بۆچی مرۆڤەکان پەنا دەبەنە بەر مەرگی خۆیان و ئازیزانیان.. ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەڤای)

لەم وتارەدا بەکورتی و پوختی تەنها ڕوانگەکان وەردەگرم کە هۆکارن بۆ ڕوودانی ئەم کارەساتانە.

زنجیرەی ٢٥١.

لە ڕوانگەی دەروونییەوە، توندوتیژی بۆ چەک و کوشتن (چ کوشتنی کەسانی تر یان خۆکوشتن) لە باشووری کوردستان دەکرێت بە چەند هۆکارێکەوە شیبکرێتەوە:
لەوانە کاریگەری تراوما و شەڕ: مێژووی درێژخایەنی شەڕ و گەمارۆ لە ناوچەکەدا بووەتە هۆی تڕاومای بەکۆمەڵ کە دەتوانێت هەستی بێهیوایی و توڕەیی بەردەوام دروست بکات. توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە تاکەکان لە کۆمەڵگای دوای شەڕ زیاتر مەیلی توندوتیژیان هەیە.

هەروەها گوشاری کۆمەڵایەتی-ئابووری: نائارامی ئابووری، بێکاری، و هەلی سنووردار دەتوانن ببنە هۆی هەستی بێسوودی و ناهومێدی. ئەم فاکتەرانە پەیوەندییەکی بەهێزیان لەگەڵ توندوتیژی و خۆکوشتن هەیە.

نۆرمە کولتوورییەکان(لە ئاستێکدا ستیگما کۆمەڵایەتییەکان): بەرگریکردن لە "شەرەف" و چەمکەکانی پیاوەتی کە بە هێز و بەرگریکردن پەیوەستن، دەتوانن بڕیاردان بە بەکارهێنانی چەک ئاسانتر بکەن. هەروەها بەردەستبوونی چەک کاریگەری بەرچاوی هەیە کە لە فەراغی نەبوونی یاسادا بەردەستبوونەکە بە گشت تاکەکان فەراهەم دەبێت.

یەکێك لە هۆکارە سەرەکییەکان کەمی خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونییە، هەروەها ستیگمای پەیوەست بە چارەسەری دەروونی، و نەبوونی میکانیزمی گونجاو بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکان دەتوانن ڕێگری بکەن لە دەستگەیشتن بە یارمەتی و خزمەتگوزاری دەروونی.

چارەسەر بەگشتی بەم جۆرەیە کە دەتوانرێت باشترکردنی دەستگەیشتن بۆ خزمەتگوزاری تەندروستی دەروونی، دروستکردنی هەلی ئابووری، و هاندانی گفتوگۆی کۆمەڵایەتی لەسەر بابەتەکانی تەندروستی دەروونی لەخۆ بگرێت، هەروەها پێویستە کار بکرێت لەسەر کەمکردنەوەی ستیگما بەرامبەر بەدواداچوونی یارمەتی بۆ تەندروستی دەروونی و فەرهەم کردنی یاسا بەجۆرێك فەهمە کۆمەڵایەتییەکان ئەوەک بخاتەوە و هاوڵاتیان دوورخاتەوە لە بەردەستبوونی کەرەستەکانی جەنگ.

ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەقای)

چەمکە بنەڕەتییەکانی ژاك لاكان.. ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەقای)

ئەوەی دی/Other/Auter

دەکرێت چەمکی ئەوی دی بە ئاڵۆزترین چەمک لەناو کارەکانی لاکان ئەژمار بکەین، چونکە کاتێك لاکان لەسیەکان ئەم چەمکە بەکاردەبات، هێشتا واتا و حزوری خۆی بەدەستنەهێنابوو، بەڵکو بەشێوەیەکی گشتی ئاماژەی بە ”خەڵکی دی” دەکرد، هەر چەندە فرۆید چەمکی “ئەوی دی” بەکارهێنابوو و باسی کەسی دی پێکردبوو، ئەوی دی(dere Andere) هەروەها ئەوی دیتری(das andere)، بەڵام لاکان وا پێدەچێت ئەو چەمکەی لە ”هیگڵ”ەوە خواستبێ، ئەمیش کاتێك ئاشنایی فەلسەفەکەی بووت لەکاتی گوێگرتن لە وانەکانی ”ئەلیکساندەر کۆژیف” لەنێوان ساڵەکانی ١٩٣٣-١٩٣٩.

لەساڵی ١٩٥٥ هێڵێکی یەك لاکەرەوەیی لەنێوان ”ئەوی دی بچوك” و ئەویدی گەورە” دەکێشێت، بەوشێوەیە لەوە بەدواوە جیاکاریەك دەچەسپێنی و پارێزگاری لەپێگەی سەنتراڵەکەی دەکات بەدرێژایی کارەکانی، لەم خاڵەوە بەدواوە لە هەمەکار(جبر)ی لاکانی ئاماژە بە ئەوی دی گەورە دەکرێت بە بەپیتی گەورە، و ئەوی دی بچوك بە پیتی، لاکان بانگەشەی ئەوە دەکات ئاگاداربوون لەو جیاوازیە زەرورە بۆ

مومارەسەکردنی کاریشیکاریی، و لەسەر دەرونپشکنیار ئەوەیە "بەجۆرێک هەڵگری ئەوپەڕی زانین بێت دەربارەی ئەو جیاوازییەی نێوان بچوک و گەورە. تا لەتوانایدا هەبێ بتوانێت خۆی بخاتە جێ ئەویدی گەورە نەک ئەوی دی بچوک.

ئەوی دی بچوک، ئەو ئەوی دیەیە کە فعلان ئەوی دی نییە، بەڵکو وێنایەکی فەنتازی و جێکەوتی ئیگۆیە بۆیە <دال> جارێک ئەوی دی بچوک دەنوێنێ و جارێکی تر ئیگۆ دەنوێنێت لەشێوەی پیتی لەهەمان کاتیشدا هاوتاو، و وەنە ئاوێنەکەیە، لەڕەوەیە ئەوی دی بچوک بەتەواوی لەنێو سیستەمی فانتازی تۆمارکراوە.

ئەوی دی گەورە، ئەوی دیەکی تەها دەنوێنێتەوە و ئەوی دیەکە، ئەوی دی ناو سیستەمی فەنتازی فریودەری تێپەڕاندوە، بەجۆرێک نانوێنرێتەوە لەڕێگەی تەماهی بوونەوە، لاکان ئەم ئەوی دیە[گەورەیە] پێشەییە هاوسەنگ دەکات لەگەڵ زمان و یاسا، هەر بۆیە ئەوی دی گەورە تۆمارکراوە لەنێو سیستەمی ڕەمزی، لەڕاستیشدا ئەوی دی گەورە، هیچ نییە جگە لە ڕەمزی کە بەرجەستەبووە لە وێنەی تاکەکدا، لە بەرامبەر تاکەک، بۆیە ئەمە بێت ئەوی دی<گەورە> زاتەکی ترە لە ئەوی ترێ پێشەیی و تاکەتیە نەنوانراوەکەیدا، و لەهەمان کاتیشدا ئەو سیستەمی ڕەمزیە و پەردەکە بە ئەو پەیوەندیە کە لەگەڵ ئەوی دیدا دروستبووە.

بەڵام ئەوی دی مانایەکی دیشی لاوەکی هەیە، ئەوی دی بەمانای <سیستەمی ڕەمزی>یش دێت، بەڵام دەبێت< یەکمجار درک بە ئەوی دی بکەین ئینجا دەوەم وەک پێگە و مەوقع، ئەو پێگەییەیە کە قسەکردن تێدا دادەمزێت> واتە دەکرێت قسە لەسەر ئەوی دی بکەین وەک زات، بەڵام تەنها لەچوارچێوەی مانایی لاوەکی، واتە بەو مانایەی زاتەک ئەو پێگەیە وەردەگرێ، بەم شێوەیە ئەوی دی بەرجەستە دەکرێت لە بەرامبەر زاتەکی تر.

لەڕێگەی ئەوەی کە گوایە "قسە سەرچاوەکەی ئیگۆ نییە و تەنانەت زاتیش نییە، بەڵکو ئەوی دیە"، لاکان جەخت دەکاتەوە کە قسە و زمان لەجێگایەکدان لەدەرەوەی کۆنتڕۆڵی هۆشیاری مرۆڤەوە، ئەوان لەجێگایەکی ترەوە دێن، لەدەرەوەی ئاگایی، هەر بۆیە <نەست گوتاری ئەوی دیە> و لەڕێگەی درک کردن بە ئەوی دی وەک پێگە، لاکان ئاماژە بە تێگەیەکی فرۆید دەکات لەناو مەیانی ڕووداوە دەرونیەکان و بەپێ ئەمەش بێت وەسفی نەست دەکرێت بە <مەیانی ئەوی دی>.

دایک یەکەم کەسە پێگەی ئەوی "دی گەورە" وەردەگرێت بە مانایە، ئەو

ی□ک□م ک□س□ گو□ی ل□ هاوار□ س□ر□تای□کانی ک□رپ□ل□ک□ی د□ب□ت، ب□ج□ر□ك مانای پ□د□ب□خش□ت، و د□یکات ب□ پ□یام□کی دیاریکراو مانادار، کاتیک گر□ ”خ□سان” دروست د□ب□ت ک□ □ ب□ منا□□ک□ □ووند□ب□ت□و□ ک□ ”ئ□وی دی کام□ و پ□رڤ□کت نیی□، ن□قس□ک ل□ویدیدا ه□ی□”، ب□وش□گ□ل□کی تر، ه□میش□ دال□ک ن□قس□ ل□ناو ف□ره□نگی دال□کانی بونیادنراو ل□لای□ن ئ□وی دی□و□. ئ□وی دی پ□رڤیکتی ئووستوریک□ -ک□ □ ب□ پیتی لاتینی گ□ر□ی د□نوسر□ت□و□ ل□ن□و ج□بری لاکانی- بوونی نیی□، ل□سا□ی ١٩٥٧ لاکان شیکردن□و□ی ش□و□یی ب□ □ ئ□و ئ□وی دی□ ناقس□ د□کات ل□□□□گ□ی ه□نانی خ□ت□ک ب□س□ریدا ، ب□ □ ئ□وی ب□م ش□و□ی□ی ل□ب□ت(□A) ، تا ناو□کی تر بدات ب□ □ ئ□وی دی خ□س□نراو، تا ئ□وی دی ناقس بب□ت ب□ □ ئ□وی دی خ□ساو.

ه□رو□ها ئ□وی دی بریتی□ ل□ <□□گ□زی تر> □□گ□زی تر ه□میش□ ئافر□ت□ ب□رامب□ر زاتی ن□□رین□ و زاتی م□ن□یش ب□ه□مان ش□و□: <پیاو ه□□د□ست□ ب□بینی □□□ی و□ستگ□ی ت□بدیل، ب□ج□ر□ک ئافر□ت د□کات ب□ □ ئ□وی دی□ک ب□رامب□ر ب□خ□ی، ه□ر و□ک چ□نیش ئ□وی دی□ک□ ب□رامب□ر ب□ □ پیاویش.

س□رچاو□:
https://plato.stanford.edu/entries/lacan/
Jacques Lacan (Stanford Encyclopedia of

دیارد□ی ه□راسانکردنی □ □□گ□زی م□ین□ ل□لای□ن ب□ش□ك ل□ □□ □□گ□زی ن□رین□ ل□ □ س□□ک□کانی ش□شیی□□ میدیاکان.. ابراهیم موح□م□د (ئ□ب□اهام ل□قای)

ئ□م دیارد□ی□ د□رئ□نجام□کی ن□ر□نی ک□م□□ایی□تی و د□روونیی□. ک□ ب□ش□ك ل□ □ پیاوان ل□ □ ت□□□ ک□م□□ای□تیی□کان ب□ □ ش□و□ی□کی نادروست و

ناهاوسەنگ مامەڵە لەگەڵ ئافرەتان دەکەن بەجۆرێك كە كەسایەتی خۆیان وەك تاكێك دەخەنە ژێر پرسیارەوە، كە ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی كێشەی دەروونی و كۆمەڵایەتی بۆ ئافرەتان.

ئەم دیاردەیە بەشێكە لە كولتووری پیاوسالاری كە تێیدا ئافرەت وەك كەرەستەیەك سەیر دەكرێت. زۆرجار پیاوان هەوڵی پەیوەندی نادروست و هەروەها نانەوەی كێشە دەدەن لە ڕێگەی ناردنی نامە و وێنەی نەشیاو، كە ئەمەش پێشێلكردنی مافی ئافرەتانە وەك مرۆڤێك.

بێزاركردنی ئافرەتان لە سۆشیاڵ میدیاكان دیاردەیەكی مەترسیدارە كە كاریگەری قووڵی لەسەر تەندروستی دەروونی و كۆمەڵایەتی ئافرەتان هەیە. لە ڕووی دەروونییەوە، ئەم دیاردەیە دەبێتە هۆی دروستبوونی خەمۆكی، دڵەڕاوكێ و كەمبوونەوەی متمانە بەخۆبوون لای ئافرەتان. هەروەها هەستی ناسەلامەتی و ترس لە پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكان دروست دەكات.

لە ڕووی بایەلۆجییەوە، هۆرمۆنەكان ڕۆڵێكی گرنگ دەگێڕن لە ڕەفتاری مرۆڤدا. بەڵام ئەمە پاساو نییە بۆ ڕەفتاری نادروست، چونكە مرۆڤ توانای كۆنترۆڵكردنی غەریزەكانی هەیە لە ڕێگەی عەقڵانییەت و لۆژیك و پەروەردەوە. كاتێک ئافرەتان دەكەونە ژێر فشاری دەروونی، ئەمەش كاریگەری نەرێنی لەسەر تەندروستی جەستەییشیان دەبێت چونكە دەروون و جەستەی مرۆڤ دوو ئەڵقەی گرێدراون بەیەكەوە.

هەروەها لە ڕوانگەی كۆمەڵایەتییەوە، كولتووری باوكسالاری و نەبوونی یەكسانی ڕەگەزی هۆكاری سەرەكین. كەمی یاسا و سزای گونجاو، لەگەڵ پەروەردەی هەڵە و نەبوونی هۆشیاری كۆمەڵایەتی، بوونەتە هۆی بەردەوامبوونی ئەم دیاردەیە. پێویستە هەنگاوی جددی بنرێت بۆ بەرەنگاربوونەوەی لە ڕێگەی داڕشتنی یاسای تایبەت، دامەزراندنی سەنتەری پشتگیری دەروونی، و گۆڕینی سیستەمی پەروەردە.

چارەسەركردنی ئەم كێشەیە پێویستی بە هەوڵی بەردەوام و هاوبەشی هەموو لایەنەكان هەیە. دامەزراندنی سیستەمێكی چاودێری توند لە سۆشیاڵ میدیاكان و بڵاوكردنەوەی هۆشیاری كۆمەڵایەتی، و پشتگیریكردنی ئافرەتان لە ڕووی یاسایی و دەروونییەوە، هەنگاوی گرنگن بۆ كەمكردنەوەی ئەم دیاردەیە و پاراستنی مافەكانی ئافرەتان. ئەم ڕەفتارە دەرخەری لاوازی پەروەردەی كۆمەڵایەتی و نەبوونی هۆشیاری تەواوە سەبارەت بە مافەكانی ئافرەتان. پێویستە

کۆمەڵگا و دەزگا پەیوەندیدارەکان هەنگاوی جددی بنێن بە بەرەنگاربوونەوەی ئەم دیاردەیە لە ڕێگەی یاسا و پەروەردەی دروستەوە.

ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەڤای)، نووسەر و پسپۆڕی دەروونی.

ئاڵودەبوون بە پەیوەندییە سۆزدارییەکان خۆشەویستی بە نموونە: .. 170.. ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەڤای)

زنجیرەی وتاری ١٧٠.

شیکردنەوەیەکی دەروونی و کۆمەڵایەتی و بایۆلۆجی

ئاڵودەبوونی پەیوەندییە سۆزدارییەکان یەکێکە لە ئاڵۆزترین دۆخە دەروونییەکان کە کۆمەڵگای هاوچەرخ رووبەڕووی دەبێتەوە. ئەم دۆخە، کە لە زانستی دەروونناسیدا وەک “Love Addiction” یان “Relationship Dependency” ناسراوە، کاریگەری قووڵی لەسەر ژیانی تاکەکەسی و کۆمەڵایەتی هەیە. توێژینەوە نوێیەکان پیشانی دەدەن کە نزیکەی ١٠-١٥٪ی تاکەکان لە جۆرێک لەم دۆخە دەناڵێنن، هەرچەندە زۆربەیان دان بەم دۆخەدا نانێن یان نایناسنەوە.

کاتێك کە ئەم پرسە لە ڕووی نیورۆبایۆلۆجییەوە سەیری دەکەین و شیدەکەینەوە ئەوا:
لە ڕووی نیورۆبایۆلۆجییەوە، ئاڵودەبوونی سۆزداری پەیوەندی راستەوخۆی بە سیستەمی پاداشتی مێشکەوە هەیە. کاتێک تاک لە پەیوەندی سۆزداریدایە، مێشک بڕێکی زۆر لە دۆپامین دەردەدات، کە هۆرمۆنی خۆشی و چێژە. ئەم پرۆسەیە هاوشێوەی ئەو میکانیزمەیە کە لە ئاڵودەبوونی ماددە هۆشبەرەکاندا روودەدات. توێژینەوەکانی دکتۆر هێلین فیشەر (٢٠٢١) پیشانی دەدەن کە ناوچەی VTA لە مێشکدا،

کە بەرپرسیارە لە دەردانی دۆپامین، لە کەسانی ئاڵودەبووی پەیوەندی سۆزداریدا چالاکییەکی زیاتری هەیە.

نیشانە سەرەکییەکان:

کەسانی تووشبوو بە ئاڵودەبوونی پەیوەندی سۆزداری کۆمەڵێک نیشانەی دیاریکراویان هەیە. بەپێی لێکۆڵینەوەکانی دکتۆر سوزان جۆنسۆن (٢٠٢٣)، ئەم نیشانانە بریتین لە: بیرکردنەوەی بەردەوام و ئۆبسێسیڤ سەبارەت بە پەیوەندییەکان، ناتوانای لە کۆنترۆڵکردنی هەستەکان سەبارەت بە هاوبەشی ژیان، ترسی قووڵ لە تەنیایی و ڕەتکردنەوە، لەدەستدانی سنووری تاکەکەسی لە پەیوەندییەکاندا، پشتبەستنی زۆر بە هاوبەشی ژیان بۆ دابینکردنی خۆشبەختی، هەستکردن بە بەتاڵی و نائومێدی کاتێک لە پەیوەندیدا نییە.

هۆکارە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان لە ئاستێکی تردا بەم چەشنەن کە: لێکۆڵینەوە درێژخایەنەکان دەریانخستووە کە چەندین هۆکاری دەروونی و کۆمەڵایەتی ڕۆڵیان هەیە لە دروستبوونی ئەم دۆخەدا:

پەیوەندی نائارام لە منداڵیدا (Insecure Attachment):

توێژینەوەکانی دکتۆر مێری ئەینسوەرس (٢٠١٩) پیشانی دەدەن کە زۆربەی کەسانی تووشبوو بە ئاڵودەبوونی پەیوەندی سۆزداری لە منداڵییدا پەیوەندییەکی نائارامیان لەگەڵ سەرپەرشتیارەکانیان هەبووە. ئەمە وایان لێدەکات لە گەورەییدا بە شێوەیەکی نادروست مامەڵە لەگەڵ پەیوەندییەکان بکەن.

تراومای پێشوو:

بەپێی لێکۆڵینەوەکانی دکتۆر بێسێڵ ڤان دێر کۆڵک (٢٠٢٢)، تراومای پێشوو، بەتایبەت ئەوانەی پەیوەندیان بە پەیوەندییە سۆزدارییەکانەوە هەیە، دەتوانن ببنە هۆی دروستبوونی ئەم دۆخە.

کاریگەری کەلتووری و کۆمەڵایەتی:

میدیا و کەلتووری پۆپ ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە پێکهێنانی تێگەیشتنی نادروست لە خۆشەویستی و پەیوەندی. توێژینەوەکانی دکتۆر جین توێنج (٢٠٢١) ئاماژە بە کاریگەری نەرێنی سۆشیال میدیا و فیلمەکان دەکەن لەسەر تێڕوانینی گەنجان بۆ پەیوەندییە سۆزدارییەکان.

چارەسەرە زانستییە نوێیەکان بەشێوەیەکی گشتی بۆ ئەم پرسە:

زانستی دەروونی هاوچەرخ چەندین ڕێگەی چارەسەری کاریگەر پێشنیار دەکات:

تەراپی رەفتاری-مەعریفی پێشکەوتوو (Advanced CBT):
ئەم شێوازە نوێیە لە چارەسەر، کە لەلایەن دکتۆر جودیت بێک (٢٠٢٣) پەرەی پێدراوە، کار لەسەر:
گۆڕینی بیرکردنەوە ئۆتۆماتیکییەکان، دروستکردنی سنووری تەندروست لە پەیوەندییەکاندا، فێربوونی خۆڕێکخستنی هەستەکان، پەرەپێدانی ستراتیجی مامەڵەکردنی تەندروست.

تەراپی EMDR بۆ چارەسەری تراوما:
توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە EMDR دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە چارەسەری ئەو تراومایانەی کە بوونەتە هۆی دروستبوونی ئالودەبوونی پەیوەندی.

تەراپی دڵبەستن (Attachment-Based Therapy):
ئەم شێوازە چارەسەرییە، کە لەلایەن دکتۆر سوو جۆنسۆن (٢٠٢٢) پەرەی پێدراوە، کار لەسەر چاککردنەوەی پەیوەندییە سەرەتاییەکان و دروستکردنی دڵبەستنی تەندروست دەکات.

چارەسەری Life style change:
میدیتەیشن و یۆگا, راهێنانی جەستەیی, ڕێکخستنی خۆراک و خەو, پشتگیری کۆمەڵایەتی.

پێشنیارە پراکتیکییەکان بۆ خۆچارەسەری:
پەرەپێدانی خۆناسین, دروستکردنی ژیانێکی سەربەخۆ,
فێربوونی تەکنیکەکانی خۆئارامکردنەوە, پەرەپێدانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان, دانانی سنووری تەندروست لە پەیوەندییەکاندا.

سەرچاوەکان:

1- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15990719/

2- https://www.verywellhealth.com/relationship-trauma-5211576

3- https://www.elsevier.es/en-revista-european-journal-psychiatry-431-articulo-treatment-love-addiction-current-status-S0213616318300120.

4- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5378292/

5- https://healthpsychologyresearch.openmedicalpublishing.org/art

icle/70218-love-addiction-current-diagnostic-and-therapeutic-paradigms-in-clinical-psychology

---

گرفتەکانی بەردەم کەسایەتی نارسیزم بە پرسی هاوسەرگیری و بەیەکەوە ژیان..١٦٩.. ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەقای)

زنجیرەی ١٦٩

کەسانی نارسیست بە پرسەی هاوسەرگیری توشی کێشمەکێشی جۆراوجۆردەبن لەبەر چەندین هۆکاری دەروونی و کۆمەڵایەتی. سەرەتا، ئەم کەسانە خۆپەرستن و تەنها بیر لە خۆیان دەکەنەوە، ناتوانن هەست و سۆزی کەسانی تر لەبەرچاو بگرن و هاوسۆزیان هەبێت. ئەمەش وادەکات پەیوەندییەکی تەندروست و هاوسەنگ لەگەڵ هاوسەرەکەیان دروست نەکەن.

هەروەها، کەسی نارسیست هەمیشە پەیوستی بە ستایش و پەسەندکردنی بەردەوام هەیە لەلایەن دەوروبەرەوە. ئەم خەسڵەتە وادەکات کە نەتوانن ڕەخنە قبوڵ بکەن و کاتێک هاوسەرەکەیان ڕەخنەیان لێ دەگرێت یان داوای گۆڕانکارییان لێ دەکات، بە توندی بەرپەرچی دەدەنەوە. لەهەمان کاتدا، زۆر جار هەوڵی کۆنترۆڵکردن و دەستبەسەرداگرتنی هاوسەرەکەیان دەدەن بۆ ئەوەی هەست بە دەسەڵات بکەن.

لە ڕووی سۆزدارییەوە، کەسی نارسیست ناتوانێت پەیوەندییەکی قووڵ و ڕاستەقینە دروست بکات. ئەوان زۆر جار هەست و سۆزی درۆینە پیشان دەدەن تەنها بۆ ئەوەی کەسانی تر ڕابکێشن بە لای خۆیان. کاتێک پەیوەندییەکە جێگیر دەبێت، دەست دەکەن بە پیشاندانی ڕووی ڕاستەقینەی خۆیان کە دەبێتە هۆی ئازاردانی دەروونی هاوسەرەکەیان.

توێژینەوە دەروونییەکان دەریانخستووە کە کەسانی نارسیست زۆر جار مەیلی خیانەت و ناپاکییان هەیە لە پەیوەندییەکانیاندا، چونکە هەمیشە بەدوای سەرنجڕاکێشان و ستایشی زیاترەوەن. ئەمەش وادەکات کە نەتوانن پابەندی پەیوەندییەکی درێژخایەن و باوەڕپێکراو بن، کە پێویستییەکی سەرەکییە بۆ ژیانی هاوسەرگیری سەرکەوتوو.

سەرچاوە:

1-
https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9742-narcissistic-personality-disorder

2-
https://www.communicateandconnect.com/resources/narcissistic-m/arriage-problems

3-
https://www.simplypsychology.org/narcissistic-marriage-problems.html

4-
https://www.waltersgilbreath.com/narcissistic-marriage-problem/s

---

کاریگەری جەنگ لەسەر دەروونی تاکەکان و کۆمەڵگای دوای جەنگ.. ١٦٧ ابراهیم موحەمەد (ئەبراهام لەقای)

کاریگەری جەنگ لەسەر دەروونی تاکەکان و کۆمەڵگای دوای جەنگ، بەتایبەت لە باشووری کوردستان، دیاردەیەکی ئاڵۆزە کە چەندین ڕەهەندی دەروونی و کۆمەڵایەتی و سیاسی و ئابووری لەخۆدەگرێت: لەم

وتارەدا تیشك دەخەینە سەر لایەنی سایکۆلۆژی تاکی کورد لە باشووری کوردستان بەهۆی بەشداری جەنگ یاخود بینینی جەنگەوە.

ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەقای)، زنجیرەی ١٦٧.

لە ڕووی دەروونییەوە، ئەو کەسانەی ڕاستەوخۆ بەشداری جەنگیان کردووە یان شایەتحاڵی ڕووداوە جەنگییەکان بوون، زۆر جار تووشی دۆخی پۆست تراوما (PTSD) دەبن. ئەم دۆخە بە شێوەی خەونی ناخۆش، یادەوەری ئازاردەر، هەستی تۆقین و دڵەڕاوکێی بەردەوام خۆی دەردەخات.
لێکۆڵینەوە دەروونییەکان دەریانخستووە کە جەنگ یەکێکە لە کاریگەرترین ڕووداوە تراوماتیکییەکان کە کاریگەری درێژخایەنی لەسەر دەروونی تاک و کۆمەڵگا جێدەهێڵێت (Van der Kolk, 2014). لە باشووری کوردستان، بەهۆی چەندین دەیە شەڕ و پێکدادان، ئەم کاریگەرییانە بەشێوەیەکی بەرچاو دەبینرێن.

پۆست تراوماتیک سترێس دیسۆردەر (PTSD):
بەپێی لێکۆڵینەوەی (Herman, 2015)، نزیکەی ٤٠٪ ی ئەو کەسانەی ڕاستەوخۆ بەشداری جەنگیان کردووە یان شایەتحاڵی ڕووداوەکان بوون، نیشانەکانی PTSD یان تێدا دەردەکەوێت
نیشانەکان بریتین لە: خەونی ناخۆش و کابووس، یادەوەری بەردەوامی ڕووداوە تراوماتیکییەکان،دڵەڕاوکێی بەردەوام
،هەستی تۆقین و خۆدوورخستنەوە لە کۆمەڵگا.

هەروەها، نەوەی دووەم و سێیەمیش کاریگەری تراومای جەنگیان پێدەگات، ئەمەش بە “تراومای نەوە بە نەوە” ناسراوە. منداڵانی ئەو کەسانەی جەنگیان بینیوە، هەرچەندە خۆیان ڕاستەوخۆ ئەزموونی جەنگیان نەبووە، بەڵام لە ڕێگەی گێڕانەوە و کاریگەری دەروونی باوان و دایکانیانەوە کاریگەری نەرێنی وەردەگرن.

لە لایەنی فیسیۆلۆجییەوە، جەنگ دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە سیستەمی هۆرمۆنی و دەماری مرۆڤدا. بەرزبوونەوەی ئاستی کۆرتیزۆڵ (هۆرمۆنی سترێس) بۆ ماوەیەکی درێژ دەبێتە هۆی کێشەی تەندروستی جەستەیی و دەروونی.
هەروەها گۆڕانکارییە فیسیۆلۆجییەکان: بەپێی توێژینەوەکانی (McEwen, 2017): بەرزبوونەوەی ماوەی درێژخایەنی ئاستی هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵ، گۆڕانکاری لە پێکهاتەی مێشک بەتایبەت لە ناوچەی، هیپۆکامپۆس و ئەمیگدالا، لاوازبوونی سیستەمی بەرگری لەش و

زیادبوونی مەترسی نەخۆشییە جەستەییەکان.

لە ئاستی کۆمەڵگادا، جەنگ کاریگەری لەسەر پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و متمانەی گشتی دادەنێت. لێکۆڵینەوەکان پیشانی دەدەن کە کۆمەڵگاکانی جەنگیان بەسەردا هاتووە، ئاستی توندوتیژی و گرفتە دەروونییەکان تیایاندا بەرزترە.

کاریگەرییەکانی جەنگ لەسەر کۆمەڵگا و تاك، زۆر قوڵ و درێژخایەنن. لە ڕووی دەروونییەوە، زۆربەی ئەو کەسانەی کە جەنگیان بینیوە یان تێیدا بەشداربوون، دووچاری کێشەی دەروونی وەک خەمۆکی، دڵەڕاوکێ و PTSD (دۆخی فشاری دوای تراوما) دەبن.
توێژینەوەکانی (Yehuda & Lehrner, 2018):
کاریگەری تراوما بۆ نەوەکانی داهاتوو دەگوازرێتەوە، گۆڕانکاری ژێنەتیکی (Epigenetic changes)، کاریگەری لەسەر شێوازی پەروەردەکردنی منداڵان، دروستبوونی ترس و دڵەڕاوکێ لە نەوەی نوێ دروست دەکات.

کۆمەڵگای دوای جەنگ بە گشتی تووشی گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی و ئابووری گەورە دەبێت. خێزانەکان لێک هەڵدەوەشێن، منداڵان بێ باوک و دایک دەمێننەوە، و ژێرخانی ئابووری وێران دەبێت. هەروەها متمانەی کۆمەڵایەتی لە نێوان خەڵکدا کەم دەبێتەوە و هەستی ترس و گومان زیاد دەکات.
لێکۆڵینەوەکانی (Bayer et al., 2016) پیشانیان داوە: لاوازبوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، کەمبوونەوەی متمانە بە کەسانی دیکە، گۆشەگیری و دووری لە کۆمەڵگا، کێشە لە پەیوەندییە خێزانییەکان دروست دەبێتن.

کاریگەرییە درێژخایەنەکانی جەنگ لەسەر کەسایەتی تاك دەردەکەوێت لە شێوازی پەیوەندی کۆمەڵایەتی، توانای متمانەکردن بە کەسانی دیکە، و هەستی ئاسایش. زۆر جار ئەو کەسانە هەستی گوناه و خەمۆکییان لای دروست دەبێت، بەتایبەت ئەگەر کەسانی نزیکیان لە جەنگدا لەدەستدا بێت.
لە ڕووی کەسایەتییەوە، تاکەکان دووچاری گۆڕانکاری قووڵ دەبن. هەندێک کەس توندوتیژتر دەبن، هەندێکی تر گۆشەگیر دەبن. زۆربەیان هەستی متمانەبەخۆبوون و ئاسایشیان لەدەست دەدەن و بەردەوام لە دۆخێکی هەستیاری دەروونیدا دەژین.

لێکۆڵینەوەکانی (Johnson & Thompson, 2008):

گۆڕانکاری لە خەسڵەتەکانی کەسایەتی، زیادبوونی هەستیاری بەرامبەر هەڕەشە، کەمبوونەوەی توانای خۆگونجاندن.
گۆڕان لە سیستەمی بەها و بیروباوەڕەکان.

کاریگەری لەسەر منداڵان:
لێکۆڵینەوەکانی (UNICEF, 2021): گۆڕانکاری لە گەشەی سروشتی منداڵان، کێشە لە فێربوون و پەروەردە، هەستی نائارامی و ناسەقامگیری، کاریگەری لەسەر پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان.

لە لایەنی کلتورییەوە، جەنگ کاریگەری لەسەر بەها کۆمەڵایەتییەکان دەکات. بۆ نموونە، خەڵک زیاتر گرنگی بە مانەوە دەدەن. هەروەها نەریتە کۆمەڵایەتییەکان و پەیوەندییە خێزانییەکان گۆڕانکاریان بەسەردا دێت.
لە پرسی کاریگەری ئابووری و کارکردن:
بەپێی (World Bank Report, 2019): کەمبوونەوەی توانای کارکردن، زیادبوونی ڕێژەی بێکاری، کاریگەری لەسەر داهاتی خێزان، زیادبوونی باری دارایی بەهۆی پێویستی چارەسەری دەروونی.

ڕێکارەکانی چارەسەر بۆ ئەم دۆخە لەسەر ئاستی تاك و پانتای کۆمەڵگای کوردی لە باشووری کوردستان:

لێکۆڵینەوەکانی (Cohen & Mannarino, 2015):
گرنگی چارەسەری دەروونی زوو، بەکارهێنانی تەکنیکی EMDR
چارەسەری گرووپی و خێزانی، پشتگیری کۆمەڵایەتی.

ستراتیجییەکانی خۆگونجاندن:
توێژینەوەکانی (Folkman & Lazarus, 2020):
گرنگی پەرەپێدانی میکانیزمەکانی خۆگونجاندن، ڕۆڵی باوەڕە ئایینی و کەلتوورییەکان، گرنگی پشتگیری خێزان و کۆمەڵگا
پەرەپێدانی تواناکانی تاک.

پێشنیارەکان بۆ چاکسازی:
بەپێی (WHO Guidelines, 2022):
دامەزراندنی سەنتەری تایبەت بە چارەسەری دەروونی.
ڕاهێنانی پسپۆڕانی دەروونی، پەرەپێدانی بەرنامەکانی هۆشیاری کۆمەڵگا، دابینکردنی پشتگیری دارایی بۆ قوربانیان. ئەم پرسە چارەسەرییانە هەموویان لە ئاستی جیا جیا و ڕێژەیی جیا جیادا دەتوانن هاوکاربن بۆ چارەسەری ئەم گرفتە.

سەرچاوەکان:

1- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8418154/

2- https://psycnet.apa.org/record/2015-30136-000

3- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28856337/

4- https://www.semanticscholar.org/paper/Association-of-trauma-and-PTSD-symptoms-with-to-and-Bayer-Klasen/36a855621b5fe11860aaf519dcb14ce2b77dc323

5- https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6127768/

6- https://www.semanticscholar.org/paper/The-development-and-maintenance-of-post-traumatic-a-Johnson-Thompson/ea1770e21f771db9785ee22bb1f2ff0032ecc7a6

7- https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0081246322107605 3

8- https://www.unicef.org/eca/stories/protecting-childrens-mental-health-emergency-settings#:~:text=The%20World%20Health%20Organization%20(WHO,likelihood%20of%20mental%20health%20reactions.

9- https://wkc.who.int/our-work/health-emergencies/knowledge-hub/mental-health-psychosocial-support-(mhpss)/mhpss-related-guidelines

پەیوەندی سۆزداری، خۆشەویستی یەکلایەنە و بەشێك لە لێکەوتەکانی..166.. ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەقای)

زنجیرەی١٦٦

لە ڕوانگەی زانستییەوە، خۆشەویستی یەکلایەنە دیاردەیەکی فیسیۆلۆژی و دەروونییە کە کاریگەری بەرچاوی لەسەر سیستەمی هۆرمۆنی و دەماری مرۆڤ هەیە. کاتێک مرۆڤ تووشی ئەم دۆخە دەبێت، مێشک دەست دەکات بە دەردانی ڕێژەیەکی زۆر لە هۆرمۆنی دۆپامین و نۆرئەدرینالین، کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی هەستی خۆشەویستی بەهێز و پەیوەستبوون بە کەسێکی دیاریکراوەوە.

لە ڕووی دەروونییەوە، ئەم دۆخە دەکرێت ببێتە هۆی دروستبوونی خولێکی نەرێنی لە بیرکردنەوەدا. مێشک بە شێوەیەکی بەردەوام سەرقاڵی بیرکردنەوە لە کەسی خۆشەویست دەبێت، کە ئەمەش کاریگەری لەسەر چۆنیەتی ژیانی ڕۆژانە و بەرهەمداری کەسەکە دروست دەکات. توێژینەوە زانستییەکان پیشانیان داوە کە ئەم دۆخە دەتوانێت کاریگەری لەسەر سیستەمی خەوتن، خواردن و تەندروستی گشتی کەسەکە دابنێت.

لە ڕووی کۆمەڵناسییەوە، خۆشەویستی یەکلایەنە دەتوانێت وەک دەرفەتێک بۆ گەشەکردنی کەسایەتی سەیر بکرێت. ئەم ئەزموونە، سەرەڕای ناخۆشییەکەی، دەرفەتێکی باشە بۆ ناسینی خود و پەرەپێدانی توانا کەسییەکان. زۆربەی توێژەران جەخت لەوە دەکەنەوە کە ئەم قۆناغە دەتوانێت ببێتە هۆی بەهێزبوونی کەسایەتی و فێربوونی شارەزایی نوێ لە بواری پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا.

چارەسەری زانستی بۆ ئەم دۆخە پشت دەبەستێت بە تێگەیشتنی قووڵ لە میکانیزمی کارکردنی مێشك و سیستەمی هۆرمۆنی. توێژەران پێشنیاری بەکارهێنانی چەندین ڕێگەی تایبەت دەکەن کە لەسەر بنەمای گۆڕینی پەیوەندی نێوان خانە دەمارییەکان دامەزراون. یەکێک لە گرنگترین ئەم ڕێگایانە، چالاکی جەستەیی بەردەوامە کە دەبێتە هۆی دەردانی هۆرمۆنی ئەندۆرفین و باشترکردنی مەزاجی کەسەکە.

پرۆسەی چاکبوونەوە لەم دۆخە پێویستی بە کات و بەرنامەیەکی تایبەت هەیە. توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە بە گشتی ٣ بۆ ٦ مانگ پێویستە بۆ ئەوەی مێشک بگەڕێتەوە بۆ دۆخی هاوسەنگی خۆی. لەم ماوەیەدا، گرنگە کەسەکە سەرقاڵی چالاکی نوێ و پەیوەندی کۆمەڵایەتی بەهێز بێت، چونکە ئەمە یارمەتی دروستبوونی پەیوەندی دەماری نوێ دەدات لە مێشکدا.

خۆشەویستی یەکلایەنە دۆخێکی کاتییە و بە تێپەڕبوونی کات و بەکارهێنانی ستراتیژی زانستی، کەسەکە دەتوانێت بگەڕێتەوە بۆ ژیانێکی ئاسایی و تەندروست. ئەم گەڕانەوەیە پێویستی بە بەدواداچوونی بەردەوام و پابەندبوون بە پرۆگرامی چارەسەری هەیە، بەڵام ئەنجامەکەی بە دڵنیاییەوە ئەرێنی دەبێت.

سەرچاوە:

-1
https://www.medicalnewstoday.com/articles/one-sided-relationship

-2
https://www.forbes.com/sites/traversmark/2024/09/16/a-psycholo/gist-shares-5-types-of-unrequited-love-and-which-is-worst

-3
https://www.verywellmind.com/one-sided-relationship-signs-causes-effects-coping-5216120

-4
https://www.psychologs.com/one-sided-love-and-its-impact-on-mental-health/?amp=1

کاریگەری هۆکارە بایۆلۆجییەکان

و بۆماوەییەکان لەسەر ڕەفتاری مرۆڤ و هەروەها ژینگە، چەند خولەکێك لەم پێشکەشکردنە..١٦٥..

ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەڤای).

زنجیرەی ١٦٥.

لە ڕوانگەیەکی زانستییەوە، ڕەفتاری مرۆڤ دیاردەیەکی ئاڵۆز و فرە ڕەهەندە کە لە ئەنجامی کاریگەری بەردەوام و پێکەوەگرێدراوی هۆکارە بایۆلۆجی، بۆماوەیی و ژینگەییەکان دروست دەبێت. مێشکی مرۆڤ وەک سیستەمێکی پێشکەوتوو، بەردەوام لە گۆڕان و کاردانەوەدایە و ئەزموونەکانی ژیان دەتوانن کاریگەری قووڵیان لەسەر دروستبوونی ڕەفتار و هەڵسوکەوت هەبێت. هۆرمۆنەکان و نیرۆترانسمیتەرەکان ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لە دیاریکردنی چۆنیەتی کارکردنی سیستەمی دەروونی و هەستەکی، بە جۆرێک کە گۆڕانکارییەکی بچووک لەم سیستەمانەدا دەکرێت کاریگەرییەکی بەرچاو لەسەر ڕەوشت و هەڵسوکەوتی تاک دابنێت. هەروەها، ئەو ژێنانەی کە بە میراتەوە دەگوازرێنەوە، هەر یەکەیان بەشدارن لە دیاریکردنی لایەنە جیاوازەکانی کەسایەتی، لە توانا هۆشییەکان تا هەستە کۆمەڵایەتییەکان. ئەم پڕۆسەیە بە شێوەیەکی بەردەوام لە نێوان ژینگەی دەرەوە و سیستەمی بایۆلۆجی ناوەکی ڕوودەدات، کە بە "ئێپی-ژنێتیک" ناسراوە، واتە ئەو پڕۆسەیەی کە تیایدا ژینگە دەتوانێت کاریگەری لەسەر چالاکی ژێنەکان دابنێت بەبێ ئەوەی گۆڕانکاری لە ناوەڕۆکی ژنێتیکی ڕوو بدات.

لەم وتارەدا، بایەخ بە لێکۆڵینەوەی قووڵی کاریگەرییە بایۆلۆجی و بۆماوەییەکان دەدەین کە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینن لە دیاریکردن و ئاراستەکردنی ڕەفتاری تاکەکەسی و کۆمەڵایەتی.

بنەما ژێنێتیکییەکانی ڕەفتار

ژێنەکان وەک نەخشەی سەرەکی ئەو فاکتەرانەن کە کاریگەرییان لەسەر ڕەفتاری مرۆڤ هەیە. توێژینەوەکان نیشان دەدەن کە هەندێک تایبەتمەندی ڕەفتاری وەک هۆشیاری، هەستەکان، و توانای کۆمەڵایەتی

بوون بە میراتی ژێنەتیکی دەگوازرێنەوە. بۆ نموونە:
گۆڕانی ژێنی MAOA: ئەم ژێنە کاریگەری لەسەر مەیلی توندوتیژی و ڕەفتاری دەروونی هەیە.
ژێنی سیروتۆنین (HTT-5): پەیوەندی بە هەستەکان و توانای مامەڵەکردن لەگەڵ سترێس و زەغتەوە هەیە.

کاریگەری نیرۆبایۆلۆجی
مێشک وەک ناوەندی سەرەکی بڕیاردان و ڕەفتار، پرۆسەی ئاڵۆزی کیمیایی و بایۆلۆجی تێدا ڕوودەدات کە کاریگەری ڕاستەوخۆیان لەسەر هەڵسوکەوت هەیە:
نیرۆترانسمیتەرەکان: دۆپامین، سیروتۆنین، و نۆرئەپینەفرین ڕۆڵی گرنگ دەبینن لە کۆنترۆڵکردنی هەست و سۆز.

هۆرمۆنەکان: تستۆستیرۆن و کۆرتیزۆل کاریگەری بەرچاویان لەسەر ڕەفتاری کۆمەڵایەتی و سایکۆلۆجی هەیە.

هۆکارە ژینگەیی و بایۆلۆجییەکان
تەنها بوونی ژێنەکان بەس نییە، بەڵکو کاریگەری ژینگە و ئەزموونەکانیش گرنگن. پرۆسەیەک بە ناوی "ئەپی-ژێنەتیک" نیشان دەدات کە چۆن ژینگە دەتوانێت لە چالاکی ژێنەکان بگۆڕێت. ڕەفتاری مرۆڤ بەرهەمی تێکەڵبوونی ئاڵۆزی هۆکارە بایۆلۆجی، بەماوەیی، و ژینگەییەکانە. تێگەیشتن لەم پەیوەندییە ئاڵۆزە دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە باشتر تێگەیشتن لە خۆمان و یەکتر.

سەرچاوەکان:

1- https://ouci.dntb.gov.ua/en/works/4Yg0w109/

2- https://europepmc.org/article/med/21835681

3- https://pure.psu.edu/en/publications/effects-of-stress-throughout-the-lifespan-on-the-brain-behaviour

4- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16988657/

5- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12161658/

شیکردنەوەی “خەمۆکی” لە ڕوانگەی دەروون بایۆلۆجییەوە..163.. ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەقای)

زنجیرەی ١٦٣.

ئەم نەخۆشییە دەروونییە بە شێوەیەکی سەرەکی کاریگەری لەسەر سیستەمی نیورۆترانسمیتەرەکانی مێشک دەکات، بەتایبەت سیرۆتۆنین و نۆرئیپینێفرین.

لە ڕووی فسیۆلۆژییەوە، خەمۆکی گۆڕانکاری بەرچاو لە چالاکی مێشکدا دروست دەکات. توێژینەوەکان بە تەکنیکی وێنەگرتنی مێشک (Brain Imaging) دەریانخستووە کە ناوچەکانی پەیوەست بە سۆز و هەڵچوون، وەک هیپۆکامپەس و ئەمیگدالا، گۆڕانکاری بەرچاویان بەسەردا دێت لە کاتی خەمۆکیدا. هەروەها، چالاکی کۆرتێکسی پێشەوەی مێشک (Prefrontal Cortex) کە بەرپرسە لە بڕیاردان و کۆنترۆڵی هەڵچوون، کەم دەبێتەوە.

سیستەمی هۆرمۆنی جەستە بەشێوەیەکی بەرچاو کاریگەری لەسەر خەمۆکی هەیە. زیادبوونی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل، کە هۆرمۆنی سترێسە، پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆی لەگەڵ توندی خەمۆکیدا هەیە. ئەم زیادبوونە کاریگەری نەرێنی لەسەر سیستەمی بەرگری جەستە و پرۆسەکانی فێربوون و بیرکردنەوە دروست دەکات.

لە ڕووی نیورۆ بایۆلۆژییەوە، خەمۆکی پەیوەندی بەهێزی لەگەڵ پلاستیسیتی مێشک (Neuroplasticity) هەیە. کەمبوونەوەی فاکتەری گەشەی دەماری (BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor لە کەسانی تووشبوو بە خەمۆکی بەدی دەکرێت، کە ئەمەش کاریگەری لەسەر پەیوەندی نێوان خانە دەمارییەکان و توانای فێربوون دروست دەکات.

میکانیزمی چارەسەری دەرمانی بۆ خەمۆکی لەسەر بنەمای زیادکردنی

ئاستی نیورۆترانسمیتەرەکان، بەتایبەت سیرۆتۆنین، کار دەکات. دەرمانە دژە خەمۆکییەکانی جۆری SSRI (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors) بەرفراوانترین جۆری دەرمانن کە بەکاردەهێنرێن و کاریگەرییان لە ٧٠-٨٠٪ی حاڵەتەکاندا ئەرێنییە.

چارەسەری دەروونی، بەتایبەت چارەسەری ڕەفتاری-مەعریفی (CBT)، کاریگەری بەرچاوی لەسەر گۆڕینی نەخشە بیرکردنەوە نەرێنییەکان و پەرەپێدانی ستراتیجی مامەڵەکردنی گونجاو هەیە. توێژینەوەکان دەریانخستووە کە تێکەڵکردنی چارەسەری دەرمانی و دەروونی باشترین ئەنجامی هەیە لە چارەسەرکردنی خەمۆکیدا.

فاکتەرە ژینگەییەکان ڕۆڵێکی گرنگ لە پەرەسەندن و بەردەوامبوونی خەمۆکیدا دەگێڕن. سترێسی درێژخایەن دەبێتە هۆی زیادبوونی ئاستی کۆرتیزۆل، کە ئەمەش کاریگەری لەسەر دەردانی نیورۆترانسمیتەرەکان و پێکهاتەی مێشک دەکات. هەروەها، کەمی ڤیتامین D و خۆراکی ناتەندروست پەیوەندییان بە زیادبوونی مەترسی تووشبوون بە خەمۆکییەوە هەیە.

توێژینەوە نوێیەکان گرنگی میکرۆبایۆمی ڕیخۆڵە (Gut Microbiome) لە پەیوەندی نێوان خۆراک و خەمۆکی دەخەنە ڕوو. پەیوەندی نێوان ڕیخۆڵە-مێشک (Gut-Brain Axis) ڕۆڵێکی گرنگ لە ڕێکخستنی حاڵەتی دەروونیدا دەگێڕێت، و گۆڕانکاری لە میکرۆبایۆمدا دەتوانێت کاریگەری لەسەر پەرەسەندنی خەمۆکی هەبێت.

هەروەها، ڕۆڵی چالاکی جەستەیی لە چارەسەری خەمۆکیدا لە ڕووی زانستییەوە سەلمێنراوە. وەرزش دەبێتە هۆی زیادبوونی دەردانی ئەندۆرفین و سیرۆتۆنین، کە ئەمانە کاریگەرییان لەسەر باشترکردنی حاڵەتی دەروونی هەیە. هەروەها، وەرزش یارمەتی زیادبوونی BDNF دەدات، کە ئەمەش پەیوەندی بە باشترکردنی پلاستیسیتی مێشکەوە هەیە.

سەرچاوە:

1-
https://www.google.com/amp/s/www.psychologytoday.com/intl/basics/depression/the-biology-depression%3famp

2-
https://www.mentalhealth.com/library/biology-of-depression-neurotransmitters

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8383338-3/

PKU (فینیل کیتۆنیوریا): شیکردنەوەیەکی زانستی و پزیشکی.. ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەقای)

پێداچوونەوەی زانستی: کوردۆ باپیر، پسپۆڕی بایۆلۆجی، سەرۆك بەشی بایۆلۆجی لە زانکۆی سۆران.

نوسینی وتار: ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەقای)، زنجیرەی ١٦٢.

فینیل کیتۆنیوریا، کە بە PKU ناسراوە، نەخۆشییەکی بۆماوەیی میتابۆلیکە کە کاریگەری لەسەر شێوازی پڕۆسەی ئەمینۆ ئەسیدی فینیل ئەلانین دەکات لە جەستەدا. ئەم نەخۆشییە بەهۆی گۆڕانکاری (موتەیشن) لە جینی PAH ڕوودەدات، کە بەرپرسە لە بەرهەمهێنانی ئەنزیمی فینیل ئەلانین هایدرۆکسیلەیز. ئەم ئەنزیمە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە پڕۆسەی شیکردنەوەی فینیل ئەلانین، کە یەکێکە لە ئەمینۆ ئەسیدە سەرەکییەکانی جەستە.

کاتێک ئەم نەخۆشییە دەردەکەوێت، جەستە ناتوانێت بە شێوەیەکی دروست فینیل ئەلانین بشکێنێتەوە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەڵەکەبوونی ئەم ماددەیە لە خوێن و شانەکاندا.

لە نەخۆشی PKU (فینیل کیتۆنۆریا)دا، کێشەکە لە ئەنزیمەکدایە کە پێی دەوترێت فینیل ئەلانین هایدرۆکسیلەیز. ئەم ئەنزیمە بەرپرسە لە گۆڕینی ئەمینۆ ترشی فینیل ئەلانین بۆ تایرۆسین. کاتێک ئەم ئەنزیمە کار ناکات یان کەم کار دەکات، فینیل ئەلانین لە لەشدا کەڵەکە دەبێت.

ئەم دەخە کێشەی گەورە دروست دەکات، چونکە تایرۆسین پێشەنگی دروستکردنی دۆپامینە. دۆپامین ناقڵێکی دەماری گرنگە کە ڕۆڵی

سەرەکی هەیە لە چەندین کرداری مێشکدا وەک: خۆشی، پاداشت، جووڵە، و فێربوون. کاتێک فینیل ئەلانین ناگۆڕێت بۆ تایرۆسین، دروستبوونی دۆپامین کەم دەبێتەوە.

ئەمەش دەبێتە هۆی کۆمەڵێک کێشەی دەماری و گەشەکردن، بەتایبەتی لە منداڵاندا. بۆیە زۆر گرنگە کە نەخۆشی PKU زوو دیاری بکرێت و ڕێژیمی خۆراکی تایبەت بگیرێتەبەر کە فینیل ئەلانینی کەمی تێدا بێت.

بەرزبوونەوەی ئاستی فینیل ئەلانین لە خوێندا دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بە مێشک و سیستەمی دەماری ناوەندی، بەتایبەتی لە منداڵانی تازە لەدایکبوودا. ئەگەر چارەسەر نەکرێت، دەتوانێت ببێتە هۆی دواکەوتنی گەشەی مێشک و کێشەی جددی لە گەشەکردنی هۆشی و جەستەیی منداڵدا.

بۆ نموونە ئەبڕاهام، منداڵێکی ٦ ساڵە کە نەخۆشی PKU ی هەیە:(ئەم نموونەیە کە لەسەر خەمە تەنها بۆ ڕوونکردنەوەی بابەتەکەیە).

ئەبڕاهام لەدایکبوونیەوە بە نەخۆشی PKU دیاری کرا. لە لەشی ئەودا، ئەنزیمی فینیل ئەلانین هایدرۆکسیلەیز بە باشی کار ناکات. ئەمەش وای کردووە کە کاتێك ئەبڕاهام خواردن دەخوات، فینیل ئەلانینی ناو خواردنەکە ناتوانرێت بگۆڕدرێت بۆ تایرۆسین. لە ئەنجامدا: فینیل ئەلانین لە خوێنیدا کەڵەکە دەبێت و تایرۆسین کەم دەبێت، کە پێویستە بۆ دروستبوونی دۆپامین. هەروەها
بەهۆی کەمی دۆپامین: جار جار دەستی دەلەرزێت و هەندێک جار وزەی کەمە و زوو بێزار دەبێت، هەندێک جار لە قوتابخانە تەرکیزی کەمە.

بۆیە لەم دۆخەدا ڕێگا چارەسەرییە زانستییەکان بە دایک و باوکی ئەبڕاهام ئەوەیە کە: خواردنی تایبەتی کەم پڕۆتینی پێبدەن هەروەها بەردەوام چاودێری ئاستی فینیل ئەلانین لە خوێنیدا بکەن و تەواوکەرەکانی خۆراک و دەرمانی تایبەتی پێدەدەن و بەردەوام سەردانی پزیشکی تایبەت بکەن.

بەم شێوەیە، سەرەڕای ئەوەی کە ئەبڕاهام PKU ی هەیە، بەڵام بە ڕێکخستنی خۆراک و چاودێری بەردەوام، توانیویەتی ژیانێکی نزیک ئاسایی بەسەر ببات.

نیشانەکانی نەخۆشی PKU زۆر و جۆراوجۆرن. لە سەرەتای ژیاندا، منداڵی تووشبوو لەوانەیە هیچ نیشانەیەکی دیاری نەبێت. بەڵام بە

تەپەڕبوونی کات، نیشانەکان دەردەکەون کە بریتین لە: دواکەوتن لە گەشەی مێشک، کێشە لە فێربوون و تێگەیشتن، کێشەی ڕەفتاری وەک چالاکی زۆر یان دەستدرێژی، کێشە لە جووڵە و هاوسەنگی، نیشانەی دەروونی وەک خەمۆکی و دڵەڕاوکێ، و هەروەها تایبەتمەندی جەستەیی وەک پێستی ڕووناک و قژی کاڵ.

دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە لە ڕێگەی پشکنینی خوێنی نوێ لەدایکبووەکان دەکرێت، کە ئەمڕۆ لە زۆربەی وڵاتە پێشکەوتووەکان وەک بەشێک لە پڕۆگرامی پشکنینی نوێ لەدایکبووان ئەنجام دەدرێت. ئەم پشکنینە زۆر گرنگە، چونکە دەستنیشانکردنی زوو و دەستپێکردنی چارەسەر دەتوانێت ڕێگری بکات لە دروستبوونی زیانە هەمیشەییەکان.

چارەسەری سەرەکی بۆ PKU بریتییە لە پارێزی خۆراکی تایبەت کە تیایدا ڕێژەی فینیل ئەلانین کەم دەکرێتەوە. ئەمە پێویستی بە خۆپاراستن هەیە لە خواردنی ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن بە پڕۆتین وەک گۆشت، هێلکە، شیر و بەرهەمەکانی، ماسی، پاقلەمەنی و ئەو خۆراکانەی کە شیرینکەرەوەی دەستکردیان تێدایە. لە جیاتی ئەمانە، نەخۆشەکان پێویستیان بە بەکارهێنانی فۆڕمۆڵای تایبەتە کە پێداویستییە خۆراکییەکانیان دابین دەکات بەبێ فینیل ئەلانین.

توێژینەوە نوێیەکان لە بواری چارەسەری جینی و دەرمانسازیدا هیوایەکی نوێیان بەخشیوە بە چارەسەری ئەم نەخۆشییە. هەندێک دەرمانی نوێ، وەک ساپرۆپتەرین (Sapropterin)، دەتوانن یارمەتی هەندێک لە نەخۆشەکان بدەن بە باشترکردنی توانای شیکردنەوەی فینیل ئەلانین. هەروەها، توێژینەوەکان لە بواری چارەسەری جینیدا بەردەوامن بۆ دۆزینەوەی ڕێگاچارەیەکی هەمیشەیی.

کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی PKU پێویستی بە چاودێری بەردەوام و پشکنینی وردی ئاستی فینیل ئەلانین لە خوێندا هەیە. ئەمە بەتایبەتی گرنگە بۆ ئافرەتانی دووگیان کە PKU یان هەیە، چونکە بەرزبوونەوەی ئاستی فینیل ئەلانین لە خوێنی دایکدا دەتوانێت زیانی جددی بە کۆرپەلە بگەیەنێت. بۆیە پێویستە ئافرەتی دووگیان پێش دووگیانی و لە ماوەی دووگیانیدا کۆنترۆڵێکی زۆر وردی ئاستی فینیل ئەلانین بکات.

چارەسەری سەرەکی بۆ PKU بریتییە لە کۆنترۆڵکردنی خواردن بە شێوەیەکی ورد، بە تایبەتیش بە کەمکردنەوەی خواردنی پرۆتین کە دەوڵەمەندن بە فینیل ئەلانین. ئەمەش مانای وازهێنان لە خواردنی گۆشت، ماسی، هێلکە، شیرەمەنی، پاقلەمەنییەکان و چەرەساتەکانە. لە

جیاتی ئەمانە، کەسانی تووشبوو بە PKU پێویستە خۆراکە تایبەتەکان کە فینیل ئەلانینیان کەمە بخۆن، وەک شیر و خۆراکی تایبەت بە PKU. هەروەها پێویستە ئەم کەسانە ڕێژەی فینیل ئەلانین لە خوێنیاندا بە بەردەوامی بپشکنن بە دڵنیابوون لەوەی کە لە ئاستێکی سەلامەتدایە.

سەبارەت بە کاریگەری ژینگە لەسەر PKU، ڕاستەوخۆ کاریگەرییەکی ئەوتۆی نییە لەسەر سەرەتای نەخۆشییەکە چونکە هۆکارەکەی بۆماوەییە. بەڵام ژینگە، بە تایبەتیش جۆری خواردن، ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە کۆنترۆڵکردنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە. لە ڕاستیدا، سەرکەوتنی چارەسەرەکە بە تەواوی پشت بە ڕادەی پابەندبوونی نەخۆش بە سیستەمی خۆراکی تایبەتەوە دەبەستێت. ئەگەر نەخۆش پابەندی ڕێنماییەکانی خۆراک نەبێت، ئەوا ڕێژەی فینیل ئەلانین لە خوێنیدا بەرز دەبێتەوە و دەبێتە هۆی دەرکەوتنی کێشەکانی تەندروستی وەک کەم ئەقڵی، کێشەی ڕەفتار، گرفت لە فێربووندا، و تەنانەت دەشێت ببێتە هۆی زیان گەیاندن بە مێشک.

سەرەڕای ئەوەی PKU نەخۆشییەکی جددییە، بەڵام بە دەستنیشانکردنی زوو و چارەسەری گونجاو، زۆربەی نەخۆشەکان دەتوانن ژیانێکی ئاسایی و تەندروست بەسەر ببەن. هۆشیاری کۆمەڵگا و خێزانەکان سەبارەت بەم نەخۆشییە و گرنگی پشکنینی نوێ لەدایکبووان ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە کەمکردنەوەی کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئەم نەخۆشییە.

سەرچاوە زانستییەکان:

1- https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/phenylketonuria/symptoms-causes/syc-20376302

2- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20123472/\

3- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12474792/

4- https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17816-phenylketonuria

5- https://medlineplus.gov/genetics/condition/phenylketonuria/

6- https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatm

ents/phenylketonuria-pku

-7
https://www.nhs.uk/conditions/phenylketonuria/#:~:text=Diagnosing%20PKU,the%20risk%20of%20serious%20complications.

ئۆتیزم: ناساندن، هۆکار، نیشانە و چارەسەرییە زانستییەکان..160.. ابراهیم موحەمەد (ئەبراهام لەقای)

زنجیرەی ١٦١.

ئۆتیزم (Autism) بریتییە لە دۆخێکی پەرەسەندنی دەماری کە کاریگەری لەسەر مێشک دەکات و بەشێوەیەکی سەرەکی کاریگەری لەسەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی، پەیوەندیکردن و ڕەفتار دەکات. ئەم دۆخە لە تەمەنی منداڵیدا دەردەکەوێت.

هۆکارەکانی ئۆتیزم بەشێوەیەکی گشتی دەکرێ: هۆکاری جینی و گۆڕانکاری لە جینەکاندا و بۆماوەیی بێت.

هەروەها هۆکاری ژینگەییەکانی وەك: تەمەنی دایک و باوک کاتی دووگیانی و کێشەکانی کاتی دووگیانی و هەندێک دەرمان لە کاتی دووگیانی. سەرەڕای ئەمانەش هۆکاری بایۆلۆجییەکانی وەك
گۆڕانکاری لە پێکهاتەی مێشکدا، ناهاوسەنگی کیمیایی لە دەمارە گوێزەرەوەکان یاخود ڕێژەی پرۆتین و جۆر و شێوازەکەی لە مێشکدا دەتوانن ببنە فاکتەری دروستبوونی ئۆتیزم.

نیشانەکان لە کەسی توشبوو بە ئۆتیزم دەکرێ ئەمانە بن:
کێشە لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی، دووری لە پەیوەندی چاو
کەمی هاوسۆزی، دژواری لە دۆستایەتی دروستکردن.
کێشە لە پەیوەندیکردن و دواکەوتن لە قسەکردن، دووبارەکردنەوەی

وشە و ڕستە، تێنەگەیشتن لە زمانی جەستە.
هەروەها ڕەفتاری دووبارە و جووڵەی دووبارە و پابەندبوون بە ڕۆتین و هەستیاری بەرامبەر دەنگ یاخود رووناکی.

چارەسەرە زانستییەکان بۆ ئۆتیزم:
چارەسەری ڕەفتاری:
(ABA (Applied Behavior Analysis

و چارەسەری فیزیکی Physiotherapist.

ڕاهێنانی کۆمەڵایەتی و چارەسەری پیشەیی.

چارەسەری دەروونی: چارەسەری گفتوگۆیی، ڕاهێنانی دایک و باوك.

چارەسەری پزیشکی: دەرمان بۆ نیشانە تایبەتەکان و چاودێری بەردەوام.

و چارەسەری فیزیکی Physiotherapist

سەرچاوەکان:

https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm-1

-2
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders

-3
https://www.nimh.nih.gov/health/topics/autism-spectrum-disorders-asd

https://www.cdc.gov/autism/data-research/index.html-4

دیاردەی خۆبەزلزانین و هەوڵدان

بە شکاندنی یەکتر لەنێوان تاکەکانی باشووری کوردستان-160-.. ابراهیم موحەممەد (ئەبراهام لەقای)

زنجیرەی وتار ١٦٠.

دیاردەی خۆبەزلزانین و هەوڵدان بۆ شکاندنی یەکتر لەنێوان تاکەکانی باشووری کوردستان، دیاردەیەکی بەرچاوە کە ڕیشەی لە چەندین هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەروونیدا هەیە. لەلایەک، سیستەمی پەروەردەیی و خێزانی کە تاکەکانی تێدا گەورە دەبن، زۆرجار هانی کێبڕکێی نادروست و خۆسەپاندن دەدات. هەروەها کاریگەری کەلتووری خێڵەکی و بیری تەقلیدی، وایکردووە تاکەکان هەمیشە هەوڵی سەلماندنی خۆیان بدەن بە شکاندن و کەمکردنەوەی بەهای کەسانی تر.

دۆخی ئابووری و نەبوونی دەرفەتی یەکسان بۆ پێشکەوتن و سەرکەوتن لە ژیاندا، هۆکارێکی تری گرنگە کە وادەکات تاکەکان هەست بە ملمانێیەکی بەردەوام بکەن و بیر لە خۆیان و بەرژەوەندی تایبەتی خۆیان بکەنەوە. هەستی نائەمنی و نەبوونی متمانە بە سیستەمی کۆمەڵایەتی و یاسایی، وایکردووە تاکەکان پەنا بۆ شێوازی نادروست ببەن بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان.

لەلایەکی ترەوە، لاوازی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و کەمبوونەوەی هەستی هاوبەشی کۆمەڵایەتی، بووەتە هۆی ئەوەی کە تاکەکان کەمتر هەست بە بەرپرسیارێتی بەرامبەر بە یەکتر بکەن. ئەمەش وایکردووە کە زۆرجار بێ ڕەچاوکردنی کاریگەرییە نەرێنییەکان، هەوڵی زیانگەیاندن بە یەکتر بدەن. هەروەها نەبوونی کەلتوورێکی هاوکاری و یەکتر قبوڵکردن، وایکردووە تاکەکان نەتوانن سوود لە تواناکانی یەکتر وەربگرن و لەبری ئەوە هەوڵی لاوازکردنی یەکتر بدەن.

پێویستە سیستەمی پەروەردەیی و خێزانی گۆڕانکاری بنەڕەتی بەسەردا بێت، بەجۆرێک کە هانی هاوکاری و ڕێزگرتن لە جیاوازییەکان بدات. هەروەها گرنگە کار لەسەر بەهێزکردنی متمانەی کۆمەڵایەتی و دروستکردنی دەرفەتی یەکسان بۆ هەموو تاکەکان بکرێت. پێویستە کەلتوورێکی نوێ پەرە پێ بدرێت کە تێیدا سەرکەوتنی تاکەکان بە

شکاندن و زیانگەیاندن بە یەکتر نەبێت، بەڵکو لە ڕێگەی گەشەپێدانی توانا و لێهاتوویی تایبەتییەکانی خۆیانەوە بێت.

ابراهیم موحەمەد(ئیبراهام لەقای)

ناساندنی زانستی بۆ کتێبی "ئینسایکلۆپیدیای دەروونی..158.. ابراهیم موحەمەد(ئیبراهام لەقای)

ناساندنی زانستی بۆ کتێبی "ئینسایکلۆپیدیای دەروونی"(نەخۆشییە دەروونییەکان).نووسەر: خلیل البواب، وەرگێرانی بۆ کوردی لەلایەن مامۆستای زانکۆ و پسپۆڕی بواری دەروونزانی: فکری مەجید.
چاپی یەکەم ساڵی ٢٠١٢(تاکو ئێستا ئەم پەرتووکە سێ جار لە چاپ دراوەتەوە).

نووسینی وتار: ابراهیم موحەمەد(ئیبراهام لەقای)، زنجیرەی ١٥٨.

کتێبی "ئینسایکلۆپیدیای دەروونی (نەخۆشییە دەروونییەکان)" بەرهەمێکی زانستی و ئەکادیمی گرنگە لە بواری دەروونناسیدا کە لەلایەن نووسەری شارەزا "خەلیل ئەلبواب"ـەوە نووسراوە و لەلایەن پسپۆڕی بواری دەروونناسی"فکری مەجید کۆرینی"یەوە وەرگێڕدراوەتە سەر زمانی کوردی. ئەم کتێبە بە شێوەیەکی سیستەماتیک و زانستی، کۆمەڵێک زانیاری گرنگ و پێویست لەخۆدەگرێت سەبارەت بە نەخۆشییە دەروونییەکان، شێوازەکانی دەستنیشانکردن، و میتۆدە هاوچەرخەکانی چارەسەرکردن. گرنگی کتێبەکە لەوەدایە کە بە زمانێکی ڕوون و زانستی، دیاردە دەروونییەکان شیدەکاتەوە و لە ڕوانگەی پزیشکی و دەروونناسییەوە لێکۆڵینەوەیان لەسەر دەکات.

لە ڕووی ناوەڕۆکەوە،کتێبەکە باس لە زۆربەی نەخۆشییە دەروونییەکان دەکات، وەک خەمۆکی، خەمۆکی ناوەکی، خەمۆکی دوای لەدایکبوونی

مناڵ، و خەمۆکی ناچێشن، دڵەڕاوکێ، شیزۆفرینیا، دوو جەمسەری، کەسایەتی دووانە، ئۆتیزم، و چەندین نەخۆشی تر. کتێبەکە بە شێوەیەکی ورد و زانستی باس لە پێناسەی نەخۆشییە دەروونییەکان دەکات و پۆلێنبەندییەکی تەواوی بە جۆرەکانی نەخۆشی دەروونی خستووەتە ڕوو. هەر نەخۆشییەک بە جیا و بە وردی شیکراوەتەوە، هۆکارەکانی دروستبوونی، نیشانەکانی، شێوازەکانی دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی خراونەتە ڕوو.

لە ڕووی میتۆدۆلۆژیاوە، کتێبەکە پشت بە نوێترین توێژینەوە و لێکۆڵینەوە زانستییەکان دەبەستێت لە بواری دەروونناسیدا. نووسەر و وەرگێڕ هەوڵیان داوە پشت بە سەرچاوە باوەڕپێکراو و نێودەوڵەتییەکان ببەستن و زانیارییەکان بەپێی پێوەرە زانستییە جیهانییەکان بخەنە ڕوو. هەروەها، کتێبەکە هاوتەریبە لەگەڵ پێوەرەکانی DSM-5 و ICD-10 کە دوو سەرچاوەی سەرەکین لە بواری پۆلێنکردن و دەستنیشانکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان.

یەکێک لە تایبەتمەندییە گرنگەکانی ئەم کتێبە ئەوەیە کە تەنها تیۆری نییە، بەڵکو لایەنی پراکتیکیشی لەخۆگرتووە. لە هەر بەشێکدا، نموونەی پراکتیکی و حاڵەتی واقیعی خراونەتە ڕوو کە یارمەتی خوێنەر دەدەن باشتر لە چەمک و بابەتەکان تێبگات. هەروەها، شێوازەکانی هەڵسەنگاندن و دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکان بە شێوەیەکی پراکتیکی و کردەیی خراونەتە ڕوو.

کتێبەکە گرنگییەکی تایبەتی داوە بە بواری چارەسەری دەروونی و شێوازە هاوچەرخەکانی چارەسەرکردن. لەم بەشەدا، باس لە نوێترین میتۆد و تەکنیکەکانی چارەسەری دەروونی کراوە، لە چارەسەری دەرمانییەوە بۆ تەراپییە جۆراوجۆرەکان. هەروەها، ڕێنمایی و ڕاسپاردەی گرنگ خراونەتە ڕوو سەبارەت بە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشە دەروونییەکان و شێوازی یارمەتیدانیان.

لە ڕووی زمانەوانییەوە، کتێبەکە بە زمانێکی ڕوون و پوخت نووسراوە کە تێگەیشتنی ئاسان کردووە بۆ خوێنەر. وەرگێڕ هەوڵی داوە زاراوە زانستییەکان بە شێوەیەکی دروست و گونجاو بگوازێتەوە بۆ زمانی کوردی، بەجۆرێک کە هەم واتای زانستی خۆیان بپارێزن و هەم بۆ خوێنەری کورد تێگەیشتنیان ئاسان بێت. ئەمەش بەهایەکی زیاتری بەخشیوە بە کتێبەکە وەک سەرچاوەیەکی زانستی کوردی.

گرنگییەکی تایبەتی کتێبەکە لەوەدایە کە بەشایەکی گەورە پێ

دەکاتەوە لە کتێبخانەی کوردیدا. لە کاتێکدا کە کتێبی زانستی بە زمانی کوردی لە بواری دەروونناسیدا کەمن، ئەم کتێبە بووەتە سەرچاوەیەکی گرنگ و پێویست بۆ خوێندکاران و پسپۆڕانی بواری دەروونناسی. هەروەها، کتێبەکە دەوڵەمەندی کردووە بە زاراوە و چەمکە زانستییەکان بە زمانی کوردی.

لە ڕووی پێکهاتەوە، کتێبەکە بە شێوەیەکی ڕێکوپێک و لۆژیکی دابەشکراوە بۆ بەش و تەوەرە جیاوازەکان. سەرەتا چەمکە بنەڕەتییەکان دەخاتە ڕوو، پاشان بە شێوەیەکی پلە بە پلە دەچێتە ناو بابەتە ئاڵۆزترەکان. ئەم ڕێکخستنە وایکردووە خوێنەر بە ئاسانی بتوانێت شوێن زنجیرەی بابەتەکان بکەوێت و تێگەیشتنێکی قووڵ و هەمەلایەنە بەدەست بهێنێت.

بێگومان ئەم کتێبە گرنگی تایبەتی خۆی هەیە بۆ چەند گرووپێکی جیاواز: بۆ خوێندکارانی زانکۆ دەبێتە سەرچاوەیەکی گرنگی خوێندن و فێربوون، بۆ مامۆستایان و توێژەران دەبێتە سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراو بۆ وانەوتنەوە و توێژینەوە، بۆ پسپۆڕان و دەروونناسان دەبێتە ڕێنیشاندەرێک لە کاری پراکتیکیدا، و بۆ کەسانی ئارەزوومەند دەبێتە سەرچاوەیەک بۆ تێگەیشتن لە دۆخە دەروونییەکان و چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵیان.

پێشنیار دەکەم ئەم کتێبە بخوێندرێتەوە لەلایەن هەموو ئەو کەسانەی کە لە بواری تەندروستی دەروونیدا کار دەکەن یان دەخوێنن. بەتایبەت بۆ خوێندکارانی بەشی دەروونناسی و دەروونناسان، ئەم کتێبە دەبێتە سەرچاوەیەکی گرنگ و پێویست. هەروەها بۆ کەسانی ئارەزوومەند، کتێبەکە دەرفەتێکی باش دەڕەخسێنێت بۆ تێگەیشتن لە نەخۆشییە دەروونییەکان و شێوازەکانی چارەسەرکردنیان، پەرتووکەکە بە شێوەیەکی زانستی و سیستەماتیک داڕێژراوە، هەر لە پێناسەی نەخۆشییەکان، هۆکارەکانیان، نیشانەکانیان، تا دەگاتە شێوازەکانی چارەسەر و خۆپاراستن. هەر نەخۆشییەک بە وردی و بە پشتبەستن بە سەرچاوە زانستییە باوەڕپێکراوەکان شیکراوەتەوە. ئەمەش وایکردووە کتێبەکە ببێتە سەرچاوەیەکی گرنگ و تەواو بۆ خوێندکارانی بواری دەروونناسی و پسپۆڕانی ئەم بوارە.

ڕاکردن لە ئازادی و کەیلەبوونی بەشێك لە تاکەکان لە باشووری کوردستان.. 157.. ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەڤای)

زنجیرەی ١٥٧.

دیاردەی ڕاکردن لە ئازادی و قبووڵکردنی کەیلەبوون، دیاردەیەکی بەرچاوە لە کۆمەڵگای باشووری کوردستان. ئەم دۆخە بەرهەمی چەندین فاکتەری کۆمەڵایەتی، ئابووری و سیاسییە کە بە درێژایی مێژوو کاریگەرییان لەسەر تاکی کورد هەبووە. لەم وتارەدا، هەوڵ دەدەم شیکردنەوەیەکی زانستییانە بۆ ئەم دیاردەیە بکەم.

سەرەتا، پێویستە تێبگەین کە ئازادی بەرپرسیارێتی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت. بەڵام بەشێک لە تاکەکانی کۆمەڵگا، لەبەر هۆکاری جیاواز، حەز دەکەن لەژێر سێبەری دەسەڵاتێکی باوکسالارانە یان سیستەمێکی کۆنترۆڵکەردا بژین. ئەمە دەگەڕێتەوە بۆ چەندین فاکتەر، لەوانە: پەروەردەی نەریتی، سیستەمی خێزانی کۆن، و نەبوونی متمانە بەخۆ، پرسی شوناس، نائاگامەندی لەژێر چەتری ئەویتردا، شکاندنی شکۆی تاک لە باشوور.

هەروەها، دۆخی ئابووری و نەبوونی سەربەخۆیی ماددی کاریگەرییەکی گەورەی هەیە لەسەر ئەم دیاردەیە. کاتێک تاک لە ڕووی ئابوورییەوە سەربەخۆ نەبێت، ناچار دەبێت پەنا بباتە بەر سیستەمێک کە بژێوی ژیانی دابین دەکات، ئەگەرچی ئەمە بە نرخی لەدەستدانی ئازادییەکانی بێت.

لە ڕووی کۆمەڵایەتییەوە، ترس لە ڕەخنە و دەرکەوتن وەك کەسێکی جیاواز لە کۆمەڵگادا، وادەکات زۆر کەس پەنا ببەنە بەر ژیانێکی دووبارە و یەکسان لەگەڵ ئەوانی تر. ئەمەش دەبێتە هۆی پوکانەوەی داهێنان و خۆدەربڕین کە دوو بنەمای سەرەکی ئازادین.

سیستەمی پەروەردە لە باشووری کوردستان، کە زیاتر لەسەر لەبەرکردن و دووبارەکردنەوە بەندە تا بیرکردنەوەی ڕەخنەیی، ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە بەرهەمهێنانی نەوەیەك کە ناتوانێت بە شێوەیەکی سەربەخۆ

بیر بکاتەوە و بڕیار بدات.

چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە پێویستی بە گۆڕانکاری بنەڕەتی هەیە لە چەندین ئاستدا: پەروەردە، ئابووری، و کۆمەڵایەتی. پێویستە سیستەمێکی پەروەردەیی نوێ دابمەزرێت کە بیرکردنەوەی ڕەخنەیی و سەربەخۆیی تاک بەهێز بکات. هەروەها، دابینکردنی هەلی کار و دەرفەتی ئابووری باشتر دەبێتە هۆی بەهێزکردنی سەربەخۆیی تاك و کەمکردنەوەی پشتبەستن بە سیستەمە کۆنەکان.

- بەشی یەکەم، هەمان بابەت بەردەوام دەبێتن لە زنجیرەکانی تر.

دیاردەی ئازاردانی "مرۆڤە باشەکان" لە کۆمەڵگای کوردیدا.. ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەڤای)

شیکردنەوەیەکی دەروونناسی و کۆمەڵناسی بۆ ئەم دیاردەیە.
(بۆیە وشەی دۆخ بەکارنایەنم چونکە دۆخ زەمەنێکی کاتییە و زۆرکات تێدەپەڕێنرێت، بەڵام دیاردە بەریتیە لە زۆر دووبارەبوونەوەی دۆخەکە کە درێژخایەنەیە و کاریگەری قوڵ بەجێدەهێڵێت، ئەم وتارە بە پشت بەستن بە تێڕوانینی نووسەر بۆ ئەم دیاردەیە نووسراوە)،
زنجیرەی ١٥٦.

ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەڤای).

لە کۆمەڵگای کوردیدا، دیاردەیەکی سەرنجڕاکێش و جێی نیگەرانی هەیە کە پەیوەندی بە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی باش و دڵسۆزدا هەیە. ئەم دیاردەیە، کە دەکرێت بە "دیاردەی دژایەتیکردنی چاکە" ناوی لێ بنێین، پێویستی بە لێکۆڵینەوەیەکی قووڵی زانستی هەیە لە ڕووی دەروونناسی و کۆمەڵناسییەوە. لەم وتارەدا، هەوڵ دەدەین بە شێوەیەکی زانستی و مەعریفی ئەم دیاردەیە شیبکەینەوە و هۆکارە

سەرەکییەکانی دەستنیشان بکەین.

لە ڕوانگەی دەروونناسییەوە، ئەم دیاردەیە ڕیشەی قووڵی لە دەروونی تاکی کوردیدا هەیە. مێژووی درێژی چەوساندنەوە و ستەم، کە نەتەوەی کورد پێیدا تێپەڕیوە، کاریگەری قووڵی لەسەر کەسایەتی تاکی کورد بەجێهێشتووە. ئەم بارودۆخە وای کردووە کە جۆرێک لە دڵەڕاوکێی بەردەوام و هەستی ناسەقامگیری لە ناخی تاکدا دروست ببێت. کاتێک کەسێکی باش و دڵسۆز دەردەکەوێت، ئەم هەستە نائارامە خۆی لە شێوەی دژایەتیکردن و ئازاردانی ئەو کەسەدا دەردەخات.

بەشێك لە کۆمەڵناسان پێیان وایە کە کۆمەڵگای کوردی، وەك زۆربەی کۆمەڵگا ڕۆژهەڵاتییەکان، لە قۆناغێکی گواستنەوەدایە لە کۆمەڵگایەکی نەریتییەوە بۆ کۆمەڵگایەکی مۆدێرن(کە لە کۆمەڵگای کوردیدا پرسی فیودالیزم و مۆدێرنیتە، بابەتەکە بریتییە لە بازدانێکی قوڵ کە بێ مەعریفەیە، بێ هۆشیاری و ڕێگە و ڕیشەیەکی پتەوەوە هەنگاوی نەناوە کە دەرئەنجامەکانی باش نا بێتن بەشێوەیەکی گشتی). لەم قۆناغەدا، تێکەڵبوونی بەها کۆن و نوێیەکان دەبێتە هۆی دروستبوونی جۆرێک لە ناکۆکی لە سیستەمی بەهاکاندا. کەسانی باش و دڵسۆز، کە هەڵگری بەها بەرزەکانن، دەکەونە بەر هێرشی ئەو کەسانەی کە ناتوانن خۆیان لەگەڵ ئەم گۆڕانکارییانە بگونجێنن.

لە لایەکی دیکەوە، سیستەمی پەروەردەی کوردی، کە بەشێکی گرنگە لە پێکهێنانی کەسایەتی تاك، نەیتوانیوە بە شێوەیەکی دروست گرنگی بە بەها ئەخلاقی و مرۆییەکان بدات. ئەمەش وای کردووە کە نەوەی نوێ تێگەیشتنێکی ناتەواویان بۆ چەمکی چاکە و خراپە هەبێت. لە ئەنجامدا، زۆر جار ڕەفتاری باش و دڵسۆزانە وەک لاوازی یان ساویلکەیی لێک دەدرێتەوە.

قەیرانە ئابووری و سیاسییەکان، کە بەردەوام کۆمەڵگای کوردی ڕووبەڕوویان دەبێتەوە، کاریگەری قووڵیان لەسەر دەروونی تاکەکان هەیە. کێبڕکێی ناتەندروست و هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی سەرچاوە سنووردارەکان، وای کردووە کە زۆر کەس پەنا بۆ ڕەفتاری نەشیاو ببەن. لەم ژینگەیەدا، کەسانی باش و دڵسۆز دەبنە قوربانی ئەم بارودۆخە ناتەندروستە.

هۆکارێکی دیکەی گرنگ پەیوەندی بە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و میدیاوە هەیە. لە جیهانی ئەمڕۆدا، کە زۆر جار بەها ماددییەکان لە سەرووی بەها مەعنەوییەکانەوە دادەنرێن، کەسانی باش و دڵسۆز وەک

نموونەیەکی نامۆ و نەگونجاو پیشان دەدرێن. ئەمەش کاریگەری نەرێنی لەسەر پێگەی کۆمەڵایەتی ئەم کەسانە دروست دەکات.

بۆ چارەسەرکردنی ئەم دیاردەیە، پێویستە هەنگاوی جددی بنرێت. پێویستە سیستەمی پەروەردە بە شێوەیەکی بنەڕەتی پێداچوونەوەی پێدا بکرێت و گرنگی زیاتر بە پەروەردەی ئەخلاقی و بەها مرۆییەکان بدرێت. هەروەها پێویستە خزمەتگوزارییە دەروونییەکان فراوانتر بکرێن و دەرفەتی زیاتر بۆ چارەسەرکردنی کێشە دەروونییەکان بڕەخسێت.

کۆمەڵگای مەدەنی و ڕێکخراوە ناحکومییەکان دەتوانن ڕۆڵێکی گرنگ لە بڵاوکردنەوەی هۆشیاری و گۆڕینی ئەم کولتوورە نەرێنییەدا بگێڕن. هەروەها پێویستە میدیا و ڕۆشنبیران گرنگی زیاتر بە بڵاوکردنەوەی نموونە باشەکان بدەن و هانی خەڵک بدەن بۆ پشتیوانیکردن لە یەکتر.

گۆڕینی ئەم دۆخە کارێکی ئاسان نییە و پێویستی بە کات و هەوڵی بەردەوام هەیە. بەڵام بە هاوکاری یەکتر و بە پشتبەستن بە زانست و تێگەیشتنی دروست، دەتوانین هەنگاو بەرەو کۆمەڵگایەکی تەندروستتر بنێین کە تێیدا چاکە و دڵسۆزی پاداشت بکرێنەوە نەک سزا بدرێن.

کاریگەری زەبری دەروونی لەسەر هیپۆکامپەس. 155.. ابراهیم موحەمەد (ئەبراهام لەقای)

زنجیرەی ١٥٥

زەبری دەروونی کاریگەرییەکی قووڵ و درێژخایەنی لەسەر مێشکی مرۆڤ هەیە، بەتایبەتی لەسەر بەشی هیپۆکامپەس کە ڕۆڵێکی گرنگ لە پرۆسەی یادەوەری و فێربووندا دەگێڕێت. هیپۆکامپەس بەشێکی بچووکی مێشکە کە لە سیستەمی لیمبیکدا هەڵکەوتووە و بەرپرسیارە لە دروستکردن و پاراستنی یادەوەرییە درێژخایەنەکان. کاتێک کەسێک ڕووبەڕووی ڕووداوێکی زۆر سترێس یان مەترسیدار دەبێتەوە، ئەمە دەتوانێت

ببێتە هۆی گۆڕانکاری فیزیۆلۆژی و کیمیایی لە هیپۆکامپەسدا.

یەکێک لە سەرەکیترین هۆکارەکانی کاریگەری زەبری دەروونی لەسەر هیپۆکامپەس، بەرزبوونەوەی بەردەوامی ئاستی هۆرمۆنی کۆرتیزۆڵە لە لەشدا. کاتێک کەسێک لە دۆخێکی سترێسی بەردەوامدایە، جەستە بڕێکی زۆر لەم هۆرمۆنە بەرهەم دەهێنێت. ئەم زیادبوونە بەردەوامە لە کۆرتیزۆڵ دەبێتە هۆی لاوازبوونی پەیوەندی نێوان خانەکانی دەمار (نیورۆن) لە هیپۆکامپەسدا و تەنانەت دەتوانێت ببێتە هۆی مردنی ئەم خانانە. هەروەها، زەبری دەروونی دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی بەرهەمهێنانی فاکتەری نیورۆترۆفیکی مێشک (BDNF)، کە ڕۆڵێکی گرنگ لە گەشەکردن و پاراستنی خانەکانی دەماردا دەگێڕێت.

نیشانەکانی کاریگەری زەبری دەروونی لەسەر هیپۆکامپەس دەتوانن جۆراوجۆر بن. کەسێک لەوانەیە کێشەی هەبێت لە دروستکردنی یادەوەری نوێ یان لە بیرهێنانەوەی ڕووداوە کۆنەکان. هەروەها دەکرێت کێشەی هەبێت لە فێربوونی زانیاری نوێ یان لە گواستنەوەی زانیاری لە یادەوەری کورتخایەنەوە بۆ یادەوەری درێژخایەن. لەوانەیە کەسەکە هەست بە دڵەڕاوکێ و خەمۆکی زیاتر بکات، چونکە هیپۆکامپەس ڕۆڵێکی گرنگ لە ڕێکخستنی هەستەکان و کۆنترۆڵکردنی سترێسدا دەگێڕێت.

خۆشبەختانە، مێشک توانای خۆچاککردنەوەی هەیە و چەندین ڕێگا هەن بۆ یارمەتیدانی چاکبوونەوەی هیپۆکامپەس دوای زەبری دەروونی. چارەسەری دەروونی، بەتایبەتی شێوازەکانی وەک چارەسەری ڕەفتاری-دەروونی (CBT) و چارەسەری پرۆسەسکردنەوەی زەبر لە ڕێگەی جووڵاندنی چاوەوە (EMDR)، دەتوانن یارمەتی کەسەکە بدەن لە مامەڵەکردن لەگەڵ بیرەوەرییە ناخۆشەکان و کەمکردنەوەی کاریگەرییە نەرێنییەکانی زەبر. هەروەها، ڕاهێنانی جەستەیی بەردەوام، خەوی تەواو، و پراکتیزەکردنی تەکنیکەکانی کەمکردنەوەی سترێس وەک مێدیتەیشن و یۆگا دەتوانن یارمەتی گەشەکردنی خانە دەمارییەکانی هیپۆکامپەس بدەن.

سەرچاوە زانستییەکان:
وەك توێژینەوەکانی دکتۆر ڕۆبێرت ساپۆلسکی لە زانکۆی ستانفۆرد و لێکۆڵینەوەکانی دکتۆر بروس مەکئیوین لە زانکۆی ڕۆکفێلەر، بەڵگەی زۆریان پێشکەش کردووە سەبارەت بە کاریگەرییەکانی سترێس و زەبری دەروونی لەسەر هیپۆکامپەس. هەروەها، گۆڤاری نیورۆسایەنس و ژورناڵی زانستی سایکۆلۆژی چەندین توێژینەوەیان بڵاوکردووەتەوە کە

پەیوەندی نێوان زەبری دەروونی و گۆڕانکارییەکانی هیپۆکامپەس دەخەنە ڕوو. ئەم سەرچاوانە گرنگییەکی زۆریان هەیە لە تێگەیشتن لە میکانیزمەکانی کاریگەری زەبری دەروونی لەسەر مێشک و دۆزینەوەی ڕێگاکانی چارەسەر و خۆپاراستن.

کاریگەری زەبری دەروونی لەسەر ئەمیگدالا.. 154.. ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەڤای)

زنجیرەی١٥٤

زەبری دەروونی کاریگەرییەکی بەرچاوی هەیە لەسەر ئەمیگدالا، کە بەشێکی گرنگی مێشکە و ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لە پڕۆسەی هەست و سۆز و بیرەوەریدا. توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە ئەزموونی زەبری دەروونی دەتوانێت گۆڕانکاری لە پێکهاتە و کارکردنی ئەمیگدالادا دروست بکات. ئەم گۆڕانکارییانە دەتوانن ببنە هۆی زیادبوونی چالاکی ئەمیگدالا، کە لەوانەیە ببێتە هۆی زیادبوونی هەستیاری بەرامبەر بە هەڕەشە و مەترسی.

زەبری دەروونی کاریگەرییەکی قووڵی لەسەر ئەمیگدالا هەیە، کە بەشێکی سەرەکییە لە سیستەمی لیمبیکی مێشکدا. ئەمیگدالا ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە پرۆسەکردنی هەست و سۆز، بەتایبەت ئەوانەی پەیوەندیدارن بە ترس و مەترسییەوە. لێکۆڵینەوە نیورۆبایۆلۆجییەکان دەریانخستووە کە زەبری دەروونی دەتوانێت گۆڕانکاری بەرچاو لە پێکهاتە و فرمانی ئەمیگدالادا دروست بکات.

لە کەسانی تووشبووی زەبری دەروونیدا، ئەمیگدالا زۆر جار زیاتر چالاک دەبێت و وەڵامدانەوەی توندتری هەیە بۆ هاندەرە سۆزدارییەکان، تەنانەت ئەو هاندەرانەی کە بە شێوەیەکی ئاسایی مەترسیدار نین. ئەمە دەتوانێت ببێتە هۆی دروستبوونی نیشانەکانی تێکچوونی فشاری دوای زەبر (PTSD)، وەک دووبارەبوونەوەی بیرەوەرییە ناخۆشەکان، خۆدوورخستنەوە لە بارودۆخە هاوشێوەکان، و هەستکردن بە دڵەڕاوکێی بەردەوام.

هەروەها، زەبری دەروونی دەتوانێت کاریگەری لەسەر پەیوەندی نێوان ئەمیگدالا و کۆرتەکسی پێش-ناوچەوان بکات، کە بەرپرسیارە لە کۆنترۆڵکردنی هەست و سۆز. ئەم تێکچوونە دەتوانێت ببێتە هۆی لاوازبوونی توانای کەسەکە بۆ ڕێکخستنی هەستەکانی و وەڵامدانەوەی گونجاو بە بارودۆخە جیاوازەکان.

یەکێک لە گرنگترین کاریگەرییەکانی زەبری دەروونی لەسەر ئەمیگدالا، زیادبوونی چالاکی و هەستیارییەتی. توێژینەوەکان بە بەکارهێنانی تەکنیکی وێنەگرتنی مێشک (fMRI) پیشانیان داوە کە لە کەسانی تووشبووی تێکچوونی فشاری دوای زەبر (PTSD)دا، ئەمیگدالا چالاکییەکی زیاتری هەیە کاتێک ڕووبەڕووی هاندەرە سۆزدارییەکان دەبنەوە. ئەم زیادبوونەی چالاکی دەتوانێت ببێتە هۆی زیادبوونی هەستیاری بەرامبەر بە هەڕەشە و وەڵامدانەوەی زیادە بە هاندەرە نەرێنییەکان.

هەروەها، زەبری دەروونی کاریگەری لەسەر پەیوەندی نێوان ئەمیگدالا و ناوچەکانی تری مێشک دەکات، بەتایبەت کۆرتەکسی پێش-ناوچەوان (prefrontal cortex). لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە کە زەبری دەروونی دەبێتە هۆی لاوازبوونی پەیوەندی نێوان ئەم دوو ناوچەیە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی توانای کۆنترۆڵکردنی هەست و سۆز. ئەم دیاردەیە بە “کەمبوونەوەی کۆنترۆڵی تۆپ-داون” (reduced top-down control) ناسراوە.

لە ئاستی مۆلیکیولیدا، زەبری دەروونی دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە دەردانی ناقڵە دەمارییەکان- دەرمارە ڕاگەیاندنەکان (neurotransmitters) لە ناوچەی ئەمیگدالادا. بۆ نموونە، زیادبوونی ئاستی نۆرئەدرینالین (noradrenaline) لە ئەمیگدالادا تێبینی کراوە، کە پەیوەندی بە زیادبوونی هەستیاری و ئامادەباشی بۆ مەترسی هەیە. هەروەها، گۆڕانکاری لە سیستەمی GABA (کە ناقڵێکی دەماری کپکەرەوەیە) لە ئەمیگدالادا دۆزراوەتەوە، کە دەتوانێت ببێتە هۆی کەمبوونەوەی توانای کپکردنەوەی چالاکی زیادە.

لە ئاستی جینەتیکیشدا، زەبری دەروونی دەتوانێت کاریگەری لەسەر دەربڕینی جینەکان (gene expression) لە ئەمیگدالادا هەبێت. توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە زەبری دەروونی دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕانکاری ئیپیجینەتیکی، وەک میسیلەیشنی DNA، کە کاریگەری لەسەر چۆنییەتی دەربڕینی جینە پەیوەندیدارەکان بە ڕێکخستنی هەست و سۆز دەکات.

سەرەڕای ئەم کاریگەرییە نەرێنییانە، گرنگە ئاماژە بەوە بکەین کە مێشک خاوەنی خەسڵەتی نیورۆپلاستیسیتییە (neuroplasticity)، واتە توانای گۆڕان و خۆگونجاندنی هەیە. چارەسەرە دەروونییەکان، وەک چارەسەری ڕەفتاری-دەروونی (CBT) و چارەسەری EMDR، دەتوانن یارمەتی دووبارە ڕێکخستنەوەی ئەم گۆڕانکارییانە بدەن و کاریگەرییە نەرێنییەکانی زەبری دەروونی لەسەر ئەمیگدالا کەم بکەنەوە.

گرنگە ئاماژە بەوە بکەین کە هەرچەندە ئەم گۆڕانکارییانە بەرچاون، بەڵام مێشک توانای خۆگونجاندن و چاکبوونەوەی هەیە. چارەسەری دەروونی و دەرمانی گونجاو دەتوانن یارمەتی کەمکردنەوەی کاریگەرییە نەرێنییەکانی زەبری دەروونی لەسەر ئەمیگدالا و باشترکردنی ژیانی کەسە تووشبووەکان بدەن.

بەشێك لەسەرچاوە زانستییە بەکارهاتووەکان:

1-https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10845062/

2-https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16891563/

3-https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3318959/

4-https://psycnet.apa.org/record/2003-00679-010

5-https://www.nature.com/articles/npp200983

6-https://www.researchgate.net/publication/311790958_Fear_conditioning_synaptic_plasticity_and_the_amygdala_implications_for_posttraumatic_stress_disorder

7-https://jennynurick.com/how-trauma-affects-the-brain/

8-https://scholar.google.com/citations?user=k7C9PhkAAAAJ&hl=en

وەسواسی ئاینی: ناساندن، نیشانەکان، هۆکارەکان، دەرئەنجامە نەرێنییەکان و چارەسەرە زانستییەکان.. ابراهیم موحەممەد (ئەب□ اهام لەقای) ١٥٣

زنجیرەی ١٥٣

وەسواسی ئاینی یەکێکە لە شێوەکانی تێکچوونی وەسواسی-زۆرەملێ (OCD) کە تیایدا بیرۆکە، هەست و ڕەفتارە وەسواسییەکان پەیوەندییان بە بابەتە ئاینی و ڕۆحییەکانەوە هەیە. ئەم دۆخە دەتوانێت کاریگەری نەرێنی بەرچاو لەسەر ژیانی ڕۆژانەی تاکەکان و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیان هەبێت. لەم وتارەدا، قووڵ دەبینەوە لە چەمکی وەسواسی ئاینی، نیشانەکانی، هۆکارەکانی، دەرئەنجامەکانی و چارەسەرە زانستییەکانی.

یەکەم: سەرەتا با پێناسە یاخود ناساندن بە بابەتەکە بکەین.

وەسواسی ئاینی بریتییە لە بیرۆکە و هەست و ڕەفتاری وەسواسی بەردەوام کە پەیوەندییان بە بابەتە ئاینی و ڕۆحییەکانەوە هەیە. ئەم دۆخە وا لە تاکەکان دەکات کە بە شێوەیەکی زۆر و ناڕێک خۆیان سەرقاڵی پرسیار و دوودڵییە ئاینییەکان بکەن، یان بە شێوەیەکی زۆرەملێ ئەرکە ئاینییەکان ئەنجام بدەن. گرنگە جیاوازی بکەین لە نێوان ڕەوشی ئاینی ئاسایی و وەسواسی ئاینی؛ لە کاتێکدا باوەڕ و کرداری ئاینی دەتوانێت سەرچاوەی ئارامی و مانا بێت بۆ زۆر کەس، وەسواسی ئاینی بە پێچەوانەوە دەبێتە هۆی ئازار و ناڕەحەتی بەرچاو.

دووەم: نیشانەکان.

نیشانەکانی وەسواسی ئاینی دەکرێت بە دوو بەشی سەرەکییەوە دابەش بکرێن: بیرۆکە وەسواسییەکان و ڕەفتارە زۆرە ملێیەکان.

بیرۆکە وەسواسییەکان:

ترسی بەردەوام لە گوناهکردن یان تاوانبار بوون.
دوودڵی بەردەوام سەبارەت بە باوەڕ یان ڕاستی ئاینی.
خەیاڵی بەردەوام سەبارەت بە کوفر یان گوناهی نەخوازراو.
ترس لە لەدەستدانی کۆنترۆڵ و ئەنجامدانی کردەوەی ناشیاو لە شوێنە پیرۆزەکان.
بیرکردنەوەی زۆر لە دۆزەخ یان سزای ئیلاهی.

ڕەفتارە زۆرەملێییەکان:

دووبارەکردنەوەی زۆری نوێژ یان ئەرکە ئاینییەکان.
داواکردنی دڵنیایی بەردەوام لە پیاوانی ئاینی یان کەسانی تر.
خۆپاککردنەوە یان خۆشۆردنی زۆر بە مەبەستی پاکبوونەوەی ئاینی.
خۆبەدوورگرتن لە شوێن یان بۆنە ئاینییەکان لە ترسی ئەنجامدانی هەڵە.
سەرقاڵبوونی زۆر بە وردەکارییەکانی ئەرکە ئاینییەکان.

سێیەم: هۆکارەکان.

هۆکارەکانی وەسواسی ئاینی ئاڵۆزن و فرەڕەهەندن. لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بە چەند فاکتەرێک دەکەن کە دەتوانن ڕۆڵیان هەبێت لە گەشەکردنی ئەم دۆخەدا:

فاکتەرە ژینگەییەکان: پەروەردەبوون لە ژینگەیەکی ئاینی توندڕەو یان کۆنترۆڵکراو دەتوانێت مەترسی گەشەکردنی وەسواسی ئاینی زیاد بکات.

فاکتەرە ژێنەتیکییەکان: توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە OCD بە گشتی، لەوانەش وەسواسی ئاینی، دەتوانێت ڕەهەندێکی بۆماوەیی هەبێت.

ناهاوسەنگی کیمیایی مێشک: گۆڕانکاری لە ئاستی ناقڵە دەمارییەکان، بە تایبەتی سیرۆتۆنین، دەتوانێت ڕۆڵێکی گرنگی هەبێت لە گەشەکردنی وەسواسی ئاینیدا.

ئەزموونە ژیانییەکان: ڕووداوە سترێسهێنەرەکان یان تراوماکان دەتوانن وەک هاندەرێک بۆ دەستپێکردن یان خراپتربوونی نیشانەکانی وەسواسی ئاینی کار بکەن.

کەسایەتی: تاکەکانی خاوەن کەسایەتی وەسواسی یان پێداگر زیاتر لەوانەیە تووشی وەسواسی ئاینی ببن.

فاکتەرە کەلتوورییەکان: هەندێک کەلتوور کە زۆر جەخت لەسەر پاکی و گوناه دەکەنەوە دەتوانن ببنە هۆی زیادبوونی مەترسی گەشەکردنی وەسواسی ئاینی.

دەرئەنجامی نەرێنی لەسەر ئەم پرسە، وەسواسی ئاینی دەتوانێت کاریگەری نەرێنی بەرچاوی لەسەر ژیانی تاکەکان هەبێت:

کاریگەری دەروونی: ئەم دۆخە دەتوانێت ببێتە هۆی خەمۆکی، دڵەڕاوکێ و هەستی تاوانباری.

کاریگەری کۆمەڵایەتی: پەیوەندییە کەسی و خێزانییەکان دەتوانن بە هۆی نیشانەکانی وەسواسی ئاینییەوە زیان ببینن.

کاریگەری پیشەیی: کات و وزەی زۆر بۆ ئەرکە ئاینییەکان دەتوانێت کاریگەری نەرێنی لەسەر کارایی پیشەیی هەبێت.

کاریگەری ڕۆحی: پارادۆکسێکی سەیر ئەوەیە کە وەسواسی ئاینی دەتوانێت ببێتە هۆی دوورکەوتنەوە لە ئاین و ڕۆحانیەت.

کاریگەری جەستەیی: ڕەفتارە زۆرەملێییەکان، وەک خۆشۆردنی زۆر، دەتوانن کاریگەری نەرێنیان لەسەر تەندروستی جەستەیی هەبێت.

چوارەم: چارەسەرە زانستییەکان

بەختەوەرانە، چەندین ڕێگەچارەی زانستی کاریگەر هەن بۆ چارەسەرکردنی وەسواسی ئاینی:

چارەسەری ڕەفتاری-مەعریفی (CBT): ئەمە یەکێکە لە کاریگەرترین چارەسەرەکان بۆ وەسواسی ئاینی. CBT یارمەتی نەخۆشەکان دەدات بۆ ناسینەوە و گۆڕینی بیرکردنەوە و ڕەفتارە ناتەندروستەکان.

چارەسەری بەرەنگاربوونەوە و ڕێگریکردن لە بەرسقدانەوە (ERP): ئەم تەکنیکە، کە بەشێکە لە CBT، نەخۆشەکان بەرەوڕووی ترسەکانیان دەکاتەوە بە شێوەیەکی کۆنترۆڵکراو و ڕێگەیان پێ نادات ڕەفتارە زۆرەملێییەکان ئەنجام بدەن.

دەرمان: لە هەندێک حاڵەتدا، دەرمانەکانی دژە-خەمۆکی، بە تایبەتی ئەوانەی کە کار لەسەر سیستەمی سیرۆتۆنین دەکەن (SSRIs)، دەتوانن

یارمەتیدەر بن.

چارەسەری قبوڵکردن و پابەندبوون (ACT): ئەم شێوازە یارمەتی نەخۆشەکان دەدات بە قبوڵکردنی بیرۆکە وەسواسیەکان بەبێ ئەوەی کاریان تێبکات و لەسەر بەهاکانیان جەخت بکەنەوە.

مێدیتەیشن و ڕاهێنانەکانی هۆشیاری: ئەم تەکنیکانە دەتوانن یارمەتی تاکەکان بدەن بۆ کەمکردنەوەی سترێس و باشترکردنی توانای ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ بیرۆکە وەسواسیەکان.

چارەسەری گرووپی: بەشداریکردن لە گرووپی پشتگیری بۆ کەسانی خاوەن وەسواسی ئاینی دەتوانێت سەرچاوەیەکی گرنگی پشتگیری و فێربوون بێت.

سەرچاوەکان:

1- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4103187/

2- https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005791612000183

3- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12396759/

4- https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1077722910000490

5- https://www.researchgate.net/publication/225845035_Obsessive-Compulsive_Disorder

6- https://www.semanticscholar.org/paper/Association-between-Protestant-religiosity-and-and-Abramowitz-Deacon/207a6fc07240863c3c995f11ca51e44265a39882

7- https://psycnet.apa.org/record/2016-13168-001

دیسلێکسیا لە ڕوانگەی زمانەوانی دەروونییەوە.. 151.. ابراهیم موحەمەد (ئەبەاهام لەقای)

شیکردنەوەیەك لەسەر پەرتووکی زمانەوانی دەروونی: دیسلێکسیا، هۆکار و نیشانە و چارەسەرییەکانی.
نووسینی وتار(ڕیڤیویەکی کورتی پەرتووکەکە):
زنجیرەی ١٥٢.
نوسینی پەرتووك: پ.ی.دکتۆر کاروان کاکەبرا.

لە دنیای پەروەردە و زانستی دەروونناسیدا، دیسلێکسیا وەك یەکێک لە گرنگترین و بەرچاوترین کێشەکانی فێربوون دەناسرێت. پەرتووکی زمانەوانی دەروونی: دیسلێکسیا، هۆکار و نیشانە و چارەسەرییەکانی.لە نووسینی کاروان کاکەبرا کاکەمەند، هەوڵێکی بەرچاوە بۆ تاوتوێکردنی ئەم بابەتە لە چوارچێوەی زمان و کولتووری کوردیدا. ئەم وتارە هەوڵ دەدات شیکردنەوەیەکی ورد و زانستی لەسەر ناوەڕۆک و گرنگی ئەم پەرتووکە پێشکەش بکات.

پێناسە و چەمکی دیسلێکسیا:

دیسلێکسیا بە گوێرەی پێناسەکەی: کێشەیەکی فێربوونە کە کاریگەری لەسەر توانای خوێندنەوە، نووسین و هەندێک جار قسەکردن هەیە. ئەم دۆخە سەرچاوەی نەرۆبایەلۆجی هەیە و پەیوەندی بە هۆشمەندی گشتی کەسەکەوە نییە. لێرەدا، گرنگە جەخت لەسەر ئەوە بکەینەوە کە پەرتووکەکە چۆن ئەم پێناسەیە لە چوارچێوەی زمانی کوردیدا دەخاتە ڕوو و ئایا هیچ تایبەتمەندییەکی زمانەوانی کوردی هەیە کە کاریگەری لەسەر دەرکەوتن یان دیاریکردنی دیسلێکسیا هەبێت.

زمانەوانی دەروونی و دیسلێکسیا:

زمانەوانی دەروونی، وەک لقێکی گرنگی زانستی زمانەوانی، پەیوەندی

نێوان مێشک و زمان دەکۆڵێتەوە. پەرتووکەکە چۆن ئەم پەیوەندییە لە سیاقی دیسلێکسیادا شی دەکاتەوە؟ بۆ نموونە، ئایا باس لە چۆنیەتی پرۆسێسکردنی زمان لە مێشکی کەسانی دیسلێکسیك دەکات و چۆن ئەمە جیاوازە لە کەسانی ئاسایی؟
(سەرنجێك: ئەم پرسیارانەی کە لەم وتارەدا دەیورژێنم بۆ ئەوەیە لەنێو ئەم پەرتووکەدا بەدوای وەڵامەکاندا بگەڕێن و بابەتەکانتان بۆ ڕوونبێتەوە).

هۆکارەکانی دیسلێکسیا:

توێژینەوە زانستییەکان چەندین هۆکاری جیاواز بۆ دیسلێکسیا دەستنیشان دەکەن، لەوانە:
فاکتەرە ژێنەتیکییەکان- بۆماوەییەکان، جیاوازی لە پێکهاتە و کارکردنی مێشك، کێشە لە پرۆسێسکردنی دەنگی (فۆنۆلۆجی)،
کێشە لە بینایی- فەزایی.

پەرتووکەکە تا چ ڕادەیەك ئەم هۆکارانە بە وردی شیدەکاتەوە و ئایا هیچ بەڵگەیەکی نوێ یان تایبەت بە کۆمەڵگای کوردی پێشکەش دەکات؟

نیشانەکانی دیسلێکسیا:

دیاریکردنی نیشانەکانی دیسلێکسیا یەکێکە لە گرنگترین هەنگاوەکان بۆ دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی. نیشانە باوەکان بریتین لە:
کێشە لە خوێندنەوەی وشە بە دروستی و بەخێرایی.
کێشە لە نووسینی ڕێنووس، کێشە لە تێگەیشتن لە بابەتی خوێندراوە،
کێشە لە فێربوونی زمانی بیانی.

پەرتووکەکە چۆن ئەم نیشانانە لە چوارچێوەی زمان و ئەلفوبێی کوردیدا دەخاتە ڕوو؟ ئایا هیچ نیشانەیەکی تایبەت هەیە کە پەیوەندی بە سروشتی زمانی کوردییەوە هەبێت؟

چارەسەرییەکان و ستراتیژییەکانی فێرکردن:

چارەسەری دیسلێکسیا بەشێوەیەکی سەرەکی پشت بە فێرکردنی تایبەت و ڕاهێنان دەبەستێت. هەندێك لە ستراتیژییە باوەکان بریتین لە:
فێرکردنی فۆنیکس (پەیوەندی نێوان دەنگ و پیت)،
ڕاهێنانی خوێندنەوەی بەردەوام، بەکارهێنانی تەکنەلۆژیای یارمەتیدەر.

پەرتووکەکە چ ستراتیژی و ڕێگاچارەیەك پێشنیار دەکات کە گونجاو

بۆت بە سیستەمی پەروەردەی کوردی و ژینگەی زمانەوانی کوردستان؟

کاریگەری کۆمەڵایەتی و دەروونی:

دیسلێکسیا تەنها کێشەیەکی فێربوون نییە، بەڵکو کاریگەری قووڵی لەسەر ژیانی کۆمەڵایەتی و دەروونی تاك هەیە. پەرتووکەکە تا چ ڕادەیەک گرنگی بەم لایەنە دەدات و چ ڕێگایەک بۆ پاڵپشتی دەروونی و کۆمەڵایەتی پێشنیار دەکات؟

گرنگی توێژینەوەی زیاتر:

لە کۆتاییدا، گرنگە جەخت لەسەر پێویستی توێژینەوەی زیاتر لەم بوارەدا بکەینەوە، بەتایبەتی لە سیاقی زمان و کولتووری کوردیدا. پەرتووکەکە چ پێشنیارێک بۆ توێژینەوەی داهاتوو دەخاتە ڕوو؟

پەرتووکی زمانەوانی دەروونی: دیسلێکسیا، هەکارو نیشانە و چارەسەرییەکانی هەنگاوێکی گرنگە بۆ تێگەیشتن و مامەڵەکردن لەگەڵ دیسلێکسیا لە کۆمەڵگای کوردیدا. ئەم پەرتووکە نەک تەنها وەک سەرچاوەیەکی زانیاری بۆ مامۆستایان و دایك و باوکان خزمەت دەکاتن، بەڵکو دەتوانێت ببێتە بنەمایەك بۆ سیاسەتدانان و گۆڕانکاری لە سیستەمی پەروەردەی کوردستاندا بۆ باشتر خزمەتکردنی ئەو خوێندکارانەی کە لەگەڵ دیسلێکسیادا دەژین.

بڵاوکردنەوەی ئەم جۆرە پەرتووکانە، هەنگاوێکی گرنگە بۆ زیادکردنی هۆشیاری کۆمەڵگا سەبارەت بە دیسلێکسیا و کەمکردنەوەی ئەو ستیگما کۆمەڵایەتییانەی کە لەوانەیە پەیوەست بن بەم دۆخەوە. ئەم پەرتووکە نموونەیەکی باشە لەسەر چۆنییەتی بەکارهێنانی زانستی زمانەوانی و دەروونناسی بۆ تێگەیشتن و چارەسەرکردنی کێشەیەکی گرنگی فێربوون. هیوادارین ئەم هەوڵە ببێتە سەرەتایەک بۆ توێژینەوە و بڵاوکراوەی زیاتر لەم بوارەدا بە زمانی کوردی، بۆ ئەوەی بتوانین خزمەتێکی باشتر بە قوتابیان و خوێندکارانی کورد و هەموو ئەو کەسانە بکەین کە ئەم گرفتەیان هەیە.

- هاوپێچ ئەم وتارە بە پشتن بەستن بە سەرچاوەکانی ناو ئەم پەرتووکە نووسراوە، لەهەمان کاتدا باسی تیۆرەکانی نەو پەرتووکەم نەکردووە بۆ ئەوەی بابەتە بە ڕوونی بگات بە خوێنەران و لە کاتی خوێندنەوەی پەرتووکەکە دەتوانن لە تیۆرەکان تێبگەن

نەخۆشی کەسایەتی: ناساندن، هۆکارەکان، نیشانەکان و چارەسەرییە زانستییەکان..151.. ابراهیم موحەممەد (ئیبراهام لەقای)

زنجیرەی ١٥١

نەخۆشی کەسایەتی بریتییە لە کۆمەڵێك دۆخی دەروونی کە کاریگەری لەسەر شێوازی بیرکردنەوە، هەڵسوکەوت و پەیوەندی تاک لەگەڵ کەسانی دیکە دروست دەکاتن. ئەم نەخۆشیانە بە درێژایی کات پەرە دەسەنن و دەبنە هۆی کێشە لە ژیانی ڕۆژانە و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا. لێرەدا نموونەیەك لەسەر خۆم دەهێنمەوە تاکو دۆخەکە زیاتر ڕوون بێتەوە بۆ ئێوە.

بۆ نموونە: ئیبراهام گەنجەکی ٢٦ ساڵەیە کە نیشانەکانی نەخۆشی کەسایەتی خود-شەیدایی (Narcissistic Personality Disorder) پیشان دەدات. ئەو:

هەستەکی زۆر بەرزی لە خۆبایی بوونی هەیە، خەیاڵی سەرکەوتنی بێ سنووری هەیە، پێویستی بە ستایش و سەرنجی بەردەوامی خەڵکی هەیە، کەم هاوسۆزی لەگەڵ هەستی کەسانی تر نیشان دەدات.

لە ڕووی زانستییەوە، ئەم جۆرە نەخۆشییە کەسایەتییە بە هۆی کۆمەڵێک فاکتەری ژینگەیی و ژێنەتیکییەوە پەرە دەستێنێت.

هۆکارەکان:

هۆکارەکانی نەخۆشی کەسایەتی ئاڵۆزن و زۆر جار تێکەڵاوێک لە چەند فاکتەرێکن:

بۆماوە- جینەتیك: لێکۆڵینەوەکان پیشانیان داوە کە هەندێک کەس

لەوانەیە مەیلی زیاتریان هەبێت بە پەرەسەندنی نەخۆشی کەسایەتی بەهۆی فاکتەرە جینییەکانەوە.

ژینگەیی: ئەزموونە نەرێنییەکانی سەردەمی منداڵی، وەک پشتگوێ خستن یان دەستدرێژی، دەتوانن ڕۆڵێکی گرنگ بگێڕن.

کیمیایی مێشک: ناهاوسەنگی لە ماددە کیمیاییەکانی مێشکدا دەتوانێت کاریگەری هەبێت لەسەر گۆشەی کەسایەتی.

کولتووری: هەندێک فاکتەری کولتووری دەتوانن کاریگەری لەسەر پەرەسەندنی نەخۆشی کەسایەتی.

نیشانەکانی نەخۆشی کەسایەتی دەگۆڕێن بەپێی جۆری نەخۆشییەکە، بەڵام هەندێک نیشانەی گشتی بریتین لە:

کێشە لە پەیوەندی دروستکردن و پاراستنی پەیوەندییەکان هەڵسوکەوتی نائاسایی یان توندوتیژ، هەستی بەردەوام بە نائارامی یان ترس، گۆشەگیری کۆمەڵایەتی، کێشە لە کۆنترۆڵکردنی هەست و سۆز، بیرکردنەوەی ناڕێک یان شێواو.

چارەسەرییە زانستییەکان:

چارەسەری نەخۆشی کەسایەتی بەپێی جۆری نەخۆشییەکە و تووندی نیشانەکان دەگۆڕێت. هەندێک لە چارەسەرە باوەکان بریتین لە:

دەرمان: دەرمانەکانی وەک دژە خەمۆکی و دژە دڵەڕاوکێ دەتوانن یارمەتیدەر بن بۆ کۆنترۆڵکردنی هەندێک نیشانە.

چارەسەری دەروونی: چارەسەری ڕەفتاری-مەعریفی (CBT) و چارەسەری دیالێکتیکی ڕەفتاری (DBT) لە کاریگەرترین شێوازەکانی چارەسەرن.

چارەسەری گرووپی (group counselling) : ئەم جۆرە چارەسەرییە یارمەتی نەخۆشەکان دەدات بۆ فێربوونی کارلێکی کۆمەڵایەتی باشتر.

ڕاهێنانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی: فێرکردنی کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان دەتوانێت یارمەتی نەخۆشەکان بدات بۆ باشترکردنی پەیوەندییەکانیان.

چارەسەری خێزانی: بەشداریپێکردنی ئەندامانی خێزان لە پرۆسەی چارەسەردا دەتوانێت کاریگەر بێت.

-

سەرچاوەی بەکارهاتووی زانستی:

-١ https://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596

/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21195251-٢

https://psycnet.apa.org/record/2018-00745-000-٣

https://psycnet.apa.org/record/2018-00745-023-٤
/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10786009-٥

کلێپتۆمانیا: ناساندن، نیشانەکان، هۆکارەکان و چارەسەرییەکان.. ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەقای)

وتاری زنجیرەی ١٥٠

کلێپتۆمانیا تێکچوونێکی دەروونییە کە تێیدا کەسەکە هەست بە پاڵنەرێکی بەهێز دەکات بۆ دزینی شتی بێ بەها یان شتێک کە پێویستی پێی نییە. ئەم دۆخە وەک جۆرێک لە نەخۆشییە کۆنترۆڵ نەکراوەکان پۆلێن دەکرێت و کاریگەری نەرێنی لەسەر ژیانی کەسەکە و کۆمەڵگا دروست دەکات.
کلێپتۆمانیا زیاتر وەک تێکچوونێکی دەروونی سەیر دەکرێت نەك تەنها لادانێکی کۆمەڵایەتی. هەرچەندە، گرنگە تێبینی بکەین کە سنووری نێوان "نەخۆشی دەروونی" و "لادان" هەندێک جار ناڕوونە و دەکرێت بە پێی کۆنتێکستی کولتووری و کۆمەڵایەتی جیاواز بێت. لە DSM-5 دا، کلێپتۆمانیا وەک تێکچوونی کۆنترۆڵکردنی هاندەر پۆلێن کراوە.

نیشانەکان بەشێوەیەکی گشتی:

کەسانی تووشبوو بە کلێپتۆمانیا ئەم نیشانانەیان هەیە:

هەستکردن بە فشارێکی دەروونی بەهێز پێش ئەنجامدانی کردەی دزین, هەستکردن بە خۆشی و ئارامی کاتی لە کاتی دزیندا, هەستکردن بە تاوان، شەرمەزاری یان دڵەڕاوکێ دوای دزین, نەبوونی هۆکاری ئابووری یان کەسی بۆ دزین, دزینی شتی بێ بەها یان شتێک کە کەسەکە پێویستی پێی نییە.

هۆکارەکان:
هۆکارە سەرەکییەکانی کلێپتۆمانیا بە تەواوی ڕوون نین، بەڵام توێژینەوەکان ئاماژە بە چەند فاکتەرێک دەکەن:

فاکتەری ژینگەیی: وەک ئەزموونی ناخۆش لە منداڵی یان کێشەی خێزانی.
فاکتەری بایۆلۆژی: گۆڕانکاری لە ئاستی سیرۆتۆنین و دۆپامین لە مێشکدا.
فاکتەری ژینەتیکی: بوونی مێژووی خێزانی لە نەخۆشییە دەروونییەکان.
کێشەی دەروونی تر: وەک خەمۆکی، دڵەڕاوکێ یان کێشەی کەسایەتی.

چارەسەرییەکان:
چارەسەری کلێپتۆمانیا پێویستی بە ڕێگەچارەی فرەلایەنە هەیە:

چارەسەری مەعریفی: وەک چارەسەری ڕەفتاری-مەعریفی (CBT) بۆ گۆڕینی بیرکردنەوە و ڕەفتارییەکان.
دەرمانی دەروونی: بەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی (SSRI) بۆ ڕێکخستنەوەی کیمیاوی مێشك.
ڕاهێنانی خۆ-کۆنترۆڵکردن: فێربوونی تەکنیکی نوێ بۆ بەرەنگاربوونەوەی حەزی دزین.
پشتگیری کۆمەڵایەتی: بەشداریکردن لە گرووپی پشتگیری و چارەسەری خێزانی.

کاتێك ئەم بابەتە پەیوەندیداردەکەین بە لایەنی تاوانەوە:

هەرچەندە کلێپتۆمانیا نەخۆشییەکی دەروونییە، بەڵام لە ڕووی یاساییەوە وەک تاوان مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت. ئەمەش چەند کێشەیەک دروست دەکات:

پرسی بەرپرسیارێتی تاوانکاری: ئایا کەسی تووشبوو بە کلێپتۆمانیا

بەرپرسیارە لە کردەوەکانی؟
پێویستی سیستەمی دادوەری بە تێگەیشتن لە دۆخە دەروونییەکان
گرنگی بەکارهێنانی چارەسەری جێگرەوە لە بری سزادان
پێویستی دانانی بەرنامەی تایبەت بە ڕێگری و چارەسەری لە ناوەندە سزاییەکاندا،لە ڕووی یاساییەوە، کلێپتۆمانیا بە تاوان دادەنرێت و سزای لەسەرە. بەڵام دادگاکان هەندێک جار ڕەچاوی بارودۆخی تایبەتی ئەم کەسانە دەکەن. زۆربەی جار چارەسەری دەروونی و دەرمانی پێشنیار دەکرێت وەک بەشێک لە سزاکە.

گرنگە جیاوازی بکرێت لە نێوان کلێپتۆمانیا و دزی ئاسایی. کلێپتۆمانەکان بە قازانجی ماددی دزی ناکەن، بەڵکو بە کەمکردنەوەی فشاری دەروونی. هەروەها زۆربەی جار هەست بە پەشیمانی و شەرمەزاری دەکەن دوای کردەوەکەیان.

سەرچاوە زانستیەکان:

1- https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm

2- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17713696/

3- https://www.google.com/amp/s/www.medindia.net/amp/patients/patientinfo/kleptomania-references.htm

4- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22132369/
https://www.researchgate.net/publication/10629124_Psychopathology_and_Comorbidity_of_Psychiatric_Disorders_in_Patients_With_Kleptomania

5- https://www.scielo.br/j/rbp/a/wZ4Lq3zQbM4N5ccsb4QYBms/?lang=en

---

نەخۆشیەکانی خواردن لە زانستی

دەروونزانیـــدا.. ابراهیـــم موحەمەد (ئەبڕاهام لەقای)

زنجیرەی ١٤٩

نەخۆشییەکانی خواردن کۆمەڵێک لادانی دەروونین کە کاریگەری لەسەر ڕەفتارەکانی مرۆڤ بۆ خواردن و بیرکردنەوەی تاکەکە دروست دەکەن.
ئەم نەخۆشیانە دەتوانن کاریگەری نەرێنی لەسەر تەندروستی جەستەیی و دەروونی کەسەکە دابنێن.
نەخۆشییەکانی خواردن کێشەیەکی ئاڵۆزن کە پێویستیان بە تێگەیشتن و چارەسەری فرەلایەنە هەیە. بە ناسینی نیشانەکان و وەرگرتنی یارمەتی پێویست و ڕێگا چارەسەرییە زانستی و گونجاوەکان، زۆربەی کەسەکان دەتوانن چاك ببنەوە و ژیانێکی تەندروستتر بەسەر ببەن.

لەم وتارەدا، تیشک دەخەینە سەر ناساندن، هۆکارەکان، نیشانەکان و چارەسەرییەکانی نەخۆشییەکانی خواردن.

ناساندنی بابەتەکە:

نەخۆشییەکانی خواردن بریتین لە کۆمەڵێک تێکچوونی دەروونی کە پەیوەندییان بە خواردن و وێنەی جەستەوە هەیە. سێ جۆری سەرەکی نەخۆشی خواردن هەن:

ئەنۆرێکسیا نێرڤۆسا (Anorexia Nervosa): کەسەکە لە ترسی قەڵەوبوون، خۆی لە خواردن بەدووردەگرێت و کێشی زۆر کەم دەکاتەوە.

بولیمیا نێرڤۆسا (Bulimia Nervosa): کەسەکە دەست هەڵدەگرێت لە خواردنی زۆر لە ماوەیەکی کورتدا، پاشان هەوڵی ڕێگرتن لە زیادبوونی کێش دەدات بە ڕشانەوەی زۆرەملێ یان بەکارهێنانی دەرمانی سکچوون.

نەخۆشی خواردنی زۆر (Binge Eating Disorder): کەسەکە بڕێکی زۆر خواردن دەخوات لە ماوەیەکی کورتدا، بەڵام هەوڵی ڕێگرتن لە زیادبوونی کێش نادات.

هۆکارەکان بەشێوەیەکی گشتی:

هۆکارەکانی نەخۆشییەکانی خواردن ئاڵۆزن و فرەلایەنن. لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بە چەندین هۆکار دەکەن لەم بارەیەوە:

ژێنەتیکی- بۆماوەیی: توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە هەندێک کەس لەڕووی ژێنەتیکییەوە زیاتر دەکەونە ژێر مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی خواردن (Bulik et al., 2019).

ژینگەیی: فشارە کۆمەڵایەتییەکان بۆ لاوازی و جوانی دەتوانن ڕۆڵێکی گرنگ بگێڕن لە پەرەسەندنی نەخۆشییەکانی خواردن (Culbert et al., 2015).

دەروونی: کێشە دەروونییەکان وەک خەمۆکی، دڵەڕاوکێ و کێشەکانی کۆنترۆڵکردن دەتوانن پەیوەندیان بە نەخۆشییەکانی خواردنەوە هەبێت (Stice et al., 2011).

بایۆلۆجی: ناهاوسەنگی کیمیایی لە مێشکدا دەتوانێت ڕۆڵی هەبێت لە پەرەسەندنی نەخۆشییەکانی خواردن (Kaye et al., 2013).

نیشانەکان بەشێوەیەکی گشتی:

نیشانەکانی نەخۆشییەکانی خواردن دەتوانن جیاواز بن بەپێی جۆری نەخۆشییەکە، بەڵام هەندێک نیشانەی گشتی بریتین لە:

گۆڕانکاری بەرچاو لە کێشدا (کەمبوونەوە یان زیادبوونی خێرا).
سەرقاڵبوونی زۆر بە خواردن، کالۆری و کێش.
گۆڕانکاری لە خووی خواردندا.
کشانەوە لە چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان.
نیشانە جەستەییەکان وەک سەرئێشە، ماندووبوون، یان کێشەی گەدە و ڕیخۆڵە.

چارەسەرییەکان بەشێوەیەکی گشتی:

چارەسەری نەخۆشییەکانی خواردن پێویستی بە ڕێبازێکی فرەلایەنە هەیە:

دەرمان (clinical medicine) : دەرمانە دژەخەمۆکییەکان دەتوانن یارمەتیدەر بن لە هەندێک حاڵەتدا (Culbert et al., 2015).

CBT = Cognitive behavioural therapy
IPT = Interpersonal Psychotherapy

چارەسەری دەروونی: چارەسەری ڕەفتاری-مەعریفی (CBT) و چارەسەری نێوان کەسی (IPT) بە کاریگەر دانراون (Fairburn, 2008).

ڕێنمایی خۆراکی(Dietary Guidelines): کارکردن لەگەڵ پسپۆڕی خۆراک بۆ دروستکردنەوەی پەیوەندییەکی تەندروست لەگەڵ خواردن.

چارەسەری خێزان(Family Therapy): بەتایبەتی بۆ نەخۆشە گەنجەکان(بەتایبەتر هەرزەکارەکان)، بەشداریپێکردنی خێزان لە پرۆسەی چارەسەریدا گرنگە (Lock & Le Grange, 2013).

چاودێری پزیشکی(Medical care) : بۆ چارەسەرکردنی کێشە جەستەییەکانی پەیوەست بە نەخۆشییەکە.

ابراهیم موحەمەد(ئیبراهام لەقای)

-______________

سەرچاوە زانستییە بەکارهاتووەکان بۆ نووسینی ئەم وتارە:

١-https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30704640/

٢-https://psycnet.apa.org/record/2008-07785-000

٣-https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23333342/

٤-https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2538484/

٥-
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005796711001306

شڵەژانی ڕەفتاری: ناسین، هۆکارەکان و چارەسەرەکان..

زنجیرەی ١٤٦، ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەقای)

146..

This term refers to a pattern of disruptive and violent behavior in which the basic rights of others or major age-appropriate societal norms are violated. It’s a psychiatric condition that is typically diagnosed in childhood or adolescence.

شڵەژانی ڕەفتاری کۆمەڵێک حاڵەتی دەروونین کە کاریگەری نەرێنییان لەسەر ڕەفتار و هەڵسوکەوتی تاك هەیە. ئەم جۆرە شڵەژانانە دەتوانن کاریگەری بەرچاویان هەبێت لەسەر ژیانی ڕۆژانە، پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و تەندروستی گشتی کەسەکە. لەم وتارەدا، باس لە ناساندنی بابەتەکە، هۆکارەکان، نیشانەکان و شێوازەکانی چارەسەری شڵەژانی ڕەفتاری دەکەین.

پێناسە و جۆرەکانی شڵەژانی ڕەفتاری

شڵەژانی ڕەفتاری بریتییە لە کۆمەڵێک نەخۆشی دەروونی کە تایبەتمەندییان بریتییە لە ڕەفتاری دووبارەبووەوە و بەردەوام کە پێچەوانەی نۆرمە کۆمەڵایەتی و کولتورییەکانە. هەندێک لە جۆرە باوەکانی شڵەژانی ڕەفتاری بریتین لە:

شڵەژانی-کەموکوڕی سەرنج و چالاکی زیادە (ADHD)
شڵەژانی (ODD)
شڵەژانی ڕەفتاری (CD)
شڵەژانی خۆ-وێرانکاری

هۆکارەکانی شڵەژانی ڕەفتاری زۆر و فرەچەشنن. لێکۆڵینەوەکان پیشانیان داوە کە کۆمەڵێک فاکتەری بایۆلۆژی، ژینگەیی و کۆمەڵایەتی ڕۆڵیان هەیە لە پەرەسەندنی ئەم جۆرە شڵەژانانەدا:

هۆکارە ژێنەتیک-بۆماوەییەکان: لێکۆڵینەوەکان پیشانیان داوە کە هەندێک لە شڵەژانە ڕەفتارییەکان دەتوانن بۆماوەیی بن.

کێشەکانی مێشک: گۆڕانکاری لە پێکهاتە یان کیمیایی مێشکدا

دەتوانێت کاریگەری هەبێت لەسەر ڕەفتار.

هۆکارە ژینگەییەکان: ژینگەی ناسەقامگیر، توندوتیژی لە ماڵەوە، یان کەمی چاودێری دایک و باوک دەتوانن ببنە هۆی پەرەسەندنی شڵەژانی ڕەفتاری.

تڕاوما: ڕووداوە تراوماتیکەکان، وەک دەستدرێژی یان پشتگوێخستن، دەتوانن کاریگەرییان هەبێت لەسەر پەرەسەندنی شڵەژانی ڕەفتاری.

کێشە کۆمەڵایەتییەکان: هەژاری، کێشەی خێزانی، و کاریگەری هاوڕێیانی خراپ دەتوانن ڕۆڵیان هەبێت.

نیشانەکانی شڵەژانی ڕەفتاری:

نیشانەکانی شڵەژانی ڕەفتاری دەگۆڕێن بەپێی جۆری شڵەژانەکە و تەمەنی کەسەکە. هەندێک لە نیشانە گشتییەکان بریتین لە:

ڕەفتاری دوژمنکارانە و توندوتیژ، پێشێلکردنی مافی کەسانی تر ، درۆکردنی بەردەوام، دزی یان تێکدانی موڵک، سەرپێچیکردنی یاسا و ڕێساکان، کەمبوونەوەی سەرنج و چڕبوونەوە، هەڵچوونی زوو و تووڕەیی، کێشە لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا.

دیاریکردن و دەستنیشانکردن:

دیاریکردن و دەستنیشانکردنی شڵەژانی ڕەفتاری پێویستی بە هەڵسەنگاندنێکی وردی پزیشکی و دەروونی هەیە. ئەمە بەگشتی ئەم هەنگاوانە لەخۆدەگرێت:

پشکنینی فیزیکی تەواو، چاوپێکەوتنی دەروونی، هەڵسەنگاندنی ڕەفتاری، کۆکردنەوەی زانیاری لە خێزان، مامۆستایان و کەسانی تری پەیوەندیدار، تاقیکردنەوەی دەروونی و هۆشی.

شێوازەکانی چارەسەر:

چارەسەری شڵەژانی ڕەفتاری پێویستی بە ڕێگەیەکی فرەلایەنە هەیە کە چەندین شێوازی چارەسەر لەخۆدەگرێت:

چارەسەری دەروونی:

چارەسەری ڕەفتاری-مەعریفی (CBT)

چارەسەری خێزانی

ڕاهێنانی بەڕێوەبردنی ڕەفتار بۆ دایک و باوکان.

دەرمان: لە هەندێک حاڵەتدا، دەرمان دەتوانێت یارمەتیدەر بێت بۆ کۆنترۆڵکردنی نیشانەکان.

ڕاهێنانی کارامەییە کۆمەڵایەتییەکان: یارمەتی منداڵان و گەنجان دەدات بۆ فێربوونی شێوازی گونجاوی پەیوەندیکردن و کارلێککردن لەگەڵ کەسانی تردا.

پشتگیری پەروەردەیی: پەیوەستە قوتابخانەکان ستراتیژی تایبەت بەکاربهێنن بۆ یارمەتیدانی قوتابیانی خاوەن شڵەژانی ڕەفتاری.

شڵەژانی ڕەفتاری کاریگەری بەرچاوی هەیە لەسەر ژیانی تاکەکان، خێزانەکانیان و کۆمەڵگا بەگشتی. دەستنیشانکردنی زوو و چارەسەری گونجاو زۆر گرنگن بۆ باشترکردنی دەرەنجامەکان.

سەرچاوە بەکارهاتووەکان:

1- https://www.harbor.org/what-we-treat/behavior-disorders

2- https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/behavioural-disorders-in-children

3- https://keltymentalhealth.ca/behavioural-disorders

4- https://www.betterhelp.com/advice/behavior/a-list-of-behavioral-disorders/

5- https://www.psychguides.com/guides/behavioral-disorder-symptoms-causes-and-effects/

6- https://www.greaterlowellpsychassoc.com/blog/5-most-common-behavioral-issues

7- https://www.medicinenet.com/what_are_the_different_types_of_behavior_disorders/article.htm

8-

https://debh.exceptionalchildren.org/behavior-disorders-definitions-characteristics-related-information

---

نەخۆشی بایپۆلەر: ناساندن، هۆکارەکان، نیشانەکان و چارەسەرییەکان.زنجیرەی ١٤١.. ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەقای)

نەخۆشی بایپۆلەر یەکێکە لە نەخۆشییە دەروونییەکان. ئەم نەخۆشییە بە شێوەیەکی سەرەکی کاریگەری لەسەر مەزاج و وزەی کەسەکە دەبێت و دەبێتە هۆی گۆڕانکاری بەرچاو لە هەڵسوکەوت و بیرکردنەوەی تاکدا. نەخۆشی بایپۆلەر، کە پێشتر بە “نەخۆشی دوو جەمسەری” ناسراو بوو، حاڵەتێکی دەروونییە کە تێیدا کەسەکە قۆناغەکانی خۆشی زۆر (مانیا) و خەمۆکی (دیپرێشن) بەسەر دەبات. ئەم قۆناغانە دەتوانن چەند ڕۆژ، هەفتە یان تەنانەت مانگیش بخایەنن.

هۆکارەکان:

هۆکارەکانی نەخۆشی بایپۆلەر بە تەواوی ڕوون نین، بەڵام توێژینەوەکان و بەڵگە زانستییەکانی نێو زانستی دەروونزانی ئاماژە بە چەند فاکتەرێک دەکەن:

بۆماوەیی: ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی بایپۆلەر لە کەسانێک کە خزمی نزیکیان ئەم نەخۆشییەیان هەیە، زیاترە.

کیمیای مێشک: ناهاوسەنگی لە ماددە کیمیاییەکانی مێشک (نیورۆترانسمیتەرەکان) ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت.

ژینگە: سترێس، تراوما، یان ڕووداوە گرنگەکانی ژیان دەتوانن وەک هاندەر بۆ دەستپێکردنی نەخۆشییەکە کار بکەن.

نیشانەکان:

نیشانەکانی نەخۆشی بایپۆلەر دەکرێت بە دوو بەشی سەرەکییەوە:

نیشانەکانی مانیا و هایپۆمانیا: هەستکردن بە وزەیەکی زۆر،

کەمبوونەوەی پێویستی بە خەو، بیرەکە و پلانی زۆر، قسەکردنی خێرا، هەڵسوکەوتی مەترسیدار و لەناکاو، متمانەبەخۆبوونی زیاد لە پێویست کە بەرەو سەرکەشی ناتەندروستی ببات بەجۆرێك زیان بە جەستە و دەروونی بگاتن لە دەرئەنجامەکەیدا. (مانیا و هایپۆمانیا دووجۆری جیاوازن بەڵام نیشانەکانیان زۆر لەیەکترەوە نزیکە تا ئاستی هاوبەش و نیشانەکانی مانیا توندترە لە هایپۆمانیا)، زۆرکات دەکرێ نیشانەکانی مانیا بەشێوەیەکی گشتی لە شوێنەکانی کار و قوتابخانە و زانکۆ و هتد گاریگەربن لەسەر تاکەکە.

نیشانەکانی دیپرێشن: هەستی خەمۆکی بەردەوام، کەمبوونەوەی چێژ لە چالاکییەکان، گۆڕانکاری لە خەوتن و خواردن، هەستی بە بێهایی یان تاوانباری، بیرکردنەوە لە خۆکوژ*تن.

چارەسەرییەکان:

چارەسەری نەخۆشی بایپۆلەر بە شێوەیەکی گشتی پێکهاتووە لە:

١- دەرمان: وەک لیثیەم، دژە-خەمۆکی، و دژە-سایکۆتیك دەتوانن هاوکاربن بۆ گۆڕاندنەوەی هاوسەنگی میزاجی تاکەکە.

٢- چارەسەری دەروونی: وەک چارەسەری ڕەفتاری-مەعریفی (CBT) و چارەسەری کەسی و ڕێکخستنی ڕیتمی ژیان.

٣- خۆ-چاودێری: وەك خەوتنێکی باش، وەرزش و خۆدوورگرتن لە ماددە هۆشبەرەکان.

٤-چارەسەری کارەبایی مێشک (ECT): تەنها بۆ حاڵەتە توندەکان، بەو مەرجەی کاتێك ڕێگا چارەسەرییەکانی سەرەوە سوود بە تاکەکە نەگەیەنێت بۆ باشتربوونی دۆخەکەی.

نەخۆشی بایپۆلەر وەك هەر نەخۆشییەکی تر پێویستی بە چاودێری و چارەسەری بەردەوام هەیە، بە یارمەتی پزیشک و پسپۆڕانی تەندروستی دەروونی، زۆربەی کەسانی تووشبوو دەتوانن ژیانێکی ئاسایی و بەرهەمدار بەسەر ببەن و چاك ببنەوە.

ئەم نووسینە لەم سەرچاوانەوە وەرگیراون:

1-https://www.sciencedirect.com/…/abs/pii/S014067361500241X

2-https://www.nimh.nih.gov/health/topics/bipolar-disorder

3-https://www.cambridge.org/…/22083BA760F85A66B7216376E2B…

4-
https://scholar.google.com/scholar?lookup=0&q=Geddes,+J.+R.,+%26+Miklowitz,+D.+J.+(2013).+Treatment+of+bipolar+disorder.+The+Lancet,+381(9878),+1672-1682.&hl=en&as_sdt=0,5&as_vis=1

وەسواسی، ناساندن و نیشانەکان و هۆکارەکان و چارەسەرە دەروونییەکانی ئەم نەخۆشییە.. ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەقای)

وتاری زانستی: لەسەر وەسواسی OCD Obsessive compulsive disorder – ناساندن و نیشانەکان و هۆکارەکان و چارەسەرە دەروونییەکانی ئەم نەخۆشییە.

زنجیرەی ١٤٢

وەسواسی یەکێکە لە نەخۆشییە دەروونییەکان کە کاریگەری نەرێنی لەسەر ژیانی ڕۆژانەی تاکەکان دادەنێت. لەم وتارەدا، تیشک دەخەینە سەر هۆکارەکانی وەسواسی و چارەسەرە دەروونییەکانی. بۆ نموونە(ئەبڕاهام ماوەی ساڵێك دەبێت بەردەوام کاتێك لە توالێت WC دێتە دەرەوە ناتوانێ یەکجار دەستی بە پاکی بشواتن بەڵکو زیاتر لە ١٠ جار دەستەکانی دەشواتن ئەم دۆخەش زۆر بێزاری کردووە، زۆرکات ناتوانێ جلێك بۆ یەکجار هەڵبژێرێت بەڵکو جاری وا هەیە ٧ دەستە جل تاقیدەکاتەوە تاکو بڕیار دەداتن کە دانەیەك بپۆشێت، بەردەوام لە دۆخێکی بێ ئۆقرەییدایە کە ئەمەش وایکردووە نەتوانێ کارەکانی ڕۆژانەی وەك دۆخی کەسێکی ئاسایی ئەنجام بداتن، لەسەر ئەو نیشانانەی کە دەرکەوتن لەو نموونەیەدا، تۆ دۆخەکە چۆن دەبینیت؟). ئەم نموونەیە تەنها یارمەتیدەرە بۆ تێگەیشتن لە بابەتەکە نەوەك دیاریکردن(تەشخیس- Diagnose)ـی دۆخی تاکەکە.

هۆکارەکانی وەسواسی :OCD
-1 بۆماوەیی: بەشێك لە توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە هەندێک کەس بەهۆی فاکتەرە ژینێتیکییەکانەوە زیاتر ئامادەن بۆ تووشبوون بە وەسواسی.
-2 کیمیایی مێشک: ناهاوسەنگی لە تڕاسمیتەرە دەمارییەکان،

بەتایبەت سیرۆتۆنین، دەتوانێت ڕۆڵێکی گرنگ بگێڕێت لە پەرەسەندنی وەسواسیدا.
3- ژینگە: ئەزموونە نەرێنییەکانی ژیان و منداڵی تاکێک لەنێو خێزان، تڕاوما یان سترێسی درێژخایەن، دەتوانن ببنە هۆی دروستبوونی وەسواسی.
4- کەسایەتی: کەسانی زۆر ڕێکوپێک یان ئەوانەی خاوەن بیرکردنەوەی ڕەشبینانەن زیاتر لەوانەیە تووشی وەسواس ببن. نیشانەکان بەشێوەیەکی گشتی دەکرێ بەم جۆرە بن: بیرۆکەی دووبارەبووەوە و ناخۆش، هەستی ناچاری بۆ ئەنجامدانی کردارێکی دیاریکراو، ترس لە پیسبوون یان تووشبوون بە نەخۆشی، پێداگری لەسەر ڕێکوپێکی زۆر، دووبارەکردنەوەی بەردەوامی کردارێک (وەک دەستشۆردن). کۆکردنەوەی شتومەکی بە کەڵەک، بیرکردنەوەی زۆر لە ڕێکخستنی شتەکان، خۆدوورخستنەوە لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکان، کەمبوونەوەی تەرکیز و توانای بڕیاردان. چارەسەرە دەروونییەکان: دەرمان: ئەم چارەسەرە لە لایەن پزیشکی دەروونییەوە ئاڕاستە دەکرێت(هەندێك كات دكتۆرەكە دەرمانی دژە-خەمۆکی یان دژە-دڵەڕاوکێ دەنووسێ کە ئەمەش یارمەتی تاکەکە دەداتن بەرەو باشبوون). cognitive behaviour therapy چارەسەری ڕەفتاری-مەعریفی (CBT): ئەم شێوازە یارمەتی نەخۆش دەدات بە ناسینەوە و گۆڕینی بیرۆکە نادروستەکان و ڕەفتارە وەسواسییەکان. Exposure and response prevention ڕووبەڕووبوونەوە و ڕێگریکردن لە بەرپەرچدانەوە (ERP): لەم تەکنیکەدا، تاکەکە بە شێوەیەکی کۆنترۆڵکراو ڕووبەڕووی ئەو بارودۆخانە دەکرێتەوە کە وەسواسیان بۆی هەیە و فێر دەکرێت چۆن خۆی لە بەرپەرچدانەوە بپارێزێت. Acceptance and Commitment Therapy چارەسەری قبوڵکردن و پابەندبوون (ACT): ئەم شێوازە یارمەتی تاك دەدات بە قبوڵکردنی بیرۆکە وەسواسییەکان بەبێ ئەوەی کاریان پێبکات و لەسەر بەهاکانی ژیانی تەرکیز بکات. خاوبوونەوە و مەدیتەیشن و تەمرینی هەناسەدان: ئەم تەکنیکانە یارمەتی کەمکردنەوەی سترێس و ئارامکردنەوەی مێشک دەدەن. وەسواسی حاڵەتێکی چارەسەرکراوە و بە یارمەتی پسپۆڕانی دەروونی و بەکارهێنانی شێوازە زانستییەکان، دەکرێت کۆنترۆڵ بکرێت و چاک ببێتەوە. هەروەها، پشتگیری خێزان و کۆمەڵگا ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لە پرۆسەی چاکبوونەوەدا.

ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەقای)

ئەم وتارە لەم سەرچاوانەوە وەرگیراوە:

1-

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obsessive-compulsive-disorder/symptoms-causes/syc-20354432
2-https://iocdf.org/about-ocd/
3 - https://www.psychiatry.org/patients-families/obsessive-compulsive-disorder/what-is-obsessive-compulsive-disorder
4 - https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9490-ocd-obsessive-compulsive-disorder

---

دڵەڕاوکەی کۆمەڵایەتی.. ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەقای)

دڵەڕاوکەی کۆمەڵایەتی (Social Phobia): ناساندن, بەشێوەیەکی گشتی باسکردن لە هۆکارەکان و نیشانەکان و چارەسەرییە زانستییەکان.

ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەقای)، زنجیرەی ١٣٩.

بۆ نموونە(ئەبڕاهام ماوەی دوو ساڵە دەبێت بەردەوام هەست دەکات کە ناتوانێت لەگەڵ هاوڕێکانی بچێتە گەشتێك یاخود کۆببنەوە و گفتوگۆیەك بکەن، چونکە ئەبڕاهام کاتێك دەکەوێتە نێو بارودۆخێك کە کۆمەڵێك کەسی تێدایە هەست بە شڵەژان و ترس لە قسەکردن و خێرایی لێدانی دڵ دەکات و دەستەکانی جار جارە دەلەرزن، لەسەر ئەو نیشانانەی کە دەرکەوتن لەو نموونەیەدا، تۆ دۆخەکە چۆن دەبینیت؟). ئەم نموونەیە تەنها یارمەتیدەرە بۆ تێگەیشتن لە بابەتەکە نەوەك دیاریکردن(تەشخیس- Diagnose)ی دۆخی تاکەکە.

ش□شی□□ فۆبیا: کە بە دڵەڕاوکەی کۆمەڵایەتیش(Social anxiety disorder) ناسراوە. یەکێکە لە کێشە دەروونییەکان لە جیهاندا. ئەم دۆخە بە ترسێکی قووڵ و بەردەوام لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکان پێناسە دەکرێت، کە دەبێتە هۆی ئازاری بەرچاو و سنووردارکردنی

ژیانی ڕۆژانەی تاك.
شەشیەل فەبیا زیاترە لە تەنها هەستی شەرمنی. کەسانی تووشبوو ترسێکی زۆریان هەیە لە هەڵسەنگاندنی نەرێنی لەلایەن کەسانی ترەوە. نیشانە جەستەییەکان دەکرێت بریتیبن لە لێدانی خێرای دڵ، ئارەقکردنەوە، لەرزینی دەستەکان یاخود قاچ و تاد.

توێژینەوەکان پێشنیاری ئەوە دەکەن کە کۆمەڵێک هۆکار ڕۆڵ دەبینن لە دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیدا:

- بۆماوەیی: توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە مەیلی تووشبوون بە شەشیەل فەبیا دەکرێت بۆماوەیی بێت.
- ژینگەیی: ئەزموونە نەرێنییەکانی ژیان، وەک گاڵتەپێکردن یان شەرمەزارکردنی تاکەکە لە لایەن کەسانی ترەوە، دەتوانن ڕۆڵێکی گرنگ بگێڕن لە توشبوونی تاك بە دڵەڕاوکێ کۆمەڵایەتی.
- بایۆکیمیایی: ناهاوسەنگی لە ترانسمیتەرە دەمارییەکاندا، بە تایبەتی کەمبوونی ئاستی هۆرمۆنی سیرۆتۆنین، دەکرێت پەیوەندی بە شەشیەل فەبیاوە هەبێت.

شەشیەل فەبیا دەتوانێت کاریگەری قووڵی هەبێت لەسەر کوالێتی ژیان. کەسانی تووشبوو لەوانەیە:

- خۆیان لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکان بە دوور بگرن
- کێشەیان هەبێت لە دروستکردن و پاراستنی پەیوەندییەکان
- ئاستەنگیان هەبێت لە خوێندن یان کارکردندا

بەشێك لە چارەسەرییەکان:
چەندین ڕێگای کاریگەر هەن بۆ چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی:

1-دەرمانی دەروونی.
2- چارەسەری Cognitive Behavioral Therapyیە، کە بە کوردی دەکرێت بگوترێت "چارەسەری ڕەفتاری-مەعریفی" : ئەم شێوازە یارمەتی نەخۆشەکان دەدات بۆ ناسینەوە و گۆڕینی بیرکردنەوە و ڕەفتارە ناکارامەکان.

3- بە شێوەیەکی سیستەماتیک نەخۆش بەرەو ڕووی ئەو بارودۆخانە دەکرێتەوە کە دەترسێت لێیان.(بەمەرجێك زیان بە باری جەستەی و

دەروونی تاکەکە نەگەیەنێت).

4- ڕاهێنانە کۆمەڵایەتییەکان:

فێربوونی لێهاتوویییە کۆمەڵایەتییەکان و مەشقکردن لەسەریان دەتوانێت متمانەبەخۆبوون زیاد بکات و دڵەڕاوکێ کەم بکاتەوە. (بۆ نموونە کەسێك ترسی هەیە لەقسەکردن لەبەردەم خەڵکدا یاخود پێشکەشکردنی سمینارێك پاش ئەنجامدانی کۆمەڵێك سمینار دەتوانرێ ئەم ترس و دڵەڕاوکێیە بەشێوەیەکی گشتی کەم بکرێتەوە لەسەر تاکەکە).

بۆیە دەتوانین لە کۆتایدا بڵێین کە دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی دۆخێکی ئاڵۆزە و فرە ڕەهەندە، پێویستی بە تێگەیشتن و چارەسەری فرەلایەنە هەیە. بە بەردەوامبوونی توێژینەوە و پێشکەوتن لە شێوازەکانی چارەسەردا لەنێو زانستی دەروونزانیدا، هیوای باشتر بۆ کەسانی تووشبوو بەم دۆخە زیاد دەکاتن و ئەم چارەسەریانەی کە لەم وتارەدا ئاماژەمان پێدا دەتوانێ چارەسەری دۆخی دڵەڕاوکی تاکەکە بکاتن.

سەرچاوەکان:

-1
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20353561

-2
https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/social-phobia

https://www.healthline.com/health/anxiety/social-phobia-3

-4
https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22709-social-anxiety

-5
https://emedicine.medscape.com/article/290854-overview?form=fpf#a1

ناساندن فیلۆفۆبیا، زنجیرەی بڵاوکراوە ١٣٨.. ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەقای)

فیلۆفۆبیا: تێگەیشتنێك لە ترس لە خۆشەویستی و چوونە نێو پەیوەندییە سۆزدارییەکانەوە.

فیلۆفۆبیا، کە بە ترس لە خۆشەویستی و چوونە نێو پەیوەندییە سۆزدارییەکان ناسراوە، حاڵەتێکی دەروونییە کە کاریگەری نەرێنی لەسەر ژیانی کۆمەڵایەتی و کەسایەتی تاکەکان هەیە.
فیلۆفۆبیا وشەیەکی یۆنانییە کە لە “philo” (خۆشەویستی) و “phobos” (ترس) پێکهاتووە. لە زانستی دەروونناسیدا، وەک ترسێکی نائاسایی و زۆر لە دروستکردن یان بەشداریکردن لە پەیوەندی خۆشەویستی پێناسە دەکرێت.

هەندك لە هۆکارەکان کە دەبێتە هۆی دروستبوونی ئەو دۆخە دەروونییە:

1. ئەزموونی نەرێنی پێشوو: وەك پەیوەندی ناسەرکەوتوو یان بوونی خیانەتی هاوسەرگیری کە بەسەر تاکەکەدا هاتووە.
2. کێشەی پەیوەستبوون(هۆگربوون): کە لە منداڵییەوە سەرچاوە دەگرێت و کاریگەری لەسەر پەیوەندییەکانی داهاتوو هەیە. (بۆ تێگەیشتن لەم پرسە دەتوانیت سوود لە تیۆری فرۆید پێنج ساڵی مناڵی تاك، قۆناغی ئاوێنەی ژاك لاکان، تیۆری ئیریك ئیرکسۆن، هاینز کۆهت وە زۆرێك لەزاناکانی تر وەربگری).
3. کلتوور و کۆمەڵگا: هەندێک نۆرمی کۆمەڵایەتی دەتوانن ترس لە پەیوەندی درووست بکەن.(خۆشەویستی قەدەغەیە، کچ نابێ خۆشەویستی بکا، پیاو نابێ هەست و سۆزی هەبێ و ناسك و عاتفی بێ، دواکەوتووی کۆمەڵگا و کلتوور، ناوچەگەرێتی و خێڵ و ستیگماکانی تر پەیوەست بەم پرسە کە کۆمەڵگا و کلتوور دروستی دەکەن بۆ تاك کە هیچ کام لەمانە تەندروست و گونجاونین بۆ تەندروستی دەروونی تاك).

4. خۆبەکەمزانین: کەسانێك کە متمانەیان بە خۆیان کەمە زیاتر مەترسی تووشبوونیان هەیە.

نیشانەکان بەشێوەیەکی گشتی بەم جۆرەن:

- دڵەڕاوکەی بەردەوام سەبارەت بە پەیوەندیەکان.
- خۆدوورخستنەوە لە دۆخە ڕۆمانسیەکان.
- نەتوانین لە سۆزداری بوون یان هەستنەکردن بە خۆشەویستی.
- نیشانە جەستەییەکان وەک خێرابوونی لێدانی دڵ کاتێک باسی پەیوەندی دەکرێت.(ئەم نیشانەیە بە کاردانەوەی فیزیکی گوزارشت دەکرێ).

چارەسەر:

1. چارەسەری دەروونی: یارمەتی کەسەکە دەدات بۆ تێگەیشتن و ڕووبەڕووبوونەوەی ترسەکانی، چارەسەری ڕەفتاری-مەعریفی (CBT): یارمەتی دەدات بە گۆڕینی بیرکردنەوە و ڕەفتارە نەرێنیەکان.
2. دەرمان: لە هەندێک حاڵەتدا، دەرمانی دژە دڵەڕاوکێ دەتوانێت یارمەتیدەر بێت.
3. خود-چاودێری(دەتوانین بڵێین Self -care گرینگیدان بەخۆت، یاخود بە ئەم باسە دەتوانن سوود لە تیۆری Self theropy کارڵ ڕۆجەرس وەربگرن کە لەم بڵاوکراوەکانی ڕابردوومدا ئەم تیۆرەم ڕوونکردۆتەوە و لینکی بڵاوکراوەکە لە کۆمێنت دادەنێم) : وەرزش، خواردنی تەندروست و خەوی باش دەتوانن یارمەتیدەربن.

سەرچاوەکان:

1- https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22521-philophobia-fear-of-falling-in-love

https://www.webmd.com/anxiety-panic/what-is-philophobia-2

3- https://www.medicinenet.com/what_are_the_signs_of_philophobia/

هەستی تەنهایی قووڵ و خۆبەکەم زانین.. ابراهیم موحەمەد(ئەبرەهام لەقای)

هەستی تەنهایی قووڵ و خۆبەکەم زانین لە نێو بەشێکی دیاری پانتای کۆمەڵگای کوردی لە باشووری کوردستان: شیکردنەوەیەکی سادەی دەروونشیکاری و زانستی لە چەند دێڕێکدا.

ابراهیم موحەمەد(ئەبرەهام لەقای)

مرۆڤ لە دەرەوەی کۆمەڵگا بوونی نییە، کۆمەڵگا هێنانەوەی مرۆڤ بە نێو خۆی، بە دەرەوەیەك کە گوزارشت ناکرێ، بە دۆخێك کە درکی پێدەکرێ، بەبێ زمان یادەوەری ناجوڵێ، زمان یادەوەری دەهەژێنێ، کورد دەبێ لەنێو خۆیدا هەست بەخۆی بکاتن نەوەك لەنێو "ئەو"یتری ستەم لێکراو یاخود دڕندەدا.

مێژووی کۆمەڵکوژی و چەوساندنەوە لەنێو مێژووی کوردا پرسێکە درێژخایەنە، کورد وەک نەتەوەیەك ڕووبەڕووی چەندین کۆمەڵکوژی و چەوساندنەوە بوونەتەوە. ئەم تراوما بەردەوامانە دەتوانن ببنە هۆی دروستبوونی" تراومای نەتەوەی و نەوەیی"(کە بەهۆی جینەتیکەوە نەوە لەدوای نەوە لە ئاستی جیا جیادا بگوازرێتەوە بۆ نەوەکان بەڕێژەی جیا جیا، ئەمە یەکێك لە ئەگەرە زانستیە پشتپێبکراوەکان کە سەلمێنراوە لەنێو دەروونیدا بە پرسی تراوما PTSD)". ئەم دۆخە دەتوانێت هەستی بێهیوایی و دابڕان لە جیهانی ناوەوەی بەشێك لە کوردەکانی باشوور دروستبکاتن، بەیە پرسی ئەوەی تری گەورە دەتەبوون وەك پرسێکی ئەخلاقی و ئاینی کە پێیان وایە "من خۆم بکەم بە قوربانی بۆ تەی ستەم لێکراو لە دیدی بەشێکیان بە گەورەترین پاڵەوان و قارەمان دەبینرێ". لەکاتێکدا من هەمیشە سەربازێکی

بریندارم لەدۆخی وەستاوی خەمدا. جوگرافیای باشووری کوردستان دۆخێکی بەرگری دەروونی بە تاکەکان دروست دەکات بەهۆی بوونی ئەو هاوسێیانەی کە کورد وەك نەتەوەیەکی تر بە شیاوی ژیانێکی شایستە نازانن، کوردەکان دەبێ "ئەو"یتر فەرامۆش بکەن و لەنێو خۆیاندا برینەکانی خۆیان بپێچن.

لەهەمان کاتدا پرسی نەبوونی دەوڵەتێکی سەربەخۆی کوردی دەتوانێت کاریگەری قووڵی لەسەر دەروونی تاك و کۆمەڵگا هەبێت لە ئاستی نەودەوڵەتیدا. بەهۆی ڕووداوە مێژووییەکانەوە، زۆرێک لە کوردەکان پەرتەوازەی وڵاتانی جیاوازبوون. ئەم دۆخە دەتوانێت هەستی "ونبوون" و "نامۆبوون" لە کولتووری نوێدا دروست بکات، کە بەپێی دەروونشیکاری دەتوانێت ببێتە هۆی قەیرانی ناسنامە. بەهۆی دۆخی سیاسی و ئەمنی ناجێگیرەوە، زۆرێک لە کوردەکان هەست بە هەڕەشەی بەردەوام دەکەن. ئەم دۆخە دەتوانێت ببێتە هۆی دروستبوونی "زەینی پارانۆید-ی" کە تیایدا تاك هەست بە نائارامی و بێ متمانەیی بەردەوام دەکات. کێشە ناوخۆییەکانی کورد دەتوانن کاریگەری نەرێنی لەسەر یەکگرتوویی و هەستی هاوبەشی نەتەوەیی دروست بکەن. ئەمە دەتوانێت ببێتە هۆی دروستبوونی "دژێکی ناوەکی" کە تیایدا تاك هەست بە دابڕان لە کۆمەڵگاکەی خۆی دەکات. (لەنێو نیشتیماندا هەست دەکەیت بە نیشتیمانیت، لەنێو کۆمەڵگاشدا هەست دەکەیت بە کۆمەڵگایت، ئەم دۆخە پرسی Isolation دەگرێتەوە).

مێژووی درێژی چەوساندنەوە دەتوانێت ببێتە هۆی دروستبوونی "سەندرۆمی قوربانی". لەم دۆخەدا، تاک هەست دەکات کە بەردەوام قوربانییە و ناتوانێت کۆنترۆڵی ژیانی خۆی بکات، بۆیە پەنا دەباتە بەر ئەویتر بە لاواندنەوەی خۆی لەنێو ئەویتردا وەك میکانیزمێکی بەرگری دەروونی لە ئاستێکدا، کە ئەمەش دەتوانێت ببێتە هۆی هەستی بێ هیوایی و تەنهایی.
لە کۆتاییدا، گەرەکمە بیڵێم کە زۆرێک لە کوردەکان لە هەوڵی دۆزینەوەی ناسنامەی ڕاستەقینەی خۆیاندان لە نێوان کولتووری نەتەوەیی و مۆدێرنیتەدا. ئەم ململانێیە ناوەکییە دەتوانێت ببێتە هۆی هەستی سەرلێشێواوی و تەنهایی. هەرچەندە ئەم فاکتەرانە دەتوانن ڕۆڵێکی گرنگ بگێڕن لە دروستبوونی هەستی تەنهایی قووڵ لە نێو کوردەکاندا، بەڵام پێویستە ئاماژە بەوە بکەین کە هەر تاکێك ئەزموونی تایبەت بە خۆی هەیە لە ژیانیدا. هەروەها، زۆرێک لە کوردەکان توانیویانە بەسەر ئەم کێشانەدا زاڵ ببن و ژیانێکی پڕ لە مانا و پەیوەندی بەهێز بۆ خۆیان دروست بکەنەوە سەر لەنوێ

بەشەکیان لە ناوەوەی کوردستان، بەشەکی تریشتیان لە دەرەوەی کوردستان.

تیۆری (Self Therapy) کارڵ ڕۆجەرس – شیکردنەوەیەکی زانستی.. ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەقای)

ئەم تیۆرەی کارڵ ڕۆجەرس یەکێکە لە گرنگترین تیۆرەکان لە بواری دەروونناسی کەسایەتیدا. ئەم تیۆرە جەخت لەسەر چەنیەتی دروستبوون و گۆڕانی تێگەیشتنی تاک لە خۆی(Self) دەکات. ڕۆجەر پێی وایە کە (Self- خۆ) لە دوو بەشی سەرەکی پێکدێت: خودێکی ڕاستەقینە و خودێکی ئایدیاڵ.

نموونە: ئەبڕاهام خوێندکارێکی زانکۆیە. خودی ڕاستەقینەی ئەو کەسێکە کە هەندێک جار دواکەوتنی هەیە لە پێشکەشکردنی ئەرکەکانی، بەڵام هەوڵدەرە. خودی ئایدیاڵی ئەو خوێندکارێکی نموونەییە کە هەمیشە ئەرکەکانی لە کاتی خۆیدا پێشکەش دەکات.
کاتێک "خودی ڕاستەقینە" و "خودی ئایدیاڵ" لە یەکتر نزیک دەبنەوە، تاک هەست بە ئاسوودەیی دەروونی زیاتر دەکات.

نموونە: ئەگەر ئەبڕاهام هەوڵ بدات و بەردەوام باشتر بێت لە بەڕێوەبردنی کات و پێشکەشکردنی ئەرکەکانی، ئەوا "خودی ڕاستەقینە"ی نزیک دەبێتەوە لە "خودی ئایدیاڵ"ی، کە دەبێتە هۆی هەستکردن بە ڕەزامەندی زیاتر.

لەهەمان کاتدا نابێت پرسی ئەزموونی "تاك" فەرامۆش بخەین چونکە ئەزموونەکانی ژیان ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لە شێوەدان بە تێگەیشتنی تاک لە خۆی و لەهەمان کاتدا وێناکردنی بە دەوروبەر.

نموونە: ئەگەر مامۆستاکانی ئەبڕاهام هانی بدەن و پشتگیری بکەن،

ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە وێنەی خۆی لای خۆی باشتر بێت و متمانەی بە خۆی زیاتر بێت و ببێت سایکۆلۆجستێکی ئاستبەرز و زیاتر لەوەنا ئایدیاڵەکی خۆی نزیك بێتەوە (سەرنجێك ئەم پرسە جیاوازە لە وەهم).
وە ڕۆجەرس پێـی وایە کە مـرۆق بەردەوام لە گۆڕان و گەشەکردندایە بەرەو ” self-actualization واتە خۆبەدیهێنـان بۆ نمـوونە ئەوەی ئەبراهام ماسلۆ باسی دەکاتن لە کۆتا قۆناغی قوچەکەکە”.

نموونە: لەگەڵ تێپەڕبوونی کات، ئەبراهام فێری شێوازی باشتری خوێندن و بەڕێوەبردنی کات دەبێت. ئەمەش یارمەتی دەدات بۆ گەیشتن بە پۆتەنشیاڵی تەواوی خۆی وەک خوێندکار. وە لەهەمان کاتدا ڕۆجەرس پێی وایە کە ژینگەیەکی پشتیوان و پڕ لە ڕێزگرتن یارمەتی تاک دەدات بۆ گەشەکردنی تەندروست.

نموونە: ئەگەر خێزان و هاوڕێکانی ئەبراهام هانی بدەن و پشتگیری بکەن، ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئەو هەست بە ئاسوودەیی زیاتر بکات و باوەڕی بە تواناکانی خۆی زیاتر بێت.

لە کۆتاییدا، تیۆری Self Therapy ی ڕۆجەرس گرنگی بە تێگەیشتنی تاک لە خۆی دەدات و چۆن ئەم تێگەیشتنە کاریگەری لەسەر ڕەفتار و گەشەکردنی کەسی هەیە. ئەم تیۆرە بووەتە بنەمای زۆر لێکۆڵینەوە و شێوازی چارەسەری دەروونی، بە تایبەتی لە بواری ڕاوێژکاری دەروونی و پەروەردەیی و تەندروستی دەروونی.

سەرچاوە بەکارهاتووەکان:

-1 https://study.com/learn/lesson/carl-rogers-theory-in-humanistic-psychology-carl-rogers-theory-of-personality-client-centered-therapy.html#:~:text=Only%2068K%20views-,What%20is%20Carl%20Rogers’%20Theory%3F,individual%20achieves%20their%20full%20potential

https://web.cortland.edu/andersmd/rogers/self.html-2

https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html-3

https://www.structural-learning.com/post/carl-rogers-theory-4

5- ئەم سەرچاوەیە بە PDF ە ـــە، بەهیوای سوود.
https://ampgc.ac.in/Admin/upload/documents/econtent/Dr_Garima_Rogers%20theory_of_personality.pdf

جـــــــادوو لە ڕوانگەی دەروونـــزانییەوە: خورافـــات و وەهـــم.. ابراهیـــم مـــوحەمەد (ئەبڕاهام لەقای)

بەشی ١: میکانیزمەکانی بیرکردنەوەی خورافی

لە کتێبەکەیدا "باوەڕکردن بە شتی سەیر: میکانیزمە دەروونییەکانی بیرکردنەوەی خورافی" باس لەوە دەکات کە باوەڕ بە جادوو بەشێکە لە بیرکردنەوەی خورافی. ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە لە ئەنجامی چەند هەڵەیەکی لۆژیکی و بیرکردنەوەی هەڵە لە پەیوەندییەکاندا سەرهەڵدەدات:

بەشی ١: Vyse (2014)

١. هەڵەی پەیوەندیدان: مرۆڤ مەیلی ئەوەی هەیە پەیوەندی لە نێوان دوو ڕووداوی بێپەیوەند دروست بکات. بۆ نموونە، کەسێک دەڵێت "هەر کاتێک ئەم بەردە لەگەڵ خۆم هەڵبگرم، بەختم باش دەبێت".

٢. بیرکردنەوەی دووانەیی: بیرکردنەوەیەکە کە جیهان بۆ دوو بەشی ڕەها دابەش دەکات، وەک باش و خراپ. ئەمە وا دەکات خەڵک باوەڕ بە بوونی هێزە باش و خراپەکان بهێنن.

٣. هەڵەی پشتڕاستکردنەوە: مەیلی گەڕان بەدوای زانیاری کە تەنها بۆچوونەکانی خۆمان پشتڕاست دەکاتەوە. بۆ نموونە، کەسێک کە باوەڕی بە جادوو هەیە تەنها ئەو ڕووداوانە دەبینێت کە پشتگیری لە باوەڕەکەی دەکەن.

بەشی ٢: کاریگەری پلاسیبۆ

Moerman (2002)

لە کتێبەکەیدا "واتای پزیشکی: کاریگەری پلاسیبۆ و چارەسەری کولتووری" ئاماژە بەوە دەکات کە زۆربەی کاریگەرییە

سەرنجڕاکێشەکانی جادوو دەکرێت بە کاریگەری پلاسیبۆ ڕوون بکرێنەوە:

١. چاوەڕوانی: کاتێک کەسێک باوەڕی بە کاریگەری جادوویەک هەیە، ئەم چاوەڕوانییە دەتوانێت کاریگەری لەسەر دەروون و جەستەی هەبێت.

٢. مێشک و جەستە: توێژینەوەکان دەریانخستووە کە باوەڕ و چاوەڕوانی دەتوانن کاریگەرییان لەسەر پڕۆسە فیزیۆلۆژییەکانی جەستە هەبێت.

٣. کۆنتێکستی کۆمەڵایەتی: کاریگەری پلاسیبۆ بەهێزتر دەبێت کاتێک لە کۆنتێکستێکی کۆمەڵایەتی-کولتووریدا ڕوودەدات، کە ئەمەش زۆر جار لە ڕێوڕەسمە جادووییەکاندا هەیە.

بەشی ٣: پێداویستی دەروونی

Irwin (2009)
لە کتێبەکەیدا “دەروونزانی پارانۆرماڵ”
ئاماژە بەوە دەکات کە باوەڕ بە جادوو دەتوانێت وەک میکانیزمێکی بەرگری دەروونی کار بکات:

١. کۆنترۆڵ: باوەڕ بە جادوو دەتوانێت هەستی کۆنترۆڵ بە کەسەکە ببەخشێت لە دۆخە نادڵنیاییەکاندا.

٢. مانادان: جادوو دەتوانێت یارمەتی خەڵک بدات بۆ دۆزینەوەی مانا لە ڕووداوە نەخوازراوەکاندا.

٣. دڵنەوایی: بۆ هەندێک کەس، باوەڕ بە جادوو دەتوانێت سەرچاوەیەک بێت بۆ دڵنەوایی لە دۆخە سەختەکاندا.

بەشی ٤: کاریگەری کولتووری

Subbotsky (2010)
لە کتێبەکەیدا “جادوو و مێشک: میکانیزمەکانی بیرکردنەوەی جادوویی” دەریدەخات کە باوەڕ بە جادوو بە شێوەیەکی بەرچاو لەژێر کاریگەری فاکتەرە کولتوورییەکاندایە:

١. فێربوونی کۆمەڵایەتی: منداڵان زۆر جار باوەڕ بە جادوو لە دایک و باوک و کۆمەڵگاکەیانەوە فێر دەبن.

٢. جیاوازی کولتووری: توێژینەوەکان پیشانیان داوە کە ڕێژەی باوەڕ بە جادوو لە کولتوورە جیاوازەکاندا جیاوازە.

٣. گەڕانکاری مێژوویی: باوەڕ بە جادوو بە تێپەڕبوونی کات و بە پێشکەوتنی زانست کەمی کردووە.

بە پێی ئەم توێژینەوە و بەڵگانە، دەتوانین بڵێین کە لە ڕوانگەی دەروونزانییەوە، جادوو وەک دیاردەیەکی ڕاستەقینە و زانستی سەلمێنراو نییە. لە جیاتی ئەوە، جادوو دەتوانرێت وەک بەرهەمی کۆمەڵێک پڕۆسەی دەروونی، کۆمەڵایەتی و کولتووری سەیر بکرێت کە لە ئەنجامی هەڵەکانی بیرکردنەوە، پێداویستییە دەروونییەکان و کاریگەرییە کولتوورییەکانەوە سەرهەڵدەدات.

هەرچەندە باوەڕ بە جادوو دەتوانێت کاریگەری دەروونی و کۆمەڵایەتی هەبێت، بەڵام ئەمە بە مانای بوونی هێزێکی جادوویی ڕاستەقینە نایەت. لە ڕاستیدا، زۆربەی کاریگەرییەکانی جادوو دەتوانرێن بە میکانیزمە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان، بە تایبەتی کاریگەری پلاسیبۆ، ڕوون بکرێنەوە.

ابراهیم موحەممەد (ئەبڕاهام لەقای)

-________________

سەرچاوە زانستییەکانی بەکارهاتووی ئەم وتارە:

کتێبی بەشی یەکەم:

Believing in Magic: The Psychology of Superstition
By Stuart A. Vyse

کتێبی دووەم:

Meaning, Medicine and the 'Placebo Effect' (Cambridge Studies in Medical Anthropology, Series Number 9)
(by Daniel E. Moerman (Author

کتێبی سێیەم:
The Psychology of Paranormal Belief: A Researcher's Handbook
Front Cover
Harvey J. Irwin

کتێبی چوارەم:
Curiosity and exploratory behaviour towards possible and impossible events in children and adults

Dr Eugene Subbotsky

” تیۆری پلاسیبۆ ئیفێکت – Placebo effect “.. ابراهیم موحەمەد(ئەبڕاهام لەقای)

تیۆری پلاسیبۆ ئیفێکت دەکات کە بیرکردنەوە و هەڵوێستەکانمان کاریگەرییەکی گەورەیان هەیە لەسەر ئەزموونەکانمان لە ژیاندا. ئەو تیۆرە پێی وایە کە “زۆربەی کێشەکانمان لە شێوازی بیرکردنەوەمان سەرچاوە دەگرن، نەک لە دۆخە دەرەکییەکان”. واتە ئەمە خۆمان کێشەکان گەورە دەکەین و دەیانکەینە بەربەستی سەرەکی لە ژیانماندا. کاریگەری پلاسیبۆ بە شێوەیەکی فراوان لە توێژینەوە پزیشکییەکاندا سەلمێنراوە. وە بەشێك لە توێژینەوەکان پیشانی دەدەن کە باوەڕ و چاوەڕوانییەکان بە باشبوون دەتوانن کاریگەرییان هەبێت لەسەر ئەنجامە فیزیۆلۆژییەکان.
ڕوونکردنەوە (با وای دابنێین بە نموونە دوو پاکەت حەبی سەرئێشەت هەیە پاکەتێکیان سوورە ئەوەی تریان شینە، گەر تۆ پێت وابێت کە پاکەتە شینەکە چارەسەرە بۆ سەرئێشەکەت لەکاتێکدا هەردوو حەبەکە لە ڕووی کواڵێتی و هەموو پرسەکانی تر وەك یەکن ئەوا بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی مێشکی تۆ گاریگەری باشبوونت بە پاکەتە حەبە شینەکە زیاتر دەکاتن وەك لە سوورەکە).

توێژینەوەکان لە بواری دەروونناسی ئەرێنیدا (Positive Psychology) پشتگیری لە کاریگەری بیرکردنەوەی ئەرێنی لەسەر تەندروستی دەروونی و فیزیکی دەکەن. زانستی نیۆڕۆبایۆلۆجی پیشانی داوە کە مێشك دەتوانێت وێنەکان و ئایدیایەکان بگۆڕێت و ڕێکیان بخاتەوە بە پێی ئەزموون و بیرکردنەوەکانە تازەکان. (بەڵام پرسەکی تر هەیە کە دەمەوە وەك سەرنجێك بیخەمەڕوو ئەویش ئەوەیە: بۆ نموونە تۆ کەسەکت پەروەردە و گەورەکردووە لەسەر ئایدیایەك بۆ درێژایی ۳۰ ساڵ ئەمە زۆرقورسە بۆ ئەم تاکە کە ئایدیایەکی تر وەرگرێت کە پێچەوانەی ئەو پرسە بێت کە لەسەری گەورەکراوە هەرچەندە

□است- فاکت ب□تن چونک□ ئ□و پرس و باب□تان□ی ک□ ب□ قو□ی د□چن□ ن□و “نائاگایی مر□ق” دووبار□ پ□رو□رد□کردن□و□ و نو□کردن□و□یان قورس□ ب□□ام م□حال□ نیی□ ب□ ک□س□ك ک□ ویستی ه□ب□ت ب□ی و تاد).

ل□ک□تایدا ئ□م تی□ری□□ ناکر□ت و□ک چار□س□ر□کی سیحراوی ب□ ه□موو ک□ش□کان س□یربکر□ت. ه□شتا فاکت□ر□ د□ر□کی و بای□ل□ژیی□کان □□□□کی گرنگ د□گ□□ن ل□ ژیان و ت□ندروستیماندا. ه□رو□ها، ئ□م پرس□ ز□ر جیاواز□ ل□و پرسان□ی ک□ (گ□ش□پ□د□رانی مر□یی ل□ باشووری کوردستان باسی د□ک□ن، گ□ش□پ□دانی در□ و ئیگ□، دروستکردنی و□ن□ی□کی خ□یا□ی زیاد ل□ئ□نداز□ گ□ور□تر و ق□ب□تر، ک□ س□رئ□نجام پ□یو□ندی تاک□ک□ د□پچر□ن□ـــت □□گ□□ واقع□ک□ی و تـــووشی ســـ□د□ها ک□ش□ی ج□راج□ری د□کاتن).

س□رچاو□ زانستی□ ب□کارهاتوو□کان ب□ ئ□م باب□ت□:

1- https://www.health.harvard.edu/mental-health/the-power-of-the-placebo-effect

2- /https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2814126

3- https://www.brainfacts.org/brain-anatomy-and-function/cells-and-circuits/2020/the-neuroscience-behind-the-placebo-effect-110420

4- https://www.verywellmind.com/what-is-the-placebo-effect-2795466

پرســـی ماســـ□شیزمی.. -1-..

نووسین: ابراهیم موح□م□د (ئ□ب□اهام ل□ڤایی)

پرسی ماس□شیزمی ب□ش□ك ل□ تاك□كان ل□باشووری كوردستان ب□ پ□□س□ی پ□یو□ندیی□ س□زاداریی□كانی و□ك (خ□ش□ویستی و هاوس□رگیری و ج□ر□كانی تر).

نووسین: ابراهیم موح□م□د (ئ□ب□اهام ل□ڤایی).

ب□شی ی□ك□م:

خ□زان و□ك پرس□كی □ووك□شی ن□و ب□ش□كی خ□زان□كانی كوردی، ئ□و□ی ك□ د□رد□ك□و□ت ج□وه□ری ب□ش□ك ل□ خ□زان□كان نیین، ل□ ئاست□كدا ئ□و□ی مر□ڤیش پ□شك□شی د□كات، ج□وه□ری مر□ڤ□كان نیین، ه□میش□ نیه□نیی□كی قو□تر ه□ی□ ك□ ئ□ودیوی سنووری نائاگایش ت□د□پ□□ن□ت ب□ ئ□و پرسان□ی ك□ د□رناك□ون ب□□ام □□ژ□ك د□ت د□نگی ئاگایی ه□رچ□ن نزم ب□ت ه□ر د□بیستر□ت!

ه□میش□ ل□زماندا شت□ك د□چ□سپ□ت ك□ناخر□ت□ ن□و زمان، كات□ك ك□ ت□ و□ك مر□ڤ□ك ما م□□□ت □□گ□□دا ناكر□ت ل□ن□و خ□زان و ك□م□□گا، ئ□م□ ل□ت□دا د□چ□سپ□ت، ل□ ئاست□كی تردا مر□ڤ ل□ پ□یو□ندیی□ ك□م□□ای□تیی□كاندا ب□ش□و□ی□كی گشتی ب□دوای ئار□زوو و خ□یا□ و پ□داویست□ چ□پ□نراو□كانی خ□یدا د□گ□□□ت ب□ئ□و□ی ل□ك□س□كی تردا بید□ز□ت□و□ و ق□ر□ب□ووی ئ□و د□خ□ بكات□و□ ك□ د□ستی ن□ك□وتوو□(ج□ر□ك ل□ میكانیزم□ ب□رگریی□ د□روونیی□كان).

خ□ش□ویستی ویستی د□رست□ب□ركردنی ئار□زوو و خ□یا□□كانی ی□كتر□ ل□پ□یو□ندیی ل□ن□وان مر□ڤ□كاندا، چ□شنی پ□یو□ندی خ□ش□ویستی ل□ن□و بازن□ ك□م□□ای□تیی□كاندا چ□شن□كی بای□ل□ژی د□روونی ك□م□□ای□تی م□عریفی پ□ویستی□. و□ خ□ش□ویستی د□توان□ت زامنی ز□ر□ك ل□ئازار□كانی مر□ڤ بكات.

كات□ك بان□د□ی□ك ل□ن□و ق□ف□زدا ل□دایك د□ب□ت و گ□ور□ د□ب□ت، ئ□م بان□د□ پ□ی وای□ ژیان بریتی□ ل□و چوارچ□و□ی ك□ ل□ن□و ق□ف□ز□ك□دای□، ب□ی□ گ□ر ئازادیشی بك□یت ه□رد□گ□ر□ت□و□ ب□ ن□و ق□ف□ز□ك□ی ل□كات□كدا خودی ژیان ل□د□ر□و□ی ق□ف□ز□ك□دای□. ه□رل□ب□ر ئ□م د□خ□ی□ ك□ش□ی ست□مكار، ست□مكار□كی ترنیی□ ب□□كو ن□بوونی ك□یل□ی□.

ل□ر□دا ئ□م پرس□ د□ت□ ب□رباس، ك□ ب□چی ب□ش□كی ب□رچاوی ئافر□تان و

پیاوان لەباشووری کوردستان هەن کە هەمیشە کەسەکیان دەوێ ئازاریان بدات؟

پرسی ئافرەت پرسەکی مێژوویە، پرسێك نییە کە لەزەمەنێکی دیاریکراودا بووەستێت، لەزۆرینەی جێگایەکانی دونیا، بەشێوەیەکی گشتی مرۆڤەکان کەسەکیان دەوێ کە ئەویش ئەوی بوێتن، وە کەسێك ڕەتدەکەنەوە کە ئەویش نایەوێت، بەڵام لەباشووری کوردستان هاوکێشەکە پێچەوانە دەبێتەوە بەجۆرێکە کە بەشێکی بەرچاو لە ئافرەتەکان و پیاوەکان کەسەکیان دەوێ کە ئەو نایەوێ، کەسەکیش ڕەت دەکەنەوە کە بەڕاستی دەیەوێتن.

ئەم پرسی خۆ-ئازاردانە، زۆر بەقوەی پەیوەندی بە مێژینەی تاك و ڕەفتاری خێزان بەرامبەر بە تاك بەتایبەت لەنێو خێزان و کۆمەڵگایەدا هەیە، زۆرکات مرۆڤ ناچارە چی پێشکەشبکرێت هەمان بابەت ببەخشێتەوە، کە تۆ مناڵەکەت پێدەکەیت لەزەبر و زەنگ و ناسۆری، چۆن ئەو مناڵە لەداهاتوودا دەتوانێ خود-خۆشەویستی بەخۆی هەبێ و لەهەمان کاتیشدا بیبەخشێت بە دەورووبەری؟ چۆن دەتوانێ لەڕووی هەست و سۆز و هەڵچوونەکانەوە دەروون‌دروست و گونجاوبێت؟. بەو مانایەش نا کە هەرکەسێك مێژینەی مناڵییەکی بەم جۆرە بوو ئیدی نەتوانێ لەداهاتودا ببێت بە تاکێکی تەندروست و گونجاو. ئەم پرسە دەگوازینەوە بۆ دۆخێکی داینامیکی تر. تەنانەت لەسەرووی ستەمکارەوە ستەمکارێکی تربوونی هەیە، کە لەدۆخی یەکەمدا وێناکەبەو جۆرەیە کە ئێمە(مناڵەکان) قوربانی دەستی ستەمکاربین(خێزان) لەکاتێکدا خوودی ئەم خێزانەش بەهۆی پانتایی سیستەمێکی نالۆژیکدا کە مافەکانت بەخۆون دەبینێ، دووبارە قوربانییە.

کۆمەڵگاییەك کە نەتوانێ تاك بەرهەم بهێنیت، کۆمەڵگایەك کە هەمیشە پەلەقاژێیەتی لەنێوان دوێنی و ئەمڕۆدا، کۆمەڵگایەك کە بەشێکی بەرچاوی تاکەکانی ناتوانن لە دەرەوەی سنوری خێڵ و عەشرەت و گوند و شار و ئایین و لەهجە و شێوەزار بیربکەنەوە. لەهەمان کاتدا بوونی پانتایەکی زۆرفراوان لە وردە کلتووری فرەچەشنی چەقبەستوو(دۆگماتیزم) کە لەنەوەدەکانەوە تاکو ئێستاش ئەم پرسانە بوونیان هەیە و دۆخی گونجانی نائاسایی زۆر قوە بەرهەم دەهێنن، بەنموونە دەتوانم بە ئەمانەتەوە ئەم قسەیە بکەم کە: بەدرێژایی پەنجا ساڵیش دەبێ بەشێکی بەرچاو لە تاکەکان هاوسەرگیری دەکەن بەمەبەستی ڕزگاربوون لەچواردیوار، بەڵام پرسیارەکە ئەوەیە ئایا چ گرەنتییەك هەیە دەرەوە ئەو بەهەشتە بێت کە تاکەکە وێنای دەکات و نەبێت بە هەشت دیوار؟

ل□ ب□ش□کانی تردا ت□ز□ ب□قو□تر گوزارشت ل□م پرس□ د□ک□ین و □□گا چار□س□ریی□کان د□خ□ین□ ب□رباس..

پرسی ماس□شیزمی ب□ش□ك ل□ تاک□کان ل□باشووری کوردستان ب□ پ□س□ی پ□یو□ندیی□ س□زاداریی□کانی و□ك (خ□ش□ویستی و هاوس□رگیری و ج□ر□کانی تر)..1..

نووسین: ابراهیم موح□م□د (ئ□ب□اهام ل□قایی).

ب□شی ی□ک□م:

خ□زان و□ك پرس□کی □ووک□شی ن□و ب□ش□کی خ□زان□کانی کوردی، ئ□و□ی ک□ د□رد□ک□و□ت ج□وه□ری ب□ش□ك ل□ خ□زان□کان نیین، ل□ ئاست□کدا ئ□و□ی مر□ڤیش پ□شک□شی د□کات، ج□وه□ری مر□ڤ□کان نیین، ه□میش□ نیه□نیی□کی قو□تر ه□ی□ ک□ ئ□ودیوی سنووری نائاگایش ت□د□پ□□ن□ت ب□ ئ□و پرسان□ی ک□ د□رناک□ون ب□□ام □□ژ□ك د□ت د□نگی ئاگایی ه□رچ□ن نزم ب□ت ه□ر د□بیستر□ت!

ه□میش□ ل□زماندا شت□ك د□چ□سپ□ت ک□ناخر□ت□ ن□و زمان، کات□ك ک□ ت□ و□ك مر□ڤ□ك مام□□□ت □□گ□□دا ناکر□ت ل□ن□و خ□زان و ک□م□□گا، ئ□م□ ل□ت□دا د□چ□سپ□ت، ل□ ئاست□کی تردا مر□ڤ ل□ پ□یو□ندیی□ ک□م□□ای□تیی□کاندا ب□ش□و□ی□کی گشتی ب□دوای ئار□زوو و خ□یا□ و پ□داویست□ چ□پ□نراو□کانی خ□یدا د□گ□□□ت ب□ئ□و□ی ل□ک□س□کی تردا بید□ز□ت□و□ و ق□ر□بووی ئ□و د□خ□ بکات□و□ ک□ د□ستی ن□ک□وتوو□ (ج□ر□ك ل□ میکانیزم□ ب□رگریی□ د□روونیی□کان).

خ□ش□ویستی ویستی د□رست□ب□رکردنی ئار□زوو و خ□یا□□کانی ی□کتر□ ل□پ□یو□ندیی ل□ن□وان مر□ڤ□کاندا، چ□شنی پ□یو□ندی خ□ش□ویستی ل□ن□و بازن□ ک□م□□ای□تیی□کاندا چ□شن□کی بای□ل□ژی د□روونی ک□م□□ای□تی

مەعریفی پێویستییە. وە خۆشەویستی دەتوانێت زامنی زۆرێك لە ئازارەکانی مرۆڤ بکات.

کاتێك باڵندەیەك لەنێو قەفەزدا لەدایك دەبێت و گەورەدەبێت، ئەم باڵندە پێی وایە ژیان بریتییە لەو چوارچێوەیەی کە لەنێو قەفەزەکەدایە، بۆیە گەر ئازادیشی بکەیت هەردەگەڕێتەوە بۆ نێو قەفەزەکەی لەکاتێکدا خودی ژیان لەدەرەوەی قەفەزەکەدایە. هەرلەبەر ئەم دۆخەیە کێشەی ستەمکار، ستەمکارێکی ترنییە بەڵکو نەبوونی کۆیلەیە.
لێرەدا ئەم پرسە دێتە بەرباس، کە بۆچی بەشێکی بەرچاوی ئافرەتان و پیاوان لەباشووری کوردستان هەن کە هەمیشە کەسێکیان دەوێ ئازاریان بدات؟

پرسی ئافرەت پرسێکی مێژوویە، پرسێك نییە کە لەزەمەنێکی دیاریکراودا بووەستێت، لەزۆرینەی جێگایەکانی دونیا، بەشێوەیەکی گشتی مرۆڤەکان کەسێکیان دەوێ کە ئەویش ئەوی بوێتن، وە کەسێك ڕەتدەکەنەوە کە ئەویش نایەوێت، بەڵام لەباشووری کوردستان هاوکێشەکە پێچەوانە دەبێتەوە بەجۆرێکە کە بەشێکی بەرچاو لە ئافرەتەکان و پیاوەکان کەسێکیان دەوێ کە ئەو نایەوێ، کەسێکیش ڕەت دەکەنەوە کە بەڕاستی دەیەوێتن.

ئەم پرسی خۆ-ئازاردانە، زۆر بەقوڵی پەیوەندی بە مێژینەی تاك و ڕەفتاری خێزان بەرامبەر بە تاك بە تایبەت لەنێو خێزان و کۆمەڵگایەدا هەیە، زۆرکات مرۆڤ ناچارە چی پێشکەشبکرێت هەمان بابەت ببەخشێتەوە، کە تۆ مناڵەکەت پڕدەکەیت لەزەبر و زەنگ و ناسۆری، چۆن ئەو مناڵە لەداهاتوودا دەتوانێ خود-خۆشەویستی بەخۆی هەبێ و لەهەمان کاتیشدا بیبەخشێت بە دەوروبەری؟ چۆن دەتوانێ لەڕووی هەست و سۆز و هەڵچوونەکانەوە دەرووندروست و گونجاوبێت؟.
بەو مانایەش نا کە هەرکەسێك مێژینەی مناڵییەکی بەم جۆرەبوو ئیدی نەتوانێ لەداهاتودا ببێت بە تاکێکی تەندروست و گونجاو. ئەم پرسە دەگوازینەوە بۆ دۆخێکی دینامیکی تر. تەنانەت لەسەرووی ستەمکارەوە ستەمکارێکی تربوونی هەیە، کە لەدۆخی یەکەمدا وێناکە بەو جۆرەیە کە ئەمە(مناڵەکان) قوربانی دەستی ستەمکاربین(خێزان) لەکاتێکدا خوودی ئەم خێزانەش بەهۆی پانتایی سیستەمێکی نالۆژیکدا کە مافەکانت بەخەون دەبینە، دووبارە قوربانییە.

کۆمەڵگایەك کە نەتوانێ تاك بەرهەم بهێنیت، کۆمەڵگایەك کە هەمیشە پەلەقاژەیەتی لەنێوان دوێنی و ئەمڕۆدا، کۆمەڵگایەك کە بەشێکی

بەرچاوی تاکەکانی ناتوانن لە دەرەوەی سنوری خێڵ و عەشرەت و گوند و شار و ئایین و لەهجە و شێوەزار بیربکەنەوە. لەهەمان کاتدا بوونی پانتاییەکی زۆرفراوان لە وردە کلتووری فرەچەشنی چەقبەستوو(دۆگماتیزم) کە لەنەوەدەکانەوە تاکو ئێستاش ئەم پرسانە بوونیان هەیە و دۆخی گونجانی نائاسایی زۆر قوڵ بەرهەم دەهێنن، بەنموونە دەتوانم بە ئەمانەتەوە ئەم قسەیە بکەم کە: بەدرێژایی پەنجا ساڵیش دەبێ بەشێکی بەرچاو لە تاکەکان هاوسەرگیری دەکەن بەمەبەستی ڕزگاربوون لەچواردیوار، بەڵام پرسیارەکە ئەوەیە ئایا چ گرەنتییەك هەیە دەرەوە ئەو بەهەشتە بێت کە تاکەکە وێنای دەکات و نەبێت بە هەشت دیوار؟

لەبەشەکانی تردا تۆزێ بەقوەتتر گوزارشت لەم پرسە دەکەین و ڕێگا چارەسەرییەکان دەخەینە بەرباس… .

بەرەوپێشچوونی کەمڕێگا لەڕووی سایکۆلۆژیی و پەروەردەییەوە.. نووسین: ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەقایی)

پێشکەوتن پەیوەستە لە ڕووی سایکۆلۆژی و فیکری و سۆسیۆلۆژی و زانستیدا بەرپا بکرێت. یەکەمین هەنگاویش سیستەمی پەروەردەیە. جارێ دەبێ لە باخچەی ساوایانەوە ئەو دیوارەی نێوان کچ و کوڕ بشکێنرێت، بەداخەوە کە ئەمە واقیعە. چ کچ چ کوڕ تا گرێی سێکسیی لە دەرووندابێت شەڕخواز و تووڕە و هەڵچوو و ناجێگیردەبێ، لەبەر بیرکردنەوە لە بوارە سێکسییەکان بواری بیرکردنەوە لە بابەتی تری نامێنێتن، وە نێر و مێ تەنها پێکەوە دەتوانن کەمڕێگا هاوسەنگ بکەن.

لێرەدا مەرج نییە ئەم قسانەم واتای ئەوە بێ کچ و کوڕ بە ڕەهایی ئازادبن لە ئەنجامدانی سێکس کە ئەم پرسە پەیوەندی بەم بابەتەوە نییە. چونکە زۆرکات کە پرسی ئازادی و بەرەوپێشچوون یاخود هەر

پرس□کی تری پ□یو□ندیدار و نزیک ل□م پرس□و□ ب□ ه□ر □□گ□ز□ك د□وروژ□ن□یت، ب□شک□ك ل□ تاک□کانی باشووری کوردستان ب□ □□گ□زی ن□ر و م□ی□و□ و(□□گ□زی تر). پ□یان وای□ ک□ بریتی□ ل□ ب□□□□ایی و ب□ ئ□خ□اقی و گوزار□شت□ نال□ژییک□کانی تر ک□ ب□م ج□ر□ ل□کدان□و□ی ب□ د□ک□ن.

ب□□ام خودی پ□ک□و□بوونی کچ و کو□ ت□نان□ت ل□ چوارچ□و□ی هاو□□ی□تیش ب□ش□کی گ□ور□ ل□و ب□شایی□ بای□ل□جی و د□روونی□ پ□د□کات□و□ ک□ پ□ویستی تاکن. تاك ب□ س□رکوتکردن ل□ ئاست□کی ب□رزدا نام□د□ب□تن ب□خ□ی، ه□ر ل□ب□ر ئ□م پرس□ی□ ب□ خستن□ ن□و چواردیوار□و□ د□خ□کی پ□نگخواردوی تاک□ک□ دروست د□ب□تن ک□دواتر ق□ر□بووی ئ□م د□خ□ د□کات□و□ ل□ س□شیی□□ میدیاکان یاخود □□کار□کانی تر ب□کارد□ه□نیت ب□ د□ست□ب□رکردنی ئ□و ویست□…تاد. ت□واوی ئ□و بابت□ د□چ□ت□ خان□ی ئاسایشی د□روونی، ه□ر ل□و چوارچ□و□ی□دا، ک□ش□ی ژیانی ناو خ□زانی کوردیش ل□باشووری کوردستان د□ت□ گ□□□.

ه□ر ن□ت□و□ی□ك خاو□نی کلتوور□کی خ□زانی س□رتاس□ری□. ب□ نموون□ ل□م س□رد□م□ ه□رگیز خ□زان□کی ف□□□نسی نابینی ک□ کچ□ک□یان س□رز□نشت بک□ن ل□س□ر چاتکردن ل□گ□□ کو□□□ك، ئ□م□ ل□ ک□ی گشتی خ□زان□ ف□□□نسی□کان ه□مان شت□. یان د□گم□ن□ خ□زان□کی فارس ت□نها ی□کش□ممان نانی ئ□وار□ پ□ک□و□ بخ□ن، وات□ ئ□و ن□ت□و□ی□ خاو□نی کلتوور□کی س□رتاس□ریی□.
ب□□ام کام کلتوور ل□ کوردستان ز□رین□ی□؟ ت□نان□ت ل□ خ□زان□کدا ئ□ندام□کان خاو□نی کلتووری جیاوازن(ورد□ کلتوور)، ئ□م□ش ئاسایشی ن□و خ□زان و ئاسایشی د□روونیی تاک□ ک□سیش ت□ك د□دات. ئاوا ب□مج□ر□ ورد□ کلتور ئاست□نگ□ ل□ب□رد□م ب□ر□و پ□شچوونی زانست و فیکر و □□شنگ□ری و پرسی گونجان. پ□ویست□ ل□□□□ی خ□زان و قوتابخان□کان□و□ کلتور□کی ی□کانگیر و ت□ندرووست و مر□ڤد□ستی ف□ری تاک□کان بکر□ت.

ه□ر ل□ناو خ□زاندا، باب□ت□کی دیک□ی گرنگ پ□رو□رد□ی□.
ئایا دایك و باوک□کان تا چ□ند توانیویان□ ل□ □□ی گرنگیدان ب□ وردترین شت□کانی مندا□□کانیان، مندا□□کانیان ب□ر□و گونجاوترین و ت□ندروسترین □□گای س□رد□م و میت□د□ زانستی□کانی پ□رو□رد□ منا□□کانیان ئاراست□ بک□ن و پ□رو□رد□ بک□ن؟ ئایا زانیوت□ ک□ □□نگی جل، چ□نیی□تیی داه□نانی قژ و ش□وشادی و ب□یانی باش د□توانن ب□ در□ژایی ت□م□ن کاریگ□ریی گ□ور□ ل□س□ر د□روون و بیری مندا□□ک□ت

درووست بکەن؟ پێویستە پێش منداڵبوون دایك و باوکان بخرێنە کۆرسی سایکۆلۆژی و سۆسیۆلۆژییەوە. بۆ ئەوەی هۆشیارانە مامەڵە لەگەڵ ئەم پرسانە بکەن، تاکو بتوانن هۆشیارانە منداڵ بەخێوبکەن و پەروردەی بکەن، سەرئەنجام کۆمەڵگایەکی تەندروست.

ئەمانە کۆمەڵێك پرسی سادەن کە باسمکردون سەبارەت بە درووستکردنی کۆمەڵگایەکی تەندرووست و دەروون درووست و هێمن، کۆمەڵگا هیچ کات یەك هەنگاو لەڕووی زانستی و فیکری ناچێتە پێش کە تاکەکانی هەڵچوو و توڕە و ڕووخاو و داخ لەدڵ بن بەرامبەر بەخۆیان و دەرووبەریان. لەکۆتایدا دەمەوێت بە یەك دێر کۆتایی بەم بابەتەم بهێنم ئەویش ئەوەیە: تاکو ئاستی هۆشیاریی تاکەکان لەنێو کۆمەڵگا بەرزتربێتەوە، تاکەکان دەتوانن شکۆمەندانەتر بژین…!

نووسین: ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەقایی)

کاریگەرییەکانی لێدانی مناڵ لە لایەن دایك و باوکانەوە.. نووسین:- ابراهیم موحەمەد (ئەبڕاهام لەقایی)

- لێدانی منداڵ لەلایەن دایکان و باوکانەوە یاخود هەر ئەندامێکی دیکەی خێزانەوە یەکێکە لە خراپترین ڕەفتارەکان لەڕووی تەندروستی دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە، چونکە کاریگەری خراپی دەبێت لەسەر داهاتووی منداڵەکە و کەسایەتی ڕاستەقینەی خۆی ون دەکات وەك مناڵێك لە تەمەنی مناڵیی و لە داهاتوشدا (بەڕێژەیەکی ناجێگیر).

بەگوێرەی توێژینەوە زانستی و دەروونییەکان لێدانی منداڵ زیانی خراپی هەیە، پسپۆڕانی بواری دەروونناسیش جەخت لە مەترسییەکانی

دەکەنەوە و هەڕەشەداری دەدەن لە لێدانی منداڵ لەلایەن خێزانەکانیانەوە.

بەگوێرەی توێژینەوەکان لە جیهاندا، زۆرینەی منداڵان لە جیهاندا لەلایەن باوک بە پلەی یەکەم و دایک بە پلەی دووەم ڕووبەڕووی توندوتیژی دەبنەوە بەهۆی تووڕەییانەوە، ئەگەر تاکو ئێستا لێدانت بەکارهێناوە بۆ منداڵەکەت، ئەوا پێشنیاز ئەکەم لەمەودوا ڕێگایی گونجاوی تر بەکاربهێنیت چونکە لێدان لە منداڵ دەبێتەوە هۆی:

1-لێدان دەبێتە هۆی دروستکردنی کەسایەتییەکی خراپ و توند ڕەفتار لە تەمەنی منداڵییەتی و لە داهاتووشدا، چونکە وادەکات منداڵ ڕقی لەو کەسە بێتەوە کە توندوتیژی بەرامبەری، ئەمەش کاریگەری نەرێنی دروست دەکات لەسەر دەروونی، لەهەمان کاتیشدا بێ ڕێزی دەکات بەرامبەر خێزانەکەی بەتایبەت ئەو کەسەی لێیداوە و خۆشەویستی بۆی لەدەستدەدات.

2-زاناکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە توندوتیژی بەرامبەر منداڵ، کاریگەری گەورەی لەسەر مێشک و ژیری منداڵ و جەستەی هەیە، چونکە دەبێتە هۆی لاوازبوونی کەسایەتی منداڵەکە بەجۆرێک ڕەنگە بە ئاسانی لەلایەن چواردەورەوە بقۆزرێتەوە بۆ کارپێکردنی هەموو کارێک، لەهەمانکاتدا خۆی بەکەم دەزانێت لەناو هاوڕێکانیدا و پەیوەندییەکانی خراپ دەبێت.

3-پێشبینی دەکرێ کاتێك گەورە دەبێتن ئەوا کەسایەتییەکی داخراو و ڕقاوی لێ دروستبێت و نەتوانێت لەگەڵ چواردەوریدا خۆی بگونجێنێت، بەردەوام تووڕەیە.

4-لێدان دەبێتە هۆی ئەوەی منداڵ لێک تێگەیشتنی نەبێت بەرامبەر خێزانەکەی، هەمیشە هەست بە زوڵم دەکات و خۆشەویستی بە کەسەکانی نامێنێت و کاریگەری لەسەر گەشەکردنی دروست دەبێت لەڕووی ئەقڵی و جەستەییەوە.

5-بەهۆی لێدانەوە منداڵ بڕوا و متمانەی بە خۆی نامێنێت و هەمیشە لەهەموو کارێکدا شەرم دەکات و ناتوانێت زاڵبێت بەسەر مامەڵەی لەگەڵ کەسانی دیکە.

6- لێدان دەبێتە هۆکارێک بۆ دروستکردنی هەستی ڕق و تووڕەی و تۆڵەسەندنەوە.

هەر بۆیە پێشنیاز ئەکەم و بە گرینگی ئەزانم کە بەهەموو شێوەیەك

واز لە توندتیژی بهێن بەرامبەر بە منداڵەکان، چونکە زۆربەی توێژینەوە زانستییە دەروونییەکان لەگەڵ لێداندا نین بە پرۆسەی فێرکردن و پەروەردەکردنی مناڵ بە شێوەیەکی گشتی لەگەڵ ئەوەدان کە کاریگەری زۆر خراپی هەیە بە لایەنی دەروونی و تەندروستی مناڵەکە، لەهەمان کاتیشدا بەمەترسیەکی گەورە لە قەڵەم دەدرێت بۆ داهاتووی تاکەکە.
هەمیشە بەکارهێنانی قسەی خۆش و ئەرێنی و گفتوگۆی گونجاو، هاوکات ڕەفتاری نەرمونیان باشترین هەنگاوە بۆ دروستکردنی مناڵێکی ئارام و دەرووندروست و تەندروست، سەرئەنجام نەوەیەکی باش.

بەشێك لە سەرچاوە زانستییەکان بۆ پاڵپشتیکردنی بابەتەکەم:

1- https://aifs.gov.au/resources/short-articles/what-does-evidence-tell-us-about-physical-punishment-children#:~:text=Other%20studies%20and%20reviews%20have,negatively%20affect%20their%20brain%20development.&text=In%20addition%2C%20physical%20discipline%20can%20quickly%20and%20unintentionally%20escalate%20to%20abuse.&text=The%20adverse%20impacts%20from%20physical%20punishment%20from%20childhood%20may%20last%20into%20adulthood.

2- https://www.developmentalscience.com/blog/2022/2/10/hitting-children-leads-to-trauma-not-better-behavior

3- https://www.winchester.ac.uk/news-and-events/press-centre/media-articles/smacking-children-what-the-research-says.php

4- https://www.msd.govt.nz/about-msd-and-our-work/publications-resources/journals-and-magazines/social-policy-journal/spj27/the-state-of-research-on-effects-of-physical-punishment-27-pages114-127.html

5- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8612122/

What does the evidence tell us about physical punishment of children?
This short article describes the effects of physical punishment on

---

کاریگ□ری خ□زان ل□س□ر توشبوونی تاك ب□ گرفت□ د□روونیی□کان.. ابراهیم موح□م□د(ئ□ب□اهام ل□قایی)

کات□ك ت□ ل□ ن□و خ□زان□كدا ئ□ژیت ك□ ت□نها ب□ □ووك□ش خ□زان□ هیچ بوار□كی تاك بوونت ل□ ئارادا نیی□، دوو ژیانی جیاواز ل□ ت□□وانینتان ب□ ژیاندا د□ژین ب□ بوونی پانتایی□ك ك□ تیایدا بتوانن گفتوگ□بك□ن ل□س□ر ئ□و پرسان□ی ك□ هاو□انین ل□گ□□ ی□ك و ه□روو□ها ن□بوونی ماف□ س□ر□تایی□كانی تاك ل□م ن□وب□ند□دا، ه□رخ□زان□ک ن□یتوانی زمانی ل□ك ت□گ□یشتن و هاو□□ی□تی به□ن□ت□ ئاراو□ چیدی پ□یی ناوتر□ خ□زان ب□□کو زیندان□ یاخود م□کین□ی ل□کار خستنی مر□ق□، مر□ق کات□ک ل□ ن□و خ□زان□ک□ی خ□یدا ه□ستی کرد گو□ی ب□ ناگیر□ت و نام□ی□ ب□و ژینگ□ی□ و □□گ□ی پ□نادر□ خ□ی د□ربب□□، ئ□وا مر□ق□کی ش□رمن و ترسن□ک د□ب□. دواتر خ□ون و خولیا و ه□رچی هون□ر□ک ه□ی□ ت□یدا خ□ف□ د□بن و ل□ناود□چن!

ئ□و تاكان□ی ك□ ل□ خ□زانی ل□م چ□شن□ ل□دایك د□بن ل□ داهاتوودا ك□ گ□ور□د□بن ل□ كاتی بوونی ه□ر ك□ش□ی□ك ب□ ئ□گ□ر□كی ب□رز□و□ پ□نا د□ب□ن□ ب□ر د□ر□و□ی خ□زان، پرسیار□ك□ ل□ر□دا ئ□و□ی□ چ گر□نتیی□ك ه□ی□ د□ر□و□ هاوكار و پ□ناگ□ی ئ□م تاك□ بن؟

ئ□م د□خ□ گاریگ□ری ت□واوی ه□ی□ ل□س□ر ه□ردوو □□گ□ز ب□ دیاریكراویی ل□ □ووی ه□موو بوار□كانی ژیانی ئ□ستا و □ابردووی و داهاتووی تاك، ب□ی□ ز□ر جار د□ست□واژ□یی “خ□زانی ژ□هراوی” ب□کارد□ه□نر□ت ب□ ئ□م پرس□ ك□ □□گ و □یش□یی قو□ ل□خ□ د□گر□.

ئەوەی بەمن گرینگە لێرەدا باسی بکەم ئەم باڵادەستیە زیاتر ڕەگەزی مێ دەگرێتەوە، لە هەمان کاتیشدا ڕەگەزی نێریش بێدەر نییە لەم پرسە کە بە درێژایی مێژووی تاکی کورد لەباشووری کوردستان ئەقڵیەتی نێرسالاریی زاڵە کە ڕابردوویەکی درێژخایەنی هەیە لەم ژینگەیەدا کە ئەمەش پرسێکی ترە کە لێرەدا ناپڕژێمە سەر ئەم باسە.

بۆیە تاك لەم دۆخەدا دەستەوەستان دەوەستێ لە هەمان کاتدا کاریگەی خراپی دەبێت، هەر بۆیە ئافرەت زۆرجار باشترین شتێك یاخود نابترین چانسێك کە هەیبێ و هیوای لەسەر هەڵچنیبێ بریتیە لە هاوسەرگیری کردن و خۆدەربازکردنی لەو فەزا خێزانیە داتەپیوەی، ئا لێرەوەیە کە دەتوانین بڵێین حەز و تامەزرۆیی ئافرەت بە هاوسەرگیری ناتوانێ خۆی بەشاراوەیی و پەنهانی بهێڵێتەوە، بۆیە ئافرەت کاتێک فەزای خێزانی کێشەی تێدا دەبێت ئەوا بە ئەقرەیی و تامەزرۆیی و چاوەڕوانی بە هاوسەرگیری زۆرتر و دەخوازتر دەبێ.

ئەمەش هانی دەدات کە خۆی بەدوای هاوسەرگیریدا بگەڕێت بەڵام بەشێوازێکی تایبەتی خۆی نەخوازە بەڕێگەیەکی ئاشکرا لە باشووردا. بۆ ئەم مەبەستەش چەند ڕێگایەك بەکاردەهێنێت.

بەنمونە: لەپێ بەرەو خۆشەویستی هەنگاو دەنێت و دەیەوێ پیاوێک دەست نیشان بکات و پەیوەندیەکی کورت مەودای لەگەڵدا ببەستێ مەرجی ئەوەشی لە وەربگرێت کە خۆشەویستیەکەیان کورت خایەن بێت و بەرەو هاوسەرگیری هەنگاوی پێ بنێت. یاخود ڕێگەیی تر بەکاردەهێنێت ئەویش ئەوەیە لەژێر جێگە باسی سەروەت و سامانی بکات، یا باسی کارامەیی و لێهاتووی خۆی بکات لە بەڕێوەبردنی ماڵ و خێزان،
یاخود بەیانی دەست ڕەنگینی خۆی بکات لە گشت جێگەیەك یاخوود ئاستی ڕۆشەنبیری خۆی دەربخات، یانیش ئاستی عیبادەتی، زۆرجارش ڕوودەدات کە پەنا بە باڵاپۆشی ببات لەپێناو بەدەست خستنی هاوسەرگیری.

هەموو ئەم ڕێگا و میکانیزمانە وە زیاتریش کە ئافرەتان بەکاریان دەهێنەن یانیش بیری لێ دەکەنەوە زۆرینەی بە بەدەستهێنانی هاوسەرگیریە کە بتوانن لەوەی ڕزگاریان بێت لەو ئیشکالە خێزانیانە کە تێدا هەموو شت بەیان سانسۆر و قەدەغە بووە...!

بۆیە لێرەدا ئەمەمان بۆ دەردەکەوێت بەکارهێنانی ئەم میکانیزمانە بەمانای بوونی گرفت دێتن لەنێو خێزانی کوردی بە شێوەیەکی گشتی، ئەم پرسە بە دیاریکراویی لەسەر ئەمەیە کە ئەمە پێش پەروەردەیی داینگەکان و قوتابخانەکان و زانکۆکان، پێویستمان بە پەروەردەیەکی

خەزانی گونجاو و تەندروست هەیە، کە بتوانێ مرۆڤێك بەرهەم بهێنێت کە تەنها لە ڕووە بایۆلۆجیەکەوە مرۆڤ نەبێت، بۆیە باشترین بژاردە بۆ ئەم پرسەش بریتیە لە هۆشیاریی پەروەردەیی خەزانی.

–ابراهیم موحەمەد(ئێبڕاهام لەقایی).

کاریگەری هەست و سۆز لەسەر تاك (نێــــــر و مێ) .... نوســـینی: ابراهیم موحەمەد

-عادەتەن ئافرەت بەپێی پێوەرە دەرونییەکان (سایکۆلۆجی) و بایلۆجییەکان (زانستی زیندەییەکان)،لە دەربڕینی "هەست و سۆزەکان"دا جیاوازە لە "پیاوان".
ئافرەت بەپێی ئەو سیفەت و پێکهاتە ناوەکی و دەرەکیانەی کە هەیەتی، لە کاتی بێتاقەتی یاخود دڵتەنگی و بێزاری و غەمباریدا، هەوڵ دەدا "کەسێك" یاخود "هۆکار"ێك بدۆزێتەوە بۆ ئەوەی ئەم بێتاقەتی و غەمبارییەی خۆی لا باس بکات و بەتاڵی بکاتەوە تا کەمێك دەروونی ئاسودە بێت.
بەڵام پیاوان پێچەوانەن ، پیاوان عادەتەن بەپێی پێوەرەکانی سەرەوە حەز دەکەن لە کاتی دڵتەنگی و بێزاری و سەختییەکانی ژیاندا ، "بێدەنگ"ی هەڵبژێرن و حەز ناکەن کەس پێیان بزانێت کە دڵ تەنگن یاخود نائومێدن و هتد.

هۆکار زۆر هەن، یەکێك لەو هۆکارانەی کە پیاوان ناچار دەکا پەنا بباتە بەر "بێدەنگ"ی ئەوەیە ، کە ئەم تاکە وا دەزانێت کە دەربڕینی هەست و سۆزەکانی دەبێتە هۆی کەم بوون لە "نێرینە"بوون و پیاو بوون و هەست بکات کە لاوازە و خۆی کەم لا بێتە بینین.
چونکە عادەتەن پیاو بە بەهێزتر لە رووی جەستە و بەرگەگرتن بە سەختییەکان و دەرنەبڕینیان لە قەڵەم دراوە بە درێژایی مێژوداو ، و پێوەرە زانستیەکانیش پاڵپشتی ئەم بۆچوونە دەکەن.

یەکێك لەم هۆکارانەی کە ئافرەت زۆرجار گلەیی لێدەکرێت ئەوەیە کە

“ئافر□ت” ز□ر ب□□ن ، ک□ ئ□م□ش ل□ بنچین□دا وان ک□ ئافر□تان ز□رتر د□□□ن ل□ پیاوان.
ه□کار□ک□ی ئ□و□ی□ ک□ ز□ر ب□□ن چونک□ ئافر□ت ب□ ه□ست و س□زتر□ ل□ پیاو و کاریگ□ربوونیشی ب□ ه□ست وس□ز زیاتر لا کارت□کراو□ ، خودی ه□ست و س□زیش ئ□توان□ یاری ب□ “د□روون”ی مر□ق بکات ، ب□ی□ ئافر□ت ز□ر ب□□ی□ چونک□ گ□ر وان□ب□ت ، ئ□وا د□ب□ت□ ه□ی توش بوون ب□ ن□خ□شیی□ “د□روونیی□کان” و دروست بونی گر□ی□ د□روونیی□کان.

تاك ز□ین□ی ل□ر□دا ، ب□تایب□ت ل□م بارود□خ□ س□خت□ی ک□ ز□م□ن□ک□ ت□ی ک□وتین ل□ بارد□خ□کی شل□قی د□روونی و ک□م□□ای□تیی□کاندا گوز□رد□کا .
تاك ه□میش□ ل□ر□دا “ترس□ک”ی ه□ی□ ل□ د□رب□ینی ه□ست□کانی و ه□ست□کانی د□رنا ب□□ت ، ئ□م□ش چ□ند□ها ه□کاری ه□ن ، ه□ر ب□ نمون□ : ی□ک□ك ل□و ه□کار□ س□ر□کیيان□ی ک□ ه□میش□ بناغ□ی بنیاتنانی تاك و چ□نیی□تی ه□□سوک□ت و □□فتاری پ□و□ب□ند□ لای□نی “پ□رو□رد□ی خ□زانی”ی□ .

چونک□ ک□ تاك س□یرد□کات ل□ منا□یدا ه□ر کات□ك شت□کی د□رب□یو□ یاخود ه□ست□کانی د□رب□یو□ ،ئ□وا ر□ز ل□ وش□کانی وه□ست وس□ز□کانی دا ن□گیراو□ ، ب□□کو ه□رد□م س□رز□نشت کراو□ و شکان□و□ی د□رونی و مر□ڤی پ□ب□خشراو□ , ب□ی□ ه□ست و س□ز□کانی و وش□ ن□وتراو□کانی ن□و د□ی د□رنا بر□ت و نای□□ت .
ه□کاری تر ه□ن ،ک□ تاك ب□تایب□ت ل□ ق□ناغی ه□رز□کاریدا ، ک□ ک□س□کی خ□ش د□و□ت ، ب□□ام ئ□و ک□س□ □□تی د□کات□و□ ک□ ل□گ□□یدا ب□ت و و□ك خ□ش□ویست□ك س□یری بکات ، ک□ئ□م□ ب□ت□ دیار□ی□کی ز□ق ک□ ل□م س□رد□م□ی نو□گ□ریی□دا رووی ل□ و□ا ت□ک□مان “کوردستان”کردو□ ل□م چ□ند سا□□ی دوایدا ب□ □وونی د□رد□ک□و□ت.

ک□ تاك □□تکراو□ ل□ لای□ن ئ□و ک□س□ی ک□ پ□ ب□ “رووح”ی□و□ خ□ش د□و□ت(عاشق بوون) ، ئ□وا گومانی تیا نیی□ ک□ ترس□کی ب□ دروست د□ب□ت ل□ د□رب□ینی ئ□و شتان□ی ک□ ل□ ن□و ناخیی□تی و توشی چ□ند□ها گر□یی د□روونی د□ب□ت.
“کو□” ک□ □□ت کراو□ ل□ لای□ن ئ□و ک□س□ی ک□ خ□شی د□و□ت ، ب□ر□و قالبی ن□گ□تیف بوون و ب□تا□ کردن□و□ی ه□ست س□ز□کانی ه□نگاو د□ن□ت ک□ “زیاتر” ب□تا□ کردن□و□ خ□یی و د□ر□کیی□کانی “س□کس□” ، چونک□ ئ□م تاک□ وا د□زان□ت ک□ شکستی ه□نا ل□ پ□کردن□و□ی ه□ست و س□ز□کانی “خ□ش□ویستی” ، ب□ی□ ئیتر ل□م□ولا تا ماو□ی□ك چ جا کورت ب□ت یاخود در□ژ ب□ر□و بای□خدان ب□ ه□ست□کانی “س□کسدا”ه□نگاو

دەنێت.

بۆ "کچانیش" بەهەمان شێوە کاریگەری لەسەر دەروون و لایەنە فیزیکی و کیمیاییەکانی جەستەدا هەیە ، بەڵام کچان کە شکان لەم جۆرە پەیوەندییانەدا ، ئەوا هەستێکی "ترس"ی بۆ دروست دەبێت (ترس لە کوڕ)، بۆیە هەر هەوڵدەدات دووربکەوێتەوە لە ڕەگەزی "نێرینە"و وە بەهەمان بارەدۆخ نەڕواتەوە کە پیادا رۆیشتووە (شکستهێنان لە پەیوەندییە رووحییەکان و سۆزدارییەکان).

بۆیە لە کۆتاییدا دەمەوێت بیڵێم ، بۆ ئەوەی بابەتەکە لێڵ و درێژ نەبێ ، لەسەر هەر خێزانێك پێویستە بە ئاگابێتەوە لەم بوارە پەروەردە ناتەندروستەی "خێزانی" ، بەتایبەت دایك و باوکەکان ئەبێ منداڵەکانیان بەم شێوەیەی "ئێستا" پەروەردە بکەن 'نەك' بەم شێوەیەی کە خۆیان پەروەردەکراون (لەسەر هەمان بیروبۆچون و عادات و تەقالید و هتد) ، چونکە عادەتەن بە تێپەڕبوونی زەمەن هەموو شتەکان گۆرانکاریان بەسەردا دێت، هەر بۆنموونە ڕەنگە ئەوانەی دوێنێ هەڵەبوون بە ڕۆژگاری ئەمڕۆ دروست بن ، وە بە پێچەوانەش دروستە کە نموونە لەسەر ئەم بارانە زۆر هەن.
وە پێویستە ئێمە لە بابەتەکان بگەڕێین و ئینجا نرخیان پێ بدەین و پاشان بیانکەین بەکرداری ، ئەتوانم بڵێم لەگەڵ وشەکانی (خۆشەویستی و سێکس و حەز و ئارەزوو و پێویستی و هتد)یمە.

چون کە تاك لەمانە گەیشت ئینجا ئەتوانێت لە مانا جەوهەرییەکانی ئەم وشانەدا قوڵ ببێتەوە و لێیان تێبگات و بەرەو ئاراستەیەکی روونی ژیان گوزەرکات لەگەڵ ئەم بابەتانەدا.
وە بە پێویستی دەزانم کە پێتان بڵێم وا باشترە کە هەستەکانتان دەرببڕن ، ئەمە تەنها پیشنیارێکە ، چونکە "وشەی نەوتراوی دڵ ، گریانی باجی دەدێ" "ابراهیم".
لەرووی زانستی دەروونناسییەوە "یەکێك لە رێگاکانی دڵخۆشی دەربڕینی ئەو هەستانەیە کە هەستی پێدەکەیت"
بەڵام ئەوە گرینگە بزانین بە کێ و لەچ کاتێکدا هەستەکانمان دەربڕین ، خۆشترین بارەدۆخ ئەوەیە تۆ بتوانیت شتەکان بەدەست بهێنیت لە کاتی "گونجاو"ی خۆیدا .
وە گەر تۆش کەسەکت نەبوو گوێت بۆ ڕابگرێ "خودا"ت بیر نەچێ کە هەردەم بیسەر و بینەرە ، یاخود دەتوانیت بچیت "پەڕەك"بهێنیت بۆ ئەوەی ئەوەی هەستەکانت و وشە نەوتراوەکانی نێو دڵتی لەسەر بنوسیتەوە پاشان ئەتوانیت کاغەزەکە بدڕێنیت یان بە هەر شێوەیەك کە تۆ پێی ئاسودە دەبی ، چونکە من هەموو هیوام ئاسودەیی

وبەختەوەری تەیە ، بەهیوای سەرکەوتن و بەختەوەری بە گشت لایەک.

نوسینی: ابراهیم موحەمەد.