www.kurdistannet.org
بەکاتی ناوەندی ئەوروپا 23:30 26-10-2006

كێشەكانی خێزان و میكانیزمی عەمەلی بۆ چارەسەریان. ... ئامادەكردنی: چالاكێكی بواری چاكسازی كۆمەڵایەتی

پێشەکی:
خوشكی بەرێز
سڵاوی خوات لەسەر...

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

بی گومان کۆمەڵگەی ئێمەش وەك بەشێك لە کۆمەڵگەی رۆژهەڵاتی، خاوەنی تایبەتمەندی خۆیەتی لە پێگەی خێزان و ماڵی هاوسەرگیریدا کە بەردی بناغەی حاڵەتی کۆمەڵایەتییە و دەبی لە چوار چێوەی شەریعەتی ئیسلام و پێشکەوتنە مەدەنییەکانی سەردەمدا رێك بخرێ..

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

چەند بیرۆکەیەك
کە بە ختیاری ژنانی دزیوە..
نجلا و محفوز: نوسەر و هونەرمەند

لەگەڵ زۆرێك لە ژنانی کۆمەڵگەی رۆژهەلاتی 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 هەولم دا لەگەلیاندا 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..

بالەوەوە دەست پێ بکەین:

ژنی رۆژهەڵاتی سورە لەسەر ئەوەی کە مێردەکەی لە پێشی پێشەوەی ئەولەویات و گرنگیەکانی خۆی دابینی و هیچ شتێك نەخاتە پێش ژنەکەیەوە نە ئیش، نەبرادەر نە ئارەزوەکانی، نەکەس و کاری، خۆ ئەگەر ئەم ئاواتەی بەجی نەهات و ئەم خەیاڵەی سەری نەگرت ئیتر خەیاڵ و هەستی ستەم لێکراوی روی تی ئەکا و جڵەوی ژیانی ئەگری بەرەو نا ئومێدی و گومان و نا ئاسودەیی لەبەر چی نابی لە کاتێکدا ئەم (ژنەکە) بەو شێوە سەیری ئەو ئەکا و (بە تایبەت لە سەرەتای ژیانی هاوسەری یەوە)، حەز ئەکا هەمیشە لە ماڵەوە بی و لی ی دورنەکەوێتەوە، ئەی بۆ ئەو وانیە، ئەم ئەیویست گیانێك بن لە دوو لەش دا و ئاوا مامەڵەی نەکری کە ئەڵی ی مامەڵەی تەختە و دار ئەکا و زۆر بە ئاسانی لی ی بی ئیحتیاج ئەبی 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 دامەنی، گرنگی بە خۆت بدە و کارێك بکە ئەو ماوەیەی لەگەڵ مێردەکەتدای کاتێکی پڕ لە خۆشی و کامەرانی و ئاسودەیی و دڵخۆشیتان ببی، بە گلەیی و رەخنە و سکاڵا و داواکاری دایمەگرەوە گوایە لێت دورە و خەتای کردووە، چونکە بەو شێوەیە ئەوەندەی تر بیر لە دورکەوتنەوە و بەجی هێشتنت ئەکاتەوە و لەزەت لە نزیکیتان نابینی مادام لە هاتنەوەیدا تەنیا گلەیی و رەخنە ببیستی، وا هەست ئەکا کە تۆ هەمیشە لی ی نارازیت و ئەجیندە و بەرنامەیەکت هەیە کە ئەتەوی بە سەریدا بسەپێنی و زەلیلی بکەی..
ئێمە دەڵێین ژنی عاقڵ و زیرەك هەرگیز ناهێڵی ئاوای لی بێت و مێردەکەی ئاوا تورە و تەرە بکا و لە خۆی و ماڵەکەی دور بخاتەوە بە ناوی گلەیی و ناز فرۆشیەوە..
دەبی 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 بی وەکو ماڵداری و منالداری و فەرمان و کاری دەرەوەی، ئەو حاڵەتە وای لی ئەکا هەست بەبی کاری نەکا و شانازی بە کەسایەتی خۆیەوە بکا و سەیری ژیان بە فراوانی دەبینی و تەنیا وەکو (هاوسەرێك) نابی..

بەم شێوە تەنیا چاوی لە مێردەکەی نابی پێگەی بۆ دابنی 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 ئەبی..

گرفتی بە ناسۆر بەڵام:

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

(ئەگەر مێردەکەم منی خۆش بویستایە کاروباری خێزانەکەمی بۆ جی ئەهێشتم و رێزی لە قسەم ئەگرت هەروەك مێردی فلانە هاورێم زۆر بکا لە کەس و کارەکەی تا رێزم بگرن و بترسن لێم و قسەیان بۆ نەگێرێتەوە، هەروەها دەبی وا بکا منالەکانم کەسو کاری منیان خۆش بوی زۆرتر لە کەس و کاری باوکیان، هەروەها دەبی مێردەکەم بە کەمتەرخەمیم رازی بی لە بارەی جل و بەرگمەوە کە تاقەتم نیە لە خۆرازاندنەوە، ئەبی رێز لە هەست و نەستی من بگری و چاو نەخا بۆ هەرژنێکی جوان ببینی و دەست بکا بە دەربرینی تێبینی و سەرنجی خۆی لەسەری.. دەبی حسابی ئەوە بکا کە من رۆژ تا ئێوارە خەریکی خزمەتی منال و ئامادەکردنی خواردن و پاك و خاوێن کردن و رێکخستنی ناو ماڵم بۆیە دەبی تەحەمولی هاوار و داد و تورەبونەکانم بکا و بەهۆی ئەو هەموو ئەرك و کارەوە کەوتوەتە سەر شانم،

ئەبی بزانی کە دەکرا من شووم بکردایە بە کەسێکی لەو باشتر رەفیقەکان و خزمانم ئەوە ئەزانن و قەدرم ئەزانن تەنیا ئەو نایزانی..
ئێمە هاوخەمی دەکەین لەگەڵ ئەو ژنە و هاوبیرەکانیدا کە توشی ئەو نارەحەتی یە پڕ لە ناسۆر و ئازارە بووە و هیوادارین کە رزگاری بی.. ژنی زیرەك و سەرکەوتوو ئەوەیە کە بەرپرسیاری خێزان بە ناسکی و هوشیاری بگرێتە ئەستۆ و لە کاتێکدا کە رایەکی جیاوازی هەبوو دەبی لە شێوازی پرسیاردا دایرێژێت و بڵی: چۆنە ئەگەر ئاوا بیر بکەینەوە؟! بەم شێوە راو بۆچونەکەی خۆی دەردەبری و رونی ئەکاتەوە کە بۆچی وا بیر ئەکاتەوە.. دواییش متمانەی خۆی دەربری بەوەی کە ئەو (مێردەکەی) هەمیشە خیار و رای چاك هەڵئەبژێرێت.. ئەوسا مێردەکەی گوی بیستی راو بۆچونەکەی ئەبی و هیچیش سەغڵەت نابی و بیر لە رەتکردنەوەی ناکاتەوە و هەست ناکا کە بۆچونێکی بەسەرا فەرز دەکری..
ژنی ژیر و بەختیار هەرگیز بەراوردی مێردەکەی خۆی ناکا لەگەڵ مێردی هاورێکانی و خزمەکانی، و بروا ناکا بە قسەی ئەو ژنانە کە وا دەر ئەخەن دەسەڵاتدارییان زۆرە بەسەر مێردەکەیاندا، چونکە زۆربەی ئەو قسانە راست نیە، خۆ ئەگەر راست بی گرفتێکی تری لی ئەکەوێتەوە کە ئەویش ئەوەیە ئەو پیاوانەی ژنەکانیان زاڵن بەسەریاندا دڵیان هەمیشە خولیا و فیرارە بە دوای ژنێکدا کە ئاوای لی نەکاو هەل و فرسەتی بداتی و هەست بە پیاوەتی و پێشەوایەتی خۆی بکا.. ژنی سەرکەوتو ئەوەیە کە

کەسو کاری مێردەکەی والی دەکا حورمەتی بگرن و دڵشاد بن بە خزمایەتی و تێکەڵ بونەکەی لەگەڵیاندا، ئەمەش بە خۆ زاڵ کردن نابی بەڵکو بەخۆشیرین کردن و خۆشەویستی و مامەڵەی نەرم و نیان و روخۆشی ئەبی، هەروەها بەرێز گرتنیان و پاراستنی نهێنی ناومالّی خۆی و پەروەردەکردنی منالّەکانی لەسەر خۆش مامەڵەکردن.. بەڵکو راست تر ئەوەیە بڵێ 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 داکۆکییە لە مافی ئافرەت..

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

ئەوەش کە دەگوتری ژن هەموو ئەرکی خۆی لەبەرانبەر مێردەکەیەوە بەجی ئەهێنی و خۆی بی 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..

قیژاندنی بە رومدا:

ژنێکی تر قسەکانی کەڵەکەبون و بە قیژاندنەوە بە رومدا وتی تۆ پشتیوانی لە پیاوان ئەکەی.. کەچی بە پێچەوانەوە من ژنەکانم زۆر خۆش ئەوی و زۆر بە جدّی بۆ بەختیاری راستەقینەیان ئەکۆشم و دەمەوإ ئەو وەهم و خەیاڵانەیان لی دەرکەم کە ناهێڵی لە زەت لە ژیانی هاوسەری وەرگرن، وتی ئاخر ئەرکی مێردەکەمە نازم بکێشی و لەبەرچاوی خەڵك رێزم لی بگری و کاتێکی زۆرم بۆ تەرخان بکات لە جیاتی ئەوەی کە بە دیار بەرنامەی وەرزش و یاریەکان و بەرنامەی سیاسیەوە کاتەکانی دەکوژی، ئەو بەرپرسیارە لە دڵخۆشکردنم لە گەشت و گوزار پێکردنم و خۆشی پی بەخشینم هەروەك من بەرانبەر ئەو ئەرکی خۆم بەجی ئەهێنم (مەبەستی سەرجێگەیە)، من بە توندی و سەنگینی مامەڵەی مێردەکەم دەکەم تا بەسوك سەیرم نەکا، تا مناڵەکانمان بزانن کە منیش خاوەن قسە و بریارم لەم ماڵەدا و رێزم بگرن، بەڵام ئەو روو گرژە و سەغڵەتم ئەکا و ژیانم لی 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 دەسوتی و باوەشی سۆزی بۆ ئەکەمەوە و پیی ئەڵێم: مەخەڵەتی بەوەی هەندی 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 هەندی لەو

مێردانەی خیانەت ئەكەن لە ژنەكانیان و پەیوەندی نا شەرعی یان هەیە لەگەڵ كەسانی تردا بە درۆوە لە پێش چاوی خەڵك هەڵدەدەن بە ژنەكانیاندا بۆ دورخستنەوەی گومان لەسەر خۆیان و رازی كردنی ژنەكەی خۆی و خەڵەتاندنی..

ئەركی سەر شانی ژنە خۆی بەختەوەر بكا و چاوەریی كەسی تر نەبی بەختیاری بكا، ئەبی خۆی هەموو رێگە و شێوازێكی شەرعی بگرێتە بەر بۆ ئیستیعابی مێردەكەی و نازكێشانی و بە ئەندازەیەكی میانەرەوانە نە زیاد و نە كەم هەروەها بە ئەسپایی ئەچرپێنم بە گوإی هەموو ژنێكدا كە كەس ناتوانی نارەحەتی و بی بەختی و سەغڵەتی بكاتە بەشت ئەگەر خۆت دەرگای بۆ نەكەیتەوە و رێگەی بۆ خۆش نەكەیت ژیانی تۆ دەستكردی خۆتە بە تەنیا، بیر لە فشار و ئازاردانەكانی مێردەكەت مەكەرەوە لە پشت ملەدا، تا توشی مەراق و خەفەت نەبی و خۆت پڕ نەكەی لە رقی مێردەكەت كەئەوەش وات لی ئەكا هەمیشە بە بچوكترین هەڵوێستی ئەو تۆ ئاگرت تی بەر ئەبی و بەرویدا دەتەقیتەوە..

باشتر وایە كاتێكی كەم دابنی ی بۆ بیركردنەوە لە هەڵسو كەوتە ناخۆشەكانی تا كەمتر پڕ بی لە رق و خەفەت، تۆ ئەوەندە خۆت بەكەم مەزانە كەوا بە ئاسانی سوكایەتیت پی بكری، ناكۆكیەكانی نێوانتان گەورە مەكە و زۆر بیر مەكەرەوە لەوە بەڵكو بیر لە چارە سەر بكەرەوە بەشێوەی ئارام و مەحكەم و هەوڵی دوبارە نەبونەوە، پاش ئەوە خۆت بە كاروباری تری ژیانتەوە سەرگەرم بكە و هەرگیز بیر لەوە

نەكەیتەوە شكاتی حاڵت لای هاورێكانت بكەی، زۆر جار هاورێكان لە جیاتی بچوكتر كردنەوەی گرفتەكان گەورەیان ئەكەن و ناكۆكی یەكان ئاڵۆزتر دەكەن و ژنەكە ئەوەندەی تر هەڵدەنێن بۆ تورەبون و هەست بەستەم لێكراوی، بەمەش وای لی دی هەمیشە بەسەر خۆیدا دەگری و خەم لە خۆی كۆ ئەكاتەوە نەك راوی بنی..

گۆرەپانی جەنگ:

ئەو ژنەی كە بە توندی مامەڵەی مێردەكەی ئەكا گوایە نەكو بەسوكی سەیری بكا زۆر هەڵەیە، چونكە بەم كارەی مێردەكەی هەڵ دەنی كە ئەویش توند و تیژ بی و لە ئەنجام داماڵەكەیان دەبێتە گۆرەپانی جەنگ، وە هاوسەرگیریەكەیان دەبێتە مەیدانی زۆرانگرتن و ململانی نەك مەیدانی خۆشەویستی و سۆز و بەزەیی بۆ یەكتر، هەروەك خوای دروستكەر دەیەوی، هەر بەو هیوایەی كە بەوشێوازە منالەكانیان وایان لی بی رێزی لی بگرن بە پێچەوانەوە زۆربەی جار منالەكان نادروست و خراپەكار دەرئەچن..

هەروەها ئەو ژنە هەڵەیە كە بیەوی مێردەكەی وەكو رۆژانی دەستگیرانی و سەرەتای هاوسەرگیری مامەڵەی بكا بە قسەی خۆش و روی خۆش هەر وەك ئەو كاتە ئەمیش (ژنەكە) بەناسكی و ڕوی خۆش و قسەی خۆش مامەڵەی ئەوی ئەكرد و هەمیشە حەزی لەوە بوو دڵی مێردەكەی خۆش بكا و بە جوانترین شێواز دەركەوی و بە حورمەتەوە ناوی كەس و كاری ئەبرد...

کەواتە ئەگەر ئەیەوی ئەو حاڵەتە بگەرێتەوە دەبی لە خۆیەوە دەست پی بکا.. ژنی سەرکەوتوو ئەوەیە کە ئەتوانی 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 دەگری و چۆن مناڵەکان هەڵدەنی بۆ رێزگرتن لە باوکیان، ئەوسا ئەویش (مێردەکەی) ناچار ئەبی کەتەسلیمی ئەو واقعە بی و رێز و حورمەت و خۆشەویستی و متمانە بدا بە ژنەکەی وەکو هاوسەری ژیانی خێزانی و هاوبەشی ژیان

دیارە ئەوەشمان لە بیر نەچی ژنیەتی و مێینەیی ئافرەت لە خۆیدا فاکتەرێکی گرنگ و ری 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.. دەبی رێز لە جیاوازیەکانیان لە بیر و رادا بگرن وەکو دیل و بەندە مامەڵەی یەکتر نەکەن، تا دڵی بە ماڵ و حاڵ و مناڵ و دایکیان خۆش بی و بەلانەی راز و نیازەکانی بزانی و ناچار نەبی پەنا بۆ دەرەوەی خێزان ببا بۆ تێر بونی لە رێز و سۆز و حورمەت و پێویستیە غەریزییەکانی یەکتر جگە لە لای ژنەکەی بگەری بۆ بەختیاری و کامەرانی و پشوی ژیان.

میکانیزمی عەمەلی بۆ
چارەسەری ناکۆکیە خێزانی یەکان
نوسینی د. عمرو ابو خلیل

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

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

1/ کإکی بگۆڕی؟! کإ دەگۆڕڕی؟!

ئایا گۆڕانكاری پێویستە تەنیا بۆ لایەنێك یا بۆ هەردوولا.. ؟ ئایا دەبی مێردەكەت بگۆڕی و ڕای بهێنی.. ؟ ئایا دەبی پیاوەكە پشیلەیەك لەیەكەم شەودا سەربڕی لەبەر پێی ژنەكەیدا. ؟! وەلامی ئەم دوو پرسیارە یەكێكە لە هۆی ناكۆكی، كە ئەویش ئەوەیە بەلێ هەردوو لای (ژن ومێرد) دەبی هەولی خۆ گۆڕین وخۆراهێنان بدەن نەك تەنیا یەكێكیان.. هەروەك دەبی هەردوو بزانن كە پاش پێك هێنانی خێزان حالیان جیاوازە و دەبی ئەولەویەتیان پێكەوە گونجان وپێكەوە هەلكردن بی بە پێچەوانەوە ئەگەر هەریەكەیان بیەوی دەست لە خۆی نەدا وبەرانبەرەكەی بگۆڕی نەك خۆی ئەوە سەرەنجام دەرگیری و ناكۆكی و ئاژاوە ئەبی وئامانج لەو نێوانەدا بزر ئەبی.

2/ جیاوازی هەر دەمێنی تا ژیان بمێنی..

ئەم خالە تەواوكاری خالی سەرەوەیە.. ژیانی خێزانی و ژن و مێرد نابی چاوەڕێی ئەوەبن كە لەهەمووشتا وەكو یەكیان لی بی و لە هیچ شتدا جیاواز نەبن ئەوە مەحالە.. بەلام پێویستە هەر لایەك بزانی كە ئەوی تر كەسێكی ترە و لەو جیاوازە.. فەرموودەكەی پێغەمبەر درودی خوای لەسەر بێت سەبارەت بە شوبهاندنی ئافرەت بە (پەراسوو) كە خوارە و هەردەبی خوار بی و راستكردنەوەی شكاندنیەتی چونكە ئەركەكەی بەو شێوەیە ئەنجام ئەدری.. ئەمە جەختە لەسەر دانپیانان و مامەلە كردنە لەگەلڕ جیاوازی یەكان..

3/ رازی بوون بە دابەش كردنی ئەركەكان..

ئەمە جیاوازی فرە رەنگی و تەواو كاری یە نەك جیاوازی ناكۆكی و پێكدادان، (قوامە) و سەرۆكایەتی پیاو لە ماڵدا سەرۆكایەتی سۆز و خۆشەویستی و لە ئامێز گرتنە نەك سەرۆكایەتی هێز و زاڵبوون و ستەمكاری.. ئەوسا قەوامەی پیاو و بەكەمی بۆ ژنەكەی حساب ناكری بەڵكو ئەو حاڵەتەیە كە ژن خۆی داوای ئەكا و بۆی ئەكۆشی پیاو بەرپرسیارە لە ژنەكەی و مناڵەكانی و ماڵەكەی وەك بەرپرسیاریەتی فەرماندە و بەڕێوەبەر و مامۆستا و شوان، ئەو كاتە رۆڵی ئافرەت دەبێتە پەخش كردنەوەی خۆشەویستی و سۆز و ئارامی و دەتوێتەوە بەسەر پیاوەكەیدا و ژیانی خێزانیان جوان و شیرین دەكا و رێگری دەكا لە ناكۆكی و ناتەبایی ناوخێزان.. مێردەكەی بەڕێوەبەری ئەكا و ژنەكەش هاوكاری ئەكا.. رازی نەبوون بە رۆڵی خۆیان ئەبێتە مایەی گیروگرفت و چارەسەریش تەنیا لەوەدایە كە هەموو كەس رۆڵی خۆی ببینی..

4/ گفتوگۆی بەرانبەر و پەیوەندی بەردەوام..

لەم باسانەی سەرەوە ئەمانگەیەنێتە ئەوەی كە دەبی ژن و مێرد بەردەوام لە گفتوگۆ و دیالۆك و پەیوەندیدابن لەسەر هەموو گۆشەیەكی ژیان مێردەكە قسەی ئەوە دەگێڕێتەوەكە ئەو رۆژە هاتووەتە رای، هەروەها ژنەكەش بەسەرهاتی ئەو رۆژە دەگێڕێتەوە لەئەنجامدا دەگەنە تێڕوانینێكی هاوبەش لە

ژیان و ڕوداوەکانی.. بەشداری و هاوبەشیەکە بە کردەوە بی 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:

ڕ) نە و بۆ لێدان:

دەبی لە کاتی ناکۆکیدا ڕێز ونەجیب بین، هەرگیز بونی جیاوازی بە نامۆ نەزانین و دوو کەس کە پێکەوە بژین بی گومان خاڵی جیایی یان هەیە بۆیە دەبی قوڵی نەکەینەوە و بە ئاسایی بزانین و هەرگیز پەنا بۆ توند و تیژی نەبەین و دەستمان بە لێدان فێر نەبی..

ب) کشانەوە باشترە:

بۆ ئەوەی ناکۆکی گەورە و فراوانتر نەبی و نەچێتە بازنەی نەخوازراوەوە دەبی ئامادەیی کشانەوەمان ببی و خۆمان لادەین لە بەرەنگاری، لەو کاتەدا کە سەرەتای ناکۆکی سەر هەڵئەدا لە نێوان ژن و مێردا و تورەیی زاڵ ئەبی پێویستە بۆماوەی چەند سەعاتێکیش بووە خۆیان لە روبەروبونەوە دورخەنەوە و خۆیان بکێشنەوە لەو مەیدانە.. دوای ئارام بونەوەیان بگەرێنەوە سەر گفتوگۆکەیان، ئیتر پێویست ناکا لە کاتی ناکۆکیاندا بە تورەیی یەوە بەردەوام بن لەسەر گفتوگۆ و پرسیار و وەڵام، چونکە لە تورەییدا

هیچ هەڵوێست و قسەیەك لە جاِی خۆیدا نابی، رەنگە هەر کەس و بۆ تۆڵە سەندنەوە بگەڕی لە بەرانبەرەکەی بی ئەوە حسابی دوا رۆژی ببی..
ج) نە و بۆ خۆتێهەڵقورتاندنی خەڵك:
دەتوانن هەردوو هاوسەر پێك بێن لەسەر خاڵی ناکۆکیان و گفتوگۆ لەسەر هۆکارەکانی بکەن.. بەم شێوەیە رێگەی چارەسەر بە چەند هەنگاوێك ئەگرنەبەر و ناکۆکیەکە بەر تەسك دەکرێتەوە، بەڵام گرنگە کە رێگە نەدری بە کەسانی تر دەست بخەنە نێوان ئەو ژن و پیاوە.. ژیانی هاوسەرگیری بە گشتی مەسەلەیەکی تایبەتە و پێویست ناکا کەسی تر دەستی تی بخا.. با ئەو کەسە برایان بی یا خوشکیان بی یا دایکیان بی یا باوکیان بی یا هاورِا یان بی.. چونکە هەریەکەیان مەرام و حاڵەتی نەفسی خۆیان هەیە و بەو خەلفیەوە دەست ئەخاتە ناو گرفتەکە و رەنگە ئاڵۆزتری بکا (بی گومان ئەمە جیاوازە لەوەی کە لەکاتی ناکۆکیدا هەردوولا پێك دێن لەسەر کەسێك یا لێژنەیەك حەکەم ونابژیوان) ..
6/ سامانی سۆز و خۆشەویستی:
ئەبی ژیانی هاوسەرگیری لە بانقێکی خۆشەویستی و سۆزەوە سەرچاوە بگرِا و لەو سامانە سود وەربگری لە کاتی چارەسەری گرفت و ناکۆکیەکان.. بۆیە پێویستە سامانی سۆز و خۆشەویستی لە نێوان ژن و

مێردا ئەوەندە زۆربی کە لە کاتی ناکۆکی دا نەهێڵی زوو باخەڵیان خاڵی بی و دراوی خۆشەویستی یان نەمێنی و خێرا بکەونە سەر ئیفلاس و بی 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 لی ببڕی..
هەروەك پێویستە ئاماژە بەوە بکەین کە نابی ژن و مێرد بیانەوی لە هەموو قۆناغەکاندا وەکو خۆی ئەو رەسیدەی خۆشەویستی بمێنی بی گومان تووشی زیادوکەم دەبی بۆیە دەبی لە هۆکارەکانی بگەڕێین..
7/ بەرپرسیاریەتی هاوبەش:
لە کاتی روودانی ناکۆکیدا نابی ژن و مێرد خەمی ئەوەیان بی کێیان تاوانبارە و کی دەست پێشخەری کردوە لە گرفتەکەدا و ئەوی تریشیان لە هەوڵی ئەوەدا بی 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 بی و دەست پێشخەری لە ئاشتەوایی دا بکاتە ئامانج و زمانێکی ئارام و شیرین

بە کار بهێنی بۆ دۆزینەوەی چارەسەری هاوبەش لە روانگەی ئەوەوە کە بەرپرسیاریەتی هاوبەشە و خەتاو تاوان بە تەنیا لە کەسێکەوە نەبووە و بە تەنیا یەکێکیشیان چارەسەر ناکری..
چەند جوانە ژنەکە یا مێردەکەی کی بەرکی بکەن لەسارد کردنەوەی گرفتەکە و ئارام کردنەوەی کەش و هەوای ماڵەکە و بەزمانێکی شیرین هاوبەشی و پشکداری خۆی لە هەڵەدا رابگەیێنی 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 دەگەرێن..
8/ خۆلادان و پشت گوێ خستن:
کێشە و ناکۆکی نێوان ژن و مێرد وەك کێشەی نێوان دوو دەوڵەت نیە لەسەر سنور یا بەرژەوەندیەکان کە بەو پەری وردەکاری و چاودێری و یاسایی یەوە سەیر بکری، بەڵکو گرفتێکی بچوکی نەفسی و خێزانی یە لە نێوان دوو کەسدا کە هەموو راز و نیاز و نهێنی یەکیان لای یەکترە و بونەتە یەك لاشەو یەك کەسایەتی..
بۆیە لەسەر چون و وردکردنەوە و سەری میزان گرتنی ناوإ و زۆرێکی بەشێوازێکی ئاسایی و ئاسان چارەسەر ئەبی هەروەك بە هۆکارێکی ئاسایی و بچوك پەیدا بووە.. هەربۆیە خۆلادان و خۆ غافڵ کردن و چاو پۆشی وە ئاسان کردنی مەسەلەکان شێوازێکی زۆر سەرکەتووە بۆ روبەروبونەوەی زۆرێك لە

گرفتەكان، داوای لی بوردن و دەست پێشخەری لە ئاشتكردنەوەدا نیشانەی هێز و توانا و سەلامەتی ئەو كەسەیە، چەند جوانە هەردوكیان پەلەیان بی بۆ داوای مەعزەرەت و سەلام كردن و رامالێینی ئەو حالەتە دەرونیەی كە لە ئەنجامی ناكۆكی و قسەی بەرز و نزمی نێوان ژن و مێردا پەیدا ئەبی..
هەستی خۆ بەشت زانین و غرور و پاشگەز نەبونەوە و گەران بۆ عەیبی بەرانبەر دەردێكی كوشندەیە لە ناو خێزان دا و ناهێڵی خۆشی و كامەرانی رو بكاتە ئەو ماڵە، بە پێچەوانەوە بی فیزی و خاكیەتی و رێزنان لە بەرانبەر و دەست پێشخەری لە ئاشتەوایی و گیانی چاو پۆشی و دانان بە هەڵەدا ئەبێتە چرای بە ختیاری ناو خێزان..

تاوەكو مێردەكەت
چاو نەگێری و دڵ نەگۆرێ
نوسینی: د. حمدی شعیب

زۆربەی ژنان غیرەت ئەیانگرێ و نارەحەت ئەبن كاتێك كەدەبینن مێردەكانیان چاو ئەخەن بۆ ئافرەتی تر یا گرنگی ئەدەن و سەرسورمانی خۆیان دەر ئەبرن بۆ ئافرەتانی تر ئەپرسن: داخۆ چی وا لە پیاو ئەكا سەرنجی ئافرەتی تر بدا و چاو بگێری؟!

ئەم پرسیارە لە خوشکێکەوە روبەروم بویەوە کە نیگەرانییەکی زۆری هەیە لە حاڵی مێردەکەی کە دەڵی 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 ئەبی 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 بی وچاوی لە پاداشتی خوا نەبی.. (زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاَ و وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاَگيرِ الْمُقَنگَرَهِ مِنَ

الزَّهَب وَالْفِچَّه وَالْخَىْلُ الْمُسَوَّمَه وَالرَنْعَام وَالْحَرْپِ ژَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاه الدُّنْيَا وَاللّهُ عِندَهُ حُسْنُ الْمَإب -14-إل عمران) ..

ئەمەش سەرچاوەکەی چاو گێران و نەزەرکردنە لە نامەحرەم کە بەتیری شەیتان ناسراوە کە لێرەدا مەرج نیە کە ئەو ئافرەتە لە ژنەکەی خۆی جوانتر بی بەڵکو هەر پیلانی شەیتانە.. پێغەمبەری خۆشەویست لەم باسەدا دەفەرموی بە عەلی کوری مامی رەزای خوای لەسەر بی ئەی عەلی سەیر کردنێکت کرد جارێکی تر دوبارەی مەکەرەوە، چونکە یەکەم جار بۆ تۆیە بەڵام دووەم جار لەسەرت حساب دەکری.. (یا علی لا تتبع النقره النقره فان لك الاولی و لیست لك الاخره)

2) ئینکاری و عەناد:

دور نیە ئەو چاو گێرانەی لە ئینکاری و لە داخی ژنەکەیدا بی کە وا دەزانی بەوە بۆی دەسەلمێنی کە ئەو دەتوانی قسەی ژنەکەی بشکێنی و گومانی بۆ دروست بکا مەرجیش نیە بەو حاڵەوە بمێنێتەوە بەڵکو لە پاشاندا خوی پێوە ئەگری و فێر ئەبی..

3) راکردن:

لەوانەیە ئەو سەیر کردن و چاو گێرانەی بۆ راکردن بی لە واقعێکی دەرونی خۆی و لە ئەنجامدا خووی پیوە ئەگری و توشی بەڵایەکی گەورەتر دەبی وەکو خیانەتی خێزانی.

4) گەران بە دوای متمانە بە خۆکردن:
هەندی پیاو بە دوای کەسێکدا دەگەری متمانەی لاپەیدا بکا لە کاتێکدا کە لە ژنەکەی خۆیەوە هەست بە بی متمانەیی و بەکەم سەیرکردن ئەکا، یا هەندی جار لە هەڵس و کەوتی ژنەکەیدا هەست بە رێش کردنی مەردایەتی و کەسایەتی دەکا بۆ چارەسەری ئەوە چاو ئەگێری لە ژنانی تردا ئەو بۆشایییە پڕ بکاتەوە..
5) بی ئیشی و بۆشایی:
لەوانەیە بی کاری و زۆری کات لای پیاو زۆرتر لەو ئەندازەیەی کە ژنەکەی هەیەتی یا بۆشایی سۆزداری و خۆشەویستی هەست پێ دەکات لە ژنەکەیدا دەگەری ئەو بۆشاییە پڕ بکاتەوە کە لە زۆری کاتی یاکەمی سۆز و عاتفەی بۆی پەیدا بووە، ئەویش لەگەڵ ژنێکی تر پەیدای ئەکا ئەگەر چی سەرزارەکی و سادە و کاتی یش بی..
6) حەز لە ئەزمونی نوێ:
هەندی کەس حەزیان لە ئەزمونی نوی و هەنگاوی نادیار و موغامەرە ئەکەن بەبی بیرکردنەوە لە پاشە رۆژ و دەرئەنجامەکانی ئەو هەنگاوە، پەیوەندی تر تاقی ئەکاتەوە..
7) کزی کەسایەتی:

هەندی پیاو شعور بەکەمیان هەیە و دەگەرێن کە ژنێك رعایەتیان بکا و هەستی رێز و خۆشەویستی یان بۆ دەربری

8) ژینگە و دەوروبەر:

دەوروبەری خێزانی بی یا کۆمەڵگە.. بە تایبەت ژینگەی خێزانی کاتێك هەڵوەشاوە ونادروست بوو باوك و دایك ناکۆك بون ئەوا کوڕی ئەوماڵە هەمیشە لە دەرەوەی خێزانی خۆیدا بۆ بەختیاری ئەگەری، هەروا کۆمەڵگەیش کەسیستەمی ئەخلاقی رێکو پێك نەبی و ئیلتزامی رەوشتی باو و نەریت نەبو ئەوا پەیدا بونی پەیوەندی لە دەرەوەی خێزاندا ئاسایی ئەبی کۆمەڵگە یارمەتی رێگە لی گرتنی ناکا

9) پەروەردەی بنەرەتی:

رەنگە جێماوی نەفسی و پەروەردەیی لە ناخی پیاودا کاریگەری ئەو تۆی ببی کە هەندی هەڵسوکەوتی بە نادروست نەزانی و بەشێك بی 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 رواوێك 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 كە ناویان لێناوە هەرزەكای دووەم یا (قەیرانی نیوەی تەمەن) كە لە نزیك 50 ساڵدایە، لێرەدا پیاو حەز ئەكا ئیسپاتی بكا هێشتا موشتەری هەیە و لەلایەن ژنانەوە جێگای سەرنجە بۆیە چاو ئەگێری و موشتەری ئەدۆزێتەوە..
12) مناڵ نە بون:
لە كاتی نەبونی مناڵدا چاو ئەگەێری و لە خەیاڵی ئەوەدایە كە 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 مێردەكەی و بۆ پركردنەوەی ئەو بۆشایییە دەگەری..
14) خۆفەرامۆش كردنی ژن:
جاری وا هەیە ژنەكە جوانە بەڵام بەبی بەرنامەیی و تەمەڵی خۆی جوانیەكەی خۆی ناپارێزی و هەمیشە وەكو كارەكەر و ئیشكەری مەتبەخ لای مێردەكەی دەردەكەوإ لە كاتێكدا كە كەسی لەو كەمتر

لە جوانیدا بەڵام بە سەلیقە و پاك و خاوێن سەرنجی مێردەكەی رادەكێشن و بەبەردەوامی ئەم جیاوازیە كاریگەری ئەبی لەسەر هەست و سۆزی مێردەكەی..

15) دوری:

جاری وا هەیە دوركەوتنەوە بەسەفەری یەكێكیان یا بە تۆرانی یەكێكیان دوری و غوربەت دروست ئەكا و رێگە خۆش ئەكا كە پیاو سنور بشكێنی و چاو بخا بۆ كەسی تر.

16) رەفتاری خراپی ژن:

توندو تیژی و دەم هەراشی و قسە ناخۆشی ژن وا ئەكا لە پیاو لە دۆزەخی ماڵی خۆی رابكا و بۆ كەسی ڕو خۆش و قسە خۆش بگەری..

17) ئاشقی ناخۆشی:

هەندی جار ژنەكە لەو ژنانەیە كە هەمیشە بە دەوری غەم و پەژارە وخەفەت دایە و تۆزقاڵێك دڵی خۆیشی و مێردەكەیشی خۆش ناكا و هەمیشە ئاشقی خەفەتە و لەگەڵ هەردیدارێكی مێردەكەی دا لە جیاتی قسەی خۆش كۆمەڵێك خەفەت و رەخنە و گلەیی هەڵئەرێژی بەسەریدا.. ئەویش ئەكەوێتە بیری دۆزینەوەی كەسێك یا شوێنێك لەم خەفەتخانەیە دوری بخاتەوە..

18) منەتباری و ناز كردن:

هەندی جار ئافرەت بە خزم و کەسو کاری دا ئەنازی و باسیان ئەکا و من کچی کێم و.. یا بە سەروەت و سامانی خۆی یاکەس و کاریدا دەنازی.. ئەم ناز فرۆشتنە زۆر زەحمەتی مێردەکەی ئەداو بۆ پەناو چارە ئەگەری..

دووەم: هۆکاری تایبەت:

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

1) هۆکاری ئاشکرا:

ئافرەتی ژیر دەتوانی 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 ببی تەنیا خوای خالق دەزانی و رەنگە هەرکەسە خۆیشی دەرك بکا دەردو گرفتێکی وای هەیە کە مەگەر خوا خۆی تەگبیری بکا..

ئامۆژگاری ژنان:

یەکەم: تۆبە و پەشیمانی:

هەروەك لە یەكێك لە پیاو چاكان ئەگێرنەوە ئەڵی (من گوناحباری خۆم لە حاڵەتی ژنەكەم و وڵاخەكەمدا بەدی ئەكەم) جا رەنگە خەتاباری ببینی لە مێردەكەتدا بەڵام دور نیە رەنگدانەوەی تاوانێكی خۆت بی وا ئەمرۆ لە رێگەی ئەوەوە دێتەوە رێت، بۆیە لە هەر خەتایەكی بەرانبەردا ئاورێك بەلای خۆتدا بدەرەوە و تۆبە بكە.. بەشكو خوای میهرەبان تۆبە كە لە تۆ قەبوڵ بكا و مێردەكەیشت بۆ ئیێلاح بكا، ئەوەتا خوای گەورە لە باسی چاكەكانی لەگەڵ زكریا پێغەمبەردا دروی خوای لەسەر بی ئەفەرموإ: وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ (89)، فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَى وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ - (90) انبيا و) ..

دوەم: دۆعا و نزا:

پێویستی چەكی دۆعا زۆر بەكار بهێنی پاش بەكارهێنانی هەموو هۆكارە مرۆڤیەكانی تر، ئەوەتە پێغەمبەر یّلی الله علیە و سلم لە باسی ئایەتی (وقال ربكم ادعونی استجب لكم) ئەفەرموی: الدعا و هو العبادە.. دۆعا خۆی عبادەتە و مرۆڤ لە خوا نزیك دەخاتەوە

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

سێهەم: بەرهەڵستکاری و روبەروبونەوە:

پێویستە ئازایانە روبەروی گرفت برۆی و لە گرفت و کێشە رانەکەی، وە لەسەر خۆ و ئارام بۆ هۆکاری باش بگەری ی بۆ چارەسەر، وتراوە (کەس وەکو نینۆکت لەشت ناخورێنی) خۆت بچۆ مەیدانی چارەسەر و نا ئومێد مەبە لە دووقۆڵەوە روبەرو بونەوە ئەنجام بدە:

یەکەم: لەگەڵ خۆت:

1-لەگەڵ خۆت بلی ئایالە رەفتار و رەوشتی خۆم دا چی هەیە کە هاوسەری ژیانمی تۆراندبی و نیگەرانی کردبی تا ریشەکەنیان بکەم..

2-لە خۆتدا بۆ چارەسەر بگەری پێش ئەوەی لە هەڵەکانی مێردەکەت بگەری ی بۆ هەڵەکانی خۆت بگەری 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 دابنی کە مێردەکە توشی هەندی دەدرو گرفت بووە لە رێگەی هاورێی خراپ یا هۆکاری جۆراوجۆری خراپەکاری و دڵی گۆریوە، دەبی وەکو منداڵێکی تاقانەی خۆت ئامێزی بۆ بکەیتەوە و ئاشتی بکەیتەوە و رزگاری بکەی لەو بەڵایە، پلانی رزگار کردن و چارەسەر کردنی دابنی نەك بەشەڕ وئاژاوە چونکە مێردی خۆتە و خۆت هەڵت بژاردووە و هاوسەر و شەریکی ژیانت بی و باوکی منالْتە و ئەمینداری نهێنییەکانی ژیانتە، بەو ئاسانیە دەستی لی هەڵ مەگرە..
4-تۆلێی نزیك بەرەوە گرفتەکانی لیدورئەکەوێتەوە:
بەم بە خۆدا چونەوەو هەناسە پر لە دڵسۆزی و خەمخۆریە لە مێردەکەت نزیك بەرەوە بێگومان بەو ئەندازەیە ئەویش فەراغی نامێنی 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-ئالای 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 نابی بەکەمی بزانی و ئەبی متمانەت بە خوا زۆربی و دڵنیابی کە سەرکەوتن بەدەست دێنی..

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:

لیی بپرسە: ئەری من کەمتەرخەمیم هەیە بەرانبەرت عەیبێکم هەیە کە بتەوێ چاکی بکەم رات چییە لەسەر ئاست و شێوەی جل و بەرگ و جوانکاری.. هتد.. کوإی خەڵك سەرنجت رائەکێشی و سەیری ئەکەیت..

لە کۆتاییدا:

داخۆ سەر دەکەوی؟

من دڵنیام لەوە چونکە قورئانی پیرۆز و ژیاننامەی پیغەمەبەر یلی اللە علیە 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