گوڤارا ئەكادیمی یا زانكویا نەوروز (المجلة الأكاديمية لجامعة نوروز)، پ.١١ ژ.١، ٢٠٢١/٢٠٢٢
حقوق الطبع والنشر ©2017. هذه مقالة الوصول اليها مفتوح موزعة تحت رخصة
المشاع الابداعي النسبي – CC BY-NC-ND 4. 0،
e-ISSN: 2520-789X
https://doi.org/10.25007/ajnu.v11n1a1348

تێگەیشتن لە چەمکی خۆکوشتن لای قوتابیانی کۆلێژ پەروەردە ئاکرێ

م.هـ. شواف محمد مصطفى، بەشی زمانی کوردی، کۆلێژی پەروەردە ئاکرێ، زانکۆی دهۆك، هەرێما کوردستانا عیراق

وعد سعید طه، بەشی زمانی کوردی، کۆلێژی پەروەردە ئاکرێ زانکۆی دهۆك، هەرێما کوردستانا عیراق

کورتەی توێژینەوە

ئامانجی ئەم توێژینەوەیە بریتیە لە زانین و تێگەیشتنی چەمکی خۆکوشتن لە روانگەی قوتابیانی کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ ,هەروەها دۆزینەوەی پەیوەندی ئاماری لەنێوان هەردوو رەگەزی (نێر و مێ) سەبارەت بەو چەمکە . نمونەی توێژینەوە پێکهاتبوو لە (2551) قوتابی لە هەردوو رەگەزکە لەبەشی زمانی کوردی وەکو نمونەی هەڵبژێدراو لەکۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ.

پاش دەرهێنانی راستگۆیی و جێگیری پێوەرەکە توێژەران هەڵسان بە جێ بەجێ کردنی کۆتای لەسەر نمونەی توێژینەوەکەو شیکردنەوەی داتاکان بە بەرنامەی ئاماری بۆزانستی مرۆڤایەتی(spss) ,دەرەنجامەکانیشی بریتی بوون لە وەی کە قوتابیان زۆر بیریان لە چەمکی خۆ کوشتن نەکردۆتەوە و تێروانینێکی تایبەت و وردیان نیە لەسەر ئەو چەمکە ,و هەروەها دەرکەوت کە کورەکان زیاتر هۆگرن بەو چەمکەو زانیاری باشتریان لەسەری هەیە و وردتر لێکدانەوەیان بۆ کردبوو.

توێژەران چەند راسپاردەو پێشنیارێکیان بۆ لایەنە پەروەردەیی و پەیوەندارەکان خستەروو وەکو دروست کردنی چەند سەنتەرێکی رۆشنبیری خێزانی و کردنەوەی خول بۆ راهێنانی هاوسەران لەسەر چارەسەرکردنی کێشەو گیرو گرفتەکان پاش پێکهێنانی پۆسەی هاوسەرگیری و دۆزینەوەی هەڵی کار بۆ ئەوگەنجانەی تازە پرۆسەی هاوسەرگیری پێکدێن ,هەروەها پێشنیاری ئەنجامدانی چەند توێژینەوەیەکی تر لەسەر نمونەی جیاواز و ناوچەی تر.

کلیلێن پەیڤان: 1- چەمکی خۆکوشتن   2- قوتابیانی کۆلێژ .

1. پێشەکی

ئەوەی جێی تێرامانە لەم دواییانەدا دیاردەی خۆکوشتن (الانتحار) و هەوڵدان بۆ خۆکوشتن بە شێوازی جۆرا و جۆر وەکو خۆخنکاندن و خۆکوشتن بە چەك و خۆسوتان و خۆ فرەدان لە شوێنی بەرز، و هەروەها بە پێی ئەو رووداوە ترازیدیا و جەرگبڕانەی کە لە میدیا و کەناڵەکانی ڕاگەیاندن وەك سەردێر و مانشێتی هەواڵ پێمان دەگەن دەبینین ئەم دیاردەیە روو لە زیادبوون و هەڵکشانی خێرا دایە ،دەتوانین بڵێین سنوری حاڵەتی تێپەڕاندوە بووە بە دیاردەیەك لە دیاردە باوەکانی کۆمەڵگاکەمان، ئەمەش زەنگێکی مەترسیدارە بۆ کۆمەڵگای کوردی و ئایندەی نەتەوەکەمان بۆیە ئەم بابابەتە پێویستی بە دیراسەت کردن و لێکۆڵینەوە ی زانستی هەیە و پێویستە بە هەند وەر بگیرێت و گرنگی پێ بدریت و پشتگوێ نەخرێت ، پێویستە حکومەت و زانایانی ئاینی و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی وسیستەمی پەروەردەیی ، رۆناکبیر و دەزگایی ڕاگەیاندن بێنە سەر خەت بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێکی خێرا بۆ ئەم دیاردە مەترسیدارە ، بۆ ئەوەی ئەم کۆمەڵگایە زیاتر وشیار تر بێت و دوور بێت لە حاڵەتی خۆکوشتن .

2. بەشی یەکەم

1.2 کێشەی توێژینەوە

بەپێی سەرچاوەجیهانیەکان هەموو ساڵێك نزیکەی ملیۆنێك کەس هەوڵی خۆکوشتن دەدەن، ئەم هەوڵدانە چەند جارێك دووبارە دەبێتەوە لای زۆربەیان, بەڵام رێژەی (5-10%) سەرکەوتو دەبن لەو هەوڵدانە ئەوەش ڕێژەیەکی زۆرە و مەترسیدارە, هەروەها ئەم هەوڵدانەزیاتر لای هەرزەکار بەدی دەکرێ بەتایبەت لای رەگەزی مێ , هەروەها لەگشت تەمەنەکان ئافلات (2 بۆ 3)جار زیاتری پیاو هەوڵی خۆ کوشتن دەدەن ,بەڵام پیاوان زیاتر دووچاری مردن دەبن لەکاتی هەوڵدان بۆ خۆکوشتن (www.msdmanuals.com) .

گەنج و لاوانی کوردستانیش لەو دیاردەیە بێ بەش نین بەهۆی زۆر بوونی پێداویستی ژیانو کرانەوە بەرووی دەرەوەدا , هەروەها تێکەڵبوون لەگەڵاکلتوری جیهانی پێشکەوتوو بەکار هێنانی تەکنەلۆژیا و چەندان هۆکاری تر ئەم دیاردەیە بەشێوەیەکی بەرچاو روو لەزیادبوونە بەهۆی ئەوەی رۆژانە گوێبیستی هەواڵی

لەو جۆرە دەبین لە دەزگاكانی ڕاگەیاندن ،بۆیە ترسناك ترین كار كە لە ئەنجامی توشبوونی نەخۆشی دل تەنگی دا ڕوو دەدات ، ئەوەیە كە ئەو كەسە بیر لە خۆكوشتن دەكاتەوە ، بەڕاستی هەر چەند بە كۆشش دان و خۆبەخشین و خۆ فیدا كردن و خۆ بە قوربانی كردن ، لە ڕێگای نیشتمان و نەتەوە دا ، پەسەند و هیچ بەخشینێك هاوتای ناكات ، بەڵام خۆكوشتن كارێكی نا ئومێدی و نا پەسەندو و ڕاكردنە لە بەرپرسیاریێتی و لە ئەنجامدانی ئەركەكانی سەر شان وەكو هەر كارێكی تر ، زاناكان دەڵێن خۆ كوشتن ترسنۆكیە ، بەڵگەش لەسەر ئەمە ئەوەیە كە ئەو كەسانەی خۆیان دەكوژن خۆیان نا خەنە ناو بیرێكی قوڵەوە و هەوڵدان كە كەسیان لێوە دیار نەبێت.

2.2 گرنگی توێژینەوە

بەڕاستی بیركردنەوە لە مەرگ یان هەوڵدان و دەستپێشخەری خۆكوشتن لەبەر هەر هۆكارێك بێت ،زانایان بە كارێكی ترسنۆكی و بێ دەسەڵاتی دادەنێن جا لە هەر تەمەنێك بێت لە تەمەنەكانی ژیانی مرۆڤەكان .

خۆكوشتن نواندنی شەرانگێزیەكی تا ئەو پەری ئەندازە بە زەبرە بەرامبەر بە خود و لە لایەن مرۆڤ خۆیەوە ئەنجامدەدرێت ،بەڵام فرمانێكی دووبارەبەرێزانەی تاك نیە بەدەر بە كۆمەڵ ،بەڵكو فرمانی تاكێكە لە چوارچێوەی كۆمەڵگا دا ،بە واتایی ئەوەی لەپرۆسەی خۆكوشتن تەنیا تاك خۆی بەر پرسیار نیە ،بەڵكو كۆمەڵگاو دەوروبەرو لایەنی پەیوەندار بە ژیان و گوزەرانی خودی تاكەكە بەرپرسیارن ئەگەر چی لە كردەی خۆكوشتن دا ئامانجی تاك خۆیەتی دەرئەنجامی زیانەكەش هەر تاكە و جێبەجێكەریش هەر تاك خۆیەتی و دەشێت بەلای ئەو كەسەوە باشترین بریار بێت لەو ساتەدا ،كەواتە خۆكوشتن ڕەفتارێكی تاكانەیی و كۆمەڵاتیە ،خۆشەویستی و وێرانكاریشە لە یەك كاتدا .(عەیاش، 2011 : 15)

ئەدیسۆن لە یەكێك لە وتەكانیدا دەڵێت "خەیاڵ هێزێكی مەزنە بەڵام پێویستی بە ئاراستەكەرو دیسپلینكەر هەیە ،چونكە ئەگەربەبێ ئاراستەكردن جێبهێلرێت دەبێتە مایەی بەڵاو و نەگبەتی بۆ خاوەنەكەی " بۆ نموونە دینامیت تەقەمەنییەكی بە سودە ئەگەر بە گوێرەی ڕێساكانی هونەر و زانست بەكاربهێنرێت لەباریدایە چەندین خزمەتی باش بە مرۆڤایەتی بكات ،بەڵام بە دەستی كەسێكی گەوج و نەزانەوە بەكاربهێنرێت كەرەستەیەكی مەترسیدارە ،وزەی كارەباش چەندین خزمەتی بە نرخی مرڤایەتی دەكات بەڵام لەگەڵ ئەوەش دا هەزاران كەس تەزووی كارەبا لێیداون چونكە خراپ بەكاریان هێناوە ،بەهەمان شێوەی دینامیت و وزەی كارەبا ئەگەر مێشك ئاراستە نەكرێت ئەوا بیری ترسناك و خۆكوشتن دێتە ئاراوە بۆیە ئاراستەكردنی باش باشترین ڕووبەڕووبونەوەیە بۆ كەسێك كە بیر و مێشكی لای خۆكوشتن بێت جا بەرهەر جۆریك بێت لە جۆرەكانی خۆكوشتن .(حاج ، 2009 : 119- 120)

چەند توێینەوەیەك دەری دەربدەخەن لە كوردستانی ئێمەدا ،بەڵكو لە عێراقدا ڕووداوی خۆكوشتن تارادەیەك كەمە بەراورد بەوڵاتانی تر ، ئەوەش لەبەر چەند هۆكارێك ،ئاینی ئیسلام بە گوناهێكی گەورەی دادەنێت ،و هەرەشەی ئەو كەسانە كردووە كە خۆیان دەكوژن ،وەكو ئەوە وایە كە كەسێكی دیكە بكوژن ،كەرەستەكانی خۆكوشتن وەكو داو و دەرمان و ژەهری مرۆڤ زۆركەمن و دەست ناكەون ،پەیوەندی لە نێوان ئەندامانی خێزانی كوردیدا زۆر بەهێزە ،لەگەڵ ئەوەشدا زۆر جار دەبینین كە خەڵكانێك خۆیان دەكوژن ،بەتایبەتی گەنجی هەرزەكار ،بەشێوەی خۆ خنكاندن ، یان بەخۆ سوتاندن ، یان خۆ خستنە خوارەوە لە شوێنی بەرز ،یان خۆ كوشتن بە چەك . (ژالەیی ، 2005: 111-112)

3.2 ئامانجی توێژینەوە

- زانینی تێگەیشتن لە چەمكی خۆكوشتن لە ڕوانگەی قوتابیانی كۆلێژی پەروەردەی ئاكرێ
- دۆزینەوەی پەیوەندی ئاماری تێگەیشتن لە چەمكی خۆكوشتن لە ڕوانگەی هەردوو ڕەگەز (نێر_مێ) لە كۆلێژی پەروەردەی ئاكرێ .

4.2 سنوری توێژینەوە

سنوری ئەم توێژینەوەیە كورت دەكرێتەوە لەسەر قوتابیانی كۆلێژی پەروەردەی ئاكرێ بەشی زمانی كوردی بۆ ساڵی (2019 - 2020) .

5.2 پێناسەی چەمكەكان

أ. معمریە (2006): خۆكوشتن هەموو ئەو حاڵەتانە دەگرێتەوە كە مروڤ ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لە ڕێگای كردارێكەوە ئیتر بە هەرچ شێوازێك بێت هەوڵی لەناو بردنی خودی خۆی دەدات و دەیەوێت بە دەستی خۆی مۆمی ڕوناكی ژیانی بكوژێنێتەوە (معمریە ،2006: 109)

ب. حیتۆ (2012): خۆكوشتن ئەو حاڵەتە ئاڵۆزەیە كە یەك هۆكاری نییە ،لە ئەنجامی تێكەڵەیەك لە هۆكارە بایولوژی و بۆماوەیی و دەروونی و كۆمەڵایەتی و كلتوری و ژینگە دروست دەبێت (حیتۆ ، 2012: 7).

ج. دورکایم (2011): خۆکوشتن بریتی یە لەو دەست درێژییەی کەوا مرۆڤ دەیکاتە سەر خۆی کە دەبێتە هۆی مردنی بە مەش بکوژ و کوژراو یەك کەس دەبێت ،بۆیە لە تاوانی خۆ کوشتن جیا دەکرێتەوە بەوەی کە لە تاوانی کوشتندا کەسێك دەست درێژی دەکاتە سەر ژیانی کەسێکی تر .(دورکایم، 2011 : 31)

د. قوتابی زانکۆ ئەو کەسەیە داوای زانست و زانیاری دەکات و هەوڵدەدات بۆ دەستکەوتنی زانیاریەکان ، وشەی زانکۆیی بەوە دێت بۆ وەرگرتن و بەدەستهێنانی ڕێژەیەکی زانستی.

ه. پێناسەی کرداری : بریتیە لەو نمرەیەی کە وەڵامدەر(نمونەی توێژینەوەکە) بەدەستی دێنێ لەکاتی وەڵامدانەوەی برگەکانی پێوەری خۆ کوشتن.

3. بەشی دووەم

1.3 تەوەرەی یەکەم: لایەنی تیۆری

1.1.3 چەمکی خۆکوشتن

چەمکی خۆکوشتن لەو چەمکانەیە کە مشت و مڕی بەڕادەیەکی زۆر لە بارەوەیەوە هەیە، خۆکوشتن لەلایەنی زمانەوانییەوە مانای لەناوبردنی خودی مرۆڤ دەگرێتەوە لە ووشەیەکی لاتینی کۆنەوە وەرگیراوە ئەویش لە هەردوو وشەی (cide) کە مانای دەکوژێ و (sui) بەمانای (خود یان من) دێت بە گشتی ئاماژە بۆ ئەو کەسە دەکات کە خۆی دەکوژێت (قەرەچەتانی ،1999: 153)

لە زمانی عەرەبی وشەکە پێك دێت لە سێ پیت (ن ح ر) بە مانای خۆکوشتن، سەربرین، مل یان گەردەن برین دێت، وە سەرچاوەکەی (انتحر) کوشتنی خودی خۆی بەدەستی خۆی مرۆڤ هەڵدەستێت بە کوشتنی خۆی بە ئاگا یان بێ ئاگا، لەزمانی کوردیش وشەیەکی لێکدراوە پێك دێت لە (خۆ)ی جێناو لەگەڵ کوشتن چاوگ (رزگار کریم ، 2004: 1434)

هۆکارەکانی خۆکوشتن :

أ. هۆکاری خێزان و بنەماڵە :بنەماڵە شوێنی ئارامی و سۆز و سەقامگیریی دەروونی ئەندامانی خێزانە ، منداڵ و مێردمنداڵ لە ماڵەوە فێر دەبن چۆن یەکتریان خۆش بوێت و خۆشەویستی یەکتر بن ،لەناو بنەماڵە دا هامشۆ و پەیوەندی ئەندامان و لەبەر چاوگرتنی ماف ئەرك و تاکی خێزا ن و هەستکردن بە یەکتری ، داهێنەری ژیانێکی ئارام و خۆشە بۆ منداڵان و مێردمنداڵ.

ب. دۆشدامان لە چارەسەری گرفتەکانی ژیاندا :یەکێك لە تایبەتمەندیەکانی مێرد منداڵان داماوییە لە دۆزینەوەی چارەسەر لە گرفت و کۆسپەکان ،یا نە بوونی ڕێگایەك بۆ کەم کردنەوەی هۆکارەکانی دڵەراوکێ و خەمۆکی ،ڕێژەی خەمۆکی ونەخۆشیە دەروونیەکان باوترین هۆکارە بۆ خۆکوشتن و خۆکوژی بەرز دەکاتەوە .(رچوان، 2002: 133)

ج. لاسایکردنەوە و چاولێکەری :بەداخەوە یەکێکی تر لە هۆکارەکانی خۆکوشتن لای منداڵ و مێردمنداڵ لاساییکردنەوەو چاولێکەرییە ،واتە مێردمنداڵ کەسێتیەك دەکات بە نموونە بۆ خۆی ،ڕەنگە ئەو کەسە هاو تەمەنی بێت ،یان ئەندامێکی بنەماڵەکەی بێت ،یان ئەکتەری فلیمێك بێت، هەموو ئەوانە دەکرێ دەرفەتێك بۆ لاسایکردنەوەی خۆ کوشتنێك برەخسێنن .

د. ئاسانکاری :توێژینەوەکان نیشانیان داوە بوونی هۆکاری ئاسانکاری و بوونی کەرستەی جیاواز ،چ لە ناو خێزان و بنەماڵەدا ،یان بە هەر هۆیەك لەبەر دەستدا بێت ،ڕێگەخۆشکەرن بۆ منداڵ و مێردمنداڵ بیر لە خۆ کوشتن بکەنەوە ،بۆ نموونە بەردەست بونی چەك وەکو تفەنگ و دەمانچە ،یان حەب و دەرمان و مادده ژەهراویەکان ،دەتوانێت ئاسانکاری بکات بۆ خۆکوشتن (Lau, 1964: 19)

2.1.3 جۆرەکانی خۆکوشتن

جۆرەکانی خۆکوشتن بە پێی بۆچونی دەروناسی کۆمەڵایەتی جیهانی (دورکایم) .

- خۆکوشتنی بزواندن (الانتحار الاِیاری) :لە ئەنجامی کێشەیەکی کۆمەڵایەتیەوە دەبێت ،واتە کێشە کۆمەڵایەتیەکان دەبنە فاکتەری سەرەکی خۆکوشتن ،لە هەنووکەشدا لە کۆمەڵگەی کوردیدا ڕۆژانە دەیان و سەدان کێشەی ئابووری و سیاسی و تاکی ... هتد دەبنە هۆی دروستبوونی کێشەی کۆمەڵایەتی کە دوا جار بە هەڵبژاردنی مەرگ کۆتایی دێت .

- خۆکوشتنی جێهاوەیی (الانتحار الاپری) :کە لە ژێر فشاری هۆکارەکانی هەڵوەشاندنەوەی خێزان و کۆمەڵ دەبێت و زیاتر لە وڵاتانی جیهانی سێ یە ئەم خۆ کوژیە ڕوودەدات .ئەم حاڵەتەش دیسان لە ناو کۆمەڵگای ئێمە ئامادەیی هەیە و هەستی پێ دەکەین .(وازی ،65:2012) .

- خۆکوشتنی هەرەمەکی :ئەمەش لە ساتەوەختی تێکچوونی ڕێکخستنە کۆمەڵایەتیەکاندا ڕوودەدات بە تایبەتی لە ساتەوەختی شۆرەش و

گۆرانکاریەکان ،وەکو خۆکوشتنی "هیتلەر" کە لە ئەنجامی شکستی سوپاکەی روویدا .

- خۆکۆشتنی قوربانی :کە ئەمەش وەکو خۆبەکوشتدانی سەربازێك بۆ سەرکردەی یان بۆ وەڵاتەکەی بە مەبەستی تێکدان و رووخاندنی بەرامبەر،وەکو خۆکوژی پێشمەرگەیەك بۆ ئازادبوونی کوردستان ، یان گەریلایەك بۆ ئازاد بوونی سەرکردەی پارتی کرێکارانی کوردستان کە چەندین حاڵەت لەم بارەویەوە روویداوە .(سدیق ،2007: 28- 29)

3.1.3 نیشانەکانی خۆکوشتن

ئەو نیشانانە کە پێشانی دەدەن نەخۆشەکەمان بەتەمایە خۆی بکوژێ بریتین لە:

- هەستکردنێکی زۆر بەنائومێدی .
- کاتێك کە بەڕاشکاوی بڵێ حەز دەکا بمرێ .
- کاتێك خۆی پێمان دەڵێ بیرۆکەی کۆتایی هێنان بە ژیان لە مێشکیدا دەخولێتەوە.
- هەستکردن بە گوناهباری .
- بیرۆکەکانی نەمان ، واتە کاتێك کە دەڵێ دڵی کار ناکا یان گەدەی لەکار وەستاوە .
- ئازارەکانی جەستە وبیرکردنەوە لە بوونی نەخۆشی جەستەیی . (سادق ،2013: 12).

4.1.3 حوکمی خۆکوشتن لە روانگەی ئیسلام

خۆکوشتن لە ئیسلام دا حەرامە و تاوانێکی گەورەیە وە لە لایەن زانایانی بواری شرع ناسی—لە دوای هەوبەشی بریاردان بۆ خوا بە یەکێك لە گوناهە هەرە گەورەکان هەژماردەکرێت بە بەڵگەی ئەو فەرموودەی (پێغەمبەر –د.خ)کە دە فەرموویت (اجتنبوا السبع الموبقات) دیارە یەکێکیش لەو حەفت شتانە (قتل نفسه)-واتە خۆکوشتن .هەر بەبۆچوونی پێشەوا((الزهبی))لە کتێبە بەناوبانگەکەی بە ناوی (الکبائر)بە یەکێك لە گوناهە هەرە گەورەکان دادەنرێت .هەمیشە پێشەوا (ابن حجر الهیتمی) لە کتێبی (الزواجر عن اقتراف الکبائر)دا دەڵێت تەنانەت ئەو کەسەی خۆی دەکوژێ تاوانی گەورەترە لەوەی کەسێکی تر بکوژێت .چونکە مرۆڤ بەخۆش مافی خۆی نیە ئەو مافە مافێکی تایبەتی خودای گەورەیە چونکە ئەو خاوەنی راستەقینە و رووح و نەفسی مرۆڤە لە ئیسلامدا نەك خۆکوشتن قەدەغەیە و تاوانە تەنانەت دوعاکردن لەخۆکردن بۆمردن و ئاواتی مردن خواستن ئەمەش تاوانێکی گەورەیە و ئەمەش لەکاتی تووشبوون بەنارەحەتی و بێزاربوون لەژیاندا هەروەك پێغەمبەری (د.خ) خوای گەورە فەرموویەتی (هیچ کەسێك لە ئێوە ئاوات بەمردن نەخوازێت بەهۆی نارەحتیەك کە توشی هاتووە ئەگەر هەر دەبوو بابڵێت (خوایە بمژێنە هەتا ئەو کاتەی ژیان چاك ئەبوو وە بم مرێنە ئەگەر مردن خێری تێدابوو بۆم) (باوانی ، 2012: 12)

2.3 تەوەرەی دووەم: توێژینەوەکانی پێشوو

أ. توێژینەوەی (الحمیری ،2008) ئامانجی توێژینەوەکە بریتی بوو لە زانینی بەربڵاوی تێوانین لەسەر خۆکوشتن لای قوتابیانی ئامادەیی و زانکۆ لە شاری (ژمار) ,و زانینی جیاوازی ئاماری لەنێوان هەردوو رەگەزی(نێر_مێ) و قناغەکانی (ئامادەیی_زانکۆیی)بۆ ئەو مەبەستە پێوەری (Rudd)ی بەکار هێنا کە (حسین علی فاید ,1998)وەرگێرانی بۆ کردووە ,ژمارەی قوتابیان بریتی بوو(2800) قوتابی هەر دوو رەگەز ,کە (1189)قوتابی لە ئامادەیی لەوانەش (595)کور ,(594) مێ ,هەروەها (1611) قوتابی لە زانکۆ کە(813) نێر و (789)مێ ,لەدەرەنجامەکانی دەرکەوت کە رێژەی تێگەیشتن لە چەمکی خۆکوشتن لای هەردوو رەگەز لێك نزیکە.

ب. توێژینەوەی (کاتبی ،2015) بەناونیشانی :کێشەی ناسنامە و پەیوەندی بە پێشبینی خۆکوشتن لای قوتابیانی قۆناغی ناوەندی لە قوتابخانەکانی پارێزگای دیمەشق .ئامانجی ئەم توێژینەوەیە زانینی پەیوەندی لە نێوان کێشەی ناسنامە وپێشبینی خۆکوشتن لای قوتابیانی قۆناغی ناوەندی لە قوتابخانەکانی پارێزگای دیمەشق ,و زانینی جیاوازی لە پێشبینی خۆکوشتن پەیوەندی بە ئاستی بیرکردنەوە و پێشبیی و ئاستی حەزوئارەز و ئاستی جێبەجێ کردن ,نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتبو(537) قوتابی کور و کچ لە قوتابخانەکانی پارێزگای دیمەشق ,بەکارهێنانی پێوەری پێشبینی خۆکوشتن لە دروست کردنی (معمریە 2006) دوای دەرهێنانی راستگۆیی و جێگیری ،بەکارهێنانی یاساکانی ئاماری وەکو مامەڵەی پێرسون ،ت ستودنت ،لە گرنگترین دەرئەنجامەکان هەبوونی پەیوەندی ئاماری زانینی پەیوەندی لە نێوان کێشەی ناسنامە وپێشبینی خۆکوشتن لای قوتابیانی قۆناغی ناوەندی لەقوتابخانەکانی پارێزگای دیمەشق بەشوەیەکی گشتی ،هەبوونی پەیوەندی ئاماری زانینی جیاوازی لە پێشبینی خۆکوشتن پەیوەندی بە ئاستی بیرکردنەوە

و پێشبینی و ئاستی حەز وئارەزو و ئاستی جێبەجێ کردن .(کاتبی ، 2015: 65)

ج. توێژینەوەی (معمریە ،2015) بەناونیشانی: دروست کردنی ڕاپرسی پێشبینی خۆکوشتن لای گەوران .ئامانجی ئەم توێژینەوەیە دروست کردنی ڕاپرسی پێشبینی خۆکوشتن لای گەوران بوو،نموونەی توێژینەوەکە پێکهاتبوولە (945) کەس ،بەبەکارهێنانی یاساکانی ئاماری وەکو ناوەندی ژمێریە (المتوگ الحسابی) لادانی ژمێرەی (الانحراف المعیاری) ،گرنگترین دەرئەنجامەکان بریتی بوو لە هەبوونی پەیوەندی ئاماری زانینی جیاوازی لە پێشبینی خۆکوشتن پەیوەندی بە ئاستی بیرکردنەوە و پێشبینی و ئاستی حەز وئارەزو و ئاستی جێبەجێ کردن .(معمریە ،2006: 13)

4. بەشی سێیەم: ڕێبازی توێژینەوە

لەبەر سروشتی ئەم توێژینەوەیە توێژەران ڕێبازی (وەسفی) یان بەکار هێناوە.

کۆمەڵگای توێژینەوە: مەبەست لەکۆمەڵگای توێژینەوە هەموو ئەوشتانەیە یان ئەودیاردانەیە کە توێژەر هەوڵدەدات لێیان بکۆڵێتەوە (ملحم 2005: 149) کۆمەڵگای توێژینەوە بریتیە لە قوتابیانی کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ(بەشی زمانی کوردی) کەژمارەیان (2551) قوتابیەن لەهەر دوو ڕەگەز بەهەموو بەشەکانیەوە کە لە خشتەی ژمارە (1) دیاریکراوە.

خشتەی 1: کۆمەڵگای توێژینەوە

ژمارە	بەشەکان	ژمارە
1	زمانی کوردی	428
2	زمانی عربی	421
3	زمانی ئینگلیزی	420
4	بەشی مێژوو	361
5	بەشی بایولوژی	282
6	بەشی ماتماتیك	384
7	بەشی پەروەردەیی ئیسلامی	255
کۆی گشتی		2551

نمونەی توێژینەوە:

مەبەست لە نمونەی لێکۆڵینەو ئەو تاکانەن (قوتابیانەن) کە لەکۆمەڵگای توێژینەوە هەڵدەبژێردرێن بەرێگاریەکی گونجاوی ئاماری (علام ،1987: 35) پاش دیاریکردنی کۆمەڵگای توێژینەوەکە توێژەران هەڵسان بە دیاریکردن و هەڵبژاردنی نمونەی توێژینەوەکە لەبەشی زمانی کوردی بەشێوەیەکی هەرەمەکی کە وەکو نمونەی کۆلێژەکە وەرگیراوە و ژمارەی قوتابیانی بریتیە لە (428) قوتابی بە رهەر دوو ڕەگەزەکەوە, پاشان توێژەران هەڵسان بەدەست نیشانکردنی نمونەی جێ بەجێکاری توێژینەوەکە لە (23%).چونکە بەشێکی زۆری زانایان وتوێژەران ڕایان وایە کە ئەگەر کۆمەڵگای توێژینەوە هەمان ڕەگەزو پێچەوانەش بن بەڵام لێك نزیك لە ئەوا لەباری هەرەمەکی سادە باشترو وردترە ڕێژەکە (23 %)بێ (www.alukah.com) هەر لەو ڕوانگەیەش توێژەران پەنایان بردە بەر هەڵبژاردنی ئەو ڕێژەیە بۆ ئەوەی دەرەنجامەکان وردترین ,لەسەر ئەو دەرەنجامە (100) قوتابیان بەشێوەیەکی هەرەمەکی هەڵبژارد ،بەشێوەیەك (65) لە ڕەگەزی نێر و (45) لە ڕەگەزی مێ هەروەکو لە خشتەی ژمارە (2) بەدیار دەکەوێت .

خشتەی 2: نمونەی توێژینەوە

زنجیرە	قوتابیان	ژمارە
1	نێر	65
2	مێ	45
کۆی گشتی		100

پێوەری توێژینەوەکە:

بۆ پێوانەکردنی گۆراوی توێژینەوەکە توێژەران پشتیان بەستووە بە پێوەری (معمریە , 2006) بۆ پێوانەکردنی چەمکی خۆکوشتن ,و جێ بەجێکردنی لەوتوێژینەوەیە ,هەروەها توێرەران بۆ راست و دروستی و جێگیری پێوەرەکە بەم هەنگاوانەی خوارەوە هەڵساون:

1.4 ڕاستگۆیی پێوەرەکە

ڕاستگۆیی بەیەکێك لەتایبەتمەندیە گرنگەکانی توێژینەوە دادەنرێ لەبواری پێوانەی دەروونی , پێوەری ڕاست ئەو پێوەرەیە کە کە پێوانەی ئەو شتە یان ئەو دیاردەیە دەکات کە بۆی دانراوە (ابراهیم , 2004 , :99).

بۆ ڕاستگۆی زۆر ڕێگەی جۆراوجۆر هەن وەکو ڕاستگۆیی دەرەکی ,کە لەم توێژینەوەیە بەکار هاتوە کە شێوازێکە بۆ دڵنیابوون بۆ گونجانی برگەکانی بۆ پێوانەی ئەو دیاردەیەی بۆی دانراوە ,بۆ دڵنیابوون لەپێوانەی چەمکی خۆ کوشتن توێژەران هەڵسان بە خستنەرووی برگەکان بەشێوەی سەرەتای کە ژمارەیان (20)برگەبوو بۆ کۆمەڵێك پسپۆری بواری پەروەردەو دەروونزانی بۆ ئەوەی ڕای خۆیان بدەن لەسەر گونجانی یان نەگونجانی بۆ دیاردەکە ,پاش کۆکردنەوەی ڕای ئەو پسپۆرانە بۆمان دەرکەوت کە برگەکانی پێوەرەکە گونجاون بۆ پێوانەکردنی

دیاردەکە ئەویش بە یاسای رێژەی سەدی دەرهێنراوە(بەش/گشت×100) بەم شێوەیەی کەوا لە خشتەی ژمارە (3) دیاریکراون.

خشتەی 3: راستگۆی پێوەر

گۆڕاو	برگەکان	رازیبوون: ژمارە	رازیبوون: ڕێژە	نارازیبوون: ژمارە	نارازیبوون: ڕێژە
چەمکی خۆکوشتن	1،2،3،5،6،7،8،9،10،1 2،19،16،17،14،15،13	5	%100	-	-
	،18،4،20،11	4	%80	1	%20

2.4 جێگیری پێوەر

مەبەست لە جێگیری پێوەر بریتی یە لەوەی پێوەر دەرەنجامەکانی جێ بەجێکردنی چەندین جاری لێك نزیك بێ لەسەرهەمان کۆمەڵەکەس(الجبارى , 2000 ,22). توێژەران هەڵسان بە جێ بەجێ کردنی پێوەرەکە بەشێوەی کۆتایی لەسەر کۆمەڵێك قوتابی و پاش (14) رۆژ لەسەر هەمان کۆمەڵە جێ بەجێ یان کردەوە لەهەمان باروۆدخدا ,نمونەکە پێکهاتبوون لە (20) قوتابی لەهەر دوو رەگەز پاش بەکار هێنانی مامەڵەی پێرسوون بۆیان دەرکەوت کە مامەڵەی جێگیری بۆ پێوەری خۆ کوشتن بریتی بوو لە (0,80) بۆیە دەتوانین بڵێین کە رێژەی گونجاو پەسەند بۆمامەڵەی جێگیری بریتە لە(0,70)و بەسەرەوە ئەگەر(0,80) وبەسەرەوە ئەوا زۆر باشە ،بەڵام ئەگەر لەنێوان (0,60و0,70) ئەوا نزمە (حسن،2006،ص10)هەروەك لەخشتەی ژمارە (4) دیاریکراوە

خشتەی 4: دیاریکردنی جێگیری

گۆڕاو	جێ بەجێ کردن	ناوەندە ژمێری	لادانی پێوەری	مامەڵەی پێرسون
چەمکی خۆکوشتن	جێ بەجێ کردنی یەکەم	4,149	79,13	0,80
	جێ بەجێ کردنی	5,152	03,15	

3.4 جێ بەجێ کردنی کۆتایی

پاش دڵنیابوون لە راستگۆیی و جێگیری ,توێژەران هەڵسان بە جێ بەجێ کردنی پێوەرەکە بەشێوەیی کۆتای لەسەر قوتابیانی وەرگیراو لەکۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ بەشی زمانی کوردی وەکو نمونەی توێژینەوەکە ,کەژمارەیان (100) قوتابی بوو بەهەردوو رەگەزەکەوە بەجۆرێك (65) لەرەگەزی نێرو (45)لە رەگەزی مێ بوون ,پاشان توێژەران روون کردنەوەیان بۆ نمونەکە خستەروو کە چۆن وەڵام بدەنەوە دوای ئەوە هەستا بەشیکاریکردنی نمرە بەدەست هاتوەکان بەشێوەی ئاماری بەهۆی بەکار هێنانی بەرنامەی ئاماری (SPSS) بۆ زانستەکۆمەڵایەتیەکان.

5. بەشی چوارەم: شیکردنەوەی ئامانجەکان

1.5 خستە رووی ئەنجام

1.1.5 زانینی ئاستی تێگەیشتن لە چەمکی خۆکوشتن لە روانگەی قوتابیانی کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ

لە خشتەی ژمارە(5)بۆمان دەردەکەوێ کە ناوەندە ژمێری قوتابیان لەو تاقیکردنەوەیە بریتیە لە (89.50) و بە نمرەی لادانی پێوەری (14.60) پلە کاتێ بەراوردمان کرد بە ناوەندە ژمێری پێوەر کە بریتی بوو لە (44) بۆمان دەرکەوت کە کە جیاوازی هەیە لە نێوان ناوەندە ژمێرەکان کە لە خشتەکە رونکراوتەوە ,هەروەها نرخی تائی ژمێردراوە بریتی بوو لە (6.06)کە بەرزترە لە نرخی خشتەیی (1.90) لە ئاستی بەڵگەداریی (0.05) بۆیە وا دەر دەکەوێت کە قوتابیان زۆر بیریان لە چەمکی خۆ کوشتن نەکردۆتەوە و بۆیان دەرکەوتوە کە چەمکی خۆکۆشتن زۆر روون نیە لایان ,هەروەك لەخشتەی ژمارە (5) دیارکراوە.

خشتەی 5: زانینی ئاستی تێگەیشتن لە چەمکی خۆکوشتن لە روانگەی قوتابیانی کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ

ژمارەی سامپل	ناوەندە ژمێری	لادەری پێوەری	ناوەندی تیۆری	نرخی تایی: دەرهێنراو	نرخی تایی: خشتەی	ئاستی بەڵگەداری
100	89.50	14.60	44	6.06	1.90	0.05

بەرای توێژەران هۆکاری ئەمە دەگرێتەوە بۆ ئەوەی کە قوتابیانی ناوچەکە زیاتر کاریگەری ئاینیان بەسەرەوە زاڵە چونکە لە ئاینی پیرۆزی ئیسلام خۆکۆشتن قەدەغە و حەرام کراوە بۆیە و سزای قورسی بۆدانراوە هەروەها رێژەی کەمی تێگەیشتن لەو چەمکە لەوانەیە بەهۆی ئەوە بێ کە قوتابیان شارەزای ژیانیان نیە و هێشتا نەگەیشتونەتە ئەو قۆناغەی کەوا تووشی گرفتی ژیان بن.ئەمەش بەراورد بە توێژینەوەی (الحميرى،2008) لە هەڵبژاردنی نمونەی توێژینەوە و دەرەنجامەکانی نزیکیەك هەیە لەگەڵ دەرەنجامی ئەم ئامانجە بەوەی زانیاری زۆر وردیان لەسەر ئەم چەمکە نەبووە.

2.1.5 دۆزینەوەی پەیوەندی ئاماری تێگەیشتن چەمکی خۆکۆشتن لە روانگەی هەردوو رەگەز (نێر و مێ) لە کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ .

لەخشتەی ژمارە (6) دیار کراوە کە ناوەندە ژمێری قوتابیانی کور بۆ تێگەیشتن لەچەمکی خۆ کوشتن بریتیە لە (91.40) و بە پێوەری لادانی (7.21), بەڵام ناوەندە مێری کچەکان بریتی بوو لە (86.3) و لادانی پێوەری (11.1) , بەبەکار هێنانی تاقیکردنەوەی تائی بۆ دوو نمونەی سەربەخۆ بۆمان دەرکەوت کە نرخی ژمێردراو بریتیە لە(3.2) کە گورەترە لە لە نرخی خشتەی (1.90) , بەهۆی ئەو نمرانەی کەوا قوتابیانی لە هەر دوو ڕەگەز لەناوەندە ژمێری بەدەستیان هێناون بۆمان دەرکەوت کە کورەکان زیاتر هۆگرن بەو چەمکەو زانیاری باشتریان لەسەری هەیە ,هەروەك لەخشتەی ژمارە (6) دیارکاروە.

خشتەی 6: دۆزینەوەی پەیوەندی ئاماری تێگەیشتن چەمکی خۆکوشتن لە روانگەی هەردوو ڕەگەز (نێر و مێ) لە کۆلێژی پەروەردەی ئاکرێ .

ڕەگەز	ژمارە	ناوەندە ژمێری	لادەری پێوەری	نرخی تایی		ئاستی بەڵگەداریی
کور	65	91.40	7.21	دەرهێنراو	خشتەی	0.05
کچ	45	86.3	11.1	3.2	1.90	

توێژەران ئەمە دەرەنجامە بۆ ئەو دەگەرێننەوە بۆ ئەوەی کورەکان زیاتر بیر لە قورسیەکان ژیان دەکەنەوە و زیاتر بارگرانی ژیان هەڵدەگرن هەروەها هەموو بەرپرسیارێتیەکیان لە ئەستۆیە بۆیە زووتر بیر لەم چەمکە دەکەنەوە لە هەندێك بارودوخ بیر لە خۆکوشتن دەکەنەوە بە بەراورد بە ڕەگەزی کچ .

2.5 ڕاسپاردەکان

- کردنەوەی خولی تایبەت بە گەنجان بو هاندان و هاوکاری کردن لە تێگەیشتن و گەران بەدوای چارەسەری کیشەکان بۆ دوربوون لە دڵەراوکێ و دوورکەوتن لە گومانی خۆکوشتن .
- کردنەوەی سەنتەری تایبەت بە خێزان و گەنجان بۆ گوی لێ گرتن و بەدواداچوون بۆ کیشەکانیان بۆ دووربوون لە حەزی خۆکوشتن .
- هاوکاری کردنی حکومەت و لایەنە پەیوەندیدارەکان بۆ ڕەخساندنی هەلی کار بۆ گەنجان و سەرقال کردنیان بۆ دوروورون لە خۆکوشتن .

3.5 پێشنیارەکان

- ئەنجامدانی هەمان توێژینەوە لە سەر گروپێکی تر لە کۆمەڵگا .
- ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر تێگەیشتن لە خۆکوشتن و پەیوەندی بە نەبوونی کار لای گەنجان .
- ئەنجامدانی توێژینەوە لەسەر تێگەیشتن لە خۆکوشتن پەیوەندی بە دانەمەزراندن لای قوتابیانی دەرچوو.

6. لیستی سەرچاوەکان

1.6 لیستی سەرچاوە کوردیەکان

1. ئەحمەد عەیاش ، خۆکوشتن (وەرگێرانی سۆزان جەمال) لە بەلاوکراوەکانی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم (2011) .
2. حاج ، لویس.(2009). چۆن ژیانمان بەرەوپێش بەرین ، وەرگیرانی ، کارزان عەوێز ، چاپی یەکەم ، خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما زنجیرەی (208).
3. حسین ،السید محمد ابو هاشم(2006): خاسیەتەکانی سایکومەتری بۆ پێوانە لە توێژینەوە دەروونی و پەروەردەییەکان ،کۆلێژی پەروەردە ,زانکۆی مەلیك سعود.
4. الجنازره ، هنا (2011) : هەندێ تایبەتمەندی و پاڵنەربۆ خۆ کوشتن لەروانگەی پیشەدارەکانلە پارێزگای خەلیل ،نامەی ماستەر بڵاوکراو ،زانکۆی قدس ،فلستین.
5. ژاڵەیی ، جەلال خەلەف .(2005). گرنگترین نەخۆشیە دەروونیەکان ، چاپی دووەم – سلێمانی .
6. ڕێکخراوی (WHO) ، نەهێشتن و ڕێگری لە خۆکوشتن ،وەرگێرانی ، عارف حیتۆ، چاپی یەکەم ، چاپخانەی ماردین – هەولێر .
7. قەرەچەتانی ، کەریم شەریف (1999) .هەندێك نەخۆشی وگرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی ،کۆلێژی پەروەردە ، زانکوی سەلاح ددین – هەولیر .
8. رزگار کریم(2006)، فەرهنگی دەریا ، عربی – کوردی ، پ2 ، نشر احسان ، تهران.
9. سدیق ،ئارام (2007). خۆکوشتن ، چاپی یەکەم ، چاپ خانەی یاد –بازاری سۆز – سلێمانی .
10. سادق ، عادل .(2013) .وەرگیرانی : شرین عزیز بکر ، چاپخانەی شەهاب ،هەولێر
11. باوانی ، یونس (2012) : دیاردەی خۆکوشتن لە نێوان هۆکارو چارەسەردا ، چاپی یەکەم ، چاپخانەی ماردین ، کوردستان – هەولێر .

2.6 لیستی سەرچاوەی عربیە

1. معمرية ، بشير ، 2006، تصميم استبيان احتمال الانتحار لدى الراشدين ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية (عدد 10-11) جزائير.
2. دوركايم، اميل.(2011).الانتحار (حسن عودة ، مترجم)وزارة الثقافية ،دمشق: منشورات الهيئة العامة السورية للكتاب .
3. رضوان ، سامر جميل .(2002). الصحة النفسية .عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع .
4. -وازى، طاوس(2012) ظاهرة الانتحار بين التفسير الاجتماعي و التشخيص النفسي .دراسات نفسية و تربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية،جامعة قاصدي مرياح ، ورقلة ،(8).
5. ملحم ، سامي محمد .(2002) . مناهج البحث في التربية و علم النفس ، عمان ، دار المسيرة للنشر و التوزيع للطباعة .
6. الجباري ، محمد محي الدين صادق .(2000). دراسة مقارنة في الخصائص السيكومترية بين طريقتي ثرستون و ليكرت في بناء مقاييس الاتجاهات ، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية ، ابن الرشد ، جامعة بغداد ، العراق .
7. إبراهيم، ريزان علي(2004): أنماط الشخصية (A-B) وعلاقتها بالميول العصابية والقدرة اتخاذ القرار، بغداد, ص(99).

8. علام ، صلاح الدين محمود (1987) . دراسة موازنة ناقدة النماذج السمات الكامنة و النماذج اللكلاسكية في القياس النفسي و التربوية ، مجلة العربية للعلوم الانسانية مجلد (7) ، العدد(27) ، الكويت .
9. كاتبي، محمد عزت عبي (2015) أزمة الهوية ز علاقتها بالتصور الانتحاري لدي عينة من طلبة التعليم الثانوي في مدارس محافظة دمشق الرسمية ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، سورية ، مجلة اتحاد الجامعات للتربية و علم النفس ، المجلد الثالث عشر العدد (4).

3.6 ليستى سەرچاوەى ئينگليزى

1. Lau .M.P, Exchange and power in social life, Wiley , 1964.P 19 in : Ibid P 42

4.6 ليستى سەرچاوەى ئيلكترونى

1. www.alukah.com
2. www.msdmanuals.com

زانکۆی دهۆك **راپرسی چەمکی خۆکوشتن**

کۆلێژی پەروەردە

بەشی زمانی کوردی

قوتابیانی خۆشەویست ....

سلاوێکی گەرم ..

توێژەران هەلدەستن بە توێژینەوەیەك لە ژێر ناو نیشانی (تێگەیشتن لە چەمکی خۆکوشتن لای قوتابیانی کۆلێژی پەروەردە) بۆ سەرچاوەکان ، توێژەران هەلسان بە پشت بەستن بە پێوانەی راپرسی (معمریە ،2006) بۆ پێوانە کردنی چەمکی خۆکوشتن ، کە پێناسە دەکرێ بەوەی (خۆکوشتن هەموو ئەو حالەتانە دەگرێتەوە کە مروڤ راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ لە رێگای کرداریەکەوە ئیتر بە هەر چ شێوازێك بێت هەوالی لەناو بردنی خودی خۆی دەدات و دەیەوێت بە دەستی خۆی مۆمی روناکی ژیانی بکوژێنێتەوە)

ئەم راپرسیەی لەبەر دەستت دایە بابەتێکە بۆ مەبەستی زانستی یە کە کۆمەلێك برگە پێکهاتوە بۆ زانینی گۆراوی چەمکی خۆکوشتن ، بۆ ئاسانکاری بەرێزت لەبەرامبەر هەر برگەیەك بۆشایەك هەیە تۆ ئازادی لە هەلبژاردنی هەریەکێکیان کە وای دەبینی لەگەل بیر و بۆچوون و تێروانینی تۆ گونجاوە ، بۆ زانین زانین ئەم وەلامانە پارێزراو دەبن لای توێژەر و پێویست بە ناو نوسین ناکات .

تکایە ئەم بۆشایانە پربکەوە لەگەل رێزدا :

رەگەز : نێر ( ) مێ ( )

توێژەران

1. شواف محمد مصطفى
2. وعد سعيد طه

ژ	برگەکان	زۆر لەگەلم	تارادەیەك لەگەلم	لەگەلی نیم
1.	کاتێ جیهان نا دادپەروەر بوو خۆکوشتن چارەسەرە .			
2.	هەست دەکەم خۆکوشتن پلانی پێش وەختەی دەوێ .			
3.	کاتێ مرۆڤ دلی ناخۆش بوو باشترە خۆی بکوژێ .			
4.	هەست دەکەم بە کوشتن دلێ هەندێ کەس خۆش دەبێ .			
5.	پێم وایە بەهۆی خۆکوشتن ئەزیەتی نزیکەکان دەدرێ .			
6.	کاتێ مرۆڤ هەموو شت لە دەست دەدات خۆی دەکوژێ .			
7.	پێم وایە هۆکاری خۆکوشتن دەگەرێتەوە بۆ شکستی بەردەوام.			
8.	خۆکوشتن بریارێکی یەکلاکراوەی دەوێ .			
9.	بیرکردنەوە سلبیەکان مرۆڤ بەرەو خۆکوشتن دەبەن .			
10.	دەبێ پێشتر کەسانێك ئاگەداری خۆکوشتنەکە بن .			
11.	کاتێ کەسێ بریاری خۆکوشتن دەدات ، وای بۆ دەچم کە بروای بەم کارەیە .			
12.	خەمۆکی هۆکارێکی بۆ خۆکوشتن .			
13.	یارمەتی نەدان سەردەکێشی بۆ خۆکوشتن .			
14.	بێ بەهای لە ژیان مرۆڤ بەرەو خۆکوشتن دەبات .			
15.	خواردنی مافی تایبەتەکان دەرئەنجامی خۆکوشتنە .			
16.	بوونی حەب و چەك بیرکردنەوە بۆ خۆکوشتن بەهێزتر دەکەن .			
17.	خراپی لایەنی ئابوری هۆکارێکە بۆ خۆکوشتن .			
18.	بەختەوەری تەواو لە ژیان دورکەوتنەوەیە لە بیرۆکەی خۆکوشتن.			
19.	هەولدان بۆ دروست کردنی باوەربەخۆبوون .			
20.	لایەنی سایکۆلۆژی رۆلێکی بەرچاوی هەیە لە چارەسەری گرفتەکان .			