محەمەد رەزا باتنی

وەرگێران : دەریا

زانکۆیا دهوکێ   کولیژا ئادابێ

دابەشکرنا نەخۆشییێن زمانی:

نەخۆشییێن زمانی بریتیە ژ هەر جۆرە نارێکی و کێماسیەکا کو د کارێ بەرهەم ئینان یان تێگەهشتنا زمانی دا درووست دبیت. کەواتە، ل نێرینا ئێکەم دا پێتڤیە ئەوان دابەشی دوو گرۆپان بکەین: یا ئێکێ ئەو نەخۆشی نە کو گرێدای ب لایەنێ بەرهەم ئینانا زمانینە و دبنە دوو جۆر واتە نەخۆشییێن ئاخافتنێ و نەخۆشییێن نڤیسینێ، و یا دووێ ژی ئەو نەخۆشینە کو گرێدای ب لایەنێ تێگەهشتن و وەرگرتنا زمانینە و ئەو ژی دوو جۆرن واتە نەخۆشییێن گوهلێ بوونێ و نەخۆشییێن خواندنێ. ئەم د ڤێ گۆتارێ دا دێ تەنیا باسێ نەخۆشییێن ئاخافتن و گوهلێ بوونێ کەین و نەخۆشییێن خواندنێ و نڤیسینێ وەرناگرین.

نەخۆشییێن ئاخافتنێ:

ل دەستپێکێ پێتڤیە جیاوازی بهێتە کرن د ناڤبەرا نەخۆشییێن ئاخافتنێ و بێ سەرووبەری یا ئاخافتنێ دا. نەخۆشییێن ئاخافتنێ بۆ کێماسیەکا لەشی دزڤریتە ڤە ئانکو کێماسی د ئەندامەکێ لەشێ ئاخافتنکەریدا هەیە و بێ سەرووبەری یا ئاخافتنێ ژی بۆ سەردەمێ زارۆکینیا ئاخافتنکەری دزڤریتە ڤە واتە زارۆک لاسایی یا کەسەکێ نێزیکی خوە دکەت و ئەڤ سیمایێ نەدرووست هەتا کو مەزن دبیت دگەل ویدا دمینیت. کەواتە د هەردووکان دا ئاخافتنا ئاخافتنکەری هندەک سیماییێن نەدرووست هەنە، ئەم دشێین ڤان سیماییێن نەدرووست بڤی

نەخۆشیێن زمانی

شێوێ خوارێ دیار بکەن:

1. دەمێ دەنگ هند یێ بلند نەبیت کو د ژینگەهەکا ئاسایی دا بهێتە بهیستن، واتە نزم ئاخافتن.

2. دەمێ ژ بەرزارکرنا ناتەواو هەموو یان پشکەک ژ ئاخافتنا ئاخافتنکەری یا مژاوی بیت و گوهدار تێ نەگەهیت.

3. دەمێ چەوانیا ئاخافتنێ ب شێوەیەکی بیت کو گوهداریکرنا وێ ژ بۆ گوهداری یا نەخۆش بیت.

4. دەمێ پلا بلندی و تۆن و ئاوازە و سیمایێن دی یێن دەنگێ ئاخافتنکەری دگەل تەمەن و رەگەزێ وی دا نەگونجیت، ب شێوەیەکی کو سرنجا گوهداری بەرەف شێوێ گوتن و دەنگێ ئاخافتنێ بهێتە ڕاکێشان نەک بابەتێ ئاخافتنێ.

5. دەمێ ئاخافتنا ئاخافتنکەری یا تێکەل بیت دگەل هندەک دەنگێن نە پێوەندیدار و هندەک بزاڤ و رەفتارێن لەشی یێن نەجوان و کرێت، بشێوەیەکی کوم سرنجا گوهداری

بۆ وان بزاڤ و دەنگێن نەپێوەندیدار بهێتە ڕاکێشان.

6. دەمێ ژ بەر تێکەل کرنا یاسایێن وشەسازی و ڕستەسازی و ب کارئینانا پەیڤان هەموو یان پشکەکا ئاخافتنێ یا مژاوی بیت.

ژێک ڤاڤارتنا ڤان خالێن سەری کا کیژ بۆ کێماسی یا لەشی و کیژ بۆ ڕاهاتن و نەریتێن نەپەسەندێن ئاخافتنێ دزڤریتە ڤە کارەکێ ب ساناهی نینە و تەنیا پسپۆر و نۆژدارێن د بیاڤێ چارەسەریا نەخۆشیێن ئاخافتنێ دا کار دکەن دشێن ب تاقیکرنێن پێتڤی ڕابن و دیار بکەن کو ئەڤ سیمایە ل نک کەسەکێ دیارکری دا بۆ کیژ ئەگەری دزڤریتە ڤە و ڕادێ چارەسەریا وی چەندە.

نارێکی ل دەستپێکا ئاخافتنێ:

ل ناڤ زارۆکێن ئاسایی دا ژ لایێ دەستپێکا زارکرنا دەنگێن زمانی جیاوازی ییێن مەزن هەنە. واتە زۆربەی زارۆکان هەتا تەمەنێ دوو سال و نیڤیێ فێری زارکرنا هەموو فۆنیمێن (یا دەنگێن) زمانی دبن و هندەکێن دیتر ڕەنگە هەتا چەند سالان پشتی هینگێ ژی فێری زارکرنا گەلەک ژ کۆنسۆنانتان نەبن و ئەڤە ژی تشتەکێ ئاساییە. لێ ئەڤێ گیروبوونێ ژی ڕادەیەک هەیە و پشتی هینگێ ئێدی ئەڤ گیروبوونە ب ئاسایی ناهێتە هژمارتن. بۆ نموونە ئەڤ ڕادەیە بۆ فێربوونا فۆنیمێن (پ، ب، م، ە) تەمەنێ سێ سال و نیڤی، فۆنیمێن (ت، د، ن، ک، گ، ی) تەمەنێ چوار سال و نیڤی، فۆنیما (ف) تەمەنێ پێنج سال و نیڤی، فۆنیمێن (ش، ژ، و، ل) تەمەنێ شەش سال و نیڤی و فۆنیمێن (س، ز، ر) تەمەنێ هەفت سال و نیڤی یە.

ئەڤ ڕادێن ئاسایی کو مە ئاماژە پێ داین بۆ کچان یا درووستە، لێ چونکی بشێوەیەکی گشتی کور درەنگتر ژ کچان دەست ب ئاخافتنێ دکەن ئەگەر چەند هەیڤەک ژی ژ وان دەمێن مە لسەری ئاماژە پێ دای گیروتر ژی بۆ ئەڤە بۆ وان هەر ب ئاسایی دهێتە هژمارتن.

ئاڤاسیا سەردەمێ زارۆکینییێ:

ئاڤاسیا سەردەمێ زارۆکینییێ بریتیە ژ وان کێماسی و ڕێگرێن کو ل قۆناغا فێربوونا زمانی پەیدا دبن و ڤێ فێربوونا زمانی لنک زارۆکی تووشی ئاستەنگ و تێکدانێ دکەن. دڤان جۆرە نەخۆشیان دا، پرانیا جاران فێربوونا زمانی بشێوەیەکێ ئاسایی دەست پێ دکەت لێ بشێوەیەکی ئاسایی پێشڤە ناچیت. ئاڤاسیایێن سەردەمێ زارۆکینییێ لدویف ئەگەرێن وان دابەشی سێ جۆران دبن:

ئاڤاسیا جۆرێ ئێکێ پێوەندی ب وان کێماسی و ڕویدانانڤە هەیە کو تووشی

مێشکی دبیت، بتایبەتی پارچا لایێ چەپێ ژ مێشکێ چونکی سەنتەرێ زمانی یا دڤی لایدا. ئەڤ کێماسی و رویدانە رەنگە ژ ئەنجامێ نەخۆشییێ بن، وەکو (سیفیلیسا زکماکی) کو رەنگە هێرشان ببەتە سەر خانەیێن مێشکی و وان ژ ناڤ ببەت و بڤی رەنگی ببیتە ئەگەرێ ئاڤاسیایێ؛ یان نەخۆشیا فالنجا زارۆکان کو وایرۆس رەنگە خانەیێن مێشکی ژ ناڤ ببەت و ببیتە ئەگەرێ فەلەج بوونا وان دەماران کو د کریارا ئاخافتنێ دا رۆل هەیە. هندەک جاران ژی ئاڤاسیا زارۆکان ژ ئەگەرێ پەیدابوونا (غدە)، برین، خوین رێژی یان هەر هنگافتنەکا دبیە کو تووشی مێشکی دبیت و بڤی رەنگی سەنتەر و دەمارێن وێ ژ کار دێخیت. زۆربەی وان زارۆکێن کو ژ لایێ ژیری ڤە پاشکەفتی نە تووشی جۆرەکی ژ کێماسی و رویدانەکا مێشکی نە و دناڤ واندا رێژا کوران ژ یا کچان پترە.

ئەو ئاڤاسیا یێن هۆکارەکێ دەروونی هەی. ئێک ژ وان نەخۆشیێن دەروونی کو رەنگە ل ڤۆناغا زارۆکینیێ پەیدا ببیت ((ئسکیزوفرینی)) یە. ئێک ژ تایبەتمەندییێن ڤێ نەخۆشییێ ل نک زارۆکان ئەڤەیە کو زارۆک ژ دوور هێلێ خوە دهێتە ڤەقەتیان و تووشی ئاشووپان دبیت. زارۆک دڤی دۆخی دا حەز ژ ژینگەه و کەسێن دەورووبەرێن خوە ناکەت و ژ تێکەلیێ درەڤیت بتایبەتی ئەگەر ئەو کەس نەنیاس بن. ئەڤ نەخۆشیە زارۆکی تووشی جۆرەکێ ئاڤاسیایێ دکەت واتە رەنگە زارۆک دوی تشتێ بۆ هاتیە گوتن بگەهیت لێ ژ بەر کو چ حەزکرنەک نینە کو بەرسڤێ بدەت دێ خوە بێدەنگ کەت و وەسان نیشان ددەت کو یێ لالە. بڤی رەنگی پێوەندیکرنا زمانی دگەل ڤان جۆرە زارۆکان یا بزەحمەتە.

ئەو ئاڤاسیایێن ژ ئەنجامێ جۆرەکی ژ کەریێ پەیدا دبن. ئەم دزانین کو دەنگ ئەنجامێ لەرینا گەردیلەیێن هەوایە. گوهێ مرۆڤێ ئاسایی بشێوەیەکی هاتیە درووستکرن کو دشێت وان دەنگێن لەرینا وان ژ (20) هەتا (20000) لەرینا نە د ئێک چرکە دا وەربگریت. لێ هندەک کەس هەنە کو ژ لایێ گوهلێ بوونێڤە ب تەواوەتی دکەر نینن لێ گوهێ وان ل هەمبەر هندەک ژ ڤان لەرنیان یێ هەستیار نینە. هەستیاری یا دەنگێن ئاخافتنێ ژی دناڤبەرا (1000) هەتا (4000) لەرینان د چرکەیەکێ دا یە، بڤی رەنگی ئەو زارۆکێن کو گوهێ وان ل هەمبەر ڤان لەرینێن دیارکری دا یێ لاواز بیت تووشی جۆرەکێ ئاڤاسیایێ دبیت. دەسپێکرنا ئاخافتنێ لنک ڤان زارۆکان هند ژی پاش ناکەڤیت لێ د تێگەهشتنا ئاخفتنێ و بکارئینانا زمانی دا تووشی ئاستەنگان دبن و ئاخافتنا وان یا نارێکە.

سەرەرای ڤێ چەندێ ژی رەنگە حەز ژ وان موسیقا و دەنگان بکەن کو دکەڤنە د ناڤ سنوورێ گوهلێ بوونا واندا. رادە و جۆرێ ئاڤاسیایێ د ڤان زارۆکان دا پێوەندی ب رادە و جۆرێ کەری یا وانڤە هەیە.

ترتری بوون:

ترتری بوون جۆرەکێ نارێکی یا ئاخافتنێ یە کو ژ بەر گرژبوونا ماسۆلکان د ئەندامێن درکاندنێدا، دەستپێکرن و بەردەوامی دانا ب ئاخافتنێ دێ یا بزەحمەت بیت واتە ئاخافتنکەر ب ساناهی نەشێت دەست ب ئاخافتنێ بکەت و دەمێ دەست ب ئاخافتنێ ژی کر ژ بەر راوەستانێن زۆر نەشێت ب نەرمی و رەهوانی بەردەوامیێ ب ئاخفتنا خوە بدەت. د ترتری بوونێدا، درووستکرنا دەنگلان د گەوریێ دا و زارکرنا دەنگێن زمانی تووشی نەهەڤسەنگیێ دبن. ئەڤ نەهەڤسەنگیە ل نک کوران پترە ژ کچان و رێژا وێ ئێک ب چوارە. هەروەسا پتریا ڤێ نارێکیا ئاخافتنێ دکەڤیتە دناڤبەرا تەمەنێن (5) هەتا (10) سالییێ دا و زۆربەیا وان دگەل بورینا تەمەنی ئەو بخوە چارەسەر دبن. لدور ئەگەرێن ترتری بوونێ گریمانە و تیۆرێن زۆر هەنە لێ چ ژ وانان ژ لایێ پسپۆرانڤە نەهاتینە پەسەندکرن، هندەک وێ ب جۆرەک پاشکەفتن د وەرارا چالاکێن زمانی دزانن، هندەکێن دی دبێژن بۆ ماوەیی یە، هندەک وێ ب رەنگڤەدانا نەهەڤسەنگیا کەسایەتی دزانن، هندەکێن دی وێ ب چەوانیا وەرارا مێشکی و زنجیرا دەمارانڤە گرێ ددەن و هندەک ژی ڤێ ترتری بوونێ ژ ئەنجامێ نەسازیێ دناڤبەرا هەردوو لایێن مێشکی دزانن چونکی نەشێن ب تەواوی ب سەر کارێ زمانیدا زال بن.

ئێک ژ وان تیۆرێن کو پتر ژ هەمیان هاتیە پەسەندکرن و ئەنجامێن باش هەبووینە ئەڤەیە کو دبێژیت دەیک و باب و کەسێن دەوروبەرێن زارۆکی دبنە ئەگەرێ تووش بوونا زارۆکێن وان ب ڤێ نەخۆشی یا زمانی، ئانکو دەیک و باب وان دووبارەکرن و راوەستانێن سرۆشتی یێن لنک هەموو زارۆکەکی هەین دەمێ فێری زمانی دبیت ـ رەنگە ئەڤ دووبارەکرن و راوەستانە لنک هندەک زارۆکان یا پتر بیت ـ مەزن دکەن و ب نەزانین دکەنە ئەگەرێ ترتری بوونا زارۆکێن وان.

ڤەکۆلینان نیشان دایە کو د ئاخافتنا زارۆکێن (2) هەتا (5) سالییێ دا د هەر (1000) پەیڤان دا (45) دووبارەکرن هەنە. ئەڤ دووبارەکرنە رەنگە دووبارەکرنا دەنگەکی بیت، وەکی ((م ـ م ـ من دیت)) یان دووبارەکرنا پەیڤەکێ بیت، وەکی ((من ـ من ـ من دیت)) یان ژی دووبارەکرنا دوو پەیڤان یان پتر بیت، وەکی ((من دیت

من دیت)). پسپۆرێن ڤی بواری دایە خوەیاکرن کو د ئاخافتنا هەموو زارۆکێن ئاسایی دا ئەڤ جۆرە راوەستان و دووبارەکرنە هەنە و هندەک جاران ئەڤ دووبارەکرنە د زارۆکێن ئاسایی دا دگەهیتە (100) پەیڤان د هەر (1000) پەیڤان دا. زارۆک ئەڤان راوەستان و دووبارەکرنان ب بێ زانین و بێی ئاگەه ژێ هەبیت ئەنجام ددەت هەر وەکی چەوان ئەو د قۆناغا شیرخوارنێدا بێی زانین و بێی ئاگەه ژ خوە هەبیت (قغ قغی) دکەت.

دەمێ ئەم بەرێ خوە ددەینە ژیاناما وان زارۆکێن کو نەهۆ تووشی ترتری بوونا زمانی بووین - واتە د قۆناغەکێ دا کو هێشتا سەرەتا فێربوونا زمانی لنک وان زارۆکان نەهاتییە فراموش کرن و لبیرا کەس و کارێن وان زارۆکان هەیە - دێ بینین ئەوا کو دەیک و بابان وەکی ترتری بوون زانییە هەر ئەڤ راوەستان و دووبارەکرنێن ئاسایی بوویە. پشتی کو دەیک و بابان لدویف زانین و هزرکرنا خوە بریار دای کو زارۆکێن وان یێن تووشی ترتری بوونا زمانی بووین، ئەڤ هەلسوکەوتا وان وەکریە کو زارۆکێن وان تووشی ترتری بوونا زمانی بن. دەیک و باب دێ دەست هاڤێنە خەم خوارنێ و دێ نیگەران بن و هەر ئەڤە دێ کارتێکرنێ لسەر پێوەندیا وان و زارۆکێن وان دا کەت، ل ڤی دەمی دەیک و بابان دڤێت هاریکاری یا زارۆکێن خوە بکەن و دبێژنێ ((لەزێ نەکە، هێدی هێدی باخڤە)) ، ((ل دەستپێکێ هزرا خوە بکە کا تە چ دڤێت بێژی پاشی باخڤە))، ((بێهنا خوە هەلکێشە)) و ... هتد. ئەنجامێ ڤان مای تێکرنێن دەیک و بابان د ئاخافتنا زارۆکی دا ئەڤەیە کو زارۆک دێ گەلەک هزرا خوە دانیتە سەر ئاخافتنا خوە و دێ بەرامبەرا ئاخافتنا خوە هەستیار بیت، دێ تووشی گومانێ بیت و هێدی هێدی دێ ب وان گرژبوونێن دەماری و نارێکی یێن ئاخافتنێ ئاخڤیت کو ژ تایبەتییێن ترتری بوونا زمانی یا راستەقینە نە. بڤی رەنگی ل دەستپێکی ترسا ترتری بوونێ لنک زارۆکی پەیدا دبیت، دەمێ ئەڤ ترسە ژی پەیدا بوو دێ هەول دەت نەئاخڤیت، بێهنا خوە ناهەلکێشیت، لێڤان ب توندی پێکڤەنیت و راکێشیت، دەمارێن خوە گرژکەت و رۆخسەتێ نەدەت کارێ بەرهەم ئینان و زارکرنا دەنگان ب نەرمی و ئارامی پێشڤە بچیت. کەواتە دشێین بێژین ترتری بوونا زمانی ل دەستپێکێ ئەو رەفتارە یا کو زارۆک ژ خوە نیشان ددەت تا وەکو خوە ژ ترتری بوونێ قورتال بکەت.

هندەک ژ وان ئەگەران کو دەیک و باب وێ راوەستان و دووبارەکرنێن ئاسایی ب ترتری بوون دزانن، بریتینە ژ:

رەنگە دەیک یان باب ئەو بخوە تووشی ترتری بوونا زمانی بووینە یان کەسەکێ

دیتر دناڤ خێزانا وان دا تووشی ڤێ نەخۆشییێ بوویە. بڤی رەنگی ئەو ژ ڤێ چەندێ دترسن کو نەکە زارۆکێ وان ژی تووشی ڤێ نەخۆشییێ ببیت.
رەنگە دەیک یان باب یانژی هەر دووک د ئایدیالی بن واتە هەر تشتەک ب بێ کێماسی بڤێن و ڤێ داخوازیا ئایدیالی د پەروەردەکرنا زارۆکێن خوە دا و ب تایبەتی دە پەروەردەکرنا زمانی یا واندا بکار بینن. د ئەنجام دا ڤان راوەستان و دووبارەکرنێن ئاسایی ب کێماسی دزانن و نیگەران دبن.
رەنگە ژ بەر فاکتەرێن دەروونی ئاخافتنا زارۆکی پتر ژ رادێ ناڤنجی راوەستان و دووبارەکرن تێدا هەبیت و یا نەگەهین بیت. ئەڤ فاکتەرێن دەروونی رەنگە ترس، شەرم، نیگەرانی و ... هتد بن و ل دەمێ ئەڤ فاکتەرێن دەروونی هاتنە چارەسەرکرن کارتێکرنا وان ژی لسەر ئاخافتنا زارۆکی نامینیت؛ یانژی رەنگە ئەو فاکتەرێن دەروونی گەلەک کویرتر بن و بۆ وێ پێوەندیا لاواز و نەدرووستا د ناڤ وێ خێزانێ دا هەی بزڤریتە ڤە.
سەرپەرشتێن پەروەردەیی ل باخچێن زارۆکان دا دشێن د چارەسەرکرنا ترتری بوونا زمانیدا رۆلەکێ کاریگەر هەبیت. ژ لایەکی ڤە ئەو پێتڤیە د ئاگەهدار بن کو بەلا خوە ژ وان زارۆکان ڤەکەن و ب دلۆڤانی و دلسوزی یا ژ رادە بدەر سەبارەت چەوانیا ئاخافتنا وان، ئەوان پتر تورە و شاش نەکەن. پێتڤیە بزانن کو هندی پتر چەوانیا ئاخافتنا وان پشت گوە پاڤێژن و گرنگیێ پێ نەدەن ئەڤە زارۆک پتر هەست ب ئارامییێ دکەت و هەر ئەڤ هەست ب ئارامی کرنە پێنگاڤەکە بەرەف چارەسەرکرنا ترتری بوونا زمانی. ژ لایەکێ دیتر ڤە پێتڤیە بزانن ئەگەر ترتری بوونا زارۆکی یا ب هێز بیت ئەڤە نابیت ئەو بخوە لدور چارەسەریا وان بریارێ بدەن بەلکو پێتڤیە وان زارۆکان نیشا وان بنگەهان بدەن یێن کو تایبەتن ب چارەسەریا ئاخافتنێ و ئەو بنگەه ب رێکا پسپۆرێن خوە و رێکێن تایبەت ب چارەسەرکرنێ رابن.
ژ لایەکێ دیتر ڤە سەرپەرشتێن پەروەردەیی ل باخچان دشێن دەیک و بابێن ڤان جۆرە زارۆکان ئاگەهدار بکەن کو مایتێکرن د کارێ ئاخافتنا زارۆکێ وان دا د پلا ئێکێ دا دبیتە ئەگەرێ ترتری بوونا وان و بەردەوامی دان ب ڤی کاری ژی نە بتنێ ئاریشەکێ چارەسەر ناکەت بەلکۆ دێ ئاریشێ مەزنتر ژی کەت. هەر وەسان دێ شێن ئاموژگاریان بدەنە دەیک و بابێن ڤان جۆرە زارۆکان کو ئەگەر حەز ژ پاشەرۆژا زارۆکێن خوە دکەن، پێتڤیە ژینگەها خێزانا خوە ژ وێ ژینگەها سار و بێ گیان دوور بکەن و ژینگەهەکا پری دلۆڤانی و گەرم و زیندی بۆ خوە و زارۆکێن

خوه ئاڤا بکەن تا وەکو بڤی رەنگی وان فاکتەرێن دەروونی کو ژێدەری خێزانی هەیە و کارتێکرنیێ لسەر ئاخافتنا زارۆکی دکەن ژ ناڤ ببەن. هەلبەت هندەک خالێن ترتری بوونیێ کویرتر دبن و دگەل زارۆکی دا دمینن هەتا کو مەزن دبیت. ل ڤی دەمی دا پێتڤیە مفا ژ بنگەهێن تایبەت ب چارەسەریا نەخۆشیێن ئاخافتنیێ بهێتە وەرگرتن. ب شێوەیەکی گشتی دشێین بێژین کو کێم کرن ژ ترسا تووش بوون ب ترتری بوونا زمانی باشترین چارەسەریە؛ ب واتایەکا دیتر پێتڤیە ئەو دیواریێ ژ ترسا ترتری بوونیێ هاتیە ئاڤاکرن بهێتە ژ ناڤ برن.

نارێکیێن بهیستنیێ:

نارێکی د بهیستنیێ دا پرانیا جاران دبیتە ئەگەریێ نارێکی د پەیوەندیکرنێدا، چونکی ئەڤ نارێکی د بهیستنیێ دا دبیتە ئەگەریێ هندیێ کو زارۆک د ئاخافتنا کەسێن دەوروبەر نەگەهیت، زمانیێ وی بشێوەیەکیێ ئاسایی وەراریێ نەکەت و کونترولا ئاخافتنا خوە ژ دەست بدەت و لسەر ئاخافتنا خوە ییێ زال نەبیت. ژ لاییێ پەروەردەیی ڤە گرنگی دان ب نارێکێن بهیستنا زارۆکی گرنگیا خوە هەیە. ئەڤرۆ جڤاکیێ مە یا پەسەند کری کو ئەو کەسێن تووشی نارێکی یا دیتنیێ نە پێتڤی ب هاریکاریێ هەیە و ب ساناهی و بلەز ڤیێ هەڤکاریێ پێشکەشی وان دکەن، لیێ هێشتا بتەواوەتی پەسەند نەکریە کو وان کەسێن تووشی نارێکیینا بهیستنیێ نە پێتڤی ب هاریکاری وان هەیە. ئەو ڤەکولینێن ل وەلاتێن جۆرا و جۆر هاتیە ئەنجام دان خوەیاکریە کو ژ بلی وان زارۆکێن بتەواوەتی کەرن و نارێکی یا بهیستنا وان هەر زوی هاتیە زانین، ب کێمی ڤە پێنج ژ سەدیێ ژ وان زارۆکێن دچنە قوتابخانیێ و ئاسایی دهێنە هژمارتن تووشی ((گوهـ گرانی)) یان ((نارێکی یا بهیستنیێ)) نە.

نێزیکی بیست ژ سەدیێ ژ ڤان زارۆکان ژی پێتڤی ب پەروەردەکرن و هاریکاری یا تایبەت هەیە چونکی نارێکی یا بهیستنیێ لنک ڤان زارۆکان ب شێوەیەکی یە کو دخواندنا خوە دا نەشێن پێنگاڤ ب پێنگاڤا زارۆکێن ئاسایی بچن. هەشتیێ ژ سەدیێ یا مایی ژی دشێن ب هاریکاری یێن پزیشکی جارەکا دی بهیستنا خوە چارەسەر بکەن و پاشکەفتنا خوە قەرەبوو بکەن.

ژ لاییێ ویێ کاریگەریا کو نارێکی یا بهیستنیێ لسەر زمانی دکەت، ئەم دشێین سیێ جۆران دەست نیشان بکەین: کەڕی، ژ دەست دانا بهیستنیێ، گوهـ گرانی. کەواتە کەڕ ئەو کەسە کو چ جاران نەشیایە گوهـ ل دەنگێن ئاخافتنیێ ببیت و کەڕ ژ دایک بوویە یانژی هەر ژ زارۆکینیا خوە بهیستنا

خوە ژ دەست دایە بشێوەیەکی کو ئاخافتنا دەوروبەر چ کارتێکرن لێ نەکریە. "ژ دەست دانا بهیستنێ" بۆ وی کەسی دهێتە بکارئینان کو رۆژەکێ دشیا گوە ل ئاخافتنێ ببیت و نهو بهیستنا خوە یا ژ دەست دای. "گوهـ گران" ژی ئەو کەسە کو شیانا بهیستنا ئاخافتنێ یا هەی لێ ئەڤ شیانە ب چاکی و هویری یا مرۆڤێن ئاسایی نینە.

ئەو زارۆکێن کو کەڕن، هەتا ئەگەر ئەندامێن درکاندنێ و سەنتەرێن ئاخافتنێ د مێشکێ وان دا ییێن ساخلەم ژی بن، لێ هەڤکاریەکا تایبەت بۆ نەهێتە پێشکەشکرن دێ لال ژی بن چونکی ئەگەر کەسەکی گوهـ ل ئاخافتنێ نەبیت و تێنەگەهیت ژی ئەڤە شیانا بەرهەم ئینانا ئاخافتنێ ژی نابیت. ل راستی دا لال بوونا وان ژ ئەنجامێ کەڕیا وانە و زاراڤێ کەڕ و لالی ژی هەر ژ ڤێرێ هاتییە وەرگرتن. کەڕی یا زکماکی دشێت یا بۆ ماوەیی بیت یانژی ژ ئەنجامێ رویدانەکێ بیت کو تووشی گوهێ زارۆکی و بتایبەتی گوهێ ناڤخویی یێ وی دبیت ئەڤ رویدانە ژی رەنگە ل قۆناغا دوو گیانییێ یانژی ژ دایک بوونا زارۆکی بیت. بۆ نموونە؛ هندەک ژ کول بوونێن وایروسی، دەرمان، ژەهر یانژی هندەک ژ وان نەخوشییێن کو دایک ل دەمێ دوو گیانییێ تووش دبن دشێن گوهێ ناڤخویی یێ زارۆکی بۆ هەروهەر ژ ناڤ ببەن.

خوشبەختانە هندەک ژ کەڕییێن زکماکی یانژی کەڕییێن سەر دەمێ زارۆکینییێ کو پێوەندی ب گوهێ ناڤخویی و دەرڤە هەیە ب نشتەرگەرییێن هویر چارەسەر دبن. خالا گرنگ ئەڤە یە کو بەری نارێکی یا بهیستنێ فێربوونا ئاخافتنێ ل نک زارۆکی تووشی مەترسییێ بکەت دەیک و باب زارۆکێ خوە نیشا نوژدارەکێ پسپور بدەن.

هەر ژ هەیڤێن دەستپێکێ دەیک و باب دزانن کو ئایا زارۆکێ وان ل هەمبەر دەنگان کارڤەدان هەیە یان نە و بڤی رەنگی ئەگەر کارڤەدان نەبوو پێتڤیە ل چارەسەرییێ بگەرن. خالا گرنگا دیتر ئەڤە یە کو پتریا وان زارۆکێن کو گوهـ ل چ دەنگان نابن ل راستی دا کەڕێن تەواو نینن و ل دوخەکێ تایبەت دا و ب مفا وەرگرتن ژ ئامیرێن تایبەت دشێن هەتا رادەیەکی گوهـ لێ ببن. ئەو زارۆکێن کو کەڕی یا وان ژ لایێ نوژداری ڤە چارەسەر نابیت پێتڤیە هەر چ زویترە بهێنە هنارتن بۆ قوتابخانێن تایبەت ب کەڕانڤە تا وەکو ب تاقیکرنێن تایبەت، پلا بهیستنا وان بهێتە پیڤان و مفا ژ ڤێ رادا گەلەکا کێم بهیستنێ بهێتە وەرگرتن و ب هاریکاری یا شێوازێن دیتر هەول بهێتە دان وان فێری زمانی بکەن. ئەڤ کارە هندی زویتر بهێتە ئەنجام دان باشترە و ئەڤ ئەگەرە

هەیە کو ئەڤ جۆرە زارۆکە فێری زمانی بێن و ئاخافتنا وان نێزیکی ئاخافتنا ئاسایی بیت.

مە گوت کو "ژ دەست دانا بهیستنێ" بو وی کەسی دهێتە بکار ئینان کو بەری هینگێ گوهـ ل ئاخافتنێ دبوو و نهو ئەڤ شیانە ژ دەست دایە. جۆرێ کاریگەریا ڤێ ژ دەست دانا بهیستنێ گرێدای ب وی تەمەنییە کو زارۆکی تێدا بهیستنا خوە ژ دەست دایە، واتە ئایا ل قۆناغەکێ دا رووی دایە کو زارۆک فێری زمانی دبوو یانژی پشتی فێربوونا زمانی بوویە و ئەگەر ل قۆناغا فێربوونا زمانی دا بوویە پێتڤییە بهێتە دیارکرن د چ قۆناغەکا وەرارا زمانیدا بوویە. ئەگەر ژ دەست دانا بهیستنێ ل قۆناغا فێربوونا زمانیدا بیت ئەڤە وەرارا زمانی لنک زارۆکی دێ واوەستیت. د وان زارۆکان دا کو ئەڤ جورێ کەری یا وان ناهێتە چارەسەرکرن پێتڤیە هەر چ زویترە بۆ قوتابخانێن تایبەت بهێنە هنارتن و بەری کو ئەو رێژا زمانی یا فێربوونی ژ بیر بکەن مفا ژێ بهێتە وەرگرتن، بڤی رەنگی ب مفا وەرگرتن ژ ڤێ رێژا زمانی یا فێربووی و (لێڤ خوانییێ) - واتە دیارکرنا ئاخافتنا لدویف لڤینا لێڤ و روویان - بەردەوامی ب وەرارا زمانی بهێتە دان.

ئەڤ ژ دەست دانا بهیستنێ دشێت فاکتەرێن جۆرا و جۆر هەبن. بۆ نموونە، ئەگەر کول بوونا گوهێ ناڤەراست زوو نەهێتە چارەسەرکرن رەنگە بەلاڤ ببیت و گوهێ ناڤخویی ژی ڤەگریت و ژ ناڤ ببەت و ببیتە ئەگەری (لابیرینتیت) یانژی مێشکی ڤەگریت و پەردێن وێ ژ ناڤ ببەت و ببیتە ئەگەرێ (مننژیت)ێ. ئەڤ هەردوو نەخۆشیە هێشتا ژ فاکتەرێن ئاسایی یێن کەری یا دژوار د زارۆکان دا دهێنە هژمارتن. هەر وەسان کول بوونێن دیتر مینا سورکان رەنگە پەردا گوهی و گوهێ ناڤەراست ژ ناڤ ببەن و ببنە ئەگەرێ کەری یا هەر و هەر. (ئوریون) ئاسایی ترین فاکتەرێ کەری یا ژ نشکێڤە و هەرو هەری د زارۆک و گەنجان دایە و پرانیا جاران دبیتە ئەگەرێ ژ کار کەفتنا ئێک ژ هەردوو گوهان.

ئەگەر ژ دەست دانا بهیستنێ پشتی تەمەنێ هەراش. پێگەهشتنێ بیت چ کارتێکرنێ ل فێربوونا زمانی ناکە ت چونکی هەتا ڤی تەمەنی شەنگستێن سەرەکی یێن زمانی لنک مرۆڤی یێن درووست بووین. دڤی دۆخی دا، تێگەهشتنا ئاخافتنا کەسێن دەوروبەر بۆ وی کەسی دێ یا بزەحمەت بیت و نەچارە بەرەف لێڤ خوانییێ بچیت. ئەگەر ژ دەست دانا بهیستنێ ژ نشکەکێڤە بیت ئەڤە وی کەسی دەمێ پێتڤی لبەر دەست نینە کو خوە دگەل ژینگەها دەوروبەر بگۆنجینیت لەوا دێ تووشی ناسازی و

ناریکی یا دەروونی دبیت. بڤی رەنگی ڤان کەسان دێ پێتڤی ب هاریکاریێ هەبیت و پێتڤیە بهێنە هنارتن بۆ سەنتەرێن تایبەت یانژی بهێنە رێنمایی کرن کو بچنە نک هندەک پسپۆرێن تایبەت تا وەکو فێری لێڤ خوانیێ ببن. ل دەستپێکێ ئاخافتنا ڤان کەسان نارێکیەکا مەزن پێڤە دیار نینە لێ چونکی گوهـ ل دەنگێن دەوروبەر نابن و رەنگە هەتا گوهـ ل دەنگێ خوە ژی نەبن یانژی ئاسایی گوهـ لێ نەبن (لدویف رێژا کەرییێ)، هێدی هێدی دێ رێکخستنا دەنگێ خوە ژ دەست دەن و دەنگێ وان دێ بۆرو نەخۆش بیت و ئاوازا رستێن وان دێ ژ دۆخێ ئاسایی یێ خوە دەرکەڤیت؛ د کەسانێن ئاسایی دا ئەڤ گوهـ لێ بوونا دەنگێ خوە و کەسانێن دی دبیتە ئەگەر کو ئەو دەنگێ خوە ژلایێ بەرزی و نزمی و ئاوازا رستانڤە رێک بێخن، لێ ئەو کەسێن شیانا بهیستنێ نەبیت دێ ژ ڤێ چەندێ بێ بار بن و د ئەنجام دا ئاخافتنا وان دێ یا نارێک بیت.

هەر وەکی بەری نهو هاتیە پێناسەکرن، گوه گرانی جورەکێ کێم بهیستنێ یانژی نەتەواو بهیستنێ یە و بۆ وان کەسان دهێـە بکارئینان کو رێژا گوه لێبوونا وان ژ رێژا ئاسایی نزمتربیت. گوه گرانی رەنگە یا زکماکی بیت یانژی پشتی هینگێ رووی دابیت. هەروەها رەنگە ل تەمەنێن جۆراو جۆر دا رووی بدەت و هۆکارێن جۆرا و جۆر و رێژێن جیاواز هەبیت.

ئەم دشێین نارێکی یا بهیستنێ لدویف پشکێن جۆراو جۆرێن گوهی دابەشی چوار گرۆپان بکەین:

کەرِی یا ڤەگوهاستنێ، ژ ئەنجامێ ڤێ کەرییێ دێ وەرگرتن و ڤەگوهاستنا دەنگان تووشی کەم و کوریان بیت، ئەڤە ژی ژبەر وێ کێماسییێ یە یا کو د گوهێ دەرڤە، یان د پەردا گوهی دا و یانژی د گوهێ ناڤخۆیی - گوهێ ناڤخویی هەلگرێ هەستیێن نازکێن چەکوش و دەزگا و ئاوزەنگی یە - دا دا دورووست دبیت.

کەریا لوول پێچ، دڤی جۆرێ کەرییێ دا وەرگرتنا پێلێن دەنگی و گورینا ڤان لەرینان بۆ دەمارێن بهیستنێ دێ تووشی کەم و کۆرییێ بیت. بڤی رەنگی ئەڤ جۆرێ کەرییێ ژ ئەنجامێ وان کێماسیانە یا کو تووشی گوهێ ناڤخویی دبیت.

کەرِی یا دەماری، کو د ئەنجامێ وێ دا ڤەگوهاستنا لەرینێن ئەلکتریکی - کیمیایی کو پێتڤیە ژ گوهێ ناڤخویی بەرەف سەنتەرێن بهیستنێ دمێشکی دا بچن، دێ تووشی کێماسی و لاوازیێ بیت.

کەرِی یا ناڤەندی یان تێکەهشتنێ، ئەڤ جۆرێ کەرییێ رەنگە ژ ئەنجامێ کەم و کوری د سەنتەرێن بهیستنێ یێن د ناڤ مێشکی دا دورووست ببیت و بڤی رەنگی

ناتەواوی و کەم و کوری بکەڤیتە د وەرگرتن و شرۆڤەکرنا وان هێمایان دا یێن دەمارێن بهیستنێ هنارتینە دناڤ مێشکی دا.

گوهـ گرانی لدویف هندێ کا ژ کیژ جۆریە و کا کیژ پشکا گوهی ژ کار کەفتیە کارتێکرنێن جیاواز دکەتە سەر ئاخافتنێ. سەبارەت کەڕی یا ڤەگوهاستنێ، واتە ل وی دەمی کو سیستەمێ دەماری یێ گوهی ب درووستی کار دکەت، ئەڤە ئەو کەس دێ برێکا هەستیکێن کاسا سەری گوهـ ل دەنگێ خوە بیت لێ نەشێت بدرووستی گوهـ ل دەنگێن کەسانێن دی بیت. ئەڤ نەخۆشە ژ بەرکو ڤەگوهاستنا دەنگان برێکا هەستیکان لنک وی بدروستی کار دکەت، دێ بشیێوەیەکێ بلند هەست ب دەنگێ خوە کەت ژ بەر هندێ دێ هەول دەت گەلەک هێدی باخڤیت. لێ بەرۆڤاژی د کەڕی یا لوول پیێچ و دەماریدا نەخوش دەنگێ خوە ژی مینا دەنگێ کەسانێن دی باش گوهـ لێ نابیت ژ بەر هندێ دێ هەول دەت ب دەنگەکێ بلند باخڤیت تا وەکو وی بخوە ژی گوهـ ل دەنگێ خوە بیت. د کەڕی یا ڤەگوهاستنێ دا ئاوازە و بلندی یا دەنگی یەکسانە، لێ د کەڕی یا لوول پیێچ و دەماری دا گورینەکا کێم د ئاوازەیا دەنگی و گورینەکا زۆر د بلندی و نزمی یا دەنگی دا هەیە. کەواتە د کەڕی یا ڤەگوهاستنێ دا نەخۆش هەست ب هندێ دکەت کو دەنگێ وی گەلەکێ بلندە و دەنگێ کەسانێن دی گەلەکێ نزمە و هێدی دئاخڤن. ئەڤ نەخۆشە دەمێ بلند دئاخڤیت دەنگێ وی د ناڤ سەرێ ویدا دەنگڤە ددەت و نەخۆشیا خوە ژێ دبینیت ژ بەر هندێ دێ فێر بیت کو ئێدی هێدی باخڤیت. لێ د کەڕی یا لوول پیێچ و دەماری دا نەخۆش هەتا وی رادەی دەنگێ خوە بلند دکەت کو وی بخوە گوە لێ ببیت و وەسان هزر دکەت کو کەسێن دەوروبەر ژی پیێتڤی ب ڤێ رێژا بلندا ئاخافتنێ یا هەی کو گوهـ ل دەنگێ وی ببن. هندەک جاران ژی وەسان روی ددەت کە هەردوو کەڕی لنک ئێک کەس پەیدا ببن واتە هەر گوهەک تووشی جۆرەکێ کەڕیێ دبیت.

گوهـ گرانی یا زکماکی یان ئەو گوهـ گرانی یا ل دەستپیێکا زارۆکینی یێ پەیدا دبیت دشێت کاریگەریەکا خراب هەبیت لسەر فێربوونا زمانی. ئەڤ زارۆکە فێردبن کا چەوان دەنگان گوهـ لێ دبن هەر وەسان ژی زار بکەن واتە بێ زەنگ، نارێک، نارۆن و .... هتد. ئەو نارێکیێن کو ل ئاخافتنا زارۆکیدا پەیدا دبیت گرێدای ب جۆر و رێژا کەڕی یا ویڤە هەیە. ئەگەر گوهـ گرانی لدور فریکانسێن زۆر بیت، ئەڤە د زارکرنا وان دەنگان دا کو گەلەک فریکانس تێدا هەنە نارێکی درووست دبیت. بۆ نموونە دەنگێن وەکی (س، ز) کو د

زارکرنا واندا فریکانسەکا زۆر هەیە، زیانەکا پتر دبینن. هندەک جاران زارۆکێن گوە گران دەنگەکی کو فریکانسەکا کێمتر هەیە ل شوینا دەنگەکی کو فریکانسەکا پتر هەیە بکار دبینن، بۆ نموونە لشوینا (س) دەنگیێ (ش) بکار دینن. ئەگەر گوە گرانی یا زارۆکی زوی بهێتە زانین، دێ ب مفا وەگرتن ژ کەرەستێن گۆنجای و ب پەروەردەکرن و راهێنانەکا باش نارێکیا وی هێتە چارەسەرکرن یانژی دێ باشتر بیت.

هەر وەکی هاتیە گوتن، گوهـ گرانی رەنگە یا زکماکی بیت. گەلەک ژ گوهـ گرانیێن زکماکی کو پێوەندی ب کێماسیێ د گوهێ دەرڤە یان گوهێ ناڤخو دا هەیە ب رێکا نەشتەرگەری و چارەسەریێن نوژداری چارەسەر دبن. زۆربەیا وان گوە گرانیێن کو ل زارۆکینیێ یانژی گەنجاتیێ پەیدا دبن بۆ پاشماییێن هندەک نەخۆشیان دزڤرنەڤە.

ئێک ژ فاکتەرێن ئاسایی د گوهـ گرانی یا زارۆکاندا، خرڤەبوونا هندەک ڤەرێژانە د گوهێ ناڤەراست دا ئەڤ ڤەرێژە ژی ژ ئەنجامێ وەرمتن و کول بوونا بۆریا ئستاش - واتە ئەو بۆریا گوهێ ناڤەراست ب گەوریێ ڤە گرێ ددەت - پەیدا دبیت. ئەگەر وەرمتنا بۆریا ئستاش ژ ئەنجامێ کول بوونا لەوزان یانژی سینوسان بیت پێتڤیە هەر زوی بهێتە چارەسەرکرن چونکی هەر جارەکا بۆریا ئستاش دوەرمیت، ئەڤ ڤەرێژە ل گوهێ ناڤەراست دا کۆم دبیت و د ئەنجام دا دبیتە ئەگەرێ گوە گرانیێ.

ئاسایی ترین فاکتەرێ گوهـ گرانی یا کول تەمەنێ 20 هەتا 40 سالیێ دا پەیدا دبیت و رۆژ بۆ رۆژێ پتر دبیت نەخۆشیا (ئوتوسکلوروس-otosclerosis)ـە.

فاکتەرەکێ دی یێ وێ گوهـ گرانی یا رۆژ بۆ رۆژێ رێژا کەراتیێ لنک مرۆڤی پتر لێ دکەت، دەنگێ بلندە. دەنگێ گەلەک بلند و یەک دەست هێدی هێدی ژ هەستیاری یا دەمارێن بهیستنێ کێم دکەت و دبیتە ئەگەرێ گوە گرانیێ. ل دەستپێکێ دەمارێن بهیستنێ دێ هەستیاری یا خوە ل بەرامبەر لەرینێن کو رێژا وان نێزیکی 4000 لەرینانە د چرکەیەکێدا ژ دەست ددەن و ئەگەر ئەڤ دەنگێ بلند یێ بەردەوام بیت دێ گوە گرانی زێدەتر لێ هێت و دێ گەهیتە سنوورێ دناڤبەرا 2000 هەتا 8000 لەرینان د چرکەیەکێدا. هندەک جاران رەنگە پشتی پەڤینەکا ب هێز - مینا پەڤینا تێنتیێ - خانەیێن دەمارێن بهیستنێ ب جارەکێ تووشی زیانێ بێن و ئەڤە ژی ببیتە ئەگەرێ گوە گرانیەکا ب هێز یانژی کەرییەکا تەواو.

فاکتەرەکێ دیترێ گوهـ گرانییێ پیریە. ب بلند بوونا تەمەنی ژ هەستیاری یا دەمارێن بهیستنێ کێم دبیت و جۆرەکێ گوهـ گرانییێ پەیدا دبیت. کێم بوونا هەستیاری یا دەمارێن بهیستنێ ژ تەمەنێ دەه سالییێ و ژ لەرینێن 15.000 هەتا 20.000 لەرینان د چرکەیەکێدا دەست پێ دکەت. ریژا ڤێ کێم بوونێ ژ کەسەکی بۆ کەسەکێ دیتر دهێتە گورین لێ بشێوەیەکێ گشتی ریژا ڤێ کێم بوونێ ژ تەمەنێ 40 سالییێ پێهەل زێدەتر دبیت. ژ لایێ پەروەردەیی ڤە پێتڤیە گرنگی ب وان زارۆکان بهێتە دان کو تووشی گوهـ گرانییێ بووینە. ئەگەر گوهـ گرانی یا ب هێز بیت دێ کارتێکرنێ ل رەفتارا زارۆکی کەت. دیاربوونا ڤان کارتێکرن و سیمایان لنک زارۆکی دبیتە ئەگەر کو سرنجا سەرپەرشتێن وان ل مال بەرەف خوە راکێشیت و د ئەنجام دا ئەو ژی هەول ددەن کو هاریکاری یا زارۆکی بکەن. لێ ئەگەر گوهـ گرانی یا سڤک بیت کارتێکرنەکا وەسان لسەر رەفتارا زارۆکی ناکەت لەوا هند سرنج راکێش نینە و کەس ژی هاریکاری یا زارۆکی ناکەت. گەلەک زارۆک هەنە کو گێژ و نەزان دهێنە پێش چاڤ و دخواندنا خوە دا دسەرکەفتی نینن لێ دراستی دا وان چ کێماسیەکا مێشکی نینە، بەلکو بتنێ جۆرەکێ گوە گرانییێ لنک وان هەیە کو ئەو بخوە ژی ژ ڤێ نەخوەشیا خوە ئاگەهدار نینن. سەرپەرشتێن باخچێن زارۆکان و مامۆستایێن قوتابخانێن سەرەتایی بەری کو پاش کەفتنا زارۆکان د خواندنێ دا بۆ کێم مێشکی و گێژیا وان بزڤرینن پێتڤیە پشت راست بن کو ئەو تووشی چ نەخۆشیێن گوهـ گرانییێ نەبووینە و پشکنینێن پێتڤی بۆ بهێنە ئەنجام دان.

د نڤیسینا ڤێ وتارێ دا مفا ژپەرتوکێن ژێری هاتیە وەرگرتن:-

(1)Greene.C. L.Margaret. The Voice and its Disorders. Pitman. Medical.1975.

(2)Yost.a. William: Nielsen. w. Donald.Fundamental of hearing.Holt.Rinehart and Winston.1977.

(3)Massaro.w.Dominic.(ed.) understanding language. Academic press. Inc.1975.