تیڕامانێکی دەروونی بۆ کێشەکانی گەنج

ئیسماعیل حسێن خەلیفانی

گەنجان، لاوان توێژێکی کۆمەڵایەتی دیارو کۆمەڵێك ڕوخسارو تایبەتمەندیان هەیە لە تەمەنەکانی تری تاك جیایان دەکاتەوە، بەوەی خاوەن بنەمایەکی سایکۆلۆژیو بایۆلۆژیو کۆمەڵایەتی دیارن بە کردەو ڕەفتاری سەرکێشی لە ژیانی ڕۆژانەدا وە بە هەستیاریو گیانی یاخی بوونو چالاکیو توانایی لە ڕاپەڕاندنو نواندن دەناسرێنەوە. توێژێکە پڕە لە خەونو پڕۆژەی ڕەنگاوڕەنگ، بۆیە ئەمڕۆکە لە جیهان بوونەتە مانشێتی زۆر لە گۆڤارو ڕۆژنامەو لە میدیاکانیش بە گشتی مێزگەردو بەرنامەیان لەسەر دەکرێت، پسپۆڕانو زانایان لە بوارەکانی پەروەردەو دەروونناسیو کۆمەڵناسیو تەندروستی لێکۆڵینەوەی زۆریان لەسەر دەکەن، بەتایبەت وڵاتانی پێشکەوتوو بایەخی زۆر بە لاوان دەدەنو گۆڕانو پەرەسەندنەکانیان بۆ تواناو هزری لاوان دەگێڕنەوە، مانەوەی خۆیان یا دەرکەوتنیان لە بوارەکانی ئابووری، کۆمەڵایەتیو بە شارستانی بوون ....هتد دەبەستنەوە بە هێزو ووزەو داهێنانی تاکەکانیان بە تایبەت ئەوانەی ئەکتیڤو کاران، بەڵام ئەمە، ئەوە ناگەیەنێت قۆناغەکانی تری تەمەن پشتگوێ بخرێن، بەتایبەت لایەنی پەرەپێدانو چاودێری کردن، یا ڕێنماییەکان، بەڵکو هەموو تاکەکان پێویستیان بە هاندانو گەشەپێدان هەیە، بەپێ ی پێویستو ڕێگاو شێوازی خۆی.کۆمەڵی کوردەواری پێویستە ڕۆڵو ویستی لاوان هەڵسەنگێنێ، خوێندنەوەیان بۆ بکات، چونکە فاکتەرو ووزەی جولێنەرن لە گۆڕانە ماددیو مەعنەویەکان ... هتد. دەخوازێت ئاستەنگ نەهێتە پێش دەرخستنی ئیرادەو ووزە شاراوەکانیان، بەڵکو هەنگاو و هەلۆێستە یاخیەکانیان بە هەند وەربگیرێنو بەدوا داچونەوەیان بۆ بکرێتو ئەم توێژە لە گۆڕانو گەشەکردنی خێرادان، هەمیشە بۆ خولیاو خواستو ویستەکانیان هەوڵ دەدەن، هەمیشە وا هەست دەکەن شتێکیان وون کردوە، پێویستی ئەوان جۆراو جۆرنو هەوڵی ئەوان بۆ ڕاگرتنی پارسەنگی دەروونیو جەستەییو هزریو کۆمەڵایەتی ... هتد.

ئەوانە دەبنە پێکەرێکی بەهێز بۆ فەراهەم کردنیان هەنگاو بە هەنگاو بۆ ئەوەی حاڵەتێکی جێگیرو هاوسەنگی هەڵچونو دەروونی کۆمەڵایەتی دابین بکەن، بەڵام زۆر جار وا ڕێك دەکەوێت ئەم هەوڵانە شکست دەخۆن بۆ هێنانەکایەی ئەم هاوسەنگیە گیر دەخواو دەستەوەستان کۆمەڵێك کێشە دێتە ڕێگا وەك، ناتەواوی باری تەندروستی، شێوەی پێکهاتەی جەستەیی، سستی تونایی عەقلی، تێگەیشتنی خراپ لەبارەی تەمەنی لاویەتی، نەبوونی ئامانج لەم تەمەنە ڕسکانی خوو نەریتی نێگەتیڤ، خراپی مامەڵەی خێزان، خراپی باری ئابووری، نەزانین، وشیاری دایكو باوك، خراپی ژینگەو دەوروبەر، خراپی سیستەمی کۆمەڵایەتی. ئەمانە کە بوونیان هەیە دەبنە کێشەو نەخۆشی دەروونی دروست دەکەن، وەك گۆشەگیربوون، هەست بە کەمسەریکردن، لاساریو لادان، تاوان کاری، دواکەوتن لە خوێندن، درۆ کردن، دزی، ڕەفتاری خۆ کوشتنو خەمۆکی ...

زانایان دەڵێن لەدوای هەموو کێشەیەکی تاك، دیارە پێویستیەك هەیە تێرنەکراوەو هاندەرێك هەیە تاك بجولێنێ.

دژواریو نارێکی کێشەی گەنج:

دیارە کێشەو گرفتەکان لە نێو توێژی گەنجان وەك یەك نین، لە توندو تیژیو شێوەو سەختی هەندێك وابەستەن بە خود وە بەئاستی ووشیاریو شوێنی کارکردنو باری ئابووریو خێزان وە غەریزە سیکسیەکانو شوێنی دانیشتن .... ئەمانە کاردانەوەی ڕاستەوخۆ یا ناراستەوخۆی بەسەر گەنج دەبێت.

١ـ قەبارەی کێشەکە: مەبەست لە چۆنیەتیو دیاریکردنی شێوەو قەبارەی کێشەو هەژمارکردنیو چۆنیەتی ڕەنگدانەوەی بە ئاراستەیەکی نێگەتیڤانە دێتە سەر گەنجەکە.قورسایيو گەورەیی کێشەکە لە توانایی تاکەکە گەورەترە، یەکێك دەبێت لە کێشەیەکە بێ هاوتا بەبەراورد لەگەڵ کێشەکانی تر، نموونە" گەنجێك زۆرتر گیرۆدەو دەستەوەستان دەبێ بە هۆی کێشەی ئابووریو نەبوونی دەبێتە کۆسپ لە ڕێگای خواستو ئارەزووەکانی لەچاو کێشەکانیتر، وەك کۆمەڵایەتی، دەروونی تەندروستی، سێکسی ... بە هەمان شێوە زۆرجار یەکێك لەمانە

گەورەو زەق دەبێتەوە، بێ ئارامیو شڵەژان دروست دەکات.

٢ـ گرفتەکان جیاوازیان دەبێت بەپێ ی جۆرو چەشنو شوێن نموونە،وەکو: خوێندن، پەروەردەی خێزان، شێوەی پێکهاتەی جەستەیی، ئابووری ...

٣ـ جیاوازی کێشەکان لەناو ئەم توێژە بەوەش دەردەکەوێت لە دژواریو توندوتیژی وە دروستکردنی مەترسی لە سەرباری کەسیەتیو ناتەواوی (وەزیفی) دروست بکەن، بە پێی بۆچوونی (یۆنگ) (Yong) چوار وەزیفەی سەرەکی هەیە وەك (هزر، ویژدان، هەستکردن، بەهرە) واتا گۆڕان لە رەفتاری کۆمەڵایەتیو گونجانی لە ژیانی تازە پێچەوانە دەبێتەوە.

٤ـ هەندێك لەو کێشانە ئاڵۆزو قوول دەبن ناتەواویو ناهاوسەنگی لەسەر کەسەکە دروست دەکەن بۆماوەیەکی دیاری کراو دەمێنێتەوە، هەندێکیش دۆزینەوەو چارەسەری ئاسانە.

جۆری کێشەکانی گەنج:

کێشەکان لەژیانی تاکدا زۆرن، بەندن بە پێداویستیەکان، ئەوانیش وابەستەن بە حەزوو ئارەزووەکان، دیارە ئارەزووەکان تێربوونیان بوونی نیە، ئێمە لێرەدا دابەشیان دەکەین بۆ چەند بوارێك: کۆمەڵایەتی، خوێندنگەو خوێندن، سایکۆلۆژیو ویژدان، ئاین، ئاکار، ئایندە، پەروەردەو خێزان، ئابووریو گوزەران، پیشەو کار، تێرکردنی غەریزە سێکسیەکان، تەندروستیو ژیان، نەتەوەییو سیاسی ... هتد.

گرنگترین فاکتەرەکانی کێشەی گە نجان :

١ــ زۆر جار کێشەکە قوڵەو رەگو ریشەی دەگەڕێتەوە بۆ قۆناغی منداڵی.

٢ـ کۆمەڵێك کێشمەکێشمی دەروونی لەگەڵ خۆی هەیە بەوەی دەیەویو هەولیشی بۆ دەدات کە بگونجێ لەگەڵ ئەو گۆڕانە تازەیە، لەبارەی دەروونیو جەستەییو کۆمەڵایەتیو داخوازی یەکانی ئەم قۆناغە، بەمەش ئارەزوو ویستەکانی زۆرتر دەبن.

٣ـ شکاندنەوەی زۆر لەژیانی رۆژانەدا. داخوازیەکانی دەورو بەرو ژینگە وە نەبوونی توانایی فەراهەمکردنیان.

٤ـ گرانیو زەحمەتی تێرکردنی پێداویستیە سایکۆلۆژیەکان.

٥ـ نەبوونی فەلسەفەو رێبازێکی ئاشکراو روون وە رازی نەبوون لە هەڵوێستەکانی ژیانی رۆژانە، ئەمانەش دەبنە هاندەر بۆ ئەنجامدانی کاری لادانو لاساری دژی یاسا، پێچەوانەی کەلتورو نەریتە کۆمەڵایەتیەکان.

٦ــ تێرکردنی حەزوو ئارەزووە سێکسیەکان پێش قۆناغی هاوسەریەتی، ئەمەش دژی کەلتوورو رەفتارە کۆمەڵایەتیەکانە، لەم لاشەوە کاردانەوە لەسەر ژیانو مامەڵەی رۆژانە دروست دەکات.

٧ــ پێنەگەیشتنو کامڵ نەبوونی ویژدانو جێگیرنەبوونی هاوسەنگی لە هەڵچوونەکان وە هەست بە دڵنیایی نەکردن.

٨ــ نەگونجانو رێك نەبوونی باری خێزان، نەگونجان لە گەڵ خوێندنو خراپی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان.

٩ــ پەروەردەی نادروستو گەندەڵیو خراپی ئاگاداریو رێنماییەکان، کەمی بایەخو پەرەپێدان.

١٠ـ نەخۆشیەکانی دەروونیو جەستەییو دەردەکانی تر.

١١ـ هۆکارەکانی بە مەدەنی بوونو شارستانیەتی.

لێکۆڵەرەوانی ئەم توێژە بە گشتیو توێژەرانی کۆمەڵناسو دەروونناس بەتایبەتی، گەیشتوونەتە یەك ئەنجام بۆ زانینو دیار کردنی ئەم کێشانە، کە توێژی گەنجان سەرلێشێواو دەکات. دانیشتن لەگەڵ گەنج راستەوخۆو دواندنیو دروست کردنی وەڵامو پرسیار،تێبینی راستەوخۆ لەسەر رەفتارو هەڵوێستی رۆژانەی، یاداشتو یادگاریو نامە تایبەتەکانی راپرسی لەسەر کێشەی گەنجان، دروستکردنی فۆرم یا لیستی گەورەو بچوکی کێشەکان.

سەرچاوە :

١ــ ألآمراض الحصابية و ألذهنية دکتور فيصل محمد خير الزراد
و ألآضطرابات السلوكية

٢) فەرهەنگی سایکۆلۆژی صابر بکر بۆکانی

بۆ بەرێزان سەرنووسەرو نووسەرانی گۆڤاری کوێستان

سلاّو رێز

بەبۆنەی دەرچوونی دووەمین ژمارەی گۆڤارەکەتان (کوێستان) دەستخۆشیتان لێ دەکەم, هیوا خوازم کەوا لەکارەکانتان سەرکەوتووبن, خۆشحاڵم کەوا لە دەڤەرەکەمان گۆڤارێکی تر دێتە ناو ئەدەبی سنوورەکەمانو کوردستان، کە بێگومان ئەمەش دەبێتە بەردێکی (نەقار) کراوی تر بۆ دیواری ئەدەبو فەرهەنگی کوردیمان, هیوادارم کوێستان وەك کەویە بەفرەکانی بناری هەڵگۆردو حەساری سەکرانو بارزینو بەردەبووك فێنك کەرەوەی (دڵان) بێت واتا ناوی خۆی بە خۆوە بێتو دەوری کارا بگێرێ لە رووی کۆمەڵایەتی و فەرهەنگی یەوە, هیوادارم دەوڵەمەندتر بێت لە رووی وشە راستەقینەکانی کوردی کە دەتوانرێت لەم جۆرە وشە رەسەنانە سوودێکی زۆر لە باڵەکایەتی وەربگرن لەبەر ئەوەی زۆر وشەی رەسەنی شاراوە لەوێ ماونو نەفەوتاون، بۆ ئەم مەبەستە دەتوانرێت هەم خزمەتێك بە سنوورەکە بکەنو هەم بە وشەی رەسەنی کوردیش خزمەتێك بەزمانە بێ خاوەنەکەمان بکرێت, کەبەداخەوە زۆر کەس خۆی لێ کردۆتە (پیتۆڵ) وشەی بیانی خستۆتە ناو فەرهەنگەکەمان ئەگەر وا بڕوات پاش زەمەنێکی تر مرۆڤ لێی دەشێوێ ئایا کوردی, کوردی یە یان عەرەبیە یان زمانەکانی ئەورووپیە, بۆیە داوا لە ئێوەی ئازیز دەکەم کەبە تیرێك دوو ئامانج بشکێنن، یەکیان شتەکۆمەڵایەتیەکان، ئەویتریان پاراستنی زمانی شیرینی کوردیمانو دەوڵەمەندکردنی.

لە کۆتاییدا دووبارە پیرۆزبایتان لێ دەکەمو دەستخۆشیتان لێ دەکەم هەرسەرکەوتووبن .

(هیوا _ باڵەك)