رەوشتی سایكۆباسی

ئارام سەردار عمر
aram_bora@yahoo.com

سایكۆباسی وەك زاراوەیەكی دەروونی بەكاردەهێنرێت بۆ دەست نیشان كردنی ئەوكەسانەی،كەسایەتی یان هەڵسوكەوت و رەوشتیان دژ بەكۆمەڵ و داب و نەریت و بەهاكانیەتی، لە واقیعدا زۆر كەس هەن كە كەسایەتیەكی نائاساییان هەیە و ناتوانن وەك مرۆڤێكی ئاسایی لەتەك دیاردەكانی ژیانیاندا خۆیان بسازێنن، لەبەرئەوەی زۆر توونددوتیژو دڕندەن و بەردەوام سەرقاڵی ئازاردانی كەسانیترن.

هەر لەسەرەتای سەدەی نۆزدەهەمەوە كاتێك كە زانایەكی فەرەنسی بەناوی "بینیە" سەرنجی زانایانی راكێشا، بۆ رەوشتی سایكۆباسیو ناوی نا رەوشتی "شێتانە"، تاوەكو ئێستا كەس نەیتوانیوە ئەو هۆیانە ئاشكرا بكات كە مرۆڤ تووشی نەخۆشی سایكۆباسی دەكەن، لەگەڵ ئەوەشدا زانایان چەندەها لێكۆڵینەوەیان نووسیوە، چەندەها تیۆرورایان دەربریوە بۆ دۆزینەوەو روونكردنەوەی ئەو هۆیانە،كە لەپاشان ئاماژەی پێ دەكەین.

پێناسەی ئەم نەخۆشیە

سایكۆباسی پەشێوەیەكی دەروونی بەردەوامە، یان چالاكی مرۆڤ وەستانە، دەبێتە هۆی رەوشتێكی چەوتی ئەوتۆ ئەگەر بێتو لێی نەپرسرێتەوە، بەجۆرێك ئەو كەسە دەشێوێنێت، دەیكاتە هۆی گێروگرفت و ناخۆشی بۆ كەسانی دەوروبەرو كۆمەڵیش، لەبەرئەوەی زۆر تورەدەبێت و هەڵدەچێت و پەلاماری ئەم و ئەو دەدات هیچ هەست بەگوناە و پەشیمانی ناكات، ناتوانێ هیچ پەیوەندیەكی خۆشەویستی لەگەڵ كەسانی دیكەدا ببەستێت، چونكە ئەوەندە خۆپەرستە خۆشی نازانێت هۆیەكەی چیە.)

جۆرەكانی كەسێتی سایكۆباسی

كەسێتی سایكۆباسی چەند جۆرێكی هەیە كە ئەمانەن:

١.دەست درێژیە سایكۆباسی: ئەو كەسە سایكۆباسیەیە كە لەپڕ پەلاماری كەسانیتر ئەدات، جاری واهەیە ئەوكەسە دەگەڕێتەوە لە خۆشی دەدات و ئازاری خۆشی دەدات.

لەهەردوو شێوەكەدا نە هەست بەپەشیمانی دەكات ، نە تەمبێش دەبێت، نەبەدەربەستیشیەوە دێت!

٢.سایكۆباسی سەپێنراو: بریتیە لەو كەسە سایكۆباسی یەی، كە نەخۆشیەكەی چەند كردارێكی ناهەمواری بەسەردا دەسەپێنێت، بەبێ ئەوەی هیچ قازانج و سودێكی لێ وەربگرێت.

بۆنموونە"ئاگر لەماڵان یان لەدارستان بەردەدات، بەبێ هیچ پێویستیەك دزی دەكات.

٣.سایكۆباسی سۆز نەگەییو: بریتیە لەو كەسە سایكۆباسیەی كە سۆزی نەگەیشتووە و گەشەی دواكەوتووە، لەبەر ئەوە دەبینین پەیوەندی سۆزی و كۆمەڵایەتی توخمی لەگەڵ كەسانێكدا دەبەستێت كە لەخۆی منداڵترن ، ئەم جۆرە پەیوەندیە خوارانەش زۆر جار دەبێتە هۆی ئارەزوكردنی لادانی توخمی.

٤.رەوشتە سایكۆباسی: ئەم جۆرە سایكۆباسیانە وا دەردەكەون كە بەهیچ جۆرێك ئامادە نەكراون و پەروەردەیەكی كۆمەڵایەتی باشنەكراون، لەبەرئەوە دەبینین دەستدەكەن بەدرۆ و دەلەسەكردن و فروفێڵ و دزیكردن لەم و لەو ، بەبێ ئەوەی شەرم بیانگرێت و تەریق ببنەوە لە خۆیان و كردەوەكانیان.

٥.داهێنەرە سایكۆباسی: هەندێك لەبلیمەت و داهێنەرەكان، رەوشتەكانیان لە چاو رەوشتی مرۆڤی ئاساییدا بەنەگونجاو دادەنرێت، كەسانی دیكە بەسەیرو گاڵتەجاری دادەنێن.

ئەمجا دەڵێن گوایە هەر رەوشتێك كەئاسایی نەبێت، چ باش بێت و چ خراپ بێت، خاوەنەكەی بەدەروون نەخۆش دادەنرێت، لەگەڵ ئەوەشدا كۆمەڵ رەوشتی بلیمەت و داهێنەرەكان و كردەوە نایابەكانیان بە دڵێكی فراوانەوە وەردەگیرێت.

نیشانە گشتیەكانی ئەم نەخۆشیە:

زوو هەڵدەچن، هەست بەگوناهو پەشیمانی و ئازار ناكەن. پەندوعیبرەت لەهەڵەكانی رابردوویان وەرناگرن، بێ ویژدانن و بەزەییان بەكەسدا نایەتەوە بەئازاردانی كەسانیتر بەختەوەر دەبن، هەموو داب و نەریت و بەهایەكی كۆمەڵایەتی پێشێل دەكەن.

هەندێك نیشانەی تایبەتی ئەم نەخۆشیە:

ناتوانن هاورێیەتی و دۆستایەتی لەگەڵ كەس بكەن، بەردەوام هەوڵی فریودان و هەڵخەڵەتاندنی كەسانی چواردەوریان دەدەن لەكاروباری خوێندن و خێزانیدا سەرنەكەوتوون و بەردەوام خۆیان لەوكارانە دەدزنەوە و تەمبەڵی دەكەن و بەپەرتوبڵاوی بە ئاكامیان دەگەیەنن، شەرم ناكەن و نازانن عەیبە چی یە، لەلایەنی ژیری و هەڵچونیەوە پێ نەگەییون وناكاملن، خۆپەرستن و بەردەوام بەدوای چێژو خۆشی خۆیاندا دەگەڕێن، لەكاتی سەركەوتندا پەنا بۆ خواردنەوەو داوو دەرمانی سەرخۆشكەر دەبەن و تووشی بەد رەوشتی و لادانی سێكسی دەبن.

بەڵام مەرج نیە هەموو ئەو نیشانانەی سەرەوە لەیەك كەسدا دەربكەوێ، لەوانەیە هەندێكیان یان نیوەیان دەركەوێت، بەڵام بەشێوەیەكی گشتی ئەو سیفات و رەوشتانەی سەرەوە نیشانەی مرۆڤی سایكۆباسیە و هەر لەسەردەمی منداڵیەوە پێش قۆناغی هەرزەكاری تیایدا دەردەكەوێت و دەتوانرێت لەمیانەی ئەو نیشانانەوە پێشبینی ئەوە بكرێت كە ئەو منداڵە لە داهاتوودا كەسێكی سایكۆباسی لێدەردەچێت.

هۆكارەكان

بێگومان تاكو ئێستا ئەو هۆكارانە بەتەواوی نەزانراوە كە دەبێتە هۆی خولقاندنی كەسایەتی و رەوشتی سایكۆباسی بێجگە لە چەند بۆچوون و لێكدانەوەیەك كە هەندێكیان دەیگەڕێننەوە بۆ بۆماوە، هەندێكیتریان بۆ ژینگەی خێزان و...هتد، دەگەڕێننەوە.

١.بۆماوە (الوراپە):- هەندێك لە دەروونزانەكان لەو بروایەدان كە بۆماوە هۆكارێكی تایبەتە بۆ دروستبوونی كەسایەتی سایكۆباسی و بەڵگەشیان ئەوەیە، كە ئەم رەوشتە هەر لەمنداڵیەوە هەیەو دەتوانین دەستنیشانی بكەین، زۆربەی ئەندامانی هەمان خێزان توشی دەبن، چونیەكی و پەیوەندیەكی پتەو هەیە لەنێوان رەوشتی كەسایەتی دووبراو، جمك "دوانە"، بوونی كەم و كورتی و نارێكی لە خانەكانی مێشكیاندا، بوونی كرۆمۆسۆمی زیاد "٤٧" كرۆمۆسۆم لە جیاتی "٤٦" وە زیادەكەش لە جۆری كرۆمۆسۆمی نێرایەتییە "xyy"، بوونی بنەمای جەستەیی بەهێز لەجۆری لەش وەرزشەوانەكان و یارمەتی دەر بۆ توندوتیژی.

٢.ژینگە:- هەندێك لە دەروونزان و كۆمەڵناسەكان لەو بروایەدان كە ژینگەی كۆمەڵاتی و خێزانی نالەبار و دژوار هۆكارێكی گرینگە بۆ رەوشتی سایكۆباسی، ئەگەر خێزان لەئەنجامی (هەژاری، لێكجیابوونەوە، ئاژاوەی بەردەوامی ناو خێزان) تووشی لێكترازان بووبێت، هەروەها باوكی سەرخۆش و توندوتیژو سەرەڕۆ، دایكی تورەو دەمارگیر و نەزان نمونەی خراپن بۆ منداڵەكانیان و ئەو منداڵانە ویژدانیان نابێت، لەبەر نەبوونی نمونەی راست و زیندوو لە ژینگەكەیاندا، ئەو بارودۆخەی سەرەوە ژینگەیەكی لەبارە بۆ لاساری و سەرەڕۆیی، هەروەها ژینگەی كۆمەڵایەتی و پڕ لەناهەقی و ستەم وز ژیان لە شوێنی قەرەباڵغی پڕ لە بەربەست و كۆسپ، تێرنەكردنی پێداویستیەكانی تاك و تێكچوون و نەمانی پێوەرەكانی هەڵسەنگاندنی بەهاو رەوشتی راست و زاڵبوونی بەهاو بۆچوونی ماددی بەسەر بەهاو بۆچوونی گیانی و مەعنەویەكاندا، هۆكاری یارمەتیدەرن بۆ رەوشتی سایكۆباسی.

ئەم نەخۆشیە چەند دابەشكردنێكی بۆ كراوە لەوانە:-

"داڤید كلارك" لادانی سایكۆباسی كردووە بە دوو كۆمەڵە سەرەكیەوە:

یەكەم:

كۆمەڵی دەست درێژكەران: ئەم كۆمەڵە بریتیە لەم كەسێتیانە " سەرەڕێگرەكان، شەڕانیەكان، ڕێگرە سەرخۆشەكان، هەوەنتەچیەكان(ساختەچی)، سادیزمەكان، ئەوانەی كە بەپارە پیاو دەكوژن.

دووەم:

كۆمەڵی یاخیە نەگونجاوەكان: ئەم كۆمەڵە بریتیە لەم كەسێتیانە "ئەو كەسانەی كە گوناه و هەڵەی بچوكیان زۆرە، ئەو مرۆڤە یاخی بووانەی كە زیان لە خێزانەكانیان و لە كۆمەڵ دەدەن، ئەو مرۆڤە یاخیبووانەی كە بەزۆر بەسەر دایك و باوكیانەوە، یان بەسەر كەس و كاریانەوە دەژین و دەلەوەڕێن.

چەند دابەشكردنێكی دیكە هەیە بۆ نەخۆشی سایكۆباسی وەكو:

سایكۆباسیە توورەكان، ماندووە دڵەراوكێكان، گوناهبارە بێ ئاگاكان، تەقینەوەییەكان، خاوەن رەوشتە كورتەكان، كەسێتی نەخۆشیە درۆزنە، سایكۆباسیە جێگۆركێكان. سایكۆباسیە خەمۆكیەكان.

سایكۆباسی یە جێگۆركێكان: ئەم جۆرە كەسێتیە زوو زوو شوێنەكانیان دەگۆڕن، شارەوشاروو گونداو گوند، گەڕەك و گەڕەك دەسووڕێنەوە، بەبێ ئەوەی كە قاچاخ بن و یان راكردووبن و هیچ گوناهێكیان هەبێت، بەڵام جاری وا هەیە ئەوەندە جێگۆركێ دەكەن، كەسانیتر و پیاوانی یاساش لە خۆیان دەخەنە شكەوە، دەیانخرۆشێنن، ئەوكاتە شوێنیان دەكەون و راویان دەنێنن.

سایكۆباسیە خەمۆكیەكان: ئەو كەسانەن كە هەمیشە دەڵێی ترش و خوێیان بەسەردا رژاوە، هەمیشە خەمباروو خەفەتبارن و كۆست كەوتوون، و هەمیشە بیر لەخۆكوشتن و خۆخنكاندن دەكەنەوە.

چارەسەر

لەگەڵ ئەوەی كە هەورێكی رەشی تاریك لەئاسۆی چارەسەركردنی نەخۆشی سایكۆباسیدا بە دی دەكرێت،بەڵام داڤید كلارك هیوای نەبریوەو ورەی بەر نەداوە، هەر سورە لەسەر ئەوەی كە مرۆڤی سایكۆباسی نەخۆشیەكەی چارەسەر دەكرێت، دەگەڕێتەوە ژیانێكی ئاسایی و ئاسودەیی، ئەو كاتە هەست بە خۆشەویستی ئەو كەسانە دەكات، كە لە دەوروبەری دەژین.

لەگەڵ ئەوەشدا، ئەو زانایانەی كە دەڵێن، هۆی ئەم نەخۆشیە (بۆ ماوەیی)یە، هیوایان بڕیوە لە راستبوونەوەی رەوشتە چەوتەكانی مرۆڤی سایكۆ باسی، بەڵام داڤید كلارك و ئەو زانایانەی، رایان وایە هۆی تووشبوونەكەی دەوروبەرە، هیوایان وایە كە بەم هەنگاوانەی باسیان دەكەین چارەسەر دەكرێت.

١.رەوشت گۆڕین: پێویستە لەسەر ئەو خێزانانەی كە تێبینی رەوشتی سایكۆباسی دەكەن، لە یەكێك لە منداڵە نەوجەوانەكانیاندا، چاو بخشێننەوە بەو رژێمەی كە ئەندامەكانی خێزانەكانیان لەسەری دەڕۆن، ڕێكیان بخەنەوە، كردەوەی جوان و راستیان لەگەڵدابكەن.

٢.ئەگەر ئەو هەلەیان لە كیسچوو هەلی دووەمیان لە پێشەوەیە، ئەویش ئەوەیە كە یاساو رژێمی كۆمەڵ زۆر كاریگەرە بۆ راستكردنەوەی ئەو كردەوە ناهەموارانەیان، بە مەرجێك ئەو یاساو رژێمەی لە كۆمەڵەكەدا هەیە، هیچ كەلێنێكی تێدا نەبێت، كە ئەو بیكات بە بەڵگەیەك بە دەستیەوە، بۆ بەردەوامبوون لەسەر كردەوەكانی.

٣.هەلی سێیەم قوتابخانەیە، قوتابخانە دەتوانێت كردەوەكانی قوتابیەكانی بپاڵێوێت، باشەكان بچەسپێت و نا قوڵاكانیشی لە رەگوریشە هەڵكەنێت و توندوتیژ بێت بەرامبەر هەموو كردەوەیەكی ناشیرین و زیانبەخش.

ئا بەمە قوتابخانە دەتوانێت چارەسەری رەوشتی سایكۆباسی بكات، هەر چەندە ئەو رێرەوە، یەكێك لە ئامانجەكانی قوتابخانە، بەبێ ئەوەی بیر بكاتەوە لە رەوشتی سایكۆباسی.

٤.ئەگەر (هەل)ی سێیەم لە كیسچوو، ئەوا هەلی چوارەم دێتە پێشەوە، ئەویش رژێمی سەربازیە، بەراستی رژێمی سەربازی راستەقینە لە وڵاتێكدا، بە رێكوپێكیەوە، بە رێزو چالاكیەوە، رەوشتە سایكۆ باسەكانی مرۆڤ چارەسەر دەكات.

٥.پزیشكەكانی دەروونی دەڵێن: چارەسەری پزیشكی لەگەڵ ئەو جۆرە كەسانەدا هیچ سودێكی نیە، چونكە هەموو پزیشكێك باوەری وایە كە نەخۆشەكەی دەبێت ئازاد بێت و سەربەست بێت، سەربەستی و ئازادیش شایەنی ئەو جۆرە نەخۆشانە نیە، بەڵكو هەندێكجار سەربەستیان بدرێتێ، بۆ ئەوەی تامەكەی بچێژن، هەندێ جاریش بگێڕدرێنەوە كردەوەی توندوتیژیان لەگەڵ بكرێت، بۆ ئەوەی سڵ بكەن و بترسێن و لە كردەوەكانیان بگەڕێنەوە.

٦.هەندێك لە زاناكانیش دەڵێن: باشتر وایە رێگە (چارەسەری كۆمەڵی) بۆ بەكاربهێنرێت.

ئەم رێگەیەش بریتیە لەوەی كە كۆمەڵێكی بچوك لەم كەسانە دروستبكرێت و لە نەخۆشخانەیەكدا، یان لە شوێنێك كۆبكرێنەوە لە شێوەی بەندیخانە دابێت، بە جۆرێك سەربەستیان نەدرێتێ زیاتریش ئاگاداری وریایی و خزمەتبكرێن، بۆ ئەوەی بۆیان دەركەوێت كە مرۆڤەكانی دەورو بەریان بەزەییان پێیاندا دێتەوە خۆشەویستن لەلایان.

بە كورتی دەڵێن، دوو كرداری زۆر گرنگ هەن، بەشداری راستكردنەوەی مرۆڤی سایكۆباسی دەكەن، یەكەمیان توندوتیژیە، دووەمیان دەربرینی خۆشەویستی و بەزەییە، بۆئەوەی بری ئەو رێزو خۆشەویستیانەیان بكرێتەوە كە لە كیسیان چووە لە تەمەنی منداڵی و نەوجەوانیدا هەستیان پێنەكردوەو نەیان چەشتووە ئەمەش بە لای ئەو زانایانەوە كە دەڵێن: دەوروبەر تووشی نەخۆشی كردوون، بەڵام ئەو زانایانەی كە رایان وایە هۆكەی بۆماوەییە، ئەوا ئەوانە زۆر رەش بینن.

سەرچاوەكان/

٭سایكۆلۆژیایی منداڵ، د.كەریم شەریف قەرەچەتانی، ١٩٩٧

٭گرینگترین نەخۆشیە دەروونیەكان، جلال خەڵەف ژاڵەیی، ٢٠٠٥