دوای سی ساڵ چاوەڕوانی جارێکی دیکە وەری دەگرێتەوەو بە خێوی دەکات

جیرۆکی ژیانم

سەهەند

بەشی دووەم و کۆتایی

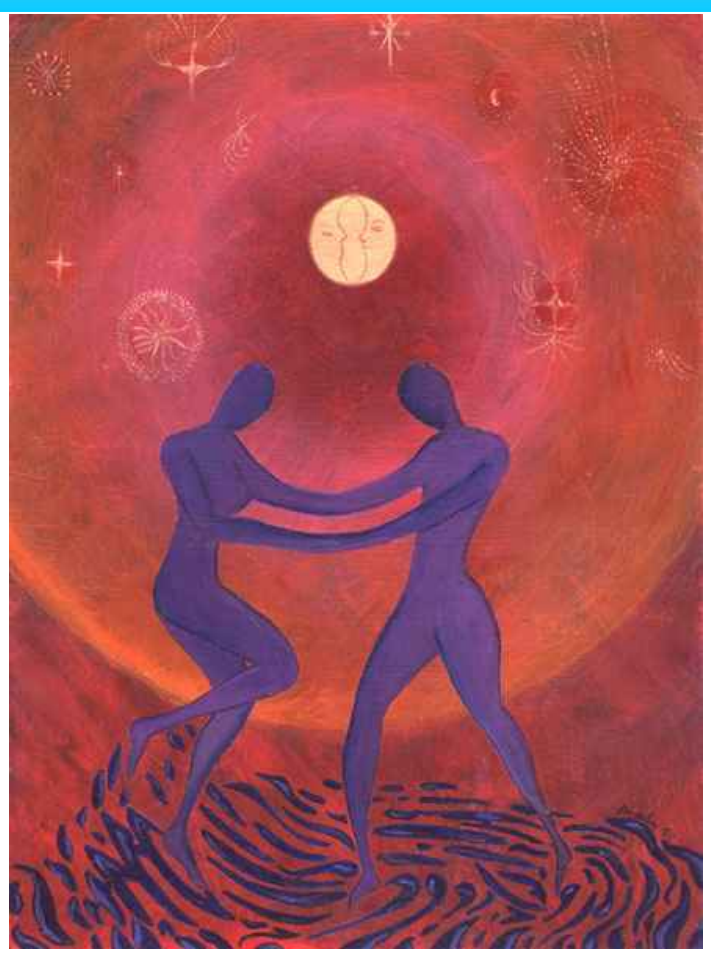
کابرا بۆخۆی شوێنی ژیانی بۆ ئاشکرا کردبووم، منیش دەمزانی باوکم لەو شارەدا پۆلیس بووە و ژنێکی دیکەی لەوێ هێناوە، وەلێ هەرگیز ڕێگەم بەخۆم نەدەدا لەو بارەیەوە پرسیاری لێبکەم. باوکم لە یادەوەری ئێمەدا سڕابۆوە. ئەوە نەتوانیبوو وەک باوکێکی دلۆڤان و میهرەبان قوربانیمان بۆ بدات و بەخێومان بکات. ئەو ئێمەی بەجێهێشتبوو، بەدوای هەوەسی خۆی کەوتبوو. سۆراغی ئێمەی نەکردبوو، ئێمەش بەڵێنمان بە دایکم دابوو کە هەرگیز بیر لەو باوکە نەکەینەوە. ڕۆژێکیان زوو بۆ هوتێل گەڕامەوە، سەیرم کرد کابرا لەسەر کورسییەک دانیشتووەو لەبن لێوانەوە حەیران دەڵێ. زۆرم لاسەیر بوو چۆن حەیرانی کوردی دەزانێ. سڵاوم لێکرد و لە تەنیشتیەوە دانیشتم. ئەو بە عارەبی بەخێرهاتنی لێکردم. من سەبارەت بە زانینی حەیران پرسیارم لێکرد. ئەو ئاهێکی هەڵکێشاو بە داخبارییەوە گوتی" منیش کوردم، بەڵام پەڕیوەی خواروی عێراق بووم و لەوێ ژنم هێنا" ئیدی بەو هۆیەوە دڵم داخورپاو پرسیارێک بەربینگی لێگرتم. نەمدەزانی چۆن چۆنی پرسیاری لێبکەم. دواتر لە دڵی خۆمەوە گوتم بەڵکو باوکم دەناسێ، بۆ پرسیاری لێتەکەم. بۆیە پرسیم" ناسیاوێکی ئێمەش ژنێکی عارەبی لە خواروی عێراق هێناو گوم بوو، خۆ تۆش لە خزم و کەست دانەبڕاوی؟!" ئەو ئاهێکی هەڵکێشا. دواتر پرسی " ناسیاوەکەی ئێوە ناوی چی بوو؟!" نەویستانە ناوی باوکم هاتە سەر زارم، گوتم(....) ، ئەو ڕەنگی هەڵبزرکا، ماوەیەک داما، دوایی پرسی" ناسیاوەکەی ئێوە ژن و منداڵی هەبوو؟!" منیش سەرێکم بۆ لەقاند و گوتم" وا بزانم دوو کوڕو دوو کچی هەبوو" زانیاریەکەی من برینی کولاندەوە، لە هۆزڕژنی گریانی دا. بێ ئەوەی وەڵامم بداتەوە، هەڵسا چوو دەموچاوی شووشت. ماوەیەک لەبەر ئاوێنەکەدا ڕاوەستاو سەیری ئادگاری خۆی کرد. دوایی گەڕایەوە لای من و پرسیەوە" ناوی منداڵەکانی چی بوون؟!" تا ئەو کاتەش نەمزانی ناوەکانی بۆ چییە، یەکە یەکە ناوی خۆم و براو خوشکەکانم بۆ ژمارد. ئەو لە جێگەی خۆی هەڵڵەرزی، دەتگوت فێی لێهات. ماوەیەک بێدەنگی هەردووکمانی لەخۆی لوولدا. دواتر هانای پرسیارێکی دیکەی بۆ هێنام، گوتی" ئێستا ئەو خێزانە دەناسیت؟ منداڵەکان چیان بەسەر هات؟" من خۆم نەناس کرد و گوتم" وا بزانم هەموویان ماون، کچەکان مێردیان کردووە، کوڕەکانیش خەریکی کاری تایبەتی خۆیانن، بەڵام ماوەیەکە ئاگام لێیان نیە، ئەگەر بتەوێ دەتوانم سۆراخیان بکەم" ئەو دەستەو دامێنم وەستاو پاڕایەوە" قوربانی ئەو پێڵاوانەت دەبم ئەگەر ئەمجارە چوویتەوە سۆراخیان بۆ مامی خۆت بکە، ئەوانە جگەر گۆشەی منن، ئەگەر ئەوانت دیتەوە ئاگادارم بکەرەوە"

من باوکم ناسیەوەو خۆم لێنەناس کرد. خۆم گەیاندە لای دایکم، بەڵام شپرزە ببووم. دایکم بەسەر سوورمانەوە پرسی" ئەوە بۆ تێکچوویت، چیت لێ قەوماوە؟!" من نەمدەزانی ڕاستی ڕووداوەکەی بۆ بگێڕمەوە یان نا. بە گاڵتەوە پرسیارەکەم لەبارچواند و سەرنجیم بۆ خاڵێکی دیکە ڕاکێشاو سەبارەت بە دەرمان و چۆنیەتی بەکارهێنانی ڕێنوێنیم کرد. ئەو هێندە پەرۆشی نەخۆشیەکەی نەبوو، زیاتر بیری لە من دەکردەوە، جارێکی دیکە پرسیەوە" ڕۆڵە ئەگەر دەزانی بەغدا مەترسی تێدایە، بەیانی زوو دەچینەوە، خۆ لای خۆشمان دختۆری باشی تێدایە!"

چەند ڕۆژێکی دیکەش لە هۆتێل ماینەوە، بەڵام حەزم نەدەکرد چاوم پێی بکەوێ. هەندێجار بە ئەنقەست ڕووی خۆم وەردەگێڕاو خۆم بەشتی دیکەوە خەریک دەکرد و وام پێشاندەدا کە نەمبینووە. دواییەن ڕۆژ کە دەمانویست هۆتێل جێبێڵین و بگەڕێینەوە، خاوەن هوتێل داوای لێکردبوو کە بێتە ژوورەکەمان کەلوپەلەکان بەسەر بکاتەوە، لەوی دایکمی بینی ، هەردووکیان سەیری یەکتریان کرد. وا بزانم یەکتریان نەناسیوە. کاتێ لە هوتێل هاتینە دەرێ، دایکم پێیگوتم:" دەزانی ئەو کابرا عارەبە زۆر لە باوکت دەچوو، هەرکە چاوم پێکەوت وامزانی خۆیەتی، دوایی زانیم کە ئەو عارەبەیە لە هوتێلەکە کار دەکات" ئەو قسانەی دایکم هانیان دام تا سەرەداوێک لە ڕووداوەکەی بۆ بگێڕمەوە، بەڵام سەرەتا ویستم نیازی ئەو وەربگرم، بژێە پێمگوت" دایکە گیان ئەگەر باوکم بوایە چیت پێدەگوت؟" ئەو سەرێکی باداو گوتی" هیچ! تازە کارەکە تەواوبوو، بە قسەپێگوتن چارە ناکرێ، ئەو ژنی خۆی هێناو ئێمەی فڕێدا، بەڵام خوا کەس لە برسان ناکوژێ، ئەوەتا هەموومان زیندووین و پێویستیشمان بەو نەماوە"

ماوەیەک بوو لەگەڵ ویژدانی خۆمدا دەتلامەوە، نەمدەزانی ڕاستی ڕووداوەکە بۆ براکەم بگێڕمەوە یان نا. ڕۆژێکیان خوشکەکانیشم هاتبوونەوە، باسی سەفەری بەغدای ئێمە دەکرا. دایکم یادگاریەکانی خۆی دەگێڕایەوە، باسی دیداری ئەو کابرا عارەبەی کرد کە لە باوکم دەچوو. خوشکەکانم بەو قسەیە داچڵەکین، سەبارەت بە شێوەی کابرا پرسیارگەلێکیان دامەزراند، من دەرفەتم وەرگرت و ڕاستی ڕووداوەکام گێڕایەوە. ئەوان هەموویان واقیان وڕمابوو. خوشکەکانم زۆر پەرۆشانە پرسیاریان دەکرد و حەزیان دەکرد بە باوکیان شاد ببنەوە. من لەسەر قسەی خۆم سوور بووم و بەبیرم دەهێنانەوە کە ئەو بەدوای ژنێک کەوت و ئێمە جێهێشت، ئێستا دایکم گەورەی کردووین نابێ ئەو کابرایە بمانبینیتەوە. دایکم زۆر بە ئاسایی مەسەلەکەی وەرگرتبوو. دەیگوت" باوکی خۆتانە، دەتوانن بچنە لای و خۆتانی پێبناسێنن، من ڕێگەتان لێناگرم، ئەگەر ئەویش بە دواتان بگەڕێ و بتاندۆزێتەوە دیسانەوە ڕێگەی لێناگرم، ئاخر منداڵ خۆشەویستە، کێ ناڵێ ئێستا پەژیوان نەبۆتەوە! خۆ مرۆڤ هەمیشە لەسەر یەک را نامێنتەوە، مادام داوای لێکردووی هەوڵیان بپرسیت، مانای ئەوەیە حەز بە دیدارتان دەکات، دەیەوێ جارێکی دیکە لە باوەشتان بگرێتەوە. من لەسەر ڕای خۆم سوور بووم و نەفەرتم لێدەکرد، ئەگەرچی لە دڵیشەوە لە سوێی دابووم، دەمویست باوەڕ بە خۆم بهێنم و بچمەوە بەغداد و خۆمی پێناسێنم. هەندێ جار دەمگوت: دەچمە لای و دەڵێم ئەوانم بۆتدۆزیوەتەوە، لەگەڵ خۆمی دەهێنم، ئەوسا کتوپڕ پێی دەڵێم. دوایی پەشیمان دەبوومەوە.

ڕۆژ دوای ڕۆژ ڕەوشی وڵات ئاڵۆزتر دەبوو. داگیرکردنی کوێت و هێرشی هاوپەیمانان هەراسانی کردبووین، دوایی لەسایەی ڕاپەڕینی خەڵک نۆژەن بووینەوە، ئیدی ئاسوودەو بێخەم دەژیاین. من و براکەم هەردووکمان ژنمان هێنابوو، دایکم لەگەڵ منداد دەژیا. منداڵەکانم ڕێزیان دەگرت و خۆشیان دەویست، ڕۆژێکیان لە دەرگە درا. کچە بچکۆڵەکەم دەرگەی کردەوە، شۆفێری تاکسییک پرسیاری منی کرد، ئەویش بەپەلە گەڕایەوە، بەوهۆیەوە من چووم، شۆفێرەکە گوتی" کابرایک پرسیاری ماڵی ئێوە دەکات، منیش هێناومە، بزانە دەیناسی، یان نا؟!" کاتێ سەیرم کرد، ناسیمەوە، خۆی بوو، کابرا عارەبەکە بوو. بەخێرهاتنم لێکرد و هێنامە ژوورەوە. نەمدەزانی خۆمی پێبناسێنم یان نا. من لە بیرم چووبوو کە ناونیشانی ماڵی خۆمانم پێداوە. ئەو سۆراخی منداڵەکانی خۆی دەکرد، بۆیە براو خوشکەکانم ئاگادار کردنەوە، ئەوانیش هاتن و بە باوکیان شاد بوونەوە. گێڕانەوەی چرکەساتی یەکترناسینەوە لە نووسین نایەت، تەنیا دەڵێم ئەوەی چاوەڕوان نەدەکرا میهربانی و دلۆڤانی دایکم بوو. باوکم تەواو پیر بوو،بۆ ئەوە نەدەشیا سەرپەرستی کەس بکات دەبوایە ئێمە بەخێوی بکەین، دایکم لێی خۆشبوو، وەریگرتەوە، تا مردیش بەخێوی کرد.



مۆتەکە"کابوس" NIGHTMAREو سێ ڕێگەچارەسەری نوێ

گوڵاڵە پشدەری

بەشی کۆتایی

پسپۆرەکان پێیان وایە کەREM-sleepزۆر پێویستە بۆ مرۆڤ کە ئەوەی کە مرۆڤ لە کاتێ بێداری/ڕۆژ ئە ی بینێت،هەستی پێ ئەکات یان بیری لێ ئەکاتەوە "وەری گرێت "

وەرگرتن هەندێک مانای هەیە،لێرەدا بە مانای ئەوەیە کە ئەو گرتانەی لە کاتێ بێداری /ڕۆژ ئەبینی،ئەیبیستی،هەستی پێ ئەکەیت، ئەو گرتانە لە کاتێ REM-sleep خەوی قوڵ دا وەریان گریت و مێشکی کاریان پێ ئەکات. یان وەکو چۆن کە کەسێکی خۆشەویست لە دەست ئەدەیت و ماوەیەکت پێ ئەچێت تا قبوڵی ئەکەی کە ئەو کەسە نەماوە لە ژیاندا! و زۆر جار دێتە خەوت،

یان شوێنێکت بە منداڵی بینیوە و ئێستاش زۆر جار خەونی پێوە ئەبینیت: دیارە کە مێشک ئێستاش هەر لە گەڵیا خەریکە و کاری تەوا نەبووە لە گەل ئەم گرتەیە. ئەڵێن ئەگەر جارێکی تر بڕۆیتەوە بۆ ئەو شوێنە، ئیتر خەونی پێوە نابینیت .

وێنەی figuur/ ژمار

هەرچەندە شەو تێپەڕێت ، ئەوە ئەندازەی/ هێزی خەوی قووڵ کەمتر ئەبێتەوە و ئەندازە/ هێزیREM-sleepزیاتر ئەبێت. ئەوەش مانایە دەگەیەنێت کە مرۆڤ لە دووانترین بەشی شەو، لە گەڵ خەوی سووک) قۆناغی یەکەم) و REM-sleep ، زووتر بێدار/ لە خەو بەخەبەر ئەبێتەوە، نەک لە بەشی یەکەمی شەودا کە خەو زۆر گرانە/قووڵە .

C- خەو/خەوتن بۆ چیە و چ گرنگییەکی هەیە؟

وڵامی ئەم پرسیارە زۆر ئاڵۆزە و نادیارە .

زۆربەی بیر و بۆ چوونەکان THEORYSڕاستییەکەی ئەگەڕێتنەوە بۆ کاری نۆژەن کردنەوە. Reparation لێرەدا بە تایبەتی خەوی قووڵ/گران بە کەلک ئەبیندرێت بۆ نۆژەن کردنەوەی /هاتنەوەسەرخۆی زیانەکانی کۆئەندامی مرۆڤ ئەبیندرێت دووای ماوەی بێداری .

خەون بینین لە خەودا ئەبێت گرنگ بێت و کاریگەری هەبێت لە سەر لاسەنگی (balans)ڕاگرتنی هەستەکانی مرۆڤ دا، واتا Emotional balansبە هۆڵەندی ئەڵێن . Emotionele evenwicht

-2مۆتەکە/کابوس Nightmare وێنە figuur /

مۆتەکە بینین /کابوس گرتن یەکێکە لە سام/ترسناکترین/وەهم، لە کاتێ خەو کە بە هەستێکی زۆر ناخۆش یانNegative لە لایەن ئەو کەسەی کە ئەیبینێت و زۆر جار لە هۆکاری ئەوە لە ترسان بێدار ئەبێتەوە. ئەتوانین بڵێین، هەمیشە بینەری مۆتەکە/کابوس زۆر بە ڕوونی لە بیری ئەمێنێت کە چی لە خەونەکەیدا ڕووی داوە و چی بەسەر هاتووە .

کابوسگرتن/بینین بە زۆر جۆر/شێواز ئەدیترێت وەک :

-بە دووات کەوتن، کەوتن لە بەرزاییەوە، خنکان، مردن و دووبارە بوونەوەی ڕووداوە ناخۆشەکان. ئیتر هەر چی کە هەستی ترس و وەهم ڕامالت بۆ بێنێت. دووای کە کەسەکە لە خەو ڕابوو/بێدار بۆیەوە، زۆر زوو ئەزانێت، کە ئەوە خەون بووە. بە هۆی کابوس گرتن ،هەندێک کەس کەم ئەخەون و زۆر جار ماندوون و جەستەیان بە ڕۆژ سست و بێ هێزە. لە پەنای ئەو هۆکارە ناخۆشانەی کابوسەوە، زۆر خەڵک ناوێرن بخەون یان دووای کابوس گرتن دیسان بخەونەوە. ئەوەش دیسان کێشەیەکی تر درووست ئەکات کە پێی ئەڵێن INSOMNIA : واتا نەخۆشی خەو(نەخەوتن .(

مۆتەکە تا قەرن(چەرخی) ١٨ لە لایەن گریکەکانەوە(یۆنانیەکان) بە Dimoon،شەیتان زانرابوو و ئیستا ئەمە کە لە زانکۆکانی ئەم سەردەمە لە سەری ئەخوێندرێت و پێی ئەڵێن: زانستی .Demonology

تا چەرخی ١٩ وە Europa هۆکاری مۆتەکەی ئەگەڕاندەوە بۆ سەر کێشەی خووارەدنی ناجۆر/ناشایەست. بەڵام ئێستا هۆکارەکانی ئەگەڕێتنەوە بۆ سەرچاوی Fysiology واتا بۆ نموونە: "تا" گەرمای جەستە کە زیاد لە پلەی ئاسای خۆی بەرزبێتەوە یان Fever یان بە هۆڵەندی Koorts

هەروەها لە زانستی(دەرون ناسی (Psychologieدا هۆکارەکانی ئەگەڕێتنەوە بۆ سەرچاوەکانی ڕووداو و بەسەرهاتە زۆر دڵتەزێن و ناخۆشەکان و کێشە دەروونییەکان و شپەرزێی و ماندووبوونی کە سەک Trauma, Stress وەک لە دەست دانی خۆشەویستێک و مەرگی ئەو باوەڕ نەکەیت یان تووشی کارەستی وەک شەڕ و هەڵاتن بووبیت. هەر وەها دووای بەکار هێنانی درێژ خایەنی دەرمان/حەبی خەو ناخۆشییەکان کە بە هۆی مۆتەکەوە تووشی مرۆڤ دەبێت :

مۆتەکە و خەو

مۆتەکە نەک بەس زۆر دیتنی خۆی زۆر ناخۆشە بەڵکو، زۆر کێشەی تریشمان بۆ درووست ئەکات. وەک ووتمان زۆر خەڵک هەن دووای کابوس گرتن ناتوانن بخەونەوە واتا Insomnia :

هەروەها هەندێک کەس تووشی پشوودان لە هەناسەیاندا ئەبن کە پێی ئەڵێن Apneu :، ئەوەش کێشەیەکی ترە کە زۆر ترس ئەخاتە سەر سەلامەتی مرۆڤ .

ماندووی/سستی جەستە وایان لێ ئەکات کە کێشەی ڕۆژانەی ژیان درووست بکات وەک ئاستەنگێک بۆ: خوێندن، کار کردن و هەروەها لە ٢٠% لە کێشەی ڕووداوی تراوومبێلەکان ئەگەڕێتەوە بۆ هۆکاری کەم خەوتن و مۆتەکە. زۆربەی ئەوانەی کە کابوس ئەگرن وا تووشی ترس/وەهم Angst ئەبن کە ئەویش دیسان کاریگەرە بۆ پەیدا بوونی کێشە و نەخۆشی . Stress

A- چۆنیەتی پەیدابوونی مۆتەکە /بۆ چی کابوس ئە گرین؟

ئەگەر مۆتەکە /کابوس هۆکارەکەی دیار بێت واتا دەرەنجامی ڕووداوی ناخۆش بێت، هۆیەکەی دیارە، بەڵام ئەگەر هۆکارێکی تایبەتی نەبێت ، ئەوا بنەمایەکەی ئاڵۆزە .

وەکو پێشتر نووسیومانە، خەون بینین لە گەڵ ئەو گرتانەی وێنەکانە کە لە ڕەگ/ڕیشەی مێشکمان دا درووست کراون و ئەوەی کە خۆمان "شێوە پێشوازیان" لێ دەکەین.ئەم شێوە پێسوازییە ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لە سەر درووست بوونی مۆتەکە. کابوس ئەگری، چۆنکە "خۆت" چاوەڕوانی/پێشوازی لە ڕووداوێک/شتێکی ناخۆش ئەکەیت .

بۆ نموونە: پێش خەوتن تۆ، بە دڵێکی ناخۆشەوە / بە خەمەوە ی و دووای خەوتووی، و ئەم هەستە ناخۆشە لە کاتێ خەون دا ئەگۆڕدرێت لە هەستێکی Negative بۆ ڕووداوێکی Negative .

هەروەها ئەو کەسانەی کە نەخۆشی/کێشەی Stress یان هەیە بە هەمان شێوە دوچاری ئەم کێشەیە ئەبن. گرتەکان/وێنەکان ئەکرێت بە زۆر جۆر لێک بدرێتەوە(تەعبیر) لە کاتێ خەون بینین دا.بۆ نموونە: ئەگەر تۆ بەراو لووتکەی شاخێکەوە هەڵگەڕێیت، لەوانەیە بە شێوەیەکی پڕ لە خۆشی لێکی بدەیەوە و یان بە پێچەوانە زۆریش لە لات ناخۆش و ترسناک بێت.هەر ئاواش، گرتەکان/وێنەکان یان وەزعیەت Situationکە یەکسەر دیار نین یان تێکەڵ و پێکەڵە .

ئینجا لە خەونەکان و لە کاتێ مۆتەکە بینین دا، هۆکارەکان " شێوە پێشوازیەکانی خۆت" و ئەو گرتانە/وێنانەن کە ئەنێتردرێن بۆ مێشک کاریگەرن لە سەر درووست بوونی مۆتەکە .

B- جۆرەکانی مۆتەکە کامەن؟

دوو جۆر مۆتەکە هەیە .

جۆرێکیان ئەوەیە کە دووای ڕووداوی زۆر ناخۆش و دڵتەزێن تووشی مرۆڤ ئەبێت. لە ئەم جۆرە مۆتەکەیە دا زیاتر مۆتەکە بینین دووبارە بوونەوەی ڕووداوە ناخۆش و دڵتەزێنەکانە(یان لەوائەچێت). ئەم کابوسانە پێیان ئەڵێن : Posttraumatische nightmerries چۆنکە ئەم ڕووداوە ناخۆشانە بە ڕاستی لە ڕابردوودا ڕووی داوە، ئینجا ئەم کابوسانە یەک جار ناخۆشن. لە دووای توێژینەوەیەک دەر کەوتووە کە ٧٥% لە ئەم کەسانەی کە تەجرووبەی ڕووداوی ناخۆشی دڵتەزێن بوون، ئەوان زیاتر ئەم شێوە / Nightmareمۆتەکە یان هەیە .

جۆری دووەم ئەوەیە کە مۆتەکە کە بە بێ بنەمایەکی تایبەت لە ڕووداوێکی ناخۆشدا پەیدا ئەبن. ئەم جۆرە/ nightmare مۆتەکەیە لە درێژای ژیان دا درووست بوون.ئەم جۆرە مۆتەکەیە زیاتر لە بارەی بەشێکی (Thema)تایبەتن وەک: (کەوتن،بەدووا کەوتن،خنکان.....). لە ئەم مۆتەکەیە دا بەشەکە(Thema)هەر ئەوەیە بەڵام شوێنەکەی جیاوازە .

C- مۆتەکە چەند ماوە جارێک تووشی مرۆڤ ئەبێت؟

کابوس زۆر جار ئەبیندرێن، ئەتوانین بڵێین هەموو کەس جارێک کابوس ئە گرێت. نزیکە نیو ملیۆن (٥٠٠٠٠٠٠) کەس لە هەفتەدا چەندین جار کابوس ئەیان گرێت .

جێگای ئاماژەیە کە ئافرەتان زیاتر لە پیاوان تووشی کابوس گرتن ئەبن. بەس ئەوەش هۆیەکەی نادیارە یان لە بەر ئەوەیە کە ئافرەتان زۆرتر خەونەکانیان لەبیر/ بەبیر ئەمێنێتەوە و یان لە بەر ئەوەیە کە ئەوان زیاتر Nightmareیان هەیە .منداڵان بە شێوەیەکی گشتی زۆریان مۆتەکە ئەبینن، بە دڵنیای منداڵانی تەمەن ژێر ١٢ ساڵ. ئەوان خەون بە ئاژەڵی ترسانکەوە ئەبینن (Monsters)لە ژێر تەختەخەوەکەیان یان لە ناو دۆڵابی جل و بەرگیان دا .ئەمە زۆر ئاساییە و بە تێپەڕبوونی زەمانەوە کە گەورەتر بوون باشتر ئەبن. ئەشێت کە مۆتەکە هەرگیز لە مرۆڤ دوور نەکەوێتەوە و تا ژیانی مابێت لە گەڵیا بێت و ببێتە کێشەی ژیان .ئکە گەورەکان کێشەی کابوس یان هەبێت، ئەوە بە ئاسانی و لە خۆیەوە لێیان نابێتەوە. کابوس ئەمێنێتوە هەتاکو مرۆڤ کاریان لە سەر نەکات . خەڵکێک وا ئەزانن کە مرۆڤ هیچ ناتوانێت لە گەڵ ئەم کێشەیە بکات و چارەی نیە.ئەم بیر و ڕایە هەڵەیە، بەداخەوە ئەوان زانیارییان نیە .

بە دڵنیای هەندێک ڕێگاچارە هەیە کە ئەم کێشەیە بنبڕ/ یان کەمەتر بکات.

D- ڕێگاچارەسەریەکانی مۆتەکە کامەن؟

بۆ لاپەڕە ٧