سەروتار

هۆشیــــاری دەروونــــی

لە زیاتر لەبۆنە و شوێنێكدا باسی ئەوەمان كردووە كە هۆشیاری دەروونی لەكۆمەڵگای ئێمەدا لاوازە و، بواری تەندروستی دەروونی لەناو ژیار و فەرهەنگی ئێمەدا ناتەبایە بە ویست و واقیعی تاكی كوردەوە. زیاتر لەهۆیەك لەپشت ئەم گرفتەوە ئامادەن، كە ڕەنگە ئەوە بابەتی نووسین و كۆنگرەی دوور و درێژ بێت. بەڵام ئەوەی دەمانەوێت لەم چەند دێرەدا باسی بكەین، نائامادەگی گوتاری دەروونی و پرسی كێشە و لێكۆڵینەوە دەروونیەكانە لەناو ڕۆشنبیریی و تێفكرینی كوردیدا. ئەگەر قسەكردن لەسەر دەروون لەناو ڕۆشنبیریی ڕۆژئاوادا یەكێك بێت لە تەوەرە سەرەكیەكانی بیركردنەوە و نووسین و بەشێكی دانەبڕاوی ژیار بێت، ئەوا بەپێچەوانەوە لەناو ڕۆشنبیریی ئێمەدا "هۆشیاری دەروونی" و قسەكردن لەسەر پەیوەندییەكانی دەروون بە زانست و بوارەكانی دیكەی ژیان و گوزەرانەوە لەوپەڕی سستی و لاوازیدایە.

ئەم نائامادەگیەی گوتاری دەروونی ئەوە نییە بەتەنها لەنێو ئۆرگان و میدیا ناجیددیەكان هەستی پێ بكرێت، بەڵكو بووە بە حاڵەتێكی ناو ئۆرگان و پرۆژە ڕۆشنبیریە جیددیەكانیش. بەدەگمەن پرۆژەیەكی جیددی دەدۆزیتەوە (بواری دەروونی) كردبێتە یەكێك لەبابەتەكانی باسكردن و قسە لەسەركردن. لەنێو ئەو هەموو گرێ و فەوزا و پەرتەوازیەی ژیانی كوردیدا، دەبوایە بواری دەروونی و قسەكردن لەسەر ئەم بابەتە ببێتە یەكێك لە پرسە گەرم و سەرەكیەكانی ڕۆشنبیری كوردی بەتایبەت پرۆژە مەعریفیە جیددیەكان، بەڵام بەداخەوە ئەم بوارە وەك یەكێك لە لایەنەكانی كەم و كوڕی پرۆژە مەعریفیە كوردیەكان تا ئێستاش بەردەوامە.

ئێمە لەگۆڤاری (سایك) لەقەبارەی گۆڤارێكی چەند لاپەڕەیی و لەنێو واقیعێكی وەك ئەوەی ئێستادا، ڕەنگە نەتوانین وەكو پێویست "بواری دەروونی" بكەینە بەشێك لە پرۆژەی بیركردنەوە و نووسینی كوردی، بەڵام هەرچۆنێك بێت ڕەنگە بتوانین چەند پەنجەرەیەك بەڕووی ئەم بوارە گرنگە بكەینەوەو، وەكو هەنگاوێكی سەرەتایی چەند باس و پرسیارێك بۆ خوێنەری كورد بخەینە ڕوو. هەوڵ دەدەین بە لەبەرچاوگرتنی قەبارەی گۆڤار و توانا هەنوكەییەكانمان چەند پرسێكی ناو ژیانی كوردی، چەند دیاردەیەكی ناو ژیار و فەرهەنگی كوردی بكەینە بابەتی باس و لێكۆڵینەوەی گۆڤارەكەمان و لەڕووی سایكۆلۆژی و سایكۆ. پاسۆلۆجیەوە قسەی لەسەر بكەین. هیواداریین ئەم هەنگاوە سەرەتاییە هەنگاوی گەورەتر و پرۆژەی گەورەتری نووسین و لێكۆڵینەوەی دەروونی بەدواوە بێت. یارمەتی ڕۆشنبیران و نووسەرانیش بە ڕەخنە و نووسین و بەشداری كردن لە تەوەر و باسەكانی گۆڤارەكە، پرۆژەكە دەوڵەمەندتر و جدی تر دەكات.

سكرتێری نووسین

سایکۆلۆژیای یاری

ئا: د.ئەفرام محەمەد حەسەن*

یاری ئەی ساتە خۆشەکانی تەمەن، ڕزگارکەر لە هەموو کۆت و پێوەندەکان، وێناکێشی خەندە ڕاستەقینەکان و سیما جوانەکان، ئەو ساتانەی هەرگیز لەیاد ناچن ئەو خەندانەی کە ڕۆژگار کاڵتان ناکاتەوە.

ئێمە هەموو یاری دەکەین هەریەکە بەجۆرێ و هەر یاریەکیش دەربڕێ ناخێکە و کەم کردنەوە ژانێکە و بەتاڵ کردنەوەیەکی نەستە لە ئازارەکان.

هەر یارییەك یاسای خۆی هەیە بەڵام پابەند بوونی نییە! ئامانج لێی دەستکەوتی ماددی نییە بەڵکو ئارەزوویەکی ڕاستەقینەیە بۆ جولاندنی پەلەکان و ئارام بەخشین بە دەروون و ڕزگاربوونە لە کۆتە کۆمەڵایەتی و فەرمییەکان و کارکردنی وزەی قەتیسماوی لەش.

جیاوازییەکی گەورە هەیە لەنێوان یاری وەکو وەرزشێك یان وەکو پیشەیەك هەر کاتێك یاریزان بەشێوەیەك یاری دەکرد، کە دەستکەوتی ماددی هەبێت یان بەرامبەر مووچەیەك دیاریکراو، ئەوە دەبێتە پیشە و بازرگانی دوورە لەچەمکی ڕاستەقینەی وەرزش، هەروەها تۆ لە سیستەمی کارکردندا بەپێی یاسایەکی دیاریکراو کاردەکەیت و بۆ ماوەیەکی دیاریکراو، فەرمانەکان لەسەرەوە بۆت دێت هەموو کەمتەرخەمییەك لێپرسینەوەی خۆی هەیە، بەڵام لەیاریدا تۆ ئازادیت هەر کاتێك هیلاك بوویت یان ئارەزووت نەبوو یان کارێکی ترت هەبوو دەتوانیت وازبهێنیت، هەروەها تۆ ئازادیت چ یارییەك دەکەیت و بۆ ڕەزامەندی کەس نییە تەنها بۆ خۆت!

ئەم ڕستانەی سەرەوە بۆ من و تۆ یاریزانێکی سەرەتایی ڕاستە بەڵام یاریزانە پسپۆرەکان وەکو پیشەیەك بەکارەکە هەڵدەستن و لەتەمەنێکی دیاریکراودا خانەنشین دەبن، پێش خانەنشینی نرخیان دادەبەزێ بەرەو هەندێك وڵاتی تر (دواکەوتوو لەبواری وەرزشدا) دەکەونە ڕێ و شێری پیر دوور لە دارستان دەژی و پەنا دەبەنە بەر ڕیکلامەکان و دەبنە کەرستەیەکی سووك و بێ بەهای کەناڵەکانی ڕاگەیاندن و کۆمپانیا بازرگانییەکان !؟

هەندێکیان واز لە هاونیشتیمانی بوونی خۆی دێنێ و بۆ برێك پارەی زیاتر هەموو مێژووی خۆی دەگۆڕێت.

لەکاتی یاریدا تاکو ئاستێکی زۆر کەسایەتی تاك بەدەردەکەوێت لەجۆری ئەو یارییە هەڵی دەبژێرێت، ڕەفتاری تاك لەو کاتەدا ڕاڤەکەرێکی باشە بۆ کەسایەتی تاك و دەربڕی نەستی تاکە و تێرکەری ڕەمەکەکانیەتی لەڕێی یارییەوە گەلێك کێشمەکێش و ئارەزوو و بایەخپێدانەکانی دەردەبڕێت بەشێوەیەك لە شێوەکان.

بێگومان کەسێتی تاکێك کە یاری شەترەنج دەکات یان کیژۆڵەیەك کە سەمای بالیە دەکات لەگەڵ یەکێکی تر کە زۆرانبازی یان بۆکسێن و دەکات وەك یەك نییە. هەروەها لەهەمان یاریدا کەسێتی بەپێی هەڵسوکوتی تاك دەگۆڕێت، ئەو یاریزانەی بەردەوام بەرگری دەکات لەیاری تێنسی سەر مێز هاوشێوەی ئەو تاکە نییە کەبەردەوام هێرش دەکات و

هەڵچوونەکانی یاریزانەکان لەکاتی یاریدا هاوشێوە نییە.

وەرزش هێندە گرنگە تەنانەت سۆشیالیستەکان کە مرۆڤ بەپلەی یەکەم بە کرێکار (پیشەوەر) ناو دەبەن یاری بەپێویستییەکی دەروونی و کۆمەڵایەتی و فێرکاری دەسەنگێنن.

تەمەن کاریگەری خۆی هەیە، لەسەر شێوازی یاری، بۆ نموونە منداڵ لەسەرەتای تەمەنیدا ئەو یاریانە دەکات کەشێوازێکی تاکگیری هەیە ڕەنگە ئەمە بۆ تەمەنێکی دواتریش بەردەوام بێت، تاك بەردەوام چێژ لەو یاریانە وەردەگرێت و هەندێ جار لە ترسی بەرەو ڕووبوونەوەو فەشەل پەنا دەباتە بەر ئەم جۆرە یاریانە!

هەندێ جار یاری کردنەکە شێوازی دۆزینەوە بەخۆوە دەگرێت لەتەماشا کردن و زانینی شتەکان و جیاکردنەوەی بەشەکان و شارەزایی وەرگرتن لەپێکهاتەکانی.

پاشان منداڵ لەگەڵ هاوەڵەکانی یاری دەکات، لەسەرەتادا لە دوو کەس تێپەڕ ناکات و ماوەیەکی کورت دەخایەنێت پاشان لەتەمەنێکی سەرووتردا بۆ سێ یان چوار کەس زیاد دەکات ماوەیەکی درێژتر بەسەردەبەن لەیاری کردندا. لەتەمەنی پێنج ساڵیدا هەوڵ دەدات ئەو یاریانە بکات، کەبوونی خۆی بسەلمێنێت وەکو ڕاکردن و لەتەمەنی (7 ساڵی بەرەو ژوور) بایەخ بە دروست کردنی گروپ دەدەن و ئەو یاریانە دەکەن کە کێشمەکێشی نێوان دوو گروپ یان دوو کۆڵان (گەڕەك) و هەندێك جار هەمان یارییە و هەردوو گروپ بەجیا دەیکەن وەکو کردنەوەی ئاگری نەورۆز و لەکاتی باران نەباریندا یاری هەیاران و مەیاران .....

لەتەمەنێکی سەرووتردا ئەم یارییانە بەجۆرێك نەنگی سەیر دەکرێت، یاری باڵاتر دەست پێدەکات هەندێ بەهۆی سەرقاڵی ژیانەوە واز لەیاری دێنێت؟!

نەك تەنها تەمەن، بەڵکو کۆمەڵگەش کاریگەری خۆی لەسەر جۆری یاری بۆ هەردوو ڕەگەز، بۆ نموونە ئەو یاریانەی کە بڕێك هێمنی و لەسەرخۆیی تێدایە، ئەو سیفەتانەی تێدایە کەبۆ ئایندەی مێ دیاری کراوە، وەکو ماڵە باجێنە و چێشتە قوڵێنە زیاتر یاریەکی کچانەیە، ئەو یاریانەی بڕێك تووند و تیژی تێدایە ئەو سیفەتانەیە لە ئایندەدا باوك حەز دەکات کوڕەکەی هەیبێت یاریەکی کوڕانەیە وەکو ڕاکردن و بازدان و شەڕەبەرد و کوشتنی باڵندەکان یاریەکی نێرینەیە و

زۆر جار سەیرکردن هەمان چێژی بەشداری کردنی هەیە بەڵگەی ئەمەش لە یاریگاکاندا بەدەیان هەزار بینەر تەماشای یارییەکان دەکەن و چەندەهای ئەو ژمارەیەش لەڕێگە کەناڵەکانی تەلەفزیۆنەوە بەدیاری هەمان یارییەوە دادەنیشن. لەکاتی ئێستادا بەهۆی جامی جیهانییەوە لە ئەڵمانیا ملیۆنەها کەس کار و پیشەی خۆیان جێهێشتووە (مۆڵەت یان بێ مۆڵەت!) بەرەو ئەو وڵاتە کەوتوونەتە ڕێ و هەزارەها دۆلاریان سەرف کردووە, تاکو تەماشای یاریەکان یان یاریەك بکەن بڕێك ئارامی و خۆشبەختی بە دەروونیان ببەخشێت.

یاری کردن تەنها بۆ بەسەربردنی کات نییە بەڵکو بۆ چارەسەریشە، یەکەم کەس کە بۆ چارەسەی بەکاری هێنا، زانای دەروونناسی بەناوبانگ سیگمۆند فرۆید بوو بۆ چارەسەری منداڵێك بەکاری هێنا بەناوی هانسی بچووك پاشان میلانی کلای (1882–1960) گەشەی دا بە بۆچوونەکەی فرۆید و شێوازی یاری ئازادی بەکارهێنا وەك چۆن دەربڕینی ئازاد هەیە لەگەورەدا ئەویش بەوەی منداڵ بە ئازادی یاری دەکات و ئازار و کێشمەکێشەکانی خۆی فڕێ دەداتە ناو گۆڕەپانی یارییەوە. ڕۆڵی چارەسازی دەروونیش یاری کردنە لەگەڵ منداڵ و پێدانی هەموو دەسەڵاتەکانە بۆ منداڵ و چاودێری کردنیەتی نەوەك زیان بەخۆی بگەیەنێت.

* قوتابی بۆردی نەخۆشییە دەروونییەکان

لادانـــی هەرزەكـــاری

د.دارا عەبدوڵلا حەمە سەعید*

لادان پلەیەكی بەهێزە لە شەڕانگێزی و هەنگاوی یەكەمە بۆ تاوانی گەورە. ئاشكراترین دیاردەی قۆناغی دواناوەندی بریتییە لە لادان لە بنەما و یاساكانی قوتابخانە و ئارەزووی شكاندنی ئەو سنوورە قەدەغە كراوانە و دەرچوونە لە یاسا و ڕێسای كۆمەڵگا. كاردەكاتە سەر شەڕانگێزیی بەرامبەر دایك لە ماڵەوەدا و مامۆستا لە قوتابخانەدا، سەرەڕای لادانی سێكسی و مەی خواردنەوە و دزی و ئالوودەی ماددە بێهۆشكەرەكان بوون و ساختەكاری.

سەرەتا لادان بەكاری ساكار و بچووك دەست پیٚ دەكات لە منداڵییەوە سەرهەڵدەدات پێبەپێی گەورەبوونی منداڵەكە ئەویش زیاتر دەبێت و ئاڵۆزتر دەبێت. لەتەمەنی ڕەسیویدا دەگاتە قۆناغێكی ترسناك و دەشیٚ بكێشێتەوە سەر تاوانی گەورە.

منداڵ هەندیٚ جار دزی دەكات و دەست بۆ شتی كەسانی دیكە دەبات كە مافی ئەوی بەسەرەوە نییە، ئەگەر ئەم حاڵەتە هەر لە زووەوە ڕێی پێنەگیرێت ئەوا بەرە بەرە دزی گەورەتر دەكات و لەتەمەنی ڕەسیویدا (پێگەیشتن) دزی دەكات بیٚ ئەوەی پێویستی پێی هەبێت تەنیا بۆ خۆنواندن و دابەشكردنی بەسەر هاوڕێیەكانی دزی دەكات. دیسان ئەگەر هەر فەرامۆش بكرێت ئەوا دەیكات بە پیشە و لەچوارچێوەی چەند گروپێكی تاوانكاریدا تاوانی گەورە دەكات.

هۆكارەكانی تاوان:

1– نەگونجان و هەڵنەكردن لەنێو ماڵ و قوتابخانەدا.

وەك سیرل بێرل (Cyril Burl) لەكتێبەكەی بەناوی كەتنكاری بچووك (وەرگێرانی ئیبراهیم حافز ل94)دەڵیٚ: خوێنەر بە وردبوونەوە دەتوانێت هەست بكات لە ژیانی هەر تاوانبارێك حاڵەتی ململانیٚ لەنێوان دوو ئاراستەی لەیەك جیاواز هەیە و زۆری لا گرنگە، یەكێكیان مەیل و هاندانی غەریزە و ڕەمەكێكی دیاریكراوە لەلایەك و لەلایەكی دیكە مەیل و ئارەزوویەكی دژ بەویشی هەیە. بۆ نموونە ڕەمەكی خواردن، واتە برسیەتی ئارەزووی تێركردنی برسێتیەكەی و هەست و ئارەزووی دزینی خواردەمەنی خەڵك كە سزاری بۆ داندراوە. لەم كاتەدا لە حاڵەتێكی دڵەڕاوكێدا دەژی یان دەبێت خۆی تێر بكات بە بردنی خواردنی خەڵك و دزی كردن لە خەڵك، یان زاڵ بوونی ترس و ویژدان كە دەبێتە هۆی دووركەوتنەوە لەو خواردنەی كەهی خەڵكە هەرچەندە خواردنەكە ڕازاوە بێت.

2–هۆكاری جەستەیی:

هەندێك لە تیۆرەكان دەڵێن هۆكاری تاوانكردن دەگەڕێتەوە بۆ تێكچوونی ئۆرگانی (ئەندامی) لە مێشكدا. بۆ نموونە هەندێك لە زاناكان دەڵێن تاوانی گەورە بە هۆكاری تێكچوون لەبەشی خوارەوەی مێشكەوە دەبێت و، هەندێكی تر دەڵێن هۆكارەكە ناوەڕاستی مێشكە كە بەرپرسە لەتێكچوونی كەسایەتی و ناڕێكی لە هەڵسوكەوت، هەندێكی دیكە دەڵێن هۆكارەكەی كوێرە ڕژێنەكانە لەكاتی تێكچوونی فرمانەكانی دەبێتە هۆی تێكچوونی ئەقڵی و مەزاجی و جەستەیی دواتر دەبێتە هۆی ئەوەی كە پاڵ بنێت بە منداڵ و هەرزەكار بۆ تاوانكردن تەنانەت لەكاتی باڵغ بوونیشدا.

لەلێکۆڵینەوەیەکدا کە زانا ڕۆ (ROW) ئەنجامیدا بەکۆکردنەوەی (400)کەسی تاوانبار، بۆی دەرکەوت لەزۆربەیاندا کاریگەری تێکچوونی فرمانی کوێرە ڕژێنەکان بەتایبەتی گلاندی سایرۆید و گلاندی زاووزێیان هەیە و، هەروەها زۆربەیان حاڵیان باشبوو لەکاتی چارەسەرکردنیاندا.

3-لاوازی ژیری (کەم ئەقڵی):

وەك دەرکەوتووە کەمژیر بە دەگمەن یان هەر ناگاتە پلەی دواناوەندی، هەر لەبەرئەوەشە ئەوانەی پلەی ژیرییان کەمە واتە کەم ئەقڵن زیاتر تووشی لادان و تاوانکردن دەبن وەك لەزیرەکەکان.

4- کەمی ڕادەی خوێندەواری:

زاناکانی وەك Ash و Jluk دەڵێن پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لەنێوان کەمی پلەی خوێندەواری و تاوان بەتایبەتی ئەو خوێندکارانەی کە دەچنە پۆلی وا کە زۆربەیان خاوەن توانا و بەهرەی زیرەکی زیاترن لە خودی خۆیان تەمبەڵی و کەم توانایی بۆ خوێندن دەبێتە هۆی ئەوەی کە بەچاوی ڕق و تۆڵەوە سەیری خوێندکارەکانی دیکە و مامۆستاکان بکەن، بەوەی خراپی باری ژیری و جەستەیی و کەسایەتی لەلایەك و هەست کردن بە نەبوونی جێگیری و ئارامی و هەست بەکەمیی کردن دەبێتە هۆی لادان لە ڕێی ڕاست و ڕووکردنە تاوان.

5-کێشە و نائارامی لە خێزاندا:

خشتی یەکەم لە دانانی باری کۆمەڵایەتی و ڕەوشت و خووی جوان لە خێزانەوە دەست پێدەکات ئەگەر ژیانی خێزانی کەسەکە لەناو خێزانەکەیدا دەورە درابوو بە بەزەیی و خۆشەویستی و هاوکاریکردنی یەکتر ئەو کاتە ئەو کەسە هەست دەکات بەئارامی و ئاسایش و دڵنیایی و لەم کاتەدا لە ئەندامانی خێزانەکەیەوە ڕێگەی ڕاست و ڕەوشتی جوان وەردەگرێت. بەڵام ئەگەر بە پێچەوانەوە لەناو خێزانەکەیدا شەڕوشۆڕ و نائارامی و بێ هیوایی و ڕووکردنە لادان و تاوانکردن هەبوو ئەوا کاریگەری خراپی بۆ تاکەکانی ئەم خێزانە دەبێت. چونکە زۆربەی ئەو خێزانانەی کە کێشە و گرفتیان زۆرە وەك ژنهێنانی زۆر و یان مردنی یەکێك لە دایك و باوك و یان کەمی ئاستی بژێوی هۆکارێکە بۆ بەرهەمهێنانی تاکی تاوانبار و لادەر بەهۆی فەرامۆشکردنی پەروەردەیان لەلایەن خێزانەوە.

6- ژینگەی قوتابخانە:

ژیانی ناو قوتابخانە بریتیە لە درێژکراوەی ژیانی ناو خێزان کە تیایدا مامۆستایان ڕۆڵی باوکیان هەیە وەك چۆن لەخێزاندا دیارە، بۆیە پێویستە لە قوتابخانە بارێکی گونجاو بۆ قوتابییەکان ساز بکرێت تاکو گشت چالاکییەکانی

خوێندکاران تێر بکرێت. هەروەها دیاری کردنی لایەنی لەباری خوێندکار و گەشەپێدانی و دوورخستنەوەی خوێندکار لەناو پۆلدا، یان لەیاریگاکاندا یان لەکاتی چالاکی، هەروەها هاندانی خوێندکار بۆ گەشەکردن و سەرکەوتن چونکە هەموو سەرکەوتنێك سەرکەوتنی دوایی بەدوادا دێت.

گرنگترین ڕێگاکانی خۆپاراستن و چارەسەرکردن:

گرنگترین ئەو ڕێگایانەی کە دەگیرێتە بەر بۆ خۆپاراستن لەم گیروگرفتە گەورەیەی کە هەرزەکار تێی دەکەوێت و کۆمەڵ پێوەی دەناڵێت و زیاد دەکات بە گەشەکردنی باری شارستانیەتی و نالەبارییەتی بۆ سەر تاکەکە و خێزانەکەی و کۆمەڵەکەی بریتییە لە خۆپاراستن لەڕێگەی کێشانی وێنەی ژیانی منداڵ و هەرزەکار لەسەر بنەمای هەڵسەنگاندنی کۆمەڵ و پلەی گەشەکردنی کۆمەڵ چونکە دەبینرێ کە ژمارەی تاوانکارەکان لە کۆمەڵگاکاندا ڕوو لە زیاد بوونە لەبەرئەوەی خۆپاراستن و چارەسەرکردن دەبێت زۆر گرنگی پێ بدرێت لە قوتابخانە و خێزان و لەکۆمەڵدا بەشێوەی:

1-زوو هەستکردن بەم دیاردەیە:

وەك ئاشکرایە لای پسپۆڕەکان هەندێ گیروگرفتی هەرزەکاران کە دەبێتە بنەمایەك بۆ تاوانکردن شاراوەیە و دیار نییە و پێویستی بە هەوڵدان هەیە بۆ هەستکردن بە نیشانەکان یان گۆڕانکارییەکانی هەرزەکار کە

ئاگادارکەرەوەیەکی تاوان کردنە، لەم کاتەدا هاوکاری نێوان قوتابخانە و خێزان بە کرداریکردنی خۆپاراستن بۆ ئەم بارە ئەنجامێکی باشی دەبێ لەدیاری کردنی کێشەکان و ڕاگە چارەسەریان.

2–ئامادەکردن و مەشق پێکردنی دەستەی وانە وتنەوە:

پرۆگرامی ئامادەکردنی کادری وانەوتنەوە تا ئێستا لەجێی خۆیدا نییە بەوەی کە مامۆستایان بەوشێوەیە ئامادە بکات کە گرنگی تەواو بدەن بە باری دەروونی کەسەکان و هاندانیان بۆ ڕێگەی باش و پاراستنی قوتابی، چونکە دواناوەندییەکانمان خاڵی نییە لە هەرزەکاری شەڕانگێز و تاوانکار بێبەش نییە یان لەسەر ڕێگەی تاوانکردندان. لەبەرئەوە پێدانی بەرنامەی تەواو بە مامۆستایان دەربارەی پەروەردەی دەروونی و ڕۆشنبیری شتێکی زۆر پێویستە چونکە قوتابخانەکان تا ئێستا لە زۆر شوێندا بێ پسپۆڕی پەروەردەیی و دەروونین، هەروەها نەبوونی خولی بەردەوام بۆ مامۆستایان لەم بوارانەدا.

3–گرنگیدا بە پرۆگرامی خوێندن:

پرۆگرامە تازەکان بەزۆری گرنگی دەدەن بەباری زانستی زیاتر لەبوارەکانی دیکە ژیانی خوێندکار، چونکە دەبینین ژمارەیەکی زۆر خوێندکار لە قوتابخانەکاندا کە دەوام دەکەن هەست دەکەن بە کەمی گرنگی پێدان لەو بوارانەی کە حەزی لێدەکەن و نەبوونی بەرنامەی جۆراوجۆر کە

لەگەڵ توانا و خواستی خوێندکاردا بگونجێت و گرنگی نەدان بە توانا و ئارەزووی خوێندکار جۆرە نائومێدیەك دروست دەکات و خوێندکار تووشی کێشەی جۆراوجۆر دەبێت، لەبەرئەوە پێویستیمان بە خوێندنگای خاوەن بەرنامەی جۆراوجۆری تازەی وەك بوارەکانی هونەری و پیشەیی و پەروەردەیی دەروونی و جەستەیی و کۆمەڵایەتی و پەروەردەی ماڵی و بە هەردوو شێوەی تیۆری و پراکتیکی بەرجەستە بکرێ.

4–چارەسەری ژینگە (دەوروبەر):

زۆر لە لێکۆڵینەوەکان ئەوە دەردەخەن کە پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لەنێوان تاوانکردن و باری ژینگەدا بەتایبەتی خێزان چونکە چارەسەری باری نیشتەجێ کردنی خێزان و باری دارایی هۆیەکی گرنگە بۆ پاراستنی تاکەکان و چارەسەری کێشەکانیان هەروەها بە دروست کردنی پەیوەندی لەنێوان هەرزەکار و هاوڕێکانیدا لەسەر بنەمای هەڵبژاردنی هاوڕێی چاك و ئەنجامدانی چالاکی بەسوودی وەك خوێندن و وەرزش و گەشتکردن، هەروەها چاك کردنی ژینگەی قوتابخانە و هۆکارەکانی تێرکردن و گرنگی دان بە چالاکی جۆراوجۆری بەسوود بۆ قوتابییەکان ڕێگایەکە بۆ دوورخستنەوەی هەرزەکار لە لادان و ڕووکردنە تاوان کردن و بەکارهێنانی وزەی هەرزەکار لەکرداری بەسوود بۆ کۆمەڵ.

5–چارەسەرکردن و ڕێبەری دەروونی بە کۆمەڵ:

لەگەڵ ئەوەی لێکۆڵینەوەکان سوورن لەسەر گرنگیدان بە توێژینەوەی حاڵەتی تاکە کەس بەگوێرەی تاوانکارەکان بەڵام دەرکەوتووە ئاراستەکانی و ئامۆژگاری کردن بۆ کۆمەڵێك (گرووپێك) کەهەمان کێشە و گرفتیان هەبێت لەزۆربەی کاتدا سوودمەندە چونکە ئاسان نییە کەکۆمەڵێك یان ژمارەیەکی زۆر لە چارەسەری دەروونی دابنرێت لە قوتابخانەکاندا لەبەر کەمی کادیری دەروونی باشتر وایە لە ڕێگەی پێدانی ئامۆژگاری و ئاراستەکردنی تاك بەشێوەی بەکۆمەڵ، هەروەها لەکاتی پێدانی ئەم ئامۆژگارییانەدا بەشێوەی کۆمەڵ کۆمەڵ دەبێتە هۆی ئەوەی کە بتوانن لەناو خۆیاندا بەشداری بکەن لە شیکردنەوەی کێشەکان و گفتوگۆلەسەرکردن، هەروها خاوەن گیروگرفتەکە هەست دەکات کەتەنها خۆی خاوەنی ئەو گرفتە نییە و کەسانی تر هەن کە هەمان گرفتیان هەیە

*قوتابی بۆردی نەخۆشییە دەروونیەکان

سەرچاوە:

1– Shorter Oxford textbook of psychiatry.

2– علم النفس الطفولة و المراهقة

3– اسس علم النفس الجنائي / سعد جلال

4– سيكولوجية المراهقة عبدالحسباني 94

تێکچوونی کەسایەتی

بەشی دووەم و کۆتایی

د.دانیال سەعدی حامد*

کەسێتی شیزۆتیپەڵ

ئەو کەسەی کە ئەم جۆرە کەسێتیەی هەیە زۆر گۆشەگیرە و بەئاسانی ناتوانێت لەگەڵ کەسی تردا هەڵبکات و هەست بە شێرزەیی و دوودڵی دەکات لەبەرئەوە ناتوانێت هاوڕێیەتی دروست بکات و کەسی نزیکی هەبێت. هەست بەجیاوازی خۆی دەکات لەگەڵ خەڵکی دیکە لەبەرئەوەی تێکەڵی و هاوڕێیەتیان ناکات. هەندێك جار بیری وادێت بەمێشکیدا کە وادەزانێت کەسانی تر دەیخەنە مێشکی، بەڵام ئەمە تەنها وڕێنەیە (Delusion)، باوەڕی زۆر سەیر و سەمەرەی هەیە بۆ نموونە، کەسەکە زۆر باوەڕی بە سیحر و جادوگەری هەیە و بڕوای وایە کە هەر شتێك لەدەروبەریدا ڕوودەدات سیحرە. گەر هەندێ کار و هەڵسوکەوتی ناباوی هەبوو، ئەوە پێی وایە لەئەنجامی جادووی خەڵکانی ترەوەیە. زۆر نارەحەت دەبێت ئەگەر یەکێك بیەوێت ببێت بە هاوڕێی بۆیە هەمیشە کەنارگیر و گۆشەگیرە.

بیرکردنەوەکانی زۆر نائاساییە، بۆ نموونە کەڕووداوێکی سروشتی ڕوودەدات هەموو کەس (زۆربەیان) بەیەك شێوە لێکی دەدەنەوە بەڵام ئەو بەتەنها بەشێوەیەکی جیاواز لێکی دەداتەوەو دەیگەڕێنێتەوە بۆ شتێکی دیکەی وەك سیحر. ڕووداوەکان وەك خۆی وەرناگرێت و دەیانبەستێتەوە بە فانتازیاوە، بۆ نموونە ڕووداوی تسونامی لەباشووری ڕۆژهەڵاتی ئاسیا، هەموو زانایان دەڵێن بەهۆی بوومەلەرزەیەك لەژێر زەریاوە بووە، بەڵام ئەو کەسانە ڕەنگە بڕوایان وابێت کە کەشتیەك لەبۆشایی ئاسمانەوە هاتووە و ڕووداوەکەی دروست کردووە. هەروەها بیری پارانۆییان هەیە و بەگومانەوە ڕەفتار دەکەن و بەرامبەر هەموو کەس و ڕووداوێك بەدگومانن. هەڵچوون و سۆز و پەرچەکرداریان ناباو و تەسکە بەرامبەر ڕووداوەکان، بۆ نموونە کاتێك کە پێی دەڵێی تاقە براکەت بەڕووداوی ئۆتۆمبێل گیانی لەدەستدا و مرد، لای زۆر ئاساییە و هیچ باکی نییە، یان کە پێی دەڵێیت لە توی مەلیك 1000 مەتر دووجا زەویتان بۆ دەرچووە، ئەوە هەر زۆر لای ئاساییە، لەوانەیە ناوچەوانیشی گرژ بکات....هەڵسوکەوت و جل و بەرگی زۆر سەرنج ڕاکێشە بۆ نموونە: تەمەنی 55–60 ساڵە و بەبازاڕدا دەڕوات بنێشت دەجوێت و پێڵاوی سپی و پانتۆڵی پرتەقاڵی و کراسی گوڵگوڵی و بۆینباخی بریقەدار و زەق ....هتد زۆر بەئاسایی دەزانێت کە بۆ کۆمەڵگەی ئێمە زۆر شاز و نەشیاوە.

ئەم جۆرە کەسێتیانە واهەست دەکەن کەدەستێکیان قسەیان لەگەڵ دەکات، یان کرمێك لە لەشیدا هەیە و بەپێستیدا هەڵدەگەڕێت، یاخود قاچێکی نییە یان سێ چاوی هەیە... ....

وشە و ڕستەی زۆر شاز و سەیر بەکار دێنێت و زۆر سەرسوڕهێنەرە و بەدوایدا دەگەڕێ بۆ ئەوەی لەدوایيدا لەناو خەڵکیدا بەکاری بهێنێت. خۆی وانیشان دەدات کەهەستی شەشەمی هەیە و ڕووداوەکان پێش ئەوەی ڕووبدەن ئەم دەیانزانێت (دەستەواژەی "ئاه نەمووت" زۆر بەکار دێنێت) هەندێ جار بە وشەی تێکەڵ و پێکەڵ (مبهم) قسە دەکات و کەس لێی تێناگات و هەندێ جاری تریش ئەوەندە شت ڕوون دەکاتەوە بەرامبەر بێزار دەکات.

ئەم نەخۆشییە بەزۆری لەپیاوان بەدی دەکرێت. ئەو

خێزانانەی کە ئەندامێك یان چەند ئەندامێکیان نەخۆشی شیزۆفرینیایان هەبێت، یان کەسی شیزۆتیپەڵ لەناو ئەندامانی خێزانەکەیاندا هەبێت، ئەوا زیاتر مەترسی ئەوەیان لێ دەکرێت کە کەسێتی تێکچووی جۆری شیزۆتیپەڵیان هەبێت. هەندێ جار لە دانیشتن و کۆبوونەوە کۆمەڵایەتییەکان باسی قسەیەك و مەسەلەیەك دەکەن کە هیچ پەیوەندی بەباسەکەوە نییە وەك ئەوەی کەهەموو ئەندامان باسی بومەلەرزەی دوورگەی جاوە دەکەن، کەچی ئەو لەناکاو باسی مۆندیالەکەی ئەڵمانیا دەکات. هەندێ جار کارو قسەی شەرمهێنەر دەکات لەناو خەڵکدا، هەروەها ڕەفتاری بێ شەرمانە دەکات، بۆ نموونە ئەگەر نەخۆشەکە کچێکی بیست ساڵانە بێت لای ئاساییە سینگ و بەرۆکی ئاوەڵا بکات، یان کوڕێکی گەنج لای دایك و خوشکەکانیدا باسی کاری سێکسی بکات.

شایانی باسە لە ئامارەکاندا هاتووە بەشێوەیەکی گشتی 3٪ خەڵکی ئەم جۆرە کەسێتییەیان هەیە و، 30–50٪ی ئەو کەسانەش نەخۆشی خەمۆکی توندیان هەیە. ئەو کەسانە زۆرجار سەردانی پزیشکی پسپۆری دەروونی دەکەن لەبەرئەوەی خەمۆکی، شپرزەیی و دوو دڵی و دڵەڕاوکێیان هەیە نەك لەبەر تێکچوونی کەسێتییەکەیان.

کەسێتی شیزۆیدی:

وشەی شیزۆید بۆ یەکەمجار لەساڵی 1936 لەلایەن زانای بەناوبانگ (کرێچمەر)ەوە بەکارهات، کەبڕوای وابوو ئەم جۆرە کەسێتیە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ وابەستەیە بەنەخۆشی شیزۆفرینیاوە. ئەم جۆرە تێکچوونی کەسێتیە لەپیاواندا زۆرترە وەك لە ئافرەتان. ئەو کەسانەی نەخۆشی شیزۆفرینیایان هەیە زیاتر مەترسی ئەوەیان لێدەکرێت کەتووشی ئەم حاڵەتە بن. ئەو نەخۆشانەی ئەم جۆرە کەسێتییەیان هەیە، ساردوسڕن لە ڕووی هەڵچوون و پەرچەکردارەوە بۆ نموونە: ئەگەر لەخانوویەکدا بێت، گڕ بگرێت و خەڵکانی دی خەریکی کوژاندنەوەی ئاگرەکە بن، ئەو هیچ جۆرە گرنگیەکی پێ نادات. هەروەها ئەم جۆرە کەسێتیە زیاتر حەز لەو یاری و ئیش و کارانە دەکات کەمرۆڤ دەتوانێت بە تەنها ئەنجامیان بدات، بۆ نموونە: منداڵانی تر خەریکی یاری بەکۆمەڵن وەك تۆپانێ ...هتد کەچی ئەو خەریکی یاری میکانۆ، وێنەکێشان.....هتد. هەروەها لەتەمەنی لاوێتیشدا کەنارگیر و دوورەپەرێزە و حەز بەو یارییانە ناکات کە بەکۆمەڵ ئەنجام دەدرێن و بەتەنها لەژوورەوە خەریکی مۆسیقاژەنین، وێنەکێشان.....هتد. هەر بەهەمان شێوە حەز لە کۆڕو کۆبوونەوە و بۆنە جیاجیاکان ناکات کە خەڵکی تێیدا کۆ دەبنەوە. ئەم جۆرە کەسێتیە متمانەیان بەکەس نییە هەرچەندە خۆشەویست و نزیکیشی بن، کەقسەیەك دەکات تەماشای ئەملاوئەملای خۆی دەکات نەبادا کەس گوێی لێ گرتبێت و، کاتێکیش تورە دەبن نازانن چۆن ئەم تورەییە دەربڕن (واتە نازانن تورەبن)، بۆ نموونە کە شتێك پەستی دەکات، ئەوا لەداخان ئازاری جەستەی خۆی دەدات، یان شتێك دەشکێنێت و هیچ قسەیەکیش ناکات. هەندێ حاڵەتی ناڕەحەتی و پەستی و خەفەتی زۆر ڕەنگە ببێتە هۆی سایکۆسس (تێکچوونی بیروهۆش، ویژدان و ڕەفتار). کەسی شیزۆتیپەڵ هەمیشە خودڕامان (Introspection)ی هەیە و، زۆر بەکەمی ئارەزووی کاری سێکسی دەکات و گرنگی بە دیمەنەکانیشی نادات و هەستی نابزوێنێت، کاتێکیش زۆری بۆ دێنن ئەوا هیچ گوێ بەدەوروبەری نادات. بۆنموونە ئەگەر خەریکی سەیرکردنی بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی بێت، ئەوا گوێ بەدەوروبەرەکەی نادات ئەگەر پێیشی قەڵس بن. کەس بەهاوڕێی گیانی بەگیانی نازانێت و سڵاوکردنیشی چاك و چۆنیەکی سەرزارەکیە. هەروەها هاوسەرگیری ناکەن و لە فەزایەکی ئاڵۆز و داخراو و خەیاڵاوی دەژیێت و سەرزەنشت و پیاهەڵدان و....هتد کاری تێناکەن. لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە 0.4–1,7٪ خەڵکی ئەم جۆرە کەسێتیەیان هەیە.

کەسێتی پارانۆیی:

ئەم جۆرە کەسێتیە نیشانەکانیان لەیەک دەستەواژە کۆدەکرێتەوە ئەویش (بێ متمانەیی لە هەموو شتێک و بە هەموو کەس لە هەموو ڕووداوێکدا). بۆ نموونە وەک مێردێک بەدگومانن لە ژنەکانیان. هەروەها بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ حەز بەئازاردانی بەرامبەر دەکەن و ئەم خەسڵەتانەیان تێدایە:

1-بەبێ هیچ هۆیەکی ڕوون و ئاشکرا وا هەست دەکات کە خەڵکانی دەوروبەری (بەتایبەتی کەسانی نزیک خۆی) خراپن و ئیستغلالی دەکەن.

2-هەمیشە بەدگومانە لە دەوروبەرەکەی و کاروکردەوەکانیان بە نیازخراپی وەردەگرێت.

3-ئەگەر زانیاریەکی لابێت لای کەس باسی ناکات نەوەك لەدژی خۆی بەکاری بێنن.

4-هەموو ڕووداو و جموجۆڵێکی خەڵکانی تر (دۆست بێت یا دوژمن) بە پیلانگێڕان دەزانێت و وادەزانێت هەڕەشەیەکە بۆ سەر ژیانی. ڕەفتارەکانی ستالین پێش جەنگی جیهانی دووەم دەرهەق بەئەندامە بەرزەکانی حزبی شیوعی و لەناوبردنیان، هەروەها بەهەمان شێوە حزبی بەعس لەکاتی کودەتاکەی 1968 هاوڕێ نزیکەکان و سەربازی خۆیان لەناوبرد، تەنانەت هەندێ لەوانەشی گرتەوە کە دەیانوت فیل دەفڕی، نموونە ئەم جۆرە کەسێتیەن. هەندێ لەبیروباوەڕ وا لەشوێنکەوتووان و لایەنگرانی خۆیان دەکەن وەك لایەنە ئیسلامیەکان، ئەگەر بەردێك لە ئاسمان بەربێتەوە و بکەوێتە خوار دەڵێن ئەوە دەستی ڕۆژئاوا و سەهیۆنیەتی جیهانیە بەرامبەر بە موسڵمانان، یان کۆمۆنیستەکان دەڵێن هەموو ڕووداوەکان دەستی ئیمپریالیەتی جیهانی تێدایە, یاخود ڕۆژئاوا (ئەمریکا) ئەگەر تایەی ئۆتۆمبێلێك لە کۆلۆرادۆ بتەقێت دەڵێت دەستی ئیسلامیەکانی (بەتایبەت ئوسامە بن لادن)ی تێدایە.

5-هەمیشە قین لەدڵ و ڕقێکی زۆری هەیە بەرامبەر خەڵکی و شتی زۆر بچووك گەورە دەکەن (مێش دەکەن بەگامێش) و، لێبووردنیشیان نیە هەرچەند شتەکە سادەوساکاریش بێت و پۆزشی بۆ بهێنرێتەوە. نموونەی ئەم جۆرە کەسانە زۆرن و ڕۆژانە دەیانبینین و ڕەفتاریان لەگەڵ دەکەین، بەڵام گرفتەکە لەوەدایە کەخۆیان بەنەخۆش نازانن.

6-بەهەڵە (بەگومانی خۆی) وادەزانێت کەهێرش کراوەتە سەر کەسێتی ئەو و زۆر بەشێوەیەکی توند و تیژ وەڵام دەداتەوە با لەگەڵ نزیکترین کەسی خۆیشیدا بێت و با لەسەر ڕووداوێکی زۆر بێ بایەخیش بێت. هەروەها شەڕانگێز و قسە ڕەق و گاڵتە بەهەموو کەس دەکەن.

7-زۆر جار دەوروبەرەکەی (ئەندامانی خێزانەکەی: هاوسەر، خوشك، دایك...هتد) بەخیانەت و ئەنجامدانی کاری خراپ و داوێن پیسی (وەك بوونی پەیوەندی یان کاری سێکسی بەشێوەیەکی ناشەرعی) تاوانبار دەکات، هەرچەند بەڵگەی حاشا هەڵنەگری پاکی و بێتاوانی بۆ بهێنرێتەوە بێسوودە لەلای، هەربۆیە ئەم جۆرە کەسانە بەشێوەیەکی بەردەوام لە گیروگرفتدان لەگەڵ خێزانەکانیان و ڕۆژانە دادگاکانیان سەرقاڵ کردووە بەم جۆرە کێشە بێ بنەمایانە. جا لەبەرئەوەی دەستنیشانکردنی نەخۆشی ئەم جۆرە کەسانە وەك کەسێتیەکی پارانۆیی (کە هەردەم بەدگومانن). مامەڵە لەگەڵ کردنی وەك نەخۆش و چارەسەرکردنیشی، کێشە و گیروگرفتی زۆر لەخێزانەکان ڕوون دەکاتەوە یان چارە دەکات. بەڵام ئەگەر کەسێتیەکەی دەستنیشان نەکرا ئەوا ئاکار و گومانەکانی ڕەنگە ئەنجامی خراپی لێ بکەوێتەوە (وەك تەڵاق یاخود

ژنەکانیان لایان دانانیشێت و کەس ناتوانێت هەتا سەر لەگەڵیاندا هەڵبکات.

بەگوێرەی ئامارەکان ئەم جۆرە کەسێتیە (کەسێتی پارانۆیی) نزیکەی 0,5- 2,5٪ کۆمەڵ پێك دەهێنن, واتە لەهەزار کەس دوو کەسیان لەم جۆرەن (کەئەمەش ڕێژەیەکی زۆرە)، بەڵام تەنها 10-30٪ سەردانی بەشی دەروونی دەکەن لەنەخۆشخانەکان. هەروەها نزیکەی 10٪ سەردانی نۆرینگە تایبەتییەکانی دەروونی دەکەن. ئەو خێزانانەی کە ئەندامێك یا زیاتر لەو جۆرە کەسێتیە تێکچووەیان هەیە (کە لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە دەستنیشان کراوە)، ئەوا ئەندامەکانی دیکەی هەمان خێزان مەترسی ئەوەیان لێدەکرێت کە هەمان نەخۆشیان هەبێت، چونکە ڕۆڵی بۆماوەیی دەگاتە نزیکەی40٪.

ئەوەی گرنگە بیزانین ئەوەیە کە پیاوان زۆر زیاتر ئەم جۆرە کەسێتیەیان هەیە وەك لە ئافرەتان، بۆیە زۆر لە حاڵەتەکان کە ڕۆژانە دەیانبینین پیاوان کە گرفت و کێشە دروست دەکەن. لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە (مەی خواردنەوە) بەهەموو جۆرەکانیەوە و بەکارهێنانی دەرمانە بێ هۆشکەرەکان لەنێو ئەم جۆرە کەسانەدا زۆرە (مەی خواردنەوە و ئالوودەبوون، خۆی بۆخۆی ئەو جۆرە بیرانە دروست دەکەن کە پێشتر باسمان کردن بەتایبەتی بەدگومانی و دڵپیسی بەرامبەر ئافرەت).

هەندێ جار نیشانەکانی کەسێتی پارانۆیی هەر لەمنداڵیەوە دەردەکەوێت و بەشێوەیەکی خەیاڵاوی ڕەفتار دەکات و تێکەڵی منداڵی دیکە نابێت و گۆشەگیر و سرك و توندیە، هەروەها زۆر هەستیارە بەرامبەر هەموو کەس و هەموو ڕووداوێك و دڵەڕاوکێی و شپرزەیی پێوەدیارە، واتە منداڵەکە زۆر تێکدەچێت و نارەحەت دەبێت کە تێکەڵی ناو خەڵك و شوێنە گشتییەکان دەبێت (وەك شایی، پارك، هۆڵ، دانیشتنی بەکۆمەڵی ناوخێزان...هتد). وردە وردە منداڵەکە وای لێ دێت کە ببێتە کەسێك لەمنداڵی لەخۆی بچووکتر و بێ هێزتر بدات و بیچەوسێنێتەوە. مەرجیش نیە لەم حاڵەتەدا تەنها کەسێتی پارانۆیی هەبێت، لەوانەیە نەخۆشی دەروونی دیکەی تێکچوونی کەسێتی هەبێت وەك: دوورەپەرێزی، شیزۆتیپەڵ، دژە-کۆمەڵ (کەلایەنی سۆز و هەڵچوونی جێگیر نییە) و خودخۆشەویستی (کەسێتی نێرگزی)، هەربۆیە لەم حاڵەتانەدا پێویستی بەچارەسەری دەروونی هەیە).

ئەگەر کەسەکە تێکچوونی کەسێتی لەجۆری پارانۆیای هەبوو لەهەمان کاتیشدا کەسێتی دژە-کۆمەڵیشی (Anti-Social Personality Disorder) هەبوو ئەوا ڕەنگە تاوانی گەورە ئەنجام بدات. بەڵام ئەگەر پارانۆیا و کەسێتی نێرگزی هەبوو ئەوا کەسەکە زۆر خۆی بە گەورە دەزانێت و لەکاتی ئاساییدا بەدەنگی بەرز قسە دەکات و حساب بۆ کەس ناکات و ئەو کاتە کەسێتییەکە دەبێتە کەسێتی تێکەڵ (Mixed Personality Disorder).

*قوتابی بۆردی نەخۆشییە دەروونییەکان

سەرچاوە:

1- COMPANION TO PSYCHIATRIC STUDIES, 7th edition 2004
2- SHORTER OXFORD TEXTBOOK OF PSYCHIATRY 4th edition
3- NURSING BASIS OF PSYCHIATRIC P.T 1st edition 2003
4- DIAGNOSTIC CRITERIA FROM DSMIV – TR2005
5- POCKET PSYCHATRY 1997 4th edition.
6- www.psych.net

نڤاندنا مەگناتیسی Hypnosis

نووسینی: د.سالم ئەلحەکیم *

نڤاندنا مەگناتیسی چییە؟

نڤاندنا مەگناتیسی بریتییە لە کارلێکرنەکا ناڤبەرا هەر مرۆڤەکی ساخ یان نەخۆش بۆ بەرسڤدانا پێشنیارێن کەسەکی دی پزیشك Hypnotist ژبۆ بیرفراوان کرنێ بۆ گهورینا هەست پێ کرنێ یادگاریا و بیرەوەریا زالگەهی ل سەر گهورینا کار و ڕەفتارا.

چارەسەری ب نڤاندنا مەگناتیسی:

دهێتە هژمارتن ژ کەڤنترین ڕێکێت چارەسەریێ دەروونی د دیرۆکیدا بۆ ئێشێت دەروونی ددەسپێکێدا پزیشکێ نەمسایی (مێسمەر 1815.1734) یەکەمین پزیشك بو ئەڤ ڕێکە بکارئینابوو کو ناڤێ وی دگوتنێ (مێسمەریزم)، بەهەلە باوەڕ دکر کو کارتێکرنەکا ساخلەمی ژ مەگناتیسی گیانەوەری یە وی باوەڕ کر کو تیشکەك نە بەرچاڤ و ڤەشارتی کاری دکەت دناڤبەرا گەردوونێ و ئەسمانی و ئەردی و گیانەوەرا و دناڤ لەشی گیانەوەراندا (مروڤی)دا وەکی بواریێ مەگناتیسی بەلاڤ دبیت.

مێسمەر دکاریت وێ هێزا مەگناتیسی کوم بکەت ئاراستەی نەخوشی بکات بۆ چارەسەرکرنێ ژ نەخوشیانی. ژبەر زوو بەلاڤ بونا ناڤو دەنگێ ڤی پزیشکی دناڤ خەلکێ دا و ساخ بونا نەخۆشێت گران ل بەر دەستێ وی ب شێوەیەکی لەز و سەیر و نەڤیانا نە حەسان، لەوڕا کومەلا پزیشکێن ڤیەنا بڕیاردا بو دەست ژکاریێ خو بەردەت لەوڕا ناچاربوو مشەخت بوو فەرەنسا ل باژێرێ پاریسێ ل ژێر ناڤەکی دیتر کاریێ خو بکەت هەتا دوماهیکا ژیانا خۆ. یەکەمین پزیشك کو ناڤێ نڤاندن دانا بوو ل سەر جێمس براید 1795–1860 ژ سکوتلەندا بوو پەیڤا هیپنوسس ژی دەریێ وی ژێ Hypno یا یۆنانی ئانکو نڤستن. زانای فەرەنسی چارکۆت 1825 – 1893Charcot جوداهی دانابوو دناڤبەرا نڤستنا نورمەل و نڤاندنا مەگناتیسی و دگوت نڤاندن دوخەکی تایبەتییە ژ نڤستنێ. زانا بێرن 1840–1919 دوێ باوڕێ دابوو کو نڤاندنا مەگناتیسی دوخەکی دەروونیە کو مرۆڤ دگەهیتە ئاستەکێ تایبەت ژ هوش کرنێ و وەرگرتنا ئامۆژگاریا بێ بەرەڤانی (سیگموند فروید 1856–1939) ل سالا 1885 ژ ڤیەنا چو بۆ پاریسێ ل سەر دەستێ چارکۆت فێری نڤاندنا مەگناتیسی بیت ژ بۆ چارەسەرکرنا حالەتێ هستیریایێ.

نیشانێن دوخا نڤاندنێ چوار پێتڤی دڤێت پەیدابن دا کریارا و کارتێکرنا نڤاندنا مەگناتیسی دروست ببیت

1– ئەو کەسێ بێتە نڤاندن دڤێت د دۆخەکی ئارام و خاڤدا بیت ژ لایێ لەشی و دەروونی ڤە.

2– دڤێت ئەو کەسە هزرێت خو کۆم کەت و چەسپێنیت بو خالەکا (ئارمانجەکا) دەست نیشان کری.

3– دڤێت ئەو کەسە هاتبت فێرکرن ب هەست کرنا فڕینێ لئەسمانی ئازاد یان د هەلوەشینێ دناڤ تشتێت نەرم دا وەکی (پەمبو، هری، ...هتد) ل دەمێ پروسێسا نڤاندنا مەگناتیسی.

4– نوژدار دڤێت هندەك پێشنیارا ئاراستەی نەخوشی بکەت کو دێ لێ پەیدا بن یان دبیت لێ پەیدا ببن وەك (پزیشك دێ بێژن نەخوشی وەسا دیارە کو چاڤێت تە وەستاینە و قەرمینە).

دەمێ کارتێکرنێت پێشیارا کار دکەن ل سەر نەخوشی، نەخوش هزر دکەت ئەڤ کارە دەقەومن ل پاشە ڕوژێ دا ئەو کارە دێ بسانەهی تر لێ پەیدا بن و بەردەوام دێ جێ بە جێ بن.

ئەرێ هەموو بە یەکسانی دهێنە نڤاندن؟

نەخێر ل درێژی 200 سالاندا کو نڤاندن بکار دهێت یا ئاشکەرایە کو هندەك مرۆڤ بسانەهی تر یان ب زەحمەت تر دهێتە نڤاندن ژ کەسێن دی. ب ڕاستی 10–20٪ ژ خەلکی جڤاکی بسانەهی دهێتتە نڤاندن، بڤەروڤاژی ڤێ 10–20٪ یێت دی ب زەحمەت یان ناهێنە نڤاندن.

***ئەرێ تو ب سانەهی دێ هێیە نڤاندن؟**

بەلێ ئەگەر بەرسڤاتە ئەرینی بیت بو ڤان خالێن خوارێ ڕێزکری:

1–ئەریٚ ب سەریٚ تە هاتیە کو چارنا دەمیٚ تو دژورەکا پڕ مرۆڤدا تو بسەرڤە سەرڤە دئاخڤی دگەل دەور و بەران، بەلیٚ هزراتە نە ل ژور دایە؟

2–ئەریٚ چارنا دوو دلی پەیدا بویە لنك تە کو تشتەك تە کریە یان نە وەك (کلیك کرنا دەرگەهیٚ مالیٚ دەمی تو ژ مال دوور دکەڤی یان ڤەمراندنا کوچکی ئاگری و چرا یان نە؟

3–ئەریٚ تە شیان هەنە بو دوور ئیٚختسن و لادانا دەنگان ژ گوهـ لیٚ بوونیٚ بو ڕادەیەکیٚ ئەو دەنگە چ کاری ل میٚشکی تە نەکەت یان ئەو دەنگە ژ دوور بیٚت یان بوو ڕادەیەکیٚ تە لگول وی دەنگی نەبیت و تیٚنەگەهی؟

3–ئەری بسەریٚ تە هاتیە تو دناڤ هزر و بیریٚت خودا چوبووی کو تو نزانی هەڤالیٚت تە چ دبیٚژن یان چ گوتبوون؟

4–ئەریٚ تو دشی ئستیٚرکا چاڤیٚت خو ڕاوەستینی لڤالەهەییٚ (space) بو دەمەکی دریٚژ کو تو برابوریان چاخی نە ئاگەهداربی؟

5–ئەریٚ تە شیان هەنە بۆ نویژەنکرنا و بیرکرنا دیاردەکا کەڤن کو ژمیٚژا لتە قەومابیت ب شیٚوەیەکیٚ چ جوداهی نەبیت دناڤ بەراویٚ دیاردا ڕاستەقینە و بیرهاتنا ویٚ نوکە وەسا تو باوەڕ بکەی ئەو دیاردەیا نوکە ژ نوڤە دقەومیت؟

6–ئەریٚ تە شیان هەنە هزرا ژینگەهـ و دەوروبەریٚت خو لادەی ژ میٚشکی خو لگەل خەونیٚت هشیاری ڤە بژی (خەونەروژ) بژی؟

7–ئەریٚ بسەریٚ تتە هاتیە کو دەمیٚ چیروکەکیٚ بخوینی یان سەیریٚ فیلمەکیٚ بکەی تو هزر دکەی کو تویٚ ناڤدا دژی ئەو تشتە تو دخوینی یان تو دبینی کو ڕاستە و تو دخوبینی کەسەك ژوان ئەکتەرا و زارڤەکەرا؟

8–ئەریٚ تو جاران گەهیشتیە د ئاستەکیٚ ئارام و مەست بوونیٚ دا بیهستنا ئاوازەکیٚ یان سترانەکا خوش یان خواندنا پەیڤەکا خوش گەهشتی دوخی نڤستنیٚ بیٚ کوتوە وەستایی بی؟

9–ئەریٚ چ جاران ب سەریٚ تە هاتیە کو تو دناڤ هزراندا چوبووی دەمیٚ کاردکەی و تو بیٚ ئاگەهـ بووی ژرابورینا چاخی هەست کرنا زەحمەتیا کاری ئو تە هند دیت کو ئەو کاریٚ تەکری بدەم و دەست دوماهیك هات؟

ئەڤ گهوڕینیٚت خواریٚ ڕیٚزکرین نیشانیٚت نڤاندنا مەگناتیسی نە؟

1– کەسیٚ بڤیٚت بهیٚتە نڤاندن نکاریٚت پلانا دانیت ل دەمیٚ لبن باندورا چارەسەریٚڤە بەلکو هەمی کو ئەندامیٚن هەست کرنیٚ بەرهەڤ و ڤەدکری بن بو وەرگرتنا ئاموژگاری و پیٚشنیاریٚت پزیشکی بو بجهـ ئینانا وان د پاشەڕوژیٚ دا.

2– هشیاریا نەخوشی بتنیٚ دیٚ ئاراستەی گوتن و لڤینت نوژداری بت (بو گوهـ لیٚ بوونا دەنگیٚ نوژداری بتنیٚ و لادانا دەنگیٚت دەوروبەر) بەلکو ژبلی دەنگیٚ نوژدار ئاگەهداری نینە لگهوڕینیٚت ژینگەهیٚ.

3– هزر و خەیالیٚت نەخوشی دیٚ بلند بیت و دیٚ کاریت هزرا بکەت ژ دوور جهـ و چاڤان دوور ژیانا ڕوژانە ئانکو دیٚ ریالیزمیٚ دوورکەڤن.

4– ئاگەهداری ب ژینگەهیٚ ڕیالیزمیٚ نامینیت و ریالیزم دیٚ هیٚتە گهوڕین Reality Distortion لەورا ب ئاسانی دیٚ باوەرییٚ ب هەلوەسا ئینیت (ئانکو هەست کرنا مرۆڤیە دیٚ هندەك تشتان کو دراستییٚ دا چ پالدەریٚت دەرڤەیی نینن). نەساخ هەست پیٚ دکەت و پیٚ ڕژدا لسەر هەبوونا

ڤان جورە هەلوەسان گەلەك جورێن هەلوەسان هەنە لدویڤ ژمارا ئەندامێت پێ هەسیانێ هەنە (بینین، بهیستن، بهنكرن، تام كرن، دەست كرن).

سودێن نڤاندنا مەگناتیسی؟

هاریكاریا دەست بەردانێ ژ دیكیلو جگارەكێشانێ و ڤە خارنا ئەلكهولێ دەرمانێن هوشڤەكەر.

چارەسەركرنا نەخوشیا ترسا جڤاكی (social phobia).

هاریكاریا قوتابیان بو دەربازكرنا ئەزموونان بتایبەتی ئەوێت گەلەك ژ ئەزمونان دترسن و بەرزكرنا ئاستێ چالاكی یا خواندەڤانا ل دڤستانا.

هاریكاریا مروڤێت قەلەو بو ژ ناڤبرنا گرانیا لەشی وان رێكخستنا سیستەمێ خوارنێ.

هاریكاریا جوانیا لەشی و ئاستی وەرزشی بو وەرزش ڤانان.

یارمەتیدانا مروڤێت تووشی نەمانا مروڤێت شرین ل بەر دلێ وان لشینێ دا (copying grief).

كێم كرنا ئالوزیێت كارێ روژانە.

دهێت ب كارئینان بو نەخوشیێت پەنجەشیر (پەنجەشیرا پروستاتا)دا هاریكاریا وان بكەن بو كێم كرنا هەستیانێ ژ ئێش و ئازار و كێم كرنا ئالوزێت ژ بەرێ نیشتەكاریێ.

هاریكاریا كێم كرنا ئێش و ئازارێت ددانا و نیشتەرگەریێ.

هاریكاریا لێكولینێن ل چەوانیا گونەهبارا ژ لای كوشتنا كەساندا و دیاركرنا تشتێ هاتن ڤەشارتنێ و ژبیر كرنێ.

چارەسەریێ وان كەسێن خەنگین و هزرێت خو كوژی لنك وان هەین suicide tendency.

چارەسەریێ وان كەسێن ژ نەخوشیا رێڤەچوونا ژ خەودا.

بۆ گهورینا گەلەك رەفتارێت نەباش.

* قوتابیا بوردێ نەساخیێن دەروونی
salimalhakem@yahoo.com

ژێدەر و سەرچاڤك:

1- Psychology 2000 John W. Santroch.
2- Kaplan and Sadock's 2003 synopsis of psychiatry.
3- Companion to psychiatric studies 2004 .
4- Psychiatric secret 1996.
5- Atkinson & Hilgard's introduction to psychology 2003.
6- Shorter Oxford Textbook of psychiatry 2001.
7- التداوي بالايحاء الروحي . التنويم المغناطيسي الدكتور أمين رويحة، ط3، 1987
8- العلاج النفسي الحديث . قوة للانسان د.عبدالستار ابراهيم الكويت 1980
9- مقدمة في علم النفس د.فخري الدباغ، ط1، 1982 العلاج بالتنويم المغناطيسي
10- الطب النفسي للجميع د.عبدالمناف حسين الجادري 1990 بغداد
11- النفس انفعالاتها و امراضها و علاجها د.علي كمال، ط4، 1988

بەڵێ ئێمە هەر لەسروشتدا خۆپەرستین

بۆچوون

نووسینی/ جۆرج ولیامس/ زانکۆی نیۆیۆرك
George C. Williams University of New York

ئێمە خۆپەرستین بە ڕێگایەکی تایبەتی بایۆلۆژیانە و بەو شێوازەی کە جینەکانمان داوامان لێدەکات، ئێمە ئەگەر وانەبین ناتوانین بمێنین... ئەو بۆهێل (جین)انەی کە لەوەچە دوابەدواکاندا دەگوازرێتەوە ئەو جینانەن کە باشترینن بۆ حەزی دابینکردنی باشترین لە (خواردن و حەوانەوە و زاوزێکردن) بەم پێیەش ئێمە خۆپەرستین... ڕەنگ بێت بڵێیت ئەی ئەو هاوکاری کردن و نەوە بەخێوکردنە چییە کەلەنێوان بوونەوەراندا ڕوودەدات؟ لەوەڵامدا دەڵێم کاتێك دایك و باوك منداڵەکانیان دەپارێزن بەڵکو جینەکانی خۆیان دەپارێزن کەدەیگوازنەوە بۆ نەوە یەك لەدوای یەکەکان چونکە بۆ ئەوەی ئەو جینە گواستراوەیەش گەشە بکات دایك و باوك هەوڵ دەدەن پارێزگاری لێ بکەن چونکە هەر نەوەیەك نیو باوانە و هەر لەبەر ئەو هۆیەش بڕوانە بوونەوەر زیاتر حەزی لە کەسە نزیکەکانی خۆیەتی و زیاتر پێیانەوە پابەندە وەك لە کەسە دوورەکان.

لایەنگری بۆ باوك و منداڵ پاشان براو خوشکەکان پاشان خزمە نزیکەکان و دوایش خزمە دوورەکان و ئەوجا بۆ هەمان تیرە و هەمان شار و وڵات و زمان ..تەماشای باڵندە بکەن نێرەکان هەمیشە چاودێری مێیەی خۆیان دەکەن و لەنێرەی دیکەیان دوور دەخەنەوە و هەوڵ دەدەن هێلکەی مێیەکە بەتەنها هەڵگری تۆوی بێت هەربۆیە لەو جۆرە باڵندانەی کە مێیەکان خیانەت دەکەن و لەگەڵ زیاتر لە نێرەیەکدا جووت دەبن ئەوا نێرینەکان زیاتر دڕندە دەبن و زۆرتر چاودێری مێیەکان دەکەن و کەمتریش خۆشەویستیان بۆ هێلکە و بەچکەش هەیە، چونکە گومانی ئەوەیان لەدڵدایە کە ئەو هێلکەیە هەڵگری تۆوی ئەوانە نەبێت... هەروەها ئەو مێیانەش کە گومانیان لە هێلکەکانیان هیە کە هێلکەی ئەوانە ماوەی پارێزگاری کردن لەبێچووەکان کەم دەبێتەوە تەنانەت جووتبوونیش لەنێوان دایك و نەوەدا ڕوودەدات.

نەخێر ئێمە خۆپەرست نین

نووسینی/ فرانس بی/ زانکۆی ئیمۆری

Frans B., de waal, Emory University

چۆن دەتوانین بە مرۆڤ بڵێین خۆپەرست لەکاتێکدا کەسێك دەبینین بە بیروڕایەکی تەواوەوە کاردەکات بۆ خزمەتی خەڵکانی دیکە و تاکە سودێکیش کە ئەم دەیبینێت خۆشحاڵبوونیەتی بە یارمەتیدان و شادی خەڵکانی دیکە (ئادەم سمیس)

کاتێك (لێنی ستۆنیك) لەناو سەهۆڵبەندانەکەدا خۆی نقوم کرد بۆ ڕزگارکردنی سەرنشینی فڕۆکە ئەمریکیەکەی کەوتە خوارەوە و کاتێك ماڵە ئەڵمانیەکان دالدەی خێزانە جووەکانیان دەدا بۆ ڕزگارکردنیان لە هیتلەر و کاتێکیش مەیمونە شەمپازیەکە هەوڵیدا ئەو منداڵە ڕزگار بکات کە کەوتبووە خوارەوە لەهۆش خۆی چووبوو...

هەموو ئەمانە نموونەن کە مرۆڤ نەك تەنها بیر لەبەرژەوەندی خۆی یان هەواڕەگەزەکەی ناکاتەوە بەڵکو وەڵامی ئەو فەلسەفەیەش دەداتەوە کە دەڵێت ژیان بەربەرەکانێیە لەپێناو مانەوەدا.......

بایۆلۆژی ناسەکان پێیان وایە گیانلەبەران بەتەواوی هەموو ڕەفتارەکانیان لەپێناوی خود دایە، هۆیەکەش ئاسانە چونکە ڕەفتاری گیانلەبەر لەپێناوی تێربوونی ئارەزووەکاندایە ئەو ڕەفتارەانەش ملیۆنەها ساڵە لەبۆهێڵەکانەوە (جینەکان) دەگوازرێتەوە، بەڵام ئایا شێوازی ڕەفتارەکان و هۆیەکەشی نەگۆڕاوە...!؟

کاتێك جاڵجاڵۆکە تەونەکانی دەچنێ بە بەمەبەستی ڕاوکردنی نێچیر ئایا هەر لەسەرەتاوە دەزانێت کە ئەم تەونە بۆ نێچیرە؟؟ یان ئەمە تەنها ڕەفتارێکە ئەنجامی دەدات بەشێوەیەکی سروشتیش تەونەکە نێچیر دەگرێت....؟؟!

زاراوەی خۆپەرستی ماوەیەکی کەمە لەزانستەکانی دەرەوەی بواری سایکۆلۆژیادا بەکاردەهێنرێن وەك جێگرەوەیەك بۆ وشەی خزمەتکردنی خۆت یان خود...

داروین لە گریمان و بیردۆزە بەناوبانگەکانی پەرەسەندن (تگور)دا هەرگیز خۆگونجاندن و ئامانجەکانی تاکی تێکەڵ نەکردووە و باسی لە پاڵنەرەکانی هاوکاری خەڵکانی دیکەشی کردووە لێرەدا داروین لە ئادەم سمیس دەچێت و ئادەم سمیس باوکی فەلسەفە ئەخلاقیەکانە و باوکی بنەماکانی ئابوریشە...بنەمای ئەم ڕوونکردنەوانەی سەرەوە کارێکی عاجباتی و نهێنیەکی ترسناکیش نییە، چونکە هەموو ئەو هاوڕەگەزانەی کە بنەمای هاوکاری بەکاردەهێنین لەجیاتی خودپەرستی زیاتر دڵسۆزن بۆ یەکتری و باشتر گەشە دەکەن و زیاتر بەهێز دەبن...

ئەگەر بەهەموو ڕەفتارێك بوترێت خۆپەرستی وەکو ئەوە وایە بڵێیت هەموو بوونەوەرێك لەسەر ئەم گۆی زەمینە تیشکی خۆر دەدزێت و زەوتی دەکات لەجیاتی ئەوەی بوترێت تیشکی خۆر خۆی هەیە ئێمەیش هەین بۆیە سوودی لێ وەردەگرین...

بوونەوەرەکان بەدوو شێواز دەژین یان بەکێبرکێکردنی یەکتری یان بەهاوکاری کردنی یەکتری هەردوو شێوازەکەش نرخی خۆی هەیە و لێکدانەوەی جودای بۆ دەکرێت لەلایەن بایۆلۆژیناسەکان و هەڵگرانی بیرودۆزی داروین بەڵام بێگومان بیروڕای کەمرۆڤ بەسروشتی خۆپەرستە لە زانستی سایکۆلۆژیادا جێگای نییە.