رێبەری کارمەندان
لە ڕاوێژکاری هاوسەرگیری

لەئامادەکردنی
ڕاوێژکاری خێزانی
خالد عوسمان سۆرجی

پێڕست

ز	بابەت	لاپەڕە
.1	پێشەکی	
.2	ئامانجی ڕێبەر	
.3	پێناسەی ڕاوێژکاری هاوسەرگیری	
.4	گرنگی ڕاوێژکاری هاوسەرگیری	
.5	ئامانجەکانی ڕاوێژکاری هاوسەرگیری	
.6	قوناغەکان کە لەلایەن ڕاوێژکاری هاوسەرگیرییەوە دەکرێنە ئارمانج	
.7	بنەما سەرەکی یەکانی کاری ڕاوێژکاری هاوسەرگیری	
.8	ئەو لێهاتووییانەی (کارامەییانەی) کە ڕاوێژکاری هاوسەرگیری دەبێت هەیبێت	
.9	گرنگترین شێوازەکانی ڕاوێژکاری هاوسەرگیری	
.10	ڕێگاکانی ڕێنمایکردن	
.11	ڕاوێژکاری تاکەکەسی	
.12	ڕاوێژکاری بەکومەڵ (گرووپ)	
.13	پرۆگرامی ڕاوێژکاری	
.14	ڕێبازی گەشەپێدان	
.15	ڕێبازی خۆپارێزی	
.16	ڕێبازی چارەسەری	
.17	هەنگاوەکانی ڕاوێژکاری	
.18	تیۆرەکانی (بیردۆزەکانی) ڕاوێژکاری و پەیرەوکردنیان	
.19	گرنگی تیۆری (بیردۆز)	
.20	گرنگترین تیۆرەکان (بیردۆزەکان) لە بواری ڕاوێژکری	
.21	تیۆری دەروونی	
.22	تیۆری(بیردۆزی) دەروونناسی لە ڕاوێژکردندا	
.23	بیردۆزی (تیۆری) شیکاری دەروونی	
.24	بەکارهێنانی (پەیرەوکردنی) تیۆری خۆیی لە ڕاوێژکاریدا	
.25	تیۆری (بیردۆزی) ڕەفتار	
.26	بنەماکانی بیردۆزی ڕەفتار لە ڕاوێژکردندا	
.27	بیردۆزی ژیریرانە	
.28	بنەماکانی بیردۆزی ژیرانە لە ڕاوێژکردندا	
.29	دەرئەنجامە گشتی یەکان بۆ تێگەیشتن لە بیردۆزەکان	
.30	دەستگیرانداری	
.31	بنەماکانی هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیان	
.32	بها و پێداویستیەکانی ژن و پیاو	
.33	بەها و پێداویستییەکانی ژن	
.34	بەها و پێداویستییەکانی پیاو	
.35	هەندێک جیاوازی لە نێوان ژن و پیاو	
.36	کێشە و گرفتەکانی ماوەی دەستگیرانداری	
.37	ئەو هۆکارە سەرەکیانەی کە یارمەتی دەرن لە سەرکەوتنی پەیوەندییەکان	
.38	شارەزایی (کارامەیی) پەیوەندیکرن	
.39	پەیوەندیکردن یەکێکە لە بناغە گرنگەکان بۆ دروستکردن و پەرەپێدانی پەیوەندییەکان.	
.40	بناغەکانی پەیوەندی	
.41	ئامۆژگاری کرداری (پراکتیکی) بۆ پەرەپێدانی تواناکانی پەیوەندیکردنت	
.42	هاوسەرگیری	
.43	ئەو خزمەتگوزارییە سەرەتاییانە کە ڕاوێژکاری هاوسەرگیری پێشکەش دەکات بۆ هاوسەرگیرییەکان	
.44	قوناغەکانی هاوسەرگیری ڕۆمانسی	
.45	تێگەی کێشەکانی هاوسەرگیری	
.46	هەندێک لە کیشەکانی هاوسەرگیری و چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ڕاوێژکار	

	گرنگترین ڕێگاکان بۆ پاراستنی ژیانی هاوسەرگیری	.47
	تەکنیکەکانی چارەسەرکردنی کێشەکان	.48
	بها وداب و نەریت	.49
	سەرهەڵدانی بیرۆکە و داب و نەریت و بەها و لە کۆمەڵگاکاندا	.50
	ڕۆڵی ڕێنمایی لە گۆڕینی ئەوەی کە پێویستە بگۆڕدرێت	.51
	سێکس	.52
	تێڕوانینی هەڵە بۆ سێکس لە نێوان هەرزەکاراندا و کاریگەرییەکانی لەسەر ژیانی هاوسەرگیری لە داهاتوودا	.53
	جیاوازی نێوان ژن و پیاو لە پراکتیزەکردنی غەریزەی سێکسیدا	.54
	جیابوونەوە (تەلاقدان)	.55
	ئەو کێشانەی کە دەبنە هۆی جیابوونەوە	.56
	دوای جیابوونەوە چی ؟	.57
	ئەو گرفتە دەروونیانەی کە ڕووبەڕووی ژنان دەبنەوە دوای جیابوونەوە	.58
	تەکنیکەکان کە ئاسانکاری بۆ ئافرەتی جیابووەوە بکات بۆ ئەوەی بتوانێت تا ڕادەیەک مامەڵە لەگەڵ کێشەکانیدا بکات.	.59
	چی بەسەر منداڵدا دێت دوای جیابوونەوە	.60
	چۆن جیابوونەوە کاریگەری لەسەر منداڵ دەکات	.61
	گرنگە منداڵان لە ململانێکان دوور بخەنەوە و لێرەدا چەند ئامۆژگاریەکی یارمەتیدەر دەخەینەڕوو بۆ یارمەتیدانی منداڵان:	.62

پێشەکی

یه كێك له كێشه كۆمه ڵایه تییه ئاڵۆزه كان كه كاریگه ری له سه ر تاك و خێزان و كۆمه ڵگا به گشتی هه یه، كێشه ی جیابوونه وه یه، چونكه ئه م دیارده یه یه كێكه له دیارده هه ره به رزبووه كان له زۆر كۆمه ڵگادا، له وانه كۆمه ڵگای ئێمه، كه چه ندین كێشه ی ده روونی، سۆزداری، یاسایی و ئابووری له خۆ ده گرێت.

لەو شوێنانەی كە ناكۆكی بچووک لە نێوان هاوسەرەكاندا ڕوودەدات و هەروەها كێشەی قووڵی پەیوەست بە بەهاكان، یان چاوەڕوانی یەكتر لە نێوان هاوسەرەكاندا.

هەرچەندە جیابوونەوە (تەڵاق) دەكرێت تاكەچارەسەر بێت لە هەندێک حاڵەتدا كە پەیوەندی هاوسەرگیری نەتوانرێت بەشێوەیەكی تەندروست بەردەوام بێت، تەڵاق كاریگەریی دەروونی و كۆمەڵایەتی زۆری هەیە لەسەر تاكەكان ، بەتایبەتی بۆ ئەو منداڵانەی كە لەوانەیە هەست بە لەدەستدان یان دابەشبوونی خێزان بكەن.

لەبەر ئەم هۆیە، پەنا بردن بۆ ڕاوێژكاری هاوسەرگیری و ڕاوێژكاری لەوانەیە ڕێگایەكی كاریگەر بێت بۆ یارمەتیدانی گەنجان لە هەڵبژاردنی گونجاودا و هەروەها یارمەتیدانی هاوسەران بۆ چارەسەركردنی كێشەكانیان و كەمكردنەوەی ئەم دیاردەیە.

ڕاوێژكاری هاوسەرگیری یەكێكە لە بوارە گرنگەكان كە یارمەتیدەرە بۆ بەهێزكردن و سەقامگیركردنی پەیوەندییە هاوسەرگیرییەكان، چونكە مامەڵە لەگەڵ ئەو ئاستەنگ و فشارانەدا دەكات كە لەوانەیە دوو هاوسەر لە ژیانی هاوبەشدا ڕووبەڕووی ببنەوە.

ڕاوێژكاریی هاوسەرگیری تەنها بۆ یارمەتیدانی هاوسەران بۆ چارەسەركردنی كێشەكان نییە، بەڵكو بۆ باشتركردنی كارامەیی پەیوەندیكردن و گەیشتن بە لێكتێگەیشتنی هاوبەش و فێركردنی هاوسەرەكانە كە چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو گۆڕانكاری و ئاستەنگانە بكەن كە لەوانەیە لە ژیانی هاوسەرگیریدا سەرهەڵبدەن. ئامرازێكی گرنگە بۆ بەرەوپێشبردنی لێكتێگەیشتنی نێوان هاوسەران و قوڵكردنەوەی پەیوەندییە سۆزدارییەكانی نێوانیان، كە دەبێتە هۆی جێگیربوونی پەیوەندی هاوسەرگیریی بەگشتی. ڕاوێژكاری لەوانەیە لە قۆناغە جیاوازەكانی پەیوەندیدا بەسوود بێت، جا لە سەرەتای هاوسەرگیرییەوە بێت یان لە كاتی قەیراندا بێت یان كاتێک گۆڕانكاری گەورە لە ژیاندا ڕوودەدات.

ئەو كێشانەی كە هاوسەرەكان ڕووبەڕووی دەبنەوە جیاوازن، وەک ناكۆكی ڕۆژانە، چاوەڕوانییە ناڕاستەقینەكان، نەبوونی لێكتێگەیشتن، كێشەكانی پەروەردەكردنی منداڵ، یان تەنانەت تەحەدای ئابووری. بۆیە ڕاوێژكاری هاوسەرگیری پێویستی بەوەیە ئەو كەسانەی لەم بوارەدا كاردەكەن، شارەزاییەكی قووڵیان هەبێت لەسەر ئەو بناغە دەروونی و كۆمەڵایەتیانەی كە پەیوەندی هاوسەرگیری بەڕێوەدەبەن، جگە لە پەیوەندی كاریگەر و لێهاتوویی چارەسەركردنی كێشەكان.

هەر بۆیە ئێمە ڕێنماییەكمان ئامادەكردووە بۆ شایستەكردنی كرێكاران لەم بوارەدا بۆ یارمەتیدانی هاوسەرەكان بۆ بنیاتنانی پەیوەندییەک لەسەر بنەمای بناغە دروستەكان.

ئەم ڕێنماییە چوارچێوەیەكی پراكتیكی و ڕێنمایی پێشكەش بە پسپۆڕانی ڕاوێژكاریی هاوسەرگیری دەكات بۆ تێگەیشتن لە كێشە هاوسەرگیرییەكان و مامەڵەكردنیان بە شێوەیەكی زانستی و كاریگەر. هەوڵدەدات ئامراز و تەكنیكیان بۆ دابین بكات كە یارمەتییان بدات لە تێگەیشتن لە داینامیكە هاوسەرگیرییەكان، چۆن دەستێوەردان لە پەیوەندییە هاوسەرگیرییەكان بكەن و گرژییەكان بەڕێوەببەن و بەشێوەیەكی بنیاتنەرانە مامەڵە لەگەڵ كێشەكاندا بكەن، كە یارمەتیدەرە بۆ باشتركردنی جۆری ژیانی هاوسەرگیریی.

خالد عوسمان سۆرجی

ئامانجی ئەم ڕێنماییانە

ئامانج لەم ڕێنماییە دابینکردنی چوارچێوەیەکی سیستماتیکی گشتگیرە بۆ یارمەتیدانی کەسانی پسپۆڕ لەم بوارەدا بۆ پێشکەشکردنی پاڵپشتی و ڕێنمایی کاریگەر بۆ هاوسەرەکان ڕێنماییەکە بریتییە لە پێشکەشکردنی ڕێنمایی و ڕێنمایی سەبارەت بە چۆنیەتی بنیاتنانەوە و پاراستنی ژیانی هاوسەرگیری لە تەحەددا و کێشە جۆراوجۆرەکان و بەدەستهێنانی بەختەوەری خێزانی . گرنگترین ئامانجەکانی ڕێبەرەکە بریتین لە:

1- کارکردن بە پێی پێوەرە زانستییەکان: ڕێبەرەکە ئاراستەی پسپۆڕانی ئەم بوارە دەکات بۆ کارکردن بەپێی بنەما زانستییەکان لەسەر بنەمای تیۆرە بنەڕەتییەکانی ڕاوێژکاری، بەو پێیەی ئەوان بەشێکی سەرەکین لە کاری ڕاوێژکاری، چونکە ئەو چوارچێوە چەمکی و میتۆدۆلۆژییە دابین دەکەن کە یارمەتی ڕاوێژکاران دەدات لە کێشەکانی هاوسەرگیری تێبگەن و هاوسەرەکان ڕێنمایی بکەن بەرەو چارەسەری کاریگەر.

2. **ستانداردکردنی ستاندارده پیشەییەکان:** ڕێنماییەکە یارمەتیدەرە بۆ پێناسەکردن و ڕوونکردنەوەی ئەو ستاندارده ئەخلاقی و پیشەییانەی کە دەبێت لەلایەن پیشەییەکانی ڕاوێژکاری هاوسەرگیرییەوە پەیڕەوی لێبکرێت، ئەمەش بەشدارە لە پێشکەشکردنی خزمەتگوزارییەکی متمانەپێکراو و بەردەوام.

3. **دابینکردنی ئامراز و تەکنیکەکانی ڕێنمایی:** ڕێنماییەکە کۆمەڵێک ئامراز و شێواز پێشکەش دەکات کە دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ یارمەتیدانی هاوسەرەکان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانیان، وەک پەیوەندی کاریگەر و تەکنیکەکانی چارەسەرکردنی ناکۆکی.

4- زیادکردنی هۆشیاری بۆ کێشەکانی هاوسەرگیری: هۆشیاری لای ڕاوێژکارانی هاوسەرگیری زیاد دەکات سەبارەت بەو تەحەددایانەی کە هاوسەرەکان ڕووبەڕووی دەبنەوە، وەک پرسەکانی متمانە، پەیوەندی، چاوەڕوانی و فشارەکانی ژیان.

5. **ڕێنماییکردنی پراکتیزە بەردەوامەکان:** بەشدارە لە دابینکردنی ستراتیژی و شێوازەکان کە بەشدارن لە بنیاتنانی پەیوەندی هاوسەرگیری بەردەوام و تەندروست، ئەمەش دەبێتە هۆی باشترکردنی کوالیتی ژیانی هاوسەرگیری.

6- مامەڵەکردن لەگەڵ فرەچەشنی کولتووری و کۆمەڵایەتی: ڕێنماییەکە یارمەتیدەرە بۆ بەرزکردنەوەی تێگەیشتن لە پاشخانە کولتووری و کۆمەڵایەتییە جیاوازەکانی هاوسەرەکان، ئەمەش وا دەکات ڕاوێژکاری هاوسەرگیری گشتگیرتر و گونجاوتر بێت بۆ بارودۆخە جیاوازەکان.

بە گشتی ئامانجی ڕێنماییەکە باشترکردنی کوالیتی خزمەتگوزارییەکانی ڕاوێژکاری هاوسەرگیرییە و دڵنیابوون لەوەی کە هاوسەرەکان پشتگیرییەکی گونجاویان بۆ دەکرێت بۆ بەدەستهێنانی ژیانێکی هاوسەرگیری بەختەوەرتر و سەقامگیرتر.

پێناسەی ڕاوێژکاری هاوسەرگیری

پرۆسەی پێشکەشکردنی ئامۆژگاری و پشتگیری و ڕێنمایی بۆ ئەو کەسانەی کە دەیانەوێت هاوسەرگیری بکەن بە یارمەتی ئەو کەسەی کە دەیەوێت هاوسەرگیریی لەگەڵدا بکات لە هەڵبژاردنی هاوسەرەکەی و خۆئامادەکردن بۆ ژیانی هاوسەرگیریی، یان مێردەکانی ئێستا بۆ باشترکردنی پەیوەندی هاوسەرگیریی و بەدەستهێنانی گونجانی هاوسەرگیریی ،و چارەسەرکردنی هەر کێشەیەکی هاوسەرگیریی کە لەوانەیە لە پێش و لە کاتی هاوسەرگیریی و لە دوای هاوسەرگیریدا سەر هەڵبدات.

گرنگی ڕاوێژکاری هاوسەرگیری

بەگشتی ڕاوێژکاری هاوسەرگیری یارمەتیدەرە بۆ باشترکردنی کوالیتی ژیانی هاوسەرگیری و بەرزکردنەوەی باشی دەروونی و سۆزداری هاوسەرەکان لەڕێگای:

1. باشترکردنی پە یوە ندی نێوان هاوسە ران:

پە یوە ندی کاریگە ر یە کێکە لە گرنگترین فاکتە رە کان کە کاریگە ری لە سە ر سە رکە وتنی پە یوە ندی هاوسە رگیری هە یە و ڕاوێژکاری هاوسە رگیری یارمە تیدە رە بۆ باشترکردن و باشترکردنی ئە م پە یوە ندییە و گە یشتن بە گونجاوی لە نێوان هاوسە ران.

2. ئامانج و داواکارییە کانی هاوسە رگیری:

ڕاوێژکاریی هاوسەرگیری یارمەتی هاوسەران دەدات بۆ دیاریکردنی ئامانج و چاوەڕوانیی هاوسەرگیرییان، کە یارمەتیدەرە بۆ گەیشتن بە بەختەوەری هاوسەرگیری، سەقامگیریی خێزان، و دوورکەوتنەوە لە کێشە هەڵپەسێردراوەکان.

3. باشترکردنی توانای چارەسەرکردنی کێشەکان:

ڕاوێژکاری هاوسەرگیری یارمەتی جووتیاران دەدات بۆ باشترکردنی تواناکانیان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان و مامەڵەکردنیان لەگەڵ ناکۆکییەکاندا، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ دوورکەوتنەوە لە خراپتربوونی کێشەکان و جیابوونەوە.

4. خۆئامادەکردن بۆ هاوسەرگیری (چاکسازیی پێشوەخت):

ڕاوێژکاریی هاوسەرگیری یارمەتی ئەو کەسانە دەدات کە خەریکە هاوسەرگیری بکەن بۆ ئەوەی بەباشی خۆیان ئامادە بکەن بۆ هاوسەرگیری و خۆئامادەکردن بۆی، لەڕێی پێشکەشکردنی زانیاری و ئامۆژگاری کە یارمەتییان دەدات بۆ هەڵبژاردنی لایەنی دووەم کە نزیکترینە لێیان بۆ ئەوەی بگەن بە هاوئاهەنگی نێوانیان.

5. پاراستنی هاوسەرگیری:

یارمەتیدانی هاوسەرانی ئێستا بۆ پاراستنی هاوسەرگیری و دوورکەوتنەوە لە جیابوونەوە، یارمەتیدەر دەبێت بۆ بەدەستهێنانی خۆشبەختی هاوسەرگیری و برەودان بە خۆشەویستی و ڕێزگرتنی نێوانیان.

ئامانجەکانی ڕاوێژکاری هاوسەرگیری:

1. بەهێزکردنی پەیوەندی نێوان هاوسەران.
2. هەردوولا لە یەکتری تێگەیشتن.
3. یارمەتیدانی هاوسەران لە ناسینی هاوسەنگی لە ژیانی هاوسەرگیریدا و هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی نێوانیان.
4. هە وڵدان بۆ دۆزینە وە ی چارە سە ری باشتر لە جیابوونە وە... تە ڵاق دواهە مین چارە سە رە

ئە و خاڵانە ی کە پە یوە ندی بە هاوسە رگیرییە وە هە یە:

یەکەم: قۆناغی پێش هاوسەرگیری (هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیان).

دووەم: قۆناغی هاوسەرگیری (ڕەهەندی سۆزداری، پەیوەندی سێکسی، ڕەفتاری نەشیاو).

سێیە م: قۆناغی دوای کۆتایی هاتنی پە یوە ندی هاوسە رگیری وە ك (جیابوونە وە، منداڵ ، ...).

بنەما بنچینەییەکانی کاری ڕاوێژکاری هاوسەرگیری:

- ڕێزگرتن و تێگەیشتن: پێویستە ڕاوێژکار ڕێز لە هەست و بۆچوونی کەسانی ئاراستەکراو بگرێت و لە واقیعیان تێبگات و یارمەتییان بدات بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیدا.

- نهێنی: پێویستە ئەو زانیاری و ڕووداوانەی کە لە دانیشتنەکانی ڕاوێژکردندا گفتوگۆی لەسەر دەکرێت، بە نهێنی بمێننەوە، بۆ ئەوەی پارێزگاری لە تایبەتمەندی تاکەکەس و پەیوەندییە خێزانییەکان بکرێت.
- تیشک خستنە سەر چارەسەرەکان: ڕاوێژکاری هاوسەرگیری بریتییە لە دابینکردنی چارەسەری پراکتیکی بۆ کێشەکانی پەیوەندیدار بە جووتبوون و پەرەپێدانی شارەزایی پێویست بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیاندا.
- شەفافیەت و ڕاستگۆیی: پێویستە ڕاوێژکار ڕاستگۆ بێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ ڕاوێژکاران و ڕاستگۆیانە ڕاستییەکان بخاتە ڕوو.
- هەماهەنگی: ڕاوێژکاری لەسەر بنەمای هەماهەنگی نێوان ڕاوێژکار و هاوسەر دامەزراوە، کە تێیدا هەردوولا بەرپرسیارێتی هاوبەشیان هەیە لە بنیاتنان و باشترکردنی پەیوەندییەکان.
- ڕاوێژکاری چالاک: ڕاوێژکار دەبێت چالاکانە گوێ بگرێت و دەرفەتیان پێبدات بۆ دەربڕینی بیروبۆچوون و هەستەکانیان.
- کارلێکی ئەرێنی: پێویستە ڕاوێژکار بە باشی و بە ئەرێنی کاردانەوەی هەبێت و هەستەکانی کۆنترۆڵ بکات.
- ئامانجی هاوبە ش: پێویستە ئامانجی هاوبە ش لە نێوان هاوسە ر و راوێژکار دیاری بکرێت، بۆ ئە وە ی ئە نجامی ئە رێنی و بە رچاو بە دە ست بهێنرێت.
- هاوپە یمانی و هاوپە یمانی لە گە ڵ هیچ لایە نێك
- فێربوونی بەردەوام: پێویستە ڕاوێژکار بەردەوام فێربێت و پەرە بە شارەزایی و تەکنیکی پێویست بدات بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی کاریگەر و جیاواز ڕاوێژکاری پێشکەش بکات.

ئەو لێهاتووییانەی کە پێویستە ڕاوێژکاری هاوسەرگیری هەیبێت:

- تێگەیشتن لە چەمکە بنەڕەتییەکانی بیردۆزەکانی ڕاوێژکاریی هاوسەرگیری و جێبەجێکردنیان.
- جیاوازی لە نێوان بەها و پێداویستییەکانی ژن و پیاودا
- ئاشنابوون بە جیاوازی بایۆلۆجی و ڕەفتاری لە نێوان ژن و پیاودا.
- بە زووترین کات هۆکارەکانی کێشەکان دیاری بکە، شیکردنەوەیان بۆ بکە و چارەسەریان بۆ بدۆزەرەوە.
- چارەسەرکردنی کێشەکان و جێبەجێکردنیان.

گرنگترین شێوازەکانی ڕاوێژکاری هاوسەرگیری

- پەرەپێدانی کارامەیی پەیوەندیکردن و کارلێکردن:

ڕاوێژکارەکە فێری کارامەیی پەیوەندیکردنی هاوسەرەکان دەکات، چۆن بیرۆکەکان و هەستەکان بەبێ هیچ کێشەیەک ئاڵوگۆڕ بکەن، و مەشقیان پێ دەکات بۆ گوێگرتن بۆ تێگەیشتن لە یەکتر بە شێوەیەکی دروست. شارەزاییەکانی پەیوەندیکردن پارمەتیدەرە بۆ دابینکردنی کەناڵی کراوە لە نێوان ئەندامانی خێزان بۆ تێگەیشتن و ئاڵوگۆڕکردنی بیرۆکە و باوەڕەکان، کە کێشەکان کەم دەکاتەوە و هەست و هەڵسوکەوتە ئەرێنییەکان پەرە پێدەدات.

- گفتوگۆی دوو قۆڵی

لە م هە نگاوە دا، ئە ندامانی خێزان فێری بنە ما سە رە تاییە کانی گفتوگۆی سە رکە وتوو دە بن، کە یارمە تیدە رە بۆ گفتوگۆکردن و ڕاستکردنە وە ی بیرۆکە ی هە ڵە، هە روە ها بە هێزکردنی پە یوە ندی نێوان دایك و باوك و شیکردنە وە ی بیرۆکە کان بە شێوە یە کی دروست.

- چارەسەرکردنی کێشەکان:

ڕاوێژکار دەبێت ڕاهێنان بە هاوسەران بکات لەسەر چۆنێتی چارەسەرکردنی کێشەکان بە دروستی و دابینکردنی جێگرەوەی باش کە هاوسەنگی بۆ هەمووان دەستەبەر بکات و یارمەتیدەر بێت بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو بەربەستانەی ڕووبەڕووی خێزان دەبنەوە.

- پشتگیری ئەرێنی:

پێویستە پشتگیریی ئەرێنی بۆ ئەو کەسانە دابین بکرێت کە پێویستیان بە یارمەتی و پشتگیرییە بۆ زاڵبوون بەسەر ئاستەنگەکانی و ڕاستکردنەوەی ڕەفتارە نەرێنییەکانی.

- ئەرکی ماڵەوە:

ئەم هەنگاوە یارمەتیدەرە بۆ ڕێنماییکردنی ئەندامانی خێزان بەرەو پابەندبوون بە هەندێک ئەرک و بەرپرسیارێتی ناوماڵ کە گەشە بە هەستی بەرپرسیارێتی دەدەن، یارمەتیدەرن لە گۆڕینی ڕەفتاریان، فێریان دەکەن چۆن بیربکەنەوە، پەیوەندییەکی نزیک بنیات بنێن لە چوارچێوەی هاریکاری هاوبەشدا و مەوداکان و بەربەستەکان کەم بکەنەوە.

- دانیشتنەکانی گروپ:

ئەم دانیشتنانە چەندین خێزان کۆدەکاتەوە، کە یارمەتیدەرە بۆ سوود وەرگرتن لە ئەزموونە خێزانییە جیاوازەکان، کە سترێس و دڵەڕاوکێ کەم دەکاتەوە. ئەم هەنگاوە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە زاڵبوون بەسەر کێشە جیاوازەکان و هەروەها کارکردن بۆ(ڕزگاربوون لە بێزاری، گەشەپێدانی متمانە، زیادکردنی هۆشیاری).

شێوازەکانی ڕاوێژکاری

<u>یەکەم: ڕێنمایی تاکەکەسی</u>

یەکێک لە باوترین شێوازەکانی ڕاوێژکاری ڕاوێژکاری بریتییە لە کارلێککردنی نێوان دوو کەس، ڕاوێژکار و ڕاوێژخواز، واتە ڕاوێژکردنی یەک کرپار لە یەک کاتدا، و دانیشتنەکە لەوانەیە نزیکەی ٤٥ خولەک بخایەنێت.

لە چەند حاڵەتێکدا بەکاردێت:

1. چەند کێشەیەکی تاکەکەسی کە پێویستیان بە خۆپاراستن هەیە
2. - نەخۆشییە درێژخایەنەکان کە پێویستیان بە چاودێریی ورد هەیە.
3. ئەو حاڵەتانەی بەدەست گۆشەگیرییەوە دەناڵێنن.
4. ئەگەر کێشەکە هەستیار بێت و ڕاوێژخواز شەرمەزاری ئەوە بێت کە لە نێو خەڵکدا قسەی لەسەر بکات.
5. حاڵەتە ئاڵۆزەکان کە پێویستیان بە فۆکەسێکی گەورە هەیە لەلایەن ڕێبەرەکەوە.

ڕاوێژکار کاردەکات بۆ ئامادەکردنی شوێنەکە و دابینکردنی هەموو ئاسودەییەک کە یارمەتیدەر دەبێت بۆ تەواوکردنی ئەرکەکەی بە شێوەیەکی سەرکەوتووانە، جگە لە کۆکردنەوەی زانیاری پێویست بۆ گەیشتن بە ئامانجی ڕاوێژکاری، هەروەها پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری گونجاو بۆ ڕاوێژکار و جیاواز بەپێی بیردۆزی پەیڕەوکراو. سەرکەوتنی ڕاوێژکاری تاکەکەسی پشت دەبەستێت بە ئارامگرتنی ڕاوێژکار لەگەڵ ڕاوێژخوازدا و دەرفەتی تەواوی پێدەدات بۆ دەربڕینی هەست و کێشەکانی بە متمانە بەبێ سنور. ڕاوێژکار دەبێت جیاوازییە تاکەکەسییەکان لە ڕاوێژخوازێکەوە بۆ ڕاوێژخوایکی دیکە لەبەرچاوبگرێت و لەگەڵ هەر ڕێگەیەکی گونجاودا پەیڕەوی بکات ،دەبێت بزانێت کە کێشەکان هاوشێوەن.

سەرکەوتنی ڕاوێژکاری تاکەکەسی دەکەوێتە سەر چۆنیەتی دەرهێنانی هەستەکان لەناو ڕاوێژکارەکە و چۆنیەتی ئاڵوگۆڕکردنی زانیاری کە یارمەتیدەرە لە ڕوونکردنەوە و چارەسەرکردنی کێشەکە ،لەگەڵ دیاریکردنی پلانی گونجاوی کردار.

زیانەکانی ڕاوێژکاری تاکەکەسی

ئەم شێوازە تەنها یەک زیانی هەیە، ئەویش ئەوەیە کە هیچ دەرفەتێک نییە بۆ ئاڵوگۆڕکردنی ئەزموونەکان .ئەم شێوازە تەنها بۆ ڕاوێژکار وڕاوێژ خواز سنووردارە.

دووەم: ڕاوێژکاری گرووپی

یەکێک لە گرنگترین ڕێگاکانی ڕاوێژکاری، کە پێکدێت لە گروپی بچووک بە ڕابەرایەتی ڕاوێژکار، کەسێکی پسپۆرە کە شارەزایە بۆ گەیشتن بە ئامانجە ڕێنیشاندەرەکان لەڕێی کارلێککردنی نێوان ئەندامان. گرووپێک ژمارەیەک ڕاوێژخواز هەیە کە کێشەکانیان هاوشێوەن، ئەمەش یارمەتییان دەدات بۆ تێپەڕاندنی قەیرانەکان و ئاڵوگۆڕکردنی ئەزموونەکان.

ڕاوێژکاری بەکۆمەڵ بە شێوەیەکی سەرەکی لەسەر ئەو بیرۆکەیە بنیاتنراوە کە مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتییە، ئەو گۆشەگیرییەی کە لە باری لەناکاودا ڕوودەدات هۆکاری کێشە دەروونییەکانە، و ئەو فشارە کۆمەڵایەتییانەی کە تاکەکەس لە ئەنجامی هەندێک لە پێوەرە کۆنترۆڵکەرەکانی هەڵسوکەوتی خۆیەوە ڕووبەڕووی دەبێتەوە پاڵنەرن بۆ گۆشەگیریی .

یەکێک لە گرنگترین ئەو ئامانجانەی کە ڕاوێژکاریی گرووپ بەدوایدا دەگەڕێت، بەدەستهێنانی شارەزایی کارکردن لە گرووپدا و چۆنیەتی مامەڵەکردنە لەگەڵیاندا ، چونکە کارکردن لە گرووپدا لەمڕۆدا زۆر پێویست بووە، بۆیە ئەندامانی گرووپەکە دەبێت بەرپرسیارێتیی خۆیان لە بەرامبەر کاری گرووپیی و ئامانجەکانی گرووپەکەدا فێربن، بۆیە ڕاوێژکار کار دەکات بۆ پەرەپێدانی پەیوەندییەکانی نێوان ئەندامانی هەمان گرووپ.

سوودەکانی ڕاوێژکاریی گرووپ:

1. ڕاوێژخوازەکە هەست دەکات کە ئەو بە تەنها نییە و کەسێک هەیە کە تووشی هەمان کێشە دەبێت، ئەمەش متمانە بەخۆبوون و قبوڵکردنی خۆی زیاد دەکات.
2. هەموو تاکێکی کۆمەڵگا کێشەی دەروونیی هەیە و کێشەیەکی تاکەکەسی نییە.
3. ئاڵوگۆڕی ئەزموونەکان، پەروەردەی گرووپەکە و کاریگەری هاوبەشی نێوان ئەندامانی گرووپەکە.
4. ڕاوێژخوازفێری ستانداردەکانی مامەڵەکردن دەبێت لە گروپەکاندا و سنورەکانی فێر دەبێت لە چوارچێوەی پەسەندکراوی کۆمەڵایەتیدا.

زیانەکانی ڕاوێژکاری گرووپ

1. ڕاوێژخواز شەرم دەکات لەوەی لەبەردەم هەموو کەسێکدا قسە دەکات و هەندێکیش هەن کە نایانەوێت دۆخی کەسی و کۆمەڵایەتی خۆیان ئاشکرا بکەن.
2. لە وانە یە هە ندێك لە ڕاوێژخوازەکان هە ڵسوکە وتێکی هە ڵە یان لە گە ڵدا بکرێت لە لایە ن ئە ندامێکی گروپە کە وە.
3. سە رپە رشتیکردنی ئە م گروپە کارێکی قورسە و پێویستە کە سێکی شارە زا و ڕاهاتو لە بوارە کە ی خۆیدا هە بێت.
4. زەحمەتە بتوانین گۆڕانکاری بنەڕەتی لە کەسایەتی ڕاوێژخوازدا بکەین.
5. هە ندێکیان سودی لێ وە رناگرن، چونکە لە لایە ن گروپە کە وە بڵاوکراوە تە وە.

پرۆگرامی ڕاوێژکاری

بۆ بە دیهێنانی ئامانجە کانی، کۆمە ڵێك ڕێگا بە کاردە هێنێت، کە بریتین لە:

<u>یەکەم: ڕێبازی گەشەپێدان :</u>

پێی دەوترێت ڕێبازی بنیاتنەر یان فۆرماتیڤ و ڕێکار و پرۆسەی دروستی تێدایە کە دەبێتە هۆی گەشەکردنی تەندروست لە کەسانی ئاسایی و تەندروست و پێشکەوتنی شێوازی ڕەفتاری خوازراویان لە قۆناغەکانی گەشەکردنیان تا بەرزترین ئاستی پێگەیشتن و تەندروستی دەروونی و گونجانی دەروونی لە ڕێگەی پەرەپێدانی چەمکێکی ئەرێنی لە خود و قبوڵکردنی، و دانانی ئامانجی دروست بۆ ژیان بەدەست دێت ، لایەنە دەروونی و دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی کەسایەتی..

<u>دووەم: ڕێبازی خۆپاراستن:</u>

پێی دەوترێت کوتانی دەروونی دژی کێشە و تێکچوون و نەخۆشیەکان ئەو شێوازەیە کە مرۆڤ پەیڕەوی لێدەکات بۆ ئەوەی نەکەوێتە ناو کێشەیەکەوە ئامانج لێی ڕێگریکردنە لە ڕوودانی کێشە یان تێکچوونەکان، ئەگەر ڕوویاندا بیانناسێت و دواتر کاریگەرییەکانی کەم بکاتەوە. ئەمەش بە هۆشیاری کە دەبێت لە ڕێگەی بولیتین و سیمینار و کۆڕەوە بڵاوبکرێتەوە ئامانجی پۆستەر و پەخشی ڕادیۆیی دیاریکردنی هۆکارەکانی کێشەکە یان پشێوییەکە و گرنگترین ئامرازەکانی دوورکەوتنەوە لێی ئامانجی کارکردنە لەسەر دۆزینەوەی پێشوەختەی ڕەفتار و کێشەکان.

<u>سێیەم: ڕێبازی چارەسەری:</u>

هەندێک کێشە و گرفت هەن کە پێشبینی کردنیان زەحمەتە و ئەگەری ڕوودانیان هەیە. هەمووان لە هەندێک کاتدا دەکەونە بارودۆخ و قەیران و قۆناغی هەستیار و کێشە ڕاستەقینەکانەوە کە تێیدا پێویستیان بە یارمەتی و پشتیوانی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئاستی دڵەڕاوکێ و بەرزکردنەوەی ئاستی هیوا. کۆمەڵێک خزمەتگوزاری لەخۆدەگرێت کە ئامانج لێی یارمەتیدانی کەسێکە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی و گەڕانەوە بۆ دۆخی گونجاوی و تەندروستی دەروونی. ئەم پرۆگرامە تایبەتە بە بەکارهێنانی میتۆدی زانستی تایبەت و میتۆدی زانستی و تیۆری لە مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکاندا لەڕووی دەستنیشانکردن و لێکۆڵینەوە لە هۆکارەکانیان و شێوازەکانی چارەسەرکردن ، کە لەلایەن پسپۆڕانی بواری ڕێنمایی و ڕاوێژکارییەوە ئەنجام دەدرێن.

هەنگاوەکانی ڕاوێژکاری:

1. کێشەکە دیاری بکە
2. کۆکردنەوەی زانیاری لەسەر کەیسەکە.
3. پلانێکی ڕاوێژکاری دابڕێژن.
4. ئامانجەکانی ڕاوێژکاری دیاری بکە.
5. جۆری ڕێنوێنییەکە دیاری بکە.
6- دیاریکردنی کات و شوێنی دانیشتنەکانی ڕاوێژکاری.

بیردۆزەکانی ڕاوێژکاری و ئەپەکان

بیردۆزی ڕاوێژکاری پێکهاتووە لە کۆمەڵە ڕاستییەکی یەکدەست و پێکەوە بەستراو کە یارمەتی تێگەیشتن و لێکدانەوەی دۆخی ڕاوێژکار دەدات، یان لەسەر بنەمای گریمانە زانستییەکان دامەزراوە بەمەبەستی ئاشکراکردنی پەیوەندییە جیاوازەکانی نێوان دیاردە دەروونی و ڕەفتارییەکان کە ڕاوێژکار لێیەوە دەگات بۆ واقیعێک کە بتوانێت دیاردەکان لێکبداتەوە و پێشبینی بکات.

ئەم بیردۆزانە پوختەی ئەو کارانەن کە توێژەران لە بواری ڕەفتاری مرۆڤ ئەنجامیان داوە، کە پەرەیان پێدراوە لە شێوەی چوارچێوەیەکی گشتی کە ئاماژە بە هۆکارە چاوەڕوانکراوەکانی ئەو کێشانە دەکات کە ڕاوێژخواز دووچاری دەبێتەوە.

لێکۆڵینەوەی ئەم تێڕوانینانە تێڕوانینێک دەبەخشێت بۆ ئەو ڕۆڵەی کە پێویستە ڕاوێژکارەکە بیگێڕێت. ئەو تیۆرییەی کە تێیدا ڕاوێژکارەکە کارەکانی خۆی ئەنجام دەدات تا ڕادەیەکی زۆر هەڵسوکەوتەکانی دیاری دەکات لە پرۆسەی ڕاوێژکردندا، لەگەڵ ئەگەری بەکارهێنانی تیۆرییی دیکە لە بەرنامەی ڕاوێژکاریی پێشنیارکراو بۆ ئەم کەیسەدا. ڕاوێژکارەکە دەبێت سوودی لێ ببینێت لە پراکتیزەکردنی کارە پرۆفێشناڵییەکانیدا بە شێوەیەک کە لەگەڵ باوەڕ و بەها و ڕەوشتییەکانی کۆمەڵگەکەیدا ناگونجێت.

گرنگی تیۆری:

ئەو بیردۆزەی کە ڕاوێژکارەکە پەسەندی کردووە بناغەیەکە بۆ تێگەیشتن لە ڕاوێژخوازەکە و ئەو گرفتەی کە تووشی بووە. یارمەتی ڕاوێژکارەکە دەدات بۆ پەرەپێدانی بەرنامەکانی ڕاوێژکاری بۆ یارمەتیدانی ڕاوێژخوازەکە بۆ

ئەوەی لە کێشەکە ڕزگاری بێت و وای لێ بکات لە خۆی تێبگات و تێڕوانینێکی واقیعی بۆ ئەو جیهانەی تێیدا دەژی دروست بکات.

گرنگترین بیردۆزەکان لە بواری ڕاوێژکاری

یەکەم: تیۆری سایکۆلۆژی:

بۆ خاوەنەکەی (فرۆید) بەشێوەیەکی بەرفراوان ناسرابوو کاتێک لە توێژینەوە دەروونییەکاندا دەرکەوت، بەتایبەتی لە بوارەکانی ڕاوێژکاریی دەروونی و تەندروستیی دەروونیدا. ئەم بیردۆزە دەبینێت کە هۆشیاری مرۆڤ لەسەر دوو ئاست هەست و بێئاگاییە، و تێگەیشتنی لەسەر کەسایەتی لەسەر سێ ڕەهەند بنیاتنراوە:

1. ئەو ، کە سەقامگیرە، غەریزە، پاڵنەرە سەرەتاییەکان و کۆگاکەیان.
2. منی باڵا ، کە لە ویژدان، بەها، ئەخلاق و ئایدۆلۆجیدا جێگیرە، وەک دەسەڵاتێکی باڵاتری ناوخۆیی کار دەکات کە چاودێری دەکات و لێپرسینەوەی لەگەڵدا دەکات.
3. من ، شوێنێکی ناوەندی لە نێوان سەقامگیریی غەریزەکان و سەقامگیریی ئایدیالەکان داگیر دەکات، چونکە ئەوان ناوەندی هەست و بیرکردنەوەی سەرپەرشتیاری ڕەفتارن، و (من) کاردەکات لەسەر کوکبوون لەنێوان (ئەو) نزم و (من)ی باڵا.

بەکارهێنانی بیردۆزی دەروونشیکاری لە ڕێنمایی و ڕاوێژکاریدا:

1. ڕاوێژکارەکە دڵنیایی دەداتە ڕاوێژخوازەکە و متمانەی خۆی پشتراست دەکاتەوە و پەیوەندییەکی باشی پیشەیی لەگەڵ دروست دەکات لەسەر بنەمای پەسەندکردن .
2. پێدانی دەرفەت بە ڕاوێژخوازەکە بۆ دەربڕینی ئەو شتانەی لە مێشکیدا دەگوزەرێت لەرێی کۆمەڵەی ئازادەوە کارێکی ئاسان نییە بۆ ئەوەی بتوانێت بە باشی باسی خۆی بکات بۆ دەرخستنی ئەو هەست و ئەزموونە ئازاربەخشانەی کە لە ناخیدا سەرکوتکراون.
3. سوود وەرگرتن لە وەرزش و ڕاهێنان.
4. سوود وەرگرتن لە پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان کە کۆنترۆڵ و ڕێنمایی ڕەفتارەکانی کۆمەڵگا دەکەن بە ڕوونکردنەوەی گرنگی پابەندبوون پێیانەوە.

<u>دووەم : بیردۆزی خود:</u>

ئەم بیردۆزە لەسەر بنەمای میتۆدی ڕاوێژکاریی ناڕاستەوخۆ بنیاتنراوە، کە پێی دەوترێت (ڕاوێژکاریی چەقی لەسەر ڕاوێژخوازەکە یان کڕیارەکە) و خاوەنەکەی (کارل ڕۆجەرز) ،هەروەک بیردۆزەکە دەبینێت کە خود پێکدێت و بەدەست دێت لە ڕێگەی گەشەکردنی ئەرێنییەوە، و لە هەندێک توخمدا نوێنەرایەتی دەکرێت وەک خەسڵەتەکانی تاکەکەس، تواناکانی، و ئەو چەمکانەی خۆی لە ناو خۆیدا بۆ خۆی دروستی دەکات، لەگەڵ ئەو ژینگە کۆمەڵایەتییەی کە تێیدا دەژی، وە هەروەها سەبارەت بە ئەزموونەکانی و دەربارەی کەسانی دەوروبەری، کە نوێنەرایەتی وێنەی تاک و جەوهەری و زیندوویەکەی دەکەن بۆیە تێگەیشتنی مرۆڤ لە خۆی کاریگەرییەکی زۆری لەسەر ڕەفتارەکانی لە ڕووی چاکە و خراپەوە هەیە، هەروەها هاوکارییەکە ئەو کەسەی کە بەدوای ڕێنماییدا دەگەڕێت لەگەڵ ڕاوێژکارەکەدا پێویستە بۆ سەرکەوتنی پرۆسەی ڕێنماییکردنەکە تێبگەین وەک ئەوەی خۆی خەیاڵی دەکات بۆیە گرنگە لێکۆڵینەوە لە ئەزموون و تاقیکردنەوە و تێڕوانینەکانی تاکەکەس بکرێت بۆ خۆی و... ئەوانی تر لە دەوروبەری.

بەکارهێنانی بیردۆزی خود لە ڕێنمایی و ڕاوێژکاریدا

ڕاوێژکار دەتوانێت ئەم ڕێوشوێنانە بگرێتە بەر:

بینینی ڕاوێژخواز وەک تاکێک نەک کێشەی مامەڵەکردن لەگەڵ ڕاوێژخواو وەک تاکێک و نەک کێشەیەک، بە جۆرێک کە ڕاوێژکار هەوڵ دەدات لە ڕەوش و کاریگەرییەکانی لەسەر کێشەکەی تێبگات بە ڕێگەدان بە ڕاوێژخوازەکە بە ئازادی کێشەکەی دەرببڕێت تا ئەو کاتەی لە گرژیی سۆزداریی ناوخۆیی ئازاد دەبێت.

ئه و هه نگاوانه ی كه له لایه ن زانایانه وه له سه ر ئه م بیردۆوزەیه گیراون، به م شێوه یه ن:

1. قۆناغی دۆزینه وه و گه ڕان:

دەکرێت ئەو ئاستەنگانە دەستنیشان بکرێن کە ڕێگری لە ڕێبەرەکە دەکەن و دەبنە هۆی دڵەڕاوکێ و نارەحەتی و ناسینەوەی لایەنە ئەرێنی و نەرێنییەکانی ئەو لە ڕێگەی دانیشتنی ڕاوێژکارییەوە بۆ یارمەتیدانی لە تێگەیشتن لە کەسایەتییەکەی و سوودوەرگرتن لە لایەنە ئەرێنییەکانی ڕێبەرەکە لە بەدیهێنانی ئامانجەکانی بەو شێوەیەی کە خۆی دەیەوێت.

2. قۆناغی به دیهێنان و به ده ستهێنانی تواناكان:

هۆشیاری ڕاوێژخواز زیاد دەکات و تێگەیشتن و هۆشیاری لەسەر بەها ڕاستەقینەکان زیاد دەکات کە جێگایەکیان هەیە لە ناویدا لەڕێی ئەو پرسیارانەی ڕاوێژکار دەیکات، کە دەکرێت فشاری ڕاوێژخواز لەسەری لاببرێت.

3. کاردانەوە و وەڵامدانەوە بەهێزەکان:

ئه مه له سه ر بنه مای ڕونكردنه وه ی ڕاوێژكار له سه ر پێشكه وتنی ڕاوێژخواز به ئاراسته یه كی ڕاست و دڵنیابوون له وه ی كه ئه مه هه نگاوێكی سه ره تاییه بۆ زاڵبوون به سه ر كێشه سۆزدارییه كاندا.

سێیەم: بیردۆزی ڕەفتار:

نووسەر (واتسۆن) باوەڕی وایە کە هەڵسوکەوتی مرۆڤ ئەو خوو و نەریتانەیە کە تاک لە قۆناغە جیاوازەکانی گەشەسەندنیدا فێری دەبێت و بەدەستی دێنێت، و یاساکانی مێشک کۆنترۆڵی دروستبوونی دەکات، کە هێزەکانی دەستەکان و هێزەکانی هاندەرن کە کۆمەڵەی وەڵامە مەرجییەکان دەهێڵنەوە، بەهۆی ئەو هۆکارە ژینگەییانەی کە تاک تێیدا بەرکەوتووە. ئەم بیردۆزە بە دەوری تەوەری پرۆسەی فێربووندا دەسوڕێتەوە لە بەدەستهێنانی فێربوونی نوێ یان کوژاندنەوە یان دووبارەکردنەوەیدا، بۆیە هەڵسوکەوتی مرۆڤ لەڕێگەی فێربوونەوە بەدەست دێت،هەروەها هەڵسوکەوتی تاکەکەس بە دروستکردنی هەندێک بارودۆخ و کەشوهەوای پەروەردەیی دەگۆڕێت یان دەگۆڕێت.

بنەماکانی بیردۆزی ڕەفتارکردن لە ڕێنمایی و ڕاوێژکردندا:

1. ڕاوێژکار ئامانجی ڕاوێژخوازەکە لە ڕێگەی چاوپێکەوتنی سەرەتایی دەزانێت.
2. ئەم ئامانجانە بۆ ڕاوێژکارەکە و بۆ ڕاوێژخوازەکە دابنێ تا دەگاتە ئامانجەکانی.
3. زانایان دەڵێن ڕەفتاری مرۆڤ دروستە و دەکرێت بگۆڕدرێت.
4. چه ندین ڕێنمایی گرنگ بۆ چاره سه ركردنی كێشه كانیان
5. کاتی بەهێزکردنی گونجاو لەلایەن ڕاوێژکارەوە فاکتەرێکی یارمەتیدەرە لە دیاریکردنی هەڵسوکەوتی داواکراو لەلایەن ڕاوێژخوازەکە و توانای بۆ دیاریکردنی ئەو هەڵسوکەوتەی کە هاندەدرێت.

چوارەم: بیردۆزی ژیرییانە (ئەقڵانی):

خاوەنەکەی(ئەلبێرت ئالس)، دەروونناسێکی کلینیکی کە گرنگی بە ڕێنمایی و ڕاوێژکاری دەدات، و ئەم بیردۆزە پێی وایە کە خەڵک دابەشکراون بەسەر دوو بەشدا (واقیعی و نا واقیعی)و بیرکردنەوەیان کاردەکاتە سەر ڕەفتاریان، بۆیە لاوازن بەرامبەر هەستی نەرێنی وەک دڵەڕاوکێ، دەستدرێژی و تاوان بەهۆی بیرکردنەوەی نا واقیعییان و باری سۆزدارییانەوە، کە دەکرێت زاڵبکرێت بە پەرەپێدانی توانای دەروونی تاکەکەس و بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری.

بەکارهێنانی تیۆری عەقڵانی لە ڕێنمایی و ڕاوێژکاریدا:

لەڕێگەی ئەم بیردۆزەوە، ڕاوێژکار دەتوانێت ئەم کارانەی خوارەوە ئەنجام بدات:

گرنگی زانینی هۆکارەکانی کێشەکە، واتە ئەو هۆکارە نابەجێیانەی کە ڕاوێژخواز پێی وایە کاریگەری هەیە لەسەر تێڕوانینەکەی و بێزاری دەکات، وەک تێڕوانینی خوێندکار کە ناتوانێت لە بەشی زانستە سروشتییەکان بخوێنێت لە ئاستی ناوەندی.

لەنێو ئەو شێوازە جیاوازانەی کە ڕاوێژکار دەتوانێت یارمەتی ڕاوێژخواز بدات بۆ زاڵبوون بەسەر بیرکردنەوەی نالۆژیکیدا، بریتین لە::

1. ڕازیکردنی ڕاوێژخواز بۆ هێنانی ئەم بیرۆکانە بۆ ئاستی هۆشیاری و سەرنجی خۆی و یارمەتیدانی بۆ تێگەیشتن لەو بیرۆکانە (ناعەقڵانیانە) کە هەیەتی.
2. باسێک لە سە ر ئە و کێشە و گرفتە سۆزدارییانە ی کە لە ئە نجامی ئە م بیرکردنە وە یە وە دروست بوون.
3. ڕاهێنانی پێبکە بۆ ئەوەی بیر و تێڕوانینەکانی دووبارە ڕێک بخاتەوە و بیرۆکە نا لۆژیکییەکانی بگۆڕێت بۆ ئەوەی لە ئێستا و داهاتوودا کاریگەرتر و پشت بە خۆی ببەستێت.

کارکردن لەسەر هێرشکردنە سەر بیرۆکە نالۆژیکییەکانی موکل بە پەیرەوکردنی ئەم شێوازانەی خوارەوە:

1. ڕەتکردنەوەی درۆ، شێوازەکانی پڕوپاگەندەی وێرانکەر و لادانەکان کە تاکی ناعەقڵانی باوەڕی پێیەتی.
2. ڕاوێژکارەکە هانی ڕاوێژخوازەکە دەدات لە هەندێک بارودۆخدا بۆ پەیرەوکردنی ستراتیژیەتی ڕەفتاری کە یارمەتیدەر دەبێت بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی بیرە ناعەقڵانییەکانی وناچاری دەکات ئەم ڕەفتارە بکات.
3. هێرشکردنە سەر بیرۆکە و فێڵە بەرگرییەکان کە ڕاوێژخوازەکە پشتی پێ دەبەستێت و ڕاوێژکارەکە لە ڕێگەی دانیشتنەکانی ڕاوێژکارەکە دەیزانی و لە جیاتی ئەوان بیرۆکەی تری کۆمەڵایەتی پەسەندکراویان بۆ دەنوسرا.

دەرئەنجامە گشتیەکان بۆ تێگەیشتن لە بیردۆزەکان:

ز	بیردۆزەکان	چەمکی گشتی خوی
1.	بیردۆزەکان شیکاریی دەروونی	دەبینی کە کێشە دەروونی و ڕەفتاریەکان بەهۆی کاریگەریی پاڵنەرە دەروونییە بێئاگاکان یان پاڵنەرە دەروونییە هۆشیارەکانن کە بەهۆی پەیوەندی و ئەزموونی ڕابردووەوە دروست دەبن.
2.	بیردۆزە مرۆییەکان	ئەو دەیبینێت کە مرۆڤەکان هەموو ئەو سەرچاوانەیان تێدایە کە پێویستیان پێیەتی بۆ ئەوەی ژیانێکی تەندروست و کارا بژین، و ئەو کێشانە لە ئەنجامی سەرچاوە سنووردار یان بەردەستەکانی چارەسەرکردنی کێشەکان ڕوودەدەن.
3.	بیردۆزەکانی ڕەفتار	دە بینیت کە خە ڵك لە كێشە كانی بیركردنە وە و هە ڵسوكە وتدا سە رقاڵ دە بن كاتێك ژینگە پشتگیریان دە كات .كاتێك ژینگە ئە م كێشانە بە هێز دە كات یان هانی دە دات، بە ردە وام دە بن لە ڕوودانی.
4.	بیردۆزە بنچینەییەکان	دەبینیت مرۆڤەکان تووشی کێشەی دەروونی و سۆزداری دەبن کاتێک بیرکردنەوەکانیان لەگەڵ واقیعدا هاوئاهەنگ نییە.

دەزگیرانی

بنەماکانی هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیان:

یەکەم: خۆت بناسە

ئێمە ناتوانین پە یوە ندی لە گە ڵ کە سانی تردا بکە ین ئە گە ر خۆمان نە ناسین و نازانین چۆن پێشکە شی کە سانی تر بکە ین. زانینی خاڵە بە هێز و لاوازە کانی کە سایە تی خۆمان و هە روە ها زانینی تایبە تمە ندییە کانی خۆمان و چۆنیە تی مامە ڵە کردنمان لە گە ڵ بارودۆخە کان زۆر گرنگە، لە گە ڵ ڕێژە یە کی گونجاو لە ڕوانگە ی ئایندە وە، لە هە موو ئاستە کاندا (پیشە یی، کۆمە ڵایە تی و خێزانی).

دووەم: ئەوی تریان بناسە :

باش وایە چاوەڕێ بکەیت و باش بیربکەیتەوە، بەڵام بەبێ ئەوەی نیگەران بیت پێش ئەوەی بڕیار بدەیت پەیوەندی بە هاوبەشی ژیانتەوە بکەیت، هەندێک کەس هەست بە شەرمەزاری دەکەن بۆ گفتوگۆکردن لەسەر بابەتە هەستیار و مشتومڕلەسەرەکان، وەک بەها بنەڕەتییەکان، لاوازی کەسایەتییەکان، بیروباوەڕی ئایینی و ڕێگاکانی مامەڵەکردن لەگەڵ توڕەیی و ناکۆکییەکان، بەڵام ئەم گفتوگۆ سەختانە و ڕۆیشتن بە تەواوی ئەو شتانەن کە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا تێگەیشتنی قووڵ و ڕاستەقینە دروست دەکەن. لەبیرت نەچێت کە هەستکردن بە ئاسودەیی و ئارامی یەکێکە لە فاکتەرە هەرە گرنگەکانی سەرکەوتنی پەیوەندییەکان.

سێیە م: مرۆڤی کامڵ نییە و هیچ ژیانێک هەمیشە بەختەوەر نییە.

مەهێڵە خۆشەویستییەکەت سێبەری تێڕوانینی عەقڵی خۆت بێت بۆ ژیانی هاوسەرگیری. سەرکەوتنی پەیوەندییە هاوسەرییەکان لە بەدیهێنانی کامڵبووندا نییە. گرنگە کە چاوەڕوانییەکانمان لە ئەوی تر و تەواوی پەیوەندییەکە بە عەقڵەوە بهێڵینەوە. ئێمە ناتوانین هاوبەشی تەواو بدۆزینەوە بەبێ ئەوەی هەوڵبدەین کەسێکی نمونەیی بین بە دانپێدانان و بەخشین و خۆڕێکخستن. بە دڵنیاییەوە کەسێکی باشتر هەیە لە کەسێکی تر، بەڵام ئێمە زۆربەی کات لایەنێکی گرنگی هاوکێشەکە بەجێدەهێڵین: زۆر کەس پشت بە چاوەڕوانییەکانی خۆشبەختییان دەبەستن لە پەیوەندییە نزیکەکانیان لەسەر ئەوانی تر، نەک خۆیان یان کارلێککردنیان لەگەڵیدا.

چوارەم: گفتوگۆی (دیالۆگی) نێوان تۆ و هاوبەشی داهاتووت:

ڕاوێژکاران ئامۆژگاریت دەکەن کە دەرگای زۆرێک لە بیروڕا و بابەتی گرنگ بکەیتەوە و لەسەر لایەنی سۆزداریی لە گفتوگۆکەت لەگەڵ هاوبەشی داهاتوتدا نەمێنیتەوە، کە لە بەرامبەردا دەبێتە هۆی پەیوەندیکردن لە ماوەی ئاشنابوونتدا یان هەڵبژاردنی هاوبەشێکی ژیان واتادارتر و کاریگەرتر دەبێت، وەک بابەتی خێزان و هاوڕێکان و مامەڵەکردن لەگەڵ توڕەیی و ناکۆکییەکان، کە زۆر شت دەردەخات دەربارەی بەها وبیرکردنەوەی کەسی بەرامبەر و لێکتێگەیشتنی لەگەڵ زۆرێک لە ئاستەنگەکان کە لەوانەیە ڕووبەڕووی هەر پەیوەندییەک ببنەوە.

پێداویستییە کانی ژن و پیاو

پێویستە ئەوە بزانین کە خەسڵەتی پیاوان بە گشتی جیاوازە لە خەسڵەتی ژنان، ئەمەش مانای ئەوە نییە کە جۆرێک لە جورێک کەمتر بێت لە ، بەڵکو دەبێت ئەوەش بزانین کە بەها و پێداویستییەکانی هەر جۆرێک جیاوازە لە جۆرێکی تر.

<u>یەکەم: بەها وپێداویستییەکانی ئافرەتان</u>

1. بەهاکانی ئافرەت بریتین لە:

خۆشەویستی ، جوانی ، پەیوەندی.

2. پێداویستییەکانی ئافرەتان بریتین لە:

- گرنگپێدان: ئه م پێویستییه بۆ ئافره تان به کاره کانی پیاوان به پێی ئاره زووه کانیان پرده کرێته وه، ده ستده کات به کارکردن بۆ دابینکردنی پێداویستییه کانیان، به ساده ترین شت کۆتایی دێت، هه روه ها هه ست ده کات که له سه ره تادا له سه رجه م ئه رکه کانیانن.
- تێگه یشتن: گوێی لێبگریت بەبێ ئەوەی حوکم لەسەر قسەکانی بە ڕاست و هەڵە بدەیت، جیاوازی قبوڵ بکەیت بەبێ ئەوەی مەرج بێت لەگەڵ قسەکانیدا ڕازی بێت.
- ڕێزگرتن له مافه کانی هاوسه ره که ی له به رامبه ریدا، و مافه کانی ژنان له کۆمه ڵگادا به گشتی.
- پارێزەرایەتی: تێگەیشتن لە هەستەکانی، ڕێزگرتن و هاوسۆزی لەگەڵی، و هێرش نەکردنە سەر ئەو هەستانە و کەمتەرخەمی نەکردن لێیان.
- دڵنیای کردەوە کە خۆشی دەوێت، هەروەها گرنگترین ژنە لە ژیانیدا، نەک تەنها بە کردار، بەڵکو بە قسە و دووبارەکردنەوە.

دووەم: بەها و پێداویستییەکانی مرۆڤ

1. بەهاکانی پیاوان ئەمانەن:

توانا، لێهاتوویی، سەرکەوتن.

2. **پێداویستییەکانی پیاوان ئەمانەن:**

- متمانە: کە ژنەکە قەدری ئەوە دەزانێت کە بۆ ئاسوودەیی کاردەکات، بۆیە زۆر ئازاری دەدات کاتێک ژنەکە پێی دەڵێت (هەرگیز...هتد)
- قەبولکردن :وەک خۆی قبوڵ بکە، لەگەڵ لاوازی و خاڵە بەهێزەکانی. هەوڵدان بۆ چاککردنی هیچ زیانێکی نییە، بەڵکو بە شێوەیەکی عەقڵانی و هاوسەنگ
- سەرسامبوون: بۆ ئەوەی هەست بکات کە پیاوەکەیەتی. وە ئەمە نیشان بدە چ لە کاتی جووتبوون و چ دوای جووتبوون.
- ڕەزامەندی: تا ئەو کاتەی بڕیارەکە هاوبەش بوو و درابوو، گۆڕینی بۆچوون و ناڕەزایەتی لێرەدا هیچ شتێک ناگۆڕێت، بەڵکو ڕەنگە ببێتە هۆی ناکوکی و مشتومڕ. بەڵام پێش ئەوەی بڕیارێک بدەیت، دەتوانیت باسی بکەیت و دیدگای خۆت بخەیتەڕوو.
- هاندان: دوای گەڕانەوەی مێرد لە کار، پێویستی بە وزەی خۆی هەیە ، هەروەها هاندانیش به کردار و قسەکردنە.

سەرەڕای هەموو ئەم جیاوازیانە، سەرکەوتن و سەقامگیری ژیانی هاوسەرگیری و کارکردن بۆ لابردنی جنۆکەی ناکۆکی و سلبوون پەیوەستە بە هۆشیاری و تێگەیشتنی هاوسەرەکان سەبارەت بە بەخشراوەکانی بابەتەکان بۆ ئەوەی بتوانێت لە ژێر ڕۆشنایی ئەوەدا مامەڵەی لەگەڵدا بکات بۆ ئەوەی خێزانێکی سەقامگیر بنیات بنێت کە خۆشەویستی و تێگەیشتن تێیدا زاڵ بێت.

هەندێک جیاوازی نێوان ژن و پیاو

یەکێک لەو کێشانەی کە لە ژیانی هاوسەرگیریماندا ڕووبەڕووی دەبینەوە ئەوەیە کە ئێمە مامەڵە لەگەڵ کەسایەتییەکی جیاوازدا دەکەین لە خۆمانەوە، لە پەنجەمۆرەوە بۆ پێکهاتە دەروونییەکانی ناوەوە، کاریگەری ژینگە، پەروەردە و جیاوازییەکانی دەرئەنجامیان. هه ریه ك له ئێمه له ژینگه یه كی جیاوازدا ده ژیاین، په روه رده یه كی جیاوازمان وه رگرتووه و ئه زموونی جیاوازمان له ژیانی خۆماندا هه بووه، جگه له جیاوازیه كانی هه ڵسوكه وت و پێكهاته كانمان. به ڵام له گه ڵ تێگه یشتنێكی كه م، ده توانرێت ئه م كێشه یه زاڵ بكرێت .جیاوازییه كه ی ئارامی مانای سه قامگیركردنی په یوه ندییه كه نییه، یان مه حاڵه تی خۆشبه ختی بێت، چونكه سه قامگیری و خۆشبه ختی هه میشه مومكینه ئه گه ر تێگه یشتن به ده ست بهێنرێت. لێره دا هه ندێك له و جیاوازیانه ڕیزده كه ین، به ڵام پێش چوونه ناو ئه م جیاوازیانە، ده بێت بزانین كه هیچ یاسایه كی كۆمه ڵایه تی و سایكۆلۆجی ته واو نییه. هه موو ئه م جیاوازییانه ڕێژه یین.

- پیاوان تێستۆستیرۆنیان هەیە،بەڵام ژنان ئێسترۆجینیان هەیە. جگە لە کاری جیاوازی غودەکان، بۆ نموونە، غودەی تیرۆئید لە ژناندا بە چالاکی و قەبارەی گەورە دیاری دەکرێت کە لەگەڵ کرداره فیزیۆلۆژییەکانی ژناندا دەگونجێت،و جیاوازییەکی ڕوون هەیە لە نێوان شێوەی ئێسکبەندی ژن و پیاودا.
- ژنان سێ ئەرکی فیزیۆلۆژییان هەیە کە پیاوان نایانگرێتەوە، ئەوانیش دووگیانی و شیردان و سوڕی مانگانە، ئەمەش کاریگەرییەکی ڕوون و ئاشکرای هەیە لەسەر هەست و ڕەفتاری خانمان، چونکە لە ڕووی سۆزدارییەوە وەڵامدەرترن.
- خانمان سەرنج دەخەنە سەر وێنەی سۆزداری، بەتایبەتی هەستە نەرێنییەکان، بەجۆرێک کە هەستەکانیان زیاتر لە پیاوان سەرنجڕاکێش دەکات.
- یادگەی ئافرەتان بەهێزترە لە یادگەی پیاوان و توانای خانمان بۆ هێنانەوەی وێنەکان زۆر زیاترە لە توانای پیاوان.
- توێژینە وە یە کی نوێ دە ریخستووە کە توانای ئافرە تان بۆ ناسینە وە ی هە ست و سۆزی پیاوان زیاترە لە توانای پیاوان بۆ ناسینە وە ی هە ست و سۆزە کان.
- ژنان دەتوانن هەست و سۆزی خۆیان زیاتر لە پیاوان دەرببڕن، بۆیە کاتێک پیاوان بە کاتە سەختەکاندا تێدەپەڕن، هەوڵدەدەن خۆیان بەدووربگرن لە بەرکەوتن لەگەڵ کەسانی دیکەدا، چونکە ناتوانن هەستەکانیان دەرببڕن، بەپێچەوانەی ئەو ژنانەی لەو کاتانەدا حەزیان لە پەیوەندییە.
- شێوازی چارەسەرکردنی مێشک جیاوازە لە نێوان پیاوان و ئافرەتان. مێشکی پیاوان یارمەتیدەرە لە پرۆسەی زانیاری لە مێشکدا، کۆنترۆڵکردنی ماسولکەکان و و تێگەیشتنی هەستیاری ، لەکاتێکدا مێشکی ئافرەتان یارمەتیدەرە لە بەیەکەوەبەستنی ناوەندەکانی چارەسەرکردن. بۆیە، دەکرێت ڕوون بکرێتەوە کە بۆچی ژنان باشتر لە پیاوان لە زمان و چالاکی فرە ئەرکدا کاردەکەن، لەکاتێکدا پیاوان لەو پڕۆژانەدا باشترن کە تەرکیزیان لەسەر یەک ئەرکدا هەیە.
- پیاوان خێراترن لە ژنان، چونکە مێشکیان خێراترە لە وەرگرتنی زانیاری.
- پیاوان لە بوارە زانستییەکاندا سەرکەوتو دەبن، بەڵام ژنان لە بوارە کۆمەڵایەتییەکاندا سەرکەوتو دەبن.
- ئافرە تان سێ هێندە ی پیاوان قسە دە کە ن، ئە مە ش بە هۆی ناوە ندی چێژوە رگرتن لە مێشکی ئافرە تان، گفتوگۆکردن چێژێکی زیاتر بە ئافرە تان دە بە خشێت.
- چەمکی چێژ لە نێوان ژن و پیاودا جیاوازە، لە کاتێکدا ژنان گوێ لە زمانی نمایشکردن دەگرن، لە کاتێکدا پیاوان تیشک دەخەنە سەر ئەنجامە چێژبەخشەکان.
- ژنان باشتر دەتوانن لە پیاوان شارەزایی تەواویان لە بواری ڕێکخراوەیی هەبێت.
- پیاوان لە ڕووی جەستەییەوە توندوتیژن، بەڵام ژنان لە ڕووی جەستەییەوە توندوتیژن.
- خانمان باشتر لە پیاوان لە هەستە ژیرەکان تێدەگەن
- هەردوو نیوەگۆی مێشکی پیاو بە جیا کار دەکەن و هەردوو نیوەگۆی مێشکی ژن بەیەکەوە کار دەکەن.

زیان و کێشەکانی ماوەی دەستگیرانداری

ماوەی پەیوەندیکردن یەکێکە لە قۆناغە هەستیارەکان، چونکە زۆرجار لەوانەیە ناکۆکی زۆر لە نێوانیاندا هەبێت بەهۆی تازەیی ئەم پەیوەندییە و نەبوونی زانیاری لە نێوانیاندا، چونکە هەندێک لە خیانەتەکان دەکەونە ناو کێشەیەکی زۆرەوە چونکە نەرم و نیانێکی تەواو لە نێوانیاندا نییە و هەر لایەنێک هەوڵدەدات بەبێ هەستکردنی ئەوی دیکەیان خەون و ئاواتەکانی خۆی بەدی بهێنێت.

گرنگترین ئەوکێشانە ئەمانەن:

1. گومان، کە گرکانێکی خەوتووە کە لە دڵتدا دەژی، و تەقینەوەکەی بێگومان پردی خۆشەویستی نێوانت تێکدەدات، بۆیە واز لە لێکدانەوەی هەندێک ڕەفتار یان خوێندنەوەی نێوان دێڕەکان بهێنە لە وشەکانتدا.
2. باو و ئاساییە ئەوانەی خەریکە دەستگیراندار دەبن، وێنەیەکی ئایدیاڵ و خەیاڵی هاوبەشی ژیانیان بکێشن، گەنجەکە کچێکی دڵڕفێن و زیرەک و دڵڕفێنی دەوێت، کچەکەش گەنجێکی دەوڵەمەند و قۆز و ڕەوشت بەرزی دەوێت پیاو بەم شێوەیە هەردوو لایەن سەقفی داواکارییەکانیان بەرز دەکەنەوە و خەونەکانیان زیادەڕەوی دەکەن.

کەواتە پێویستە ئەو ڕاستییە قبوڵ بکەیت کە شوڕشگێڕی خەونەکانت مرۆڤێکی ئاسایی دەبێت و خاوەن سیفەتی باش و سیفەتی خراپ دەبێت، و هەرگیز چاوەڕێی ئەوە نەکەیت کە ئەو کەسە بێت کە هەموو سیفەتەکانی کامڵبوونی دەبێت، وەک خەیاڵت بۆ کراوە، بۆیە واقیعبین بە لە... تێڕوانینی تۆ بۆ هاوبەشی ژیانت.

3. پێویستە هۆشیار بینەوە لە تەرکیز کردنە سەر شتە ڕووکەشەکانی وەک جوانی و دەوڵەمەندی و فەرامۆشکردنی گرنگترین لایەنەکان ؛ وەک کەسایەتی ئەوی تر، بەرژەوەندییەکانی، جەوهەر و بیرۆکەکانی، تێگەیشتن لە بەردی بناغەی بینا بۆ گەیشتن بە تێگەیشتنی خوازراو و بنیاتنانی پەیوەندییەکی بەهێز و سەرکەوتوو.

4. تۆ زۆر لاوازیت بۆ گفتوگۆیەک کە لەوانەیە جاروبار پەرە بە مشتومڕێک بدات، بەڵام ئەوەی بۆ پیاو گرنگترە شێوازی گفتوگۆی کچەکەیەتی، ئەگەر دەتەوێت بەبێ کێشە کۆتایی بە مشتومڕەکە بهێنیت، ئەوەندەی دەتوانیت خۆت بەدوور بگرە لە توڕەبوون، و خانمی دۆخەکە بە ئارامی و هاوسەنگی خۆت، ئەوا یاری لەسەر کۆڕە هەستیارەکەی دەکات و ئاگر لە توڕەییەکەی دەکوژێنێتەوە، و بەزەیی و ڕێزی ئەو بەدەست دەهێنیت.

5. لەوانەیە یەکێک لە لایەنەکان بە بێزارییەوە ڕەفتار بکات، یان ئەو وشانە بڵێت کە ئازاری هەستی لایەنەکەی تر دەدەن. لۆمەی یەکتری یان کەسی تر مەکەن. ئەمە تەنها بابەتەکە خراپتر دەکات. بۆ پاراستنی ئەو پەیوەندییە، پێویستە هەر لایەنێک هەڵەکان ودەستپێشخەریی لێبوردن هەڵبگرێت.

6. ئەگەر ئەتەوێت کەشێکی لێکتێگەیشتن و هاوئاهەنگی لە نێوانتاندا هەبێت، پێویستە گوێ لە گفتوگۆی لایەنەکەی تر بگریت بە بایەخەوە، و هەوڵبدە سەیری چاوی قسەکەرەکە بکەیت و تەرکیز بخەیتە سەریان، باش وایە بە زەردەخەنەیەکی جوان بزە بکەیت و بێزاری بکەیت، ئەمەش وادەکات ئەو لایەنەی قسە دەکات هەست بە ئاسودەیی و دڵخۆشیەکی زۆر بکات.

7. زیادەڕۆیی و بەفیڕۆدان، واتە خەرجکردنی پارە لە دەرەوەی شوێن. من دەبێت پارە لە شوێنی خۆی دابنێم بۆ ئامادەکردنی ژیانی خۆم هەروەها. ماوەی بەشداریکردن زۆر گرانبەهایە، چونکە گەنجەکە قورسایی لەسەر شانەکانی هەڵدەگرێت کە فشاری دەمار بۆ دروست دەکات ودەبێتە هۆی کێشە لە نێوانیاندا .

8. بە راوردکردنی پە یوە ندیە کانت لە گە ڵ کە سانی تر ژیانت تێك دە دات.

فاکتەرە سەرەکییەکانی سەرکەوتنی پەیوەندییەکان

1. هەبوونی هەستێکی گشتی کەهەردوو لایەن هەست بە سەلامەتی دەکەن لەگەڵ یەکتر.
2. بەشداریکردن لە چەمکی هاوڕێیەتی لە پەیوەندیدا بریتیە لە متمانە و بەرژەوەندییە هاوبەشەکان.
3. توانای هەردوولا بۆ گفتوگۆکردن و چارەسەرکردنی کێشەکان و ناکۆکیەکان بەبێ ئازاردان و سووکایەتیکردن.
4. واتە: هە رکە سێك لە ئێوە نە خۆش بوو یان لە سە فە ردا بوو با بە ئە ندازە ی ئە و ڕۆژانە ی بۆی نە گیراوە لە ڕۆژانێکی تردا بیانگێڕێتە وە .
5. خەسڵەتەکانی کەسایەتییەکی دیاریکراو وەک هەبوونی هەستی پێکەنین لە لایەک .
6. گرنگیدان بە توانای پەیوەندیکردن لە نێوان هەردوولادا .

شارەزایی پەیوەندیکردن

پەیوەندیکردن یەکێک لە گرنگترین بنەماکانی بنیاتنان و پەرەپێدانی پەیوەندییەکانە.

زۆر کارامەیی هەیە کە پێویستە هاوسەران ئەنجامی بدەن بۆ ئەوەی پەیوەندی هاوسەرگیریی دروست بکەن، بەڵام یەکێک لە گرنگترین کارامەییەکان کارامەیی پەیوەندیکردنە، بۆیە بۆمان دەرکەوت کە گرنگە زیاتر باسی ئەم کارامەییەمان بۆ بکرێت.

ئەو بەهرانەی کە ئێمە بەکاری دەهێنین لە کاتی پێشکەشکردن یان وەرگرتنی جۆرە جیاوازەکانی زانیاری، وەک گەیاندنی بیرۆکە و هەستەکان بە کەسانی تر، یان دەربڕینی ئەو شتانەی لە دەوروبەرت ڕوودەدەن.

پرۆسە ی پە یوە ندیکردن بە پێی شێوازی بە کارهاتوو بۆ ئە م مە بە ستە دە گۆڕێت، بۆیە بۆمان دە ردە کە وێت کە پە یوە ندی ڕووبە ڕوو زۆر قورستر دە بێت لە پە یوە ندیکردن لە ڕێگە ی تە لە فۆن و پۆستی ئە لیکترۆنییە وە، هە ر

شێوازێکیش تایبه تمه ندی و شاره زایی خۆی هه یه که پێویسته به ده ست بهێنرێت بۆ به ده ستهێنانی پرۆسه ی په یوه ندیکردن به شێوه یه کی کاریگه ر.

بناغەکانی پەیوەندی:

1. گوێگرتنی چالاک

واتە: بەقسەی ئەو کەسە بکە کە قسەت لەگەڵ دەکات. ئەو کەسانەی کە توانای گوێگرتنی چالاکیان هەیە ناوبانگێکی باشیان هەیە لە نێوان هاوکارەکانیان بەهۆی سەرنجدان و ڕێزگرتن لە کەسانی تر.

2. هەڵبژاردنی ڕێگا و شێوازەکانی پەیوەندیکردن

بۆ ئەم مەبەستە مەبەستمان هەڵبژاردنی شێوازی گونجاو و شێوازی پەیوەندیکردنە لەسەر بنەمای ئەو کەسەی یان ئەو کەسانەی کە پەیوەندیمان پێوەدەکەن.

3. میهرەبانی

میهرەبانی لێرەدا هەموو هەڵسوکەوتە ئەرێنییەکان دەردەبڕێت، گرنگ نییە چەند سادە بێت،کە تۆ دەیکەیت لە کاتی گفتوگۆکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا، وەک پرسیارکردن لە هاوکارەکەت دەربارەی بارودۆخی، زەردەخەنە کردن لەسەری کاتێک قسەت لەگەڵ دەکات، یان ستایشی کردارێک دەکات کە ئەنجامی داوە.

4.متمانه

خه ڵك زۆرجار په یوه ندی ده كه ن و ئه و كه سانه ده ناسن كه بڕوایان به خۆیان هه یه و ته نانه ت سه رنجی ئه و بیرۆكانه ش ده ده ن كه ده یڵێن، ته نانه ت ئه گه ر بیرۆكه ی داهێنانیش نه بن.

5. وەرگرتنی فیدباک

کەسانی سەرکەوتوو کە کارامەیی پەیوەندیان هەیە، توانای ئەوەیان هەیە ئەو ڕەخنە و کاردانەوانە قبوڵ بکەن کە ئاراستەیان دەکرێت، هەروەها دوودڵیش نابن لە پێشکەشکردنی ئامۆژگاری و ڕەخنەی بنیاتنەرانە بۆ کەسانی دیکە.

. ڕوونی و هەڵبژاردنی تۆنی دەنگی گونجاو

گرنگە کە دەنگت ڕوون بێت و ببیسترێت کاتێک قسەدەکەیت، چونکە توانای هەڵبژاردنی ئاواز و دەنگی گونجاو بەپێی ناوەڕۆکی جیاواز، شارەزاییەکی پێویستە بۆ پەیوەندییەکی کاریگەر.

7.هاوسۆزی

تۆ ناتوانیت پەیوەندییەکی کاریگەر بەدەست بهێنیت ئەگەر نەتوانیت لە هەستی ئەوانی تر تێبگەیت و هاوسۆزییان لەگەڵدا دروست بکەیت. پێویستە لە هەستی کەسانی دیکە تێبگەیت بۆ ئەوەی بتوانیت وشەی گونجاو هەڵبژێریت بۆ وەڵامدانەوەیان، هاوسۆزی لەگەڵ کەسێک کە هەست بە دڵتەنگی و نائومێدی دەکات یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئەوەی هەست بە باشتربوون بکات.

8.ڕێزگرتن

یەکێک لە گرنگترین لایەنەکانی ڕێزگرتن ئەوەیە کە بزانیت کەی دەست بە قسەکردن یان وەڵامدانەوە بکەیت، جا لە کاتی پەیوەندیکردن بێت لەگەڵ کەسێک یان کۆمەڵێک کەس، چونکە دەرفەت دەدەیت بە کەسانی تر قسەبکەن بەبێ پچڕان، ئەمە یەکێکە لە گرنگترین شارەزاییەکانی پەیوەندیکردن کە پەیوەستە بە ڕێزەوە.

9.تێگەیشتن لە زمانی جەستە

ڕێژەیەکی زۆر لە پرۆسەی پەیوەندیکردن لەڕێی زمانی جەستەوە ڕوودەدات، بۆیە خوێندنەوەی هێمای نا زارەکی بەهرەیەکی گرنگە بۆ پەیوەندییەکی کاریگەر، و لێرەدا دەبێت بتوانیت تێبگەیت کە ئەو کەسەی لەبەردەمتدایە بە وشەکانی چی دەڵێت و ئەو هێمایانەی کە لەگەڵ جەستەتدا دەیکات مانای چییە، هەروەها پێویستە بەتەواوی ئاگاداری زمانی جەستەت بیت و دڵنیابیت لەوەی بە شێوەیەکی ڕێک و پێک و گونجاو بەکاری بهێنیت لەگەڵ ئەوەی دەیڵێیت.

ئامۆژگاری پراکتیکی بۆ پەرەپێدانی تواناکانی پەیوەندیکردنت

بۆ بەدەستهێنانی پەیوەندی کاریگەر و پەرەپێدانی شارەزاییەکانت لەم بوارەدا، هەمیشە لە قسەکردن یان نووسینەکانتدا کورت و پوخت بن. لێرەدا چەند ئامۆژگاریەکی پراکتیکی هەیە بۆ یارمەتیدانت :

1. ڕاستگۆبە لە قسەکانت

میوەندی کاریگەر سەرنجی لەسەر کوالیتی دەبێت نەک چەندایەتی. ڕزگارت بێت لەو پادکردنە زیادەیەی لە قسەکانتدا هەیە، هەروەها دەتوانیت وشەی پادکردنەکە دەستنیشان بکەیت هەر وشەیەک کە هەست دەکەیت زۆر دووبارەی دەکەیتەوە لە کاتی قسەکردنتدا پاددینگێکی زیادەیە کە دەبێت ڕزگارت بێت لە پادکردن و دەنگە ناپێویستەکان لە بیرۆکەکە و لاوازکردنی پرۆسەی پەیوەندیکردن، بۆیە درێغی مەکەن لە بەکارهێنانی ناوبڕی زارەکی و پشوودان لەبری پڕکردنەوە.

2.دوورکەوتنەوە لە هەڵوێستی چاوپێکەوتنی خەڵکی

ئەمە مانای ئەوەیە بەردەوام دەبیت لە پرسیارکردن، بەبێ ئەوەی ڕێگە بدەیت کەسی تر پرسیارەکانیشت لێ بکات. لە وانە یە بە پێچە وانە وە بێت، بۆیە تۆ تە نها وە ڵامی پرسیارە کانی چاوپێکە وتنە کە ت دە دە یتە وە بێ ئە وە ی بێزاری بکە یت و پرسیاری لێ بکە یت، بۆیە ڕێگە مەدە باسی خۆی بکات.

3.گوێگرێکی باش بە

دەتوانیت ئەم شارەزاییە پەرەپێبدەیت بە تەرکیزکردنە سەر ئەو کەسەی قسە دەکات، و لابردنی هەموو ئەو شتانەی کە سەرنجت ڕادەکێشێت وەکو تەلەفۆن یان کۆمپیوتەر لە کاتی قسەکردن لەگەڵ ئەوانی تردا. باشترکردنی گوێگرتنەکەت بە بەکارهێنانی زمانی جەستەی گونجاو، وەک سەیرکردنی چاوەکانت ، لەرزینی سەرت بۆ ئەوەی نیشانی بدات کە تۆ لە قسەکانی تێدەگەیت و هاوسۆزی لەگەڵ هەستەکانی.

هاوسەرگیری

ئەو خزمەتگوزارییە سەرەتاییانەی کە لەلایەن ڕاوێژکاری هاوسەرگیرییەوە پێشکەش بە هاوسەرە هاوسەرگیرییەکان دەکرێن:

1. کە هەر هاوسەرێک لە تایبەتمەندییە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی ئەویتر تێبگات و پەیوەندی هاوسەرگیری پتەوتر بکات.
2. یارمەتیدانی هاوسەرەکان بۆ دەستنیشانکردنی ئەو تێکچوونەی کە کاریگەری لەسەر خێزان دەبێت لە ژیانی هاوسەرگیریدا.
3. یارمەتیدانی هاوسەرەکان بۆ دەستنیشانکردنی ئەو تێکچوونەی کە کاریگەری لەسەر خێزان دەبێت لە ژیانی هاوسەرگیریدا.
4. پێدانی تێڕوانین بۆ هاوسەران لە چارەسەرکردنی کێشەکانی نێوانیان.
5. پێدانی تێڕوانین بۆ هاوسەران لە کاریگەرییەکانی جیابوونەوە و جیابوونەوە لەسەر هاوسەر و ئەندامانی خێزان و کۆمەڵگە.

قۆناغەکانی هاوسەرگیری ڕۆمانسی

کەوتنە داوی خۆشەویستیەوە ئاسانە، بەڵام هێشتنەوەی پەیوەندییەکی واتادار کە بەرگەی تاقیکردنەوەکانی کات دەگرێت دەکرێت یەکێک بێت لە سەختترین ئاستەنگەکانی ژیان. ڕاوێژکاران و شارەزایانی پەیوەندییەکان نەخشە ڕێگایەکیان پێشکەش کرد بۆ ژیانی هاوسەرگیریی ڕۆمانسی و پێناسەیان کرد لە پێنج قۆناغی جیاوازدا و ڕوونییان کردەوە کە چۆن هاوسەران دەتوانن هەر قۆناغێک تێپەڕێنن و بگەنە کۆتایی. توێژەران ئاماژەیان بەوەدا کە هەرچەندە پەیوەندییەکانی نێوان دوو هاوسەرەکە سەختە، بەڵام دەتوانن هەر قۆناغێک تێپەڕ بکەن و ڕوونیان کردەوە کە کلیلەکە لە هەر قۆناغێکدا پەیوەندیەکی باشە.

یەکەم: مانگی هەنگوین، کە تا شەش مانگ دەخایەنێت.

ئەم قۆناغە لە سەرەتای پەیوەندییە ڕۆمانسییەکەتدا دێت و وزە بە هەموو لایەنەکانی ژیانت دەبەخشێت، کە تێیدا هاوسەران هەست بە خۆشی و ئارەزووی بەردەوام دەکەن بۆ یەکتر بینین، هەرچەندە تۆ و هاوبەشەکەت هێشتا لە قۆناغی ئاشناییدان لەم چەند مانگەی یەکەمدا، هەست بەوە دەکەیت کە هەردووکتان تەواوکەری یەکترن و کارەکتەرێکی ڕۆمانسییان هەیە بۆ هەر لایەک.

لە بە ر ئە وە ی زۆر سە رقاڵیت بە خۆشە ویستە کە تە وە، لە وانە یە دە ست بکە یت بە سە ر هە موو کە سێك و هە موو شتێك لە ژیانتدا، ئە مە ش دە بێتە هۆی تێکدانی پە یوە ندییە کانت و بە رژە وە ندییە کانت.

<u>وەک ڕاوێژکارێک، پێشنیار بکە</u> کە (هاوسەران) بەردەوام بن لە ژیانی تایبەتی خۆیان و وەبەرهێنان بکەن لە هاوڕێیەتییەکانیان و هەروەها لە ژیانی هاوسەرگیریدا.

دووە م: قۆناغی نائارامی لە شە ش مانگ تا دوو ساڵ لە پە یوە ندییە کە دایە.

ئەوە ئەو قۆناغەیە کە ئەو ئاڵا سوورانە زیاتر دیار دەبن کە پێشتر پشتگوێ خراون. لەوانەیە دەست بکەیت بە دانپێدانان بەو شتە بچووکانەی هاوبەشەکەت دەیکات کە تۆ زۆر بێزارکەر دەدۆزیتەوە. ئەو کەموکوڕیانەی کە دەیدۆزیتەوە لەوانەیە وات لێ بکات پرسیار بکەیت و دووبارە بیر لە پەیوەندییەکە بکەیتەوە. کاتێک ناکۆکییەکان لە ماوەی ئەم قۆناغەدا سەرهەڵدەدەنەوە، زۆرجار نائومێد دەبیت کە پەیوەندییەکە وەکو پێشوو نەبوو‌بێت، و لەوانەیە خۆت بدۆزیتەوە کە دووبارە بیردەکەیتەوە کاتێک لە قۆناغی مانگی هەنگوینیدا بەردەوام بوویت.

<u>وەک ڕاوێژکارێک، پێویستە ئامۆژگاری ئەو هاوسەرانە بکەیت</u> کە تەنها مرۆڤێکن کە خەسڵەتی ئەرێنی و نەرێنیان هەیە و لەوانەیە هەمیشە دڵخۆشت نەکات و پێشنیاری ئەوە بکەن کە هەوڵ بدەن لە لایەنی بەرامبەر تێبگەن و تەرکیز بخەنە سەر خەسڵەتە ئەرێنییەکان نەک شتە بچووکەکان کە لەوانەیە یەکێک لە لایەنەکان بێزار بکەن.

سێیە م: گۆڕانکارییە کان دوای دوو ساڵ

لەم کاتەدا دەتوانیت بەدەر لە کێشە بچووکەکان ببینیت، دواتر خۆت و هاوبەشەکەت ڕووبەڕووی ناکۆکی و ناتەبایی دەبنەوە کە لەوانەیە زەحمەت بێت لەگەڵیاندا مامەڵە بکەیت .لەم ماوەیەدا، دەتوانیت دەست بکەیت بە مشتومڕکردن لەسەر بیروباوەڕ و ڕەوشتە کلتوورییەکان.

<u>وەک ڕاوێژکارێک، پێویستە پێشنیاری ئەوە بکەیت</u> کە هاوسەران هەموو هەوڵێک بدەن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان بەیەکەوە بە گفتوگۆکردن لەسەر هەر چەشنە ئاستەنگێک بێت، و دڵنیایان بکەیتەوە کە قۆناغی گونجاندنیان تێدەپەڕێنن ئەگەر هەردووک لا کارامەیی پەیوەندیکردن پەیڕەو بکەن و پەیوەندییەکی باشیان هەبێت.

چوارەم: قۆناغی پابەندبوون

کاتێک لە قۆناغی خۆگونجاندن تێدەپەڕیت، دەچیتە قۆناغی پابەندبوونەوە، ئەم ماوەیە دەبینیت کە دەستدەکەیت بە قبوڵکردنی کەموکوڕییەکانی هاوبەشەکەت، و زیاتر ئاسودە دەبیت لە دەوروبەری یەکتر، هەروەها تۆ و هاوبەشەکەت بیر لە مانەوە لەگەڵ یەکتر دەکەنەوە بەدرێژایی ژیان.

<u>وەک ڕاوێژکارێک، پێویستە پێشنیار بکەیت</u> کە هاوسەرەکان بابەتییانە بمێننەوە لەسەر ئەوەی بۆچی لە پەیوەندیدایت، و ناوچەی ئاسوودەیی خۆیان بپارێزن کە پێکەوە بنیاتنراون لەم کاتەدا، چونکە دەکرێت ئاسان بێت پێکەوە بمێننەوە تەنها لەبەر ئەوەی تۆ لەگەڵ ژیانت ئاسودەیت یان هەست بە تاوان دەکەیت لە کۆتایی هێنان بە پەیوەندییەکە.

پێنجەم: قۆناغی وەرگرتن

دوای تێپەڕاندنی چەندین بەربەست بەیەکەوە، تۆ و هاوبەشەکەت هەست بە پەیوەندییەکی نزیکتر دەکەن، و ئەم پەیوەندییە لە قۆناغی کۆتایی "قبوڵکردن" بۆت دێت، کە باشترین قۆناغە بۆ هاوسەران، و لەم قۆناغەدا تۆ و هاوبەشەکەت پەیوەندییەکی زۆر گرنگتان هەیە کە وادەکات هەردووکتان هەست بە سەلامەتی بکەن.

لەبەرئەوەی تۆ لە هەوڵەکانی یەکتر تێدەگەیت و پشتگیریت لێدەکەن، ئەمە زۆرجار ئەو کاتەیە کە گوێت لێ دەبێت کە هاوسەرەکان بە "باشترین هاوڕێی خۆیان" ناوی یەکتری دەبەن، چونکە ئەوان پێکەوە کاریان کردووە بۆ زاڵبوون بەسەر ئاستەنگەکاندا بۆ گەیشتن بە ئامانجێکی هاوبەش و لەدەستدانی دەبێتە شتێکی ترسناک.

کێشەی هاوسەرگیری

خێزان بنچینەی کۆمەڵگایە و بنچینەی گەشە و پێشکەوتنەکەیەتی .هەروەها خێزان سەرچاوەی خۆشی و شادی ئەندامانی گرووپی گەورەشە .هیچ خێزانێک لەسەر زەوی نییە کە تووشی ناکۆکی خێزانی نەبێت یان هەر کێشەیەک بێت کە پەیوەندی نێو خێزان تێکبدات .هەرچۆنێک بێت، ئەم کێشانە نابێت کاریگەرییان هەبێت لەسەر پەیوەندییەکانی نێو هەمان خێزان، چونکە چەندین جۆری کێشەی خێزانی هەیە، وە دەبێت چارەسەرەکانیان لەلایەن هەر خێزانێکەوە بناسرێت بۆ ئەوەی بتوانێت ئەو کێشانە دەستنیشان بکات و چارەسەریان بکات.

پێناسەی کێشەی خێزانی : حاڵەتێکی ناسەقامگیری ناوخۆیی و دەرەکییە ،و ناتەواوی لە ئەنجامی نەبوونی ڕەزامەندی کەسەکە یان لە ئەنجامی جیاوازییەکانی نێوان خێزانەکە ڕوودەدات و لەوانەیە ببێتە هۆی ناکۆکی بەردەوام و گرژیی.

هەندێک لە کێشەکانی هاوسەرگیری و چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ڕاوێژکار

- **نەبوونی خۆگونجاندن و ڕاهاتن لەگەڵ لایەنی بەرامبەر**

ەمە کێشەیەکە زۆرجار لە نێوان هاوسەرەکاندا ڕوودەدات کاتێک یەکێک لە هاوبەشەکان بڕیار دەدات لە خواردن و خواردنەوە و جل و بەرگ و ڕەفتار و مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی تر و هتد هیچ گۆڕانکاری لە خوو و کارەکتەری ڕۆژانەی خۆیدا ناکات.
<u>وەک ڕاوێژکارێک</u> دەبێت بۆ هاوسەرەکان ڕوون بکەیتەوە کە بیرۆکەی بنەڕەتی هاوسەرگیری پێویستی بەوەیە کە هاوئاهەنگ بن و تێبگەن و خۆیان لەگەڵیدا بگونجێنن، هەرکەسێک نیازی ڕاهاتن و خۆگونجاندن نەبێت، بە ناچاری هاوسەرگیرییەکی لەرزۆکی دەبێت، وەک تایبەتمەندییە هاوبەشەکان لە نێوان ژن و مێردەکەدا بۆشایی نێوانیان کەم بکەرەوە.

- **ڕێزگرتن**

نەبوونی ڕێز یان بێ ڕێزیی لەوانەیە ببێتە هۆی کێشەی بێسنوور و هەندێک پێیان وایە کە بابەتی ڕێزگرتن لە پەیوەندی هاوسەرگیریدا نییە.

<u>وەک ڕاوێژکارێک</u>، بۆ جووتیاران ڕوونی بکەرەوە کە دیالۆگ لەگەڵ ڕێزدا لە بنچینەی پەیوەندییەکی سەرکەوتوودایە.

- **ئەمەکداری و دڵسۆزی**

چەمکی هاوسەرگیری واتە بڕیاردان لەگەڵ لایەنی بەرامبەر، تەرخانکردنی ژیان بۆ ئەو کەسە بە تەواوی و نەهێشتنی هیچ پەیوەندییەکی تر کە زیان بە پەیوەندی هاوسەرگیری بگەیەنێت.

<u>وەک ڕاوێژکارێک، پێویستە</u> بۆ ئەو هاوسەرانە ڕوون بکەیتەوە کە پێشێلکردنی وەفاداری و دڵسۆزی لەوانەیە بەهێزترین پەیوەندی هاوسەرگیری تێکبشکێنێت، بەتایبەتی کە لەوانەیە ئیرەیی هاوسەرگیریی دروست بکات، کە لە سنوری سنووردار و چوارچێوەی پەیوەستبوونی تەواودا جێی قبوڵە، بەڵام دەبێتە دیاردەیەکی نەرێنی ئەگەر زیاد بکات و لەم ئامانجە دوور بکەوێتەوە.

- **زۆر سەرقاڵ**

کێشە ی هاوسە رگیری لە ئە نجامی زۆر سە رقاڵبوون بە فشارە کانی ژیان بە گشتی و پە یوە ندی خراپی نێوان هاوسە ران دروست دە بێت.

<u>وەک ڕاوێژکارێک</u>، پێویستە بۆ ئەو هاوسەرانە ڕوون بکەیتەوە کە ژیانی هاوسەرگیری بەشێکی گەورە و پیرۆزی ژیانتە، نابێت ئەم بەشە بە تێچووی ژیانی کەسی پشتگوێ بخەیت، هەردووکیان گرنگن.

- **کێشەی دارایی**

فشاری دارایی یەکێکە لە کێشە باوەکانی هاوسەرگیریی و گفتوگۆکان لەسەر کاروباری دارایی سەختن لە نێوان هەردوولادا بەهۆی ڕێگا جیاوازەکانی بەڕێوەبردنی پارەوە.

وەک ڕێنیشاندەرێک، پێویستە ڕێگاکانی پارەدان، ئابووری ڕوونبکەیتەوە، نەک بەفیڕۆدانی شتە بێ بایەخەکان، و هەوڵبدەیت باری ئەوانی تر کەم بکەیتەوە.

- **پەیوەندی سێکسی**

لە ڕاستیدا پە یوە ندی سێکسی گرنگە و کێشە ی هاوسە رگیری لە ناو جێگادا لە کێشە کانی تر کە متر گرنگ نییە، بە ڵام دە بێت لە گە ڵ خاڵە کانی پێشوودا یە ک بگرنە وە و بە تە نها لێیان وە رنە گیرێت.

وە ك ڕاوێژكارێك دە بێت بۆ هاوسە ران ڕوونی بكە یتە وە كە پە یوە ندی سێكسی بە بێ میهرە بانی و هاوڕێیە تی دروست نابێت و بۆ ئافرە ت گرانە پە یوە ندی سێكسی لە نێوان پەرتبوون و ناکۆکییە کاندا قبوڵ بکات کە بە درێژایی ڕۆژ درێژە ی كێشا.

- **تایبە تمە ندییە كانی پە یوە ندی هاوسە رگیری**

ئاماژە بەوەشکراوە، زۆرێک لە هاوسەران بیر لەوە ناکەنەوە کە چی دەگوزەرێت تەنها بۆ ئەوان بابەتێکی تایبەتە و ژنان لە کۆمەڵگای ئێمەدا زۆرجار باس لە بابەتەکانی هاوسەرگیرییەکەیان دەکەن لەگەڵ وردەکاریی و نهێنییەکانیان، ئەمەش دەبێتە هۆی دەستێوەردانی زۆرێک لە لایەنەکان کە سروشتێکی نەرێنی ڕەخنەگرانە و سووتان وەردەگرن.

وە ك ڕاوێژكارێك دە بێت بۆ هاوسە ران ڕوونی بكە یتە وە كە ژیانی ئە وان تە نها هی خۆیانە و دە ستێوە ردانی دە رە كی هە میشە سوودی نابێت، كە سێك لە وانە یە هە وڵ بدات ئامۆژگاریت بكات لە ڕوانگە ی ئە وانە وە، كە ڕە نگە لە زۆربە ی حاڵە تە كاندا بە تە واوی لە گە ڵ بارودۆخە كە تدا هاوڕا نە بێت.

- **ڕێزگرتن لە نیعمەت و جوانی**

زۆرێک لە هاوسەران پێیان وایە کە پەیوەندی هاوسەرگیری بەسە، و پێویست ناکات هەندێک وشەی وەک (سوپاس)، (لێم ببورە)، یان ستایشی لایەنی بەرامبەر بکەن بۆ ئەو ڕۆڵە گرنگەی بینیویەتی لە گەیشتن بە ئامانجێکی دیاریکراو.

وە ك ڕاوێژكارێك پێویستە بۆ هاوسە ران ڕوونی بكە یتە وە كە ئە گە ر ئە ركی مێردە كە لە سە ر خە رجكردنی خێزانە، ئە مە مانای ئە وە نییە كە وشە ی "سوپاس" لە ژن و منداڵە وە گرنگ نییە، ئە گە ر ژن وابێت گرنگی بە كاروباری ماڵ دە دات، ئە مە مانای ئە وە نییە كە وشە ی "سوپاس" پێویست نییە، داوای لێبوردن لاواز یان سە ربە خۆیی نییە، چونكە داوای لێبوردن یە كێكە لە تایبە تمە ندییە سە رە كییە كانی مرۆڤێكی بە هێز و متمانە.

- **کاریگەری کۆمەڵگا**

ئەو دوو هاوسەرە لە گۆشەگیریدا لە کۆمەڵگەدا ناژین، هەربۆیە هەردووکیان کاریگەرییان لەسەرە ،ئەم کاریگەرییە لە پەیوەندی هاوسەرگیریدا و سەقامگیری و کێشەکانیدا ڕەنگدەداتەوە، ئەم کاریگەرییە لەوانەیە یارمەتیدەر، نایاب و بەسوود بێت و ڕەنگە نەرێنی و وێرانکەریش بێت.

وەک ڕاوێژکارێک، پێویستە بۆ ژن و مێرد ڕوونبکەیتەوە کە پێویستە پێشینەی ژیانی هاوسەرگیری (خێزان) دابنێن، چونکە هەموو شتێک لەپێناو ڕازیبوونی هاوسەرەکەیەتی.

- **ماڵی ڕۆتینی**

ئەو ماڵە ئەو ماڵەیە کە پیاو هیچ گۆڕانکارییەکی تێدا نادۆزێتەوە وەک ئەوەی ئەو ماڵەی کە هیچ ژیانێکی تێدا نییە و دەبێتە هۆی بێزاری و خەمۆکی لە ڕۆحدا، چونکە هیچ بایەخێک بە بابەتی هەستیار و گرنگ وەک پاک و خاوێنی، گۆڕینی دیزاینی ماڵ، ڕازاندنەوە و گۆڕینی ڕەسمیەتی ژن و جلوبەرگ نادات، بێگومان مەبەستمان لەم دەستبلاوی و بەفیڕۆدان نییە، بەڵکو بە گوێرەی ئەوەی دەکرێت و بنەماکان.

وە ك ڕاوێژكارێك، دە بێت هانی ژنان بدە یت بۆ هە ناسە دان بە ژیان لە ناو ماڵدا، لە ڕێگە ی ئە نجامدانی گۆڕانكاری و سە رسوڕمانی جوان و گرنگی دان بە پاك و خاوێنی و ڕێكخستنی ماڵ.

گرنگترین ریگاکان بۆ پاراستنی ژیانی هاوسە رگیری

- **پشتگوێخستن**..بۆ ئەوەی هاوڕێیەتی بەردەوام بێت، پێویستە هەڵەکان فەرامۆش بکرێن و کلتوری لێبوردەیی و گشتگیری لە نێوان هاوسەراندا بڵاوبکرێتەوە، بردنەوە لە دڵەکان گرنگترە لە بارودۆخی بردنەوە. هەندێک جار بارودۆخەکان فەرامۆش دەکرێن، بەڵام خۆشەویستی و گشتگیری لەبیر ناکرێن.
- **کاراکردنی زمانی دیالۆگ لە نێوانیاندا...**ژیانی هاوسە رگیری زۆرجار بە هۆی کۆکردنە وە ی کێشە کان و چارە سە ر نە کردنیان تێکدە چێت، ئە مە ش فشاری دە روونی و نە بوونی لێکتێگە یشتن لە نێوان هە ردوولا زیاد دە کات.
- **پیاوان پێویستیان بە سوپاسگوزاری و گرنگپێدان و هاندانە** ،بەڵام ژنان هەمیشە پێویستیان بە سەلامەتی و ئاسودەیی هەیە، هەروەها پێویستیان بە بیستنی وشەی ڕێزگرتن و سوپاسگوزاری لەلایەن مێردەوە هەیە.
- **هاوسەران بەیەکەوە دەچنە دەرەوە**..ئەمە دەرەنجامی دڵخۆشیە کە فشاری دەروونی کەم دەکاتەوە، هەروەها ئاڵوگۆڕی دیارییەکان .ئەم دیارییەش بۆ پێشکەشکردنی دیاری گرانبەها نییە، بەڵکو بۆ دەربڕینی سوپاسگوزارییە بۆ یەکتر.
- **گرنگیدان بە ڕواڵەتی گشتی**...بەم شێوەیە سوز و خۆشەویستیی نێوان هاوسەرەکان دەپارێزێت و وایان لێدەکات یەکتر لەبیربکەن وەک ئەوەی بۆ یەکەم جار بیبینن.
- **ئە گە ر هە ردوو لا بە شداری بکە ن لە چە ند چالاکی و چالاکییە کدا**...ئەمەش وادەکات هاوسەران بەدوای ئەو شتانەدا بگەڕێن کە سەرنجیان ڕادەکێشێت، چێژ لە کاتەکانیان وەردەگرن و هەوڵدەدەن ئەو شتانە بدۆزنەوە کە هاوبەشن لەگەڵیان.

- **کلتوری لێبوردەیی و پۆزشتکردن** ..لێبوردەیی و داوای لێبوردن لە لایەنی تری هونەری هاوسەرگیری کە پێویستە هاوسەران فێری ببن. هاوبەشی زیرەک ئەو کەسەیە کە داوای لێبوردن دەکات بێ ئەوەی پێویست بکات هاوبەشەکەی تر داوای لێبکات. لێرەدا نابێت ماوەی ناکۆکی نێوان هاوسەران درێژبکرێتەوە، بۆ ئەوەی نەبێتە هۆی دابڕان و وەستانی سۆزداری لە نێوانیاندا .

- **سوپاس و پێزانین**..کاتێک هاوبەشی ژیان هەست بە سوپاسگوزاری دەکات، هەستەکانی خۆشەویستی ڕاستەقینە زیاد دەکات، کە ناتوانرێت وەسف بکرێت. هاوسەران نابێت کاریگەری سوپاسگوزاری لەسەر ئاڵوگۆڕی خۆشەویستی و سەرنجدانی نێوان هاوسەران لەبیر بکەن، چونکە ئەمە کاریگەرییەکی جادوویییە کە یارمەتیدەرە بۆ بەردەوامبوونی پەیوەندییەکە.

- پاراستنی نهێنیە کانی ژیانی هاوسە رگیری و نە هێشتنی جێگە یە ك بۆ دە ستێوە ردانی دە رە کی.

تەکنیکی چارەسەرکردنی کێشەکان

- **ئارام گرتن و دوورکەوتنەوە لە توڕەبوون**

توڕەیی لەکاتی ناکۆکییەکانی نێوان هاوسەران کێشەکە زیاتر دەکات. بۆیە، پێویستە یەکێک لە هاوسەرەکان شوێنەکە بگۆڕێت یان شوێنەکە بەجێبهێڵێت بۆ کەمکردنەوەی چڕی ناکۆکیەکە. دوای ماوەیەکی کورت ، یەکێک لە هاوسەرەکان دەبێت داوای لێبوردن بکات یان دان بە هەڵەکەدا بنێت بۆ ئەوەی خۆشەویستی نێوان هەردوولا بەردەوام بێت.

- **پێش ئەوەی قسەبکەیت بیربکەرەوە**

زۆر ئاسانە شتێک بڵێیت کە دواتر لێی پەشیمان بیتەوە. چەند خولەکێک چاوەڕێ بکە بۆ ئەوەی بیرکردنەوەکانت کۆبکەیتەوە پێش ئەوەی هیچ بڵێیت. هاووڵتیانی تری ناوچە کە هە مان شت دە کە ن.

- **هەڵبژارتنی کاتی گونجاو بۆ گفتوگۆ**

پێویستە هاوسەران ڕووبەڕووی یەکتر ببنەوە و کاربکەن بۆ لابردنی ناکۆکی نێوانیان بە شێوەیەکی هێمن و ئەرێنی و بەکارهێنانی میتۆدی پەیوەندیکردن بە تەماشاکردنی چاوەکان بۆ دەرخستنی مەودای بایەخی نێوان هاوسەرەکان .

• **کاتێک ئارام بوویتەوە ئازارەکانی خۆت دەربڕە.**

کاتێک بە ڕوونی بیرت کردەوە، نیگەرانی و پێویستییەکانت بە ڕوونی و ڕاستەوخۆ دەربڕە بەبێ ئەوەی هەوڵ بدەیت کۆنترۆڵی ئەوانی تر بکەیت.

• **گوێگرتن و گرنگیدان بە باشی بۆ هەردوولا.**

گوێگرتن یەکێکە لە ڕێگا گرنگەکان یان ئامرازەکان کە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی خێزان بەکاردێت، کاتێک هاوسەرەکان دەبێت چێژ لە گوێگرتن وەربگرن یان ڕاهێنان لەسەر بەهرەکانی گوێگرتن بکەن بۆ ئەوەی لایەنی بەرامبەر بەباشی بناسن پێش ئەوەی بیروڕای خۆیان دەربڕن لەسەر ئەو کێشەیە یان ناکۆکیەی کە لە نێوانیاندا هەیە.

- **دۆزینەوەی چارەسەرە شیاوەکان**

لە جیاتی ئە وە ی بیر لە چارە سە ری کێشە کە بکە یتە وە، هە وڵبدە چارە سە رێك بۆ ئە و کێشە یە بدۆزیە وە کە رووبە ڕووی بۆتە وە. هە روە ها دە بێت ئە وە ش بزانیت کە هە ندێ شت لە دە رە وە ی کۆنترۆڵی تۆدان. هەوڵبدە زیاتر واقیعبین بیت دەربارەی ئەو شتانەی کە دەتوانیت بیانگۆڕیت و ناتوانیت بیانگۆڕیت. لەبیرت نەچێت توڕەیی هیچ شتێک چارەسەر ناکات و لەوانەیە خراپتریش بکات.

- **بەشداریکردن لە بڕیاردان**

پرۆسە ی بڕیاردان دە بێت لە نێوان هە ردوو لایە نە کە دا بێت، نە ك بە شێوە یە کی تاکە کە سی ، چونکە تاوتوێکردنی جیاوازییە کان و گە ڕان بە دوای چارە سە ردا لە لایە ن هە ردوو لایە نە وە کاردە کات بۆ گە یشتن بە چارە سە رێکی کۆتایی یە کلاکە رە وە.

• **کینەت هەڵمەگرە.**

توڕەیی و هەستە نەرێنییەکانی تر هەستە ئەرێنییەکان دەردەخەن، لەوانەیە هەست بە دڵتەنگی و نادادپەروەری بکەیت، بەڵام کاتێک چاوپۆشی لە کەسێک دەکەیت کە تۆی توڕە کردووە، لەوانەیە هەردووکیان لە بارودۆخەکە فێر ببیت و پەیوەندییەکانت بەهێزتر ببن.

- **ڕاهێنان لەسەر لێهاتوویی هێورکردنەوە**

کاتێک توڕەبیت زیاد دەکات، هەوڵبدە ڕاهێنانە تەندروستییەکان بەکاربهێنیت. ڕاهێنانی هەناسەدانی قوڵ، وێناکردنی دیمەنێکی ئارامکەرەوە، یان ڕاهێنانی ڕۆح.

داب و نەریت و بەها

سەرهەڵدانی بیرۆکەکان، نەریتەکان، بەهاکان لە کۆمەڵگاکاندا :

کۆمەڵگە بریتییە لە کۆمەڵێک خەڵک کە لەسەر یەک زەویی جوگرافی دەژین کە پەیوەندی و بەرژەوەندیی هاوبەشی تیایاندا سەر هەڵدەدات، کۆمەڵێک سیستەم و یاسا و کۆنترۆڵی ئەخلاقی هەیە کە بەهای بنەڕەتییان لێ دەرچووە، کە بها و نەریتەکانن کە پێوەرە کۆمەڵایەتییەکانی ئەندامانی دیاری دەکەن،پێش ئەوەی ببنە ڕێسای یاسایی لە سەردەمی هاوچەرخ یان دەوڵەتی هاوچەرخ، هەروەها سەرەڕای ئەرێنی پابەندبوون بە بها و نەریتەکان ، هەندێک داب و نەریت هەیە کە دەبێت لاببرێنرێن، و زۆرێکیش لە نموونەی ئەو زیانانەن کە بەهۆی داب و نەریتەکان وەک داواکانی زیادەڕۆیی بۆ کچان و هاوسەرگیری، بۆ تۆڵەکردن و تۆڵە وەرگرتن، بۆ نموونە، یان هێز وەرگرتن لە جیاکردنەوە و جیاکاری کردنەوە. هتد.

ڕۆڵی ڕاوێژکاری لە گۆڕینی ئەوەی پێویستە بگۆڕدرێت لەم بها و داب و نەریتانە:

بۆیە پێویست بوو ڕێبەری کۆمەڵایەتی بەتایبەتی و نوخبەی ڕۆشنبیری بەگشتی ڕۆڵی کۆمەڵایەتی خۆیان لە بەرەنگاربوونەوەی داب و نەریتە خراپەکاندا بگرنە ئەستۆ بە ڕوونکردنەوەی ئەو زیانانەی کە لە ئەنجامی ئەو داب و نەریتە دروست دەبن و ئەوەی کە پیرۆز نین، و هاندانی واز هێنان لەم داب و نەریتە داب و نەریتی خراپ لەسەر بنەمای سوودی ئەم داب و نەریتە کە بە پلەی یەکەم بۆ خزمەتکردنی مرۆڤ و کۆمەڵگا دامەزراون و لەبری ئەوە پەنا بۆ یاسا و پەیڕەوی ئاسمانی.

سێکس

چەند تێڕوانینێکی هەڵە لەسەر سێکس و کاریگەری لەسەر ژیانی هاوسەرگیریی داهاتوو

زۆرێک لە دایکان و باوکان و مامۆستایان پرۆگرامێکی ڕوونیان نییە بۆ دابینکردنی زانیاری پێویست بۆ هەرزەکاران دەربارەی سێکس.

لە وڵاتەکەماندا، کێشەی سێکس لەنێو هەرزەکاراندا دەبێتە حاڵەتێکی دوودڵی، دڵەڕاوکێ و ناڕونی کە وا لە هەرزەکارەکە دەکات بۆ تێڕوانینی ناڕاست دەربارەی پاڵنەری سێکسی و ئەرکی کۆمەڵایەتی و دەرکەوتە فیزیۆلۆژییەکانی کە لە هەرزەکاردا دەست پێدەکات، یان لە پەیوەندی لەگەڵ جەستەیدا یان لە شێوازی بیرکردنەوەیدا. ئەم تێڕوانینە ناڕاستانە لەگەڵ ئەودا دەگوازرێنەوە بۆ تەمەنی پیری و هەرزەکاری، بۆیە بە شێوەیەکی نەرێنی کاریگەرییان لەسەر ژیانی هاوسەرگیری دەبێت و دەبنە یەکێک لە هۆکارەکانی دروستکردنی جیاوازی و کێشەکانی نێوان هاوسەرەکان .

1 - نهێنی:

سێکس دۆخێکی نهێنی و نهێنی تەواوە لە کردار و قسەکردن و ئاماژە و نیشانەدا کولتوری سێکسی باو لەسەر ئیشارەت دامەزراوە نەک ڕاگەیاندن.

نابێت ڕێگە بدەین ئەم نهێنییە کنجکاوی هەرزەکار بۆ زانینی نهێنییەکانی زیاد بکات لێرەدا مەبەستمان ئەوە نییە کە نهێنی بە حاڵەتێکی بانگەشەی فەزیحەیی بگۆڕین بەڵکو پێویستە ڕەفتارێکی خۆبەخۆ بەرامبەر بە سێکس بە شێوەیەک پراکتیزە بکەین کە حەیایەتی خۆی بپارێزێت و وەک خۆی بیهێڵێتەوە کردەوەیەکی سروشتی لە سنووری ئەتەکێتی کۆمەڵایەتی و ئایینی پەسەندکراودا.

2. شورەیی:

(شەرمەزاری) ئەو وشەیە کە زۆرترین پەیوەندی بە سێکسەوە هەیە لە خەیاڵی هەرزەکاردا و لەگەڵیدا دەگوازرێتەوە بۆ تەمەنی گەورەیی و گەورەبوون ئەمەش لە خەیاڵیدا دروست دەکات کە پراکتیزەکردنی سێکس یان پراکتیزەیەکی دەرەوەی یاسای کۆمەڵایەتی و ئەخلاقییە حاڵەتێکی خراپەکاری و قسەی ناشرین کە هەموو کەسێکی بەئەدەب نابێت خۆی بخزێنێتە ناویەوە.

3. گوناه:

چەمکی کەموکوڕی ئەخلاقی هاوواتای سێکس گەشە دەکات و دەبێتە حاڵەتێکی ڕق و کینە و ڕق و کینە، ئەمەش بەشدارە لە پەرەپێدانی ئاڵۆزیەکی دەروونی بەرامبەر بە پراکتیزەکردنی سێکسی، ڕەنگە مرۆڤ لە شوێنێکدا باوەڕی بەوە هەبێت کە سێکس کردەوەیەکە کە گوناه بەسەردا دەهێنێت تاوانبارەکەی، و ئەم ڕەتکردنەوە و ڕق لێبوونەوە ڕەنگە لەگەڵیدا بەردەوام بێت بۆ ئەوەی بەربەستێک لەبەردەم پراکتیزەکردنی سێکسی ئاساییدا دروست بکات.

4. قوستنەوە:

بیرکردنەوەی کەسێک لەبارەی سێکسەوە دەبێتە ئەوەی کە کارێکی نهێنییە کە هیچ دەرگایەکی شەرعی نییە، هەروەک پێشتر ئاماژەمان پێدا، بۆیە بە شێوەیەک پراکتیزەی بکەین کە ڕاوکردن و قوستنەوەی دەرفەتەکان بێت، وەک فلێرت کردن لەگەڵ کچێک کە تێدەپەڕێت لەلایەن ئەوەوە لە شەقام یان سەیرکردنی فیلم.

جیاوازی نێوان ژن و پیاو لە کاتی سێکسکردندا

1. بیرکردنەوەی جیاواز

هە موو پیاوێك باوە ڕی وایە کە هە ر پە یوە ندییە ك دە بێتە هۆی سێکس، بە ڵام زۆربە ی ئافرە تان تە نها پە یوە ندی سۆزدارییان دە وێت بە بێ ئە وە ی بگە نە قۆناغی پە یوە ندی سێکسی.

ئافرەت زۆر گرنگی بە هەموو بابەتە سۆزدارییەکان دەدات، چونکە گرنگی بە سۆز و خۆشەویستی و سەرنج دەدات، پێش ئەوەی بیر لە سێکسکردن لەگەڵ هاوسەرەکەی بکاتەوە، بەپێچەوانەی پیاوێک کە زۆرجار بیرکردنەوەکەی سنووردارە بۆ دەستپێکردنی پەیوەندییەکی سۆزداری.

2. جیاوازی هۆرمۆنەکان

هۆرمۆنی نێر کە پێی دەوترێت تێستۆستیرۆن بە بەردەوامی چالاک دەبێت لە کاتێکدا هۆرمۆنە مێینەکان بە ڕێژەیەکی جیاواز چالاک دەبن لە ماوەی مانگێکدا، هەندێک جار بەرز و هەندێکجاریش نزم.

لێرە دا ڕۆڵی ژن لە گێرانە وە ی مێردە کە ی لە بارە ی بوونی یان نە بوونی ئارە زووی سێکسی دە خرێتە ڕوو، لە بە ر ئە وە ی تێگە یشتن و ڕێکە وتن لە گە ڵ یە کتر چێژ و سە رکە وتنی پە یوە ندی سێکسی زیاتر دە کات.

3. ئامانجی پەیوەندی سێکسی

پیاوان: باوەڕیان وایە کە ئامانجەکە منداڵبوونە و گەیشتووەتە قۆناغی هەڵاوسان و ئەمە بەسەر زۆربەی پیاواندا جێبەجێ نابێت، بەڵکو هەندێکیان دەگرێتەوە.

ژنان: ئامانجی زۆربەی ژنان هەستکردنە بە خۆشەویستی پیاو بۆ ئەو و لە بەرژەوەندییەودا بێت، ئەمەش بە شێوازی هەڵسوکەوتکردنی پیاو لەگەڵ ژنەکەی پیشان دەدرێت، هەروەها لەرزینی سێکسی بۆ ژن و پیاویش پێویستییەکی غەریزەییە.

4. خۆبەدوورگرتن لە سێکس

پیاو: هەستکردن بە ماندوویەتی جەستەیی یان دەروونی، یان بەهۆی دەرکەوتنی کردەوەیەک لەلایەن ژنێکەوە کە وای لێکردووە خۆی لە جووتبوون بەدووربگرێت.

ئافرەت: هەستکردن بە ماندوێتی جەستەیی یان دەروونی، یان دەرکەوتنی هەڵسوکەوتی نەشیاو لەلایەن پیاوەوە، یان بەهۆی بەربەستێکی پزیشکییەوە.

5. کاتی گەیشتن بە ئۆرگازم

پیاوان زووتر دەگەنە ئۆرگازم یان ئێکزاکشن، بەهۆی سروشتی جەستەییەوە.

ژنان پێویستیان بە کاتێکی زیاترە بۆ گەیشتن بە ئۆرگازم.

تەڵاق

ئەو کێشانەی دەبنە هۆی جیابوونەوە

- **ئارە زووی گۆڕینی ئە وی تریان**

پیاوێك دوای هاوسە رگیری هە وڵی گۆڕینی هاوسە رە کە ی دە دات

- **نەبوونی پەیوەندی**

کاتێک هاوسەرەکان شکست دەهێنن لە پراکتیزەکردنی پەیوەندی دروست.

- **ساردی لە پەیوەندییە سێکسییەکاندا**

چەند هۆکارێک کە وادەکات هاوسەران ئارەزووی پەیوەندی سێکسی یان خۆشەویستی جەستەیی لەدەست بدەن دوای ماوەیەک لە هاوسەرگیریی.

- **سەرنج گۆڕین**

یەکێک لە کێشە باوەکان کە ڕووبەڕووی هاوسەران دەبێتەوە، گۆڕینی سەرنجی هاوسەرانە ، بەڵام هاوسەران کەمتر هەست بە گرنگی دەکەن.

- **خیانەتی سۆزداری**

ئاساییە کە هاوسەران دوای ماوەیەکی دیاریکراو لە یەکتر جیاببنەوە.

- **کاروباری دارایی**

- گفتوگۆکردن لەسەر دارایی لەگەڵ هاوسەرەکەت دەتوانێت سترێس دروست بکات، بەتایبەتی ئەگەر ئەو دوو هاوسەرە خووی خەرجکردن یان شێوازی بەڕێوەبردنی پارەیان جیاواز بێت.
- **قەدرزانی**

کاتێک هەردووکیان کەمتەرخەمن لە یەکتر، هەردووکیان ڕووبەڕووی یەکتر دەبنەوە.

- **ئاڵوودەبوون بە تەکنەلۆژیا**

لە جیهانێکدا کە زۆربەی زۆری تەکنەلۆژیا بەڕێوەی دەبات، سەختە کە لە ئامێرە ئەلیکترۆنییەکان نەگیرێیت. ئە مە ش دە توانێت جێگرە وە ی پە یوە ندییە کی تە ندروست بێت، کە دە بێتە هۆی دروستبوونی کێشە ی ژیان.

- **خۆپەرستی**

ئە گە ر هاوسە ر بە شێوە یە کی خۆپە رستانە هە ڵسوکە وت بکات و هە میشە پێداویستییە کانی خۆی بخاتە پێشە وە، ئە وا پێویستە هاوسە رە کان فێربن کە چۆن پێداویستییە کانیان لە گە ڵ پێویستییە کانی هاوسە رە کە یان هاوسەنگ بکە ن.

- **ئاواتەکانی داهاتوو**

هاوسەرەکان، لە سەرەتای هاوسەرگیرییەوە، لەسەر بنەماکان ڕێک دەکەون،بەڵام بە تێپەڕبوونی کات یەکێک یان هەردووکیان لەوانەیە هەندێک بۆچوون بگۆڕن، بۆ نمونە بۆ ئەوەی منداڵیان ببێت یان بیانەوێت بگەڕێنەوە بۆ قوتابخانە.

دوای جیابوونەوە چی ڕوودەدات ؟

ئەو گرفتە دەروونیانەی خانمان دوای جیابوونەوە رووبەڕووی دەبنەوە

ژنانی تەڵاقدراو رووبەڕووی چەندین کێشە دەبنەوە بەهۆی تێڕوانینی کۆمەڵایەتییانەوە. هەندێکیان ڕەتیان کردۆتەوە سەرەڕای هەموو ئەو شتانەی بەسەریان بردووە تا قۆناغی جیابوونەوە، کە بێگومان کاریگەری لەسەر باری دەروونییان و ژیانی کۆمەڵایەتییان بەگشتی و ئەو بارگرانییەی ڕووبەڕووی دەبنەوە، بۆ زیادکردنی ئازارەکانیان و یەکێك لە دیارترین کێشەکانی بەردەم ژنانی تەڵاقدراو و چۆنیەتی روبەڕوبونەوەیان ئەمانەن:

- **- نەبوونی متمانە:**

کاتێک ژنە تەڵاقدراوەکە زۆر بە توندی سەیری خۆی دەکات، وەک ئەوەی ژنێک بێت کە شتێک لە دەست نادات چونکە بووە بە خاوەنی ئەم نازناوە، ئەمەش ئاستی متمانە بەخۆبوون کەم دەکاتەوە چونکە هەندێک لە ژنەکان متمانەی خۆیان بەدەستدەهێنن لە هەڵسەنگاندنی پیاوەکە بۆ ژنبوونەکەی، وە کاتێک ڕووبەڕووی ئەزموونی تەڵاق دەبێتەوە، دەبینێت کە ئەوەندە ژن نییە تا پیاوێک پێی ببەستێت و پێوەی پابەند بێت.

- **بەرکەوتەی زۆر پرسیار و بابەتی ڕەخنەگرانەی دەوروبەری دەبێت**

زۆرێك لە خانمان پرسیاریان لێدە کرێت دە رباره ی هۆکارە کانی جیابوونە وە ی هاوسە رە کە یان و دە پرسن هۆکاری جیابوونە وە ی هاوسە رە کە یان چییە ؟ چی وای لێکردیت ئەمە ڕوویدات؟" یە کێك لە دیارترین ئە و پرسیارانە ی کە ژنان دە یکە ن و داوای وە ڵامدانە وە یان دە کە ن، هە روە ها ئە و پرسیارانە ی کە وایان لێدە کات خۆیان بشارنە وە و شە رم لە ڕووبە ڕووبوونە وە ی جیهانی دە رە وە بکە ن، چونکە ناونیشانی جیابوونە وە مانای پێویستییانە بە وە ڵامدانە وە ی پرسیارە کان و باسکردنی هۆکارە کانی جیابوونە وە.

- **شێواندنی وێنەی خوی :**

ژنە تەڵاقدراوەکە سەیری خۆی دەکات و بە دەگمەن ژنێکی تەڵاقدراو دەدۆزینەوە کە بە چاوێکی بەهێزەوە سەیری خۆی دەکات و ستایشی خۆی دەکات، ئەمەش لە نەبوونی ڕێزی پیاوەکە بۆ خۆی و مێردەکەی دەردەچێت، بۆ ئەوەی دەرفەت نەدات جارێکی تر سەرنجی ژنێتییەکەی بدات، بۆ ئەوەی هەندێک ژنی تەڵاقدراو پارە بدەن بۆ ئەوەی لە ئاوێنەدا سەیری خۆیان بکەن، و هەست بە ناشیرینی دەکەن سەرەڕای جوانییان، چونکە مێردەکانیان هەستیان نەدەکرد کە پێشتر جوانن و لێرەوە گەشتەکەیان دەست پێدەکات.

- ئه و وێنه یه ی که باس له مرۆڤ ده کات به گشتی ،که له ڕێگه ی دووباره کردنه وه ی ئه زموونی هاوسه رگیرییه وه له ده ست ده درێت:

ئەو ئەزموونی خۆی گشتی دەکات، کە هەموو پیاوان ڕێز لە ژنان ناگرن، و خۆی لە ژیانی خۆی وەک ژنانی تر بێبەش دەکات لە ترسی ئەوەی جارێکی تر بکەوێتە ناو تەڵەوە.

چەند تاکتیکێک کە وادەکات خانمانی دووگیان ئاسانتر مامەڵە لەگەڵ کێشەکانیاندا بکەن

دژواری دوای جیابوونەوە نادیارە، بەڵام جێبەجێکردنی ئەم تەکنیکانە لەوانەیە تۆزێک ئاسانتر بێت.

1.پێدانی کات بە خۆت بۆ خەمباری

هەردوو هاوسەرەکە لە بیرۆکەی جیابوونەوە دەترسن، بەڵام لە هەندێک حاڵەتدا ئەمە تاکە بژاردەیە کە لەبەردەستیاندایە، بۆیە دەبێت کاتێکی پێویست بەخۆیان بدەن بۆ خەمباری، بەو پێیەی نابێت هەستی خۆشی لەبەردەم کەسانی دیکەدا نیشان بدەن لەکاتێکدا هەستی ناوەویان وایە تەواو پێچەوانەیە، وەک چۆن سەرسەختی لەم بابەتەدا دەبێتە هۆی چەندین کێشەی دەروونی، بۆیە مەیکەن... ڕێگریکردن لە کاتێکی گونجاو بۆ خەمۆکی ڕەنگە بۆ چەند مانگێک درێژببێتەوە.

2. مامەڵەکردن لەگەڵ هەستەکان بە شێوەیەکی دروست

زۆرێک لەو هاوسەرانەی کە جیابوونەتەوە، وەک پێویست مامەڵە لەگەڵ هەست و ئەزموونەکانیان ناکەن لەو پەیوەندییەی کە بەجێیان هێشتووە، هەروەها باری قورس لەگەڵ خۆیاندا هەڵدەگرن بۆ پەیوەندییەکەی داهاتوو بەبێ ئەوەی لێی ڕزگاریان بێت ئەم هەڵە باوەش دەتوانێت ببێتە هۆی هەڵوەشاندنەوەی زۆرێک لە پەیوەندییەکان کە... دوای جیابوونەوە دێن، بۆیە دەبێت ژن و مێردەکە چارەسەری زەبر و زەنگی پەیوەندی هاوسەرگیری پێشوو بکەن پێش ئەوەی دووبارە هەڵەکە بکەنەوە لە پەیوەندییەکی نوێدا.

3- خود خۆشەویستی

زۆر کەس بڕیار دەدەن کە جیابوونەوە باشترین بژاردەیە بەهۆی ئەو مامەڵە زەلیلانەی کە لە هاوبەشی ژیانیان لە ژیانی هاوسەرگیریدا وەریگرتووە ئەم مامەڵەیە ئاستی متمانە بەخۆبوون و خۆبەگەورەزانینیان بە تەواوی دابەزاندووە، هەروەها لەوانەیە ببێتە هۆی هەستکردن بە توندی وەک دڵەڕاوکێ و خەمۆکی. ماوەی دوای جیابوونەوە کاتێکی گونجاوە بۆ چارەسەرکردنی ئەم هەستانە.

4- خۆت بدۆزەرەوە

دووبارە دۆزینەوەی خۆت، وەک چۆن لە ڕێگەی پەیوەندی هاوسەرگیری پێشووەوە مرۆڤ دەتوانێت ئارەزووی خۆی بدۆزێتەوە و ئەوەی تێیدا لەدەستچووە، وەک پەروەردە یان ئازادی، بۆ نموونە، وەربگرێت.

٥-ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە خۆشت دەوێن

هەموو ئەو شتانەی کە خۆشەویستن پێویستە ئەنجام بدرێن بە مەرجێک لە چوارچێوەی ئەخلاقی کۆمەڵایەتیدا بن دەتوانیت وەرزش بکەیت و ئۆتومبێل بکڕیت و سەفەر بکەیت.

6. لە تەنیایی نەترسێت

زۆرێک لەو کەسانەی کە جیابوونەتەوە لە تەنیایی دەترسن و ئەمەش شتێکە کە هەرگیز نابێت بیری لێبکرێتەوە، بەو پێیەی پراکتیزەکردنی خولیاکان و گەیشتن بە ئامانجەکان دەتوانێت تەنیایی نەهێڵێت، بەڵکو نابێت چەمکی تەنیایی بە مرۆڤەکانەوە ببەسترێتەوە، بەڵکو پێویستە ئەو زاراوەیە ببەسترێتەوە بۆ ئامانج و کردارەکان، وەک چۆن تەنیاکان ئەوانەن کە هیچ پلانێکیان بۆ ژیانیان نییە.

7. ناسینی کەسانی نوێ

ناسینی کەسانی نوێ بە مانای گەڕانەوە بۆ پەیوەندییەک نییە، بەتایبەتی دوای جیابوونەوە، بەڵکو بە مانای دروستکردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەسەر بنەمای هاوڕێیەتی و خۆشی و خۆشەویستی.

8. پەرەپێدانی چەمکی سەربەخۆیی

سەربەخۆیی بە مانای خاوەندارێتی ماڵێک نییە کە هەموو کارەکانت تێدا ئەنجام بدەیت، سەربەخۆیی وشەیەکی زۆر گەورەترە لە دەستەبەرکردنی ئەو پێداویستیانەی کە خۆی دەیەوێت هەست پێدەکرێت بە دەستپێکردنی کارێکی نوێ هەروەها دەتوانرێت بەدەستبهێنرێت بە... لە کاتی پرۆژەیەکی بازرگانی و چەندین بیرۆکەی تر کە دەتوانرێت جێبەجێ بکرێت.

منداڵ دوای جیابوونەوە چی بەسەر دێت؟

سەختترین شت لە جیابوونەوەدا ڕەنگە بوونی منداڵ بێت کاتێک دایک و باوک بڕیاری جیابوونەوە دەدەن، شۆکەکە بۆ منداڵەکە زۆر گەورە دەبێت، وەک ئەوەی دونیا پێچەوانە بووبێتەوە چەند هۆکارێک هەن کاریگەرییان لەسەر ئاستی شۆک هەیە کە منداڵەکە هەیەتی بەرکەوتەی: تەمەنی منداڵ، شێوازی جیابوونەوە، و ڕادەی تێگەیشتن و ئاگاداری منداڵ لە بابەتی جیابوونەوە و ئەو پشتگیرییەی لە هاوڕێ و خێزانەکەی وەریدەگرێت، بۆیە لێرەدا دەبێت هاوڕێیەتی لەگەڵ هاوسەری پێشوو تەنانەت بپارێزرێت ئەگەر تەنها لەبەردەم منداڵەکەدا ساختە بێت، چونکە منداڵەکە لەم قۆناغەدا پێویستی بە چاودێری تایبەت هەیە.

منداڵان چۆن کاریگەری ئەم کارەیان لەسەرە:

هەستکردن بە لەدەستدان لە دایک و باوک بە مانای لەدەستدانی ماڵێک نییە، بەڵکو بە مانای لەدەستدانی تەواوی ژیانێکە.

• هەستکردن بە هاوئاهەنگی دەرچوون لەگەڵ ئەو خێزانەی کە ناچارن لەگەڵیدا بژین.

• ئەو دڵەڕاوکێیەی کە هەستی پێدەکات لە ژیانی بەتەنها دوای نەبوونی یەکێک لە دایک و باوکەکان، بەو پێیەی لەوانەیە ئەوی دیکەیان لەدەست بدات.

• هەستکردن بە ناڕەزایی و توڕەیی بەرامبەر بە یەکێک لەو دایک و باوکانەی کە پێدەچێت هۆکاری جیابوونەوەکە بووبێت.

• هەستکردن بە نائارامی.

• هەستکردن بە پەرشبوون لە نێوان دایک و باوکدا.

زۆربەی منداڵان پێویستیان بە کاتێکی زۆرە بۆ ئەوەی بگەڕێنەوە دۆخی ئاسایی خۆیان تەنانەت ئەگەر دایک و باوک بگەڕێنەوە بۆ ژیانی پێکەوە ژیانێکی توندوتیژی و منداڵەکان لە ژێر کاریگەری جیابوونەوەی دایک و باوکیاندا بمێننەوە.

گرنگە منداڵان لە ناوەندی ململانێکان لاببرێن، ئەمەی خوارەوە چەند ڕێنماییەکی بەسوودە بۆ یارمەتیدانی منداڵان :

•داوا لە منداڵ یان هەرزەکار مەکە لایەنگری یەکێک لە دایک و باوکەکان بکات، وەک ئەوەی پێی بڵێیت (حەزت لە کێیە ئازیزم).

• لە منداڵەکەت مەپرسە باوکی یان دایکی (یەکێک لە لایەنەکانی ململانێ) چی دەکات.

• منداڵەکە وەک چەک بەکارمەهێنە بۆ هەڕەشەکردن لە لایەنی بەرامبەر، وەک: بێبەشکردنی منداڵەکە.

• لەبەردەم منداڵەکەدا ڕەخنە لە هاوبەشی بەرامبەر مەگرە.

• چاوەڕێی ئەوە مەکە منداڵەکەت جێگەی هاوبەشی بەرامبەرەکەی بگرێتەوە، وەک ئەوەی ئەرک و ئەرکەکانی پێ بسپێرێت.

• ڕۆڵی دایک و باوک بە کاریگەر دەمێنێتەوە لە ژیانی منداڵەکانیاندا، گرنگ نییە پەیوەندی نێوانیان چەندە خراپ و تێکچوون بێت.

• ڕاشکاوانە و بە ڕوونی لەگەڵ منداڵەکەت قسە بکە چونکە دەیەوێت بزانێت لە دەوروبەری چی ڕوودەدات و هەست دەکات مافی ئەوەی هەیە بۆچوونی خۆی دەربڕێت یان پرسیار لەبارەی شتێکەوە بکات.

• وایان لێبکە هەست بە دڵنیایی بکەن کە هێشتا لەلایەن دایک و باوکیانەوە خۆشەویستن و گرنگییان پێدەدرێت و چاودێری دەکرێن.

• ماوەیەک لەگەڵ منداڵەکەت بەسەر بەرە.

• لە کاتی چاوپێکەوتن و پابەندبوون بە بەروار و کاتەکانی بینینی منداڵەکە.

• گرنگیدان بە دیدگای منداڵەکەت یان منداڵە گەورەکەت نیشان بدە، بەڵام بریارەکان لەلایەن دایک و باوکەوە دەدرێن.

• بەردەوام بە لە چالاکییە ئاساییەکانی ڕۆژانەت و ئەرکە ئاساییەکانت، وەک چاوپێکەوتن لەگەڵ هاوڕێیان یان ئەندامانی تری خێزانەکەت.

• تا دەتوانیت گۆڕانکارییەکانی ژیانت کەم بکەرەوە چونکە ئەمە یارمەتی منداڵ دەدات هەست بکات خۆشەویستانی ژیانێکی ئاسایی دەژین سەرەڕای ئەو سەختییانەی بەسەریاندا تێپەڕیون.

لە کۆتاییدا دەبینین کە بەڕێوەبردنی ململانێ هونەرێکە کە دەتوانرێت لە ڕێگەی ڕاهێنان و پراکتیکی بەردەوامەوە فێری بێت و پەرەی پێبدرێت. بە بەکارهێنانی تەکنیکەکانی بەڕێوەبردنی ناکۆکی، تاکەکان دەتوانن ناکۆکییەکان بە شێوەیەکی بنیاتنەر چارەسەر بکەن و پەیوەندییەکانیان باشتر بکەن. بە پەرەپێدانی لێهاتوویی کەسی و کۆمەڵایەتی و کەڵک وەرگرتن لە ململانێی بنیاتنەر، دەتوانین کولتوورێکی دانوستان و هاوکاری لە هەموو لایەنەکانی ژیاندا بنیات بنێین. بەڕێوەبردنی ململانێکان تەنها ئامرازێک نییە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان، بەڵکو دەرفەتێکە بۆ بەرزکردنەوەی پەیوەندی و لێکتێگەیشتن و بنیاتنانی پەیوەندییەکی بەهێز و بەردەوام.