Roshinbiri Niwe No. 84 march 1981

میکانیزمە ئەقڵی یەکان یان میکانیزمەکانی بەرگری

گۆڕینی : ناصح فاتح

میکانیزمە ئەقڵی یەکان یان میکانیزمەکانی بەرگری Mental or Derense Mechanisms بەراستی هەڵوێست ناگۆڕن بەڵکو هەندێ لەو دوو دڵی یە Anxiety لادەبەن کە هەڵوێست بەرهەمی دەهێنێ ، ئەمانە هەموو مرۆڤێك جارجار بەکاریان دەهێنن بەجۆرێك هەندێکیان بۆ گەشەکردنی کەسایەتیان Personality بە پێویست دانراون . ئێمە لێرەدا هەندێك لە گرنگترین یان باوترین ئەو میکانیزمانە باس دەکەین :

١ نکووڵی کردن Denial

ڕێگەیەکە لە هەموو پلەکانی گەشەی کەسایەتیدا ، بۆ کەمکردنەوەی دوودڵی بەکاردەهێنرێن . بەکورتی بریتی یە لەوە کە نامانەوێ ڕوو بەڕووی شتەکان بین وەك لە ڕاستی دا هەن . منداڵێك پەرداخێك لەسەر مێزێکەوە دەخاتە خوارەوەو دەیشکێنێ . دایکی دێتە ژوورەوەو دەپرسێ ئاخۆ منداڵەکە شکاندوویەتی ؟ منداڵەکە . لە کاتێکدا هەست بە تاوان دەکاتو ئازاردان دەزانێ ، نکووڵی لەوە دەکات خەتای ئەو بووبێ . سەربازێك کە مەشق دەکاتو لە فڕۆکەیەکەوە یەکەم جار بە پەرەشووت بازدەدات . کاتێ لێ ی دەپرسن ترسی لێ نیشتووە ؟ نکووڵی دەکات . چونکە دان بە ترس داناان تێك شکاندنە بۆ ئێگۆ «الانا Ego . بۆ ئەوەی ئەو نموونانەی سەرەوە نکووڵی بن لە باری سەرنجی پزیشکی دەروونی یەوە پێویستە خاوەنەکانیان لەو باوەڕەدا بن ئەوەیو تووانە ڕاستە . چونکە درۆکردنی شعوری بەم مانایە نکووڵی ن یە .

٢ بیربردنەوە Suppression

بریتی یە لە لابردنێکی شعووریانەی هەندێ هەستو بیرو یادی نەویستراو لە هۆشیاری . ئێمە تەنیا پاڵیان پێوەدەنێین بۆ ناوچەیەك بۆ ئەقڵی ژێر هوشیاری Sub Conscins Mind کە کۆگەی یادەکانمانە . وە هەر کاتێك بمانەوێ بیان هێیننەوە یاد دەستمان دەیانگاتێ . ئەو یادانەش کە گرنگی یان بۆمان نەماوە سەر بەم لایەنەن .

٣ خەفەکردن Pepression

نابێ لەگەڵ بیربردنەوەدا تێکەڵی بکەین هەرچەندە دوو ووشەکە بە ئینگلیزی زۆر لەیەك دەچن (Suppression &Repression) و کاریشیان هەر لەیەك

دەچێ .

خەفەکردن بریتی‌یە لە بەدەرنانی بیرو شارەزایی‌و . . بەرگە نەگیراو لە بواری هۆشیاری‌و پاڵ‌پێوەنانیان بۆ «لاشعور (Unconsciousness) و هێشتنەوەیان لەوێدا . خەفەکردن میکانیزمێکی لاشعووری تەواوە . بریتی نیە لە هەوڵێکی ئەنقەست‌و هوشیارانە بۆ بە دەرنانی بەشێك لە (خود Self) ، بەڵکو بریتی‌یە لە کردارێکی خۆنەویستی نکوولی کردن‌و لابردن کە یارمەتی کوێرکردنی کەسێك دەدات لە ئاستی ئەوەی لە ناوەوەیدا روودەدات .

ئەگەر خەفەکردن بەنەرمی کاربکات‌و دوودڵی لابەرێت ئەشێ یارمەتی دروست کردنی ژیانێکی تەواو گونجاو بدات . ئیتر هەر چۆنێ بێ ، بریتی لە جۆرێك لە میکانیزمی زیندە بەچاڵ کردن Burying a live مادة خەفەکراوەکە هەمیشە چالاکەو عاتیفەی بەهێزی لەگەڵدایە . لەوە دەچێ هەمیشە بە دووی دەربڕیندا بگەڕێ . لەبەر ئەوەی ئەم مادەیە دەربڕینی راستەوخۆو هوشیارانەو نەرمی لێ قەدەغەکراوە ، هەوڵ‌دەدات دەربڕینێکی خۆگۆڕیو Disguised واتە بە شێوەیەکی رەمزی بەدەست بێنێ‌و خۆی دەربازبکات . لەبەر ئەمە دەبینین ناوەرۆکی ئاڵۆزی دەمار «هلوسە» و خەون مانادارە ، بریتی‌یە لە دەربڕینی رەمزی‌ی مادە ئەقڵی‌یەکانی شعور . ئەبێ ئەوەش بوترێ کە رەمز زمانی شعوورە .

٤ — رەمزاندن Symboliztion

بریتی‌یە لە میکانیزمی هەردوو شعوورو لاشعور ، بریتی‌یە لە بەکارهێنانی نیشانەیەکی مانادار بۆ نواندنی یا لەبری دانانی بیرێك ، سیفەتێك یان شتێك ئیمەرەمزب تەواوی لاشعوور یانەبەکاردە هێنین رەمزێك کە زۆر لەگەڵی ئاشناین . ئاڵای‌و لاتەکەمان ، کە لە راستیدا لە پارچە قوماشێك زیاتر نی‌یە کە رەنگ‌و رێکخستنێکی تایبەتی هەیە ، لەخۆیدا نرخێکی کەمی هەیە بەلام وەك رەمزێك لە جێگەی ولاتەکەمان دانراوەو مەیلی ریزو دڵسۆزی‌و خۆشەویستی دروست‌دەکات‌و نرخیشی بێ پایانە . هەروەکو زوربەی خۆگونجاندنمان بۆ کەلەپوور لە فێربوون‌و بەکارهێنانی رەمزەوە سەرهەڵدەدات . وشە بریتی‌یە لە تەنیا سێ پیتی چاپکراو ، بەلام یەکێکە لە وەسیلەکانی زمان . منالێکی بچووك فێردەبێ کە دەنگی «دایە» ئەو کەسە گرنگە دەنوێنێ کە بایەخی پێ دەدات کەچی دوایی ئەوە فێردەبێ کە ئەم پیتانە د — ا — ی — ە هەردوو دەنگی دایەو ئەو وێنەیەش دەنوێنێ کە دەنگەکە بەرامبەریەتی . تەنیا نیشانە ، یا تەعبیرێك ، ئەشێ رەمز بێ بۆ ، یا هەموو مانای هەڵوێستێکی ئاڵۆز هەڵگرێت .

رەمزایەتی لە منداڵی ئەقڵ نەخۆش‌دا Mentally Ill بەزۆری تێك‌دەچێ ، هەندێ جار نەخۆشێکی سایکۆزی Psycotic لەخۆیەوە وشەی تازە دروست‌دەکات یامانای تایبەتی دەدات بە هەندێ وشە (نیوپولیجزم) ، لە کەسانی ئەقڵ زۆر دواکەوتوودا Profoundly Retarded توانای رەمزاندن زۆر کەمە ، ئیدراکیان لە کەسانی ئاسایی زیاتر مەلموسە Concrete و کەمتر پەتی‌یە Abstract .

٥ — بیانوو هێنانەوە Rationalization پاساودان

میکانیزمێکە زۆر جار لە هەموو کەسێك‌و لە هەموو تەمەنێك‌دا بەکاردەهێنرێت . بە خۆشی‌و زەوق کەسانی ئاسایی دادەنرێن و فێڵێکی خۆخەڵەتاندنە . بیانوو هێنانەوە بە ئاسانی بریتی‌یە لە دۆزینەوەی هۆیەکی مەنتیقی بۆ ئەو شتانەی کەسێك ئەیەوێ بیانکات ، یان دۆزینەوەی هۆ یان بیانوو بۆ نەکردنی شتێك کە دەبێ بکرێت ، ژنی جوامێر سوورە لەسەر ئەوەی جوامێر دوای بەرچاپی بچێتە دەرەوە چیمەنەکە بدرۆێتەوە . جوامێر دەیەوێ . بچێ بۆ ماسی‌گرتن ، ئەڵێ مۆتۆری ئامێرەکە باش کارناکات‌و ئەبێ پێش بەکارهێنانی بیبات بۆ بازارو تاقی‌بکاتەوە . جوامێر ئەچێ بۆ ماسی‌گرتن . ژنەکەی بەرگێکی گران بەها دەکرێ گەرچی پێویستیشی نیە . کرینەکەی بەوە پەساودەکات لە بەرگەکە ئەوەندە چاك‌و بە رەونەق بووە نەیتوانیوە نەیکرێ لەگەڵ ئەوەشدا ئەتوانێ چەند ساڵێك وەك بەرگی سەرەکی لە بوخچەکەیدا بەکاری‌بهێنێ ، واتە سەرەنجام پارە بۆ (جوامێر) دەگێرێتەوە .

٦ — چوونە قاڵب Identification

لە سایکۆلۆجی‌دا دوو مانای کەمێك جیاوازی هەیە . بریتی‌یە لە بەدەست‌هێنان‌و زەوق وەرگرتنێکی دووەمی ئانوی ، لە رێگەی کەسێکی تر یان کۆمەڵێك کەسەوە ، وەك بانە ، یا برادەرایەتی ، یان ئەشێ بریتی بێ لە چوونە قاڵبی عاتیفی دووەمی کە لە فلیمێك یان خوێندنەوەی چیرۆکێکەوە بەدەست‌دێت ، بە نموونە «منداڵێك»ی ناکۆمەڵایەتی ئەشێ زەوق‌و ئارزووی منداڵێکی کۆمەڵایەتی ببینی بەوەی بێ بە هاورێیەکی دڵسۆز ، منداڵێك کە لە لەشی

تەواونەبیٚ ئەشیٚ خۆی هەڵواسیٚ بە یەکێکی جوان‌و سەرنج‌ڕاکێش‌دا ، تا بەمە بەشداری سەرکەوتووبی ئەو بکات . هەروەها ئەو کەسەی خۆی دەخاتە قاڵبی کەسانی شانۆگەری‌یەك یان کتێبێکەوەو بە خۆشی‌یان پیٚ‌دەکەنیٚ‌و بە داخیان دەگری .

دووەم : – بریتی‌یە لە وەرگرتنی کەسان ، بیر لە ئایدیالی دەرەوەی (خود) کە لەگەڵیاندا وا هەست‌دەکات بەشێکن لە خود وە دواجار دەچنە بەرگی کەسایەتی ئەو کەسەوە . هەموو منداڵان دەچنە قاڵبی باوانیانەوەو هەڵسوکەوتەکانیان لاسایی دەکەنەوە . کچێکی بچکۆڵە سەیری دایکی دەکات کە مناڵەکەی دەگۆڕیٚ‌و شیری دەداتیٚ ، ئەویش بووکە شووشەکەی بەدەستەوە دەگریٚ‌و هەنگاو هەنگاو لاسایی دایکی دەکاتەوە . کوڕی بچووك سەیری باوکی دەکات کە لە دوکانەکەیدا مێز دروست‌دەکات . ئارام ناگریٚ تا بەدەستی خۆی هەموو ئەو شتانە دەکات (یان بەیاری) وە هەموو جوڵانەوەکانی بڕینەوەو نەخشەکێشان‌و ڕنینی پارچە تەختە تاقی نەکاتەوە . زۆر کرداری فێربوونی منداڵ لە ڕێگەی «چوونە قاڵبەوە» Identification ڕوودەدات . کاتیٚ کەمێك گەورەتر دەبێت دەچێتە قاڵبی مامۆستاکان ، وێنە ئەفسانەیی‌یەکان پاڵەوانەکان‌و خواکانەوە . لە یاری‌دا خۆی دەکات بە سەرباز ، کاوبۆی‌و نوێنەر یان ئەستێرەی فیلم . تەنانەت دوای پێگەیشتنیش مەیلی ئەوەمان هەیە کارو ئاکاری ئەو کەسانە لاسایی بکەینەوە کە بە گرنگیان دەزانین . ئەگەر ئەو شتەی دەچینە قاڵبیەوە چاکە بێت ئەوا کاریگەری لە سەرمان بەکەڵك دەبیٚ ، خۆ ئەگەر خراپ بیٚ ئەوا دەبیٚ کاریگەری‌یەکی رووخێنەری لەسەرمان هەبیٚ .

٧ - بریتی Compensation

هەروەك چۆن سروشت تۆڵەی نەخۆشی‌و ناتەواوی‌یەکانی لەشمان دەکاتەوە ؛ وەك ئەوەی کوێر گوێ‌ی سووك دەبیٚ یان هەستی دەست‌لێدانی زیاد دەکات ئاواش ئێمە بیروڕاو سیفەتی کەسایەتی لەبارەی خۆمانەوە بەدەست‌دەهێنین وەك هۆیەکی لەبری‌دانی

جۆرەها نەگونجاوی . کابرای کورت بەزۆری هەوڵ دەدات کورتی باڵاکەی بەوە دابپۆشێت کە خۆی شازو بەرزو شاناز دەربخات ، کەسێکی شەرانی ئەشێ لە هەموو بۆنەیەکدا رادە بەدەر بە نەرمی بجووڵێتەوە بۆ ئەوەی شەرانی یەکەی خۆی لە خەڵکی و بەتایبەتی لە خۆی بشارێتەوە . کاتێ بریتی لە رادە بەدەر دەبێ پێی دەگوترێ Over Compasation یان Reaction formation . ئەو کەسەی ئەم جۆرە (بریتی یە) بەکاردەهێنێ عادەتەن گوێگرەکەی پەست دەکات نموونەیەکی باوی (بریتی) ئەو دایکەیە کە زۆر چاودێری منالەکەی دەکات و زۆر لەگەڵیا نەرمە ، گەرچی لاشعووریانە رقی لێ یەتی . ئەم رەفزکردنو دوژمنایەتی یەی بەرامبەر منالەکەی لە رووی شعوورەوە قبوول نی یە بۆیە هەڵسوکەوتێکی دەرەکی ی بایەخی زۆرو گرنگی پێدان بەدەست دێنێ تا نایەڵێ هەستی هوشیاری ی . بەم هەستانەی ناوەوەی بزانێ .

هەرچۆنێ بێ ، بریتی ساکار ئەشێ بۆ کەسایەتی زۆر بەکەڵك بێ ئەگەر بۆ سیفەتی سوودبەخش بەکاربهێنرێت لە جیاتی سیفەتێکی رووخێنەر یا نادیار یا یەکێك کە ئەو کەسە نەیتوانیوە بە سەرکەوتوویی بەکاری بهێنێ . بۆ نموونە کچێکی ناشیرین کە ناتوانێ بەربەرەکانی ی خوشکە جوانەکانی بکات ، ئەشێ بڕیار بدات گەشە بەئەقڵی ، یا جۆرە زیرەکی یەکی بدات لەجیاتی نەبوونی جوانی لەشی . بەربەرەکانی بەزۆری بریتی دروست دەکات .

٨ – گەرانەوە Regression

بریتی یە لە گەرانەوە لە نموونەی ئێستاوە بۆ ئاستی هەڵسوکەوتی رابردوویی کاتێ کاری ، یا دەوروبەری کەسێك وا لە (خود) دەکات بە قووڵی هەست بە نارەحەتی و دوودڵی بکات ، (خود) ئەیەوێ بەدوای ئاستێکی نزمتری خۆگونجاندنو دەربڕین دا بگەرێ «هەڵسوکەوت» ، ئەیەوێ بگەرێتەوە بۆ ئاستێکی زووتری هەڵسوکەوت کە لەوێدا ململانێ کەمترو دواجاریش دوودڵی یەکی کەمتریش دەبینێ .

هەندێ کەس دەگەرێنەوە بۆ هەڵسوکەوتی منداڵانە چونکە منداڵی ئەو کاتە بووە کە ئەگەرە لەچاو خۆیدا کەم بووەو کەمیان لێ چاوەرێ کراوە . ئەوان بە غەریزە بەدوای ئەو ئاستەی هەڵسوکەوتی رابوردوویاندا دەگەرێن کە کەمتر ئەگەرەی هێناوەتە رێیان . بۆیە یەکێك ئەشێ تەنیا چەند ساڵێك بگەرێتەوە ، یەکێکی تر هەڵسوکەوتی پێنج ساڵی دەکات وە جارجار ئەشێ یەکێك بە جۆرێ بگەرێتەوە کە لەبارەی ساواییدا خۆی گرمۆڵە بکاتو بەبێ جووڵە بێنێتەوە .

«گەرانەوە» میکانیزمێکی تەندروستیانە نیە ، خۆگونجاندنێکی حەزلێکراو نادات .

شێوەو پلەی ناماقوولی گەڕانەوە ئەبێتە هۆی ناڕێکوپێکی و مەترسی کەسایەتی . شێوەیەکی سادەو زۆر بیزاوی گەڕانەوە کاتێ ڕوودەدات کە بالقێك An Adult بە شێوەیەکی کاتی پەنا دەباتە بر هەڵسوکەوتی منالآنە بۆ بەدەستهێنانی ئەنجامێکی تایبەتی ،بۆ نموونە کەسێك ئەگەر نەتوانێ ئەوەی دەیەوێ بیکات ئەشێ بداتە پرمەی گریان ئەگەر ئەم کەسە لە تەمەنی زوویدا بۆی دەرکەوتبێ گریان زۆر جار ئەنجامێکی هەیە .

٩ – گۆڕین Conversion

گۆڕین ئەو میکانیزمە یا پرۆسێسەیە کە بەهۆیەوە ململانێی عاتیفی Emotional Conflict بەشێوەی نیشانەی فیزیایی «لاشەیی» دەردەبڕێن . هەمووما بەهۆی دوودڵی‌یەوە تووشی سەرئێشە بووین . قوتابی‌یەکی کۆلیژ کە بۆ تاقیکردنەوە دەخوێنێ و لە دەرچوون زۆر بە گومانە دەشێ سەر ئێشەیەکی توند بگرێ . ئافرەتێك کە بۆ ئاهەنگێك بانگکراوەو زەوقی لێ‌ی نی‌یە ، ئەشێ نیشانەی نەخۆشی گەدەو ڕیخۆڵەی لێ دەربکەوێ تا بەهۆیەوە خانەخوێ‌یەکە لە نەچوونی ببوورێ . زۆر جار کە کاتی ئەو وەختە بەسەر ئەچێ کە دەبوو تیایدا حازر ببوایە نیشانەکان خۆیان چاك دەبن .

١٠ – هیستیریای گۆڕان Conversion Hysteria

بریتی‌یە لە گۆڕانی ململانێی عاتیفی بەهێز بۆ نیشانەی فزیولوجی وا کە ئەبێتە هۆی دەستەپاچەیی Helpleness کەسەکە بەمەش ململانێکە چارەدەبێت ، بۆ نموونە سەربازێك لە مەیداندا ئەشێ زۆر بەوە تێك بچێ بکوژێت یا بکوژرێت . ئەو ناتوانێ دان بەم ترسنۆکی‌یەی خۆی‌دا بنێ چونکە ئەمە ئیگۆی دەرووخێنێ ، پێ‌ی برینێکی سادەی تووش دەبێ ، دەبرێت بۆ خەستەخانە ، لەوێ قاچی تووشی ئیفلیجی دەبێت . دکتۆرەکان ناتوانن هیچ هۆیەك بۆ ئەم ئیفلیجی‌یە کوتوپڕە بدۆزنەوە بەڵێ ناتوانی قاچی بجوڵێنێتەوەو بەتەواوی بێ ئاگایە لەوەی کە ئیفلیجی‌یەکەی بەهۆی ترسانی‌یەوەیە . لە گەڕانەوە بۆ مەیدانی شەڕ . مادام قاچی تووشی ئیفلیجی بووە لە ڕووی فیزیۆلۆجی‌یەوە ناتوانێ ئەوە بکات ، بەم جۆرە ململانێ کەی حەلدەبێ . لە ماوەی شەڕی یەکەمی جیهانی‌دا زۆر کەس تووشی ئیفلیجی بوون‌و لە سەنگەر دوورکەوتنەوە . کاتێ کە هەواڵێ شەڕ وەستان بلاوکرایەوە ئەم سەربازانە توانیان لە پڕێکا قاچ‌و دەستە بادارەکانیان بەکاربهێنن . ئەم شارەزایی‌یە وای لە دکتۆرانی جەنگ کرد باوەڕ بەوە بهێنن کە هەندێ ئیفلیجی میکانیزمی بەرگری‌ی لاشعووریێن .

نموونەیەکی تری ئەم میکانیزمە ئەو منداڵەیە کە ئەوەندە ڕقی لە باوکی بوو بەجۆرێ ئەیویست ئازاری پێ بگەیەنێ لەبەر ئەوەی ترس ری‌ی نەئەدا ئەمە بکات ئەیتوانی ئەو دەستەی تووشی گۆجی بێ کە ئەمەش بۆ ئەو دوو شتی تێدایە : یەکەم ململانێکە حەل‌دەکات «ناتوانێ لە باوکی بدات ئەگەر حەزیش بکات» ، دووەمیش برێکی باش سۆزو بایەخ‌پێدانی تێدا دەست دەکەوێ .

بەلآم ، گەڕانەوە بۆ گۆڕانی باوترو کەمتر درامایی کە تیایدا دوودڵی بە گۆڕان بۆ نیشانەی فزیۆلۆجی جۆراوجۆر ئاسان‌دەکرێت ، ئەم کەسانە نیشانەکانی بە سەربەستی دەردەبڕن «وەك قسەکردن لە بارەیانەوە» و لەوە دەچێ پێیانەوە بەسترابن . ئەمان خۆیان بە نەخۆش پیشان نادەن ،بەلآم بەڕاستی هەست بە بەدحاڵی دەکەن، وە دکتۆرەکان ناتوانن هیچ بنچینەیەکی لاشەیی بۆ ئێش‌و ئازارەکانیان بدۆزنەوە . نەخۆشی‌یەکانیان لەوە دەچێ جێگرێك بێ بۆ عاتیفەو ناچاری حەزلێ‌نەکراو وە ئەمان بەرگری هەر هەوڵێکی ڕاست دەکەن بۆ یارمەتی‌دانیان چونکە لاشعوریانە نەخۆشی‌یەکەیان بەکاردەهێنن بۆ ڕاکردن لە ئەنجامی کارەکانیان .

١١ – هەڵنان Sublimation

بریتی‌یە لە میکانیزمێکی ئەقڵی کە بەزۆری بەکەڵکە «دروستکەرە» . بریتی‌یە لە ئاراستەکردنی پاڵنەرێکی Drive بەهێزو ناکۆمەلایەتی بەشێوەیەك کەکۆمەڵ بە باشی بزانێ . بۆ نموونە هونەرمەندێك ئەشێ پاڵنەرێکی جنسی زۆر بەهێزی هەبێ . دەربڕینی ئەم پاڵنەرە بەشێوەیەکی یەکسەری لە ڕێزو پایە کەم‌دەکاتەوە .

بەلآم ئەگەر بەشێوەیەکی تر دەری‌ببڕێ وەك وێنەکێشانی ئافرەتێکی ڕووتی دڵفرێن ئەوا بەشێوە دەربڕینێکی تەواو قبوولکراوی عەشق Eroticism دادەنرێن . ئەو نەك هەر لای کۆمەڵەوە قبووڵ‌دەکرێت ، بەڵکو ئەگەر وێنەکەی بەڕاستی جوان بێ ، خەلآتیشی دەکرێت‌و ڕێزی لێ دەگیرێت . ئارەزووی پەلاماری Agression ئەشێ هەڵبنرێن بۆ وەرزش‌و یاری کە نەك هەر زۆر قبووڵ‌کراون بەڵکو ئەتوانن یارمەتی گوێگریش بدەن‌و پەلامارەکەیان بگۆڕن .

١٢ – كشانەوە Withdrawal

هۆیەکی پارێزەرە کە مرۆڤ بەهۆیەوە خۆی لە ڕووخانی زیاتری ئارامیی Security لادەدات لە ڕێگەی کشانەوە لە خەڵك و خۆلادان لە پەیوەندی نزیکی نێوان کەسان. ئەشێ وەك نموونەیەکی کاتی یا دەگمەن ڕوو بدات. یا بە شێوەیەکی تەواو بەجۆرێ ئەو کەسە گوێ نەدات بە دەوروبەرو ئاگای لێ نەبێ. کاتێ کشانەوە بەسەر هەڵسوکەوتدا زاڵ دەبێ، تەنیایی پەیدادەبێ. شێوەیەکی سادەی کشانەوە لەو کەسانەدا بەدی دەکرێت کە پەیوەندی‌یەکی ڕووکەش بە جۆرەها کەسەوە دەکەن. ئەمان هاوڕێی ڕاستەقینە ناگرن نەوەك تووشی پەیوەندی عاتیفی قووڵ بن. ئێمە بەمانە دەڵێین لە ڕووی سۆزەوە ساردن.

کشانەوە سیفەتێکی زاڵی شیزوفرینیایی‌یە. ئەم بەخۆشانە نەك هەر ناتوانن پەیوەندی عاتیفی تەواو بە خەڵکەوە بکەن بەڵکو شان بە شانی میکانیزمی کشانەوە میکانیزمێکی تری بەرگری بەکاردەهێنن – میکانیزمی گەڕانەوە. شیزوفرینیا گەورەترین کۆمەڵی نەخۆشانی سایکۆلۆژی دەگرێتەوەو، تەنیا نەخۆشیشە کە جار جار لە مناڵدا دەبینرێت.

١٣ پەلاماردان Agresion

ئەشێ دەربڕینێکی شەرفرۆشی بێ. شەرفرۆشیش. ئەشێ بە ئاشکرا یا بە ڕەمز دەربڕێت. پەلاماری کراوە Open Aggresion، وەك لێدانی کەسێك یا قسە پێ وتن و جنێو پێدانی. گومانی ناوێ نیشانەی تۆڵەسەندنەوەن. تۆڵەش بەدەوری خۆی مەترسی‌یە بۆ ئارامی. کەواتە دەربڕینی دەرەکیی پەلاماری ئاشکرا ئەشێ سەرەنجامی شوومی هەبێ.

هەندێ کەس کە ناتوانن شەرفرۆشی‌یەکەیان دەرنەبڕن، بەڵام لە تۆڵەسەندنەوەش دەترسن، ڕووی دوژمنایەتی‌یەکەیان دەکەنە خۆیان بەشێوەی لێدان و سزادان یا ڕاستتر خۆ سزادان Self-Punishment دەری دەبڕن. ئەم جۆرە خۆسزادانە لەناو ئەقڵ دواکەوتواندا The Mentally Relarded باوە.

شێوەیەکی فێڵاوی تری پەلامار بەکارهێنانی هەمیشەیی گاڵتەپێکردنە، زۆر لەبیر چوونەوەی ناوو ژووان ئەشێ نیشانەی شەرفرۆشی بێ.

پەلامار ئەشێ بەسەر دەوروبەریشدا بچەسپێنرێت وە مرۆڤ ئەشێ زۆر ڕووخێنەر بێ بەرامبەر بە شتە ماددی‌یەکان. هەموومان کەسی کەم چیکڵدانەمان دیوە کە کەمترین کۆسپ وای لێ دەکات پەنا بەرێتە بەر کرداری پەلاماردان. هەروەها ئاگادارین کە هەندێ کەس لەژێر کاریگەری ئەلکهوولدا زۆر ڕووخێنەر دەردەچن. ئەم کەسانە ئەشێ لە کاتی لە هوشیاریدا نەرم، هاوڕێ، دۆست وە بەرپرسیار بن بەڵام کاتی کاریگەری ئەلکهوول ناوەوەیان دەردەخات بە شێوەیەکی شەرفرۆشانە وەڵام دەدەنەوەو حەزدەکەن شەڕ بکەن و شتوومەك بشکێنن.

جۆرێکی پەلامار کە بەدەگمەن هۆکەی دەزانرێت بریتی‌یە لە دڵتەنگی زۆر Severe Depression. کەسی زۆر دڵتەنگ جۆرێك لە خۆ پەلاماردان یان ئازاردان دەنوێنێ. کەواتە دەبینن پەلامار ئەشێ کراوە یا ڕەمزی بێ. بەهەر شێوەیەك دەربڕێت. پەلامار میکانیزمێکی باوی بەرگری‌یە.

١٤ – پرۆجێکشن Projection

بریتی‌یە لە سەرزەنشت‌کردنی کەسێکی تر بەرامبەر هەڵەو نەهاتی و کەوتنەکانی خۆت. قوتابی‌یەك دێتەماڵەوە بەتوندی سکاڵا دەردەبڕێ «من لە تاقی‌کردنەوەی مێژوودا خراپ بووم چونکە ماموستا ڕقی لێمە». بنووسێك «کاتب» سەرزەنشتی ژنەکەی دەکات لەبەر ئەوەی نەیتوانیوە لە کارەکەیدا سەربکەوێ. حکوومەتێك لۆمەی یەکێکی تر دەکات بۆ پەیمان شکاندن و بەدکاری و گومانداری. کەسی ئەقڵ نەخۆش ئەڵێ هەموو ئەو کەسانەی لێرەدان شێتن، ئەبێ لێرە بڕۆم ئەگینا منیش شێت دەبم.

زۆر جار تێبینی ئەو کەسانە دەکرێت کە بە سەختی لە کەسانی تر دەگرن لە هەمان ئەو هەڵانەدا کە خاڵی لاوازی کەسایەتی خۆیانن، بێ ئەوەی بزانن خۆیان ئەم سیفانەیان هەیە. ئەو کەسانەی هەمیشە گومان لە نیهادی «دوافع» کەسانی تر دەکەن، عادەتەن خۆیان جێی باوەڕی خۆیان نین. ئەوانەی هەمیشە داخیانە لەدەست هاوڕێیانی چەنەباز، ئاگایان لە زمانی درێژی خۆیان نی‌یە، ئەوەی پرۆجێکتەر لە خەڵکیدا «واتە ئەو کەسەی Projection دەکات» دەیبینێ ئاوێنەی خودی خۆیەتی. بە لکاندنی سیفەتە نەویستراوەکانی خۆی بە کەسانی ترەوە، خۆی لە خۆ لۆمەکردن و تاوانباری دەربازدەکات. بە ڕەخنەلێ‌گرتن و نارەزایی دەربڕینی لە سیفەتە نەویستراوەکانی «خراپەکانی Undesirable Qualities» کەسانی تر ئەو لە بەردەم خۆیدا ئاسوودە دەبێ. بەم جۆرە ئەو خەڵکی تر

به خۆی تاوانبار دەکات . ئەنجامی ئەم میکانیزمە ئەوەیە ئەم کەسانە وا هەست‌دەکەن کەسانی تر هۆی بەدبەختی ئەوانن ، ئەمەش بە زۆری ئەبێ بەهۆی رەخنەلێ گرتن ، زیان‌دان ، بێ‌ئارامی ، رق بە خەیاڵی ناماقووڵ وە گومان‌و تاوانبارکردنی ناراست . کاتێ پێویستی خۆپاراستن لە پاڵنەرو جووڵێنەری بەرگەنەگیراو زۆر زیاد دەبێ ، ئەمانە ئەشێ بەشێوەی «واهیمە» ، بەتایبەتی واهیمەی چەوسانەوە ، یا هەست کردنی خەیاڵی ، هەڵوەسە ، دەربکەوێت «هەڵوەسە زۆر جار لە شێوەی دەنگی وادا دەبێ کە ئەوی کە تاوانبار دەکات یا هەرەشەی لێ دەکات» .

١٥ – گواستنەوە Displacement

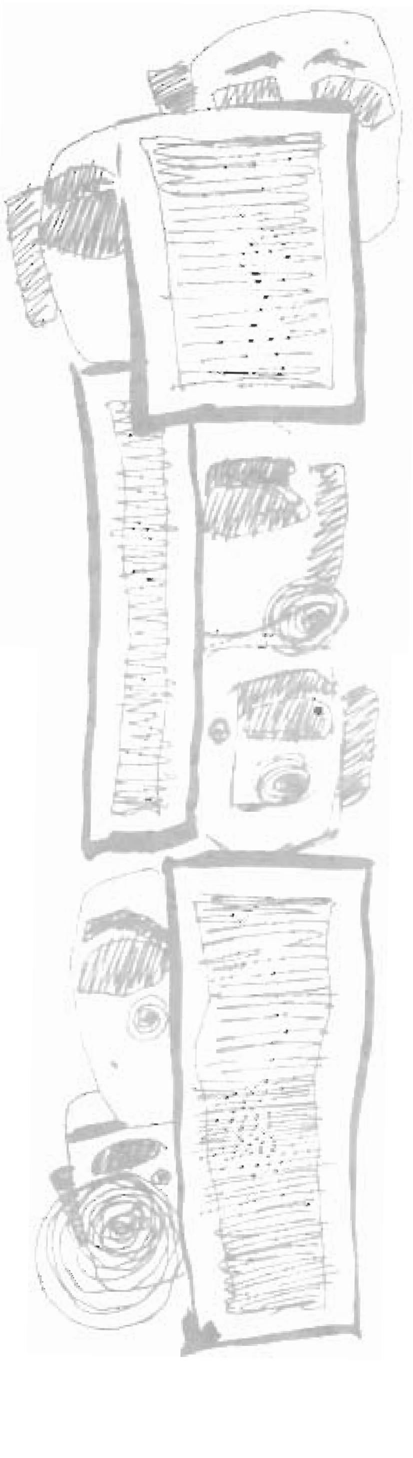
بریتی‌یە لە گواستنەوەی عاتیفە لە شتێك ، هەڵوێستێك یا بیرێکەوە بۆ یەکێکی تر . سەرۆك پارەیەکی زۆری لەدەست دەچێ ، توورەیی‌و رقەکەی بەسەر یەکێك لە فەرمانبەرەکانیدا هەڵدەرێژێ . فەرمانبەرەکە کە ناوێرێ رەتی‌بداتەوەو بەرگری لە خۆی بکات ، بەدرێژایی رۆژ مۆن دەبێ‌و کاتێ دەچێتە ماڵەوە بەتوندی رەخنە لە ژنەکەی دەگرێ‌و کە بۆچی شێو لەسەر مێزەکە ئامادە نیە . ژنەکەی کە بە ئازاری ئەم لۆمە نارەوایەوە ئەتلێتەوە شەپازیللەیەك لە منداڵە پێنج ساڵەکەی دەدات چونکە لە ماڵەکەدا قیژە قیژی کردووە . منداڵەکەش رادەکاتە دەرەوەو دەرگاکە توند بەیەکا دەدات‌و نووکە شەقێ لە سەگەکەی دەدات کە بەسۆزەوە بەرەو لای رادەکات .

هەندێ جۆری ترسی ناماقووڵ‌و فۆبیا Phobia دیسان گواستنەوەن ، بۆ نموونە ترس‌و رقێکی زۆر لە پشیلە Ailurophobia عادەتەن گواستنەوەی دوژمنایەتی‌و ترسە لە کەسێکەوە بۆ گیانەوەرەکە . لەبەر ئەوەی ئەترسین دوژمنایەتی بە کراوەیی بەرامبەر کەسێك بەکاربهێنین کە ئەتوانێ تۆڵە بسەنێتەوە ، دەچین دوژمنایەتی‌یەکەمان بەسەلامەتی دەگوێزینەوە بۆ پشیلەکە ناتوانێ تۆڵەمان لێ بکاتەوە . گواستنەوەی هەستی قووڵی خۆشەویستی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر پێی‌ دەگوترێ گواستنەوەی ئیجابی Positive Displacement ، ئەگەر عاتیفەکە رق بوو ئەوا پێی‌ دەگوترێن گواستنەوەی نێگەتیف یا سلبی Negative Displacement

١٦ – هەڵسوکەوتی دووبارە : –

بریتی‌یە لە هەڵسوکەوتێکی یەك شێوەو دووبارە بۆ دەست بەسەردا گرتنی خود یا دەوروبەر . ئەمە بە فراوانی لە کەسانی ئاساییدا دەبینرێت وەکو عادەت کە هەمیشە بە هەمان شێوە دووبارە دەبنەوە . عادەت پێویستی بریار دەرکردن کەم‌دەکاتەوەو تا رادەیەکیش بەدەست‌هێنانی هەمان ئەنجام دابین‌دەکات . ئەم جۆرە هەڵسوکەوتە ئەگەر تا رادەیەکی نائاسایی زیاد بێت ئەبێ بە هەڵسوکەوتی ناچاری Compulsive Behavieor «واتە کاتێ پاڵنەرێکی بەرگری نەکراو بۆ وتنی یا کردنی یا بیرکردنەوە لە ، شتێك رێ لە هەڵسوکەوتە ئاسایی‌یەکانمان دەگرێت» ئەمە ئەشێ کار لە ژیانی کۆمەڵایەتیمان بکات .

هەڵسوکەوتی دووبارە بە ئاسایی لە پێناوی کەم‌کردنەوەی دوودڵی دا



کاردەکات بەلام ئەو دوودڵی‌یەی هەڵسووکەوتی ناچاری لای دەبات کاتی‌یە چونکە دوودڵی دیسان دروستدەبێتەوەو هەڵس‌وکەوتی ناچاری ئەبێ دووبارەو سێ‌بارە بکرێتەوە .

هەموو شێوەکانی هەڵسوکەوتی ناچاری لەوەدا هاوبەشن کە مەیلێکی بەرگەنەگیراو هەیە بۆ وتنی ، کردنی ، یا بیرکردنەوە لە شتێك کە نەخۆش بە دووڵی‌یەکی زۆرەوە بەرگری‌دەکات‌و پاشان خۆی دەدات بەدەستەوە . بەم جۆرە بەشێوەیەکی کاتی لە دوودڵی‌یەکەی رزگاری دەبێ .

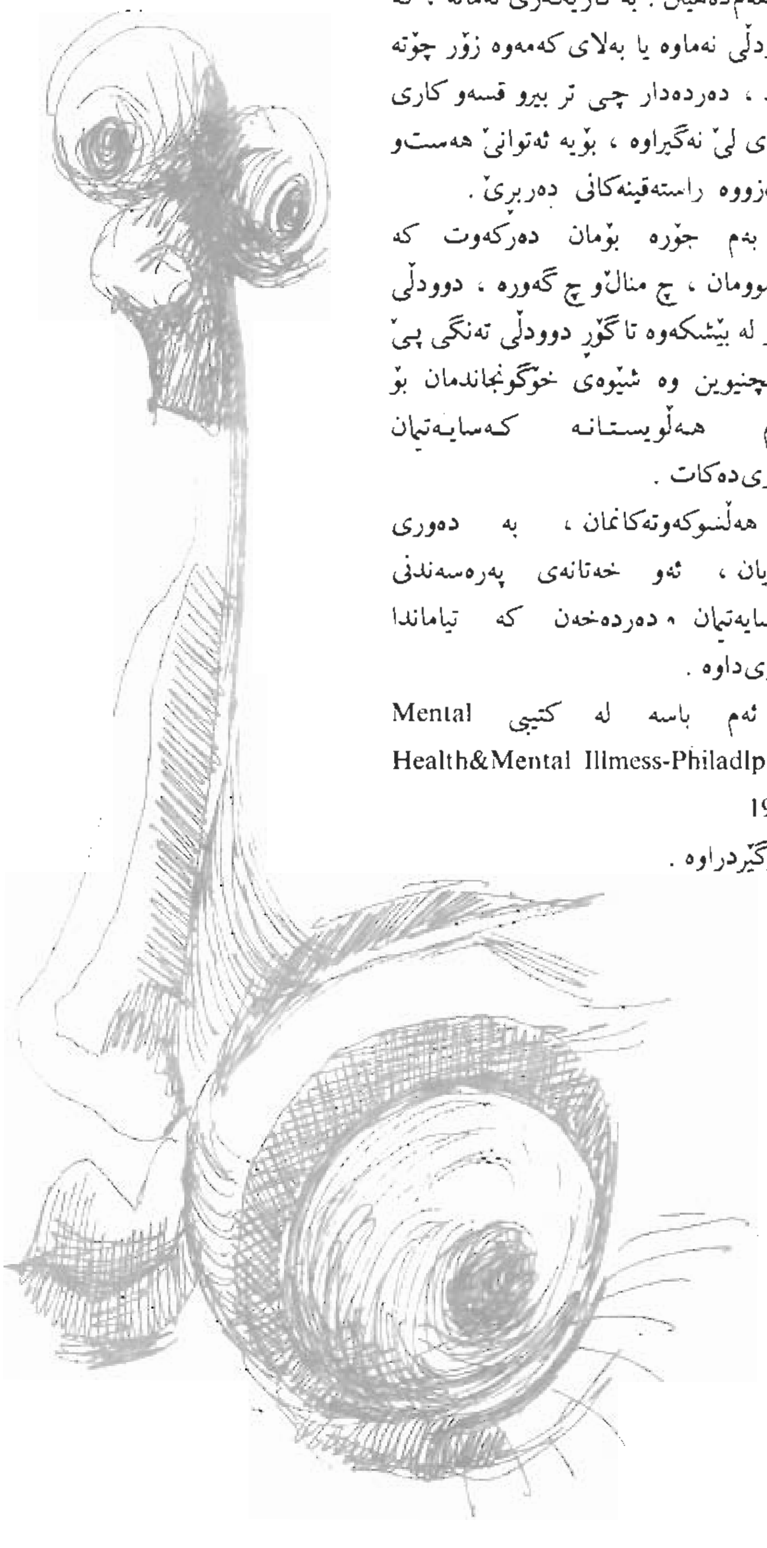
. ناچاربوونی ناکۆمەڵایەتی Antisocial Compusions زۆر باون . دزینی ناچاری Kleptomania کاتێ تێ‌دەگەین ئەگەر بزانین ئەو کەسەی کە شتی وا دەدزێ نەپیۆیستی‌یەتی نە زەوقی لێ‌یەتی ، ناتوانێ خۆی بگرێ‌و دزی نەکات وە بەمە تەنیا ئاستی دوودڵی‌یەکەی کەم‌دەکاتەوە . زوربەی ئاکارە جنسی‌یە شازەکان لەم جۆرە ناچاری‌یەن .

هەموو فۆبیاکان هاوبەشن لە هەبوونی ترسێکی زۆر لە کەسێك ، شتێك ، یا هەڵویستێك کە دەردەدارەکە خۆشی ناتوانێ روونی‌بکاتەوە بۆچی ، کەچی ئەگەر بخرێتە ئەو هەڵویستەوە کە لێ‌ی . ئەترسێ زەندەقی دەچێ .

١٧ – ئەو شتانەی واقیع لێڵ‌دەکەن .

ئەمانیش بە ئەنجام میکانیزمی بەرگرین بەکاردەهێنرێن بۆ پاڵپشتی بەسەربردنی ژیان . ئەلکهول‌و دەرمان بەزۆری بەم رێگەیە بەکاردەهێنرێن . ئەمانە مادەی ژەهرن ئەگەر زۆریان لێ بخورێت هوشیاری لێڵ دەکەن‌و رەخنە لەخۆگرتن کەم‌دەکەنەوە بە جۆرێك دوودڵی کزدەکەن . ئەم رێگەیەوە هەستێکی ئاسوودەیی‌و بڕوا بەخۆ بوون‌و دڵنیایی بەرهەم‌دەهێنن . بەکاریگەری ئەمانە ، کە دوودڵی نەماوە یا بەلای کەمەوە زۆر چۆتە یەك ، دەردەدار چی تر بیرو قسەو کاری رێ‌ی لێ نەگیراوە ، بۆیە ئەتوانێ هەست‌و ئارەزووە راستەقینەکانی دەربڕێ .

بەم جۆرە بۆمان دەرکەوت کە هەموومان ، چ منال‌و چ گەورە ، دوودڵی هەر لە بێشکەوە تا گۆڕ دوودڵی تەنگی پێ هەڵچنیوین وە شێوەی خۆگونجاندمان بۆ ئەم هەڵویستانە کەسایەتیمان دیاری‌دەکات .

هەڵسوکەوتەکانمان ، بە دەوری خۆیان ، ئەو خەتانەی پەرەسەندنی کەسایەتیمان ، دەردەخەن کە تیاماندا رووی‌داوە .

ئەم باسە لە کتیبی Mental Health&Mental Illmess-Philadlphia 1976 وەرگێردراوە .