فەرمانبەرێك لە بەردەم دادگا.. ئیبراهیم ناودەشتی

پانزدە ساڵ دوای جەنگی جیهانی دووەم، ئۆتۆ ئەدۆلف ئایخمان، ڕۆڵەی کارڵ ئەدۆلف ئایخمان و ماریا چیفەرلینغ، لە شەوی (١١)ی مایسی (١٩٦٠)، لە نزیك بۆینس ئایرس-ی پایتەختی ئەرژەنتین، لەلایەن دەزگای هەواڵگریی مەساد-ەوە قۆڵبەست کرا و ڕفێندرا بۆ ئەرشەلیمی پایتەختی ئیسرائیل بەمەبەستی ڕووبەڕووکردنەوەی بەو تۆمەتانەی کە ڕۆڵ و بەشداریی هەبووە لە قڕکردن و پاکتاوی ملوێنان جوو، وەک فەرمانبەرێکی ڕژێمی نازی.

ئەفسەری لێکۆڵەر وتەکانی ئایخمان وەردەگرێت و ئامادەکاریی پێویست دەکرێت بۆ دادگاییکردنی کە بووە سەرنجڕاکێشترین ڕووداوی یاسایی دوای دادبینیی نێودەوڵەتی نۆرنبێرگ تایبەت بە تۆمەتبارانی جەنگ. ئایخمان (بە باڵا ناوەنجییەکەی، باریک، بەساڵاچوو، کەمێ سەر ڕووتاوە، چاو کزۆڵە)(١) لە بەرانبەر دادوەران و داواکاری گشتی و پارێزەر و ڕۆژنامەنووس و چاودێران و ئامادەبووان، لەو ڕۆژەدا، دەخرێتە نێو قەفەزی بلوورینی دادگا و دادبینیی دەست پێدەکات.

چەندان پرسیار هەن سەبارەت بە ڕەوایەتیی قۆڵبەستکردن و ڕفاندن و دادگاییکردنی ئایخمان، ئایا دەوڵەتی ئیسرائیل بە چ مافێک هاوڵاتیی پێنابەری دەوڵەتێکی دیکە ڕادەگوێزێت و ڕادەستی دادگای وڵاتەکەی دەکات؟ لە کاتێکدا ئەوەی لەمەڕ ئایخمانەوە زانراوە فەرمانبەرێکی لاوەکیی بووە و هەرگیز بەشداریی ڕاستەوخۆی لە پاکتاوی جەستەیی جووەکان نەکردووە؟ وەرای ئەوەی تەنانەت ناوی لەو (٣٨) سی و هەشت بەرگەی تایبەت بە تۆمەتبارە نازییەکان نییە؟ بەڵام لە بەرئەنجامی بەڕێوەچوونی دادبینی و خستنەڕووی بەڵگە و دواندنی ئایخمان، دەردەکەوێت کە ئەو کەسە، هێندە ساکار و بێ گوناح نییە کە لە ڕووی یاساییەوە نەتوانرێت تۆمەتەکانی بەسەردا ساغ بکرێنەوە. سەرباری ئەمەش، دادگاییەکە، دەبێتە کلیلی کردنەوەی نهێنیی تر و ئاشکرابوونی ڕیزێک تۆمەتباری دیکە، کە هاوشێوەی ئایخمان و لە گۆڕێدا، فەرمانبەر بوون و دواتر بە (گروپی ئایخمان) ناسێندران.

مەسەلەی دەستگیرکردن و دادگاییکردنی، پرسیاری ئایخمان خۆیشی بوو، پێی وابوو حەیفە بە کوشتن تۆمەتبار دەکرێت و دەیووت هەرگیز

مرۆڤیکی نەکوشتووە و فەرمانی کوشتنی دەرنەکردووە. سەرەتا دادگا فرە کات بەفیڕۆ دەدات بە دۆزینەوەی تەنها بەڵگەیەکی تۆمەتبارکردنی، پەیوەندییەکی تەلەفۆنیی ئەو، وا لێکدرێتەوە کە پێشنیازی کوشتنی بە فیشەک کردووە، لە ئەگەر ئەو (پێشنیاز)ەشی بە (فەرمان) بە هەژمار بکرێت، هێشتا سەختە بڕوا بەوە بکرێت کە ئایخمان (لە پێگەو ئاستێکدا بووە ڕێگەی پێدابێت فەرمان بە ژەنەڕاڵەکانی سوپا بکات).(٢) ئەو، ئەگەر بە جۆرێک، بەشداریی لە تاوانێکی کوشتنیش کردبێت، لەو کاتەدا ماوەی پتر لە پانزدە ساڵی بەسەردا تێپەڕیوە و تاوانەکە لەڕووی یاساییەوە کۆن بووە و سزای لەسەر نادرێت، وێڕای ئەوەی هەمیشە هاووڵاتییەک بووە کە ڕێزی لە یاسا گرتووە، هەڵبەت فەرمانەکانی هیتلەر، بە هەموو توانای، ئەو وەریگرتووە و جێبەجێی کردووە، لەبری -دەسەڵاتی یاسا- بووە لە ڕایخی سێیەم. لەگەڵ ئەمەشدا و لە سەروبەندی وتەوەرگرتن و لێپێچینەوەدا، دواجار ئەو (بیری دەکەوێتەوە کە تەواو هەستی بە لۆمەی ویژدان کردووە ئەگەر فەرمانەکانی جێبەجێ نەکردبا).(٣)

لە لایەک شەش دەروونزان، دوای وەرکەوتن و لێوردبوونەوە لە وردودرشتی ژیانی، جەخت دەکەنەوە کە کەسایەتی ئایخمان (لە ڕووی دەروونییەوە و هەڵوێستی دەرهەق بە هاوسەرەکەی، منداڵەکانی، دایبابی نەک هەر ئاسایی بەڵکو دڵخوازانەشە)، هەروەها ئەو قەشەیەی بە بەردەوامی لە زیندان سەردانی دەکرد، ڕایگەیاند کە ئایخمان (هزری ئەرێنیی هەیە).(٤) لە لایەکی دیکەوە دەرکەوت لە ڕووی خێزانییەوە ئەو تێکەڵاوی لەگەڵ بنەماڵەی جووەکان هەیە، لە پەیوەندیی بە نازییەکانیشەوە ئایخمان ئاگاداری بەرنامەی ئەو حزبە نییە و تەنانەت کتێبی (خەباتی من)ی هیتلەری نەخوێندووەتەوە.

دوای پەیوەندیی بە نازییەکانەوە، بەرپرسێکی، (فەرمان) بە ئایخمان دەکات کە (دەوڵەتی جوو)ی تیۆدۆر هرتزل بخوێنێتەوە. ئەو کتێبە، هزری ئەو، بە خێرا و تاهەتا، بە ئاڕاستەی زایۆنیزم وەردەگێڕێت. لێرەوە دەردەکەوێت کە یەکەم کتێب بووە لە هەموو ژیانیدا خوێندبێتییەوە و بە قووڵیی کاریگەریی لەسەری دانابێت. ئەمە هانی دەدات کتێبی (مێژووی زایۆنیزم)ی ئەدۆلف بوهم-یش بخوێنێتەوە. سەبارەت بە خوێندنەوەیان، ڕەنگە هەوڵێکی بە وێنەی لە ئایخمان خواستبێت، لەبەرئەوەی ئەو، هەرگیز دەستی نەبردبوو بە کتێبخانە خێزانییەکەی باوکی و (هەمیشە، بە پێی وتەی خۆی، بێزار بوو لە خوێندنەوەی هەر شتێک، بەجگە لە ڕۆژنامەکان).(٥)

پێدەچێت ئایخمان جیاوازییەکی ئەوتۆی لەگەڵ فەرمانبەرانی سەدەی

بیست و یەک نەبێت، ئەو ئەگەر ڕۆژنامە تاقە سەرچاوەی زانینی بووبێت و شێوازی بیرکردنەوە و پێکهاتەی مێشکی لەقاڵب دابێت، ئەوا فەرمانبەرانی ئەمڕۆ فەیسبوک و هەندێ ئاپی هاوشێوەی تر، دووچاری سەرگەردانی و چەندان دەردی دەروونی و کۆمەڵایەتیی کردوون و تۆڕی کۆمەڵایەتیی گریمانەیی و شاشەکان، تاقە ڕووگە و کەناڵی وەدەستهێنانی زانیارییانە. هەژاریی مەعریفی و سنوورداربوونی خەیاڵ و زانینی تەنها زمانی کارگێڕی و ناتوانایی قسەکردن و گوزارەکردن لە خۆ (لەبەردەم دادگا) کە بە نەتوانینی بیرکردنەوەی ئایخمان دەگەڕێتەوە، خەسڵەتی هاوبەشی فەرمانبەری سادەن و ئایخمان و فەرمانبەرانی سەردەم لەو خەسڵەتانەدا هاوبەشن.

لەتەک ڕۆژنامە و بە هۆکاری خوێندنەوەی هەردوو کتێبی ئاماژەپێکراو، ئایخمان وەک سیخوڕێکی فەرمیی بەسەر چەند ناوەندێکی کۆمەڵایەتیی جووەکان دەستنیشان دەکرێت. هەر لە سەرەتاوە، خوێندنەوەی ئەدەبیاتی جوو بە ئەو، پێویستییەکی ناوەکی و مەعریفیی نەبووە و فەرمانێک بووە بەسەریدا سەپێنراوە، فەرمانیش لە تێگەیشتنی نازییەکان، مانایەکی ئاسایی و سنوورداری نەبووە و پیرۆزییەکی پێدراوە، زاراوەی (فەرمانپێکراو) بە واتای (ڕاسپێردراوی ئەرک) یان (هەڵگری فەرمان) هاتووە و (هەڵگر)یش، هاوشێوەی پەیامهێنی ئایینی، هەڵگری مژدەیەک بووە و بەرپرسیارێتییەکی گرنگ و قوڕسی خراوەتە سەر شان.(٦) ئەو، وەک هەڵگری پەیام، نموونەییبوونی فەرمانبەرانەی لەوەدا بینیوەتەوە کە هەرچەندە خاوەنی هەست و سۆزی مرۆڤانەیە بەڵام ئەو پاڵنەرە ناوەکییانەی ڕیشکێش و فەرامۆش کردووە لە حاڵەتێکدا پێچەوانەی (بیرۆکە)ی فەرمان و ڕاسپاردنەکان، وەستابنەوە لە ژیانی کارگێڕییدا، ئامادەیی ئەوەی لەخۆیدا دروست کردووە کە باوکیشی بکوژێت ئەگەر فەرمانی پێبکرێت.(٧)

ئایخمان هەندە ئاوەزانی وەزیفە بووە کە بەردەوام بیری لای پلەبەرزکردنەوەکانی بووە و شاگەشکەی سەرکەوتنی کردووە، پلەبەرزکردنەوە لە ژیانی فەرمانبەر پاڵنەرێکی ناوەکی نییە بە مەرجێک لە کەرامەت و مرۆڤبوونی کەم نەکاتەوە. جێی سەرنجە، پاش ساڵانێکی زۆر و سەرووختی وتەڵەوەرگرتنی، یادەوەریی ئەو، تەنها ئەو کاتانە چالاک دەبێت کە پەیوەندیی ڕاستەوخۆی هەبێت بە مەسەلەی پلەبەرزبوونەوەی، هەروەها تەنها ئەو جووانەی بیر دەکەوێتەوە کە لەژێر سەرپەرشتیی ئەو، کاریان کردووە.

یەکێک لەو جووانەی ئایخمان نایانناسێتەوە، دکتۆر (مایر)ە کە لە

دادگاکەی ئۆرشەلیم شایەتێکی سەرکەنەکارە بە سەرییەوە. دکتۆر مایر چیرۆکی خۆی لەگەڵی، وا دەگێڕێتەوە:
(ئایخمان گوێی لێمان دەگرت و هەوڵی ڕاستیقینەی دەدا لە دۆخەکە تێبگات)، سەرڕاست، هەروەها ڕابردووی خاوێن بوو. هەمیشە بە (گەورەم) گازی دەکردم و کورسی دادەنا بۆ من. بەڵام لە شوباتی ١٩٣٩، هەموو شتێک گۆڕا. ئایخمان بەرپرسانی جووە ئەڵمانەکانی ڤییەنای بانگ کرد بۆ ئەوەی ڕێوشوێنی تازەی (کۆچپێکردنی ناچاریی) بخاتەڕوو. هەمان مرۆڤی پێشوو بوو بەڵام هەڵگەڕاوەیەکی ترسناک، (مافی ژیان و مردنی ئێمەی هەبوو. بە قێزەونیی پێشوازیی لێکردین، ناڵەبار بوو، نەیهێشت لە نووسینگەکەی نزیک ببینەوە و بەردەوام بە پێوە وەستابووین).(٨)

هەڵگەڕانەوە نائاساییەکەی ئایخمان بێ هۆکار نەبوو، لە نێوان ساڵانی ١٩٣٧ و ١٩٤١ چوار پلەبەرزکردنەوە وەردەگرێت کە خۆیشی پێشبینیی نەکردبوو، لەو خەونە وەدیهاتووەوە، بەشداریی کارگێڕییانە لە (چارەسەری کۆتایی) دەکات کە بە (هۆلۆکۆست) ناسراوە. هەڵگەڕان بە پەیژەی پلە، کە ئەوکاتە یەکجار سەرمەستی کردبوو، مەحاڵ بوو لە دوورمەودا لە بەرژەوەندیی بێت، دواجار خۆی لە دادگای ئۆرشەلیم، دەبینێتەوە.

ئایخمان تەنها فەرمانبەرێکی میریی نەبوو، لە ساڵی ١٩٣٤-ەوە پەیوەندیی بە دەزگای حزبییەوە هەبوو، بە کورتی فەرمانبەرێکی حزبی بوو. هاوشێوەی زۆرینەی فەرمانبەرە حزبییەکانی هەرێمی کوردستان، کە دەخوازن دەست بەسەر (هەموو شتێک)دا بگرن. لە دادگای ئۆرشەلیم، سارفاتیوس-ی پارێزەری، داکۆکی لە ئایخمان دەکات و پێی وایە نەزۆککردن و کوشتن بە غاز و ڕێگە پزیشکییەکانی دیکە، ناکەوێتە سەرشانی و تۆمەتبار بێ-تاوانە و بەرپرس یەکێک لە فەرمانبەرەکانییەتی بە ناوی ڕۆڵف غونتار کە بەردەوام سەرپەرشتی پرسە پزیشکییە کوشندەکانی کردووە، لێرەشدا هاوشێوەی بەرپرسانی هەرێم کە فەرمانبەرانی خوارەوە ڕووبەڕووی لیژنەکانی لێکۆڵینەوە و دادگاکان دەکەنەوە و خۆیان وەک هەمیشە بەرپرسیارێتیی کارەکانیان هەڵناگرن، جێی ئاماژەیە بەڕێوەبەرانی گشتی و وەزیرەکان بە دەگمەن نەبێت پێشنیازی لێپێچینەوە و سزایان لە لایەن لایەنە تایبەتمەندەکانەوە بۆ ناکرێت و تۆڕی گەندەڵیی تەنها ماسییە بچووکەکان دەگرێت، ئەو شانۆگەرییە قێزەونە لە بنەڕەتدا بە مەبەستی خۆبێتاوان نیشاندان و تێوەگلاندنی کەسانی دیکەیە، بەڵام چ بەرپرسان و چ فەرمانبەرانیش ناخوازن یان ناوێرن یاخود بە

بیریاندا نایەت سەرکردە حزبییە دەسەڵاتدارەکان تۆمەتبار بکەن کە هەمیشە ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ فەرمانپێکەر و سەرچاوەی پێشێلکارییە یاساییەکانن، لە فەرمانەکانیان نەنووسراوەن لەبەرئەوەی لە دەرەوەی پێکهاتەی دامەزراوەیی حوکوومەتن، وەک ئەوەی لە دادگای نۆرنبێرگ-ی نێودەوڵەتی تایبەت بە تۆمەتبارانی جەنگی جیهانیی دووەم و دادگای ئۆرشەلیم سەبارەت بە ئایخمان دەبینرا و لە تەواوی بەڕێوەچوونی دادبینییەکان تۆمەتباران لەمەی هیتلەر-یان نەکرد.

ئایخمان وێڕای هەموو هەڵەکانی لە ژیانی کارگێڕیدا کە بە هۆیەوە ڕووبەڕووی دادگا کرایەوە، بەردەوام کەسێکی ملکەچ و بیرتەسک و یەکجار ڕژد (جدي) بوو بۆ ئەرکەکانی، هیچ کاتێک کەسایەتییەکی ڕقئەستوور یان شێت یاخود تینوو بە خوێن نەبوو، هەندێش ساویلکە نەبوو، تاکەڕوانەش بڕیارەکانی دەرنەدەکرد، لەپێناو خۆپاراستنی دواڕۆژ، بەردەوام کارەکانی بە فەرمانەکانی سەرووی خۆی، تەکمە دەکرد، دوای وەرگرتنی (ڕێنمایی) هەوڵی دەدا بڕیارەکانی بە شێوازی (پێشنیاز) گەڵاڵە بکات و بخاتەڕوو، بەڵام کێشەکان لە شوێنێکی ترەوە دزەیان دەکرد، ئەو لە چەندان بۆنەدا و لە بەردەم دادگاکەدا هەوڵی ڕوونکردنەوەی ئەوەی دەدا کە گوتەکانی فوهرەر هێزی یاسایان هەبوو لە ڕایخی سێیەم، ئەمە بە واتای ئەوەی فەرمانە ڕاستەوخۆکانی هیتلەر پێویستییان بە نووسینەوە نەبووە، بۆیە هەرگیز داوای فەرمانی نووسراوەی هیتلەری نەکردووە، وەک خۆی دەڵێت (بە هیچ شێوەیەک بەڵگەیەکمان بەردەست نەکەوت کە پەیوەندیدار بێت بە مەسەلەی چارەسەری کۆتایی، بە دڵنیاییەوە هەر نەبووە).(٩) لە کاتێکدا ئایخمان بەرپرسی سەرەکیی دۆسیەکانی چارەسەری یەکەم (دەستبەسەراگرتنی سامانی جووەکان و کۆچپێکردنیان)و چارەسەری دووەم (کۆکردنەوە و بەڕێکردنیان بۆ ئۆردوگا زۆرەملێکان)و چارەسەری کۆتایی (کوشتن و پاکتاوکردنیان) بوو. ئەفسوونێکی کەسیی نەک دەمارگیریی لەرەدا هەبوو، بەڵام سەراسیمەیی لەڕادەبەر و پێگیری ئایخمان بۆ هیتلەر، لەوەوە هاتبوو کە بە هۆیەوە ئەوی لە فەرمانبەرێکی بچووکەوە کردبووە ڕاوێژکارێکی گەورەی ڕایخ، وەک یەکێک لە شایەتەکانی دادبینییەکە وتبووی.

هەرچەندە ڕێسایەکی کارپێکراو هەیە لە دادگاکاندا کە تۆمەتبار بە تاوانە تا تۆمەتەکەی بەسەردا ساغ دەبێتەوە، بەڵام هەر ڕفاندنەکەی، پێشێلکردنی یاسای نێودەوڵەتی و تاوانبارکردنی پێشوەختەی ئایخمان بوو، وەک لە وەڵامی ئەوکاتەی حکومەتی ئیسرائیل

بۆ ئەرژەنتین دەردەکەوێت، دادگاییکردنیشی نە لە نیشتمانی یەکەمی (ئەڵمانیا)و نە لە نیشتمانی دووەمی (ئەرژەنتین)و نە لە دادگایەکی نێودەوڵەتی بەڵکو ل□ و□□اتی تازەدامەزراو یان سەرکەوتوو (ئیسڕائیل)، هەڵگری پرسیار و کەلێنی یاسایی بوو، سەرەڕای چەندان تێبینیی یاسایی دیکە لەسەر کۆی دادبینییەکە کە هانا ئارێنت، لە سەرەتاوە تا کۆتایی، وەکو ڕۆژنامەنووسێک چاودێریی کردووە، وێڕای ئەوەی لەسێدارەدانەکەی بە شایستە زانیوە، بەڵام پێی وایە (دادگایی، هەروەها حوکم، ستەمکارانە بوو).(١٠) ئایخمان کە بەرپرسی گواستنەوەی جووەکان بوو، ئاگادار بوو بە چارەنووس و پاکتاوکردنیان، ویستی کوشتنیش لەلایەن ئەوەوە هەرچەند ناڕاستەوخۆ بێت دوای دانیشتنە زۆروزەبەندەکانی داگا سەلمێندرابوو، بۆیە هەردوو کۆڵەگەکەی تاوان لە یاسادا کە زانین و ویستە، بەرجەستە ببوو، ساغبوونەوەی تۆمەت و حوکمدانەکەی حەتمی بوو.

چیرۆکی کۆتایی و مەرگەساتی ئەو فەرمانبەرە، ئایخمان، بە لای ئارێنتەوە، پووچێتی و ترسناکیی شەڕ و خراپەمان نیشان دەدات کە بە پێچەوانەی چاکە هیچ قووڵاییەکی نییە، وەک دەزانین (ڕاپۆرتێک لەمەڕ پووچێتیی شەڕ) ناونیشانی لاوەکیی کتێبی (ئایخمان لە ئۆرشەلیم)ە. شەڕخوازیی بە سروشتێکی گشتگیر و بیرۆکراتییانەوە، مرۆڤەکان دەگۆڕێت بە فەرمانبەر و دەیانکات بە عەرەبانەی کارگێڕی و دایان□د□شۆرێت و ڕووتیان دەکاتەوە لە مرۆڤبوون و مرۆڤایەتییان.(١١)

بە لای ئارێنتەوە ئایخمان هەست بە ئازاری ویژدان ناکات، لەبەرئەوەی وا نازانێت خراپەکارە و تاوانی ئەنجامداوە و لەو بڕوایەدایە وەک فەرمانبەر، نەک وەک مرۆڤ، فەرمانی جێبەجێ کردووە. لێرەدا دەشێ بپرسین: ئایا مرۆڤ کۆیلەی فەرمانپێکراوە یان هەمیشە لەتوانایدایە ئازادانە بژاردەکان، بە چاکەو خراپەشەوە، یەکلا بکاتەوە؟ بە وەڵامێکی سادە دەتوانین بڵێین: دەکەوێتە سەر تێگەیشتن و هەڵسەنگاندنی دۆخی بابەتی و دۆخی خوودیی هەر کەسێک. سەبارەت بە ملکەچی و گوێڕایەڵیی کوێرانەش، دەروونشیکاریی و تاقیکردنەوە زانستییەکان، ئەنجامی جیاوازتر لە شیکردنەوەی هانا ئارێنت-مان پێدەدەن. بە بڕوای ئێمە ڕەوا نییە، هەمان بەهانە، بدەینە دەست (موستەشارەکانی فەوجە خەفیفە)و سەربازانی سوپا و بەعسییەکان لە مەسەلەی بەشداریکردن و ئەنجامدانی تاوانی ئەنفالی کورد، کە گوایا تەنها فەرمانی سەرووی خۆیان جێبەجێ کردووە و تۆمەتبار نین و ناتوانرێت تاوانەکانیان بسەلمێندرێت.

ئایخمان، ڕۆژی پێنج شەممە ڕێکەوتی ٣١ی مایسی ساڵی ١٩٦٢، بە تۆمەتی (تاوان دژ بە مرۆڤایەتی) بڕیاری لەسێدارەدانەکەی جێبەجێ دەکرێت و خۆڵەمێشەکەی فڕێدەدرێتە دەریای ناوەڕاستەوە، لە ئەودیوی ئاوە هەرێمییەکانی ئیسڕائیل. ئەو فەرمانبەرە سادەیە، هاوسەر و چوار منداڵ دوای خۆی جێدەهێڵێت.

لەم کتێبەشدا (ئایخمان لە ئۆرشەلیم)، بە هەمان شێوەی کتێبەکەی تری (هەلومەرجی مرۆیی)، هانا ئارێنت جەخت لە (ناوازەیی کردەی مرۆیی) دەکاتەوە. لە پەیوەندیی بە ئازایەتیی گەل و حوکوومەتی دانیمارکی و لە مەسەلەی (چارەسەری کۆتایی)دا، ئارێنت دەڵێ ئەوە بەڵگەی کاریگەریی هێزی ناتوندوتیژ و بەرگریی نەرێنییە، لە بەرامبەر نازییەکاندا کە هێزی زۆردارانە و ئەوپەڕی توندوتیژی ڕاگرت. بە نموونە سەرەڕای داگیرکرانی دانیمارک لە لایەن نازییەکانەوە و هاوپەیمانێتییان، دانیمارکییەکان ڕەتیان کردەوە بەشداریی بکەن لە کۆمەڵکوژیی جووەکانی وڵاتەکەیان و تەنانەت کۆچپێکردنیان، دوای ئەوەی ئەڵمانیای هیتلەری بە وریاییەوە ڕێکاری (نیشانەی زەرد)ی لەگەڵیان ورووژاند، بە ئەوەی هاوشێوەی وڵاتانی دیکەی ژێردەست و داگیرکراویان، جووەکان لە هاووڵاتیانی دیکە جیا بکرێنەوە وەک یەکەم هەنگاوی لە هاووڵاتیخستن و لە مرۆڤخستن و دەسبەسەرداگرتنی سامان و کۆچپێکردن و کوشتنیان، بۆیە بە سادەیی وەڵامیان دانەوە کە ئەگەر بخوازن ئەو (ڕێکار)ە بسەپێنرێت، لەو حاڵەدا پاشا یەکەم کەس دەبێت نیشانەی زەرد بەخۆیەوە دەکات، هەروەها گەورە فەرمانبەرانی دانیمارک هەڕەشەیان کرد ئەگەر هەر ڕێوشوێنێک دژ بە جووەکان بگیرێتەبەر، بە ناچاریی واز لە کاری فەرمیی دەهێنن.(١٢) نازییەکان بە ناچاری وازیان لەو ڕێکارە هێنا یان لە چاوەڕوانیی دەرفەت دوایان خست. پاش چەند مانگێک لە بوڵگاریا، هەمان ڕوداوی دانیمارک دووبارە بووەوە.

✧

ناوزەدی (مرۆڤی بچووک) پڕ بە پێستی کەسەکە کە مرۆڤبوونی خۆی پێشێل کردووە، ئامڕازانی (وەزیفە، پیشە، ڕێکخراو، حزب و دامەزراوە) بووە وەکوو کۆیلەیەکی فەرمانپێکراو. ویلهیلم رایش لە کتێبی (گوێ بگرە پیاوی بچووک)،(١٣) باسی ئەو مرۆڤە ملکەچانە دەکات کە لەبری ئەوەی ئامانجیان گەورەیی خۆیان بێت، هیتلەر و ستالین-یان بە بەڵێ و سەرلەقاندن و چوونەژێر فەرمان، خوڵقاندووە. بەڵام مرۆڤی بچووک کێیە، جگە لە خۆمان؟! پێویستە پێش ئەوەی ئەو تۆمەتە ئاڕاستەی کەسانی دیکە بکەین، ئەو مرۆڤە (گرگنە،

خۆشباوەڕە، ڕەزامەندە، بۆرە، بچووکە) لە خۆماندا بکوژین، ئەمەش کارێکی بوێرانە و ترسناکیشە، دەرکەوتووە (زۆرینە) بڵندی و باڵایی ناوێت و هەست بە دڵنیایی دەکات لە هەمیشە مانەوەی نێو گاڕان و ب□ (ب□ژی، ب□ژی)، ستەمکار بۆ خۆی دروست دەکات و ڕاوی ئەو مرۆڤە گەورا نەش دەنێت کە گەرەکیانە هانی ئەوانی دیکە بدەن خۆیان بناسن و خۆیان بن.

ویلهیلم ڕایش، هاوشێوەی هانا ئارێنت، لە ژێر هەڕەشەی هیتلەر و مرۆڤە بچووکەکان، بە جیا، هەردووکیان، ئەڵمانیا جێدەهێڵن و لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دەبنە کۆچبەر، لە جیاتی بڕواهێنانیش بە بچووکیی خۆیان، وەک مرۆڤی گەورە و بەرپرسی مرۆڤایەتی، بە سەرکردە چەواشەکار و مرۆڤە بچووکەکانیان گوت: نا.

ئیبراهیم ناودەشتی

سەرچاوەکان:

١
آرندت، حنة (٢٠١٤): أيخمان فى القدس/ تقرير حول تفاهة الشر، ترجمة نادرة السنوسي، إبن النديم للنشر والتوزيع، الجزائر. ص ٣٢.

٢
سەرچاوەی پێشوو ل ٥٧.

٣
سەرچاوەی پێشوو ل ٥٩.

٤
سەرچاوەی پێشوو ل ٥٩.

٥
سەرچاوەی پێشوو ل ٧٨.

٦
سەرچاوەی پێشوو ل ٦١.

٧
سەرچاوەی پێشوو ل ٧٨.

٨
سەرچاوەی پێشوو ل ١٠٥.

٩
سەرچاوەی پێشوو ل ٢٠١.

١٠
سەرچاوەی پێشوو ل ٣١٨.

١١
سەرچاوەی پێشوو ل ٣٦٠.

١٢
سەرچاوەی پێشوو ل ٢٣٠.

١٣
ڕایش، ویلیام (٢٠١٠): گوێ بگرە پیاوی بچووک، وەرگێڕانی خەبات عارف.

خانوەکەی سەید ئەحمەدی خانەقا گەڕینی سیما کولتوریەکانی شار.. نیهاد جامی

کولتور بەتەنیا لەهەناوی ناو ئەدەب و هونەردا نیە، ئەو تێگەیشتنە مانایەکی ڕووکەشانەیە بە کولتور، دەسەلاتی سیاسی ویستویەتی وا وەنای بکات، تا ڕۆشنبیران لەدەرەوەی ئەو کایە قسە لەناو ژیان نەکەن، دەنا کولتور لەبنەڕەتدا کۆی ژیانە لە ئێستاو داهاتوو، وەک چۆن دابڕاویش نیە لە ڕابردوو، بۆیە شوێن ئاماژەیەکی ڕوونی کولتورە لەژیانی ئەمەدا، کاتێک قەلا وەک کولتوری کەرکوک سەیر دەکەین، وابەستەی ڕابردوویەکە کە درێژ بێتەوە ناو ئێستا، داهاتووی ئەو مرۆڤە لەناو کولتور ئامادەبونیەتی وەک کەرکوکی بە قەڵا.
ئەو خاسیەتەی کەوا کەرکوک شارێکی فرە کولتوریە وایکردووە،

کولتورو زمان□ جیاواز□کان شو□ن□کان ب□ هی خ□یان بزانن، ب□ت□نیا کورد ن□ب□ت ه□ند□ خ□مسارد□ ل□گ□□ کولتور، ئ□و□ش ب□خ□می گوتاری سیاسی کوردی□ وایکردوو□ مر□قی ک□رکوکی ه□میش□ و□ک ه□تیو□ک خ□ی ببین□ت، کولتوری ئ□ویتریش د□ی□و□ت شوناسی کوردبوونی ل□بس□ن□ت□و□، ب□ بیانوی ئ□و□ی ه□موومان ک□رکوکین و □□گیشمان د□گ□□□ت□و□ ب□ ع□راق، ئ□و□ش وایکردوو□ ت□نیا ل□سات□و□ختی ه□□بژاردن و د□نگداندا، د□نگی ک□رکوکی ب□ گوتاری سیاسی کوردیی گرنگ ب□ت، ل□د□ر□و□ی ئ□و پ□س□ی□ ک□س ب□لای ئ□م شار□دا نای□ت، ئ□و ه□تیوو بون□ی ک□رکوکی م□ژوویی□کی د□رینی ه□ی□، ئ□گ□ر ل□سات□و□ختی د□نگدان هاو□اتی ک□رکوکی □ووب□رووی پرسی ئینتیما بکر□ت□و□، ئ□وا پ□ویست□ س□ر□تا حزب ل□ ب□رد□م دادگایی کردندا دابنر□ت، ب□و□ی کولتور لای حزب هیچ مانای□کی ئ□خلاقی ل□ناو ئایدی□ل□ژیادا نی□، پ□ویست ناکات ک□ی □ابردوو ب□ه□نر□ت□و□ یادی ه□ز□ سیاسی□کانمان، چونک□ یاد□و□ری کوردی کو□ر□ و هیچ نابین□ت، س□ر□نجام ک□وا پ□یو□ندی ئ□م□ ب□ یاد□و□ری د□رووخ□ندر□ت، ئیدی ئاس□وار□ک نام□ن□ت ئ□م□ ب□ □ابردوو بب□ست□ت□و□، ب□واتای ب□ش□کی ت□واوی کولتور ب□ پ□□ژ□ د□سردر□ت□و□، ئ□وسا ئ□م□ ل□ناو شو□ن ل□ کولتوری س□ر□کی□و□ د□بین ب□ وورد□ کولتور، ل□ه□ر شو□ن□ک بوویت ب□ ورد□ کولتور مانای وای□، ک□ کولتوری س□ر□کی پ□ک ناه□ن□ت، ئ□و□ش وا د□کات و□ک ک□مین□ی نا وک□م□□گا س□یر بکر□ت، مافت ه□ی□، ل□چوارچ□و□ی کولتوری س□ر□کی، ب□□ام خ□ت کولتور□ س□ر□کی□ک□ پ□ک ناه□ن□ت، ب□ی□ ئ□و م□ترسیان□ی ل□ئ□ستادا □ووب□رووی ک□رکوک د□ب□ت□و□، ترسی کولتوری□ ل□ کولتوری س□ر□کی□و□ ب□ گ□□ینی ب□ ورد□ کولتور، رووخاندنی خانوو□ک□ی س□ید ئ□حم□دی خان□قا س□ر□تای ئ□خلاق□کی فاشیان□یی□ ب□ س□ندن□و□ی کولتوری س□ر□کی ل□کورد، ب□□ام ئاخ□ کورد ل□ک□رکوک ن□ت□و□ی□ک□ توانای ئ□و□ی ه□ی□ ل□دیدی کولتوری□و□ س□یری سار بکات و ب□گرنگ بیبین□ت؟

ئ□و□ پرسیار□ گرنگ□ کولتوری□ک□ی ئ□م□ی□ ل□شاردا، پرسیار□ک ب□ت□نیا پ□یو□ست نی□ ب□ ن□و□ندی □□شنبیری□و□، ه□ند□ی واب□ست□ی ک□ی ک□م□□گای□ ک□ ل□ ک□م□لگای□کی بین□ر□و□ ببر□ت ب□ ک□م□□گای□کی چالاک تیایدا ئ□و ب□د□نگی□ بگ□□□ت ب□ قس□کردن، ب□ ئ□و□ی ه□□□ش□ی داهاتوو ل□س□ر خ□ی لاب□ر□ت، چونک□ ه□□□ش□ی□ک□ د□ی□و□ت ل□داهاتوو کورد بکات ب□ وورد□ کولتور، ب□ ورد□ کولتورکردنی ک□م□لگای کوردیی ل□ ک□رکوک ئ□خلاقی□ت□کی فاشیزمی ب□عسی بوو، ب□ی□ ئ□و ئ□خلاقی□ت□ی فاشیزم ل□ر□گ□ی ترس و چاوسورکردن□و□ ب□ره□م نای□ت، ه□ند□ی فاشیزمی □□مزیی ل□ر□گ□ی س□ین□و□ی سیما کولتوری□کان توانای ئ□و□ی ه□ی□ کولتوری س□ر□کیت ز□وت بکات و بتخات□ چوارچ□و□ی وورد□

کولتور، ئەوەیان بەهەر ناوێک و لەژێر هەر سەردێڕێک ئەنجام بدرێت، سەرەنجام بیرکردنەوەیەکی بەعسیانەیە، هەڵێنجراوی ووتەیەک میشێل عەفلەقە لە کتێبی “خاڵی سەرەتا” عەفلەق لەشوێنێکی ئەو کتێبەدا دەنووسێت “ئەوەی ئێمە بەکوردەکانی دەدەیم شێوەیەکە لە ئۆتۆنۆمی” بەواتای خودی ئۆتۆنۆمیش نیە، شێوەیەکە فۆڕمێکی بەعسیانەیە بۆ ویستی کات و شوێن و وێنەکەی دادەڕژینەوە، گرفتی دەوڵەتی عێراق بەدرێژایی کات ئەوەیە، بەعس دەرووخێنێت، بەلام ناتوانێت دەستبەرداری ئەخلاقی بەعسیزم بێت، ئەوەش بەتەنیا حزبە عێراقیەکان ناگرێتەوە، حزبە کوردیەکانیش لەژێر سایەی هەمان ئەخلاقی بەعسیانە ڕەفتار دەکەن و لە ئەزموونی حوکمڕانیان ئەو مۆدێلە بەعسیە بەتەواوی ڕەنگی داوەتەوە، بۆیە ئەوەی لەدژی هاوڵاتی کەرکوکی ئەنجام دەدرێت توندوتیژی سەرشەقام نیە، ڕووبەڕووکردنەوەی نیە لەڕێی فاشیزمێکی سەربازیەوە، هێندەی فاشیزمی ڕەمزیی سیما کولتوریەکانی لە دەسەنێتەوە بەپێی فۆڕمی فاشیزم مافی کولتوری بە دەست نیشان دەکات، ئەو بیرکردنەوە عەفلەقیانەیە هەوڵێکە بۆ ناچالاککردنی کورد لەشارەکەدا، بەڵام پرسەکە لێرەدا بەوە ڕووبەڕووی پرسیار دەبێتەوە، ئاخۆ لەکەرکوک حزبە کوردیەکان لەگرنگی ڕۆڵی کولتور تێدەگەن؟ ڕەنگە ئەوە سەختترین ڕووبەڕوو بوونەوە بێت بۆ ئێمە کە دەسەلاتەکمان هەیە لەژێر سایەی دەسەڵاتی شارەکانی خۆشی ناتوانێت لە ڕۆڵی کولتور تێبگات، دەنا لە سلێمانی وا بە شاخی ئەزمەڕ ناکات و لە هەولێر خانەوەکانی گەڕەکی عارەبان بەو دەردە کوشندە نابات، کە بۆ بانگەشەکردنی ساختەکاری تازەگەری شار سیما کولتوریەکان ناسڕێتەوە.

نیهاد جامی- فەڕەنسا

خوێندنەوەیەک بۆ ”زمانم ئەگەڕێنمەوە ناو دەم“ی ڕامیار

مەحمود.. رۆژگار خالید

پێش هەر شتێک دەمەوێت ئەوە بڵێم :

کاتێک بێدەنگی و هیچ شتێک ناڵێت و قسەکان و خەمەکان لەدڵت هەڵدەگری ئەوە بێدەنگ نیت ، مردووی .

هەر بۆیە /

دەردە دڵ و ورتەورت و دەنگەدەنگ و گلەیی سەر لێوەکان و وڕێنەخەو و دڵڕەقی و دڵەڕاوکێ و بێ تاقەتی و هیلاکی زۆر ، بەشێکن له تێکدانی فکری ئینسانەکان .

لەگەڵ ئەوەش بێدەنگی و پرسیارنەکردن و دانیشتن ، بەشێکن لەو گەمە فیکرەی وادەکات کۆتایی بەهەموو شتێک بهێنێت .

ئالێرەدا

نووسەر بەناونیشانی کتێبەکە و کۆمەڵەشیعر و چەند پارچە شعرێک لە تێفکرینێ شەڕی سەردەم و شەڕی ڕابردوو و شەڕی زەمەن و شەڕی مانەوەی مرۆڤەکان دەچێت .

لەڕاستیشدا شیعری کوردی مێژوویەکی دوور و درێژ و پڕ لەشانازی و پڕ لە هەوراز و نشێوی هەبووە .

هەر ئەوەشە وادەکات زمانی کوردی و شیعری کوردی لەناونەچووە یانیش نەفەوتاوە یانیش بزر نەبووە .

چونکە ئەدەبیاتی ئێمە و زمانی گێڕانەوەی ڕووداوەکان و دەقی چیرۆک و ڕۆمان و بەسەرهات و مێژوویی کۆمەڵایەتی و سیاسیمان لەناو شیعردا وجوودی هەبووە ، جگە لەوەش شیعری کوردی لەپاڵ پەیامی خۆشەویستیدا خەباتی سیاسی و نەتەوەیی گەیاندووە .

ئەگەر ووردببینەوە ئەدەبیاتی ئێمە بەگشتی و زمانی گفتوگۆکردن و قسەمان و دەنگە دەنگ و گلەیی سەر لێوەکانمان ئاوازێک و فۆڕمێکی شیعری وەرگرتووە .

لەپاڵئەوەشدا شیعری کوردی زیاتر بەلای سۆزداری و دروستکردنی وێنەیەکی گەورە بووە بۆ بەبیرهێنانەوەی ڕابردوو و بەستنەوەی بەئێستادا ئەوەش وایکردووە کاریگەری بەهێزی بەژیانی ئێستاماندا هەبێت .

بۆیە دەبینین وەک پێویست نەتوانراوە ئەدەبیات و دەقی شیعریمان لەخەمی داهاتووبێت و ڕابردوو تێکبشکێنێت و لەبیری بکات .

هەتاوەکو ئێستا نەمانتوانیوە وەک پێویست شیعری فکری بنووسین و پرسیاری جددی دروست بکەین و وەڵامی جددیمان بۆ ئەو شتانە هەبێت دەمانەوێت لێی تێبگەین .

لەو ڕوانینەوە رێگە بەخۆم دەدەم و بڵێم

لەم کتێبە //
هەموو شتێک ووجودی هەیە جگە لە ژن ، چونکە ژن لە هەر شوێنێک بێت یا شوێنێکە جواندەکا یانیش وەها تێکی دەدات و ناهێلێت شتەکان وەکو خۆیان بمێننەوە .
لەغیابی ژن
خەیاڵ هەیە و گومان هەیە و درزبردنی ناخ هەیە و شکان و دونیاییەک هەیە لە تونێلێکی دوور و درێژی تاریک دەچێت و هەموو شتێک وونە !
لەبەر ئەوەی زمان نادوێت و نووسینەکان نووسینی نەو دەن ، بۆیە دەکرێت دە فێڵمان لێبکات چونکە دە بەڕاستگۆیانە درۆکان نیشان دەدات و وادەکات ڕقمان لێی بێت و لەبیری نەکەین و بەئاگایانەش خۆشمان بووێت !
لێرەدا شاعیر خەریکی دروستکردنی وێنەیە و مێشکمان هیلاک دەکا و دەمان پێدەکات .
_ لەسەرەتایی کتێبەکە تاوەکو کۆتایی بەدوای عەشقێک بووم ووجودی نەبوو .
_ چاوەڕێی گەڕانەوەی هەستێکم بووم ئەو هەستە و وجوودی نەبوو .
_ چاوەڕێی مردن بووم هەرگیز و هەرگیز ئەو مردنە نەهات .
_ چاوەڕێی ئارامی بووم ئەو ئارامییەم نەبینی .
لەناوەڕۆکەکەیدا دەتوانم بڵێم /
وەک نموونە //
_ بەشێکی ئەم دەقە دەچێتە خانەی نووسینی ئەزموونی ژیان و زانینی شتانێک وەکو برین وەهایە کاریگەری و برینی شوێنەکەی دەمێنێتەوە ، ژیان شتێکی باشە ئەگەر گەرما و خۆڵبارین و کوردایەتی بهێڵن .
لاپەڕە ٦٥
_ چەند شیعرێک وەک لێکدانەوە و تەفکرینی شتانێک دەبینرێت لەخەیاڵ دەچێت ،
ژیان تەنها سەفەرێکە بەناو مردندا . لاپەڕە ٧٤
_ بەشێکی دیکەی وەک هەستە و تێگەیشتنە لەوەی چ دەگوزەرێت لە ژیانمدا .
تێئەگەیت شۆرشی مرۆڤی نائومێد شیعرەو هیچی تر . لاپەڕە 77
_ بەشێکی دیکەی گفتوگۆیە لەگەڵ سروشت و زەمەن و کات و شوێنەکان .
دەی خۆت تەسلیمی هیچ دەستێک مەکە
چونکە جەهەنەمم لە خەڵکی بینیوە . لاپەڕە 56
_ بەشێکی دیکەی چارەسەری ئەو کێشانە دەکات لەڕێی تێگەیشتن بە بوونەوەرانەی هەن لە دەوربەرمان .
کێشەی نێوان من و ئەم جیهانە ئەوەیە
من هەمیشە لەئاوڕێدانەوەدام

لەجیهانێکدا هەرگیز ئاوەڕناداتەوە . لاپەڕە 67
_ بەشێکی دیکەی دواندن و پرسیارکردنە لە بارەی ووجودیەت و مێژووی مرۆڤەکان .
بۆمن قورسیەکی تێدایە قسەکردن لەسەر مرۆڤ . لاپەڕە 79
_ بەشێکی دیکەی وردبوونەوەیە لە پرسی مرۆڤەکان و هەستی نەتەوایەتی و هەستی کوردبوون .
شاعیری ڕاستەقین□ تەنها کەسێکە توڕەیە لەم جیهانەدا
لەم کوردستانەدا نەک ژیانێکی ڕاستەقینە ت□ نانەت گۆڕیکی شەریفانەش
زەحمەتە . لاپەڕە 80
_ بەشێکی دیکەی بێئومێدبوونە لە ژیانکردن لە کوردستان بەگشتی و ژیان لەشارەکاندا .
هەر هیچ ن□ بێت شتێک بڵی
من دوور لەووڵاتی خۆم دەژیم
خۆزگە یەکێک ئاڵایەکی لەسەر ماڵەکەم هەڵئەدا
من هیچ بارودۆخم باش نییە . لاپەڕە 58
_ بەشێکی دیکەی دۆزینەوەی ژیانە و وونبوونی خودە .
چەکی من دڵمە
شۆڕش بریتیە لەبیناکردنی خەیاڵ لەناو دڵدا . لاپەڕە ٧٧
با بگەڕینەوە ژووەرکەی خۆمان
گلۆپی ئەم شارە وەک دڕک بەچاوما ئەچێت . لاپەڕە 91
_ بەشێکی دیکەی بەدیهێنانی دادپەروەرییە و تێکشکانی فکری چینایەتییە .
تۆ تەماشا بکە ئەم شارە جوانە
تەنانەت ئەم ووڵاتە جوانە
هیچی تۆی تیا نییە
تەنها خەونەکانت نەبێت . لاپەڕە 49
هەر بۆیە ئەو شتانەم بەفکری هات :.
هەر بەجددی مرۆڤ بوونەوەرێکە خۆی لەسەرووی ئەقلانیتەوە دەبینێت و هەست دەکات لە شوێنێک دەگیرسێتەوە و چۆنیش لێی تێدەگات ؟!
و / ئایا هەڵهاتن لەئەقڵانییەت بەرەو نائارامی و تەسلیم بوونە بەئەرزی واقیع و پەشیمان بوونەوە نییە لەوەی نەژیاوین .
مرۆڤەکان لەچ سەردەمێک و زەمەنێک و دەژین و ئومێدیان بەژیانیان هەیە ؟!
و / دونیاییەک لە گومان هەیە و کەچی قەترەیەک لە باوەڕ و یەقینمان هەیە .
لەم دەقە نووسەر چەندە کاریگەری فکری رۆژئاوای بەسەرەوەیە ئەوەندەش تاریکییەک یا ئاگری یانیش هێزێکی فیزیکی یانیش مەترسی

وادەکات پرسیار دروست بکات لەبارەی پێشهاتەکانی بەردەمی .
_ چەندە بڕوای بە ئێستای هەیە ئەوەندەش ئاوڕێ لە ڕابردوو دەداتەوە .
_ چەندە شەڕی مانەوە دەکات ئەوەندەش شەڕی خۆکوژی دەکا .
_ هەر ئەوەشە وادەکات ئاستی نووسینی و گەمەی ووشەکان ئەوەندە هەستیار بی هەست بکەی ئەم کتێبە بۆ تۆ نووسراوە بەڵام لە کۆتایی تێدەگەی کەسێکی دیکە هەیە لەناو بوونت ، تارمایی هەیە یانیش سێبەرێک هەیە بۆ ئەوی نووسیوە نەوەک بۆ تۆ .
_ تێگەیشتن لە ووشەکان مانایەکی نییە ، بەبێ تێگەیشتن لە مانا و مەبەستی ئەودیوی پشت ووشەکان ، چونکە لەودیو هەر ووشەیەک کۆد و ڕەمز و پرسیاریش هەیە .
نووسەر بەدوای هەستەکان دەگەڕێت، کەچی ئەمەی مرۆق تەنها بەدوای هەستی بیستن و بینین و گۆکردن و تامکردن و چەندین هەستی دیکەین .
نووسەر پێمان دەڵێت لەڕاستیدا مرۆڤەکان لەژێر کاریگەریی سەدان هەستن .
هەستی تەنیایی و دووری و نەتەوەیی و نیشتمانپەروەری و نائومێدی و نائارامی و گەنجی و پیری و فەقیری و بێکەسی و توڕەیی و دیلی و هەستی نەخۆشی و ئەو هەستانەی هەر کەسێک لێی تێدەگات .
کاتێک مرۆق نوقمی کێشەکانی ژیان دەبێتەوە ، بەدڵنیاییەوە وردە خۆشییەکان ناتوانن ئەو مرۆڤە بگەڕێننەوە بۆ ئەو شێوە ژیانەی تێدا ژیاوە .
چونکە مرۆق بوونەوەرێکە شتێک فێردەبی ، دەیان شتی لەفکر دەچێتەوە ، وەڵامی پرسیارێک وەردەگرێت دەیان پرسیار و وەڵامی لەفکر دەچێتەوە .
دەگاتە تەمەنێک یادگەی بەجۆرێکە پێی وایە هەموو شتێکی لەفکر دەچێتەوە هەست دەکا هەبوون و نەبوونی وەکو یەکە .
کەچی بینینی یا بیرکەوتنەوەیەک یا بیستنی یا خۆشییەک یا ترسێک وادەکا بگەڕێینەوە بۆ هەموو سەردەمێک .
لەم دەقە تێدەگەین نووسەر
_ شەڕێک هەیە ئەو شەڕەی هەموو مرۆڤێکە و هەتا دونیاش هەیە ئەو شەڕە کۆتایی نایەت .
_ مرۆڤێک هەیە مرۆڤایەتی لەزەواق نایێ و کەسیش دەرەقەتی نایەت .
_ ژیانێک و مردنێک و مرۆڤێک و تابووتێک هەیە بۆ مردن ئامادەنەکراوە بەڵکو بۆ ئەوە دروستکراوە کە نەمرین .
ئەم کتێبە بخوێنەوە بۆ ئەوەی نەمریت ، بوونت مانایەکی هەبێت و عەرشی ژیان گاڵتەت لەگەڵ نەکات و هەست بکەی بارگرانی .

داوکی کمایتی.. ابراهیم موحمد (ئبااهام لقای)

داوکی کمایتی (Social Phobia): ناساندن, بشویکی گشتی باسکردن ل هکارکان و نیشانکان و چارسریی زانستیکان.

ابراهیم موحمد(ئبااهام لقای)، زنجیری ۱۳۹ .

ب نموون(ئبااهام ماوی دوو سا دبت برداوام هست دکاتن ک ناتوانت لگ هاوکانی بچت گشتك یاخود کبنو و گفتوگیك بکن، چونک ئبااهام کاتك دکوت نو بارودخك ک کمك کسی تدای هست ب شژان و ترس ل قسکردن و خرایی لدانی د دکاتن و دستکانی جار جار دلرزن، لسر ئو نیشاننی ک درکوتن لو نموونیدا، ت دخک چن دبینیت؟).
ئم نموونی تنها یارمتیدر ب تگیشتن ل بابتک نوك دیاریکردن(تشخیس- Diagnose)ی دخی تاکک.

شیی فبیا: ک ب داوکی کمایتیش(Social anxiety disorder) ناسراو. یکک ل کش دروونییکان ل جیهاندا. ئم دخ ب ترسکی قوو و برداوام ل بارودخ کمایتییکان پناس دکرت، ک دبت هی ئازاری برچاو و سنووردارکردنی ژیانی ژانی تاك.
شییل فبیا زیاتر ل تنها هستی شرمنی. کسانی تووشبوو ترسکی زریان هی ل هسنگاندنی نرنی للاین کسانی ترو. نیشان جستییکان دکرت بریتیبن ل لدانی خرای د، ئارقکردنو، لرزینی دستکان یاخود قاچ و تاد.

توژینوکان پشنیاری ئو دکن ک کمك هکار دبینن ل داوکی کمایتیدا:

- بماویی: توژینوکان پیشانی ددن ک میلی تووشبوون ب شییل فبیا دکرت بماویی بت.

- ژینگەیی: ئەزموونە نەرێنییەکانی ژیان، وەک گاڵتەپێکردن یان شەرمەزارکردنی تاکەکە لەلایەن کەسانی ترەوە، دەتوانن ڕۆڵێکی گرنگ بگێڕن لە توشبوونی تاك بە دڵەڕاوکێ کۆمەڵایەتی.
- بایۆکیمیایی: ناهاوسەنگی لە ترانسمیتەرە دەمارییەکاندا، بە تایبەتی کەمبوونی ئاستی هۆرمۆنی سیرۆتۆنین، دەکرێت پەیوەندی بە شۆشییەل فۆبیاوە هەبێت.

شۆشییەل فۆبیا دەتوانێت کاریگەری قووڵی هەبێت لەسەر کوالێتی ژیان. کەسانی تووشبوو لەوانەیە:

- خۆیان لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکان بە دوور بگرن
- کێشەیان هەبێت لە دروستکردن و پاراستنی پەیوەندییەکان
- ئاستەنگیان هەبێت لە خوێندن یان کارکردندا

بەشێك لە چارەسەرییەکان:

چەندین ڕێگای کاریگەر هەن بۆ چارەسەرکردنی دڵەڕاوکەی کۆمەڵایەتی:

1- دەرمانی دەروونی.

2- چارەسەری Cognitive Behavioral Therapy یە، کە بە کوردی دەکرێت بگوترێت “چارەسەری ڕەفتاری-مەعریفی” : ئەم شێوازە یارمەتی نەخۆشەکان دەدات بۆ ناسینەوە و گۆڕینی بیرکردنەوە و ڕەفتارە ناکارامەکان.

3- بە شێوەیەکی سیستەماتیک نەخۆش بەرەو ڕووی ئەو بارودۆخانە دەکرێتەوە کە دەترسێت لێیان.(بەمەرجێك زیان بە باری جەستەی و دەروونی تاکەکە نەگەیەنێت).

4- ڕاهێنانە کۆمەڵایەتییەکان:

فێربوونی لێهاتوویی کۆمەڵایەتییەکان و مەشقکردن لەسەریان دەتوانێت متمانەبەخۆبوون زیاد بکات و دڵەڕاوکە کەم بکاتەوە.(بۆ نموونە کەسێك ترسی هەیە لە قسەکردن لەبەردەم خەڵکدا یاخود پێشکەشکردنی سمینارێك پاش ئەنجامدانی کۆمەڵێك سمینار دەتوانرێ ئەم ترس و دڵەڕاوکەیە بەشێوەیەکی گشتی کەم بکرێتەوە لەسەر تاکەکە).

بۆیە دەتوانین لە کۆتایدا بڵێین کە دڵەڕاوکەی کۆمەڵایەتی دۆخێکی ئاڵۆزە و فرە ڕەهەندە، پێویستی بە تێگەیشتن و چارەسەری فرەلایەنە

هەیە. بە بەردەوامبوونی توێژینەوە و پێشکەوتن لە شێوازەکانی چارەسەردا لەنێو زانستی دەروونزانیدا، هیوای باشتر بۆ کەسانی تووشبوو بەم دەخە زیاد دەکات و ئەم چارەسەریانەی کە لەم وتارەدا ئاماژەمان پێدا دەتوانێ چارەسەری دەخی دڵەڕاوکی تاکەکە بکاتن.

سەرچاوەکان:

-1 https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20353561

-2 https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/social-phobia

https://www.healthline.com/health/anxiety/social-phobia-3

-4 https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22709-social-anxiety

-5 https://emedicine.medscape.com/article/290854-overview?form=fpf#a1

گوێبانگی عاشقان.. شیعری شه هلا نوری

زۆر گەرمە وادی ئێستا!
ئەترسم دار و درەختەکان بسووتێن و سمۆرەکان بمرن
کوا بۆنی خۆش ڕیحانە و پەسند
دارەکان

ئەترسم دڵەکه وا به بوخاری په نجەرەی ئۆتۆمبێلەکەت کێشاومه له
گەرما بتۆێتەوه
ون بێت
ئەترسم ڕاگوزەران کۆڵانه قوڕه فێنکەکه بکەن به قیرتاوی ڕەش و
دایبخەن
ئەترسم بوخچه سپێکەت وا کەل و پەلی جوانت تێ دا قەمچ کردبوو،
عەتری خۆشی تێدا ڕژابوو
کەڕەکیقه لێیان بدات و لەبەر نەکرێن
خودایە، بارانێکی خۆش ببارێنه سەر دارەکان
سەوز سەوزیان بکەرەوه
ئەستێرەکان ڕوونتر بکەوه
بۆ بەزم و خۆشی گوڵبانگی عاشقان

شه هلا نوری