...خەڵك لە نێوان خۆپارێزی و زیادەڕۆییدا عیماد عەلی

دیارە نەخۆشی و پەتا جیا لە هەر بابەتێکی تر پێویستی بە مامەڵەی جیاواز هەیە و نەخوازەڵا ئافاتیکی پیسی وەکو کۆرۆنای سەردەم بێت کە بەرۆکی بەجیهان گرتووە، بەڵام ئایا دەکرێت هەموو مێشك و بیرکردنەوەت لەم پەتایە نیگەرانت بکات و رارایی و دڵەراوکێ باڵی بەسەر دەرووندا بکێشێت؟

دەبێت یەکەمجار بزانین کە خۆپاراستن ئەگەر زیادەڕۆییشی تێدا بکرێت ئەگەر قازانجی نەبێت زیانی نابیت و بەلکو پێچەوانەکەی گوێنەدان و خەمساردیە ئەگەر زیانیشی نەبێت ریژەیەکی دیاریکراو لە کاریگەری سەلبی خۆی لەسەر ژیانت لە لایەکی دیکەوە بە جیدەهێڵێت. بۆیە نەترسان و گوێنەدان و پشت بە قەدەر بەستن لەمەڕ ئەم پەتایەی ئەمڕۆ بیرکردنەوەیەکی ناڕاستە و دەکرێت لە هەر مەودایەك بێت ئەگەر زیانی سەرەکی نەبێت بەڵام لاوەکی خۆی بگەیەنێت.

ئەگەر سوورنەبیت لەسەر خۆپارێزی و بە نیوە وناچۆی ڕێنامییە تەندروستیە دروستەکان پیادەبکەیت، لە ڕێڕەوی بەردەوامی ئەم مەسەلەیە کەلێنێك دروست دەبێت و زیانەکەی بە قووڵی و گەورەتر دەبێت، ئەمەش لەو روانگەوە کە خۆنەپاراستن لەم نەخۆشیە هەلەی یەکەم دوا هەڵەشە، لەبەر ئەوەی کەس دەرئەنجامەکەی نازانێت کە بەکوێت دەگەنێت و، ئەگەر دواهەناسەشت نەبێت ئەوا ئەگەری زۆرە لەگەڵتدا بەبەردەوام بێت و بەرگریت لاواز بکات و سیەکانت سیست بکات و بۆی هەڵمژینی ئۆکسجینی پێویست بۆ لەشت نەگاتە خانەکان و پرۆسەی ئۆکساندن و کارلێکی میتاپۆڵیزم تا رادەیەکی گەورە یان کزبێتەوە یان بە ناکارایی سیەکان پەکی دەکەوێت و، ئەگەر سیەکان زۆر زەرەر بکەن ئەوا بە ژیان مەمرە و بژی ژیان بەسەربەردەبەیت و هەر هیچ نەبێت لە تەمەنت کەم دەکاتەوە.

بەڵام لەلایەکی ترەوە وەزعی دەروونی باش و بوێری لەگەڵ خۆپاراستنەکەدا بێت، ئەگەر بەرگریت بەهێز نەکات ئەوا ناهێڵیت ئاستی بەرەنگاری و بەرگری لە ئەم فایرۆسە نەعلەتیە دابەزێت و، ناهێڵێت کاریگەریی فایرۆسەکە زۆرتر بێت لە حاڵەتی زۆربونی ترسی دەروونی و تەنانەت خانەکانی لەشیشت بە بیرکردنەوەی سەلبی و ترس و کارلێکە کیمیاوەیەکانی نیوخۆیی لەشت تیکدەچێت، بە تایبەتی مێشك و خانە پەیوندیەدارەکان لەگەڵ بیرکردنەوەتدا لەپەیوەندەیەکی بەتیندان و لەپرۆسەی میتاپۆڵیزمی پەیوەست بە قازنج بینین لە

خۆراك و فیتامینە پێویستەکان لەگ دەبێت و هێزی بەرەنگاریت کەم دەکاتەوە و ئەمەش لای خۆیەوە بەراستەوخۆ ئەگەری زاڵبونی پەتاکە ئەگەر لە لەشتدا هەبێت زیاتر دەکات.
ئەمە لە لایەتی پەیوەست بە کەسەکەوە وەکو خۆی و چۆنێتی مامەڵە کردنی لەگەڵ ئەم حاڵەتە کتوپڕەی جیهان و ناوچەکەشمان، بەڵام ئەو بوارانەی کە زیاتر ئەگەر بە ناراستەوخۆش بێت کاریگەری لەسەر ئەم کەیس و پرسە هەیە ئەویش؛ باری دارایی خیزانەکان و رارایی و دڵەراوکی لە بەرێوەبردنی ژیان و گوزەران و بیرکردنەوە لەدەرامەتی خێزان و، سەرباری ئەوەش ئەو هەموو هەواڵ و پەستان و فشارانەی بەرنامەکانی تیڤی و سۆشیال میدیا و فەراهەمبونی کات و بوار بۆ گوێبیستی هەموو شتێك زیانی زیاترە لە قازانجی.
ئەوەی تایبەتمەند بێت بە کوردستانەوە لایەنی وەزعی دەروونی و خەمساردی و گوێنەدان و بیری میتافیزیکی و رۆلی سەلبی خاوەن بیروبۆچونە ئایدیاڵە ئایینیەکان و بەتایبەتی ئیسلامی سیاسی و بانگەشەکارانی دینی بەرژەوەندخوازە کە زیانی لە فایرۆسەکە زیاترە، یان وردتربڵێین، ئا ئەم سەرخانەیە هاوکاری زەمینە خۆشکردنی باش دەکات بۆ بە ئاسانی وەرگرتنی ڤایرۆسەکە و قوڵبونەوەی کاریگەریەکانی لەسەر توشبوو.

بۆیە ئەوەی پێویستە، بۆ گویدان بە دابونەریت و قسەی بەرژەوەندخوازەکان و باوەرداران بە ئەفسانە و خورافات خۆت بپارێزە، ئەگەر زیادەرۆیشت کردبێت و ترسو دڵەراوکێت نەبێت و ورەت بەرز بێت و پاکوخاوێنیت پشتگوێ نەخستێت، ئەگەری توشبوونت زۆر زۆر کەمتر دەبێت. هەر بۆیە سود لەم هەلە زێرینە بۆ کاری ئیجابی وەکو خوێندنەوە و داهێنانی ناچاری ببینە و کاتەکەت دابینکراوە و، تەنها ماوەتەوە خۆت چەند دەتوانیت ئیستغلالی بکەیت و لەگەڵ ئەوەی کەرەنتینەی دڵخوازی خۆت بەڕێدەکەیت دەتوانیت کارێکی وا بکەیت کەلە رۆژی ئاسایی نەتوانبێت بیکەیت، تەنها ورە و ویستت بەهێز بێت و هەمیشە لایەنی ئیجابی حاڵەتەکە بە خۆپارێزیەکەوە ببەستەوە و ئەگەر بتوایت لەگەڵ خوتدا دانیشە و برۆ خەڵوەتەوە و لەو بەینەدا مەهێلە هیچ کەسێکیش ساتو سەودات لەگەڵدا بکات، تاوەکو لە هەر کاتێکدا بێت ئەم هەورە لێڵە دەرەوێتەوە و بەڵام باشترین شت ئەوەی کە خۆت لەکارەکە نەبانمەکە و چاوەڕیی ماوەی نزیك مەکە بۆ بەیەکجاری ئاسایی بونەوەی وەزعەکە.