سایکۆلۆژیای خۆکوشتن

لوقمان بەکر

خۆکوشــتن دیاردەیـەکی(دەروونـی-کۆمەڵایەتییـە) و لـەو رۆژەی مرۆڤایەتی دروست بووە و ئەم گۆی زەوییە بووە بە لانکەی مرۆڤایـەتی، ئـەم دیاردەیـە سـەری هەڵـداوە و لـە هـەموو کـۆڕ و کۆبوونەوە و کۆمەڵگایەکدا هەبووە و هەیە، ئیتر ئەو کۆمەڵگایە سادە و سەرەتایی بێت، یان شارستانی و ئاڵۆز بێت، بەردەوامیش هەوڵی زانینی هۆکارەکان و چۆنیەتی خۆپاراستن و چارەسەرکردنی دراوە، بەڵام هیچ کاتێك بنەبڕنەبووە، لەگەڵ ئەوەشدا ڕێژەکەی بەپێی توانا کەم کراوەتەوە، بۆیە خۆکوشتن بە لووتکەی کارەساتی مرۆڤایەتی و هەرەس هێنانی تاکەکەس لە قەڵەم دەدرێت.

کورتەیـەکی مێـژوویی: زانـا مالینوفـسکی کـە توێـژەرێکی ئەنترۆپۆلۆژیـە، ئامـاژە بـە بـوونی ئـەم راستیە دەکـات لـە کۆمـەڵگا جیاجیاکانی جیهان لە ساڵی 1949.

پێناسەی خۆکوشتن:

خۆکوشتن لەلایەنی زمانەوانییەوە بە مانای لەناوبردنی خودی مرۆڤ دێت، لە وشەیەکی لاتینی کۆنەوە وەرگیراوە، ئەویش هەردوو وشەی (Coeden) کە مانای (دەتکوژێ) و (sui) بە مانای خود یان من دێت، لەزمانی عەرەبیشدا (الانتحار) لە (نحر)ەوە داتاشراوە، کە بەمانای سەربڕین دێت.

ئیتر دەتوانین بگەینە ئەو دەرئەنجامەی، کە خۆکوشتن هەموو ئەو حاڵەتانە دەگرێتەوە، کە مرۆڤ راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ لە ڕێگەی کردارێکەوە ئیتر بە هەر شێوازێك بێت هەوڵی لەناوبردنی خودی خۆی دەدات و دەیەوێت بە دەستی خۆی مۆمی ژیانی بکوژێنێتەوە. ئامانجەکانی ئەم بەرنامەیە بریتییە لە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانەی رووبەڕووی لایەنی پەیوەندار دەکرێتەوە، بە مەبەستی چارەسەرکردن و دەست نیشانکردنی هۆکارەکانی، ئایا خۆکوشتن یەکسەر روودەدات، یان مێژوویەکی دوور و درێژی هەیە؟ هەندێك کەس لەو بڕوایەدان کە بارودۆخێکی ئاڵۆز یان کارەساتێکی لەناکاو یان گرفتێکی چاوەڕوان نەکراو راستەوخۆ دەبێتە هۆی خۆکوشتن، نموونەش لەو بارەیەوە زۆر دەهێنێتەوە، بۆ نموونە باوکێك زللەیەکی لە کچەکەی دەدات و لە بەرچاوی هاوڕێکانی سووکایەتی پێدەکات، لە ئەنجامدا کچەکە خۆی دەکوژێت، مامۆستایەك لە قوتابیەك دەدات و لە پۆل دەریدەکاتە دەرەوە و چەندان نموونەی تریش هەن دەتوانین ئاماژەیان پێبدەین.

لە راستیدا ئەو لێکۆڵینەوەیە هەڵەیە و دوورە لە ڕاستی، چونکە مرۆڤ بوونەوەرێکی ژیرە و پێش ئەوەی پەنا بۆ هیچ کردارێك ببات بەتەواوی بیری لێدەکاتەوە و باش و خراپیەکانی هەڵدەسەنگێنێ، ئینجا بڕیاری یەکلاکەرەوە دەدات.

کەواتە ئەو کەسانەی پەنا بۆ خۆکوشتن دەبەن کۆمەڵێك گرفتی کۆمەڵایەتی، یان ئابووری یان تەندروستی یان رامیاری سەر و دڵی گرتوون و ژیانی لێکردوون بە دۆزەخ و هیچ هیوا و تروسکاییەك بەدی ناکەن، بە دید و بۆچوونی خۆیان خۆکوشتن تاکە ڕێگەیە بۆ رزگاربوون لەو ژیانە ناخۆش و پڕ کارەساتە.

ئەو کەسانە کامانەن کە مەترسی خۆکوشتنیان لێدەکرێت:

ئەو کەسانەی کە مێژوویەکی درێژیان لەگەڵ خەم و خەفەت و دڵەڕاوکێ و ململانێدا بەسەربردووە، پێشبینی خۆکوشتنیان لێدەکرێت.

هۆکارەکانی خۆکوشتن:

1-هۆکارە دەروونیەکان:

ا-لێکدانەوەی فرۆید، ئەو لەو بڕوایەدایە، کە دوو جۆر پاڵنەر و رەمەکی سەرەکی بۆ رەوشت و هەڵسوکەوتی مرۆڤ هەیە، ئەوانیش رەمەکی ژیان (Eros) و رەمەکی مردنە (Thanatos). پوختەی بۆچوونەکانی فرۆید بۆ خۆکوشتن ئەوەیە، کە مرۆڤ لە ئەنجامی خەم و خەفەت و خەمۆکییەوە تووشی خۆکوشتن دەبێت، بە تایبەتی کاتێك کەسێکی خۆشەویست یان هێمایەکی ژیانی بەنرخی وەك (سەربەستی، ئازادی، شەڕەف، نیشتمان، کەرامەت.. هتد) لەدەست دەدات. ئەو لەدەستدانەش تووشی خەمۆکییەکی زۆری دەکات، لەلای زۆربەی ئەندامانی کۆمەڵ ئەم خەم و خەفەت و دڵەڕاوکێ و خەمۆکییە رەنگدانەوەیەکی سروشتی ئەو لەدەستدانەن و هیچ مەترسییەکی لەسەر ژیانی مرۆڤ نییە، بۆیە پاش ماوەیەك ئیتر وردە وردە لەبیر دەچنەوە و وەك هەوری هاوین دەڕەونەوە و و هێمایەکی تر لە جیاتی ئەو کەسە و هێما لەناوچووانە دەدۆزنەوە و پەیوەندی کۆمەڵایەتی و سۆز و هەستی خۆشەویستی نوێ لەگەڵیان دادەمەزرێن. بەڵام هەندێك کەس پێیان وایە ئەو کەس و هێمایانە خەمێکی زیاد لە پێویست بۆیان دروستکردووە و ناتوانن ئەو پەیوەندیە روحیە بپچڕێنن و ناتوانن کەسانێکی تر هەڵبژێرن وەکو بەدیل، بۆیە گلەییەکەیان لە خۆیان بەردەوام دەبێت، جا کە خۆشەویستیەکەی نەماو مرد، ئیتر ئەو گلەیی و گازندانە رووبەڕووی خۆی دەکاتەوە، بەم جۆرە سەرجەم ئەو سۆز و خۆشەویستییەی نێوانیان هەیە هەڵیدەگێڕێتەوەو ئاراستەی خودی خۆی دەکات، جا ئەگەر ئەو پەیوەندیە خۆش بوو ئەو کاتە ئەو کەسەی خۆی خۆشدەوێت دەبێت بە بت و ئاشقی خۆی، ئەمەش دەبێتە بڕبڕەی دروستبوونی (نێرگزیەت)، بەڵام زۆرجار کۆچکردن و مردنی کەسانی خۆشەویست دەبێتە مایەی دروستکردنی بڕوا و کینە و گلەیی دژی کەسی

کۆچکردوو، ئەم هەستەش دەبێتە بنەمای دروستکردنی دیاردەی سادیەت (السادیة) ئینجا لەبەرئەوەی کەسی کۆچکردوو لە ژیان نەماوە، ئەوا خود (من)(Ego)ی ئەو کەسە لە ڕێگەی میکانیزمە بەرگرییە دەروونیەکان هەڵیدەگێڕێتەوە و ئاراستەی خۆی دەکات، کە لە ئازاردان و سووکایەتی پێکردنیەوە، خۆی تام و چێژ وەردەگرێت، ئەمەش خۆی لە خۆیدا دەبێتە سەرچاوەی ماسۆشیەت و پاڵ بەخود دەنێ کە هەوڵی خۆکوشتن بدات.

هۆکارە دەروونیەکان:

ب/ ئازادی کەسانی تر: بەپێی ئەم بۆچوونە هەندێك کەس هەوڵی خۆکوشتنی خۆیان دەدەن بۆئەوەی لەم ڕێگەیەوە کەسانی تر خەمبار و دڵتەنگ بکەن و تۆڵەی خۆیانیان لێ بکەنەوە.

ج/ نەخۆشی دەروونی و ژیری: وەکو تووشبوون بە نەخۆشی خەمۆکی، شیزۆفینیا، هیستریا (دەردەمەیی)(الادمان) ... هتد.

2_هۆکارە کۆمەڵاتییەکان:

أ_خۆکوشتن لە ئەنجامی لەدەستدانی پلە و پایەی کۆمەڵایەتی.

ب_تەنیایی و گۆشەگیری کۆمەڵایەتی.

ج_لێکترازان و گرفتی ناو خێزان.

د_ هەڵوەشاندنی بنەما و بونیادی کۆمەڵایەتی.

أ_ زۆربەی کۆمەڵناس و فەیلەسووف و دەروونزانەکان لەو بڕوایەدان، کە مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە و دەبێت پلە و پایە و ناوبانگی کۆمەڵایەتی شیاو و بەڕێزی هەبێت، بۆئەوەی بتوانێت بە ئارامی و دڵنیایی و دروستی دەروونی بژێت، بە پێچەوانەوە دەست بۆ کاری خۆکوشتن دەبات.

ب_ تەنیایی و گۆشەگیری کۆمەڵایەتی: دۆرکایم لەو بڕوایە دایە کاتێك تاك هەست بە بێزاری و پشتگوێ خراوی خۆی دەکات، دوور نییە ئەو هەستە پاڵ بە تاك بنێت بۆ خۆکوشتن، مەبەست لە گۆشەگیری لە ڕۆڵ و شێوەی پەیوەندی و جۆری هاوبەشکردنەکەیە، چونکە وا ڕێدەکەوێ مرۆڤ بەتەنها لە گوندێك بژێت دوور لە خەڵك، بەڵام هەست بە تەنیایی و گۆشەگیریی نەکات، کەچی لە شارێکی گەورەی چڕ و پڕ لە دانیشتواندا لە ئەنجامی (بێ کاری، نامۆ بوون، ئاوارەیی و بێ کەسی، پیری .. هتد) وە، هەست بە تەنیایی و گۆشەگیری دەکات.

ج_لێکترازاندنی گرفتی ناو خێزان: مەبەست لە لێکترازان و گرفتی ناو خێزان سەرجەم ئەو هۆکارانەیە، کە دەبنە هۆی دروستکردنی کێشە و ململانێ لەناو خێزان، لەوانە (شەڕ و ئاژاوەی ناو خێزان، تەلاقدان، لێك جیابوونەوە، تێرنەبوون لە پێداویستیەکان... هتد).

د_ هەڵوەشاندنەوەی بنەما و بونیادی کۆمەڵایەتی:

لە ئامارەکان دەردەکەوێت ڕێژەی خۆکوشتن لەشارە قەرەباڵغەکان زۆر زیاترە لە شارە بچووکەکان، لەبەر ئاڵۆزی ژیان لە شارە گەورەکان و نەبوونی پەیوەندییە کۆمەڵاتییەکان و هەر کەسە و هەڵپەی گیرفانی خۆیەتی و بەهاو داب و نەریتەکان بەرەو لێکترازان دەچێت، بەهۆی نەبوونی دیاردەی هاوکاری و تەبایی و یەکسانی مرۆڤەکان لە شارە گەورەکان بە پێچەوانەی شارە بچووکەکان.

3_هۆکارە ئابوورییەکان.

4_نەخۆشی درێژخایەن.

قۆناغەکانی خۆکوشتن:

1_مێژوویەکی درێژی پڕ لە گرفت و ئەندێشە.

2_زیادبوونی گرفتەکان بەهاتنی قۆناغی هەرزەکاری.

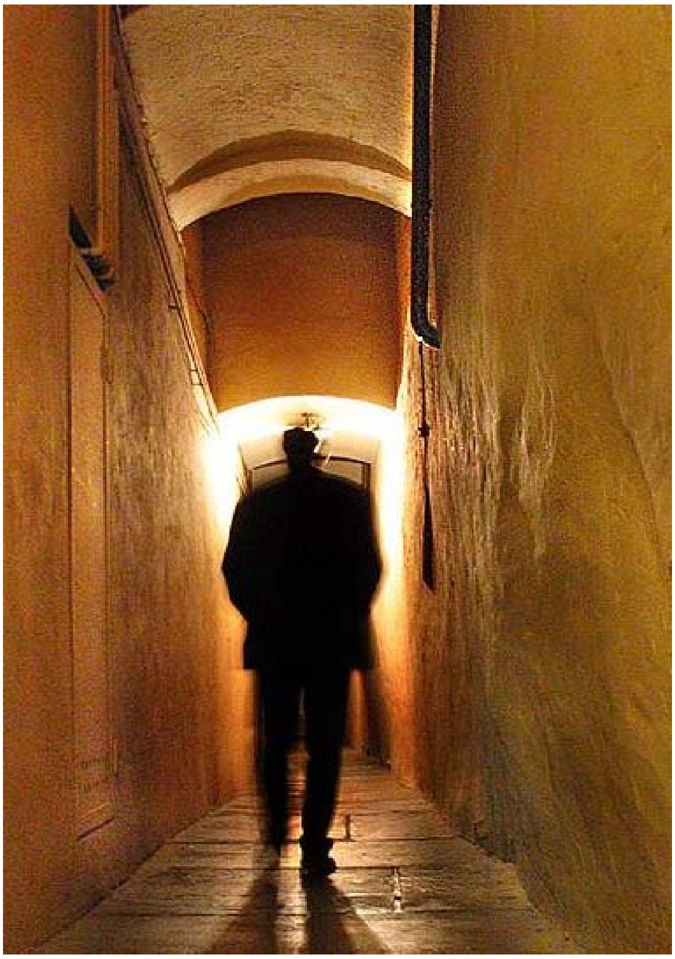
3_هەستکردن بە نامۆیی لە ئەنجامی بەرگە نەگرتنی گرفت و خەم و ئاڵۆزیەکان، کە پەیوەندی بە سەرەداوی کۆمەڵایەتی هەیە، کە تیایدا هەرزەکاران دوا بڕیاری خۆکوشتن دەدەن.

چارەسەرکردن و خۆپاراستن لە خۆکوشتن:

1_نەهێشتن و کەمکردنەوەی تەنیایی و نامۆیی و گۆشەگیری و زیادکردنی پەیوەندییە کۆمەڵاتییەکان.

2_دەستنیشانکردنی ئەو کەسانەی نیازی خۆکوشتنیان هەیە.

3_ئاگادارکردنەوە و هوشیارکردنەوەی خەڵك، لە ساتی چوونە دەوری نەخۆش.



خۆ کوشتن هەناسەیەک لە بێ ئومێدی

4_ چاودێرکردنی وردی فرۆشتن و بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی، کە دەتوانرێت بۆ خۆکوشتن بەکار بهێنرێن.

5_ بەهێزکردنی بیروباوەڕی ئاینی، چونکە باوەڕبوون و ترسان لە سزای دواڕۆژ، زۆر کەس لە خۆکوشتن ڕزگار دەکات.

6_دەرخستنی کارەسات و مەینەتی کەسانی تر، بەمەبەستی بەراوردکردن، کە پێویستە سەیری سەرووی خۆیان نەکەن، بەڵکو سەیری خوارووی خۆیان بکەن.

7_تێبگەیەندرێن کە کوشتنی ئەوان هیچ لە ژیان ناگۆڕێ و تەنها بۆماوەی چەند ڕۆژێك خەمیان بۆ دەخۆن.

8_دەبێت ئەو کەسانە ئاگاداربکرێنەوە، کە مەرج نییە خۆکوشتنەکەیان سەرکەوتوو بێت، لەوانەیە سەرنەکەون و لە ئەنجامیشدا شێواندن و نوقسانی و تاهەتایە ریسوا بوونی بەدواوە بێت.

9_چارەسەرکردن و کەمکردنەوەی ئازاری ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی درێژخایەن بوونە.

10_چاککردنی ژینگەی کۆمەڵایەتی ئەو کەسانەی کە نیازی خۆکوشتنیان هەیە.

11_دەبێت ئەوەمان لەیاد بێت، ئەوەی جارێك هەوڵی خۆکوشتن دەدات ئەگەری دووبارە بوونەوەی زۆرە.

12_هەوڵدان بۆ بەهێزکردنی میکانیزمی بەرگریە دەروونیەکانیان، بۆ ئەو کەسانەی کە ڕاوبۆچوونی ڕەشبینانەیان هەیە دەربارەی ژیان.

سەرچاوەکان:

1_کەریم شەریف قەرەچەتانی، گیروگرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان.

2_عەلی کەمال، النفس و انفصالاتها.

دیـاردەیەی نـــامۆبـــوون

عزەدین ئەحمەد عەزیز

بە شێوەیەکی زانستی و میتۆدی رێك و پێك، فەیلەسوفی ئەڵمانی: هیگڵ: بۆیەکەم جار وشەی نامۆ بوونی لە نوسراوەکانی خۆی بەکار هێنا، بەڵام ئەم وشەیە وەك چەمك لە سەدەکانی ناوەراست لە بیرو بۆچونی مەسیحیەت دەرکەت، دواتریش چەمکی نامۆ بوون لەلایەن چەندین بیرمەندو زانا لە بوارەکانی دەرونزانی و کۆمەڵناسی بەکار هێنراو باسی لێکراوە، هەر یەکێکیان لە رەهەندێکەوە ئاماژەی بۆ کردووە، زانای دەرونزان:ئەریك فرۆم: باوەڕی وایە رەگی نامۆبون پەیوەستە بە بارودۆخی سەختی کۆمەڵایەتی و خۆ ویستی تاك و لەدەستدانی خودی خۆی و دژایەتی کردنی کۆمەڵگاو خۆ جیاکردنەوە لە کەسانی دەوروبەر. ئەم بۆچوونە وای کرد نامۆ بوون بە کوشندە ترین دەردی کۆمەڵایەتی سەردەم بژمێردرێت، چونکە هەموو تواناو بەهرەکانی مرۆڤ لەناو دەبات.

لێرەدا دەگەڕێینەوە و دەڵێن، دوا بەدوای ئەو گۆڕانکاریە گرنگانەی لەبواری سیاسی و کۆمەڵایەتی و ئابوری، کە بەسەر ئێراق بە گشتی و کوردستان بەتایبەتی داهات، کاریگەریەکی مەترسیداری لە سەر ژیانی هاوڵاتیان دروست کرد، بە تایبەتی لای گەنجان، چونکە سروشتی گەنج هەروەك زاناو دەروناسەکان ئاماژەی بۆ دەکەن تایبەتمەندی خۆی هەیە، چ لە شێوازی هەڵچوون لەگەڵ بارودۆخەکان، یاخود شێوازی مامەڵە کردنی عەقڵی و مەعرفی لەگەڵ رووداوەکان.

ئەم گۆڕانکارییەی، کە بە سەر ناوچەکە داهات، بەتایبەتی لە بواری سیاسی و ئابوری و نەبونی ئالیەتێك بۆ لە خۆ گرتنی بارودۆخی نوێ، کاریگەریەکی راستەوخۆی لەسەر ژیانی گەنج دروستکرد. هەر بۆیەشە گەنج کەوتە حاڵەتێکی نا ئاسایی بە جۆرێك وای لێ کرد، هەست بە نامۆی بکات لە هەموو ئەو گۆڕانکاریانەی، کە لە دەورو بەری روو دەدات.

گەنجی نامۆ چییە؟!

دەتوانین گرنگترین نیشانەکانی گەنجی نامۆ لەم خاڵانە کۆبکەینەوە:

1_ رەشبینی بەرامبەر بە ئاینده: گەنجی نامۆ بەردەوام پێشبینی کارەسات و لەناوچوون دەکات، لە ئاخاوتنەکانی هەست بە بێ ئومێدی دەکرێت و بەردەوام بە زمانێکی نێگەتیف و رەخنەی روخێنەر قسە دەکات.

2_ بڕوا نەبوون بە توانیستەکانی خود: گەنجی نامو بەردەوام خۆی بەکەسی پلە دوو دەژمێرێت، بەرامبە بە کەسی دەوروبەر، بەردەوام هەست بە کەمی دەکات.

3_ کەم بەرهەمی: گەنجی نامۆ لەو کەسانەیە، کە بەرهەمی ئەوتۆی بۆ خودی خۆی یان دەوروبەرەکەی نیە.

4_ خۆگرتن و دوور کەوتنەوە لە چالاکییە کۆمەڵایەتی و سیاسی و ئابورییەکان.

5_ گوێ نەدان بەو مەترسیانەی، کە بەسەر هەرێمی کوردستان دادێت و نزم بوونی هەستی نەتەوایەتی، نەبوونی ئایدیۆلۆژیای تایبەت لە ژیانی.

کۆمەڵگاو گەنجی نامۆ:

کۆمەڵگا بەردی بناغەی دورست بوونی

نامۆبوون، کوشندەترین دەردی سەردەم

کەسایەتی مرۆڤە، نامۆبوون وەك دیاردەیەکی کۆمەڵایەتی و دەرونی لە ڕێگەی کۆمەڵ و دام و دەزگاکانی دروست دەبێت..

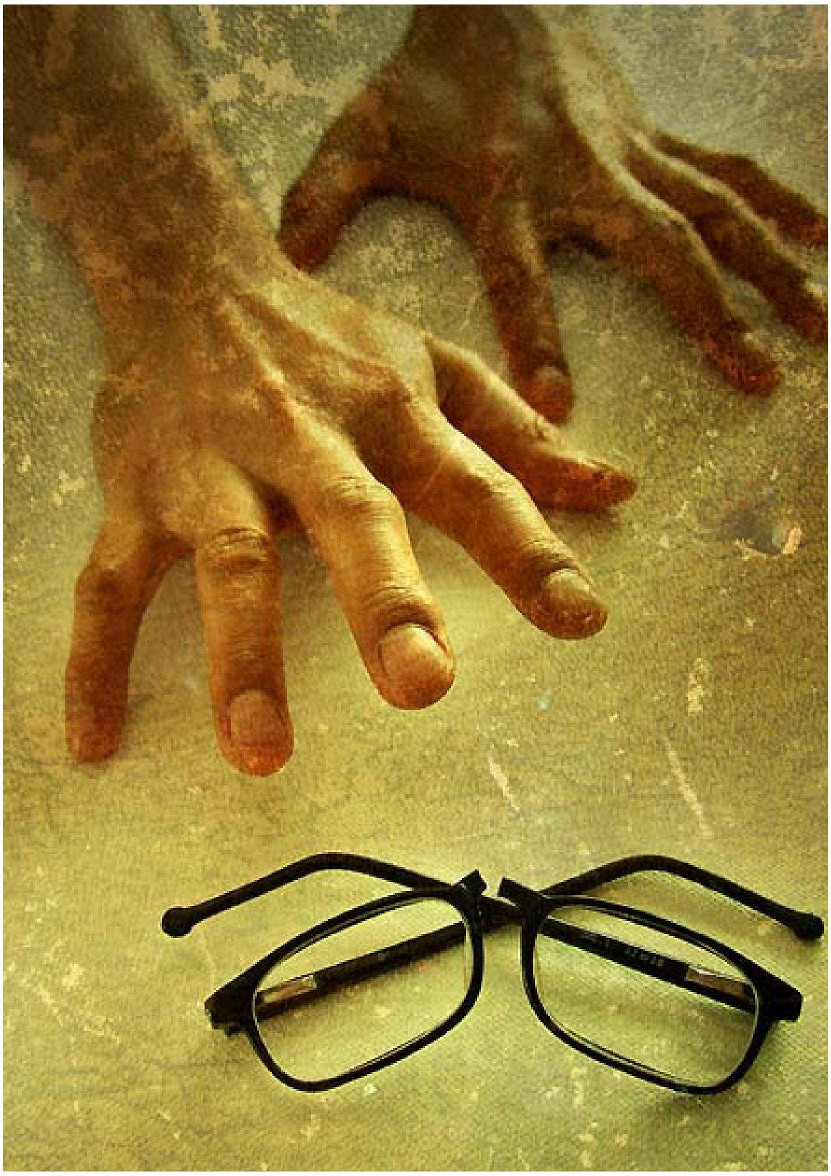
خێزان: بە یەکەم قوتابخانەی مرۆڤ دەژمێردرێت، بەردی بناغەی کەسایەتی لە ناو خێزان دروست دەبێت، وە یەکەم سەرچاوەی وەرگرتنی زانیاری و دابو نەریتی کۆمەڵایەتی لەناو خێزان دەست پێ دەکات. جگە لەمەش بە سەرچاوەی سۆزو خۆشەویستی دەژمێردرێت، بە تایبەتی لە قۆناغە سەرەتاکانی ژیانی، هەر لەوێشەوە هەست بە ئاسایشی دەرونی دەکات و بنەمای کەسایەتی بنیاد دەنێت. ئەگەر هاتوو لە ناو خێزانەکەشیدا هەستی بە ئاسایشی دەروونی نەکرد، بێگومان کاریگەرەکی نێگەتیفی لە سەردا دەنێت و لە کۆتایی هەست بە خۆشی و دڵنیایی ناکات.

قوتابخانە: ڕۆڵی قوتابخانە پاش خێزان دەست پێ دەکات، بە تەواو کەری ڕۆڵی خێزان دادەنرێت، چونکە بە سەرچاوەی زانستی نوێ دەژمێردرێت و قوتابی لەگەڵ کەسانی پسپۆر مامەڵە دەکات و لەسەر بنەمای زانستی پەروەردە دەکرێت. هەر بۆیە ئەگەر هات قوتابی دوای هاتنی بۆ قوتابخانە هەستی بە ئاسودەیی نەکرد و پرۆگرامی خوێندنی وای نەکرد عەقڵی بەشێوەیەکی دروست بەسەر وانەکاندا بشکێت، ئەوا لە کۆتایی قوتابی وردە وردە هەست بە بێ ئومێدی دەکات و مانای ژیانی لە دەست دەدات وە هەوڵی خۆ جودا کردنەوە دەدات لەو ناوەندەی کە تێیدا دەژیت.

کۆمەڵ: هەروەك لە پێشو ئاماژەمان پێ کرد کۆمەڵ بەردی بناغەی دروست بوونی کەسایەتی تاکە، چونکە کۆمەڵگەی نەخۆش تاکی نەخۆش بەرهەم دێنێت، ئەگەر هات کۆمەڵگا گەنجانی لە ئامێز نەگرت و بواری بۆ ئەنجامدانی حەزو ئارەزووەکانی خۆش نەکرد، ئەوا بێگومان گەنجی نامۆ لەدایك دەبێت.

چی بکرێت:

بۆ یارمەتی دانی گەنجەکانمان لە کێشەکانیان و بۆ ئەوەی ئەو ووزەو توانایەی هەیانە سودی لێ وەربگیرێت پێویستە:



نامۆبوون، ونکردنی دونیا بینی

1- بوار بە گەنج بدرێت بۆ دەربڕینی بیرو باوەڕەکانی لە ڕێگەی دەزگاکانی ڕاگەیاندن.

2- هوشیار کردنەوەی گەنجان لەڕێگەی کۆڕو سمیناری تایبەت، هەروەها پێویستە لە نزیکەوە گوێ لە داواکاریەکانیان بگیرێت.

3- کەمکردنەوەی کارە ڕۆتینیەکان بۆ وەرگرتنی گەنجان لە دامو دەزگا حکومییەکان و وەرگرتنیان لە سەر بنەمای توانایی و لێهاتووی بێت، نەك لەسەر بنەمای تر.

4- گرنگیدان بە قۆناغی منداڵی، بەتایبەتی لە ناو خێزان.

5- کردنەوەی شوێنی حەسانەوە و بەسەر بردنی کات بە مەبەستی پشوو بۆ گەنجان.

6- پەرەپێدانی بەهرەی گەنجانی بەهرەمەند، ئەویش لە ڕێگەی کردنەوەی خولی تایبەت بۆیان.

7- گرنگی دان بە زانکۆو سیستەمی خوێندن، چونکە زانکۆ دەبێتە سەرچاوەی زانست خۆ دۆزینەوەی کەسایەتی مرۆڤ، نەك سەرچاوەی نامۆ بوونی تاك.

ئازادی تەڵاق، یان بەردەوامبوونی کێشەکانی نێو خێزان

بەختیار سەباح

لە ئەنجامی بەیەکگەیشتنی ڕەگەزی نێرو مێو پێك هێنانی ژیانی هاوسەرگیری، خێزان بەرهەم دێت. زۆرجار ئەو هاوسەرگیرییە لەسەر بنەمای پەیوەندی خۆشەویستی دەبێت، هەندێ جاریش بە ڕێکەوت. جاری واش بووە کەسەکانی دەوروبەر بەسەر یەکێك، یان بەسەر هەردووکیاندا سەپاندووە. خێزانیش وەك بچوکترین یەکەی کۆمەڵایەتی، دواتریش زیادبوونی ئەندامانی خێزان و فراوانبوونی، سەرەنجام کۆمەڵگای لێ پێك دێت.

تاکەکانی نێو هەر کۆمەڵگایەکیش بەپێی سیستەمێکی کۆمەڵایەتی، یان بڵێین بەپێی کولتورو ئەو داب و نەریتانە هەڵسوکەوت و مامەڵە دەکەن، کە لە خودی کۆمەڵگا پەیڕەو دەکرێت. زۆربەی ڕووداوە مێژووییەکان زۆر لە کۆنەوە، بەڵکو پێش ئاینی ئیسلامیش ئاماژە بەوە دەکەن، لەناو خێڵ و تیرە عەرەبییەکاندا، بەگشتی ڕێز لە ئافرەت نەگیراوەو بە چاوێکی نزم تێیان ڕوانیوەو، بە وشکی مامەڵەیان لەگەڵدا کردوون. هەر وەك چۆن مرۆڤ مامەڵە بە شتومەکی کڕین و فرۆشتنەوە دەکات. کۆمەڵگەی کوردیش بەدەر نیە لەو بازرگانی و مامەڵە کردنە بە ئافرەت، کە تاکو ئێستاش ئامادەیی هەیە، زۆربەی کێشە خوێنداریيەکانی نێوان دوو بنەماڵە بە مامەڵەکردن و سەوداکردنی ئافرەت کۆتایی پێ هێنراوە. ئەوەی لێرە مەبەستمە باسی بکەم دیاردەی تەڵاقە، تەڵاقدان کۆتایی هێنانە بە ژیانی خێزانی و لێك جیابوونەوەی ژن و مێرد، ئەمەش زۆرجار لە ئەنجامی پەشێویی و گرفتەکانی ناو خودی خێزانەکەوە بووە، کەم جاریش وا ڕێك کەوتووە لێك جیابوونەوە، بە ئارەزوو و لێك حاڵی بوونی هەردوولا بووبێت، زۆربەی کات هۆکاری دەرەکی و داب و نەریت بوونەتە ئاستەنگ و بەربەست، بەر لە بەیەکگەیشتن و ژیانی هاوسەرگیری ئەم دیاردەیە ڕووی داوە، تەنانەت ئەگەر ژن و مێردەکە لەوپەڕی بەهێزی پەیوەندیی خۆشەویستیدا بن و هیچ کێشەیەك لە نێوانیاندا نەبێت، کەچی ئەبێت پابەندی ئەو نەریتە سەپاوانە بن، کە ڕوویەکی تەقلیدی هەیە. جیابوونەوە لە کۆمەڵگای ئێمە، بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ ناشرین و قەدەغەیە، بۆیە زۆربەی ژنان کێشەکانیان لەگەڵ خۆیاندا ژێر خاك دەکەن و بۆ قەبرەکانیان دەگوێزنەوە. ئەگەر حاڵەتی تەڵاقیش هەبووبێ، بە کارێکی ئاسایی لێکنەدراوەتەوە و چەندین کێشەی کۆمەڵایەتی تری بەدواوەبووە، تا گەیشتۆتە ڕادەی کوشتن و خوێنداری نێوان دوو بنەماڵە. لە کۆمەڵگەیەکدا ئەگەر دوو عەقلیەتی جیاواز، دوو بیروبۆچوونی دژ بەیەکتر، توندوتیژی ململانێی ڕەگەزی، کولتورێکی ئیفلیج ئامادەییان هەبێت، چۆن دوو هاوسەر دەتوانن خێزانێکی تەندروست و پەروەردەیەکی تەندروست بەرهەم بێنن. بێگومان پرۆسەی هاوسەرگیری، ئەگەر لەسەر بنەمای پەیوەندیی خۆشەویستی و لێك حاڵیبوونی نێوان دوو کەس بنیاد نەنرابێ و ئامادەکاری باشی بۆ نەکرابێ، دواجار پرۆسەکە سەرکەوتوو نابێ و کێشەکانیش بەردەوام دەبن. بەمەش جیابونەوە حاڵەتێکی ئاسایی وەرناگرێ، بۆیە ژیانی هاوسەرێتی پێویستی بە تێگەیشتن هەیە، بەرلەوەی هەردوو ڕەگەز بڕیاری ژیانی هاوبەش بدەن.

ئێمە وا تێگەیشتووین، ئەگەر هاتوو دیاردەی تەڵاقدان لە کۆمەڵگایەك بە ڕێژەیەك ڕووی لە زیادبوون کرد، ئەوە مانای وایە کۆمەڵگەیەکی ناشارستانی و دواکەوتووە، یان بڵێین کۆمەڵگەیەکە پیاوان تێیدا باڵا دەستن و گوێ بە مافەکانی ژنان نادەن، من وای بۆ دەچم کۆمەڵگایەکی لەم چەشنە لەوپەڕی تێگەیشتن و پێشکەوتن دایەو بەڕێزیشەوە دەڕوانێتە مافەکانی ژنان، جیابوونەوەش بۆتە کردارێکی ئاسایی. ئەگەر ژیان لە ناوخێزانێك مەحاڵ بێ و زمانی لێکتێگەیشتن ونەبێت و ببێتە هۆی تێکچوونی شیرازەی خێزانەکە. لە ڕەوشێکی واشدا باشترین ڕێگە چارە جیابوونەوەیە، ئینجا داوایەکە لەلای هەر کامیان بێت. وەك دەبینین لە زۆربەی وڵاتانی ئەوروپا و ئەمریکا ڕێژەی تەڵاق زیاترە، بە بەراورد لەگەڵ کۆمەڵگە دواکەوتووەکان، ئەگەر ئەمریکا بە نموونە بهێنینەوە، لە سەرەتای دەست پێکردنی شەڕ دژی ئەفغانستان و عێراق، (56) هەزار حاڵەتی تەڵاقدان لەناو ڕیزەکانی سوپای ئەمریکا هەبووەو، کە هیچ کێشەیەکی ئەوتۆشیان لە نێواندا نەبووە، تەنها ئافرەتانی ئەوێ بە مافێکی سروشتی خۆیان زانیوە، لە ئەنجامی درێژخایەنی شەڕەکەو دووری پیاوەکانیان لەناو خێزان، داوای جیابوونەوە بکەن. لە کۆمەڵگەی کوردی زۆر ئەستەمەو پێم وایە نەك تەنها بۆ ئافرەت بەڵکو پیاویش کە خاوەن دەسەڵات و هێزە بتوانێت داوای جیابوونەوە بکات، مەبەستم ئازادی تەڵاقە، کە لەسەر ئارەزوو و لێك تێگەیشتن و ڕەزامەندی هەردوو ڕەگەز بێت. ئەمەش فاکتەرەکانی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو عەقلیەتە دواکەوتوو و خێڵەکییەی کە ئێستا لە کۆمەڵگادا ئامادەیەو کاری پێدەکرێت، ئەکرێ بڵێین لێرە ئەوەندەی کار بە عورف و یاسا کۆمەڵایەتیەکان دەکرێت، نیو ئەوەندە کار بەیاساکانی تر ناکرێت.

جێی خۆیەتی کۆمەڵگای کوردیش وەك هەر کۆمەڵگایەکی مەدەنی، لە هەوڵی بەدەست هێنانی ئازادیە گشتییەکانی تاك و ئازادی مرۆڤەکان دابێت، بە تایبەت ئازادی ئافرەت، لە بیروبۆچون و بیرکردنەوەو بڕیارداندا، بۆئەوەی چیتر مرۆڤ بەدەستی مرۆڤ نەچەوسێندرێتەوە.

منداڵ، گەورەترین قوربانی تەڵاق

ئەدیبە، سیمبولی دڵڕەقی پیاو

سەعدوڵڵا برایم خان

لەدوای بیستنی ئەم هەواڵە تراژیدیایەی، کە لە میدیای کوردیەوە دەربارەی کوشتنی ئەدیبە، کە لەلایەن مێردەکەیەوە لێیدراوە و دواتر بۆتە هۆی گیان لە دەستدانی، سەرسام بووم. ئەمە یەکەمین و دواهەمین رووداوی جەرگبڕ نابێت لە ولاّتی قەزا و قەدەری ئێمەدا، کە هەموومان کەلەبچەکراوین بە کۆمەڵێك وەهمی کۆمەلاّیەتی رۆژانە لێرە و لەویّ گوێبیستی کوشتنی ئافرەت دەبین، یاخود لووتبڕین و هەتکردن و لەباربردنی ئیرادەی ئافرەت لەناو هەناوی خۆماندا دەخوێنەوە، لەکاتێکدا ئەدیبە دەکوژرێت کە جیهان دەرگای کراوەیە بۆ تێپەڕاندنی سیستەمە یەك لەدوای یەکەکان و وەرگرتنی نەشوە لەلایەن ئافرەتانی جیهانەوە، ئەدیبەکانی ئێمەش نغرۆی ئەو سیستمە سەقەتە باوکسالاریە بوونەتەوە، کە هەر خێزانێکی کوردی بۆخۆی زیندانێکە، پرۆسەی جەلاد و قوربانی تێدا پیادە دەکرێت، کێشەی هەرە سەرەکیی ئافرەتانی ئێمە لەم هاوسەرگیریە سەقەتەوە سەرچاوەدەگریّ، کە کەنیشکەکانی ئێمە چونکە لەناو خێزانێکدا دەژین وەك سەربازگەیەکی بچووك وایە بە دیوەکەی تردا لەنێو پرۆسەی چەپاندن و خود چەپاندن دان، بۆیە تاکە رێگا بۆ دەربازبوون لەم قەیرانەیان، شوکردنێکی بەپەلەی وەکو ئەدیبە، کە دەیەوێت لە زیندانێکی بچووکەوە بچێت بۆ زیندانێکی گەورەتر، بەبیّ ئەوەی لەبەرایی دا کەمترین پلان و دیالۆگ و لەیەك تێگەیشتن بووبنە بنەمای داڕشتنی ئەم خێزانە، لەدواجاردا هەر ئافرەتە و بەشێوەیەك دەبێتە قوربانی، ئێستا نازانین ئێمە رووی دەمان لەکویّ بکەین، کوشتنی ئەدیبە لەنگیە بۆ کیّ؟

ئامارژەی ئەو ئابڕووچونە بۆ کیّ؟ بۆ حکومەت؟ یاخود بۆ رێکخراوە مەدەنیەکان؟ یاخود بۆ رێکخراوەکانی ئافرەتان، کە ئەدای هەموو وەزیفەیەك دەکەن، تەنها وەزیفە سەرەکیەکەی خۆیان نەبێت، کە داکۆکی کردنە لە ئافرەت.

چ شتێکی قێزەوەنن، چ شتێکی بیّ شوناسن، چەند ئامارژەی ئابڕوچونن بۆ کۆمەڵگای کوردی، کە پاشکۆی دەسەلاّتن و بازرگانی بە ناوی ئافرەت و شوناسی ئافرەتەوە دەکەن.

پێویستە حکومەتی هەرێمی کوردستان سنورێك بۆ لەباربردن و کوشتن و قەتلوعام کردنی ئافرەتی کورد دابنێت، لە کاتێکدا ئافرەتان دەیان رۆڵەی وەکو لەیلا قاسمیان پێشکەش بە نیشتمان کرد، بۆچی ئەمە پاداشتی ئافرەتان بێت؟ کە رۆژانە لێرە و لەویّ ئەوەی لەدەرنجامی بێزاری خۆی، خۆی دەسوتێنیّ و ئەوەی خۆی لە شاخ فڕێدەداو ئەوەی خۆی ژەهر خوارد دەکاو... تاکۆتایی، کیّ بەرپرسیارە لەم هەموو تاوانە؟ من لێرەوە پێشنیار دەکەم پڕ بەدەمیش هاواردەکەم بۆ سەرجەم مرۆڤ دۆستان، کە بەپەلە کۆنفرانسێك ببەسترێت بە تایبەتی لە شاری سۆران بۆ بنبڕکردنی ئەم کارە دزێو و تراژیدیایە، بە مرۆڤە نەخۆشەکانیش دەڵێم ژن رۆحی مێینەی خودایە، زۆر لەوە گەورەترە، کە ئێمە سەیری دەکەین.

ئەدیبە، ئەو ئافرەتەی باوکسالاری کوشتی

ژنان چیان لە مێردەکانیان دەوێت؟

ژنێك: حەزدەکەم هەرگیز مێردەکەم دەوڵەمەند نەبێ!

فەرمان ساڵح

"**من** هەمیشە ئارەزووم کردووە، مێردەکەم کە لەماڵەوە دەردەچێت و دەگەڕێتەوە دیاریم بۆ بێنێ، چونکە لەلای من ئەمە خۆشەویستی زیاتر دەکات لە نێوانمان، بەلاّم مێردەکەم ئەمەی پێ شوورەیی و شتێکی نەگونجاوە، دەڵێ من هەرگیز ئەو خەونانەت ناهێنمە دی، بۆیەش پێنج ساڵە شووم پێ کردووە، هێدی هێدی پەیوەندیە کۆمەلاّیەتییەکانمان لاواز دەبن و کێشەمان لە زیادبوونە"، ئەمە قسەی (ش، م) ی تەمەن 32 ساڵانە. کە لە ترسی مێردەکەی داوای کرد ناوەکەی بە پیت بنووسین، (ش، م) کۆمەڵێ خۆزگە لە ناخیدا گرمۆڵە بوون، ئەو پێی وابوو پیاوانی هەموو دونیا وەك دڕندە وان، چونکە لە سەرینی مێردەکەی خۆیەوە تەماشای پیاوانی دەکرد و پێی وابوو، ئەگەر مێردەکەی هەر پیاوێکی تر بوایە، هیچ جیاوازی لەگەڵ ئەوەی ئێستادا نەدەبوو. هەر لە وەلاّمی ئەو پرسیارەی، ئایا ژنان چیان لە مێردەکانیان دەوێ؟ (زەهرا)ی تەمەن 40 ساڵان، دیدێکی دیکەی جیاوازی هەبوو بۆ مێردەکەی، ئەو دەیگووت: زیاتر لە هەژدە ساڵە مێردم کردووە و چوار منداڵم هەیە، بەلاّم هەمیشە دڵپیسی لە مێردەکەم دەکەم، چونکە زۆر کەم گرنگی بە ئێمە دەدات و هەمیشە سەفەری دەرەوە دەکات، برادەرەکانی پێی دەڵێن بۆ رابواردن سەفەر دەکەی، بۆیەش من زۆرجار داوای لێدەکەم، زیاتر گرنگی بە من بدات، نەك لەگەڵ ژنانی لەشفرۆش و سۆزانی رابوێرێت. تەنها ئەوەم لە مێردەکەم دەوێ چەندە من ئەوم خۆش دەوێ، ئەویش هێندە منی خۆش بوێت.

هەر بە مەبەستی وەرگرتنی بۆچوونی چەند ژنێکی تر سەبارەت بەو پرسیارەی بۆ ئەو ریپۆرتاژەم هەڵبژاردووە، سەردانی سەنتەرێکی ئافرەتانم کرد، لەوێ کۆمەڵێ ژن کۆببوونەوە، هەریەکە و بە کارێکەوە سەرقاڵ بوو، ژنێکی قژ کاڵی بالاّبەرز لە سووچی یەکێ لە ژوورەکان دانیشتبوو، سەرەتا من پێم وابوو کچە و شووی نەکردووە، بەلاّم کاتێك رووی پرسیارم لە یەکێ لە ژنەکان کرد، ئەو پێی وتم بڕۆ ئەو پرسیارەت لە (نازە) بکە، ئەو تازە مێردی کردووە (دەستی بۆ ئەو ژنە درێژ کرد کە هەر لە سەرەتاوە سەرنجمی راکێشابوو)، نازە بە پێکەنینەوە گوتی: (جا چیم لە مێردەکەم بوێ، حەزدەکەم هەرگیز دەوڵەمەند نەبێ)، ئەو رستەیەی نازە سەرسامی کردم، جا چ ژنێك هەیە، ئەو هیوایەی هەبێ مێردەکەی دەوڵەمەند نەبێ، ئارەزوویەکی سەیرە! ژنێك بخوازێ مێردەکەی هەمیشە هەژار بێت، بەلاّم کە زیاتر قسەی کرد و وتی (بۆیە دەخوازم دەوڵەمەند نەبێ، تاکو بەیانی ژنێکی دیکە نەهێنێ، چونکە پیاوان فێرن ئەگەر پارەیان زۆر بوو، نازانن چی لێ بکەن دەچن ژنی دووەم، و سێیەم دەخوازن، منیش لە دونیادا ڕقم لەوەیە پیاو لە ژنێك زیاتر بهێنێ، هەر لەناو هەمان سەنتەر (ئارەزوو)ی تەمەن 28 ساڵان، کە ژنێکی چوارشانەی کەڵەگەت بوو، لە وەلاّمی پرسیارەکەم دا وتی: (خەریکە شێت دەبم لە دەست ئەو پیاوانە، مێردەکەم چوار ساڵ پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵم هەبوو، ئەو کات کۆمەڵێ قسەی دەکرد و هەندێ بەڵێنی پێدابووم، بەلاّم کە بوومە هاوسەری ئەو، ئێستا زۆر سەیر گۆڕاوە، زۆرجار کە دێتەسەر باسی ژن و مێردایەتی دەڵێ:(جا ژن چییە، ژن و قۆندەرە لەلای من وەك یەکن،

ئەگەر تۆش بەو ژیانەی من رازی نیت كەیفی خۆتە). من زۆرجار داوای لێدەكەم، بۆ گەشتكردن بچینە دەرەوە، بەڵام ئەو پێی شەرمە لەگەڵ ژنەكەی خۆیدا گەشت بكات و بەردەوام لەگەڵ برادەرەكانی دەچێتە دەرەوە، بۆیە دەمەوێ مێردەكەم، بایەخ بە بۆچوونەكانم بدات و بێ بەشم نەكات لە خۆشیەكان و جار بەجار پێم بڵێت (خۆشم دەوێی). (**نەفیسە)ی تەمەن (31)سالان** زۆر لەمێردەكەی رازی بوو، ئەو بە پێكەنینەوە دەیگووت: جا چیم لە مێردەكەم بوێ؟ ئەوە نیە شەو رۆژ لەدەرەوە كاردەكات تا بتوانێ من و منداڵەكان بەخێو بكات، ئەو زۆر ماندووە، ئەگەر من لێی رازی نەبم خودا دەمگرێ، فەقیرەی چمان بۆ بكات، ئەوەی لەدەستی هاتبێت كردوویەتی، بە هۆی سەر قاڵیەوە من زۆر جار گلەیی لێدەكەم پێی دەڵێم بۆچی هێندە خۆت ماندوو دەكەی لەبەر كاركردن منت هەر لەبیر نەماوە. (**ئاڤان سەعید)ی تەمەن(23) سالانیش**، كە مامۆستای سەرەتاییە، ئەو دەربارەی مێردەكەی دەڵێ:" من هەرچەندە بە ئارەزووی خۆم شووم كردووە، بەڵام كۆمەڵێ كەم وكورتی لە پیاوەكەمدا دەبینمەوە، پێم وابێ پیاوان هەموویان لەرووی بیركردنەوە لەیەك دەچن، من پێش مێردكردن سەرم دادەپۆشی، بەڵام ئێستا مێردەكەم زۆریم لێدەكات دەڵێ عەیبە ژنان سەركۆت بن، منیش حەزناكەم سەرم داپۆشم، بەڵام چیبكەم دەسەڵاتی ئەوم نیە، بۆیە حەزدەكەم مێردەكەم لەوە زیاتر بیری كراوە بێت و بەقسەی خەڵك هەڵسوكەوت و مامەڵەم لەگەڵدا نەكات"(**سەیران قادر)ی تەمەن (36) سالانیش** دەیگووت: لەوەتەی مێردم كردووە هیچ خۆشیەكم نەكردووە، مێردەكەم هیچ شتێك بە قسەی من ناكات، خەسووم پیرەژنێكی تابڵێی سەیرە، حەزدەكات بەردەوام مێردەكەم كێشەی لەگەڵمدا هەبێت، ئەو پێی دەڵێ ژنەكەت بێ ئەقڵە و بەقسەی مەكە، ئەگەرنا زەرەر دەكەی، ئەو هیچ لە ژیان نازانێ، مێردەكەشم ئەو قسانەی دایكی باوەڕ دەكات و تەنانەت جلوبەرگیشم بە قسە و ئارەزووی دایكی بۆ دەكڕێت و ئەگەر شتێك بەدڵی دایكی نەبێت نایكات، ئەویش دیدێكی پیرانەی بۆ شتەكان هەیە و بۆچوونی زۆر لەهی من جیاوازە، بۆیە داوام لەمێردەكەم ئەوەیە، بنەماكانی ژن ومێردایەتی بزانێت و بەقسەی خەڵكی تر هەڵسوكەوت نەكات.

تاكە ترسی ئافرەتان، خیانەت كردنی مێردەكانیانە

لاپەڕەی تاوان

وریا بە.. جێ ژووان قەسابخانەیە!

کاتێك نائومێدم دەکەی ڕۆحت بە چەقۆیەك دەسپێرم

هانا ئەحمەد

مانگی رابردوو، دووبارە نواندنی تاوانێکی کوشتن ئەنجام درا، تیایدا کوڕە لاوێکی تەمەن (27) ساڵە ببووە قوربانی، تاوانبارەکەش دڵدارەکە خۆی بوو، کە دواجار دەرکەوت وەك تۆڵە لە ئەنجامی نائومێدبوونی کچەکە، لە خوازبێنی کوڕەکە ئەنجامی دابوو، بە تایبەتیش ئەو کاتەی کچە زانیبووی ، ئەم کوڕە پەیوەندی سۆزداری لەگەڵ دوو کچی تردا هەیە و راستگۆ نەبووە لەو بەڵێنانەی کە پێی دابوون، کچەکەش لەلای خۆیەوە بڕیاری دابوو بە کوشتنی کوڕەکە تۆڵەی خۆی بکاتەوە.

کچەکە دوای ئەوەی لە گەڵ کوڕەکە دەچێتە شوێنی ژووان، بە کاری سێکسی دەستخەڕۆی دەکات، ماچی دەکات و دەستبازی لە گەڵدا دەکات، هەمان کات چاودێریشی دەکات، تا هەست دەکات خەریکە کوڕەکە دەگاتە لووتکەی چێژی سێکسی، ئینجا چەقۆیەك لە نێو جلەکانی خۆی دەردەهێنێت و لە لاڕانی دەچەقەنێت.

دەم ودەست کوڕەکە نازانێت چی بە سەر هاتووە، پرسیاری ڕووداوەکە لە کچەکە دەکات، بەڵام کچەکە وەڵامێکی ڕوونی ناداتەوە، بۆیە داوای لێدەکات کە فریای بکەوێت و ئەمبولانسی بۆ بانگ بکات .

کچەکەش وەڵامی داواکارییەکەی ناداتەوە و لەو شوێنە جێی دەهێڵێت،

کە توندو تیژی لە مرۆڤ هەڵی کرد، ڕووبەرێک بۆ وەفا نامێنێتەوە

کە تەنانەت ڕێبوارێکیشی پێدا نایەت ... تا گیانی دەردەکات .

نزیك کاتژمێر (11)ی پێنج شەممەی رابردوو ، ناسنامەی قوربانیەکە ئاشکرا بوو، کاتێك بنکەی پۆلیسی (.......) ئاگادار کرایەوە، کە تەرمی کوڕە لاوێکی نەناسراو دۆزراوەتەوە، لە چۆڵەوانیەك کە شارەوانی زبڵ و پاشماوەی دانیشتووانی شاری لێ فڕێدەدات .

دوا بە دوای ئاگادار کردنەوەی ئەم بنکەیەی پۆلیس، لە دۆزینەوەی تەرمی کوڕە لاوێکی نەناسراو، یەکڕاست مەفرەزەیەك ڕوو دەکاتە شوێنی ڕووداوەکە و لە لێکۆڵینەوە سەرەتاییەکان بۆیان دەردەکەوێت، کە ئەمە تەرمی کوڕە لاوێکی تەمەن لە سەروبەندی (30)ساڵانە، لێکۆڵینەوە سەرەتا لە پشکنینی گیرفانەکانی قوربانیەکە دەستی پێکرد، بەو ئومێدەی بتوانن ناسنامەی کەسەکە دیاربکەن، کاتێك گیرفانەکانیان پشکنی، کارتی ناسنامە و بڕی (49500) دینار و ئەنگوستیلەیەکی زێڕیان دۆزییەوە .

دۆزینەوەی ئەم چەند شتانە، بەس بوو بۆ ئەوەی پیاوانی پۆلیس و لێکۆڵەرەوەکان، بیریان بۆ ئەوە نەچێت ئەم کەسە، بۆ پارە، یان لە ئەنجامی دەمەقاڵەیەك کوژا بێت، هەمان کاتیش ئەو هەستەیان لەلا دروست بوو، کە نهێنیەکی سەرسووڕهێنەر لە کوشتنی

ئەم لاوەدا هەیە، دوای دۆزینەوەی ناسنامەکە زانیان، ئەم کوڕە لاوە خەڵکی ناوچەکەیە و لە دایك بووی ساڵی 1979 یە و دانیشتووی گەڕەکێکی نزیك ئەم شوێنەیە، کە زۆربەی کوڕە لاوەکانی ئەم ناوچەیە، دەیانزانی ئەمە ئەو شوێنە گونجاوەیە، کە بەردەوام کوڕان ، کچان دەبەنە ئەوێ وەك جێی ژووان بۆ ئەنجامدانی کاری سێکسی.

پیاوانی لێکۆڵینەوە ئەو کچانەیان بانگ کرد، کە پەیوەندی سۆزدارییان لە گەڵ ئەم کوڕە لاوە هەبووە، دوای سەر و سۆراغی زۆر ئەو کچەیان دۆزییەوە، کە ساڵانێك پەیوەندی خۆشەویستی هەبووە لە گەڵ ئەم کوڕە، دوای بانگکردنی تۆمەتبار بۆ بەردەم لێکۆڵینەوە، سەرەتا نکۆڵی لەوەکرد ئەم پەیوەندی خۆشەویستی لە گەڵ ئەودا هەبێت.

دواتر بە هۆی دەرکەوتنی چەند سەرەداوێك و بوونی بەڵگەی پەیوەندی، ئەم کچە لەگەڵ ئەم کوڕەدا و پرسیاری زۆری لێکۆڵەرەکان، کچەکە دانی بەوەدانا کە سالانێکە پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ ئەم کوڕەدا هەیە، هەروەها بەڵێنی ئەوەی پێداوە، کە بچێتە داخوازی و بیهێنێت، کچەکەش لە ئەنجامی هەڵکشانی تەمەنی و درێژە کێشانی ماوەی پەیوەندی نێوانیان و نەچوونە پێشی ئەم کوڕە بۆ خوازبێنی ئەو و ئەو فشارە دەروونیەی، کە لە ئەنجامی درێژە کێشانی ئەم پەیوەندیە دروست بوو لە سەر کچەکە و پێزانینی کچەکە بە پەیوەندی ئەم کوڕە بە دوو کچی دیکە، ئەم بۆچوونەی لە لادروست ببوو، کوڕەکە مەبەستی تەنها ئەنجامدانی سێکس و کات بەسەربردن بووە، نەك پەیوەندیی خۆشەویستی .

پێنج شەممەی هەفتەی پێش ڕووداوەکەش، وەك هەموو جاران کچەکە پەیوەندی بە کوڕەکەوە کردووە و پێی گوتووە ئارەزووی بینینت دەکەم.. لەو شوێنەی کە بەردەوام یەکتریان دەدیت، بە مەبەستی بەجێگەیاندنی ئەو نەخشەیەی مێشکی، هەر لە بەر ئەوەش چەقۆیەکی لە گەڵ خۆی بردبوو و لەنێو جلوبەرگەکانی خۆی حەشاری دابوو، کاتێکیش ڕووی کردە ئەوێ، دڵدارە خیانەتکارەکەی خۆی بینیبوو چاوەڕێی دەکات، دوای گفتوگۆ و ماچ گۆڕینەوە، ئنجا کاتێك ئاگری سێکس جەستەی کوڕەکەی تەنی بوو و لە دواوە خەریکی بوو، کچەکە چەقۆ حەشاردراوەکەی دەرهێنابوو و لە دواوە لە ڕانی دابوو. کچەکەش شوێنەکەی جێهێشتبوو و خوێن بەربوونی کوڕەکەش بەردەوام ببوو تا گیانی دەرچووبوو .

دوای دۆزرانەوەی تاوانبارو دانپێدانانیش، کچەکە بە تۆمەتی کوشتنی بە ئەنقەست و بەدڕەوشتی، خرایە بەردەم دادگای تاوان ، تا ڕۆژی یەك شەممە دادگا بڕیار لە کێشەکەی بدات.

گرفتی من..

لەبەر ئەوەی کۆمەڵگای کوردستان، کۆمەڵگایەکە لە کێشە و ئاستەنگ و دیاردەگەلی جیاجیا بەدەرنیـە، گرفت و ئاریشە کۆمەڵایەتیـەکان لـە زۆر لاوە ڕووبـەڕووی خێزانی کوردی بوونەتەوە، بەتایبەت گرفتەکانی پەیوەندیدار بە ژیانی منداڵ وگەنج و ژنان و پێکهاتـە جیاجیاکـانی دیکـەی کۆمـەڵی کـوردەواری، (کـۆوار) بەچاکی زانـی دوو لـە لاپەڕەکانی خۆی بۆ بەدواداچوونی ئەم پرسە تەرخان بکات.. لەم ڕووەشەوە هەوڵـدەدەین لە ڕێی پسپۆرانی پەیوەندار بە پرسە کۆمەڵایەتییەکان و سـوود وەرگرتن لـە ئینتـەرنێت پرسیارەکان وەڵامی پێویستیان هەبێت.

سروە کەریم مستەفا

-1-

ڕێگا بۆ پێکهێنانی ژیانی هاوسەریەتی و هەڵبژاردنی ئافرەت و خۆشەویستی و ئازاری جوودابوونەوە

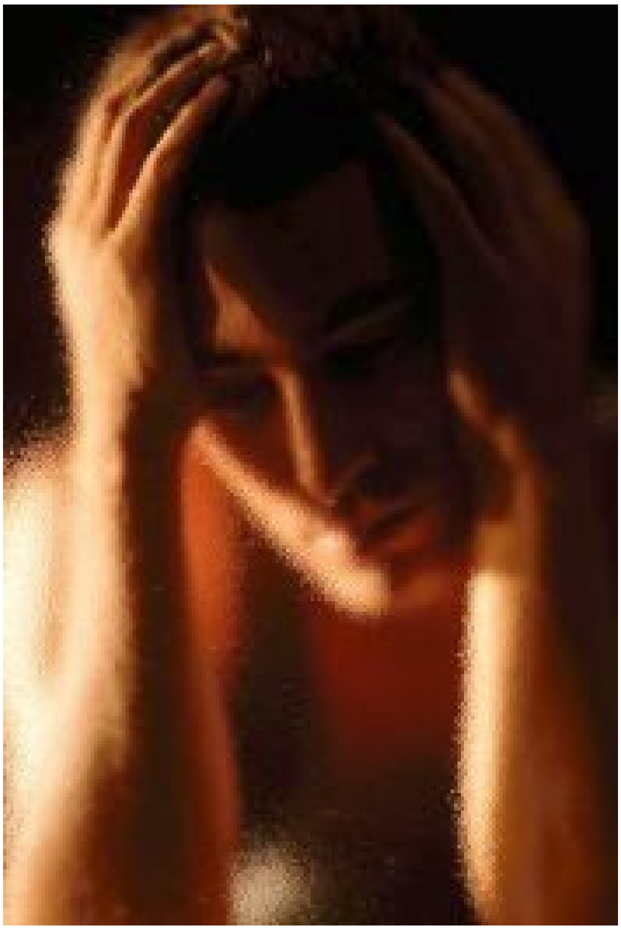
*مـن گـەنجێکی شـەرمنی زانکـۆم، لـە یـەکێك لـە قۆناغـەکانی کۆلێـژی ئەندازیاری دەخوێنم، نازانم چۆن بوو کچێکی هاوپۆلی خۆم کە خاوەن ڕەوشـت و جوانییـەکی زۆرە، خۆشمویسـت و ڕۆژ بـەڕۆژ زیاتر کەوتـە دڵمـەوە.. تـا وای لێهـات ناچـاری کـردم پێـی بڵـێم، ئەگەرچـی جێبـەجێکردنی ئەو بڕیارە زۆری ویست، بەڵام زۆرجار لە خۆم کرد و بەیانییەك فرسەتم بۆ چی بوو لێی چوومە پێشەوە، بەڵام ئەو ئاگاداری کردمەوە کە بە دەستگیرانە.

ئێـستاش هەسـت ئەکـەم بـەردەوام ئـیرادەم لـە دەسـت داوە و نـاتوانم بخـوێنم.. بـەردەوام وێنـەی ئـەو کـچە لـە خـەیاڵم دایـە و عـەقڵی داگیرکـردووم، هـەر کاتێکیش دەبیینم بڕیار دەدەم لە سفرەوە دەست پێبکەمەوە، بەڵام تەواو داگیری کردووم، ئەمە جگە لەوەی کە هەموو ڕۆژێك بە بەردەوامی لە پۆلەکەی خۆم دەیبینم، تکایە یارمەتیم بدەن؟

-ئازیزم، ئێمە نازانین مەبەستت چییە لە گەڕانەوە بۆ (سفر)، بۆ دەبێت لە (سفر) دەست پێبکەیتەوە، تۆ بیرت نەچێت هیچ شتت نەدۆڕاندووە، مەسـەلەکە پەیوەندی بە بڕیارێکی خێرا هـەبووە بـەر لـەوەی پرسیاری لێبکـەیت.. مـرۆڤ زۆرجاران تووشی ئـەو حاڵەتانە دەبێت، بـەڵام گـرنگ ئەوەیە بەسەریدا زاڵ بێت.

ئێمـە دەزانین کـە ئـەوەی بەسـەر تـۆ هاتووە و بەردەوام دەیبینی کارێکی ئاسان نییە، بەڵام بۆ ڕێگا بەو کچە نادەیت، کە وەك خۆت سەرپشك بێت لـە هەڵبـژاردن.. چـونکە بیـرت نەچـێ ژیـانی هاوسـەریەتی سـەرکەوتوو، ئەوەیـە کـە ژن ومێـرد لەسـەر پێکهێنـانی ژیـانی هاوسـەریەتی کـۆك بـن. ئەوەشتان بیرنەچێ کە ڕۆژگارێکی گەورە چاوەڕێتان دەکات، ڕۆژگارێك کە پڕە لە دەرفەتی ڕەنگاوڕەنگ، بەتایبەتی کاتێك دەزانین کە تۆ پاش ماوەیەکی تر دەبیتە خاوەن بڕوانامەیەکی جوان. دێڕێکی جوانیش هەیە دەڵـێ:(مـرۆڤ کاتێـك شـتێك لـە دەسـت دەدات، دەبێـت بیر لـە شـتی تـر بکاتەوە). لەو قۆناغەی تۆشدا خوێندن جوانترین شتە و دەبێت بەدوای بکەوی، دۆڕاندنیش لـە دواجار بردنەوەیە، بەڵام بۆ کەسێك کە هەوڵی بردنەوەی پێ بێ.

بۆیـەش وا چاکە بـەردەوام بیت لـە خوێنـدن، بڕیاریش بدە کە ئەوەی بەسـەر هـاتووە هێنـدە گـەورە نییـە خۆتی بۆ سـەخڵەت بکـەی. هەمیشە



لـەنێو برادەرەکانیشت وا خـۆت پیشان بـدە، کـە بیرت چووەوە شتێکە لە ڕابردوودا بەسەرت هاتووە.

بیربکـەوە کـە ڕۆژگارێکی گـەورەت لـەپێش مـاوە و دونیایـەکی قەشەنگ چاوەڕێت دەکات.

ئـەو کاتانـەش کـە هەسـتت کـرد ئـەو کـچە داگیری کردوویت، لەگەڵ عاتیفەت بجەنگێ تا دەیبەیتەوە، چونکە خودی مرۆڤە بڕیـار دەدات بباتـەوە یـان بدۆڕێنێ، ئەگـەر ئـەمڕۆ کـە گـەنجێ نـەتوانێ بەسـەر ڕابردوویـدا زاڵ بێـت، بـەیانی لـە ڕووبەڕووبوونەوەی ژیانێکی قورستر چۆن دەجەنگێ؟

یەکەمین و دوامین شتیش کە دەبێ بڕوای پێبهێنێ، ئەوەیە کە ئـەوەی بەسـەرت هـاتووە ڕابـردووە، نـەك ئێـستا و ئاینـدە، ئەوەش کە دەیبەیتەوە ئێستا و ئایندەیە.

-2-

پێکهێنانی ژیانی هاوسەریەتی لەگەڵ ئەو ئافرەتەی، کە دووجار لە ژیانی هاوسەریەتی تر جودا بۆتەوە.

*ئەگەرچی هەمیشە لە خوێندنەوەی کتێبەکانی ژیان فێربووم کە خۆشەویستی سنوورەکان ناناسێ و هەمیشە پیاو دەکاتە گەڕیدە، ئەو کاتەش باوەڕم بەڕاستی و لۆژیکی ئەو دێرە کرد، کە خۆشەویستی خۆمی کردە گەڕیدەیەکی سەیر، گەڕیدەیەك کە سنوورەکان ناناسێ و شێتانە بەدوای مەعشوقەکەی دەگەڕێ.

من تەمەنم (35)ساڵانەیە و تا ئێستا ژیانی هاوسەریەتیم پێك نەهێناوە. بۆ ماوەی 13 ساڵیش دەبێ لە راژەی خۆم لە یەکێك لە فەرمانگەکان بەردەوامم.. لەو ماوە دوور و درێژەدا، گەلێك ئافرەتم ناسیوون، بەڵام نەمتوانیوە بڕیاری ژیانی هاوسەریەتیان لەگەڵ بدەم، بەڵام هەنووکە (ئافرەتێك هاتۆتە ژیانمەوە بۆ دووجار لە ژیانی هاوسەریەتی جودابۆتەوە و خاوەن منداڵە).. من ئەزانم لە نێو کۆمەڵگەی ئێمە پێکهێنانی ژیانی هاوسەریەتی لەگەڵ ئافرەتێکی لەو چەشنە، کە ببمە مێردی سێیەم کارێکی قورسە، بەڵام دڵنیام لەوەی کە ئەو ئافرەتە ئافرەتێکی دڵسۆز و خاوەن ڕەوشتێکی گەورەیە و ئەوەش کە ناچاری کردووە لە دوو ئەزموونی هاوسەریەتی جودابێتەوە (رەنگە لە دەرەوەی دەسەڵاتەکانی ئەو بن).. هەرچەندە بۆ خۆم بەلامەوە گرنگ نییە هۆکارەکانی چی بوون، بەڵام بۆ دواڕۆژ پرسیارم ئاراستەی کردووە و دڵنیام کە هۆکارەکانی ئەو نەبوون (خۆشم باوەڕم وایە، کە مرۆڤ دەتوانرێ لێیببوردرێ..).

بە هەرحاڵ ئەو ئافرەتە لەگەڵ من لەیەك فەرمانگە کاردەکا و خۆشم دەوێ، ویژدانیشم ئاسوودە نابێت ئەگەر خیانەت لەو خۆشەویستیە بکەم، بەڵام ترسی کۆمەڵگە بەرۆکم بەرنادات.

ئایا ئەگەر ئەو ئافرەتە بهێنم کۆمەڵگە چی دەڵێ؟ ئایا بە هێنانی ئەو ئافرەتە خێزان و خزمەکانم چۆن مامەڵەم لەگەڵ دەکەن؟ لە کاتێکدا لە ژیانمدا ئافرەتی وا دڵسۆزم نەبینیووە، بەتایبەتی لەوکاتانەی کە دەزانم ماڵی دونیا لای ئەو گرنگ نییە و بە درێژایی دوو ساڵ کارکردن و هاموشۆی بەردەوامم لەگەڵی تەواو شارەزایی بووم. ئێستاش خۆشم دەوێ و بڕیاری پێکهێنانی ژیانی هاوسەریەتی لەگەڵیدا، تووشی دڵەڕاوکێیەکی دەروونی کردووم، تکایە لەم ڕووەوە ڕێگا چارەیەکم بۆ بدۆزنەوە.

تێبینی:

1-ئەو ئافرەتە ساڵ و نیوێك لە خۆم گەورەترە.

2-ئەگەر ئەو ئافرەتە بهێنم لە رابردووی خۆش دەبم و مامەڵەی باوکانە لەگەڵ مناڵەکەی دەکەم، بە تایبەتی هەست ئەکەم تەمەنم کاملە.

-خۆشەویستی جوانترین دیاری خوداوەندە، ئەگەر ژیان بە گشتی و ژیانی هاوسەریەتی بەتایبەتی خۆشەویستی تێدا نەبێ لە دۆزەخ سەختر دەبێ.. کاتێکیش ئەو خۆشەویستیە دێتە نێو ژیانی هاوسەریەتی، ئەوا ماڵ هەمیشە رۆشن دەبێ.. ئەو کێشەیەی کە تۆ باسی دەکەیت، تاڕادەییەك هەستیارە، هەستیاریەکەشی پەیوەندی بە بڕیاری (تۆ) هەیە. بەو واتایەی (تۆ) باشتر خۆت و بڕیارەکانی خۆت دەناسی، بەتایبەتی ژیانی هاوسەریەتی کە خۆت لەسەر بڕیاری تەندروست بەندە.. لە دەرەوەی هەستیاری ئەو بڕیارە، ئەو ئافرەتە کارێکی وای نەکردووە لە ژیان ناشیرین بکرێ و دەرفەتی ژیانی هاوسەریەتی پێبدرێتەوە (بەتایبەت کاتێك بڕیار دەدەیت ئەگەر ژیانی هاوسەریەتی لەگەڵ پێکبهێنی لە رابردووی خۆش دەبیت و ئافرەتێکی خاوەن خوو و ڕەوشتێکی بەرز و جوانە و خۆشت دەوێ.

بەڵام سەبارەت بە مەسەلەی تەمەن و ژیانی هاوسەرەکانی رابردوو، پەرچەکرداری خێزانی ئەوان و هی تۆ بەرامبەر ئێوە، ئەوا دیسان پەیوەندی بە خۆت و تێگەیشتنی تۆوە هەیە، بەو مانایەی کە دەبێت لە نێوان خۆت و ناوەوەت دا بڕیارەکە شی بکەیتەوە، ئەگەر دڵنیایت کە هەڵبژاردنەکەت تەندروستە و لەگەڵت دەگونجێ بۆ هەتا هەتایە، ئەگەر دڵنیای هاوسەنگیت لە نێوان سۆز و عەقڵدا کردووە و بیرکردنەوەکانت شەهوەتیی نین، ئەوا بڕیارەکەی خۆت بدە و ژیانی هاوسەریەتی لەگەڵ پێکبهێنە، بەڵام دەبێت لەگەڵ بڕیاردان لە ژیانی هاوسەرێتیت لەگەڵ ئەو ئافرەتە، دەبێت بڕیاریش بدەیت مناڵەکانیش وەك مناڵی خۆت خۆش بوێن و سبەی بە پەیدا بوونی مناڵی خۆت، جیاوازییان لەنێواندا نەکەیت. بەشێوەیەکی گشتی، دەبێ سەیری ئەو خاڵانەی کە گفتوگۆمان لەسەرکردن بە وردی بکەیت و بڕیاری خێرا نەدەیت، ئەوە جگە لەوەی کە بڕیارەکانت تەندروست بن و پرسی برادەرە نزیکە عاقڵەکانت لەو ڕووەوە بکە، کە هەست دەکەیت لێت تێبگەن، بۆ ئەوەی پتر ببێتە گفتوگۆکردن و ڕێگاخۆشکەرێك بێت بۆ ئەو بڕیارەت، لە دەرەوەی ئەو خاڵانە، قسەی خەڵکی و کۆمەڵگە فەرامۆش بکەو کار بۆ ژیانی خۆت بکە، چونکە قسەی کۆمەڵگەش کاتییە و بەسەر دەچێ، گرنگ ئەوەیە ئەو قسانەی کۆمەڵگە نەتوانن کاریگەری لەسەر ژیانی هاوسەریەتی دابنێن.

نـــایـــاری

چوار پرسیار، چوار وەڵام

بۆ ئاشنابوونی خوێنەران بە چەند بابەتێکی پەیوەندار بە سێکس و هەندێک پرسیاری شاراوەی پەیوەست بە ژیانی نێوان ژن و پیاو، (کۆوار) هەرجارەو وەڵامی پێویستی چەند پرسیارێکی تایبەت بە کێشە سێکسیەکان دەداتەوە و ژێدەریش بۆ ئەو وەڵامانە کۆمەڵێک راوێژکارو پسپۆڕن بەو مەسەلەیە، لەگەڵ سود وەرگرتن لە ئینتەرنێت.

***ئایا بەکارهێنانی ماددەی بێهۆشکەر چ کاریگەریەك لەسەر سێکس جێ دەهێڵێ؟**

–زۆرجاران مرۆڤ واتێگەیشتووە کە بەکارهێنانی ماددەی بێهۆشکەر، توانای سێکسی زیاد دەکات، ئەمە تێروانینێکی وەهمیانەیە، کە زۆر لەوانەی ماددەی بێهۆشکەر بەکاردەهێنن دووبارەی دەکەنەوە. بەڵام راستیەکەی پێچەوانەیە، چونکە کاتێك ماددەی بێهۆشکەر بەکاردێت، مێشکی مرۆڤ لەکرداردا خاودەبێتەوە، ئەمەش وادەکات لەکاتی سێکس کردندا خاوتر بگەنە تەواوبوون، دواتر وادەکات وا بزاندرێ کە توانای سێکسی زیادکردووە.

ئەوەی کە تەندروستی دۆزیویەتیەوە، هەر ماددەیەکی بێهۆشکەر کاریگەریەك لەسەر کرداری سێکسی و توانای جووت بوونی جێ دێڵێ، ماددە بێهۆشکەرەکانیش وا لەمرۆڤ دەکەن رووبەڕوو کاتیان لێ ون ببێ و ئەگەر یەك دەقیقە بووەستن، هەست دەکەن کاتژمێرێك وەستاون، بۆیەش هەست دەکەن ماوەیەکە کرداری سێکسی ئەنجام دەدەن. هەروەها پسپۆران ئەوەشیان خستۆتە نمایش کردن، کە ئەوانەی بەردەوام ماددەی بێهۆشکەر بەکاردێنن، تووشی لاوازی سێکسی دێن و لە بیرکردنەوە دەربارەی بابەتێك، زۆرجار زۆر بەخێرایی بۆ بابەتی تر دەگوازرێنەوە و ئەمەش وادەکات بیرکردنەوەیان لە سێکس کەم خایەن، یان زۆر لاواز بێت.

دەربارەی بەکارهێنانی (خواردنەوەی کهول) و بەردەوام بوون لەسەریشی، جوانترین پێناسە (شکسپیر) لە رۆمانی (ماکبێس) کردوویەتی کە دەڵێ (خواردنەوەی کهول، ئارەزووی سێکس کردن زیاد دەکات، بەڵام توانای سێکسی لاواز دەکات، کاتێکیش مرۆڤ بەردەوام بوو لە خواردنەوەی ئەلکهول، ئەوا بەتەواوی توانای سێکسی لەدەست دەدات).

***پاش یەکەم جووت بوون لە یەکەم شەوی زاوایەتیدا، ئایا چەند کاتی دەوێ بۆ جووتبوونی دووەم؟**

–ئەو شەوە شەوێکی زۆر هەستیارە بۆ ژن و مێرد، بۆیەش ئەگەر مێردەکە هەستی بە رژانی خوێنێکی زۆر کرد لە ئافرەتەکە، ئەوا لەسەریەتی وشیار بێ و گومانی برینداربوونی دەزگای سێکسی ژنەکە بکاو باشتر وایە سێ رۆژ چاوەڕێی بکات و

جووت بوون ئەنجام نەدات.

***ئایا جووت بوون لە بەیانی زوودا، مرۆڤ چالاك دەکات لە درێژایی رۆژ؟**

–هەندێك لە هاوسەران (ژن ومێرد) پێیان وایە جووت بوون لە بەرەبەیانی زوو، یان لە کۆتایی رۆژ، دەبێتە هۆی چالاك بوونیان لە کارەکانیاندا، بەڵام هەندێکی تر پێیان وایە خاو دەبنەوە و تەمبەڵ دەبن لەو رۆژەدا، ئەمەش وەرزشکارانمان بیردەخاتەوە، کە هەندێکیان پێیان وایە جووت بوون بەر لە یاری و پاڵەوانیەتی، چالاکیان دەکاو وایان لێدەکات لە یاریەکە ببەنەوە و هەندێکی تر واهەست دەکەن دۆڕاندنیان پەیوەندی بە سازدانی جووت بوون هەیە لە پێش یاریەکە، بۆیەش ئەمەیان رەها نییە و لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە و دەگەڕێتەوە بۆ ئەزموونکردنی ژن و مێردەکە.

***ئایا جووت بوونی زۆر چ زەرەرێکی لێدەکەوێتەوە؟**

–ئارەزووکردنی سێکس وەك ئارەزووکردنی خۆراك وایە، هێندێکیان بەردەوام ئارەزووی دەکەن، هەروەك ئەوانەی کە بەردەوام خواردن دەخۆن، بەئەندازەیەك ئەوانەی کە زۆر ئارەزووی سێکس دەکەن و خۆیان کبت کردووە و کرداری جووتبوون ئەنجام دەدەن، تووشی هەندێك کێشە دەبنەوە، لەوانە نەخۆشی پرۆستات و ئێشێکی زۆر لە سك و پشت و رژانی شلەی (منوی). لە کراوەی میز لە کاتی میزکردن، یان کۆکینێکی بەهێز یان هەڵگرتنی شتێکی قورس.. بۆیەش هیچ زەرەرێك نابینرێ لە زۆری کرداری سێکسی ئەگەر هاتوو لە رۆژێکدا دووجار یان زیاتریش بوو، ئەگەر هاتوو بارودۆخی تەندروستی و ژینگەیی رێگە بدات.

ئەو ئامۆژگاریانەی کە ناکرێت لە بیرمان بچنەوە بۆ ئەوانەی تازەن لە ژیانی هاوسەریەتیدا

شنە ئیبراهیم حەسەن

دەبێت سەرەتا باوەڕ بەوە بکەین، کە پیاوان خۆشەویستی دەدەن بۆ ئەوەی سێکسیان دەست بکەوێ، بەلاّم ئافرەتان سێکس دەبەخشن بۆ ئەوەی خۆشەویستی وەربگرن، بۆیەش ژنان حەزدەکەن مێردەکانیان بەو چەشنە سەیریان بکەن، کە خۆشیان دەوێن، نەك بە چاوی ئافرەتێکی کاریگەر لە سێکس تێیان بڕوانن.

بۆیەش ئافرەت بەتایبەتی لەدوای پێکهێنانی ژیانی هاوسەریەتی گەرەکیانە هێندەی سێکس ببەخشن، ئەوەندەش خۆشەویستی وەربگرن. ئەمەشیان خالّێکی گرنگە بۆ ئەوەی پیاوان واپێشانبدەن، کە بە ژنەکانیان دەلّێن جلەکانتان بەو چەشنە بگۆڕن و قژتان بەو جۆرە دابهێنن کە کاریگەر بێت بۆ سێکس و سەرنج ڕاکێش بێت بۆ ئارەزووکردنی جووت بوون.

بۆیە لەسەر پیاوانە، کە ژنەکانیان ئاسوودە بکەن بە گفتوگۆی شیرین، کاتێك لە دەرەوەی پێخەفی نووستن و کاتێك کە لە نێو پێخەفی نووستنیشن، بۆیەش هەندێك ئامۆژگاری گرنگ هەن، کە دەبێت ئەوانەی تازەن لە ژیانی هاوسەریەتی پیادەی بکەن.

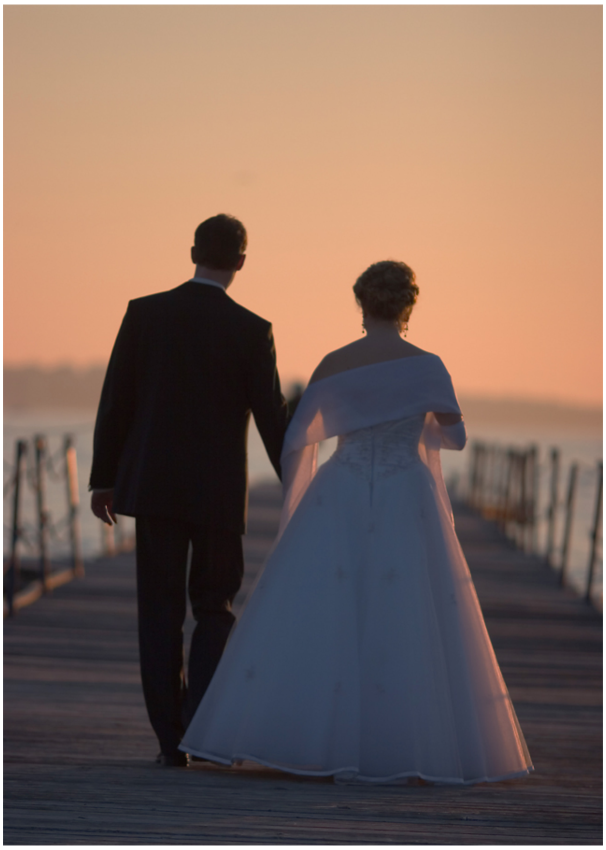
1-دەبێت گەنجان ئەوە بزانن کە ئافرەت کاتێکی درێژخایەنتری دەوێ وەك لە پیاوان، تا ئارەزووی سێکس کردن دەکەن و ئامادە دەبن بۆ کرداری سێکسی، واتە پیاوان هەر کاتێك بیانەوێ بۆ کرداری جووتبوون ئامادەن، بەلاّم کاتێك دەچنە لای ژنەکانیان، دەبێ سەبر بگرن و بزانن کە ئافرەت ناتوانێ یەکسەر ئامادەبێت و کاتیان بۆ دابین بکەن، تا تەواو ئارەزووی دەکەن.

2-دەبێت ئافرەتان ئەوە بزانن، کە یاریکردنیان بە دەزگای سێکسی پیاو، لای پیاوان گرنگ و کاریگەرە.

3-یەکێك لە هۆکارەکانی زوو بەتالّ بوون و تەواوبوون (سرعة القذف) پەیوەندی بە ساوکردنی توندی دەزگای پیاو هەیە (لمس الاعضاء التناسلیة بقوة).

4- ئافرەتان لە کاتی جووتبوون چەند جارێك دەگەنە ئەوپەڕی چێژ و ئۆرگازم، بەلاّم پیاوان زۆربەی جاران یەك جار و کەم جاریش دووجار دەگەنە ئۆرگازم، بەلاّم کاتێك ئافرەتەکە نەگەیشتە حالّەتی ئۆرگازم، ئەوا تووشی داتەپین و بێزاری دێ لە جووتبوون، بۆیە لەسەر پیاو گرنگە لە ڕێگەی ساو (لمس) بیگەیەنێتە ئۆرگازم.

5-واباش و چاکترە، پاش تەواوبوون لە جووت بوون، پیاو دلّنەوایی ئافرەتەکە بەوە بداتەوە کە هەمیشە خۆشی دەوێ، یان هەر دێڕێك کە گوزارشت لە خۆشەویستی بکات، بۆئەوەی ئافرەتەکە واهەست نەکات مێردەکەی هەر بۆ سێکس دەیەوێت.



6-ئافرەتان دەیانەوێت لە کاتی جووتبووندا گفتوگۆ ئەنجام بدەن، ئەگەرچی بۆ پیاوان کارێکی قورسە، بۆیەش لەسەر پیاوانە لە کاتی سێکس کردندا گوزارشت لە خۆشەویستی بکەن، ئەمەش بە هەندێك کرداری نەرم، کە گرنگترینیان ماچکردنی بەردەوامە.

7-زۆرجار پیاوان دەیانەوێ کرداری جووتبوون لە ڕۆژدا ئەنجام بدەن و ئافرەتانیش لە شەو، یان بە پێچەوانەوە، هەر یەکێکیش بۆ ئەو کاتانە بیانووی پێیە، بۆ نموونە پیاوەکە بەبیانووی خوێندنەوە و کارکردن ناتوانێ لەشەو جووتبوون ئەنجام بدا و ژنەکەش بە بیانووی ئەوەی لە بەیانی منالّەکان بە ئاگان و لە دەرگا دەدەن، یان لە بەیانیان دەنگی دەرەوە دێتە ژووریّ و کەش و هەوا لەبار نابێت بۆ ئارەزووکردن لە جووتبوون.

بۆیەش لەسەر ژن و مێردەکەیە بەیەکەوە بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشەیە بکەونە گفتوگۆکردن و ڕێگاچارە بدۆزنەوە، ئەوەش بە دوورخستنەوەی منالّەکان لە مالّ لە ڕۆژدا و بردنە مالّی برادەرێکیان بۆ نموونە، هەروەها پەنجەرەکان دابخەن تا دەنگی دەرەوە نەیەتە ژوور و لەسەر پیاویشە لەو ڕۆژەی کە بڕیاری جووتبوون دەدات ئێوارە زوو بگەڕێتەوە مالّ، ئافرەتەکە دلّنیابێ کە مێردەکەی گرنگی و خۆشەویستی پێدەدات.

ئەمە چجای ئەوەی کە بەیەکەوە دانیشتن و گفتوگۆکردن لەسەر کێشەکان، ژیانیان قەشەنگتر دەکات و دلّنیادەبن لە یەکتری و زوو ڕێگاچارە دەدۆزرێتەوە، بەلاّم کاتێك هەرکەسە و بۆخۆی خاوەن بڕیاربوو ئەوا تووشی کێشەی خێزانی و خراپ تێگەیشتن دەبن.

دڵڕەقی ئەوان بە مردنی من تەواو دەبێ

(**ئەگەر** کێشەکەم چارەسەر نەکرێ ناچارم خۆم بکوژم)، ئەمە وتەی (ئاریان) بوو، ئەو کچەی کە تەمەنی 23 ساڵە و لە نامەیەکی پڕ لە گلەیی و گازاندەوە باس لە گرفت و کێشەی کۆمەڵایەتی خۆی دەکات، کە کەوتۆتە نێو قەیرانێك رەنگە بەم شێوەیە رزگار بوونی مەحاڵ بێت، (ئاریان) وتی: لە ناو گێژاوی خەم و بۆ یەك نەبوون، ژیانی رۆژانەم لە گەڵ فرمێسك و ئازارو یادەوەریدا بەرێ دەکەم .

ئەو دەنووسێ:(9) ساڵە پەیوەندی خۆشەویستیم لە گەڵ کوڕە ئامۆزایەکم بە ناوی (ئارام)بەستووە، رۆژ بە رۆژ تینی خۆشەویستیمان پەرەدەسێنێ، بەڵێنیشمان بە یەك داوە هەر چۆنێك بێت بۆ یەکتر بین، بەڵام ئەوەی بۆتە گرفت و کێشە، رازی نەبوونی باوك و دایکیە، کە (4) جارە (ئارام) خوازبێنی کردووم و ئەوان بە خزمایەتی ئەو رازی نین.

جێی داخە هێشتا لە کۆمەڵگەی کوردەواری چارەنووسی کچانمان بە دەست ویستی دایك و باوك و کەس و کاریانەوەیە، زۆر لە کچان بێ ئارەزووی خۆیان ملکەچ بە شووکردن دەبن و بەمەش ئایندەیەکی نادیارو هەندێ جاریش کارەسات و کێشەی بەدواوە دێت .

خۆ (ئارام) گوناهێکی نیە، کە گەرەکیەتی کچی مامی خۆی بهێنێ و بە خۆشەویستی ژیانی هاوسەری پێکبهێنێ، بەڵام سەرسەختی مامی بە تۆمەتی ئەوەی کچەکەی خۆشەویستی لە گەڵ برازاکەی دەکات، نابێت بە ئارەزووی خۆی شووی پێ بکات. ئیدی هەرجارە و بیانوویەکی پێ دەگرێت، (ئارام)یش لە لای خۆیەوە، ئامۆژگاری کەس وەرناگرێ و هەر دەڵێت (ئاریان) شێت و شەیدای کردووم و ئەویش نەبێ نامەوێ و لە ئاست ئەو هەموو کچی دونیایێ بە خوشکی خۆم دەزانم، باوکیشی بۆ رازی کردنی براکەی پەنای بردۆتە بەر زۆر لە ماموستایانی ئاییني و کەسایەتییەکانی ناوچەکە، بەڵکو ئەو پیاوە رازی بکەن، وەلێ ئەو دەڵێ ئەقڵمان ئەو کوڕە ناگرێت و نایدەین، یاخود دەیووت (ئاریان) هێشتا کاتی شووکردنی نەهاتووە. بێگومان دایکان و باوکان دەبن بە رێگر لە بەردەم ئارەزوو و دوارۆژی کچ و کوڕەکانیان، بەمەش هۆکاری دواکەوتنی کچ و کوڕ لە پرۆسەی هاوسەریدا بۆ کەمتەرخەمی ئەوان دەگەڕێتەوە، لە نامەکەی ئاریاندا هاتووە: لە پاش هەر خوازبێنیەکدا کەس و کارم دەکەوتنە گیانم و بە دڕندانەترین شێوە ئازاریان دەدام و دارکاریان دەکردم، ئێستاش لە چوار دیواری ماڵدا بەند کراوم، رێگای سەفەرکردن و رێگای بازاڕم پێ رەوا نابینن، تەنانەت نەیان هێشت تاقی کردنەوەی دەرەکی پۆلی سێیەمی ناوەندیش ئەنجامبدەم، حەزو ئارەزوویەکی لەمێژینەم بوو دریژە بە خوێندن بدەم، بە راستی لەو ژیانە بێزار بووم، چەند جارێك هەوڵی خۆ سووتاندنم داوە، بەڵام خۆشەویستی و وەفاداری رێگەی لێ گرتووم، ئارامیش پێشنیاری بۆ کردووم بە یەکەوە سەرهەڵبگرین و بڕۆین، چەند جارێکیش لای دایکم وتوومە من بە ژیانی ئەو کوڕە رازیم، ئەو نەبێ شوو بە کەس ناکەم، دڵنیام دڵڕەقی ئەوان و ویستی کەس و کار وخۆشەویستی (9) ساڵەی من و ئارام، بە خۆ کوشتنی من تەواو دەبێ .

چەند خۆشە مرۆڤ بە خواستی خۆی بژی، ئەوێ رۆژێش کە (ئاریان) پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ (ئارام) بەست، زۆر بە سادەیی و بەختەوەری دەژیا، لە سەردەمی پەیوەندی نێوانیشیاندا ئەوان بە ئومێدەوە چاویان بڕیبووە ژیان، ئەوان نەیاندەزانی نەك هەر کچان، بەڵکو کوڕانیش لە هاوسەرگیریدا ملکەچی بڕیارەکانن. رەفتاری ئەو پیاوانە شیرازەی دەیان خێزانی ناو کۆمەڵگا تێك دەدات.

دواجار (ئاریان) لە نامەکەی دەنووسێ: چیتر بەرگەی ئەو ئازارە ناگرم و بڕیارم داوە کۆتایی بە ژیانی خۆم بهێنم !! بۆ ئەوەی ببێتە پەندو وانەیەك بۆ ئەو باوك و دایکە دڵڕەق و بێ بەزەییانەی کە لە زمانی ئێمە تێناگەن.

ئەوەتا باوکم دەڵێ: ئەوجار خوازبێنیت بکەنەوە دەتکوژم، ئەی ئەوە نیە مەرگ چاوەڕێم دەکات، ئەی ئەوە گەورەترین غەدر نیە، لەو ساوە ماڵەکەم بۆتە بەندیخانە و جەستەمی تێدا ئازار دەدرێت، ئیدی ژیان مانای چییە ؟ توخوا زوو فریام بکەون نەبادا ئارام بە تەنها و گۆشەگیری بمێنێتەوە.

تێبینی: ناوەکانی نێو ئەم بابەتەم خوازراون و ناوەڕاستەقینەکان لای ئێمە پارێزراون. هەر لێرەشەوە بە خوێنەران رادەگەینین، کە دەتوانن سەرنج و تێبینیەکانیان لەسەر ئەم بابەتە بۆ (کۆوار) بنێرن.

هەژار عەلی