

سەردەريا نەباش دگەل زارۇكان



ئا. د. بەرجان ھاشم ئاكرەمى
چارۋىسىنىڭ دەرۋىسى ل
بىنگەھن دەرۋىسى PSETC

فىنومىيىنايەكە دروست دەپت دەمى

زارۇك توشى زىمانى دەپت ۋ ئەنجامى كارىئانانا رىكىن خراب يىن پەرۋەردى ۋ پەيوەندىيى ۋ لايبى ھەر كەسەكى كونترول ھەببىت ل سە زارۇكى ۋەك بابى يان دايكى يان پىرا ۋ خويشكىن مەزنتىر ب تەمەنى دناۋ مانى دا، يان مامۇستا ۋ ھەقالىن دى يىن مەزنتىر ل قوتابھانى يان ۋ لايبى ھەر كەسەكى دى بىت.

سى جۇرىن سەرەكى يىن ھەين:

- ۱- سەردەريا نەباش يا لەشى (Physical)
- ۲- سەردەريا نەباش يا دەرۋىسى (Emotional)
- ۳- سەردەريا نەباش يا سىكىسى (Sexual)

سەردەريا نەباش يا لەشى ئەۋە كو زىمانەكى لەشى بگەھتە زارۇكى ۋ لايبى كەسەكى دى ۋەك قوتانى ب دەستى يان ب پىنا يان ب لەقدانى يان ب ئامبەرەكا دى ۋەكى دارى يان سۇندى ل سەر ھەر پارچەكا لەشى زارۇكى ۋەك سەرۋچاقان يان سەرى يان دەست ۋ پىان ۋ زك ۋ پىستان. ھەرۋەسا داغكرنا زارۇكى ب تىشەكى گەرم يان ب ئاگرى راستەۋخۇ. كارىئانانا ئامبىرىن توندوتىيى ب مەرەما شكاندنا ھەستىكىن زارۇكى. ھەرۋەسا ئەشكەنجەدان ۋ گرتنا زارۇكان توندوتىيى يە دۇى زارۇكان. ئەۋ رىكىن ھەنى يىن سەردەرىيى ئاكامىن خراب ل سەر زارۇكى ھەنە ۋەك چوونا خىنا ۋى بۇ نائۇ لەشى يان دەرۋەقى لەشى ۋ شكەستنا ھەستىكىن ۋى ۋ تىكچوونا چەند سىستەمىن لەشى ۋى ۋ ئاكامىن خراب ل سەر مەزىيى ۋى ۋ بىلى چەند نىشان ۋ نەساخى ۋ پىشېلبونىن لەشى ۋ دەرۋىسى.

سەردەريا نەباش يا دەرۋىسى ئەۋە كو زىمانىن دەرۋىسى بگەھنە زارۇكى ۋ ئەگەرى ئاخفتنا خراب دگەل زارۇكى يان ترساندن يان گەۋ يان شكاندنا كەسايەتيا زارۇكى، ۋ كىمكرنا رۇل ۋ ھەلسەنگاندنا ۋى، تەپەسەركرنا زارۇكى ۋ بكارىئانانا ۋى بۇ شۇلىن گران ل دەرۋەقى مانى.

سەردەريا نەباش يا سىكىسى ئەۋە كو كارەكى سىكىسى دگەل زارۇكى بېھتە كرن چ يى سۇك بىت يان يى گران بىت ۋ لايبى كەسەكى مەزنتىر يان ۋ لايبى زارۇكەكى دى يى ۋەكى مەزنتىر يان كو كونترول ھەببىت. ئەۋ كار ۋەك دەستكرنا سىنگى زارۇكى يان پىشا ۋى/ۋى يان نائۇ لىنگىن ۋى/ۋى. چ ئەۋ زارۇكە يى ب جلك بىت يان بى جلك بىت. ھەرۋەسا ترساندنا زارۇكى ب ئىخستنا جلكان بەرامبەر چاقىن زارۇكى ۋ نىشادانا لەشى خۇ ب شىۋەبەكى كرىت. ھەرۋەسا كارىن سىكىسى دگەل زارۇكى ۋ نىشادانا ۋى/ۋى ۋىنە ۋ فلمىن سىكىسى يان كارىئانانا زارۇكى بۇ كارىن سىكىسى، ئەقان ھەمى ئىموان گەلەك ئاكامىن خراب ل سەر زارۇكى ھەنە. جۇرەكى دى يى سەردەريا نەباش يى ھەى ئەۋ ۋى نەپوتەپىدائە ۋ لايبى خوارنا زارۇكى (بۇ ئىموان: ھەموو ۋن

دزانن كو زارۇك پىندى شىرى دايكى يە، ۋ زانستى يا دياركرى كو ب تايبەتى شەش ھەيغىن ئىكى د زىمانا زارۇكى دا شىر خوارنەكا تەۋاۋ بۇ زارۇكى، پىندى ھىچ جۇرە خوارنەكا دى نى يە، چۈنكە شىرى دايكى ھەموو داكو بىشىن زارۇكىن ساخلمتر دروست بگەين.



پىندىقېن زارۇكى يىن ساخلمىيى يىن ھەين. لەورا ھەر دايكەكا شىرى خۇ نەدەتە زارۇكى "ئەگەر ئەگەرەكا تەندروستى نەبىت بۇ نەدانا شىرى خۇ" دېھتە ھۇمارتن ۋەك سەردەريا نەباش. ھەرۋەسا نەپوتەپىدائە ۋ لايبى پاراستنا زارۇكى (بۇ ئىموان دايك ۋ باب پىندى يە ھىشارىن كو زارۇكىن ۋا پارىان ل سەر جادا ترومبىلان نەكەن، ۋ ھەر رودانەكا ۋ فى جۇرى دى ھىنە ھۇمارتن ۋەك نەپوتەپىدائە).

نەچاقلىكرنا ساخلمىيا زارۇكى بۇ ئىموان ئەگەر دايكى زارۇكى خۇ نەفاكىسېنكر ل بىنگەھى ساخلمىيى ۋ شەۋە بۇ ئەگەرە نەساخىبوننا زارۇكى دى بىتە نەپوتەپىدائە.

ھەرۋەسا نەئامادەكرنا پىندىقېن يارىن زارۇكى ۋ نەپەيداكركنا خۇشەۋىستىيى ۋ ئەقىنىيا دايكىنىيى ۋ باپىنىيى دگەل زارۇكى ئاكامىن زۇر خراب ل سەر گەشەپىدائە دەرۋىسى ۋ ھىزرى يا زارۇكى ھەنە، چۈنكە زارۇك ھەر ل دەمى دايك بىۋىنى يى پىندى نىزىكىبوننا دايك ۋ بابا يە. ھەرۋەسا ئەۋ دەمى زارۇك دگەھتە ۋى سىلاىيى، ئەگەر دايك ۋ باپان رەۋشەنپىرەكا سىكىسى يا دروست فىرى زارۇكى نەكر دى د ۋىيانا خودا يا پاشەرۋى توشى زىمانىن دەرۋىسى بىت، ھەر چ نەبىت دى ھەستا گونەھبارى ل دەۋ پەيدابىت دگەل ھەر ھىزەرەكا يان رەفتارەكا فى جۇرەى.

فىنومىيىنا سەردەريا نەباش دگەل زارۇكى يا مەشەبە دەمى جىپاننى دا. سى مىسون بچىوك سالانە تىۋوشى فى فىنومىيىنى دىن. ۋ وان ۵۵% ۋ جۇرى نەپوتەپىدائى يە، ۲۳% ۋ جۇرى لەشى يە، ۱۰% ۋ جۇرى سىكىسى، ۴% ۋ جۇرى دەرۋىسى يە، ھەرۋەسا ۱۳۰۰ زارۇك سالانە ۋ ئەگەرى سەردەريا نەباش دىمىن.

ھەر چەندە دەۋلاتنى مە دا مە چ ئەكۋىلىن زانستى د فى بابەتى دا نەكرىنە، تايبەتى شەش ھەيغىن ئىكى د زىمانا زارۇكى دا شىر خوارنەكا تەۋاۋ بۇ زارۇكى، پىندى ھىچ جۇرە خوارنەكا دى نى يە، چۈنكە شىرى دايكى ھەموو داكو بىشىن زارۇكىن ساخلمتر دروست بگەين.