وەرزێکە وەرەق

نەسرین رەحیم

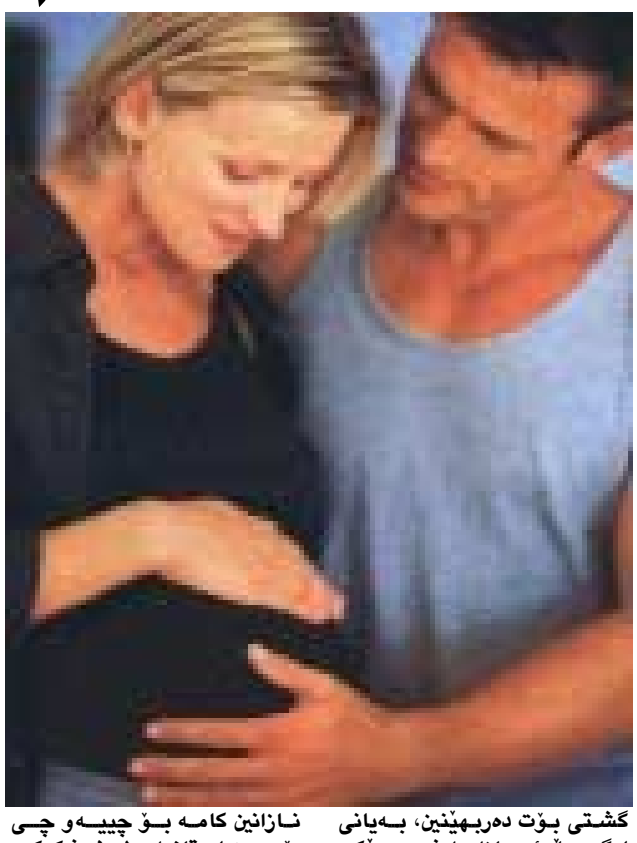
هیشتا هەر بیریان دەکەم

لەهەستکردن بەدایکایەتی خۆشتر نییە لەژیاندا.. لەویش خۆشتر ئەوەیە کە ئەوهەستە بۆ یەکەم سکت بێت.. دوای نیوەڕۆبوو ئەبوایە بچومایەتەوە بۆ ئەنجامی تاقیگە کە ئایا پۆزەتیڤە یان نەء کاتێك لەگەڵ خوشکەکەم چوومە لای پزیشکەکەم وتی پۆزەتیڤە، زەردەخەنەیەکی خۆشیم لا دروستبوو، بەڵام لەناوەوەم ئەو هەستە زۆر گەورەتربوو کە بەزەردەخەنەیەك دەری ببرم، کە رۆیشتمەوە خوشکەکەم لەگەڵم نەهاتەژووری نوستنەکەم، چونکە ئازاد لەمن بەپەرۆشتر چاوەڕوانی ئەنجامی دەکرد، لەبەردەمی سیسەمەکەمدا وەستامو ئەنجامەکەم دایە دەستی، وتی چییە وتم پۆزەتیڤە، یەك نەڕەی کردو وەرەقەکەی فڕێدا، وتی من نامەوێ.. نامەوێ من منالم ناوێ.. من هێشتا خۆم منالم..

منالم بۆ چییە، من یەکسەر لەجێگەی خۆم دانیشتمو هێزی ئەژنۆم نەما، یەکسەر نەخۆش کەوتمو لەجێگەدا کەوتم هەتا سبەی بەیانییەکەی بردیانمە خەستەخانە لەوێ خستیانم، پزیشکەکەم هاتەژوورێ وتی چیتە بۆ وانارەحەتی ئەنجامەکەت دەڵێ منالێکە یان دوانەیە، وتم نازانم، وتی با ئەو حاڵەتەی تۆ دوانەیە بەڵێ دووانەبوون بەداخەوە دوو کوڕ بوون زۆرم هەوڵ لەگەڵدا تاکو بیانهێڵمەوە، بەڵام ئەو هەریەك قسەبوو وتی دەبێت دەریبهێنیت، دەستمکرد بەگریانو وتم ئاخر زۆرم خۆشدەوێن، (لەوکاتەدا هەردوودەستم لەسەر سکم بوون وەك هەردووکیانم گرتبێتە باوەش) تك تك فرمێسك بەچاومدا دەهاتەخوارەوە، بەڵام ئەو هەروەك خۆی بوو مانگێك هێشتمەوەو کردمە بیانوو رامەکێشا هەتا دوومانگیش پێم نایە سێ مانگییەوە، بەڵام بەزۆرو ترسی ئەو ئاخرییەکەی هەوڵی لەناوبردنمدا شەوێکیان زۆر ناڕەحەت بووم بەپەلە سەعات یەك بوو چوومە خەستەخانەی ئەهلی وتیان لەبارت دەچێتو سبەینێ سەعات (10)ی سەرلەبەیانی وەرە بەبەنجی گشتی بۆت دەربهێنین، بەیانی لەگەڵ ئازاددا شەڕێکی گەورەمبوو، نازانم لەسەرچیبوو (خۆ ئەوەندەمان شەڕکردووە نازانین کامە بۆ چییەو چی بۆچییە) لەڕاندا پەلی خوشکەکەم گرتو چوومە خەستەخانەی منالبوون لەڕاڕەوەکە بەچیچکانەوە خەمبار دانیشتبووم چاوەڕوانی بەڕێوەبەری خەستەخانەم دەکرد، ئازاد هاتەبەردەمم وتی هەستە بابچینەوە خەستەخانەکەی شەوێ ئێستا ژووری نەشتەرگەرییان ئامادەکردووەو چاوەڕوانی تۆن شوورەییە بابڕۆین منیش هەستام رۆیشتم لەگەڵیاندا کاتێك لەبەنەج هەستام بەدەم گریانو پێکەنینی خۆمەوە، دەمێك شێت دەمێك ئاقڵ، وامدەزانی هەربەیانی زووەو چاوەڕوانی بەڕێوەبەری خەستەخانە دەکەم.

پاش ئەوەی بەتەواوەتی هەستامەوە پێیانوتم دووانەکەت کوڕبوون یەکێکیان مردبوو، بەڵام ئەوی تریان زیندوو، دکتۆرە (ن) لەشوشەیەکدا هەڵیگرتووە، ئەوەندە بچکۆلە بوون بەقەد پەنجەگەورەت بوون ئەوکاتە بەدڵ گریام، زۆر گریام ئێستاش دڵم پڕە بۆیان ئەو هەستەم بیرناچێتەوە کە یەکەم سات بوو زانیم سکم منالێکی تێدایە، چەند منالی ترم هەبێت بەیەکەم هەست نابێت وابزانم لەناوبردنی هەستێکی وەها جوان بەسە بۆ ئەوەی هەتاهەتایە لەپیاوێك خۆش نەبیت، لەو بڕوایەدام ئەگەر خوا بەهرەیەکی وەهای بدایەتە پیاو بۆ ساتە چرکەیەکیش بێت هەرگیز ئازاد بیری لە لەناوبردنیانی نەدەکردەوە.

ئێستاش هەر بیریان دەکەم



هیلاکی

و. ئاواز ئەحمەد

هیلاکی یەکێکە لەسیفەتەکانی ئەم چەرخە، هەموو هەست بەهیلاکی دەکەین لەئەنجامی ئیشوکارو بەرپرسیی زۆری رۆژانەمان لەگەڵ کەمیی کاتی دیاریکراو بۆ پشوو کات بەسەربردن، بۆ نموونە خوێندکاران شەووڕۆژ بەخوێندن دەبەنەسەر، فەرمانبەرانیش تادرەنگانێ لەپشتی مێزێکەوە دادەنیشن بێ جووڵە لەسەر ئەو کورسیو بەردەمی مێزەدا وەنەوز دەیانباتەوە، یان زۆربەی دایکان کاتێکی دوورودرێژ لەدەرەوە خەریکی کارکردنن ئەوەش وایان لێدەکات ئیشوکارو داواکاریی ماڵومنالیان بخەنەشەو، هیلاکیی جەستەش دەبێتە هۆی تووڕەیی و دڵتەنگیی دەرئەنجام کاردەکاتە سەرتوانای مرۆڤ بۆ پەیوەندیکردن بەدەوروبەری و ئیشوکار بەڕێوەبردن بەشێوەیەکی راست و کاریگەر.

بەڵام لەم سالانەی دواییدا زۆربەی شارەزایان لەسەرئەوە ڕێکەوتن کە وەرزش و خواردنی بە بەرنامەو ڕێکوپێك گرنگە بۆ تەندروستیی لەش لەهەمووشی گرنگتر نووستنە کە ئەویش هۆکارێکی گەورەیە کە پەیوەستە بەتەندروستیی جەستەیی و دەروونیی و سۆزداریی مرۆڤەوە.

ئەگەر تۆش بەدەست ئەوجۆرە هیلاکییەوە دەناڵێنیت یان کەم خەوی ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە بۆ ماوەی هەفتەیەك پەیڕەو بکە، دەبینیت چۆن زیندودەبیتەوەو چالاکیی جارانت بۆ دەگەڕێتەوە، لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتیشدا فێردەبیت چەند ساتێك لابدەیت بۆ چالاکیی بەسوود.

*هەوڵبدە چەند سەعاتێکی پێش نووستن هێمن بە، کێشەکانی رۆژانە کە بەسەرت هاتووە بخەلاوەو یان لەبیر خۆتی ببەرەوە، شوێنێك لەماڵەکەدا بۆ خۆت دیاری بکە بۆ پشوودان وەك سووچێکی هێمن، لەوێدا دابنیشە بەتەنها بەدیار کوپێك شیری گەرمەوە، یان لەگەرماوێکی ئاوشلەتێندا پشوو بدە لەبەر رووناکی مۆمێکی کزدا.

*هەوڵبدە لەشەوو رۆژێکدا (7-9) سەعات بنوویت.

*لەجێگەکەتدا بەشێوەیەکی دروست رابکشێ بۆ نموونە لەسەر پشت پاڵ بکەوەو چاوت دابخە، هەناسەی قووڵ هەڵبکێشە، تا ماسولکەکانت بحەوێنەوەو خەمووهیلاکیی کێشەکانی ئیشو ماڵو هاوڕێکانت بیر بچێتەوە.

*هەموو شەوێك لەهەمان کاتی دیاریکراودا بچۆرە ناوجێگەوە، تەنانەت ئەگەر یەکسەر خەویشت لێنەکەوت، بەهەمان شێوە بەیانیانیش کاتێکی دیاریکراو دابنێ بۆ لەخەوهەڵسان، تاجەستەت لەسەر بەرنامەیەکی دیاریکراو رابهێنیت.

*هیچ ناڕەحەت مەبە ئەگەر بەیانیان خەو بەسەرتا زاڵبوو، لەوانەیە کەمێك لەشت خاوبێت کە هەڵدەستیت، بەڵام ئەوەش نامێنێت و چالاکییت بۆ دەگەڕێتەوە پاش خەوێکی هێمنی شەوی رابردووت.

لەئەنجامدا

زەماوەند لەڕێگەی تەلەفۆنەوە بۆ؟!

ن: کنێر عەبدوڵڵا

یەکگرتنی ژن وپیاو بۆ پێکهێنانی ژیانی هاوسەرێتی بناغەیەکی سروشتی و بەهێزە بۆ مانەوەی رەگەزی مرۆڤایەتی، کە خۆی لەپێکهاتەیەکی کۆمەڵایەتیدا دەبینێتەوە ئەویش (خێزان)ە، جێی نیگەرانییە لەکۆمەڵی ئێمەدا زۆرجار ویستی تاکەکان لەژێر دووجۆر فشاردا خۆی دەبینێتەوە، یەکێکیان راستەوخۆ لەسەر ئەوانەیە کە بەزۆر ژن دەهێنن و جۆرێکی دیکەیان ناڕاستەوخۆ ئەوجۆرە فشارەیە کە بەهۆی جۆری پەروەردەکردنەکەوە لەناخماندا خۆی چەسپاندبێت و ئیرادەی سەربەخۆیی تیا سڕیونەتەوەو تەنانەت پێکەوەنانی خێزانیشمان پەیوەست دەبێت بەکۆمەڵێك پێوەرەوە کە لەناخماندا رەگی داکوتاوە، هەربۆیە ئەو پێوەرانەی کە کوڕان وکچانمان بەر لەپێکهێنانی خێزان، رەچاوی دەکەن خۆی لەجوانی و بەرژەوەندیی و دەوڵەمەندیی و بنەماڵەییدا خۆی دەبینێتەوە، لەهەموو ئەمانە ترسناکتر کە بۆتە ویستگەیەکی چاولێکەریی دیاردەی شوکردنە بەکوڕە هەندەرانیی کە چەندین شێوازی جۆراوجۆری لەخۆگرتووە، یەکێك لەوانە ئەوەیە کە کوڕەکە لەهەندەرانەوە وەلام بۆ ماڵی باوکی دەنێرێت بۆ دەستنیشانکردن و ئامادەکردنی کچێکی پڕ ئەو سیفەتانەی کە خۆی دەستنیشانی دەکات ئەمە جگەلەوەی بەر لەڕۆیشتنی مەراسیمی ئاهەنگی شەکراوخواردنەوەو مارەبڕینیشی بۆ سازدەکرێت و لەهەمووی سەیرتر ئەوەیە کە لەجیاتی کوڕەکە زۆرجار کورسییەکی بەتاڵ دادەنرێت یان باوکی کوڕە دادەنیشێ بەتەنیشت بوکێوە، ئەمە جگەلەوەی هێشتا کوڕوکچەکە یەکتریان نەبینیوەو بەهیچ شتێکی یەکتری ئاشنانەبوون یان جاری واهەیە بەوێنە یەکتری دەناسن، ئەگەرچی ڕێککەوتووە کاتێك کچەکە دەگاتە هەندەران و کوڕە پێشوازیی لێدەکات پەشیمان دەبێتەوە بەپاساوی ئەوەی کە لەوێنەکەدا بەوشێوەیە نەبووە، یان لەشێوەیەکی تردا ئەو زەواجە رووەدات ئەویش کاتێك کوڕەکە خۆی بەسەردان دێتەوەو کچان خۆیان دێن بۆ سەردانی کوڕەو ئەمیش دەگەڕێت و جوانترینیان دەستنیشان دەکات بێ لێکدانەوەی هیچ پیوەریکی تر... لەهەموو ئەمانە سەرسامتر کە ئیستا باوترین شیوەی زەواجی لەوجۆرەیە شوکردنی کچانە بەکورە هەندەرانی لەریگەی فاکس یان تەلەفۆنەوە نموونەیەکی لەوەم بەچاوی خۆم بینی ئەوکاتەی دەمویست لەریگەی نووسینگەیەکی تەلەفۆنەکانەوە تەلەفۆنیك ئەنجامبدەم، هەرچەندە نەمتوانی تەلەفۆنەکە ئەنجامبدەم لەبەر قەرەباڵغیی، کاتیك پرسیارمکرد خاوەنی نووسینگەکە پییراگەیاندم بەوەی کە رۆژانە کچەکەو ماڵی باوکی بەیاوەری (مەلا)و دوو شاهید دین بەتەلەفۆن کچەکەیان مارەبکەن کاکی (مەلا)ش ئەوەی لەسەرێتی بەتەلەفۆن بەئەنجامی دەگەیەنیت و عەقدیکی (زەواج)ی بەدلی خۆیان دەخاتە دەستەوە، نکۆلی لەوەدانییە ئەم چەند شیوازە بەهاوسەریکردنە جگەلەوەی خۆی لەشیوەی بازرگانی پیکردن و بەرژەوەندیدا دەبینیتەوە شتیکی دیکە ناگەیەنیت، ئەوکاتەش بەپیی بەرژەوەندییەکان پیوەرەکانیشی دەگۆرین بۆیە لەوکاتەشدا پیویستە کچان هەموو شیوازیکی مامەلەپیکردنیان بەلاوە ئاسایی بیت بۆیە جیی خۆیەتی بپرسین ئەم شیوە شووکردنە بۆ؟!و ئایا دەزانن بەچ ئاقاریکیاندا دەبات؟! یان ئایا ئەو شیوازە بێ پیوەرییەی کە هەلیدەبژیرن بۆ پێکهێنانی خێزان ئەبێتە ئەو جێگە هێمنەی کە کونجی رازەکانی ژن ومێردبێت؟!...هتد

لەم روانگەیەوە کچان وکوڕان پێویستە لەوە دڵنیابن زیانمەندی راستەقینەو راستەوخۆ کە بۆ ژیانی هاوسەرێتی خۆیانی هەڵدەبژێرن تەنها خودی خۆیان دەبێت بەدەر لەهەر کەسێکی دیکە، بۆیە زۆر گرنگە دوربن لەو شێوازانەو خۆشەویستی کە لەسەر بنەمایەکی ئاستی وشیاریی و رۆشنبیریی و نزیکی لەڕووی بیرو بیرکردنەوەو پێوەری پرۆسەی ژیانی هاوسەرێتییان بێت، چونکە تا نەچنە ناو ژیانی هاوسەرییەوە ئاستی رۆشنبیریی و کەسێتی بەرامبەر تاقی ناکەنەوە، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك سیفەت هەن لەمرۆڤدا شاراوەن و بەهەڵسوکەوتی بەردەوامو رووبەڕوو نەبێت دەرناکەوێت، بۆیە دەرئەنجامی ئەو پێوەرە هەڵانە دەبێتە هۆی زۆربوونی کێشەی خێزانی و بەلێك جیابوونەوەیان کۆتایی پێدێت.

تەنها ئەوە ماوە بڵێم ئەو کوڕانەی لەهەندەرانەوە بیر لەکچانی ئێرە دەکەنەوە لەخۆپەرستیانەوەیە کە دەیانەوێت کچێك بێنن تەنها مولکی خۆیان بێت و بەس خۆیان، ئەگینا کچی کورد لەوێش زۆرە، بەڵام بەمەبەستی ئەوەی ژیانی هاوسەرێتیان پێکەوە بنێن بەگونجاوی نازانن بۆ خۆیان، بۆیە دەڵێم هەر کاتێك عەقڵ پشتگوێ خرا یان سڕایەوە لەبەردەم پێوەرە باوە چەسپاوەکانی ماددەو بەرژەوەندیی و جوانی و بنەماڵەدا ئەوکاتە سەرکەوتنی پرۆسەکە مەحاڵدەبێت.

من و ئۆ

تەلەفۆن راستییەکەی بۆ دەرخستم

مێردەکەم لێم تێناگات

بەڕێکەوت و لەڕێگەی تەلفۆنەوە بۆم دەرکەوت کە مێردەکەم یەکیکی تر دەناسێت، هەستکردنم بەرووخان زۆر قورسبوو کاتیك کە هەندیك شتم بەدیکرد کە هیچ کاتیك

بەخەیالمدا نەدەهات لای مێردەکەم رووبدات، من کاتیك پەیوەندیی هاوسەریم لەگەڵ بەست تەنها ئەوەبوو کە رەوشت و هەلسوکەوتی زۆر جوانەو چاو لەدەرنییە، لەهەمووی قورستر کاتیك رووبەرووم کردەوە خۆی لی گیل نەکردو زۆر بەهیمنی پییراگەیاندم و وتی بەلێ یەکیکی تر دەناسم زۆر لەتۆ جوانترو رووخۆشتر، کە ئەوەی وت هەست و کەرامتمی زۆر بریندارکرد زۆر بیزاربووم، هەستم کرد ژیانم کە لەگەلیدا هەلبژاردووەو بۆ دواروژیکی خۆش و خیزانیکی بەختەوەر کۆتایی هات دوای ئەوە دەرگای دڵم داخست و نەمزانی چۆن بەردەوام بم لەگەڵ پیاویك دەستی بریوم، بۆیە لەساتیکی زولم و بریندارکردن بۆ کەسی من بریارمدا ماڵ جیهیلم و لیی جیابمەوە، ئەوەبوو گەرامەوە مالی باوکم.

دوای دوو رۆژ مێردەکەم هات بەشوینمداو داوای لیبوردنی لیکردم و سویندی خوارد کە بیری کردۆتەوەو پەشیمانە لەو رەوشتە نابەجییەی و هیچ کاتیك ئەوە دووبارە نەکاتەوە، بەڵام دوودلی و گومان تاسەر ئیسقان کاریان لیمکردوەو نازانم بروا بەقسەی یەکەمی بکەم یان دواقسەی.

ژنەکەم لیم تیناگات

من پیاویکی رووخۆشم و بەتەبیعەت و بوونەوەر کەسیکی رۆمانسیم، ژنەکەشم پیچەوانەی منە، کەسیکی رەق و زاڵ کەسیتییە، من بۆیە کردمە هاوسەرم لەبەرئەوەی وای پیشاندام کە حەزی لەمجۆرە کەسیتییەی منەو ئیمە دووکەسی تەواوکەری یەکترین بۆ دروستکردنی دواروژیکی خۆش و هەریەکەمان کەمیی ئەوی تر پردەکاتەوە، بەڵام کە چووینە ژیانی هاوسەرییەوە، سەیردەکەم پیکەنین ریگەی نادۆزیتەوە بۆسەر لیوەکانی و ناتوانم بۆ هیچ شتیك رەئی وەربگرم، چونکە هەموو کاتیك بیروای ئەو باشترە لەگفتوگۆماندا، هەربۆیە دوورکەوتمەوە لەهەموو جۆرە باس وخواسیك لەگەلی، ئەگەر بوونی منالەکەمان نەبوایە ئەو ئارەزووەیم بەجێ دەگەیاند بەجیابوونەوەمان، بەڵام لەدواروژی منالەکەم ترسام، بۆیە هەستی خۆمم شاردەوە لەپیناو پاراستنی ماڵ و منالەکەم، هەر بەراستی هەولدەدم بیرکردنەوە لەژنی دووەم لەمیشکمدا بسرمەوە، بەلکو ژنەکەشم رای بگۆریت بەرەو باشتر، من داوای لیناکەم نموونەیی بیت بەڵام ئەو مافەم هەیە بیبینم پیبکەنیت جارناجاریك، کەمیك واز لەو رەقییەی بهینیت و بریاری یەك لایەنی نەبن، ئیستا من لەنیوان دوو بەرداشدام، لەبەر کچەکەم ناتوانم لیی جیابمەوەو ناشتوانم بەمجۆرە لەگەلی بەردەوامبم، چونکە منیش ئینسانم رەنگە ئەوەی لەژنەکەممم ئەوێ لەیەکیکی تردا بیدۆزمەوەو دلنیاش نیم لەوکاتەدا پیشوازیی لەو کەسە نوییە نەکەم.