سەیرانکردن و باری دەروونی

دەروونناس: سامان سیوەیلی

لەم وەرزەدا دانیشتووانی هەرێمی کوردستان بەگشتی، لەڕۆژانی پشوو و هەینییەکاندا ڕوو لەسەیرانگەکان دەکەن، بەتایبەتی ئەمساڵ کەساڵێکی پڕ باران بوو و دەشت و دەر و سەیرانگەکان زۆر ئاڵووالا خۆیان نمایش دەکەن.

یەکێك لەگرنگترین ئەو ڕێوشوێنانەی مرۆڤ دەبێت بیگرێتە بەر بۆ دابەزاندنی باڵانسی فشارە دەروونییەکان و کەمکردنەوە و ڕەواندنەوەی خەم و مەینەتییەکانی ژیانی ڕۆژانەی، سەیرانکردنە. بەتایبەتی لەم ڕۆژگارە پڕ جەنجاڵی و سەرقاڵییەدا کەدانیشتووانی شارە گەورە و قەرەباڵغەکان ڕۆژانە بەهۆی کەمی کات و سەوداکردن لەگەڵ ئامێرە تەکنۆلۆژییەکان و زیاد کارکردن و قەرەباڵغی ڕێگاوبانەکان و پیسبوونی ژینگەوە زیاتر دەناڵێنن لەدەست نائارامی دەروونی و زیادبوونی دڵەڕاوکێ و کەمبوونەوەی پێوەندییە کۆمەڵایەتییەکان. بۆیە بەبەراورد بەناوچە کەم قەرەباڵغەکانی وەك شارۆچکە و شارەدێ و گوندەکان خەڵکی شارە گەورەکان زیاتر لەژێر کاریگەری فشاری دەروونیدان، هەربۆیە زیاتر پێویستییان بەئەنجامدانی گەشت و کەشوهەوا گۆڕینە.

بەڵام ئەوەی مایەی تێڕامانە زۆربەی هاووڵاتیان سەیرانکردن لایان وەك ئەنجامدانی سوننەتێکی کۆمەڵایەتی وایە یاخود وەك چاولێکەری دوای قەرەباڵغی دەکەون و هەمان جەنجاڵی ژیانی ڕۆژانەیان لەگەڵ خۆیاندا دەبەنە سەیرانگەکان. لەسەیرانگە دانیشتوون و بەمۆبایل مامەڵە و سەودا و کڕین و فرۆشی کاڵا دەکەن، بڕێکی زۆر ئەلکهول دەخۆنەوە و خەم و مەینەتییەکانیان دەکەنەوە هاوەڵی خۆیان، لەقەراغ شەقامەکان دادەنیشن و زیاتر لەناو شار دوکەڵی ئۆتۆمبێل و تەپوتۆز بەگەرووياندا دەکەن، لەناوچەیەکی تەسك و تەنگەبەردا کۆمەڵێکی زۆر لەتەنیشت یەکەوە دادەنیشن و ماوەی خێزانێك لەگەڵ خێزانێکی تردا لەهەندێ سەیرانگەدا لە دوو یان سێ مەتر تێناپەڕێت بەجۆرێك هیچ کام لەخێزانەکان ئازادانە هەڵسوکەوت ناکەن، یاخود کۆمەڵێك بەهاتوهاوار و گۆرانی گوتن و دەنگ هەڵبڕین هاوسێکانی خۆیان بێزار دەکەن. بۆیە وێڕای ئەو ڕۆڵە گرنگەی ئەنجامدانی گەشت بەتایبەتی سەیرانکردن هەیەتی لەگێڕانەوەی ئارامی بۆ دەروون و کەمکردنەوەی فشارە دەروونییەکان کەچی لەگەڵ ئەمەشدا هەندێ جار پێچەوانەوەی ئەم ئەنجامە بەدەستەوە دەدات.

ئەگەر چوون بۆ سەیران وەك چاولێکەری و تەنیا بۆ ئەوەی بگوترێت سەیران کرا ئەنجام بدرێت، ئەوا لەمبارەدا دەبێتە هۆی زیادبوونی فشارە دەروونییەکان، ئەگەر وا لێکبدرێتەوە کەسەیرانکردن دەبێتە هۆی لەکار دابڕان و لەدەستچوونی دەستکەوتی ڕۆژێك، ئەوا فشارە دەروونییەکان زیاد دەکات. ئەگەر تۆ حەزت لەجێگەیەك نییە، بەڵام لەبەر قەرەباڵغی ڕووتکردۆتە ئەو سەیرانگەیە، ئەوا فشارە دەروونییەکانت زیاد دەکات.

کەواتە دەبێت بەڕاستی لەڕۆڵی سەیرانکردن تێبگەین کەچەندە گرنگە بۆ باری دەروونیمان و ئاسوودەیی و ئارامی بەخشین بەدەروونمان، بەڵام سەیرانکردنیش وەك هەر شتێکی تر مەرجی دروستیی خۆی هەیە کە لادان لێی ئەنجامی مەبەست نادات بەدەستەوە، ئەویش بەمجۆرە:

١- بڕیار بدە بچیت بۆ سەیران بۆ وەرگرتنی پشوو و حەوانەی جەستەیی و دەروونی و دوور کەوتنەوە لەجەنجاڵی و ڕۆتینی ژیانی ڕۆژانەت (نەك لەبەر قسەی خەڵکی و چاولێکەری).

٢- بەدرێژایی ئەو ماوەیەی لەسەیرانیت تەرکیز بکەرە سەر سروشت و وەرگرتنی هەوای پاك و چێژ وەرگرتن لەسروشت و کەشوهەوا.

٣- کێشە تایبەتییەکانی ژیانی ڕۆژانەت تاووتوێ مەکە لەکاتی سەیرانکردندا، مۆبایلەکەت دابخە و هیچ ژوانێك دامەنێ بۆ ڕۆژی سەیرانکردن کەبڕیار و هەڵوێستت تۆی بوێت یان بەمەبەستی گەیشتنی هەواڵێك بێت.

٤- ڕوو لەو شوێنە بکە کەئاسوودەت دەکات نەك شوێنێك لەبەرئەوەی قەرەباڵغی ڕووی تێدەکات، ئەگەر بۆ ئەوە جێیەك هەڵدەبژێریت کە زۆر قەرەباڵغە، ئەوا ئەم ڕەفتارەت جگە لە گۆڕینی جەنجاڵییەك بە جەنجاڵییەکی تر هیچی تر نییە.

٥- لەکاتی سەیرانکردندا هەوڵ بدە کەشێك بخولقێنیت کەپێکەنین و خەندە بەخش بێت. جلێك لەبەر بکە بۆ سەیران کە بحەوێیتەوە بەهۆیەوە نەك جلوبەرگەکەت ئازادیت لێ زەوت بکات یان هەڵسوکەوتت سنووردار بکات.

٦- والێکیبدەرەوە کەگۆڕینی کەشوهەوا و پشوودانی جەستەیی و دەروونی بەخۆت بۆ ماوەی تەنیا یەك ڕۆژ زۆر گرنگترە بۆ تۆ لەدەستکەوتی ماددیانەی ئەو ڕۆژەت.

لەمیانی چاوپێکەوتنی کەناڵەکانی تیڤی لەگەڵ گەشتیاراندا هەندێ شتی سەیر و سەمەرە دەبیستین کە بەڕاستی بەوجۆرە مرۆڤ نەك هەر ناحەوێتەوە و ئارامی بەدەست ناهێنێت، بەڵکو دووچاری نائارامی و فشاری دەروونیش دەبێت، بۆ نموونە: دەگوترێت لە کاتژمێر چواری بەیانییەوە بەڕێکەوتووین تاکو جێگامان دەستبکەوێت، کەواتە ئەم کەسە دەبێت لە کاتژمێر دووی بەیانییەوە هەستا بێت بەمەبەستی خۆکۆکردنەوە و خۆئامادەکردن، کەواتە بەمجۆرە لانیکەم خۆی بێبەری کردووە لانیکەم لە نیوەی کاتەکانی خەوتنی، هەربۆیە لەکاتی سەیرانکردنەکەدا ئەم کەسە هێندە ماندووی بێخەوی دەبێت، ئەوەندە چێژ لە سەیرانکردنەکەی وەرنا گرێت.

بەشی زۆری خانمان چاویان لەدەستی مێردەکانیانە

لەزۆربەی کۆمەڵگەکانی ڕۆژهەڵاتدا بەشێکی زۆر لەئافرەتان بۆدابینکردنی بژێوی ژیانیان و دەستەبەرکردنی پێداویستی ڕۆژانەیان تەنیا چاویان لەدەستی مێردەکانیانە لەگەڵ ئەوەی ئافرەتان و پیاوان هیچ جیاوازیان نییە، بەڵام کۆمەڵگە و دابونەریتە کۆمەڵایەتییەکان وایانکردووە کە لەهەرێمی کوردستان جیاوازیەکی یەکجار گەورە لەنێوانیاندا هەبێ و هەمیشە دەبێ ئافرەتان چاوەڕێی دەستی پیاوانبن مەسرەفیان بکەن خۆیان ناتوانن بژێوی خۆیان پەیدابکەن، لەکوردستانیش بەو ژنانە دەوترێت (ئافرەتی ماڵەوە) و بەشێکی زۆری کۆمەڵگە پێکدەهێنن.

سۆنیا شێرزاد یەکێکە لەو کچانەی کە لەبازاڕی هەولێر مۆڵ لەدوکانی پۆشاکی ئافرەتان کاردەکات، ئاماژە بەوەدەکات کە خراپی بواری ماددی پاڵنەریبووە بۆ کارکردن لەبازاڕدا و دەڵێت: ((من زۆر شانازی بەکارەکەمەوە دەکەم لەبەرئەوەی شانبەشانی خێزانەکەم کاردەکەم و چاوەڕێی دەستی کەس ناکەم، حەزناکەم کەسێکی بێکەڵکو بێتوانا بم))، هەروەها سۆنیا باس لەوە دەکات کە زۆرجار ئافرەتان کاری پیاوانیان کردووە و زۆر لێهاتووش بوونە دەشڵێت: ((وەك ئەوەی کە دەیبینین ئافرەت هەیە کە لەدەرەوەی ماڵداو لەئارایشتگا یان فرۆشگا یان چێشتخانە کاریان کردووە، بەڵام ئەم نموونانە زۆر کەمن و ئافرەتان تائێستا لەهەندێ کاردا هەر نەیانتوانیوە وەك پیاوان کار بکەن، بەنموونە ئافرەتان لەکاری گۆرانی وتن و ڕۆژنامەنووسیشدا هەر لەدوای پیاوانەوەن، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە کەموکورتیان هەیە، بەڵکو کۆمەڵگە و خێزانەکان ڕێگری دروست دەکەن لەبەردەم ئافرەتاندا))، لەکۆتاییدا سۆنیا ئاماژە بەوەش دەکات کە ئافرەتان هیچیان کەمتر نییە لەپیاوان و دەتوانن وەك ئەوان کاربکەن و خۆیان بتوانن پێویستییەکانی خۆیان جێبەجێ بکەن.

بەوتەی شلێر ئەمین خاوەن ئارایشتگای ڕۆتا، کەمی کارکردنی ئافرەت لەدەرەوەی ماڵ هۆکارەکەی کەلتووری دواکەوتوویی کۆمەڵگەیە، دەڵێت ((لەم کۆمەڵگەیەدا هەمیشە کارەکانی ئافرەتان دیاریکراوە و لەبەرئەوە نابێت کارێك بکات کە لەکاری ئافرەتانی تر جیاواز بێت، بۆ نموونە ئافرەتان کارەکانی ئارایشت و درووومان کە کاری زۆرگرنگن لەلایەن کۆمەڵگەوە بەکاری نامۆ دادەنرێن و ئافرەت ناچار دەکرێت کە نەیکات))، شلێر باسی ئەوەش دەکات زۆر ماندووە و هەمیشە لەئارایشتگا خەریکی کارکردنە بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی ژیان، بەڵام لەڕووی دەروونیەوە هەست بەئاسوودەیی دەکات، چونکە توانیویەتی پشت بەخۆی ببەستێت، دەشڵێت: ((بۆئەوەی لەمەسرەفکردنی ژیانی ڕۆژانەمان هاوکاری هاوسەرەکەم بکەم، هەر لەسەرەتای پێکهێنانی ژیانی هاوسەریمەوە دەستمکرد بەکارکردن))، ناوبراو پێشیوایە کە ئەو پارەیەی خۆت دەستت دەکەوێت و خەرجی دەکەیت، خۆشترە لەوەی کە چاوەڕێی دەستی هاوسەرەکەت بکەیت.

بەپێچەوانەوە هەندێك لەئافرەتان هەتا ئێستا هیچ جۆرە پیشەیەکیان نییە تەنیا لەماڵەوە خەریکی کاری ناوماڵن وەك زۆربەیان ئاماژەی پێدەکەن زۆرماندوون بەدروستکردنی خۆراك و شمەکی ناوماڵ، بەڵام هەرپێشیان دەوترێت ئافرەتی ماڵەوە، لەمبارەیەوە شیلان شاکر ئافرەتی ماڵەوەیە هەتائێستا هیچ جۆرە کارێکی نییە، وەك باسی لێوەدەکات مێردەکەی زۆر ڕەزیلەو هیچ پارەی ناداتێ، و دەشڵێت: ((وەك سەرجەم ئافرەتان زۆرجار حەز بەکڕینی شمەکی ناوماڵ دەکەم، بەڵام مێردەکەم ئامادە نییە بۆم بکڕێت، لەو کاتانەشدا هەستێکی زۆر ناخۆشم هەیە، چونکە چاوەڕێی دەستی هاوسەرەکەم دەکەم بۆ دابینکردنی پێداویستیەکانم، دەبێت هەمیشە چاوم لەدەستی ئەو بێت و نەتوانم توانای خۆم و بوێری خۆم دەربخەم)).

سەردار کانەبی توێژەری کۆمەڵایەتی لەسەنتەری پەرەپێدانی توانا مرۆییەکان باس لەوە دەکات کە زۆر گرنگە هەموو مرۆڤێك کارێك بکات و بتوانێت بژیوییەك بۆخۆی دابین بکات و دەڵێت: (ئەوەی گرنگە ئافرەت بتوانێت کارێك بۆخۆی دابین بکات بۆئەوەی بتوانێت داهاتێکی سەربەخۆی هەبێت، لەبەر ئەوەی هەتا ئافرەت داهاتی سەربەخۆی نەبێت، ناتوانێت داوای مافەکانی بکات)، سەبارەت بەوەی بۆچی ئافرەتانی ئێمە زۆریان هەتا ئێستا ئافرەتی ماڵەوەن دەڵێت (کۆمەڵێك دابوونەریتی کەلتووری هەن بەشێکی زۆر لەکارەکانیان بۆئافرەتان حەرامکردووە لەبەر ئەوە ئەو کارانەی بۆ ئافرەت شیاوە لەکۆمەڵگەی ئێمەدا زۆر کەمە، بەجۆرێك تەنیا چەند پیشەیەك لەلای کۆمەڵگە قبوڵە ئیتر سەرجەم پیشەکانی تر نیشانەی پرسیاریان لەسەرە).

ئەو ڕەفتارانەی پیاو ..

چەندین هەڵسوکەوتی پیاوان هەیە بەبێ ئەوەی هەستی پێبکەن دەبێتە هۆی هەراسانکردنی ژنەکانیان، تا لەئەنجامدا ئافرەتەکان هەڵدەچن و کێشەو گیروگرفتی مەترسیدار لەناو خێزاندا سەرهەڵدەدات، لەبەر ئەوە زۆر پێویستە پیاوان لەچۆنیەتی مامەڵکردن و هەڵسوکەوتیان لەگەڵ ژنەکانیاندا زۆر ئاگاداربن، یەکێك لەو سیفاتانەی پیاوان کە ئافرەت زۆر بێزار دەکات دڵپیسییە، کە یەکێکە لەو دەردانەی کۆمەڵگەی ئێمە زۆرترین قەیرانی بەهۆیەوە بینیوە.

یەکێك لەدیاردەکان کەبەشێکی زۆری گرفتەکان بەدوای خۆیدا دەهێنێت، دڵپیسی پیاوانە کە گرفتی زۆربەی ئافرەتانە، بەشێکی زۆر لەخێزانەکان بەدەست دڵپیسیەوە دەناڵێنن و چەندین گرفتی کۆمەڵایەتی بەرهەمی دڵپیسە، لەمبارەیەوە هانا محەمەد پارێزەر هێما بۆئەوە دەکات کە بەشێکی زۆری ئەو گرفتانەی کە لەنێوانی هاوسەرەکاندا دروست دەبن بەهۆی دڵپیسیەوەیەو دەڵێت:(دڵپیسی پیاوان سیفەتێکە زۆربەی ئافرەتان تووڕە دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەی کە کێشەو گیروگرفت لەنێوان هاوسەرەکاندا دروستبێت).

نەبردنە سەری بەڵێنەکان یەکێکە لەگرفتەکان، زۆر لەئافرەتان باس لەوەدەکەن کە مێردەکانیان لە کاتی دەستگیرانیدا بەڵێنی زۆر بریقەدار دەدەن، بەڵام دواتر هیچی نابەنەسەر، شەیما مەجید یەکێکە لەو ئافرەتانەی کە هاوسەرەکەی لەسەردەمی دەستگیرانداریدا زۆر بەڵێنی پێداوە، دەڵێت: ((هاوسەرەکەم لەسەردەمی دەستگیرانداریدا، هێندە باش و خۆش گوفتاربوو کە دەتوت باشترین پیاوە لەسەر هەموو جیهان، بەڵام لەئێستادا بەشێوەیەك ڕەفتار دەکات هەموو بەڵێن و پەیمانەکانی ئەوکاتەی لەیادچووە))، شەیما ئاماژە بەوەش دەکات کە ئەمە سیفەتی زۆربەی پیاوانە.

تەکنۆلۆژیا گرفتی نێوان هاوسەران زیاد دەکات

بەکارهێنانی بێسنووری تەکنۆلۆژیا لەلایەن پیاوان یەکێکە لەو دیاردانەی کە زۆربەی ژنانی بێزارکردووە، بەنموونە زۆرجار پیاو ئەوەندە ئینتەرنێت بەکاردەهێنێت خێزانەکەی فەرامۆش دەکات، ئەمەش وادەکات لەم کاتەدا خێزان تووشی شڵەژان ببێت و ژن هیچ جۆرە هەستێکی بەرامبەر بەمێردەکەی نەمێنێت، لەمبارەیەوە هانا دەڵێت:(لەزۆربەی کاتدا زۆر بەکارهێنانی ئینتەرنێت و تەکنۆلۆژیا دەبێتە هۆی تێکدانی شیرازەی خێزان و بگرە هەڵوەشاندنەوەشی).

فەرامۆشکردنی خێزان یەکێکە لەو گرفتانەی کە زۆربەی ئافرەتان بەدەست هاوسەرکانیانەوە دەناڵێن، لەمبارەیەوە کانی ئیبراهیم فەرمانبەر دەڵێت ((زۆر هەڵسوکەوتی پیاوان هەیە بەبێ ئەوەی هەستی پێبکەن دەبێتە هۆی تووڕەبوونی هاوسەرەکانیان، لەوانە فەرامۆشکردنی ماڵ و منداڵ، من خۆم وەکو ژنێك زۆر تووڕە دەبم کاتێك مێردەکەم درەنگی شەو دەگەڕێتەوە ماڵ، چونکە ئەگەر پیاو درەنگ هاتەوە، ئەوا نیشانەی ئەوەیە هیچ ڕێزێك بۆمن و ماڵەکەی دانانێت، ئەو ماڵە بەهیچ نازانێت و تەنیا خۆی لامەبەستە، چونکە زوو گەڕانەوە نیشانەی بەوەفایی پیاوە بۆ ماڵ و منداڵەکەی، بەپێچەوانەوە درەنگ هاتنەوە نیشانەی ڕێزنەگرتن و فەرامۆشکردنی خێزانە، تاکە نیشانە کە گەنجی ڕەبەن لەپیاوی خێزاندار جیادەکاتەوە ئەوەیە پیاوە خێزاندارەکان دەبێت ئیلتیزام بەکۆمەڵێك بنەمای ئەخلاقی و نەریتییەوە بکەن)).

زۆرجار هەندێك لەپیاوەکان زۆر سیفەتیان تیادایە کەژنەکانیان بێزاربکەن، لەمبارەیەوە شەوین ئەکرەم مامۆستای سەرەتایی ئاماژە بەڕەزیلی دەکات کە یەکێکە لەو سیفاتانەی پیاو کە ئافرەت بێزاردەکات، دەڵێت: ((بەداخەوە زۆر پیاو ئەگەر ژنەکەیان مووچەخۆربێت بە بروبیانوی جیاواز مەسرەفی ماڵ وەك پێویست ناکەن، بۆئەوەی ژنەکە ناچاربێت مەسرەف بکات)) ناوبراو ئاماژە بۆئەوە دەکات کە ئەمە بێجگەلەوەی کە ئافرەتان هەست ناسکن زۆر بەکەمی لەهاوسەرەکانیان تووڕە دەبن، تەنانەت زۆر هەراسانیش بکرێن، هەر دان بەخۆیاندا دەگرن.

سۆنیا غەریب ئاماژەی بەوەدا کە زۆر پیاو هەیە بۆئەوەی ژنەکەی بێزار بێت کاتێك کە هەردووکیان بەیەکەوەن سەیری ئافرەتی تر دەکات، ئەمەش هەڵسووکەوتێکە زۆربەی ئافرەتان بێزار دەکات و دەڵێت (ئەگەر ژنێك

ئافرەت بێزار دەکەن

ببینێت مێردەکەی سەیری ژنان دەکات، ڕووبەڕووی ئازارێکی دەروونی زۆر گەورە دەبێتەوە، چونکە ئەوکات ئەو ئافرەتە وا تێدەگات کەئەو جوان نییە بۆیە مێردەکەی سەیری ئافرەتانی تر دەکات)). سۆنیا لەدرێژەی قسەکانیدا هێما بۆئەوەش دەکات کە پیاوی کۆمەڵگەی کوردەواری هەرگیز ڕێز لەژنی خۆی ناگرێت، بەڵام لەهەمان کاتدا ئەگەر ژنێکی تر ببینێت زۆر ڕێزی لێدەگرێت و موجامەلەی دەکات بەپێچەوانەوەشەوە هیچ جۆرە موجامەلە لەگەڵ ئافرەتەکەی خۆی ناکات، ئەمەش زۆر دوورە لەراستییەوە، چونکە هەموو ئافرەتێك بەئاواتی ئەوەوەیە کە مێردەکەی گرنگی پێبدات، چونکە ئافرەتان بەردەوام پێویستیان بەخۆشەویستی و دەربڕینی هەست و سۆزی مێردەکانیانە.

بێگومان کۆمەڵگە لە چەند ڕوویەکەوە کاریگەری زۆری هەیە بۆ دروستکردنی هەندێك سیفاتی پیاو کەژنەکەی هەراسان بکات، لەوانە زۆرجار پیاو لەبەر دابوونەریتە کۆمەلایەتیەکان بۆئەوەی خۆی بەکەسێکی بەهێز پیشانبدات وادەکات کە لەژنەکەی تووڕەبێت و هیچ هاوکارییەکی ناکات، بەمەش ئیتر ئەو ژنە ڕقی لەمێردەکەی دەبێتەوە، ئەمە بێجگە لەوەی هەندێك پیاو بۆئەوەی وەها پیشان بدەن کەبەهێزن بەزمانی زبر و جنێو مامەڵە لەگەڵ ژنەکانیان دەکەن و زمانپیسیش وەك بەرهەمێکی کۆمەڵگە لێرەدا ڕۆڵی خۆی دەبینێت، ئەمە سەرەڕای ئەوەی زۆرجار کۆمەڵگە وا دەکات کەسەکان لەناوەوە جۆرە ناخێکیان هەبێت لەدەرەوەش بەجۆرێکی تر کە ئەمەش ئیزدواجیەتی کەسایەتی پیاوانە کە ژنان زۆر بێزار دەکات، لەهەڵسووکەوتی ڕۆژانەی پیاواندا جۆرە دووڕوویەك درکی پێدەکرێت، یەکێك لەو سیفاتانەی کە کۆمەڵگە دروستی دەکات وەك ئەوەی پیاوی شەرقی هیچ هاوکاری ژنەکەی ناکات و بەشێوەیەکی نادروست مامەڵە لەگەڵ ژنەکەی دەکات.

وەحیدە حەمەساڵح توێژەری کۆمەڵایەتی ئاماژە بۆئەوە دەکات کە زۆر سیفاتی پیاو هەیە کەئافرەت ڕقی لێیەتی، لەوانە درۆکردن و نەبردنەسەری پەیمانەکان و پابەندنەبوون بە ئاکاری خێزانەوە، دەڵێت ((چونکە کۆمەڵێك بنەمای ئاکاری لەناو خێزاندا هەیە پێویستە پیاو پەیڕەوی بکات، هەر لەڕێزگرتن لەژنەکەی و ڕاستگۆیی و پاراستنی نێهینیەکان و ڕاگرتنی پاکوخاوێنی)).

وەحیدە پێشیوایە کە یەکێك لەگرفتە سەرەکیەکانی نێو خێزانی ڕۆژهەڵاتی نەبوونی ئینتیمای خێزانییە لەلایەن پیاوانەوە، کە زۆر پیاو داوای شتی قورس لەژنەکەی دەکات و ئەرکی زۆری دەخاتە سەرشان، ئەوەش دوورە لەهەموو هەستەکان، ڕاستە ئەگەر شتێك قورسبێت، ئەوا ئەو ئافرەتە هەرچۆنێك بێت بۆئەوەی مێردەکەی ڕازی بکات جێبەجێی دەکات، بەڵام دوودڵی لەو خێزانەدا دروست دەکات.

وەحیدە ئاماژە بۆئەوە دەکات زۆرجار پیاوان بەهۆی سەرقاڵبوونیان بەکاری ڕۆژانەوە، ماڵەوە فەرامۆشدەکەن. بەجۆرێك لەهەندێك کاتدا پیاو هیچ بایەخێك بەمنداڵەکانی نادات، ئالەم کاتەدا ئافرەت زۆر ماندوو دەبێت، چونکە هەموو ئەرکو بەرپرسیارێتیەکانی نێو ماڵی دەکەوێتە سەرشان، هەم پەروەردەکردنی منداڵیش لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا لەسەر شانی دایکە، بەجۆرێك بەشێك لەپیاوەکان خۆیان لەسەرجەم بەرپرسیارێتیەکان دزیوەتەوە، پیاو هەیە بەبێ هۆکار سەفەر دەکات دەڕوات سەرجەم بەرپرسیارێتیەکان دەخاتە ئەستۆی ژنەکەی، ئیتر لەم حاڵەتەدا ئەو ئافرەتە ڕقی لەو پیاوە دەبێتەوە، چونکە نەیتوانیوە وەك باوکێك بەرپرسیارێتی گرنگی منداڵەکانی بگرێتە ئەستۆ.

چیرۆکە هەواڵ

پاش ناوزڕاندن

ئاشتی عەبدوڵا

پێشتر لە چیرۆکەکانی تاردا ئەو چیرۆکەم بۆ گێڕانەوە کە من ناوم سۆلینە و کچێکم لە قۆناغی دووەمی زانکۆ دەخوێنم، هەروەها ئەو خەنجەرەش کە سامانی هاوڕێم لەپشتەوە لێی دام تاوەکو ناوم بزڕێنێ و بوختان و درۆم بۆ هەڵبەستێت.

ئێستا لەم بەشەدا دوایی چیرۆکەکەتان بۆ دەگێڕمەوە کە لە من ڕوویدا، سامان بە ناردنی نامە دزێوەکانی تەواو نارەحەتی کردبووم، ڕۆژێك لەدەرەوەی زانکۆ گرتم و پێم وت: سامان هەرگیز ئەوەم لێ چاوەڕوان نەدەکردیت، چۆن ئەو نامە ناشیرینانەم بۆ دەنێریت؟! من و تۆ چی هەیە لەنێوانماندا و چیم کردووە وا بوویتە دوژمنم؟! سامان وتی: دەبێ هەر منت خۆشبوێت نەك ئەو دیلمانەی کەس نازانێت لەکوێوە خۆی کرد بە هاوڕێت، من دەزانم ئێوە یەکتریتان خۆشدەوێت، بەڵام بەزەییت بە حاڵی مندا بێتەوە لەبەر تۆ چیم لێ بەسەر هاتووە، وتم من ڕێزت لێدەگرم و تۆش سنووری خۆت بپارێزە، خۆشەویستی ئەگەر بکرێت بەزۆر نییە و ناتوانیت زۆرم لێ بکەیت، تۆ یەکلایەنە منت خۆشدەوێ و منیش وەك برای خۆم تەماشات دەکەم و تکا دەکەم لەوە زیاتر ڕەفتاری نابەجێ مەنوێنە و وێنەکەی من لەناو زانکۆدا مەشێوێنە، دوایی لەسەر ئەو کارەت هەڵوێست وەردەگرم و با وەك دوو هاوڕێی دڵسۆز و پاك بمێنینەوە.

بە دیلمانم وت و ئەویش قسەی ناو زانکۆی بیستبۆوە، ئەو دواتر ئەو ڕاستییانەی بۆ گێڕامەوە کە چۆن وەسفی من کراوە و چەند لق و پەلی لێ کردۆتەوە سامان، من دوای ئەوەی ئاشت بوومەوە لەگەڵ دیلماندا هەموو ئەو شتانەم زانی، چونکە نێوان من و دیلمانیش تێکچوو و وامدەزانی دیلمانیش یەکێکە لەو کەسانەی بە قسەکانی سامان فریویان خواردووە، بەڵام دیلمان دواتر بۆی ڕوون کردمەوە و وتی: سۆلین گیان ئەو قسانە ئەوەندە ناخۆش بوون لەبەر پێگە و ناوی تۆ لێت دوورکەوتمەوە، ئەوان دەیانوت ئیتر لە سامان بێزار بووە و جگە لە کەسانی دەرەوەی زانکۆ هەر لەگەڵ دیلماندا پێی خۆشە ئەو شتانە بکات.

نارەحەتیم گەیشتبووە ئەوپەڕی، سامان نامەی یەك لەسەر یەك بۆ دەناردم و کە دەچوومە ماڵەوە تەواو بێدەنگ دەبوو، ئەوەم بۆ هاوڕێکانم گێڕایەوە و هەندێك بڕوایان دەکرد و هەندێکی تریشیان کەوتبوونە گومانەوە.

سۆلین خۆی شەرمی لەو قسانە دەکرد کە لەبارەیەوە دەوتران و حەزی نەکرد لە دەمی خۆیەوە بیبیستن، یاخود تەواوتریش ئەو ئاگای لە قسەوباسی ناو زانکۆ نەبوو کە سامان هەر لێی زیاد دەکرد، لەناو زانکۆدا سامان ڕایگەیاندبوو کە سۆلین ژنی نهێنی ئەوە و هەموو شتێکی لەگەڵدا کردووە، سۆلین زۆر سێکسە و بە هیچ شێوەیەك تێر نابێت، خۆی داوای کردووە پەردەی کچێنی لێ بستێنێ و بەئازادی لەگەڵیدا ڕابوێرێت، بەڵێنی داوە بە سامان کچەکانی دیکەی ناو زانکۆشی بۆ بهێنێ تاوەکو سێکسان لەگەڵدا بکات، بەهار ناوێکی بۆ بهێنێ کە دەڵێی ئاگرە لە کاتی سێکسدا و هێشتاکە هەر کچە، خوێندکارەکانی تری بۆ کەشف دەکات چەندیان بوونەتە ژن و کەس پێیان نازانێت، نامەی هەڵبەستراوی بەناوی سۆلینەوە بۆ خۆی دەنارد گوایە سۆلین ئەم شتانەی نووسیووە: سامان گیان سبەینێ خۆم حازر دەکەم و بە ئارەزووی خۆت سێکسم لەگەڵدا بکە، من جنسیم و لە تۆ زیاتر پیاو نابینم، بۆی نووسیبۆوە کە ئەو پیاوە کێ بووە کە بە لاندکرۆزەر بردوویەتی، سۆلینیش بۆی ناردۆتەوە و تیایدا دەڵێت: بەتەمایە بمهێنێ و نازانێت من ژنی نهێنی تۆم، ئەگەر حەزدەکەیت شووی پێدەکەم بۆ سەروەت و سامان، بەڵام سامانی من هەر سامانە و تا مردن عەشقبازیی ئازاد و سەربەستت لەگەڵدا دەکەم و شێتت بووم.

سەرۆکی بەشەکەیان ڕۆژێك سۆلین بانگ دەکات و دەڵێت: سۆلین وامانزانی زۆر پاکیت و زیرەکیت، بەڵام دەبێت باوکت بهێنی و ئەم شتە شاراوانەی تۆ بزانێت، ئێرە زانکۆیە نەك تیاترۆخانە و دیسکۆ.

ڕۆژێك سۆلین لەناو حەوشەی زانکۆدا بە تەنیا لە پەنا درەختێکەوە وەستابوو و سامانیش لە سوچێکدا هەر خەریکی تۆمەت هەڵبەستن بوو لەبارەیەوە، سۆلین دەیرِوانییە مۆبایلەکەی و چاوەڕێی هێزەکانی ئاسایش بوو تاوەکو بێن و سامان دەستگیر بکەن و بیبەن بۆ لێپێچینەوە وەك تاوانبارێك، لەو کاتەشدا سامان بە هاوڕێکانی دەوت: ئەها هەر دەڕوانێتە مۆبایلەکەی، ئێستا لەگەڵ کۆمپانیاکاندا بەینی خۆشە و شەوانیش لایان دەمێنێتەوە. سۆلین وەڵامی زەنگی مۆبایلەکەی دایەوە و ئەوانیش هەر تەماشایان دەکرد و پێدەکەنین، خوێندکاری تریان کۆدەکردەوە بۆ باسە گەرم و تازەکانی سۆلین، لەناکاودا هێزەکانی ئاسایش هاتنە ناو زانکۆوە و بەپێی ئاماژەی سۆلین کە وتی: ئەوەتا بیگرن، بەرەو لای سامان ڕۆیشتن و کەلەپچەیان خستە ناو مەچەکییەوە و لەبەردەم هاوڕێیان و خوێندکاران و مامۆستاکاندا پێش خۆیاندا و سۆلینیش وەك سەرکەوتوویەك، بەوپەڕی هاوسەنگییەوە هەنگاوی بوێرانەی هەڵدەهێنایەوە، هەروەکو کۆترێکی سپی بداتە شەقەی باڵ و لە هیچ شتێك نەسڵەمێتەوە.

ئایە دوای خۆشەویستی هاوڕێیەتی دروست دەبێت

خۆشەویستی بەدرێژای مێژوو یەکێك بووە لەپەیامە پیرۆزەکان هەرچەندە خۆشەویستی نێوان کوڕ و کچ بەهێز بێت، بەڵام ئەگەری کۆتایی هێنانی پێوەندیەکە شتێکی ئاساییە، بەڵام گرنگ ئەوەیە کە ئایا کاتێك چاوت بەخۆشەویستە کۆنەکانت دەکەوێت چی دەکەیت؟ یاخود دەگونجێت کچ و کوڕێك پاش ماوەیەکی زۆر لەخۆشەویستی لێك جیا ببنەوە و دواتریش وەك دوو هاوڕێ پێوەندیان هەر بمێنێت، زۆربەی کچان ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەوان هەرگیز ئامادەنین جارێکی دیکە لەگەڵ کوڕێکدا هاوڕێیەتی دروستبکەنەوە کە لەخۆشەویستیدا پێکەوە نەگونجاون، سەبارەت بەم دیاردەیە هێرۆ جەمال ٢٥ساڵ، ئاماژە بەوەدەکات کە لەقۆناغی یەکەمی زانکۆ کەوتۆتە داوی خۆشەویستییەوە لەگەڵ کوڕێکی هاوپۆلیدا، بەڵام دواتر بەهۆی هەندێك هەڵسووکەوتی نەشیاوی کوڕەکە لێکجیادەبنەوە، هێرۆ دەڵێت: ((سەرەتا لەیەك پۆلدا هەردووکمان قوتابی بووین وەکو دوو هاوڕێی ئاسایی پێکەوە مامەڵەمان دەکرد، بەڵام ئەو زیاتر خۆی نزیك دەکردەوە و حەزی بەوەدەکرد کە پێوەندیەکەمان بکەین بەخۆشەویستی، منیش تاڕاددەیەك قایلبووم بەوە لەبەرئەوەی سەرەتا کەسێکی باش دیاربوو، بەڵام بەداخەوە ڕووخسار و قسەکانی شتێکی دەوت و لەناخیشەوە شتێکی تر، لەکۆتاییدا نەگەیشتین بەیەك))،

هەروەها باسی ئەوە دەکات ئێستا زۆر پەشیمانە لەوەی کە هەر لەسەرەتاوە متمانەی بەو کوڕە کردووە و دەشڵێت: ((ئامۆژگاری سەرجەم کچان دەکەم متمانە بەکوڕان نەکەن، ئێستا من ئەوەندە پەشیمانم لەو خۆشەویستیە، لەبەر ئەوە بەهیچ جۆرێك ئەگەر خۆشەویستە کۆنەکەم بینیەوە تەنانەت ئامادەنیم سڵاویشی لێبکەم، چونکە تەنیا بۆتە یادەوەرەیەکی ناخۆش لەلام)).

ڕاز سەردار قوتابی کۆلێژی یاسا لەزانکۆی جیهان پێیوایە کە زۆر ئاستەمە دوو کەس خۆشەویستبن و دواتر خۆشەویستییەکەیان لەبەر هەرهۆیەك بێت کۆتایی بێت و ببنەوە بەهاوڕێ، دەڵێت: ((کاتێك دووکەس لەخۆشەویستیدا سەرکەوتوونابن، ئەوا بەیەکجاری کۆتایی بەهەموو شتێك دێت لەنێوانیاندا و بەشێوەیەك مامەڵە لەگەڵ یەکتر دەکەن کە هەرگیز نەیەکیان دیوە و نەیەکیان ناسیووە، چونکە خۆشەویستی زۆر پیرۆزە کە شکستیشی هێنا زەحمەتە ئەو دووکەسە بتوانن وەك هاوڕێ مامەڵە بکەن))، هەروەها ناوبراو لەدرێژەی قسەکانیدا باس لەوەدەکات ئەگەر خۆشەویستی ڕاستەقینە کەوتە نێوان دوو کەسەوە، ئەوا هەرگیز کۆتایی پێ نایەت، تەنیا مەرگ دەتوانێت کۆتایی بەو خۆشەویستیە بهێنێت و دەشڵێت: ((هەرگیز خۆشەویستی ناگۆڕێت بۆهاوڕێیەتی، بەڵام هاوڕێیەتی دەگۆڕێت بۆ خۆشەویستی)).

وەك باس دەکرێت ئەستەمە دوای هەرەسهێنانی خۆشەویستی هاوڕێیەتی بەرهەمبێت و لەمبارەیەوە ڕاز دەڵێت: ((مەحاڵە لەدوای هەرەسهێنانی خۆشەویستی دووکەس بتوانن وەك هاوڕێ بەردەوامبن، ئەگەر ڕوویدابێش، کەم ڕوودەدات دوو کەس واز لەخۆشەویستی بهێنن و جارێکیتر سەرلەنوێ ببنەوە هاوڕێ و دووبارە لەخاڵی سەرەتاوە دەستپێبکەنەوە، ئەوە تەنیا لەناو ئەو کەسانەدا ڕوودەدات کە هێشتا لەمانای عەشق و خۆشەویستی نەگەیشتوون و هەر ڕۆژەی لەسەر پەتێکی ئەم ژیانە یاری دەکەن)).

بەپێچەوانەوە کوڕان گۆڕینی پێوەندی خۆشەویستی بۆ هاوڕێیەتی بەکارێکی ئاسان دەزانن و لایان ئاساییە، زۆریان ئەو چیرۆکە بەسەریاندا ڕوویداوە کە خۆشەویستیان کردووە و دواتر چیرۆکەکەیان هەرەسی هێناوە، هەندێك لەکوڕان ئاماژە بۆئەوە دەکەن کە زۆر ئاسانە هاوڕێی کچێك بیت و دواتر ببیت بەخۆشەویستی و پاشان دووبارە ببیتەوە بەهاوڕێی، چونکە ئەوە بەشێکە لەسوننەتی ژیان وەك دەوترێت (ژیان یەکتر ناسین و لێك جودابوونەوەیە).

هەردی فەریق ئاماژەی بەوەدا کە پێشتر لەگەڵ کچێکدا پێوەندی خۆشەویستیان هەبووە، بەڵام دوای ئەوەی کە نەگیشتوونەتە یەکتر، ئێستا پێوەندییەکەیان بۆتە هاوڕێیەتی، و دەشڵێت: ((لەگەڵ کچێکی هاوپۆلم لەزانکۆ پێوەندیەکی هاوڕێیەتیمان هەبوو، بەڵام دواتر پێکەوە بڕیارماندا ببین بەخۆشەویستی یەکتر و پێکەوە ژیانێکی خۆش بەرینەسەر، بەڵام دواتر بەیەکەوە نەگونجاین و کێشەو گیروگرفتێکی زۆر لەنێوانمان دا دروستبوو، ئیتر هەردووکمان ڕامانوابوو کە ئێمە پێکەوە ناگونجێین، لەبەرئەوە منیش پێموت کە ناتوانم وەکو خۆشەویست مامەڵەت لەگەڵ بکەم و باشتروایە ببینەوە بەهاوڕێی یەکتری)).

شارەزایانی بواری کۆمەڵایەتی پێیانوایە کە بنەمای هاوڕێیەتی لەسەردەمێکەوە بۆ سەردەمێکی تر و لەکۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر و لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت، لەبەر ئەوە چەمکی هاوڕێیەتی وابەئاسانی شی ناکرێتەوە، لەمبارەیەوە تویژەری کۆمەڵایەتی هۆزان عەزیز دەڵێت: ((ئەگەر تەماشا بکەین زۆرجار لەڕێگەی هاوڕێیەتیەوە پێوەندی خۆشەویستی دروست دەبێت و دواتر هەست دەکەن ناگونجێن پێکەوە و ناگەن بەیەك یا ئەوەی ئەیانەوێ نایەتەدی، یاخود کوڕ و کچ هەیە کە نایانەوێ دەستبەرداری یەکتربن بۆیە پێوەندیەکەیان وەك یەکەمین جار کە هاوڕێبوون دروستدەکەنەوە، بەپێچەوانەشەوە زۆرجار ئیتر پێوەندییەکەیان بۆهەتا هەتایی کۆتایی دێت)).