مرۆڤ لەسەرکەوتن تێرنابێت

د. سەمیر شێخانی

حەزدەکەیت تەندروستی و سامان و بەختەوەریت دەستبکەوێت؟ حەزدەکەیت تائەوپەڕی چێژ لەژیانت وەربگریت؟ بێگومان دەتەوێت. کەواتە بۆچی سەرکەوتن ناکەیت بەنەریت و خوویەك لەژیانتدا؟

سەرکەوتن تەنیا یەك نهێنی تیادایە ئەویش نەریتە، هەمیشە ئەو سەرکەوتنەی کە مرۆڤی سەرکەوتوو بەدەستیدەهێنێت لەکەسانی دیکەی جیادەکاتەوە.

نەریت مەرجی پێویستی پێشکەوتن و سەرکەوتنە، ئەگەر نەریتەکانت نەریتی باشن، ئەوا جیهان لەژێر پێیەکانتدایە، ئەگەر خراپیشن ئەوا تۆ لەژێر پێیەکانیدایت.

نەریتەکان کەسێتیت دروستدەکەن، هەموو نەریتێکی نوێ لەهەستدا یا لەبەئاگایتدا پاڵنەرێك دروستدەکات بەهۆی هێزێکی دینامیکییەوە، دەبزوێت. ئەمەش مانای ڕاستەقینەی پەندێکی بەناوبانگی کۆنە کە دەڵێت: چۆن بیردەکەنەوە، ئاوادەبن.

لێرەوە واپێویست دەکات بەردەوام شەونخوونی بەدیار نەریتەکانمانەوە بکەین و ئەو نەریتانە فڕێدەین کەزەبر دەدەن لەکۆڵەکەکانی سەرکەوتن و دەسەڵاتمان بەسەر خۆماندا.

لەڕاستیدا مرۆڤ زیاتر یان کەمتر نییەلەبەهای نەریتەکانی،نەریتەکانیش تەنیا توانای دەستکەوتوون کە ئەو بەهایانە زیاددەکەن کەبۆمان ماونەتەوە. نهێنی تەواوی سەرکەوتن خۆی لەداماڵینی نەریتە خراپەکان و گۆڕینیان بەنەریتی باش، کۆبۆتەوە. ئەمە ڕاستییەکە کەزۆری خەڵك نایزانن، دەبینیت دەیانەوێت تەنیا لەڕێی هێزی ئیرادەوە واز لەنەریتە خراپەکانیان بێنن، بۆنموونە، دەڵێن: بەڵێن بەخۆم دەدەم جارێکی دیکە ئەو کارە نەکەم، جارێکی دیکە واناکەم، بەڵام بێگومان دووبارەی دەکەنەوە.

ئەو کارە نەخوازراوە یان ڕەتکراوانە دوبارەدەکەنەوە، چونکە ئەو پرەنسیپە یان لەسایکۆلۆژیدا لەیاددەچێت کە دەڵێت: ناتوانیت نەریتێك لەناوبەریت ئەگەر بەنەریتێکی دیکە نەیگۆڕیت.

بەردی بناغەی سەرکەوتن لەم خاڵەدایە، هەروەك چۆن شتە بیننراوو بیستراوەکان لەسەر تابلۆی یادەوەری تۆماردەبن، بەهەمانشێوە نەریتەکانیش لەسەر تابلۆی دەماخ تۆماردەبن. ئەگەر ویستت سامان کۆبکەیتەوە، ئەوا ئەوەی پێویستە ئەنجامی بدەیت، ئەوەیە بەشێوەیەکی دارایی بیربکەیتەوەو کاربکەیت، خۆت لەو نەریتانە ڕزگاربکە کە دەبنە بەربەست لەبەردەم کۆکردنەوەی سامانداو لەجیاتی ئەوە ئەو نەریتانە بگرەبەر کە ڕێگەت پێدەدەن بۆ کۆکردنەوەی سامانی زیاتر. ئەمەش بەسەر هەمان ئەو نەریتانەدا جێبەجێدەبێت کە کەسێتی و ژیانت تێکدەدەن وەك هەر شتێك لەژیانتدا کە دەتەوێت بەدەستیبهێنیت، پێویستە هەوڵی زۆر بدەیت بۆ دەستکەوتنی نەریتە

باشەکان. ئەمەش پێویستی بەهەوڵ و کۆششی ڕاستگۆیانە هەیە، بەڵام ئەو شـتانە کە من کە دەبنەهاوپەیمانی هەمیشـەو بەنرخـی مـرۆڤ وەك نەریتەکان. چونکە نەریتەکان یەکێتی کەسییێتیت و هەوڵدانی بەردەوامت بۆ دەستەبەردەکەن، هەروەها نەریتەکان بـۆ سـەرکەوتن ئامـادەت دەکەن، نەریتەکان کاتت بۆ دابیندەکەن و کاتت بۆ گلدەدەنەوەو ژیانت درێژدەکەن. نەریتەکان یەکێتی کەسـێتی و هەوڵ و تێکۆشـانت پێدەبەخشن، چونکە بەهۆی نەریتەکانەوە لەهەڵەشەیی و بێبەرنامەیـی و فەوزا ڕزگارت دەبێت و تەنیا ئەو ڕێگەیـە دەگریتەبەر کە بەرەو ئامانجی خواسـتراوت دەبات. سـەرکەوتنت پێدەبەخشێت، چونکە بەهـۆی نەریتـە وەرگیراوەکانـی کۆششـکردن و هەوڵـدان و چالاکی و خۆهیلاکـردن کەسـێتی خـۆت دەوڵەمەنـد دەکەیـت، زیرەکـی و هۆشـیاریت وادەکـەن سـەرکەوتن دەرئەنجامی سروشتی و حەتمی ژیان و کارەکەت بێت، ئەو کەسانەی خاوەنی نەریتی باشن لەژیان و کارەکانیاندا، ئەوا لەسـنووری بلیمەتـی خۆیاندا سەرکەوتن بەدەست دەهێنن.

نەریتـی باش لەژیانـدا کاتت بۆ دابینـدەکات و ژیانـت درێژدەکات، چونکە ئەو کەسەی کە خاوەنی نەریتە باشەکانە خۆی لەکۆت و بەندی ڕۆتین ئازادکردووەو دەتوانێت کاتێکی زیاتر بەو مەسـەلانە ببەخشـێت کە زیاتر داهێنەرانەن و بەرهەمیان زیاترەو لەم کارەدا کاتی زیاترت دەسـتدەکەوێت و زیاتـر چێـژ لەژیـان وەردەگریت لەبەرامبەر کۆششێکی کەمتردا.

جۆرەکانی نەریت

چوار جۆر نەریت هەیە: سروشتی، ئەقڵی، کۆمەڵایەتی و ڕۆحی.

ئەگەر توانیت سیفەتە خراپەکان لەم چـوار جۆرە نەریتـەدا لابەریت ئـەوا بویتەتـە خاوەنـی چەکـی بەرەنگاربوونەوەی هەموو بیرکردنەوە یـان ڕەفتارێکـی نێگەتیڤ کە زیان بەژیانـت بگەیەنێت، هەروەها هەموو جیهان دەبێتە موڵکی تۆو سەرکەوتن بـەدوای سـەرکەوتندا دێت هەروەك هاتنی شەوو ڕۆژ بەدوای یەکدا.

نەریتی جگەرەکێشان و خووگرتن پێـوەی هەروەها تەمەڵـی بەنەریتە سروشـتییەکان دادەنرێـت و مرۆڤ دەتوانێـت خۆی لێیـان ڕزگاربکات. خوێندنـەوەو ئارەزووکردنی جوانی لەنەریتـە ئەقڵییەکانـن، ڕەوشـتی بـەرزو نەریتە خراپـەکان لەنواندنی هەڵسـوکەوت و ڕەفتـاردا بەنەریتی کۆمەڵایەتی دادەنرێن، ژیانی دروست و بێگەردیـش بەنەریتـی ڕۆحـی دادەنرێت.

سـەرجەم ئەم نەریتانە دەکرێت مرۆڤ وەریان بگرێت و دەشـتوانێت لەناویـان بەرێـت بەهـۆی ڕێگەدان بەنەریتـە دژەکانیـان جێگەیـان بگرێتـەوە، چونکـە نەریتە دژەکان دەتوانـن لاوازیـان بکەن و لەسـەر حیسابی ئەوانیش خۆیان بەهێزبکەن.

بەهـرە سـروشـتییەکانمـان کاریگەرییەکـی گەورەیان بۆسـەر ژیانمان هەیە، سیفەتە بۆماوەکانیشمان ئەوانـەن کـە ڕێگـەی کارەکانمان ئاراستەدەکەن، ئەو نەریتە گونجاوەی کەحـەزو ئارەزووەکانمـان دەتوانن دایبرژێنەوە بەشـێوەیەکی ئاسانتر وەریاندەگریـن وەك لەوانەی لەگەڵ سروشـت و مۆرکی خۆماندا ناکۆکن. بۆنموونە ئاسانترە بەلامانەوە فێری جگەرەکێشان ببین وەك لەوەی وازی لێبهێنین.

هەموو مرۆڤێك دەتوانێت لەژیانیدا سەربکەوێت ئەگەر دەربارەی هەبوو ڕاسـتی و واقیعێك بەئاگابوو، ئەوەی پێویسـتە لەیـادی بێـت، ئەوەیە نابێت تەنیا هەوڵ بۆ دەسـتکەوتنی سـەرکەوتن بدات پێویستە هەوڵبدات بۆ دەسـتکەوتنی ئەو نەریتانەی کە سەرکەوتنی بۆ دەسـتەبەردەکەن، پاشـان ئەگەر توانی ئـەو نەریتانە بەدەسـتبهێنێت مەسـەلەکە تەنیا دەبێتـە مەسـەلەی ئاڵوگۆڕکردنی نێوان دوو شـت، گۆڕینەوەی شتێکی یان نەریتێکی خراپ بەیەکێکی باش.

دەسـتبکە بەنەریتـی هەوڵدان و کۆششـکردن، خۆت ڕابێنە لەسـەر ئەنجامدانـی ئـەو کارانـەی ڕقـت لێیانە، نارەزایی دەرمەبڕە، شانازی بەبەهێـزی خـۆت و پابەندبوونتەوە بەهەڵوێسـتی خۆتـەوە بکـە، ئەم دروشـمە بەرزبکـەرەوە: هەوڵـدان بناغەی سـەرکەوتن و گەشەسەندنە، پاشان دابنیشەو قەڵەمێك بەدەستەوە بگرە سەرجەم نەریتەکانی خۆت بەو نەریتە خراپانەشـەوە کـە لەخۆتدا ڕەتیاندەکەیتـەوە، تـۆماربکـە، شانبەشـانی ئەمانە ئەو نەریتانەش بنووسە کە بەرەو سەرکەوتنت دەبەن و دەتکـەن بەو کەسـەی کە خۆت دەتەوێت. بەمشـێوەیە بەرنامەیەکت

لەبەردەممدا دەبێت، بەڵکو لەمەش زیاتر دەبیتە خاوەنی نەخشیەکی ورد دەربارەی ژیانت، هیچ نامێنێتەوە ئەوە نەبێت لەسەر ئەم نەخشەیە برۆیت و بەمشێوەیە هەموو مانگێك یان دوومانگ جارێك یان سێ مانگ جارێك یان ساڵی جارێك بەوپەڕی سووربوون و کەللە ڕەقییەوە نەریتێکی خراپ بەنەریتێکی باش دەگۆڕیتەوە.

دواجار دەربارەی سەرکەوتن وتەو ڕای زۆر وتران، یەکێك لەوانە قەسیدەی ئەگەر- ی گەورە شاعیری ئینگلیز ردیارد کبلنگە کە ئامۆژگاری کوڕەکەی دەکات: ئەگە توانیت خەون ببینیت و نەیەڵیت خەونەکانت ببنە سەرگەورەی تۆ، ئەگەر توانیت ئەو دەقیقەیەی کە نرخەکەی شەست چرکەیەو بەزەیی و بەکەسدا نایەتەوە بەنەوەستان و ڕاکردن پڕبکەیتەوە، ئەوا زەوی و هەرچییەکی تیادایە بۆتۆ دەبێت، لەمەش زیاتر تۆ دەبیت بەمرۆڤێکی تەواو. بەڵام ئادوڵف هتلەر پێیوایە سەرکەوتن تەنیا حوکمی دنیاییەو تەنیا ئەوە هەق و ناهەق ڕاست و هەڵە لەیەك جیادەکاتەوە.

پاشان بۆ سەدەی پێنجی پێش زایین و بۆلای گریکییەکان دەگەڕێینەوە کە ئاخیلوس دەڵێت: مرۆڤ لەسەرکەوتن تێرنابێت، دواجار گەورە بیرمەندی ڕۆمانی سینیکا دەڵێت: سەرکەوتن حاڵەتێکە حەوانەوە نازانێت!.

سەرچاوە:

علم النفس في حياتنا اليومية

دار الافاق الجديدة – بيروت

ط 4، 1981.

چای سەوز ئێسك بە هێز دەکات

لێکۆڵینەوەیەکی زانستی نوێ ئاشکرای کردووە چای سەوز ئەگەری شکاندنی ئێسك کەمدەکاتەوە بەهۆی بوونی ئەو مادە کیمیاییە تایبەتیانەوە کە تیایەتی.
بینگ شونگ لونگ لە پەیمانگای پزیشکی چینی سەر بەزانکۆی هۆنگ گۆنك لەگەڵ هاوکارەکانیدا توێژینەوەیەکیان لەسەر کاریگەری چای سەوز بۆ سەر ئێسك ئەنجامدا، بە درێژایی چەند ڕۆژێك کۆمەڵێك خانە دروستکەری ئێسکیان ڕووبەڕووی سێ پێکهاتەی کیمیایی کردەوە کە لەچای سەوزدا هەن بریتیین لە ئیبیگاڵوکاچین و گالوکایچین و گالوگاچین.
یەکێك لەو پێکهاتانە بەناوی ئیبیگالوگاچین چالاکی ئەو ئەنزیمە سەرکییەی بەهێز کرد کە هانی گەشەکردنی ئێسك دەدات بەڕێژەی ٧٩٪ ئەمەش ئاماژەیەکی دڵخۆشکەرە بۆئەوەی کە خواردنەوەی چای سەوز ئێسك بەهێز دەکات و لە شکان دەیپارێزێت.
شایەنی باسە سوودەکانی چای سەوز زۆرن و لەدەمێکەوە توێژینەوەکان لەسەر کاریگەرییەکانی بەردەوامە پێشتر دەرکەوتووە کە خوێنبەرەکانی دڵ دەپارێزێت و ئیلاستیکیان دەپارێزێت ئەمەش وادەکات توانایان بۆ بەرگەگرتنی گۆڕانکاریە هەمیشەییەکان لە پەستانی خوێندا زیاتر بێت، توێژەرەوەکان پێیانوایە هۆکاری ئەمە بۆئەوە دەگەڕێتەوە کە چای سەوز کاردەکات بۆ فراوان کردنی خوێنبەرەکان و ئەمەش یارمەتی خانەکان دەدات ماددەی پێویست بۆ کشانی خوێنبەرەکان دەربدەن و یارمەتی خوێن بدەن و بەئارەزووی خۆی بەلێشاو هاتوچۆ بکات.
ڕاپۆرتە پزیشکیەکان ئاماژە دەدەن چای سەوزە کە شارەزایان بەپاسەوانی ژیان ناوی دەبەن بەوە دەناسرێت لەتوانایدایە ئاستی کۆلیسترۆڵی خراپ لەخوێندا دابەزێنێت، هەروەها دەتوانێت پەستانی بەرزی خوێن دابەزێنێت پارێزگاری خوێن بەشلی دەکات، لێرەوە چای سەوز هۆکارێکی کاریگەرە بۆ خۆپاراستن لەجەڵتە.
یویو دینگ پسپۆڕ لەبواری گژوگیا چینیدا، دەڵێت چای سەوز مرۆڤ لەهەوکردنی جومگەو ڕۆماتیزم دەپارێزێت هۆکارێکی باشیشە بۆ دابەزاندنی کێشی زیادەی لەش خۆپاراستن دژی نەخۆشیە خراپەکان و زوو پیربوون.
هەروەها چای سەوز ڕێژەیەکی بەرزی لەماددەکانی دژە ئۆکسان تێدایە کە یارمەتی پاراستنی لەش دەدات دژی شێرپەنجە، سەرچاوەکانی زانستی خۆراکزانی کلینیکی ئاماژە دەدەن بەسوودەکانی چا بۆ سەر تەندروستی و بناغەی ئەم تێبینیەش بۆئەوە دەگەڕێتەوە کە گەڵاکانی چا زیاتر لەچوار هەزار پێکهاتەی کیمیاییان تێدایە.
لێکۆڵینەوەیەکی دیکە ئاماژە دەکات چا کاریگەری هەیە بۆ سەر وەرەمەکانی شێرپەنجە، توێژەرەوان لەزانکۆی کالیفۆرنیا لەلوس ئەنجەلوس تێبینیان کرد گەشەی خانە شێرپەنجەییەکانی پرۆستات هێواشتربووە کاتێك نموونەیەك لەخوێنی ئەو پیاوە نەخۆشانە وەرگیراوە کە بۆماوەی پێنج ڕۆژی دوابەدوای یەك چای سەوزییان خواردۆتەوە بەبەراورد لەگەڵ ئەو کاتانەی کە چای سەوزییان نەخواردۆتەوە.
هەر لەم چوارچێوەیەدا لێکۆڵینەوەیەکی زانستی کە لەلایەن حکومەتی ژاپۆنییەوە پیشتیوانی لێکراوە و ماوەی چواردە ساڵی خایاندووە دەرکەوتووە ڕۆژانە خواردنەوەی چەند کوپێك لەچای سەوز ڕێگر دەبێت لەتووشبوون بەشێرپەنجەی پرۆستات و لەوانەشە ڕێگر بێت لەبڵاوبوونەوە و تەشەنەکردنی خانە شێرپەنجەییەکان لەو کەسانەدا کە تووشی نەخۆشییەکە بوون.