

سايكولوژيای ريزگرتن له مندالان ..



اويستيه سهرهكويهكاني مروّف دوو بهشن، بهشي يهكهميان پيداويستيه جهستهيه بايولوژيهكان وهكو ههوا، خواردن، خواردنهوه، رستن، كه له بنكهی قووچكهی پيداويستيهكاني ژيان مروّف و ههموو گيانهوهركاني هادن، بهي نهم پيداويستيهكانه ژيان نهستهمه .. بهشي دووهميان پيداويستيه سايكولوژيهكانن وهكو، خوشهويستي، وز و بهزهبي، ريزگرتن، ناسوودهبي و دلنيابي، نازادي و سهربهخوي، سوپاس و هادن، پيزانين و پاداشت، تي و خوشي، هاوپهستهبوون بو خيزان و نهتهوه و نيشتمان و مروفايهتي، ... هتد . نهم پيداويستيهكانه مايهي بهختهوهري و شادي مروّفن .

كهواته (ريز) يا (ريزگرتن) پيداويستيهكي گرنگي دهرووني مروّفه، مندالبن يا گهورهبن .

ريزگرتن ستيني زور جوانه و، بههايكي رهوشي و رهفتاري و پهروهدهبي و شارستاني گرنگ و بهرزه، خهسلهتيكه له خهسلهته جوان و بهكاني مروّف، بهلكو بنههايكي سهرهكي سهرهكوتني مروّفه لهگهل كهساني تردا، كليلي تهبابي و پيكهوهژيان و خوشهويستي و بهختهوهري خيزانه .. بنههاي ههموو پهيوهندييه سهرهكوتوهكانه له جيهاندا .

روّف به رههكي و به سروشتي هزهكات كه كهسايهتيهكي ريزدار و قهدرگران بيت ، ريز له مروفايهتي خوي بگريت .. ريزگرتن له خوديش، يهكهمين بهلگه و كودي ژياتي تهبابي و هاوسهنگي كومهلايهتيه .. ههر مروفيك كه ريز له خوي بگري، ريز له كهساني كهش دهگريت .. ريزگرتنيش ههستيكي بهرانبهرييه، گهر ريز له كهساني تر بگرين، ريزمان لندهگرن .. پيچهوانهكهي راسته .. لهوهش دزيوتر و قيزهوتر نييه، گهر ريزگرتن رووكهشي بيت و له دلوه نهبيت، له ترسهوه بيت، يا ريباي و مامهحهههبي بيت، يا لهسهر بنههاي مههست و دهسكهوت و بهرزهوهندييهكي تاييهتي بيت .. برديش باش بوي چوه كه دهلي : " بويه بيت دهلنم مامه .. چولهكهم بو بگريت "

واتا و شيوازهكان و نامانجهكاني ريزگرتن زور فروان و ههمهلايهنهيه ، ههموو بوارهكاني ژيان دهگريتهوه، وهكو ريزگرتن : له نيوان نهنداماني خيزاندا، له نيوان خزمان و هاورياندا، له نيوان قوتايان و ماموستاياندا، له نيوان وره و بچووكدا، له نيوان بهريوههر و فهريانههردا، له نيوان بووك و خهسودا، ريزگرتن له پيروزي كوردستاني خوشهويستمان، له گيانبهخشي شهيده نهمرهكانمان، له داستانهكاني پيشمهركه نازا و قارهمانهكانمان، له نالاي پيروزي كوردستانمان، له ياسا و دهستور ، له داب و نهريت و له بهها پيروزهكانمان له نابينهكان و له ههموو تهوه جياوازهكان، له خاوهن پيداويستيه تاييهتيهكانه ، له مافهكاني مروّف، له مافهكاني مندالان و ژان، له سهركرده دلسوزهكاني گهلهكهمان، له نازادي و سهربهستي مروّف، له را و بوچوونه جياوازهكان له بهلين و پهيمانهكان و ريكهوتنهكان .. هتد .

له ژياتي روژانهماندا، چهندين شيواز و گوزارشتكردي ريزگرتني له يهكتريمان ههيه .. بو نمونه وهكو : روژ ، بهخيرين لهگهل، تهوقهكردن، باوهش ليكدان لهبهر ههلسان، به رووخوشي و رووكهشييهوه يشوازيكردن و به ريكردي ميوان، كاكه، داده، خان، بهريز، ... هتد .

دنييه سهر كرؤكي باسهكهمان، سايكولوژيای ريزگرتن يا ريزنهگرتن له منداله چاوگهشهكانمان، چ كاريجري و دانهويهكي نهريتي و نهريتيان له ژياتي نهمرؤ و نايندهي مندالان لندهكهويتهوه

ندال مروفيكي بچووكه، خاوهني ههست و نهستيكي ناسك و پاك و بيگرده .. نهوهي كه لهسهر زمانيدايه ههر نهويه كه له دلنيديه .. ههست به خوشيهكان و به ناخوشيهكان دهكات .. ههست به باشهكان و به خراپهكان دهكات .. ههست ريزگرتنهكان و به بيريويهكانيش دهكات .. تهناهت ههست به زردهخهنه رووكهشييهكان و، به زردهخهنه خوشهويستيه ناخيهكانيش دهكات .

له نهمرؤدا پهروهدهكردي راست و دروست مندالان، لهسهر بنههاي ريزگرتن له ههست و نهست و له خوا

هيو و خهونهكاني مندالان بنيات دهنريت .. زياتر و زياتر ريز و خوشهويستی بيه ياسای خيزان .. تهبابی و ودهبی و بهختهوهی و شادی دهبنه ناسنامهی خيزان، تا دايگان و باوگان و ماموستاگانیش له ريزگرتندا نمونه و پيشهنگين بق مندالهکانيان و بق قوتابيهکانيان .. زياتر سهرکهوتودهبن له پهروهدهکردن و له پينگهياندنی ندالانی ژير و زرنګ و پروابهخو .. زياتریش گهشبين دهبن له هينانهدی نایندهيهکی گهشتر و شياوتر کورد و کوردستان .. ريزگرتن هوکاريکی گرنګيشه بق پينگهياندنی تاکی بهسوود و خيردهروهی کومهنگايهکی بهختهوهر و تهبا .. کتهريکيشه بق داهينان و گوران و، گهران به دوی نوخووازيدا .

نايانی پهروهده و پزيشکاني دهرورنناسی مندالان کودهنگن و جهخت لهسهر نهوه دهکهنهوه، که پيوسته دايگان باوگان و ماموستاکان له ناخی دلپانهوه، ريز له را و و بچوونهکاني مندالان بگرن، لهو کار و بريارانهش که پهيوهندييان به ژيان و چارهنووسی نهمرق و داهاتوويانهوه ههيه، له ناوهندی برياريدا، رنګ و دهنگيان فراموش نهکهن، پيوسته که بهشدارين و، را و بچوون و هيو خواستهکانيان به ههند وهر بگرن .. نهم مافهش له (جارنامهی گهردوونی مافهکاني مندال) دا نامازهيان پيکردهوه .

له نهمرودا، که سهردهمی شوړش و پيشيرکی داهينان و تهکنولورژياي تازهيه .. که روزانه به دهيان داهينانی بابته مهجورهی تازهی سهير و سهمهره دينهکايهوه .. پشکی الانيش لهم داهينانانهدا کهم نين .. پهروهدهکردن و نيگهياندن و ناراستهکردنی دروستی مندالانی چاوکراوهی کاریکی ههرمهکی و ناسان و بي نهرك نيبه .. زور له سهردهمهکاني رابردو گرانترو و به نهركترو و، پيوستيان به بهلهدی ههيه .. خویندنهوهی تيوره پهروهدهيههکان زور ناسانه .. بهلام پراکتيزهکردنيان هينده ناسان نين .. بق جيبهجيکردنيان پيوستيان به به شارهزايی و وردبيني و دوربيني و وريايی ههيه .. پيوستيان به دهمارخاوی و به شوودريژي ههيه .. هوهش راسته که مندالهکامان خوشهويستی و شيرين و لهبهر دلانن .. هلام ههردهم پهروهدهی دروست له پيشتر و شيرينتره .. لهم پيودانگهوه، پيوسته که دايگان و باوگان و ماموستا ان بهلکو تهناهت نووسهرانی بواری نهدهبی مندالانيش نهو بزنان که چ نهركيکی پيروز و ههستياريان له نهستودايه .

زانايانی بهروهده، رهوش و رهفتارهکاني ههمو تاکیکی مروق، شيوازهکاني ههلسوکهوتکردن و رهفتارهکانيان لهگهل خهکيدا، به پوخت و به کاکلهی کارتیکردن و انگدانهوهی شيوازهکاني نهو نهو پهروهدهکردنه دهزانن، که له تافی مندالياندا، له لايهن دايگان و باوگانيان له نيو خيزاندا، يا له لايهن ماموستاکانيانهوه له قوتابخانهدا، له بهريان راهينراوان و، دهقيان پيوهگرتوون .. کهواته ههر رهفتاريکی باش و پهسهند بهد و خراب، دهگهرينهوه بق يوازی نهو پهروهده کرده نهو رهفتارانهی که له دايگان و باوگانيانهوه، له روزگارکاني مندالياندا فيريان کردوون، يا چاويان ليکردوون .. به کورتي دوخی دهروونی و رهوشتی و رهفتاری و ههلسوکهوتی خهکی له ههمو بهردهمیکادا، بهری نهو تووانهن که له روزانی ژيانی ندالياندا، له هوشياندا توويان ک . کورد وتهنیش : " ی جينين .. هوه دهوورينهوه "

يزگرتن له مندالان، له لايهن دايگان و باوگانيانهوه نهوهش ناگهيتهت، که ملکهچی ههمو داوا و پهلب و ورگرتنيکی مندالهکانيان بين .. ويسته له سنووری توانياندا خواستهکانيان دابين بکهن .. به شيوازيکی هينمانه و ژيرانه قهناعت به مندالهکانيان بکهن .. زيادهروپيش له خوشهويستی و سوز و نازپندان و جيبهجيکردنی ههر داوايهکی مندال .. يا چاوپوشين له له رهفتاره نابهجيکانيان، له پال سووده اتياندا، زياتيشيان به داوه دين .. زور شيرين و زور تال ههردوويان زيانبهخشن .. بويه پيوسته هاهوسهنگيهک دروستبکهن مامناوهندی بن له رهفتارهکانتان لهگهل مندالهکانتاندا .

به کورتي پيوسته دايگان و باوگان، له سهرتاوه به شيوازيکی دروست و پهسهند ريز له کهسيتی مندالهکانيان بگرن .. له نهمرق ريزگرتن بووه به بابتهتيکی ليکولينهوهی پهروهدهی و به سهدان له زانايانی پسپوری پهروهده دهرورناسانی مندالان زيشکاني دهروونی مندالان، پيوه سهرقانن .. تا نيستا چهندين ليکولينهوه و ويژينهوهی پراکتیکی و مهيدانيان سهسر کارتیکردن و رهنگدانهوهی ريزگرتن يا ريزنهگرتن له مندالان نهجامد اون، ههر ههموويان جهخت لهسهر نهوه دهکهنهوه، که ريزگرتن پيوه اويستيهکی گرنګی دهروونی مندالان، نابيت پشتگوئ بخریت .

رنگرین گرنگیهکانی ریزگرتن له مندالان :

۱- ریزگرتن یهکنیکه له پنداویستییه ههره گرنهکانی گهشهکردنی دهروونی مندال، به تاییهتیش له قوناغهکانی یهکهمی تمهمنیدا .. مهستیوونی مندال به پنداویستی ریز، نهوه به لایهوه دهگهیهننیه له نهاندامیکی پهسهندرکراوی خیزانهکهایتی و، له لای دایک و باوکی خوشهویست و بهریزه .

ریزگرتن و گوینگرتن له هی له هون خواستهکان و، له را و له بۆچوونهکانی مندال، دهبنه یارمهتیدهر بۆ زگرتن له خودی خوئی و نه و پروابوونی به نازادی و به سهبهخویی خوئی .

۳- ریزگرتن شیوازیکی سهرکهوتووه و دروسته بۆ راستکردنهوهی ههلهکان به راستیهکان، بهلکو ریزگرتن وهکو حهپی د (تاوان، توندوتیژی، شکستی له خویندن، ترس، دلراوکی) وایه .

ریزگرتن شیوازیکی سهرکهوتووه، بۆ نهوهی مندال به نهوپهیری نازادییهوه، گوزارشت له را و له بۆچوونهکانی خوئی بکات .. نازایهتییهکی نهدهبی ههبییت .

- پتیویسته دایکان و باوکان وهکو ریزگرتن له مندالهکانیان، به وشهی شیرین و ناسک و نهرم نیان، مندالهکهایان بدوینن، بۆ نموونه دایکی به کچهکهی دهلی : " گوله جوانهکهم، حهزدهکهی له نامادهکردنی خوانی ناخواردهکهمان یارمهتی دایکت دههئ .. لهک به شیهوی فهلمان و به وشهی رهق و زهقی وهک : " نهری کچ خو داناوهشای .. شوورهی ناکهیت .. که دهبینی .. توش دانیشتوی و ههئاسی یارمهتیم دهه، دهی زوو راپههه و خوانی ناخواردهکهمان ناماده بکه " نیوازی داواکردنی دایکیکی وا ههلهیه بهم وشه یرینه ههستی کچهکهی برینداردهبییت .

۶- که مندالهکهمان ههلهیهک دهکات، مهیشکینهوه و سهرکویری مهکن، با ترس له ههلهکردن نهبیته گری کویرهیهکی دهروونی له لای، باشتر نهوهیه که دلی بدنهوه و، نازادی راستکردنهوهی ههلهکهی ههبییت هانی بدن که ریزه به کارهکی بدات، نهوشی پینلین که تا ههله نهکهمین راستیش فیرنابین، ههلهکردن ههنگاویکه بۆ پهئد وهرگرتن و وانه بوون و دووبارهنهکردنهوهی ههلهکان .

ریز له جیاوازییهکانی نیوان مندالهکانتان بگرن و، ههموویان مهخهنه چوارچیهیهکوه، چونکه له ههموو شتییدا مروفهکان وهک یهکنین .. یوازی له نیوان کچهکانتان و کورهکانتان مهکن .

۸- ریزگرتن گهلی خهسهتهی نهیرینی جوان به مندال دهبهخشیت، وهکو : رهوشتههرزی، دهروونپاکی، رهفتارجوانی، راستگویی، گویندیری، کهستی، ریزگرتن له رای جیاواز، رووخی وهرزشی، ... هتد .

ریزگرتن هۆکاریکه بۆ نهوهی مندال به راشکاو، گلهیی و رهخنه و داخواییهکانی دهربرئ و، باس له ههر کیشه و گرفتیک بکات که دینه ریی، نهیان شارینهوه .. بۆ نهوهی دایک و باوکی یارمهتی بدن و، له چارهسههرکردنی کیشهکانیان رینمایی پتیویست و نارهسهری دروستیان بۆ دابنن .. نهمهش ریز و خوشهویستی له نیوان دایک و باوک و نهاندامانی خیزاندا بههیز دهکات .

ریز له هاوریکانی مندالهکهمان بگر .. تا خیزانهکانی نهوانیش ریز له مندالهکهی نیوه بگرن، بهم ریزگرتنهتان پهیههندی هاوریتی مندالهکه لهگهل مندالانی تردا بههیزتر دهبییت .. دهشی بییت به پردیکی یهکترناسین و ناشنایهتی، له نیوان نیوه و خیزانهکانی هاوریکانی مندالهکهمان .

- گهر ریز له مندالهکانتان بگرن، نهوانیش ریز نیوهی دایک و باوک له خوشک و براکانیان دهگرن و پهیههندی خیزانیتان بههیزتر و خوشتر دهبییت .. له سههوه و تمان که ریزگرتن دوولاییه .

(نهلیس میلهه) دهلی : " ندالان ریز لهو کهسهانه دهگرن .. که ریزیان لینهگرن "

گرنگرتن زیانهکانی ریز نهگرتن له مندالان :

ریز نهگرتن له مندال و پهراویزکردنی، یا سووکایهتی و بیریزکردن پیی .. بالهههه بۆ رهوشتی ناوازه و، بۆ له ری دهرچوونی و، بۆ نه نجامدانی تاوان و، زیان گهیاندن به خوئی و به کهسانی تر .

پتیوتی وشهی ناشیرینی وهکو (گهمزه، گویدریژ، گهلحق، ههلهوهه، بیرهوشت، هیچ و پوچ، شیت و شوور، الههبار، خویری، تههمل، ... هتد) مندال نهم قسانه به بیریزی دهزانی و، ههستی پینان بریندار دهبیی ، به تاییهتیش گهر له بهردهم هاوریکانی و له بهردهم خهلهکانی تردا پیی بلنن .

۳- گهر مندالیک له مالهوه ریزی لینهگرن و وهکو پتیویستی خوشیان نهویت .. نهم منداله دهیهویت بۆ قهر بووکردنهوهی نهلتنهراتیفتیکی تر بدوزینهوه، ههلهدهات هاورئ بگرن و تیکهل به ههموو کهسیک بییت .. شتی تووشی هاورئ بهد و خراب بییت و، له ری دهریکهن .. بۆالی نهم ناکامه نهخوازاروهش له نهستی دایک

و باوکیدایه .. دهگهرنیهوه بو ریزلینهگرتن و پشتگو یخستنن .

۱- ریزنهگرتن له مندال، کاریکی ترسناکه، وا لهو منداله دهکات که ببینه دوزمنی خوئی و هیوای به ژیان نهمینن، چونکه وا ههست دهکات که له ناو خیزانهکهیدا نامویه .. بهشیکی زور لهو کهسانه ی که به گهورهیی خوئیان دهکوژن .. زیهکی سهرهکی دهگهرنیهوه بو نهوهی که نهم کهسانه له تافی مندالییاند، له ناوخیزانهکانیاند مهستی ریز و سۆز و بهزهیی و خوشهویستی نهبوونه .

۱- ریزنه گرتن له مندال، هۆکاریکه بو نهوهی که تووی رق و کینه و شهرخوازی و دوزمنایهتی له دهروونیدا رهگ بکات و، ببینه کهسیکی شهرخواز و، تۆلهی خوئی له کهسانیکی بیتاوان بکاتهوه .
۱- ریزنهگرتن و بهکارهینانی زمانی ههرهشه و گ هشه و چاوسوورکردنهوه، مندال تووشی ترس و دلهراوکی دهکات، نهم ترسهش لهگهلایندا گهورهدهبیت و دهبیته ری کویرهیهکی دهروونی .

(تیرنهس) دهلی : " باشتر وایه که به ریز و نهرم و نیانییهوه مندالهکاتان به خوتانهوه بنووسینن .. نهک به ترسهوه بیانگرنه خوتان "

۱- ریزنهگرتن و ری تن له مندال، که دهبی له رووی گهورهکاندا ورتهی لئوه نهیا و، دهمی دابخا، کاریکی خراپه و سهرکوکردنی نازییهتی نهدهبیه له لای مندال، مندال (داپر و زمان کر) دهبیت .

(یونامات) دهلی : " تا ته مهنی سیانزه ساآیم .. ی که ن ه - یه "

۱- ریزنهگرتن له مندال، لهوهش ترسناکتر نهویه که بترسن و بیدهنگ بیت و قسه نهکات .. مندال تووشی گوشهگیری و شهرم و خهموکی و تیکهلهنهبوون به مندالانی تر دهبیت .

۱- نهو منداله بهدبهختهی، که له ناو خیزانیکدا چاوی ههلهیناوه، که ریز و سۆز و بهزهیی و میهرهسانی و خوشهویستی بوونیان نهبووه .. نهم منداله زی به کهم دهزانی و مهلات دهزانی و، خوئی به شایهنی بهرپرستی له نهستوگرتنی نهو نهرک و کارانه نازانیت که پیی دهسپیرن .

۱- مندالیک که ریزی لینهگرن ، خوشیان نهویت .. ههستی ویزدان و سۆز و بهزهیی نامینیت .

۱۱- گهر مندالیک له لایهن خیزانهکهی خوویهوه ریزی لینهگیرئ .. کهسانی کهش ریزی لیناگ .

نهریج : ی / سنیتهمهبر /