رەمەزان قوتابخانە 30 رۆژەکە و پەیامە پیرۆزەکە

د.بەشیر خەلیل حەداد*

تایبەت بۆ گوڵانی نووسیوە

خوای گەورە و بەدیهێنەر هەندێ کاتی لە شەو رۆژ و مانگدا پیرۆزی وتایبەتمەندیی زیاتری پێبەخشیوە وەك شەوی قەدر ورۆژی عەرەفە ومانگی رەمەزانی پیرۆز... هتد. ئەویش بۆ ئەوەیە کە مرۆڤەکان لەم کاتانەدا زیاتر هەوڵی خۆ پاککردنەوە بدەن ووەك وێستگەیەك بۆ ئارامی دڵ و ئاسودەیی رۆح وحەسانەوەی جەستە شەکەتەکان سودیان لێوەربگرن.

بە بۆنەی هاتنەوەی مانگی رەمەزانی پیرۆزەوە بە پێویستی دەزانین لێرەدا جەخت لەسەر پەیام وپیرۆزی ئەم مانگە بکەینەوە کە شاخەڵاتی خوای گەورەی تیا دابەزیوە.

رەمەزان مانگی خۆناسین وخوا ناسینە،مانگی خاوێن بونەوە ونوێبونەوەیە، مانگی تێر کردنی رۆح و دڵەکانە، مانگی گەرانەوە بۆ لای پەروەردگار و نوێکردنەوەی پەیمانی بەندایەتییە، مانگی قورئان و بەدر وقەدرە، مانگی هاریکاریی ویارمەتیدانە،مانگی لێبووردەیی وتەبایی ویەکریزییە،مانگی گەردن ئازادیی ودەستلەملانێیە،مانگی خۆشەویستیی وپاراستنی کەرامەت وشکۆی مرۆڤەکانە، مانگی قەدەغە کردنی حەڵاڵەکانە بە مەبەستی دورکەوتنەوەی یەکجارەکی لە گشت ناپەسند وحەڕامەکان،مانگی زاڵبون بەسەر نەفس و ئارەزووەکان و بەهێز کردنی ویست و ئیرادەیە. بەڵێ ئەمەیە رەمەزان.. مانگی بەرۆژوو بون و تەراویح وپاڕانەوە، مانگی میهرەبانی ولێبووردەیی و رزگار بوون لە دۆزەخ وخەشمی خوا. لەبەر ئەم تایبەتمەندییانە وهی تریش،ئەم مانگە شایستەی ئەوەیە کە نازناوی قوتابخانە ٣٠ رۆژییەکەی پێ رەوا ببینرێت کە پەیامێکی گەورە وبەرزی دینداری ومرۆڤدۆستی وبەها بەرزەکانی تیایدا بەرجەستە دەبێت.ئەو پەیامەی کە قورئانی پیرۆز بە کورتی وپوختی لەم ئایەتەدا بۆمانی دیار دەکات: (يا أَيُّها الّذينَ آمَنوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيامُ كَما كُتِبَ على الّذينَ مِن قَبلِكُم لَعَلّكُم تَتَّقُونَ)، لەم ئایەتەدا هەر سێ چەمکی (ئیمان و بەرۆژووبون و تەقوا) بە شێوازێك بە یەکەوە گرێدراوە کە هەریەکەیان مرۆڤ بەرەو ئەویتر دەبات، سەرەتا مرۆڤی موسڵمان باوەڕی تەواو وقەناعەتی دامەزراوی هەبێت بەفەرمانەکانی خوا، وە دانبنێت بە بەندایەتی بۆی، و ئەو بیروباوەڕە و ئەم بەندایەتییە مرۆڤ دەگوازێتەوە ناو بازنەی دووەم کە ئەویش قوتابخانەی رەمەزان و بەرۆژوو بونە، کە ئەویش خۆی لە خۆیدا قوتابخانەیەکی گرنگە بۆ پەروەردە کردنی تاکەکانی کۆمەڵ و پاککردنەوەی دڵ و دەروون هزر وبیر و رۆح و جەستە. کاتێك مرۆڤەکان لەم قوتابخانەیەدا ماوەی چەندین رۆژ (أَيّاماً مَعْدُوداتٍ) خولێکی چڕ وپڕ وقورس دەبینن و بە سەرکەوتوویی تەواوی دەکەن، شایستەی ئەوە دەبن کە کە بروانامەی خۆپارێزی (التقوى) یان پێ بدرێت، و ناویان لە لیستی خۆپارێزان (المتقين) دا تۆمار بکرێت.

هەروەك ئاشکرایە کە مرۆڤ بەرزترین بەهای ئیسلام و گەورەترین ئامانجێتی، ئەگەر لە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز و فەرمودە پیرۆزەکان ورد ببینەوە دەبینین هەر هەمویان یا گوتارن و ئاراستەی مرۆڤەکان کراون، یان دەربارەی مرۆڤ و کامەرانێتی مرۆڤایەتی دەدوێن، خوای زانا و کار بەجێ دەفەرموێت: (وَ لَقَد كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ).

گشت پەرستشەکان (العبادات) لە ئیسلامدا بۆ یەك ئامانج دانراون ئەویش رێز گرتنە لە مرۆڤ بە رێگای چاککردنەوە وراست کردنەوەی ئاکار و گوفتار، یا رەوشت و رەفتار، ئەوەتا سەبارەت بە نوێژ خوای گەورە دەفەرموێت:(إنَّ الصَّلاةَ تَنْهى عَنِ الفَحْشاءِ والمُنْكَرِ)، و سەبارەت بە رۆژوو دەفەرموێت: (لَعَلَّكُم تَتَّقُونَ)، هەروەها سەبارەت بە زەکات و حەج و پەرستشەکانی تریش. کەواتە هەمو ئەو کار وفەرمانانەی خوا لە بەندەکانی داوا دەکات، هەموی بۆ جوانتر کردنی رەوشت و رازاندنەوەیانە بە بەها بەرزەکانی ئیمانی ومرۆڤایەتی.

بۆیە زانایان دەفەرمون: ئایین ودینداری هەر هەمووی بریتییە لە رەوشت و رەفتار، هەرکەسێك رەوشتی جوانتر وبەرزتر بێت، ئەو کەسە دیندارتر و لە خوا نزیکترە،

و ئەمە مانای ئەو ئایەتەیە کە خوای گەورەی میهرەبان دەفەرموێت: (إِنَّ أَكْرَمَكُم عِنْدَ الله أَتْقاكُم)، واتا بەرێزترینتان لای خوا خۆپارێزترینتانە لە کار و ئاکاری خراپ.

بەم شێوەیە پێویستە مرۆڤی موسڵمان لە ڕەمەزان و عیبادەتی ڕۆژوو بنواڕێت، بیکاتە هەلێك بۆ ئەنجامدانی گۆڕانکاریی ڕیشەیی لە خۆیدا، و وێستگەیەك بۆ بەخۆداچووەوە، و بۆنەیەك بۆ پەشیمان بونەوە لە خراپە وخراپەکاری، و تازە کردنەوەی بەڵێن و پەیمان لەگەل خودای تاك وتەنیا. پەیامی ڕەمەزان و ڕۆژوو وانەی زۆر جوان وبەرزمان فێر دەکات لەوانە:

١- ڕێکخستنی هاوسەنگییەکان.

پەیامی ٣٠ ڕۆژەی ڕەمەزان ئەو هاوسەنگییانە ڕێکدەخاتەوە کە مرۆڤ بەرەو ئاسودەیی ڕۆح وئارامی دڵ و حەوانەوەی جەستە دەبات، (هاوسەنگی نێوان دنیا ئاخیرەت، ڕۆح وجەستە، زەوی وئاسمان، عەقڵ و سروش، باوەڕ و کردەوە)، وە بە ڕێکخستنیان هەست بە تام و لەزەتێك دەکات کە زۆر کەس لێی بێبەشن و بەدوایدا وێڵن، ئەویش تامی باوەڕی ڕاستەقینەیە.

٢- دابینکردنی وزە وخۆراك بۆ ڕۆح دڵەکان.

هەروەك لاشە و جەستە پێویستی بە خۆراك هەیە بۆ تێربون وگەشەکردن، بەهەمان شێوە ڕۆح و هزر وبیریش پێویستیان بە خۆراك هەیە بۆ بوژانەوە وگەشەسەندن، و ئەم خۆراکە بریتییە لە بەستنەوەی ڕۆح و دڵەکان بە بەدیهێنەو دروستکەرییەوە کە خودای باڵادەستە.

٣- زاڵبون بەسەر نەفس وڕێکسازی ئارەزووە ئاژەڵییەکان.

مرۆڤی بە هێز و بەتوانا ئەو کەسە نییە کە لە زۆرانبازیدا زاڵبێت بەسەر کەسێکدا و پشتی بخاتە سە زەوی، بەڵکو بەهێز ئەوەیە کە زاڵبێت بەسەر خود و نەفسی خۆیدا، و بتوانێت ڕێکسازی ئارەزووە ئاژەڵییەکان (ظبط الشهوات الحيوانية) ی خۆی بکات، و جڵەوی سۆز و غەریزەکانی لە دەست نەدات، وەك جڵەوی توڕەبون و برسێتی و تێنوێتی و جوتبوون...هتد. ئەمانە ئارەزوو و غەریزەی بەهێزن لە مرۆڤدا، و پێویستییان بە ڕێکسازی (ظبط) هەیە، دەنا مرۆڤ تووشی کێشەی گەورە و لادانی مەترسیداری کۆمەڵایەتی دەکات، ئەم ڕێکسازییەش یەکێکە لە ئامانجەکانی قوتابخانەی ڕەمەزان.

٤- خۆناسین لە خواناسیندا، بە دەرخستنی هێز و وزەی شاراوەی مرۆڤ.

یەکێك لە وانە گرنگەکانی ئەم مانگە پیرۆزە ئەوەیە کە حەقیقەتی مرۆڤ دەردەخات، و وزە شاراوەکەی پێنیشاندەدات، کە ئەوەتا ئەی مرۆڤ تۆ بەهێزی و وزەیەکی زۆریشت هەیە کە دەتوانی بەرگەی ئەوە بگریت بۆ ماوەی ١٦-٢٠ کاتژمێر نەخۆیت و نەخۆیتەوە، زۆر شت لە خۆت قەدەغە بکەیت، کە پێتوابوو ناتوانی دور بکەویتەوە لێیان، کەواتە لەناو ئەم خواپەرستییەدا مرۆڤ خۆیشی دەناسێت و ئەمە خۆی لە خۆیدا دەبێتە هۆکاری بەرز کردنەوەی ورەی مرۆڤ، و بەهێز کردنی ویست و ئیرادەی، و ڕاهاتن لەسەر دان بەخۆدا گرتن لەکاتە ناخۆش و ڕۆژانی سەخت وزەحمەتەکاندا.

ئەمانە مشتێکن لە خەروار و کەمێکن لە وانە گرنگ وتایبەتمەندییەکانی مانگی ڕەمەزانی پیرۆز،ئەگەر مرۆڤەکان بە ڕاست ودروستی بیناسن وپەی پێببەن دەتوانن سوودی زۆری لێوەرگرن، وە خۆشیان بوێت و دڵیان بە هاتنەوەی خۆشبێت، و ئەگەر خەڵکی ئاوا ئەم مانگەیان بناسیایە حەزیان دەکرد هەمو ڕۆژانی ساڵ ڕەمەزان بوایە و بە شایستەوە نازناوی قوتابخانە ٣٠ ڕۆژییەکەیان بە ڕەمەزان دەبەخشی.

خوای گەورە بێبەشمان نەکات لە خێر وبێرو میهرەبانی ئەم مانگە پیرۆزە، ڕۆژوو و تاعەت وپاڕانەوەی هەموو لایەکمان گیرا بکات، بیکاتە مایەی خۆشی وکامەرانی و ڕزگار بوونمان لە گشت قەیران و ناخۆشی ونەهامەتی، لە پەروەردگارمان دەپاڕێینەوە کە سەرکەوتومان بکات بەسەر نەفس وئارەزووەکانماندا، و بەسەر دوژمنانی دین و دنیاو خاك وولاتمان.

*** پسپۆر لە هزری ئیسلامی**
وتار بیژی مزگەوتی جلیل خیاط

مانگی ڕەمەزان مانگی ئاشتی و ئارامیی خێزانە

مانگی ڕەمەزان لە مانگە پیرۆزەکانی موسڵمانانە و لەم مانگەدا جگە لە چڕکردنەوەی خواپەرستی و خوێندنی قورئان و بەجێهێنانی فەرزەکان، لە ڕووی تەندروستیشەوە کەسی ڕۆژووان سوودی زۆری لێ دەبینێت. بەشداربووانی ئەم ڕاپۆرتەی گوڵان لە بارەی سوودەکانی مانگی ڕەمەزانەوە زانیاری زیاترتان پێ دەدەن.

لە جەژنی ڕەمەزاندا گەردن ئازادکردن هەیە، ئەمەش پەیوەندییەکان لەنێوان خەڵکانی دڵڕەنجاودا ئەبدەیت دەکاتەوە، ئەوانەشی پێکەوە ناکۆکییەکیان هەبوبێت، بەلاوەی دەنێن و ئاشت دەبنەوە

نەک لە مانگی ڕەمەزاندا، بەڵکو لەسەرجەم فەریزەو بۆنەکانی گشت ئایینەکاندا دەستکەوتی مەعنەوی هەیە

سەرەتا سالار تاوەگۆزی خوێندکاری دکتۆرا و نووسەر لەبواری ئاییناسیدا ئاماژە بەوە دەکات کە «نەك لە مانگی ڕەمەزاندا، بەڵکو لەسەرجەم فەریزەو بۆنەکانی گشت ئایینەکاندا دەستکەوتی مەعنەوی هەیە. گوتیشی: «لە مانگی ڕەمەزان خەڵکی موسڵمان لەمزگەوت و ماڵەکاندا لەکاتی ڕۆژووشکاندن و پارشێو و نوێژ و لەیلەتولقەدر کۆدەبنەوە، بەمەش لە ڕووی جەستەیی و ڕۆحییەوە پەیوەندییەکی گەرمتر لەنێوانیاندا دروست دەبێت، ئەم پەیوەندییە جەستەییە زۆر گرنگە لە ڕووی سۆسیۆلۆجی و سایکۆلۆژیشەوە، بەتایبەت لەم سەردەمی تەکنۆلۆژیایەدا کە پەیوەندییەکان ئیفتیرازی و ئالین، واتە ناواقیعین و لە ڕێگەی ئامرازەکانی وەك مۆبایل و کۆمپیوتەر و ئینتەرنێتەوە ئەنجام دەدرێن، ئەمە جگە لەوەی لە جەژنی ڕەمەزاندا گەردن ئازادکردن هەیە، ئەمەش پەیوەندییەکان لەنێوان خەڵکانی دڵڕەنجاودا ئەبدەیت دەکاتەوە، ئەوانەشی پێکەوە ناکۆکییەکیان هەبووبێت، بەلاوەی دەنێن و ئاشت دەبنەوە، هەروەها ئەگەر کەسێك هەست بە تەنیایی و خەم بکات لەماڵەکەی خۆیدا، کاتێك دەبینێت کەسێکی دیکە دێتە ماڵی و گوێی بۆ دەگرێت، ئیتر باری دەروونی سووك دەبێت، بەڵام بەداخەوە ئەمڕۆ بۆنە ئایینی و کۆمەڵایەتییەکان بەگشتی لەنامەی مۆبایل و جیهانی ئیفتیرازی ناواقیعیدا بچووك کراونەتەوە.

هاوکات ڕەمەزان پەیوەندی نێوان تاکەکان بەتایبەت ئەندامانی خێزان نزیکتر دەکاتەوە، بەو مەرجەی کە نارەحەتی دەروونی بەهۆی ڕۆژووەوە وەها لە ئەندامانی خێزان نەکات هاوسەنگیی دەرونیان تێك بچێت و کاردانەوەی خراپی وەك تووڕەیی و بێزارییان لا دروست بکات.»

لە لای خۆیەوە د. محەمەد یوسف پزیشکی نەخۆشییەکانی هەناو، بەمجۆرە باسی سوودەکانی ڕەمەزان و ڕۆژووگرتنی کرد: «ڕۆژووگرتن لە ڕووی تەندروستییەوە چەند سوودێکی هەیە، لەوانە:

- کەمبوونەوەی کێشی لەش بەهۆی کەمکردنی چەوری دەوری ماسوولکەکان، هاوکات دابەزینی کێش، یارمەتی باشتر کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی شەکرە دەدات و فشاری خوێن کەم دەکاتەوە.
- لەگەڵ بەردەوامیی ڕۆژووگرتندا چەوری خوێنیش (واتە کۆلێسترۆڵ) کەم دەبێتەوە، کە ئەمەش دووبارە سوودێکی گرنگی ڕۆژووگرتنە، بەتایبەت بۆ ئەو کەسانەی کە قەڵەون و چەوری خوێنیان زۆرە.
- لەگەڵ تووانەوەی چەوریی لەش، هەموو ئەو مادە ژەهراوییانە دەکرێنە دەرەوە، کە لەچەوری لەشدا هەن، بەمەش لەش لەمادە ژەهراوییەکانی ناو چەوری پاك دەبێتەوە.
- ڕێژەی هۆرمۆنی (ئیندۆرفین) لەخوێندا بەرزدەبێتەوەو وا دەکات کە کەسی ڕۆژووگر وریاتر بێت لەچاو پێشووتر، ئەمەش بەهۆی ئەم هۆرمۆنەوەیە کە لەکاتی برسێتیدا زیاد دەکات و وەك دەرمانی (مۆرفین) کاردەکات.» گوتیشی: «ئێستا ئەوەی پێویستە لەسەر کەسی ڕۆژووگر، ئەوەیە کە بتوانێت لەکاتی ڕۆژووشکاندندا بەشێوەیەکی ڕێکوپێك خواردن و خواردنەوەی باش بخوات، بەتایبەت خواردنی ئەو خۆراکانەی کە کاربۆهیدراتیان زۆرە، وەکو دانەوێڵەو نانی ئاسایی، لەگەڵ خواردنەوەی شلەمەنی و ئاو تا کاریگەرییە خراپەکانی تینوێتی و وشکبوونەوە لەسەر لەش دەرنەکەوێت. ئەگەر سەرنج بدەین دەبینین،

ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن بەکاربۆهیدرات و مادە ریشاڵییەکان پێویستە بەشێکی سەرەکی ژەمی خواردنەکانمان بن، چونکە دەبێتە بەهۆی بەرگەگرتنمان لەکاتی برسێتیدا، ئەوەش لەبەرئەوەیە کە بەشێوەیەك ی هێواش لەکۆئەندامی هەرسدا کرداری هەرس و مژینیان روودەدات، بەوەش وا لەکەسەکە دەکەن لەکاتی رۆژوودا درەنگتر هەست بە برسێتی بکات لەچاو ئەو کەسانەی کە کاربۆهیدراتیان کەمتر خواردووە. لەکاتی رۆژووشکاندندا، پێویستە ژەمە خواردنی ئێواران بە خورما یاخود شەربەتی سروشتی دەست پێ بکەین، چونکە ئەمانە وا دەکەن وزە بەخێرایی بۆ جەستەمان بگەڕێتەوە و زوو هەست بە چالاکی و بەهێزیی بکەین، جگە لەوانە لە رووی زانستییەوە سەلمێندراوە، کە خواردنی هەنجیر، ترێ، زەیتون، سەوزەو میوەی هەمەچەشن بەهۆی ئەو وزەو تینە زۆرەی کە هەیانە بۆ لەش و بۆ رۆژووگرانیش زۆر بەسوودن. لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا خواردنی ژەمی پارشێوان پێویستییەکی سەرەکی بە تەندروستی هێشتنەوەو لەش ساغییە لەمانگی رەمەزاندا، باشترین جۆری خۆراکیش کە بخورێت بریتییە لەو خۆراکانەی درەنگ هەرس دەبن و مادەی ریشاڵییان زۆر تێدایە، بۆ ئەوەی وزەیەکی باش و تەندروستییەکی باش بۆ رۆژووان دەستەبەر بکەن.»

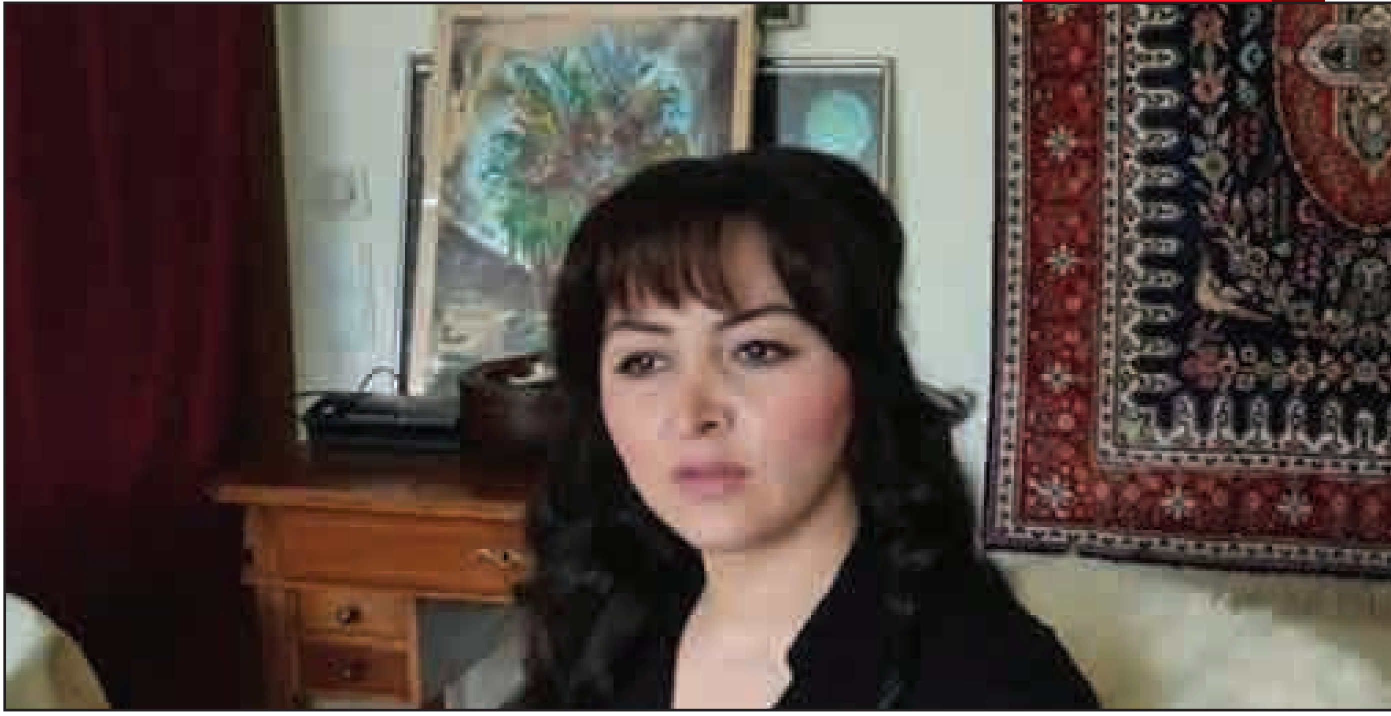
رۆژنامەنووس کۆچەر عەلی سەبارەت بە هەمان پرسیار دەڵێت: «بەپێی ئایەتەکانی قورئانی پیرۆز و فەرموودەکانی پێغەمبەر(د.خ) مانگی رەمەزان بۆ تەواوی کۆمەڵی مرۆڤایەتی خێر و بەرەکەتە، هەروەها جگە لەوەی مانگی عیبادەتکردنە، رێکخستنەوەیەکی باش خواردن و خواردنەوەی تاکە و سوودی تەندروستیشی هەیە. بەهۆی خێر و بەرەکەتی ئەم مانگە پیرۆزە سفرەی ماڵەکان رەنگینە و هەموو خواردن و خواردنەوەیەکی لەسەرە، مانگی رەمەزان مانگی ئاشتی و ئارامیی خێزانە لە مانگەکانی دیکە زۆر کەم وا رێك دەکەوێت کە تێکڕای ئەندامانی خێزان لەسەر یەك سفرە نان بخۆن، بەڵام لەم مانگەدا لە کاتی بەربانگ و پارشێودا هەموو ئەندامانی خێزان لەسەر یەك سفرە نان دەخۆن، ئەوەش دەستکەوتێکی گەورەی کۆمەڵایەتییە، بەڵام جێگەی داخە لەم مانگە پڕ لە خێر و بەرەکەتە هەندێ بازرگانی بێ ویژدان نرخی کاڵا و کەلوپەلەکان گران دەکەن و بازاڕکردنی خەڵك لەم مانگەدا وەك هەلێك دەقۆزنەوە و گیرفانەکانی خۆیانی پێ دەئاخنن، ئەوەش ئەرکی حکومەت و لایەنی پەیوەندیدارە لێپێچینەوە لە گرانیی بازاڕ و سەرپێچیکارانی گرانفرۆش بکەن.»

بەهرە یاسین قوتابی پەیمانگەی تەکنیکی هەولێر، سەرەتا هێما بۆ ئەوە دەکات کە «مانگی رەمەزان دەستکەوتی هەمە جۆری هەیە، واتە بۆ ئەو کەسانەی تەندروستن و توانای بەرۆژووبوونیان هەیە، دەستکەوتێکی گەورەی تەندروستی هەیە، بۆ گەورەکان دەستکەوتی خواپەرستی و سەردانی دۆست و خزم و کەسەکانی هەیە.» گوتیشی: تەنانەت خەڵکانی هەژار و نەداریش لە دەستکەوتەکانی مانگی رەمەزان بێبەش نین، دراوسێیەکمان هەیە دەستکورت و هەژارن، لە ئێستاوە دڵیان کەوتۆتە جۆش بۆ مانگی رەمەزان و چاوەڕێی زەکات و سەرفترەی هاوسێکان دەکەن، چاوەڕێی جەژنانەی خواپێداوەکانن، پێویستە هەمووومان لەم مانگە و لە تەواوی مانگ و ساڵەکانی ژیانمان ئەوەی هەمانە لەگەڵ دراوسێ هەژار و منداڵە بێ باوکەکان بەشی بکەین، چونکە دڵخۆشکردنی ئەوان وێڕای رەزامەندی خودا، دڵ و دەروونی خۆشمان ئاسوودە دەکات.

بە پێی کاتی ئێستای رەمەزانی ئەمساڵ کە لەلایەن پەیمانگای نەتەوەیی بۆ توێژینەوە فەلەکی و جیۆ فیزیکییەکان درێژترین رۆژی مانگی رەمەزان و زۆرترینی کاتژمێرەکانی بەرۆژووبوون دەکەوێتە ٢٨ و ٢٩یەمین رۆژی رەمەزان کە دەکاتە ٢٣ و ٢٤ی حوزەیران و کاتژمێرەکانی رۆژووگرتن تێیدا دەگاتە ١٦ کاتژمێر و ١٣ خولەك.

گوڵان: کۆمەڵایەتی

رۆژووگر، پێویستە لەکاتی رۆژووشکاندندا بەشێوەیەکی رێکوپێک خواردن و خواردنەوەی باش بخوات، بەتایبەت خواردنی ئەو خۆراکانەی کە کاربۆهیدراتیان زۆرە



ئاریا یوسف:

ئەندامی یەکێتی ئافرەتانی رۆژئاوای کوردستان

به نەمانی داگیرکەران دەبێت ئەو نەریتانەشیان بسڕێنەوە کە دژی ئافرەتە

ئاریا یوسف لە شاری عامودای رۆژئاوای کوردستان لەدایکبووە، ئەندامی یەکێتی ئافرەتانی رۆژئاوای کوردستانە و ئێستا قوتابی بەشی ئەندازیارییە لە زانکۆی ئەنوس لە ئەڵمانیا، سەبارەت بە پرسی سەربەخۆیی کوردستان و چەند بابەتێکی تایبەت بە ئافرەتانی رۆژئاوای کوردستان، چەند پرسیارێکمان ئاراستەی کرد، ئەویش بەم شێوەیە وەڵامی داینەوە.

● دۆخی ئافرەتانی کورد بەگشتی چۆن هەڵدەسەنگێنی و تا چەند ماف و دەستکەوتەکانیان جێی رەزامەندییە؟

- ئافرەتی کورد لە دێرزەمانەوە رۆڵێکی سەرەکی هەبووە لە دروستکردنی مێژووی کورد و شان بە شانی پیاو قوربانییەکی زۆریان داوە لە پێناو بەدیهێنانی ئازادی و بەدەستهێنانی مافی گەلەکەیان بۆ ئەوەی دوور لە کۆیلایەتی و بەسەر بەرزی لەسەر خاکی خۆیان بژین. لەیلا قاسم و رەوشەن خان و چەندین ئافرەتی دیکەی کورد نموونەی ئەو مێژووەن. ئافرەتی کورد ئێستاش بە باشترین شێوە ئەرکەکانی خۆی بەجێ دەگەیەنێت، نەك تەنیا وەك دایك و پاڵپشتێك بۆ پیاو، بەڵکو وەك جەنگاوەرێکیش کە بە سەربەرزییەوە بەرگری لە خاکی وڵاتی خۆی دەکات، ئەگەریش لە بوارەکانی دیکەی ژیان هەست بە لاوازیی ئافرەتی کورد دەکرێت، ئەوە بۆ زۆر هۆکار دەگەڕێتەوە، لەوانە دابونەریتی کۆمەڵایەتی و ئایینی، کەلتووری رۆتین و دووبارە کراوەی چەندین نەوە کە بە داخەوە باڵی کێشاوە بەسەر کۆمەڵگەی کوردیدا، بەڵام ئایا بۆچی گرنگی بە رۆڵی ئافرەت دەدرێت؟ بێگومان بۆ ئەوەیە کە نەوەکان پەروەردە و ئامادە دەکات. سەبارەت بە بەشی دووەمی پرسیارەکەش، دەکرێت بڵێین: رازی بوون یان رازی نەبوون لە دەستکەوتەکان و دەستەبەری مافی ئافرەتان دیار نابێت، ئەگەر وەك مرۆڤ لە بازنەکەمان دەرنەچین و رووەکانی دیکەی ژیان نەبینین، بە هەموو رەنگەکانیەوە، ئەو کات بەراورد دروست دەبێت لە نێوان رازی بوون و رازی نەبوون .

● ئایا مافەکانی ئافرەتان لە رۆژئاوای کوردستان لە ئاست داخوازییەکانیانە؟

-رۆژئاوا ئێستا لە قۆناغی راگوزەردایە کە سیماکانی دیار نین، سەرەڕای ئەمەش باشترین دەرفەتە بۆ گۆڕانکاری، پێویستە ئێمە وەکو ئافرەت هەوڵ بدەین خۆمان بە باشی ئامادە بکەین بۆ ئەوەی بتوانین بەشداری بکەین لە وێناکردنی تواناکانمان، ئەوەش خزمەت بە داخوازییەکانمان دەکات، نهێنی سەرکەوتنیش بریتییە لە قۆزتنەوەی هەلەکان لە کاتی پێویستدا، بۆ قۆزتنەوەیان پێویستمان بە وزەی راهێنراو هەیە، لێرەدا مەبەستم ئەوەیە کە پێویستە ئەرکەکانمان

جێبەجێ بکەین هەتا بتوانین مافەکانمان بستێنین، لەوەشدا هیچ جیاوازییەك لە نێوان ئافرەت و پیاو نابینم.

• پێشتر باس لەوە دەکرا کە ئافرەتی کورد وەك پیاو قوربانی دەستی داگیرکەرانە، دوای ئازادکردنی باشووری کوردستان بارودۆخەکە چ گۆڕانکارییەکی بەسەردا هاتووە؟

- بێگومان گۆڕانکاری روویداوە، ئێمەی کورد سروشتی تایبەتی خۆمان هەیە کە خۆی لە ئازادی و رێزگرتن لە ئافرەت و بەشداریکردنی لە هەموو بوارەکاندا دەبینێتەوە، ئەمەش هەمیشە ئێمەی جیاکردۆتەوە لە داگیرکەران کە بۆ چەندین ساڵ ناچار بووین لەگەڵیاندا بژین، بەڵام بە نەمانی داگیرکەران و بە تێپەڕبوونی کات، دەبێت ئەو نەریتانەیان بسڕینەوە کە دژی ئافرەتە، چونکە کورد پابەندە بە بەهاکانی مرۆڤایەتی و دەبێت گشت مافەکانی ئافرەت زامن بکەین.

• ئایا کۆمەڵگەی کوردی گەیشتۆتە ئەو ئاستەی کە دان بەوەدا بنێت ئافرەت دەتوانێت لە گشت بوارەکانی ژیاندا بەشداریی کارای هەبێت؟

- بوارەکانی ژیان وشەیەکە وەك درەختێك وایە کە چەندین لق و پۆپی هەیە، هەر لقێك شێوەیەکی جیاوازی لە لقەکەی تر هەیە، هەرچەندە رەگیان یەکە، لە کۆمەڵگەی کوردیدا ئافرەت تۆیەکە دەڕوێنێت کە (پەروەردەکردنی منداڵە)، بەڵام پیاو گرنگی بە لقەکان دەدات (کە بریتییە لە کاری جیاجیا)، ئەوەی تۆیەکان دەڕوێنێت، توانای هەیە گرنگی بە لقەکان بدات، ئەمەش راستییەکە کەس ناتوانێت حاشای لێ بکات.

• ئەو ئاستەنگانە چین کە رێگرن لە بەردەم یەکسانیی ئافرەت و پیاو و چۆن چارەسەر دەکرێن؟

-جیاکردنەوەی ئایین لە دەوڵەت باشترین چارەسەرە لە بواری یەکسانیی رەگەزی، سەرەڕای ئەوەی هەموو ئایینەکان باس لە یەکسانیی نێوان پیاو و ئافرەت دەکەن، بەڵام تەفسیر و ئەو یاسایانەی لێوەی دەردەچن، بەداخەوە خزمەتی ئەو کەسانە دەکات کە یاساکان دەردەکەن و تەفسیرەکەش بە ویستی خۆیان دەکەن.

*** ئابووریی سەربەخۆ تا چەند یارمەتی ئافرەت دەدات بۆ بەدەستهێنانی مافەکانی؟**

- ئابووری باڵی بەسەر هەموو بوارەکانی ژیاندا گرتووە، سەربەخۆیی ئابووریی ئافرەت دەرگایەکە بۆ ئەوەی بوونی خۆی بسەلمێنێت و بژێوی ژیانی خۆی دابین بکات، واتە کاتێك رۆڵی دەبێت لە گۆڕینی بارودۆخی ژیانی خێزان و کردنەوەی دەرگاکانی خۆشگوزەرانی، بێگومان دەبێتە هۆی وەرگرتنی مافی زیاتر، چونکە پێداویستییەکانی ژیان ئەوە دەخوازن، بەداخەوە لە کۆمەڵگەی ئەوروپیش وەك مرۆڤێکی لاواز سەیری ئافرەت دەکرێت و جۆرێك لە نایەکسانی لە حەقدەستی کاریان هەیە کە بە رێژەی ٢٠٪ لە نێوان ئافرەت و پیاودا جیاوازی هەیە.

*** زۆر ئافرەتمان هەیە لە ناوەندەکانی بڕیارەوە نزیکن. ئایا ئەمانە توانیویانە دیدی کۆمەڵگە بۆ ئافرەت بگۆڕن و لەو بوارەدا بەشدارییەکی راستەقینەیان هەبێت؟**

- لە دێرزەمانەوە ئافرەتی کوردی پێگەی خۆی هەبووە لە کۆمەڵگەدا و کوردیش لەو گەلانە بووە کە رێزی لە پێگە و بیروڕای ئافرەت گرتووە، بەڵام بەداخەوە لە ئێستادا بەشدارییەکی کاریگەری ئافرەت نابینین لە ناوەندەکانی دروستکردنی بڕیار، هۆکارەکەشی بەڕای من تەنیا پیاو نییە، بەڵکو خودی ئافرەتەکەشە، چونکە لە کۆمەڵگەی ئێمەدا فێر نەبووین چ کاتێك بڵێین (بەڵێ) و چ کاتێك بڵێین (نەخێر)، ئەم دوو وشەیە بەرپرسیاریەتییەکی بەرفراوان لەخۆی دەگرێت، ئافرەتانیش نایانەوێ ئەو بەرپرسیاریەتییە هەڵبگرن کە بۆ ماوەی چەند ساڵە پیاو هەڵیگرتووە، وەك پێشتریش ئاماژەم پێکرد، بۆ ئەوەی مافەکانمان بستێنین، سەرەتا پێویستە ئەرکەکانمان جێبەجێ بکەین، بوونی رواڵەتی ئافرەت کەمێك کاریگەریی هەبووە، بەڵام گۆڕانکاری ریشەیی نەهێناوەتە ئاراوە.

*** کۆمەڵگە چۆن دەتوانێت سوود لە شارەزایی و پسپۆڕیی ئافرەت وەربگرێت؟**

- رەوڕەوی پێشکەوتنی هیچ کۆمەڵگەیەك بە نیوەی کۆمەڵگەکە ناچێتە پێشەوە، ئافرەتیش نیوەی کۆمەڵگەیە، ئەگەر ئەو نیوەیە پەراوێز بخرێت، ئەوا کۆمەڵگە ئیفلیج دەبێت. لە کۆمەڵگەی کوردی زۆر ئافرەتی شارەزا و بەتوانامان هەیە و هیوادارین دەرفەتی زیاتر بە ئافرەتانی پسپۆڕ و شارەزا بدرێت، وەك چۆن بە پیاوان دەردێت و بەشدارییان پێ بکرێت لە کاری سیاسی، ئابووری و کۆمەڵایەتی، زۆر گرنگە دابونەریتە دروستکراوەکان، ئەوانەی پشت بە ئارەزووکردن لە جێبەجێکردنی کار و توانایی نابەستن، بەڵکو پشت بەو عەقڵییەتە دەبەستن کە گوایە ئافرەت لە پیاو لاوازترە، بەلاوە بنرێن. پسپۆڕی لە بواری زانستیدا پێوەندی بە رەگەزەوە نییە، عەقڵ و ئیرادەی پێویستە، لەو بوارەشدا ئافرەت و پیاو یەکسانن و تەنیا پێویستە دەرفەتیان بۆ بڕەخسێنن. لە کۆمەڵگەی ئێمەدا پێویستە ئافرەت متمانەی زیاتری پێ بدرێت، ئەمەش هەمووی لە چوارچێوەی یاسا بێت کە رێز لە رۆڵی بگرێت بە مەبەستی بەردەوام بوون لە بەخشین.

***هەرێمی کوردستان بەرەو ریفراندۆم هەنگاو دەنێت، رۆڵی ئافرەت لەم پرۆسە چارەنووسسازە چییە؟**

- لە بابەتی سەربەخۆییدا کە بابەتێکی چارەنووسسازە رۆڵی ئافرەت جیاواز نییە لە رۆڵی پیاو، بەڵام ئافرەت دایکە، هاوسەرە، خوشکە و دەتوانێت کاریگەری لەسەر پیاویش هەبێت، بۆیە لە راستیدا زیاتر لە پیاویش ئەرکی دەکەوێتەسەرشان و دەبێت کاری زیاتر بکات بۆ هێنانەدیی سەربەخۆیی نەتەوەکەی، چونکە ئەمە دەبێتە سەرەتای کۆتاییهاتنی هەندێك یاسا و رێکخستن کە کەمترین مافی بە ئافرەت نەداوە و لە رابردوو تا ئێستا بە دەستیەوە ناڵاندوویەتی، بەڵام لە وڵاتی سەربەخۆدا دەتوانێت رۆڵێکی گرنگ و کاریگەرتر ببینێت و مەحەفەلە نیشتمانی و نێودەوڵەتییەکانیش پاڵپشتی بێت، هەروەها پێویستە لە مەسەلەی سەربەخۆییدا ئێمەی کورد سۆز و پاڵپشتی ئەو وڵاتانە بەدەست بهێنین کە هەمان چارەنووسیان هەبووە بۆ ئەوەی پشتگیریمان بکەن لە دیاریکردنی چارەنووسی خۆمان.

پسپۆڕی لە بواری زانستیدا پێوەندی بە رەگەزەوە نییە، عەقڵ و ئیرادەی پێویستە، لەو بوارەشدا ئافرەت و پیاو یەکسانن و تەنیا پێویستە دەرفەتیان بۆ بڕەخسێنن

رەوڕەوی پێشکەوتنی هیچ کۆمەڵگەیەک بە نیوەی کۆمەڵگەکە ناچێتە پێشەوە، ئافرەتیش نیوەی کۆمەڵگەیە، ئەگەر ئەو نیوەیە پەراوێز بخرێت، ئەوا کۆمەڵگە ئیفلیج دەبێت

هەموو ئایینەکان باس لە یەکسانیی نێوان پیاو و ئافرەت دەکەن، بەڵام تەفسیر و ئەو یاسایانەی لێوەی دەردەچن، بەداخەوە خزمەتی ئەو کەسانە دەکات کە یاساکان دەردەکەن و تەفسیرەکەش بە ویستی خۆیان دەکەن

ئێمەی کورد سروشتی تایبەتی خۆمان هەیە کە خۆی لە ئازادی و رێزگرتن لە ئافرەت و بەشداریکردنی لە هەموو بوارەکاندا دەبینێتەوە