- مایەی تێرامانە کە لای ئێمە ژمارەی دەروونناسەکان ئەوەندە کەمن، بە رادەیەک کە ئەو هەستەمان بداتێ کە لێرە و هەنووکە کەس گرفت و کێشەی دەروونی نەبێت، کەچی لە ئەوروپا و ئەمریکا کەم کەس هەیە سەردانی پزیشکی دەروونناس نەکات
- شەو و تاریکی تاکە شوێنێکە گەر بوێرین دەروازەکانی دۆزەخی ناو رۆحمان بکەینەوە تاوەکو بە کامی دڵ بتوانین لەگەڵ شەیتانەکانی ناو خۆماندا بدوێین و لێیان رابمێنین و ڕامیان بکەین
- یەکێک لە یاسا و نهێنییە سەیرەکانی دەروونناسی زیرەک و هونەرمەند و نووسەری داهێنەر لەوەدایە کە خۆی، کەم و زۆر، لە باری رۆحی و دەروونییەوە ساغڵەم نەبێت
- ناکرێت بە خۆمان بڵێین تەندروست تا ئەو کاتەی ژیانی خۆمان لە خەونەکانمان نەچێت، پێچەوانەکەشی لەوەدا راستە کە مەرجە ئێمە لە خەیاڵ و خەونەکانی خۆمان بچی

ئێمە نە خاوەنی ئەو رۆح و عەقڵەین کە دەرک بە نەخۆشییەکانی خۆمان بکەین، نە ئەوەندە بەهێز و ئازاین کە زات بکەین لەبەردەمی خۆمان و خەڵکیدا دانی پێدا بنێین

گرفتی سەرەکیی ئێمە لەوەدایە کە بە هەر بارێکدا تەماشای نامۆبوونی خۆمان بکەین، لەوە کڵۆڵترین لەو نامۆبوونەی خۆمان تێبگەین، یان دەرک بەوە بکەین پەروەردەیەکی وا ناتەندروست دژەمرۆڤ هەموومانی دوچاری هیستریا و شیزۆفریناپایەکی هەمیشەیی و دەستەجەمعی کردووە، بێگومان ئەو هۆشیارییەشمان نییە تا لە دەردەکانی خۆمان نزیک بینەوە کە رۆحی هەر یەکێک لە ئێمەی داغان کردووە، هەر کەسێک زانی زاووزێ بکات و نان بخوات و سیغار بکێشێت و جلوبەرگ لەبەر بکات: ئاسوودەیە بەو چالاکییە زۆر سادانە کە زۆر لە گیاندارەکانیش لەناو بازنەکانی ئەکرۆپاتیک و سێرکەکاندا دەیکەن، چونکە ئەو جۆرە جووڵە و چالاکییانە بۆ خۆیان لە باری سایکۆلۆژییەوە مەرجدار و خۆگونجێنن کە لە ئاکامدا راهێنان و مەشقی درێژخایەن وا دەکات بێ بیرکردنەوەیەکی قورس و هەر بە سەلیقە لە رێگەی راهاتن و خووــ پێوەگرتن دووبارە و سەدبارەی بکەینەوە.
ئێمە نە خاوەنی ئەو رۆح و عەقڵەین کە دەرک بە نەخۆشییەکانی خۆمان بکەین، نە ئەوەندە بەهێز و ئازاین کە زات بکەین لەبەردەمی خۆمان و خەڵکیدا دانی پێدا بنێین، مایەی تێرامانە کە لای ئێمە ژمارەی دەروونناسەکان ئەوەندە کەمن، بە رادەیەک کە ئەو هەستەمان بداتێ کە لێرە و هەنووکە کەس گرفت و کێشەی دەروونی نەبێت، کەچی لە ئەوروپا و ئەمریکا کەم کەس هەیە سەردانی پزیشکی دەروونناس نەکات، لای ئێمە بە هەزارەها نەخۆش هەن کە نە خۆیان و نە خانەوادەکانیان بیر لەوە ناکەنەوە گومان لەوە بکەن روو لەو جۆرە نۆرینگانە بکەن کە سەروکارییان لەگەڵ نەخۆشییە دەروونییەکانە. شەرمی کۆمەڵایەتی ئاستەنگە لەبەردەم نەخۆشەکان و خانەوادەکان، سڵ لەوە دەکەنەوە بە شێت و شێواو لە قەڵەم بدرێن.
من چەندین دۆستی کورد و بیانیم هەن کە لە دەرەوە و هەندەران دەژین، لە مێ و نێر، هەندێکیان مۆڵەتی ساڵێک و دوو ساڵ و بگرە درێژخایەنتریان وەرگرتووە، کە لە رووکەشدا کەسانی نۆرماڵن و لە من هێمنتر و عاقڵترن، کەچی ژمارەیەک لەوانە مۆڵەتەکانیان لە پای بینینی خەونی خراپ دراوەتێ کە بەڵگەی پشێوی دەروونێکی

بیمارە، گەر پێوانەی نەخۆشی رۆح و دەروون گەڕانەوە بێت بۆ خەونی هەلەق و مەلەق و ترسناک و مۆتەکە، ئەوە دەبوو من لە منداڵییەوە تا هەنووکە مۆڵەتێکی ئەبەدی وەربگرم، نەک هەر من..دەبوو هەموو خەڵکانی ئێمە و رۆژهەڵاتی ناوین بۆ پشوویەکی هەمیشەیی و هەموو تەمەن مۆڵەت وەربگرین، ئەوساش هیچ بیمارستان و پزیشک و پەرستارێکمان دەست نەدەکەوت، چونکە ئەوانیش سایلی ئێمە لەسەر تەختەکانی دەردەداری رادەکشان و لە مۆڵەتێکی درێژخایەن بەهرەمەند دەبوون.
هەر بە ڕاستیش وایە یەکێک لە یاسا و نهێنییە سەیرەکانی دەروونناسی زیرەک و هونەرمەند و نووسەری داهێنەر لەوەدایە کە خۆی، کەم و زۆر، لە باری رۆحی و دەروونییەوە ساغڵەم نەبێت، بەڵام بێ دەست وەشاندن و کینەبازی و زیانبەخشین بەوانی دیکە، بەکورتی پرێک لە شێتی و دەروون بیماری بۆ بیرکردنەوە و داهێنان و هاوسۆزی لەگەڵ توخمەکەی خۆت رەوایە، سەیر نییە گەر بڵێین ژن و پیاوە ماقووڵ و ساغڵەمەکان کە لە رووکەشدا هیچ غەوش و گرفت و کێشەیان نییە، کەچی لە ناوئاخندا لە هەمووان برینداترن. نهێنییەکان لەسەر جادەکان و پۆلەکان و ماڵەکان و گشت مۆڵگە و گۆڕەپانەکانی ژیاندا شاراوە و پەنهانن، راز و نیاز و نهێنییە کوشندەکان و ترسناکەکان وا لەناو دڵەکان و رۆحەکان و پێخەفەکان و خەونەکاندا، بە رۆژی رووناک هەمووان پاک و تەمیز دەردەکەون، شەو و تاریکی تاکە شوێنێکە گەر بوێرین دەروازەکانی دۆزەخی ناو رۆحمان بکەینەوە تاوەکو بە کامی دڵ بتوانین لەگەڵ شەیتانەکانی ناو خۆماندا بدوێین و لێیان رابمێنین و ڕامیان بکەین.
بەڵام ئەوەیان مەحاڵە..چونکە هەموومان لە گەمەی چاوشارکێیەکی بەردەوامداین لەگەڵ خۆمان و لەگەڵ خەڵکی، ژیان و پەروەردەی ئێمە پتر مەشق و رەنجێکە بۆ خۆشاردنەوە لە خۆمان و ئەوانیدیکە.
دیارە لەوەدا کۆکین کە خودی زیندەگیی ئێمە بۆ خۆی خەونێکی زڕ و ناخۆش بووە، هەر لەبەر ئەوەشە کە کەسانی هۆشمەندیش لە رۆژئاوادا جار و بار پەنا بۆ بیمارستانی دەروون بیماران دەبەن. 'سێگموند فرۆید' پرواى وابوو کەسی تەندروست تەنها ئەو کاتە دروست دەبێت کە ئاگاهی و نائاگاهی ـ شعور و لاشعور ـ ی لە یەکدی بچن، بە واتایەکی روونتر خەیاڵ و واقیع لە یەکدی نزیک ببنەوە، ناکرێت بە خۆمان بڵێین تەندروست تا ئەو کاتەی ژیانی خۆمان لە خەونەکانمان نەچێت، پێچەوانەکەشی لەوەدا راستە کە مەرجە ئێمە لە خەیاڵ و خەونەکانی خۆمان بچین، بە زمانی سایکۆلۆژیا 'من' لە ململانێ و جەنگێکی خوێناویدا نەبێت لە بەرامبەر 'بەرزە من ' دا کە لە رۆحی رەوشتپارێزی کۆمەڵگاوە سەرچاوە دەگرێت، ئەو کاتەی ' لیبیدۆ' کە کانگای خەونەکان و ئارەزووەکانە لە پێناو 'بەرزە من' ێکی زەواڵ و بکوژدا نەبێت بە قوربانی، تەندروستبوون لێرەو هەنووکە گەورەترین درۆیە، بگرە مرۆڤ بۆ خۆی دوای مەعریفە و شارستانییەت و ئاوەدانی و خۆناسین و دونیا ناسین پتر سەرگەردان و وێڵ بووە، مەعریفەتێکی ساختە کە لەسەر مەرگی ' ئیرۆس' دەلەوەڕێت. بەرزە من ـ ی ئێمە 'سوپەر ئیگۆ' مان بۆ خۆی گەنجینەیێکە کە سەری هار و ماری تێدایە و پتر لە کوورەی دۆزەخ دەچێت کە هیچ کەسێک ناتوانێت دەروازەکانی بکاتەوە نەبا بسووتێت.
ترس و شەرم لەوەی ئەوانیدیکە نەمانبینن نەبا رۆحی گەنیوو بیمارمان بە رووتی دەربکەوێت و ئەو هەموو زام و کێم و زوون و کرمانە بکەونە بەرچاوان، دەبێت بە مایەی کۆژانێکی هەمیشەیی و ئاستەنگ و کۆسپ کە بۆ هەمیشە نەتوانین خۆمان

بین. نموونەیەکی دەگمەن لە ژیانی 'سێگمۆند فرۆید' خۆیدا مایەی پەند و تێرامانە، ئەم وەک دەروونناس و داهێنەری قوتابخانەی 'شیکاری دەروون' راهاتبوو دۆستان و قوتابیان و پزیشکانی بەر دەستی خۆی وا ساز و ئامادە بکات کە لەبەردەمیدا رابکشێن و جۆرەها تەکنیک و شێواز بگرێتە بەر بۆ ئەوەی ئەوان دان بە راز و نیاز و نهێنییە شاراوەکانی خۆیاندا بنێن و بگاتە ئەو ئاستەی دەروونیان بخوێنێتەوە، هەڵبەتە جیاوازیی فرۆید لە تەک هاورێکانیدا لەوەدابوو کە هێزێکی لەبن نەهاتووی هەبوو بۆ گوێگرتن و جگەرسۆزی لە تەک نەخۆشەکانی خۆیدا، پشوودرێژییەکەی مایەی سەرسامیی هاوپیشەکانی خۆی بوو.
دوا جار پزیشکەکان و قوتابییەکانی نزیک لە خۆی بڕیاریان دا کە 'فرۆید' قایل بکەن وەک ئەوان لەسەر تەختی دانپێداهێناندا رابکشێت و راز و نیاز و گرێ و نهێنییەکانی دڵی خۆی هەڵبڕێژێت، بۆ سەرسامیی هەمووان فرۆید ئامادە نەبوو رابکشێت و وەها ئاسان دەروازەکان و پەنجەرەکانی ژوورە داخراوەکانی رۆحی خۆی واڵا بکات و عەورەتی دەربکەوێت. کەواتە دامەزرێنەری ' دەروون شیکاری'یش شەرمنتر و ترسنۆکتر بووە لەوەی لێبگەڕێت رۆحی توێ توێ شیتەڵ بکرێت و ئابرووی بچێت.
نهێنییە گەورەکانی خۆی بە تەنها بە 'مارتا'ی کارەکەری دەڵێت نەک بە ژنەکەی و پزیشکەکان و کەسانی نزیک لە خۆی، بگرە ئەو خانمە سوێند دەدات کە تا ماوە ئەو نهێنییانە لەناو دڵی خۆیدا تەقەت بکات، دوای چەندین ساڵ خەڵکانی پەرۆش بە 'دەروونشیکاری' هەوڵیکی زۆر دەدەن بۆ ئەوەی مارتا قایل بکەن نهێنییەکانی فرۆید بدرکێنێت بەو نیازەی بۆ بایۆگرافیا و دەروونشیکاری سوودی لێببینن، هەتا فریوی پارە و پوولیش بەکار دێنن، وەلێ مارتا دەمرێت و نهێنییەکانی مامۆستا و خانەخوێکەی لەگەڵ خۆیدا دەنێژێت. ئەوەش دەمانخاتەوە یادکردنەوەی چیرۆکی 'بەدبەختی'ی چیخۆف کە سەرگوزشتەی باوکێک دەگێڕێتەوە کە شەوانە بە گالیسکەکەی
نانی خۆی و کورە تاقانەکەی پەیدا دەکات، لە ناکاو کوڕیژگە دەمرێت، باوکەی بەدبەخت لە مەراقی ئەوەدا دەبێت کە کەسێک لە ژن و پیاوانی سەرنشین گوێی لێبگرێت و دڵنەوایی بکات، بەڵام هیچ کەسێکی میهرەبانی دەست ناکەوێت، ناچار نیوەشەو کە ئەسپەکەی لە تەویلەدا دەبەستێتەوە، دەداتە پرمەی گریان و خەم و دەردەدڵی خۆی بۆ ئەسپەکەی هەڵدەڕێژێت.
هیچ سەیر نییە کە فرۆید بۆ خۆیشی دەردەدار و شەرمن و ترسنۆک بوویێت کە تەنها مارتا ـ ی دەستکەوتبێت بۆ خۆ ـ بەتاڵکردنەوە، لەوەش واوەتر شەرمن و ترسنۆک بێت لەبەردەم ئەو 'بەرزە من'ەی ئەو رۆژگارە، بەڵام گرنگترین هەنگاو بۆ ئەوەی تەندروست و ساغلەم و رەسەن بین لەوەوە دەست پێدەکات گومان لەو 'بەرزە من / سوپەر ئیگۆ'یە بکەین کە بووەتە کۆگا و گەنجینەی میراتێکی زۆر و زەبەند و عەمبارەپۆ و کۆن و داڕزیو کە بێجگە لە کوشتنی رۆح و لەش هیچی دیکەی نەکردووە، لێرە و هەنووکە ئەوەیان نەک هەوڵی بۆ نەدراوە، بەڵکوو تا هەنووکە بیری لێنەکراوەتەوە.
'بەرزە ـ من'ێکە کە لەوەتەی هەیە دیوارەکان و شوورەکان و پەرژینەکان بڵندتر و ئەستوورتر دەکات، تا بێت دەروازە ئاسنینەکانی قەڵاکانی خۆی بە هەزارەها کلیل لەبەردەم هێرش و گومانەکانی 'من'ێکی چکۆلەدا تەقەتر و تۆکمەتر دادەخات.