Saladin University – Erbil
College of Education
Special Education Deportment
Forth Class - Aging Psychology

زانكۆی سەلاحەدین– هەولێر
كۆلیژی پەروەردە
بەشی پەروەردەی تایبەت
قۆناغی چوارەم / دەروونناسی بەساڵاچوون

سالی خوێندن (٢٠٢٢-٢٠٢٣)

1

دەروونناسی بەساڵاچوون

Geriatric Psychology علم النفس الشيخوخة

د. مهدی عباس
پرۆفیسۆری یاریدەیدەر

دەروازەیەك بۆ دەروونناسی بەساڵاچووان:

ژیانی مرۆڤ هەمیشە دابەشبووەتە سەر قۆناغە لە دوا یەک هاتووەکان و بەو پێیەی تا ئێستا ئێمە هەر قسەمان لەسەر منداڵ و هەرزەکار و هەندێ جاریش گەنج بووە، بەڵام لە ئەدەبیاتی دەروونناسی بە گشتی دەروونناسی گەشە بە تایبەتی زۆر بە کەمی کار لەسەر قۆناغی بەساڵاچووان کراوە. نەبووەتە جێگەی بایەخی پسسپۆڕانی بوارەکە بە گوێرەی پێویست. بە تایبەتی لە بواری کاری رێکخراوەیی لە چوارچێوەی رێکخستنی کۆمەڵگە بەپێی چەمک و تیۆرەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی. .

(پیر – بەساڵاچوو) ئەو کەسە نییە ئیدی لەگەڵ گەیشتنی بەم تەمەن و ئاستە بەلاوە بنرێ و گرنگی پێ نەدرێت لە نێو رێکخستنەکانی کۆمەڵگە و دەوڵەتدا. نەخرێتە ناو کارو بەرنامە خزمەتگوزاییەکانییەوە.

لە سۆنگەی بینینە فەلسەفییەکانەوە و تەنانەت لە روانگەی زانستیشەوە هەمیشە ژیان بریتی بووە لەو ساتە وەختانەی بوونەوەر تیایاندا هەناسە دەدا و ژیان دەباتە سەر، رابردوو و داهاتوو لە روانگەی یەکەکانی زەمەنەوە زۆر رێژەیین ودەکرێ لە خوێندنەوەکانی ژیانی ئێستادا وەلاوە بنرێن و نەخوێندرێنەوە، رابردوو رۆیشت و ئیدی ناگەڕێتەوە ئەگەرچی لە یادەوەرییەکانماندا هەردەم ئامادەییەکی چالاکی هەیە و تەنانەت لە خەونەکانیشماندا رابردوو وازمان لێ ناهێنێ و بەجیددیش ساتەوەختە بەسەرچووەکان بۆ ئێستا و ئایندەی تاک و کۆمەڵگەش دەرس و عیبرەتن و لەسەر بوونی ئێمە وەک تاک و کۆمەڵگە رەنگدەدەنەوە و تەنانەت بوونی هزری و عەقڵی ئێمەیان پێوە بەندە.

داهاتووش جارێ نەهاتووە و تەنها و تەنها لە چوارچێوەی زیندەخەون و پلان و بینینە ئایندەییەکانمانەوە بەرجەستە دەبن و جارێ نەهاتووە تاوەکو ١٠٠% پێمان وابێ رەهایە و تەواو. کەواتە لە دیدی فەلسەفەی نوێ و وتەنانەت بینینە فینۆمینۆلۆژییەکانیشەوە ئەوە ئێستایە هەمیشە دەکرێ خوێندنەوەی بۆ بکرێ لێیەوە بخزێینەوە بۆ رابردوو و بینای پلانە ئایندەییەکانمان لەسەر بینا بکەین و پێشبینیەکانمانی لە سۆنگەوە دابڕێژین.

کەواتە ژیانیش بە پێی لێکدانەوە سایکۆلۆژییەکان تەنها تایبەت نییە بە قۆناغێکی تەمەنی دیاریکراو، تەمەنەکانی دیکە فەرامۆش بکرێن و کاریان لەسەر نەکرێت. بۆ نموونە ئایا راستە ئەوانەی تەمەنیان لە سەرووی (٦٠ – ٦٣- ٦٥، ....تاد) بخرینە دەرەوەی زیندوویەتی کۆمەڵگە و لە پەراوێزەوە چاوەڕوانی کۆتاییەکان بن.

هەموو ساتەوەختێک بۆ مرۆڤەکان هەم سەرەتایە و هەم کۆتاییە، ئەو قسەیەی نیکۆس کازانتزاکی[١] زۆر جوانە کە لە کتێبی (سۆفیگەری – رزگارکەر و خودا) دا دەڵێت: (لەو ساتەوەختانەی پێم نایە ژیان هەر لەو ساتەوەختانەدا بوو گەشتەکەم بەرەو نەمان -مردن- دەستی پێکرد) .

بێجگە لەو روانینە ئەدەبی و سۆفیگەری و فەلسەفییە بۆ ژیان لە دیاردەگەرایی دەروونیشدا بوونی تاکەکان بە ئاستی پشکداری و بیرکردنەوە و چالاکبوونیان لە نێو کۆمەڵگە و پڕکردنەوە کاتە بەتاڵاییەکانی ژیانیانەوە بەستراوەتەوە، ئەگەر تەنانەت منداڵ یان هەرزەکارێکیش نەتوانێ یا نەزانێ چۆن چۆنی کاتە بەتاڵاییەکانیانی ژیانی خۆی پڕبکاتەوە و لە ژیانی خۆی وەک تاک و ئینجا لە تێکەڵی لەگەڵ کۆمەڵگەدا وەک کۆ پەراوێز بێ جا بەهۆی هەڵبژاردنەکانی خۆیەوە بێ یا کێشە دەروونی و مەخۆشییە سایکۆلژییەکانەوە بێ ئەوا زەمەن لای ئەو وەستاوە و دوێنی و ئەوڕۆ سبەینێ لەسەر یەک ریتم و ئاواز گوزەر دەکەن.

گاستۆن باشلار [٢] لە کتێبی (دیالێکتیکی کات) دا دەڵێ: (کاتێ زەمەنی من خێراتر لە زەمەنی گەردوون تێپەڕی لێرەدا وامان لێدێ هەست بەوە بکەین کە کات خێرا تێدەپەڕێ و ژیانیش بۆمان پیدەکەنێ و ئێمەش دۆشدادەمینین رادەچڵەکیین، بەڵام کاتیک زەمەنی من هێواشتر لە زەمەنی جیهان رێدەکا ئەوا ئەو کات کات بە ئەبەدی دبێت و کۆتایی نایەت و نەمر دێتە بەر هەست و دووچاری رەشبینی و بێزاریی دەبین.

---

(١) نیکۆس کازانتزاکیس: نووسەر و فەیلەسوفی یۆنانی (١٨٨٣-١٩٥٧) .

(٢) گاستۆف باشلار: بیرمەند و فەیلەسوفێکی فەرەنسی یە، لە ساڵی (١٨٨٤) لە شارۆچکەیەک بە ناوی (بار-سور ئۆب) لە ناوچەی شامبانیا لە فەرەنسا لە دایک بووە و لە ساڵی (١٩٦٢) کۆچی دوایی کردووە.

ئێمە لەو سەرزەمینەی خۆماندا بەشی دووەمی وتەکەی باشلارمان بەسەردا دەچەسپێ چوون زەمەن نەمرە و ناڕوا، ئەم وەستانە بەڵگەی ناچالاکبوونی تاکەکان و لە فۆرمە گشتییەکەیدا بەڵگەی پاسیڤبوونی کۆمەڵگەیە و هیچیتر.

پیری – یان بەساڵاچوون لەسەر ئاواز و میلۆدی ژیان بەشێکە لە سیمفۆنیای یەکگرتوو و پارچە چارچە نەبووی ژیان و ناکرێ بۆ چێژ وەرگرتن لە ژیان تەنها سەرەتا و ناوەڕاستی سیمفۆنیاکەمان گوێ لێبێت، لەسەرەتاوە تا ناوەڕاست هارمۆنییەتی ژیان و یەکەکەیکی یەکگرتووە و هەر برگەیەک تیایدا چێژێکی تایبەت بە خۆیی هەیە.

لەسەر ئەم بنەمایە هەر قۆناغێکی تەمەن مرۆڤ وەربگریت چێژی تایبەت بە خۆی هەیە ئەمە ئەگەر تاکەکان بتوانن لەو قۆناغانە خۆیان بن و رەنگدانەوەی ژیانی کەسانی دیکە نەبن، چێژی منداڵیی بۆ منداڵ بوونێکی پۆزەتیڤ و چالاکیی دەداتێ و ئەگەر توانیمان وا بکەین هەموو منداڵەکانمان وەک منداڵ ئەم قۆناغە هەستیارە بەرنەسەر و کاتێ بە قۆناغەکاندا گوزەر دەکات بە ئۆریگینالێتی خۆی دیباتە سەر و کەسی دیکە نابێ جگە لە خۆی. ئەگەریش نا ئەوا ئەو کەسە تا مردن خۆی خۆی نابێ و دەرەوەی خۆی هەمیشە چوارچێوەی ژیانی بۆ دادەڕێژێ.

بەساڵاچووش ئەگەر بەو رەسەنێتییە هێنابێتی و لە تەواوی قۆناغەکانی پێشتر خۆی بووبێ ئەوا لە تەمەنی دوای (٦٥) ساڵیدا نە نامۆ دێتە بەرچاو نە لە نێوخۆشیدا هەست بەو نامۆییە دەکات. بەساڵاچووەکانی ئێمە بۆچی لەگەل (خانەنشینبوونیان) تکێتی مردنیان بۆ دەبڕدرێتەوە و ئیدی لە دیدی کۆمەڵگە مایەی بەزەیی و دەستگرتنن ؟! .. چۆن کۆمەڵگەی ئێمە و دابونەریتە پەروەردەییە کۆمەڵایەتییەکەی بەو شێوەیە کاری لەسەر پیگەیاندنی تاکەکان کردووە و تەنها و تەنها بەرهەمی توانا جەستەییەکانی ویستووە و هەرگیز بیری لەوە نەکردۆتەوە ئەوە بەساڵاچووەکانن بوونەتە ئەرشیف و بانکی زانیاری کۆمەڵگە ودەکرێ هەردەم وەک سەرچاوە بۆیان بگەڕێینەوە.

تاک لە کۆمەڵگەی ئێمەدا لە دوای تەمەنی (٦٠) ساڵیدا، گرنگی زۆر پێ نادرێ ئەمیش بەهۆی لاواز بوون و کەمبوونەوەی بەرهەمە جەستەییەکانی. ئەمەش هەڵەیەکی گەورەیە. پێویستە حیساب بۆ توانا هزری و شارەزاییەکانی وەربگیرێت و وەک تاکێکی کارا و ئەکتیڤ مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت.

ئەم سیستەمە کۆمەڵایەتییە ئەوەندی کۆمەڵگە لێی بەپرسە، ئەوەندش خودی بەساڵاچووانیش لێی بەرپرسن خۆیان تووشی دووچاری ئیرادەیەکی زەوتکراو بوون و لە رووی عەقیدەییەوە پێیانوانیە (ئیدی من پیر بووم و تا ئێرەم هێنا و لەمەودوا با بۆ منداڵەکان بێت).

ئەم گوتارە کۆمەڵایەتییە تا ئێستاش زاڵی سەر چیانی ئاسایی و تەنانەت کارگێڕیی و سیاسی و ئابووریشمانە و هەر بۆیەش لە سیستمی بە قەرز وەرگیراوی خانەنیشیندا رەگیداوەتەوە و کاری پێدەکرێت.

- **گرنگی توێژی بەساڵاچووان**

زۆر لە یاسا ئاسمانییەکان و ئەوانەی لەسەر زەوی دایدەڕێژن گرنگی بە بەساڵاچووان دەدەن و جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە پێویستە ڕێزیان لێ بگیرێت وبەشێوەیەکی جوان و ڕێکوپێک چاوەدێرییان بکرێت و مامەڵەیەکی تەندروستیان لەگەڵ ئەنجام بدرێت شایستە بەو کۆشش و بەخششەی کە ئەوان لە تەمەنی گەنجی و پێگەیشتوویی پێشکەش بە خێزانەکان و کۆمەڵگەیان کردووە. بۆیە ئەم بابەتە گرنگی زۆری هەیە لە سەر ژیانی هەر یەک لە تاکەکانی کۆمەڵگە.. چونکە ئێمەی گەنجی ئەمرۆ بە ساڵاچووی داهاتووین.. بۆیە هەوڵ دەدەین گرنگی دان بەم بابەتە بە پێی ئەم زیزبەندییەی خوارەوە پێشکەش بکەین:

١- ئایینە ئاسمانییەکان گرنگی زۆر بە چاودێری و یارمەتیدانی بەساڵاچووان دەدات، بۆ نموونە لە ئایینی ئیسلام لە قورئانی پیرۆز لە سورەتی (الاسراء – ئایەتی (٢٣-٢٤) دا هاتووە، کەدەڵێت:

(وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (٢٣) وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا (٢٤))

واتا :

(پەروەردگاری تۆ بڕیاریداوە کە جگە لەو کەسی تر نەپەرستن، هەروەها بڕیاریداوە چاکەکاریش بن لەگەڵ دایک و باوکتاندا، هەر کاتیک یەکێکیان یان هەردووکیان بە پیری کەوتنە لای تۆ (تەنانەت) ئۆفیان لە دەست مەکە و (هەرگیز) پیایاندا هەڵمەشاخێ و هاواریان بەسەردا مەکە، بەردەوامیش قسە و گفتوگۆت لەگەڵیاندا با چاک و جوان و بەجێ بێت.(٢٣).

باڵی میهرەبانی خۆتیان بۆ راخە و ملکەچ بە بۆیان، نزا بکە و بڵێ: پەروەردگارا رەحمیان پێبکە و میهرەبان بە بۆیان، هەروەکو چۆن ئەوان رەحمیان بەمن کردوو و منیان پەروەردە کردوووە بە بچووکی و منداڵی (٢٤).

٢- بەساڵاچووان نموونە و سیمبولی گەورەی تێکۆشانن لە بەخشش بۆ کۆمەڵگە.

٣- گەنجانی ئێستا پیری دواڕۆژن، مەسەلەی رێز و چاوەدێریکردنی بەساڵاچووان پابەندبوونە بە دابونەریتە رەسەنە جوانەکانی کۆمەڵگەیە.

٤- زۆر لە وڵاتانی ئەم سەردەمە لە هەوڵی بەردەوام دان بۆ دابینکردنی دەرفەتی وەبەرهێنان لە کۆشش و شارەزایی بەساڵاچووان. بۆ بونیادنانی کۆمەڵگەیەکی دروست.

٥- گرنگی دانی نەتەوە یەکگرتووەکان بە بەساڵاچووان وئەژمارکردنی ساڵی ١٩٨٢ بە ساڵی دەولەتی بەساڵاچووان.

٦- گرنگی دان بە بەساڵاچووان لەگەڵ برگەکانی مادەی ٢٢ لە جاڕنامەی مافی مرۆڤ، کە کۆمەڵەی گشتی نەتەوە یەکگرتووەکان لە ساڵی (١٩٨٤) بڕیاری لەسەرداوە. ئەم برگەیە دەڵێت: (لكل شخص الحق في مستوى معيشة كافية للمحافظة على الصحة والرفاهية الاجتماعية اللازمة وله الحق في تأمين معيشته في حالات البطالة والعجز والترمل والشيخوخة وغير ذلك من فقدانوسائل العيش من ظروف خارجة عن أراداته وان هذه الحقوق الاساسية ثابتة تنطبق كلياً وبدون انتقاص على المسنين).

- **چەمکی پیریی (بەساڵاچوو)**

پێش پێناسەکردنی چەمکی پیری، پێویستە بزانین کەوا پەیوەندییەکی تووندوتۆڵ لە نێوان (بەتەمەن) و (پیریی)دا هەیە، جیاکردنەوەیان لە یەکتر ئاسان نییە، هەندێک جار زۆر لە توێژەران بە یەک مانا باس لە هەر دوو چەمکی بەتەمەن و پیریی دەکەن.

پشت بەست بە فەرهەنگە زانستییەکان بۆ پێناسەکردن و جیاکردنەوەی ئەم دوو چەمکە، هەوڵ دەدەین جیاوازاییەکان بەم شێوەیەی خوارەوە بخەینەڕوو:

- **بەتەمەن (Elder)**.. بەکار دێت بۆ گوزارشتکردن لە قۆناغێک لە قۆناغەکانی گەشەی مرۆڤ کە درێژکراوەی سالەکانی تەمەنیەتی لە (٦٥) ساڵی تا کۆتایی تەمەن. هەر کەسێک گەیشتە ئەم قۆناغەی تەمەن ئەوا بە (بەتەمەن – تەمەندار) ئەژمار دەکرێت. بۆنموونە دەڵێین (پیاوە بە تەمەنەکە) یان (ئافرەتە بە تەمەنەکە) (Elder man – Elder woman) .

- **پیریی (Geriatric)**.. بەکاردێت بۆ گوزارشتکردن بۆ گۆڕانی ئەرکی ئەندامە بایۆلۆژییەکانە لە بەهێزییەوە بۆ لاوازی، کە وردە وردە روودەدات بەهۆی هەڵکشانی تەمەنەوە. لە سەرەتایی ئەم قۆناغەدا گۆڕانکارییەکە لەسەرخۆ و کەمە نابێتە هۆی ئەوەی کە ئەم کەسە نەتوانێ بە کار و لێپرسراویەتی خۆی هەڵبەستێ. بەڵام لە ناوەڕاستی ئەم قۆناغەدا زۆر بە ئاشکرایی هەست بە کەموکوڕی دەکرێت لە گشت لایەنەکانی جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی. وە لە کۆتایی ئەم قۆناغەدا رووخان و داڕمانەکە زۆرە و لاوازییەکی زۆری لێ بەدی دەکرێت تەنانەت دەگاتە ئەو قۆناغەی کە ناتوانێت پێداویستیی تایبەتییەکانی وەک سەرئاو و خۆ خاوێنکردنەوە ئەنجام بدات.

- **کەواتە**.. تەمەندار (بەتەمەن): بە ژمارەی ساڵەکانی تەمەن دیاری دەکرێت، بەڵام (پیریی) بە گۆڕانکارییە بایۆلۆژیی و دەرونییەکان دیاری دەکرێت، کە لە جەستەدا روو دەدەن و دەبێتە هۆی لاوازی و داڕمان جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی چ لە قۆناغی تەمەنداری یان پێش ئەو قۆناغە.

ئەمەش مانای ئەوەیە .. هەموو بە تەمەنێک یان تەمەندار پیرە و چووەتە قۆناغی پیریی، بەڵام مەرج نییە هەموو پیرییەک و ئەوەی چووەتە قۆناغی پیرییەوە بەتەمەن یان تەمەندار بێت . چونکە هەندێک جار پیریی لە ناوەندی تەمەنی مرۆڤەکان روودەدن و پێش بەرزبوونەوەی ساڵەکانی تەمەن. پێی دەڵێن (پیریی پێشوەختە).

- **پیریی پێشوەختە** (Early Geriatric)

بریتییە لەم جۆرە پیرییەی کە لە تەمەنی زوویيدا روودەدات، ئەمیش بەهۆی نەخۆشی جیناتەوە (Genetic disease) روو دەدات، دەبێتە هۆی نارێکی کاری (الغدة النخامية) ، لەو کاتەدا هۆڕمۆنی گەشە دەردات لەتەمەنی پێشوەختە دەبێتە هۆی گەشەکردنی خێرایی جەستەیی و سێکسی. لەم حالەتەدا ئەو منداڵەی کە لە تەمەنی (٦-٨) ساڵی دایە، وەک پیاوێکی کامڵ و پێگەشتوو دەردەکەوێت. نیشانەکانی قژی سپی دەبێت و لە تەمەنی (١٢-١٣) سالێدا پیری جەستەیی بەدیار دەکەوێت. بەشێوەیەکی گشتی پێش تەمەنی (١٥) ساڵی دەمرن و هەندێک حالەت هەیە چەند سالێکی دیکەش تیپەڕ دەکەن.

جۆرەکانی پیری.. مرۆڤەکان بەشێوەیەکی گشتی دابەش دەبن بەسەر (٣) جۆر لە پیریی وەک:

١- **پیری تەمەن (Old Geriatric)** بەشێوەیەکی گشتی مرۆڤ گەیشتە تەمەنی (٦٠) ساڵ بەسەرەوە به سەرەتایی ئەم قۆناغە دادەنرێت و هەروەها بە قۆناغی سێیەمی گەشەی مرۆڤ دادەنرێت لە دوای قۆناغی منداڵی و پێگەیشتوویی و پیری .. ئەم قۆناغە بە قۆناغێکی ئاسایی ژیانی مرۆڤ دادەنرێت.

٢- **پیری ئەندامیی (Organic Geriatric)**

بریتییە لەو جۆرە پیرییەی لە لایەنی بایۆلۆژییەوە روودەدات دەبێتە هۆی تێکچوون و داڕمان و داروخانی ئەندامانی جەستەی مرۆڤ و سست بوونی کارو چالاکییەکانیان.

٣- **پیری دەروونی (Psychological Geriatric)**

بریتییە لە جۆرە پیرییەی کە شڵەژانی عەقلی و دەروونیی روودەدات دەبێتە هۆی سست بوونەوەی چالاکیی و گرنگیدانەکانیان لێژبوونەوەیان بەرەوە کزی و و خانەنشین بوون لە کارەکانیان.

٤- **پیری کۆمەڵایەتی (Social Geriatric)**

بریتییە لەو جۆرە پیرییەی لە لایەنی کۆمەڵایەتییەوە روودەدات، بەشێوەیەکی گشتی دەبێتە هۆی سستی چالاکییە کۆمەڵایەتییەکانی وەک کزبووەنەوەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و کەمبوونەوەی هاتووچووی خزمان و هاوڕێیان بازاڕ بەشداری نەکردنی لە ئاهەنگ و بۆنە کۆمەڵایەتییەکان زیاتر بەرەوگۆشەگیری (انعزال) دەڕوات ..

قۆناغەکانی پیری..

قۆناغی پیریش وەک منداڵی و هەرزەکاری بۆ قۆناغی بچووکتری جیاجیا دابەش دەبێت کە دەکرێ بە تەمەنی دەروونی ناویان بەرین:

- **پێگەیشتوو** (الراشد) لە تەمەنی (٦٠-٧٥) ساڵییەوە تیایدا تاک بەردەوامە لە چالاکی و بەخشش.
- **پیر** (الشیخ) لە تەمەنی نێوان (٧٥-٨٥) ساڵییەوە تا دێ بەشداری و چالاکییەکانی کەم دەبنەوە.
- **پەککەوتە** (الهرم) لە (٨٥) ساڵی بە سەرەوەیە و زیاتر کاتەکانی لەسەر جێگا دەباتە سەر.
- **هەرە بە تەمەن** (المعمر) لە (١٠٠) ساڵی بەسەرەوەیە.

کەواتە بە ساڵاچوو ئەو کەسەیە لە (٦٠) ساڵی تێپەڕ دەکات و چالاکییەکانی وەک جاران ناتوانێت ئەنجام بدات.

ململانێ لە نێوان نەوەکان بە درێژایی مێژوو هەبووە و لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی دیکە بەپێی فۆرم و پێوەرە کۆمەڵایەتییەلە یەکتر جودا بوون.

هەندێ جار ئەم ململانێیە تا ئەو ئاستە بووە، گەنجەکان و دواتریش دەنگی زاڵی نێو کۆمەڵگە بڕیاری پەراوێزخستنی بەساڵاچووانیان داوە و تا ئەو ئاستەی شەڕیان لە دژ هەڵگیرساندوون،

و پێیانوابووە ئیدی بەسە و با مەیدان بۆ لاوان چۆڵ کەن و خۆیان چاوەڕێی چارەنووسی خۆیان بن.

لە توێژینەوەیەکدا توێژەر (کاکان) ئەنجامی داوە لە هەشتاکانی سەدەی بیستەمدا بۆی دەرکەوتووە کە بیرو و بۆچوونی گەنجان لەسەر بەساڵاچووان بریتی بووە لە رەتکردنەوە نەک قبووڵکردنیان و (جێراڵد)ی نووسەری کتێبی (پیرە تازەکان) لەو بارەیەوە دەڵێ: (ئێمە بەرەو شەڕی تەمەنەکان دەچین کە شەڕێکە لە جۆرێکی ترە و نەوەکان تیایدا دەکەونە ململانێیەکی توند و بێ نموونە و گەنجەکان هەموو چەکەکانیان لە دژی پیرەکان بەکاردەهێنن.

لە ساڵی ١٩٨٤ یش پزیشکی یەکەم شەڕی لەو جۆرە دەرکەوت کاتێ (ریتشارد لام)(٣) رایگەیاند کە ئیدی پێویستە لەسەر پیرە نەخۆشەکان لەسەر شانۆ ون بن و گۆڕەپان بۆ گەنجە ساغەکان چۆڵ کەن، هەندێ دەنگی دیکە لە نیویۆرک سەریانهەڵدا و داوایان لە پزیشکەکان دەکرد لە رێگەی چارەسەری پزیشکییەوە بڕیار بدەن کێ شایەنی ژیانە و کێ شایان نییە.

لە ساڵی (١٩٨٧) یش دەنگێکی تر بەرز بۆوە لە لایەن (کالاهان) دەیووت: با چیتر چارەسەری پزیشکی ئەوانە نەکەین کە تەمەنیان لە (٧٥) ساڵ زیاترە. بە داخەوە لە بەرانبەر ئەم دەنگە نا ئاساییانە درەنگ لە رۆژئاوا دەنگی نەیار بەوانە دەرکەوت، کە داوای رەخساندنی هەلی زیاتریان بۆ بەساڵاچووان دەکرد و هەولی زیاترکردنی تەمەنی خانەنشینیان بۆ دەدان.

پێشبینی ئەوە دەکرێ دیاردەی بەساڵاچووان تادێ زیاتر بێت و ئەمەش هۆکاری تایبەت بە خۆی هەیە و لای زۆربەمان ئاشکرایە و لێرەدا پێویست بەوە ناکات ئاماژەیان بۆ بکەین.

---

(٣) نووسەر و مامۆستای زانکۆیە، ئەمەریکییە لە ساڵی (١٩٣٥) لە دایکبووە و لە ساڵی (٢٠٢١) کۆچی دوایی کردوە.

گۆڕانکارییەکانی ئەم قۆناغە

واچاکە بەسەر گۆڕانکارییە بایۆلۆژییەکاندا باز بدەین و زیاتر روو لە گۆڕانکارییە دەروونی و میزاجییەکانی بەساڵاچووان بکەین. چونکە کەس نییە ئەو راستییە نەزانێت کە پیر بوو بەر لە هەر شتێک بە مۆرفۆلۆژیای شێوازی دەرەوەی جەستەیەوە دیاردەکەوێ و سستی چالاکییەکانی پییەوە دیارن.

لە رووی دروستی دەروونییەوە بەساڵاچوو هەیە بەری ئەو راستییە وجودییە ناگرێت و ناتوانێ لە بەرانبەر هەموو ئەو گۆڕانکارییانەی بەسەریدا هاتووەن هاوسەنگییەکی دەروونی پێکەوە بنێ و بتوانێ ئەم قۆناغە لە تەمەن بە ئارامییەکی سایکۆلۆژی بەرێتەسەر.

هەشن لە بەرانبەردا تا بڵێی هاوسەنگن و زۆر لە ژیانی رابردوو و ئێستا و تەنانەت ئایندەی خۆشیان رازین و هەر قۆناغێکیان لەم قۆناغانە بەو پەڕی قەناعەتەوە قبووڵکردووە.

دروستی دەروونی چەندە پەیوەستە بە ساغبوونی تاکەکان لە هەرچی نەخۆشی دەروونی و تەنانەت جەستەیش هەیە ئەوەندەش پەیوەستە بە گونجانیان لەگەڵ خۆیان و لەگەڵ خەڵکی دەوروبەریان و پاشان ژینگەکانی تیایدا دەژین، ئەوەندەش پەیوەستە بە فەراهەمبوونی دەرفەتی ژیان و مەرجەکانی دروستی دەروونی کە لە بنچینەدا کۆمەڵگە وەک سیستمی سیاسی و

پەروەردەیی و ئابووری و کۆمەڵایەتی و فەرهەنگی پێویستە فەراهەمیان بکات. هەمیشە دروستی دەروونی ئامانجی ئەوەیە بەر لەهەر شڵەژانێکی دەروونی بگرێت، ئەگەریش دەرکەوت ئەوا بیخاتە چوارچێوەی بەرنامەی چارەسەرییەوە و پارێزگاریی لەسەر بەردەوامی ساغی تاکەکان بکات و هەمیشە لە خەمی ئەوەدا بێ بەرەوە وەدیهێنانی تاکی ساغ و دواتر کۆمەڵگەی ساغ بێت هەنگاو بنێت.

ئەو خزمەتگوزارییانەی پێویستە بۆ بەساڵاچووان فەراهەم بکرێت.

دەزگا خزمەتگوزارییەکانی بەساڵاچووان پێویستیان بەوە هەیە ئاراستەیەکی دەروونی باش بکرێن و لە رووی کارگوزاری و کۆمەڵایەتییەوە لە گیروگرفتەکان بە دوور رابگیرێن.

- لەوانەیە بەساڵاچوو تەمەنی تا دێ درێژ بێتەوە هەر بۆیە دەبێ رەچاوی هەردوو لایەنی باشی و خراپی لە رەفتاریان بکرێت و رەنگدانەوەی ئەم حاڵەتانەش لەسەر دەروبەریان بخوێندرێتەوە.

- بەساڵاچوو دووچاری لاوازی و بێتوانایی جەستەیی دەبێتەوە لە ماسوولکە و هەستەکان و کۆئەندامەکانی هەرس و خوێن و هەناسە و پێست و بینین و بیستن هەر بۆیە راهاتنی دامەزراوە کۆمەڵایەتییەکان و بەر لەوەش خیزان لەسەر ئەم راستیانە و کاریگەریان لەسەر هەم بەساڵاچوو و هەم ئەوانەی لە

دەوروبەری ئەودان دەبێ رەچاوبکرێ و بخوێندرێنەوە.

- بەساڵاچووان زۆربەیان لەگەڵ قۆناغەکانی خۆیان رانەهاتوون و لێی دەترسێن، هەشن دان بە گەیشتنیان بەو قۆناغە نانێن و ئەوانەی دانی پیا دەنێن هەست بە ناتواناییەکانی خۆیان دەکەن ئەوانەش کە دانی پیا نانێنن. هەر یەکە لەم دوو تایپە کێشەی دەروونی دروستی دەروونی خۆیان هەیە و هەربۆیە دەسەڵاتە جۆراوجۆرەکانی کۆمەڵگە هەردەم دەبێ ئامادە و ساز بێ بۆ ئەو جۆرە گرفتانە و بەرنامەی تایبەت بەو حاڵەتانەیان هەبێت.

- دابڕانی بەساڵاچوو لەکار و ئیش خۆی بەهۆی خانەنشین بوونی کێشەی دەروونی چاوەڕانکراوی لێ دەکەوێتەوە، ئەمەش لە راستیدا چەندە گرفتی دەروونی بۆ کەسەکان دەنێتەوە ئەوەندەش پەیوەستە بە کۆمەڵگەوە و دەبێ خەمیان لێ بخورێ.

گرفتە دەروونییەکان

- گرفتەکانی هەڵچوون و لایەنی ویژدانی: وەک هەستکردن بە شکست و ناکارایی، ئەمەش لای زۆربەیان دەبێتە هۆی رەشبینی و خەمۆکی و وایان لێدەکات زۆربەیان گومان لە نزیکترین کەسەکانی خۆیان بکەن رەفتارەکانیان گومان و هەستیاری و هەڵچوونی پێوە دیارە.

- گرفتە عەقڵی و زەینییەکان ئەمەش لە لاوازی هەستەکان و ئاگایی و توانا لەسەر تەرکیز دەکەنەوە و وایان لێدەکات توانای پەیبردنیان لاواز بێت و یادگەشیان کێشەی رێکخستنی زانیارییەکانی دێتە پێش. ئەمانەش سەرنجام دووچاری هەندێ حاڵەتی وەسوەسە و هیلیۆسینەیشن و کێشەی دیکەیان دەکات.

- زۆر لە گرفتە دەروونییەکان لای بەساڵاچووان لە کێشەی جەستەیی دەکەونەوە و زۆر جاری وا دەبێ لە پێناو چارەسەری کێشە جەستەییکانیان دووچاری کێشەی لاوەکی تر دەبنەوە و ناتوانرێ چارەیان بۆ بکرێ وەک بەرزبوونەوەی گوشاری خوێن و شەکرە و دڵ و شتی

تر کە ڕێگر دەبن لە چارەسەری دیکە، ئەمەش لە ئەنجامدا کێشەی دەروونی هەم بۆ تاکەکە خۆی و هەم بۆ خێزانەکەشی لێدەکەوێتەوە.

- کێشەی ئابووری کە بەهۆی کەمی دەسکەوتی داراییانەوە دێتە پێش و بەشی داوکارییەکانیان ناکات ولای خۆیەوە دەبێتە هۆی دەرکەوتنی دۆخی دەروونی کرێت.
- کێشەی کۆمەڵایەتی لە جۆری کەمی هاوڕێکانیان و مردنی دۆست و برادەرەکانیان و شووکردن و ژنهێنانی کچ و کوڕەکانیان دووچاری دۆخی دەروونی ناخۆشیان دەکات و کەم وا هەیە بەساڵاچوو لەگەڵ ئەم حاڵەتانە خۆی بگونجێنێ.