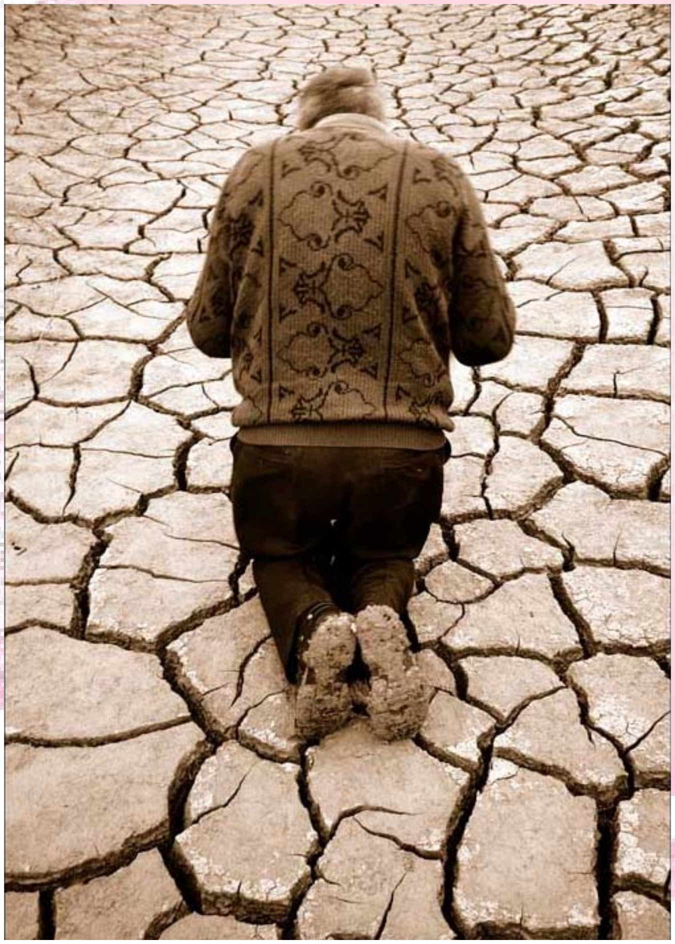
ترسان لەشکست لەڕووی دەروونیەوە

*عەزیز ئالانی

ڕوون و ئاشکرایە، هەتا ڕێژەی دانیشتووانی سەرگۆی زەوی و تەکنۆلۆژیا بەرەو پێشتر بڕوات، شێوازەکانی ژیان و گوزەران و خۆڕاهێنان لەگەڵ ژینگە Environment وردەکاری زیاتری دەوێت و چەمك و هاوکێشەکان ئاڵۆزتر دەبن، کەواتە ئاستی بەکۆمەڵایەتی کردنی مرۆڤ پێویستی بە واتای نوێ دەبێت، هەموو نوێکاریەکیش (کات)ێکی تایبەتی دەوێت، تاکو بەتەواوەتی هێڵەکانی گەشەکردنی سروشتی ڕەوتی خۆیان وەربگرن و بازنە و خولی ئاسایی فەراهەم بهێنن لەچوارچێوەی بزاڤە کۆمەڵایەتیە مرۆییەکەیدا Social movement، بەیەکا چوون و بەریەك کەوتنی تاکەکانی کۆمەڵگا مەودایەکی کەم و تەنگەبەری لەبەردەم دا دەبێت بۆ شیکارکردنی هاوکێشە پەیوەندارەکان و یەکلایی کردنەوەی سەرەنجامەکان. ئێمە لەم کورتە باسەدا نامانەوێت بەشێوەیەکی ئەکادیمیانەی قووڵ باس لە (ترسان لەشکست) بکەین، هەروەها باسەکەمان ناکەینە گۆڕەپانێکی بەرینی توێژینەوەی زانستی بۆ ئەم دیاردە کۆمەڵایەتیە . سایکۆلۆژیەی کەبووەتە شتێکی باو لەناوەندی کۆمەڵگەی هاوچەرخدا، بەڵکو دەمانەوێت ئاماژە بەوە بکەین کە (شکست خواردن) و (سەرنەکەوتن) دوو دەرەنجامی سروشتی کاروبارە ڕۆژانەییەکانی مرۆڤن، تا سنوورێکی دیاریکراو، بەڵام کاتێك ئەم سنوورە دەبەزێنن، ئەوسا پێویستە وەك دیاردەیەکی هاوچەرخانە مامەڵەی لەگەڵدا بکەین و ڕێ و شوێنی چارەسەرکردنی بگرینەبەر.

هەموو مرۆڤێکی ئەم سەردەمە پێویستی بەوە هەیە کە تاکو ڕادەیەك شارەزایی هەبێت دەربارەی دەروون و مرۆڤناسی (Anthropology) چونکە تاکەکانی کۆمەڵگا لە ژێر گوشارە جیاوازەکاندا بوونەتە بوونەوەرێکی نامۆ بەیەکتری، ناسنامەکان ون بوون، سەرقاڵی شەکەتی دەروونی psychasthenia بووەتە سیمای هەندێك لە کەسە هاوچەرخەکان و کەسایەتییە بێگەردەکانیان تەڵخ و لێڵ بووە. مرۆڤی مۆدێرن ماندووە بەدەست پرۆگرامگەرایی ژیانی ڕۆژانەیەوە، تانوپۆکانی لێ دەئالۆزکێن و سەرلەنوێ بەرنامەی نوێ دادەڕێژێتەوە. ژیانی پرۆگرامیانەش جۆرێك لە ڤایرۆس پێی فێربووە و هەڵۆلی کردووە، بۆیە جێی خۆیەتی مرۆڤی ئەم سەردەمە بەدەم داتای پرۆگرامڕێژکردنی ژیانی خۆی و گوزەرانی خێزانەکەیەوە بێت، پێویستە لێرەدا ئەوەشیان بەباری سەرنجەوە وەربگرین، کە زێدەڕۆیی کردن لە جدیەتی کاروباردا بەشی خۆی زیانی لابەلای لێ دەکەوێتەوە. لەبەرئەوە سنووری ناوەندی باشترین هەڵبژاردنی سەرکەوتووانەیە کە شیمانەکانی شکست کەم دەکاتەوە.

دەستنەکەوتنی ئەنجامی خوازراوی کارەکانمان وەك ئەو مەبەستەی کە ویستوومانە شتێکی بە دوور و نامۆ نییە، ناکرێت مرۆڤ هەرچییەکی ویست، یەکسەر بەبێ هیچ گرێ و گۆڵ و کۆسپێك دەستی بکەوێت، ناشکرێت هەموو هەوڵەکان هەر شکست بوون چاوەڕوانیان بکات، هاوکات هەموو جارێکیش گەشبینی (optimism) جێگەیەکی بەجێ و نامەعقولی لابێت. مرۆڤ ئەگەر نەترسێت، هەروەها گیانەوەرانیش ناتوانن درێژە بەبوون و مانەوەی خۆیان بدەن، ناشتوانن بەرنامە بۆ هەنگاوەکانی داهاتوویان دابنێن، ئومێد



بوونمان بە ئاییندەیەکی گەش وامان لێ دەکات کە نەخشە بۆ کاروباری داهاتوومان دابنێین و هەنگاوی بۆ بنێین، جێی خۆیەتی لەگەڵ هەموو هەنگاوێکیشدا حسابی ورد بۆ ئەگەرەکانی شکستی خۆمان بکەین، نەبادا دواتر شکستییەکە لەناکاو بەسەرماندا بکرێتەوە و تووشی شۆکمان بکات. ترسان لەشکست جۆرەها بار و دۆخ و چەشن و مەوداو سنوری خۆی هەیە، هەرگیز بۆ هەموو کەسەکان وەکو یەك وا نییە، جاری وا هەیە تەنها نمایشی (هەست بە کەمی کردن)ی مرۆڤەکە خۆیەتی بەتایبەتی لەو کاتەدا کە گێچی ترس لەبەرامبە مەترسییەکدا بەرز دەبێتەوە، یان ئەو هەستەی لا دروست دەبێت کە دەترسێت نەتوانێ ناوەوەی لەشی بەهێز تر بێت لەدەرەوەی، ئیدی کۆنترۆڵی بارەکەی پێ نەکرێت، لەو کاتەشدا شتێکی سروشتییە کە(ترس) دروست دەبێت وەك بەرهەمێکی هەنگاوە بایۆلۆژییەکان یان هزری و ژیریەکان، لەم بارەیەوە (فرۆید لێکدانەوەیەکی لۆژیکیانەی جوانی هێناوەتەوە و ڕاڤەی کردووە، کە دەڵێت: "باری مەترسیداری لەوەوە سەرهەڵدەدات کە (کەسەکە) خۆی هەڵدەسنگێت بە مەزەندەکرنی تواناکەی خودی خۆی بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو مەترسیەی لە دەوروبەریدا هەیە و لەلای خۆیەوە پێوانەی کردووە و پلەی بۆ داناوە و تا چ ڕادەیەك دان بەو توانایەی خۆی دادەنێت بۆ ئەو ڕووبەڕووبوونەوەیە و دان بەلاوازی و شکستی خۆشی دادەنێت، ئەم شکستیەش لەڕووی جەستەییەوە دەبێت ئەگەر جۆری مەترسییەکە بابەتیانە بێت، شکستیەکی دەروونیش دەبێت ئەگەر مەترسییەکەی ڕەمەکی بێت (الغریزی). (1)

لە ڕاستیشدا کاتێك منداڵێك بەدوای دایکیدا دەگری بۆ ئەوە دەگریەت چونکە ئاستی توانای خۆی دەزانێت و دڵنیایە کە تواناکەی لەو ئاستەدا نییە بتوانێت پێویستییەکانی خۆی جێبەجێ بکات، ئەمەش جۆرە ترسێکە لە شکستی ئایندە و لە جێی خۆیشیدا بەجێیە، دەبێت ئەوە بزانین کە بەگەورەبوونی مرۆڤ ئەم جۆرە ترسە بنبڕ نابێت و نارەوێتەوە، بەڵکو شێواز و ڕێبازەکەی دەگۆڕێت، ژیان پڕە لەم جۆرە ترسە، بەڵام گەورەکان بەجۆرێکی تر تیایاندا دەردەکەوێت، یان دەریدەبڕن، یاخود لەناخیاندا دەچەسپێ و لەرەفتاریاندا ڕەنگ دەداتەوە، گەورەکانیش هەروەکو منداڵەکان دەترسن لەوەی کە نەتوانن هەموو پێویستەکانیان دەست بکەوێت و تووشی شکست ببن، تەنها جیاوازییەکە لەوەدایە کە منداڵەکان بە گریان ترسەکە دەردەبڕن، بەڵام گەورەکان ئەو گریانە بەناخی خۆیاندا دەخۆنەوە و دەری نابڕن.

کاتێك ترس دەبێتە بارێکی نەخۆشی، ئەمەیان شتێکی ترە و لەم باسەدا تاسنوری دیاردە دەڕۆین ئەگینا لەباری نەخۆشیدا مرۆڤ تەنها لە شکستهێنانی ئامانجەکانی خۆی ناترسێت، بەڵکو لەو شتانە دەترسێت کەخۆی بۆخۆی کردونیەتە واهیمە، دەترسێ لەوەی (شێت) ببێت، دەترسێت تووشی نەخۆشییەکی کوشندەی درێژخایەن ببێت و بەشێوە گشتییەکەی لە (مردن) دەترسێت، بۆیە بەردەوام لە خەیاڵ و داڵغەی ئەم پرسیارانەدا دەبێت:

1-تۆ بڵێیت سەرکەوتووبم؟

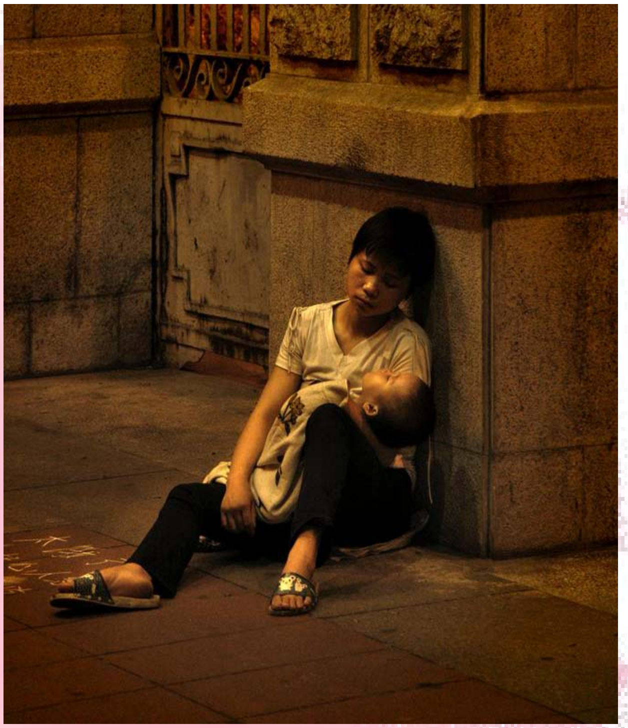
2-ئاخۆ کەی بمرم؟

3-بەچی بمرم؟

4-چۆن بمرم؟

5-ئەرێ مردن چۆن چۆنیە؟

لەوەڵامی ئەم پرسیارانە و چەندین پرسیاری هاوشێوەی ئەمانەدا کایەیەکی ئاڵۆز بۆ خۆی فەراهەم دێنێ و هەر خۆیشی وەڵامی پرسیارەکانی دەداتەوە. لەئاکامدا تەم و پەڵەهەورێکی چڕ و ڕەش . وەك چەتر لەسەر ژیانی ئاسایی خۆی دروست دەکات و خواست و هیواکانی بنگۆڕ دەکات و بە نائومێدی و هیوا ڕوخاوی چاوەڕوانی ئەو مەرگە دەکات، کە هەموو چاوەڕوان کردنێکی مەرگێکی سەدجار تاڵترە لەمەرگە ڕاستەقینەکان.



جۆرەها ڕێگە هەیە کە خەڵکی دەیانگرنە بەر بۆ خۆپاراستن لەم دیاردەیە، لەوانەش باوەڕهێنان بە ڕەویەی قەزاوقەدەر (Fatalism) لەم ڕەویەدا مرۆڤەکە خۆی دەخاتە بەر قەڵغانێکی تۆکمەی باوەڕی و هەرچی لەوێدا لەچارەی نووسرابێ، دەبێت ڕووبدات و پاراستنی نییە، ئەمەش کۆشك و قەڵایەکی پارێزەرە لەلای هەندێ کەس، هاوکات سەرچاوەی سەرەکی ئەو کەسانەیشە بۆ ڕاڤەکردنی دیاردەکە و قەناعەت و خۆپاراستنیان لە ناڕەحەتییە دەروونیەکان سەبارەت بە سەد لەسەد ڕوودانی شکست و ترسان لە شکستیەکان. لێرەدا مرۆڤ بنەمای خۆبەدەستەوەدانی سەلامەتانە هەڵدەبژێرێ بۆ ڕەوتی ژیانی خۆی و دیاریکردنی سنوری تواناکانی خود، جا بەلای هەموار دابێت، یان لای ناهەموار، خۆئەگەر ئاکامەکە بەلای هەمواردا شکایەوە ئەوا دەستکەوتێکی مەزنە و هەر حسابیشی بۆ نەکردبوو، بارودۆخی واشمان هەیە کە مرۆڤەکە بەڕوون و ئاشکرایی چاوی لە ئاکامی تێکشکانەکەی خۆی هەیە، بەڵام خۆی لێ کەڕ و بێ ئاگا دەکات و دەیداتەوە دەست قەدەر، ئەم کەسانە وەك مەلی وشترمرخ (النعامە) وانە، سەرە بچووکەکەی خۆیان لە ژێر لمدا دەشارنەوە وادەزانن دوژمن نایانبینێت، لەکاتێکدا جەستەی گەورەیان دیارە، بنەماکە ئەوەیە لەبەر ئەوەی ئەم باڵندەیە دوژمن نابینێت چونکە سەری لەژێر لمەکەدایە، قەناعەت بەخۆی دەکات کە دوژمنەکەیشی ئەم نابینێت. کەسانێك هەنە کە جیهانێکی خەیاڵی بۆخۆیان وێنا دەکەن و لەو جیهانەدا دەژین، دوورن لەواقیعەوە، چونکە ئەمانە بەشوێن کۆمەڵێك خواستدا دەگەڕێن کە لە جیهانی واقیعدا بوونیان نییە، تاکو چێژیان لێ وەربگرن، لە بەرئەوە بادەدەنەوە بۆ جیهانە یۆتۆپیا و ئەندێشەییەکەیان، بەم بارەشدا مرۆڤەکە تەنها بەو شتانە ئاشنا دەبێت کە لە خەیاڵی خۆیدا بۆ جیهانە ئەندێشەییەکەی خۆی بەرجەستەی کردوون، کەواتە لە خەڵك و کۆمەڵگا دادەبڕێت و ڕۆڵی کۆمەڵایەتی لەبوون و قەوارەی خۆیدا بەرپا بکات و جێکەوتی خۆی لەسەر نەخشەی کۆمەڵایەتیانە و مرۆڤانەی خۆی بدۆزێتەوە.

هەموو مرۆڤێك کەم تا زۆر لە شکستی خۆی دەترسێت و حسابیشی بۆ دەکات، بەڵام هەندێ کەس دەتوانن ئەم ترسە بەبارێکی تری هاندانی خوددا بخەنە گەڕ بەرەنجام دەستکەوتنی گەورە گەورەی لێدابتاشن، هەمووممان مافی ئەوەمان هەیە بترسین لە ئاییندە، لەشکست، لە نوشوستی، لەنەهاتنەدی خواستەکان، لە بەساڵاچوون و پیربوون و مردنمان، بەڵام دەبێت لەو ئاستی هۆشیاریە دابین کە ژیان بەشێوە سروشتییەکەی بریتییە لە گۆڕانی بەردەوام و بەدوایەکداهاتنی شتە گۆڕاوەکان بەپێی زنجیرەی سروشتی خۆیان، زێدەڕەوی لەترسان و نەترسان و خەمساردی هەردوولایان ناهەموارن، بەڵێ لە شکست دەترسین و هەوڵدەدەین خۆمانی لێ لابدەین، بەڵام کاتێك ئەوپەڕی هەوڵماندا و وێڕای ئەوەش شکست بووین ئەوا بەو ئاکامە دەگوترێ سەرکەوتن نەك شکست، ئەگەرچی بەرژەوەندییە تاکە کەسییەکانیش پووکابنەوە، لەگەڵ هەوڵنەداندا، هەموو کاروبارەکان شکستن، ئەگەرچی لەڕووی ڕووکەشەوە سەرکەوتووانەش بێنە بەرچاو، ئومێدەوارم بیرکردنەوەمان لە شکست و ترسی ئاییندە هاندەرمان بن بۆ سەرکەوتن، نەك بۆ خۆ فۆبیاکردن و ڕەشبینی و نائومێدی، سەرچاوەی بنیاتنانی کەسێتی ڕەسەن و هاوچەرخ حسابگەرایی وردە بۆ ترس لە شکستی ئاییندە بە پرۆگرامێکی لۆژیکی و بابەتی و واقیعیانەوە.

* ئامادەکار و پێشکەشکاری بەرنامەی ڕاوێژی سایکۆلۆژی لەکەناڵی تەلەفزیۆنی لە سلێمانی.

سەرچاوە:

1- الاسس النفسية في التربية، A.AP ترجمة صبحي عبداللطيف، ط1- 1982.
2- نشأة الشخصية ـ موخينا ـ دار التقدم.
3- نمو شخصية الفرد والخبرة الاجتماعية، ترجمة قيس النوري ـ دار الشؤون الثقافية العامة ـ بغداد.
4- في سبيل موسوعة نفسية ـ الدكتور مصطفى غالب ـ ط2 ـ 1982

چەند بیرو باوەڕێکی هەڵە لە بارەی نەخۆشییە دەروونیەکان

د. ئازاد مستەفا دەینووسێت

3

بڕوای هەندێك خەڵك كە شتێك نییە لە ئارادا نێوی نەخۆشییە دەروونییەكان بێت.

وا پێدەچێت كە سەروچاوەی ئەم بڕوایە ئەوە بێت كەوا هەندێك كەس پێیان وایە ئەو نەخۆشییانەی تووشی مرۆڤ دەبن یان نەخۆشیی ئەندامین یان نەخۆشی ئەقڵین (شێتی و بیركۆڵی) و كە بەدەرمانی دەروونی چارە دەكرێن یانیش نەخۆشی ڕەوانین (ڕۆحی) كە بەوە چارەسەر دەكرێ بۆ خوا بگەڕێینەوە. هەرچی جگە لەمانەیە لە ئاریشە ئەوە نەخۆشیی نییە و چارەسەری ئاسانە و تەنیا بریتییە لە جۆرە خەمۆكی و خەفەتباری و ترس و دڵەڕاوكێیەك، كە مرۆڤ دەكاریْ خۆی بەخۆی چارە یان بكات و پێویست بە پزیشكێكی پسپۆر ناكات، بەڵكە تەنیْ بڕیْ ئارام و بەرگەگرتنی دەروونیی پێویستە. لەگەڵ ئەوەش كە ئەز بە پلەیەكی زۆر لەگەڵ ئەو ڕایەدا كۆكم، لیْ لەوەدا جوداوازم كە نەخۆشیی دەروونی تەنیا بریتی بێت لە شێتی و بیركۆڵی (التخلف العقلی). چونكە دەردی دەروونی هەیە كە كار لە توانستە هۆشەكییەكانی تاك دەكات. زۆرترین ڕێژەش لە ڕاستیدا پێك دێنن. كار لە هەستی مرۆڤ و ڕەفتاری دەكەن، وەكو خەمۆكی و دڵەڕاوكیْ (القلق) كە ئەوانەش ئەو نەخۆشییانەن كە سوپاس بۆ خوا لە چارەسەركردنیانا ڕێگاكانی چارەسەری دەروونی بە پلەیەكی بەرزتر سەركەوتنیان بەدی هێناوە (بەعادەت) نەك وەك ئەو نەخۆشییانەی كار لە توانستە هۆشەكییەكانی تاك دەكەن.

ئەز لەم گوفتارەم ئەوەم مەبەست نییە خوانەخواستە لە ڕۆڵی ئارام گرتن و بەرگە و دەروون بەهێزكردن لە چارەسەری نەخۆشییە دەروونییەكان كەم بكەمەوە، لیْ ئاریشەكە هەندیْ جار توندە و پێویستی بە هاتنە مەیدانی بزیشكی دەروون هەیە. هەروەك لە هەمان كاتدا ئەز نابینم كە هەر ئاریشەیەكی دەروونی نەخۆشیی بێت، بۆیەكا وای دەبینم پێویستە ئاگاداربین لەوەی كە نەخۆشی دەروونی واتایەكی فراوانی هەیە، لە ساكارترین شێوەیەوە درێژ دەبێتەوە كە بریتییە لە نەمانی هاوسەنگی لەبار كە لە هەندیْ كاتدا چ چارەسەرێكی پێویست ناكات. تەنیْ دڵدانەوەی نەخۆش نەبیْ. تاكو توندترین شێوەی كە بریتییە لە نەخۆشی شیزۆفرینیای زۆر ئاڵۆز.

4

پەیوەندی نەخۆشییە دەروونییەكان بە شێتی و بیركۆڵی لای هەست و هۆشی زۆر كەس:

كە ئەمەش وا لەو كەسە دەكات ڕاڕایی پێشان بدات لە موراجەعەكردنی/هاموشۆكردنی پزیشكی دەروونی و شەرم دایگرێت و تەنانەت ڕەتكردنەوەی چوونە لای پزیشكیش هەرچەندە زۆریش پێویستی پێی بێت.

بۆیەكا دەبینین نەخۆش لە سالۆنی چاوەڕیْ كردن خۆی دەمامك داوە و دانیشتووە چاوەڕێی نۆرەی خۆی دەكات بچێتە ژوورەوە بۆ لای پزیشك.

هەندێكی دیكە لەنەخۆشان خۆیان دوادەخەن لەچوونە لای پزیشكی دەروونی تاكو دڵنیابن كە زۆربەی خەڵكی لەعیادەی دكتۆر بەڕیْ كراون. تەنانەت هەندێك نەخۆش دەبینین كە هەولْ دەدات لەدەرەوەی عیادە چاوی بە دكتۆری دەروونی بكەوێت.

لە زیانەكانی ئەم بڕوایە هەڵەیە ئەوەیە كە خەڵك نەخۆشی خۆیان درەنگ بگەیەننە لای دكتۆر و نەخۆشییەكەی لیْ بئاڵۆزكیْ بە جۆرێكی دژوار، كە وا دەكات چارەسەری ئاستەنگی بێتە ڕیْ پێویستی بە كاتێكی تەرخانكراوی زێتر هەبێت بۆ چارەسەركردن.

ڕەنگە مەسەلەی پتر سەیر ئەوە بێت كەوا هەندێك كەس دەبینیت گاڵتەی بە چارەسەركردنی دەروونی دێت، لیْ كاتیْ یەكیْ لە نزیكەكانی تووشی نەخۆشی دەروونی بێت پەیوەندی دەكات بە نزیكترین دكتۆری دەروونی بەمەبەستی گەڕان بەدوای چارەسەركردن. ڕەنگە جوداوازكردنەوەی نەخۆشە دەروونییەكان لە نەخۆشخانە تایبەتییەكان بە نەخۆشی دەروونی ئەم دیدە هەڵەیە پشت ئەستور بكات، هەروەها زۆر دیدی هەڵەی دیكەش بەرامبەر بە چارەسەركردنی دەروونی، بۆیەكا لێرەدا پێم باشە دووپاتی بكەمەوە كە پێویستە بەشی دەروونیەكان بگەڕێندرێنەوە بۆ نەخۆشخانە گشتییەكان وەكو هەر تایبەتمەندییەكی دیكە. هەروەك زۆربەی وڵاتە پێشكەوتووەكان لەڕووی پزیشكییەوە. نەخۆشخانە دەروونیەكان نەمێنن یانیش تەنها بۆ چەند حاڵەتێكی دیاریكراو بهێڵرێنەوە.

سوود وەرگیراوە لەم سەرچاوانەی خوارەوە:

–العلاج النفسي و العلاج بالقرآن ، رؤية طبية نفسية شرعية، د.طارق بن علي الحبيب، ط 6، دار البيت العتيق الاسلامية . عمان، الاردن 2004م . 1424ه.

نۆرینگەی سایك

پ/ س.ع.و تەمەنم 38 ساڵە و ماوەی 6 ساڵە تووشی خەمۆکی بووم ، پێشتر بە دەرمان چارەسەرکراوم ئێستا دەڵێن دەبێت تەزووی کارەبا بەکاربهێنیت، ئایا تەزووی کارەبا هیچ زیانێکی بۆ مێشك هەیە؟ دەڵێن گەر کارەبا بەکاربهێنیت دوایی فێر دەبیت ئایا ئەوە تا چەند ڕاستە؟

بەڕێز س.ع.و

زۆر سوپاست دەکەم بۆ خوێندنەوەی گۆڤاری سایك و هەروەها بۆ پرسیارەکەت بەڵێ چارەسەری نەخۆشی خەمۆکی بە کارەبا لە هەموو جیهاندا بەکار دەهێنرێت و شێوازێکی سەرکەوتووە بۆ چارەسەرکردن، بەڵام ئێمە پێمان باشە نەخۆش لە پێشا بە چارەسەری دەروون و پاشان بە دەرمان چارەسەر بکرێت و ئەگەر چاك نەبووەوە ئەو کاتە پەنا دەبەینە بەر کارەبا.

هەموو شێوازێکی چارەسەر لە زانستی پزیشکیدا کاریگەری خراپی لەسەر جەستەی مرۆڤ هەیە، بەڵام ئەگەر بەشێوەیەکی زانستی بەکار هات بۆ نەخۆشی تایبەت و لەکاتی تایبەتدا لەجێگەی تایبەتدا ئەوا زیانی زۆر کەم دەبێت.

کارەبا دەرمانی بێهۆشکەر نییە تاکو مرۆڤ ئالودەی بێت ببێت بەڵام نەخۆشی خەمۆکی ئەگەر چارەسەرکرا بەهەر شێوەیەك بێت چاك دەبێتەوە و پاش ماوەیەك دروست دەبێتەوە واتە هەڵدەداتەوە و لەو کاتەشدا ڕەنگە مرۆڤەکە ئەگەر بەدەرمان چاك نەبووەوە پێویستی بەکارەبا بێت.

پ.د نزار حەمەدەمین

فایلی داهاتووی گۆڤاری سایك تایبەت دەبێت بە

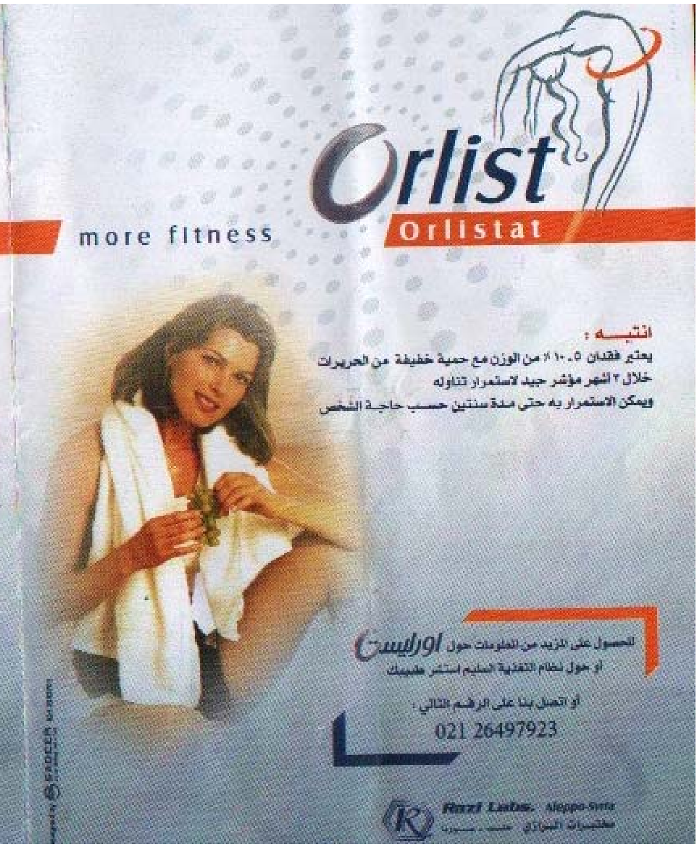
سایکۆلۆژیای خۆشەویستی

بابەت و نوسینەکانتان فایلەکە دەوڵەمەنتر دەکات

شەریفە باوکەڕۆ.....!!

هەورامان محەمەد

سەوزەڵێ واهاتم، باریکێ و اهاتم یەڵڵا خێر هەر ئەمجارە مابوو دەنگی لێ هەڵبڕی، تۆش ئەزانی کەست لە دەورو پشت نییە بۆیە، بۆڕە بۆڕت دەست پێکردووە! ئەزانم تۆ ئەگەر وڵاتیش وێران بێت لە بەزم و ڕەزمی خۆت ناکەویت!

بەڵام توو شەرەفت پێم بڵێ لەم سەردەمەدا کوا خەڵکی باریك و ئەنیق هێندە ماوە! بۆ نەماوە؟ ئاخر لەسەد کەسدا ئەگەر دوو کەس بەباریکی مابێ، باوەڕت بێ تایەکێك بە باریکی ئەدۆزیتەوە قیڕ سپی ئەبێ، ئێستا بەشی زۆری بەهۆی خواردنی (دۆڵمە و کفتە) و ئەو (زەیتە) حەیاتەوە، کەهەتا خواردن بخۆیت (مەعیدە)ت ئازار نادات، بەڵام دوای چەند ساڵی پاشی مرۆڤ وەکو کۆنە دوکانی قەیسەری مورەبەع دەرئەچێت، خۆ ئەگەر بۆ چارەسەرکردنی ئەو حاڵەتەش سەردانی دکتۆر بکەیت، ئەوا حەتمەن وەك شارەوانی پێت ئەڵێ ئەوەندەت تەجاوزە و هەمووی (کەف و بەزە) بۆیە ناتوانرێ لەسەر لەش و لارت (تەملیك) بکرێت! کورە بابە عەیب ناکەیت باسی پاشی خەڵکی ئەکەیت... کورە بابە پاش و پێش هیچ فەرقی نییە خۆمن باسی کەسێکی دیاری کراوم نەکردووە من ئەڵێم ئێستا بەگشتی خەڵك وایە.. کاکە با واز لەو مەوزوعە بێنین، ئەرێ تۆ لافیتەی بەردەم ئەو چێشتخانەیەت بینی؟ نەوەڵڵا بۆ؟! پێم وابێ سەرپێچی تەندروستی کردووە و سزادراوە! تۆش زۆر خۆشی بەم ئاخرو ئۆخرەی یەکگرتنەوەی ئیدارەیە خەریکە گێل ئەبیت..بۆ؟ کورە چاودێری تەندروستی کوا ئیشی خۆی دەکات ئەو لافیتەیەی کە هەڵواسرابوو ئەوە باوکی خاوەن چێشتخانەکەیە کۆچی دوایی کردووە!! چونکە ئەوەندەی من بزانم دە ساڵ دەبێ لەم شارەم باوەڕ ناکەم بۆ سەعاتێکیش فەرمانگەی تەندروستی چایخانەیەك، چێشتخانەیەك، یان نادیەکی لەسەر ڕێنمایی تەندروستی سزا دابن!! ئا، ئێستا تێگەیشتم کە بۆچی لەسەر تەندروستی سزای کەس نادەن، بۆچی؟ لەبەرئەوەی هەموو خەڵکی شارەکەن و نایانەوێت زەرەر بە یەکتری بگەیەنن!! جا ئەوە چ پەیوەندی بەوەوە هەیە، هەتیو بەخوا تۆش فەقیری ئێستا جگە لەوەی تەکەتولی سیاسی هەیە، تەکەتولی شاریش هەیە و، وا لەو بەینەشدا تەکەتولی تەندروستیش پەیدابوو! جانۆرەی ئەم پڕوپاگەندەیەیە. هەتیو بەسە عەیبە بە فەخری عالەم دکتۆرەکان بیخوێننەوە لەڕقا دەرزیەك ئەکەن بەهینتا! وەڵڵا خوای ئەکر شوژنێکیان پیا ئەکرد خۆمن قسەی خۆمم کرد.. ئەها کاکە تۆ ڕاوەستە بزانە تۆ چەندە شۆڕشگێڕ و ماندوو بیت لەناو حیزبەکەتدا، ئەگەر ئەندامێکی سەرکردایەتی خەڵکی شارەکەت نەبێ و نەت ناسێ ئەوا ڕێژەی خەبات و ماندووبوونەکەت لەسەر سەهۆڵ بۆ دەنووسن! یەعنی ئێستا وەزعەکە لەتەکەتولی سیاسیەوە بۆتە تەکەتولی شارچیەتی! ئەرێ وەڵڵا وای لێهاتووە! دەی خوا عومری درێژیان نەدات، جا کەواتە ئێمە ئەگەر بزانین هەموو باری تەندروستی مرۆڤی ئەم شارە پەیوەندی بەشارچێتی و چاوپۆشینی خزم و کەسەوە هەیە و لیژنەی چاودێری تەندروستی وەك پێویست بەدەوری خۆی هەڵناستێت ئیدی بۆ گلەیی لە گەندەڵی سیاسی و دارایی کوردستانەوە بکەین!! کورە کاکە تۆ بە بەلاش مێشکی خۆت دەیەشێنی تۆ بزانە لەوەتەی کارەبا بوەتە حەبی ئەمپسلین و بەشەش سەعات جارێك ئەمپێرێکمان پێ قووت ئەدەن و هەموو ساڵێکیش بە 10 ڕۆژ پێش ئەوەی گەرما زۆر بەتین بێت هەرچی مێشوولەی خزمانی (معێد)ی هەیە کۆچڕەوی خۆیان بۆ کوردستان بەگشتی و بۆ هەولێر بەتایبەتی دەست پێدەکەن و هاوینان دەست لەخەباتی تەعریب هەڵدەگرن و خەباتی بە مێشوولە کردنی کوردستان دەست پێدەکەن. کورە هەتیو درۆ بۆ ئەکەیت کوا مێشوولە ئەتوانێ ئەوەندە بفڕێ و بگاتە ئێرە! ئێ خۆ منیش ئەزانم! بەڵام لەگەڵ ئەو سەیارەی میوە و خەیار و تەماتانە دێن و یەکەمجار لە (عەلوە)کە خۆی ئەناسێنێ دوو باڵەفڕە ئەکا و پاشان بە دزی لیژنەی چاودێری تەندروستییەوە خۆی ئەکات بەناو شاردا!! وەڵڵاهی ڕاست ئەکەیت، ساڵی پار من هەرکاتێك مێشوولە پێوەی ئەدام عەیب نەبێت دوو قولانج لەسەرو هینمەوە بڵقێکی گەورە دروست ئەبوو تاوای لێهات بەمانگێك پشتم بوو بەو ناوساجی و کوبانەی کەلەسەر عەرەبانە دروست دەکرێ و کەس خۆی تێناگەیەنێت!! جا باشە بالیژنەی چاودێری تەندروستی داوای (دوخولی) لەو مێشوولانە بکەن کە دێنە کوردستانەوە. تۆ زۆر فەقیری گەڕەکەکانی هەولێر خەریکە پڕ ئەبن لە ماڵە عەرەبی موصلاوی دەوڵەمەند کەس خۆیان تێناگەیەنێ ئەوجا لە مێشوولە بپرسنەوە، جا بەو حسابەی تۆبێ ئەم هاوینەش بە دەست مێشوولەوە دەبێ بڵێین: شەریفە باوکەڕۆ ... من کەسم نییە..هەی داد و بێداد! تەندروستی خۆشبێ!!

هیچ دەرمانێك بەبێ ڕێنمایی پزیشكیی بەكار مەهێنە..