

هوشيار كردنه وه بۆ سهركهوتن له ژياندا

نوسراوه ی تاييه ت به ژنانيك كه زه بروه نگیان به رامبه ر كراوه

Sirkka Perttu
Päivi Mononen- Mikkilä
Riikka Rauhala
Päivi Särkkälä

ژيان له گهل كهسانك كه زهبروزهنگ دهنوينن له باري فيزيكي و گياني يه وه جيگاي مهترسي يه

هيچ كهسيك شايهني نه وه ني يه كه زهبروزهنگي له بهرامبهردا بهكار بهيئيرت

نه وه هويانهي كه بۆ نواندني زهبروزهنگ دههينرينه وه، هه موويان بيانوون

- سهرخوشي، ستريس، دهمه قاله، هه سادته (ئيرهي)، ترسي له دهست دان، بيتا قهتي

جيا بوونه وه، باوهر پي نه كردن و جنس له گهل نه كردن هيچ كاميان مافي

بهكار هيناني زهبروزهنگ به كهس نادات.

نه گهر زهبروزهنگه كه دهستي پي كرد، نه وه له خوويه وه كو تايي پي نايهت.

هيچ ژنيك نابي ريگا به زهبروزهنگ بدات له ژير سايهي نه وهي كه يهك پارچه يي خيزانه كه ي گرنك تره.

هه موو ژن و منداليك مافي نه وهي هه يه كه به بي زهبروزهنگ بزي.

نووسيني نهم كتیبه له سهر ئهركی:

STM/Terveiden edistäminen

پيرست

بو خوينهر ٤

يهكسانى له ژيانى هاوسهرى چونه؟ ٧

ئهو زهبرو زهنگهى كه دهرهق به ژنان دهكرىت، چىيه؟ ٩

ئايا دهترانى زهبروزهنگ كه بهرامبهر ژنان دهكرىت چهنده باوه؟ ١٢

بيرو بوچوونى ئهفسانهيى و راستيهكان له زهبروزهنگيى كه بهرامبهر ژنان دهكرىت ١٣

چون، ئهوكهسهى خوشم دهوى دهتوانى تاوام لى بكات؟ ١٧

بوچى جيابوونه وه سهخته؟ ١٩

زهبروزهنگ ههست بهنرخ خو دهرووخينى ١٩

گوپينه وهى زهبروزهنگ و نيشاندانى ههستى گهرم ونهرم ١٩

مندالهكان ٢٠

داهاتوى ناديار ٢٢

هو ئايينى يهكان ٢٢

هو ژينگه يهكان ٢٢

كارىگهرى زهبروزهنگى ناو ژيانى هاوسهريتى لهسهر مندال ٢٤

چون خو دهپاريژريتى له پهيوه ندى يهكى زهبروزهنگاوى؟ ٢٥

يارمهتى وهرگرتن ٢٨

كاردانه وهكانى زهبروزهنگ ٢٩

چهند ريئماييهك له پهيوه ندى به ئاساييشه وه ٣١

يارمهتى دوكتور ٣٥

يارمهتى پوليس ٣٦

خانوى ناسايش ٣٩

دهرهتى پيشتيوانى ديكه ٤١

بابهتى گرنگى تر ٤٣

ريئمايى ياسايى بو ژنان ٤٥

تاوانهكانى ليدان ٤٥

تاوانه جنسى يهكان ٤٥

تاوانبار نه كردن ٤٦

قهردهغهى نزيك بوونه وه ٤٦

جيابوونه وه و سهرپه رشتى مندالان ٤٩

ريكه وتن لهسهر بابتهكانى تاوان و دهمه قالى ٥٠

مافه سهره تايى يهكانى ژنان ٥٣

سهرچاوهكان ٥٤

پاداشتهكان ٥٦

بو خوینه

ئهو کتیبه‌ی که له‌بهر ده‌ستت دایه، تایبه‌تی بو ئهو ژنانه‌یه که کهوتوونه‌ته بهر زه‌بر و زه‌نگ. ئهو کتیبه‌مان بو تو نووسیوه که کهوتووێه بهر زه‌بروزه‌نگی هاوری‌کهت یان میرده‌کهت یاخود مندا‌له‌کهت. ئهم نووسینه‌مان بو تو نووسیوه تا یارمه‌تیت بدات که زه‌بروزه‌نگ بنا‌سیت و بزانی‌ت که تا چه‌نده کاریگه‌ری له‌سهر ژیان‌ت داناوه. ده‌مانه‌وێت ئهو ریگایانه‌یشت پی نیشان بده‌ین که چون بتوانیت له ناو ئه‌لقه‌ی زه‌بروزه‌نگ بییته ده‌روه. ئهم رینماییه‌یه به هاوکاری ئهو ژنانه که خوین کهوتوونه‌ته بهر زه‌برو زه‌نگ و هه‌روه‌ها کهسانی پسیپور له‌م بواره دا نووسراوه. پاریزه‌ر و جیگه‌ری دادوهر تیره‌ی ئیرکسون Terhi Eriksson زانیاریه یاسایی‌یه‌کانی نووسیوه. ماموستا (THM Sirkka Perttu) رینماییه‌که‌ی تیروته‌سه‌ل کردوه و چاوی به‌سه‌ر هه‌موو ناوه‌روکه‌که‌ی دا خشانده‌ته‌وه. هه‌روه‌ها چه‌ندین کارگی‌ری سوشیال و خزمه‌تگوزاری ته‌ندروستی هه‌لیانسه‌نگاندوه و بو‌چوونی خوین له‌سه‌ری داوه. وه‌ک نمونه‌ بو ئهم کتیبه ئیمه نووسراوه‌ی تر که له ولاتانی دیکه‌ش ده‌رکراوه وه‌ک رینماییه سهرکه‌وتن به‌سه‌ر ته‌نگ و چه‌له‌مه‌دا که بو ژنان به‌کارمان هیناوه. بیروکه‌ی نووسینه‌ی ئهم کتیبه بو ژنانی فنلاندی له‌و قسه‌و با‌سانه‌وه سهرچاوی گرتوه که تییدا ژنانیک که رو به‌رووی زه‌بروزه‌نگ بوونه‌ته‌وه توانیویانه ئه‌زموونی خوین بو یه‌کتر با‌س بکه‌ن و یه‌کتر هان بده‌ن بو ژیان به‌سه‌ر بردن و زال بوون به‌سه‌ری دا. له‌م “هوشیار کردنه‌وانه” وه ئهم کتیبه‌ش ناوی وه‌رگیراوه.

سهرچاوه‌ی با‌سه‌که ئه‌وه‌یه که ته‌واوی ئهو که‌سانه‌ی که ره‌فتاری چه‌وسینه‌رانه و کو‌تترو‌ل که‌رانه به‌رامبه‌ر به‌ که‌سی تر ده‌نوینن سیفاتی زه‌بروزه‌نگی هه‌یه. زه‌برو زه‌نگ هه‌میشه فیزیکی نی‌یه. ئه‌گه‌ر هات و که‌سی دووه‌م هه‌میشه ناچار بی‌ت قسه‌کانی ب‌خه‌ملینن و بیر له‌ هه‌ئس و که‌وتی بکاته‌وه ئه‌وه‌ش له‌ باری که‌سایه‌تی‌یه‌وه زه‌بروزه‌نگی خو‌خواردنه. به‌له‌به‌رچا و گرتنی ناسینه‌وه‌ی شیوه‌کانی زه‌بروزه‌نگ هه‌ول دده‌ین به‌ شیوه‌یه‌کی هه‌مه‌ لایه‌نه تیشک ب‌خه‌ینه سهر لایه‌نه جو‌را و جو‌ره‌کانی. گو‌رانکاریش زور جار له‌ ناسینه‌وه‌ی بارودو‌خی خووه ده‌ست پی ده‌کات.

له‌ سیستمی یارمه‌تی دانا ئه‌زموونی جو‌را و جو‌رمان هه‌یه. خراپترینیان ئه‌وه‌یه ئه‌گه‌ر که‌سی یارمه‌تی‌یه‌ر به‌ پی‌ی لیکو‌لینه‌وه‌یه‌کی نه‌زوک و بی ئه‌نجام که‌سی داواکه‌ری یارمه‌تی تاوانباری بکات به‌وه‌ی که ره‌فتاری ئه‌وه که زه‌بروزه‌نگی خو‌لقاندوه. به‌بو‌چوونی ئیمه چاره‌سه‌رکردن به‌قسه بو ئهو که‌سانه‌ی که زه‌بروزه‌نگیان به‌رامبه‌ر هاوسه‌ره‌کانیان نواندوه وه بو ئهو که‌سانه‌ش که زه‌بروزه‌نگیان به‌رامبه‌ر کراوه له‌ قوناغی‌کی زور زودا ده‌توانن ته‌نیا گه‌رفته‌که خراپ تر بکات. به‌زوری له‌ بو‌چوونه سهره‌که‌یه‌که‌دا مه‌به‌ست ئه‌وه نیه که پاریزگاری له‌ په‌یوه‌ندی نیوان دوو که‌سه‌که بکری. ب‌نه‌مای زه‌بروزه‌نگ گیروگه‌رفتی هاوبه‌ش و هاوکاری نیو په‌یوه‌ندی هاوسه‌ریتیش نیه. له‌ نواندنی زه‌بروزه‌نگدا هه‌میشه ته‌نیا ئه‌و که‌سه لی‌یرسراوه که نواندویه‌تی نه‌ک ئه‌وی تر که به‌رامبه‌ری کراوه. بو ناوا گیروگه‌رفتی‌ک پیاوه‌که و ژنه‌که‌ش به‌جیاواز پی‌ویستی‌یان به‌ یارمه‌تی دا‌پێژاو هه‌یه.

مه‌به‌ست له‌م کتیبه دانی زانیاری و هیوایه به‌ ژنان که ده‌رفه‌تیان بو ئال و گو‌ر هه‌یه. ده‌مانه‌وی کاریگه‌ری‌مان ئه‌وه‌نده هه‌بی که هه‌یج تا‌قه ژنیک سهر بو زه‌بروزه‌نگ دانه‌نه‌وینن. به‌لام به‌هه‌ر حال ئهم کتیبه ناتوانن جیگای ئینسانی تیگه‌یشتوو و به‌سه‌بر بگه‌ریته‌وه. سهرنجمان داوه که یارمه‌تی‌ده‌ران و داواکارانی یارمه‌تی زور جار به‌ زمانی جیاواز قسه ده‌که‌ن و کاته‌که و سه‌عاتی کاره‌کان به‌ ده‌وردانه‌وه‌ی قسه‌کان به‌ده‌وری خو‌ی دا ده‌بریته سهر.

هيوادارين كه ئەم كتيبه يارمهتي يارمهتي دهرايش بدات كه يارمهتي و رينمايي ژنان بكات كه له دهست زهبروزهنگ رزگاريان ببي. هه موو ژنيك مافي ئه وهى ههيه كه چاوهرواني به دهست هيناني يارمهتي، عه دالهت و ريزليگرتنى هه بي. ههچ ژنيك شاهه نى ئه وه نيه كه زهبروزهنگى له بهرامبهردا ئه نجام بدرى و له كاتى روودانىشى دا تاوانبار نيه.

له فنلاندا سه رنج بۆ ئه وهش راكيشراوه يارمهتي پياوانيك بدرى كه ده يانه وي دهست له رهفتارى زهبروزهنگ و چه وسانه وه و كونترول كردن هه لېگرن. چه ندين شويني يارمهتي دان و ته له فون بۆ ئه و كه سانه ههيه. ئەم كارمان به لاره به نرخه چونكه زور پياو له و ريگايه وه يارمهتي به دهست هيناوه. به لام بۆ ئه و ژنانه ي كه زهبروزهنگيان له بهرامبهردا ئه نجام دراوه جارى ههچ يارمهتي به كى پراوپر نيه. ته نيا ئه و شوينا نه ي كه يارمهتي ده دن بريتين له خانوه كاني ئاسايشى ژنان، بنكه ي قه يرانى لاقه كردن (ئىغتيساب) بۆ يارمهتي به قوربانيه كاني زهبروزهنگى جنسى (TUKINAINEN) ههروه ها هه ندى شويني يارمهتي ده ري تريش كه لي ره و له وي ههيه. ژنانيك كه زهبروزهنگيان ديوه پيوستيان به خه تي ته له فون و شويني يارمهتي ده ري "ئاسان" ههيه كه بويان دانراوه به تايبه تي به گويره ي پيوستى ئه وان، كه له وي دا كه سانيكى پسپور و پشتيو انانيك كه به لخوازي خويان كار ده كهن يارمهتي پيشكهش ده كهن.

زه برو زهنگيك كه له نيو خيزاندا روو ده دات تاوانه. ئه وهش خوي تاوانيك نيه له دژى ژنيك به ته نيا به لكو له بنچينه وه ده چينه وه بۆ چوونه پيشه وه ي به كساني و ديموكراتيه ت له ناو ته واوي كو مه لگادا. به لام زهبروزهنگيك كه له ناو خيزاندا ئه نجام ده دريت زور جار به و ئه ندازه يه وهك تاوانيك قورس ناگيريت له چاو ئه وه ي كه قوربانى به كه سىكى نه ناسراو ليى ده دات يان ئىغتيسابى ده كات. زور ژن كاتيك ويستوويانه ئه و پياوانه ي كه زهبروزهنگيان له بهرامبهرياندا نواندوه سزاي ياسايى بدرين، به ره ورووي ئه وه بوونه ته وه كه زهبروزهنگه كه به كه م گيراوه و ته نانه ت قوربانى به كه شيان به ريگه خوشكه ري زهبروزهنگ تاوانبار كردوه. هيوادارين كه هه رچى زياتر ژنان مامه له ي عاديلانه بكرين ههروه ها له به رده م ياسايشدا.

ده مانه وي هه موو ژنيك كه زهبروزهنگى به خويه وه ديوه هان بده ين، باوه رده كه ين به خوگيريت و قايميت له ژياندا، به لام خوت له بارودوخى سه ختدا به ته نيا مه هيله ره وه. هيوادارين، ئەم كتيبه ببيته ئامرازيك بوت بۆ راوه ستاويت له ژياندا. شان به شانى توش هه زاره ها ژن ههيه، كه هه مان ئه زمونى تو يان ديوه وه ئيستا ژيانىكى ئاسوده ده به نه سه ر. هه موو ژنيك و منداله كاني مافي ئه وه يان ههيه كه به ئازادى وبه بي ترس بژين.

له هيلسينكى دا ئوكتوبرى 1999

Sirkka Perttu
Päivi Mononen- Mikkilä
Riikka Rauhala
Päivi Särkkälä

هوشيار كردهوه بۇ سهركهوتن له ژياندا 6

یهكسانی له ژيانی هاوسهری چونه؟

ژيانی هاوبهشی ئینسانی راستهقینه و ساغ و سهلامهت یهكیكه له و چهندین شتانهی كه كامهراڻی و پراوپری به ژیان دهدات. مروّف پيوستی به پهيوهندی خوشهويستی لهگهڵ كهسی تردا ههیه. به دريژایی تهمهنمان چهندین شیوه له پهيوهندی ئینسانی ههیه كه هه یهكهیان جیاوازی لهگهڵ ئهوی تردا ههیه. ههندی پهيوهندی زور پيی رازین وههندی پهيوهندی ديكهش ههیه كه تا زور پيی نارازین و جيگای نيگهراڻیشه بومان. ژيانی هاوسهریته له ژيانماندا یهكیكه له گرنگترین پهيوهندی یه ئینسانی یهكان. یهكسانی یهكیكه له لایه نه چاك و گرنگهكاني ژيانی هاوبهش.

دیاری كردن وناسینهوهی لایه نهكاني هاوسهریته یهكسان و پهيوهندی یهكسان سهخته، چونكه به شیوهیهکی نه ریتی نهخشی ژن له وه پيشه وه به چهندین شیوهی ئهرك و لیپرسراویته پر كراوه. ژن واته ماشا دهكریت، زور جاریش بهی ئهوهی له لایه نه كهسیكه وه باس بكریت، كه له پلهی یهكه مدا لیپرسراوه بهرامبه به ريك و پيك كردن و خوشگوزهراڻی خیزانهكهی. له بهر ئه وه زور له ژنان ناچار دهبن بهنرخي شادی و خوشی خویان چاو له بهرژه وهندی یهكانيان پيوشن.

وینه ی لاپه ره ی داهاتوو (وینه ی ۱، لاپه ره ۸) یارمهتیت دهدات كه پهيوهندی خیزانی خوت و باری یهكسانیهكه ی هه لسه نگینی.

وینەى ۱. نایا په یوه ندى یه كهت له سهر بنه مای یه كسانى دامه زراوه؟

هه لئس و كه وته كان هه پره شاوى نین

- قسه كردن و هه لئس و كه وت كردن به شینویه كه كه، ژنه كه هه ست به ئه مان و ره حه تى ده كات له ده برینى بیروبو چون و ئه نجام دانى كاره كان.

گفت و گو كردن و راست بوون

- هه ردوولا رازى ده بن بو گه پان به شوین ریگای چاره سه ركردنى گپروگرفته كان
- قه بوول كردنى گوپاكارى یه كان
- خوازی ریک كه وتن

ریز لیگرتن

- گوئ گرتن به بى مه محكوم كردن
- پشتیوانى ده روونى و تیگه یشتن له یه كتر
- ریزدانان بو بیروبو چوونى یه كتر

هاوسه ریتى ئابوورى

- پیکه وه بپیار له سهر كاروبارى ئابوورى ده درى
- به رژه وه ندى هه ردوولا له بواری ئابوورى دا

بپروا به یه كتر كردن و پشتیوانى كردن

- پشتیوانى كردن له ئامانجه كانى ژن له ژياندا
- ریزگرتن له مافى ژن بو هه سته كانى، هاوه له كانى، كرده وه و بیروبو چوونه كانى.

به رپرسایه تى دابه ش كراوه

- ریکه وتنى هاوبه ش بو دابه ش كردنى كاره كان به شینویه كى گونجاو
- پیکه وه بپیاردان له سهر ئه و بابه تانه ی په یوه ندى به خیزانه كه وه هه یه

راستگویی و پپروا به یه ك كردن

- په سه ند كردنى به رپرسایه تى خو ت
- چاوخشان دنه وه به سهر كرده وه ی زه بپروزه نگی پپشو و
- دان نان به هه له ی خو تدا
- كراوه و راستگۆ له قسه وباسدا

دایك و باوكیكى به رپرس

- وه ك دایك و باوكیك كه به رپرسایه تى بیان دابه ش كرده
- بو منداله كه بیان له نه خشیکى ئیجابه ی و بى زه بپروزه نگی ده ركه وتن

سه رچاوه:

ئهو زهبرو زهنگه كى كه دهرهق به ژنان دهكریت، چىيه؟

زهبرو زهنگ ههلس و كهوتیكه، كه به هوپه وه دهسهلات به سهر ژيانى كه سیكى تردا پهیدا دهكریت به هوپه دروست كردنى ههستی ترس و ههپه شه كردنه وه. ههروهها ههلس و كهوتى كه سیكى تره بۆ كووتروول كردنى بىر و ههستهكانى كهسى دوهم. شیوهكانى به دهست هینانى دهسهلات و كووتروول و راگرتنى بۆ نموونه بریتین له ناو و ناتوره لینان، سووكایهتی پى كردن، تاوانبار كردن، ههپه شه لی كردن، ترساندن و بهكارهینانى زهبرو زهنگى فیزیكى و سیکسى و نابوورى، ئامانجهكش ئهويه كه ژن بكریته ملكى خو (حهسادهت) و بهرتهسك كردنه وهی ژيانى.

مه بهست له زهبرو زهنگیكه كه به رهرووی ژنان ده بیته وه ئهويه كه زهبرو زهنگه كه په یوه ندی به جنسى ژنه وه ههیه، كه دهكری به چه ندین شیوه خوئ نیشان بدات. ده توانی فیزیكى یان دهروونی و جنسى بیته. ههروهها ههپه شهی زهبرو زهنگ نواندن، ناچار كردن و لی سهندنه وهی ئازادیش هه زهبرو زهنگه. یه كیك له شیوهكانى زهبرو زهنگ نارهحت كردنى جنسى، ئیزعاج كردن و كهك لی وهرگرتنى جنسى و ئیغتیساب كردن له خیزاندا، خهته نه كردنى كچان و ژنان و زور كردن لییان بۆ كپین و فروشتن و لهش فروشییه. دهكریت ژنان له شوینی كار و خویندن و له ماله وه ههست به زهبرو زهنگ بکهن. زهبرو زهنگ له ژيانى هاوسه ریته دا باو ترین شیوهی زهبرو زهنگه كه له په یوه ندی نزیكدا روو ده دات. ئه وه زهبرو زهنگانه ی كه به رامبه ر به ناسیاو یان كهسى نزیك دهكریت زور جار له لایه ن پیاوانه وه ئه نجام ده دریته. زوربه ی قوربانیا ن ژنان له هه موو ته مه نه كاندا. ئه وه ژنانه دهكریت مندال بن یان لاو، ته مه ن ناوهراس ت یان پیر بن.

زهبرو زهنگى فیزیكى، زهبرو زهنگى فیزیكى دهكریت به زور گرتن تا قز راکیشان بیته، له زلله لیدانه وه بیته تا مشت لیدان وه پیلله قه لیدان، له قورگ گرتنه وه و بهكار هینانى چهكى جوړاوجوره وه تا تاوانى گیانى واته كوشتن بیته. زهبرو زهنگه كه له ژن ده كه ویته به هوپه زهبرو زهنگى فیزیكى یه وه له شین بوونه وهی لهش و رووشاوی یه وه تا زهبرى هه می شه یی و نوقسانى كه بۆ هه می شه پیوه ی دیار ده بی وهك كه پ بوون، كویر بوون یان له دهست دانى توانایى جوولانه وه. ههروهها زهبرو زهنگ له كاتى دوو گیانى ژندا له وانیه بیته هوپه له بارچوونى منداله كه.

زهبرو زهنگى جنسى، زور جار زهبرو زهنگى فیزیكى په یوه ندی ههیه یاخود دهگاته ئاستى ئه وهی كه زور كردن له قوربانى یه كه بۆ جنس كردن یان ئیغتیساب كردن. زهبرو زهنگى جنسى هه موو شیوهكانى دهست بۆ بردن و سه رنج راکیشان دهكریته وه كه ژنه كه پیى رازى نیه. كاتیك زهبرو زهنگى جنسى له په یوه ندی هاوسه ریته دا روو ده دات، ئه وكات له بارى دهروونى یه وه زورترین زیان دهگه یه نى و زهقترین شیوهی چه وسانه وهی زهبرو زهنگه. بهشى هه ره زوری ئیغتیسابه كان و زهبرو زهنگه جنسى یه كان كه له ژنان دهكریت له لایه ن كه سانى نزیك و ناشناى پیاوه وه دهكریت. ههروهها مندالانىش دهكریت زهبرو زهنگى جنسى یان لی بكریت.

زهبرو زهنگى دهروونى (نهفسى): زهبرو زهنگى دهروونى له وانیه ده مه قاله ی به رده وام بی، له یه كتر تووان، هاوار كردن و ناو ناتوره لینان یان هه په شه كردنى بی دهنگ بی. یان له وانیه شوین كهوتن و وه پز كردن و

هه ره شهی قسه بيت. زه بروزهنگی دهروونی دهكریت به شیوهی شیواندنی شت و مهکی ژنه كه بیت یان ئه زیهت دانی ناژه له مالییه كهی بیت. ههروه ها مندالیش وهك وه سیلهیهك بو نواندنی زه بروزهنگی دهروونی و كوئترول كردن به كار بهینریت. به پیی رهوال زه بروزهنگی دهروونی زیاتر زه بروزهنگیگی شاراوویه. مه بهست له نواندنیشی تیک شكاندنی پروا به خو بوون، توانایی بیركرنه وهی و شیکردنه وه و توانایی ههست كردن به راستییه كانی كهسی زور لیكراو.

زه بروزهنگی فیزیکی و جنسی وهیان هه ره شهی نواندنیان شیوازی گشتین له ژيانی هاوسهریتی دا به رامبه ر به ژنان كه ئه نجام ده دریت. به شیوهی گشتی، به شه جوراوجوره كانی زه بروزهنگ پیكه وه ده نویندرین. له ژيانی ژن ومیردایه تی دا لیسانی فیزیکی زور جار له په یوه ند به زه بروزهنگی جنسی و یغتیسابه وهیه. له گه له هه موو شیوه كانی زه بروزهنگدا هه میشه زه بروزهنگی دهروونیش ههیه. زوریک له شیوه كانی دهسه لات نواندن و كوئترول كردن قورس ده بینریته وه. ناسینه وهیان له په یوه ندی ژن و میردایه تی دا له وانیه ماوهیه کی زوری پی بچیت، چونكه پیاو كه رهفتاری زه بروزهنگانه ده نوینی له وانیه له سه ره تادا نه توانری خستنه ژیر رکیف و كوئترول كردن و به رتهسك كردنه وهی ژيانی ژنه كهی به دی بكریت. كوئترول كردن به مانای خو سه پانندن به سه ر فكر وزهین و ههست و هه لس و كهوتی ژنه كهیه. زور جار درهنگ تر و له پلهی دوایی دا زه بروزهنگه كه ده گوریت بو زه بروزهنگی فیزیکی واته لیسان. بازنه ی- “دهسه لات و كوئترول كردن” (وینه ی ۲، لاپه ره ۱۱) یارمه تیت ده دا بو ناسینه وهی زه بروزهنگ.

وینە ۲. ئایا له په یوهندی هاوسه ریتیت دا شیوه کانی دهسه لات و کۆنترۆل کردن دەناسیتتهوه؟

زەبروزەنگی ئابووری و ژێر دەستەیی کردن

- ریگا له ژن دەگری بو بە دەست هینانی کارو مانه وه له سهه کاره که ی
- ژن ناچار دهی داوای پاره بکات/پیاوه که ش پاره ی ههفتانه ی ده داتی
- ژنه که بهی پاره ده هیلتته وه

زەبروزەنگی نهفسی (دهروونی)

- وا له ژنه که دهکات ههست بکات که که سیکی خراپه ناو و ناتۆره لێنان و چهوسانه وه
- ژنه که والی دهکات که وابزانی گپروگرفتی دهرونی ههیه
- پیاوه که کایه ی نهفسی دهکات به تاویک گهرم بوون (نه رمی وخۆشه ویستی نیشاندا) و تاویک زهبروزهنگاوی
- حاشا کردن له زهبروزهنگ و به که م گرتنی.
- ژنه که به نواندنی زهبروزهنگ تاوانبار دهکات.

ترساندن

- ترس دهخاته دلێ ژنه که وه به شیوه ی ده م وچاو، به ئیشاره کردن و ههلس وکهوت به هاوارکردن، به شکاندن و تیکدانی شت و مه که کان به و شتانه شه وه که هی ژنه که به

دابڕاندن

- کۆنترۆل کردنی ژيانی ژنه که، کی ده بینێ، له گه ل کی قسه دهکات، بو کوی ده چی و که ی.

دهسه لات و کۆنترۆل

به کارهینانی مافی پله یه کی پیاو و

دهسه لات و جیگا و ریگا که ی

- مامه له کردن له گه ل ژنه که ی وه ک کاره که ر
- هه موو بپیاره “گه وره کان” به ته نیا ده دات
- هه لس وکهوت وه ک “گه وره ی مال” دهکات

زەبروزەنگی جنسی

- ژنه که ناچار ده بیته به بی ویستی خوی جنس بکات
- نازاری نه ندانه کانی زاوژی ژنه که ده دات
- وه ک نامرزی جنسی مامه له له گه ل ژنان دهکات

هه پشه کردن

- هه پشه له ژنه که دهکات و دهیترسینی تا له باری دهروونی یه وه برینداری بکات
- هه پشه دهکات منداله کان له دایکیان بسه نیتته وه
- هه پشه ی خوکوشتن دهکات نه گه ر ژنه که هه ولی جیابوونه وه بدات
- هه پشه دهکات که به کاربه دهستان رابگه یه نی که ژنه که ی دایکیکی خراپه

به کارهینانی منداله کان وه ک نامرزی بو

زەبروزەنگ نواندن

- مندال به کار ده هینتیت بو نه وه ی ژنه که ههست به تاوان بکات
- مندال به کار ده هینتیت بو گه یاندنی په یامه کانی
- مافی بینینی مندال به کار ده هینتیت به هه پشه کردنی زهبروزهنگ نواندن

زەبروزەنگی فیزیکی

سهه رچاوه:

نایا دهترانی زهبروزهنگ که بهرامبهر ژنان دهکریت چهنده باوه؟

ههر ژنیك بهبی له بهرچاو گرتنی تهمن، كهلتور، رهچهلهك، ئایین، شیوهی ژیان، ئاستی خویندهواری یان جیگاوریگای ئابووری و كوومه لایهتی لهوانهیه زهبروزهنگی بهرامبهر بكریت. كهسانیک كه قوربانی زهبروزهنگن بهئاسانی دهست نیشان ناکرین. ژنان له بهردهم ریسکیکی گه وهردان كه له ژیانی هاوسهریدا زهبروزهنگیان بهرامبهر بكری. به پپی لیکولینهوه ژنان به زوری لهوه دهترسن كه ببنه قوربانی زهبروزهنگی پیاوی نهناسراوهوه، ههرچهنده زورتر لیدان و لاقهکردن (ئیغتیساب) و زهبروزهنگهکانی تر كه ژنان بهر و پرووی دهبنهوه له راستی دا له مالهوه روو دعات. ههروهها زور جار ژنانیش كه شوینیکیان بریندار دهبیته بههوی زهبروزهنگیکهوهیه كه له پهیوهندی خیزانی دا روو دعات. زهبروزهنگی ناو خیزان و پهیوهندی هاوسهریتی گروگرفتییکی گرنگی كوومه لایهتییه، كه له ئەنجامدا زیانی جوړاوجوړ به تهنروستی و ژیانی ژنان و مندالهکانیان دهگهیهنی.

به پپی خشتهی "پروا، هیوا، لیدان" ی بنکهی سه رزمیری كه له لایه (Heiskanen ja Piispa 1998) ئەنجام دراوه زهبروزهنگ بهرامبهر به ژنان له فنلهندا له نیو پهیوهندی هاوسهریتی و نزیك دا باوه. زوربهی زهبروزهنگهکان له پهیوهندی خیزانی دا لیदानه. به پپی خشتهی خوارهوه دهبینیت كه تو ته نیا نیت، ئەگه ر كهوتبیته بهر لیدان وهیان ههر زهبروزهنگیکی تر. ئەمه دهتوانی یارمهتیت بدات لهوه تیبگهیت، كه نواندنی زهبروزهنگ خهتای توئی تییدا نییه و تایبه تهندی توش نییه.

- ٤٠٪ ژنانی فنلهندی وه هندی جاریش تهمنی ١٥ سالیس دهگریتهوه، كهوتونهته بهر زهبروزهنگی فیزیکی یان جنسی پیاو وهیان بهر و پرووی هه پرهشی زهبروزهنگ بوونهتهوه.
- ٥٢٪ ژنانی سهروو تهمن ١٥ سال كهوتونهته بهر نارهحتی ویبزارکردنی جنسی
- ٢٩٪ ی كچانی خوار ١٥ سال بهر و پرووی زهبروزهنگ، هه پرهشی کرداری جنسی یان به زور جنس کردن لهگهلیان بوونهتهوه.
- ٥٠٪ ی ژنان كهوتونهته بهر زهبروزهنگ یان هه پرهشی میردی پیشوو یان رهفیکی کوپی پیشوویان.
- ئەو پیاوانه ی كه له کاتی ژیانی هاوسهریتی و پیکهوه ژیانی لهگه ل ژنهکە ی زهبروزهنگی بهکار هیناوه، ٣٦٪ ی ئەوانه دوای جیابوونهوهش ههر بهردهوام بوون لهسهر بهکار هینانی زهبروزهنگ.
- زهبروزهنگی فیزیکی و جنسی ئیستا كه له لایه میردهوه یان له لایه رهفیکی کوپهوه دهکریت یان هه پرهشه کردن به نواندنی زهبروزهنگ بهر و پرووی ٢٢٪ ی ژنانیک بووتهوه كه پهیوهندی هاوسهریتی یان ههیه. له ماوهی یهك سالدا ١١٢٠٠٠ ژنی فنلهندی دهکونه بهر زهبروزهنگی نیو خیزان وهلهم ژمارهیهش ٩٠٠٠٠ ی زهبروزهنگی فیزیکییه.
- له فنلهندا، هه موو روژیکی سال بهه موویهوه ٣٠٦ ژن، له تهمنهکانی نیوان ١٨ بو ٧٤ سال دهکونه بهر زهبروزهنگی فیزیکی یان جنسی یان هه رهشی زهبروزهنگیان لی دهکریت
- لهوانه ٢٤٦ كهسیان هه موو روژیک له ناو خیزاندا لییان ددری
- له فنلهندا ههر ٦ دهقیقهیهك ژن له لایه میردهکە ی یان کورهکە ی رهفیکییهوه لیی ددریت
- له فنلهندا ههر دوو ههفته جاریک له ئەنجامی زهبروزهنگی نیو خیزان و پهیوهندی نزیك، ژنیك دهری.

بيرو بوچووني ئه فسانه يي و راستيه كان له زهبروزهنگي ك كه بهرامبهر ژنان دهكريت

له كومه لگاي ئيمه دا بيرو بوچووني ئه فسانه يي و تهنا ته خورافاتي زور هه يه كه باس له زهبروزهنگ بهرامبهر به ژنان دهكات. زانباري و بوچووني هه له خزمهت به نواندني زهبروزهنگ دهكهن و به بوچووني كه سيك كه زهبروزهنگ دنوييني مافي ئه وه ي پي ده دات به كاري بهيني. بيرو بوچوونه ئه فسانه يي به كانيش زهبروزهنگه كان و ئه نجامه كان و كاردانه وه كان به كه م دهگريت و دهيسرپه ته وه. سه رچا وه ي بيرو بوچووني ئه فسانه يي نه بووني زانباري به، و دهيه وي له ئه نجام دهري زهبروزهنگ تي بگات وه لويستي نيگيته قانه ي بهرامبهر به ژنان قورباني وه برگري. لي ره دا ده چينه سهر ده دانه بيرو بوچووني ئه فسانه ي باو كه هه يه.

1 زهبروزهنگ كو تايي پي دي ت كاتي ك "مالمان ده كه ين به يه ك"، "زهواج ده كه ين"، "مندالمان ده بيت".

ده تواني ت هه ميشه بو تري ئه گهر زهبروزهنگ به كار هاتبي ت له كاتي ده ستگيري دا، ئه وا ئه م زهبروزهنگه دواي گو راني ژيانيش سه ره راي "زهواج كردنيش" ههر دريژه ي ده بي. كاتي ك په يوه ندي به كه جي گير ده بيت و ده بيت هه ميشه يي زهبروزهنگه كه ده گو ريت و به رده وام و قورستر ده بي. مال بكرت به يه ك، زهواج كردن، دوو گيان بووني ژن يان مندال بوون به ماناي دلنيا بووني زهبروزهنگ كه ره كه له بووني ژنه كه به ملكي ئه و بيت. ئه و كاته پيوستي به وه نيه كه به هو ي كرده وه كان خويه وه يه ترسي هه بيت كه ژنه كه ي له ده ست بدات. له و كاته دا ئي تر كو نترولي به سه ر زهبروزهنگ نواندني خو ي دا كه متر ده بيت هه و. پيا وه كه كه يه ك جار زهبروزهنگ دنوييني ئي تر سنووري درووني خو ي بو نواندني زهبروزهنگ ده شكيني. دواي ئه مه نواندني زهبروزهنگ جار له دواي جار بو ي ئاسانتر ده بيت هه و. زهبروزهنگ له په يوه ندي هاوسه ري تي دا تاوانه، كه به رده وام مه ترسي ئه وه ي لي ده كريت سه ره هل بداته وه.

2 زهبروزهنگ ده مه قاله و كيشه ي ده سه لاته له په يوه ندي هاوسه ري تي دا

له نيوان هه موو هاوسه ري كدا جياوازي بيرو بوچوون و ده مه قاله ش هه يه. ئه مه ش شتي كي سروشتي به و ري گاي پي درا وه كه له نيوان دوو كه سدا جياوازي بي ر كرده وه و بوچوون هه بيت. به لام زهبروزهنگ ناچيته ريزي كيشه ي ده مه قاله وه. زهبروزهنگ پر و سه ي وتو و ويژي نيوان دوو كه س نيه. زهبروزهنگ كيشه ي به كساني نيوان دوو كه سيش نيه، بهلكو و لي دان، هه ره شه، تي رو ر و خو زال كردني پيا وه به سه ر ژندا. به كار هيني اني ده سه لاته كه تييدا به كيكيان بريار بو ژيان، پي كه وه بوون، قسه كردن و هه لس و كهوت داده ني ت به كه لك وه رگرتن له ترسي زهبروزهنگ و هه ره شه ي به كار هيني اني. زور جاريش نواندني زهبروزهنگ پيش ده مه قاله و كيشه نا كه وي. به لام كه سيك كه زهبروزهنگ دنوييني ده تواني به مه به سه ته وه وله قه ست ده مه قاله و كيشه دروست بكات بو ئه وه ي بتواني مافي به كار هيني اني زهبروزهنگ به خو ي بدات ووا له قورباني به كه بكات كه هه ست به تاوان بكات و زهبروزهنگه كه بخاته ئه ستوي خو ي.

٣ ژن به رهفتاری خووی دهبیته هووی نواندنی زهبروزهنگ

ئهمه ئاسایی ترین و باوترین بیروبوچونی ئەفسانهیییە که زۆر باوه. به پێی ئەم بۆچوونه ژن پیاو دهوورژینی بۆ بهکار هینانی زهبروزهنگ ئەویش بۆ نمونه به "بیانووگرتن"، سهرنج راکیشان، نارهزایهتی کردن یان داواکردن. به هه مان شیوه بیروبوچوونیکی ههلهی تر ههیه پێی وایه ژن پیاوهکه "دهجوولینی" تا ئیختسابی بکات! له م بیرکردنه وهیه دا وهك تاوانباریکی زهبروزهنگه که ته ماشای ژن دهکریت. به پرسیارهتی قوربانی بوونی ژنه که دهخریته ئەستوی خووی، ئەوه تا "خووی شایانی" ئەوهیه به هووی کرده وهکانی یه وه. به لام ههچ کهس شایه نی ئەوه نیه که زهبروزهنگی له بهرامبهردا بکریت. ژنان لێیان دهدریت به هووی ههندی "هو" وه وهك داواکردنی پارهی خوارده مهنی له مێرده کهی، ئەگه ر خواردن حازر نه کرابی له کاتی هاتنه وهی مێرده کهی له سه ر کاره وه، ئەگه ر مێرده کهی خوارده نه کهی به دل نه بی یان مندا له کان لاساری ده کهن، زۆر جاریش پرسیاری "تابه جی" له کاتی "تابه جی" دا بووه ته هووی زهبروزهنگ نواندن له لایه ن پیاوه وه. له راستی دا ژنان ناچار ده بن هه ولی گوپین و چاک کردنی رهفتاری خوویان بدن که به دلی کهسی زهبروزهنگ که ره که بیته وهی رو به رووی زهبروزهنگ نه بیته وه. به لام زۆر زوو ژنان به هه ر حال بویان ده رده که وی که به هه ولدان بۆ جی به جی کردنی چاوه پوانی یه کانی زهبروزهنگ که ره که یان به رازی بوون و سه رده انه واندن بۆ داواکانی ئەوان ناتوانن پێشگیری له زهبروزهنگ بکه ن یان کو تایی پی به یین. ههروه ها ئەوان ئەوهش فی رده بن گووی رایه ل کردنی مێرده کهی، دژایه تی کردنی وه یان پشتیوانی کردنی هه یچیان ناتوانیت کو تایی به زهبروزهنگ به یینیت. زهبرو زهنگ په یوه ندی نیه به رهفتار وه یان گوپینی رهفتاری کهسی زۆر لیکراوه وه.

٤ ژنان خوویان دلخوازانه لهو په یوه ندی یانه دا ده میننه وه که زهبروزهنگیان

تیدایه

زهبروزهنگ قوربانی یه که والی دهکات ههستی شه رم، تاوان و شکان بکات ههروه ها ترسیکی سستی شی لی دهنیشی. ژیان له ژیر سایه ی هه ره شه وترسی زهبروزهنگدا له باری دهروونی یه وه تیکشکینه ره، به تایبه تی کاتیکیش پیاوه کهی زهبروزهنگ ده نوینی سوژ وخوشه ویستی نیشان بدات. ده رنه خستن و بی دهنگه کردن دیویکی گرنگی زهبروزهنگه، شاردنه وهی زهبروزهنگ و نه درکاندن ده رفه ت به پیاو ده دات که به رده وام بیته له سه ر زهبروزهنگه کهی و خووی به چاک له ناو خه لکدا نیشان بدات. ژنان له و کرده وانه ی مێرده کانیان ده یکه ن و له ژیرده سته یی خوویان شه رم ده کهن. به هووی ئەوه شه وه زۆر جار ژنه که له په یوه ندیه کانی به خه لک و له ژیانی کومه لایه تی دا داده پری وته ریک ده که ویته وه. خو رزگار کردن له م گیرخواردنه دا زه حمه ته.

هووی سه ره کی بۆ مانه وه له م ژیانده ا ترسه: ترس له کهسی زهبروزهنگ که ره که، ترس له تو له سه ندنه وه، وه ئەوه ی که زهبروزهنگه که هه رگیز کو تایی پی نه یه ت. ترسی به ته نیا ژیان به سه ربردنی خووی یان له گه ل مندا له کانی. که سه کهش که زهبروزهنگ ده نوینی به رهفتاری خووی ئەم ترسانه دروست و به هیز ده کات. به زو ریش ئەو که سانه ی زهبروزهنگ ده نوینن نایانه وی جیا ببنه وه یان پێی رازی نابن. ههروه ها ئەوان رازی نابن به جیا کردنه وهی مالی هاو به شیان، که ئەمهش باری ژن و مندا له کانی هه رچی زیاتر سه خت تر ده کاته وه. زۆر جار گیانی ئەو ژنه ی که ده یه وی جیا ببنه وه وه هه ندی جاریش هی مندا له کانی شی ده که ویته مه ترسی یه وه. کات و

هوشيار كردهوه بو سهركهوتن له ژياندا 15

قوناغى جيابوونهوه جيگاي مهترسىيه بو ژنان چونكه سخت ترين ليدان و كوشتن بهتاييهت لهم قوناغهدا روودهات. ههروهها به جيابوونهوه زهبروزنگ كوټايى نايهت، بهلكوو دهكرىت چهندين سال دواى نهوش هه بهردهوام بيټ. لهبهر نهوه ژن و مندالهكان پيوستىيان به پشتيوانى و پاريزگارى دواى جيابوونهوش ههيه. مانهوه له ژيانىكدا كه زهبروزنگى تيدايه دلخوازانه نىيه لهپلهى يهكهمدا بههوى خوشهويستى شهوه نيه.

5 ژنانىك كه زهبروزنگيان بهرامبهر دهكرىت نهخوشى دهرورنىيان ههيه

ژنانىك كه زهبروزنگيان لهبهرامبهدا دهكرىت هيج نهخوش يان جياواز نين. بهلام ژنان به چهندين شيوهى جوراوجور بهدهست ئاكامهكانى زهبروزنگ نارحهتى دهچيژن. زهبروزنگ ههميشه قوربانىيهكه توشى قيرانى دهرورنى ترس وسام دهكات و زور به قولى كار دهكات ههستى باوهر بهخوكردن و كهسايهتى و نرخى ئينسانى ژنهكه. زهبروزنگ دهبيته هوى گيروگرفتى دهرورنى زور بو مندالانى خيزانهكه. زور جار كهسى زهبروزنگ نهجم دهره نهوه نيشان دهات به ژنهكه و دهروربهه كه گوايه قوربانىيهكه لهبارى دهرورنىيه تهواو نيه، نهويش بو نهوهى رهفتارى خوى بشاريتهوه يان مافى بهكارهينانى زهبروزنگ به خوى بدات. نهمش شيوهيهكه بو سهركوت كردن و بى بايهخ كردنى قوربانىيهكه.

6 نواندى زهبروزنگ بههوى بهكارهينانى

ماكى گيژكهه و/يان نهلكحولهويه

نهلكحول يان ماكى گيژكهه ناكريټ وهك هوى راستهوخوى زهبروزنگ تهماشا بكرىت، ههچهنده جاروبار رهفتارى زهبروزنگانه پيهوهندى به بهكارى هينانى نهو شتانهوه ههيه. بهلام دورى نهلكحول له نواندى زهبروزنگ دا گهوره دهكرىتهوه. ههروهها پياوانىكيش كه ههركيز ناخونهوه زهبروزنگ دهنوينن. نهزمون نيشانى داوه مهرج نيه زهبروزنگ به واژهينان له بهكارهينانى نهلكحول كوټايى پى بيټ. دهكرى پياوهكه واز له ليدان بهينىت بهلام هه بهردهوام بيټ لهسهر زهبروزنگى نهفسى و كوټرول كردنى ژنهكهى. دهكرىت زهبروزنگهكه شكل و شيوازى تر بهخويهوه بگريټ.

له كهلتورى فنلهندىدا زهبروزنگىك كه به سهرخوشى و مهستى نهجم دهرىت زورتر قهبول دهكرىت و له كهسهكه تيددهگن. نهمه لهبارى كومهلآيهتىيهوه بهئاسانى وهك هويهك نهو مافهى پى دهرىت كه زهبروزنگ بنوينى. بهلام رهگ و پيشهى نواندى زهبروزنگ زور له مامهلهكردن و بهكارهينانى نهلكحول و ماكى گيژكهه قوول تره. سهرچاوهكهى له پيوستى نواندى هيژ و دهسهلاته وهروهها ژير دهسته راگرتنى ژنهويه. نهو پياوهى كه گيروگرفتى بهكارهينانى نهلكحول يان ماكى گيژكهه ههيه و زهبروزنگيش دهنوينى، نهوا دوو گيروگرفتى ههيه بو رزگاربوون له دهستيان: گيروگرفتى نهلكحول يان ماكى گيژكهه لهگهله رهفتارى زهبروزنگانه.

٧ پياوهکه کردهوهی زهبروزهنگانهی ههیه، چونکه به مندالی سهختی دیوه

به پیی لیکۆلینهوهیه که (Heskanen ja Piispa 1998) ئەنجامیان داوه ٤٠٪ ی پیاوانیک که زهبروزهنگیان نواندوه بهرامبەر به هاوسهرهکانی ئیستایان، به مندالی هه مان نمونهیان له مالهوه دیوه. مندال پرفتاری دایک و باوکی وهک نمونهیهک بوخوی دهبینیتهوه و ئەوانیش نمونهی پیاو و ژن له بهرچاوی. کوری بچکۆله کاتیک تهماشای پرفتاری باوکی دهکات تیگه‌یشتن لهسهر نهخش و نرخ و جیگا و ریگای ژنی لیوه وهردهگریت. ئەگهر نمونهی رهفتارهکهی زهبروزهنگانه بیته، ئەویش وا فیڕ دهبی که گوايه به نواندن زهبروزهنگ دهتوانی له ژيانی هاوسهری دا جیگا و ریگای سهروتتری دهست بکهویت و سوودی لی وهربگریت. بهلام که گهوره بوو دهتوانی لی بکۆلیتهوه و تیگه‌یشتن و رهفتاری خوی بگۆری. کاتیک گهوره دهبیته وهک پیاویک بهتهواوی بهرامبەر به رهفتار و ریگا و شیوهی ژيانی خوی لیپرسراوه. ئەوهی به مندالی ئەزمونی سهخت وهیان نمونهی ههلهی دیوه ناکری وهک هویهک تهماشای بگریته که لیپرسراویته که متر بکاتهوه وهیان زهبروزهنگی لی قهبول بگریته.

ئهو پیاوانه‌ی زهبروزهنگ دهنوینن ژيانی مندالی جوراوجوریان هه‌بووه ومه‌رج نیه ژيانی مندالی گیروگرفتاری بیته هویهک که به گهوره سالی رهفتاری زهبروزهنگانهی هه‌بی. زهبروزهنگ له ناو هه‌موو چینه‌کانی کۆمه‌لگادا و هه‌روه‌ها له ناو خیزانی "باشیش" دا هه‌یه. زهبروزهنگ گیروگرفت و نه‌خووشی دهروونی نیه. رهفتاری زهبروزهنگانه‌یش هیزیکی سروشتی نیه، که هیچی له‌گه‌لدا نه‌کری. پیاو به پیی ئەزمونی مندالی خوی دهتوانی بریار بدات، که لانی کهم ژنه‌کهی پیوست به‌وه ناکات بترسی وهک چون دایکی دهترسا یان منداله‌کانی پیوست ناکات وهک ئەویان به‌سهر بیته. پیاوه‌که دهتوانی به ئەستۆ گرتنی به‌پرسایه‌تی له ژیان و پرفتاری خوی گۆران به‌سهر خوی دا بهینی. زور جار له‌م باره‌وه ئەو کهسه پیوستی به یارمه‌تی کهسی تر هه‌یه.

٨ "مشته قسه‌دهکات" کاتیک پیاو نه‌زانێ قسه‌ بکات

له هیچ شوینی‌کدا نه‌بینراوه پیاوانیک که زهبروزهنگ دهنوینن وهک پیاوانی تر توانای قسه‌کردنیا نه‌بی. ئەمه خورافه‌یه‌کی کۆنه، که ناماژه بو خورافه‌یه‌کی تر دهکات له‌سهر جیروونی لایه‌نه‌که‌ی تر. که گوايه ژن هه‌میشه له قسه‌کردندا له پیاوه‌که "ده‌باته‌وه" بویه پیاوه‌که‌ش لیی ده‌دات. ئەم خورافه‌یه شیوه‌یه‌ک له تیگه‌یشتن ده‌دات به‌دهسته‌وه که گوايه ژن خوی زه‌مینه‌ی زه‌بروزه‌نگ پیک ده‌هینی. به‌م شیوه‌یه پیاو پیوست ناکات له رهفتاری خوی لیپرسراو بیته، به‌لکوو لیپرسراویته ده‌خړیته سهر ئەستۆی ژن. له‌م بو‌چوونه‌دا به تووند ره‌وترین شیوه که له راستی دا پیاو قوربانی ژنه. ئەمانه هه‌موویان به‌مانای قه‌بول کردن و کهم نرخ کردن و پو‌وچه‌ل کردنه‌وهی زه‌بروزه‌نگه. زه‌بروزه‌نگ له ئەنجامی گیروگرفت له په‌یوه‌ندی نیوان ئینسانه‌کاندا نیه، به‌لکوو مشته باس له ده‌سه‌لآت دهکات و زال کردنی ئیراده‌ی ئەنجام ده‌ره‌که‌یه به‌سهر قوربانی‌یه‌که‌دا.

چون ئه وه كه سه ي خو شم ده وي ده تواني ناوام لي بكات؟

له سه ر ئه وه ي كه بو چي هه ندي له پياوان به رامبه ر به ژنان زه برونهنگ به كار دهه ينن هه ول دراوه به شيوه و تيوري جوړاوجوړ باس بكرى. زه برونهنگ بو نمونه وا باس كراوه كه گوايه گيروگرفتي دوولايه نه ي ژيانى هاوسه ريه، كيشه يه كه نه تواني به قسه كردن چاره سه ر بكرى، ستريسي پياو، چوونه ساله وه ي پياو، خراپ به كار هينانى نه لكحول و ماكي گيژكه ر و درمان، نه خو شى ده رووني، كيشه ي بيكارى و گيروگرفتي مالى. ئه م بابه تانه ده كريت له گه ل نواندى زه برونهنگدا خو يان نيشان بدن، به لام ئه مانه هو كاني نواندى زه برونهنگ نين. زه برونهنگ كو تايي پي نايه ت، سه ره راي ئه وه ي باس له و كيشانه بكرىت و يارمه تيش پيشكه ش بكرىت. زه برونهنگ "له ده ست داني كو ترو ل" نيه، به لكوو ريگايه كي كاريگه ره بو به ده ست هينان و هيشتنه وه ي ده سه لات و كو ترو ل. پياويك كه زه برونهنگ ده نويني ده يه وي له و ريگايه وه به ترساندى ژنه كه ي خو ي به سه ردا زال بكات.

پياويك كه له ژيانى هاوسه رى دا ره فتارى زه برونهنگانه ده نويني، پيي وايه كه ژنه كه ي سه رچاوه ي خو شى يه تى و كه واته ليى به رپرسياره. هه ر بو يه هه لس و كه وت و بيرو هو ش و هه ستى هاوسه ره كه ده بي به هه موو شيوه يه كه كو ترو ل بكرىت، تا گيروگرفته كاني پياوه كه (وابه سته به ژنه كه و به زه برونهنگ) ئاشكرا نه بيت. زوريك له ژنان سه رنجيان داوه كه، پياوه كانيان "دوو كه سايه تى يان" هه يه. ئه وان ده توانن له ده ره وه زور سه رنج راكيش، گه رم و گوپ، زي ره ك و ريك و پي ك بن. ئه وان له وان يه بتوانن وينه يه كي باوه ربه خو و هيمنانه له خو يان نيشان بدن. كه هه رگيز باوه ر نه كرى كه هيج شتيكي خراپيان لي بوه شيته وه. ئه وان به "هاوري باش" ده ناسرين. كاتيكيش داواي روونكرده وه ي لي ده كريت، ئه وان هه مووان بولا ي خو ي راده كيشي چونكه ژنه كه كه زه برونهنگى به رامبه ر نواندوه وه خه لكى شاراوه يه له پاليه وه وه كه كه سيك كه تووشى هيسترى بووه، وابه سته به مي رده كه ي، دل راوكه و ناته واو نيشان ده دات. راستى يه كه له نيوان ژن و مي رده كه و ديواره كاني ناو ماله كه ده مي نيته وه. پياوه كه له ماله وه به ته واوي كه سيكي تره. ئه مه ش به گشتى وا له قوربانى يه كه ده كات كه له هه ست و بيركرده وه كاني دلنيانه بي، وناشزاني كامه راسته و كامه درويه، چي راسته و چي هه له يه.

زه برونهنگ له نيو هه موو چينه كاني كو مه لدا روو ده دات. ئاستى خو يندى پياوه كه هيج نه خشى نيه. هه روه ها ئه و پياوانه ش كه جيگاوريگاي گرنكي كو مه لايه تى يان هه يه، كارمه ندانى كاروبارى كو مه لايه تى و په يوه ندى نيوان ئينسانه كان يان پياوانى ئاييني (مه سيحى) ده كريت ره فتاريان به رامبه ر ژنه كانيان زه برونهنگانه بي. بو چوونى توند ره وان هه سه ر نه خشى ژن و پياو يان بو چوونى پياوسالارانه له خيزاندا ريگا خو ش كه رن بو زه برونهنگ و شاردنه وه يشيان. ده كريت زه برونهنگ وه ريگايه كي راست ته ماشا بكرىت بو به ده ست هينان و دلنيا بوون له ده سه لات و به ريوه به رايه تى.

پياويك كه ره فتارى زه برونهنگانه بيت زور به توندى وابه سته يه به ژنه كه ي. ژن بو پركرده وه ي پيوستى يه كاني يه تى، كه وه ئينسان ريزى لينگري. ئه و ژن وه ك ملكى خو ي و بو پر كردنى ئاره زووه كاني ته ماشا ده كات، كه بو ئه و ته رخان كراوه. ئه و ره زامه ندى و گو ي رايه لى و خزمه ت كردن وه له كاتى پيوستيشدا خزمه تى جنسى له ژنه كه ي چاوه پروان ده كا. زور جار سه سادته ت، خواستى مولكايه تى و خو په رستى په يوه ندى به ره فتارى زه برونهنگه وه هه يه. ئه وه ش زور باوه كه پياوه كه ناتوانى ليپرسراوي تى خو ي به رامبه ر به ره فتار و هه سته كاني له ئه ستو بكرى. ئه و تاوانى زه برونهنگه كاني له خو ي دوور ده خاته وه، بو نمونه بارودوخ،

بوچی جيابوونه وه سهخته؟

زور جار بو تاوانبار كردنی قوربانیه كه نهو پرسياره دهكری كه "بوچی ژن خوئی له چوارچیوهی ژيانی زهبروزهنگدا دههیلایته وه". زه مینهی نه م پرسيارانهش چه ندین بیروبوچوون ههیه كه گوايه ژنه قوربانیه كه "زور عاشقه"، "بروای به خوئی نیه"، "یان نهو" "فیربوه" یان ماسوشیسته، كه "هزی" له زهبروزهنگه. هویه كانی مانه وه له و ژيانه دا زورن. زور جار جيابوونه وه ترسناكه، نه گهر كه سی زهبروزهنگ نه نجام دهره كه له و پروایه دا بیته كه به بهجی هیشتنی ژنه كه نیتر هیچی تری نیه له دهستی بدات. ههر بویه له وانیه نهو ناماده بیته بو ری گرتن له جيابوونه وه بی ئومیدترین ریگا هه لبرتی ریت. له وانیه ژنه كه بو ماوهیه کی دوورو دریژ مه ترسی گیانی بو بیته پیشه وه. ههروه ها نه گهر پیاوی زهبروزهنگ كه ر جیگاوریگی كو مه لایه تی باشی هه بی ودهوله مهنه بی، نه نجامه كانی جيابوونه وه بو ژنه كه زوره. له وانیه ژنه كه په یوه ندی كو مه لایه تی، ئاسایشی ئابووری و سه ره رشتی منداله كانی له دهست بدات.

1 زهبروزهنگ ههست به نرخ خو دهرووخینی

زهبروزهنگی به ردهوام به دریژی کات شیوهی چاولیکردنی ژنه كه له خوئی و ههست و بیركردنه وهی دهگورپی. جيابوونه وهی خیرا زهحه ته، چونكه زهبروزهنگ ده بیته هوئی له دهست دانی ههستی خو ناسینی ژنه كه، له دهست دانی نرخی ئینسانی، ههستی نه وهی كه خه لك به چاویکی تره وه ته ماشای بكن، چوونه وه ناوخو و ههستی ئیفلیج بوونی دهرونی، بی هیوایی و ستریس. له نه نجامی ستریس وه زور ژن نارعه تی جوراوجوری یان له له شدا ههیه وه كوو سه ر ئیشه، ئازاری جومگه، دل تیكه ه لدان و دلله كوته و نارعه تی یه كانی تر. بی هیوایی كه سه كه به ره و به كارهی نانی خراپی نه لكحول ده بات و تووشی وابه سته یی به ده رمانی خه و و ئارام كه ره وه ده كات، كه بو ژنه كه ی ده نووسن بو كه م كردنه وهی ئاكامه كانی زهبروزهنگ. له وانیه بیركردنه وه له خو كوشتن و ههول دان بوئی به م شتانهش زیاد بیته. نه مانه هه موویان هه سته یك له لای ژنه كه دروست ده كن، كه نهو ناتوانی ههولئ چوونه دهره وه له و بارودوخه بدات، لانی كه م به ته نیا ناتوانی. زوریک له پیسپوران زهبروزهنگ وه كه نه شكه نجه ته ماشا ده كن، كه ئیراده و تیگه یشتنی كه سه كه له سه ر خوئی دهرووخی ملكه چی ئیراده و مه یل و تیگه یشتنی نه شكه نجه كه ره كه ده بیته.

2 گورینه وهی زهبروزهنگ و نیشاندانی ههستی گهرم و نه رم

ژيانی ترس و ناگادار بوونی به ردهوام له خو و ههروه ها مانه وهش له ناو جولانه ی زهبروزهنگ و گهرم و گورپی میردا توانایی نه فسی و دهروونی مه سرف ده كات. كاته باشه كانی ژيانی هاوسه ری هیوای كوتایی هاتنی زهبروزهنگ ده بات و كاته خراپه كانی و اته كاته كانی زهبروزهنگ و هه ره شه ههستی نا ئومیدی و بی هیوایی دروست ده كات. له سه ره تایی په یوه ندی یه كه دا ژنه كه زور عاشقی میرده كه ی ده بیته. له دهست پیکردنی زهبروزهنگه كه دا نهو هیشتا دهیه وی باوه ر به وه بكات كه میرده كه ی باشه و سه ره نجی ده داتی، به و شیوهیه ی كه پیی ناشنا بووه. ژنه كه دهیه وی باوه ر به وه بكات كه باشه ده بیاته وه. گوران به ردهوامی كاته كه به باشه و خراپه بو نهو جیگای سه رسوورمان و داخه. جار له دوا ی جار پروا به یه كتری تیك ده شكی و ده بیته ههستی تال و بی پروایی.

چاوهروانى كاتى خوڤش و گوڤرانى ميڤرد هيوايه كه كه له وانهيه ساله ها بخايه نيٽ. ئەگەر پياوه كهش چوو نيٽ به شوين يارمه تى دا بۆ خوڤى، له وانهيه ژنه كه بۆ ماوه يه كى دريژخايه ن هيشتا هەر چاوهروانى گوڤرانى ئەو بارودوخه نيٽ. به هەر حال زورجار به دريژ بوونه وهى ماوهى زهبروزهنگه كان كاته خوڤشه كان كورت ده بنه وه. زهبروزهنگه كه بهردهوام زورتر و خراپتر ده نيٽ. به گشتى شيوه كه يشى ده گوڤر نيٽ بۆ نموونه له زهبروزهنگى قسه وه بۆ زهبروزهنگى فيزيكى يان زهبروزهنگ به رامبه ر به مندال نواندن. ئەو ويڤنهى خواره وه (ويڤنهى ٣، لاپه ره ٢٢) دهر دانه وهى زهبروزهنگ يارمه تى دهدات بۆ ئەوهى رپر وهى ژيانت بنا سيته وه. ههروه ها يارمه تى دهدات كه ويڤنهى ههست و بىرى سه رسوڤمانت بكيشى چونكه به پيڤى ره فتارى زهبروزهنگانهى پياو له قوناغيكه وه بۆ ئەوى تر ده گوڤر نيٽ.

٣ منداله كان

نيگه رانى له چاره نووسى مندالان زور جار گه و ره ترين خه فه تى ژنه. ئەو دهيه وي منداله كه باوكى له كيس نه چى. له وانهيه ژنه كه له و پړوايه دا نيٽ كه باوكيى زهبروزهنگاوى بۆ منداله كه باشته ره له بى باوكى يان جيا بوونه وه. مندالان بۆ هه ندى پياو باشته رين نامرازى گوشار هينانه. ده كرى پياوه كه هه ره شهى ئەوه بكات كه قسه بۆ منداله كان ده كا و له داىكيان ده سه نيته وه. ناكوكى له سه ر ديارى كردنى سه ره پهرشت كردنى منداله كان له وانهيه ماوهى زورى پى بچيٽ زور سه رسوڤمانه خاو بچيٽه پيشه وه. ئەمهش بۆ مندال زور قورس و شكينه ر و جيڤاى سه رسوڤمانه. زور ژن به نزيكهى هه موو داواكانى ميڤرده كهى رازى ده نيٽ بۆ ئەوهى باره كه نارام بكات وه و بۆ ئەوهى له ده ستى كيڤشه و تاوانبار كردنى رزگارى ببىٽ.

كاتيك زهبروزهنگ ده نيٽه هويه كه بۆ جيا بوونه وه، له و په يوه نده دا زورجار كه سه كهى كه زهبروزهنگ ده نويني هه ول دهدات كه ده سه لاتى خوڤى به كار به ينى بۆ نموونه به گوشار هينان و هه ره شه كردن له داىكى منداله كان به به كار هينانى ريڤاى جوڤراو جوڤر كه په يوه ندى به مندال و جيا بوونه وه هه يه. به گشتى له م قوناغه دا داىكى منداله كان ماندووه و له بارى ده روونيشه وه تواناى لى ده بر نيٽ. له وانهيه ئەو هه ست بكات به وهى كه ئەو ته نيا دهيه وي هه رچى زووتر له م باره ناهه مواره نه جاتى بى، كه زهبروزهنگ يان هه ولدانى تييدا بهردهوامه به شيوهى گوشار هينان. له هه ندى جاردا ژنه كه ته نانه ت به مه رچى زور لاوازش بۆ نموونه له په يوه ندى به بينينى منداله كان رازى ده بى.

سه ره پهرشتى هاوبهش زورجار ده ركه وتوه كه ريڤا چاره يه كى سه خته بۆ ئەو جوڤره له بارودوخ، چونكه جاروبار ريڤه وتنه كه به ته واوه تى به گوڤرهى مه رجه كانى پياوه كه كراوه. ههروه ها ده شى زهبروزهنگه كان هه ر له كاتى بينينى منداله كان يان له ريڤه ئه وانه وه دريژه بكيشى. سه ره پهرشتى هاوبهش كه كو مه لگا كه مان وه ك ريڤا يه كى باش داينا وه ده كرى ده رفه تيك بداته ده ستى پياوه كه كه ژنه كهى به به رده وامى ناره حه ت و بيٽا قه ت بكات و ئەم كار هى هه رگيز كوٽايى پى نه هينى. ئەو ده توانى نه هيلى داىكه كه له شيوه كانى پشتيوانى كه كو مه لگا پيشكه شى ده كات، به هه ره مه ند نيٽ و له بارى هه ر منداليكه وه شتى بچكو له به ينى و گه وه رى بكات وه و بيكات ه كيڤشه يه كى گه وه ر و بيديات به دادگا. له به ر ئەوه گرنگه كه ريڤه وتن له سه ر سه ره پهرشت كردنى مندال ريڤه وتنيكى دابهش كردنى كار ه، كه تييدا تا ده كرىت به وردى و كو نكريته وه بابه ته كانى كه په يوه ندى به سه ره پهرشتى منداله وه هه يه ديارى كراوه.

چاوه پرواني گهرم و پر له خو شه ويستي (رومانتيك)

بينينه وه ي جيا وازيه كان

ژنه كه راسته و خو باسي سهر نجه كان و
ههسته كان ي خو ي دهكات

نيوان و په يوه ندي يان به ته واوي تيك چوه
و ناچيته پيشه وه

ژنه كه ههستي به رپر سايه تي دهكات و
به پيكه وه گونجاندن باره كه "رزگار دهكات"

گوشه گيري ژنه كه زياد دهكات وهسته كان ي
"سارد ده بنه وه". ژنه كه له گه ل جهسته وهست و
بيرو هوشي هه رچي زياتر بيگانه ده بي. په يوه ندي يه كان
ده شيو ين و له ناو ده چن

پياوه كه نه رم ده بيت. چاوه پرواني يه
رومانتيكه كان ده گه ري نه وه

پياوه كه ده ترسي ت په يوه ندي كه ي

ژنه كه ههست به بي هودهي دهكات
و به شيويه كي داپوشراو توور هيه

له دهست بدات. نا ئوميد ي و خه فته

پياوه كه ههست به بي هودهي
دهكات و زه برونه نگ ده نويني.

ژنه كه ي بي ده نكي پي كراوه.
جيا و گوشه گير بووه.
نا ئوميد يه كان تووشي پرو سه يه ك
له خه فته تي دهكات.

سهر چاوه:

4 داها تووی ناديار

مانه وهی په یوه ندى یه که مایه ی ناره حه تی یه بو ژنه که، به لام رویشتنیش له وانه یه بو مه حال بیت. هه ره شه کردنی میرده کهش کار له سهر ههستی دهکات. چونکه پیاویک که رهفتاری زه بروزه ننگانه دنوینی وابهسته به قوربانى یه که یه شیتى، ترسى گهره ی ئه وه یه که ژنه که ی به جیى بهیلىت. هه ر بو یه به گشتى په نا ده باته بهر هه ره شه کردن. ئه وه له وانه یه هه ره شه ی وا بکات که له هه ر کوپه ک خویشى بشاریته وه هه ر دهیدوژیته وه و دیکوژیت. ئه مهش ژنه که تووشى ترس و نیگه رانیه کی له راده به دهر و بی ئومیدی دره چوون له م بارودوخه دهکات.

ترس له بارى نابووریه وه ده بیته مایه ی دلنیانه بوون بو داها تووش، به تایبهت ئه گهر ژنه که ژنى مال بیت و داها تی خو ی نه بیته، ئه وه بیکاره یان له کار ی کدایه به موچه یه کی که مه وه. له کاتى پیرى دا پرى خانه نشینه که ی له وانه یه ئه وه نده که م بیت، که به ته نیا نه توانی پیى بژى. به ته نیا ژیان به سه ربردن له گه ل منداله کان و به سه ربه خو یى بو ی ترسنا که. زور ژن له و با وه رده ان که “باشتر وایه له دوژه خیکى ئاشنادا بیت تا به هه شتیکی ناديار”.

5 هو ئایینی یه کان

زور ژن له بهر هو ی ئایینیش جیا بوونه وه ی به لاوه زه حمه ته. له هه ندی کوړوکومه لى ئایینی دا له وانه یه جیا بوونه وه یان زور به لاوه خراب بیت یان له و کوومه له دا بیرو با وه رى زور توند هه بی، که به پیى با وه رده که یان جیا بوونه وه “کوفره”. سه ره پای بوونى زه بروزه ننگ به لام له وانه یه به پرسایه تی و “کوفرى” جیا بوونه وه که بخریته ئه ستوی ژنه که. له بیرو با وه رى ئایینی دا سه بارهت به ژن ومی ردا یه تی، ژن ملکه چی زه بروزه ننگ دهکات. ئه گهر بینرا که پیا وه که له خیزاندا پله ی له سه ره وه تره و پریار به ده ستی تی، ئه وا به پیى ئه و با وه رده ژنه که درگا کانی لی دا خرا وه. له وانه یه دا وای ئه وه ی لی بکری که ده بی له پله یه کی خوارتر بی و ته نانه ت جیگا وری کایه کی خرا پتریشى هه بی.

هه روه ها لی بووردنیش چاکیه له ئایینی مه سیحى دا، که به ری وه بردنی ده رفهت به که سی زه بروزه ننگا وى ده دات دریزه به کرد وه کانی بدات. لی بووردنی به رده وام و بی کو تایی ریگا بو دوردانه وه ی به تایبه تی نو اندنی زه بروزه ننگ به رام بهر که سه که خو ش دهکات. به رده وام به لی ندانی پیا وه که که کرده وه ی “چاکتر” بکات و دا وای لی بووردن بکات به بی ئه وه ی قولتر به کرده وه و بو چوونى خو ی دا بجیته وه ئه و بارودوخه هه ر ده ریزه پی ده دات. به رده وام به دا وای لی بووردنی راستگو یانه یه له لایه ن پیا وه که وه کو تایی به زه بروزه ننگ نایهت و به ته نیا پیا وه که نا گو پیت. ده بی دا وا له پیا وه که بکریت که خو ی به شوین یار مه تی وه رگرتن بو رهفتاری زه بروزه ننگانه ی دا بگه رى. ژنه کهش که ئه م دا وایه ی لی دهکات به و مانایه نى یه که لی نابوریته.

6 هوکانی ژینگه یه کان

ژنه که زور به ته نیا له ته ننگانه دایه. ره فیق و برادر، خزم و ناسیا و و کار به رده ستان هه می شه ژیانى تایبه تی ئه و نابینن که که وتوه ته چ دوژه خیکه وه. له و هه ل و مه رجه دا ژنه که بو ی سه خته پشتیوانى دهره کی به ده ست به نیتهت له کاتى جیا بوونه وه و دوور که وتنه وه له “ها وه له باشه کان” ی و له “با وکی باشى منداله کان” ی. ژن به زوری

له ريگه‌ي به ده‌ست هيناني رينمايشه وه يارمه‌تي ده‌رييت، وهك ئه‌و رينماييانه‌ي كه ده‌لين "هه‌ول" بده قسه‌وباسي له‌گه‌ل بكه‌يت"، "هه‌ول" بده خو له ده‌مه‌قاله دوور بخه‌يته‌وه"، "ئه‌وه نه‌بي تووش كه‌سيكي ته‌واو و پراوپر بيت"، "زورتر خوشت بوي"، "هه‌ول" بده تي بگه‌يت كه، گوشاري له‌سه‌ره"، "به‌لي ئيتر وايه خه‌مت نه‌بي" وه‌تد. ئه‌م رينماييانه زه‌بروزه‌نگ كه‌م ره‌نگ ده‌كه‌نه‌وه و ليپرسراوييتي يه‌كه‌ي ده‌خه‌نه ئه‌ستوي ژنه‌كه. به‌م شيوه‌يه به‌رده‌وام ژن سه‌ركوت ده‌كريت. هه‌روه‌ها ژن فه‌رمانيش ده‌بيستيت وه‌كوو "جيا به‌ره‌وه"، "من لاني كه‌م سه‌رم دانانه‌وييم"، "زور توند وه‌لام ي بده‌ره‌وه"، "چون ده‌تواني له‌گه‌ل ناوا كه‌سيكي دره‌نده‌دا بژيت" وه‌تد. ژنانيك كه‌ چاوه‌رواني رينمايين ده‌توانن به‌ خياري چاره‌سه‌ري خويان بكن، به‌لام كاتيک نه‌تواني، له‌ ده‌ره‌وه هياكي ده‌كن و چاوه‌رواني يارمه‌تیه‌كه‌يشي ناميني. هه‌ندي ژن ده‌توانن به‌ خياري جيا ببنه‌وه، بۆ هه‌نديكي تريش پروسه‌يه‌كه‌ چهندين سال ده‌خايه‌ني.

ده‌كري ژنه‌كه جيا بوونه‌وه كه‌يشي به‌ موري خراپي كومه‌ل و سه‌رنه‌كه‌وتني له‌ ژياندا ته‌ماشا بكات، چونكه له كومه‌لگاي فنله‌ندا هيشتا ليپرسراوييتي له‌ خوشي و گوزه‌راني خيزان له‌ ئه‌ستوي ژنه. به‌گشتي جيا بوونه‌وه له مي‌رد يان هه‌ر جيا بوونه‌وه و خودابرا نيک و ريگا چاره‌ي ژيانه‌كه له‌ ئه‌ستوي ژندا ده‌مي نيته‌وه. ئه‌و به‌ منداله‌كاني يه‌وه ده‌بي دره‌چي له‌ مالي هاوبه‌شه‌وه و پروسه‌يه‌كي قورس ده‌ست پي بكات، كه‌ زور جار پياوه‌كه به‌ هه‌موو شيوه‌يه‌كه هه‌ولي سه‌خت كردنه‌وه‌ي ده‌دات. چاره‌سه‌ري ئه‌م بارودوخه به‌گشتي هه‌مووي به‌ستراوه به‌ توانا و هيزي ژنه‌كه‌ي. جيا بوونه‌وه‌ي ژن بوخوي هيز و توانايه‌كي كه هه‌موو ده‌رفه‌ته گونجاوه‌كاني يارمه‌تي ده‌وره‌به‌ري پيوسته.

کاریگه‌ری زه‌بروزه‌نگی ناو ژیانی هاوسه‌ریتی له‌سه‌ر مندال

هه‌ندیك له ژنان پێیان وایه ده‌بی له‌به‌ر خاتری منداله‌کانیان درێژه به‌و ژیانه‌ بدەن. ئەوان پێیان وایه که ته‌نانه‌ت باوکیکی زه‌بروزه‌نگاوی باشته‌ره له‌ بی باوکی. هه‌روه‌ها له‌به‌ر خاتری دا‌بین کردنی ژیانیان له‌ باری ئابووری‌یه‌وه و ویستی پێشگیری کردن له‌ گو‌رانی شوینی گه‌شه‌ی منداله‌کان ده‌کری هویه‌که بن بو‌ پراگرتنی خێزانه‌که پیکه‌وه. سه‌ره‌رای ئەوه‌ی زه‌بروزه‌نگه‌که راسته‌وخو ئاراسته‌ی منداله‌کان نه‌کری، به‌لام مندالان به‌ بینینی زه‌بروزه‌نگ و باس کردنی تووشی ناره‌حه‌تی‌یان ده‌کات و دووچاری گیروگرتی ده‌روونیان ده‌کات.

به‌پێی لی‌کۆلینه‌وه‌ی (Heiskanen ja Piispa 1998) ئەو ژنانه‌ی که زه‌بروزه‌نگیان له‌به‌رامبه‌ردا ئە‌نجام دراوه ٤٠٪ مندالان زه‌بروزه‌نگه‌کانیان به‌چاوی خو‌یان دیوه. مندالان به‌هه‌ر حال هه‌ست به‌ کێشه و گیروگرتی و که‌شی ناخو‌شی ناو مال ده‌که‌ن، سه‌ره‌رای ئەوه‌ی خو‌یشیان راسته‌وخو زه‌بروزه‌نگ نه‌بینن. ئەوان زو‌ر جار ده‌نگی کێشه زه‌بروزه‌نگاوییه‌کان ده‌بیستن و به‌گه‌شتی وه‌ک دایکیان ناچار ده‌بن به‌ وریاییه‌وه ره‌فتار بکه‌ن. هه‌روه‌ها ئەوان ده‌بینن و ده‌بیستن که چو‌ن باوکیان سووکایه‌تی و سته‌م و ره‌زاله‌ت به‌ دایکی ده‌کات. زو‌ر مندال هه‌یه هه‌ول ده‌ده‌ن پارێزگاری له‌ دایکیان بکه‌ن و هه‌ولیش ده‌ده‌ن که به‌رپرسایه‌تی ئەو کێشه‌یه‌ ب‌خه‌نه ئە‌ستو‌ی خو‌یان. کاتی‌ک زه‌بروزه‌نگه‌که درێژه ده‌کێشی ئەوان هه‌ست به‌ تاوان، دلته‌نگی و بی‌ ده‌سه‌لاتی ده‌که‌ن. ده‌شی ئەوان هه‌ست به‌ تاوانی ئەوه‌ش بکه‌ن که سه‌ره‌رای هه‌موو شتی‌ک به‌لام باوکی ره‌فتار زه‌بروزه‌نگاویان خو‌ش ده‌وی.

به‌ پێی لی‌کۆلینه‌وه‌ له‌و بارانه‌وه مندالان به‌ده‌ست ئاکامه‌کانی زه‌بروزه‌نگه‌وه به‌هه‌مان شیوه‌ی ژنی‌ک که ده‌که‌ویته به‌ر زه‌بروزه‌نگ ده‌نالین. ئەوان له‌وانه‌یه ئازاری جو‌راوجو‌ریان هه‌بی، وه‌کو سک ئی‌شه و سه‌رئیشه. منداله‌که له‌وانه‌یه گیروگرتی فی‌ربوونی هه‌بی، گیروگرت له‌ ره‌فتاری‌دا، دلته‌نگ و شه‌رانی بی‌ت. به‌تایبه‌تی کو‌ران له‌وانه‌یه ره‌فتاری باوکیان فی‌ر بین و خو‌یان ده‌ست بکه‌ن به‌ نواندنی زه‌بروزه‌نگ به‌رامبه‌ر به‌ که‌سانی تر. مندالان ملکه‌چی که‌ش و هه‌وایه‌که ده‌بن که له‌ ماله‌وه هه‌یه، که تییدا باوکه‌که زه‌بروزه‌نگ ده‌نوینی و وه‌ک که‌سیکی که‌م ده‌سه‌لات و ره‌وشت مه‌نفی هه‌لس وکه‌وت ده‌که‌ن. زو‌ری‌ک له‌و ژنانه‌ی که ده‌که‌ونه به‌ر زه‌بروزه‌نگه‌وه ناچار ده‌بن هه‌موو کارو لی‌پرسراویتی منداله‌کان ب‌خه‌نه ئە‌ستو‌ی خو‌یان به‌ته‌نیا. ئەمه ستریسکه‌یان زیاتر ده‌کات سه‌ره‌رای ستریسیک که به‌هو‌ی زه‌بروزه‌نگی‌شه‌وه تووشیان بووه. هه‌ر بو‌یه توانایی دایک بو‌ ئاگاداربوونی له‌ منداله‌کانی له‌وانه‌یه که‌متر بی‌ته‌وه. هه‌روه‌ها توانا و تاقه‌تیان به‌رامبه‌ر به‌ ره‌فتاری منداله‌کانیان که‌متر ده‌بیته‌وه. خودی ئەو دایکانه ئە‌گه‌ر بو‌ ماوه‌یه‌کی دووردریژ زه‌بروزه‌نگیان له‌به‌رامبه‌ردا نو‌ینرابی له‌ ئە‌نجامدا ئە‌وانیش له‌گه‌ل منداله‌کانیان بی‌ چه‌وسه‌له ده‌بن و زه‌بروزه‌نگ به‌رامبه‌ر به‌ منداله‌کانیان ده‌نوینن یان له‌وانه‌یه به‌رامبه‌ر منداله‌کانیان داواکاری زو‌ریان هه‌بی و په‌ق بن.

ئەو پیاوانه‌ی که به‌رامبه‌ر ژنه‌کانیان زه‌بروزه‌نگ ده‌نوینن له‌ درێژ ماوه‌دا منداله‌کانیش ده‌گریته‌وه. لی‌کۆلینه‌وه‌کان نیشانیان داوه ئە‌و ژنانه‌ی که له‌ خێزاندان ده‌که‌ونه به‌ر زه‌بروزه‌نگ، مه‌ترسی له‌سه‌ر منداله‌کانی‌شه که بکه‌ونه به‌ر لی‌دان و زه‌بروزه‌نگی باوکیان. بو‌ هه‌ر زه‌بروزه‌نگی‌کی تازه که له‌لایه‌ن پیاوه‌وه به‌رامبه‌ر به‌ ژنه‌که‌ی ئە‌نجامی ده‌دات ریژه‌ی مه‌ترسی ١٢٪ زیاتر ده‌کات بو‌ ئە‌وه‌ی منداله‌که‌ش بکه‌ویته به‌ر زه‌بروزه‌نگ. ئەمه ده‌بی له‌ به‌رچاو بگیری کاتی‌ک له‌سه‌ر سه‌ره‌پرشتی منداله‌که قسه‌وباس ده‌کری، بو‌ ئە‌و حاله‌تانه‌ی که باوکه‌که زه‌بروزه‌نگی به‌رامبه‌ر دایکی منداله‌کان له‌ کاتی ژیانی خێزانی‌یاندا به‌کار هیناوه.

ئە‌گه‌ر پیاوی‌ک که زه‌بروزه‌نگی نواندوه خو‌ی به‌رپرسیار نه‌زانی له‌به‌رامبه‌ر کرده‌وه‌کانی خو‌ی‌دا وده‌ست نه‌کات به‌گو‌پینی ره‌فتاری خو‌ی، ئە‌وا چاره‌سه‌ری کێشه‌که ده‌که‌ویته ئە‌ستو‌ی ژنه‌که. ب‌پیراردان به‌ته‌نیا زو‌ر جار بو‌ ژن سه‌خته. خو‌ دا‌برین له‌ زه‌بروزه‌نگ به‌هه‌ر حال گرنگه ئە‌گه‌ر ته‌نیا له‌خاتری منداله‌کانیش بی‌ت.

چون خو دپاريزييت له پهيوهندی يه کی زهبروزهنگاوی؟

هميشه ناکرييت له رفتاری پياودا لهوه پيشهوه زهبروزهنگ ببينريتهوه. بهگشتی هموو پهيوهندی هاوسهري يه که به خوشهويستی دست پی دهکات، هر وهکو نهوانه ی که دواتر پياوه که دست دهکات به نواندی زهبروزهنگ. زوريک له پياوان له سهرتای ژيانی هاوسهري يان دا تهنيا لايه نه خوشهويستی يه کان پيشانی ژنه که يان ددهن. نهوان لهوانه يه پراوپر خویان نيشان بدن، نمونه ی ژن په رست و خزمه تکاری ژن لانی کهم تا نهو کاته ی پهيوهندی يه که يان دهبيته هميشه یی. بهگشتی پهيوهندی هميشه یی کاتيک به دست دييت که نه شتانه پروو بدات وهکوو مالی هردوو بکرييت به يه که، بوون به دستگيران، زواج کردن، دووگيان بوونی ژنه که و مندال بوون. نهو کاته زهبروزهنگ زور چاوه پروان نهکراوانه بهروروی ژنه که دهبيتهوه. بهلام به زوری ژنان سهرنجی هندی نيشانه يان داوه لهو رفتاری نهو پياوانه دا که زهبروزهنگ دنوينن، که توانيويانه لهوه پيشهوه پيشبيني زهبروزهنگ بکهن. هرچه نده نهوان نه يان توانيوه نهو نيشانانه لهگه ل زهبروزهنگا گری بدنهوه هر بويه نهوان دريژنه يان به پهيوهندی يه که يان داوه. له خوارهوه نهو نيشانانه دیاری کراون که زور جار پيش دست پی کردنی زهبروزهنگ دردهکهون. نهو نيشانانه دهکرييت نيشانه ی سهره لانی زهبروزهنگ بن:

- نایا ميژده کهت حهسووده، حهزی لهوه يه که بتکا به مولکی خو ی و زياده رهوه له داواکانی دا؟ حهسادهت تهنيا بهرامبه ر به ناسینی پياو نيه، بهلکوو بهرامبه ر به هاواله کهکانت و کهس و کاریشه؟
- نایا پهيوهندی يه که تان به سوژيکی خيرا و ههستيارانهوه دهستی پی کرد؟ نایا تو بوويت به چه ق وناوهندی ههست و چاوه پروانی يه کانی پياوکهت، که بهبی نهو ژيان نهکری؟ نایا نهو ههستی چاوه پروانی ناواقعی بهرامبه رت ههيه؟ که هر تو ده توانيت نهو خوشحال بکهيت؟ ز
- نایا نهو رفتاری کوئترو لکه رانه ی ههيه؟ نهو دهيهوی بزانی، له کوی هات و چو دهکيت، چی دهکيت و کی دهبيني يان نهو چاوه پروانی نهوه يه که بو نمونه کاتی هاتنهوهت لهسهر کارهوه به ريکی بهرپوه بهريت.
- نایا نهو چاوه پروانی نهوه دهکات که تو رينمایي و دهستوره کانی نهو بهرپوه بهريت؟
- نایا نهو ههستی وات لهلا دروست دهکات که هميشه دهبی لهبارهی شتيکهوه داوی ليپوردنی لی بکهيت؟ نایا به هو ی رفتاری نهو، ههست دهکيت که هرگيز هيچ شتيکت راست نی يه؟
- نایا کاتيک لهگه ل نهو دهبيت شهرم دهکيت يان دهترسيت بيروبو چوونی خو ت بلييت؟
- نایا نهو هميشه خه لکی تر تاوانبار دهکات، کاتيک گيرگرفت سهر هه لدهدات ؟
- نایا نهو له پهيوه ند به سيکسهوه داواکاری ههيه؟ نایا نهو بو نمونه زور بهکار دهيني که خوشی سيکسی لی ببيني؟
- نهو بيروبو چوونی تهسکی ههيه لهسهر نهخشی ژن و پياو؟ نایا نهو تيگه يشتنی قورسی ههيه لهسهر نهوهی که پياو يان نافرته دهبی چون بی؟
- نایا نهو بهرهقی مامله ت لهگه ل دهکات؟ نایا نهو هيژی فيزيکی خو ی بهکار دهيني بو نهوهی تو ناچار بکات کاریک بکهيت که نهو دهيهوی؟ نایا ليی دهترسيت، کاتيک توپره دهبی؟
- نایا لهکاتی بوونتان لهگه ل خه لکی تر دا نهو زور جياواز رفتار دهکات؟

- ئايا ئه و "سوعبهت" دهكات له سهر حيسابى تو يان لهكاتى بوونتان له گهل خهلكى تردا ئايا ئه و له سهر تو سهرنج دهكات كه تو تهريق بيته وه يان شهرم داتبگرى؟
- ئايا ئه و دلپه قانه بهرامبه ر به ئازهللى مالى رهفتار دهكات؟
- ئايا ئه و شت ومهكى ناو مالى شكاندوه؟ ئايا ئه و هه ره شهى نواندى زه بروهنگى لى كردويت؟
- ئايا ئه و هيزى فيزيكى له كاتى ده مه قالى دا به كار هينا وه، بو نمونه شانى توى گرتبى و رايوه شاندييتى؟
- ئايا لهكاتى مندالى ئه ودا باوكى زه بروهنگى له خيزانه كه ياندا نواندوه؟
- ئايا مي رده كهت رهفتارى زه بروهنگانهى له په يوه ندى په كانى پيشووى دا له گهل ژنى تردا هه بو وه؟

يارمهتی وهگرتن

كاردانه و هكاني زهبروزنگ

ئه زمووني زهبروزنگ له سهر قوربانى يه كه كو مه ليك كو مه ليك ههست دروست دهكات، كه به گشتى هه موو ئه و كه سانهى كه به رامبهريان كارى خراپ كراوه ههستى پى دهكهن. ههسته باوه كانيان شهرم و ههستى خو به تاوانبار زانينه. ههروهها ههستى بريندارى، ژير دهستهيى وسهر شوپرى و ترس زور گشتى و باوه. ئه م كاردانه وانه سروشتين و به هيچ شيوهيهك نا نورمال نين. باشتروايه بزانيت و بپرسيت كه ئه و ههستانه به گشتى باون له ناو هه موو كه سيكدا و هيچ به و مانايه نى يه كه تو تاوانباريت له بهر ئه وهى به رامبهرت زهبروزنگ دهكرى. هوى ئه م ههستانه ئه وهيه كه مروژ پيوستى دهروونى به هيژى ههيه بو ئه وهى كي شه كه بخاته ژير ركيفى خو يه وه وههروهها پروونكر دنه وهى كي شه يهكى ئاوا چاوه پروان نه كراو. هه موو ههسته كانت، به رق و كينه كانيشه وه راسته قينه ن و مافى ئه وه يشت ههيه ئه و ههسته ت له لاهه بى. زهبروزنگ هه ميشه كردارى كى ناعادلانه يه، كه هيچ كهس شايه نى ئه وه نيه بيبيت.

هه ر كه سيك بكه ويته بهر كردارى زهبروزنگه وه به گشتى به شوينى دا دهست به جى يان دواى چه ند روژيك تووشى شو كى دهروونى دهبيت، كه بريتين له:

- ههستى خه يالى
- كو مه ليك ههست، وهك ئه وهى خو ت ده رها و يشت بيه تته ده ره وه و له هه موو شتيك دوور كه وتويتته وه، ههستى له خو بيگانه بوون
- گيروگرفت له بير كردنه وه و ههلس و كهوت به روونى
- گيروگرفته بو وهرگرتن و تيگه يشتنى زانبارى
- ههستى گريان و قين به تيگه ل و پيگه لى
- ههستى خو شى ده رپرين
- سه رلي شيو اووى
- ههستى ترس و دل هوپه
- باريك كه ههست به هيچ ناكه يت
- سستى ته واو

ئازارو نارچه تى له شيش زور جار به هوى كاردانه وهى شو كدا له كه سه كه دا ده رده كه وي ت وه كوو:

- ههستى بى هيژى و بى توانايى
- ئازارى كى وه كو گوشين له سنگدا و نارچه تى هه ناسه دان
- دل ه كو ته
- نه گه ر شوينيشت بريندار بوويت، ئازاره كانى له وانه يه توژيك ده رنكتر دهست پى بكات
- نه بوونى ئيشتتياى خواردن
- ئازارى سك و شوينى تر
- بى خه وى

کاردانهوهی شوک لهوانهیه له چهند کاتژمیڕیکهوه بو چهند روژیک بخایهنیټ. بههوی شوک بوونهوه به گشتی کهسهکه بو وهرگرتنی ههر جوړه زانیاریهک و بیرکهوتنهوهی رووداوهکان توانایی دیته خوارهوه. لهبههر ئهوه باشتره دواى چهند روژیک داواى کات بو چون بو لای دوکتور بکهیت. نهگهر زهبروزهنگ له ژيانندا دريژه بکیشی و ههچ یارمهتی بهکت وهرنهگرتی یان شوینی پهیداکردنی نهکهوتبیټی بو خوټ، لهوانهیه کوملهیک ههستی قوول تیاټدا سهر ههله بدات وهک چوونهوه ناوخو و بی هیوایی، دلتهنگی، بی ئومیدی، دابپان له خهک، ترس، شهرم کردن له خو وله بارودوخهکهت.

زور ژن دواى ماوهیهک و وورده وورده ههستی رق وقینی له مندالهکانی لهلا دروست دهبیټ، چونکه ژيانی ستریساوی و مندال هیژوتوانای پیویستی ئهوه بهخویهوه دهبات. لهوانهیه ههستهکانی رق وقینی بهرامبههر بهو کهسهی که زهبروزهنگیشی نواندوه بگریتهوه. لهوانهیه تو ههستیکی ئاوات ههبی که چیتر تو بهکهکی ههچ شتیټک و/وهیان کهسیک نایهیت و کهسی بهرامبههرت که زهبروزهنگی نواندوه و ئهوهی که لهبارهی تووه وتویهتی راست دهکات، بهلام هوکهی کاردانهوهی زهبروزهنگهکه لهسهرت که تووشی ههستی دل برینداری و شهکهتی کردوویت وه ئامانجی کهسهکهی زهبروزهنگی نواندوه ئهوهیه که له شوینی خوټدا سهرکوت بکریی. بهلام بهههر حال زور ژن بهباشی زال دهبن بهسهر کیشهکانی ژیان له دهرهوه، کارو باری روژانه و بهرپچوونی مالهوه و مندالهکانی جی بهجی دهکن، وهیان تهناټ له دهرهوهی مالهوه دهچنه سهر کار. بهلام ئهم بارو کیشهیه هیژ و تاقهتی ژنهکه مهسرهف دهکات ولهوانهیه بیټه هوی لهناوبردنی دهروونی به یهکجاری و شهکهت بوونی. لهبههر ئهوه گرنگه ههرچی زووتر داواى یارمهتی بکهیت.

چهند رينماييهك له پهيوهند به ئاساييشهوه

ئهگهر دهژيت لهگهڵ ئەو كهسهى زهبروزهنگ دهنوينا، نهخشهيهكى ئاسايش بۆ دانيياى بهرامبهر بارودوخى قهيراناوى دابريژه.

1 ئهگهر ناچار به ههلاتن له مالهوه ببى، لهوه پيشهوه بىر له ريگايهكى چوونه دهرهوهى سهلامهت بكهروهه. چ درگايهك بهكار دههيني؟ ئايا له مالهكهتدا پهنجهرهى تيدايه، كه بتوانى لهكاتى راكردندا ليوه دهرچيت؟

2 له مالهكهتدا سهلامهت ترين ژور كامهيه، كه له كاتى پيش دهست پى كردنى زهبروزهنگدا بوى بخزيى؟ مهچوره ئەو ژورانهوه كه ريگاي چوونه دهرهوهيان نيه (حهمام) يان ئەو ژورانهى كه چهقو و شتى مهترسى لهسهر گيانى تيداى (چيشتخانه)؟

3 ئايا هيچ نيشانهيهك ههيه ليوه بزانى كه ميڤردهكهت يان هاورى كورپهكهت دهست دهكات به زهبروزهنگ نواندن؟ ئايا تهنگه نهفەس دهبى، رهنگى سپى دهبى، يان سوور دهبيتهوه؟ ئايا پهنجهكانى گرموله دهكات؟ پيش دهست پيكردى زهبروزهنگهكه ههول بده برويته دهرهوه!

4 چون دهتوانى برۆى؟ ئايا دهتوانيت بلبي كه كيسهى زبلهكه دهبيته دهرهوه، پياسه به سهگهكه دهكەيت يان جگهه بۆ پياوهكه دهكرى؟ شتيكى روتين بۆ خوت ديارى بكه كه بههويهوه بتوانيت بهبهردهوامى له بارودوخى ئاساييشدا برويته دهرهوه.

5 بۆ كووى دهتوانيت برۆيت و نزيك ترين تهلهفون لهكوويه؟

6 ههموو كردهوه زهبروزهنگ و ههرهشهكان كه لهلايهن ميڤردهكهتهوه كراوه لهلاى خوت به روژ و سهعاتهوه، ههروهها ههموو بیرهوهريهكانيشى بنووسه وههلى بگره وهك بهلگهى شايهتى، ههرچهنده لهو كاتهدا نيازيشت نهبى شيكايهتى لى بكهيت. لهوانهيه دواتر بوچوونت بگوردرى بهتاييهت ئهگهر تاوانهكه دووباره ببهتهوه.

7 ليستيک له ژمارهكانى فرياکهوتن بنووسه (ژمارهى فرياکهوتنى گشتى وپوليس، مالهكانى ئاسايش). ليستيکيش له ژماره تهلهفونى ئەو كهسانهى دهتوانن يارمهتيت بدن ناماده بكه. ههميشه با ئەو ژمارانه بهخوت بى، چونكه لهكاتى ترس و سامدا لهوانهيه ژمارهى تهلهفونه زور ئاشناكانيشت لهبىر بچيتهوه.

8 ههول بده پاره بۆ خوت پاشهكهوت بكهيت بۆ كاتى تهنگانه و رويشتن، بۆ پاس، قيتار يان تهكسى. ههميشه نهختيك پاره له شوينيكى ئاساندا ههلبگره كه بتوانى بهناسانى بهدهستى بهيني.

9 ههروهه جانتايهكي پيچراوهي ئامادهش له شوينيكدا دابني كه بهئاساني بهدهستهوه بيت، كه تييدا شت ومهكي پيوستى خوٽ و كاغەزى گرنكى تييدا بي. دهتوانى له لای دراوسيكهت يان هاوالهكهت داينيت. له جانتاكهدا پيوسته ئه مانه ي تييدا بيت

- پاره بو تاكسى و شتى پيوستى تر
- جل و بهرگى زياده بو خوٽ و مندالهكانت
- شت ومهكى پاك و خاوينى
- ژماره تهلهفونه گرنكهكان
- كارتى تهلهفون
- كليلى زيادهى مالهوه و ئوتومبيلهكه
- بهلگه ي گرنك (يان كوچى يهكان)، بهلگهكانى باج، بهلگهكانى موچه، هه موو ئه و كاغەزانه ي كه پهيوه ندى به بانكه وه ههيه، كتیبهكانى تهئمين، نووسين و نيشانهكان سهبارت به زهبروزهنگهكانى پيشوو و نهگهر كرا سهبارت به شايهتهكانيش و بهلگهكانى دوكتور و هتد.

10 به مندالهكانت بلى، نهگهر تا رادهيهك گهره، كه ناچار دهبيت به خياري مالهوه بهجى بهيلى و لهگهله خوٽ دهيان بهيت يان دواتر دهيانبهيت بو لای خوٽ. بهلام بههه رادهيهك بو برهخسى، هه ميشه مندالهكانت لهگهله خوٽ بهه. لهگهليان سهبارت به زهبروزهنگ قسهوياس بكه ولهسهه ئهوه ي كاتى ناچارى بيرت كردوهتهوه چى بكهيت. له پيشدا ئامادهيان بكه.

11 مندالهكانت فير بكه كه تهلهفون بو فرياكهوتنى گشتى يان پوليس له كاتى پيوستدا بكه.

12 نهگهر دهرفهتت ههبوو، زهبروزهنگهكان بو دراوسيكانت بگيرهروه و داوايان لى بكه تهلهفون بو پوليس بكه، كاتيك گوويان له دهنك و ههراى گومان ليكراو له مالهكهتانهوه ههبي. ناويكى ره مزى دابني كه لهگهله بهكار هيئانى هاوهلهكهكانت يان دراوسيكانت بزائن كه بارودوخهكه تيك چوو.

ئاسايش لهكاتى هيرش كردندا

دهست به جى لهكاتى ههپهشهى نواندنى زهبروزهنگدا يان لهكاتى نواندنى دا تهلهفون بکه بۆ تهلهفونى فرياکهوتنى گشتى ۱۱۲ يان تهلهفونى فرياکهتنى پوليس ۱۰۰۲۲. بهلام دياره له ههموو کاتهکاندا دهرفتهى ئهوهت نيه که خوت تهلهفون بۆ پوليس بکهى. ههروهها ههميشهش دهرفتهى ئهوهت نيه که پيش بينى هاتنه پيشهوهى زهبروزهنگ بکهيت و خوتى لى لابهديت. لهوانهيه خویشت بۆ پاريزگارى لهخوت کومهليک ستراتيجيت داناوه. له خوارهوه کومهليک رينماييه، که زور ژن بهکارى دههينن:

۱ کاتيک زهبروزهنگ دهست پى دهکا ههول بده له مالهکهتدا بچيته ئهه شوينانهى که کهسهکهى زهبروزهنگ دهنوينى کهمترين دهرفتهى ههيه بۆ بهکار هينانى چهكى جوراوجور (وهک چهقو) که لهويشوه بۆت ئاسانتره خوت بگهيه نيته درگاي دروه.

۲ کاتيک هيرشت دهکريته سهر خوت بچه مينه وه تا سهر و سکت پياريزيت وه بهدهست بيگره. بهردهوام بهدهنگى بهرز بقیژينه. تو هيچ شتيکت نه کردوه شهرمى لى بکهيت به پيچهوانه وه زهبروزهنگ که رهکهيه که دهبى شهرم بکات.

ئهگەر کات ههيه خوت ناماده بکه لهمال دهرچيت

- ۱ کاتيک پرۆ که کهسى زهبروزهنگ بهکار هينه رهکه لهوى نهبى.
- ۲ منداله کانت لهگهله خوت ببه، چونکه پياوه که دهتوانى بهيارمهتى ئهوان گوشارت بۆ بهينى. ئهم بابته گرنگيشه کاتيک بريارى سهرپهرشتى بيته گوپى.
- ۳ ههرچى بهلگه و کاغزى گرنگه لهگهله خوت بيبه، وهک پاسپورت، کارتهکانى بانک و کارتى تايبهتى ديکه و کارتى بيمه و کارتى روخسهتى ليخوپرينى ئوتومبيل. خویشت بۆ ئهوه ناماده بکه که ميړدهکهت حيسابهکانى بانک که هاوبهشن دايدهخات يان زياده پهوى دهکات له بهکارهينانى دا.
- ۴ شتهکانى تايبهت بهخوشت ههر ههمووى لهگهله خوت ببه، ئهوانهى که له خوتهوه نزیکه و بهلاتهوه بهنرخه وهک ويينه و زيړ و زيوهکانت. ههروهها شتهکانى يارى مندالهکانت که زور خوشهويستن لهگهله خوت بيبه. دهرمانهکانت لهبير بى.
- ۵ ئهگەر دواتر ناچار بوويت بگهپيته وه ماله وه بۆ هينانى شت ومهكى تايبهت به خوت يان شت ومهكى مندالهکان، دهتوانيت له کاتى پيوستدا (بهلهبهرچاو گرتنى بوونى مهترسى بارودوخهکه) به پاريزگارى پوليس ئهه کاره بکهيت.

ئهگەر له لای ميړدهکهت يان هاورى کورپهکهت گواستوته تهوه، ئهم بابته تانهى خوارهوه له بهرچاو بگره

۱ ژمارهيهكى تهلهفونى نهينى ههلبژيره و لهو تهلهفونانهش بکره که ژمارهى تهلهفونى تيدا دهریکهويت.

- ٢ ئەگەر پيويست به يهكتر بينينتان ههبوو، شوينيك ههلبژيره كه خهلكي تري تياييت (بو نمونه قاوهخانه).
- ٣ له لاي خوٽ هه موو نامه و ئيمهيل و تهلهفون (تهجيل كراو) به ريكهوتي روژ و كاتژميره وه بنووسه كه له لايه ن ميڤردى پيشووته وه وهك هه پرشه و كوئتاكت بوٽ هاتووه، ههروهه زه برونهنگهكان و هه ر بيره وه ريهك كه له باره يانه وه هه ته بو كه لك وه رگرتن ليى وهك بهلگه، سه ره پراي ئه وه ي له و ساته دا مه به ستت نه بي شيكايهت بكه يت يان داواي قه ده غه ي نزيك بوونه وه بكه يت. له وانه يه بوچوونت دواتر بگوڤرديت، به تاييهت ئەگەر وه زكردنت و تاوان به رامبهرت دوو باره و سى باره بينه وه.
- ٤ ئەگەر له كاتى روودانى زه برونهنگه كه دا شايه تى بينه ر يان گوڤگر هه بوو، ده ست به جي داواي رووداوه كه داواي ناو و ناو نيشانيان بكه. ده كرى ئه وانيش بهلگه ي گرنگ بن.
- ٥ قوفلى ماله كه ت بگوڤره، ئەگەر گومان ت له پياوه كه ي پيشووت هه بي كه كليله كاني ده ست كه وتبى.
- ٦ بيه ر بكه ره وه، چون ده توانى رابكه يت، ئەگەر پياوه كه ي پيشووت توى پهيدا كرد.
- ٧ ته نيا مه به، كاتيك ليى جيا ده بيته وه هه پره شه ي زه برونهنگ چه ندين جاره ده بيته وه.
- ٨ به رنامه روٽينه كاني روژانه ت، ريگاي هات و چوٽ، كاته كاني روڤشتنت وه تد بگوڤره.
- ٩ مه ترسيه كه له شويني كاره كه ت، له باخچه ي ساوايان، له قوتابخانه و هتد بگوڤره وه

يارمه تي دوكتور

- دهست به جي داوي ليدان و زهبروزهنگي جنسي بچو بو بنكي تهندروستي يان دوكتورى تايبه تي
- پيش نهوي بچيت بو لاي دوكتور جيگا و شوينهكاني زهبروزهنگي جنسي، ليدان مه شو يان جل و بهرگه كانت مه شو
- نهگهر خويشت شتبي، بههر حال باشتره بچيت بو ليكولينهوي پزشكي، چونكه هيشتا دهتوانري له ماوهي ۳ روژدا نيشانهي گرنگ له لهشت بهدهست بي. پهلهكاني سهر جلهكانت تا نزيكه سي ههفته ده ميننهوه، سهرپاي نهوي به شيويهكي ناسايي شتبيتن.
- بچو بو لاي دوكتور ته نانهت بو نيشانه وبريناري زور كه ميش بيت (بو نمونه سووره لگه پان، پروشان، شين بوونهوه)، سهرپاي نهوي نه مانه پيوستيشيان به چاره سهرى دوكتور نه بي.
- چوون بولاي دوكتور بو بهرگري له مافهكانت باشتره: نهگهر دواتر پيوستيت به بهلگه بو نهو نيشانانه هه بي كاتيكي شيكايهت دهكيت يان داواي قهدهغي نزيك بوونهوه بكهيت.
- هه موو شتيك بو دوكتوره كه سه بارهت به ليدان و يان زهبروزهنگي جنسي نهگهر هه بي، باس بكه.
- ناگادار به كه دوكتوره كه چاوي به هه موو نيشانه و برينداري يهكاني زهبروزهنگه كه بكهويت (نهوانهش كه له ژير جل و بهرگه وهن).
- ته ماشا بكه، كه نايان نهو، هه موو باس و برينداري يهكانت له سهر بهلگه نامه كان دهنوسى. داوا بكه كه وينه ي برينهكانت بگرن.
- كات بو هاتنهويهكي تر بگروهه، بو ۱-۳ روژي تر، باشتر وايه له لاي هه مان دوكتور بيگريت. بهم شيويه دهتوانري نيشانه و برينداري تازه كه دواتر دهردهكهون، وهكوو شين بوونهوه بيينري و بنوسرى.
- داواي ديارى كردنى شويني چاره سهرى بهردهوام بو خوت بكه، كه لهويدا بتوانيت له سهر رووداوه كه قسه وباس بكهيت. باشتر وايه هرچي زوتر چاره سهر بو زهبروزهنگه كان و باري ژيانت بدوزرتهوه.
- مافي نهوهت هه يه كه به پيي داواي خوت له دوكتوره كه بهلگه وهرگريت
- نهگهر كه سهكه ي زهبروزهنگي به رامبهرت نواندوه بي بولاي دوكتور له گهلت و ههول بدات كه له هه موو شوينيك له گهلتدا بي، تو مافي نهوهت هه يه كه ته نيا خوت و دوكتوره كه و/يان كارگيري چاره سهر كر له پشكنين و قسه وباسه كاندا پيكه وه بن.

يارمهتی پوლის

- لهبیرت بی، که زهبروزنگ یان زهبروزنگی جنسی وتهنانهت ههولدان بو نواندنیشیان ههمیشه تاوانن و کهسهکه لهسهری سزادهدریئت. دست دریژی جنسی و ههر زهبروزنگیکی جنسی تهنانهت له نیوان ژن و میردیشدا تاوانه (سالی ۱۹۹۴ لهباری یاسایییهوه کراوه به تاوان).
- به شکایهت کردن و داوای سزا بو تاوانبارکه دهتوانی کوتایی به دهوردانهوهی زهبروزنگ بهینی و بهم شیوهیه یارمهتی تاوانبار دهدهیت که بهرپرسایهتی کارهکهی بخاته ئهستوی خوئی و بوخویشی داوای یارمهتی بکات. ئاواش دهتوانییت یارمهتی ژنانی تریش بدهیت، که لهوانیه ئهوانیش دواتر ببنه قوربانی زهبروزنگی ههمان کهس.
- ئهگهر داوای لیدان و زهبروزنگی جنسی ههستت به شهرم و تاوان کرد، مههیلئه ئهم ههستانه کار بکاته سهر شکایهت کردنهکته. زور ژن ئهم ههستانهی لهلا دروست دهبیئت. بوونی ئهم ههستانه بهو مانایه نیه که تو تاوانبارییت لهو رووداوهدا و بهرپرسایهتی یاسایی تاوانبارکهش کهم ناکاتهوه.
- شکایهت تهنانهت له لیدانی سووکیش بکه
- ئهگهر بینیت که راگهیاندنی شکایهتهکه له شوینیکی گشتی دائیرهی پولیسدایه، داوا بکه که راگهیاندنهکته با له شوینیکی تر و تایبهتدا بیئت. دهشتوانی بو راگهیاندنی شکایهتهکته پیشتر کات بگریت.
- ئهگهر ههستت کرد که بوئت ناساتتره باسی تاوانهکه لهگهل بو نمونه پولیسی ژن بکهیت، دهتوانییت داوای بکهیت یان داوای پولیسیکی دیاری کراو بکهیت که شکایهتهکتهتی پی راگهیانهنیت.
- لهلای پولیس به بهلگهوه باسی لیدانهکانی پیشووی ههمان کهس بکه ئهگهر ههیه.
- لهو کاتهدا که شکایهتهکته رادهگهیانهنیت پولیس لیئت دهپرسی، که ئایا داوای سزا بو تاوانبار دهکتهیت ههروهها ئایا داوای بژاردن دهکتهیت یان ئایا دهتهوی داوای بژاردنهکته بخریته دادگاوه (له پروداوی زور رووندا). ئهگهر خوئت بو ئهم پرسیارانه ناماده نهکردبوو، دهتوانییت داوای کات بو بیرکردنهوه بکهیت و بابهتهکه دواتر راگهیانه. ئهوهی که چون وهلامی ئهم پرسیارانه دهدهیتهوه، کاریگهری زور لهسهر چوونه پیشهوهی بابهتهکه دادهنی، راگهیاندنی تاوان و بژاردنی زهرهرو زیانهکان که لیئت کهوتوه. ئهگهر له پرسیار و ولامهکانی پولیسهکه تینهگهیشتی داوای روونکردنهوهیان بکه.
- دهتوانییت دواتر راگهیاندنی شکایهتهکته پوختهتر بکهیت

- زور جار كه سه كه ي كه زه برونهنگي نواندوه به لاین دهات "كردهوه ي باشت بكات"، شوي چاره سهر بكهوي وه گوايه چيتر ليدان وزه برونهنگ دووباره نابيتهوه و داوا دهكات كه شكايهت و داواي سزاكهت هه لوه شينيهوه. زور به ديقت و ورديهوه بير بكهروه: ئايا نهو پيشوو تر بروا و متمانه ي تو ي شكاندوه؟.
- نهگه كه سه كه ي زه برونهنگي نواندوه داوات لي دهكات يان هه ره شه دهكات كه شكايه ته كهت هه لوه شينيهوه يان واز له داواكهت بهيني، له سهر نه مه قسه له گه ل پولي سه كه و / يان داواكاري گشتي بكه. به ورد ي باسي بكه كه چون و به چي نهو هه ره شهت لي دهكات. له م باره وه به لگه كو بكهروه.
- تو مافي نه وهت هه يه وهك خاوه ن داوا كه شكايه ته كهت له سهر تا وانه كه هه لوه شينيهوه، به لام دواي نه وه ئيتر مافي نه وهت نيه كه له سهر هه مان تا وان شيكايهت به رز بكه يته وه.
- نهو تا وانه ي كه شكايه تي له سهر به رز كرابي ته وه، نهگه هه لوه شيندرا بي ته وه چيتر سزاي له سهر نادري، هه رچه نده تا وانيكي تر له هه مان چه شن دواتر ديسانه وه له لايه ن هه مان كه سه وه نه نجام بدر يته وه. له بهر نه وه زور باش بير بكهروه، پيش نه وه ي شكايهت و داواي سزاكهت هه لوه شينيهوه.
- دواي راگه يان دني شكايه ته كه و داواي سزا، پولي س ليكولي نه وه ي سه ره تايي دهكات، نهگه به گو يره ي راگه يان دني شكايه ته كه پولي س گوماني له رووداني تا وان هه بي. له ليكولي نه وه ي سه ره تايي دا پرسيار سه بارهت به روودا وه كه و به لگه ي شايه تي به كان دهكري. پولي س بانگي تو، كه سي گومان ليكرا و به تا وانه كه و له وانه يه شايه ته كان يش دهكات. كه له هه ر يه كه به جيا وازي ليكولي نه وه بكات.
- له و ليكولي نه وه يه راپورتيكي ره سي ناماده دهكري، كه زانيار يه كان ي تييدا نووسراون ده بي له لايه ن تو وه ئيمزا بكري كه به ماناي ته ئيد كردنيه تي. نهگه پيوستي كرد داواي چاكردن ويان زياتر كردني بكه. دواتريش ده توانيت نه وانه بكه يت، هه رچه نده ئيمزايشت كرديت.
- نهو راپورته له سهر داواي كه سه كان بو هه ردوو لا ده نيرديت. له راپورته كه دا به شي وه ي نو توماتيك زانيار ي و ناو نيشاني تو ي تييدا ده نووسريت. نهگه نه ته وي ناو نيشانت به دي به تا وان باره كه، داوا بكه كه نه وانه له راپورته كه دا نه نووسري. له م حال ته دا ته نيا ناو و ري كه وتي له دا يك بوونت تييدا ده نووسري.
- كاتي ك نهو تا وانه ي كه به رامبه رت كرا وه به دادگا بدر ي، ده توانيت داواي دان يشتن ي داخرا و بكه يت. نه مه داواكاري گشتي برياري له سهر دهات.
- نهگه داواكاري گشتي داواكه تي نه خسته بهر دهستي دادگا، ده تواني خو يشت داواكه بو دادگا به رز بكه يته وه. له پيشدا نه وه ش روون بكهروه، ئايا شه ري كه ي بيمه كهت مه سره في دادگا و هتد دهات. چونكه نهگه بابه ته كه بدور يني، نهوا ناچار ده بيت هه مو مه سره فه كان بو خو ت بيده يت.

- قوربانی زهبروزهنگ به گوێرهی باری ئابوورییهکهی دهکری دادگاکی به خوڤایی بیټ. ئەگەر تاوانبار پارێزه‌ری هه‌بوو له هه‌مان دائیره‌ی یارمه‌تی دانی یاساییه‌وه که تۆش هه‌ته، گرنکه تۆ ئه‌وه بزانیته که له پارێزه‌رانی هه‌مان دائیره‌ی یارمه‌تی دانی یاساییه‌وه ناکری نوێنه‌رایه‌تی قوربانییه‌که و تاوانباره‌که بکه‌ن. له‌و کاته‌دا ده‌بی پارێزه‌ریکی تایبه‌تت بۆ دیاری بکه‌ن. به‌هیچ شێوه‌یه‌که‌ش له‌سه‌ر ئه‌وه رازی نه‌بیته که له‌گه‌ڵ تاوانباره‌که یه‌ک پارێزه‌ر یان یارمه‌تی ده‌ری یاسایی تان هه‌بی.
- تۆ ده‌توانیت که‌سیکی پشتیوان بگرت که به‌ دڵخوازی کارده‌کات (بۆ نمونه له‌ شوینی فریاکه‌وتنی قوربانی زهبروزهنگ یان له‌ بنکه‌ی قه‌یرانی ئیغتیساب (Tukinainen) بۆ پشتیوانی کردنت له‌ لیکۆلینه‌وه‌ی سه‌ره‌تایی‌دا که له‌گه‌ڵت بی. بۆ ئه‌مه که‌سی لیکۆلینه‌وه‌که و به‌ریوبه‌ری لیکۆلینه‌وه‌که به‌ریار ده‌ده‌ن. له‌ قو‌ناغی دو‌اتردا داوه‌ر به‌ریاری له‌سه‌ر ده‌دات.
- ئەگەر ده‌ست به‌جی ئاماده‌ییته‌ نه‌بوو راگه‌یاندن له‌سه‌ر تاوانه‌که بکه‌یت و داوای سزا بۆ ئه‌نجامده‌ری تاوانه‌که بکه‌یت، ده‌شتوانی له‌سه‌ر گه‌یروگرتی خۆت قسه‌وباس له‌گه‌ڵ پسه‌پۆر بکه‌یت و داوای پینمایی لێ بکه‌. ده‌توانیت په‌یوه‌ندی ته‌له‌فونیش بکه‌یت بۆ نمونه له‌گه‌ڵ راویژگای پارێزه‌رانی فریاکه‌وتنی قوربانی تاوان (ته‌له‌فونی ۱۶۱۱۷ - ۰۶۰۰، له‌ روژانی سی شهممه‌وه تا پینج شهممه‌ سه‌عات ۱۷-۱۹)، راویژگای یاسایی ریکخراوه‌ی یه‌کیته‌ی کاروباری ژنان (ته‌له‌فونی ۶۴۹۳۸۲ - ۰۹، له‌ روژانی چوارشه‌مه‌دا سه‌عات ۱۷-۱۹)، یان پارێزه‌رانی ئیشگه‌ری بنکه‌ی قه‌یرانی ئیغتیساب (ته‌له‌فونی ۹۷۸۹۵ - ۰۸۰۰، له‌ روژانی دووشه‌مه‌وه تا پینج شهممه‌ سه‌عات ۱۴-۱۷).

خانوی ئاسایش

له داوی روودانی ههر زهبروزهنگیک پیویستیت به کات ههیه که به ئارامی سهبارت به ژیانی خوت و مندالهکانت بیر بکهیتهوه. له بهر ئهوه باشته لهو کهسهی زهبروزهنگی نواندوه خوت دوور بکهیتهوه. له وانهیه پیویستیت به ئیسراحتی لهش (فیزیکی) ههیی، چونکه زور ژن ماندوو وشهکهتن بو نمونه له بهر بارگرژی و بی خوییه که ههیه. ده توانیت پهنا به بهیت بو خزم و هاوالهکانت، به لام ئه مهش هه میسه به ئه اندازهی پیویست بی مهترسی نیه. له هندی باری مهترسیداردا له وانهیه هاوالهکانیشت بکهونه مهترسییهوه. هندی جار له وانهیه به هوئی تووه هاوالهکانیشت ماندوو بن و بترسن. مائی ئاسایش لهم کاته دا باشتهترین وسهلامهت ترین شوینه. لهوی کهسی کارگیری شارهزای لی، که ده توانیت له گهلی باسی ئه زمونی خوت له سهر زهبروزهنگ بو بکهیت و باسی ریگا گونجاوهکانیشت بکهیت که ده توانیت بو درچوون لهو باره یارمهتیت بدات. ههروهها یارمهتیت دهرییت بو ریكخستنی ئه و کاروبارانی که بو وهرگرتن له هندی خزمهتگوزاری که لکی لی وهردهگری. له زور خانوی ئاسایشدا به جیاواز کار بو مندالانیشت ده کریت.

له هه موو شارهوانییهکاندا خانوی ئاسایش نیه، به لام ده توانیت داوی خانوی ئاسایشی شارهوانییهکی تر له ناوچهیهکی تر بکهیت. پارهی مانهوه له خانوی ئاسایشدا به گشتی له لایهن شارهوانی ژنه که خوییهوهیه بوئی دهرییت. ئه گهر بارودوخه کهت زور به په له نه بوو که پیویست بکات راستهوخو بو خانوی ئاسایش برویت، پیویسته مهسه لهی دانی پاره که له لایهن شارهوانییهوه له وه پیشه وه له گه ل کارگیری سوشیالدا پرون بکهیتهوه. له زور شارهوانی دا خانوی قهیران و ئاسایش ههیه، که له کاتی بوونی هه ره شهی زهبروزهنگ یان خودی زهبروزهنگ ده توانیت به شیوهی کاتی تییدا بژییت. سهبارت بهم بابه تانه ده توانیت له کارگیری سوشیالی شارهوانییه که ته وه زانیاری به ده ست بهییت.

ده کری خانوهکانی قهیران و ئاسایش له گه ل بنکهیه که وه کو باخچهی ساوایان له یه که شویندا بی. ئه وانهش ده کری خانوی ئاسایش بن وه له بینای چه ند قاتدا بن. له م مالانه دا به گشتی کارگیری تییدا نیه. پرسیری هه ل ومه رجه که ی بکه و مه زه نه ی بکه که ئایا ئه مانه به راده ی پیویست بو ت ئاسایشن. بو نمونه ئه گهر که سی زهبروزهنگ که هه ره شهی گیانی له خوت یان له مندالهکانت کردوه، ئیتر ئه م مالانه بو ئه و بارودوخه مه ترسی داره ئاسایش نین. ئه گهر چوویته خانوی قهیران و ئاسایشه وه، بو خوت داوی خزمهتگوزاری کارگیری سوشیالی بکه، له چه شنی قسه و باس له سهر یارمه تییهکانی روژانه که بتوانیت کاروباره کانت ریك بکهیت.

- له خانوی ئاسایشدا به درژیایی شهو و روژ کارگیری تییدا، که ده توانیت ههر سهعاتیک بییت په نای بو بهریت. له پیشدا ته له فون بکه، ئه گهر بو ت ره خسا (بو نمونه له بهر خاتری زانیی جیگا و ریگا).
- ده توانیت له کاتی قهیران و په له دا راستهوخو په نا بو خانوی ئاسایش بههیت.
- ئه گهر له کاتی زهبروزهنگه که دا پولیس بانک کراییت و لهوی بییت، ئه و پولیس ده تگه یه نیته خانوی ئاسایش.
- ده توانیت ئه گهر هه ره شه یشت لی بکری په نا بو خانوی ئاسایش بههیت.

- له خانووی ئاسايشدا مافی ئهوهت ههيه كه كهسهكهی زهبروزهنگی بهرامبهرت نواندوه، نهبيني يان قسهی لهگهڵ نهكهی تهناهت له تهلهفونيشدا.
- مافی ئهوهت ههيه كه شوينهكهت به كهس نهئیی، و داوا له كارگيران بکه شوينهكهت كه لیبی دهژیت له خانووی ئاسايشدا ئاشكرا نهكهن.
- كهك لهو كاتهی كه له خانووی ئاسايشدايت وهربگره و باری ژيانت وریگاچاره جوړاوجورهكان بخهملینه. كارگيران شارهزایی تايبهتیيان ههيه بۆ يارمهتی دانی ئهوه كهسانهی كه زهبروزهنگيان بهرامبهر ئهنجام دراوه.
- تۆ دهرفتهی ئهوهت ههيه كه له خانووی ئاسايشهوه يان لهریگهی خانووی ئاسايشهوه راویژی جوړاوجورت پی بدریت بۆ ریكخستنی كاروبارهكانت، وهك داواي خانوو، ریكخستنی كاروباری پاره، كاروباری لای پاریزهر و... هتد.
- له زۆر خانووی ئاسايشدا دهرفتهی ئهوه ههيه دواي ماوهی جینشین بوونت لهوی هیشتا يارمهتی بدریت، بۆ دلنیاکردنی دهربازبوون له دهست زهبروزهنگ.
- دهتوانیت تهلهفونیش بۆ خانووی ئاسايش بکهیت و قسهوباس و پرسباری راویژ ورینمایی يان لی بکهیت.

دەرفەتی پىشتىوانى دىكە

بو داواکردنى يارمەتى هېچ كات درەنگ نىه. سەدان و هەزاران ژن توانىويانە داواى سەله‌هاى سالّ كه بە دەست زەبروزەنگەوه نالاندويانە ژيانىكى ئاسايش و سەرکەوتوو بەرنه سەر. بو سەرکەوتن بەسەر ئەو گىروگرفتانه‌دا بەگشتى پىويست بە يارمەتى كەسانى تر و نامادەبى و كارى دەروونى خۆت هەيه. دەتوانيت بو نمونە داواى يارمەتى بو خۆت (و مندالەكەت) بكەيت له بنكهى قەيرانى دەروونى، عيادەى چارەسەرى دەروونى، دائىرەى چارەسەرى دەروونى، بنكهى كاروبارى خيژان، راويژگای خيژان، دەروون ناسى بنكهى تەندروستى هەروها له دكتورى تايبەتى دەرەوه يان له دوكتورى چارەسەرى دەروونى دەرەوه بكەيت. دەتوانيت داواى يارمەتى بكەيت بو خۆت بەتەنيا يان بە كوّمەلّ لهو شوینانەى يارمەتى يان لهو چەشنە رىكخستوه.

لەم سالانەى داواى دا له هەندى شارەوانى دا له چوارچۆهى كارەوبارەكانى سوشىيال، خزمەتگوزارى تەندروستى، راويژگای خيژان، كلّيسا و هەندى رىكخراوى دىكە دەست كراوه بە رىكخستنى بوّنهى قسەوباس و دەستەى پىشتىوانى بوّ ئەو ژنانەى كه زەبروزەنگيان بەرامبەر كراوه.

• بەگشتى كەسانى پسپور بەرپرسى كارەكەن، گرنگرتين شت لەم بارەوه ئەوهيه كه ژنان لەيه‌كترى تىبگەن، پىشتىوانى بكەن، راويژ و هەلسەنگاندنى باش وەرگرن. ژنانىك كه بەشداربوون ئەم كارەيان زور پى به‌سوود بووه.

• ئەم چەشنە چالاكى يە يارمەتى ژنان دەدات كه بە هەلە تىگەيشتن له راستى يەكان و تەريك مانەوه يان له ئەنجامى زەبروزەنگدا كه لەلايان دروست بووه، تىك بشكىن.

• ژنانىك كه له بوّنهى قسەوباسەكان و كوّمەلەى پىشتىوانى كردندا بەشدارى دەكەن زور جار بارى ژيانىان له يەكتر زور جياوازه. هەندى له ژنەكان ترسى زەبروزەنگيان هەيه و بەتازەبى كهوتوونەتە بەر زەبروزەنگ. ئەو كاتە ئەوا پىويستى يان بە يارمەتى هەيه سەبارەت بە ناسينى زەبروزەنگ و ئاكامەكانى لەسەريان، هەروها راويژيش لەسەر چۆنیهتى خۆ نەجات دان له زەبروزەنگ. ئەوانە يارمەتى بەنرخيان دەدرىت لەلايهن ئەو ژنانەى كه زووتر زەبروزەنگيان ديوه و ئىستا لهو رووداوانە خوڤيان دوور خستوه تەوه.

• له بوّنهى قسەوباسەكان و پىشتىوانى بە كوّمەلدا دەرفەتى ئەوش هەيه كه رىنمايى دىكەش وەرگريت، وەكو بابەتى ياسايى و مافەكان له ياسادا كه پەيوەندى بەو گىروگرفتانهوه هەيه، هەروها سەبارەت بە خزمەتگوزارى كوّمەلایەتى و بەرژەوهندى يەكانت رىنمايى وەرگريت.

هەرچەندە هيشتا لەگەل كەسەكەى زەبروزەنگ دەنوینى پىكەوه دەژين و هيوادارىت كه ژيانى هاوبەشتان بەردەوام بىت، بەلام باشتر وايه لەسەر بارى ژيانت لەگەل يارمەتى دەرى پسپور يان له گروهدا قسەو باس بكە. زور گرنگە بوّت كه له پلەى يەكەم دا بو خۆت داواى يارمەتى بكەيت. سەبارەت بە بارى ژيانت بوخۆت پىويستىت بە يارمەتى تايبەتى هەيه. زور جار بە ژنەكه پىشنيار دەكرىت كه چارەسەرى يان روون كردنەوه بە جووت يان بە خيژانى لەگەل كەسەكەى زەبروزەنگى نواندوه وەرگرن. چارەسەرى جوت يان خيژانى پىكەوه لەگەل كەسەكەى زەبروزەنگى نواندوه بەهەر حال بو تو باشترين يان رىگايەكى سەلامەت نىه بو وەرگرتنى يارمەتى له كاتىكدا كه زەبروزەنگ دەستى پىكردبىت يان بەو نزيكانە رووى دا بىت. بەگشتى ئەزموونى ژنان

له سهه ئهه شيوهيه له يارمهتي نيگهتيقه، چونكه ههست به وه ناكهن كه بتوانن به نازادي له سهه بارودوخه كه و ههسته كانيان قسه وباس بكهن، بۆ نمونه باسي ترسي دووباره بوونه وه ي زهبروزهنگ بكهن.

ههروهها كه سي زهبروزهنگ كه ريش پيوستى به يارمهتي تايبهتي ههيه، كه بتوانري يارمهتي بدرت كه باسي رهفتاري زهبروزهنگاوي خوئي و چوئيهتي واز هيناني بكات. چاره سههري جوت يان خيزاني باشتره نهكري مهگهه ئه وه ي پياوه كه نهيه وي يان رازي نه بي داواي يارمهتي له پيشدا بۆ خوئي بكات. چاره سههري جوت يان خيزاني له وان هيه دواتر سوودي هه بي، كاتيک زهبروزهنگه كه، واته رهفتاري هه ره شاوي و كوئترول كردن چيتر نه مابي، و كاتيک خوئيشت ههست ده كه يت نازاد بوويت له دهست ترس و زهبروزهنگ و ده ته وي ژياني هاوبهش دريژه پي بدهيت. به لام ئه مهش به و مه رجهيه كه خوئ و مي رده كهت و منداله كانت له پيشدا شيوه ي جو راو جو ري يارمه تي و پشتيواني تان كرابي.

بابهتی گرنگی تر

- دواى روودانى زهبروزهنگ به زووى داواى يارمهتى دهروونى بۆ خۆت بکه
- بهتهنيا مهينهروهه! داواى يارمهتى نيشانهى لاوازی نيه بهلكوو نيشانهى شهويه كه دتوانى پاريزگارى له خۆت بکهیت.
- ئەگەر له کاتى نواندى زهبروزهنگه که دا له ژير کاريگهري ئەلکحولدا بوويت، ئەوه بهرپرسايهتى له تاوانى ياسايى کردارهکه کهم ناکاتهوه وههروهها مافى خویشت بۆ داواى يارمهتى کهم نابيتهوه.
- تۆ پيوست ناکات زهبروزهنگيک که بهرامبهرت کراوه بشاريتتهوه يان ههست به شهرم بکهیت، چونکه تاوانى تۆ نيه و بههوى تۆوه نهبووه. بهرپرسايهتى له زهبروزهنگ بهتهواوى لهئهستوى ئەو کهسهيه که نواندووويهتى.
- ئەزمونهکانى خۆت سهبارت به زهبروزهنگ بۆ کهسانیک بگيرهوه که دهزانيت جيگای بروتان. ئەگەر هيج پشتيوانيت لى نهکرا و بروايشيان پيټ نهکرد، بى هيوامه به، قسهکانت دريژه پى بده، کهسيک بهدلنيايييهوه بروت پى دهکات.
- هاوالهکان و خزم وکسهکانت دهتوانن بتپاريژن، ئەگەر ئەوان بزائن که دهبى چى بکرى و ئەوان چيان لهدهست دى.
- دهتوانيت، ئەگەر بۆت جيگای مهترسى نهبى، بۆ ميڤردهکهتى باس بکهیت که لهکويوه يارمهتى وهردهگيرى. بهلام تۆ ليپرسراو نيت له داواى ئەو بۆ بهدهست هيئانى يارمهتى يان له يارمهتى دانى ئەو.
- دهمهقاله و زهبروزهنگ جياوازيان ههيه. تۆ مافى ئەوهت ههيه بۆچوونت جياواز بپت و دهريشى بپريت. به هيج شيوهيهکه ميڤردهکهت مافى ئەوهى نيه زهبروزهنگت لهبهرامبهردا بهکار بهيئيت.
- تۆ ناتوانيت کاريگهريټ لهسه زهبروزهنگى ميڤردهکهت ههبيټ، بهلام دهتوانيت برپار بدهيت که چى بکهیت. دهتوانيت داواى پهناگا بکهیت و برپارى خۆت بدهيت.
- بهکارهيئانى ئەلکحول يان دهرمى ئارام بهخش، دلتهنگى و خهو ريگا چارهى زهبروزهنگ نيه. داو ودهرمان تهنيا يارمهتيت دهتات که له خراپترين حالتهدا بيئته دهرهوه، بهلام بۆ ماوهى دوورو دريژ دهتوانيت به دژت بگهريتهوه ئەوهيش پيى فير دهبيت و توشى وابهستهبيت دهکات. ئەگەر پيوستيت به يارمهتى دهرمى ههبوو، لهگهليشى دا داواى پشتيوانى دهروونى بکه.
- خوکوشتن ريگا چارهيهکه نيه بۆ گيروگرهفتهکانى ژيان و زهبروزهنگيک که بهرامبهرت دهکرى.
- ئەگەر ناتوانى جيابوونهوه قهبوول بکهیت بۆ نمونه لهبهر هوى ئايينى، لهمالهوه گواستنهوهت لهوانهيه ريگا چارهيهكى باش بيټ. ئەمهش زورجار باشتري ريگايه بۆ يارمهتى دانى پياوهکه تا واز له زهبروزهنگ بهيئى و دهتوانى يارمهتيشى بدات که بۆ خوى بهشوئى يارمهتى دا بگهري، تۆ بهنرخيت داهينهري کاريټ. بۆ ئەوهى خۆت ناوا ببينيت مهرجهکهى ئەوهيه که ناگادارى له خۆت بکهیت.
- ئەگەر ژنيكى مهسيحيت، له بيرت بى که له نايهتهکانى ئينجيل چهندين شيوه تيگهيشتن و تهفسير ههيه. نابى بۆ نازادى ژنان زيندان دروست بکرى. ئەگەر له کليساى خۆتدا مامهلهى عاديلانهت لهگهل ناکرى، باسى بکه.

- نامشۆی شوینی جوړاو جوړ بکه و په یوه ندی له گهل خه لکانیکدا دروست بکه، که ده توانن پشتیوانی دهروونی و دیاری کراوت پیشککش بکهن. به وردی یه وه هاوالی خوټ هه لېژنیه. خوټ له و که سانه دوور بخهروه که توټاوانبار دهکن.
- راهینان له سهر توانایی بهرگری کردن له خوټ بکه، به تایبته تی توانایی دهروونی و قسه کردنت گه شه پیټی بده. فیټر ببه که بیروبوچوون و ههسته کانی خوټ ده ربیریت و بهرگری لیټ بکهیت. بۆ گویگرتن له خوټ و بهرژه ونندی یه کانی خوټ راهینانیش بکه.
- دهست به جیټ له قوناغی سهره تای داواکردنی جیابوونه و هدا سه بارهت به زه بروزهنگ، هه پره شه کان و گوشاره کان له گهل کارگیټی پاریزگاری له مندالان و پاریزهر قسه بکه وله قسه و باسه کانی تایبته به سهر پره شتی منداله کانیشدا، بۆ ئه وه ی له بهرنامه ی کار به دهستاندا ئه م باه ته سهرنج بدیټی.
- پاریزه ریټ بۆ خوټ بگره، که ده زانی له باری توټی ده گات و بهرژه ونندی یه کانت ده باته پیشه وه. پرسیار بکه بزانه ئایا ئه و باه ته ی له و چه شنه ی توټی پیشوو تر به دهسته وه گرتوه. پاریزه رکهت بگوټه، ئه گهر بروای پیټی ناکهیت.
- له هه موو خزمه تگوزاری یه کاندایا که داوای ده کهیت، هه میسه توټی مافی داواکردنی هه یه و مافی ئه وه یشت هه یه که به باشی و ریژه وه کاره کانت بۆ جیټ به جیټ بکهن.
- له هه ندیټ هه ل و مه رجدا که هه ست ده کهیت کاروباره کانت به شیوه یه کی ره وای به ریژه وه نه براوه یان مامه له ی ناگونجاوت له گهل کراوه، ده توانیت بیرهینانه وه یان ناره زایه تی نامه یه که بۆ به ریژه وه بهری خزمه تگوزاری کاروباری کوټه لایه تی و ته ندروستی، به ریژه وه رایه تی پاریزگا، لیژنه ی ته ندروستی، وه زاره تی کاروباری کوټه لایه تی و ته ندروستی، مه لبه ندی ئاسایشی یاسایی خزمه تگوزاری ته ندروستی، راویژکاری یاسایی یان لیټر سراوی یاسایی په رله مان بنوسیت. له به شی خزمه تگوزاری ته ندروستی دا ده توانیت په یوه ندیش به لیټر سراوی یاسایی نه خوټش بگریټ. کارگیټرانی ئه و به شه ئه رکی سهر شانیا نه شیوه ی به ره و پیش بردنی کاره کانی ئه و بیرهینانه وه یه یارمه تیت بدهن.
- ده توانیټی له به شی کاروباری زه ره رو زیانی تاوان سهر به مه لبه ندی ده وله تی پاره ی بژاردن به قوربانی تاوان بدیټی بۆ زه روزیانیک له خوټی، شت و مه کی و هه ندیټی که ل و په ل که لیټی که وتوه.
- بۆ وهرگرتنی پاره ی بژاردن له دائیره ی ده وله ته وه، ده بیټی قوربانی یه که شکایهت بکات یان ئه گهر تاوانه که دادگا تاوتووی ده کات، ده بیټی قوربانی تاوانه که داوای بژاردنی له تاوانکه ره که کردبیټی. دانیشتنی دادگا کاتیټک باس له بژاردن ده کات ته نیا له کاتیټکدا ئه گهر قوربانی یه که یان داواکاری گشتی له لایه ن قوربانی یه که وه داوای بژاردنی کردبیټی (ته ماشای ئه و باه تانه بکه که په یوه ند به ناگادار کردنه وه له تاوانه له لایه ره ٤١ دایه).

- خۆت مه شو
- زۆر جار تاوانی جنسی شایهتی نیه. به لām بههر حال ئەگەر كهسیك یه كسه ر دواى رووداوه كه هاتبیتته شوینه كه، باسه كهی ئەو نرخى شایهتی ههیه.
- دهتوانری لپرسینه وه له وه كه سهش بكری وهك شایهت كه، قوربانیه كه له چوئیه تی رووداوه كه و ئەنجامدهر كه دهست به جی یان دواتر بوی باس كردبی.

ئهگەر رووداوه كه، ناچار كردن به په یوه ندی جنسی بی و خاوه ن بابه ته كه داواى نه كردبیت ئەوا داواكارى گشتی ناتوانی بو دادگا به رزی بكاته وه. پیشووتر قوربانیه كه دهكرا چه ندین جار دواى تیپه ربوونی ماوه ی پیویست و كو ن بوونی بابه ته كه داواى به رز كردنه وه ی شكایه تی بكردایه و هه لی بوه شانایه ته وه. یاسایه ك كه سه باره ت به دادگایی كردن له بابه تی تاواندا هاتوو ه (له ۱۹۹۷/۱۰/۱ دهركرا) به ندی ۱ ی برگه ی ۱۶ باره كه ی گوپی به و شیوه یه كه خاوه ن بابه ت بوی نیه جار یكى تر داواى به رز كردنه وه ی تاوانه كه بكاته وه ئەگەر جار یك داواكه ی هه لوه شاندیته وه.

تاوانبار نه كردن

- سه ره رای ئەوه ی كه له هه ندی حاله تی تایبه تی دا، له وانه له ماله وه لیدانه كه رووی دابی به لām ئەم كرده وه یهش له ژیر چاودیری ره سمی دادگادایه به لām داواكارى گشتی دهتوانی شكایه ته كه بۆ دادگا به رز نه كاته وه. به پیی یاسای تاوان به ندی ۲۱ ی برگه ی ۱۷ كه له ریکه وتی ۱۹۹۵/۹/۱ دا داریژراوه، داواكارى گشتی دهتوانی شكایه ت بۆ دادگا به رز نه كاته وه ئەگەر قوربانیه كه “به دلخوازی خو ی” داواى ئەوه بكات و له م حاله ته دا به پیی هیچ به رزه وه ندی یه كی گشتی یان تایبه تی گرنگ پیویستی به به رز كردنه وه ی نه كات. به كرده وه، واتا ئەگەر قوربانیه كه له لیكوئینه وه ی پیشه كی دا كه له لایه ن پولیسه وه جی به جی ده كری، رایگه یان دبی كه ئەو داواى سزا بۆ ئەنجامدهری زه بروزه نگه كه ناكات، ئیتر داواكارى گشتی له زۆر جاردا شكایه ته كه وه لاده نی. له بهر ئەوه
- به دیقه ته وه بیربكه ره وه كه له لیكوئینه وه ی سه ره تایى دا چ ده لییت، ئەگەر داواى سزا نه كهیت، به زوری شكایه ته كه ت بۆ دادگا به رزنا كریته وه وه لاده نری.
 - قسه نووسراوه كان به باشی بخوینه ره وه پیش ئەوه ی ئیمزای بكهیت.
 - ئەگەر له لیكوئینه وه ی سه ره تاییدا راتگه یان دبی كه داواى سزا ناكهیت به لām دواى ماوه یه ك بۆچوونی خۆت ده گوپیت. گرنگه كه تو خواسته كه ت له سه ر داواى سزا بۆ ئەنجامدهر كه رابگه یه نیت. باشترا ویه داواكه ی خۆت به نووسین رابگه یه نیت، یان له لای پولیس بیه كه وه یان ئەگەر بابه ته كه به رز كرابیته وه بۆ دادگا، ئەوا له لای داواكارى گشتی بیه كه.

قه ده غه ی نزیك بوونه وه

یاسای قه ده غه ی نزیك بوونه وه له ۱۹۹۹/۱/۱ دهركرا. قه ده غه ی نزیك بوونه وه دهتوانری له دادگا داوا بكری چ به شیوه ی سه ره كی یان به شیوه به رفراوانیه كه ی. شیوه ی سه ره كی قه ده غه ی نزیك بوونه وه به و مانایه یه كه ئەو

كهسهى قهدهغهكهى بۆ پراوتهوه بۆى نيه ئهوه كهسهى كه له ژيڤ پاريزى ئهوه قهدهغهدايه ببيني، پهيوه ندى پيوه بكات يان ههولى پهيوه ندى دانى پيوه بكات، شويى بكويت و له ژيڤ چاوديري دا دايني. له شيوه بهرفراوانهكهى قهدهغهكهدا ئهوه كهسهى قهدهغهى نزيك بوونهوهى بۆ پراوتهوه تهنا ته بۆى نيه له نزيك كهسى داواكهرى قهدهغه يان له دهوربهرى شويى كارهكهى دا بژى. بۆ قهدهغهى نزيك بوونهوهى كاتى پوليسيش دهتوانى بريارى لهسه ريدات.

له چ بارودوخيدا و

كى دهتوانى داواى قهدهغهى نزيك بوونهوه بكات

له كاتيدا دهتوانى داواى قهدهغهى نزيك بوونهوه بكرى كه بۆ نمونه ميڤردى پيشوو يان كورى هاوري پيشوو بهبه ردهوامى نارهحتى يان رهفتارى تاوانكارانه بهرامبه ر بهوه كهسهى داواى قهدهغهكه دهكات، بنويى. مهرجى داواى قهدهغهى نزيك بوونهوه ئهويه كه داواكارى قهدهغهكه لهگهله كهسهكهى كه قهدهغهكهى بۆ داوا دهكرى لهيهك مالدا نهژين. مهرجى بهدهست هيئانى قهدهغهى نزيك بوونهوه ئهويه كه بابتهكان بهبه لگهوه نيشان درابى كه ئهوه كهسهى داواى قهدهغهكهى له بهرامبه ردا دهكرى به شيويهكى تاوانكارانه يان به شيويهى جوراوجور نارهحتى و گرفتى جدى بۆ كهسى داواكارى قهدهغهكه پيك هيئابى. له بريارهكهدا زهبروزهنگهكانى پيشووى هه ر شهكه ركه له به رچاو دهگيرى. زهبروزهنگهكه كه نهجام دراوه وهك بارىكى سهنگين بۆ سه پاندى قهدهغهكه له به رچاو دهگيرى، به لام مهرجى سه پاندى قهدهغهكه نيه. جياواز لهوه كهسهى كه هه ر شهى لى دهكرى ههروهها داواكارى گشتى و پوليس و كاربه دهستانى سوشيا ليش دهتوانن داواى سه پاندى قهدهغهكه بكن، ئهگه ر كهسهكه خوئى نهتوانى يان بترسى داواى بكات. قهدهغهى نزيك بوونهوه له پوليس يان راستهوخو له دادگا داوا دهكرى.

بۆ پشتيوانى له قهدهغهى نزيك بوونهوه پيوست به بهلگه و شايهتى دهكات

بهكردهوه بۆ وه رگرتنى رهزامه ندى قهدهغهى نزيك بوونهوه گيڤرانهوهى رووداوهكان لهلايهن داواكارهوه كافي نيه. جياواز له گيڤرانهوهى داواكار دهتوانى پشت به شكايهتهكانى پيشوو، سزاكان ئهگه ر ههبن، بهلگهى دوكتور و پهنا بردن بۆ مالى ناسايش بهستري. ههروهها وهك نمونهش بۆ شايهتى دهتوانى بهلگهى وهكوو پهيامه نووسراوهكانى هه ر شهكه ركه و قسه هه لگيڤراوهكانى له جيهازدا وهكو پهيامى سه ر تهلهفون كه ناوه روكه كانيان هه ر شهوى و بيزاركه ر بن به دهسته وه بگيردرى. ههروهها قسهى شايهتهكانيش وهكو هى دراوسيكان، هاوپرى، خزم وناسياو و هاوکار دهتوانى وهك بابتهتى شايهتى بشتى پى بهستري.

3 ناگادار كردنهوه له شكاندنى بريارى قهدهغهى نزيك بوونهوه

كاتيك بريارى قهدهغهى نزيك بوونهوه دهشكيندرى گرنه هه ميشه پوليسى لى ناگادار بكرهتهوه، بۆ ئهوهى كه بريارى قهدهغهى نزيك بوونهوه كاريگه رى خوئى داينى به راستى ناسايشيش بۆ كهسهكهى پاريزگارى لى دهكرى

داين بكات. ئەگەر شكاندن بياره كه "چاوپوشى" لى بكرى، ئەو مهترسى ههيه كه قهدهغهى نزيك بوونه وهيه كه بپيارى له سهر دراوه ماناكهى خووى له دهست بدات. ههر پهياميكى تهلهفونى و پهيامى نووسراوه و ههر باباتيكي له و چهشنه كه ديسانه وه بهرهوروت دهبيته وه پيوسته له لاي خوټ بهيئيته وه. گرنگى ئەمانه دواتر له پهيوهند به شكاندن بپيارى قهدهغهكه له دادگادا دردهكهوى و لهوانهيه چاره نووس ساز بن.

٤ له ههندى بارى گيروگرفتاوى دا

ياسا قهدهغهى نزيك بوونه وه ئەو پهيوهندى گرتنانه ناگريته وه، كه هووى گرنگيان ههيه و به روونى پيوستن. له بهرئه وه ئەو پهيوهنديانهى كه پهيوهنديان به دابهش كردنى دارايى وسامان و بينينى مندالهكانه وه ههيه به گشتى ريگيان پى دهرى. بهلام گيروگرفتهكه ليڤه دايه كه، له كاتى پهيوهنديه ريگا پيدراوهكان و له سايهى ئەوانه دا ئەو كهسانهى كه قهدهغهكهيان به سهردا سهپينراوه دهرهق به كهسه پاريزراوهكان له ريگاي توهمت بۆ دروستكردن و ههپهشه كردنه وه تاوانكارى دهكهن.

له بهر ئەوه گرنگه كه له پهيوهند به مهرجهكانى بينينى منداله هاوبه شهكان تا دهكرى به ديقهته وه له لاي چاوديرى مندالان ريكهوتنه كه ئيمزا بكرى يان له دادگادا ديارى بكرين. تا مهرجهكانى بينينى مندالهكان به ديقهت تر بن، ئەوهندهش كه متر باوكه كه يان دايكه كهى كه مندالهكان دهبينى پيوستى به بينينى ئەو دايكه يان باوكهيه كه مندالهكان له لاي دهژين. بينينهكان دهكرين بهو شيوهيهش ريخريين كه، دايك وباوكه كه له كاتى وهگرتنى مندالهكانيان يه كتر نه بينن. دادگا دهتوانى بۆ نمونه بپيار بدات كه له ريگاي باخچهى ساوايانه وه مندالهكان بپرين و بهينرينه وه. ئەم شيوه ريخستن به شيوهيهكى بهرچاو ريسكى بپزاركردن و... هتد له كاتى بينيندا كه م دهكاته وه.

جيا بوونه وه و سهر پهرشتي مندالان

زه بروهنگ له ناو خيزاندا زور جار ده بيته هو ي جيا بوونه وه ي ژن و مي رده كه يان كچ و هاور ي كوره كه ي. ري كخته وه ي سهر پهرشتي منداله كانيان، جين شينيان، به خيو كردنيان، مافي بينينيان و كو تايي هينان به ژيان ي هاوبه ش له وان هيه هه مو ي پي كه وه بكر ي. بو جيا بوونه وه هيج مهر جي روون كردنه وه ي بو دانه نراوه. نه گهر ژن و مي رده كه به گو يره ي به لگه له ماوه ي دوو سالي دو اييدا به چيا نه ژيايي تن، نه وانه بو به ده سته ي ناني ره زامه ندي جيا بوونه وه ناچار ده بن كه ماوه ي شه ش مانگ به ئيجبار ي چاوه پرواني بكن. دواي نه وه له ري گه ي پيش كه ش كردني داوايه كي تازه وه ده توانن برياري جيا بوونه وه ي يه كجاري به ده ست به يئن.

سه باره ت به سهر پهرشت كردني منداله كان، جين شينيان، به خيو كردنيان ه مافي بينينيان ده كرى ري كه وتني له سهر بكر ي و چاو دي ري مندالاني سهر به شاره واني ري كه وتن نامه كه په سه ند ده كات. ري كه وتن نامه يه كه كه له لايه ن چاو دي راني مندالاني شاره واني يه كان په سه ند ده كرى ته قه وده ق به قه ده ر حوكمي دادگا به هيزه و به ري وه بردني شي ئيجبار ي يه. نه گهر دا يك و باوكه كه نه توانن له سهر باب ته كان ري ك بكون، ده بي باب ته كه بدر ي به دادگا تا برياري له سهر بدر ي. گو يني بريار نامه يه كه كه له لاي سهر پهرشتكاري مندالان په سه ند كراوه به نه ندازه ي گو يني برياري دادگا سه خته. هه ر بو يه گرنگه به دي قه ته وه بير له ناوه رو كي نه و ري كه وتنه بكه يته وه كه له لاي چاو دي ري مندالان په سه ندي ده كرى پيش نه وه ي ئيمزاي بكه يت. پيوسته ري كه وتن نامه كه تا ده كرى ته به دي قه ته وه بنووسرى و هه مه لايه نه بي ت.

نه گهر نه و باوكه يان نه و دا يكه ي كه له گه ل منداله كه دا نا ژي به خيو كردن و نه فه قه ي منداله كه پشت گو ي بخات، ده رفه ت بو نه و دا يكه يان نه و باوكه ي كه له گه ل منداله كه ده ژي هه يه كه له شاره واني يه وه نه فه قه وه رگر ي.

به لام به هه ر حال گرنگه له بيرت بي

- كه مهر جي وه رگر تني نه فه قه ري كه وتن نامه يه كه كه له لايه ن چاو دي ري منداله وه په سه ند كرابي يان برياري دادگا سه باره ت به نه فه قه ت هه بي.
- نابي نه و دا يكه يان نه و باوكه ي كه له گه ل منداله كه ده ژي له گه ل نه و ي تر كه نه ركي داني نه فه قه ي هه يه له سهر بري باره ي نه فه قه كه ري كه وتنيك نه نجام بدات، نه گهر بره كه ي كه متر بي ت له و بره ي كه دياري كراوه (له پايزي 1999 د 1 كه ده كاته 2007 مارك بو هه ر منداليك له مانگدا). و له نيوان خوياندا ري كه وتني ت كه بري نه فه قه كه كه متر بي ت له و بره ي دياري كراوه، له وان هيه ده رفه تي وه رگر تني نه فه قه له شاره واني يه وه له ده ست بده ن.

نه گهر ژنه كه به هو ي باري ئابووري يه وه ده رفه تي نه وه ي هه بي كه پاريزه ر له دائيره ي يارمه تي ده ري ياسايي ده و له وته وه بگر ي، نه وا ده شتواني نه گهر بيه وي پاريزه ري تايبه تي بوخوي هه لبري ري بو هه موو پرو سه كاني ياسايي لي كو لپينه وه له تاوانه كان، بو قه ده غه ي نزيك بوونه وه وه يان بو كاروباره كاني جيا بوونه وه و سهر پهرشتي كردن و .. هتد و ناخوشي يه كاني دي كه ش. سوودي چوونه دادگا به خو پايي كه پاريزه رت بو دياري ده كات له باري عه مه لي يه وه به ماناي نه وه يه كه موچه ي پاريزه ره كه ده و له ت ده يدات.

رێكهوتن له سهر بابتهكاني تاوان و دهمه قالی

رێكهوتن له سهر بابتهكاني تاوان و دهمه قالی شیوازیکه که ناو بژیکارانیك که یاسایان نه خویندوه به لام به دلخوازان دهکونه نیوان تاوانبار و قوربانییه که بۆ رێكهوتنیان گفت و گویمان له گهل دهکن. له رێكهوتهکهدا وهك دادگا تاوانبار سزا ندری، به لکوو مه بهست له رێكهوتهکه ئه وهیه رێكهوتنیك ئه نجام بدری که دهسکهوتی بۆ قوربانییه که تیدا بی. به کار هیانی رێكهوتن له په یوهند به زهبروزهنگی ناو خیزان ئه و بۆچونه فیله ندیانه جی دهخات که سهره رای نواندنی ههر زهبروزهنگ و لیدانیك هیشتا رێكهوتن رێگا چارهیهکی باشتره له چاو پرۆسهی دادگایی تاوان و ئه نجامه کانی بۆ ئه نجام دهره که ی.

مهترسی رێكهوتن ئه وهیه که سروشتی تاوانی ئه نجام دانی زهبروزهنگ خهوشدار ده بی. به هه مان شیوه له رێكهوتهکهدا قوربانییه که ناچار ده بی پیکه وه له گهل ئه و که سه ی زهبروزهنگی نواندوه به شوین رێگا چاره کانی گیروگرفتی زهبروزهنگدا بگه ری، که ده بی زهبروزهنگ که ره که خو ی وه لام دهر وه بی. رێكهوتهکه له پله ی یه که مدا له بهرژه وهندی تاوانباردایه وه په یوهندی به داین کردنی مافی ئاسایشه وه هیه. له زور و لاتدا له په یوهند به زهبروزهنگی ناو خیزان واز له رێكهوتن هیناوه. به لام له ئینگلستاندا رینمایی بۆ رێكهوتن دراوه که به پی ئه وه پرۆسه ی رێكهوتن هه میشه ده بی له نیوان قوربانییه که و زهبروزهنگ که ره کهدا به قسه و باس له گه لیاندا به جیاوازی ده ست پی بگری.

رێكهوتنی نیوان قوربانی تاوانه که و ئه نجام دهره که ی له وانه یه یه کیک له هویه کانی وازه یانان له گرتنه به ری رێگای یاسایی و دادگا بی. به کرده وه رێكهوتن نامه یه که که له رێكهوتهکهدا به ده ست دیت زور جار ده بیته هوی بریاردان بۆ وازه یانان له تاوانه که. یاسایه که دهرکراوه سه باره ت به دادگایی کردنی تاوانبار که له ۱۰/۱/۱۹۹۷دا دهرکراوه، ئه و دهرفه ته به داواکاری گشتی دها که تاوانه که بۆ دادگا بهر ز نه کاته وه، ئه گه ر دادگایی کردن و سزادان سازگار نه بی یان جیگای مه به ست نه بی به له بهر چا و گرتنی رێكهوتنیك که له نیوان ئه نجام دهری تاوان و خاوه ن بابته که (قوربانییه که) به ده ست هاتوه، تا کاریگه ری تاوانه که له سهر باری که سیستی تاوانباره که نه که هوی، و ئاکامه کانی دیکه ی تاوانه که له سهر خزمه تگوزاری کو مه لایه تی و ته ندروستی و شتی تر جی داننه ی.

له وانه یه پولیس له لیکولینه وه سهره تاییه که دا یان داواکاری گشتی له کاتی بیرکردنه وه له بابته که که بدری به دادگا یان نا، رێكهوتن پی پیشنیار بکن، ئه گه ر پیشنیاریان پی کردیت که بۆ چاره سه ری بابته که رێكهوتن بگری، گرنگه تو ئه مانه ی خواره وه بزانی ت:

- تو ناچار نیت له سهر رێكهوتهکه ره زامه ندی به دیت، لای خو ت تاوتوی بکه، که ئایا ئه و لیدانه ی که به رامبهرت ئه نجام دراوه و خه ریکی رێكهوتن له سه ری به تاوان ده ژمیردی؟
- ئه گه ر زهبروزهنگیک که به رامبهرت کراوه، به رده وام بووه، رازی به رێكهوتن مه به.
- به جاریك یان دوو جار قسه و باس کردن بۆ رێكهوتن، گیروگرفتی زهبروزهنگی ناو خیزان چاره سه ر ناکری.
- زهبروزهنگ له خو یه وه کو تایی پی نایه ت به لکوو به رێكهوتن له سه ر گیروگرفته کان کو تایی پی دیت
- هوشیار به، و بزانه که به راده ی پیویست زانیاریت به ده ست هیناوه و له مه به ست و ناوه روکی رێكهوتن نامه که تیگه یشتووی ورێكهوتهکه چ مانایه کی بو ت هیه، ئاکامی یاسایی سزادانی تاوانه که بۆ تو و بۆ ئه نجام دهری زهبروزهنگه که چی یه؟.

- ئه گهر رهزامه نديت داوه به ريكهوتن، تو مافي ئه وهت ههيه كه پيش ريكهوتنه كه به دوو قوڵی له گه ل ناوېژي كه ره كه دا دانيشن و قسه بكن.
- به وردی بېر له مهرجه كان بكه ره وه، كه تو بۆ ريكهوتنه كه به گرنگي ده زانیت. له هه مووی گرنگ تر ئه وهيه كه ئه نجام دهري زه بروه نكه كه رازی بېیت به وهی بچیت بۆ چاره سه ری خوێ.
- له ريكهوتنه كه دا ناتوانی هېچ مهرجيك يان داوايه كت به سه ردا بسه پینن. مهرجه كان په يوه نديان به ئه نجام دهري زه بروه نكه كه وه ههيه - ئه و مافه كانی تو ی ژیر پی ناوه و ده ست دريژی كردو ته سه رت.
- داوا بكه له ئه نجام دهري زه بروه نكه كه كه داوا بكات و به شداری له چاره سه ری تايبه ت به ئه نجام ده رانی زه بروه نك بكات. زه بروه نك له خو ی وه كو تايی پی نايه ت به لكوو به ريكهوتن له سه ر گېرو گره فته كان كو تايی پی دیت.
- داوا ی ماوه ی لانی كه م 6 مانگ وه ك ماوه ی تا قی كردنه وه بكه، بۆ ئه وه ی دلنیا بیت كه زه بروه نك و هه ره شه كانی دريژی نابی. پيش كو تايی هاتنی ماوه ی تا قی كردنه وه كه از له داوا كاری سزادانی ئه نجام دهري زه بروه نكه كه مه هینه.
- له كاتی پيوستدا داوا ی كه سيك وه ك يارمه تی ده ر بۆ خو ت له ريكهوتنه كه دا بكه.
- داوا ی ريكهوتن به نوو سراوه یی بكه، كه تپیدا ئه نجام دهري زه بروه نكه كه رازی بووه به كو تايی هینان له هه موو ره فته ره كانی زه بروه نك، هه ره شه و كو نترۆل كردنی به رامبه ر به تو، له ريكهوتن نامه كه دا ده بی ئه وه يش دیاری بکری كه ئه گه ر ئه و ريكهوتن نامه كه ی شكاند بيجگه له هه لوه شان دهنه وه ی ريكهوتن نامه ده بی چ مامه له يه کی له گه ل بکری.
- ئه گه ر ئه نجام دهري زه بروه نكه كه بېر بژاردنیك كه له ريكهوتن نامه كه دا هاتوو ه نهیدا، ئه و راسته وخۆ له دائیره ی موساده ره وه نا كری وه ربگیری. له م حاله ته دا ده بی تو له هه موو حاله تيكدا بپریاری دادگا به ده ست بهینی كه بژاردنه كه له دائیره ی موساده ره وه بکری وه ربگیری.

ههروهها پيش رهزامهندی لهسهه ريكهوتنهكه بيه بکهروهه، كه ئايا ئهم بابتهانهی خوارهوت بۆ بهدی دیت:

- بپروا دهكهیت كه پیاوهكهت راستگۆ و كراوهیه و راستی دهلی بۆ نمونه لهبارهی زهبروزهنگهكانی پیشووه
- دهتوانیت راستگۆ و ئازاد بیت بهبی ترس له میردهكهت
- لهو بروایه دایت كه، دهتوانیت به یارمهتی ناوبژی كه رهكه له گهل میردهكهتدا قسه و ريكهوتن بكهیت
- ههست دهكهیت كه، دهتوانیت بهشیویهکی یهكسان له گهل میردهكهتدا قسه بكهیت
- ههست دهكهیت كه بهبی ترس دهتوانیت له یهك ژوردا له گهل میردهكهتدا بیت
- دهتوانیت ئازادانه له گهل میردهكهتدا قسه بكهیت و ريكهوتن بكهیت بهبی ئهوهی ترسی ئهوهت ههبی كه له كاتی قسه و باسهكاندا یان دواي ئهوه ههپهشهت لی بكات.
- ئهوهنده رینمایی یاساییت وهگرتهوه كه ئیتر مافهكان و جیگا و ریگای خوت بهباشی دهناسیت
- دهزانیت له ريكهوتنهكهدا چی روو دههات و چوینیش دهچیتته پیشهوه
- له روونکردنه وهكاندا زانیاریت بهدهست هیئاوه سهبارهت به دهرفهتی تر بۆ ئهوه بارهی تییدای
- لهو بروایه دایت كه ريكهوتنهكه ریگا چارهیهکی باشه

ئهگهر ناتوانیت به رازی بوون وهلام به ههموو بپهگهكان بدهیتهوه، ئهوا پیویسته داوای كات بۆ بپهگهوه بكهیت. لهوانهیه هیشتا ريكهوتنهكه بوته باشترین ریگا چاره نهبی. لهوانهیه ههست بكهیت كه ريكهوتن هیشتا زووه یان خیرایه و ریگا چارهكانی تر ئاسان تر بیت. بهههه حال ریگا چارهی خیرا بۆ زهبروزهنگ نیه. هههمیشه ئهوه كهسهی كه لیپرسراوه بهرامبهه به کوتایی هیئان به زهبروزهنگ ته نیا ئه نجام دههكهیهتی.

مافه سهره تاييه كانى ژنان

تۆ مافی ئەوەت ههیه به ئاسایش بژیت

تۆ مافی ئەوەت ههیه به بی ترس بژیت

تۆ مافی ئەوەت ههیه خوشه و یستی بکهیت و خوشه و یستیت له گه لدا بکری

تۆ مافی ئەوەت ههیه ریژت لی بگیری

تۆ مافی ئەوەت ههیه وهك خوت بژیت

تۆ مافی ئەوەت ههیه سهر به خو بیت

تۆ مافی ئەوەت ههیه بیرو رای خوت و دهر برینیا نت هه بی

تۆ مافی ئەوەت ههیه خوت بگوری و بیرو بو چونی خوت ئال و گور پی بکهیت

تۆ مافی ئەوەت ههیه بلی نا

تۆ مافی ئەوەت ههیه پارهی خوت هه بی و به کاریشی بهینی

تۆ مافی ئەوەت ههیه پرسیار بکهیت

تۆ مافی ئەوەت ههیه ئینسانی بیت — مه رج نیه پیرفیکت بیت (کامل الاوصاف بیت)

تۆ مافی ئەوەت ههیه هه له بکهیت

تۆ مافی ئەوەت ههیه بریار له بارهی خوت وه بدهیت

تۆ مافی ئەوەت ههیه به دلی هه موان نه بی

تۆ مافی ئەوەت ههیه به رژه وهندی خوت ببهیته پیشه وه

تۆ مافی ئەوەت ههیه گور انکاری له ژیا نتدا پیك بهینیت

Aaltio, S-L. 1999. Selonteko Naisten Tuki –projektin toiminnasta. Naisten Apu Espoossa ry.

Bowker, L.H, Arbitell, M, McFerron, J.R. 1988. On the relationship between wife beating and child abuse. Kirjassa: Yllö, K. et Bograd, M. (toim.): Feminist perspectives on wife abuse. Sage Publications. CA, U.S.A.

Furman, B et Ahola, T. 1992. Väikivaltakierteen katkaiseminen – uhri, tekijä ja verkosto. Duodecim 1992; 108 (3): 304-310.

Germain S, Mattila K, Polkunen-Bertz M-L, Törnroth C. 1978. Väikivaltta avioliitossa. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hautamäki, J. 1997. Perheväikivaltta. Käännekohta miehen elämässä. Miessakit ry. Helsinki.

Heiskanen, M. et Piispa, M. 1998. Usko, toivo, hakkaus. Kyselytutkimus miesten naisille tekemästä väikivallasta. Tilastokeskus. Tasa-arvoasiain neuvottelukunta. Oikeus 1998:12. Sukupuolten tasa-arvo. SVT. Helsinki.

Hoff, L.A. 1990. Battered Women as Survivors. Routledge, London.

Husso, M. 1997. Heikkouden hetkiä parisuhdeväikivallassa. Teoksessa: Jokinen, E. (toim.) Ruumiin siteet. Vastapaino, Tampere.

Hyvinvointikatsaus – lehti 3/1998. Teemana väikivaltta. Tilastokeskus, Helsinki.

Keskinen, S. 1996. Väikivaltainen avioliitto naisten omaelämäkerroissa. Naistutkimusraportteja 3/1996. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Kiviaho, P. 1998 (toim.) Puheenvuoroja naisiin kohdistuvasta väikivallasta. Tasa-arvojulkaisu 3/98. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Kjällman P. et Kehrävuok K. 1999. Väikivaltta rikoksena. Julkaisematon moniste. Rikosuhripäivystys.

Kjällman P. Lahti P, Nurmi E-L, Pilkama A. 1996. Loukattu minuu. Tietoa ja tukea rikoksen uhteille. Rikosuhripäivystys.

Kuivaniemi, M. 1996. (Toim.) Väkivallasta vapaaksi. Naiset kertovat kokemuksistaan. Kirjayhtymä Oy. Helsinki.

Lehtonen A. et Perttu S. 1999. Naisiin kohdistuva väkivalta. Kirjayhtymä Oy, Helsinki.

Melkas, T. 1998. Tasa-arvobarometri. Tilastokeskus. Tasa-arvoasiain neuvottelukunta. Elinolot 1998:1. Sukupuolten tasa-arvo. SVT.

NiCarthy G. et Hutt J. (ed.) 1990. Getting Free. A Handbook for Women in Abusive Situation. Journeyman Press. London.

Herrlin M. (toim.) 1998. Naisten ihmisoikeuksien käsikirja. Kauppakaari Oyj, Lakimiesliiton Kustannus.

Nousiainen, V. 1993. Perheterapialiike ja feminismi. Perheterapia n:o 3/1993.

Nousiainen, V. 1996. Onko naiselle tilaa – kokemuksia perheväkivallasta ja terapiasta. Lehdessä: Perheterapia 3/96. Teemana perheväkivalta.

Pekingistä Suomeen 1997. Suomen hallituksen tasa-arvo-ohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1997:11. Tasa-arvotoimisto. Helsinki.

Perheterapia – lehti 1996:12 (3). Teemana perheväkivalta. Suomen Mielenterveysseuran Koulutus- ja perheterapiakeskus.

Perttu, S. et Söderholm, A-L. 1998. Väkivaltaa kokeneiden auttaminen. Opas ammattihenkilöstölle. Sosiaali- ja terveysministeriö Oppaita 1998:1.

Perttu, S. 1999 Perheväkivalta auttamistyössä. Opas ammattihenkilöstölle. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisu 21. Helsinki.

Ross S.M. 1996. Risk of Physical Abuse to Children of Spouse Abusing Parents. Child Abuse et Neglect, vol. 20, No 7, pp. 589 – 598.

Sosiaaliturva – lehti 7/1999. Teemana Perheväkivalta.

Söderholm, A-L. 1996. Naisiin kohdistuva väkivalta. Suomen Lääkärilehti 1996:51 (14).

Varsa, H. 1993. Sukupuolinen häirintä ja ahdistelu työelämässä: näkymättömälle nimi. Sosiaali- ja terveysministeriö. Tasa-arvojulkaisuja, Sarja A: Tutkimuksia 1993:1, Helsinki.

