

# خویکا ژن ومیرینیا بی دیتن و نیاسین

خالهکا نیکه



دولت علی

دقیقت ئەز شرۆفا پەیفایا جوتیبوون (زەواج) وەك پەیف بگەم و پاشی دوو شرۆفا بۆ تیگەها جوتیبوون (زەواج) وەك هەقبەندی، ئانكو (هەقبەندیا ژن و میرینی) بگەم.

پەیفایا جوتیبوون (زەواج): وەك پەیف: ئانكو: هەقبەندیەكا شەرعی، ژیان، تیکەلی، تیکەلبوونا دوو تشتا، دوو رەگەزا هەر ژوی چەشنی (نەفسی نەوعی).

جوتیبوون (زەواج) ئانكو (هەقبەندیا ژن و میرینی):

۱- شرۆفا گشتی: ئەو هەقبەندیەكە دناقبەرا دوو خودان گیانادا چیدبیت، نیک ژوان می یە و بی دی نیرە، بۆ تیركرنا حەزین زاییندەیی (غەریزا جنسی). ل ژ بەر كو مرۆفە بلنترین پلا گیاندارانە، ئەفە هەقبەندیا وی ل دویف شریعەتەكی چیدبیت و ل دویف هەندەك مەرجا (شەرت و شەرویت) و مەھانا و نە ب تنی ژ بۆ تیركرنا حەزین زاییندەیی یە، ل ژ بۆ دانانا مالەكی یە و پەیداكرنا زارۆكا و زیدەبوونا نقشی و بەردەوامیا ژیان یە.

۲- شرۆفا زانستی: ئەفای شرۆفای دی ب رەنگەكی زانستی و فەبوویی كەین:

ئەو هەقبەندیەكە د ناقبەرا دوو خودان گیانادا چیدبیت و ب سی لا فە، ۱. هەست، ۲. گیان ۳. شانەیین ژینكاریی بین زەلامی و ژنكی.

هەكەر ئەم ب رەنگەكی زانستی بەری خوە بدەینی، دی زانین كو ئەف تشتە ژی تشتەكی خوەرستی و بایلۆژی و كیمیائی یە. زانستا وەسا گرۆفە کریه كو ئەو كارین لەشی مە پی رادبیت، ب هاریكاریا هەندەك هۆرمونایا یە، نیک ژ وان هۆرمونایا دبێژن (Oxytocin (2)) هۆرمونایا ئەفینایا

ئانكو رەوشەنبیری، ژ لایی جفاکی و هەر دیسا و یا گرنگ ژ لایی ژبی وان فە، دقیت د نیزیکی هەف بن.

۴- هەكەر ئەفین نەبیت، هەما چو نەبیت، دقیت هەفە رگرتنەك (قەبوول) و بالکیشیەك و مەیلەك د ناقبەرا واندا پەیدا ببیت.

ئەفای خالی گرنگیەكا مەزن هەیه، و ئەو بنگەهێ سەرەکیە، ژ بەر كو وەكی مە گۆتی، ئەفە هەقبەندیە یا تایبەتە دناقبەرا دوو خودان گیانادا یە، نە وەكی چ هەقبەندیین دی یە. ئانكو دناقبەرا دوو هەستا دایە، لەورا ژی دقیت ل سەر بنگەهێ پیکرازیبوونی و بی زۆریی بەیتە ئاشارکرن. پیکرینانا ژیان نە وەكی چ تشتا یە، بۆ نمونە مرۆفە دشتین دوو دەیا ( پارچین دارا) بدەنە نیک، ل دقیت مرۆفە بزمار و چەکووچا ب کاریبیت، ئانكو لیکدانا وان ب زۆری دەیتە کرن. ل دیسا ژنکفەکرنا وان ژی ب ریکا زۆری دەیتە کرن. مەرەم ئەوە كو هەر کارەکی مرۆفە دکاریت ب زۆری بگەت، ل ب تنی ژن ئینان و شوپکر، دقیت ب رازیبوون و فیککرنی بیت، نویر ژ هەمی بەرژەوهندا بیت، ژ بەر كو دەما ئەفە هەردوو خودان گیانە دەمینە ب تنی، تشتی وان دگەهینیتە هەف، ب تنی هەستە، ئەفە هەستە ژی ژ وەرگرتنا وان بۆ هەقدوو و رازیبوونا وان ب هەف، دەیت. ئانكو ئەو پالدەر و هاریکار بۆ بەردەوامیا فی هەقبەندی.

دەهمەن:

۱. پرۆگرامی (ژ ئەوروپا)، ژ پیشکیشکرنا هێفیدار زانا.

(2): (Oxytocin) کە رستەكی کیمیائی یە د لەشی مرۆفی دا، کارەکی گرنگ بی ل سەر هەستین مرۆفی هەیه و ئەفە ژی کاری ل سەر تیکەلیا جنسی دکەت. ژیدەر: ژ گۆتارا Oxytocin- das liebeshormon, Oliver Reiser, گۆتارەكا ئەلمانیا یە، ئانكو Oxytocin هۆرمونایا ئەفینایا ژ نفیسینا ئولیفەر رابزەر.

