کوێستان
ژمارە ٦
تشرینی یەکەمی ٢٠٠٧

کتێبی کوێستان:
سەرکەوتنی بیر

٣

بیر هەم دەبێتە مایەی لەشساغی و هەم مایەی نەخۆشی

" گیانە کە زیندوو دەکاتەوە، بەڵام جەستە چ سوودێکی نیە"

(ئینجیلی یۆحەننا، ٦،٦٣)

گشت خواستو ئەندیشـــەیەکی مرۆڤ زادەی مێشکە، لە مێشکەوە دەگوازرێتەوە بۆ ئەندامەکانی جەســـتە و دواجار لە شـــێوەی کار (کردار)دا دەردەکەوێ. هەر هزرێك کە لە مێشکەوە بچێتە نێو ئەندامەکانی لەشەوە لەگەڵ ئەندامەکانی لەشـــدا هەماهەنگە. بەم تەرزە مرۆڤ ژیانی خۆی لە نێو بوونی ماددیی خۆیدا ڕێکدەخـــات، واتـــە ئەو خۆی ڕەوشـــی ژیانی خۆی ئامادە دەکات، دیســـان بەم تەرزەیە کە فریشـــتەکان ســـەیری پێکهاتەی بەدەنی هەموو مرۆڤێك دەکەن و چارەنووسی ئەو مرۆڤە دیاری دەکەن.

(سوێدنبوری)١

و. ڕێباز مستەفا

بۆ ســـەلماندنی هێزو کاریگەریی بیر لەســـەر ساغی یا ناســـاغی لەش، هیچ پێویست بـــە تاقیگەو تاقیکردنەوە نـــاکات، ئەو ڕووداوو بوویەرانەی کـــە ڕۆژانە بە بەرچاوی ئێمەوە ڕوودەدەن ئەو پرســـە دەســـەلمێنن. لە سەدان ئەو نموونانەی کە زانایان کۆیان کردوونەتەوە، با چەند نموونەیەکیان بخەینە بەر چاو:

وا خوومـــان بـــە کاریگەریـــی هەنـــدێ بـــیری کوشـــندەوە گرتووە کـــە بە هیچ شـــێوەیەك ناتوانین باوەر بێنین ڕەنگبێ ئەو باوەرانە ببنە مایەی نەخۆشـــیو مەرگ و لەنێوچـــوون. دەڵێین فڵانەکەس بەهۆی جەڵتەی دڵەوە گیانی لەدەســـت دا. ئەمە یانی چی؟... بە سادەیی دەتوانین بڵێین کە هەڵچوون ـ واتە هزرێکی لە پڕو لەناکاو ـ میکانیزمی ژیانی ئەوکەسەی تێکداوەو کۆتایی بە ژیانی هێناوە.

تـــرس ـ واتە بیرکردنەوە لـــە ترس ـ ترپەو لێدانی دڵی ئەوی دووچاری فەلەجبوون کردووە، واتە ئەو بیرە دڵی ئەوی هێند توند خستۆتە ترپەوە کە یەکێك لە ڕەگەکانی پچڕاوە.

تاقیکردنەوە دەریخســـتووە کە شادییێکی لە ناکاویش تەوژم و پاڵەپەستۆی خوێنی لێدەکەوێتەوە کە ڕەنگبێ ڕەگی بچوکتر بپچڕێنێ.

پیاوێك کە خۆشەویستەکەی خۆی لەدەستدابوو، بەهۆی ئەو خەم و ئازارە زۆرەی کـــە هەســـتی پێدەکرد نەخـــۆش کەوت. نەخۆشـــیەکە جۆرێك بوو دەبـــوا زوو چاك ببێتەوە، بەڵام نەخۆشـــەکە کە بەهۆی ئەو هەڵچوونەوە سست و لاواز ببوو، نەیتوانی بەرگری بکاو مرد.

تەنانەت کەســـانێك بینراون کە بەبێ نەخۆشـــیش تەنها بەهۆی ئازاری دووریەوە مردوون.

چەند ســـاڵێك بەر لە ئێســـتا ڕۆژێـــك ترەینی کارەبایی لەندەن لـــە کاتێکدا ئاگری تێبەربـــوو و بڵێســـەی ئاگری لێ بەرز ببـــووەوە هاتە نێو وێســـتگە. ژنێکی گەنج کە لەوکاتەدا دەیویســـت ســـواری ترەینەکە ببێ، لەگەڵ بینینی ئەو ڕووداوە لەپڕ کەوتە خوارەوەو مرد. پشـــکنینی پزیشکیان بۆ کرد، کارەبا لێینەدابوو، هیچ شوێنێکی لەشی زەبری پێنەگەیشـــتبوو، هیچ چەشنە نەخۆشییێکیشی نەبوو، بەڵکو تەنها ئەو ترسەی کـــە لە ئەنجامی بینینی ئاگرەکـــەی بینیبوو ئەوەنـــدە کاری تێکردبوو کە یەکێك لە ڕەگەکانـــی پچڕاندبـــوو و گیانی لە دەســـتدابوو. ئەو ژنە ئەگەر مێشـــکێکی ئارامترو باشتری هەبووایە، بە سەلامەتی لەو کارەساتە دەربازی دەبوو.

کچێکـــی گەنجی جوان لە یاریی گۆڵفدا داردەســـتەکەی گۆڵفـــی بەچەناگە کەوتو هێســـکی چەناگەی شـــکاند. دوای چەنـــد هەفتەیەك برینەکەی چـــاك بووەوە، بەڵام شـــوێنەواری برینەکەی هەر بەســـەر چەناگـــەدا مایەوە. ئەو شـــوێن برینە زیانی بە جوانیی ڕوخســـاری کچەکە گەیاند. بیرکردنەوەی ناشیرین بوون بە ڕاددەیەك مێشکی ئـــەو کچـــەی نیگەران کرد کە لـــە خەڵك دوور کەوتنـــەوەو لـــە کێڵگەیەکی دوور لە ئاوەدانی خۆی گۆشـــەگیرکرد. وای بیردەکردەوە کە هەموو خەڵکی لێی بێزارن و بەو بیرکردنەوەیە تاموعەشـــقی ژیانو هێزی جەســـتەیی خۆی لە دەست دەدا. سەرەنجام نەخۆش کەوتو کەوتە جێگاوە.. پزیشکەکان هیچ نەخۆشییێکیان لێ نەدۆزیەوە، بەڵام نەخۆشـــیەکەی بەرە بەرە زیادی کردو لەوە دەرچوو چارەســـەر بکرێ. یانی هەر ئەو بیرکردنەوەیـــە ڕۆژ دوای ڕۆژ زیاتـــر نیگەرانی کردو تاو هەڵچـــوون وردە وردە هێزو برســـتی جەســـتەیان داخۆراندو دواجار بە مەرگی کۆتایی هـــات. ئەمە نموونەیەکی زەقی کارتێکردنو هەژموونی لایەنە مۆڕالیەکانە بەســـەر لایەنە ماددیەکاندا. ئەگەر ئەو کچە بیتوانیبا ئەو بیرکردنەوەیە واتە بیرکردنەوەی ناشیرین بوونی ڕوخساری لە مێشـــکیدا جێنەکاتەوە، بە دڵنیاییەوە دەیتوانی بەســـەر مەرگدا زاڵ بێو گیانی خۆی لەو پێشهاتە دەرباز بکات.

زۆرجار بینراوە کەترس یان خەم و ئازارێك لە ماوەی چەند ســـەعاتێك یان چەند ڕۆژێکدا هەموو قژی ســـەری کەســـێکیان ســـپی کردووە. لاپەڕەکانـــی مێژوو زۆر لەو نموونانەی تێدان: لویی دووەمی پادشـــای باڤیریا، ماری ئەنتوانێت شـــاژنی فەرەنســـا، شـــارڵی یەکەمی پادشـــای ئینگلســـتانو دواجار دوك دوبرونشـــویكو کەسانی دیکەش گشـــتیان دووچاری ئەو چارەنووســـە بوونە. لەم ڕۆژگارەی ئێمەشدا ڕۆژانە بۆی هەیە ڕووبەڕووی ئەو ڕووداوانە ببینەوە. هەڵچوون و وروژانی زۆر ماددەیەکی کیمیایی بە ئەگـــەری زۆر ماددەی گۆگرد دروســـت دەکەن و ڕەنگـــی ڕژێنەکانی موو دەگۆڕن. ئەو کردەیە بە شـــێوەیەکی ئاسایی لەگەڵ هەڵکشانی تەمەن وردە وردە کاری خۆی دەکات، بـــەڵام هەڵچوونێکی توندو لـــە ناکاویش بۆی هەیە خـــێرا کاری خۆی بکاتو مەودای

قۆناغەکە لە کاتێکی زۆر کورتدا ببڕێ.

راجێرز دەڵێ: زۆر فاکتەر هەن کە زیان بە موو دەگەیەنن، لە سەروویانەوە هەوەس، خەم، دالغەو بیرکردنەوە لەو فاکتەرانەن. کەسانێکی زۆر بینراون لە کاتێکدا ساغ و سەلامەتن و هیچ برینێکیان بە لەشەوە نەبووە بەو بڕوایەی کە تووشی برینداربوونێکی سەخت بوونەتەوە، مردوون، خوێندکارانی پزیشکی رۆژێك بە گاڵتە بە یەکێ لە هاوڕێکانی خۆیان گوتووە رێژەیەکی زۆری خوێنمان لێگرتووی.. ئەو خوێندکارە لە ترسان مردووە. پیاوێك کە وایدەزانی ژەهری خواردۆتەوە، هەندێ نیشانەی ژەهراوی بوونی وەکو ئاوسانی گەدەو شتی لەو جۆرەی لەخۆدا هەستپێکرد، سەرەنجام دوای ئەوەی بە بەڵگەی زۆرەوە بۆیان سەلماند کە هیچ ژەهرێکی نەخواردۆتەوە ئینجا ئاسوودە بوو.

لەلایەکی دیکەوە ئەوەبینراوە کە لەئەنجامی بیرکردنەوەیەکی لە رادەبەدەری وەك بیرکردنەوە لەترس و هەوڵدان یان خۆشحاڵییێکی زۆرەوە، ئازارو نەخۆشی لە جەستەی ئەو کەسە نەماوە.

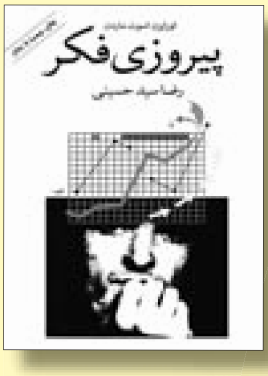
(بێنڤێنوتۆ چێلینی ـ Benvenuto cellini) پەیکەرسازی ئیتاڵی، دوای تەواوکردنی پەیکەری (پێرسیوس ـ perseus)٢و دانانی لە نێو کوورەیەکی تایبەتەوە، لەپڕ تووشی تایەك بووو ناچاربوو بچێتەوە ماڵو لە جێگادا رابکشێ، لە کاتێکدا لەگەڵ تای مەلاریا دەستەویەخە بوو لە ناکاو یەکێ لە قوتابیەکانی بەپەلەخۆی گەیاندە ماڵی ئەوو پێیگوت: مامۆستا، ئەو پەیکەرەی دروستتکردوە لەنێو کوورەدا تێکچووو ئێمە هەرچیمانکرد نەمانتوانی بیهێنینە دەرەوە.

هونەرمەندی ناوبراو خێرا جلەکانی پۆشینو بۆ شوێنی کارەکەی رایکردو سەیری کرد پەیکەرەکەی تێکچووە، یەکسەر فەرمانیدا داری وشك بێننو ئاگرەکەی زیاتر خۆشکردو ماوەیەك ئاوا دەستوبردی کرد تاکو توانی ئەو شاکارەی خۆی لەتێکچوون دەرباز بکات، ئەو خۆی زیاتر ئەو باسە دەگێڕێتەوەو دەڵێ: " لەوێ قاپێکی پڕ لە زەڵاتەم کە لەسەر مێزێك دانرابوو هەڵگرتو بەوپەڕی مگێزەوە خواردم. لەگەڵ کرێکارەکان نانم خوارد. سەعات دووی دوای نیوە شەو بوو کە گەرامەوە ماڵەوە، چوومە سەر جێگاو لە کاتێکدا خۆم ئاسوودە، ساغ و چالاك هەست پێدەکرد، وەك ئەوەی هەرگیز نەخۆش نەکەوتبم خەوێکی ئارامم لێکەوت" هزری دەربازکردنی پەیکەرەکە لە فەوتان بە هێزێکی هێندە کاریگەرەوە باڵی بەسەر مێشکمدا کشاندبوو کە نەك هەر بیرکردنەوە لە نەخۆشی، بەڵکو خودی نەخۆشیەکەشی لێدوورخستبوومەوە.

(ملوی مولۆ) یەکێك لە فەرماندە سەربازیەکانی ئەفریقیای باکوور لە بەرەی شەڕدا تووشی نەخۆشییێکی سەخت بووو لە نێو جێدا کەوتە حاڵی مردن، سەربازەکانی لەگەڵ لەشکری پرتوگال خەریکی نەبەرد بوون، لەگەرمەی شەڕدا بیستی کەوا سەربازەکانی خەریکن دەشکێن، هەر لەگەڵ بیستنی ئەو هەواڵە لەنوێنگە هاتە دەرو خۆی گەیاندە مەیدانی نەبەردو فەرماندەیی هێزەکانی خۆی گرتەدەستو لەشەڕەکە بەسەر دوژمندا زاڵ بووو سەرکەوتنی وەدەستهێنا، بەڵام دوای ئەوەی کە سەرکەوت هێزی جەستەییشی کۆتایی هاتو چرای ژیانی کوژایەوە.

نووسەرێك کە بیۆگرافیای دکتۆر (ئەلیسی کی) نووسیووەتەوە، لەبارەی ئەوەوە ئاوا دەگێڕێتەوە:

داوام لێکرد لەو رووداوانەی بەچاوی خۆی بینیونی رووداوێکم بۆ بگێڕێتەوە کە باڵادەستیی رۆح بەسەر جەستەدا بسەلمێنێ. ئەو دوای تاوێك بیرکردنەوە وەڵامی دامەوە:" رۆح تەنانەت دەتوانێ جەستە لەنێو تابووتیشدا بێنێتە دەر، ئێستا با نموونەیەکت بۆ باس بکەم" بە کەشتی گەشتێکی دوورو درێژمان دەکرد، رۆژێك کاپتنی کەشتیەکە تووشی نەخۆشییێکی هێند سەخت بوو کە لە لێواری مردنی نزیك کردەوە، بە گوتنی "لێواری مردن" هەرگیز زیادەڕۆییم نەکردوە، هەموو بەدەنی ببووە برین، تەنها بەهۆی پێکهاتەی بەهێزی جەستەیەوە توانای زیندوومانەوەی مابوو، لەو سەرو بەندەدا پشێویو غەڵبەغەڵب کەوتە نێو مەلەوانەکان، من دڵنیا بووم کە دوای مردنی کاپتن ئەو پشێوەیە زیاتر پەرە دەستێنێ. ویستم کە ئەو شەرافەتمەندانەو لەکاتی ئەنجامدانی ئەرکدا بمرێ، چوومە لایو هاوارمکرد: کاپتن، کەشتیوانەکان ئاژاوەیان ناوەتەوە! جەستەی کە وەکو تەرمێکی لێهاتبوو تەکانی خواردو گوتی: " بمبەنە سەر سەکۆی کەشتیەکەو ئەوانم بۆ بانگ بکەن، ئەوەمانکرد، گوێی لە سکاڵاکانیان گرتو تاوانبارەکانی سزاداو هیچ دەنگێکی نارەزایەتی نەبیسترا و تەندروستی ئەویش لەو ساتە بەدواوە رووی لەچاکبوونەوە بوو"



(دۆن پێدرۆ ـDon pedro٣)ی ئیمپراتۆری بەرازیل لە ئەوروپا نەخۆش بووو کەوتبووە نێو جێگا. لەکاتی نەخۆشبوونیدا لە لایەن کچەکەیەوە کە جێنشینی دەسەڵاتی پاشایەتی بوو تەلگرافێکی پێگەیشت، ناوەرۆکی تەلگرافەکە بریتی بوو لەوەی کەپرسی نەهێشتنی کۆیلایەتی جێبەجێ کراوەو لە بەرازیلیشدا ئیدی کۆیلایەتی هەڵوەشاوەتەوەو نەماوە. ئەو هەواڵە ئیمپراتۆری نەخۆشی زۆر خۆشحاڵ کردو ئەو تەکانەی کە لەئەنجامی ئەو هەواڵە خۆشە وەك تەزووێك بەنێو خانەکانی مێشکیدا گوزەرا ئەوی لەنەخۆشیەکە دەربازکردو چاك بووەوە.

ژنێکی زۆر لاوازو وردیلەو نەخۆش کە خۆی بەهیچ شێوەیەك توانای ئەنجامدانی هیچ کارێکی نییەو لە رۆیشتنی چەند هەنگاو لەنێو ژوورێکدا بترازێ شتێکی دیکەی لەدەست نایە، ئایا چ هۆکارێك دەبێتە پاڵنەری ئەوەی لەکاتی ئاگرکەوتنەوە بەهەڵەداوان بە ژمارەیەکی زۆر پلیکانەدا رابکاتە خوارەوەو منداڵەکانی لەنێو مەترسی بڵێسەی ئاگر رزگار بکات؟

بێگومان لەهەلومەرجە ماددیەکانی جەستەی ئەودا، لەخوێنو ماسولکەکانیدا گۆڕانێك دروستبووەو کارێکی ئەنجامداوە کە لەکاتی ئاساییدا هەرگیز نەیدەتوانی ئەنجامی بدات. واتە لەکاتی هەبوونی مەترسیدا ئەو لاوازیو بێهێزیەی خۆی لەبیرکردووەو تەنها بیری لە رزگارکردنی جگەرگۆشە خۆشەویستەکانی خۆی کردۆتەوەو ئەو بیرە هێندە هێزو برستی پێویستی بە جەستە بەخشیوە.

سەبارەت بەباڵادەستیو کاریگەریی رۆح لەسەر ماددە، رۆژانە رووبەرووی زۆر نموونە دەبینەوەو جێی سەرسوڕمانە کە مرۆڤ لەپەی بردن بەو باڵابوونەو سوودوەرگرتن لەدەرەنجامە سوودبەخشەکانی ئەوەندە کەمتەرخەمی دەکات. سەیری شەپۆلە رادیۆئەلەکتریکیەکان بکەن کە ئێستا دەریاو بیابانەکان دەبڕنو دەنگی مرۆڤ دەگەیەننە شوێنە دوورەدەستەکان، خۆ ئەو شەپۆلانە پێشتریش هەر هەبوونەو ئێمە درکمان پێنەکردوون، تایبەتمەندیە بەرزەکانی رۆحیش لە سەرەتاوە هەر هەبوونە، بەڵام تا هەنووکە نامانتوانیوە پەیان پێببەین، تەنها لەم سەدانەی دواییدا تارادەیەك خەڵك ئاوڕی لێداونەتەوەو خەریکە پەیان پێدەبەن.

تێبینی پزیشکەکان ئەو رۆڵەیان سەلماندووە کە رۆح لە بواری چارەسەریی نەخۆشیەکاندا هەیەتی، لەو بارەیەوە زۆر کتێب نوسراونو زۆر نموونەو بەڵگە هێنراونەتەوە. دکتۆر (ویلیام ئۆسلەر ـ sir William osler ١٨٢٩ ـ ١٩١٩) کە یەکێك بوو لە زانایانی گەورەی جیهانی پزیشکیو لەلایەن ئیدواردی هەفتەمەوە بە مامۆستای زانکۆی ئۆکسفۆرد دامەزرێندرابوو، لە ئەنسکلوپیدیادا ئاوا دەنووسێ:" چارەسەریو دەرمانکردنی نەخۆشی بەشێوازی رۆحی زۆر کاریگەرو گرنگە، بەڵام ئەو شێوازە وەك پێویست نەناسراوە. هێزی باوەڕ کە دەبێتە مایەی کارابوونی رۆحو جەرەیانی خوێن ئازاد دەکاتو مێشكو دەمارەکانی بەدەن هێورو ئارام دەکاتەوە، لە دەرمانکردنو چارەسەریی نەخۆشیدا رۆڵێکی گرنگ یاری دەکات. بێزاخیو بێباوەڕی هەمیشە زەوقو سەلیقەی ساخلەم دەپووکێنێتەوەو تا لێواری لەنێوچوونی دەبات. بێئومێدی باشترین دەرمانەکان ناکارا و بێکاریگەر دەکات، ئەمە لەکاتێکدا کەوچکێکی ئاو یان دانەیەك (حەب) با لەوردەنان دروستکرابێ ئەگەر وەك دەرمانێکی گرنگو کاریگەر بە نەخۆش درابێ، لەژێر سایەی باوەڕەوە کاریگەرییێکی زۆر سەیر بەو نەخۆشە دەبەخشێ. بنەمای سەرکەوتن لە کایەی پزیشکیدا بریتیە لە: باوەڕبوون بە راچێتەو دەرمانەکانی دکتۆر".

لەهەمان ئەنسکلوپیدیادا دکتۆر (جێلف ـ Smith Ely Gelliffe ـ ١٨٦٦ ـ ١٩٤٥) مامۆستای زانکۆی کۆلۆمبیا، ئاوا دەنووسێ: " هیچ گومانی تیانیە کە کۆنترینو لەهەمان کاتدا نوێترین ئامرازی دەرمانکردن بریتیە لە (تەلقین). دەرمانکردن لە رێی باوەڕەوە، شێوازێك نیە کە تەنها تایبەت بێ بە ئایینێك یان کڵێساوە. ئیتقادو باوەڕبوون بە هەر شێوەیەك بێ، چ باوەڕبوون بە خواوەندو پیرۆزیە ئاینیەکانو چ بە پزیشك یان بە خودی خۆتەوە لە هەموو حاڵەتدا پەیوەستە بە جووڵەو خۆنواندنێکی مێشکەوە کە لە شێوازی کارکردنو چالاکیی ئەندامە کاراکانی لەشدا کاریگەر دەبێ. ئەگەرچی هێزی باوەڕ ناتوانێ کێوێك بجووڵێنێ، یان قاچێکی شکاو چاك بکاتەوە یاخود مردووێك زیندوو بکاتەوەو فەلەجێك یەکسەرو بە شێوەیەکی لەناکاو بخاتەوە

سەرپێ، بەڵام شێوازە جیاجیاکانی (تەلقین) باشترین‌و پڕ بەهاترین یارمەتیدەرن بۆ چارەسەری‌و دەرمانکردنی نەخۆشیەکان. چاوخەڵەتێنەران، جادوگەران، هیپنۆتیزمکاران، فێڵبازان‌و ئەوانی دیش، هەمان ئەو شێوازەی (تەلقین) لەکارەکانی خۆیاندا بەکاردەهێنن‌و سوودی لێوەردەگرن. ڕۆحی ئادەمیزاد مەیلی بە لای " خۆشباوەڕی "دایە. زوو باوەڕ بەو شتە دێنێ کە ئارەزووی لێیەتی‌و بەدوای وەدەستهێنانیەتی. بنەمای (تەلقین) لەکاری پزیشکیدا بنەمایەکە کە دەتوانێ هەم بە مەبەستی باش‌و هەم بۆ ئامانجی خراپیش بەکاربهێنرێ"

دەتوانین بڵێین دکتۆر جێلف لەو نووسینەیدا زۆر محافزکارانە قسەی کردووە، دەنا گومانی تیا نییە خودی ئەویش ئەوە پشتڕاست دەکاتەوە کە بیرکردنەوەی نەخۆش تەنانەت کاریگەریی گەورەی لەسەر چاکبوونەوەی ئێسقانی شکاویش هەیە. پێشتریش (سیر جێمس سیمپسۆن٤ sir jame simpson) ئاوای گوتووە: " دکتۆر ئەگەر کاریگەری ڕۆح لەسەر جەستە فەرامۆش بکاو پشتگوێی بخا، بەدڵنیاییەوە یەکێك لە چاوگە زۆر گرنگەکانی زانستیی خۆی پەك خستووە.

چەرچڵ لەم پارچە شیعرە چوار دێریەی خۆیدا فەلسەفەی ساخڵەمی‌و تەندروستیمان بۆ باس دەکات:

لێگەڕێ چ دەڵێن با بڵێن لێ باشترین ڕێگای ساخڵەمی ئەوەیە کە هەرگیز خۆمان بە نەخۆش نەزانین، زۆربەی نەخۆشیەکانی ئێمەی خەڵکی بێچارە لە دکتۆرەکان‌و لە بیرکردنەوەی خودی خۆمانەوە تووشمان دەبن!

٤

ترس گەورەترین دوژمنی ئێمەیە

دوو دڵیەکانی ئێمە خیانەتکارن، لەتاقیکردنەوەی ئەو دەرفەتانەی بۆمان دەرەخسێن دەبنە ڕێگرو لەکیسمان دەدەن‌و لەوچێژوخۆشیانەی کە دەشێ سوودیان لێوەر بگرین، بێبەشمان دەکەن.

کوشندەترین هێزێك کە دەبێتە هۆی لەنێوبردنی ژیان، ترسە. ترس خەسڵەتە ئاکارییەکان لاواز دەکا، ورەو هەستی پێشکەوتن شکست پێدێنێ، دەبێتە مایەی نەخۆشی، بەختەوەری پەك دەخاو دەبێتە ڕێگر لەبەردەم سەرکەوتن لەکارەکاندا. ترس کێماسی‌و شەرمێکە هیچ شتێك کەلێنەکەی پڕ ناکاتەوە، واتە شەرمێکی بێوێنەیە. ئێستا زانایانی دەروونناسی بەچاکی بۆیان دەرکەوتوە کە ترس خوێن لەنێو دەباوهەرسکردنی خواردن پەك دەخا. ترس لەبزاوت‌و چالاکیی مێشك‌و جەستە کەم دەکاتەوەو هەموو توخم‌و ڕەگەزەکانی سەرکەوتن دەکوژێ. دوژمنی سەرسەختی بەختەوەری‌وهاوڕێی هۆڤناکی ڕۆژانی پیریە، جۆش‌وخرۆش‌وشادی لەدەستی ڕادەکەن‌وشادمانی ناتوانێ لەگەڵیدا هەڵبکاو لەیەك جێگادا پێکەوە بژین.

دکتۆر(هلکمب)دەڵێ: ترس یەکێکە لە نەخۆشیە هەرە زیانبەخش و بەربڵاوەکانی مرۆڤ. جۆرو ئاراستەکانی ترس یەکجار زۆرن، نزمترین‌وکەمترین پلەی ترس ئەوەیە مرۆڤ بکەوێتە غایەلەو دڵەراوکێ لە ڕووداوێك کە ڕەنگبێ لەداهاتوودا ڕووبدات. ترسی گەورەتریش هەن کە بە"هاوار" ،"ئاخ‌وفیغان"ولەرزداگرتن کۆتاییان دێ. بەڵام لەهەموو جۆرو پلەو ئاستەکانی ترسدا کاریگەرییێك هەیە کە خانەکانی مێشك تووشی پەککەوتن‌و فەلەجبوون دەکاو ئەو کاریگەریە جەستە بۆ تووشبوون بەجۆرەها نەخۆشی ئامادە دەکات.

(هۆراس فلێچەرHoras flecher -) دەڵێ: "ترس وەکو هەوایەکی خاوەن گازی کاربۆنیکە، مێشك‌وڕۆحی مرۆڤ ژەهراوی دەکاوجاری وا هەیە دەبێتە هۆی مردنی." لەگەڵ ئەوەشدا هەر لەڕۆژی لەدایکبوونەوە لەژێر کۆت‌و بەندی ئەو دێوەزمەدا کە ناوی ترسە، دەژین. ساڵی سەد جار زیاتر هۆشداری دەدەینە منداڵەکانمان کە خۆ لەفلانە شت و فلانە شت بپارێزن، ئەم خواردنە ژەهراویت دەکات، ئەوجانەوەرە پێتەوە دەدا، ئەگەر ئەو کارە بکەیت دەمریت، ئەگەر ئاوا بکەی ئەو بەڵایەت بەسەردێ! بۆیە پیاوانی بەهێزوژنانی وریا دەبینین کە لە خشۆکێکی زۆر بچوك هەترەشیان دەچێ...بۆ؟ چونکە هەر لە منداڵیڕا مەترسی ئەو خشۆکانە چەسپیوەتە مێشکیانەوە.

جێگیرکردنی دێوی هۆڤناکی "ترس" لەزەهنی نەورەس‌و هەستیاری منداڵدا، کارەساتبارترین ستەمێکە دەرهەقی دەکرێ. ئەو دێوە وەکو وشەیەك کە لەسەر قاپۆری درەختێکی بچوکدا هەڵبکۆڵرێ، هەر ساڵێك کە تێپەڕێ گەورەتروقووڵتر دەبێ‌و لەهەموو ماوەی تەمەنیدا سێبەرەکەی بەر لەتیشکی زێڕینی خۆر دەگرێ. نووسەرێکی نەمسایی وەها دەنووسێ: ((بۆ منداڵ، هەبوونی دایکێك کە لەنێو ترسی ڕەگازۆدا گیرۆدەوپەلەکوتەیەتی، گەورەترین نەهامەتیە. ئەو جۆرە دایکە ژینگەیەکی پڕ لەترس‌و هەراسانی لەدەوری منداڵەکەیدا دروست دەکات کە بەرەبەرە گەورەترو ترسناکتر دەبێ، لەئەنجامی وەها بیرکردنەوەیەکدا منداڵ ڕادێ کە لەهەر کارێکدا چاوەڕوانی ئاکامێکی خراپی هەبێ. ئەو دایکەی لەهەر جووڵەیەکی خۆی‌و منداڵەکەی ئەگەری نەهامەتییێك دەر ببڕێ‌و ئەو تێڕوانینەی خۆی بەئاشکرا باس بکات، ئەوا بەدەستی خۆی ژیانی تازەی منداڵەکەی ورده ورده بەژەهرێکی کوشندە ژەهراوی دەکات.

سەدان کچ‌و کوری گەنج دەناسین کە لەتەمەنی منداڵیەوە بەوە ڕاهاتوون کۆتاییەکی ترسناك بۆ ئەو کارو هەنگاوانەیان کەدەیانەوێ ئەنجامیان بدەن پێشبینی بکەن‌و سەرەنجام کەسانێکی لاوازو بێ ئیرادەو دەست‌و پێ سپیان لێدەر دەچێ، ئەو دایکانەی بوێری، دڵگەرمی، توانای هەنگاونان‌ومتمانەبەخۆبوونی منداڵەکانیان لە نێو دێوەزمەی ترس و هەراسدا دەخنکێنن خۆیان ڕووبەڕووی بەرپرسیارەتیەکی گەورە دەبنەوە))

پزیشکێکی ئیتاڵی بەناوی(لینۆ فریانی) وەها دەنووسێ:((ماوەی بیست ساڵ لەبارەی دەروونناسی لێکۆڵینەوەم ئەنجام داو دواجار پەیم بەو ڕاستیە تاڵە برد کە هەشتا لەسەدی ئەو منداڵانەی دووچاری ترس‌وشەرمنی بوونەتەوە ئەگەر لەکاتی خۆیدا وانەی بوێری‌و ئازایەتیان پێدرابوا، ئەوا لەو بەڵایە ڕزگاریان دەبوو))

واتە دایکان‌و بەتایبەت هەندێ داپیرەو پووری واهەن کەهەر تەنها بەترساندنی منداڵ بۆ دوورکەوتنەوە لەمەترسی دەست هەڵناگرن، بەڵکو بۆ ئەوەی کە منداڵێکی سەرکەش‌و بزۆز تووشی ترس‌و دڵەراوکێ بکەن‌و ناچاری بکەن گوێرایەڵ‌و ملکەچ بێ دێن باسی شتی جۆراو جۆرو بوونەوەری سەیرو سەمەرەو خەیاڵی بۆدەکەن، تەنانەت زۆربەیان بۆئەوەی منداڵەکە بخەوێنن، دەڵێن: ((ئەگەر ئێستا نەخەوی گورگ دێت‌ودەتخوا!))

ئێوە خۆتان بیری لێبکەنەوە کە ئەگەر ترسێکی وەها لەمێشکی مرۆڤێکی گەورە نەك منداڵێك جێگیر بوو ئایا دەتوانێ بەئاسوودەیی بخەوێ؟ خۆزگە لەجیاتی ئەو کارە دایك‌و باوکان منداڵەکانیان تێبگەیاندبا کە ژیان لەنێو تاریکیشدا دروست وەك ئەوەی لەنێو رووناکیدا هەیە هەر بەردەوامەو هیچ رووداوێکی نائاسایی روونادات، تاکو بەهۆی ئەو رێنوێنیکردنەیان ئەو ترسە لەمێشکی منداڵدا بێننەدەر کە بەرامبەر بەتاریکی هەیەتی.

بەڵام هەندێکی تر بەپێچەوانە، ترسان لەتاریکی لەنێو ناخی منداڵی خۆیان بەباسکردنی جن‌وپەری‌و دێوو درنج‌و تارمایی خەیاڵیی‌و ترسناك سەد بەرابەر دەکەنەوە. ئەو نارەوایی‌و گوناحەی کە خەڵکی بەرامبەر منداڵەکانی خۆیان دەیکەن، شاعیرێك لە چوارخشتەکییێکیدا خستویەتیەروو:

ئەو کەسەی کەزارۆیەك لەنێو ترس‌وهەراسدا دەهێڵێتەوە
لەیاری کردن دووری دەخاتەوەو نەواو ئاوازەکانی کپ دەکات،
نەك هەر هەڵەی کردووە،
بەڵکو تاوانی ئەنجام داوە.

دایکان لەپێناو منداڵەکانیان، چەندە هەوڵ دەدەن! چەند فیداکاریان لەپێناودا دەکەن! هەندێ لەدایکان ئەگەر کچۆڵە یان کورە بچکۆلەکەیان تەنها تاوێك لەبەرچاو ون بێ، ئۆقرەو ئارامیان لیێهەڵدەگیرێ، کاتێ کە منداڵەکانیان بۆ پیاسە دەچنە لێواری دەریا یان دەچنە مەلەوانی یان یاری فوتبۆل ، تا دەگەرێنەوە هەزارو یەك بیرکردنەوەیان بۆدێ: تۆبڵێی منداڵەکەیان نەکەوتبێتە ناو ئاوو نەخنکابێ یان قاچی نەشکابێ یاخود دەم‌وچاوی نەئاوسابێ‌و دەیان دیمەنی لەو جۆرەیان لەبەرچاو دێن‌ودەچن. لەو دایکانە بپرسین:لەکاتێکدا کەهیچ یەك لەو بەڵاو نەهامەتیانە روویان نەداوە، ئێوە لەبەرامبەر ئەو دڵەراوکێیانە، جگە لەشڵەژانێکی رۆحی بەردەوام چ سوودێکتان پێگەیوە! ئەو غایەلەو نیگەرانیە بێهوودانە ژنان زووتر لەکاتی خۆیان پیر دەکەن‌و لۆچ دەخەنە روخساریان. لە هەمووی خراپتر ئەوەیە کە ئەو دایکانە، ئەو هزرو نیگەرانیانە بەئەرکێکی خۆیان‌و نیشانەیەك لەمێهرو بەزەیی دایکانە دەزانن.

تا ئەو دایکانە هەبن کە منداڵەکانیان لەنێو ترس‌و دڵەراوکێدا پەروەردە دەکەن‌و رۆژانە بابەتێکی تازە بۆ ترساندنیان دێننە ئارا، هیچ جێی سەرسورمان نییە کە دنیا ئاوا گرفتاری دێوەزمەی ترس‌ونیگەرانی بێ. کاتێ دەچیە نێو کۆمەڵ‌و سەیری خەڵکی دەکەی دەبینی کە خۆشحاڵ‌و بەختەوەرن‌و سەرقاڵی گاڵتەو گەپ‌و خۆشین، بەڵام ئەگەر لەنێو ئەو کۆمەڵە خەڵکە هەر یەکێکیان بێنیە دەرو لێکۆڵینەوەی لەسەر بکەیت دەبینی کە ترسی جۆراو جۆر لە نێو دڵیدا رەگ‌و ریشەی داکوتاوە.

ترس لەرووداو، ترس لەنەخۆشی، ترس لەهەژاری، ترس لەمردن‌و ترس لەنەهامەتی‌و بەدبەختیەکانی ژیان....بەڵام ئەمە ناخی ئەو کەسانەیە کە بەرواڵەت سەرو سیمای خۆشحاڵیان هەیە. ملیۆنان مرۆڤ ژیانی خۆیان لەژێر فشاروپاڵەپەستۆی ئەو ترسە ژەهراویانە رایی دەکەن.

زۆربەی پیاوان‌و ژنان لەترسی ئەوەی کە نەبادا لەئایندەدا تووشی هەژاری‌و دەستکورتی ببن، ژیانی خۆیان زۆر بەسەختی بەرێ دەکەن، خۆیان‌وخێزانەکەیان لە رەواترین خۆشیەکانی ژیان، وەك گەشت‌وگوزاروشتی تر بێبەش دەکەن، بۆنموونە لەترسی ئەوەی کە لەساڵی داهاتوو داهاتیان کەم بێ یان خەرجیەکانی ژیان بەرز ببنەوە، لەقووتی رۆژانەی خۆیان دەگرنەوە. ئەو جۆرە کەسانە بەم شێوەیەی خوارەوە بیر دەکەنەوە:

"رەنگبێ قەیرانێك دروست ببێ، منداڵەکان نەخۆش بکەون، بەروبووم کەم بێ، لە فلانە کاردا سەرکەوتوو نەبم، بەهەرحاڵ دەبێ ئاگادار بم‌و بەردەوام ئەو ئەگەرانەم لەبیر بن."

جێی داخترین دەرەنجامی ئەو هەستە ئەوەیە کە ساڵەکانی لاوێتیی کەسەکان بەهەدەر دەداو ئایندەشیان دەخاتە مەترسیەوە. بۆنموونە کاتی ناردنی منداڵێك بۆ بەرخوێندن داهاتووە، ئەگەر دوا بکەوێ تەمەنی گەورەتر دەبێ یان کاتی ناو نووسین بەسەر دەچێ.

باوك‌ودایك دەڵێن نابێ ئەمساڵ پارە زۆر خەرج بکەین‌و دەبێ کەمێك سەبر بگرین‌و هەموو ساتێك ئەو رستەیە دووپات دەکەنەوە:"باکەمێکی تریش سەبر بگرین" چەند زۆرن ئەو ژن‌وپیاوانەی کە بەهۆی دەست قایمی دایك‌وباوکیان لەشانسی سەرکەوتن لەژیاندا بێبەش بوونە.

بێگومان باسەکەی ئێمە لێگرتنەوەو پلانێکی ئابووری کەشیاوو لەجێی خۆی بێ ناگرێتەوە، ئەوەی زیانبەخشە، ئەوەیە کەمێشك‌وهزرو بیری خۆمان مژول‌و سەرقاڵی مەترسیی ئەگەرەکانی داهاتوو بکەین، چونکە هەمان ئەو شێوە بیرکردنەوەیە رەنگە مەیلە جوانەکانی وەك خولیاو تامەزرۆیی رۆشنبیری، گەشت‌وگوزار، خولیابوون بەکتێب‌و شتی لەو جۆرە لەناخی مرۆڤدا بکوژێ، تواناو خولیابوون بەهونەرەجوانەکان لەنێو ببات، رۆح بخاتە نێو مەنگەنەیەك‌و فشاری بدات‌و هەلومەرجێك بێنێتە کایە کەهیچ مرۆڤێکی ژیر نەتوانێ بەرگەی بگرێ. ملیۆنان مرۆڤی کەخوداوەند رەوانەی ئەم دنیایە پڕ لەشادی‌وجووڵە‌و چالاکیەی کردوون‌و هەمووشیان ئەو توانایەیان تیایە کەچێژ لەژیان وەر بگرن، چەند جێی داخە لەجیاتی ئەوەبێن تەمەنی خۆیان بەئاهوناڵە‌و ترس لەبەدبەختیە پێشبینیکراوەکان تێبپەرێنن.

روخساری مرو مۆچ هەڵگەراو، مووی سپی‌و نیگای کەساسانەی ئەو کەسانەی کە لەژێر گوشاری ئێش‌وئازاری نەهامەتیە پێشبینیکراوەکان نابووت دەبن، چەند مایەی داخە لەکاتێکدا کە یەك لەسەدی ئەو چرچی‌ولۆچانەو یەك لەهەزاری ئەو مووە سپی بووانە زادەی نەهامەتیە راستەقینەکان نین، ئەوەی مووەکان سپی دەکات،روخسارە گەش‌وجوانەکان تێکدەدات، وزەو توانای قاچەکان رادەگرێ‌و بەختەوەریەکانی ژیان وەکو دزێك دەقاپێنێ، بەربەستگەلێکن کە هێشتا نەهاتوون‌و بەدبەختیگەلێکن کەهێشتا نەگەیشتوون. ئەگەر حاڵەتە شازەکان بخەینە لاوە دەبێ بڵێین ئەو نەهامەتیانەی کە دێنە ویژەمان لەهەمبەر ئەو نەهامەتیانەی کە وێناکردنیان ئازارمان دەدەن، زۆر بچوکن.

چاوەرێکردنی بەردەوامی رووداوو کارەساتی ناهەموار، دەبێتە مایەی لەنێوچوونی هێزو ژیانی مرۆڤەکان، ئەگەر ئەو وزەو توانا عەقڵی‌و جەستەییەی کە بەهۆی ترس لەنەهامەتیە خەیاڵیەکان بەهەدەر دەچێ لەکاری باشدا خەرج بکرێ، ئەوا ئاکامی زۆر باشیان لێدەکەوێتەوە، خۆتان بیری لێبکەنەوە کەچەندین ساتی پڕ بەهای ژیانتان لەبیرکردنەوەو سەرقاڵبوون بەچۆنیەتی رووبەرووبوونەوە لەگەڵ مەترسیە پێشبینیکراوەکان بەهەدەر دەدەن.

ئەگەر بتوانی ترسە پێشبینیکراوەکان لەهزری خۆت دوور خەیتەوە دەبینی ژیانت خۆشترو جوانتر دەبێت. هەموو جۆرە ترس وخەیاڵێکی شووم کە دەوری ژیانی لێگرتوون دووریان بخەنەوە ، چونکە هیچ کەس ناتوانێ لەنێو دێوەزمەی ترسدا ژیانێکی بەختەوەرانەی هەبێ‌و هیچ کەس تا رەگ‌و ریشاڵی ئەو شێرپەنجە مۆراڵیە لە رۆحی خۆی نەکاتەوە ناتوانێ ئومێدی سەرکەوتنی هەبێ لەهەنگاوەکانیدا.

لەسەر هەموو کەسێك پێویستە ئەو دوژمنە مۆراڵیە لەزەهن‌وهزری خۆیدا دوورخاتەوەو بەهەموو توانایەوە هەوڵ بدات ئەوانیدیکەش بەتایبەت لاوان لەجەنگی ئەو دوژمنە بێبەزەییە رزگار بکات، ئەگەر ئەوە کرا گومانی تیا نیە کە رەوش‌و بارودۆخی دنیا گۆرانی بەسەر دادێ.

خۆشبەختانە زانایان‌وپسپۆران بواری جێبەجێکردنی ئەو شتەیان سەلماندوەو بەخۆشحاڵیەوە دەتوانین ئەوە بڵێین کە نەوەکانی ئایندە دەتوانن هەموو جۆرە ترسێك لەخۆیان بتەرێنن‌و بەچاوکراوەییەوە رووەو بەختەوەریەکی تەواو بچنە پێش.

....

١ ((Emmanuel Swedenberg زانا، فەیلەسوف و عارفی سویدی (١٦٨٨-١٧٧٢) دامەزرێنەری کۆمەڵەیەکی عیرفانیە بەناوی " کڵێسای ئۆرشەلیمی نوێ" کە پەیرەوگەلێکی زۆری لە ئینگلستان و ئەمریکا هەبوو.

٢ قارەمانی ئەفسانەیی یۆنان کە کوری "دانایە" بوو لە زیۆس و توانی "مەدوسا" بکوژێ کە سەیری هەرکەسێکی بکردبا دەیکرد بە بەرد.

٣ Don pedro ١٨٢٥ - ١٨٩١ کە بۆ نەهێشتنی کۆیلەتی خەباتی دەکرد.

٤ Sir james simpson ١٨١١ - ١٨٧٠ پزیشکی سکۆتلەندی کە بۆ یەکەمجار عەتری بۆ بێهۆشی بەکارهێنا.