زانستی سیاسەت و بەشە هاوپەیوەندیەکانی

وەرگێڕانی: ئەمیری حاجی محەمەد

بەشی دووەم

B_ زانستی سیاسەت و مێژوو

هەندێ لەزانیارییەکانی مێژوو لەزانستی سیاسەت جودانین. مێژوو تۆمارکردنی ڕووداوە ڕابوردووەکانەو پێمان دەڵێ ئەم ڕوداوانە چۆن بەم جۆرە ڕوویانداوە. بۆیە مێژوو چیرۆک و داستانی مرۆڤە داستانی هەوڵەکان، سەرکوتنەکان، و کوێرەوەری و مەینەتیەکانی مرۆڤە بەکردەوە. مێژوو لەم ڕووەوە خەزنەی ئەزموونی ڕابوردوی مرۆڤە لەچەمکێ فەراوانتردا، مێژوو داستانی شارستانیەتی مرۆڤە. پەیوەندی زانستی سیاسەت و مێژوو بەشێوەی سەرتەڵ (ممتاز) نزیکە. لەڕاستیدا، دوان لەزانستی سیاسەت لەهەندێ لاوە دوان لەمێژووە. بەگوتەی (سی لی)، زانستی سیاسەت لەمێژوو جیاوازنیە، بەڵکو لەو جودایە. ئەو لەساڵی ١٨٨٥ گورت کە ئەو سەردەمەیە دوور نیە کە زانستی سیاسەت واقعیەتگەلێکی هەبێت کەهێشتا خاوەندارێتیە ڕاستەقینەکەی مێژوو نوسان بن. پێویست بە وتن نیە کەچاوەڕوانیەکانی (سی لی) هێستا بەدی نەهاتووە. لەڕاستیدا، لەگەڵ ئەمەشدا زانستی سیاسەت پێشکەوتووەو پێ ناچێ کەمێژوو قووتەوەری زانستی سیاسەت ببێ. (فریمەن)یش گوتویەتی کەمێژوو، هەمان زانستی سیاسەتە لەڕابوردووەکان و زانستی سیاسەتیش هەمان مێژووە لەم سەردەمە. ئەمەی کە (فریمەن) دروست لەزانستی سیاسەت تێ نەگەیشتووە پێویست بەوتن ناکات. گشت مێژوو بەڕاستی زانستی سیاسەت لەڕابوردووەکاندا نیە. چونکە بەشی بێشتری مێژوو لەدەرەوەی مەیدانی زانستی سیاسەتدایە. (لیکاک) گوتویە زانستی سیاسەت لەڕووی بنەمای یەکەمینەوە سەرنجی بەلای مێژووەوە نیە، بەکەڵە کۆبوونی تەنها ڕووداوەکان گرنگی نادات، و دیسان بەلایەنە سەربازی، بازرگانی یان ئابوری مێژوو هەم لا ناکاتەوە، تەنیا ئەو بابەت و لایەنانە نەبێت کەدەبێتە هۆی تەکاملی زاڵ بوون بەسەر بەدەستهاتووە کۆمەڵایەتیەکانەوە، تاکو ئەوێ کە ئەوانە چۆنیەتی دەوڵەت ڕوون دەکەنەوە، ئەمانە بۆلێکۆڵەرەوانی زانستی سیاسەتگرنگن. توێژەرەوانی زانستی سیاسەت بۆ دەستگەیشتن بە بەشی فرە تری ئەو مادانەی کەجێی لێکۆڵینەوەن دەبێ ڕوو بێنن بۆ مێژوو، بەڵام هەمیشە بەشێوەی هەڵبژاردەیی، بەمەرجی هاوئاهەنگ کردن لەگەڵ واقعیەتەکاندا بەپێی گرنگی تایبەتمەندیان. لەسەر ئەمە، تەنیا بەشێ لەمێژوو دەتوانێ بەشێ بێت لەزانستی سیاسەت، نەهەمووی ئەو لەلایەکیترەوە، گشت زانستی سیاسەتیش مێژووی ئێستاکە نیە. بۆ نموونە، ئەندێشەیە سیاسی کە بەزانین و تێگەیشتنی ڕووداوە کەڵێنەکانین هەنوکەیی و ڕاستای بواری مێژوو کۆمەکێ بەرچاو دەکات، لەچەمکی ورتردا بەشێ لە مێژوو پێک ناهێنێ. دەبێ بزانرێ کەمێژوو، وەک تەنیا تۆمارکردنی ڕووداوەکان پێشینە ئەوەندە بەمانا نیە، هەروەها زانستی سیاسەتیش بەبێ پێش زەمینەیەکی مێژوویی و ڕوو نەکردن بەو زەمینەیە بێ مانایە. بەڵام نابێ ئەم دووە بەتێکڕایی یەکسان بزانرێ. تەنانەت ڕێبازو ڕەوتەکانی لێکۆڵینەوەی زانستی سیاسەت و مێژوو جیاوازە. لێکۆڵینەوەی لەمێژوو، بەشێوەی گشتی ڕۆژو ساڵ ژمێر و حکایەت و گێڕانەوەیە لەکاتێکدا کە لێکۆڵینەوەی زانستی سیاسەت سۆراخ و تاقیب کردنی کارەکان (استقراء) و هزری – عەقڵانیە. مەیدانەکانیشیان جیاوازی هەیە. مێژوو بەرفراوانترە، و شتگەلێکی زیاتر لە گۆڕانکاریە بەتەواوەتی سیاسی و دامەزراوەییەکان کەجێی سەرنجی سیاسەتناسانە لەخۆدەگرێ. هەروەها مێژوو ناتوانێ مەبەستی خوازراو

پێوەری چاکەو خراپە، دروست و نادروستی دامەزراوە سیاسیەکان بۆ ئێمە خویا بکات. لەڕاستیدا، هەر سەردەمێ پرسە سیاسیەکانی تایبەت بەخۆی هەیە کە چارەسەرو لابردنی ئەوانە پێویست بە لێکۆڵینەوەی سەردەمە پێشووەکان دەکات، دەتوانرێ دەرئەنجامە کرداریەکان لە لێکۆڵینەوەی مێژوودا بەدەرکەوێ، بێجگە لەمێژووی نوێ، مێژوو بەشێوەی گشتی لەجۆری ناڕاستەوخۆ و نادیارە. ئەگەرچی زانستی سیاسەت و مێژوو جیاو دیارن، بەڵام هاوکاری بەشداری یەکتر کردنیان هەیەو تەواو کەری یەکترن. بەو جۆرەی کە لیکاک گوتویە بوونی زانستی سیاسەت بەبێ مێژوو مەحاڵە. مێژوو مادە خاوەکان فەراهەم دەکات و زانستی سیاسەت لەسەر پایەی یەوانە ساختمانی گەورەی خۆی دەسازێ. مێژووی ئەندێشە سیاسیەکان، بەشی جودایی هەڵنەگری بیردۆزی سیاسیە، وەلێ ئەندێشەکانی ڕابوردوو تەنیا دەتوانرێ تایبەت بەسەر دەمگەلێک کەتێیدا پەیدابوون و پێوەند بەنیازی کەسانێکەوە بووە جارێکیکە بناسرێتەوە. ئەگەر مێژوو ڕێبازێ بۆ زانستی سیاسەت بەدی نەهێنێ، لێکۆڵەرەوانی زانستی سیاسەت گومڕاو سەرگەردان دەبن. بۆ نموونە بۆ تێگەیشتنی بیردۆزە سیاسیەکانی ئەفلاتوون و ئەرەستۆ زانینی زانیاری سەبارەت بە مێژووی یۆنان کۆن پێوویستە سەبارەت بە سەردەمەکانی پاش، و شوێنەکانی تریش ئەم پێویستیە هەیە. بۆ لێکۆڵینەوەی دامەزراوە سیاسیەکانیش زانیاری مێژوویی کە چۆنیەتی شێوازی دروست بونیان ئاشکرا دەکات دیسان پێویستە. تەنانەت کارە تایبەتەکانی حکومەت لەژێر ڕۆشنایی پێشینەی تەکاملی مێژوویدا دەتوانرێ باشتر بناسرێن. هەر وەکو (ڕۆبسۆن) (robson) گوتویەتی کەسی کە چۆنیەتی بناغە دانانی یەک وڵات یان سیاسەتی دەرەوەی ئەو وڵاتە بخاتە بەردەم لێکۆڵینەوە، بەبێ زانینی گۆڕانکاری مێژوویی دامەزراندنی ئەو دەوڵەتە، تەنیا زانیاریەک بەدەست دێنێ کە ڕێنموونکەری دروست و واقعی نیە. بەوتەی (لیبلی) libley (mulford) بۆ تێگەیشتنی تەواوی جیهانی دیاردە سیاسیەکان دەبێ ڕێگەی کردەوەی نووسین و جێ بەجێ کردنی سیاسەتە گشتیەکانی هەموو سەردەمەکان و فەرهەنگەکان، ئامانجە بەدەستهاتووەکان، ئامانجە بەخەیاڵ بەدیهاتووەکان، یان لەبەر چاوگیراوەکان بزانرێت. هەرچۆنێک بێت، بناغەو بنەماکانی زانستی سیاسەت لەڕاستیدا ئاکامگەلێکە کە لەدەرئەنجامە مێژووییەکانەوە بەدەستهاتووە. (میکاڤیلی)، یەکەمین مێژوو نووسی نوێ بوو کە لەڕێگەی کەڵک وەرگرتنی ڕێک و پێک لەئەزموونە ڕابووردوەکان بۆ ڕێ نوێنی کۆمەڵگەی سەردەم و سیاسەتی ڕۆژ تێ کۆشێ. هەروەها (مونتسکۆ) مکۆم کردنی هزرو بیرەکانی خۆی لە ئەزمونی ڕابوردووی مێژوویی سوودی وەرگرت. (جیمز برێس)، زانای مێژوویی پەیکهلکاری (تطبیقی)، لە لێکۆڵینەوەی زانستی سیاسەتدا پشکی گەورەی هەبووە، (لۆرد ئاکتۆن) (lord Acton) لەنموویەکەدا گوتویە سووری مێژوو بەزانستی سیاسەت سپێردراوە، وەکو ئەوەی کە دەنکە زێرەکان بەلمەکانی ڕووبار سپێردراوە و ئێمە هەوڵ دەدەین لە ئەم دانە زێرانە بۆ باشترکردنی کاودانی هەنووکەیی کەڵک وەرگرین. بەم هۆیەوە کە (ویلۆبی) (Willoughby) گوتی: مێژوو، پانتایی سێیەمی زانستی سیاسەتە. بەڵام ئەم دان و سەندە یەک لایەنە نیە، مێژوو ئەگەر شتێک دەدات، شتێکیش وەردەگرێ و بەبێ ئەم دان و سەندە ئەویش دەوڵەمەند نابێ. ئەوەی زانستی سیاسەت بەمێژووی دەدات گۆشەی دیدە بۆ زانین و شرۆڤە کردنی

ڕووداوەکان. گرنگی واقعیەتەکانی ڕابووردوو بەتەواوی بەندە بەو ڕاستی و دورستیانەی کە تیایاندایە، و زانستی سیاسەتیش هیارمەتی مێژوو دەدات تاکو واقعیەتەکان بەچنگ بێنێ و ڕاستیەکان بدۆزرێنەوە. لیکاک ووتوویەتی بەبێ بوونی یەک زانستی سیاسەت تەنانەت کەم نمودیش بێت، مێژوو گرنگی ڕەسەنی خۆی لەدەست دەدات. کەواتە دەبێ لەگەڵ (سی لی) لێکۆڵینەوەی ناتەواو و بێ تفاقە. لەلایەکیترەوە، زانستی سیاسەت بەبێ مێژوو پرووپووچ و بێ پایەیە. بەوتەیەکی تر، مێژوو بێ زانستی سیاسەت هیچ بەرهەمێکی نیەو زانستی سیاسەتیش بێ مێژوو، ڕەگ و ڕیشەی نیە. هەرچەند ئەم قسەی (سی لی)یە تارادەیەک زێدە ڕەویە، بەڵام پێکەوە گرێدراوی ئەم دوو بەشە لەگەڵ یەکتردا بەباشی پیشان دەدات. هەندێ لەسیاسەتناسانی نوێتر، بیردۆزی کۆنی پەیوەندی نێوان زانستی سیاسەت و مێژوو قبوول ناکەن. جەنگی جیهانی یەکەم و ڕووداوەکانی پاش بووە هۆی تێفکرینی ڕیشەیی (ڕادیکال – لایەنگری ریفۆرمی تەواو لەکاروباری وڵاتدا) سەبارەت بە چۆنیەتی زانستی سیاسەت. تراژیدیایی جەنگ و دەرفەتی نوێ سازی، ڕابوردووی کەم ڕەنگ کردەوە و لەباری بردو سەرنجی خەڵکی بەرەو داهاتوو ڕاکێشان. لەم پێوەندەدا واهاتە بەرچاو نە لێکۆڵینەوەی تەکاملی مێژوویی دامەزراوە مافی و حکومەتیەکان بەدەرد خۆر نیە. هەڵسەنگاندنی ڕاست خوازیتری شیکردنەوە، بەرنامە دانان و هاوکاری بۆ چارەسەرکردنی کێشە کۆمەڵایەتیەکان پێویستەو جەختی لەسەر کرد. (چارلز مریام) ١٩٥٣-١٨٧٤، لەگەڵ ئەوەشدا کەپشتی بەڕابوردووەوە دەبەست، بەڵگەی هێناوەتەوە کەئیشی مێژوو نووسان پەیوەندی بەزانستی سیاسەتەوە نیە. بە بۆچوونی ئەو مێژوو نوسانی نوێ هۆکارە دەروناسینەکان، کۆمەڵگەناسینەکان و ئابوری سەبارەت بەکاروباری مرۆیی لەبەرچاو ناگرێ. زێدەتر لەوە، ڕێبازی پەسندانی (توصیفی) سونەتی (ڕێسای داب و نەریتی کۆن) بۆ زانستی نوێی سیاسەت بنەمایەکی نەشیاوە. (مریام) پێی وابوو کەزانستی سسیاسەت دەتوانێ لە توێژینەوەی وردی هەڵسووکەوتی سیاسیدا سوودی فرە وەربگرێ، لەئەمریکا، شۆڕشی هەڵسووکەوت یان هەڵسووکەتخوازی زانستی سیاسەتی بەتەواوی ڕامالی و لەنێوان ساڵەکانی ١٩٦٠- ١٩٤٠، شێوازی زاڵ بوون لەسەر ئەو بارودۆخە بەدی هات. بەڵام هەڵسووکەوتخوازان هێشتاش کاری کۆمەڵناسانی لەیەنگری مێژوو بەتایبەتی (مۆسیە سترۆگۆرسکی)، (گایتانۆمۆسکا)، (ماکس ڤێبەر، تالکۆت پارسۆنز) و (سیمۆریست) ستایش دەکەن. لەڕاستیدا، کاریگەری کۆمەڵناسان سەبارەت بەپێکهاتە مێژووییەکان شیکردنەوەیەکی ڕێک و پێکیان بەکارهێناوە، بووەتە هۆی پەیبردنێکی تازەی توانا لە توێژینەوەی مێژوویدا. تێ ڕامانی وردی ڕابوردوو لە لێکۆڵینەوەکان لەمەڕ هەڵبژاردنەکان، پەیوەند بەنێو نەتەوەییەکان و گۆڕانکاریەکان و لێکۆڵینەوە پەیکەلکاریەکان شیاوی سەرنج ڕاکێشتربوو. لەدوو هەمی کۆتایی سەدەی بیستەم لەبەر گەشی تیۆری تەجربی کە پێویستی زۆری بە دەرئەنجامەکانە و تەنیا مێژوو دەتوانێ ئەوە فەراهەم بکات جەخت کراوەتەوە. زۆربەی تێژەرەوانی زانستی سیاسەت لە لێکۆڵینەوەی ڕووداوە تەکیەکان و دامەزراوە سەردەمیەکاندا، ئەمەنە گرنگیان بە دەرئەنجامەکانی پێش جەنگی جیهانی دووەم نادەن و لەکاری توێژینەوەدا کاری مێژوو نووسان

بەکەڵک نازانن، چونکە بەبڕوای ئەوانە دوای جەنگی جیهانی دووەم مێژوو نووسانی پیشەیی (حرفە ١ ی) زۆرێ هەڵنەکەوتووە بەبڕوای ئەم توێژەرەوانە مێژوو نووسان زیاتر حەزیان لەگرنگیدان بەڕوونکردنەوەی چۆنیەتی ڕووداوەکان و هۆکارە سەرەکیەکان یان بڕیاردانی دەسەڵاتدارانە کە ڕووداوەکانیان بەدی هێناوە. ئەمەندە گرنگی نادەن بەنووسینی ڕووداوە هاوچەرخەکان، چونکە بەڵگەی پێویست کەشیاوی هەڵسەنگاندن بێت ناخەنە بەردەست ئەو توێژەرەوانە کەببێتە مایەیی گشتاندنی مەرجەکان، لەسەر حەزو خواستەکان و ڕووداوەکان دادوەری بکات. جا لەبەر ئەمە سیاسەتناسان پەی دەبەن بەوەی کە مێژوو نووس پسپۆڕی خۆی بەدەست بێنێ تاکو زانیاریەکان لە هەڤپەیڤینەکان، ڕۆژنامەکان و ددیکۆمێنتە دەوڵەتیەکاندا بخاتەڕوو و شێوەی گشتی ڕووداوە تازەکانی وڵات یان سەردەمێکی دیاری کراو ئاشکرا بکەن.

کارڵ فریدریک، هانس مۆرگنتا، لیئۆ ئشتراوس، زیگمۆند نیۆمن برتران دو ژوونال، جیۆوانی سارتۆری، ئارنۆڵد برشت، هێرمن فاینەر، و مۆریس دو ورژە، لەو سیاسەتناسە بەرجەستانەن کە هەمیشە لە ڕووداوە مێژووییەکانی هەموو سەردەمەکان لەنووسینەکانی خۆیاندا سوودیان وەرگرتووە. بەڵام هەمووی ئەوانە ئوروپایین کە لەماف یان مێژوو خوێنویانە.

ڕیچارد جنسن پێی وایە کە هاوکاری ڕاستە قینەی نێوان مێژوونووسان و سیاسەتناسان، لەگەڵ هەموو دشواریەکانیدا لەوانەیە جێگەی ئومێد بێت. بەڵام ئەم هاوکاریە نیزمەندی لێکتێگەیشتنی تەواوە. بەو جۆرەی کە کارڵ دویچ karl deutch گوتویە: (پێویستیمان بەمێژوو هەیە کە خزمەتکاری زانستی کۆمەڵایەتی نەبێ، بەڵکو هاوبەش، ڕێنماو دۆستی ژیرو ڕەساو پێگەیشتوو بێت.

دەروون دونیا

بۆ دەستخەڕۆتان کردم؟

بۆ ڕەنجەڕۆتان کردم؟

هەرکەسێ درامای تەلەڤزیۆنی جومعەی بینی بێ دەزانێ دەستخەڕۆ کردن چۆنەو چ شوێنەوارێکی خراپی هەیە. ساڵانێکی دوورو درێژ وەستا جومعە کار بەشاگردێک دەکات، لەلایەک بژی و مەمرە تەنیا خواردنی دەداتێ، هێزی کاری دەدزێ. لەلایەکی دیکەشەوە هەتا بەقسەی هاوڕێ باشەکانی نەکات، بەڵێنی دەداتێ کە یەکێک لەکچەکانی خۆی لێ مارە بکات. بەڵام دیارە تەماع و چاو چنۆکی و مێژووی پیسی ئەو پیاوە نەک تەنیا بەرانبەر شاگردەکەی، بەڵکو بەرانبەر خۆشەویستی پاک و بێگەردی کچەکەی خۆی و کورە شەهیدێکیش ڕەنگ دەداتەوە، هەموویان لەپێناو پارە لەژێر پێ دەنێ و شاگردەکەشی دەستخەڕۆ دەکات و ڕەنجی چەند ساڵەی بە بادەدات.

ڕووداوەکانی ئەم درامایەو ڕەوشی کەرکوک دووانەیەکی زۆر لەیەک چوون. بەهەندێ جیاوازی بچوکەوە لەدراماکەدا شاگردەکە یەک وەستای هەیەو دەی چەوسێنێتەوە، بەڵام کەرکوک کۆمەڵێ وەستای مشەخۆرو بێ بەڵێنی هەیە. جارێ ئەمریکا خۆی کردووە بەخاوەنی و دەیەوێ بیکا بە ویلایەتێکی جیاواز، جارێکی دیکە عەرەب دەیەوێ بیخاتە سەر نیشتمانی عەرەب و پێناسەی عەرەبی بۆ دەرکا، تورانیەکانیش دەڵێن ئێمە یەکەمین و کۆنترین نەتەوەی ئەم شارەین!! هەرچی کوردیشە کە خاوەنی ڕاستین و ڕەسەنی شارەکەیە بەخەڵکی کوردستانیشەوە بۆیە دەنگیان بەسەرۆکی هەرێمدا کە بەمانای وشە سەرۆک بێت. ئاوارەکان و دانیشتوانی دەوروبەری کەرکوک بۆیە دەنگیان بەلیستی هاوپەیمانی کوردیدا. هەتا لەگەڵ سەرۆکی هەرێم پێکەوە شارەکە بخەنەوە سەر هەرێم و ماددەی ١٤٠ جێبەجێ بکەن. وەلێ بەداخەوە دیارە سەرکردایەتی کوردیش وەکو وەستا جومعە کەرکوکیەکانیان دەستخەڕۆ کردبێ، بۆیە هەر جارەی شتێکی نوێیان لێ دەردەکەوێ. مێژووی فیداکاری و خۆبەخت کردنی کەرکوکی و گەرمیانیەکان زۆر درەوشاوەیەو لەناو شۆڕشەکانی کوردا، ململانێ و چەوسانەوەی زۆریان لە سەر شارەکە بینیووە، زۆریشیان هەوڵدا، ئەوەبوو لەهەڵبژاردنەکانی پاش ڕووخانی بەعس سەرکەوتنێکی باشیان بۆ خۆیان بۆ نەتەوەکەیان تۆمارکرد. بەڵام تازە بەتازە دەڵێن سەرۆک بۆش و جەنابی مالیکی داوای دواخستنی ماددەی ١٤٠ یان کردووە و کوردیش پێی ڕازی بووە. ئەم دەنگۆیە کوردو کەرکوکیەکانی تەواو بێزار کردووە ، گەیشتۆتە ڕادەیەک کە پارتە دەستەڵاتدارەکانی کوردستان بڵێن: ئەم حزبایەتی کردنەی ئێوە بەئێمە قبوول ناکرێ، ئاخر بۆ بیر لە چارەنووسی ئێمە ناکەنەوە؟ بۆ پەرۆشانە کارمان بۆ ناکەن؟

ئێستا کەرکوکیەکان لە نیگەرانی و دڵە ڕاوکێ دا دەژین، لە چارەنووسی شارەکەیان دڵنیان نین، هەرچەندە دەیانەوێ بە گەشبینیەوە لە داهاتوو بڕوانن، بەڵام کاتێ سەیری گەورەیی پیلانەکان و بێباکی هێزە سیاسیەکان دەکەن، تەمی نائومێدی دایاندەگرێ و دەیانەوێ بە ڕووی زۆرداراندا بتەقینەوە، بۆیە بەردەوام دەڵێن: بۆ دەستخەڕۆتان کردین؟

پاشماوەی: مۆتەکەو سێ ڕێگەی چارەسەری نوێ

وەکو باسمان کرد Nightmare یان کابوس بینین /گرتن زۆر ناخۆش و بەسامە.هەزاران کەس نەک بەس بە شەو هەروەها بە ڕۆژیش ئەم کێشەیان هەیە. لە گەڵ ئەم کێشە زۆر ناخۆشە لە وانەیە بیر بکەیتەوە کە لە تەندروستی دا سرنجی زۆری بۆ ڕاکێشراوە، بەڵام بەداخەوە ئەم کێشەیە لە بەر ئالۆزییەکەی کە هەیەتی کەمتر بایەخی پێ دراوە لێی وورد نەبوونەتەوە. زۆربەی پزیشکەکان هەندی جار دەرمان/حەبی خەویان بۆ نەخۆشەکە پێشنیار کردووە(کە چی تۆزقاڵێک کا رناکات لە دژی کابوس)، هەروەها بە نەخۆش ئەڵێن کە ئەوە لە خۆیەوە ئەڕوات! و یان ئەوە دەرەنجامی نەخۆشیەکانی ترە!.بەڵام ئەوە بە دوورە لە هەموو ڕاستییەک .

لە ئاکامی ئەوە وە زۆر لە خەڵکان لێی خەمسارد ئەبن و بەدووای چارەسەری مۆتەکە دا ناکەون "بەداخەوە."

بەڕاستی چارەسەری هەیە :

چالاکی بۆ خاو/شل کردنەوی جەستە و ڕاهێنانی بە ئارامی کاریگەری هەیە بۆ کەمتر بوونەوەی کابوس.

هەروەها ئێستا لە زانکۆی Universiteit Utrechtلە هۆڵەندا توێژینەوە و لێکۆڵینەوە کراوە و ئێستاش خەریکی درێژە پێدانی ئە م کێشەیەن و بەرهەمی باشیان بەدەست هێناو یانی 3 ڕێگە چارەیان دۆزیوەتەوە کە کاریگەری ئەبێت هەبێت لە دژی مۆتەکە.ئەویش ئەم سێ خاڵانەنی خوارەوەن کە باسیان لێ دەکەین .

ڕێگا چارەسەری یەکەم :

ئەم کەسانەی کە کێشەی Nightmareیان خوود مۆتەکەیان هەیە، ئەبێت ئەوان بەردەوام ئەم خەونە سامناکەیەن/ترسەکانیان بهێننە بەر چاوی خۆیان و بیری لێ بکەنەوە.هەرچەندە ئەوان ئەمە دووبارە بکەنەوە، Angstواتا وەهم کەمتر ئەبێتەوە(لە شەویشدا .(

ڕێگاچارەسەری دووەم :

ئەم کەسانە ، ڕۆژانە ڕاهێنان ئەکەن/ خۆیان تاقی ئەکەنەوە بە ئەو کێشەیەی/ چیرۆکی خەڵکانی ترەوە، کە خەونەکانیان/وەهمەکانیان کەمتر ترسناکە/بەسامە لە خەونەکانی ئەوان .

ڕێگاچارەسەری سێیەم :

کار کردن یان هاوڵدان بۆ خەونی Lucide Dreamکە واتایە لە خەوتا خەونێک ببینیت.

لە خەونی لووسیدە دا مرۆڤ ئەزانێت کە وا خەون ئەبینێت هەرچەندە خۆی لە حاڵی خەون بینین دایە. بە کوردی ئاسان" لە خەونما خەونم بینی"، بە ئەم شێوەیە ئەڵێن کە مۆتەکە هەندێک پووچەڵ ئەکرێتەوە. هەروەها مرۆڤ ئێستا ئەتوانێت/بۆی هەیە لە هۆڵەندا بە تۆڕی ئەنتەرنەتەوە بەشداری لە توێژینەوەی ئەم زانکۆیە بکات وەک قووربانی ئەم مۆتەکەیە بۆ چارەسەری .

3- مۆتەکە باشترە کە هەبێت، بۆ چێ بینینی مۆتەکە/کابوس باشە؟........تۆ باوەڕ ئەکەی وا بێ؟

هەندێک کەس پێیان باشە مۆتەکە هەبێت و کاریگەر بێت لە سەر مرۆڤ، بەڵام بۆ چێ؟ تێڕوانینی ئەوان ئەوەیە کە ئەڵێن مۆتەکە کاریگەری خۆی هەیە ! ئەوان پێیان وایە کە کابوس گرتن بۆ ئەوە باشە،چۆن بە ئەم شێوەیە بەهێزت ئەکات و ڕات دێنێت بۆ بەرپێچ بوونەوەت لە بەرنابەر ناخۆشییەکانی ترس دا کە بەڕاستی بەسەرتا دێن. ئەگەر شەوانە دیسان کابوس ببینیت،یارمەتیت ئەدات بۆ "وەرگرتن "workingهی پڕۆسەیەک، بە هۆڵەندی verwerkingsproces.ئەمە کاریگەرە، ئەگەر ڕووداوەکە تازە بێت .

- 4کۆتای

هیوادارم بە ئەم زانیارییە توانیبم، خزمەتێک بکەم بە گشت خوێنەرێک کە سرنجی ئەم بابەتە بۆ لای خۆی ڕا کێشابێت و بە باشی کەڵکی لێ وەرگرتبێت.

سەرچاوەکان :

Psychiatrie V&V Traject/ی.
www.nachtmerries.org
www.reincarnatietherapie.com
www.health-psychology.com
www.nl.wikipedia.org

گوڵاڵە پشدەری

سەرچاوە:

ماڵپەڕی کلاوڕۆژنە