنانی زۆرێك لەڕێگاکانی دژە سکپڕیدا، بەڵام هەندێجار دوچاری سکپڕبوون و لەباربردن و کەوتنە سەرخوێن و مردنیش دەبنەوە بەو کارە، چونکە زۆر هەوڵی لەناو بردنی منداڵەکەی ناوسکیان دەدەن. هەندێکیشیان بەناچاری سەر بۆ حاڵەتەکە شۆڕ دەکەن و دەبنە دایکی منداڵێك کە لەزۆربەی جاردا نازانن باوکی کێیە ؟

- نەخۆشی دەروونی:

زۆرێك لەو ژنانەی کە تووشی ئەم حاڵەتەدەبن و دەکەونە داوی لەشفرۆشیەوە، بەتێپەڕبوونی کات و بەهۆی گەلێك هۆکارەوە وردە وردە تووشی نەخۆشییە دەروونییەکان دەبن بەتایبەتی دڵەڕاوکێ و دوو دڵی و خەمۆکی و نورستانیا و هیستریاو هەندێکیشیان دوچاری شکستە خۆیی "شیزۆفرینیا " دەبن و لەو پێناوەشدا دەرمان و حەپێکی زۆر دەخۆن و لەئەنجامیشدا ڕۆژبەرۆژ نەخۆشیەکە بێ توانایان دەکات و وزەیان لێدەبڕێت.

- نزمی بەرامبەر بەدیدی کۆمەڵ:

لەزۆربەی زۆری کۆمەڵانی خەڵکدا و لەهەموو جیهاندا ژنی لەشفرۆش بەچاوێکی نزمەوە سەیر دەکرێن تەنانەت ئەوانەش کە لەوڵاتێکدا دەژین ڕێگە بەو کارانە دەدات. ئەم دیدە نزمەی کۆمەڵ هەمیشەو بەردەوام جێ پەنجەی خۆی لەلای گەلێك لەو ژنانە بەجێدەهێڵێت و وردە وردە تووشی هەست بەکەمی و نزمی دەبن و لەدوایشدا گرێی هەست بەکەمی تیاندا دەشکێتەوە و هەمیشە هەستێکی قێزەوەن باوەشیان بۆ دەکاتەوە کە دورنییە لەئەنجامدا بەخۆ کوشتن و خۆ لەناو بردن کۆتایی بێت.

- بەکارهێنان و چەوساندنەوە:

زۆرێك لەفیمینیستەکان و ئەوانەی داوای یەکسانی هەردوو توخمەکە دەکەن، بە چاوی قێزەوەنە سەیری دیاردەی لەشفرۆشی دەکەن وایدەبینن کە جۆرێکە لەچەوساندنەوەی مرۆڤ بۆ مرۆڤ، بە تایبەتی لەڕێگای کەسە ناوەندەکان و ئەو دەزگایانەی بەناوی وەکالەتەکانەوە ئەو کارانە دەکەن کە دەزانن چەوساندنەوەی تەواوی کەسانی بێ دەرەتان و لاوازن لەپێناوی پەیدا کردنی پارەدا. هەروەها چەوساندنەوەی مرۆڤێکی مێیە بۆ مرۆڤێکی نێر و تێرکردنی پێداویستیە جەستەییەکانیەتی بەپارە، بۆیە ئێستا داواکاری زۆر هەیە بۆ چارەسەری ئەم کێشەیە لەجیهاندا و هەوڵدان بۆ نەهێشتنی و بنبڕکردنی، چونکە پەیوەندی سێکسی لەسەر بنەمای یەکتری ویستن و

وەڵامدانەوەی ڕۆحی و جەستەیی توخمێکە بۆ داواکارییەجەستەییو ڕۆحیەکانی توخمەکەی دی، بێ ئەوەی پێوانەیەکی ماددی لەو نێوانەدا ڕۆڵی هەبێت. فیمینیستەکان وایدەبینن کە لەپێش هەموو پەیوەندییەکی جەستەییەوە، وەڵامێکی ڕۆحی هەیە و جۆرێك لەخۆشەویستی و ئارەزو حەز ڕۆڵی سەرەکی تیادا دەبینێت، نەوەك جەستەیەکی مردوی سارد و سڕ بەرامبەر بەچەند پولێك.

پ: کێن ئەوانەی دەچن بۆ لای لەشفرۆشان ؟

- غەریزەی سێکسی غەریزەیەکی بایۆلۆژییە، لەسەرەتای سیانزە و چواردە ساڵیەوە، بەهۆی پێگەیشتنی نێرە هۆڕمۆنەوە (تیستۆسیترۆن) سەرهەڵدەدات و وردە وردە پەرەدەسێنێت و هەوڵی دامرکاندنەوەی ئەو پێداویستییە جەستەییە دەکات هەربۆیە زۆرێك لەوانەی بازرگانی بەم دیاردەیەوە دەکەن زۆرتر ڕوو دەکەنە ئەو گەنجانە کە ماوەیەکی زۆر نییە کەوتونەتە ناو تەمەنی هەرزەکارییەوە، یان ئەوەندەیان بەسەردا تێپەڕنەبووە لەجێهێشتنیدا، سەرەتا ڕەنگە ڕازیبوون بۆ چوون بۆ ئەو شوێنانە بۆ تاقیکردنەوەی پیاوەتی خود بێت، بەڵام لەبەرئەوەی پێداویستی تێرکردنی ئەو غەریزەیە بەهۆی گەشەی تەواوی کۆئەندامی زاوزێ و زۆر ڕژاندنی هۆڕمۆنەکەوە، ڕۆژ بەرۆژ زیاتر دەبێت چوون بۆ ئەو شوێنانە لای گەنجەکە دەبێتە جۆرێك لەخوو، بەڵام خویەك کە پێداویستیەکی جەستەیی داوای لێدەکات. (٧).

پ: بۆچی هەندێك لەوانەش کە ژنیان هێناوە ڕوودەکەنە ئەو ماڵانە ؟

- زۆرێك لەوانەی ژندارن ڕوودەکەنە ئەو ماڵانە کەسانێکن کە پێداویستیەکی دەروونی پاڵیان پێوە دەنێت لەوانە ئەو کەسانەی گونجاندنێکی ڕۆحی — جەستەییان لەگەڵ ژنەکانیاندا نییە و هەست بەتێربوون ناکەن، یا ئەوانەی

ژنەکانیان تاڕادەیەکی زۆر تووشی سێکس ساردی بوون و ناتوانن پێداویستیە غەریزەییەکانی مێردەکانیان پڕ بکەنەوە، یا ئەوانەی کە ژنەکانیان نەخۆشیەکی جەستەییان هەیەو زەحمەت و گرانە بتوانن پەیوەندی سێکسیان بەتەواوی جێبەجێ بکەن یا ئەوانەی دەیانەوێت توانای سێکسیان لەگەڵ ژنی دی دا تاقیبکەنەوە یا ئەوانەی بەدوای چێژێکی دیکەدا دەگەڕێن یا ئەوانەی کە بەردەوام ژیانیان لەگەڵ ژنەکانیاندا پڕ لەشەڕ و ئاژاوەیە یا ئەوانەی کە ناتوانن چێژ لەژنەکانیان وەربگرن لەبەر بێ ئەزمونی و وەڕسی ژنەکانیان کە زۆرجار لەوانەیە ببێتە هۆی پەککەوتنی سێکسی بۆیان یا بێتە هۆی ڕژاندنی نابەجێ یا ئەوانەن کە هیچ جۆرە هروژاندنێك لەکارە سێکسیەکەدا نابینن و بە کارێکی میکانیکی ڕووتی تێدەگەن و ناچار هەڵپە بۆ شوێنێکی دی دەبەن.

زۆرێك لەو ژنانەش کە کاری لەشفرۆشی دەکەن ئەزمونێکی زۆریان لەو بارەیەوە پەیدا کردوەو دەزانن چۆن ئەو پیاوانە دەخەنە داویانەوە و چۆن وایان لێدەکەن تا ئەو پەڕی هروژاندن بیانهرۆژێنن، لەبەرئەوە بەشێك لەو پیاوانە ئەوەندەی چێژ لەگەڵ ئەو ژنانەدا دەبینن، نیو ئەوەندە و زۆر کەمتریش لەژنەکانی خۆیان نابینن.

پ: کێن ئەو کچانەی دەکەونە داوی لەشفرۆشیەوە ؟

جگە لەوەی ئەو کەسانەی کاریان پەیوەندی کردنە بەکچانی گەنجەوە و هێنانیانە بۆ ناو داوی لەشفرۆشی کەسانێکی بەتواناو قسەزان و خاوەن ئەزمونێکی زۆرن لەدەستەمۆ و ڕاکێشانیاندا، لەهەمان کاتیشدا ئەو کچانەی بەو داوانەوە دەبن خۆیان ئامادەباشیەکی دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتی و ئابوریيان تێدایە کە بەپیر ئەو داوایەوە بچن، یان هەندێجار خۆیان بەدوایدا بگەڕێن لەوانە:

١- کەمی توانای هۆشی و ئەقڵی:

ئەمانە کەسانێکی بێ توانان لەتێگەیشتن و تواناکانی مێشك و لێکدانەوەیان لاوازەو ناتوانن ڕووبەڕووی باری نوێ و سەردەمی نوێ و ڕووداوی تازە ببنەوە، کەسانێکی سادەو هەژارن لەدەماخدا، زۆر ساویلکەو بێ ئەزمونن، زوو ڕەزامەندی دەردەبڕن وتوانای هەڵسەنگاندنیان لاوازە، بەشێکی زۆری ئەمانەش لەپلەکانی خوێندندا سەرکەوتونین و بنکەیەکی کلۆری و هۆشیاری ڕۆشنبیریان بۆ دروست نەبووە.

٢- ئەوانەی نەخۆشی دەروونییان هەیە:

زۆرێك لەوانەی بەزۆری دەکەونە ناو ئەم تۆڕەوە ئەو کچانەن یا ئەو ژنانەن کە دەناڵێنن بەدەست پیلە بازییەکی بێ سنوری دەروونییەوە بەتایبەتی ئەوانەی:

أ- شیزۆفرینیایان هەیە:

چونکە ئەمانە باری کەسێتیان تێکچووەو بیرکردنەوەیان لاوازەو توانایەکی ئەقلی بەهێزیان نییە کە جڵەوی کردارە خۆ ویستەکانیان بگرێت، لەبەرئەوە بەئاسانی دەکەونە ناو تۆڕەکەوە.

ب- سەرکێشی:

زۆرێك لەو کچانەی کە ئاسانە بردنیان بۆ داوای لەشفرۆشی کەسانێکن کە توانایەکی لەڕادەبەدەریان هەیە لەوزەی جەستەیی و ئەقلیدا و زۆر بزێو و خۆنەگرن و هەرکارێك کە بەرەو ڕوویان دەبێتەوە بەپەرۆشیەکی لەڕادەبەدەر بەرەو ڕووی دەڕۆن و بیرکردنەوەیان بۆی لاوازە و لەئەنجامەکانی ناکۆڵنەوە، ئەگەرچی ئەم حاڵەتە بەزۆری وەك شەپۆلێك دێت و زۆرجار پاش دامرکاندنەوەی شەپۆلەکە، تووشی بێ هیوای و ساردبوونەوەو زۆرجاریش پەشیمان دەبنەوە.

ج- خەمۆکی:

بەشێکی زۆری ئەو کچە گەنجانەی کە تووشی دەردی خەمۆکی دەبن، هەمیشە بەدوای پەنجەرەیەکی نوێ دا دەگەڕێن کە سەریانی لێ بەرنە دەرەوە و هەوایەکی نوێ هەلمژن، هەربۆیە ڕاوکردنی ئەمانەش زۆر ئاسانە و بە ئاسانی و سادەیی لەپاش کۆمەڵێك قسە دەتوانرێت بخرێنە ئەم داوەوە [٨] .

د- ئەوانەی وزەی سێکسیان بەرزە:

ئارەزوی سێکسی نێر وەك وتمان بەهۆی هۆرمۆنێکەوەیە کە پێی دەوترێت هۆرمۆنی تێستۆسترۆن، بەلام لەمێدا ئارەزوی سێکسی بەهۆی هۆرمۆنێکەوەیە کە پێی دەوترێت هۆرمۆنی مێ (ئێسترۆجین) کە ڕاستەوخۆ لەهێلکەدانەوە دەردەچێت دەچێتە خوێنەوە، ڕوودەدات هەندێجار بڕی دەردانی هۆرمۆنەکە لەهەندێك مێدا لەسەروو ڕادەی ئاساییەوە دەبێت لەبەرئەوە دەبینین ئارەزوییەکی لەڕادەبەدەری سێکسی لەو مێیەدا هەیە تاڕادەی نەخۆشی و ناگەنە پلەی لوتکەی چێژ (ئۆرگازم) لەبەرئەوە بەردەوام بەدوای نوێکردنەوەو تازەکردنەوەی هاوبەشێکدا دەگەڕێن کە بیان خاتە ئەو لوتکەیەوە، هەربۆیە زۆرێك لەوانە لەئەنجامی هەلەکانی خۆیاندا یان بەئارەزووی خۆیان، خۆیان لەو تۆڕانەدا دەبیننەوە و هیچ پالپێوەنەرێکی دیکەیان نییە جگە لەپالپێوەنەرە دەروونییە کپ نەکراوەکەی خۆیان نەبێت.

هـ- سێکس ساردی:

بەپێچەوانەی ئەوانەی سەرەوە ژنان و کچانێکی زۆر هەیە کە خۆیان تووشی سێکس ساردی بوون و هیچ چێژێك لەپەیوەندیە سێکسیە سروشتیەکە وەرناگرن، زۆرجار بۆ تاقیکردنەوە یا بۆ گەڕان بەدوای کەسێکدا کە لەو حالەتە ڕزگاریان بکات تووشی داوی لەشفرۆشی دەبن.

٢- پێداویستی ئابوری:

زۆرێك لەوانەی بەئاسانی دەکرێن بەم داوەوە ئەوانەن کە پێداویستیەکی ئابوری زۆریان هەیە، چ ئەوانەی کە دەست کورت و هەژارن و ڕەوڕەوەی

ژیانەکە بەئاستە هەرە نزمەکانیشی ناتوانن بەرن بەڕێوە و ناچار بەرەو ڕووی ئەم حاڵەتە دەڕۆن و ئاسانە ڕاو کردنیان چ ئەوانەش دەتوانن بەئاسانی باری ئابوری خۆیان بەرن بەڕێوە و پێداویستیەکی ئەوتۆیان لەبارە مامناوەندەکەدا نییە بەڵکو زۆربوونی پێداویستی جلوبەرگ و خۆڕازاندنەوە و جوانکردن و پێداویستیەکانی دی وای کردوە کە نەتوانن ئەو پێداویستیانە جێبەجێ بکەن لەبەرئەوە زوودەبن بەو داوەوە بەئومێدی پەیداکردنی پارە بۆ بەجێهێنانی ئارەزووەکانیان لەو بارانەوە.

بەشێکی دی لەو کچانە کە چاو دەکەنەوە کەسوکارێکی بێدەرەتان و کۆمەڵێك برای و خوشکی بچوکیان دەکەوێت بەسەرداو بەهەر لایەك دا دەڕۆن ناتوانن یەك لەدەی پێداویستیەکانیان جێبەجێ بکەن و گرانی ژیان و ئەرکەکانی وا دەکات کە بەئاسانی ئەو ڕێگایە بگرنەبەر. هەندێجار ئەمبارە بەسەر کچانی زانکۆکانیشدا شکاوەتەوە بەتایبەتی ئەوانەی کە لەشارێکی دیکەن و سەرچاوەیەکی بەهێزی ماددی لەپشتیانەوە نییە بۆ ئەوەی پارەیان بۆ بنێرێت و پێداویستیەکانی خوێندن تەواو بکەن و، لەبەرئەوە زۆر بەئاسانی بەشێك لەمانەش دەبنە نێچیر بۆ ئەو داوانە.

٤- زۆری ژمارەی منداڵ:

ئەو دایك و باوکانەی کە هیچ پلانێکیان نییە بۆ خستنەوەی منداڵ زۆرجار بێ حساب منداڵیان دەبێت، بێ ئەوەی بتوانن بەشێکی کەم لەپێداویستیە ماددی و ڕۆحیەکانیان بۆ ئامادە بکەن و تەنانەت لەڕووی پەروەردەیشەوە ناتوانن سەرپەرشتیەکی تەواویان بکەن، یا ئەو باوك و دایکەی کە کچی زۆریان دەبێت و یەك لەدوای یەك خۆشیان عەوداڵن بەدوای لەدایك بوونی کوڕێکدا، و ئەم ژمارە زۆرەی کچ و نەتوانینی جێبەجێ کردنی داوا یەك لەدوای یەکەکانیان و هیلاکی و شەکەتی باوك ڕۆژانە بەدوای پەیداکردنی

پارەوە بۆیان، هەموو ئەمانە هۆکارێکی بنەڕەتین بۆ خواربوونەوەو زوو ڕاوکردنیان لەو تۆڕانەدا.

٥- ئاشوب و شەڕ و شۆڕ لەولاتدا:

تاقیکردنەوە سۆسۆلۆژییەکان دەریانخستوە کە بوونی ئاشوب و شەڕ و شۆڕ و ئاژاوە لەولاتدا هۆکارێکی گەورەیە لەپەیدابوون و زیادبوونی دیاردەی لەشفرۆشی لەهەموو کۆمەڵێکدا، لەبەرئەوەی کە بوارەکانی پەیداکردنی پارە زۆر کەمدەبێتەوەو گرانی و قات و قڕی سەرتاپای ولات دەتونێتەوە، سەرەڕای ڕۆیشتن و بردنی گەنجان و بەرەو شەڕ و جەنگ و ئاژاوە، دەبنە هۆکاری بلاوبوونەوەی ئەم دیاردەیە.

٦- فەرامۆشکردنی لێ پرسینەوە و زۆربوونی ماڵ و شوێنەکانی لەشفرۆشی:

- زۆربوونی شوێنەکانی لەشفرۆشی وەك ماڵ و دوکان و یانەی تایبەتی. ...هتد هۆکاری سەرەکین لەپێوەبوونی کچان و ژنان بەو داوانەوە بەتایبەتی لەکۆمەڵ و ولاتێکدا کە توێژینەوەی سەرتا سەری و گەوهەری نەبێت و حکومەت نەتوانێت چارەسەری کێشە کۆمەلایەتی و ئابوریەکان بکات لێ پرسینەوە نەبێت و باڵی فەرامۆشی و خۆ لێ گێل کردن و خەفە کردن لەئارادابێت.

٧- ناڕەحەتی و ئاژاوەی ناو ماڵ:

زۆرێك لەو کچانەی کە لەماڵێکی پڕ ئاشوب و ناڕەحەتیدان بەتایبەتی ئەوانەی لەگەڵ باوەژنی دڵ ڕەق و کاڵفامدان و لەسۆزی تەواوی دایك و باوك دورن یا ئەوانەی لەگەڵ بارەوە پیارەدا ژیان بەسەر دەبەن بەتایبەتی بەهۆی شوکردنەوەی دایکیانەوە زۆر لەو کچانە زوتر دەچنە ناو ئەم داوەوە کە لەخێزانێکی سەقامگیر و بێ کێشەو پڕ لەسۆزی باوك و دایکدا ژیان بەسەر دەبەن.

٨- هاوڕێی خراپ:

زۆرێك لەو ژنانەی كە تووشی ئەم حاڵەتە بوون و سەرگورشتەی تووشبوونیان دەگێڕنەوە، باس لەوە دەكەن كە سەرەتا بەهۆی هاوڕێیەكی خراپەوە تووشبوون و لەپێشدا تەنها بۆ دیدێكی فزۆلی بووە، لەپاشدا خۆشیان بەداوەكەوە بوون.

٩- جیاوازی زۆری تەمەن:

ئەو ژنانەی لەسەردەمێكی گەنجیدا شوو بەپیاوێكی زۆر گەورەتر لەخۆیان دەكەن و وردە وردە دەگەنە حاڵەتێك كە هەست دەكەن ئەو جیاوازییە زۆرە دەبێتە بارێكی نا ئاسایی لەتێركردنی غەریزە كپكراوەكانیاندا، بەشێكیش لەمانە زۆر ئاسانترە بۆ ئەم تۆڕانە ڕاو دەكرێن یا لەسەرەتادا خۆیان بەهۆی پەیوەندی سادەی دەرەكیەوە وردە وردە بۆ ئەم زەلكاوە شۆڕ دەبنەوە.

توندوتیژی خێزان:

چ كچ لەخێزانێكدا كە بەردەوام توندوتیژی لەلایەن براو باوكەوە بەرامبەر دەكرێت و هەمیشە دەكەوێتە ژێر چەپۆكەوە، چ ئەو ژنانەش كە دەناڵێنن بەدەست ئەو مێردانەی وشك و زبر و دڵ ڕەق و نەزانن و بەردەوام توندو تیژن لەڕەفتار و هەڵسوكەوتیاندایە بەرامبەر بەژنەكانیان، ئەو كچانەو ئەم ژنانە زۆر ئاسانتر دەبن بەداوەكەوە لەبەرئەوەی بەردەوام بەدوای هەناسەیەكی قوڵدا دەڕۆن كە بتوانن بێ چەپۆكی براو مێرد هەڵیمژن.

ئەمانەو گەلێك هۆكاری دیكە هەن كە پاڵ بەكچ و ژنەوە دەنێن بۆ ئەوەی پەنا بۆ ئەم ڕێگە چەوتە بەرن.

پ: ئایا پلەی خوێندەواری كاریگەری بەسەر ئەم دیاردەیەوە هەیە ؟

- گومان لەوەدا نییەو وەك لەسەرەوە ئاماژەمان پێدا كە بەشێكی زۆری ئەوانەی بەئاسانی بەداوەكەوە دەبن ئەو كچ و ژنانەن كە یا هیچیان نەخوێندوە و نەخوێندەوارن، یا كەسانێكن كە لەپلەكانی خوێندندا زۆر دواكەوتون و تواناكانی ئەقڵیان بەرز نییە، بەڵام كۆبوونەوەی هۆكارێك یا

چەند هۆکارێکی دیکە لەوانەی لەسەرەوە ئاماژەمان پێدا ڕەنگە زۆرجار ئەم سنوری، نەخوێندەواریە بپچرێنێت بەرەو خوێندەوار و تەنانەت ئەوانەش بێتەوە کە لەپلەکانی خوێندندا لەسەرەوەن بۆ نمونە لەئامارێکی ساڵی ٢٠٠٥ ی کۆماری یەمەندا دەرکەوتووە ئەوانەی بەمکارەوە خەریکن ٢٣,٥٪ یان چوونەتە قۆناغی ناوەندییەوە ١١,٧٪ یان چوونەتە قۆناغی ئامادەیی و بەرزترەوە ٤١٪ یان شویان نەکردوە و ٢٩,٤٪ ژنی مێردار و ٢٩٪ یان بێوەژنن (٩).

پ: ئایا تەمەن ڕشۆڵی هەیە لەمبوارەدا؟

- بەڵێ بەزۆری ئەو کچ و ژنانەی بەو کارەوە خەریکن ئەوانەن کە تەمەنیان لەنێوان ١٦ تا ٣٥ ساڵی دایە و بەزۆریش مەوداکە لەنێوان ١٧ — ٢٤ ساڵی دایە، چونکە زۆرێك لەو مامیلانەی بەدوای ئەمکارانەدا دەچن، حەز لەژنێك ناکەن تەمەنی لە ٣٠ ساڵ تێپەڕ بووبێت لەبەرئەوە ئەو کەسانەی ئەو کارانە ڕێکدەخەن زۆر کەم پەنا دەبەنە بەر ئەو ژنانەی تەمەنیان لە ٢٠ بەرەو ژورە و ڕەنگە ئەوانەش کە تەمەنیان لە سەرو ٣٥ وەیە مامیلیان زۆر کەم بێت یا هەر نەبێت.

پ: ئەو کەسانە کێن کە دەبنە ناوەند و کاری ڕێکخستنی ئەمجۆرە ژنانە دەکەن و دەیبەن بۆ پیاوان یا مامیلیان بۆ پەیدا دەکەن ؟

- ئەوانە بە زۆری کەسانی ئاسایی نین، چونکە لەهەموو کۆمەڵانی سەر زەویدا ئەو پیشەیە بەپیشەیەکی قێزەوەن و نزم سەیر دەکرێت و ئەو پیاوانەی بەو کارەوە خەریکن مرۆڤی ساغ نین، چونکە زۆربەیان چێژ لەوە وەردەگرن کە خەڵك لەحاڵەتی سێکس کردندا ببینن و پیاو بۆ ئەو ژنانە پەیدا بکەن کە خۆیان لەزۆربەی جاردا ناتوانن کاری سێکسیان لەگەڵدا بکەن، ئەگەرچی زۆرێکیش لەوانە تەنها ئامانجیان بازرگانی و پەیدا کردنی پارەو پولەو لەسەر ئەو کارە دەژین و لای خۆیان ئاساییە بەشێکی زۆری

ئەمانە لەکۆمەڵە خێزانێکدا چاو هەڵدێنن کە ئەو جۆرە کارانەیان لا ئاساییەو هەر لەمنداڵیەوە لەدایك یا لەخوشك و کەسوکاریاندا کارەکە دەبینن و وردە وردە تیایدا گەورە دەبن و بەئاسایی وەریدەگرن.

یا کەسانێکی زۆر نابوت و بێ توانان، توانای ئەوەیان نییە نانی خۆیان بەئارەقی ناوچەوان وەك کەسانی ئاسایی پەیدا بکەن، یا ئەوانەن کە بەدوای سەروەت و سامانێکی زۆردا دەگەڕێن و لەهەوڵی خۆ دەوڵەمەندکردنێکی نابەجێن و لەو پێناوەدا هەموو شتێك لایان ئاساییە.

پ: ئایا پەککەوتووانی سێکسی پەنا بۆ چوونە لای لەشفرۆش دەبەن؟

- ئەمە تاڕادەیەکی زۆر ڕاستی تێدایە، چونکە ئامارەکانیان نیشانیانداوە بەشێك لەو پیاوانەی لەبەر هەر هۆیەك بێت پەککەوتنی سێکسیان لەگەڵە، زۆرجار کە ناتوانن لەگەڵ ژنەکانی خۆیاندا کاری سێکسی بکەن، پەنا دەبەنەبەر ئەو ژنە لەشفرۆشانە، چونکە یەکەم ئەو ژنانە وەك باسمان کرد ئەزمونێکی تایبەتیان لەو کارانەدا هەیە کە بتوانن ئارەزوی پیاو بەرز بکەنەوە، دووەمیش جۆرێك لەشلەژان و شەرم لەنەتوانین بەرامبەر ژنەکەی لەپیاودا دروست دەبێت کە ئەو کاتەو زۆرجاریش لەگەڵ ژنی لەشفرۆشدا دروست نابێت و لەبەرئەوە ئەو کەسانە پاش کارە سێکسیەکە هەست بەجۆرێك لەخۆشی تایبەتی سەرکەوتن دەکەن بەوەی کە هێشتا پیاوەتیان بەردەوامە و پەکیان نەکەوتوە.

پ: ئایا ترس لەژن هێنان هۆیەك نییە بۆ نزیك بوونەوە لەلەشفرۆشان ؟

- ئەمەش ڕاستیەکی زۆری تێدایە، چونکە زۆرێك لەگەنج و لەپیاوان هەن لەئەنجامی هەر هۆکارێکی دەروونی یان کۆمەڵایەتیەوە بێت و دەترسن ژن بهێنن و هاوسەری دروست بکەن، و سەرە داوی زۆرێك لەو ترسانەش دەگەڕێنەوە بۆ چۆنیەتی پەروەردەکردنی کەسەکە، لەمنداڵیدا یا بوونی کێشەی بەردەوام لەنێوان دایك و باوکیدا، یا زاڵبوونی دایك بەسەر باوکیدا و

هەست بە دەستەوەسانی و بێ دەسەڵاتی باوکی بەرامبەر بە دایکی یا جیابوونەوەیان و دەربەدەری ئەوەو براو خوشکەکانی هتد. . ئەمانە گەلێکن لەو هۆکارانەی کە بەهۆیەوە دور دەکەوێتەوە لەهاوسەری بەلام ناشتوانێت بەری داواکارییەکانی غەریزەکەی بگرێت بۆیە پەنا دەباتەبەر لەشفرۆشان.
لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا کەسانێکی زۆر هەن حەز دەکەن ژن بهێنن و ژیانی هاوسەری دروست بکەن بەلان باری ئابوری و نەتوانینی جێبەجێ کردنی داواکارییە زۆرەکانی ژن هێنان و هاوسەری نەبوونی جێگە و خانو، نەتوانینی کرێدان و هتد. .. هۆکاری زۆرن بۆ دورکەوتنە لەژن هێنان و رووکردنە ئەو شوێنانە بۆ بەتاڵ کردنەوەی بارگە زۆرەکانی هەستی سێکسی.
پ: ئێستا چی بکەین باشە بۆ کەمکردنەوە و نەهێشتنی ئەم دیاردەیە ؟
- کەمکردنەوەو نەهێشتی ئەم دیاردەیە پێویستی بەتوێژینەوەیەکی مەیدانی سەرتاسەر هەیە کە پیاوانی کۆمەڵناسی و تەندروستی و ئابوری و دەروونناسەکان بەشداربن و تیایدا و پاش تاوتوێکردنێکی تەواوی سەرجەم هۆکارەکان، هەوڵبدەن پێشنیازی پڕ بەپرو بەجێ بخەنە بەردەم حکومەت تا بە هەموو هەوڵی کەمکردنەوەو بنەبڕکردنی بدەین ئەمانەی خوارەوەش هەندێکن لەو پێشنیارانە:
١- حکومەت دەستەوەستان دانەنیشێت بەڵکو یاسای تایبەت بەم دیاردەیە دەربکات و ڕێوشوێنێکی گونجاوی بۆ دابنێت.
٢- زۆرکردنی هەلەکانی کار و هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی کار بۆ هەمووئەوانەی بەمکارەوە خەریکن بۆ دورخستنەوەیان لەو کارانە.
٣- ڕەخساندنی هەلی تەواو لەبەردەم گەنجاندا بۆ هاوسەر. بەپێدانی سلفەی هاوسەری و گونجاو و دابین کردنی ئاپارتمان (شوقە) یا خانوی گونجاو بۆیان بەرامبەر بەکرێیەکی کەم.

٤- ڕێنمایی تەواو لەڕێگای وۆرك شۆپ و خول و هۆکارەکانی ڕاگەیاندنەوە و دەرخستنی مەترسییەکانی ئەمکارانە لەسەر کۆمەڵ و تەندروستی خەڵك.

٥- ڕێگە گرتن لەو ئێستگە سەتەلایتانەی ڕێگە خۆش دەکەن لەبەردەم لاواندا بۆ بڵاوکردنەوەی ئەمکارانەو بەدو کەوتنیان.

٦- هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی کێشە دەروونی و کۆمەڵایەتی و ئابوریەکانی ئەو ژنانەی پەنا بۆ ئەم ڕێگە چەوتە دەبەن و چاودێریکردنیان بەڕێگەی زانستی گونجاو.

٧- زۆرکردنی یانەو شوێنەکانی پێکەوە ژیانی گەنجان بەکوڕ و کچەوە بەشێوەیەکی هاوچەرخ بۆ ڕەوینەوەی ئەو ترس و دڵەڕاوکێیەی لەنێوانیاندا هەیە.

٨- قەدەغە کردنی تەواوی ئەو C.D و D.V.D و شریتانەی کە بەڕێگای جیا جیا دەهێنرێنە وڵاتەوەو هانی گەنجان دەدەن بۆ ڕوکردنە ئەو شوێنانە.

٩- خەریك کردنی گەنج و لاو بەکاری بەسودەوە وەك وەرزش و گەشت و گوزار و مەسەلە کۆمەڵایەتیەکان.

١٠ – کردنەوەی خولی تایبەتی بۆ هەموو ئەوانەی کە دەیانەوێت هاوسەری پێکبێنن بۆ ڕێنماییان لەهەموو بارەکانی دەروونی و کۆمەڵایەتی و سێکسیەوە بۆ بەدور کردنیان لەنەخۆشیە دەروونی و سێکسیەکان.

١١- خوێندنی ڕێنماییە سێکسیەکان لەقۆناغەکانی خوێندندا بەشێوەیەك کە گەنج و لاو لەشپرزەیی نەزانینی بارە فسیۆلۆژییە سێکسیەکان و مەسەلە دەرونییەکان دوربخاتەوەو لەسەربنەمایەکی زانستی هاوچەرخ شارەزایان بێت بەهەموو ئەو پێداویستیانەی لەم لایەنانەوە دەیانەوێت بیزانن.

١٢- بەکارهێنانی تەلەفزیۆن‌و ڕادیۆ و وەك دوو هۆکاری زیندو و گرنگ بۆ ڕونکردنەوەو ڕێنمایی خەڵك لەمبوارانەدا لەلایەن پسپۆڕ و شارەزایانی بوارەکە لەناوخۆ و دەرەوەدا.

١٣- بەردەوام کۆڵینەوە لەکێشە هەنوکیەکانی مێ لەکۆمەڵەکەماندا و هەوڵدان
بۆ چارەسەرکردنیان بەشێوەیەکی بنەبڕی.

سەرچاوەکان: بۆ زیاتر بڕوانە:

١- Prostitution.
Wikipedia . org.

٢- Joe Parker,RN:
"How Prostitution Works"
Lola Greene Baldwin foundation – ١٨ – ٢٢

٣- UCF international studies workshop:
"The Role of Woman"p٨

٤- Prostitution in the Middle Ages.
WWW.brown.edue

٥- Vednita Welson:
"Prostitution: Where Racicm and Sexism interes ect
Michigan Journal of Genderad Law
١٩٩٣ Volume ١: ٨١ -٨٩.

٦- Barry,Kathleen:The Prostitution
Of Sexuality – New york
New York University Pres١٩٩٥ pp٦٦-٦٩

٧-Sterk,Claire E: Prostitution in the Era of AIDs
New York, Social Charge Prses ٢٠٠٠ pp٢١-٢٣.

٨- Lris Loos ltickenbottom.
Prostitution: Then and Now
New York – ٢٠٠٢ pp١٦-١٨

٩- بروانه: الدعارة للتغطية نفقات القات
WWW.alarabiya.net

تەمەنی نائومێدی

زاراوەی وەستاندنەوە لەکەوتنەسەر خوێن لەدوا سوڕی مانگانەی ژندا کەبەزۆری لەتەمەنی نزیك پەنجاو یەك ساڵیدا ڕوودەدات. بەگشتی ئاماژە بەکۆمەڵێك گۆڕانکاری دەکات کەبەسەر ژیانی ژندا دێت. لەناو ئەوانەشەدا گۆڕانکاری هۆرمۆنی و ئەو نیشانانەی دەکەونە پێش دواسوڕی مانگانەوەو ئەوانەی بەدوایدا دێن.

زۆربەی ژنان بەئاسانی لەگەڵ ئەم گۆڕانکارییانەداو بێ کێشە دەگونجێت، تا تەنانەت هەندێکیان چێژ لەم " ئازادییە نوێیە" وەردەگرن بۆ ڕزگاربوون لەو قورساییەی مانگانە " لەعنەتە" و ترسی بەردەوام لەڕوودانی سکپڕی حەز لێنەکراو. بەڵام هەندێك ژن هەن ناڕەحەتی دەبینن لەتێپەڕاندنی ئەم قۆناغە. و پێویستیان بەیارمەتی پزیشکی هەیە، لەگەڵ ئەوەی چارەسەرە خۆییەکان دەیخەنە بەردەست.

گۆڕانکارییە هۆرمۆنیەکان:

هەر لەڕەساندنەوە (بالَق بوونەوە) تا تەمەنی نائومێدی جەستەی ژن بەکۆمەڵێك سوڕی هۆرمۆنیدا تێپەڕ دەبێت پێی دەڵێن سوڕی مانگانە، و لەسەرەتای سوڕەکەدا ئاستەکانی هۆرمۆنی مێ " ئیسترۆجین" بەرزدەبێتەوە ئەوەش هانی گەشەی هێلکۆکە دەدات کەلەپاشدا لەیەکێك لەهێلکەدانەکانەوە لەناوڕاستی سوڕەکەدا دەردەپەڕێت. پاش هێلکە دانان، هۆرمۆنی ئیسترۆجین لەگەڵ هۆرمۆنێکی دیکەدا کەپێی دەڵێن هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن Progesterone هانی ناوپۆشی منالْدان دەدەن بۆ ئەوەی ئەستوربێت وەك ئامادەکارییەك بۆ سکپڕبوونی چاوەڕوانکراو، بەلاَم ئەگەر هێلکۆکەکە بەتۆو نەپیترا ئەوا دەمرێت، لەدوای ئەمەش کەوتنەسەر خوێن ڕوودەدات لەئەنجامی کردنە دەرەوەی هێلکۆکەکە لەگەڵ ناوپۆشی منالْداندا.

لەو سالاَنەی دەکەونە پێش وەستاندنەوە لەکەوتنەسەر خوێن، فرمانی هێلکەدانەکان کەمتر چالاکن، ئەوەش دەبێتەهۆی سوڕی مانگانەی لەخورو نارێکوپێك، و لەکۆتاییدا هێلکەدانەکان لەکاردەکەون و ئیتر کەوتنەسەر خوێن نامێنێت، لەگەڵ ئەمەشدا ئەو ڕێکوپێکییەی لەسوڕی مانگانە کە لەپێشەوە هەبوو دەبێتە سوڕێکی مانگانەی پشێو، و ئاستەکانی هۆرمۆنی ئیسترۆجینیش بەشێوەیەکی تایبەتی هەڵدەگەڕێنەوە، و گوژمی گەرمی و ئارەقکردنەوەی شەوانە دەردەکەون سەرەڕای نیشانەی هەمەجۆری دیکە.

نیشانەکانی وەستاندنەوە لەکەوتنەسەر خوێن:

لەگەڵ تەمەنی نائومێدیدا گەلێك نیشانە ڕشوودەدەن کە لەبنەچەدا لەو گۆڕانکارییانەوە پەیدادەبن کەلەئاستەکانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لەلەشدا سەر هەڵدەدەن و بۆ خۆشبەختیش زۆربەی ژنان بەدەست هەموو ئەم نیشانانەوە نانالێنن.

- دڵەڕاوکێ .

- گۆڕانکاری لەپێست و مووودا.
- خەمۆکی.
- بەگران نوستن.
- وشکی زێ.
- هیلاکی.
- سەریەشە.
- گوژمی گەرمی و ئارەقکردنەوەی شەوانە.
- سوڕی نارێکوپێك.
- هەڵچوون و توڕەیی.
- ئازار لەجومگەو ماسولکەکاندا .
- نەمانی ئارەزووی سێکسی.
- هەستکردن بەئازار لەکاتی جوتبووندا.
- دڵەکوتێ
- لاوازی تێڕامان.
- لاوازی یادەوەری.
- کێشەکانی میز .

نیشانەکانی تەمەنی نائومێدی:

زۆربەی ئەو نیشانانەی کەلەگەڵ وەستاندنەوە لەکەوتنەسەر خوێندان، نەك هەموویان، بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ بەندن بەگۆڕانکاری لەئاستەکانی هۆرمۆنی ئیسترۆجیندا.

نارێکوپێکی کەوتنەسەر خوێن:

ئەم نیشانەیە یەکەمین هێماکانی تەمەنی نائومێدی پێکدەهێنن، چونکە کاتێك بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پرۆجسترۆن لەهێلکەدانەکانەوە دەشێوێن، سوڕی مانگانە نارێکوپێك دەبێت و ماوەی

سورەکەش لە ٢٨ ڕۆژی ئاساییەوە دەبێتە نزیکەی ٢١ تا ٢٥ رۆژ، و لەماوەیەکی دواتردا سورەکە دەگەڕێتەوەو ماوەکەی درێژدەبێتەوە لەگەڵ نەبوونی هەندێك سوڕ لەهەندێك مانگدا ماوەماوە، سورەکە خۆشی دەگۆڕێت، جارێك بەهێزو بەخوڕ دەبێت و چەندەها ڕۆژ دەوام دەکات، و جارێکی دی کورت و کەمدەبێت،و کەمبوونەوەی ژمارەی سورەکانی مانگانە دەبێتەهۆی دەرپەڕاندنی تەنها یەك هێلکۆکە، و ئەمەش دەرفەتی پیتاندن کەمدەکاتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەری سکپڕبوون هەر هەیە، بۆیە پێویستە بەردەوام بن لەبەکارهێنانی هۆکارە گونجاوەکانی دژە سکپڕیدا بۆ ماوەی ساڵێك یان زیاتر پاش دوا کەوتنەسەر خوێن.

گوژمە گەرمەکان و ئارەقکردنەوەی شەوانە:

گوژمە گەرمەکان لەزۆربەی ژناندا لەنێوان تەمەنی نزیکەی ٤٧ ساڵی تا ٤٨ ساڵیدا دەست پێدەکات، و بۆماوەی دوو تاسێ ساڵ دەخایەنێت و ئەم گوژمانەش لەهەندێك ژندا لەکاتی زووتردا دەست پێدەکەن و هەندێکجار لەکۆتایی سییەکانی تەمەنەوە یا سەرەتای چلەکانییەوە ، و لەوانەشە بۆ پێنج یا دەساڵ بەردەوام بێت.

تەنها نزیکەی ٢٥٪ ی ئەو ژنانە دەمێنێتەوە کەماوەماوە گوژمی گەرمیان بۆدێت و تادوای زیاتر لەپێنج ساڵ هەر پێیانە دەمێنێتەوە.

گوژمی گەرمی و ئارەقکردنەوەی شەوانە لەنیشانە هەرە بڵاوەکانی ماوەی تەمەنی نائومێدین، و نزیکەی ٧٥٪ ی ژنانیش لەقۆناغە سەرەتاییەکانی تەمەنی نائومێدیدا دەگرێتەوە، گوژمە گەرمییەکان و ئارەقکردنەوەی شەوانە لەو هەفتەیەدا دەبێت کەدەکەوێتە پێش کەوتنەسەر خوێنەوە، واتە کاتێك کە ئاستەکانی ئیسترۆجین بەشێوەیەکی سروشتی و لەکۆتاییدا دادەبەزێت، لەماوەی سورەکەدا ئاستەکانی ئیسترۆجین بەرزی و نزمی دەکات، ئەوەش وادەکات گوژمە گەرمییەکان لەهەر کاتێکدا ڕووبدەن.

هەندێك ژنیش هەن پێش ڕوودانی گوژمە گەرمییەکە هەستی پێدەکەن، ئەوەش لەڕێگای هەستکردن بەپەستانێکی زۆر زیادە لەسەرداو بۆماوەی چەندخولەکێکی دیاریکراو و گوژمە گەرمییەکە درێژدەبێتەوە تاهەموو سەرو مل دەگرێتەوەو دەگاتە شانەکان و سنگ و بەزۆریش ئەوە دەبێتەهۆی نارەحەتی و ئیحراج بوون .

گوژمە گەرمیەکان بەزۆری چەند چرکەیەك دەخایەنن، بەلاّم لەوانەشە هەندێجار بۆ نزیکەی چوار سەعات بەردەوام بن، لەوانەشە لەرۆژێکدا چەند جارێك دووبارە ببێتەوە هەروەها تێبینی ئارەق کردنەوە یان دلّەکوتێ یا هەست کردن بەلاوازی و بێ هێزی دەکرێت ، لەوانەشە ئارەق کردنەوەی شەوانە زۆر توند بێت و رێ لەنوستن بگرێت، و لەوانەشە هەندێك ژن ناچار بن جلەکانی شەویان بگۆڕن و تەنانەت چەرچەفەکانی جێگاکەشیان کاتێك خۆیان دەبیننەوە لەئارەقدا نقوم بوون.

بەگران نوستن :

زۆرجار نۆبەکانی ئارەق کردنەوەی شەوانە دەبێتە هۆی خەو پچڕاندن کە لەوانەیە لەئەنجامی دلّەڕاوکێ و خەمۆکیەوە پەیدا بووبێت. و بەگران تەسلیم بوونی نوستن بەزۆری نیشانەیەکە لەنیشانەکانی دلّەڕاوکێ — هەست بەشەکەتیەکی زۆر دەکەیت، بەلاّم بیرت مەشغولّ دەبێت بەڕووداوەکانی ڕۆژەوە یا دلّەڕاوکێ بەپرۆژەکانی دوارۆژەوە، لەوانەشە هەلّسان لەخەو زوو نیشانەیەك بێت لەتووشبوون بەخەمۆکی. بەئاسانی خەوت لێدەکەوێت بەلاّم لەسەعات دوو یان سێی بەرەبەیاندا خەبەرت دەبێتەوەو خۆت لەجێگاکەتدا ئەم دیو ئەو دیوو پێدەکەیت تا بەرەبەیان . وەستاندنەوە لەکەوتنە سەرخوێن هەردوو کێشەی دلّەڕاوکێ و خەمۆکی زیاد دەکات. لەوانەشە چارەسەری پزیشکی بەو حالّەتانە پێویست بێت .

لەبەرئەوە پێویستە ڕاوێژ بەپزیشك بکەیت پێش ئەوەی لۆمەی ئەو "گۆڕانکاریانە" بکەیت کە پیایاندا تێپەڕ دەبێت.

نیشانە هەڵچوونییەکان :

کەم نوستنی شەو دەبێتە هۆی هەستکردن بەماندوویی و خەو بردنەوە (تەمەڵی) و لاوازی تێڕامان و خەمۆکی لەکاتی ڕۆژدا. زۆربەی کاتیش ئەو نیشانانە دەبنە هۆی شکستی و خەمێکی زۆر و وا دەکەن مامەڵە کردن لەگەڵ پێداویستیەکانی ڕۆژانەدا کارێکی گران بێت، بەڵام دەتوانرێت هاوسەنگی بگەڕێنرێتەوە بۆ جەستە لەڕێگای ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی باشکردنی نوستنەوە، ئەمەش یا بەکۆنترۆڵ کردنی گوژمە گەرمیەکان یا چارەسەرکردنی خەمۆکیەکە دەبێت.

سەریەشە:

گۆڕانکاری لەئاستە هۆرمۆنیەکان دەبێتە هۆی زیاد کردنی مەترسی لا سەریەشەو و هی دیکە لەشێوەکانی سەریەشە لەو ژنانانەی ئەو حاڵەتەیان هەیە. زۆرێك لەژنان وایدەبینن کە پەیوەندیەك لەنێوان ئەو سەریەشەیەی بەدەستیەوە دەناڵێنن و لەنێوان سوڕی مانگانەیاندا هەیە، بەشێوەیەکی تایبەتیش لەو ماوەیەی دەکەوێتە نێوان پێنج ساڵ و ئەو دە ساڵەی کە دەکەونە پێش تەمەنی نائومێدییەوە، و لەو ماوەیەشدا نیشانەکانی پێشوی کەوتنە سەرخوێن ئاشکراو دیارن، ئازارەکانی سەر و لا سەریەشە لەو هەفتەیەی کە دەکەوێتە پێش کەوتنە سەرخوێنەوە زیاد دەکەن. بەڵام بەزۆری ئازارەکە کەمدەبێتەوە کاتێك گۆڕانکارییە هۆرمۆنیەکان لادەچن. لەوانەشە پزیشك یا پسپۆڕی سەریەشە چارەسەرێکی سنوردار بۆ ژنەکە بنوسێت ئەگەر پێویستی کرد.

ئازاری جومگەو ماسولکەکان:

ئەو ئازارانەی تووشی مەچەك و ئەژنۆ و پاژنەکان و خواروی پشت دەبن لەسکالاّ بەربلاّوەکانن و ئەو نیشانانەن کە لەوانەیە لەگەڵ نیشانەکانی هەوی جومگەکاندا تێکەڵ بکرێن.

گۆڕانە سێکسیەکان :

هۆڕمۆنی ئیسترۆجین پارێزگاری تەڕی زێ و ئەندامە سێکسیەکان دەکات، کاتێکیش ئاستەکانی ئەم هۆڕمۆنە دادەبەزێت و وشکبوونەوە دەبێتە کێشەو کرداری جووتبوون بەئازار دەبێت و کێشەکانی تووشبوونی بەمیکرۆبی میزەڕۆکان زیاد دەکات. جووتبوونی سێکسی رێکوپێك ئەم گۆڕانکاریانە کەمدەکاتەوە، چونکە هانی رژاندنی شلە لینجەکان دەدات.

نیشانەکانی میز:

ئارەزووی بەردەوامی میزکردن تەنانەت پاش دەرچوونی ڕاستەوخۆشت لەتەوالێت، بەتایبەتی ئەگەر میزەکە سوتێنەر و کزێنەرەوە بێت، لەنیشانە بلاّوەکانی هەوی میزڵدانە، و لەوانەشە ئەم نیشانانە بەخراپی زیاد بکەن پاش نەمانی کەوتنە سەر خوێن لەهەندێجاردا، میزەڕۆ تووشی میکرۆب دەبێت و پێویستی بەچارەسەر هەیە بەهۆی دژە زیندەیەکانەوە، (ئەنتی بایوتیك) ، و ئەگەر پاش رۆژێك یا دوا بەدوای بەکارهێنانی ئەو دەرمانانە چاك نەبوو پێویستە سەردانی پزیشك بکات .

میزە چۆرکێ کە لەئەنجامی توند بوونی دەرچەی میزڵدانەوە پەیدا دەبێت و لەئەنجامی ئەو لاوازیەوە دێت کە تووشی ئەو ماسولکانە دەبێت کە نایەڵن میز لەمیزڵدانەوە بێتە دەرەوە، لەئەنجامی منالّبوونە یەك لەدوای یەکەکانەوە ماوەتەوە، بەلاّم بەهۆی دابەزاندنی ئاستەکانی ئیسترۆجینەوە مەترسیەکەی زیاتر دەبێت و کۆکین و ڕاکردنیش هانی لێچۆرینی میزەکە دەدەن کە لەوانەشە دووبارە لەکاتی جوتبوونیشدا ڕووبدات.

پێست و موو:

هۆرمۆنی ئیستڕۆجین پارێزگاری بەتەڕی پێستەوە دەکات و هانی گەشەی مووش دەدات. هەروەکو لەلوتکەی ماوەی سکپڕیدا دەیبینین کاتێك ئیستڕۆجین لەبەرزترین ئاستەکانیدایە، و بەبێ ئیستڕۆجینیش پێست وشك دەبێت و رۆپۆشیش تەڕوبڕی خۆی ون دەکات و چرچ و لۆچی تیایدا زیاد دەکات، هەروەها خێرایی گەشەی موو کەمدەبێتەوەو تەنك دەبێت و کەمتر دایەت.

نیشانە ناهۆرمۆنیەکان:

خەمۆکی و کێشە سێکسیەکان کە لەماوەی نائومێدیدا ڕوودەدەن تەنها بەند نین بەدابەزاندنی ئاستەکانی ئیستڕۆجینەوە، چونکە وەستاندنەوە لەکەوتنە سەرخوێن لەقۆناغێك لەژیانی ژندا ڕوودەدەن کە گرانە بەهۆی کۆمەڵێك هۆکارەوە، وەك بەجێهێشتنی منداڵەکانماڵی خێزانەکە خانەنشین بوون، بارگرانیەکانی هاوسەری، نەخۆشی یامردنی دایك و باوك ، ئەم گۆڕانکاریانە دەبنە هۆی هەندێك زیان کە زۆربەی ژنان دەتوانن تێیان بپەڕێنن، بەڵام ئەگەر هەستت کرد کارەکان خەریکن لە دەستت دەربچن پەنا بۆ مێردەکەت یا هاوڕێکانت ببە، یا داوای یارمەتی لەکەسێکی پسپۆڕ بکە.

زیادبوونی کێش :

کەمبونەوەی چالاکی جەستەیی کە بەزۆری لەئەنجامی ئەو گۆڕانکاریانەوە پەیدادەبن کە بەسەر شێوازی ژیان و کێشەکانی جومگەکاندا دێن، و لەگەڵیشیاندا دابەزینی تێکرایی زیندەپاڵ (میتاپۆلیزم) کە هاوکاتە لەگەڵ پیربووندا، لەو هۆکارانەن کە دەبنە هۆی زیادکردنی کێش. هەروەها گۆڕانکاریە هۆرمۆنیەکانیش ڕۆڵیان لەکارەکەدا هەیە، بەهۆی بەرپرسیاریەتی هۆرمۆنی ئیستڕۆجینەوە لەشێوەی جەستەی ژنداو و کێشە زیادەکە زیاتر لە دەوری گەدەدا کۆ دەبێتەوە پاش نەمانی کەوتنە سەر خوێن.

دیاریکردن:

بە زۆری نیشانەکانی نائومێدی بەڵگەیەکی تەواون بۆ دیاریکردن بەتایبەتی ئەگەر تۆ لەکۆتایی چلەکانی تەمەندا بوویت یا لەسەرەتای پەنجاکانت. بەڵام ئەگەر گومانێك لەبارەکەدا هەبوو، دەتوانرێت لەڕێگای لێنۆڕینێکی ساکاری خوێنەوە ئاستە هۆورمۆنیەکان بزانرێت . و ڕەنگە کارەکە پێویستی بەدووبارەکردنەوەی لێنۆڕینەکە بکات بەتایبەتی لەو ژنانەی تەمەنیان کەمترە، چونکە گۆڕانکارییە هۆڕمۆنیە سروشتیەکان لەوانەیە هەندێجار سەر لە بەرئەنجامەکان تێکبدات .

مەترسیەکانی دوای وەستاندنەوە لەکەوتنە سەر خوێن:

بابەتی وەستاندنەوە لەکەوتنە سەرخوێن لەم ساڵانەی دواییدا بوارێکی گەورەی لەبایەخدان داگیرکردووە، بەتایبەتی لەکۆمەڵگە خۆرئاواییەکاندا، چونکە لەگەڵ بەرزبوونەوەی تەمەنی ژن بۆ زیاتر لەهەشتا ساڵ. وا چاوەڕوان دەکرێت کە زۆرێك لەژنان نزیکەی سێ یەکی تەمەنیان بەسەر بەرن بە نەمانی کەوتنە سەرخوێن.

توێژینەوەکان دەریانخستووە هۆڕمۆنی ئیسترۆجین پارێزگاری هێزی ئێسکەکان و سەلامەتیان دەکات و و ژن لەنۆبە دڵیەکان و سەکتە دەماخیەکان دەپارێزێت، بەڵام ئەم کاریگەرییە پارێزەرەی هۆڕمۆنی ئیسترۆجین لەپاش تەمەنی نائومێدی نامێنێت، لەبەرئەوە مەترسیەکانی تووشبوون بەشکاندن و نۆبە دڵیەکان و سەکتە زیاد دەبێت، لەگەڵ ئەوەی ئەم حاڵەتانە هەمیشە نابنە هۆی مردن، بەڵام لەوانەیە ببنە هۆی گەڕاندنەوەیەکی دیار لەجۆری ژیاندا.

خاڵی بنەڕەتی :

- نیشانەکانی وەستاندنەوەی کەوتنە سەرخوێن زۆرن و لەساکارەوە بۆ توند جیان.

- ناریکوپێکی سورەکانی مانگانەو گوژمە گەرمیەکان و ئارەق کردنەوەی شەوانە لەهەرە نیشانە شێوازیەکانی وەستاندنەوەی کەوتنە سەرخوێنن.
- بەزۆری دیاریکردن لەسەر بنەرەتی نیشانەکان دەکرێت، بەلام ئەگەر هەر گومانێك لەبابەتەکەدا هەبوو، لێنۆرینێکی ساکاری خوێن دەکرێت بۆ دلنیابوون لەئاستی هۆرمۆنەکان.
- زۆربەی نیشانەکان پاش چەند ساڵێکی کەم لەسوری مانگانە هێور دەبنەوە .
- لەگەڵ زیادبوونی ماوەی تەمەن لەژناندا، کاریگەریە درێژخایەنەکانی کەمبوونی ئیسترۆجین ئاشکراو دیار دەبن و مەترسی تووشبوون بەشکاندن و سەکتە دەماخیەکان و نەخۆشیەکانی دڵ ساڵ لەدوای ساڵ دوای تەمەنی نائومێدی زیاد دەکەن .

تێبینی: ئەم وتارە لەزمانی عەرەبییەوە وەرگێراوە لەم سەرچاوەیەوە" سن اليأس"، بيروت،

: د. ئان ماکگریگۆر

پیاوو ژن یەکسانن بەڵام جیاوازن

کێ ڕۆژێك لەڕۆژان، لەملیۆنەها ساڵەوە، گومانی لەوە کردووە کە پیاووژن لەیەکتری جیاوازن؟ هەرلەوکاتەی پیاو لەماڵەکەی بۆ ڕاوکردن دەرچوو، بۆئەوەی بەخواردنی خێزانەکەیەوە بگەڕێتەوە، و ژنەکە لەناو ئەشکەوتەکەدا مایەوە بۆئەوەی ئاگاداری ئاگرەکەبێت و چاودێری منداڵەکان بکات، ڕۆڵەکان دابەشکران و جیاوازی نێوان پیاو و ژن دەرکەوت، هیچ کەسێك خۆی بەنکۆڵی کردن یا وەستاندنەوە بەڕووی ئەمەدا .... یا تەنانەت پشتیوانیلێکردنیشییەوە خەریك نەکرد....

لەپاشدا شۆڕشی ژنان هەڵگیرساو هەموو چەمکەکانی بەردەمی ڕامالی، تەنانەت کارە بەڵگەنەویستەکانیش، و لەبەر زۆر دووبارەکردنەوەمان کە ژن

و پیاو یەکسانن، هەندێك وایانزانی لێکدەچن، لەکۆتاییدا هەمووان باوەڕیان بەم هاویەکی و یەکسانییە وەك ڕاستیەکی نوێ هێنا.

ئا بەمجۆرە لەبارەی ڕامیارییەوە چوونییەکی ژن و پیاو بەڕاست دانرا، ئەگەر کەسێك ئاماژەی بۆ جیاوازییەك یان لێکنەچوونێك بکردایە، ئەگەرچی زۆر کەم و بچوکیش بوایە، ئەوا بەکۆنەپەرست و یا لایەنگری توخمی یا بەدوژمنی ژن حساب دەکرا، نەك هەرئەمە بەڵکو هەر هەموو ئەم سیفاتانەیان بەسەردادەبڕی، تەنانەت ئەگەر ئەوکەسە خۆشی ژن بوایە!!.

ئەو ساڵانە سەرەتای تێکەڵکردنی ڕۆڵەکانی پێکهێنا، چونکە پاش تێکشکاندنی ئەو مۆدێلەی خەڵك لەبەرەبەیانی مێژووەوە لەسەری دەرۆیشتن، چ مۆدیلێکی دی جێگای دەگرێتەوە؟ چۆن لەسەری برۆین؟ پیاو کێیە؟ ژن کێیە؟ باشە، کەواتە ئەمڕۆ مافی پیاویشە بگری ئەگەر ویستی، بەڵام من چ سودێك لەوە دەبینم جگە لەوەی چاوەکانی فرمێسك دەکەن؟ ژنیش بۆی هەیە شاحنە لێبخوڕێت؟ بەڵام ئەوە بەلای منەوە گرنگ نییە، چونکە من بەتەواوی ناتوانم ئۆتۆمبێلەکەم لەو شەقامەدا ڕابگرم کەتیایدا دەژیم.

تێکەڵکردنەکە بەتایبەتی لەهەستەکانیشدا دەکرێت خۆئەگەر پیاوو ژن چوونییەکن، ئەوا گومان لەوەدا نییە هەردووکیان هەمان چاوەڕوانی لەژیان دەکەن، بەتایبەتیش لەخۆشەویستی و هاوسەری، کەواتە ژن بۆ پەست دەبێت کاتێك مێردەکەی پێویستی بەتەنهاییەك هەیە؟ یا بۆ مێرد گاڵتە بەژنەکەی دەکات کاتێك داوای لێدەکات بەقسە خۆشەویستی خۆی بۆ دەربڕبڕێت؟ بۆچی ژن زۆر زوو هەڵدەچێت کەمێردەکەی دڵنیایی دەکاتەوە شەو گوێی لەمنداڵەکە نەبوو بگری؟ بۆ بەوچاوەوە سەیری ژنەکەی دەکات هەر وەکو گێلێك بێت و نەتوانێت لەنەخشەدا شوێنی خۆی بدۆزێتەوە؟

بەرئەنجام:

تێکەڵکردن و پشێوی:

چەند لۆمەی پیاوو ژنمان کرد لەبەرئەوەی پێکەوە دیالۆگ ناکەن و ئامۆژگاری "یەکتری بینین" مان کردن، ئێستا دەبینین قسەدەکەن، بەڵام لەیەکتری تێناگەن، تاتەنانەت گوێ لەیەکتریش ناگرن، و بارەکەی ئاڵۆز دەبێت تادەگاتە ڕادەی ناکۆکی لەکارو لەماڵدا، ناکۆکیەکەش لەپەیوەندی لەگەڵ هاوکار یا برادەر یا کوڕ یا مێرددا دەردەکەوێت.

ئەم حاڵەتە شتێکی نامۆ نییە، چونکە ئێمە لەڕاستیدا قسەدەکەین و باس دەکەین، بەڵام بەهەمان زمان قسەناکەین، خراپییەکەشی لەمەدایە کە ئێمە ئەمە نازانین، لەبەرئەوەی کەزۆر بەتوندی باوەڕمان بەوەیە چوونییەکین، وادەزانین هەر وەك یەك بیردەکەینەوە.

لەبەرئەوە لەکۆتایی سەدەی بیستدا، هەندێك لەچاودێران لەوانەی نیەتیان باشە، بیریان کردەوە زۆر بەپڕباوەڕییەوە جەختیان لەوە کردەوە کە ئێمە لەڕۆژگارێکی زووەوەو بەبەڵگەنەویستی دەمانزانی ئەویش ئەوەیەکە: پیاوو ژن جیاوازن، بەڵام بەتەنها دان پیانان بەم جیاوازییەدا بەس نییە، بەڵکو پێویستی بەسەلماندن و پێشکەشکردنی بەڵگە لەسەر هێنانەوە هەیە، ئەم بەڵگانەش لەسەر تێبینیە کلینیکیەکان وەستاون کەلەهەزاران کەسەوە وەرگیراون، و لەو ڕاپۆرتانەی لەتاقیکردنەوە زانستیەکانی ناو ئەو تاقیگەییانەی کامێراو سکانەرو ئامێرەکانی وێنەی ڕووناکیان تیادانراوە، هەروەها شیتەڵکردنەکانی خوێن و لێنۆڕینە هۆڕمۆنیەکان، و لێنۆڕینە پزیشکیەکانی دی.

ئێمە لێرەدا ئەوەمان بەلاوە گرنگ نییە کەلەجەستەدا جیاوازین، چونکە لەگەڵ ئەو شتنەوە دەماخیەی لەساڵەکانی پێشوودا دووچاری بووین، بەڵام تائێستا ڕادەی هەرە نزمی ئەقڵی ساغ و دیدی تیژمان هەیە، بەڵکو ئێمە

مەبەستمانە جیاوازی دەروونی بسەلمێنین بەپشت بەستن بەدروستبوونی دەماخ و ئەو هۆرمۆنانەی کە جەستەکانمان دەریدەدەن.

ئەوەتا بەرئەنجامەکان دەردەکەون: ژن و پیاو جیاوازن، کەسیان لەوی دی باشتر یا خراپتر نییە، بەلاّم لەیەکتری جیاوازن و جێی ئاماژەشە کەبڵێین لەهەندێك کاروباردا یەکسانن.

ئێمە بەم وتنەمان هەست ناکەین پێشکەوتنێکی گەورەمان بەدەست هێنابێت بەڵکو هەر دەبێت شتێك بڵێین:

قبولکردنی بیرۆکەی جیاوازی ئەوی دی واتە ئەوە قبوڵ بکەین کە ئەوی دی وەك ئێمە بیرناکاتەوە، و چاوەڕێی ئەوەش نابێت کە ئێمە چاوەڕێی دەکەین، بەمانایەکی دی ناتوانێت ئەوەمان پێ ببەخشێت کەئێمە لێی چاوەڕێ دەکەین، چونکە ئەو بەتەواوی نازانێت ئێمە چیمان دەوێت لەبەرئەوەی ئێمە بەڕاشکاوی لێمان داوا نەکردووە.

ئەوکاتە ئەوە دەزانین کەبەهۆی بێ دەربەستییەکەیەوە ئەو خراپەکاریانەمان لەگەڵدا ناکات یا بەهۆی ناشارەزایی یا مۆتەکەی خۆیەوە، بەڵکو لەبەرئەوەیە ئەو ئەوە نازانێت ئەو کارە یا ئەوی دی چەند لای ئێمەی ژن بەبایەخ و بەهەندە .

و ئەگەر هەندێجار وا ڕەفتاری کرد هەروەکو پیاوێك لەهەسارەیەکی دییەوە هاتبێت، لەبەرئەوەیە کە بەڕاستی ئەو لەهەسارەیەکی دییەوە هاتووەو ئەو نایەوێت ئێمە لەبەردەم هاورێکانماندا ئیحراج بکات.

تۆ ئەی خانمەکەم، ئەگەر هەندێك کەست بۆنانی ئێوارە بانگ کردووە، و پاش ئەوەی خواردیان و تێربوون، یەکێك لەبانگکراوەکان بەدەنگی بەرز قرقێنەی لێدایەوە گومان لەوەدا نییە کە شەپۆلێکی نارەزایی و قێزلێهاتنەوە ئامادەبووان دادەگرێت لەوانەیە بگاتە ڕادەی بێزلێهاتنەوە لەم کەم ڕەوشتە. و ئەمەش هەستێکی سروشتییە.

بەلام، ئەگەر زانیت کەئەم بانگکراوە مەغریبیە و قرقێنەلێدان لەولاتەکەی ئەودا نیشانەی ڕەوشت و موجامەلەو ئەدەبە، و ئامازەیە بۆئەوەی ژنەخاوەن ماڵەکە پێی بلێت کەبەتەواوی خواردنەکەی لەوخواردنە پڕتامە خواردوە کە ژنەکە ئامادەی کردووە، ئەوکاتە یەکسەر لێی دەبووریت لەوەدا کەلەتۆ جیاوازە، و ڕەنگە ئەمە سروشتی خۆی بێت، و ماق خۆشیەتی ئەوەبێت کەهەیە، ئەوکاتە تێگەیشتن و لێبوردەیی دەربارە دەکەیت، و بەلوتفەوە زەردەخەنەی بۆ دەکەیت. ئەی کەواتە ڕات چییە ئەگەر ئەم تێگەیشتن و لێبوردەییە بەرامبەر ئەو کەسە دەربڕیت کەبەشداری ژیانی ڕۆژانەت دەکات؟ دان نان بەوەی ئەوەی دی جیاوازە، هەوڵدانێکە بۆ تێگەیشتنی و لێبوردنی و، کوژاندنەوەی ڕابردوو لەپاشدا سەرلەنوێ بەگوڕ ڕۆیشتن. بگەڕێینەوە بۆ خالی سفر ئەوسا ڕاهێنان لەسەر کاروبارە نوێیەکانتان بکە، هەوڵبدەن خێرایی لەحوکمدان بەسەر ئەویدیدا نەکەن، بەبێ ئەوەی بەبێ ئەقڵ یا تەمەڵ یا کۆنەپەرستی دابنێن خۆتان ڕابهێنن بۆ تێگەیشتنی ئەقلی ئەوی دی و ئەو خالانەی هەریەکەتان لەوی دی جیاوازە لەوانەیە حەز لەو ڕاهێنانە بکەن، و سودەکەشی ئەوەندە بەباش بزانن کەلەپاشدا نەتوانن وازی لێبهێنن، و ڕەنگە ڕۆژێك لەڕۆژان بگەنە ڕادەی چارەسەرکردنی ناکۆکیەکان پێش ڕوودانیان، بەکورتی وردە وردە فێری ئەوە دەبن بەشێوەیەکی باشتر لەگەڵ یەکدا بژین، ئەوەش کارێکی زۆر خۆشە.

ئەی ژن و پیاوان، ئایا هەولی ئەوەنادەن؟

ژن و پیاو جیاوازن،

وا ئێمەش دەربارەی دەماخ دەدوێین ....

نوسەران هەموویان لەسەر ئەوە کۆکن کە جیاوازییەکان لەنێوان پیاوو ژندا لەبەرەبەیانی مێژووەوە دەرکەوتووە، بابلێین ڕۆڵەکان، و لەسەردەمی پیاوی

ئەشکەوتەوە، بۆئەو هۆیانەی کە هیچ کەسێك ناتوانێت لێکیان بداتەوە، بەمشێوەیەی خوارەوە دابەشبووە:

پیاو بەتەنها یا بەکۆمەڵ دەچوون بۆ ڕاو، لەکاتێکدا ژنان بەکۆمەڵ لەئەشکەوتدا دەمانەوە بۆ بایەخدان بە ئاگرەکەو چاودێری کردنی مندالآن.

و لەئەنجامی ئەمەدا هەرلایەك لەگەڵ کارەکەی خۆیدا ڕاهات، توانا پێویستیەکانی بۆ ئەنجامدانیشی پەرەپێدا، و پیاوان درێژترن و بەهێزتربوون و زیاتریش توانای بەرگرییان پەیداکرد، بەهۆی مانەوەی زۆریان بێ پێخەف، لەگەڵ گۆڕانکارییەکانی ئاووهەواشدا هەرچی ژنانیشە وریایی و هەستی چاودێریان پەرەپێدا، هەروەها توانایان بۆ بەئاگایی و بینین، بەهۆی بەرپرسیارییان کەبەشوێنەوە بەندبوو سەرەڕای بایەخدانیان بەشەونخونی بەدیار شتە پڕ بەهاو بە نرخەکانیانەوە.

پ/ بۆچی دەماخی پیاو لەدەماخی ژن جیاوازە؟

پێویست ناکات مرۆڤ لەزانستی مرۆڤیدا زانا بێت بۆئەوەی بزانێت کەشێوازی ئەو ژیانەی هەر یەکەمیان هەیەتی نەك هەر کار لەپێکهاتەکەی دەکات بەتەنها بەڵکو کاردەکاتەسەر زەوق و کارامەیی و توانست و هەستەکانیشی .

ئێمە دەماخی گونجاو بۆ توخمەکەمان دەمێنێتەوە

لەکارکردن لەسەر هەمان کار ڕۆژانە، مۆرك بۆ هەمیشەیی دیاری دەکات ئابەمشێوەیە دەماخی هەر توخمە وردە وردە بەپێی ئەو کارانەی پێی سپێردراوە گەشەی کردووە.

بەرەنجام: لەکاتێکی دواتردا، لەپاش سالآنێکی درێژ ئێمە ئەقڵی گونجاومان بۆ توخمەکەمان لەباوانەوەبۆ مایەوە، ئەمەمان پێ خۆش بێت یان ناخۆش و هەرلەدایك بونەوەو بەبۆماوە، کارامەیی توخمەکەمان توانستیەکەیمان وەرگرت، سەرەڕای خاڵە لاوازەکانی و سنورداریيەکەشی.

بەکورتی، ئێمە لەبوونی جیاوازی جیاوازی هەردووتوخمەکەمان دڵنیاین، جیاوازییەك وەك دەردەکەوێت پەیوەندی بەگونجاندنی کۆمەڵایەیتیەوە نییە، بەڵکو بەرێڕەوی سروشتی پەرەسەندنی هەردووتوخمەکەوە هەیە، و بەپشت بەستن بەبیرمەندو شیکارە گەورەکان، کوڕان و کچان وەك خۆیان دەمێننەوە، و ڕەفتاریشیان هەرئەوە دەبێت، تەنانەت ئەگەر بەگۆشەگیریش لەم جیهانە ژیان، هیچ شتێك نییە کچێك والێ بکات یاری بەبوکەکەی خۆشتر نەوێت، یا کوڕێك لەتۆپی پێ تەنانەت ئەگەر بەرگی شینێشیان کردەبەر کچەکە، بەرگی پەمەیش بەر کوڕەکە.

هیچ لایەنگری توخمی نییە، هیچ زۆرکردنێك نییە لەسەر ژن بەڵکو ڕاستییە:

لەدەوروبەری بیست ساڵ لەمەوبەرەوە، کتێبێك دەربارەی پزیشکی منداڵان دەرچوو بۆ دڵنیاکردنەوەی کەسوکار تیایدا جەخت لەوە دەکاتەوە کە "هیچ ڕەفتارێکی تاکانە لای منداڵ نییە" و پزیشکەکە قسەکەی خۆی ڕاڤە دەکات و دەڵێت:

کوڕ سەردەکەوێتە سەر کورسی و پلیکانەکان لەکاتێکدا کچ پێی باشە کتێبێك بخوێنێتەوە لەئەوپەڕی داواکردنەکانی ژن بۆ مافەکانی. ئەم قسەیە بەبەرەنگاربوونەوەیەکی تەواو دانرا،ئەمەش بەتەواوی دوورە لەوەی کەزانایان دەیانەوێت ئەمرۆ بیسەلمێنن، چونکە لای ئەوان ئەگەر "کچێکی بچوك" هەوڵیدا بەسەر پلیکانەیەکدا سەر کەوێت سەیری ئەوە دەکات قاچی لەکوێ دابنێت لەکاتێکدا " کوڕێکی بچوك" زیاتر بەلای ئەوەدا دەڕوات کەبەسەر پلیکانەکاندا سەرکەوێت و بەرەو لوتکە بڕوات بەهەڵەشەیی و پەلەکردنەوە، هیچ لایەنگرییەکی توخمی لەم قسانەدا نییەو، و هیچ زۆرخستنەسەر ژنیش نییە، تەنها ڕووداوی ڕاستین.

ئەم ڕاستیانە تاماوەیەكی درێژ بەنەزانراوی و پەنهانی مانەوە، تاناوەڕاستی سەدەی بیستیش هیچ لەبەردەم پزیشكاندا نەمایەوە، تەنها توێكاری نەبێت بۆ چاودێری دەماخ، وادەردەكەوێت ئەوان لەكارەكەیاندا لەسەر سەربازە مردووەكان ڕاهاتن لەگەڵ ئەوەی ژمارەی ژن لەناو لەشكردا زۆر سنوردارە تەنها ئەو بەرئەنجامانەیان دەرهێنا كەپشت دەبەستن بەتوێژینەوەی نالایەنگیرەوە، بەلاّم دووبارە تەواو كراونین و لەبەرئەوەی پیاوو ژن سەربەهەمان ڕەگەزی مرۆڤن ئەو پزیشكانە وایانزانی دەتوانن بەرئەنجامی توێژینەوەكانیان گشتگیر بكەن بۆئەوەی ژنانیش بگرێتەوە.

و كاتێك دەماخی ژنیان دەسكەوت، كێشایان و بۆیان دەركەوت كە ژنان زیرەكییان لەپیاوان كەمترە لەبەرئەوەی كێشی دەماخیان لەكێشی دەماخی پیاوان كەمتر بوو. ئەمە بەرئەنجامێكی گێلانەیە، ئەی وا نییە؟ بە تایبەتی، ئێمە دەتوانین، و بەڕاستیش پێچەوانەكەی بڵێین " بەهۆی ئامێرە زانستیە پێشەكەوتووەكانەوە وەك سكانەر و وێنەی ڕووناكی بۆ سەلماندنی ئەمە، ئایا ئێوە بەڵگەتان لەسەر ئەمە دەوێت، كەواتە پێكەوە وەرن بۆ پیشاندانی ئەو ڕاستیانەی بەزانست سەلمێنراون.

پ / لەچیدا دەماخی پیاو جیاوازی لەدەماخی ژن هەیە ؟

- زاناكان لەشەستەكانی سەدەی ڕابردوودا بۆیان دەركەوت كە هەردوو كەرتی دەماخ فەرمانیان جیاوازە، نیوەی چەپ بەرپرسی بیركردنەوەی ئەقلانییە: لۆژیك، ڕاستی، بەرئەنجام، شیكاری، قسەكردن. هەرچی نیوەی ڕاستیشە بەندە بەبیركردنەوەی سۆزییەوە: زانیاری بینایی، درك پێكردنی هەستی، پەی بردن، ئەندێشە، داهێنان. زاناكان بۆیان دەركەوت نیوەی چەپ لەپیاودا زۆرتر گەشەی كردووە لەكاتێكدا لەژندا هەردوو نیوەكە یەكسان و چونیەكن. هەروەها ژن لەیەك كاتدا دەتوانێت هەردوو نیوەكە بخاتە كار، لەكاتێكدا پیاو لەمەدا دەستەوسان دەبێت.

ژن نازانێت دەستی چەپی.. هەروەها دەستی ڕاستی چی دەکەن
با چیرۆکێکی پێکەنیناویتان بۆ بگێرمەوە، بەلام زۆر پێکەنیناوی نییە، لەشەستەکانی سەدەی ڕابردوودا دەگێڕایەوە، پاش ڕووداوێکی هاتوچۆ، پۆلیسەکە پرسیار لەو کەسەدەکات کە ڕووداوەکەی دروست کردووە کە پیاوبوو: "چۆن ڕووداوەکە ڕوویدا؟" پیاوەکەش وەلامی دایەوە " گەورەم دلنیات دەکەمەوە ،تاوانی من نەبوو، بەلکو تاوانی ئەو ژنە بوو کە ئۆتۆمبیلەکەی لەپێش منەوە لێدەخوڕی

- " بەلام تۆ بەئوتومبیلەکەیتا کێشا "
- " بەلێ، ئەو نیشانەی ڕووناکی بۆلای چەپ داگیرساند، "

" باشە "

بەلێ ئەو بۆ لای چەپ پێچی کردەوە، گەورەم، من چۆن چاوەڕێی ئەوە بکەم: من " .....

بۆژن زەحمەتە جیاوازی لەنێوان ڕاست و چەپی دا بکات، ئەمەش کارێکی زانراو و ناسراوە، وا دەردەکەوێت کە ئەمە ڕاستە بۆ ژنێك لەدووان، چونکە ئەگەر تۆ داوات لێکرد بۆ لای ڕاست پێچ بکاتەوە، ترس سەرتاپای جەستەی داگیر دەکات ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ پێکهاتەی دەماخی، چونکە هەردوو نیوەکەی دەماخ پێکەوە کار دەکەن، ئەو پیاوەی بەنۆبە نیوەکانی دەماخی کار پێدەکات، گرانی لەوەدا نابینێت بۆلای ڕاست پێچ بکاتەوە کاتێك ئەم داوایەی لێدەکرێت، بەلام لەهەموو حالەتێکدا بەباشی ڕێگاکەی دەزانێت.

دەماخی پیاو تایبەتمەندە:

هەروەها زانایان بۆیان دەرکەوت جێگەی تواناکان لەنێوان دەماخی پیاوو دەماخی ژندا جیاوازە بۆ نموونە، قسە: لەدەماخی پیاواد تەنها لەنیوەی چەپدا کۆدەبێتەوە، لەکاتێکدا لەژندا لەهەردوو نیوەی دەماخەکەدا کۆدەبێتەوە بەمشێوەیە ئەو پیاوەی نیوە دەماخی چەپی توشی زیان ببێت

وای لێدێت نیمچە بێ توانا دەبێت لەقسە کردن لەکاتێکدا ژن لەهەمان بارودۆخدا توانای قسەکردنی هەر دەمێنێت و بەلای کەمەوە پارێزگاری بەبەشێك لەوشەکانییەوە دەکات.

سەرەڕای ئەمانە دەماخی پیاو بەشێوەیەکی پسپۆڕی کاردەکات، هەربەشێك لەدەماخی تواناو تایبەتی خۆی هەیە، لەبەرئەوە بەپێی بارودۆخ ئەو زانیاریانەی وەریاندەگرێت لەبەشێکەوە دەیانبات بۆ بەشێکی دیکەو هەندێجاریش لەیەکێك لەنیوە دەماخەکەوە بۆنیوەکەی دی، پێش ئەوەی چارەسەریان بکات لەبەرئەوە هەندێك کاتی پێویستە، بەلام دەماخی ژن بەڕێگایەکی زۆربلاوترو دابەشتر کاردەکات، ژن دەتوانێت تواناکان و بەهرەکانی زۆر بەخێرایی ئامادەبکات هەروەها دەتوانێت هەموویان لەیەك کاتدا بەکاربهێنێت.

دەماخی ژن زۆرتر پێکەوە بەندە:

بارستەی ئەو دەمارە ڕیشالانەی هەردوونیوەی دەماخ بەیەکەوە دەبەستێت بەڕێژەی ٣٠٪ لەژندا ئەستورترە، ئەوەش ڕێگا خۆش دەکات بۆ گەیاندنی زیاتر لەنێوان دەمارە خانەکاندا هەروەها ئیسترۆجین کەبریتییە لەهۆرمۆنێکی تەواوی مێیەتی، دەمارە خانەکان چالاك دەکات وایان لێدەکات هاوپەیوەندییەکی باشتریان لەنێوان خۆیاندا هەبێت.

جێی ئاماژەیە کەتوێژینەوەیەك پسپۆڕەکانی پزیشکی دەروونی ئەنجامیانداوە دەریخستووە کەچالاکی کارەبایی دەماخی پیاو لەکاتی پشوودا دەگاتە ٣٠٪ وزە گشتییەکەی. لەکاتێکدا چالاکی کارەبایی دەماخی ژن لەکاتی پشوودا دەگاتە ٩٠٪ی وزە گشتییەکەی ئەوەش ئەوە دەسەلمێنێت، تەنانەت ئەگەر تێڕامانیش بەوردی نەکات زانیاریەکان وەردەگرێت و بەشێوەیەکی میکانیکی چارەسەریان دەکات.

ئەمە ئەوەندەی پەیوەندی بەچاودێری کلینیکییەوە هەبێت، بەڵام ئێمە چی دەتوانین بە شێوەیەکی کردەیی دەرئەنجامی بدەین؟ لەڕاستیدا زۆرە بەڵام لەسەرەتادا ئەم هەواڵەتان دەدەمێ لەساڵی ١٩٩٧ دا ژنە زانایەکی دانیمارکی لەبەشی دەمارەکانی نەخۆشخانەی کۆبنهاگن، سەلماندی کە زیرەکی ژن بەڕێژەی ٣٪ لەزیرەکی پیاو زیاترە لەگەڵ ئەوەی پیاو نزیکەی چوارملیار دەمارە خانەی لەژن زیاترە وەك تێکڕایەکی ناوەندی (ڕەنگە ئەوە بگەڕێتەوە بۆ قورسی کێشی دەماخی) لەپاشتریشدا توێژینەوەیەکی زۆریش ئەم ڕێژەی (٣٪) یەیان سەلماندووە.

ئەمەش هەواڵێکە دەروونە هەڵچووەکان هێوردەکاتەوە، وانییە؟

ڕاوکەرەکانی ئاسك :

پیاوێکی سویدی هاوچەرخ دەتوانێت کۆمپیوتەری کەسی بەکاربهێنێت، و گالیسکەکەی منداڵەکەشی ڕابکێشێت، بەپێنج زمانیش قسە بکات، بەڵام لەژێر کراسە ئوتوکراوە ڕێکوپێکەکەیدا دڵی پیاوێکی سەرەتایی لێدەدات.

یابەلای کەمەوە بەم ڕێگایە زۆربەی ژنە سویدیەکان ئەو کۆچە بەکۆمەڵە لێکدەدەنەوە کە ماڵەکان و نوسینگەکان چۆڵ دەکات، هەموو پایزانێك بەدوای ڕاوکردنێکی تەقلیدی ئاسکدا لەگەڵ ئەو پێشکەوتنە تەکنۆلۆژییەدا، و لەگەڵ کۆچکردن بۆناوشارەکانیش وەرزی ڕاوکردن لەسوید پێشوازییەکی میللی گەورە دەکرێت، و ئەو دەزگاو کۆمپانیایانەی کەڕێژەیەکی زۆری پیاوان کاری پێدەکەن، دەرگاکانی بۆ هەفتەیەك یان دووان دادەخرێن بۆئەوەی خۆیان لەکێشەی دیاریکردنی ئەو کەسانە دوربخەنەوە لەکارەکاندا، هەروەها دەتوانین ئەو دروشمانە ببینین کە لەسەریان نوسراوە " لەڕاوکردن دان" لەسەردەرگای سێنتەرەکانی پۆلیس و خوێندنگەی گوندەکان.

پ/ چۆن دەماخی پیاو لەدەماخی ژن جیاوازە؟

کاتێك ئێمە لایەنەکانی جیاوازی لەنێوان ژن و پیاودا پیشان دەدەین، هەروەها کاریگەریان لەسەر دیدی هەردوو توخمەکە بۆجیهان و لەسەر تواناو ڕێگای هەڵسوکەوتیان هەندێك ژن وایدەبینن کە ئەو وەسفەی باسکرا بەسەریاندا ناگونجێت و ڕەنگە هەندێك پیاویش بگەنە هەمان بەرئەنجام.

و ئەم کارەش دوو لێکدانەوەی بۆ دەکرێت:

لەکاتی دروستبوونی هەموو مرۆڤێکدا (کرۆمۆسۆمی مێیەتی – X -) وتەکانمان بەگشتگیری دەست پێدەکەین هەڵەش لەوەدا ناکەین کەجەخت لەوە دەکەینەوە "پیاو لەژن درێژترە" بەلاَم لێرەدا قسە دەربارەی تێکڕایی ناوەند دەکەین و پشتیش بەئامارەکان دەبەستین، ئەگەر ڕۆژانەش تووشی ژنانی بالاَبەرزو پیاوانی بالاَ کورتیش بین.

سەرەڕای ئەمانە، مرۆڤ لە ٤٦ کرۆمۆسۆمەوە دروست دەبێت، کەنیوەیان هی باوکەو نیوەکەی دییان هی دایکیەتی، یەکێك لەکرۆمۆسۆمەکانی دایك (X)ە شێوەی ئەم پیتە وەردەگرێت، لەکاتێکدا ٢٣ کرۆمۆسۆمەکەی باوك دەگۆڕێن و توخمی منداڵەکە دیاری دەکەن واتە ئەگەر کرۆمۆسۆمێکی Xلەباوکەوە هات ئەوا منداڵەکە کچ دەبێت و ئەگەر Yهات ئەوا منداڵەکە کوڕ دەبێت، بەلاَم وادەردەکەوێت کەئێمە هەموومان لەسەرەتای دروستبوونماندا Xمان هەیە بەبێ توخمێکی دیاریکراو دەمێنینەوە تانزیکەی هەفتەی شەشەمی سکەکە.

واتە دەماخێکی شێوە مێیانەمان هەیە کەبەپێی خەسڵەتە بۆماوەییەکان پێویستە بۆ تەواوکردنی پێکهاتەی کۆرپەلەکە وەك مێ یا وەك نێر.

پاش ئەم قۆناغە ئەگەر کۆرپەلەکە کوڕبوو (واتە ئەگەر کرۆمۆسۆمی XYهەبوو) دەست دەکات بەدەردانی بڕێکی زۆر لە نێرە هۆرمۆن بەتایبەتی تێستۆستیرۆن بەمەبەستی دیاریکردنی پێناسەی توخمەکەیی و سیفەتە بۆماوەییەکانی و خەسڵەتەکانی دەماخیشی.

کوڕێکی نێرەموك و کچێکی نێرەپیاو

بڕی ئەو هۆرمۆنانە بهێنە بەرچاوتان (لە١٥٪ تا ٢٠٪ ی حاڵەتەکان) بڕەکە بەش ناکات بۆتەواو کردنی ئەوەی پێی سپێردراوە گومان لەوەدا نییە بڕی هۆرمۆنەکان بەسن بۆ دیاریکردنی توخمی کۆرپەلەکە، چونکە ئەم لایەنە گرنگییەکی یەکەمی هەیە لەپێکهاتندا، بەڵام لەپێکهاتنی دەماخدا کەمییەکە هەر ڕوودەدات لەبەرئەوە دەبینین لەلایەکەوە کوڕێك گەورە دەبێت و ئەقڵی هەندێك توانای ژنانەی تێدایە، و لەلایەکی دیکەشەوە ئەگەر کۆرپەلەکە کچ بوو لەشی بڕێك لەنێرە هۆرمۆنی ڕژان ئەوا ئەم کچە هەندێك خەسڵەتی کوڕانە وەردەگرێت ئەم حاڵەتەش بەسەر ١٠٪ ی کچاندا دەگونجێت.

هەندێك لەتوژەران هۆکانی ئەم ڕژاندنە گۆڕاوەی هۆرمۆنەکان دەخەنەبەر چاوو وەك پەستانی دەروونی کە نێرە هۆرمۆنەکان لاوازدەکات، لەکاتێکدا هەندێك دەرمان بەرهەمهێنانی ئەم هۆرمۆنانە زیاددەکات، بەتایبەتی ئەوانەیان کەلەچارەسەری نەخۆشی شەکرەدا بەکاردێن.

ئەم توژەرانە بەهەمان ڕێگا دیاردەی نێربازی و مێ بۆ مێ بەڕژاندنێکی پەشێوی نارێکی هۆرمۆنە نێرەکان و مێینەکان لێکدەدەنەوە لەقۆناغێکی وردی گەشەی دەماخدا، واتە لەنێوان هەفتەی شەشەم و هەشتەمی سکەکەدا.

بەکورتی: دەتوانیت ببیتە پیاوێکی تەواو پیاوی، تەنانەت ئەگەر بشگریت و حەزی لەماچ و مووچیش بێت بەپێی قسەی لویز دوفیلورین.

مەرجیش نییە هەموو خەسڵەتەکانی نێری و مێیەتی بەسەرماندا بچەسپێت بۆئەوەی ببنەپیاو یا ژن بەهەموو ئەو مانایەی وشەکە هەیەتی.

تێبینی: ئەم وتارە لەزمانی عەرەبییەوە وەرگێڕاوە لەم سەرچاوەیەوە:

"الرجل والمرأة" اسرار لم تنشر بعد، الين ويلر، دار الفراشة،بيروت ٢٠٠٨

پیاو و ژن پێنج هەستیاریان هەیە بە تایبەتی ژن

گواستنەوە دورەکان، دانانی ستراتیجەکان، دیاریکردنی جێگەیەك لەشوێنێکی نادیاردا، جەخت خستنە سەریەك ئامانج و یەك مەبەست، چێژ وەرگرتن لەهێز و ئازایەتی و بەرگری و گاڵتە کردن بەمەترسی تا هەڵگرتنی خۆراك بۆ ناو ماڵ، و تۆمارکردنی سەرکەوتنەکان، ئەمانە بەشی پیاون لەژیاندا.

گوێزانەوەی نزیك، چاودێری دەوروبەری نزیك، پێویستی تێبینی کردنی گۆڕانە ساکارەکان لەدیکۆر و هەواو لەزەپۆشدا و پێشبڕکێ کردن، چەند کارکردنێك پێکەوە، لەبەر ئەو هەمە جۆرە کارانەی کە پێویستە بەجێیان بهێنیت، پێشخستنی پەیوەندیە مرۆییە باشەکان لەگەڵ هاورێکانیدا لەهەمان شوێندا، لەبەرئەوەی ئەو تێکەڵیە هەردەبێت لەگەڵیاندا هەبێت، ئەمەش چارەنوسی ژنە.

ژن و پیاو لەملیۆنەها ساڵە ژیاون، لەهەمان شوێن و جێگەدا، بەڵام هەمان ژیانی یەك نەژیاون، لەمەوە یەك ڕەگەز پەیدا بووە، بەڵام دوو جۆر، نێر و مێ.

بەمجۆرە سروشت توانای داوە بەهەستەکانی ژن و پیاو یارمەتیان داون بۆ دەستەبەرکردنی بەردەوامی ڕەگەزە مرۆییەکەیان. و لەبەرئەو مەترسیەی کە پیاو لەسەرەتای ژیانیدا لەسەر زەوی بەرەنگاری دەبووەوە، زۆر لۆژیکیە کە وایدابنێین هەستەکانی لەو کاتانەدا لە ئەوپەری توانای کارکردنیاندا بوون، بۆ ئەوەی یارمەتی بدەن لەدەوروبەرەکەی تێبگات و بتوانێت مامەڵەی لەگەڵدا بکات، بەڵام لەواقیعدا پێچەوانەکەی ڕاستە، بۆچی؟ چونکە پیاو هیچ شتێکی نەبووە جگە لەکارێك نەبێت ئەگەرچی زۆر یەك لاییکەرەوەش بێت. هەرچی ژنیش هەیە، هەر لەو کاتانەوە، بەرگەی بەرپرسیارییەتە هەمە جۆر و هەمە چەشنەکانی گرتووە.

ئەم واقعە ئێستا ئاوا دەخرێتەڕوو: هەموو ئەو لێکۆڵینەوانەی لەماوەی بیست ساڵدا کراون دەریدەخەن کە ژن لەبارەی درك پێکردنەوە لەپیاو سەرکەوتو ترە.

ئەو توانای هەیە هەر گۆڕانێك چەندە بچوکیش بێت هەستی پێبکات، لەدەوورووبەرەکەیدا بەهۆی پێنج هەستیارەکەیەوە ئەمەش پێی دەڵێن "پەی پێ بردنی مێیانە" ڕەنگە هەر ئەمەش بێت پیاوانی وا لێکردووە ژنان بە "ئەفسونگەر" ناو بنێن، چونکە خۆیان هەمان ئەو توانا درك پێکردنانەیان نییە.

هەرچۆنێك بێت ئەمە ڕاستیەکە دەبێت پێی ڕازی بین و بڕوامان پێی بێت.

ژن دەبینێت و پیاو تا ئێستاش دەگەڕێت

هیچ ژنێك نییە چەندەها جار تووشی ئەم هەڵوێستە نەبووبێت، لەژوورەکەی تەنیشتەوە گوێت لەسکاڵایەکی ناڕازی دەبێت چێژی

خوێندنەوەی گۆڤارەکەت لێدەپچڕێنێت "ئایا ناتوانیت شتەکان بخەیتەوە جێی خۆیان؟ من شوشەی شیرەکە نادۆزمەوە؟ تۆ بەئەنقەست وا دەکەیت؟".

سکالاکەرەکە یان مێردە یا برایە یا باوکە، بەلام بەتەئکید پیاوە، تۆی ژن گۆڤارەکە دەخەیتە لاوە و هەلدەستیتە پێ، بەرەو ڕووی دەڕۆیت و شوشەی شیرەکەی پێدەدەیت لەکاتێکدا دانەکانت جیڕ دەکەیتەوە، شوشەی شیرەکەی لەکوێدا بوو؟ بێگومان ، هەر لەشوێنی خۆیدا بوو، لەم قۆناغەدا ئێمە لەبەردەم دوو کەسەدایت لە ئەو پەڕی توڕەبونیاندان، بێگومان یەکێکیان هەڵەیە حا وانییە؟ بەلام ئەمە ڕێ لەپیاوەکە ناگرێت کە ئاخێکی ناڕەحەتی درێژ هەڵکێشێت.

کێشەی ڕاستەقینە لەوەدایە کە ئەو واتە پیاوەکە دڵی ژنەکەی بە بێ هیچ هۆیەك ناڕەحەت کرد، بیانوی ڕاستەقینەشی لەوەدا ئەمە بوو کە بەڕاستی شوشەی شیرەکەی نەدی، لەگەڵ ئەوەی بۆشی گەڕا، بۆچی؟ وەلامەکەشی ئەوەیە چونکە پیاو ئەوە نابینێت کە ژن دەیبینێت.

دیدی پیاو سنوردارەو دیدی ژن سەراپاگیرە

لەو کاتەوەی کە پیاو ڕاوچی بوو، توانا بینابیەکانی خۆی بەشێوەیەکی دیاریکراو بۆ مەودای دوور پەرەی پێدا، تا وای لێ هات بینین لای ئەو تەسك بووەوە و بەو شێوەیەی نێچیرەکە ببینێت، و لەبەر چاوی ون نەبێت تا دەیپێکێت و لەپاشتردا هەڵیدەگرێت و دەیباتەوە بۆ خێزانەکەی لەبەر ئەمە، کاتێك پیاو هەوڵدەدات ئەو شتانەی لەناو دۆلابێك دایە دیارییان بکات، لەڕاستەوە بۆ چەپ لێیان ورد دەبێتەوە،لەپاشتردا لەسەرەوە بۆ خوارەوە، لەگەڵ جولاندنی سەر هەمووی .

بەلام ژن، هەر لەکۆنەوە، پارێزەری هەموو دەوروبەرە نزیکەکەیەتی، هەر وردەکاریەکی بچوك پێویستە ئەو بیزانێت، لەبەر ئەوە بواری بینینێکی فراوان و سەراپاگیری پەرەی پێداوە، ئا بەو جۆرە ژن توانایەکی پەیدا کردوە

کە یارمەتی دەدات بەگۆشەی ٤٥ پلە لەهەردوو لای دەم و چاوییەوە ببینێت سەرەڕای گۆشەی ٩٠ پلە لەپێشیەوە، واتە یەکسانە بەنزیکەی ١٨٠ پلە لەم لاو لای چاوەوە. بەرئەنجام: ژن دەتوانێت تەنها بەیەك سەیر کردن بێ ئەوەی چاوی بجولێنێت بزانێت چی لەناو دۆلابەکەیدایە.

لەبەر ئەمە، ئەگەر تۆ ژنی، و ئەگەر هیچ پیاوێك لەدەوروبەرتدا ئەوەی نەدی کە لەبەردەمیدایە، دان بەخۆتدا بگرە پێش ئەوەی بەپەککەوتە وەسفی بکەیت و وەڵام بدەرەوەو بڵێ: ئایا سەیری سەرەوەی دۆلابەکەت کردوە؟ لای ڕاست؟ پاش ئەوەی ئەو زانیاریە دیاریکراوانەت دایە، ئەوا دیدە سۆزدارەکەی دەخاتە کار و ئەو شتەی بۆی دەگەڕێیت دەیدۆزیتەوە .

دیدی پیاو ڕاستەوخۆیە، ئەی چی دەربارەی دیدی ژن هەیە؟

ئەو جیاوازییە لەدرك پێکردندا جێ پەنجەی بەسەر هەموو لایەنەکانی ژیانەوە دیارە، بەپشت بەستن بەکۆمپانیاکانی دڵنیایی، بۆ نمونە، ژن کەمتر تووشی کردارەکانی لێخورین دەبێت لەدوریانەکاندا، ئەمەش زۆر سروشتیە، چونکە ژن لاکان بەشێوەیەکی میکانیکی دەبینێت، بەڵام لەلایەکی دیکەوە زۆرتر بەر ئەگەری تامپۆن دەکەوێت لەگۆشەی ئۆتۆمبیلەکەیدا، کاتێك دەکەوێتە نێوان دوو ئۆتۆمبیلەوە. بێگومان، هەریەکەیان خاڵی لاوازی و خاڵی بەهێزی هەیە. لەلایەکی دیکەوە ئەم جیاوازیە ئەوە لێکدەداتەوە کە ژن هەمیشە پیاوەکەی بەتاوانی بینراوەوە دەبینێت کاتێك سەیری بەژن و باڵای ژنێکی دیکە دەکات، چونکە ئەمە شتێکی نەبوو و نەکراوە تێبینی سەیرکردنە چەسپاو و تیرامانەکانی پیاوەکەی ناکات.

ئێمە لێرەدا ئەوە ناڵێین کە ژنیش حەزی لەسەیرکردنی شتێك یان یەکێك نییە، بەڵام دەڵێین دەتوانێت ئەو ئارەزوەی بەپەنهانییەکی زۆرەوە بەدەست بهێنێت، و بەوەش لەسزادان دەرباز دەبێت ئایا ئەمە بە نەگریسی یان دزێوی لاتان دەکەوێتەوە.

پیاو گاڵتەی بەوردەکاری دێت

هەمان شت بەسەر وردەکاری و ڕەنگەکانیشدا جێبەجێ دەبێت. کاتێك ئێمە داوا لەپیاوێك دەکەین باسی جل و بەرگێکمان بۆ بکات یا پارچەیەك کەلوپەل یا دیمەنێك، ئێمە دەزانین کە ئەو لەنیاز خراپیەوە نییە وردەکاریەکان باس ناکات، بەڵکو، لەڕاستیدا توانای پێشکەش کردنی لەوە باشتری نییە.

دەماخی پیاو گاڵتەی بەوردەکاری دێت، زۆر بە ساکاری و هێمنی خۆی لێ لادەدات، و بەبێ ئەوانە ژیانێکی خۆش دەژی، دەماخی پیاو جەخت لەسەر شتە گرنگەکان دەکاتەوە، بەپێی پلەداری ئەو نەریتانەی بۆی ماونەتەوە، بەلای ئەوەوە ماموس (فیلێکی گەورەی لەناوچوە) پەڵەیەك یا دوو پەڵەی پێوە بێت، یا لۆزەکەی کەمێك زیانی پێگەیشتبێت، ئەوە بەلای پیاوەوە گرنگ نییە، بەڵکو ئەو پرسیارە لەخۆی دەکات ئایا دەخورێت، یا ڕاو دەکرێت، زۆر بەخێرایی، بۆ ئەوەی زوو بگەڕێتەوە بۆ ناو خێزانەکەی، کە تیایدا هەست بەئارامی دەکات. کەواتە پیاو داوا لەدەماخی خۆی دەکات، خێرایی گیانەوەرەکەو ئەو ئاراستەیەی بۆی دەڕوات هەڵسەنگێنێت، بۆ ئەوەی گۆڵەکەی پێوە بنێت و بەری بکەوێت و وەك تاڵانیەك هەڵیگرێت بۆ ماڵەوە.

چی دەربارەی ڕەنگەکان؟ چاو نزیکەی ١٠٠ ملیۆن خانەی لاکێشەی تێدایە کە ڕەش و سپی جیا دەکەنەوە، و ١٠ ملیۆن خانەی شێوە قوچەکیشی تێدایە ڕەنگەکانی دیکە جیا دەکەنەوە.

کێ خانە قوچەکەکان دەستەبەر دەکات؟ بێگومان کرۆمۆسۆمی X . و کێ ژمارەی زیاتری لەم کرۆمۆسۆمە هەیە بێگومان ژن. و کێ بەردەوام قسە لەسەر ڕەنگی شین دەکات؟ بێگومان پیاو، بەڵام کێ دەتوانێت دیاری بکات و بڵێت: شینی کاڵ، شینی فەیرۆزی، شینی ئاسمانی. سەرنجی ئەوە دەدەین کە

پیاو، چاوی وا پرۆگرام کراوە کە لەدورەوە ببینێت، هەمیشە پێویستی بەوەیە چاوی کۆنترۆڵ بکاتەوە بۆ ئەوەی بتوانێت لەنزیکەوە ببینێت و ئەمەش هیلاکیەکی لەبینین دا بۆ دروست کردوە، و وای لێکردوە نەتوانێت کارە وردەکان بەپوختی و کارامەیی جێبەجێ بکات. ئەم حاڵەتەش تارادەیەك بۆماوەیەکی زۆر بەردەوام دەبێت، ئایا زوو واز لەو کارە بهێنێت کە لەسەر کۆمپیوتەر پێی سپێراوە؟ گوناهەکە هی خۆی نییە، ئەو بە ئەنقەست ئەوە ناکات ، ئەوە تەنها مەسەلەی بینینە.

دیسانەوە ژن بە چاوەکانی قسە دەکات

لەکۆتاییدا ئەگەر بینیمان چاوی پیاو لەچاوی ژن گەورەترە بەهۆی رابردووەکەیەوە وەك ڕاوچی، لەو کاتانەی کە چاوەکانی ڕۆڵی دوربینیان بۆ دەبینی بۆ ئەوەی لەدوورەوە شتەکان بەڕوونی ببینێت، و بەئاشکرا تێبینی ئەوە دەکرێت کە سپێنەی چاوی لە سپێنەی چاوی ژن بچوکترە، ئەمکارە ئەوە لێکدەداتەوە کە ژن بەردەوام لەنزیکەوە پێویستی بە یەکتری بینین هەیە، بەتایبەت دەربارەی پەیوەندی دایك بەمنداڵەکەیەوە: سپێنەی فراوانی چاو ڕێگا بەگوزارشت کردن لەکۆمەڵێکی گەورەی هەست و نەست و پێزانین و ناردنی ئاماژەی زۆر و هەمە جۆر دەکات. بەڵگە بۆ ئەمە چییە؟ سپێنەی چاو لای ئەو گیانەوەرانەی ئەمجۆرە بەردەوام بوونەیان ، بۆ نمونە وەك باڵندەکان، دەتوانین بڵێین هەر نییە .

هەندێجار بۆ خۆش بەختی، پیاو هەندێك خاڵ تۆمار دەکات، بۆ نمونە دەرکەوتووە کە پیاو شەو لەژن باشتر دەبینێت، ئەگەر ئەمەمان بەست بەتوانای جێگەیی پیاو، کە لەدواییدا باسی دەکەین، دەبینین کە پیاو بەشەو باشتر ئۆتۆمبیل لێدەخورێت، لەهەمان کاتدا دان بەوەدا دەنێین کە ژن لەو حاڵەتانەدا تەنانەت ئاراستەی ڕۆشتنەکەشی لێ تێکدەچێت، ئەگەر پەنا

نەباتە بەر ڕووناکی، ئەگەر بەشەوسەفەری دورتان کرد، با پیاو ئۆتۆمبیەکە لێبخوڕێت.

ژن دەبیستێت ، پیاو گوێ هەڵدەخات

پێویست بەدرێژەدان بەخۆشکردنی باسەکە ناکات: توانای بیستنی ژن لەتوانای بیستنی پیاو باشترە.

ئەمەش هەندێجار کارێکی باش نییە، کێ لەشەودا گریانی منداڵەکەی دەبیستێت؟ بێگومان دایکەکەی. ئەمەش بەسەر دەنگی بەلۆعەکەدا دەگونجێت کە ئاوی لێدەچۆڕێت. هەروەها دەنگی کانی و میاوی بێچوە پشیلەکە کە بەدەم خەوزڕاندنەو دەناڵێنێت.

پیاو باش نابیستێت ، بەڵام باش پارێزگاری دەکات

بەرامبەر بەوە، کاتێك کارەکە پەیوەندە بەگرتنی پشیلەکە، دەبینین باوکەکە لەوەدا کارامەیە، باشی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ توانای لەئاڕاستەکردندا، کە یارمەتی دەدات بۆ دۆزینەوەی سەرچاوەی دەنگەکە، بەڵام پرسیارێك دەمێنێتەوە: کێ جێگای نوستنەکە بەجێدەهێڵێت بۆ ئەوەی ناچاری بکات بێ دەنگ بێت؟ بێگومان ئێمە هێشتا باس لەبێچوە پشیلەکە دەکەین!

با بیهێنینە بەرچاومان کە جوڵەیەك یان قوربانیەك ماڵەکەی خستە ژێر مەترسیەوە، وەك دەرگای دەرەوە کە جیرەیەکی دێت وەك یەکێك بیەوێت بیکاتەوە، یا لقی دەرەختێك قرچە قرچ دەکات و هەڕەشەی شکاندنەوە دەکات، بێگومان پیاوەکە دەبیستێت، لەم حاڵەتەدا، کارەکە تەنها درك پێ کردن نییە، بەڵکو قەدەرێکەو ڕۆڵێکی خۆڕسکانەیە کە پێویست بەپارێزگاری ماڵەکە دەکات.

ژن گوێ ی سوکە

لەسەر ئەوانە پێشوەوە، ژنان بەشێوەیەکی گشتی گوێیان سوکە، ئەوەش یارمەتی داون بۆ جیاکردنەوەی دەنگەکان و پۆلین کردنیان. هەرچی

بەرئەنجامی سەرەتایی ئەمەشە، ئەوەیە کە توانایەکی باشیان هەیە بۆ لاسایکردنەوەیان بەشێوەیەکی باشتر. ئەوەش واقیعێك شرۆڤە دەکات ئەویش ئەوەیە کە لەناو دە کەسدا کە توانای گۆرانی وتنیان هەبێت دەبینین تەنها دوانیان پیاون.

و لەبەر هەمان هۆ، ژن دەتوانێت، و زۆر بەئاسانی ئاگاداری دوو گفتوگۆ بێت لەهەمان کاتدا، گفتوگۆی "تۆ گەورەم" و گفتوگۆی ئەو کەسانەی کە لەمێزەکەی تەنیشتیانەوە لەچێشتخانەکە دانیشتوون، ڕاستە ئەمە کاروبارێکی هەراسانکەرە، بەڵام پێویست بەنارەحەت بوون لێی ناکات، چونکە بەڕاستی گوێشی بۆ تۆ گرتوە...

لەکۆتاییدا گەورەم ئەوە بزانە ژن هەڵسوکەوت بەپاڵەوانیەتیەوە ناکات کاتێك بەرقەوە ناقریشکێنێت.

دەنگی تەلەفزیۆنەکە سووك کە "کە لەو کاتەدا وەڵامی تەلەفۆنەکە دەداتەوە" ئەو بەپێچەوانەی پیاوەوە، دەتوانێت لەتەلەفۆندا گفتوگۆ بکات بێ ئەوەی ناونیشانی هەواڵەکان نارەحەتی بکات.

پیاوان نابیستن، تەنانەت کاتێك تەمەنیشیان بچوکە

ئەم بەهرەی بیستنە هەر لەمنداڵیەوە دەردەکەوێت ، ئەو کچە منداڵە بچوکەی کە تەمەنی هەفتەیەکە، وا دەردەکەوێت دەنگی دایکی بناسێتەوە، لەکاتێکدا کوڕ لەهەمان ئەو تەمەنەدا ئەو توانایەی نییە، لەتەمەنی هەرزەکاریدا هەندێك کوڕ تووشی حاڵەتێکی کاتی کەڕی دەبن، ئەمەش کارێکی سروشتیە، لەبەرئەوە زۆر جار ناچار دەبین سەردانی بەڕێوبەری قوتابخانەکەی بکەین، ئەو کاتە گوێمان لێ دەبێت کە دەڵێت : " تەحەمولی ناکرێت، چونکە گوێ ناگرێت ئێمە چی دەڵێین" لەڕاستیدا، کوڕەکە بەباشی گوێی لێ نییە هۆکەشی ئەوەیە کە جۆگەکانی بیستن لەکاتی نزیك بوونەوە

لەتەمەنی ڕەسیوی (باڵق بوون) تووشی گەشەی زیاد دەبن ئەمەش کار لەبیستن دەکات و دەبێتە هۆی تێکچوون تیایدا.
بەڵام بۆ خۆش بەختی لەپاشدا کارەکە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی و لەکاتی گونجاودا.

ژن بۆن دەکات پیاو هەناسە دەدات

لەوانەیە کارەکە ببێتە کارێکی ڕقاوی، بەڵام ئەوە واقیعە، بەڕای ئێوە کێ لەبۆن کردندا یەکەمە؟ بێگومان ژن. لێرەدا، با بەڵگەیەکی وردتان بدەمێ: ژن لەحاڵەتە سروشتیەکەیدا لەپیاو باشتر بۆن دەکات، بەڵام کاتێك لەقۆناغی هێلکەداناندا دەبێت، ژمارەی پێوانەییەکانی دەشکێنێت، ئەمکارە چۆن لێکدەدرێتەوە.

با لەپرەنسیپێکی سەرەتاییەوە دەرپەڕین: ژن منداڵ دەخاتەوە، لەوانەیە بڵێن " ئەمە پرەنسیپێکە هیچ نەبێت لەئێستادا، کەس ناگرێتەوە" لەم حاڵەتەدا، کاتێك ژن ڕۆڵی پارێزەری ڕەگەزی مرۆیی لەناوچون دەبینێت هەستەوەری بۆن یارمەتی دەدات بۆ زانینی ئەوەی ئایا کۆئەندامی بەرگری ئەو پیاوەی لێوەی نزیکە بەهێزەو بۆ ئەو گونجاوە، ڕێی تێدەچێت ئەو پیاوە ببێتە باوك، نا بەڵکو باوکێکی خۆشەویست، لەبەر ئەوەی کۆئەندامی بەرگەرییەکەی بەهێزە ژیان بۆ منداڵە چاوەڕوان کراوەکە دەستەبەر دەکات لەم حاڵەتەدا، بێگومان ژنەکە بەکچە هاوڕێ دۆستەکەی ناڵێت: من هاوڕێیەتی پیاوێکم کردوە کۆئەندامی بەرگەرییەکەی زۆ باشە ! " بەڵکو پێی دەڵێن نایاب و قۆزە یا دڵ ڕفێنە. لەوانەیە باسی خوشەویستیەکی مەزن کە ناتوانرێت تێی بگات یان لێکبدرێتەوە، و هەستەکانی هێناوەتە جوڵە، و چاوەڕێی دەکات پێی بگات هەروەکو ژیانی بەم پێگەیشتنەوە بەسترابێت. لەنزیك تەلەفۆنەکەوە دەمێنێتەوە بۆئەوەی چەندەها جار لەسەر یەك دڵنیا بێت کە بیسۆکی تەلەفۆنەکە لەشوێنی خوییدایە. هەروەها هەموو

بانگهێشتێکی دی بۆ نانخوادرنی ئێوارە ڕەت دەکاتەوە لەبەر ڕەزامەندی بەوەی کە پێویستە لەچیرۆکی خۆشەویستیدا بژی نەك یەکێکی دی.

لەڕاستیدا، پێویستە پابەند بیت بەڕێسا بنچینەییە پێویستیەکانەوە بۆ پارێزگاری ڕەگەزی مرۆیی نەك شتێکی دی. ئەمە کارێکی قێزەوەنە، جا وانییە؟ و دوورە زۆر دورە لەڕۆمانسیەتەوە....

ژن هەستدارەو پیاو بەرگری لەهەستەکانی دەکات

دەستپێدا هێنان، ئەی لەمکارە نامۆیە! بەلآم با بەڕوونی قسە بکەین: کاروبارەکە لێرەدا پەیوەندی نییە بەوەی کێ بەباشتر دەست بەوی دیدا دەهێنێت، یا حەز دەکات زۆرتر لەوی دی دەستی پیادا بهێنن، بەلآم چۆنێتی کاری ئەم هەستە لای نێرو مێ.

با بەشتە گشتیەکان قسە بکەین: پێست و ڕووبەرەکەی نزیکەی دوو مەتری چوارگۆشەیە، ٣،٥ ملیۆن وەرگر (هەستەکان وەردەگرن) ی تێدایە، هەواڵە ناخۆشەکە لەوەدایە کە (٢،٨ ملیۆن) ی تایبەتە بەهەستکردن بەئازار، بەلآم بۆ خۆشبەختی نزیکەی ٥٠٠٠٠٠ی لەوانە تەرخانن بۆ هەستکردن بەبەرکەوتن (یا دەست لێدان یا دەست پێداهێنان). کەواتە لەیەکسانبوونی هەردوو توخمەکەوە دەست پێدەکەین، ئێمە تاوانمان چییە کە پشتی پیاو ئەستوری زیاترە؟!

بۆچی؟

بیر لەڕابردووی پیاو بکەنەوە: ڕاوکردن، ڕاکردن لەجەنگەڵەکاندا، بەرگریکردنی ڕوشاندنی گیانەوەرو ڕووەکەکان، سەرەڕای بەرگریکردنی سەرما و بەرگریکردنی ئازار کەواتە دەبێت پێست ئەستور بێت زۆرتر لەبەرگێك بچێت کەبیپارێزێت لەو شتانەی ئازاری دەدەن. هەروەها پشتی پیاو زۆر زیاتر لەسکی بەر دەستدرێژی کەوتووە، لەبەرئەوە دەبینین کە پێستی پشتی چوارجار لەپێستی سکی ئەستور ترە.

پیاو بۆ کەمترین هروژاندن هەڵناچێت

بەرئەنجامی ئەم واقیعە کۆنە لەسەر مرۆڤی هاوچەرخ ئەوەیە، کە هێشتا وەرگرە هەستیەکانی پێست تا ئێستا لەپیاواندا هەیە، بەلاّم باش کارناکەن، واتە دەبینین بەکەمترین هروژاندن هەڵناچن... بەلاّم ژنان وەك تێکڕاییەکی ناوەندی، بەدەجار زیاتر لەپیاو هەستدارترن.

توێژینەوەیەکی باوەڕپێکراو دەریخستوە، ئەو پیاوانەی لەناو ئەوانەی تاقیکردنەوەکەیان لەسەر کراوە لەهەموویان هەستدارتر بوون، زۆر کەمتر هەستدارن لەو ژنانەی کە کەمترین هەستداریان هەیە بۆ دەستپێداهێنان (بەرکەوتن) هەروەها دەرکەوتووە، و لەبەرئەنجامی ئەوەی سەرەوەدا بێگومان ئەگەری ئەوە هەیە کە ژن دەست بدات لەهاوڕێ ژنەکەیەوە، لەکاتی قسەکردندا، پێنج جار زیاتر لەدووپیاو کەپێکەوە قسە دەکەن، سەرەڕای ئەمەش بینینی دوو ژن کەدەستی یەکتریان گرتووە لەشەقامێکدا کەمتر سەرنج ڕادەکێشێت لەچاو بینینی دوو پیاو لەهەمان باردا.

دەست پیاهێنانێك کەچاکبوونەوەی تێدایە

لەکۆتایدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدەین، کەهەستی بەرکەوتن، هەستێك نییە بایەخی نەبێت، بەلگەش بۆ ئەوە تاقیکردنەوەیەکە کەلەسەر مەیمونی بچکۆلە کراوە، دەرکەتووە ئەگەر دەست پیاهێنان نەبێت ئەو مەیمونە بچوکانە تووشی نەخۆشی یا خەمۆکی دێن.

بۆ زیاتر وردبوونەوە، ئەم تێبینیانەتان دەدەینێ لەسەر منداڵی شیرەخۆرە، ئەوانەی دایکیان فێربوون دەستیان پیادا بهێنن و گەمەیان لەگەڵدا بکەن کەمتر بەرکێشە تەندروستیە ساکارەکان دەکەون، وەك هەلاّمەت و ڕەوانی و ڕشاندنەوە.

دەتوانین لەمەوە ئەوە بەرئەنجام بهێنین کە ژنان ئەم ڕەفتارەیان وەرگرتووە بەئامانجی زیادکردنی دەرفەتی مانەوەی ڕەگەزی مرۆیی، ئەی نالێن پێویستی دایکی داهێنانە؟ !!

دەستپێداهێنانی هروژێنەر ... بۆ توڕەیی

ئەگەر ژن خاوەنی هەستێکی ناسکی بەرکەوتنە ئەی بۆ ئەوەی لێ نازانرێت کەناڕەحەت دەبێت لەکاتێکدا یەکێك بەری دەکەوێت؟ چونکە وەرگرە هەستیە پێستییە فرەکانی بەشێوەیەکی هاوڕێك لەسەر هەموو جەستەی دابەشبوون، و لەبەر ئەوەی مێرد تا ئێستا ئەمە نازانن، و زیاتر مەیلیان بۆلای ئەوە دەچێت کەجەخت بخەنە سەر تەنها دوو ناوچە یا سێ لەجەستەی ژندا و ئیتر گرانە بۆیان بایەخ بە شوێنی دی بدەن.

بەتایبەتیش کە پێچەوانەکە بەسەر پیاواندا دەگونجێت، لەبەرئەمە دەتوانین لێنۆڕینەکە بهێنینە بەر چاومان.

تەنانەت ئازاریش، هەندێجار هەستی پێناکەن.

سەرەڕای ئەوانەی لەسەرەوە باسکران، پیاوان بەرامبەر بەئازار هەڵوێستێکی نادیاریان هەیە لەژیانی رۆژانەدا، دەبینین بەهۆی بەرگریکردنی ئازار لای پیاو نزمترە وەك لەوەی لای ژن هەیە، لەوانەیە کەمترین ئازار لەجێگادا بیان خات لەبەرئەوە دەبینین دەناڵێنن و شین و زاری دەکەن و داوای چاودێری و یارمەتی و پشت گرتن دەکەن بەجۆرێك وا دەزانرێت سەعاتی دوایی ژیانیان نزیك بۆتەوە.

لەهەمان کاتدا لەبارودۆخی تایبەتیدا پیاوان بەتایبەتی لەیارییە وەرزشیەکاندا و ئازاییەکی وادەردەبڕن کە وێنەیان نییە، هەروەها توانایەك بۆ کۆتایی هێنان بەیارییەکە لەگەڵ ئەوەی تووشی نوشتاندنەوەی پاژنەی پێش بوون، یا هەڵئاوسانێك لەبەستەرەکانی قاچیاندا کەوا دەکات قەبارەکەی چەند جارە بێت لێکدانەوەی ئەمە چییە؟ دەماخی تایبەتمەندو ڕێکخەری

پیاو واتە دەماخی پیاو رێکخەرە، ئەگەر چووە ناو یارییەکی وەرزشییەوە، هەموو کۆششەکانی دەخاتەسەر، ئەمە مانای وانییە بەرگری لەئازار دەکات، بەڵکو هەستی پێناکات یا زۆر بەکەمی هەستی پێدەکات، لەبەرئەوە زۆر بەتوندی جەخت دەخاتەسەر ئاماناجەکە کە دەیەوێت بیگاتێ، بەڵام چاوەڕێ بکەن تا حەکەمەکە کۆتایی بەیاریەکە دەهێنێت، دەبینین بریندارەکە چۆن دەگەڕێتەوە بۆ حاڵەتی بەزەیی پیاداهاتنەوە کەپێویستی بە یارمەتی کەسانی دی هەیە.

ژن تام دەچێژێت، پیاو پێزانین وەردەگرێت

دیسانەوە هەستی تامکردن لەژندا زۆر بەهێزترە لەپیاو، هۆی ئەمەش دووبارە دەگەڕێتەوەبۆ رۆڵە کۆنەکەیان: چونکە ژنان بەر لێدەکەنەوە، و تامی ئەو خۆراکانە دەچێژن کەدەیدەنە منداڵەکانیان، و بەرپرسیارێتی ئەوەیان هەیە کە بڕیار بدەن ئایا ئەو خۆراکە بەکەڵکی بەکارهێنان دێت یان نا، و لەبەرئەوەی منداڵ بەشێوەیەکی ئەنگێزەیی حەزی لەخۆراکی شیرینە، لەبەرئەوە دەبینین ژن وردە وردە پسپۆڕی لەم تام چەشتنەدا هێناوە، هەروەها مەیلێکی هەیە کەبەم دواییە دەرکەوت ئەویش ئەوەیە کە ژنان بێ پەردە شەکرەمەنی و شیرینیەکان دەخۆن، لەکاتێکدا پیاوان حەز لەتامی سوێرو توون دەکەن لەگۆشت و زەڵاتەکان و گۆشتی کوڵاوو خواردنەوەی تام توون، و با تیۆرییەکە تەواو کەین، و دەڵێین تامی چوارەم واتە تامی زۆر ترش، لەلای هەردوو ڕەگەزەکە خۆش نییە، بەتایبەتی لەئەورووپای خۆرئاوا.

ژن لەپیاو زیاتر "تام زانە"

ئەمە چ بانگەوازێکە کەتوڕەیی زۆر بو پشێوییان دەهروژێنێت! "ئەی چی دەربارەی چێشتلێنەرە گەورەکان دەڵێن، ئایا هەرهەموویان پیاو نین؟!"

بەڵێ، ئەمە ڕاستە، ئەوانە بەڕاستی پیاون، بەڵام لەبەرژمارە کەمیان دەتوانین حاڵەتەکە بەحاڵەتێکی (استپناو) دابنێین، چونکە چێشتلێنەری

گەورە لەهەمان کاتدا بەڵێندەرێکی گەورەیە، و ئەمە بابەتێکی دیکەو جیاوازە و لەپاشتردا ئەگەر وامان دانا تام چێژەکان لەپیاوانن، ئەوا بێگومان شیرینیەکان دەمێنێتەوە کەلەپسپۆڕی ژنانن، بینیتان؟!

پیاوو ژن بەهرەمەندن بەلاّم دەتوانن کارێکی باشتر بەجێ بهێنن:

کەواتە، کاتێك ژن پێشی ئۆتۆمبێلەکەی تامپۆن دەکات و بەجێی دەهێڵێت، گوناهی ئەو نەبووە، بەڵکو گوناهی ئەوەبووە کەتوانای دیاریکردنی ئاڕاستەکانی نییە، و کاتێك پیاو بڕێکی زۆر خوێ دەکاتە ناو زەلاّتەکەیەوە کەزۆر بەکارامەیی ئامادەکراوە، ئەو ئەوە ناکات لەبەرئەوەی پیاوێکی (قف) ە بەڵکو لەبەرئەوە واهەست دەکات ئەگەر وانەکات وەك کا بخوات وایە ئەمە وامان لێدەکات کاروبارەکان بەدوربینێکی جیاواز ببینین، ژن و پیاوان، بەلاّم ئێستا دەزانین ئێمە بەهەمان شێوە تێی ناگەین دەماخەکانمان بەڕێگای جیا جیا پەرەیسەندووە، و هەستەکانیشمان بەڕێگای جیاجیا زانیارییەکانمان بۆ دەگوێزنەوە، لەبەرئەوە پەرچە کردارەکانیشمان بەجیاوازی دێن.

ئەوە ماوەتەوە توانستەکانی هەریەك لە دوو ڕەگەزەکە بدۆزینەوە، ئەو ڕەفتارە کامەیە کەهەریەکەیان پشتی پێدەبەستێت بەپێی (قوهلات) ە جیاوازەکان کەسروشت پێی داوین.

ژن دەیگێڕێتەوە پیاو دەیلێت.

تێبینی: ئەم وتارە لەعەرەبییەوە لەم سەرچاوەیەوە وەرگێڕاوە "الرجل والمرأة" اسرار لم تنشر بعد، دار الفراشة،بیروت ٢٠٠٨، الین ویلر.

(فاعل) و (مەفعول بە)
گواستنەوە لەڕێزمانەوە بۆ چالاکی سێکسی مرۆیی

لەڕێزماندا، هەر لەمنداڵییەوە دەیخوێنین کە (فاعل) مەرفوع بیلزەمەیەو مەفعول بیهیش مەنسوبە بەفەتحە، بەڵام ئەم یاسا ڕێزمانییە بەشێوەیەك گواستراوەتەوەو ئێمە وەسفی چالاکی سێکسی نێوان پیاو و ژنی پێدەکەین، چونکە پیاو (فاعل) ە، هەرچی ژنیشە (لا حول ولا قوە الآ باللە) مەفعول بهییە.
هەمووومان لەسەر ئەو یاسایە دەڕۆین هەروەك تێکستێکی یەزدانی بێت، یان کارێکی سروشتی بێت و لەسروشتی ژن و پیاوەوە هاتبێت کە خوا لەسەری دروستی کردبین. چونکە پیاو خۆی کاری سێکسی دەکات، بەڵام ژن لەسەر پشت پاڵدەکەوێت لەحاڵەتی وەرگرتنێکی سلبیانەدا.
بەتەواوی دان بەوەدا دەنێم کە زۆربەی ژنان لەکۆمەڵی عەرەبیدا واپەروەردە کراوین کە سێکس کارێکی قێزەوەنە کاروبارێکە لەکاروبارەکانی پیاو،و

ئێمەی ژنیش پێویستە لەسەرمان ئەمەوەربگرین بەغەزەنفەری نێر ڕازی بین و وەچەمان دەست بکەوێت کە ژیانێکی هاوسەرێتی بەردەوامان لەگەڵ شێری شێراندا بۆ دەستەبەر دەکات.

بەڵام پرسیاری ڕاستەقینە ئەوەیە : ئایا بەراستی پیاو (فاعل)ەو ژن (مفعول بە) یە؟ ئایا چالاکی سێکسی مرۆیی موجەبەو پیاو نوێنەرەکەیەتی و سالب ژن نوێنەرەکەیەتی ؟

ئایا پیاو نێرەرەو ژن تەنها وەرگرە؟

زۆبەی پیاوان ئەمە وا لێکدەدەنەوە بۆ کەمکردنەوەی تیژی ئەم شۆکە لای هەندێك لەو ژنانەی بە(فیمینیست) ناسراون کە دەڵێن:

ئەمکارە مەسەلەیەکە دەگەڕێتەوە بۆ سروشتی پیاو و ژن کە خوا ئێمەی لەسەر ڕاهێناوە، چونکە پیاو ئەندامێکی نێرینەی هەیە لەکاتێکدا ژن ئەم ئەندامەی نییەو هیچ ناکەین تەنها وەرگرتنی نەبێت لەناو زێماندا بەشێوەیەکی بێ دەنگ و لەوانەشە بەختیار، بەڵام هەندێکی دی دەڵێن:

هۆکە لەوەدایە کە پیاو خۆی کاری جوڵەکردن لەسێکسدا دەکات، لەکاتێکدا ژن لەسەر پشتی پاڵ دەکەوێت چاوەڕێی ئەو چالاکیە بزوێنانە دەکات کە پێیانەوە چالاکیە سێکسیەکە تەواو دەبێت ...بۆ جاری دووەم دان بەوەشدا دەنێم کە ژنانی عەرەب هیچ لەکارو باری سێکسی نازانن ئەو دیمەنە نەبێت، و ئەگەر کارێکی کارلێکانەی زیادی کرد لەوەی لەئەدەبیاتی سێکسی عەرەبی مێیەتی بێدەنگدا هەیە . ئەوا بە بێ حەیا ناودەرێت و ئەوەندەی پێناچێت لەجێگەی هاوسەری ئاسودە دەردەکرێتە دەرەوە بۆناو جەرگەی جادەو شەقامەکان لەگەڵ لەشفرۆشەکانی وێنەی خۆیدا.. بەڵام، بۆچی بەشێوەیەکی زانستی لەمە نەدوێین؟

ڕەنگە فرۆید بەپێی بیردۆزەکەی خۆی بیرۆکەی (فاعل و مفعول) ی داناپێت بەو پێیەی ژن ئەندامی نێرینەی نییە کاتێك وتی ژنی سروشتی لەبنەچەدا

نێره، بەلام ئەندامەکەی براوە،لەبەرئەوە بەدرێژایی هەموو ژیانی دەژی و دەگەڕێت بەدوای ئەو ئەندامە ونبووەیدا بێ پەروا، ئەوەش وای لێدەکات هەمیشە بەشکستی و ڕازیبوون بەقەدەرە بۆ نوسراوەکەی خۆی بژی، بەمانایەکی دی سەری شۆڕکردووە بۆپیاو، و لە ژێریدا دەژی لەهەموو هەلوێستەکانی ژیانداو لەناویشیاندا سێکس، لێرەوە دەبینین چەند ئەم دوو دیدە لێك نزیکن، ژن دەژی بەشکستی لەبەرئەوەی (مفعول بها) دەبێت لەلایەن ئەو ئەندامەی بەدرێژایی ژیانی بێ پەروا بەدوایدا دەگەڕێت.

بەلام لەگەڵ ئەوپەڕی ڕێزمان و داخمان بۆ فرۆید زانست تیۆرە دەرونییەکەی قبوڵ نەکردووە، کەهۆی ئەوەی لەسەر بنیات ناوە بۆچی ژمارەیەکی زۆر ژن تووشی (نێروسس) دەبن، بێ ئەوەی ساتە وەختێك لەوە بکۆڵێتەوە کەڕەنگە زەبری قورسی کۆمەڵ لەسەر ژن هەر لەمنداڵییەوە، هۆکاری ئەمەبێت، چونکە زانست هەروەك هەریەك لەماسترز و جۆنسۆن دەریانخست ژنان بەسروشتی خۆیان ئەگەر هروژێنەری سێکسیان تەواو بێت توانای ئەوەیان هەیە لەجارێك زیاترو بگرە چەندجارێك لەسەریەك کەڕەنگە بگاتە شەش جارو زیاتر لەیەك کاری سێکسیدا بگەنە "ئۆرگازم" و بۆیان دەرکەوت ئەگەر هروژاندنەکە بۆناوچەی میتکە بەردەوام بوو ڕەنگە هەندێجار بگەنە پەنجا جار، و ژن لەتوانایدا هەیە کۆنترۆلی پەشۆکانی سێکسی خۆی بکات، و پارێزگاری بەماوەیەکی درێژتری هروژاندنەکەوە بکات، هەرچی کچەزانا (شیرفی) شە بۆی دەرکەوت کەتوانا سێکسیەکانی ژن بازنەیی بێ سنورن و دووحاڵەتی دژ بەیەکیان لێدەکەوێتەوە کە بریتین لەتێرنەبوونی سێکسی لەگەڵ بوونی لووتکەی تێربوونی سێکسیدا.

پیاویش ئەم توانا گەورەیەی ژنی بەتێپەڕبوونی کات بۆ دەرکەوتووە، سەرەڕای هەبوونی خەسڵەتی دووگیانی و وەچەخستنەوەش تیایدا. کەوایان لێکردووە پەتەکانی یارییە گەردوونییەکە لەدەستی خۆیدا بێت، لەبەرئەوە

پیاو بیری لەکۆمەڵێك هۆکاری جیاواز نەکردۆتەوە بۆ سەرکوتکردن و ڕێگرتن لەوزە سێکسیەکەی ژن، لەبەرئەوە کردارەکانی خەتەنەکردنی ژنمان بۆ هاتە ئاراوە کە بریتییە لەبڕینی ئەندامی سێکسی ژن کەبەتەواوی یەکسانە بەبڕینی ئەندامی نێرینەی پیاو. ئەوەش بۆئەوەی ژن هەروەك دەفرێك بمێنێتەوەو تۆواوی پیاوی تێ بکرێت بۆ هێنانە دەرەوەی منداڵ و تەنها منداڵ!

هەروەها هەندێك کاروباری دیکەیان داهێنا جگە لەخەتەنەکردن لەکلتورە جیهانییە کۆنەکاندا وەك پشتێنی پاکێتی چینی و دەرزی پێوەکردن، چونکە هەندێك لەگەلە کۆنەکان تا دەرچەی منالّدان دەرزیان دەدا لەئەندامی مێینەی ژن و هیچ شوێنێکیان بۆ نەدەهێشتەوە جگە لەدەرچەیەکی زۆر بچوك نەبێت ئەویش بۆهاتنەخوارەوەی خوێنی کەوتنەسەر خوێن.

ئەو دەرزیانەش نەدەکرانەوە تا ژنەکە شووی دەکرد و ئەگەر مێردەکەشی مرد یا کۆچی کرد بۆ شوێنێکی دیکە یان تەلاقیدا سەرلەنوێ دەگەڕێنەوە بۆ دەرزی پێوەکردنی .

و لەگەڵ پەرەسەندنی مرۆڤایەتی و زیادبوونی ڕێزگرتنی مرۆڤ لەیەکتری، پیاوان ڕێگایەکی دیکەی کەمتر توندوتیژیان داهێنا، ئەویش لەبەرکردنی پشتێنی بێگەردی ژنە لەجۆری ڕەوشتی، و دەستکرا بەبڵاوکردنەوەی بەهای (فاعل) و (مفعول بە) و قەناعەت پێکردنی ژن هەر لەمنداڵییەوە کەئەو هیچ ئارەزوییەکی سێکسی نییەو سێکس تەنها هی پیاوەو بۆ پیاوە، و لەسەر ئێمەی ژن پێویستە ئەو ئارەزووی نێریە بەتەنها قبوڵ بکەین لەپێناوی پاراستنی هاوسەری و منداڵ خستنەوەدا کە بریتییە لەلوتکەی کاری مرۆیی مێیەتی و ئەو ڕازە مەزنەی کە خوا لەپێناویدا ژنی دروستکردووە .

بەڕێزەکانم: سێکس فاعل و مفعول نییە دوو فاعلەو دوو مفعولیشە. بریتییە لەچالاکیەکی مرۆیی بەرز لەسەر بنەمای تێرکردنی غەریزەیەکی

بنچینەیی وەستاوە کە خوا بۆی دروست کردوین. بەتەواوی وەك چێژی خواردن و خواردنەوە و ئەو حەوانەوەیەی پاش فرێدانی پاشەڕۆ بۆمان دێت.

سێکس پێویستیەکی مرۆییە. دەوازمان لێبێنن با هەر لەنێردا کۆتایی پێنەهێنین و فەلسەفە نەکەین و بڵێین پیاو (فاعل) ە چونکە دەینێرێت، لەبەرئەوەی هەریەك لەژن و مێرد نێرەرو وەرگریشە، لەکلینیکەکانی لەش جوانی جیهانی ئێستادا . شارەزایان ئامۆژگاری ئەو کەسانە دەکەن کە کێشیان زیادە ،بەوەی بەدووی ڕێجیمێکی خۆراکیدا برۆن و وەرزش و سێکس بکەن. لەبەرئەوەی سێکس کردن یامەتی مرۆڤ دەدات پیاو بێت یان ژن کە ٢٥٠ -٣٠٠ کالۆری ون بکات، لەم لۆژیکەوە، کرداری سێکسی ڕاست پیاو ژن هەردووکیان ئەرکی جەستەیی تیادا دەکێشن کە یارمەتی هەردووکیان دەدات کەهەمان ئەم برە لەکالۆری سەرف بکەن.

سێکس چالاکییەکی مرۆییە تەنها لەنێردا ناوەستێت، چونکە پیاوو ژن یەکسانن و ڕزگاربوو لەچەمکە هەڵەکان ڕۆڵی فاعل و مفعول بیهی لەهەمان کاتدا تیادا دەبینین، لەبەرئەوەی هەریەکەیان ڕەپبوون لەئەندامە سێکسیەکەیدا ڕوودەدات (چوکی نێرو میتکەی مێ) و لەگەڵ گەیشتن بەلوتکەی چێژ (ئۆرگازم) هەردوکیان پێکەوە کرداری ڕژاندن دەکەن و ئەگەر ئێمە بەڕاستی فاعیلێکی بەهێزمان لەکرداری سێکسیدا هەڵبژارد یا توخمێکی زۆر بەهێزترو زۆربەردەوامتر بەپێی زانست نەك تورەهاتە نێرینەییەکان، ئەوا ژن دەبێتە فاعل و پیاویش مفعول بیهی.

تێبینی: ئەم وتارە لەعەرەبییەوە وەرگێڕاوە لەسەر سایتی"حواء"

پێڕست

١- سوکایەتیکردن بەمێ
٢- کچە هەرزەکاری کورد
٣- شوونەکردن‌و مانەوە
٤- بێوەژنی
٥- پشێویە دەروونییەکانی ژن
٦-هەندێك لەلایەنەکانی ژن و لەشفرۆشی
٧- تەمەنی نائومێدی
٨- پیاوو ژن یەکسانن بەڵام جیاوازن
٩-پیاو و ژن پێنج هەستیاریان هەیە بە تایبەتی ژن
١٠- (فاعل) و (مەفعول بە) .. گواستنەوە لەڕێزمانەوە بۆ چالاکی سێکسی مرۆیی

نرخی (١٥٠٠) دینارە

women and their problems

By: Akram Qaradakhy

لەزنجیرە بڵاوکراوەکانی
یەکێتی ژنانی کوردستان