شەرمکرن
سروشت و بەرهنگاری

پ.ه. د. محەمەد سەعید محەمەد
زانکویا زاخو/ فاکولتیا زانستێن مروڤایەتی/ پشکا دەروونناسی

وەرگێران: م. نزار ئەیوب کولی
زانکویا زاخو/ فاکولتیا زانستێن مروڤایەتی/ پشکا مێژوو

کەسەک ژ مە نینە د ژیانا خوە دا شەرمکرن تاقی نەکربیت، چونکە شەرمکرن کارڤەدانەکا سروشتیە ل دەف مروڤی و ووزەیەکە کو جەستەیێ مروڤی دروست دکەت ژبو راگرتنا هەڤسەنگیا ناڤخوییا وی و گونجانا وی دناڤ کومەلگەها ویدا. و ئاشکرایە کو ژینگەها جڤاکی دوخەکێ سەرەکی د بەردەوامیا ژیانا تاکەکەسیدا دگێریت، و چونکە مروڤبوونەوەرەکە کو نەشێت دووری کومەلا هەڤرەگەزێن خوە بژیت لەورا گونجانا وی دگەل ژینگەها جڤاکیا وی مەرجەکێ بەردەوامیا ژیانا وییە، و پالدەرەکێ خوەرستی مروڤی بو خوەگونجاندنێ د گەل ژینگەها جڤاکی پالددەت. دڤێ گوتارێدا دێ هەول دەین سروشتێ ڤێ کارڤەدانێ روهن بکەین و هوکارێن جڤاکی و رەوشەنبیری و رەوشتی و ئایینی دیار بکەین ئەوێن سیمایێن ڤێ کارڤەدانێ و شێوازێن دەربرینا وێ دەستنیشان دکەت. ئەرێ شەرمینی سالوخەتەکێ زگماکیە یان وەرگرتیە؟ ئەرێ ئەو نەخوشیە یان دوخەکێ سروشتیە؟ یان ئەگەر نەخوشی بیت ئەرێ چارەسەری بو هەیە یان نە؟ لسەر بناخێ ڤان پرسیاران و هندەکێن دی، ئەڤ گوتارە دێ هەلدەت سروشتێ شەرمکرنێ شروڤە بکەت، و دیار بکەت کا کەنگی شەرمکرن کارڤەدانەکا سروشتیە و کەنگی دەربرینە ژ تێکچوونەکا دەرونی و رێکێن سەرەدەریێ دگەل هەردوو بابەتان چیە؟

شەرمکرن وەک کارڤەدانەکا خوەرستی [غەریزی]:

شەرمکرن ئێک ژ کارڤەدانێن سروشتی و خوەرستییە ل جەم مروڤان وەک ترس، خەم، شەپرزەیی، تورەبوون، خوشی، نیگەرانی و دوودلی... هتد، شەرمکرن رولەکێ تایبەت دگێریت ئەوژی پاراستنا هەماهەنگی و هەڤسەنگییە

دناڤبەرا دناخێ مروڤی و ژینگەها وی یا جڤاکی و کەلتوری و رەوشتی و ئایینی دا.

شەرمکرن وەکی کارڤەدانێن دی ژ سێ پێکهاتان دروست دبیت ئەوژی: (هزر)، (هەستکرن) و ئەو گورانکارییێن جەستەیی و فیسیولوجییێن دگەلدا و (رەفتار) ئەوا ژ کارڤەدانێ پەیدا دبیت. هەروەسا شەرمکرنێ دوو رەهەندێن هەین: رەوشتی و ئایینی (بیروباوەر).

و ژبو روهنکرنا بابەتێ ل سەری دبێژین: شەرمکرن پەیدا نابیت بتنێ ئەگەر مروڤ بکەڤیتە د رەفتارەک یان هەلویستەکێدا و بزانیت کو ئەڤ چەندە بەزاندن و دەربازکرن و زێدەگاڤیە لسەر پیروزیێن رەوشتی و کەلتوری و کومەلایەتی و ئایینیا جڤاکێ وی، و ئەڤ رەفتارا وی ژلایێ جڤاکیڤە رەتکریە و کرێتی و نهێنی و سەرشوری و ئێدانەکرنا کومەلگەهی دگەل خو ئینایە. ئەڤ تێگەهشتنا مروڤی بو ڤی هەلویستی و ئەوا بدیڤە دهێت دبیتە ئەگەر کو دوخەکێ هەستکرنێ پەیدا ببیت کو مروڤ تێدا هەڤسەنگیا خوە ژ دست بدەت و هندەک سەربارێن جەستەیی و فسیولوجی دگەلدا پەیدا بن، ڤێجا دێمێ وی سور یان پیڤازی دبیت، و لێڤ و ئەزمانێ خو دگەزیت، و سەرێ خو شور دکەت، و چاڤێن خو ژ خەلکێ دپوشیت، و کەنیەکا چێکری لسەر روویێ وی دروست دبیت، دگەل بهێن تەنگیەکا ئاشکرا و هەستکرن ب لاوازی و کێماسیێ.

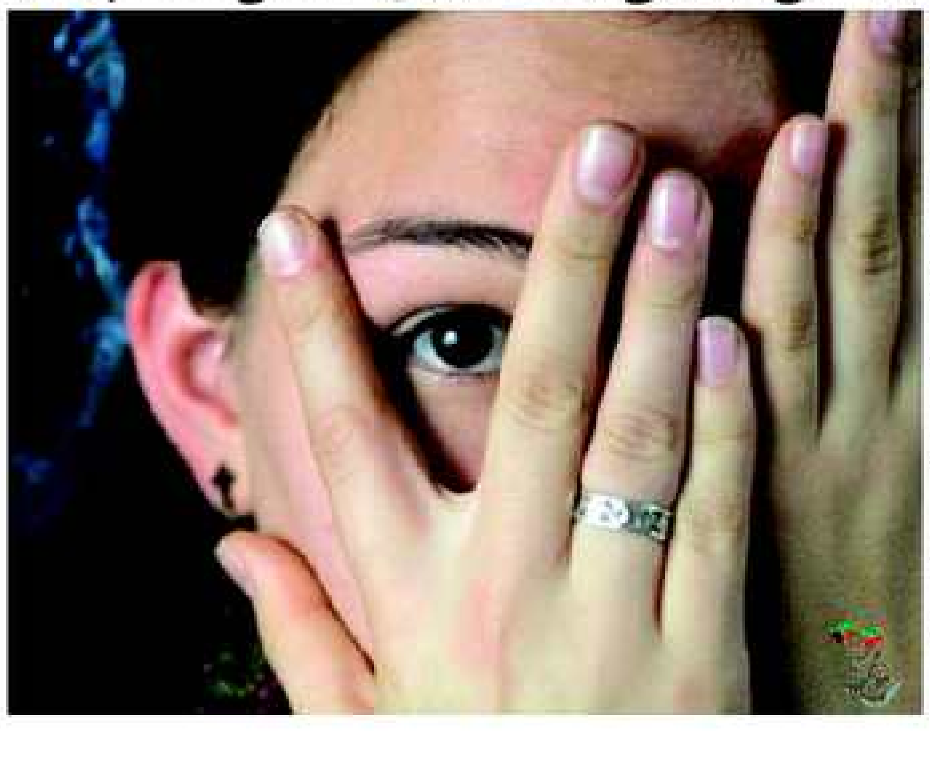
هەروەسا هەستکرن ب شەرمزاریێ و ئەو رەوشا دگەلدا دبیتە ئەگەرێ پەیدابوونا هندەک رەفتاران ل دەف مروڤێ شەرمزار، ئەوژی: خو ڤەدزین ژ چاڤێن خەلکی، و هەست دکەت کو خەلک چاڤدێریا وی دکەن، خو بەرزەکرن و گوشەگیری، لاوازی د بەرگریکرنێ ژ خوە، و چێدبیت هندەک رەفتارێن دوژمنکارانە و توندوتیژ ل هەمبەر خەلکێ ئەنجام بدەت یان هەولا خوکوشتنێ بدەت.

سەبارەت رەهەندێ خوەرستییێ شەرکرنێ: ئەڤ کارڤەدانە شێوەیەکە ژ شێوەیێن ووزەیێ وەکو هەمی کارڤەدانێن دی، ئەڤ ووزەیە ژلایێ لەشیڤە پەیدا دبیت ل هەمبەر هەر کارتێکەرەکێ دەرەکی کو گەفێ ل مروڤی بکەت یان هەڤسەنگیا وی یا دەرونی تێکبدەت، واتە دەمێ مروڤ شەرم دکەت هینگێ باش دزانیت کو تشتەکێ هەڤسەنگیا وی یا دەرونی تێکدا و بوویە ئەگەر کو هەماهەنگیا وی دگەل کومەلگەها وی تێکبچیت، ل وی دەمی کارڤەدان دبیتە ئامرازەک بو ڤەگەراندنا هەڤسەنگیا وی یا دەرونی و راستڤەکرنا ناهەمواریێ دناڤبەرا وی و ژینگەها وی یا کومەلایەتیدا، بڤی ئاوایی شەرمکرن رولەکێ

خوەرستییێ کارا دگێریت و هوکارێن پێکڤەژیانێ دگەل خەلکێ دی دناڤ ژینگەها جڤاکیدا فەراهەم دکەت، و ئەڤە مەرجەکێ بەردەوامیا ژیانا مروڤیە وەک هەبوونەکا کومەلایەتی. بڤی رەنگی خوەرست ژێدەرێ شەرمکرنێ یە، و مروڤ نەشێت وێ ژناڤ ببەت یان پشتگوهـ بهاڤێت هەروەکی هەمی کارڤەدانێن دی. و شەرمکرن ب رێکا سەربورا کەسوکی و بەردەوامیا رووداناوێ دبیتە رەگەزەک ژ رەگەزێن کەسایەتیا مروڤی، چ ئەڤ مروڤە سەرراست بیت یان تێکچووی.

سەبارەت رەهەندێ کومەلایەتییێ شەرمکرنێ: ئەو کومەکا تێگەهەکێن بەرفرەهێن هندەک بەها و سنجێن سروشتی و جڤاکی و ئایینی و رەگەزێن کەلتوری نە کو بووینە جهێ پیروزیێ ل دەف کومەلگەها مروڤی، و ئەڤ سنج و بەهایە ژینگەها جڤاکیا مروڤی پێکدهینن. و ئەڤ ژینگەهە ب هەمی ناڤەروکا خوڤە دبیتە پیڤەر بو رەفتار و هەلویستێن مروڤی داکو حوکم لسەر بهێنە دان کا دهێنە پەسەندکرن یان رەتکرن. و چونکە مروڤ هەبوونەکا جڤاکییە و نەشێت ل دەرڤەی پێکهاتا خو یا جڤاکیدا بژیت لەورا هەماهەنگی و خوگونجاندن دگەل وان پیڤەران و رێزگرتنا وان مەرجەکێ بەردەوامیا مان و ژیانا وییە بو جڤاکی. و چونکە هەر کومەلەکا مروڤان رێباز و بوچوونا خوە بو ژیانێ هەیە لەورا رەوشەنبیریا مللەتان و دابونەریت و بەها و سنج و ئایین و شێوەیێن جوراجور ژیانا کومەلایەتی ژی پەیدا بووینە، بڤی رەنگی دەمێ مروڤەک رەفتار یان هەلویستێ خوە د تەرازیا ڤان پیڤەرێن کومەلایەتی و رەوشتی و ئایینی و کەلتوریدا دکێشیت هینگێ دزانیت کا رەفتارا وی دروستە یان دێ بیتە جهێ دلگرانیا خەلکێ و دێ شەرمزاری و رووڕەشیێ دگەل خو ئینیت، و هندەک جاران چێدبیت بازنەیا شەرمزاریێ بەرفرەهتر ببیت و مالباتا خودانێ رەفتارێ و هوزا وی ژی بخوڤە بگریت و ئەڤ چەندە ب ئاشکرایی د کومەلگەهێن روژهەلاتی و ئیسلامیدا دهێتە دیتن.

بەهایێن رەوشتی و کومەلایەتی ئایینی و کەلتوری نەبتنێ دبنە پیڤەر بو رەفتار و هەلویستێن مروڤان بەلکو هندەک جاران کارتێکرنێ د شێوازا دەربرینێ ژ شەرمکرنێ ژی دکەن، و هندەک جاران ئەم دبهیزین کو کەسەک خوزیان ل مرنێ دخوازیت نەکو شەرمزاری و رووڕەشیێ، و هندەک جاران



هندەک کەس ب رێکا خوەکوشتنێ خوە ژ رووڕەشیا کریارەکێ دەرباز دکەن، یان ژ جهێ ئاکنجیبوونا خوە کوچبار دبیت یان خوە د خانیڤە ئاسێ دکەت داکو چاڤێن وی ب چاڤێن خەلکی نەکەڤن.

هەروەسا دەربڕین ژ شەرمکرنێ ژ ژینگەهەکا جڤاکی بو ئێکا دی جیاوازە، بو نموونە سەربوڕا جڤاکی و شێوازێ وەرار و پەروەردەکرنێ د ژینگەهەکا عەرەبی- ئیسلامیدا وان رەفتار و هەلویستان دەستنیشان دکەن کو دبنە ئەگەرێ شەرمکرنێ، هەروەسا کارتێکرنێ د شێوازا دەربڕینا وێدا ژی دکەن، واتە ئەوا د ژینگەهەکا عەرەبیدا دبیتە جهێ شەرمزاریێ چێدبیت د ژینگەها ئەورووپیدا جهێ شەرمێ نەبیت و بڤی رەنگی شێوازا دەربڕینێ ژ شەرمکرنێ ژی دێ جیاواز بن.

شەرمکرن ژلایێ پێکهاتێ ڤە کارڤەدانەکە ژ ڤان پێکهاتان: ترس، شەپرزەیی، هەستکرن ب گونەهباریێ، پەشێمانی، داکەفتن و کێماسیێ.

دەمێ مروڤ شەرم دکەت هەست ب ئیشکەنجەیەکا دەرونی دکەت کو گازندەیان ژ رەفتار یان هزرەکێ دکەت کو ژلایێ ویڤە پەیدا بوویە، و چێدبیت مروڤ ژ تشتەکێ شەرم بکەت کو ئەو بخوە نەبەرپرس بیت ژ روودانا وێ، بەلکو ژلایێ کەسەکێ یان هندەک کەسانڤە روودابیت کو دگەهنە وی، بو نموونە هەمی ئەندامێن مالێ ژ کریارا کرێتا ئێک ژ کوڕێن خو شەرم دکەن. ئانکو شەرمکرن جورەکە ژ جورێن ئیشکەنجەیا خویەتی تێدا مروڤ گلەییان ژ خوبخو دکەت. و شەرمکرن و هەستکرن ب گونەهباریێ دچنە ناڤ ئێکدا دەمێ مروڤ بەهایەکێ کومەلایەتی یان رەوشتی یان ئایینی پێشێل دکەت، ل ڤێرێ شەرمکرن کارڤەدانەکا سروشتیە بو کەربا خەلکێ و رەتکرنا وان بو وی. واتە دەمێ کەرب و نەڤیانا کومەلگەهێ دگەل حەزا سروشتیا مروڤی بو خوگونجاندنێ دگەل کومەلگەهێ دگەهنە ئێک، ئێکسەر شەرم پەیدا دبیت.

هندەک جاران مروڤ هەست ب شەرمێ دکەت هێشتا دەمێ هزرێ د ئەنجامدانا کارەکێ یان هەلویستەکێ جهێ شەرمزاریێ دا دکەت، ئانکو بەری وی کاری بکەت هەست ب شەرمێ دکەت، ل وی دەمی شەرمکرن دبیتە بەربەست و رێگەر ل هەمبەر مروڤی داکو کارێن کرێت و فەهێت

ئەنجام نەدەت داكو گرانی و رێزگرتنا خوە دناڤ خەلكێدا بپارێزیت، و هندەک جاران مروڤ پشتی ئەنجامدانا كارەكێ كرێت هەست ب شكەستن و كێماسی و شەرمزاریێ دكەت بێی كو كەسەكێ دی بزانیت كو وی ئەو كارێ كری. ئانكو ئەو مروڤ (شەرمێ ژ خوبخو دكەت).

- شەرمكرن وەک نیشانەكا تێكچوونا دەروونی:

شەرمكرن دبینە نیشانەک ژ نیشانێن هندەک تێكچوونێن دەروونی و كەسایەتی، و ل وی دەمی شەرمكرن دبیتە كارڤەدانەكا ب ژان ، نەخاسمە دەمێ مروڤێ تێكچوویی هەست دكەت كو ئەو یێ چغاندی و نەپەسەندكریە ژلایێ خەلكی ڤە، ئەڤ كەسێ تێكچوویی ژ هندەک رەفتاران دنالینیت وەک فوبیا ژ كومەلگەهێ= (الرهاب الاجتماعی)و زێدەرەوی د شەرمكرنێدا و هەستكرن ب كێماسیێ و ئەو نە وەک خەلكێ دی یە، و هەستیاریا زێدە ل هەمبەر رەخنەیێن خەلكی، و چێدبیت شەرمكرن ئێک ژ ئەگەرێن سەرەكیێن رەڤینا ژ خەلكێ و ڤەدەربوون ژ دیتنا وان بیت.

و شەرمكرن ئێک ژ نیشانێن كەسایەتیا توندە= (الشخصیه الحدّیه،) و دڤی رەوشێدا كەسێ تێكچوویی ب رەفتارێن خوە یێن دوژمنكارانە و حەزا خوەكوژی و تورەبوونێ دهێتە نیاسین، و ئەڤە هەمی چونكە ئەو هەست دكەت كو وی چ بەها و گرانیا خوە نینە و شەرمكرن ژی دگەل ئەڤێ هەستا نەدروست پەیدا دبیت.

هندەک جاران شەرمكرن هەڤدەمە دگەل نەخوشیا نیگەرانیا جڤاكی یان ترسیان ژ كومەلگەهێ و ئەڤە ئەو نەخوشیە ئەوا ب ناڤێ فوبیا ژ كومەلگەهێ دهێتە نیاسین، و دڤی حالەتیدا مروڤێ تێكچوویی هەست ب نەخوشیێ دكەت دەمێ تێكەلی خەلكێ دبیت، چونكە ئەو ژ رەخنەیێن خەلكێ دترسیت و هەست دكەت كو خەلک ب نزمی دنێرنە وی، و هیچ هزرەكێ بو ناكەن، یان هزر دكەت كو كێشا وی یا كومەلایەتی و كەسایەتی د چاڤێن خەلكیدا یا سڤكە!!.

و چێدبیت شەرمكرن نیشانەک بیت ژ نیشانێن تێكچوونا خوارنێ

وەک نەخوشیا (بولیمیا) یان دوورکەفتنا کوتەکی ژ خوارنێ (ئونوریکسیا) یان نەخوشیا هەستکرن ب هەبوونا کرێتیەکێ د لەشێ ویدا.

و هندەک جاران شەرمکرن دگەل ڤەجنقینا دەروونی ئەوا ژ روودانەکێ پەیدا بووی دروست دبیت، و دڤی دوخیدا ، شەرمکرن دبیتە ئەگەر کو کەسێ تێکچوویی نەکاریت بەهایەکێ ئەرێنی بو خوە دروست بکەت، بەلکو دبیتە ئەگەر کو کەسێ نەخوش هزر بکەت ئەو بێ بهایە، و هندەک جارن هزر دکەت کو ئەو نەباش و تاوانکارە. بو نموونە ئەوکەسێ تووشی زێدەگاڤیا سێکسی بووی (نەخاسمە د کومەلگەهەکێدا کو پشتەڤانیا قوربانیێن ڤان جورە روودانان ناکەت) هەست ب شەرمزاریەکا مەزن دکەت و خوە ژ خەلکی ڤاریٚ دکەت، و ل ڤێرێ شەرمکرن دبیتە بەربەرست ل هەمبەر چارەسەرکرنا تووشبوویێ ڤێ نەخوشیێ.

تێبینێن دووماهیێ:

لسەر وان بنەماێن لدور شەرمکرنێ هاتینە گوتن، چ شەرمکرنەکا سروشتی بیت یان یا نەخوشی، ئەم دشێین ئەڤان تێبینیان تومار بکەین:

شەرمکرن کارڤەدانەکا خوەرستیە و رولەکێ خوەرستی دگێریت، و ئەو کارڤەدانەکە کو مروڤ نەشێت براوەستینیت یان ل دەمێ پێویست دا ژبیر بکەت، ئانکو دەمێ مروڤ دزانیت کو کارێ وی کرێت بوو ئەو ب چ رەنگان نەشێت ئەڤێ کارڤەدانا خوەرستی براوەستینیت.

شێوازێ دەربرینێ ژ شەرمێ ژ کەسەکێ بو یێ دی و ژ کومەلگەهەکێ بو یا دی جیاوازە، و ئەڤ جیاوازیە ل سەر بناخێ چەندایەتیا هەستکرن ب هەلویست یان رەفتارا کرێتە و کا مروڤێ شەرمزار چەند ئەڤ سەربورە د ژیانا خودا تاقی کریە.

ئەگە شەرمکرن نیشانەک بیت ژ نیشانێن تێکچوونا دەروونی ل وی دەمی ئەڤ کارڤەدانە دێ بەردەوام بیت هندی تێکچوون بەردەوام بیت، و چارەسەرکرنا کەسەکێ ژ کارڤەدانێ ب چارەسەرکرنا وی ژ تێکچوونا دەروونیڤە گرێدایە.

ژێدەر:

الزبیدی، کامل علوان، ۲۰۰۹، الصحة النفسیة، دمشق، دارعلاءالدین.

العبیدی، محمد جاسم، ۲۰۰۹، علم النفس الاکلینیکی، عمان، دارللثقافة.

سلیم، مریم، ۲۰۱۰، الاضطرابات النفسیة، بیروت، دارالنهضة.