عەبدوڵڵا تۆفیق:

ئەو کەسانەی ڕاهێنانی دەروونی دەکەن نۆ ساڵ تەمەنیان لەو کەسانەی کە نایکەن زیاترە

عە بدولا تۆفیق ـ پسپۆری وەرزشە دەروونیەکان نوێنەری زانکۆی سوید لە کوردستان

لە سالی ١٩٧١ لە شاری هەڵەبجەی شەهید لە دایك بووە ، لەسالی ١٩٩٣ وە لەشاری ستۆکهۆلم نیشتە جێیە ، وە ٧ ساڵ یاری مشتەکۆڵەی کردووە و پاشان بووەتە فێرکەر لە یانەکەدا و خەلاتی ستیپەندبۆم لە (ستاتس هوست) لە ستۆکهۆلم وەردەگرێت وەکو یەکێ لەباشترین فێرکەرەکانی وەرزش لە سالی ١٩٩٩دا . وە لەسالی ١٩٩٧دا ژیانی هاوسەریم پێکهێناوە .

لە سالی ٢٠٠٠ دا بەهۆی پەیوەندی کردنیەوە بە پرۆفیسۆر (لاش ئیرك ئۆنستۆل)ەوە .یەکەمین کۆرس بەناوی (گەشە کردنی کەسایەتی بەهۆی وەرزشە دەروونیەکانەوە) وەردەگرێت . ئیستا بروانامەی دبلۆمی لە ٤ بواردا هەیە دبلۆم لەئامانج دانـان دبلۆم لە خاوبوونەوەی لەش و دەرووندا.

سکرتێری کارمەندانی تەندروستی کوردە لە ئەوروپا

دبلۆم لەStress Coach

ئیستا خاوەنی بڕوانامەی ماستەرە لە بواری "ڕاهێنەری دەروونی"

هەتا ئێستا ١٦ بەرنامەی تایبەتی کردووە لە بواری وەرزشی دەروونی بە سیدی کاسێت بلاوکردونەتەوە. لەو بەرهەمانەش کاسێتێك بەناوی

خاوبوونەوەی لەش دەروون ـ ٤ بەرنامەیە

CD1 خاوبوونەوەی لەش دەروون بۆ مندالأن ـ ٤ بەرنامەیە

CD2 گەشە کردنی کەسایەتی ـ ٤بەرنامەیە

CD3 بەرەو دەرونێکی بەهێزتر ـ ٤ بەرنامەیە

کاسێتی خاوبوونەوەی لەش و دەروون لە ٢ نەخۆشخانەی ستۆکهۆلم لە بەشی منداڵ بوون بەکاردەهێنرێت و زۆر بەکاریگەر بووە بە شێوەیەکی ئیجابی بۆ خاوکردنەوەی ماسولکەی دایکان پێش منداڵ بوون و دوای منداڵ بوو .

نسێ ئەم دیدارەی لەگەڵ سازکرد:

سازدانی :ئاری عومەر

نسێ:چەمکی وەرزشی دەروونی چیە کە لەبواری دەروونناسیدا بۆی دەکرێ ؟

عەبدوڵلا:"وەرزشی دەروونی بریتیە لەو وەرزشەی کە مرۆڤ بە نـاوەی خـۆی دەیکات "واتـا مرۆڤ بیرکردنەوەو هەست و ئەو وێنانەی کە لەگەڵ خەیالا دێن واتا فەنتازیاو ئەو رەفتارانەی کە لە ناوەوە دێن کە وەکو ئیعاز دەدەرێت بەلەش ئەمانە شتێکن کە مرۆڤ نایبینێت دوای ئەوەش ئێمە دەڵێن ڕاهێنانی دەروونی واتا راهێنان کردن بەو شتانەی لەناو دەرووندا هەیە و مرۆڤ نایبینێت ،بۆ نمونە من نازانم تۆ بیر لەچی دەکەیتەوە کەواتە تۆ ئێستا راهێنان بە مێشکی خۆت دەکەیت ،کەواتە ئێمە دەمانەوێت ئەو راهێنانەی دەیکەین بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ بێت ،رۆژانـەش دەکەوێنە راهێنانی دەروونیەوە بیردەکەینەوە لە ژیان دەبێت ئەو بیرکردنەوانەی کە باش ئێمە بیان گرین بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی باش بگەینە ئامانجەکانی خۆمان بۆ ئەوەی ژیانێکی ئارام بەدەست بهێنین ،

نسێ:مێژووی راهێنانی دەروونی دەگەرێتەوە بۆ کەی.

عەبدوڵلا:راهێنانی دەروونی لە دێر زەمانەوە هەبوو لەوەتەی مرۆڤ هەیە وەرزشی دەروونیش بوونی هەیە بۆیە هەر مرۆڤ گەراوە بە شوێن ئاینیەکان و مەنزلگاو مزگەوت یان کەنیسـە زۆر شتی ئەمانە بە مەبەستی گەران بووە بە شوێن ئارامی بۆ ئەوەی کە خوا و خودی خۆی بدۆزێتەوە بۆیە پێویستیشی کردووە کە لە شوێنێکدا بە تەنها دابنیشێت و چ بە تەزبیحات بێت چ بە ووشەیەك بێت کە دەری ببرێت یاخود نمونە مەسیحیەکان لە شوێنێکی ئارامدا لەبەر مۆم نیو کاتژمێرێك دادەنیش ئەمانە هەمووی بۆ ئارامی بەخشینە بە ناوەوەی مرۆڤەکان ،بەلأم تاوەکو ئامێرەکانی تەکنۆلۆجیای وەك مۆبایل و ئینتەرنێت و زۆر شتی بە خراپی بەکاریان بهێنین ئەمانە مرۆڤ دەکەنە بواری قەلەقی بارێکی دەروونی ناجێگیرەوە .

نسێ: دەتوانین بلێن وەرزشی دەروونی پێویستیە بۆ مرۆڤەکان؟وەنیشانەکانی خراپ پراکتیزەکردنی دەروونی چییە؟

عەبدوڵلا:چۆن خـواردن پێویستە بۆ مرۆڤ وەرزشی دەروونیش هێندە پێویستە ،بۆ نمونە ئێمە ئەگەر خواردن بخوێن بیر لەوە ئەکەینەوە کە چۆن مێشکمان بەکاردەهێنین مرۆڤێکی لەش ساغ دروست نابێت هەروەها تەمەنیش کورت دەبێت ،دەرکەوتووە ئەوانەی توانیویانە ئارامی بە خۆیان ببەخشن دوای ئەو هەموو کێشە و کارەساتانەی کە بەسەریان هاتووە ئـەو مرۆڤانە توانیویانە ئاستێکی باش بەدەست بهێنێت لە ژیان ئەویش ئاستە سروشتیەکەی خۆیەتی لەو کاتە سروشتیەدا هۆرمۆنەکانی نـاوەوەی مـرۆڤ کە هۆرمۆنەکانی سترێس (هۆرمۆنی گرژبوونی دەروونـی)بـە ناوی " ئەندرالین"و"نۆونەندرالین"و "کۆرتیزۆل"ئەمانە لەکاتی راکردن و قەلەقی بەرزدەبنەوە لە لەشدا بەمەش تووشی شەکرە و نەخۆشەیەکانی خوێن و دڵ و سك ئیشە و قورحەی ماعیدەو هەناسە توندی سەر ئێشە بەواتایەکی تر لە ٨٥٪ی نەخۆشیەکان بەهۆی ئەم کێشەیەوەیە کە مرۆڤ خۆی بە خۆی نازانێت،راهێنانی دەروونیش هەر ئەوە نیە تر بچیتە ژوورێکەوە تەواو پێویست دەکات بە شێوەیەکی ئەکادیمی یان زانستی بەکاریبهێنیت خۆشبەختانە نۆ ساڵە هـەوڵی ئەوە دەدەم بۆ ئـەوەی بیهێنمە کوردستانەوە ،مرۆڤ پێویستی بە جۆرە وەرزشێکی دەروونی هەیە کە ئەویش بریتیە لە گوێگرتن لە مۆسیقایەکی ئـارام بۆ ئـەوەی هۆرمۆنەکانی کە باسمان کرد کەمبێتەوە لە هەمان کاتدا تۆ دەتوانیت لە ریگەی پیاسەکردنەوە کە لە دێـر زەمانەوە سەلمێندراوە کەپیاسەکردن سەر ئێشە کەمدەکاتەوە غەمیش کەمدەکاتەوە هەر لەکاتی پیاسەکردندا هۆرمۆنی "ئیندۆرفین"خۆشی دەبەخشێت بە لەش دەردەرێت،پاشان پێکەنینیش یەکێکە لەو راهێنانە دەروونییانەی کە مرۆڤ دوردەخاتەوە لە نەخۆشی ،من چەند ساڵە خاوبوونەوەی لەش و دەروونم هێناوەتە ناو کوردستانەوە بۆ ئەمەش چەندین بەرهەمم لەسەر سیدی و کاسێت هەیە لە تۆمارگاکانی زانکۆ و سەنتەری کێژی بلاوکردۆتەوە خەڵك دەتوانێت بیان کرێت وەرزشی لەسەر بکات بۆ نمونە "ماسولکە خاوکردنەوە و میدیتەیشن کە جۆریکە لەخاوبونەوە کە هیندو بودیسمەکان دەیکەن

نسێ:ئایا ئێمە میدیتەیشن دەکەین بێ ئەوەی

پێی بزانین؟وە کۆمەڵگای کوردی چۆن دەڕواننە ئەم میدیتەیشنە کە کۆمەڵگای ئێمە بە جۆرێك لە هونەری یۆگای دەزانن؟

عەبدوڵلا تۆفیق: هەموومان میدیتەیشن دەکەین ،بەڵام نازانین میدیتەیشنە ئەویش ئەوەیە کە تۆ هەستەکانت دەکێتەوەو چاوەڕێی ئەوەی کە خەیاڵت بۆ بێت وە تەنها تەرکیز دەخەیتە سەر تەنها شتێك ،وە من یۆگا بە کارێکی زۆر باش دەزانم خۆشبەختانە مامۆستا هاوبیر کامەران زۆر سەرکەوتوانە ئەو کارە بەرێ دەکات بەشێوەیەکی پاك وە یۆگا بەشێکە لە ڕاهێنانی دەروونی ئەویش ئاسودەی بە مرۆڤ دەگەیێنێت کارێکی زۆر باشە ،میدیتەیشن بەشێکە لە یۆگا واتا "تێرامان"لە میدیتەیشنا هیچ ترسێکی تێدا نیە هەموو مرۆڤێك دەتوانێت بیکات مەشقەکەشی بەم شێوەیەیە: بۆ نمونە تۆ بەیانیان دادەنیشیت هەموو تەرکیز دەخەیتە سەر شتێك ئیتر دەنگ بێت خەیاڵ بێت هەستەکانت دەکەیتەوە هەر شەش هەستەکەت بەکاربهێنە بیربکەرەوە بە قوڵی لە شتێك ئەمە میدیتەیشنە،یان بیر لەوە بکەرەوە بزانە بیرکردنەوەکانی تۆ لە کوێوە دێن چاوت بنوقێنە بزانە لە کوێوە ئەو بیرکردنەوانەی تۆ سەرهەڵدەدەن بیان گرە،ئەمەش زۆربەی زاناکانی جیهان میدیتەیشنیان بەکارهێناوە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانیان ،

نسێ:لە ماڵپەڕەکەتدا لە پاڵ ناوی عەبدوڵلا تۆفیقەوە نوسراوە "کاردەکات لە پێناو ژیانێکی باشتر بیرکردنەوەی باشتر" ئەمە چۆن؟وە ئایا کەش و هەواو ئەو ژینگەیەیی ئێمەی تیا دەژین ڕۆڵی نیە لەسەر بیرکردنەوەی ئێمە ؟

عەبدوڵلا: ئەگەر بیربکەینەوە کە کاریگەری هەیە ئەوا بێگومان کاریگەری هەیە ئەمەش دەکەوێتە سەر بیرکردنەوەی خۆت،هیندستان کە وڵاتێکی زۆر هەژارترە لێرە ئەوان بۆ دەتوانن بیکەن ئێمە بۆ نەتوانین ،کەش و هەوای کوردستان زۆر گونجاوە بۆ زۆر شت ئەگەر کۆمەڵێك لە هەینیا کە دەچن بۆ سەیران بیربکەنەوە لەسەر گردێك دابنیشن و بیر لە سروشت بکەنەوە ئەمە خۆی لە خۆیدا خۆشیەك دەدات بە مێشك ،بە بڕوای من دەتوانین لە ڕۆژێکدا لەو هەموو کاتەی هەمانە (٥-١٠)دەقە تەرخان بکەین بۆ ئەو مەشقانە.

نسێ:کەسایەتی دەروون نەخۆش کامەیە؟

عەبدوڵلا:کەسایەتی دەروون نەخۆش هەر لە خۆیەوە دروست نابێت ئەو کەسانەن کە بیرکردنەوەیان نەخۆشە ،واتا ئەوانەن کە بیرکردنەوەیان هەردەم سلبیە،واتا ئەو کەسانەن کە بۆ هەموو شتێك ووشەی "بەڵام و ئەگەر " دەخەنە ناو مێشکیانەوە .

نسێ:باست لەوە کرد کە تۆ سەرەتا مستەکۆڵەت کرد چی وای کرد بچیتە بواری دەروونیەوە ؟وە ئایا دەتوانین وەرزشی دەروونی تایبەت بکەین بە تەنها بوارێکەوە و بڵێین لەو بوارەدا زیاترمان پێویستە؟

عەبدوڵلا تۆفیق:مرۆڤ دوو بەشی هەیە یەکێکیان دەروون و ئەوی تریان ئەو بەشەیە کە من تۆی پێدەبینم ئەو لەشەی کە دەیبینین ئەو بەشەی کار بە لەش دەکات بریتیە لە دەرون وەکو شکسپیر دەڵێت"لەشمان باخێکەو دەروونمان باخەوانێتی"وە من لەوە دڵنیام لە بواری وەرزشیش ئەوانەی سەرکەوتن بەدەست دەهێنن ئەوانەن کە بڕوایان بە خۆیان هەیە هەردەم بیرلەوە دەکەنەوە کە سەرکەوتن بەدەست بهێنن ،من خۆم لە زۆر پاڵەوانێتیدا پرسیارم لەوانە کردووە کە سەرکەوتون وتومە بۆچی سەرکەوتووی وەڵامی ئەوان ئەوە بووە کە ئەوان پێش ئەوەی یاریەکە ئەنجام بدەت بە خەیاڵ ئەوەیان دیوە کە چۆن سەرکەوتوون کەواتە ناتوانین تایبەتی بکەین تەنها بۆ بوارێك بۆ هەموو بوارێك وەکو خواردن گرنگە.

نسێ:تۆ چۆن وەرزشی دەروونی بڵاودەکەیتەوە لە کوردستان کۆمەڵگای کوردی چۆن بەرەو پیریەوە دێن؟

عەبدوڵلا:لەبەرئەوەی من تەنها خۆمم لەو بوارەدا وکۆمەڵگای ئێمە نایەوێت خۆی لەقەرەی ئەم کارە بدات بەڵام ئێمە نابێت ئەو پشتمان ساردبکاتەوە بڵێن گۆڕان دروست نابێت وە من زۆر سوپاسی دکتۆر نزار و مامۆستا شێرزاد حسەن دەکەم کە یەکارەکانم دەزانن بڕواشم وایە ئەم نیشەی من لە داهاتوودا زۆر باشتر و باشتر دەبێت خۆشبەختانە ئێستا ڕێکخراوی "هارتلەند" چەند دکتۆرێکی بەڕێز لەوێ پێیان خۆشەو یارمەتیم بدەن لە شێوەی ۆرك شۆپ بێت یان سدیەکانم بڵاو بکەنەوە هەروەها سەنتەری ڕاوێژکاری خێزانی کە مامۆستا سامان سیوەیلی سەرپەرشتێتی ئەوان چەندین نیشمان کردووە بە هاوکاری ئەوان ،جگە لەوەش زانکۆی سلێمانی بە هەموو شێوەیەك یارمەتیم ئەدەن وە دوو ۆرك شۆپم کردۆتەوە بۆ خەڵوەتگای پیری من توانیوەمە شتەکانی خۆم بگەێنم .

نسێ:ئەوەی دیارە ڕۆڵی پەروەردەیە تۆ وەکو پسپۆڕێکی دەروونی هەوڵت نەداوە لە ڕێگەی پەروەردەوە ئەم وەرزشە دەروونیە زیاتر پەرە پێبدەی تاوەکو وەکو ئەو پێویستیەی باست کرد خوێندکار فێر بکرێت، وەڵامی ئەوان چی بوو؟

عەبدوڵلا:نزیکەی ساڵێك زیاتر دەبێت من و پرۆفیسۆرێکی سویدی پرۆژەیەکمان نوسیوە کە ئەو پرۆفیسۆرە سەرۆکی وەرزشە دەروونیەکانی هەموو جیهانە داومانەتە وەزارەتی پەروەردە کردووە بە هۆی مامۆستا شێرزاد حسەنەوە ،بەڵام بە داخەوە تاکو ئێستا وەڵامێکی وایان نەداوینەتەوە .

نسێ:بەڕێزت کاسێتێکت دەرکردووە لەنەخۆشخانەکانی ستۆکۆلم لە سوید دەدرێت بە دایکانی دووگیان ئەمە چۆن؟

عەبدوڵلا:ئەو کاسێتە ساڵی ٢٠٠٠ بەناوی "خاوبونەوەی لەش و دەروون "بوو بەنیازیشم بیخەمە سەر سیدی بەم زوانە ، زۆر لە پزیشکان ئامۆژگاری نەخۆشەکانیان دەکرد کە بچن ئەو کاسێتە بکرن تا لە جیاتی دەرمان بەکاری بهێنن تا بزانن باشتر نیە خۆشبەختانە سەرکەوتنم بەدەست هێنا تیایدا ،بەمەش ماسولکە خاوبونەوە پێویستە هەموو کەسێك بیکات ،من لە ستۆکۆڵم لە دوو نەخۆشخانە کارم دەکرد بەناوی خەستەخانەی

یەکێک لەوەرزشیە دەرونییەکانی مامۆستا عەبدوڵلا تۆفیق

هولینگیا و خەستەخانەی سودەرتالیا کە دوو خەستەخانەی گەورەن لە ستۆکۆڵمدا پەیوەندیم پێوەکردن و کاسێتەکەم بۆ شیکردنەوە ،دواتر کارەکەمان بە سویدی تۆمار کردو خۆشبەختانە لەوێش کاریگەری ئیجابی هەبوو بە هۆیەوە دایکانی دووگیان توانیویانە ماسولکە خاوبکەنەوە لە قەلەقی رزگاریان بێت.هیوادارام لە داهاتوودا ئەمەش پێشکەش بە خەستەخانەکانی کوردستان بکەم.

نسێ:خودی سترێس"گرژبوونی دەروونی"لە چیەوە دروست دەبێت؟

عەبدولڵا: تۆ هەر لە خەو هەڵدەستیت بیرکردنەوەیەکت بۆ دێت کە تۆ بیری لێدەکەیتەوە کە دەڵێیی "تۆ بڵێیی فریا بکەوم"بۆ ئەمەش دەبێت هەموو شتەکان بە خێرای ئەنجام بدەیت ئەمانە گۆرانکاری لە تۆدا دروست دەکات زۆر شتی تر لە کار ئەمانە هەمووی زەخت بەرزدەکاتەوە بەهۆی ئەو هۆرمۆنانەی کە باسم کرد شەکرەت بەرز دەبێتەوە لێدانی دڵ زیاد دەکات بە سنگ هەناسە دەدەیت بە سك هەناسە نادەی ئەمانە هەمووی سترێسن کە تووشی مرۆڤ دەبێت دبێت بزانیت سترێسەکەی تۆ ئیجابی بوو بتوانیت باڵانسەکەی رابگریت ئەمەش بە وەرزشی دەروونی دەبێت.

نسێ: مرۆڤ چی بکات کە بەیانیان هەستا ئەو سترێسانەی باستکرد تووشی نەبێت ؟

عەبدولڵا:کە هەڵدەستی لە خەو بزانە کاتژمێر چەندە و چەندت ماوە پاشان بزانە تۆ بیر لە چی دەکەیتەوە بیرکردنەوەکان زۆر زۆر گرنگە بۆ تۆ ئەوانەی خراپن بیان گۆرە بۆ بیرکردنەوەیەکی باشتر بۆ ئەمەش پێویستت بە مەشقکردن هەیە من لێرەوە دەپرسم "ئایا دەتوانی بۆ ماوەی یەك رۆژ بیرکردنەوەی خراپت نەبێت؟"لەو باوەرەدان هەبێت بتوانێت کە ئەمرۆش توانیت دوو سبەی دەتوانی و بە بەردەوامی دەیتوانی بۆیە دەبێت هەمیشە مرۆڤ لە ئیستایا بژیی چونکە ئەوەی رۆیشتوە رۆیشتووە ئەوەی ئیستا روودەدات ئەوە ئیستایا.لە ئیستادا ژیان کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر مرۆڤەکان بەواتای تۆ لە واقیعدا بژی و بە ئاگابە بۆ نمونە ئێمە کەمجار هەیە ئێمە بیردەکەینەوە کە چۆن هەناسە دەدەین چۆن دڵمان لێدەدات کەواتە تۆ رۆژانە پێنج دەقە تەرخان بکە بۆ ئەم مەشقانە بە دوور دەبیت لە هەموو سترێسێك.

نسێ:دەتوانین وەرزشی دەروونی بە چارەسەری سەرەکی دابنێن بڵێن ١٠٠٪چارەسەر دەکات؟

عەبدولڵا:هیچ شتێك لە دنیادا چارەسەری ١٠٠٪ی نیە ،بەلام ئەوەی من باسی دەکەم بۆ نمونە میدیتەیشن بە سەدان ملیار خەڵك دەیکات واتا ئەمە شتێکە لەوەتەی ژیان هەیە هەیە بودیسمەکان بەردەوام دەیکەن بۆیە هەردەم لە ئارامیدا دەژین ،زانستیش گەیشتۆتە ئەو ئاستەی کە وەرزشی دەروونی خەڵك زۆر حەزی بە خوێندنەوەی دەکات لەوانە کتێبەکانی ئیبراهیمی فەقێ ،بۆ زیاتر ئاسودە بوون هیندیەکان دەڵێن "بۆ ئەوەی بزانیت ئەمرۆ تەندروستیت چۆنە بزانە بیرکردنەوەکانی دوێنێت چی بووە؟"بەم قسەیە بزانە بیرکردنەوە چ کاریگەرییەکی هەیە لەسەر ئێمە

نسێ:کەسانمان هەیە تەواو دەروونی روخاوە تۆ چی بەوانە دەڵێیت و رێنمایت چیە بۆیان؟

عەبدولڵا:خۆی زۆر گرنگە ئەوەی بیەوێت شتێك بکات بروای پێی هەبێت ئەمەش زەحمەتە ،بەلام لە راهێنانی دەروونیدا پێویستەکات کەسەکە حەزی لێ هەبێت بۆیە کارێکی قورسە کە چارەسەری بارەکەی بکەیت زۆر کەسیش هەیە نایەوێت بگۆرێت ،بەلام با ژیان قورس نەگرین ئەگەر بشمانەوێت درێژتر بژین دەبێت راهێنانی دەروونی بکەین دەریشکەوتووە ئەو کەسانەی راهێنانی دەروونی دەکەن نۆ ساڵ تەمەنیان لە کەسانی کە نایکەن زیاترە.هیوادارم ئەو کەسانە زیاتر بیربکەنەوە شت بخوێننەوە تاوەکو بزانن کە سودی بۆیان هەیە ئەوەش دەڵێم "خوا خواردنی بۆ باڵندە دروست کردووە بەلاّم نایکاتەوە قەفەزەکەیەوە".

نسێ:کام رەگەز زیاتر ترشی سترێس دەبێت ؟

عەبدولڵا:لە کوردستاندا ژنان زۆرتر تووشی سترێسی دەروون دەبن تا بە حوکمی ئەوەی ئەرکی ماڵەوە قورسە و ژنان زیاتر تووش دەبن .

نسێ:تۆ ماڵپەرێکت هەیە بە ناوی وەرزشی دەروونی کەس هەیە لە رێگەی ماڵپەرەکەتەوە پەیوەندیت پێوەبکات بۆ چارەسەرکردنی سترێس و گرژبوونی دەروونی؟

عەبدولڵا من جگە لەوەی کاری خۆم هەیە لە رێگەی ماڵپەرەکەمەوە رۆژانە بە ئیمەیل زۆر پەیوەندیم پێوەدەکرێت کە کەسانێك کێشە دەروونیەکانیان و کۆمەلایەتیەکانیان دەخەنەروو منیش لە رێگەی سایتەکەمەوە هەفتانە رینمای خۆم هەیە چارەسەریان بۆ دادەنێم.

نسێ:تۆ کارت بۆ ئەوە نەکردووە کە سیدیەکانت لە دەرمانخانەکاندا بفرۆشرێت؟

عەبدولڵا: دەمێك من بە دکتۆر نزار محمد ئەمینم وتوە کە لە دەرمانخانەکاندا هەبێت ، بەلام هەتا ئێستا زۆر شتەکان زۆر ئیجابی نەبووە کە شتەکان دەریکەوێت لەو باوەرەدام لە ئایندەشدا ئەو شتەش دەکەین ،بۆیە من زۆر حەز دەکەم ،چونکە ئەمە ئیشی تەندرووستیە نەك تۆمارگاکان .

نسێ:راگەیاندنی کوردی رۆڵی هەیە لە دروستبوونی سترێس لە سەر بینەری کورد؟

عەبدولڵا:یەکێك لە فاکتەرەکانی سترێس فاکتەری راگەیاندنە زۆربەمان کۆنترۆڵمان نەماوە بەسەر تەلەفزیۆنەکانمانەوە نەماوە هەمیشە لەسەر بەدوای هەواڵی ناخۆش دەگەرێین زۆرەبەی گۆڤارو رۆژنامەکان .لە لاپەرەی یەکەمدا هەواڵێکی زۆر ناخۆش دادەنێت ئەمانە هەمووی کاریگەری هەیە لەسەر دەروونمان من زۆرم پیخۆشە گۆڤارێك هەبێت تەنها بۆ قسەی خۆش هەبێت بە بێ ناوزراندن،با خەڵك دڵی خۆش بێت .هیوادارم کەناڵەکان زیاتر گرنگی بدەن بە بابەتی دەروونی بەرنامەی زیاتری لەسەر بکەن

نسێ:گەرانەوەی ئەمجارەت بۆچی بوو پرۆژەی نوێت چیە؟

عەبدولڵا:من لە چەندین کەناڵ چاوپێکەتنم ئەنجامدا و دواتر سیمنارێکم لەگەڵ مامۆستا سامان سیوەیلی ئەنجمدا لە یەکێتی ئافرەتان کە نزیکەی ٣٠٠کەس بەشدارییان تیا کرد هەروەها دوو ۆرك شۆپم بۆ خانەی بەساڵاچوان کردووە و لە چەندین تیڤی و رۆژنامەو رادیۆ چاوپێکەوتنم لەگەڵ ئەنجامدراوە پرۆژەی نوێشم سیدیەکە کە ئیستا لە بازاردایە لەم هەفتەیە خرایە بازارەوە بەناوی "تواناەروونیەکانی رەگەزی مێینە "کە پێنج بەرنامە لە خۆدەگرێت بەناوەکانی "دڵنیابوونی دەروونی ،بروابەخۆبوون و بەهێزبوونی دەروونی و بروا بەخۆبوون و سەرئێشەو دڵ تێکەڵاتن"کە تەنها ژنان سودی لێوەرناگرن بەڵکو پیاوانیش دەتوانن سودی لێوەربگرن.