

دو دلى (وہ سواس)



ئەگەر ئەم بەرئ خۇ بدەينەھەر جفاكەكى. ژوان جفاكى مە. دى بېنين پتريا وان تووشى نەخوشىيىن دەرۋونى بووينە، بۇ نمونە (وہ سواس) دا پتر دقئ نەخوشىيىدا شەھرەزابىن ئەم دى ب كورتى ل سەر فى بابەتئ ھەنى ئاخىقن، ژلايئ زانستى و ئەكادىمى قە، دەستپىكا بابەتئ دى ب چەند پرسەكا دەستپىكەين باشە نەخوشىيا وەسواس چيە..ونىشانىن وئ چنە..ئەگەرئت ھەبوونا قئ نەخوشىي چنە..چارەسەرى چيە..؟

لوقمان مستەھا

وہ سواس چيە؟

ھزرو وینە پالدەرن زال دبن لسەر مروقى، مروق دئىنىتە دبن كۆنترولا خۇقە، چىندىبىت بشىوہەكى بەردەوام تو ھەست دكەى كول دەرئەى شىانئین تەنە، دەھمان دەم دا مروق ھەز ناكەت ھزرا تىندا بکەت، مروق ژئ درەقئت، ھزرا مروقى بەرتەنگ دىبىت، خۇ مەللىل و لاواز بەرامبەر قان ھزرا دىبىنىت، گەلەك جارەن ھزردەكە ھزرا دەندەك تىتئىن وەكى (ترس، تىكچوون، گومان) ئ دا چ رامان وېنە ما نىنن دژيانا راستىنەدا.

نىشانىن وەسواسى چنە؟

- گەلەك جارەن تىتەكى دوويات و پىشتراست بکەن وەكى گرتنا دەرگەھ و پەنجەرەن.
- جەھنىنانا بزاڧ و كرىيارىن ژمىرىارىي ب ئاوايەكى بەردەوام و رۋانە، قئجا چ ب ئاوايەكى نەھىنى يان ژئ ئاشكەرا ئەنجام بەدەت.
- لىكدانا تىتتا ب شىوہەكىرىك و پىك و ب ھوپىركارى(دەقىق) تاكو پلا وەسواسى
- ئەق وىنىن دىمشكى دا دەھنە چاندن، بۇ گەلەك دەمژمىرا دىمىنن و نىشادان و بەرچاقىكرن، پتريا جارا ئەق وىنىن ھەنى سرۋىتەكى شەپرزەو ئالوز دەنە مروقى .
- پەيڧ و رستەيىن بئ رامان بەردەوام دەمژمىي مروقى دا دەنگ قەدەن و دووبارە دبن

دزال بن و گەلەك درىكو پىك دگەل ئەندامىن خىزانئ

ئەگەر پەرۋەردا كەسۋكى بەرەف باشىي نەبەين دى تووشى وەسواسى بىن .

چارەسەريا وەسواسى ب چەند رىكان ؟

۱. رىكا چارەسەريا پەرۋەردى و رەوشى زانا دىيژن كو رىكا ئىكى بۇقئ خالى بەرەفاژى وەسواسى بکەى، وەكى شوپنا چار يان پىنج جارەن دەستىن خۇ بشوى جازەكى بشۇ، شوپنا جلكەكى چار پىنج جارا بشويى ئىكجار بشۇ
۲. رىكا نىژدارىن دەرۋونى و شەھرەزابىن مەژى، ب كارئىنانا دەرمانا دا مەژى مروقى بېھنا خۇ قەدەت و مروق ھزرا نەكەت.
۳. ھندەك جارەن ئەق رىكىن دىاركى دىي مغانە ..قئجا رىكا چارەسەريا نەخوشى ب كارەبى، دى مەژىي وى قۇرمات بىت.
۴. رىكا راھىنانىت دەرۋونى .

● پرسىاركىن ب شىوہەكى بەردەوام بو نمونە (ھەكەر ھۇسا)

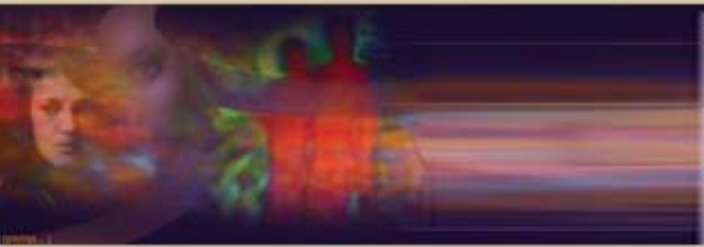
● ەمبار كرنا تىتئىن كىم بھا بۇ نمونە دى رابىت ب ھەلگرتن و خرفەكرنا پاتىن بچوپك ودى ھەلگرت و دى بىژىت ئەگەر دەمەك ھات و ئەز پىدقئ بۇمئ.

● ترسەكا زىدە ژ قەگرتنى
● ترسەكا زىدە بۇ دەستقەدانا تىتى، ژبەر مىكرۇب و ھەرتىتەكى دى يئ پىقە مابىت

ئەگەرئن وەسواسى...؟

- رىكا سەرەكى ئەگەر داىي و بابان ئىكى ژمانئ ئى ھەبىت دى دەلىقە يا قەگرتن و تووشبوونئ پتر بىت.
- ھندەك سالۇخەتئن لدەق مروقى ھەين، ئەگەر مروق چارەسەر نەكەت و، پەرۋەردا كەسۋكى بەرەف باشىي نەبەت، دى تووشى وەسواسى بىت.
- ئەگەر مرق گەلەكى توندو دژوار بىت دھزرو بىرىت خۇدا يان مروق لگەل خو گەلەك بچىتە دھزاندا .
- ب. تۇرەبوون و كەرب ژئ قەبوون يا زال بىت.
- ج. سرۋىتى مالى ئەو ژىنگەھا مروق تىندا دژىت، ئەگەر دەيك يان باب زىدە درۇدبن يان زىدە





ئىمان غەبدولغەزىز

ھەقىقىي دىل پىس ھۆكارو چارەسەرى

ب كوردى دىيىش (بى دەرگەھى ئىككى بىقوتىت، ئىك دى دەرگەھى ۋى ۋى قوتىت) ۵. دىسان درەنگ ھاتنا مال، دەما زەلام درەنگى شەھ دەھتە مال ب تايپەت ل دەمى مەى قەخوارنى ۋ چونا گازىنۇبى دىپتە ھۆكار چىدبىت بىپتە فاكتەرى ۋى ئىكى كو پىسىار ۋ ھىز خۇل سەرى زەلامى بىدەن لگەل خۇ بىزىت كا كى ھاتىبە مال ھوبىن كىشە چوو بوون ؟ ئەھ پىسىارەۋى نىشانان دىل پىسىى نە بەلى دىن پەردى قە. ئەھ دىل پىسىە دىنە ھۆكارەك كو ئىانا خىزانى بىپتە دۈزەخ ۋ بارانا نەخوشىيان تىدا بىبارىت ۋ، پىرىا قان نەخوشىيان ۋى دگەنە ئاقرەتى، رەنگە زەلام ھىز دىرانا ھەقىنا خۇ داھكەت، لى نەۋىرىت قى كارى بكتە ۋ ئىسى ۋەكو كەرەستەك ددەستىن خۇدا دەھلىت ۋىر ۋى چەندى شەرمىزار نەبىت يان دا خۇشيا خۇ دگەل بىسورىنىت ۋ، بلا ۋن ۋى بىرىت بۇ ۋى نەخەمە، ھىدەك جارا ئىكسەر بەردان (تلاق) پەيدا دىپت .

چارەسەرى

چەندىن چارە سەرى ھەنە بۇ نەھىلان يان رى گرتنا لېر پەيدا بوونا دلپىسىى لدەھ ھەقىقىنى كو رەنگە جازەكادى شادىبى بۇ ئىانا ھەقىقىنى بىزىرىنىت ۋان: ۲

۱. ھەردەمى زەلامى ھەست كر كو دى كەقىتە ۋىر چارچۇقەكى دل پىسىى بەرامبەر ھەقىقىنا خۇ. ئىكسەر بلا قەستا نۇزدارەكى دەروونى بكتە بۇ چارەسەرى.

۲. پىدقە ئاقرەت يا ھارىكارو گوھدار بىت بۇ زەلامى خۇ، يا ئەگەھدار بىت ل سەر ھەر كارەكى پىدقە بۇ ھەقىقىنى خۇ خىزانان خۇ ۋ ب باشتىن رەنگ ۋ شىۋە بىجەبىنىت.

۳. دىپرەكەقىت ۋ ھەر رەۋىت ۋ كارەكى نەشرىن كو دىپتە ئەگەرى دلپىسىى ل دەھ ھەقىقىنى ۋى.



دىل پىسى ئىك ۋان دىاردىن دەروونىيە كول دەھ ھىدەك كەسانپەيدا دىپت بەرامبەر ۋى كەسى بەرامبەر، رەنگە ھىدەك جازان ئەھ دىاردە بىپتە نەخۇشى يان ۋى بىپتە ھۆكارى پەيدا بوونا ھىدەك نەخۇشىين دى، يا مەن دقىت باسى ۋى بكم دلپىسىا دناقەرا ۋن ۋ مىزان ۋب تايپەت ل دەھ زەلامى، ئانكو ھەقىقىنى دل پىس، ھەردەما ئەھ دىاردە دناھ خىزانى دا پەيدا دىپت ھەرزوى ۋ بەز قىان ۴. دىسان ھىدەك جازان دل پىسى، ھۆكارى ۋى ۋ زەلامىيە ۋى ۋەكى . ھەزىكرنا زەلامى بۇ چەندىن كچ ۋ ئىن دى، رەنگە ھىز بكتە ئىك دى ھەھ ھەقىقىنى ۋى كەت، ھەروەكى

دىل پىسى ئىك ۋان دىاردىن دەروونىيە كول دەھ ھىدەك كەسانپەيدا دىپت بەرامبەر ۋى كەسى بەرامبەر، رەنگە ھىدەك جازان ئەھ دىاردە بىپتە نەخۇشى يان ۋى بىپتە ھۆكارى پەيدا بوونا ھىدەك نەخۇشىين دى، يا مەن دقىت باسى ۋى بكم دلپىسىا دناقەرا ۋن ۋ مىزان ۋب تايپەت ل دەھ زەلامى، ئانكو ھەقىقىنى دل پىس، ھەردەما ئەھ دىاردە دناھ خىزانى دا پەيدا دىپت ھەرزوى ۋ بەز قىان ۋى خىزانى دەركەقىت، چەنكو دەما دل پىسى لدەھ ھەقىقىنى پەيدا دىپت ۋىان تارى دىپت ۋ بەردەوام زەلام ب گومان دكەقىت ۋ شەردەھ دناقەرا ۋى ۋ ھەقىقىناۋى دا چىدبىت ۋ بىقى چەندى ۋى زارۋكىن خىزانى دكەقنە ۋىيانەكا ئالۋزۇ نە ئارام دا. چەندىن ھۆكار ۋى ھەنە كو دىنە ئەگەرى پەيدا بوونا دل پىسى ۋان ۋى: ۱. كەساپەتيا ئاقرەتى بگرە ۋچوانيا ئاقرەتى ۋ رەقتارىن ۋى يىن رۇۋانە ۋ دەركەفتنا ۋى ۋمال ددەمىن نەگۇنجاىى دا دىنە ھۆكار كو زەلام ۋى دل پىس بىت ۋ ھىز دەندى دا بكتە كو ھەقىقىنا ۋى يا خرابە، ئەھ چەندە ۋى ۋ ھەقىقىنىكى بو ئىكى دى جودايە چۈنكە رەنگە ھىدەك ھەقىقىن ب قان رەقتارىن كەساپەتى ب گومان نەكەقن ھەببەر ھەقىقىنىن خۇ. ۲. نەبوونا رىزگرتنى. دەما ۋن رىزى ل زەلامى نەگىرت ۋەكى گوتتىن نە جوان، دەنگ بلىندى، نەگۇھدارى... ھىدە زەلام ھىز دكەت كو ھەقىقىناۋى ئەو نەقىت ۋب قى چەندى ۋى گومان ۋ دل پىسى لدەھ زەلامى پەيدا دىپت. ۳. ھەقالبىن خراب، تىكەلپا ۋنى دگەل ھەقالبىن خراب ۋ ناندارىن جىشكى ئەقنا ئەھ ھەقالبە چ نىرېن يان مى دىپتە ھۆكارى ۋى چەندى كو زەلام ھىزبكتە ھەقىقىناۋى ۋى ۋەكى ۋانە يان ھەرچ نەبىت دى ھىدەك رەۋىتىن ۋان فىرىپىت ۋبىقى چەندى دل پىسى پەيدا دىپت ..

