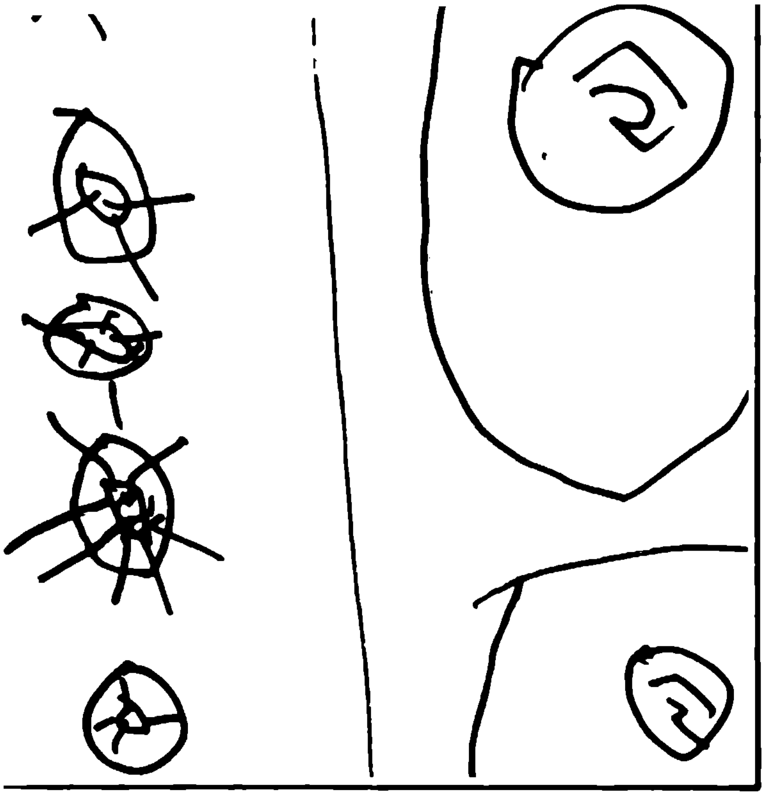
هونەرو چارەسەری نەخۆشیی دەروونی

عومەر ڕەسول



وێنەی ـ ١ ـ

خونگرەی بیستەمینی پەروەردەکردنی هونەری، کە لە ڕۆژی (٨ ـ ١٩)ی مانگی «ئابی» ساڵی ١٩٧٠: لە شاری «کۆڤنتری» لە « ئینگلتەرە»دا گیرا (کۆمەڵەی جیهانی پەروەردەکردنی هونەری نیگار کێشانی منداڵان)، لە نەخشەو پرۆگرامی باسەکەیان دا، گرنگی‌یەکی تەواویان بە لایەنی (هونەری نیگار کێشان) وەك هۆیەکی دەست نیشان کردن و چارەسەرکردنی نەخۆشیە دەروونی‌یەکان دا، ئەم بەرنامەیە لە وڵاتانی، ئینگلتەرەو، ئەمەریکاو، فەرەنسادا، جێبەجێ کراون و چەندین مامۆستایان بۆ کارکردن لە نەخۆشخانە دەروونی‌یەکان دا ئامادەکرد، بۆ چوونەکانیان زیاتر دەربارەی ئەم چەند خاڵانەی خوارەوە بوو..

١ـ بوونی ئەو ڕەمزانەی کە وێنەکە پێك دەهێنێت و منداڵەکە بەکاریان دەهێنێ‌و، چەند جارێك دووبارەیان دەکاتەوە، منداڵ زۆر جار لە وێنە کێشاندا پەنا دەباتە بەر دووبارەکردنەوەی هەندێ لەو ڕەمزانەی، بەردەوام بەکاریان دەهێنێ ئەم دیاردەیەش دەگەڕێتەوە بۆ باری دەروونی منداڵەکەو چێژ وەرگرتنی لەو دووبارە کردنەوەیە، کە تەنها بۆشایی پەڕەکەی پێ پڕ دەکاتەوە.. بڕوانە وێنەی (١، ٢، ٣، ٤، ٥)

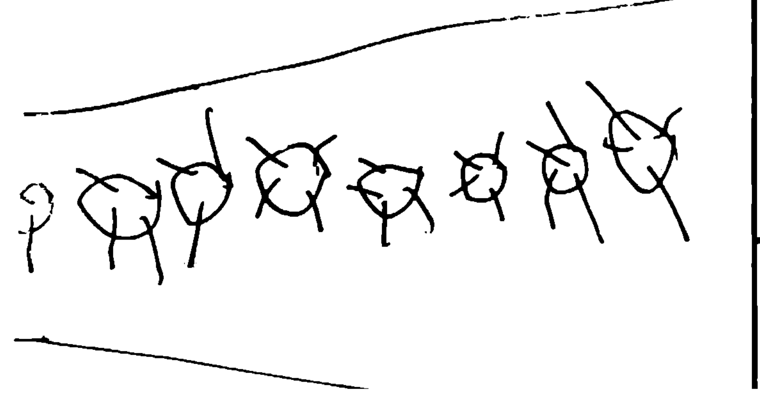
شارەزایانی پەروەردەکردن و دەروون ناسی ئەوەیان ڕوون کردۆتەوەو سەلماندووە، کە ئەم جۆرە منداڵانە تەنها لە وێنە کێشان دا شتەکان دووبارە ناکەنەوە، بەڵکو لە نووسین و یاری کردنیشدا هەمان شێوە هەڵس و کەوت دەکەن، گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی، کە ئەو منداڵانە تووشی نەخۆشی (شیزۆفرینیا) بوون، ئەوەش لە بەر ڕەگ داکوتانێکی قووڵە لە دەروونی منداڵەکەدا...

٢ـ ئەم ڕەمزانە لەڕووی جوانی‌یەوە لاوازن، بەڵکە منداڵەکە هەر ناچێت بەلای مەسەلەی ئەو جوانی‌یەدا، چونکە لەم کاتانەدا زیاتر هونەرەکەی هۆیەکی بەیەك گەیشتنە بۆ یەکتر ناسین، یان بە واتەیەکی‌تر دەربڕینێکی ئەوەیە کە منداڵەکە خۆی خووی پێوە گرتووە.

٣ـ زۆر لەم ڕەمزانە بە ڕاستەوخۆیی دیاری بدەن، یان بە لابەلای دەرکەون، بەستراون بە وزە پەنگ خواردووەکانەوە

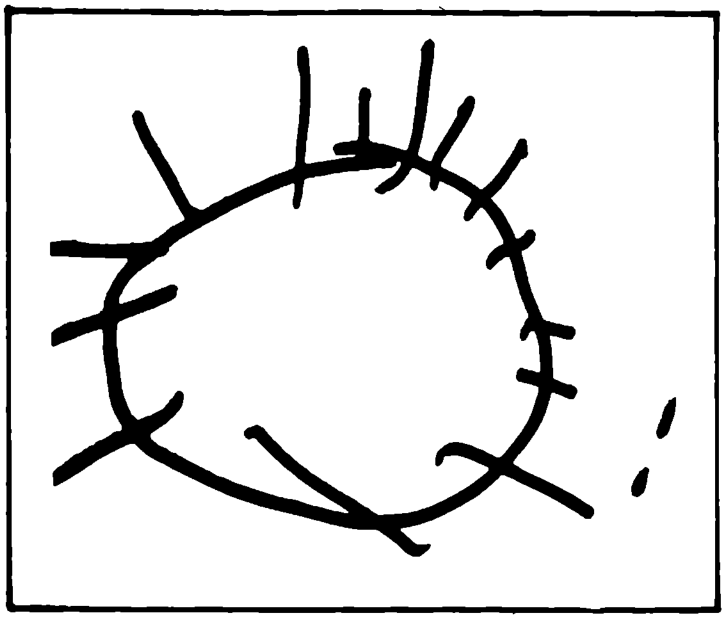
وێنەی ـ ٢ ـ

وێنەی ـ ٣ ـ

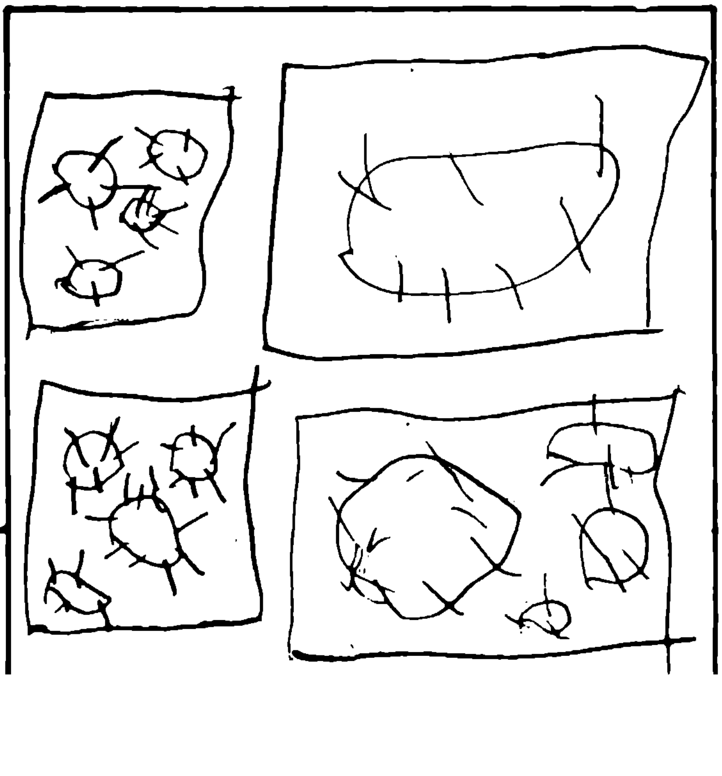


(الطاقات المكبوتە).. جا لێرەدا مامۆستاکەی هونەرکاری چەند شارەزا بێت لە خوێندنەوەو شیکردنەوەی ڕەمزەکان، لە ڕووی هونەرکاری‌و جوانی‌یەوە، ئەوەندە زیاتر دەتوانێت دەست نیشانی نەخۆشی‌یەکەی بکات و چارەسەری ڕاستی بۆ بدۆزێتەوە، چونکە ئەو پەڕە کاغەزەی منداڵەکە وێنەی لە سەر دەکێشێ، هەرچی شێوەکانی وزە پەنگ خواردووەکان و حەزو خواست و ئازارێك هەیەتی، کە لەلایەن کۆمەڵەوە بە سەری‌دا

وێنەی ـ ٤ ـ



وێنەی ـ ٥ ـ



سەپێنراوە لە سەر پەڕەی کاغەزەکە بە دەر دەخات،

● **خوێندنەوەی ڕەمزەکان**

پەیامی هەرە گەورەی مامۆستای هونەر، شارەزا بوون و خوێندنەوەی ڕەمزەکانە، ڕاستە منداڵان، لە تەمەنی جیاوازدان و لە هەر قۆناغێکی تەمەنیان دا، لە ڕووی خواست و تێگەیشتنی خۆیانەوە بە شێوەیەکی تایبەتی ڕەمزەکان بەکار دەهێنن..

بۆ نموونە: وێنەی «خاچ» لە وڵاتانی ڕۆژاوادا ڕەمزە بۆ چەند مانایەك، وەك خۆبەخت کردن لە پێناوی بیرو ڕێبازدا، دانانی «خاچ» لە شوێنە بەرزەکان دا ڕەمزە بۆ بەرزی شەهید.. هەروەها وێنەی «کۆتر» ڕەمزە بۆ ئاشتی، وێنەی «بەران» ڕەمزە بۆ خۆبەخت کردن وەك لە چیرۆکی ئیبراهیم و ئیسماعیلی کوڕی‌دا بیستوومانە، وێنەی «باز» ڕەمزە بۆ بەرزی‌و دەسەڵات، دەم و چاوی «شێر» ڕەمزە بۆ هێز، وێنەی ڕێوی بۆ گوناح، یان تاوان کردن، وێنەی «ماسی» ڕەمزە بۆ چاکە، وێنەی «چاو» ڕەمزە بۆ چاو پێ‌دا هەڵهێنان، وێنەی «دەم» بە گەورەیی ڕەمزە بۆ تووڕەبوون و پێ‌دا هەڵشاخان، وێنەی «حوشتر» ڕەمزە بۆ گەڕانەوە لە حەج، وێنە «دەست» بە درێژی ڕەمزە بۆ دەسەڵاتداری، وێنەی «دەست» بە کورتی ڕەمزە بۆ لاوازی‌و بێ هێزی، هەروەها لە سەردەمی «ئەخناتوون دا» لە میسر وێنەی بازنەیان بۆ خرێتی خۆر بەکارهێناوە ئەو هێڵانەی لە بازنەکەوە هاتوونەتە خوارەوە ڕەمزی ئەو چاکەو خۆشی‌یەن، کە لە خۆرەوە دەستمان دەکەوێت، هەروەها داخستنی بازنە ڕەمزە بۆ دەسەڵاتداریتی‌و خستنە ژێر ڕکێفەوە.... هتد،

● **چارەسەرکردنی دەروونی**

چارەسەرکردنی دەروونی، لە بەکارهێنانی تیۆرێکی نوێی زانستی‌یانەی دەروونی پێکهاتووە، ئەم تێبینیە بۆ گۆڕینی هەڵس و کەوتی مرۆڤی نەخۆش و مامەڵەکردنی لەگەڵ جیهانی دەرەوەو هەست کردن بە بوونی خۆی واتە چارەسەرکردنی دەروونی «کۆن» تێ دەپەڕێنێ‌و بە دوای پەرە پەیانێکی نوێ‌دا دەگەڕێ.. دەتوانیت بڵێیت چارەسەرکەری دەروونی مەرج نی‌یە پزیشکێکی دەروونی بێت، بەڵام مەرجە لە بابەتی زانستی دەروونی‌و کۆمەڵایەتی‌و لە شێوەکانی

پەروەردەکــردن دا شارەزابێ، لەبــەر ئەوە دەتــوانــین بڵێــین هەمـووی دەگەڕێتەوە بۆ تواناو شارەزایی‌و حەزی ئەو کەسە خۆی، واتە چارەسەر کەرە دەروونی‌یەکە..

چارەسەرکردنی دەروونی بە دوو شێوە دەکرێت.

● ا ـ چارەسەرکردنی یەك یەکی.

● ب ـ چارەسەرکردنی گەلەکی.

ا ـ چارەسەرکردنی یەك یەکی:ـ واتە دەتوانین تەنها یەك کەس چارەسەر بکەین و بیخەینە ژێر تاقی‌کردنەوەوە، ئەمیش بە چەند ڕێگایەك وەك:ـ

شیکردنەوەی دەروونی لای فروید، یان یونگ، یان ئەدلەر، یان کارل ڕۆجەرز، یان لای وجودی‌یەکان، یان لای فرانکڵ، یان لای جانۆف، هەروەها چارەسەرکردن بە راستگۆکاری، یان بەژیری (هۆشیاری)، یان چارەسەرکردنی بابەتی، یان چارەسەرکردنی بە نووسین، یان بەخەواندنی موگناتیسی، یان بە بەنج کردن (سڕ کردن)، یان بەیاری، یان بە هونەر، یان ئایین، یان بە رەووشت

● **ب ـ چارەسەرکردنی گەلەکی..**

١ـ چارەسەکردنی دەروونی بە هاوبەش بوونێکی گەلەکی.

٢ـ چارەسەرکردنی گەلەکی نەزالی.

٣ـ چارەسەرکردنی دەروونی «اجرائی».

٤ـ چارەسەرکردنی دەروونی بە نواندن، «السایکۆدراما».

ئامانجەکانی چارەسەرکردنی دەروونی

١ـ نەخـۆشـەکـە لەرووی پەروەردە بوون و، رۆشنبـیری‌یەوە بگەڕێتەوە دۆخی جارانی، هەڵچوونیشی بەرەو چاکی نەش و نما بکات..

٢ـ نەخـۆشەکە هەست بەئاسایش بکات و، کرژی‌و گوشراوی خاو بێتەوەو بگەشێتەوە..

٣ـ ترس و شەرمەزاری‌و رارایی نەمێنێ وەبڕوای بە خۆی قایم ببێت..

٤ ـ هەل و مەرجێکی وای بۆ برەخسێنرێ کە بە هۆیەوە بڕوای زیاد بکات، بەو کەسانەی دە وروپشتی کە هەڵس و کەوتنیان لە گەلا دەکات..

٥ ـ لە تەنیایی‌و گۆشەگیری‌و خۆخواردنەوە دوور بخرێتەوە.

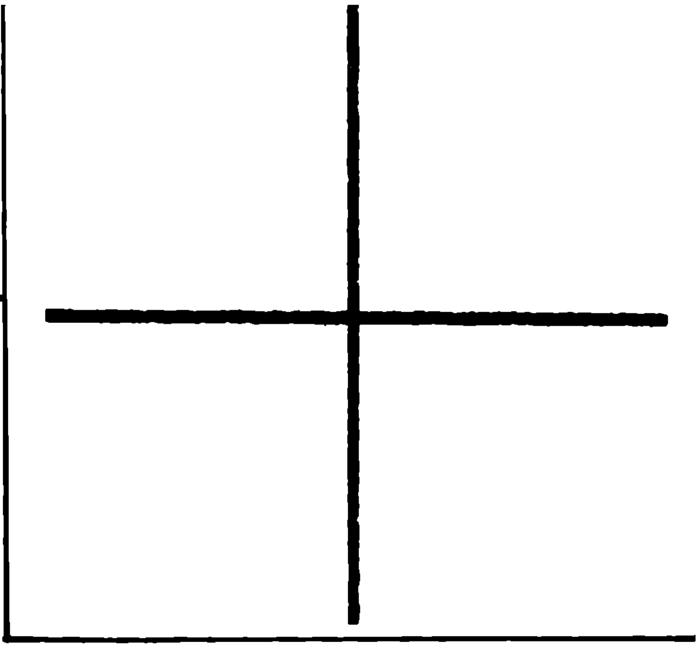
٦ ـ وای لێبێتەوە، کە بتوانێت بە شێوازێکی زانستیانەی راست و رەوان بەرەنگاری ئەو کێشەو کۆسپانە بکات، کە دێنە رێی‌و بە سەریانا زاڵ ببێت..

٧ ـ نەخۆشەکە دوای چارەسەرکردن وای لێ بێت هەست بەوە بکات، کە مرۆڤێکی بایەخ داری بە نرخ و توانایەو بەفەرو سوود بەخشـە بۆ خێزان و کۆمەڵەکەی‌و، شانازی بەخۆیەوە بکات، واش بزانێ کە هەندێك ئەرکی کۆمەڵایەتی‌و نەتەوایەتی بە سەر شانەوەیەو دەبێت بیان هێنێتە دی..

● **دەست نیشان کردنی نەخۆشی دەروونی‌و چارەسەرکردنی**

پزیشکێکی دەروون ناس تەنهـا ناتـوانێت نەخـۆشی‌یە دەروونی‌یـەکـان دەست نیشـان بکـات و چارەسـەریـان بۆ بدۆزێتەوە، لێکۆڵەرەوەو زانایان و پزیشکان، گەیشتوونەتە ئەو ئەنجـامـەی کە «نیگـار کێشـان و یاری کردن» لەلای منداڵ باشتـرین هۆی یارمـەتی دەرن بۆ چارەســەرکردن و دەست نیشان کردنی نەخۆشی‌یە دەروونی‌یەکان.

منداڵ لە رێگەی وێنە کێشانەوە خودی خۆی دەردەبڕێ‌و حەزو خواست و خەونەکانی لە سەر پەرەی کاغەز دەردەخات، واتـە کەسایەتی منداڵەکە هەرگیز لە کارە هونەری‌یەکەی جیا نابێتـەوەو پەیـوەنـدیێکی تونـدو بەهێز لە نێوانیان دا هەیە.. بەهەمان شێوە منداڵ بایەخ بە یاری کردن دەدات و ئالوودەی دەبێت و زۆر لەبـارە دەروونی‌یـەکەی لەیاری‌یەکانی‌دا رەنگ دەداتەوە.. هەروەها منداڵ بە جموجۆڵ خرۆشی دادەمرکێنێ‌و، پەنـگـاوی کرژێـتـی‌و دڵ تەنـگـی خۆی بەرەڵا دەکـات و دەحەسێتەوە.. نیگار کێشانیش یاری‌یەکی شاکارەو بەشێکی گرنـگ لە جیهـانی منـدال دەگـرێتـە خۆ.. منداڵێك نی‌یە لە تەمـەنـێکی دیـاری‌کـراوو بارو دۆخێکی گونجـاودا وێنـە نەکێشێت.. گەر هاتـوو هیـچ جۆرە کەرەسـەیـەکی تایبـەتی نەخەینە بەردەست، ناچار بۆ وێنەکێشان پەنا دەباتە بەر دارو دیوارو تەختەو سەر زەمین، هەروا بەم جۆرە ئەم پەرە کاغەزەی دەیخـەیتـە بەر دەستی باشتـرین رووبەرە بۆ یاری کردن و تەراتێنی منـداڵەکـە.. شارەزایانی پەروەردەکردن و دەروون ناسی‌و پزیشکـان پاش گفتـوگۆیەکی زۆر هاتوونەتە سەر ئەو



وێنەی ـ ٦ ـ

بروایەی کەپێویستە ئەو پەرە کاغەزەی دەیخەینە بەر دەستی منداڵەکە، لەلای خۆمانەوە بە دوو هێڵی خەیاڵاوی ئەستوون لە سەریـەك دابەشی بکەین و؛ لە خاڵێکدا بە یەکیان بگەیەنین و یەکتر ببڕن و پەرەکە بکەین بە چوار بەشی یەکسانەوە.. پاش ئەم کارە تێبینی منداڵەکە بکرێت: ئایا ئەو بابەتەی دروستی دەکات دەکـەوێتـە چ بەشێکـەوە؟! بۆ ئەمەش لێرەدا باسی بەشەکان دەکەین و گرنگی هەر خانەیەکیان دەردەخەین.. بروانە وێنەی ژمارە (٦)

بەشی چەپی پەرەکە بە هەردوو خانەکەیەوە، بریتییە لە دەربـڕینی ئازارو تەنیاییو چوونە ناو قاوغی ترس و شەرم و باوەڕ بەخۆنەبوون و سڵەمینەوە لە دەستپێشخەریو کارکردن و دوورکەوتنەوە لە دانانی هەموو پرۆژەیێکی دوا ڕۆژ.. هەروەها گەڕان بە دوای لانەیەکی ئاسایشی بێ ئاژاوەدا.. بروانە وێنەی ژمارە (٧)

بەشی ڕاستی پەرەکە بە هەردوو خانەکەیەوە بریتییە: لە جم و جۆڵ و چالاکیو باوەڕ بەخـۆبـوون؛ بۆ چەسپـانـدنی کەسـایـەتی خۆی، حەزی بە دانـانی پرۆژەو سەرکـەوتنی پرۆژەکەی هەیە، حەز لە تێکەڵاو بوونی کەسانی چواردەوری دەکا بە مەرامی جێبەجێ کردنی ئەو ئەرکانەی دەکەوتە سەر شانی.. لەم ڕوانگەیەوە هەر یەك لە خانەکان ڕوون دەکەینەوە..

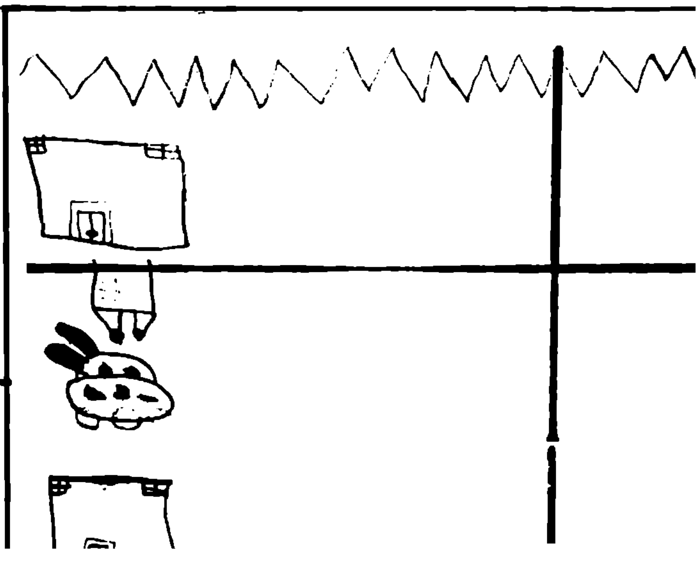
خانەی چەپی سەرەوەی پەرەکە بریتییە: لە تەمەڵیو کەم جووڵەیـی؛ نوقم بوون لە دەریـای خەیـاڵ و بێ هودەییدا؛ هێنانەدیی حەزو خواستەکانی لە دەریای خەیاڵ دا.
بروانە وێنەی ژمارە (٨)

خانـەی چەپی خوارەوەی پەرەکـە بریتییـە: لەدایـك بوونێکی نوێ، هەڵس و کەوتی سەرەتاییو مرۆڤێکی سادە، دایك..

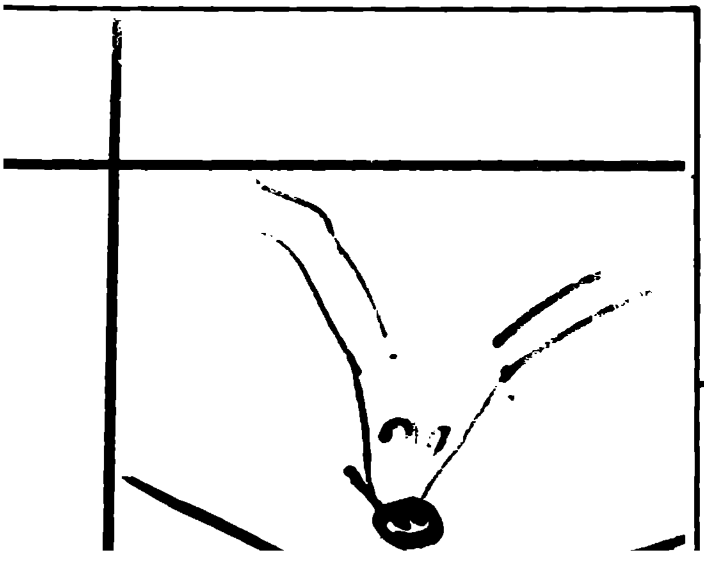
خانـەی ڕاستی سەرەوەی پەرەکـە بریتییـە لە گەڕان بەدووای هێنـانـە دیی ئامانج و حەزو خواستەکانی لە دنیای ڕاست و زانست داو خۆبەخت کردن لە پێناویان دا، حەزکردن بە تێکەڵاو بوون بە کۆمەڵ و چواردەورەکەی، هەروەها خانەی ڕاستی خوارەوەی پەرەکە بریتییە لە کەوتن و هەرەس هێنان و نەهـامەتیو بێزارییو خۆ خواردنەوە، زۆربەی وێنەی منداڵە نەخۆشەکان لەم خانەیەدان. لێرەدا دەڵێین ئەگەر هاتوو بەشی زۆری وێنـەکـە کەوتبـووە خانـەیەکەوەو بەشێکی کەمیشی لە خانەیەکی تردا بوو واتای چییە؟. ئەوا لە وەڵام دا دەڵێین بە بەشە زۆرەکەدا دای دەشکێنین..

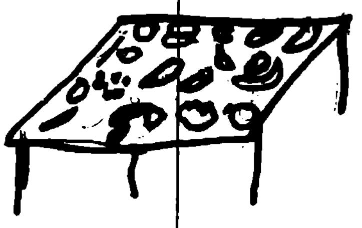
زانایان دەڵێن: منداڵ زۆر جار پەنا دەباتە بەر ناوەڕاستی پەرەکـەو وێنـەی لەسـەر دەکێشێ؛ وێنـەکەشی بە شێوەیەکی بچـووك نەخش دەکـا، لێك دانەوەی ئەم شێوەیە مانای ئەوە

وێنەی ـ ٧ ـ



وێنەی ـ ٨ ـ





وێنەی - ٩ -

دەگەیەنێت منداڵەکە دەیەوێت کەسایەتی خۆی بە کەسانی چواردەورەکەی بناسێنێ و سەرنجیان رابکێشێ بۆ لای خۆی، کە هەست بەترس دەکات و پێویستی بە یارمەتی دان و خۆشەویستیو سۆز هەیە، بروانە وێنە ژمارە (٩) بەڵام بە پێچەوانەی ئەمیانەوە ئەگەر هاتوو منداڵەکە لە کاتی وێنە کێشاندا لە پەرەکە دەرچوو.. هەموو رووبەری پەرەکەی گرتەوە، بەمەش دەربڕینی قین و دوژمنایەتیی خۆی نیشان دەدا دەربارەی کەسانی چواردەورەکەی واتە رقی لێیان دەبێتەوە؛ جۆرە منداڵی تریشمان هەیە کە لە کاتی وێنەکێشان دا بابەتەکە لەسەر یەك کەڵەکەو تێکەڵاو دەکات ئەمەشیان نیشانەی نەخۆشیی بیرکۆڵی منداڵەکەیە. بۆ زیاتر شارەزا بوونمان دەربارەی هەستی دەروونی منداڵەکە دێینە سەر باسی جووڵەی دەستی لە کاتی راکێشانی هێڵەکان دا، ئەمەش هەمووی پەیوەستە بە چۆنێتی باری دەروونی منداڵەکەوە، هێڵ کێشانی ئەستوونی بۆ سەرەوە، رەمزی کراوەیی و هێنانەدیی خواستەکانێتی، بەڵام کێشانی هێڵ بۆ خوارەوە، رەمزی تەمەڵی و خۆ خواردنەوەیەتی.. جا پێویستە ئەو زانا دەروونیانەی دەیانەوێت بە رێگەی وێنەکێشان لە باری دەروونی منداڵ و دەست نیشان کردنی نەخۆشییە دەروونییەکانی شارەزا بین، ئەو شتانەی باسمان کرد ب باشی رەچاو بکەین...

لەم رووەوە «دکتۆر فراسواز مینکۆفسکا» ساڵی ١٩٢٨ بۆ سەرکەوتنی لێکۆڵینەوەکەی دەربارەی گرنگی دان بە وێنەکێشانی منداڵ، بە گشتیو ئەو منداڵانەی نەخۆش بوون، بە تایبەتی چەندەها وێنەی هەڵبژارد کە منداڵانی نەخۆش درووستیان کردبوون، بە تایبەتی ئەو وێنانەی خانوویان تێدا درووست کرابوو. بروانە وێنەی ژمارە (١٠، ١١، ١٢)

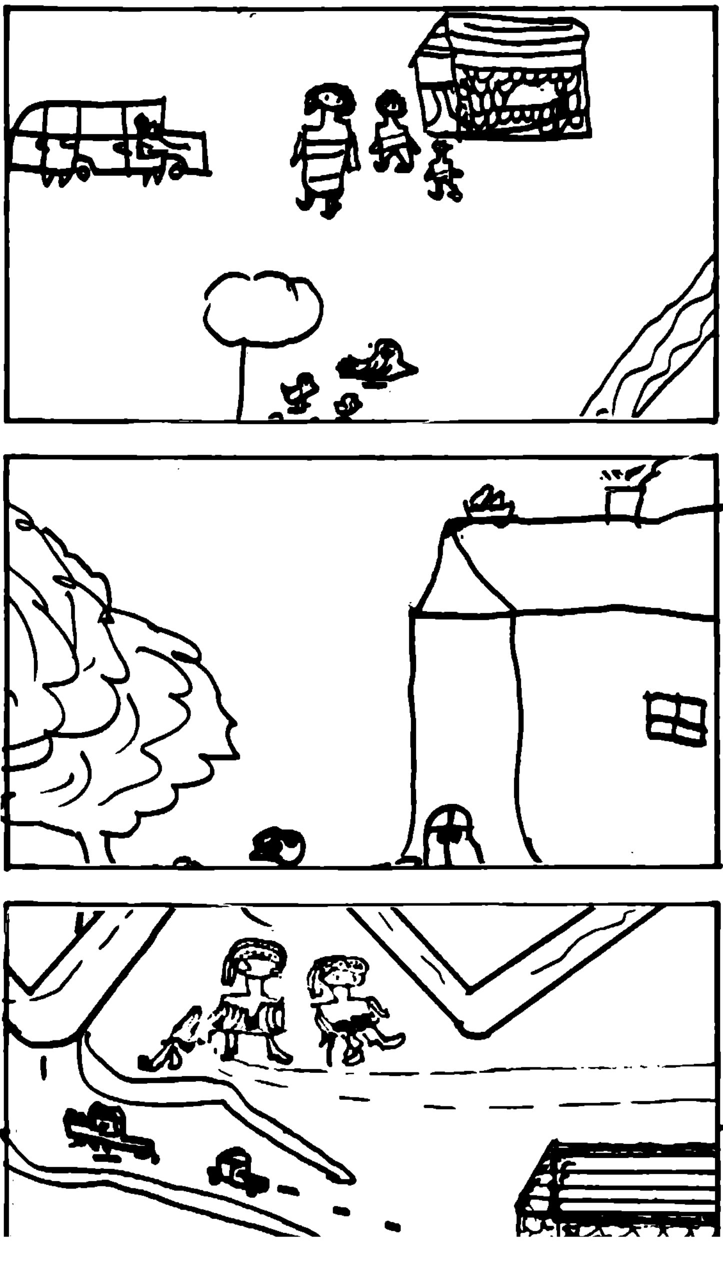
لەم لێکۆڵینەوەیەدا چەند خاڵێکی دەست نیشان کرد:-

١ - پەیوەندی نێوان منداڵەکەو ماڵەوە.

٢ - ماڵەکە تەنهایە، یان چواردەوری بە ماڵی ترو دارو درەخت گیراوە؟.

٣ - نیشانەکانی ماڵەکەو کەرەسەی ماڵەکە نزیکن لە یەکەوە، یان دوورن ؟! گونجاون یا نا ؟!.

وێنەی - ١٠ - ١١ - ١٢ -



٤ ـ پەنجەرەکان کراوەن یان پەردەیان پێوەیە؟!.
٥ ـ دووکەڵ کێش لە ماڵەکەوە هاتۆتە دەرەوە یا نا ؟!.
٦ ـ دروست کردنی کەسانی خێزانەکەی و دەرکەوتنی هەریەکەیان بەو شێوەیەی منداڵەکە مەبەستی یەتی.. هەروەها ساغی کردوەتەوە کە زۆر لەو منداڵانەی لایان داوە، واتە هیچ پەیوەندی یەکیان بەخێزانەکەیانەوە نەماوە وێنەی خێزانەکەیان دروست ناکەن..

دەروون ناسەکان، لێکۆڵەرەوەکان گەیشتوونەتە ئەو ئەنجامەی کە لە ڕێگەی وێنە کێشانەوە ناتوانن تەنها بەیەك جار شارەزای دەروونی منداڵەکە ببن و دەست نیشانی نەخۆشی یە دەروونی یەکەی بکەن، بەڵکو دەبێت ئەم تاقی کردنەوەیە چەند جارێك دووبارە بکرێتەوەو ڕۆژ لە دوای ڕۆژ وێنەی منداڵەکە هەڵبگیرێت و، ڕاپۆرتی هەفتانەی لە سەر بنووسرێت.

پێش دەست بەکار بوون و تاقی کردنەوە، لێکۆڵەرەوەکە مەرجە ئەم زانیارانە دەربارەی منداڵەکە بزانێت و ڕەچاویان بکات:

أ ـ لە سەر لێکۆڵەرەوەکە مەرجە، خۆی نەبەستێتەوە بە دەست نیشان کردن و سنوور دانان بۆ کاتی تاقی کردنەوەکە.
ب ـ ئەم پرسیارانەی لە کەس و کاری منداڵەکە دەکرێت، بە زمانێکی ئاسان بێت..
ج ـ تاقی کردنەوەکە چەند جارێك دووبارە بکرێتەوە..
سەبارەت بەو پرسیارانەی کە لە کەس و کاری منداڵەکە دەکرێن، وام بە باش زانی بەچەند خاڵێك زیاتر ڕوونی بکەمەوە ئەمەش خاڵەکانە:
١ ـ زانیاریی دەربارەی نەخۆشەکە.
٢ ـ زانیاریی دەربارەی چواردەوری منداڵەکە.
٣ ـ زانیاریی دەربارەی باری ژیری و دەروونی منداڵەکە.
مەبەستی سەرەکیمان لە هەڵبژاردن و دیاری کردنی ئەم خاڵانە، بۆ چۆنیەتی شارەزابوون و دروست بوونی کەسایەتیی منداڵەکەیە..

«کۆرمان»ی دەروون ناسی پەروەردەیی لەم بارەیەوە دەڵێ: وا بە باشتر دەزانرێت بە کۆتایی هاتنی هەر تاقی کردنەوەیەك بزانین تا چ ڕادەیەك سەرکەوتووین لە ڕێرەوی کارەکەمان و لە دەست نیشان کردنی نەخۆشیی دەروونیی منداڵەکەو چۆنیەتیی چارەسەرکردنی؛ دیارە بەگرتنە بەری بەرنامەیەکی زانستیانە، کە بزانین منداڵەکە پێی‌دا بڕوات سەردەکەوێت و لە نەخۆشی یەکەی دوور دەکەوێتەوەو ڕزگار دەبێ..

یەکێك لە گیرو گرفتەکانی پزیشکی دەروونی «کەرەسەیە»، بەڵام ئەو کەرەسەیەی لێرەدا بەکاری دەهێنین «پێنووس، دەفتەری نیگار کێشان، ڕەنگ»ن ئەمانەش خۆیان لە خۆیان دا پەیدا کردنیان کارێکی ئاسان و سادەیە، دووەمین گیروگرفتیش:
(ڕاستی درکاندن)ە، وا بزانم لە هەموو شتێك خۆشتر ئەوەیە کە پزیشکێکی دەروونی بەرامبەر نەخۆشەکەی ڕادەوەستێ‌و دەیەوێ لە گەڵی‌دا، بگاتە ئەنجامێك کە (ڕاستی)یە، ئەو ڕاستی‌یەش دەبێ لە دەمی نەخۆشەکەوە بێتە دەرێ، بەڵام زۆر جار نەخۆشەکە نایەوێ ئەو نەخۆشی‌یەی هەیەتی هەمووی بدرکێنێ‌و باسی بکات، یان شەرم دەکات، یان دەترسێ، یان حەز ناکات بە پەنگ خواردوویی بیهێڵێتەوەو نەیدرکێنێ، واتە لەم حاڵەدا پزیشکەکە سەرکەوتنێکی تەواو بە دەست ناهێنێ‌و ناگاتە مەبەست..

بەڵام دەرخستنی باری دەروونی منداڵەکە بە ڕاستی‌و پاکی‌و بێ‌گەردی‌و بەبێ فێڵ و درۆ لە سەر پەرە کاغەزەکە، باشترین ڕێگەیە بۆ ناسینەوەو دەست نیشان کردنی نەخۆشی‌یەکەی..

چارەسەرکردنی نەخۆشیی دەروونی لە ڕێگای هونەرەوە بریتی‌یە: لە شیکردنەوەی ڕەمزەکان یەك لە دوای یەك و خوێندنەوەیان، نیگار کێشان یان دەربڕینی هونەری بە شێوەیەکی تایبەتی؛ باشترین بووارە بۆ منداڵ بە مەبەستی هێنانە دیی حەزو خواستەکانی‌و دەربازبوونی لەو ئازارو هەڵچوونانەی لە ژیانی ڕۆژانەدا لە ڕێگای نەستەوە تووشی بووە.

مرۆڤی نەخۆش چەند هەست بە بوون و جۆری نەخۆشی‌یەکەی‌و سەرهەڵدانی بکات ئەوەندە لە ئازارەکەی کەم دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر نەیزانی‌و نەیتوانی بەرەنگاری بێتەوەو

دەستەو ئەژنۆ دابنیشێت و پشت گوێی بخات و کەم تەرخەم بێت، ئەوا ئازارەکەی زیاتر دەبێت و زیاتر کار لە بیرو مێشکی دەکات و بەرەو رووخاندنی دەبات، مامۆستای هونەر بۆ دەست نیشان کردن و چارەسەرکردنی نەخۆشیە دەروونییەکەی بە بەکارهێنانی نیگار کێشان پێویستی بە زانینی ئەم خاڵانەش هەیە:

١ ـ پێ زانین.

٢ ـ دەروون زانینی پەروەردەیی منداڵ.

٣ ـ دەست نیشان کردنی جۆری نەخۆشییەکەی.

٤ ـ جیاوازیی نێوان ئەو وێنانەی کە منداڵەکە خۆی دەیکات و ئەو وێنانەی بە زۆر پێی دەکرێ..

•

١ ـ فوبیا «تۆقین» Phobia

٢ ـ شیزۆفرینیا Schizophrenia چەشنەکانی شیزۆفرینیا

أ ـ شیزۆفرینیا سادە. ب ـ هیفرینیا.

ج ـ کاتاتۆنیا. ء ـ بارانۆیا.

هـ ـ شیزۆفرینیایی منداڵێتی ـ و ـ باراڤینیا.

ز ـ مالنخۆلیا..

٣ ـ نەخۆشی سایکۆباثی Psychopathic ـ

٤ ـ نەخۆشی سایکۆسۆماتی psychosomatic

بۆ روون کردنەوەی نەخۆشییەکان وا بە باش دەزانم چەند نموونەیەک باس بکەم کە خۆم تێبینیم کردووە.

نموونەی یەکەم لە سەر نەخۆشی (فۆبیا)..

ئارام قوتابییەکی پۆلی سێیەمی ناوەندی بوو، حەزی بە وێنە کێشان بوو، لە وێنەکانیدا زیاتر پیاوی بە شێوەیەکی ناشرین، خوێن، چەقۆ، پارچەکانی لەش بە پچڕ پچڕی دروست کردووە، بەرامبەر بە ژیان و خۆی و ئیشە هونەرییەکانی نەیدەزانی درۆ بکات، هەردەم بە پاکی دەی نەخشاندن، هەمیشە بە تەنیا دادەنیشت، دیاربوو تەنانەت قوتابییەکانی هاوڕێیشی نەیان دەوێرا بیدوێنن، هەر کاتێک بێزار ببووایە، لە ژوورەکە دەچووە دەرێ، لە وێنەکانی شارەزا بووم حەزم دەکرد زیاتر خۆیشی بناسم، بۆیە هەوڵم دا لێی نزیک ببمەوە، چەند پرسیارێکم لێکرد، باوکت ئیشی چییە؟. سەری لەقاندو دڵگیر بوو، لە سەرەتاوە دەمی تێك ئاڵا، رەنگی زەرد هەڵگەراو، چەند چرکەیەك لە ئاست یەکتر بێ دەنگ بووین، تەمەنم شەش ساڵان ب و.

باوکم پیاوێکی بەدخوو بوو، هەردەم بە سەرخۆشی دەهاتەوە بۆ ماڵەوە، بەگژ دایکم دا دەچوو، ئازاری دەدا، بینیی ئەم شانۆگەرییە، هەموو رۆژێك دووبارە دەبووەوە، تا رۆژێکیان دەمەو ئێوارە، خۆم و دایکم لەماڵەوە بووین، خوشکم لە ماڵی دراوسێکەمان بوو... بە کێردێکەوە هەڵی کوتایە سەر دایکم و دای بە زەویدا، وەك بڵێی مەڕ سەر ببڕێ، سەری بڕی خوێنەکەی بە ژوورەکەدا هەڵپڕژا، لەرز دای گرتبووم نەم دەوێرا جوولە بکەم.. چاوەکانی سوور بوو بوون و خوێنیان تێدا زابوو، کێردەکەی بە توندی فڕێ داو، وەك بەرزەکی بانان بۆی دەرچوو، هەڵم کوتایە سەر لاشەکەی دایکم و، تا هێزم تیادا بوو قیژاندم، کەسانی کۆڵانەکەمان لاشەکەی دایکمیان هەڵگرت و زۆر بە گورجی کارو باری شتن و پێچانەوەیان تەواو کردو بەرەو سەرقەبران ملی رێگەیان گرت، هەرلەو تەمەنەدا زۆر بەزەییم بە خۆم دا دەهاتەوە، چونکە کەسی ترم نەبوو، سۆزم پێ ببەخشێ، یادگارەکانی شەوانی دایکم، لایە لایە کردنەکەی، زەنگێك بوون لە گوێم دا دنگیان دەدایەوە، شێوەی دایکم لە بەرچاوم وون نەدەبوو، دەم و چاوە ناشیرینەکەی باوکیشم وەك، گیانداریکی درندە هەردەم ئازاری دەدام، قێزم لێ دەهاتەوە.

شەش ساڵ بە سەر بەسەرهاتەکەدا تێپەری رۆژێکیان لە قوتابخانە، بەڕێوەبەری قوتابخانەکەمان بانگی کردمە دەرەوە، هەواڵی مردنی باوکی پێ گوتم بەڵام ئەم هەواڵەیان وەك خەوێك ببینم وابوو، یادکردنەوەی لە مێشکم دا دووبارە نەدەبووەوە، بەڵام بەسەرهاتەکەی دایکم تەنانەت لە سەربڕینی مریشکێك دا بەدی دەکەم و، سەر لەنوێ ئازارەکە دەم خواتەوە... کەواتە دەڵێت تۆقینەکەی ئارام بریتی بوو لەمانە:

١ ـ داخستن

٢ ـ خەڵك

٣ ـ مردن

٤ ـ خوێن

٥ ـ چەقۆ

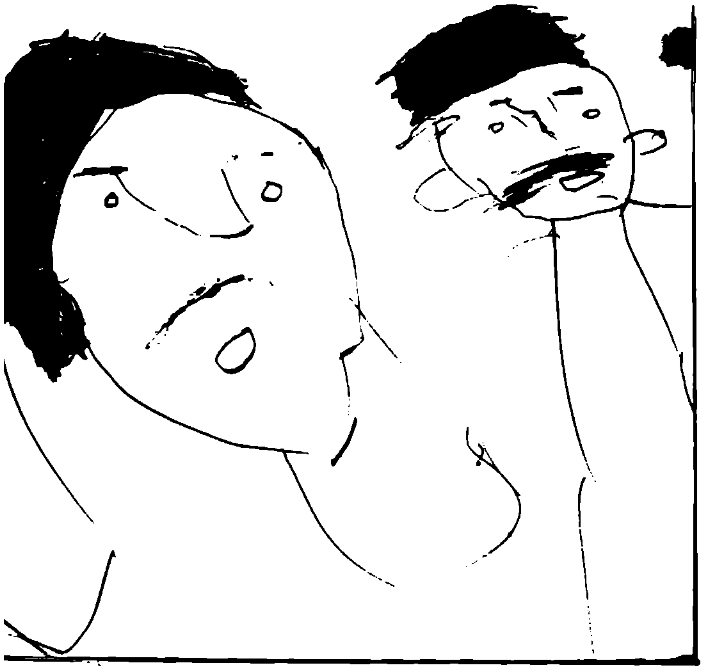
٦ - توورەبوون
٧ - پیاو.

باشترین ڕێگە بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشی‌یە، لە ناوبردنی ئەم مەترسی‌یەیە، کە بەسەری‌دا هاتووەو کاری لێ کردووە، بە ڕێنمایی‌یەکی زانستیانە، ئاگاداری بکەینەوە، کە شتێکی ئاسایی‌و پێویستە خۆڕاگر بیت بەرامبەری‌و وردە وردە دوری بخەینەوە..

بڕوانە وێنەی ژمارە (١٢)

● نموونەیێکی نەخۆشی سایکوسۆماتی.
نەخۆشی پێست.

شیکەرەوە دەروونی‌یەکان گەیشتنوونەتە ئەو ئەنجامەی، کە پەیوەندی‌یەکی توند هەیە لە نێوان نەخۆشیی پێست و، بەربەرەکانی‌یە دەروونی‌یەکان دا وەك: چێژ وەرگرتن لە ئازاردانی خودی خۆی کە پێی دەگوترێ «ماسۆشیەت».. ئەمیش بە خوراندنی پێست، تا خوێنی لێ دێت، «سەربەست» مندالێکی کەرو لاڵەو، سەر بە پەیمانگای «هیوا»یە تەمەنی (٧) ساڵانە، تا بڵێی مندالێکی ترسنۆکە لە هەڵس و کەوتی‌دا، شەرمنەو باوەری بە خۆی نیە.. هەردەم خۆی دەخواتەوە، زۆر بە وردی لە کاتی وێنە کێشان دا تێبینیم دەکرد، هەموو لەشی خۆی دەدا بەسەر پەرە کەداو دایدەپۆشی سەری بەرز نەدەکردەوە، جار جار بە لایەکی چاو بە ڕاست و چەپی خۆی‌دا دەیڕوانی، زیاتر لە چارەکە سەعاتێك، توند قەڵەمەکەی لە پەرەکە توند دەکردو پەیتا پەیتا یەك خاڵ، یان یازنەیێکی بچووکی ڕەش دەکردەوە.. بە دەستەکەی تریشی توند پشتی دەستەکەی تری دەخوراند تا خوێنی لێ دەهێنا، واتا هەموو بارە دەروونی‌یەکەی‌و هەڵچوونێکی لە ئازاردانی خۆی‌دا بەتاڵ دەکردەوە، جار جاریش سەیری دەکردم، خووا خووای بوو زووتر بچمە دەرەوە، زیاد لە مندالەکانی تر گرنگیم پێ دەدا هەرچی‌یەکی لەسەر پەرە کاغەزەکە، دروست بکردایە.. گەر خاڵێك یا هێڵێکی بکێشایە، دەفتەری وێنە کێشانەکەیم بەرز دەکردەوەو نیشانی قوتابی‌یەکانم دەداو پێم دەگوتن چەپڵەی بۆ لێدەن، واتە سەر سوڕمانی خۆمم بەرامبەر بەوەی کە دروستی کردووە نیشان دەدا، وای لێهات خۆی هەرچییێکی دروست



وینەی - ١٣ -

بکردایە، دەستی دەجووڵاندو بانگی دەکردم و نیشانی دەدام، ئا بەم جۆرە مندالەکە لە خۆخواردنەوەو ترس و شەرمەکەی ڕزگاری بوو.

ئەو سەرچاوانەی سوودم لێ وەرگرتووە..
١ - د. محمود بسیونی. اسس التربیه الفنیه. ط١ مطبعة دار المعارف بمصر ١٩٧٢.
٢ - د. علی کمال. النفس. ط٢. دار العربیه / بغداد ١٩٨٣.
٣ - د. محمود بسیونی. التربیه الفنیهو التحلیل النفسی. دار المعارف بمصر ١٩٧٢.
٤ - د. عطوف محمود یاسین. دراسات سیکولوجیه. ط١. بیروت - لبنان ١٩٨١.
٥ - د. فخری الدباغ. العلاج النفسی / انواعه، اسالیبه، مدارسه، موسوعة الصغیرة (٧٠). دار الجاحظ. ١٩٨٠.
٦ - د. مصطفیٰ حجازی. الفحص النفسانی. مبادئی الممارسة النفسانیة، تقنیاتها، خطواتها، واشکالها. دار الطلیعة بیروت - الطبعة الاولیٰ ١٩٧٩.
٧ - محمد حسین جودی. الرسم والاشغال الیدویة فی المدرسة الابتدائیة.
٨ - د. احمد عزت راجح. الامراض النفسیةو العقلیة اسبابها، وعلاجها واثارها الاجتماعیة.
٩ - د. مالك بدری. سیکولوجیة رسوم الاطفال.
اختیار رسم الانسان وتطبیقاتها علی اطفال البلاد العربیه. ط١. دار الفتح. بیروت ١٩٦٦.