



میکانیزمه ئه قلی یه کان یان

میکانیزمه کان به رگری

گۆربیتی : ناصح فاتح

میکانیزمه ئه قلی یه کان یان
 میکانیزمه کان به رگری Mental or
 Derense Mechanisms به راستی
 هه لویست ناگۆرن به لگو هندی له دوو
 دلێ یه Anxiety لاده بن که هه لویست
 به رهمی ده هینی . نه مانه هه موو مرو فیک
 جار جار به کاریان ده هین به جۆریک
 هندیکیان بو گه شه کردنی که سایه تیان
 Personality به پئوست دانراون . ئیمه
 لیره دا هندیک له گرن گترین یان باوترین
 نهو میکانیزمه مانه باس ده کهین :

1 نکوولی کردن Denial

رینگه یه که نه هه موو پلهکانی گه شه ی
 که سایه تیدا . بو که م کردنه وه ی دوو دلێ
 به کار ده هینترین . به کورتی بریتی یه له وه که
 نامانه وی روو به رووی شته کان بین وه که له

راستی دا هه ن . منالیک به ردا خیک له سه ر
 میزیکدوه ده خاته خواره وه ده یشکینی .
 دایکی دینه ژووره وه ده پرسنی ئاخو مناله که
 شکانده وویه ی ؟ مناله که . له کاتی کدا
 هه مست به تاوان ده کات و ئازاردان
 ده زانی . نکوولی له وه ده کات خه تانی نهو
 بووی . سه ربازیک که مه شق ده کات و له
 فو که یه که وه یه که م جار به په ره شووت
 باز ده دات . کاتی لی تی ده پرسن ترسی لی
 نیشته وه ؟ نکوولی ده کات . چونکه دان
 به ترس دانان تیک شکانده بو ئیکو . الانا

Ego . بو نه وه ی نهو نمونانه ی سه ره وه
 نکوولی بین له باری سه رنجی پزیشکی
 ده رووی یه وه پئویسته خاوه نه کاریان لهو
 باوه ره دا بین نه وه ی و توویانه راسته .
 چونکه درو کردنی شعوری به م مانیه

نکوولی تی یه .

2 بیر بردنه وه Suppression

بریتی یه له لایردنیکی شعوری یانه ی
 هندی هه مست و بیرو یادی نهو یستراو نه
 هوشیاری . ئیمه ته نیا پالیان پیوه ده تین بو
 ناوچه به ک بو ئه قلی زیر هوشیاری Sub
 Conscins Mind که کۆگه ی
 یاده کمانه . وه هه ر کاتیک بمانه وی بیان
 هینته وه یاد ده ستان ده بانگاتی . نهو
 یادانه ش که گرنگی یان بومان نه ماوه سه ر
 به م لایه نه ن .

3 خه فیه کردن Repression

نانی له گه ل بیر بردنه وه دا تیکه لی
 بکه یین هه ر چه نه ده دوو ووشه که به
 ئینگیزی زور له یه که ده چن (Suppression
 & Repression) و کاریشیان هه ر له یه که

ده چى .

خه فەكردن برىتى به له به ده رنانى بىرو
شاره زانى و . . . به رگه نه گىراو له بوارى
هوشيارى و پال پيوه نانيان بو . لاشعور
(Unconsciousness) و هيشته وه يان
له ويدا . خه فەكردن ميكانيزمىكى
لاشعورى ته واوه . برىتى نيه له هه وليكى
ئه نه مست و هوشيارانه بو به ده رنانى
به شىك له (خود Self) ، به لكو برىتى به له
كردارىكى خونه وىستى نكوولى كردن و
لا بردن كه يارمه قى كويز كردنى كه سىك
ده دات له ئاستى ئه وهى له ناوه وهيدا
رووده دات .

ئه گه ر خه فەكردن به نهرمى كار بكات و
دوو دلى لابه رىت ئه شى يارمه قى دروست
كردنى ژباىكى ته واو گونجاو بدات . ئىتر
هه ر چوئى ئى . برىتى له جو رىك له
ميكانيزمى زىنده به چال كردن Burying a
live ماده خه فەكراوه كه هه ميشه چالاكو
عاتىفه به هه يزى له گه لدايه . له وه ده چى
هه ميشه به دووى ده رپرېندا بگه رى .
له به ر ئه وهى ئه م ماده به ده رپرېنى
راسته و خو و هوشيارانه و نهرمى لى
قده غه كراوه . هه ول ده دات ده رپرېنىكى
خو كو ريو Disguised واته به شيوه به كى
ره مزى به ده ست بىنى و خو و
ده ر باز بكات . له به ر ئه مه ده بىنى
ناوه رو كى ئالوزى ده مار هلو سه و خه ون
مانا داره . برىتى به له ده رپرېنى ره مزى
ماده ئه قلى به كانى شعور . ئه نى ئه وه ش
بو ترى كه ره مز زمانى شعوره .

٤ - ره مزاندن Symbolization

برىتى به له ميكانيزمى هه ردوو شعورو
لاشعور . برىتى به له به كار هينانى
نيشانه به كى مانا دار بو نواندى يا

له برى دانانى برىك ، سىفه تىك يان شتىك
ئىسه ره مزب ته واوى لاشعور يانه به كارده
هه ينى ره مزىك كه زور له گه لى ئاشناين .
ئالوى و لات كه مان ، كه له راستيدا له
پارچه قوماشىك زياتر ئى به كه ره نىك و
رىك خستىكى تايبه قى هه يد ، له خو ويدا
نرخىكى كه مى هه يد به لام وه كه ره مزىك له
چى گه قى و لات كه مان دانراوه مه لى رىزو
دلسوزى و خو شه وىستى دروست ده كات و
نرخىشى ئى پايانه . هه رو كه زور به
خو كو نجان دمان بو كه له بوور له فىر بوون و
به كار هينانى ره مزوه سه ره ه لده دات . وشه
برىتى به له ته نيا سى پى چا پكراو ، به لام
به كى كه له وه سىله كانى زمان . مناللىكى
بجووك قى رده ئى كه ده نىكى دايه . ئه و
كه سه گرنى گه ده نوئى كه باينخى پى
ده دات كه چى دوا ئى ئه وه قى رده ئى كه ئه م
پى نانه د - ١ - ى - ك هه ردوو ده نىكى
دايه و ئه و و ئه به ش ده نوئى كه ده نى گه
به رام به رىتى . ته نيا نيشانه ، يا
ته عبىرلىك . ئه شى ره مزى بو . يا هه مو
مانا ئى هه لو يستىكى ئالوز هه لگرىت .

ره مزايه قى له مندالى ئه قل نه خو ش دا
Mentally Till به زورى تىك ده چى ،
هه ندى جار نه خو ش بىكى ساىكو زى
Psychotic له خو وىده وشه و شى تازه
دروست ده كات با مانا ئى تايبه قى ده دات به
هه ندى وشه (نپويوليجزم) ، له كه سانى
ئه قل زو دوا كه وتوودا Profoundly
Retarded توانا ئى ره مزاندن زور كه مه .
ئىدراكىان له كه سانى ئاسا ئى زياتر مه لوسه
Concrete و كه متر به قى به Abstract .

٥ - بيانوو هينانه وه Rationalization

ميكانيزمى كه زور جار له هه مو
كه سىك و له هه مو تمه تىك دا

به كارده هينارىت . به خو شى و زه وقى
كه سانى ئاسا ئى داده نرئى و فلىكى
خو شه له تانده . بيانوو هينانه وه به ئاسا ئى
برىتى به له دوزينه وهى هه يد كى مه نىقى بو
ئه و شتانه قى كه سىك ئه يدوى بيانكات .
يان دوزينه وهى هه و يان بيانوو بو نه كردنى
شىك كه ده ئى بكرىت ، ئى جو امىر
سووره له سه ر ئه وهى جو امىر دوا ئى
به رچا پى بچى ته ده ره وه چى مه نه كه
به رو ئه وه . جو امىر ده يدوى . بچى بو
ماسى گرتن ، ئه لى مو تورى ئامىره كه باش
كارنا كات و ئه ئى پىش به كار هينانى بىات
بو بازار و تا قى بكا ته وه . جو امىر ئه چى بو
ماسى گرتن . ژنه كى به رگىكى گران به ها
ده كرى گه رچى پيو يستىشى نيه .
كرى نه كى به وه په سا وده كات له به رگه كه
ئه وه نده چاكو به ره ونه ق بو وه نه يتوانوه
نه يكرى له گه ل ئه وه شدا ئه توانى چه ند
سالىك وه كه به رگى سه ره كى له
بو خچه كهيدا به كارى بىنى ، واته
سه ره نجام باره بو (جو امىر) ده گىر ئه وه .

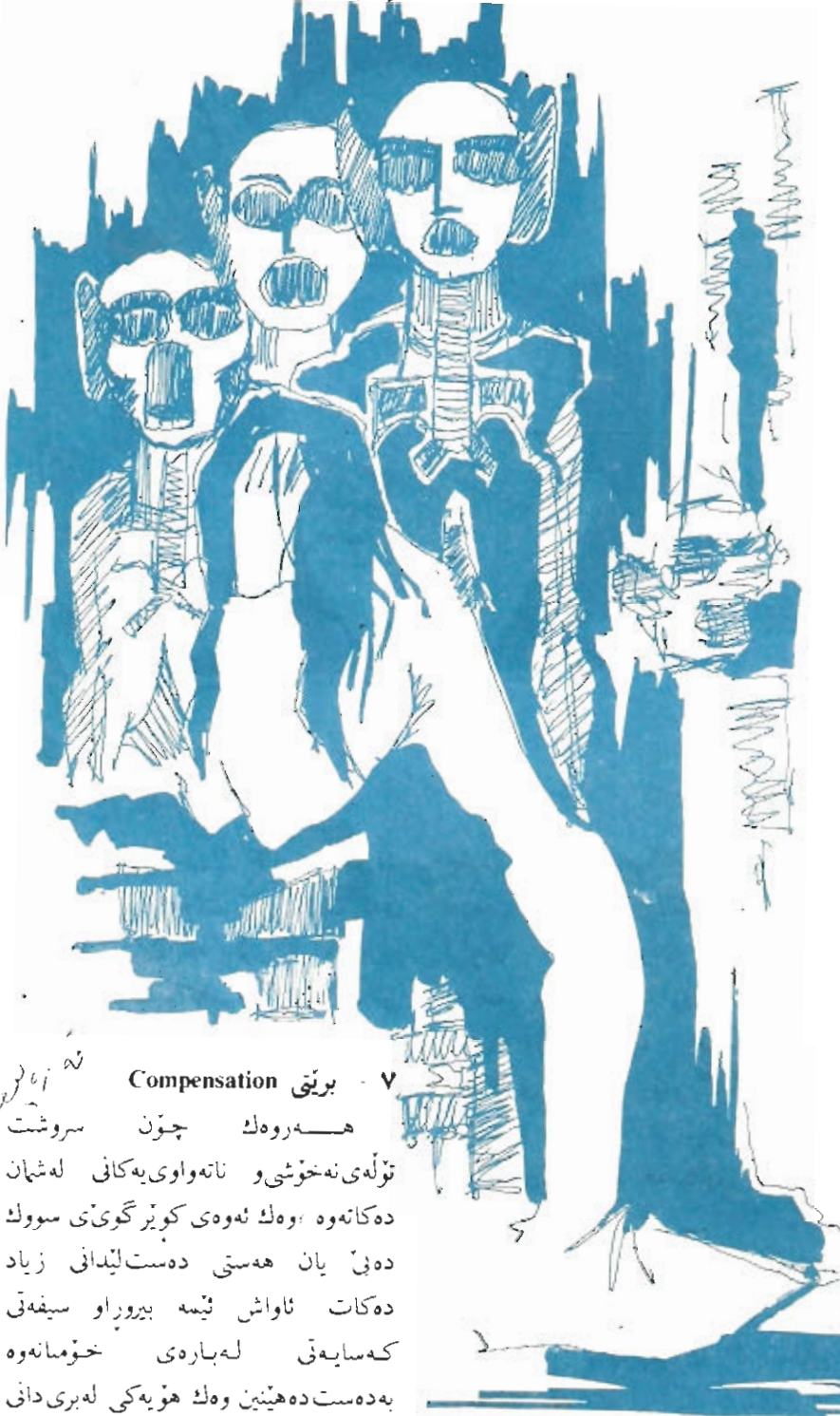
٦ چوونه قالب Identification

له ساىكولوجى دا دوو مانا ئى كه مىك
جىاوا زى هه يد . برىتى به له
به ده ست هينانو زه وق وه رگر تىكى
دوو هى ئانوى . له رى گه قى كه سىكى تر
يان كو مه لىك كه سه وه ، وه كه يانه ، يا
براده رايه قى ، يان ئه شى برىتى ئى له چوونه
قالبى عاتىقى دووه مى كه له فلىمىك يان
خو ئىدنه وهى چى رو كى كه وه
به ده ست دىت ، به نمونه امنداللىك :
ناكو مه لايه قى ئه شى زه وق و ئارزو وى
منداللىكى كو مه لايه قى بىنى به وهى بى به
ها ورى به كى دلسوز ، منداللىك كه له شى

تەواندۇن ئىشى خۇي ھەلۋاسى بە يەككىكى
 جوان سەرنىچرا كىش دا ، تا بەمە
 بەشدارى سەرگە وتووي ئەو بكات .
 ھەرودھا ئەو كەسەى خۇي دەخاتە قالى
 كەسانى شانۇگەرى بەك يان كىيىكەو ھەو بە
 خوشى يان پى دەكەنى و بە داخيان
 دەگرى .

دووم : - برىقى بە لە ۋەرگرنى
 كەسان . بىر لە ئابدالى دەرهو ەى (خود)
 كە لەگە لىاندا وا ھەست دەكات بەشكىن
 لە خود ۋە دواچار دەچنە بەرگى كەسايەنى
 ئەو كەسەو . ھەموو مندالان دەچنە قالى
 باوانيانەو ھەلۋاسو كەوتەك انيان لاساى
 دەكەنەو . كچىكى بچكۆلە سەرى
 داىكى دەكات كە منالەكەى دەگۆرى و
 شىرى دەدانى . ئەویش بووكە
 شووشەكەى بەدەستەو دەگرى و ھەنگاۋ
 ھەنگاۋ لاساى داىكى دەكاتەو . كۆرى
 بچووك سەرى باوكى دەكات كە لە
 دوكانەكەيدا مېز دروست دەكات . ئارام
 ناگرى تا بەدەستى خۇي ھەموو ئەو شتەنە
 دەكات (يان بەيارى) ۋە ھەموو
 جولانەو كەنى برىنەو ۋە نەخشە كىشان و
 رىنى پارچە تەختە تاى نەكاتەو . زۆر
 كۆردارى فېرېوونى مندال لە رىنگەى : چوونە
 قالىبەو ، Identification روودەدات .
 كاتى كەمىك گەرەتر دەبىت دەچنە قالى
 مامۇستاكان . وئە ئەفسانەنى بەكان
 پالەوانەكان و خواكانەو . لە يارى دا خۇي
 دەكات بە سەرباز ، كاوبوى و نوئەر . يان
 ئەستېرەى ، فىلم . تەنانت دواى

پىگەيشتىش مەبلى ئەو ھەمان ھەيە كارو
 ئاكارى ئەو كەسانە لاساى بکەپنەو كە بە
 گرنىگان دەزانىن . ئەگەر ئەو شتەى
 دەچنە قالىبەو چا كە بىت ئەوا ھەبى .
 كارىگەرى لە سەرمان بەكەلك دەنى ، خۇ
 ئەگەر خراب بى ئەوا دەنى
 كارىگەرى بەكى رووخىنەرى لەسەرمان



۷ - برىقى Compensation
 ھەرودەك چۆن سەرۋىش
 ئۆلەى نەخۇشى و ناتەواوى بەكانى لەشپان
 دەكاتەو ، ۋەك ئەو ەى كۆپرگۆى سوك
 دەنى يان ھەستى دەست لىدانى زیاد
 دەكات ئاواش ئىسە بېرور او سېفەتى
 كەسايەتى لەبارەى خۇمانەو
 بەدەست دەھىنەن ۋەك ھۆبەكى لەبرى دانى

ئەو كەسە نەيتوانىپتۇن بە سەر كەتتۇن
 بەكارى بېنى . بۇ ئومۇنە كىچىكى ئاشىرىن
 كە ناتوانى بەر بەرە كانى خوشكە
 جوانە كانى بىكات ، ئەشى بىر پار بىكات
 گەشە بە ئەقلى ، يا جۆرە زىرە كى بەكى
 بىكات لە جىياتى نە بوونى جوانى لەشى .
 بەر بەرە كانى بە زۆرى بىرىتى
 دروست دەكات .

۸ - گەرانەوە Regression

بىرىتى بە لە گەرانەوە لە ئومۇنە
 ئىستائە بۇ ئاستى ھەلسوكەوتى رابردونى
 كاتى كارى ، يا دەور بەرە كەسىك والە
 (خود) دەكات بە قوونى ھەست بە
 نارەحتى و دوونى بىكات ، (خود)
 ئەپەوى بەدوای ئاستىكى نىزمتى
 خوگونجاندىن دەرىن دا بگەرئى
 «ھەلسوكەوت» ، ئەپەوى بگەرئەوە بۇ
 ئاستىكى زووتى ھەلسوكەوت كە لەوى دا
 مىل ملانى كەمترو دواجارىش دوونى بەكى
 كەمترىش دەپنى .

ھەندى كەس دەگەرئەوە بۇ
 ھەلسوكەوتى مىندالانە چونكە مىندالى ئەو
 كاتە بوو كە تەگەرە لەچاوخویدا
 كەم بوو كەمىان لى چاوپەرى كراو .
 ئەوان بە غەرىزە بەدوای ئەو ئاستى
 ھەلسوكەوتى رابردوواندا دەگەرئىن كە
 كەمتەر تەگەرە ھىناوەتە رىيان . بۇپە
 بەكىك ئەشى تەنیا چەند سالىك
 بگەرئەوە ، بەكىكى تر ھەلسوكەوتى پىنج
 سالى دەكات وە جارجار ئەشى بەكىك بە
 جۆرى بگەرئەوە كە لەبارەى ساوايىدا
 خوى گرمۇلە بىكات و بەنى جومۇلە
 بىنىتەوە .

«گەرانەوە» مىكانىزىمىكى تەندروستىانە
 نى ، خوگونجاندىكى ھەزلى كراو نادات .



چاودىرى منالەكەى دەكات و زۆر لەگەلىا
 نەرمە ، گەرچى لاشعوورىانە رىتى
 لى بەنى . ئەم رەفۇر كىردن و دوژمنابەنى بەنى
 بەرامبەر منالەكەى لە رووى شعورەوە
 قبول نى بە بۇپە ھەلسوكەوتىكى
 دەرەكەى باپەخى زۆر گرنگى پىدان
 بەدەست دىنى تا ناپەلى ھەستى
 ھوشيارى . بەم ھەستانەى ناوہوى
 بزانى .

ھەرچونى نى ، بىرىتى ساكار ئەشى بۇ
 كەسايەتى زۆر بەكەلك نى ئەگەر بۇ سىفەتى
 سوودبەخش بەكاربىزىت لە جىياتى
 سىفەتىكى رووخىنەر يا نادىبار يا بەكىك كە

جۆرەھا نەگونجائوى . كابرارى كورت
 بەزۆرى ھەول دەدات كورتى بالاكەى
 بەوە داپىوشىت كە خوى شازو بەرزو
 شاناز دەرىجات ، كەسىكى شەرانى ئەشى
 لە ھەموو بۇنەپەكدا رادە بەدەر بە نەرمى
 بچوونىتەوە بۇ ئەوہى شەرانى بەكەى خوى
 لە خەلكى و بەتايەتى لە خوى بشارئەوە .
 كاتى بىرىتى لە رادە بەدەر دەنى پىئى
 دەگوتى Over Compasation يان
 Reaction formation . ئەو كەسەى ئەم
 جۆرە (بىرىتى بە) بەكاردەھىنى عادتەن
 گوئىگرەكەى پەست دەكات ئومۇنەپەكى
 باوى (بىرىتى) ئەو دايكەبە كە زۆر

شيوه و پلهی ناماقوولی گهراڼهوه ټه پيټه هوی نارېکويښکي و مه ترسي که سايه تي . شيوه به کي ساده و زور بينراوی گهراڼهوه کاتي رووده دات که بالقیک An Adult به شيوه به کي کاتي په نا ده باته پر هه لسو که و تي منالانه بو به ده ست هينانی ټه نجاميکي تايه تي : بو نمونه که سيک ټه گهر نه تواني ټه وهی ده به و ي بکات ټه شي بداته پر مهی گريان ټه گهر ټه م که سه له ټه مه تي زوويدا بوی ده که و تي گريان زور جار ټه نجاميکي هه به .

۹ - گورڼ Conversion

گورڼ ټه و ميکانيزمه يا پرؤسيسه به که به هوی به مل ملانی عاتبي Emotional Conflict به شيوه ی نيشانه ی فيزيایي «لاشه تي» ده رده پرین . هه موممان به هوی دوودلی به وه تووشی سه ريشه بووین . قوتاي به کي کوليز که بو تاقی کرده وه ده خوښی و له ده رچوون زور به گومانه ده شي سر ټيشه به کي توند بگری . ټافره ټيک که بو ټاهه نگیک بانگ کراوه و زه و تي لی تی به ، ټه شي نيشانه ی نه خوښی گه ده و ريخولهي لی ده ربکه و ی تا به هوی به و ه خانه خوی به که له نه چوونی بيوری . زور جار که کاتي ټه و وه خته به سه ټه چي که ده بوو تيادا حازر به وايه نيشانه کان خوښان چاک ده بن .

۱۰ - هيسټيريای گوران Conversion

Hysteria

بريتي به له گوراني مل ملانی عاتبي به هيز بو نيشانه ی فزيولوجي وا که ټه پيټه هوی ده سه ټه پاچه ی Helplessness که سه که به مهش مل ملانيکه چارده پيټ ، بو نمونه سه ربازيک له مه میدان دا ټه شي زور به وه ټيک به چي بکوزيت يا بکوزريت ټه و

ناتواني دان به م ترسنوکی به ی خوی دا بني چونکه ټه مه ټيگوي ده رووختي ، پي تی برينيکي ساده ی تووش ده ی ، ده بریت بو خه سه خانه ، له و ی قاجی تووشی ټيفليجي ده پيټ . دکټوره کان ناتوانن هيج هوی که بو ټه م ټيفليجي به کوتوپره بدوزنه وه به لی ناتواني قاجی بچوليتنه وه و به ته وای ی ټاگايه له وه ی که ټيفليجي به که ی به هوی ترسانی به وه به . له گهراڼه وه بو مه يدانی شهر . مادام قاجی تووشی ټيفليجي بووه له رووی فزيولوجی به وه ناتواني ټه وه بکات ، به م جوړه مل ملانی که ی حه لده ی . له ماوه ی شهر ی به که می جيهانی دا زور که س تووشی ټيفليجي بوون و له سه نگر دوور که و ټه وه . کاتي که هه والی شهر و هستان بلا و کرايه وه ټه م سه ربازانه توانيان له پرکا قاج و ده سه باداره کانيان به کاره پين . ټه م شاره زای به وای له دکټورانی جهنگ کرد باوه به وه پين که هندی ټيفليجي ميکانيزمی به رگری لاشعورين .

نمونه به کي تری ټه م ميکانيزمه ټه و منداله به که ټه وه نده رقی له باوکی بوو به جوړی ټه بويست ټازاری پي بگه به ني له بهر ټه وه ی ترس ري ټه نه ټه دا ټه مه بکات ټه تيواني ټه و ده سه ی تووشی گوجی بي که ټه مهش بو ټه و دوو شتی تي دايه : به که م مل ملانيکه حه ل ده کات «ناتواني» له باوکی بدات ټه گهر حه زيش بکات ، دووه مهش برينيکي باش سوزو بايه خ پيدانی تي دا ده ست ده که و ی .

به لام ، گهراڼه وه بو گورانی باوترو که متر درامای که تيادا دوودلی به گوران بو نيشانه ی فزيولوجی جوړاو جوړ ټاسان ده کريت ، ټه م که سانه نيشانه کانی به

سه ربه ستی ده رده برن «وه ک قسه کردن له باره يانه وه» و له وه ده چي پيانه وه به سترابن . ټه مان خوښان به نه خوښ پيشان ناده ن به لام به راستی هه ست به به ده حالی ده که ن ، وه دکټوره کان ناتوانن هيج بنچينه به کي لاشه ی بو ټيش و ټازاره کانيان بدوزنه وه . نه خوښی به کانيان له وه ده چي جينگرک ی بو عاتيفه و ناچاری حه زلی نه کراو وه ټه مان به رگری هه ر هه وليکي راست ده که ن بو يارمه تی دانيان چونکه لاشعوريانه نه خوښی به که يان به کارده هين بو راکردن له ټه نجامی کاره کانيان .

۱۱ - هه لئان Sublimation

بريتي به له ميکانيزميکي ټه قلی که به زوری به که لکه «دروست که ره» . بريتي به له ټاراسته کردنی پالنه ريکي Drive به هيزو نا کومه لايه تي به شيوه به که که کومل به باشی بزانی . بو نمونه هونه ربه منديک ټه شي پالنه ريکي جنسی زور به هيزی هه ی . ده رپري ټه م پالنه ره به شيوه به کي به که سري له ريزو پايه که م ده کاته وه .

به لام ټه گهر به شيوه به کي ترده ري بپري وه که ټه کيشانی ټافره ټيکي رووی دل فرين ټه و به شيوه ده رپرينيکي ته و او قبول کراوی عه شق Eroticism داده برين . ټه و نه که هه ر لای کومه له وه قبول ده کريت ، به لکو ټه گهر و ټه که ی به راستی جوان ی ، خه لايشي ده کريت و ريزی لی ده گريت . ټاره زووی په لامار Aggression ټه شي هه ل بزین بو وه رزش و یاری که نه که هه ر زور قبول کراون به لکو ټه توانن يارمه تی گوڼگریش بده و په لاماره که يان بگورن .

۱۲ - کشانهوه Withdrawal

هۆپه كى پاريزه ره كه مروّف به هۆپه وه خوى له رووخانى زياترى نارامى ي Security لادهدات له ريگدى كشانهوه له خهلك و خوڤادان له پهبه ندى نزيكى نيوان كهسان . ئه شى وهك نمونه يه كى كاتى ياده گمهن روويدات . يا به شيويه كى تهواو به جوړى ئه وه كه سه گوى نهدات به دهورو بهرو ئاگاي لى نه بى . كاتى كشانهوه به سهر هه لسوكوت دا زال ده بى . ته نيابى پهباده بى . شيويه كى ساده ي كشانهوه له وه كه سانه دا به دى ده كريت كه پهبه ندى يه كى رووكهش به جوړه ها كه سه وه ده كهن . ئه مان هاوړى ي راسته قينه ناگرن نه وهك تووشى پهبه ندى عاتى قى قول بى . ئيمه به مانه ده ئين له رووى سوزه وه ساردن .

كشانهوه سيفه تيكي زالى شيزوفرينيا يه . ئه م به خوشاله . نهك ههر ناتوان پهبه ندى عاتى قى تهواو به خهلكه وه بكدن بهلكو شان به شانى ميكانيزمى كشانهوه ميكانيزمى كى ترى بهرگرى بهكار دهين - ميكانيزمى گه رانه وه . شيزوفرينيا گه و ره ترين كۆمەلى نه خوشانى سايكولوژى ده گرته وه . ته نيا نه خوشيشه كه جار جار له منال دا ده بينريت .

۱۳ پهلاناردان Agresion

ئەشى ده برينىكى شهرفروشى نى . شهرفروشىش . ئەشى به ئاشكرا يا به ره مز ده برينيت . پهلاناردى كراوه Open Agresion . وهك ليدانى كه سينك يا قسه پى وتن و جنبو پى داني . گومانى ناوى نيشانه ي تۆله سەندنه وهن . تۆلەش به ده ورى خوى مه ترسى به بو نارامى . كه واته ده برينى ده ره كى پهلاناردى

ئاشكرا ئەشى سهره نجامى شوومى هه بى .

هه ندى كهس كه ناتوان شهرفروشى يه كه يان ده رنه برن ، به لام له تۆله سەندنه وهش ده ترسن ، رووى دوژمنايه تى يه كه يان ده كه نه خويان به شيويه ليدان و سزادان يا راستر خو سزادان -Self Punishment ده رى ده برن . ئه م جوړه خو سزادانه له ناو ئه قل دوا كه وتواندا The Mentally Related باوه .

شيويه كى قىلاوى ترى په لامار به كار هيتانى هه ميشه نى گالته پى كردنه ، زور له بير چونه وهى ناوو زووان ئەشى نيشانه ي شهرفروشى نى .

په لامار ئەشى به سهر دهورو به ريشدا به سه پيترى وه مروّف ئەشى زور رووخينه ر نى به رامبه ر به شته ماددى يه كان . هه مومان كهسى كه م چيكلدانه مان ديوه كه كه م ترين كۆسپ وى لى ده كات په نا به ريته بهر كردارى په لاماردان . ههروه ها ئاگادارين كه هه ندى كهس له زتر كار يگه رى ئه لكه وول دا زور رووخينه ر ده ره چن . ئه م كه سانه ئەشى له كاتى له هوشياريدا نه رم . هاوړى . دوست وه بهر پرسيار بن به لام كاتى كار يگه رى ئه لكه وول ناوه ويان ده ره خات به شيويه كى شهرفروشانه وه لام ده ده نه وه حد ده كه ن شه ربه كهن و شتوومهك بشكين .

جوړىكى په لامار كه به ده گمهن هوكه ي ده زانريت برينى به له دلته نگى زور Severe Depression . كهسى زور دلته نگك جوړىك له خو په لاماردان يان نازاردان ده نوينى . كه واته ده بين په لامار ئەشى كراوه ياره مزى نى . به ههر شيويه كه ده برينيت . په لامار ميكانيزمى كى باوى

بهرگرى به .

۱۴ - پروجيكشن Projection

برينى به له سه رزه نشت كردنى كه سينكى تر به رامبه ر هه له وه نه هاتى و كه وتنه كاتى خوت . قوتابى يه كه ديتنه ماله وه به توندى سكاللا ده ره ده پرى من له تاقى كردنه وهى ميژوودا خراب بووم چونكه ماموستا رقى لييمه . بنويسيك كاتب سه رزه نشتى ژنه كى ژنه كى ده كات له بهر ئه وهى نه يتوانيه له كاره كهيدا سه ربه كه وى . حكومد تيك لومه ي يه كيكى تر ده كات بو په يمان شكاندن و به كاري و گوماندارى . كهسى ئه قل نه خوش ئەلى هه موو ئه كه سانه ي لي ره دان شين ، ئەبى لي ره پرۆم ئه گينا مينش شيت ده م .

زور جار تيبينى ئه وه كه سانه ده كريت كه به سه ختى له كه سانى تر ده گرن له هه مان ئه وه هه لانه دا كه خالى لاوازى كه سايه نى . خو يانن ، بى ئه وهى بزائن خو يان ئه م سيفانه يان هه به . ئه وه كه سانه ي هه ميشه گومان له نيهادى دوافع كه سانى تر ده كهن . عاده تن خو يان جى باوه رى خو يان نين . ئه وانى هه ميشه داخپانه له ده ست هاوړى يانى چه نه باز ، ئاگايان له زمانى دريژى خو يان نى به ، ئه وهى پروجيكته ر له خه لكيدا واته ئه وه كه سه ي Projection ده كات ده بينى ئاوينى خودى خو يه تى . به لكاندنى سيفه ته نه ويستراوه كاتى خوى به كه سانى تره وه . بخوى له خو لومه كردن و تاوانبارى ده ر باز ده كات . به ره خه لى گرتن و ناره زالى ده برينى له سيفه ته نه ويستراوه كاتى خراپه كاتى Undesirable Qualities كه سانى تر ئه وه له به رده م خويدا ئاسووده ده بى . به م جوړه ئه وه خه لكى تر

به خوئی تاوانبار دهکات. نهنجامی هم میکانیزمه نهوهیه هم کهسانه وا ههست دهکن کهسانی تر هوئی بهدبختی نهوانن، هممهش به زووری نهئی بههوئی رهخنهلی گرتن، زیان دان، بی نارامی، رق به خهیاالی ناماقوول وه گومان و تاوانبارکردنی ناراست. کاتی پیوستی خوئیاراستن له پالنهرو جوولینهری بهرگه نهگیراو زور زیاد دهئی، هممانه نهشی بهشیوهی «واهیمه»، بهتایهتی واهیمی چهوسانهوه، یا ههست کردنی خهیاالی، ههلوهسه، دهریکهوئیت «ههلوهسه زور جار له شیوهی دهنگی وادا دهئی که نهوی که تاوانبار دهکات یا ههیرهشه لی دهکات».

۱۵ - گواستهوه Displacement

بریتی به له گواستهوهی عاتیفه له شتیك، ههلوئیستیك یا بیریکهوه بو یهکیکی تر. سهروك پارهیهکی زووری لهدهست دهچی، نوورهی و رقهکی بهسهر یهکیك له فرمانبهرهکانیدا ههلهدریزی. فرمانبهره که ناویری رهتی بداتهوهو بهرگری له خوئی بکات، بهدریازی روژ مۆن دهئی و کاتی دهچینه مالهوه بهتوندی رهخنه له ژنهکی دهگری و که بوچی شیو لهسهر میزه که ناماده نیه. ژنهکی که به تازاری هم لومه نارویهوه شهتلیتهوه شهپازیللهیهکله منداله پینج سالهکی ده دات چونکه له ماله که دا قیژه قیژی کردوه. منداله کهش رادهکاته دهروهو ده رگا که توند بهیهکا ده دات و نوکه شقی له سهگهکی ده دات که بهسوزهوه بهرهو لای رادهکات.

ههندی جووری ترسی ناماقوول و فویا Phobia دیسان گواستهوهن، بو نمونه

ترسو رقیکی زور له پشيله Ailurophobia عادهتن گواستهوهی دوژمنایهتی و ترسه له کهسیکهوه بو گیانهوه ره که. له بهر نهوهی نهترسین دوژمنایهتی به کراوهی بهرامبهر که سیک بهکارهیین که نه توانی توله به نهتهوه، دهچین دوژمنایهتی به کهمان بهسه لامهتی ده گویزینهوه بو پشيله که ناتوانی توله مان لی بکاتهوه. گواستهوهی ههستی قوولی خوشه وستی له کهسیکهوه بو که سیک تر پیی ده گوتری گواستهوهی نیجایی Positive Displacement، نهگهر عاتیفه که رق بوو نهوا پیی ده گوترین گواستهوهی نیگه تیف یا سلبي Negative Displacement

۱۶ - ههلسوکهوتی دووباره :

بریتی به له ههلسوکهوتیکی یهک شیوهو دووباره بو دست بهسهردا گرتنی خود یا ده وره بهر. هممه به فراوانی له کهسانی ئاساییدا ده بیتریت وهکو عادهت که ههمیشه به ههمان شیوه دووباره ده بنهوه. عادهت پیوستی بریار ده رکردن که م ده کاتهوهو تا راده به کیش به دهست هینانی ههمان نهنجام دابین دهکات. هم جوژه ههلسوکهوته نهگهر تا راده به کی ئاسایی زیاد بییت نهئی به ههلسوکهوتی ناچاری Compulsive Behavior «واته کاتی پالنه ریکی بهرگری نهکراو بووتنی یا کردنی یا بیرکردنهوه له، شتیك ری له ههلسوکهوته ئاسایی به کاغمان ده گرتن» هممه نهشی کار له ژنایی کومه لایه تیهان بکات.

ههلسوکهوتی دووباره به ئاسایی له پیناوی که م کردنهوهی دوودلی دا



کارده کات بهلام ئەو دوودلی بهی ههلسوکووتی ناچاری لای دهبات کاتی به چونکه دوودلی دیسان دروست ده بیتهوه و ههلسوکووتی ناچاری ئەبی دووباره و سی باره بکریتهوه .

ههموو شیوه کاتی ههلسوکووتی ناچاری لهو دا هاوبهشن که مه پلینکی بهرگه نه گراو هه به بو وتتی ، کردنی ، یا بیرکردنهوه له شتی که نهخوش به دوولتی بهکی زورهوه بهرگری دهکات و پاشان خوی دهات به دهستهوه . بهم جوړه به شیوه بهکی کاتی له دوودلی بهکی رزگاری دهی .

ناچاربوونی نا کومه لایهتی Antisocial Compusions زور باون . دزینی ناچاری Kleptomania کاتی تی دهگهین ئەگەر بزاین ئەو که سهی که شتی وا ده دزی نه پویستی بهتی نه زهوق لی بهتی ، ناتوانی خوی بگری و دزی نهکات وه بهمه تهنیا ناستی دوودلی بهکی کهم ده کاتهوه . زور بهی ناکاره جنسی به شازهکان لهم جوړه ناچاری بهن .

ههموو فویاکان هاوبهشن له ههبوونی ترسینکی زور نه که سینک ، شتی که ، یا ههلو یستیک که ده رده داره که خوشی ناتوانی روونی بکاتهوه بوچی ، کهچی ئەگەر بخریته ئەو ههلو یستهوه که لی ی ئەترسی زهندهقی دهچی .

۱۷ - ئەو شتانهی واقع لیل دهکەن . ئەمانیش به ئەنجام میکانیزی بهرگرین بهکارده هینزین بو پالیشتی به سهربردنی زیان . ئەلکهول و درمان به زوری بهم رینگه به بهکارده هینزین . ئەمانه مادهی ژهرن ئەگەر زوریان لی بخوریت هوشیاری لیل دهکەن و رهخه نه خوگرترن کهم ده که نهوه به جوړیک دوودلی

کرده کەن . ئەم رینگه بهوه ههستیکی ناسووده نی و پروا بهخو بوون و دنیایی بهرهم ده هین . به کاریگهری ئەمانه ، که دوودلی نهماوه یا بهلای که مهوه زور چۆته بهک ، ده رده دار چی تر بیرو قسه و کاری ری ی لی نه گراوه ، بویه ئەتوانی ههست و ئاره زووه راسته قینه کاتی ده بری .

بەم جوړه بو مان ده رکوت که هه مومان ، چ منال و چ گهوره ، دوودلی هه له بیشکه وه تاگور دوودلی تهنگی پی هه لچنیوین وه شیوهی خوگر نجاندمان بو ئەم ههلو یستانه که سایه تیان دیاری دهکات .

ههلسوکووته کاغان ، به دوری خویان ، ئەو خه تانهی په ره سه ندنی که سایه تیان ده رده خه ن که تیاماندا رووی داوه .

ئەم باسه له کتیبی Mental Health & Mental Illness - Philadelphia 1976 وه رگیردراوه .

