

تەنھا بۇ

زىنان

مىندى اقرا ئىقنافية
و: باوكى دونيا

چايى دووهم

۲۰۰۹

مەۋلەت

منتدى اقرأ الثقافي

www.iqra.afilamontada.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ناسنامہی کتیب

ناوی کتیب: تہا بۇ ژنان
بابەت: رۇشنبیری
نووسینی: ھدوی ھلمی
وەرگیزانی: باوکی دونیا
کۆمپیوتەر: نووسینگە ی هیوا
نەخشەسازی بەرگ: عکاف احمد زاری
چاپی: چاپی / ۲۰۰۸، چاپی دووہ / ۲۰۰۹
شونیی بلاوکردنەوہ: ((کتیبخانە ی حاجی قادری کۆیی))

تە بەرزوہ رایەتی گشتی کتیبخانە گشتیەکان ژمارە ی سپاردنی (۳۱۹) ی سالی (۲۰۰۷) ی پندراوہ.

لادراوہی کتیبخانە ی

حاجی قادری کۆیی

بۇ فرۆشتن و چاپکردن و بلاوکردنەوہ

مەولیر کوردستان عراق

(۰۷۵۰ ۶۷ ۱۲ ۹۴ / - ۰۷۵۰ ۱۱۸ ۱۹ ۱۹ / ۰۶۶ ۲۲ ۲۲ ۸۶۸)

مافی چاپ پارنیزراوہ

تہنہا بو ژنان

نوسینی
قدویں حلمی

وہرگیڑانی
باوکی دنیا

چاپی دووہم
۲۰۰۹ ھولیر

خانمی شوخ و شهنگم....

سوور به لسهه قایل کردنی میرده کهت

نه و یا بهه شنتی تویه یان دۆزهخ.....

جا کامه یان هه لده بژییری !!؟؟؟

ناوهرۆك

لاپهړه	بابهت
۷	به‌رنامه‌ی فیکری بۆ به‌خته‌وه‌ری و تهن‌دروستی فیکری
۱۲	مه‌به‌ست له ه‌اوسه‌رگیری
۱۴	بۆ پتر بوونی ده‌رفه‌ته‌کانی به‌خته‌وه‌ری
۲۰	نامۆژگاری بۆ ژنان به‌ر له گ‌ریبه‌ستی ه‌اوسه‌رگیری
۲۲	ه‌اوسه‌رگیری له‌گه‌ژ کورنیکي گه‌نج له‌خوار ناستی پ‌وشنبیری خ‌وت
۲۵	سیفه‌ته‌ چاکه‌کان له نافرته‌دا
۲۶	ته‌ندروستی سینکسی له نیسلام
۲۹	پزیشکی سینکسی
۳۱	(۱۰) ده‌ جۆر له‌و نافرته‌انه‌ی که‌ پیاوان له‌ رووی سینکسی‌ده سه‌رسام ناکه‌ن
۳۲	سه‌رجینگاش ه‌ونه‌ری خ‌وی ه‌دیه
۳۵	ه‌ۆکاره‌ کاریگه‌ره‌کان له‌سه‌ر ناره‌زووی سینکسی له‌لای نافرته‌
۳۸	خاتمه‌که‌م نه‌و خ‌واردنانه‌ی که‌ بۆ تۆ ه‌یژ به‌خشن
۴۸	بیژاری سینکسی له‌ ژبانی ه‌اوسه‌رگیری‌دا
۵۲	له‌ کۆتاییدا
۵۳	مه‌ترسیه‌کانی فه‌رامۆشکردنی لایه‌نی تهن‌دروستی

۵۶	رق بوونه وه له سینکس
۵۸	کیشهی بی توانایی شهوی بوکیتی
۶۳	نهینیییه و تهنها بز نافره تانه
۶۴	چۆن نافرهت ده گاته نه و په پری پله کانی چیژ وه رگرتن
۷۱	له بهرچی نافرهت ناریزی داوای جووت بوون له میترده که ی بکات
۷۳	گرنگترین ههنگار بز نه لجامدانی کاری سینکسی راست و دروست
۷۶	پرسیار و وه لام ده ریاره ی سینکس
۸۳	بز به ختیاری تزیه خانمه که م

بەرنامەى فیکرى بۆ بەختەوهرى و تەندروستى فیکرى

ئایا خەزەدە کەى ھەموو ئاوات و خۆزگە کانت بێتەدى..... زان بى بەسەر ھەموو بى ئومىد بىھەکت؟؟

ئایا لە ھەلبژاردنى بېرىارە کەت دوو دلئى و دەنالىئى؟؟
ئایا ئارەزووى ھەست بە بەختەوهرى و زان بىوون دە کەى، بەسەر پەشوکاوى و خەمۆکى و پەرتەوازە بوونى دەروونى و ھۆش؟؟

ئایا دەزانى کە تۆ دەتوانى چارەسەرى بەپەلە دا بنیى بۆ کیتشە کانت، سەبارەت بە پیتشینی کردنى داھاتووى ھۆش و سۆزو جەستەى و داراىیت، وە ئەو ھەش لە توانای تۆ داىبە ئەگەر بتوانى وینەى نەخشەى تەواوى ناما نەجە کانت بکیتشى.... دانانى بەرنامە بىھەکت ھەموو بوارە گرنگە کانى ژيانت بگرتتەوہ.

(ئەنتۆنى روبىنزا) نووسەرى پەرتووکی ﴿ھیزە شاراوہ کەت بە ناگا بىنە﴾ (*Awaken Giant Within*) دەلى: ئیستە ھەلسەوہ و جەلوى ژيانت بگەرە زالبە بەسەر سەختیە کانت بە نەخشە کیتشانى ستراتىجیەتى عەقلى بۆ ھەلسوراندنى ھەست و سۆز و فەرمانە کانى جەستەت و پەيوەندىە سۆزدارى و کاروبارى داراىیە کانت..

دوورکەوہ لە ماددە ھۆش بەرەکان و کھول و تەمبەلئى و تىک

شکینه‌رانی تهن‌دروستی عه‌قل.

ده‌لئ :-

یه‌که‌م : دیاری کردنی ناما‌ج‌ه‌کان، هه‌نگاوی یه‌که‌مه بۆ گواستنه‌وه‌ی نه‌بینه‌راو بۆ بینه‌راو، ته‌مه‌ش نه‌ینه‌ی هه‌موو سه‌رکه‌وتنی‌که له ژیان.

وه (دونالد کیرنس) ده‌لئ : مرۆڤ کورپی بیرو نه‌ندیشه‌و کارو ئاراته‌کان و تینکۆشانه‌کانی خۆیه‌تی... بۆیه هه‌رکاتی بیر بکه‌یته‌وه نه‌و کات ده‌بیت... وه‌دیاری کردنی ناما‌ج‌ه‌کان بریتیه له‌ژیری.

دووهم : پتیویسته نه‌خشه بۆ ناما‌ج‌ه به‌رزه‌کان بکیشی، له‌سه‌ر ئاستی مرۆڤایه‌تی و دوور که‌وتنه‌وه له ناما‌ج‌ه‌کانی خۆیستی و پرۆپوچی کورتدا، واته‌ خه‌ون مه‌بینه به پارچه شه‌کرێک که ده‌تویته‌وه ده‌روا، به‌لکو خه‌ون به‌و پارچه نه‌ئاماسه بینه‌ که هه‌ر ده‌مینیته‌وه‌و ناروا.

سێیه‌م : پتیویسته دوا‌ی نه‌وه‌ی نه‌خشه‌ی کارو پلانی به‌رپوه چوونت دانا، نه‌و کاته‌ش دیاری بکه‌ی بۆ جی به‌ جی کردنی ناما‌ج‌ه‌کانت، سه‌ره‌پای کاری چرۆپرو هه‌ول و ته‌قه‌للای به‌رده‌وام بۆ هاتنه‌دی پلانه‌که، نه‌گه‌ر ئاره‌زوو هه‌زی پارێزی یان قه‌شه‌نگی یان وه‌رزش یان فیتربوون یان به‌ده‌ست هیتانی هه‌ر

خۇزگە يەكت ھەيىت.

چوارەم : پىۋىستە بەردەوام گەشپىن و ھىواخوۋىزىي و دورر كەويەو لە بى ئومىدى و رەش بىنى و تەوۋەلى، جا ھەر چەند شەو درىژە بكىشى كەچى پوناكى رۆژ ھەردىت، ھىچ گومانى تىدا نىە، ھەر چەند تەنگانە بىت، كەچى دەروو كرانهوە نزىكەو ھەر دىت.

پىنچەم : پاش ئەوۋى كە كارەكەت دەست پىكردوۋە دورر كەوۋە لەدوۋىي و دواخستنى كارو پىۋژەكانت، ھەرچەندە كارەكەت بچوك بىت يان گەورە، ئەوا ھەنگاۋى يەكەم نىوۋى پىتگايە (ھەزار مىلىش بە ھەنگاۋىك دەست پىدەكات) بە ئاراستەي راست و دروست.

شەشەم : بەرنامە يەكى رۆژانە بۆ ماۋەي پىنچ سال بۆخۆت دىارى بكد، بە جۆرەھا بەرنامەو چالاكى جەستەيى و ھۆشى و سۆزى و خويندن و ژىنگەو گوزەران و ماددى و كۆمەلەيەتى و روحى و كارو فەرمان.

ھەوتەم : لەبازنە يەكى تەنگ و تەسكدا ژيان مەبەسەر، بەئكو پىۋىستە چوار چىۋەي ژىانت فراوانتر بكەيت، گۆي لە فىكرى خەلكانى تر بگرە.... ھەولبىدە پەرتووك و فىكرە ژىرەكان بچوئىيەو، چونكە فىكرەكان ھەمە جۆرن.

هەشتمە : بۆ ئەوەی لەخۆت رازی بى بەهاو فیکرە کانت پتەو بکە،
 وە نامانجە کانی گەشەى کەسى و نامانجە کانی کارى فەرمانبەرى
 و نامانجە کانی بەشداری کردن لەهاوکاری کردنى کەسانی تر
 دیاری بکە، پى دامەگرە تەنها لەسەر نامانجىک و نامانجە کانی
 تریش فەرامۆش بکەى.

نۆیەم : ئەو هیژە چالاککەرە ئالۆزى خۆت بەگپژە بۆ هاتنەدى
 نامانجە دوورو نزیکه کانت، لێرەدا چەندەها هاندەرى هەست پى
 نەکراو هەن کە بۆ تۆ دەبنە پالئەرى کارکردن، هەرۆهە
 وروژینەرى زۆرىش هەن کە ناژمێردرێن، لەهەر چرکە یەك بىت
 هیژشت دەکەنە سەر، بەلام عەقلى تۆ زۆر بەى زۆریان بەلاو
 دەنێن یاخود گرنگی زۆریان پیندەدات، وە عەقلى تۆ نەگەر دیار
 و پرون بىت دەتوانى زیاتر گرنگی بدات بەوانەى کە باوەرى وایە
 زۆر گرنگن. فەیلەسوفەکان دەلێن : بەسەر کەو بۆ بەرزایى،
 سەرکەو بۆ دوورترین خال، نامانجى تۆ لەبەرزایى ناسمانە.

دەیهەم : دوورکەو لەکەند و کۆسپە کانی فیکر کە بریتین لە
 حەزبوون لە لایەنگیری و دەمارگیری.... هەوەسى دوونیاى و تورە بوون
 و هەلچوونى دەروونى، دوور کەو لە گۆشە گیری و داخرا ن بەسەر
 خۆت و دوورکەو لە رق و کینەو مەملانسى و چاو مەبەرە سەر

ھەلەكانت.... ئەو ترسانەى ھەتە گەرەى مەكە، چونكە ۹۹%نى ترسەكانمان خەيالئىن و نايەتەدى.

ئەوەى باسى دەكەىن رەچىتەى دەسپىكى گەشتى ژىانتە، لە رىنگاى تەندروستى عەقلى و فىكرى و تەندروستى دەروونى، ناكرى تارىكى بگۆردىت بە پروناكى، يان لە سستى و خاىرەوہ بۆ چالاكى و جولە بەبى ھەبوونى سۆزى بەھىزۇ ھاندەرانى دەروونى بەرھەمەىن، دوركەوہ لە پروكارى فىكرى، وە مەوداى نىوان چال و گۆر لەىەك مەتر تى پەر ناكات، بۆىەش نوسەرى ئەمەرىكى (ھەرى ثور) دەلى: لەبەر چى زۆرىەى زۆرى مەزفەكان لەبى ئومىدى و بى زارى و دارمان ژىان دەبەنەسەر، پىويستە لە پروى فىكرى و سۆزىەوہ سەر لەنوئ بەئاگا بىبىەوہ بۆ دۆزىنەوہى ئەو رىنگاىنەى كە بەھۆىەوہ دەتوانىن خۆشەويستىەكى تازە بخەىنە ناو دلەكانمان، خۆشى و كامەرانى لە دەروغان بلاىكەىنەوہ، نامۆژگاريت دەكەم لەسەر گەرم و گورى مكوپ بوون بۆ ھاتنە دى خۆزگەكانت و زال بوون بەسەر دارووخانە خەيالۆىەكانت، ژىان وىنەىەكە ئىمە ئەى كىشىن ئەك تەنھا كارىكى كۆكردنەوہى بىركارى بىت.

ئەم بانگەىشتە بۆ تۆىە خانمەكەم، بۆ دووبارە نۆزىنى دەروونى خۆت و تەقاندنەوہى وزەكانت لە پىناو دەست پىكردنى گەشتەكەت بۆ بەختەوہرى و تەندروستى.



مەبەست لە ھاوسەرگىرى

ئامرازىگە بۆ ئامانچىكى گەرەتر؟ ئايا بەرنامەى خوا كە پىسى بە ھاوسەر گىرى داو، تەنھا بۆ ئەو يە كە دەروون بپاريزىت لە كەوتنە نار ھەئە تاوان؟ ياخود بۆ تىر كەردنى مرۆفە كە پىنوستى بە سۆزو بەزەبى ھەيە، ھەر ھە پىنوستى بە سىكس و ئارەزوو ھەيە؟ ئايا مەبەست لە ھاوسەرگىرى سىكسە، يان.....

ئەو پىسيارانەى لە خەيالى زۆر كەس دەسورپنەوہ :

ھاوسەرگىرى چىكە تىكى زۆرى ھەيە :-

يەكەم / برىتتە لەوہى كە مرۆف بە سروشتى خۆى كۆمەلايەتتە، بۆيەش پىنوستە ھاوسەرگىرى ھەيىت بۆ پىكەينانى خىزان، كە بناغەى يەكەمى كۆمەلگايە.

دووم / پالئەرى سىكسى لەلای مرۆف ھاندەرە بۆ مانەوہو بەردەوامى تەنھا پىگاشە بۆ ھاتنەدى ئەو مەبەستە گەرەيەى كە خواى گەرە مرۆفى لە پىناودا دروست كەردوہ، كە برىتتە لە چىنشينايتى خواى گەرە لەسەر زوى، بۆ ئاوەدانكەردنەوہى بە مرۆف، بۆ ئەوہى بتوانن ھەموو بوونەوہر بۆ خۆيان رام بكەن، بەوہى كە سوود بەخشە بۆيان وە دەتوانن پەزامەندى خواى گەرە بەدەست بەيىنن.

سینه‌م / چیژ وه‌رگرتن له سینکس، کاتیک له ژیر سایه‌ی په‌یوه‌ندی
 هاوسه‌رگیری پی‌رژ ده‌بیت، نه‌ویش نازو نیعه‌تیکه له گه‌وره‌ترین نازو
 نیعه‌ته‌کان، که‌وا پی‌ویسته سوپاسی خوا بکه‌ین، له‌سه‌ر نه‌م به‌خششه
 چ له‌وه جوانتر هه‌یه که‌وا مه‌به‌سته‌کان گوزارشت بن بۆ دئه‌وه‌وایی
 ده‌روونی مرۆڤ بۆ ده‌روونی نه‌وی تر، نه‌مه‌ش نایه‌ته‌که له نایه‌ته‌کانی
 خوای گه‌وره که شایه‌نی نه‌وه‌شه بیری لی‌بکه‌ینه‌وه، هه‌روه‌ک خوای
 گه‌وره فه‌رمانمان پی‌ده‌کات، به‌ تیرامان و بیرکردنه‌وه‌ی له به‌لنگه‌و
 نیشانه‌کانی له نه‌فراندن و داهینان له بوونه‌وه‌رو له‌شی مرۆڤ...
 فه‌رمانمان پی ده‌کات به‌ بیرکردنه‌وه له‌و په‌یوه‌ندیه و ده‌ره‌نجامه‌کانی
 که‌بریتین له نارامی گیانی و خو‌شه‌ریستی ده‌روونی، خوای گه‌وره
 ده‌فه‌رموویت (ومن آیاته ان خلق لکم من انفسکم أزواجا لتسکنوا
 ایها رجعل بینکم موده ورحمة) به‌لام سه‌باره‌ت به‌ به‌رپرسیاریه‌تی
 گه‌وره‌ی هاوسه‌رگیری که‌وا هه‌ندیک لئی ده‌ترسین، بۆیه هه‌زم لی‌یه
 ناگادارتان بکه‌مه‌وه نه‌وه یاسای ژیانه له به‌خشین و وه‌رگرتن، ژیان
 به‌ده‌ستیک ده‌به‌خشی و به‌ده‌سته‌که‌ی تر وه‌رده‌گری، جا له به‌رامبه‌ر نازو
 نیعه‌تی دئه‌وه‌وایی و سۆزداری و تیربوونی جه‌سته‌یی بی گومان
 به‌رپرسیاریه‌تی‌ه‌کی گه‌وره له‌وانه سه‌رچاوه ده‌گریت، نه‌گه‌ر وانه‌بوایه
 مرۆڤ چ جیا‌وازییه‌کی له‌گه‌ل نازه‌ل نه‌ده‌بوو.

بۆ پتر بوونی دهرفته کانی به خته وهری

مرژف له سروشته وه بونه وه ریکی کۆمه لایه تیه ، هارسه رگیری راستترین ریگایه بۆ گوزارشت کردن له مه ، که تیایدا جزره کان ده میننه وه ، وه ژییانی تاک ریتک ده خار گه شه ی پینده دا ، دارا کاری هارسه رگیری له لایه ن نیر یان له می و پیشبینی کردنی که ئه وه له وه هارسه رگیری به خته وه ده بیته ، به لām نایا هه موو که س تیایدا دلخۆش ده بن؟ یا ریژه یه کی زۆر؟

تیمه له خسته پروی گفتوگۆی نه مه دانین ، هه روه ها نامانه ویت بریاری راستیه تی له م پوه وه بده یین ، به لām ئه وه ی ده مانه ویت نیشانی بده یین ، چند نامۆژگاریه که نه گه ر هاتو ژن و میرد په پیره ی لیبکه ن ، ده بیته هۆی که مکرده وه ی خه مۆکی له ژییانیاندا ، هه روه ها پته وکرده وه ی په یونده ی خۆشه ریستی و دلسۆزی ، نه مه ش بۆ خۆی هۆکاریکه بۆ پتربوونی دهرفته کانی به خته وه ری.

به ده بختی و ژیان له خۆتالکردن وه کو پتوه دانی مار وایه که هیچ خوینی نیه ، وه زۆریه ی ژنان به هۆی نه وه سه رلیشیتوانه یان ورده ورده گۆر بۆ به خته وه ریه کانیا ن هه لده که نن ، تیمه که بانگه وازمان بۆ ژنانه ، مانای وایه که نه مه له سه ر پیاوان جی به جی ناییت به لکو ژییانی هارسه ریته تی به شداریه کی نیتوان ژن و میرده له گه ل یه کتری ، وه نه گه ر



ژن و پیاو بیانه ویت پاریزگاری له سهر به خسته و ره کانیان بکهن، نهوا پیتویسته له سهریان له شله ژاوی و سهر لیشیتوان دوررکه ونهوه، په خنهی نه زک له یه کتری نه گرن کهوا دل ده شکینتی و دروون دامیار ده کا ده بیته هژی نه وهی که ژیانی هاوسه ریه تی خیرا به ره و دژان و تیکدان بیات، یه کیک له شاره زایانی هاوسه رگیری توژی نه وه یه کی له سهر (ژیانی هاوسه رگیری) بلاو کرد و ته ورو له هژیه کانی جیا بو نه وه ده کو لیتسه وه که تیایدا هاتوه (زیاتر له نیوهی ژنان نه وانهی که ده توانن به خسته وه ری به ده دست بینن، به داخوه له دادگا جیا ده بنه وه به هژی ته نها په خنه وه، تم به خسته وه ریه ورودو خاش ده کهن)، جا نهی ژنی لار په خنهی نه زک له میترده کهت مه گره که بیته هژی دلشکاندن و پرسوا بوون.

یه کیک له فیهله سوفه کان ده لی (یه کهم شت که پیتویسته فیتری بیت له هوندری مامه له کردن له گه ل خه لک نه وه یه، که نه یه به ره دست له رینگای به خسته وه ریان، مه گره رینگربن له به رده م رینگای به خسته وه ری تز)، جا نه گره ده ته ویت به خسته وه ری ژن و میسرده به رده وام بیت نهوا واز لهو هاوبه شی ژیانته بیتنه که له سهر نهو خووه ده ورات، وه نهو فهرمووده پیروزهش به گوئی ژنه که تدا بچرپیتنه کهوا نه نهس (رخ) له پیغه مبه ری خوا ﷺ گپراویه تیه وه که ده فهرمووی ﴿اعظم الناس حقا على المرأة زوجها، وأعظم الناس حقا على الرجل امه﴾ واته : به راستی گه وره ترین کهس لای نافرهت میترده که یه تی، وه گه وره ترین

كەس لای پىياو داىكىدەتى.

وہ نہ گەر دەتەوئى ژيانى ھاوسەرىەتیت بەختەوەر بیت، ئەوا پىزو
دەلسۆزى بۆ ھارپىي ژيانت بنوینە.

لە فەرموددەيەكى پىغەمبەر ﷺ دا ھاتوہ كە دەفەر موويت ﴿ إن
الرجل إذا سقى امرأته الماء أجر ﴾ واتە : ئە گەر ئافزەت بەدەستى خۆى
ئار بەداتە پىيارەكەى ئەوا خىرو پاداشتى بۆ ھەيە.

تۆ بەردەوام لەناخى ھەموو بەدبەختىەكى ژيانى ھاوسەرىەتى
رۈوبەپرى شتى پىرو پوچ دەيىسەو، بۆ نمونە بى ناگايى ژن
لەبەكارھىتەنى دەستەواژەى (خوات لەگەن) بۆ مېردەكەى، بەلام
كەچى ئەو بەدەستەكانى ئامازە پىدەدات لەوكاتەى پىياو كەى لەكاتى
بەيانىان دەپرات، بۆ سەر كارەكەى ئەمە شتىكى پوچە بۆيە
كەلەكەبونى ئەم ديارە پىروپوچانە، لەژيانى ھاوسەرىەتیدە دەيىتە
ھۆى دروست بونى كىشەو گرفت، وە پەرە دەسینیت بۆ كىشەى
گەرەتر كەدەيىتە ھۆى خۆتېھەلقورتانى خەلكى تر، جا ئە گەر ژن و
مېرد بەسەر كىشە بچووكەكانى ھاوسەرىەتیان زال نہبن، ئەوا وەكو
ئەو پووشەى لىدیت كەپشتى حوشتر بىشكىنیت، ئەمەش بۆخۆى
سەردە كىشیت بۆ لىك داپران و جىابونەوہ.

جا ئە گەر دەتەوئیت بەختەوەر بیت لەژيانى ھاوسەرىەتیت ئاوردانەوہ
بچووكەكان فەرماؤش مەكە، بەپىتى توانات ديارەكى پىشكەش بكە،

تہ گہر تہ مدت بؤ ناسان نہ بوو... وشہیہ کی خوش، کہ تہ مہ لہ لای ژن پلہو پایہ کی گہورہی ہدیہ، بہرہ دوام تہوت لہ یاد بیت (مادام شوینیکت لہ دل گرتیت تہ را بئ گومان شوینیکیش لہ ماژ دہ گرت). یہ کیٹک لہ زانا بہ ناربانگہ کانی دہرووناسی دہ لیت (ہواری سیکسی نیتوان ژن و میرد بئ گومان بہ یہ کیٹک لہ گرنگترین بناغہ کانی ژسانی ہاوسہریہ تی دادہ نریت، کہ دہ توانی زیاتر لہ وانی تر کاریگہری ہہ بیت بہ سہر بہ ختہ و ہر کردنی ژن و پیاو یان بہ دہ بخت کردنیان).

تایا جیتی داخ نیہ کہ نیمہ لہ سہ دہی بیست و یہ کداین و لہو زانست و زانینہی ہہ مانہ، کہ چپی ژسانی ہاوسہرگیری تیک بچی و بہ ختہ و ہری لہ ناو ہریت و بہ نہ گبہ تی رازی بیت بہ ہوی نہ زانینی تایبت بہ گرنگترین غہ ریزہ سروشتیہ کان کہ جیتی ریزو پایہ خدانہ، بیگومان ہاوسہرگیری بہ ختہ و ہر بہرہ می بارودخہ کان نیہ، بہ لکو وہ کو بالہ خانہ یہ کی توندو تۆژ وایہ کہ پیویستی بہ بناغہ یہ کی بہ ہیژو پتہ و ہدیہ.

پیغہ مہبری خوا محمد ﷺ کہ مامۆستاو سہر کردہو پزیشکہ بؤ چارہ سہر کردنی نہ خوشیہ کانی سیکسی پہ نای بؤ شاردنہوہ نہ ہر دوہ، بہ لکو پشتی بہ ستوہ بہ راشکاری و بہروون و پہوانی نامۆژگاری کردوہو بہ تیروتہ سہلی قسہی کردوہو وہ لامی ہہ موو پرسیاریکی زۆر بہروونی و ناشکاری و بہ بی ہیچ پیچ و پہ ناو تہ مو مژیہ ک دہ دایہوہ،

تەنانت لە گەڤ نافرەتانیشتدا، و لە کۆڕو کۆبوونەوه گشتیەکانیدا لەو بابەتە دوور نەدەکووتەوه، کە پەییوەندیان هەبواوە بە پەییوەندی سینگی.

و هەقسە لە سەر نافرەتەکان دەکرد زۆر بە پاشکاری بەبێ هیچ ئەملار ئەولایەک، هەر وەک لە فەرموودە یەکی پیغەمبەردا ﷺ هاتوو کە دەفەرمووی ﴿کل شیء یلھو بہ ابن آدم فھو باطل، إلا ثلاثا : رمیة عن قوسه، و تأدیبہ فرسه، و ملاءبۃ اھلہ فإنھن من الحق﴾ واتە : هەموو رابواردنیکی ئادەمیزاد کە دەیکات پووجە، تەنھا سی شت نەبیت، ھاویشتنی تیروکەوان، و ئەسپ سواری، و یاری و گالتە لە گەڤ خارخیزان کە ئەو مافەیان هەبێ.

نافرەتێک هاتە لای پیغەمبەر ﷺ و تی : ئەو پیغەمبەری خوا ﷺ مێردە کەم بە رۆژ بەرپۆژوو و بە شەویش لە نوێژ کردنایە، واتە بە رۆژ لە بەر پۆژوگرتنە کە ی و بە شەویش لە بەر نوێژکردنە کە ی لیم نزیک نابیتتەوه، ئەو بوو پیغەمبەر ﷺ بەدوای ئەم پیارە ی ناردو لە ناو خەلکیکی زۆر پرسیاری لی کرد، فەرمووی خیزانە کە ت دەلی بەرپۆژ بە رۆژی و بە شەویش خەریکی نوێژ کردنی.

پیارە کە روتی : بۆ گوێراپەلی خوای گەورە و گوێراپەلی تۆیە ئەو پیغەمبەری خوا ﷺ، پیغەمبەر ﷺ وەلامی دایەوه (خوای گەورە مافی لە سەر تۆ هەبێ، وە ھاوسەرە کەشت مافی لە سەر تۆ هەبێ)

لیتردا پیئغه مبهەر ﷺ به ناشکرا داوای لی ده کات که ئه رکه کانی هاسه ریه تی راپه پینیت.

خۆشه ویستی به و مانایه یه که له ههردوو لایه ندا دهسته بهر بیته، له بهخۆه گرتنی هه موو ئهوانه ی که له بوندا هه یه له هه کاره کانی بهزه بی و هه زگری و خۆشه ویستی، به لام توندپه روی ئهوانه ن که درهوشانه وه ی جوانی و قه شه نگیه که ی به و په رژینه پوچه جانه ی که به ناوی چاکه له دهه ورو به ریدا دایده مه زرینن ده شارنه وه، وه به و ده رفه تانه ی که ده درینه به ره للاکان به تیکدانی ئه و په رژینه وه تیکشکاندنی گو له کانی.

ئه وهش وای له گه نجه کچ و کوره کان کردوه، که وا به ترس و شه رمه وه پرسیار له و کیشه یه بکه ن، هه روه ها باوکانیش له نامۆژگاری و رینیشاندانی کوره کانیشان دهسته وه سانن، دایکانیش به هزی شه رم کردنه وه له تینگه یاندنی کچه کانیان له بنه ماکانی زانینی سیکسی که مه ترخه م بوون. دوواتر به ئه سته م ژیان فیریان ده کات.

جا به م شیویه ئه و کیشه یه به شاراوه بی له لایه ن ده مینیتته وه، و داخرا ده بیته به رووی تینگه یشتنیان و که مترین شاره زایان له باره یه وه ده بیته، له و ته زمونانه ی که باو و باپیرانیان پینیدا ته ی په رتوون، پیویسته سوودیان لی وه رگرتن و شاره زایی یان به رامبه ریان هه بیته،

چونكى بونى زانىياري پىر لە كەم و كوپى و ناتەواو ياخود وەرگرتنى زانىياريە كان دواى وەرگرتنى زانىياريە كان دواى كار لە كار ترازان ئەوئەش بۆ خۆى پىچەوانەى سادەترىن بنەماكانى ناگايىيە ، ئەوئەش لەبەر ئەوئەى زانست و زانىياري مرۆيى بەتەواوى يەكسەر پەيدا نەبوو ، بەلكو بەرھەمى شارەزايەكى دورو درېژى پىش خۆيەتى ، نەوئەكانى پىشور ھەول و كۆشى زۆريان داو ، پىويستە لەسەر گەنجان لەم زانىنە بەھرەمەند بن .

نامۆزگارى بۆ ژنان بەر لە گرىبەستى ھاوسەرىگىرى

پارائەوئە / ئەگەر لە ئە نجامى كارىك دوو دل بسوى ئەوا پىويستە نوئىژى (ئىستىخارە) بگەى و پەنا بۆ خواى گەورە ببەى بۆ ئەوئەى كامە بۆ تۆ چاكتەر ئەو ھەئبىژىرى .

پىغەمبەرى خوا ﷺ كە پىشەنگە بۆ تۆ نوئىژى ئىستىخارەى كردووئە بۆ ھاوئەكانى روون كردۆتەوئە كەوا چۆن ئەو نوئىژە دەكەن ، وئە نوئىژى ئىستىخارە بۆ خودى ھاوسەرىگىرى كە نىبە چونكە ھاوسەرىگىرى بۆ خۆى كارىكى باشو گومانى تىدا نىبە ، بەلكو ئەو نوئىژە بۆكاتى ھاوسەرىگىرى كە نايان كامىيان ھەئدەبىژىرى ، وئە ھەرئەھە شوتنى ھاوسەرىگىرى كە كە كارى تىدا دەكەى و پارەى لى خەرج دەكەى ، جىا

له‌مانه‌ش كه‌تۆ داوا له‌خوای گه‌وره‌ ده‌كه‌ی چاكه‌ت بۆ به‌ینی، وه‌ خوای گه‌وره‌ نه‌ره‌ت بۆ هه‌لده‌بژیری كه‌ تۆ هه‌زته‌ لێیه‌ جا بیهینیت یا نه‌یهینیت، وه‌ باشترین كاتیش بۆ نه‌خامدانی ئه‌م نوێژه له‌م كاتانه‌ن :-

- له‌كوێتایی شه‌و و كاتی به‌ره‌به‌یان.
- دوا‌ی نوێژه فه‌رزه‌كان.
- نیوان بانگ و قامه‌ت.
- كاتی باران بارین.
- دوا‌یین كاتمێر له‌ عه‌سر له‌ پۆژی هه‌ینی پێش رۆژ ئاوا بوون.
- له‌ نوێژ له‌ كاتی گر‌نۆش بردن (سجود).
- پاش شایه‌تمانی كوێتایی له‌ نوێژدا.
- مانگی په‌مه‌زان و ئه‌و شه‌وانه‌ی كه‌ پێده‌چی شه‌وی قه‌در (لیله‌ القدر) بێت.

راویژ‌کردن / بریتیه‌ له‌ داوا‌ی راویژ‌کردن و بۆ‌چوونی راست وه‌ دروست، جا ئه‌ی ئه‌وانه‌ی ده‌تانه‌وی ژن به‌ینن یان شوو بکه‌ن، پێویسته‌ راویژ‌ به‌و كه‌سانه‌ بکه‌ن، كه‌ باوه‌ر به‌ زانیاری و راستگوییان ده‌کهن، له‌ هه‌موو ئه‌و شتانه‌ی كه‌ پێویستیت پێ هه‌یه‌ له‌و پڕۆژه‌ باشه‌یه‌.

خوای گه‌وره‌ ده‌فه‌رموویت ﴿ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ

عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾ (ال عمران ۱۵۹).

واته : پاورٹو تہ دبیریان لہ گہل بکہ لہ کاروباری جیہانی یان نایینی
نہ گہر سروس (وحی) نہ ہاتہی نینجا کاتی کہ دلت دابہ ست لہ سہر
کردہ وہ پریاری نہو بارہ ہہ لٹیراوتدا، نہوکاتہ پشت بہہ ستہ بہ خواو
کاری خوت حدوالہی نہو بکہ.

ہدروہا دلین (پنا بردنہ بہر پاورٹو کردن پینگی سہر فزایہ).
ہدروہا دلین (نہ گہر پاورٹو بہ خہ لکی کرد واتہ بہ شداریت
کردوہ لہ ہوش و بیریان).

پاورٹو کردن لاوازی نیہ بہ لکو دہر گایہ کت بؤ دہ کاتہ وہ کہوا نازانی
چونہ، نہمہش خوو نہریتی ژیرمہ ندانہ، وہک لہ تہک نہمہشدا ہدیہ
تہنہا بؤ چوونی خوی دہردہ خات، بؤیہ دلین (نہ گہر خوای گہورہ
بیہوی کہ سینک لہ نار بیات، نہوا بہ بؤ چوونہ کہی خوی لہ ناوی
دہ بات).

ہاوسہرگیری لہ گہل کوریکی گہنج لہ خواو ناستی دوشنبیری خوت:
لہ پاستیدا ہار زانستی نیوان دوو کہس ناییتہ مہرجی بنہ پرتی بؤ
سہرکہوتنی پدیونہدی ہاوسہرگیری، دہ کوی کچہ کہ پروانامہی بہرزی
ہدیت، بہلام گہنجہ کہ خواون شارہزاییہ کی پیتشکہ وتوویت وہ
بہ پیچہ وانہوہ، چونکہ ہندی جار زانست شارہزایی نہاہ خشت.
بارا دابنیں کہوا کچہ گہنجیکی نہندازیار و کورہ گہنجیکی بازارگان

ھەن كە ئەزمونى زۆرى لە ژيان پەيدا كىردوۋە، دەيىنن كەوا ئەم كورە بازىرگانە بەسەر كچە ئەندازىارە كە لە زۆرتىرەن سوارو مەودادا زال و سەر كەوتوۋ دەيىت، چونكە خاۋەن تىنگە يىشتىكى كۆمەلەيەتى و ھۆشيارىەكى بەرپىسىيارىەتپە بۆيە ھىچ كىشە نپە نەگەر ھاتوۋ كچىكى فىرخوازى خاۋەن بىروانامى ئەندازە يان كىمىيا يان فىزىيا شوۋ بىكات، بە پىياۋىكى تىنگە يىشتوۋى كۆمەلەيەتى و ھۆشيار و شارەزا، بەم شىتوۋىيە تەۋا كەرىپەك لە نىۋان ئەم دوۋانە بەرجەستە دەكەين، چونكە ئەۋەي كچە كە ھەيەتى كورە كە نپەتى، ۋە ئەۋەي كورە كە ھەيەتى كچە كە نپەتى.

بەلام..... لىرەدا ئالۋزىيەكى زۆر ھەيە كە دەيىتتە لەمپەر لەبەر دەم جى بەجى كىردنى ئەم تىۋرە لە كۆمەلەگاكاندا، لەۋ گىرئىانەش ئەۋەيە كەۋا كورپى گەنجى زانكۆ خۆى ۋا پاهىتارە كەۋا لەبەرزىيەۋە سەيرى كچى گەنج بىكات، ۋە كچىش بەھەمان شىتوۋ لەبەرزىيەۋە سەيرى ئەۋ كورانە دەكەت، كە پۇشنىبىرى زانستىيان كەمترە ۋە كۆرئەۋەي لە كۆمەلەگاكەي ئىمەدا باۋە.

بىنگومان ئەۋ جۆرە تىپروانىنانە بەھىچ شىتوۋىيەك لەگەن جىھانىبىنى نىسلامى، بۆ سىروشتى پەيوەندىيەكانى نىۋان خەلگى نا گونجى، ۋە ئەۋەش ئەۋ چارەسەرە دەشارىتتەۋە بۆ دۆزىنەۋەي تىپروانىنىكى ھاۋسەنگ بەرامبەر خەلگ و شتەكان، ئەۋەش لەبەر ئەۋەي زال بوون

مەسەلە يەككى رېژىمىيە بۆيە دەبىي وادابىيىتىن كە دەزىن چىمان ھەيە، وە خەلكى تر چىيان ھەيە، لېرەدا بەرەھايى مەزۇن زىرە كتر نىيە، بىروانامەي زانستى بەرزتر لەلايەن مەيىرد يان ژن بەختە وەرى ناھىيىتتە دەي، بەختە وەرى لە ميانەي ھاوگىشەي فېزىيائىي و كېمىيائىيە كان بەر جەستە نايىتت، وە ئىمە ناتوانىن زانكۆ بگوازىنە مائەوە، وە ئىمە وەكو كەسكىكى ئاست بەرز يان ئاست نزم يەكسانىن لەمەدا.

لەسەر مەزۇن پىئويستە بە سادەيى لە مائەوە بىرئىت، وە جىاراز بوونى ئاستى زانستى ھەموو كات نايىتتە ھۆكارىك بۆ لەيە كترى نەگەيشتن، بەلام ئەوەي كە پىئويستە بزىنن ئەوەيە كەچۆن ئەو پەيوەندىە ھەلسۆرپىنن بەپىي پىئوورى پىشت بەستىن بە عەقل وەكو ئەگەرىك لە پەيوەست بوونى يان نەبوونى، بۆيە ھەمىشە پىئويستە بە رېژەي ۷۵% پىشت بە عەقل بىەستىن و بەرېژەي ۲۵% پىشت بە سۆز بىەستىن بۆ ديارى كردنى چارەنوسى ئەو پەيوەندىە، بەلام ئىمە بە پىچەوانەوەي ئەمەوە كارەكەين وەكو ئەوەيە كە رېژەي ۹۹،۹۹% سۆز بىي و رېژەي زۆر كەم بۆ عەقل بىتت.

سیفہ تہ چاکہ کان لہ نافرہ تدا

یہ کہہ مت بؤ چونہ ناو تہو بابہ تہ تہو فہرموودہ یدی پیغہ مہبرہ
 ﷺ کہ دہ فہرموویت ﴿تنکح المرأة لأربع، لمالها، ولحسبها، ولجمالها،
 ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك﴾

واتہ : تہ گہر یہ کیٹک ویستی ژن بہینیت، ہسق وایہ تہنہا
 نایینداری و خواپہ رستی پیش چاو بگری، نہک بنہ مالہو نہ ژادو سامان
 و جوانی، چونکہ بہرگ و کالائی شہرہ ف و غیرہ ت و تاجی سہری
 نافرہ تہنہا خوڑہ وشتی پہ سہ نہہ.

وقد سئل ﷺ : أي النساء خير، قال : (التي تسره اذا نظر، وتطيعه
 إذا أمر، ولا تخالفه في نفسها ولا ماله بما يكره).

پرسیاریان لہ پیغہ مہبر ﷺ کرد : کام نافرہ ت باشہ، فہرموی :
 تہ گہر پیاوہ کہی سہیری کرد دلئی خوؤش دہ کات، تہ گہر پیاوہ کہی
 فرمانی کرد گوئی رایہ لی دہ کات، وہ شتیک ناکات کہ پیہ وانہی
 پیاوہ کہی و سامانہ کہی بیت کہ بیتہ ہژی رق بوونہ وہی.

وہ لہ فہرموودہ یدک ہاتوہہ : کہ لہ چوار شت بہختہ وہر دہ بیت،
 تہ وانیش : نافرہ تی چاکہ کار، خانوی فراوان، دراوسیئی باش،
 سوارگدہ کی خوؤش.

غہ زالی (سہلامی خوای لہ سہر بیت) دہ لئی فرمانی پیغہ مہبر ﷺ

نیه به‌وهی که ناگاداری ناین بیست و ره‌چاروی جوانی نه‌کهی، وه فرمانی نه‌کردوه به‌واز لی هیتانی، به‌لکو قه‌ده‌غهی نه‌و جزره ره‌چار کردنانهی کردوه که‌له ناین دایده‌شوریت، چونکه جوانی ززربهی جاران ناره‌زوی که‌سی نه‌فامه، بویه ناره‌ردانه‌وه بو لای ناین له‌کاتی پرژهی هاسه‌رگیری مانای که‌وتنه نار قه‌ده‌غه کراوه‌کانه.

به‌لام جوانی له‌چاروی شین و سه‌وز و ره‌ش دانیه، وه له‌چاروی گه‌وره‌و بچوکیش دانیه، وه له‌پیلوی چاری دریترو کورتیش دانیه، به‌لکو جوانی له‌و چاره‌دایه نه‌گه‌ر سه‌یری کردی و توش له‌حاله‌تی تووره بووندا بسوی بیته‌هوی نه‌وهی که‌ تووره بوونه‌ک‌ت نه‌هیلئی و بره‌ویته‌وه.

ته‌ندروستی سیکنسی له‌ ئیسلام

خوای گه‌وره چهند سونه‌تیکی بو پیغه‌مبه‌ران هه‌لبژاردوه فرمانان پی‌ ده‌کات که‌ پابه‌ندیان بین، وه ئیسلامیش بو نه‌وهی به‌دوای دروشه‌کانی بکه‌وین و دوور که‌وینه‌وه له‌و پی‌ و شوتنانهی که‌ کۆمه‌لئی کافران ده‌یگرنه‌به‌ر، وه نه‌و تاییه‌قه‌ندیانه‌ش سوننه‌تی سکماکیان پیده‌لین، وه له‌مه‌ودوا باس له‌ پینج (۵) له‌و سوننه‌تانه ده‌که‌ین :-

بەرتاشین :

مەبەست لە تاشینی ئەو مووانە یە کە لە سەر ئەندامە کانی زاوژیی نێرو مێ دەپۆین، جیکەت لە بوونی مووی بەر، بە پیتی زانستی نوێ دەرکەوتوو کەوا بوونی ئەو مووانە لە دەرووبەری ئەندامە کانی زاوژی کۆمەڵیک سوودی هەیە : لەوانەش پاراستنی پیست لە ناوچانە ی کە بە موو دەورە دراوە، یارمەتی دانی گەشە ی موولولە کانی خوین لە میانە ی وروژانی سیکسی بۆ پاراستنی ناوچە ی داوین لە تووشبوونی راستەوخۆی زەرەر و زیانە کانی دەره کی.

بەرتاشین سوونەتیکە لە سوونەتە کانی پیغە مەبەر p کە دەفەر موویت (الفطرة خمس الاختتان والاستحداد، وقص الشارب، وتقليم الاظافر ونتف الإبط).

واتە : سوونەتە کان پینجن : سوونەتکردن (خەتە نە کردن)، بەرتاشین، کورتکردنە ه ی سمیل، نینۆک کردن، هە لگرتنی مووی بن هەنگل.

وہ (ابن العربی المالکی) بەر تاشینی بە واجب داناو.

جیکەت لە بەر تاشین بریتیە لە : پارێزگاری کردن لە سەر تەندروستی جەستە و هیزو ساغیە کە ی، چونکە زۆربوونی موو لە و شوینانە دەبیته هۆی زۆربوونی هە وکردنی پیست کەوا زیان بە جەستە دە گە یە نیت، وە بەرتاشین خۆی پاک و خاوینیە.

به‌پینی نه‌و فرموده‌ی پیغه‌مبهر p که نه‌سه‌سی کوری مالیک (ره‌زای خوی لیبتت) گیتراویه‌تیه‌وه سه‌بارت به‌و ماوه‌یه‌ی که‌نابی تیپهر بیت بۆ تاشینی به‌ر، که ده‌فرموویت (فی قص الشارب وتقلیم الاظافر و نتف الإبطن و حلق العانة أن لا ٲترك اکثر من اربعین لیلة) (رواه مسلم)

واته : له کورترکردنه‌وه‌ی سیمیل و نینۆک کردن و هه‌لگرتنی مووی بن هه‌نگل و نابی تاشینی مووی به‌رنابی له (٤٠) چل شه‌و زیاتر به‌جی به‌یلدریت.

هه‌لگرتنی مووی بن هه‌نگل :

هه‌لگرتنی مووی بن هه‌نگل سوننه‌ته هه‌روه‌کو له فرموده‌که‌ی پیشوو باسکرا، وه نه‌وه‌ی نه‌توانی له‌به‌ر نه‌وه‌ی به‌رگه‌ی هه‌لگرتنه‌که‌ی نه‌کات بزۆ هه‌یه‌ بیتراشی، جا حیکمه‌ت له‌وه نه‌وه‌یه‌ که‌بن هه‌نگل شوینی بزۆ ناخۆشه‌ که‌وا ده‌بیته‌ هۆی به‌رهمه‌یتانی ملیۆنه‌ها به‌کتریا له‌و شوینه‌ی که‌ تاره‌قه‌ی زۆر ده‌کات، وه لابردنی نه‌و مووانه‌ پیست و کونه‌کانی تاره‌قه‌ خاوین ده‌کاته‌وه، حیکمه‌تی سه‌ره‌کیش نه‌وه‌یه‌ که‌ سوننه‌تیکه‌ له‌ سوننه‌ته‌کانی ئیسلام.

پزىشكى سىڭكىسى

ھۆكۈمەت كانى ساردى سىڭكىسى ئەبۇئارى پزىشكىدا :

يەكەم / گىرژىبۇنى زى (تسنىج المەھل) :

بىرىتتە لە گىرژىبۇنى ئەو ماسولكانەى كە سىيە كى خوارەوہى زى
يان دەورەداوہ بە شىوہىيە كى بەردەوام يان دووبارەبوونەوہ، لە كاتى چوونە
ژوررەوہى ئەندامى نىرئىنەى پىياو يان پەنجە يان پشكىنىنى ئافرەت
بەھۆى ئاوينەى تاييەت.

زۆربەى ئەو ئافرەتانەى كە بەدەست گىرژىبۇنى زىيەوہ دەئالئىن،
ئارەزوى سىڭكىسىان سىروشتى يە، دەگەنە حالەتى ئۆرگازم بەبى جوت
بوون وە گىرژىبۇنى زى سەرەتايى دەيىت بۆ ئەو ئافرەتانەى كە
لەدەسپىتكەوہ رى بە چوونە ژوررەوہى نادەن، ياخود ناوہندى دەيىت كە
ئەوئىش بەرەنجامى زەھەمتىيە لە جوتبووندا.

ھۆكۈمەت كانى :

- ۱- ئەزمونى سىڭكىسى بە نازار وەكو حالەتى زۆرى لى كەردن.
- ۲- پشكىنىنى جەوزى بە نازار.
- ۳- ھەلۋدانى چوونە ژوررەوہى يەكەمى بە نازار.

- ۴- تىگە يىشتى ھەلە لە ئاين.
- ۵- تىگە يىشتە ھەلە كانى سىكىسى لە توپكارى ئەندامە كانى زاوۋى.
- ۶- ھۆكارە كانى تەندروستى ۋە كو (ئىندو مەريوز) ناۋپۆشى پەرمى، يان نەخۆشى ھەو كەردنى ھەوز، يان داخراى پەردەى كچىنى بەتەواى، ياخود تەسكبوونەۋەى زىى سىكىماى.

دووم / زەھمەتى جوت بوون :

ئەو ئازارەيە كە لەپىش جوت بوون، يان لەكاتى جوت بوون، يان لەدواى جوت بوون پەردەدات، لەگەل ديارنەبوونى گەز بوونى زى.

ھۆكارە كانى :-

- ۱- ئىلتىھابانى ئافرەت يان زۆربوونى ھەستىارى.
- ۲- توندى پەردەى كچىنى.
- ۳- چاكبوونەۋەى شوپىنى دورىنى برىنى دواى لەدايك بوون.
- ۴- شىواندىنى سىكىماى لەزى.
- ۵- نەبوونى دەستبازى پىويست بۆ ئەۋەى پۆينە كانى زى ھەلسن بەكارى دەرھاۋىشتى چەورى.
- ۶- پووكانەۋەى زى لە ئەنجامى كەمى ئىستەزجىن.
- ۷- ھەو كەردنى ھەوز و ئىندو مەريوزو خاربوونەۋەى ھەوز يان ئەۋەى

بهدابه‌زینی دیواره‌کانی زئی ناسراون، که زلریه‌ی جاران له‌گه‌ل
دوباره بوونه‌وه‌ی له‌دایک بوونه‌کان په‌یدا ده‌ییت.

هۆکاره‌ دهره‌وونیه‌کان له زه‌حمه‌ت بوونی جوت بوون :-

- ۱- هۆکاره‌کانی په‌روه‌رده‌یی / سه‌یر کردنی سی‌کس وه‌کو جوړیک له
گوناه‌ نه‌وه‌ش دهره‌نجامی په‌روه‌رده‌یه‌کی هه‌له‌یه.
- ۲- هۆکاره‌کانی دهره‌وونی / زۆری لیت‌کردن و شه‌ر پی‌ فرۆشتنی
سی‌کسی پیشووتر.

(۱۰) ده‌ جوړ له‌وه‌ نافرته‌تانه‌ی که‌ پیاوان

له‌ رووی سی‌کسیه‌وه‌ سه‌رسام‌ ناکهن

- ۱- نه‌و ژنه‌ی که‌وا مامه‌له‌ له‌گه‌ل جه‌سته‌ی می‌رده‌که‌ی ده‌کات وه‌کو
باریکی قورس.
- ۲- نه‌و نافرته‌ته‌ی خۆی وا نیشان ده‌دات که‌ هه‌ز به‌ سی‌کس ناکات.
- ۳- نه‌و نافرته‌ته‌ی که‌ بزیه‌ که‌جاریش چیه‌ی جله‌وه‌ی ده‌سته‌پیشخه‌ری
ناگریته‌ به‌ر.
- ۴- نه‌و نافرته‌ته‌ی که‌وا هه‌ست ده‌کات می‌رده‌که‌ی به‌رپرسیاره

لەسەر کردایەتی کردنی بەیە کەگەیشتنی سێکسی بۆ گەیشتن بە
ئۆرگازم.

۵- ئەو نافرەتەیی رۆژی سەربازی دەبینیت لەسەر جینگادا.

۶- ئەو ژنەیی کە گەنگی نادات بە دیمەنی یان پاک و خاوەنێه کەیی.

۷- ئەو ژنەیی کە زیاد لە پێویست گەنگی بە جوانکاری خۆیی دەدات،
بەئەوێ بزانی چۆن پیاوێ کەیی رازی دەکات.

۸- ئەو نافرەتەیی کە دەلێت جوان نیمە، شەرم لە شێوێ جەستەیی
خۆیی دەکات.

۹- ئەو نافرەتەیی کە جلی ژوورەوێ ناشرین لەبەر دەکات.

۱۰- ئەو نافرەتەیی کە لەخۆرە وەلامی سێکس ناداوە.

سەر جینگاش ھونەری خۆیی ھەییە

دەستبازی... ماچ کردن... لەباوەش گرتن... چەریاندن... دەست

لێدان... ھتد.

ھەموو ئەوانەیی ناومان ھێنان نامادە باشین بۆ بەیە کەگەیشتنی

سێکسی نیوان ژن و مێرد، وەکو دەستبازی بۆ گەیشتن بە لوتکەیی

داواکراو لەحەز کردن و تامەزرۆ بوون بۆ تەواو کردنی کاری سێکسی،

بەلام جیا لەرۆژەکانی جوت بوون، پیاوان بەتایبەتی گلەیی لەخرایی

ھەئس و کەوتی ژنان دەکەن لەسەر جینگادا، (نازانی چۆن لەگەڵ

مىڭدىن كەيىن رەڧتار بىكا لەسەر جىڭگا)، ئەو كارە تا راددە يەك شاردراوئە بەلام بەھۆى زۆرى دووبارە بوئەھۆى دەبىتتە شىتېكى ئاساىى وە بەشىك لەو، ئەى ژنىنە چۆن وا دەكەن لە پىشپىر كىتى دەرخستنى خۆشەوئىستىتان دابن بۆ مىڭدە كەتان وە بە پىچەوانەرە، وە چۆن واى لى دەكەى كە ھەموو كاتەكانى بەخۆشى و گەرم و گۆرى بىت سەرەراى ئامادە نەبوئنتان لەكاتى ئوستن؟

* بەزەدەخەنەر و شەى بەىانىت باش گلەى لىبىكەو پىسى بلى ھىچ باوئىك نەبوو ئەم شەو بىگىتتە خۆى؟ مەن بەتەنىا بووم بەبى باوئى شى تۆ.

لە ھەنگىپرو وەرگىپەر كانت لەسەر جىڭگا لەمىڭدە كەت نىك بۆو و بە باسكە كانت بىبىپىچەو و بىخەو و سوور بە لەسەر ئەوئەى كەوا پىاوئە كەت تىاىدا ھەست بەئارامى بكات بى ئەوئەى لەخەو ھەلىتتەو.

* كاتىك لەخەو بە ناڭاى دەھىنىسەو بە پەنجەو لەپى دەستە بەسۆزە كەت گەمە بە پىرچ و مەل و دەم و چارى بىكە بەر لەبەكار ھىنئانى و شەى بەىانىت باش.

* گىرنگىر ئىت ئەوئەى بە دەنگىكى ناسك و نەرم لەگەلىدا قسە بىكەى، چىرە بىستراوئەكان ئەگەر ھاتو و جوائىش نەبوون پىوئىستە مەشق بىكەى لەسەر چىنىكى دەنگى و ئاوازىكى دىارى كراو بۆ قسە پىكرەن بەتايبەتتى لەسەر جىڭگادا، گىرنگ نىسە ئەو بابەتەى

قەسە لەسەر دەکەوێ هەر چێشێک بێت.

« هەموو کات سەرىنە کەت بۆن خۆش بکە بە گولای خۆت یان گولای پیاو کەت یان بە بۆنى میسک هەولبەدە بۆنە کان جۆراو جۆر بن، هەروەها هەردوو قۆل پۆلێ خۆی هەیه لەسەر جێگا و پێشە کانی پۆلێکی گەورە یان هەیه، لەو کاتە کە هەردووکتان قەسە دەکەن بە پەنجە پێشە کانت گەمە بە پێشە کانی بکە و ئە هەلگێترو وەرگێتەر کانت لەسەر جێگا دا پێشە کانت لەگەڵ پێشە کانی ئەو بنائینە.

« هەروەها لە کاتی نووستن ئە گەر پشتتان لە یە کتری بوو... هەولبەدە جەستەت بە جەستەى میژدە کەتدا بکەوێت، جارێک بە فشارو جارێک بە جوولە یەکی سووک، بۆ ئەوێ هەست بە نزیکى تۆ بکات. کاتێک پیاو کەت لەخەو هەلسا نامادە بە بۆ ئەوێ ئە جوانترین دیمەن تۆ ببینیت، کل لە چاوە کانت بکەو لێو کانت کەمێک سوور بکە، بۆ ئەوێ دەم و چاوت جوانتر بدەرە و شیتەو، بونی زەرەدە خەنەش گەرنگترین شتە لەو بابەتە دا، هەروەها دنیسا بوون لە بۆنى دەم گەرنگیە کى خۆی هەیه.

« هەرکاتێک چووێ سەر جێگا باسی کێشەو گەرفتە کانت مەکە، باسی هەموو شتێک بکەو واز بێنە لەخەم و خەفەتی مال و داخوای منداڵە کان هەتا ئە گەر هاتوو پیاو کەشت باسی ئەم

بابه تەوی کرد، وای لیبکه شوینه که پیروز رابگری تاکو ئەوەی لەو
 دویایه دا ههیه له بیری بکه، تهنه خۆتان نه بیته.
 * ههولبده بهردهوام پێخه فی سهری به سهه بکه یه وه له پیش نووستن و
 کاتی نووستن.

وه سلاو و ریزم بۆ هه موو ئەو ژنانە ی خۆشه و یستی خۆیان بۆ
 میرده که یان نشان دهن، له پیتا به ده سه ته پیتانی ره زامه ندی خوی
 گه وه.

هۆکاره کاریگه ره کان له سهه ناره زووی سیکسی له لای نافرته

به گهه / ته مهه :

کهه بوونه وهی ناره زووی سیکسی و ژماره ی جووت بوونه کان له گهه
 پێشکه وتنی ته مهه نی نافرته، وه به تاییهت کاتی گه یشتن به ته مهه نی
 پیری که له نیوان ۴۵ و ۵۵ سالی دایه، به لام ئەوهش مانای ئەوه نیه
 کهوا نافرته گرنگی دانی به سیکسی له لا نامینێ، به لکو ئەو
 ناره زووه تیایدا بهردهوام ده بیته به لام ئەو ته مهه نه زیاتر پتویستی به
 خۆشه و یستی و نه رم و نیانیه بۆ وه رگرتنی چیت و خۆشی.

ههروه ها روودانی هه ندیک گۆرانکاری نوێکاری پاش ته مهه نی پیری
 وای لی ده کات به ده سه ته زه مه ته ی جووت بوون بنا لیتنی به هزی

تەسكېۋنەۋەي زى و كەم بونەۋەي دەردانى لىنج بۇ كارى جوت بون بەھۇي نەبونى ھەرمۇنى ئىيترۇچىن كە برىتتە لە ھۆرمۇنى مېيىنە كەوا دەتوانرى لە رىنگاي چەوركدن لەسەر شىۋەي كرىم يان لەرپى دەرزى بەشىۋەي مانگانە قەرەبوو بىكرىتەۋە.

دوۋەم / نەخۇشەكان :

ھەندىك نەخۇشى ھەن ئارەزۋى سىكىسى كەم دەكەنەۋە :-

- ۱- ھەندى لەنەخۇشە سەختەكان ۋەكو رەق بونى ماسولكەي دل.
- ۲- ھەندى لەنەخۇشە درىژ خايەنەكان ۋەكو نەخۇشى گورچىلە يان ھەوركدنى.
- ۳- ھەندى لە نەخۇشەكانى دەمار ۋەكو رەق بون.
- ۴- نەخۇشەكانى شەكرەو كەمى چالاكى رۇتىنى دەرەقى.
- ۵- نەزۇكى كارىگەرى ھەيە بەسەر دەروونى ئافرەت لەبەر ھەستكردى بەدارووخان و بى ئومىدى بەشىۋەيەك ۋاى لى دەكات ئارەزۋى نەمىنىت.
- ۶- نەشتەرگەرى كۆنەندامى زاۋى ۋەكو دەرهىنانى مەندالدىن.
- ۷- نەخۇشەكانى شىر پەنجە لە مەمك يان لە نەندامەكانى زاۋى لەكاتى ھەبونى يان كاتى چارەسەركدنى.

سینه‌م / ده‌زمان :

وه‌کو ده‌زمانی پال‌ه‌په‌ستۆی خوین و ده‌زمانی میزهرۆ، وه‌ده‌زمانی ده‌روونی له‌وانیش دژ‌ه‌کانی نیگه‌رانی و دل‌ته‌نگی و ماده‌ده‌بی هۆشکه‌ره‌کان.

له‌و هۆکاره‌ ده‌روونیانه‌ی که‌ه‌زی سیکسی له‌لای نافرته‌ که‌م ده‌که‌نه‌وه:

۱- بیرو باوه‌ری هه‌له‌ له‌دین، وه‌کو سه‌یر کردنی سیکسی به‌ شتیکی پیس که‌ پتویسته‌ خۆتی لی‌ خاوین بکه‌یه‌وه، یان پیسی ده‌ووتریت گریی تاوان له‌ سیکس.

۲- چه‌پاندنی ده‌روونی له‌ مندالییه‌وه به‌شیویه‌که‌ پرێ له‌ مندال ده‌گریته‌ که‌ گوزارشت له‌ ساده‌ترین ئاره‌زووه‌کانی بکات، بۆیه‌ که‌ گه‌وره‌ ده‌بیته‌ ناتوانی گوزارشت له‌خودی خۆی بکات.

۳- ترسان له‌سک پیری و نه‌و نه‌خۆشیه‌ گوزاروانه‌ی که‌ به‌هۆی سیکسیه‌وه په‌یداده‌بیته‌.

۴- هه‌بوونی هه‌زی پیشووی جووت بوونی می‌ له‌گه‌ژ می‌ و هه‌بوونی نه‌زموونی سیکسی پر له‌ ترس و تۆقین وه‌کو زۆری لیکردن و ده‌ست درێژی سیکسی.

۵- بوونی زه‌حمه‌تی له‌ جووت بوون یان نه‌گه‌یشتن به‌ لووتکه‌ی چیژ وه‌رگرتن.

- ۶- ھەندىك ئافرەت دەترىن ئە لەدەستدانى كۆنترۆلئان بەھۆى بوونى ئارەزۋى سىتكىسى ۋە تا ئەو پەرى فشاريان دەخەنە سەر.
- ۷- جىياۋزى ھەستى نىۋان ژن و مېرد لەبارەى خۆش ويىستى و پېداويستى، بەجۆرئەك لايەنئەك بەردەوام ئارەزۋى نزيك بوونەۋە دەكات كەچى لايەنەكەى تر حەزى لىتتە مەودايەكى فراوانترى ھەيىت.
- ۸- زەھمەتە ئافرەت ئارەزۋى سىتكىسى لەلادروست يىت لەوكاتەى ھەست بە تۈرپەى دەكات لەو ھەلس و كەوتانەى كە مېتردەكەى نەنجامى دەدات، ياخود ھەر حەزى پى ناكات.
- ۹- ديارى نەكردنى كاتى گونجاۋ بۆ جووت بوون يان نەنجامدانى لە كەش و ھەۋاى خراپى دەروونى.

خانمەكەم ئەو خواردنانەى كە بۆ تۆ ھىز بە خىش

* گلكى خورما (طلع النخيل) لەگەل ھەنگوين.

* خواردنە تاكەكان :-

مەعدەنوس، پىياز، كوزەلە، گىزەر، كەرەۋز، كاھو، كەرئەشى (خرشوف)، قلقاس، (حرميل)، حبة المرة، رەشكە، سەندەل (صندل)، زەغفەران، ھىتل، حب العزيز، زەغفەيل (زغبييل)، مېخەك (قرنفل)

دوو که‌وچک به‌ وورد کراوی له‌ گه‌ڵ شێردا له‌ خورینی (واته‌ به‌ یانیان کاتی هه‌ئێساڤ له‌ خه‌و پێش هه‌موو شتی‌ک) ده‌خوڕیته‌وه‌.

* هه‌راوه‌ی خولنجان تی‌که‌ڵ به‌ ماست یان شیر له‌ خورینی ده‌خوڕیته‌وه‌.

* ماسی و گوشت به‌ هه‌موو جۆره‌ کانیه‌وه‌.

* زه‌نجه‌فیل و بیبه‌ری ره‌ش و می‌خه‌ک و مستکه‌ تۆوی توور، به‌یه‌ که‌وه‌ به‌یه‌ کسانێ ده‌یانهارپی و له‌ناو هه‌نگوین ده‌که‌ی و له‌سه‌ر ناگر دایه‌نیی تا پیده‌گات، ئینجا که‌وچکیکی بچووکی لی وه‌رگره‌.

* گه‌لا‌ی کونجی کولاو له‌ گه‌ڵ تۆوی که‌تان.

* تی‌که‌له‌ی ره‌شکه‌و زه‌یتی زه‌یتون و بنیشتی‌دار وه‌رده‌گری، پاشان نوکی تی‌ده‌خه‌ی تا نه‌رم ده‌بی و لیبی ده‌خۆی وه‌ له‌ناو خوساره‌ که‌ له‌ گه‌ڵ هه‌نگوین ده‌خۆیه‌وه‌.

١- هه‌کاره‌کانی دروستبوونی نازار له‌ کاتی به‌یه‌ ککه‌ یشتنی سێکسی

له‌لای نافرته‌ :

مه‌به‌ست له‌ نازار کاتی به‌یه‌ ککه‌ یشتنی سێکسییه‌، که‌ نافرته‌ هه‌ست به‌ نازار ده‌کات، یاخود پاش به‌یه‌ ککه‌ یشتنی سێکسی نه‌و نازاره‌ په‌یدا ده‌بیته‌، وه‌ سه‌ره‌رای نه‌وه‌ی که‌ نه‌و نازاره‌ تووشی پیاوانیش ده‌بیته‌، به‌لام زیاتر نافرته‌ تووشی ده‌بیته‌، نافرته‌ هه‌ست به‌ نازار ده‌کات، یان له‌ زی یان له‌ ناوچه‌ی ده‌روبه‌ری زی.

- روشک بوونی زێ له نه‌نجامی که‌مبوونه‌وه‌ی ده‌ردانی سروشتی یارمه‌تیده‌ر له‌کاتی جووت بووندا.
- هه‌وکردنی زێی پووکاوه‌ نه‌وه‌ش له‌و کاته‌دا دروست ده‌ییت که نافرته‌ ده‌چیتته‌ ته‌مه‌نی پیر بوون.
- هه‌ستیاری بوونی زێ یان ناوچه‌ی ده‌وربه‌ری زێ، له‌به‌ر هه‌ندێ جل و به‌رگ یان داو و ده‌رمان یان هه‌ندێ پیکهاته‌ی کیمیایی له سابوون، بۆ نمونه‌ش :-

- * هه‌وکردنی به‌کترایی و که‌رو له‌ زێ و ده‌وربه‌ری زێ.
- * هه‌وکردنی پیتست له‌ناوچه‌ی ده‌وربه‌ری داوین.
- * هه‌وکردنی میزه‌پز.
- * روشک بوونی زێ، له‌ نه‌نجامی کاریگه‌ریه‌ لاه‌کیه‌کانی هه‌ندێ ده‌رمان، بۆ نمونه‌ ده‌ه‌ هیستامین که‌ به‌ کاردیت بۆ چاره‌سه‌رکردنی هه‌ستیاری.

نیشانه‌کان :

- نافرته‌ هه‌ست به‌ نازار ده‌کات له‌کاتی جووت بوون، جا له‌سه‌ره‌تای کونی زێ یان له‌ ژوره‌وه‌ی که‌ له‌گه‌ڵ نه‌م نازاره‌دا گه‌ژبوونی ماسولکه‌کانی زیش رووده‌دات.

ديارى كىردى :

ديارى كىردى ھۆي ئازارە كە بەھۆي خىستىنە پىروى مېئىروى ئافىرەتە كە لە پىروى پىزىشكىيە ۋە جۆرى نىشانە كان دەيىت، ھەروھە پى پى پىشكىنىنى پىزىشكى بۆ سىك ۋ ئاچەي ھەروو زى ۋ پىشكىنىنى تاقىگەيى، بۆ نمونە يەك لە دەردانە كانى زى، ھەروھە لەوانە يە پىشكىنىنى مېزىشى بویت.

زۆر جار پىزىشك ژمارە يەك پىسىار ئاراستەي ئافىرەتە كە دەكات بۆ يارمەتى دانى بە مەبەستى دىارى كىردى ھالەتە كەي بۆ نمونە :-

- ئەگەر ئازارە كە تازە بوو لە كاتى جوت بووندا ياخود لە سەرەتەي ھاسەرگىرى ئافىرەتە كە دەستى پىنكردوۋە.

- ئەگەر دەردانە ئارىيە سىروشتىە كان لە كاتى جوت بوون تەواو يىت ياخود كەم يىت كە دەيىتە ھۆي ۋوشك بوونى زى.

- ئەگەر دەردانە كان سىروشتى نەبوون ۋ رەنگىكى سىيى يان زەردىيان ھەبوو.

- ئەگەر تەمەنى ئافىرەتە كە نىزىك بوو لە (۵۰) پەنجە سالى ۋ ئەە نىشانانەي لە سەر دەر كە وتبوو ۋە كو : ئاپىكى لە سوپى مانگانە ۋ ۋوشك بوونى زى ئەو نىشانانەش لە تەمەنى پىر بوون لە ئافىرەتە دا دەردە كەون، ۋە ھۆي ئەم نىشانانەش دەگەر پىتە ۋە بۆ دابەزىنى ناستى ھۆرمۆنى ئىستىراجىن لە خويىندا.

بۆ ئۆز ئۆزىڭىز، ۋە لە پىنھەمبەرۋە بۆمان ھەيە سەر مەشقىكى چاك
لە نەرم و نيانى نواندن بەرامبەر ئافرەت، ۋە نابى بەبى ھىچ
پىشە كىەك پىار بچىتە لاي ئافرەتە كەي.

- لە ھالەتتى ھەو كوردنى زى يان بونى كەروو (فطريات) لە
دەورويەرى داوین (نیشانەكان زۆرەي جار بىرىتىن لە دەردانىكى
سپى و سووربونەۋەي پىست و خروشتى توندى دەورويەرى داوین)
چارەسەرى ئەمەش بە پىدانى دەرمانى دژە كەرووكان دەيىت.

- لە ھالەتتى توشبونى زى بە ھەو كوردنى، پىويستە بۆ
چارەسەركوردنى دژە زىندەگىەكانى پى بدرىت بۆ نمونە ھەو كوردنى
زى سۆزەنە كى.

- لە ھالەتتى توشبونى زى بە ھەو كوردنى (تركمونس فجنالس)
دەرمانىكى تايبەتتى پى دەدرىت بۆ نمونە ھەي فلاجىل، ھەروەھا ۋا
چاكتە مېردە كەش چارەسەر بكرىت، كە زۆر جار ئەو دەيىتە
سەرچاۋەي گواستەنەۋەي ئەو كەروو.

- ئەگەر ھۆكارى دروست بونى ھەو كوردنى پىست بە كىتريا و كەروو
(فطرى) نەبوو، ۋە كو ھەستىارى، بۆ نمونە لەرپى بە كارھىتئانى
كرىمى تاشين و يان ھەندىك جل و بەرگ يان سابون.
چارەسەرى ئەمانەش بە بە كارھىتئانى دژە ھەستىارەكان دەيىت، ۋە كو
بە كارھىتئانى كرىمى ئىسترويد.

- بۇ چارەسەر كىردى زىي پووكاۋە بە پىدانى دەرمانى ئىستۇجىن دەبىت، ئەۋەش پىتوئىستە لە پىي چاۋدېرى پزىشكى بىت، ھەرۋەھا بە بە كارھىننى چەۋرىيە دەستكردىيە كانى زى، بۇ يارمەتيدانى كەمكردنەۋەي ۋوشكېۋونى زى، كەۋا زۆرىسەي جار لەسەرەتاي دەستپىكردنى تەمەنى پىرى، يان دۋاي ئەۋ تەمەنە لەلەي ئافرەت پەيدا دەبىت.

- لە ھالەتى ھەۋكردنى مېزلىدان ۋ مېزەپۆ بەھۆي بەكتىيا، دژە زىندەگى پىدەدرىت ۋەكو چارەسەرى، نىشانەكانى ئەۋ ھەۋكردنە، برىتتە لە زۆر چۈۋنە (W.C) بۇ مېزكردن (سۈۋتانهۋەي بۆرى مېز) ئازار لەخۋارەۋەي سەك.

خۇپاراستن :

بۇ سنۋور دانان لە سەرھەلدىنى ئەۋ نەخۇشيانەي كە ھۆكارن بۇ ئازار لەكاتى بەيەكگەيشتنى سىكىسى، پىتوئىستە رەچاۋى ئەم ئامۇژگارىيانەي خۋارەۋە بىرئىت :-

- دۋوركەۋتەۋە لە ئىلتىھاباتى مېزلىدان ۋ مېزەپۆ ئەۋەش لە مېانەي خۆ پاككردنەۋە، لە مېزو پىسايى لە پىش ۋ دۋاي جۋوت بۋون، ۋە دەبى خۇپاككردنەۋەي لە پىسايى لەرۋى تەندروسىتەۋە بە بە كارھىننى ئاۋ بىت، نەك بە بە كارھىننى كلىنكس، ھەرۋەھا خاۋىن

كردنەۋى پىسايى لە پروى تەندروستىيەۋە دەيىت، لە پىتەشەۋە بۇ دواۋە
 بىت، نەك بە پىچەۋانەۋە، ۋە لەم پروۋە نابى رىتمايىيە كانى
 پىغەمبەرمان محمد ﷺ لە ياد بىكەين كە بۇ ئىمە ھەم عىبادەتەۋ
 ھەمىش خۇاپەرستە، ئەۋەش ئەۋەيە كە نامۇزگاريمان دەكات، بە
 ھەلگرتى دەستىۋىژ ۋاتە پاك بوۋنەۋە لە مىزو پىسايى كاتىك ھەموو
 شەۋىك دەچنە سەر جىگاكامان بۇ نوستن.

لە سەھىحى بوخارىدا ھاتوۋە كە (بەراتى كورپى غازەب)
 دەفەرموۋى : پىغەمبەرى خوا ﷺ فەرموۋىيەتى : ئەگەر چوۋىيە سەر
 جىگا دەستىۋىژ ھەلگەر، پاشان لەسەر لاي راستەت پالکەۋە.

فەرمانى خۇاى گەۋرەيە، بە خۇشۇردنى لەكاتى لەش پىسى دواى
 كارى جووت بوون، بە بەرنامەيەكى خۇ پاراستنى گەۋرە دادەنرەت،
 ئەگەر ئەمۇرۇ پزىشكانى مىزەپۇۋ كۆنەندامى زاۋى نامۇزگاريمان
 كرديت لەسەر خۇ پاككردنەۋە لە مىزو پىسايى دواى جووت بوون
 ئەۋا پىغەمبەرمان محمد ﷺ زۇر زووتر لەۋان نامۇزگاريمان دەكات كە
 ئەگەر چى موسلمانان ھەزىيان لى بى خۇ شۇردن لەلەشى پىسى
 دواچەن، بەلام رىيان پىنەدراۋە بى ئەۋەى خۇيان پاك بىكەنەۋە لەمىز
 بچن بنون.

لە سەھىحى بوخارى ھاتوۋە، كە عومەرى كورپى خەتتاب ﷺ
 پرىسار لە پىغەمبەر ﷺ دەكات دەفەرموۋى : ئايا دەكرى بنوين دواى

نه‌وی له‌شان پیس بوو، فەرمووی : هەریەک لە تێوه‌ نه‌گەر له‌شی پیس بوو، با ده‌ست نوێژ هەلگری.

- نه‌خۆشیه سینکسیه گواستراوه‌کان، له‌ پتی په‌یوه‌ندیه سینکسیه‌ نا‌ شه‌ریه‌کان، وه‌ یه‌ کێک له‌هۆیه‌کانی هه‌وکردنی زی و دروست بوونی نازار له‌کاتی جوت بووندا، هه‌روه‌کو باسما‌نکرد له‌کاتی سوپی مانگانه‌ش جوت بوون کێشه‌ی ده‌بیت، پتیوست به‌ره‌ ناکات به‌دوو‌رو درێژی باس له‌و بابه‌ته‌ بکه‌م، چونکه‌ نیسلا‌م و پیغه‌مبه‌ری خوا ﷺ به‌رده‌وام دا‌کۆکیان له‌وه‌ کردۆته‌وه‌ که‌ده‌بی داوین پا‌ک و خا‌وین بین، یی‌گومان پا‌ه‌ند بوون به‌و فەرمانانه‌، به‌هیچ شێوه‌یه‌ک ته‌م جۆره‌ نه‌خۆشیا‌نه‌ په‌یدا‌نابن.

- بۆ پێگرتن له‌ توش بوون به‌هه‌وکردنی که‌ه‌رووی (فطر) زی، ئامۆژگاری ئافره‌ت ده‌کریت، که‌ دوورکه‌وێته‌وه‌ له‌ پۆشینی جلی ته‌سکی ناوه‌وه‌، وه‌ چا‌ر‌دێری کردنی ناوچه‌کانی پێشه‌وه‌، به‌ پرا‌گرتنی پا‌ک و خا‌وینییه‌که‌ی وه‌ نه‌وه‌ش له‌میا‌نه‌ی گۆزینی جله‌کانی ناوه‌وه‌ له‌ پۆژیکدا زیاتر له‌ جا‌ریک، وه‌ به‌تایبه‌تیش له‌ وه‌زی ها‌ریندا، با‌شترین پێگاش بۆ ئافره‌تی مو‌س‌لمان نه‌خا‌مدانی هه‌ر پێنج نوێژه‌کانه‌، له‌ شه‌و و پۆژیکدا که‌بی گومان پا‌ک و خا‌وینی جل و به‌رگه‌کان، وه‌کو مه‌رجێکه‌ بۆ دروست بوونی نوێژه‌کان، نه‌وه‌ش به‌نا‌مه‌یه‌که‌ که‌ ئافره‌تی مو‌س‌لمان، هه‌م له‌خوا په‌رستی و هه‌م له‌

خزیا راستندایه .

وه نابی سوننه تی بهرتاشینیش له بیر بکهین (که بریتیه له لابرندی مووی پیتهوهی پیار و نافرته)، که بۆ نهم مه بهسته پیغه مبهرمان محمد ﷺ نامۆژگاریمان ده کات، نهم سوننه ته له وه دنیامان ده کاتوه، له کاتی خزیا کردنه وه ناره که بگاته هدموو شوینه کانی جهسته تا دور ده بیته نهم جوژه میکۆربانه .

له فهرموودهی پیغه مبهردا ﷺ هاتوره که نه بی هورهیره ده گیتیه وه، که پیغه مبهردا ﷺ ده فهرموویته (سوننه ته کان پینجن، خهته نه کردن (سوننه تکردن)، بهرتاشین، کورتکردنه وهی سمیل، نینۆک کردن، هه لگرتنی مووی بن هه نگل).

له کاتیکدا که چوونه لای نافرته له پشترا، نیربازی نیوان پیار و پیار، شتیکی ناسایی و پپیدراو بیته له ولاتانی رۆژئاوا، یاخود ههروهک خزیا ده لاین ولاتانی خاوهن شارستانیته، نهوا له ولاتانی نیسلامی، نهم جوژه کارانه نیسلام قه ده غهی کردوهو موسلمان قیزیان لیده بیته وه هدموو مرۆڤیکی ژیره عاقل ره تی نهم جوژه کارانه ده کاتوه، توژی نه وه کان ده ریان خستوه که زۆریه نه میکۆربانهی ده بنه هۆی ئیلتیهابی میزه پۆ، به دوا ی نهویش بوونی نازار له کاتی به یه کگه یشتنی سینکسی و توش بوون به هه وکردنی به کتری، بریتیه له میکۆربی (تشریشیا کۆلای) که له ناو پیساییدا

دهدۆزۆریتتهوه، که دهچیتته ناو بۆرپه کاهجی میزو زی له کاتی چوونه لای نافرته له لای پشتهوهی، چوونه لای نافرته له پشترا به کیتکه له کارانهی که نيسلام به تهواری چهرامی کردووه به پروون و ناشکرایی باسی کردووه، بۆیه به هیچ شیوهیهک مۆلته نه دراوه به نافرته تا نه م کاره بکات نه گهر چیش میترده که ی زۆری لیبکات، ههروهک پیغه مبهه (ﷺ) ده فهرموویت (ان الله لا یستحي من الحق لاتأتوا النساء فی اعجازهن)

واته : خوای گهوره شهرم له راستیدا ناکات، مه چوونه لای نافرته کانتان له لای پاشه لیانه وه.

ههروهها ده فهرموویت (ملعون من أتى امرأته فی دبرها) واته : نه فرته لیئکاره نه وهی له پشترا، به چیتته لای ژنه که ی.

بیزارى سینکسى له ژيانى هاوسه رگیریدا

بیزارى سینکسى له ژيانى هاوسه رگیریدا به دیاردهیه کی بار و زانراو داده نریت هه له زووه وه، بۆیه گهلان و کۆمه لگاگان نامپازو رینگای زۆریان داهیناوه، بۆ باشتر کردنی ئاره زوو چیژی سینکسى به شیوهیهک بگوئیت له گهل کاروباری تاییه تی خویان، ههروهها بیته هژی دابینکردنی جینگیری و بهردهوام بوونی له ژيانى هاوسه رگیرى.

ناشكرايه كەوا شىتوازه كانى ئارەزوو بەخشىنى سىكىسى، لەوانەيه كاريگەريە كى باشى ھەيىت لە زۆربەي ھالەتە كاندا.... بۆ نمونە: جل و بەرگى تايبەت و بۆن و بەرام و كەش و ھەواو شىتوازي تايبەت، ھەروەھا كەل و پەلى نوئى بۆ ژوروي نووستن و بەكارھىتەنى گول و پوناكى و ئاوتىنە، ھەروەھا شىتوازه كانى شىلان و سەماو بەكارھىتەنى گژ و گيار خواردن و داوو دەرمان، رەھى تىرىش لەوانەي كەباو و جۆراو جۆرو زانراون.

وہ شىتوازه تەندروستى و جوانكارىيە كان بەشىوہو رېتگسا جياوازيە كانيەوہ، وەكو نەھىشتنى كىرش (ورگ) و وەرزش وە بەكارھىتەنى چارەسەر لەرېتى داوو دەرمان و نەشتەرگەريەوہ پۆليكى بەسوودي ھەيە لەزۆر ھالەتدا.

لە پروي دەروونىەوہ، دەبى لەوہ دلتيا بين، كەزۆر لە ھۆيە كانى بىزارى سىكىسى بۆ ھۆكارە دەروونىە كان دەگەرپتتەوہ، كەدەبىتتە ھۆي دروستكردنى ھەستى روخانى چەند بارەو وە پشپوي و ترس و نىگەران بوون، كە نەمانەش كاردانەوہي زەق و رەفتارو ھەلس و كەوتى خراپى لىدەكەوتتەوہ، كە خۆي دەنوئىتت لە سكالۆ بىزارى و ناپازى بوونى لايەنەكەي تر، وە شلەژانى فەرمانى سىكىسى بە پراوالتە جەستەيى و فسىوئۆجىە كانيەوہ، وەكو نەبوونى ئارەزوي سىكىسى يان لاوازيوونى، سەرەپاي بوونى زەھمەتى رەپ بوون و وروژانى سىكىسى كە لەوانەيە

ره‌نگ بداته‌وه له تیک چوونی له‌یه‌کتر گه‌یشتن و گفتوگۆو چاره‌سه‌ری کیشه‌کانی ژبانی پۆژانه.

ره‌نگ دانه‌وه‌ی نه‌و راستیه‌ش، پێویست به‌ تێپروانینی نه‌و دیوی نیشانه‌و سکا‌لاکان ده‌کات، واته‌ خودی په‌یوه‌ندی نیوان پیار و ئافره‌ت و ناره‌حه‌تی و کیشه‌کانیان، دوا به‌دوای نه‌مه‌ش تێپروانینه‌کان پێویسته به‌ ئاراسته‌ی چاره‌سه‌رو راست کردنه‌وه‌ بی‌ت، یان پۆیشتن به‌ رێگای راست و دروست، که‌ بی‌ته‌ هۆی که‌مه‌کردنه‌وه‌ی مەلمەلانی و پشینی و راست کردنه‌وه‌ی.

شیوازه‌کانی له‌یه‌کتر گه‌یشتن و به‌رجه‌سته‌ بوونی خودیکی باش له‌په‌یوه‌ندی ه‌اوسه‌رگیری، ره‌ په‌نگه‌ گفتوگۆو گوزارشت کردن، له‌ هه‌ل چوونه‌کان و له‌ توپه‌یی و بی‌ ئومید بوون پۆلینکی پۆزه‌تییف بگینن، له‌به‌تال کردنه‌وه‌ی نه‌و هه‌سته‌ نیگه‌تیفانه‌ی که‌به‌سه‌ر یه‌ کدا که‌له‌که‌ بوون و گیریان خواردوه‌ وه‌ پاشان راست کردنه‌وه‌یان و چاکتر لی‌ حالی بوونیان.

له‌ پروی کرده‌وه‌یی یه‌وه‌ له‌وانه‌یه‌ هه‌ندیک له‌ پیاوان، له‌و واقیعه‌ هه‌لین که‌تیی که‌وتوون، به‌مه‌به‌ستی سوککردنی بی‌زاری ه‌اوسه‌رگیری (یان کیشه‌کانی ه‌اوسه‌رگیری و سینکسی) بۆ گرتنه‌به‌ری هه‌ندی شیوازی نامۆ وه‌کو خووپه‌توه‌گرتنه‌ جۆراو جۆره‌کان یان دامه‌زراندنی په‌یوه‌ندی هه‌له‌، یان گرنگی دان به‌کارکردن به‌شپه‌یه‌کی زیاده‌پۆیی،

وه هندیکیان بهدوای هیئانی ژنی دووهم یان زیاترن، وه هندیکیان لهسەر بارودۆخه که یان نارام دهگرن و پشوو دریشن.... بهلام ژنان هندیکیان نارام دهگرن و کارو بارهکان بهپڕی دهگهن.... وه هندیکیان پهنا دهبنه بهر قهرهبووکردنهوی داروخان و هسته نیگهتیشهکانیان ئهویش به کرینی شت و مهک و پیداویستیهکان یان گرنگی دان به مندالان، یان کارکردن یان لادان بهجوړهها شیوه و پلهکانی.

لیردها بینگومان دهبی رینگایهکی دهچوونی پزوهتیف ههبیته سوژن و پیاو، وه یه که میان چاککردنهوی کیشهکان و گرتنه بهری رینگای دهوله مه نسدکردنی په یوه ندیه کانیا، له پرووی گیانی و سوژو جهسته بیهه، وه بینگومان کاری لهم چه شنهش نارههتی و بهریهستی دیتته پیش بویه پیوستی به ههولدانی چند جاره ههیه، وه کاتیک بینرا که پیکه وه ژیان له گهل یه کتری ده بیته شتیکی نهسته م و کیشهکانیش گهره تر دهبن، وا باشتره بهدوای نهو چاره سه رانه دا بگه پنی که که مترین زیانیان ههیه و گونجاوه له گهل بارودۆخی تاییه تی سو هه ر خیزانیک، وه کو فره ژنی یان جیابونه وه، یان دهست لیک بهردان یان.... هتد.

لە كۆتايىدا....

رەنگە بېزىرى سىكىسى بابەتلىك بوويىت كە زىادەپۇيى تىايدا كرايىت بە تايبەتى لە پىرى جەستەيى و فيسولۇژى... ژن و مىرد دەتوانن لەلەينى سىكىسىيەوہ ژيانىكى دورودرىژو سىروشتى لەگەل يەكتردا بىنەسەر و ھەريەكەيان چىژلەوى تىريان ۋەربگرىت، ھەزو ئارەزووى سىكىسى بەماناى كىمىياى ئەندامى دىت كە كارو بارى ھەمە جۆر ھەلى دەسوپىنن و ئەندىشەي كەسى لەو پىوۋە پۇلى خۇي دەبىنىت، ۋە تاكەكانىش لە پىوۋى پىكھاتەوہو ھەستىارى و كاردانەوہى جەستەيى و ئەندىشەكانىان جىاوازيان ھەيە، ۋە گەشە پىدانى ئەندىشەو جۇراو جۆر كىردنى و ئەوانەشى كە لەگەلى دان ۋەكو ھەستەكان رەنگە بەسود بى و باش بىت مادام لە چوارچىوہو سنورىكى سىروشتى داىەو دورە لە پەفتارى سىكىسى شلەژاۋ يان نامۇ، ژيانى سىكىسى دەتوانرى نويگەرى و گەشەسەندنى تىدا بىرى ۋەھىچ خراب نىە، ئەگەر ماوہى بىزارىەكە كاتى ياخود راگوزەر بىت كىشە نىە، بەلام ئەگەر درىژ بۇوہ پىويستە ئەو كات بە تىرو تەسەلى بەدواى چارەسەر بگەپىت.

مەترسىبە كانى فەرامۇش كىردنى لايەنى تەندروستى

ژيانى خىزاندارى بەختىيار، بە پىژەيە كى زۆر پشت دەبەستىت بە پابەند بوونى رىنمايىبە كانى تەندروستى و پارىزگارى كردن لەسەر تەندروستىبە كى تەواو بۆ ھەموو تاكە كانى، چونكە تەندروستى ھىنزو توانا دەبەخشىت لەسەر بىر كىردنە ھەي بى خەوش و دەستكەوتى باس و خۆشى ھەرگىز تەن لەو ھىنزو ھەست و توانايانەي كە خواي گەورە پىمانى بەخشىوھ.

تەندروستى جەستەيى و دەروونى بناغەي كامەرانى وبەھىز پەيوەندى نىوان ژن و مىرد لەگەل يەكترى، بەلام چۆن خىزان پارىزگارى لە تەندروستى تاكە كانى و مالىكەي دەكات؟ پىنگومان تەمە پىويستى بە زانين ھەيە ھە لىرەدا پۆشنىبىرى تەندروستى پۆلىكى گەورەي ھەيە لە پاراستنى خىزان لە نەخۆشەيە كان، تەندروستى پەيوەست دەيىت بەسەر جەم ئەو قۇناغانەي كە ژيان پىيدا تىپەردەيىت و تەمەش حالەتتىكە لە تەوايى خۆش گوزەرانى جەستەيى و دەروونى و كۆمەلايەتتى.

كە برىتتە لە ساغى جەستەو تەندروستى عەقل و ھارسەنگ راگرتنى سۆز، جا ئەگەر ژن و مىرد تىگەيشتنىكى سادەيان لەمەر

تەندروستى ھەبوو، ئەوا دەتوانن دورور بىكەونەو ھە لە پرووالەتەكانى
فەرامۆشى تەندروستى كەوا كارىگەرەيەكى ترسناكى دەبىتت لەسەر
سەرجم تاكە كانى خىزان.

مالا بەرپرسي يەكەمە لەسەر جى بەجى كەردنى بنچىنە
بەنەرەتەيە كانى تەندروستى، كە پەيوەستە بە پاك و خاوينى جەستەو
پۆشاك و گەرنكى دان بە نووستن و پشور و چالاكى سادەي وەرزشى
ئەمەش بەرەوچاوكەردنى كارو بارى گەشتى تەندروستى، كە ئەگەر
فەرامۆش كرا ئەوا لەسەرجم بوارە كان خىزان زەرەمەند دەبىت.

بەلام چۆن دەتوانن ئەو گەرنكى دانە تەندروستىە لە نىوان ژن و
مىرد بەدەست بىتىن، جا ئەمە پەشت دەبەستىت و بەرۆشنىرى لەبارەي
بنچىنە كانى تەندروستى و جى بەجى كەردنى لەژيانى ھاوسەرگەريان
چونكە پىاو كە لەكارەكەي دەگەرەتەو مالاو بەتايەتەيش ئەگەر
كارەكەي جم و جۆلى تىدايىت ئەوا بۆنى ئەو نارەقەيەي كە لە لەشى
دەتە دەرى دەبىتە ھۆي ئەوەي ژنەكەي لىنى دوروبكەويتەو، بۆيە
پىويستە لەسەر پىاو كە خۆي پاك و خاوين رابگرى و ئەو نارەقەيە لە
لەشى لا ببات، سەبارەت بەو پىاوھەش كە جگەرە دەكىتەيت، بىنگومان
بۆنى دەمى دەبىتە ھۆي نارەجەت كەردنى ژنەكەي و بىزاركەردنى، بۆيە
پىويستە واز لەجگەرە كىشان بىنىت بۆ پارىزگارى كەردن لە
تەندروستى و ئابورى خۆي و زيان نەگەياندن بە تەندروستى

تا که کانی خیتزان.

به لأم سه‌بارت به ژن پیویسته پاریزگاری بکات له بنه‌ماکانی
 تهن‌روستی له‌ناو مائی خوی، جا نه‌گه‌ر می‌رده‌کمی نه‌خوش بوو به
 نه‌خوشی شه‌کره پیویسته ره‌چاری سیسته‌می خوارده‌کانی بکات و
 چاودیریه‌کی ته‌واوی بۆ بره‌خسینیت که نه‌و پیویستی پینی هه‌یه، بۆ
 نمونه نه‌گه‌ر می‌رده‌کمی به‌ده‌ست به‌رزبوونه‌وی فشاری خوین ده‌ینالاند
 پیویسته له‌سه‌ر ژنه‌کمی خوی نه‌خاته ناو چیشته‌کمی و که‌ش و هه‌وای
 پشوری ده‌روونی له‌ناو ماله‌کمی بۆ بره‌خسینیت، وه هه‌روه‌ها پیویسته
 خوی ناماده بکات بۆ پیشوازی کردنی می‌رده‌کمی، له‌و کاته‌ی که
 له‌سه‌ر کاره‌کمی ده‌گه‌رپتته‌وه، نه‌ویش به‌خۆ جوان کردن و پاک و خاوتین
 کردنه‌کمی، وه نه‌و شته به‌هه‌مان شیوه له‌سه‌ر پیاوه‌که‌ش داواکراوه که
 پیویسته له‌سه‌ری چاودیری ژنه‌کمی بکاوه‌ه‌ندیک له
 به‌ریرسیاره‌تیه‌کانی هه‌لگری به‌رامبه‌ر مال و منداله‌کانی.

وه له‌میان‌هی نه‌و به‌زه‌یی و خۆشویستنه‌ی که بناغی په‌یوه‌ندی
 نیوان ژن و می‌رده، به‌هیچ شیوه‌یه‌ک ناهیتلیت نه‌و په‌یوه‌ندیه
 هه‌لبوه‌شیتته‌وه و په‌رش و بلاز بیتته‌وه، ته‌لاری نه‌و پیوه‌ندیه‌ش له‌هه‌ر
 روخان و دارمانیک ریگر ده‌بیت، جا په‌یوه‌ندی نیوان ژن و می‌رد پته‌و
 تر ده‌بیت نه‌گه‌ر هاتوو له‌سه‌ر به‌زه‌یی و هارکاری و قوریانی دان و
 خۆشه‌ویستی و دل‌سۆزی بونیاتنراییت.

رق بوونەۋە لەسىكىس

ھەندىك لە ئافرەت گەلبى ئەۋە دەكەن كەۋا مېردەكانيان لەشەودا لە پەيوەندى ھاوسەرگىرى پادەكەن، ۋە باۋەرپان وايە ھۆى تەمە بۆ كېشەى جوانى دەگەرپتتەۋە، بۆ نمونە گەۋرە بوونى قەبارەى لووت يان بچوك بوونى قەبارەى سىنگ يان پەيدا كەردنى ۋرگ يان دەرگەۋتنى پەلەى بچوك لەسەر پېتت، ۋە سەرەپاى ئەۋەى كەتەۋان ئارەزۋويان ھەيە لەپەيوەندى ۋ ھاوسەرگىرى ۋ ۋە چىۋىش لى ۋەردەگرن بەلام كەچى ھەلەى زۆر دەكەن بەشىۋەيەك ۋا لەپىاۋەكانيان دەكەن كە زۆر بەتوندى رقبان بېتتەۋە لە پەيوەندى ھاوسەرگىرىبەكان ۋە لەو شتانەى كە دەبنە ھۆى رق بوونەۋە ئەمانەى خوارەۋەن :-

گرنكى نەدان بە پاك ۋ خاۋىنى جەستە :

كە دەبېتتە ھۆى پەيداۋونى بۆنىكى ناخۆشى بېزاركەرو دەرگەۋتنى زىبەكو قىنچكە بەھۆى پېس ۋ پۆخلى، پېس بوونى سك ۋ ناوك ۋ گرنكى نەدان بە پاك ۋ خاۋىنى نىنۆكەكان ۋ گرنكى نەدان بە لاۋردنى موۋى زىادە لە لەش ۋ دەم ۋ چار ۋ لىتەكان ۋ سىنگ ۋ پشت.

گرىنگى نەدان بە نارايىشت كىردن :

گرىنگى نەدان بە جوانكارى پىرچ و شانە كىردن و پەنگ كىردى يان پىرچى نارىك و پىتك و پىس دەبىتتە ماىهى رىق بوونەو و ھەلاتن لەبەر ئەو شىتو و بۆنەى ھەبىتەى، چونكە نارايىش كىردن دەبىتتە ھۆى جوانكىردى ئەكە و بۆىە پىتووستە گرىنگى پىبىدرىت.

فەرامۆشكىردى ئەو جى و بەرگانەى كە وروژىنەرن بۇ پىياو كە :

نوكتەبەك ھەبە دەئى (جلى ئاورىشم لەبەر بىكە وە كۆ بووك دەمىنىتتەو).

- فەرامۆش كىردى جلى جوان و سەرنج راكىش لەلەى ژن و لەبەركىردى جلى چلكىنى چىشتخانە وادەكات پىياو رقى لىبىتتەو و ئارەزوو سىكىسە كە تىك و پىك بشكىت چونكە پىياو بە تىرامان لە ئافرەتى جوان دەووروزىت.

ھاتنە دەرى بۆنى ناخۆش :

ھاتنە دەرى بۆنى ناخۆش جا چ لەدەم چ لەدەدان بىت بەھۆى فەرامۆشكىردى پاك و خارپىنى لەبە كارھىتەنى فلچەو مەعجون يان بوونى بۆنى بىزاركەر وەكە دەردانە كانى زى كە پىتووست دەكات

سەردانى پزىشك بىكات بۇ چارەسەركردنى يان بوونى موويكى زۆرى بەرو خۆنەشوشتن و بۆنى ەدرەقەى ناخۆشن ەھەرەھە و پرتەو بۆلەى بەردەوامى ژن و مېرد ە داخوازىە زۆرەكانى ژن لەكاتى جوت بوون وا دەكات پىاوه كه رقى لە ژنەكەى بېتتەو ە لېى بېزار بېت.

كىشەى بى توانايى شەوى بوكىنى

كىشەىەكى زۆرى ەوسەرگىرى سىكسى ەىە، يەكىك لەو كىشانە برىتتە لەلاواز بوونى سىكسى بەتايىبەتى (لە پۆژى بوكىنى) كه ئەمەش كىشەىەكى گەورەو بەردەوامە ە شوتتەوارىكى گەورەى دەروونى ەىە بۆىە پىتم خۆش بوو قسەو باسى لەسەر بكەم.

كىشەكه برىتتە لە نەبوونى ەۆشيارى لەتواناي چارەسەركردن لەلاىەن پىپۆران، و بەرەھەلتى پىاوان لەوەرگرتنى چارەسەرىەكان، بەلكو پەنا بردنىان بۇ كەسانى جادوگەر تەلەكە باز، ە لەھەمان كاتدا چوونە لای پزىشك رەت دەكەنەو، ەندىك لە ەالەتەكان گرتتەكانىان بەردەوام دەبىت لەنىوانى (۷) مانگ بۇ (۷) سان، كەچى ژنى داوین پاكى خۆراگر بەدەست بى دەنگىبەو ەنالىتت.

بەلام گومان بردن بۇ كارو بارى بەستن و جادوو دەگەرېتتەو بۇ تىپروانىنمان لەروانگەى قورئانى پىدز كه دەبىنن چەكى دەستى شەىتان برىتتە لە دوو دلئى (وسوسە) و پى راگەيانندن، بۆىە جادوو

برىتتېھ لھ پىۋ راگھ ياندىنى خەلكانى تر كھوا شتھ كان لھ سھد شتھوھ دھ گۆرڧرڧىن، بھ لآم نھ گھر جادوو پاست بووايھ دھ بوايھ جادوو گھران دھ لھ مھ ندىرڧن كھس بوونايھ، مھ سھ لھى بھ سستھوھ مھ سھ لھ يھ كى دھ روونىھ دھ كرى بھ ئاسانى چارھ سھرى بكرىت، هھ تا نھ گھر شھ يتان و جنۆك ش لھ پشتيان بن، چونكھ كارى جنۆكھو شھ يتان هھ روھ كو پىشتېر پوونمان كردهوھ، تھ نھا دوو دلى و پىۋ راگھ ياندىنھ، نھك بھ سستھوھ يھ كى ماددى هھ روھ كو بھ بېرى هھ ندىك كھس دادىت.

خوای گھورھش دھ فھرمووت : (وماھم بضارين بھ من احد الا باذن اللھ) واتھ : نھوانھ ناتوانن زيان لھ هىچ كھ سىنك بھ دن، نھ گھر خوای گھورھ پىۋ پىننھ دايتت.

دھ گھ پىننھوھ سھر هۆيھ كانى دروست بوونى نھو كىشھ يھى لىترھ دا باسما ن كرى كھ برىتتېھ لھ بىۋ توانايى شھوى بو كىتنى، بىۋ گومان نھو كىشھ يھ هۆيھ كھى دھ گھ رىتھوھ بۆ زاوا يان بووك ياخود بۆ هۆيھ كانى كۆمھ لايھتى.

ھۆيھ كانى لاي پىاو :

- بھر لھ شھوى بو كىتنى، پلژى بووك گواستھوھ پلژىكى پىر لھ ماندىويھتى و شھ كھت بوونھ وھ بھ تايبھ تىش زۆرېھى پىداويستىھ كانى بووك گواستھوھ لھ دوايىن پلژ تھواو دھ كرىت، نھ مھش دھ بىتتھ هۆى

ماندووبونىكى زۆرى زاوا.

- زاوا لە ھەندىك لە ھارپىيەكانى گويىيىستى سەرنەكەوتنىيان دەبىت لەشەوى يەكەمى بوکىنيان، ئەوش لەبەر ئەويە چونكە (بەستراوە) يان ھۆكارى تر ھەن كەش و ھەوايەكە نەرەخساوە جا ئەم كارە سروشتىيە وەكو تاقى كوردنەويەكى زەحمەت سەير دەكەن بۆيە نيگەرانى و دلە راوکیى خۆيان زياتر دەكەن، ئەوش دەبىتتە ھۆى ئەويە كە كارى رەپ بوون لاواز بى و ھەولئى يەكەم بى ئاكام بىت و زاواش ئەويە بە مېشك دادىت كەوا لاوازو بى توانايە، ھەر بۆيە زوو چۆكدادەداو رۆژ لەدواى رۆژيش بى ھىتر دەبىت.

- بەكەمى ھۆيە راستەقىنەكان لەلای گەنج دەدۆزىتتەو كە دەبىتتە ھۆى لاواز بوون وەكو بەرزىونوئەوي ھۆرمۆنى شير (برولاكتىن) يان كەم بوونى ھۆرمۆنى نېرىنە (تستوستېرون)، لىرەدا جارىكى تر دووپاتى دەكەينەو لەسەر گرنكى راوژکردن بە پزىشك بەبى ھىچ دوو دلئى يان شەرمەو.

- شەوى بوکىنى : ھۆى سەرەكى سەرنەكەوتنەكە برىتيە لە (نەزانىن) سەبارەت بە چۆنيەتى مامەلە كردن لەلای ژن و مېرد، كە ئەمەش دەبىتتە ھۆى سەرنەكەوتنى ھەولئى يەكەم، وە زياتر بوونى ئەو لاوازيە لە ھەولەكانى تر، وە رابووردنى پىيار و دەرچوونى لە رېنماييەكانى شەرع و داوین پاكى و (جەربەزەيى) يەكانى لەسەردەمى

تەنھابۇ ئىنان

ھەرزە كارى و پىش ھاوسەرگىرى، ماناى وا نىه كه ئەو پووبەپرى ئەو كىشەيه نايىتتەو بەلكو ئەو لەو چوار چىئە دەرچونە ھۆيە كه بۆ بى تۈواناى لەكاتى تەنجامدانى كارى جوت بوونى پاك و شەرعى.

ھۆيەكانى لاي ئافرەت:

ئەو ھۆيە سەرەكەيى كه دووبارە دەبىتتەو پەيوەندى بەبووكەو ھەيە، ئەو پىش برىتتە لەترس، كه ئەمەش دەبىتتە ھۆى ھاوكارى نەكردنى ژن لەگەل مېردەكەي، ئەو پىش لەبەر نەفامى و ھۆشيار نەكردنەو پى بووك لەلای داىككەو ھەو بى دەنگ بوونى لەم كارە، وەھەرەھا كورت بىنى كچى گەنج لەسەر راستى كارو بارەكان، ئەمەش وادەكات ئەندىشەو بىرى پاكى بەجى بىللىت بۆ تىروانىنى چەوتى ئەو برادەرە زۆرىلى يانەي كه لافى ئەو لى دەدەن، شارەزان و پەي بە شتەكان دەبەن، بە جۆرىك ترسەكە لەلای ژنەكە دەگاتە رادەيەك كەپرى نادات، مېردەكەي لىيى نزيك بىتتەو، ماسولكەكانى گرژ دەبنەو ھەركاتىك مېردەكەي لىيى نزيك بىتتەو ھاوار دەكات ئەو ش حالەتتىكى زانراو لە ئەنجامى ھەستىارىەكى زياد كە ئازارو ترسى لەگەل خۆي دەھىننىت، جا لەم جۆرە حالەتەشدا زاوا سەردانى پزىشك دەكات كەوا نەيتوانىو بە زاوا بىت، بەشىئەيەك ئەو سەرنەكەوتنە بەسە بۆ بى ئومىد بوونى پىاوەكە لە ھەولەكانى دادى،

بەلام لە کاتی پشکنین و گفتوگۆ کردن پزیشك دەتوانی لە حالەتەكە بگات، بۆیە یەكەجار دەست دەكات بە پێدانی چارهسەری بۆ ژنەكە لە جیاتی مێردەكە.

ئەم دۆخە زەحمەتترین دۆخەو پێویستی بە پزیشکی پەسپۆر هەیە، سەرەپای ئەوەش دەبێت خاوەن و خێزانیشت لەم دۆخە بگەن و پێویستە ئارامیان هەبێت و کاروبارەكە بۆ سروشتی خۆی و کاتی خۆی جێ بهێلن.

هۆیکەکی تر کە دووبارە دەبێتەوە بریتییە لە گێرانی زەمارەندی بووک گواستەنەوە لە پۆزانی سووری مانگانە (لە کاتی بێ نوێژی) بۆیە کێشەكە ئەوەیە کەوا زاوا ناتوانی تا دواي کۆتایی هاتنی پۆزەکانی سووری مانگانە جووت بێت.

بۆیە ئامۆژگاری بۆ هەموو دایکان ئەوەیە زەمارەندی بووک گواستەنەوە بێخەڵق پاش کۆتایی سووری مانگانە.

هۆکارە کۆمەڵایەتییهکان :

زەقترینیان هەندیک داب و نەریتی پەيوەست بەبەینی خۆینی پەردە کچینی و شانازی پێوەکردنی یەتی، سەردانی خێزاندارێ بە کۆمەڵە لە بەرەبەیان، ئەمەش بێ گومان فشارێکی دەروونی دروست دەکات لەسەر ژن و مێردەكە، لە کاتی کەدا ئەگەر بێت و ئەم کارە

بەشىۋەيە كى سروسىتى بۇ پۇژنىك يان دوو پۇژ جى بەيىلدەرىت تاۋە كو ژن و مېردە كە بە تەۋارى ھۆگرى يە كترى دەبن و بەرەبەرە لە جەستەى يە كترى شارهزا دەبن بۇيە پىۋىستە بەيى پىداۋىستىە كانيان مارەو كاتىكى باشيان پىتەرىت، تاۋە كو بە تەۋارى ھۆگرى يە كتر دەبن و دەگەنە تەۋارى خۇشەۋىستى و مېەرەبانى.

نەيتىيە ۋ تەنھەيا بۇ ئۇسۇل تانە

ھەندىك لە ژنان لە كاتى بى نوژى خۋاى گەورە رىنوتىيان بكات ھەفتەى پەژارەى و پىس بوون بۇ مېردە كە يان را دە گە يەنن، جا لە بەر چى؟؟

بە تەۋارى ۋاز لە خۇشۇردن و بۇن خۇش كىردن و ئارايىش كىردن دەھىنن بەيىانۋى ئەۋەى كە نارەزۋى لىنىە، بەلكو بە پىچەرانەۋە پىۋىستە زىاتر خۇى بۇ مېردە كەى ئارايىشت بكات بۇ قەرەبوو كىردنەۋەى كاتى بى نوژە كەى كە ناتوانن كارى جووت بوون ئەنجام بدەن.

ژنى بى نوژ ھەموو جۇرە كارىكى لە گەل مېردە كەى دەكات تەنھەيا نايىت نىك بىتەۋە لە دامىتى.

پىسارىيان كىرد لە عائىشە (رەزاي خۋاى لىبىت) كە پىساۋ دەبى لە گەل ژنە كەى كە لەبى نوژى داىە چى بكات، فەرمۋى ھەموو

شىتىك دەتوانى بىكات تەنھا داۋىن نەيىت، جا پىتويستە لەسەر ھەموو
ژنىك كە مېردەكەى خۆى خوش دەۋىت ھەرگىز واز لە خۆى نەھىيىت
چ لە كاتى بى نوپىژى يان لە كاتى خاۋىنى.

چۆن ئافرەت دەگاتە ئەو پەرى پلەكانى چىژ وەرگرتن

راھىنانە تايىبەتپەكان بۆ ھاتنەدى لىھاتوۋى سىكىسى و قوۋول
كردنەھۋى ھەست كردن بە وروژاندىن و ۋەلامدانەھ، نەھى پەيوەندى
ھەيە بەھەستى وەرگرتنى چىژ لە كاتى تىكەل بۋونى ژن و مېرد
كەدەبىتتە ھۆى بەدەستەيتىنانى پەيوەندى سۆزدارى لەتېوان ژن و مېرد،
گرنىگىھ كى تايىبەتى ھەيە.

تەنھا لىۋەشاۋەبى سىكىسى كارىگەرى خۆى ھەيە لەو پەروە،
لىۋەشاۋەبى سىكىسى ئافرەت پەيوەستە بە لەشى ساغى تەواۋو ھىزى
ماسۋلكەكان كە زۆرەي خەلكى نايزانن، بەلام كەچى بەشدارىھەكى
كارىگەرى ھەيە لە قولكردنەھۋى ھەستى چىژ وەرگرتنەھۋى سىكىسى،
ۋا لەخوارەھە (۶) شەش نامۆژگارى خراۋەتە پەرو كە يارمەتى دەھە بۆ
زىاتر بۋونى ھەستى چىژ وەرگرتنى سىكىسى سەبارەت بە ئافرەت لە
تىكەلى ژن و مېردا :-

۱- بەھيژگەردنى ماسولگە زالەكانى زى (ماسولگەكانى كيجل) :

ليزەدا كۆمەللىك ماسولگە ھەن كە لەپىش ئىسكى بەر موسلەدان دريژ دەبيتتەوہ بۆ دواوہى، وە ئەوہش دەورى ھەردوور كونى زى و كۆمى داوہ، وە ھەركاتىك نەو ماسولگانە بەھيژىن، ئەوہندە زياتر چيژ وەرگرتن زياتر دەبيتت لەكاتى گەيشتن بە ئوتكە (ئورغازم) orgasm . نەو ماسولگانە پىتيان دەوترى ماسولگەكانى (كيجل) يان ماسولگەكانى (PC)، بۆ بەھيژگەردنى نەو ماسولگانە ئافرەت ئەوكاتەى لەگەرماوہ دەيەويت مېزى بۆ ماوہى چەند چركەيەك رابگريت بۆيە ماسولگەكانى گرز دەكا و خاوەدەكاتەوہ، ئەم كارە (۲۵-۳۰) جار دووبارە دەكاتەوہ كە خۆى دەنويىتت لە راکيشان بۆ سەرەوہ بۆ خواوہوہ، پاشان ئافرەتەكە پەنا دەباتە بەر دريژ كەردنەوہى نەو ماسولگانە و كارى گرز بوون و خاوەبوونەوہ بەردەوام دەبيتت بۆ ماوہى (۳) چركە.

چەند جارىكى تر دووبارە دەبيتتەوہ تا دەتوانرى پاهينانى ماسولگەكانى (كيجل) نەنجام بەدرىت لەكاتى راوہستان يان دانىشتن يان پال كەوتن دووجار يان سى جار لە رۆژيكدە.

۲- چالاک کردنی ماسولکه کانی منداڵدان :

منداڵدان ئەندامییکی بۆشه لەشیووی هەرمییە لەسکی نافرەتدایە، بە گرزبوونی منداڵدان دەتوانی هەستی چیتژ وەرگرتن لەلای می وە قولتربکاتەوه، وە ئەگەر نافرەت توانی زالبی بەسەر ماسولکه کانی منداڵدان ئەرا دەتوانی منداڵدان لە کاتی جوت بوون بۆ سەرەوه بەرز بکاتەوه بە شیوویەك بەشی دواوەی جۆگەیی زێ دەکریتەوه لە بەردەم پالنان و فشاری ئەندامی نێرینەیی پیسار، هۆی ئەوەش بۆ ئەوه دەگەریتەوه کەوا بەشی کۆتایی زێ بەشیکی زۆر هەستیارە بۆ نافرەت، هەندێک لە نافرەتان هەست بەتام و چیتژیکی لەپاڤە بەدەر دەکەن بەهۆی جولانندی ئەو شویئە لە کاتی جوت بوون. بۆ بەهیتزکردنی ماسولکه کانی منداڵدان پێویستە یەكەجار نافرەت شویئە کەمی خۆی بزانیئت، وە پێگای کۆن بریتیە لەوهی کە نافرەت خۆی کور دەکاتەوه بەشیوویەك منداڵدان لەسەر زێ جیتگیر بیئت، جا پاشان ئەگەر نافرەت گەراپاوهووە حالەتی پالندانەوهی ناسایی خۆی، هەست بە هەواپەك دەکات کە بەرەو دەرەوهی زێ دەجولێ، ئەوه ئەو هەستەییە کەوا نافرەت دەیدویت دووبارەیی بکاتەوه بە گورج کردنی ماسولکه کانی خوارەوهی سک، وە لە کاتی کاری گرز بووندا نافرەت وای بۆ دەچیت کە پرسی هەناسە وەرگرتن و دانەوهی لە پێی زییەوه ئەنجام دەدریست وە ئەو گرزبوون و خاوبوونەوه پێی بەکردنەوهی بەشی خوارەوهی زێ دەدات

(cul de sac) لە کاتی جووت بووندا پرۆسەى گرز بون و خاوبونەوه پرۆژانە (۱۰) دە جار دووبارەى بکەوه لە گەڵ تێبینى کردنى ئەوێ دەکرێ لە حالەتێ دانیشتن یان وهستان یان پال کەوتنەوه کە گونجاو بێت، بەلام پال کەوتن زیاتر دەبێتە هۆى حەوانەوه.

۳- هەناسەدانى باش بەسووده بۆ وروژاندنى سێکسى :

پسپۆران دەلێن زۆر ئەستەمه هەست بە وروژانى سێکسى بکریت، ئەگەر هاتوو پرۆسەى هەناسەدان پابوەستى یان بە هیتواشى ئەنجام بەدریت، بەداخەوه زۆرەى ئافرەتان ئەو کارە دەکەن لە کاتی مومارەسەى خۆشەویستى بەبى هەبوونى هۆشیاری یان لە کاتی نزیک بوونەوهى گەیشتن بە ئۆرگازم، بۆیه لەسەر ئافرەت پێویستە چۆنیهتێ هەناسەدانە کەى بگۆرێ، لە گەڵ نزیک بوونەوهى بە لوتکەى چێژ، هەرەها بە گۆرینی چۆنیهتێ هەناسەدان دەتوانى پلەى چێژ وەرگرتن لە لای مێیینە بەرزبکریتەوه لە کاتی گەیشتنى بە لوتکە لە گەڵ نێرینە، ئەوێ زانراوه کە پەردەى بەرەست بریتیه لە ماسولکەى یەکی تەنکی چەماوە کە دەکەوێتە سەر ووی بۆشایی سەک، لە گەڵ هەناسەدانى قوول فراوان دەبێتەوه، ئەوێش رینگایەکی زۆر باشە بۆ درێژ بوونەوهى، لەسەر ئافرەت پێویستە لەسەر پشت بنوی و دەستەکانى لەسەر سکی دابنیت، دەست بکات بە هەناسە وەرگرتن

به هيتواشى تاوه كو سك پر ده بيت له ههوا، ههروهه به هه مان شيوه ده ست بكات به هه ناسه دانه وه به هيتواشى، بى گومان ده بى تيبينى ده ستى بكات كه به رزده بيته وه ده نيشيته وه سه ر سك، پرۆسه ي هه ناسه دانى هيتواش به رده وام ده بيت له گه ل پر بوونى سك به ههوا، پاشان گه رانه وه بۆ هه ناسه دانى ناسايى بۆ ماوه ي چهند خوله كيك، وه پاشان نه م راهيتانه چهند جاريك دووباره ده كريتته وه.

4- به هيزگردنى سك و به شى خواره وه ي پشت :

به هيزگردن و دريژكرده وه ي ماسولكه كانى سك و به شى خواره وه ي پشت و سمت يارمه تيده رن بۆ باشتر كردنى دۆخى حه رزه كه بۆ هاتنه دى باشترين چيژى سينكى سه باره ت به ئافره ت، ئافره ت ده توانيت له سه ر پشتى پالكه وي و هه ر دوو لاقه كانى بچه مينيته وه به رزيان بكاته وه، له و حالته دا جوگه ي زى كورت ده بيتته وه نه گه ر ئافره ت په ناي برده به رنزم كردنه وه ي دواوه ي به پشت به ستن به ماسولكه كانى به شى خواره وه ي پشت، نه وا به شى پيشه وه ي ديوارى زى نزم ده بيتته وه تا به نه ندامى نيرينه ده گات، نه وه ش يارمه تى نه ندامى نيرينه ده دات بۆ چوونه ناوه به ته واوى و گه يشتنى به خالى هه ستيار له نار زى دا، له شوينيك له ناوه راستى تيسكى به ر موسلدان و مى مندالدان، چالاك كردنى نه و ماسولكه نه ي خواره وه، يارمه تى ئافره ت ده دات،



لەسەر زانینی ئەو کاتەى که گرژی تی دەکەویت، زانراوە که گرژی بونی ماسولکه کان هەستیاری ئافرەت بۆ چیژ وەرگرتن کەم دەکاتەو، لەکاتی بەیە کگەیشن لەگەڵ نیردا ئەگەر دەرکه پەتکی ئافرەت گرژی بیّت، ئەوا ئەستەم دەبیّت هەتسیت بە جوولەى پالنان و جوولەى بازەبى لە ئەندامى مێینه، ئەو جولانانەش دەبنە هۆى زیاتر کردنى هەستى چیژ وەرگرتن لەکاتی جوت بوندا.

نامۆژگارى پسیۆرانى ئافرەت ئەو یە لەسەر پششیان پراهینانە که بکەن لەگەڵ نوشتاندنەو ی قاچەکانیان وە بەجى هیشتنى مەوداى نیوان پییه کانی بەجۆریک یە کسان بیّت لەگەڵ مەوداى نیوان هەردوو شانى وە ئافرەتە که دەبیّت هەوزەکەى بۆ سەرەو بەرز بکاتەو پاشان بۆ خوارەو ی نزم بکاتەو بە چەشنىک دوواو ی لەزەو ی بەرز بیتهو، وە ئەو پراهینانە دەبى (۲۰) جار لە پۆژیکدا دووبارە بکریتهو و باشە هەردوو سمتى راست و چەپى بچولینى وەکو ئەو ی که ئافرەتە که یارى (هولاهوب) بکات که (بریتیه لە خرۆکە یەکی بازەبى دەتوانى لەشوینى خۆى لەناوە پاستدا بیهیلیه و بە جولاندنى نار قەدوو هەردوو سمتى)، دەکریت ئەو پراهینانە جارێک یان دووجار لە پۆژیکدا ئەنجام بدریت.

۵- چالاک‌کردنی ماسولکه چوار سه‌ره‌گان (له پيشه‌وهی پان) :

ماسولکه چوار سه‌ره‌گانی پيشه‌وهی پان رژلیکی سه‌ره‌کی ده‌گيرن له هيتانه‌کايه‌ی دزخينکی سينکسی ديارى کراو، سه‌بارت به‌ نافرەتان، وه‌کو دزخى نافرەتییکی سوارچاک وايه، نافرەته‌که هه‌لده‌ستیت به‌سواربوونی پياوه‌که‌ی له‌کاتی جوت بووندا، نه‌وه‌ش باشتري‌ن دزخه‌ بۆ وروژاندنی خالی (ج) G-spot له‌زی، هه‌روه‌ها به‌شه‌گانی تری هه‌ستیار له‌ نه‌ندامی ميينه‌ وه‌کو قیتکه‌و به‌شی دوواوه‌ی زی cul de .sac

باشترین راهینان له‌سه‌ر چالاک‌کردنی ماسولکه‌ی چوار سه‌ره‌گان، بریتیه‌ له‌ راره‌ستان به‌دووری (٢پى) له‌ دیوار (به‌شيوه‌یه‌ک ده‌بیټ پشت له‌دیوار بیټ) پاش نه‌وه‌ ده‌بی نافرەته‌که‌ خۆی بچه‌ميينتته‌وه‌ به‌جۆرێک پشتی به‌دیوار بکه‌ویت و به‌ره‌ به‌ره‌ پشتی هه‌لخليسکیتنى له‌سه‌ر دیوار له‌گه‌ل نۆشتانده‌وه‌ی نه‌ژنۆی تا هه‌ردوو پانی ته‌ریب ده‌بیټ له‌گه‌ل زه‌وی ژوره‌که، نافرەته‌که‌ بۆ ماوه‌ی (٣٠) چرکه‌ له‌سه‌ر نه‌م دزخه‌ ده‌ميينتته‌وه‌ دوا‌ی ماوه‌که‌ به‌ره‌به‌ره‌ درژ ده‌کاته‌وه، تا ده‌گاته‌ خوله‌کێک یان دوو خوله‌ک له‌ دزخى دانیشتن.

٦- زیاتر نه‌رمی له‌ نه‌ندامه‌گانی خواره‌وه :

نافرەت چەند زیاتر شاره‌زایټ له‌زیاد‌کردنی نه‌رمی له‌ هه‌ردوو قاچ و پانه‌گان و به‌شی خواره‌وه‌ی پشت، نه‌وه‌نده‌ توانا‌گانی

زیاتر دہیٔت لہ سہر چہ مانہ و ہر گہران و سورانہ و ہ لہ پینا و ہدہ ست
 ہینانی تہ و پہری پلہ کانی چیٔ و ہر گرتن لہ کاتی گہ یشتنی بہ
 میٔرہ کھی تہ و راہینانہی دادہ مہ زریٔت لہ سہر بہ درٔیٔر کردنہ و ہ
 چہ ماندنہ و ہ بؤ خا و کردنہ و ہ کؤ مہ لیک ماسولکھی سہرہ کی کہ
 رؤ لیکھی زیندو و ہ گپن لہ پہیو ہندی جووت بوون، نافرہت بہ تہنھا
 دہرک بہ و ہ دہ کات کہ چیٔری جووت بوون و مہستی و چیٔری زؤر،
 پہیو ہندیان ہہیہ بہ نہرم و نیانی جہستہ.

لہ بہرچی نافرہت ناویٔری داوای جووت بوون لہ میٔرہ کھی بکات

زؤر لہ نافرہتان بہ دہست ساردی سیٔکسی میٔرہ کانیاں دہ نالین، و ہ
 نہ گہر پروسہی سیٔکسیش پروبدات تہ و ا و کو شتیٔکی دووبارہی
 بیٔزار کہر وایہ، واتہ ہر و ہ کو جی بہ جی کردنی نہر کہ کان وایہ، سی
 گو مان ہؤ کاری تہ مہش بؤ ہریدک لہ ژن و میٔر دہ گہر یتہ و ہ، پیاو
 لہ سہر جؤریٔکی دیاری کرا و راہاتو و ہ بؤ کاری جووت بوون و قسہ
 کردن لہ گہل ژنہ کھی و ہؤگری تہ و جزوہ شیوازہ بووہ، بہ شیوہیدک
 کارہ کہ لای تہ و تہنھا بؤ بہ تال کردنی نارہزو و ہ لہ کہ سیٔک کہ
 بہ کہ سیٔکی گیل دہ چیٔت.

له‌به‌رام‌به‌ردا ده‌بینین که نافرته شه‌یدای ده‌ستبازی و نویکاریه
له‌کاتی جوت بوون، به‌لام شهرم و شکۆکه‌ی به‌ناچاری وای لی ده‌کات
بی‌ده‌نگ بیته، که نه‌مه‌ش له‌سه‌ر به‌رژه‌وه‌ندی خودی خوئی و
ته‌ندروستی خوئیته‌ی، نه‌گه‌ر پرسیاریک ناراسته‌ی یه‌کیک له‌وان بکه‌ی،
نه‌وا هۆکاره‌که‌ی بۆ نه‌وه ده‌گه‌رینه‌وه که‌وا می‌رده‌که‌ی تووشی ساردی
سینکسی بووه، له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا که هه‌ولتی زۆری ده‌ستبازی و خویش
ویستنی سینکسی له‌گه‌ل ده‌دات به‌لام که‌چی نه‌وه‌ی له واقیعدا
ده‌بینین نه‌وه‌یه که نافرته چه‌که‌ی فری ده‌داو دۆپ‌اندن و
خۆبه‌ده‌سته‌وه‌دانی راده‌گه‌یه‌نیت بۆ نه‌و بارودۆخه‌ی که تیبدا ده‌ژی و
ده‌ست پیشخه‌ر نابیی له هه‌نگاونانی کرده‌یی و بویری بۆ چاره‌سه‌ر
کردنی نه‌و کیشه‌یه، بۆیه نامۆژگاری نه‌و خوشکه خیزاندارانه ده‌که‌م
که به‌ده‌ست نه‌م کیشه‌یه‌وه ده‌نالینن به‌م شیوه‌یه‌ی خواره‌وه :-

۱- ده‌ستبازی کردن له‌گه‌ل می‌رده‌کته کاتی نووستن به هه‌موو
شیتوازه‌کان که می‌رده‌کته پیتی خوشه.

۲- نویکاری و داهینان له له‌به‌رکردنی جل و به‌رگ له کاتی نوستن.
۳- ده‌ستپیشخه‌ری کردن بۆ رازی کردن می‌رده‌کته، نه‌گه‌ر خراب له
یه‌که‌تر گه‌یشتن له نیتوانتان روویدا، وه‌باشترین دیاریش که
پیشکه‌شی یه‌که‌تری بکه‌ن بریتیه له‌ده‌ست له‌ملی یه‌که‌تری کردن و
یه‌که‌تری ماچ کردن پاشان جوت بوون.

۴- ئەۋەي كە گۈرۈڭگ و كۈرۈڭكى بابەتە كەيە ئەۋەيە ئافرەت ئازاۋ بۆيۈر بېتت و لەبەردەم مېردە كەي جەلە كانى خۆي داكەنى و داۋاي جوتت بۈۈنى لېبكات، دەبى ئەۋ داۋايەش بە پىڭايە كى ئېسك سوكانەۋ پىر لە گالتەۋ گەپ و دەستبازى بېتت، بەۋاتاي ئەۋەي كە لەسەر ئافرەتە كەيە كەش و ھەۋايە كى جوان و دلگىر و سەرنج پاكىش بۆ مېردە كەي بۆلۈقېنى، زۆر لە پىۋان ئاۋاتە خۋازن ئافرەتە كانىان ئېسك سوك و بۆيۈر بن، بۆيە ھەر كاتىك ژن خۆشى و شادۋمانى لەنار مالدا خولقاند ئەۋا مېردە كەي خېرا بۆ لاي خۆي پادە كېشى و مال و خېزان دەبېتتە پشت و پەنایە كى كامەران بۆ ژن و مېرد.

گۈرۈڭتۈر ھەنگاۋ بۆ ئەنجامدانى كارى سېكىسى راست و دروست

- ۱- داۋاكاراى يە كەم بېرىتتە لە بەتاز كەردنى دەروون لە سەرقالى و خەم و خەفەت بەپېتى توانا، چىژ ۋەرگرتنى باش لە سېكىس زۆرەي جاران حالەتېكى دەروونى باش دەخۋازىت.
- ۲- دەبى جەستە لە دۆخېكى باشى چالاكى داېتت، چونكە ئەنجامدانى سېكىس بۆ جەستەي ماندوۋ ھىلاك يارمەتېدەر نىە بۆ ۋەرگرتنى چىژى سېكىسى، ئەگەر جەستەي ماندوۋ و شەكەت

شەونوخونی و بیداری هیلاکی کردییت ناتوانی چیژ لە سیکس
 وەرگریت، بە پیتچەوانەرە جەستەیی چالاک و توندو تۆل که بە پیسی
 پیویست پشویی خۆی وەرگرتوو دەتوانیت ئەو چیژە وەرگریت،
 ئەوەش مانای ئەوە نیە که کاری سیکسی لە کاتزمیەرەکانی درەنگی
 شوو ئەنجام نەدریت، بەلکو گرنگ ئەوەیە جەستە چالاک و جەسارە
 بییت.

۳- وا باشترە ئەو شوینەیی که کاری سیکسی لە نیوان ژن و میرددا
 تیادا ئەنجام دەدریت نامادە کراو بییت، ئەوەش جیاوازه بە پیسی
 راو بوو چونە کان، مەبەست لە مەش ئەوەیە، کاتی جووت بوون،
 پرۆسە که هەرەس نەهییت.

۴- بیگومان دەبییت لێردا نامانجیک هەبییت لە بەیە کەگەیشتن ئەویش
 بریتیە لە چیژ وەرگرتن لە سیکس و تیسر کردنی ئارەزوو بوو
 هەریەک لە ژن و میرد، جا کاتیک ژن و میرد بەر
 لە بەیە کەگەیشتنی سیکسی سوور بوون لەسەر ئەو نامانجە، ئەوا
 دەبییتە یارمەتیدەر بوو وەرگرتنی چیژ لە لایەن هەردووکیانەو.

۵- کاتیک چوونە ئەو شوینەیی که کاری سیکسی تییدا ئەنجام
 دەدریت، بلیّ (اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا)
 واتە: (خوایە لە شەیتان بمانپاریزەو شەیتان دوورخەرە لەو رزق و
 رۆزیەیی بییت بەخشیوین)، تا وەکو ژن و میرد بە پشتیوانی خوای

گه‌وره له‌چاوی شه‌یتانه‌کان و زه‌ره‌رو زیانه‌کانیان پارێزرارو بن.
 ۶- ده‌ست بکه به ناماده‌باشی کردن بۆ به‌یه‌ک‌گه‌یشتنی سیټکسی
 نه‌ویش به قسه‌و ماچ و گالته هه‌روه‌ها جووله‌ی تریش که بیته
 هۆی وروژاندنی ئاره‌زوو، نه‌مه‌ش یارمه‌تیده‌ره بۆ ره‌خساندنی که‌ش
 و هه‌وای سیټکسی.

۷- کاتیټک ژن و می‌رد له‌حاله‌تی وروژاندنی ته‌واودا بوون (لی‌ره‌دا
 پی‌ویسته ژن و می‌رد ره‌چاوی یه‌کتری بکه‌ن چونکه هه‌ندیک جار
 پیاو ده‌گاته وروژانی ته‌واو که‌چی ژن هیشتا نه‌گه‌یشتوه یان به
 پی‌چه‌وانه‌وه) کاتیټک ژن و می‌رد ده‌وروژین نه‌و کات کاری
 به‌یه‌ک‌گه‌یشتن له‌ نیوان هه‌ردوو جه‌سته ده‌ست پی‌ ده‌کات ژن و
 می‌رد ده‌توانن کاری سیټکسی به‌ شێوازی جیاواز نه‌نجام بدن، وه‌ نه‌م
 کاری جووت بوونه‌ش به‌رده‌وام ده‌بیټ تا هه‌ردوو لا ده‌گه‌نه‌ چیژی
 کۆتایی که‌ بریتیه له‌ فری‌ دان له‌لای پیاو و له‌رزین له‌لای ئافه‌رت.

۸- پاش کۆتایی هاتنی به‌یه‌ک‌گه‌یشتنی سیټکسی ئافه‌رت زیاتر له
 پیاو پی‌ویستی به‌ قسه‌ی نه‌رم و ماچی سوک و له‌باوه‌ش گرتن
 هه‌یه، به‌لام به‌داخه‌وه نه‌ره له‌لایه‌ن زۆریه‌ی پیاوانه‌وه فه‌رامۆش
 کراوه، هه‌ر نه‌وه‌ش وایکردوه چیژ وه‌رگرتنی سیټکسی له‌لای ژنان
 تیک بداو نه‌یهیلتی.

پرسىارو ۋە ئام دەربارەى سىكىس

پ/۱ / ئايا دەبى يەكىك لە ژن و مېرد ئەندامى زاۋىنى ئەۋىتر بېنىت؟

و / پىار دەكرىت ھەموو شىتك لە گەل ژنە كەى بكات تەنھا جووت بوون لە كۆمەۋە نەبىت، ھەروەھا لە كاتى بى نوژىدا، چونكە ھەرىك لەمانە ياساغە (حرامە)، بەلام يىجگە لەمانە پەوايە مادام بە رەزامەندى ھەردوولا بىت، ۋەكو بېنىنى ئەندامە كانى زاۋىنى يان دەست لىدانى ۋە بە پىچەوانەۋە بۇ ئافرەتېش بەھەمان شىۋە پەوايە.

پ/۲ / نوستنى دوو مندال لەگەل يەكترى لە ژىر يەك پىخەف چ

پەيوەندىەكى بە دەستپەرەۋە ھەيە؟

و / ئەو جۆرە نوستنە زەررە زىانىكى زۆرى ھەيە، چونكە دەبىتە ھۆى لەيەكتر خشانى ھەردوو نوستوۋەكە، ئەمەش ھۆكارىكە بۆ رەپ بوون و فرىدان، رە لە ئەنجامدا فىرى دەستپەر دەبن.

پ/۳ / پىشىنى چى لە ژيانى ئەو ئافرەتە دەكەى، ئەگەر مېردى

بەيەكىك كرىد كە لەسەر دەستپەر پاهاتوۋە.

و / ئەگەر مېردەكەى ۋازى لەو خوۋە سەرزەنشت كراۋە نەھىتا و خۆى پزگار نەكرد لە كاريگەرىە خراپەكانى، ئەوا رەنگە ژنەكەى



بەختیار نەبیت، بۆيە ئەمەش پال بەژنە كەو دەنیت كە بەدوای بەختیاری بگەرپت ئەویش بە چوونە نیو باوەشی پیارانی تر، نەگەر ژنە كە بە پالئەری ناین یان ویژدان ئەمەش نەكات، ئەوا ئەوانە یە داوای دەستبەردانی (طلاق) ی لی بکات، تا بە لكو بەختیاری هاوسەرگیری لە دەست چووی لە گەل پیاریکی تردا بۆ بگەرپتەو.

پ ٤ / ئەوانە چین ئارەزووی سیكسی لەلای ئافرەت كەم دەگەنەو؟

و / ئەوانە ی رەنگە ئارەزووی سیكسی لەلای ئافرەت كەم بگەنەو یان ھۆیە كانی لاوازیوونی سیكسی لای ئافرەت بریتین لە : خوین بەربوونی دوای كەرنەو ی پەردە ی كچینی لەشەو ی بوكتینیدا، بەتایبەتیش لەلای ئەو ئافرەتە ی كە ناھۆشیارە لەسەر نەخۆشیە كە ی وەكو (شەكرە، ھەر كەرنی كۆئەندامی میز)، ئەو بیھیتزبوونە ی كە دوای ژەھراوی بوون دیت، یان پاش منداڵ بوون، یان پاش ماندوو بوون و دلە راوكی، یان بەھۆی كاریگەری جوت بوونە خیراكان، كاتینك چوك دەچیتە ناو دامینی روشكەو (واتە بە زەحمەت و بە نازار دەچیتە ژووری)، یان بەھۆی دەستپەر.

بەلام زۆر بە ی جار ھۆی لاوازی ئافرەت لە رووی سیكسی دەروونیەو یە، نەك ئەندامی بریتین لە، نەزانیە كی زۆر لە بنە ماكانی رۆشنیبری سیكسی، پەروەردە یە كی توندی پیشوو لە منداڵیەو،

روداو یکی سینکسی به نازار له سهرده می مندالیه وه (وهك زږر لیکنردن و تیروانینی دژواری مندال بۆ له دایک بوون یان گوئی لیبسوونی) دهستبازی کردن له گهډا نافرته که هیشتا بچوکه، بی بهش بوونی له سۆزو له ماچ کردن له مندالیه وه، چیژ وهرگرتنی نافرته له جووت بوون به بی گه یشتن به نۆرگازم، زږر ترسان له نه خۆشیه کی دیاریکراو، که به هۆی جووت بوون په یدا ده بیته، یان ترسان له کاریگهریه کانی نه خۆشیه که، نهو نازاره ی که له شهوی یه که مدا له کاتی جووت بوون دروست ده بیته، رق بوونه وه له لاشه و رهفتاری میترد، مامه له کردنی باوک سالاری له گهډا دایک، ترسانی ژن له سک پرپوون.

پ/۵ / کاریگهری دهسته پر له سه و نافرته چیه؟

و / کاریگهریه کانی زږره وه کو تووشبوونیان به نوراستانیای سینکسی و سستی سینکسی و رق بوونه وه یان له پیاو، یان به مانایه کی تر خۆیان داده مالن له سینکس، به و واتایه ی که ئیمه لیتی تی ده گهین، ژیانی خۆیان هدر له ساتی گه نغیه تیدا تیک ده شکینن و زږره یان به قهیره کچی ده میننه وه، نه گهر میتردیش بکه ن نهوا ژیانی خۆیان بی بهش ده کهن له هه موو خۆشی و چیژ وهرگرتنیک، به تاییه تیش نه وه ی په یوهسته به بواری سینکسی، چونکه نه وانه به دهست فریدانی خیرا ده نالینن، به و مانایه ی که نهوان فریدانه کانیان خیراتره له

مێژدەکانیان، لەو کاتەشدا ئافەرەت بە بەردەوامی بە گلهیی و بێزارە لە جووت بوون، مەگەر ئەوانەى ویستیکی پۆلانییان هەیه کە دەتوانن هەستە راستەقینەکیان بشارنەرە.

پ/ ٦ / ئایا پێویستە ئافەرەت وەلامی پیاوێکی بداتەوه، هەرکاتی داوای جووت بوونی لێکرد، یان ئایا پیاو پێویستە داوای جووت بوون لە ئافەرەتەکی نەگات تەنها ئەگەر ئامادە بێت بۆ ئەمە.

و / پێگومان دەبێ چارەسەریه کی مامناوەندی هەبێت لەنیوان ژن و مێژدە، کە ئەویش بریتیە لە سووک کردنی دارا زیادهکانی پیاو بۆ سێکس و کەمکردنەوهی پەتکردنەوهی بەردەوامی ژن بۆ جووت بوون، جووت بوون هەموو کات باشتەر دەبێت ئەگەر پەزنامەندی هەردوو لایەنی تێدا بێت، دورور لە زمان شرینی بەروالەت بۆ یه کتری و دورور لە بەکەم زانینی مافی هەریه کەیان، پاشان ئەوهی ئارەزووه کەى بۆ سێکس کەمترە، بەتایبەت ئافەرەت پێویستە لەسەری کۆششیتیکی زیاتر بکا، لەپینار زیادکردنی ئارەزووه کەى، پێویستە ئەو کۆششە گەورەتر بێت لەو کۆششەى خاوەن ئارەزووی هەلچوو هەیه تی (بەتایبەت پیاو) لە پینار کەمکردنەوهی ئارەزووه کەى.

۷/ سەرەنجامى بى بەشكردنى ئافرەت لە گەشتن بە تام و چىژى

گەورە ئۆرگازم لەلايەن پياوۋە گەيۋە چيە؟

و/ بى بەش بوونى ئافرەت لە تام و چىژى گەورە لە پروانگەي زۆر لە پزىشكان و پىسپۇرانى شىكردنەۋەي دەروونى، برىتتە لە سەركوتكردنى وزەو توانا كە لە پاشان دەگۆردرەيت بە رىنگاي پشپىۋى دەمارى كىمىيائى بۇ نىشانەكانى جەستەو دەروونى، سەرەپاي ئەۋەش ئافرەت زۆر جبار ھەست بە كەمى كردن و دۇنيا نەبوون و نىگەرانى لە ترسى لەدەست دانى مېردەكەي سەرچاۋە دەگرەيت، ئەو ھاسەرانەي دەگەنە ئۆرگازم ھاسەنگىيە كى دەروونى و جەستەيى زىاتريان دەبەيت، زىاتر چاۋدەرى خۇي دەكات بۇ بەدەستەينانى ئەۋەي كە لە مېردەكەي دەۋەيت ۋە ئەۋەي كە مېردەكەي لەۋى دەۋەيت.

۸/ نرخی بەدەمەۋە چوونى ژن، بۇ داخۋازى مېردەكەي لەكاتى

جووت بووندا چيە؟

و/ پىۋىستە لەسەر ژن مەكۇر بىتت، لەسەر بەدەمەۋە چوونى داخۋازىيەكانى مېردەكەي (بەپىتى توانا) لەھەموو جووت بوونىكەدا، يان بەلايەنى كەم لەزۆرەي جووت بوونەكاندا، جا چ بەشى خۇي لە كۆتايى جووت بوونەكەدا ۋەرگرتبەيت بە بەدەستەينانى ئۆرگازم ياخود بەدەست نەھىتەننى، چۈنكە ئەگەر پياۋەكە بەدەستەينانى تام و چىژى

گهروى ژنه كهى له دهست رژيشت، ههز ناكات به دههوه چوونى
ژنه كهى له گه ليدا له دهست پروا.

پ٩ / فرخى تيربوونى ژن و ميژد له گهل به گتردا چيه؟

و/ تام و چيژى جووت بوون زژر خؤشتر ده بيتت به پيى قسهى
هاوسهران، نه گهر تيربوونى ژن و ميژد له يه كات بيتت، يان له دور
كاتى له به كتر نزيك به تاييه تى نه گهر نهو تيربوونه دواى دابراينيكى
دوردريژ بيتت.

پ١٠ / په بوهندى پيى پياو و ئافرهت به بهرى چيژ وه رگرتن له

سيكس چيه؟

و/ پزيشكان دوروباتى نه وه ده كنه وه كه پيى ئافرهت
له سه رانه رى جهسته يدا ههستياريه كى زژرى هه يه به تاييهت له
سيكسا، بؤيه پئويسته له سه ر ئافرهت گرنگى بدات به جوانى
جهستهى بؤ ميژده كهى (وه كو هه ردوو ليو و هه ردوو مه مك)
له هه موو بارى كدا تاكو ميژده كهى له گه ليدا رابسويزى و چيژى لئ
وه رى گرگرت به پيچه وانده وى پياو كه وا پيىسته كهى كارى گه رى نيه ته نها
له چوار چيوهى نه ندامانى زاوژى نه بئ (نيرينه و نه وهى له دهرو به رى
هه يه).



پ ۱۱ / ئافرىقە جى بەسەر دىت كاتىك دەگاتە ئۆزگازم؟

و / مېترى زىرەك لە كۆتايى جوت بوندا دەزانى ژنەكەي
 كەوتۆتە حالەتى لەرزىن يان نا، دەين بە بەلگەو بەزى دەرکەوى كەوا
 گەيشتو بە لەرزىن، وەكو : ھەردور لىتوكانى سارد دەبن، روخسارى
 لەگەل ساردى بەرەنگى نامىنى چونكە خوینی پىدا ناپوا، وە پىستى
 سىنگ گې دەگرىت، ماسولكەكانى لەش گرژ دەبن و خاودەبنەو
 بەتايىنەتەش ماسولكەكانى زى، وا باشترە ژن راشكاوانە، بەلى
 گەيشتمە لەرزىن يان نەگەيشتم، نەگەر مېردەكەي پىسارى لى كىرد،
 يان ھەتا نەگەر پىسارىشى لى نەكرد، پىگومان نەو راشكاويە زۆر
 گىزگە كە دەبىتە ھۆى بەرپاھونى پاكى و خۆشەويستى لە نيوان ژن و
 مېرد.

پ ۱۲ / نەگەر پىاوە لەگەل ژنەكەي لە مانگى رەمەزان جوت بوو نەوا

كەفارەتەكە لەسەر كى پىويست دەبىت.

و / نەگەر پىاوەكە زۆرى لە ژنەكەي كىردىت، نەوا (۲) دور
 كەفارەتى لەسەر پىويست دەبىت يە كىكيان بۆخۆى نەويش بە
 بەرپاھون يان بە نان دان نەو پىر بۆ ژنەكەي تەنھە بەنان دان چونكە
 پۆزۇو گرتن كارتكى جەستەيە، بۆيە ناكىت كەس لەجىياتى كەس بە
 پۆزۇو بىت، ژنەكە ھىچى لەسەر نىە، بەلام نەگەر پىاوەكە لەگەل

ژنەكەى جوت بوو بەرەزەمەندى ژنەكەى، ئەوا كەفەرەتەكە لەسەر
 ھەردوو كيان پىتويست دەيىت.

پ ۱۳ / پەيوەندى ھىزى سىكسى بە ھىزى ماسولكەكان چيە؟

و / ئەو مرزفەى كە بىرو مېشكى زۆر سەرقالى ناكەن و كردو و
 كۆشش ناكات بۆ بىر كەرنەھەى قسول و كاتى بەتالى زۆرە لە پروى
 جەستەھە بۆ جوت بوون بە ھىز دەيىت، ئەگەر چيش لەش و لارى لاواز
 يىت، چونكە ھەوانەھەى بىرو ھۆش لە پروى سىكسىيەھە گەرنگە نەك
 ھىزى ماسولكەو زليەكەى ھەروەك ھەندىك وى بۆ دەچن.

بۆ بەختيارى تۆيە خانمەكەم

۱- بىە سەرچاھەى يارمەتيدانى مېردەكەت لە ھاندانى لەسەر
 خواپەرستى، چونكە دەيىتتە ھۆى زيادبوونى خۆش ويستنى ئەو بۆ
 تۆ.

۲- داىكى مېردەكەت گەنجينەيەكە قەرەھوو ناكەرتتەھە، بۆيە مكوپ
 بە لەسەر پازى كەرنى، چونكە پازى كەرنى لە بوونى رەنى
 مېردەكەت داىە، ھەروەكو پىغەمبەرمان محمد ﷺ دەفەر موويت
 (لو كان السجود في امتي لغير الله لأمرت المرأة ان تسجد
 لزوجها) واتە: (ئەگەر كەرنوش بىردن بۆ جيا لەخوای گەورە لە
 تۆمەتتەكەى من ھەبوايە، فەرمانم بە ژن دەكەرد كەرنوش بۆ

میرده که یان ببه ن).

۳- خۆشه ویستیت بۆ خزمانی میرده که ت، له خۆشه ویستی تۆیه بۆ
میرده که ت، با بزاین چه ندت خۆش ده ویت.

۴- باله یه که م رۆژی هارسه رگیریتان، له یه که تر گه یشتن هه بیته له
مامه له کردن له گه ل یه که تری، ده که ری مه رجه کان وه کو گریه ست له
نیوانتان بنووسریته وه، ده بی پیسوه پابه نند بن و خوانه خواسته
له حاله تی دروست بوونی ناکوکی نیوانتان نه و مه رجانه ده بیته
داد گه ر و یه کلایی کردنه وه ی کیشه که.

۵- کاتی بوونی هه ر کیشه یه که وامه که خزمانی هه ریبه که له نیوه پی
بزاین، چونکه تا چه نند ناکوکیه کان له سنووری نیوه دا بیینیته وه و
ده رنه چیته، نه وه نده زووتر چاره سه ر ده بی و ماوه ی ناکوکیه که ش
کووتتر ده بیته وه.

۶- زیسه که به، بۆ راگرتنی دلی میرده که ت هه ندیک جار واز
له مافه کانی خۆت به یینه تا کو توندی ناکوکیه کانی نیوانتان خا
ده بیته وه، پاشان سه رکوژنه ی بکه به سه رکوژنه یه کی نه رم و
له سه رخۆ، بۆ دوورخستنه وه ی هۆی ناکوکیه کان له داها توودا،
نه وه نده سوور مه به له سه ر بۆ چوونی خۆت هه ر له به ر نه وه ی
مرۆفینکی توپه ی.

۷- تۆ هارسه ری میرده که تی نه که هاروشیوه ی نه و، بۆیه ناگاداره

پالەپەستۆ مەخەرە سەر ئەم خالە ھەستیارە، ئەگەرنا تۆ دۆراوی.
 ۸- وابكە مېردەكەت ھەست بە پيارەتى خۆى بكا، تا تۆش ھەست بە
 مى يايەتى خۆت بكەى.

۹- مەبە سەرچاوى بېزارى بۆ مېردەكەت، نوئخوازبە : جۆرى
 بۆنەكەت و شىوازى قۆت و رەنگەكەى و جۆرى پۆشىنى و پىنگاى
 لەبەرگرتنى جل و بەرگەكەت لەمالەو، گۆرانكارىان
 بەسەردا بېنە، ھەتتا كەل و پەلەكانى نار مالېش ھەولتدە جېيان
 بگۆرى نەك بۆ ماوہى چەندەھا مانگ ھەر لەشوتىنى خۆيان بن،
 بگۆرە چونكە گۆرانكارى كارىگەرەكى جوان و كارار نوئ
 بوونەوہى ھەىە، بۆ زىندووكردنەوہى ژيانتان لەگەل يەكتى.

۱۰- كاتەكەت پىكبىخە بە جۆرىك مېردەكەت بەجل و بەرگى كارو
 چىشت لىنان نەتبىنى، ھەولتدە مېردەكەت بتبىنى كەتۆ جوانى و
 رىك و پىكى (ئەوہش بەپىى توانا).

۱۱- وا باشە ماوہ ماوہ ناھەنگىك سازىدەى بۆ شكاندى ئەو شىوہ
 ژيانە بى گۆرانە وەكو خۆىەى، مندالەكانت دلخۆشېكە و دەبى
 تەنھا تايبەت بە ئىوہ بېت، بەچەشنىك كە مېردەكەت ماندور
 نەكەى، ھەولتدە ھەمور شتەكان لەدروسىتكرارەكانى دەستى
 خۆت بېت، دلئىابە كەھەمور مېردىك زۆر بەختيار دەبېت، كاتىك
 دەبىنى سەرجم ئەوانەى دروست كراون بەرھەمى دەستى

