جیهانگەرایی وەک هۆکارێک بۆ بڵاوبوونەوەی تێکچوونە سایکۆسۆماتییەکان

سەعید محەمەد نووری

چەند وشەیەکی پێویست

بڕوای کاریگەری هۆکارە ژینگەییەکان لەسەر لایەنە ژیری و دەروونی و فسیۆلۆژیەکانی مرۆڤ، مێژوویەکی دوور و درێژی هەیە و زیاتر لە بیرمەند و زانایەکی سایکۆلۆژیش ئاماژەیان بۆ کردوە، لە ئەمڕۆشدا زۆربەی سایکۆلۆژیستەکان لایەنگیری ئەم بڕوایە دەکەن و هاوکۆکیەکی باش لەنێوانیاندا لە مەڕ ئەم پەیوەندیە لە ئارادایە.

مرۆڤ بوونەوەرێکە لە جەستە و دەروونی پێک دێت، هەر یەکێک لەم لایەنانە کار لەوی تر دەکات.

مرۆڤ بەهۆی ئەو ناسکە ڕێژەییەی کە هەیەتی لەنێوان بوونەوەرەکانی تردا چاوەڕوانی زیاترین وەڵامدانەوەی لێی دەکرێت، لە بەرامبەر ڕووداو و دیاردە و بارودۆخە جۆراوجۆرەکانی ژیان، بۆیە زۆر ئاساییە کە بچووکترین گیروگرفت ببێتە کۆسپ لە بەرامبەر بە ئەنجام گەیاندنی پرۆژە جۆراوجۆرەکانی. جەنجاڵ بوونی ژیان و زیاتربوونی هەست کردن بە بزربوون و ترسی لە دەستدانی کاروباری کۆچی بەردەوام و لە دەستدانی سەروەری خێزان و خۆنەگرتنی لە بەرامبەر لێشاوە بەردەوامەکانی بیروباوەڕە جیاوازەکان، لە ڕەهەندە دیارەکانی جیهانگەرایی؛ هەڕەشەیەکی ترسناکن بۆ سەر ژیانی تاک و خێزان و کۆمەڵگا لە داهاتوودا.

تاک لە کۆمەڵگا داخراوەکاندا کە (کۆمەڵگای ئێمەش هەتا پلەیەکی باش سەر بە ئەوانە)، زۆربەی کاتەکان لە ئارامیەکی بەسەردا سەپێنراودا دەژی، کە لە ناخیدا بورکانێکی تووڕەیی و ڕک و حەز و ئارەزوو بۆ گۆڕان و کرانەوە خۆی مەڵاس داوە. بۆ بە تاکی کۆمەڵگا داخراوەکان لەم ڕۆژگارەدا لە بەرامبەر گەورەترین سەرلێشیواوی دایە، بەهۆی پەی نەبردنی بە ئالیەتی تەندروست بۆ خۆ گونجاندن و هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ ئەو هەموو گۆڕانکاریيانەی کە جیهانگەرایی لە ناواخنیدا حەشاری داوە.

زیاتربوونی دڵەڕاوکێ و ڕاڕایی و ترس و تێکچوون و هەڵچوونە دەروونییەکان بە ڕێژەیەکی زۆر کار بۆ زیاتر تەشەنەکردنی تێکچوونە جەستەییە دەروونییەکان دەکاتەوە.

ئەم بارەش ئەوە نەبێ تەنیا لە کۆمەڵگا داخراوەکاندا هەبێ و بەس، بەڵکو بەشی کۆمەڵگا کراوەکانیش زۆر زیاترە لەم دیاردەیە! بۆ نموونە لە یەکێک لە ڕاپۆرەتەکانی بەڕێوەبەرایەتی تەندروستی لە ئەمریکا، ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە کۆمەڵگای ئەمریکیی، کە ڕێژەی ناوەندی تەمەن تێدا دەگاتە (٧٧) ساڵ و ڕێژەی ناوەندی و مردنیش (٧/ ١٠٠٠) کەسە لەنێوانی منداڵاندا، لە

دوای ڕووداوەکـــانی (١١) ئەیلوول و بڵاوبوونەوەی میکرۆبی (انتراکس)، ڕێژەی نەخۆشیە دەروونییەکان بەرەو زیادبوون هەڵکشاوە و چاوەڕوانی زیاتربوونی ئەو کەسانەش دەکرێت کە سەردانی پزیشکە دەروونییەکان دەکەن بەهۆی سکاڵایان لەدەست تێکچوونە دەروونی و سایکۆسۆماتیەکان. (مۆنتیکارلۆ، ٢٠٠١).

تێکچوونە جەستەییە دەروونییەکان و جیهانگەرایی

جیهانگەرایی وەک سیستەمێکی تازەی ئەم ڕۆژگارە بەشێوەیەک لە شێوەکان کاریگەری تایبەتی خۆی هەیە لەسەر هەریەکە لە بوارەکانی ئابووری و ڕامیاری و تەکنۆلۆژی و کۆمەڵایەتی... تاد. جیا لە هەموو ئەو بوارانەش جیهانگەرایی ئەمڕۆ لەو ئاستەدا نەوەستاوە لە تەنیا سیستەمێکی ئابووری و ڕامیاری بێت، بەڵکو بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ کاریگەری خۆی لەسەر تاکەکانی هەموو کۆمەڵگاکان بە دیارخستووە، ئەویش لە ئەنجامی دەست گرتنی بەسەر گرنگترین هۆکارە پەیوەندیدارەکان بە مرۆڤەوە وەک بواری ئابووری و گەیاندن و ڕامیاری و هەتا ئاستێکی زۆریش دەست ڕۆیشتووە بەسەر کۆمەڵگادا کە بەشێوەیەک لەشێوەکان ئاراستە و جۆری گۆڕانکارییەکانی دیاری دەکات.

جیهانگەرایی پاڵەپەستۆیەکی زۆری بۆ مرۆڤ دروست کردووە و چارەنووسی خستۆتە بەرامبەر ترسناکترین دێوەزمە لە لایەک و بێ کارکردنی و سەپاندنی ڕۆشەنبیریەکی نامۆ بەسەریدا لەلایەکی ترەوە، مرۆڤی زیاتر بەرەو هیلاک بوون و سەر لێشێوان و نامۆ بوون و هەست بە بزربوون دەبات، لە ڕێگای برسی کردنی تاک و بڵاوکردنەوەی دڵەڕاوکێ بەوەی کە ئەگەر ئەمڕۆ کارنەکەی سبەی لە برسان دەمریت!

مرۆڤی ئەمڕۆ ناتوانێ خۆی لە گرێ و گەواڵی دەروونی ڕزگاربکات، لە ئەنجامی ئەو هەموو ململانێیە توندانە و زیادبوونی پلەی (طماع) و بڵاوبوونەوەی هەژاری و دەستکورتی و ئەو هەموو جەنگە ماددی و دەروونیانە و هەڕەشەی بەردەوام بە بەکارهێنانی چەکی کۆکوژ و ئەو هەموو دەرئەنجامانەی کە لێوە بەرجەستە دەبێت وەک هەستکردن بە نامۆیی و کزی هەستکردن بە ئینتیما و لە دەستدانی هەست بە ئارامی و سەلامەتی و ئاسایش و هێمنی و بڵاوبوونەوەی خۆپەرستی و ڕاوە ڕووت و تاڵان و چاوچنۆکی و بڵاوبوونەوەی تێزی ماددی بە دوو هەندێک فەلسەفەی دژ بە مرۆڤایەتی و لێکتر هەڵوەشاندنەوەی خێزان و کەمبوونەوەی سەروەری و گرانی بەدیهێنانی حەزەکان لە ڕووی زانستییەوە لەلای زۆرینەی لاوان و کۆچی کاتی و بەردەوامی لاوان و زیاتر بوونی ڕێژەی سەرنەکەوتنی لە خوێندن و کەمی هۆشیاری سایکۆلۆژی و پەروەردەیی و بڵاوبوونەوەی تاکیتی و تەنیایی کە ئەمڕۆ لە سیما زەقەکانی ژیانە لە سایەی جیهانگەراییەوە!

ئەو بارە ناجێگیرەی کە تاکی تێدا دەژیێ لەم ڕۆژگارەدا وای لێ دەکات کە زۆربەی کاتەکان لە بارێکی هەڵچووندا بێت و بەردەوامبوونی تاک لەسەر باری هەڵچوون کاریگەری لەسەر هەندێک لە ئەندامەکانی جەستە دەبێت و گۆڕانکاریان بەسەردادێ بۆ ئەوەی بگونجێ لەگەڵ فرمانەکانی دەزگای سەمپەساوی و پارە سەمپەساوی و گونجان لەگەڵ هۆرمۆناتی تایبەت بە وروژاندن.

هەڵچوونی بەردەوامی مرۆڤ بۆ ماوەیەکی درێژ، ئەگەری تووشبوونی بە یەکێک یان زیاتر لە نەخۆشیەک لە نەخۆشیە سایکۆسوماتییەکان دەبێت. (العیسوي، ١٩٩٧، لا٣٥) ئەو هەموو پاڵەپەستۆ بەردەوامەی کە تاکەکان دووچاری دەبنەوە لە سایەی سیستەمی بەجیهانی کردنی (Globalization) بە پلەیەکی باش کاریگەری هەیە لەسەر زیاتر بڵاوبوونەوەی تێکچوونە سایکۆسوماتیەکان بە تایبەت لە وڵاتە هەژارەکاندا (لەگەڵ بڵاوی لە وڵاتە دەوڵەمەندەکان)، کە زیاترین هۆکارەکانی بۆ دەست بەسەرداگرتنی کەسانێکی کەمە بۆ سەروەتی جیهانی بۆ نموونە»(٣٥٨) ملیاردێر لە جیهاندا هەندەی (٢,٥) ملیار کەس لە جیهاندا سەروەتیان هەیە. لە (٢٠٪) لە وڵاتان دەست بەسەر (٨٥٪)ی بەرهەمی جیهانیدا دەگرن و لە (٨٤٪)یش لە بازرگانی جیهانی و تاکەکانی ئەو وڵاتانە لە (٨٥٪)ی کۆی هەموو دەستهاتەکانی جیهانیان هەیە. هەر ئەم جیاوازیە گەورەیەش لەنێوان وڵاتاندا جیاوازیەکی تر هاوشانیەتی کە ئەویش جیاوازییە لەنێوان خودی یەک وڵاتدا. بەشێوەیەک کە کەمینەیەکی کەم لە دانیشتوان زیاترین بەشی بەرهەم و دەستهاتی نیشتمانی بەدەستیان دەکەوێت لە کاتێکدا زۆرینەش لە پەراوێزدا دەژین. هەر ئەم جیاوازییە زۆرە لە دەستهات و بەرهەم چ لەسەر ئاستی جیهانی یاخود لەسەر ئاستی ناوخۆ، ئێستا وەک هۆکارێکی بێزارکەر تەماشا ناکرێت، بەڵکو زۆرێک لە تیۆرستانی بەجیهانی کردن بە

پێویستی دەزانن لە مەیدانی ململانیەکانی جیهانی ئێستادا.» (مارتین و شومان، ١٩٩٨، ل١١-١٢).

بچووکبوونەوەی جیهان و نزیک بوونەوەی لە یەکتر و کارکردن بۆ بە (گوند) کردنی لەو هۆکارانەیە کە دەبێتە هۆی زیاترکردنی پاڵەپەستۆی دەروونی و کۆمەڵایەتی لەسەر تاکەکان و بەتایبەت لە کۆمەڵگا داخراوەکاندا، ئەویش لە ڕێگای بڵاوبونەوەی ڕۆشنبیری نامۆ و بڕوای جیاواز لە ئاینە ئاسمانیەکان و جۆرێکی زۆر لە پاشماوەی ژیارە جیاوازەکانی جیهان، بەشێوەیەک کە لە توانستی مرۆڤ دانییە بتوانێ خۆی بگونجێنێ لەگەڵیدا و قبوڵی بکات بەشێوەیەکی خێرا. جیا لە دزین و تاڵان کردنی بەردەوامی سەروەتی وڵات و نەتەوە هەژارەکان لەلایەن «هەشت» وڵاتە پیشەسازییە گەورەکەوە کە هۆکارێکە بۆ دروست بوونی گیروگرفتی ئابووری و ڕامیاری و هۆکارێکیشە بۆ هەڵوەشاندنەوەی کۆمەڵگا بە گشتی و خێزان بە تایبەتی بەهۆی کەمتربوونەوەی پێوەندییە گەرمەکان لەنێوان تاکەکان لەخۆشەویستی و دەست پاکی و هاوڕێیەتی.... تاد.

لەزمانی سایکۆلۆژیدا پاڵەپەستۆ ئەوکاتە ڕوودەدات کە ڕاڕایی (التوترات)ی ژینگەیی و کۆمەڵایەتی و خودیەکان کاریگەریان دەبێت لەسەر توانستی مرۆڤ بۆ بەرەنگاری و هەڕەشە لە هەڵوەشاندنەوەی سیستەمی فیزیکی و دەروونی. (هانت و هیلتن، ١٩٨٨، ل٣٣٣).

پاڵەپەستۆی بەردەوام بۆی هەیە ببێتە هۆی خۆگونجاندنی درێژخایەن کە دەناسرێت بە (نیشانە درێژخایەنەکانی خۆگونجاندنی گشتی) کە هۆکارێکە بۆ ڕاگرتنی هەندێک لەکار و فرمانەکانی جەستە کە تایبەتن بە گەشە و منداڵبوون و بەرگریکردن لە بەرامبەر نەخۆشی. هەروەک چۆن ئەم جێکارانەی پاڵەپەستۆ زۆرێک لە تاکەکان دەخاتە بەرامبەر مەترسی بەردەوامی هەڵوەشاندنەوەی سیستەمی دەماری (عصبي).

سەرنەکەوتنی تاک لەسەر خۆگونجاندن (التكيف) لەگرنگترین هۆکارەکانی بڵاوبونەوەی ئەم تێکچوونانەیە. لە هەندێ کاتدا «هەندێک لە چالاکیەکانی تاک بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ داواکارییەکانی ژینگە و کۆمەڵگادا بەزیان بەسەریدا دەشکێتەوە وەک تووشبوونی سەرکارەکانی بە بریندرابوونی گەدە یان ڕەق بوونی دەمارەکان و نەخۆشیەکانی دڵ بەهۆی تێکۆشانی بەردەوامیان بۆ بەدەست هێنانی سەرکەوتن لە بواری کارەکانیاندا کە سەرپەرشتی دەکەن» (هانت و هیلتن، ١٩٨٨، ل٥٢)

هەروەها هەندێک ڕووداوی دیاریکراو هەیە لە ژیانی تاکدا کە تووشی مەترسی دەکات وەک سەرنەکەوتنی لە بواری خۆشەویستی و لەدەستدانی کار و کەمبوونەوە یان نەمانی بەهای کۆمەڵایەتی، زۆربەی کات ڕێگاخۆشکەر دەبێت بۆ تووشبوون بە نەخۆشی دڵ بە پلەیەک کە لە ڕێژەی ڕێکەوت بەدەرە. (هانت وهیلتن، ١٩٨٨).

خۆشەویستی وەک «فرۆید» دەیبینێ لە گرنگترین یارمەتیدەرەکانی خۆگونجاندنە ئەویش لەو وتەی کە دەڵێت: «خۆشەویستی و کار نموونەی دوو پێویستی ژیانێکی تەواوی خۆگونجاندنە» واتا خۆشەویستی بەبڕوای فرۆید لە هۆکارە سەرەکیەکانی یارمەتیدانی تاکە بۆ گونجان لەگەڵ گۆڕانکارییە تازەکاندا.

خۆگونجاندن لەگەڵ هەموو ئەو گۆڕانکارییە تازانەی کە جیهانی پێدا تێپەڕدەبێت، کە لە سیماکانی خێرایی و بەردەوامیە لەم ڕۆژگارەدا هەتا ڕێژەیەکی زۆر گرانە، کە دەتوانین وەک هۆکارێکی گەورەی تێکچوونە دەروونیە جەستەییەکان تەماشای بکەین، چونکە پێشکەوتنی تەکنۆلۆژی خێرایی جیهان کە هۆکاری سەرەکی زیاتر بوونی بێ کاری بەشێکی زۆری دەستی کارە لەم ڕۆژگارەدا، کە بۆی هەیە ببێتە هۆی زیاتربوونی ڕێژەی ترس لەلای تاکەکان کە داهاتوویەکی پڕ لە هەژاری و باڵادەستی ئامێر لە خۆی دەگرێت، لە ڕیزی هۆکارە سەرەکییەکانی دادەنرێت بۆ زیاتر بڵاوبوونەوەی تێکچوونە سایکۆسۆماتیەکان هەروەک «ئەوەی لە (ئوسکتلندا) ڕووی دا لە نێوان ساڵانی (١٩٣١-١٩٣٦) کە تێیدا ڕێژەی بێ کاری گەیشتە لووتکە و ڕێژەی نەخۆشی وەک بریندرابوونی گەدە و هەوکردنی گەدە و قۆڵۆن و وەهنی دەماری، ڕووی لە زیادی کرد» (ابو النیل، ١٩٨٤، ل٣٢).

بێ توانایی مرۆڤ لە هەڵکردن لەگەڵ ئەم هەموو گۆڕانکارییە خێرایانەی ژیان و هەژاری مرۆڤ بۆ هۆکارەکانی خۆگونجاندن لە هۆکارە سەرەکییەکانی هەست کردنە بە بزربوون و بێ هوودەیی لەم ژیانە کە خەریکە ببێتە سیمای سەرەکی ئەم ڕۆژگارە و لە پشتی هۆکارەکانی تەشەنەکردنی تێکچوونە سایکۆسوماتیەکانە، هەست بە بزربوون وەک (ولیم جیمس) ئاماژەی بۆ دەکات لە گرنگترین جۆرەکانی سزایە کە تاک دووچاری دەبێتەوە هەربۆیە دەڵێت: «هیچ

سزایەک نییە هاوتابێت لەگەڵ ئەو ئازارەی کە لە ئەنجامی هەست کردنی مرۆڤ بە بزربوون و بێ هوودەیی لە کۆمەڵگادا دووچاری دەبێتەوە» (هانت و هیلتن، ١٩٨٨، ل٢٧٧).

خێزان وەک یەکەیەکی سەرەکی لە پێکهاتەی کۆمەڵگاکانی ئێستاماندا کە بە کۆمەڵێ بارودۆخی ترسناکدا تێدەپەڕێ بەهۆی گۆڕانکارییە خێراکانی جیهان و کرانەوەی ژیاری و زیادبوونی ڕێژەی کۆچ کردن، کە بۆی هەیە گۆڕانکاری لە جۆری پێوەندییە باوەکان دروست بکات لەنێوان تاکەکاندا بەتایبەتی لە کۆمەڵگا داخراوەکاندا و کۆی هەموو ئەمانەش بۆی هەیە یارمەتیدەری زیاتر تەشەنەکردنی تێکچوون بێت لە ژیانی دەروونی، کە بە خراپ دەشکێتەوە لەسەر جەستە. هەر ئەم ڕاستیەش زۆرێک لە بیرمەندان و فەیلەسووفان جەختیان لەسەر کردۆتەوە کە ئەویش پێوەندی جەستە و دەروونە. ئەو توێژینەوانەی کە لەسەر بوونەوەر ئەنجام دراون بە دیاریان خستووە، کە ئەگەر بوونەوەر بۆ ماوەیەکی زۆر بکەوێتە ژێر هۆکارەکانی پاڵەپەستۆ و ناخۆشی و هیلاکی، ئەوا ئەگەری خێراکردنی تووشبوونی نەخۆشی کوشندەی لێ چاوەڕوان دەکرێت. (کمال، ١٩٨٨، ل٤٠٦).

توێژینەوەکانی بواری زیادەڕۆیی (المبالغة) یان کەمی لە ورووژاندن (الأثارة)، جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە ئەم دوو حاڵەتە هۆکاری تێکچوونی هاوسەنگین لەلای بوونەوەر. کەمی ورووژاندن دەبێتە هۆی بە دیارکەوتنی نیشانەکانی لەدەستدانی ڕەفتاری خۆگونجاندن و گەشەکردنی نیشانەکانی نەخۆشی (الهلاوس) لە گەورەکاندا، بەڵام لەکاتی بەرەنگاربوونەوەی مرۆڤ لەگەڵ پاڵەپەستۆیەکی زۆر ئەوا نیشانەکانی گونجاندنی گشتی بەدیاردەکەوێت، کە ئەگەری ئەوەی هەیە ببێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی (العیسوي، ١٩٩٧، ل١٧٤). جیا لەوەی کە دڵەڕاوکێ و ڕاڕایی و پاڵەپەستۆ کاریگەری زۆریان لەسەر تاک هەیە بە ڕێژەیەک زۆر زیاتر کاریگەریان لەسەر دایکی دووگیان هەیە. هەر بۆیە لەم لایەنەوە بڕوا وایە کە ئەگەری گواستنەوەی جێکارەکانی هەڵچوون لە دایکەوە بۆ کۆرپەلە لە ئارادایە ئەویش لە ڕێگای ئەو هەموو گۆڕانکاریانەی کە لە حاڵەتی فسیولۆژییەکەیدا دەیهێنێتە. ئاراوە.. وە هەندێک لە بڕواکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن کە پاڵەپەستۆکانی هەڵچوون لە کاتی دووگیانیدا دەبێتە هۆی زیادکردنی جووڵە و دابەزینی ڕێژەی کێشی کۆرپەلە کە. هەروەها بڕوایەکی تر لە گۆڕێدا هەیە کە ئەو کۆرپەڵەیەی جووڵەی زۆرە ئەوا لە دوای لە دایکبوون دووچاری کۆمەڵێ کێشەی وەک تێکچوونی گەدە و نائارامی و خێرایی هەڵچوون دەبێتەوە (هانت و هیلتن، ١٩٨٨). زیادبوونی چالاکی کۆرپەلە دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی چالاکی دایک لە ئەنجامی ئەو بارودۆخەی کە تێدا دەژی و هەستی پێ دەکات لە هیلاکی و دڵەڕاوکێی بەردەوام، کە ئەوانیش هۆکاری گۆڕینی پلەی دووەم ئوکسیدی کاربۆن و ترشەکانن لە خوێنی کۆرپەلەدا. هەروەها دۆزرایەوە کە ترس و تووڕەیی دایکی دووگیان کرداری لێدانی ترپەکانی دڵ زیاد دەکەن بە ڕێژەیەکی زۆر لەلای کۆرپەلە، کە هەندێک لە زانایان لەو باوەڕەدان بەهۆی ڕژانی هۆرمۆنی (ادرینالین)ەوەیە لە خوێندا.

هەروەها بڕوایەکی تر هەیە بەوەی کە بەردەوامبوونی گرژی دەمارەکی و زیادبوونی دڵەڕاوکێ، دەبێتە هۆی تێکچوونی تۆڕی دەمارەکی و تێکچوونی گەدە لەلای کۆرپەلە، لەوەش زیاتر نەخۆشیەکانی دڵ و تێکچوونیە سۆزییەکان لەپاش لە دایکبوون (هانت و هیلتن، ١٩٨٨). لە ئەنجامی ئەوەی کە جیهانگەرایی هەڵگری کۆمەڵێ تایبەتمەندی خۆیەتی لەزیاتر کرانەوەی ژیاری و برسی بوونی تاک و نامۆبوونی هەندێکی تر و لە دەست دانی ئارامی لەلای زۆرینەی تاکەکان و زیاتر بە فیرۆچوونی سەروەتی ئابووری و مرۆڤی، ئەوا چاوەڕوانی زیاتر بوونی دڵەڕاوکێ و ڕاڕایی دەکرێت چ لەلای ئافرەت و چ لەلای پیاو.

مرۆڤ ئەگەر بۆ ماوەیەک بکەوێتە ژێر پاڵەپەستۆ و ڕاڕایی و توندی دەروونی، ئەوا سیستەمی هاوسەنگی لەلای تووشی تێکچوون دەبێت لە کارکردن بەشێوەیەکی ئاسایی و ئەگەر پاڵەپەستۆکە بۆ ماوەیەکی زۆر درێژە بکێشی، ئەوا گیانلەبەری زیندوو خۆی ئازار دەدات لە ڕێگای هەوڵدانی بۆ بەرانگاربوونەوەی ئەو پاڵەپەستۆیە و سەرکەوتنی بەسەریدا.

هەر لەم ڕوانگەیەوە (هالدای) لەو بڕوایەدایە کە هۆکاری گۆڕینی دەربڕینی ناواخنە دەروونیەکان بۆ دەربڕین بە نیشانەکانی تێکچوونە سایکۆسۆماتیەکان، دەگەڕێتەوە بۆ گۆڕانی کەشی دەروونی بەهۆی جیاوازی لە هەڵسوکەوت یان پێوەندی لەنێوان باوان و منداڵ، کە ئەمەش هۆکارێکە بۆ زیادترکردنی ڕاڕایی و دڵەڕاوکێ

(العیسوی، ١٩٩٧، لا٥٨٧) خاتوو (کارین هۆرنێ) لەو بڕوایەدایە کە گرنگترین هۆکارەکانی دڵەڕاوکێی تاک (منداڵ) دەگەڕێتەوە بۆ هەستکردن بە بزربوون (الضیاع)، لە ئەنجامی پشت بەستنی تاک (منداڵ) بە باوانی لەپێناو مانەوە، جا بۆیە لەسەر باوان پێویست دەکات کە خۆشەویستیەکی بێ مەرجیان هەبێ بۆی، ئەگەر نا ئەوا تاک (منداڵ) هەست بە ترس و تۆقین دەکات لێیان کە وای لێ دەکات لە بارێکی پڕ لە دڵەڕاوکێ دابێت. ئەم دڵەڕاوکێیە (بەبڕوای هۆرنێ) دەبێتە هۆی هەندێک دەرئەنجامی خراپ وەک سەرنەکەوتنی لە بەکارهێنانی توانستەکانی لەبەرەنگاربوونەوەی گۆڕانکارییە خێراکانی سەردەمی جیهانگەرایی و کەم بوونەوەی ڕێزی بۆ خودی خۆی، هەر ئەم تاکە (منداڵ) هەست بە قینە دەکات بەرامبەر بە باوانی، بەڵام توانستی دەربڕینی ئازادی بۆ هەستەکانی نابێت، لەبەرترسی لێ جودابوونەوەیان لێی. هەر ئەمەش وای لێ دەکات لە تەمەنێکی گەورەتردا هەست بەوە بکات کە دنیا و مرۆڤەکان ڕۆڵی هەڕەشەکەر دەبینن و نموونەیەک نین کە پشتیان پێ ببەسترێت (هانت و هیلتن، ١٩٨٨، لا١٠٦) هەر لەم بوارەدا دکتۆر (هانس سیلانی Hans Selye) کە مامۆستایە لە زانکۆی (مۆنتریال) گرنگی دا بەو بارەی کە بەسەر مرۆڤدا دێت لەکاتی دووچاربوونەوەیان لەگەڵ پاڵەپستۆیەکی درێژ و بەردەوام.

بۆیە گریمانەی جۆرێک لە دژە ڕەفتاری بۆ پاڵەپەستۆی ڕێکخراو پێشنیارکرد و ناوی لێ نا (کۆی نیشانەکانی خۆ گونجاندن General Adaptation Syndrome) سیلانی لەو باوەڕەدابوو کە ئەم جۆرە نیشانانە بەم شێوەیەی خوارەوە دەبێت:

١- وەڵامدانەوەیەکی ئاگاداریانە، کە تێیدا بوونەوەرەکە هێشتا توانای خۆ گونجاندنی نییە. لەم قۆناغەدا پلەی چالاکییەکانی بوونەوەرەکەدا دادەبەزێ وەک ئەوەی دووچاری هێدمەیەک (صدمە) بووبێ، کە بەدوایدا حاڵەتێکی زۆر لە جووڵانەوەی هێزی ناوەکی بەدیاردەکەوێت لە بوونەوەری دووچاربوو بە هەڕەشە، واتا ئەویش دژە هێدمە «الصدمة المضادة» ئەنجام دەدات.

٢- قۆناغی بەرگریکردن کە تێیدا خۆ گونجاندن بۆ هەڕەشە گونجاو دەبێت.

٣- قۆناغی هیلاکبوون یان کەفتبوون کە تێیدا بوونەوەر حاڵەتی گونجاندنی خۆی لەدەست دەدات کە لەوەوبەر بەدەستی هێناوە.

سەرچاوەکان:

- أبو النيل، محمود السيد و مصطفى زبور (١٩٨٤) الأمراض السيكوسوماتية. القاهرة: مطبعة المدني، مكتبة الخانجي، الطبعة الأولى.
- العيسوي، عبدالرحمن (١٩٩٧) سيكولوجية الجسم و النفس، بيروت: دارالراتب الجامعية.
- كمال، علي (١٩٨٩) النفس- انفعالاتها وامراضها و علاجها. بغداد: الجزء الأول، الطبعة الرابعة.
- هانت، سونيا و جنيفرهيلتن (١٩٨٨) نمو شخصية الفرد و الخبرة الأجتماعية. ترجمة و تقديم د. قيس النوري، بغداد: دارالشؤون الثقافة العامة.
- مارتين، هانس- بتر و هارالد شومان (١٩٩٨) فنح العولمة ترجمة: د. عدنان عباس علي، مراجعة أ.د. رمزي زكي، الكويت: سلسلة عالم المعرفة، مطبعة الرسالة.
- راديو مونتيكارلو (٢٠٠١) تقرير صحفي.

تێبینی:

ئەم بابەتە بریتییە لە تەنیا گرنگی و پێشەکی توێژینەوەیەک کە لە بەشی دەروونزانی/ زانکۆی سەلاحەدین لە ساڵی خوێندنی (٢٠٠١- ٢٠٠٢) لەدوای هەندێک دەستکاری پێشکەش کرا.