"مرۆڤ خاوەنی دەرمانخانەیەکی گەورەیە لە جەستە و دەروونی خۆیدا، ئەگەر بەکارییهێنێت"

• سازدانی: سەمیرە محەمەد

وەرزشی دەروونی ئەو ڕێگە نوێیەی چارەسەرکردنە کە ئەمڕۆ لە جیهاندا و لە بواری پزیشکیدا بەرەو گەشەکردن و گرنگی پێدان دەچێت، لە گەڕانەوەیەکیدا بۆ کوردستان، عەبدوڵا تۆفیق پسپۆڕ لەبواری دەروونیدا کۆمەڵێك سیمینار و کۆڕ و کۆرسی ڕاهێنانی بۆ ئاشنابوون بەو بوارە کردەوە و لەگەڵ چەند پزیشکێکی دەروونیدا لە هەوڵی ئەوەدان وەرزشی دەروونیی لە زانکۆکانی کوردستاندا پیادەبکرێت. بە نیازیشە جارێکی تر بە یاوەری پرۆفیسۆر "لاش ئیریك ئۆنسیتۆڵ"بگەڕێتەوە بۆ کوردستان بۆ کردنەوەی سەنتەرێکی دەروونی لە کوردستاندا، بۆ ئاشنابوون و بە وردەکارییەکانی وەرزشی دەروونی و ئەو پرۆژانەی دەیانەوێت لەم بوارەدا جێبەجێی بکەن **هاوڵاتی** گفتوگۆیەکی لەگەڵ عەبدوڵا تۆفیق سازدا.

هاوڵاتی: وەرزشی دەروونی لەڕووە زانستییەکەیەوە چی دەگەیەنێت و سوودی چیە؟

عەبدوڵا تۆفیق: مرۆڤ ئەو ماندووبوون و تورەبوونانەی کە هەیەتی و ئەو کارەسات و ناخۆشیانەی کە بینیویەتی دووچاری بارگرژی دەروونی دەکات کەلە زانستی دەوورنیدا پێیدەوترێت "سترێس" بۆ ئەوەی بتوانێت شێوازێکی تر بۆ ژیانی بدۆزێتەوە و دەروونی ئارام بکاتەوە، لە ڕێگەی وەرزشی دەروونییەوە دەتوانێت ئەوە بکات، کە پێویستە چەند تەکنیکێکی دەروونی فێرببێت وەك "یۆگا، مێدی تاسۆن، هیپنۆس"خەواندن"، خۆخاوکردنەوە بەگوێگرتن لە مۆزیکێکی ئارام، یان پیاسەکردن لەشوێنێکی چۆڵ، هەروەها پێکەنین" و چەند وەرزشێکی تر کە لە کوردستاندا نین وەك: تایکی و شیگۆن، ئەمانەش بەپشت بەستن بە مامۆستایەکی لێزان لە بواری دەروونیدا دەکرێت.

هاوڵاتی: ئەم جۆرە وەرزشە چی پێویستە، بڕوابوون بە وەرزشەکە یاخود جەستەیەکی بەهێز؟

عەبدوڵا تۆفیق: ئەمە وەرزشێکە بۆ ناوەوەی مرۆڤ، پێویستی بە جەستەیەکی باش نییە کە هەموو ئەندامەکانی جەستە لەکاردا بن، بەڵکو تەنها مێشك و ئەقڵ لەکاردا دەبن، تەنانەت ئەگەر کەسێك قاچ و دەستیشی نەبێت دەتوانێت ئەم وەرزشە پەیرە و بکات، ئەمەش ئەو سوودە بە مرۆڤ دەبەخشێت کە ئەگەر لەناو ئاگریشدا بێت فێنکاییەك بە دەروونی ببەخشێت، بۆیە لە ڕێگەی ئەم وەرزشی دەروونییەوە بەشێوەیەکی ئۆتوماتیکی ئازارەکانی جەستە کەم دەکاتەوە و هۆرمۆنەکان چالاك دەکاتەوە، ماسولکەکان خاودەبنەوە و بەرگری لەش زیاد دەکات، بۆیە لەم دۆخەدا مرۆڤ هەر پروژەیەکی هەبێت دەتوانێت کاری بۆ بکات. لەکاتی نەخۆشکەوتنیشدا دەتوانێت بیر لە چارەسەر بکاتەوە، چونکە مرۆڤ خاوەنی دەرمانخانەیەکی گەورەیە لە جەستەو دەروونی خۆیدا ئەگەر بەکاریبهێنێت. چونکە هەرگیز لەکاتی تورەبوون و بارگرژیدا ناتوانێت لەگەڵ خۆیدا دابنیشێت، بۆ ئەوەی بیرۆکەی باش لە خەیاڵی خۆیدا هەڵبژێرێت، ئەوا مامۆستاکان و ئەو پزیشکانەی ئاشنان بەم وەرزشە دەتوانن هاوکارێکی باش بن، بۆ نموونە پزیشکی ددان دەتوانێت لە بری بەنج ئەم وەرزشە بۆ نەخۆشەکانی بەکاربهێنێت، ئەویش بە مۆزیکێك کە خەیاڵی مرۆڤ دووردەخاتەوە بۆ شوێنێکی ئارامو ئاگای لە جەستەی نامێنێت، لەو کاتەدا دەتوانرێت بەبەنجی دەروونی چارەسەرەکەی بۆ بکرێت.

هاوڵاتی: لە کۆمەڵگەی کوردیدا خەڵکانێکی زۆر دەناڵێنن بەدەست ئازاری دەروونییەوە، ڕەنگە هۆشیاری تەندروستیی بە گشتی نەگەشتبێتە ئەو ئاستەی گوزارشتی لێ بکەن و خەڵك لەلای نەنگبێت"عیب"سەردانی پزیشکی دەروونی بکات. کێ لەم نێوەندەدا بەرپرسیارە تاکەکانی کۆمەڵگە بخاتە سەر ئەو ڕێگەیەی لایەنی دەروونیان فەرامۆش نەکەن؟

عەبدوڵا توفیق: چوونەلای پزیشکی دەروونی پێویست ناکات، تەنها لەکاتی تێکچوونی باری دەروونیدا نەبێت، ڕاستە ئەمە هێشتا نەبووەتە نەریت، بەڵام ئێمە لە کوردستان و عێراقیشدا پێویستمان بەوە هەیە کە لە زانستدا پێیدەوترێت "سیکۆتەراپی"- واتا سەنتەری ڕاوێژی دەروونیی، کەخەڵکی بتوانن لە ڕێگەی قسەکردنەوە بەشێك لە قورسایی دەروونیان دەرببڕن، بەداخەوە ئافرەتان لە کوردستاندا لە بارودۆخێکی ناهەمواردا ژیان دەگوزەرێنن، بۆیە ئەوان دەتوانن زیاتر پشت بەم جۆرە وەرزشە ببەستن، تاکو ئارامی بۆ خۆیان بگەڕێننەوە .

بۆ ل١٩

بەکورتی

عەبدوڵڵا تۆفیق، پسپۆڕ و ڕاهێنەر لە بواری دەروونیدا، لەشاری هەڵەبجەی شەهید لەدایك بووە، خوێندنی دواناوەندی لە هەڵەبجە و سلێمانی تەواو کردووە، لەساڵی ١٩٩٢ەوەوە چۆتە وڵاتی سوید، لەلای پرۆفیسۆر (لاش ئیریك ئۆنسیتۆڵ) خوێندوویەتی و بڕوانامەی ماستەری وەرگرتووە، لەبەرهەمە زانستییەکانی لەبواری دەروونیدا: خاوبوونەوەی لەش و دەروون- گەشەکردنی کەسایەتی- بەرەو تەندروستییەکی باشتر-خاوبوونەوەی لەش و دەروون، تایبەت بە دەروونی منداڵان.