کێشەکانی خێزان و
میکانیزمی عەمەلی بۆ چارەسەریان

ئامادەکردنی :

چالاکێکی بواری چاکسازی کۆمەلآیەتی

بسم الله الرحمن الرحيم

پێشەکی :

خوشکی بەرێز

سلآوی خوات لەسەر ...

لە کاتێکدا کە گیروگرفتی خێزانی و ناکۆکیەکانی نێوان ژن و مێرد یەکێکە لە بوارە گرنگەکانی پرۆسەی چاکسازی کۆمەلآیەتی و هەمیشە ئاسایشی ناوخۆی خێزان و پاراستنی تەبایی و دروستی پەیوەندیەکانی لە پێشەوەی هەر کۆمەلگەیەکی سەرکەوتودایە و نیشانەی ئاسودەیی و کامەرانی تاکەکانیەتی ..

بێ گومان کۆمەلگەی ئێمەش وەك بەشێك لە کۆمەلگەی رۆژهەلآتی ، خاوەنی تایبەتمەندی خۆیەتی لە پێگەی خێزان و مالی هاوسەرگیریدا کە بەردی بناغەی حالەتی کۆمەلآیەتیە و دەبێ لە چوار چێوەی شەریعەتی ئیسلام و پێشکەوتنە مەدەنیەکانی سەردەمدا رێك بخرێ ..

لە سۆنگەی خەمخۆری و گرنگی دانەوە بەو بوارە و پاش گەران بە سایتە زانستی و ئیسلامیەکانی ئینتەرنێت دا رێمان کەوت لە سایتی ئیسلام ئۆن لاین کە چارەسەری کێشەکانی خێزان و ناتەبایی ژن و مێرد ئەکا و لە میانەی سێ باسی گرنگ دا ، لە نوسینی سێ شارەزای ئەو بوارە کە بەرێزان (د . عمر ابو خليل و نەجلاء مەحفوز و د. حەمدی شعيب) ـە ..

بۆیە بە پێویستمان زانی باسەکان وەرگێرینە سەر زمانی کوردی و لە دوو تۆی ئەم نامیلکەیەدا پێشکەشی خوشکانی بەرێزی بکەین بە ئومێدی سود مەندی و ژیانێکی بە ختیاری و سەرفرازی ..

میکانیزمی عەمەلی بۆ چارەسەری ناکۆکیە خێزانییەکان(1)

لەبەر ئەوەی کە گرنگترین پەیوەندی نێوان مرۆڤەکان پەیوەندی خێزانە ، بۆیە گرنگی دان بەم پەیوەندییە لە گشت قۆناغەکانیدا پێویستە چ لە کاتی دەستنیشان کردن دابێ یا لەپاش ئەوەدا ، چ لەکاتی دەستگیرانیدا یا لەکاتی مارە کردندا بێ یا لە کاتی گواستنەوەی بوکدا .. چونکە ناکۆکی لە نێوان مرۆڤەکان دا بە گشتی ولە نێوان ژن ومێرددا بە تایبەتی شتێکی چاوەڕوانکراو وسروشتی یە .. دوو مرۆڤن بە دووخەلفیەی فەرهەنگی وپەروەردەی کۆمەڵایەتی ..

جا ئێستە باسمان لە شێوەی مامەڵەیە لەگەڵ ئەو ناکۆکی یە .. شتی نوێ ئەوەیە ئەمانەوێ لەم باسەدا کە زۆر قسەی لەسەر کراوە باس لە کێشە وگرفتەکانی ژیان خێزانداری بە تێڕوانینێکی نوێ بکەین بەسوود وەرگرتن لە مەڵبەندی راوێژکاری دەرونی وکۆمەڵایەتی و لەمیانەی نامەی خوێنەرانەوە .. لەم چەند خاڵەی خوارەوەدا دەست ئەخەینە سەر هەندێ چارەسەر کە بە شێوازی کردەیی بەرەو ئامانج دەڕۆین تا وەکو ژیانی خێزانی زیاتر ئارام وسەقامگیر و دوور لە قەیران وگیر وگرفت بێ ..

1/ کێ‌کێ بگۆڕێ ؟! کێ دەگۆڕێ ؟!

ئایا گۆڕانکاری پێویستە تەنیا بۆ لایەنێك یا بۆ هەردوولا..؟ ئایا دەبێ مێردەکەت بگۆڕی و ڕای بهێنی..؟ ئایا دەبێ پیاوەکە پشیلەیەك لەیەکەم شەودا سەربڕێ لەبەر پێی ژنەکەیدا .؟! وەڵامی ئەم دوو پرسیارە یەکێکە لە هۆی ناکۆکی ، کە ئەویش ئەوەیە بەڵێ هەردوو لای (ژن ومێرد) دەبێ هەوڵی خۆ گۆڕین وخۆراهێنان بدەن نەك تەنیا یەکێکیان .. هەروەك دەبێ هەردوو بزانن کە پاش پێك هێنانی خێزان حاڵیان جیاوازە و دەبێ ئەولەویەتیان پێکەوە گونجان وپێکەوە هەڵکردن بێ بە پێچەوانەوە ئەگەر هەریەکەیان بیەوێ دەست لە خۆی نەدا وبەرانبەرەکەی بگۆڕێ نەك خۆی ئەوە سەرەنجام دەرگیری و ناکۆکی و ئاژاوە ئەبێ وئامانج لەو نێوانەدا بزر ئەبێ .

2/ جیاوازی هەردەمێنێ تا ژیان بمێنێ ..

ئەم خاڵە تەواوکاری خاڵی سەرەوەیە .. ژیانی خێزانی و ژن و مێرد نابێ چاوەڕێی ئەوەبن کە لەهەمووشتا وەکو یەکیان لێ بێ و لە هیچ شتدا جیاواز نەبن ئەوە مەحاڵە .. بەڵام پێویستە هەر لایەك بزانێ کە ئەوی تر کەسێکی ترە و لەو جیاوازە .. فەرموودەکەی پێغەمبەر درودی خوای لەسەر بێت سەبارەت بە شوبهاندنی ئافرەت بە (پەراسوو) کە خوارە و هەردەبێ خوار بێ و راستکردنەوەی شکاندنیەتی چونکە ئەرکەکەی بەو شێوەیە ئەنجام ئەدرێ .. ئەمە جەخت لەسەر دانپیانان و مامەڵە کردنە لەگەڵ جیاوازی یەکان ..

3/ رازی بوون بە دابەش کردنی ئەرکەکان ..

ئەمە جیاوازی فرە ڕەنگی و تەواو کاری یە نەك جیاوازی ناکۆکی و پێکدادان ،(قوامە) و سەرۆکایەتی پیاو لە ماڵدا سەرۆکایەتی سۆز و خۆشەویستی و لە ئامێز گرتنە نەك سەرۆکایەتی هێز و زاڵبوون و ستەمکاری .. ئەوسا قەوامەی پیاو و بەکەمی بۆ ژنەکەی حساب ناکرێ بەڵکو ئەو حاڵەتەیە کە ژن خۆی داوای ئەکا و بۆی ئەکۆشێ پیاو بەرپرسیارە لە ژنەکەی و منداڵەکانی و ماڵەکەی وەك بەرپرسیاریەتی فەرماندە و بەڕێوەبەر و مامۆستا و شوان ، ئەو کاتە رۆڵی ئافرەت دەبێتە پەخش کردنەوەی خۆشەویستی و سۆز و ئارامی و دەتوێتەوە بەسەر پیاوەکەیدا و ژیانی خێزانیان جوان و شیرین دەکا و رێگری دەکا لە ناکۆکی و ناتەبایی ناوخێزان .. مێردەکەی بەڕێوەبەری ئەکا و ژنەکەش هاوکاری ئەکا .. رازی نەبوون بە رۆڵی خۆیان ئەبێتە مایەی گێروگرفت و چارەسەریش تەنیا لەوەدایە کە هەموو کەس رۆڵی خۆی ببینێ ..

4/ گفتوگۆی بەرانبەر و پەیوەندی بەردەوام ..

لەم باسانەی سەرەوە ئەمانگەیەنێتە ئەوەی کە دەبێ ژن و مێرد بەردەوام لە گفتوگۆ و دیالۆك و پەیوەندیدابن لەسەر هەموو گۆشەیەکی ژیان مێردەکە قسەی ئەوە دەگێڕێتەوەکە ئەو رۆژە هاتووەتە ڕێی ، هەروەها ژنەکەش بەسەرهاتی ئەو رۆژە دەگێڕێتەوە لەئەنجامدا دەگەنە تێڕوانینێکی هاوبەش لە ژیان و ڕوداوەکانی .. بەشداری و هاوبەشیەکە بە کردەوە بێ یا بە گفتار و هەریەکە لە تایبەتمەندی خۆیدا .. ئینجا گفتوگۆ لەسەر خاڵە جیاوازەکان دەکەن و بەرێز گرتنەوە مامەڵە دەکەن لەگەڵ یەکتر دا ..

5/جیاوازی دروست و شیاو :

أ) نەء بۆ لێدان :

دەبێ لە كاتی ناكۆكیدا ڕێز ونەجیب بین ، هەرگیز بونی جیاوازی بە نامۆ نەزانین و دوو كەس كە پێكەوە بژین بێ گومان خاڵی جیایی یان هەیە بۆیە دەبێ قوڵی نەكەینەوە و بە ئاسایی بزانین و هەرگیز پەنا بۆ توند و تیژی نەبەین و دەستمان بە لێدان فێر نەبێ ..

ب) كشانەوە باشترە :

بۆ ئەوەی ناكۆكی گەورە و فراوانتر نەبێ و نەچێتە بازنەی نەخوازراوەوە دەبێ ئامادەیی كشانەوەمان ببێ و خۆمان لادەین لە بەرەنگاری ، لەو كاتەدا كە سەرەتای ناكۆكی سەر هەڵئەدا لە نێوان ژن و مێردا و تورەیی زاڵ ئەبێ پێویستە بۆماوەی چەند سەعاتێكیش بووە خۆیان لە روبەروبونەوە دورخەنەوە و خۆیان بكێشنەوە لەو مەیدانە .. دوای ئارام بونەوەیان بگەرێنەوە سەر گفتوگۆكەیان ، ئیتر پێویست ناكا لە كاتی ناكۆكیاندا بە تورەیی یەوە بەردەوام بن لەسەر گفتوگۆ و پرسیار و وەڵام ، چونكە لە تورەییدا هیچ هەڵوێست و قسەیەك لە جیٚی خۆیدا نابێ ، رەنگە هەر كەس و بۆ تۆڵە سەندنەوە بگەرێ لە بەرانبەرەكەی بێ ئەوە حسابی دوا رۆژی ببێ ..

ج) نەء بۆ خۆتێهەڵقورتاندنی خەڵك :

دەتوانن هەردوو هاوسەر پێك بێن لەسەر خاڵی ناكۆكیان و گفتوگۆ لەسەر هۆكارەكانی بكەن .. بەم شێوەیە رێگەی چارەسەر بە چەند هەنگاوێك ئەگرنەبەر و ناكۆكیەكە بەر تەسك دەكرێتەوە ، بەڵام گرنگە كە رێگە نەدرێ بە كەسانی تر دەست بخەنە نێوان ئەو ژن و پیاوە .. ژیانی هاوسەرگیری بە گشتی مەسەلەیەكی تایبەتە و پێویست ناكا كەسی تر دەستی تێ بخا .. با ئەو كەسە برایان بێ یا خوشكیان بێ یا دایكیان بێ یا باوكیان بێ یا هاورێ یان بێ .. چونكە هەریەكەیان مەرام و حاڵەتی نەفسی خۆیان هەیە و بەو خەلفیەوە دەست ئەخاتە ناو گرفتەكە و رەنگە ئاڵۆزتری بكا (بێ گومان ئەمە جیاوازە لەوەی كە لەكاتی ناكۆكیدا هەردوولا پێك دێن لەسەر كەسێك یا لیژنەیەك حەكەم وناوبژیوان)..

6/ سامانی سۆز و خۆشەویستی :

ئەبێ ژیانی هاوسەرگیری لە بانقێکی خۆشەویستی و سۆزەوە سەرچاوە بگرێ و لەو سامانە سود وەربگرێ لە کاتی چارەسەری گرفت و ناکۆکیەکان .. بۆیە پێویستە سامانی سۆز و خۆشەویستی لە نێوان ژن و مێردا ئەوەندە زۆربێ کە لە کاتی ناکۆکی دا نەهێڵێ زوو باخەڵیان خاڵی بێ و دراوی خۆشەویستی یان نەمێنێ و خێرا بکەونە سەر ئیفلاس و بێ دەرامەتی ..

چارەسەری ناکۆکی پێویستی بە گەرانەوە هەیە بۆ رەسیدی خۆشەویستی ئەو کات و ساتە جوان و قسە شیرین و هەڵوێستە هاوبەشانە .. چونکە لە کاتی داخ بونی گرفت و گەرم بونی ناکۆکیدا مەگەر بە یادکردنەوەی ئەو رابردووە خۆشە و ئەو سامانە سۆزە ئاگری کێشەکە بکوژێنرێتەوە ، بۆیە زۆر گرنگە ژن و مێرد نەهێڵن ئەو رەسید و سامانە بانقیەی خۆشەویستی یان لێ ببڕێ ..

هەروەك پێویستە ئاماژە بەوە بکەین کە نابێ ژن و مێرد بیانەوێ لە هەموو قۆناغەکاندا وەکو خۆی ئەو رەسیدەی خۆشەویستی بمێنێ بێ گومان تووشی زیادوکەم دەبێ بۆیە دەبێ لە هۆکارەکانی بگەرێین ..

7/ بەرپرسیاریەتی هاوبەش :

لە کاتی رودانی ناکۆکیدا نابێ ژن و مێرد خەمی ئەوەیان بێ کێیان تاوانبارە و کێ دەست پێشخەری کردوە لە گرفتەکەدا و ئەوی تریشیان لە هەوڵی ئەوەدا بێ لە بەرپرسیاریەتی بەرپا کردنی ناکۆکیەکە رابکا چونکە ئەوە مەسەلەکە ئاڵۆزتر دەکا و هەردوکیان لەسەر بۆچونی خۆیان سورتر دەکا و چارەسەر لە خۆیان دور ئەخەنەوە ، بۆیەلەکاتی بەرپا بونی ناخۆشی و کێشەدا هەریەکەیان حەزی لە سوك کردنی باسەکە بێ و دەست پێشخەری لە ئاشتەوایی دا بکاتە ئامانج و زمانێکی ئارام و شیرین بە کار بهێنێ بۆ دۆزینەوەی چارەسەری هاوبەش لە روانگەی ئەوەوە کە بەرپرسیاریەتی هاوبەشە و خەتاو تاوان بە تەنیا لە کەسێکەوە نەبووە و بە تەنیا یەکێکیشیان چارەسەر ناکرێ ..

چەند جوانە ژنەکە یا مێردەکەی کێ بەرکێ بکەن لەسارد کردنەوەی گرفتەکە و ئارام کردنەوەی کەش و هەوای ماڵەکە و بەزمانێکی شیرین هاوبەشی و پشکداری خۆی لە هەڵەدا رابگەیێنێ و بەرانبەرەکەی بانگەشە بکا بۆ دۆزینەوەی چارەسەری هاوبەش و گونجاو بۆ رێگرتن لە دوبارە بونەوەی ناکۆکی ، ئەوسا پێکەوە دەست نیشانی هۆکارەکانی کێشەکە دەکەن و پێکیشەوە بۆ چارەسەری باش دەگەرێین ..

8/ خۆلادان و پشت گوێ خستن :

كێشە و ناكۆكی نێوان ژن و مێرد وەك كێشەی نێوان دوو دەوڵەت نیە لەسەر سنور یا بەرژەوەندیەكان كە بەو پەری وردەكاری و چاودێری و یاسایی یەوە سەیر بكرێ ، بەڵكو گرفتێكی بچوكی نەفسی و خێزانی یە لە نێوان دوو كەسدا كە هەموو راز و نیاز و نهێنی‌یەكیان لای یەكترە و بونەتە یەك لاشەو یەك كەسایەتی .

بۆیە لەسەر چون و وردكردنەوە و سەری میزان گرتنی ناوێ و زۆرێكی بەشێوازێكی ئاسایی و ئاسان چارەسەر ئەبێ هەروەك بە هۆكارێكی ئاسایی و بچوك پەیدا بووە .. هەربۆیە خۆلادان و خۆ غافڵ كردن و چاو پۆشی وە ئاسان كردنی مەسەلەكان شێوازێكی زۆر سەركەتووە بۆ روبەروبونەوەی زۆرێك لە گرفتەكان ، داوای لێ بوردن و دەست پێشخەری لە ئاشتكردنەوەدا نیشانەی هێز و توانا و سەلامەتی ئەو كەسەیە ، چەند جوانە هەردوكیان پەلەیان بێ بۆ داوای مەعزەرەت و سەلام كردن و راماڵینی ئەو حاڵەتە دەرونیەی كە لە ئەنجامی ناكۆكی و قسەی بەرز و نزمی نێوان ژن و مێردا پەیدا ئەبێ ..

هەستی خۆ بەشت زانین و غرور و پاشگەز نەبونەوە و گەران بۆ عەیبی بەرانبەر دەردێكی كوشندەیە لە ناو خێزان دا و ناهێڵێ خۆشی و كامەرانی رو بكاتە ئەو ماڵە ، بە پێچەوانەوە بێ فیزی و خاكیەتی و رێزنان لە بەرانبەر و دەست پێشخەری لە ئاشتەوایی و گیانی چاو پۆشی و دانانان بە هەڵەدا ئەبێتە چرای بە ختیاری ناو خێزان ..

چەند بیرۆکەیەك
کە بە ختیاری ژنانی دزیوە (2)

لەگەڵ زۆرێك لە ژنانی کۆمەڵگەی رۆژهەڵاتی ژیام و رێگەیاندام کەبچمە ناو بازنە تایبەتەکانی ژیانیانەوە کە بەوشێوە رێگە بە کەسی ترنادەن لێیان نزیك بێتەوە ..

رێزم گرت لە چەرمە سەری و نارەحەتیەکانیان و هەوڵم دا لەگەڵیاندا هۆکارەکانی ئەو نارەحەتیانەیان و رێگە چارە و دەرمانی گرفتەکانیش بدۆزمەوە ..

سەرئەنجام بۆم رون بویەوە کە چەند بیرو بۆچونێك لە عەقڵ و هۆشیاندا جێگیر بووە و بنجی داکوتاوە کە بووەتە مایەی دزین و فراندنی بەختیاری و کامەرانی خێزانیان و ناونوسی کردون لە لیستی بەدبەخت و نائارام و گرفتار و کەسانێك کە لە لێواری هەرەشەی نەخۆشی دەرونی و جەستەییدا بن ..

بالەووە دەست پێ بکەین :

ژنی رۆژهەڵاتی سورە لەسەر ئەوەی کە مێردەکەی لە پێشی پێشەوەی ئەولەویات و گرنگیەکانی خۆی دایبنێ و هیچ شتێك نەخاتە پێش ژنەکەیەوە نە ئیش ، نەبرادەر نە ئارەزوەکانی ، نەکەس و کاری ، خۆ ئەگەر ئەم ئاواتەی بەجێ نەهات و ئەم خەیاڵەی سەری نەگرت ئیتر خەیاڵ و هەستی ستەم لێکراوی روی تێ ئەکا و جڵەوی ژیانی ئەگرێ بەرەو نا ئومێدی و گومان و نا ئاسودەیی لەبەر چی نابێ لە کاتێکدا ئەم (ژنەکە) بەو شێوە سەیری ئەو ئەکا و (بە تایبەت لە سەرەتای ژیانی هاوسەری یەوە) ، حەز ئەکا هەمیشە لە ماڵەوە بێ و لێ ی دورنەکەوێتەوە ، ئەی بۆ ئەو وانیە ، ئەم ئەیویست گیانێك بن لە دوو لەش دا و ئاوا مامەڵەی نەکرێ کە ئەڵێی مامەڵەی تەختە و دار ئەکا و زۆر بە ئاسانی لێ ی بێ ئیحتیاج ئەبێ و .. هتد ..

لە وەڵامدا دەڵێم خۆت یەکەم جار ..

بە هەموو سۆز و رێزێکەوە دەڵێم بەو کەسەی وا بیر ئەکاتەوە : خۆت سەغڵەت مەکە ، خۆت لە پێش هەموو کەسەوە خۆش بوی و کەسێك لە پێش خۆتەوە دامەنێ ، گرنگی بە خۆت بدە و کارێك

بکە ئەو ماوەیەی لەگەڵ مێردەکەتدای کاتێکی پڕ لە خۆشی و کامەرانی و ئاسودەیی و دڵخۆشیتان ببێ ، بە گلەیی و رەخنە و سکاڵا و داواکاری دایمەگرەوە گوایە لێت دورە و خەتای کردووە ، چونکە بەو شێوەیە ئەوەندەی تر بیر لە دورکەوتنەوە و بەجێ هێشتنت ئەکاتەوە و لەزەت لە نزیکیتان نابینێ مادام لە هاتنەوەیدا تەنیا گلەیی و رەخنە ببیستێ ، وا هەست ئەکا کە تۆ هەمیشە لێ ی نارازیت و ئەجیندە و بەرنامەیەکت هەیە کە ئەتەوێ بە سەریدا بسەپێنی و زەلیلی بکەی ..

ئێمە دەڵێین ژنی عاقڵ و زیرەك هەرگیز ناهێڵێ ئاوای لێ بێت و مێردەکەی ئاوا تورە و تەرە بکا و لە خۆی و ماڵەکەی دور بخاتەوە بە ناوی گلەیی و ناز فرۆشیەوە ..

دەبێ بە زیرەکی خۆی هانی مێردەکەی بدا کە ماوەی زۆرتر لای بمێنێتەوە و هەست بە ئاسودەیی بکا و بە ژنیەتی و مێینەیی خۆی و وشەی ناسك و پاراو چەشەی بکا ، هەروەها لە کاتی لەماڵ نەبونیدا بیرو کاری لەسەر ئەرکەکانی تری خۆی بێ وەکو ماڵداری و منداڵداری و فەرمان و کاری دەرەوەی ، ئەو حاڵەتە وای لێ ئەکا هەست بەبێ کاری نەکا و شانازی بە کەسایەتی خۆیەوە بکا و سەیری ژیان بە فراوانی دەبینێ و تەنیا وەکو (هاوسەرێك) نابێ ..

بەم شێوە تەنیا چاوی لە مێردەکەی نابێ پێگەی بۆ دابنێ و کەسایەتی بۆ دیاری بکا ، بەڵکو ژنیەتی و هاوسەریەتی ئەبێتە یەکێك لە ئەرکەکانی ، ئەوسا لە کاتی بونیدا کامەران و بەختیارە و بە ژنیەتی و سۆز و وشە و مامەڵە ناسکەکانی مێردەکەشی دڵخۆش و ئاسودە ئەکا و لە کاتی نەبونیشدا سەرگەرمی ئەرکەکانی تری ئەبێ ..

گرفتی بە ناسۆر بەلاّم :

بەدڵ تەنگی یەوە وشەکان کەڵەکەیان دەکرد لەسەر زمانی ژنێك دا دەیگوت :

(ئەگەر مێردەکەم منی خۆش بویستایە کاروباری خێزانەکەمی بۆ جێ ئەهێشتم و رێزی لە قسەم ئەگرت هەروەك مێردی فلاّنە هاورێم زۆر بکا لە کەس و کارەکەی تا رێزم بگرن و بترسن لێم و قسەیان بۆ نەگێرێتەوە ، هەروەها دەبێ وا بکا منداڵەکانم کەسو کاری منیان خۆش بوێ زۆرتر لە کەس و کاری باوکیان ، هەروەها دەبێ مێردەکەم بە کەمتەرخەمیم رازی بێ لە بارەی جل و بەرگمەوە کە تاقەتم نیە لە خۆرازاندنەوە ، ئەبێ رێز لە هەست و نەستی من بگرێ و چاو نەخا بۆ

هەرژنێکی جوان ببینێ و دەست بکا بە دەربرینی تێبینی و سەرنجی خۆی لەسەری .. دەبێ حسابی ئەوە بکا کە من رۆژ تا ئێوارە خەریکی خزمەتی منالّ و ئامادەکردنی خواردن و پاك و خاوێن کردن و رێکخستنی ناو مالّم بۆیە دەبێ تەحەمولی هاوار و داد و تورەبونەکانم بکا و بەهۆی ئەو هەموو ئەرك و کارەوە کەوتوەتە سەر شانم ، ئەبێ بزانێ کە دەکرا من شووم بکردایە بە کەسێکی لەو باشتر رەفیقەکان و خزمانم ئەوە ئەزانن و قەدرم ئەزانن تەنیا ئەو نایزانێ ..

ئێمە هاوخەمی دەکەین لەگەلّ ئەو ژنە و هاوبیرەکانیدا کە توشی ئەو نارەحەتی یە پڕ لە ناسۆر و ئازارە بووە و هیوادارین کە رزگاری بێ .. ژنی زیرەك و سەرکەوتوو ئەوەیە کە بەرپرسیاری خێزان بە ناسکی و هوشیاری بگرێتە ئەستۆ و لە کاتێکدا کە رایەکی جیاوازی هەبوو دەبێ لە شێوازی پرسیاردا دایرێژێت و بلّێ : چۆنە ئەگەر ئاوا بیر بکەینەوە ؟! بەم شێوە راو بۆچونەکەی خۆی دەردەبرێ و رونی ئەکاتەوە کە بۆچی وا بیر ئەکاتەوە .. دواییش متمانەی خۆی دەربرێ بەوەی کە ئەو (مێردەکەی) هەمیشە خیار و رای چاك هەلّئەبژێرێت .. ئەوسا مێردەکەی گوێ بیستی راو بۆچونەکەی ئەبێ و هیچیش سەغلّەت نابێ و بیر لە رەتکردنەوەی ناکاتەوە و هەست ناکا کە بۆچونێکی بەسەرا فەرز دەکرێ ..

ژنی ژیر و بەختیار هەرگیز بەراوردی مێردەکەی خۆی ناکا لەگەلّ مێردی هاورێکانی و خزمەکانی ، و بروا ناکا بە قسەی ئەو ژنانە کە وا دەر ئەخەن دەسەلاّتدارییان زۆرە بەسەر مێردەکەیاندا ، چونکە زۆربەی ئەو قسانە راست نیە ، خۆ ئەگەر راست بێ گرفتێکی تری لێ ئەکەوێتەوە کە ئەویش ئەوەیە ئەو پیاوانەی ژنەکانیان زالّن بەسەریاندا دلّیان هەمیشە خولیا و فیرارە بە دوای ژنێکدا کە ئاوای لێ نەکاو هەل و فرسەتی بداتێ و هەست بە پیاوەتی و پێشەوایەتی خۆی بکا .. ژنی سەرکەوتو ئەوەیە کە کەسو کاری مێردەکەی والێ دەکا حورمەتی بگرن و دلّشاد بن بە خزمایەتی و تێکەلّ بونەکەی لەگەلّیاندا ، ئەمەش بە خۆ زالّ کردن نابێ بەلّکو بەخۆشیرین کردن و خۆشەویستی و مامەلّەی نەرم و نیان و روخۆشی ئەبێ ، هەروەها بەرێز گرتنیان و پاراستنی نهێنی ناومالّی خۆی و پەروەردەکردنی منالّەکانی لەسەر خۆش مامەلّەکردن .. بەلّکو راست تر ئەوەیە بلّێ سەرگەرمی خزمەتی منالّ و مالّەکەمانین و هەردوك تاوەکو خۆی لە شەریکی مێردەکەیەوە نەکا بە کارەکەر و

بەخێوکەر ئەمە نەریتێکی هەڵەیە کە لەم رۆژانەدا بڵاوبوەتەوە لە ناو ژنانی ئەم وڵاتانەدا گوایە ئەمە داکۆکیيە لە مافی ئافرەت ..

ئەو ژنانەش کە دەڵێن خەڵکانی تر رێزیان لێ ئەگرن زیاتر لە مێردەکەیان راست نیە ، ئێمە دەڵێین کە ئەگەر ژن ئەو مامەڵەیە بکا لەگەڵ مێردەکەی کە لەگەڵ هاورێکانیدا ئەیکا (ناڵێم بەرێوەبەری دەزگاکەی) مسۆگەر دەستکەوتی باشی دەست ئەکەوێ ..

ئەوەش کە دەگوترێ ژن هەموو ئەرکی خۆی لەبەرانبەر مێردەکەیەوە بەجێ ئەهێنێ و خۆی بێ بەشە لە ئارەزوەکانی و هەمووی بۆ تێر کردنی مێردەکەیەتی ، راست نیە هەردوکیان (ژن و مێرد) مرۆڤن و پێویستیان بە تێربونی ئارەزوی سێکسی هەیە ، ئەو جوت بونە مایەی خۆشی و گەرم و گوری و خۆشەویستی و کامەرانیە ..

ڤیژاندنی بە رومدا :

ژنێکی تر قسەکانی کەڵەکەبون و بە ڤیژاندنەوە بە رومدا وتی تۆ پشتیوانی لە پیاوان ئەکەی .. کەچی بە پێچەوانەوە من ژنەکانم زۆر خۆش ئەوێ و زۆر بە جدّی بۆ بەختیاری راستەقینەیان ئەکۆشم و دەمەوێ ئەو وەهم و خەیاڵانەیان لێ دەرکەم کە ناهێڵێ لە زەت لە ژیانی هاوسەری وەرگرن ، وتی ئاخر ئەرکی مێردەکەمە نازم بکێشێ و لەبەرچاوی خەڵك رێزم لێ بگرێ و کاتێکی زۆرم بۆ تەرخان بکات لە جیاتی ئەوەی کە بە دیار بەرنامەی وەرزش و یاریەکان و بەرنامەی سیاسیەوە کاتەکانی دەکوژێ ، ئەو بەرپرسیارە لە دڵخۆشکردنم لە گەشت و گوزار پێکردنم و خۆشی پێ بەخشینم هەروەك من بەرانبەر ئەو ئەرکی خۆم بەجێ ئەهێنم (مەبەستی سەرجێگەیە) من بە توندی و سەنگینی مامەڵەی مێردەکەم دەکەم تا بەسوك سەیرم نەکا ، تا مناڵەکانمان بزانن کە منیش خاوەن قسە و بریارم لەمماڵەدا و رێزم بگرن ، بەڵام ئەو روو گرژە و سەغڵەتم ئەکا و ژیانم لێ تاڵ ئەکا ، منیش رۆژ تا ئێوارە بیر ئەکەمەوە لەو شێواز و هەڵسوکەوتەی و شکاتی ئەکەم لای کەس و کارم و لای هاورێکانم .

منیش دڵم بۆ ئەم خوشکە دەسوتێ و باوەشی سۆزی بۆ ئەکەمەوە و پێی ئەڵێم : مەخەڵەتێ بەوەی هەندێ جار دەبینی پیاوان مەدحی ژنەکانیان لە پێش چاوی خەڵك دەکەن ، ئەوانە زۆربەیان

ئەوە ئەکەن بۆ جوانکردنی دیمەنی خۆیان نەك ناز هەڵگرتن و خاتری ژنەکانیان ، هەروەها هەندێ لەو مێردانەی خیانەت ئەکەن لە ژنەکانیان و پەیوەندی نا شەرعی یان هەیە لەگەڵ کەسانی تردا بە درۆوە لە پێش چاوی خەڵك هەڵدەدەن بە ژنەکانیاندا بۆ دورخستنەوەی گومان لەسەر خۆیان و رازی کردنی ژنەکەی خۆی و خەڵەتاندنی ..

ئەرکی سەر شانی ژنە خۆی بەختەوەر بکا و چاوەڕێی کەسی تر نەبێ بەختیاری بکا ، ئەبێ خۆی هەموو رێگە و شێوازێکی شەرعی بگرێتە بەر بۆ ئیستیعابی مێردەکەی و نازکێشانی و بە ئەندازەیەکی میانەرەوانە نە زیاد و نە کەم هەروەها بە ئەسپایی ئەچرپێنم بە گوێی هەموو ژنێکدا کە کەس ناتوانێ نارەحەتی و بێ بەختی و سەغڵەتی بکاتە بەشت ئەگەر خۆت دەرگای بۆ نەکەیتەوە و رێگەی بۆ خۆش نەکەیت ژیانی تۆ دەستکردی خۆتە بە تەنیا ، بیر لە فشار و ئازاردانەکانی مێردەکەت مەکەرەوە لە پشت ملەدا ، تا توشی مەراق و خەفەت نەبی و خۆت پڕ نەکەی لە رقی مێردەکەت کەئەوەش وات لێ ئەکا هەمیشە بە بچوکترین هەڵوێستی ئەو تۆ ئاگرت تێ بەر ئەبێ و بەرویدا دەتەقیتەوە ..

باشتر وایە کاتێکی کەم دابنێ ی بۆ بیرکردنەوە لە هەڵسو کەوتە ناخۆشەکانی تا کەمتر پڕ بی لە رق و خەفەت ، تۆ ئەوەندە خۆت بەکەم مەزانە کەوا بە ئاسانی سوکایەتیت پێ بکرێ ، ناکۆکیەکانی نێوانتان گەورە مەکە و زۆر بیر مەکەرەوە لەوە بەڵکو بیر لە چارە سەر بکەرەوە بەشێوەی ئارام و مەحکەم و هەوڵی دوبارە نەبونەوە ، پاش ئەوە خۆت بە کاروباری تری ژیانتەوە سەرگەرم بکە و هەرگیز بیر لەوە نەکەیتەوە شکاتی حاڵت لای هاورێکانت بکەی ، زۆر جار هاورێکان لە جیاتی بچوکتر کردنەوەی گرفتەکان گەورەیان ئەکەن و ناکۆکی یەکان ئاڵۆزتر دەکەن و ژنەکە ئەوەندەی تر هەڵدەنێن بۆ تورەبون و هەست بەستەم لێکراوی ، بەمەش وای لێ دێ هەمیشە بەسەر خۆیدا دەگری و خەم لە خۆی کۆ ئەکاتەوە نەك راوی بنێ ..

گۆرەپانی جەنگ :

ئەو ژنەی کە بە توندی مامەڵەی مێردەکەی ئەکا گوایە نەکو بەسوکی سەیری بکا زۆر هەڵەیە ، چونکە بەم کارەی مێردەکەی هەڵ دەنێ کە ئەویش توند و تیژ بێ و لە ئەنجام دا ماڵەکەیان دەبێتە

گۆرەپانی جەنگ ، وە هاوسەرگیریەکەیان دەبێتە مەیدانی زۆرانگرتن و ململانێ نەك مەیدانی خۆشەویستی و سۆز و بەزەیی بۆ یەکتر ، هەروەك خوای دروستکەر دەیەوێ ، هەر بەو هیوایەی کە بەوشێوازە منالەکانیان وایان لێ بێ رێزی لێ بگرن بە پێچەوانەوە زۆربەی جار منالەکان نادروست و خراپەکار دەرئەچن ..

هەروەها ئەو ژنە هەڵەیە کە بیەوێ مێردەکەی وەکو رۆژانی دەستگیرانی و سەرەتای هاوسەرگیری مامەڵەی بکا بە قسەی خۆش و روی خۆش هەر وەك ئەو کاتە ئەمیش (ژنەکە) بەناسکی و ڕوی خۆش و قسەی خۆش مامەڵەی ئەوی ئەکرد و هەمیشە حەزی لەوە بوو دڵی مێردەکەی خۆش بکا و بە جوانترین شێواز دەرکەوێ و بە حورمەتەوە ناوی کەس و کاری ئەبرد ....

کەواتە ئەگەر ئەیەوێ ئەو حاڵەتە بگەرێتەوە دەبێ لە خۆیەوە دەست پێ بکا .. ژنی سەرکەوتوو ئەوەیە کە ئەتوانێ دۆستی و خۆشەویستی بەهێز لەگەڵ مێردەکەی دروست بکا و متمانە و خۆشەویستی کەس و کاری مێردەکەی دەست ئەخا و بۆ مێردەکەی ئیسپات ئەکا کە چەند رێز لە خۆی و کەس و کارەکەی دەگرێ و چۆن منالەکان هەڵدەنێ بۆ رێزگرتن لە باوکیان ، ئەوسا ئەویش (مێردەکەی) ناچار ئەبێ کەتەسلیمی ئەو واقعە بێ و رێز و حورمەت و خۆشەویستی و متمانە بدا بە ژنەکەی وەکو هاوسەری ژیانی خێزانی و هاوبەشی ژیان

دیارە ئەوەشمان لە بیر نەچێ ژنیەتی و مێینەیی ئافرەت لە خۆیدا فاکتەرێکی گرنگ و رێ خۆشکەرێکە بۆ راکێشانی پیاو و بەستنەوەی بە ژنەکەیەوە ..

هەروەك گرنگە کە ژن هەمیشە بەروی خۆش و دیمەنی جوان پێشوازی مێردەکەی بکات و تەقدیری ماندوبونەکانی دەرەوەی بکا و بە داواکاری و سکاڵای زۆرەوە پێشوازی نەکا .. دەبێ رێز لە جیاوازیەکانیان لە بیر و رادا بگرن وەکو دیل و بەندە مامەڵەی یەکتر نەکەن تا دڵی بە ماڵ و حاڵ و منال و دایکیان خۆش بێ و بەلانەی راز و نیازەکانی بزانێ و ناچار نەبێ پەنا بۆ دەرەوەی خێزان ببا بۆ تێر بونی لە رێز و سۆز و حورمەت و پێویستیە غەریزیەکانی یەکتر جگە لە لای ژنەکەی بگەرێ بۆ بەختیاری و کامەرانی و پشوی ژیان .

تاوەکو مێردەکەت
چاو نەگێرێ و دڵ نەگۆرێ(3)

زۆربەی ژنان غیرەت ئەیانگرێ و نارەحەت ئەبن کاتێك کەدەبینن مێردەکانیان چاو ئەخەن بۆ ئافرەتی تر یا گرنگی ئەدەن و سەرسورمانی خۆیان دەر ئەبرن بۆ ئافرەتانی تر ئەپرسن : داخۆ چی وا لە پیاو ئەکا سەرنجی ئافرەتی تر بدا و چاو بگێرێ ؟!

ئەم پرسیارە لە خوشکێکەوە روبەروم بویەوە کە نیگەرانییەکی زۆری هەیە لە حاڵی مێردەکەی کە دەڵێ هەرچی پێکەوە بچینە دەرەوە تێبینی ئەکەم کە زۆر حەزی لە سەیر کردن و چاو خستنە بۆ ئافرەتان ، لەگەڵ ئەوەی هیچ کەمتەرخەمیم نەکردووە لە خزمەتی خۆمدا ، بۆ رازی کردنی ئەو ..

بۆ وەڵام و چارەسەر دەڵێم :

دۆزینەوەی هۆکارەکان :

سەرەتا ئەبێ هۆکارەکان بدۆزینەوە .. بۆیە ئەپرسین : بۆچی مێردەکان چاو ئەخەن بۆ خەڵکی تر ؟! هۆکارەکانی دوو جۆرن ، گشتی و تایبەتی ..

هۆکاری گشتی :

1)تیری شەیتان :

هۆکاری سەرەکی .. ئارەزوی رەگەزی بەرانبەر غەریزەیەکی مرۆڤە و یەکێکە لە پێشەوەی ئەو غەریزانە کە لە مرۆڤ دا شیرین کراوە و شەیتانیش ئەوەندەی تر مرۆڤەکە تاو ئەداو ئاگر بەر ئەداتە ئارەزووەکە و دەیتەقێنێتەوە بەسەر خاوەنەکەیدا ، بە تایبەت ئەوەی کە لەبەرنامەی خوا لای دا بێ وچاوی لە پاداشتی خوا نەبێ .زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِندَهُ حُسْنُ الْمَآبِ –14–آل عمران) ..

ئەمەش سەرچاوەکەی چاو گێران و نەزەرکردنە لە نامەحرەم کە بەتیری شەیتان ناسراوە کە لێرەدا مەرج نیە کە ئەو ئافرەتە لە ژنەکەی خۆی جوانتر بێ بەڵکو هەر پیلانی شەیتانە .. پێغەمبەری خۆشەویست لەم باسەدا دەفەرموێ بە عەلی کوری مامی رەزای خوای لەسەر بێ ئەی عەلی سەیر کردنێکت کرد جارێکی تر دوبارەی مەکەرەوە ، چونکە یەکەم جار بۆ تۆیە بەلاَم دووەم جار لەسەرت حساب دەکرێ

(یا علي لا تتبع النظرة النظرة فان لك الاولى و ليست لك الاخرة) ..

2) ئینکاری و عەناد :

دور نیە ئەو چاو گێرانەی لە ئینکاری و لە داخی ژنەکەیدا بێ کە وا دەزانێ بەوە بۆی دەسەلمێنێ کە ئەو دەتوانێ قسەی ژنەکەی بشکێنێ و گومانی بۆ دروست بکا مەرجیش نیە بەو حاڵەوە بمێنێتەوە بەڵکو لە پاشاندا خوی پێوە ئەگرێ و فێر ئەبێ ..

3) راکردن :

لەوانەیە ئەو سەیر کردن و چاو گێرانەی بۆ راکردن بێ لە واقعێکی دەرونی خۆی و لە ئەنجامدا خووی پیوە ئەگرێ و توشی بەلاّیەکی گەورەتر دەبێ وەکو خیانەتی خێزانی .

4)گەران بە دوای متمانە بە خۆکردن :

هەندێ پیاو بە دوای کەسێکدا دەگەرێ متمانەی لاپەیدا بکا لە کاتێکدا کە لە ژنەکەی خۆیەوە هەست بە بێ متمانەیی و بەکەم سەیرکردن ئەکا ، یا هەندێ جار لە هەڵس و کەوتی ژنەکەیدا هەست بە رێش کردنی مەردایەتی و کەسایەتی دەکا بۆ چارەسەری ئەوە چاو ئەگێرێ لە ژنانی تردا ئەو بۆشاییە پڕ بکاتەوە ..

5)بێ ئیشی و بۆشایی :

لەوانەیە بێ کاری و زۆری کات لای پیاو زۆرتر لەو ئەندازەیەی کە ژنەکەی هەیەتی یا بۆشایی سۆزداری و خۆشەویستی هەست پێ دەکات لە ژنەکەیدا دەگەرێ ئەو بۆشاییە پڕ بکاتەوە کە لە زۆری کاتی یاکەمی سۆز و عاتفەی بۆی پەیدا بووە ، ئەویش لەگەڵ ژنێکی تر پەیدای ئەکا ئەگەر چی سەررزارەکی و سادە و کاتی یش بێ ..

6)حەز لە ئەزمونی نوێ :

هەندێ کەس حەزیان لە ئەزمونی نوێ و هەنگاوی نادیار و موغامەرە ئەکەن بەبێ بیرکردنەوە لە پاشە رۆژ و دەرئەنجامەکانی ئەو هەنگاوە ، پەیوەندی تر تاقی ئەکاتەوە ..

7) کزی کەسایەتی :

هەندێ پیاو شعور بەکەمیان هەیە و دەگەڕێن کە ژنێك رعایەتیان بکا و هەستی رێز و خۆشەویستی یان بۆ دەربڕێ ..

8)ژینگە و دەوروبەر :

دەوروبەری خێزانی بێ یا کۆمەڵگە .. بە تایبەت ژینگەی خێزانی کاتێك هەڵوەشاوە ونادروست بوو باوك و دایك ناکۆك بون ئەوا کوڕی ئەو ماڵە هەمیشە لە دەرەوەی خێزانی خۆیدا بۆ بەختیاری ئەگەڕێ ، هەروا کۆمەڵگەیش کەسیستەمی ئەخلاقی رێکو پێك نەبێ و ئیلتزامی رەوشتی باو و نەریت نەبو ئەوا پەیدا بونی پەیوەندی لە دەرەوەی خێزاندا ئاسایی ئەبێ کۆمەڵگە یارمەتی رێگە لێ گرتنی ناکا

9) پەروەردەی بنەرەتی :

رەنگە جێماوی نەفسی و پەروەردەیی لە ناخی پیاودا کاریگەری ئەو تۆی ببێ کە هەندێ هەڵسوکەوتی بە نادروست نەزانێ و بەشێك بێ لە فەرهەنگ و سلوکی و بەنا ئاگا ئەنجامی ئەدا لەبەر ئەوەی کە لە ناوەندێکدا ژیاوە ئەو شتە وا بووە ..

10) تۆڵە سەندنەوە :

جاری وا هەیە تۆڵەی روداوێك کە بەسەری هاتووە لەلایەن ژنەکەیەوە یا کەسێکی ترەوە لە ژنەکەی ئەکاتەوە و لە سیمای ژنەکەیدا ئەو دیمەنە بە دی ئەکات ..

11) هێشتا موشتەری هەیە :

لە تەمەنی پیاو قۆناغێك هەیە کە ناویان لێناوە هەرزەکای دووەم یا (قەیرانی نیوەی تەمەن) کە لە نزیك 50 ساڵدایە ، لێرەدا پیاو حەز ئەکا ئیسپاتی بکا هێشتا موشتەری هەیە و لەلایەن ژنانەوە جێگای سەرنجە بۆیە چاو ئەگێرێ و موشتەری ئەدۆزێتەوە ..

12) منالّ نە بون :

لە کاتی نەبونی منالّدا چاو ئەگەێرێ و لە خەیاڵی ئەوەدایە کە ژنێك بوایە ئەو ئاوات و خەونەی بۆ بەدی بهێنایە ..

13)ژنی ناشیرین :

جاری وا هەیە ناشیرینی ئافرەت لە شێوەیدا و لە لاشەیدا ئەبێتە هۆی تێر نەبونی ئارەزوی عاتفی مێردەکەی و بۆ پرکردنەوەی ئەو بۆشاییە دەگەڕێ ..

14)خۆفەرامۆش کردنی ژن :

جاری وا هەیە ژنەکە جوانە بەڵام بەبێ بەرنامەیی و تەمەڵی خۆی جوانیەکەی خۆی ناپارێزێ و هەمیشە وەکو کارەکەر و ئیشکەری مەتبەخ لای مێردەکەی دەردەکەوێ لە کاتێکدا کە کەسی لەو کەمتر لە جوانیدا بەڵام بە سەلیقە و پاك و خاوێن سەرنجی مێردەکەی رادەکێشن و بەبەردەوامی ئەم جیاوازیە کاریگەری ئەبێ لەسەر هەست و سۆزی مێردەکەی ..

15)دوری :

جاری وا هەیە دورکەوتنەوە بەسەفەری یەکێکیان یا بە تۆرانی یەکێکیان دوری و غوربەت دروست ئەکا و رێگە خۆش ئەکا کە پیاو سنور بشکێنێ و چاو بخا بۆ کەسی تر .

16)رەفتاری خراپی ژن :

توندو تیژی و دەم هەراشی و قسە ناخۆشی ژن وا ئەکا لە پیاو لە دۆزەخی ماڵی خۆی رابکا و بۆ کەسی ڕو خۆش و قسە خۆش بگەڕێ ..

17)ئاشقی ناخۆشی :

هەندێ جار ژنەکە لەو ژنانەیە کە هەمیشە بە دەوری غەم و پەژارە وخەفەت دایە و تۆزقاڵێك دڵی خۆیشی و مێردەکەیشی خۆش ناکا و هەمیشە ئاشقی خەفەتە و لەگەڵ هەردیدارێکی مێردەکەی دا لە جیاتی قسەی خۆش کۆمەڵێك خەفەت و رەخنە و گلەیی هەڵئەرێژێ بەسەریدا .. ئەویش ئەکەوێتە بیری دۆزینەوەی کەسێك یا شوێنێك لەم خەفەتخانەیە دوری بخاتەوە ..

18)منەتباری و ناز کردن :

هەندێ جار ئافرەت بە خزم و کەسو کاری دا ئەنازێ و باسیان ئەکا و من کچی کێم و .. یا بە سەروەت و سامانی خۆی یاکەس و کاریدا دەنازێ .. ئەم ناز فرۆشتنە زۆر زەحمەتی مێردەکەی ئەداو بۆ پەناو چارە ئەگەرێ ..

دوەم : هۆکاری تایبەت :

هۆکارە تایبەتەکانیش بۆ دڵ گۆرین و چاو خستنی پیاو بۆ ژنی تر وەکو :

1)هۆکاری ئاشکرا :

ئافرەتی ژیر دەتوانێ بیدۆزێتەوە یا کەسێکی نزیکی هەردوکیان بزانن چی لەو هۆکارە گشتیانەی باسکران لە ماندا هەیە تا بۆ چارەسەری کاربکەن و بەختیاری تۆراو ئاشت بکەنەوە ..

2)هۆکاری شاراوە :

لەوانەیە هۆکای شاراوەی واش بێ تەنیا خوای خالق دەزانێ و رەنگە هەرکەسە خۆیشی دەرك بکا دەردو گرفتێکی وای هەیە کە مەگەر خوا خۆی تەگبیری بکا ..

ئامۆژگاری ژنان :

یەکەم : تۆبە و پەشیمانی :

هەروەك لە یەکێك لە پیاو چاکان ئەگێرنەوە ئەڵێ (من گوناحباری خۆم لە حاڵەتی ژنەکەم و وڵاخەکەمدا بەدی ئەکەم) جا رەنگە خەتاباری ببینی لە مێردەکەتدا بەڵام دور نیە رەنگدانەوەی تاوانێکی خۆت بێ وا ئەمرۆ لە رێگەی ئەوەوە دێتەوە رێت ، بۆیە لە هەر خەتایەکی بەرانبەردا ئاورێك بەلای خۆتدا بدەرەوە و تۆبە بکە .. بەشکو خوای میهرەبان تۆبە کە لە تۆ قەبوڵ بکا و مێردەکەیشت بۆ ئیصلاح بکا ، ئەوەتا خوای گەورە لە باسی چاکەکانی لەگەڵ زکریا پێغەمبەردا دروی خوای لەسەر بێ ئەفەرموێ :

وزكريا إذْ نَادى ربه رب لَا تَذَرنِي فَرداً وأنت خَير الْوارِثِينَ (89) فَاسْتَجَبْنَا لَه ووهبنَا لَه يحيى وأصلَحنَا لَه زَوجه إنَّهم كَانُوا يسارِعونَ فِي الْخَيراتِ ويدعونَنَا رغَبا ورهبا وكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ - (90) **انبياء**..

دوەم : دۆعا و نزا :

پێویستی چەکی دۆعا زۆر بەکار بهێنی پاش بەکارهێنانی هەموو هۆکارە مرۆڤیەکانی تر ، ئەوەتە پێغەمبەر صلى الله عليه و سلم لە باسی ئایەتی (وقال ربكم ادعوني استجب لكم) ئەفەرموێ : الدعاء هو العبادة دۆعا خۆی عبادەتە و مرۆڤ لە خوا نزیك دەخاتەوە

جا بۆیە زۆر بپاڕێرەوە بۆ بەختیاری و کامەرانی خێزانیتان ئەو دۆعایە بکە لە ئایەتەکەدا هاتووەکە لەسەر زمانی بەندەراستەکان ، عباد الرحمن والَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا (74) الفرقان .

سێهەم : بەرهەڵستکاری و ڕووبەڕووبونەوە :

پێویستە ئازایانە ڕووبەڕوی گرفت برۆی و لە گرفت و کێشە ڕانەکەی ، وە لەسەر خۆ و ئارام بۆ هۆکاری باش بگەرێ ی بۆ چارەسەر ، وتراوە (کەس وەکو نینۆکت لەشت ناخورێنێ) خۆت بچۆ مەیدانی چارەسەر و نا ئومێد مەبە لە دووقۆڵەوە ڕووبەرو بونەوە ئەنجام بدە :

یەکەم : لەگەڵ خۆت :

1–لەگەڵ خۆت بلێ ئایالە ڕەفتار و ڕەوشتی خۆم دا چی هەیە کە هاوسەری ژیانمی تۆراندبێ و نیگەرانی کردبێ تا ریشەکەنیان بکەم ..

2–لە خۆتدا بۆ چارەسەر بگەرێ پێش ئەوەی لە هەڵەکانی مێردەکەت بگەرێ ی بۆ هەڵەکانی خۆت بگەرێ و بزانە خۆت لە هەموو کەس دڵسۆز تری بۆ خۆت ، فێڵ لە خۆت مەکە و تیماری ناتەواویەکانی خۆت بە ، کلیلی چارەسەر لای خۆتە ..

3–وا دابنێ کە مێردەکە توشی هەندێ دەدرو گرفت بووە لە ڕێگەی هاوڕێی خراپ یا هۆکاری جۆراوجۆری خراپەکاری و دڵی گۆریوە ، دەبێ وەکو منداڵێکی تاقانەی خۆت ئامێزی بۆ بکەیتەوە و ئاشتی بکەیتەوە و ڕزگاری بکەی لەو بەلایە ، پلانی ڕزگار کردن و چارەسەر کردنی دابنێ نەك بەشەڕ وئاژاوە چونکە مێردی خۆتە و خۆت هەڵت بژاردووە و هاوسەر و شەریکی ژیانت بێ و باوکی مناڵتە و ئەمینداری نهێنیەکانی ژیانتە ، بەو ئاسانیە دەستی لێ هەڵ مەگرە ..

4–تۆلێی نزیك بەرەوە گرفتەکانی لێدورئەکەویتەوە :

بەم بە خۆدا چونەوەو هەناسە پر لە دڵسۆزی و خەمخۆریە لە مێردەکەت نزیك بەرەوە بێگومان بەو ئەندازەیە ئەویش فەراغی نامێنێ و لەو هۆکارە خراپانە دور ئەکەوێتەوە .. هەموو دور کەوتنەوەیەك دەبێت هۆی فەراغ و تینویەتی و پەنا بۆ شتی تر و کەسی تر ئەبا پری بکاتەوە

5–ئالأی سپی هەڵ مەکە لەبەرانبەر گیرو گرفتەوە :

هەرگیز تەسلیم نەبی و خۆت نەدەی بە دەستەوە و مێردەکەت و خۆشەویست و هاوسەرەکەت بە تەنیا بەجێ نەهێڵی و بەردەوام لە کۆشش و هەوڵ دا بە بۆ گەیشتن بە ئامانج و وەرگتنەوەی دڵی هاوسەرەکەت ..

6–جەنگ نەدۆڕێنی : ئەمە جەنگە لە گەڵ هێزی شەر و خراپەی شەیتان و شوێنکەوتوەکانیدا نابێ بەکەمی بزانی و ئەبێ متمانەت بە خوا زۆربێ و دڵنیابی کە سەرکەوتن بەدەست دێنێ ..

دووەم : روبەرو بونەوە لەگەڵ مێردەکەت :

بە زمانێکی شیرین و شێوازێکی ژیرانە و لە کات و ساتێکی ئارام و خۆشیدا راشکاوانە بیدوێنە ، وەکو کەسێکی خۆشەویست و دڵسۆز و خەمخۆری ئەولانە و هێلانەیەی کە هەتانە :

لێی بپرسە : ئەرێ من کەمتەرخەمیم هەیە بەرانبەرت عەیبێکم هەیە کە بتەوێ چاکی بکەم رات چیە لەسەر ئاست و شێوەی جل و بەرگ و جوانکاری .. هتد .. کوێی خەڵك سەرنجت رائەکێشێ و سەیری ئەکەیت ..

لە کۆتاییدا :

داخۆ سەر دەکەوی؟

من دڵنیام لەوە چونکە قورئانی پیرۆز و ژیاننامەی پیغەمبەر صلی الله علیه و سلم و مێژوو ئێستای کۆمەڵگە بۆمان دوپات ئەکاتەوە کە خاوەن هەقە بەهێزەکان سەرکەوتوون ..

فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ (44) غافر

....

(1) د . عمرو ابو خليل

(2) نجلاء محفوظ : نوسەر و هونەرمەند

(3) د. حمدي شعيب