Digitally signed by www.kurdistannet.org/
cn=www.kurdistannet.org/, ou=www.kurdistannet.org/, o=Kurdistan Net, c=NL
Date: 2002.07.07 00:25:46 +03'00'
Reason: <none>
Kurdistan Neti Hemwane

بۆ عارەقخۆرە بەڕێزەکان

حەمەسەعید حەسەن

بە هیوا نیم دوای خوێندنەوەی ئەم نامەیە، دەست لە خواردنەوەی عارەق هەڵبگریت، ئاخر دەزانم لەوانەیە گەلێک وەختی خۆشت لەتەک عارەقدا بەسەر بردبێت. دەزانم حەزت لە خواردنەوەیە، وەلێ دڵنیام حەز ناکەیت ببیتە کوهولی. کێشەکە ئەوەیە مەترسی ئەوە هەیە ڕۆژێک لە ڕۆژان تۆش ببیتە کوهولی. دەشێت هەنووکە بڵێیت، من کەسێکی بەهێزم و ئەوانە خەڵکانی تەنیا و لاوازن دەبنە کۆیلەی عارەق، بەڵام بە داخەوە ئەو لێکدانەوەیت لە جێی خۆیدا نییە. ئاخر خۆ کوهولییەکان هەر کەسانی لاواز و تەنیا و بەدبەخت نین، تەنیا ئەوانە نین کە لە باخ و گۆڕەپانەکاندا دەبینرێن، ئەوانە بەشێکی زۆر کەمی لەشکری کوهولییەکانن. شیاوی گوتنە هەندێ لێکۆڵینەوە وای نیشان دەدەن، کە خەڵکانی لە ژیاندا سەرکەوتووش بە ئاسانی دەبنە کوهولی. ئەوە کێشەی دەروونی نییە کە خەڵکی دەکاتە کوهولی، ئەوە کوهولیبوونە دەمانکاتە خاوەنی کێشەی دەروونی.

وەک چۆن مەرج نییە هەموو زۆرخۆرێک دووچاری قەڵەوی ببێت، هەرواش مەرج نییە هەموو عارەقخۆرێک ببێتە کوهولی. هەیە خۆی لە خواردنی شیرینی و چەوری دەپارێزێت و قەڵەویش دەبێت، کەسانی واش کەم نین سڵ لە زۆرخواردن ناکەنەوە و ناوقەدیشیان هەر باریکە. بۆیە دەبێت خۆمان بناسین و لاسایی کەسانی دیکە نەکەینەوە. شێوازی ژیان پێوەندییەکی پتەوی بە کوهولیبوونەوە هەیە. کەسێک کە حەزی لە خواردنەوە نەبێت، بێ گومان عارەق هیچ کێشەیەکی بۆ دروست ناکات، وەلێ ئەوی زۆر بخواتەوە و زوو زووش هانا بۆ عارەق ببات، ئەوە زوو یان درەنگ هەر دەبێتە کوهولی.

دەشێت کوهولیبوونمان بە میرات بۆ بمێنێتەوە، ئاخر ئەوی باوکی یان دایکی کوهولی بووبێت، مەترسی ئەوە زۆرە کە زووتر ببێتە کوهولی. دوو منداڵ کە هەمان دایک یان بابی کوهولیان هەبێت، با لە دوو ژینگەی جیاوازیشدا گەورە ببن، هەر دووچاری هەمان مەترسی دەبنەوە. ئەوانەی کە زۆر دەخۆنەوە و سەرخۆش نابن، زووتر دەبنە کوهولی وەک لەوانەی بەرگەی عارەق ناگرن و هەو زوو سەرخۆش دەبن. تا زووتر سەرخۆش ببین، درەنگتر دەبینە کوهولی. کە لەگەڵ هاوڕێکانتدا دەخۆیتەوە و ئەوان سەرخۆش دەبن و تۆ هەر مایەی خۆتە، ئەوە جێی داخە تۆ پێش وان دەبیتە کوهولی.

زۆربەی کوهولییەکان ئەوانەن کە بەرگەی زۆرخواردنەوە دەگرن. خۆگرتن لە بەردەم زۆرخواردنەوەدا خەسڵەتێک نییە بە میرات بۆمان مابێتەوە، بەڵکوو لە ئەنجامی خواردنەوەی بەردەوامەوە دەبینە خاوەنی. زۆرن ئەوانەی شانازی بەوەوە دەکەن کە درەنگ سەرخۆش دەبن، وەلێ تا درەنگتر سەرخۆش ببین، زووتر دەبینە کوهولی. گەرچی ئەوانەی زوو سەرخۆش دەبن، مەترسی ئەوەیان کەمترە ببن بە کوهولی، بەڵام ئەگەر زوو زوو بخۆنەوە ئەوا هێدی هێدی پتر بەرگەی عارەق دەگرن و لە هەواری کۆهۆلییەکاندا بارگە دەخەن.

چۆن بزانین کە هێندەی نەماوە ببینە کوهولی؟ با وای دابنێین هێڵێک لە لەشی هەر یەکێک لە ئێمەدا هەیە، هەر کە گەیشتینە ئاستی ئەو هێڵە، ئیدی دەبینە کوهولی. بۆ زۆربەمان ئەو هێڵە لە ئاستی قولەپێماندایە، وەلێ هەیە لە ئاستی گوێچکەیدایە. درەنگ یان زوو لە ئەنجامی زوو زوو سەرخۆشبوونەوە، هەموو عارەقخۆرێک دەگاتە ئاستی هێڵەکە و ئیدی دەبێتە کۆیلەی عارەق و عارەقی لە هاوڕێ، خێزان،

کار و پەیمان پێ گرنگتر دەبێت.
خواردنەوەی پەرداخێک شەراب لەگەڵ خواردندا، یان هەڵدانی بیرەیەک دوای ئیش هەنگاوێک نییە بەرەو کوهولیبوون. کوێرەوەرییەکە بە تەواو سەرخۆشبوونەوە بەندە. هەر جارێک کە تەواو سەرخۆش دەبین، ئاستی بەرگەگرتنی عارەق تێماندا بڵندتر دەبێتەوە. تا زێتر بەرگەی عارەق بگرین، زووتر دەبینە کوهولی. لەم ڕوانگەیەوە ڕۆژانە کەم بخۆینەوە، باشترە لەوەی لە کۆتایی هەفتەدا تەواو خۆ سەرخۆش بکەین.
زۆربە پێیان وایە کوهولی کەسێکە ڕۆژانە بخواتەوە، دەنا خۆ سەرخۆشکردنی کۆتایی هەفتە و ڕۆژانی دیکەی پشوو شتێکی ئاساییە. بە داخەوە ئەمە بۆچوونێکی هەڵەیە. ڕاستییەکەی کەسانی وا هەن، بە درێژایی ژیانیان ڕۆژانە گلاسێک یان دووان شەراب دەخۆنەوە و تووشی هیچ کێشەیەکیش نابن، وەلێ خەڵکانێکی زۆر کە سەرەتا تەنیا لە ڕۆژانی پشوودا خۆ سەرخۆش دەکەن، دواتر ڕۆژانە دەخۆنەوە و دەبنە کوهولی. لە خۆشی و سەیران و ئاهەنگەکاندا خۆ سەرخۆش بکەین، یان بۆ لە بیرچوونەی ناخۆشییەکانمان، بە هەردوو بارەکەدا، هەمان مەترسیی کوهولیبوون چاوەڕێمانە.
عارەق چۆن کارمان تێدەکا؟ هەیە بە خواردنەوە تێک دەچێت، هەیە خەوی دێت، هەیە گلۆپی دەنگی دەسووتێت. کەسانی وا درەنگتر دەبنە کوهولی. ئەوانەی بە سەرخۆشی قسەیان خۆشتر و دڵیان شادتر و ڕوویان گەشتر و تەنانەت ئازاتریش دەبن، ئەوانە زووتر بەرەو هەڵدێری کوهولیبوون خلۆر دەبنەوە.
کوهولی ناتوانێت بە شێوەیەکی ئاسایی بخواتەوە و ئەوە عارەقە هەڵی دەسووڕێنێت. بە لای ئەوەوە تاقە بیرەیەک لە هەموو شتێک بەبایەخترە. ئەوەی باشە پێش ئەوەی ببینە کوهولی هەندێ نیشانە سەر هەڵدەدەن، لەو قۆناغەدا دەتوانین فریای خۆمان بکەوین. ئەگەر ئاهەنگەکە تەواو بووە و تەنیا تۆی لێ ماوی، ئەگەر لە کاتی خواردنەوەدا قسەی وا دەکەیت کە دواتر پەنجەی پەشیمانی بگەزیت، ئەگەر بۆ سبەینێش بەری نەداویت و لە کار دوا دەکەویت، ئەگەر بیرت نەماوە دوێنێ شەو چیت گوتووە، یان کردووە، ئەوا تا زووە فریای خۆت بکەوە، دەنا هێندەت نەماوە وڵاتی بەرینی کوهولیبوون ئاوەدانتر بکەیەوە. ئەگەر لەسەر ئەو سنوورە ترسناکەیت، ئیدی وەک چۆن ئەوی ئاستی کۆلسترۆڵ لە خوێنیدا بڵند بێت، هێندەی پێی بکرێت، خۆی لە خواردنی کەرە، هێلکە و پەراسوو دەپارێزێت، دەبێت تۆش بە هەمان شێواز ڕەوتار لەتەک عارەقدا بکەیت، ئەگەرنا بڕوا بکەیت یان نا، هاکا بوویتە کوهولی.*
2002. 07. 03

* Alkoholkommiten, Grundkurs för dig som gillar att bli full, Aftonbladet 30 maj 2002