

لەبىر چوونەو

بە كۆنترىنى تىۋرى لەبىر چوونەو دادەنرىت لەگەل بۆچوونەكەى ئىبىنگ ھاوس يەك دەگرىتەو، ئەم تىۋرە پىيى وايە شتە ھەست پىكراوكانى ناو كۆئەندامى يادكردنەو رۆژ لەدواى رۆژ بەپىيى كات بەرەو لاوازى و پووكانەو دەچن. بەلام لەگەل ئەوھشدا رەخنەى لىگىراو، چونكە ھەندى شارەزايى ھەن ماوھىكى زۆرىش بەكارىان ناھىين، بەلام بىرمان ناچىتەو.



داستان تارق

۲ - تىۋرى تىكەل و پىكەل بوون و رىگە گرتن:

بەبۆچوونى لايەنگرانى ئەم تىۋرە مرۇف بۆيە شتى لەبىر دەچىتەو، چونكە زانىارى كۆن و نوئ تىكەل بەيەكتى دەبن و ھەريەكەيان دەبن بە بەر بەست و رىگر بۆ ئەويتريان، بۆ نموونە مرۇف فىرى بابەتتىك دەبىت و دوايى بابەتتىكىتر دەخوينىت ئەوا دوورنىيە ئەو دوو بابەتە تىكەل بە يەكتى بن و ئەو مرۇفە ناتوانىت ھەك پىويست ئەو دوو بابەتەى كە فىريان بووە بيان ھىنىتەو يادى خۆى و ھەندىكى لەبىر دەچىتەو.

لەبەرئەو زۆر بەى زانىان پىشنىيازى ئەو دەكەن كە نابىت دوو بابەتى جوون يەك و نزيك لەيەك بەدواى يەكترا بچوئىندرىن.

۳ - تىۋرى كپو خەفەكردن:

بە بۆچوونى فرۆيد سەرچاوە و ھۆكارى سەرەكى لەبىر چوونەو خەفەكردنى ئەو رووداو و كارەساتى وروژىنەرەنەى كە بە ئازارو ناخۇش ھەست و سۆزو كەرەمەتى مرۇف برىندار دەكەن.

واتە لە رىگەى پرۆسەى كىكردن و چەپاندنەو ئەو رووداو و بەسەرھاتو وروژىنەرەنە لە بوای ھەستىەو بۆ بوارى نەستى دەگويزرىنەو و ئەو كەسە لە ئازارو ناخۇشىيەكان رزگار دەكەن، كەواتە بەپىيى ئەم تىۋرە شتىك نىە ناوى لەبىر چوونەو بىت، بەلكو تەنھا برىتە لە دوورخستەوھى شتە بەئازارو ناخۇشەكان و ھەلگرتنىان لە نەستدا.

مرۇف زۆر جار بەھۆى رووداو كارەساتى دل تەزىن و جەرگىر بۆ ماوھىكى دىارىكراو (زۆر يان كەم) ناوى خزم و كەسوكارى و رووداوكانى و بەسەرھاتەكانى ژيانى لەبىر دەچىتەو كە ئەم تىۋرە ناوى نرا دىاردەى خۆ لەبىر چوونەو.

۴ - تىۋرى سرىنەو:

بەپىيى ئەم تىۋرە ئەگەر مرۇف فىرى شتىكىبىت دواى ئەوھى بارودۇخىكى ناناىسى و تايبەتى رووبدات ئەوھ زۆر لەو شتە وەرگىراو فىربووانە لەبىر دەچنەو بارودۇخەكەش ئەمانەن:

- رىگەگرتن لە مژىنى پرۆتىن: ھەندىجار ھەندىك ماددە لە لەشى مرۇفدا كەمكات ئەوا ئەم كەمىە دەبىتە ھۆى ئەوھى ھەندى لە پرۆتىنەكان نەمژرىت و لەش سوديان لپوھرنەگرئ، ئەمەش دەبىتە ھۆى رىگەگرتن لە ھەلگرتن و پاراستنى زانىارىيەكان

لەبىر چوونەو دىاردەيەكى سروشتىە،كەس نىيە شتى لەبىر نەچىتەو، بەلام جىاوازى نىوان تاكەكان لە برو جوړى لەبىر چوونەو كەيە، واتە ھەندى كەس زۆر شتى لەبىر دەچىتەو، بەلام ھەندىكىتر مام ناوھندىە، كەسانىكىش ھەن يادەوھريان بەھىزە بەكەمى شتىان لەبىر دەچىتەو، ھەرۇھە ھەندى كەس ھەن بە زۆرى ناويان لەبىر دەچىتەو ھەندىكىتر مېژوو و ژمارە..... ھتد.

بىر چوونەوھش دوو لايەنى ھەيە:

۱- لەبىر چوونەوھى ئەرىنى: كە بەھۆيەو لە رووداوو كارەساتە ناخۇشەكانى رابردو شتى بىسود رزگارماندەبىت، ھەرۇھە خەم و پەژارەكانمان لەبىر دەچىتەو... ھتد.

۲- لەبىر چوونەوھى نەرىنى: كە خەلكى زۆر جەختى لەسەر دەكەنەو ھەك لەبىر چوونەوھى زانىارىيەكان لەكاتى تاقىكردنەو يان لەبىر چوونەوھى ناوى ئازىزو دۆست و برادەران يان بىر چوونەوھى كاتى پەيمان و زۆر شتى دىكە... ھتد.

پىناسەى لەبىر چوونەو

ئەزىرچاوى بەم شىۋەيەى خواروھ پىناسەى لەبىر چوونەو دەكات: (نەتوانىنىكى سروشتى بە بىرھاتنەوھى ئەو زانىارىانەى يان ئەو كارامە جولەپىانەى كە فىر خواز پىشتر فىريان بوو، ئەو نەتوانىنە لەوانەيە گشتى بىت يان تايبەتى، بەردەوام بىت يان كاتى).

بەياد نەھاتنەوھى زانىارى و لىھاتوويى و شارەزايىيەكانە كە تاك پىيدا تىپەر دەبىت، لە بىر چوونەوھى دىاردەيەكى سروشتىە لە ھەموو مرۇفكىدا روو دەدات، بەلام ھەندىجار ھەك نەخۇشە بەھۆى تووش بوون بەھەندى نەخۇشى ھەكو (ألزھایمر) يان دواى تووشبوون بە بەركەوتنىكى بەھىزى دەماغ يان ھەلچوونىكى شوك.

نیشانەى لەبىر چوونەو

بەشىۋەيەكى گشتى دەتوانىن بلىين بە ياد نەھاتنەوھى زانىارى و شارەزايىيەكانە لە كاتى پىويستدا.

ھۆكارەكانى لەبىر چوونەو

۱ - تىۋرى پشنگوئى خستن و پووكانەوھ:

بەھيىز بىكەين؟

بۇ ئەۋەدى بە ئاسانى تۆمارو كۆڭاي زانىيارى رووداۋە گىنگەكانى ژيانمان بىكرىتو لەكاتى پىويستدا بيان ھىيىنەۋە يادى خۇمان و توۋشى بىرچوونەۋەيان نەبىن، دەبىت رەچاۋى ئەم خالانەى خوارەۋە بىكەين:

۱ - ئەو شتانەى لىيان تىدەگەين و ئەمسەر و ئەو سەريان دەزانىن بە ئاسانى تۆمارو ھەلدەگىرېن و لەكاتى پىويستدا دەيانھىيىنەۋە يادى خۇمان لەبەرئەۋە ئەركى سەرشانى ھەموومانە ھەولى تىگەيشتنى شتەكان بدەين نەك لەبەرکردنى بى ماناۋ دەرخرىد.

۲ - نابىت لەكاتى خويىندەۋە تاوتويىكرىدى دياردەكانى ژيان راستەوخۇ بچىنە ناۋ قولايى ووردە كارىيەكان، بەلكو زۆر پىويستە يەكەمجار بە شىۋەيەكى گشتى و سەرتاسەرى سەيرىيان بىكەين كەمىك شارەزايى گشتى دەربارەيان پەيدا بىكەين.

۳ - زۆر گىنگە شتە وشك و بى ماناكان واتادار بىكەين و پەيوەستيان بىكەين بە پاشەرۆژو چارەنوۋسى داھاتوومان، بۇئەۋە پالنەر و ھەزۋئارەزوو بۇ خۇمان درووستىكەين لە رىگەيەۋە بىبىن بە كەسىكى خۇراگرو بە ئارامو بە ئاسانى لە ئىشوكارە قورسەكان رانەكەين.

لەناۋ كۆئەندامى يادكردنەۋەى درىژەماۋە كە ئەمەش دەبىتە ھۆى لەبىرچوونەۋەى ئەو زانىيارىيەى كە رىكەۋتى كاتى نەمژىنى پىرۆتىنەكان دەكات.

- رووداۋو كارەساتى دەروۋنى و جەستەيى: ھەندىچار رووداۋو كارەساتى دلئەزىنى جەستەيى يان دەروۋنى بەھىزە، دەبىتە ھۆى سىرپىنەۋەۋە لەناۋبىردنى ژمارەيەك زانىيارى و رووداۋى ھەلگىراۋى ناۋ كۆئەندامى ياد كىردنەۋە، ئىنجا ھەندىچار ئەو سىرپىنەۋەۋە لە يادچوونەۋەيە كاتىيە ھەندىچارىش ھەتا ھەتايە.

- زيان گەياند بە مېشك: كاتىك لەئەنجامى رووداۋو كارەساتو خوۋ گرتن بە ماددەى بى ھۆشكەر و سىرکەرەۋە ھەندى لە بەشەكانى مېشك زيانى پىدەگات يان لەناۋدەچىت، ئەۋا بىرېكى زۆر لە زانىيارىيەكانى ناۋ كۆئەندامى ياد كىردنەۋە بۇ ماۋىيەكى كاتى يان ھەتا ھەتايى لەناۋ دەچن و دەسپىنەۋە.

چارەسەر

دەبىت ھەموومان ئەو راستىيە بزانىن كە تاۋەكو ئىستا زانست نەپتوانىۋەۋە بە شىۋەيەكى ووردو زانستيانە جىگاۋ شويىنى ھەلگرتن و پاراستنى زانىيارىيەكان و ئەو ئەندام و بەشانەى كە بەرپىسىارن لە پىرۆسەى يادكردنەۋە دىيارى بىكات، لەگەل ئەم ھەموۋ كەموكورپانە، ئىستا زانىيارىيەكى زۆر دەربارەى كۆئەندامى ياد كىردنەۋەۋە چۆنىتى ياد كىردنەۋە ھەيە كە مېشكى مروڧ بە درىژايى ژيانى تواناى عەمبار كىردنى نىزىكەى ۲۰۰ مىليۇن تا دوو سى بەلايىن لە يەكەى زانىيارى ھەيە.

ۋاتە زانىيارى ئىمە زياتر دەربارەى چۆنىتى كار كىردنى ياد كىردنەۋەيە نەك جىگاۋ شويىن و ماھىيەتى و سىروشتى يادكردنەۋە لە مېشكدا.

چۆن ياد
كىردنەۋەى
خۇمان



ئەوھى توشى ماندو بوون و بېزارى نەبېن، بەلام ئەو ئىش و كارانەى ئاسانن ئەوا دەبىت بەيەكجار جىبەجىيان بکہين.

٩ - ھەر كاتىك ھەستت بە بېزارى و ماندو بوون کرد ئەوا واز لەو كارو چالاكیيە بەيئەو ھەولبەدە خۆت بە يارى و گەران و چالاكى خۆشەو ھەستت بەيەكجار جىبەجىيان بکہين.

١٠ - زۆر لە زانايان لەگەل ئەوھدان كە خويئندەو بە دەنگى بەرز باشترە لە دەنگى نزم.

١١ - تاوھكو پېمان بکرىت بەلای ئەو بابەتانەو بەچين كە ھەزمان لىيە، چونكە ئەو بابەتانە بە ئاسانى لەگەل ئارەزووھكانمان دەگونجىن و بە ياد ھاتنەوھيان ئاسانە.

١٢- زياتر ئاو خواردنەوھ: ئەوانەى كە كەم ئاو دەخۆنەوھ دەبىتەھوى كەمبوونى رېژەى ئاو لە لەشدا، كە ئەمەش دەبىتە ھوى ئەوھى كە خويئندەوھ بەچىت بۆ بەشەكانى مۆخى مېشك، كە ئەمەش دەبىتە ھوى ئەوھى كە پىرۆسەى بىردکردنەوھ لاوازو گران بىت.

١٣ - چاودپىرکردنى مەارەسەى وەرزشى بە شىوھبەكى بەرنامە بۆ دارپىژراو: وەك رۆشتن و پايسكىل لىخورىن و ھەندى رايئانى تر كە دەبنەوھ ھوى ئەوھى كە خويئندەوھ بەچىت بۆ بەشەكانى مېشك و مۆخ كە دەبنە ھوى پاراستنى بەشى جياواز لە مېشكدا.

١٤ - گەراندنەوھى زانيارىيە گرنگەكان: ئامادەکردنى مېشك يان شەپۆلەكانى بىرکردنەوھى مېشك بۆ ئەو زانيارىيەى كە دەمانەوئىت بەيئەنەوھ يادمان.

سەرچاوەكان:

١ - سايكۆلۆژىيە گشتى، دكتور كەرىم شەرىف قەرەچەتانى، چاپى يەكەم، ھەولبەر، ٢٠٠٦.

٢ - دەربارەى دەروونزانى گشتى، دكتور ئىزاد علي، چاپى يەكەم، ٢٠٠٧.

٣ - بېگەى ئەلېكترونىي www.sehha.com



٤- دووبارەکردنەوھى شتەكان، ھۆكارىكى زۆر گرنگە بۆ چەسپاندنى رووداو و شتەكانى لە كۆئەندامى يادکردنەوھ دواتر بە ئاسان گەرانەوھيان.

٥ - رېكخستنى زانيارى شتەكان گرنگە، ئەو شتانەى كە بە رېك و پېكى لەبەر دەكرين و تۆمارو ەمبار دەكرين ئەوا ھەر بەو رېك و پېكى و ئاسانىيە دىئەوھ ياد.

٦ - ئەو كارو چالاكیيەى بە كەردەوھ شىوھبەكى پراكتىكى لە واقىعدا جىبەجىيان دەكەين، باشتر ەمبارو تۆمار دەكرين دوايى بە ئاسانى دىئەوھ ياد ئەگەر بەراورد بکرىت بەوھ بابەتانەى كە تىورين.

٧ - تۆمار كەردن و ھەلگرتن و پاراستن و يادکردنەوھى زانيارىيەى و رووداو و دياردەكانى ژيان پىويستى بە كەش و ھەوايەكى گونجاو ھەبە، بۆ نمونە خويئندەوھ لە شوپىيىكى بىدەنگ و خۆش و فېنك زۆر باشترە وە كارىگەر ترە لە شوپىيىكى قەرەبالغو ناخۆش و زۆر گەرم يان زۆر سارد.

٨ - ئەو كارو چالاكیيەى زۆر قورسو گرانن ئەوا بەچەندجارىك بيان خويئەنەوھ يان سەرنجيان بەدەين بۆ

