ڕەو ڕەوەی ژیانی خێزانی خێراتر بکە

فەرهەنگ جلال
Farhang_jalal@hotmail.com

لەم سەردەمەدا کە تێك چوون و هەڵوەشاندنەوەی خێزان و جیابوونەوەی هاوسەرەکان و شێوازی دەروونی زیادی کردوەو ڕوو لە زۆربوونە پێویستە چ ژن یان پیاو زیاتر کاربکەن بۆ پارێزگاری کردن لە ژیانی هاوسەریان , بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە هەموو تواناو شارەزایی و لێهاتووی خۆیان بخەنە گەڕ , من لێرەدا ئاماژە بە هەندێ خاڵی گرنگ و هەستیار دەکەم بۆ هێنانە دی و بەختەوەری ژیانی خێزان , بێگومان سەرجەم ئەو خیزانانەش حەز بە ژیانێکی سەرکەوتوو دەکەن تا کۆتایی ژیانی هاوسەری

هاوبەشی کردن لە خەونی یەکتری / پێویستە لەسەر ژن و مێرد لە یەکتری تێبگەن بۆ ئەوەی ژیانی خێزانیان بەردەوام بێت , وە بەردەوام کات دروست بکەن بۆ ئەوەی لەگەڵ یەك بدوێن و لە هەست و خەم و خەونی یەکتری ئاگادار بن و بەشداری بکەن ... وە لەسەر بەرنامەی ژیانایین دیالۆك و ڕاگۆڕینەوە ئەنجام بدەن , پێم وایە بەم جۆرە دەگەنە ئەوەی لە یەکتر تێبگەن و ژیانی هاوبەشیان هەبێت .

هەوڵنەدان بۆ پەرەسەندن یاخوود زاڵکردنی قسەی خۆت لە کاتی گفتوگۆدا / ئەگەر خەمی ژن و مێرد تەنها بووە هۆی ئەوەی کە ئایا قسەی کامیان لە پێشە وە هەر یەك ڕەخنە لەوی دیکە بگرێت کە مەبەست لەو ڕەخنەیەش شکاندنەوەی ئەوی تر بێت یاخوود گاڵتەجاڕی پێبکات ... بێگومان پەیوەندی نێوانیان ناخۆش ئەبێت و ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بەرەو خراپتر ئەڕوات , وە هەر یەك لە ژن و مێرد لە کاتی گفتوگۆدا هەوڵ بدەن بگەنە ئەنجامێك کە هەردوو لایان پێی ڕازی بن وە هەوڵدان بۆ ووتنی قسەی حەق و ڕاست ئەگەر چی لە مەسڵەحەتی خۆشت نەبوو , وە گوێ گرتن بۆ ڕای بەرامبەر و بریاردان بە هاوبەشی , بەو جۆرە هەردوو لایان هەست ئەکەن کە ئەندامێکن لە تاقمێکدا , نەك پشت گوێ خراوبن و تەنها یەکێك بە خۆپەرستی بڕیار بدات .

دەربڕینی هەستی خۆشەویستی و سۆز بە بەردەوامی / خۆشەویستی و سۆز ئەو ڕۆنە زیتەیە کە خێرای تایەکانی ڕەو ڕەوەی ژیانی خێزانی زیاد و خۆشتر دەکات , نواندنی هەندێ هەڵسو کەوتی جوان کە لە پاڵیدا بە قسەی خۆش و باش تەنانەت ئەگەر گاڵتەیەکی خۆشیش بێت یارمەتی دەرن بۆ هەڵگیرساندنی سۆزی ژن و مێرد دەبێتە هۆی نزیکبوونەوەیان لە یەکتری , تەنانەت ئەگەر بە ووشەی (خۆشم ئەوێیت) بەس بە مەرجێك بە ڕاستی و بە سۆزێکی پڕ حەسرەتەوە جێگەی سەدەها دیاری ئەگرێتەوە , وە کاردانەوەیەکی باشی ئەبێت لەسەر پەیوەندی (سێکسی) نێوان ژن و مێرد سوود و خۆشی تایبەتی دەبێت و هەروەك پێویستیەکانی تری ژیان سەیر بکرێت , جگە لەوەی بە دەربڕینی ئەم کارانە هەریەکێك لەم دوو هاوسەرە هەست ئەکەن کە کەسێك هەیە دڵی بۆ کردۆتەوەو دڵسۆزیەتی و خۆشی ئەوێت .

جێبەجێکردن و پەیوەست بوون بە (بەڵێن) پەیمان / ئەگەر یەکێك لە هاوسەرەکان پەیمانێکی دا بە بەرامبەرەکەی و پاشان خۆی لێ هەڵە بکات , دەبێتە هۆی ئەوەی کە زۆرێك لە خێزانەکان لاوازبن بەهۆی نەمانی متمانەی ژن و مێرد بە یەکتری , چونکە متمانە وەك بەردێکی بناغەی بینای خێزانی وایە , بەڵام بە پێچەوانەوە جێبەجێکردن و پەیوەست بوون بە بەڵێنەوە یەکێکە لە هۆکارە سەرەکی و گرنگەکانی دروست بوون و ڕواندنی متمانە لە ناخی ژن و مێرد دا .

بە بیر هێنانەوەی یادگاری و بەسەرهاتی خۆش / لێکۆڵینەوەکان لە بواری ژیانی هاوسەری دا دەریان خستوە کە ئەو هاوسەرانەی زیاتر یادگاریە خۆشەکانی ڕۆژانی ڕابردوویان وە بیر خۆیان ئەهێننەوە زیاتر بە ختەوەرن لە ژیانیاندا لە چاو ئەو هاوسەرانەی کە بە هیچ جۆرێك بیر لە یادگاریە خۆشەکانیان ناکەنەوە , ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە وا لەو خێزانانە بکات کە هەست بکەن کە ڕابردوویەکیان هەیە کە پێکهاتووە لە خۆشی و ناخۆشی بۆ ئەوەی بەهێزیان بکات بۆ داهاتوو و فێری خۆڕاگری ئەبن بەرامبەر بە سەختیەکانی ژیان .