گەڕان بەدوای خودێکی ڕەسەن لەناو ئاپۆرەی مێگەلاندندا

هەندرێن

ئەمرۆ لە دۆخێکدا دەژین کە گەڕان بەدوای هەڵبژاردنی خودێکی ڕەسەن مایەی دۆستایەتی بوونێکی حوزنبار و هەڵبژاردنی ڕامانێکی خوێنتاڵی لێدەکەوێتەوە. مرۆڤ هەر تەنیا لە کوردستاندا یەکانگیری ئەو ئاستەنگە نابێتەوە، بەڵکو ئەوە ئاستەنگێکە کە لە ڕۆژئاواشدا بە شێوەیەکی جودا، بەڵام بەهەمان ئامانج، مرۆڤی سیخناخکردووە. بەڵام لە ڕۆژئاوادا بۆ ئەوەی بتوانیت وەک کەسێک لەبەر چاوی ئاپۆرەی خەڵک و سیستەمی باڵادەستی سەرمایەداریدا، بەختەوەر بیت و لە خواستە رووکەش و خۆویستەکانتدا سەرکەوتن تۆمار بکەیت، ئەوە دەبێت ماوەیەکی زۆر پەنا بۆ دکتۆری چارەی دەروونی/tarpeft ببەیت، کە وەک بازاڕێکی بەهەڕمێن، خودی سیستەمی سەرمایەداری بەرهەمی هێناوە.

بەڵام ئەمرۆ ئەگەر کەسێک و بگرە کۆی کەسەکانیش، بۆ ئەوەی بتوانێت خاوەنی ئەو خودە خۆویستە خۆتێرکەر و سەرکەتووە رووکەشە بێت/بن، لە بری دکتۆری چارەی دەروونی، دەبێ بە لێزانی لە ئاهەنگی یادە مێژووییەکانی حیزب، سەرۆک، سەرکەوتنە هەستەکی، خەڵات دابەشکردن و بۆنەی چەپڵەڕێزانەکان بە گەرمی ئامادە بێت و هاوکاتیش بەکارهێنانی دەستەواژەکانی ئازادی، دیمۆکراسی، مەدەنی و... هاوئاوازییەکانی ئەو دەستەواژانە خۆی بڕازێنێتەوە.

لێرەوە لە کۆمەڵگای ئەمڕۆی کوردیشدا، ئاکامی هەڵبژاردنی بیرۆکەی گەڕان بەدوای خودێکی ڕەسەن و ڕاستینە بۆ تاکەکەسەکان دەبێتە مایەی بێبەشبوون لە مافی کوردایەتی و ژیانێکی لێوان لێو لە خوێنتاڵی.

هەربۆیە مرۆی کورد لە دوو هەڵبژاردن زیاتر هیچیتری بۆ نامێنێتەوە: بۆ ئەوەی وەک کەسێکی بەختەوەر و سەرکەوتوو خۆت بناسێنی، دەبێت بێ بوونی هیچ گومانێک، بچییە ڕیزی ئەو پەسندان و هەڵپەڕینە. ئەگەریش تۆ وەک کەسێک کە دەتەوێت ناخت سەروەرت بێت، وەک ئەو ناوەکییە ڕەسەنەکەت خۆت بیت، ئەوە دەبێت دەستبەردار بیت لە مافێک کە ناسنامەی یادەوەریەکەتە. دواجاریش، لە ژێر بەرتەکە ڕەقەکانی دەسەڵات و مۆرەی دەمڕاستانی کوردایەتی و ڕۆشنبیریی، ناچار دەکرێیت لەگەڵ خودی خۆت، ناسنامەکەت، زێدەکەت و مانای بوونایەتییەکەت بکەویتە ئاخاوتنە خەمینەکان. دواجاریش لەو داوێنگیر بوونە بە رق بارکراویەدا، گیرۆدەی بەرەی رقلێبوەکان بیت. بەهەمەحاڵ، ئەم نووسینە بانگەشە بۆ ڕۆشنکردنەوەی هەموو ئاڵۆزییەکانی ئەو دۆخەی کە بوونی کورد بە خەون و خەمگەلێکی ناهاوئاهەنگ بەرەو ئاسۆییەکانی شەپۆڵدەدا ناکات. ئەو مەیلە سنووردارەی کە ئەم نووسینە گەرەکیەتی بریتیە لە:

ئایا مەبەستمان چییە لە بیرۆکەی خودێکی رەسەن و راستینە؟ ئایا دەکێ بەخۆگونجاندن لەگەڵ مەرج و داوایە باوەکانی ئاپۆرەی خەڵک، ئەو تەرزە خودە رەسەن و راستینەیە بخەملێنێن؟ بە واتایەکی تر، ئایا دەکرێ لەم رۆژگارە بێبنەمایە هزریی و رەوشت کاڵبوونەوەیەدا، ببین بە خاوەنی دەربڕینی خواست و ویستی ناوەکی خۆمان؟

رەنگە راڤە کردن و خەملاندنی ئەو پرسە ئاسان نەبێت، بەڵام هەوڵدەدەم لە روانگەی بیرۆکەی مارتین هایدگەرەوە، کە لە کتێبی "بوون و کات/Vara och tiden"، (بە زمانی سوێدی) لە بەشی یەکەمی کتێبی یەکەمدا باس لە بیرۆکەی "engentlighet" و " oengentlighet" دەکات، کە دەکرێ بە کوردی بە "رەسەنایەتی و نارەسەنایەتی؛ راستینە و ناراستینە" وەریبگێڕین، بە چڕی ئەو بابەتە راڤە بکەم.

وەک دەزانین مارتین هایدگەر، فەیلەسوفی بوونگەرایی ئەلمانی، لە کارە سەرەکییەکەیدا "بوون و کات"دا، کە لە 1927 چاپکراوە، بە دوو شێوازی جودا لە مرۆڤ دەروانێت و بەمەش بوونایەتییەکەی نمایشدەکا، ئەوانیش: کە بە سوێدیەکەی پێی دەگوترێ "egentlighet" و "oengntlighe "، یان "ئاوتێنسیتێت" بە ئەلمانیش ئایگێنتلیشهایت Eigentlichkeit کە وەک گوتمان، دەکرێ بە کوردیەکەی بە "رەسەنایەتی" و "نارەسەنایەتی"، یان "راستینە" و "ناراستینە" وەریانبگێڕین. هەرچەندە بەو وەرگێرانە بەشێک لەو واتایە وندەکەین کە هایدگەر بە هەڵبژاردنی دەستەواژەکانی دەیەوێت جەغتیان بکاتەوە. هەڵبەت بۆ ئەوەی مەبەستی هایدگەر روونبکەینەوە، لێرەدا دەستەواژەی "رەسەنایەتی" و"نارەسەنایەتی" مەبەستی لەو شتە رەسەنە، یان بێگەردەیە کە وەک خۆیەتی، واتا ساختە نیە. بەڵام ئەوەی هایدگەر دەخوازێ باسیبکا بە هەڵبژاردنی دەستەواژەکانی خۆی زیاتر بەرجەستەدەبنەوە. لە راستیدا بنەمای بیرۆکەی هایدگەر ئەوەیە کە ژیانی مرۆڤایەتی هەمیشە بە تاکگەرایی کراوە، بەڵام هاوکاتیش مرۆڤ لە ژیانی هاوبەشیدا لەگەڵ خەڵکی تردا لە نادیاریدا ژیانی لە گشتگەرایی دەتوێنرێتەوە، کە ئەو ئەو ژیانە گشتیە بە "مرۆڤ، یان پیاو،کە بە ئەلمانی بە "Das man" ناودێریدەکا. واتا ئێمە لە بری ئەوەی خۆمان تەرخان بکەین بۆ ئەو توانایانەی کە خۆمان سەربەخۆیانە تێیدەگەین و هەمانە، کەچی قسە دەکەین و رەفتار دەکەین وەک ئەوەی کە ئەو "پیاو، مرۆڤ"ە قسە دەکا و رەفتار دەکا. بە دیدی هایدگەر ئێمە خۆمان دەدزینەوە لەو بۆچوونە بێماڵ و ترسناکانە و دواجاریش دەبێ بە ئێمە لە ژیانماندا بۆ شتە مردۆخ و رووکەش و بودەڵانە مانایەکی باش دابهێنین، بۆ ئەوەی بەو مانایانە بتوانین بۆ ساتێک خۆمان هێمن و رازیبکەین، بەڵام ئەو کارە لە پێناو تێگەیشتنێکی قووڵ ناکەین، بەڵکو ئێمە ئەوە دەکەین وەک ئەوەی کە ئەو"پیاو"ە دەیکات. واتا ئەوە ئەو "پیاوە"یە پێمان دەڵێت کە دەبێ وابکەین، ئەگەرنا ئەوە ئێمە تەواو نین. واتا بە بینینی گشت گەر وەک گشت نەکەین لێمان تێکچووە. جا ئەو رەفتار و قسەکردنانە هەرشتێک بن: سەبارەت بە کار، سیاسەت، سەرۆکایەتی و مۆلەق بوون بە دیار گۆرانیبێژ و پرۆگرامە ناسراوەکان.
ئەو دیدە رەخنەیەی کە هایدگەر لەمەڕ ژیانی رووکەشی و خواستی گشتی و جەماوەر دیکتاتۆریەت .... هتد، باسی دەکا، ئەمڕۆ لە رۆژئاوا لەگەڵ باڵاکردنی ژیانی خۆشگوزەرانی و ئاسۆیە فرەکانیدا لە پەرەسەندن دایە. کێشەی بوونی مانای ژیان ئەوکاتە دەبێتە نائاسایی کە ئێمە دەبێت لە پێناوی ژیاندا ببینە کۆیلە. راستگۆ بوون لەگەڵ خودی خۆت و هاوئاهەنگبوون لەگەڵ بنەمای هاوارەکانی ناخت ئەوە تایبەتمەندییەکە کە دەبێتە بارگرانییەک لە پەیوەندی لەگەڵ ئاکارە باوەکانی، وەک ماف پەروەریی، هاورێیاتی، سەرڕاستی، زرینگی و هەستپێکردن. لێرەدا دەرکەوتن و بە رەواجبوونی چارەی دەروونی "پسیکۆتەرپی" رۆڵێکی گرینگی هەیە بۆ تێگەیشتن لە گرینگی راستینەیی خود.
ئەمڕۆ رەسەنایەتی سودمەندییەکی ئابووری و فابریکێکی سەرنجکێشی هەیە: چارەکردن بۆ دەستەبەرکردنی دەروونێکی رەسەنی خود فرەن، بەڵام لە شێوەکانیاندا هەمیشە بە دوای لە خۆرازیبوونە ئاسانەکاندا بونیاتنراوە. ئەو بەرنامانەی کە بۆ یارمەتیدانی خۆ چارەکردن ئامادەکراون، تاکوو بێنە بازاڕ و لە ئاستی خۆرازیکردن بفرۆشرێن.

لێرەدا لە پەیوەندی بە ئاماژە زووەکانی هایدگەر سەبارەت بە شێوەی رەسەنایەتی و نارەسەنایەتی بوون، دەکرێ بڵێین کە گوتاری/دیسکۆرسی راستینەی ئێستا لە چەند شێوەدا گۆڕانی بەخۆیەوە بینییەوە. ئەو شێوانەش: شێوەیەی یەکەمیان ئەوە کە

ئێستا ئاخاوتن سەبارەت بە راستینەیی خود بۆتە بە ئاخاوتنێکی بەتاڵ، یان بێمانا، بەمجۆرە ئەو "پیاو"ەی، کە رۆژانە پێمان دەڵێ دەبێ وا رافتار بکەین و وابین، ئەو خودە راستینەی داگیرکردووە.
بوون بە خۆت بۆتە ئەو شتەی کە "پیاو دەیکا". دەبێ بە هەر شێوەیەک بێت بە هۆی ئەو گوێگرتنە لە خەڵک، بە دوای چارەکردن و گونجاندنی جەستە و روحمان سەرقاڵ بین. شێوەی دووەمیان ئەوەیە کە هەوڵدان بۆ ژیانێکی رەسەن یان راستینەی سەربەخۆ بە جۆرێک دەبێتە خۆپەرستی و خۆویستی. بەو مانایەی کە من من دەبێت خۆم بدۆزمەوە، بەر لەوەی خەم لە یەکێکی تر بخۆم.
شێوەی سێیەمیان ئەمڕۆ وێدەچێ رەسەنایەتی و بێگەردی چیتر وەک ئامانجێک مانای نەمابێتەوە، بەڵکو بەرجەستەکردنەوەی رەسەنایەتی خود تەنیا رێگایەکە بۆ سەرکەوتنێکی هەمیشەیی. لە رۆژئاوادا رۆڵی گرینگی بە رەواجبوونی " چارەکردنی دەروونی، تەرەپی" هەڵگری ئەو ئامانجەیە، کە خەڵک بتوانن ئەو سەرکەوتنە بە خۆگونجاندن لەگەڵ رەفتار و کردەکانی "پیاو" بەدەستبێنن.
بەڵام لە کوردستاندا رەنگە ئەو رێگایە بۆ بەدەستهێنانی ئەو سەرکەوتنە خۆ کردنە بە مشەخۆرییە. واتا شێوەی خۆ بە مشەخۆرکردن لە رێگای کەناڵەکانی حیزب، وەک ئەو خەڵات و ئاهەنگ و یادکردنەوە و فیستڤاڵ و ئەو کەناڵە کۆمەکیکارانەی تر، جۆرێک بێت لەو تەرپیەی رۆژئاوا.
مەبەست لەو پێشەکیە سەبارەت بە قسەکردن لەسەر "رەسەنایەتی" لای هایدگەر، مانای ئەوە نیە کە کتێبی"بوون کات"ەکەی ئەو تەنیا هەڵگری چارەکردنی ئەو کێشەیە بێت. رەنگە پیادەکردنی پرۆژەیەکی لەمجۆرە خەمی هایدگەر نەبووە. بەڵام دەکرێ بپرسین ئایا ئەمڕۆ راستینەی خود وەک چەمکێک واتایەکی ماوە لە هزردا؟ دواجاریش ئایا ئەمڕۆ کارێکی رەوایە، کە لە پێناو رەسەنایەتی خودی خۆمان هەوڵبدەین، هەرچەندە بەو کارەشمان خەڵکانی تری دەوروبەرمان داماو و مافخوراتریش بن؟
لێرەدا دەبێ ئاماژە بەوە بکەین کە مەبەستمان لە رەسەنایەتی خود ئەو لێکترازنەی نێوان ناوەکی و دەرکی خودی مرۆڤە، کە لەم رۆژگارەدا ئەو مانایەی لە دەستداوە، کە پێشتر لە رێگای هێزێکی باڵای وەک خوا و روانگەیەکی شۆڕشگێڕانەی ئیدیالییەوە دەیبەخشی.
بۆ نموونە، لای رۆمانتیکەکان ئەو خودە شیکردنەوەی ناوەوەی سروشت بوو. بابەتی سەرەکی لای ئەوان دەبەستریتەوە بە دەربڕینی خود. واتا هەوڵدان نەبوو بۆ گەڕان بە دوای دیوی ناوەکی سروشت، بەڵکو ئەو گەڕانە واتای کردەیەکی هونەریانەش بوو، کە لەوێدا داهێنان ئەو ناوەکییەی وەک بەرهەمێک بۆ دەرەوە دەردەبڕی، کە ئەمەش مانای خولقاندنی کەسایەتیانە بوو. بەم چەشنە بوونە مرۆڤ، بوون بە خۆت، کارێکە کە ناوەوەی خۆت بۆ دەرەوە دەربڕی، یان ئەو ناوەکییە لە دەرکیەتدا بەرجەستە بکەیتەوە.
جوداکردنەوەی ناوەکی و دەرکی تەنیا بوونی بیرۆکەیەک نیە لەمەڕ رەسەنایەتی خود، بەڵکو بیرۆکەیەکە کە واتای ژیانێک و بوونی خودێک، منێکیش بەرجەستەدەکاتەوە. ئێمە بوونێکی دەرکییمان هەیە، کە نەک تەنیا هەر بۆ خودی ئەو منەی خۆمان بینراوە، بەڵکو بەشێکی بۆ ئەوانیتریش بینراوە. هەروا ناوەکیەکی قووڵ و راستەقینەتر هەیە، کە دەکرێ تەنیا بە هونەر و وردەکارییەکی تایبەت دەستەبەر بکرێت.
تیۆری فرۆید لەمەڕ پڕیشکی نائاگایی لە ژێر ئاگاییدا جەغت لەسەر بەدواگەڕانی رەسەنایەتی دەکاتەوە. نائاگایی ئەو ناوەکییە، کە غەریزە مەسەتەکان لە خۆدەگرێت. بەڵام هاوکاتیش لێوانڕێژە لە شتە قەدەغەکراو و ترسناکەکانیش.

بوونگەرایە "ئێکزیستینتالیست"کان، لەوانە سارتەریش بیرۆکەی رەسەنایەتی خود ناخەنە ژێر پرسیارەوە، بەڵام هەڵبەتە لای ئەو بیرکردنەوە لە سروشتی ناوەکیەت دەکرێت بە شێوەی ئەرکۆلۆژیەکی کەسایەتیانە شیبکرێتەوە. ئەو منە رەسەنایەتییە لای ئەوان، بە تایبەتی لای سارتەر، بە رێگای ئازادی دەخولقێنرێت، کە بەمەش ئەو منە رەسەنە خۆی لە کۆنتراکتی کۆمەڵایەتی و بیروڕای سیستەمە ساختەکان بە دوور دەگرێت و لە بری ئەوە گرینگ بە خودی خۆی دەدات. بەڵام ئەو گرینگپێدانە بە جۆرێک لە جۆرەکان تەواو لە مانا بەتاڵە. ئەو بەتاڵییەش کە دەبێ بە مانای تایبەتی ئەو منە پڕبکرێتەوە.
لێرەدا یەکلاکردنەوەی بیرۆکەی سروشتی ناوەکی لەسەر حیسابی هەموو رێگا کارایەکانی ژیانێکی رەسەن دێتە ئاراوە. هەستی بوونە نووسەرێکی مشەخۆر، شاعیرێکی یاخی، پۆلیسێکی بەئاگا، یان هەر جۆرە کار و پیشەیەک، دەبێتە تاکە گۆچانێک کە خۆتی پێوە بگریت. رەسەنایەتی سارتەریانە، کە دەکرێ وەک بەردەوامییەک لە چەمکی راستینەیی/ egentlighet ی هایدگەر سەیری بکەین، لەسەر بنەمای ئەو چەند خاڵەی کە پێشتر ئاماژەم پێکردن وەستاون، واتا رێکەوتن لەگەڵ داخوازیە باوەکان، ئایینداریی، خوویستی یان خۆپەرستی و گەڕان بەدوای سەرکەوتن.

لێرەدا دەکرێ ئاماژە بەوە بکەین لەو سەردەمەی کە لە رۆژئاوادا بە پۆستمۆدێرنیزم ناودەبردرێت، لە سارتەر زیاتر رەخنە دەگیرێت لەسەر سۆبێکتیڤیتەت/خودگەرایی. بەڵام ئەوە لە ئاستی ئاکامگیری رەوشتییەوە فرە ئاقارە. پستمۆدێرنیستگەلێکی وەک لیۆتار، دۆلۆز، فۆکۆ، دێریدا و ئەوانیتر لەبری بنەمایەکی جێگیر ئاماژە بە دژی داڕێژانەوەی خود وەک شوێنی یارییەک دەکەن.
بەڵام ئەمە بەو واتایە نیە کە ئەوان بەوە لەسەر بنەمای ئەو شێوانە خودی خۆیان دروستکردبێت. مرۆ دەتوانێ سەبارەت بەوە یەخەی ئەو بیرۆکەی پۆستمۆدێرنە بگرێت. چونکە ئەوە هەمیشە سۆبژە، منێکە کە رەفتار دەکا و قسەدەکا.

بەڵام ئەمرۆ لەوکاتەی کە رەسەنایەتی خود بە رووکەش دەکرێت و لە دیاردەی خۆهەڵواسین و وابەستەیی بە گروپدا دەبینرێت ، چۆن چەمکی راستینەیی دەتوانێت جەوهەرێکی رەسەن بەرجەستەبکاتەوە؟ دەکرێ بڵێین رەسەنایەتی بوون "ئاوتێنسیتێت" بە بڕیاردان بە دەست خۆتەوە بەستراوەتەوە، یان بە خۆکردنە سەرۆک لەسەر خۆتدا؛ واتا گوزارەکردن لە خۆت، بەرجەستە دەبێتەوە، کە ئەمەش لە داهێنانێکی رۆمانتیکیانەدا دەخەملێت. ئەو گوزارە لە خۆکردنەش تەنیا لە سنووری بەرهەمێکی هونەری یان ئەدەبیدا تەسک نابێتەوە، بەڵکو سەرتاپای ئەو ژیانە بەخۆوە دەگرێت کە کەسێک لە رێگای رەفتارەکانییەوە ناسنامەکەی بونیاتدەنێت.
لێرەدا رەسەنایەتی و راستینەیی بوونێک تەنیا مانای رامانێکی ناوەکی نیە، بەڵکو مانای رەفتار و هەڵوێست وەرگرتن دەگەیەنێت: تۆ بەوەی کە دەیکەیت دەبێت بە خودی خۆت. ئەو کەسایەتیەش بە رەرفتارکردن لەگەڵ ئەوانیتردا شێوە راستینەیەکەی خۆی بەرجەستەدەکاتەوە. ئەو چەشنە خۆ نواندنە لە مامەڵەکردندا ناوەڕکەکەی پێشکەش بە ئێمە دەکات: تۆ بە شێوەیەکی رەسەن بە رێگای گەشەدان بە مێژووەکەت خودی خۆت وێنادەکەی، کە دەبێ بە شێوەیەک لەگەڵ مێژووەکەی خۆتدا هاوئاهەنگ بێت.
هەستی ژیان دەبێت بە بنەمای هزرێکەوە گرێدراو بێت و لە ژیاندا ئەو رەسەنایەتییە واتاکەی بەرجەستەبکاتەوە. بەهای ئەمەش تەنیا لە پەیوەندی لەگەڵ ئەوانیتردا دەناسرێتەوە، چونکە ئەوە بەستراوەتەوە بەو ژیانە پێکەوەییەی کە لەگەڵ ئەوانیتردا کۆماندەکاتەوە. لێرەدا بوونی رەسەنایەتی هەر تەنیا نابێتە جۆرە کەسایەتییەک، بەڵکو دەبێتە بەرپرسیاریەتێکی جڤاکیش. ئەمەش پرسی بەدیهێنانی خودی خۆمانە، بەڵام مرۆ دەبێت لە پەیوەندیەکی کۆمەڵایەتیدا ئەوە بەدەست بێنێت.
بەمجۆرە ئەم باسە بە هەڵوەستەکردنێک لەمەڕ کێشەی رەسەنایەتی بوونی ئەو کۆی تاکانەی کە وەک پێداویستییەکی کۆمەڵایەتی پێکەوە هاوژیانن، بە نمایشکردنی کاکڵەی بیرۆکەکان دەگات. هەڵبەتە ژیانێکی رەسەن و راستینەیی بۆ هەمووان گرینگی هەیە، بەڵام ئەو تەرزە ژیانە بەوە دەستەبەر دەبێت کە من دەستنیشانی ئەوە بکەم کە من کامە بەها، راستی، دۆستایەتی، بڕواداری، زیرەکی، هەڵوێست و... هتد، هەڵدەبژێرم.
بۆیە ئەمرۆ مرۆی کورد بە گشتی و، بە تایبەتییش نووسەران (لێرەدا بۆ خۆ رزگارکردن لە ئاستەنگەکانی پێناسەکرد، خۆمان لە دەستەواژەی رۆناکبیر دەدزینەوە)، پێویستە خۆی بکاتە خاوەن روانگەیەک، رامانێکی سەربەخۆ بۆ ئەوەی بتوانێت وێنایە ناوەکییە رەسەنەکەی دەرببڕێت. چونکە ئەمرۆ دیاردەیەک بە هەڕمێنە، کە ئەگەر تۆ کەسێکی ئاوقات و دەستڕەنگین نەبیت لە دەست بەسەر داگرتنی ئەو بەخشیش، خێر پێکردنە لەلایەن دەسەڵاتەوە، هەروا ئەو چەپڵەرێزان و پەسندانە دوور لە دەستپێوەگرتنانەی کە لە زار و دەستی ئاپۆرەی خەڵک و قەڵەم بەدەستانی شەپۆڵدەدەن، ئەوە لە بری رەچاوکردنی مافی هەڵبژاردنی ژیانێکی رەسەن و راستینە، وەک کەسێکی، یان تاکێکی خوێنتاڵ، گومانلێکراو و سەرنەکەوتوو پێناسە دەکرێیت و ناسنامەی کوردایەتیت بێڕەواجدەکرێت.

ستۆکهۆلم