

KARWAN No. 56 JUNE 1987

تیۆری پاقلوڤ و نهخوشی یه دهروونی یهکان

گۆرین و ناماده کردنی

نارام قهره داغی

ناتهواوی دهروونی یهوه .

سهره تا با پیناسه یهکی هندی لهو چه مکانه بکین که بنیای
تیۆری پاقلوڤیان له سهر بنیات نراوه :

رهفتار یان هلسوکوت واته هموو جولانهوهو
چالاکی یهکی گیانهوهه به مرؤقیشهوه بریتی یه له وهلام دانهوهی
گۆرانیک له دهرهوه یان له ناوهوهی گیانهوهه که دا . بو نمونه
گهران به دواي خورا کدا وهلامیکه بو هست به برستی کردن .
جا نهو گۆرانه پیی دهرتری ستمول (هاندهر) وهلام
دانهوهکesh واته رت دانهوهی گیانهوهه که بو ستموله که به
زمانی پاقلوڤ پیی دهرتری په رچ یان په رچه کردار (فعل
انعکاسی) .

ستمولیش دوو جۆری ههیه - جۆریکیان وهک برستی

گهرچی تنیا له ناوه راستی په نجاکانی هم سده یهوه
کاریگهری کارنه ندامزانی سوڤیتی ئیشان پاقلوڤ
(۱۸۴۹-۱۹۳۶) له لای هندی دهروونزانی روژئاواي دیاری
داوه بهلام له یهکی سوڤیت خوی تیۆری پاقلوڤ به بهردی
بناغهی دهروونزانی داده نری و کارهکانی له بواری لیکولینهوهی
چونتی سهره لدان و رهوی نهخوشی یه دهروونی یهکاندا
جینگه یهکی تایبهتی یان ههیه .

هاوبهشی پاقلوڤ له بواری دهروونزانی نهخوشی دا (واته نهو
لقهی دهروونزانی که بایخ به ناتهواوی و نهخوشی یه
دهروونی یهکان ددا) دوو جۆره : یهکه میان روونکردنهوهی
چونتی روودانی رهفتاری ناتهواوهو دووهمیشیان تیۆری یهکه یهتی
له بارهی جۆرهکانی که سایهتی یهوهو په یوهندی یان به رهفتاری

پېوستی به فېربون نیه به لکوه گیانه وهره که هر له له دایک بوونه و ده زانی وه لآمی بداته وه . ئەم جوړه ستموله پئی دوتری ستمولی ئی مهرج (منبه غیر شرطی) و وه لآم دانه وهره که پئی دوتری پهرچ یان پهرچه کرداری ئی مهرج . له راستیدا ئەم پهرچه کرداری ئی مهرجه هر ئه وه به که دهر ووتزانه کان پئی ده لئین غهریزه و کرداری غهرزه ئی .

جوړی دووه می ستمول ئه وه به که له سه ره تاوه هیچ بایه خیککی بو گیانه وهره که نیه به لآم به فېربون و به سترانی به ستمول و پهرچه ئی مهرجه کانه وه وای لی دی گیانه وهره که بجوولئینی واته بیته هوئی وه لآم دانه وه . ئەم ستموله بو به پئی دوتری ستمولی مهرجی و وه لآم دانه وهره که ده ئی به پهرچه کرداری مهرجی تایه تیدا نه ئی روو نادات . ئەمهش هه موو ئه و رهفتاره ساده و ئالوزانه ده گریته وه که غهریزه ئی نین به لکوه گیانه وهره که فیریان بوه .

یه کیك له و ریگانه ی بو روون کردنه وه ی چوئیتی دروست بوونی پهرچی مهرجی به کار هیزاون ئەمه به ! سه گیگمان خستوته ژر چاودیری به وه . زهنگیک لی ده دین سهیر ده که یین سه گه که لیککی نه رشتوو (ده می ئاوی نه کردوو) . ئینجا پاش چهند چرکه بهک نان ده دین به سه گه که . هه مان تاقیکردنه وه واته زهنگ خواردن لیک رشتن چهند جاریک دووباره ده که یه وه تا سه ره نجام ده یین هر که زهنگه لی ده دین سه گه که ده می ئا و ده کات ئی ئه وه ی خواردن بدین واته لیدانی زهنگه که که ئه وسا هیچ بایه خیککی بو سه گه که نه بوو ئیستا بووه به ستمولیککی مهرجی و ده بیته هوئی پهرچه کرداریکی مهرجی واته لیک رشتن .

پاقلوف تیینی ده کرد له هندی بارو زروفدا سه گه که کان وه لآمی ستموله مهرجی به کان ناده نه وه واته پهرچه کرداره مهرجی به کان ده سرانه وه ، هات ئەم سرانه وه یه ناونا نیوروسیسسی تاقیکردنه وه ی (العصاب التجریبی) و ده بوت ئەمه ههروهک نه خوئشی نیوروسیسسی مروف وایه . بو به که وته گهران

به دوا ی چوئیتی سه ره له دانی ئەم مه سه له یه داو سه ره نجام پینج ریگه ی دوزیه وه بو دروست کردنی نیوروسیسسی تاقیکردنه وه ی :

۱ - هاندەر یانی ستمولی به هیز Intense Stimuli

ئیروفیقاو ریگمان زور تاقیکردنه و یان کرد له سهر کاریکه ری ستمولی به تین و به هیزی وهک ته قهو ته قینه وه و خولاندنه وه ی ته خته ی ژر سه گه که بو سهر پهرچه مهرجی به کان بو یان ده رکوت ئەم رووداوه ناخوشانه ده بیته هوئی سرانه وه ی پهرچه مهرجی به کان بو ماوه ی دوو ههفته (واته له نمونه که ی خو ماندا سه گه که چیر به بیستی زهنگه که لیک ناریزی) . له لافاوه که ی سالی ۱۹۲۴ ی لینینگراد دا خانووی سه گه کان ئا و گرتی و هه ندیکیان خه ریک بوو بجنکین ، ئەمهش بوو به هوئی سرانه وه ی رهفتاره مهرجی به کانی یان له هندی سه گدا بو ماوه ی چهند سالیك .

۲ - دوا که وتن Delay

وه سیله ی دووه م بو به ده ست هیانی دارووخانی نیوروسیسسی بریتی به له زیاد کردنی ماوه ی نیوان لیدانی ئیشاره ته (زهنگه که) و پیدانی خواردنه که به . سه گک ده توانی تا پینج چرکه خوئی بگری به لآم دوا که وتن له دوو ده قیقه زیاتر ده بیته هوئی سهر لی شیوانی سه گه که .

۳ - جیا کردنه وه ی گران Difficult Discrimination

بریتی به له مهرجاندنی سه گه که بو وه لآم دانه وه ی ئیشاره تیک ، پاشان پیشان دانی ئیشاره تیککی که میك جیا وازتر له جیاتی ئیشاره ته که ی فیری بووه ، ئەمه و له سه گه که ده کا بکه ویته گومانه وه له نیوان وه لآم دانه وه نه دانه وه داو سه ره نجام ده رووخی . زور به ی تاقیکردنه وه کانی پاقلوف سهر به م جوړه ن . کریستوفینکوفا سه کیگی راهینابوو به یینینی وینه ی باز نه بهک لیک برزی . پاشان وینه که ی ده گوپی به هیلکه ئی . سه گه که وه لآمی نه ده دایه وه به لآم که وینه که خرتربوو و سه گه که بو جیا نه کرایه وه له باز نه تووشی ده رووخان بوو .

۸ - بهدوای بهکا هاتنی ستمولی بوزه تیفت و نیگه تیفت
سهگه که فیرده کری بازنه له وینه هیلکه نی جیا بکته وه
پاش تموه چهند جار یلک بهک له دوای بهک ستموله بوزه تیفت
(مزنه که = که ده بیته هوئی لیک رشتن) و ستموله نیگه تیفته که
(هیله نی به که = که نایبته هوئی لیک رشتن) ی پیشان ده دری و
تووشی دلرووخان ده بی.

● - نمرکی فیزیایی Physical Stress

دوا ریگه ی به ده ست هینانی نیوروسیمی تقبیر دهنه وه نی
برقی به له نازاردانی جهسته نی گیانه وه ره که وهک خه ساندن .
دارووخان دوای په تاو نه خووشی گه ده و ریجولوش روو ده دا .
پاش بهرچاو خستنی هوپه کانی دارووخان پاقلوف
قوتناغ کانی دارووخانمان بو روون ده کته وه ده لئی
له ریجولوش وه ی ره فتاره مهرجی به کان به سی قوتناغ روو
صدات . له قوتناغی به که مدا سهگه کان بهک خور وه لام
ده دانه وه هیزی ستموله که هه رچهند بگری واته توندی
وه لامه که شان به شانی توندی ستموله که ناگری به ماته کی تر
وه لامی دوره ننگ و لاواز بو ستمولی جیواز . قوتناغی دوووم
قوتناغی پنجه وانه بی به Paradoxical که تایدا ستمولی لاواز
وه لامی قیم به ره هم دینی و ستمولی به هیزی وه لامی لاواز یان
هیچ به ره هم ناهینی . دواجار قوتناغی سه ریجولوش وانه بی به
Ultraparadoxical که تایدا ستمولی بوزه تیفت (که
گیانه وه ره که فیره وه لامی بدانه وه) هیچ وه لامی نایی که چچی
ستمولی نیگه تیفت (که گیانه وه ره که فیره وه لامی بدانه وه)
وه لام به ره هم دینی . سارجانت نه م قوتناغی سی به مه به وه
بهرورد ده کا که له میشک شتن Brain Washing دا روو ده دا
و تایدا مروف کوتوپر نه و بیروپایانه قبول ده کا که له وه ویشت
باوه ری پی یان نه بووه .

دووم هاو به شی پاقلوف له پاس کردنی در بزه ی دارووخان
دا برقی به له تیوری به که ی له یاره ی جوره کانی که سایه تی به وه .
نه وه بوو تیینی کرد هه ندی سهگ زور زووتر له وانی تر تووشی

دارووخان دهن و دارووخانیش به دوو شیوه له سهگه کاند
دیاری ده دات . هه ندیکیان ده ورورژن و وه لامی زور بو جوره ها
ستمول ده ده نه وه ، که چچی هه ندیکنی تریان تووشی هیمنی
ده بن و ناتوانن هیچ وه لام بدنه وه . پاقلوف لای و ابوو
دارووخانی سهگه کانی شیوه به کی ساده ی دارووخانی مروفه .
بروده ورست شهش بنه مای بو ره فتاری نیوروسیمی (السلوک
العصابی) مروف دانه وه که نه مانه ن ره فتاری جه لئی نه کراو ،
عاتیقی ، گشتی ، بهر ده وام ، ده گمه ن وه په یوه ندی نه بوون به
نه خووشی ی نورگانی ده ماره وه . ناوبراو له نه نجامی سه رنج دانی
سهگه کانه وه بو ی ده رکه وت دارووخانی نه وانیش جه لئی
نه کراوه و بهر ده وامه و په یوه ندی به نه خووشی نورگانی به وه نیه
به لام گومانی له وه هه یه که په شیوی به که عاتیقی و گشتی و
ده گمه ن بی . به لام له راستیدا دارووخانی سهگه نه م سی
سیفه ته ی تریشی تیدایه .

سارجانت به کیکه له و نووسه رانه ی که باوه ری به گرنگی
دوژینه وه کانی پاقلوف هه یه له یواری نه خووشی ده روونی مروف دا
و لای وایه دارووخانی سهگ هه ر له و دارووخانه ده چچی که
مروف له کاتی شهردا (بو نمونه به هوئی ناله ی تقینه وه وه) وه
له کاتی میشک شتن دا تووشی ده بی . ناوبراو ده لئی ته کنیکی
میشک شوره کان (وهک واعیزو ده روونشیکاره کان) سه ر
به یه کیلک له و پینج ریگه به یه که پاقلوف ده ست نیشانی
کردوون . بو نمونه نه و ناگری دوژه خه ی واعیزه کان پاسی
ده کن به هه مان نه و شیوه به مروف ده ترسینی که ستمولی به هیزی
سهگه کانی پاقلوف ده ترسان . هه روه ها له نیوروسیمی مروف و
میشک شتن دا نه و عاده ت و باوه رانه ی زوو چه سپیون له ناو
ده چن و جینگه یان به یی تازه ده گبیریمه وه . نه م رایانه ی
سارجانت جینگه ی سه ره نه و زیاتریش بوپه خستانه روو تا
پیشانتنی به یی له روژواش چاره سازی ده روونی ناوداری و
پیدا بیرون باوه ریان به گرنگی زوری دوژینه وه کانی پاقلوف هه یه
له یواری ره فتاری باوه ری مروف دا .

تیوری پاقلوڤ

له نهنجامی ئەو هه‌موو تاقیکردنه‌وانه‌دا که له‌باره‌ی چۆنتیی دروست بوون و سپرانه‌وه‌ی په‌رچی مه‌رجی‌یه‌وه کردی ، پاقلوڤ گه‌بشته تیوری چۆنتیی کارکردنی کۆئه‌ندامی ده‌مار (الجهاز العصبي) که لێره‌دا به‌کورتی باسی ده‌که‌ین . له کۆ ئه‌ندامی ده‌ماردا دوو کردار روو ده‌دات : وروژان (الاثاره) وه‌ دا‌که‌وتن (الكف) . وروژان به‌پر‌سیاره له ده‌ست پی‌کردن و هه‌شتنه‌وه‌ی چالاکی ، دا‌که‌وتن چالاکی سه‌رکوت ده‌کا . له

زۆربه‌ی خه‌لکدا ئەم دوو کرداره که‌م تا زۆر هه‌مان هه‌زیان هه‌یه واته هاوسه‌نگن . به‌لام هه‌ندی سه‌گ و خه‌لک یه‌کیک له‌م دوو کرداره‌یان تیدا زال ده‌ی . زالی وروژان وا له گیانه‌وه‌ره‌که ده‌کا خه‌راو چالاک و وروژاو به‌کار ی . نه‌گه‌ر ئەم سیفه‌تانه له راده‌به‌ده‌ر زال بن ده‌بن به نیشانه‌ی نه‌خۆشی مانیا که له نیشانه‌کانی بی ئۆقره‌ی و وروژاوی ده‌ست‌به‌سه‌را نه‌گیراوه . خو نه‌گه‌ر دا‌که‌وتن زال بی به‌سه‌ر وروژاندا ئەوا پێچه‌وانه‌ی ئەمه روو ده‌دا به‌لام ئەمه‌یان که‌متر ده‌بینی .

دۆزینه‌وه‌یه‌کی تری پاقلوڤ بریتی‌یه له دا‌که‌وتنی پارێزه‌ر Protective Inhibition که به‌هۆی هاندانی درێژخایه‌نه‌وه په‌یدا ده‌ی و فرمانیشی پاراستنی کۆئه‌ندامی ده‌مار له ماندوو بوون و په‌ک که‌وتن . ئەم دا‌که‌وتنه ده‌ماره چالاکی (النشاط العصبي) که‌م ده‌کاته‌وه واته دژی وروژان ده‌هه‌ستی . پاقلوڤ لای وابه‌و هه‌ندی سه‌گ و مروڤ ده‌توانن زووتر و خه‌راتر له هه‌ندیکی تر دا‌که‌وتنی پارێزه‌ر دروست بکه‌ن و به‌مانای وت کۆئه‌ندامی ده‌ماریان لاوازه به پێچه‌وانه‌ی کۆئه‌ندامی ده‌ماری به‌هه‌زی‌وه که تیایدا دا‌که‌وتنی پارێزه‌ر پاش هاندان و نه‌رکیکی زیاتر دروست ده‌ی . کاری دا‌که‌وتنی پارێزه‌ر ئەوه‌یه خاوه‌نه‌که‌ی سست و بی‌تاقه‌ت و ماندوو بکات . پاقلوڤ

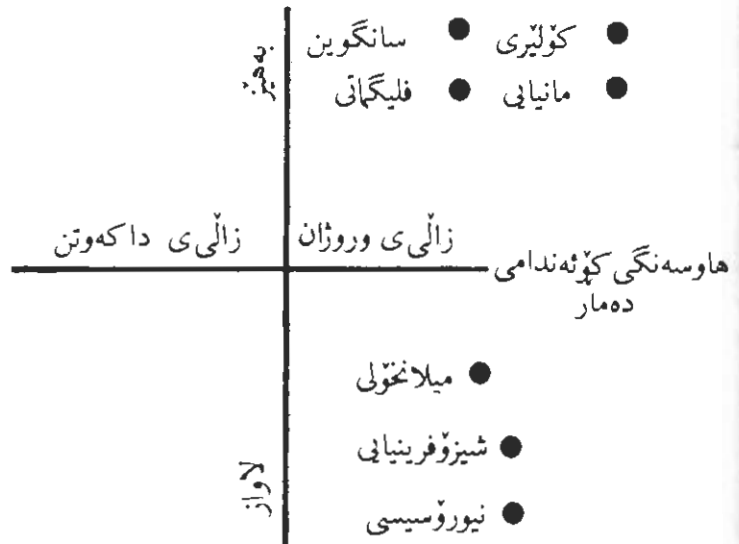
کۆئه‌ندامی ده‌ماری لاوازی به‌پی‌ی ناوانی هه‌پوکرات بو جۆره‌کانی که‌سایه‌تی ناونا که‌سایه‌تی میلانخۆلی (السوداوی) که به‌م سیفه‌تانه ده‌ناسرێته‌وه : باوه‌ر به‌خۆ نه‌بوون ، شه‌رمی ، بی وره‌ی ، ترسناک و توانای خو نه‌گونجاندن له‌گه‌ل هه‌لو مه‌رجی نوی‌دا وه ماندوو‌بوونی خه‌را .

سی جۆره‌که‌ی تری که‌سایه‌تی که ئەمانه‌ن : سانگۆین (الدموی) ، فلیگاتی (البلغمی) وه کۆلیری (الصفاوی) هه‌موو خاوه‌نی کۆئه‌ندامی ده‌ماری به‌هه‌ز به‌لام له شتی تردا جیاوازن . سانگۆین و فلیگاتی به‌پی‌ی جوول‌اوه‌ی Mobility کۆئه‌ندامی ده‌مار جیا‌ده‌کرێته‌وه واته خه‌راتری گۆرانی کرداری وروژان بو کرداری دا‌که‌وتن و به پێچه‌وانه‌وه ،

بو نمونه‌ی خه‌راتری خه‌و لی‌که‌وتنی که‌سیک (واته گۆران له زالی وروژانه‌وه بو زالی دا‌که‌وتنی ناوه‌کی) به نمونه‌ی ئەم سیفه‌ته داده‌نری . هه‌ندی که‌س توانای وروژانیان ئاسایی‌یه و ده‌توانن خه‌را بخه‌ون . ئەمانه جوول‌اوه‌ی‌یه‌کی باشیان هه‌یه و به‌پی‌ی پاقلوڤ سانگۆین . له که‌سانی فلیگاتی دا لادان له وروژانه‌وه بو دا‌که‌وتن و به پێچه‌وانه‌وه ، شتیکی گه‌را .

به‌پی‌یه مروڤی سانگۆین هاو سه‌نگ و به‌توانایه ، به ئاسانی خۆی له‌گه‌ل زرونی تازه‌دا ده‌گونجینی . به‌لام مروڤی فلیگاتی که‌سیکی دان به‌خۆدا گرتووی که‌لله ره‌قه ، بی ده‌نگ کار ده‌کات و بیزار نابی به‌لام هه‌ز به گۆران ناکات . هه‌رجی مروڤی کۆلیری‌یه که کۆئه‌ندامی ده‌ماری به‌هه‌زی هه‌یه و وروژان تیایدا زال که‌سیکی به‌هه‌زو سه‌رکه‌ش و له‌خۆ دنیاو کۆمه‌لایه‌تی و دا‌هه‌نه‌ره به‌لام بی ئارامه و ناتوانی دان به‌خۆیدا بگری .

پیش ئەوه‌ی زیاتر قوول بینه‌وه با ئەوه‌ی تا ئیستا وتوومه‌نه به نه‌خشه‌یه‌ک روون بکه‌ینه‌وه :



گيانەوەرەكە ئەوئەندە نريك بېتەوۋە بېيىنى يا بېيىستى . يان لەسەر شەقامبىك دەخوئېنتەوۋە (ئىستىگەي پېرکردن) پېش ئەوۋەي ئەوئەندە نريك بېتەوۋە تەنكى يەكانى بېيى . بەم شېۋەيە پافلوف گەيشتە ئەو قانەعەتەي وشە برىتى يە لە ئىشارەتى ئىشارەت ، بەم پىيەش زمانى ناونا دووۋەم رىژمى ئىشارەت .

كەلكىكى تىرى زمان ئەوۋەيە كۆمەلىك شارەزايى (خىرات) كە لە يەكەم رىژمى ئىشارەتەوۋە بەدەست ھىزاوۋە ، كورت دەكاتەوۋە . بۇ نىمۇنە وشەي مەترسى ژمارەيەكى زۆر رووداۋ دەگرېتەوۋە كە لەيەك شتى گىرنگدا ھاۋبەشەن . نىمۇنەيەكى ئالۇزتر - رىستەيەكى ۋەك (خومالى كىردن چاكتىرېن رېنگەيە بۇ بەرپوۋەردى ئابوورى) يان مولكايەتى تايىەتى چاكتىرېن رېنگەيە بۇ بەرپوۋەردى ئابوورى) برىتىن لە ھەۋلدان بۇ كورت كىردنەوۋەي ژمارەيەكى زۆر تېيىنى كىردنې ۋاقىع كە لەلايەن يەكەم رىژمى ئىشارەتەوۋە جىيەجى كراۋە . بەلام گەرچى ئەم كورت كراۋە وشەي يانە زۆر بايەخدارن ، گىرنگى يەكى تىران ئەوۋەي دەتوانزى دۋاى دروست كىردن دەرەنجام كىردىان لەبەر رووناكى شارەزايى تر دەست كارى بىكرېن . ئەمەش بە پىيەش كەسايەتى دەگۆرى . لەلايەكەوۋە كەسانى ۋا ھەن عاتىنى دەجوۋلېنەوۋە كىردەۋەكانىان بە پىيەش شارەزايى يەكانى دووۋەم رىژمى ئىشارەت (زمان) ھەلئاسەنگىن . لەم كەسانەدا يەكەم رىژمى ئىشارەت بەسەر دووۋەمدا زالە . ئەمانە كەسانى سەر كەشەن ۋە شى ھونەر مەندەكانىش بىگرېتەوۋە . ئەگەر كەسبىك لەم جۆرە ئىۋ كۆتەندامى دەمارىشى لاواز ئى يانى موعەرەز ئى بو توش بوون بە نەخوشى دەروۋنى ئەوا توشى ھىستىريا دەئى .

لەلايەكى ترەۋە ئەشى دووۋەم رىژمى ئىشارەت زال ئى ۋاتە وشەو رىژمى مەنتىق ، بەلام جوان لەگەل شارەزايى ۋاقىعدا ھەلئاسەنگىرېت . نىمۇنەي ئەمىش ئەو كەسە مەنتىق مەزھەبەيە كە خوى دەبەستى بە تېۋرى يە زېھنى يەكانەوۋە گۆرى بە شارەزايى پېچەۋانەي بېروراكانى خوى نادا . ئەم جۆرە ئەگەر لەگەل

جيا كىردنەوۋەي ئىۋان شىزوفرىناۋ نيوروسىس ۋە ئىۋان جۆرەكانى نيوروسىس لەۋە گرانترەۋ پېۋىستى بە ھىنانە ناۋەۋەي سىفەتى دۋاينى كەسايەتى ھەيەكە ئەۋىش برىتى يە لە زالې يەكەم رىژمى ئىشارەت First Signal System يان دووۋەم رىژمى ئىشارەت Second Signal System .

ئەم زاراۋانە پېۋىستىيان بە كەمبىك باس كىردن ھەيە . ھەستى بىنېن ۋە بىستىن ۋە ھەستەكانى تر لەلايەن چەند شىتېكەۋە ئاگادار دەگرېتەوۋە (ئەۋ شتانەي دەبىزىن ۋە دەبىستىرېن . . . ھتد) ئەم ئاگادار كەرەۋانە پىيەش يان دەۋترى ئىشارەت . فرمانى ئەندامەكانى ھەستىش برىتى يە لە ھەست كىردن بەم ئىشارەتەۋە ۋىر ياكى كىردنەوۋەي گيانەوەرەكە بۇ خۇپاراستن يان خۇلى نريك كىردنەۋەيە (بەپىيە زىان ۋە كەلكى ئىشارەتەكە) . بۇ نىمۇنە بېيىنى (ۋىنەي) يان بىستىنى (دەنگى) شىرېك ئىشارەتېكە بۇ خۇلى پاراستى پېش ئەۋەي بىكەۋىتە بەر چىنگ ۋە كەلبەكانى . بىنېن ۋە بىستىن ۋە ھەستەكانى تر يەكەم رىژمى ئىشارەت . يىگومانىش ئەم رىژمە گىرنگى يەكى زۆرى ھەبوۋە لە خەباتى گيانەوەرەكاندا بۇ مانەۋە .

ئىۋىنەي ئادەمىزاد لە جىھانى گيانەوەرەدا لەۋەدايە دووۋەم رىژمى ئىشارەتى ھەيە ۋاتە زمان . پافلوف بە زمان دەللى دووۋەم رىژمى ئىشارەت چۈنكە وشە بەكار دەھىزى لە جىياتى بىنېن ۋە دەنگى يەكەم رىژمى ئىشارەت . ئەم رىژمەش زۆر گىرنگە چۈنكە بۇ نىمۇنە دەشى ھاۋرى يەك بانگت لى بىكا (شىر !) پېش ئەۋەي

دەمارە كوئەندامىكى لاوازدا يەك بگىرى ئەوا لەوانە يە تووشى چۆرىك نيوروسىس بىي كە پىي دەوترى سايكاستىنيا Psychasthenia كە خاوەنەكەى ناتوانى دەست بەسەر رەفتارو پېرەكانىدا بگىرى و تووشى دلەكرمى دەپى .

ئەو كەسانەى يەكەم رىژىم و دووم رىژىمى ئىشارەتيا ھاوسەنگەو كۆئەندامى دەماريان لاوازه ئەشى تووشى پوراستىنيا Neurasthenia بىن كە نەخۆش ھەمىشە ھەست بە ماندوو بوون دەكا .

دواى پاقلوف

لە دواى مردنى پاقلوفەو ئەو لىكۆلەرەوانەى كاربان گرتە دوست تا رادەيەك ھەر خەرىك بوون بە فروان كردن بەدى ھېئى زياترى تيورى بەكانى پاقلوف و كاريكى زۆريان بەدى ھېئا لەبارەى وەلام دانەوہى دەمارى جۆرەھا نەخۆشى دەروونى . كاتى خەلكى بە شەوقىكى پروناكى كوتوپر ، يا گەرمى و ساردى يا ھەر سىمولىكى لە پر ھان دەدرين كۆمەلىك گۆرانى فيسيولوژى تياياندا روو دەدات كە سەراسەر پىيان دەوترى وەلام دانەوہى ئاراستەو Orientation Reaction ئەم گۆرانانە دەگرېتەو : زيادبوونى ترپەى دل ، ئارەق كردنەوہى لەپى دەست ، فراوان بوونى بىلبىلەى چاو ، تەسك بوونى بۆرى بەكانى خويى دەست و فراوان بوونى ئەوانەى سەر . زانا سوڤىتى بەكان زۆر بەوردى لەم وەلامانەيان كۆلپوئەوہو بۆيان دەركەوتووه لە نەخۆشى بە ئەقلى بەكاندا دەگۆرپن . لەم بوارەدا سى جۆر ناتەواويان دەست نیشان كرد : يەكەم - وەلام دانەوہى كى ئاراستەى ئوتوماتىكى بەھيز كە بەئاسانى دەستى بەسەردا ناگىرى . ئەوہش لە شىزوفرينىي تىو نيوروسىس و ئەو كەسانەدا روو دەدات كە تويكىلى ميشكىان برىندارە .

ھەرەھا لە كەسانى گىل و گەلخو ئەوانەى زۆر دەخۆتەوہو ئەوانەش دا روو دەدا كە تووشى نەخۆشى دەروونى درم

بوون . ھوى ئەم وەلام دانەوہ ئاراستەى بەھيزانە ئەوہ بە ناوچەى ژر تويكىل لە كاريگەرى تويكىلى ميشك رزگارى بووہ كە ئەگەر ساغ بى كارى ژر تويكىل لاواز دەكا .

دووم ناتەواوى وەلام دانەوہى ئاراستە (روو وەرگىران بەرەو سەرچاوى ھاندەرەكان) برىتى بە لەلاوازى يان نەبوونى . زۆر بەى كەسانى دل تەنگ و شىزوفرينىي و كەسانى ئەقل ناتەواو ئەم دەردەيان ھەبە . واتە گوى بە رووداوه كوتوپرەكان دەرووبەريان نادەن . ئەمەش بەو لىك دەدرېتەوہ كە داكەوتنى پاريزەر كە لە كۆمەلى يەكەم دا تەنيا ناوچەى تويكىلى گرتبۆو لەمانەدا بلاوتر دەبېتەوہو ژر تويكىلىش دەگرېتەوہ .

دوا گرپى نەخۆشانى ئەقلى بەھىچ جۆرىك وەلام دانەوہى ئاراستەيان نە بەلكوو لە جىاتى ئەمە وەلامى بەرگىيان ھەبە . ئەمە بەزۆرى لەوہ دەچى كە لە رۇژاوا پىي دەلن وەلام دانەوہى پراسام يان چەپەسان

Startle Reaction . نەخۆش لە جىاتى ئەوہى بە زەوقەوہ وەلام بداتەوہ (واتە ئاور لە چاوكى ھاندانەكە بداتەوہ) دەترسى و دەچەپەسى و نازانى چى بكا . ئەمە لە ھەندى حالەتى شىزوفرينىي پارانوى و سايكوسىسى درم دا ھەبە .

لە بارەى نيوروسىسەوہ ھەندى زاناي تازەى سوڤىتى ئەو بايەخە زۆرەى پاقلوف نادەن بە جۆرەكانى كەسايەتى بەلكوو بەلايانەوہ نيوروسىس (العصاب) بەرھەمى خراپى پەيوەندى كۆمەلايەتى و خو گونجاندن داناوہ . بەم پىي بە منداى لە سەردەمى پەرورەدە كردنىدا فېرى جۆرەھا ئوسلوب دەپى بو ھەلسان و دانىشتن و خو گونجاندن لەگەل خەلك و دەرووبەردا . ھەلەش لەم بوارى خو گونجاندنەدا كە بەزۆرى منال لە مائەوہ فېرى دەپى دەبېتە ھوى دروست بوونى كەسايەتى بەكى نيوروسىسى . بو ئخوونە مياسيسچىف لاي واہ ئەگەر باوك و دايك جەلو بو منالەكانيان شل بكەن و ھىچ دەست نەھىتە رىيان ئەوا قىر دەبن بە ئارەزووى دلئى خويان پچوولتەوہو ناتوانن بەرگەى ماندووئىتى و ھول دان و دژوارى بگرن ،

ههروه ها قیرنابن ریز له ویستی دلی کهسانی تر بگرن . ئەم جوړه په وروږده به دهشی که سابهتی په کی سایکوپاش (که سیك گوی به سوودو زیانی خه کی تریشه وه زور لی کردن و سه رکوت کردن مندال ته شی که سابهتی په کی نیوروسیس کرمی دل به ره هم بیی .

زاجینسکی و یا کوفلیقا لایان وایه هیستریا له نه نجامی زور گوی پی دنی دایک و باوک یان ری لی گرتنی زوره وه پهیدا ده بی . هیچ کام له م دوو هه لویسته ی باوان یارمه تی مندال نادا قیر هه ول و ته قه لاو به ره نگار بوونی دژواری به کانی ژبان بیی . نیوراستینیا (ههست کردن به که نه فتی و لاوازی) کانی روو ده دا باوان داوای زور یان له مناله که بووی و مناله که ش نه گهر نه توانی ئەم داواو په پره وانه چی به چی بکا بی تاقهت و دوو دل ده بی و تووشی نیوراستینیا ده بی .

هه ره به هه مان شیوه ری گرتنی زورو گالته ی پی کردن و شکاندن و به ستنه وه ی منال له ماله وه ده بیته هوی شهرمنی . ئەم قوتابخانه بی پیچ و بری : په نایه ی لیکدانه وه و چاره کردنی دهروونی به ته وای پیچه وانه ی قوتابخانه ی ئالوزو نا ئاشکرای دهروون شیکاری به که له روزاوا و لاته په کگرتوه کان په پره وی ده کری . به لام بزوتنه وه ی چاره سه ری رفتار ی Behavior Therapy که تازه له روزاوا سه ری هه لداوه تا راده به کی باش له باری سه رنجی سو قیتی به کانه وه نزیکه .

چاره سه ر

چاره سه ر کردنی نه خو شی ی دهروونی به لای پاقلوف بریتی به له به لاهه نانی ئەو دا که وتنه پاریزه ره زیاده به ی که بوته هوی نیشانه کانی نه خو شی به که . بو ئەمهش په نای بردوته بهر چاره سه ر کردن به خه و Sleep therapy . بنچینه ی تیوری یانه ی ئەم ریگه به ئەوه به که گوايه نه خو ش تووشی نه رک و

که نه فتی به کی زور بووه که بوته هوی دروست بوونی بریکی زور دا که وتنی پاریزه ر . جا نه گهر نه خو ش ریگه ی حه سانه وه ی بدریتی ئەوا ئەم دا که وتنه پاریزه ره خا و ده بیته وه . به لام نه گهر نه خو شه که زیاتر ماندوو بیی ئەوا دا که وتنه که ئەوه نده ی تر بلا و ده بیته وه و نه خو شی به که به رده وام ده بی . بویه چاک بوونه وه پیوستی به هیمنی ، پاراستن له هه موو جوړه و روزانیک و هه خه وی دریزخایه ن هه به . ئەم چاره سه ر کردن به خه وه به شیوه به کی به ریلاو له ولاتی پاقلوف به کار ده هیتری و نه نجامی باشی به ده ست هیناوه به تایه تی له چاره ی شیزوفرنیا دنیوروسیس و نه خو شی سایکوسوماتی دا (ئەو نه خو شی به جهسته ی یانه ی به هوی په شیوی دهروونی به وه روو ده دن وه که به رزی په ستانی خوین و تنگه نه فه سی و برینی گه ده) .

بیجگه له خه و دهرمانیش - ههروه ک روزاوا - به کار ده هیتری بو چاره سه ر کردنی نه خو شی به دهروونی به کان . ئەم دهرمانه هیمنی به خشانه ش تاراده به کی زور هه مان کاری خه و ده که ن . ریگه به کی تری چاره سه ر کردنی دهروونی خه واندن Hypnosis وه ثبقاع کردنی نه خو شه له باره ی نه خو شی به که به وه . نه خو ش خه وی لی ده خری و پی ی ده وتری چیتر نه خو ش نیه و رزگاری بووه . زور نه خو شی پیوستی به چهند دانیشتنیک هه به به لام هه ندیکیش به یه ک دانیشتن چاک ده بنه وه .

به هوی تیوری فرویده وه که ده لی پاش خه واندیش گری نه ستی به کان وه ک خو یان ده میننه وه و دیسان ده بنه وه هوی سه ره لدا نه وه ی نه خو شی به که به هه مان شیوه یان له شیوه به کی تر دا ، خه واندن له روزاوا ئەوه نده به کار ناهیتریت . به لام سی سال ئیش له بواری خه واندن و چاره سه ر کردنی نه خو شی دهروونی دا پلاتوئی گه یاندوته ئەو باوه ره ی نیشانه ی نه خو شی شیوه به کی تر وه رناگری و به مهش گه و ره ترین به لگه ی دژی

بهرچی معرجی / منعکس شرطی / Conditioned Reflex
 بهرچی بی‌معرج / منعکس غیر شرطی / Unconditioned Reflex
 نیوروسیس / عصاب / Neurosis
 سایکوسیس / مرض عقلی / Psychosis
 نیوروسیس تاقیکردنه‌وی / عصاب تجربی / Experimental Neurosis
 ستمول - هاندر / منبه / Stimulus
 نرک / اجهاد / Stress
 ره‌فتار / سلوک / Behavior
 میشک شتن / غسل الدماغ / Brain Washing
 که‌سایه‌ی / الشخصیه / Personality
 کولیری / الصفراوی / Choleric
 سانگورین / الدموی / Sanguine
 فلیگماتی / البلغمی / Phlegmatic
 میلانچولی / السوداری / Melancholic
 دهررون شیکاری / التحلیل النفسی / Psychoanalysis
 کوز نندامی دهمار / الجهاز العصبي / Nervous System
 وررژان / الاثاره / Excitation
 داکه‌وتن / الکف / Inhibition
 داکه‌وتنی ناوه‌کی / الکف الداخلي / Internal Inhibition
 داکه‌وتنی باریزهر / Protective Inhibition
 جوول‌اوه‌ی / حرکتی / Mobility
 نیشاره‌ت / اشاره / Signal
 به‌کم رژی نیشاره‌ت / النظام الاشاری الاول / First Signal System
 دووم رژی نیشاره‌ت / النظام الاشاری الثاني / Second Signal System
 نیوراستینیا / Neurasthenia
 سایکاستینیا / Psychasthenia
 شیزوفرنیا / الفصام / Schizophrenia
 سایکوپاتی / Psychopathy
 هیستریا / Hysteria
 وه‌لام دانوه‌ی ناراسته / Orientation Reflex
 چاره‌سهرکردنی ره‌فتاری / العلاج السلوكی / Behavior Therapy
 چاره‌سهرکردنی پیشه‌ی / العلاج المهني / Occupational Therapy
 خه‌واندن / التویم / Hypnosis
 سایکوسوماتی / نفسجسمی / Psychosomatic
 نه‌ست / لاشعور / Unconscious
 گری‌ی نه‌ستی / مرکب لاشعوری / Unconscious Complex

سهرچاوه :

Present - Day Russian Psychology
 Edited by Neil O'connor
 London 1969

دهررون شیکاری داوه به‌ده‌سته‌وه . خاوه‌نانی چاره‌سهری
 ره‌فتاری روژاوایش (له‌ویته‌ی ئیزینک ۱۹۶۰) باوه‌ریان
 به‌گری‌ی نه‌ستی نیه‌و مهرجانندن و گونجاندن به‌کار ده‌هینین یو
 چاره‌سهرکردن .

جیاوازی‌یه‌کی تری چاره‌سهرکردنی دهررونی له روژاواو
 یه‌کیتی سو‌قیت به‌کارهینانی چاره‌سهرکردنی پیشه‌ی‌یه
 Occupational Therapy له سو‌قیت . له‌وی باب‌ه‌خیکی
 زوری پی‌ده‌ده‌ن نه‌ک وه‌ک له روژاواکه ته‌نیا بو‌ی تاقه‌تی به‌کاری
 دین . گرنگی کارو پیشه له کوتای سده‌ی نوزده‌یه‌م دا له‌لایه‌ن
 کورسا کوفه‌وه باس کراوه‌وه ده‌لی بی‌تاقه‌تی و ته‌مه‌لی زور نه‌خوش
 به‌هوی بی‌یشی‌یه‌وه بووه . له دوا‌ی شورش ثم بیروپایانه‌ی
 کورسا کوف قوزرانه‌وه چاره‌سهرکردنی پیشه‌ی له هه‌موو
 نه‌خوشخانه دهررونی‌یه‌کاندا جیگه‌ی بو‌کرایه‌وه .

به‌لای چاره‌سازه دهررونی‌یه سو‌قیتی‌یه‌کانه‌وه
 چاره‌سهرکردنی پیشه‌ی چه‌ند که‌لکیکی هه‌یه که گرنگترینیان
 نه‌مانه‌ن :

ناستی به‌ئاگای و چالاکی نه‌خوش ده‌پاریزی ، رولی روتینی
 روژانه‌ی ده‌هیلته‌وه‌وه له خراب بوونی هه‌میشه‌ی ده‌پاریزی ، له
 خه‌یاله نه‌خوشه‌کانی دووری ده‌خاته‌وه ، پله‌و پایه‌یه‌کی له
 داتی ، ناچاری ده‌کا له‌گه‌ل که‌سانی تردا هاوکاری بکات ،
 قازانجیکی ماددی ده‌داتی و شاره‌زایی‌یه پیشه‌ی‌یه‌کانی
 ده‌پاریزی یان زیاد ده‌کات .

بلاوترین نه‌و ئیشانه‌ی به‌نه‌خوش ده‌سپیری‌ت بریتی‌یه له
 کاری روتینی خه‌سته‌خانه ، فرمانی کشتوکالی وه‌یشی ده‌ست و
 کارخانه .

فه‌ره‌نگ‌کۆک :

کارته‌ندام‌زانی - فیزیولوژیا / علم وظائف الاعضاء / Physiology
 دهررونی‌ی نه‌خوشی / علم النفس المرضی / Abnormal Psychology
 به‌رج / منعکس / Reflex
 به‌رچه‌کردار / فعل منعکس / Reflex act