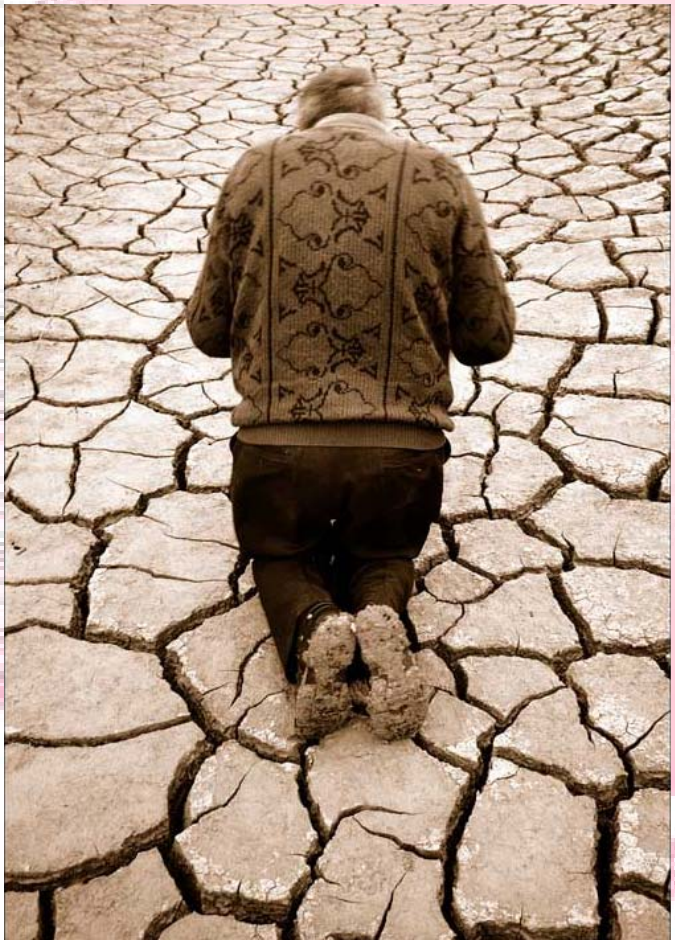
ترسان لەشكست لەڕووی دەروونیەوە

*عەزیز ئالانی

ڕوون و ئاشكرایە، هەتا ڕێژەی دانیشتووانی سەرگۆی زەوی و تەكنۆلۆژیا بەرەو پێشتر بڕوات، شێوازەكانی ژیان و گوزەران و خۆڕاهێنان لەگەڵ ژینگە Environment وردەكاری زیاتری دەوێت و چەمك و هاوكێشەكان ئاڵۆزتر دەبن، كەواتە ئاستی بەكۆمەڵایەتی كردنی مرۆڤ پێویستی بە واتای نوێ دەبێت، هەموو نوێكاریەكیش (كات)ێكی تایبەتی دەوێت، تاكو بەتەواوەتی هێڵەكانی گەشەكردنی سروشتی ڕەوتی خۆیان وەربگرن و بازنە و خولی ئاسایی فەراهەم بهێنن لەچوارچێوەی بزاڤە كۆمەڵایەتیە مرۆییەكەیدا Social movement، بەیەكا چوون و بەریەك كەوتنی تاكەكانی كۆمەڵگا مەودایەكی كەم و تەنگەبەری لەبەردەم دا دەبێت بۆ شیكاركردنی هاوكێشە پەیوەندارەكان و یەكلایی كردنەوەی سەرەنجامەكان. ئێمە لەم كورتە باسەدا نامانەوێت بەشێوەیەكی ئەكادیمیانەی قووڵ باس لە (ترسان لەشكست) بكەین، هەروەها باسەكەمان ناكەینە گۆڕەپانێكی بەرینی توێژینەوەی زانستی بۆ ئەم دیاردە كۆمەڵایەتیە . سایكۆلۆژیەی كەبووەتە شتێكی باو لەناوەندی كۆمەڵگەی هاوچەرخدا، بەڵكو دەمانەوێت ئاماژە بەوە بكەین كە (شكست خواردن) و (سەرنەكەوتن) دوو دەرەنجامی سروشتی كاروبارە ڕۆژانەییەكانی مرۆڤن، تا سنوورێكی دیاریكراو، بەڵام كاتێك ئەم سنوورە دەبەزێنن، ئەوسا پێویستە وەك دیاردەیەكی هاوچەرخانە مامەڵەی لەگەڵدا بكەین و ڕێ و شوێنی چارەسەركردنی بگرینەبەر.

هەموو مرۆڤێكی ئەم سەردەمە پێویستی بەوە هەیە كە تاكو ڕادەیەك شارەزایی هەبێت دەربارەی دەروون و مرۆڤناسی (Anthropology) چونكە تاكەكانی كۆمەڵگا لە ژێر گوشارە جیاوازەكاندا بوونەتە بوونەوەرێكی نامۆ بەیەكتری، ناسنامەكان ون بوون، سەرقاڵی شەكەتی دەروونی psychasthenia بووەتە سیمای هەندێك لە كەسە هاوچەرخەكان و كەسایەتییە بێگەردەكانیان تەڵخ و لێڵ بووە. مرۆڤی مۆدێرن ماندووە بەدەست پرۆگرامگەرایی ژیانی ڕۆژانەیەوە، تانوپۆكانی لێ دەئالۆزكێن و سەرلەنوێ بەرنامەی نوێ دادەڕێژێتەوە. ژیانی پرۆگرامیانەش جۆرێك لە ڤایرۆس پێی فێربووە و هەڵۆڵی كردووە، بۆیە جێی خۆیەتی مرۆڤی ئەم سەردەمە بەدەم داتای پرۆگرامڕێژكردنی ژیانی خۆی و گوزەرانی خێزانەكەیەوە بێت، پێویستە لێرەدا ئەوەشیان بەباری سەرنجەوە وەربگرین، كە زێدەڕۆیی كردن لە جدیەتی كاروباردا بەشی خۆی زیانی لابەلای لێ دەكەوێتەوە. لەبەرئەوە سنووری ناوەندی باشترین هەڵبژاردنی سەركەوتووانەیە كە شیمانەكانی شكست كەم دەكاتەوە.

دەستنەكەوتنی ئەنجامی خوازراوی كارەكانمان وەك ئەو مەبەستەی كە ویستوومانە شتێكی بە دوور و نامۆ نییە، ناكرێت مرۆڤ هەرچییەكی ویست، یەكسەر بەبێ هیچ گرێ و گۆڵ و كۆسپێك دەستی بكەوێت، ناشكرێت هەموو هەوڵەكان هەر شكست بوون چاوەڕوانیان بكات، هاوكات هەموو جارێكیش گەشبینی (optimism) جێگەیەكی بەجێ و نامەعقولی لابێت. مرۆڤ ئەگەر نەترسێت، هەروەها گیانەوەرانیش ناتوانن درێژە بەبوون و مانەوەی خۆیان بدەن، ناشتوانن بەرنامە بۆ هەنگاوەكانی داهاتوویان دابنێن، ئومێد



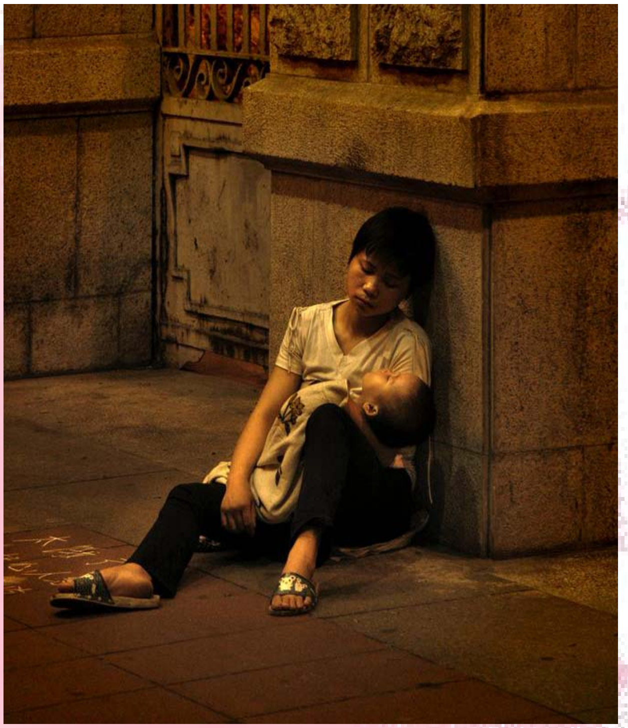
بوونمان به ئاییندەیەکی گەش وامان لێ دەکات کە نەخشە بۆ کاروباری داهاتوومان دابنێین و هەنگاوی بۆ بنێین، جێی خۆیەتی لەگەڵ هەموو هەنگاوێکیشدا حسابی ورد بۆ ئەگەرەکانی شکستی خۆمان بکەین، نەبادا دواتر شکستییەکە لەناکاو بەسەرماندا بکرێتەوە و تووشی شۆکمان بکات. ترسان لەشکست جۆرەها بار و دۆخ و چەشن و مەوداو سنوری 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 هەڵدەسەنگێنێت بە مەزەندەکرنی تواناکەی خودی خۆی بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو مەترسییەی 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 لەڕەفتاریاندا ڕەنگ دەداتەوە، گەورەکانیش هەروەکو منداڵەکان دەترسن لەوەی کە نەتوانن هەموو پێویستەکانیان دەست بکەوێت و تووشی شکست بن، 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 دالغەی 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 (النعامه) 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، هەمووومان 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 کە شتێك نییە لە ئارادا نێوی نەخۆشییە دەروونییەکان بێت.

وا پێدەچێت کە سەروچاوەی ئەم بڕوایە ئەوە بێت کەوا هەندێك کەس پێیان وایە ئەو نەخۆشییانەی تووشی مرۆڤ دەبن یان نەخۆشیی ئەندامین یان نەخۆشی ئەقڵین (شێتی و بیرکۆڵی) و کە بەدەرمانی دەروونی چارە دەکرێن یانیش نەخۆشی ڕەوانین (ڕۆحی) کە بەوە چارەسەر دەکریێ بۆ خوا بگەڕێینەوە. هەرچی جگە لەمانەیە لە ئاریشە ئەوە نەخۆشیی نییە و چارەسەری ئاسانە و تەنیا بریتییە لە جۆرە خەمۆکی بەخۆی چارەسەری ئاسانە و تەنیا بریتییە لە جۆرە خەمۆکی و خەفەتباری و ترس و دڵەڕاوکێیەك، کە مرۆڤ دەکاریێ خۆی بەخۆی چارە یان بکات و پێویست بە پزیشکێکی پسپۆر ناکات، بەڵکە تەنیێ بڕیێ ئارام و بەرگەگرتنی دەروونیی پێویستە. لەگەڵ ئەوەش کە ئەز بە پلەیەکی زۆر لەگەڵ ئەو ڕایەدا کۆکم، لیێ لەوەدا جوداوازم کە نەخۆشیی دەروونی تەنیا بریتی بێت لە شێتی و بیرکۆڵی (التخلف العقلی). چونکە دەردی دەروونی هەیە کە کار لە توانستە هۆشەکییەکانی تاك دەکات . زۆرترین ڕێژەش لە ڕاستیدا پێك دێنن . کار لە هەستی مرۆڤ و ڕەفتاری دەکەن، وەکو خەمۆکی و دڵەڕاوکیێ (القلق) کە ئەوانەش ئەو نەخۆشییانەن کە سوپاس بۆ خوا لە چارەسەرکردنیانا ڕێگاکانی چارەسەری دەروونی بە پلەیەکی بەرزتر سەرکەوتنیان بەدی هێناوە (بەعادەت) نەك وەك ئەو نەخۆشییانەی کار لە توانستە هۆشەکییەکانی تاك دەکەن.

ئەز لەم گوفتارەم ئەوەم مەبەست نییە خوانەخواستە لە ڕۆڵی ئارام گرتن و بەرگە و دەروون بەهێزکردن لە چارەسەری نەخۆشییە دەروونییەکان کەم بکەمەوە، لیێ ئاریشەکە هەندیێ جار توندە و پێویستی بە هاتنە مەیدانی بزیشکی دەروون هەیە. هەروەك لە هەمان کاتدا ئەز نابینم کە هەر ئاریشەیەکی دەروونی نەخۆشیی بێت، بۆیەکا وای دەبینم پێویستە ئاگاداربین لەوەی کە نەخۆشی دەروونی واتایەکی فراوانی هەیە، لە ساکارترین شێوەیەوە درێژ دەبێتەوە کە بریتییە لە نەمانی هاوسەنگی لەبار کە لە هەندیێ کاتدا چ چارەسەرێکی پێویست ناکات . تەنیێ دڵدانەوەی نەخۆش نەبیێ . تاکو توندترین شێوەی کە بریتییە لە نەخۆشی شیزۆفرینیای زۆر ئاڵۆز.

4

پەیوەندی نەخۆشییە دەروونییەکان بە شێتی و بیرکۆڵی لای هەست و هۆشی زۆر کەس:

کە ئەمەش وا لەو کەسە دەکات ڕاڕایی پێشان بدات لە موراجەعەکردنی/هاموشۆکردنی پزیشکی دەروونی و شەرم دایگرێت و تەنانەت ڕەتکردنەوەی چوونە لای پزیشکیش هەرچەندە زۆریش پێویستی پیێ بێت.

بۆیەکا دەبینین نەخۆش لە ساڵۆنی چاوەڕیێ کردن خۆی دەمامك داوە و دانیشتووە چاوەڕێی نۆرەی خۆی دەکات بچێتە ژوورەوە بۆ لای پزیشك.

هەندێکی دیکە لەنەخۆشان خۆیان دوادەخەن لەچوونە لای پزیشکی دەروونی تاکو دڵنیابن کە زۆربەی خەڵکی لەعیادەی دکتۆر بەڕیێ کراون. تەنانەت هەندێك نەخۆش دەبینین کە هەولێ دەدات لەدەرەوەی عیادە چاوی بە دکتۆری دەروونی بکەوێت.

لە زیانەکانی ئەم بڕوایە هەڵەیە ئەوەیە کە خەڵك نەخۆشی خۆیان درەنگ بگەیەننە لای دکتۆر و نەخۆشییەکەی لیێ بئاڵۆزکیێ بە جۆرێکی دژوار، کە وا دەکات چارەسەری ئاستەنگی بێتە ڕیێ پێویستی بە کاتێکی تەرخانکراوی زێتر هەبێت بۆ چارەسەرکردن. ڕەنگە مەسەلەی پتر سەیر ئەوە بێت کەوا هەندێك کەس دەبینیت گاڵتەی بە چارەسەرکردنی دەروونی دێت، لیێ کاتیێ یەکیێ لە نزیکەکانی تووشی نەخۆشی دەروونی بێت پەیوەندی دەکات بە نزیکترین دکتۆری دەروونی بەمەبەستی گەڕان بەدوای چارەسەرکردن. ڕەنگە جوداوازکردنەوەی نەخۆشە دەروونییەکان لە نەخۆشخانە تایبەتییەکان بە نەخۆشی دەروونی ئەم دیدە هەڵەیە پشت ئەستور بکات، هەروەها زۆر دیدی هەڵەی دیکەش بەرامبەر بە چارەسەرکردنی دەروونی، بۆیەکا لێرەدا پێم باشە دووپاتی بکەمەوە کە پێویستە بەشی دەروونیەکان بگەڕێندرێنەوە بۆ نەخۆشخانە گشتییەکان وەکو هەر تایبتەمەندییەکی دیکە . هەروەك زۆربەی وڵاتە پێشکەوتووەکان لەڕووی پزیشکییەوە . نەخۆشخانە دەروونیەکان نەمێنن یانیش تەنها بۆ چەند حاڵەتێکی دیاریکراو 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

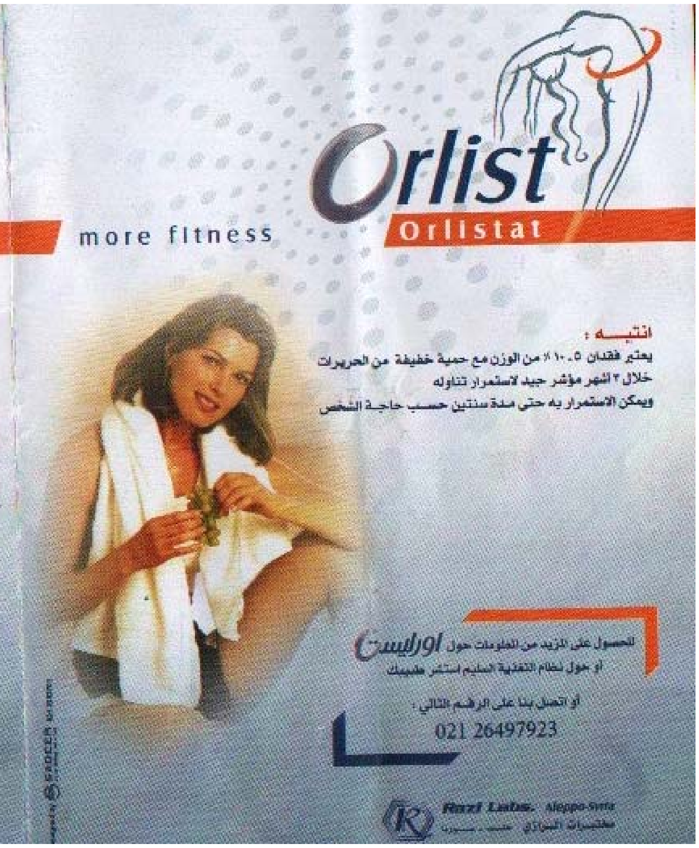
فایلی داهاتووی گۆڤاری سایك تایبەت دەبێت بە

سایکۆلۆژیای خۆشەویستی

بابەت و نوسینەکانتان فایلەکە دەوڵەمەنتر دەکات

شەریفە باوكەرۆ.....!!

هەورامان محەمەد

سەوزەڵێ واهاتم، باریكێ و اهاتم یەڵڵا خێر هەر ئەمجارە مابوو دەنگی لێ هەڵبڕی، تۆش ئەزانی كەست لە دەورو پشت نییە بۆیە، بۆڕە بۆڕت دەست پێكردووە! ئەزانم تۆ ئەگەر وڵاتیش وێران بێت لە بەزم و ڕەزمی خۆت ناكەویت!
بەڵام توو شەرەفت پێم بڵێ لەم سەردەمەدا كوا خەڵكی باریك و ئەنیق هێندە ماوە! بۆ نەماوە؟ ئاخر لەسەد كەسدا ئەگەر دوو كەس بەباریكی مابێ، باوەڕت بێ تایەكێك بە باریكی ئەدۆزیتەوە قیڕ سپی ئەبێ، ئێستا بەشی زۆری بەهۆی خواردنی (دۆڵمە و كفتە) و ئەو (زەیتە) حەیاتەوە، كەهەتا خواردن بخۆیت (مەعیدە)ت ئازار نادات، بەڵام دوای چەندساڵی پاشی مرۆڤ وەكو كۆنە دوكانی قەیسەری مورەبەع دەرئەچێت، خۆ ئەگەر بۆ چارەسەركردنی ئەو حاڵەتەش سەردانی دكتۆر بكەیت، ئەوا حەتمەن وەك شارەوانی پێت ئەڵێ ئەوەندەت تەجاوزە و هەمووی (كەف و بەزە) بۆیە ناتوانرێ لەسەر لەش و لارت (تەملیك) بكرێت! كورە بابە عەیب ناكەیت باسی پاشی خەڵكی ئەكەیت... كورە بابە پاش و پێش هیچ فەرقی نییە خۆمن باسی كەسێكی دیاری كراوم نەكردووە من ئەڵێم ئێستا بەگشتی خەڵك وایە.. كاكە با واز لەو مەوزوعە بێنین، ئەرێ تۆ لافیتەی بەردەم ئەو چێشتخانەیەت بینی؟ نەوەڵڵا بۆ؟! پێم وابێ سەرپێچی تەندروستی كردووە و سزادراوە! تۆش زۆر خۆشی بەم ئاخرو ئۆخرەی یەكگرتنەوەی ئیدارەیە خەریكە گێل ئەبیت..بۆ؟ كورە چاودێری تەندروستی كوا ئیشی خۆی دەكات ئەو لافیتەیەی كە هەڵواسرابوو ئەوە باوكی خاوەن چێشتخانەكەیە كۆچی دوایی كردووە!! چونكە ئەوەندەی من بزانم دە ساڵ دەبێ لەم شارەم باوەڕ ناكەم بۆ سەعاتێكیش فەرمانگەی تەندروستی چایخانەیەك، چێشتخانەیەك، یان نادیەكی لەسەر ڕێنمایی تەندروستی سزا دابن!! ئا، ئێستا تێگەیشتم كە بۆچی لەسەر تەندروستی سزای كەس نادەن، بۆچی؟ لەبەرئەوەی هەموو خەڵكی شارەكەن و نایانەوێت زەرەر بە یەكتری بگەیەنن!! جا ئەوە چ پەیوەندی بەوەوە هەیە، هەتیو بەخوا تۆش فەقیری ئێستا جگە لەوەی تەكەتولی سیاسی هەیە، تەكەتولی شاریش هەیە و، وا لەو بەینەشدا تەكەتولی تەندروستیش پەیدابوو! جانۆرەی ئەم پڕوپاگەندەیەیە. هەتیو بەسە عەیبە بە فەخری عالەم دكتۆرەكان بیخوێننەوە لەڕقا دەرزیەك ئەكەن بەهینتا! وەڵڵا خوای ئەكر شوژنێكیان پیا ئەكرد خۆمن قسەی خۆم كرد.. ئەها كاكە تۆ ڕاوەستە بزانە تۆ چەندە شۆڕشگێڕ و ماندوو بیت لەناو حیزبەكەتدا، ئەگەر ئەندامێكی سەركردایەتی خەڵكی شارەكەت نەبێ و نەت ناسێ ئەوا ڕێژەی خەبات و ماندووبوونەكەت لەسەر سەهۆڵ بۆ دەنووسن! یەعنی ئێستا وەزعەكە لەتەكەتولی سیاسیەوە بۆتە تەكەتولی شارچیەتی! ئەرێ وەڵڵا وای لێهاتووە! دەی خوا عومری درێژیان نەدات، جا كەواتە ئێمە ئەگەر بزانین هەموو باری تەندروستی مرۆڤی ئەم شارە پەیوەندی بەشارچێتی و چاوپۆشینی خزم و كەسەوە هەیە و لیژنەی چاودێری تەندروستی وەك پێویست بەدەوری خۆی هەڵناستێت ئیدی بۆ گلەیی لە گەندەڵی سیاسی و دارایی كوردستانەوە بكەین!! كورە كاكە تۆ بە بەلاش مێشكی خۆت دەیەشێنی تۆ بزانە لەوەتەی كارەبا بوەتە حەبی ئەمپسلین و بەشەش سەعات جارێك ئەمپێرێكمان پێ قووت ئەدەن و هەموو ساڵێكیش بە 10 ڕۆژ پێش ئەوەی گەرما زۆر بەتین بێت هەرچی مێشوولەی خزمانی (معێد)ی هەیە كۆچڕەوی خۆیان بۆ كوردستان بەگشتی و بۆ هەولێر بەتایبەتی دەست پێدەكەن و هاوینان دەست لەخەباتی تەعریب هەڵدەگرن و خەباتی بە مێشوولە كردنی كوردستان دەست پێدەكەن. كورە هەتیو درۆ بۆ ئەكەیت كوا مێشوولە ئەتوانێ ئەوەندە بفڕێ و بگاتە ئێرە! ئێ خۆ منیش ئەزانم! بەڵام لەگەڵ ئەو سەیارەی میوە و خەیار و تەماتانە دێن و یەكەمجار لە (عەلوە)كە خۆی ئەناسێنێ دوو باڵەفڕە ئەكا و پاشان بە دزی لیژنەی چاودێری تەندروستییەوە خۆی ئەكات بەناو شاردا!! وەڵڵاهی ڕاست ئەكەیت، ساڵی پار من هەركاتێك مێشوولە پێوەی ئەدام عەیب نەبێت دوو قولانج لەسەرو هینمەوە بڵقێكی گەورە دروست ئەبوو تاوای لێهات بەمانگێك پشتم بوو بەو ناوساجی و كوبانەی كەلەسەر عەرەبانە دروست دەكرێ و كەس خۆی تێناگەیەنێت!! جا باشە بالیژنەی چاودێری تەندروستی داوای (دوخولی) لەو مێشوولانە بكەن كە دێنە كوردستانەوە. تۆ زۆر فەقیری گەڕەكەكانی هەولێر خەریكە پڕ ئەبن لە ماڵە عەرەبی موصلاوی دەوڵەمەند كەس خۆیان تێناگەیەنێ ئەوجا لە مێشوولە بپرسنەوە، جا بەو حسابەی تۆبێ ئەم هاوینەش بە دەست مێشوولەوە دەبێ بڵێین: شەریفە باوكەڕۆ ... من كەسم نییە..هەی داد و بێداد! تەندروستی خۆشبێ!!

هیچ دەرمانێك بەبێ رێنمایی پزیشکیی بەکار مەهێنە..