توندوتیژی خێزانی

تێڕوانین و چارەسەر

نووسینی توێژەری کۆمەڵایەتی
عەبدوڵڵا عەبدولڕەحمان

چاپی دووەم

ناوی کتێب: توندوتیژی خێزان... تێڕوانین و چارەسەر
نوسەر: عەبدوڵڵا عەبدولڕەحمان
تایپ: نووسەر
نەخشەسازی و بەرگ: ئەبوبەکر مەلا عەبدوڵڵا
تیراژ: ١٥٠٠ دانە
چاپ: چاپخانەی ماردین- هەولێر
نۆرەی چاپ: چاپی دووەم ٢٠١٣

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٢٤٧٥)
دراوەتێ بۆ ساڵی ٢٠١٢

پێشکەشە بە...

- ◉ خێزانەکەم
- ◉ هەموو ئەو کەسانەی دەیخوێننەوەو سوودی لێدەبینن

سوپاس و پێزانین:

بەپێویستی دەزانم سوپاس و پێزانی خۆم ئاراستەی هەر یەک لەم بەرپێزانە:

- د. عارف حیتۆ
- كۆسار كەریم
- ئەمەل جەلال
- د. عەبدوڵلا خورشید
- كەریم ساڵح

بکەم کە زۆر هاوکارم بوون لەئامادەکردن و بەچاپ گەیاندنی ئەم کتێبە.

ناوەرۆک

بابەت	لاپەڕە
- پێشەکی	٧ - ١٠
- مەبەست لەنووسینی ئەم کتێبە	١٠ - ١٢
- تەوەری یەکەم: خێزان	١٣ - ١٧
ناکۆکی، هاوکاری و ناکۆکی	١٧ -١٩
ناکۆکی لەناو خێزان	١٩ - ٢٤
ململانێ، جۆرەکانی ململانێ، چارەسەری ململانێ	٢٤ - ٢٥
پەراوێزی تەوەری یەکەم	٢٦
- تەوەری دووەم: توندوتیژی	٢٧ - ٢٩
هۆکارەکانی توندوتیژی	٢٩ - ٣٠
توندوتیژی خێزانی	٣٠ - ٣١
توندوتیژی خێزانی بەرامبەر بە، منداڵ، ئافرەت، پیاو	٣١ - ٣٦
لەنێوان بیروبۆچوونی بەربڵاو و کاریگەر دەربارەی توندوتیژی و راستیدا	٣٧ - ٥٠
تایبەتمەندیەکانی توندوتیژی خێزانی	٥١ - ٥٢
سەرچاوەکانی توندوتیژی	٥٢ - ٥٥
پەراوێزی تەوەری دووەم	٥٦
تەوەری سێ یەم: راهێنانی توانای کۆمەڵایەتی	٥٧ - ٦٠
راهێنانی گوێ گرتن	٦١ - ٦٤
راهێنانی دەسپێکی قسەکردن	٦٥ - ٦٦
راهێنانی گفتوگۆکردن	٦٧ - ٦٩

راهێنانی پرسیارکردن	٧٠ - ٧٢
راهێنانی سوپاس کردن	٧٣ - ٧٥
راهێنانی خۆناساندن	٧٦ -٧٧
راهێنانی داوای هاوکاری کردن	٧٨ - ٨٠
راهێنانی داوای لێبوردن کردن	٨١ - ٨٣
راهێنانی چۆنیەتی هەڵس و کەوت کردن لەگەڵ ئەو کەسانەی تورەو توندوتیژن	٨٤ - ٨٧
راهێنانی هاوکاری کردنی خەڵك	٨٨ - ٩١
پەراوێزی تەوەری سێیەم	٩٢
- تەوەری چوارەم: خۆکۆنترۆل کردن لەکاتی توورەیی	٩٣ - ٩٧
هەنگاوەکانی تەکنیکی خۆکۆنترۆل کردن لەکاتی توورەیی، هەنگاوی یەکەم تاوەکو هەنگاوی دەیەم	٩٨ - ١٠٥
فۆرمی راهێنانی خۆ کۆنترۆڵ کردن لەکاتی توورەیی	١٠٦
پەراوێزی تەوەری چوارەم	١٠٧
- سەرچاوەکان	١٠٨
- تەوەری پێنجەم پاشکۆی کتێب	١٠٩ - ١٦٤

پێشەکی

بەبۆچوونی من خێزان یەکێکە لەداهێنانە هەرە جوانەکانی مرۆڤایەتی، چونکە خێزان یەکەم دامـەزراوەی کۆمەڵایەتیە، کەتیایدا مرۆڤـ فێری زمان و داب و نەریت و کەلتور و ئایین و هەڵس و کەوت و بەها کۆمەڵایەتیەکان و یاسا و ڕێسا دەبێت، واتە لەبوونەوەرێکی بایۆلۆجی دەگۆڕێت بۆ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی، هەروەها خێزان هاوکاری مرۆڤـ دەکات لە کێشانی هێڵە سەرەکیەکانی ژیانی و یارمەتی مرۆڤایەتیش دەدات لەبەردەوام بوون و مانەوەی ڕەگەزی مرۆڤایەتی، لەڕێگای نەوە خستنەوە بەشێوەیەکی دروست، بۆیە دەڵێم بەشێوەیەکی دروست، چونکە ڕەنگە کەسانێك هەبن و بڵێن مرۆڤـ دەتوانێ بەبێ پێك هێنانی خێزانیش نەوە بخاتەوە، بەوەی تەنها نێر و مێ لەگەڵ یەك جووت بن، ئەمەیان ڕاستە، بەڵام لێرەدا مرۆڤێکی بایۆلۆجی دروستمان دەست دەکەوێت نەوەك مرۆڤێکی بایۆلۆجی و کۆمەڵایەتی دروست، چونکە ئەگەر بەشێوەیەکی تریش بیربکەینەوە و بڵێین خانەی تایبەت هەیە بۆ بەخێوکردن و چاودێری کردنی منداڵ، وەکو خانە چاودێریەکانی کۆمەڵایەتی (کوڕان و کچان) کەسەر بەوەزارەتی کاروکاروباری کۆمەڵایەتین، ئەوا بەهەڵە دادەچین ئەگەر بەراوردی بکەین بەخێزان، چونکە خێزان لانەی لەخۆگرتن و پێدانی هەست و سۆزە بەمرۆڤـ بە شێوەیەك کە هیچ دەزگایەکی خزمەت گوزاری کۆمەڵایەتی ناتوانێت ئەم ڕۆڵە ببینێت.

زانستی کێشە کۆمەڵایەتیەکان لەکۆمەڵناسی بەواتای (الباثولوجي) زانستی نەخۆشیەکان دێت لەزانستی پزیشکیدا[١]، کەهەڵدەستێ بەدیاریکردنی ئەو کێشە کۆمەڵایەتیانەی کەبەهۆی گۆڕانکاریە کۆمەڵایەتیەکان بەشێوەیەکی بەردەوام

لەژیان روودەدەن، جا ئەو گۆڕانکاریە بەهۆکاری دەرەکی بێت وەك: (جەنگ، تێکچوونی باری ئابووری، ئابلوقەی ئابووری، کارەساتی سرووشتی...هتد) یان بەهۆکاری ناوخۆیی وەك: (شۆڕش و راپەڕین، کودەتای رامیاری یان کودەتای سەربازی، گۆڕانکاری لەرێژەی ژمارەی دانیشتوان...هتد).

هەندێ جاریش گرفتی کۆمەڵایەتی بەهۆی نەگۆڕانی کۆمەڵایەتی روودەدەن، واتە کاتێك کۆمەڵگا لەدۆخێکدا جەقی بەستووە و گۆڕانکاریەکی ئەوتۆ ڕووینەداوە کە شایەنی باس کردن بێت، بۆ نموونە: حوکمی تاکڕەوی و تاکەکەسی بۆ ماوەیەکی دووررودرێژ کەسێك وولات دەبات بەڕێوەو هیچ گۆڕانکاریەك لەسیستەمی سیاسی و ئابووری و پەروەردەیی و کۆمەڵایەتی روونـادات، یان بەهۆی گۆشەگیری کەلتووری....هتد.

واتە لێرەدا دەتوانین بڵێین کێشەی کۆمەڵایەتی لەهەردوو باردا روودەدەن، ئەگەر هاتوو گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی روویدات یاخود روونەدات، مەبەستم لەروودانی گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی ئەو گۆڕانکاریانەیە لەشێوەی تاڤگەی تیژ و لافاوی بەهێز روودەدەن لەکۆمەڵگا واتە کتوپڕ و خێران، هەروەها روونەدانی گۆڕانکاری ئەگەر هاتوو کۆمەڵگا وەکو گۆمێکی مەنگ وابێت و هیچ جۆرە جوولەیەکی نەبێت، لەهەربارێکیش کێشەی کۆمەڵایەتی روویدات، ئەوا بێگومان کاریگەری دەبێت لەسەر تاکەکانی کۆمەڵگا، تاکەکانیش کاریگەریان لەسەر خێزانەکان دەبێت، بەهۆی بوونی کاریگەریەکانیش کێشە و گرفت دروست دەبێت.

ئەم کتێبەم بەسەر چەند تەوەرێك دابەش کردوە:

لەتەوەری یەکەم باسی خێزان و شێوەکانی خێزان دەکەم، دواتر ئەو هۆکارانەی کەدەبنە هۆی دروست بوونی کێشە لەناو خێزان بۆ نموونە: هۆکاری ئابووری، هۆکاری کۆمەڵایەتی، دابەش بوونی خێزان، ناکۆکی، ململانێ.

لەتەوەری دووەم باسی دیاردەی توندوتیژی دەکەم، کە بەشێوەیەکی گشتی لەڕۆژانی ئەمڕۆماندا لەهەموو جیهان گرنگیەکی تایبەتی پێ دەدرێت، بەتایبەتی

لەهەرێمی کوردستان کەبۆتە کێشەیەکی زۆر مەترسیدار و زۆربەی وەزارەت و دامودەزگاکانی حکومەت پێوەی خەریکن و ژمارەیەکی زۆریش لەڕێکخراوی ناحکومی بۆ ئەم مەبەستە دامـەزراون، هەروەها باسی چۆنیەتی تێڕوانینی تاکی کورد دەکەم بەرامبەر بەو دیاردەیە کە وەکو کەلتورێکی پەسندکراوی لێهاتووە لەناو کۆمەڵگای کوردیدا، باسی جۆرەکانی توندوتیژی دەکەم، هۆکاری دروست بوونی توندوتیژی چین؟ سەرچاوەکانی توندوتیژی چین؟، توندوتیژی لەچیەوە دروست دەبێت؟ چۆن دروست دەبێت؟، باسی توندوتیژی خێزانی دەکەم، توندویژی خێزانی بەرامبەر بەمنداڵ، بەرامبەر بەئافرەت، بەرامبەر بەپیاو.

لەتەوەری سێیەمی ئەم کتێبە باسی چەند ڕاهێنانێکی توانای کۆمەڵایەتی دەکەم، کەبەشێوەیەکی بـەردەوام رۆژانـە پێویستیمان پێ ی دەبێت، زۆر گرنگیشە لەڕووی دەروونی و کۆمەڵایەتیەوە گەشە بەتواناکانمان بدەین، بۆ ئەوەی بتوانین بەشێوەیەکی باشتر هەڵس و کەوت بکەین و پەیوەندی کۆمەڵایەتی خۆمان فراوانتر بکەین.

لەتەوەری چوارەم باسی تەکنیکێکی زانستی دەکەم، کەتەکنیکێکی پەروەردەیی دەروونی کۆمەڵایەتیە، بۆ خۆکۆنترۆل کردن بەکاردەهێندرێت لەکاتی تووڕەیی.

لەتەوەری پێنجەم و کۆتایی ئەم کتێبە، زۆر بەگرنگم زانیوە وەکو پاشکۆی کتێب، باسی هـەردوو یاسای باری کەسێتی – عێراقی و یاسای توندوتیژی خێزانی کەلەپەرلەمانی کوردستان دەرچووە بکەم وەکو هۆشیاری یاسایی، بۆ ئەوەی لەڕووی یاساییەوە زانیاریمان هەبێت و ئاشنابین بەو یاسایانەی کەژیانی تاکەکەس و خێزانەکان رێکدەخات، هەروەها هەموو تاکێك لەکۆمەڵگا بزانێت لەڕووی یاساوە ئەرك و مافی چیە، چ کاتێك مافی پێشێل دەکرێت، هەروەها بە چ میکانیزمێك دەتوانێت بەپێی یاسا بەرگری لەخۆی بکات و مافی خۆی

وەرگرێتەوە.
بەپێویستی دەزانم ئاماژە بەوە بکەم ڕێکخراوی لێژنەی ڕزگاری نێودەوڵەتی (IRC)، هاوکاری هەردوو ڕێکخراوی هاریکار لەشاری دهۆك و ئەلمەسللە لەشاری هەولێری کردووە، بۆ ئەوەی بتوانن ڕێبەرێکی یاسایی بۆ ئافرەتان ئامادەبکەن بەهەردوو زمانی کوردی و عەرەبی، تاوەکو زۆرترین ڕێژە لەئافرەتان بتوانن سوودی لێببینن، هەروەها خۆشم وەکو بەڕێوەبەری بەرنامەی پاراستن و تواناسازی ئافرەتان لەڕێکخراوی لێژنەی رزگاری نێودەوڵەتی، لەگەڵ هاوکارانم لەبەشی یاسایی زۆر کارمان لەسەر ئەوە کردووە، ماددەوبڕگەکانی هەردوو یاساکە (یاسای باری کەسێتی و یاسای بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی) زۆرترین ڕوون کردنەوە لەخۆ بگرن و بەزمانێکی زۆر سادە باس بکرێن، بۆ ئەوەی زۆر ئاسان بێ و خەڵکێکی ئاسایی و نە شارەزا لەیاسا تێی بگات.

مەبەست لەنووسینی ئەم کتێبە

چەند مەبەستێکم هەیە لە نووسینی کتێبێکی وا:
مەبەستی یەکەم: دام و دەزگایەکی تایبەت هەبێت بەخێزان، لەوەزارەتی کاروکاروباری کۆمەڵایەتی کەبتوانێت ئەو کێشە و گیروگرفتانەی تووشی خێزان دەبێت چارەسەریان بکات یان هەوڵی چارەسەریان بدات، بەشێوەیەکی شارستانی و سەردەمیانە، واتە وەکو کلینکی کۆمەڵایەتی ڕۆڵ ببینێت، چونکە کۆمەڵگای ئێمە پێویستی بەژمارەیەکی زۆری کلینکی کۆمەڵایەتیە، هەروەکو کلینکی تەندروستی، لەبەر ئەوەی ئەم کۆمەڵگەیە مێژوویەکی دوورودرێژی لەگەڵ داگیرکاری و بندەستی بێگانەهەیەو بەهەموو شێوەیەك توندوتیژی بەرامبەر بەکارهاتووە، کەئەمەش کاریگەری دروست کردووە لەسەر دەروون و کەسایەتی تاکەکانی، بەڵام بەبۆچوونی من ئاستی هۆشیاری تاکی کۆمەڵگاکەمان نەگەیشتۆتە ئەو ئاستەی بتوانێت سەردانی کلینکی کۆمەڵایەتی تایبەتی بکات و بڵێت کێشە و گیرو گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتیم هەیە، هەروەکو چۆن هیچ لەلای نەنگی و عەیب نیە

سەردانی کلینکی تەندروستی بکات، بەڵکو زۆرجار بۆ راکێشانی سەرنجی خزم و کەس و کەسە نزیکەکانی بۆ ئەوەی ئاگایان لێی بێ و چاودێری بکەن و گلەیی و گازاندەیان لێ دەکات، کەنەخۆشە و چۆتە پزیشك و کەسیش گرنگی پێ نادات و یان داوا دەکات سەردانی بکەن، بۆیە دەکرێت وەکو سەرەتایەك وەزارەتی کاروکاروباری کۆمەڵایەتی، دەست پێشخەربێت لەکردنەوەی کلینکی کۆمەڵایەتی گشتی، بۆ ئەوەی هەموو خێزانێك سوودی لێ ببینێت و سەردانی بکەن لەکاتی هەبوونی هەر کێشە و گیروگرفتێك، پاشانیش یارمەتی و هاوکاری پێشکەشی ئەو کەسانە بکات هەوڵی کردنەوەی کلینکی کۆمەڵایەتی تایبەت دەدەن.

مەبەستی دووەم: ئەم کتێبە وەکو ڕێ نیشاندەرێکە بۆ چارەسەرکردنی گیروگرفتی خێزانی، هەر لەگرفتی گوێ لەیەکترنەگرتن و گفتوگۆ لەگەڵ یەك نەکردن تا توندوتیژی خێزانی، کەبەشێوەیەکی یەکجار ترسناك پەرەی سەندووەو دەتوانم بڵێم هیچ تاکێکی ئەو کۆمەڵگایە نابینین بەدەست ئەو دیاردەیەوە نەناڵێنێ و ڕووبەڕووی نەبوبێتەوە، بۆ ئەم مەبەستەش زۆر هەوڵمداوە بەزمانێکی سادە و ساکار بینوسم، بۆ ئەوەی هەموو کەسێك لێ ی تێبگات و بتوانێت لەڕێگای خوێندنەوە سوودی لێ ببینێت و پڕاکتیکی بکات لەژیانی رۆژانەی.

مەبەستی سێ یەم: زۆر لەلام گرنگە وەکو بابەتێکی زیندوو، قوتابیانی بەشی کۆمەڵناسی یان بەشی خزمەت گوزاری کۆمەڵایەتی یان بەشی دەروونی سوودی لێ ببینن، چونکە لایەنی تیۆری لەکۆلێژ زۆر جیاوازی هەیە لەگەڵ لایەنی پڕاکتیکی لەفەرمانگەیەکی کۆمەڵایەتی یان فەرمانگەیەکی دەروونی یان لەڕێکخراوەکانی کۆمەڵگای مەدەنی، دەتوانم بڵێم ئەم کتێبە بەرهەمی دە ساڵی کارکردنی منە لەبواری کۆمەڵایەتی و سوودم لەهەموو ئەو ئەزموونانە وەرگرتووە کەلەوماوەیەدا فێری بوومە لەبواری پڕاکتیکی و ویستوومە بیخەمە ڕوو.

مەبەستی چوارەم: ئەو کەسانەی وەکو ڕاهێنەر لە ڕێکخراوە ناحکومیەکان و دام و دەزگا کۆمەڵایەتیەکان کار دەکەن یاخود وەکو ئاسانکار وۆرك شۆپ و خوول بەڕێوەدەبەن، وەك سەرچاوەیەك سوودی لێ ببینن.

هیوادارم ئەگەر هەر چوار مەبەست نەپێکم لایەنی کەم یەکێکیان بپێکم بەوەش زۆر خۆشحاڵ دەبم کەبتوانم لەلایەنی کۆمەڵایەتی شتێك بەشتێك بکەم.

عەبدوڵڵا عەبدولڕەحمان

٢٢ ی تشرینی دووەمی ٢٠١١

تەوەری یەكەم

خـــێـــزان

خێزان:

بۆ ئەوەی بزانین خێزان چی یە ؟ بەپێویستی دەزانم پێناسەیەکی کورتی بکەین بەوەی: یەکەیەکی کۆمەڵایەتی سەرەکیە لەدروست کردنی کۆمەڵگا، دەتوانین بڵێین باوان (دایك و باوك) دروستکەر و هەڵسوڕێنەری خێزانن، کەئەرکی سەرەکیان پەروەردە کردن و پێگەیاندنی منداڵەکانە، کە ئەوانیش هەڵدەستن بەدروست کردن و پێکهێنانی خێزانێکی نوێ و خستنەوەی نەوەیەکی نوێ، بەمەش ژمارەیەکی زۆر خێزان پێك دێت و دەبێتە هۆی پێکهێنانی کۆمەڵگا، هەروەها پێکهاتە و رۆڵی خێزان بۆ تاکەکان دەگۆڕێت، بەپێ ی داب و نەریت و کەلتور و ئاین و شوێنەوە.

- دەوانین بڵێین خێزان چەند جۆرێکی هەیە لەوانە:

١. خێزانی یەکانی: ئەو جۆرە خێزانەیە، کەوا پیاوەکە یەك ژنی هێنابێت.

٢. خێزانی دووانی یان زیاتر: واتە پیاوەکە لەیەك ژنی زیاتر هێناوە، جا دوو ژنی هێناوە، یان سێ ژنی هێناوە، یان چوار ژنی هێناوە.

٣. خێزانی یەکگرتوو: بەو جۆرە خێزانانە دەوترێت، کەوا باوکەکە لەگەڵ برایەکی یان لەگەڵ کوڕەکانی کە خێزاندارن پێکەوە دەژین.

- هەروەها خێزان چەند شێوەیەکی جیاوازی هەیە:

١. شێوە هەیە دایك و باوك و منداڵ.

٢. شێوە هەیە دایك و منداڵەکان بەبێ بوونی باوك.

٣. شێوە هەیە باوك و منداڵەکان بەبێ بوونی دایك.

٤. شێوە هەیە ئافرەت و پیاو بەبێ بوونی منداڵ، دەتوانین بڵێین ئەمانە هەمووی شێوەکانی خێزانن.

لەکۆمەڵگای کوردستانی چەند هۆکارێك هەن کەکاریگەریان هەیە لەسەر

شێوەکانی خێزان و گۆڕانکاری بەسەر دادەهێنن، بەمەش لەشێوەیەك دەیگۆڕن بۆ شێوەیەکی تر لەوانە:

• هۆکاری ئابووری: وەکو کۆچ کردنی باوك بۆ دەرەوەی وولات، یان سەفەرکردن و بازرگانی کردنی باوك لەدەرەوەی وولات، بۆ دۆزینەوەی دەرفەتی کار و بەدەست هێنانی سەرمایەکی زیاتر، بەمەبەستی باش کردنی بژێوی ژیانی خێزانی، بەمەش ئەرکی بەخێوکردن و پەروەردەکردن و چاودێری کردنی منداڵەکان دەکەوێتە سەر دایکەکان.

• هۆکاری کۆمەڵایەتی: وەکو زۆربوونی دیاردەی تەڵاق (هەرچەندە خۆم وەکو چارەسەر تەماشای دەکەم)، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی ئەگەر هاتوو بەشێوەیەکی دروست مامەڵەی لەگەڵدا نەکرا، ئەوا دەبێتە کێشە بۆ خێزانەکان و منداڵەکانیش دەبنە قوربانی ئەو کێشەیە، لێرەدا رەنگە کەسانێك هەبن و بڵێن سەیرە توێژەری کۆمەڵایەتی هەبێت وەکو چارەسەر تەماشای تەڵاق بکات، کەچی زانستی کۆمەڵناسی بەکێشە ناوی دەبات، بۆیە بەگرنگی دەزانم روونی بکەمەوە کەوا بۆچی وەکو چارەسەر سەیری تەڵاق دەکەم؟

ئەگەر هاتوو ژن و مێردێك لەهیچ لایەنێکی ژیان نەتوانن لەگەڵ یەکتری ئاسوودەبن، بەڵکو بەپێچەوانەوە هەموو رۆژێك ئاژاوە و شەڕیان بێ لەگەڵ یەك و خزم و کەس و دۆست و برادەر و ناسیاو بەناوبژێکردن و چارەسەرکردنی کێشەیان خەریك بکەن، ئەوا بەبۆچوونی من لەیەکتری جیاببنەوە باشترە، لەوەی ئەو جۆرە ژیانە ببەنەسەرو بڵێن نامانەوێت تەڵاق رووبدات و کێشەی کۆمەڵایەتی لەکۆمەڵگا زۆربێت، بەبێ ئەوەی بیر لەوە بکەینەوە، کەوا ئەو جۆرە خێزانە خۆی لەخۆیدا کێشەیەکی بەردەوامە بۆ ژن و مێردەکە لەلایەك، هەروەها بۆ خزم و کەس و دۆست و برادەرو ناسیاویشیان لەلایەکی تر، بەڵام بەجیابوونەوەیان کۆتایی بەو کێشە بەردەوامە دێت و هەریەکەیان دەتوانێت ژیانێکی نوێ لەگەڵ کەسێکی تر دەست پێ بکات، بەڵام ئەوەمان لەبیرنەچێت کەوا نابێ بەهیچ شێوەیەك

منداڵەکان بکرێنە قوربانی ئەو کێشەیە، بەڵکو دەبێت بەشێوەیەکی شارسانیانەو سەردەمیانە بەپێی یاسا هەڵسوکەوتیان لەگەڵ بکرێت و مافیان پارێزراوبێت، هەروەها نابێ هیچ کام لەژن و مێردەکە لەسەر حیسابی ئەوی تر منداڵەکانیان بێبەش بکەن لەسۆزو خۆشەویستی دایك و باوکایەتی.
بۆیە دەتوانین بڵێین خێزان راگری کۆمەڵگایە، هەر هەڕەشەیەك لەسەر خێزان هەبێت هەمان هەڕەشەش لەسەر کۆمەڵگادا دەبێت، واتە خێزان ئاوێنەی کێشە و گیروگرفتەکانی کۆمەڵگایە، بەوەی هەر کێشەیەك لەناو خێزانەکاندا هەبێت رەنگدەداتەوە لەناو کۆمەڵگا، بۆ نموونە نەخۆشی دەروونی لەناو خێزانەکان زۆربێ، ئەوا سەرەنجام لەناو کۆمەڵگا زۆردەبێ، تاکەکان بێ کار بن و دەرفەتی کاریان دەست نەکەوێت، سەرەنجام رێژەی بێ کاری لەکۆمەڵگا زیاد دەبێت، ئیتر بەم شێوەیە.

ناکۆکی:

دەتوانین بڵێین ناکۆکی نەکارێکی باشە و لەهەمان کاتیشدا نەکارێکی خراپ، چونکە ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی دروست بوونی ناکۆکی، بەشێوەیەکی رۆژانە روودەدەن، بۆ نموونە لەوانەیە هەڵوێست وەرگرتنێك لەبیروبۆچونی کەسێك یان هەڵس و کەوتی کەسێك ببێتە هۆی دروست بوونی ناکۆکی، یان تێنەگەیشتن لەبیروبۆچوونی کەسێك یان تێنەگەیشتن لەهەڵس و کەوتی کەسێك ببێتە هۆی دروست بوونی ناکۆکی.

هاوکاری و ناکۆکی:

بێ گومان کاتێك مرۆڤەکان هەڵس و کەوت لەگەڵ یەك دەکەن و بیرو بۆچوون لەگەڵ یەك ئاڵوگۆڕ دەکەن کارلێکی کۆمەڵایەتی لەنێوانیان دروست دەبێت، هەر کارلێکێکی کۆمەڵایەتیش کاروکاردانەوەی خۆی هەیە بەهەردوو رووی پۆزەتیڤ و نەگەتیڤی، واتە دەتوانین بڵێین هاوکاری و ناکۆکی دوو رووی یەك پارەن، چونکە

کاتێك تاكێك هەڵس و كەوتێك دەكات لەناو كۆمەڵێك، ئەوا رووبەرووی كاردانەوە دەبێتەوە لەلایەن تاكەكانی ئەو كۆمەڵە جا چ كاردانەوەكە پۆزەتیف بێ یان نەگەتیڤ بێ.

شێوازی نواندنی ئەم هەڵس و كەوتە لەكەسێكەوە بۆ كەسێكی تر دەگۆڕێ، بۆ نموونە لەكەسێكی نەزانەوە بۆ كەسێكی زانا جیاوازە واتە، بەوەی كەسە نەزانەكە ناتوانێت ناكۆكی یان ئەو شتەی لەدڵیدایە بیشارێتەوە لەگەڵ ئەو كەسەی حەزی پێ ناكا، بەڵكو زۆر بەئاشكرا باسی دەكا و چاوەڕێی هەلێك دەكا بەسەر ناحەزەكەی سەركەوێ، بەڵام ئەم حالەتە لەلای كەسێكی زاناوە جیاوازە، بەوەی هەرچەندە ناكۆكی هەبێ لەگەڵ كەسێك یاخود حەزی پێ نەكا، ئەوا بەهیچ شێوەیەك راستەوخۆ دەری نابڕێ، بەڵكو دەتوانێت كۆنترۆڵی بیركردنەوە و قسەكردنی خۆی بكات و پەردە پۆشی بكات بەئایات و فەرموودە یاخود بەخۆشەویستی نیشتیمان و بەرژەوەندی گەل، بەڵام لەڕاستیدا تەنها لەپێناو بەرژەوەندی خۆی دەجەنگێ و هیچی تر نا[٢].

(صموئیل بتلر) پێ ی وایە ژیانی كۆمەڵایەتی بریتیە لە تاڵەدەزوو و چەقۆ، دەزووەكە خەڵكەكە بەیەكەوە دەبەستێتەوە و چەقۆیەكەش ئەو دەزووە دەپچڕێنێت، واتە كۆمەڵگای مرۆڤایەتی ناتوانین بێ بەشی بكەین لەناكۆكی هەروەكو ناتوانین بێ بەشی بكەین لەهاوكاری، چونكە هەردوولا پێویستین بۆ بەردەوام بوونی ژیانی مرۆڤـــ، چونكە هیچ كام لەناكۆكی و هاوكاری پەیدا نابن، تاوەكو ئەوی تریان پەیدا نەبێت، واتە تەواوكەری یەكترن، بۆ نموونە كاتێك سەیری خێزان دەكەین بەوەی هەموو تاكەكان خۆشەویست و هاوكاری یەكترن، بەڵام لەگەڵ ئەو هەموو خۆشەویستیە و هاوكاری كردنەی یەكتر، لەپڕ گوێمان لەهاوار و ناكۆكی تاكەكانی دەبێت، هەروەكو پەندێكی عەرەبی هەیە دەڵێ (الاقارب كالعقارب)، واتە خزم و كەس وەكو دووپشك وان[٣].

نموونەیەكی تر: ئەگەر چاودێری منداڵێك بكەین لەكاتی گەشەكردنیدا دەتوانین هاوكاری و ناكۆكی تێدا بەدی بكەین لەیەك كاتدا، وەك كاتێك منداڵێكی هاوتەمەنی

خۆی دەبینێ و یاری لەگەڵدا دەکا، بەڵام هێندەی پێناچێ دەبێتە دەمەقاڵێ و شەڕیان و دەست بەگریان دەکا، داوای یارمەتی لەدایك و باوکی دەکا بۆئەوەی هاوکاری بکەن لەسەرخستنی بەرامبەر بەدوژمنە تازەکەی.

ناکۆکی لەناو خێزان:

دوای ئەوەی زانیمان ناکۆکی چی یە، زۆر پێویستە بزانین ناکۆکی خێزانی چی یە، تاوەکو بتوانین هاوکاری هەردوولایەن (ژن و مێرد) بکەین، بۆ ئەوەی بەردەوام بن لەپەیوەندیەکی کۆمەڵایەتی تەندروست، جا ئەگەر هاتوو پارێزگاریان لەمانەوەی خێزانەکە کرد یاخود لەیەکتر جیابوونەوە، بۆیە لێرە چەند لایەنێك دەخەینەڕوو سەبارەت بەناکۆکی خێزانی.

یەکەم: رۆڵە کۆمەڵایەتیەکان:

هەموو مرۆڤێك چەند رۆڵێکی کۆمەڵایەتی دەبینێت، وەکو رۆڵی باوك، دایك، پیاو، ژن، کوڕ، کچ، برادەر، فەرمانبەر...هتد، بێ گومان هەریەکێك لەم ڕۆلانە بەشێوەیەکی جیا لەڕۆڵەکەی تر ئەنجام دەدرێت.

زۆر گرنگە ئەوە بزانین ڕۆڵی ژن و مێرد لەکۆمەڵگایەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر جیاوازە، هەروەها لەخێزانێکەوە بۆ خێزانێکی تر جیاوازە، هەرچەندە لێك چوونێك هەیە لەنێوان خێزانەکان، بەڵام ناتوانین دوو خێزان وەك یەك ببینین لەهەموو رووێکەوە لێکبچن، چونکە باکگڕاوندی کۆمەڵایەتی و عەشیرەت و بنەماڵە و شێوەی خێزان و ژینگە و ئاستی خوێندن و پیشە و ئاستی ئابووری...هتد هۆکارن بۆ ئەوەی مرۆڤەکان لێك جیاوازبن، زۆرجاریش بەهۆی بوونی جیاوازی لەنێوان مرۆڤەکان کێشە دروست دەبێت.

بۆیە دەتوانین بڵێین کێشە دروست دەبێت بەهۆی:

١- شێوازی ژیانی پیاو ئافرەت و منداڵ لەخێزان، واتە ئەگەر تەماشای خێزان بکەین لەگۆمەڵگای عێراق بەگشتی، دیاردەیەك دەبینین، کە وێنەی کەمە

لەکۆمەڵگاکانی تری مرۆڤایەتی، ئەویش دیاردەی دابەش بوونی تاکەکانیەتی لەشێوازی ژیان لەنێوان پیاو و ئافرەت و منداڵ[٤].

هەروەکو دەزانین خێزان پێك دێت لە ژن و مێرد و منداڵ، بەڵام لەکۆمەڵگای عێراقی کە ئێمەش وەکو هەرێمی کوردستان بەشێکین لێی، واتە هەمان شێوازی ژیان پەیڕەو دەکەین، دەبینین هەر یەکێکیان بەشێوازێك دەژی جیاوازە لەشێوازی ژیانی ئەوی تر، بۆ نموونە : ئافرەت لەماڵەوە کاردەکات، هەرچەندە هەندێ گۆڕانکاری روویداوە، بەوەی ئافرەتێکی زۆر دامەزراون و لەدەرەوە کاردەکەن، بەڵام لەکۆڵ ئیش و کارەکانی ماڵەوە نەبوویتەوە و هەموو ئیش و کارەکانی ماڵەوەشی لەسەر شانە.

واتە دەتوانین بڵێین بەهۆی چوونە دەرەوەی ئافرەت، ئەرکی سەرشانی قورستربووە، بەوەی لە دەرەوە و لەماڵەوە کاردەکات، هەرچی پیاوە ئیش و کاری لەدەرەوەیە، ئەگەرهاتوو بێ ئیش وکاریش بێت، ئەوا لەماڵەوە نابێت و یارمەتی ژن و منداڵی نادات، بەڵکو ڕوو لەگازینۆ و چایەخانەیەك دەکات و کاتی تێدا بەسەردەبات، هەربۆیە دیاردەیەکی تری سەیر دەبینین لەعێراق، ئەویش زۆری ژمارەی گازینۆ و چایەخانەیە، کەلەبچوکترین شارۆچکە تاوەکو گەورەترین شار دەبینین گازینۆ و چایەخانەی لێیە و پڕیەتی لەپیاو[٥]، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ هۆکاری سەیرکردنی پایەی ئافرەت لەکۆمەڵگا، چونکە لەکۆمەڵگا بەچاوێکی کەمتر سەیری ئافرەت دەکرێت و ناهێنرێتە ڕیزی پیاوان، هەربۆیە پێویست ناکات پیاو هەموو کات لەماڵەوە بێت و لەدیار ژنەکەی دابنیشێت، بێگومان ئەم بۆچوونەش پاشخانی مێژووی خۆی هەیە، ئەگەر بێت سەیری سەردەمی پێش ئێستا بکەی، واتە سالانێکی زۆر بەر لەئێستا کاتێك پیاو ئیش و کاری نەبووبێت، ئەوا لەبڕی ئەوەی چووبێتەوە بۆ ماڵەوە، ڕووی کردۆتە دیوەخانی ئاغا و کوێخا تا درەنگانی شەو لەوێ کاتی بەسەر بردووە، ئەگەرنا ئەوا نازناوی ئۆمەر و خدر و ژنانی بەسەردا براوە، بۆنموونە: دەڵێن کاتی خۆی رۆژێکیان ئاغایەك پیاوەکانی گوندی کۆدەکاتەوە، بۆ ئەوەی بزانێ کامەیان زۆر توندو پیاوانەیە و کامەیان

نەرم و ژنانەیە(بەپێ ی بیروبۆچوونی کۆمەڵگا)، ئاغا دەڵێتە پیاوەکانی کێ وەکو من ئازا و بەجەرگە و لەژنەکەی ناترسێ بابێتە لای من دانیشێ و کێ لەژنەکەی دەترسێ و ترسنۆکە با بچێتە ڕێزی بەرامبەرم، کاتێ پیاوەکانی گوند بڕیاری خۆیان دەدەن و هەریەکەیان دەچنە ریزێك،لەوناوەدا پیاوێك دەمینێتەوە ناوی (خدرە)، ئاغا دەڵێ ها خدر بۆ لایەنێك هەڵنابژێری و بڕیارێك نادەی، کابرای ناو خدریش دەڵێ ئاغام خۆش بی بڵێم چی، با بچم پرسێك بەفاتەی ژنم بکەم بزانم ئەو کامە لا هەڵدەبژێرێ، بۆ ئەوەی بڕیار بدەم.

بۆیە دەبینین، ئەگەر هاتوو پیاوێك پرسی بەخێزانی خۆی کردو بیروبۆچوونی لەسەر بابەتێك یان کێشەیەك وەرگرت، ئەوا کۆمەڵگا نازناوی ئۆمەر یان خدری بەسەر دادەبڕێت، بەمەش دابونەریتی کۆمەڵایەتی لەگوندو دێهاتەکان لەدیوەخانی ئاغا گوازراوەتەوە بۆ گازینۆ و چایخانەکان لەشار، هەربۆیە دەبینین پیاو پاروی کۆتایی نان خواردنەکەی قوت نادات، دەردەپەڕێ بۆ ئەوەی چایەکەی لەچایەخانە بخواتەوە.

سەبارەت بەمنداڵیش، ئەوا هەموو یاری و کات بەسەر بردنێکی لەکۆڵانە، تەنها بۆ خەوتن و نووستن نەبێت دەگەڕێتەوەماڵەوە، بۆیە ئەگەر سەیری شێوازی دروست کردنی خانووش بکەین، دەبینین هیچ جێگاو ڕێگایەك نیە بۆ منداڵ و بەهیچ جۆرێك بیری لێ نەکراوەتەوە، بەڵکو هەمیشە بیرمان لەوەیە کەکۆڵانێك هەیە بۆ ئەوەی بچێت یاری تێدا بکات و کاتی تێدا بەسەر ببات، بەمەش هەموو کات منداڵ دەرەوە و کۆڵانی لەلا خۆشترە وەك لەوەی لەماڵەوە بێت.

ئەگەر ئەمە شێوازی ژیانی تاکەکانی خێزان بێت لەکۆمەڵگاکەمان، بێگومان لەیەکگەیشتن روونـادات، هیچ کاتێکیش ناتوانن چارەسـەر بۆ کێشەکانیان بدۆزنەوە، چونکە تەنها چەند کاتێکی کەم بەیەکەوەن، کە ئەویش کاتی خواردن و نووستنە، بەمەش بەوە ڕاناگەن چارەسەر بۆ کێشەکانیان بدۆزنەوە.

٢- بزربوونی رۆڵ: هەروەکو باسمان کرد هەموو مرۆڤێك بەهۆی خێزان و ئەو

ژینگە كۆمەڵایەتیەی تیایدا گەورە بووە، هەروەها بەهۆی خوێندن و سەفەر كردن و كاركردن....هتد، فێری جۆرە زانیاریەك و هەڵس و كەوتێك بووە، جیاوازە لەمرۆڤێكی تر، جا بەهۆی ئەو هەموو جیاوازیەی كە هەیە ئەو ژن و مێردە ئەگەر هاتوو لەسەرەتا بەشێوەیەكی روون و دروست رێكنەكەون لەسەر رۆڵە كۆمەڵایەتیەكان، ئەوا تووشی شكست و ناڕەحەتی دەروونی دەبن، چونكە هەر یەكێكیان چاوەڕێی چەندین هەڵوێست و هاوكاری لەوەكەی تر دەكات، بەبێ ئەوەی بەیەكتر بڵێن، بۆ نموونە: مێردەكە گلەیی و گازاندە لەژنەكەی دەكات ئەگەر هاوكاری نەكات لەهێنانی جل و بەرگی بۆ ئەوەی لەبەری بكات، بەڵام ژنەكە چاوەڕێ ی ئەوەی ناكات كەئەمە ئەركی ئەوە وەكو ژن، بەڵكو هەست بەناڕەحەتی دەكات، وا دەزانێ مێردەكەی هیچ رێزی لێ نانێ و وەكو خزمەتكار سەیری دەكات بەڵام مێردەكە وا دەزانێ كە ئەمە ئەركی ژنەكەیەتی و پێویست ناكات پێ ی بڵێ، بۆیە ئەگەر هاتوو توانایەكی كۆمەڵایەتی باشیان نەبوو لەچارەسەركردنی گرفت و لەگەڵ یەكتر گفتوگۆ نەكەن، ئەوا كێشەكە بەرە بەرە گەورە دەبێت و توانای چارەسەر كردنیش كەم دەبێت، بۆیە زۆر پێویستە لەسەرەتای ژیانی هاوسەری ژن و مێرد ڕۆڵە كۆمەڵایەتیەكان لەگەڵ یەك باس بكەن و یەكلای بكەنەوە.

٣- ناكۆكی لەنێوان ڕۆڵە كۆمەڵایەتیەكان:

لەگەڵ گۆڕانی بارودۆخی ژیان، ڕۆڵی ژن و مێردیش گۆڕانكاری بەسەردادێت، واتە هەریەكەیان چەند رۆڵێكیان بۆ زیاد دەبێت كەلەمەوپێش ئەو رۆڵەیان نەبووە، بەمەش بارگرانیەك دەكەوێتە سەرشانی هەریەك لەو ژن و مێردە، كەلەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی نەتوانن هەموو ئەو ئەركەی كەلەسەر شانیانە جێبەجێی بكەن، بەمەش تووشی كێشەو دڵتەنگی و ناڕەحەتی دەبن، بۆ نموونە: ئافرەتەكە رۆڵی ژن و دایك و خوشك و فەرمانبەر لەیەك كاتدا دەبینێ، كەئەمەش لەوانەیە نەتوانێ هەموو ئەو ڕۆڵانەی لەسەر شانیەتی بەشێوەیەكی جوان و رێك و پێك ئەنجامی

بدا، چونکە زۆر ماندوو دەبێ بەمەش لەوانەیە تووشی نائومێد و دڵتەنگی بێ، سەبارەت بەپیاویش بەهەمان شێوە پێویستە زیاتر لە ڕۆڵێك ببینێت وەکو باوك و مێرد و کوڕ و برادەر و فەرمانبەر لەیەك کاتدا بۆ ئەوەی پێداوویستیەکانی ژیانیان دابین بکەن، چونکە لەگەڵ بەرەو پێش چوونی کۆمەڵگا و باش بوونی باری گوزەرانی خەڵك، ئەوشتانەی یاخود ئەو کەل و پەل و پێویستیانەی وەکو پێویستی لاوەکی و جوانکاری (کمالیات) وەك: تاخم قەنەفە، زیاتر لەسەیارەیەك، زیاتر لەتەلەفزیۆنێك، زیاتر لەمۆبایلێك، زیاتر لە کۆمپیوتەرێك لەماڵێك سەیری دەکرێت، دەبنە پێداویستی سەرەکی وەکو نان و ئاو و جێگای حەوانەوە، بۆیە لێرەدا زۆر پێویستە ئەو ژن و مێردە پێداچوونەوەیەك بەژیانیاندا بکەنەوە و دووبارە ڕێکی بخەنەوە بەشێوەیەك لەگەڵ توانا و بارودۆخی ژیانیان بگونجێت، هەروەها زۆر پێویستە ئاگاداری هەوڵ و کۆششی یەکتر بن و کەم تەرخەمی لەیەکتر نەبینن یاخود کەم و کوڕی لەیەکتری نەدۆزنەوە.

٤-داگیرکردنی ڕۆڵ:

سەرچاوەی دەسەڵات و کاریگەری ئەو دەسەڵاتە لەخێزانێکەوە بۆ خێزانێکی تر جیاوازە، ئەو سەرچاوەیەش خۆی دەبینێتەوە لە زانست و زانیاری یان لەسەروەت و سامان یان لەنزیکی و خزمایەتی یاخود لەپلەو پایەی کۆمەڵایەتی ...هتد.

ئەگەر هاتوو دەسەڵات لەخێزان بەشێوەیەکی ناڕێك و نادروست دابەش بکرێت، ئەوا لەوانەیە ببێتەهۆی ئەو ئەندامەی دەسەڵاتێکی زۆری پێدراوە ڕۆڵی ئەندامێکی تر داگیر بکات، بۆ نموونە: خەسوو هەوڵی ئەوە دەدات ڕۆڵی بوکەکەی بزر بکات یاخود لاوازی بکات وەکو ژن، هەروەها وەکو دایکیش، چونکە ژنی کوڕەکەیتی هەروەها دایکی منداڵەکانی کوڕەکەیەتی.

یاخود منداڵێکی ئیشکەر کاتێك دەیەوێت ڕۆڵی باوکە هەژارەکەی ببینێت، کاتێك باوکەکە ناتوانێت خێزانەکەی بەشێوەیەکی باش یاخود وەکو پێویست بەخێوبکات.

بۆیە زۆر پێویستە ژن و مێرد پێداچوونەوەیەکی جدی بکەن سەبارەت بەدابەش کردنی دەسەڵات لەناو خێزان، بۆ ئەوەی هەریەکێك لەئەندامانی خێزان دەسەڵات و سنووری خۆیان بزانن و ڕۆڵ و پێگەی ئەوانی تر داگیر نەکەن یان لاوازی نەکەن.

ململانێ:

دەتوانین بڵێین ململانێ جۆرێکە لەجۆرەکانی هەڵس و کەوتی کێبڕکێ کاری لەنێوان گروپێك یان کۆمەڵە گروپێك، ململانێ کاتێك سەرهەڵدەدات ئەگەر هاتوو دوو کەس یان زیاتر کێبڕکێیان کرد لەسەر بەدەست هێنانی ئامانجی دژ بەیەك، جا ئەگەر هاتوو ئەو ئامانجە راستی بێت یان خەیاڵی بێ.
مەرج نیە ململانێ هەموو کاتێك لایەنی خراپە و تێکدانی هەبێت، بەڵکو زۆرجار ململانێ لایەنی باشی هەیە وەکو: بەهێزکردنی پەیوەندی، چارەسەرکردنی گرفت، گۆڕانکاری لەدیدو بۆچوونی ئەو لایەنانەی ململانێ لەنێوانیاندا هەیە.

جۆرەکانی ململانێ[٦]:

ململانێ چەند جۆرێکی هەیە لەوانە:
١- دەتوانین بڵێین نزمترین ئاستی ململانێ کردن ئەو ململانێیەیە کەلەنێوان ئاژەڵاندا هەیە، کەئەمەش لەسروشتەوە نزیکە.
٢- لەجۆری دووەمی ململانێ مرۆڤ تواناو زیرەکی خۆی بەکاردەهێنێ بۆ سەرکەوتن بەسەر رکابەرەکەی وەك: فێڵ لێکردنی بۆ دەست بەسەرداگرتنی بەسەر زۆرترین سوود و قازانج لەبەرژەوەندی خۆی.
٣- جۆری سێیەمی ململانێ ئەو جۆرەیە کەلەووڵاتانی پێشکەوتوودا هەیە وەك: ململانێ کردن لەنێوان ژن و پیاو لەسەر پۆست و دەسەڵات و داهات یان ململانێی نێوان پارتە سیاسیەکان لەبەدەست هێنانی زۆرترین دەنگ لەهەڵبژاردنەکان و گەیشتن بەدەسەڵات.

٤- جۆری چوارەم بریتیە لە ململانێ ی بەرهەم هێن کەئەمیش خۆی لەململانێ ی زانستی و ئابووری و ڕامیاری دەبینێتەوە.
٥- جۆرێکی تری ململانێ ئەو جۆرەیە کەلەنێوان تیپە وەرزشیەکاندا هەیە و دەبێتە هۆی بەتاڵکردنەوەو ڕاحەتی دەروونی.

چۆن چارەسەری ململانێ دەکەین؟

چەند ڕێگایەك هەیە بۆ چارەسەرکردنی ململانێ لەوانە:
١- دوور کەوتنەوە لەکێشە: واتە لایەنە ناکۆکەکان بڕیار بدەن، بەوەی دوور بکەونەوە لەو کێشەیەی کەهەیە و گرنگی پێ نەدەن و باسی نەکەن.
٢- چارەسەرکردنی کێشە: واتە لایەنە ناکۆکەکان هەڵبستن بەچارەسەرکردنی ئەو کێشەیەی لەنێوانیاندا هەیە، وەك دانیشتن لەگەڵ یەك و گفتوگۆ کردن لەسەر ئەو کێشەیەی لەنێوانیاندا هەیە، بەبێ ئەوەی هانا بۆ ناوبژیوان و لایەنی سێیەم ببەن.
٣- ئەنجامدانی دانوستان: کاتێك لایەنە ناکۆکەکان گفتوگۆ لەگەڵ یەك بکەن بۆ ئەوەی ڕێگا چارەیەکی گونجاو بدۆزنەوە، وەك هەر لایەنێك لەهەندێ ئەو داواکاریانەی خۆش بێ کەبەحەقی خۆی دەزانێ بۆ ئەوەی بگەنە چارەسەرێکی گونجاو.
٤- نێوانگیری کردن: واتە لایەنە ناکۆکەکان بانگی لایەنی سێیەم دەکەن بۆ ئەوەی یارمەتیان بدات لەچارەسەرکردنی گرفتەکە یان ڕێگا چارەیان پیشان بدات.
٥- بەکارهێنانی توندوتیژی: کاتێك لایەنە ناکۆکەکان هەڵدەستن بەبەکارهێنانی توندوتیژی وەکو ڕێگا چارەیەك بۆ یەکلاکردنەوەی کێشەکان و کۆتایی پێ هێنانی ململانێ یەکە.
٦- ڕێگا چارەی تر: وەکو پەنا بردنە بەر دام و دەزگا ئیداریەکان، دادگاکان، واتە ئەو ڕێگایانەی توندوتیژی تێدا بەکارنایەت.

پەراوێزەکانی تەوەری یەکەم:

١- د.معن خليل العمر، علم المشكلات الاجتماعية، الطبعة العربية الاولى، دارالشروق للنشر والتوزيع، القاهرة، سنة ٢٠٠٨، ص ١١
٢- د.على الوردي، مهزلة العقل البشري، الطبعة الثانية، دار الوراق للنشر، بغداد، سنة ٢٠٠٩، ص ١٤٦
٣- نفس المصدر، ص١٤٤
٤- د.على الوردي، شخصية الفرد العراقي، الطبعة الثانية، بغداد، سنة ٢٠٠١، ص ٥٧
٥- نفس المصدر و نفس الصفحة.
٦- ابراهيم الحيدري، على الوردي (شخصيته ومنهجه وافكاره الاجتماعية)، الطبعة الاولى، بغداد، سنة ٢٠٠٦، ص ٢٣٢

تەوەری دووەم

تـونـدوتـیـژی

توندوتیژی:

دوای ئەوەی باسی هەریەك لەناكۆكی و ململانێمان كرد، زۆر بەپێویستی دەزانم باسی توندوتیژیش بكەم، چونكە ئەگەر وەكو ئاست تەماشایان بكەین، دەبینین وەكو پەیژە بەرەبەرە كێشەكە لەناكۆكی دەست پێ دەكات پاشان بۆ ململانێ و لەویش بۆ پەنابردنەبەر بەكارهێنانی توندوتیژی دەڕوات.
ئەگەرهاتوو پێناسەی توندوتیژی بكەین دەتوانین بڵێین: هەر جۆرە فشارێك، جەستەیی لەسەر لەشی مرۆڤ یان مەعنەوی لەسەر دەروونی مرۆڤ پێی دەوترێت توندوتیژی، ئینجا لەجنێودان و سوكایەتی پێكردن و تاكو كوشتن و نەهێشتن، هەرهەمووی توندوتیژیە، بەڵام بەپلەی جیاواز و جیا، زۆر گرنگە بزانین كە توندوتیژی دەروونی سوكتر و كەمتر نیە لە توندوتیژی جەستەیی كەدەبێتە هۆی بریندارکردن و خوێن ڕشتن[١]، هەروەكو پەندی پێشینان دەڵێ: (ساخ دەبن شوێنی خەنجەرا، لێ ساخ نابن شوێنی خەبەرا)واتە: برینی شوێنی خەنجەر ساڕێژ دەبێت و چاك دەبێتەوە، بەڵام برینی دەروونی(مەبەست لە جنێودان و سوكایەتی پێكردن) كاریگەری لەپاش خۆی بەجێ دەهێڵێ تیمار و چاك نابێتەوە.

هۆكارەكانی توندوتیژی:

سەبارەت بەهۆكارەكانی بەكارهێنانی توندوتیژی، دەتوانین هۆكارەكانی بەكارهێنانی توندوتیژی دیاری بكەین بە:
هۆكاری یەكەم: بریتی بێت لەبوونی نەخۆشی، جا ئەو نەخۆشیە جەستەیی

(عەقڵی) بێت یان دەروونی بێت.
هۆکاری دووەم: لەوانەیە ئەو کەسەی توندوتیژی بەکاردەهێنێ لەناو خێزان، ئاڵودەی ماددەی هۆشبەر بێت.

هۆکاری سێیەم: لاوازی توانای کۆمەڵایەتی، ئەو کەسەی توندوتیژی بەکاردەهێنێت، دەتوانین بڵێین توانای کۆمەڵایەتی لاوازە، بۆیە پەنا دەباتە بەر بەکارهێنانی توندوتیژی، چونکە ئەگەر هاتوو ئەو کەسە توانای کۆمەڵایەتی بەهێزبێت و گوێ لەبیروبۆچوونی کەسی بەرامبەر بگرێت و گفتوگۆی لەگەڵدا بکات، ئەوا پەنا ناباتەبەر بەکارهێنانی توندوتیژی.

هۆکاری چوارەم: خۆ کۆنترۆڵ نەکردن لەکاتی تووڕەیی، ئەو کەسەی توندوتیژی بەکاردەهێنێ، توانای خۆ کۆنترۆڵکردنی نیە لەکاتێك کەتووڕەدەبێ.

توندوتیژی خێزانی:

دیاردەی توندوتیژی خێزانی یەکێکە لەو دیاردە ترسناکانەی کەلەهەموو کۆمەڵگاو کەلتورە جیاوازەکاندا هەیە، هەروەها دەبێتە هۆی خراپی رەوشی خێزان لەڕووی جەستەیی و خۆشەویستی و کۆمەڵایەتیەوە.
بەپێی یاسای بەرەنگاربوونەوەی خێزان لەتوندوتیژی لەهەرێمی کوردستان – عێراق توندوتیژی خێزانی: بریتی یە لەهەر کردارێك یان وتەیەك یان هەڕەشە لێکردنێك لەسەر بنەمای جۆری کۆمەڵایەتی لەچوارچێوەی پەیوەندی خێزانیدا کەلەسەر بنەمای هاوسەرگیری یان خزمایەتی تا پلەی چوارەم بنیات نرابێ و ئەوانەی بەپێ ی یاسا هاتوونەتە ناو خێزانەوە ئەشێ لەباری جەستەیی و جنسی و دەروونیەوە زیانیان پێ بگەینێ و ماف و ئازادییان لەدەست بدات(٢).
رێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکانیش پێناسەی دەکات بەوەی بریتی یە لە: نواندنی هەڵس و کەوتێکی توندوتیژ بەرامبەر بەهەرتاکێکی خێزان، جا ئەم هەڵس و کەوتە لەڕووی جەستەیی بێت یاخود جنسی بێت یاخود دەروونی بێت یان کۆمەڵایەتی بێت.

توندوتیژی خێزانی وەك دیاردەیەكی كۆمەڵایەتی لەڕۆژگاری ئەمڕۆماندا، خاوەنی كۆمەڵێك سیماو پێكهاتەو رەهەندە، توندوتیژی جەستەیی دژ بەئافرەت و دژ بەمنداڵ لەناو خێزانی كوردەواریماندا، بەشێوەیەكی بەرفراوان بەرقەرارە، خۆشبەختانە كوشتنی منداڵان لەناو كوردستان بەكوڕ و كچەوە، لەبەر هەرهۆیەك بێت باو نیە و پەسەند نەكراوە، بەڵام جۆری توندوتیژی دەروونی، سێكسی و جەستەیی دژ بەژنان بەربڵاو و پەسەندكراوە لەناو كۆمەڵگاكەماندا[٣].

جا ئەگەر بێت و باسی جۆرەكانی توندوتیژی خێزانی بكەین، دەتوانین بڵێین چەند جۆرێك لەتوندوتیژی خێزانی هەیە، لەوانە:

١- توندوتیژی خێزانی بەرامبەر بەمنداڵ:

دەتوانین بڵێین لەناو كۆمەڵگای كوردستانیدا، توندوتیژی خێزانی بەرامبەر بەمنداڵ دەگەڕێتەوە بۆ هۆكاری پەروەردەیی و لەئاستێكی زۆر بەرزیشدایە، یەكێ لەو لێكۆڵینەوانەی كەلەشاری هەولێر و شاری دهۆك ئەنجامدراوە لەساڵی ٢٠٠٦ و منیش وەكو توێژەرێكی كۆمەڵایەتی (نووسەری كتێب) بەشداربووم لەئەنجامدانی لێكۆڵینەوەكە، بەڕێژەی ٩٥٪ دایك و باوكانی بەشدرابوو لەشاری دهۆك بڕوایان بەبەكارهێنانی توندوتیژیە لەپەروەردەكردنی منداڵەكانیان، هەروەها بەڕێژەی ٨٣٪ دایكان و باوكانی بەشداربوو لەشاری هەولێر بڕوایان بەبەكارهێنانی توندوتیژیە لەپرۆسەی پەروەردەكردنی منداڵەكانیان[٤].

دەتوانین بڵێین ترس هۆكاری گەورە و بەربڵاوی بەكارهێنان و پەنابردنەبەر توندوتیژیە، چونكە كاتێك دیكتاتۆرێك خەڵك لەناو دەبات و خەڵك دەكوژێت لەترسی خۆی وا دەكات، بەڵام سەبارەت بەبەكارهێنانی توندوتیژی لەناو خێزان جیاوازە، واتە كاتێك باوكێك یان دایكێك لەمنداڵی خۆی دەدات ئەوە لەبەر ترس نیە، بەڵكو لەخۆشەویستیە، ئەو دایك و باوكانە منداڵی خۆیان خۆش دەوێت بۆیە لێیان دەدەن، مەبەستیان دورخستنەوەی ئەو منداڵەیە لەكاری خراپ و رەوشتی نارێك و نادروست، ئەوان ئاگایان لەوە نیە كەزیانێكی گەورە بەمنداڵەكانیان دەگەینن بەهۆی بەكارهێنانی توندوتیژی بەرامبەریان، بەڵكو تەنها لایەنی پۆزەتیڤی سەرەنجامی توندوتیژی لەبەرچاو دەگرن[٥].

چونکە بەکارهێنانی توندوتیژی بەرامبەر بەمنداڵ دەبێتە هۆی:

- لاوازبوونی کەسایەتی منداڵ.
- باوەڕی بەخۆی نابێت.
- ناتوانێت پشت بەخۆی ببەستێت، بەڵکو هەمیشە پشت بەکەسانی دەوروبەر دەبەستێت.
- توانای دەستپێشخەری نابێت لەئیش و کاردا.
- پەیوەندی کۆمەڵایەتی لاواز دەبێت.
- ناتوانێ بڕیار بدات لەسەر چارەنووس و شێوازی ژیانی.
- هەمیشە لەدڵەراوکێ و ترسدا دەژی.
- زۆربەی کات خەوی ناخۆش دەبینی، یان لەخەو رادەچڵەکێ.
- شەوانە میز بەخۆیدا دەکات.
- ژەمی خواردن و خواردنەوەی تێك دەچێ.
- لەخوێندن و قوتابخانە دوادەکەوێت، ئەگەر هاتوو قوتابی بوو.
- تووشی نەخۆشی دەروونی دەبێت.
- فێری بەکارهێنانی توندوتیژی دەبێت، بەدوو شێوە:

یەکەمیان: فێربوونی راستەوخۆ، واتە توندوتیژیەکە دەکەوێتە سەرخۆی، بۆ ئەوەی دەست لەڕەفتارێك یان شتێك هەڵبگرێ.

دووەمیان: فێربوونی نا راستەوخۆ، واتە منداڵەکە دەبینێت گەورەکە بەبەکارهێنانی توندوتیژی بەئەنجامێك دەگات، یان ئامانجێکی دەپێکی، یان بەبەکارهێنانی توندوتیژی دەسکەوتێك بەدەست دێنی(٦)، هەروەکو پەندێکی پێشینان هەیە دەڵێ گەورە ئاو دەڕژێنێ و بچوکیش پێ ی لێدەخشێنێ، واتە منداڵ هەمیشە لاسایی لەخۆی گەورەتر دەکاتەوە و شتی لێ فێردەبێ، بۆیە سەرەنجام دەبینین لەکاتی دروست بوونی بچوکترین گرفت لەپێشی پەنا دەباتە بەر بەکارهێنانی توندوتیژی. بۆ نموونە: کاتێك باوك یان دایك بەمنداڵەکەی دەڵێ مەچۆ شوێنی دوور نەوەك وونبی یان بزربی، یان یاری مەکە تا جل و بەرگت پیس نەبێ یان ئەو یاریە مەکرە

خراپەو منداڵ ئەزیەت دەدات یان دەرسەکانت بخوێنە و ئەرکی قوتابخانەت جێ بەجێ بکە...هتد، کاتێك منداڵەکە بەگوێ ی دایك و باوکی نەکرد، ئەوا کاتێك چوە دەرەوە و نەیتوانی بگەڕێتەوە ماڵەوەو ڕێگای ماڵەوەی وونکرد، یان یاری کرد و جل و بەرگی پیس کرد یاخود ئەو یاریەی کرِی کەحەزی لێبوو، بەڵام دایك و باوکی ئامۆژگاریان کردبوو کە نەیکرِێت، دەبینین لەکاتی دیتنەوەی منداڵەکە دایك و باوکەکە لەجیاتی دڵخۆشی و لەباوەش گرتنی منداڵەکە بۆ ئەوەی نەترسێ یاخود دڵەڕاوکێی منداڵەکە برەوێننەوە، یەکسەر پەنا دەبەنە بەر توندوتیژی و منداڵەکە دەدەنە بەر شەق و سەرزەنشتی دەکەن، یاخود کاتێك منداڵەکە ئەنجامی تاقی کردنەوەکان وەردەگرێتەوە و لەچەند وانەیەك کەوتووە، ئەوا ئەو دایك و باوکە لەبرِی ئەوەی گفتوگۆ لەگەڵ منداڵەکەیان بکەن، بۆ ئەوەی بزانن چ کێشەیەکی هەیە تا چارەسەری بکەن، یاخود سەردانی قوتابخانەی منداڵەکەیان بکەن و پرسیاری ئاستی منداڵەکەیان بکەن، بۆ ئەوەی بزانن لەوانەکان کێشەی هەیە یان نا، یەکسەر پەنا دەبەنەبەر بەکارهێنانی توندوتیژی و لەمنداڵەکە دەدەن، لەبەر ئەوەی بەگوێ ی دایك و باوکی نەکردوەو سەرپێچی لەقسەیانی کردووە، واتە بەکارهێنانی توندوتیژی لەلای دایك و باوکان، لەپرۆسەی پەروەردەکردنی منداڵەکانیان لەخۆشەویستی و ئاگا لێبوونە لەمنداڵەکانیان نەوەك لەبەر ترس و رق لێبوون.

٢- توندوتیژی خێزانی بەرامبەر بەئافرەت:

توندوتیژی پیاو بەرامبەر بەئافرەت، پێش هەموو کەسێ ڕووبەڕووی ئەو ئافرەتانە دەبێتەوە کەلەگەڵیاندا دەژین، یان یەکتر دەناسن، پیاو کەمتر هێرشی زەبر ئامێز دەرهەق بەو ئافرەتانە ئەنجام دەدا کەلەدەرەوەی ماڵ دەیانبینێ و پەیوەندی کۆمەڵایەتی و خزمایەتی لەگەڵیاندا نیە و نیانناسێ[٧]، هەربۆیە کاتێك ئەو جۆرە توندوتیژیانە کەڕوودەدەن سەرنجراکێشترن و زیاتر باس دەکرێن لەناو خەڵك، بەڵام بەپێچەوانەوە ناڕوانینە ئەو توندوتیژیەی کەپیاوان دەرهەق بەو ئافرەتانە

ئەنجامی دەدەن کەخۆشیان دەوێن و لەگەڵیان دەژین، لەوانەشە هەندێك جار ببنە هۆی لەناوبردن و کوشتنیشیان.
توندوتیژی بەرامبەر بەئافرەت لەکۆمەڵگای کوردستانی لەئاستێکی زۆر بەرزدایە و ئەو ئامارانەی کەلەلایەن رێکخراوە ناحکومیەکان (ناوخۆیی و نێودەوڵەتیەکان) و بەڕێوەبەرایەتی توندوتیژی دژ بەئافرەتان دەردەچن، ژمارەیەکی مەترسیدارن لەسەر دواڕۆژی کۆمەڵگای کوردستانی، هەروەك لەئاماری ساڵی ٢٠١٠ ی بەڕێوەبەرایەتی گشتی توندوتیژی دژ بەئافرەتاندا هاتووە: لەسنووری پارێزگای هەولێر و دەوروبەری کۆی ژمارەی ئەو ئافرەتانەی بەشێوەی (خۆی کوشتووە) مردوون(١٢) دوازدە ئافرەتن، هەروەها کۆی ژمارەی ئەو ئافرەتانەی بەشێوەی (کوشتن بەئەنقەست و کوشتن بەقەزاوقەدەر) مردوون (٢٦) ئافرەتن، دەربارەی سووتان هەربەپێ ی هەمان ئامار، کۆی ژمارەی ئەو ئافرەتانەی کەوا خۆیان سوتاندوە (٦٤) شەست و چوار ئافرەتن و بەشێوەی قەزاوقەدەریش (١٠٢) ئافرەتن، سەبارەت بە ژمارەی سکاڵا کردن لەلایەن ئافرەتانەوە کۆی گشتی (١١٢٣) هەزار و سەد و بیست و سێ سکاڵا کراوە، هەروەها کۆی گشتی ئەو ئافرەتانەی ئەشکەنجەدراون ژمارەیان (٢٣٤) ئافرەتە، لەڕووی توندوتیژی سێکسیەوەش (٣٥) سی و پێنج ئافرەت رووبەڕووی توندوتیژی سێکسی بونەتەوە، ئەمانە هەمووی تەنها لەسنووری پارێزگای هەولێرن، ئەگەر هاتوو ژمارەی پارێزگاکانی تری هەرێمی کوردستانیش وەرگرین، ئەوا بێگومان ژمارەکە زۆر لەمە زیاترە و مایەی هەڵوەستە لەسەر کردنە.
کۆسپێکی ئاسایی لەبەردەم تێگەیشتنی توندوتیژی بەرفراوانی پیاو بەرامبەر بەئافرەت، لەو ترسەیە: گوایە، گەربێت و باسی ئەم مەسەلەیە بکرێ، ئەوا پیاوانی هێمن و ئارامیش تێوە دەگلێن و هەموویان بەیەك چاو سەیر دەکرێن.
گرفتێکی تر لەم بوارەدا ئەوەیە: رەخنەگرتن لەتوندوتیژی پیاو بەرامبەر بەئافرەت، بەدوژمنایەتی کردنی پیاو دادەنرێ، باشە ئەگەر لایەنەکانی ئەم مەسەلەیە وا لێك بدرێتەوە، ئیتر چۆن دەتوانین بنەماکانی ئەم دیاردەیە شیبکەینەوە؟ چۆن

دەتوانین ڕێگاچارە بۆ ئەم کێشەیە بدۆزینەوە؟ لەکاتێکدا هەزاران ئافرەت ژیانیان لەمەترسیدایەو ناوێرن بچنە دەرەوەی ماڵەوە یان ئەگەر هاتوو چوونە دەرەوەش دەبێت بەبەردەوامی ئاگایان لەخۆیان بێت.

ئەو توندوتیژیە بێشومارەی دەرهەق بەئافرەت ئەنجام دەدرێت شاراوە و نەبینراوە، بەڵام بەهۆی بەهاناوە هاتن و بەدواداچوونی کێشەی ئافرەت بەگشتی و توندوتیژی بەرامبەر بەئافرەت بەتایبەتی لەلایەن ڕێکخراوە ناحکومیە ناوخۆیی و بیانیەکان، هەروەها دامەزراندنی بەڕێوەبەرایەتیەکی گشتی لەوەزارەتی ناوخۆ تایبەت بەبەدواداچوونی توندوتیژی بەرامبەر بەئافرەتان، ئەم گرفتە زیاتر و زیاتر ئاشکرا دەکرێ و پەردەی لەسەر هەڵدەماڵدرێ، بۆیە زۆرجار گوێمان لێدەبێ لێرە و لەوێ خەڵکانێك هەن دەڵێن کاکە لەوەتەی باسی توندوتیژی بەرامبەر بەئافرەت دەکرێ، توندوتیژیەکە زیادی کردووە، بەڵام بەبڕوای من ئەوەی هەبووە تاوەکو ئێستا تۆمار نەکراوە و نەمان زانیوە، بەڵام ئێستا بارودۆخەکە جیاوازە، دەبینین و دەیبیستین و دەیخوێنینەوە وا هەست دەکەین زیادی کردووە!.

٣- توندوتیژی خێزانی بەرامبەر بەپیاو:

لەوانەیە پێتان سەیر بێت کاتێك باسی ئەم جۆرە توندوتیژیە دەکەم، یان بڵێن لەوانەیە هەبێت، بەڵام بەرێژەیەکی زۆرکەم، بەشێوەی حالەت هەیە و نەبۆتە دیاردە، تاوەکو ئێرە منیش لەگەڵ ئەو بۆچوونەم و دەڵێم ڕەنگە ئەم بۆچوونە ڕاست بێت ئەگەر هاتوو باسی توندوتیژی جەستەیی بکەین.

بەپێ ی ئاماری ڕێکخراوی یەکێتی پیاوانی کوردستان توندوتیژی جەستەیی دژ بەپیاوان لەبەرزبوونەوەدایە و ئامار و ڕوداوەکانیش ژمارەی سەیر نیشان دەدەن، هۆکارەکانی ئەم توندوتیژیانەش جۆراوجۆرن لەساڵی ٢٠٠٨ دا (٣٣) حالەت، لەساڵی ٢٠٠٩ دا (٥٦) حالەت، لەساڵی ٢٠١٠ دا (٨٦) حالەت و لەساڵی ٢٠١١ دا (١١١) حالەتی توندوتیژی دژ بەپیاوان لای ئەو ڕێکخراوە تۆمارکراوە، (٢١) حالەتی دەرکردنی پیاوی بەساڵاچوو لەماڵەوە هەبووە و (٣) حالەتیش لەلایەن

هاوسەرەکانیانەوە کوژراون، بەڵام ئەگەر هاتوو باسی توندوتیژی دەروونی بکەین، ئەوا گومان دەکەم ڕێژەی بەکارهێنانی توندوتیژی دەروونی لەئافرەت بەرامبەر بەپیاو، ئەگەر زیاتر نەبێت لەتوندوتیژی دەروونـی پیاو بەرامبەر بەئافرەت، ئەوا کەمتر نیە، بەڵام بەشێوەیەکی شاراوە و نەبینراو، هۆکاری باس کردنی بەکارهێنانی توندوتیژی بەرامبەر بەئافرەت لەلایەن ئافرەتانەوە، بۆ بەهێزی توانای کۆمەڵایەتی ئافرەت دەگەڕێنمەوە لەچاو توانای کۆمەڵایەتی پیاو، چونکە کاتێك کێشەیەك یان گرفتێك لەنێوان ژن و مێردێکدا ڕوودەدات، ئەوا ئافرەتەکە زۆر بەئاسانی دەتوانێت باسی کێشەی خێزانی بکات، جا لەگەڵ دراوسێ ی بێت یان لەگەڵ هاوڕێیەکی بێت یان لەگەڵ دایك و باوك و خوشك و برای بێت یان لەگەڵ ماڵی خەزوورانی بێت یان لەگەڵ هاوکارانی بێت لەکار، واتە دەتوانێت گرێ ی دڵی خۆی لای زۆربەی خەڵك بکاتەوە و پشوویەکی دەروونی وەربگرێت، لەوانەشە بەهۆی ئەم باس کردنەوە لەگەڵ خەڵك کۆمەڵێك پێشنیار و ڕێگا چارەی دەست بکەوێت و بیروبۆچوونی بگۆڕێت لەسەر کێشەکەو لەگەڵ مێردەکەی ئاشت ببێتەوە، بەڵام ئەگەر سەرنجی توانای کۆمەڵایەتی پیاو بدەین، دەبینین توانای کۆمەڵایەتی پیاو لاوازە لەچاو توانای کۆمەڵایەتی ئافرەت، پیاو ناتوانێت قسە لەلای هەموو کەسێك بکات و گرێ ی دڵی خۆی بۆ هەموو کەسێك بکاتەوە، بەڵکو بەپێچەوانەوە زۆرجار دەبینین هەوڵی شاردنەوەشی دەدات، شەرم دەکات ئەگەر هاتوو خەڵك بزانێت کێشەو گرفتی خێزانی هەیە، ئەگەر هاتوو پرسیاریشی لێ بکەی بەوەی بۆ بێزەوقی یان بۆ بێتاقەت دیاری یان چیتە دەڵێ کێشەیەکت هەیە، لەوەڵامدا دەڵێ نا هیچ کێشەیەکم نیە، تەنیا کەمێك ماندووم یان نەخۆشم بۆیە وادیارم، بەمەش ناتوانێت پشوویەکی دەروونی بدات و هاوکاری و سوود وەرگرێت لەپێشنیار و ڕێگاچارەی کەسانی دەوروبەری، بەڵکو خەمێکی تری بۆ زیاد دەبێت بەوەی هێز و تاقەتی لەوە سەرف دەکات کەس نەزانێت کێشە و کەم و کوڕی هەیە، بێ خەبەر لەوەی بوونی کێشە حاڵی بەردەوامی ژیانی مرۆڤەو هەتا لەژیاندا مابێت تووشی کێشەوگیروگرفت دەبێتەوە.

لەنێوان بیروبۆچوونی بەربڵاو و کاریگەر دەربارەی توندوتیژی و ڕاستیدا:

پێویستە لێرەدا ئاماژە بەو قسانە بدەین، کەوا کاریگەری زۆریان هەیە لەسەر بیروبۆچوون و شێوازی بیرکردنەوەو و هەڵس و کەوتی تاکەکانی کۆمەڵگا: بۆ ئەو مەبەستەش چەند بیروبۆچوونێك دەربارەی توندوتیژی خێزانی باس دەکەین. لەسەرەتا خشتەی ڕاست و هەڵەی دەستەواژەکان باس دەکەین، بۆ ئەوەی بزانین هەر یەکێك لەئێمە چەند زانیاریمان لەسەر توندوتیژی بەشێوەیەکی دروست یان هەڵە هەیە، پاشانیش چەند لێکدانەوەیەکیان بۆ دەکەین:

ز	بیروبۆچوون	ڕاستە	هەڵەیە
١	هەژاری و نەزانین هۆکارن بۆ توندوتیژی خێزانی.		
٢	ئەو ئافرەتەی ئەشکەنجە دەدرێت، زۆر هۆکارهەن، وای لێدەکات کاتێ توندوتیژی بەرامبەر بەکاردێت پەیوەندی لەگەڵ پیاوەکەی نەپچڕێنێت.		
٣	کێشانی جگەرە و تریاك و مەیخواردنەوە هۆکاری سەرەکین بۆ توندوتیژی خێزانی.		
٤	ئەو پیاوانەی توندوتیژی بەکاردێنن، بەوە دەناسرێن کەوا ناتوانن کۆنترۆلی تووڕەیی خۆیان بکەن.		
٥	توندوتیژی کێشەیە، بەڵام تەنها لەناوچە هەژارنشین ومیللیەکاندا هەیە.		
٦	ئەو ئافرەتەی توندوتیژی بەرامبەر بەکاردەهێنرێت، پێویستە مێردەکەی بەجێ بهێڵێ.		
٧	هەبوونی بەڕێوەبەرایەتیەك بۆ چارەسەری کێشەی خێزانی، یەکێکە لەو ڕێگایانەی کەبەهۆیەوە دەتوانین توندوتیژی خێزانی کەم بکەینەوە.		
٩	کاریگەری نەگەتیف دروست نابێت لەسەر ئەو ئەندامانەی توندوتیژیان بەرامبەر بەکاردێت.		
١٠	توندوتییژی خێزانی، تایبەتە تەنها بەو دووکەسەی کەشەڕ دەکەن یان دەمەقاڵێ دەکەن، جا ئەو دوو کەسە ژن و مێرد بن یان خوشك برا بن.....هتد.		

دەربارەی توندوتیژی خێزانی دەڵێن:

توندوتیـــژی خێزانـــی تایبەتـــە تەنها بەو دووکەسەی کەشەڕ دەکەن یان دەمەقاڵێ دەکەن.

بەڵام لەڕاستیدا:

• توندوتیژی خێزانی هەموو ئەندامانی خێزانەکە دەگرێتەوەو کاریگەری نەگەتیڤی لەسەریان دەبێت.

• زۆربەی کات، ئەگەر هاتوو کێشە لەنێوان ژن و مێردا بێت و کێشەکەش بەردەوام بێت، ئەوا خێزانی هەردوولایەن (ژنەکەو پیاوەکەش) دەگرێتەوە، واتە کێشە لەنێوان خێزانی ژن و مێردەکەش دروست دەبێت، نەوەك تەنها لەنێوان دوو کەسەکە.

دەربارەی توندوتیژی خێزانی دەڵێن:

توندوتیــژی خێزانی تایبەت نیە تەنها بەتوندوتیژی بەرامبەر بە ئافــرەت، بەڵكو ئافرەتانیش بەهەمان شــێوە توندوتیژی بەرامبەر بەپیاوان بەكاردەهێنن.

ئەوەیان راستە، بەڵام ئەگەر بەراوردێك لەنێوانیاندا بكەین دەبینین:

• لێكۆڵینــەوە جیهانیــەكان ئامــاژە بــەوە دەكــەن، كەوا ٩٠٪ ڕودانی توندوتیــژی خێزانی لەلایەن پیاوەوە ئەنجام دەدرێت.

• بۆ ئەوەی توندوتیژی خێزانی نەهێڵین پێویستە:

- بەدوای هۆكارەكانیدا بگەڕێین.

- بەدوای ئــەو هۆكارانەدا بگەڕێین كــەوا لەپیاو دەكات یاخود ڕێگا بەپیاو دەدات توندوتیژی بەكاربێنێ، بەتایبەتی بەرامبەر بەئافرەت .

دەربارەی توندوتیژی خێزانی دەڵێن:

لــە توندوتیــژی خێزانــی هەموو ئەندامانی خێزان بەرپرسیارن.

بەڵام لەڕاستیدا:

- تەنها ئەو کەسەی توندوتیژی بەکاردەهێنێ بەرپرسیارە.
- بۆیــە وازهێنانــی ئــەو رەفتارەش لەســەر ئەو کەســەیە کەتوندوتیژی بەکاردەهێنێ.
- ئەو ئافرەتانــەی توندوتیژیان بەرامبەر بەکاردێ، زۆربەی کات هەوڵــدەدەن هەڵس و کەوتی خۆیان بگۆڕن، بۆئەوەی توندوتیژی لەســەریان نەمینێت، بەڵام کەمجار ئەو هەوڵدانە سەرکەوتوو دەبێت.

دەربارەی توندوتیژی خێزانی دەڵێن:

تەنها ئەوانەی شێتن یان نەخۆشی دەروونیان
هەیە توندوتیژی خێزانی بەکاردەهێنن

بەڵام لەڕاستیدا:

- زۆربەی ئەوانـــەی توندوتیژی بەکاردەهێنن، مرۆڤی ئاســاییین، بەڵكو لەوانەیــە مرۆڤێك بن ڕویان خۆش بێت و خەڵك حەزبكات لەگەڵیان هەڵس و کەوت بکات.
- ئــەوەی تایبەتە بەو جۆرە کەســانەو جیایان دەکاتەوە لەخەڵکی تر، بەکارهێنانی توندوتیژیە بەرامبەر بەئافرەتەکانیان.
- بەکارهێنانــی توندوتیــژی هەڵس و کەوتێك نیە بەشــێوەیەکی زۆرەملێ بەســەر مرۆڤەکان سەپابێت.،بەڵکو ڕەفتارێکە مرۆڤ هەڵیدەبژێرێ.

دەربارەی توندوتیژی خێزانی دەڵێن:

توندوتیــژی خێزانــی تەنیــا لەخێزانــە هــەژارەکان، یــان لــەو خێزانانــەی کەنەخوێندەوارن بەکاردێت.

بەڵام لەڕاستیدا:

• توندوتیــژی خێزانی لەناو هەموو چینەکانی کۆمەڵگا بەکاردەهێنرێت.
• توندوتیژی خێزانی ڕوودەدات لەخێزانی دەوڵەمەندو خوێندەوار، هەروەکو چــۆن ڕوودەدات لەماڵی هەژار و نەخوێنــدەوار، ئەوەی جیــاوازە، خێزانی دەوڵەمەند کەمتر ئامادەیە باسی بکات، بەڵام سەبارەت بەدووبارە بوونەوەو ڕادەی توندوتیژی جیاوازی هەیە.

دەربارەی توندوتیژی خێزانی دەڵێن:

توندوتیــژی خێزانی تەنیــا جارێك لەخێــزان روودەدات و دووبارە نابێتەوە.

بەڵام لەڕاستیدا:

• توندوتیــژی خێزانی جۆرە هەڵــس و کەوتێکە، مرۆڤــ بەجارێك و دووجار فێــری نەبووە، بەڵکو لەئەنجامی زۆر بەکارهێنانــی بۆتە هەڵس و کەوتێکی چەســپاو لەلای ئەو مرۆڤە.

• قۆناغەکانی توندوتیژی دەســت پێدەکات بە ترســاندن دواتــر بــۆ هەڕەشــەکردن و بێبــەش کردن پاشــانیش ئەزیەتدانی جەستەیی و دەروونی.

دەربارەی توندوتیژی خێزانی دەڵێن:

ئەو ئافرەتانەی توندوتیژیان بەرامبەر بەکاردەهێنرێت، لەپیاوەکانیان جودا نابنەوەو هەر لەگەڵیان دەمێننەوە.

بەڵام لەڕاستیدا:

• زۆربەی ئەو ئافرەتانەی توندوتیژیان بەرامبەر بەکاردێت، هەوڵدەدەن لەپیاوەکانیان جودا ببنەوە.
• هەندێ لەو ئافرەتانەی لەبەر توندوتیژی لەپیاوەکانیان جودا بووینـــەوە، توانیویەتیان ژیانێکی نوێ ی دوور لەتوندوتیژی پێك بهێنن.
• کێشەکە لەوەیە خێزانەکان بەشێوەیەك سەیری توندوتیژی خێزانی دەکەن وەکو کێشەیەکی تایبەت بەخۆیان و پەیوەندی بەکەسەوە نیە، بۆیە داوای هاوکاری لەکەس ناکەن، واتە ئەو کاتە باســی دەکەن کە کێشــەکە زۆر گــەورە بووە، بەمەش چارەسەرکردنی زەحمەت دەبێ.
• هەندێ هۆکارهەن وا لەئافرەت دەکەن ملکەچی توندوتیژی بن، لەوانە لەدەســتدانی متمانە، ترســی لەدەستدانی منداڵ، بارودۆخــی کۆمەڵایەتی بێوەژن لەکۆمەڵگا، پشــت بەســتن بەکەسی تر لەڕووی ئابووری.

دەربارەی توندوتیژی خێزانی دەڵێن:

هەبوونی کێشـــەو دڵەڕاوکێ دەبێتە هۆی توندوتیژی خێزانی.

بەڵام لەڕاستیدا:

زۆربەی ئەو کەسانەی کەکێشـــەیان هەیە یاخود تووشی دڵەڕاوکـــێ دەبن، پەنا نابەنەبـــەر بەکارهێنانی توندوتیژی بـــۆ چارەســـەرکردنی کێشـــەکانیان، یان بۆ نەهێشـــتنی دڵەڕاوکێیان، بۆ نموونە کاتێ پیاوێك کێشەیەکی هەیە یان هەردەم لەدڵە ڕاوکێدایە، بەڵام کاتێك لەسەر کارە یاخود فەرمانبەرە پەنا ناباتە بەربەکارهێنانی توندوتیژی بەرامبەر بەخاوەن کارەکەی یاخود بەرامبـــەر بە بەڕێوەبەرەکەی، بەڵکو وەکو کەســێکی زۆر بەڕێــز و ڕێکوپێك هەڵس و کەوت دەکات.

دەربارەی توندوتیژی خێزانی دەڵێن:

ئەو پیاوانەی توندوتیــژی بەکاردەهێنن ناتوانن ئەو کاتەی تووڕە دەبن کۆنترۆڵی خۆیان بکەن.

بەڵام لەڕاستیدا:

• ئەو پیاوانەی توندوتیژی بەکاردەهێنن، تەنها لەگەڵ خێــزان و منداڵەکانیــان تووندوتیــژن، واتــە هەموو کاتێك و لەگەڵ هەموو کەسـێك توندوتیژی نانوێنن، بۆ نموونــە دەتوانن کۆنترۆڵی خۆیــان بکەن کاتێك تــووڕە دەبن لەو کەســانەی کەناتوانــن توندوتیژی بەرامبەریــان بەکاربێنــن، وەك فەرمانبەر بەرامبەر بە بەڕێوەبەرەکەی.

• هەندێــك جــار توندوتیــژی خێزانــی بــۆ چەنــد کاتژمێرێــك یان بۆ چەند رۆژێك درێژە دەکێشــێ، واتە ئەمە بریتی نیە لەماوەیەکی کەمی تووڕەبوون.

• هەندێــك جار توندوتیــژی خێزانــی بەرنامەی بۆ دادەرێژرێــت، پێش ئــەوەی ڕوبدات، واتــە پیاوەکە مەهانە و گێچەڵ دەبینێتــەوە لەژنەکەی یاخود کورد گۆتەنی لەمەهانە و گێچەڵ دەگەڕێ.

دەربارەی توندوتیژی خێزانی دەڵێن:

ئـەو پیاوانـەی توندوتیـژی بەرامبـەر بەژنەکانیـان بەکاردەهێنن، زۆربەی جار باوکی باشن بۆ منداڵەکانیان، بۆیە مافی ئەوەیان هەیە لەگەڵ منداڵەکانیان بمێننەوە

بەڵام لەڕاستیدا:

• بینینــی توندوتیژی لەنێــوان دایك و باوك لەلایەن منداڵەوە، خۆی لەخۆیدا توندوتیژیە بەرامبەر بەمنداڵ لەسەرەتای ژیانیەوە، پاشـانیش وەکو چاولێکەریەك دەبێتە هەڵگری ئەو جۆرە هەڵس و کەوتە.

• زۆربـەی ئـەو پیاوانـەی توندوتیـژی بەرامبـەر بەژنەکانیان بەکاردەهێنن، بەهەمان شێوەش بەرامبەر بەمنداڵەکانیان بەکاردەهێنن.

• لەساڵی ٢٠٠٦ لێکۆڵینەوەیەك کەلەسەر توندوتیژی ئەنجامدرا لەهەردوو شـاری هەولێر و دهۆك، خۆشم بەشـداربووم (نووسـەری کتێـب) وەکـو توێژەری کۆمەڵایەتـی لەئەنجامدانـی لێکۆڵینەوەکـە، زۆربەی زۆری ئـەو پیـاو و ئافرەتانـەی توندوتیژیان لەگەڵ منداڵەکانیان بەکاردەهێنا، لەکاتی منداڵی توندوتیژیان بەرامبەر بەکارهاتبوو(٨).

دەربارەی توندوتیژی خێزانی دەڵێن:

ئـەو ئافرەتانـەی توندوتیژیـان بەرامبەر بەکاردەهێنرێت، ئەگەر رازی نەبـن بـەو بارودۆخە با لە پیاوەکانیان جودا ببنەوە.

بەڵام لەڕاستیدا:

جودا نابێتەوە چونکە:

• سەرەتا پیاوەکە نەزانینی خۆی پیشان دەدات و داوای لێبوردنی لێ دەکات.

• بەڵێنی پێ دەدات بەوەی دووبارەی نەکاتەوە.

• کاتێك دەچێتــەوەماڵی باوکــی، پیاوەکەی دەتوانێت سەردانی ماڵی باوکی بکات و بیهێنێتەوە.

• دەترسێت لەمنداڵەکانی بێبەش بێت .

• دەترســێ لــەوەی خێزانی مێردەکــەی و ماڵی باوکی پشتگیری نەکەن لە بڕیاری جیابوونەوەی.

• کەسێك نابێت پشتی پێ ببەستێ لەڕووی ئابووریەوە.

• لەوانەیە پیاوەکە لەگەڵ خەڵك هێمن و لەسەرخۆ بێت و خەڵك باوەڕ بەقسەی ژنەکە نەکەن.

• لەوانەیــە پیاوەکە هەڕەشــەی ئازاردانــی منداڵەکان و کەس و کاری لەژنەکە کردبێ.

دەربارەی توندوتیژی خێزانی دەڵێن:

توندوتیـــژی خێزانی کێشـــەیەکە تایبەتە بـــەو خێزانەی لێی ڕوودەدات، بۆیە نابێت تەداخولی تێدا بکەین.

بەڵام لەڕاستیدا:

• زۆربـــەی ئەو توندوتیژیانەی لەخێزان بەرامبەر بەئافرەت دەکرێـــت، لەبەرچاوی منداڵـــەکان و خزم و کەس و جیران و دەروبـــەر دەکرێت، بەمەش ســـیفەتی تایبەتی لەدەســـت دەدات.

• دام و دەزگاکانـــی تایبەت بەتوندوتیژی، هەڵس و کەوت لەگەڵ هیچ جۆرە توندوتیژیەك ناکات، بەوەی توندوتیژیەکی تایبەتە و پەیوەندی بەوەوە نیە لەوانەش توندوتیژی خێزانی، بۆیە نابێت وەکو توندوتیژیەکی تایبەت سەیر بکرێت.

• توندوتیژی خێزانی کاریگەریەکی زۆر گەورەی هەیە لەسەر کۆمەڵگا، چونکـــە لەوانەیە ببێتە هـــۆی هەڵاتنی منداڵەکان، بەمەش منداڵی ســـەرجادە زیاد دەبێت، لەوانەیە ببێتە هۆی تێکەڵاوبوونیان بەگروپە تیرۆریستیەکان، زیادبوونی ڕێژەی تاوان و دزی، زیادبوونی نەخۆشی دەروونی.... هتد.

دەربارەی توندوتیژی خێزانی دەڵێن:

ئـەو کاتەی پیــاو توندوتیــژی بەرامبەر بەژنەکەی بەکاردەهێنێ، کە موستەحەقی ئـەو توندوتیژیەیــە، یــان ژنەکــە هانی پیاوەکەی دەدات لێ ی بدات.

بەڵام لەڕاستیدا:

• بەپێی ئەو زانیاریەی لەبواری توندوتیژیم هەیە، زۆربەی پیــاوان لەکۆمەڵگای کوردســتانی پێیان وایە مافیان هەیە لەژنەکانیان بدەن لەڕووی داب و نەریتی کۆمەڵایەتیەوە، بــەڵام لەڕووی داب و نەریتــی کۆمەڵایەتی پیاو مافی نیە هیچ کاتێــك لەژنەکەی بدات، ئەگەرهاتوو خیانەتیشــی لێکرد، بەڵکو تەنها دەتوانێت ژنەکە بباتەوە ماڵی باوکی و تەڵاقی بدات، بەڵام

• بەداخەوە زۆربەی جار کەتوندوتیژی لەخێزان ڕوودەدات لەسەر ئەوە نیە، کەوا کێشەیەك یان لێك تێنەگەیشتنەك هەیــە لەنێوان ژن و مێردەکە، بەڵکو ئافرەت هەیە لێ ی دەدرێت لەخەودایە، یان خواردنەکەی بەشێوەیەکی باش نەکوڵایــە یان خواردنێکی لێنــاوە بەدڵی مێردەکەی نیە... هتد.

تایبەتمەندیەکانی توندوتیژی خێزانی:

توندوتیژی خێزانی چەند تایبەتمەندیەکی هەیە لەوانە:

١- بەکارهێنانی توندوتیژی لەناو خێزان بەشێوەی ئەنقەستە: واتە کاتێك سەیارەیەك لەڕێگا لەکەسێك دەدات، ئەوا توندوتیژی ناگەیەنێ، بەڵکو دەکەوێتە چوارچێوەی ڕووداو، بەڵام کاتێك پیاوێك لەژنەکەی یان لەمنداڵەکەی دەدات، یاخود جنێویان پێ دەدات، ئەوا بەشێوەیەکی ئەنقەست وادەکات، بۆ ئەو کردارەشی بیانو دەهێنێتەوە بەوەی مەبەستی توندوتیژی و شەڕکردن نیە، بەڵام کردارەکەی تەنها توندوتیژی و شەڕکردن پیشان دەدات، جا ئەگەر هەستی پێ بکات یان هەستی پێ نەکات.

٢- ناوەرۆکی توندوتیژی خێزانی پێش هەموو شتێك پێشێل کردنی ماف و ئازادی تاکە کەسە: بۆیە بەپێشێل کردنی ماف و ئازادی تاکەکەس لەقەڵەم دەدرێت، چونکە هەموو مرۆڤەکان یەکسانن لەماف و ئازادیدا، تاکەکەس مافی هەیە لە ژیان و ئازادی و ئاسایش و .....هتد. کەلەڕاگەیاندنی مافی مرۆڤی نەتەوە یەکگرتووەکاندا هاتووە، لێرەدا پێویستە پرسیارێك لەخۆمان بکەین بەوەی ئایا دەتوانین نکۆڵی لەمافی کەسێك بکەین، جا ئەو کەسە پیاوبێت یان ئافرەت، ئایا دەتوانین ئەو شتە بکەین کەپێمان وایە دروستە بۆ نموونە: دەتوانین بەزۆر جۆرە خواردنێك یان جل و بەرگێك بەسەر کەسێکدا بسەپێنین، بەڵام خۆمان حەزی لێ نەکەین!

٣- توندوتیژی ڕوودەدات بەهۆی نەبوونی هێز و دەسەڵاتێکی یەکسان لەنێوان تاکەکان، جا ئەو هێز و دەسەڵاتە لەڕووی جەستەییەوە بێت یان لەڕووی فکرییەوە بێت (هەروەکو چۆن باوان ئەو هێز و دەسەڵاتە بەرامبەر بەمنداڵەکانیان بەکاردەهێنن) بەمەش هەوڵ دەدەن لەژێر دەست و کۆنترۆڵی خۆیاندا بیانهێڵنەوە.

٤- توندوتیژی دەبێتە هۆی زەرەرمەندبوون: ئەنجامی توندوتیژی دەبێتە هۆی زەرەرمەندبوون لەڕووی ئابووری و جەستەیی و دەروونیەوە، بەڵام بەپێچەوانەی برینی جەستەیی کەبەشێوەیەکی روون دیارو ئاشکرایە، ئێش و ئازاری دەروونی

بەزەحمەت دەبینرێ، چۆن بتوانین ئەوە بزانین کەوا ئافرەتێك تووشی توندوتیژی ئازاری دەروونی بووە؟ یاخود منداڵێك هەستی بریندار کراوە؟، بۆ دڵنیابوون لەبوونی توندوتیژی خێزانی پێویستە ئاماژە بەو تایبەتمەندیانەی پێشوو بدەین کەلەوەو پێش باسمان کرد (کرداری بەئەنقەست، نایەکسانی هێز و دەسەڵات لەنێوان تاکەکان، پێشێل کردنی ماف و ئازادی کەسەکان)، ئەگەر هاتوو ئەمانەمان هەموو دیاری کرد، ئەوا دەبینین بەشێوەیەکی دیار و روون کەوا توندوتیژی دەروونی بەکارهاتووە.

دەتوانین بڵێین توندوتیژی خێزانی هەڵس و کەوتێکە مرۆڤـــ فێری دەبێت بەهۆی:

- تێبینی کردن
- لاسایی کردن و تاقی کردنەوە
- کەلتوور
- خێزان
- کەناڵەکانی راگەیاندن
- کۆمەڵگا، قوتابخانە، شوێنی کارکردن

سەرچاوەکانی توندوتیژی:

چەند سەرچاوەیەك هەن مرۆڤ بەهۆیانەوە یاخود دەتوانین بڵێین لەڕێگایانەوە فێری توندوتیژی و بەکارهێنانی دەبێت لەوانە:

- خێزان[٩]: هەروەکو لەپێشەکی باسمان لەخێزان کرد بەوەی بریتیە لەیەکەم دامەزراوەی کۆمەڵایەتی، کەتیایدا مرۆڤ فێری زمان و داب و نەریت و کەلتور و ئایین و هەڵس و کەوت و بەها کۆمەڵایەتیەکان و یاسا و رێسا دەبێت، واتە لەبوونەوەرێکی بایۆلۆجی دەگۆڕێت بۆ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی، هەروەها هاوکاری مرۆڤ دەکات لە کێشانی هێڵە سەرەکیەکانی ژیانی و یارمەتی مرۆڤایەتیش دەدات لەبەردەوام بوون و مانەوەی رەگەزی مرۆڤایەتی لەڕێگای نەوە خستنەوە. کاتێك کێشەیەك لەنێوان ژن و مێرد دروست دەبێت لەسەر بچوکترین شت،

بۆ نمونە لەسەر چوونی ژنەکە بۆ ماڵی باوکی یاخود بۆ سەیران، یان داوای کڕینی کەل و پەلی ماڵەوە دەکات، یان بەپارەیەکی زۆر شتێك بۆ خۆی دەکڕێ، ئەگەر هاتوو بەشێوەیەکی دروست ئەم ژن و مێردە ڕێزیان لەیەکتری نەگرت و گوێیان لەیەکتر نەگرت بەگفتوگۆ کردن نەگەیشتنە ئەنجام، ئەوا دەبینین پیاوەکە پەنا دەباتە بەربەکارهێنانی توندوتیژی لەژنەکە دەدات و بیروبۆچوونی خۆی بەزەبری هێز دەسەپێنێت و یاریەکە لەبەرژەوەندی خۆی تەواو دەکات، بەڵام بۆ ماوەیەکی کورت، بۆیە دەڵێم بۆ ماوەیەکی کورت، چونکە لەسەرئەنجام زەرەرمەند دەبێت، بۆ نموونە: لەئەنجامی بەکارهێنانی توندوتیژی ئافرەتەکە لووتی دەشکێ، یاخود ددانێکی دەشکێ یان لەنەخۆشخانە داخیل دەکرێ، کێ دەبێ مەسروفی نەخۆشخانەو دکتۆر و نەشتەرگەری و دەرمان و خواردن و هاتوو چۆ بکا، بێگومان پیاوەکە دەبێت بیکات، کێ دوور دەکەوێتەوە لەئیش و کار و دەوام کردن، ئەگەر هاتوو فەرمانبەر بوو، ئەوا بێگومان پیاوەکە، ئەمە لەڕووی ئابووریەوە، لەڕووی کۆمەڵایەتی، شیرازەی کۆمەڵایەتی ئەو خێزانە تێکدەچێت و پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەگەڵ دەروبەرو جیران و خزم و کەس و دۆست و برادەر لاواز دەبێت و بەرەو نەمان دەچێت، لەڕووی دەروونیەوە، ناخۆشی و ناڕەحەتیەکی زۆر لەنێوان ئەندامانی ئەو خێزانە دروست دەبێت، لەڕووی یاساییەوە ئەگەرهاتوو ئافرەتەکە یاخود یەکێ لەکەسە نزیکەکانی سکاڵا لەدژی مێردی ئەو ژنە تۆمار بکەن، ئەوا تووشی بەندیخانەو دادگا دەبێتەوە.

لەڕووی پەروەردەییەوە منداڵەکان فێری چەند وانەیەك دەبن لەم جۆرە هەڵس کەوتە لەوانە:

- فێری ئەوەی دەبن هەردەم حەق و ماف لەلای خاوەن هێزە.
- فێری ئەوە دەبن بەکارهێنانی توندوتیژی کێشەکان یەکلایی دەکاتەوە.
- وەکو چارەسەر سەیری توندوتیژی دەکەن لەکاتی هەبوونی کێشە.
- لەژیانی رۆژانەیان پڕاکتیکی دەکەن، ئەگەر هاتوو پێویستی کرد.

بۆیە دەبینین، ئەو خێزانانەی توندوتیژی بەکاردەهێنن، کاتێك منداڵەکانیان

یاری لەگەڵ منداڵی تر دەکەن، ئەگەر هاتوو منداڵەکە بەکەیفی ئەو منداڵەی توندوتیژی لەگەڵ بەکارهاتووە یاری نەکات، یاخود یاری پێ نەدات، ئەوا لێ دەدرێت و توندوتیژی بەرامبەر بەکاردێت، بۆیە لێرەدا دەبینین خێزانەکان ناچارن ئامۆژگاری منداڵەکانیان بکەن، بەوەی یاری لەگەڵ ئەو منداڵە نەکەن، لەبەرئەوەی توندوتیژی بەکاردەهێنێت، بەمەش منداڵی ئەو خێزانانەی توندوتیژی بەکاردەهێنن بێ بەش دەبن لەیاری کردن و هەڵس و کەوت کردن لەگەڵ منداڵانی ئاسایی، بەڵکو تەنها لەگەڵ ئەو منداڵانە دەبن، کەوا وەکو خۆیان توندوتیژ و شەڕانگێزن، بەمەش کێشەکە بەرەبەرە بۆ منداڵەکە و کۆمەڵگا دروست دەبێت، لەئەنجامی بەکارهێنانی توندوتیژی لەناو خێزان.

- سەرچاوەی دووەمی توندوتیژی قوتابخانەیە(١٠):

دوای ئەوەی باسی سەرچاوەی یەکەمی توندوتیژیمان کرد، کەتیایدا منداڵ چاو لەهەڵس و کەوتی باوانی دەکات، بێگومان لەکاتی چوونە قوتابخانەش هەمان هەڵس و کەوت بەکاردەهێنێ، لەکاتی یاری کردن، یاخود لەکاتی بوونی ناکۆکی لەگەڵ هاوڕێ و هاوپۆلەکانی پەنا دەباتەبەر بەکارهێنانی توندویژی و هەڵس و کەوتی شەڕانگێزی، بەمەش وەك چارەسەریەك بەڕێوەبەرایەتی قوتابخانە بۆ ماوەی (٣) سێ ڕۆژ لەقوتابخانە دووری دەخەنەوە، منداڵەکەش بەهیچ جۆرێك ناوێری ئەو کێشەیە لەماڵەوە باس بکات، بەڵکو بەم شێوەیەی لەماڵەوە گەیاندوە کە دەچێتە قوتابخانە، بەڵام تا تەواوبوونی کاتی قوتابخانە لەدەرەوە دەبێت یان دەچێتە بازاڕ و لەگەڵ منداڵی شەڕانگێز تێکەڵ دەبێت و هەڵس و کەوت دەکات، بەمەش بەرەبەرە لەکەش و هەوای قوتابخانە و جێ بەجێ کردنی ئەرکی ماڵەوەی دووردەکەوێتەوە و لەکەش و هەوای توندوتیژی نزیك دەبێتەوە، سەرئەنجام دەبینین توشی کێشەو ئاژاوە دەبێت و زۆرجاریش کۆتاییەکەی بەچوونە بەندیخانە دێت، بۆیە زۆر گرینگە دایك و باوکان سەرەنجامی بەکارهێنانی توندوتیژی ببینن، بەوەی نەك تەنیا کاریگەری لەسەر ژیان و پەیوەندی ئەوانەوە دەبێت، بەڵکو کاریگەری زۆر زیاتر لەسەر داهاتووی منداڵەکانیان دەبێت.

- سێیەم سەرچاوەی توندوتیژی کەناڵەکانی ڕاگەیاندنن(١١):
کەناڵەکانی راگەیاندن بەسەرچاوەی سێیەمی توندوتیژی دەژمێردرێت، هەروەکو لەلامان روون و ئاشکرایە کەناڵەکانی راگەیاندن، بەهەموو بوارەکانی بینین و بیستن و خوێندنەوە، بەدەسەڵاتی چوارەم دادەنرێت لەسەردەمی ئەمڕۆماندا، واتە لەدوای دەسەڵاتی تەنفیزی (حکومەت) و تەشریعی (پەرلەمان) و (دادگا) دادەنرێت، ئەمەش گرنگی و کاریگەری کەناڵەکانی راگەیاندن دەردەخات لەسەر تاکە کەس و کۆمەڵگا، کەناڵەکانی راگەیاندن هەر کاتێك بیانەوێت کۆمەڵگا بەرەو هەر ئاراستەیەك بەرن دەتوانن، ئەگەر وویستیان بەرەو ئاراستەی ئاشتی و ئاسوودەیی بەرن، یان بەرەو ئاراستەی توندوتیژی بەرن.
واتە کاتێك کەناڵەکانی راگەیاندن باس لەتوندوتیژی بکەن، ئەوا ترس و دڵەڕاوکێ لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵگا بڵاودەبێتەوە، هەروەها دەبێتە هۆی دروست بوونی بێ متمانەیی لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵگا بەرامبەر بەیەکتر، یاخود کاتێ فیلمی توندوتیژ و خوێناوی پەخش دەکەن، ئەوا دەبینین خەڵك وەکو قوتابخانەیەك وانەی لێ فێردەبێ و لاسایی پاڵەوانی فیلمەکە دەکەنەوە، بەتایبەتی چینی منداڵ و هەرزەکار، زۆر بەرگوێمان دەکەوێت منداڵێك لەبەکارهێنانی توندوتیژی لاسایی پاڵەوانێکی فیلمێکی کردۆتەوە، یان هەرزەکارێك لەکرداری دزی کردنێك سوودی لەپلانی فیلمێك وەرگرتووە، یان سەختەچیەك لەبڕینی قۆڵی خەڵکی سوودی لەناوەڕۆکی فیلمێك وەرگرتووە...هتد.
سەبارەت بەفیلمە کارتۆنیەکانیش بەهەمان شێوە کاریگەری خراپی دەبێ لەسەر جۆری بیرکردنەوەی منداڵ و هەڵس و کەوت کردنی، بۆیە دەبێت دایك و باوکان زۆر ئاگاداری منداڵەکانیان بن لەکاتی سەیر کردنی تەلەفزیۆن و یاری کردنی بەیاریە ئەلیکترۆنیەکانی وەك پلەی ستەیشن، چونکە زۆر سەیرکردنی تەلەفزیۆن و یاری کردنی منداڵ بەیاریە ئەلیکترۆنیەکان دەبێتە هۆی کەم بوونی تەرکیز لەلای منداڵ و ماندووبوونی مێشك و لاواز بوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەگەڵ دەوروبەر، هەندێ جاریش دەبێتە ئاڵوودەبوون بەو جۆرە یاریانە، واتە کاتێکی زۆر بەو جۆرە یاریانە دەباتە سەر و خۆی لەبیردەکات.

پەراوێزی تەوەری دووەم:

١- جەعفەر مایی، گۆڤاری توێژینەوە، ژمارە ٩، هەولێر، ساڵی ٢٠٠٦، ل ١٠
٢- پەرلەمانی کوردستان، یاسای ژمارە (٨) ی بەرەنگاربوونەوەی خێزان لەتوندوتیژی لەهەرێمی کوردستان – عێراق، ساڵی ٢٠١١، ماددەی یەکەم، بەندی سێیەم.
٣- جەعفەر مایی، گۆڤاری توێژینەوە، ژمارە ٩، هەولێر، ساڵی ٢٠٠٦، ل ١٢
٤- هەمان سەرچاوە، ل٣١
٥- هەمان سەرچاوە، ل ١١
٦- هەمان سەرچاوە، ل١٢
٧- مۆنا ئێلیاسوون، و.لەسویدیەوە : ڕێواس ئەحمەد، گۆڤاری توێژینەوە، ژمارە ٩، هەولێر، ساڵی ٢٠٠٦، ل٥٠
٨- جەعفەر مایی، گۆڤاری توێژینەوە، ژمارە ٩، هەولێر، ساڵی ٢٠٠٦، ل ٣٧.
(9) Arnold P. Goldstein، Aggression، Replacement، Training،Research press، year 2004، p4
(10) Ibid، p5
(11) Ibid، the same page.

تەوەری سێیەم

توانای کۆمەڵایەتی

توانای کۆمەڵایەتی:

یەکێ لەو تەوەرانەی وەکو ڕێگا چارە باسی دەکەم، بۆ کەم کردنەوەی یان نەهێشتنی توندوتیژی بەشێوەیەکی گشتی و توندوتیژی خێزانی بەشێوەیەکی تایبەتی، تواناکانی کۆمەڵایەتیە، چونکە بەهێزبوونی کەسایەتی مرۆڤـــ و فراوان بوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و شێوازی ژیانی مرۆڤـــ و شێوازی بیرکردنەوەی، هەروەها چۆنیەتی تەماشاکردنی کێشە و چۆنیەتی چارەسەر کردنی کێشە پەیوەستە بەتوانای کۆمەڵایەتی مرۆڤـــ.

ئەگەر هاتوو کەسێك توانای کۆمەڵایەتی بەهێزبوو، بۆ نموونە توانای گوێ گرتنی هەبوو لەکەسی بەرامبەر، یان توانای گفتوگۆی هەبوو لەگەڵ کەسی بەرامبەر، یاخود توانای پرسیارکردنی هەبوو لەشتێك کەنایزانێ یان زانیاری لەسەری کەم بوو دەیەوێ زانیاری هەبێ، یان توانای داوا کردنی هاوکاری هەبوو ئەگەر هاتوو پێویستی بەهاوکاری کردن بوو، یان توانای ئەوەی هەبوو داوای لێبوردن بکات لەکەسێك کە ناڕەحەتی کردووە یان ئازاری داوە یان هەڵەی بەرامبەر کردووە، یان فێری ئەوەبوو لەکاتی ڕوودانی کێشەوگرفت چۆن خۆی بپارێزێ لەبەکارهێنانی توندوتیژی، ئەوا زۆر بەدەگمەن تووشی بەکارهێنانی توندوتیژی دەبێت، هەروەکو لەبەشی پێشوو ئاماژەمان پێدا، هەموو هەڵس و کەوتێك مرۆڤـ بەڕاهێنان فێری بوە و بۆتە بەشێك لەکەسایەتی ئەو مرۆڤە، بۆ نموونە: لەسادەترین شتی مرۆڤـ کە ناوی مرۆڤە، واتە ناوی هەرکەسێك لەئێمە، وەکو ڕاهێنانێکی ڕۆژانە لەسەر ئەو ناوە ڕاهێنانی پێدەکرێت، بەو ناوە بانگ دەکرێت و فێری ئەوە دەکرێت، کەئەوە ناوی ئەوەو پێویستە وەڵام بداتەوە، بەمەش دەبینین هەرکاتێك ناوی ئەو هات، وەڵام دەداتەوە یان ئاوڕ دەداتەوە، بەبێ ئەوەی هۆکارەکەی بزانێ، واتە

ئەگەرهاتوو هەر مرۆڤێك زۆر ڕاهێنانی کرد لەسەر شتێك ئەوە بەرەبەرە فێری دەبێت و بەتێپەڕبوونی کاتیش دەبێتە بەشێك لەکەسایەتی و پێوەی دەناسرێتەوە، بۆیە لێرەدا بەپێویستم زانیوە وەکو چارەسەرێك، کۆمەڵە ڕاهێنانێکی کۆمەڵایەتی بنەڕەتی باس بکەم کەلەمیتۆدێکی پەروەدەیی و دەروونی کۆمەڵایەتی وەرم گرتووە، بۆیە دەڵێم توانای کۆمەڵایەتی بنەڕەتی، چونکە ئەم میتۆدە (٥٠) پەنجا ڕاهێنانی توانای کۆمەڵایەتی تێدایە[١]، پۆلێن کراون بەسەر چەند گروپێك، بەڵام من هاتووم گروپی یەکەمی ئەو ڕاهێنانانەم وەرگرتووە بەهەندێ دەستکاریەوە، واتە دوو سێ ڕاهێنانم لێ کەم کردووە و دووسێ راهێنانیشم لێی زیادکردووە، کەڕاهێنانی بنەڕەتین لەژیانی مرۆڤــ و زۆر پێویستە بەهۆی پڕاکتیك کردنی ئەو ڕاهێنانە توانای کۆمەڵایەتی خۆمان بەهێز بکەین و توانای چارەسەر کردنی ئەو کێشەو گیروگرفتانەمان هەبێت کە ڕۆژانە ڕووبەڕوومان دەبنەوە، هەروەها بەدووبارە کردنەوەیان وەکو ڕاهێنانێکی رۆژانە ببێتە بەشێك لەکەسایەتیمان و پێ ی بناسرێینەوە.

توانای کۆمەڵایەتی:
ڕاهێنانی یەکەم: گوێ گرتن

کاتێك قسەی دەکەین. حەزدەکەین خەڵك گوێمان لێبگرێت، ڕەنگە ئەوە حەزی هەموو مرۆڤێك بێت، چونکە کاتێك گوێت لێدەگیرێت هەست بەمتمانە و ڕێز دەکەی.

لەژیانی ڕۆژانەمان، هەر لەمنداڵیەوە فێری ئەوە دەبین چۆن چۆنی لەگەڵ خەڵك و دەوروبەرمان پەیوەندی کۆمەڵایەتی ببەستین، ئەویش بەهۆی چەند ڕێگایەکەوە وەك: قسەکردن، نووسین و خوێندنەوە، ئەو کەناڵانەش گرنگیەکی یەکجار زۆری پێ دەدرێت تاوەکو مرۆڤەکان بەباشی فێری ببن، بەتایبەتی لەمەنهەجی خوێندن و قۆناغی چوونە قوتابخانە، بەڵام ئەوەی جێگای سەرنجە کەناڵێکی زۆر گرنگ هەیە گرنگیمان پێ ی نەداوە لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان، ئەویش گوێ گرتنە.

مرۆڤ زۆربەی کاتەکانی ژیانی تەرخان دەکات، لە قسەکردن، نووسین، خوێندنەوە، بەڵام گوێ گرتن بەیەکێ لە گرنگترین ڕێگاکانی پەیوەندی کردن دادەنرێت، چونکە تاوەکو لە دەوروبەرەکەت تێبگەیت و بیانناسیت، پێویستە گوێیان لێبگریت، لەکتابی ستیڤن کوفی کەتیایدا باسی حەوت نەریت دەکات بۆ مرۆڤەکان کە زۆرترین سوودیان هەیە[٢]، نووسەری کتێبەکە باسی باوکێك دەکات پەیوەندی لەگەڵ کوڕەکەی خۆش نیە،

- باوکەکە بەستیڤن دەڵێ ناتوانم لەکوڕەکەم تێبگەم، چونکە کوڕەکەم هەرگیز گوێ لەمن ناگرێ.

- ستیڤن بەباوکەکە دەڵێ، تۆ دەڵێی ناتوانم لەکوڕەکەم تێبگەم، چونکە هەرگیز گوێ لەمن ناگرێ ؟

- باوکەکە دەڵێ، بەڵێ وام بەتۆ ووت.

- ستیڤن بەباوکەکە دەڵێ، لێم گەڕێ با بۆت دووبارە بکەمەوە، تۆ دەڵێی ناتوانم

لەکوڕەکەم تێبگەم، چونکە هەرگیز گوێ لەمن ناگرێ ؟
- باوکەکە دووبارە دەڵێ، بەڵێ وا دەڵێم!
- ستیڤن بەباوکەکەی ووت، بۆ ئەوەی لەکەسێك تێبگەی، پێویستە گوێ ی لێ بگری.
- باوکەکە بۆ ماوەیەك تووشی سەر سوڕمان بوو بەم قسەیە، پاشان ووتی ئۆۆۆهههههه، پاش کەمێکیتر دووبارە ووتی ئۆۆۆهههههههه وەکو سەرسوڕمانێك، ئینجا لەوەزعی خۆی تێگەیشت و ڕۆیشت.
بەگرنگ نەزانینی گوێ گرتن لەژیانی رۆژانەمان، تووشی زۆر حالەتی تێنەگەیشتن دەبین، بەمەش زۆر لەکات و تەمەن و هەوڵ و ماندوبوون و سەروەت و سامان و پەیوەندی کۆمەڵایەتیمان لەدەست دەچێت، کەلەژیانمان هەوڵی بۆ دەدەین، بۆ نموونە: ئەگەر سەرنجی کێشەکانی خێزان بدەین، زۆرجار ڕوودانی کێشەکان لەناو خێزان بۆ گوێ نەگرتن لەیەکتری دەگەڕێتەوە، ئەگەر هاتوو گوێ نەگرتنەکەش لەلایەن هەردوولا (ژن و مێردەکە) بوو، ئەوا کێشەکان زیاتر دەبێت، چونکە ناتوانن بەشێوەیەکی باش گوێ لەیەکتر بگرن، ئەگەر هاتوو گوێشیان لەیەکتر نەگرت، ئەوا ناتوانن لەیەکتری تێبگەن، هەرکەسەو دەیەوێت قسەکەربێت، بۆ ئەوەی کەسی بەرامبەری تێبگەینێت، بەڵام کەس نایەوێت گوێگربێت بۆ ئەوەی لەکەسی بەرامبەری تێبگات!!!
باسی گرنگی هونەری گوێگرتنمان کرد، دێینە سەر هەنگاوەکانی ڕاهێنانی گوێ گرتن، بۆ ئەوەی فێربین و بتوانین لەکاروبارەکانی ژیانماندا گوێگرێکی باش بین و بەشێوەیەکی دروست لەکەسانی دەوروبەرمان تێبگەین.

هەنگاوەکانی ڕاهێنانی گوێ گرتن[٣]

هەنگاوی یەکەم: تەماشای چاوی ئەو کەسە بکە، کەقسە دەکات و بەهەموو لەشت رووی تێبکە.
واتە کاتێك کەسێك قسەت بۆ دەکات و تۆش گوێ ی لێ دەگری، پێویستە تەماشای چاوی بکەی، بۆ ئەوەی بزانی ئاگاداری ئەوی کەقسە دەکات و رێزی لێ دەنێ ی، هەروەها لەکاتی گوێ گرتن پێویستە بەهەموو لەشت ڕووی تێبکەی بۆ ئەوەی هەست بکات گرنگی پێ دەدەی، ئەگەر هاتوو لەجێگایەکی وەهابووی یان بەشێوەیەك بووی نەتوانی بەهەموو لەشت ڕووی تێبکەی، ئەوا سەرت بەئاراستەی کەسی قسەکەربێ.

هەنگاوی دووەم: بیربکەوە بۆ ئەوەی بزانی چی دەڵێ، بەووشەی بەڵێ وایە یان سەرلەقاندن یان راست دەکەی یان مممممم بەردەوام بە لەگەڵی.
واتە تاوەکو بزانی ئەو کەسەی قسەت بۆ دەکات باسی چی دەکات، پێویستە بیر لەقسەکانی بکەیتەوە، نەوەك بیرت لەلایەکی تر بێت و وەکو ئەوە بێت گوێزت بۆ بژمێری، چونکە ئەگەر بیرنەکەیەوە بۆ ئەوەی بزانی چی دەڵێ، ناتوانی تێی بگەی، ئەگەر نەشتوانی تێی بگەی، ئەوا ناتوانی بەردەوام بی لەگوێ گرتن، چونکە کاتێك باسی رووداوێکت بۆ دەکات یان کێشەیەکت لەلا باس دەکات، ئەگەر هاتوو هەستی کرد بیروهۆشت لەلای ئەو نیە هەست بەناڕەحەتی و بێ رێزی خۆی دەکات، ئەگەرەکی زۆریش هەیە لێت تووڕەبێ و دڵی لێت بشکێ.

هەنگاوی سێ یەم: چاوەڕێ ی نۆرەی خۆت بکە.
واتە کاتێك گوێ لەکەسێك دەگری، قسەی پێ مەبڕە و چاوەڕێ بکە تاوەکو قسەکانی خۆی تەواو دەکات، چونکە کاتێك پرسیارت لەلا دروست دەبێت لەقسەی کەسێك زۆرجار لەکۆتایی قسەکانی وەڵامی تۆشی تێدایە، ئەگەرهاتوو

ئارام بگریت و چاوەڕێ بکەی، زۆرجاریش دەبینین قسە پێ بڕین، بابەتەکە یان ڕووداوەکە لەبیر کەسی قسەکەر دەباتەوە، یان قسە پێ بڕین کەسەکە ئیحراج و ناڕەحەت دەکات، بەمەش زۆرجار روودەدات کەسی قسەکەر حەزی لەتەواوکردنی بابەتەکە یان ڕووداوەکە نەمینێت، بەمەش ناتوانی هیچ سوودێك لەکەسانی دەوروبەر وەربگری.

هەنگاوی چوارەم: ئەوەی دەتەوێ بڵێ ی، بیڵێ .

واتە دوای ئەوەی تەماشای چاوی ئەو کەسەت کرد کە قسەدەکات و بەهەموو لەشیشت رووت تێکرد، بیریشت کردەوە بۆ ئەوەی بزانی چی دەڵێ و قسەکردنیشت پێ نەبڕی، نۆرەی قسەکردنی تۆ دێ و ئەو قسەیەی دەتەوێ بیکەی، بیڵێ، بەڵام پەیوەندی بەبابەتەکەوە هەبێت، نەوەك کەسی قسەکەر لەدۆڵێك و تۆش لەدۆڵێکی تر بی.

تێبینی: زۆر گرینگە کۆتایی هەموو ڕاهێنانەکانی توانای کۆمەڵایەتی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کۆتایی پێ بێت، واتە مەرج نیە ئەوەی هاتوو قسەی لەگەڵ کردی لەسەر هەر بابەتێك و هەر جۆرە داوایەکی هەبوو، تۆ بڵێ ی باشە بەسەرچاو، بۆ ئەوەی بڵێ ی بەشێوەیەکی باش گوێم لێگرتووە یان بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کۆتایم بەڕاهێنانەکە هێناوە، نا لەوانەیە لەگەڵ بیروبۆچوونی کەسی قسەکەر نەبی، یان ئەو داوایەی هەیەتی بۆی جێ بەجێ نەکەی، بەڵام زۆر گرینگە بەشێوەیەکی زۆر جوان و رێك و پێك کۆتایی بەگوێ گرتنەکە بێنی.

تواناى كۆمەڵايەتى:
ڕاهێنانى دووەم: دەستپێكى قسەكردن

بۆ ئەوەی توانایەکی باشمان هەبێت لەگفتوگۆ کردن و کەشێکی باش بڕەخسێنین لەگەڵ ئەو کەسەی دەمانەوێت گفتوگۆی لەگەڵ بکەین، پێویستە توانای دەسپێکی قسەکردنمان هەبێت، هەموو کارێك پێویستی بەدەسپێکە، واتە دەبێت سەرەتایەك و خۆ ئامادەکردنێك هەبێت بۆ جێ بەجێ کردنی هەرکارێك کەدەمانەوێت بیکەین، بۆیە گفتوگۆ کردنیش پێویستی بەدەسپێکە.
مەرج نیە ڕاهێنانی دەسپێکی قسەکردن تەنها بۆ گفتوگۆ کردن بێت و بەس، بەڵکو بەهۆی ڕاهێنانی دەسپێکی قسەکردن، دەتوانین گەشە بەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی خۆمان بدەین و پەیوەندی کۆمەڵایەتی بەشێوەیەکی زۆر ئاسان لەگەڵ ئەو کەسانە ببەستین کە نایانناسین و دەمانەوێت پەیوەندیمان لەگەڵیاندا هەبێت، واتە کاتێك دوو کەس یەکتری ناناسن و هیچ شتێکیش بەیەکەوەیان نابەستێتەوە، وەکو پلەی خزمایەتی، شوێن (کۆڵان، گەڕەك)، کار و پیشە ......هتد، ئەگەر توانای کۆمەڵایەتیان بەهێز نەبێت، لەوانەیە هەرگیز پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەنێوانیان دروست نەبێت، بۆیە زۆر گرنگە توانای کۆمەڵایەتی خۆمان بەهێز بکەین، بۆ ئەوەی پەیوەندی کۆمەڵایەتیمان لەگەڵ زۆرترین خەڵك هەبێت، لەوانەیە پرسیارێك بێتە پێشەوە بڵێن جا لایەنی باشەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی چیە؟ ئەگەر هاتوو بەشێوەیەکی بەرفراوان بێت، کێ ناڵێ خراپ نیە؟!
بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە دوو لایەن باس دەکەین:
لایەنی یەکەم: ئەگەر هاتوو بەشێوەیەکی بەرفراوان پەیوەندی کۆمەڵایەتیمان بەست، ئەوا وەکو سەرچاوەیەکی مرۆیی زۆر گرنگ سوودی لێدەبینین، وەك: ئەزموون و بەسەرهاتی ژیانیان، لەلایەنی ماددی و مەعنەوی دەتوانین داوای هاوکاریان لێبکەین بۆ چارەسەرکردنی ئەوکێشەو گیروگرفتانەی ڕۆژانە ڕووبەڕوومان دەبنەوە، بەئاشنا بوونی لایەنی چاکە و خراپەی دەزانی، واتە ئەگەر پێت باش بوو دەتوانی لەپەیوەندی کۆمەڵایەتی بەردەوام بی، بەڵام ئەگەرهاتوو پێت کەسێکی خراپ بوو، ئەوا دەتوانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەگەڵ بپچڕی.
لایەنی دووەم: ئەگەرهاتوو نەمانتوانی سوود لەو شتانە وەرگرین کەلەلایەنی یەکەم باسمان کرد، ئەوا بەبۆچوونی من وەکو خەسارەتێك دەبێت بۆمان.

هەنگاوەکانی ڕاهێنانی دەسپێکی قسەکردن[٤]

هەنگاوی یەکەم: سڵاو کردن.
بۆ ئەوەی کەسێك ئاگادار بکەیەوە، یان سەرنجی ڕاکێشی، یاخود هەست بەئارامی بکات، یان تەرکیزی بۆ دروست بکەی، ئەوا پێویستە سڵاوی لێبکەی، جا ئەو سڵاو کردنە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە، بۆ نموونە: هەندێ کەس دەڵێن سلام علیکم، هەندێکی تر دەڵێن ئەوکاتەت باش، یان چۆنی چاکی ....هتد.
هەنگاوی دووەم: ووردە قسەکردن.
واتە قسەی سادەی وەك: ئەمڕۆ ڕۆژێکی خۆشە، یان رۆژێکی ساردە، یان رۆژێکی گەرمە....هتد.
هەنگاوی سێیەم: بڕیار بدە بۆ ئەوەی بزانی، ئەو کەسەی قسەی لەگەڵ دەکەی ئاگای یان گویێ ی لەتۆیە یان نا.
واتە کاتێك دەتەوێ بابەتێك یان شتێك باس بکەی لەلای کەسێك، پێویستە سەرنج بدەی بۆ ئەوەی بزانی ئاگاداری تۆیە یان گرنگی بەقسەکردنت دەدات یان نا، ئەو کاتە بڕیار دەدەی بابەتەکە باس بکەی یان باس نەکەی.
هەنگاوی چوارەم: بابەتەکە باس بکە.
واتە کاتێك بڕیارتدا بابەتەکە باس بکەی، درێژە بەباس کردنی بابەتەکە دەدەی.

تێبینی: زۆر گرنگە کۆتایی هەموو راهێنانەکانی توانای کۆمەڵایەتی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کۆتایی پێ بێت، واتە مەرج نیە ئەوەی هاتوو قسەی لەگەڵ کردی لەسەر هەر بابەتێك و هەر جۆرە داوایەکی هەبوو، تۆ بڵێ ی باشە بەسەرچاو، بۆ ئەوەی بڵێ ی بەشێوەیەکی باش راهێنانەکەم ئەنجامداوە یان بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کۆتایم پێهێناوە، نا لەوانەیە لەگەڵ بیروبۆچوونی کەسی قسەکەر نەبی، یان ئەو داوایەی هەیەتی بۆی جێ بەجێ نەکەی، بەڵام زۆر گرنگە بەشێوەیەکی زۆر جوان و رێك و پێك کۆتایی بەدەسپێکی قسەکردنەکە بێنی.

توانای کۆمەڵایەتی:
ڕاهێنانی سێ یەم: گفتوگۆکردن

یەکێ لەگرنگترین ڕێگاکانی چارەسەری کێشەو گیروگرفت، ڕێگای گفتوگۆکردنە، بۆ ئەوەی لەکاتی چارەسەرکردنی ئەو کێشەو گیروگرفتانەی کەدێنە پێشمان پەنا بۆ بەکارهێنانی توندوتیژی نەبەین، پاشانیش پەشیمان ببینەوە، پێویستە ڕێگای گفتوگۆکردن بگرینەبەر، چونکە بەهۆی گفتوگۆکردن دەتوانین هەموو بۆچوونە جیاوازەکانمان گوێ لێبێت و هەموو کەسێك بەهۆیەوە بیروبۆچوونەکانی بخاتەڕوو، بەڵام ئەگەرهاتوو ئەم ڕێگایەمان هەڵنەبژارد، واتە گفتوگۆمان لەگەڵ یەکتریدا نەکرد و گوێمان بەبیروبۆچوونی یەکتری نەدا، ئەوا کێشەکان قوڵتر دەبن و و دوورکەوتنەکان زیاتر دەبن، بەمەش دۆزینەوەی چارەسەر سەختتر دەبێت.

جا گفتوگۆکردن لەهەر بوارێکدابێت یان لەنێوان هەرجۆرە گروپێکدابێت، لەنێوان ئەندامانی خێزان بێت یان لەگەڵ برادەر و هاوڕێ دابێت یان لەگەڵ هاوکارانی ئیش و کاردا بێت...هتد، دەبێتەهۆی دروست بوونی پەیوەندیەکی بەهێز لەڕووی دەروونی و کۆمەڵایەتیەوە، بەتایبەتی لەنێوان خێزان، چونکە هەروەکو لەسەرەتاوە باسمان کرد، دروست بوونی تاکێکی دروست، دەبێتەهۆی دروست بوونی خێزانێکی دروست، دروست بوونی خێزانێکی دروست، دەبێتەهۆی دروست بوونی کۆمەڵگایەکی دروست، دەتوانم بڵێم پێچەوانەشی ڕاست دەبێت.

چونکە کاتێك مرۆڤـ بەتایبەتی منداڵ لەخێزانێك گەورەبێت، ئەگەر ئەو خێزانە گفتوگۆکردن بنەمای لێك تێگەیشتنیان بێت، دەبێتە هۆی ئەوەی متمانەی بەخۆی هەبێت، هەروەها هەست بەبوون و سەربەخۆیی خۆی بکات، دەتوانێت لەناو خەڵك هەست بەگرنگی خۆی بکا، بیروبۆچوونی خۆی بڵێ، داوای مافی خۆی بکا...... هتد، بەڵام ئەگەر هاتوو خێزانەکە بڕوایان بەگفتوگۆ کردن نەبوو لەگەڵ یەکتری لەکاتی هەبوونی کێشە، ئەوا تاکەکانی یاخود ئەندامەکانی ئەو خێزانە، هەست بە متمانە و سەربەخۆیی خۆیان ناکەن و کەسایەتیان لاواز دەبێت، هەروەها ناتوانن جێگەو پلەو پایەی خۆیان لەکۆمەڵگا دەست نیشان بکەن.

هەنگاوەکانی ڕاهێنانی گفتوگۆکردن(٥)

هەنگاوی یەکەم: أ- سڵاوکردن، ب- ووردە قسەکردن، ج- بڕیاردان بۆ ئەوەی بزانی ئەو کەسەی قسەی لەگەڵ دەکەی ئاگاداری قسەکردنی تۆیە یـان نـا، د- بابەتەکە باس بکە.
واتە هەموو هەنگاوەکانی ڕاهێنانی دەسپێکی قسەکردن ئەنجام دەدەین، هەروەکو لەڕاهێنانی دەسپێکی قسەکردن باسمان کرد، کەوا کلیلی ئەنجامدانی هەر گفتوگۆیەك لەدەسپێکی قسەکردن دەست پێدەکات.

هەنگاوی دووەم: پرسیار دەربارەی بۆچوونی کەسی بەرامبەر بکە.
واتە بۆ ئەوەی لەبیروبۆچوونی کەسی بەرامبەر تێبگەی و زانیاری لێوەرگری، پێویستە پرسیاری لێبکەی و بەقسەی بهێنی.

هەنگاوی سێ یەم: گوێ گرتن.
واتە کاتێك پرسیار لەکەسێك دەکەی، بۆ ئەوەی بزانی بیروبۆچوونی چیە لەسەر بابەتێك و بەقسەی دەهێنێ، پێویستە گوێ ی لێبگری، لێرەدا هەموو هەنگاوەکانی راهێنانی گوێ گرتن ئەنجام دەدەی، کە بریتیە لە
أ- تەماشای چاوی ئەوکەسە بکە کەقسەی دەکات و بەهەموو لەشت ڕووی تێبکە.
ب- بیربکەوە بۆ ئەوەی بزانی چی دەڵێ و بەووشەی بەڵێ یان راست دەکەی یان وایە یان بەسەرلەقاندن لەگەڵی بەردەوام دەبی.
ت- چاوەڕێی نۆرەی خۆت بکە و قسەی پێمەبڕە.
ث- بۆچوونی خۆت بڵێ.

هەنگاوی چوارەم: پرسیاری زیاتر بکە.
واتـە بۆ ئـەوەی زیاتر لەبابەتەکە تێبگەی و زانـیـاری زیاتر بـەدەست بهێنی،

پێویستە پرسیاری زیاتر بکەی، بەڵام بەمەرجێك پەیوەندی بەباتەکەوە هەبێت و دوورنەکەویەوە لەبابەتەکە.

هەنگاوی پێنجەم: کۆتایی بەگفتوگۆیەکە بهێنە.

واتە بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کۆتایی بەگفتوگۆکردنەکە بهێنە، بەڵام لەوانەیە لەهەنگاوی دووەم تاوەکو هەنگاوی چوارەم، چەند جارێك پرسیارکردن و گوێ گرتن لەنێوان ئەو دووکەسە دووبارە ببێتەوە کە گفتوگۆ لەگەڵ یەك دەکەن، بۆ ئەوەی بگەنە ڕێکەوتنێك، لەوانەیە هەندێجاریش ڕێکەوتن لەنێوانیان ڕوونەدات و پێویستی بەچەند جارێك گفتوگۆکردن هەبێت، بۆ ئەوەی بگەنە ڕێکەوتن.

تێبینی: زۆر گرنگە کۆتایی هەموو ڕاهێنانەکانی توانای کۆمەڵایەتی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کۆتایی پێ بێت، واتە مەرج نیە ئەوەی هاتوو گفتوگۆی لەگەڵ کردی لەسەر هەر بابەتێك و هەر جۆرە داوایەکی هەبوو، تۆ بڵێ ی باشە بەسەرچاو، بۆ ئەوەی بڵێ ی بەشێوەیەکی باش ڕاهێنانەکەم ئەنجامداوە یان بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کۆتایم پێهێناوە، نا لەوانەیە لەگەڵ بیروبۆچوونی کەسی قسەکەر نەبی، یان ئەو داوایەی هەیەتی بۆی جێ بەجێ نەکەی، بەڵام زۆر گرنگە بەشێوەیەکی زۆر جوان و رێك و پێك کۆتایی بەگفتوگۆکردنەکە بێنی.

توانای کۆمەڵایەتی:

ڕاهێنانی چوارەم: پرسیارکردن

یەکێ لەو ڕێگایانەی مرۆڤ بەهۆیەوە فێری زانست و زانیاری دەبێت، پرسیارکردنە، چونکە هەموو مرۆڤێك خەزێنەیەکی زانیاری تایبەت بەخۆی پێیە، جیاوازە لەخەزێنەی زانیاری کەسێکی تر، ئەمیش بۆ زۆر هۆکار دەگەڕێتەوە، لەوانە جیاوازی تەمەن، ئاستی خوێندەواری، ئەو ژینگەیەی تێدا ژیاوە، ئەو خێزانەی تێدا گەورە بووە، دۆست و برادەر، ئاستی رۆشنبیری...هتد.

بەهۆی پێشکەوتنی مرۆڤایەتی لەگشت بوارێکەوە، بەتایبەتی لەڕووی زانست و تەکنەلۆجیاوە، سەردەم سەردەمی پسپۆڕایەتیەو هەرکەس لەبوارێك پسپۆڕی وەردەگرێت، ئەگەرهاتوو دەرفەتی بۆ ڕەخسا لەبوارێکی تریش خەریکی وەرگرتنی زانیاری دەبێت، بۆ ئەوەی پسپۆڕایەتی لێوەرگرێت، ئەمیش لەلقێکی نەوەك لەهەموو لقەکانی بوارەکە، بۆ نموونە کەسێك دەبێتە پزیشکی ئێسك، واتە پسپۆڕایەتی لەئێسکەکانی لەشی مرۆڤ دەبێت، بەڵام زانیاری نیە لەسەر ددان هەرچەندە ئەویش ئێسکە، یان یەکێکی تر لەچاو ئەوی تریان لەسەر هەناو... هتد، واتە زانیاریان لەلقێکی بوارەکەیە نەوەك هەموو زانستەکە کە زانستی پزیشکیە، دەتوانم بڵێم ئەو قسەی سەرەوە بۆ هەموو زانستەکانی تر راست دەبێت، ئەگەربێت و باسیان بکەین.

مرۆڤ بەهۆی وەرگرتنی زانیاری لەسەر هەموو لایەنەکانی ژیان، دەتوانێت توانای کۆمەڵایەتی خۆی بەهێز بکات و سوود لەزانیاری ئەو کەسانە وەربگرێت کە زانیاریان هەیە و تەجروبەیەکی زۆریان دیوە، بەمەش دەتوانێت، پەیوەندی کۆمەڵایەتی گەشە پێبدات، ئاسوودەیی دەروونی وەربگرێت، چارەسەر بۆ کێشەو گیروگرفتەکانی بدۆزێتەوە، هاوکاری خەڵك و دەوروبەری بکات، گفتوگۆ و قسەبکات لەناو خەڵك، متمانەی بەخۆی دەبێت، ڕێزێکی زۆر پەیدا دەکات...هتد. وەرگرتنی ئەم زانیاریەش بەشێکی لەڕێگای خوێندن و خوێندنەوە دەبێت، بەشێکی لەڕێگای بینینی تەجروبەی ژیانی خۆی و کەسانی دەروبەریەوە دەبێت، بەشێکی تریشی لەڕێگای پرسیارکردن و گوێ لێبوون دەبێت، جا بۆ ئەوەی بزانین بەچ شێوازێکی دروست پرسیار دەکەین و زانیاری دروست و تەواو وەردەگرین، پێویستە هەنگاوەکانی ڕاهێنانی پرسیارکردن ئەنجام بدەین، بۆ ئەوەی ببێتە بەشێك لەکەسایەتیمان.

هەنگاوەکانی ڕاهێنانی پرسیارکردن(٦)

هەنگاوی یەکەم: بڕیاربدە چ شتێك حەزدەکەی زیاتر زانیاری دەربارەی بزانی.
واتە یەکەم هەنگاو دەبێت بڕیارت لەسەر شتێکدابێ، کەدەتەوێ پرسیاری دەربارەی بکەی، جا ئایا ئەو شتە تەنها گوێت لێبوە و هیچ زانیاریت دەربارەی نیە، یان هەندێك زانیاریت دەربارەی هەیە و دەتەوێ زانیاری زیاتر وەرگری.

هەنگاوی دووەم: بڕیار بدە لە چ کەسێك پرسیارەکەت دەکەی.
واتە ئەو کەسەی هەڵیدەبژێری کێ یە؟ ئایا زانیاری هەیە لەو بوارەی یان لەسەر ئەو شتەی کەدەتەوێت پرسیاری دەربارەی بکەی؟ کەسێکی هەڵەت هەڵبژاردوە؟!، بۆیە لەکاتی هەرجۆرە پرسیارکردنێك دەبێت بزانین لەچ کەسێك پرسیار دەکەین، بۆ ئەوەی بگەینە وەڵامێکی دروست.

هەنگاوی سێ یەم: بیرلەڕێگای جیاوازبکەوە بۆ پرسیارکردنەکەت و ڕێگایەکی گونجاو هەڵبژێرە.
واتە توانای کۆمەڵایەتی خۆت بەدیار بخە، بۆ ئەوەی بتوانی پرسیارەکەت لەو کەسە بگەینی تا بزانی مەبەستی تۆ چیە، چونکە ئەگەر هاتوو ئەو کەسەی پرسیاری دەربارەی بابەتێك یان شتێك لێدەکەی، بەشێوەیەکی دروست لێت تێنەگا ناتوانێت وەڵامی دروستی تۆ بداتەوە، هەروەکو عەرەب دەڵێن (فهم السؤال نصف الجواب) مانای ئەوەیە تێگەیشتنی پرسیار نیوەی وەڵامدانەوەیەتی.

هەنگاوی چوارەم: کات وشوێنی گونجاو هەڵبژێرە بۆپرسیارکردنەکەت.
واتە کاتێك دەتەوێ پرسیار بکەی، دەبێت بزانی ئەو کەسەی پرسیاری لێدەکەی ئاگای لەتۆیە، یان خەریکی ئیش و کاری ترە، هەروەها کاتێکی گونجاوە بۆ ئەو پرسیارە و بۆ ئەو کەسە، دەتوانێت لەو کاتە وەڵامت بداتەوە؟ یان ناتوانێت؟ ئایا نەخۆشە؟ یان لەسەر سەفەر کردنە، یان دەیەوێت بچێتە کۆبونەوەیەك...هتد.

هەنگاوی پێنجەم: پرسیارەکەت بکە.

واتە دوای ئەوەی زانیت کات و شوێنێکی گونجاوە بۆ پرسیارکردن، پرسیارەکەی خۆت بکە، چونکە لەوانەیە زۆرجار بەهۆی ئەوەی نەمان توانیبێت وەڵامێکی دروست و تەواو وەربگرین، لەبەرئەوەی کات و شوێنەکە گونجاو نەبووە، یان نەمان توانیوە پرسیارەکە دیاری بکەین لەگەڵ چ شتێك و چ بابەتێکمانە، یان زۆرجار کەسی دروست هەڵنابژێرین لەکاتی پرسیارکردن، بۆ نموونە کابرا پزیشکە پرسیاری شەرعی لێدەکەین، یان مەلایە پرسیاری تەندروستی لێدەکەین، یان دوکاندارە پرسیاری سیاسی لێدەکەین...هتد، بەم هۆیەوەش کاتێکی زۆرمان لەدەست دەچێت و تووشی ماندوبوونێکی زۆردەبین، بەمەش تووشی ناڕەحەتی دەروونی و لەوانەیە زیانێکی ئابووریش ببین و نەگەینە ئەنجام.

تێبینی: زۆر گرنگە کۆتایی هەموو ڕاهێنانەکانی توانای کۆمەڵایەتی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کۆتایی پێ بێت، واتە مەرج نیە ئەو کەسەی دەتەوێ پرسیاری لێبکەی زانیاری تەواوی هەبێت و بگەیتە ئەنجام، بۆ نموونە وا هەست دەکەی ئەو کەسەی دیاریت کردووە بۆ ئەوەی پرسیاری لێبکەی هەموو شتێك دەزانێ، بەڵام ئەو ووتی ببورە زانیاریم لەسەر نیە، یان وەڵامی پرسیارەکەت نازانم، تۆ گلەیی لێبکەی بەسەر خۆیدا بشکێنیەوە، یان لێی تووڕەبی، نا بەڵکو پێویستە سوپاسی بکەی،چونکە تۆی بەهەڵەدا نەبردووە.

توانای کۆمەڵایەتی:
ڕاهێنانی پێنجەم: سوپاس کردن

با بزانین چ کاتێك سوپاسی خەڵك دەکەین؟ بۆچی پێویستە سوپاسی ئەو کەسانە بکەین، کەلەگەڵیان دەژین، یان لەگەڵیان هەڵس و کەوت دەکەین؟ گرنگی سوپاس کردن لەچیدایە؟ ئەمانە ئەو پرسیارانەن کە دەمانەوێت لەڕێگایانەوە گرنگی فێربوونی ڕاهێنانی سوپاس کردن باس بکەین.
یەکێ لەو ووشە سادەو جوانانەی کە مرۆڤـــ بەشێوەیەکی گشتی، واتە بەجیاوازی ڕەگەز و تەمەن و نەتەوە و ئاین و ئایدیا و ڕەنگەوە، حەزی لێیە گوێ بیستی بێ یان پێ ی بڵێن ووشەی سوپاسە، چونکە جۆرێك لەئارامی دەروونی پێدەبخشێت و هەست بەگرنگی خۆی دەکات و متمانەی بەخۆی زیاتر دەبێت، ووشەی سوپاس ئەو ووشەیەیە کەوا کاری جوان و باش لەکاری ناشیرین و خراپ جیا دەکاتەوە، واتە کاتێك کەسێك چاکەیەکت لەگەڵدا دەکات و هاوکاریەکت پێشکەش دەکات سادەترین وەڵامی ئەو چاکەیەی یان ئەو هاوکاری کردنەی، بەکارهێنانی ووشەی سوپاسە بەرامبەر بەو کەسە، بەپێچەوانەوەش نابینین سوپاسی ئەو کەسانە بکرێت کەوا کاری ناشیرین و نابەجێ دەکەن، وەك ئەوەی کەسێك ئازاری کەسێك بدات و پێ ی بڵێ سوپاست دەکەم بۆ ئەو ئازاردانە، ڕەنگە هەندێ جار لەباری ناخۆش و نابەجێ ووشەی سوپاس بەکاربهێنرێت، بەڵام ئەم جۆرە بەکارهێنانە بەشێوەی توانجە، نەوەك بەشێوەی دروستی خۆی.
زۆر پێویستە ڕۆژانە ووشەی سوپاس بەرامبەر بەو کەسانە بەکاربهێنین و دەست خۆشیان لێبکەین، کەوا کاری چاك دەکەن و هاوکاری خەڵك دەکەن، تاوەکو وەکو پاڵپشتیەکی دەروونی بێت بۆیان، هەروەها بەبیریان بهێنینەوە کەوا ڕۆڵ و بوونیان لەناو گروپ و کۆمەڵگا زۆر گرینگە، لەلایەکی ترەوە بەهۆی ئەو پێووتنەو بەبیرهێنانەوەیە، ئەو مرۆڤانە بەردەوامی بەو کاروچالاکیانە دەدەن، کەوا لەبەرژەوەندی خەڵك و کەسانی دەوروبەریاندایە و گرنگی ڕۆڵ و بوونی خۆیان دەچەسپێنن و جۆرە هێزێکی دەروونی لەناخیان دروست دەبێت.

بەڵام ئەگەر هاتووکەسێك کاری چاکەی کرد و هاوکاری بەپێ ی توانا پێشکەش کردو ئەو هەوڵ و ماندووبوونەی کەدەیدا، بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ سەیر نەکرێت و سوپاسی نەکرێت لەسەر ئەو کارە چاکە یان دەستخۆشی لێنەکرێت، ئەوا لەوانەیە جۆرە ساردبوونەوەیەك لەدەروونی ئەو کەسە دروست ببێت، بەمەش تام و خۆشی لەو کاروچالاکیانە نابینێت کە ئەنجامی دەدات، سەرەنجامیش وەکو کۆمەڵگا بێبەش دەبین لەتواناو هێزی ئەو کەسە.

هەنگاوەکانی ڕاهێنانی سوپاس کردن[٧]

هەنگاوی یەکەم: بڕیاربدە سوپاسی ئەو کەسە بکەی، کە شتێکی گوتبێت یان شتێکی کردبێت کەمایەی سوپاس کردن بێت.
واتە پێویستە سوپاسی ئەو کەسانە بکەین، کەوا نەك تەنها کاری چاکە دەکەن، بەڵکو ئەو کەسانەی قسەی باشیش دەکەن.

هەنگاوی دووەم: کات وشوێنێکی گونجاو هەڵبژێرە بۆ سوپاس کردنەکە.
واتە کاتێك و شوێنێکی گونجاو هەڵبژێرە، بۆ ئەو کەسەش گونجاو بێت کەسوپاسی دەکەی، بۆ نموونە تۆ بێی سوپاسی کەسێك بکەی لەکاتژمێر دوازدەی شەو یان پێنجی بەیانی...هتد، بەڵکو پێویستە کاتەکە گونجاو بێت، ئەگەر هاتوو لەپێش چاوی خەڵکیش بێت باشترە بۆ ئەوەی پاڵنەرێکی باشتر بێت بۆی، هەروەها لەوانەیە خەڵکێکیش چاوی لێبکەن بۆ ئەوەی هەمان گوفتاری یان کرداری باش بکەن.

هەنگاوی سێ یەم: بیرلەڕێگای جیاوازبکەوە بۆ سوپاس کردنەکەت و ڕێگایەکی گونجاو هەڵبژێرە.
واتە شێواز و ڕێگای دەربڕینی سوپاس کردنەکەت چۆنە؟ بەشێوەی نامە نووسینە بۆ ئەو کەسەی دەتەوێت سوپاسی بکەی، تەلەفۆن کردنە بۆی، تەوقەکردن و ماچ کردنیەتی، دیاری بۆ دەکڕی....هتد.

هەنگاوی چوارەم: هۆی سوپاس کردنەکەتی پێ بڵێ.
واتە بەبیرهێنانەوەی ئەو کارەی کەکەسەکە کردوویەتی، یان بەبیرهێنانەوەی ئەو قسەیەی کەسەکە کردوویەتی، بۆ ئەوەی بەردەوام بێت لەسەر ئەم جۆرە کارو قسانە و بەردەوامیان پێبدات.

تێبینی: زۆر گرینگە کۆتایی هەموو ڕاهێنانەکانی توانای کۆمەڵایەتی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کۆتایی پێ بێت، واتە پێویستە سوپاس کردنەکە بەزمانێکی شیرین و ڕووێکی خۆش بێت و کەسەکە بەشێوەیەکی زۆرباش گوێ ی لێبێ.

توانای کۆمەڵایەتی:
ڕاهێنانی شەشەم: خۆناساندن

لەژیانی ڕۆژانەماندا بەشێوەیەکی بەردەوام ڕاهێنانی خۆناساندن ئەنجام دەدەین، هەر جارەو بۆ مەبەستێك و بەجۆرە ناوێك، بەڵام سەرەنجام بۆ ناسینەوە و دروست کردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتیە، بۆ نموونە جاری وا هەیە خۆمان دەگەڕێنینەوە بۆ باوك و باپیرانمان و دەڵێین کوڕی فڵانە کەسین، هەندێ جاریش خۆمان دەناسێنین بە عەشیرەت، هەندێ جاریش بۆ ئەو شوێن و ناوچەیەی لێیەوەی ژیاوین، هەندێ جاریش بە نازناوێك کەحەزی پێدەکەین، هەندێ جاریش بەو کارو پیشەیەی کەدەیکەین، هەندێ جاریش بەئامۆزای فڵانە کەس و ئیتر....هتد.
لەبەر چەند هۆیەك ئەو ڕاهێنانە ئەنجام دەدەین، وەکو باسمان کرد لەوانەیە بۆ ئەوە بێت بمانەوێت ئەو کەسەی خۆمانی پێ دەناسێنین، سەرنجی ڕابکێشین وگوێمان لێبگرێت، یاخود ئەگەر هاتوو لەشوێنێکی تر و لەکاتێکی تر بینیمانەوە، بماناناسێتەوە.
خۆناساندن متمانەو هێز بەمرۆڤـ دەبەخشێت و دەرگای پەیوەندی لەگەڵ دەوروبەر دەکاتەوە و دەتوانی لەکاتی خۆناساندن دەرگای گفتوگۆ لەگەڵ خەڵك و دەوروبەر بکەیتەوە، هەروەها بیروبۆچوونی خۆت بەخەڵك بڵێیت و بازنەی ژیانت فراوان بکەیت.

هەنگاوەکانی ڕاهێنانی خۆناساندن[٨]

هەنگاوی یەکەم: شوێن وکاتێکی گونجاو هەڵبژێرە بۆ خۆناساندنت.
واتە کاتێك و شوێنێکی گونجاو هەڵبژێرە، بۆ ئەو کەسەش گونجاو بێت کەدەتەوێ خۆتی پێ بناسێنی، نەوەك ئاگای لەتۆ نەبێت یان بەشێوەیەکی باش گوێ ی لێت نەبێ.

هەنگاوی دووەم: سڵاوی لێبکەو ناوی خۆتی پێ بڵێ.
بۆ پێویستە سەرەتا سڵاو بکەی ؟ چونکە سڵاو کردن دەبێتە هۆی، ڕاکێشانی سەرنجی کەسی بەرامبەر، هەروەها سڵاو کردن دەبێتە هۆی نزیك بوونەوە و خۆشەویستی.

هەنگاوی سێ یەم: ناوی کەسی بەرامبەر بپرسە ئەگەرپێویست بوو.
واتە ئەگەر ئەو کەسەی خۆتی پێدەناسێنی ناویت نەزانی، ناوی بپرسە لەدوای ئەوەی ناوی خۆتی پێدەڵێ ی، بەمەش نیشانی دەدەی کەوا پێت گرنگە پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەنێوانتاندا هەبێت.

هەنگاوی چوارەم: قسەیەك یاخود پرسیارێك بکە بۆئەوەی ببێتە یارمەتیدانی دەسپێکی قسە.
واتە بۆ ئەوەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی دروست بێت پێویستە گفتوگۆ لەنێوانتان دروست بێت و زانیاری زیاتر لەسەر یەکتر بزانن.

تێبینی: زۆر گرنگە کۆتایی هەموو ڕاهێنانەکانی توانای کۆمەڵایەتی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کۆتایی پێ بێت، واتە پێویستە خۆناساندنەکە بەزمانێکی شیرین و ڕووێکی خۆش بێت و کەسەکە بەشێوەیەکی زۆرباش گوێ ی لێبێ.

توانای کۆمەڵایەتی:
ڕاهێنانی حەوتەم: داوای هاوکاری کردن

هەموو ئەو شتانەی فێری بووینەو فێری دەبین، بەهۆی هاوکاری کەسانی دەوروبەرمانەوەیە، هەر لەسادەترین زانیاری بگرە کەفێربوونی ناوی خۆمانە تاوەکو بەرزترین و زۆرترین ئاستی فێربوون، هەربەهۆی هاوکاری کردنی کەسانی دەوروبەرمانەوە دەبێت.
هەر مرۆڤێك خاوەنی زانیاری و باكگراوندێكی تایبەت بەخۆیەتی و جیاواز لەزانیاری و باكگراوندی كەسێكی تر یان مرۆڤێكی تر، ئەم جیاوازیەش بۆ چەندین هۆكار دەگەڕێتەوە هەروەكو لەتەوەرەكانی پێشوو باسمان كرد، هەر لەجیاوازی كەسایەتی و تەمەن و جیاوازی خێزان و كۆڵان و گەڕەك و قوتابخانە و ژینگەو برادەرو...هتد.
واتە هەرچەند پەیوەندی كۆمەڵایەتیت بەهێز و فراوان بێت، ئەوەندە زانست و زانیاریت لەسەر ژیان زیاد دەبێت، ئەمیش بەكەڵك وەرگرتن لەئەزموون و زانیاری ئەو كەسانەی كە پەیوەندیت لەگەڵیان هەیە، هەرچەند زانست و زانیاریشت زیادبێت ئەوەندە متمانە بەخۆت زیاد دەبێت و دەتوانی پشت بەخۆت ببەستیت و چارەسەری ئەو كێشەو گیرو گرفتانە بكەی كە ڕۆژانە ڕووبەڕووت دەبنەوە.
ئەگەر سەیری ژیانی ڕۆژانەی خۆمان بكەین، دەبینین بەشێوەی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ بەهاوكاری دەیان و سەدان كەس بەڕێوەدەچێت بەبێ ئەوەی هەست بەو ڕاستیە بكەین، بۆ نموونە: هەر لەوكاتەی لەخەو هەڵدەستین و دەچین بۆ نانەوا یەكێك لەجیاتی ئێمە هەڵساوەو نانی بۆ ئامادە كردووین و یەكێكی تر ماست و پەنیری بۆ هێناوین و یەكێكی تر سەوزەو میوە و یەكێكی تر دەمان گوازێتەوە بۆ دەوام كردن و یەكێكی تر كۆڵان و گەڕەك خاوێن دەكاتەوە و یەكێكی تر خزمەتی نەخۆشەكانمان دەكات و یەكێكی تر منداڵەكانمان فێری خوێندن و نووسین دەكات و یەكێكی تر ئاسایشی ژیانمان دەپارێزێ و یەكێكی تر سووتەمەنیمان

بۆ پەیدا دەکات و یەکێکی تر پارك و شەقاممان بۆ دروست دەکات و....ئیتر بۆ دابین کردنی هەموو پێداویستیەکانی ژیانمان کەسانێك هەن پێی هەڵدەستن و هاوکاریمان دەکەن، لەوانەیە لەژیانمان نەمان بینیبن و نەشیان بینین، بەڵام بەبێ هاوکاری ئەوان ناتوانین هەموو پێداویستیەکانی ژیانمان دابین بکەین، هەرچەندە دەوڵەمەند و زاناش بین، بەڵام دەبێ ئەوە بزانین ئێمەی مرۆڤـــ تواناوهێزمان سنورداره و لەکاتێك لەکاتەکانی ژیانمان یان لەشوێنێك لەشوێنەکانی ژیانمان پێویستیمان بەهاوکاری کەسانی تر هەیە و ئەو پێویستیەشمان هەردەمێنێ.

جا بۆیە دەبێت ئەو توانایە کۆمەڵایەتیەمان هەبێت، لەکاتی پێویستیمان بە هاوکاری کردن جا لەکاتی خۆشیدا بێت یان لەکاتی ناخۆشیدابێت، داوای هاوکاری بکەین، بەڵام نەوەك لەهەر کەسێك، بەڵکو دەبێ داوای هاوکاری لەو کەسانە بکەین کەزانیاریان لەبوارەکەدا هەیە و توانای دۆزینەوەی ڕێگا چارەیان هەیە.

هەنگاوەکانی ڕاهێنانی داوای هاوکاری کردن[٩]

هەنگاوی یەکەم: بڕیاربدە بۆ ئەوەی بزانی چ کێشەیەکت هەیە یان پێویستیت بەچیە.
واتە کاتێك داوای هاوکاری دەکەی، دەبێ بزانی چ کێشەیەکت هاتۆتە پێش داوای هاوکاری دەکەی، بەڵام مەرج نیە لەکاتی هەبوونی هەرکێشەیەك داوای هاوکاری بکەی، بەڵکو تەنها ئەو کاتانە داوای هاوکاری دەکەی، کەوا هەست دەکەی ڕێگاچارەت پێ نیە و ناتوانی کێشەکەت چارەسەر بکەی، یان پێویستیت بەزانیاریەکە و نایزانی و دەتەوێ زانیاری لەسەر وەرگری یان پێویستیت بەشتێکە و لەلای کەسێکی تر دەستت دەکەوێت....هتد.

هەنگاوی دووەم: بیر لەچەند کەسێکی بەتوانا بکەوە کەبتوانن یارمەتیت بدەن و کەسێکیان هەڵبژێرە.
واتە کاتێك بڕیارتدا لەسەر ئەوەی پێویستیت بەهاوکاریە لەچارەسەرکردنی گرفتێك کەهاتۆتە پێشت یان پێویستیت بەوەرگرتنی زانیاریەکە و نایزانی یان پێویستیت بەشتێکە و لەلات نیە و یان ناتوانی پەیدای بکەی و لەلای کەسانی تر هەیە و پەیدادەبێت، دەبێت بیر لەچەند کەسێکی بەتوانا بکەیتەوە بۆ هاوکاری کردن و کەسێکیان هەڵبژێرە.

هەنگاوی سێ یەم: کێشەکەتی پێ بڵێ و داوای یارمەتی لێ بکە.
واتە دوای ئەوەی بیرت لەچەند کەسێك کردەوە و یەکێکیانت هەڵبژارد، کێشەکەتی پێ بڵێ یان داخوازیەکەتی پێ بڵێ و داوای هاوکاری لێبکە.

تێبینی: زۆر گرنگە کۆتایی هەموو ڕاهێنانەکانی توانای کۆمەڵایەتی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کۆتایی پێ بێت، واتە پێویستە داوای هاوکاری کردنەکەت بەزمانێکی شیرین و ڕوویێکی خۆش بێت و کەسەکە بەشێوەیەکی زۆرباش گوێ ی لێبێ، ئەگەر هاتوو یارمەتیشی نەدای یاخود نەیتوانی یارمەتیت بدا، نابێ لێی تووڕە و نارەحەت بی، چونکە لەوانەیە لەو کێشەیە یان لەو پێداویستیە یارمەتی نەدای، بەڵام لەکێشەیەکی تر و لەپێداویستیەکی تر یارمەتیت بدات، بۆیە نابێت ئەو سەرچاوە گرنگەی ژیان لەدەست بدەی.

توانای کۆمەڵایەتی:
ڕاهێنانی هەشتەم: داوای لێبوردن کردن

ڕاهێنانی داوای لێبوردن کردن، یەکێکە لەو ڕاهێنانە توانا کۆمەڵایەتیانەی، کەوا بەهۆیەوە مرۆڤ کەسایەتی گەورە دەبێ لەچاوی خەڵك، هەروەها توانای کۆمەڵایەتیشی بەهێزدەبێ، نەوەك بەپێچەوانەوە.
ئەو کەسەی توانای کۆمەڵایەتی بەهێزبێ، هیچ پێی لاوازی و بێهێزی نیە، ئەگەر هاتوو هەڵەیەکی بەرامبەر بەکەسێك کرد، ئەوا بچێت داوای لێبوردنی لێبکات و ئاشتی کاتەوە، بەڵام ئەگەر هاتوو لەژیانی ڕۆژانەمان هەڵەمان کرد و داوای لێبوردنمان لەو کەسانە نەکرد، کەهەڵەمان بەرامبەر کردوون، ئەوا لەوانەیە ببێتە هۆی نەمانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی نێوانمان، یان لەوانەیە ببێتە هۆی دروست بوونی کێشەو ناخۆشی لەنێوانمان، یان ڕوودانی شەڕو بەکارهێنانی توندوتیژی بەرامبەر بەیەکتری.
بەنەمانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەگەڵ هەرکەسێك، شتێکی گرنگی ژیانمان لەدەست دەدەین کە ئەویش سەرچاوەی ئارامی ژیانمانە، چونکە هیچ مرۆڤێك ناتوانێت بەتەنها ژیان بەسەر بەرێت و هەموو پێداویستیەکی ژیانی دەستەبەر بکات، هەروەها بێبەش دەبین لەتوانای ئەو کەسە ئەگەر هاتوو پێویستمان بوو هاوکاریمان بکات، یان گوێمان لێبگری ئەگەر کێشەیەکمان هەبوو، یان گفتوگۆمان لەگەڵ بکات ئەگەر وویستمان بیروبۆچوونی بزانین لەسەر بابەتێك، یان وەڵامی ئەو پرسیارانەمان بداتەوە و زانیاریمان پێبدات بەهۆی ئەو ئەزموونەی کەلەژیاندا هەیەتی ....هتد.
جا ئەگەربێت و سەیری خۆمان و کەسانی دەوروبەرمان بکەین، بۆ ئەوەی بزانین کامەمان هەڵە ناکەین!!!، ئەوا بێگومان ناتوانین کەسێك لەژیاندا ببینینەوە هەڵەنەکات، لێرەدا دەمەوێت ئاماژە بەو ڕووداوە بکەم، کەلەسەردەمی عیسا پێغەمبەر (د.خ) روویداوە، کاتێك عیسا پێغەمبەر دەچێتە چیای زەیتوون و کاتی بەرەبەیان دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی وانە فێری قوتابیەکانی بکا، کۆمەڵە خەڵکێك بەدوای ئافرەتێك کەوتوون و ئازاری دەدەن و دەیانەوێت بیکوژن، کاتێك دەگەنە

لای عیسا پێغەمبەر و پرسیاری ئەوەی لێدەکەن ئەو ئافرەتە زینای کردووە و دەبێت سزا بدرێت و بەرد باران بکرێت، چونکە موسا پێغەمبەر وای ئامۆژگاری کردووین، تۆ چی دەڵێی؟، بۆیە پرسیاریان لێکرد تاوەکو شەرمەزاری بکەن و بتوانن بەتاوانێك دادگایی بکەن، بەڵام عیسا پێغەمبەر وەڵامی نەدانەوە و خۆی بەنووسین خەریك کرد لەسەر زەوی، دووبارە هەمان پرسیاریان ئاراستە کردەوە پرسیاری ئەوەیان لێکرد تۆ دەڵێی چی دەربارەی ئەم ئافرەتە؟ عیسا پێغەمبەریش پێیان دەڵێ باشە مادام وایە با ئەو کەسە یەکەمجار سزای بدات و بەرد بارانی بکات، کەهیچ گوناحێکی نەکردووە، دووبارە عیسا پێغەمبەر خۆی بەنووسین خەریك کردەوە، کاتێك خەڵکەکە گوێیان لەم قسەیەی عیسا پێغەمبەربوو، یەکە بەیەکە لەئافرەتەکە دوور کەوتنەوە تا وای لێهات تەنها ئافرەتەکەو عیسا پێغەمبەر مانەوە، کە عیسا پێغەمبەر سەری بڵند کرد بینی ئافرەتەکە بەتەنهایە، پرسیاری ئەوەی لەئافرەتەکە کرد، ئەم خەڵکە چییان لێهات؟ ئایا کەس سزای نەدای؟، ئافرەتەکە ووتی نەخێر گەورەم، عیسا پێغەمبەریش ووتی منیش سزات نادەم و برۆ چیتر گوناح مەکە(١٠).

هەروەها فەرموودەیەکی پێغەمبەری ئیسلام (د.خ) هەیە دەفەرموێ (کل ابن أدم خطاء وخیر الخطائین التوابون)، واتە هەموو نەوەکانی ئادەم هەڵە دەکەن، چاکترینیان ئەو کەسانەن کە تۆبە دەکەن و پەشیمان دەبنەوە(١١).

واتە ڕۆژانە هەموومان هەڵە بەرامبەر بەیەکتری دەکەین و یەکتری ئازار دەدەین، جا بەشێوەیەکی ئەنقەست بێت یان بێ هیچ مەبەستێك و هیچ ئەنقەستێك بێت، لەوانەیە هەر پێشی نەزانین، کەوا هەڵەمان بەرامبەر بەکەسێك کردووە و ئازارمان داوە، بۆیە زۆر پێویستە توانای ڕاست کردنەوەی هەڵەکانمان هەبێت و دووبارە بەخۆمان دابچینەوە لەڕووی قسەکردن و گفتوگۆکردن لەگەڵ خەڵك، هەروەها لەڕووی هەڵس و کەوت کردن و هەستان و دانیشتن لەگەڵ خەڵك، چونکە هەروەکو لەبابەتەکانی پێشوو باسمان کرد، مرۆڤـــ ڕۆژانە فێری زانست و زانیاری نوێ دەبێت و هیچ کەسێك بەجارێك فێری هەموو شتێك نابێت، بەڵکو هەر ڕۆژەو فێری شتێکی تازە دەبێت و زانیاری خۆی لەسەر بنەمای ئەو شتە تازانەی فێری بووە ڕێك دەخاتەوە.

هەنگاوەكانی ڕاهێنانی داوای لێبوردن كردن[١٢]

هەنگاوی یەكەم: بیربكەوە تاوەكو بزانی، چ هەڵەیەكت یان چ شتێكت بەرامبەر بەكەسێك كردووە، پێویستە داوای لێ بوردنی لێ بكەی.
واتە كاتێك دەتەوێ داوای لێبوردن لەكەسێك بكەی، دەبێ بزانی چ هەڵەیەكت یان چ شتێكت بەرامبەر كردووە، تاوەكو داوای لێبوردنی لێبكەی.

هەنگاوی دووەم: بیرلەشێوازی جۆراوجۆر بكەوە بۆ داوای لێ بوردنەكەت.
واتە بۆ داوای لێبوردن كردنەكە، بیر لەشێوازی جۆراوجۆر بكەوە بۆ نموونە: زۆر داوای لێبوردنت لێدەكەم ئەگەر ئەزیەتم دای، یان بمبورە ئەگەر بەهەڵە لەمن تێگەیشتی، مەبەستم نەبوو ئازارت بدەم داوای لێبوردنت لێدەكەم.....هتد.

هەنگاوی سێ یەم: كات و شوێنی گونجاو هەڵبژێرە بۆ داوای لێ بوردنەكەت.
واتە كاتێك و شوێنێكی گونجاو هەڵبژێرە، بۆ ئەو كەسەش گونجاو بێت كەدەتەوێ داوای لێبوردنی لێبكەی، نەوەك ئاگای لەتۆ نەبێت یان بەشێوەیەكی باش گوێ ی لێت نەبێ.

هەنگاوی چوارەم: داوای لێ بوردنەكە بكە.
واتە بەو شێوەیەی هەڵتبژاردووە، داوای لێبوردنەكە دەكەی.

تێبینی: زۆر گرنگە كۆتایی هەموو ڕاهێنانەكانی توانای كۆمەڵایەتی بەشێوەیەكی پۆزەتیڤ كۆتایی پێ بێت، واتە پێویستە داوای لێبوردن كردنەكەت بەزمانێكی شیرین و ڕووێكی خۆش بێت و كەسەكە بەشێوەیەكی زۆرباش گوێ ی لێبێ، ئەگەر هاتوو داوای لێبوردنەكەشی لێ قبوڵ نەكردی، نابێ لێی توورەو ناڕەحەت بی، چونكە لەوانەیە ئێستا لێت نەبووریٚ، بەڵام پاش ماوەیەكی تر بیروبۆچوونی بگۆڕێ و داوای لێبوردنەكەت قبوڵ بكات، یان لەوانەیە خۆی بێتەوە لات و قسەت لەگەڵدا بكات.

توانای کۆمەڵایەتی:
ڕاهێنانی نۆیەم: چۆنیەتی هەڵس و کەوت کردن لەگەڵ ئەو کەسانەی زوو توڕە دەبن و توووندوتیژن

پێویستە هەمووومان ئەو ڕاستیە بزانین، کاتێك باسی کەسێك دەکەین کەزوو زوو توڕە دەبێ و ناتوانێت کۆنتڕۆلی خۆی بکات لەکاتی توڕەیی، ئەوا ئێمە وەکو خزم و کەس و دۆست و برادەر بەشدارین لەدروست کردنی لە (٥٠٪) توڕە بوونەکەی، لەوانەیە هەندێك بپرسن چۆن؟ ئەو کەسە لەوانەیە بەکەمترین شت توڕەبێ، بەبێ ئەوەی هەڵەی کەسی تێدابێ یان کەس توڕەی کردبێ.

دەتوانین بەئاسانترین شێوە وەڵامی ئەو پرسیارە بدەینەوە، بەوەی تەنها بەو کەسە بڵێین تۆ زوو هەڵدەچی یان زوو تووڕە دەبی، یان کاکە تۆ کەڵکی قسەکردنت نیە و تووڕە دەبی ...هتد.، زۆر دووبارە کردنەوەی ئەو ووشانە لەگەڵ ئەو کەسانەی زوو توڕەدەبن و ناتوانن کۆنتڕۆلی خۆیان بکەن لەکاتی توڕەیی، بەبێ ئەوەی ئێمە مەبەستمان بێ توڕەی بکەین، یان بەبێ ئەوەی هەستی پێبکەین، ئەوا ئەو کەسە ڕاهێنانی پێدەکەین کەوا زوو توڕەبی و توانای کۆنتڕۆل کردنی توڕەیی نەبێت لەکاتی توڕەبووندا.

بۆیە لەوانەیە ڕۆژانە ئەو کەسانە ببینین کەتوڕەن و دەیانەوێت خۆیان کۆنتڕۆل بکەن، بەڵام بەهۆی دووبارە بوونەوەی ووشەی تۆ کەسێکی توڕەی و کەڵکی قسەکردنت نیە، متمانەی بەخۆی نامینێت و هەردەم ئامادەیە وەکو بۆمبێکی تەوقیت کراو بتەقێتەوە و کۆنتڕۆلی خۆی نەکات لەکاتی توڕەیی، بەڵکو دێتە ئەو بڕوایەی کەوا ڕاستە ئەو ناتوانێت توڕە نەبێ و توندوتیژی بەکارنەهێنێت، بۆیە دەبینین کاتێك گفتوگۆیەك دەکات، هەرکاتێك نەگەیشتە ئەو ئامانجەی کەئەو مەبەستیەتی یان ئەو داواکاریەی کەهەیەتی و بەدەستی نەهێنێ، ووشەی کاکە بەخۆم کەسێکی عەسەبی و توڕەم کەڵکی قسەکردنم نیە، یان کاکە قسەم ئەوەندە لەگەڵ مەکە با توڕەنەبم... هتد بەکاردەهێنێ.

بۆیە سەرەتا پێویستە وازبهێنین، لەوەی بەو کەسانەی کەزوو توڕە دەبن بڵێین، تۆ کەسێکی توڕە و عەسەبی، تاوەکو لەو بارە دەروونیە نەگەتیڤەی تیایدایە ڕزگاری بێت، بەمەش دەتوانین لە (٥٠٪) ی کێشەکەی چارەسەربکەین، ئەوەی دەمێنێ لە (٥٠٪) ی کێشەکەیە، ئەمیش بەڕاهێنانی تەکنیکی کۆنترۆلی توڕەیی و ئەنجامدانی بەشێوەیەکی رۆژانە دەتوانین ئەو کەسە فێربکەین خۆی کۆنترۆل بکات لەکاتی توڕەیی.

هەنگاوەکانی ڕاهێنانی چۆنیەتی هەڵس و کەوت کردن لەگەڵ ئەو کەسانەی زوو توڕە دەبن و تووندوتیژن[١٣]

هەنگاوی یەکەم: گوێ بگرە لەو کەسەی کەوا توڕەبووە.
واتە بۆ ئەوەی بتوانی لەکەسێك تێبگەی و بزانی بۆچی توڕەبووە، سەرەتا دەبێ گوێی لێبگری، ئەمیش بەئەنجامدانی هەموو هەنگاوەکانی ڕاهێنانی گوێ گرتن، کەوا لە راهێنانی یەکەمی توانای کۆمەڵایەتی باسمان کرد.

هەنگاوی دووەم: هەوڵبدە بۆ ئەوەی بزانی ئەو کەسەی توڕەبووە چی دەڵێ و هەست بەچی دەکات.
هەروەکو لەهەنگاوی یەکەم باسمان کرد، ئەگەربێت و بەشێوەیەکی دروست گوێمان لەو کەسە گرت، کەوا توڕەبووە، ئەوا دەتوانین بزانین چی دەڵێ و هەست بەچی دەکات، بەتێگەیشتنیشی دەتوانین ڕێگا چارەی گونجاو بۆ نەهێشتنی توڕەبونەکەی بدۆزینەوە .

هەنگاوی سێ یەم: بڕیار بدە، بۆ ئەوەی بزانی دەتوانی چی پێ بڵێ ی یان چی بۆ بکەی، بۆ ئەوەی لەتوڕەبونەکەی رزگاری بێ.
واتە دوای تێگەیشتن لەو کەسە پێویستە بڕیار بدەی بە چ شێوەیەك دەتوانی یارمەتی بدەی جا بەقسەکردن بێت لەگەڵی، یان بەکردەوە بێ بۆی، بۆ نموونە: دەتوانی ئامۆژگاری بکەی یان کێشەی لەگەڵ کەسێکە دەچی لەگەڵی بۆ لای کەسەکە، بۆ ئەوەی کێشەکەی چارەسەر بکەی و ڕێگای گفتوگۆی نیشان بدەی.

هەنگاوی چوارەم: ئەگەر توانیت لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانە هەڵس و کەوت بکەی، ئەوا بەردەوام بە، بۆ ئەوەی توانای کۆمەڵایەتیت بەهێزبێ.
واتە بەهەڵس و کەوت کردن لەگەڵ ئەو کەسانەی زوو توڕە دەبن و خۆ ڕاگرتن

بەرامبەر بەو جۆرە کەسانە دەبێتە هۆی بەهێزبونی توانای کۆمەڵایەتی.

تێبینی: زۆر گرنگە کۆتایی هەموو ڕاهێنانەکانی توانای کۆمەڵایەتی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کۆتایی پێ بێت، واتە ئەگەر سەرکەوتووش نەبووی لەگەڵ کەسێك، بێ ئومێد مەبە لەوانەیە جارێکی تر لەگەڵ کەسێکی تر سەرکەوتوبی، بەمەش بەرەبەرە گەشە بەتواناکانی خۆت دەدەی.

توانای کۆمەڵایەتی:

ڕاهێنانی دەیەم: هاوکاری کردنی خەڵك

لەڕاهێنانی حەوتەمی توانای کۆمەڵایەتی باسی چۆنیەتی داواکردنی هاوکاریمان کرد لەخەڵك، واتە بۆچی و چۆن داوای هاوکاری لەخەڵك دەکەین، لەڕاهێنانی دەیەمی توانای کۆمەڵایەتی باسی گرنگی هاوکاری کردنی خەڵك دەکەین و لەگەڵ چۆنیەتی ئەنجامدانی ئەو ڕاهێنانە.
لەوانەیە هەندێ کەس بپرسن و بڵێن گرنگی ئەنجامدانی ڕاهێنانی هاوکاری کردنی خەڵك لەچیە ؟ یان بۆچی گرنگە هاوکاری خەڵك بکەین؟
لێرەدا دەمەوێت باسی چیرۆکێکی سەرنج ڕاکێش بکەم کەوا گرنگی هاوکاری کردنی خەڵك دەردەخات.

چیرۆکی هاوکاری کردنی خەڵك و چوکلێتە بەتامەکە[١٤]

گەلی ئەلکیشوا لەدارستانە باراناویەکانی وڵاتی ئیکوادۆر دەژین، کاروپیشەی ئەم گەلە چاندنی جۆرە دانەوێڵەیەکە کەوا چوکلێت و شیرنەمەنی لێ دروست دەکرێت، بۆ ساڵانێکی زۆر نرخی یەك کیلۆ لەو دانەوێڵەیان دەفرۆشت بە (٢٠) بیست سەنت (سەنت یەکەی دراوی ئەمریکیە و سەد سەنت دەکاتە دۆلارێك) بەبازرگانێك و ئەویش بەکارگەی دروست کردنی چوکلێتی دەفرۆشت، بەمەش گەلی ئەلکیشوا پارەیەکی کەمیان دەست دەکەوت و نەیاندەزانی چۆن گەشە بەسەرمایەی خۆیان بدەن و قازانجێکی زیاتر بکەن، تاوەکو ئافرەتێکی ئەمریکی بەناوی (جودی لوجباك) کە وەکو خۆبەخشێك لەڕێکخراوی (هاوکاربە لەئەنجامدانی چالاکی جۆراوجۆر) کاری دەکرد سەردانی کردن.
یەکەم کاری ئەو ئافرەتە لەیارمەتیدانی گەلی ئەلکیشوا بریتی بوو، لەوەی خۆیان دانەوێڵە ببەن بۆ بازاڕ و بیفرۆشن، بەمەش توانیان نرخی کیلۆیەك دانەوێڵە لە (٢٠) بیست سەنت بۆ (٤٨) سەنت بەرزبکەنەوە، ئەمە تاڕادەیەك بۆیان باش بوو، بەڵام پاش چەند ساڵێك گەلی ئەلکیشوا وویستیان زیاتر گەشە بەکارەکەیان بدەن و زیاتریان دەستکەوێت.

خاتوو جودی لوجباك هەڵسا بەهێنانی شارەزایەکی کشتوکاڵی، بۆ ئەوەی گەلی ئەلکیشوا فێری ترشاندنی دانەوێڵە بکات، پاشانیش لەوویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کەسێکی شارەزای لەبواری دروست کردنی چوکلێت و شیرنەمەنی هێنا، بۆ ئەوەی فێری دروست کردنی شیرنەمەنیان بکات، لەگەڵ ئەمەش کەسێکی بۆ دۆزینەوە پارەیان بەقەرز پێ بدات بۆ ئەوەی بتوانن بارزگانی هێنان و بردنی چوکلێتی پێبکەن، سەرەنجامی ئەو هاوکاری کردنە (٨٥٠) هەشت سەدوپەنجا خێزان سوودمەندبوون لەم پڕۆژەیە و کۆمەڵەیەکیان پێکهێناوە، ئێستا ئەم کۆمەڵەیە دانەوێڵە لەجوتیارەکان دەکڕێت بەنرخی (٢٠٠) دووسەد سەنت واتە دوو دۆلاری ئەمریکی بۆ هەرکیلۆیەك لەدانەوێڵەی کاکاو چوکلێت، بەمەش جیاوازیەکی یەکجار زۆری دروست کرد کە نزیکەی (١٠) دە بەرامبەر نرخی جارانە.

ئێستا ئەم کۆمەڵەیە جۆرە چوکلێتێك دروست دەکەن بەناوی (کالاری) و لەبازارەکانی جیهان دەفرۆشرێت.

لەم چیرۆکەی باسمان کرد ئەوە دەبینین، کەوا هاوکاری کردنی کەسێك بووە گۆڕینی ژیانی هەزارەها خەڵك و خۆشەویستی و ڕێزێکی بێ پایانی بۆ دروست بوو لەلای ئەم گەلە، بەبێ ئەوەی چاوەڕێ ی پاداشتێك و چاکەیەك بێت لێیان.

بەڵام لەوانەیە پرسیارێك بێتە پێشەوەو بڵێن باشە بۆ کەسێکی وەکو جودی لوجباك هاوکاری خەڵك دەکات، بەبێ ئەوەی چاوەڕێ ی پاداشت و سوپاس کردن بێت، لێرەدا دەمەوێت لەڕێگای باس کردنی ئاستەکانی بیرکردنەوەی مرۆڤـــ وەڵامی ئەم پرسیارە بدەمەوە.

دەتوانم بڵێم بەشێوەیەکی گشتی چوار جۆرە مرۆڤـــمان هەیە لەبیرکردنەوە ئەمانیش:-

١- ئاستی یەکەمی بیرکردنەوەی مرۆڤـــ زۆر لاوازە، مرۆڤەکانی ئەم ئاستە خۆیان بەهەموو شتێك دەزانن، وا بیردەکەنەوە خودا لەبەرخاتری ئەوان دونیای دروست کردووە، هەروەها هەردەم حەق و ڕەوایەتی بەخاوەن هێزدەدەن، وادەزانن هەموو کات خاوەن هێز لەسەر حەق و ڕاستیە، بۆ نموونە: منداڵ کاتێك دایك و باوکی لێی دەدەن، دەبینین ڕەوایەتی بەدایك و باوکی دەبینی چونکە لەو بەهێزترن، یان ئەگەر سەیری کێشەی نێوان بەهێز و بێهێزێك یان بەدەسەڵات و بێدەسەڵاتێك

بکەین لەکۆمەڵگای خۆمان، ئەوا زۆربەی کات خەڵك لایەنگیری کەسە بەهێزەکە یان کەسە بەدەسەڵاتەکە دەکەن، یان لەفەرمانگەیەك کاتێك کێشەیەك دەکەوێتە نێوان بەڕێوەبەر و فەرمانبەرێك، دەبینین چەند کەس لایەنگیری بەڕێوەبەر دەگرێت و دڵی دەدەنەوەو چەند کەسیش خۆی لەفەرمانبەرەکە دەگرێت و سەرزەنشتی دەکات... ئیتر بەم شێوەیە.

٢- ئاستی دووەمی بیرکردنەوەی مرۆڤـــ کەمێك جیاوازی هەیە لەگەڵ ئاستی یەکەم، بەڵام جیاوازیەکە زۆرنیە، ئەگەر سەیری مرۆڤەکانی ئەو ئاستە بکەین، دەبینین چاکەو هاوکاری خەڵك دەکـەن، بـەڵام بێ بەرامبەرنا، بەڵکو کەسی بەرامبەریش دەبێت چاکەیەکیان لەگەڵدا بکات، یان هاوکاریەکیان بکات، تاوەکو ئەمانیش چاکەکەی لەگەڵدا بکەن یان هاوکاریەکەی بکەن، واتە هاوکاری و چاکە بەرامبەر بەهاوکاری و چاکە.

٣- ئاستی سێیەمی بیرکردنەوەی مرۆڤـــ، ئاستێکی بەرزە لەچاو ئاستی یەکەم و دووەم، مرۆڤەکانی ئەم ئاستە هاوکاری و چاکە دەکەن، بەڵام دەم و دەست چاوەڕێ ی سوپاس و پاداشت ناکەن، بەڵکو دوای دەخەن بۆ ڕۆژێکی نادیار، وەکو کورد گۆتەنی چاکەی بکەو بەئاوێی دادە، یان چاکەی بکەو دێتەوە پێشت، ئەمانیش بەهیوای ئەوەی ڕۆژێك لەڕۆژان کارێکیان بەوکەسە هەردەبێ یان ئەگەر کاریشیان پێنەکەوت، ئەوا لەڕۆژی دوایی لەلایەن خوداوە پاداشتیان دەدرێتەوە.

٤- ئاستی چوارەمی بیرکردنەوەی مرۆڤـــ، جیاوازە لەگەڵ هەموو ئاستەکانی ترو مرۆڤـــ خۆی وەکو بەشێك لەمرۆڤایەتی سەیردەکات، هیچ کاتێك چاوەڕێی سوپاس کردن و پاداشت نابێت و هیچ کاتێکیش جیاوازی مرۆڤەکان ناکات لەهەرکوێ ی دونیابن، بەمەش دەتوانێت هەموو کاتێك و لەهەموو شوێنێك بەپێ ی توانای خۆی هاوکاری ئەو کەسانە بکات کەوا لەگەڵی دەژین، خۆی بەبەشێك لەپێکهاتەی مرۆڤایەتی دەبینێت، بۆیە پێویستە گەشە بەئاستی بیرکردنەوەمان بدەین و هەمیشە ئامادەیی هاوکاری کردنی کەسانی دەوروبەرمان تێدا بێت و سوودمان هەبێت بۆ مرۆڤایەتی، نەوەك تەنها ئامادەیی هاوکاریکردنی ئەو کەسانەمان هەبێت کەوا لێمان نزیکن و دەیان ناسین یان جۆرە بەرژەوەندیەك بەیەکترمان دەبەستێتەوە.

هەنگاوەکانی ڕاهێنانی هاوکاری کردنی خەڵک[15]

هەنگاوی یەکەم: بزانە کەس هەیە پێویستی بەیارمەتی بێ.
واتە کاتێك بەڕێگایەکدا دەڕۆی و دەبینی کەسێك کەوتوە، بزانە پێویستی بەیارمەتیدانی تۆ هەیە هەڵی بستێنیەوە یان نا، ئەمیش لەڕێگای پرسیارکردن لێ ی، بەبێ ئەوەی چاوەڕێ ی کەسانی تر بکەی بەو کارەی تۆ هەڵسن، چونکە زۆرکات وا ڕوودەدات و دەڵێین دەی ئەگەر ئێمەش یارمەتی نەدەین کەسێکی تر یارمەتی دەدات، بەڵام لەوانەیە هەموو ئەو کەسانەی لەو شوێنەن بەشێوەی تۆ بیربکەنەوە و سەرەنجام کەس یارمەتی نەدات.
هەنگاوی دووەم: بیر لەڕێگای گونجاو بکەوە بۆ یارمەتیدانەکەت.
بۆ نموونە ئەگەر نەتوانی بەتەنها هاوکاری کەسەکە بکەی، یان یارمەتی بدەی، ئەوا بیر لەڕێگای تر بکەوە، بۆ نموونە داوای هاوکاری لەکەسێکی تر بکە یارمەتیت بدا، یان پەیوەندی بەلایەنی ڕەسمی و پەیوەندیدار بکە بۆ یارمەتی وەرگرتن، بۆ نموونە پۆلیس یان نەخۆشخانە...هتد.
هەنگاوی سێ یەم: هاوکاری کەسانی تر بکە.
واتە دوای هاوکاری کردن و یارمەیدانی کەسێك، هەوڵبدە بەردەوام بی لەهاوکاری کردن و یارمەتیدانی کەسانی تر و کەسانی تر، بۆ ئەوەی توانای کۆمەڵایەتیت بەهێزبێ.

تێبینی: زۆر گرینگە کۆتایی هەموو ڕاهێنانەکانی توانای کۆمەڵایەتی بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ کۆتایی پێ بێت، واتە ئەگەر سەرکەوتووش نەبووی لەهاوکاری کردن و یارمەتیدانی کەسێك، یان پرسیارت لێ ی کردو ووتی پێویستیم بەیارمەتیدانی تۆ نیە، ئەوا تووڕە مەبە یان بێ ئومێد مەبە، لەوانەیە جارێکی تر و کەسێکی تر پێویستی بەهاوکاری و یارمەتیدانی تۆ بێ، بەمەش بەرەبەرە گەشە بەتواناکانی کۆمەڵایەتی خۆت دەدەی.

پەراوێزی تەوەری سێیەم:

(1) Arnold P. Goldstein، Aggression، Replacement، Training، Research press، year 2004، p51

٢- ستيفن كوفى، موقع كوكل، مجتمع كوفي على الشبكة، كتاب عادات السبع لأكثر الناس الانتاجية، يوم الاثنين، تأريخ ٢٠١٢/١٠/١.

(3) Arnold P. Goldstein، Aggression، Replacement، Training، Research press، year 2004، p213

(4) Ibid، p214

(5) Ibid، p215

(6) Ibid، p216

(7) Ibid، p216

(8) Ibid، p218

(9) Ibid، p221

١٠- انجيل يوحنا، الاصحاح الثامن، الاية ١- ١١.

١١- ترمذي، الصحيح الترمذي٢٤٩٩، موقع كوكل، يوم الثلاثاء، ٢٠١٢/١٠/٢٣.

(12) Arnold P. Goldstein، Aggression، Replacement، Training، Research press، year 2004، p225

(13) Ibid، p230

١٤- د.تيسيرحسون، طبيب وكاتب فى الشؤون النفسية، موقع كوكل، لماذا نساعد الاخرين دون المقابل؟، يوم الثلاثاء، ٢٠١٢/٩/١١.

(15) Arnold P. Goldstein، Aggression، Replacement، Training، Research press، year 2004، p236

تەوەری چوارەم

خۆکۆنترۆڵکردن لەکاتی تووڕەیی

خۆکۆنترۆڵکردن لەکاتی تووڕەیی

جیاوازی هەرە گەورە لەنێوان مرۆڤ و ئاژەڵ (حەیوان) ئەوەیە، ئاژەڵەکان کاتێك لەدایك دەبن توانای خۆکۆنترۆڵ کردنیان هەیە لەکاتی تووڕەیی، بەڵام بەداخەوە بەپێچەوانەی ئەوان مرۆڤەکان توانای خۆکۆنترۆڵ کردنیان نیە کاتێك لەدایك دەبن، بۆیە دەبێت ڕاهێنان بکەن و خۆیان فێربکەن[١].

لەم تەوەرەیەدا هەروەکو لەپێشەکی ئەم کتێبە باسم کردووە، باس لەتەکنیکێکی زانستی دەکەم، کە تەکنیکێکی پەروەردەیی دەروونی کۆمەڵایەتیە بۆ خۆکۆنترۆڵ کردن لەکاتی تووڕەیی بەکاردێت لەسیستەمی چاکسازی کۆمەڵایەتی وڵاتە پێشکەوتووەکانی وەك ولایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا، کەنەدا، بەریتانیا، سوید، نەرویج.

ئەم تەکنیکە لە (١٠) دە هەنگاو پێك دێت، هەر هەنگاوێك ڕاهێنانی لەسەر دەکەین وەکو ئەرکێکی ماڵەوە، تاوەکو دەبێتە بەشێك لەکەسایەتیمان و بتوانین بەخێرایی تووڕەبوون، کۆنترۆڵی خۆمان بکەین کاتێك تووشی حالەتێکی ناخۆش و نالەبار دەبین، چونکە پێموایە ئەوکاتەی مرۆڤ توندوتیژی بەکاردەهێنێ کاتێك کە تووڕە دەبێ، تووڕەبوونی مرۆڤیش بەخێراییەکی یەکجار زۆر ڕوودەدات، لەوانەیە پرسیارێك بێتە پێشەوە و بڵێن، باشە ئەگەر تووڕەبوونی مرۆڤ بە خێراییەکی یەکجار زۆر ڕوودەدات، چۆن دەتوانین کۆنترۆڵی بکەین؟، زۆر پێم گرینگە ئەوە ڕوون بکەمەوە، کەوا فێربوونی ئەم تەکنیکە بۆ ئەوە نیە مرۆڤ هەستی تووڕەبوونی لەدەست بدات و هیچ کاتێك تووڕە نەبێ، چونکە تووڕەبوون حالەتێکی سروشتی مرۆڤە و ناکرێت مرۆڤ بێبەش بێت لەم سروشتەو تووڕەنەبێت کاتێك تووشی حالەتێکی ناخۆش و ناهەموار دێت، بەڵکو فێربوونی ئەم تەکنیکە بۆ ئەوەیە ئەو کاتەی تووڕە دەبین بتوانین خۆمان کۆنترۆڵ بکەین و پەنا نەبەینە بەر

بەکارهێنانی توندوتیژی، تاوەکو ئەنجامی تووڕەبوونەکەمان لەژێر دەستی خۆمان دابێت و بتوانین دان بەخۆمان دابگرین تاوەکو کۆنتڕۆل کردنی ئێمە نەکەوێتە دەست هیچ کەسێك، هەروەها زۆر بەپێویستی دەزانم ئەوە ڕوون بکەمەوە، کەوا حاڵەتی تووڕەبوون جیاوازە لەحاڵەتی بەکارهێنانی توندوتیژی، چونکە هەروەکو ئاماژەمان پێدا تووڕەبوون بریتیە لەبارێکی هەڵچوونی دەروونی، بەڵام توندوتیژی بریتیە لەبریندارکردن و ئەزیەتدانی جەستەیی و دەروونی کەسی بەرامبەر.

بۆیە ئەگەر هاتوو بەشێوەیەکی ڕۆژانە ڕاهێنان لەگەڵ خۆمان بکەین، هەر حاڵەتێکی ناخۆش و ناهەموارێکیش وەکو تاقی کردنەوەی توانای خۆمان سەیر بکەین، تاوەکو بزانین تا چەند سەرکەوتوو دەبین لەئەنجامی ئەو تاقی کردنەوەیە، ئەگەر هاتوو بەشێوەیەکی باشیش سەرنەکەوتین، ئەوا هەوڵ دەدەین بۆ جاری داهاتوو توانای خۆمان بخەینەوەگەڕ و سەرکەوین بەسەر تاقی کردنەوەکەدا.

دەتوانین بڵێین بەشێوەیەکی گشتی مرۆڤ بەدوو جۆرە هۆکار تووڕەدەبی، ئەوانیش هۆکاری دەرەکی و هۆکاری ناوەکی یە.

هۆکاری دەرەکی: واتە کاتێك کەسێك ئازاری پێدەگەیەنێ یان شەقێکی لێدەدا یان جنێوێکی پێدەدا یان درۆیەکی لەگەڵدا دەکات....هتد، واتە بەهۆکارێك تووڕە دەبێ کەلەدەرەوە رووبەڕووی دەبێتەوە یان تووشی دەبێت.

هۆکاری ناوەکی: واتە هۆکاری دەروونی، ئەویش بەدوو شێوە مرۆڤ تووشی دەبێت.

حاڵەتی یەکەم: کاتێك کەسێك بیری ناخۆش دەکاتەوە یاخود یادگاریەك یان بەسەرهاتێکی ناخۆشی بەبیردێتەوە، بەمەش تووشی حاڵەتی ناخۆش و دڵتەنگی دێت و تووڕە دەبێت و زۆرجاریش توندوتیژی بەکاردەهێنێ، واتە ڕوداوەکە روویداوە و ڕابردووە.

حاڵەتی دووەم: کاتێك مرۆڤ بەشێوەیەکی نەگەتیڤ بیر لەداهاتوو بکاتەوە و وابزانێت تووشی ڕووداوێکی ناخۆش دێت و ناتوانێت ڕووبەڕووی ببێتەوە یان تووشی کێشەیەك دەبێت ناتوانێت چارەسەری بکات، زۆرجار لەم جۆرە حالەتانە مرۆڤ تووشی لەناوچوون و خۆ کوشتن دەبێتەوە[٢].

پەنابردنەبەر توندوتیژی و بەکارهێنانی بۆ زۆر هۆکاری تریش دەگەڕێتەوە، دەکرێ هۆکاری توندوتیژی ئابووری بێت، دەکرێ ڕامیاری یان کۆمەڵایەتی یان پەروەردەیی بێت.

توندوتیژی بەهزرو بەکردەوە لەناو کۆمەڵگای کوردستانیماندا زۆر بەرپاو بەربڵاوە، تا رادەیەك دەتوانین بڵێین هیچ کەسێك لەکوردستان نابینی ئەگەر چیرۆك و بەسەرهاتی خۆی نەبێت دەربارەی توندوتیژی، واتە دەتوانین بڵێین توندوتیژی لەهەموو بوارێك و لەهەموو کایەکی ژیان بەکاردەهێنرێت، هەر لەخێزانەوە بگرە، تا قوتابخانە و بازاڕ و شوێنە گشتیەکان و کەناڵەکانی ڕاگەیاندن و....هتد.

هەنگاوەکانی تەکنیکی خۆکۆنترۆڵ کردن لەکاتی تووڕەیی[٣]

هەنگاوی یەکەم: ڕووداو ــــــــــــــ ڕەفتار ــــــــــــ ئەنجام.
واتە کاتێك ڕووداوێك ڕوودەدات بەهۆی ڕەفتارێکەوە، دەبێت بزانین ئەنجامەکەی چۆن دەبێت و چی ڕوودەدات، ئەگەر هاتوو بەشێوەیەکی دروست ڕەفتاری لەگەڵ نەکەین، چونکە نابێت بەشێوەیەك وەڵامی ئەو ڕەفتارە بدەینەوە کەوا بەزەرەرو زیانی خۆمان کۆتایی پێ بێت، بەڵکو هەمیشە بەشێوەیەك ڕەفتار بکەین کەلەبەرژەوەندی ئێمەدابێت.
بۆ نموونە: کەسێك لەبازاڕ خۆی پیاتدەکێشێ یان شانت لەشان دەدات جا بەشێوەیەکی ئەنقەست بێت یان بەشێوەیەکی ئەنقەست نەبێت و ئاگادار نەبێت، ئەگەر هاتوو بەهەمان شێوەی ئەو ڕەفتار بکەی دەبێتە هۆی دروست بوونی شەڕێکی گەورە و ناخۆش، لەئەنجام تۆش بەشێوەیەك لەشێوەکان زەرەرمەند دەبی، یان لەسەر شەقام ڕاوەستاوی و چاوەڕێ ی پاس یان تەکسی دەکەی بچی بۆ شوێنێك، لەو کاتەدا سەیارەیەك ڕەتدەبێت و چڵکاوی شەقامەکەت پێدا دەکات، یان کەسێك درۆت لەگەڵدا دەکات، یان کەسێك جنێوت پێدەدات، یان کەسێك شتێکت لێدەبات...هتد.
بۆیە لەهەنگاوی یەکەمدا زۆر گرینگە بزانین کەوا ئەو ڕەفتارەی بەرامبەرمان کراوە وەکو تاقی کردنەوەیەك هاتۆتە پێشمان، تاوەکو بزانین چەند سەرکەوتوو دەبین تیایدا، هەروەها بزانین ئەنجامەکەی چۆن چۆنی لەبەرژەوەندی خۆمان تەواو بکەین.

هەنگاوی دووەم: نیشانەی تووڕەبوون (نیشانەی جەستەیی لەکاتی تووڕەبوون).
کاتێك مرۆڤــــ تووڕەدەبێ بەهۆی ڕەفتاری کەسێکەوە، هەروەکو لەهەنگاوی یەکەم باسمان کرد، ئەوا چەند نیشانەیەکی جەستەیی لێدەردەکەوێت، جا لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر نیشانەکانی تووڕەیی جیاوازە، بۆ نموونە:

* چاو زەق کردن. * دەم و چاو گرژکردن. * دەنگ بەرزکردنەوە.
* عارەقە کردن. * دەم و چاو سووربوونەوە، ماسولکە گرژ بوون، لەرزین...هتد.
واتە هەرکەسێك بەشێوەیەك لەشێوەکان هەندێ لەو نیشانانەی لێ بەدیار دەکەوێت و تووڕەبوونەکەی نیشان دەدات.
لەکاتی ئەنجامدانی ڕاهێنان ئەمە بەبیرەخۆت بهێنەوە، کاتێك بەهۆی ڕەفتاری کەسێکەوە تووڕەدەبی چۆن چۆنی نیشانەکانی تووڕەیت لێ بەدیاردەکەوێت و شێوەت دەگۆڕێ.

هەنگاوی سێیەم: داشکاندنی تووڕەیی.
بۆ ئەوەی بەسەر تووڕەبونەکەمان زاڵبین، پێویستە ئەو بارە ناهەموارەی تیایداین بیگۆڕین و نەیهێڵین بەردەوام بێت لەگەڵمان، ئەمیش بەچەندین ڕێگاو شێوازی جۆراوجۆر دەتوانین ئەنجامی بدەین، لەوانە: هەندێ کەس بۆ داشکاندن و نەهێشتنی تووڕەبوونەکەی شوێنەکە بەجێ دەهێڵێ تاوەکو بارودۆخ و دەروونی ئارام دەبێتەوە، هەیە گۆڕانکاری لەشوێنی خۆی دەکات نەوەك بەجێ هێشتنی شوێنەکە بۆ نموونە ئەگەر لەباری راوەستاندابوو، ئەوا دادەنیشێ، ئەگەر دانیشتبوو پاڵ دەداتەوە یان بەپێچەوانەوە، هەندێ کەس هەیە ناوی خودا دەهێنێ و داوای هاوکاری لەخودا دەکات کەوا ئارامی بکاتەوە، هەندێ کەس هەیە دەست نوێژ دەشوات، هەندێ کەس هەیە ئاو دەخواتەوە بۆ ئەوەی دەروونی فراوان بێ، بەڵام بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی زانستی فێری داشکاندنی تووڕەیی بین پێویستە :
١- هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژین، بۆ؟، چونکە هەڵمژینی هەناسەی قووڵ دەبێتە هۆی هەڵمژینی بڕێکی زۆر لەئۆکسجین و خاوبوونەوەی ماسولکەکانی لەش و گەیاندنی خوێن بۆ ئەندامەکانی لەش، هەروەها بەهۆی هەڵمژینی هەناسەی قووڵەوە مرۆڤ چەند چرکەیەك وەکو پشوو وەردەگرێت، کەلەوانەیە ئەو چەند چرکەیە ببێتە هۆی کەم بوونەوەی ڕێژەی تووڕەبوونەکەی و خێرا ڕوودانی تووڕەبوون خاوبکاتەوە.

٢- ژماردنی ژمارە لە ژمارە (١٠) بەرەو خوار،واتە ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١، ئەمەیان بۆ ؟، چونکە ئێمە هەمیشە وا فێرکراوین کەوا ژمارە بەرەو سەرەوە بژمێرین، نەوەك بەرەو خوار، ژماردنی ژمارە لەسەرەوە بەرەو خوارەوە پێویستی بە تێڕوانینێکی یان تەرکیزێکی زیاترە، ئەگەر بەشێوەیەکی لەسەرخۆ نەیژمێرین لەوانەیە هەڵەی تێدا بکەین، لەلایەکی ترەوە کاتێك کەسێك تووڕە دەبێ زۆرجار گوێمان لێدەبێ دەڵێ، کاکە بەرچاوم تاریك بوو، یان واللەی ئاگام لەخۆم نەمابوو، بۆیە وا تووڕە بووم و وا رەفتارم کرد، بەمەش دەتوانین بڵێین بەئەنجامدانی ڕاهێنانی ژماردنی ژمارە لەسەرەوە بەرەو خوار، مرۆڤــ فێری تەرکیز و تێڕوانینی زیاتر دەبێت، هەروەها دیسانەوە مرۆڤـــ کاتی زیاتری دەست دەکەوێت بۆ ئەوەی بەسەر تووڕەبوونەکەی زاڵ بێ یان کەمی کاتەوە.

هەنگاوی چوارەم: بیرکردنەوە.

بۆ ئەوەی کۆنترۆلی خۆمان بکەین لەکاتی تووڕەبوون، پێویستە بیر لەچەند لایەنێك بکەینەوە لەوانە :

١- بیر لەلایەنی چاکەی ئەو مرۆڤە بکەینەوە کەوا لێ ی تووڕەبووینە، هەروەها ئەو چاکانەی لەگەڵی کردووین بەبیر خۆمان بهێنینەوە، چونکە هەموو مرۆڤێك ئەگەر لایەنی خراپەی هەبێت، ئەوا لایەنی چاکەشی تێدایە، بەتایبەتی ئەو کەسانەی کەبەشێوەیەکی رۆژانە لەگەڵمان دەژین و زۆر ڕەفتار و هەڵس و کەوتیان لەگەڵ دەکەین.

٢- ناوی خۆمان بهێنین و بەخۆمان بڵێین، نابێ تووڕەبوون لەسەر من زاڵبێ، بەڵکو دەبێ من بەسەر تووڕەبوونم زاڵ بم.

٣- بیر لەدیمەنێکی جوان بکەینەوە، وەکو شوێنێکی خۆش کەسەردانمان کردووە، یان وێنەیەکی جوانمان بینیوە...هتد.

هەنگاوی پێنجەم: بەرەوپێش بردن و گەشەپێدانی بیرکردنەوە.

کاتێك بیرمان لەو لایەنانەی هەنگاوی پێشوو کردەوە، پێویستە بیرکردنەوەکەمان

بەرەو پێش بەرین و گەشەی پێ بدەین، ئەمیش بە:

١- بەکارهێنانی تەکنیکی:

ئەگەر .... ئەوا ....، بۆ نموونە:

ئەگەر جنێوم بەکەسەکەدا ئەوا ئەویش جنێوم پێدەداتەوە، یان

ئەگەر شەقێکم لەوکەسەدا ئەوا ئەویش شەقێکم لێدەداتەوە ....هتد.

بەم شێوەیە دەتوانین لایەنەکەی تری تووڕەبوون و بەکارهێنانی توندوتیژی ببینین، چونکە ئەگەر بەشێوەیەکی فراوانتر بیرمان کردەوەو زانیمان بەکارهێنانی توندوتیژی بەرامبەرمان ناخۆشە و پێی ناڕەحەت دەبین، پێویستە ئەوەش بزانین بەتووڕەبوون و بەکارهێنانی بەرامبەر بەخەڵك ناخۆش و ناڕەحەتیان دەکات.

٢- لەبەرچاوگرتنی ئەنجامی دوورونزیکی ڕووداوەکە : بۆ نموونە ئەگەر هاتوو کەسێك قسەیەکی ناخۆشی پێ ووتین، یان شەقێکی لێداین، یان درۆیەکی لەگەڵ کردین، ئەوا ئێمە پەنا ببەینە بەر بەکارهێنانی توندوتیژی و کۆڵی دڵمان پێی هەڵبرێژین، لەوانەیە بۆ حالەتی ئێستا دڵمان دابکەوێت و ئیسراحەت بکەین و بڵێین دەرسێکی باشمان پێدا،وەکو ئەنجامی نزیکی ڕووداوەکە، بەڵام ئەگەر سەیری ئەنجامی دووری ڕووداوەکە بکەین، ئەوا دەبینین لەچەند لایەنێکەوە زەرەرمەند دەبین و لەبەرژەوەندی ئێمەدا نابێت ئەنجامی رووداوەکە، ئەویش لەلایەنی:

أ- کۆمەڵایەتی: واتە پەیوەندی کۆمەڵایەتیت لەگەڵ ئەوکەسە نامینێت، کەوا شەڕی لەگەڵ دەکەیت یان توندوتیژی بەرامبەر بەکاردەهێنیت، لەوانەیە لەگەڵ ئەندامانی خێزان و دۆست و برادەرەکانیشی پەیوەندی کۆمەڵایەتیت نەمینێ یان بەرەو لاوازبوون بچێت، ئەمەش خۆی لەخۆیدا زەرەرێکی مەعنەوی و دەروونی گەورەیە، هەروەکو لەتەوەری توانای کۆمەڵایەتی باسمان کرد، کەوا چەندە زەرەرمەند دەبین بەلەدەستدانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی جا ئەو پەیوەندیە لەگەڵ هەرکەسێك بێت.

ب- دەروونی: واتە لەلایەنی دەروونی هەمیشە هەست بەدڵتەنگی و ناخۆشی

دەکەی، ئەگەر هاتوو تووشی شەڕکردن بیت و توندوتیژی بەکاربهێنی، دواتریش تووشی پەشیمانی و بێزاری دەبی.

ج- ئابووری: ئەو کەسەی توندوتیژی بەکاردەهێنێ، لەلایەنی ئابووریش زەرەرمەند دەبێ، ئەگەر هاتوو کەسەکە شوێنێکی شکا، یان شوێنێکی بریندار بوو، ئەوا دەبێت زەرەری ماددی ئەو کەسە بگرێتە ئەستۆ، یان ئەگەر هاتوو بەجۆرێك شکایەت کراو تووشی بەندکردن و زیندان ببیت، ئەوا زەرەرێکی گەورەترو ناخۆشتر، چونکە بەندکردن و زیندانی کردن، هەرسێ لایەنی کۆمەڵایەتی و دەروونی و ئابووری لەخۆ دەگرێت، چونکە لەکۆمەڵگا دادەبڕێیت، هەستێکی ناخۆشت بۆ دروست دەبێت و لەلایەنی ئابووریش زەرەرمەند دەبیت.

د- تەندروستی: واتە لەوانەیە لەلایەنی تەندروستی سەلامەت نەبی، کاتێك شەڕدەکەی و توندوتیژی بەکاردەهێنی، چونکە لەوانەیە کەسی بەرامبەریش زەرەرت پێبگەینێ لەڕووی تەندروستیەوە و جێگایەکت بشکێنێ یان شوێنێکت بریندار بکات.

هەنگاوی شەشەم: ڕاگرتنی چەرخی تووڕەبوون.

مەبەستمان لەڕاگرتنی چەرخی تووڕەبوون، ڕاگرتنی ئەو تووڕەیی و ناخۆشیەیە کەوا لەلامان دروست بووە، بەبێ ئەوەی بەو کەسەی بدەینەوە کەوا پێی داوین یان بەهۆی ئەو کەسە لەلامان دروست بووە، بۆنموونە کاتێك کەسێك قسەیەکی ناخۆش دەکات یان ڕەفتارێکی ناشیرین دەکات، نابێ خۆمان بهێنینە ئەو ئاستەی بەهەمان شێوە وەڵامی بدەینەوە، یان توندوتیژی بەرامبەر بەکاربهێنین، چونکە وەڵام دانەوەی توندوتیژی بە توندوتیژی تەنها توندوتیژیەکی زیاتر بەرهەم دەهێنێ و کەسیش لەبەکارهێنانی توندوتیژی سەلامەت دەرناچێ، بۆ نموونە کاتێك وەڵامی توندوتیژی بەتوندوتیژی بدەینەوە، ئەوا وەکو ئەوە وایە ئاگرێك لەنێوان دووکەسدابێت و هەریەکەیان پەلەدار و نەوتی پێداکەن، بەمەش ئاگرەکە خۆشتر و گەورەتردەبێت لەبڕی ئەوەی بەرەو کزبوون و کوژانەوە بچێت.

بۆیە لەو هەنگاوەدا پێویستە لەکاتی حالەتی ناخۆشی و توندوتیژی خۆمان

دووربگرین لەوەڵامدانەوە و هێرش کردن، چونکە بەکارهێنانی توندوتیژی بەرامبەرمان وەکو ئەوە وایە تۆپە ئاگرێکمان ئاراستە کرابێت، بەڵام لەبڕی ئەوەی ئەو تۆپە ئاگرە گەورەتری بکەین و بینێرینەوە بۆی، ئەوا لەژێر پێی خۆمان دابنێین و ساردی بکەینەوە، هەروەها ناوی کەسەکە بهێنین و پێ ی بڵێین فلانە کەس من زۆر ڕێزت دەگرم و نامەوێ شەڕت لەگەڵدا بکەم و نێوانمان تێك بچێت.

هەنگاوی حەوتەم: بەکارهێنانی توانای کۆمەڵایەتی.

یەکێك لەهەنگاوە گرنگەکانی خۆکۆنترۆڵ کردن لەکاتی تووڕەیی، بەکارهێنانی توانای کۆمەڵایەتیە، هەروەکو لەتەوەری توانای کۆمەڵایەتی ئاماژەمان بەگرنگی بەکارهێنانی توانای کۆمەڵایەتیدا، لەچۆنیەتی گوێگرتن لەکەسی بەرامبەر، لەدەستپێکردنی قسە، لەئەنجامدانی گفتوگۆکردن لەگەڵ خەڵك، لەپرسیارکردن لەو شتەی نایزانین یان زانیاریمان لەسەری نیە و دەمانەوێت زانیاری لەسەر وەربگرین یان شتێك فێربین، لەگرنگی خۆناساندن بەخەڵك، لەداوای هاوکاری کردن لەخەڵك، لەداوای لێبوردن کردن لەخەڵك، لەچۆنیەتی هەڵس و کەوت کردن لەگەڵ ئەو کەسانەی توڕەوتووندوتیژن، لەچۆنیەتی هاوکاری کردنی خەڵك، ئەمانە ئەو ڕاهێنانە کۆمەڵایەتیانەبوون کەوا لەتەوەری توانای کۆمەڵایەتی باسمان لێوەی کرد.

ئەگەر سەرنجی ڕاهێنانەکانی توانای کۆمەڵایەتی بدەین، دەبینین کەوا هەریەکەیان بەجۆرێك گەشە بەتوانای مرۆڤ دەدات لەبەهێزبوونی کەسایەتی و دوورکەوتنەوە لەبەکارهێنانی توندوتیژی، هەروەها دان بەخۆدا گرتن لەکاتی تووڕەیی، چونکە ئەگەر توانای گوێگرتنمان بەهێزبێت، ئەوا توانای تێگەیشتنمان لەکەسانی دەوروبەر زیاتر دەبێت، ئەگەر توانای تێگەیشتنیشمان زیاتربێت، توانای چارەسەرکردنی کێشەوگیروگرفتمان زیاتردەبێت، ئەگەر توانای چارەسەری کێشەشمان زیاتربوو، ئەوا کەمتر تووشی شەڕ و بەکارهێنانی توندوتیژی دەبین، یان کاتێك بۆ چارەسەرکردنی کێشەو گیروگرفت پەنا ببەینەبەر گفتوگۆکردن لەگەڵ یەك، ئەوا بێگومان دەگەینە جۆرێك لەچارەسەری، یان توانای ئەوەمان هەبوو لەبڕی پەلاماردان پرسیار بکەین، بۆ ئەوەی زانیاری وەرگرین لەسەر ئەو

شتەی ناکۆکی لەسەر پەیدا بووە، ئەوا دەتوانین ڕێگا چارەی تر کەجیاوازبێ لەپەنا بردنەبەر هێزو بەکارهێنانی توندوتیژی بدۆزینەوە، هەروەها لەکاتی ڕوودانی هەڵەیەك توانیمان داوای لێبوردن لەیەکتری بکەین، ئەوا ناگاتە ئاستی لەیەکتر تووڕەبوون و بەکارهێنانی توندوتیژی، هەروەها ئەگەر توانیمان بەشێوەیەکی دروست هەڵس و کەوت لەگەڵ ئەو کەسانە بکەین، کەوا زوو تووڕە دەبن و توندوتیژی بەکاردەهێنن، ئەوا کەمتر تووشی شەڕ و ناخۆشی دەبین جا سەبارەت بەهەموو ڕاهێنانەکانی تر، هەریەکەیان بەجۆرێك گەشە بەتوانای کۆمەڵایەتی مرۆڤ دەدەن و لەبوارێك بەهێزی دەکەن، هەر مرۆڤێکیش توانای کۆمەڵایەتی بەهێزبوو، کەمتر تووشی ناخۆشی و تێنەگەیشتن دەبێت، بەڵکو هەمیشە توانای چارەسەرکردنی ئەوکێشەو گیروگرفتانەی دەبێت کەوا دێنە ڕێگای.
جا من لێرەدا هاتووم تەنها باسی (١٠) دە ڕاهێنانی توانای کۆمەڵایەتیم کردووە، بەڵام بەسەدەها توانای کۆمەڵایەتی تر هەن، مرۆڤ دەتوانێت سوودیان لێوەرگرێت و گەشە بەتواناکانی خۆی بدات و کەسایەتی خۆی پێ بەهێزبکات.

هەنگاوی هەشتەم: پێداچوونەوە بەهەنگاوەکانی پێشوو.
هەروەکو لەسەرەتای ئەم تەوەرەیە باسم کرد، هەموو ئەو شتانەی لەژیانمان فێری بووینە، ڕاهێنانمان پێکراوە لەسەری تاوەکو گەیشتووینەتە قۆناغی ئەمڕۆمان و فێری ئەو شتانە بووین کە پڕاکتیکی دەکەین، هەر لەسادەترین شت کەبەکارهێنانی ناوی خۆمانە، تاوەکو ئاڵۆزترین شت لەکاروباری ژیانمان، ئەم ڕاهێنانەش بەردەوام دەبێت تاوەکو بەردەوام بین لەژیاندا.
بەکارهێنانی توندوتیژیش یەکێکە لەو ڕاهێنانەی کەوا ڕۆژانە ئەنجام دراوە لەگەڵمان و ئەنجامی دەدەین، بۆیە بۆ چارەسەرکردنی بچوکترین کێشە پەنا دەبەینەبەر بەکارهێنانی توندوتیژی و لەلامان پەسەندە، جا بۆ ئەوەی بتوانین بەسەر تووڕەبوون و بەکارهێنانی توندوتیژی زاڵبین، پێویستە بەشێوەیەکی ڕۆژانە ڕاهێنان لەسەر خۆکۆنترۆڵ کردن بکەین لەکاتی تووڕەبوون، ئەمیش بەئەنجامدان و پێداچوونەوەی ڕۆژانە بۆ ئەو هەنگاوانەی ئەنجامی دەدەین لەم پێناوەدا، تاوەکو بەشێوەیەکی دروست و هەنگاو بەهەنگاو لەبیرمان بچەسپێت و لەکاتی

تووڕەبوونمان بەهۆی بارودۆخێکی ناخۆش و ناهەموارەوە بەشێوەیەکی دروست بەبیرمان بێتەوەو سەرکەوتوو بین لەو تاقی کردنەوەی دێتە پێشمان.

هەنگاوی نۆیەم: خۆ هەڵسەنگاندن.

بەبۆچوونی من زۆر گرنگە مرۆڤـ بۆ گەشەپێدانی خۆی، هەڵسەنگاندن ئەنجام بدات بۆ ئەو کارانەی کەدەیکات، تاوەکو لەقۆناغێك گەشە بەخۆی بدات بۆ قۆناغێکی تر، واتە لەباش بۆ باشتر لەباشتر بۆ باشتر، بەشێوەیەك هەوڵ نەدات بۆ باشترین،لەبەرئەوەی پێموایە پێویست ناکات مرۆڤـــ هەوڵ بۆ قۆناغی باشترین بدات، چونکە بەگەیشتن بەقۆناغی باشترین دەرفەتی بەرەو پێشتر و گەشەدان بەخۆی نامینێت.

هەروەکو باسمان کرد پێویستە هەموو ئەو بارودۆخە ناهەموارانەی دێنە پێشمان و ناڕەحەت و تووڕەمان دەکەن، وەکو تاقی کردنەوەیەك لەژیانمان سەیریان بکەین، ئەگەر هاتوو لەتاقی کردنەوەیەك دەرنەچووین، ئەوا نائومێد نەبین و هەوڵی زیاتر بدەین تاوەکو لەتاقی کردنەوەی داهاتوو باشتربین.

هەنگاوی دەیەم: ئەرك بەخۆدان و ئەنجامدانی ڕاهێنانی زیاتر.

دوای ئەوەی هەنگاوەکانی خۆکۆنترۆل کردنی تووڕەییمان زانی، گرنگترین هەنگاو ئەنجامی بدەین بۆ ئەوەی ئەو تەکنیکە یاخود ئەو ڕاهێنانە بەشێوەیەکی باش فێری بین و ببێتە بەشێك لەکەسایەتیمان و لەکاتی تووڕەیی بتوانین بەکاری بهێنین و کۆنترۆلی خۆمانی پێبکەین، ئەنجامدانیەتی بەشێوەیەکی بەردەوام ئەمیش دەتوانین فۆڕمێك بەکاربهێنین بۆ ئەم مەبەستە.

فۆڕمی ڕاهێنانی خۆکۆنترۆڵکردن لەکاتی تووڕەیی[٤]

١- ڕۆژ:............، واتە چی ڕۆژێکە دەنوسی، یەك شەمە، دووشەمە......هتد.

٢- بەروار:..................، واتە بەرواری ڕۆژەکە دەنوسی.

٣- کات:....................، واتە کاتەکە بەیانیە، نیوەڕۆیە، ئێوارەیە دەنوسی.

٤- شوێن:...........، واتە لەچ شوێنێك تووڕەبووی، لەماڵ، لەبازاڕ.......هتد.

٥- کێ بوو ئەوکەسەی لێی تووڕەبووی؟، ناوی کەسەکە دەنوسی، ئەگەر ناویت نەزانی پیشەکەی بنووسە:.................................. .

٦- کەسەکە چی کرد؟، واتە چ قسەیەکی کرد یان چ ڕەفارێکی بەرامبەرت کرد، تۆ پێی تووڕەبووی ؟، قسەکە یان ڕەفتارەکەی دەنوسی :........................ ....

٧- تۆ چیت کرد؟، واتە چۆن رەفتارت لەگەڵ ئەو بارودۆخە کرد، یان چیت کرد بۆ ئەوەی خۆت کۆنترۆل بکەی ؟، باسی بکە:................................ ....

٨- چۆن خۆت هەڵدەسەنگێنی؟ دیاری بکە:

أ- باش ب- مام ناوەند ج- خراپ

٩- بۆ ئەوەی باشتربی، بەردەوام بە لەئەنجامدانی راهێنان.

پەراوێزی تەوەری چوارەم:

١- جەعفەر مایی، گۆڤاری توێژینەوە، ژمارە ٩، هەولێر، ساڵی ٢٠٠٦، ل ١٠
٢- عەبدوڵڵا عەبدولرەحمان، ڕۆژنامەی خەبات، ژمارە ٢٣١٩، هەولێر، ساڵی ٢٠٠٦/١١/٩، ل ١٠
(3) Arnold P. Goldstein، Aggression، Replacement، Training، Research press، year 2004، p 81 and 82
(4) Ibid، p78

سەرچاوەکان

سەرچاوە کوردیەکان:

١- پەرلەمانی کوردستان، یاسای ژمارە (٨) بەرەنگاربوونەوەی خێزان لەتوندوتیژی لەهەرێمی کوردستان - عێراق، ساڵی ٢٠١١.

٢- بەڕێوەبەرایەتی گشتی بەدواداچوونی توندوتیژی دژ بەئافرەتان، ئاماری پارێزگای هەولێر، ساڵی ٢٠١٠.

٣- گۆڤاری توێژینەوە، ژمارە ٩، هەولێر، ساڵی ٢٠٠٦.

٤- رۆژنامەی خەبات، ژمارە ٢٣١٩، هەولێر، ساڵی ٩ - ١١ - ٢٠٠٦.

سەرچاوە عەرەبیەکان:

١- أنجيل يوحنا

٢- انترنت، موقع كوكل، الصحيح الترمذي٢٤٩٩، الترمذي.

٣- انترنت، موقع كوكل، لماذا نساعد الاخرين دون المقابل؟، د. تيسير حسون، سوريا.

٤- انترنت، موقع كوكل، مجتمع كوفى على الشبكة، كتاب عادات السبع لاكثر الناس الانتاجية، ستيفن كوفى.

٥- علم المشكلات الاجتماعية، د. معن خليل العمر، الطبعة العربية الاولى، دارالشروق للنشر والتوزيع، القاهرة، سنة ٢٠٠٨.

٦- شخصية الفرد العراقي، د. على الوردي، الطبعة الثانية، بغداد، سنه ٢٠٠١.

٧- مهزلة العقل البشري، د. على الوردى، الطبعة الثانية، دار الوراق للنشر، بغداد، سنة ٢٠٠٩ .

سەرچاوەی ئینگلیزی:

1- Aggression، Replacement، Training، Arnold P. Goldstein، Research press، year 2004.

تەوەری پێنجەم

پاشکۆی کتێب

یاسای باری کەسێتی و
یاسای بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی
لە هەرێمی کوردستانی عێراق

ناوەرۆکی پاشکۆی کتێب

بابەت	لاپەڕە
مەبەست لەهەبوونی پاشکۆی کتێب	١١٥
یەکەم: مافەکانی ئافرەت لەدەستوری عێراقی ساڵی ٢٠٠٥	١١٦ - ١١٩
دووەم: یاسای باری کەسێتی (موسڵمانان)	١٢٠ - ١٥٣
سێیەم: یاسای باری کەسێتی (ناموسڵمانان)	١٥٤ - ١٥٥
چوارەم: یاسای بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی	١٥٦ - ١٦٣
سەرچاوەکانی پاشکۆی کتێب	١٦٤

- مەبەست لەهەبوونی پاشکۆ بۆ کتێبەکە

لەپێشەکی ئەم کتێبە ئاماژەم بەمەبەستی نووسینی ئەم پاشکۆیە داوە، یەکێ لەوانە دروست بونی هۆشیاری یاساییە بۆ تاکەکانی کۆمەڵگا، بەتایبەتی دەربارەی هەردوو یاسای باری کەسێتی و یاسای بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی، چونکە پێموایە ئەم دوو یاسایە جیا لەهەموو یاساکانی تر پەیوەندیان بەڕێکخستن و ژیانی رۆژانەی خەڵکەوە هەیە، وەك: دەستگیرانی و هاوسەرگیری و دروست کردنی خێزان، رێکخستنی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان، کێشەو گیرو گرفتی تاکەکان، چۆنیەتی دابەش کردنی میرات لەنێوان ئەندامانی خێزان، جۆرەکانی تەڵاق و لێك جیابوونەوە، داینگەیی، وەرگرتنی خەرجی و نەفەقە و سەلماندنی رەچەڵەك و...هتد، ئەمانە لەخۆ دەگرن.

پەرلەمان، لەهەرێمی کوردستانی عێراق، چەندین یاسای دەرکردووە کەرۆڵێکی بەرچاویان هەیە لەپاراستنی ئافرەتان، هەروەها هەندێك دەقی یاسایی نەگونجاو بەپێگەی ئافرەت لەکۆمەڵگەی کوردەواریدا هەڵوەشاندۆتەوە، هەروەها چەندین دەقی یاسایی نێو چەند یاسایەکی بەرکار لە هەرێمی کوردستان، بۆ بەرژەوەندی ئافرەت هەموار کردووە.

لەرێگەی ئەم پاشکۆیەوە هەوڵ دەدەین چەند دەقێکی یاسایی گرنگ بخەینەڕوو، کەلە(دەستوری عێراقی ساڵی ٢٠٠٥ ویاسای باری کەسێتی ژمارە (١٨٨) ی ساڵی ١٩٥٩ بەرکار ویاسای هەموارکردنی سەپاندنی ژمارە (١٥)ی ساڵی ٢٠٠٨، یاسای بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی ژمارە (٨)ی ساڵی ٢٠١١) دا هاتوون.

بەهیوای ئەوەی ئەم پاشکۆیە یاساییە شیاوترین رێ نیشاندەربێت بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری یاسایی تاکەکانی کۆمەڵگە وپاڵنەرێك بێت بۆ داواکردن ودەستەبەرکردنی مافی ئەو کەسانەی پەنا بۆ دادگا دەبەن بۆ بەدەستهێنانی مافەکانیان.

ئەم پاشکۆیەمان بەم شێوەیە دابەشکردووە:

یەکەم: مافەکانی ئافرەت لە دەستوری عێراقی ساڵی ٢٠٠٥:

دەستوری عێراق، لەو دەستورانەیە کەبە شێوەیەکی باش بابەتی مافەکانی مرۆڤـ بەگشتی ومافەکانی ئافرەت بەتایبەتی ڕێکخستووە، ئەمەش لەڕێگەی چەندین دەقی سەپێنەری مافە مەدەنی وسیاسی وکۆمەڵایەتی وئابوری و ڕۆشنبیریەکانی ئافرەت بۆمان دەردەکەوێت.

دەستور گرنگیەکی بەرچاوی هەیە، چونکە بەرزترین یاسایە لەناو دەوڵەتدا وشکۆمەندی هەیە لەسەر هەموو یاساکانی تر، بەشێوەیەك کەدامەزراوە یاسادانەروجێبەجێکار ودادگەرییەکانی دەوڵەت پابەند دەکات بە ڕێزگرتن لەدەقەکانی وسەرپێچی نەکردنیان.

لەگرنگترین ئەو مافانەی کە ئەم دەستورە دەستەبەری کردوون:

١- (ماددەی ١٤ی دەستور): ئەم ماددەیە جەخت دەکات لەسەر پرەنسیپی یەکسانی لەنێوان هەموو عێراقیەك لەبەردەم یاسادا، یەکسانیش مانای ئەوەیە ئەو کەسانەی هەمان مەرجیان هەیە بەیەکسانی مامەڵەیان لەگەڵدا بکرێت، واتا هەمووان ملکەچی یەك یاسا دەبن بەبێ جیاکاری.

٢- (ماددەی ١٥ی دەستور): جەخت دەکات لەسەرمافی تاکە کەس لە ژیان وئاسایش وئازادی لەگەڵ گەرەنتی کردنی دانەنانی هیچ کۆتێك و ریگرییەك تەنها بەپێ ی یاسا نەبێت وبەپشت بەستن بە بڕیاری دەرکراو لەدادگایەکی تایبەتمەند، بەچاو پۆشین لەڕەگەزی ئەم کەسە، جا چ پیاو یاخود ئافرەت بێت.

٣- (ماددەی ١٦ی دەستور): جەخت دەکات لەسەر مافی ئافرەت، وەك هەر تاکەکەسێکی تر، کەدەرفەتی کاری گونجاوی بۆ بڕەخسێت، دەوڵەتیش پابەندە بەڕێکاری پێویست، لەیاسا وپڕۆژەو وەبەرهێنان بگرێتەبەر، بەمەبەستی دابینکردنی هەلی کار بۆتاکەکەسەکان ودەستەبەرکردنی دەرفەت (تكافؤ الفرص)

بۆ هەمووان.
٤- (ماددەی١٧ی دەستور): جەخت دەكات لەسەرمافی هەموو تاكێك كەخاوەن تایبەتمەندی كەسێتی خۆی بێت، لەوەی كەوا ئازاد بێت لەماڵ وژیانی تایبەتی خۆی بە بێ دەست تێوەردان وگوێ ڕاگرتن لەلایەن كەسانی ترەوە.
٥- (ماددەی ١٨ی دەستور): جەخت دەكات لەسەرمافی هەموو تاكێك لەوەرگرتنی ڕەگەزنامە، تاوەكو ببێتە هاوڵاتی و ئاشنابێت بەهەموو مافە سیاسی ومەدەنی ومافەكانی تر، ئەم دەستورە هەر كەسێك لەباوكێكی یان دایكێكی عێراقی لەدایك بوو بێت بە عێراقی داناوە.
ئەم ماددەیە (ماددەی ١٨)، یەكێكە لەو ماددانەی كەمافی بۆ ئافرەتان گەڕاندۆتەوە ویەكسانی كردووە لەگەڵ پیاودا، چونكەدەستوری پێشوو دەقی كردبوو كەوا ئەوكەسە مافی وەرگرتنی ڕەگەزنامەی عێراقی هەیە، كەوا تەنها لەباوكێكی عێراقی لەدایك بووبێت. بەڵام ئەم دەستورە (دەستوری ساڵی ٢٠٠٥) یەكسانی كردووە لەنێوان ئافرەت و پیاودا، مافی داوەتە هەركەسێك كەلەباوكێك یان دایكێكی عێراقی لەدایك بووبێت، ببێتە خاوەن ڕەگەزنامەی عێراقی، هەروەها مۆڵەتی فرە ڕەگەزنامەی داوە، جگەلەو كەسانەی كەوا پۆستی سەروەریی لەدەوڵەتدا وەردەگرن، وەك سەرۆكی دەوڵەت ووەزیر وپۆستە سەروەریەكانی تر، ئەوا دەبێت تەنها خاوەن ڕەگەزنامەی عێراقی بن.
٦- ئەم دەستورە، بە دەقی ئاشكرا، جەخت دەكات لەسەر ئاشنا بوونی ئافرەت بەهەموو مافە سیاسیەكانی وەك مافی هەڵبژاردن وخۆپاڵاوتن و وەرگرتنی پۆستی گشتی (ماددە ٢٠ی دەستور). ئەم مادەیەش گرنگیەكی زۆری هەیە، چونكە لەم ڕێگەیەوە یاسادانەر جەخت دەكات لەسەر گرنگی بەشداری ئافرەت لەبونیاتنانی كۆمەڵگادا، هەوڵێكە بۆ سنوورداركردن و نەهێشتنی ئەو دابونەریتە چەوتانەی كەوای بۆ دەچن شوێنی ئافرەت تەنها ماڵە، كەچی ئافرەت شان بەشانی پیاو، ڕۆڵی هەیە لەبونیاتنانی دەوڵەت ودیاری كردنی چارەنووسی سیاسی وئابوری وكۆمەڵایەتی، لەڕێگەی هەڵسان بەمافە سیاسیەكانی لەبەشداری كردن

لەهەڵبژاردنەکان وخۆپاڵاوتن بۆ پۆستە گرنگەکانی دەوڵەت و وەرگرتنی پۆستی گشتی.

٧- (مادده ٢٢ی دەستور): جەخت دەکات لەسەر مافی کارکردن بۆ هەموو عێراقیەك، بە جۆرێك کەژیانێکی ئازاد وئاسوودەیان بۆ گەرەنتی بکات. ئەم مافەش لەمافە گرنگەکانی ئافرەت هەژماردەکرێت، چونکە ئافرەت بەشێکی گرنگە لەهێزی کار، واتە سامانێکی مرۆیی گرنگە، سەرباری ئەوەی کارکردن سەربەخۆییەکی زیاتر بەئافرەت دەبەخشێت، چونکە لەڕێگەی کارکردن ئافرەت داهاتێکی سەربەخۆی دەبێت بۆدابین کردنی پێداویستیە تایبەتیەکانی وتوانای دەبێت یارمەتی خێزانەکەی بدات.

٨- (مادده ٢٩ی دەستور): جەخت دەکات لەسەر گرنگی خێزان و بەبنەمای گۆمەڵگەی هەژمارکردووە،گەرەنتی داوە کەدەوڵەت هەڵبستێت بەوکارە پێویستیانەی پاراستنی دایکایەتی ومنداڵایەتی وبەساڵاچووان، هەروەها جەختی کردووە لەسەر مافی منداڵەکان لەپەروەردە وچاودێری وفێربوون وقەدەغەکردنی قۆزتنەوەی ئابووری منداڵان لەڕێگەی کارپێکردنی نایاساییان، دەستور دەقی کردووە لەسەر قەدەغەکردنی هەموو شێوازەکانی توندوتیژی لەناو خێزان وقوتابخانە وکۆمەڵگەدا.

٩- (ماددەکانی ٣٠، ٣١، ٣٢ لە دەستور): جەخت دەکەن لە سەر مافی ئافرەت ومنداڵ بە شێوەیەکی تایبەت، لەبیمەی کۆمەڵایەتی وچاودێری تەندروستی بەمەبەستی دابین کردنی ژیانێکی ئاسوودە بۆیان.

١٠- (مادده ٣٤ لەدەستور): جەخت دەکات لەسەر مافە ڕۆشنبیریەکان بۆهەموو هاوڵاتیەکی عێراقی، هەروەها فێرکردن بنەمای پێشکەوتنی کۆمەڵگایە، دەوڵەت بەرەنگاربوونەوەی نەخوێندەواری گەرەنتی دەکات، فێرکردن بەخۆراییە لەگشت قۆناغەکان، توێژینەوەی زانستی وپێشکەوتن وفێرکردنی تایبەت وئەهلی هاندەدات.

١١- (ماددەکانی ٣٧، ٣٨، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٥، ٤٦ لەدەستور): جەخت دەکەن لە سەرچەندین ئازادی کەهەمووان بەبێ جیاکاری ئاشنای دەبن، لەوانە ئازادی تاکەکەس و بیرکردنەوەی سیاسی وئایینی، ئازادی ڕۆیشتن و گەشت کردن

و ئازادی تر، هەروەها دەستور جەخت دەکات لەسەر ڕێگەنەدان بەکۆتکردنی ئەوماف وئازادییانەی باسکراون، تەنها بەیاسا نەبێت، یان بە پشت بەستن بەیاساوە بێت، بەمەرجێك ئەم کۆتکردنە کرۆکی ماف یاخود ئازادییەکە نەپێکێت.

١٢- لەمادده گرنگەکانی دەستور مادده (٤٩)یە، کە ڕێگەی لە بەردەم ئافرەت والا کردووە بۆئەوەی بوونی خۆی، لەڕێگەی بەرزترین دامەزراوی دەوڵەت، کەپەرلەمانە بسەلمێنێت، چونکە دەستور ئەمەی سەپاندووە کەنابێت نوێنەرایەتی ئافرەت لە ئەنجومەنی نوێنەران لەچارێگی (٤/١) ئەندامان کەمتر بێت، بە پێی بیرۆکەی پێچەوانەیی دەگەینە ئەو ئەنجامەی کەوا بەپێ ی دەستور ئەم ڕێژەیە دەکرێت زیاد بکرێت، بەڵام ناکرێت کەم بکرێت.

یاسا دانەرانیش لەهەرێمی کوردستانی عێراق کارێکی باشیان کردووە، بە بەرزکردنەوەی ڕێژەی بەشداری ئافرەت لەپەرلەمانی کوردستان بۆ (٣٠٪)ی کۆی گشتی کورسیەکانی پەرلەمان، لەگەڵ هێنانە خوارەوەی تەمەنی خۆپالاوتن بۆ (٢٥) ساڵ، ئەو ڕێژانەشی سەپاندوە بە پێی سیستەمی کۆتا، کە لە سەر بنەمای دیاری کردنی ڕێژەیەکی دیاری کراو بۆ ئافرەتان لە پێگەکانی دروست کردنی بڕیار لە ناو دەوڵەتدا بونیاتنراوە.

لەڕێگەی ئەم مادده دەستورییانەی کە باسمان کردوون، تێبینی دەکەین کەوا یاسادانەری دەستوری لەچەندین مادده دا جەخت دەکات لەسەر گرنگی ئافرەت و ڕۆڵی لەبونیاتنانی کۆمەڵگاو گرنگی پێگەیاندن وپاراستنی لەڕێگەی جەخت کردن لە سەر پرەنسیپی یەکسانی لە بەردەم یاسادا بۆ هەمووان بە بێ جیاکاری.

دووەم: یاسای باری کەسێتی موسڵمانان

مەبەست لە زاراوەی باری کەسێتی ئەو کۆمەڵە تایبەتمەندیە سروشتی وخێزانیەیە کە مرۆڤــ لەشتی تر جیادەکاتەوە، یاسا ئاسەواری لەسەر ژیانی کۆمەڵایەتی ئەو مرۆڤەدا بونیاتناوە، ئەم مرۆڤە چ نێرینە بێت یاخود مێینە، مێرد / ژن بێت، یان بێوەمێرد / بێوەژن بێت، یان تەڵاقدراو بێت، یان باوك / دایك بێت.

بۆیە بەپێویستی دەزانم تیشك بخەینە سەر یاسای باری کەسێتی بەرکار، لەگەڵ حوکم ومادەکانی یاسای هەموارکردنی پیادەکردنی ژمارە (١٥)ی ساڵی ٢٠٠٨.

یاسای باری کەسێتی لەیاسا هەرە گرنگەکانە بۆ تاکەکانی کۆمەڵگا، چونکە لەڕێگەی ئەم یاسایەدا تاکەکانی کۆمەڵگە دەتوانن ئاشنایی پەیدا بکەن لەگەڵ حوکمە یاساییە پەیوەستەکان بەپرسە گرنگەکانی ژیانی کەسێتی خۆی، وەك دەستگیرانیکردن و ژنهێنان وشووکردن ومارەیی وخەرجی وتەڵاق ولەدایك بوون وڕەچەڵەك وشیرپێدان وپێسپێردان ومیرات وشتی تر، ئێمەش لە ڕێگەی ئەم خستنەڕووە سادەیەوە هەوڵ ئەدەین ئاماژە بکەین بە گرنگترین ئەم حوکمانە، بەپێ ی ئەم دابەشکردنەی خوارەوە:

١- دەستگیرانیکردن:

قۆناغێکە پێش قۆناغی هاوسەرگیری، واتا قۆناغێکی ڕێگەخۆشکەرە تیایدا هەردوو لایەن (کچ وکوڕ) بەشێوەیەکی باش، بەرلەشووکردن یەکتری دەناسن، ئەم قۆناغەش بە خوێندنەوەی سورەتی فاتحە (بۆ ئەوانەی موسڵمانن)بەستراوەتەوە، ئەم قۆناغە پابەندکراو نیە بۆهەردوو لایەن، چونکە ئەگەر لەسەر هەندێك شت پێك نەهاتن، بۆ هەر یەکێکیان هەیە دەستگیرانیکردنەکە کۆتایی پێ بێنن، بەبێ ئەوەی ئاسەوارێکی یاسایی یاخود ئایینی بەرچاوی لێ بکەوێتەوە، جگە لەوەی کە کچەکە ئەو دیارییانەی لە کوڕەکەی وەرگرتوون دەبێت بۆی بگەڕێنێتەوە. بەڵام ئەگەر هەردوو لایەن پێکهاتن لە سەر پێکەوە بەردەوام بوون، ئەوا دەبێتە هەنگاوێك بەرەو بەستنی گرێبەستی هاوسەرگیری.

٢- هاوسەرگیری:

بریتیە لە گرێبەستێکی ڕەزامەندکاری لەنێوان پیاو وئافرەت، بەهۆیەوە هەردووکیان بۆ یەکتر بەشێوەیەکی شەرعی ڕەوا دەبن، بەمەبەستی پێکهێنانی خێزان لەسەر بنەمای خۆشەویستی ومیهرەبانی وبەرپرسێتی هاوبەش، بەپێ ی حوکمەکانی ئەم یاسایە (مادده ٣ی یاسای باری کەسێتی).

ئەم پێناسەیە لەیاسای باری کەسێتی بەرکاردا هاتووە، کەجەخت دەکات لەسەر ئەوەی هاوسەرگیری گرێبەستێکە لەنێوان پیاو وئافرەت کە بنەماکەی ڕەزامەندکارییە، واتە رازی بوونی هەردوو لایەن مەرجە بۆدروستی هاوسەرگیری، بەئامادەبوونی دوو گەواهیدەری خاوەن لێهاتەی یاسایی، واتا دەبێت کەسی گەواهیدەر (شاهێد) تەمەنی (١٨)ساڵی تەواو کردبێت لەمەشدا ئافرەت وپیاو یەکسانن، ژن بۆی هەیە داوای هەڵوەشانەوەی گرێبەستی هاوسەرگیری بکات، ئەگەر پیاوەکەی پابەند نەبێت بەو مەرجانەی نێو گرێبەستی هاوسەرگیری کەپێیانەوە پەیوەست بووە، هەروەها ژن بۆی هەیە لەکاتی بەستنی گرێبەستی هاوسەرگیریدا، مەرج لەسەر پیاوەکەی دابنێت کەوا تەڵاقدانی پێ بسپێرێت، واتە دەکرێت ژن خۆی پیاوەکەی تەڵاق بدات ئەگەرهاتوو لەگرێبەستی هاوسەرگیریدا ئەم مەرجەی دانابوو، (ماددەی شەشەم/ ٥).

أ- مەرجەکانی هاوسەرگیری:

مەرجە بۆ بەستنی گرێبەستی هاوسەرگیری:

ئافرەتەکە، لەڕووی شەرعەوە، لەپیاوەکە حەرامکراونەبێت، سەبارەت بەپیاو حەرامکراوی هەتاهەتایی هەیە، کەهەر لەبنەڕەتدا بۆپیاو ناشێت بیانهێنێت، واتە لەسەری حەرامکراوە هاوسەرگیرییان لەگەڵدا بکات، بۆ نموونە بۆی نیە لەگەڵ کچەکەی، خوشکی، دایکی، پلکی، وهی تر هاوسەرگیری بکات، هەروەها لەسەر پیاو حەرامکراوی کاتیش هەیە، ئەگەر هۆی حەرام کردنەکە نەمێنێت ئەوا دەشێت پیاوەکە هاوسەرگیرییان لەگەڵدا بکات، نموونەی حەرامکراوە کاتییەکان ئەوەیە، ئەگەر ئافرەت ژنی کەسێکی تر بێت، یان لەماوەی عیددەی لێك جیابوونەوەدا بێت بەهۆی مردن یاخود تەڵاقدان، یاخود لێك جیاکردنەوەی دادگەریی وحاڵەتی تر.

دەشێت پیاوی موسڵمان ئافرەتی کتابی بهێنێت، بەڵام ناشێت ئافرەتی موسڵمان بەکەسی ناموسڵمان شوو بکات.مەبەست لە ئافرەتی کتابی بریتیە لەئافرەتی مەسیحی یان جولەکە.

ژن بۆی هەیە داوای هەڵوەشاندنەوەی گرێبەستی هاوسەرگیری بکات، ئەگەرهاتوو پیاوەکەی پابەند نەبێت بەمەرجەکانی نێو گرێبەستەکە، هەروەها ژن بۆی هەیە لەکاتی بەستنی گرێبەستی هاوسەرگیریدا، مەرج دانێت لەسەر پیاوەکەی، بەوەی ژنەکە مافی هەبێت پیاوەکەی خۆی تەڵاق بدات، ئەویش ئەگەر لەگرێبەستی هاوسەرگیریدا ئەم مەرجە دانرابێت، ئەمەش بەدەرە (واتە بەشێوەیەکی کەم هەیە و باو نیە لەکۆمەڵگادا)، چونکە لە بنەڕەتدا تەڵاقدان مافی پیاوە.

هەروەها ژن بۆی هەیە، لە گرێبەستی هاوسەرگیریدا، مەرج دابنێت کەوا پیاوەکەی ژنی بەسەردا نەهێنێت.

ب- ژنی دووەم:

لە بنەڕەتدا پیاو بۆی هەیە یەك ژن بهێنێت، بەڵام یاسا وشەرع ڕێگەیان پێداوە، زیاتر لە یەك ژن بهێنێت، ئەمەش لەچەند حاڵەتێکی دیاری کراودا. یاساش

ڕێگەی بەمە داوە بە مەرجێك مۆڵەتی دادوەر وەربگیرێت، دادوەریش ئەم مۆڵەتە نادات تاوەکو کۆمەڵێك مەرجی دیاری کراو نەهێنێتە دی، ئەم مەرجانەش بریتین لە:

١- ڕازی بوونی ژنی یەکەم لە سەر ژن بەسەرهێنانی لە بەردەم دادگادا.

٢- نەخۆشی درێژخایەنی سەلمێندراو ورێگر لە پێکەوەژیانی هاوسەرێتی، کە هیوای چاکبوونەوەی نیە، یاخود حاڵەتی نەزۆکی ژنەکە کە سەلمێنراو بێت بە ڕاپۆرتی لێژنەیەکی تەندروستی تایبەتمەند.

٣- ئەو پیاوەی داوای هێنانی ژنی دووەم دەکات، دەبێت توانای دارایی پێویستی هەبێت بۆ دابین کردنی بژێوی زیاتر لەیەك هاوسەر، پێویستە ئەمەش بە بەڵگەنامەی فەرمی، لە کاتی هەڵسان بە ڕێکارەکانی هاوسەرگیری بسەلمێنرێت.

٤- پیاوەکە لەبەردەم دادگا وپێش بەستنی گرێبەستی هاوسەرگیری دەبێت بەڵێننامەیەکی نووسراو پێشکەش بکات، کەوا دادپەروەری لەنێوان هەردوو هاوسەرەکەیدا، لەگشت ئەرکە ماددی ومەعنەویەکانی هاوسەرگیریدا، دەستەبەر دەکات.

٥- نابێت ژنەکە مەرجی ژن بەسەرهێنانی لەگرێبەستی هاوسەرگیریدا دانابێت، چونکە ئەگەرلەکاتی بەستنی گرێبەستی هاوسەرگیریدا، ژنەکە مەرجی ژن بەسەرنەهێنانی دانابێت، ئەوکاتە پیاوەکەی ناتوانێت ژنی بەسەردا بهێنێت (مادده سێیەم / دووەم / هـ، لە یاسای باری کەسێتی).

لەمەوە، بۆمان دەردەکەوێت، کەوا پیاو ناتوانێت ژنی تر بهێنێت تەنها بە مۆڵەتی دادوەر نەبێت، دادوەریش ئەم مۆڵەتە نادات، تاوەکو هەموو ئەو مەرجانەی باسمان کردن پێکەوە نەهێنە ئاراوە، ئەگەر پیاویش سەرپێچی ئەم مەرجانەی سەرەوەبکات وژنێکی تر بهێنێت، ئەوا سزا دەدرێت بە حەپسکردن بۆ ماوەیەك (لەشەش مانگ کەمترنەبێت و لەساڵێکیش زیاتر نەبێت، هەروەها بەغەرامەکردنیشی کەبڕەکەی دە ملیۆن دینارە) سزا دەدرێت.

شەریعەتی ئیسلام، بەرزترین ئاستی فرەژنی بەچوار ژن دیاری کردووە، تاوەکو

ڕێگر بێت لە زێدەڕۆیی کە شەرع وعەقڵ لەگەڵیدا نین، بۆیە لەقورئانی پیرۆزدا فەرمان کراوە پیاو تەنها یەك ژن بهێنێت، نەوەك فرەژنی ببێتە هۆی زوڵم کردن لەمافی ژنی یەکەم (ژنی گەورە)، یاخود ژنی دووەم، یاخود هەردووکیان.

ج- هاوسەرگیری بە زۆرەملێ:

مەرجە بۆ بەستنی هاوسەرگیری هەردوو لایەن (پیاو وئافرەت) ڕەزامەندی دەرببڕن، واتە پێویستە هەردوو لایەن بە ویستی ئازادی خۆیان بەبێ زۆرلێکردن ڕازی بن لەسەر بەستنی هاوسەرگیریدا، چونکە کەس بۆی نیە چ لەخزمە نزیکەکان بێت یاخود لەکەسانی تر، نێرینە بێت یاخود مێینە، ناچاربکات بەبەستنی هاوسەرگیری بەپێچەوانەی ویستی خۆی، بۆیە گرێبەستی هاوسەرگیری بە زۆرەملێ پووچەڵە (باطلە)، ئەگەر پێش چوونە لای یەکتری بێت (واتە پیاوەکە نەچۆتە لای ژنەکە)، بەڵام ئەگەر دوای چوونە لای یەکتر بێت، ئەوا گرێبەستەکە ڕاوەستاو دەبێت لەسەر مۆڵەتی ئەو کەسەی زۆرەملێی لێکراوە، لەم حاڵەتەش یاسا کەسی سەرپێچیکار سزا دەدات بەبەندکردن بۆماوەیەك کە(نابێت لە دوو ساڵ کەمتر ولە پێنج ساڵ زیاتر بێت، ئەگەر کەسە نزیکەکە لە پلەی یەکەم بێت وەك باوك، بەڵام ئەگەر کەسی سەرپێچیکار، لەپلەکانی تربێت جگە لەپلە یەك، ئەوا ماوەی سزای بەندکردنەکە نابێت لە (سێ ساڵ) کەمتر بێت و نابێت ماوەی سزای زیندانی کردنی لە (دە ساڵ) زیاتر بێت (ماددەی ٩ی یاسای باری کەسێتی).

هەروەها بۆ پاراستنی مافی لایەنەکان، بە تایبەتیش مافی ئافرەت، پێویستە گرێبەستی هاوسەرگیری لە دادگای تایبەتمەند تۆمار بکرێت، ئەگەر گرێبەستی هاوسەرگیری تۆمار نەکرێت، ئەوا لایەنی سەرپێچیکار بە غەرامەکردنی کە بڕەکەی لە نێوان (یەك ملیۆن تا سێ ملیۆن دینار) سزا دەدرێت (ماددەی ١٠ لە یاسای باری کەسێتی).

د- پایەکانی گرێبەستی هاوسەرگیری:

مەرجە بۆ دروستیی گرێبەستی هاوسەرگیری، ئەم پایانەی خوارەوە بێنە ئاراوە:

- خستنەڕوو لەلایەن یەکێکیان وڕازی بوون لەلایەن ئەوەی تر.
- هەردوولایەن گوێ بیستی قسەکانی یەکتربن و بزانن مەبەست لەقسەکان بەستنی گرێبەستی هاوسەرگیریە.
- رازی بوونەکە هاوتەریب بێت لەگەڵ خستنەڕووەکە (واتە بەڕەزامەندی هەردوولایەن بێت).
- گەواهیدانی دوو گەواهیدەری خاوەن لێهاتەی یاسایی، جا چ پیاو بێ یاخود ئافرەت.
- لێهاتەی هەردوو هاوسەر بۆ بەستنی گرێبەستی هاوسەرگیری، بریتیە لەتەمەنی هەژدە (١٨) ساڵی، بەدەر لەمە هەر کەسێك تەمەنی شازدە (١٦) ساڵی تەواو کردبێت، بۆی هەیە هاوسەرگیری ببەستێت، بەمەرجێك دادوەرمۆڵەتی بدات، هەروەها ئەوەی تەمەنی پازدە (١٥) ساڵی تەواو کردووە بۆی هەیە، لەحاڵەتی زەرورەتدا، داوای مۆڵەت بکات لەدادەوەر بۆبەستنی هاوسەرگیری.
- هەروەها ئافرەت مافی هەیە، لەگرێبەستی هاوسەرگیریدا، مەرج دابنێت لەسەر پیاو، کەوا مافی تەڵاقدان بەدەست خۆی بێت، ئافرەت مافی هەیە داوای هەڵوەشاندنەوەی گرێبەستەکە بکات، لەکاتی پابەند نەبوونی پیاوەکەی بەو مەرجانەی کە ئافرەتەکە دایناون لەگرێبەستی هاوسەرگیریدا.

هـ- تۆمارکردن وسەلماندنی هاوسەرگیری:

گرێبەستی هاوسەرگیری لەدادگا تۆمار دەکرێت، بۆ گەرەنتی کردنی مافی هەردوو لایەن، بەتایبەتیش مافی ئافرەت، ڕێکارە پێویستەکانی تۆمارکردنی گرێبەستی هاوسەرگیری بریتین لە:

- پێشکەش کردنی داواکاریەکی نووسراو کە ناسنامە وتەمەنی هەردوو لایەن وبڕی مارەیی ونەبوونی ڕێگری شەرعی لەبەستنی هاوسەرگیریدا لەخۆوە گرتبێت،

لەلایەن هەردووکیانەوە واژوو کرابێت، هەروەها لەلایەن هەڵبژێردراو (موختار)ی گەڕەك یاخود گوند، یاخود دوو کەسی شایستە لە دانیشتوانی تۆمار بکرێت.

- نووسراوەکە هاوپێچ دەکرێت لەگەڵ ڕاپۆرتی لیژنەی تەندروستی تایبەتمەند، کە پشتگیری بێوەیی هەردوو لایەن بکات لە نەخۆشی ئایدز وڕێگرە تەندروستیەکانی تر.

- ئەو شتانەی لەنێو نووسراوەکەدا هاتوون لەتۆمارێك دەنووسرێتەوە، بەئامادەبوونی دادوەر هەردوو لایەن واژووی دەکەن وکۆپیەك لەبەڵگەنامەی هاوسەرگیری دەدرێتە هەردوو لایەنی گرێبەستەکە.

(هەر عێراقییێك لەدەرەوەی دادگا گرێبەستی هاوسەرگیری ببەستێت، ئەوا بەغەرامەکردنی کە بڕەکەی لە نێوان یەك ملیۆن تا سێ ملیۆن دینارە سزا دەدرێت).

تێبینی: داواکانی باری کەسێتی لەبەردەم دادگای باری کەسێتی تایبەتمەند پێشکەش دەکرێن، کەبریتیە لەدادگای شوێنی بەستنی گرێبەستی هاوسەرگیری یاخود دادگای شوێنی دانیشتنی داوالێکراو.

هێلکاریەکی روونکەرەوە بۆ تۆمارکردنی گرێبەستی هاوسەرگیری

هەنگاوی یەکەم
نووسینی عەریزەیەك بۆ
گرێبەستی هاوسەرگیری

هەنگاوی دووەم
ڕووکردنە پێنووسی دادگای باری کەسێتی بەمەبەستی
ئاراستەکردنی نووسراوێك بۆ فەرمانگەی بارە
مەدەنیەکانی تایبەتمەند وبنکەی تەندروستی، بۆ هەڵسان
بە پشکنینی تەندروستی.

هەنگاوی سێیەم
ئامادەبوونی شاهێدەکان ووەلی
ئەمر (باوکە/ لە کاتی مردن یاخود
ئامادەنەبوونی باوك دەبێتە دایك)
وچوونە لای دادوەر، بۆ تەواوکردنی
گرێبەستی هاوسەرگیری.

٣- مـــــارەیی:

ئەو شتەیە کە پیاو پێشکەشی ئافرەتی دەکات وەك بەڵگەیەك لەسەر ویستی بەستنی هاوسەرگیری لەگەڵیدا، حوکمەکانی مارەیی لەماددەکانی (١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢)ی یاسای باری کەسێتی ڕێکخراون، بەپێ ی ئەم حوکمانە، ئەو مارەییە ناونراوەی نێوگرێبەستی هاوسەرگیری دەبێتەمافی ئافرەت، ئەگەر هیچ مارەییەك دیاری نەکرابێت لەگرێبەستەکەدا، ئەوکاتە ژنەکە مافی مارەیی هاوتای دەبێت بە مارەیی ژنە هاوتاکانی ئەو، کە باری کۆمەڵایەتیان لەو نزیکە. مارەیی لەوانەیە پێشەکی بێت، واتە مارەییەکە پێش شووکردن دەدرێت، لەوانەیە مارەییەکە دواخراو بێت، واتە دوای شووکردن دەدرێت. لەوانەشە بەشێکی مارەییەکە پێشەکی بێت وبەشەکەی تری دواخراو بێت، ئەم حاڵەتەش لەکۆمەڵگای ئێمە باوە، ئافرەت دوای ئەوەی پیاوەکەی دەچێتە لای، مافی تەواوی مارەییەکەی دەبێت لەحاڵەتی کۆچی دوایی پیاوەکەی یاخود تەڵاقدانی، لەکاتی نەچوونە لای ئافرەتەکە ئەوا مافی نیوەی مارەیی ناونراوی نێو گرێبەستی هاوسەرگیری دەبێت لەکاتی تەڵاقدانی دا.

٤- خەرجی یان نەفەقە:

لەڕووی زاراوە خەرجی بەوە پێناسەدەکرێت کەبریتی یە لەو شتانەی کەمرۆڤـ بۆ خێزان ومنداڵ وبنەچەکان یاخود کەسانی تر کەئەرکە خەرجیەکانیان لە ئەستۆ بگرێت خەرجی دەکات، کەواتەخەرجی ئەو ماڵە سەپاوەی سەر کەسێکە بەپێی ی هاوسەرگیری وخزمایەتی، ئافرەت بەرپرسە بەرامبەر پیاوەکەی، بۆیەدەبێت پیاوەکە خەرجیەکانی لەئەستۆ بگرێت، خەرجیەکانیش هەمووکاروباری خواردن وخواردنەوەونیشتەجێبوون وشتی تردەگرێتەوە، واتە خەرجیەکانی ئافرەت ئەرکە لەسەر پیاوەکەی، بەڵام لە حاڵەتێك ئافرەتەکە خۆشگوزەران بوو (واتە باری دارایی ئافرەتەکە باش بوو)، ئەوا بەرپرسیارێتیان هاوبەش دەبێت، ئەگەر

ئافرەتەکە ڕەزامەندی دەرببڕێت و رازی بێت خەرجیەکانی خۆی لە ئەستۆ بگرێت، چونکە لەبنەڕەتدا خەرجیەکانی ئافرەت لە ئەستۆی پیاودایە، ئەم پیاوە هەژار بێت یاخود دەوڵەمەند، ئافرەتەکەش دەوڵەمەند بێت یاخود هەژار، ئەگەر پیاو خەرجیەکانی هاوسەرەکەی لە ئەستۆ نەگرێت، ئەوا لە ڕێکەوتی ئەو ڕۆژەی کە هەڵناستێت بەخەرج کردنیان، ئەم خەرجیانە دەبنە قەرز لە ئەستۆی پیاوەکە، هەروەها خەرجیەکانی ئافرەت کە لە ئەستۆی پیاوەکەی دان، بە پێ ی باری دارایی هەردووکیان، لە ڕووی خۆشگوزەرانی وخراپ گوزەرانی دەخەملێنرێت، ئەگەر باری دارایی هەردوو هاوسەرەکە گۆڕانی بەسەر داهات، یاخود گۆڕانێك لە نرخی شتومەك و کەل و پەلەکان لەوڵاتدا ڕوویدا ئەوا دەشێ خەرجیەکان زیاد وکەم بکرێن، ئەگەر پیاو هاوسەرەکەی خۆی بەبێ خەرجی بەجێهێشت لەبەرهۆیەکی دیاری کراو، ئەوا دادوەر حوکم دەدات بە پێدانی خەرجیەکانی ئافرەت، ئەوسا سندوقی چاودێری کۆمەڵایەتی ئەم خەرجیە دیاری کراوە دەداتە ئافرەتەکە (بڕوانە: ماددەکانی ٢٣، ٢٤، ٢٧، ٢٩ لە یاسای باری کەسێتی).

مەرجەکانی لە ئەستۆگرتنی خەرجیەکانی هاوسەر:

أ- هاوسەرگیریەکە دروست وڕەوا بێت.

ب- ژنەکە ناشیزە (لاسار) نەبێت.

ج- توانای دارایی پیاو، ئەگەر هەژارو بێ توانابێت لەکارکردن، ئەوا خەرجیەکانی هاوسەرەکەی لەئەستۆ ناگرێت، بەڵام هەندێك زانا وياساناسان دەڵێن پیاو لەهەموو حاڵەتێکدا خەرجیەکانی هاوسەرەکەی لە ئەستۆ دەگرێت.

جـۆرەکانی خەرجی:

خەرجی دەکەوێتە ئەستۆی پیاو کاتێك هاوسەرەکەی لەئەستۆی ئەو دایە، چونکە پیاو پابەندە بە خەرجیەکانی خێزان ومنداڵەکانی.

خەرجی دەکەوێتە ئەستۆی پیاو لەدوای تەڵاقدانی خێزانەکەی، ئەگەر منداڵیشیان

هەبوو، ئەوا خەرجی منداڵەکانیش، لە دوای تەڵاق ولێك جیابوونەوە دەکەوێتە ئەستۆی پیاوەکە.
خەرجی ڕێژەیی بریتیە لەخەرجی بنەچەو لق وکەسوکارەکان، کەبەهۆکاری شەرعی ویاسایی پێوەی پابەندن، ئەمیش بریتی یە لە بوونی ڕەچەڵەکی شەرعی لە نێوانیاندا.

ڕێساکانی خەرجی ڕێژەیی بە پێ ی یاسا:

- ئەگەر منداڵ سەروەت وسامانی نەبوو، ئەوا خەرجیەکانی دەکەوێتە ئەستۆی باوکی، بەڵام ئەگەر باوکەکە هەژارو بێ توانا بێت لەدابین کردنی خەرجی وبژێوی ژیان، ئەوا خەرجیەکانی ناکەوێتە ئەستۆ(ماددەی پەنجاونۆیەم / ١).
- خەرجیەکانی منداڵ بەردەوام دەبێت تاوەکو مێینە شوودەکات وتاوەکو نێرینە دەگاتە ئەو ئاستەی کە هاوتەمەنەکانی ئەو کار و کاسبی دەکەن، ئەگەر قوتابی نەبێت (ماددەی پەنجاونۆیەم / ٢).
- کوڕە گەورەی بێ توانا لە بژێو دەستکەوتن لە حوکمی کوڕی بچووك دایە(ماددەی پەنجاونۆیەم / ٣).
- ئەگەر باوك بێ توانابوو لەخەرج کردن، ئەوا خەرجیەکانی منداڵ دەکەوێتە ئەستۆی ئەو کەسەی جێگرەوەی باوکە لەکاتی نەبوونی باوك(ماددەی شەستەم/١).
- منداڵی گوزەران باش گەورەبێت یاخود بچووك، خەرجیەکانی دایك وباوکی هەژاری دەکەوێتە ئەستۆ(ماددەی شەست و یەك).
- خەرجیەکانی هەر هەژارێکی بێ توانا لە بژێوی دەستکەوتن، دەکەوێتە ئەستۆی ئەو کەسوکارەی کەگوزەرانیان باشە ومیراتی لێ دەگرن، بە پێ ی بڕی میرات لێگرتنەکە (ماددەی شەست و دوو).
- خەرجی خزمەکان لەڕێکەوتی داواکەوە بڕیاری لەسەر دەدرێت (ماددەی شەست و سێ).

هێلکاریەکی ڕوونکەرەوە بۆ ڕێکارەکانی وەرگرتنی خەرجی

هەنگاوی یەکەم

عەریزەیەکی داواکردن کەتیایدا ناوی داواکار وداوالێکراو وبابەتی داواکردنەکە هاتووە، کە بریتیە لە وەرگرتنی خەرجی، ڕوونکرابێتەوە، لەگەڵ دیاری کردنی ماوەی نەدانی خەرجیەکە

هەنگاوی دووەم

بەڵگەنامە هاوپێچەکان (کۆپیەك لە گرێبەستی هاوسەرگیری، کۆپیەك لە بڕیاری تەڵاقدان، ئەگەر داواکردنی خەرجیەکە لە دوای تەڵاقدانەکەوە بێت، شاهێد پێویستە بۆ سەلماندنی وەرنەگرتنی خەرجیەکە)

هەنگاوی سێیەم

ئەگەر خەرجیەکە هی کاتی هاوسەرگیری بێت، ئەوا بابەتی داواکە خۆگرتنی پیاو دەبێت لە دانی خەرجیەکانی خێزان ومنداڵەکانی، لە گەڵ دیاری کردنی ئەو ماوەیەی کە خەرجیەکانی لە ئەستۆ نەگرتووە

٥- لاساری (النشوز):

بریتی یە لەو حاڵەتەی کە یەکێك لەهاوسەرەکان (پیاوەکە یاخود ژنەکە) خۆی بەگەورەتر بزانێت لەوەی تر، بۆ نموونە لەحاڵەتێك کە یەکێك لە هاوسەرەکان، بەبێ مۆڵەتی ئەوەی تر وبەبێ بیانوێکی شەرعی، مەنزڵگەی هاوسەرێتی بەجێ بهێڵێت، ئەوا بە لاسار هەژماردەکرێت، یاخود یەکێك لەدوو هاوسەرەکە زێدەڕۆیی بکات لە هەڵنەستان بە ئەرکەکانی هاوسەرگیری، یاخود حاڵەتی پابەند نەبوونی پیاو، بە ئامادەکردنی مەنزڵگەیەکی شەرعی بۆ هاوسەرەکەی، کە گونجاو بێت لەگەڵ باری کۆمەڵایەتی وئابوریان.

ئەگەر یەکێك لەم حاڵەتانەی سەرەوە ڕوو بدات، ئەوا کەسی کەمتەرخەم جا چ پیاو بێت یاخود ژن، بە لاسار هەژمار دەکرێت، لاساری بوون بە هۆیەك لە هۆیەکانی لێك جیابوونەوەی نێوان دوو هاوسەر هەژمار دەکرێت، ئەگەر پیاوەکە لاساربێت، ئەوا پابەند دەبێت بە لەئەستۆ گرتنی خەرجیەکانی خێزانەکەی وپێدانی هەموو مافەکانی، بەڵام ئەگەر ژنەکە لاسار بێت، ئەوا مافی وەرگرتنی خەرجی ومارەیی دواخراو لەدەست دەدات.

یەکێك لە مافەکانی تری ژن، ئەوەیە کە نابێت پیاوەکەی، بەبێ ڕەزامەندی ژنەکەی، هەوێی ژنەکە (ژنەکەی تری) بێنێتە هەمان ئەو خانووەی کە تیایدا نیشتەجێن، هەروەها پیاو بەبێ ڕەزامەندی ژنەکەی، بۆی نیە کەسەوکارەکانیشی بێنێتە هەمان خانوو، جگە لە منداڵە بچووکە ناکامەکەی نەبێت، واتە ئەو منداڵەی کە نەگەیشتۆتە تەمەنی باڵغ بوون، کەواتە پیاوەکە دەتوانێت ئەم منداڵە لەگەڵ هاوسەرەکەی لەهەمان خانوودا نیشتەجێ بکات (بڕوانە ماددەکانی ٢٥، ٢٦، لە یاسای باری کەسێتی).

هێلکاریەکی ڕوونکەرەوە بۆ ڕێکارەکانی داوای لاساری بوون

هەنگاوی یەکەم

عەریزەیەکی داوای پێشکەشکراو بە دادگای باری کەسێتی دەکرێت، کەتیایدا حاڵەتی لاساری بوونی پیاو یاخود ژنەکە ڕوون کرابێتەوە.

هەنگاوی دووەم

عەریزەکە هاوپێچ دەکرێت لەگەڵ کۆپیەك لە گرێبەستی هاوسەرگیری، لە گەڵ بوونی شاهێد بۆ سەلماندنی حاڵەتی لاساری بوون، لە حاڵەتی سەلماندنی لاساری بوونی پیاوەکە، ئەوا پابەند دەبێت بە خەرجیەکان وپێدانی هەموو مافەکانی ژنەکەی، بەڵام لەحاڵەتی لاساری بوونی ژنەکە ئەوا...

هەنگاوی سێیەم

ژنەکە زۆری لێناکرێت بگەڕێتەوە بۆ مەنزڵگەی هاوسەریێتی، بەڵام حوکمی لاساری بوونی دەبێتە هۆیەك لە هۆیەکانی لێك جیابوونەوە، بەپێ ی ئەمەش ژنەکە هەندێك لە مافەکانی، وەك مارەیی دواخراو وخەرجی لە دەست دەدات.

٦- تەڵاقدان ولێک جیابوونەوە:

گرێبەستی هاوسەرگیری بەتەڵاقدان یاخود لێك جیابوونەوە کۆتایی پێدێت، یاسای باری کەسێتی حوکمەکانی تەڵاقدان ولێك جیابوونەوەی لەماددەکانی (٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥، ٤٦)ی یاسای باری کەسێتی رێکخستووە.

١- تەڵاقدان:

تەڵاقدان جیاوازی هەیە لەگەڵ لێك جیابوونەوە، مەبەست لەتەڵاقدان بەپێی یاسا، بریتیە لەهەڵگرتنی بەندی هاوسەرگیری بەشێوەیەکی ڕوون وئاشکرا، کە بەپێ ی شەرع ویاسا تەڵاقدان لەخۆ بگرێت، بەبێ بەستنەوە بەشێوەیەك یاخود زمانێکی دیاری کراو، ئەویش لەلایەن پیاوەوە دێتە ئاراوە، یاخود لەلایەن خێزانەکەی ئەگەر بریکار کرابێت یان پێی سپێردرابێت، یاخود لەلایەن دادوەرەوە دێتە ئاراوە.

بریکارنامەیی لەکەتاندنی تەڵاق پێ ی وەرناگیرێت، مەگەر ڕێگریەك هەبێت لە ئامادەبوونی یەکێك لە دوو هاوسەرەکە، هەروەها تەڵاقدان لەکاتی کەتاندن یاخود دانپێنانی، بەبێ ئامادەبوونی دوو گەواهیدەری دادویست، یاخود بەبێ ئامادە بوون لە بەردەم دادوەر دروست نابێت، تەڵاقدانی سەرخۆش و شێت وگەمژە وزۆرلێکراو وئەو کەسەی جیابوونەوەی لە دەست داوە، بە هۆی توڕەیی یان کارەساتێکی لە ناکاودا یان پیری یان نەخۆشی دروست نیە، پیاو لەسەر خێزانەکەی سێ تەڵاقی هەیە، ئەو تەڵاقەی کە بە زارەکی یان بە ئاماژە ژمارەی لەگەڵدایە، تەنها بە یەك تەڵاق هەژمار دەکرێت. بۆ نموونە پیاوەکە بڵێتە خێزانەکەی ئەتۆم تەڵاقدا تەڵاقدا، یاخود ئەتۆم سێ بە سێ تەڵاقدا، لەم حاڵەتانەدا، بەپێ ی یاسا تەڵاقەکە یەکجار کەوتووە، ئەگەر پیاو سێ تەڵاقی جیاوازی ئاراستەی خێزانەکەی کرد، ئەوا ناتوانێت بیگەڕێنێتەوە، تەنها ئەگەر بە کەسێکی تر شووبکات، ئینجا تەڵاق بدرێتەوە، ئەوسا پیاوەکەی پێشوو دەتوانێت بیگەڕێنێتەوە ودووبارە هاوسەرگیری لە گەڵیدا ببەستێتەوە بە گرێبەستێك ومارەیەکی نوێ.

تەڵاقدان دوو جۆرە:

أ- تەڵاقی بەگەڕانەوە: ئەو تەڵاقەیە کە پیاوەکە دەتوانێت بچێتەوە لای خێزانە تەڵاقدراوەکەی خۆی لە کاتی تەواوبوونی ماوەی عیددەی بەبێ گرێبەستێکی نوێ، بەمەرجێك هەردووکیان ویستی چاکسازیان هەبێت، وژنەکەش لەکاتی ماوەی عیدە مافی خەرجی تەواوی هەیە.

ب- تەڵاقی (بائن): بریتی یە لەو تەڵاقەی پێش چوونە لای خێزانە یاخود دوای چوونە لای خێزانە، بەڵام بۆ گەڕانەوەی ژنەکەی بە بەرامبەرە، هەروەها تەڵاقێکی بەگەڕانەوەشە ئەگەر ماوەی عیددەی ژنەکە تەواو بوو بێت. تەڵاقی (بائن)یش دوو جۆرە:

- تەڵاقی بائنی بچووك (بائن بینونە صغری): ئەو تەڵاقەیە کە جارێك یاخود دوو جار دەکەوێت وتیایدا دەشێت پیاو بچێتەوە لای ژنە تەڵاقدراوەکەی بە گرێبەستێك ومارەیەکی نوێ.

- تەڵاقی بائنی گەورە (بائن بینونە کبری) ئەو تەڵاقەیە کە پیاو ناشێ بچێتەوە لای ژنە تەڵاقدراوەکەی، کە بە سێ تەڵاقی لە یەکتر جیا تەڵاقی داوە وپێش بەسەر چوونی ماوەی عیددەی نەیگەڕاندۆتەوە.

هەردوو هاوسەر ئەوەی ویستی تەڵاقدانی هەیە پێویستە داوای تەڵاق لە دادگای باری کەسێتی بەرز بکاتەوە بۆ وەرگرتنی حوکمی تەڵاق، ئەگەر تەڵاقدانی پیاو زێدەڕۆیی بێت (تعسفی)، واتە تەڵاقدانەکە بەبێ بیانو بێت، ئەوا ژنە تەڵاقدراوەکە بۆی هەیە داوای قەرەبووی ئەو زیانانە بکات کە لە ئەنجامی تەڵاقی زێدەڕۆیی پێ ی گەیشتووە،حکومەتی هەرێم پابەندە بە چاودێری کردنی ئەو ئافرەتە تەڵاقدراوەی کە داهاتی مانگانەی نیە، لە لایەن چاودێری کۆمەڵایەتی بڕە پارەیەکی مانگانەی بۆ دابین دەکرێت، تاوەکو بۆ خۆی هەلی کارێك دەدۆزێتەوە، یاخود جارێکی تر شوودەکات، چونکە ئەو کاتە پیاوەکە خەرجیەکانی ئەم ئافرەتە لە ئەستۆ دەگرێت.

٢- لێک جیابوونەوە (التفریق):

لێك جیابوونەوە دووجۆرە (دادگەریی و اختیاری):

أ- لێك جیابوونەوەی دادگەریی: ئەو لێك جیابوونەوەیە کە هەر یەکێك لەدوو هاوسەرەکە مافیان هەیە لە بەردەم دادگا داوای بکەن، لەکاتی بوونی هۆیەك لەو هۆیانەی کە یاسا باسی کردوون، وبریتین لە:

- لەحاڵەتێك ئەگەر یەکێك لەهاوسەرەکان زیانێکی بەوەی تر یان منداڵەکانیان گەیاند، بە جۆرێك ناکرێت ژیانی هاوسەرێتی بەردەوامی پێبدرێت. بۆ نموونە لەحاڵەتی ئاڵودەبوون بەخواردنەوەی مادده سەرخۆشکەر یاخود هۆشبەرەکان، بە مەرجێك ئەم حاڵەتە لەڕێگەی راپۆرتی لێژنەیەکی پزیشکی تایبەتمەندەوە بسەلمێنرێت.

- هەڵسان بە کاری قوماربازی لە مەنزڵگەی هاوسەرێتی بە زیان هەژمار دەکرێت.

- ئەگەر یەکێك لە هاوسەرەکان خیانەتی هاوسەرێتی ئەنجام بدات.

- ئەگەر گرێبەستی هاوسەرگیری پێش ئەوەی یەکێك لە هاوسەرەکان تەمەنی هەژدە ساڵی تەواوکردبێت، بەبێ ڕەزامەندی دادوەر بەسترابێت.

- ئەگەر هاوسەرگیریەکە لەدەرەوەی دادگا لەڕێگەی زۆرەملێ ئەنجام درابێت وپیاوەکە چووبێتە لای خێزانەکەی.

- ئەگەر پیاوەکە ژنێکی تری هێنا، ئەوا ژنی یەکەم بۆی هەیە داوای لێك جیابوونەوە بکات.

- ئەگەر ناکۆکیەك لەنێوان هەردوو هاوسەر ڕوو بدات، چ لەپێش چوونە لای خێزان یاخود دوای چوونەلای.

لەحاڵەتی بەرز کردنەوەی داوای لێك جیابوونەوە، لەبەر یەکێك لەو هۆیانەی کەلە سەرەوە باسمان کردن، دادگا هەڵدەستێت بە ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە لە هۆی ناکۆکیەکە، ئەگەر بۆی دەرکەوت ناکۆکی هەیە ویەکێك لەم هۆیانەی سەرەوە بوونیان هەبوو، ئەوا دادگا هەڵدەستێت بەدەستنیشان کردنی ناوبژیوانێك لەکەسوکاری ژنەکە وناوبژیوانێك لە کەسوکاری پیاوەکە، ئەگەر بوونیان هەبێت،

ئەگەر بوونیان نەبوو ئەوا دادگا داوا لە هەردوو هاوسەرەكە دەكات دوو ناوبژیوان هەڵبژێرن، ئەگەر پێكنەهاتن، ئەوا دادگا هەڵیان دەبژێرێت. ئەویش بە مەبەستی چاككردنەوەی نێوان هەردوو هاوسەر، ئەگەر هەردوو ناوبژیوانەكە نەیانتوانی نێوان هەردوو هاوسەرەكە چاك بكەنەوە، ئەوا بابەتەكە بەرز دەكەنەوە بۆ دادگا لەگەڵ دیاری كردنی لایەنی كەمتەرخەم، ئەگەر هەردوو ناوبژیوانەكە پێكنەهاتن لە سەر دیاری كردنی لایەنی كەمتەرخەم، ئەوا دادگا ناوبژیوانی سێیەمیان بۆ دەستنیشان دەكات بۆ دیاری كردنی لایەنی كەمتەرخەم، دواتر ئەگەر دادگا بەردەوامی ناكۆكیەكەی بۆ سەلمێندراو نەیتوانی چاكسازی بكات وپیاوەكە خۆی گرت لەتەلاقدانی خێزانەكەی ئەوكاتە دادگا نێوانی هەردوو هاوسەرەكە لە یەكتری جیا دەكاتەوە.

هەروەها هۆی تر هەن بۆ لێك جیابوونەوە، كە مادده (٤٣)ی یاسای باری كەسێتی ئاماژەی بۆ كردوون، ئەم هۆیانەش تەنها تایبەتن بە ژنەوە، كەواتە ژن بۆی هەیە داوای لێك جیابوونەوە لە پیاوەكەی بكات، ئەگەر یەكێك لەم هۆیانەی خوارەوە هاتنە كایەوە، كە بریتین لە:

- ئەگەر پیاوەكەی بە سزایەكی ئازادی لێسێنەر (واتە بەندكردن یاخود زیندانی كردن) حوكم درا، كە ماوەكەی سێ ساڵ بەرەو سەر بێت، پاش بەسەر چوونی یەك ساڵ لە سەر جێبەجێ كردنی، هەتا ئەگەر ژنەكە ماڵیشی هەبێت وبتوانێت لێیەوە خەرجیەكانی خۆی بكات.
- ئەگەر پیاو، بەبێ بیانوێكی ڕەوا، ماوەی ساڵێك بەرەو سەر، خێزانەكەی خۆی بەجێبهێڵێت.
- ئەگەر پیاو، لە ماوەی دوو ساڵ لە مێژووی گرێبەست، داوای گواستنەوەی (زەماوەند) ئەو خێزانەی نەكات، كە نەچوویتە لای.
- ئەگەر ژنەكە بینی پیاوەكەی نەمێردە (عنین) یاخود تووشی نەخۆشیەك هاتووە، كە ناتوانێت لە گەڵیدا، چ لە بەر هۆكاری جەستەیی بێت یاخود دەروونی بە ئەركەكانی هاوسەرێتی هەڵبستێت.

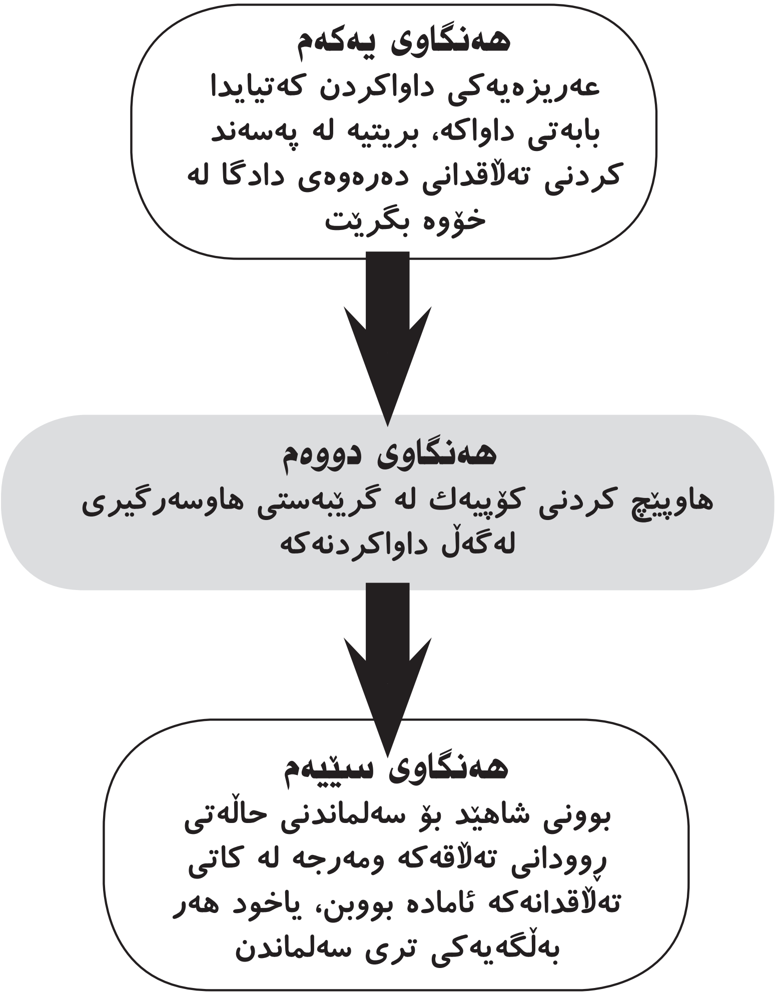
- ئەگەر پیاوەکە نەزۆك بێت، یاخود لە دوای هاوسەرگیریی تووشی نەزۆکی هاتبێت، ژنەکەش هیچ منداڵی زیندووی لەم پیاوە نەبێت.
- ئەگەر ژنەکە، لە دوای بەستنی گرێبەستی هاوسەرگیریی، بۆی دەرکەوت کەوا پیاوەکەی تووشی نەخۆشیەك هاتووە ناکرێت لەگەڵیدا بەبێ زیان پێکەوەژیان ئەنجام بدەن.
- ئەگەر پیاو، بەبێ بیانوێکی ڕەوا، دوای ماوەدانی تا شەست رۆژ، خۆی بگرێت لە خەرجیەکانی خێزانەکەی.
- ئەگەر پیاو، خۆی بگرێت لە دانەوەی خەرجیە کەڵەکەبووەکانی سەری، پاش ماوەدانی بۆ ماوەی شەست رۆژ لە لایەن فەرمانگەی جێبەجێ کردنەوە.
ژن بۆی هەیە، پێش هاتنە لای لەلایەن پیاوەکەیەوە، لەدادگا داوا بکات لەگەڵ پیاوەکەی جیا ببێتەوە، لەم حاڵەتەش دادگا دەبێت حوکم بە لێك جیابوونەوەیان بدات، پاش ئەوەی ژنەکە مارەیی وەرگیراو وخەرجیەکانی هاوسەرگیری بۆ پیاوەکە دەگەڕێنێتەوە.
ئەمانەی باسمان کردن، ئەو هۆیانەن ئەگەر یەکێکیان بێتە کایەوە، ئەوا ژنەکە بۆی هەیە پەنا بباتە بەر دادگای باری کەسێتی تایبەتمەند وداوای لێك جیابوونەوە بکات لەبەر یەکێك لەم هۆیانەی سەرەوە.

ب- لێك جیاکردنەوەی اختیاری/ لەبەر یەك دەرچوون (خولع): مەبەست ئەوەیە لابردنی باری هاوسەرگیری بە ووشەی (خولع)، یاخود بە هەمان واتای ئەو، بەرامبەر قەرەبوویەك کە نابێت زیاتر بێت لەو مارەییە ناونراوەی کە وەرگیراوە، مەرج نیە پیاوەکە بە خولع رازی بێت، ئەگەر دادوەر لە ڕێگەی ناوبژیوانی، بۆی دەرکەوت ئافرەتەکە هیچ توانای پێکەوە ژیانی لەگەڵ پیاوەکەدا نەماوە. ئەمە دەقی ئەو پێناسەیە کە یاسا هێناویەتی دەربارەی بیرۆکەی خولع، لەم پێناسەیەی سەرەوە، کە یاسا دەقی لە سەر کردووە، بۆمان دەردەکەوێت خولع لە بنەڕەتدا، بریتی یە لە لێك جیابوونەوە بەرەزامەندی هەردوو هاوسەر، بەرامبەر

هاتنەخوارەوەی ژن لە بەشێك لە مافەکانی، وەك هاتنەخوارەوە لە مارەیی بۆ نموونە، بە مەبەستی پاراستنی مافەکانی ژن، یاسا بەرزترین ئاستی ئەو شتەی کە ژنەکە لێی دێتە خـوارەوە، بـەوەی کە نابێت زیاتر بێت لەو شتەی وەری گرتووە، دیاری کردووە، تاوەکو پیاوەکە بارودۆخەکە نەقۆزێتەوە وهاوسەرەکەی ناچار بکات لە هەموو مافەکانی بێتە خوارەوە بۆ ئەوەی ئازادی خۆی دەستەبەر بکات، کەواتە ئافرەت ئەگەر هۆیەکیش لە هۆیەکانی لێك جیابوونەوەی دادگەریی - کە باسمان کرد - بۆی نەڕەخسێت، ئەوا دەتوانێت پەنا بۆ خولع ببات وتیایدا لە بەشێك لە مافەکانی بێتە خوارەوە بەرامبەر دەستەبەرکردنی ئازادی خۆی لای پیاوەکەی.

هێلکاریەکی ڕوونکەرەوە بۆ ڕێکارەکانی هەندێ داوای کۆتایی پێهێنانی هاوسەرگیری

بەڵام ئەگەر تەڵاقدانەکە لـەدەرەوەی دادگـا ڕوویـدابێت، ئەوا هەنگاوەکان بەم شێوەیە دەبێت:



داوای کەلوپەلی هاوسەرێتی:

ئافرەتی تەڵاقدراو مافی هەیە کەلوپەلەکانی نێو مەنزڵگەی هاوسەرێتی دەست بکەوێت، بۆیە دەتوانێت داوای کەلوپەلی هاوسەرێتی بەرز بکاتەوە. بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە بڕوانە ئەم هێلکاریەی خوارەوە:

هەنگاوی یەکەم

ئەم داوایە لە بەردەم دادگای بەرایی بەرز دەکرێتەوە، کەتیایدا ژنەکە داوای دەستکەوتنی کەلوپەلی نێو مەنزڵگەی هاوسەرێتی دەکات

هەنگاوی دووەم

لەگەڵ داواکە کۆپییەك لە بڕیاری تەڵاقدان وئەو گرێبەست وپسووڵانەی کە خاوەندارێتی هەندێ لە کەلوپەلەکان یان کڕینیان لە لایەن ژنەکە دەسەلمێنێت، هاوپێچ دەکرێت

هەنگاوی سێیەم

بوونی شاهێد بۆ سەلماندنی کەلوپەلەکانی نێو مەنزڵگەی هاوسەرێتی

٧- عیددە:

ئەو ماوە دیاری کراوەیە کەپێویستە ئافرەتی شووکردوو تیایدا بە کەسێکی تر شوونەکات، تەنها بەتەواوبوونی ئەم ماوەیە نەبێت، ئامانجیش لەم ماوەیە بریتی یە لەپاراستنی ڕەچەڵەك وپارێزگاری کردن لە ئافرەت، عیددە لەم دوو حاڵەتەی خوارەوە لەسەر ئافرەت دەبێتە ئەرك:

- ئەگەر لەپیاوەکەی جیابۆوە، دوای ئەوەی ئەم پیاوە هاتبووە لای، ئەم جیابوونەوەش چ لەڕێگەی تەڵاقی گەڕانەوە یاخود بائن یاخود لێك جیابوونەوە یاخود یەکتری جێهێشتن یاخود هەڵوەشاندنەوە بێت.
- ئەگەر پیاوەکەی کۆچی دوایی بکات، هەتا ئەگەر ئەم پیاوە نەهاتبێتە لای ژنەکەش.

ماوەی عیددە، لە حاڵەتی تەڵاق وهەڵوەشاندنەوە بۆ ئەو ئافرەتەی کەپیاوەکەی هاتۆتە لای، سێ بێ نوێژی وپاکبوونەوەیە (واتە پاش بەسەرچوونی سێ بێ نوێژی وپاکبوونەوە لێیان)، بەڵام ماوەی عیددەی ئەو ژنەی کە پیاوەکەی کۆچی دوایی کردووە، بریتی یە لە چوار مانگ ودە ڕۆژ بۆ ئەو ژنەی کە سکپڕ نیە، چونکە ژنی سکپڕ ماوەی عیددەکەی بریتیە لەدوورترین ماوە لەم دوو ماوەیە: یان دانانی سکپڕیەکەی (منداڵ بوونی) یاخود ئەم ماوەی لەسەرەوە باسمان کرد (واتە چوار مانگ ودە ڕۆژ).

ماوەی عیددەی ڕاستەوخۆ، لەدوای تەڵاقدان یاخود لێك جیابوونەوە یاخود مردن دەست پێ دەکات، هەتا ئەگەر ژنەکەش ئاگاداری تەڵاقدانەکە یاخود مردنەکە نەبێت، ناکرێت ئافرەت پێش تەواوبوونی ماوەی عیددەکەی شوو بکاتەوە.

ژنی تەڵاقدراو مافی هەیە بەسەر پیاوە زیندووەکەی، کەوا خەرجی عیددەی لەئەستۆ بگرێت، بەڵام عیددەی کۆچی دوایی کردن خەرجی نیە.

حوکمەکانی لێك جیابوونەوە، بە هەردوو جۆری دادگەریی واختیاری، لە (ماددەکانی ٤٧، ٤٨، ٤٩، ٥٠ی یاسای باری کەسێتی) ڕێکخراون.

٨- داینگە:

بریتی یە لەپەروەردە کردن وچاودێری وگرنگی پێدانی منداڵان، یاسا حوکمەکانی شیردان وداینگەی لە (ماددەکانی ٥٥، ٥٦، ٥٧)ی یاسای باری کەسێتی رێکیخستووە، تایبەت بە حاڵەتی شیردان، لەم ماددانەدا هاتووە، کەوا ئەرکە لەسەر دایك منداڵەکەی خۆی شیربدات جگە لەحاڵەتی نەخۆشی، سەبارەت بەحوکمەکانی داینگە، یاسا دەری خستووە کەوا دایك بۆداینگەیی وپەروەردە کردنی منداڵ لەباوك لەپێشترە، لەکاتی بوونی هاوسەرێتی ولەدوای نەمانی هاوسەرێتیشدا، بەمەرجێك دایکە داینگەکە پێگەیشتوو، عاقڵ مەند ودەستپاك بێت، توانای پەروەردە کردن وپاراستنی منداڵەکەی هەبێت، داینگەیی دایکی تەڵاقدراو بە دووبارە شوو کردنەوەی ناکەوێت (واتە مافی داینگەی دەمێنێت)، لەم حاڵەتەشدا دادگا بە پێ ی بەرژەوەندی منداڵەکە، بڕیار دەدات کەوا بۆداینگەیی دایکەکە شایستەترە یاخود باوکەکە، هەروەها باوك بۆی هەیە بڕوانێتە کاروباری منداڵە داینگە کراوەکەی وبڕوانێتە کاروباری پەروەردە وفێرکردنی تاوەکو تەمەنی دە ساڵی تەواو دەکات، ئەگەر منداڵی داینگە کراویش تەمەنی پازدە ساڵی تەواو کرد، ئەوا خۆی مافی دەستنیشان کردنی ئەو کەسەی هەیە کەدەیەوێت لەلای نیشتەجێ ببێت، تاوەکو تەمەنی هەژدە ساڵی تەواو دەکات، لەحاڵەتی لەدەستدانی دایکی منداڵە بچووکەکە بۆیەکێك لەمەرجەکانی داینگەیی یاخود کۆچی دوایی کردنی، ئەوا داینگە بۆ باوکەکە دەگوازرێتەوە، ئەگەر باوکەکەش یەکێك لەمەرجەکانی داینگەیی لەدەستدا یاخود کۆچی دوایی کرد، ئەوا منداڵە بچووکەکە لای دایکی دەمێنێتەوە.

هێلکاریەکی ڕوونکەرەوە بۆ ڕێکارەکانی داوای داینگەیی

هەنگاوی یەکەم

عەریزەیەکی داواکردن کەتیایدا داوای داینگەیی دەکرێت وئاراستەی دادگای باری کەسێتی دەکرێت، لەگەڵ دیاری کردنی هۆیەکانی لەدەست دانی کەسی داینگەکار بۆ مەرجەکانی داینگەیی.

هەنگاوی دووەم

کۆپیەك لە گرێبەستی هاوسەرگیری وبڕیاری لێك جیابوونەوە لەگەڵ عەریزەکەدا هاوپێچ دەکرێن

هەنگاوی سێیەم

بوونی شاهێد بۆ سەلماندنی بوونی منداڵ لە لای کەسی داینگەکار، هەروەها بۆ سەلماندنی نالێهاتوویی کەسی داینگەکار بۆ داینگەیی

٩- میرات:

بریتیە لەوماڵ وسەروەت وسامانەی، کەوا کەسی میراتگر لەکەسی میراتدەر (مردووەکە)ی وەردەگرێت، واتا پاش کۆچی دوایی کەسە میراتدەرەکە، یاسا حوکمەکانی میراتی لە (ماددەکانی ٨٦، ٨٧، ٨٨، ٨٩، ٩٠، ٩١)ی یاسای باری کەسێتی ڕێکیخستووە.

بەپێ ی ئەم حوکمانە ژن، لەکاتی نەبوونی لقێکی میراتگری مردووەکە، واتە ئەگەر منداڵی لەپیاوەکەی نەبوو، ئەوا چارێگی (٤/١) میراتی پیاوە مردووەکی وەردەگرێت، بەڵام ئەگەر پیاوە مردووەکە لقێکی میراتگری هەبێت، واتە ئەگەر منداڵی لەپیاوەکەی هەبوو، ئەوا خێزانەکەی هەشتیەکی (٨/١) میراتی پیاوە مردووەکەی وەردەگرێت.

سەبارەت بەپیاویش لەحاڵەتی نەبوونی لقێکی میراتگری مردووەکە، نیوەی (٢/١) میراتی خێزانە مردووەکەی وەردەگرێت، بەڵام ئەگەر ژنە مردووەکە لقێکی میراتگری هەبێت، ئەوا پیاوەکەی چارێگی (٤/١) میراتی خێزانە مردووەکەی وەردەگرێت.

لەکاتی بوونی کوڕێك بۆ کەسی مردوو، ئەوا کچی مردووەکە پشکێکی لەمیراتەکە بەر دەکەوێت لەسەر بنەمای نێرینە بەقەد بەشی دوو مێینە وەردەگرێت، واتە نێرینە دووهێندەی مێینەی بەردەکەوێت، بەڵام ئەگەر کەسی مردوو کوڕی نەبێت، واتا تەنها کچی هەبێت، ئەوا کچەکە پاشماوەی هەموو میراتەکەی، پاش پێدانی پشکی دایك وباوك وهاوسەری کەسی مردوو بەردەکەوێت، بەڵام لەحاڵەتی نەبوونی هیچ یەکێك لە میراتگرەکانی سەرەوە، ئەوا کچی مردووەکە هەموو میراتەکەی بەردەکەوێت.

هەروەها دایك وداپیر وخوشك و منداڵەکانی خوشك وپلك و کەسوکارەکان هەموویان، بە پێ ی بڕی دیاری کراو، لە ڕووی شەرع ویاساوە، پشکی خۆیان لە میرات بەردەکەوێت.

ئەو حاڵەتانەی ژن میراتی پیاوە مردووەکەی بەردەکەوێت:

- ژن، ئەگەر یەك بێت یان زیاتر، چارێگی میراتی پیاوە مردووەکەی بەردەکەوێت ئەگەر پیاوە مردووەکە لقێکی میراتگری نەبێت، واتە نە کوڕ نە کچی میراتگری نیە.

- ژن، ئەگەر یەك بێت یان زیاتر، هەشتیەکی میراتی پیاوە مردووەکەی بەردەکەوێت ئەگەر پیاوە مردووەکە لقێکی میراتگری هەبێت. بۆ نموونە ئەگەر پیاوە مردووەکە کوڕێك وکچێك وهاوسەرێکی هەبێت، ئەوا هاوسەرەکە هەشتیەکی بەردەکەوێت وباقی میراتەکەش بۆ کوڕ وکچەکە دەبێت.

هێلکاریەکی ڕوونکەرەوە بۆ وەرگرتنی دابەشنامەی شەرعی کە تیایدا پشکی میراتگرەکان دیاری دەکرێت

هەنگاوی یەکەم

پێشکەشکردنی عەریزەیەك بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەلایەن یەکێك لەمیراتگرەکان لەگەڵ نووسراوێکی ئاراستەکراو بۆ فەرمانگەی ناسنامە بۆ وەرگرتنی وێنەی قەیدکردنی.

هەنگاوی دووەم

ووتەی شاهێدەکان وداواکاری دابەشنامە، ئینجا ئاڕاستەی دادوەری دادگای باری کەسێتی دەکرێت بۆ وەرگرتنی دابەشنامەی شەرعی کە تیایدا پشکی میراتگرەکان دیاری کراوە.

هەنگاوی سێیەم

زانیاری وبەڵگەنامەی کۆچکردن لەلایەن میراتگرەکانەوە لەگەڵ عەریزەیەکی داواکردن هاوپێچ دەکرێت، ئینجا پشکەکان دابەش دەکرێن.

١٠- سەلماندنی ڕەچەڵەک:

بنەمای ڕەچەڵەك بریتی یە لەسکپڕی ولەدایکبوون، هیچ ناکۆکیەك لەنێوان زاناکانی شەریعەت و زانستی پزیشکیدا نیە لەسەرئەوەی، کەوا کەمترین ماوەی سکپڕی بریتیە لەشەش مانگ، بۆیەهەرکەسێك بەکەمتر لەم ماوەیەدا لەدایکبووبێت ئەوا ڕەچەڵەکەکەی بۆ ئەو کەسەی لە سەربنەمای هاوسەرێتی داوای دەکات، ناسەلمێندرێت.

بۆ سەلماندنی ڕەچەڵەك سێ ڕێگە هەیە، کە بریتین لە:

- جێخەفتن، مەبەست بوونی هاوسەرێتیە.

- دانپیانان بریتیە لەهەواڵدانی کەسێك، کەوا لەنێوان خۆی وکەسێکی تر خزمایەتی (نزیکایەتی) هەیە. ئەویش دووجۆرە:

أ- نزیکایەتی ڕاستەوخۆ کەبریتیە لەپەیوەندی نێوان بنەچەو ڕەچەڵەکەکان بەیەك پلە، وەك کوڕێتی وباوکایەتی ودایکایەتی.

ب- نزیکایەتی ناراستەوخۆ، کەبریتیە لەنزیکایەتی ئەوکەسوکارەی، کەوا یەك بنەچەی هاوبەش کۆیان دەکاتەوە بەبێ ئەوەی یەکێکیان بۆئەوەی تر ببێتە لق، وەك خوشك وبرایەتی ومامایەتی.

- سەلماندنی ڕەچەڵەك بە بەڵگە: ئەم ڕێگەیەش لەڕێ ی بوونی شاهێد وشاهێدی دانیان لەسەرگەڕانەوەی ڕەچەڵەکی منداڵەکان بۆ باوکیان دێتە ئاراوە.

حوکمەکانی ڕەچەڵەك لە (ماددەکانی ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤)ی یاسای باری کەسێتی ڕێکخراوە، ئەم ماددانە دەریان خستووە کەوا ڕەچەڵەکی منداڵی هەر ژنێك، دەگەڕێتەوە سەرپیاوەکەی، ئەگەر ڕێکەوتی گرێبەستی هاوسەرگیریان کەمترین ماوەی سکپڕی بەسەربردبێت، بەیەك گەیشتنی هەردوو هاوسەرەکەش ئەستەم نەبێت، واتەژنەکە راستەوخۆ لەدوای شووکردن وتوانای بەیەك گەیشتن لەگەڵ پیاوەکەیدا بەماوەیەك کەمتر نەبێت لە شەش مانگ، منداڵی بوو بێت.

واتە لەدوای بەسەرچوونی ماوەی شەش مانگ بەسەر ڕێکەوتی دروست بوونی گرێبەستی هاوسەرگیری منداڵەکەی بوو بێت، هەروەها منداڵ بوونەکەی لەماوەیەك

زیاتر نەبێت لە دوورترین ماوەی سکپڕی، کە زانستی پزیشکی نوێ – سەرەڕای هاوڕا نەبوونیان – بە یەك ساڵیان دیاری کردووە تێپەڕنەکات، بۆیە ئەگەر لەدوای یەك ساڵ لەڕێکەوتی هاوسەرگیری وتوانای بەیەك گەیشتن، هەڵسانی پیاوەکە بە چوونە لای هاوسەرەکەی، ئەوا ڕەچەڵەکی ناسەلمێندرێت.

هێلکاریەکی ڕوونکەرەوە بۆ ڕێکارەکانی سەلماندنی ڕەچەڵەک

هەنگاوی یەکەم

عەریزەیەکی داواکردن پێشکەشی دادگای باری کەسێتی بکرێت، تیایدا هاوسەرە داواکارەکە داوای سەلماندنی ڕەچەڵەکی منداڵەکانی لە پیاوەکەی (داوالێکراو) بکات

هەنگاوی دووەم

کۆپیەك لە گرێبەستی هاوسەرگیری وڕاپۆرتێکی پزیشکی کەوا گەڕانەوەی ڕەچەڵەکی منداڵەکانی بۆ کەسی داوالێکراو بسەلمێنێت، لەگەڵ عەریزەی داوا هاوپێچ بکرێت

هەنگاوی سێیەم

لە حاڵەتی نەبوونی گرێبەستی هاوسەرگیری ڕێکارەکان بریتی دەبن لە:

- پێشکەشکردنی عەریزەیەك، کەکەسی داواکار تیایدا داوای سەلماندنی گەڕانەوەی ڕەچەڵەکی منداڵەکانی بۆ کەسی داوالێکراو دەکات.

- بوونی شاهێد بۆ سەلماندنی داواکاریەکە.

- راپۆرتی پزیشکی گەڕانەوەی ڕەچەڵەکی منداڵەکان بۆ باوکیان دیاری دەکات.

مافی ژنی تەڵاقدراو لەنیشتەجێبوون ژمارە (٧٧)ی ساڵی ١٩٨٣ی بەرکار:

ئەم یاسایە چەند حوکمێکی لەخۆگرتووە، لەهۆکارە پێویستکاریەکانی دانانی بەدەردەکەوێت، کەوا ئامانجی ئەم یاسایە بریتیە لەپاراستنی ئافرەت لەپەرتەوازەبوون ودابینکردنی شوێنی حەوانەوە بۆی لەدوای دووچارهاتنی بە تەڵاقدان یاخود لێك جیابوونەوە، ئەویش لەڕێگەی مافپێدانی بۆمانەوە لەمەنزڵگەی هاوسەرێتی لەدوای تەڵاقدانی، یاخود لێك جیاکردنەوەی بۆماوەیەکی گونجاو تاوەکو شوێنی نیشتەجێ بوونێك بۆحەوانەوەی خۆی ئامادە دەکات، لەسەر بنەمای ئەوەی کەوا پیاو لە دابینکردنی شوێنی نیشتەجێ بوون بەتواناترە لەئافرەت. ماددەکانی (١، ٢، ٣)ی ئەم یاسایە ئاماژەیان بۆ ئەمانەی خوارەوە کردووە:

ئەو دادگایەی سەیری داوای تەڵاقدانی یاخود لێك جیابوونەوەی ژنەکەدەکات، لەسەر داوای ژنەکە بڕیارێك دەردەکات بەمانەوەی لەدوای تەڵاقدانی یاخود لێك جیابوونەوەی، لەوخانووە یاخود شوقەیەی کەلەگەڵ پیاوەکەی تیایدا نیشتەجێ بوون، ئەگەر هی پیاوەکە بێت. ئەم بڕیارەش لەچوارچێوەی حوکمی تەڵاق یاخود لێك جیابوونەوە دەردەکرێت، ماوەی نیشتەجێ بوونیش، بەپێ ی چەند مەرجێکی دیاری کراو، (٣) سێ ساڵی بەبێ بەرامبەرە.

ژنەکە، لەچەند حاڵەتێکی دیاری کراو لە یاسادا، لەم مافە بێ بەش دەبێت، لەوانە ئەگەر هاتوو هۆی تەڵاقدان یاخود لێك جیابوونەوەکە خیانەتی هاوسەرێتی ژنەکە یاخود ناشیزەبوونی بێت، یاخود ئەگەر ژنەکە بەتەڵاقدان یاخود لێك جیابوونەوە ڕازی بێت، یاخود ئەگەر لێك جیابوونەوەکە دەرئەنجامی خولع بێت.

ئەگەر ژنەکە خاوەن خانوو یاخود شوقەیەکی سەربەخۆ بێت، ئەوا هەتا ئەگەر یەکێك لەم حاڵەتانەی سەرەوەش بێتە ئاراوە، ژنەکە لە دوای کۆتایی هاتنی هاوسەرگیری، مافی نیە داوای نیشتەجێ بوون بکات لە مەنزڵگەی هاوسەرێتی.

مەرجەکانی مافی ئافرەتی تەڵاقدراو بۆ نیشتەجێ بوون:

- هەموو یاخود بەشێکی خانووەکە بە کرێ نەدات.
- کەسێك لەگەڵ خۆیدا نیشتەجێ نەکات، جگە لەوانەی لەژێر داینگەیی ئەو دابوون، هەروەها ژنەکە مافی هەیە لەگەڵ خۆیدا یەکێك لە حەرامکراوەکانی خۆی (مەحارم) نیشتەجێ بکات.
- هیچ زیانێك بە خانووەکە یاخود شوقەکە نەگەینێت، جگە لە زیانی سادە.

ئەگەر ژنە تەڵاقدراوەکە یەکێك لەم مەرجانەی سەرەوەی پێشێل کرد، ئەوا پیاوەکەی بۆی هەیە داوای پێ چۆلکردنی شوێنی نیشتەجێ بوونەکە بکات، وژنە تەڵاقدراوەکەش مافی نیە سوود لە ماوەی تر وەربگرێت.

ئەو حاڵەتانەی ژنی تەڵاقدراو ئەم مافە لە دەست دەدات:

- ئەگەرهۆی تەڵاقدانەکە یاخود لێك جیابوونەوەکە خیانەتی هاوسەرێتی یاخود ناشیزەبوونی ژنەکە بێت.
- ئەگەر ژنەکە بە تەڵاقدان یاخود لێك جیابوونەوە ڕازی بێت.
- ئەگەر ژنە تەڵاقدراوەکە بە شێوەیەکی سەربەخۆ خانووێك یاخود شوقەیەکی هەبێت.

تاوەکو ئافرەت ئەم مافە پێ بەخشراوانەی یاسای باری کەسێتی گەرەنتی بکات، پێویستە لە سەری پەنا بباتە بەر دادگا تایبەتمەندەکان، کە بریتین لەدادگاکانی باری کەسێتی، کە خۆی لەدادگای شوێنی نیشتەجێبوونی کەسی داوالێکراو یاخود شوێنی بەستنی گرێبەستی هاوسەرگیری دەنوێنێت، ئەویش بەمەبەستی سەیرکردنی کاروباری هاوسەرگیری وتەڵاقدان وخەرجی ودایگەیی وڕەچەڵەك وئەوانەی تر، بۆ پاراستنی خۆی وپارێزگاری کردنی ئەو مافانەی کەیاسا پێ ی بەخشیوە لەکاتی بەرتەسك کردنی یاخود پێشێل کردنی ئەم مافانە.

سێیەم: یاسای باری کەسێتی نا موسڵمانان:
(ئەوانەی لەسەر ئایینی ئیسلام نین)

یاسای باری کەسێتی ساڵی ۱۹٥۹، کەلەمەو پێش خستمانە ڕوو وباسمان کرد، تەنها لە سەرموسڵمانان پیادە دەکرێت، ودادگای باری کەسێتی تایبەتمەند دەبێت بەسەیرکردنی کێشەکانی، بەڵام سەبارەت بە غەیرە موسڵمان ئەوا ئەم یاسایە لە سەریان پیادە ناکرێت، بەڵکو ملکەچی حوکمی تایبەت ودادگای تر دەبن.

پرسەکانی باری کەسێتی غەیرە موسڵمان پێی دەووترێت یاسای باری مەدەنی، باری مەدەنیش پرسەکانی هاوسەرگیری و تەڵاقدان و وەسیەتکردن و بۆنە خێزانیەکان و وەلانان و میرات وبەخشین و وەقف کردن و پرسەکانی تری باری کەسێتی لەخۆدەگرێت.

مادده (۳۳)ی یاسای دادبینیە مەدەنیەکان ڕوونی کردۆتەوە کەوا تایبەتمەندی سەیر کردنی بابەتەکانی باری کەسێتی غەیرە موسڵمان و ئەوکەسە بیانییانەی کەلەباری کەسێتی یاسای مەدەنیان لەسەرپیادە دەکرێت، بۆدادگای بەرایی دەگەڕێتەوە.

کەواتە بەپێ ی یاسا دادگای بەرایی سەیری باری کەسێتی کەسانی غەیرە موسوڵمان دەکات.

بەڵام ئەوەی لەهەرێمی کوردستان پیادەکراوە ئەوەیە، کەلەکاتی بوونی دادگای مەوادی کەسێتی، ئەوا ئەم دادگایە سەیری باری کەسێتی نا موسڵمانان دەکات، لە کاتی نەبوونی ئەم دادگایە ئەوا دادگای بەرایی سەیری باری کەسێتیان دەکات.

ئەو یاسایەی پێویستە پیادە بكرێت:

بەیاننامەی دادگاكانی دەركراو لەساڵی ١٩١٧ بەیاسای ڕێكخەری باری كەسێتی نا موسڵمانان هەژماردەكرێت، هەروەها لەماددە (١٨)ی یاسای پێكهێنانی دادگاكانی ژمارە (٢٣)ی ساڵی ١٩٤٥دا هاتووە، كەوا هەندێك ماددەكانی بەیاننامەی دادگاكانی ساڵی ١٩١٧، كە بریتین لەماددەكانی (٣، ٤، ٥، ٦، ٧ «بڕگە یەك ودوو»، ٩، ١٠، ٢٣) هەڵوەشێندراونەتەوە، لەبەرامبەردا ماددەكانی تری ئەم یاسایە وەك خۆی بەبەركاری ماونەتەوە بەمەرجێك دژ بەدەقی یاساكانی ترنەبێت كەلەدوای ئەودا هاتوون، وەك یاسای دادبینیە مەدەنیەكانی ساڵی ١٩٦٩ ویاسای ڕێكخستنی دادگەریی ساڵی ١٩٧٩.

لەهەرێمی كوردستان وعێراق بە گشتی، یاسایەكی تایبەت نیە، كەوا باری كەسێتی غەیرە موسوڵمان رێكبخات، بۆیە ئەوەی بەپێ ی بەیاننامەی دادگاكانی ژمارە (٦) ی ساڵی ١٩١٧ پیادە دەكرێت بریتیە لەیاسای كەسێتی ڕۆڵەكانی تائیفە (لەسەر بنەمای تائیفەگەری)، واتە شەریعەتی تایبەت بە ڕۆڵەكانی تائیفە، كە بریتین لەدەقی ئاینیی وڕێساكانی ئاینی ڕۆڵەكانی تائیفە. لەكاتێكیش ئەگەرچارەسەری لەشەریعەتی تایبەتدا نەبوو، ئەوا پەنا دەبردرێتە بەر دابونەریت، كەبریتیە لەو ڕێسایانەی كەوا لەڕێگەی دووبارە بوونەوەی پابەندبوون پێیانەوە لەلایەن ئەم تائیفەیە لەمامەڵەكانیاندا، وەك ڕێسایەكەی پابەندكار بۆ ڕۆڵەكانی تائیفەی ئایینی، لەپرسەكانی باری كەسێتی دروست بووە.

سەبارەت بەمافەكانی ئافرەتی ناموسوڵمان لەهەرێمی كوردستان، كە تایبەت بن بەباری كەسێتی ئەوئافرەتە، وەك هاوسەرگیری وتەلاقدان وخەرجی ومیرات ودانیگەیی وپرسەكانی تری باری كەسێتی، ئەوا مافەكانی ئەم ئافرەتە پشت دەبەستێت بەو مافانەی كەوا ئایینەكان یاخود تائیفەكان، كە ئەم ئافرەتە ئەندامێكە لێیان، پێیان بەخشیوە، بەبێ پشت بەستن بەیاسایەكی دیاری كراو ئەویش لەبەر نەبوونی ئەم جۆرە یاسایە.

چوارەم: یاسای بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی

ئەم یاسایە، سـەرەڕای بوونی چەندین کەموکوڕی یاسایی تیایدا کەپێویست بەپێداچوونەوەیان دەکات لەلایەن یاسادانەرەوە، تاوەکوبگونجێت لەگەڵ پرەنسیپە بنەڕەتیەکانی نێو دەستور، بە یەکێك لە یاسا گرنگەکانی هەرێم هەژمار دەکرێت.

ئەم یاسایە لەم چەند بڕگەیەی خوارەوە دەخەینە ڕوو:

یەکەم: گرنگی ئەم یاسایە:

یاسای بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی ساڵی ٢٠١١، کەلە دە (١٠) ماددە پێکهاتووە، یەکێکە لەو یاسایانەی کە پەرلەمانی هەرێمی کوردستان بۆ سنووردار کردنی دیـاردەی توندوتیژی خێزانی لە نێو کۆمەڵگادا دەری کـردووە، ئەو توندوتیژیەی کە لەلایەن تاکە کەسێکەوە دەرهەق بەکەسێکی تر کەپەیوەندیەکی خێزانی دەیانبەستێتەوە، وەك پەیوەندی هاوسەرێتی یاخود خزمایەتی تاوەکو پلە چوار یاخود ئەو کەسەی بەپێ ی یاسا خراوەتە پاڵ خێزانەکە ئەنجام دەدرێت، هەروەها ئەو توندوتیژیەی کەپێچەوانەی هەموو ئایینە ئاسمانیەکان وپرەنسیپەکانی مافی مرۆڤی نێو ڕێککەوتننامە نێودەوڵەتیەکانە.

ئەم یاسایە بۆپاراستنی خێزان لە لەبەریەك هەڵوەشانەوە و بەرگرتن لەتوندوتیژیە بەر لەڕوودانی یاخود چارەسەرکردنی لە دوای ڕوودانی.

دووەم: بیرۆکە وشێوەکانی توندوتیژی خێزانی بەپێ ی یاسا:

لە ماددە یەکی ئەم یاسایە، توندوتیژی خێزانی بەوە پێناسە کراوە کە بریتیە لە (هـەر کردارێك یان ووتەیەك یان هەڕەشەکردنێك، لەسەر بنەمای جۆری کۆمەڵایەتی لە چوارچێوەی پەیوەندیە خێزانیەکانی بونیاتنراو، لەسەربنچینەی هاوسەرگیری وخزمایەتی تاوەکو پلە چوار وئەو کەسەی بەپێ ی یاسا خراوەتە پاڵ خێزان، بەجۆرێك زیانێکی جەستەیی یاخود سێکسی یاخود دەروونی بنێتەوە

وداماڵینی ماف وئازادیەکان لەخۆوە بگرێت).
مەبەست لەخێزان بریتیە لە: کۆمەڵە کەسێکی سروشتی کەپەیوەندیەکی هاوسەرگیری یاخود خزمایەتی تاکو پلە چوار دەیان بەستێتەوە، وهەرکەسێکیش بەپێ ی یاسا خرابێتە پاڵ خێزان.

مەبەست لە خزمایەتی تاکو پلە چوار بریتی یە لە:
پلە یەك: (دایك، باوك، کوڕ، کچ) لە خۆدەگرێت.
پلە دوو: (خوشك، برا، کوڕی کوڕ، کچی کوڕ، باپیر، داپیر) لە خۆدەگرێت.
پلە سێ: (مام، پلك یان پوور) لە خۆدەگرێت.
پلە چوار: (منداڵانی مام، منداڵانی پلك یان پوور) لە خۆدەگرێت.
بۆ پیادەکردنی ئەم یاسایە، مەرجە پەیوەندی نێوان کەسی تۆمەتبار وکەسی قوربانی لەسەر بنەمای هاوسەرگیری یاخود خزمایەتی تاکو پلە چوار بێت، یاخود هەر کەسێك بە پێ ی یاسا خرابێتە پاڵ خێزان.

سێ یەم: ئەو کردەوانەی کە بە پێ ی ئەم یاسایە بە توندوتیژی خێزانی هەژمار دەکرێن لە گەڵ مەرجەکانیان:
لە مادده دووی ئەم یاسایەدا هەندێك شێوەی ئەو کردەوانە خراونەتە ڕوو، ئەگەر ئەنجام بدرێن ئەوا بە توندوتیژی خێزانی هەژمار دەکرێن، چ زیانی جەستەیی یاخود دەروونی یاخود سێکسی بنێتەوە، مەرجە تاوەکو کردارێك بە (توندوتیژی خێزانی) هەژمار بکرێت، لەلایەن کەسێکەوە دژی یەکێکی تر ئەنجام بدرێت کەهەردووکیان پەیوەندی هاوسەرێتی یاخود خزمایەتی تاکو پلە چوار بیان بەستێتەوە یان هەر کەسێك بەپێ ی یاسا خرابێتە پاڵ خێزان، بەدەرلەم حاڵەتە کردارەکە بەتوندوتیژی خێزانی هەژمار ناکرێت، ئەم کردارانەش یاسا ئەنجامدانیانی قەدەغە کردووە و سزای دیاری کراویش بەسەر کەسی ئەنجامدەر دەسەپێنێت. کەبریتین لە:

* بەزۆر بەشوودان: نابێت کەس ناچار بکرێت شوو بەکەسێکی تربکات لەسەر بنەمای ئەوەی کەوا هاوسەرگیری لەسەر ڕەزامەندی وئازادی هەڵبژاردن بونیاتنراوە، هەرتاکە کەسێك کەسێکی تر لەنێو بازنەی خێزاندا ناچار بە شووکردن بکات، ئەوا بە ئەنجامدەری تاوانێك لەتاوانەکانی توندوتیژی خێزانی هەژماردەکرێت وسزا دەدرێت، سەرباری پوچەڵ بوونی گرێبەستی هاوسەرگیریەکە، ئەگەر پیاوەکە نەچووبێتە لای هاوسەرەکەی، ئەگەر چووبێتە لاشی ئەوا گرێبەستەکە بەڕاوەستاو لەسەر مۆڵەتی ئەوکەسەی زۆری لێکراوە هەژمار دەکرێت، ئەویش بە پێ ی هەموارکردنی یاسای باری کەسێتی ساڵی ٢٠٠٨.

* ژن بەژنی وبەشوودانی بچووك: مەبەست لە ژن بەژنی ئەوەیە کە هەردوو گەورەی کاربەدەستی خێزان مەرج بکەن ئەوەی بەرامبەر مارەبکات، بۆیە یەکێکیان بەوەی تر دەڵێت: لێم مارە بکە لێت مارە دەکەم، بۆ نموونە دەڵێت: کچەکەتم لێ مارە بکە، کچەکەم لێت مارە دەکەم، یاخود بڵێت: خوشکەکەتم لێ مارە بکە، خوشکەکەم لێت مارە دەکەم، بەم چەشنە، یاسا ئەم جۆرە هاوسەرگیریەی قەدەغە کردووە و بەتوندوتیژی خێزانی هەژمار کردووە. هەروەها یاسا بەشوودانی بچووکی قەدەغە کردووە وهەڵسان بەم کردارەشی بە یەکێك لەحاڵەتەکانی توندوتیژی خێزانی هەژمار کردووە کە ئەم یاسایە سزای بۆ داناوە.

* بەشوودان لەبڕی خوێن: بریتیە لەحاڵەتی بەشوودانی ئافرەتێك بەپیاوێك بەبێ ڕەزامەندی، بەڵکو زۆرەملێ ی لێکراوە تاوەکو ببێتە بەرامبەرێك یاخود بەدیلێك بۆ بنبڕ کردنی دوژمنایەتی نێوان دوو بنەماڵە، بۆیە لەبڕی پێدانی پارەی خوێن، هەڵدەستن بە سوڵح کردن لەڕێگەی بەشوودانی یەکێك لەئافرەتەکانی ئەو عەشیرەتە یاخود بنەماڵەیە بە پیاوێکی بنەماڵەکەی تری خاوەن مافی تۆڵە. ئەم کردارەش بە یەکێك لەکردارەکانی توندوتیژی خێزانی قەدەغە کراو بەپێ ی ئەم یاسایە هەژمار کراوە کەبکەرەکەی سزا دەدرێت.

* بەزۆر تەڵاقدان: بریتیە لەحاڵەتی بەزۆر ڕازی کردنی پیاو یاخود ژن لەسەر تەڵاقدانی نێوانیان لەژێر پاڵەپەستۆی تاکەکانی خێزان بەهۆی کێشەی دیاری

كراو یاخود به پاڵنەری تۆڵە سەندنەوە یاخود بۆ دەستەبەركردنی مەرامێكی دیاری كراو، بكەرەكانی دوای ئەم جۆرە تەلاقدانەش سزا دەدرێن وبە پێ ی ئەم یاسایە بە شێوەیەك لەشێوەكانی توندوتیژی خێزانی هەژمار كراوە.

* پچڕاندنی پەیوەندی خزمایەتی: بریتیە لەحاڵەتی هەڵسانی كەسێك بەهاموشۆ نەكردن وسەردان نەكردنی خزم وكەسوكارەكانی بەمەبەستی بچڕاندنی پەیوەندی خزمایەتی لەگەڵ تاك وبنەماڵە وخزمە نزیكەكانی، یاساش ئەم جۆرە كردارانەی بەكردەوەی توندوتیژی خێزانی قەدەغەكراوی هەژمار كردووە كە یاسا بكەرەكەی سزا دەدات.

* ناچاركردنی ژن لەلایەن پیاوەكەیەوە بۆئەنجامدانی كاری لەشفرۆشی وبەپیشەكردنی داوێن پیسی: هەركەسێك هەڵبستێت بەناچاركردنی هاوسەرەكەی بۆ ئەنجامدانی كاری سێكسی ناڕەوا لەگەڵ كەسانی تر، لەڕێگەی لەشفرۆشی وكاری داوێن پیسی، ئەوا یاسادانەر بەئەنجامدەری توندوتیژی خێزانی هەژمار كردووە كە بەپێ ی یاسا تاوانە وسزای بۆ دیاری كراوە.

* خەتەنەكردنی مێینە: خەتەنەكردنی مێینە دەست درێژیە بۆسەر مافی ئافرەت لەسەلامەتی جەستەیی ودەروونی وسێكسیدا، بۆیە یاسادانەر كارێكی باشی كردووە بە سزادانی ئەو كەسەی بەم جۆرە كارانە هەڵدەستن وبە تاوانێكی سزادراوی هەژمار كردووە ودەقی تایبەتی داناوە بۆ ڕێكخستنی سزای ئەم كردارە، ئەویش لەمادده شەشی یاسای ناوبراودا، بەجۆرێك خەتەنەكردنی مێینەی بەشێوەیەك لەشێوەكانی تاوانەكانی توندوتیژی خێزانی هەژمار كردووە.

- ناچاركردنی تاكەكانی خێزان لەسەر بەجێهێشتنی فەرمانبەرایەتی یان كاركردن بە پێچەوانەی خواستیان: هەركەسێك تاكێك لەتاكەكانی خێزانەكەی ناچاربكات فەرمانبەرایەتی یاخودكارەكەی بەبێ ویستی خۆی بەجێ بهێڵێت، ئەم یاسایە بە ئەنجامدەری كردارێك لەكردارەكانی توندوتیژی خێزانی قەدەغەكراو سزادراو لەم یاسایە هەژمار كردووە.

* ناچاركردنی مندالان لەسەر كاركردن وسواڵكردن و وازهێنان لەخوێندن:

هەرکەسێك منداڵێکی ناو خێزانەکەی ناچاربکات بەهەڵسان بەکارێك یاخود سواڵکردن یاخود وازهێنان لەخوێندن، ئەم یاسایە بەئەنجامدەری کردارێك هەژماری کردووە کەبەپێ ی یاسا قەدەغەیە وبەکردارێکی توندوتیژی خێزانی سزادراو لەم یاسایە هەژمار کراوە.

* خۆکوشتن لەدەرئەنجامی توندوتیژی خێزانی: هەرکەسێك هەڵبستێت بەپیادەکردنی هەر چەشنێك لەتوندوتیژی لەناو تاکەکانی خێزانەکەیدا کەپەیوەندی خزمایەتی دەیان بەستێتەوە، وببێتە هۆی هەڵسانی کەسی قوربانی بەخۆکوشتن، ئەوا ئەم کەسە بەئەنجامدەری کردەوەیەکی تاوانکار وقەدەغەکراو وسزادراو بەپێ ی ئەم یاسایە، وەك شێوەیەك لەشێوەکانی توندوتیژی خێزانی هەژمار کراوە.

* منداڵ لەباربردن لەدەرئەنجامی توندوتیژی خێزانی: منداڵ لەباربردن بریتیە لەحاڵەتی مردنی کۆرپەلە لەناو سکی دایکیدا یاخود لەباربردنی پێش کاتی لەدایك بوونی سروشتی ئەو کۆرپەلەیە، ئەم یاسایەش ئەو منداڵ لەباربردنەی کەدەبێتە دەرئەنجامی توندوتیژی خێزانی لەسەر ئافرەتی سکپڕ، بە تاوانێکی سزادراوی ئەم یاسایەی هەژمار کردووە.

* لێدانی تاکەکانی خێزان ومنداڵان بەهەر بیانویەك: هەرکەسێك هەڵبستێت بەلێدانی یەکێك لەتاکەکانی خێزان ومنداڵان لەبەر هەرهۆیەك بێت، ئەم یاسایە بەتاوانێك لەتاوانەکانی توندوتیژی خێزانی هەژمارکردووە کەبەپێ ی یاسا سزادراوە، ئەویش بەمەبەستی پاراستنی تاکەکانی خێزان ومنداڵان بەتایبەتی لەئەزیەت وئازاری جەستەیی ودەروونی کەلەئەنجامی لێدان تووشی دەبن.

* ڕیسواکردن وجنێو وسوکایەتی پێکردنی خزم وکەسوکار وبەکەم تەماشەکردنی ژن وئەزیەدان وخستنە سەری گوشاری دەروونی وپێشێل کردنی مافەکانی و بەزۆر سەرجێکردنی هاوسەرێتی، زۆربەی ئەم حاڵەتانەی باسمان کردن دەکەونە ژێر جۆری توندوتیژی دەروونی دژ بە ئافرەت، ئەم کردارانەش لەڕووی یاساوە قەدەغە کراون وبە شێوەیەك لە شێوەکانی توندوتیژی خێزانی سزادراو

هەژماركراون. هەمووئەو كردارانەی باسكراون، بەنموونە باسكراون نەك بە كۆگیری، واتە هەموو جۆرەكانی توندوتیژی نین بەڵكو تەنها نموونەن، واتا هەركردارێكی ترسەربارى ئەو كردارانەی باسمان كردن، ببێتە هۆی گەیاندنی ئەزیەت بەئافرەت، بەوچەشنەی كەلەمادده (یەك)دا هاتووە، لەچوارچێوەی خێزانەوە بێت، ئەوا بەتوندوتیژی خێزانی هەژمار دەكرێت وبە پێ ی ئەم یاسایە سزای بۆ دانراوە.

چوارەم: ئەو ڕێكارانەی پێویستە بگرێنەبەر لەكاتی ڕوودانی تاوانەكانی توندوتیژی خێزانی:

كۆمەڵێك ڕێكارهەن كەلەكاتی ڕوودانی هەرتاوانێك لەتاوانەكانی توندوتیژی خێزانی پێویستە بگرێنەبەر، كەئەم یاسایە لەماددەكانی (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨) باسی كردوون، وبریتین لەم هەنگاوانەی خوارەوە:

* لەلایەن كەسی زیانلێكەوتوو یاخود ئەوەی لەڕووی یاساوە نوێنەرایەتی دەكات، داوا بەرز دەكرێتەوە لەڕێگەی هەواڵدانێك كەپێشكەشی دادگا یاخود لێكۆڵەر یاخود بەرپرسی بنكەی پۆلیس یاخود داواكاری گشتی دەكرێت.

* ڕێكارەكانی لێكۆڵینەوە ودادگایكردن لەم تاوانانە لەبەردەم دادگایەكی تایبەتمەندكار بە كێشەكانی بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی ئەنجام دەدرێت، هەموو ڕێكارەكانی بەردەم ئەم دادگایەش نهێنی دەبێت بۆ پاراستنی بنەماڵە وخێزان.

* دادگای تایبەتمەندكار، بۆ پاراستنی كەسی قوربانی لەكاتی پێویست یاخود لەسەر داواكاری هەر تاكێك لەتاكەكانی خێزان یاخود ئەوەی نوێنەرایەتیان دەكات، فرمانێك دەردەكات وەك ڕێكارێكی كاتی بۆ پاراستنی قوربانیانی توندوتیژی خێزانی، بەمەرجێك ئەم فرمانە ماوەی پاراستنەكە لەخۆوە بگرێت، دادگاش بۆی هەیە ئەم ماوەیە لە كاتی پێویست درێژ بكاتەوە.

ئەم فرمانەش ئەم خاڵانە لەخۆ دەگرێت:

* بەڵێنامەیەك لەكەسی سكاڵا لێكراو كەوا نزیكی كەسی زیان لێكەوتوو یاخود هەر تاكێك لە تاكەكانی خێزان نەكەوێتەوە.

* گواستنەوەی کەسی قوربانی لەکاتی پێویست یاخود لەسەر داوای کەسی قوربانی، بۆ نزیکترین نەخۆشخانە یاخود بنکەی تەندروستی بۆ چارەسەری.
* بە بڕیاری دادگا، بۆ ئەو ماوەیەی کەبەپێویستی دەزانێت، ڕێگە نادرێت کەسی سکاڵا لێکراو بچێتە ناو مەنزڵگەی خێزانی ئەویش لەحاڵەتی مەترسیداربوونی کەسی سکاڵا لێکراو یاخود هەر تاکێك لە تاکەکانی خێزان.
* لەحاڵەتی سەرپێچی کردنی فرمانی پاراستنی دەرکراو لەلایەن دادگای تایبەتمەندەوە ئەوا کەسی سەرپێچیکار بەبەندکردن یاخود بەغەرامەکردنی کەلە (سێ سەد هەزار دینار کەمتر نەبێت سزا دەدرێت).

پێویستە لەسەر دادگای تایبەتمەند لایەنەکانی سکاڵا ڕەوانەی لێژنەیەك بکات کەلەچەند شارەزا وپسپۆڕێك پێك دەهێنرێت بۆچاکسازی نێوانی هەردوولایەن پێش ڕەوانەکردنی کێشەکە بۆ دادگای تایبەتمەند، ئەویش لەو کێشانەی کەدەشێ سوڵحیان تیابکرێت کەلەمادده (٣)ی یاسای بنەچەکانی دادگایکردنە تاوانکارییەکاندا دەقی لەسەرکراوە، جگە لەم تاوانانە، لایەنی تاوانەکانی تری توندوتیژی خێزانی ڕەوانەی لێژنەی چاکسازی نێوان لایەنە ناکۆکەکان ناکرێت، بەڵکو دادگا ڕاستەوخۆ سەیری داوایەکە دەکات.

لەحاڵەتێك ئەگەر لەلایەن دادگاوە ئەو کردەوەی ڕوویداوە بەشێوەیەك لەشێوەکانی توندوتیژی خێزانی بە پێ ی مەرجەکانی نێو ئەم یاسایە هەژمارکرا، ئەوا بکەرەکەی سزا دەدرێت، سزایەکەش لەهەردوو ماددەی (٦، ٧)ی ئەم یاسایەدا بەسزای بەندکردن بۆ ماوەیەك لە (شەش مانگ کەمترو لە سێ ساڵیش زیاتر نەبێت وغەرامەیەك کەلەیەك ملیۆن دینارکەمترو لەپێنج ملیۆن دیناریش زیاتر نەبێت یاخود بە یەکێك لەم دوو سزایە) دیاری کراوە، لەگەڵ بەجێ هێنانی هەرسزایەکی توندتر کەلەیاسا بەرکارەکانی هەرێمدا دەقی لەسەرکراوە، هەروەها بۆمان دەردەکەوێت یاسادانەر دەقێکی تایبەتی دەربارەی سزای خەتەنەکردنی مێینە دیاری کردووە، کەبەپێ ی مادده شەشی ئەم یاسایە لەهەندێك حاڵەتی دیاری کراودا سزایەکەی توندتر کردووە.

هێلکاریەکی ڕوونکەرەوە بۆئەو ڕێکارانەی پێویستە بگرێنەبەر لەکاتی ڕوودانی حاڵەتی توندوتیژی خێزانی

هەنگاوی یەکەم

هەواڵدانێك لەلایەن کەسی زیان لێکەوتوو یاخود ئەوەی لە ڕووی یاساوە جێ ی دەگرێتەوە، پێشکەشی دادگا یاخود لێکۆڵەر یاخود بەرپرسی بنکەی پۆلیس یاخود داواکاری گشتی یاخود دادگای بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی دەکرێت.

هەنگاوی دووەم

ڕێکارەکانی داواکردن لەبەردەم ئەم دادگایەدا نهێنیە، دادگا لە سەرداواکاری تاکێك لە تاکەکانی خێزان یاخود لە کاتی پێویست، بۆی هەیە فرمانێك دەربکات بۆ پاراستنی کەسی قوربانی

هەنگاوی سێیەم

دادگای بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی، لایەنەکانی داوا ڕەوانەی لێژنەیەك دەکات کە لەشارەزاو پسپۆڕان پێکدێت، بۆ چاککردنەوەی نێوانیان لەو کێشانەی کە دەشێ سوڵحیان تێدا بکرێت، لە باقی کێشەکانی تریش داواکە ڕەوانەی دادگای تایبەتمەند دەکرێت بۆ سەیرکردنی داواکە

سەرچاوەكانی پاشكۆی كتێب:

١- دەستوری عێڕاقی هەمیشەیی ساڵی ٢٠٠٥.
٢- حوكم ومـاددەی یاسایی وبڕیارەكانی پەیوەست بەباری كەسێتی بەركار لەهەرێمی كوردستانی عێراق، ئامادەكردنی دادوەر عەونی بەزاز، چاپی دووەم، ٢٠١١.
٣- یاسای بەرەنگاربوونەوەی توندوتیژی خێزانی لەهەرێمی كوردستان ژمارە (٨)ی ساڵی ٢٠١١.
٤- كۆمەڵەی یاسا وبڕیارە دەركراوەكانی ئەنجومەنی نیشتیمانی كوردستانی عێراق.
٥- گۆنگرەی یەكەمی بەڕێوەبەرایەتی بەدواداچوونی توندوتیژی دژ بەئافرەتان لە پارێزگای دهۆك، لە ٢٠٠٩/٥/١٣ بەستراوە (كۆمەڵێك توێژینەوە).
٦- كۆنگرەی نێودەوڵەتی دووەمـی بەڕێوەبەرایەتی بەدواداچوونی توندوتیژی دژ بەئافرەتان لە پارێزگای دهۆك، لە ٢٠-٢٠١١/١١/٢١ بەستراوە (كۆمەڵێك توێژینەوە).
٧- أحكام الزواج والطلاق فی الفقه الاسلامي المقارن، د. مصطفى ابراهيم الزلمي، أربيل، ٢٠١١.
٨- الوجيز فی شرح مواد الأحوال الشخصيه لغير المسلمين فی القانون العراقي– القاضی بشار أحمد الجبوري، ٢٠٠٩.

العنف العائلي

النظرة والعلاج

الباحث الاجتماعى
عبدالله عبدالرحمن

الطبعة الثانية - ٢٠١٣

الاهداء...

أهدي هذا الكتاب الى:

- عائلتي.
- كل الذين يقرؤنه ويستفيدون منه.

المحتويات

- المحور الاول: العائلة
- النزاع، النزاع والتعاون
- النزاع العائلي
- الصراع، انواع الصراع، المعالجة
- المحور الثاني: العنف
- أسباب العنف
- العنف العائلي
- العنف العائلي، ضد الطفل، ضد المرأة، ضد الرجل
- الاقوال الشائعة والمؤثرة حول العنف
- ميزات العنف العائلي
- مصادر العنف
- المحور الثالث: المهارات الاجتماعية
- فن الاستماع
- تمرين / المحادثة
- تمرين / المناقشة والحوار
- تمرين / ألاستفسار
- تمرين / الشكر والامتنان
- تمرين / كيفية التعارف
- تمرين / طلب المساعدة
- تمرين / طلب ألاعتذار
- تمرين / كيفية التعامل مع ألاشخاص عنيفين والمتعصبين
- تمرين / تقديم المساعدة

- المحور الرابع: السيطرة على الغضب
  - خطوات السيطرة على الغضب
  - الاستمارة لتمرين السيطرة على الغضب
- المحور الخامس: الملحق الكتاب
  - قانون الاحوال الشخصية
  - قانون العنف ألاسري

المقدمة :

باعتقادي ان العائلة هي من أجمل اختراعات الفكر البشري، لأن العائلة أول المؤسسة الاجتماعية التي يستطيع الانسان أن يتعلم من خلالها اللغة والعادات والتراث الاجتماعي والدين والقيم والقانون........الى أخره.

بوجود العائلة يتحول الانسان من كائن بايولوجى الى كائن اجتماعي، واتخاذ خطوات رئيسية في حياته، وليس هناك اي مؤسسة يحل محل العائلة للانسان، لأن في العائلة يجد الانسان الحب والعاطفة والمساعدة والمساندة، لا تستطيع اي مؤسسة اجتماعية اخرى ان يعوض الانسان بنفس المقدار من الحب والعاطفة والرعاية.

ان علم المشاكل الاجتماعية كمثل (الباثولوجي) في العلم الطب، ان هذا العلم يعني بدراسة المشاكل الاجتماعية وتتبع تطورها والعوامل التي تقف وراء نشوئها سواء كانت عوامل سياسية أو اقتصادية أو كوارث طبيعية أو غير ذلك من العوامل، ويركز هذا العلم بالدرجة الاولى على دراسة مواضيع الجنوح والانحراف والعنف والتحيز والتعصب العرقي والقومي والطائفي والوصم الاجتماعي وانطلاقا من رؤيته لوجود علاقة جدلية متفاعلة بين التغير الاجتماعي والمشاكل الاجتماعية[١].

يتضمن هذا الكتاب خمسة فصول أو خمسة محاور، يبحث المحور الاول: العائلة وأشكالها، ألاسباب في خلق المشاكل داخل العائلة مثل: التغير الاجتماعي، التغير في الوضع الاقتصادي أو النزاع أو الصراع بين أفراد العائلة.

يركز المحور الثاني: على العنف، وانواع العنف، اسباب استخدام العنف، مصادر العنف، من أين يأتي العنف، العنف العائلي، العنف العائلي ضد الاطفال، ضد المرأة، ضد الرجال.

١- د.معن خليل العمر، علم المشكلات الاجتماعية، الطبعة العربية الاولى، دارالشروق للنشر والتوزيع، القاهرة، سنة ٢٠٠٨، ص ١١.

أما في المحور الثالث: اتحدث عن المهارات الاجتماعية، التي نستطيع من خلالها ان نطور سلوكنا ونوسع علاقاتنا الاجتماعية مع الاخرين.

هناك عدة طرق واساليب تربوية ونفسية واجتماعية لسيطرة على الغضب، من خلال المحور الرابع: اتناول طريقة أو منهج تربوي نفسي اجتماعي والتي ابتكرها العالم النفسي الامريكي (أرنولد كولدستين) بأسم (-Aggression Replacement – Training) أي تبديل العنف بالتمارين.

أما المحمور الخامس والاخير: وهو كملحق للكتاب يتضمن قانوني الاحوال الشخصية والقانون العنف الاسري الذي صدر في مجلس الوطني كردستان – العراق عام ٢٠١١.

من أهم الاسباب التي دفعتني لتأليف هذا الكتاب:

اولا: أن يكون هناك مؤسسة اجتماعية متخصصة في حل المشاكل الاجتماعية والعائلية، تابعة للوزارة العمل والشؤون الاجتماعية، لأن حسب علمي ليس هناك أي مؤسسة معنية يعالج أو يهتم بالمشاكل العائلية ليس فقط في اقليم كردستان أو العراق وانما في المنطقة بأكملها.

ثانيا: ان يقوم هذا الكتاب بدور الدليل لحل المشاكل الاجتماعية والعائلية، مثل اذا كان هناك استماع جيد من قبل الجهات المتنازعة، واذا استخدم الحوار والمناقشة بدل استخدام العنف لن يحدث اي عنف لا في العائلة ولا في المجتمع.

ثالثا: كأي موضوع حي خاصة في أيامنا هذه، يمكن للطلاب في قسم علم الاجتماع أو في قسم الخدمة الاجتماعية أن يستفيدون من تجربتي، لأن الناحية النظرية تختلف عن الناحية العملية، واني كباحث اجتماعي اعمل في مختلف المجالات الاجتماعية مع مؤسسات اجتماعية في وزارة العمل والشؤن الاجتماعية ومع منظمات محلية ودولية منذ مايقارب العشرة أعوام.

رابعا: للاشخاص الذين يعملون في المؤسسات الاجتماعية والمنظمات المحلية والدولية، كمدرب أو كميسر في دورات وتدريبات أن يستفيدوا من هذا الكتاب، كمصدر علمي وعملي عن المشاكل العائلية والاجتماعية.

The purpose of this book:

First: To present ideas that will form the foundation of an institute for family issues, within the Ministry of Labor and Social Affairs, that can help to find solutions for family problems in civilized way. It would be a type of social clinic Also because our society has a long history of occupation and a lot of violence has been committed against it, the behaviors of individuals have been damaged. There is no culture of seeking social clinic support in the Kurdistan Region, so the Ministry of Labor and Social Affairs will have to raise awareness of such services.

Second: This book can be considered a guide to various solutions for family problems that have recently increased among families living in Kurdistan, whether Kurdish, Arab, Assyrian, Chaldean, Mendenaean, or other ethnic groups. I have written in simple and clear language, so everyone can understand it and benefit from this book.

Third: It is very important that students in the Department of Sociology, Department of Social Work, or Department of Psychology can use for their studies, due to big gap between the real life and the curricula of the academic departments. This book reflects 10 years of my experience in social affairs.

Fourth: Also it can be used as practical reference for trainers who work in NGOs or facilitators of workshops. I hope that I can achieve at least one of the purposes if I can't achieve all four and I will be more than happy if I can accomplish something for social affairs.

and governmental entities are working to fight it. Also a lot of NGOs have been established for this purpose. Then I present the Kurdish view towards violence that is rooted in Kurdish culture. I discuss sorts of factors that cause violence, asking what is the source of violence? How does it emerge? Also I write about domestic violence, violence against children, women and men within the family.

Part Three: I write in this section about social capability exercises, that we need daily. It is very important that we develop our social and psychological capabilities, so we can behave in better ways and widen our social relations.

Part Four: I present scientific techniques, which include educational, psychological and social techniques for self control.

Part Five: I believe it is very important to talk about personal status law and domestic violence law in the Kurdistan Region from the standpoint of legal awareness, laws that organize the individual and family life, also that everyone knows him/her rights and duties in the community.
It is important to mention that the International Rescue Committee (IRC) supported both the Al-Masallah NGO in Erbil and the Harikar NGO in Duhok to issue a legal booklet for women in both Kurdish and Arabic languages.

Preface:

Family is one of humanity's most beautiful creations, the first social institution, enhancing man's ability to learn language, customs and traditions, culture, religion, behavior, social values, rules and laws. The family allowed man to shift from biological creature to social creature, and assisted man in drawing the main outlines of life. Also it helped humanity achieve continuity through the generations.

Family is a source for feelings and emotions that cannot be generated from any other social institutions. Social problems occur from social changes, whether external (such as war, economic crises, economic blockade, natural crises…etc) or internal (such as political or military coups, or population changes). In some cases social problems occur as a result of social inertia, which means that a society is deadlocked and no big change occurs. For instance, dictatorship stifles change in political, economic, educational and social sectors, moving society toward cultural isolation.

Social problems affect individuals and the individuals will affect families.

I have divided this book into several parts:

Part one: I will go through the concept of family and forms of family, then the factors that causes problems within families, e.g: economic causes, social causes, family disunion, disputes and conflicts.

Part Two: I will discuss violence in the broader world perspective as currently the entire world is interested in preventing violence. In my home, the Kurdistan Region of Iraq, violence is a critical problem and most of the ministries

Content

- Dispute, Dispute and Cooperation
- Dispute within the Family
- Conflicts, Types of Conflicts and Resolution

- Part Two: Violence

- Causes of Violence
- Domestic Violence
- Domestic Violence against Children, Women and Men
- Myths about Violence
- Signs of Domestic Violence
- Sources of Violence

- Part Three: Training for Social Capacity

- Listening
- How to start speaking
- Conversation
- How to ask questions
- How to say thank you
- How to introduce yourself
- How to ask for help
- How to apologize
- How to behave with angry and violent people
- How to help people

- Part Four: Controlling Anger

- Ten Steps to Self control
- Forms of Self-Control training

- References
- Part Fifth: Annexes

- Domestic Law
- Fighting domestic violence law

Presented to…

- My family
- For all whom will read this book and benefit from it.

Domestic Violence

Perspectives and Solutions

Writeen by:
Abdullah Abdullrahman.

Second Edition

e-mail: abdulla_akoye@yahoo.com