

گرفتە كانى رەپنە بوونى چووك، بەو پېئاسە دەكرىت برىتتە لە نەتوانىنى بەردەوام، يان دووبارە بوونەو دە رەپوون، نەگە يىشتن بە چيژ، يان هاتنە خوارەو دە ئاوى پياو، لە كاتى كردارى جوتبوون تا كۆتايى پرۆسەكە، رەنگە ئەم گرفتەش كاتى بېت، يان درېزخايەن، گشتى بېت (واتە بەرامبەر ھەر ئافرەتېك و پرۆسەيەكى جوتبوون) يان دياربىكرائ بېت (بەرامبەر يەك، يان چەند كەسانېك) رېژەى ئەم گرفتەش لە كۆمەلگايەك بۆ يەكېكى تر دەگۆرېت، تاتەمەن زياتر بېت گرفتەكە زياتر دەبېت، ئەمەش بە ھۆى نەخۆشەيە جەستەيەكانەو، كەوا فاكترەيكي گرنگن لە گرفتى رەپنە بوون، لەم نەخۆشيانەش فشارى خوېن، نەخۆشەيەكانى دل، نەخۆشەيەكانى جگەر، نەخۆشەيەكانى گورچيلە، نەخۆشى شەكرە، قەلەوى، جگەرەكېشان، ئەلكھوليزم... ھتد.

لەكاتىكدا رېژەى رەپنە بوونى چووك لە گەنجاندا لە ئىوان (سفر بۆ ۵٪)، ئەوا لە تەمەنى گەورەتردا بەرز دەبېتەو بە (۲۰-۵۰٪) لەمانەشدا (۵۰-۸۰٪) بە ھۆى نەخۆشى جەستەيەو، ئەو دەى جىگاي سەرنجە خەرىكە رېژەى ئەم گرفتە لە گەنجاندا پەردە سىنېت و بېگومان زۆربەى كارەكانىش لە گەنجاندا ھۆكاري دەروونىن، چونكە لە ھەر حالەتېكى رەپنە بووندا ھۆكاري دەروونى فاكترەى سەرەكى و گرنگەو ئەم گرفتەش زياتر لە شەوى بەزاو بووندا پەردە سىنېت، كاتېك پياو وا ھەستدەكات لەبەردەم تاقىكرەنەو، بەگەورە دايەو رۆشنىبىرى سېكىسى و بېروا بە خورافيات و تەلېسم گرفتەكان زياتر دەكات.

سالانە ملىۆنەھا كەس بە شۆو، بەكى كاتى تووشى گرفتى رەپنە بوون دەبن، بەلام ئەو دەى جىگەى داخە زۆربەى ئەوانەى بە گەنج و پېرەو تووشى گرفتى رەپنە بوون بوون سەردانى پزىشكى



دكتور: ريدار محەمەد ئەمىن، پىپۆرى نەخۆشەيە دەروونىيەكان



# گرفتى رەپنە بوونى چووك لەگەنجاندا پەردە سىنېت

پسپوری تایبته ناکهن، چونکه پیپیانوایه ئەو گرفته مانای نهمانی پیاوهتی ئەوانه و نایانهو پیت کهس بزانیته له پیاوهتی کهوتوون!

شاردنهوهی ئەم حالته و نهبوونی زانیاری پیئوسیت لهسەر هۆکارو دهرههجمهکانی دهنه هۆی دروستکردنی باریکی دلراوکی، کهوا وهکو بازنهیهک به دوا یهکدا دهخولیتهوه، واته ترس له رهپنهبوون دلراوکی و ترس له پیاوهتی کهوتن ترسی زیاتر له رهپنهبوون، ئەگهر ئەم حالتهش بهردهوام بیت؟ ئەوا رهنگه گرفتگی دیکهی دهروونی وهک خهموکی ههست به کهموکوری و بهدیروایی بهدوادا بیتو کیشی خیزانیته دروست بکات، تا دهگاته رادهی ئەوهی ترسی لهوه هه بیت خیزانهکی خیانتهی لیپکات. ئەوهی پیئوسیت هه موممان بیزانین کهوا ههریهک له پیاوان له کاتیگ لهکاتهکانی ژبانیان ئەگهری تووشبوونیان بۆ ماوهیهکی کورت به گرفتگی رهپنهبوونی چووک ههیه، که ئەمهش رهنگه به هۆی ماندبوونی دهروونی زۆر، دلراوکی، یان ههر هۆکاریکی ترهوه بیت، بۆیه له بیرت نهچی ناساییه گهر رۆژیک له رۆژان و له ژیر فشاریکی دهروونی زۆر، بۆماوهیهک تووشی ئەم گرفته بوویت؛ ئەوهی لیرهشدا جیگهی دلخۆشکهری و مژدهبهخسه، کهوا زۆرتهی ئەم حالته تانه چک دهنهوه، ئەمهش پیچهوانهی ئەم بیروا کۆنهیه کهوا دهلیت؛ گهر بهکێک چووک رهپنه بیت، تا کۆتایی ههروا ناوا ده بیت.

کهمی زانیاری و رۆشنیبری ههر ئەو کهسانه ناگریتهوه، کهوا نهخویندهوارن، بهلکو کهسانی رۆشنیبری خاوهن پروانامهی بهرزیش دهگریتهوه، ئەوانهیه کهوا کهوتونهته ژیر کاریگهری چهندن بیروباوهی ههلهو خورافیاتی کۆمهلایهتی، کلتوری، نایینی و زۆرجاریش ناستههه بتوانیت به لۆژیک و گفتوگۆ ئەمانه چارهسەر بکهیت، بهلکو

پیئوسیمان به رۆشنیبری سیکی و زانیی لایهنه خراپ و ئاكاره نهویستراوهکانی ئەم گرفته ههیه، چونکه نهبوونی رۆشنیبری و زانیاری سیکی و له مرۆفدهکات بکهو پیته ژیر فشاری سهختی بیروپروا ههلهکان، داخستنی بابهتی سیکی له زۆره تاریکهکان و بهههرا م زانین و باسهنکردن و تلانهوهی مرۆف له ناخی خۆی، بهبیتهوهی بتوانیت، یان زاتی ئەوه بکات باسی ئەم بابهته بکات. گرفته سیکیسیهکان زیاتر دهکات بهم شۆیهیهش ئەم مرۆفه بهبی وستی خۆی و له ناانگاییهوه دهکهو پیته ژیر باری ئەم بیروباوهرا نه و ناتوانیت لییان رزگار بیت، هه مان شت بۆ کهمی زنیاری و رۆشنیبری دروسته، کاتیگ ئەم مرۆفه پی وایه مهسهلهی سیکی کاریکی تاکه کهسیه و زۆر نهپنیه و ناییت لای کهس باسی بکات، لیرهشدا ههر کهموکورییهکی سادهش هه بیت، ئەوا زۆر دهیترسین و پی وایه له بهردهم گرفتگی گهوره دایه.

### هۆکاره دهروونیهکانی رهپنهبوونی چووک

سههرا ی ههبوونی چهندن هۆکاری جهستهیی ئەوا هۆکاره دهروونیهکان رۆلی گرنگ دهگێرن له گرفتگی رهپنهبوونی له هۆکارانهش.

#### دلراوکی نهتوانی ئەنجامدان

ئهمهش روو ددهات کاتیگ پیاو چاودیری پیاوهتی (رهپوونی چووک) ی خۆی دهکات، لهمهشدا تووشی دلراوکی و ترس ده بیت، که نایا دهنوانیت ئەم کاره ئەنجام دات یان نا، ئەمهش ترس و دلراوکی زیاتر دروستدهکات. بهم پینیهش ههروهک له سههه تادا باس مان کرد، لهناو ئەلقهیهک له ترس دهخولیتهوه، ئەم دلراوکییهش دهکری راستهوخۆ بیت، ههروهک کاتیگ داوا له پیاو دهکری له یهکه م شهودا پیاوهتی خۆی بنویت! کهوا رهنگه له رووی دهروونی و جهستهییهوه ئەم ئامادهگییهی نه بیت بۆ ئەم کاره (جاران که سوکاری زاوا له

پشت ده رگا دهرهستان و چاوه پیی به زاوا بوونیان دهکرد، گهر زاوا سههه کهوتوو بوایه دهپوه ههلهلهو تهقهکردن پیچهوانه کهشی دهپوهه خه م و خه فته، هه ندیکجاریش به شۆیهیهکی ناراستهوخۆ ده بیت، وهک ئەوهی پیاوهکه ده زانیته ئافرهتهکه زیاد له راده دهستبازی لهگه لدهکات هه ر بۆ ئەوهی بیرووژینی، ئەمهش ههست به گونا ه، یان به پیئوسیت ئەنجامدانی کاری پیئوسیت لای پیاو دروست دهکات و ده بیت هۆی دلراوکی و رهپنهبوونی چووک، زۆرجاریش پیاو بهبی چه زو هه ر ته نه ا به و مه به ستی هه سه ره که ی رازی بکات کرداری سیکی دهکات، ئەمهش دیسان گرفتگی رهپنهبوون لای ئەوانه دروست ئەکات کهوا خۆیان له سههه تاهه ئامادهگیان تیدا به.

### کاریگهری بیروای هه له سه ره پروسهی رهپنهبوون ههیه

د. ته سیسره سون، پسپوری نهخۆشیهی دهروونیهکان باس له هه ندیک بیروای هه له دهکات کهوا کاریگهری له سه ره پروسهی رهپنهبوون ههیه لهوانهش:

#### خورافیاتهکان

- ۱- ئەرکی پیاوه کهوا پیدایستی ژن تیریکات.
- ۲- پیاوی راسته قینه ده بیت هه موو کات ئاماده بیت بۆ جوتبوون.
- ۳- پیئوسیت پیاو به رهپوونهوه بچیته جیگا و پیئوسیت به یارمهتی کهس نییه.
- ۴- تاکه ریکی رازیکردنی ئافرهت بریتیه له رهپبوونی بهردهوامی پیاو.
- ۵- ئەگهر ئافرهت له پروسهی سه رجیی تیرنه بی، ئەوا هه له ی پیاوه.
- ۶- ئەگهر پیاو له خۆشهوستی بۆ هه سه ره که ی راستگۆیه، پیئوسیت بزانیته له رووی سیکیسه وه چۆن دهیرووژینی بیته وهی پیی بل.
- ۷- پیئوسیت هه ردهم پیاو دهستپیشخه ر بیت و ئافره تیش له سه ره جیگا راکشا بیت و هه یچ نهکات.
- ۸- رهپوون پیوه ری پیاوه تیه.
- ۹- رهپوون مانای ئەوهیه پیاو ئافره ته که ی خۆش دهوی.

#### هه راکراوهکان

- ۱- ئامانجی سیکیسکردن منداله، نهک چیژوهه رگرتن.
- ۲- پیئوسیت پیاو له کاتی سیکیسکردندا سۆزو عاتیغه نه به خشی.

پشت ده رگا دهرهستان و چاوه پیی به زاوا بوونیان دهکرد، گهر زاوا سههه کهوتوو بوایه دهپوه ههلهلهو تهقهکردن پیچهوانه کهشی دهپوهه خه م و خه فته، هه ندیکجاریش به شۆیهیهکی ناراستهوخۆ ده بیت، وهک ئەوهی پیاوهکه ده زانیته ئافرهتهکه زیاد له راده دهستبازی لهگه لدهکات هه ر بۆ ئەوهی بیرووژینی، ئەمهش ههست به گونا ه، یان به پیئوسیت ئەنجامدانی کاری پیئوسیت لای پیاو دروست دهکات و ده بیت هۆی دلراوکی و رهپنهبوونی چووک، زۆرجاریش پیاو بهبی چه زو هه ر ته نه ا به و مه به ستی هه سه ره که ی رازی بکات کرداری سیکی دهکات، ئەمهش دیسان گرفتگی رهپنهبوون لای ئەوانه دروست ئەکات کهوا خۆیان له سههه تاهه ئامادهگیان تیدا به.

#### قوتابخانهی دهروونشیکاری

هه رچه ند ئەم راقه کردنه زۆر پشتی پی نابه ستریت و ته نه ا وهک میژوویهک ماوه، بهلام لیره دا ئیمه ته نه ا ئامازهیهکی کورتی پی دهکهن، کهوا دهلیت؛ هه سترکردن به ترس و گونا به رامبه ر سیکی، گرفتگی سیکی زیاتر دهکات، ئەمهش به هۆی ئەم ملمانی و به ره به رکانییهی نهستی مرۆفه کهوا فرۆید ناوی ناوه (گری ئۆدی ب) بریتیه له ترسی خه ساندن، فرۆید دهلیت؛ مندالی ته مه ن (۳-۵) سال چه ز دهکات دایکی بۆ ئەو بیت و باوکیش بکوژیت، کهوا رۆلی نه یارو رکابه ر دهگریت، ئەمهش ده بیت هۆی زالبوونی ترس له منداله کهو ترسی له خه ساندنی له لایه ن باوکی، بهم شۆیهیهش خاله سه ره که ییهکانی گرفتگی سیکی سه ره له ددهات.

#### قوتابخانهی په پیردن و رهفان

ئهمهش باس له وه دهکات که کاتیگ پیاو ناتوانیت راستهوخۆ گرفتگی که ی دهرپیت، ئەوا له ریکی رهپنهبوونی چووک وه سه ره له ددهن، له هه مانکادا بوونی گرفتگی نیو خیزان ماندوو بوونی دهروون و جهسته یی و