# جەمال پوورکەریم: پاش ١٧ ساڵ ئازادی راگەیاندنێکی کوردستانیی نابیندرێت

**دەرهێنەر و سیناریۆ نووس جەمال پوورکەریم لە دیدارێکی پەیامنێری هەفتەنامەی رۆژی گەل بەم شێوە دەئاخڤێ:**

پ : بەڕێز جەمالی پوورکەریم، گەلێ سپاس بۆ ئەو دەرفەتەی کە پێتانداین تا دەگەڵتا وتووێژ بڕەخسێنین. پێمان خۆشە بیۆگرافیت بۆ خوێنەرانمان پتر ڕوون بێتەوە ؟

و : سەرەتا دەسخۆشی و ماندوونەبونیتان لێدەکەم بۆ ئەو بەسەرکردنەوە و دەرفەتەی کە بۆتان رەخساندم و هیواخوازم هەردەم لە پێشکەوتندا بن. ناوم **حەسەنی پوورکەریمە** و بە جەمال ناسروام، ساڵی ١٩٧٧ ی زایینی لە رۆژهەڵاتی کوردستان لە شاری مهاباد لەدایک بووم و خوێندنیشم هەر لەو شارە تەواو کردووە و بڕوانامەی دیپلۆمم لە رشتەی ئەدەبیات و زانستە مرۆڤایەتییەکاندا وەرگرتووە. لەسەرەتای منداڵیەوە خولیای هونەریم هەبووە و لە پۆلی یەکەمی ناوەندیدا بەشداری شانۆی قوتابخانەم کردووە و لە چەندین فستیڤاڵدا وەک ئەکتەر و دەرهێنەر کارم کردووە. ساڵی ١٩٩٥ چوومە رادیۆ و تەلەفزیۆنی مهاباد و بۆ ماوەی نۆ ساڵ وەک ئەکتەر و دەرهێنەر و نووسەر تێکۆشانم هەبوو، دوو ساڵیش بەرپرس و مامۆستای کۆمەڵی فەرهەنگی "سۆما" لە شاری بانە بووم. حەوتەنامەیەکم بە ناوی "دەنگی کۆمەڵ" بەرپرسایەتیی وسەرنووسەری دەکرد کە بەداخەوە دوای دەرچوونی دوو ژمارە لە لایەن کۆماری ئیسلامی ئێرانەوە بۆ هەمیشە داخرا. ساڵی ٢٠٠٤ لەلایەن هێزە ئەمنییەکانی کۆماری ئیسلامی ئێرانەوە دەسگیرکرام و پاش ئازاد بوونم لە زیندان هاتمە کوردستانی ئازاد و دوو ساڵ لە تەلەفزیۆنی (**پ ی ک**) وەک ئامادەکار و دەرهێنەر و بەرپرسی هونەری کارم کردووە و دواتریش بۆ ماوەی ساڵێک لە تەلەفزیۆنی **زاگرۆس** لە ڕانیە وەک مۆنتاژ و دەرهێنەر و بێژەر کارم کردووە و هەنووکەش ئەوە ماوەی دوو مانگە لە سەتەلایتی کوردکانال ئیشدەکەم .

پ : چۆن بوو خولیای حەزت ڕوویی کردە راگەیاندن و کاری دەرهێنەری ؟

و : پاش ئەوەی بڕوانامەی سینەماییم لە ئەنجومەنی سینەمای جەوان" لە بوارەکانی دەرهێنان، سیناریۆ، فیلم هەڵگری، مۆنتاژ و ئەکتەریدا وەرگرت و هەر لەو بوارانەیشدا بۆ ماوەی دەساڵ دەگەڵ تەلەفزیۆنی مهاباد بووم بەداخەوە لەو تەلەفزیۆنە ئیزنی ئەوەمان نەبوو بەرهەمی کوردیمان بۆ منداڵان هەبێ هەربۆیە بە هاوکاری چەند کەسێک لە برادەران و هونەمەندانی ئەو شارە کە دەتوانم ئاماژەیەک بە بەڕێزان: ئارام کیانی، جەلیل شەورەنگ، جەلال جەهانگیری، شەهلا قادری ئەقدەم، بەفرین حوجەتی و گەلاوێژ سەبزە بکەم کە هەموومان دەستمان دایە دۆبلاژی کارتۆنە بیانییە بەناوبانگەکانی جیهانی بۆ منداڵان بۆ ئەوەی خزمەتێکمان بە منداڵانی کورد کردبێت کە بەختەوەرانە بەرهەمەکانمان جێگای سەرنج و دڵخۆشی و رەزامەندی منداڵان بوون. ئەو بەرهەمانە بریتی بوون لە تام و جێری، شرێک ١و ٢، وشتر پاشا، گورپە سوور، دیارە لە سەرجەمی ئەو بەرهەمانەدا هەم دەورم دیتووە و هەمیش وەرگێڕانم وەئەستۆ بووە. بێجگە ئەم بەرهەمە تایبەتیانە بۆ منداڵان کە ئەو هاوڕێیانە خۆمان کردوومانە، پتر لە ٢٥ فیلمان لە کەنالی تەلەفزیۆنی مهاباد بۆ سەتەلایتی سەحەر ئامادە کردبوو .

پ: ئەو کارتۆنە منداڵانەیەی کە ئاماژەت پێکرد بێجگە منداڵان ، گەورەکانیش زۆر حەزیان لێیبو و کاتێک هاتە بازاڕەوە هەموو ماڵێ بە گەورە و بچووکەوە دەیدیت کە من بۆ سەرکەوتوویی کارەکەتانی دەگەڕێنمەوە...

و : سپاس هەروابوو ئێمە هەمیشە لەلایەن خەڵکەوە پشتگیریمان لێدەکرا و بۆ کاری نوێ هاندەدراین .

پ: تا ئەو جێگەی ئاگادارین چەند کلیپێکیشت بۆ هومەرمەندانمان کردووە ، تکایە لەو بارەیشەوە بۆمان بدوێی ؟

و : لەساڵەکانی ١٩٩٨ەوە دەستم دایە بەرهەمهێنانی هەندیک کلیپ بۆ هونەرمەندانی گەلەکەمان لەوانە هونەرمەندان: شۆڕش مەعروفی ، ئەیوب تەهازادە، چیا ماملێ، هیوا ئەحمەد، عومەر ئەمین، لەیلا شێروان، کەریم مەحموود، زریان شەیدا و هتد، زۆربەیشیان لە کەناڵە ئاسمانییەکانی کوردستان تیڤی و زاگرۆسەوە بڵاو بوونەتەوە. بە گشتی لە بواری کلیپدا زۆر کارم کردووە، سیناریۆ و دەرهێنان و مۆنتاژیش بەڵام بەداخەوە کلیپ لە کوردستاندا و بە گشتی لە ناو کورددا ڕوویی لە ئاستێکی زۆر بێ هێز و ناهونەری کردووە. کلیپی ئێستا تەنیا بوەتە خراپ کەڵک وەرگرتن لە ئافرەت. ژن لە ناو ئەم بەرهەمانەدا بوەتە کالا و بە ناحەز چاوی لێدەکرێ و ئەوەش بەڕاستی ئەگەر پێشی پێ نەگیردرێ، خراپ دەقەومێ. هەڵبەت زۆربەی تاوانەکانیش دەگەڕێتەوە بۆ بەرپرسانی تەلەفزیۆن و سەتەلایتەکان، چونکە ئەوان لە کاتی هەڵسەنگاندندا زۆر بایەخ بەوە دەدەن کە کچێک قۆڵ و لینگی ڕووت بێ و خۆبادانی تێدابێ .

پ: چ ئاواتێکتان بۆ کلیپی کوردی هەیە ؟

و: هیوا دەخوازم چوارچێوەی هونەری کلیپ بپارێزرێ و لە واقێعدا کلیپ پێویستە کورتە فیلم بێت نەک تەنیا رەقس و خۆبادان و پێویستە سیناریۆی کلیپ لە ناوەڕۆکی هۆنراوەی کلیپەکە بکات .

پ: جەنابت ئەندامی کارای " سۆما " بووی ، تێکۆشانە فەرهەنگییەکانی ئەم ساڵانەی دوای رۆژهەڵاتی و باشوری کوردستان چۆن هەڵدەسەنگێنی ؟

و : سەرەتا بە پێویستی دەزانم کورتە باسێکم دەربارەی " سۆما " هەبێت، کۆمەڵی فەرهەنگی "سۆما" کە فێرگەیەکی زمانی کوردییە لە رۆژهەڵاتی کوردستان و بە هەوڵ و هیممەتی چەند کەسێک و لەوانە بەتایبەت بەڕێز کاک رەحیم سوڵتانی دەمەزرا، ماوەی نێزیک بە دە ساڵە خەریکی خزمەتە. مەبەستی ئەم ناوەندە فێرکردنی کۆمەڵانی خەڵکە بۆ نووسین و ڕێزمانی زمانی کوردی بە هەر دوو شێوازی رێنووسەکە. ئەو ماوەیانەی کە ئەمن لەو ناوەندەدا تێکۆشانم هەبوو نێزیکەی سێ هەزار کەس فێرخواز بەشداری خولەکانیان کردووە و ئەو مامۆستایانەی لەم ناوەندەدا هاوکارم بوون و وەک ڕێزلێنان یادیان دەکەمەوە بریتی بوون لە بەڕێزان: کاک کەریم دافێعی، عەبدولا عەبباسی، شلێر دەروێنی، بێهنام ساڵحی، ئیسماعیل عەبدی و محەمەد بێهلوولزادە. ئەم بنکە فەرهەنگییە لە ماوەی چەند ساڵ خزمەتی خۆیدا گەلێک خزمەت و تێکۆشانی بۆ زمانی کوردی هەبووە. ئەمن خۆم سێدێیەکی فێرکاری زمانی کوردیم بۆ فێرخوازان ئامادە کردبوو .

سەبارەت بە تێکۆشانی فەرهەنگی لەم ساڵانەی دواییدا پێویستە بڵێم کە هەنگاوی باش هەڵگیراوە و بەتایبەتی لە رۆژهەڵاتی کوردستان هەرچەند کۆماری ئیسلامی ئێران دژی خوێندن و نووسین بە زمانی زگماکیی واتە کوردییە گەلێ هەنگاوی باش هەڵگیراوە و ئەم تێکۆشانانە جێگای ڕێزن بەڵام سەبارەت بە دوا بەشی پرسیارەکەت سەرەڕای ئازادی بیروبڕوا و قەڵەم لە کوردستانی باشووردا پێویستە ئەوە رابگەیێنم کە کەم کارکراوە، یەکێک لەو خاڵە گرینگانەی کە پێویستە باسی لێوە بکەم ئەوەیە کە بەداخەوە رۆژ نیە کە چەند کتێب بە ناوی شێعر کە ئیجازەی وەزارەتی رۆشنبیریشی لەسەرە بڵاو نەکرێتەوە و ئەوەش زەبرێکی قورس و جەرگبڕە لە ئەدەبیاتی کوردی چونکە لەو ئاستەدا نین کە بۆ بڵاوکردنەوە بن

پ: سەبارەت بە تەکنیک و ئەدەبیاتی میدیاکانی باشووری کوردستان چ بیروڕایەکت هەیە ؟

و : دیسانەوە دەبێ رابگەیێنم کە بەداخەوە ئەدەبیات هەروەک پێشتریش باسم کرد ڕووی لە شێوان و ئاڵوزی کردووە. ئەوەی لەو میدیایانەدا بایەخی پێنادرێت بواری ئەدەبییە، ڕێنووس و زمانی کوردییە، کە ٨٠% ی نووسین و بڵاوکراوەکان بە هەڵە دەنووسرێن، بۆ وێنە ڕێنووسی لاتین. ئەگەر شەوانە چاوێک بە کەناڵە ئاسمانییەکاندا بخشێنین، دەبینین کە شەو نیە بەسەدان هەڵە دووبارە و دە بارە نەبێتەوە، لە حاڵێکدا هەموومان دەزانین زمان پێناسەت گەلە و گەلێک زیندووە کە زمانەکەی زیندووە، لەبواری وەرگێڕاندا هەر باسی لێوە ناکرێ. بۆ وێنە کتێبی فارسی وەردەگێڕنەوە سەر کوردی، لە فارسیەکەیدا نووسراوە: (مرد حسابی)، کە واتاکەی دەتوانین بنووسین پیاوی چاک، بەڵام نووسیوینە پیاوی ژمێریاری یان لە فارسیدا نووسراوە: ( از کوره به در رفت )، واتاکەی دەتوانین بنووسین تووڕە بوو یان قەڵس بوو بەڵام نووسیوینە لە سۆبا دەرچوو. ئەوەش شیواندنی ئەدەبیاتە و بێ ڕێزیە بە وێژەی کوردی و لە راستیدا خزمەت نیە بەڵکو خەیانەتە.

سەبارەت بە میدیاکانی کوردستان و تەکنیکی راگەیاندن دیسانیش هەر ئاخ هەڵکێشانە و جێگەی رەخنە و گلەیین. باشووری کوردستان ئەوە بۆ هەڤدە ساڵ دەچێ خاوەنی حکوومەت و دەسەڵاتە راگەیاندنێکی جیهانی و تەنانەت کوردستانیی ساز نەبووە. راگەیاندن تەنها سەر بە حزبەکانن و ئەوەی لە بەرژەوەندی حزبەکەیاندا نەبێ باسی لێوە ناکەن. لەبواری هونەرییەوە تاکوو ئێستا هیچ کانالێکی کوردی نەیتوانیوە حەزی بینەرەکەی بێنێتە دی و ویست و داخوازی بینەرەکەی تێرکا. ماوەیەک لەوە پێش لە رۆژهەڵاتی کوردستانەوە دۆستێکم سەردانی کردم، پرسیارم لێ کرد: ئەرێ راگەیاندنی کوردستان هیچ کاریگەریەکیان لەسەر خەڵکی رۆژهەڵاتی کوردستان هەیە ؟ ئایا شتێکیان لێوە فێر بوون ؟ لە وەڵامدا گوتی: زۆر شتیان لێوە فێر بوون. گوتم وەکو چی ؟ گوتی : هەنووکە هەموو خەڵکی کوردستان لە هەموو پارچەکان، تەواوی جۆرەکانی هەڵپەرکێ و نۆتەکانی موسیقا فێربوون و دەیزانن. نایشارمەوە بەو وەڵامانە پێکەنین هات و بەڵام لە ناخمدا بۆ ئەو راگەیاندنانە گریام کە بەو جۆرە بۆ کورد تێدەکۆشن .

راگەیاندنەکان لە جیاتی ئەوەی هەمیشە هەنگاوێک لە پێش خەڵکدا بن و هەوڵ بدەن بۆ وشیارکردنەوەی کۆمەڵگە، دە هەنگاو لە دوای کۆمەڵگەوە دەڕۆن و ئەوەش پتر هۆکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە گەندەڵی باڵی بەسەر راگەیاندندا کێشاوە و کاتێ دەچیە ناو راگەیاندنێک دەبینی لە جیاتی کەسێکی پسپۆڕ و شارەزا بەڕێوەبەری ئەو راگەیاندنە بێت ئەوە پێشمەرگەیەکی خاوەن ٢٥ ساڵ خەباتی چەکداری بەڕێوەی دەبا و زۆربەی دام و دەزگاکان ئێستاش هەر عەسکەرین. ئەوە بێ ڕێزییە بۆ پێشمەرگەیەک کە ٢٥ ساڵ خەباتی کردووە، لە شوێنێک دامەزراوەکە هیچی لێ نازانێ لە ڕاستیدا ئەم پێشمەرگەیە سووکایەتی پێکراوە چونکە کەسێکی وەک من کە هیچ خەباتێکم لەو بوارەدا نەکردووە بەڵام شتێک لە راگەیاندن دەزانم ئەگەر ئەو لێی نەزانێ لە درێژایی ئێشدا سووکایەتی پێدەکرێ کە واتە راگەیاندن و میدیاکانیش خەریکن دادەڕمێن و تێک دەخرمێن. ئەگەر زوو فکرێک بۆ خۆمان نەکەینەوە، ئێستامان هیچ داهاتوویشمان فت.

پ : بەڕێزتان چیرۆکیشتان نووسیوە ، ئەگەر لەم بارەیەوە بدوێن ؟

و : نووسینی چیرۆک لای ئەمن تەنها لەو کاتەدا بووە کە دەرفەتێکم لە ژیاندا بۆ رەخسابێت و تاکوو ئێستا دوو چیرۆکم لە کوردستانی نوێ دا بڵاوکراونەتەوە . دیارە نووسینی سیناریۆ بۆ فیلم یان کلیپ لە خۆدا نووسینی چیرۆکە بەڵام لە جیاتی وشەی ئەدەبی پتر وشەی هونەرییە کە هەرکام لە وشەکان توانایی وێناکردن و تەسویرکردنیان هەیە لە چیرۆکەکاندا خۆدەنوێنن . نووسینی کورتە فیلم و سیناریۆکەی وەک کورتە چیرۆک وایە و لەم بوارەدا پتر لە ٢٠ چیرۆکم بۆ کورتە فیلم نووسیوە بەڵام بەهەر حاڵ نایانخەمە خانەی چیرۆک نووسیوە چونکە چیرۆک و رۆمان نووسین ژانرێکی ئەدەبییە و کاری هەموو کەسیش نییە .

پ: وەک کەسێک کە ساڵانێکە دەگەڵ راگەیاندندا دەژیت بۆ ئەو نەوەی کە دەیانهەوێت ڕووبکەنە میدیاکان بۆ تێکۆشانێکی کارا، چ راسپاردەتان هەیە؟

و: تەنیا ئەوە دەڵێم کە راگەیاندن و میدیاکان پێویستیان بە نەوەی نوێ و بیروبۆچوونی نوێ هەیە، چونکە نەوەی نوێیە کە دەزانێ مرۆڤی ئەم سەردەمە داخوازیی و ویستیی چییە بەڵام نەوەی نوێ پێویستی بە خوێندن و خۆرۆشنبیرکردنەوە هەیە تاکوو بتوانێ نەوەکانی داهاتوو بەباشی پێبگەیەنێ هەیە.

پ: هەندێ لەو بەرهەمانەی کە کارت کردووە یان تێیدا بەشدار بووی؟

و: وەک کار و بەرهەم دەتوانێم بڵێم بەختەوەرانە هیچ کات لەکارکردن نەوەستاوم و بەردەوام کارم کردووە و کاتێکیش بێکار بم هەست دەکەم ژیانم لەخۆرا تێدەپەڕێ و بەفیڕۆ دەڕوا، جا بۆیە لێرەدا رەنگە هەموو کارەکانم لەیاد نەبێ بەڵام ئەو بەشەی کە لە یادم ماون بریتین لە :

زنجیرە داستانی فریزوو ( ١٣ ئەڵقە بوو بۆ تەلەفزیۆنی ورمێ و مهاباد ) یاریدەدەر بووم .

دەریچە ( لە دەرهێنانی شەوکەت ئەمین شەریف ) ئەکتەر بووم .

ئەنیمەیشێنی پێنج ئەنگوست دەبنە یەک دەست، دەرهێنەر بووم.

ڕێنووسی کوردی، دەرهێنەر بووم .

کش مەلیک ، دەرهێنەر بووم .

پتر لە ٥٠ کلیپ ، دەرهێنەر و سیناریست و کامێرا .

فیلمەکانی ژانی سەدەیەک، هاوارێک بەر لە خۆر ئاوا بوون، وەڵامێک بۆ ئەفسەرێکی رۆشنبیر، گوڵە بێنازەکان، وەک مۆنتاژ بووم.

زنجیرەکانی (ئەمر دەکەی قوربان، قاقا و ... ) وەک مۆنتاژ و دەرهێنەر و سیناریۆ نووس.

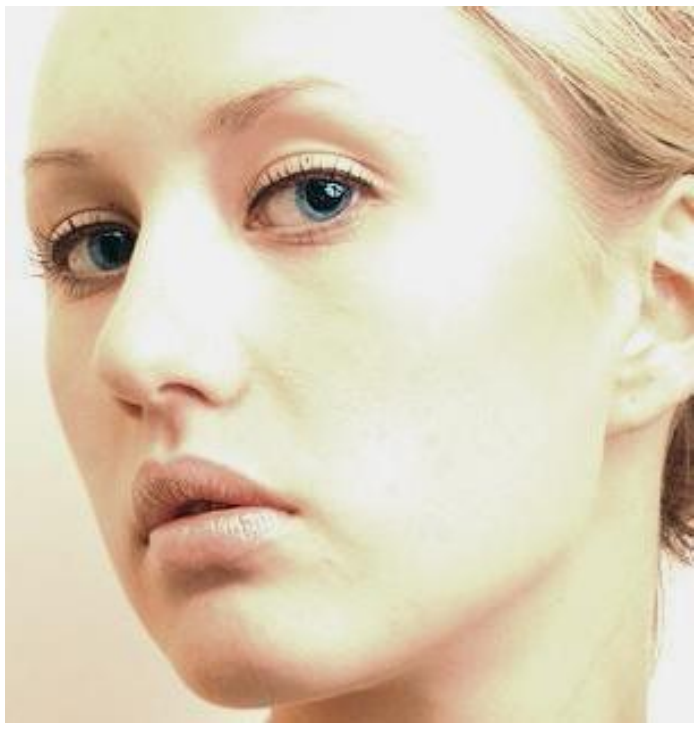
دۆبلاژی پتر لە ٢٥ فیلمی سینەمایی و ٥ کارتۆن بۆ منداڵان (وەک دەنگ و نووسین ) .

پ : زۆر سپاست دەکەین و هەمیشە ئاواتی سەرکەوتنت بۆ دەخوازین، هەر دەم بژین بە خۆشی و سەلامەتی .

و : ئەمنیش لە کۆتاییدا هیوای سەرکەوتن بۆ خۆتان و بۆ رۆژی گەل دەخوازم و هیوادارم ئەرکی راگەیاندن و رۆژنامەگەریتان بە جوانی و بە سەرکەوتوویی بەڕێوە ببەن.

**پەیامنێری رۆژی گەل**

# روخسارت جوانە! ئازیزم پارێزگاری لێبکە



زۆر جاران لە ریکلامەکاندا گوێمان لە دەنگی بێژەرەکان دەبێت لە تەلەفیزیۆن و رادیۆکاندا (ئەم کریمە پرێتی لە هۆرمۆن و جوانی یەکەت زۆر پرشنگدار تر دەکات بە شێوەیەک کە پێشتر خۆتت وا نەبینیبێ)...یان(ئەم گیراوەیە بەکاربهێنە پێستت نەرم و نۆڵ دەکا و لۆچیەکانی دەم و چاوت ناهێڵێ)...ئەو شامپۆیە قژت والێ دەکاو،ئەوەیان چاوت و یەکێکی دیکە لێوت....هتد.لە راستیدا بەکارهێنانی هەندێک دروستکراو وگیراوەی پزیشکی پێویستە بۆ ژیانی ئادەمیزاد بە تایبەت ئەگەر ئەو گیراوانە بێ فێڵ بن و زیاتر لە ڕووەکەوە وەرگیرابن.بەڵام بەکارهێنانی هەموو مادەیەکی کیمیایی بۆ ماوەیەکی درێژ کاریگەری خراپ لەسەر مرۆڤەکە دروست دەکات بەتایبەتیش ئەگەر رۆژانە شوێنێکی ناسکی وەکو دەم و چاو داپۆشێ بەو گیراوانە لە پێناو گۆرینی ڕەنگ و نەرم کردنی پێستی...ژنان زۆرترین ئەو دەرمان و ئامادەکراوانە بەکاردێنن لە ژیانی خۆیاندا،هەموو ئامانجی ئەو بەکارهێنانەش خۆ جوان کردن و خۆدەرخستنە بەڕوویەکی جوانەوە لەبەرامبەر خۆشەویست و هاورێ و کۆمەڵەکەی.بەڵام زانستەکانی دەروونناسی و کۆمەڵناسی و تەنانەت زینەدەوەرناسیش ئەوەیان سەلماندوە کە ئەو خۆ جوانکردنە کۆمەڵێ زیانی ترسناک بەدوای خۆیدا دێنێ،چونکە جوانی دەستکرد وەکو میوەی نایلۆنە کەبە شێوە جوان و بە ناوەرۆک پووچە.یان وەکو لاسای کردنەوەی ئەو هۆندراوە و گۆرانی یە وایە کەقەد تام و چێژی راستی خۆی نادات.ژنی هۆشیار و دانا چاک دەزانێ کە جوانی و ڕووگەشی دەم و چاو هیچ کاتێ بەدەرمان و گیراوە کیمیاییەکان دروست نابێ،بەڵکو جوانی لە ناخی مرۆڤدایە و بەرەو دەرەوە هەڵ دەقوڵێ...پەندێکی کۆن هەیە دەڵێ (هەستەکانت چۆن بێ لە ناخەوە بەو شێوەیە دەردەکەوێت لە ڕووەوە).کەواتە زانست لە هەموو کەسێک راست تر دەبێژێ،ئەگەر مرۆڤ ژینگەیەکی پاک و دوور لەژاوەژاوی هەبێ و خەو و خۆراکێکی گونجاوی هەبێ پەیوەندیە روحیەکانیشی لەگەڵ خود و دەوروبەردا بێ کێشە بێت با دڵنیا بێت لەوەی کە جوانترین و ڕووگەش ترین کەسی کۆمەڵەکەیەتی ،چیتر پێویستی بە خۆگۆرین و (تەزەیوف)نی یە،بۆ نمونە ئەگەر ژنێک و پیاوێک پەیوەندیە ڕوحی و خۆشەویستیەکەیان لە ئاستێکدا بێت سەرجەم بنەماکانی هاوسەریەتی و پێکەوە ژیانیانی تەواو پاراستبێ و ڕێزی لە نێوانیاندا دروست کردبێ،وەکو دوو پێشمەرگەی شاخ هیچ پێویستیان بە دەرمان نابێ،بەڵام ئەگەر بروا و متمانە لە نێوانیاندا نەمێنێ باشترین دەرمان و خۆرازاندنەوە نەک چارەسەری کێشەکانیان ناکات بەڵکو زیاتریشی دەکات...کەواتە بەکارهێنانی گیراوەکان ئازیزەکەم بۆ جوانکاری دەم و چاوت جگە لە زیانەکانی بایۆلۆجی کە نیوەی تەمەنت بەدەم و چاوی چرچ و لۆچ و پەڵەپەڵە دەکات و چیتر چارەسەر ناکرێت.زیانی سایکۆلۆجیشی تیایە کە بەرامبەرەکەت بەگوڵی نایلۆن دەخەڵەتێنی و دوارۆژی خۆت نادیار دەکەی.بۆیە دەبێ ئێمەی ژنان ئەوە چاک بزانین کە خۆمان جوانین،با جوانیەکەمان بپارێزین.

**نەسرین کەریم**

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com