سەروتار

بۆچی تەنـدرووسـتی دەروونـی؟

پرۆفیسۆر د.نزار محەمەد ئەمین

پێشینان وتویانە هەر كارێك گرانە بە هەرەوەزی ئاسانە.

نزیكەی نیو سەدە لە مەوپێش و لەنێو نەخۆشخانەكاندا دكتۆر خۆی بەتاكە قارەمان دەزانی و دانی بە ڕۆڵی گرنگی كارمەندەكانی تر كە لەو بوارە كاریان دەكرد نە دەنا.

بەڵام لەگەڵ پێشكەوتنی زانست و دەركەوتنی پسپۆری ورد لەبواری پزیشكی و هەروەها لەبوارەكانی تردا وەك پەرستاری و شیكردنەوەی نەخۆشییەكان و تەكنەلۆژیای پزیشكی و تەكنۆلۆژیای زانیاری ...هتد ڕۆڵی كەسانی تریش ڕوون و ئاشكراتر دەبوو ئەمەیش ئێمەش پزیشكانی گەیاندە ئەو بڕوایەی كە چەپڵە بە یەك دەست لێ نادرێت.

مایەی شانازییە ئێمەی پزیشكانی دەروونی لەمێژە بڕوامان بەوە بوو كە كاركردن دەبێت بەشێوەی تیم بێت و ئەندامانی تیمەكەش جگە لە پزیشكی دەروونی چەندین پیشەی دیكەی تێدایە وەك چارەسازی دەروونی و توێژەری كۆمەڵایەتی و دەروونزان و پەرستار و چارەسازی پیشەیی و چارەسازی سروشتی و وانەبێژی تایبەت.. هتد.

ڕۆژ بەڕۆژ ژمارەی ئەندامەكان زیاتر دەبێت لەبەر هەڵكەوتنی پسپۆری نوێ و هەروەها ڕۆڵی ئەندامەكان بایەخدارتر دەبێت لەگەڵ ئەنجامدانی توێژینەوەی زانستی لەبواری كارەكانیاندا.

هەتا نزیكەی سی ساڵ لەمەوپێش زۆربەی كاری تیمەكە لەناو نەخۆشخانەكاندا بوو، بەڵام ئەو بۆچوونە گۆڕدرا و ئێستا قورسایی كارەكان گوێزرایەوە بۆ ناو كۆمەڵگا و ژینگەی سروشتی مرۆڤەكان و لەناو جێگای ژیانی نەخۆشەكان ئەمیش بوو بەهۆی دەركەوتنی پسپۆری نوێ لەبواری كاركردن لەناو كۆمەڵگادا (community work) ئەمیش ژمارەی ئەندامانی تیمەكەی زیاتریش كرد. ئەو هەنگاوە دەرگای كردەوە لەسەر بوارێكی گرنگی نوێ ئەویش جەخت كردن لەسەر خۆپاراستن لە نەخۆشی دەروونی. چەندین توێژینەوە ئەنجام دەدرێت لە جیهاندا لەسەر دروستكردنی بەرگری لەنێوان مرۆڤەكاندا دژی تووشبوون بە نەخۆشییە دەروونییەكان و هەروەها دروستكردنی بەرگری لەنێو ئەو كەسانەی كە پێشتر نەخۆش بوون بۆ ڕێگرتن لە گەڕانەوەی نەخۆشییەكانیان. هەروەك پزیشكەكان ئەندامەكانی تریش هەستان بە دروستكردنی سەندیكا و ڕێكخراو تەنانەت كۆلێژی تایبەت بە بواری كارەكانیان بۆ داكۆكیكردن لە مافەكانیان و هەروەها دیاریكردنی ئەركەكانیان چۆنێتی كاركردنیان بەشێوەیەكی زانستیانە و دڵسۆزانە و ئەمیش ئەوەندەیتر بایەخیدا بەڕۆڵی گرنگیان لەنێو تیمی كاركردن.

ڕەنگە ئەو پۆلە دكتۆرە گەنجانەی كورد كە ئێستا لەبواری ڕاهێنان بۆ فێربوونی بنەماكانی كاركردن لەم بوارە بتوانن باشتر خۆیان گونجێنن بۆ كاركردن لە هەموو ئەو كەسانەی كە تاكو ئێستا بە خەیاڵیان نەهاتووە ڕاژەی كاركردنیان بگوێزنەوە بۆ ئەم بواری كاركردنە و بەم شێوەیەش ڕەنگە ئیتر ناوی بواری كارەكانیان بگۆڕن لەبابەتی نەخۆشییە دەروونییەكان بۆ تەندروستی دەروونی.

تەندروستی دەروونی و چەند سەرنجێك

د . ڕێبوار غەریب*

بێگومان زانستی پزیشکیی و دەروونی یەکێکە لە لقەکانی زانستی پزیشکی کە بەکارهێنانی لەبواری پراکتیکدا نوێیە لەکاتێکدا وەکو مێژوو کۆنترین مێژووی هەیە، بەقەد مێژووی مرۆڤ و ئازارەکانیەتی.

لە ماوەی سەد ساڵی ڕابردوودا چارەسەری دەروونیش بەچەندین قۆناغ و گەشەکردندا تێپەڕیوو ئەویش لەڕێگای ئەو دۆزینەوەو لێکۆڵینەوە بەردەوام و چڕو پڕانەی کە لەسەر کۆئەندامە جیاوازەکانی مرۆڤ کراون وەلەڕێگایانەوە توانراوە شیکردنەوەو ڕاڤەی چەندین دیاردەی بنەڕەتی دەروونی و دەماری بکرێت وەکو: (نووستن و بیرەوەری و زیرەکی و بیرکردنەوەو فێربوون هەروەها تێکچوونە دەروونییەکانی وەکو هەڵوەسەو وڕێنە و هەڵچوون و دڵەڕاوکێ و گرژبوونی دەروونی و ...)

هەروەها دۆزینەوەو پەرەپێدانی چەندین ئامێری پێشکەوتوو بەمەبەستی چاودێری کردن و ڕوونکردنەوەی ئەو گۆڕانکاری و کارلێکە کیمیاییانەی لەمێشکی مرۆڤدا ڕوودەدەن سەرجەم ئەمانە هۆکاری یاریدەدەر بوون لە تێگەیشتنی نەخۆشییە دەروونییەکان و دیاری کردنی گونجاوترین و نوێترین شێوازەکانی چارەسەرکردن.

لەگەڵ زیادبوونی ژمارەی پزیشکانی دەروونی و کادرە تەندروستییەکانی تایبەت بەبواری دەروونی و کردنەوەی سەنتەری لێکولێنەوەو توێژینەوەی تایبەت بەنەخۆشییە دەروونیەکان (بێگومان لە وولاتی ئێمە نا...) هاو کات لەگەڵ زیادبوونی هۆشیاری کۆمەلایەتی لە بەرامبەر نەخۆشییە دەروونییەکان و پێویستی چارەسەرکردنیان، چەندین نەخۆشی دەروونی نوێ لەسەرەنجامی گرفت و پەستانە جۆراو جۆرەکانی کۆمەلایەتی لەژیانی مرۆڤەکان سەریان هەڵداوەو تەنانەت ڕێژەی نەخۆشییەکانی وەکو دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و ترس و.... بەڕێژەیەکی بەرچاو زیادی کردووە.

دیسان زیادبوونی کێشە کۆمەلایەتییەکان لەناو خەڵکدا وەکو نەگونجانی خێزان و سەختی هاوسەرگیری و هەڵکشانی ڕێژەی جیابوونەوە (تەلاق)، هەروەها کێشە پەروەردەییەکان ولادانە مۆرالیەکان لەنێو منالان و تازە پێگەیشتووان هاو کات کێشەکانی ئافرەت و تەنانەت بەسالاچووان، کاریگەری و ڕۆڵی بەرچاوی خۆیان گێراوە لە ئالۆز کردن وسەختترکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان و ڕێگاکانی چارەسەرکردنیان .

ئەوەی گومانی تێدانیە زانستی پزیشکی دەروونی هەتا ئێستاش گیرۆدەو وابەستەی چەندین بۆچوون و تێگەیشتن و هەڵسوکەوتی هەڵەی خەڵکی بەگشتی و تەنانەت هاوپیشە پزیشکییەکانی خۆیەتی .

هەندێك لە گرفتەکان تایبەتن بەبوارەکانی لێکۆڵینەوەو تێگەیشتنی دەروونی مرۆڤ .بەشێکی تر تایبەتە بەدابینکردنی چارەسەری گونجاو بۆ تێکچوونە دەروونییەکان .

هەروەها بەشێکی گرفتەکە لەخودی چارەسەرو دەرمانەکاندا خۆی دەبینێتەوە لەکاتێکدا کاریگەرییە لاوەکییەکانی دەرمانەکان و هەندێ جاریش ترس لەشێوازی چارەسەر وەکو (تەزووی کارەبا) نادڵنیای و خەمێکی تر بۆ کەسی توشبوو زیاد دەکات .

ئەمە سەرەڕای ئەوەی لە ماوەی ڕابردوودا بۆ نموونە (بیست ساڵی ڕابردوو) گەشەکردن و پێشکەوتنێکی بەرچاو بەدەست هاتووە لەبوارە جیاوازەکانی چارەسەری دەروونی هەم لە دۆزینەوەو دروستکردنی دەرمانی نوێ و کاریگەر، هەروا لە دابینکردنی باشترین خزمەتگوزاری لە (چارەسەری بەکارەبا ECT) لەژێر کاریگەری دەرمانی بەنج دا، کە دڵنیایی و ئاسوودەییەکی زیاتر بۆ نەخۆش دابین دەکات .

یەکێکی ترلە گرفتەکانی ڕێگای تەندروستی دەروونی پەیوەستە بەڕوانینی کۆمەڵگا بۆ پزیشك و کارمەندی نەخۆشییە دەروونییەکان لەلایەك و خودی نەخۆش و نەخۆشییەکانی دەروونیش لەلایەکی دی.

هەتا ئێستاش زۆرێك لەخەڵکی وا لە نەخۆشییە دەروونییەکان حاڵی بوون کە تەنها بریتییە لەچەند نەخۆشییەکی وەکو: (تێکچوون، ئالودەبوون بەماددە سڕکەرەکان، بیرکۆڵی یاخود دواکەوتنی گەشەی عەقڵ، .....) لە دیارترین خراپیەکان و سلبیاتەکانی ئەم بیرکردنەوەیەش، درەنگ بەئاگا هاتن و درەنگ بینینی پزیشکی دەروونی تایبەتە بەو گرفتانەی کە ئەم وا هەست ئەکات چارە سەریان نییە و بگرە پشت گوێ خستنیان بەڕێگەیەکی شیاوی چارەسەر دەبینێت کە دیارە ئەمەش پێچەوانەکەی ڕاستەو هەرچەند زووتر دەستنیشانی نەخۆشییەکە بکرێت و چارەسەری گونجاوی بۆ دابنرێت، دیارە کە دەرەنجامی باشتری لێدەکەوێتەوە و ئومێدی زووتر چاکبوونەوەی لێدەکرێت .

هەندێ جاریش لەجیاتی پەنابردن بۆ یارمەتی لە کەسانی پسپۆڕو شارەزای بواری تەندروستی دەروونی نەخۆش پەنا بۆ چەند ڕێگایەکی نازانستی و دوور لەپێوەرە پزیشکییەکان دەبات

كە جگە لەدژواركردن و زیادكردنی ئاستەنگ لەبەردەم نەخۆشدا هیچی تری لێ نادورێتەوە .لەهەندێ باردا دوور نییە درەنگ پەنا بردن بۆ چارەسەری گونجاو كارەسات و تەنانەت مەرگەساتی بەدواوە بێت (كەچەندین جار ڕوویداوە).

لە ولاتە پێشكەوتووەكانی وەكو ئەوروپا و ئەمریكا زانستی پزیشكی دەروونی هەنگاوی گەورەی ناوە و چەندین قۆناغی پێشكەوتوویان بڕیوە كە كاریگەری بەرچاویان هەبووە لەسەر چارەسەركردنی تێكچوونە دەروونییەكان و هاوتەریب لەگەڵ لقەكانی تری پزیشكییدا بەردەوام لەهەوڵی دۆزینەوەو دابینكردنی گونجاوترین شێوازو خزمەتگوزاری تەندروستیدان .

ئەمەش وایكردووە كە خەڵكی لای ئەوان ڕوانین و تێگەیشتنیان لەبەرامبەر تێكچوونە دەروونییەكان بگۆڕدرێت و زۆر پۆزەتیڤانە هەڵسوكەوت لەگەڵ ئەو دیاردەیەدا بكەن و تەنانەت هاوپیشە پزیشكییەكانی تریش لەلقەكانی تری پزیشكی هەوڵ و ماندوو بوونەكانیان یەكدەخەن و پێكەوە بەردەوامن لەلێكۆڵینەوەو كۆكردنەوەو خوێندنەوەی داتا نوێكانی دەروونی مرۆڤەوە .ئەمەش وای لەنەخۆش كردووە كە هەست بەنامۆیی نەكات و لای نەنگ نەبێت كە سەردانی كلینیكی دەروونی وەك هەر كام لە بەشەكانی تری پزیشكی بكات .

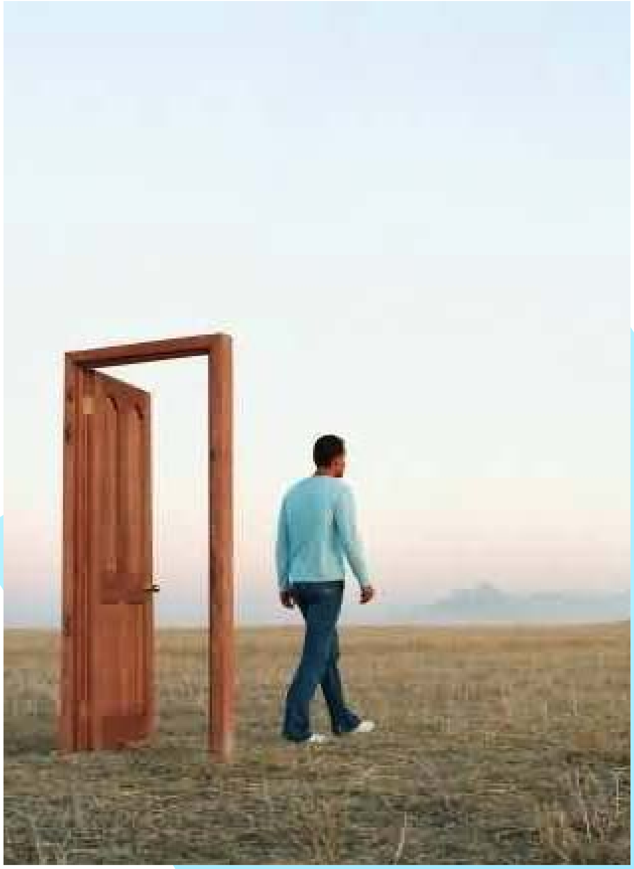
كەواتە زانیاری گشتی و هۆشیاری كۆمەڵایەتی لای تاكەكانی كۆمەڵ ڕۆڵ و كاریگەری بەرچاوی هەیە لەكەمكردنەوەو نەهێشتنی ستیگماكان و وا لە كەسی نەخۆش دەكات كە تێبگات ئەوە نە عەیبەو نەتاوان و نەلاوازی كە پەنا بۆ چارەسەری گونجاو بەرێت .چونكە لەساتێك لە ساتەكانی ژیاندا هەموو مرۆڤێكی بەهێز ماندوو دەبێت و پێویستی بە وچان هەیە و ماوەیەكی دەوێت كە هێزو بازووی بگەرێتەوە .

لەزۆربەی كاتدا نەخۆش دەزانێت و هەست دەكات پاش ئەوەی كە سەردانی پزیشكی دەروونی كردووە، لە وەهمێكی گەورەو تێگەیشتنێكی هەڵەی كوشندە ڕزگاری بووە سەبارەت بەخودی نەخۆشییەكە و ڕێگاكانی چارەسەریش . هەروەها درك دەكات كەكات و بیركردنەوەیەكی زۆری بە فیرۆ داوە تا گەیشتۆتە ئەو بڕیارە یەكلاكەرەوەیە.

لێرەدا پێم باشە چەند ڕوونكردنەوەیەكی گشتی باس بكەین سەبارەت بەتەندروستی دەروونی .

* ئێستا چیتر زاراوەی نەحۆشی دەروونی (مرچ نفسی) بەكار نایەت و واباشە شڵەزانی تێكچوونی دەروونی (اچگراب نفسی) بەكار بهێنرێت. ئەوەش حاڵەتێكی كت و پڕەو دەڕوات یاخود حاڵەتێكی درێژ خایەنە یاخود لەنێوان هەردووكیاندایە .

* ژمارەو جۆری تێكچوونە دەروونییەكان بەپێی تازەترین جیاكردنەوە دەگاتە نزیكەی سەد جۆر ، ئەمانەش بەسەر چەند



جۆرێكدا دابەش دەبن لەوانە (تێكچوونە ئۆرگانیە دەرونییەكان ، ئاڵودەبوون، سكیزۆفرینیا و هاوشێوەكانی، تێكچوونە میزاجییەكان، تێكچوونە عوسابییەكانی وەكو دڵەڕاوكێ و ترس و تۆقین و وەسواسی و......، تێكچوونەكانی هەڵسوكەوت و ڕەوشت، تێكچوونی كەسایەتی، تێكچوونەكانی تایبەت بە منالّ و هەرزەكار، بیركۆڵی و دواكەوتنی گەشەی عەقڵ، ....هتد)ڕێژەی ئەم تێكچوونانەش لە كۆمەڵگایەك بۆ یەكێكی دی دەگۆڕێت .

* بەشێوەیەكی گشتی تێكچوونەكان بەڕێژەی (80٪) ئاسان و كەم كاریگەرن لەسەر كەسی توشبوو, زۆربەشیان پێویستییان بەداخڵ بوون لەنەخۆشخانە نییە و تەنها وەكو نەخۆشی دەرەكی چارەسەر دەكرێت لە كلینیكی پزیشكیدا .

* هەندێ لەحاڵەتە دەروونییەكان پەیوەندیان بە فرمانەكانی لەش و كۆئەندامە جیاوازەكانیەوە هەیە هەر بۆیە ئەنجامدانی چەند پشكنینێكی تاقیگەیی وەكو خوێن و وێنەی (تیشكی ئێكس) و هێڵكاری دڵ و دەماغ و دەمارەكان و پشكنینی دەماری و هەناوی، ڕەنگە پێویستییەكی گرنگ و هەنووكەیی بێت و یاریدەدەرێكی زۆر باش بێت بۆ دیاری كردنی جۆری تێكچوونە دەروونییەكان.

* چارەسەری دەروونی چەند شێوازێكی جیاوازو هەمەجۆری هەیە وەكو بەكار هێنانی دەرمان، تەزووی كارەبا، دانیشتن و گفتوگۆی دەروونی، گرنگترین خالّ لێرەدا جێی ئاماژە بێت پەیوەندی پزیشك

و نەخۆشە پێکەوە، چونکە هەموو ڕێگاکانی چارەسەر پەیوەستە بەم بۆندی پەیوەندییە لەنێوان دوو جەمسەری گرنگ (پزیشك و نەخۆش) هەرچەند ئەم پەیوەندییەش گەرم و گوڕو بەتین بێت ، سەرەنجامی باشترمان دەتدەکەوێت.

* هۆکارێکی سەرەکی بۆ خێراتر چاکبوونەوەو سەرکەوتووتر بوونی ڕێگاچارەکان، خودی نەخۆش خۆیەتی واتە هەوڵدانی خودی مرۆڤ لە ململانێ و کێشمەکێشی گرفتە ڕۆژانەکانی و زاڵبوون بەسەریاندا بەیەکێك لە گرنگترین فاکتەرە پۆزەتیڤەکان دادەنرێت .بەواتایەکی تر هەوڵدانی مرۆڤ لەگەڵ خۆیدا بۆ چارەسەرکردنی گرفتە دەروونییەکانی لە گرنگی ڕاوێژو سەردانی پزیشکی تایبەتمەند کەم ناکاتەوە بگرە جێی دەستخۆشییە، چونکە پرس و ڕاوێژو سەردانی پزیشکی دەروونی بەمانای وازهێنان نییە لە هەوڵە خودییەکان و هەروەها خۆهیلاك کردن بەدۆزینەوەی ڕێگا چارەی تاك بۆ خۆی مانای ئەوە نییە کە دەستبەرداری هەموو هەوڵ و کەسێکی تر بێت. کەواتە دەتوانین بڵێین ڕێگە چارەی سەرکەوتوو ئەوەیە کە نەخۆش خودی خۆی بەشدار بێت لە پرۆسەی چارەسازیدا و هەردەم هەڵگری پەیامی بەرپرسیارێتی بێت بەرامبەر بەدەروونی خۆی .

وەهەر کات مرۆڤ لە هەوڵەکانی خۆی بۆ زاڵبوون بەسەر بارە ناهەموارە دەروونییەکەیدا شکستی هێنا زۆر ئاساییە کە داوای هاوکاری و یارمەتی لە کەسانی شارەزاو پسپۆڕ بکات بۆ هاریکاری کردنی وئەمە هەرگیز واتای شکستی هەمیشەیی و نسکۆی کەسێتی ئەو ناگەیێنێت و نابێت بەنیشانەی لاوازی و سوکایەتی بۆ ئەو ، بەڵکو ئامێری یاخود کۆئەندامی بەرگری دەروونی ئەو هەر ئەوەندە توانای هەیە و لێرەوە پێویستی بەکەسانی ترە بۆ بەرەو پێشەوەچوون. ئەگەر نا ئەی بۆچی هیچ کام لە ئێمە سەرزەنشتی خۆی ناکات لە کاتێکدا کۆئەندامی هەناسەی تووشی هەلامەت یاخود هەر نەخۆشییەکی تر دێت. ئەمە لە کاتێکدا هەندێ تێکچوونی دەروونی هەر بەئەندازەی نەخۆشییە جەستەیی یاخود ئۆرگانییەکان لەناو خەڵکدا بەربڵاوە .

*هەندێ لە تێکچوونە دەروونییەکان پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیان بەلاوازی لایەنی ڕۆحی و ئایینی مرۆڤەوە هەیە وەکو تێکچوونە ڕەوشتییەکان، خووگرتن و ئالودەبوون بەمادده سڕکەرەکان یاخود لادانە سێکسییەکان، لەکاتێکدا بۆ تێکچوونە دەروونییەکانی تری وەکو سکیزۆفرینیا، پەیوەندی یەکە ناڕاستەوخۆیە و هۆکار گەلێکی زۆری تر هەن لە دروستبوون و زیادکردنی سەرهەڵدانەوەی لەوانەش هۆکاری بۆماوەیی لە ڕێگەی کرۆموسۆمەکان، هۆکاری ئۆرگانی و پێکهاتەیی دەماغ و دەمارەکانی مێشکی مرۆڤ، هۆکاری کاریگەر لە دروستبوون و پێکهێنانی کەسێتی مرۆڤ ،.....هتدز

* لە کۆتایی ئەم باسەدا دەمەوێت ئاماژە بۆ دیاردەیەکی ناتەندروست و ناشارستانی نێو کۆمەڵگەی کوردەواری بەتایبەتی و کۆمەڵگەکانی ڕۆژهەلاتی نێوەند بەگشتی بکەم، ئەویش بلاو کردنەوەی چەندین بیروبۆچوون و لێکدانەوەی هەڵەیە سەبارەت بەتێکچوونە دەروونییەکان و تێکەڵکردنیان بەهەندێ لایەنی ڕۆحی و تەنانەت بارگاوی کردنیان بە پێناسە ئایینییەکان و دانانی چەندین ڕێگا چارەی نازانستی کە هەندێ جار دژ بە بەها مرۆییەکانە .

هەر بۆیە زۆر پێویست و گرنگە جیاوازی بکرێت لە نێوان بەها پیرۆز و ڕاستەقینەکان و بۆچوونە هەڵە و فریودەرەکان ، کە لێرەدا دەرفەتی باس کردنی ئەو بیرو بۆچوونە هەلانەمان نییە ، پشت بەخوا لە کاتێکی تردا لەو باسەش دەدوێین بە ئومێدی بەشداری کردنی هەمووان لە دابین کردنی ژینگەیەکی تەندروستدا .

*قوتابی بۆردی نەخۆشییە دەروونییەکان

گرێ دەروونییەکان

د. ئەفرام محەمەد حەسەن*

زۆرجار هەندێ ڕەفتار لە تاكدا تێبینی دەكەین جێی سەرنج ڕاكێشانە و دەڵێن ئەو كەسە گرێی دەروونی هەیە یان ئاڵۆزیی دەروونی هەیە .

گرێی دەروونی بریتییە لە كۆمەڵە بیر و ئارەزوویەك ، خاوەن پێك هاتیەكی ڕەمەكییە و پاڵ بەتاكەوە دەنێ بە شێوازێكی تایبەت ڕەفتار بكات .

لە دەروونزانیدا ژمارەیەكی زۆر گرێی دەروونی باس كراوە و هەریەكەیان یان زۆربەیان پەیوەست كراون بەڕووداوێك یان ئەفسانەیەكی مێژووییەوە. زانایان بەتایبەتی فرۆید (خاوەن زانستی دەروونە شیكار) لە مەڕ شیكردنەوەی ئەو ڕووداوانەدا دەروونی تاكی هەڵسەنگاندووەو كۆمەڵە گرێیەكی دەروونی باس دەكات بە هۆیەوە هەندێ ڕەفتاری ڕۆژانەی تاك ڕاڤە دەكات .

1– گرێی ئۆدیپ (Oedipus complex):–

گرنگترین گرێی دەروونییە و پێی دەڵێن گرێی بنەڕەتی یان ناوك چونكە سەرجەم گرێیەكانی تر لەمەوە سەرچاوە دەگرێ یان لەدەوری هەمان بابەت دەخولێتەوە ئەویش بریتییە لەوەی كە تاك (نێرینە) لە تەمەنێكی دیاریكراودا (3 ساڵان)، حەز لەدایكی خۆی دەكات و ڕقی لە باوكی دەبێتەوە ، بێگومان ئەم ڕستەیە كە لە زۆربەی سەرچاوەكان گوێ بیستی دەبین یان دەیبینین، بیسەر یا بینەر دەوروژێ و بە تاوانێكی گەورەی لە قەلەم دەدات و دەڵێ شتی وانییە و ئەمە مەحالە و كوفرە و......هتد تەنانەت هەندێ لە تەمەنی (40) ساڵیدا دەڵێ شتی وانییە من چۆن حەز لە دایكی خۆم دەكەم و لە كۆڕو كۆبوونەوەدا دەیداتە بەر گوێی سەدها كەس شتی وا مەحالە . ئەرێ كەس لە ئێوە حەز لەدایكی خۆی دەكا !!!

كورتەی ئەم گرێیە بۆ ئەفسانەیەكی یۆنانی دەگەڕێتەوە كە سۆفۆكلیس لە سەدەی پێنجەمی پێش زاییندا بە هۆنراوە نووسیویەتەوە و باس لە پاشایەك دەكا بەناوی لایۆس ئەوانەی كتێبی بۆ دەگرنەوە پێی دەڵێن كوڕێكت دەبێ و پاش گەورە بوونی تۆ دەكوژێ و خێزانەكەت مارە دەكات ئەویش فرمان دەدات بە یەكێك لە پاسەوانەكان كە كوڕەكەی بەرێت و بیكوژێت بەڵام پاسەوانەكە دڵی نایەت بیكوژێت دەیداتە دەست پاشای ناوچەیەكی تر (كوریسنە) ئەویش زۆر دڵشاد دەبێ چونكە منداڵی نابێ . كاتێك كوڕە گەورە دەبێ كتێب گرەوەكان پێی دەڵێن تۆ باوكی خۆت دەكوژیت و دایكت مارە دەكەیت ، ئەویش ئەو ناوچەیە بەجێ دێڵێ و دەچێتەوە بۆ ناوچەی یەكەم جاری لەوێ باوكە ڕاستەقینەكەی خۆی دەكوژێ و شاژن كە دایكێتی مارە دەكات. پاشان كە ڕاستییەكەی بۆ دەردەكەوێ سەری خۆی هەڵدەگرێ و چاوی خۆی كوێر دەكات و دوای ئەو دایكیشی خۆی دەكوژێت .

گومانی تێدا نییە ئەم چیرۆكە كارێكی ئەدەبی گەورەیە و سۆفۆكلیس داهێنانی تێدا كردووە ، لە هەمان كاتدا فرۆید لە ڕووی زانستییەوە داهێنانێكی گەورەتری تێدا كردووە و تیۆرێكی لە سەر داناوەكە تاكو ئێستاش لە زیاتر لە ناوەندێكدا جێی مشت و مڕە لە نێوان نەیاران و لایەنگراندا و ناكرێ هەروا بەئاسانی و عاتیفیانە ڕەتبكرێتەوە یان قەبوڵ بكرێ .

بەپێی تیۆری شیكارە دەروون كارە ئەدەبییە گەورەكان لە تواناياندایە دەربڕی نەستی تاك و كۆمەڵ بن بۆیە ئۆدیب دەربڕی ئارەزووە خەفەكراوەكانی نەستی سۆفۆكلیسە .ئەویش یەكێكە لە كۆمەڵ و دەكرێ دەربڕی ناخی هەمووان بێت.

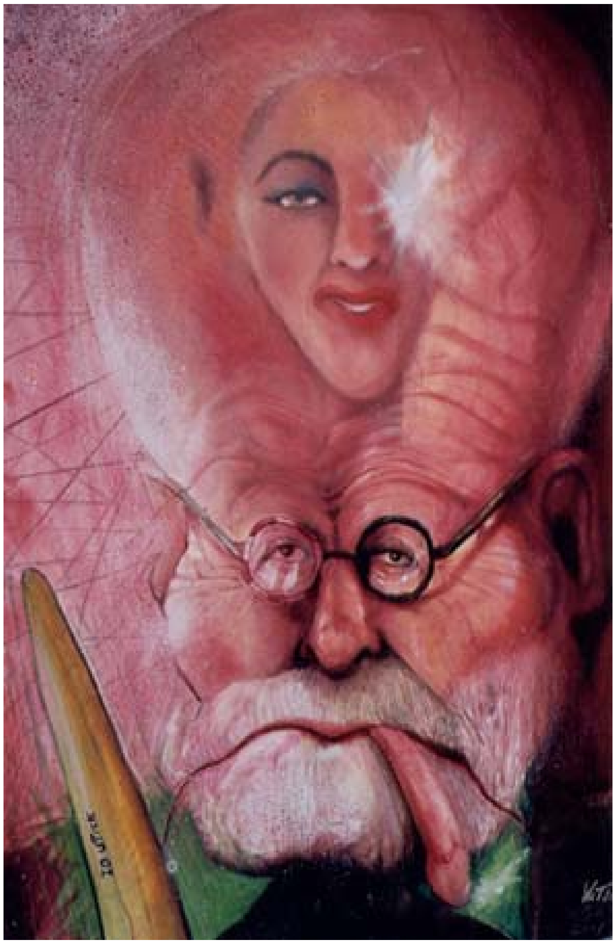
ئەم گرێیە لە تەمەنی (3 – 6) ساڵی ڕوودەدات بەوەی منداڵ دەست دەكات بەناسینەوەی ئەندامەكانی زاوزێی خۆی و پاشان لەتەمەنی 6 ساڵیدا بەرەو نەمان دەچێت و منداڵ لەگەڵ هاوڕەگەزی خۆیدا دەگونجێ و ئیتر ئەم حەزەی نامێنێ و بەڵام گەر لە م قۆناغەدا گەشەی بوەستێ دەشێ لە ئاییندەدا هەڵگری هەمان گرێ بێت و بە شێوەیەك لە شێوەكان كار لە هەڵس و كەوتی ڕۆژانەی بكات

2– گرێی ئەلیكترا (Electra complex):–

پێچەوانەی گرێی ئۆدیبەو مێینە لە تەمەنێكی دیاری كراودا حەز لەباوكی دەكات و ڕقی لە دایكی دەبێتەوە . بەپێی شیكارە دەروون هۆی ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ بوونی چووك لە نێرینەدا مێینە ئیرەیی بەم ئەندامە زیادەیەی نێرینە دەبات و تاوانی بێبەشبوونی لەم ئەندامە دەداتە پاڵ دایكی و هەست بەكەمی دەكات لە چاو نێرینەدا .

ڕەگی ئەم گرێیەش بۆ ئەفسانەیەكی یونانی دەگەڕێتەوە كە كچی ئەجاممنونی پاشای مسینا داوا لە براكەی (ئۆریست) دەكات دایكی و عاشقی دایكی بكوژێت، چونكە دایكی خیانەتی لە باوكی كردووە و كوشتوویەتی .

لایەنگرانی شیكارە دەروون وای بۆ دەچن هۆی ئەمە ڕقی كچەكە بێت لە دایكی و بەم بیانووە دەری دەبڕێ. نموونەی ئەم گرێیەش لە واقیعی ئەمڕۆماندا گەلێك زۆرەو بەردەوام لەم لاولەولا گوێ بیستی ئەوە دەبین كە فلانە كەس لەسەر مەسەلەی شەرەف دایكی خۆی كوشتووە ئەم



کردەوەیەش لە کۆمەڵگای ئێمەدا زۆربەی جار دەست خۆشی لێدەکرێت و بەجۆرێك لە قارەمانی دەدرێتە قەڵەم .

3- گرێی نزمی (Inferiority complex):-

هەست کردن بە کەمی یان ناتەواوی لە بوارێك لە بوارەکانی ژیاندا.
ئەم گرێیە هەندێ جار دەبێتە هاندەر بۆ سەرکەوتن لە بوارێکی تری ژیاندا بۆ نموونە دەشێ ئافرەتێك دیمەنی سەرنج ڕاکێش نەبێت (واتە جوان نەبێت) دەبینێت لەبری ئەوە بایەخێکی زۆر دەداتە مێردەکەی و زۆر ڕووخۆش و بەسۆزە . یان پیاوێکی لاوازی باڵ کورت دەبینی لەگەڵ خێزانەکەیدا زۆر توندەو دەیەوی پیاوێتی خۆی بسەلمێنی ، بۆ نموونە دەگێڕنەوە ناپلیۆن خاوەن چووکێکی کورت بووە بەلاّم هەمیشە حەزی بەوە کردووە لەگەڵ ئافرەتی باڵا بەرزو لەش پڕدا بنووێ و ئەو هەموو توندوتیژییەی کە هەیبووە ڕەنگە لە هەمان گرێدا خۆببینێتەوە.

یا خوێندکارێك لە وانەکانیدا لاوازەو ناتوانێت کێشمەکێش لەگەڵ هاوەڵەکانیدا بکات ، دەبینی هەوڵ دەدات لە بوارێکی تردا خۆی چالاك بکات و بەلاّم هەندێ جار لەبری ئەوەی ببێتە هاندەر بۆ داهێنان یا خۆدۆزینەوە لە بوارێکی تردا دەبێتە ڕێگر لە بەردەم تاکدا و نەخشەی ژیانی تێك دەدات و تووشی گەلێ نارەحەتی دەکات و لە کۆمەڵ دادەبڕێت و نیشانەی هەندێ نەخۆشی دەروونی تێدا بەدەردەکەوێت(دڵەڕاوکێ و خەمۆکی) و ڕەنگە لە هەندێ باری تردا ببێتە هۆی ڕق لێبوونەوە لە کۆمەڵ و سەرهەڵدانی ڕەفتاری نەشیاو و توندوتیژ بەرامبەر مرۆڤایەتی.

4- گرێی خەساندن (Castration complex):-

فرۆید لەو باوەڕەدایە منداڵان هەموویان دڵەڕاوکێی خەساندنیان هەیە بە هۆی هەڕەشەی بەردەوامی باوان بە تایبەتی باوك بەوەی چوکی منداڵەکەی دەبڕێ گەر فلانە کاربکات یان گەر قسەیەکی بە گوێ نەکات. بەمەش منداڵ ڕقی دەبێتەوە لە باوکی یا هەرکەسێ شوێنی باوکی بگرێتەوە .

پاشان فرۆید گەیشتە ئەو باوەڕەی گەر ئەم هەڕەشەیەش نەبێ منداڵ ، هەر هەمان گرێی بۆ دروست دەبێ کاتێ دەبینێ مێینە چوکی نیەو وای بۆ دەچێ بەهۆی شتێکەوە لە دەستی دابێ بۆیە بەردەوام دەترسێ ئەو شتە چی بێت نەوەك ئەمیش بکەوێتە هەمان هەڵەوە.

لای مێینە ئەم گرێیە بەشێوەی ئێرەیی دەبێ فرۆید ناوی دەنی .... ئێستا ئەم بۆچوونەی فرۆید بەتەواوی ڕەتکراوەتەوە لایەنگری نییە یان زۆر کەمە.

دەشێ تاك بەشێوەیەکی ڕاستەقینە خۆی بخەسێنێ (گرێی ئیشمون ﴿واتە لە ڕێی نەشتەرگەرییەوە﴾ یا بەشێوەیەکی مەجازی واتە دەبینێت بەشێوەی مێینە ڕەفتار دەکات لەترسی ئەوەی نەیخەسێن.

نموونەی ئەمەش لە شانۆی ژیاندا بەدی دەکرێ لە لایەن ئەو تاکانەی هاوەڵی بەرپرسە بەرزەکان دەکەن لەترسی ئەوەی گومان نەکەن لە پەیوەندی نێوان ئەوان و هاوسەرەکانیان .

5- گرێی نێرینەیی (Musculity complex):-

لەم بارەدا مێینە وەکو نێرینە ڕەفتار دەکات ، پاڵنەری دەرکەوتنی ئەم گرێیەش بریتیە لە هەستکردنی مێینە بەوەی لە نێرینە کەمترە، بەلاّم بەر پەرچی ئەم کەمێتییە دەداتەوە بەوەی هەوڵ دەدات وەکو نێرینە ڕەفتار بکات (لە توندوتیژی و پۆشاك و شێوازی قسەکردن ودانیشتن و ....)

کتێبە مێژووییەکان باس لەوە دەکات کە ئەسکەندەر و ناپلیۆن بەژن و باڵا و تەنانەت دەنگیان هاوشێوەی دەنگی مێینە بووە ڕەنگە هەر ئەوە وای لێکردبن هێندە توندوتیژبن.

بێگومان ئەم ڕەفتارەی مێینە هەر وا ئاسان نییە و زۆر کات گەر نەڵێم هەمیشە لەسەر حیسابی ماڵ و منداڵ دەبێت چونکە ئاسان نییە لە ڕووی فکری و ڕەفتارییەوە نێرینە بێت و لەڕووی سۆزدارییەوە مێینە؟!

هەندێ جار مێینە هێندە بە توندی باوەش بەم شێوازی ژیانەدا دەکات، تادەگاتە ڕاددەیەك حەز بەسکپڕی و منالبوون ناکات هەندێ جار بەتەواوی بیرۆکەی شووکردن ڕەت دەکاتەوە، نایەوێ هیچ شتێ

هەبێ مێینەیی ئەو بسەلمێنێ.

کۆمەڵگەش ڕۆڵی گەورەی هەیە لە دروستکردنی ئەم گرێیەدا، بەهۆی ئەو جیاوازییە گەورەیەی دەیکات لە هەڵس وکەوت لە نێوان نێر و مێدا، چەوساندنەوەی بەردەوامی مێینە و سزادانی لەسەر بچووکترین تاوان ، گەر هەردوو ڕەگەز هەمان تاوان بکەن هەمیشە سزای مێینە گەورەترە و ئەو شەرمەزارییەی بەسەر کەس و کاردا دەیهێنی گەورەترە و دەبێ سزای توندتر بدرێ ئەمەش وا لە مێینە دەکات لەو واقیعە تاڵە بێزار بێت و هەوڵی قوتار بوون بدات بۆ جیهانێکی تر گەر جیهانی خۆیشی نەبێت، یا ئەو بەهەشتی چاوەڕوانکراوە نەبێ . بەڵام دۆزەخێ تا دۆزەخێکی تر جیاوازە !

6- گرێی مێینە (Feminity complex)، هەروەها پێیشی دەڵێن گرێی دیانا (Diana complex):-

منالی کوڕ کاتێك یاری لەگەڵ خوشکەکەیدا دەکات یان لەکاتی خۆشتندا تێبینی ئەوە دەکات خوشکەکەی چووکی نییە بەخەیاڵی خۆی هۆی ئەمە دەگەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی دایکی وەکو سزایەك ئەمەی لە خوشکەکەی سەندبێتەوە بۆیە لە ڕێی ڕەفتارەوە هەوڵ دەدات بۆ دایکی بسەلمێنێ ئەوەی دەتەوێ بیکەی دەتوانیت بەدەستی بهێنی بەبێ ئەوەی ئەو پارچەیەم لێبکەیتەوە.

هەروەها دەشێ چۆن فرۆید باس لە ئێرەیی چووك دەکات بەهەمان شێوە ئێرەیی دامێن هەبێ ؟!

7- گرێی باپیرە (Grandfather complex):-

ئارەزوویەك وا لە منداڵ دەکات حەز بەوە بکات کەباپیرە بێت و ڕەفتاری باپیرانە بکات ، هەرچەندە خۆی دەبینێ گەورە دەبێ ئەم ئەگەرەی لا زیاتر دەبێ کە ببێتە باوکی باوانی. پەروەردەی کۆمەڵیش کاریگەری گەورەی هەیە هەر لە منداڵییەوە فێر دەکرێ قسەی ناشرین بە باوانی بڵێ یان لێیان بدات بۆیە هەمیشە وا هەست دەکات ڕۆڵی باوکی باوانی دەبینێ.

8- گرێی قابیل (Cain complex):-

گرێی غیرە و ئێرەیی و بەرەبەرەکانییە لە نێوان براکاندا . مێژووی ئەم گرێیەش دەگەڕێتەوە بۆ چیرۆکی قابیل و هابیل کاتێك قابیل هابیل دەکوژێت تاکو خوشکەکەی مارە بکات هەروەها چیرۆکی حەزرەتی یوسف و براکانی دەتوانین لەهەمان گرێدا پۆلێنی بکەین .

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆشدا سەدەها نموونەی وا دەبینین پاش مردنی برا ، براکەی تری خێزانەکەی لە خۆی مارەی دەکات گەر لە تەمەندا لەویش گەورەتر بێت لەژێر هەندێ پاساوی کۆمەڵایەتیدا

(بامناڵەکان لای مامیان گەورەبن ، تۆ جارێ گەنجی ناکرێ کچیش بە تەنیا بێ ، دنیاکە خراپە) ڕەنگە ئەم پاساوە کۆمەڵایەتیانە تاڕادەیەك ڕاست بێ بۆ کۆمەڵگەی ئێمە بەڵام بوونی ئەم گرێیەش ڕاڤەی هەندێکی تریان دەکات بە بوون یا نەبوونی ئەم پاساوانە.

هەندێ جار مێینە هەڵدەستێ بەکوشتنی مێردەکەی تاکو شوو بە برای مێردەکەی بکات ئەمەش حالەتێکی زۆر نامۆ نییە. بوونی خیانەت لە نێوان ژن و برای مێردا دیاردەیەکی نامۆ نییە.

9- گرێی ئەتریۆس (Atreus complex):-

بەرامبەر گرێی میدیایە. لە باری یەکەمدا باوك ڕقی لە منداڵ و هاوسەرەکەی دەبێتەوە بە هۆی خیانەتی خێزانەکەی لە باری دووەمدا ئافرەت ڕقی لە منداڵ و هاوسەرەکەی دەبێتەوە بە هۆی خیانەتی مێردەکەی. چیرۆکی میدیا کەحەز لە ئەسپرتۆس دەکاو لەو پێناوەدا براکەی دەکوژێ لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا هەڵدێن، پاش بوونی دوو منال مێردەکەی ژنی بەسەردا دێنێتەوە ئەویش هەڵدەستێ بە کوشتنی ژنی دووەم و هەردوو مناڵەکەی .

لە واقیعی ئەمڕۆماندا هاوشێوەی ئەم گرێیە زۆرە کاتێك مێینە هەست بە خیانەتی مێردەکەی دەکات یان مێردەکەی ژنی دووەم دێنی هەست بەکۆمەڵە نارەحەتییەك دەکات و پەیوەندی لەگەڵ مێردو منداڵەکانیدا تێك دەچێ ڕەنگە نەگاتە حاڵەتی کوشتن بەڵام شیرازەی خێزان دەشێوێت و پاشاگەردانی ڕوودەکاتە ئەو ماڵە. دیاردەی فرە ژنی سەرتاپایی کۆمەڵگەی جیهانی سێی داگیر کردووە

و بوونی بڕیارێکی ڕێگرتن لێرە یا لەوێ هیچ لە واقیعەکە ناگۆڕێ و بگرە لە هەندێ حاڵەتدا بارەکەی زیاتر تێك داوە ، لە کۆمەڵگەی خۆمان پاش ئەو بڕیارەی کە دادگا مارەی ژنی دووەم نەبڕێ و سزای پیاو بدرێ بە زیندانی یان پارە لێسەندن جارێکی تر بازاڕی کۆلکە مەلاو هاوەڵەکانیانی گەرم کردەوە بەوەی ئەوەی دادگا نایکات ئێمە دەیکەین ! ئەی تاوانی ئەو منداڵانەی ژنی دووەم چییە هەر لە سەرەتای هاتنە ژیانەوە ماف هاووڵاتی بوونیان نەدرێتی لە ووڵاتێکدا کە گەورەکانی ڕادەکەن لە هاووڵاتی بوون ؟!!

10– گرێی ئۆریست (Orest complex):–

گرێی ئەو لاوەیە کاتێك دەبینێ دایك و خوشەویستەکەی پیلان دادەنێن بۆ کوشتنی باوکی ئەویش لە تۆڵەیا هەردووکیان دەکوژێ . دایکی ئۆریست ناوی (کلیتمنسترا)بووە و خاوەن گرێی کلیتمنسترایە .

11– گرێی گریسلیدە (Griselda complex):–

گرێی ئەو باوکەیە کە ڕازی نابێ کچەکەی بداتە شوو بۆ مارەبڕینی داوای شتی زۆر دەکات لە توانای زاوادا نەبێ، چونکە نایەوێت کچەکەی شوو بکات. لە ڕاڤەی هەلۆیستی باوکدا وا باس دەکرێ پەیوەندی بە گرێی ئۆدیپەوە هەبێ لە لایەن باوکەوە پاشماوەی هەندێ کێشمەکێشی دەروونی مابێ. نموونەی ئەم جۆرە باوکانە لە ووڵاتی ئێمەدا زۆرە، بۆتە دیاردەو هەندێ پاساوی نابەجێی بۆ دەهێنرێتەوە بەدڵنیاییەوە باوك خۆیشی قەناعەتی بەو پاساوانە نییە. هەندێ جار یەکێ لە براکان ئەم دەورە دەبینێ داوای پارەی زۆر و ژن بیانووی تر دەگرێ بە زاوا لە کاتێکدا زۆرێك لەو کردەوانە لەم گرێیە بەدەر نین.

12– گرێی جۆکاستا (Jocasta complex

دایکی ئۆدیب بووە ، هەر چەندە نەیزانیوە کە ئۆدیپ کوڕیەتی پاش مارەکردن خۆی دەکوژێ، بەڵام هەندێ لە زانایان دەڵێن ئەمە ئاماژەیە بۆ بوونی ئەو خۆشەوستییە بێ سنوورەی دایك هەیەتی بۆ کوڕەکەی لە هەندێ باری نەخۆشییدا دەشێ بگاتە ئاستی پەیوەندی سێکسی ئاشکرا. گەر گرێی گریسلیدە پێچەوانە بکەینەوە بۆ دایك شتێکی زۆر نامۆ نابێت .

13– گرێی فیدرا Phaedra complex

گرێی ژنی باوك کاتێك دەکەوێتە عەشقی کوڕی مێردەکەیەوە (فیدرا خێزانی ئیسیۆس بووە حەزی لە (هیبۆلیتۆس) دەکرد کوڕی ئیسیۆس بوو.

هەروەها کۆمەڵێ گرێی تریش هەن وەکو گرێی مەمك و گرێی هیراکلیز (کە بەد بەختی و نەگبەتی خۆی بۆ مناڵەکانی دەگێڕایەوە و دەستی کرد بەکوشتنیان).

لە کۆتاییدا ئەوەی جێی وتنە مەبەست لە باس کردنی ئەم گرێیانە ئەوە نییە ڕاست یان ناڕاستن ؟!

چونکە وەکو لە سەرەتادا باسم کرد بە پێی قوتابخانەی شیکارە دەروون دەتوانرێت سوود لە شاکارەکان وەربگیرێت بۆ شیکردنەوەی دەروونی تاك بە بۆچوونی هەندێکی تر ناتوانرێ بە هیچ جۆرێ پشت ببەسترێ بە ئەفسانە بۆ داڕشتنی تیۆری زانستی، ئەمەی منیش خستمە ڕوو تەنها کۆمەڵە زانیاریەکە و هیچی تر مەبەست پاڵ پشتی یان ڕەتکردنەوەی هیچ لەم گرێیانە نییە، تەنها ئەوە نەبێت ناکرێ دوو هێڵی ڕاست و چەپ بەم گرێیانەدا بێنین هەمووی بەهەڵە دابنێین لەهەمان کاتدا ناکرێ هەمووی بە ڕاست ئەژمار بکەین، چونکە واقیعی ژیان و کۆمەڵ زیاتر لە قسەیەکیان هەیە.

سەرچاوەکان:–

1– الموسوعة الجنسية النفسية . تأليف الدكتور– عبدالمنعم الحنفي ط4 2004

Hilgard &Atkinson
Introduction to psychology 2003

*قوتابی بوردی نەخۆشییە دەروونییەکان
afram_afram@yahooo.com

توند و تیژی و نەساخییێن دەروونی

د.یوسف عەلی یاسین *

ئەریْ هەڤبەندیا ناڤبەرا توند و تیژییْ و نەساخییێن دەروونی ب وی شێوەیە ئەویْ خەلك هزر دكەت، كو هەركارەكیْ توند و تیژ نەساخییەكا دەروونییە یان یا گرێدایە ب نەخۆشییەكا دەروونیڤە؟ ئەریْ ئەڤ هەڤبەندیە تا چ ڕادەیە؟ مەبەست ژ توند و تیژییْ، بكارئینانا دوژمنكارییْ بۆ مەبەستا گەهاندنا ئێشان و زیانیْ بۆ كەس و تشتێن دی. مەبەستامە ژ نەساخییێن دەروونی لڤێریْ ب تایبەتی نەساخییێن گرنگ و دژوارن وەكو شیزۆفرینیا و خەمۆكیْ. بۆ ئاشكراكرنا ڤیْ هەڤبەندییْ دڤێت ڕونكرنەكا ئاشكرا بۆ چەند پسیارا بهێتە كرن.

پسیارا ئێكی: ئەریْ نەساخییێن دەروونی دل توند و تیژن؟

ڕاستە ڕەفتارێن توند و تیژ لنك نەساخییێن دەروونی یێن هەین و دهێنە چارەسەر كرن ل نەخۆشخانەیێن تایبەت ب ساخلەمیا دەروونیڤە. بەلیْ هەرهووسا ڕەفتارێن توند و تیژ پەیدا دبن دناڤ جڤاكی دا و گەلەك جارا ئەڤ كەسە دهێنە دەستە سەركرن ب تاوانبارییْ و بیْ بهێنە ڤەگوهاستن بۆ نەخۆشخانێن تایبەت ب نەساخییێن دەروونیڤە! (مەبەست كەسێن ساخلەمن). هەرهووسا گەلەك جارا فاكتەرێن جڤاكی كارتێكرنیْ لسەر نەساخێن دەروونی دكەن (كا چەوا كاتێكرنیْ ل كەسێن ساخلەم بكەن) ئو دبنە ئەگەرێن پەیدابوونا توند و تیژییْ و نەساخی ب خۆ نە ئەگەرەكیْ پێویستە یان پێدڤیە و ئەڤە دیاردبیت دەمیْ ئەم گەلەك نەساخێن دەروونی دبینین هیچ توند و تیژییْ بكارنائینن بتنیْ ڕێژەكا كێم نەبیت (كاچەوا كەسێن ساخلەم هندەك د توند و تیژن) ڤەكولینا دیاركریە بارا پتر ژ نەساخێن دەروونی یێن توند و تیژ، هندەك ئەگەر و فاكتەرێن جڤاكی یێن ئاشكرا كارتێكرنیْ لیْ دكەن بەری ئەڤ ڕەفتارا دیاربیت.

هەست و بكارئینانا توند و تیژییْ لنك خەلكی (یێن ساخلەم) بشێوەكی گشتی كێمتر نینە ژ نەساخێن دەروونی، بەلیْ خەلك پتر ژ توند و تیژیا ب خافلەتی و نەڕێك و پیێك و ژ لاییْ نەساخێن دەروونیڤە دترسن و پیْ دئاخڤن و ژبیر دكەن یان ژبیرا خۆ دبەن بۆ نموونە ئەو كەسیْ ئێكی دی دكوژیت بكارئینانا خەنجەریْ ل دەمیْ دزیكرنێدا، ئەو ژ لاییْ دەروونیڤە ییْ ساخلەمە!

دڤەكولینەكا هاتیەكرن ل ئەمریكا بۆ دیاركرنا هزرێن خەلكی بەرامبەر ئەگەرا بكارئینانا توند و تیژییْ، ئەنجام ب ڤی شێوەی بوون: 87.3٪ ئالوودەبوون ل سەر دەرمانا، 70.9٪ ئالوودەبوون لسەر ئەلكهولیْ، 60.9٪ شیزۆفرینیا، 33.3٪ خەمۆكی (یا دژوار)...هتد. یا دیارە كو نەساخییێن دەروونی وەكو شیزۆفرینیا و خەمۆكییْ ڕێژەكا مەزن وەرگرتییە (بەلیْ كێمتر ژ ئالوودەبوون) بەلیْ ئەڤە دزڤڕیت بۆ هزرێن خەلكی یێن كەڤن لسەر نەساخییێن دەروونی و سەحكرنا خەلكی بۆ نەساخێن دەروونی ب كێماسی و نەنگ و گرێدانا وان ب توند و تیژییْ ڤە (بیْ هەبوونا ڕاستییەكا ئاشكەرا)، ژبیر نەكەین، نەساخێن دەروونی ب شێوەكی گشتی و ئاستەكیْ دارایی ییْ لاواز و هندەك كاردانێن جڤاكی یێن تێكدان و مەترسی دا دژین دگەل كێماسییێن خزمەتێن جڤاكی كۆ دبنە فاكتەرێن مەترسییْ بۆ توند و تیژییْ (نە نەساخی بخۆ).

پسیارا دوویْ: ئەریْ نەساخییێن دەروونی مەترسیا توند و تیژییْ زێدە دكەن؟

ب ڕاستی بەرسڤدانا ڤیْ پسیاریْ نەبا ب ساناهی و ئاشكرا گرنە مەترسیا نەساخییێن دەروونی ل سەر توند و تیژییْ یا ب زەحمەتە. بەلیْ هزرێن ڤەكۆلینەرا ژ گەڤندا (ژ بەری سالێن هەشتیْ ییْ) كە نەساخییێن دەروونی هیچ مەترسی نینە بۆ توند و تیژییْ بەلكو نا ئێتە هژمارتن ژ فاكتەرێن مەترسییْ زێدە دكەن وەكو ڕەگەز (زەلام)، ژی (گەنج)، بیْ ژن و ئاستی دارایی ییْ لاواز (هەژاری) ئەڤ فاكتەرا مەترسیا توند و تیژییْ زێدە دكەن ئەگەر هەبن لنك نەساخێن دەروونی یان كەسێن ساخلەم وەكی ئێك.

لە ڤەكولینەكان نوی هاتیە كرن ل ئەمریكان، د ئەنجامدا دیاركریە پەیدابوونا توند و تیژییْ لنك نەساخێن دەروونی (ئەوێن ئالوودەبوون لەدەڤ نەی) چ جیاوازی نەبوو دگەل جیرانێن وان یێن ساخلەم (ئەوێن ئالوودەبوون لدەڤ نەی)، بەلیْ ئەوێن ئالوودەبوون لدەڤ هەی (یا دەرمانا و ئەلكهولیْ) مەترسیا توندوتیژییْ . لنك هەردوو گروپا . دوو جارا زێدەكر و هەرهووسا نەخوشیا شیزوفرینیا ڕێژەیا كێمتر یا ڕوویدانێن توند و تیژییْ هەبوو (دما ویْ سالەكیْ دا ڕێژەیا 14.8٪) بەرامبەر نەساخییێن دی یێن دەروونی وەكو خەموكییْ (دماویْ سالەكیْ دا ڕێژەیا 28.5٪) هەرهووسا ڤیْ ڤەكولینیْ دیاركریە كو هزرێن خەلەت و نەدروست لنك نەساخێن دەروونی مەترسیا توندوتیژییْ زێدە كر ناكەت بەلیْ ئالوودەبوون دەرمان و ئەلكهولیْ ب ئاشكەرایی فاكتەرەكا بۆ زێدەكرنا مەترسییْ توندوتیژییْ.

پسیارا سییْ: ئەریْ خەلك د مەترسییێدانە ژ نەساخییێن دەروونی؟

ڤەكۆلینێن نوی دیاركریە ئەندامێن خێزانیْ پتر د مەترسیا توند و تیژییْ دانە ژ خەلكی (ب ڕێژەیا 87٪) و هەرهووسا توند و تیژی پتر دناڤ مالدا دهێتە بكارئینان نە ژ دەرڤەی مال. یا فەرە بزانین ڕێژەیێن نەساخێن دەروونی یێن توند و تیژ چەندە ژ بلاڤەبوونا توند و تیژییْ دناڤ جڤاكی دا؟

ل ڤەكۆلینەكا نوی هاتیە كرن ل ئەمریكا، تێدا دیاركریە ڕێژەیا مەترسییْ ئەوا دزڤڕیت بۆ نەساخییێن دەروونی (شیزۆفرینیا و خەمۆكی) دگەهێتە 4.3٪ ، یان كو توند و تیژی چیْ دبیت كێم ببیت د جڤاكی دا ب ڕێژەیا نێزیكی 5٪ ئەگەر نەساخییێن دەروونی بهێنە چارەسەر كرن و نەمینن و ڕێژەیا مەترسی ئەوا دزڤڕیت بۆ ئالوودە بوون (یا دەرمانا و ئەلكهولیْ) دگەهیتە 34٪، یان كو توند و تیژی چیْ دبیت كێم بیت دجڤاكی دا ب ڕێژەیا

نێزیکی 1/3 ئەگەر ئالوودەبوون بهێتە چارەسەرکرن و نەمینیت. د ڤەکۆلینەکا دی دا ل وەلاتێ کەنەدا، ژ ئەو کەسێن تاوانبار، ڕێژەیا ب تنێ 3٪ نەساخیێن دەروونی هەبوو! وەکو شیزۆفرینیا و خەمۆکیێ و ڕێژەیا 7٪ ژوان ئالوودەبوون دەرمان و ئەلکهولێ هەبوو و ڤێ ڤەکۆلینیێ دیارکر ئەگەر هەردووك. نەخۆشیێن دەروونی ئالوودەبوون. بهێنە چارەسەرکرن و نەمینن دناڤ جڤاکی دا ڕێژەیا توند و تیژیێ ب تنێ دێ 10٪ کێم بیت.

لدویماهیکێ و ب کورتی:

نەساخیێن دەروونی وەکو شیزۆفرینیا و خەمۆکی نە ئەگەرێن پێویستن یان پێتڤینە بۆ توند و تیژیێ، بەلکو فاکتەرێن جڤاکی و دارایی وەکو: ڕەگەز (زەلام)، ژی (گەنج)، بێ ژن ئاستێ دارایێ لاواز ئەڤەنە فاکتەرێن سەرەکی و گرنگ.

خەلك بێگومان زیادە کارییێن دهەڤبەندیا دناڤبەرا توند و تیژیێ و نەساخیێن دەروونیدا دکەن و هەرهووسا مەترسیا خۆ بەرامبەر نەساخیێن دەروونی (ژلایێ توند و تیژیێ ڤە) مەزنتر لێدکەن ژ ڕاستیێ، بەلێ یا ڕاست ئەوە کۆ نەساخیێن دەروونی پتر دبنە قوربانییێن توند و تیژیێ.

بکارئینانا دەرمانا و ئەلکهولێ (ئیدمان) ژ ئەگەرێن گرنگە یێن توند و تیژیێ (چ نەخۆشیێن دەروونی هەبن یان نە) و ڕێژەیا وان چێ دبیت بگەهیتە 1/3 ژ ڕوویدانێن توند و تیژیێ و هەرهووسا 7 ژ دەه نەساخیێن دەروونی یێن توند و تیژ، ئیدمانا دەرمانێ و ئەلکهولێ بکار دهێن. ئەڤە ڕێژەیا یێن وەلاتێن ڕۆژئاڤانە.

گەلەك ڤەکۆلین یێن هاتینە کرن بۆ دیارکرن و ئاشکەرا کرنا هەڤبەندیا دروست دناڤبەرا توند و تیژیێ و نەساخیێن دەروونیدا و بۆ دیارکرنا ڕۆلێ نەساخیێ بخۆ دگەل ڕۆلێ کهورین و هەلوێست سەروبەرێ جڤاکی یێ دەوروبەر و پەیدابوونا توند و تیژییێدا، هێشتا ڤەکولین دڤێن بۆ دیاریکرنا کارتێکرنا ڕەوشا جڤاکی ل سەر نەساخێن دەروونی و توند و تیژییێدا.

بەلێ ڤەکۆلێنەر دووپات دکەن نەساخێن دەروونی پتر قوربانینە و نەئەگەرن.

ژێدەر:

- World psychiatry, official journal of the world psychiatric association (wpa), volume 2, November 2, 2003
- Alison Wodely, psychiatry, first published, 1996.

*قوتابیا بۆردا نەساخیێن دەروونی

بۆ ئەوەی کۆمەڵگایەکی هێورو ژیاندۆستمان هەبێت

پێویستیمان بە دەروونێکی ئارام و ئاسوودە هەیە

بەیەکەوە بەرەو هوشیاریەکی دەروونی تەندرووست

گۆڤاری سایك

ڕەفتاری شەڕانگێزی (Aggressive Behaviour)

د.دارا عەبدوڵلا حەمە سەعید چنارە*

ڕەفتاری شەڕانگێزی بریتییە لە هەست و پاڵنەری تێکدەرانە و نیاز خراپی بەرامبەر خەڵکانی تر، و هەستکردن بەڕەفتاری شەڕانگێزی لەلایەن منداڵانەوە ئەو کاتەیە کە مەیلی شەڕانگێزی بەشێوەی هێرشکردنە سەر بەرامبەر و سەرکێشی کردن و تۆڵە سەندنەوە و سیفەتی بەرەنگاربوونەوەی بەرامبەرەکەیەتی و چێژ وەرگرتنە لە ڕەخنەگرتن لە خەڵکان و دەرخستنی کەم و کورتییەکانیان و حەزکردن لە بینینی بەرامبەر بەبێ توانایی و بێهێزی و پەنابردنە بەر ئازاردانی خەڵکی و تاڵکردنی ژیانیان بەسووك تەماشاکردنیان و ناوزڕاندنیان و ئاژاوە نانەوە لەگەڵ تووڕەبوون و ناڕەزایی جۆار و جۆر. ئەم دیاردەیە بە دوو شێوە دەردەبڕدرێت یا ڕاستەوخۆ بەشێوەی لێدان و گازگرتن و هێرشکردنە سەر سامانی خەڵکی و تێکدان و سووتان و تالانکردن و پەنا بردنە بەر هەڕەشە و جنێو و ڕەخنەی جۆراو جۆر، بەڵام شێوەی دووەم ناڕاستەوخۆیە لەشێوەی دزی کردن یا درۆکردن، ماڵ بەجێهێشتن (هەڵاتن لە خێزان).

لە هەردو جۆرەکەیدا لەوانەیە مرۆڤ خاوەنی کەسایەتیەکی پۆزەتیڤی بێت. بەڵام ئەو منداڵانەی خاوەن کەسایەتییەکی نێگەتیڤن ئەو منداڵە گۆشەگیرانەن کە پەنا دەبەنە بەرکاری سلبی لەدەربڕینی هەستی توڕەیی بەوەی کە گۆشەگیر و کەمدوون و تێکەڵ بە کۆمەڵ نابن و و دوور دەکەونەوە لە خوادرن و ئەم خووە شەڕانگێزییە لە منداڵدا کاتێك گەشە دەکات کە منداڵەکە هەست دەکات زاڵ بووە بەسەر بەرامبەرەکەیدا بە ئازار و ئەشکەنجەدانیان، ئەو چەند هەست بەم زاڵ بوونە بکات ئەوەندە زیاتر فێردەبێت لە دووبارەکردنەوەی ئەم خووەدا. یەکێك لە هۆکارەکانی دروست بوونی ئەم ڕەفتارە ئەوەیە کاتێك منداڵ هەست بکات بە فەرامۆشکردنی لەلایەن دایك و باوك یاخود مامۆستاوە، یان بەهۆی هەست بەکەمی کردن لە کۆمەڵگا.

هەندێك لەدایك و باوك لایان وایە ئەم خووی شەڕانگێزییە هۆیەکە بۆ سەرکەوتنی منداڵەکەیان لە ژیاندا لەبەرئەوە هانیان دەدەن بۆ بەردەوام بوونیان . خووی شەڕانگێزی تایبەت نییە بە تەمەنێکی دیاریکراو چونکە لە زۆربەی تەمەنە جیاجیاکاندا دەردەکەوێت. هۆکارێکی تر بۆ خووی شەڕانگێزی لەشیربوونەوەی منداڵ یان بە هاتنی منداڵی تازە بۆ ناو خێزان یان لەکاتی چوونە قوتابخانە. هۆکارێکی دیکە بریتییە لە توندوتیژی لەکاتی پەروەردەکرنی منداڵ چونکە دەبێتە هۆی نەبوونی سەرپەرشتی لە هەڵسوکەوت کردندا یان کاتێك منداڵەکە هەست بکات کە فەرامۆش کراوە یان بایەخی تەواوی پێ نادرێت، لەم کاتەدا خووی شەڕانگێزی دەبێتە هۆکارێك بۆ ڕاکێشانی سەرنجیان بۆ ئەوەی گرنگی پێ بدەن. ئەم خووە لە منداڵدا (منداڵی بچووك) بەشێوەی لێدان و شت شکاندن و جنێودان و سەرپێچی قسەی لەخۆی گەورەتر. هۆکاری دیکە بۆ دروست بوونی خووی شەڕانگێزی لەشێوەی خودی منداڵەکە بۆ مەیلی ئازاردان و لۆمەکردنی بەرامبەرەکەی یان ژینگەی منداڵەکە. منداڵ ناچار ەکات بۆ ئەم خووە. هەروەها ڕۆڵی خێزان لەبوونی ئەم خووەدا زۆر گرنگە، چونکە ئەگەر منداڵ لەسەر ئەم خووە سزادرا وای لێدکات کە ئەم خووە یان کەم بکاتەوە یان دەستی لێ هەڵبگرێت.

هۆکارێکی دیکە کەم و کوڕی جەستەییە چونکە وا لەکەسەکە دەکات بەگرتنە بەری خووی شەڕانگێزی بۆ داپۆشینی ئەم کەم و کوڕتییە.

وەك دەرکەوتووە بۆ ماوە (جین) ڕۆڵی هەیە لەسەر هەڵسوکەوتی منداڵ و جیاوازی لە توێکاری دەمار و فەسلەجیدا و هەروەها کوێرە ڕژێنەکان کار دەکاتە سەر خووی شەڕانگێزی و بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ، بەڵام جیاوازی بایۆلۆژی منداڵ کار دەکاتە سەر پرۆسەی فێربوون هەروەها وا دەکات ئەم جیاوازییە کە ببێتە هۆی جیاوازی لە پرۆسەی فێربوون لە منداڵانداو جیاوازی لە هەڵسوکەوتی منداڵاندا وەك هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی. جیاوازی لەتوێکاری دەمار بەهۆی زەبر (trauma) یان هەندێك وەرەم (tumour) دەبێتە هۆی دروست کردنی مەیلی توند و تیژی و شەڕانگێزی و ئەو کەسانەی کە ماددەی سیرۆتۆنین (serotonin) کە ماددەیەکی کیمیاییە و گەیەنەرێکی دەمارییە و بەرهەڵستکارە بۆ مەیلی بێ بەش بوون مەترسی هەیە بۆ توند و تیژی و ڕێژەی هۆرمۆنی نێرینە (Testosterone) لەپێش لەدایك بوون و لەسەرەتای منداڵیدا مەترسیدارە بۆ دیاردەی خوی شەڕانگێزی.

چارەسەر:

1–لەڕێگەی خێزانەوەیە:

بەتایبەتی باوك و دایك بە ڕوونکردنەوەی ئەم دیاردەیە بۆ منداڵەکە بەوەی کە خووی شەڕانگێزی خوویەکی خراپە و پەنا بردنە بەر سزای جەستەیی بە لێدان و ئازاردانی زۆر لەوانەیە ببێتە هۆی سووربوونی منداڵەکە لەسەر ئەم خووە. بەڵام ئامۆژگاری و هێنانەوەی نموونەیی جوان و بەسوودە دەرخستنی سۆز و خۆشەویستی بۆ منداڵەکە سوودی زۆرە.

2–لەڕێگەی قوتابخانەوە:

ڕۆڵی قوتابخانەش لەکەمکردنەوەی چارەسەری ئەم خووە بەهاندانی منداڵەکە بە یاری جۆراوجۆر چالاکی جۆراوجۆر لەشێوەی تەماشاکردنی گۆڤار و فلیمی سینەمایی هەروەها بە تێکەڵکردنی منداڵەکە لەگەڵ هاوڕێکانیدا و یاری کردنی جۆراوجۆر و پێدانی ئامێری یاری جۆراوجۆر کە منداڵەکە بتوانێت بەسەربەستی یاری پێ بکات بۆ ئەوەی ڕزگاری بێ لەوەی کە خووی شەڕانگێزی پیادە بکات بەرامبەر منداڵانی تر.

سەرچاوە :

1-ATKINSON & HILGARD Introduction to Psychology 2003
2-Mood & anxiety disorder in children & adolescent. David Nutt. Cavoline Bell.C Mastevson C.Short 2001

* قوتابی بۆردی نەخۆشییە دەروونییەکان