

داكوتەكانى بىردۆزەكە (وقائع النظرية): ھۆرنى پيئوابوو ئەستەمە بتوانىت بىرۆكەكانى فرۆيد لە كارەكانىدا پىادەو جىبەجى بىكات، **چونكە** جىاوازيهكى تەواوى لەگەلدا ھەبوو، لە سۆنگەى ئەوھى كە **رەفتارى توورپە - نيۆرۆتيكى - تەوھرى بىركردنەوھى بوو**، ئەو پيئوابوو كە چارەسەرەكە لە **خولقاندنى كۆمەلگەيەكى تەندروسسترو بەختەوھرتەرە**، مرقۇش دەبىت ئامانجى كاملبوونى تەواو بىت، ئەگەر بىهويت بگاتە بەختەوھرى و شادى، رەفتارە توورپەكەيشى ملكەچى ھۆكارەكانى بەرزەفتكردن و جلەوگىركردن بىت، **ئامازەى بە بايەخى ژىنگەى مالىەوھو پىكھاتەى كۆمەلایەتیشدا لە ناو خىزان**، ئەو خواستى رىشەكىش كردنى ھەلەكان بوو لە بىركردنەوھى فرۆيدىانە، ئەمەش لە ميانى ئاستى رىككەوتن و جىاوازى دەربارەى چەمكە سەرەكى و بنەرەتییەكانى نيوان ھۆرنى و فرۆيد روون دەبىتەوھ.

ھۆرنى لەگەڵ ئادلە ریش ھاوپا نىيە لەوہى **كە ھەموو مندالێك ھەست بە دەستە پاچەيى (العجن) و كەموكورتى دەكات و** ھەموو ژيانىشى ھەولێ **قەرەبوو كردنەوہى ئەو ھەستەى دەدات،** ھەستى بەوہش كرد كە حالەتى دەستە پاچەيى، تاكە مەرج نىيە بۆ گەشەى دەمارگىرى و دەكرىت دوو كار رووبدات:

أ- باوان سۆزىكى راستەقینە و پەر لە ئارامى بە مندالەكەيان ببەخشن، بەمەش پىداويستى بۆ ئاسايش تىر دەكەن.

ب- باوان گوى پىنەدان و دوژمنكارىيانە و بەلكو ھەتا رقو كىنەش دەرھەق مندالەكەيان دەرپەن، بەمەش پىداويستى مندال بۆ ئاسايش و ئارامى تىكدەشكىنن.

چونكە مندال بە دوو پىداويستى بنەرەتى و سەرھەكى جوودا دەكرىتەوہ **كە برىتین لە پىداويستى ئاسايش و پىداويستى** بە رەزامەندى (الامن والرضا).

دوودلی بنه پرتی (القلق الاساسی): هۆرنی پییوایه دوودلی ئەو ههستکردنهیه که تووشی مندال ده بیّت بو گوشه گیری و

ههستکردنی به بیده سه لاتی له جیهانیکی پر له شه پانگیزی.

چارچیوهیه کی به رفراوانیش ههیه بو ئەو هۆکارانهی ده بنه مایه ی جلّه و گیرکردن و زالّبوونی راسته و خوو ناراسته و خوو

گوئی پینه دان و رهفتاری نارپک و ریژ نه گرتن له پیداو یستییه تاکییه کانی مندال، **ئه مانه هه موویان کۆمه لئیکی گه وره ی**

هۆکارن که ده بنه مایه ی نه بوونی ههستکردن به ئاسایش له ژینگه یه ک که ده بیته هۆی دوودلی، ئەو مندالّهی مامه لّهی

خه راپیشی له گه لدا ده کریت، **ههست به دوژمنکارانه یه کی بنه پرتی ده کات** به رانبه ر باوانی و ههستی رق لیبوونه وه له م

جووره مندالّ له ئەنجامی هه ندیک ئاراسته ی خه راپی باوانی تییدا ده رده که ویّت، وه کو: خو شه ویستنی مندالّیک له یه کیکی

دیکه و مامه له کردنی ناداد په روه رانه و گوپرانکاری له ناکاو له نازیپیدانی زیاد،

شيوازه كانى خۆگونجاندى گوره لا هۆرنى: هۆرنى ئاراسته كانى ده مارگىرى بۆ سى شيواز پوخت كر دۆته وه و برىتىن له:

- جوولان به ئاراسته ى خه لكى - ملكه چبوون (مندال).

- جوولان دژى خه لكى - شه پانگىزى (هه رزه كار).

- جوولان دوور له خه لكى - دوور كه وتنه وه (پىگه بيو).

په يوه ندىيه كانى نيوان خودى واقعى و نمونەيى: بۆ هه ر كه سيك جياوازى له نيوان خودى واقعى و خودى نمونەيى هه يه، خودى واقعى ئەو

شتانه ده گريته وه كه له هه ر كاتىكى ديارىكراو راستگويى تىدايه، چونكه ته ماح و خواسته كان سه باره ت به كه سى دروست واقعى و

دينامىكيه، به لام بۆ كه سى ده مارگىر، ئەوا په يوه ندىى نيوان خودى واقعى و خودى نمونەيى گرفت هه يه، چونكه خودى واقعى لاي ئەو

داشكاو و قيژهيته وه يه، به مه ش خودى نمونەيى لاي كه سى ده مارگىر هه لاتنه له خودى واقعى.

شروقه كردنى ھۆرنى بۇ دوودلى: ھۆرنى باوهرى وايه كه سرووشتى مرؤقايه تى شايانى گؤرانكارىيه به ره و باشتر، به مەش ئو به يه كيك له

زانا گه شبينه كان داده نريت، كه برپواى وابوو مرؤق تواناى به ره و پيشكه وتن و په ره سه ندنى هه يه، هه روه ها ھۆرنى باوهرى وابوو كه رۆشنبرى

تواناى خولقاندنى راده و ريژه يه كى زورى دوودلى هه يه له تاكدا، بىردۆزى كۆمه لايه تى ھۆرنىش، چه مككى به راى دهرخست، ئه ويش چه مكى

دوودلى بنه په تى **Basic Anxiety**، ھۆرنى وا پيناسه ي دوودلى بنه په تى كردوو كه **بريتيه له وه ستكردنه ي كه تووشى مندا ل ده بيت له**

ترسى دابران و بيد سه لاتى له جيهانىك كه پراوپره له راپايى و شه رانگيزى، هه روه ها ھۆرنى پيوايه دوودلى وه لامدانه وه ي هه لچوونىكى

ئاراسته كراوه بۇ پيكهاته بنه په تيه كانى كه سايه تى، زيده بارى ئه وه ي پيوايه كه دوودلى ده گه ريته وه بۇ سى ره گه ز كه برىتين له:

1. هه ستكردن به ده سته پاچه يى و بيد سه لاتى (العجز).

2. هه ستكردن به شه رانگيزى و دوژمنايه تى (العدوان).

3. هه ستكردن به دابران و گوشه گيرى (العزله).

ھەرۋەھا باۋەپى واپە كە دوودلى لەم رەگەزانەى خوارەوہ سەرھەلڧدەدات و پەيدا دەبىت:

1. نەبوونى ئارامى و سۆزدارى لە خىزانو لەيەكترازانىان و ھەستكردى مندال بەوہى كەسىكى فەرامۆشكراوہ لە مالەوہو بە يەكىك

لە گرنگترىن سەرچاۋەكانى دوودلى دادەنرىن.

2. ئەو مامەلەيەى لەگەل مندالدا دەكرىت، پەيوەندىيەكى پتەوى بە سەرھەلڧدانى دوودلىيەوہ ھەيە، جۆرى پەيوەندىى نيوان باوان

بە گشتى و دايكىش بە تايبەتى، رەنگدانەوہى لە سەر دەرکەوتنى حالەتى دوودلى ھەيە لاي، ئەمەش بۆچوونى (فۆلبە) بوو

كاتىك ئەوہى روونكردەوہ كە پەيوەندىى مندال بە دايكىيەوہ، پەيوەندىيەكى تۆكمەو رىكوپىكە، زۆرىش گرنگە بۆ ھەستكردى

مندال بە ئاسايش و دلنىايى، زۆرىك لەو گرفتانەى كە مندال لە ئايندەى ژيانيدا دەبىت، دەگەرىنەوہ بۆ بىبەش بوونى لە

ئارامى و سۆزدارىى دايكى لە سەرەتاي منداليتيدا.