بوڅي ده څه وین وڅه وچ کاړیک ده کانه

سرته ندرو ستیمان ؟

خەڵك وا راهاتوون كە بڵێن مرۆڤ
زیندوو وەك پارچەی مەكینەی
هەمیشەجوڵاوە وایە. بەڵام ئەوە نازانن
كە پارچە مەكینەكە وەك مرۆڤ وایەو
هەمیشە پێویستی بە چاودێری و پاراستنە

محمد علی قەرەداغی
كردوویە بەكوردی

سەرپەرشتییەو تا کۆنتر بیّ زیاتر پێویستی بە پاککردنەوەو رۆنو گریزو گۆرینی هەندیّ پارچەی کۆنو سواوە . . ئەمەیش رێك وەك مرۆڤ وایەو شانەو پارچە وردەکانی لەشی مرۆڤ کە چوونە ساڵەوەو نزیکە سوواو پووان بوون لەشی مرۆڤ خۆی بە شێوەیەکی فیزیولوجی ئەو پارچانە دەگۆریّ ، یان مرۆڤەکە ناچار دەبێت بچێت بۆ نەخۆشخانەو بپرسیّ بزانیّ چی سوواوەو چی نزیکە لەکار بکەوێت تا فریایان بکەویّ ؛ چونکە مرۆڤ تا زیاتر ماندوو ببێت زیاتر پێویستی بە گۆرینی ئەو شانەو پارچانەیە . ئاشکرایشە هیلاکی ئاسایشی دەوێو ، تینوێتی بە ئاو دەشکێو ، برسی بە خواردن تێر دەبێو ، بێخەوی‌و خەوهاتن ، خەو دەرمانیەتی .

جا ئەگەر ئەم ئاڵو گۆرە نەبێت لەش تێکدەچێت‌و کێش‌و تەرازووی لەنگ دەبێت‌و ئەنجام باش نابێت .

هەندێك گیانلەبەر هەن دوو هەفتەی بەرگەی برسێتی دەگرن بەلام هەفتەیەك بیّ خەو هەڵناکەن . کە واتە (خەو) چیەو خەوی رێك‌و لەبار کامەیە ؟ کەم‌خەوی چی لیّ پەیدا دەبێت؟

لێك‌دراوەتەوە مرۆڤێك کە حەفتاو پێنج ساڵ بژی تێکرا نزیکی (٢٠) ساڵ لەو تەمەنەی بە خەودا دادەشکیّ . هەروەها بۆ زانایان دەرکەوتووە کە باشترین کاتی خەو خەوی زوو سەر لەئێوارەیە . وەك زانیویانە کە یەکێك لە شەوا شەش سەعات بخەوێت لە رۆژی داهاتوویدا پێویستی بە ئەرکێکی زیاتر هەیە تا بتوانیّ کارەکانی ئەنجام بدات‌و لە داهاتوودا بەرهەڵستی کەم دەبێت‌و بێتوانا دەبێت . دەرکەوتووە کەخەوی مرۆڤ لەگەلّ یەکێکی دیکەدا لەوە ناخۆشترە کە خۆی بەتەنها بخەوێت ؛ چونکە هەر جموجوولێکی هاوسەرینەکەی دەبێتە هۆی. ئەوەی ئەم بشلەژێنێو خەوی لیّ تێك‌بدا .

هەروەها بێخەوی دەبێتە هۆی ئاڵۆزی بیرو دەروونو تا لەش‌و بیری مرۆڤ ماندووتر بیّ خەوەکەی زەحمەتتر دەبێت ، هەروەها جێگەی زۆر نەرم‌وشلیش خەو لە مرۆڤ تێکدەدات‌و باشترین نوێن ئەوەیە نە زۆر نەرم‌و نە زۆر رەق بێت ، وە ماندوێتی ئەقلو بیر لە هەموو شت زیاتر خەو لە مرۆڤ دەتارێنیّ .

ئەوەیش روون بووەتەوە خەوی خۆش‌و لەبار ئاسایش ئەدا بە هەموو ئەندامەکانی لەش‌و بە گوێرەی پێویستی خۆیان دەیان‌حەوێنێتەوە ؛ دلّ کە لە کاتی بێداریدا لە دقیقەیەکدا (٧٥) جار لێدەدا لە کاتی نووستندا دێتە سەر (٦٠) جار ، پلەی گەرمی لەشی مرۆڤ لە خەودا دێتەخوارەوە ، هەناسەدان لە دەقیقەیەکدا لە (١٧) جارەوە کاتی خەو دێتە سەر (١٢) جار . وەك هەندێك جێگەی لەش لە کاتی نوستندا زیاتر خۆدەکەون‌و خۆشتر لەکار گەرم دەبن ؛ وەك (غوددە) ی عەرەقکردن‌و دەرکردنی ئەو زیادانەی لە کاتی کاردا لە لەشدا خڕدەبنەوەو رێگەی دەرچوونیان نیە .

زانایان دەربارەی خوێن پێشتر دەیانوت لە کاتی خەودا کەمتر هەڵدەقولیّ بۆ لای مێشك ، بەلام ئیستە لەو قسە پاشگەز بوونەتەوەو دەڵێن هەندیّ جار زۆر هەڵدەقوڵێو هەندێك جار کەم .

دوای ئەمانە با بزانین کەم‌خەوی لە چیەوە پەیدا دەبێت‌و ، ماوەی خەوی ئاسایی بۆ لەشی ساغ چەندە ؟ ئاشکرایە پزیشکەکان لە هەموو کەس زیاتر بە تەنگ لێکدانەوەی حالّی مرۆڤەوەن لە کاتی خەوو بێداری‌و ساغی‌و نەخۆشیدا ، دوای چاودێری‌و سەیرکردنیان بۆیان دەرکەوتووە ئەندازەیەکی دیاری‌کراو نیە بۆ خەوو هەرکەسیّ بە گوێرەی هەڵکەوتنی لەشی. خۆی دەخەوێت‌و کاتی مام‌ناوەنجی بەسەر کەسدا ناسەپیّ ؛ زەلامی وا هەیە رۆژی دە سەعاتی خەو دەوێت ، کچی هی وایش هەیە پێنج سەعاتی بەسەو دوای ئەوە کە لە خەو هەڵدەستیّ تێرخەوەو لەشی ئاسوودەیە ، جاری وایش هەیە دەبینین زەلامێك لە کاتی کارداو لە پشت مێزەکەیەوە خەو دەیگرێت‌و خەوەنوچکە (وەنەوز) دەیباتەوەو چاوێکی بۆ گەرم دەکات کەچی دوای ئەوە لەشی زۆر ئاسوودە دەبێت‌و ماندوێتیەکەی نامێنیّ .

زانایان لەم مەسەلە کۆڵیونەتەوەو ئەوەیان شی‌کرووەتەوە کە :

ئایا خەوی پچرپچر جێگەی خەوی سەرومر دەگرێت ؟ دوایی لەمەیشدا لە یەك قسەدا یەکنەکەوتوون‌و دەڵێن ئەمەیش بە گوێرەی هەڵکەوتنی لەش‌و بۆهاتنی‌و ، توانای لەش‌و بیری ساف دەبێت‌و تێکرا کاتی ئاسایی لە نێوان شەش تا حەوت سەعاتدایەو هەندیّ لەش بەم ئەندازە کە سەرومر بخەویّ تێرخەو دەبێت‌و کابرا بە تێرخەوی هەڵدەسێت ، وە هەندیّ کەس ئەگەر بە دوو جار هەر جاری سیّ سەعات بخەوێت تێرخەو دەبێت . ئەم شێوە نوستنە لە هەندیّ قوتابی زانکۆدا تاقی‌کراوەتەوەو دەرکەوتووە کە ئەگەر بە دوو جار – هەر جاری سیّ سەعات – بخەون لەوانە بە نیشات‌و تەواناو ئاسوودەتر دەبن کە سەرومر شەش سەعات خەوتوون .

خەو بارێکی (غەریزی)یەو هەموو گیانلەبەرێك پێویسی بە حەوە ، گیانلەبەر

ێخەو بکرێت دڕندەیەکی ترسناکی ێەردەچێت .

خەو لە مرۆڤ هەراس بکرێت لە ە بزەیەکی سروشتی بێبەش دەکرێت و لەم ێخەویەوە گەلێ نەخۆشی دەروونی و ۆزی بیری روون دەدات و هەندێ جار ێهۆشی و برسکانیشی لەگەڵدا دەبێت .

زەلامی بێخەو بینراوە خۆی کردووە بە سەرەکەیدا – کە لە نزیکی ماڵەکەیدا وەستاوە – و جل و بەرگەکەی داکەندووەو ـگی کردووە لە ژنەکەی نانی بۆ تێبکات بە حەیاڵی ئەوەی لە ماڵەوە دانیشتووە . ەلامی وەهایش بینراوە کە زۆر گەرما ووەو گرە سەرو چاوی هەڵقرچاندووە ، پەرداخێ ئاوی لە بەردەمدا بووە بەسەر مێزەکەیەوە هەستاوە خۆی داکەندووەو دەرپێی مەلەی لەپێ کردووە وای زانیوە گۆمێ ئاوی لەبەردەمدایە !

ئەم کارانە لە یەکێ روو دەدەن چەند رۆژێ نەخەوێ ، بەڵام خەوی بچڕبچڕو ناوبەناو دەبێتە هۆی ماندووکردنی لەش و بیرو زوو پیاو دەبات بە پیری پیریەوە . لەمەوە دەردەکەوێ ئەوە راست نیە کە دەوترێ مرۆڤ تا پیر ببێت خەوی کەم دەبێتەوە ؛ چونکە وەك خواردن لە کاتی برسێتیداو ئاو لە کاتی تینوێتیدا پێویستی لەشن خەویش وایەو مرۆڤ هەرکاتێ هەستی بە بێخەوی کرد دەبێ بخەوێ . دەبینین هەندێ کەس شەش حەوت سەعات دەخەون کەچی کاتێ هەڵدەستن هێشتا ماندوون و هەست بە لەش‌گرانی و بارقورسی دەکەن ئەمەیش ئەوە دەگەیەنێ کارێکی قورسیان کردووەو دەبێ زیاتر بنوون و لە وەختی نیوەڕۆدا لە شوێنێکی ئارام و بێدەنگدا سەرخەوێ بشکێنن ، دوای تاقیکردنەوە دەرکەوتووە ئەم رێگە بۆ خەوزڕاوان و کەم‌خەوان کەڵکی زۆری هەیەو هەست بە ئارام و ئاسایشێکی باش دەکەن .

شایانی باسە زۆر لە پزیشکە تایبەتیەکان لە نەخۆشخانە گەورەکاندا چارەسەری هەندێ دەردی بێدەرمانی وەك :

تەنگەنەفەسی و برینی گەدەو دوازدەگرێ و عەرەق‌خواردنەوەی هەمیشەیی و هەندێ نەخۆشی پێست و دەروونیان . . . بە خەو کردووە بە جۆرێك نەخۆشکانیان ناوبەناو (٢٤) سەعات یان زیاتر خەواندووەو ئەم چارەسەرە لە کاتێکدا بە داو دەرمان نەکراوە بەم شێوە زۆر کەڵکی لێ وەرگیراوە . وە بەراورد دەری‌خستووە کەم‌خەوان لە کاتی کاری رۆژانەیاندا زیاتر بیرئاڵۆز دەبن بە تایبەتی کاتی ئێوارە کە زۆر ماندوو دەبن ئاڵۆزیەکەیان زیاتر پەرەدەسێنێ .

وەك دەرکەوتووە چاوگەرمکردن و سەرخەوشکاندنێکی کاتی کار هەندێك ئارامیان ئەکاتەوە ئەمەیش ئەوە دەگەیەنێ کارکردن رەگ و مۆخیان ماندوو دەکات و هەستیان کول دەکات . بۆیە دەبێ ئەو جۆرە کەسانە لەکار کەنار بگرن یان بچنە نەخۆشخانەی تایبەتی .

گەلێ جاریش دایکە گەنجەکان بە هۆی گریانی منداڵی تازەبوویانەوە شەونخوونی دەکێشن و ماندوو دەبن و تووشی خەوزڕان و کەم‌خەوی دەبن وایان لێدێ منداڵەکەیشیان پێویستی بە هیچ نیەو خۆیان خەویان لێناکەوێ . ئەو دایکانەکەووایان بەسەردێو خەویان دەتارێ دەبێ چارەسەریان بۆ بدوزرێتەوەو ئەمانە هەندێکن لەو شتانەی سوودیان پێ دەبەخشن : شەو پەرداخێ شیری گەرم بخۆن و لە شوێنێکی گەرمدا خۆیان بشۆن و کاتی خەو دیاری بکەن و ئێواران و پێش خەوتن زۆر نەخۆن و خۆیان بپارێزن لە گوێگرتنی بەرنامەی رادوێ و سەیرکردنی تەلەفزیۆن و خوێندنەوەی چیرۆکی سەرنج‌ڕاکێش . وە مرۆڤ بەوەدا دەزانێ تێرخەو بووە کە لەخەو هەستا ماندوێتی حەسابێتەوەو مێشکی ئاسوودە بوویێت .

وەك گوترا بێخەوی زیانی گەورەی هەیە بە تایبەتی لەسەر مێشك و دەروون و دەرکەوتووە ئەوانەی (٦٠ تا ٩٠) سەعات بێخەو بکرێن مێشکیان زۆر ماندوو دەبێت و لەشیان دائەزێ و هۆش و بیریان نامێنێ و خۆیان پێناگیرێ و بێخوو و خدە دەبن . بۆیە رێدەکەوێ پێتاوان پاش ئەوەی دەخرێتە بەر لێکۆڵینەوەی سەروبرو خەوی لێ‌ئەتارێنرێ و هەراسی لێ‌هەڵدەگیرێ ناچار دەبێت دان بنێ بە گەورەترین تاوانداو مۆری بکات – لە کاتێکدا هیچیشی نەکردووە – چونکە دەیەوێ بەهەر نرخێك بێت تاوێ سەر بنێتەوە خوابەکرد دوای ئەوە دنیا ئاو دەیبرد !

راهاتنی مرۆڤ لەسەر خەوی ئاسایی پەیوەندی‌بە دۆخی کومەلایەتی و ئاوو هەواو هەست و بیری مرۆڤ خۆیەوە هەیەو خەوتنی زۆر لە کاتی دیاریکراوداو هەستان هەرکاتێ بیەوێ بە راهاتن دەبێت و کەڵکی زۆریشی دەبێت و وای لێ دێ کاتێ خەوی هات دەخەوێت و کاتێ ویستی هەڵسێ لە خۆیەوە هەڵدەستیت و کاروباری رێك دەبێت . . بۆیە پزیشکان لە کاتی بیرئاڵۆزی و کەم‌خەویدا خواردنی حەبی خەو پەسەند ناکەن ؛ چونکە لەوانەیە ئەو کارە چەندبارە ببێتەوەو مرۆڤ وای لێ بێ بەو حەبانە نەبێ نەتوانێ بخەوێت .