مەحوی و نەجات و من!.. سێران محەمەد

١

مەحوی

هە مەلا موحەممەدی کوڕی مەلا عوسمانی باڵخی! ئەی حەکیمی دڵ دەردەداران! هێشتا گیانت لە نێو قافیەکاندا لەگەڵمان دەدوێ..
سەدەو نیوەک پێشتر نووسیوتە: قەی کردنی سوراحی ئەوی تێبگات دەڵێت: دڵ تێکەڵهاتنە لەگەڵ ئەم خەڵکە تێکەڵەی. ئەی ئەگەر لەگەڵ مرۆڤگەلی ئێستادا بژیاتاتە چیت دەنووسی؟ ئەو پەرداخەی ئاوی حەیاتی تێدەکرێ سەد جار تف و نەفرین لە سوراحی دەکات!
بپرسە لەو میوانانەی گەڵستان لەملاولاتەوە چەندیان بە خەنجەری دەستان پەڕەی ژینیان هەڵوەریوە؟ هەرچەندە ئەستەمە بۆ ئێمە لە جوگرافیای بوون تێگەشتن، لە ئەم بوونە لەسەر وەفاو راستگۆیی و دەستپاکی و میهرەبانی و خۆشەویستی و لێبووردەیی …. بنیاتنراوە، گەر ئەو بناغانە هەڵتەکێن ئەوا لە هەموو لایەکەوە مەرگی جۆراوجۆر شاڵاو دێنێت، دەش دادەمێنی کێ بگری بە دەست؟
ئەی پیری عاشق! ئەو عەشقەی تۆی لە هەلهەلەی مەخلوق دوور خستەوە، ئەمڕۆ لە تاقی هیچ خانەقایەکا نابینرێتەوە. ئەمڕۆ وەلوەلەی مەخلوق لە هەموو لایەکەوە بە کەشکەڵانی فەلەك بەرز دەبێتەوە، نازانرێ کێ قوربانییەو کێ جەللاد؟ کێ دزەو کێ خاوەن ماڵ؟ کێ دۆستەو کێ دوژمن! رەنگە لەهەمانکاتدا ئەو عالەمە زاڵم بن و مەزڵوم، گورگ بن لە پێستی مەڕا یان مەڕ بن لە پێستی گورگا.. نازانرێ سەرزەنشتی کێ بکرێ و لە کوێوە دەست بە ژیان ببرێ!
شارەکان بوونەتە سارایەکی چۆڵ، بە چراو زەڕەبینەوە بە دوای مرۆڤەکدا بگەڕێی نایبینیەوە، ئەوەی هەیە دەستەکە لە پشتەوە خەنجەر دەوەشێنێت و دوژمنەکە لە پێشەوە جەرگ بە ئاو دەکات.
هە مەلای باڵخی! سەدەونیوەك دوای تۆ دەیجورەکی تەزاوی دەڵەق باڵی بەسەردا کێشاین، تیایدا ماهی مەعریفەت و عەدالەت و ئیحتیرام و ئەمانەت بە یەکجاریی لەمان ئاوا بوو..
ئەی پیری دانا… ئەمەیە شەڕی پاڵەوانە کارتۆنییەکان لەم سەرابستانەدا، سوپایەکیان لە چەکوشی نادان سازکردووە بە سەری مەعدوم و بێ نەوایان.

نەجات

ئەو کاتەی شیعرەکانی ناو کتێبی (ئەزموونێکی جیاوازی شیعر)م بە نەجات حەمید ئەحمەد نارد هەر پێشبینی ئەوەم دەکرد پێشەکییەکی کورتی بۆ بنووسێت و زوو بۆم ڕەوانە بکاتەوە، بەڵام سێ مانگ و نیوی خایاند هەر دەیخوێندنەوە – کە ئەو کات ژمارەشیان ١٥ شیعر بوو نەك ١٩- دوای ئەو ماوەیە سەرەداوێکی بۆ دەرکەوت و گوتی دەتوانم کاری لەسەر بکەم، تەواو ئەم بۆچوونە دروستە؛ چونکە ڕەخنەنووس دەبێت لە دەقەوە زەمینەیەك بسازێنێت و ئەو خاڵە بدۆزێتەوە کە وەك چەق لێکۆلینەوەکەی لەسەر بنیات دەنێت، چونکە وەك چۆن دەق داهێنانێکە هەر واش لێکۆڵینەوەی ئەکادیمی و باش و ئارگیومێنتی نەگوتراوەکانی دەق و ئیستیتێك و تەکنیك و لایەنە شاردراوەکان خۆی لە خۆیدا دەبێتە دەقێکی ئەدەبی تر.

لەناکاو ئەو مرد نزیکەی دوای ساڵێك لە نووسینی ئەو لێکۆڵینەوەیە، مەرگ هیچ پێوەرێکی نییەو لەناکاودا پرسەی چاوەڕوان نەکراو لەملاو لا بۆ مرۆڤەکان دەنووسێت و هەندێکیان کاریگەری قووڵ لە ناخماندا جێدەهێڵن.

من بە هیچ جۆرێك ئەدەب تێکەڵاوی ژیانی شەخسی نووسەر ناکەم، هەموو مرۆڤێك ئازادە چ ڕێبازو ئایین و بۆچوون و گروپێك هەڵدەبژێرێت، بەڵام ئەوەی لەیاد ناچێتەوە وردبینی و قووڵیی و تازەگەریی لێکۆڵینەوە ڕەخنەییەکانی نەجات حەمید بوو، ئەو وەك ستایڵێکی هزریی پەرەی بە ڕەخنەی بونیاتگەریی دابوو و بەرەنجام شتێکی تری لێ دروست کرد بوو.

هەندێکجار ئەو پرسیارە لە خۆم دەکەم کە بۆچی ئێمەی کورد ڕەخنەگرمان کەمە؟ ئەگەر نەڵێم هەر نیمانە! بێگومان ئەدەبیش بە ڕەخنە لە بازنە بەش و لاوەکییەکاندا دەخولێتەوە.

نەجات دوای خۆی چەندان لێکۆڵینەوەو کتێبی ڕەخنەیی جێهێشت، ڕۆژنامەی (هزرو هونەر)یش یەکێك بوو لەو بڵاوکراوە ناوازانەی لەسەر ئاستی میدیای ئەدەبیدا نموونەی کەم بوو، ئەوەی سەرنجمدا بوو بە هیچ جۆرێك نەجات هیچ بابەتێکی خۆی تیا بڵاونەکردەوەو وەك بیستبووم زۆر لە کەسە نزیکەکانی لە زویر بوو بوون چونکە بابەتی کاڵوکرچی ئەوانی وەك خاترانە تێدا بڵاونەدەکردەوە.

نەجات لە خەمی هزروهونەردا سیس بوو و دوایی بێدەنگ خامۆش بوو، نەخۆشی و پارادۆکسەکان تەنگیان پێ هەڵچنی، ئەو کات شیعرەکەی

گەرانم یاد هاتەوەو بە خەمم گوت ئەمەیە قەدەری وێژەو هونەر لە ناو قەومی بەسیتا ..

٣

من

شارەکان هێند گەورەبوون تەنانەت گەڕەکێك تیایاندا بووەتە شارێك و باس و خواستی خۆی هەیە، نەوەی دێیەکانی رابردوو تیایدا نامۆ دەبن؛ چوون لە رووی مادی و مەعنەوییەوە بە پێشتر ناچن و زۆر گۆڕدراون، خۆ هەموومان لەگەڵ گۆڕانکاری ئەرێنیداین، بەڵام بەدگۆڕان کێشەیە.

لە رووی مادییەوە هەر ماوەو مەدی بابەت و کەرەسەیەکی نوێ دێت و بە فلتەر خۆی دەکات بە ناو دڵەکاندا، ئەوەی هەبوو بێت و نەبوو بێت هەر هەوڵی وەدەستهێنانی دەدات بە ئەوەی بزانێت گەر پێ بەقەد بەڕەی خۆ ڕانەکێشرێت ئەوا ئارامیی لەمان بزر دەبێت، بۆ ئەوەی لەخۆ بپرسن: کاکە ئەوەی مافیایەکی نەوت پێی هەڵدەستێت و لەسەری دەژی بۆ ئێمەی کاسب و فەرمانبەرو بێکار ناکرێت!

لە رووی مەعنەوییەوە کەسایەتی رووخاو و بێ متمانەو دووفاق و هەلپەرست و درۆزن و بەرژەوەندیخوازو دز و چاولێکەرو کاڵفام و ناپاك ….. وەکو گەڵای دار بە گوزەرەکاندا خلەر دەبنەوەو دەکەونە باوەشی کۆمەڵگاوە، ببورن گەر بشڵێم: باوەشی کۆ. مەڵـ. . گا . وە! کە شیرازەی لە مێژە وەکو دەنکی تەسبیح پچڕاوەو هەر دەنکەی لە ناو زێرا بێکدا تەوژم دەیبات.

من ویستم بە شیعر چێژی ڕەسەنایەتی بکەینەوەو لەگەڵ ژیاندا ئاشت بینەوە، بەڵام کەس گوێی نەگرت، ئەو شەپۆلە میکافیللییە دەرەق و کوێرانەیەی کە سێ دەیەیە بەڕێوەیە هەموومانی هاویشتە دەرەوەی ژیان و مێژوو، ئیتر لە دەرەوەی ژیاندا کەی روح و شیعر جێی دەبێتەوە؟ کە ئێرە بووەتە خەستەخانەیەکی تایبەتی گەورەو بەس چارەسەری ئەوانەی تیا دەکرێت کە پارەیان هەیە، بۆیە پارە بووە بە دوا مەبەستی ئەو بوونەوەرانەی لەو رووبەرەدا ناودەبرێن بە مرۆق!

(پیاوێك لە شەختە) مژێك ئۆکسجینی دارستانە دوورە دەستەکان بوو کە هێشتا دارەکانی نەبڕدراونەتەوەو زەمینەکەی نەکراوە بە ئەپارتمانە کۆنکرێتییەکان. دەزانم نەك شیعر بەڵکو کتێب و پێنووس و ئەوەی بەلای زەین و ویژدان و هەست و ئاگامەندیدا بچێت زۆرینە لەو نەخۆشخانەیەدا هێڵنجیان پێ دێتەوە، هەرچەندە مەرگ هێزێکی دادوەرەو بەرودوا هەموومان پەلکێشی تەنیایی دەکات، کەچی ئێستا

لەسەر شێوەی بەردەکان کەس بۆ مەرگی ئازیزان ڕاناچڵەکێ و تنۆکێك ئەسرین لە چاوان نایەنەتە خوار، ئیتر نازانم چۆن ئەڵقە پچڕاوەکانی نێوان ئێمەو ژیان چاک کەینەوە کە هێزی شەڕەنگێزی مرۆڤ دەستی خستووەتە بینەقاقای تروسکاییە دەسافەکانی سەحەر و هەموو شتێك بەنی مەرگ دەدات، ئیتر کە دەچێت (پیاوێك لە شەختە) دەستخات کە رەنگە خۆی لە کەپلەیەکیدا بدۆزێتەوە؟ یان رەنگە ئەو مەرگە بوەستێنێت و دوابخات.

پەراوێزی پێنجەمینی تێکست.. نەژاد عزیز سورمێ

لە ڕووپێوی گشتیدا (کات) لە ڕۆژهەڵاتدا بەتایبەتیش لەو وڵاتانەی بە دونیای سێیەم ، یا وەختێك بەخاترانە بە وڵاتانی تازە گەشەکردوو ناوزەدکرابوون ، شتێکی بێ ئەرزش و بێ بەهایە… بەپێچەوانەی وڵاتانی پێشکەوتوو ، لەوێدا کات بەحسابێك و بۆ کارێك دابەش بووە ، کە هیچ دەقیقە و سەعاتێکی بەفیڕۆ نادرێ و پێ بە پێویست پێی دەژین و بۆی دەژین…
بێگومان ئەوان لەوە حاڵی بوون تەمەن یەکجارە و دووبارە نابێتەوە ، ئەوەیشی تێدەپەڕێ دەخوازێ بەخێرایی نەڕوا ، بەڵکو تاقیکردنەوە و ئەزموونی لێ هەڵدبهێنجرێ… کات بەفیڕۆنەدان لەڕووی سایکۆلۆژیشەوە کاریگەریی پۆزەتیڤی بەڕووکاری بەئومێد ژیان و هیوابینینەوە هەیە ، بۆیە دەبینی لەو کۆمەڵگەیەی ڕێزی کات ناگیرێ و لەهیچ حسابان دانادرێ ، هەمیشە دەستبەتاڵییەکی کوشندە جێی دەگرێتەوە کە لەبێئومێدی و هیوابڕاویی و ماندووبوون هەڵکێشراوە… هەر ئەو دەستبەتاڵییەشە ، ئینجا لە هەرچەشنێکیدا بێ لە بێکارییەوە هاتبێ ، یا لە بەگلەری و ئاغاسیفەتی ؛ کاریگەری پاشقەبڕی بەلای کۆمەڵگە و ڕەگاژوویی دواکەوتن دەکشێنێ… زۆرجار دەبێتە هۆی زیادبوونی ڕێژەی تاوانیش لەو کۆمەڵگەیەدا… ئەگەر باسی ڕەهەندەکانی دیکەیشی نەکەین… دیارە کات و ڕەگەزی (کات)یش لە ڕۆژنامەگەریی کوردیدا ڕەنگدانەوەی ئەو بارودۆخەیە ، کە لە بناغەدا لەکولتوور و ئاستی کۆمەڵگەوە سەرچاوە دەگرێ، بەڕادەیەك (کات) لای ڕۆژنامەنووسانیش کە بە دەیخێ بەشێك لە دەستەی

ئەنتلێجستا پێك دێنن ، تووشی هەمان پاشگەردانی بووە. بۆیە دەبینی ئەو مەسەلەیە ، کە بەڕاستیش مەسەلەیەکی گرینگە لەچۆنیەتی چارەسەرکردن و مامەڵە لەگەڵ کردندا بەهەند نەگیراوە ، بەتایبەتی لەڕووی گەیاندنی دەستبەجێی هەواڵ و دەرهاوردەکانی لەچەشنی ڕاپۆرت و ڕیپۆرتاژی ڕۆژنامەنووسی و بەدواداچوونی پێشهاتەکانەوە… ئەم حاڵەتەیش ئەگەر لە هەفتەنامەکان بەشێوەیەك قبووڵ بێت (هەرچەندە ئەوانیش دەتوانن ڕێوڕەسم و پلانی خۆیان هەبێ لە مامەڵەکردن لەگەڵ کاتدا). بەڵام بەهیچ جۆرێك لە ڕۆژنامەی ڕۆژانە و تیڤی و ماڵپەڕەکانی هەواڵدا قبووڵ نییە و یەکێکە لە سیما پاشقەبڕەکانی ، کە لەتەمەڵی و بێموبالاتی و بەهەند نەگرتنی خوێنەر و گوێگر و بینەر زیاتر هیچ پاساوێکی دیکەی نییە… لێرەوە دەخوازێ ئەم مەسەلەیە کە دەقەبەری میدیا بە گشتی دەکرێ ، بەتایبەتی میدیای کوردی نزیکتر لێی بڕوانرێ… ئێستا هێڵەکانی پێککەیشتن بەئاستێك پێشکەوتوون و لەبەرەوپێشچووندان بڕوا نەکردە… لەهێی عادەتی بگرە تا هێی پێشکەوتووی تۆڕە جیا جیاکانی ئەنتەرنێت… ئەوە بێجگە لە ئامێری پەرەسەندووی وەرگرتن و ناردنی تێکست و وێنە بۆ میدیای نووسراو وبیستراو وبینراو… ڕەگەزی کات لە میدیای کوردیدا سەرەڕای ئاسانکاریی بەرچاو ، دەزگا ڕۆژنامەنوسیەکان وەك پێویست ، بەو ڕەنگە لەگەڵیدا نەهاتوونەتەوە ، خواستی خوێنەر و گوێگر و بینەری بەو ڕادە و ئاستە دابین کردبێت ، ناچار نەبێت پەنا بۆ هێی ڕاگەیاندنی بێگانە ببا…کە لێرەشدا گرفتی ڕاستگۆیی و پیشەیی و بێلایەنیش لەولا دادەنێین کە باسێکی سەربەخۆی دەوێ ، ئەمەش بە تایبەتی لەو هەواڵانەدا نموونەیان دەردەکەوێ کە بە خێراییەکی لەڕادەبەدەر لە ماڵپەڕێکی (فەیك)دا بڵاو دەکرێنەوە ، بەڵام چونکە بەرپرسیاریەتی تێدا هەڵناگیرێ ، کەواتە هەر چەندی لە ڕووی (کات)ەوە خێراتر بگا ، هەمیشە جێی گومان دەبێ .. لەبەرچاو گرتنی ئەم خاڵەیش لە میدیای ناسراو و تۆمار کراوەوەش گرینگە لە ڕەچاو کردنی مامەڵە لەگەڵ کاتدا . هەر ئەو بەهەند نەگرتنی (کات) یشە کە سەرباری چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ هەواڵ و دەرهاوردەکانی ، زۆر جار (بەرامبەر)ی لە میدیای کوردی تۆراندووە… بەنموونە تەلەفزیۆنەکانمان ، ڕادیۆکان ، ماڵپەڕەکان کە دەستبەجێترن لە ڕۆژنامە ، کەم وارێك کەوتووە مامەڵەیەکی دەمودەستیان لەگەڵ هەواڵدا کردبێ ، ئەگەر چۆنیەتی مامەڵەکردنەکەیش لەولا دابنێین کە قسەی تر هەڵدەگرێ… لە میدیای نووسراویشدا وێرانتر نەبێ باشتر نییە ، لاپەڕەی یەکەم کەوا پێویست دەکا سەعاتی دوو تا چواری پاش نیوەشەو دابخرێ ، هەندێ جار دەرەنگتریش بەتایبەتی ئەگەر بارێکی نائاسایی لە گۆڕێ بێ… خوێنەر ئەوەی لە ڕۆژنامەی ڕۆژانە دەوێ ، کە

بەیانی لەخەو هەڵدەستێ بزانێ کاتێ ئەو لەخەودا بووە چی ڕوویداوە… (کات) لەڕووی گەیاندن و بڵاوکردنەوە و دابەشکردنیش کاریگەریی خۆی هەیە… ڕۆژنامە پێویستە تاریك و ڕوونی سپێدە لەبازاڕ بێت ، بۆ شوێنەکانی دووریش نابێ لەسەعاتی ٨ هەشت تا هەشت و نیوی بەیانی دەرنگتر بگا ، ئەوکاتەی هێشتا فەرمانبەر و کارمەندان لە ڕێگادان بەرەو ئیشوکارەکانیان ، بۆیە سەیر دەکەی لەوڵاتە پێشکەوتووەکان ڕۆژنامە لە دووچاپدا دەردەچن… چاپی یەکەم بۆ دەرەوەی شار دەنێردرێ ، بۆ شوێنە دوورەکان… بۆشارەکانی دی… چاپی دووەم لەناوەنددا ، لەو شوێنەی ڕۆژنامەکەی لێ دەردەچێ ، بڵاوەدەکرێتەوە… بەکورتی: ڕەگەزی کات لە میدیادا دوا هەواڵ ، گەرماو گەرم لەشێوەی پێویست بگاتە بەرامبەر…ئەمەش بێگومان بەوە دەکرێ (کات) لە خودی دەزگا ڕۆژنامەنووسیەکاندا بەها و نرخی خۆی هەبێ و پێ درابێ و لەو قەیرانە دەرباز بکرێت تێی کەوتووە کە لەدواکەوتن و پێڕانەگەیشتن بەدەر چیدی بەرهەم ناهێنێ…

چاوپێکەوتن لەگەڵ نووسەر کنێر جەمیل.. ئامەدەکردنی: کامەران حاجی ئەلیاس

نووسەر کنێر جەمیل: چیرۆك گیڕانەوە ئامراز□کی هەرەکاریگەرە بۆ پرسی پەرورەردە

نووسەر کنێر جەمیل: نووسین بۆ منداڵ زۆر سەختترە بۆ نووسین بۆ گەوران

نووسەر شاعیر خاتوو(کنێر جەمیل حەسەن)، لە ناوچەی هەریری پایتەختی خانزادی سۆران لەدایك بووە ،لە بەرەبابی مەلا خەیلانییەکانی ڕواندزین.کنێرخان قەڵەمێکی جوانی بواری ئەدەبە خاوەنی چەندین کتێبی چاپکراوە .. بەهۆی هەڵوێستی کوردانەی لە سەردەمی بەعسدا چوارجار گیراوە جاری چوارەمی لەساڵی 1989 بووە، و دواتر لەگەڵ پۆلێك تێكۆشەری تری کوردستان حوکمی ئیعدامیان بۆ دەردەچێت و پاشان حوکمەکەیان سووك دەکرێت بۆ حوکمی هەتا هەتایی، ئینجا لەدوای ڕاپەڕین و لە میانەی گتفوگۆی بەرەی کوردستانی لەگەڵ

رژێم ئازاد کرا لە ئێستادا لە هەندەران دەژیت، وەکو چالاکوانێک لە بەریتانیا لەگەڵ ڕێکخراوی خاچی سووری نێودەوڵەتی کاریکردووە بۆ ئاگاداربوون لە ژیان و بەرهەمەکانی بەچەند پرسیارێک بەسەرمان کردەوە.

هەڤپەیڤین- کامەران حاجی ئەلیاس

- سەرەتا بابگەڕێینەوە سەردەمی منداڵی خۆت چی وای لە تۆ کرد لە بواری منداڵان بنووسیت؟
- هەڵبەتە قۆناغی منداڵی خۆشترین و پاکترین قۆناغی ژیانمانە، بۆیە کاتێک گەورە دەبین هەر ئاخ و ئۆف و حەسرەت بۆ ئەو قۆناغە دەخوازین و حەزدەکەین بۆی بگەڕێینەوە، ئیدی هەر یەکەو بەشێوەیەک بۆی دەگەڕێتەوە، نووسینیش بۆ منداڵان دەکەوێتە ئەو چوارچێوە گەڕانەوەیە. لەبەر ئەوەی گەڕانەوە بۆ ئەو سەردەمە و بەکارهێنانی هەمان زمان، کارێکی سەختە، بۆیە نووسین بە زمانی منداڵان یان نووسین بۆ منداڵ زۆر سەختترە لە نووسین بۆ گەوران، چونکە مرۆڤ پێ بەپێی هەڵکشانی تەمەن، زمانەکەشی هەڵدەکشێ، یان بابڵێین لەگەڵ تەمەنی هەنووکەیی دەگونجێ، بۆیە ڕاسترین نووسین ئەوەیە خۆت تێیدا بی و بە شێوەیەکی ڕاستەقینە هەستی پێبکەی. زمانی ئەدەبی منداڵانیش هەروەهایە، چونکە هەموومان تێدا بووین، بەڵام ئایا کاتێک کە گەورەیەک بۆ ئەو زمانە و جیهانی ئەوکات دەگەڕێتەوە و پێی دەنووسێ، ئەوە پرسێکی گەورەیە.
- کەی دەنووسیت ،کاتێکی دیارکراوت هەیە بۆ نووسین؟
- نووسین بۆ تاکی کورد تا ئێستا نەبووەتە پیشەیە، مەبەستم ئەوەیە پیشەیەک پێی بژی و ژیانی سەرتاسەری بۆ تەرخان بکات، بۆیە وەک هەر نووسەرێکی دیکەی کورد، دەبێ لە کاتی تایبەتی خۆت بگەڕێتەوە، ئەوسا چ بە ڕۆژ بێ یان بە شەو بەگوێرەی ڕێککەوتن و دەرفەت هەبوون.
- تۆ لە بواری نوسینی گەورانیش دەنووسیت جیاوازی نووسین لە نێوان ئەدەبی گەوران و ئەدەبی منداڵان هەیە؟
- بێگومان جیاوازییەکی زۆر هەیە، هەر جیاوازییەکیش وای لێدەکا زەحمەتتر بێ، ئەوسا زەحمەتییەکیش دوو سەرەیە، هەم لە بارەی زمانەوەیە، چونکە زمانی منداڵان جیاوازە لە هی گەوران، هەروەها لەڕووی پەیامیشەوە، چونکە پەیامەکەشیان بۆ یەک نابێت.

ئەگەر هەندێک جار پەیامەکیش وەک یەک بێ، ئەوا دەبێ

جیاوازییەكی تەواو لە شێوازی دەربڕیندا هەبێ. بۆیە پێویستە نووسەری منداڵان زۆر باس خۆی لەگەڵ قۆناغی كاتی خۆی بگونجێنێ، واتە لەگەڵ زەمانی منداڵیی خۆی و بتوانێ بە زمانێك بنووسێ كە ئاڵۆز و تێكەڵ و قوڕس نەبێ تا منداڵ بەئاسانی لێی تێبگا.

- تا چەند چیرۆك گێرانەوە بۆ منداڵان گرنگە بەتایبەتی لەوسەردەمەی تەكنەلۆژیایەدا؟
- بەڵێ بێگومان زۆر گرنگە. چیرۆك گ□رانەوە ئامراز ێكی هەرەكاریگەرە بۆ پرسی پەرورەردە، ئەوسا پەروەردە بۆ ئەوەی منداڵەكە لە دواڕۆژدا ببێتە تاكێكی بەسوود بۆ كۆمەڵگا. ئاشكرایە دینەكانیش پەنایان بۆ چیرۆك بردووە، بۆ ئەوەی حیكمەتی خۆیان بەگوێی هەوادار و لایەنگرانیان دابدەن.

گێڕانەوە و شێوازی چیرۆكئامێز لەو تەمەنە ساوایەی مرۆڤدا، تاكە شێوازێكە كە شت لای منداڵ شیرین بكرێ. بێگومان هەموو كەسێكیش كاتێك بە شێوەیەكی سروشتی و سەلیقەیی زمانی دایكی فێردەبێ، زیاتر لەو چیرۆكانە فێردەبێ كە بۆ منداڵەكە دەگێڕدرێنەوە.

*یەكێك لە كتێبەكانت بەناوی (چیرۆكی دیۆكیۆمێنتاری) یەچیرۆكەكانی ئەم كتێبە باسی چی دەكات؟

-ل□م كت□ب□م دا ب□ ل□ چیر□ك□كی راست□قین□ی ژیانی كچ□كی جوانی شاری ه□ول□ر□ ك□ل□ زیندانی ب□عس ل□گ□□ من زیندانی كرابوو ،باس لە خۆڕاگری ئەو كچە قارەمانە دەكات.

- ئاستی چیرۆك نووسینی كوردستان چۆن دەبینیت؟
- دیارە چیرۆك لەمێژووی ئەدەبی كوردیدا مێژوویەكی قووڵی هەی□ و لەدوای شیعرەوە دێت، هەندێك جار شیعریش وەك ئامرازێك بۆ گێڕانەوەی چیرۆك پێكهێنراوە، خۆ ئەوەش هەیە هەموو ژانرێكی نووسین، ئەوسا شێعر بێ یان داڕشتن یان لێكۆڵینەوە یان هەرشتێك ئەوا چیرۆكێكی خۆی هەیە، كەواتە بیرۆكەی چیرۆك چەقی بازنەیە و ژانرەكانی دیكەی وەك بازنەیەك بەدەوردا دەسووڕێنەوە.

*پرۆژەی نوێت هەیە لە بواری نووسین؟

-ل□ ئ□ستادا خ□ریكی نووسین□و□ی بیر□و□ری□كانی ژیانی زیندانی خ□مم ب□شی ز□ری ت□واو بوو□ ب□دوای سپ□نس□ر د□گ□ر□م ب□ ئەوی بەچاپی بگەیەنێم ،هەروەها كتێبكی شیعریشم ئامادەیە بەم زووانە بڵاوی دەكەمەوە.

هـەواڵـــــی ڕاســـت و هـەواڵـــــی ڕیکلامئامێز.. نەوزاد بەندی

ڕۆژنـامەی نەیچەری بەریتـانیی لە ڕاپۆرتێکیـدا ئەڵێ : ڕۆژووی پچڕ پچڕ هۆکارێکە بۆ زیاد بوونی نەخۆشی شێرپەنجە ..!
ئێستا هەر کەسێک هەڵدەستێ بـا بەتێک بڵـاو ئەکـاتەوە کە ڕەنگە بازرگانییەک یان ڕیکلامێک بێت بۆ کەل و پەل و دەستە و تاقمێک ..
کـــار گەیشتۆتە ئەوەی ئەڵێـــن : ئەگەر دوو شەممە و پێـــنج شەممە بەڕۆژوو بیـت ، خانەکـانی لەش تێکەڵـاوی ژەهرەکـانی لەش ئەبـن و کارەسات ئەقەومێ !
لە کاتێکدا ئەوانەی کە لە ساڵانێکە ئەو دوو ڕۆژە بە ڕۆژوو بوون ،

تەمەنێکی درێژ و لەشێکی ساغیان هەبووە .
هیچ گۆڤارێکی ئەمەریکیی و ئەوروپیی باس لەوە ناکەن کە هۆکاری سەرەکیی سەڕەتان ، بریتییە لە جەنگەکان و چەکەکان و دوکەڵی کارگەکان و شەپۆلی کۆمپانیا زەبەلاحەکانی ئەنتەرنێت و تیشکی شاشە زیرەکەکان و پلاستیک و پیسبوونی هەوا و ئاو و خاک به دوکەڵ و پاشماوەی کارگە ناوکییەکان و کارگە زەبەلاحەکانی ووزە و نەوت و خواردنی بەستوو و قوتوکراو..
بە ڕاستی ، هەتا ئێستایش ڕێژەی شێرپەنجە و زەهایمەر و شێت بوون و نەخۆشییە درێژخایەنەکان لە ووڵاتە موسوڵمانەکاندا زۆر کەمترە لە چاو لە ئەوروپا و ئەمەریکا ..
ڕۆژووی پچڕ پچڕ ، خواردنی ژەمی نیوەڕۆ و ئێوارەیە و .. وازهێنانە لە خواردن هەتا پانزە بۆ هەژدە سەعات بە پێی ئەو سیستمەی دکتۆر بێرگ داین□اوە .. بەڵام بە ڕای من ئاونەخواردنەوە یان کەم ئاوخواردنەوە هۆکاری زۆربەی نەخۆشییەکانە ، وەک چۆن ماڵێک ئاوی لێ ببڕێت ، کەڕوو هەڵدێنێ و پیس ئەبێ ، لەشی مرۆڤیش بە شێوەیەکی بەردەوام ئاوی نەدرێتێ ، پیس بوون و نەخۆشیی و ژەهراویبوون ڕوودەدات تیایدا ..بە تایبەت لە سیستمی کیتۆ و ڕۆژووی پچڕ پچڕدا ، زۆربەی کەس ئاوی پێویست ناخۆنەوە .. جارێ کوردە حەیاتەکە ئاو هەر ناخواتەوە ، چونکە بۆن و ڕەنگ و تامی نییە ..

ڕۆژنامەی نەیچەری بەریتانیی لە ڕاپۆرتێکیدا ئەڵێ : ڕۆژووی پچڕ پچڕ هۆکارێکە بۆ زیاد بوونی نەخۆشی شێرپەنجە ..!
ئێستا هەر کەسێک هەڵدەستێ بابەتێک بڵاو ئەکاتەوە کە ڕەنگە بازرگانییەک یان ڕیکلامێک بێت بۆ کەل و پەل و دەستە و تاقمێک ..
کار گەیشتۆتە ئەوەی ئەڵێن : ئەگەر دوو شەممە و پێنج شەممە بەڕۆژوو بیت ، خانەکانی لەش تێکەڵاوی ژەهرەکانی لەش ئ□ب□ن و کارەسات ئەقەومێ !
لە کاتێکدا ئەوانەی کە لە ساڵانێکە ئەو دوو ڕۆژە بە ڕۆژوو بوون ، تەمەنێکی درێژ و لەشێکی ساغیان هەبووە .
هیچ گۆڤارێکی ئەمەریکیی و ئەوروپیی باس لەوە ناکەن کە هۆکاری سەرەکیی سەڕەتان ، بریتییە لە جەنگەکان و چەکەکان و دوکەڵی کارگەکان و شەپۆلی کۆمپانیا زەبەلاحەکانی ئەنتەرنێت و تیشکی شاشە زیرەکەکان و پلاستیک و پیسبوونی هەوا و ئاو و خاک به دوکەڵ و پاشماوەی کارگە ناوکییەکان و کارگە زەبەلاحەکانی ووزە و نەوت و خواردنی بەستوو و قوتوکراو..
بە ڕاستی ، هەتا ئێستایش ڕێژەی شێرپەنجە و زەهایمەر و شێت بوون و نەخۆشییە درێژخایەنەکان لە ووڵاتە موسوڵمانەکاندا زۆر کەمترە لە

چاو لە ئەوروپا و ئەمەریکا ..
ڕۆژووی پچڕ پچڕ ، خواردنی ژەمی نیوەڕۆ و ئێوارەیە و .. وازهێنانە لە خواردن هەتا پانزە بۆ هەژدە سەعات بە پێی ئەو سیستەمەی دکتۆر بەرگ داینـاوە .. بەڵـام بە ڕای مـن ئـاو نەخواردنەوە یـان کەم ئاوخواردنەوە هۆکاری زەربەی نەخۆشییەکانە ، وەک چۆن ماڵێک ئاوی لێ ببڕێت ، کەڵوو هەڵدەنێ و پیس ئەبێ ، لەشی مرۆڤیش بە شێوەیەکی بەردەوام ئـاوی نەدرێتێ ، پیـس بـوون و نەخۆشیـی و ژەهراویبـوون ڕوودەدات تیایدا ..بە تایبەت لە سیستەمی کیتۆ و ڕۆژووی پچڕ پچڕدا ، زەربەی کەس ئاوی پێویست ناخۆنەوە .. جارێ کوردە حەیاتەکە ئاو هەر ناخواتەوە ، چونکە بۆن و ڕەنگ و تامی نییە.

ئێران..دەسەڵاتی دز و جەردە!..
عەبدولڕەحمان گەورکی

هەرچەنـدە لە سـەرەتاوە روون بـوو، بەڵـام هیـچ سـەرەککۆمارێک لە ئێران(!)وەک مەسعوود پزیشکیان نیشانی نەداوە کە “دەستنیشانکراو”ە و لە ئێران هەموو کاروبارەکان بەدەست “وەلی فەقێ”یە! پزیشکیان خۆی گوتبـووی کە بە “پاراسـتنی رژێـم” هـاتۆتە گۆڕەپـانی شـانۆی هەڵبـژاردنەکە. چـون رژێمـی لە “مەترسـی”دا بینیـوە! (مـاڵپەڕی جەماران، ٢٩ی پووشپەڕ). هەروەها وتبووی کە “ئیسڵاح تەڵەبێکی ئوسـوولگەرا”یە! کە بە بڕوای خەڵکـی ئێـران، ئەمە “بنەمـای چیـرۆک”ەکەیە و کۆتـایی هـاتووە. واتە دەرهـاویشتە و گـووشراوەی پێناسـەی دیکتـاتۆرییەتی ویلایەتـی فەقێ بـریتییە لە (دزی) و (جەردەیی) و(خوێنڕشتن)!

سەرۆکایەتییەکی بێ کۆماری و بێ جەماوەری!
لە ڕاستیدا لە ئێران، “سەرۆک” زۆرە، بەڵام “کۆماری” هەر نییە. خەیاڵییە. چونکە هەموو سەرۆکەکان دامەزراوی (وەلی فەقێ)ن و ئەویش شەرعیەتـی خۆی لە “ناکۆمـاری؟” وەردەگرێـت. هەر لە بەر ئەمەشە دەوترێت، ئەم دەسەڵاتە دەسەڵاتێکی “ناشەرعی”یە!
کابینەی خامنەیی!
دەسەڵاتی ئایینی لە ئێران هەر لە سەرەتاوە تا ئێستا، نەک هەرگیز

دەستبەرداری "ئیعدام" نەبووە و خۆی لە فراوانخوازی و شەڕخوازی و تیرۆر دوور نەخستۆتەوە، بەڵکو ئەمانەشی بە پێویستییەک بۆ مانەوەی خۆی زانیوە و کردوویەتی بە بەشێک لە سیاسەتی بنەڕەتی خۆی. ئێستا خامنەیی و رژێمەکەی، دوای نزیکەی ٤٥ ساڵ لە گێژەڵوکەی قەیرانە ناوخۆیی و ناوچەییەکاندا و لە ترسی راپەڕینی خەڵک، پەنایان بردووەتە بەر کوشتن و بەکۆمەڵکوژکردنی زیندانیان. جارێکی دیکە گەڵێکی بە ناو (ئیرشاد) دەستی بە کار کردووە و ستەم و چەوساندنەوەی ژنان و کچان لە شەقام و کۆڵانەکاندا بەردەوامە و کوشتنی رۆژانەی کۆڵبەرانی کورد و بەلووچ هەروا بەردەوامە. پزیشکیان چەندین جار رایگەیاندووە کە کابینەکەی، بە رەزامەندی خامنەیی راگەیاندووە. خەڵکی ئێران کابینەی (پزیشکیان)یان بە "کابینەی سەدارە" ناوزەد کردووە!
بە وتەی پزیشکیان، کابینەکەی، جگە لە جێبەجێکردنی سیاسەتەکانی خامنەیی هیچ پلانێکی نییە. لە کاتێکدا کە پلانی کار و سیاسەتی خەڵکی ئێران بریتییە لە رووخاندنی خامنەیی و تەواوەتی رژێمی ویلایەتی فەقێ و دامەزراندنی کۆمارییەکی دێموکراتیک. خانمی مریەم رەجەوی، سەرۆکی هەڵبژێردراوی ئەنجومەنی نیشتمانیی موقاومەتی ئێران رایگەیاند: کابینەی پزیشکان تێکەڵەیەکە لە باندە دز و تاڵانچییەکانی کابینەکەی (ئیبراهیم رەئیسی) و (رۆحانی).

مانای حکومەتی یەکگرتوویی نەتەوەیی (ویفاقی میللی)!

ڕۆژی سێشەممە، ٩ی گەلاوێژی ١٤٠٣، پزیشکیان، کابینەکەی خۆی وەک "حکومەتی ویفاقی میللی" ناساند. زۆری نەخایاند، دوای راگەیاندنی کابینەی حکومەت، جەواد زەریف کە پێشتر سەرۆکی بانگەشەی هەڵبژاردنی پزیشکیان بووە و پزیشکیان وەک جێگری ستراتیژی خۆی ناساندبووی، شکستی خۆی راگەیاند و دەستی لەکارکێشایەوە! (هەڵبەت دوای ماوەیەک دووبارە گەڕایەوە ناو گۆڕەپانەکە)و بەم شێوەیە دەبینرێت کە دوای کۆچی دوایی ئیبراهیم رەئیسی، کێشە ناوخۆییەکانی دەسەڵات بە بەرچاوی دەرکەوتووە.
سەرەڕای ئەو تەپ و تۆزەی پزیشکیان و دەوروبەری، کە لە شانەی هەڵبژاردندا و لە ئامادەکارییەکانی کابینەکەدا بە وشەی "گەڕانی گەورەی ناوخۆیی" و "هاوکاریکردن لەگەڵ دەرەوە" دەریانخست، ئەوەی ئێستا لە پێکهاتەی کابینەی پزیشکیاندا بەرچاو دەکەوێت، بریتییە لە بەردەوامبوونی هەڵەی "گرژبوونەوە" و شکستی بەشەرمانەی "گەڕانی گەورە و "هاوکاریکردن". محەممەد جەواد زەریف، بانگدەر و بەڕێوەبەری سەرەکیی شانەی بانگەشەکردنی پزیشکیان، ئەم شکستەی بە دەستلەکارکێشانەوەی خۆی راگەیاند و لە روونکردنەوەی هۆکاری

دەستلەکارکێشانەوەیدا، نووسیویەتی: داوای لێبوردن دەکەم بە بێتواناییم لە بەدواداچوونی کاروبارەکان لە کۆریدۆرەکانی سیاسەتی ناوخۆییدا."

بارودۆخی ئێران ڕوو لە تەقینەوەیە و زوو یان درەنگ، وەک (ئیسحاق جەهانگیری) باسی کرد، ئەم "ژوورە پڕ لە گاز"ە بە هۆی پریشکێکەوە دەتەقێتەوە. کردنەوەی بچووکترین بۆشایی، لە کەمترین ماوەدا، دەبێتە لێکدابڕانێک کە هەموو دەسەڵاتەکە لەناو دەبات. لە ترسی بەرچاوڕوونییەکی وادایە کە خامنەیی و کابینەی پزیشکیان پەنایان بۆ ئیعدامی بەکۆمەڵ بردووە. بەڵام ئایا ئەمە دەبێتە هۆی ساڕێژکردنی برینەکەی ڕژێم؟ نەخێر! هاوکات لەگەڵ دەستپێکردنی کاری پزیشکیان و ناساندنی کابینەکەی، ڕیکۆردی ٣٠ ساڵەی لەسێدارەدانی بەکۆمەڵ لە ئێران شکێندرا و بەڵگەنامەیەکی دیکە بە "کۆتایی چیرۆکەکە" زیادکرا.

دۆخی بژێوی ژیان لە ئێران!

میدیاکانی حکومەت باسیان لە دروستکردنی زەمینە بۆ گرانکردنی نرخی نان لە 10 پارێزگای وڵات کرد. ڕاپۆرتەکان ئێستا لە ڕەهەندێکی فراوانتر و فەرمیتردا، باس لەوە دەکەن کە نزیکەی 25% نرخی نان لە ناوچەکانی ئێراندا بەرزبووەتەوە.

تەنیا (گرانبوونی نان) نییە کە ئاسۆی ڕەشی برسێتی خستەتە بەردەم ملیۆنان کەسی بێبەش. لە ئێستادا، پچڕانی بەردەوامی کارەبا و دواتر پچڕانی ئاو و لەکارکەوتنی ئامێرەکانی گەرمکەرەوە لە گەرمای سەختی هاویندا، بەتایبەتی لە ناوچەکانی باشووری ئێران، ژیانی خەڵکی تاڵ کردووە.

ڕۆژی شەممە ٢٧ی گەلاوێژ، پزیشکیان لەگەڵ ئەندامانی کابینەکەی، پێکەوە چوونە مەجلیس. مەجلیس بوو بە گۆڕەپانی شەڕ و ململانێ. ناوبراو وێڕای دەربڕینی پێزانینی خۆی بۆ خومەینی و پاسدار قاسم سولەیمانی و ئیبراهیم ڕەئیسی، لە ترسی لێکترازان و بۆشایی لە ناو حکومەتدا وتی: "نەبوونی یەکڕیزی و یەکگرتوویمان بە واتای هەنگاونانە بەرەو ئاگرەکە!" پابەندنەبوون، یەکنەبوون، پابەندنەبوون بە واتای لێواری ئاگرەکەیە! هەروەها وتی: "ئەگەر لەسەر ئەم شێوازە بڕۆین، گەوجانەیە بیر لەوە بکەینەوە کە دەگەینە شوێنێک".

پزیشکیان کە بۆ ناساندنی کابینەکەی چووبووە مەجلیس، وێڕای ئاماژەدان بە دۆخی نالەباری ڕژێم و قەیرانە دیارەکانی ناو ڕژێم، بە پشتیوانی لە ئەندامانی کابینەکەی وتی: زیاتر لە ١٠ هەزار حاڵەتی کەسایەتییەکان، پشکنینیان بۆ کراوە، و ئەمانە، ئەو ئازیزانەن کە ئێستا لەبەردەمتدا دانیشتوون. باوەڕ بکەن ئەو تیمەی

کە بە مەجلیسمان ناساندووە، هەر ئەو تیمەیە کە هەمانە. هەمای ڕێککەوتنە، هەمای هاودەنگییە لە ناو حکومەتی (ئیبراهیم ڕەئیسی)و (روحانی)یەوە هەتا (ئەحمەدی نژاد). هەربۆیە کاتێک باس لەسەر ڕێککەوتنی نیشتمانی (ویفاق) و کابینەی حکومەت دەکرێت، مەبەست ڕێککەوتنی نێوان باندە دز و تاڵانچییەکانە کە هاوبەشن لە حکومەتدا و هیچ پەیوەندییەکیان بە خەڵکی ئێرانەوە نییە.
ئەندامەکی مەجلیسی ڕژێم وتی: "ئەمڕۆ گەلەکەمان دەڵێت ئێوە لەکاتی هەڵبژاردندا کڵاوێکتان خستینە سەر". ئێوە متمانەتان بە هیچ سوننەیەک لە نێو ئەهلی سوننەدا نیە، هیچکەس بە ئەندازەی پێکهاتەی کابینەکەتان، جێگەی نائومێدی و دڵساردی نەبووە بۆ ئەم بەشە گرنگەی کۆمەڵگەی سوننە و میللەتی ئێران.
بەم شێوەیە، لە یەکەم ڕۆژی کۆبوونەوەی مەجلیسی ڕژێم لەگەڵ کابینەی پزیشکیاندا، بەناو ویفاقی پزیشکیان و سەرەڕای ئەوەی کە هەوڵی داوە ئەو بۆشاییە بە ئاوێتەبوونی حکومەتەکانی پێشوو ببڕێت، ئاگری شەڕ و ململانێ و مەترسییەکانی سەر ڕژێمی قەیران لێدراوی خامنەیی بڵێسە دەسێنێت. هەڵبەت بە دوای ئەمڕۆکەدا، دواڕۆژیش هەیە!

عەبدولڕەحمان گەورکی، نووسەر و شرۆڤەکاری سیاسی

وەسواسی، ناساندن و نیشانەکان و هۆکارەکان و چارەسە دەروونییەکانی ئەم نەخۆشییە.. ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەقای)

Obsessive compulsive disorder وتاری زانستی: لەسەر وەسواسی OCD
– ناساندن و نیشانەکان و هۆکارەکان و چارەسە دەروونییەکانی ئەم

نەخۆشییە.

زنجیرەی ١٤٢

وەسواسی یەکێکە لە نەخۆشییە دەروونییەکان کە کاریگەری نەرێنی لەسەر ژیانی ڕۆژانەی تاکەکان دادەنێت. لەم وتارەدا، تیشک دەخەینە سەر هۆکارەکانی وەسواسی و چارەسەرە دەروونییەکانی. بۆ نموونە(ئەبڕاهام ماوەی ساڵێك دەبێت بەردەوام کاتێك لە توالێت WC دێتە دەرەوە ناتوانێ یەکجار دەستی بە پاکی بشواتن بەڵکو زیاتر لە ١٠ جار دەستەکانی دەشواتن ئەم دۆخەش زۆر بێزاری کردووە، زۆرکات ناتوانێ جلێك بۆ یەکجار هەڵبژێرێت بەڵکو جاری وا هەیە ٧ دەستە جل تاقیدەکاتەوە تاکو بڕیارە دەداتن کە دانەیەك بپۆشێت، بەردەوام لە دۆخەکی بە ئەقرەیدایە کە ئەمەش وایکردووە نەتوانێ کارەکانی ڕۆژانەی وەك دۆخی کەسێکی ئاسایی ئەنجام بداتن، لەسەر ئەو نیشانانەی کە دەرکەوتن لەو نموونەیەدا، تۆ دۆخەکە چۆن دەبینیت؟). ئەم نموونەیە تەنها یارمەتیدەرە بۆ تێگەیشتن لە بابەتەکە نەوەك دیاریکردن(تەشخیس- Diagnose)ـی دۆخی تاکەکە.

هۆکارەکانی وەسواسی OCD:

1- بۆماوەیی: بەشێك لە توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە هەندێک کەس بەهۆی فاکتەرە ژینەتیکییەکانەوە زیاتر ئامادەن بۆ تووشبوون بە وەسواسی.

2- کیمیایی مێشک: ناهاوسەنگی لە تڕاسمیتەرە دەمارییەکان، بەتایبەت سیرۆتۆنین، دەتوانێت ڕۆڵێکی گرنگ بگێڕێت لە پەرەسەندنی وەسواسیدا.

3- ژینگە: ئەزموونە نەرێنییەکانی ژیان و منداڵی تاکەکە لەنێو خێزان، تڕاوما یان سترێسی درێژخایەن، دەتوانن ببنە هۆی دروستبوونی وەسواسی.

4- کەسایەتی: کەسانی زۆر ڕێکوپێک یان ئەوانەی خاوەن بیرکردنەوەی ڕەشبینانەن زیاتر لەوانەیە تووشی وەسواس ببن. نیشانەکان بەشێوەیەکی گشتی دەکرێ بەم جۆرە بن: بیرۆکەی دووبارەبووەوە و ناخۆش، هەستی ناچاری بۆ ئەنجامدانی کردارێکی دیاریکراو، ترس لە پیسبوون یان تووشبوون بە نەخۆشی، پێداگری لەسەر ڕێکوپێکی زۆر, دووبارەکردنەوەی بەردەوامی کردارێک (وەک دەستشۆردن). کۆکردنەوەی شتومەکی بێ کەڵک، بیرکردنەوەی زۆر لە ڕێکخستنی شتەکان، خۆدوورخستنەوە لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکان، کەمبوونەوەی تەرکیز و توانای بڕیاردان. چارەسەرە دەروونییەکان: دەرمان: ئەم چارەسەرە لە لایەن پزیشکی دەروونییەوە ئاڕاستە دەکرێت(هەندێك کات دکتۆرەکە

دەرمانی دژە-خەمۆکی یان دژە-دڵەڕاوکێ دەنووسێ کە ئەمەش یارمەتی تاکەکە دەدات بەرەو باشبوون). cognitive behaviour therapy چارەسەری ڕەفتاری-مەعریفی (CBT): ئەم شێوازە یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ ناسینەوە و گۆڕینی بیرۆکە نادروستەکان و ڕەفتارە وەسواسییەکان. Exposure and response prevention ڕووبەڕووبوونەوە و ڕێگریکردن لە بەرپەرچدانەوە (ERP): لەم تەکنیکەدا، تاکەکە بە شێوەیەکی کۆنترۆڵکراو ڕووبەڕووی ئەو بارودۆخانە دەکرێتەوە کە وەسواسیان بۆی هەیە و فێر دەکرێت چۆن خۆی لە بەرپەرچدانەوە بپارێزێت. Acceptance and Commitment Therapy چارەسەری قبوڵکردن و پابەندبوون (ACT): ئەم شێوازە یارمەتی تاك دەدات بە قبوڵکردنی بیرۆکە وەسواسییەکان بەبێ ئەوەی کاریان پێبکات و لەسەر بەهاکانی ژیانی تەرکیز بکات. خاوبوونەوە و مەدیتەیشن و تەمرینی هەناسەدان: ئەم تەکنیکانە یارمەتی کەمکردنەوەی سترێس و ئارامکردنەوەی مێشک دەدەن. وەسواسی حاڵەتێکی چارەسەرکراوە و بە یارمەتی پسپۆڕانی دەروونی و بەکارهێنانی شێوازە زانستییەکان، دەکرێت کۆنترۆڵ بکرێت و چاک ببێتەوە. هەروەها، پشتگیری خێزان و کۆمەڵگا ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لە پرۆسەی چاکبوونەوەدا.

ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەقای)

ئەم وتارە لەم سەرچاوانەوە وەرگیراوە:

1- https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obsessive-compulsive-disorder/symptoms-causes/syc-20354432

2-https://iocdf.org/about-ocd/

3- https://www.psychiatry.org/patients-families/obsessive-compulsive-disorder/what-is-obsessive-compulsive-disorder

4- https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9490-ocd-obsessive-compulsive-disorder

ئەندامانی لێژنەی دادوەرانی چوارەمین خولی فێستیڤاڵی فیلمی کوردی مۆسکۆ ناسێندران

ئامادەکردنی: مەنسوور جیهانی

ئەندامانی لێژنەی دادوەرانی بەشە جۆراوجۆرەکانی چوارەمین خولی فێستیڤاڵی فیلمی کوردی "مۆسکۆ" لە وڵاتی فیدراسیۆنی ڕووسیا ناسێندران.

چوارەمین خولی فێستیڤاڵی فیلمی کوردی "مۆسکۆ" MKFF بە سەرۆکایەتی مامۆستا "کەریم گەردەن زەری" Kerem Gerdenzeri ئاوازدانەر و گۆرانیبێژی ناوداری کوردیی دانیشتووی وڵاتی ڕووسیا، بە بەرپرسیاریی خاتوو "گولیزار گەردەن زەری" Gulizer Gerdenzeri – "ئینا تێدژۆڤا" Inna Tedzhoeva، بە مەبەستی ڕەنگدانەوەی فەرهەنگ، مێژوو و پاراستنی شوناسی نەتەوەیی و زمانەوانی کوردەکان و هەروەها ژیانی مەدەنی ئەم نەتەوە ڕەسەنە، بۆ نمایشی کۆمەڵێک بەرهەم لە بەشی پێشبڕکێی فیلمە "بڵیندە سینەماییەکان"، بەشی پێشبڕکێی "بەڵگەفیلم"، بەشی پێشبڕکێی "کورتە فیلم"، بەشی "شەویی سینەمای کوردی"، بەشی "نمایشی باشترین فیلمەکانی ڕووسیا" و پێشانگای کەلتووریی و هونەریی لە ڕۆژانی ١٨ تا ٢٢ی ئەیلوولی (سیپتەمبەری) ٢٠٢٤ لە شاری مۆسکۆ لە وڵاتی فیدراسیۆنی ڕووسیا بەڕێوەدەچێت.

ئەندامانی لێژنەی دادوەرانی بەشە جۆراوجۆرەکانی پێشبڕکێی لەوانە؛ بەشی پێشبڕکێی "فیلمە بڵیندە سینەماییەکان"، بەشی پێشبڕکێی "بەڵگەفیلمە بڵیندەکان"، بەشی پێشبڕکێی "کورتە فیلمە چیرۆکییەکان" و بەشی پێشبڕکێی "بەڵگەفیلمە کورتەکان" لەم ڕووداوە سینەماییە ناسێندران کە بەرهەمی سینەماکارانی ١٢ وڵاتی جیهان، لەوانە؛ فەڕەنسا، عێراق، تورکیا، ئێران، سووریا، هۆڵەندا، بەلژیکا، دانیمارک، هەرێمی کوردستان و … لە ڕۆژانی بەڕێوەچوونیدا پەخش دەکرێن.

ئەندامانی لێژنەی دادوەرانی بەشی پێشبڕکێی "فیلمە سینەماییەکان"

ئەندامانی لێژنەی دادوەرانی بەشی پێشبڕکێی "فیلمە بڵیندە سینەماییەکان" لە چوارەمین خولی فێستیڤاڵی فیلمی کوردی "مۆسکۆ"

Moscow بریتین لە: خاتوو “ئانجلینا نیکۆنۆڤا” Angelina Nikonova دەرهێنەر، سیناریۆنووس و بەرهەمهێنەر لە وڵاتی ڕووسیا، کە فیلمی سینەمایی “پۆرترەیەک لە گورگ و بۆمەلێڵ” Portrait in the Twilight لەم فیلمسازە لە یەکەمین بەشداریی جیهانی خۆیدا لە فێستیڤاڵی نێودەوڵەتی فیلمی “ڤێنیز” Venice ئامادەبوو و هەروەها دەرهێنانی فیلمی سینەمایی “بەخێر بێن بۆ ماڵەوە” Welcome Home و فیلمی سینەمایی “ئەرێ کەسێک کچەکەی منی بینیوە؟” Has Anyone Seen My Girl? لە کارنامەی هونەریی خۆیدا هەیە، خاتوو “لیانکا گریۆ” Lyanka Gryu ئەکتەر و دەرهێنەر لە وڵاتی ڕووسیا کە بە ڕۆڵ بینین لە فیلمەکانی “منداڵانی ژێر ١٦ ساڵ” Children Under 16، “گەڕاونەوەی چەکدارەکان” The Return of the Musketeers و زنجیرە دڕاماکانی “باڕڤیخا” Barvikha و “سێرلۆک هۆڵمز” Sherlock Holmes ناسراوە و هەروەها “ماکسیم دۆبرۆمیسلۆڤ” Maxim Dobromyslov بەرهەمهێنەری فیلمە سینەماییەکان، بەڵگەفیلمەکان و زنجیرە دڕاماکان لە وڵاتی ڕووسیا ــ سەرۆکی لێژنەی دادوەران، کە لە پڕۆژەکانی “مانای ژیان” The Meaning of Life، “ڕووسیا ــ ئۆدیسە” Russia-Odyssey و “دەرەوی وەرز. حیماسەی لاوان” Off-season. Saga of Youth هاوکاریی کردووە.

ئەندامانی لێژنەی دادوەرانی بەشی پێشبڕکێی “بەڵگەفیلمە بڵیندەکان”

ئەندامانی لێژنەی دادوەرانی بەشی پێشبڕکێی “بەڵگەفیلمە بڵیندەکان” لەم ڕووداوە سینەماییە کوردییەدا بریتین لە: “توماس سیدریس” Thomas Sideris ڕۆژنامەنووس، توێژەر و دەرهێنەر لە وڵاتی یۆنان، کە زیاتر لە ٤٠ خەڵاتی نێودەوڵەتی بۆ کاری توێژینەوەییەکانی خۆی لە بواری بەڵگەفیلمدا بەدەستهێناوە، خاتوو “مزگێن ئەرسلان” Mizgin Arsalan ڕۆژنامەنووس و دیکۆمێنتسازی کورد لە وڵاتی بەریتانیا، کە بە یەکەمین فیلمی بڵیندی خۆی بە ناوی “من فڕیم، تۆ مایەوە” I Flew, You Stayed خەڵاتی باشترین بەڵگەفیلمی ساڵی لە ئەنجومەنی ڕەخنەگرانی فیلمی تورکیا، خەڵاتی گەورەی فێستیڤاڵی بەڵگەفیلمی “ئامێد” Amedو خەڵاتی “مریلا گالێتی” Mirella Galletti لە وڵاتی ئیتاڵیا بەدەستهێناوە و هەروەها “ئیڤان بۆڵۆتنیکۆڤ” Ivan Bolotnikov دەرهێنەر، سیناریۆنووس و بەرهەمهێنەر لە وڵاتی ڕووسیا ــ سەرۆکی لێژنەی دادوەران، کە دەرهێنانی بۆ فیلمەکانی “لە هێڵی یاریی” On the Line of the Game، “جان باپتیست” John the Baptist و “مۆزەخانەی پێبەدڵ” The Ideal Museum کردووە و بە فیلمی بڵیندی “ئازارەکان” Harms دوو

خەڵاتی لە فێستیڤاڵی نێودەوڵەتی فیلمی “شانگهای” Shanghai لە وڵاتی چین بەدەستهێناوە. فیلمی “پاڵمیرا” Palmyra لە بەرهەمەکانی ئەوە کە لە باکوور کوردستان وێنە گیراوە.

ئەندامانی لێژنەی دادوەرانی بەشی پێشبڕکێی “کورتە فیلمە چیرۆکییەکان”

ئەندامانی لێژنەی دادوەرانی بەشی پێشبڕکێی “کورتە فیلمە چیرۆکییەکان” لە چوارەمین خولی فێستیڤاڵی فیلمی کوردی “مۆسکۆ” بریتین لە: خاتوو “ئێلێنا گلیکمەن” Elena Glikman بەرهەمهێنەر لە وڵاتی ڕووسیا ـ سەرۆکی لێژنەی دادوەران، کە فیلمەکانی “پیتێر ئێف. ئێم” Piter FM، “سپیتاک” Spitak، “لەسەر لێوار” On the Edge و “جادەی سپی” White Road! لە کارنامەی هونەری خۆیدایە، “فێکری بەڕۆشی” Fekri Baroshi بەرهەمهێنەر، مۆنتیر و دەرهێنەر لە هەرێمی کوردستان کە دەرهێنانی بۆ فیلمەکانی “خەیاڵی دوای مردن” The Dream Before Death و “لە لانەی شێر” In the Lion’s Den کردووە و هەروەها “نەوزاد شێخانی” Navzad Shehani دەرهێنەری ئیزەدیی کە خەڵاتی “ژان لۆک گۆدار” Jean Luc Godard بەدەستهێناوە و بەڵگەفیلمی “کوشتنوبڕینی ڕەش” Black Massacre سەبارەت بە کۆمەڵکوژی ئیزەدییەکانی ساز کردووە کە وەکوو بەڵگەیەکی گرینگی هاوچەرخ، دەربارەی ئەم تڕاژیدیایە لە دیوانی سزای نێودەوڵەتیدا تۆمارکراوە.

ئەندامانی لێژنەی دادوەرانی بەشی پێشبڕکێی “بەڵگەفیلمە کورتەکان”

ئەندامانی لێژنەی دادوەرانی بەشی پێشبڕکێی “بەڵگەفیلمە کورتەکان” لەم ڕووداوە سینەماییە کوردییەدا بریتین لە: خاتوو “ڕووگەش کیریچی” Rugesh Kirici ئەکتەر، دەرهێنەر و نووسەر لە باکووری کوردستان کە لە شانۆ و سینەمای کوردیدا چالاکی دەکات و لە فیلمەکانی “شەوی دوورودرێژ” The Long Night، “بڕیاری سەخت” The Hard Decision، “بەڕوو” Acorn و “دایکی ئێلیف” Mother Elif ڕۆڵی بینیوە، “شێرۆ هیندە” Shero Hinde دەرهێنەر و سیناریۆنووس لە ڕۆژئاوای کوردستان کە بە فیلمی “ئەوین بەرانبەر بە کۆمەڵکوژی” Love in the Face of Genocide خەڵاتی بینەرانی فێستیڤاڵی فیلمی “لەندەن” و بە فیلمی “چیرۆکی شارێکی وێران” The Story of Destroyed Cities خەڵاتی گەورەی فێستیڤاڵی فیلمی مەکزیکی بەدەستهێناوە و هەروەها “لوقمان سوخەنوەر” Loghman Sokhanvar مۆنتێر لە ڕۆژهەڵاتی کوردستان ـ سەرۆکی لێژنەی دادوەران، کە مۆنتێری زۆربەی فیلمە ناسراوەکانی سینەمای ئیران و کوردستان،

لەوانە؛ "دەنگی باران" The Sound of Rain، "یانە" The Team، "تەنیا" Tanya لە ئەستۆدا بووە.

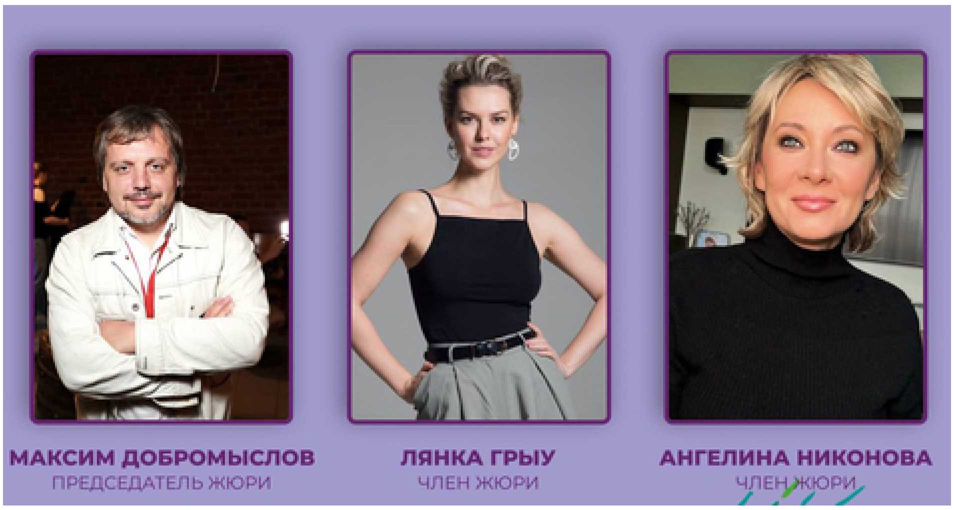
پێشکەش کردنی خەڵاتی بلووری "هەتاوی زێڕین"
لە چوارەمین خولی فێستیڤاڵی فیلمی کوردی "مۆسکۆ"، ٣٨ بەرهەم پێکهاتوو لە دوو بەشی پێشبڕکێی لەوانە؛ لە بەشی پێشبڕکێی "فیلمە بڵیندە‌کان"، ٧ فیلمی سینەمایی و ٨ بەڵگەفیلمی بڵیند و هەروەها لە بەشی پێشبڕکێی "کورتە فیلمەکان"، ١٤ کورتە فیلمی چیرۆکی و ٩ بەڵگەفیلمی کورت، بۆ بەشداریی لە بەشی کۆتایی ئەم فێستیڤاڵە دەستنیشان کراون و بۆ بەدەستهێنانی خەڵاتی کریستاڵی "هەتاوی زێڕین"ی ئەم ڕووداوە سینەماییە لەگەڵ یەکتریی ڕکابەریی دەکەن.

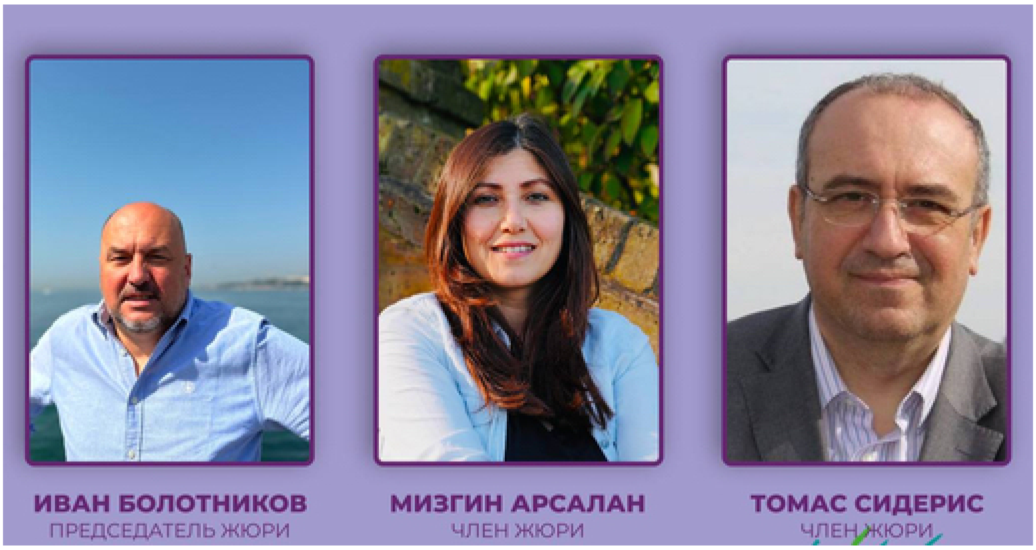
خەڵاتی "هەتاوی زێڕین" ستایلێکی کریستاڵ، بە هێمای هەتاوی زێڕینە و ئەم خەڵاتە گرینگە لە پێنج بەشدا، لەوانە؛ باشترین فیلمی بڵیندی سینە□مایی، باشترین بەڵگەفیلمی بڵیند، باشترین کورتە فیلمی چیرۆکی، باشترین بەڵگەفیلمی کورت و هەروەها خەڵاتی "هاوبەشی لە سینەمای کوردی"دا بە براوەکان پێشکەش دەکرێت.

بۆ زانیاری زیاتر:
www.moscowkff.ru

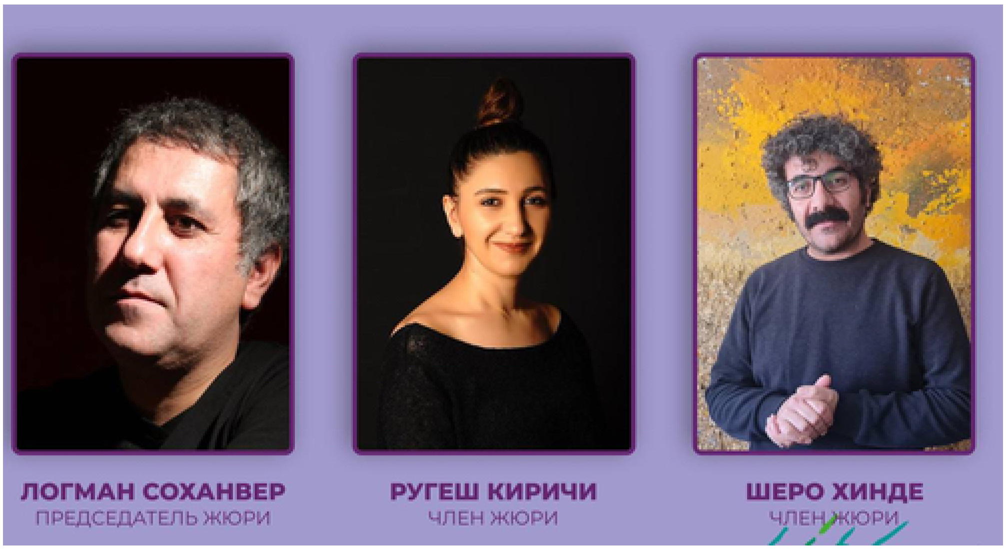
وێنەی ئەندامانی لێژنەی دادوەرانی چوارەمین فێستیڤاڵی فیلمی کوردی "مۆسکۆ":

https://drive.google.com/drive/folders/1A-UU1u8xBHxKy782A58QcBIc3WyMC3SA?usp=share_link




ИВАН БОЛОТНИКОВ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЖЮРИ
МИЗГИН АРСАЛАН
ЧЛЕН ЖЮРИ
ТОМАС СИДЕРИС
ЧЛЕН ЖЮРИ

ЕЛЕНА ГЛИКМАН
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЖЮРИ
ФЕКРИ БАРОШИ
ЧЛЕН ЖЮРИ
НАВЗАД ШЕХАНИ
ЧЛЕН ЖЮРИ


ЛОГМАН СОХАНВЕР
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ЖЮРИ
РУГЕШ КИРИЧИ
ЧЛЕН ЖЮРИ
ШЕРО ХИНДЕ
ЧЛЕН ЖЮРИ

عیشق و هەوەس.. شەهلا نوری

واقتان نەپەڕێت، ئەوە ژیانە
یەکەک زڵفی وەک زنجیر بە پای یاردا گیرۆدەد□ بێت
ئەوی تر لەبازاڕی حەز بەدەوری خۆیدا گێژانە دەخولێت
یەکەک بە داوی مژوولکەی چاوی جوانێک شەوانە ئێشکدەگرێت
ئەوی تر بەکەوانی برۆی قەوسی خۆی یار تیرباران دەکات و دەیکوژێت
یەکەک لە بازاڕی هەوەس قوماشی دایداەومردم دەکڕێت
ئەوی تر قەزازی زەنگوڵە زێڕین کۆڵوانە بۆ یار بە دیاری دەهێنێت
یەکەک لە ئامێزی خۆش لانەوازەی شەوانە کپ دەخەۆێت
ئەوی تر دۆزەخی جنون ئامێز بایی دەکڕێت
یەکەک تەختی ڕازاوە بەگوڵدان و شەمعەدان دەکڕێت
ئەوی تر کراسی مردگ، بلووری بۆخۆی بەکرێ دەگرێت
یەکەک پەراوێزی قەسیدەیەکی جوان دەچنێت
ئەوی تر ئارامی عیشقێکی قەشەنگ دەشێۆێنێت
واقتان نەپەڕێت ئەوە ژیانە
یەکەک بەسەزمانە! بە لفکە زبرو دڕەکان خۆێ دەساوێت سەیرە کەف ناگرێت
ئەوی تر هەمیشه بۆنی خۆشی مەعشوقی خ□□ ل□بو□دێت
یەکەک شەکردانەکەی پڕ لە نوقڵی زەرد و سووری هەوەس دەکات عاقبەت تووشی
شەکرە دەبێت تامی لێ نابینێت و ئارامی لێد□ بڕێت

شەهلا نوری

ماڵئـــاوا ، پیـــاوی کتێـــب و ڕۆژنـــامە ، ماڵئـــاوا.. نەوزاد بەندی

کە لە ناکاو بە جێت هێشتین ،
کتێبەکان هەتیو کەوتـــــــــن

خەمێکی قورست پێ چەشتین ،
پیتەکان بێ بە شیو خەوتن ..

کۆشکێکی پاک و ڕازاوەی
ڕۆژنامە ، واقی وڕما بوو ..
فرمێسک لەناو چاوەکانی
بەردەرکی سەرادا زا بوو .

ئیتر کۆشکی کتێبەکان ،
کێ ڕێکی خا ؟ تاوتووی بکا ؟
کراسی ڕۆژنامە و گۆڤار ،
کێ بیشوا ؟ کێ ئوتووی بکا ؟

ناوەندی شار ، بێ تۆ چی بکا ؟
هاوسەنگیی خۆی چۆن ڕاگرێ ؟
بە بێ تۆ .. بە بێ خەندەی تۆ ،
زەحمەتە خۆی ڕاناگـــــــــرێ ..

دوو درەختەکە خەمگینن ،
چاوەڕێت بوون ، هەر نەهاتی
پێشوەخت گەڵایان هەڵوەری،
ژمارەی خەزانی کاتیی !

تاقە ئازارێ کە بەخشیت ،
ئازاری ماڵئاوایی بوو ..
بەو ناوەختە ، بەو خەزانە ،
بەو مەرگە ، کە نائاسایی بوو ..

ئاخر لە وڵاتی مافیا و
گەمژە و نەخوێندەواریدا ،
لەگەڵ کتێب بووی کە هاتیت و
هەروا له کۆچی یەکجاریدا

لە شاری دەفتەره دۆلار ،
تۆ کتێبت کرد بە هاوڕێ
بۆیە لە میراتیی شارا ،
تۆ هیچ شتێکت پێ نابڕێ !!

سوپاس ، بۆ باوکی ووشه و پیت ،

كە لە شێوەى نا بێتەوە ..
ناوەندى شار دڵى شكا ،
زۆر زەحمەتە چا بێتەوە ..

▪ وێنەكە: ملا موحسين سەيد محمود بەرزنجى

تەورە كچ.. شيعرى ستار ئەحمەد

هەموو شەوێك
خەرما نێك گومان
دونيا يەك بێ متمانەيى
زەمينێك بەردو
ئاسمانێك كينە
بەسەرما د□ بارێنێ
دەڕوات دەسماڵێك تاريكى
بەروانك□ يەك حەسرەت
لە رۆحى خۆى د□ ئاڵێنێ
بۆ بەيانى
بەكۆمەڵێك بيانوو
جۆگ□ يەك گللەيى و
رووبارێك نەفرەت دێتەوە
خۆشەويستى زامدار دەكات
شيعر بۆ گڕ هەڵئەڕشێنێ
شەوانيش كات لەژان دەدات
جێژوان لەگڵ مارە د□ بڕێت
من دەباتە خەڵوەتگاى شێتان
ب□ دەستى خۆى خۆشى دەكوژێت
وتەى زارى
ل□ نەخێرو گومڕاي□كان
هەڵكێشاوە
مەمك لاى ئەو نارنجۆكە
دەم گڕكانى تێزاب و

ژەهرو جوێنە
ناونیشانی عەشق و ئینسان
سوتماکی پاشماوەی خوێنە
نەبروای بەوشەی خوداو
هەست و گیانە
نەدڵیشی کانگای شیعرو
سۆزی خاك و نیشتمانە
کچێکە لەشێوەی تەور
د□ بێت ب□ تەم
رۆحی دەبیت بەتیلەی هەور
چاوەکانی بزەی بارانی نەدیوە
دڵ لەژێر پێدا دەدوێنێ
پەنجە بەجەستەی هەتاوا دەکات
بۆسە بۆجوانی هەڵدەچنێ
تەنها ئەم شیعرەم دەتوانێ
ناوێك جوانی بۆ دابنێ

ستار ئەحمەد