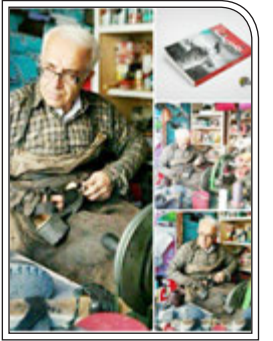


ناوهر استه‌کاتی مانگی گولانه و له شاری سسته له‌گه‌ل هاورنیه‌ک دانیش‌توین. کتیبکی تازم ده‌دانه ده‌ست و ده‌لی چاپکراوی نویسه. لئی وهرده‌گرم، له‌سهری نووسراوه «ته‌نزیه»، «خالو ره‌وف». ده‌یکه‌مه‌وه و چهنه‌ل لاپه‌ره‌ی هله‌ده‌مه‌وه. تمه شیره‌ی سه‌روه یه‌ک له‌و لاپه‌رانه‌یه و چونکه شیره‌که‌ی ماموستا پهبش‌تویشم خوتندوتسه‌وه....



نظر سه کارشناسی درباره بهداشت و سلامت روان

همه ساله از طرف سازمان بهداشت جهانی روز ۱۰ اکتبر (۱۳ مهر ماه ۹۹) روز جهانی بهداشت روان و ۹ تا ۱۵ اکتبر (۱۸ الی ۲۴ مهر ۹۹) را هفته سلامت نامگذاری کرده است و این مناسبت ها فرصتی است تا نگاهی دوباره به وضعیت بهداشت و سلامت روان در جهان و ایران در شرایط و...



# سایه دولت بر تکمیل زنجیره‌ی ارزش

۲ ص

**تیتراها**  
**تجرب در قاب شبکه استانی کوردستان**  
[اجلال قوامی]

**چراکانی نیشتمان**  
[جهلال کوردستانی]

**بو ما ئاوا بیه هه‌میشه‌یه کانی**  
[ئهنجو مهنی فرهنگه‌نگی-ئهدبیبی مهربوان]



**سخن لوونگه**

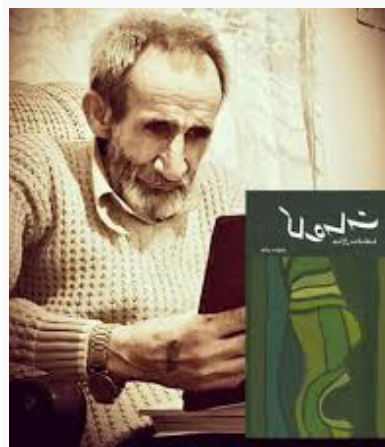
سیاست آموزشی کج دار و مریز



[علی سهرابی]

در این روزهای غریب کرونایی، انگار همه چیز ناپایدار گشته و همه ی گزینه ها جهت رتق وفتق امور روی میز زمان قرار گرفته است. گویی کسی نمی تواند به یقین برنامه ی مدونی برای کاری، وزارتخانه و سازمان و نهادی خاص تدارک ببیند. سیلاب کرونا مسدود در حال فروریختن پایه های سست تصمیمات مدیریتی است. کرونا مدیران بی برنامه و سیاستمداران ضعیف و اقتصاددانان سرگشته را بهتر از همه وقت برملا کرده است. به گونه ای که وزارتخانه ای عریض و طویل چون آموزش و پرورش نیز نه تنها توان

## گه‌لاریزانی خه‌فته‌باری ئه‌مسال نیشتمانی هه‌ژاند



گه‌لا، گه‌لا قه‌لمه‌کانیک که دل‌بان بو‌گه‌شه‌سه‌ندنی‌ده‌ب، فره‌هنگ، سه‌ره‌ریزی و ئازادی کوردستان سالها هانیا دده‌با به‌داخه‌و له‌لیدان‌که‌وت، ئه‌وانه‌واله‌هه‌موو شالا‌وه‌کانی کۆرژنا جزوواجۆره‌کانی ده‌ور و به‌رمان تووشی مه‌ترسی نه‌ده‌بوون و هه‌ستی هونه‌ریان بو‌خۆشه‌ویستی کوردستان له‌لیدان نه‌ده‌که‌وت و هانده‌ری توێژه‌به‌هه‌سته‌کان و نه‌مامه‌بالا به‌رزه‌کانی نیشتمان بوون، ئه‌و ئازیزانه، به‌که‌یه‌که‌له‌داره‌کانی خه‌زه‌لوهر لیدراو دا به‌رواله‌ت داده‌که‌ون و داکه‌وتن، ئه‌وانه‌وا دۆخی ئه‌نفال و ژینوساید و هه‌تا دیکتاتۆریه‌کانی کورد کوژی سه‌رده‌م دامه‌زاندنی سیداره‌وه‌بندیکه‌کان، به‌رگری له‌تیکۆشانه‌کانی به‌هه‌ستیانی له‌شوینه‌په‌نگینه‌کانی کوردستان نه‌کرد، راوستان به‌شهری هه‌تاهه‌تایی خۆیان دژ به‌ره‌شایی و هه‌ریمه‌نه‌کانی گه‌وره‌و چکۆله، نه‌چمیان و ئامانجیان به‌رزکردنه‌وه‌ی قامه‌تی به‌ریزی کوردستان و شه‌کاوه‌بوونی ئالای خۆشه‌ویستی گه‌لی نیشتمان په‌روه‌ی کورد بوو. ئه‌وانه‌درێژه‌یاندا به‌چراکانی نه‌کوژراوی میژووی نه‌ده‌ب و که‌لتووری کوردستان که‌وه‌کوو که‌سه‌ایته‌کانی تری پیشوو، پرووناکی میژوی کوردیان پارگرتوو. کۆچی دوایی گه‌وره‌کانیک و هه‌کوو کاک مه‌م بوتانی، نجم‌دین که‌ریم، مه‌هاباد قه‌ره‌داخی، ع.ع. شه‌ونم و جه‌لالی مه‌لکشیا په‌ژاره‌یه‌کی دیکه‌ی به‌سه‌ر په‌ژاره‌کانی هه‌رمانی کوردستاندا پزاند. گه‌لی به‌شه‌ره‌فی کوردستان تیکۆشه‌رانی هونه‌رمه‌ند و قه‌لم به‌ده‌ستی نیشتمانه‌روه‌ی خۆی له‌بیر ناکات. ئیهمه‌یش وه‌کو تا‌میک له



قه‌لم به‌ده‌ستانی کوردستانی پۆژه‌لات پرسه و سه‌رخۆشی خۆمان ئاراسته‌ی گه‌لی به‌شرف و به‌مه‌اله‌ی خه‌م باری کوردستان و دلپه‌رۆشه‌کانی ئه‌و ئازیزانه‌به‌گه‌ستی ده‌که‌ین، هه‌روه‌ها، دل‌نیا‌ین ئه‌وان خۆشه‌ویستی نیشتمان و خه‌لکن و گو‌له‌هه‌میشه‌یه‌کانی گولزازی ئه‌ده‌ب و فره‌هنگ کوردوارین که‌نامرن و زیندوون.  
«کۆپی به‌رتۆبه‌رانی دووه‌فته‌نامه لوونگه‌و ئه‌ندامانی ریکه‌خراوه‌ی مه‌جازی ئه‌ده‌بسی، هونه‌ری و فره‌هنگی نیگای کوردستان»

انگلیسی را با ما بیاموزید

**مرکز زبان دخترانه آوینا**

دوره های ترمیک و مکالمه

خردسال   میانسال   بزرگسال

**کلاس های ویژه بانوان**

**TOEFL**   **IELTS**

با حضور اساتید مجرب و مجهز به امکانات آموزشی نوین

آدرس: بلوار دو باندی دگران، خیابان یاسا، شهرک دادگستری

۰۹۱۸ ۸۷۸ ۷۸۷۶ - ۳۳۷۳۵۹۳۵



## پیکر تراشی

و موجب تعدیل تاثیر قندی غذا می شود نوع محلول آن هضم کربو هیدرات ها را کند می کند و به افزایش کمتر قند خون منتهی می شود غنی ترین منابع فیبری عبارت اند از عدس، جو دو سر، گندم چاو دار، میوه و سبزیجات است. شکل نامحلول که بیشتر در نان سبوس دار و غلات صبحانه سبوس دار، ماکارونی، گندم کامل، برنج قهوه ای و سبزیجات یافت می شود، به حفظ سرعت انتقال غذا از معده کمک می کند و مانع از بروز بیوست و مشکلات روده ای می شود.

### رادیکال های آزاد چیست ؟

رادیکال های آزاد اتم ها یا مولکول هایی با یک الکترون جفت نشده اند و پیامد همیشگی ناشی از سوخت و ساز طبیعی و تولید انرژی در بدن بشمار میروند. با رسیدن یک الکترون از مولکول های مجاور خود به آسانی رادیکال های آزاد دیگر را تولید میکنند. قرار گرفتن در معرض دود سیگار، آلاینده ها، دود آگزوز، نور یووی و استرس تولید آن ها را افزایش می دهند. مقادیر زیاد رادیکال های آزاد بالقوه برای بدن زیان بار است تصور بر این است که رادیکال های آزاد برای سلامتی مضر است و بسیاری از سرطان ها، پیری و درد عضلانی پس از فعالیت ورزشی است زیرا رادیکال های آزاد مهار نشده به



رسیده است پس باید شخص در روزمره زندگی و برنامه غذایی تجدید نظر ویژه ای بنماید با اهمیت دادن به ورزش و در دستور کار قرار دادن آن در زندگی و اهمیت بالایی که ورزش در زندگی دارد می توان با تنی سالم زندگی سالم نیز داشت که قبول بزرگان اندیشه سالم در بدن سالم و در این میان اهمیت غذاهای سالم و با کیفیت و چگونگی مصرف آن ها می تواند این روند رشد را بهبود بخشد

**فیبر مصرف کنیم.**

فیبر خوراکی اصلاحی است برای توصیف کربو هیدرات های پیچیده ای که در گیاهان یافت می شود و در برابر هضم مقاوم است. این فیبرها عبارتند از سلولز، بکتین، گلوکان، اینولین، و گوار. دپارتمان سلامتی، مقدار مصرف روزانه فیبرها را ۱۸ تا ۲۴ گرم در روز توصیه کرده است. متوسط دریافتی روزانه بریتانیا ۱۵.۲ و ۱۲.۶ گرم در روز به ترتیب برای مردان و زنان است. فیبر به عملکرد مطلوب دستگاه گوارشی کمک میکند وزن بدن و سلامت کلی بدن باشد.

## تجر در قاب شبکه استانی کوردستان

جا خوش کرده و هر روز قاب این شبکه تنگ و تنگ تر می شود. ممنوعیت نمایش سازهای موسیقی و پخش مراسم مداحی که در آن به عقاید اهل سنت توهین و بی احترامی شده بود نگاه ها را به سوی خود جلب کرد. اینکه ممنوعیت پخش سازهای موسیقی یک رویه در صدا و سیما است شکی در آن نیست اما در این سال ها این رویه مرسوم در شبکه استانی چندان به نظر نمی آمد و توانسته بود حداقلی از نیازهای مخاطبان خود را در حوزه موسیقی برآورده کند که البته خالی از نقد نبود.

اما پخش یک مراسم که به توهین و لعن و نفرین به عقاید مردم این دیار آراسته شده بود بار دیگر زخم کهنه ای را تازه کرد و نمک بر آن پاشید. دانستن توهین ها بی احترامی ها امر غربی نیست اما بخش این سخن برنامه ها از یک شبکه و انتقادات رسانه های کافذی و شبکه های اجتماعی غیر از خود شبکه استانی کوردستان بود. در طول ۱۹ سالی که از آغاز به کار شبکه استانی کوردستان می گذرد، خروجی آن چندان رضایت بخش نبوده است هر چند در دوره مدیریت قبلی آن برخی گشایش ها در حوزه موسیقی و تغییرات جدی و کیفی را شاهد بودیم. در این روزها دو اتفاق در شبکه استانی کوردستان حادث شد که نشان می دهد شیوه های واپس گرایانه و متجرانه در آن



[ سعید نادری ]

«بخش پایی»

اکثر قریب به اتفاق این دست چربی سوزها موجب عوارض ناخواسته بسیار بدی بر اندام های داخلی نظیر کلیه و کبد شده و در برابر چربی سوزی دور اندام ها سبب اختلال در کار کبد و کلیه و به الطبع سایر اندام ها خواهد شد که در آینده ای نه چندان دور شخص مبتلا به انواع بیماری ها فشار خون و استرس در گشت چربی ها خواهد شد که در این میان استرس بدترین ضربه را از نظر روحی به مبتلایان وارد خواهد آورد.

استرس می تواند نقش بسزایی در بروز انواع بیماری ها و تضعیف سیستم ایمنی داشته باشد و این امر امروزه به اثبات



# نظر سه کارشناس درباره بهداشت و سلامت روان

جامع باشد. اگرچه در بینش روان تحلیلی فریود تصور انسان سالم و کامل، رؤیایی بیش نیست.

### مهارت های ضروری

#### برای زیستن در خویش



◆ امید مهتاب - روانشناس بالینی

در دورانی خودپره زندگی میکنیم. روزگاری که اگرچه در تاریخ بی سابقه نیست و در ادواری از تاریخ شیوع بیماری های همه گیر، زندگی را به کام مردم تلخ کرده است، اما پیداست که همیشه مردم تهدیدست و بینوا، در چنین مواقعی، زندگی برایشان فاجعه بار خواهد بود. برای نمونه در دوران خسرو خان اردلان، شیوع وبا مرگ هزاران نفر را فقط در شهر سنندج در پی داشت بلکه خانواده های اشراف هم که خود را در بخش هایی از آبیتر قرظینه کرده بودند، از جمله خود شخص والی نیز با همه تدابیر بهداشتی و درمانی به وبا دچار شد و فوت کرد. در روزگار ما با همه گیر شدن ویروس کرونا، همه جنبه ها و ابعاد زندگی را در سیاره زمین تحت تاثیر قرار داده است.

در ایران کرونا در شرایط شیوع پیدا کرد که تورم بالا و گرانی، فقر مردم و خانواده ها را به گرفتارهای مالی و روحی دچار ساخته است. بالا رفتن قیمت ها و تورم سرسام آور، به افزایش حاشیه نشینی، و دو قطبی شدن جامعه و نابودی طبقات متوسط و تبدیل آن ها به طبقات فرودست و فقیر انجامیده است. برای مشکلات روحی متوسط دیگر موضوع کاهش توان خرید اجناس لوکس مطرح نیست، بلکه خالی شدن سفره مردم از نان است. در چنین فضای متشنجی کرونا مشکلات روحی و عاطفی را در خانواده ها تشدید کرده است. توصیه به ماندن در خانه و عدم امکان مسافرت و گردش و دیدن بازدیدهای خانوادگی، آن هم به مدت طولانی و ناچار بودن اعضای خانواده به باهم بودن و خلوت های طولانی، به تنش های خانوادگی دامن زده است. واقعیت این است که بسیاری کسانی که تنهایی و خلوت را (که این روزها ویروس کرونا به افراد و خانواده ها تحمیل کرده) را بر نمی تابند،

ای به همراه نخواهد داشت و برعکس به تلاش ما در زندگی خواستار و جهتی خاص خواهد بخشید.

در مواجه با مورد سوم یعنی خواستگاه اجتماعی رنج، اصلاً برآن نیستیم که به حسابش بیابوریم. نمیتوانیم بفهمیم که چرا نباید مناسبات و لوازمی که به دست خودمان خلق و ابداع شده اند، زمینه ساز حفاظت و آسودگی هرچه بیشتری برایمان فراهم آورند نه اینکه عامل درد و رنج و سلب آرامش و آسایش روانمان باشند. در ظاهر به نظر می رسد که ما امروزه در فرهنگ خودمان، احساس خوب و خوشایندی نداریم. اگر فرهنگ را نظامی از ارزش ها بدانیم که توسط نهادهای موجود در جامعه و سازمان های سیاسی، قضایی، عقیدتی و اجتماعی تثبیت شده و درونی می گردد، باید اذعان کنیم که فرهنگ رایج و حاکم بر روابط انسانی مان نتوانسته فرد را در جامعه سعادتمند سازد. زیرا این فرهنگ آنچنان که باید نه از انسان در مقابل طبیعت محافظت کرده و نه به روابط میان انسان ها سامانی بخشیده است.

داریوش آشوری محقق و پژوهشگر حوزه فلسفه در کتاب «تعریف ها و مفهوم فرهنگ» می گوید: «انسان وضع دشواری دارد، زیرا انسان فرهنگ دارد... فرهنگ از مرگ و زندگی قوی تر است.» فرهنگ شاخص و معیار تمایز انسان از سایر حیوانات است. فرهنگ حافظه نرم افزاری در سیستم روابط افراد یک جامعه است. فرهنگ می تواند عاملی در راستای ایجاد روان پریشی و یا برعکس روانی در جهت ارتقای سلامت روان و روان آگاهی افراد

و عزت نفس، تغییر مثبت و نهایتاً حمایت های اجتماعی، حمایت های اجتماعی به مجموعه عوامل، شرایط و امکانات لازم که فرد را در مقابله با مشکلات زندگی یاری رسانده و محافظت می کند اطلاق می گردد. حمایت های محیطی و اجتماعی حداقل سه اثر عمده دارد:

اول اینکه استرس یا فشارهای روانی ناشی از شرایط نامطلوب را برطرف کرده یا کاهش می دهد. دوم، احساس کارایی و کارآمدی و خشنودی انسان را در جهت رشد فردی و اجتماعی افزایش می دهد. سوم، احساس امنیت و رضایت از زندگی (درونی و بیرونی) را در فرد به وجود می آورد. بنابراین برای اینکه هر چه بیشتر در راستای دستیابی به اهداف کاملتر و جامع تر سلامت فردی و اجتماعی گام برداریم لازم و بلکه ضروری است که از همه ابزارها و امکانات موجود و همکاری و هماهنگی میان تمامی عوامل تاثیر گذار در جامعه بعنوان یک سیستم مثبت و سازنده استفاده بهینه نموده تا با طراحی، برنامه ریزی و مداخلات همه جانبه به موقع و پیشگیرانه بتوان هم از بروز انواع مشکلات و بیماری های جسمی و روانی و اجتماعی پیشگیری نموده و هم پتانسیل و ظرفیت ها و توان موجود در سطوح مختلف فردی و اجتماعی را در راستای ارتقا سطح سلامت روان افراد جامعه شناسایی نموده تا با بکارگیری درست و اصولی آن ها بتوان به اهداف پیش بینی شده در در راستای یک جامعه سالم تر و مثبت تر همراه با آرامش لازم دست یافت.



### بهداشت روان از نگاه

#### روان تحلیل گری فرهنگی فریود



◆ مسلم شبرنگ - روانشناس عمومی

بررسی تاریخی و گذشته بهداشت روانی بشر نشان میدهد که آدمی در مقام غایت و مقصود زندگی، رویه ای دوسویه و هدفی سلبی و ایجابی داشته است. از یک سو خواهان دوری از درد، رنج و از سوی دیگر در طلب دریافت و احساس لذت و خوشی بوده است.

رنج و درد همواره بشر را از سه جهت تهدید کرده است. اول از جانب بدن، که حالتی رویه زوال دارد و ترس از بیماری و مرگ دائم همراه بشر بوده است. دوم اینکه از طرف جهان خارج و نیروهای بیرون از اراده ما، تهدیدی جدی و ویرانگر متوجه هستی و موجودیتمان بوده است، نیروهای ماورای طبیعتی که در طول تاریخ بر ما سختی می گردند و هستی ما را به خطر می اندازند.

جهت سوم درد و رنج انسان، رنجی است که ناشی از روابط با دیگر انسان ها متوجه هریک از ما می شود. این حالت سوم شاید درد و رنجش در بسیاری از مواقع بیشتر از سایر دردهاست. انزوای خودخواسته و یا دوری از دیگران، یکی از آسانترین راه های مقابله با رنجی است که فرد ممکن است از جانب دیگران داشته باشد. پناه بردن به مواد مخدر یکی دیگر از راه های دریافت بی واسطه لذت و دوری از هیجانات و احساسات ناخوشایند



[ تهیه و تنظیم : ناگو کورد نسب ]

### وضعیت سلامت روان در ایران



◆ منوچهر رعدی - کارشناس روانشناسی

همه ساله از طرف سازمان بهداشت جهانی روز ۱۰ اکتبر (۱۳ مهر ماه ۹۹) روز جهانی بهداشت روان و ۹ تا ۱۵ اکتبر (۱۸ الی ۲۴ مهر ۹۹) را هفته سلامت نامگذاری کرده است و این مناسبت ها فرصتی است تا نگاهی دوباره به وضعیت بهداشت و سلامت روان در جهان و ایران در شرایط و اوضاع و احوال کنونی افکنده و اهمیت و ضرورت توجه بیش از پیش به این پارامترها را مجدداً یادآوری و تاکید و گوشزد گردد. در یادآوری اهمیت و وضعیت سلامت روانی جامعه ایران همین بس که آمارهای مربوط به افرادی که دچار اختلالات، بیماری ها، مشکلات جدی و یا نسبتاً جدی روانی می باشند روز به روز افزایش و این روند در اشکال مختلف انواع و اقسام مشکلات، آسیب های روانی اجتماعی را به دنبال داشته

و هم چنین بنابر بیماری ها را از نظر تحمیل هزینه های بهداشتی، درمانی، روانی، اجتماعی و اقتصادی همراه خود دارد. از دیدگاه و منظر علم روانشناسی انسان موجودی است در ابعاد جسمی و روانی و اجتماعی که هر کدام اهمیت خاص خود را دارند همواره اعتقاد بر آن است که شکل گیری روان و شخصیت انسان ها حاصل و ترکیبی از این ابعاد است. اما آنچه در روانشناسی امروز بیشتر بر آن تاکید می گردد توجه هر چه بیشتر به اهمیت و نقش و تاثیر عوامل محیطی در شکل گیری شخصیت و بهداشت و سلامت روان افراد می باشد که به انجا و اشکال مختلف و در سطح خرد و کلان اثرات خود را نشان داده است. سلامت روان در واقع هماهنگی بین علایق و انتظارات در حوزه عمل، برنامه ریزی واقع بینانه برای زندگی و تحقق اهداف آن است. در میحت سلامت روان در سطحی وسیع و دامنه دار و عمیق به از نیازها و محیط و چگونگی برآورده ساختن نیازها و دستیابی به اهداف (کامیابی ها و ناکامی ها) در زندگی انسان و مشکلات افراد ناشی از عدم برآورده ساختن نیازها و ناکامی های ناشی از عدم دست یابی به اهداف و آرمان های زندگی مصونیت و احساس امنیت و سلامت روانی را تضعیف کرده و آثار و تبعات منفی زیادی را بر جای می گذارد. نخستین شرط سلامت روان، دارا بودن احساس امنیت روانی است. متأسفانه امروزه بنابه دلایل مختلف اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و بویژه اقتصادی افراد و جامعه دچار حس نا امنی روانی شده اند و وجود این احساس منفی و نامتناسب، خود اضطراب زا است و اضطراب هم خود از علل یا دلایل اصلی مشکلات روحی روانی و آسیب های اجتماعی است. فقر بیکاری، تورم گسترده و بعضاً غیر قابل کنترل، مشکل مسکن، حاشیه نشینی، بی ثباتی اقتصادی، سیاسی، اجتماعی، فرهنگی، از خود بیگانگی، بحران هویت، رشد شدید فردگرایی و ... همواره سلامت و بهداشت روان مردم را به شدت تهدید کرده و یک حس ناامنی و بی اعتمادی وسیع و دامنه دار را به وجود آورده است.

موضوع سلامت روان و ابعاد آن ارتباط تنگاتنگ و مستقیمی با چگونگی آرایه خدمات رفاهی و حمایت های اجتماعی دارد اهمیت این عامل و واقعیت های غیرقابل انکار از آن جا نمود پیدا می کند که امروزه در علوم رفتاری و روانشناسی تنها عدم وجود بیماری روان مطرح نیست بلکه ارتقا سلامت روان و رفاه روانی جسمی، روانی و اجتماعی مد نظر است. البته ارتقا سلامت روان هم جدا از پدیده های چند عاملی که در کنار یکدیگر و به موازات هم در سطح جامعه به عمل می پردازند نیست از جمله سازگاری و رفتار موثر، کنترل بر اعمال و رفتار خود، هویت شخصی، اعتماد به نفس

دو هفته نامه ی لووتکه در انتخاب و ویرایش مطالب آزاد است. مطالب چاپ شده لزوماً نظر گردانندگان آن نیست. گستره ی توزیع دوهفته نامه ی لووتکه: استان های کوردستان، کرمانشاه، آذربایجان غربی و ایلام می باشد. «پشتیبانی از نثریات مستقل و مردمی یک ضرورت فرهنگی است. کمک های مالی و همیاری خود را به حساب دوهفته نامه لووتکه عابر بانک تجارت ایرج عبادی به شماره کارت: ۱۶۹۲-۰۵۰۰-۸۳۱۰-۵۸۵۹۰۰ واریز نمایید.»

# ستراتیژ بو کونترۆلکردنی جه ماوهر و کۆمه لگا له لایهن دهسه لاتوه ..



[ نۆم چۆمسیکی ]

[ وەرگێژان - گهیلان عهباس ]

1- ستراتیژی سه رنجرانگی و یاری پیکردن (The strategy of distraction)
یه کێشک له ره گهزه سه ره کبیه کانی کۆنترۆلکردنی کۆمه لگا له ڕتی میدیاوه، بریتیه له گرتنه بهری ئهم جۆره ستراتیژه. ئهمهش به ئاراسته ی دهسه لاتی گۆڕینی رای گشتی له سه ره بابه ت و کێشه و گۆڕانکارییه راسته قینه کانی کۆمه لگا، که دهسه بزێری سیاسی و ئابووری دهیانخولقێتن، به سه رنجرانگیسانیان بۆ بابه تگه لێکی لاهوکی. ئهم ستراتیژه پشت ده به سستیت به کۆمه لێک و کێشک و میکانیزمی جیاواز و داتا و زانیاری یی که لک و ناراستی، بۆ به لاریاندرن و فریودانی کۆمه لگا به و ئاراسته یه که دهسه لات ده بخوارێت. واته ئه وه ی ده زگا کانی راگه یانندن بلاوی ده که نه وه و ته رووچی پێده که ن، هۆکاره بۆ دوورخسته وه ی خه لکی له که هیشته یان به راستی، له به رامبه ردا جۆرێک له رۆشنیری ساخته ده که یه یان به وه رگێر که نه ئیا خزمه ت به به رزه وه وندی و ئامانجی که سانی خاوه ن پێگه و دهسه لاتی ئابووری و سیاسیه ده کات. ته رگه لکی دیکه ی ئهم ستراتیژه خۆی ده بیته وه له ڕیگه گرتن له هاو لاتیان بۆ ده ست راگه یشتیان به زانیاریه ییۆسته کانی به واری ( ئابووری، ته که نه لۆژی، ساینکلۆژی، بایلۆژی، ژمیریاری..... )، چونکه ئهم هه نگاوه مه ترسی راسته وخۆ بۆ لایه نه به سه رسه رکان ده خو لقیته ی. (1) هه ولێده هه میشه رای گشتی به رش و بلاو بکه یته وه، دووریانخه یته وه له حه قیقه یی کێشه کۆمه لایه تی و فه رانه سیه سییه کان، به جۆرێک سه رنجی هاو لاتیان را بکێشه بۆ گرنگی پێدان به بابه ت گه لێکی یی بایخ، سه رقا لیان بکه یت به چه ند بابه تکی لاهوکی که هه یچ کاریگه ریه کی راسته قینه یان نه ییت، دوا جار جه ماوهر ( سه رقال، سه رقال، سه رقال) بکن به شیوه که که هه یچ کاتیان نه می ته ی بۆ بیر کرده وه و نه زانی سه رچاوه ی کێشه کان له کۆیه ئاره سه ده گرت، ته ئیا ته وه نده نه ییت که بیرکه نه وه له گه رانه وه بۆ ناستی ژانی نیو کێشکان و تیکه ل بوونه وه به نا ژه لکان. 2- ستراتیژی کێشه به خو لقیته .... دواتر چاره سه ری بۆ به ره روو

3- ستراتیژی سه رنجرانگی و یاری پیکردن (The strategy of distraction)
یه کێشک له ره گهزه سه ره کبیه کانی کۆنترۆلکردنی کۆمه لگا له ڕتی میدیاوه، بریتیه له گرتنه بهری ئهم جۆره ستراتیژه. ئهمهش به ئاراسته ی دهسه لاتی گۆڕینی رای گشتی له سه ره بابه ت و کێشه و گۆڕانکارییه راسته قینه کانی کۆمه لگا، که دهسه بزێری سیاسی و ئابووری دهیانخولقێتن، به سه رنجرانگیسانیان بۆ بابه تگه لێکی لاهوکی. ئهم ستراتیژه پشت ده به سستیت به کۆمه لێک و کێشک و میکانیزمی جیاواز و داتا و زانیاری یی که لک و ناراستی، بۆ به لاریاندرن و فریودانی کۆمه لگا به و ئاراسته یه که دهسه لات ده بخوارێت. واته ئه وه ی ده زگا کانی راگه یانندن بلاوی ده که نه وه و ته رووچی پێده که ن، هۆکاره بۆ دوورخسته وه ی خه لکی له که هیشته یان به راستی، له به رامبه ردا جۆرێک له رۆشنیری ساخته ده که یه یان به وه رگێر که نه ئیا خزمه ت به به رزه وه وندی و ئامانجی که سانی خاوه ن پێگه و دهسه لاتی ئابووری و سیاسیه ده کات. ته رگه لکی دیکه ی ئهم ستراتیژه خۆی ده بیته وه له ڕیگه گرتن له هاو لاتیان بۆ ده ست راگه یشتیان به زانیاریه ییۆسته کانی به واری ( ئابووری، ته که نه لۆژی، ساینکلۆژی، بایلۆژی، ژمیریاری..... )، چونکه ئهم هه نگاوه مه ترسی راسته وخۆ بۆ لایه نه به سه رسه رکان ده خو لقیته ی. (1) هه ولێده هه میشه رای گشتی به رش و بلاو بکه یته وه، دووریانخه یته وه له حه قیقه یی کێشه کۆمه لایه تی و فه رانه سیه سییه کان، به جۆرێک سه رنجی هاو لاتیان را بکێشه بۆ گرنگی پێدان به بابه ت گه لێکی یی بایخ، سه رقا لیان بکه یت به چه ند بابه تکی لاهوکی که هه یچ کاریگه ریه کی راسته قینه یان نه ییت، دوا جار جه ماوهر ( سه رقال، سه رقال، سه رقال) بکن به شیوه که که هه یچ کاتیان نه می ته ی بۆ بیر کرده وه و نه زانی سه رچاوه ی کێشه کان له کۆیه ئاره سه ده گرت، ته ئیا ته وه نده نه ییت که بیرکه نه وه له گه رانه وه بۆ ناستی ژانی نیو کێشکان و تیکه ل بوونه وه به نا ژه لکان. 2- ستراتیژی کێشه به خو لقیته .... دواتر چاره سه ری بۆ به ره روو

4- رووژانندی ههست و سهۆز زیاتر له هه عهقل (The emotional side more than the reflection)
زۆر کات لایه نی ههست و سهۆز داری مرۆف زال ده بیته به سه ر لایه نی عه قله دا، ئهمهش ئه وه ره گه زیه که راگه یانندن و میدیاکان ده توانن سه وودی لێوهر گرتن. رووژانندی ههست و سهۆز میکانیزمیکی کلاسیکیه، به کار هه نراوه بۆ بازه لێدان و به تکلر دهنه وه ی شه کردنه وه ی لۆژیکی و عه قلی مرۆف له باری به به ته کانه وه، دواتریش کوشتنی ههستی به خه بیی لای تا ک. به کاره بنانی گوزارشته سهۆز داریه جیاوازه کانی به واری ( ئاین، ئیته یما، داب و نه ریتی کۆمه لایه تی و پیرۆزییه کان...) هه میشه ڕیگا ده کاته وه بۆ رووژانندی ههستی ناوه شیاری

تا ک، تا گه یشتن به ناستییک که ئه وه بچوونه له بیر کرده وه و ناگایی ده وه سستیت، ئاره زووی ده کو ژیت و ههستی ترس و له تراوکی، له هه قهار و هه لسه که وتیدا ره نگ ده داته وه. 5- ستراتیژی دواخستن (The strategy of deferring)
په یی ستراتیژی یاری کردن به کات، ئهم ستراتیژه ڕیگه یه کی دیکه به له پشوا وه رگرتن و قبو لکردنی به یاره نه خوا زاره کانی دهسه لات له لایه ن هاو لاتیانه وه، به جۆرێک که دهسه لات پشنازیکی ده خاته روو، میدیاش له به رزه وه وندی سه وودی گهستی خو ئندنه وه وه رگرتنی بۆ ده کات، به وه پیته ی که ته گه ر ده وایه کی ئازار به خه شیش بیت به لام پیۆسته بۆ ناینده ی هه مووان. ئهم جۆره ستراتیژه پیۆستی به به زامه ندی هاو نه شتمانیا ن هیه له ئیستادا، بۆ پراکتیک کردنی ئامانج و پڕۆژه گه لێکی دیاریکراو له داهاتو دا. هه میشه هاو لاتیان جۆرێک له به زامه ندیا ن تیا ده بۆ قبو لکردنی به یاره کانی داهاتوو، وه قبو لکردنیان له ساته وه ختی ئیستادا، چونکه بۆ مرۆف ته گه ری قوربا نیان له ناینده،



هه رده م ئاساتره له قبو لکردنی قوربا نیه ک له کاتی ئیستادا. له لایه کی دیکه به م هه نگاوه له ئیستادا که ترین توانا ده خرتنه کار، دووه هه میش هه میشه لای هاو لاتیان هاو کێشه یه که هیه پیی وایه شه کانی سه به نی له وانیه ته مرۆف باشتر ده بن. به م جۆره ئاماده ساز کردن بۆ به یاره کان، واته چانس خۆ لادان له ناستی قوربا نیاندا یه داهاتو دا زیاد ده کات. له به رامبه دا تبه یه کردنی کات میدیاکان جۆرێک له ههستی را هاتن بۆ تا ک ده خو لقیتن، تا ناستی ته واز گونجا ندن له گه ل به یاره کان دروست ده بیته، لێزه وه هاو لاتیان به زامه نده یان سه وودی لێوهر گرتن. دواتر خۆ به سه ته وه دانی ئه وه پشها ته انه ی که له کاتی جبه جی کردن دا دینه گۆرێ. 6- ستراتیژی بانگه بۆ جه ماوهر وه ک ئه وه ی منداییکی به جیوک (Go to the public as a little child)
ئامانجی ئهم ستراتیژه بریتیه له بچو وکر دهنه وه ی بینه ره وه رگێر، ئهمه ییش له ڕیگه ی به کاره بنانی زمانی تیکه یشتی مندالان، به هۆی ڕی کلام و پڕوپا گنده کان

# پنجره

## گذری در انجمن ادبی مولوی کورد سنجد



[ ایرج عبادی ]

۲۹

نمونه پیوسته شیوازی به روه رده و فیکردنی چینه کانی خواره وه له خو ئندنگانا حکوومی و گه شته یان که له دوا که وتوو ترین و هه زار ترین ناستی به روه رده دا بیت، ئهمهش له و پشناوه ی که جۆرێک له دا به واری مه معرفیه یته ئارا وه، له ئیوان چینی خواره وه و سه ره وه دا. تا وه کو ئه سه تم بیت چینه کانی خواره وه توانای تیکه یشتیان هه بیت له به ره ی نه ئیته ی کانی پشکه ووتن و چۆ نه ته ی به رنو به ردنی کۆمه لگا که له ده ست چینی سه ره وه دایه. 8- هاندانی هاو لاتیان بۆ به باش زانی خرا به کان. (with mediocrity To encourage the public to complacent)
له م ستراتیژه دا ده زگا کانی راگه یانندن به بر سه رن له دا به زینی ناستی رۆشنیری گشتی و ساده کردنه وه ی دۆخی نه زانی و نه نجام دانی توان و خرا به کاری، ئهمهش واته هاندانی هاو لاتیان بۆ ئه وه ی خۆیان به گونجاوی دۆخی نه زانی و گه لیه ته ی و خرا به کاری هه لێو تر وه ک باشترین به ژاره. 10- ذایه تی خود و به یژ کردنی ههستی تاوانکاری (Self-blame strengthen)
له م ستراتیژه دا ده زگا کانی راگه یانندن کار ده کن له سه ر چاندنی رۆحیه ته ی هه مست کردن به تاوان و لاوازی لای هاو لاتیان، واته تا ک وا هه ست ده کات که خۆی به بر سه یاری به که مه له دۆخی دوا که وتوو ی خۆی، هۆکاری ئه وه به بر سه یاریه یه ییش ده گه رته وه بۆ لاوازی ناستی هوشیاری، که می زی ره کی و لاوازی توانا کانی. به م جۆره ش تاکیک دروست ده بیت که به ر له وه ی به کۆ سیستیک ی سیاسی و ئابووریدا بچته وه، به کۆ خۆیدا ده چته وه. هه میشه له ڕیگه ی هه مست کردن به که می و تاوانباری خودیه وه لومه و ذرایه تی که می خۆی ده کات. لێزه وه دۆخی ده ولته ی خه سوک دپته ئارا وه و ده ره نه نجامه کانی شی خۆی ده بیته وه له نگه ر بوون و شه کستی بزاونی کۆمه لگا، و هه ستانی جووله و نه مانی بۆ شایه ک بۆ شوێش و ده برینی ناره زایه تی گشتی لای هاو لاتیان. 10- ناسینی تاکه کان زیاد له وه ی خۆیان ده ناسن. (Getting to Know the individual than Know themselves)
له ماوه ی به نجا سالی را به ورو دا کۆمه لێک پشته وه چوون و گۆرانه کاری له ناستی زانسته جیاوازه کاند هاته ئارا وه، ئه وه به رده وامیه ش هه لچوونیککی گشتی هه نیا به ئارا وه له ئیوان مه معرفیه ی گشتی کۆمه لگا و ئه وه مه معرفیه یی که له ده ست ده سه ته بزیری ده سه لاتنار دا به و پش ئاراسته ده کات. چینی ده سه لاتنار (سیسته می سیاسی) به شتیوانی پشته وچوونی زانستی بایلۆژی و زینه ده وهرانی و ده رووناسی پراکتیکی، توانیوانه لایه نی شاره وای تاکه کان له رووی بو نیادی چه سه تی و هه زریه وه بۆ خۆیان به ده ربه خه ن، ته مه ییش وایکرد وه ده سه لات له گشت روویه کوه تاکه کان بناسن، زیاتر له وه ی که خۆیان خۆیان ده ناسن. به واتایه کی دیکه لێزه وه توانا و هه یزی کۆنترۆلی سیسته م زۆر زیاتر ده بیت له وه ده سه لاته ی که تاکه کان به سه ر خۆیاندا هه یانه.!

چیرۆکی زۆر کورت ( خه رهن دی مه رگ- ۱۹۹۲ )
زۆمان درز- ۱۹۹۷، که وه شه نی به یکه رانه یکی تهر- ۲۰۰۳، میری ناوایی وه رزیر- ۲۰۰۷، وازه ی کانی ره شه گۆم- ۲۰۱۰ )
به خه شانه شه عری شیوه ن ( هۆ، تاکه برا- ۲۰۰۷، گلگۆی په نگران- ۲۰۱۶ )
- بۆتانی باداشته کانی خۆشی له دوو توئی سی کتییدا نووسیه ته وه.
خواه نی چه ند کتییککی تهر که له بواره کانی میژوویی و سیاسی و ئابووری کشتو کالی نووسیویه تی.
به هۆی ته وه و خزمه ته زۆره ی له بواری ته ده بی و رۆشنیری یادکه پشکه ش به گه له که ی کردوه، زیاتر له ۳۰ جار خه لاتی رێژنیانی پنه خواره. تاکه مه م بۆتانی له بواری کاری پشه یی و ڕیکخواره یشد، خزمه تیککی زۆری کردوه و تا کۆچی دوا یی سه رۆکی به کتییی نووسه رانی کورد بوو.
به داخه وه رۆژی ۲۵ تشرینی یه که می ۲۰۲۰ بۆ دوا جار چاوه کانی لیکناو چوه ره یزی سه ره وهرانی نه شتمانه وه. درودی ریز وه فاداری بۆ گیانی پاکسی کاکه مه م بۆتانی، ئه وه یپاوه که له ڕینی قه له مه که یه وه خزمه تیککی زۆری ته ده بی و رۆشنیری پشکه ش کردو شوین په نجه ی دیاره به پاکسی و دلسۆزی و سه رراستی ناسرا وه وه ک قه له میکی توانا و نه مر له کوردستاندا.



# چراکانی نیشتمان

به شدار ی شوێنی کرده وه. هه ر له فاتنی لایه وه بۆتانی خویای و هه رش و خه شووسی بیه و، دواتر له ناو دنیای ته ده بیدا خۆی بینه وه و زۆره ی ژبانی بۆ په یامی پیرۆزی ته ده ب ته رخن کرد.
سالی ۱۹۵۷ یکه م چیرۆکی له گۆفاری (هه تاهای گیوی مریکانی بلاو کرده وه ئیدی به رده وام بوو له بلاو کردنه وه ی به ره مه کانی له و گۆفاره و گۆفاره و رۆژنامه کانی دیکه وه که ( هه یوا، ژین) و ته وانی تر. چیرۆکه کانی له سه ر پیازیکی نوێ ده نووسی و جیکه ی سه رنجی ته دیمانی و رووناکییان بوو، ئه وه له گه ل شاعیران و نه بیانی نوێخواز تیکه ل بوو، له وه سهۆنگه یه وه سالی ۱۹۷۰ له گه ل (حسین عارف، شه یتر کۆ بیگه س، جه مال شه ربا زێزی،



مالئاوا بیاوه مه رنه که یی نیشتمان کاکه مه م بۆتانی؟ کاکه مه یکی کوردستانی!
«جه لال کوردستانی»
کاکه مه م بۆتانی نارۆکی دیار و دره وشاوه ی ته ده بی و رۆشنیری کوردستانه، خاوه نی خه رمانتیک و شه ی چاپکراوه، که شوین به نجه ی رهنگیکی دیاره.
کاکه مه م هه خری سامی سه يد سلیمان ناوی ته واری ئه وه یه که به کاکه مه م بۆتانی ناسرا وه. به ره به یانی رۆژی ۱۰ی کانوونی دووه می ۱۹۳۷ له شاری کۆیه مه لبه ندی رۆشنیری و هه ونه ر له دایک بووه. به ره چه لکه خه لکی شاری (جیزیره ی) ناوچه ی (بۆتان) ی باکوری کوردستان، سامی باپیری له وه ی هاوتزه دنیا و گه وهره بووه، سامی فه رمانبه ری فه رمانگه ی پۆست و ته له فونی ده ولته ی عوسمانی بووه، بۆیه گواسته راته وه شاری هه ولێر و له وه بژاره دا خزمه تی کردوه، و له هه ولێریدا جیکه ی بوه و تا کۆتایی ژبانی له و شاره بووه تا کۆچی دوا یی کردوه و له مزگه وتی سه يد سلیمان له شاری جیزیره به خاک سپێردا وه.
فه رجه ی باوکی کاکه مه م، له هه ولێر خو ئندویه تی و بوه و به ما مۆستا، خزمه تیککی زۆری به خو ئندگارانسی کورد کردوه. ما مۆستا هه خری که سه یکی کورد په ره ره بووه و خو ئندگارانسی به گیانی نیشتمانه په ره ره ی گۆرش په ره ره ده کردوه، دژی زولم و سه ته می ده سه لاتداران بووه، هه ر بۆیه ش نه یانته شتوه