فۆبیاو دڵەڕاوكێ لەمنداڵ و هەرزەكاراندا

فۆبیـــاو دڵەڕاوكـــێ لەمنـــداڵ و هەرزەكاراندا نەخۆشـیەكی نارەحەتە و زۆرێـك لـەو خەڵـك و كەسـانەی لـەدەوری منداڵەكە یـا هەرزەكارەكەن لـەوە ئاگادارنین كە ئەوە نەخۆشـییە یا پشـێوییەكی دەروونییـە. لەوانەیە كەسـوكار وا بەبیریانـدا بێـت كـە ئـەوە جۆرێكـە لەقۆناغەكانی گەشـە لەمنداڵەكە یا لە هەرزەكارەكەدا.

هەروەهـا لەوانەیـە كەسـوكار مامەڵەیەكـی هەڵە لەگـەڵ ئەو منداڵ یـا هـەرزەكارەدا بكـەن كە بەدەسـت فۆبیـاو دڵەڕاوكێـوە دەناڵێنێـت، و بەمـەش هەندێـك لەگرێـی دەروونی تیایدا دەنیشـێت و بڕواكردنی بەخۆی لەدەسـتدەدات و ئەم گرێ و پشێویانە تاقۆناغی پێگەیشتنیش لەگەڵیدا دەڕۆن و كاردەكەنە سەر پاشەڕۆژی خوێندن و كارو باری هاوسەری و كۆمەڵایەتیشی.

فۆبیـاو دڵەڕاوكـێ لەمنـداڵ و هـەرزەكاردا زۆرتریـنـی پشـێوییە دەروونییـە بەربـڵاوەكان پێكدەهێنن، جێی داخە كە چارەسەرناكرێن و ناگەنە ئەو كەسـانەی پسـپۆڕن لەچارەسەری ئەم جۆرە حاڵەتانەدا.

ترسی سروشتی چییە و فۆبیا چییە؟

ترسی سروشتی:

هەسـتێكی نارەحەتـە لەئەنجامی هەسـتكردن بەمەترسـییەكەوە دێـت و ئـەم هەسـتە والەكەسـەكە دەكات لەمەترسییەكان دوربكەوێتەوە و خۆیانی بۆ ئامادەبكات، ئەم هەسـتەش سروشتییە كاتێك كـە لەگەڵ مەترسـییەكە یا ئەو شـتەی لێـی دەترسـێت بگونجێـت، بۆنمونـە: ترسـی منـداڵ لەشـتە نامـۆو نائاسـاییەكان لایـان و تـرس لەتاریكـی لەتەمەنێكـی زوودا یا ترس لەگیانەوەران. هەرچی بۆ گەورەكانیشە وەك ترس لەگیانەوەرە درندەكانی وەك شێر یا پڵنگ، ئەوە شتێكی سروشتییە، هەروەها هەسـتی ترس لەڕووداوەكانی ئۆتۆمۆبێل لەكاتی لێخوڕین بەخێرایی ئـەم شـتە ترسـناكانە وا لەكەسـەكە دەكەن خۆی بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەم

شتە ترسناکانە ئامادە بکات.

هەموو لەسەر ئەوە کۆکین کە بەراستی ئەوانە شتی ترسناکن، لەوانەشە ئەو ترسە سوودی هەبێت هەروەك ئەو کەسەی ترس لەتاقیکردنەوە دایدەگرێت لەبەرئەوە خۆی بۆئامادەدەکات، یا ئەو کەسەی لەدوژمنەکەی دەترسێت لەبەرئەوە بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەو دوژمنە ئامادەباشی پەیدادەکات، ئەم ترسە لەزمانی ئینگلیزیدا پێیدەوترێت fear.

فۆبیا phobia:

بریتییە لەهەستێکی نارەحەتی لەهەڵوێستێك یا لەوشتانەی کە لەگەڵ قەبارەی دڵەراوکێ و شڵەژان و ترسەکەدا ناگونجێت.

ئەم ترسە لەشتێکی ترسناك، کەسەکە خۆشی ناتوانێت شرۆڤەیەك بۆ ئەم ترس و شڵەژانەی بکات، هەروەها ناتوانێت هۆی بڕواپێکراو بۆ ئەم ترسە بێ پاساوەی لەو شتە ترسناکانە یا هەڵوێستە ترساوانە بدات بەدەستەوە، هەروەها کەسەکە ناتوانێت کۆنترۆڵی ئەم ترسە بکات یا هەستەکانی دڵەراوکێ و ئەو شڵەژانەی تووشی دەبێت، کاتێك ڕووبەڕووی ئەو شتەی لێیدەترسێت دەبێتەوە، لەکاتێکدا لای کەسانی دی سروشتییە، ئەم هەستە ترس و دڵەراوکێیی نەخۆشیانە وا لەکەسەکە دەکەن خۆی لەو شتە ترسناکە سروشتیانە دوربخاتەوە کە کەسانی دیکە تووشی دڵەراوکێ ناکەن و زۆربەی خەڵك بەلایانەوە شتی سروشتین.

نمونە لەسەر ئەمە لای منداڵان ترس لە بەجێهێشتنی ماڵەوە، یا ترس لە جیابوونەوە لەدایك و باوك، یا ترس لەئاو یا ڕووناکی، و هەرچی گەورەکانیشە وەك ترس لەسەفەرکردن بە فڕۆکە یا ترس لەتاریکی یا قسەکردن لەبەردەم کۆمەڵێك کەسدا، یا ترس لەچوونەدەرەوە لەماڵەوە بەتەنیایی، هەروەها ترس لەلێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل بەتەنیا، یا ترس لە گیانەوەرو باڵندەی ماڵی وەك کۆتر و مریشك، یا ترس لە تونێل یا پەڕینەوە بەسەر پردا یا ترس لەبەرزایی. ئەمانە نمونەن لە ترسی نەخۆشی.

ترس لەجیابوونەوە

Separation Anxiety disorder:

ئەم ترسە لەتەمەنێکی زووەوە لەمنداڵدا بڵاودەبێتەوە، بەتایبەتی لەتەمەنی حەوت تا سیانزە ساڵییەوە، بەزۆری ئەم نەخۆشیە وردە وردە سەر هەڵدەدات، منداڵەکە بەدڵەراوکێ دەستپێدەکات لەکاتێکدا کە دایکی لێی دوردەکەوێتەوە، بەڵام هەوڵدەدات ئەمە بچەپێنێت، بەشێوەیەکی نەستی زۆرتر خۆی بە دایکیەوە یا ئەو کەسەی لەژیانیدا بایەخدارە، دەنوسێنێت، لە پاشدا نەخۆشیەکە پەرەدەسێنێت، تاوای لێدێت منداڵەکە ناتوانێت لە دایکی جیابێتەوە، یا کەسە بایەخدارەکە لەژیانیدا و بۆ دیاریکردنی ئەم پشێوییە، پێویستە بەلای کەمەوە سێ لەم نیشانانەی هەبێت:

1. ترس و دڵەراوکێ و شڵەژانێکی زۆر. هەستکردن بەشڵەژان و ترس کاتێك لە منداڵەکەدا دەردەکەوێت کە چاوەڕوان بێت یا جیابێتەوە لەکەسە گرنگەکەی ژیانی، تەنانەت ئەگەر بۆماوەیەکی زۆر کورتیش بێت. هەروەها ئەگەر منداڵەکە هەستی کرد خوێندنگە بەجێدەهێڵێت، یا هەر شوێنێکی دی کە لەدایکییەوە دووربێت، وەك چوون بۆ خوێندنگە، یا دیدەنی ناسیاوێك، بەزۆری منداڵەکە ئەوە ڕەت دەکاتەوە بەبێ دایکی بچێتە دەرەوە، هەروەها ئەوەش ڕەت دەکاتەوە بچێت بۆ هەر شوێنێك بەبێ ئەوەی دایکی لەگەڵدابێت، ئەمەش دەبێتە هۆی کێشەی زۆر بەتایبەتی کاتێك دەبێت بچێت بۆ خوێندنگە ، کە بەزۆری کەسوکار لە ڕێگەی بەزەیی پێداهاتن و سۆز نواندن بۆی بەقسەی دەکەن، کە ئەمەش دەبێتەهۆی زیادکردنی ترسەکەو زیاد دەکات وای لێدێت لەگەڵیدا دەبێت بە درێژخایەن ئەگەر چارەسەر نەکرا.

2. پێویستە ئەم نیشانەیە بەردەوام دووبارە بێتەوە هەمووجارێك کە منداڵەکە هەست دەکات بەوەی جیابوونەوەکە ڕوودەدات.

3. دڵەراوکێیەکی زۆر و ترسێکی بەردەوام بەوەی ئەو کەسەی منداڵەکە پێوەی بەندە-دایك-لەوانەیە شتێکی بەسەر بێت، وەك ئەوەی بمرێت یا نەخۆش کەوێت یا ناچاربێت لێی جیابێتەوە.

4. دڵەراوکێ و شڵەژانێکی زۆر بەوەی کە ڕووداوێك لەوانەیە ڕووبدات و ببێتەهۆی جیابوونەوەی منداڵەکە لەوکەسەی پێوەی بەندە و دواتر منداڵەکە ئەوە ڕەتدەکاتەوە بچێت بۆ خوێندنگە و ئەوە ڕەتدەکاتەوە کە بەتەنیا بێت، بێئەوەی کەسەکەی لەگەڵدا بێت.

5. منداڵەکە ئەوە ڕەت دەکاتەوە کە دوور لەو کەسەی پێوەی بەندە،

بنوێت.

6. مۆتەکەو خەونی نارەحەت دەربارەی جیابوونەوە لەکەسەکە.

7. منداڵەکە هەندێك نیشانەی ئەندامی تێدا دەردەکەوێت وەك ئازار لەسکدا یا سەریەشە یا هەر سکاڵایەکی جەستەیی کاتێك وا چاوەڕواندەکات کە ئەو کەسەی پێوەی بەندە بۆماوەیەکی دیاریکراو لێی جیادەبێتەوە.

8. پێویستە ئەم نیشانانە بەلای کەمەوە بۆماوەی چوار هەفتە بەردەوام بن، ومنداڵەکە لەتەمەنی 18 ساڵ کەمتر بێت ڕێژەی پشێوی و دڵەڕاوکێ و فۆبیای دڵەڕاوکێ دەگاتە نزیکەی 13٪ و لە کچاندا چوارجار ڕێژەکەی لەچاو کوراندا زیاترە.

حاڵەتی منداڵێك کە تەمەنی دە ساڵە:

ئەمە حاڵەتی منداڵێکە تەمەنی دە ساڵە، پیشێوییەکەی وردە وردە سەریهەڵداوە، چونکە لەپێشدا ژیانێکی زۆر سروشتی لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەیدا دەژیا کە بریتی بوون لە باوکی و دایکی خوشك و برا گەورەو بچوکەکانی، منداڵێکی هێمن و خۆشەویست بوو لای هەموان لەپڕ دایکی تێبینی ئەوەی کرد کە منداڵەکە گۆڕاوەو ئەوە بووە هۆی پەیداکردنی دڵەڕاوکێ، چونکە دەیبینی منداڵەکە زۆر پرسیاری دەربارەدەکات، دەپرسێت بۆ کوێ چوو؟ کاتێك لە خوێندنگە دەگەڕێتەوە بەراکردن رادەکات و بەدوایدا دەگەڕێت، لەسەرەتادا وای بۆچوو کە ئەمە کارێکی سروشتییە، بەڵام پاش ماوەیەك سەیری کرد یاری لەگەڵ خوشك و براو خزمەکانی ناکات، بەڵکو راستەوخۆ لە خوێندنگە دێتەوەو دەچێتە لای دایکی، پێوەی دەلکێت و لێی نابێتەوە بەشێوەیەك کە بووە هۆی سەرسورمانی دایکەکە، چونکە تێبینی دەکرا کە منداڵەکە ناجوڵێت، تا دایکی نەجوڵێت و لەگەڵیدا دەڕوات بۆ هەموو شوێنێك، تەنانەت کە دەچێت بۆ تەوالێتیش ئەو لەدەرەوە لای دەرگاکەوە دەوەستێت و چاوەڕێی دەکات و ئەگەر چەند خولەکێك تێپەڕبوو دەستدەکات بەدەرگا لێدان دەپرسێت چی روویداوە، ژنەکە زۆر سەری لەم رەفتارە سورما، هەوڵیدا پرسیاری ئەوەی لێبکات ئایا تووشی هیچ کێشەیەك بووە یا هاورێیەکی دەستدرێژی کردووەتەسەر، بەڵام ئەو وەڵامی ئەوەبوو کە نەخێر تووشی هیچ شتێك لەوانە نەبووە، کێشەکە زیاتر ئاڵۆزکا کاتێك کە منداڵەکە وایلێهات، دەچووە دەرەوە ئەگەر دایکی لەگەڵدا نەبووایە، یاری لەگەڵ هاورێکانی دەکرد ئەگەر دایکی لەوناوە بوەستایەو لەبەرچاوی بوایە.

ئەگەر دایکەکە جوڵا، ئەوا ئەویش یارییەکەی دەبری و دەچوو بزانێت بۆ کوێ چووە!! نەدەگەڕایەوە بۆ شوێنی یارییەکە تا دایکی لەشوێنی یارییەکەی نەبوایە. بارەکە زۆر خراپ بوو کاتێك منداڵەکە ئەوەی رەتکردەوە کە بچێت بۆ خوێندنگە و دایکیشی هەوڵیدەدا بەسەر ئەم کێشەیەدا سەرکەوێت، ئەوەی خستەبەردەمی کە لەگەڵیدا دێت بۆ خوێندنگەکە و لەگەڵیشیدا دەیهێنێتەوە بۆ ماڵەوە، کاتیك دەگەیشتە خوێندنگەکە منداڵەکە دەستی دەکرد بەگریان، سکاڵای بوونی ئازاری دەکرد وەك سکیەشە، هەروەك بیەوێت لەتەوالێت دانیشێت و سکاڵای سەریەشەی دەکرد، ئیتر لەوکاتەدا دایکەکە بەزەیی پیادا دەهاتەوەو دەیگەڕاندەوە بۆ ماڵەوە، هەر کە ئۆتۆمبێلەکە پێچی دەکردەوە بەرەو ماڵەوە هەموو نیشانە ئەندامییەکان نەدەمان و دەستی دەکرد بەیاریکردن. لێرەدا دایکەکە نەیدەزانی منداڵەکەت تووشی چی بووە؟

کێشەکە زۆرتر ئاڵۆز بوو کاتێك منداڵەکە ترسی دەربارەی باوکی پەیداکرد، چاوەڕوانی دەکرد تا باوکی لەکار دەگەڕایەوە و خێراخێرا پەیوەندی پێوەدەکرد بۆئەوەی دڵنیا بێت دەربارەی کارەکەی، لەگەڵ ئەوەی کاری باوکەکە وابوو کە نەیدەتوانی وەڵامی تەلەفۆنە یەك لەدوای یەکەکانی بداتەوە کە لەوە پێش ئەم سووربوونە لەسەرقسەکردن لەگەڵیدا لێی نەدیبو، بەتایبەتی کە زۆربەی تەلەفۆنەکان دەربارەی تەندروستی باوکەکە بوون و لەوە زیاتر نەبوون کە ئایا باشە یان نا؟ ئەمەش دووبارە بووە هۆی سەرچاوەی دڵەڕاوکێ بۆ باوکەکە کە پرسیاری لەدایکەکە کرد کێشەی کوڕەکەی چییە؟

دایکەکەش هەموو کێشەکەی بۆ باسکرد، ئیتر باوکەکە داوی کرد کە منداڵەکە پیشانی پزیشکێك یا کەسێکی پسپۆڕ بدات بۆ زانینی ئەوەی کە ئایا ئەمە نەخۆشییە و ئەگەر وایە چۆن چارەسەر بکرێت؟

دیسانەوە هەمیشە دەیویست لەگەڵ باوك و دایکیدا لە ژوورەکەیاندا بنوێت، بەڵام ئەوەیان رەتکردەوەو و پێیانوت براو خوشکەکانی کە لەخۆی بچوکترن

لەژوری خۆیان دەنوون، رازی بوو، بەڵام هەموو شەوێك كاتێك هەمووان دەچوون بۆ نووستن دەڕۆیشت بۆ ژووری دایك و باوكی، دەیویست دەرگا داخراوەكەی ژوورەكەیان بكاتەوە، لەدەرگاكەی دەدا تا بۆیان دەكردەوە، ئەگەر دایكەكە دەرگاكەی بكردایەتەوە باوەشی پێدا دەكردو دەیپرسی ئایا باشە؟ ئەوسا دەچوو بۆلای باوكی ئەگەر نوستبوو گوێی دەنا بەسنگی باوكییەوە و چاودێری هەناسەكەی دەكرد بۆئەوەی دڵنیابێت كە باوكی باشە، تابەم شێوەیە هەمووو شەوێك دەرۆیشت و داوای لەباوك و دایكی دەكرد كاتێك دەنوون دەرگاكە دامەخەن، ئەمەش كارێكی گرانە لەژووری نوستنی ژن و مێرد.

كاتێك منداڵەكەیان هێنایە لێنۆرینگەكە، دڵەراوكێیەكی تایبەتی پێوە دیاربوو، ئەوەی دەزانی كە داوای لێدەكەن لەشوێنی تایبەتی چاوەرێدا، چاوەرێ بكات و هەر كە دایكەكە داوایلێدەكرد بچێتە ئەو شوێنەوە زۆر دوودڵی كرد و نەچووە ژووری چاوەروانی، بەڵكو لەدەرگای لێنۆرینگەكەدا مایەوە، پاش چەند خولەكێك دەرگای كردەوە بۆئەوەی لەدایكی دڵنیابێت كە داوای لێكردبوو شتیوانەكات، بەڵكو لەگەڵ چاودێرەكەدا بڕوات بۆ ژووری چاوەروانی، بەڵام نەیتوانی، چونكە پاش چەند خولەكێك جارێكی دیكە دەگەڕایەوە، كاتێك دایكی لێی تورەبوو كە قسەكەی پێبڕین، بەمۆبایلەكەی هەرچەند خولەكێك جارێك قسەی لەگەڵ دایكیدا دەكرد، بەڵام ئەو وەڵامی نەدایەوە، ئیتر هەر جارێك وەڵامی نەدرایەتەوە دەهات بۆلای، ئەوسا دایكەكە پێیوتم دیت ئێمە چۆن بەدەستییەوە دەناڵێنین؟ ئەمە وێنەیەكە بۆ پشێوی فۆبیای جیابوونەوە یا دڵەراوكێی جیابوونەوە لەمنداڵدا.

پشێوی دڵەراوكێی گشتی لەمنداڵدا

Generalited Anxiety Disorder:

ئەم دڵەراوكێیە لەتەمەنێكی زوودا هەروەك فۆبیاو دڵەراوكێی جیابونەوە پەیدا دەبێت، بەڵام رێژەكەی لەمنداڵدا زۆرترە، تێیدا منداڵ دڵەراوكێیەكی توندی دەبێت، مێشكی منداڵەكە بەكاروباری زۆرەوە جەنجاڵ دەبێت، دڵەراوكێی دەبێت و تێرامانی كز دەبێت، هەمیشە لەبیركردنەوەی ئەوەدا دەبێت كە كاری خراپ بۆیەكێك لەئەندامانی خێزانەكە روودەدات، لەبەرئەوە بەردەوام چاودێری ئەندامانی خێزانەكەی دەكات و دەربارەی هەر كەسێك لەوی نەبێت دەپرسێت و داوای قسەكردن و پەیوەندی كردن پێوەی دەكات بۆ ئەوەی دڵنیابێت كە باشە..!

بەزۆری ئەم نیشانانەی دڵەراوكێ هاورێیە لەگەڵ كۆمەڵێك نیشانەی ئەندامیدا وەك ئازارە هەمە چەشنەكانی لەجەستەدا، وەك سك یەشە، ئازاری هەمەچەشنەی جەستە، كە ناتوانێت دەستنیشانیان بكات هەروەها هەندێكجار تووشی نۆبەی دەبێت كاتێك لەلوتكەی دڵەراوكێیەكدا دەبێت بۆ بابەتێك.

پێویستە ئەم نیشانانە بۆماوەی شەش مانگ لە منداڵەكەدا بەردەوام بێت و كاربكاتەسەر ژیانی خوێندن و كۆمەڵایەتی و بۆ كەسوكارو خزمان ئەوە ئاشكرابێت كە ئەم منداڵە بەدەست كێشەیەكەوە دەناڵێنێت.

نەخۆشانی فۆبیا:

فۆبیای كۆمەڵایەتی بەشێوەیەكی بەربلاو لەم ناوچەیەدا بلاوە، بەڵام جێی داخە هیچ توێژینەوەیەكی روپێوی نییە بۆئەم پشێوییە كە كاریگەرییەكی زۆری لەسەر ژیانی منداڵ هەیە و كەسوكاریش بێئاگان لێی و زۆرجار ئەم رەفتارە بەرەفتاری شەرمكردن دادەنێن، تەنانەت هەندێكجار بەسەر شەرمەكەشیدا هەڵدەدەن وایدادەنێن كە ئەم رەفتارە لە كۆمەڵدا خۆشەویستە بەتایبەتی لە كچاندا، بەوەش كۆمەڵ یارمەتی ئەو منداڵەدەدات كە گەشە بەم پێشێوییە ئازاراوییانەیان بكەن كە لەگەڵ منداڵەكەدا بەردەوام دەبێت تا دەگاتە تەمەنێكی هەڵكشاویش دوای باڵق بوون، فۆبیای كۆمەڵایەتی كاردەكاتەسەر تاك لەهەموو بارەكانی ژیانیدا، خوێندنی، كۆمەڵایەتی، كارو ئیش، خێزانی، هەروەها كاریگەری ئابوری لەسەر تاك، زۆرێك لەو كەسانەی كە بەدەست فۆبیای كۆمەڵایەتییەوە دەناڵێنن لەهاوسەرگەری دوادەكەون و خێزان دروستناكەن لەبەرئەوەی ناتوانن كارلێككردن لەگەڵ توخمی بەرامبەردا بكەن.

بەپێی توێژینەوە – خۆرئاواییەكان، یەكێك لەتوێژینەوە ئەمریكییەكان پیشانی داوە كە 78٪ی منداڵان لەتەمەنی سیانزە ساڵیدا دەناڵێنن بەدەست ئەم پشێوییەوە! ئەمە ئاماژەیەكە بەوەی كە پشێوی كۆمەڵایەتی زۆر بە بەربلاوی لەنێوان منداڵاندا بلاوەو بەنێگەتیڤی كاریگەری لەسەر توانای خوێندنیان كردووە، منداڵ یا هەرزەكار حەزناكات شوێنی سەرنجی هاورێكانی بێت،

شـەرمنەو هەمیشـە دوردەکەوێتـەوە لەکۆبوونەوەی هاورێ خوێندکارەکانی و واهەسـتدەکات کـە ئـەو منداڵێکی نەویسـتراوە لەلایـەن هاورێکانییەوە، زۆربەی کاتی بەتەنیایی بەسـەردەبات، چونکە ناتوانێـت هاورێیەتـی لەگەڵ منداڵانـی هاوتەمەنیدا دروسـتبکات، هەروەها دەبێتە شـوێنی تانەو تەشەرە لێدان لەلای هاورێکانی کە شـەرمەکەی بەکاردەهێنـن و رەنگە هەسـت بەبێ توانایشی بکەن لەپارێزگاری و بەرگری لەخـۆ لەبەرئەوە لەهەموو بارەیەکەوە بەکاریدەهێنـن و لەوانەشـە بیخەنـە بەر دەسـتدرێژی سێکسیش بەتایبەتی لەلایـەن منداڵانی لەخـۆی گەورەتر، بـەڵام لەبەر سروشـتە شـەرمنەکەی و گۆشـەگیرییەکەی ناوێرێت سـکاڵای خـۆی بگەیەنێتـە مامۆسـتاکانی و تەنانـەت کەسوکاریشـی لەماڵـەوە!... منداڵێکی کچم دی کە لەپۆلی یەکەمی ناوەندی بوو خوێندنگەی وازلێهێنابوو لەبەرئـەوەی نەیدەتوانـی وەڵامـی هیـچ پرسـیارێك بداتەوە...کاتێك کە مامۆستا داوایلێدەکرد بەپێوە بوەستێت بۆئـەوەی وەڵامی پرسـیارێك بداتەوە لەبەرئـەوە خوێندنـی وازلێهێنا کە لە پۆلـی یەك بـوو تەمەنی دوانزە سـاڵ بوو .. بەداخەوە کەسـوکار بەقسـەیان کـردو لـە ماڵـەوە هێشـتیانەوە بـێ ئەوەی پیشـانی پزیشکێکی دەروونی یا پسپۆرێکی سایکۆلۆژی بدەن یا رابەرێك بۆئەوەی کێشـەکەی لەگەڵدا باسبکات، بێگومـان زیانێکـی زۆری پێدەگـات و هەمیشـە بەنەزانـی دەمێنێتەوەو زۆر شتی باشی لە ژیاندا لەکیس دەچێت کە کەمترینیان دەسـتکەوتنی بروانامەیە، هەروەهـا تێکەڵبوونە بـە هاورێکانی لەخوێندنگە، چونکە ئەگەر بەدەرمان و چارەسەری دەروونی رەفتاری زانیاری بۆ بکرایە، ئەوا گومان لەوەدا نەبوو کە چاکتر دەبوو بەرادەیـەك کە دەیتوانی خوێندن تەواو بکات، لەبەرئەوەی ئاستی خوێندنی باش بوو هیچ کێشەیەکی لە فێربووندا نەبوو.

کێشەی زۆر مەترسیدار ئەوەیە کە فۆبیـای کۆمەڵایەتی ئەگـەر لەماوەی منداڵی و هەرزەکاریدا چارەسەر نەکرا ئـەوا لەگـەڵ کەسـەکەدا دەروات تـا دەگاتە قۆناغی نەرزەبـوون- باڵقبوون و هەروەك باسـمانکرد کاردەکاتە سەر هەمـوو لایەنەکانـی ژیانی کەسـەکە، لەو توێژینەوانەی کە کراون دەربارەی فۆبیای کۆمەڵایەتی دەرکەوتووە زۆرێك لەوانـە گرانییەکی زۆر لەسـەرجەمی ژیانـی کۆمەڵایەتیـدا دەبینـن، لەبەرئەوەی لەکاردا دەناڵێنن و زۆرێك لەوانە ناتوانـن کاربکەن لەگەڵ ئەوەی بروانامەی زانکۆشـیان هەیە، هەروەها کاریان دەسـت کەوتووە، بەڵام ناتوانن بەردەوام بن تیایدا لەبەرئەوەی ناتوانن رووبـەرووی جەماوەر ببنەوە تەنانەت ناتوانن کارلێك لەگەڵ هاورێکانیشـیان لەکاردا بکەن. چونکە هەندێك لەوانەی بەدەسـت فۆبیـای کۆمەڵایەتیـەوە دەناڵێنـن بەرزبوونەوە لەکاریاندا رەت دەکەنەوە، چونکـە دەبێت رووبەرووی جەماوەر ببنەوەیا رووبەرووی کەسانێك لە پلە بەرزەکاندا ببنەوە، ئەوکەسـانە حەزدەکـەن دووربن لـە رووناکییەوە یا لەو شـوێنانەدا نەبن کە بکەونەبەر هەڵسەنگاندنی کەسانی دیکە!

نەخۆشـێکم هەبـوو هـەر لـە منداڵییـەوە زۆر بەدەسـت فۆبیـای کۆمەڵایەتییـەوە دەیناڵاند، لەبەرئەوە هەر لە منداڵییەوە بە گۆشەگیری دەژیا، لەبەرئـەوە کتێبی کردبووە باشـترین هاورێـی خـۆی و زۆری خوێنـدەوەو لـە خوێندنیشـدا سـەرکەوتووبوو پـاش ئـەوەی خوێندنـی زانکـۆی بەسـەرکەوتوویی تەواو کرد حکومەت نـاردی بـۆ ئەمەریـکا بـۆ خوێندنی ماستەرو دکتۆرا، و بەراستیش ماستەری تـەواو کرد، کاتێك پێـی راگەیەنرا کە پـاش تەواوکردنـی دکتـۆرا دەبێت لە زانکۆکانی وڵاتەکـەی وانەبڵێتەوە، ئەم هەواڵـە وایلێکرد خوێندنی دکتۆراکەی وازلێبهێنێت و کارێکی هەڵبژارد کە زۆر دووربێت لە رووبەرووبوونەوەی خەڵك.. کارێکی تاکەکەسـی کەلەگەڵ سروشتی کەسـێتییەکەی گونجابـوو، دەیتوانی بەتەنیـا کاربـکات بەرەنگـاری خەڵك تەنانەت هاورێکانیشی نەبێتەوە... ئەو کارەی هەڵبـژارد کارێـك بوو پشـتی بەتاکـی تەواو بەسـتبوو واتـە لەگەڵ کۆمپیوتەرێکـدا و بەتەنیـا و تەنیـا بەرێوەبەرەکەی نەبێت کەسـی دیکەی نەدەدی.

و: ئەکرەم

سەرچاوە:

www.montdytna.com