کارڵ گۆستاڤ یۆنگ (c.g.jung1961-1875)

له 1913كه تەمەنی سی و هەشت ساڵه بوو، وا هەستی دەكرد كه شێت بووه، تا سێ ساڵ دوای ئەوەش، له ژێر باری قورسی ئازار، لەترسی دروست بونی هەڵه تێگەشتن، نەیدەتوانی هیچ شتێك لەبارەی دەرنی خۆیەوە بۆ كەس بگێڕێتەوە، و بەردەوام لەژێر فشاری دەرونیدا بوو كه وەك بڵێی ((بەتەواوی لەنێوەندی بادا هەڵواسرا بێت))، هەستی بەسەرگەردانی و تەنهایی دەكرد.
یۆنگ ئەو كات دەرونناسێكی سەركەوتو و بەرێز بوو، لەنێو نەخۆشەكانیدا رەواجێكی تەواوی هەبوو، خاوەنی ژن و منداڵ بوو، لەهەمان كاتدا راگری زانكۆی زیورخی سویسرا بوو، بەروكەش لێوان لێوی پیشه و ژیانی بوو. چەند مانگێك پێش ئەوە، پەیوەندی سۆزی و پیشەیی خۆی لەگەڵ "زیگمۆند فرۆید"دا بری(رووداوێك كه بەلای هەردوكیانەوە زۆر دژوار بوو)، وەك بڵێی وا نایەتە بەرچاو ئەم جیابونەوەیە تەنها هۆكارەكەی یۆنگ بێت. یۆنگ لەبەر چەند هۆیەك وا هەستی دەكرد ژیانی هەموو واتا و ئارەزویەكی خۆی لەدەست داوە. چالاكییە هزرییەكانی لەكار كەوتبون، بەكەمی دەینوسی و بەكەمی كتێبە زانستیەكانی دەخوێندەوە، وازی لەزانكۆ و راگری هێنا، چونكه وا هەستی دەكرد تا ئەو كاتەی باری سۆزی و هزری بەو شێوەیە بێت ناتوانێت له زانكۆدا وانه بڵێتەوە.
یۆنگ هەستی بەهەرەشەی لەدەست دانی پەیوەندی لەگەڵ جیهانی ر ِاستەقینەدا دەكرد، بەلاَم خۆشبەختانە پێوستی نەخۆشەكان و خێزانەكەی ئەوی بەئەندازەی پێویست سەرگەرمی ئەوە دەكرد كه بەردەوامی بدات بەژیان. ناچار بەردەوام بوو ئەوە بهێنێتەوە یاد خۆی:(چیه و كێیه) (من له زانكۆیەكی سویسریدا دكتۆرای پزشكیم بەدەست هێناوە. دەبێت هاوكاری نەخۆشەكانم بكەم، هاوسەرێك و پێنج منداڵم هەیه، لەشەقامی "كوزناخت"ی ژماره 228دەژیم. ئەمانه چەند راستیەكی حاشا هەڵنەگر بوون و چەند جارێك ئەوەیان بۆ سەلماندوم كه بونم هەیه و لاپەرەیەكی خاڵی و سەرگەردان نیم بەسەر لێشاوی لافاوەكانی رۆحدا.)
یۆنگ لەحاڵەتێكی پەرێشانی ئاوادا، بەئومێدی بەدەست هێنانی رووداوێك كه لەوانەیە هۆكاری گرفته دەرونیەكانی بێت، لەبەر ئەوەش دەستی كرد بەلێكۆڵینەوە دەربارەی ژیان و سەردەمی منداڵی خۆی. دوباره چاوێكی خشاندەوە بەژیانی رابردویدا و هیچی دەست نەكەوت. سەرئەنجام، دەستی هەڵگرت له هەوڵدان لەرێی پەیبردنه ئەقلاَنیەكانەوە گرفتەكانی چارەسەر بكات و بڕیاری دا تا ئەو شوێنەی كه بتوانێت لەژیاندا بێواتا بێت، و خۆی بسپێرێت بەو شتەی كه ر ِوو دەدات و دێته پێشی َ. هەروەها خۆی دا بەدەستی هەڵچونه ناهۆشیارییەكانی خۆی، رەهەندگەلێك كه لەدوایدا ناونیشانی روبەروبونەوە ناهۆشیارەكانی پێبەخشی.
یەكەم كارێك كه ناهۆشیارییەكانی رێی پێ دا ئەنجامی بدات. دروست كردنی مۆدێله لادێیەك بوو بە پیچكی بچوك بچوك، بەواتا دوباره خوڵقاندنی سەردەمی منداڵی خۆی كه بەتامەزرۆ و ئارەزویەكەوە بەپارچەی بچوكەكانی دەرونی كۆشكی پێ دروست دەكرد.
لەهەمان ئەو كاتەی كه بەدوای پیچكی بچوكدا دەگەرا، لەدڵی خۆیدا دەیوت ((هێشتا لەنێو ئەم شتانەدا ژیان بەدی دەكرێت، هێشتا ئەو منداڵه بچوكه لەو دەور و بەرەدا یاری دەكات.)) ئەم چالاكییه تازەیه هزری ئەوی بەخۆیەوە سەرقاڵ كردەوە و بەپێی پێویستیش كاتی خۆی تێدا بەسەر دەبرد. سەرەتا بەرەنگاری لەخۆی نیشان دەدا، چونكه بۆچونەكانی بەشتێكی هیچ دەهاته بەرچاوی. ئایا جگه له یاریەكانی سەردەمی منداڵی هیچ كارێكی تری لیَ نەدەوەشایەوە؟ بەلاَم لەدوایدا وتی((ئەم ساته خاڵی سۆزی چارەنوسم بوو.))
دروست كردنی لادیَ مۆدێلەكان بەو پیچكه وردانه، سەرەتای روبەروبونەوەكانی یۆنگ بوو لەگەڵ ناهۆشیاریەكانیدا. ئەم چالاكیانه، هزر و خەونەكانی ئازاد دەكرد، و لەساڵەكانی دواییدا یۆنگ بەتامەزرۆ و چالاكیەكەوە بەردەوامی پێدا .
لەئەنجامدا ئەم گەشته دورودرێژەی له ناهۆشیاریدا، بنەما و واتایەكی تازەی بۆ ژیان خۆی و پەیبردنی تازەی كەسایەتی مرۆڤی پەی رێژی كرد. نوسینەكانی هیچ گومانێك ناهێڵێتەوە لەوەیكه ئەم ئەزمونه تا چ رادەیەك بەلای ئەووەوە گرنگه، خودی خۆی دەڵێت:((ناهۆشیاریم وەك لافاوی گر ِكانێك بوو كه گەرمیەكەی دوباره شێوەیەكی بەژیانی بەخشی......ئەو ساڵا َنەی كه دواكەوتەی وێنه هزریه دەرونیەكانی خۆم بووم، بەگرنگ ترین ساڵەكانی ژیانم لەقەڵەم دەدرێت. بناغەیی ترین ئەركی شتەكان لەو ساڵا َنەدا ئاشكرا بوو)) جێی سەرسور ِمان نییه كه هەڵسەنگاندنی یۆنگ لەبارەی تەندروستی دەرون لەهەمان ئەم ئەزمونه تەواو تایبەتەوە سەرچاوە دەگرێت.
تیروانینی یۆنگ بۆ كەسایەتی

"یۆنگ" زیاد لەهەر خاوەن بۆچونێک پێداگری لە ناهۆشیاری دەکات. بەبۆچونی "یۆنگ" ئەو ئەزمونانەی کە هەر کەسێک لە ژیانیدا کۆی دەکاتەوە تەنها بەشێک نیە لە ناهۆشیاری تاکەکسێک، بەڵکو ئەزمونی باوبا پیرە ئەشکەوت نشینەکانیشمان دەگرێتەوە،
بەواتایەکی تر هەمومان هەڵگری جۆرێک لە"بۆماوەی هزرین" کە لە باوبا پیرە ئەشکەوت نشینەکانمانەوە بۆمان ماوەتەوە، ئەم بۆماوە هزریەش تەواوی ئەزمونەکانی باوبا پیرانمانی تێدا تۆمار کراوە.
بەبۆچونی یۆنگ، زۆربەی بەدبەختی و بێزاری و هەستی پوچی و بێواتایی و بێئامانجی لە ژیاندا، لە نەبونی پەیوەندی لەگەڵ بنەماکانی ناهوشیاری کەسایەتیەوە سەرچاوە دەگرێت، بەبۆچونی ئەو هۆکاری سەرەکی ئەم پەیوەندیە لەدەست چووە، دەگەرێتەوە بۆ باوەڕی لەڕادە بەدەری ئێمە بۆ زانست و ئەقڵ وەک تاکە رێبەری ژیان، ئەو دەڵێت ئێمە لەر ـِادە بەدەر بوینەتە تاک مەودایی، پێداگری لە هۆشیاری دەکەین و بەهای لەدەست دانی ناهۆشیاریشمان، بونە بونەوەرێکی ئاقڵە.
"یۆنگ" بەرگری لە شتێک یان زاڵبونی ناهۆشیاری بەسەر کەسایەتی مرۆڤدا ناکات. بەڵکو بەپێچەوانەوە، تەندروستی لایەنی دەرونی رێڕەوی هۆشیارانە لە ناهۆشیاریدا دەبینێت، جیهانی هۆشیاری و ناهۆشیاری دەبێت ببنە یەک پارچەوە و رێبدرێت بە هەردوکیان بەشێوەیەکی یەکسان ئازادانە گەشە بکەن.
ڕەهەندێک کە دەبێتە هۆی یەک پارچەیی مرۆڤ ، بەدەست هێنانی کەسایەتیە، یان بەدی هێنانی خودە. ئەم ڕەهەندە ((خود بوون))ە ڕهەندێکی سروشتیە. لەڕاستیدا خواست و ئارەزویەکی ئەوەندە بەهێزە کە یۆنگ بە "غەریزە"ی دەزانێت. لەهەرحاڵێکدا ڕەوتی بەدەست هێنانی خود یان کەسایەتی، ئاستەنگێکی زۆری لەرێدایە و یۆنگ رشبینە بەوەی کە هەموو کەسێک بتوانێت دەستی پێی بگات.

پێکهاتەی کەسایەتی

بەبۆچونی یۆنگ، کەسایەتی مرۆڤ لە سێ سیستەمی جیاواز پێک دێت، بەلاَم هەڵگری پەیوەندیەکی یەکسانن((من، ناهۆشیاری تاکە کەس، ناهۆشیاری گروپ)). هەرچەندیش ئەم سیستەمانە لەیەک جیاوازن بەلاَم دەتوانن کاریگری لەسەر یەکتری بکەن.
ناهۆشیاری گروپ: گرنگترین لایەنی گشتی بۆچونەکانی یۆنگە، ((من)) هزری هۆشیار و پەی بردن، یادگاری، ئەندێشە، و ئەو هەستانە لەخۆ دەگرێت کە ئێمە لێی بەئاگاین. بەردەوام بەدرێژایی ژیان دەکەوینە ژێر کاریگەری بزوێنگەلێکی فراوانەوە کە پانتاییان زۆر لەوە زیاترە کە بتوانین بەشێوەیەکی کاریگەر لەئەستۆی بگرین، لەبەر ئەوە دەبێت لە پەیبردندا ئەوەی لە دەوروبەردا تێدەپەرێت ڕۆڵی "هەڵبژێرەر" ببینین، دەبێت ئەو بزوێنەرانەی کە بێواتا، ناپەیوەند، لاوەکی، زیانبەخش، و هەر ـِەشە ئامێزن، بپاڵێوین. ئەم ڕفتارە ژیانبەخشە((من)) ئەنجامی دەدات. لەبەر ئەوەی ((من)) هەست، بیروباوەر ـِ، یان یادگارییەک نەناسێت و لەهۆشیاریدا پەسەندی نەکات، ئەوا نە لە دید و نەلە بیستن و نەلە ئەندێشدا جێی دەبێتەوە.
زۆربەی هۆشیاری ئێمە (چۆنایەتی تێر ـِوانین و کاردانەوەی ئێمەیە لەبەرامبەر جیهاندا) لەگەڵ خواستە دەرونی و دەرەکیەکانەوە دەستنیشان دەکرێن.
کەسێک کە هلگری خواستە دەرەکیەکانە، روی ئەو بەڕوی جیهانی دەرەکی و ڕاستیەکاندا دەکرێتەوە، کەسایەتیەکی ئاوا زۆر کراوەیە و وا هەست دەکەیت کە بەر ـِاستی چێژ لە گفتوگۆی خەڵکانی تر وەردەگرێت. بەپێچەوانەوە روی دەرونگەرا بەروی ژیانی دەرونیدا دەکرێتەوە و لەوانەیە دەرونگەرا، کەسێکی گۆشەگیر و شەرمن بێت.
زۆرجار لە ژیاندا یەکێک لەم دوو حاڵەتە زاڵدەبێت بەسەر مرۆڤدا و حکمر ـِانی ڕفتار و هۆشیاری دەکات و ئەمەش بەواتای لەناو چونی لایەنەکەی تر نیە. لایەنەکەی تر بێئەوەی بەشێک بێت لە هۆشیاری، بونی هەیە و ئەم خواستەش دەبێتە بەشێک لە ناهۆشیاری کەسایەتی، لە هەمان کاتدا دەتوانێت کاریگەری بکاتە سەر ڕەفتارەکان.
"یۆنگ" بۆی دەرکەوت کە هەموو دەرونگەرا و روکەشگەراکان وەک یەک نین و پەیوەست بونیان بە جیهانەوە لەوانەیە جێی باوەر ـِ بێت یان جێی باوەڕ نەبێت. ئەو رەفتارانەی جێی باوەڕن: رەفتاری ئەندێش مەند و سۆزیارییە. هەرچەند ئەم دوو رەفتارە لەڕاستیدا دوو شتی دژ بەیەکن، بەلا َم هەردوکیان سەرقاڵی داوەری و هەڵسەنگاندنی ئەزمون و ر ـِێک خستن و قۆناغ بەندی رەفتارەکانن. ئەو

ڕفتارانەی کە جێی باوەڕ نین: ڕەفاری هەست کردن و بینینە و پشت بە ئەقڵ نابەستێت، ئیتر ئەو ڕەفتارە لەسەر بنەمای بەهرە یان جۆرێک ئەزمونی ناهەستیە پایەدار کراوە.

هەروەک چۆن لەکاتی لایەنگری ئێمە بۆ جیهان، تەنها یەک جۆر خواست و پەیوەست بوون زاڵە، لە هۆشیاریشدا یەک خواست و ئارەزوو زاڵە و سێ ڕەفتاری تر دەبنە بەشێک لە ناهۆشیاری کەسایەتی، ئەڵبەتە بەهۆی ناسازگاری ئەم ڕەفتارانە تەنها یەک ڕەفتاری باوەڕ پێنەکراو دەتوانێت زاڵبێت بەسەر کەسایەتیدا.

سەرئەنجام، لەم ریزبەندیە تا ڕادەیەک ئاڵۆزەی مرۆڤەدا، دوو خواست و ئارەزو، لەهەمان کاتدا هەشت بنەمای دەرونی پێک دەهێنێت. دەرونگەرا یان روکەش گەراکان دەتوانن بکەونە ژێر کاریگەری چوار ڕەفتارەوە. بۆ نمونە: دەرونگەرا دەتوانێت بەشێوەیەکی ئەندێشمەندانە یان روکەش گەرا بەشێوەیەکی هەستیار ڕەفتار بکات.

سەرەڕای ئەوەیکە هۆشیاری بەلای یۆنگەوە زۆر گرنگە، بەلا َم هیچ کات گرنگی ناگاتە ئاستی پلەو پایەی ناهۆشیاری لەکەسایەتی مرۆڤدا. ناهۆشیاری هەڵگری دوو روکارە: ناهۆشیاری کەسایەتی و ناهۆشیاری گروپ. بالا َترین روکاریان ناهۆشیاری کەسایەتیە کە لەبنەرەتدا زخیرەیەکە لەو بابەتانەی کە هۆشیاری نین، بەلا َم بەئاسانی دەتوانێت خۆی دەربخات و بێتە روکاری دەرەوە، ئەم بابەتانە ئەو ئەندێشە و یادگاریانە لەخۆ دەگرێت کە بەهۆی بی َ نرخی یان کەوتنە ژێر باری هەر ڕەشەوە لە ئاگایی و هۆشیاری دەرکراون. "یۆنگ" لایەنێکی گرنگی ناهۆشیاری کەسایەتیەکان بە گرێکان ناو دەبات. مەبەست لە گری َ، کۆمەڵێک سۆز و یادگاری و ئەندێشەی هاوبەشی یەک بابەتە. بەواتایەکی تر، گرێکان کەسایەتیەکی بچوکترن لە دەرونی کەسایەتیەکی گشتیدا، و تایبەتمەندی ئەمانەش سەرقاڵی توندی لایەنی هزری شتێکن، بۆ نمونە: کاتێک دەڵێین کەسێکی بوغزن و ئاڵۆزە یان کەسێکی دەستەلا َت خوازی هەیە، مەبەستمان ئەوە نیە کە هزری ئەو سەرقاڵی بوغز و دەستەلا َت خوازیە و ئەم ورد بوونەش کاریگەری کردوەتە سەر ڕەفتار و کەسایەتی ئەو.

گرێ بەشێک نیە لە ئاگایی هۆشیاری و جێی لە ناهۆشیاری تایبەتدایە. لەر ڕاستیدا دەستنیشان کەری هەموو شتێکی ئێمەیە، لەچۆنایەتی پەیبردنی جیهانەوە بگرە تا بەها، حەز و ئارەزو ، و هۆکارەکان.

یۆنگ سەرەتا سەرچاوەی سەرهەڵدانی گرێکان دەگەڕێنێتەوە بۆ ڕوداوە ناخۆشەکانی سەردەمی منداڵی، بەلا َم لەدواییدا گەشت بەو ئەنجامەی کە ئەمانە لە ئەزمونگەلێکی قوڵترەوە سەرچاوە دەگرن. بەبۆچونی ئەو ئێمە لێوانلێوی ئەزمونگەلێکی تایبەتین کە لە مێژوی گەشەی مرۆڤ لەرێی میکانیزمی بۆماوەیی لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی تر دەگوازرێنەوە، کاریگەری دەکەنە سەر گرێکان.

خەزێنەی ئەم ئەزمونە ئەوبەشەی گەشەکردن، قوڵترین و دەگمەنترین ئاستی کەسایەتی مرۆڤ یان ناهۆشیاری کۆمەڵە کە ڕیشەی کەسایەتی مرۆڤی تێدا جێگیرە. ناهۆشیاری کۆمەڵ، ڕەفتاری هەنوکەی مرۆڤ ئاراستە دەکات و لەبەر ئەوەش بەهێزترین هۆکاری کەسایەتی مرۆڤە. ئەم ئەزمونە سەرەتاییانە ناهۆشیارن و لەهەریەک لەئێمە بەشێوەیەکی ئارەزو یان پەیوەست بونێک بۆ پەیبردن ، بیرکردنەوە و هەستکردنمان بەشێوەی باوباپیرانمان بووە.

نواندنی ئەم هۆکارانە لە ڕەفتارەکانمدا، پەیوەستە بەو ئەزمونانەی کە هەڵگرینی. بۆ نمونە: باوباپیرە سەرەتاییەکانمان لە تاریکی زۆر دەترسان و لەبەر ئەوە ئێمەش وەک بۆماوەیەک لەوانەوە بۆمان ماوەتەوە. لێرەدا مەبەست ئەوەیە کە فێربونی ترس لە تاریکییەوە زۆر ئاسانترە لە ترسی روناکی. ئەم هۆکارە بونی هەیە و تەنها پێویستی بە ئەزمونێکی گونجاوە. "یۆنگ" وتویەتی:((شێوەی ئەو جیهانەی کە لێیەوە لەدایک دەبین، لەوەو پێش بەشێوەی وێنەیەکی ڕ استەقینە وەک بۆماوەیەک بە ئێمە گەشتووە.))

"یۆنگ" بە لێکۆڵینەوەکانی دەربارەی فەرهەنگە جۆراوجۆرەکانی هەموو شوێنێکی ئەم جیهانە و تەواوی سەردەمەکانی ئەم ئەزمونە هاوبەشە، چەند ناوەرۆک و دیاردەیەکی هاوبەشی تێدا بەدی کرد. ئەم ئەزمونە هاوبەشانە وەک وێنەگەلێک لە هزردا دیاری دەکرێن یان لەرێی زمانەوە دەردەبرێن، یۆنگ ئەمانە بنەما کۆنەکانی 1))i)) ناو دەنێت. بە پێی ئەم پێناسەیە، بنەما کۆنەکان نمونەی یەکەمی ((i))یە کە لەدروست کردنی شتێکدا بەکار دەهێنرێت.

به بۆچونی "یۆنگ" هەندێک لە بنەما کۆنەکان، لەژیانی ئێمەدا گرنگییەکی تایبەت بەخۆیان هەیە، چونکە تەواوتر و بەهێزترن.
ئەم بنەما کۆنانە بریتین لە: دەمامک یان پرسۆنا 2)) ii))، هاوکات ((ئەنیما و ئەنیموس)) 3)) iii)) سێبەر، خود.
واژەی پرسونا لە بنەچەدا بەدەمامکێک دەوترێت کە ئەکتەرەکان لە دەموچاویان دەکەن تا ڕوخسار یان وێنەیەکی جیاواز بەبینەران نیشان بدەن. یۆنگیش ئەم واژەیەی بەهەمان ئەو واتایە بەکار هێناوە. ((پرسونا)) دەمامکێکە کە لە دەموچاومانی دەکەین(یان لەپشتی ئەو دەمامکەوە خۆمان دەشارینەوە) بۆئەوەی ئەو ڕاستیانەی لەناخماندا هستی پێدەکەین نەیخینە ڕوو یان لە دەوروبەرمان بشارینە، ئەمەش وەک ئەوە وایە لە شانۆگەرییەکدا ڕۆڵ ببینن، رەفتار و خواستگەلێکی تایبەتن کە ولاَمدەرەوەی پێویستە هنوکەیی یان کەسانی ترە.
ئێمە لە ژیاندا چەند ڕۆڵێک دەبینین و چەند دەمامکێکی جیاواز لە دەموچاومان دەکەین. لەبەر ئەوەی هەمومان هەمان ئەم ر ۆڵە دەبینین، سود وەرگرتن لە دەمامکە جیاوازەکان ئەوەندەش زیانبەخش نایەنە بەرچاو. بەڵام ئەگەر خودی ئەو کەسە لەو باوەر ەدا بێت کە دەمامک دەتوانێت کاریگەری بخاتە سەر سروشتی کەسایەتی خۆی، ئەوکات ئەکری دەمامک زیانبەخش بێت، چونکە ئەو کەسە چیتر رۆڵ نابینێت بەڵکو گۆر اوە بە ر ۆڵێک. لە ئەنجامدا ((من))ی کەسییەتی، دەبمە هەمان ئەو دەمامکە و تەواوی لایەنەکانی کەسایەتیشم، بواری گەشە و پەروەردەکان لەدەست دەدات، و مرۆڤ لەخودی ڕاستەقینەی خۆی بێگانە دەبێت و لەنێوان دەمامکی گەشە پێدراو و تەواوی لایەنە خاڵییەکانی تر، کێشمە کێش و ر وبەروبونەوە دروست دەبێت. ئەڵبەتە ئەم بارودۆخە بەنائارامی دەرونی کۆتایی دێت. یۆنگ ئەوەی بۆ دەرکەوتوە کە ئەم جۆرە کەسانە((لەنزکی میانسالێدا)) بۆیان دەردەکەوێت کە هەموو تەمەنیان بە درۆ ژیاون و بە ڕێنەدانی خودی ڕاستەقینەیان، خۆیان فریو داوە.
ئامانج لە کەسایەتی تەندروست، فر ێدانی ئەو دەمامکەیە و هەوڵی گەشە پێدانی هەموو لایەنەکانی کەسایەتیە. ئەڵبەتە هەموو ڕۆڵ بینینێک خۆ فریو دانە، بەکورتیەکەی جیاوازی نێوان کەسانی تەندروست و کەسانی ناتەندروست ئەوەیە کە کەسانی ناتەندروست خۆیان لەگەڵ کەسانی تردا فریو دەدەن. کەسانی تەندروست دەزانن لە چ کاتێکدا ڕۆڵ ببینن، لەهەمان کاتتدا سروشتی ڕاستەقینەی خۆیان دەناسن.
دوو بنەمای کۆنی تر کە پەیوەستن بەیەکەوە، دوانە یان ئانیما و ئەنیمۆسن. هەمومان هەڵگری تایبەتمەندی ژیان ناسی و دەرونی ڕگەزی بەرامبەرین. لە ڕووی ژیان ناسیەوە، هەموو رە گەزێک هەڵگری پێکهاتەی هۆرمۆنی ر ەگەزەکەی ترە و لەر وی دەرونیەوە ئەو کەسایەتیە وەک پیاو یان وەک ژنێک ر ەفتار بکا. بەواتایەکی تر کەسایەتی ژن هەڵگری ر ەگزی پیاوانی ((ئانیمۆسی بنەما کۆنەکان))ە کەسایەتی پیاویش هەڵگری ڕەگەزی ژنانەی ((ئانیمای بنەما کۆنەکانە)).
گرنگی بنەما کۆنەکانی ((ئانیما و ئەنیمۆس)) بۆ تەندروستی دەرون لەوەدایە کە هەردوکیان دەبێت دەرببر ێن. بەواتا پیاو دەبێت تایبەتمەندی ژنانەی خۆی((وەک نەرمونیانی و خۆگونجان)) و ژنیش تایبەتمەندی خۆی ((وەک زبری و توندوتیژی)) هاوکات لەگەڵ تایبەتمەندییەکانی ڕەگەزی خۆی دەرببرێت. تا تاکی هەردوو ر ەگەز ڕوخساری دولایەنەی خۆیان ئاشکرا نەکەن، ناتوانن هەڵگری کەسایەتیەکی تەندروست بن. گەر نەگەینە ئەم جۆرە دەربرینە، تایبەتمەندی بنەماکانی ڕەگەزەکەی تر خەوتو و ناتەواو دەمێنێتەوە و بەم شێوەیەش، بەشێک لە کەسایەتی پشتگوێ خراو، تەک مەودایی و شاراوە دەمێنێتەوە، بەبۆچونی یۆنگ، تەنها تایبەتمەندییەک کە تەندروستی لایەنی دەرونی شی دەکاتەوە بەنەزۆکی هێڵراوەتەوە، کە پەروەردە و بەیانگەری تەواوی لایەنەکانی مرۆڤایەتیە.
سێبەری 4))iv))بەهێزترین بنەما کۆنەکانە و زۆریش زیانبەخشە. سێبەری قوڵترین ڕگ و ڕیشەکان لە خۆ دەگرێت، چونکە غەریزە سەرەتاییە حەیوانیەکانی باپیرانی پێش مرۆڤایەتیمان لە خۆ دەگرێت.
لە دیدگای پۆزەتیفەوە، سێبەر هەموو ئەو هەڵقولا َن و وروژانانەیە کە کۆمەڵگا بە شەر ِ و گوناح و نائەخلاقی لێکیان دەداتەوە. لەبەر ئەمەش سێبەر سیمای تاریکی ئێمەیە. ئەگەر ئەم هەڵقولاَن و وروژانە حەیوانییە لە خۆماندا کپ نەکەینەوە لەوانەیە ڕوبەڕوی کاردانەوەکانی دابونەریت و یاساکانی کۆمەڵگایەک ببینەوە کە تێیدا دەژین. لەبەر ئەوە، بۆئەوەی مرۆڤگەلێکی شارستانیمان لێ دەربچێت توانای سێبەرەکان لە خۆماندا کەم بکەینەوە. سێبەر تەنها پێکهێنەری غەریزە حەیوانیەکان نیە. بەڵکو سەرچاوەی خۆبزوێنی و داهێنان و ڕووانگە و سۆزی قوڵ و هەموو ئەو تایبەتمەندییانەیە کە مرۆڤی پێ تەواو دەکات. کاتێک کە سێبەر

بەتەواوی سەرکوت بکرێت کەسایەتی مرۆڤ بێ ر ِۆح و خاڵی دەبێت لە ژیان و هزرە غەریزییەکانی ر ِابردو، بەواتا لەسەرەتاوە ئەو ئەزموونەی کە یۆنگ بێکۆتا بەبەهادار لەقەڵەمی دەدا رت دەکرێتەوە.

کاتێک کە((من)) توانای چاکسازی و ڕێکخستنی تواناکانی سێبەر بێت و ر ِیَ بەدەربڕِینی هەردو لایەنەکە بدات، کەسێکی زیندو، بەهێز و پڕ ِ لە وروژان دەبێت، بەبۆچونی یۆنگ دەربر ِینی هەندێک لە غەریزە حەیوانییەکان لەسێبەرێکی هاوسەنگدا، خۆی بۆ خۆی ئاراستە کردنێکە بۆ ئەوەیکە بۆچی مرۆڤکان ئەوەندە داهێنەر و زیندو و لێوان لێوی غەریزە حیوانیەکانن.

کاتێک لایەنی شەر ِ یان غەریزە حیوانییەکانمان سەرکوت دەکەین لە ناو ناچن، بەڵکو بەشێوەی خەوتوو لەچاوەر ِوانی سستی یان دەرکەوتنی قەیرانێک لە ((من))دا دەمێنێتەوە بۆ ئەوەی بتوانن جارێکی تر زاڵبنەوە بەسەر خۆیاندا، لەم حاڵەتەدا ناهۆشیاری دەستەلاَتی تاک لەدەست دەگرێت و ئاساییە کە ناتوانێت بارودۆخێکی تەندروست لەخۆ بگرێت.

گرنگترین بنەماکانی کۆن، خودی 5))v))ە. یۆنگ خۆی بەئامانجی کۆتایی ژیان لەقەڵەم دەدات. خۆی بەنوێنەری هەوڵەکان بەرەو یەکانگیر بوون، تەواو بوون و یەکپارچەیی هەموو لایەنەکانی کەسایەتی دەزانێت. کاتێک کە خود پەروەردە بکرێت، کەس لەگەڵ خود و جیهانی هەستەکاندا هەماهەنگ دەکات.

کارایی یان لێکۆڵینەوەیەکی تەواو لەسەر خود هەتا بڵێیت دژوار، و سەخت و درێژخایەنە و بەدەگمەن بەئەنجامی خۆی دەگات، بۆ زۆربەی خەڵک وەک ئەو ئامانجەیە کە بەردەوام دەبێت لەپێناویدا تێبکۆشن، بەلاَم بەدەگمەن پێی دەگەن. لەبەرئەوەیکە بەردەوام لە ئارامیدا ڕاکشاوە، همیشە بەرەو پێش ئاراستە و بەڕێی دەکات.

یەکێک لە هەلومەرجی پشکنینکانی خود، بەدەست هێنانی شوناسێکی تەواوی خودە.

"یۆنگ" لەکۆتاییدا دەنوسێت: تا سەرەتا ماهیەتی خۆمان بەتەواوی نەناسین، هیچ کاراییەک لەئارادا نییە.

و/ عمران هاواری

0