خۆشەویستیی ئالوودە/ گرفتاریی.. ئەحمەد ڕەزا

((الحب المرضي))
((obsessive love disorder /)) شپرزەیی خۆشەویستیی بەدەستهێنان
((lamour maladif /)) نەخۆشی خۆشەویستیی.

ئالوودە بوون بە خۆشەویستیی لە لایەنێکەوە، نەخۆشییەکی دەروونییەو پێویستیی بە چارەسەر هەیە.. ڕەنگە چارەسەرەکەی بە کەسەکی ئاسایی و نەخۆشییەکەی نەبێت ئاسان بێت، بەڵام وەک عەرەب ئەڵێت بە کەسی نەخۆش " سهل الممتنع " ە، واتە وێڕای ئاسانییەکەی ڕێگە لێگیراویشە، بەوەی کەسی نەخۆش باوەڕ بە هیچ جۆرە چارەسەرێک ناهێنێ و ئەسڵەن بە نەخۆشی نابینێ.

خۆشەویستیی لە بنەڕەتدا چێژو هەور بوونەوەو دڵخۆشی و دابینبوونی سۆزدارییە، بەدەر لە هەموو هەستێکی نەگەتیف)) بەڵام هەرکاتێک بووە مایەی کێشە خوڵقاندن و خەمۆکیی و شپرزەیی دەروونیی و لێکدانەوەی زۆر، لە هەمان کاتیشدا کەسی گرفتار تاک لایەنە لە خۆشەویستییەکەی بە بەردەوامیی مایەوەو هەوڵی چارەسەرکردنیدا، مانای وایە ئالوودە بووە بەو خۆشەویستییە.

ئالوودەیی سۆزداریی چییە؟

جۆرێکە لە ئیدمان بە خۆشەویستیی کەسێک و ئالوودەبوونە بە کەسی بەرامبەرەوە، بە بێ هیچ سنوورێک.. هەموو کردەوەیێک لەو خۆشویستنەدا بە ڕێگەپێدراو ئەبینێت تا ئەندازەی سووکایەتیی بەخۆ کردن و خۆ زەلیل کردنیش.. ئەبێتە مایەی سەرێشە بۆ خۆی و کەسی خۆشویستراوی بەرامبەریشی، بە جۆرێک خۆی لە ژیانی ئاسایی ئەچێتە دەرەوە.. تا ئالوودە بوونەکە زیاتر بخایەنێت، نەخۆشییەکە زیاتر پەرە ئەسەنێت و چارەسەریشی پێویستیی بە کات و هەوڵی زیاترە، کە جیاوازییەکی ئەوتۆی نامێنێ لەگەڵ چارەسەری وازهێنان لە بەنگکێشان، یان دەسهەڵگرتن لە جگەرە کێشان.

نەخۆشی دەروونیی ئامانجەکانی لە ژیاندا ئەگۆڕێت، هەموو ئامانجەکی ڕووەو کەسی خۆشەویست ئاراستە ئەکات، هەر کارو کردەوەیێک بکات کەسی خۆشویستراو ئامانجەو بە ڕازیکردنی زیاتری ئەوە لە خۆی.. کەسی هاوشێوەی ئەو نابینێتەوە، بە مەزن و پاکژترینی ئەبینێت، هیچ تێبینییەکی نەگەتیفی دەربارەی ئەو لا دروست نابێت، لە هەموو ڕوویەکەوە بە کەسێکی موتەکامیل و پێی ئەبینێت، هەر کارو کردەوەیێک کەسی خۆشەویستراو بیکات، نەخۆشەکە بە باشترین و

جوانترین و نایابترین کارێک ئەیبینێتەوە.. خۆشویستنەکەی بە ئەندازەیەکە، کەسی خۆشویستراو تا ڕادەیەک بێزار ئەکات و نەخۆشەکەی لا بچووک ئەبێتەوە و هەست بە نەخۆشکەوتنی ئەکات.
کەسی نەخۆش بەختەوەریی خۆی بە کەسی خۆشویستراوەوە ئەبەستێتەوە، بە دەرکەوتن و بینینی تووشی شلەژان و دڵ لێدانی خێرا ئەبێت، وا تێ ئەگات سەرچاوەی هەموو بەختەوەرییەکان و دڵخۆشبوونی لەودا کۆبووەتەوە.. هەر کاتێکیش خۆشویستراو بە ژیانی ئاسایی خۆیەوە سەرقاڵ بێت، نەخۆش بێتاقەت و بێهوودە ئەکات، بەردەوام چاودێریی ئەکات، بە کورتیی ئەیەوێت کۆنترۆڵی بکات و ببێت بە یەکێک لە شتەکانی خۆی، واتە غەریزەی بە موڵکداریی بوونی زیاتر تەشەنە ئەکات و ئەو بە موڵکی خۆی ئەزانێت.
کەسی نەخۆش بەردەوام لە چاوەڕوانیدایە، تەنانەت ئەوکاتانەی پێکەوەن، لە بەرئەوەی ئەو بڕیاردەری ژیان و بەختەوەرییەکانیەتی.. کەسی نەخۆش غەریزەی سێکسیی زۆر لاوازە لەگەڵ خۆشویستراودا، تەنها لە کاتی پێویستدا نەبێت.. واتە هەوەڵ چەڵکانی لە غەریزەی موڵکدارێتیدا خۆی ئەبینێتەوە، نەک لە سێکسدا.
کەسی نەخۆش بەردەوام ئازارو ئەندێشە/ معاناة ی هەیە، ئاسوودە نییە، هیچ هۆکارێکی ئاشکرا لە خۆشویستنەکەیدا نابینرێتەوە، لە حاڵەتە سەرەتاییەکاندا نەبێت، وەک سەرسامبوون/ اعجاب، یان تەنیایی، یان هۆکاری ماددیی.. خۆشویستراو بەردەوام بە تاوانبارێکی بێ تاوان ئەزانێت.. ڕقی لە هەموو ئەو کەسانەیە ئەو ڕقی لێیەتی و هەموو ئەوانەی خۆش ئەوێ ئەو خۆشی ئەوێن، لە هەموو کاتێکدا لە بیری ئەودایەو زۆرترین بیرەکەی بە دەت بە خۆ پێگەیاندنی، ژیانی ئاسایی خۆی فەرامۆش ئەکات و نیمچە گۆشەگیر ئەبێت.. هەرچیەک لە توانایدا بێت بە زیادەوە بە کەسی خۆشویستراوی ئەکات و بەردەوام بیری ئەچێتەوە شتێکی بە کرد بێت، بۆیە بەردەوام هەوڵی ئەوە ئەدات شتێکی بە بکات.. نەخۆش گرفت و کێشەو زیانەکانی زیاتر بە خۆیەتی، تەنها ئەو زیانە بە بەرامبەری ئەگەیەنێت کە وەڕسی ئەکات.
تەنها کردەیەک وا لە نەخۆش ئەکات چاو بە خۆیدا بخشێنێتەوە، ئەویش هەستکردنیەتی بەوەی خۆشویستراو گرنگی زۆر بە کەسێکیتر ئەدات،، هەوڵی تەواو ئەدات بە دوورخستنەوەی کەسەکە لێی، بە هێمنیی لە مەبەستی کەسەکەی ئاگادار ئەکاتەوەو گەر خۆشویستراو گوێی پێ نەدا، چاو بەخۆدا خشاندنەوەکە زیاتر ئەبێت.. لەوکاتەدا نەخۆش تووشی شپرزە بوونێکی گەورەی دەروونیی ئەبێت، لە دیارترین بارێکدا ئەوەیە بە مەبەستی کشانەوە وەزیفە ئەرگانیکیەکانیشی تووشی شپرزەیی و شڵەژان ئەبن و ئەگەری زۆری نەخۆشییە درێژخایەنەکانی

تیا سەرھەڵئەدات، وەک شەکرەو فشاری خوێن و دڵ، لە ھەندێک باردا کەنسر.

بە ناسینی ئەم نەخۆشییە لە ھەرکەسێکدا، پزیشکی تایبەت ئەم سێ پرسیارە لە نەخۆشەکە ئەکات:

- 1 ئایا پەیوەندییەکەت لە ژیانی خۆت زیاتر لا مەبەستە؟
- 2 ئەو باجەی بە پەیوەندییەکە ئەیدەیت، زۆرەو کاری لە باری دەروونیت کردووە؟
- 3 تەنھا خۆت ئەو ھەموو ھەوڵە ئەدەیت و تێئەکۆشیت بۆ ئەوەی ئەو ڕازیی بکەیت؟

چارەسەر:

- ھەرکەسێک ھەستی بە گرفتاربوونی کرد بەم نەخۆشییە، پێویستە سەرەتا میکانیزمەکی دەروونیی بگرێتە بەر، بە ھێور کردنەوەی دەخەکەی و دوواتر کشانەوە لە کەسی بەرامبەر، بەوجۆرەش کەسی خۆشویستراو وەک پەیکەرەکی وەھمیی لە خەیاڵدا ئەمێنێتەوەو لە واقعدا ئەو جێدوایەی نامێنێت.
- ڕاگرتنی ھەموو جۆرە خۆشویستن و ڕق لەبوونەوەیەک لە کەسی بەرامبەر، بەوجۆرەش ئەبێتە کەسێکی ئاسایی و لە ڕق و ڕەشیی دەروونیی خۆی ئەپارێزێت.. ئەوەندە ھەیە وەک یادگارییەک جێ بمێنێت.
- ناوبەناو ھەوڵبدرێت بە نەبینینی کەسی بەرامبەر، تا ئەگاتە ئەوەی بە یەکجاریی نەبینرێت.
- وزەی دەروونیی و خۆ بەھێز کردن زۆر گرنگەو مرۆڤی پێگەییو لە توانایدا ھەیە ئەوە بکات.
- ئەگەر چارەسەر نەبوو، ئەوا سآدەترین و باوترین چارەسەر، خۆ گەیاندنە بە پزیشکی دەروونیی..