

گوشاریکی ماتگانهی رۆشنبیریی دهروونییه
وهزارهتی تهندروستی دهریدهکات

تشرینی دووهم 2006

8



سايك

گوڤارېكى روشنبېرىي زانستى دەررونېيه
وہزارهتی تہندروستی دہر بده کات

لا2 / دکتاتورېهت و ہہستی
مہزنی



لا5 / سايكولوزيای ہاتوچو



لا10 / زیرهکی سؤزداری



خاوهنی نیمتياز:

د. عہ بدولرہ حمان عوسمان یونس

دہستہی راویژکاران:

پروفیسور نزار محمہد ئەمین

د. رزگار ئەمین

د. سروان کامیل

د. کامہران رەسول

سەرنووسەر:

د. سامان ھەلە بجەیی

سکرتیری نووسین:

د. رەوشت رەشید

بەرپۆڤەبەری نووسین:

د. ریڈار محمہد ئەمین

ناونیشان

سینمانی: کتیبخانەي کۆشکي سەردەم

ھەولێر: کتیبخانەي قەلا +

کتیبخانەي زانکۆ

دھۆک: سەنتەری داياکوننا

سۇران: کتیبخانەي ئەحمەدی خانى

ھەلە بجە: کتیبخانەي شادی

Tel:

(066) 252 4124

(0750) 454 0182

(0770) 137 8145

E-mail:

govaripsych@yahoo.com

سەرروتار..... سکرتیری نووسین لا1

دکتاتورېهت و ھەستی مەزنی..... د. ھەبیبە شوکت لا2

سايكولوزيای ہاتوچو د. ریڈار محمہد ئەمین لا5

سیکس و تیروانیی کۆمەلگە..... گوڤاری سايك لا8

زیرەکی سؤزداری و: نازەنین عوسمان محمەد لا10

دوو پەرورەدی جیاواز..... گوڤاری سايك لا12

میزبەخوډاکردن..... د. دارا عەبدوللا لا14

چەند رینمایبەک بۆ..... د. نەسرەو مستەفالا32

فاکتەری کۆمەلایەتی..... م. محمەد ناسر لا34

پەشپۆبە دەررونېبەکان..... د. ئازاد مستەفالا37

نۆرینگەي سايك..... گوڤاری سايك لا38

پشووې سايك..... گوڤاری سايك لا39

فەرھەنگي سايك..... گوڤاری سايك لا40

دیزاین

رەگەز رەشید

تایپ

نەھرۇ عوسمان

فایلی سايك

سايكولوزيای راگەياندن

هه ماههنگی پسیپوریهکان له چارهسهری دهروونیدا

یهکیك لهو بنه‌ماو پره‌نسیپه گرنگانه‌ی که چاره‌سهری دهروونسی ئه‌مپۆ جه‌ختی له‌سهر ده‌کات بریتیه له ئیشکردنی به‌کۆمه‌ل و هه‌ماههنگی له‌نیوان پسیپوریه جۆربه‌جۆره‌کان واته به‌ش‌داریکردنی زیاتر له پسیپوریه‌ک بۆ ده‌ستنی‌شانکردن و چاره‌سهریکردنی کێشه دهروونیه‌کان. ئه‌م سیسته‌مه ئیستا له‌سه‌رتاپای دونیا پیاده ده‌کریت، هه‌رکتیپیکي دهروونسی بخوینیته‌وه باس له‌م مه‌سه‌له‌یه ده‌کات، له‌لایه‌کی دیکه‌شه‌وه رۆبکه‌یته هه‌ر نه‌خۆش‌خانه‌یه‌کی دهروونسی ولاتیانی پێشکه‌وتوو ئه‌م دیاردیه‌یه به‌ ئاشکرایي ده‌بینیت. هه‌ندی له‌و پسیپوریانه‌ی که هه‌ماههنگی ده‌کهن له ده‌ستنی‌شانکردن و چاره‌سهری دهروونسی بریتین له: پسیپۆی نه‌خۆشیه دهروونیه‌کان، پسیپۆی دهروونناسی، پسیپۆی کۆمه‌لایه‌تی، پسیپۆی ده‌مار، پسیپۆی ده‌رمانه دهروونیه‌کان، پسیپۆی تیشک، په‌رستیاری پسیپۆر له نه‌خۆشیه دهروونیه‌کان و دهروونناسی و، چه‌ن‌دین پسیپۆی دیکه به‌گۆیره‌ی شوین و نه‌خۆشیه‌که. ئه‌وه‌ی جیگه‌ی داخه ئه‌وه‌یه له کوردستان ئیمه هه‌ندیك له‌و پسیپۆریانه‌مان نیه، ئه‌وه‌ی که هه‌شمانه ئیش بۆ ئه‌وه نه‌کراوه به‌ش‌یوه‌ی گروپ و هه‌ماههنگ له‌گه‌ل یه‌کتی کار بکه‌ن. له‌نیو ئه‌و پسیپۆریانه‌ی که له کوردستان هه‌ن و وه‌کو پنیویست هه‌ماههنگیان له‌گه‌ل یه‌کتی نه‌کردوه پسیپۆی نه‌خۆشیه دهروونیه‌کان و دهروونناسی و پسیپۆی کۆمه‌لایه‌تی و ده‌مارناسیه. ئه‌م چوار پسیپۆیه له کوردستان هه‌یه که چی تا ئیستا هه‌ماههنگیه‌کی وه‌هایان له نیوان نیه که جیگای باس بییت، به‌ئکو زۆر جار دژایه‌تی یه‌کتیش ده‌کهن و یه‌کتیش ره‌ت ده‌کهنه‌وه.

یهکیك له‌و هه‌نگاوانه‌ی که ئه‌مپۆ ته‌ندروستی دهروونسی له کوردستان پنیویستیه‌تی دروستکردن و پته‌وکردنی ئه‌و هه‌مانه‌نگیه‌یه له‌نیو ئه‌و پسیپۆریانه‌ی که په‌یوه‌ندیان به‌یه‌که‌وه هه‌یه، ئه‌مپۆ ته‌ندروستی دهروونسی پنیویستی به‌وه‌یه دایه‌لۆگ و هه‌ماههنگی له‌گه‌ل هه‌موو ئه‌و پسیپۆریانه دروست بکات که په‌یوه‌ندیان پنیوه هه‌یه، ئه‌مه‌ش خزمه‌تی بواری دهروونسی و دوارۆژی نه‌خۆش ده‌کات. دروستکردنی ئه‌م هه‌ماههنگیه له لایه‌ک ئه‌رکی پزیشکانی پسیپۆره‌و، له‌لایه‌کی تریش ئه‌رکی وه‌زاره‌تی ته‌ندروستی و سه‌ندی‌کای پزیشکان و داموو ده‌زگا په‌یوه‌ندی داره‌کانه، که بتوانن به هه‌موویان پرديك له نیوان هه‌موو ئه‌و پسیپۆریانه دروست بکه‌ن، بۆ ئه‌وه‌ی دوارۆژی ته‌ندروستی دهروونسی له کوردستان ئاسۆیه‌کی گه‌ش و سوودمه‌ندی هه‌بییت.

دکتاتوریه ت و ههستی مهزنی

میکانیزمی بهرگری دژ به (گری ههستی که مایه تی)

د. وههیبه شوکت*

لهکاری حوکمرانیدا، له بهرئهوه لهوانهیه له پراپرودا ههستی به نزمی و که مایه تی کردییت (الشعور بالنقص) بهم ئاکارانهی ههول ددهات نکولی له ههستهی خوی بکات وهکو میکانیزمی بهرگری.

دکتاتور له حوکمدا بهر بهر بهر و پراپرادانی تاکه کهسی ئه پروت، ئهوانهش که دژی ئه وهستن به ئاخافتن و کاری یاخیبوون به بی بهزه بیانه به گرتن و ئه شکه نجه و کوشتن و کۆمهل کوشتن لینیان قورتار ده بییت.

ههست کردن به نزمی و که مایه تی:

ئهمه میکانیزمی بهرگری دهروونی نییه به لکو ههست کردن به مهزنی (الشعور بالعقمه) میکانیزمی بهرگریه بۆ نه هیشتنی ئه وه ههسته. ههستی که مایه تی چه ندین جوړه:

۱- که منه ندامی: وهکو نه بوونی یه کیك له نه ندامه کانی له ش.

۲- که منه ندامی ههست: وهک کویری و کهر و لالی.

۳- ههستی که مایه تی دهروونی وهکو دل پراوکی له کاتی ئاخافتندا، له کوپ و کۆمهل سووره لگه پران، ته ته له کردنی زمان... هتد.

۴- که سیك ئاره زوویه کی هه بییت له ناخی دهروونیدا به دی نه هاتوه، وهک ئاره زووی خو شه ویستی، دهوله مهندی، سیکیسی... هتد.

۵- ونبوونی شتیکی گرنگ له ژبانی که سیك، وهک بریندار بوونی که رامهت له که دار بوونی به پهلاماردانی سیکیسی، یا خود به بی رهوشت ناسرابی.

مرۆقی دهروون ساغ ده توانییت دهست بهرداری چه زی خوی بییت، بی ئه وهی تووشی گری ههستی که مایه تی بییت، به لام ئه وه کهسهی که له دهرووندا نه خو ش بییت ئه م هویانه ده بنه گیروگرتنیکی مهزن له ژبانیاندا و لهوانهیه ههستی مهزنی پهیدا بکهن وهکو میکانیزمی دژ به ههسته که مایه تیه کیان که بووه ته گری بویان.

ئه گهر هاتوو خاوهن ئه م گریبه مرۆقیکی ناسایی بییت واته

دکتاتور ئه وه کهسهیه فهرمانی نووسین ددهات ئه مه له وشه ی پرۆمانی کۆن هاتوه، له کاتی کۆماری پرۆمادا (۷۵۰ - ۴۴ پ.ن) ئه نجوومه نی پیران (سیناتور هکان) یه کیکیان هه لده بژارد بۆ سه رۆکابه تی ئه نجوومه نی پیران که بریار و یاسا و فهرمانی جهنگ و له شکرکیشی ده رکات به ئاره زووی خوی و یه کیکیش بینوو سییت بی ئه وهی ئه ندامانی دیکه سه ریچی لی بکه ن.

له پرۆژانی ئیستادا ئه وه کهسه ی فهرمان و یاسا ده ربکات به تاکه کهسه ی پیی ده گوترییت دیکتاتور له ئاستی حوکمرانیدا.

له راستیدا دکتاتور ئه وه کهسه یه که ههست به مهزنی خوی دهکات و مه غروره و خوی له هه موو ئه وه که سانه ده روپشتی به زانتر و راستتر ده زانییت و بیروپاری کهس وهر ناگریت



پیاوانی شاره‌که‌ی بچنه لای ژنه‌کانیان تاوه‌کو مندالیان نه‌بیت، پیغه‌مبه‌ر ئیبراهیم سه‌لامی خوای لیبتت به نه‌بیتی له‌دایک بوو له‌و کاته‌دا.

۲- هانیپالی قرتاجی: ئەم پیشه‌وای سه‌ربازی بوو، که‌نیوه‌ی خاکی سالانی کوونی گرت و چاویکی نه‌بوو.

۴- نینۆس: کوپری کابرایه‌کی رۆمانی بوو، باوکی دایکه‌که‌ی به‌خشیه‌وه قه‌یسه‌ری رۆمانی له‌گه‌ل براکانی له‌به‌رئه‌وه‌ی کوپری قه‌یسه‌ر نه‌بوو کچی قه‌یسه‌ر (جولیا) ی هیئا بوو ئەوه‌ی عه‌رشێ رۆمانی بوو خۆی بییت، گرێی هه‌ستی که‌مایه‌تی

کاره‌گه‌ری گرێه‌که‌ی ته‌نها بوو خۆی خه‌یزانه‌که‌ی، به‌لام کاره‌سات له‌وه‌دایه‌ه ئه‌گه‌ر خاوه‌ن گرێی فه‌رماندار و به‌رپرسیاریکی گه‌وره‌ بوو وه‌ک فه‌رمانده‌ی له‌شکر و سه‌روکی کومار، بینگومان نه‌و هۆیه‌ ده‌بیته‌ گه‌وگه‌رته‌ی زۆر گه‌وره‌ بوو گه‌ل و کوومه‌ل وه‌ک دکتاتۆره‌که‌ی له‌مه‌ر خۆمان (سه‌دام حسین) که‌ بووه‌ هۆی کاره‌ساتی مه‌زن بوو گه‌لی عه‌یراق و کوردستان. ده‌بیته‌ ئه‌مه‌ش له‌بهرنه‌که‌یته‌ ده‌بیته‌ ئه‌مه‌ش له‌بهرنه‌که‌یته‌ که‌سه‌ هه‌ن له‌میژوودا که‌مه‌نده‌مانی تیان بووه‌ته‌ به‌ره‌مه‌هه‌ینان له‌کاری هونه‌ری و ئه‌ده‌ب و

وه‌رزشه‌وانیدا:

۱- نووسه‌ری به‌ناوبانگی روسی دیستۆفسکی: نه‌خۆشی په‌رکه‌می هه‌بوو، نه‌و نه‌خۆشیه‌ بوو به‌هۆی نووسینه‌ باشترین رۆمانی وه‌کو (برایانی کرمانزۆف).

۲- نه‌بو عه‌لانی ئه‌لمه‌عری، کویریوو، به‌لام شاعیر و فه‌یله‌سووفیکی مه‌زن بوو، کویریه‌که‌ی رینگه‌ نه‌بوو بوو گه‌ران گه‌شتیاری.

۳- مۆسیقاری به‌ناوبانگی ئه‌لمانی بته‌هۆقن، که‌ر بوو له‌به‌رترین هونه‌ریدا سیمفۆنیای

نۆه‌می نووسی خۆی خۆی گوینی لی نه‌بوو

۴- دکتۆر ته‌ها حسین، کویریه‌که‌ی رینگه‌ لی نه‌گرت بوو وه‌رگرتنی پرۆنامه‌ی دکتۆرا له زانکۆی سووربۆن له‌پاریس و نووسینه‌ چهندین کاری ئه‌ده‌بی و تووژینه‌وه.

دکتاتۆره‌کان و گرێی هه‌ستی که‌مایه‌تیان:

۱- سه‌رجۆنی ئه‌که‌دی: ئەم پیاوه‌ داگیرکه‌ریکی گه‌وره‌بوو، ولاتی سومه‌ر و هه‌موو ولاتانی میژۆپۆتامیای (باشوور و باکور) داگیرکرد و ئیمپراتۆریه‌تی ئه‌که‌دی دروست کرد. له‌ نامه‌که‌یدا سه‌رجۆن ئه‌لیت: " من دایکم کاهینی په‌رستگابوو، به‌ناشه‌ری سکی له‌من پر بوو، له‌به‌رئه‌وه‌ی که‌سه‌ نه‌زانیت منی خسته‌ سه‌به‌ته‌یه‌ک و فریی دام له‌شاری ئه‌زه‌ربالندی بوو ناو رووبار، ئه‌کاکی که‌ سه‌قا بوو له‌شاری (ئه‌که‌د) دا منی گه‌رتوه‌ خۆی و ژنه‌که‌ی منیان به‌خه‌یو کرد، هه‌تا‌کو بووم به‌ یاریده‌ده‌ری مه‌لیکی ئه‌که‌د".

۲- نه‌مروود: ئەمه‌ مه‌لیکی شاری نه‌مروود بوو، خۆی به‌ نه‌مروود هه‌زانی، به‌لام کوپری نه‌بوو له‌به‌رئه‌وه‌ قه‌ده‌غه‌ی کردبوو که



دایکی هه‌بوو.

۵- نیرۆن: گرێی هه‌ستی که‌مایه‌تی دایکی هه‌بوو، که‌ سوۆزانی بوو به‌زۆر شووی به‌خالی خۆی قه‌یسه‌ر کلاودیۆس کردبوو، نیرۆن هه‌میشه‌ هه‌ولێ کوشتنی دایکی ئه‌دایه‌وه.

۶- ئه‌سکه‌نده‌ر مه‌قدۆنی: له‌سه‌ری ئه‌سکه‌نده‌ر دوو گرێی وه‌کو شاخی ئاژهل هه‌بوو، که‌ هه‌میشه‌ به‌ریه‌ره‌کانی ئه‌کوشت، له‌به‌رئه‌وه‌ ئه‌و نه‌هه‌یه‌ی ده‌رنه‌که‌ویت.

۷- یۆلیۆس قه‌یسه‌ر: مندالی نه‌بوو، هه‌ستی به‌که‌مایه‌تی ده‌کرد و نه‌خۆشی په‌رکه‌می هه‌بوو.

۸- ره‌مسیسی سینیهم فرعه‌ونی مسری: کوپری نه‌بوو بورجی دروست ده‌کرد بوو ئه‌وه‌ی بگاته‌ ئاسمان ببی به‌خوداوه‌ند، له‌به‌رئه‌وه‌ش بریاری کوشتنی ئه‌یینه‌ی ده‌رکرد.



۹- زوحاك: مەلىكى باورى (بابل) بوو، دوو بىرىنى گەرەى لەسەر شاندا بوو بەوتەى ئەفسانە پزىشكەكان پىيان و تبو بەخوینى بەنى ئادەم چەورى كات، پۇژى دوو گەنجى ئەكوشت بۇ ئەو مەبەسنە، مەتاکو كاوهى ئاسنگەر كوشتى.

۱۰- كورشى دووهم: كورپى كەبۇدجىاي شای ئىران بوو، ئەوساکە ئىران و پارسەكان لەژىر دەستەى میدیەكاندا بوون، ئینجا ئەم كابرایە خۇى بەكۆیلەى میدیەكان دەناسى، جگە لەوہ كە گوینى چەپى تلیشابوو (اشرم) بوو.

۱۱- ناپلیون: ئەفسەرىكى كۆرسىكى بى ئاوبانگ بوو لەسوپای فەرەنسیدا و بالای كورت بوو لەبەرئەوہ بچیتە نیو پیاوہ گەرەكانى فەرەنساوہ، جوزەفینى خواست كەئەو لەو كۆمەلگایەدا جینگەى بۇ خۆش بكات.

۱۲- متلر: بەوتەى خۇى عەریفىكى بى ئاوبانگ بوو، دایكى جوو بوو لەكاتىكدا جووہكان لەوكاتەدا هاوونیشتمانى پلەى نزم بوون لەكۆمەلگادا، بەلام خودى خۇى زۆر لەجووہكانى كوشت لەبەر ئەوہ رقى لییان بوو.

۱۳- موسولینى: زەلامىكى ئىتالى كەتەو زل بوو، بەلام كەس و كارى خۆشيان نەدەوېست، كە مەغۇل و تەتارى كرده نەتەوہى تورك غرورى پەيدا كرد بەشيوہەك كە ئەيگوت لە



۱۴- موسولینى: زەلامىكى ئىتالى كەتەو زل بوو، بەلام كەس و كارى خۆشيان نەدەوېست، كە مەغۇل و تەتارى كرده نەتەوہى تورك غرورى پەيدا كرد بەشيوہەك كە ئەيگوت لە

۱۵- مۇلاكو چاوينكى كویر بوو، پەرۇش حال و مولك بوو.

۱۶- تەيمور لەنگ: ئابودترىن بەندەى گۆزى زەوى بوو، بەشيوہەك سەيرى ئاوينەى نەدەكرد.

۱۷- كەمال ئەتاتورك: ئەم زەلامە توركى ئەلبانى بوو، دایكى سۆزانیەكى جولەكەى بەناوبانگ بوو.

۱۸- سەدام حسین: چەندىن گرىنى ھەستى كەمايەتى ھەبوو يەكەمیان، دایكى بوو كە چەندىن جار شووى كرىبوو، دووهم وەكو باس ئەكرىت كە دایكى سەدام لەگەل دایكەكەى خۇیدا (دناىر) چاىخانەى سەر پىنگەى موسل. تكرىتيان ھەبوو، وەكو برادەرىك بۆى باس كردم كەباوكى شوفىرى لۆرى بووہ و لەو خەتەدا بەشەوان ماوہ لەو شوینەدا بۇ مەى خوارنەوہ و پابواردن. لەبەرئەوہ حسین مندالى دىكەى نەبووہ گومان ئەكرىت سەدام كورپى بىت. ھەر لەبەرئەوہش لەوانەىە سەدام لەمانى مامەكانى دەركراوہ و ئىشى سەكنى سەيارەى عەلاوى كردوہ. لەپاشان كە سەدام بوو بە سەرۆك كۆمار شوفىرەكانى عەلاوى كوشت (ئەمە شوفىرىك لەكەركوك باسى كرد) ئىستاكەش ئەو تىرۆرىستانە كە پۇژى دەیان فەقىر و ھەژار و كاسبكارى بىتاوان ئەكوژن، ئاخۇچ گرىنى ھەستى كەمايەتيان ھەيە بۇ داپوشىنى ئەم ھەستە و مىكانىزمى بەرگرىان خوین پشتنە. بەھىوام چەند خالىكم لە تويزىنەوہى خۆم (سايكۆلۇژى توندپەويدا) بووم دەرکەوئت ئەگەر تەمەنم مایەوہ ھەتاکو ئەوسا.

*پسپۇرى نەخۆشییە دەرروئییەكان

سایکولۆژیای هاتووچۆ

بهشی دووهم

د ریندار محهمهد نهمین

سایکولۆژیای شوفیر

رهوشت بهرزی مانای ریزگرتن و پابه‌ندبوون به یاسا ده‌گه‌یه‌نیت، ریزگرتن له شوفیری تر به‌وه‌ی هه‌ول نه‌دهیت سوکانی به‌سه‌ردا بشکینه‌وه، یان له شوینی نه‌گونجاو پینشی بکه‌وی یان ده‌رفه‌تی نه‌دهیت له‌کاتی پینوستدا ده‌ریچیت ... هتد، ریزگرتنی که‌سانی پیا‌ده

به‌ره‌ لیخویرینی ئۆتۆمبیل، له‌سه‌ر شوفیر پینوسته ئه‌وه‌ بزانی‌ت ئه‌م ماشینه‌ی ژیر ده‌ستی نامیزنکی بی گیان و بی هه‌ست و بیناگایه، به‌و مانایه‌ی هه‌موو کاتی‌ک له‌سه‌ر شوفیر پینوسته پشت به‌ شاره‌زایی و تواناکانی خۆی نه‌وه‌ک ماشینه‌که‌ی بیه‌ستی بۆ لیخویرین، هه‌رچه‌نده ئه‌م ماشینه‌ نوێ و مۆدی‌ل به‌رزی‌ش بی‌ت، چونکه زۆر جار ان که‌مه‌رخه‌می‌ه‌کی بچووک له‌م ماشینه، نرخه‌که‌ی ژسانی شوفیره‌که و نه‌فه‌ره‌کانی تری ناو ئۆتۆمبیله‌که‌ن.

لیخویرین بریتی‌یه له هونه‌ر، ئاره‌زوو و چیژ، رهوشت به‌رزی، پینوسته له‌سه‌ر شوفیر به‌ره‌ له‌گرتنی سوکانی ئۆتۆمبیله‌که‌ی له مانای هه‌ریه‌ک له‌ سی زاراوه‌یه تینگات وشه‌ی هونه‌ر، مانای شاره‌زایی و دانایی ده‌گرتنه‌وه، له‌سه‌ر شوفیر پینوسته هه‌موو کاتی‌ک بی‌ری تیر به‌کاربه‌ینیت له‌کاتی لیخویریندا، ده‌بی‌ت ئه‌وه‌ بزانی‌ت لیخویرینی باش مانای لیخویرینی خیرا نیه، به‌لکو لیخویرینی شاره‌زاییانه ئه‌وه لیخویرینه‌یه که بزانی‌ت له‌ چ کاتی‌کدا خیرایی زیاد ده‌که‌یت و له‌ چ کاتی‌کی تر هی‌واش ده‌که‌یت‌ه‌وه، که‌س به‌خیرا لیخویرین نابیته پاله‌وان، چونکه ئه‌م خیراییه به‌هۆی بازوو ماسوولکه‌کانی ئی‌مه‌ نین، به‌لکو ته‌نها به‌هۆی که‌میک زیاد داگرتنی په‌یدانی به‌نزیه.

ئاره‌زوو و چیژ، مانای پینشبرکی سهره‌کۆلان و شه‌قامه گشتیه‌کان نیه، به‌لکو مرۆ‌ له لیخویرینی هه‌مانه‌ چیژ و ده‌ره‌گرتن و ئاره‌زوو و چه‌زی مرۆ‌ بۆ لیخویرین ئه‌م کاته ته‌واو ده‌بی‌ت، گه‌ر شوفیر دوور له سه‌ره‌بۆی و خیرایی مه‌ترسیدار ئۆتۆمبیله‌که‌ی لیخویرینت.

رهوشت به‌رزی‌ش فاکته‌ریکی گرنگی تری لیخویرینه،



له‌کاتی په‌رینه‌وه‌یان، ریزگرتن له‌ پۆلیس و یاساکانی هاتووچۆ، زۆر جار شوفیره‌کان له‌ شوینی نه‌گونجاو ئۆتۆمبیل راده‌گرن، یان له‌ناوه‌ندی شه‌قام دوو شوفیر قسه‌ له‌گه‌ل یه‌کتر



سهلامهتی نهفهرهکانی،
لهمهمان کاتدا شوفیره
گهنگهکان زیاتر
دهکهنه ژنر کاریگری
مهآچوون و نساتوانن
بریاری گونجاو لهکاتی
گونججاو بدهن،
مهترسییترین شست
لهکاتی لیخوورین
مهآچوونی شوفیره بویه
لهسه شوفیر پیویسته
بهر له لیخوورین
مهولبهدات لهوپهیری



نارامی و دلخوشییدا بیئت، گهر بهر
لهلیخوورینهکەش بههوی دهمهقالیهوه تووشی
مهآچوون بوویئت، پیویسته لیخوورینهکەهی دوا
بخات تاهیمن دهبیتهوه، ئینجا دهست بکات به
لیخوورین، زورجاران بهکارهینانی مهئدیك خواردن
یارمهتی مروقه دههات بو هیمن بوونهوه وهك
بنیشت و نهعناع، بویه دهگری وهك شیوازیکی
زال بوون بهسه ههآچوون و زیاتر ناگایی شوفیر
ئهم جوره خواردنانه بهکاربهینیت، پیویسته
شوفیر ئهو راستیه بزانیئت كهوا رادهی ههآچوون
و تووره بوون وای لیدهکات راستیهکان بهروونی
نهبینیت و بهناسانی سهپینچی یاسا بکات، بویه
ناییئت بهرگری لهو ههلانسه بکات كه لهکاتی

دهکهن، بهبی گوی دانسه ئهو ئاپوره ئوتومبیلهی
دوای خویمان، نهمانه و چهئندین رهفتاری تر
دهرچوونه لهرهوشتی بهرزی لیخوورین، چونکه ناییئت
بو مهبهستی تایبهتی خوت خهئکانی تر مهراسان
بکەیت، هورن لیدان لهشوینی نهگونجاو، کاریکی
درزهوه پیویسته شوفیرهکان لیی دور بکهنهوه
بهتایبهتی لهکاتی ترافیك لایتهکاندا. نهگهر ههر
شوفیریک بتوانیئت ههر سی زارابهکەهی سهروهوه وهك
پیویست پهیرهو بکات، ئهوا روودارهکان
بهپرزهیهکی زور، کهم دهبنهوه، ئهمه لهکاتیکیدا
لهکوردهستان بههوی پابهئند نهبوون بهپینمایی و
سهرهپویی له لیخوورین، زورترین قوربانی بههوی
کارهساتی ئوتومبیلن، تاوای لیها تووه، سهفهکردهن
وهك چوونه بو بهرهکانی جهنگ، کەس دلنیا نییه به
سهلامهتی، برینداری، یان مردوویی دیتهوه!



مهموو شوفیریک ههز دهکات رینمایی پیویستی
بگری و بهکهمترین گرفت لیخوورین بکات، بهلام
گرفتهکه نهویهه تاچهئند ئهم شوفیره نامادهگی هیه
بو جنبیه جیکردنی رینماییهکان، لیکولینهوهکان و
دهردهخن تامرؤقه بهسالأ بچیت، کهمتر هوشیار و
بهناگا دهبیئت و کهمتر بهرگهی رووناکی لایتهکانی
بهرامبهر دهگری، بهلام لهمهمان کاتدا زیاتر توانای
کوئترؤل کردنی ههآچوون و دان بهخوداگرتنی هیه
و زیاتر ووردبیننه له ههلسهنگاندنی لایهنی

باره كاندا هه‌له‌یه، هه‌ر خۇبازيكر دنيكيش به‌وه‌ی كه هه‌له‌كان ه‌ی ئه‌و نين هه‌له‌یه‌كى گه‌وره‌تره، ده‌بى ئه‌و راستيه‌ش بزانيت پۇليسى هاتوچو وەك ئه‌و مرۇقه و قابيلى هه‌له‌يه، نه‌گه‌ر ئه‌ويش به‌هۇى قه‌ره‌بالغى و ئاپۇره‌ی رىگه‌ ميشكى ماندووه. ئه‌وا ئه‌م پۇليسى هاتوچو بيه‌ چهندين كاترئميره له‌سه‌ر پى وەستاوه گه‌رما بى يان سه‌رما ته‌حه‌مولى ئه‌م

تووڤه‌بوون كروويه‌تى و پييان له‌سه‌ر دابگرنت. زۇربه‌ى ئه‌و هه‌لانە‌ى كه شوفيره‌كان ده‌يكه‌ن له‌نه‌نجامى ئه‌و گرئيه‌ ده‌روونه‌يه كه‌وا هه‌ست ده‌كه‌ن هه‌ميشه زولمیان ليده‌كرى ئەمەش له سايكۇلۇژيا به‌ به‌دېروايى زولم ليكردن ناسراوه. ئه‌وان واهه‌ست ده‌كه‌ن حكومه‌ت دژى ئه‌وانه و ئه‌م دژايه‌تيكرندنه له‌ريگه‌ى پۇليسى و هاتوچو هه‌نجام



ده‌درى، بۇيه له هه‌ليك ده‌گه‌رين بۇ تۇله‌سه‌ندنه‌وه، جارئيكيان له‌گه‌ل شوفيرك سواربووم ئۆتۆمبيلنى وه‌زاره‌تى ته‌ندروسىتى پى بوو، بى په‌روا ياساكانى هاتوچو دوشكاند، منيش گوتم ناكرى تۇ به‌كه‌يفى خوت ئه‌م هه‌موو بى ياساييه بكه‌يت، ئه‌و وتى: من چهندين سه‌له‌ چاوه‌رى ئه‌وه ده‌كه‌م تۇله‌ى خوم له پۇليسى هاتوچو بكه‌مه‌وه و لييان بى منه‌ت بم! نه‌مه هه‌له‌يه‌كى گه‌وره‌يه شوفير تى كه‌وتوو و واى ليده‌كات هه‌ميشه له‌گه‌ل پۇليسى هاتوچو

هه‌موو فيكه‌ى خوى و هۆپنى ئۆتۆمبيله‌كان ده‌كات، ئه‌ويش ده‌توانيت له‌لايه‌ك دانيشيت و خوى ماندوو نه‌كات، گه‌ر هه‌ست كردن به‌ لنييرسيينه‌وه و ويژدان ته‌بيت، بۇيه ناكرى مرۇقيكى وا به‌دورژمن و سه‌رچاوه‌ى زولم و چه‌سانه‌وه دابترى...

له‌به‌ره‌كانيدا بيت، تا ئه‌م گرئيه‌ش هه‌بيت ياساكانى هاتوچو زياتر نه‌گه‌رى شكاندى هه‌يه، هه‌ر كاتيك باباى شوفير پى و ابو هه‌ر ياسا و رينمايه‌ك بۇ پاراستتى ژيانى ئه‌وه ئه‌م گرئيه‌ى نامينيت، زور جارن شوفير واهه‌ست ده‌كات ئه‌و ته‌نها فاكته‌رىكى سه‌لبيه له ياساكانى هاتوچو بۇيه هه‌يچ كاتيك هه‌ولنادات پيشنيار و راگورينه‌وه بكات، له‌هه‌مان كاتدا به‌رده‌وام گله‌يى و گازانده‌ى هه‌يه، كه‌چى گه‌ر ئه‌و پابه‌ندى ياساكان بيت زور له‌و گرفتانه‌ى نامينيت كه‌پى وايه هه‌له‌ى حكومه‌ته، بۇ نموونه كاتيك نيوه شوسته‌يه‌ك ده‌گرنت به‌په‌له‌يى و نائارامى شوفيره‌كان زياتر گرفت دروست ده‌كات، له‌و شه‌قام برينه هه‌ر كه‌سه ده‌يه‌ويت پيش ئه‌ويت دريجيت و پاله‌په‌ستۆ دروست ده‌بيت.

له‌كۇتاييدا پئويسته ئه‌وه بلئين كه‌هه‌ريه‌ك له‌پۇليسى هاتوچو و شوفير پئويستيان به‌شاره‌زايى له ناخى مرۇقا يان سايكۇلۇژيا هه‌يه، ده‌كرى ئه‌م بابه‌ته‌ش وه‌ك وانيه‌ك بۇ قوتاييانى كۇليژى پولىس و ئه‌و شوفيرانه دابترى كه‌ تازه مؤله‌ت وه‌رده‌گرن، نه‌مه‌ش گرفتسه‌كان كه‌متر ده‌كاتوه، چونه‌كه زۇربه‌ى گرفتسه‌كان دوور يان نزيك په‌يوه‌نديان به‌ده‌روونى مرۇقه‌وه هه‌يه.

شوفير ده‌بيت ئه‌وه بزانيت هه‌لچوون له‌مه‌موو

سیکس و تیروانینی کۆمه لگه

ساڭك

تەمەنیدا لەبەرئەو پنیویستە تیریکری، وەك چۆن ئارەزووی خواردن لەكەسیكەو بە کۆمەڵە سیکسی دیکە جیاوازی هەیە و لەكاتیکەو بە کاتیکی دیکە دەگۆریت ئاوهههش ئارەزووی سیکسی دەگۆرێ و بەچەندین شیواز گوزارشت لەبوونی خۆی دەکات، بەلام کاری سەرەکی تەنیا تیرکردنی پنیویستیهکی سروشتی مرقۆفە و سەپاندنی خۆدی خۆیەتی و لەگەڵ ئەوههشدا گەشەپیدانی لەش و لار و باری دەروونی و توانای هۆشدارێ و پارێزگاریکردنەو لەسەر جۆر و مانەوای پەگەزی مرقۆفایەتی. بێگومان پالنهەری رەفتارە سیکسیهکان پالنهەریکی بنچینهیی و پنیویستی گشتیهیە لەژیانی مرقۆفدا، بەواتای بەبی بوونی ئەو ناتوانی بەرەدەوامیهتی هەبیت، لەگەڵ ئەوههشدا دەتوانی بەبی بەکارهینانی بژین، هەرچەندە زۆرجاران بەشیوهیهکی نهینی و زۆر پەردەپۆشکراو باسی لێوه دەکری و پەپرەو دەکری، ئەم پەردەپۆشکردنە لەژیانی هیچ بوونهوهریکي دیکە بەو شیوهیه نییه بەقەد ئەوهی لەژیانی مرقۆفدا هەیە و لەگشت بواریکی دیکە ئیان جیاوازه، هەرچەندە گرنگیهکی زۆری هەیە، ئەمەش دەگەریتەو بەو رێسا کۆمەڵەیهتی و بیروباوهره نایینهیهکی که لەناو کۆمەڵگەدا هەیە، هەرودها ئەمەش پنیویستی تاییهت بە سیکس دەبەخشیت و تاوهکو راکیشانی تاییهتی هەبیت بۆ پاکراگرتنی ئارەزووی سیکسی و بەهیزکردنی، کهچی لە هەمانکاتدا دەبینن جیاوازیهکی زۆر لەنیوان شتە شاراوهکان و ناشکرکان هەیە و ئەمەش دەرەنجامیکی خراپی بۆ سەر ئیان تاکەکەس دەبیت و ناچاری دەکات لە دوو شیوازی ئیان سیکسی و دەروونیدا بژیت، واکات لە مەملانییهکی دەروونیدا بێت، جگەلهوهش دەبیتە هۆی ئەزانی و سەرەپۆیی و لادان و کاری خراپهکاری و مەلهکردن لەدەریایهکی قول و بی بن. بۆیه واکه ئەو داپۆشین و بەنهینی کردنە سیکس بەشیوهیهکی واکه بێت کاریکاته سەر تەواوی ئیان مرقۆف و ناسۆی گەش و پرووناکی تاکەکەس بەرهو تاریکی و ئەزانی ببات و ئەمەش بێتە هۆی لەدەستدانی نەك تەنیا تاییهتەنەندی سیکس وەکو پیدوایستهتی و ئارەزوویهکی گرنگی تاکە کەس و هیزیکي کۆمەڵەیهتی، بەلکو

سیکس یهکینکه لەو بابەتە گرنگ و هەستیارانهی ئیان گشت بوونهوهریک و کاریگەری راستەوخۆشی هەیە لەسەر هەنسوکەوت و رەفتارەکانی و چۆنیهتی مامەلکردنی لەگەڵ ئینگە و دەورووبەرەکی... سیکس یهکینکه لەو رەمەکە (غەریزه) گرنگانهی لەمرۆفدا هەیە که زانیانی راستە کۆمەڵەیهتیەکان بە دوانزه رەمەکیان لە قەلەم داوه وەکو غەریزهی برسیتی و تینوییتی و خو دەرخستن و دەست بەسەر داگرتن و خۆیه دەستهوه دان و ملکهچ بوون و ترس و پاکردن و غەریزهی سیکس که هەلچوون و سۆزداری بەسەردا زال دەبیت... بەلام بەهیزترین غەریزهکان لەمرۆفدا ئارەزووی سیکسیه ئەو ئاراسته مان دەکات و دەست بەسەر ئیانماندا دادەگرت... هەموو کەسیک بەبی جیاوازی ئارەزووی سیکسی هەیە و ئەو ئارەزووهش شتیکی سروشتی و تەندروسته وەك ئارەزووی برسیتی. هەموو کەسیک هەستی پیدەکات لە قوناغەکانی





گرنگیهکی وهکو وزهیهکی
جولاو و جوان و دروستکەر له
ژیانی کسهکه و ژیاانی
کۆمهلگه و ژیاانی مرۆفایهتی
بهشیویهیهکی گشتی که
هاوشیویهی نییه له هه موو
تواناکانی مرۆفدا.

ژیانی سیکسی له مرۆفدا
ههئوئستی جواروجور لهخو
دهگریست و لهکۆمهلگهیهکهوه
بۆکۆمهلگهیهکی دیکه و له
پۆژگاریکهوه بۆ پۆژگاریکه
دیکه و له کهسیکهوه بۆ کهسیک
دیکه دهگۆریت و جیاوازی
هیه: ئارهزوی سیکسی
بهپنی قوناغهکانی تهمن
دهگۆریت. بهلام لهپەر

دهرناکهوئیت وهک زۆر کهس واههست دهکهن تهنیا لهقوناغی
پینگهیشتندا (ههزهرهکاری سهههلهدات، چونکه بهشیکه گرنگه
له سروشتی پنگهاتنمان لهیهکهم ساتی لهدایکبوونهوه تاکوتایی
ژیان. ههئدی له زاناکان لهو پروایه دان که سیکسی یان ئارهزوی
سیکسی لهگهله بههروپیش چوونی تهمندا کهم ناکات و هه
لهگهشهکردندا دهپیت تاکوتایی تهمن، ههئدی له زانایانی
بواری سیکسی لهو پروایه دان سیکسی لهپیریدا بهشیویهیهکی زۆر
سهیر زیاد دهکات تاوهکو پینی دهگوتری (گهنجیتی دووم)
ئهههش بۆ ئهوه دهگهڕینهوه که مرۆف لهم تهمندا بی نیش
دهپیت و نهندامی زاوژی بهتهواوی پیدهگات و هیزی سیکسی
زیاد دهکات، زانای ئینگلیزی (کویره) دهئیت: "لهژیانی مرۆفدا
تهمنیک نییه پینی بگوتری تهمنی بیزاربوون له سیکسی جا چ
ژن بی یاخود پیاو"، وروژانی سیکسی کاریگهری لهسهه هه موو
کهسیک ههیه جا ئهه کاریگهریه باش بیت یان خراب، ئهوه
گۆرانکاریانهی که بهسهه کۆمهلگهی مرۆفایهتیدا هاتوه، هه
لهکۆنهوه تاوهکو ئیستا چهئین قوناغی جۆربهجۆری لهخۆوه
گرتوه و هههچهند سروشتی پهیوهندی سیکسی لهلای مرۆفی
سهههتایی ناشکرا و روون نییه، بهلام بههلائی زۆرهوه
دهردهکهوئیت که ئهوه ژیاانه هاوسهههتییهی که لهکاتی ئیستادا
ههیه ئهوه بهو شیویهیه نهبووه مینده بایهخیان پی نهداوه. زانای



زیرەکی سۆزدارى (هەستىيارى)

Emotional Intelligence

و: نازەنەين عوسمان محەممەد*

۱-توانای تىگەيشتنى ورد و دەربېرىنى سۆز، ئەم توانای خویندەنەوى سۆزى كەسانى تر هېزىك بەمرۆفە دەبەخشىت بۇ پېشېبىنى كردنى ئەو ھەرەشانەى كەلوانەىە پروبدەن، بۇ نموونە وای دابنى كاتىك لەگەل ھاوپىی كارەكتە دەبىت كە ناسراوہ بەوہى كەخاوەن مەزاجىكى ھەلچووہ، ئەگەر زۆر بەوردى ھەستت كرد كە گەلىك شىپزەىە ئەوہ تۆ دەزانىت كەلوانەىە كاتى ئەوہ ھاتىبى كە بگەپىتەوہ داوہ و شەپىك دوابخەى بۇ پۇژىكى تر، بەلام ئەگەر تۆ زۆر بەورد كە ئەو ھەستت نەكرد كە ھاوپىىكەت لە ناستى توورەبوونى بەرزداىە لەوانەىە بەلووت شكان كۇتايى بىت، ھەست كردنى ورد و دەربېرىنى سۆز ھاوكارىت دەكات بۇ ھاوسۆزى لەگەل ئەوانىتردا. لەئەنجامدا وەلامدانەوہكانت بەرامبەر ئەوان چاكە بكەيت و قەناعەتبان لا دروست بكەيت كاتىك كە باسى خالىك دەكەيت لای كەسانى تر يان ئەو ھەستەيان لادروست بكەيت كە تۆ لىيان تىدەگەيت، ئەمەش تۆ دەكاتە ناوبىوانىكى باش و كەسىكى خاوەن باوہر لای ئەوانى تر، تىگەيشتن و دەربېرىنى سۆزى خۆت يەكەم ھەنگارە بۇ وەلامدانەوہى تەواوى ئەو ھەست و سۆزانە، ئەوانەى كە ھەست بە پەرۇشى خۇيان ناكەن يان خروشانىكى دەروونى نەگۇريان ھەبىت ئەوا تووشى خۇخواردنەوہو لەناوہوہ خراپ بوون دەبن كەكارىگەرى دەبىت لەسەر تەندروستىيان، كەسانىك كە ھەست بە غەمگىنى خۇيان ناكەن ئەوا ناتوانن كارىكى بەسوودىش بۇ گۇرانى سەرچاوەى غەمگىنەكەيان بكەن، بەشىوہىەك ھەست بەتوورەىى خۇيان ناكەن تا ئەو رادەىەى كە لەوانەىە لەكەسانى تر بدەن و كۇنترولى خۇيان لەدەست بدەن.

۲-دووم پىكەينەرى زیرەكى سۆزدارى تواناكارىە بۇ گەيشتن و خولقاندنى سۆز لەخزمەتى بىركردنەوہو چارەسەرى كىشەكاندا، ئىمە زۆر جار لەخۇمان دەپرسىن " ھەستەم بەرامبەر ئەو شتە چۆنە؟" لەكاتىكدا لەھەولنى ئەوہداين كە برىارى گرنگ بدەين، وەك بچىنە چ كۆلىژىكەوہ يا پەيوەست بە چ سەرۆكىك بىن؟ گەر توانامان ھەبىت بە گەيشتن بە ھەستە ھەنووكەىەكانمان سەبارەت بەو بابەتە يان پىشېبىنى ھەستى دواپۇژمان بكەين

بۇ يەكەمىن جار چەمكى زیرەكى سۆزدارى لەلايەن نووسەرى پۇژنامەى (نيۇيورك تايمز) (دانىل جۇلمان)وہو بلاوكرايەوہ لەكتىبەكەيدا كە ھەر بەناوى زیرەكى سۆزدارىەوہ بوو سالى ۱۹۹۵، جۇلمان وای دەرخت كە " تىگەيشتن و كۇنترولكردنى زیرەكى سۆزدارى يەكىكە لە كليلە گرنگەكانى تەندروستى و سەرکەوتن لەژياندا" . لەكتىبەكەيدا زياتر پىشتى بەستبوو بەكارەكانى زانايانى دەروونناسى ھەرىەك لە پىتەر سالوڤى و



مايىر و رىوڤەن بار لەوہدا كەچۇن ئەوانەى لىزانن لە سۆزداريدا سەرکەوتوون بەسەرئەوانەى تردا كە بەو شىوہىە لىھاتوو نىن. مايىر و سالوڤى پىشنىارىيان وابووہ، چوار پىكەتەى گرنكى زیرەكى سۆزدارى ھەىە برىتەن لەمانە:

ئەوا بېرىلگى تايبەت دەدەين كە زانىبارى تەواومان پىدەدات بۇ
دەرگرتنى جۇرەها بېرار.

۲-سىيەم پىكەينەرى زىرەكى سۆزدارى بىرتىيە لە تىگەيشتنى
خودى سۆز و اتاكانى سۆزدارى، لەوانەيە زۇر بەوردى ھەست
بە پەرۇشى خۇمان بکەين بەلام گەر تىنەگەين بۇچى پەرۇشىن

بەشىۋەيەك ھەلچونەكانيان دەرەدەپن كە كەسانى تر گوييان لى
بگرن و قەناعەتيان پى بكن ھۇكارە بۇ بەردەوامى ھاوپىيەتيان
و دوور دەبن لەبەكارھىنان لەلەين كەسانى ترەو، ئەمە جگە
لەوانەى كەناتوانن توورەيىيەكانيان دەرپېن ئەگەرى زياتريان
ھەيە بۇ تووشىبون بە ئەخۇش دل.

ناتوانين ھىچ بکەين؟ لەوانەيە
ھەلسەنگاندنى ھەلەمان ھەيىت بەمە
ھەنگاوى ناعەقلانى دەنيىن، بۇ نموونە
واى دانى تۇ ھەموو شەوى لەبەر
ئەنجامدانى ئەركى خويندنگە درەنگ
دەخەويت و بەيانىنايش زوو
ھەلدەستىت، لەكۇتاييدا ھەست بە
دلئەنگى و سىستى دەكەيت، لەوانەيە
ھۇكارى سىستى و غەمگىنيەكەت
بگەپىنيەتو ھەلپىژاردنى كۇلپىژەكەت،
بەلام لەراستيدا ھۇكارەكەى بى خەوييە
كە لەوانەيە بىيئە ھۇكارى دەرەكەوتنى
نیشانەى تەنگرە وەك نەخۇشەيەك، كەواتە
بەھەلە ھەلپىژاردنى كۇلپىژەكەت وەك



ھۇكارىك بۇ غەمگىنيەكەت لەوانەيە بېرىارى خراپت پى بدات.

۴-دوا پىكەتەى زىرەكى سۆزدارى بىرتىيە لەرىكخستنى
سۆزەكان، واتە تواناى رىك و پىك كرىن و خەملاندنى
سۆزەكانت بەشىۋەيەكى گونجاو، ئەمە ئەو نەگەيەنى كە تۇ
تواناى كۇنترۇلكرىن و دەرپىنى تەواوى سۆزەكانت ھەيىت،
چونكە ھەندىك سۆز ھەن لەسەرۋى كۇنترۇلەو ھەرچەندە ئەم
چەمكە سۆزەكانت بەرەو ھەلچونىكى زۇر دەبات، نموونەى
ئاشكرا و روونمان لەكاتى توورەبووندا ھەيە، زۇرەمان جار
ناجارىك ھەستى توورەيى دەمانگرىت (توورە دەيىن) دەشرانىن
كە ناتوانين ھەر كاتىك يىت و بەھەر شىۋەيەك يىت ھەستى
توورەيىمان دەرپېن، چۇن بتوانين توورەيىمان بگويىزىنەو ەيان
دەرپېن نەكەينە مايەى قەيران بۇ ھاوپىيەتى يان بۇ
تەندروسىتىمان، ئەو كەسانەى توورەيىيان خەفە دەكەن زۇر
بەتەواوى دەرپىناپن لەوانەيە بەكاربەيىنرەن لەلەين كەسانى
ترەو، ئەوانەش كە بەردەوام توورەيىيان دەرەدەپن بەشىۋازىكى
شەپرانگىزى زوو ھاوپىيەتيان لەدەست دەدەن، ئەوانەش كە

دەتوانىت قىرى زىرەكى سۆزدارى بىيىت؟

بە نامانجى كەمكردنەو ەى توند و تىژى ناو قوتابخانەكان،
گەلىك خويندنگە پىرۇگرامى فىركردنى رىكخستنى ھەلچوونيان
بۇ گەنجان داناو، لە ھەلسەنگاندنى ئەم جۇرە پىرۇگرامانەدا
دەرەكەوتو ە كە بەسوودە و كارايە لە كۇنترۇلكردنى توورەيى
ھەلچوونەكانى گەنجاندا، ناوەرۇكى ھەندىك لەم پىرۇگرامانە
سەبارەت بە ھاوسۆزى دلفراوانىيە بەرامبەر فەرمانبەر و
بەرئۆبەرەكان، ھەندىك خويندكار واى نیشان دەدەن كە
چارەسەرى سىروشتى بەسوودە بۇ كەمكردنەو ەى جۇرەها
پشنىۋى دەرۋونى، ھۇكارە بۇ رىگرتن لە نەخۇشەيەكانى دل
تازياتر بتوانن كۇنترۇلى تەنگرەكانيان بكن بۇ گەشەكردنى
تەندروسىتيان، ئەمانە ھەمووى ئەو ەى دووپات كىدەو ە كە
بەراستى زىرەكى سۆزدارى گىرنگە بۇ سەرەكەوتن و خۇشەختى
گەر بزائين زۇرەمان لەدايك دەيىن بەتوانايەكى سۆزدارى
چالاكەو ە كەدەتوانرىت ئەم ناستى زىرەكەيە زياد بىيىت.

*خويندكارى ماستەر/ دەرۋونناسى



دوو په روږدهی جیاواز ناکامیگی نیگه تیشی لی ده که ویتوه

سايك

په روږده کړدنې منډالنه کانیان ، یاخود نه و جنیو و قسه ناشیرنانهی له بهرچاوی منډالنه کانیان بهی هکتری دودن . منډال توشی ناومیدی و دارمان دهکات، جگه له نه بوونی سادهترین مه رجه کانی ژیان له خیزاندا، به لکو زور جار ان په یوه ندی نیوان ژن و میرد تهنیا به هوی نه و په په کاغزه یه که پنی ده لین (گریبهستی هاوسه ریتی) نه گینا هیچ جوړه له یه که گیشتن و خوشه ویستی هک له نیوانیاندا به دی ناکری، به تاییه تی له مهر چونیته تی په روږده کړدن و پیگه یان دنی منډالنه کانیان و دانانی ری و شوی نیکی گونجاو و له بار بو په یوه و کړدنې ری نمانی و شیوازی زانستیانه کاریگه ریه کی خرابی لی ده که ویتوه، گهر بی تو دایک و باوک که نه زمون و ته من بچوک بن یاخود هاوسه رایه تیه که یان له سره بنه مایه کی پته و لیگ گیشتن دانه مزرابی، میرد هیچ ریژ و خوشه ویستی هک بو ژنه که کی نه بی و هیچ حسابی کی بو نه کات، یاخو به پیچه وانه وه ژن به چاوی کی سووک و بی ریژ سهیری میرده که کی بکات دهبی منډالی نه م دایک و باوکه فی ری چ ریژ و په وشتیک

بیت!

ناکوک بوون له سره چونیته تی په روږده کړدن له نیوان ژن و میرد په نگدانه وه یه کی راسته و خوی له سره منډالنه که دهبیت، بو نمونه له خیزانیک گهر باوک بیه وی به شیوه یه کی زانستی و نهرم و نیان منډالنه که کی په روږده بکات به بی به کاره نیانی توند و تیژی و لیدان، که چسی دایکی بیه وی به شیوازی کی دژ به وه په روږده کی بکا و باوه ری به جوړ و شیوه ی په روږده کی میرده که کی نه بی، نه و دژایه تیه که له په روږده کړدنه دا

پروژه ی په روږده کړدن یه کی که له و پروژه نالوز و گرنگانه کی که پیویستی به چن دین بنه مای زانستی دهرونی و کومه لایه تی هیه و، نابی به چاوی کی که مایه خ سهیری کی یاخود به پروژه یه کی لاوه کی دابنری... نه م پروژه یه ش له سره تی ته منی منډالنه وه دسست پیده کات و په نگدانه وه یه کی راسته و خوی له سره ژیان داهاتوی تاک دهبیت، بویه کاتی منډال له خیزانیک په رته وازه و لیکن تراو له دایک دهبی جا مهر نیه نه و لیکن تراو نه ی خیزان گیشتیته ناستی لیگ جیا بوونه و دایک و باوک . یا مردنی یه کی کانیان، به لکو زور جار منډال له خیزانیک له دایک دهبی و اهه ست ناکا دایک و باوکی هیه، یان نه و دو که سه به دایک و باوکی راسته قینه ی خوی نازانی، نه مه ش له نه نجامی نه و شیوازه نادرسته تی له په روږده کړدنیدا به کاری دین و یان به هوی نه م هم مو کی شه و گرفته تی له نیوانیاندا به و به چن د مانگ قسه له گهل یه کتر ناکن و یه کتر نادوینن، نه و چ جای ناگادار بوونیان له چونیته تی





پهیدا دهبیته و نهوهی دهبیته قوریانی ئەم
 مللانییهی نیوان دایک و باوک مندالهکەیه،
 زۆر جار ئەم مللانییهیان لەسەر
 بالادەستیە نهوهکو پهروهردیهکی راست
 و دروست، وهک سهپاندنی دەسهلاتی ژن
 لهمالهوه و لهسەر مندالهکاشی، یاخود
 بهپنچهوانهوه، گەر دایک دەسهلاتی زانتر
 بوو ئەوا ئەو شیوازه پهروهردیهیه
 سهردهکەوی که دایکهکه پنی خوشه و
 دهبیته پینوهریک بۆ پهروهردەکردنهکەو،
 باوک ئەو ههیبته و دەسهلاتهی
 لهبرامبەر مندالهکەهی نامینی و
 کهسایهتی پهپووت و لاواز دهبیته و
 مندالهکان ههچ جوهره سەنگیک بۆ قسه و
 نامۆژگاریهکانی دانانین، باوکیش
 ناتوانی رۆلی باوکایهتی خۆی بگێرێ،
 یاخود به پینچهوانههی ئەوهوه باوکی وا
 ههیه ههموو بریارهکان تهتیا لهخۆی
 دهردهچێ و ههچ ریز و پایهک بۆ ژنهکەهی
 دانانیت. دایک وهکو کارهکهریکی
 خزمهتگوزاری سهیرهکری و باوکهکه
 ههموو دەسهلاتهکان قورخ دهکات و گوی

ههنگری ناو و پهيامی دایک و باوکایهتین، که بهداخهوه ههندی
 کەس شایهنی ههنگرتنی ئەم نازناوه مەزنی نین، بۆیه نهبوونی
 ئەم جوهره ههلوهرجه گرنگه لهناو خیزاندا پاشهپۆژی مندال
 دهخاته مهترسی، چونکه مندال بۆ دهرچوون لهم کهشه ناخۆش
 و خنکینهردی مالهوه پهنا بۆ دهرهوه دهبات تاوهکو سهرهداویک
 بدۆزیتهوه کهجیاواز بیته لهگهڵ مالهوهیان، جاقسهیهکی خوش
 یاخود شتیکی ههلهتهتینەر زۆر به ئاسانی کاری لی دهکات و
 بهرهو کار خراپه و تاوانی دهبات... بۆیه رهخساندنی
 ههلوهرجیکی لهبار بۆ مندال بهتایبهتی لهپرووی پهروهردیهیهوه
 ئەوا کاریکی زۆر پینویسته و نابی دایک و باوک بۆ زانکردنی
 دەسهلاتیان پهتا بۆ شیوازی ههله بهن، بهلکو پینویسته
 ههردووکیان هاویر و هاوشیوازی له پهروهردهکردنی
 مندالهکانیان ههگهڕنا ئاکامیکی زۆر خراپ لهجیاوازی
 پهروهردهکردن روودهات و جلهوی شتهکانته دهست دهردهچی
 و ئەو کاتهش پهشیمانی دادی کەس نادات...

بۆ ههچ کهسێک ناگرنیت وادهزانی دهستهبههرکردنی
 پینداویستییهکانی ناو مان و پاره ههموو شتیکه و باوهری به
 نامۆژگاری و پینمایسی پهروهردیهی و سهۆزداری نییه
 لهپهروهردهکردنی مندالهکانیدا، بهلام ئەم لیكدانهوهیه زۆر
 ههلهیه، چونکه پینداویستییهکانی مروقه دوو شتن... پینداویستی
 ماددی و پینداویستی مهغهوی... هههچنده پینداویستییه
 ماددییهکان وهکو خانوو و ناومال و نۆتۆمبیل و باری دارایی
 زۆر گرنگ له ژبانی ههه تاکیکدا و رۆلیکی سههرکی دهبینن له
 دایینکردنی نارامی و خوشگوزهرانی و نههینشتنی کیشه و
 گرفتهکانی ناوخیزان، بهلام ههموو شتیکی نییه، بهلکو نهبوونی
 لیکهگهیشتن و پهیهوندیهیکی بههیز لهنیوان ئەنداماتی خیزان و
 که تاک تییدا ههست به نارامی و خوشهویستی و ریز بکات،
 ئەوا تاک بهره و ههلهدیری بی ئومیدی کاری خراپه و تاوانکاری
 دهبات، باوهری به پاکی و خوشهویستی نامینی و بهچاویکی
 کم و سووک سهیری ئەو دوو مروقه پیرۆز و مەزنی دهکات که

میزبە خۇداکردن

د. دارا عەبدولئالاھەدە سەعید*

زیاترە كە نەخۇشى دەروونی یان تەنگرەئی دەروونیان ھەبە.

لەدیاردە میز بەخۇداکردندا بۆماوہ (وراپە) پۇلی خۇی ھەبە، دەرکەوتووہ لەو خیزانانەیی کە یەکیک یان زیاتر لەئەندامەکانیان ئەم حالەتەیان ھەبە لەوچەکانی داھاتوودا زیاتر پروودەدات کەواتە پۇلی بۆماوہ پەبوەندی تەواوی ھەبە بە دیاردە میز بەخۇداکردن. لەو خیزانانەیی کە قەرەباغن یان کەم دەرمانەتن ئەم دیاردەبە زیاترە، ھەرەھا لەبیرکۆل و ئەو کەسانەیی کە تەنگرەئی دەروونیان ھەبە زیاترە.

لەکاتی دەرکەوتنی دیاردە میز بەخۇداکردن یەکەم جار ئامۆزگاری کەسەکە دەرکۆت بەکەم خوادرنەوہی شلەمەنی و چا لەکاتی شەوہا ھەرەھا بەرئینمایي کردنی ئەو کەسە بەمیزکردن پینش نووستن و ھەستان لەخەوہا واتە ناگاداری کردنەوہی کەسەکە لەلایەن کەس و کاریوہ، ئەگەر ئەمە سوودی نەبوو ئەوسا دەست دەرکۆت بە پشکینینی تاکیگەیی بۆ کەسەکە، چونکە زۆر جار چەند ھۆکاریکی وەک ھەوکردنی گورچیلەکان و میزندان و کۆنەندامی زاویئ لەمیینەدا و ھەرەھا ھەوکردنی پروسسات و بۆری میز (میززەپو) لەنیرینەدا، ھەرەھا ھەوکردنی کۆنەندامی ھەناسە و دەمار و ئالوہکان (لوزتین) و ھەوکردنی کۆنەندامی ھەرس وەک بوونی کرم لە پخۆلەکاندا زۆر

ھۆکارن بۆ ئەم حالەتە. ھەرەھا تیکچوونی باری دەروونی و نەخۇشیە دەروونیەکان زۆر جار ھۆکاری ئەم حالەتەن. کەواتە پنیویستە لەسەر پزیشک بە ئەنجامدانی پشکینینی میز و پیسایی، ھەرەھا

بریتیە لە نەبوونی توانا بۆ راگرتنی میز بەشئوہیەکی خۆنەویستی (لارادی) ئەم میزکردنە بەخۇدا چ لەشەوہا یان لەپۆژ یان لەھەردووکیاندا پروودەدات. ئەمە حالەتیکئی شان نیە، دیاردەبەکی بلۆہ لە تەمەنە جیاواژەکاندا لەژیر تەمەنی ۳ ساڵیدا بە حالەتیکئی ئاسایی دائەنری. بەلام دوای تەمەنی سێ تا پینج سالان پنیویستی بە بەداوہاچوون و پشکین ھەبە بۆ دۆزینەوہی ھۆکار و چارەسەرکردنی. لەدوای تەمەنی ۵ سالان لەکاتی نەبوونی ھیچ ھۆکاریکی جەستەیی یان دەروونی و



بەشئوہی خۆنەویستانە میز بەخۇداکردن بەحالەتیکئی ئاناسایی دەژمیرت لە پەگەزی نیردا زیاترە لە می، بەلام ئەو جۆرە کە لە پۆژدا پروودەدات لە میدا زیاترە وەک لەنیر و لەو کەسانەدا



وینەى تیشكى ئىكسى گورچىلەكان و كۆنەندامى مىز و زاوژى و پىشكىنى سۇنار بۇ ديارىكردىنى ھۆكارى ئەم حالەتە، ھەروھا بە پىشكىنى كۆنەندامى دەمار و دەروون بۇ دۆزىنەوھى ھۆكارى نەخۇشە دەروونىەكان لەكەسەكەدا، بە فەرامۇشكردىنى پىشكىنى پىويست بۇ ئەو كەسە لەوانەيە ھۆكارى ئەم حالەتە فەرامۇش بكرىت و نەخۇشەكە ديارى نەكرى، لەكاتى تەواو ئەنجامدانى ئەم پىشكىنىناەدا ئەگەر ھىچ ھۆيەكى نەخۇشى جەستەيى نەدۆزرايەوھ ئەوسا پەنا دەبرىتە بەر ھۆكارە دەروونىەكان بۇ دۆزىنەوھى ئەم حالەتە.

ئەو جۆرەى كە لەپۇژدا روودەدات لەرەگەزى مىدا زياترە وەك لە نىرلەو كەسانەى كە حالەتى دەروونىان ئالۇزە، نامۇژگاريمان ئەوھىە بۇ دايكان و باوكان و ھەموو ئەو كەسانەى كە حالەتى مىزىەخۇداكردىن لەناو خىزانەكانياندا ھەيە بەھىچ شىئوھىەك گالتتە و گازانەدە ئەكەن بەو كەسانە، ھەروھا سىزادانى ئەو كەسانەى كە ئەم حالەتەيان ھەيە، حالەتەكە ئالۇزتر دەكات و بىگە دەكرىت لە چارەسەركردىنى ئەم حالەتە، بەلام بە پىچەوانەوھ ھاندانى مندال (تەشجىع) كرىنى لەباوكان و دايكانەوھ بە كرىنى ديارى و پىدانى خەلات بۇ ھەر جارىك لەكاتى ھەستقان لەخەودا بەبى ئەوھى كە جىگەى تەپ كرىبىت، دەبىت بە ھاندەرىك بۇ دوور كەوتنەوھ و زال بوون بەسەر ئەم حالەتەدا، ھەروھا بەرىكخستنى ژيانى مندالەكە و نامۇژگارى كرىنى بەكەم خواردەنەوھى شىلمەنى و چا و قاوھ بەتايبەتى لە شەودا، مىزكردىنى مندالەكە پىش نووستن و خەبەركردىنەوھى مندالەكە لەلایەن كەسە نزیكەكانىەوھ لەشەودا، دەرىبىنى سۇز و خۇشەويستى بۇ مندالەكە پۇلىكى زۇر چاكى دەبىت لەسەر زال بوونى لەسەر ئەم حالەتەدا.

كۆنەندامى مىز و زاوژى و ھەرس و ھەناسە و دەمار و گەپان بەدواى حالەتە دەروونىەكان.

چارەسەركردىن:

۱- ھاندانى كەسەكە و خەلات كرىنى بەرامبەر ئەو جارائەى كە جىگەكەى بە وشكى دەمىنئتەوھ، واتە مىز بەخۇيدا ناكات.

۲- كەم خواردەنەوھى شىلمەنى و ئا و چا لەشەودا و مىزكردىن پىش چوونە ناو جىگە.

۳- بەكارھىنانى زەنگىك بۇ ناگاداركردىنەوھى بەر لەمىزىەخۇداكردىن.

۴- بەكارھىنانى ھەندىك جۆرى دەرمان كە كارىگەرە لەوھستاندى خۆتەپركردىن.

* قوتابى بۇردى نەخۇشە دەروونىەكان.

سەرچاوە:

- 1-Companion to Psychiatric Studies 7th edition, 2004.
- 2-Synopsis of Psychiatry 9th edition, 2003.
- 3-Oxford Shorter text book of Psychiatry 2001.

فایلی ساپک

سایکۆلۆژیای راگه یاندن

پیشه کی

رهنگه سادهترین پیناسه ی راگه یاندن بریتی بیست له میتافوری ئه و ناوینه یه که سه رجهم تاکه کانی کۆمه لگه به هه موو چین و توژیژکانیه وه خۆیان له نیو ده دۆزنه وه، جگه له مه ش راگه یاندن نیمرۆله دونیا وه ک گه وه ترین ئامرازی گه یاندن خۆی پیناسه ده کاو ده بیته ئه و پرده نزیکه ی که ده توانیئت کولتوره کان به یه کدی ناشنا بگا و له یکتریان نزیک بکاته وه. ئیدی ئه و میکانیزمه ی گه یانتدن هینده دریز ده بیته وه، وێرای ئه وه ی مروّقه له بونه وه ریکی لۆکالیه وه ده گوازیته وه بۆ بونه وه ریکی جیهانی، ده شیکاته مروّقیکی کۆیله ی زانیاره یه کان و کاریگه ری له سه ر ده روونی جیئینی، دوا جار په یوه ندی نیوان راگه یاندن و سایکۆلۆژیای مروّقه ده بیته په یوه ندییه کی هاوته رب و کاریگه ریه کی گه وه له سه ر سایکۆلۆژیای مروّقه جیئینی.

جا ئه گه راگه یاندن هینده به خیرایی کارلیک له گه ل ده روونی مروّقه بکا، ئه و به رپرسیار نییه له چاندنی تووندو تیژی؟ به تایبهت له رۆژگاری ئه مرۆ، که گوتاری راگه یاندن به هه مان گوتاری سیاسیه ی به ره ی تیژور و دژه تیژور کار ده کات؟ ئایا دروست بوونی ئه و هه موو فیلم و زنجیره درامایه ی ئه مرۆ، ئه و هه موو که تالانه ی که پرۆپاگه نده بۆ تووندو تیژی ده کهن، ئه و هه موو مانپه ره بیقلته رانه ی که ئیدعای گه رانه وه بۆ ئه سولیهت ده کهن، نابنه مینبه ری له دایک بوونی تووندو تیژی؟ دوا چاریش ده پرسین له نیو ئه و هه موو فه و زایه دا، کاتیک پرسه ی شوناس ون ده بیست، ده روونی مروّقه جگه له ده روونیکی دوو نیفاق، چی لیه له ده هینجریت؟



۱۷/ کاریگه ری راگه یاندن له سه ر تاکه کورد



۲۲/ مۆدیرنیته .. راگه یاندن .. تووندو تیژی



۲۶/ راگه یاندن و تووندو تیژی



۲۹/ کاریگه ری میدیا له باری ده روونی مروّقه له رۆژئاوا وه

کاریگه‌ری راگه‌یاندن له‌سه‌ر تاکی کورد

د. سامان شه‌له‌ بچه‌یی

هه‌موو خه‌لکه‌ بۆ مردوون...؟! کی له ئیوه منداله‌که‌ی لئی ناپرسیت‌ بابه‌ سه‌یری ئه‌و فلیمه‌ ترسناکه‌ مه‌که‌ چونکه‌ منیش ده‌ترسم. کامه‌یه‌ ره‌قابه‌ی راگه‌یاندن کوردی له‌سه‌ر ئه‌و هه‌موو یاریانه‌ی پله‌ی سته‌یشن که‌مه‌ودای ئارامی و بیرکردنه‌وه‌ی مینشکی مندان ده‌پووکی‌ننه‌وه‌ و وای لیده‌که‌ن منداله‌که‌ خۆی به‌ رۆبۆتی ناو‌ جه‌نگه‌کان بزانی‌ت و هه‌میشه‌ له‌ لاسایی



ئه‌گه‌ر بمانه‌وێت راگه‌یاندن کوردی به‌تایبه‌تی له‌ کوردستانی باشووردا پیناسه‌ بکه‌ین، ده‌توانین له‌ چه‌ند خالیکی زۆر که‌مدا مه‌به‌ستی خۆمان بپیکین، دیاره‌ پیناسه‌ و بۆچوونه‌کانی ئیمه‌ش گشتگیر نابیت، چونکه‌ تاک و ته‌را قه‌له‌می به‌ ئه‌زمون و زانستی به‌دی ده‌که‌ین، که‌ ده‌که‌وێته‌ فه‌زای فه‌وزای راگه‌یاندن کوردی، ئه‌و قه‌له‌مانه‌ من پینان ده‌لیم خاوه‌نه‌کانیان پانتایی مینشکیان هینده‌ فراوانه‌ که‌ له‌ پانتایی راگه‌یاندن کوردیدا چیگه‌یان نه‌بیته‌وه‌، هه‌ر بۆیه‌ به‌زویی ده‌بنه‌ که‌سیکی نامۆو خامه‌یه‌کی نامۆ... باله‌وه‌گه‌پین و سه‌ره‌تا بینه‌ سه‌ر زۆری و بۆریه‌که‌ی.

راگه‌یاندن و مندان:

به‌ دنیاییه‌وه‌ ده‌لیم هیچ کام له‌ ده‌رگا‌کانی راگه‌یاندن کوردی راوین‌کاریکیان نیه‌ که‌ پسپۆر بیت له‌ بواری ده‌روونناسی مندان، هه‌ر بۆیه‌ به‌رنامه‌کانی مندان هه‌میشه‌ به‌ حه‌زی گه‌وره‌کان داده‌به‌زیت نه‌که‌ به‌ حه‌زی مندان.

پیم بلین فلیمی کارتۆنی مندان ئه‌گه‌ر بۆ مندالی کورد لیده‌دریت چ پئویست ده‌کات به‌ زمانی عه‌ره‌بی یان ئینگلیزی دابه‌زیت...؟! بپۆن روپپیک بکه‌ن بزانی له‌سه‌دا چه‌ندی مندان کورد گۆقاریک یان بلاوکراوه‌یه‌کی کوردییان به‌رچاو که‌وتوووه‌...؟

ئه‌و مندالانه‌ی که‌ به‌شداری به‌رنامه‌ ته‌له‌فزیۆنی و رادیۆییه‌کانی مندان یان بلاوکراوه‌ و گۆقاره‌کان ده‌که‌ن له‌ که‌س و کاری ستافی راگه‌یانده‌کان ده‌رناچیت... پیم بلین چ ده‌زگایه‌کی راگه‌یاندن کوردی له‌ کاتی لیدانی هه‌ر به‌رنامه‌یه‌که‌دا ئاگاداری بلاوکردۆته‌وه‌...؟! کی له‌ ئیوه‌ منداله‌که‌ی لئی ناپرسیت بابه‌ بۆچی ئه‌وه‌ پیاو و ژنه‌ ئه‌وها یه‌کتی ماچ ده‌که‌ن و ده‌لینسه‌وه‌...؟! کی له‌ ئیوه‌ منداله‌که‌ی لئی ناپرسیت له‌کاتی هه‌واله‌کاندا..بابه‌ ئه‌و هه‌موو خۆینه‌ چیه‌ی و ئه‌و

کردته‌وه‌یه‌کی به‌رده‌وامی ئه‌واندا بیت...

رۆژانه‌ ده‌یان چیرۆک و نامیلکه‌ی مندان له‌ دوونیای ده‌روه‌ ده‌رده‌چیت و ئه‌و بلاوکراوانه‌ش ته‌ژین له‌ ئامرازێ پهره‌رده‌یی و پینشخستن و خۆدۆزینه‌وه‌ی مندان، که‌چی ده‌زگای رۆشنییری ئیره‌ تا ئیستاش نه‌یتوانیوه‌ به‌دانسقه‌ له‌و بلاوکراوانه‌ش وه‌رگیریت و بیخاته‌ به‌رده‌ستی مندان کورد... سه‌یری ولاتانی چوار ده‌وری خۆمان بکه‌ بزانه‌ له‌ دوونیای منداندا چ شتیکی جوان هه‌یه‌ که‌وه‌ریان نه‌گیرابیته‌ سه‌ر زمانی فارسی و تورکی و عه‌ره‌بی...؟! مندان ئیمه‌ هه‌میشه‌ ده‌یه‌وێت گه‌وره‌ بییت له‌ پووی

جسته‌یه‌وه‌ به‌لام بۆ...؟!

"گیان قیدای دەست و قەلەم بێت ئەسپ و زینم بۆ چیه
تاقەلەم میمەت بکات بڕنەو کڕینم بۆ چیه"

راگەیانندن و کارمەندانی راگەیانندن:

لەو لەشکرە گەورەییە، لەبوارى راگەیانندندا کاردەکەن
ژمارەییەکی کەم نەبێت زۆرینەى بەخاترانە جینگای
بوووتەووە و هەمیشەش خەریکی لەناوبردنی خەمایەتی

لەولاتی ئێمەدا نەبێت...!؟

هەرگیز بێستووتە درامایەك یان قلیعیك بەکەمتر لە
هەفتەیک نامادە بکریت لەولاتی ئێمەدا نەبێت...!؟

من نازانم پۆژنامەییەکی گەورەى پۆژانە پەيامنیز
دەنیزن بۆ نامادەکردنی رېپورتاژىكى زانستى هەستیار
کەچى پەيامنیزەکە کاتیك قسەى بۆ دەکەى وادەزانى
گوێزى بۆ دەژمىرى. من نازانم

لەراگەیانندى کوردیدا نەبێت و
لەکۆمەڵگای زىـرەك و
بەهرەدارى کوردیدا نەبێت لەچ
جینگایەکی دیکە بینیوتە
خانەوادەیکە ۸ کەس بن بەلام
۹ کەسیان لەراگەیانندن بن...

خاوەن ئیمیتياز و سەرنووسەر و
بەریوەبەر و... هتد لەولاتی
ئێمەدا بەدانسقە نەبێت هیچ
پەيوەندییەکی بە بەهرەو
نهیە...



راگەیانندن و نەفەس:

جاران دەوترێ پیاوی راگەیانندن پنیوستى بە
نەفەسىكى نرێژ هەییە تاوەكو پەيامەكەى بگەییەنیتە
خوینەر، ئیدی نەفەسى نووسەر و خوینەرى كورد
ئىستا ئەوەندە تەنگ بووتەووە لەزاراوەى پزىشكیدا
پنى دەلین تەنگە نەفەسى... كوان ئەو نووسەرانی
پۆمانىكى پینچ سەد لاپەرەبیان دەخستە بەردەستى
خەلكى...؟ كوان ئەو نووسەرانی لىكۆلینەوویەكی
زانستى و كۆمەلایەتیان بە زەمەنىك لە چاوەروانى
نامادە دەكرد...؟ كى بەرپرسە لەنەمانى نەفەس بىنیز
و بىستى لای خوینەرى كورد...؟

كى بەرپرسە لەو رقەى كەتاكى كورد بۆ زانین و
زانستى هەییە ئەگەر راگەیانندى پووکار ناقۆلا و كرۆك
قیزەوونى كوردی نەبێت...!؟

دەرئەنجام:

مندالى كورد توانای دروست کردنى متمانەى نایبیت،
چونکە هەر لە مندالیەووە هەست دەکات زمانى كوردی
وەلامى سەرچەم پرسىيار و خەيال و خەزەکانى
ناداتەووە، چونکە وەك وتمان بەرنامەکانى جیەمانى

هۆشمەندن...

من نەمدیووە نامادەکارى بەرنامە دەرچووی سەرەتایى
بیت... لەولاتی ئێمەدا نەبێت... من نەمدیووە
پیشکەشکارى بەرنامەى وەرژش و سیاسەت و زانست
هەمان کەس بن، لەولاتی ئێمەدا نەبێت... من نەمدیووە
پۆژنامەوان وەرگێر و دواتریش سیاسى و ئینجا
دەسلالتدارى حکومەت بێت لە ولاتی ئێمەدا نەبێت...

لە راگەیانندى کوردیدا نەبێت لەهیچ راگەیانندىکدا
هیندە گویت لە قسەى قەلەو نایبیت بەجۆرىک لەبەر
قسەى قەلەو هیچ لە كرۆكى بابەتەكە تیناگەى...
لەراگەیانندى کوردیدا نەبێت لەهیچ راگەیانندىکدا
ژمارەى نووسەر ریزلینراوەکان زیاتر نایبیت لە ژمارەى
خوینەران، پینشنيار دەکەم بەرنامەى ریزلینان
خوینەران بگریتەووە، چونکە ئێمە نووسەرمان زۆترە
لەخوینەر... بەلام چ نووسەر...!؟

هەرگیز گویت لى بوووە رېپورتاژىكى تەلەفزیۆنى یان
پۆژنامەوانى کەخوینەر و بىنەر کاتژمىرىكى بویت بۆ
بەدواداچوونى کەچى بەنیو کاتژمىر نامادەکرايىت

شوینیک به پرسی راگه یانندن بووم و بونه یه کی حیزی هاته پئشه وه و منیش له بیرم چوو لاقیت هه لواسم ... هه ربویه سه ره کۆنه یه کی باش کرام ... نه ته وه په رسته کانی هه موو دونیا نه گه ر بیتو تا سه ر ئی سکیش دیکتاتور بووین له ئاست خزمه تکردنی زمانه که یاندا درخیان نه کردوه، به جوړیک تورک پنی

مندال به زمانی بیگانه پیشکەش ده کرین. کاتیکیش نه و منداله پرسیار له گه وره کان ده کات بو هه مه به سستیگ .. ده بینی گه وره که وه لامه کانی ئالۆزه، چونکه گه وره کهش هه مان نه خویشی نه ی هه یه به لام به جوړیکی دیکه، گه وره ده زانیست به لام ناتوانیست به کوردی ده ربیریست و به منداله که ده لیست وه لاهی نازانم چون به کوردی لیست بگه یه نم ...



به م شیویه مندال هیندهی دیکه نامو ده بیست به زمانی دایک و هیندهی دیکه به لاواز دیته پئیش چاوی لاوانیش له ته مه نیکی هه رزه کاریدا هه ماسی نه ته وایه تی و خود په رستیان تییدا دروست ده بیست، هه ربویه هه میشه گورانی به بالای خو یان و ولاتدا ده لئین ... به لام هیندهی پینا چیت

وایه ته نها نه وه په سه نه ...!! عه ره ب پنی وایه نه وان سه رچاوه ی شارستانیته و مرو قایه تین ...!! فارس واده زانن هه میشه به ناغایی له دایک ده بن ...!! نه لمان واده زانن نه وان پاکترین و جوانترین و زیره کترین نافه ریده ی خودان ...!! ئینگلیز و نه مریکایی پیکه نینان به سه رجه م نه ته وه کانی دونیا دیت ... به م شیویه نه وه هه سته له لای تاکی نه وه ته وانه دروست بووه به لام بو ...!!

تووشی هه مان نا ئومیدی ده بن ... بو نموونه له قوتابخانه به کوردی ده خوینیست و کاتیگ ده چیته ژبانی زانکویی و توژی نه وه بو ی ده رده که ویت له زمانی کوردی سه رچاوه نیه بو هیچ کام له لیکۆلینه وه زانستی هه کانی نه وه ... له بهر نه وه نه ویش وه کو من ده لیست باشه نه گه ر ئی وه سه رچاوه کان ناکه نه کوردی بوچی ده تانه وی خویندنی قوتابخانه به زمانی شیرینی دایک بیست ...!!

نه وان به راگه یانندن وه لامی سه رجه م په رسیاره کانی میشکی هه ر تاکیکی ولاته که یان ده ده نه وه نه وجا پانتایی نه وه په رسیاره چه ند به رین بیست توانای راگه یانندن هوشمندانی نه وه ولاته به رینتره ... لای ئیمه سه رکرده کان نه ته وه په رستن به دروشم، به لام له ودیوی په رده ی دروشمه وه بو شاییه کی گه وره ده بینی که هه میشه په رسیاری گه وره ی لی دیته به ره م ...

ده سه لات ده توائی په رسیاره گه نده بو ده سه لات و حیزی که شکی بکات و خه لکیش پنی بلین نافه رین، نه گه ر بیست و که سینی ژیری خاوه ن ده سه لات په ریکاته وه ... له جیاتی هه زار چاره کردنه وه ی دروشمه سوواوه کانی حیزب له سه رجه م بونه کان و یاده کاندای ده توائیست په رتوکیکی زانستی یان شا کارکی جیهانی له چاپ بدات و بلنیست نه م په رتوکه له سه ر نه رکی قلانه حیزب چاپکراوه ... لیستان ناشارمه وه جارنکیان من له

مۆدیرنیتته .. راگه یانندن .. توندوتیژی

د. رهوشتا رهشید

کوشتار دهنه مادهیهکی گهره و زیندوی نیو میدیاکانی راگه یانندن و، چیدی شهرهکان بهتتها له بهرهکانی جهنگهوه و دور له چاوی کامیبرا بهریوه نهده چون. توندو تیژی له ریگی کهنالهکانی راگه یانندنهوه له بهرهکانی جهنگ و سهنگه ره جوراو جورهکانهوه گواسترانهوه بو بازارو دائیره و مال و ژورهکانهوه. ئیدی هه موو تاکیک به مانایهک له ماناکان و به شیوهیهک له شیوهکان بوو به بهشیک لهم توندو تیژییه.

ئهگه له جهنگی جیهانی دوهم و جهنگی ئینتنام و شهری سارد و چه نندین شهری دیکه، وینه و

ههوالهکانی شهپر و توندوتیژی و رکابهری به شیوهیهکی پچر پچر و دهگمه له تهله فزیون و دهزگاکانی راگه یانندن بلاو کرابنهوه، لهوا لهم چه ند سالی دوا یی و بهتاییهت له گهل سهرهله دانی ئینتته رنیت و موبایل و زهقبوونهوهی دیاره ی جیهانگری (گلویه لایزه یشن)، ههوال و رووداوهکان زور به خیراییی و زورجار به راسته و خویی له و پهری دنیا بو ئه و پهری دنیا دهگوازرینهوه،

ئهوهی جینگای له سه ره و ستهانه ئه وهیه، ههروهکو چون گوزانی و بابتهتی زانستهی و ئه ده بی وینهی روت و ریکلامی سه یاره و خواردن و خواردنه وهکان و گوتاری ئایینی و سیاسی و بابتهتی به پیتر دهگوازرینهوه، بهمه مان شیوه، شیوازه جۆریه جۆرهکانی توندوتیژی له نووسینیکی ده مارگیره وه تا چه نندین وینهی خویناوی و مه رگ ئامیز له ریگی دهزگاکانی

یهکیک له ره خنانه ی که له مۆدیرنیتته دهگیردیت ئه وهیه له ریگای هیندیك ده رکه وته و کهنالهکانییه وه توندوتیژی ته شه نهی کردووه و له حاله تیکی لۆکالی و هه ریمیه وه بووه به دیاره یهکی جیهانی. ئه مه چنجای ئه وهی به شیک زور له که ره سته و ره گه زهکانی توندوتیژی له دا هینان هکانی مۆدیرنیتته ن، له ده ره نه جامهکانی ئه و شورشه ته کهنه لۆژی ه که به جۆریک له جۆرهکان مۆدیرنیتته خاوه نیه تی.

ئهگه مۆدیرنیتته له رووی سیاسییه وه جهنگی گه وره ی وهک جهنگی جیهانی دوهم و چه نندین



جهنگی دیکه ی دوا به دوا ی ئه م جهنگه ی لیکه و تبیتته وه، لهوا هه م مۆدیرنیتته به ره مه مهینی چه نندین دا هینانی ماددی گه وره یه که هه ندیکیان تاسه رنی سقان دژ به مرؤقایه تین و به شیوازیك له شیوازهکان له چه نندین شویندا مرؤقایه تیان توشی مألۆیرانیهکی گه وره کردووه.

جگه له مانه، له بهوارای راگه یانندن و بلاو کردنه وه شدا، له مۆدیرنیتته دا توندو تیژی و





لیدانی ئەفغانستانەو بەگەرە تا لیدانی عێراق، ئەمانەش نموونەیی دیکەن کە تیایدا راگەیانندن رۆلی سەرەکی دەبینی لە گواستەنەوی مەرگ و توندوتیژی. هەموو دونیا لە رێگەیی شاشەکانی تەلەفزیۆنەو داڕمانی دوو تاوەرەکەو سووتان و مردنی ئەو هەموو مرۆڤەیی بینی، هەموو دونیا لە شاشەکانی تەلەفزیۆنەو بە شایۆهییکی راستەوخۆ وێرانکردنی کابول و بەغداو چەندین شارێ دیکەو هاوارو گریانێ ئەو خەلکانەیی دەبینی کە دەبوونە قوربانی داھینانەکانی مۆدێرنیتە.

لەلایەکی دیکەشەو سەرھەلانی چەند گروپیکی تیرۆریست و بلاوبونەوێ کەرە تیرۆریەکانیان لە ئینتەرنێت و کەنالیەکانی راگەیانندنەو وێنەییکی دیکەیی توندوتیژی کە بەبێ سانسۆر روو لە هەموو مالتیک دەکەن و زۆر بە سادەیی دەعوەتی هەموومان دەکەن بۆ بینینی کوشتەنەوێ مالتیک یان تەقاندنەوێ مرۆڤیک، ئەمە جگە لەو زمانی تۆلەو ھەرەشەیی کە لە مینبەری ئەو گروپیانەو بەرەو

راگەیانندن و کەنالیە بەرفراوانەکانی تەکنەلۆژیای گەیانندن دەگوازینەوێ بۆ نیو کەلین و جومگە جۆریەجۆرەکانی کۆمەنگەو بەبێ ویستی خۆمان دەبنە بەشیک لە ژیان و یادوهریمان.

رەنگە شەپری عێراق و ئێران یەکیکە بێت لەو نموونانە، لەو شەپردا تیکرای گەلانی عێراق نەوێک ھەر لە رێگەیی بەرەکانی جەنگەو، بەلکۆ لە رێگەیی راگەیانندن و وێنەکانی (صور من المعرکە) و ئەو گوتارە پەر لە شەپ و کوشتارەیی ئەو سایی دەسەلاتی بەعسەو، خۆنرایە نیو شەپریکی قیزەوێن. لەو شەپردا یادوهری تاکێ عێراقی لە رێگەیی راگەیانندنەو زۆر بە قوڵی لەسەر توندوتیژی و گوتاری مەرگ راھینرا، ئیدی بۆ چەندین نەوێ کوشت و توندوتیژی بوو بە حالەتیکی ھەمیشە نامادەیی نیو یادوهری و ساییکۆلۆژیا. ئەم نامادەگیەیی توندوتیژی کە راگەیانندن بە پلەیی یەک رۆلی نیگەتیفی تیندا بینی، کاریگەرەکی ترسناکی ھەبوو لەسەر ھەلسوکەوت و بیرکردنەوێ رەفتاری کۆمەنگایەک بەتیکرا.

دوابەوای شەپری عێراق و ئێران، داگیر کردنی کویت لەلایەن سەدام و ھەنگریسانی شەپری کەنداو، نموونەییکی دیکەیی گواستەنەوێ بلاوکردنەوێ توندوتیژی لە رێگەیی راگەیانندنەو. گوتاری رژیمی بەعس بەرامبەر کویت و ولاتیکی دیکەیی عەرەبی و، ھەلوێستی ولاتیکی ھاوپیەیمان لە مەر دەستدێژیەکانی بەعس و رژیمی سەدامی و، پاشانی لیدانی عێراق لەلایەن ئەمەریکا و ھاوپیەیمان، هەموو ئەوانە چەندین نموونەیی ناشکرای پەر لە توندوتیژی بوون، کە تیایدا دەسەلات و ھیزەکان راگەیانندنیان وەکو چەکیکی مۆدێرن بە کارھینا، چەکیک کە رۆلیکی خراپی دەبینی لە بلاوکردنەوێ توندوتیژی و راھینانی کۆمەنگە لەسەر مەرگدۆستی.

تەقینەوێکانی یانزەیی سەپتیمبەر و رمانی ھەردوو تاوهری نیویۆرک و پاشان کاردانەوێ ئەمەریکا لە

منالان و باوانمان فیتری بیتمانهیی و دروو فیئل وهنخه له تانیدن کراین. کاریگهری ئه و زمانه توندوتیژو مهرگدۆستهی که راگه یانندن کوردی رۆلی سهرهکی دهبینی له بلاوکردنه وهی، رۆژانه له ههله سوکوت و مامهلهیهی تاکه کانی نیو کۆمولگا که مان رهنگه داته وه و دورنیه تا سهردهمیکی دووریش ئه م کاریگهریه بهردهوام بیته.

له دهمه تهقی سادهی نیوان دوو که سه وه بگره تا شهیری نیوان دوو مال و دوو گه رهک و دوو شارو دوو رهوتی نه یارو جیاوان، له هه موو ئه وان هه دا بریاریکی له پینشدا دراو هه می شه له ئارا دایه، بریاری متمانه نه کردن و لیخوشنه بوون و تۆله سه ندنه وه. له زۆریه ی مامه له کۆمه لایه ته ی و سیاسیه ی و فهره نگیه کانی ئیمه زمان و ره فتهاریکی نادره ست هه می شه ئاماده یه، که زمان و ره فتهاریکی تاسه رنی سقان توندوتیژو مهرگدۆسته، ئه مه ش دهره ویشته یه کی ناشیرینی سیاسه ت و راگه یانندن کوردیه.

دهریاز بوون له م زمانه توندوتیژه، گیزانه وهی متمانه و لیخوش بوون بو نیو کۆمه لگای کوردی پیویسته به راگه یانندنیکه هیوروجه کیمانه هه یه، راگه یانندنیک که زمانی تۆله و هه ره شه ته لاق بدات، راگه یانندنیک ریز له بینه رو بیسه رو خوینه رانی بگریته. کۆمه لگه ی ئیمه ئه مپۆ زیاد له هه رکاتیکی دی پیویسته به راگه یانندنیکه ئارام و ژیاندۆسته هه یه، راگه یانندنیک که له جیاتی ئه وهی باسی تۆله بکات، باسی لیبوردن بکات، له جیاتی ئه وهی هه ره شه بکات، ئامۆژگاری بکات، له جیاتی ئه وهی جێبو بدات و له سه هر رق رامانه بنه نی: باسی خوشه ویسته و مرۆقدۆسته تیمان بۆ بکات و فیتری ئه وه مان بکات داوای لیبوردن بکه یین و به رامبه ر به ناشیرینی و هه له کانی دوینیمان هه ست به گونا ه بکه یین و په شیمان ببینه وه.

کۆمه لگا په خه ش ده گرین و له ده زگا کانی راگه یانندنه وه سه رپاگیر ده گرین.

دوای هینانه وهی چه ند نمونه یه که له سه ر رۆلی راگه یانندن له بلاوکردنه وه و گه یانندن توندوتیژی له جه نگ و روداو جه یانیه ی و ئیقلیمیه کان، به پیویسته ده زانم که مکیش باسی ئه زمونی راگه یانندن کوردی بکه له گواسته وهی توندوتیژی.

رهنگه شه ری ناوخوی کوردی زیندووترین نمونه بیته له م به واره دا. له شه ره کانی ناوخۆدا که ئاله کانی راگه یانندن و رادیو و رۆژنامه کان تارا ده یه کی زۆر رۆلی چه کداریک یان سه نگره ریکی شه روپینکدا دانی ده بینیه له گه یانندن و بلاوکردنه وهی توندوتیژی و تۆقاندن له نیو مال و کۆمه لگه ی کوردیه دا.

له شه ری ناوخۆدا زمانیک له دایک بوو که پرپیوو له هه ره شه و گفته ی تۆله سه ندنه وه. ئیدی یوما وه یه کی دورو و دریتز کۆمه لگه ی ئیمه له رێگه ی که ئاله کانی



راگه یانندنه وه رو به پروی توندوتیژه کی قورسی دهنگی و رهنگی بووه وه. له سه رده مه دا تاکی کوردی له رێگه ی راگه یانندنه وه به یی ویسته خوی به شه داریکرد له توندوتیژه که که رۆژانه له سه نگره کانی شه ره وه پیاده ده کرا. هه ره هه موومان ئاشنا بووین به زمانیک که پرپیوو له هه ره شه و رق و چه زی تۆله سه ندنه وه، ئه و زمانه ش به شه نیوه یه که له شه نیوه کان بوو به به شه ییک له یانده وهی و سایکۆلۆژیای ئیمه. له و راگه یانندنه خۆمان و

پروپاگاندە یان شتی ھەلبەستراو (الاشاعە) سەرچاوەکە ی کین؟

م/ عوبید خدر

کەسایەتی ناسراو دەگەڕێن بۆ پروپاگاندەییەکی زۆر بچووکی کەچی گەرەتەرین دەنگۆی لێدەکەوتنەو. بەلام لایەنیکی دیکەیی پروپاگاندە شتی ھەلبەستراوە و سەرچاوە و لایەنی پروپاگاندەکی شاراوو و نادیارە و بەشیوەییەکی زارەکی دەگوازێتەو و ئەم شیوازە لەلایەن کەسیکەو یان چەند کەسانیکەو یاخود کۆمەلە یا رێکخراویکی پامیاری دروست دەکەیت، زۆر جارێک دوورە لەپراستی و هیچ بەلگە و راستیەکی تێدا بەدی ناکرێت و شتیکی ناواقعی و نامەعقولە، ئەم شیوەییە ژێراو ژێر و دەماودەم لەکەسیکەو بۆ کەسیکی دیکە دەگوازێتەو و بلۆدەبیتەو. لەم بارەییەو پەندیکی کوردی ھەیە دەلێت: "قەسە کەوتە زارەکی دەکەوتە شارەکی"، لەوانەھیە شارێک ئەم پروپاگاندەییە بزانی و گوێبێستی بێت کەچی کەس نازانیت چۆن و لەکوێو ھاتوو و سەرچاوەکەیی کوێیە؟ ئەم جۆرە پروپاگاندەنەش لەکەسیکەو بۆ کەسی دوویم کورتکردنەو و درێژکردنەو پێی دەکەیت، ھەندێ جار ناوھەرۆکی بابەتەکە بەتەواوی دەشیوێندرێ و لەرێچکەو و مەبەستەکی خۆی دوور دەکەیتەو، یان لەنیوان کەسیک و کەسیکی تر مەسەلەکە بە دوو شیوێ دەگێردرێتەو، ھەریەکە بەشیواز و بەجۆریک دەگێردرێتەو... ئەمەش ھۆکارەکی بۆ ئەوێ دەگەڕێتەو کە ھەرکەسە و بەگوێرەیی تێگەبێشتنی و بەرژەوئەندی خۆی باسی دەکات و ھەندێ لایەنی بابەتەکە لادەبات و شتیکی دیکەیی بۆ زیاد دەکات، لەلایەکی دیکەشەو ھەندێ شتی گەرە و دیار و بچووکی دەکاتەو و شتی بچووکی و کەم بایەخ گەرە دەکات و دەیکاتە مانیشیتی بابەتەکە، ئەم جۆرە پروپاگاندەنەش لەکاتی جەنگ و ناژاوە و ناخۆشی و دووبەرەکی نیوان کۆمەلەکان سەرھەلەدەن و پەیدا دەبن و لەو کات و ساتانەش بایەخی تاپبەتی خۆیان دەبیت... زۆر کەس ھەن لە کۆمەلگە وەکو نەخۆشیەکی خویان بەم جۆرە قەسە ھەلبەستراوانە ھەلگرێتەو و قەسە دێنن و دەبن و وەکو چیرۆک و داستان پالەوانی بۆ دروست دەکەن و بەجۆرە تام و چێژێکی تاپبەتەو دەگێردنەو و زۆر درۆی گەرەشی بۆ دادەپێژن. کە پێی دەلێت: "کی وای گوت"، ئەو دەلێت: "وادەلێن" بۆیە سەرچاوەکەیی ھەلبەستراو و نادیارە...

یەکنک لەو دیاردە بلۆ و گرنگانەیی پۆژگاری ئەمپرومان، دیاردەیی پروپاگاندەییە، کە خەلکانیکیی زۆر بایەخی پێی دەدات و چاودێری دەکات و بە ھەندی ھەلگەرت، لە بنەرەتدا کرداریکی سايکۆ-کۆمەلایەتیە و کاریگەرییەکی پراستەو خۆی لەسەر باری دەروونی تاکە تاکەیی خەلک و کۆر و کۆمەلەکان ھەیە و، زۆر بە ناسانی بەسەر ھەست و نەستەکان زال دەبیت و، دەیانخاتە نیو چوارچێوھی ئەو یانەییە کە بە مەبەست سنووری بۆ کێشراو، رێگەرە لەبەردەم بێرکردنەو و ھۆشەندانەیی کەسەکان. زۆریەیی زۆری ئەو پروپاگاندەنە بەشیوەییەکی ورد و بەرنامەدار دانراون و نامانچ و بەرژەوئەندی دیاریکراوی ھەیە... ھەر ئەو کەس و لایەن و کۆمەل و رێکخراوانەیی پروپاگاندە بۆ شتی کە دەکەن دەیانەوین و مەبەستیانە خەلکانیکیی زۆر لە چوار دەوری بێر بۆ چوونەکانی خۆیان کۆ بکەنەو، زیاتر پەواج بۆ خۆیان پەیا بکەن، لێرەدا دەتوانن بێن چەند جۆر و شیوازی جۆراو جۆری پروپاگاندە ھەیە، جا پامیاری یا کۆمەلایەتی یا بازرگانیی بێت یاخود مەبەستیکی دیکە، زۆر بەشیان لەرێگەیی دام و دەزگای راگەیاندن و کەنالە بیستراو و بینراو، یاخود لەرێگەیی زارەکیەو بلۆدەکریئەو و پەخش دەکریئ، بۆ نموونە گەر پروپاگاندەکە بازرگانیی بێت ئەو بەشیوەییەکی و باسی دەکات بێنەر یاخود بیسەر و لێدەکات بیکریئ و بەکاری بێنیت، لەوانەشە و نەبیت کە پروپاگاندەکە بانگەشەیی بۆ دەکات، بەلام زبیرەکی و لێزانن شیوازی پیشاندان و جوانکردن و ئەو کەسەیی کە پروپاگاندەکە دەکا و ئەو کەنالەش کە پروپاگاندەکەیی تێدا پەخش دەکریئ زۆر کاریگەر، بۆ نموونە گەر کەنالیکی بەناویانگ و ناسراو و جیھانی بێت و لەسەر زاری ھونەر مەندیک یان کەسیکی ناسراو ئەو زۆر کاریگەرتر دەبیت، لەوێ لە کەنالیکی ناوھەرۆکی یاخود رۆژنامەییەکی نەناسراو یان جۆری وینەگرتنەکی ناسایی بێت ئەو خەلک ھیچ جۆرە بایەخی بەم پروپاگاندەییە نادەن، بۆیە زۆریەیی بازرگان و شارەزایان بەدوای ھونەر مەند و شاجوان و

راگه یانندن و توندوتیژی

د. نوری یاسین هه‌رزانی

دهروونی بێن. ئەمەڕۆ بەهەوی بەرفراوانی بلاو بوونەوهی راگه یانندن و جۆره‌کانی که‌یه‌کێکن له‌ ده‌زگا کۆمه‌لایه‌تیه‌ هه‌ره‌ گرنگ و به‌کارانه‌ی که‌ هه‌موو کۆمه‌لگایه‌ک پێک دێنن، چونکه‌ راگه یانندن له‌ ڕیگای که‌ ناله‌کانیه‌وه ئەمەڕۆ به‌شێوه‌یه‌کی به‌رچا و کاریگه‌ری خۆی دیاره‌ چ له‌ پرووی بنیاتی که‌ سایه‌تیه‌کی رست و به‌سوود له‌ناو کۆمه‌لگادا یان که‌ سایه‌تیه‌کی چه‌وت و بێ که‌لک و چاندنی تـۆوی نه‌خۆشی و لادان و خراپه‌کاری.

زانایان له‌بوارێ راگه یانندن ئه‌یکه‌نه‌ چه‌ند به‌ش و جۆریکه‌وه که‌ هه‌ر به‌شێک له‌وانه‌ کاریگه‌ری خۆی هه‌یه‌ له‌سه‌ر تاک و چۆنیه‌تی دروست کردنی که‌ سایه‌تی ئه‌وه‌ که‌ سه‌انه‌ی که‌ به‌ به‌رده‌وامی ئاشنای ئه‌وه‌ جۆره‌ راگه یانندانه‌ن. وه‌ک:

۱- راگه یانندن بیه‌سترا و وه‌ک، رادیۆ، ریکۆردەر، کۆپ و کۆبوونه‌وه.

۲- راگه یانندن بیه‌سترا و وه‌ک، پۆژنامه‌ی کتێب و گۆڤار و وینه.

۳- راگه یانندن بیه‌سترا و بیه‌سترا و وه‌ک سینه‌ما، شانۆ و ته‌له‌فزیۆن و که‌ ناله‌ ناسمانیه‌کان و ئینته‌رنه‌ت و....

هه‌ریه‌که‌ له‌وه‌ جۆرانه‌ کاریگه‌ری خۆی له‌سه‌ر تاک و به‌پێی ته‌مه‌ن و ئاسه‌تی پۆشنه‌بیری و په‌گه‌زی تاکه‌که‌، به‌لام له‌ ئەمەڕۆی دونه‌یادا جۆری سێیه‌م کاریگه‌ریه‌کی زۆری هه‌یه‌ له‌سه‌ر لایه‌نی کۆمه‌لایه‌تی و په‌وشه‌تی و ده‌روونی، به‌تایبه‌تی ئه‌وه‌ به‌رنامه‌نه‌ی که‌ کاریگه‌ری له‌سه‌ر باری ده‌روونی تاک به‌جی ئه‌هیلێ به‌تایبه‌ت گه‌نج و هه‌رزه‌کار، چونکه‌ توند و تیژی وه‌ک په‌فتاری و هه‌رگه‌ر... که‌ تاک له‌ ڕیگه‌ی هۆکاریکه‌وه فیزی ده‌بی و به‌دواییدا به‌کاری دینێ، ئەمەڕۆ

گه‌شه‌پێدانی ته‌کنۆلۆژیا به‌شێوه‌یه‌کی گه‌شتی و له‌بوارێ راگه یانندن به‌شێوه‌یه‌کی تایبه‌ت ئەمەڕۆ پۆته‌ دیاره‌یه‌کی گه‌شتی و کاریگه‌ری دووسه‌ره‌ی هه‌یه‌ له‌سه‌ر باری کۆمه‌لایه‌تی و ده‌روونی و که‌لتوری هه‌موو تاکێک له‌ناو کۆمه‌لدا، به‌بێ جیاوازی ته‌مه‌ن یان په‌گه‌ز، ئه‌وه‌ کاریگه‌رییه‌ دووسه‌ریه‌ یان کاریگه‌ری باشی ده‌بی و ده‌بیته‌ هۆی بدیانی که‌ سایه‌تی ئه‌وه‌ تاکه‌ له‌ناو کۆمه‌ل به‌شێوه‌یه‌کی باش، یان به‌ پێچه‌وانه‌وه‌ کاریگه‌ری خراپی ده‌بیت و ده‌بیته‌ هۆی ئه‌وه‌ی تاکێکی خراپ و لاواز و که‌م سوود له‌ناو کۆمه‌ل، په‌نگه‌ هه‌ر ئه‌وه‌ کاریگه‌ریه‌ سه‌لبیه‌ بیه‌ت هۆی ئه‌وه‌ی ئه‌م جۆره‌ تاکانه‌ تووشی چه‌نده‌ها گه‌رفه‌ست و نه‌خۆشی





راگه یانندن رۆنی هه ره گرنگ ده بیینی له چه سپاندنی ئه و جۆره رهفتارانسه و به شتیوهیهکی جیاوازی گهنجانی ئیمه.

له بهاره ی کسارتیکردنی ده زگا کانی راگه یانندن به تایبته تی شتیوهی بینراو .. زانیان راویوچوونی جیاوازیان ههیه، هه ندیکیان وابوی ئه پۆن که مندال ته ماشای بهرنامه ی توندوتیژی بکه ن به هه مان شتیوه کار ده کاته سه ر لایه نی دهروونی و رهفتاری ئه و جۆره مندالانه.

له لایه کی دیکه وه زانیه کی دهروونناسی فه ره نسسی - لیلیان لورکا (L. LURCA) ده لسی ئه گه ره هاتوو ته له فزیۆن هه موو کاته کانی مندالی گرتیته وه ئه و ده بیته هوی دروست بوونی درزیکسی گه و ره له بیرو هوشی ئه و جۆره مندالانه.

ههروه ها کاریگه ری راگه یانندن زۆر به پرونی خوی پیشان ده دات له کاتی دروست کردنی لایه نی دهروونی مندال، زۆر جار بهرنامه ی توند و تیژی ژییانی مندال ده خاته مه ترسیه وه و تووشی زۆر ئازای جه ستیه یی و دهروونی ئه کات و که سه ایه تی شلوق ئه کات و ترسیکی به ره ده وام له جه ستیه ی به جی دینسی. مۆرداک MORDAC، زانیه کی به ریتانیه به به راورد له نیوان بهرنامه کانی ته له فزیۆن و قوتا بخانه ئه کات و ئه لی، بهرنامه کانی ته له فزیۆن باس له یاری و به سه ربردنی کات ئه که ن، به لām بهرنامه کانی قوتا بخانه داوای زانست و کار و به ره هه م هیئان ده کات، چونکه قوتا بخانه له پینگه ی بهرنامه کانیه وه له گه ل عه قندا ناخافتن ده کات، به لām بهرنامه کانی راگه یانندن له گه ل هه سه ته کان ده دیۆن، بۆیه راگه یانندی بینراو و ئامیزکی کاریگه ره له سه ر

رهفتاری مرۆف به تایبته مندال، هه ره له به ره ئه وه شه زۆر له مندالان ئه مرۆ له دونیادا دووره په ریزن له خویندن و خویندنه وه.

ئه و شتیوه دوور که وتنه وه ده بیته هوی نزمینوونه وه ی و ناستی رۆشنییری لای مندال.

بۆ چاره سه ره کردنی ئه م شتیوه دیارده و رهفتارانسه چ لای مندالیان لای گه و ره پیمان وایه ئه م خالانه ره چاو بکریت.

۱- هوشیار کردنه وه ی خیزان به دانانی بهرنامه یه که کاتی دیار کرداری هه بیته بۆ ته ماشا کردنی بهرنامه کانی ته له فزیۆن.

۲- پنیویسته له هه موو خیزانییک بهرنامه ی سانسۆر کردنی هه ندی که نال هه بیته، به تایبته تی ئه و که نالانه ی که بهرنامه ی توند و تیژی به به ره ده وامی بلا و ده که نه وه.

۳- پنیویسته هه موو دایک و باوکیک رۆشنییری ته و او یان هه بیته له سه ره دمه نجامه کانی بهرنامه توند و تیژه کان، ههروه ها ناگاداری منداله کانیان بکه نه وه له لایه نی خراپی ئه و جۆره بهرنامه نه ئه گه ره هاتوو بهرنامه ی مندالییش بیته، چونکه ئه و جۆره بهرنامه نه مندالی زیاتر له زه تی لی وهر ده گرن و به کاری دینن و له ناینده دا رهفتاری پی ده که ن.

۴- زۆر باشه ئه گه ره ئه و شتیوه بهرنامه ووشیار که ره وانسه بچیته ناو بهرنامه ی قوتا بخانه کانه وه، چونکه مامۆستا گه و ره ترین ئامیزی کاریگه ره له سه ره مندال، به تایبته له قوتا بخانه کانی سه ره تایبی و ناوه نده.



راگه یانندن و سایکولوژیای مروؤ

عزددین نه چههه

فاکتورکانی کاریگهری راگه یانندن :-

دهتوانین دوو فاکتورهی سهرهکی راگه یانندن دهست نیشان بکهین کهوا کاریگهری بههیزی هیه له سهر مروؤ :

یهکهه/ هؤکاری ناوهوه: ئەم هؤکاره پهیوندی به خودی تاکهوه هیه وهک (رهگهز، تههمن، ئاستی خویندن، چالاکى کۆمهلايهتی، ئایدیۆلۆژیا، ئاین... هتد.

دووهه/ هؤکاره دهركيهكان: ئەم هؤکارانه بریتین له (کهسهایهتی پینشکهشکار، ناوهروکی بابته، چۆنیهتی پینشکهش کردنی ... هتد)

ئهم دوو هؤکاره پهیوهندیهکی پتهو هیه له نئوانیان، بۆ پهپووسته ئەم دوو هؤکاره بخهینه بهر هزرمان کاتی دهمانهویت، له ریگای راگه یانندن کاریگهریهکی بههیز دروست بکهین له لای بینهه. ئەگهر بمانهویت ئەنجامی راگه یانندهمان دئنهواتر و خوشتتر بیت له لای بینهه بهجۆرێک باوههینکی پتهوتر دروست بکات له لای پیوسته ئەم خالانه رهچاو بکریته:-

۱- کاریگهری بابتهکه زیاتر دهپیت، ئەگهر هاتوو ناوهروکهکی له گهه ئاراسته کیسهکه بگونجیت.

۲- بابتهکه کاریگهری زیاتر دهپیت ئەگهر هاتوو بیرو بۆچوونی دژ بهیهک له خووه نهگریته.

۳- بابتهکه بههیزتر دهپیت ئەگهر هاتوو لهگه بیرو بۆچوونی زۆریهتی پۆشه نهیرانی کۆمهلگا بگونجیت.

۴- بهدارشتنی لۆجیکی (مهنتیقی) بابتهکه کاریگهریهکی زیاتر دهکات.

۵- بۆ ئەوهی رهنگدانهوه و کاریگهری بابته بیینین له سهر تاکهکانی کۆمهه پنیوسته بیر له ئاستی رۆشنیری کهسهکان و ئاراستهکانیان بکهینهوه پینش خستنهرووی.

ئەگهر ئیمه تۆزیک ووردیینهوه لهقهسهکانی پینشومان بۆمان دهردکهویت کهوا ئیمه له هیزیک دهوین کاریگهری رۆژ بهدوای رۆژ له زیادبوون دایه هاوشان لهگهه زیادبوونی پینداویستی مروؤ بۆ ژیان، بۆیه پیوسته ئەو هیزه بۆ خزمته کردنی کۆمهلگا برهخسین.

لهگهه فراوان بوونی بواری پهیوهندی، گرنگی راگه یانندن بهردهوام له گهشه دایه شایهنی باسه لهگهه ئەوهی که رۆلی راگه یانندن پهیوهست بوو بهبلاو کردنهوهی زانست و زانیاری بۆ سهرحهه چین وتویژهکانی کۆمهه، ههنگاوێکی تری هاوینشت بۆ دهسکاری کردنی سهز و ئارهزووی مروؤ بهشپوهیهکی راستهوخۆ، بهجۆرێک وای کردوه بهردهوام کۆمهه ئاراستهکانیان بگۆرن بهپینی ئەو بابته و ریکلامانهی کهسهیری دهکهن.

ئهوانهی که لهبواری راگه یانندن کاردهکهن ههولێ بهردهوام دهدهن بۆ زانیکی شپۆازی بیرکردنهوهی مروؤ و چۆنیهتی بیرکردنهوهیان.. بۆ ئەوهی بتوانن بچنه بئج و بنهوانی ئارهزووهکانی مروؤ، ههر بۆیهش دهتوانن بپین کهوا کاریگهری راگه یانندن (رادیۆ، تهلهفزیۆن، پۆژنامه) خۆی لهه بوارانه دهگریتهوه:-

۱- له بواری رهفتاری مروؤ جا چ بهشپوهیهکی تاکي بیت یان له ناو کۆمهه بیت .

۲- له بواری ئاراسته و بیرو بۆچوونهکان .

۳- له بواری فیز بوون و زانست.

۴- له بواری ههست و سۆز.

ئهوهی شایهنی باسه ههموو ئەکهسهانی که لهبواری راگه یانندن کاردهکهن دان به گرنگی کاریگهری (تهلهفزیۆن و رادیۆ) دادهنن، ئەویش له ریگه پهیوهندی راستهوخۆی بهجهه ماوهروه، ئەو پهیوهندیه راستهوخۆیه کاریگهریهکی دهروونی گرنگ دروست دهکات. چونکه تاک خۆی بهرحهسته دهکات له ناو رووداو داوه وای لیدهکات کاردانهوهیهک بهرامبهه بهم رووداوه دروست بکات.

زاننا دهروونزانه کۆمهلايهتیهکان وای بۆ دهچن کهوا مروؤ له کاتی لهدایک بوونهوه ئارهزوونکی رهههکی هیه (بۆ زانیکی روو و لهو شپوهیهی که رووی داوه) بهبێ ئەوهی هیهچ گۆراناکیهکی بهههکی چهواشهی بکات.

ئهم ئارهزووه به رادهیهکی بههیز و بهرچاو له لای بینهه دهردکهویت چونکه له ریگای تهلهفزیۆن دهپینی و ههستی پیندهکات.

کاریگه‌ری میدیا له‌باری ده‌روونی مرووق له‌روژئاواوه

کامه‌ران ره‌سول قادر

خه‌لکانی خۆیان زۆر زۆره به‌وهی که‌وا میدیا هانی په‌گه‌ز په‌رسی و ئه‌وپه‌ری ده‌مارگی‌ری نادات. هانی شه‌ر و شه‌ر و شه‌ر و سوارچاکی خه‌لکانی خۆیان نادات هه‌ربۆیه خه‌لکانی تارا ده‌یه‌ک هیمن و له‌سه‌ر خۆیان دروست کردوه و ایان لی کردوون خه‌لکان به‌ مێشک بریار بده‌ن و بیرکه‌نه‌وه، دور له‌شتی ده‌مارگی‌ری و ئه‌وپه‌رگرتن ئه‌وه مانای ئه‌وه نییه ۱۰۰٪ سه‌رکه‌وتوون له‌م کاره‌یان به‌لام تارا ده‌یه‌کی زۆر سه‌رکه‌وتوون.



به‌شی دووهمیان: که‌وا که‌رتی تایبه‌تی به‌رزه‌ی ده‌بات، ئه‌مه‌ش مانای ئه‌وه نییه که‌ سنووری له‌سه‌ر نییه، بۆ ئه‌مانیش قه‌ده‌غه‌یه شت بلاویکه‌نه‌وه که‌ببێته‌ هۆی هاندانی خه‌لکیک دژ به‌ خه‌لکیکی تر یاخود سووکایه‌تی کردن به‌ خه‌لکان و بریندار

میدیا‌ی پۆژئاواوی به‌گه‌شتی ده‌کرێت به‌ دوو به‌شه‌وه:

به‌شی یه‌که‌میان: به‌زۆری سه‌ر به‌میریه و له‌لایه‌ن میریه‌وه سنووری داده‌نێت، ئه‌وه‌ش مانای ئه‌وه نییه که‌ دیموکراتیه‌ت نیه له‌میدیا‌ی پۆژئاواوا، بۆ نموونه میدیا‌ی ئه‌و نادات به‌هیچ شێوه‌یه‌کی خه‌لکیک دژ به‌خه‌لکی تر قسه‌ بکات، بۆ نموونه له‌ هۆله‌ندا زۆریه‌ی خه‌لک به‌ په‌گه‌ز هۆله‌ندی، به‌لام که‌مایه‌تی وه‌ک تورک و مه‌غریبی و خه‌لکانی تری تیدا‌یه. ئه‌وه نابێت به‌هیچ شێوه‌یه‌ک به‌شیکی هۆله‌ندا دژ به‌ به‌شه‌که‌ی تر قسه‌ بکات. یاخود سووکایه‌تی کردن به‌ خه‌لکانی تریان بۆنی په‌گه‌ز په‌رسی لی بێت.

به‌م شێوه‌یه‌ میدیا‌ واده‌کات خه‌لک به‌هیچ هه‌ستی بریندار نه‌بێت، یاخود باری ده‌روونی نه‌شێوێت، بۆ نموونه ته‌له‌فزیۆن شتی ترسناک وه‌ک وێنه‌ی شه‌ر و کوشتار له‌هه‌واله‌کان بلاوناکاته‌وه و ئه‌گه‌ر بلاویش بکریته‌وه ئه‌وه پێشتر خه‌لک ناگادار ده‌کاته‌وه، بۆ ئه‌وانه‌ی که‌ ناتوانن سه‌یری شتی خراپ بکه‌ن، وه‌ک وێنه‌ی منداڵیکی سوومانی برسی یان شه‌ر و کوشتار له‌ کۆنگۆ بۆ ئه‌وه‌ی سه‌یری نه‌کهن. ئه‌م هه‌والانه‌ش به‌گه‌شتی دوا‌ی کاترژمیری ۹ی شه‌و په‌خش ده‌کرین، چونکه‌ منداڵان له‌ پۆژئاوا پێش کاترژمیری ۹ی شه‌و ده‌خه‌ون.

هه‌ر به‌م شێوه‌یه‌ ئه‌گه‌ر به‌رنامه‌یه‌ک یان فلیمیک هه‌ندی پارچه‌ی زه‌وق (Erotic) ی تیدا بێت ئه‌وه نابێت پێش کاترژمیری (۱۰)ی شه‌و بلاو بکریته‌وه، هه‌روه‌ک گوتمان منداڵان پێش ۹ی شه‌و ده‌خه‌ون.

هه‌ر به‌هه‌مان شێوه‌ کاریگه‌ری میدیا له‌سه‌ر



كردنيان. لەلايهكى تر ميديا بەگشتى پۇلى سەرەكى ھەيە لە ھۇشيارکردنەوى خەلکان بەرامبەر بە زۆر لايهتى ژيان و مەترسسىيەکانى، كە خەلکانى ئىم و لاتانە دووچارىيان دەبنەو. بۇ نموونە نەگەر نەخۇشيبەك بلاوبىتەو ھە ئىم نەگەركى ميديا بە زووترين كات خەك ناگادار پكاتەو ھە لە بلاوبوونەو ھە ئىم نەخۇشيبە و چۈنەيتى خۇپاراستن و چارەسسىيەرکردنى لىم نەخۇشيبە، يان دياردەيەكى كۆمەلايهتى ھەك تىرۆر و دزى و نەخۇشيبەکانى تىرى كۆمەلايهتى.

دەروونى خەلکان ھەيە، دياردەيەكى دىكەى لە ھەموو سەرنج راكىشتەر ئەو ھەيە كەوا خەلکان زۆر باوھىيان بە ميدياى ولاتى خۇيان ھەيە ئەو ھەيە لە تەلفىزىون و رادىو و كۇقارەكان بلاوبىرتەو ھە ئىم باوھىرى پى دەكرىت. لىرەدا ميديا كاريگەرەيەكى موگناتىسى ھەيە لەسەر خەك.

ھەر ھەما ميديا پۇلى گىرنگى ھەيە لە پىروپاگەندە بۇ كۇميانىيا و كارگەكان و پەيداكردى كرىار بۇ كەلوپەلەكانيان و ھاندانى خەك بۇ كرىيى ئىم كەلوپەلانە، ديارە نەمەش كاريگەرى تايبەتى لەسەر

بەشىكى بچوك دەمىنيتەو ھە لەميديا ئەو ھەيە زۆر ئازادە، بەلام تەتھا بۇ خەلكىك دەبىت كەوا ئابوونەيان ھەيە بۇ ھەگرتنى ئىم كەنالە تەلفىزىونيانە بە نرخیكى ديارىكراو، ئەمەش مەرجى تايبەتى خۇى ھەيە بۇ نموونە تەمەنى لە ۱۸ سال كەمتر نەبىت.



ھەندى پارت و كۆمەلايهتى جيا جيا بلاكراو ھەيە خۇيان ھەيە كەوا پىروپاگەندە بۇ پارت و پىكخراوى خۇيان دەكەن، بەلام ئەمانىش دەبىت دووربىن لەمۇركى دەرماگىرى و ئەوپەپىگىرى. بەگشتى دەبىت ميديا لە خزمەتى خەك بىت و ھىچ كاريگەرى نىگەتيف لەسەر دەروونى خەلکان نەكات، بەلكو دەبىت ھۇشيارىيان پكاتەو.

راگه یانندن و تهن درووستی دهر وونی کومه لگه

موزه نه مالکی

و/ ره گه زره شید

بنیادنانی که سایه تی له نیستادا یه کیه تی گه یانندن به دونیای دهر ووه دواجار له ریگه ی نه و گه یانندنه که سایه تی خوی له ناستی گونجاو ته وزیف دهکات. واته هر به ته نها له سهر ناستیکی بایو کیمیایی نیوان مروقه و ژینکه نامینیتیه وه، به لکو ناسته که گهره تر ده بیئت بو په یوه ندی مه عریفی و ویژدانی نیوان مروقه و دونیای دهر وه.

لیروه له پی شانگایه کی سه رده میانه ی بواری سایکولوژیای گه یانندن ده پیرسین: نایا هیچ په یوه ندیه که له نیوان دورمنکاری Aggressiveness و به رده وام بوون له ته ماشاکردنی فیلمی ته له قزیونی و سینه مایی هیه؟ نه گهر نه مه راست بیئت، ته ماشاکردنی فیلمی روت ده بیئت هوی زیاد بوونی هاو کیشهی توندوتیژی و چه زکردن له تاوان و دورمنکاری لای نافرته؟ هیندیک له به لگه نامه کان نامازه به وه ده کهن که په یوه ندیه کی گهره له نیوان هونه ری روت و له دایک بوونی دیارده ی دورمنخوازی هیه، هه روه کو چوون نه زموونی دیکه ی زانستی دهریانخست که نمایشکردنی به رده وامیانه ی فیلمی سینه مایی بارگای کر او به توندوتیژی و بو ماوه یه کی دریز، هر به ته نها ریگه یه که بو چیژ و پیشیلی نافرته تان دهکا. جگه له مهش به رده وام بوون له ته ماشا کردنی نه و فیلمانه، مروقه دهکاته بوونه وهریکی دلره ق و شیواز توند.

نه وهش که نه مه وی له کوتایی بیخه مه رو، نه وه یه که خووگرتن به تاماشاکردنی فیلمی سینکسی و زنجیره درامای روت، که به شیوه یه کی روون سینکس نمایش دهکن، کارده کنه سهر زیاد بوونی ههست و سوژی توندو تیژی لای نافرته، رهنگه دیارترین نمونه ش له کومه لگه ی نیمه بلاو بوونه وه ی دیارده ی له کچ خست و نه و هه موو گرفتانه بیئت که روژانه له میدیاکان بهر چاومان ده که ویئت.

راگه یانندن روئیکی زیندوو و گه مه یه کی ترسناک له نیو تهن درووستی دهر وونی کومه لگه ده بیینی، مه به ستمان له راگه یانندن، هه موو به شهکانی گه یانندن بیستراو و بینراو و خوینراو، که سه رجه م تاکهکانی کومه لگه و به هه موو به شهکانیینه وچ منال یان گهنج یان پیر ده یگه نی. له گه ل نه مهش سایکولوژیای گه یانندن به جه ماوه روه به وه ده ناسریته وه که له لایه ک شیوازیکی بایه لوژی و له لایه کی دیکه شه وه شیوازیکی فسیولوژی و سایکولوژی هیه.

له ژیر نه و روشناییه دا، فه یله سوفی کومه لایه تی (جوړج هیربیرت مید) بیرمان ده خاته وه که حه قیقه تی گه یانندن به درووستبوونی جوړیک له خو ره وشته وه کامل ده بیئت، که مروقه بو خوی ده یانکاته بابه ت To Himself، به چه شنیک نه و تاکه به ته نها گوینگر ناینت، به لکو ده بیئت تاکیکی به شدارو وهرگر و دواتریش ره وشتیکی دیکه ی نویی بو درووست ده بی و دواجاریش بو ی ده بیئت بابه تیکی زاتی و وایلیدهکات له گه ل که ساتی دیکه تی که ل بیئت.

نه وهش که زانست دهریخستوه نه وه یه که نامیری گه یانندن مروقایه تی لای تاکه کان بو چوار بهش دریز ده بنه وه، نه مانیش (پیشوازی کردن، ناردن، سه تته ری گه یانندن و ناله تی گه یانندن)، جگه له مهش په یوه ندیه کی قول له نیوان میکانیزمی گه یانندن و لایه نهکانی فسیولوژیادا هیه، چونکه سایکولوژیای گه یانندن ته رکیزی بنه رته ده خاته سهر لایه نی فسیولوژیای ده ماری پیکه اتوو له و کومه نه نه رکانه ی که به شی به رامبه ری مینشك Frontal Zone و پیش به رامبه ری مینشکی مروقه ده یگریته خو، نه مهش له بری میکانیزمهکانی هاتن (تورید). نامرازی سه رکه و توش، نه و نامرازانیه که له گه ل (هاتوو) دهکانی پیش خوی بگونجی، بویهش زیدره ویی نیبه کاتیک ده بیژین، نامرازی کار یه کی که له خاصیه تهکانی که سایه تی مروقه، چونکه

چەند رینماییهك بۆ بەکارهینانەرانى داو و دەرمانى دەروونى

د. ئەسرەو مستەفا ئەحمەد

ئەو شلەژانە كىمىيائىيەنى دەمارەكانى باشتەر دەكەن. زۆرىنەى خەكك وا تىدەگەن كە داوودەرمانى دەروونى بەتەنى بۆ ھىوركردنەو و خەواندەنە بەس. رەنگە ھەندى جار پزىشك ھەندىك حەب (دەنكە) بەداتە ئەخۆش بەمەبەستى ھىوركردنەو ھەھەندى حالتى تايبەتدا، بەلام مەرج نىيە ھەموو دەرمانە دەروونىەكان ئىشيان ئەو بەتت.

لېرەدا ھەولەدەھەين چەند رینمایىيەك پىشكەش بە بەكارهینەرانى دەرمانى دەروونى و كەس و كارەكانىيان بەكەين بە مەبەستى بەرزكردنەو ھى ئاستى وشىارى دەروونى لەم لايەنەو، ھەرەھا بەمەبەستى سوود پىگەيانسەن و قەرامەم كەردنى دروستىيەكى دەروونى باشتەر بۆ ئەخۆش.

پابەند بوونى ئەخۆش بەدەرمان خوارەن Compliance (۱)

ئەمە بابەتتىكى زۆر جىدىيە و لەبارى زانستى پزىشكى دەروونىدا زياتر گەنگى پىدەدرىت لەبەر ھەندىك ھۆكە دواتر روون دەبىتەو لەم باسەدا. ھەموو دەرمانىك زىانى لايەلای ھەيە. دەرمانى دەروونىش بەھەمان شىوھى رەنگە زىانە لايەلاكانى دەرمانى دەروونى لەجۆر و خاياتەن جىاواز بن لەدەرمانەكانى دىكە بەلام ئەگەر بىتو زانبارى تەواو لەرووى دەروونىو ھەبىت ھەرگىز ئەو نايىتە كۆسپ لەرېگەى بەردەوام بوون لەچارەسەرى وەرگرتن، بەھەر حال زۆر جار ئەخۆش پابەند نايىت بەو دەرمانانە، لەوانەيە واز لە دەرمان بەھىنەت، يان جۆرى دەرمانى بەئارەزووى خۆى زىاد و كەم بەكات يان بە نايىكى بەكاربەھىنەت.

رەنگە ھەندى ھۆكار ھەين وابكەن ئەخۆش ئەم رېگەچارە چەوتە بگرت، ئەمانىش وەكو:

۱- ھەندى گەرفتى راستەقىنە سەبارەت بە زىانە لاوھىكەكان (وەكو خەوالووىي، دەم وشك بوون، رەق بوونى لەش، گۆرانی كىشى لەش) كە زۆر جار ئەخۆش پەرىشان دەكات. بەلام خۆشەختانە ئەم حالەتانە گشتيان چارەسەرى خۆيان ھەيە كە پزىشكى دەروون پىرارى لەسەر دەدات.

۲- مىزاجى دەم دەمى.

ئەخۆشى دەروونى وەكو ھەر ئەخۆشىيەكى دىكە ھۆكارى جۆراو جۆرى ھەيە، زۆر كەس بە ھەلەپىيە واپە كە لەبارى ئەخۆشى دەروونىدا ھىچ شلەژانىكى ئۆرگانى لە لەشدا پروونات، واتە وادەزانن بەتەنیا قەرمانى مېشك و پىرەكردنەو و ھەلسوكەوت دەگۆرېت. ^۲ لەراستىدا ئەم تىگەيشتنە زۆر لەراستى بەدوورە، چونكە زانايان بەتەواوى سەلماندوويانە



كە لەپال ھۆكارى بۆماوھىي و ژىنگەبىدا ھۆكارى يا گۆرانی جەستەبىش ھەن. ئەويش زۆشت دەگرېتەو گەنگەرتىيان شلەژانى بېرى ئەو ماددە كىمىيائىيەنى كە لەكۆتايى دەمارەكان دەردەدرىن تا درىژە بە دەمارە راگەيانەن بەن، بەو ماددانە دەلەين گۆيزەرەوھى دەمارى Neurotransmitter. چۆن ئەخۆشى توشبوو بە شەكرە ئەنسلېنى پىدەدرىت، بەھەمان شىوھە ئەخۆشى دەروونى ئەو دەرمانانە پىدەدرىت كە



- ۳- رەتکردنەوهی یەكجارەكى و بى ھۆ.
- ۴- نزمبوونەوهی بارى وەناگابى.
- ۵- بەنەنگى زانینی نەخۆشیه دەروونیهكان، كە ئەو زۆر بێرکردنەوهی كە دواكەوتوانە، نەنگى ئەو یەكە زيان بەدەرووبەرت بگەيەنیت بەھۆى رەتکردنەوهت بۆ دەرمان خواردن.
- ۶- دان پيانەنان بە نەخۆشى كە زۆر جار ئەمە بەشیکە لە نەخۆشیهكە خۆى (كەمبوونەوهى بینایی lost insight).
- ۷- كەمبوونەوهى توانای ھزرى Cognitive ability كە ئەو ھەش زۆر جار بەشیکە لە نەخۆشیهكە.
- ۸- ھەندىك جار نەخۆش لەبەر دەكات لەكاتى دیاریكراو ژەمەكان بخوات.
- ۹- دواكەوتنى دەستبەكارکردنى ھەندى دەرمان (وەكو دژە سايكۆسس) لەساتى دەست پێكردنەوه، كە ئەو خۆى ميكائیزمى دەرمانەكە وادەخوازێت و ھەمیشە پزىشكى پىسپۆر دووپاتى دەكاتەوه و بە نەخۆشى رادەگەيەنیت، ناییت بپیتە

لای خۆت تۆمار بکەیت و ناوبەناو پێیدا بجیتەوه. ھەر تێبینیهكیش ھەبێت پێویستە بۆ پزىشك بەدرکینرێت دەرپارەى ناپەھەتەى بەدەرمان خواردن بەم چەشنە ھاریکاری چالاکانە لەنیوان نەخۆش و پزىشكى دەروونى، وێرپای پەيوەندى گەرم و گۆر و متمانەدار زۆر پێویستە. شایەنى باسە ناییت نەركى كۆمەلگا بەگشتى و خێزان بەتایبەتى، فەرامۆش بکەین لەھانسان و بەدواداچوونى چارەسەر وەرگرتنى نەخۆش و جەخت کردن لەسەر ئەمە.

ھۆکاری بۆ وازھێنان. ھەرھەا درەنگ تێكچوونەوهى حالەتى نەخۆش كاتێك لەناكاو دەرمان دەووستێنیت.

۱۰- ھەلەى پزىشكى.

بۆ وەدەستھێنانى پابەندبوونى باش چى بكریت باشە؟ بۆ ئەو نەخۆش زیاتر پابەند بێت بە چارەسەر خۆى، پێویستە پێش ھەموو شتێك قەناعەتى ھەبێت كە ئەم دەرمانانە كاریكى ئیجابیان ھەبە بۆ باشترکردنى بارى دەروونى و كەم كردنەوهى ئەگەرى تێكچوونەوه (Relapse). ھەرھەا بە نۆرمەل كردنى سستایلى ژيان و ھێنانەوهى نەخۆش بۆ ناو كۆمەلگە و پێبەخشینی توانای كاركردن و مامەلەكردن لەگەل دەوریەرا، پێویستە نەخۆش بەرێك و پێكى و لەماوھى دیاریكراودا سەردانى پزىشكى پىسپۆرى دەروونى بكات بۆ ئەگەرى گۆرینی یان زیاد و كەمکردنى ژەم بەگۆیرەى سەرھەلەدانى زیانە لابەلاكان. ئەو خالانەش كە لەسەرھەو بەسەمان كردن كە دەبنە ھۆى لەمپەر لەبەردەم بەردەوام بوونى دەرمان پێویستە بزانیرت دروستى دەروونى نەكریتە قوربانى چەند موعاناتىكى كاتى. وچا كە لەكاتى سەردان بۆ لای پزىشكى پىسپۆر كەسێكى نزیك لەخۆت لەگەلدا بەبیت و نامۆژگاریەكانى پزىشك لەسەر كاغەزێك

nasraw@yahoo.com

سەرچاوه:

1-Principle and Practice of Psychology 3rd edition, 2003

2-Psychiatry Secrets 2nd edition, 2001

*بۆزانیاری زیاتر سەبارەت بە بیروباوەرى ھەلە دەرپارەى نەخۆشیه دەروونیه كانش، بنواپە نووسینهكانى بەرپز (د.نازاد مستەفا) لەژمارەكانى پێشوو گۆڤارى سایک.

فاکتەری کۆمەلایەتی و ئالوودە بوون بە ماددە ھۆشبەرەکان

م . محمد ناسر*

۱. ھەژاری: ویژای ئەو بۆچونانەى کۆمەلناسى ھەژاری لە پوانگەى دەروونزانییەو لە دەرون شیکاری ئالفريداندلەر بۆچوونی بەناوبانگی قەرەبوی دەروونی یان ھەستی خۆشکاندنەو (SEIFDEMITTING) دینیتە ناراوھ کە تیايدا ھەر چەشنیک کەم و کورتى و مل کەچى و خۆشکاندنەو لە ھەژاری دا ئەبیتە ھۆى نازارى دەروون پەنابردنە بەر رېبازى نالەبارى بەرگى وەکو خەيال، درۆ، نکولنى کەواتە ئەمانە ھەموى رېخۆشکەر ئەبن بۆ پەنابردنە بەر ھەسانەو لە پال جۆرە خوگرتووی پەفتار و جیاوازی زۆرۆ لە پادە بودەر لەنیوان داھات و توانای دەولەمەندان و ھەژاراندا نەک ئەو چەشنە خۆشکاندنەو ھەبە بەئکو ھەست بەنازارى دەروون لە نیوان ھەندى کەسان لە چینی دەولەمەندا دروست ئەکات کە خودى خۆیان بەھوى ئەو جیاوازییەو لۆمە دەکەن و دەیشکیننەو گەنجى ھەژار کە سەیرى رابردو داھاتوى خۆى دەکات و کۆمەلنى ھەزۆ نارەزوى خۆشى و پەفایى بووھ کە ھەرگیز پیتان ناگات، بۆى ھەبە دەست بداتە خۆخافاندىن و بەکارمیتانى ژەھرو سەرخۆشیکە کە لەمادەى سېرکەرداھەبە. لەم کاتەدا ھەم پەنا دەباتە جیھانى خەيال و خۆشى درۆیین و ھەم بەو چەشنە لە کۆمەلگاو لە خودى خۆى تۆلە دەسەنیتەو .

۲. ژيان لە گەرەکی پەراویزی شار: ئەم ژینگەبە لە لایەکەو پەنگ و بۆنى ھەژاری پێوھەبە، وە بېجگە لەمە پرە لەتاوان، دەنگ و ھەراو جۆرە ھاپیسی ژینگەبە و فیزیایی و زیاد بونی گوشاری دەروون (stress) بەھوى قەرەبالغى. ھەرودھا لەلایەکی ترەو رېژەى تاوان بەرەو سەرەو دەبیت لەبەر ئەوھى دانیشتوانى گەرەکی دەولەمەند میوانى شارەکانیش: ئیشى قاچاغ و نایاسای و تاوانەکانیان لەوى دەکەن کە زوربەیان لە پەيوەندیان لەگەلمادەى سېرکەر ھەبە .

۳. پەرورەدە: دەزگای پەرورەدەى لاوھزە بە جىگای گەشەدان بە زانست و ساغى گروپى خوینکاران کۆمەلنى ئالۆزى و گرفت لەبەردەم خوینکاراندا پیک دەمیت ئەو خویندنگایەبە بەھوى توندو تیژى مامۇستاو بەرپوہەرەندى خوینکار واز

پتر لە نیو سەدەبە لە پوانگەى ساغى دەروونى (MENTAL HEALTH) دا ئالوودە بوون بە ماددە ھۆشبەرەکان (DRUG ADDICTION) زیانیکى گەرەبە کەسایەتى و کۆمەلایەتیەبە، لەم نوسراویدا لیکۆلینەو و وردبیتەک وەک دەروونناس ئەکەبن لەسەر فاکتەرۆ ھۆکارى کۆمەلایەتى توش بونی تاکە کەس و کۆمەلگا بەم دیاردە نەخۆش و ناخۆشە

ئەمانەوئیت بزانین لەویناگر (DIAGRAM) ی تۆپى ھۆکارەکاندا فاکتەرى کۆمەلایەتى زیان ھینەر چۆن ئەبە ھوى سەرکەوتنى رېژەى خوگرتوى مادەى سېرکەر :

لەسەر ھاوینچ نوسراوھکە



ناسایی په گهزهکان تیکه ل دهن، نهوان له چهنه لایه نه وه مه سته په شیمان، شهرمی زیاتریان به بی به شی و خه سار بر دووی ده کن

۵. بیکاری: هم دیاردهیه له گه ل هه ژاریدا بیت یا خودته نانه توشی که سیک بیت که هه ژار نییه و پیډویستی ژبانی دابین کردوه ده توانیت سرچاوه ی سهره کی بیت بو هه سستی خو شکاندنه وه و بوشایی له کات و سات و شوینگه ی کومه لایه تی له ناکامدا بوشایی رفتار و که سایه تی مرو فیک ژبانه که ی بهرهم و سودی لینه بیت هوه، هه موو دم قورساییه کی نه خوشانه ی له سه ر که سایه تی و بارودخی ژبانی به ره و ویرانی نه گوردپیت له هه موو تویرینه وه کانی ئیراندا (۲۸ - ۲۸). ی خوگرتووانی ماده ی سرکه ر و لپرسراوانی تر بیکاریان به هه کاری سهره کی هم زیانه داناوه

۶. کوچ: له کاتی کوچی خیزان یان جه ماوردا هم میوان و هم میواندار نه بنه ده سته بهری مملانی و قهره بانغی و هاتووچوون بوونی که سایه تی و شوناس بو کوچره کان کومه لیک گوشاری دهر وونی و دل هراوکیی خوگونجانندن گه رانه وه بو شوینی خو پیک دیت که بیگومان نه گه ری په نا بردن بو خوگرتووی رفتاری لادهرانه و به تایبه ت ماده ی سرکه ر بهر نه کاته وه له تویرینه وه کانی نه وروپا، ئیران، هیندوپاکستان نه گه ری خوگرتووی له ناو کوچهراندا (۲۵).

له خویندن نه مینن، یان نه وهنده قهره بانغ و پرهات و چووه که مندالان به رده وام تووشی کی شه و مملانی و گه یشتن به ناوی خوارده وه و ناوده ست نه بن و پال به یه که وه ده نین پاشان ده چنه ژوریک ی پرله توو پیسی و تاریکی گه رماو سه رمای نازار هینه ر: هه روه ها ریژه ی که و تن له تاقیکردنه وه کاند ا به رده وام زیاد ده کات گوشاری ماموستاو دایک و بابیشی دینه سه ر باری شوینگه ی و ا ناپاسته و خو هه کاری که له داهاتوودا گهنج رفتاری خوگرتووی و نه خوشانه بگریته بهر

۷. به ها کادی کومه لگا: له کومه لگای شترستانی فراواندا زورینه ی به ها کان نه گه ریته وه بو سه رکه و تووی له پیشپرکیی بیوچان بو کورده وه ی پاره یان سه رخستنی شوینگه ی چینایه تی یان چیشتنی تام و خوشی تازوه جیاواز هه بویه نه و که سانه ی نه توانن پیش بکه ون یان پشت بیه ستن به به های کون و ره سنی کومه لگا و خیزانی خو یان تووشی شکستی دهر وون دهن هه بویه به رده وام نه و جل و بهرگ و رفتاره ی پیمان خوشه باوی نامینیت و نه و نه خلاق و پرهنسپانه ی نه یه ویت تووشی قهیران نه بیت. پیش برکی بو چیشتنی له زه تی زیاتر له فوتبال، سیکس و جورها قومارو خیزایی ئوتومبیل به رده وام و گرینگتر ده بیت له م کومه لگایه دا به ها کان زو ده گورین و خوگونجانندن له گه لیان به بی چه شتنیک خوگرتووی لاوازی رفتاری به رده ست

ناکه ویت بویه به رده وام که سانیک په نا نه به نه بهر ماده ی سرکه ر. بو نمونه له کومه لگای خو ماندا کومه لی خه لک له ته من ۵۰ ۴۰ سال پیبه ندی شهرم و حه یا بوون له په یوه ندی له گه ل په گه زی جیاوازی ئیریان می به لام ئیستا که چه شتنیک نازادی گه نجان ده بینن که زور به





یان کوشتن و قاچاغ و دستدریژی خوگرتوی مادهی سرکه‌ر بیت، بهو مەرجهی له کاتی سزادان له بهندینخانە خوگرتوییه‌کهی به‌یازمه‌تی وه‌زاره‌تی تهن‌دروستی چاره‌سه‌ر بکات له سزای تاوانی یه‌که‌میش به‌ پزێه‌یه‌کی به‌ربلأو که‌م ده‌که‌نه‌وه

له‌ ئیراندا له‌ سانلی (۲۰۰۱). ۵۰۰۰ که‌سه‌ش پاش قووت دانلی مادهی سرکه‌ری پینچراوه‌هه‌ولیان داوه‌ سنووری پارێزگاو وولات تیپه‌رکه‌ن بۆ هه‌له‌ئینان و جی‌به‌جی‌کردنی نه‌و ماده‌یه‌ قوتیان داوه‌ . زوربه‌یان منالی که‌م ته‌مه‌ن یان پیری نه‌خوینده‌وارو نه‌زانن و به‌ راستی دا سه‌پاندنی یاسای سزا به‌سه‌ریاندا نه‌رکیکی ئالۆزو قورسه .

۱۰ / ژینگه‌و که‌ش و هه‌وای ناله‌بار : له‌ هه‌ندی ناوچه‌ی جوگرافی گه‌رماو سه‌رمای قورس و له‌پاده‌به‌ده‌ر . یان تاریکی زۆر یان زۆر بوونی زریان و ره‌شایاو دیارده‌ی ناخۆشی که‌ش و هه‌وا نه‌بیچته‌ فاکته‌ریکی‌کاریگه‌ر بۆ سه‌رخستنی گوشاری ده‌روونی له‌سه‌ر که‌سانیک وای پینشتریش لاوازی قه‌یرانی هه‌ست و هه‌لچوون و که‌سایه‌تیان بووه‌و له‌م بارودۆخه‌دا بۆخوگونجاندن و ساپزکردنی برینی ده‌روون و په‌نا نه‌بریته‌ جوژه‌ها رفته‌اری خووگرتووی به‌تایبه‌ت به‌ماده‌ی سه‌رخۆشکه‌ر و سرکه‌ر

ه‌یوادرم نه‌م تیپینه‌ سه‌ره‌تایه‌ک بیت بۆ تیپینی ووردی هۆکاره‌کان و ده‌سپیکردنی نیشتی پسیپۆری بۆ به‌رگری و چاککردنه‌وه‌ئو گروپ و شوینگه‌یه‌ له‌م هۆکارانه‌ زیان ده‌بینن یان پینشتر زیانیان دیوه .

*زانکۆی کۆیه - کۆلیژی په‌روه‌رده‌ به‌شی ده‌روونزانی

سه‌رچاره‌کان:

- ۱- پینوینی به‌رگری له‌ خووگرتووی نووسه‌ر منوچهر‌رعدی - محمد ناصر سیمایی ئیران . سنه . ۲۰۰۰ نشر ریکخراوی په‌قای گشتی کوردستان .
- ۲- تۆپری فاکته‌ره‌کانی خوگرتووی ماده‌ی سرکه‌ر . دکتور مه‌رداد احترامی . تهران - نشر ریکخراوی په‌قای گشتی ئیران سانلی ۲۰۰۲ .
- ۳- به‌رگری له‌ خوگرتووی ماده‌ی سرکه‌ر - دکتور کارل پیکه‌ه‌ارت - وه‌رگیزانی فارسی غرب هومان . تهران ۱۹۹۷ .

۱۷ / له‌ به‌شه‌کانی تری جه‌ماوه‌ر زیاتره

۷/ قازانجه‌ینه‌ری مه‌ودا : له‌هه‌ندی تویژینه‌وه‌ی ئابوری ناساندا هاتوو هه‌که‌ بازگانی ماده‌ی سرکه‌ر پاش بازگانی سوته‌مه‌نی و چه‌ک و به‌ربلأوترین به‌سه‌وودترین بازگانی ئیستای جیهانه

۸ / نیشتی قورس و ناله‌بار : تویژینه‌وه‌کان سه‌لماندویانه‌ که‌ هه‌ندی نیشتی قورس و بی ووجان له‌ بواری : پزیشکی هونه‌ر، کرێکار و شۆفییری بی‌هه‌سه‌نه‌وه‌ له‌دانی شه‌وانه‌دا نه‌گه‌ری پروکردنه‌ له‌ ده‌رمانی دژ به‌ ئازارو ماده‌ی سرکه‌ر فراوان ده‌کات

۹/ لاوازی سه‌پاندنی یاسا : خوگرتووی ماده‌ی سرکه‌ر دیارده‌یه‌کی کۆمه‌لایه‌تی پزیشکی ده‌روونیه‌ په‌ره‌پێدان و پروونکردنه‌وه‌ی لایه‌نی یاسایی پینوینی به‌هه‌ولدان و گۆرانکاری به‌رده‌وامی ده‌زگای قانون و ده‌سه‌لاتدارو هه‌روه‌ها پینوینی به‌ پراویژ له‌گه‌ ئه‌ده‌روونزان و کۆمه‌لناس و پزیشک هه‌یه‌ ئیستاکه‌ به‌ره‌نگاری یاسایی ته‌نانه‌ت لایه‌نی به‌کاره‌ینانی توند و تیژی بۆ که‌مکردنه‌وه‌ی دیارده‌ی خوگرتووی ماده‌ی سرکه‌ر ناگریته‌وه‌ ، به‌لکو زانستیکی قول و نه‌زموون و هه‌له‌ له‌ ئارادایه‌ بۆ گونجاندنی یاسای تایبه‌ت له‌گه‌ل بارودۆخی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی تاوانبار و نه‌خۆشانی نه‌م گۆره‌پانه . له‌ به‌ریتانیا له‌ پیناوه‌ پزۆزه‌یه‌کی شه‌ش ساله‌ (۱۹۹۸-۱۹۹۲) دادوه‌ران هه‌گه‌ر تاوانباریکی دزی

په شیوییه دروونیییه کان لهوانه ی نه خوښی دلیان هه یه

د. نازاد مستهفا مه حمود

هه نديك كهس وا تیده گهن كهوا نه خوښی دل یه كسانه به پهك كهوتنی تهواو و مردن. ههروهها لهوانه ی هه نديك نه خوښ وا زهن بهرن كه مادام نه خوښی دلیان هه یه واته تازه كهوتن و لهوانه یه كهسانی ديكهش وا تییگهن، ته نانهت نه گهر دهردهكه نهوه نده په ره سه نندوش نه بیئت یان لهوانه بیئت راستبكریته وه.

ترس له مردنی له ناكاو ناساییه له لای لهوانه ی دوو چاری سینگ گهیران (سینگه كوژی) : الریحه الصدريه) دلّه كوته بوون. دلّه پراوكی و خه موكی دوو هوی گهرنگن بوو نیشانه كان و بوو په ككه و تووی له لای تووش بووان به جه نته ی ماسولكه ی دل. سهه ئیشهش له لایه لهوانه ی تووشی بهرزه په ستانی خوین بوون به ناسا نه نجامی نیگه رانییه (توتره نهك بهرزه په ستانی خوین. بوو خوپاراستن له فره دلّه پراوكی پیویسته نه خوښ و كهس و كاری به په ندياری هه له سوكه وتیان له گه نده بكریئت و ده بیئت راشكاواته و گه شه بیبانه ده گه لیان به وشه و دهسته واژه ی نهوتو بدوین كه ترس و له رز له دل ی نه خوښ نه چینیت به تاییهت كاتیك زاواوه ی پزیشکی وه كو زه بجه و نه فخره و قسووری دل

به كارد هه یئریت. نه خوښی دل ی پیشكه وتوو، پهنگه بیئت هوی تیکه ل كوردن و وپینه له نه نجامی كه می به موكسجین بوونی خوین یان دابه زینی په ستان یان چه پس بوونی دووم ئوكسیدی كاریبون له كاتی بوونی نه خوښیه کی سی.

پهنگه نیشانه ی هاوشیوه له ژهمی زیاد ی دهرمانی لیگنوكاين (Lignocaine) یان دوا ی نه شه تر گه ریبی دل پووبدات. لهوانه ش خه موكی له به كاره مینانی دهرمانی ریزرپین (Reserpine) یان میسایل دویا (Mythyl dopa) په یدا بیئت، كه دوو دهرمان دژ به بهرزه په ستانی خوین. نه په شیوییه دروونیه لاهه كیانه بوو په شه و كانی لایه لای داوودهرمان به راستكردنه وه ی هوكاره كان له كاتی دوزینه وه یان، چاره سهه دهكرین.

سه چاوه:

علم القلب، تالیف د.غ. جولیان، ترجمه د. عبدالاله احمد الجوادی ی ۳۹۹ (الاضطرابات النفسية عند مرض القلب).

فایلی ژماره (۹) ی گوڤاری ساپك تاییهت ده بیئت به

به سیاسی بوونی كومه نگه

فایلی ژماره (۱۰) ی گوڤاری ساپك تاییهت ده بیئت به

سایكولوژیای هه ئیزاردن



د. سېروان کامیل وهلامی پرسپاره‌کافی نهو ژماره‌ییه‌ی داوه‌ته‌وه

پرسیار: پ.م.ا

من برایه‌کم هه‌یه‌ ته‌مه‌نی ۳۵ ساله، خیزانداره و دوو مندانلی هه‌یه، تا ئه‌و ساله‌ی که خیزانی پیکه‌ینا هیچ گرفتیکسی دهرروونی نه‌بوو، به‌لام دوا‌ی پیکه‌ینانی خیزان، چه‌ند گرفتیکسی له‌گه‌ل باوکم په‌یدا کرد، راستیه‌که‌ی خه‌تای باوکم بوو چونکه دوا‌ی لیده‌کرد مالی خوی بکات، نه‌ویش که‌م دهرامه‌ت بوو، دوا‌ی سی سال مالی خوی کرد و ژبانی نابووری باش بوو، به‌لام به‌موی گرفتیک له‌گه‌ل هاوکاره‌که‌ی (چونکه کوپی هاوکاره‌که‌ی ده‌ست پاک نه‌بوو وازی له‌کاره‌که‌ی هیناو له‌م ماوه‌ش تووشی زهره‌ر و زبانی زور بوو تا‌وای لی‌هات ماوه‌ی سی مانگه زیاتر له‌ جیگه‌ که‌وت، بی‌دنگ بوو، که‌م قسه‌ی ده‌کرد، که‌م ده‌خه‌وت و که‌م نانی ده‌خوارد، دوا‌ی ئه‌وه سه‌ردانی پزیشکی دهرروونیمان کرد و هه‌ندیک حه‌بی وه‌رگرت و ماوه‌یه‌ک چاک بووه‌وه، به‌لام دیسان گرفته‌که‌ی هاته‌وه ئه‌مجاره به‌ش‌یوه‌ی توپه‌بوون و شه‌پرانگیزی، به‌که‌مترین شت تووپ ده‌بیئت و هه‌لده‌چیی‌ت و ئیستا چه‌ندین گرفتگی گه‌وره‌ی ناوه‌ته‌وه تکایه ناموزگاریتان چیه؟

وه‌لام:

ده‌کری به‌هوی توند و تیژی ره‌فتاری باوک و گرفتگی کاره‌که‌ی له‌گه‌ل جوری که‌سایه‌تی، نه‌و برایه‌ت تووشی تیک‌چوونیکسی دهرروونی بوو بیئت، که‌م دهرامه‌تی و مه‌سنولیه‌تی خیزانی

زیاتر کیشه دهرروونیه‌که‌ی قوول کردۆ‌ته‌وه، دوا‌ی سه‌ردانی پزیشکی دهرروونی هه‌روه‌ک باست کردوه چاک بوونه‌وه‌یه‌کی کاتی به‌ده‌ست که‌وت جا وابه‌باش ده‌زانین که‌ جاریکسی تر سه‌ردانی پزیشکی دهرروونی بکریئت و به‌رده‌وام بیئت بو ماوه‌یه‌ک له‌سه‌ر ناموزگاری و دهرمان. جگه له‌وه‌ش یاره‌مه‌تیدانی به‌ ناسانه‌کردنی گروگرفته‌کانی، بو ئه‌وه‌ی هه‌ست به‌وه بکات که‌ به‌ته‌نیا به‌رامبه‌ر کیشه‌کان ناوه‌ستی. زیاتر نزیک بوونه‌وه لینی بو تیگه‌یشتنیکسی فراوان دهرباره‌ی بواری دهرروونی زور شتی به‌ سوود به‌ده‌ست ده‌هینیت بو نه‌نجامدانی چاره‌سه‌کردنی.

پرسیار: دایکی س.ش

من مندالیکم هه‌یه‌ ته‌مه‌نی ۶ سالانه گرفتگی نه‌وه‌یه که‌م گوپرایه‌لیم ده‌کات و هه‌موو دم حه‌زی له‌ جو‌له و یاری کردنه ته‌نانه‌ت له‌شه‌و پوژیکدا که‌متر له‌ شه‌ش سه‌عات ده‌خه‌ویت، گه‌شه‌ی ئاساییه، به‌لام زور گوئی له‌ ناموزگاری ناگری و توانای گوئی گرتنی چپرۆک و قسه‌ی خۆشی نیه، کاتی‌ک سه‌یری ته‌له‌فزیون ده‌کات (فیلمی کارتونی) بو‌ماوه‌ی که‌متر له‌ پینج خوله‌ک پاشان وازی لی ده‌هینیت زور حه‌زی له‌ باری توند و تیژی و شه‌په‌ و حه‌ز ده‌کات هه‌موو دم جلی پو‌لیس و سه‌ریاز له‌به‌ر بکات. من ده‌پرسم نایا منداله‌که‌م ئاساییه؟ مه‌ترسی هه‌یه له‌دواپوژ؟ به‌چی ناموزگاریم ده‌کن؟

وه‌لام:

له‌باس‌کردنه‌که‌تدا دیاره که‌ ئه‌و منداله کیشه‌یه‌کی هه‌یه له‌بواری دهرروونی نه‌ویش زور جولانه‌وه و که‌م ته‌رکیز کردنه، ئه‌م حاله‌ته‌ش ده‌بیئریئت به‌ریژه‌یه‌کی باش له‌ناو کۆمه‌لدا، پئویستی به‌ چاره‌سه‌کردن هه‌یه له‌لای پسپو‌ری دهرروونی و بو دلفیابوون له‌کیشه‌که‌ به‌رنامه‌ی چاره‌سه‌رکردنی بو دابنریئت، ئه‌گه‌ر کیشه‌که‌ فه‌رامۆش نه‌کریئت مه‌ترسی که‌متر ده‌بیئت.



چەند رووداوئیکی گرنگ له میژووی دەروونیدا

بەشی دووهم

- ۱۸۰۸ز: ریل (Reil) زاراوی psychiatry دادەرییەتی و بەکاریدەمینیت.
- ۱۸۱۲ز: رەش (Rush) کتیبی () بەدواداچوون و چاودیریکردنە پزیشکیەکان دەرییەتەوه.
- ۱۸۱۷ز: پزیشکی بەناوبانگ پارکینسون نوسینیکی دەرییەتەوه ئیفلجیسی لەرزین بلاودەکاتەوه.
- ۱۸۱۷ز: ئیسکیرۆل (Esquirol) چەند وانەیکە دەرییەتەوه.
- ۱۸۲۵ز: تۆد (Todd) فرمانەکانی میشک بەگوێرە بەشە جیاوازهکانی پاسدەکات.
- ۱۸۲۷ز: هینرۆت (Heinroth) وەک یەکمەم پروفیسۆری چارەسەریی سایکۆلۆژی دەستنیشان کرا.
- ۱۸۳۲ز: هایدریدی کلۆر (Chloral Hydrate) دۆزرایەوه.
- ۱۸۴۳ز: بریدی (Braid) زاراوی هیپنۆسیس (Hypnosis) واتە نواندنی موگناتیسی داھینا.



نوکتە ..



مەزار دۆلار چاکت دەکەمەوه. نەخۆشەکە نەچوو، پاش چەند مانگێک بە پزیشکەت پزیشکەکە نەخۆشەکە بینی و لیبی پرسی: "ها لەگەڵ نەخۆشەکە تدا چۆنی؟" نەخۆشەکە گوتی: "بە دە دۆلار چاک بوومەوه" پزیشکەکە سەری سورما، نەخۆشەکە گوتی: "دارتاشیکم هیناو قاجی قەرەوێلەکە ی پزیشکە!"

*نەخۆشێک دەرمانەکان پزیش کاتی خۆی دەخوات بۆ ئەوەی بەکترباکیان پێیان کتوپر بێت و مەوعیدەکە ی نەزانن؟

*نەخۆشێک بە پزیشکێکی دەروونی گوت گرفتەم هەیه لەنووستن، چونکە کاتیک لەسەر قەرەوێلەکە دەخەوم وادەزانم یەکیک لە ژێریدا یە بۆیە دەچمە ژێرەوه، کەچی لەوێش ناستوانم بچەوم چونکە وادەزانم یەکیک لەسەرەوه یە، بەمشێوەیە تابەیانئ سەر و خوار دەکەم. پزیشکەکە گوتی چارەسەرت ناسانە، هەفتە ی دووجار وەرە لەگەڵت دادەنیشم بۆ ماوەی سێ ساڵ و بەکولفە ی دە

*نوکتە: پزیشکەکە بە نەخۆشەکە ی گوت: "ها سوودت وەرگرت لەو دەرمانانە ی کە بۆ دەردی لەبیرچوونەوه بۆم نووسیبوو ی؟" نەخۆشەکە گوتی: "بەلی دەرمانی چاکە بەلام دەرمانیکێ تەرم بۆ بنووسە تا بێرم نەچیت ئەو دەرمانانە بۆم!!"

*پزیشکێک گوتی دەرمانیکێ ژۆر باشم دۆزیووتەوه بۆ ئەوانە ی نەخۆشی بێرچوونەوه یان هەیه، بەلام بەداخەوه پزیشکەکە ی بێرچووتەوه!؟

فهرههنگی سايك

يهكيك لهو دياردانهي لهكرداره سيكسيهكان باسي ليوه دهكرنت، مهسهلهي ساديهته يان (ساديزم)ه، بهراي پسيوران و تويژهان ههلسوكهوتي سيكسي بههيزترين و گرنگترين باري لادانه سيكسيهكانه... هم زارواهيه لهناوي (ماركيز دي ساد) هاتووه كه پياويكي نامو و لهش و لار قهلهو بوو لهنيواني سالاني (۱۷۴۰-۱۸۱۴) له فهرهسنادا ژياوه، به كهسيكي فيلباز ناسراوهو بيركردنهويهكي پيس و گفتوگوي ناشيريني بهكارهيناوه. هم كهسه خاوهني چهندين كتنيه، لهكتنيه بهناوبانگهكاني كتنيي (جوستين و جوليت و سهد و بيست پوژ له سهدوم) لهههموو دائروهاكاني ناماژهي بهتوند و تيزي دهكات لهكاتي مومارهسهركردي كاري سيكسيدا، ههرچهنده شتيكي كه مي لهو خهياتانهي ميشكي پهپرهو كردووه، كهچي لهگل نهوهشهدا ناوي بوته زارواهيهكي ديارى نيو كتني و نوسراوهكاني زور لهبيرمهند و تويژهراني بواري دهرووني و سيكسيهكان، ميژوو نوسان شتيكي نهوتو لهبارهي ژياني مندالي (دي ساد) نازانن، بهلام واي بو دهچن كه زور رقي لهدايك بووييت، هم رقاش واي ليكردووه تو له لهمينه بكاتهوه، دژايهتيهكي زوري دهرهق به نافرهت ههبيت و ، خراپترين تاوان كهپي تاوانبار كراييت نهوه بوو كه چهند چهقويهك له نافرهتيك دهكات و پاشان مومي تواندبووه بهسهر شوييني چهقووهكان، نههمش نهوه نيشان دهكات كه مروقيكي ناسايي و هاوسهنگ نهبوو له ژيانيدا، بهلكو كهسيكي نهخوش و ناتهاو بووه و بويه دهخريته نهخشخانهي نهقلي و كوتايي ژياني لهوي بهسهر دهبات، لهگل نهوهي بوچوونيكي گشتي لهبارهي بيروپراكاني (ساد) هيه بهوهي بايهخنيكي زور به پهپرهوكردي توند و تيزي داوه لهكاتي پهيوهندييه سيكسيهكان، كهچي دواي سده و نيويك لهمردني نيستا لهمردني نيستا گرنكي به ههندي له بيروپراكاني دهرنت لهلايهني زانستيهوه، جهخت لهسهر نهو پهيوهندييه بههيزهي نيوان چيژ وهرگرتن و نازاردان دهكرنتهوه و كه ههندي كهس چيژ له نازارداني كهساني ديكه وهردهگرن، هم بوچوونه نه تنيا لهلايهني سيكسيهوه ههيه، بهلكو بو مههستي ديكهش، كاري وا ههيه هيج مههستيكي سيكسيشي لهگهندا نيه، بهلام نهوهي پهيوهسته به تويژهران ليكولينهوهيانه لهمهرا بهاتي ساديهت بريته له گهيشتن به بنه ماي نهو ديارديه و له ژياني سيكسي مروقداو، لهلايهنيكي ديكهشوه گرنگيدان به بهستنهوهي پهيوهندي نيوان رهفتاري توند و تيزي و دهست دريژكردن و نازاردان كه مروق له ژيانيدا پهپرهوي دهكات، لهگل لايهني سيكسيدا.

لهو شتانهي كه پهيوهسته به ساديهتي سيكسي دياردهي چيژ وهرگرتني خهلكه له زوريهي شارستانيهكان و پوژگاركاندا بهوه توند و تيزيه له رهفتاركردندا، جا هم رهفتاره چالايي جهستهيي وهكو شهر و ليكداني نازاربهخش و وهرزشكردن و شتي ديكه له چالايي جهستهيييهكاني ناسراوه به توند و تيزي ياخود چالايي ناجهستهيي وهكو وينه و فيلم و رومانهكان كهوينهي توند و تيزي كيشاوه، بهراي ههندي له تويژهران هم ديارده مروقايهتيه لهچيژ وهرگرتني راستهوخو بيت ياخود بهشيوهيهكي ناراستهوخو، نهوا ديارديهكه لهو دياردانهي كه گوزارشت له تواناي سيكسي دهكن، كه نهوانراوه بهشيوهيهكي ناسايي و پاسهوخو كهلكي ليوهريگري...

كهواته ساديزم وهكو ديارديهيهكي سيكسي پهيوهسته بهلايهني ههلسوكهوت و باري دهرووني تاكهوه و تارادهيهكيش هم ديارديه له ههندي كهسدا بهرچاو دهكوي، بهتايهتي نهو كهسانهي له قوناغيك له قوناغيكاني ژيان تووشي جوريك له گرفت و ناستهنگ دهبن، يان خيانهتي دايك ياخود خوشكي يان نافرهتيك كهخوشي ويستووه و به پاكيزه و داوين پاك و فريشتهي زانيوه، كهچي دواتر بوي دهركهتووه همه كهسيكي داوين و پيس و ناپاكه نهوا رقي لهبرامبر ههموو نافرهت و ژنيك ههنگرتووه و لهكاتي پهيوهندي سيكسي نازاري داوه و لييداوه، تاوهكو نازار بچيژي و نه ميش ههستي بهجوره شادي و سهركهوتنيك كردووه و ههرچهنده هم ديارديه ديارديهيهكي سيكسي دهروونيه، بهلام لهزور لاوه فاكتره كومهلايهتيهكان كاريگري راستهوخويان لهسهرهانداني هم ديارديهدا ههيه.



دونيَا مهَر مهَر پيش كوَسه به لمهَر پيش

ليژنه‌ی بالا

د. سامان هه‌له بجه‌ی

كوردەوارى ئیژن مانگه‌شه و سه‌رله‌نیواره دياره واته شتیكى شاراوه نیه و پیویستی وه‌خۆ هه‌لكی‌شان نیه، كه‌چى بۆ په‌مه‌زانى ئەمسال بیس و پینج لیژنه‌ی بالایان پیک هاوردبوو تا بزانی مانگ وا له‌كوی... هه‌ر پارێزگایه‌ك لیژنه‌یه‌ك و كوردستان لیژنه‌یه‌ك و چوار هه‌وزه‌ی شیعه هه‌ریه‌ك لیژنه‌یه‌ك و سووننه‌كان لیژنه‌یه‌ك و لیژنه‌یه‌كى تایبه‌تیش له‌به‌غا، به‌م گشت لیژنه‌شو له‌عیرا‌قا په‌مه‌زان و جه‌ژن كه‌وتنه‌ سى رۆژى له‌یه‌ك جیاوان، توخوا پیم بیژن ئەگه‌ر بى لیژنه بووا یا چۆن ئەبوو...!

سه‌د لیژنه‌یان داناگه بۆ دژ تیرۆر و كه‌چى رۆژانه وه‌سه‌دان كه‌س تیا ئەچن و به‌میلیونه‌ها دۆلاریش سه‌رف ئەویت، باشه من ریگه‌یه‌كى ئاسانتان پى یه‌ژم بۆ كه‌مكردنه‌وه‌ی تیاچوونى خه‌لك و وه‌پاره‌یه‌كى كه‌متریش، ئەویش وه چوار لیژنه ئەكریت، لیژنه‌ی یه‌كه‌م بۆ وه‌دووسایدكردنى جاده‌كانى دهره‌وه كه‌ رۆژانه وه‌سه‌دان كه‌س له‌ناو ئەوه‌ن، له‌و جاده تیرۆریستانه‌ش جاده‌ی هه‌ولیر-كه‌ركوك، هه‌ولیر-كۆیه، سلیمانى-هه‌له‌وجه، سلیمانى-دوكان. لیژنه‌ی دووهم بۆ ریگه‌گرتن له‌خۆكوشتنى كیژوكاله‌ نازداره‌كان، چونكه رۆژانه وه‌قه‌ده‌ر ژماره‌ی ریکخراوه به‌ناو داكۆكیکاره‌كان له مافی ژن و ئافره‌ت كیژوكاله‌كان خۆین ئەكوژنۆ. لیژنه‌ی سێیه‌م، بۆ ریگه‌گرتن له‌ فرۆشتنى ئەو گشت دهرمانه بى كه‌لكه سوورى و هیندى و ئیرانى و میسرینه‌ی له‌كوردستان ئەفرۆشرین، چونكه كه‌ خه‌لك نه‌خۆش ئەكه‌ون دلایان خۆشه پى چاك ئەونۆ، كه‌چى وه‌ده‌م گه‌چ خواردنۆ ئەمرن. لیژنه‌ی چواره‌میش بۆ ئەم زستانه، چونكه ها له‌پیش چاوم وه‌ده‌م په‌رمیژ ته‌قینۆ چه‌ند كه‌س ئەونه خه‌لۆز و خه‌لكیش هیچی وه‌ده‌ست نیه ته‌نها ئەوه نه‌بى كه‌بیژن وه‌داخ و په‌ژاره‌یه‌كى زۆره‌وه و له‌كاره‌ساتیكى دلته‌زین....

halabjayi@yahoo.com