بەندەنگی وەک کارەکتەری شەهاب لە ڕۆمانی "باوکی ئێو" بە نموونە.. ئاژین فەهمی

هەموو چیرۆکێك، بەشێوەیەك لە شێوەکان دووبارەیە، بەڵام گرنگ بتوانیت لەنێو چیرۆکە دووبارەکاندا خۆت نوێبکەیتەوە؛ نوێبوونەوەیەك بەو مانایەی لە گێڕانەوە و چنینی پەیقەکاندا، وەك چیرۆکەکانیتر داینەڕێژی و خوێنەریش ئاشنا بکەیت بەم نوێکارییە. هاوکات بتوانی لێو دووبارە بوونەوەیدا شتی نوێ بدزیتەوە.
ڕۆمانی (باوکی ئەو)، لە نووسینی (پرینووش سەنیعی) و بە کوردیکردنی (ڕووناك شوانی) شتێکی جیاوازمان لەناو چیرۆکێکی دووبارەدا، بە تەکنیك و شێوازێکی جیاواز بە دەگەڕێتەوە. لەم ڕۆمانەدا، مەردمندادێکی بچووک بەناوی (شەهاب)ەوە، کە خەی وا پێشان دەدات ناتوانێ قسە بکات، دژی ئێو سیستەمێ پەروەردەیی دەبەتەوە، کە لەنێو ماڵەکەیاندا پەیڕەو دەکرێت.
گەر بێت و بەچەند دێڕێك لە دەخی سایکۆلۆژی شەهابی سێ ساڵەوە بدوێم، کە وەک ئاماژەم بێ کردووە، پاڵەوانی نێو ڕۆمانەکەیە: دەخی ژیانی ئەو، وایلێکردووە ماوەیەکی زۆر هەم خوێنەر، هەمیش خۆزانەکەی فریو بدات، خەی لەمان بکات بە منداڵێکی لاڵ و بێ هیچ شێوەیەك قسە نەکات. ئەم منداڵە بەتوانایەکی سەرسوڕهێنەرەوە، هەموو پەیقەکانی لەنێو ناخیدا پەنگ بخواتەوە و وەک هەزێکی بەرگری بەکاری بهێنێت. لەڕاستیدا ئەم بەدەنگی و لەدەستدانی زمانە، قەرەبووی زۆر شتی بێ کردووەتەوە. کاتێ دەبینێت باوکی بێ گەل و نەفام سەیری دەکات و جیاوازی لەنێوان ئێو و براکانی تریدا دەکات، هیچ ڕێگایەکی بێ نامێنێتەوە، لێ بەدەنگی زیاتر. بەرگرییەکەی شەهاب دژی هەموو ئێو نایەکسانییانەی بەرابەری دەکرێت و بەوەی وەک گەڵەک سەیری دەکەن، هەر لێ بەدەنگیدا نامێنێتەوە، بەڵکوو دوور لێ چاوی هەموان، چێند پەرچەکردارێکی فیزیکیشی دەبێت، وەک هەستان بێ کتنی جەراوجێری منداڵانە، بێ نموونێ لێ نهەمی سەرەوە گوێدانێک فرێدەداتێ خوارەوە بێ سەر شان و ملی باوکی، یان شکانی سەری براکەی. هاوکات برا و ئامۆزاکەشی کتنی منداڵانەی خەیان دەکەن، بێ ئەوەی لێ سزا ڕزگاریان بێت، دەیخەنێ ئەستەی شەهاب. هەموو خانەوادەکێ و خانەوادەی باوکیشی، هەمیشێ سەرکەنەی شەهاب دەکەن و

بە گەل و نەفام ئاماژەی بۆ دەکەن، تەنیا کەسێک لە خەمی شەهاب دایە، هەستی پێ دەکات و هەمیشە بیرگری لێ دەکات، دایکییەتی. چیرۆکەکانی نێو ئەم ڕۆمانە بەش بەش لە ژیانی کارەکتەری دایکی شەهاب و خودی شەهابەوە دەگێڕدرێتەوە.
جیاواز لە هەموو شتێك بۆ من، جگە لە گرنگی پێدانی دایکی بە شەهاب، خودی داپیرەیشی یارمەتیدەرێکی گرنگی وێ دەبێ. داپیرەی دەتوانێ سەرلێنوێ شەهاب بدزێتەوە و وای لێ بکات بپەیقێت، ئەو پەیقانەی لە گەرووێدا لە ئەنجامی ڤێکی زارەوە ساڵانێکە کپ بوون و نەهاتوونەتە دەرەوە، بێنە دەرەوە و شەهاب بێنێتە قسە. داپیرەی شەهاب دەتوانێت پێوەندییەک لەگەڵ شەهاب دروست بکات، کە متمانەیەکی گەورە دەبێتە بنەمای ئەو پێوەندییە، بە شێوەیەک هیچ کەسێکی تر ناتوانێت ئەو پێوەندییە دروست بکات. کاتێ نەوە و داپیرە پێکەوە بە تەنیا لەماڵ دەمێننەوە، داپیرە، وەك ئەوەی لە تەمەنی ئەودا بێت، مامەڵەی لەگەڵ دەکات، ورد و چڕ دیقەت لە هەڵسوکەوتەکانی دەدات، تەنانەت ئەودەمەی نەوەکەی، لە ڕۆشکی پێ لە تواڵێیدا، قاپەکان دەشکێنێت، لە دەگەڵێت ڤەی چەندین ساڵەی خۆی بە شکانی قاپەکان بەوەنێتەوە، نەك هەر ئەو، بەڵکوو ئەویش چەند قاپێکی لەگەڵ دەشکێنێت و دایکات بە گەمەیەکی خۆش. لە ڤەوە بۆ دەخۆشی و خەندە.
لەوانەیە داپیرە هەوە بدات لە ڕۆگەی دروستکردنی ژینگەیەکی ئارام و منداڵانەوە، متمانە و ئاسوودەیی بە نەوەکە دروست بکات. هەردوو لا هەوە دەدەن ڕێگە کەنەکان بگرن و پێوەندییەکی نوێ دروست بکەن. لەم ڕۆگەیەوەیش دەگات بەوەی بتوانێت زمانی نەوەکەی بپژێ و ئاسان لەبەردەمی داپیرەدا بێتە گۆ و شەوانەیش دوای چیرۆك خوێندنەوە بە نەوەکەی پەیقە شاراوەکان نەمێنن و ئەوانیدیش لە زمان بژانی شەهاب تێبگەن.
گەر سەرنج بدەین بۆپی تیەریی (ئالفرێد ئادلەر) دەکرێ ئەم ڕەفتارە شێوازێك بێ وا بکات لەم ڕۆگەیەوە خۆشەویستی و گرنگی پێدانی داپیرە بە نەوەکەی سەرچاوەی گرتبێت. لە ڕۆگەیەکیتریشەوە شەهاب هەستی بە کەمزانینی خۆی کردبێ و لە ڕۆگەی شکاندنی قاپێکانەوە خۆی لای داپیرەی بسەپێنێ و تێشمانبگەیەنێت، کە چیتر نابێت پەراوێز بخرێت و ئەویش شایەنی ئاوێ، وەك براکانی خۆشیانبوێت و ڕیزی بگرن.
کاتێك داپیرە هەوە دەدات نەوەکەی بە قسە بهێنێت، ئەم دەکرێ وەك بەشێك لە پڕۆسەی چاکبوونەوەی نەوەکەی و هەوڵێکیش بێت بۆ گەڕانەوەی دەخی ئاسایی شەهاب. ئەم نیشانەی ئازموون و هەستیاری و تێگەیشتنی داپیرەیە بۆ پێداویستییەکانی نەوەکەی.

بەگومان نیشاندانی باری دەروونی (شەهاب) و پشتگوێخستنی و تەنانەت گرنگیدانی ئەو لە لایەن دایکی و داپیرییەوە، هۆوداوەکانی ناماندەکە بە ئاقارێکی تردا دەبات، کە بە نموونە جووڵە دەخاتە تکەای هۆوداوەکان و ژیانی کارەکتەرەکانی تریشەوە.
بەڵای من زمانی وێرگەڵانەی ئەم ڕۆمانە، ڕەخنەکی گەورەی لە دروستکردنی ژینگە و پێشاندانەکی هۆون و ئاشکرای کارەکتەرەکاندا هەبووە. (هۆونەاک شوانی) بە لەزانانە، بە کوردییەکی پاراو توانیوێتی هێستەکان بە چێشنێک چر بکاتەوە، وەک ئەوەی بە دیار فیلمێکی سینەماییەوە دانیشتبین.
ئەمە لەڕەوی وەرگێڕانەوە دەتوانین ئەم جوانییەی نێو دەق ببینین، جوانییەك هەم لە داڕشتنەوە و هەمیش لە چنینی هێستەوە وشەگەلێکی کوردانە و پوختمان بەرچاو بکەوێت، بەپێی پێویست بە دوای هەندێك وشەدا وێ دەبین و بەزار نابین. ئەمە لە ڕێگەی ئەم زمانە سادە و پاکەی وەرگێڕانەوە، بەر ئیستاتیکایەك دەکەوین، کە بەرز و نزم پێکەوە لە وێنەکانی ڕۆماندا کێدەکاتەوە.
لام وایە گرنگی ئەم ڕۆمانە جگە لە نیشاندانی باری دەروونی مندااڵێك، بە دیوێکی تردا نووسەر، کارەکتەرەکانی تری لەهەر تەمەن و ڕەوش و ژینگەیی تردا، وەك خێی تێیدا قووڵ بووەتەوە. بەگومان کار کردن لە کایەکانی خەزاندا بەو هەموو کارەکتەرە جیاوازانەوە کارێکی ئاسان نییە.

سەرچاوە:
باوکی ئەو، پەرینووش سەنیعی، وەرگێڕانی هۆوناك شوانی.
ناوەندی ئەندێشە، ٢٠١٧

گۆڤاری نما ژمارە ٥٨

[بۆ خوێندنەوەی ژمارە ٥٨ی گۆڤاری نما کلیکی ئێرە بکەن...]

Nma58Download

ئیسلامیستەکان، هاست و هاسیستەکان و پەنابەران.. جەمال کەشش

وەک ئەو لە ئاسمان کەوتبێتە خوارەوە، دیارییەک بە دەوڵەتانی ئەوروپا
ئیسلامیستەکان، هاست و هاسیستەکان و پەنابەران
جەمال کەشش

هەژی هەینی (٣١-٥-٢٠٢٤)، لە ناو بازاڕی (مارکێت پلاتس-Marktplatz)ی شاری (مانهایم-Mannheim) لە ئەڵمانیا، ئەفغانییەکی (٢٦) ساڵان، بەچەق هەرش دەکاتە سەر مزگەتێبی (پاکس ئەوروپا)، (٧) کەس بەسەختی بریندار دەکات، یەکێک لەوانە جگری هەڵکخراوەکەیەکە بە هەڵخنەگری ئیسلامی ناسراون و هاستەوی کەنەپارزن، هەر لەنەو بریندارەکاندا پالیسێک لە ئەنجامی سەختی بریندەکەی گیان لەدەست دەدات. بە وەستاندنی ئەو تیرەریستە ئیسلامیە (سلەمان ئا) لە درێژدان بە تاوانەکانی، پالیسێک تەقەی لەدەکات و پەکی دەخات لە درێژدان بەتاوانەکانی.تاوانبار لەساڵی ٢٠١٣ هەو لە ئەڵمانیا وپآش ئەوەی داوای پەنابەرییەکەی هەڵفز دەکریتەوە، هاوسەگیری لەگەڵ کچێکی ئەڵمانی بەهەڵچەڵەک تورک دەکات وخاوەنی دوو منادە.
بەشوەن ئەم تراژیدیایەدا، لەکەلینەوەی جیاجیا لەسەر سیاسەتی پەنابەری، کەشکانی هەکەوتنامەی دەبلن (Dublin Regulation)، ئیسلامیزم و تیرەریزم هەمەلایەنە بەهاوبوەوە.
لە سەرەتای مانگی هەشتی ئەمساڵ (٢٠٢٤)، دوای بەهاوبونەوەی هەواڵی کوژرانی (٣) کچی منادە و بریندارەبونی (٧) کەسی تر بە چەقۆ لە قوتابخانەیەکی کەرسی سەما، هەواڵەکەش بەئانقەست وەک ئاگری ناو پوشوپەشاش لە سەشیال میدیا وەها تەشەنەی سەند کە گوایە تاوانبارەکە پەنابەرە و ئیسلامییە، لایەنە هاست و هاسیستەکان لە (٣٠) شار و شارچکەی بەریتانیا و ئیرلاندای باکور، دەستیان کرد بە خەپیشاندان و تاڵانوبڕ و هەرشیان کردە سەر هەتیل و مزگەوت و دووکان و بازاڕی خەڵکی بە ئاسەبیانی و شوەنی مانەوەی پەنابەران.
سەرەڕای بریندار بوون و زیانەکی ماددی زەر، نزیکەی (٧٠٠) کەس

دەستبەسەرکران و هەندێکیان بە پلەی جەراوجەر سزای زیندانی دران و سەرۆک وەزیرانی بەریتانیا (کێیر ستارمەر) داوای کرد بە تووندی سزای تیرۆریستەکان بدرێت و لایەنگرانی کەمپەین و بزووتنەوەی ئینسانداست و مارکسیست و ئەنارشیست و سۆشیالیستەکانیش وەک خۆپیشاندانی چەند هەزار کەسی لە زەربەی شارەکانی ئەو وڵاتە بڵاوە چوو. خاوەنی کۆنترۆڵی ئیکس (تویتەری پێشوو)، نوسی بەریتانیا بەرەو نزیکبوونەوەی شۆڕشی ناوخۆ دەچێت.

لە کاتێکدا شارۆچکەی (سۆلینگن-Solingen)ی ئەڵمانیا لە (٤-٨-٢٠٢٤) خەریکی بە ئاهەنگی یادی (٦٥٠) ساڵەی دامەزراندنی ئامادە دەکات، پێنابەرێکی سووری بەفزکراوە هەر سەد مەترەک دوور لە شوێنی فیستفاڵەکە لە (هایم)ەک دەژیت، بڕچەقێکی (١٥) سانتیمەتر لە نزیک سەکۆی ئاهەنگەکە، "شەلم کۆرم ناپارێزم"انە سەر و دە و ملی یانزە کەس دادەپاچێت؛ دووپیاوی تەمەن (٥٦) و (٦٧) و ژنێکی تەمەن (٦٥) ساڵ دەکوژێت و (٨) کەسی تریش بریندار دەکات کە بریتی چواریان سەخت بوو.

ژنە گۆرانیبێژی پۆپ (تایلەر سویفت-Taylor Swift) لە زنجیرە ئاهەنگەکانی ئۆروپایدا، ناچار بوو بیست و چوار سەعات پێش دەستپێکردنی ئاهەنگەکانی نەمسای هەواشینەتەوە، کە (٩٠) هەزار کەس لە کچان و کوڕانی تەمەن (١٨ تا ٢٥)، تکتیان کڕیبوو بە هەر (٣) ئاهەنگەکەی، ئەوەش پاش ئەوەی کە دوو کەسی ئیسلامیست بەر لە ئەنجامدانی کردەوەکەیان لایەن پۆلیسەوە گیران و پلانەکەیان پوچەڵ کرایەوە.

لە (٢-٣-٢٠٢٤) لە (زوریخ)ی سویسرا لاوێکی پانزە (١٥) ساڵی تونسی و سویسری پاش ئەوەی ڕایدگەیەنێت کە سەربازێکی بەوەفای دەوڵەتی ئیسلامی بێت و تا پەی بکرێت مەسیحییەکان و جووەکان سەربڕێت و بکوژێت، پیاوێکی ئەرسەدەکسی جوولەکەی پەنجا ساڵی زەر بەسەختی بریندار دەکات. هەر لە کۆتایی مانگی (٨)ی ئەمساڵ لەشارۆچکەی بەناوبانگی (داڤۆس)یش کوێکی (١٩) ساڵەی جوولەکەی ئەسردەکسی، لایەن دوو پەنابەری عەرەبی بەفزکراوەوە تفی لەدەکرێت و بەزی پێدەکرێت و هووتی دەکەنەوە و هاوار دەکەن (بژی فەلەستین)، پاشان ئەو دوو کەسە لایەن پۆلیسەوە دەگیرێن.

(سانە لەئەڵمانیا ١٠ هەزار هەرش بڕچەق هەیە و لەسەدا (٩٠) یان لایەن گەنجانی موسڵمانەوە ئەنجام دەدرێن لە ئەڵمانیا)

سانە (٩٧٥٠) ئاهەنگی گشتی خاکی هەیە کە (١٩٠) ملیۆن کەس سەردانی دەکەن).

لە ماوەی دە مانگی ئەمساڵدا (٢٠٢٤)، چوار قات هەرشی تیرۆریستی لە ئۆروپا لایەن ئیسلامییەکانەوە زیادی کردووە. لە (٧)ی ئۆکتۆبەری

ساڵی پارڤو (۲۰۲۳) کە (حەماس) هێرشی تیرۆریستی بۆ سەر ئیسرائیل دەستپێکرد و سوپای ئیسرائیل غەززەی خستەتانی خوێنی منداڵان و ژنان کرد و تاوانی گەورە ئەنجامدەدات و ملمالنادات بۆ وەستانی شەڕ، تونددوتیژی دژی جولەکەیی فراوان بووە و قوتابیەکی گەورەتری وەرگرتووە.
ئەم ژینگەیە زەویەکی بەپیتی دروستکردووە بۆ ئاوەژووی وتنەی پەنابەران، لە کەسانی چەوساوە و بێدەرەتان و مافخوراو کە شایەنی ژیانێکی ئینسانین، ببێتە کەرەستەی نائارامی و ترس و تیرۆریست و تاوانباری گەورە و پێویستە ڕێگا نەدرێت بەنێ خاکی ئەورووپاوە. میدیاکان بەتایبەت میدیای گەورەی ڕاستی لیبڕاڵ و ناسیۆنالیستی مەسیحگەرا، پشت بەستوو بەزمانێکی باڵای ڕیتەریکیانە و ژورنالیستی مەدەرن و پرۆفیسێری تایبەت و دبلۆماسیەتی وەنە و نیگاکان، هەژمونێکی گەورەیان لە دیزان و بیناسازی بیروڕای گشتی و داشتنوێدا هەیە.

هەنگاوکانی ڕابردوو و مەرامی دواتە ئەورووپییەکان
ئەو هەنگاوانەی کە پێشتر نراون لە لایەن دواتانی ئەورووپاوە بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی هاتنی پەنابەران؛ ڕێکەوتن لەگەڵ تورکیا (۲۰۱٦)، بەرفراوانکردن و پێشخستنی دامەزراوەی (فرۆنتێکس-Frontex) بۆ کۆنترۆڵی سنورکانی دەرەوەی یەکێتی ئەورووپا لە (۲۰۱۰)ەوە بۆ بەردەوامی، ڕێکەوتن لەگەڵ تونس و لیبیا (۲۰۲٤)، دامەزراندنی ناونەدی (ئیرۆدۆک-eurodoc)، و ڕێککەوتنامەی دبلن (Dublin Regulation) و سیاسەتی هاوبەشی پەنابەری یەکێتی ئەورووپا (۲۰۲٤)، کاریگەریان هەبووە لەسەر کەمکردنەوەی ڕێژەی پەنابەران، بەڵام هێشتا بەو ئەندازەیە نییە کە بەرنامەی دواتە ئەورووپییەکان دەیوێت، هەندە سیاسەتمەدار و لایەنی سیاسی لە ئەڵمانیا خوازیارن کە (زەر کەمبکرێتەوە) یان وەک دانمارک و سوید (کەتایی پێبهێنن).

سیاسەتی پەنابەری لە ئاستی نوخەیی هەر یەک لە ووڵاتە ئەورووپییەکاندا
دانمارک و سوید، داواکاری پەنابەریان کۆنترۆڵکرد بە وەرگرتنی کەمترین ڕێژە، وە لە نوخشدا کەمێک یاسایان جێبەجێکرد کە بەشوەیەکی کتوپڕ کاریگەری گەورەی دانا وسویدیش هەمان یاساوڕێسای گرتەبەر، یەکسەر دیپۆرتکردنەوە، شانسی کەمکردنەوەی یەکگرتنەوەی خێزان، کۆنترۆڵی سنورکان بەهەموو جۆرێک کە تانەت بۆ تکت بڕین داوای شوناس و مۆڵەتی مانەوەت بکەن...
سویسرا و نەمسا و هۆڵندا ، هەست دەکەن، درەنگکەوتوون، خەیان

ئامادە دەکەن و دەیانەوێت هەر لەمسەوە هەموو ئەو بەیار و یاسا و ئەو هۆشوێنانەی کە دانمارک و سوید گرتبوویانەبەر ئەوانیش جێبەجێ بکەن. ئەڵمانیا کە لە (٢٠١٥)ەوە باوەشی بە یەک ملیۆن پەنابەری سوری بەگەرمی ئاوەڵاکرد (کلتوری خەشهاتن پەنابەران)، ئێستا ڕاستەوخۆ و یەکسەر بەهەموو ئاڕاستەکانی سنوری ئەڵمانیا (نەمسا، سویسرا، چیک، فەرەنسا، پۆڵۆنیا و دانمارک) هێزانە کۆنترۆڵ دەکات و هێگا دەگرێت لە هێڵەوی نایاسایی چونە ژوورەوە، لە ئێستادا "تاوانباران" بە سوریا و ئەفگانستان دەنێرێتەوە، وە لەکۆبینەوە دەکات لەسەرانسەری سوریا تا بزانێت چەند دەستەاتە لەکاتیەکان لە بەرپرسانی پارێزگا و شارەکانی سوریا هاوئاهەنگی دەکەن بۆ وەرگرتنەوەی پەنابەران، ئەمە و دەشیەوێت چەند وەاتی تریش بخاتە ناو سنوری ئەو وەاتانەی کە "ئارام"ن بۆ دیپۆرتکردنەوەی پەنابەران.
بەمجۆرە سیاسەتی پەنابەری لە ئەورووپا بەخۆرایی بۆرەو هێگایەکی داخراو دەچیت و پیدەچێت بەتەواوی ئەورووپا دەستەی (سیاسەتی پەنابەری) بەتاڵ بکاتەوە، سوید ئەو نەوبانگە وترادسۆن وئایکەنە ئینسانیەی کەهەیبوو، بەتەواوی هێیەی خۆی لە بنەڕەتەوە گۆڕی وەدەوڵەت یەکدەستە لە سیاسەتی پەنابەری دا.

وردترناسینی کێشەکان... پرسیار بە هۆوەندانی تاوانەکان

(ئەلیس شفاتزەر-Alice Schwarzer)، ژنە چالاکوانی ناسراوی ئەڵمانی، لە وتارێکیدا کە هاوەڵمی کەچی بەکەمەڵی پەنابەران بوو لە ساڵی (٢٠١٥)دا دەنوسێت: (سەدا هەشتاویەکی موسڵمانەکانی ئەڵمانیا، ئەڵمانیایان خۆش دەویت، وە ئەڵمانیەکانیش خۆیان سەدا هەشتاو پینج ئەوانیان خۆش دەوێت)، (سەدا نەوەد و هەشتی ئەو پەنابەرانەی کە هەوییان لە ئەورووپا کردووە تاوانیان دژەحق کراوە لە لایەن ئیسلامیەکانەوە، لەهەر کام لە وەاتەکانی ئێران، عێراق، سوریا، لیبیا، ئەفگانستان، جا چ بەدەستی دەوڵەتە ئیسلامیەکان بووبێت، یان بەدەستی باندە بکرگیراوەکانیانەوە، یان بەهەی شێی نەوخۆیانەوە، ئەگەر تیرۆری ئیسلامیە تونددڕەوەکان نەبوایە، ئێستا لە ئەورووپا دیاردەیەکمان بەناوی کێشەی پەنابەرانەوە نەدەبوو).
دواتر باس لە پشتیوانی ئەمریکا دەکات بە گروپە تیرۆریستە ئیسلامیەکانی ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست لە ساڵانی (١٩٨٠)ەوە بە (١٩٩٠)، دەنوسێت (هەر کەسێک بیەوێت یارمەتی پەنابەران بدات، پەیوستە دژایەتی ئیسلامیەکان بکات چ لە وەاتی خۆیان، چ لە ئەورووپا).

لە یەکێک لە چاوپێکەوتنەکانی پرۆفیسەری زانکۆی هامبلودی بەرلین، (ووود کەمپاس-) لێگۆ (سەنتاگ تساتونگ-)، دەڵێت (خۆکی تورکیا بەتەواوی دەزانن کە کەسێکی ئیسلامیستی وەک ئەردۆگان، دەتوانێت چی بکات، وە ئەو سوریانەی بە محازەرەکانم دەن، بەشێکی زۆریان لەدەست خوێنرێژی ئیسلامییەکان هەڵاتوون).
لێرەدا بوار نیە بۆ لێکدانەوەی زیاتری هەڵوەرجێکی قێرانەاوی و بەمافیییکی هەڵەهای خێڵەک و سیاسەتێک کە ئەمەریکا لە ناوچەی هێڕەهێڵاتی ناوەڕاستدا پێیەوی دەکات وەک هەکارە ڕاستەوخۆکانی کێچ، بەڵام زۆر بە پێویستی دەزانم لێبارەی دوو لایەنی گرنگی تر بنوسم.
یەک:- هەمان پرۆفیسەر لەوەڵامی پرسیارێکیدا دەڵێت: "من بە کتێبەکەم (یانسیبی پەنابەری) هەموو ئەو کردەوە تیرۆریستییە کوشندانەم شیکاری کرد کە لە (٢٠١٥)وە لە ئەوروپا ڕوویانداوە، تاوانباران (ئیسلامی تیرۆریست) هەر هەموویان لەماوەی ئەم دە دونزە (١٠-١٢) ساڵەی دواییدا وەک پەنابەر هاتوون بۆ ئەوروپا). لێنەو ئەم ڕستانەدا شتێک شاردراوەتەوە، بەوەی ڕاستە ئەوان بەرگی پەنابەرییان کردەتە بەرییان و ویستویانە لە پشت ئەو کەشە ئینسانییەوە خۆیان بشارنەوە، بەڵام هەرگیز نابێت ئەو مانایەی لێوەوە دەرکەشرێت کە ئیدی هەموو پەنابەرانێک، تیرۆریستێکی لێناوداید.
لەماوەی ئەم دەساڵەدا لانی کەم (٤) ملیۆن کەس هاتونەتە ئەوروپا، ئیسلامیەکان ناگەن بە هەزار یەکیشی. داشتنی ڕستەکە بەو شێوازە لە ڕووکاردا دروستە، بەڵام ئەرگیومنێت بۆ بەچوونێکی ڕاسیستی دەهێنێتەوە، پەنابەر دەکاتە ئەبجێکتێکی شەرپەنجەیی بۆ کەمەگای ئەوروپی، ئەمە سەرەڕای ئەوەی ئیسلامیەکانی ئەردۆگان و سعودیە و قەتەر، هەوتە ئیسلامییە جەراوجەرەکانی تر بە سەلەفیەکانیشەوە، لەلایەن دەوڵەتە ئەوروپیەکانەوە وەک نوێنەری ئایینەکان دەناسرێن و پشتیوانی دەکرێن .
دوو: سیاسەتی پەنابەری و کێچ و کار و هاوڵاتی بوون، لە تەواوی وڵاتانی ئەوروپادا، لەم دە ساڵەی دواییدا سەدان کەسی توشی نەخۆشی دەروونی، خەکوژی، خۆشاردنەوەی بە مەبەستی مانەوە، سەدان خەزانی سەرگەردان کردووە. لەم دە ساڵەدا بەبەردەوامی یاساکان تووندتر کراونەتەوە، چەندین پەنابەر لەلایەن پۆلیسەوە گیانیان لەدەستداوە،دیپەرتکردنەوە زیاتر بووە لە هەندە حاڵەتدا پاش دیپەرتکردنەوە، پەنابەرەکە زیندانی کراوە یان تیرۆرکراوە لەلایەن دەوڵەت و باندە تیرۆریستەکانەوە. سەدان پەنابەر بەهەکاری جەراجەر بەناسنامەو بە وڕەقە وسەرگەردانن لەئەوروپا. هەزاران پەنابەر لە

خراپترین کارەکان، سەختترین هەلومەرج ، کەمترین کرێ. ئەمانە ئەو زەمینانن کە دوو کەمەگا لە نێو ئەوروپادا دروست بکەن. سەدا نەوەدی ئەو کەسانەی بوونەتە نێچیری ئیسلامیەکان وهەڕەشەکانیان بەباوکردنەوە لە تەک کەمەلایەتیەکان، کەسانێکن کەداوای مافی پەنابەریان نەفزکراوەتەوە. هەموو ئەو کەسانەی هاوڵاتی ئەوروپی بوون بە پێشینەی کچەوە، منایەکی سەختیان هەبووەو لەپەراوێزدا ژیاون.
تەوەپچانی پەنابەران بەگشتی لە کردەوەی تیرۆریستی، واقعی نییە، بەڵام بە مەرامێکی تر بەکاردەهێنریت، ئەویش تا ڕادەی سفر کەمکردنەوەی مانەوەی پەنابەران و مافی پەنابەرییە.
ئەوەش یادداشت بکەم، بەکارهێنانی کارتی پەنابەران، لەلایەکی دیکەوە تەنها لەژێر گوشاری بەهێزبوونی ڕاستەکاندا نیە، شتێکی گرنگتر لەوە، کۆشەی پەنابەرو کۆچبەران، دەتوانێت زیادکردنی هەموو جۆرەکانی باج، هەڕەئاوسان، کەمکردنەوەی بودجەی کلتوور، دایەنگەکان، پرۆژە زانستیەکان، کەمکردنەوەی بیمەی کەمەلایەتی وخانەنشتنی، فرۆشتنی کارتی تەندروستی، زیادکردنی کرێ قیتارو پست، زیادکردنی کرێی خانوو، قیرانی نشتەجێبوون، …ئەمانەش بکاتە گەردنی پەنابەران وسەرمایەداری ئەوروپایی دوژمنێکی وهەمی دروست بکات.

ناوەڕاستی سێپتەمبەری ٢٠٢٤

گرنگی و بایاخی دەنگنەدان، بەیکەتی دەنگدان.. زاهیر باهیر

کاتێك لەگەڵ خەڵکدا لەسەر ئەوەی سەرەڕای دەدوەت ووبەوەی دوو پرسیار یاخود دوو وەڵام دەبیتەوە. یەکەم: بەیکەت هیچ ناگەڕێت و دەچێتە گیرفانی حیزبەکانەوە و لەو بارەشدا لایەنە هەرە خراپەکە سوودمەند دەبێت . دووەم: ئەی ئەگەر بەیکەت بکرێت جگرەوە چییە؟ بەڵای من ئەو بەچوونانە هەردوکیان هەڵەن نە چارەیە و نە گەڕانکاریەکیش دەکات ، چونکە چارە ئەوە نییە کە ئەمە دەنگ بە لایەك بدەین ، شەڕ لە بەتاڵی باشتر نییە، شەك نییە یەخێ

گرتبێتین و گەر نەیکەین تیادەچین و زەرەمەندی هەمیشەیی دەبین .
لە ڕاستیدا لە پرسەی هەڵبژاردندا لە نەوان هەموو ئەو بەربژەر و
حیزبانەدا تەنها دوو بژاردەمان هەیە خراپ و خراپترین. لەو
بارەشدا ئەمە دەنگ بە خراپەکە دەدەین تاکو خراپترینەکەمان لە کە
ببنەوە .
گومان لەوەدا نییە کە لەناو ئەو بەربژرانەدا کەسانی زەر باش و
دڵسۆزیان تەدایە بە هەموو نەت و ئاوەزی خیانەوە وا هەست دەکەن
کە ئەوان دەتوانن گەانکاری بکەن. بەداخەوە کە ئەو برادەرانە
ئەوەند هەشیاریان نییە و قووە نەبوونتەوە لە کەشە محەلییەکان و
جیهانییەکاندا. ئەوان ئیدراکی ئەوە ناکەن کە تە هەر جەرە
حکومەتێك دامەزرەنیت ناچاریت کە ببیتە پاشکەی ئەم سیستەمە ،
پاشکەی ئەوەی کە پەی دڵڵەن کەمەنتەی نەودەوەتیی . بەیە لەو
بارەدا دەبەت ئەوە بزانین ئەو کەسە باشانەش کە خیان بەربژەر
کردووە دەبنە پاشکە و سیستەمەکە زەر بە باشی دەیانگەەت بەو
جەرەی کە پەویست بکات . ئەوان دەبنە برغویەکی سلاك، لەکار کەوتوو،
کەبە ئەو برغوانەش پەچکەی عەرەبانەی سیستەمەکە لەەیشتندایە .
ئەمە جگە لەوەی کە ئەوانیش دەبنە بەشێك لە داپەسەر و سەرکوتکەری
ئەو چین توژانەی کە پەشتر داوای دەنگدانیان لەدەکەن و گوایە
'ئەم و ئەمان' جیاواز دەبن لەوانەی کە ئێستا دەسەاتدارن .
بەیکەت هەوەستە ، لە ساتە وەختەکی ئاوادا هەوەست و هەنگاوەکی
شەشگەانەیە کە بەرهەمی دەبەت ، هسوایی و نابەدەی و نادەسزی و
زوەم و زەری ئەنجامی پرسەکە و سیستەمەکە نیشان دەدات . بەیکەت
هەنگاوی یەکەمە بە گەانکاری گەورە لە سیستمەکەدا ، هەرگیز شەش
هووناداتە بە هەنگاوە بچووك و پەشکیەکانی. هەرگیز ساوایەك بە
نانی هەنگاوی زەر بچوك فەر نابەت یا ەانایەت لەسەر نانی هەنگاوی
گەورە و دواتریش ەاکردن .
بەیکەت یانی پەشوەچوونی هەش و گەشی خەکی کە گەورەترین مەترسی
لەسەر دەستەبژەر و حوکمەانان دروست دەکات کە بە هەش خیان
دەهەنەتەوە کە ئەوان هووبەری مەترسی گەورە بوونەتەوە .
ئەمە خەمان لە ناهەشیاریمانەوە تەقدیری بەیکەت ناکەین بەەام
سیاسەتمەداران و دەوەتمەداران زەر باش دەیکەن ، ئەوان دەزانن چ
مەترسیەك هووبەرەویان دەبەتەوە . هەر ئەمەش کە بە ملیەن پاوەند
و دڵار و یورە لەو هەکارەدا سەرف دەکرەت کە بەچی خەك دەنگ
نادات؟ ئەوان ناوەرك و حەقیقەتی بەیکەت تەدەگەن، هووکەشانە
نایبینن ، یا وەکو دیاردەیەکی ئاسایی هەوەستی دەنگدەر نایبینن ،
ئەوان ئەو دیوی کارساتکان و دیاردەکان دەخوەنەوە کە بەیکەت
چەکەرکردنی دەربەینی چالاکی ناەزایەتی و دروستبوونی هەشیاریەە ،

دڵزانن کە چ مەترسیەکە بەیان ، مەترسیی بۆ هۆشهاتنەوەی جەماوەری نائازیە .

زاهیر باهیر
27/09/2024

نەخۆشیەکانی خواردن لە زانستی دەروونزانیـــدا.. ابراهیـــم موحەمەد(ئەبو هاهام لەقای)

زنجیرەی ١٤٩

نەخۆشیەکانی خواردن کۆمەڵک لادانی دەروونین کە کاریگەری لەسەر هەڵسوکەوتکانی مرۆڤ بۆ خواردن و بیرکردنەوەی تاکەکە دروست دەکەن. ئەم نەخۆشیانە دەتوانن کاریگەری نەرێنی لەسەر تەندروستی جەستەیی و دەروونی کەسەکە دابنێن.
نەخۆشیەکانی خواردن کۆمەڵێک ئاڵۆزن کە پەیوەستیان بە تێگەیشتن و چارەسەری فرەلایەنە هەیە. بە ناسینی نیشانەکان و وەرگرتنی یارمەتی پەیوەست و هەنگاو چارەسەریە زانستی و گونجاوەکان، زۆربەی کەسەکان دەتوانن چاك ببنەوە و ژیانێکی تەندروستتر بەسەر ببەن.

لەم وتارەدا، تیشک دەخەینە سەر ناساندن، هۆکارەکان، نیشانەکان و چارەسەریەکانی نەخۆشیەکانی خواردن.

ناساندنی بابەتەکە:

نەخۆشیەکانی خواردن بریتین لە کۆمەڵێک تێکچوونی دەروونی کە پەیوەندیان بە خواردن و وێنەی جەستەوە هەیە. سێ جۆری سەرەکی نەخۆشی خواردن هەن:

ئەنۆرێکسیا نێرڤۆسا (Anorexia Nervosa): کەسەکە لە ترسی قەبوبوون، خۆی لە خواردن بەدوورەگرێت و کەشی زۆر کەم دەکاتەوە.

بولیمیا نەرفۆسا (Bulimia Nervosa): کەسێکە دەست هەڵدەگرێت لە خواردنی زۆر لە ماوەیەکی کورتدا، پاشان هەوڵی ڕێگرتن لە زیادبوونی کێش دەدات بە شانۆی زۆرملێ یان بەکارهێنانی دەرمانی سکچوون.

نەخۆشی خواردنی زۆر (Binge Eating Disorder): کەسێکە بڕێکی زۆر خواردن دەخوات لە ماوەیەکی کورتدا، بڕیار هەوڵی ڕێگرتن لە زیادبوونی کێش نادات.

هۆکارەکان بەشێوەیەکی گشتی:

هۆکارەکانی نەخۆشیەکانی خواردن ئاڵۆزن و فرەلایەنن. لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بە چەندین هۆکار دەکەن لەم بارەیەوە:

ژەنەتیکی- بەماوەی: توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە هەندێک کەس لەووی ژەنەتیکیەوە زیاتر دەکەونە ژێر مەترسی تووشبوون بە نەخۆشیەکانی خواردن (Bulik et al., 2019).

ژینگەیی: فشارە کۆمەڵایەتییەکان بە لاوازی و جوانی دەتوانن ببنەکی گرنگ بگێڕن لە پەرەسەندنی نەخۆشیەکانی خواردن (Culbert et al., 2015).

دەروونی: کێشە دەروونیەکان وەک خەمۆکی، دڵەڕاوکێ و کێشەکانی کۆنترۆڵکردن دەتوانن پێوەندییان بە نەخۆشیەکانی خواردنەوە هەبێت (Stice et al., 2011).

بایۆلۆجی: ناهاوسەنگی کیمیایی لە مێشکدا دەتوانێت ببێتە هۆبەت لە پەرەسەندنی نەخۆشیەکانی خواردن (Kaye et al., 2013).

نیشانەکان بەشێوەیەکی گشتی:

نیشانەکانی نەخۆشیەکانی خواردن دەتوانن جیاواز بن بەپێی جۆری نەخۆشیەکە، بەڵام هەندێک نیشانەی گشتی بریتین لە:

گۆڕانکاری بەرچاو لە کێشدا (کەمبوونەوە یان زیادبوونی خێرا).
سەرقاڵبوونی زۆر بە خواردن، کالۆری و کێش.
گۆڕانکاری لە خووی خواردندا.
کشانەوە لە چالاکیە کۆمەڵایەتییەکان.
نیشانە جەستەییەکان وەک سەرئێشە، ماندووبوون، یان کێشەی گەدە و ڕیخۆڵە.

چارەسەریەکان بەشێوەیەکی گشتی:

چارەسەری نەخۆشیەکانی خواردن پێویستی بە هاوبەشکی فرەلایەنە هەیە:

دەرمان (clinical medicine) : دەرمانە دژەخەمۆکیەکان دەتوانن یارمەتیدەر بن لە هەندێک حاڵەتدا (Culbert et al., 2015).

CBT = Cognitive behavioural therapy
IPT = Interpersonal Psychotherapy
چارەسەری دەروونی: چارەسەری هۆشیاری-مەعریفی (CBT) و چارەسەری نێوان کەسی (IPT) بە کاریگەر دانراون (Fairburn, 2008).

ڕێنمایی خۆراکی(Dietary Guidelines): کارکردن لەگەڵ پسپۆڕی خۆراک بۆ دروستکردنەوەی پەیوەندیەکی تەندروست لەگەڵ خواردن.

چارەسەری خێزان(Family Therapy): بۆ تایبەتی بۆ نەخۆشە گەنجەکان(بۆ تایبەتتر هەرزەکارەکان)، بۆشداریپێکردنی خێزان لە پرۆسەی چارەسەریدا گرنگە (Lock & Le Grange, 2013).

چاودێری پزیشکی(Medical care) : بۆ چارەسەرکردنی کێشە جەستەییەکانی پەیوەست بە نەخۆشیەکە.

ابراهیم موحەمەد(ئەبواهام لەقای)

سەرچاوە زانستییە بەکارهاتووەکان بە نووسینی ئێم وتار:

١- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30704640/

٢- https://psycnet.apa.org/record/2008-07785-000

٣- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23333342/

٤- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2538484/

٥- https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796711001306