

خونگانی مندانان

خودا.. رزا شوان

دوو جَرر خون هـي، زيندخن و خون لـ خوندا، لـم نووسينـمدا، زَرر بـ کورتی و بـ چـی و بـ شووـیـکی گشتی، باس لـ خونگانی مندانان لـ خودا دـکـين.

خون چيـ؟

خونگان برتين لـ بيرکردنـو و وـنـ يان هـستـگان، کـ لـ کاتی خودا روودـدن. بـشـکـ لـ چالاکیـگانی مـشکی مـرـف لـ کاتی خودا. خونگان دياردـیـکی تـندروستن، گوزارشتـکی هـماين بـ پاـنـر و ئارـزووگان کـ لـ نائاگادا کـدـبنـو. پـيوـنديان بـ ژيانی رـژانـمانـو هـي. لـ کاتـکـدا کـ جـستـمان پشودـدات، مـشکـمان کاردـکات. خونگان بـ زـری لـ کاتی خودا، لـ قـناغـکـدا روودـدن کـ پـی دـوترـست (جووـی خـرایي چاو). ئـو قـناغـی کـ جـستـمان ئارام و خاودـبـتـو، بـبـام مـشکـمان چالاک دـبـت. زانایان پـیانوايـ، مـشک لـم قـناغـدا، چارـسـری زانياریـگان دـکات و يادـوـری سـزداري و هـستـگانیش رـکـدـخات. دوو جـرر خونـمان هـي، خونـی خـش و دـخـشـر و رـمانـسی، لـگـگـ خونـی ناخـش و ترسناک و دـتـنگـر. هـندـک جاريـش لـوانـی خونگانـمان نامـ و سـیر و سـمـرـبن. سـرـای پـشـکـوتنی زانستی، بـبـام تا ئـمـش زـرشت لـ بارـی خونگانـو ناديارن. پرسيار بـنـتـیـکـش ئـوـيـ: بـچی خـون دـبينـ؟ هـشتا بـ شووـیـکی بـرفـراوان مشتومـ، لـسـر يـکـلایـکردنـوی خـون هـي.

خونگانی مندانان لـ خودا:

زـرجار دایکان و باوکان، دـبينـ مندا سـواکانیان، بـدـم خـو و بـزـخـن دـکـن يان پـدـکـن، لـوانـی خونگی خـش بـينن. يان گرژ و خـمناک دـبن و رادـچـن و لـ خـو هـدـسن. لـوانـی خونگی ناخـشيان بـنيبـت. خونگان مندانان رـنگـدانـوی باری دـروونی مندانان. ئـم خونان بـدـنگـ، چونکـ کـرپـگان هـشتا زمانیان نـگرتوو. ناتوان بـ قسـکردن، خونگانـيان بـ دایکانیان بگـنـو.

دکـتر (جودی مـندـل) لـ سـنتـری خـوی مندانان لـ نـخـشانـی مندانانی فیلادلفیا، دـبـت: "ئـم بـ تـواوی نازانين، مندانان

خون به چیه و د بین، بهام رنګه خونه کانیان بهد گبن، بهوپه یی که کورپه کان زمانیان نه گرتوو، خونه کانیان له خپا کردنی به گفتوگن.

مندا نیش و کو گور کان خون د بین. بهام خونه کانی مندا کان کورت و ساد و ساکارن، بهشکی سروشتی له ژیا ن مندا کان له گه شکردن و په شک و تنیا ندا.

د کرهت خونه کان یارم تی مندا کان بدن، به گوزار شکردن له ه سته کانیان، که ناتوانن به قس کردن د ریان بهن.

له ئم دا خونه کانی مندا کان، بوون به با به تکی سرنج اکش و لیکه سیند و ی زانستیان. به و په یی جیهانی خونه کانی مندا کان به نه نی داپه شراون و پرساری زه د روروژنن. له س ردمی نو ندا، له که سیند و له خونه کان، له زانستی د رروناسی و د مار کانا، تیشک د خات س ر ته گ یشتن له بناغ بایل ژید کان و په شک و تنه د رونی کان، که رنګان و یان له س ر دیاردی خه بین مندا کان هی.

له کدانه و ی (سیگم ند فرید)، له پرتو وکی (له کدانه و ی خونه کان) که له سای (۱۹۰۰) دا نووسیو تی و چاپیکردوو، به خونه کانی مندا کان جخت له و د کا ته و، که خونه کانی مندا کان به ی که و گریدراو و روونن، راسته و خه په یو نندیان به ژیا ن ر ژانه یان و ه ی، ئ و په یوای خونه کانی مندا کان، گوزار شت له نار زوو س رکو تکر او کانیان د کان. ته بین ئ و شی کردوو، که خونه کانی مندا کان ز رجار ساد و کورتن، زیاتر گوزار شت له نار زوو م کیزی کان د کان.

د کتر (هانز ه پف) ی که که له دیارترین د رروناسی ئم مانیه کان. که پسپر له درووناسی مندا کان. نووسری پرتو وکی " ته گ یشتن له خونه کانی مندا کان ". که (۲۱۷) په یی، له سای (۲۰۱۶) دا چاپیکرد و به او ی کرد و. ه پف ئما ژ به و د کات، که خونه کانی مندا کان په ن له خیا و له رنګ کان و له ونه کان. که د توانن یارم تی دایکان و باوکان و پزیشکان بدن، له ته گ یشتن له دخی د رونی مندا کان. له س رچاو کانی ترس و شادی و که ش کانی مندا کان تبه گن.

ه پف د ت: " گ ر دایکان و باوکان پرتو وکی به کار بهین، په ویستیان به تو ژیند و ی د رونی په شو خت نیی، به شکردن و ی خونه کانی مندا کان نیان".

هانز ه پف، تا ئستا (۲۵) پرتو وکی له س ر د رروناسی

منڊاڻان نووسيو. بـشـداري لـ زياتر لـ (۱۰۰) پـرتـووک و تـڙينـڊو لـسـر هـمان با بـت کردو.

لـلايـن کـم مـڙي پـزيشـکاني دـروونـاسي ځـمـانـياو، ځـمـاتي دـيـتـيما بـ شـيکاري دـروونيـان پـبـخـشي.

ځـمـونـکـاني منڊاڻان، جـيـهـانـکـي تـري پـ لـ نامـي و نهـنـيـي. ځـاـونـي دـرووني منڊاڻان، دـرگـايـکـي سـرکـيـي بـ ناو جـيـهـاني دـروونيـان. دـکـرت لـ مـيانـيـان و، لـو تـبـگـين، کـ لـ مـشـکـي ناڅاگايي منڊاڻاندا چي دـگـوزـرت. ځـمـونـکـاني منڊاڻان، رـنـگـدانـو وـي دـخـي دـروونيـن، لـ ځـو هـوـسـتانـي کـ لـ ڙيـاني رـڙانـيـاندا تووشيان دـبن.

زـربـي ځـمـونـکـاني منڊاڻان، گوزارشتن لـ خواست و ځارزوو و لـ هـيواکـانيان دـکـن. يان لـوشـتانـي لـيان دـترسن. منڊاڻان لـ ڙيـاني رـڙانـيـاندا، ځـون بـ زـر شـتي تـرو و دـبين. وک ځـو بـنـانـي کـ دايـکان و باوکـانيان پـيان دـدن. وکـو بـنـدان بـ کـيني پاسکيل، يان بردنيان بـ سـيران، يان هـتـد. ځـاـونـي مـاـيـي کـويـيـکان و باـنـدـکـانـيش، دـينـځـمـونـکـاني بـشـکـي زـري منڊاڻان.

لـ توـڙينـڊو يـکـي ځـمـريکـيدا، کـ زانکـي ځـرجـينيا ځـنـجامـي داو، تيشک دـخـاتـ سـر ځـمـونـکـاني منڊاڻان. پـسـپـران بـيان دـرکـوتـو، کـ ځـاـونـي و باـنـدـکان، زياتر لـ ځـمـونـکـاني منڊاڻاندا دـردـکـون، بـراورد بـ ځـونـي گـورـکان. لـوانـي ځـمـش بـ هـي ځـو بـيرکـي و بـت، کـ منڊاڻان بـ پـلـي يـکـم، ځـاـونـي ځـشـد و بـت.

وک دـبين بـشـکـي زـري لـ منڊاڻاني جـيـهان، کـ دـځـون، دـست لـ ملي ورچـ ځـديفـيـکـانيان دـکـن. وک ځـو وـي هـاودـم و هـاوـيـکـي ځـشـويـسـتيان بن.

بـشـکـي زـريش لـ منڊاڻان، ځـون بـ فـين لـسـر رـکـتـکـي تـيـڙفـي ځـياي، بـ سـر مانگ و هـسـارکـان دـبين. بـپـي شـيکـردنـو و ځـمـونـکـان، ځـمـ گوزارشت لـ شادي و لـ هـيواخـوازي بـ ځـازاديـکـي زياتر.

ماو و ځـونکـاني منڊاڻان و جـري ځـمـونـکـانيان، بـپـي رـگـز و ځـناغـکـاني تـمـنيان جـياوازن. زانراو کـ بـ زري ځـمـونـکـاني کـچان، لـ ځـمـونـکـاني کوـان درـڅـرن. کـچان بـ زري ځـون بـ دايک و باوک و بـ جـلوـبـرگـي جـوانـو دـبين. بـمـ کوـان لـ ځـمـونـکـانياندا، زياتر سـرنـجـيان لـسـر شـتـکـاني رـڙانـيـان.

گرنگی خوون کان له گډه کړدنی د روونی منداڼان:

تو ژیندوون کان ناماژ بڼو ددڼ، که خوون کان رڼه کی بهرچاو دگڼن، له گڼ گډه کړدنی و پډگ یشتنی منداڼاندا پډرد سڼن. شارزایان پیاوای که خوون کان یارم تی منداڼان ددڼ که ژموی و هډست کانی رڼان یان پر سڼس بکن. که رڼنگه نه توان ب و ش و قس کړد د ریان بڼن. هډروها خوون کان یارم تی منداڼان ددڼ، که فربن چن رووبو وی دڅ نو پید کان یان ترسناک کان بڼو. ئم ش توانی خوونجا ندیان له گڼ ژینگه کیان بهر د کات و. هډندک جاریش رڼنگه خوون کان، رڼگه ی کب به نازاد کړدیان له ترس و دد اوکی یان له هډست نه رڼنید کانی تری. له ردا به کورتی چن د خا کی سڼر کی، سڼ بار ت به گرنگی خوون کانی منداڼان دڅ یند و:

۱- د رب ینی هډست و ئژموون کان: خوون کانی منداڼان گای که به د رب ینی ئو هډست و ئژموونانی، که له ریانی ئژان یاندا ووب وویان د بڼو. ئنگه خوون کان هډستی خو ش و شادی د ربخ و هډندک جاریش ئنگه د اوک، ترس، یان گرژی د رب بڼ.

۲- پر سڼس کړدنی ووداو و بهر کگیرید کان: خوون کان و ئ نامراز کن، به پر سڼس کړدنی ووداو و بهر هډست کان، که منداڼان له ریانیاندا ووب وویان د بڼو. ئنگه ناو کی خوون کان، پ یو ندیان به بارود خی د اوک یان گڼ انکاری له ژینگه منداڼاندا هډبت، خوون کان یارم تیدرن له شیکردن و و ل کدان و ئ ئم ووداوان و پر سڼس کړدنی هډست کانی پ یو ندیدار.

۳- گډه کړدنی د وونی: خوون کانی منداڼان گوزارشتن له پډشک و تنی د وونی و گډه کړدیان. ئنگه ش واز و ناو کی خوون کان بگډت له گڼ گډو و ر بوونی منداڼان و گډه کړدنی توانا د روونی و سڼزداری و ک م مایه تیید کانیان.

۴- خو یا و داه ڼان: خوون کانی منداڼان فزای خو یا و داه ڼان. ئنگه راستی و فانتازیا له خوون کانیاندا ت ک بڼ. منداڼان د توان چیرک و کار کت ری نو د روست بکن، به دوا د چوون به توانا داه ڼن ر کانیان بکن.

قس کړدنی له گڼ منداڼان کانتان و گو گرتن له نیگ رانیید کانیان و له هډست کانیان سڼ بار ت به خوون کانیان د توان تگ یشتن و پ یو ندی سڼزداری پډرو د بکن.

له کی و منداڼان خوون د بین؟

کڼر پ کان خوون به چید و د بین؟ زانایان له ق ناغدا

نەيانتوانيو بگەن هەيچ ئەنجامەکی يەکلایکرەو، سەبارەت بە
خەونەکانی کەرپەکان. بەو پەيەي خەونەکان

بە سەرچاوەي دەرروونی نائاگايی دزانن و بە ئەنجامی ئەو شتانی
دزانن، کە لە رەژدا بەسەر مەرڤدا دت. بەبەم کەرپەکان تووشی
ووداوەک نەبوو، کە خەونی پەو بەبینن، ئەمەش وایکردوو
دیاریکردنی ئەو کە ئنگە خەون بە چيەو دبینن قورس
بەت. سەرەای ئەو، بەپەي تیەرییەکانی ئەستە، خەونەکانی
کەرپەکان لەوانەي بریتیین لە: دیمەن یان وەنەي
ئەندامانی خەزانەکان و ئەو کەسانی کە کارلەکیان لەگەدا
دکەن. زانست و زانایان پشتەستی دکرەو، کە منداەان لە مانگی
حەوتەو لە سکی دایکیاندا دتەست بە خەوینین دکرەن.

بەبەم زەرینەي زانایانی دەررووناسی منداەان، پەیانوايە منداەان
لە دوو ساڵەو بە راستی خەون دبینن. تا ئەمەش لەکەینەو و
توێژینەوکان لە بارەي خەونەکانی منداەان و شیکردنەوایان
درەژەیان هەي، چونکە خەونەکانی منداەان، لەلای
دەررووناسی منداەان گرنگیەکی زەریان هەي. بە تەگەیشن لە
دەرروونی منداەان.

لە کەتاییدا، پەویستە دایکان و باوکەان و پزیشکانی پسپەری
دەررووناسی منداەان، هەانی منداەانی خەوینە بدەن، بە
گەنەنەوای خەونەکانیان و تەگەیشنەکی زیاتر لەیان. گرنگیەکی
زیاتریش، بەو پەيام دەرروونیانەي منداەانەکانیان بدەن، بە
یارمەتیدانیان بە تەپەاندنی سەختیەکان و بەرزکردنەوای
هاوسەنگی دەرروونیان.

(*) بە ئەم نووسینەم سوودم لە چەندین سايەتي ئینگلیزی و نەرویجی
و عەرەبی وەرگرتوو.
نەرویج: ۲۰۲۶