ACCELERATED READING

توانا بێسنوورەکانت بدۆزەرەوە بە

خوێندنەوەی خێرا

د. حەنان حەسەن

وەرگێڕانی: هیلال سابر

توانا بێسنوورەکانت بدۆزەرەوە بە

خوێندنەوەی خێرا

د. حەنان حەسەن

وەرگێڕانی: هیلال سابر

چاپی یەکەم
٢٠١٩

کراوە بە pdf لە لایەن Bawan Hawramy

له بڵاوكراوەكانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیره ٨٠٦

ناسنامەی كتێب

خوێندنەوەی خێرا

- نووسینی: د. حەنان حەسەن
- وەرگێڕانی: هیلال سابر
- بابەت: دەروونزانی
- دیزاین و بەرگ: فواد كەوڵۆسی
- نۆبەتی چاپ: چاپی یەكەم
- ساڵی چاپ: ٢٠١٩
- شوێنی چاپ: چاپخانەی كەنج
- تیراژ: ١٠٠٠

له بەڕێوەبەرایەتی گشتی كتێبخانە گشتییەكان ژمارە سپاردن: (١٨٦٤)ی ساڵی ٢٠١٨ی پێدراوە.

ناونیشان

سلێمانی ــ سابوونكەران ــ نێوان گەراجی عوسمانی تەمین و شوقەكانی تەكیە رووتە.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێشەکی

هەتاکو مرۆڤ لە پلیکانەی بیر و فکردا سەرتر بچێت، پێداگرتر دەبێت بۆ فێربوون و هەڵگۆزین لە دەریاکانی زانست و مشت کردن بە توێی کتێبەکاندا، تا بەهۆیەوە ژیانی خۆی و دەوروبەریشی چاك بكات.

کتێب بەدرێژایی هەموو چاخ و سەردەمەکان باشترین هاوڕێ بووە، ئەو لەهەرکوێ بیت لەگەڵتە، لێت بێزار نابێت تا تۆ لێی بێزار نەبیت، گەشتی سەیرو سەمەرەت پێ دەکات بەنێو هەموو کات و شوێنەکاندا، لەناو کتێبەکاندا ولاتگەلێك دەبینیت کە نەتبینیون، قسەی کەسانێکت گوێ لێدەبێت کە ڕەنگە هەرگیز ئەو قسانەت نەبیستبێت، هەست بە شتانێکی نوێ و غەریب دەکەیت کە هەرگیز هەستت پێ نەکردون.

خوێندنەوەش میکانیزمی تۆیە بۆ ڕۆچوونە نێو پانتایی کتێبەکان، هەموو مادەیەکیش شایستەی خوێندنەوەیە، وەك "*فرانسیس بیگۆن*" دەڵێت: "کتێبگەلێك هەن پێویستیان بە تامکردنە، هەندێکی دیکەش پێویستە بە یەکجار قوتیان بدەیت، بڕێکی دیکەش هەن پێویستە بجاوڕێن و هەرس بکرێن".

هەروەها ئامانجت لە خوێندنەوە، بە گۆڕینی کتێبەکان، دەگۆڕێت، لەوانەیە بۆ چێژ و خۆشی بخوێنیتەوە، لەوانەشە بۆ کۆڵینەوە و چنینەوەی زانیاری نوێ بێت کە بەکەڵکت بێت لە کارەکەتدا.

ئەو کەسانەی کە بەهەر جۆرێك بێت ژیانیان پەیوەستە بە کتێبەوە، ڕوبەڕوی گرفتێك دەبنەوە، کە خۆی وێنا دەکات لە زۆری بابەتی خوێندنەوە و کەمی کاتی بەردەستدا بۆ ڕاگەشتن بە هەموویان، دەتوانین ئەم گرفتە چارەسەر بکەین بە فێربوونی چەند هونەرێك بۆ خێراکردنی خوێندنەوە.

ئەم کتێبە بڕێك لەو بەهرە و تەکنیکانەی خستۆتە ڕوو، کە دەتوانن هاوکاری خوێنەری شێلگیر بکەن بۆ خوێندنەوەی هەموو ئەو کتێبانەی هەیەتی و سود چنینەوەش لێیان.

لەم کتێبەکەدا ئاشنا دەبیت بەو ڕێگەیەی کە لەکاتی خوێندنەوەدا چاوەکانتی پێ دەجولێنیت، وەك چۆن ئاشنا دەبیت بە کێشەکانی خوێندنەوە و ڕێگاکانی ڕوبەڕووبوونەوەیان، هەروەها ئەوەش کە چۆن بە کارامەیی و بەهێزیی، تێگەشتنت لە هۆکارەکانی خوێندن و خوێندنەوە و تەرکیزت لەسەریان پتر دەکەیت.

هەروەها ئاشنا دەبیت بە توانا سەرسوڕمێنەکانی یادگەت، هەروەها تەکنیك و هونەرگەلێکی پێشکەوتوو و سادە لە خوێندنەوەی خێرا، هەروەك فێری ئەوەش دەبیت کە چۆن نەخشەیەکی هزریی بکێشیت، تیایدا کتێبێك کە خوێندوتەتەوە یان موحازەرەیەك کە گوێت لێی بووە، کورت و پوخت بکەیتەوە.

داواکارم لەخوای گەورە هەمیشە شتێکمان فێربکات کە بەسود بێ بۆمان، سودمەندیشمان بکات لەوەی فێری بووین، بێگومان هەر ئەو بیسەر و وەڵامدارەوەیە..

حەنان حەسەن عیسا عەبدولزاهیر

کورتەیەک دەربارەی خوێندنەوەی خێرا

کورتەیەك دەربارەی خوێندنەوەی خێرا

یەکەمین فەرمان و شتێك كە لە ئاسمانەوە دابەزی بۆ پێغەمبەری هەڵبژێردراومان – درودی خوای لێبێت – فەرمانی " اقرأ – بخوێنە–" بوو، یەکەمین ئایەتی قورئانە پیرۆزەکەمان بەم وشە ناوازە و جوانە دەستی پێکرد، کە دەرگای زانستی پیّ دەخاتە سەر پشت بۆ یەکێك کە کاری پیّ بکات.

خوێندنەوە بەخششێکە لە بەخششەکانی خودا ﴿ن والقَلَمِ ومَا يَسْطُرُونَ﴾ زانینیش هێزە، هەتا مرۆڤ زانیاریی پتر بێت، هێزیشی پتر دەبێت، خودنرخاندن و متمانەبەخۆبوونیشی زێدەتر دەبێت، بەسودتر دەبێت بۆ دەوروبەری.

لەوانەیە مرۆڤ حەزی بە خوێندنەوە هەبیّ و ژمارەیەکی زۆر پەرتوك و پەڕاوی هەبیّ بیەویّ بیانخوێنێتەوە، بەڵام کاتی پێویستی نەبێت بۆ خوێندنەوەی هەموو ئەو کتێبانەی هەیەتی، بەتایبەت كە پێمان ناوەتە سەردەمێکەوە بە " سەردەمی تەقینەوەی زانیارییەکان" ناوزەد دەکرێت، زانیارییەکان ڕۆژانە بە خێراییەکی زۆر لەدایك دەبن و تەشەنە دەکەن، لەسەر شێوەی چاپکراوەکان بێت، یان بەشێوە ئەلیکترۆنیەکەی لەسەر

کۆمپیوتەر و ئینتەرنێت، یان لەسەر شێوەی دەنگە تۆمارکراوەکانی نێو سیدی و کاسێتەکان، یان وێنەیەکی زیندوو لەسەر گرتە ڤیدیۆییەکان.

کەوایە چارەسەر چیە بۆ ئەو ئارێشە و گرفتە حەپەسێنەرە " خوێنەرێك عاشقی خوێندنەوەیە، مادەگەلێکی بێشومار پێویستە بخوێندرێنەوە، کاتێکی کەمیش کە بەش ناکات "؟!

چارەسەری ئەم گرفتە لە فێربوونی

"تەکنیکەکانی خوێندنەوەی خێرا"دایە.

زانایان هەوڵیان داوە کۆمەڵێك میکانیزم بۆ زیادکردنی خێرایی خوێندنەوە دابهێنن، لەوانەش داهێنانی ئامێرێك بەناوی " تاکستۆسکۆب" کە لە جەنگی جیهانی دووەمدا ناوی دەرکرد، ئەم ئامێرە هەڵدەسێ بە ڕێکخستن و کۆنترۆڵکردنی کات، بەجۆرێك پەردە و داپۆشەرێکی جوڵاو تیایدا دەکرێتەوە و دادەخرێت بۆ ئیشکردنی ئامێرەکە، کاتی بەکارهێنانی ئەم ئامێرە دەبینیت وشەکان – بۆ ماوەیەکی کاتی کورت – لەسەر شاشەیەك دەردەکەون، ئامانجی ئەم ئامێرە ئەوەیە بە تێپەڕینی کات خێرایی خوێندنەوە زیاد دەکات و کاتی پێچووی خوێندنەوە کەم دەکاتەوە. بەڵام ئەزمونەکان سەلماندویانە کە سودی ئەم ئامێرە سنوردارە، بۆ هەتا هەتایە خێرایی خوێنەر زیاد ناکات، بەڵکو تەنها لەو کاتەی ئەو ئامێرە بەکاردەهێنێت زیادی دەکات، بە زۆرییش پاش ماوەیەکی کەم دەگەڕێتەوە بۆ خێراییەکەی جاران.

لە کۆتایی چلەکان و سەرەتای پەنجاکاندا، هەندێك زانا پێشنیاری بەکارهێنانی شێوازی خێرا جوڵاندنی چاوەکانیان کرد، بۆ زیادکردنی

خێرایی خوێندنەوە، بەڵام کەموکوڕی ئەم شێوازە و بەهەندوەرنەگرتنی، ڕێگەی سروشتی جوڵانی چاوەکان بوو.

دواتر ڕێگەی سێیەم سەری هەڵدا بۆ خێراکردنی خوێندنەوە، هەوڵیدا باشتر بێت لەو دوو ڕێگایەی پێشوو، بە بەکارهێنانی دەست، یان هێماکردنی بینینەکی بۆ چاوەکان لەکاتی خوێندنەوەدا.. تۆ دەست دەستی خۆتە و هەمیشە دەتوانیت کۆنترۆڵی خێراییەکەی بکەیت، بە خێرایی دەیجوڵێنیت یان بە هێواشی، بەپێی پێویستیت، هاوکاریت دەکەن لەسەر خوێندنەوەی کۆمەڵێك وشە بەیەك جار، هەروەها شێوازی خوێندنەوەی بێدەنگ کەم دەکەیتەوە، هاتنەوە دواوەی هێواش و بازدان بۆ پێشەوە، هەروەها تەرکیزت لەسەر بابەتی خوێندنەوەکە پتر دەکات، سەرباری ئەوانەی پێشوش دەستت ئیقاع و هاوئاهەنگییەك دەدات بە خوێندنەوەکە، بەوەش بەشی ڕاستی مێشك بەشداردەکەیت لە کرداری خوێندنەوەدا.

لەڕوی زانستیشەوە سەلماوە کە خوێندنەوە یەکێکە لە فرمانەکانی بەشی چەپی مێشك، کەواتە بە بەکارهێنانی دەستت لە خوێندنەوەدا هەردوو بەشەکەی مێشك بەکاردەبەیت، ئەوەش تەرکیز و سەرنجت زیاتر دەکات و زانیارییە خوێندراوەکانت بیردەخاتەوە.

شێوازگەلێکی زۆریش هەن بۆ بەکارهێنانی دەست لەکاتی خوێندنەوەدا، سادەترینیان بەکارهێنانی پەنجەی دۆشاومژەیە چەپ و ڕاستیش، کە هەمیشە بەکاری دێنیت، ، زۆربەی جار هەموو پەنجەکانت دەقونجێنیت لەگەڵ پەنجە گەورەت یەکدەگرن، لەو کاتەیا پەنجەی

شایەتومان (دۆشاومژە) لە باری هێماکردندایە، ئەو پەنجەیەت دەهێنیت بەژێر دێرە خوێندراوەکە و لەم لای پەڕەکەوە بۆ لاکەی دی، وەك ئەوەی هێڵێك بکێشیت، لەگەڵ تەرکیزکردن لەسەر ئەو وشانەی ڕاستەوخۆ کەوتوونەتە سەروو نوکی پەنجەتەوە.

کاتێکیش تێناگەیت یان تەرکیزت نیە لەسەر ئەوەی دەیخوێنیتەوە، بزانە کە تێگەیشتن لەو قۆناغەدا خۆی دەبینێتەوە لە باش زانینی ئەو بەهرەیە و ڕاهاتن لەسەری، کاتێکیش لە خوێندنەوەی دێڕی یەکەم تەواو دەبیت، بەخێرایی بڕۆ بۆ دێڕی دووەم، بەم جۆرە تا ئەو پەڕانە تەواو دەکەیت کە دەتەوێت بیانخوێنیتەوە.

ئێستاکە بابەتێکی دیکە بخوێنەوە، بەهەمان شێوازی پێشوو، لەگەڵ هەوڵدان بۆ بینین و تێگەیشتنی هەموو وشەکان، پاشان ئاستی تێگەیشتن هەڵسەنگێنە، ئایا باشتر بووە، یان نا؟ ئایا تێگەیشتنی ئێستات لەو بابەتەی کە خوێندتەوە زیاترە یان هی ئەو کاتەی کە سەرەتا دەستت پێکرد؟

چۆن خێرایی خوێندنەوەت دەپێویت؟

پێش ئەوەی دەست بکەیت بە بەکارهێنانی هەر تەکنیکێکی خوێندنەوەی خێرا لەم کتێبەدا، خێرایی خوێندنەوەت بەپێی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە مەزەندە بکە:

١- کتێبێك بۆ خوێندنەوە ئامادە بکە، ئامادەکردنی کتێبەکە بە کردنەوەی – یەك جار – هەشت یان نۆ پەڕە دەبێت، پەستان دەخەیتە سەریان بە نەرمی و لەسەرخۆیی تاکو لەباری ئاسۆییدا

جێگیردەبن، پاشان ئەم کردارە دووبارە بکەوە، بەجۆرێك کە کتێبەکە دەخەیتە سەر مێزەکە، ئەیخەتە سەر هەر پەڕەیەك دەبینیت بەکراوەیی دەمێننەوە.

٢- پاشان ژمارەی وشەکانی پێنج دێڕی سەرەتا بژمێرە و ژمارەکە دابەشی پێنج بکە، کە ژمارەی دێڕەکانە، ئیدی ئەنجامەکە تێکڕای ژمارەی وشەکان دەبێت لە یەك دێڕدا.

٣- بۆ پێوانەی ژمارەی وشەکانیش لەیەك پەڕەدا، ژمارەی وشەکانی یەك دێڕ لێکدانی ژمارەی دێرەکانی پەڕەکە بکە.

٤- بۆ هەژمارکردنی ژمارەی وشەکانی نێو کۆمەڵە پەڕەیەك- بۆ نموونە هەشت پەڕە – ژمارەی وشەکانی یەك پەڕە لێکدانی ژمارەی پەڕەکان بکە.

٥- ئاگادارکردنەوە یان کاتژمێری تەوقیت بەکاربێنە، پاشان کتومت ئەو کاتە دیاری بکە کە پێت دەچێت لە خوێندنەوەی چەند پەڕەیەکی دیاریکراودا.

٦- بۆ هەژمارکردنی خێراییت، ژمارەی وشەکانی نێو ئەو پەڕانەی خوێندوتەوە دابەشی ژمارەی خولەکە تێچووەکان بکە بۆ خوێندنەوەی ئەم پەڕانە.

گەر ژمارەی وشەکان پێنج سەد وشە بێت، لە پێنج خولەکدا ئەو وشانەت خوێندبێتەوە، ئەوا خێرایی خوێندنەوەت یەکسانە بە سەد وشە لە یەك خولەکدا.

٧- پاش ئەوەی سەرجەم هونەرەکانی خوێندنەوەی خێرا جێبەجێ دەکەیت، جارێکی دیکە خێرایی خوێندنەوەکەت بپێوەرەوە، ئەو باش بوونە هەست پێدەکەیت کە بەسەریدا هاتووە.

٨- پاش مانگێك بەردەوامییت لە جێبەجێکردنی هونەرەکانی خوێندنەوەی خێرا، بۆ جاری دووەم خێرایی خوێندنەوەکەت پێوانە بکەرەوە.

٩- پشت بەخوا ببەستە و ماندو مەبە، ئامانجی بنەڕەتیت لەخوێندنەوە با تەرکیز بێت لەسەر ئەم وتەیەی خوای گەورە ﴿ وَقُلْ رَّبِي زدني عِلماً﴾.

جوڵەی چاوەکان

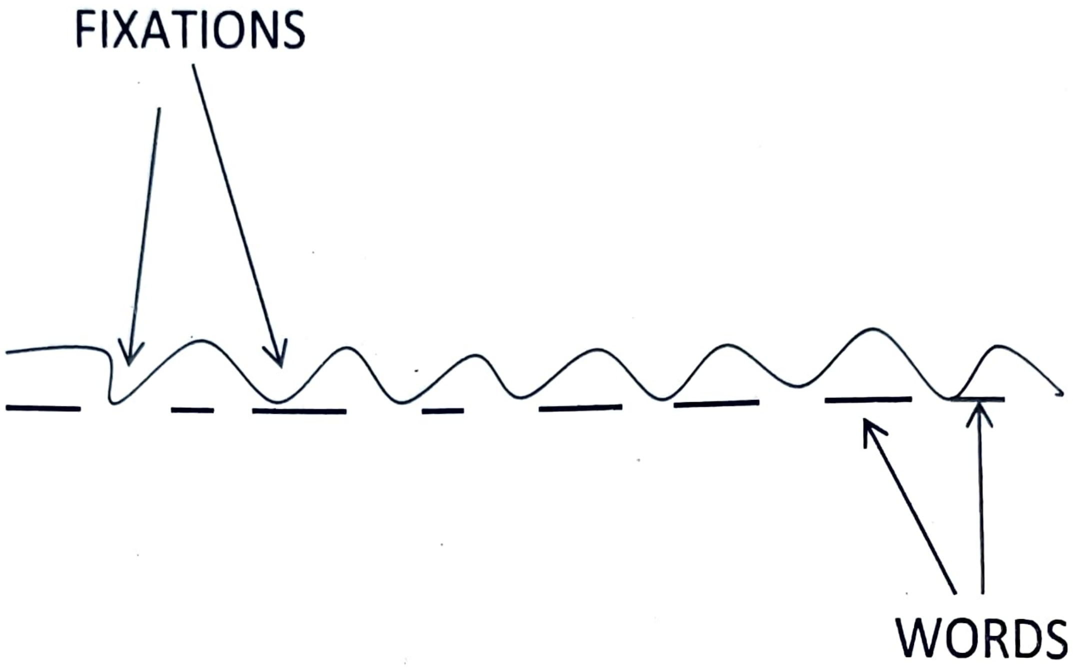
Eye Movement

جوڵەی چاوەکان

Eye Movement

یەکێك لە سەیرترین ڕاستی و زانیارییەکان دەربارەی چاو، ئەوەیە کە تەنها ئەوکاتە بە وردی شت دەبینێت کە جێگیری دەکەیت لەسەر ئەو تەنەی سەیری دەکەیت.

لە ڕاستیدا، چاوی تەماشاکەر ئۆقرە ناگرێت بەتەواوی، بەڵکو بەڕێگەیەکی درکنەکراو هەڵدەستێ بە جوڵەی ڕوپێوین و پشکنینی ورد، ئەگەری هەیە بەهۆی ئەوەوە بێت وێنەکە دوورە لەوانەیە ئەوە بۆ ئەو هۆکارە بگەڕێتەوە کە ناکەونە سەر هەمان دەمار کە پێشوازی لێکردوو، ئێمە بیر لەوە دەکەینەوە ئاخۆ چاو لەکاتی ئەو جوڵەکردنەدا دەبینێت یان نابینێت؟! لە ڕاستیدا چاو لە کاتی ئەو جوڵە درکنەکراوانەدا بە ڕونی نابینێت بەڵکو بەشێوەیەکی لێڵ و تەماوی توانای بینینی هەیە، بۆ ئەوەی خودی خۆیشت بەڕێگەیەکی ئاسان لەم ڕاستییە دڵنیابیتەوە، تەماشای ئەو کەسانە بکە کە سواری شەمەندەفەر یان ئۆتۆمبێل دەبن، کە لەکاتی ڕۆشتندا لە جامەکانەوە سەیری دەرەوە دەکەن، چاوەکانیان هەموو ئەو دیمەنانە وێنە ناگرێ کە پێیدا تێدەپەڕن، تێبینی ژمارەیەکی بێشوماری جوڵەی وردیش دەکەیت.



وێنەیەك کە ڕۆشتنی چاو ڕوندەکاتەوە لەکاتی خوێندنەوەدا

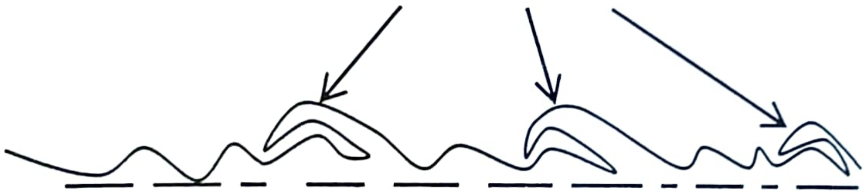
وشەکان WORDS / وەستانەکانFIXATIONS

شێوەی ژمارە (١)

شێوەی ژمارە (١) ڕونی دەکاتەوە کە چاو بە نەرمی بەسەر پەڕەکەدا ناڕوات، بەڵکو لەبری ئەوە بەشێوەی لەرینەوەی بچوك لە چەپەوە بۆ ڕاست دەجولێت لەکاتی خوێندنەوەی دەقێکی ئینگلیزیدا، لە ڕاستیشەوە بۆ چەپ لەکاتی خوێندنەوەی دەقێکی عەرەبی یان کوردیدا، بۆ ساتێکیش ڕادەوەستێت، بۆئەوەی وێنەی وشەیەك یان دووان بگرێت، پێش ئەوەی بجولێتەوە و هەمان ئیش ئەنجام بداتەوە.

لەکاتێکدا کە چاو دەجولێت و بۆماوەیەکی کورت دەوەستێت، پاشا دەست بەجوڵە دەکاتەوە و دەوەستێتەوە، ئەوا زانیارییەکان بەو

شێوازە دەمژرێن، وەك پێشتر باسمان کرد، زانیارییەکان تەنها لەکاتەکانی ڕاوەستاندا وێنە دەگیرێن، ئەم ماوەی ڕاوەستانەش ماوەکەی لەنێوان پێنج یەکی چرکەیەك بۆ چرکە و نیوێکدایە، لێرەوە بۆمان ڕووندەبێتەوە کە باشترکردنی خێرایی خوێندنەوە دەکرێ بەوە ڕوبدات کە کاتێکی کەمترمان پێ بچێت، لەهەر ڕاوەستانێکی چاودا.



وێنەیەك جوڵەی چاوەکانی خوێنەرێکی لاواز ڕوون دەکاتەوە WORDS وشە، BACK SKIPPIng Or Regression بازدانەکان بۆ دواوە و گەڕانەوە.

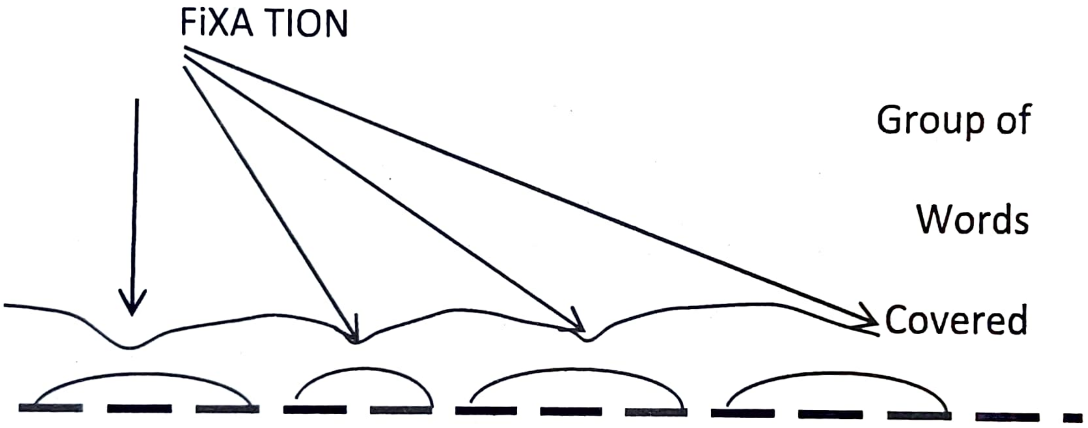
شێوەی ژمارە (٢)

شـــێوەی ژمـــارە (٢) جوڵـــەی چـــاوەکانی خوێنـــەرێکی لاواز ڕووندەکاتەوە، ئەم خوێنـەرە ژمـارەی ڕاوەسـتانەکانی چـاو، یـان ژمـارەی جێگیربوونـەکان FIXATIONS چـەندبارە دەکاتـەوە، ژمـارەی وەسـتانە زیادەکـانی چـاو لـە دووبـارە خوێندنـەوەی وشـەکانەوە بەرهـەم دێـت، هەندێکجار لە بازدانێکەوە بە چاوەکانی بۆ دوواوە بۆئەوەی دڵنیابێتەوە کە مانای دروستی فەهم کردووە.. نەریتەکانی بازدانیش بۆ دوواوە "Back – Skipping" بـەزۆری گەڕانەوەیـە بـۆ وشـەگەلێك تـازە خوێندراونەتـەوە، گەڕانـەوە و پاشۆچـوون " Regressions"بریتیـە لـە گەڕانـەوە بـە

ئاگاییەوە بۆ وشەگەلێك خوێنەر وا هەست دەكات ونی كردوون، یان بەڕێگەیەكی دروست تێیان نەگەیشتووە، ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی خوێنەری هەژار ژمارەی وەستان و جێگیركردنەكانی چاو پتر بكات.

وەك لە شێوەی ژمارە (٢)دا دیارە – بەشێوازێكی ژمارەیی سادە – ئەو كاتە زیادەیەی كە بۆ هەر وەستانێك بەخەرجی دەدات، لە خێرایی خوێندنەوەی كەمتر دەكاتەوە.

ئەی سەبارەت بە خوێنەری باش، چی؟



وێنەیەك جوڵەكانی چاوی خوێنەرێكی باش ڕووندەكاتەوە

Words وشە   FIXA TION وەستانەكان

Group of Words Covered / كۆمەڵێك وشە ڕوماڵ كراون

شێوەی ژمارە (٣)

شێوەی ژمارە (٣) شێوازی خوێندنەوەی خوێنەری باش ڕووندەكاتەوە، دەشتوانین بە بەراوردكردنی شێوەی ژمارە (٣) بە ژمارە

(٢)، جیاوازی نێوانی هەرکام لە خوێنەری باش و خوێنەری لاواز بزانین، پێشتر باسمان کرد کە خوێنەری لاواز دەتوانێت توانای خۆی لە خوێندنەوەدا باش بکات، بەوەی سنورێك بۆ چەند نەریتێکی خراپ دابنێت، پرۆڤە و ڕاهێنانیش بکات لەسەر نەریتگەلێکی دیکەی کارا.

لە شێوەی (٣)دا بۆمان ڕوندەبێتەوە کە خوێنەری باش هەڵناسێ بە کردەی بازدان بۆ دواوە لەڕێی چاوەکانیەوە، هەروەهاش ناگەڕێتەوە بۆ دواوە، سەرباری ئەوەش، بازدانەکانی درێژ دەکاتەوە، دوو وشە یان سێ وشە وێنە دەگرێت لە یەك وەستان و جێگیربووندا.

گریمان، هەر وەستانێك هەمان کات دەبات، هەروەها بەشێوەیەکی گۆترەکاری گریمان ماوەی یەك وەستان نیو چرکە دەخایەنێت، کەوایە دەتوانین ببینین کە کاتی گشتی خوێندنەوەی هەشت وشە، بەم جۆرە دەبێت : (نیو چرکە X چوار وەستان = دوو چرکە)، لەکاتێکدایە خوێنەری لاواز بۆ خوێندنەوەی هەمان دێڕ ماوەیەك دەخایەنێت ئەندازەکەی (نیو چرکە X هەشت وەستان X گەڕانەوە بۆ دواوە جارێك دی = هەشت چرکە)، یان چوار هێندەی ئەو ماوەیەی کە خوێنەری باش پێی دەچێت.. کەوایە یەکەم ئەرکمان بۆ باشکردنی خێرایی خوێندنەوەمان، بە دوورکەوتنەوە و نەهێشتنی ئەو نەریتانە دەبێت، کە لە خێرایی خوێندنەوەمان کەم دەکەنەوە.

کێشەکانی خوێندنەوە

چەندین کێشە هەن لە خوێندنەوەدا خێرایی خوێنەر کەم دەکەنەوە، سەرەنجام توانستی خوێندنەوەشی کەمدەکەنەوە.

گرنگترین ئەو کێشانە: حونجەکردنی وشەکان، هێماکردن بە پەنجەکان، گەڕانەوە بۆ دواوە و بازدان بۆ دواوە.

١- حونجەکردن:

یەکێك لە گەورەترینی کێشەکانی خوێندنەوە بە (حونجەکردن) ناودەبرێت ، کە بریتیە لە ئارەزوی خوێنەر بۆئەوەی بە دەمی گوێ ئەو وشانە بکات کە دەیانخوێنێتەوە، ئەوە بەرهەمی ئەو ڕێگەیەیە کە منداڵان فێری خوێندنەوە بوون، کە بەزۆری پشتی بە دەنگ دەبەست، یان ڕێگەی " سەیرکە و وشەکە بڵێ، یان ڕێگەی دەنگی کە یەکەمجار منالآنی پێ فێری پیتەکانی ئەلف بائی کوردی یان عەرەبی یان ئینگلیزی لە (A) بۆ (Z) دەکرێت، دواتریش دەنگی جیاوازی پیتەکانیان پێ ئاشنا دەکرێت.

بۆ نموونە پیتی (A) بە (AH) گۆدەکرێت، دواتر منداڵ ئاشنا دەبێت بە پیتەکان و دەنگەکانیان لە سیاقی ئەو دەقەی کە دەیخوێنێتەوە، لەوانەشە وشەکە بە پێچەوانە بخوێنێتەوە، بۆ نموونە وشەی (ماڵ) بە (لآم) بخوێنێتەوە، واتە لە دواوە بۆ پێشەوە، تا ئەو کاتەی

مامۆستا شێوازی دروستی خوێندنەوەکەی فێردەکات، پاش ئەوەش منداڵ فێردەبێت کە چۆن دەنگی دروستی پیتەکان بخوێنێتەوە، داوای لێدەکرێت بە بێدەنگی بخوێنێتەوە، ئەم قۆناغەی کۆتایی بەشێوەیەکی ڕێژەیی کاتێکی زۆر دەخایەنێت.

هەندێك منداڵ و تەنانەت پێگەشتوانیش ناتوانن قۆناغی گۆکردنی وشەکان بە لێوەکانیان تێپەڕێنن، ئەوانەش کە بەڕاستی تێیدەپەڕێنن لەوانەیە بەردەوام بن لە گۆکردنی وشەکان لەدەرونی خۆیاندا، واتە کاتێك دەخوێننەوە بە وریاییەوە ئاگای لە دەنگی هەموو وشەیەکە.. ڕێگەی " سەیرکە و بڵێ" پشت دەبەستێت بە فێرکردنی منداڵ وشە بە وشە، یان وەڵامدانەوە بەشێوەی گۆکردنی وشەکە، ئینجا مامۆستا وێنەیەك پیشانی منداڵەکە دەدات – بۆ نموونە وێنەی پشیلەیەك بە خەتێکی گەورە لەژێریدا نوسراوە "پشیلە" – دواتر مامۆستا لە قوتابیەکە دەپرسێت وشەکە بە دروستی بخوێنێتەوە، ئەگەر هەڵەخوێندییەوە و – بۆ نموونە – وتی "سەگ" ئەوا مامۆستا وەڵامە دروستەکەی پێ دەڵێت، ئینجا دەچن بۆ وشەی دواتر، دەشتوانین بە وردبوونەوەمان لەم ڕێگەیە درك بکەین کە منداڵ کاتێك دەگاتە ئاستێکی ماقوڵ لە توانستی و لێهاتووی، لە بارێکی هاوشێوەی ئەو منداڵەدا دەبێت کە بەڕێگەی دەنگی فێربووە، دەتوانێ بخوێنێتەوە و هێشتاکەش وشەکان گۆدەکات، لەهەمان کاتیشدا داوای لێدەکرێت بە بێدەنگی بخوێنێتەوە.

سەرجەم ئەو کتێب و خولانەی کە تایبەتن بە فێربوونی خوێندنەوەی خێرا، کۆکن لەسەر ئەوەی کە خوی بەدەنگەوە خوێندنەوەی

وشەکان، یەکێکە لە گەورەترین لەمپەرەکانی سەر ڕێی باشکردنی خوێندنەوە و هەردەبێت خۆمانی لێ ڕزگار بکەین.

"تۆنی بوزان" لە کتێبەکەیدا بە ناوی " خوێندنەوەی خێرا – Speed Reading" وای بۆ دەچێت ئەم ڕێگەیە بەشێکی دروستە، بەڵام لە چەند لایەنێکیشەوە لەوانەیە زیاتر زیانی هەبێت وەك لە سودەکانی.

لە ڕاستیدا و بێ هیچ گومانێك خوی بەدەنگەوەخوێندنی وشەکان لەمپەر بۆ خێرایی خوێنەر دروست دەکات، بەتایبەت گەر بۆ تێگەیشتن لە بابەتەکە پشت بەم ڕێگەیە ببەستێت، لەهەمان کاتیشدا ناتوانێت ئەم خووە بەتەواوەتی کۆتایی پێ بێنێت.. تەنها هەر ئەوەندە لەوە تێبگەین ئەوا کێشەکەمان لە گۆشەنیگا گونجاوەکەیەوە بۆ دەردەکەوێت، ئەمەش دواجار دەمانبات بەرەو نەریتگەلێك بۆ خوێندنەوە کە زیاتر جێی ڕەزامەندین و کاراترن، ئەو کەسانەش کە ئامۆژگارییان دەکەین واز لە بەدەنگەوەخوێندنی وشەکان بهێنن لەکاتی خوێندنەوەدا، زۆربەی جار هەست بە لەدەستدانی چێژ و هەندێك بێزاربوون دەکەن لە خوێندنەوە، بەتایبەت پاش ئەوەی چەند هەفتەیەك هەوڵیان دا وا بکەن بەڵام نەیانتوانی.

گەر تۆ یەکێکیت لەوانەی گرفتاری ئەم جۆرە کێشەیەن، چارەسەرەکە لەوەدایە کە بزانیت کاتێك پێداگری لەوەی "حونجەکردن" بوونی هەبێت، ئەوا دەشتوانیت کەم کەم پاڵی پێوەنێیت، بە گوزارشتێکی دیکە لەوانەیە نەتوانیت ئەم نەریتە هەمووی واز لێبێنیت، بەڵام خۆ دەتوانیت کەمتر پشتی پێ ببەستیت، ئەمەش شتێکی باشە، کاتێك ئەو

بیرۆکەیە لە عەقڵتدا جێگیر دەکەیت، ئەوا گەر لە هەندێك بۆنەدا ناوبەناو بە دەنگەوە بخوێنیتەوە نیگەرانی ڕوت تێ ناکات.

ئەوەش چونکە نەریتێکی جیهانییە، ئەوەی کە پێویستە بیکەیت ئەوەیە پشت بەستنت پێی کەم بکەیتەوە پاش هەوڵدانت بۆ تێگەیشتنی ئەو بابەتەی کە لەبەر دەستە.

ئەم نەریتە لایەنێکی ئەرێنیشی هەیە کە لەوانەیە بە دەگمەن ئاوڕی لێبدرێتەوە، ئەویش ئەوەی مرۆڤ دەتوانێت "حونجەکردن" بەکاربێنێت تا هاوکاری بێت لە بیرکەوتنەوەی زانیارییە خوێندراوەکان، گریمان ڕاهێنانەکە توانیی وات لێبکات کەمتر پشت بە گۆکردن ببەستیت، ئەوا تۆ دەتوانیت بەڕێگەیەکی بەهێز چەمکگەلێکت بیرکەوێتەوە کە چەند زانیارییەکی گرنگیان لێ پێك هاتبێت و بەڕاستی بتەوێت بیرت بێتەوە.

کەواتە لەئێستا بەدواوە، نیگەران مەبە سەبارەت بەکێشەی ئەم جۆرە خوێندنەوەیە، مەهێڵە کەسیش توشی دڵەڕاوکێت بکات بەرامبەری، تەنها ئەوەت لەسەرە درك بکەیت کە نەریتێکە لای هەموان هەیە، بەڵام بە پلە و ڕێژەی جیاواز، بە باشتربوونی خوێندنەوەی خێرات زیاتر لە جاران، ئەوا پشت بەستنت بەم نەریتە کەمتر دەبێتەوە، تەنها کاتێك بەکاری دێنی کە پێویستت پێی بێت.

٢- هێماکردن بە پەنجەکان:

یەکێك لەو بابەتانەی مشتومڕی نایەوە، بابەتی " هێنانی پەنجەکان بەژێر وشەکان" دا بوو، زۆرێکیش لە نوسەران ئەمە بە نەریتێکی تەواو خراپ هەژمار دەکەن.

زۆربەی جاریش هەندێك لە مامۆستاكان ئافەرینی قوتابیەكانیان دەكەن، بەهۆی هێنانی پەنجەیان بەژێر ئەو وشانەی دەیانخوێننەوە، منداڵەكەش وا هەست دەكات بەو ڕێگەیە دەتوانێت پەڕەكە هەمووی بە دروستی بخوێنێتەوە. زۆرێكیش لە مامۆستایان ئەم ڕێگەیان بە دڵ نیە و داو لە قوتابییەكانیان دەكەن پەنجەكانیان لەسەر پەڕەكە بەرزبكەنەوە، بۆ ئەوەی بەڕێگەیەكی دروست بخوێننەوە... بۆچی؟

وەڵامەكانیان بەزۆری ناڕوونە، لەبیروباوەڕی خۆیاندا ئەم نەریتە خێرایی خوێندنەوەی قوتابییەكە هێواش دەكاتەوە... ئەگەر منداڵ هەستی بە ئەمان و ئاسودەیی دەكرد كاتی دانانی پەنجەكانی لەژێر ئەو وشەیەی كە دەیخوێنێتەوە، ئەوا ئەو ڕێگەیە هاوكاری دەبێت بۆ خوێندنەوەی دروست، ئەگەریش مامۆستاكە پێی وابوو كە نەهێنانی پەنجەی بەژێر وشەكەدا خێرایی خوێندنەوەی زیاتر دەكات، ئەوا چی بكرێت باشە؟

چارەسەر ئەوەیە مامۆستاكە داو الە قوتابییەكەی بكات، جوڵەی پەنجەی كە دەیهێنێت بەژێر وشەكەدا خێراتر بكات، نەك بەتەواوی لەسەر پەڕەكەی هەڵبگرێت.

گەر تۆ یەكێكیت لەوانەی كە ڕاهاتووی پەنجەكانت دابنێی لەكاتی خوێندنەوەدا، ئەوە خویەكی سروشتییە، بەڵام گەر توانیت بەڕێگەیەكی گونجاو بەكاری بێنێت، ئەوا - بە ویستی خودا - دەتبات بەرەو زیادكردنی توانای خوێندنەوەت، كاتێكیش دەستدەكەیت بە سودوەرگرتن لە نەریتی پەنجەهێنان بەژێر وشەكاندا، لەوانەیە قورس بێ جوڵەی پەنجەكانت خێرابكەیت، چونكە تۆ ڕاهاتوی بە خێراییەكی دیاریكراو

بیجوڵێنیت. بەڵام گەر ئەم کارەت کردە ئامانجێکی ڕون لەپێش چاوت، پێداگریش بووی لەگەیشتن پێی، خەیاڵی ئەو ئەنجامە گەورانەشت کرد کە دەشێ لە زیادکردنی خێرایی جوڵەی پەنجەکانتدا بەدەستیان بێنیت، ئەوا – بەبێ گومان – دەتوانیت خێرایی خوێندنەوەت پتر بکەیت.

٣- گەڕاندنەوە و بازدان بۆ دواوە:

گەڕانەوە و بازدان بۆ دواوە، دوو کردەی تاڕادەیەکی زۆر، چوونیەکن، تا ئەوەی هەندێك کتێب تێکەڵی کردوون، لێرەدا هەوڵەدەین جیاوازی نێوانیان ڕوون بکەینەوە.

- گەڕانەوە و پاشۆچوون Regression:

بریتیە لە " کردەی گەڕانەوەیەکی ئاگایانە بۆ خوێندنەوەی وشەکان و نیوە ڕستەکان و بڕگەکان، خوێنەر وا هەست دەکات هەندێکیانی ون کردووە یان باش تێیان نەگەیشتووە، وا هەست دەکات کە دەبێت بگەڕێتەوە سەریان بۆئەوەی ئەو مادەیە تێبگات کە لەبەردەستیایەتی".

- بازدان بۆ دواوە Skipping Back:

بریتیە لە " جۆرێك کرژبوونی خۆنەویستانەی ماسولکەکانی بینین، خوێنەریش بە چاوەکانی بازدەداتەوە بۆ دواوە بەشێوەیەکی نائاگایانە، بۆئەوەی دووبارە وشەکان و نیمچەڕستەکان بخوێنێتەوە کە هەر ئێستا خوێندنیەوە، خوێنەریش بەیەك جار لەم حاڵەتەدا نازانێت کە بازی داوە بۆ دواوە" ، وەك پێشتر باسمان کرد لە جوڵەی چاوەکاندا کە بازدان بۆ دواوە

و پاشۆچوون ژمارەی جارەکانی وەستانی چاو لەهەر دێڕێکدا زیاتر دەکات، سەرەنجامیش خێرایی خوێندنەوە کەم دەکاتەوە.

ئەم دوو نەریتە - بەڕادەیەکی زۆر- هیچ پێویست نین، ئەو لێکۆڵینەوانەش کە بۆ خوێندنەوەی ئاگایانەی بابەتگەلێکی دیاریکراو ئەنجام دراون، ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن، ئەو خوێنەرانەی جەختیان لێکردۆتەوە کە پێویستە بگەڕێنەوە دواوە بۆ خوێندنەوەی هەمان وشە یان بڕگەگەلێکی تەواو تا بەباشی تێیان بگەن، گۆڕانکاریگەلێکی زۆر کەمیان تۆمارکردووە لەو نمرانەی بەدەستیان هێناوە لە تاقیکردنەوەی تێگەیشتنی دەقگەلێکی دیاریکراودا، کاتێك ڕێی ئەوەیان پێدراوە، بەبەراورد بەو نمرانەی کە بەدەستیان هێناوە کاتێك ڕێگەیان نەدراوە ئەم دوو نەریتە بەکاربێنن.

کەوایە کێشەکە کێشەی تێگەیشتنە بەئەندازەی ئەوەی کێشەی متمانە بێت بە توانا عەقڵییەکانت، بۆئەوەش لەو دوو نەریتە ڕزگارت بێت یان بەلای کەمیەوە قەبارەکەی بچوکتر بکەیتەوە، پێویستە بەتوندی ڕێگری لەخۆت بکەیت لە دووبارە خوێندنەوەی بڕگە یان وشەگەلێك کە پێت وایە تێیان نەگەیشتوی، پاشان دەبێت بە شێنەیی خێرایی خوێندنەوەت زیاتر بکەیت، بەوەش کێش و ئیقاعێکی ڕەوانڕەو و بەردەوام بەدی دێنی لە جوڵەی چاوەکانتدا، هەردووك خێرایی و ئیقاعەکەش لێناگەڕێن چیدی بگەڕێیتەوە بۆ ئەم دوو نەریتەی وەك لەمپەر وان، لەهەمان کاتیشدا تێگەیشتنت بۆ بابەتەکە لە جاران زیاتر دەبێت.

پێم وایە ئێستا و پاش ئەو باسەی کردمان سێ کێشەکەی کەمکردنەوەی خێرایی خوێندنەوە بریتین لە " حونجەکردن – هێماکردن بە پەنجە – پاشۆچوون و بازدان بۆ دواوە" . هیچ بەربەستگەلێکی گەورە نین لەبەردەم خوێنەردا بۆ بەرەوپێشچوونی خوێنەر لەڕێگەی خوێندنەوەی خێرادا، چونکە زانرا کە ئەوانە تەنها نەریتگەلێکن و دەکرێ بەسەریاندا زاڵ بین، هەندێک جاریش دەشێ بەکاربرێن بۆ بەدیهێنانی سودگەلی گەورەتر.

کۆمەڵەی وشە : Vocabulary

لەوانەیە پێت سەیر نەبێت کاتێك کە دەزانیت، زیاد بەدەستهێنانی کۆمەڵەی وشەکان لای کەسێك، گوزارشتە لە هێمایەك بۆ فراوانی زانیاریەکانی، ئەوەش ئاماژەیە بۆ بڕی ئەو بابەتانەی خوێندویەتییەوە.

هەموو قوتابخانە و کۆلێژ و زانکۆکان — بەو تاقیکردنەوانەی کە دەیکەن بۆ کۆمەڵە وشەکان — دادەنرێن بە یەکێك لەو پێوەرانەی حوکمی پێ دەدرێت بەسەر ڕادەی شایستەبوونی تاك بۆ وەرگیرانی لە خوێندنێك یان کارێك، سەرکەوتنی قوتابییەکە یان شکستهێنانی پشت دەبەستێت بە توانای لە تێگەیشتن و بەکارهێنانی وشەکان بەڕێگەی دروست و گونجاو.

گومانی تێدانیە گرنگی کۆمەڵە وشەکان بابەتی لێکۆڵینەوە و خوێندنی ئەکادیمی تێدەپەڕێنێت، بۆ نمونە: ئەو پیاوکارەی کە بڕێکی بەرفراوان کۆمەڵە وشە دەزانێت بەبەراورد بە هاوشانەکانی، ئامادەیە و لەسەرڕێیە بۆ وەرگرتنی جیاوك و دەستکەوتی زیاتر، هەروەها ئەو کەسەش لە بارودۆخە کۆمەڵایەتییەکاندا دەتوانێت لەوانی دی زیاتر تێبگات، لەسەر دۆخ و هەڵوێستەکان کۆمێنتی خۆی بەڕێگەیەکی داهێنەرانە بدات، کاریگەریی گەورەتری دەبێت لەسەر چواردەوری، بێگومانیش ئەو سەرکەوتنە بەدەستدێنێت کە خوازیاری بووە.

جێگەی سەرنجە زۆربەمان زیاد لە دەستەواژەیەکی زمانەوانی بۆ یەك وشە دەزانێت، بۆ نموونە: لەوانەیە بزانیت وشەی " نافذة" واتە "شُبّاك" یان وشەی " باب" بەرامبەری وشەی " بوابة"یە، هەروەها وشەگەلێك هەن لە قسەکردندا بەکاریان دێنیت، هەندێکی دیکە لە نوسیندا بەکاریان دێنیت، وشەگەلێکیش هەن تێیان دەگەین و مەزەندەیان دەکەین کاتێك لە گفتوگۆیەکدا گوێمان لێیان دەبێت یان کاتێك دەیانخوێنینەوە، بەلام لەکاتی قسەکردن یان نوسین دا بەکاریان ناهێنین.

تا زانین و بەدەستهێنانی کۆمەڵە وشەکان زیاتر بێت، ئەوا توانای تێگەیشتنت لەوەی دەیخوێنیتەوە پتر دەبێت، سەرەنجامیش خێراییت لە خوێندنەوە زیاتر دەبێت، کەوایە هەوڵ بدە کۆمەڵەوشەکانت زیاتر بکەیت بە خوێندنەوەی باش و ئامانجدار لە بابەتگەلێکی گرنگ دا، دڵنیاشبە کە گەشەکردنی نەریتی خوێندنەوە — بە ویستی خودا — بە سود و قازانج دەگەڕێتەوە بۆت لە هەموو ژیانت.

****

تـەرکیـز و

تێگەیشـــتن

تەرکیز و تێگەیشتن

تەرکیزکردن بایەخێکی گەورەی هەیە بۆ خوێنەر، جا کاتێك کە پێویستی بەوە دەبێت زۆرترین سود بچنێتەوە لەو بابەتەی خوێندویەتیەوە، گەر تۆ بەخۆت کێشەت نیە لەم بارەیەوە، ئەوا بەبڕوای من گوێت لە کەسانێك بووە گلەییان لەوە بووە تواناییان نیە بە بەردەوامی و نەگۆڕی دانیشن بۆ خوێندنەوەی ئەو کتێبەی لەبەردەستیانە، واتە لەو بارودۆخانەی کە هەست دەکەن تیایدا ئەوان دەیانەوێت شتێك بخوێننەوە، خۆیان بێتوانا دەبیننەوە بۆ ئەنجامدانی ئەو کارە.

چەندین هۆکار هەن یارمەتیدەرن بۆ زیادکردنی تەرکیز و تێگەیشتن، هەندێك لەوانە باس دەکەین:

- **ئاڕاستە** Attitude:

ئاڕاستەی عەقڵی واتە ئەوەی کە عەقڵت ئامادەبێت ڕوو بە باشترین ئاڕاستەکان بەرەو ئەو بابەتەی هەوڵەدەی بیخوێنیتەوە، لەوانەیە دەست بکەیت بە خوێندنەوە، بەڵام عەقڵت هێشتا قاڵ بێت بەو گفتوگۆ و مشتومڕەی لەنێوان تۆ و هاوڕێکەتدا ڕویدا، یان بیر لەو کۆبوونەوە بکەیتەوە کە ئێوارە سازی دەکەیت، هەموو ئەوەی لەسەرتە لەم حاڵەتانەدا ئەوەیە دەرگای بیرکردنەوە لەم جۆرە شتانە دابخەیت، پاشان

بەدەرونت چالاکانە ڕوبکەیتە ئەو مادەیەی دەیخوێنیتەوە. لەوانەشە دەست بکەیت بە خوێندنەوەی بابەتێك و بەخۆت بڵێیت: من ئەم جۆرە بابەتەم پێ خۆش نیە و ناتوانم بەباشی تێی بگەم" کەواتە چۆن دەتوانیت تەرکیز و تێگەیشتنت هەبێت گەر ئەم جۆرە قسانە بەخۆت بڵێیت؟! کەواتە پێویستە درکی هێزی ئەو وشانە بکەیت کە بە خۆتی دەڵێیت و ڕادەی کاریگەرییان لەسەر ئاڕاستەی عەقڵی و دەرونییت، دەشبێت ئامادەبیت بۆ خوێندنەوە، ئەوەش بەپێدانی دڵنیایی ئەرێنی بەخۆت، وەك (من دەتوانم تەرکیز بکەم و ئەوەی دەیخوێنمەوە تێی بگەم، توانای خوێندنەوەی خێرام هەیە، من ئەو مادەیەم حەز لێیە کە دەیخوێنمەوە چونکە یارمەتیم دەدات لە گەیشتن بە هەندێك لە ئامانجەکانمدا، وەك سەرکەوتن لەخوێندن و بەرزبوونەوە...هتد)، پێویستە ئەم جۆرە دڵنیاییە ئەرێنییانە بەشێوەی زارەکی بڵێیتەوە لە هەمان کاتیشدا بەکردەیی خەیاڵی خۆت بکەی کە کاردەکەیت بۆ بەدیهێنانیان، ئەوەش بۆئەوەی هەردوو بەشەکەی مێشکت " چەپ و ڕاست" چالاك بن، هەروەها دەشتوانیت تەرکیزت لە خوێندنەوەدا پتر بکەیت بە زیادکردنی ئارەزووت، ئەوەش بەوەی کە بیربکەیتەوە لەو ئاکامانەی بەدەستیان دێنیت، بیری سەرکەوتنێکی پێشووت بکەیتەوە و بەهەموو هەستەکانتەوە تیایدا بژی، پاشان خەیاڵی خۆت بکەیت لەداهاتودایت و ئەو ئامانجەت بەدەستهێناوە کە خوازیاریتی، ئەوەی کە ئەم خوێندنەوەیە هاوکاریت دەکات بۆ بەدیهێنانی.

- **ڕیلاکس (خاوبوونەوە) و دووبارەکردنەوە:**

لەپێش خوێندنەوە هەتا زیاتر پشو بدەیت و ڕیلاکس بکەیت، تەرکیز و توانای تێگەیشتنت پتر دەبێت، ئەوەش چونکە بە خاوبوونەوەی جەستە، بڕێکی کەمتر وزەی مرۆڤ دەڕوات، ئەو وزەیە دەچێت بۆ عەقڵ تا تەرکیز لەسەر ئەوە بکات کە دەیخوێنیتەوە، هەروەها ڕیلاکس و هەناسەدانی قوڵ یارمەتیدەرن بۆ هێنانی بڕێکی زیاتر ئۆکسجین بۆ مێشکت، سەرەنجامیش عەقڵت لە چالاکییەکی زیاتردا دەبێت.

لەبەرئەمەیە کە پێویستە فێری یەکێك لە ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوە (ڕیلاکس) و یۆگا یان هەناسەدانی قوڵ ببیت. ئاسانترین ڕاهێنانیش ئەوەیە لەسەر کورسییەك یان فەرشێکی پانوپۆڕ و لە شوێنێکی هێمن دابنیشیت، دەست بکەیت بە خاوکردنەوەی هەر ماسولکەیەك لە ماسولکەکانی لاشەت، لە پێیەکانەوە تا دەگاتە سەر.

هەوڵبدە متمانەت بە تواناکانت هەبێت، ئەوەش چونکە هەتاکو گومانت لە تواناکانی خۆت هەبێ بۆ بەدیهێنانی شتێك، زیاتر لات گران دەبێ، بۆیە پێویستە بزانیت کە زانیارییەکان بە تەواوی لەیەکەم خوێندنەوەوە وەرناگیرێن، بۆیە دەبێت گوزارشتە ئەرێنییەکان بۆخۆت دووبارە بکەیتەوە، تاکو بەتەواوی عەقڵت ئامادە دەبێت بۆ وەرگرتنی ئەو زانیارییانەی پێی دەدەی.

- **خێراییت لە خوێندنەوەدا پەرە پێ بدە:**

هێواشی لە خوێندنەوەدا یەکێکە لە بەرهەمەکانی سیستمی باوی قوتابخانە، کە کاتێك مامۆستا بابەتێك دەداتە قوتابیەکەی بیخوێنێتەوە، وا

باوە پێی دەڵێت: " ئەم بابەتە بە هێواشی و بایەخێکی زۆرەوە بخوێنەوە"، ئەم شێوازەش بارنەیەکی خراپ دروست دەکات، چونکە هەتا بە هێواشتر بخوێنرێتەوە، تێگەیشتن کەمتر دەبێت، وادەکات ئەو مادەیەی لەبەردەستیدایە بەگران تێبگات، لەوانەشە هەر بەڕاستی کێشەکەت لەو هێواش خوێندنەوەیەتدا خۆی حەشاردابێت، بۆیە هەوڵبدە بە فێربوونی ئەو بنەمایانەی لەم کتێبەدا باسمان کردوون خێراییت زیاد بکەیت، جا باشبوونێکی زۆر بەدی دەکەیت - بەیارمەتی خودا - لە تێگەیشتنت لەو مادەیەی دەیخوێنیتەوە.

- **بایەخدان بەوەی دەیخوێنیتەوە:**

کێشەی گرنگی نەدان بەو مادەیەی دەخوینرێتەوە، زۆبەی جار یەکێکە لەو کێشانەی ڕوبەڕوی قوتابی یان ئەو کەسانە دەبێتەوە کە هەڵدەستن بە کۆڵینەوەی بابەتی بڕیارلەسەردراوی تایبەت.

یەکەم هەنگاو بۆ چارەسەری ئەم کێشەیە ئەوەیە مرۆڤ بیری خۆی بێنێتەوە ئامانجی چیە لە خوێندنەوە، هەروەها هانی خۆی بدات بۆ ئەو ئامانجە، " گەیشتن بە پێگەیەکی بەرز - بەدەستهێنانی ئیشێکی باشتر - سەرکەوتن لە خوێندن دا... هتد"، پاشان تەماشاکردنێکی ڕەگەز و پێکهاتەکانی بابەتی خوێندنەوەکە، لەگەڵ ئامادەکردنی مادەکە بە تەواوی بۆ خوێندنەوە، بۆ زاڵبون بەسەر ئەو ئاستەنگانەی ڕوبەڕوت دەبنەوە، بۆ نموونە: گەر تۆ مادەیەکت دەخوێندەوە وشەگەلی قورسی تێدابوو،

هەوڵبدە ماناى وشەکان بزانیت لەڕێگەی بەکارهێنانی فەرهەنگێکی زمانەوانییەوە پێش دەستکردن بەخوێندنەوە. ئەمە لەو کاتانەی کە ناتوانیت توانابیت ماناکانیان بەباشی تێ بگەیت، خۆ ئەگەر چەمکەکانی ئەو مادەیە ئاڵۆزبوون و بەگران تێدەگەیشتی لێیان، هەوڵبدە لە کتێبێکی ئاسانتردا بابەتەکە بخوێنیتەوە، هەربەوجۆرەش پێویستە هەموو کەرەستەکانی تایبەت بە خوێندنەوەت لەلابێ وەکو " مێز، کورسیەکی پانوپۆڕ، هەندێك پێنوس، هەروەها کەشێکی هێمن لە دەوروبەرت بۆخۆت دابین بکەیت" هەموو ئەو شتانە یارمەتیدەرن بۆ ڕۆچوون لەو مادەیەی دەیخوێنیتەوە، سەرەنجامیش تێگەیشتن و تەرکیزت زێدەتر دەبێت.

- **خوێندنەوە لە کاتی دروستی ڕۆژانەدا:**

هەڵبژاردنی کاتێکی دیاریکراوی ڕۆژ جیاوازییەکی گەورە دروست دەکات، لەنێوان تێگەیشتنی تەواوەتی بۆ ئەو مادەیەی دەیخوێنیتەوە و شکست لە تێگەیشتنی هەموو شتێك، بەهۆی ئەو نەریتانەی کە ڕۆژانی قوتابخانە دروست بوون، دەبینین زۆربەی خەڵکی هەوڵیان نەداوە هیچ کاتێکی ڕۆژ تاقی بکەنەوە کە باشتر بێت بەلایانەوە بۆئەوەی تیای بخوێننەوە و فێر ببن، هەریەك لە ئێمە کاتێکی هەیە تیایدا لە ترۆپکی تێگەیشتن و تەرکیزدایە، کاتێکی دیکەش کە ناتوانێت لەوەی بەردەستی تێبگات، ئەوەش بەپێی کاتژمێرە بایۆلۆژییەکەی، هەندێك کەس خۆی لەکاتژمێر نێوان پێنج و نۆی بەیانیدا باش دێتە بەرچاو بۆ خوێندنەوە و لەبەرکردن، هەندێکی دیکەش خوێندن و لەبەرکردنی ئێوارانی پێ باشە،

بۆیە هەوڵبدە تاقی بکەیتەوە لەکام کاتدا توانای تێگەیشتن و وەرگرتنت باشتر و زۆرترە.

- **لەشساغی:**

هەموو چالاکییەکی عەقڵی پێویستی بە تەندروستییەکی باش هەیە، تۆش گەر دەتویست بەشداربیت لە بەرنامەی زیادکردنی خێرایی خوێندنەوەت، دەبێ بەدڵنیاییەوە هەموو ڕێگایەك بگریتە بەر بۆ باشترکردنی تەندروستیت، سەرەنجامیش باشتربوونی خوێندن و خوێندنەوەت.

دڵنیابە تەنانەت نەخۆشییە بچوك و ئاساییەکانی وەك هەڵامەت، یان ژانەسەریش لەوانەیە کاربکەنە سەر چالاکی عەقڵییت، بۆیە هەوڵبدە سەردانی پزیشك بکەیت، گرنگی بە خواردنی تەندروست بدەیت، ئەو خۆراکانەی کە پێویستە ڕەگەزە خۆراکییە گرنگەکانی ڕۆژانەی تێدابێت، ئەو ڕەگەزانەش بریتین لە (پرۆتین – کاربۆهیدرات – ئاو – خوێی کانزایی – ڤیتامین – ڕیشاڵە سروشتییەکان) بەجۆرێك ٧٥٪ی ژەمەکانی ڕۆژانە لە ئاو و میوە و سەوزەمەنی پێکهاتبێت، ئەوەشی کە دەمێنێتەوە دانەوێڵە و هەندێك لە پرۆتینەکان (ئاژەڵی بێت یان ڕووەکی) و هەندێك کاربۆهیدرات و نیشاستەدارەکان وەك برنج و ماکەرۆنی، ڕێژەیەکی زۆر کەمیش ڕۆن.

وەك چۆن مادەگەلێکی خۆراکی هەن یارمەتیدەرن بۆ تەرکیز، وەکو (کولین) کە لە ماشە سپیدا هەیە، هەروەها "ترشی فۆلیك" کە یارمەتی فرمانەکانی مێشك دەدات، هەروەها لە سەوزەمەنییە گەڵادارەکانی وەك

ملوخیە و جەرجیر و هەندێکی دیکەدا هەیە، هەروەها ڤیتامین "C" کار لەسەر کەمکردنەوەی دەمارگرژی و لەناوبردنی ژەهر دەکات لەجەستەدا، کە ئەوەش یارمەتیدەرە بۆ بەهێزکردنی تەرکیز.

هەریەك لە ڤیتامین "ب٦" و "ب١٢" و ئاسن و توتیا و مسیش بەیەکێك لە ڕەگەزە ئەوپەڕی گرنگەکان دێنە هەژمار بۆ یادگەیەکی بەهێز و تەرکیزێکی باش و هێورکردنەوەی هەستەکان. وەك چۆن پێشنیارکراوە وەرزشی ڕۆژانە ئەنجام بدرێت و ئاسانترینیان ڕۆشتن بەپێیە، چونکە بەسودن بۆ چالاکییەکانی مێشك، وەرزشکردن ڕاڕایی و گرژی کەم دەکاتەوە، کار بۆ خاوبوونەوە و ڕیلاکسی جەستە دەکات، بڕی ئەو ئۆکسیجنەش پتر دەکات کە دەچێت بۆ مێشك. هەروەها وەرزشەکانی هەناسەدانی قوڵیش بەسودن لە چالاککردنەوەی فرمانەکانی مێشکدا لەبەر هەمان هۆکاری پێشوو.

- **لەناوبردنی شێوێنەرەکان:**

لەوانەیە دەنگی مۆبایل یان تەلەفزیۆن یان هەندێك لە دەنگەکان کە لەدەرەوەی پەنجەرە دێنە ژوور، تەرکیزت بشێوێنن، ڕێسای چارەسەرکردنی ئەم گرفتەش لێرەدا بریتیە لەوەی ژینگەی دەوروبەرت بە ئەندازەی توانا ڕێك بخەیت، تا بەجۆرێك هێمن بێت، خۆ ئگەر نەتتوانی وا بکەیت، ئەوا دەبێت خاوەن عەقڵێکی بەهێز بیت و بیرکردنەوە و هەوڵ و بایەخدانت قەتیس بکەیتەوە لەو کارەدا کە دەیکەیت، بەجۆرێك ئەوەی لە

دەوروبەرت دەگوزەرێت فەرامۆشی بکەیت، مرۆڤ توانای ئەو کارەی هەیە، بەڵام گەر بیەوێت!

- **باری جەستە :**

ئەمانە لەخۆ دەگرێت : شوێن، ڕێژەی ڕوناکی، بەرزی کورسییەکە، ڕوبەری نێوان چاو و ئەومادەیەی دەخوێندرێتەوە، فەراهەمبوونی ئەو کەرەستانەی پێویستی پێیەتی، پشوی جەستەیی. باشترین ڕوناکییش بۆ خوێندنەوە بریتیە لە ڕوناکی ڕۆژ، بۆیە واباشترە ئەو کتێبخانە و مێزەی لەسەری دەخویندرێتەوە لە تەنیشت پەنجەرەکەوە دابنرێت، گەر ئەوە نەتوانرا یان ڕوناکی خۆر بە کزی و بەکەمی دەگەیشتە شوێنی خوێندنەوەکەت، ئەوا دەبێت لەپشت شانی چەپتەوە سەرچاوەیەکی ڕوناکی دابنێیت، چونکە گڵۆپەکانی کتێبخانە، گەر بەشێوەیەکی گونجاو دانەنرێن، لەوانەیە ببنە هۆی ماندوکردنی چاوەکانت. هەروەها دەبێ توندی ڕوناکییەکەش بەس بێ بۆ ڕوناککردنەوەی کتێبەکەی بەردەستت، دروست نیە کە ڕوناکییەکە توند بدرەوشێتەوە و بلێسەدار بێت، وا بەباش دەزانرێت بتوانیت هەمیشە کۆنترۆڵی ڕوناکی گڵۆپەکانی کتێبخانە بکەیت بە زیادکردن و کەم کردن.

بەرزی هەریەك لە مێزی خوێندنەوە و کورسیەکە، گرنگی گەورەیان هەیە، وابەباش دەزانرێت پشتی کورسییەکە ڕێك بێت، قاچەکانی کورسییەکە بە تەختی لەسەر زەوییەکە دابنرێت، وا باشە کتێبەکە لە دووری ٢٥ سانتیمەترەوە لەلای ڕاستی خوێنەر دابنرێت، پێویستە لێرەدا دڵنیابین لەوەی کورسی و مێزەکە پانوپۆڕ و موریحن، کە ئەمە هەر بۆ

جەستە بە بایەخ نیە بەڵکو بۆ هەناسەدانیش بایەخی خۆی هەیە، کە ئەو دووانە هۆکارێکی گرنگی هاندانن بۆ خوێندنەوە بە بایەخپێدانەوە.

شێوازی دانیشتن بە ئاسودەییش گرنگیی خۆی هەیە، بەڵام لێرە پێمان خۆشە ئاماژە بەوە بکەین کە پشوی زیاد لەڕادە و ئاسان درێژبوون لەسەر کورسییەکە دەبنە هۆکاری خەواڵو بوون، کەمێك ماندوبوونی سادە کە جەستە و هزرت پڕدەکات بۆ سەرکەوتنی کارەکە گرنگە. ئەو کورسیەش کە لەسەری دادەنیشیت باش نیە زۆر نەرمو شل یان زۆر ڕەق بێت، پێویستە مامناوەند بێت، کورسیی گونجاو ئەوەیە وات لێناکات بخەویت، هەروەها واشت لێناکات زۆر نائارام بیت.

چۆن کتێبێك دەخوێنیتەوە؟

پێداڕۆشتن (Skimming):

پێداڕۆشتن، واتە: بە ئەسپایی ڕۆشتن بەنێو لاپەڕەکانی کتێبەکەدا، دەکرێ پێناسە بکرێت بەوەی " ئەو پرۆسەیە کە تیایدا چاوەکان ڕومالّی هەندێك برگە دەکەن کە پێشتر هەلّبژێردراون لە مادە خوێندراوەکە، بە ئامانجی وەرگرتنی تێڕوانینێکی گشتی بۆئەو بابەتەی کە دەخوێندرێتەوە". پێداڕۆشتن بەشێوەیەکی سەرەکی ئامانجی دۆزینەوەی هەیکەل و چوارچێوەی مادە خوێندراوەکەیە.

چاوپێداخشاندن (Scanning):

بریتیە لە" کرداری جولاّندنی خێرای چاوەکان و خشاندنیان بەسەر کتێبەکەدا، بەئامانجی دۆزینەوەی بەشێکی دیاریکراوی زانیاری.

پرۆسەی چاوپێداخشاندن لە پرۆسەی پێداڕۆیشتن ئاسانترە، بەزۆری کاتێك بەکاردێت کە لەنێو فەرهەنگدا بەدوای وشەیەکدا دەگەڕێین، یان بەدوای ناوێك، یان ژمارە مۆبایلێك لەنێو دەفتەری ژمارە تەلەفۆنەکان و ناونیشانەکان، یان کاتێك بەدوای زانیارییەکی دیاریکراودا دەگەڕێین لەنێو سەرچاوەیەك یان ڕاپۆرتێك، چاوپێداخشاندن زۆر ئاسانە، هەموو ئەوەی

لەسەرتە ئەوەیە پێش کرداری چاوپێداخشاندنەکە دڵنیابیت لەوەی کە داڕشتەی بنەڕەتی و سەرەکی ئەو مادەیە دەزانیت کە نیازتە چاوی پێدابخشێنیت. ئەمەش ئەو کاتەت بۆ دەگەڕێنێتەوە کە زۆر کەس بەفیڕۆی دەدەن لە گەڕان بەدوای زانیارییەک دا لە بڕگە و شوێنە هەڵەکاندا.

قوتابخانەکانی خوێندنەوەی خێرا وەکو کۆلێژی" خوێندنەوەی پێشکەوتوو" خوێندکار – لەژێر چاودێریی ئوستادگەلی پسپۆڕدا – فێری ڕێگاکانی خوێندنەوە دەکات، کە چاو والێدەکات توانای وێنەگرتنی ڕوبەرگەلێکی گەورەی مادەی خوێندراوەی هەبێت، بە بەکارهێنانی هەندێک لە میکانیزمە بینەکییە یارمەتیدەرەکان، ئەم پرۆسانە دەکرێت پێناسە بکرێن گوایا " پرۆسەی خوێندنەوەن" ئەوەش چونکە خوێنەر وێنەی گشت وشەکانی پەڕەکە دەگرێت.

هەندێک کەس – بەهەڵە – لە چاوپێداخشاندن تێگەیشتوون، کە گوایا زۆر بەسادەیی "شێوەیەکی جیاوازە لە پێداڕۆشتن و پەڕەهەڵدانەوە، بەڵام لە ڕاستیدا بریتیە لە جۆرێکی جیاوازی جۆرەکانی خوێندنەوە، ئەم تێکەڵکردنەش لەکاتێکدا دێت کە هەندێک لەو کەسانەی بە کارامەیی پەڕەکان هەڵدەدەنەوە و پێیدا دەڕۆن پاش پێدا ڕۆشتن بەهەندێک مادەی خوێندراوەدا، هەندێک لەو مادەی خوێندبوویانەوە نیشانی ئەوانی دیکەیان داوە، وەک ئەوەی هەموو مادەکەیان خوێندبێتەوە، کە لەڕاستیدا ئەوان ئەو بڕگانەیان هەڵبژاردبوو کە زۆر بەگرنگییەوە پێیدا ڕۆشتبوون و هەڵیاندابوویەوە.

تەماشاکردنێکی گشتی بەرایی

- **Preview**

وشەی Preview :

واتا: " تەماشاکردنێکی گشتی بەرایی"، ئەوەش بەپێی فەرهەنگی (المورد).

لێرەدا و لە بابەتی خوێندنەوەی خێرادا، مەبەست لێی" تەشاماکردن و چاوپێداگێڕانێکی گشتی بەراییە بە کتێبەکەدا یان بابەتەکەدا پێش دەستکردن بە خوێندنەوە". ئامانج لەمە بریتیە لە دروستکردنی پەیکەرێك یان چوارچێوەیەك عەقڵ بتوانێت وردەکاریی و زانیارییە زۆر وردەکانی لەسەر جێگیربکات، دەکرێ ئەو خوێنەرەی کە بەخێرایی چاو دەگێڕێ بەسەر گشت بابەتەکانی خوێندنەوەکەیدا پێش ئەوەی بەکردەیی دەست بە خوێندنەوە بکات، بە " پشکێنەر" یان ئەو کەسەی چاودێری هەواڵەکانی دوژمن دەکات (هەوالگر)، بچوێنین، کە ڕاستەوخۆ دەچێت بۆ پێگەی هێزە جەنگییەکان تاکو بەرزایی و نزماییەکانی گۆرەپانی جەنگەکە و هەروەها پێگەکانی هێزی دوژمن و تایبەتمەندییە تاکتیکییەکانی ناوچەکان دیاری بکات، ئیدی سوپای هێرشبەر دەتوانێت بە ئاسانتر خاکی ئەو دوژمنەی ببەزێنێت کە نایناسێ و

پێی ئاشنا نیە، ئەوەش بە زانینی شوێن و پێگە دیارەکانی و خاڵە سەرەکییەکانی.

بۆیە دەبێت چاوپێداگێڕانێکی گشتی و بەرایی بەهەر جۆرێك لە جۆرەکانی مادەی خوێندراوەدا ئەنجام بدەیت، جا کورتە وتار بێت، یان لێدوان، یاخود ڕاپۆرت، چیرۆك، بەوەش خێرایی خوێندنەوەکەت بەشێوەیەکی گشتی زیاتر دەکەیت، هەروەها ڕادەی تێگەیشتنت باشتر دەکەیت، چونکە باز نادەیت بەسەر ئەو بەشانەی کە یەك لەدوای یەك دێن، بەڵام چاوپێداخشانێکی گشتی بەرایی وەك ئەوە وایە کە هەڵبسیت بە جێگیرکردنی پارچە بچوکەکانی نێو وێنەیەکی گەورە تاکو دواجار وێنەکە تەواو دەکەیت.

دەبێت کاتێك هەڵدەستیت بە چاوپێداگێڕانی خێرا و گشتی بەو مادەیەی کە دەیخوێنیتەوە، ئەوە بەهەند وەربگریت کە پێشتر لە کردەی پێداڕۆشتن و پەڕەهەڵدانەوەدا باسمان کرد، بە دەربڕینێکی دیکە، بەخێرایی دەڕۆیت بەسەر ئەو بابەتەی دەتەوێت بیخوێنیتەوە، ئەو بەش و بڕگانە هەڵدەبژێریت کە پێت وایە گرنگترین زانیارین بۆئەوەی بیانخوێنیتەوە.

وە چەمکی تەماشاکردنێکی گشتی بەرایی Previewing –وەك لێرەدا باسمان کرد– لە خوێندنەوەی گشتیدا بەکاردێت، بەڵام جۆرێك لە "تەماشاکردنی گشتی بەرایی" هەیە تایبەتترە، کە دواتر لە باسی "ڕەوانکردن و سەعیکردن بە کاراییەوە" گفتوگۆی لەسەر دەکەین.

تەکنیکێکی

کارا بۆ خوێندنەوە

Face book : Bawan Hawramy

تەکنیکێکی کارا

لەدیارترین و گرنگترین میکانیزمە دیراسییەکان کە دەکرێت کەڵك و سودێکی زۆر بە بەکارهێنەرانی بگەیەنێت، ئەوەیە کە ناوەدبرێت بە (تەکنیکی بۆزان) کە زانای ناودار " **تۆنی بوزان**" پەرەی پێدا، کە تەنها سودی بۆ خوێندکار و توێژەر نیە، بەڵکو هەموو ئارەزوومەندانی زانست و کێتب و خوێندنەوە لێی سودمەند دەبن، جا لە خوێندنەوەی پرۆگرامی خوێندندا بێت، یان خوێندنەوەی ئەدەبی یان زانستی.. ڕێگەی " بوزان" تەنها ڕوی لە ڕاپەڕاندنی خودی ئەرکێك نیە، بەڵکو بەهەموو میکانیزمە سەرەکی و گشتگیرەکان یارمەتی خوێنەر دەدات کە دەشێ بەکاریان بێنێت لەگەڵ هەر بابەت و مادەیەك کە دەیەوێت بیخوێنێت و دیراسەی بکات، یان زۆرترین زانیاری تیا بەدەستبخات، بەجۆرێك خۆی پڕ دەکات لە متمانە بەوەی هەموو زانیارییەکی پێویستی هەیە، لەگەڵ چێژوەرگرتنی لە سادەیی شێوازەکە و ئاسانییەکەشی..

کۆمەڵێك شێوازی دیکە هەن بۆ دیراسە و خوێندن لەوانەش شێوازی (SQ3R) و شێوازی (PQRST)، بەڵام هەردووکیان ناگەن بە گونجاوێتی و ئاسانی تەکنیکی بوزانی فێرکاریی.

لە تەکنیکی (SQ3R)دا خوێنەر هەڵدەستێت بە چاوخشاندن بەو مادەیەی دەیەوێت بیخوێنێت، دوای ئەوە چەند پرسیارێك لەخۆی دەکات: "دەیەوێت چی لە خوێندنەوەی ئەم مادەیە بەدەست بێنێت؟" دواتر هەڵدەستێ بەخوێندنەوە، دواتر باسی دەکاتەوە یان دەیڵێتەوە، یاخود گوێی لێدەگرێت، لەکۆتاییدا هەڵدەستێ بە پرۆسەی ڕاستکردنەوە و بژارکردنی زانیارییەکانی".

بەڵام تەکنیکی (PQRST) تیایدا خوێنەر دەستدەکات بە تەماشاکردنێکی بەرایی گشتی، پاشان چەند پرسیارێك لەخۆی دەکات، پاشان دەستدەکات بەخوێندنەوە، دواتر هەڵدەستێ بە پرۆسەی کورتکردنەوەی ئەوەی خوێندیەوە، دواجار تاقیکردنەوە بەخۆی دەکات تاکو بڕی ئەو زانیارییانەی بەدەستیهێناون بزانێت، ئەم جۆرە تەکنیکە – بەبێ گومان کەڵکی هەیە – بەڵام ئەو داخوازییە بێشومار و هەمەجۆرانە بە خوێنەر نابەخشێت کە پێویستی پێیەتی لە خوێندنەوەکەیدا.

پێش ئەوەی بچینە نێو باسی "تەکنیکی فێرکاریی بوزان"ەوە، چەند قسەیەکمان هەیە پێمان خۆشە دەربارەی ئەو خەرمانەیە بیانکەین کە بەشێوەیەکی نەگریسانە دەوری پەرتوکەکانی پرۆگرامی خوێندنیان داوە، لەو ساتەوەختەی کە تیایدا پەرتوکێکی خوێندن دەدرێت بە قوتابی لە قوتابخانە تا خوێندنەکەی تەواو دەبێت، یان لە زانکۆ یان لەهەر پەیمانگایەك دەردەچێت، کتێبی خوێندنەکەی وەك مەترسیی و هەڕەشەیەك وایە بۆ سەری، قوتابی ناچار دەکرێت بیخوێنێتەوە، هەست بە ترس و خۆف دەکات لەو تاقیکردنەوانەش کە بەستراونەتەوە پێیەوە، بەم

بۆنەیەوە پێشنیار دەکەم کۆمەڵێك کتێب و پەرتوکی بڕیارلەسەردراو هەبێت قوتابی بتوانێت بەدڵی خۆی لەنێو ئەوانەدا هەڵی بژێرێت تەنانەت لە ساڵەکانی سەرەتای تەمەنیشیدا، بەجۆرێك هەموویان لەدەوری ئەو شتە بنچینەییانە بخولێنەوە کە دانەری کتێبەکە دەیەوێت قوتابی پێ ئاشنا بکات، بەلەبەرچاوگرتنی هاندان و پاداشتگەلی گەورە بۆ ئەو بابەتانەی خوێندن کە بەجۆرێك لە جۆرەکان سەخت دێنە بەرچاو.

پێمان خۆشە ئاماژە بەوەش بکەین کە هەموو خەڵکی وا نین لە پەرتوکەکانی خوێندن بترسن، چون قوتابی هەیە پەرەی بە دیدگای خۆی داوە لەڕوی عەقڵییەوە بەوەی کە نەترسێت لەم جۆرە کتێبانە.. ئەگەر چاودێری قوتابییەك بکەیت چ کوڕ یان کچ کە دەیەوێت سەعی بکات و وانەکانی ڕەوان بکات – بەتایبەت ئەگەر تۆ دایك یان باوك بیت – دەبینیت هەمیشە نزیکەی پێنج تا دە خولەك لە ڕێکخستنی کتێبەکانی و ئامادەکردنی کەرەستەکانیدا بەفیڕۆ دەدات، کاتێکیش لێی دەپرسیت: چی دەکەیت؟ لەوەڵامدا دەڵێت: خۆم ئامادەدەکەم بۆ سەعیکردن، کاتێکیش خەریکە دابنیشێت بۆ خوێندنەوە، بیری دەکەوێتەوە کە پەیوەندییەکی گرنگی تەلەفۆنی هەیە پێویستە ئەنجامی بدات، ئەگەر تەلەفۆنەکە نەکات ئەوا ناتوانێت وانەکە ڕەوان بکات، جا هەڵدەستێ و پەیوەندی بە هاوڕێکەیەوە دەکات، بەزۆریش ئەو پەیوەندییە تەلەفۆنیانە زۆریان پێدەچێت، ئینجا دەگەڕێتەوە بۆ لای کتێبەکانی و جارێکی دی ڕێکوپێکیان دەکاتەوە، پاش ئەوەی دەستدەکات بە سەعیکردن، بیری دەکەوێتەوە بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی هەیە زۆر بەلایەوە گرنگە، جا دەچێت بۆ ئەو

ژوورەی دیکە تا دڵنیابێتەوە کەی دەست پێدەکات، پاش دڵنیابوونەوە لەوەی کە دوای ١٥ خولەکی دیکە بەرنامەکە دەستپێدەکات و پانزە خولەکیش هەر هیچ نیە بۆ دەستکردن بە لەبەرکردن و کۆشش، بۆیە دوای دەخات تا لە تەماشاکردنی بەرنامەکە دەبێتەوە، گوایا سێ کاتژمێری داهاتوو هەمووی دادەنێت بۆ خوێندن و کۆششەکەی.

پاش بەرنامەکە لەوانەیە قوتابییە نەجیبەکەمان هەست بە برسێتی بکات، بڕواتە ئاشپەزخانە بۆ ئەوەی چەند پارویەك بخوات، خواردنیش وای لێدەکات هەست بە خەوبردنەوە بکات، دەبینێت واز لە سەعیکردن دێنێت بۆئەوەی کەمێك پشو بدات، بەم جۆرە ئەم قوتابیە لە چالاکییەکەوە دەڕوات بۆ چالاکییەکی دیکە تا ئەو ڕۆژە تەواو دەبێت بەبێ لەبەرکردن و ڕەوانکردنی هیچ شتێك، ئەم جۆرە هەڵسوکەوتانەی کە زۆرێك لە قوتابیان پێی هەڵدەستن ڕەنگدانەوەی ڕادەی ترسە لە کتێبەکانی پرۆگرامی خوێندن، لەوێشەوە هەستکردن بە ڕقلێبوونەوەیان و دانەنیشتن بۆ خوێندنەوەیان، پاش ئەوەی قوتابییەکە بۆماوەی چەند هەفتەیەك لە دڵەڕاوکێ و دەمارگرژییەکی توندا دەمێنێتەوە ، لەوانەیە بگاتە چارەسەرێکی زۆر گونجاو و لەم هەموو دڵەڕاوکێیەی ڕزگاربکات.. ئەم چارەسەرەش بەفڕێدانی کتێبەکان دەبێت بەرەو دیوارەکە تاکو دەدڕێن و خراپ دەبن، لەگەڵ لەناوچوونی کتێبەکانیشدا ڕق و تورەیی قوتابییەکە بەرامبەریان کۆتایی پێدێت.

لەبیرمە، من کاتێك قوتابی بووم لە سەرجەم قۆناغەکانی خوێندن دا، حەزم لە خوێندن بوو، بەڵام دیمەنێك هەبوو هەموو ساڵێك دووبارە

نەبوویەوە، زۆربەی قوتابییەکان لەپاش تاقیکردنەوەی کۆتایی کتێبەکانیان بەرەو ئاسمان هەڵدەدا، تاکو بکەوێتە نێو حاویەکە یان نزیک حاویەکە، کاتێکیش چەند ڕاوێژێکی دەرونیم لە هەندێك لە قوتابخانەکان و پاشانیش لە کلینیکی دەرونی لەیەکێك لە سەنتەرەکان پێشکەشکرد، زۆربەی ئەو کچۆڵانەی دەهاتن دادوبێدادی ئەوەیان بوو کە لە مامۆستاکانیان دەترسن یان لە کتێبەکانی پرۆگرامی خوێندن، یاخود هەردووکیان پێکەوە، یەکێك لەو قوتابیانەی کە چارەسەرم بۆ کرد خوێندکارێکی قۆناغی ناوەندی بوو، دایکی پاش ئەوەی بردبووی بۆ بەشی فریاکەوتن، هێنای بۆ لا من، پشکنینی پێویستیان بۆ کردبوو، ئۆکسجین و گلوکۆزیان پێدابوو، لە پشکنینی پزیشکییەکەدا دەرکەوتبوو کە ئەو کچە هیچ نەخۆشییەکی ئەندامی نیە، کە لەگەڵی دانیشتم بۆم دەرکەوت ترسێکی گەورەی لە تاقیکردنەوەی وانەیەك هەیە، زۆر بە توندی ڕقی لەم وانەیە دەبێتەوە بەجۆرێك کاتێك کتێبەکەی بەرزدەکاتەوە گیانی دەداتە لەرزین، کچەکە پێویستی بە جەلسەیەکی چارەسەری چڕوپڕ هەبوو تا حاڵی هاتەوە سەرخۆی.

گومانی تێدانیە کە حاڵەتە توندەکانی ترس پێویستی بە چارەسەرگا و پزیشکی دەرونی هەیە، بەڵام حاڵەتگەلێکی سوك هەن لە ترس و ڕقبوونەوە لە کتێبەکانی پرۆگرامی خوێندن، هەر باوك یان دایك یان تەنانەت قوتابیەکەش خۆی دەتوانێت ڕووبەڕوی بێتەوە و زاڵبێت بەسەریدا، ئەوەش بەوەی درکی ئەوە بکات پەرتوکەکانی پرۆگرامی خوێندن ئاسانترینی ئەو کتێبانەن کە دەیانخوێنێتەوە، ئەمەش دەروازەیەکی

عەقڵیی باشە بۆ دەستکردن بەخوێندن و حەزکردن پێی، ئەمە جۆرێك نیە لە فێڵ، بەڵکو بەڕاستی کتێبەکانی خوێندن بە شێوازێکی ڕوون دادەڕێژرێن، بۆ بەند و بەشی بچوك دابەشدەکرێن و بەڕێگەیەکی لۆژیکی پێوەندییان بەیەکەوە هەیە، سەرباری دەوڵەمەندکردنیان بە ڕەسم و وێنەی ڕونکاریی.

بە کورتی داوات لێدەکەم بۆ هەر خوێندنەوەیەکت و پێش ئەوەی ئێستاش دەستبکەیت بە خوێندنەوەی " **تەکنییکی فێرکاریی تۆنی بوزان**" دوو خولەك پشو وەربگریت، ئەو تەکنیکەی کە ئێستا دەیخەینە ڕو دابەشکراوە بۆ دوو کۆمەڵە، هەر کۆمەڵەیەك لە چوار بەش پێکهاتووە:

- **کۆمەڵەی یەکەم، بە ناونیشانی " ئامادەکردن Preparation".**
- **کۆمەڵەی دووەم بە ناونیشانی " جێبەجێکردن Application".**

یەکەم: ئامادەکردن:

١- ماوەیەکی کاتیی دیاری بکە، کە تەرخانی دەکەیت بۆ هەر خوێندنەوەیەك بە تەنیا.

٢- بڕی ئەو وانەیە دیاری بکە کە دەتەوێت پێیدا بڕۆی لە ماوەی ئەو کاتەی دیاریتکردووە.

٣- بە زانیارییە ئامادەکراوەکانی ئەو مادەیەدا بچۆرەوە کە نیازی ڕەوانکردنت هەیە.

٤- لەشێوەی پرسیاردا دایبنێ، ئەو زانیارییانە چین کە بەدەستیان دەخەیت لەم وانەیەوە؟

ئێستاکەش ڕەگەز و بەشەکانی ئامادەکردن بە وردی باس دەکەین:

١) دیاریکردنی ماوەیەکی کاتیی:

یەکێك لەو شتە زیندو و گرنگانە و پێش ئەوەی دەستبکەیت بەهەر سەعیکردن و ڕەوانکردنێکی وانەکانی خوێندن ئەوەیە – بەشێوەیەکی ماقوڵ و گونجاو – ئەو ماوەیە دیاری بکەیت کە لەبەرکردن و ڕەوانکردنی ئەم وانەیە دەیخایەنێت، دواتریش دڵنیا بی کە بەڕاستی ئەم کاتەت لە سەعیکردندا بڕۆدتە سەر نەك لە هیچ شتێکی دیکەدا، گرنگی ئەم ڕێنماییە لەوەدایە کە عەقڵ کاتێك سنورێکی کاتیی بۆ دادەنێیت بەشێوەیەکی باشتر فێردەبێت، هەروەها دەشتوانیت بە وردەکارییەکی زۆرترەوە بڕی ئەو مادەیە دەستنیشان بکەیت کە پێیدا دەچیتەوە لەو ماوەیەدا.

زۆربەی خەڵکی دەکەونە هەڵەی دانیشتن بۆ سەعیکردنەوە بەبێ دانانی کاتێکی دیاریکراو، پاشان خۆیان دەستەوسان دەبیننەوە لەنێو دووتوێی کتێبەکەدا، نازانن تا کوێ دەڕۆن؟ یان چەند لەو مادەیەی کە خوێندراوە سەعی تیادەکەن و ڕەوانی دەکەن؟ ئەمەش وادەکات لە سەعیکردنەکەیان تەواو ببن بێ ئەوەی بزانن بەدیاریکراوی گەیشتنە کوێ؟ کە ئەوەش هەستی گران تێگەیشتنییان لە مادەکە لا دروست دەکات و بەخێراییش ئەوەیان بیردەچێتەوە کە خوێندیانەوە.

کاتێك – بۆ نموونە – بڕیار دەدەیت ماوەی سەعیکردنەکەت نزیکەی دوو کاتژمێر بێت، ئەوا هەنگاوی دووەم ئەوەیە ئەم مادەیە بۆ

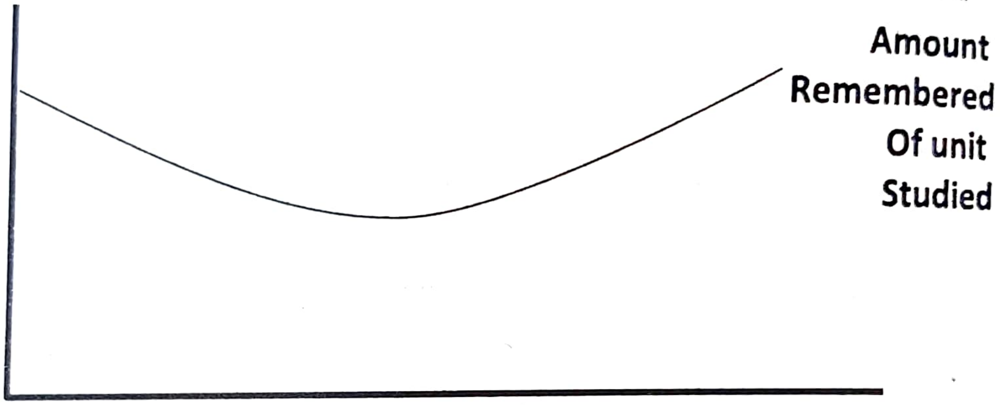
چەند بەشێك بەش بکەیت، گریمان هەر یەك بەش بە نزیکەیی یەکسانە بە ٢٥ خولەك، لەنێوان هەر بەشێك و یەکێکی دیدا، ماوەی نزیکەی ٥ خولەك پشو دەدەیت.

لەوانەیە وادیاربێت ئەم شێوازە بیر و هزرت بشێوێنێت، یان لەوانەیە ئێستا ئەم جۆرە پرسیارە بە مێشك و بیرتدا بێت ئاخۆ هزر و بیرت ناشێوێنێت؟!...یان دەپرسیت بەزۆری پاش نیو کاتژمێر خوێندنەوە هەستدەکەم ئاوێتەبووم لەگەڵ ئەوەی سەعی تیا دەکەم، لەم حاڵەتەدا ڕێستەکە وەرناگرم، چونکە کار لەسەر خراپکردنی تێگەیشتنم دەکات؟!

وەڵامەکە خۆی لەزانینی ئەوەدا پەنهان کردووە جیاوازی بکەیت لەنێوان ئەو شتانەی " تێیاندەگەیت" و ئەوانەش کە " بیرت دەکەوێتەوە " ئەم دوو چەمکە بەزۆری بەڕێگەیەکی هەستپێنەکراو تێکەڵ دەکرێن، گەرچی تەواو لێکدی جودان، بۆئەوەی بەخۆت ئەم جیاوازییە بزانیت ئێستاکە بیر لە هەموو ئەو کتێبانە بکەوە کە خوێندوتنەوە، ئەوجا تێبینی دەکەیت کە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا تۆ باش تێیان گەیشتویت.

بەڵام من دڵنیام لەوەی کە زۆربەی ئەوانەی تێیان گەیشتویت ئەوەش کە هێشتا دەتوانیت تێی بگەیت، تەواو لەبیرت چوونە، لەبەرئەوەی ئەم دوو چەمکە " تێگەیشتن" و " بیرهاتنەوە" بۆ زۆرکەس دەبنە هۆی سەرلێتێکچوون، تۆ دەبینیت کە زۆربەی خەڵکی پێیان وایە کە ئەوان کاتێك تێدەگەن ئەوا بەدڵنیاییەوە باش بیریان دێتەوە، ئەوەش تەواو دوورە لە هەقیقەتەوە.

ئەو توێژینەوانەی لە کۆتایی سەدەی ڕابردووەوە – واتە ماوەی نزیکەی سەد ساڵ دەبێت – درێژەیان هەیە، یان ئەوانەی لەسەر دەستی (ئیبینگاوس) دەستیان پێکردووە کە زانایەکی دەرونیی ئەڵمانی بوو و تا ئێستاش بەردەوامن، ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن بەچاوپۆشین لە جۆری ئەو مادەیەی هەوڵدەدەین بیرمان بێتەوە بەبێ بەهەندوەرگرتنی تێگەیشتنمان لێی، ئەوا ئەو چەماوەیەی کە ئاماژە بۆ بیرهاتنەوە دەکات وەک چەماوەی شێوەی ژمارە (٤) دەبێت.



Short time period (2hours)

Amount Remembered = بڕی ئەو مادەیەی لەبەرکراوە و بیرهاتۆتەوە

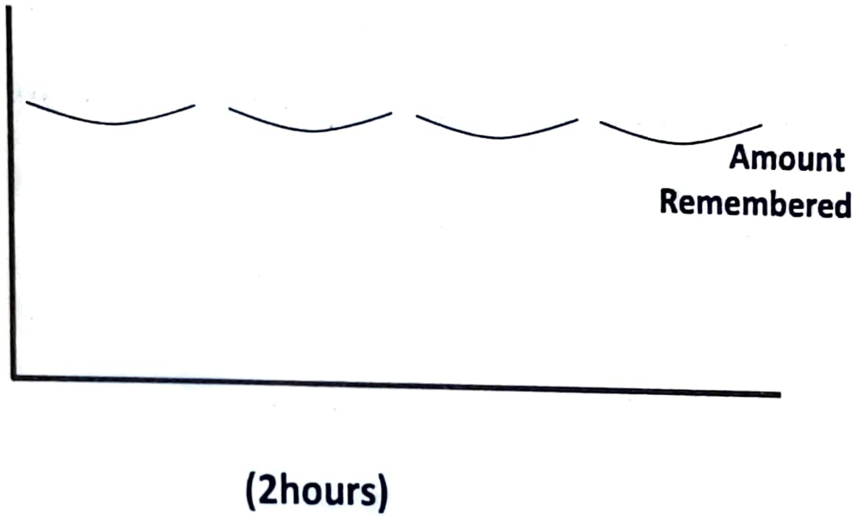
Of unitلەو بەندەی کە قوتابی خوێندویەتی: Studied

(2hours) Of Studied دوو کاتژمێر سەعیکردنی بەردەوام

شێوەی ژمارە (٤)

ئەم چەماوەیە بۆمان ڕووندەکاتەوە کە زیاتر سەرەتاکان و کۆتاییەکانی ماوەکانی سەعیکردنمان بیردێتەوە، بەبەراورد بەوەی بیرمان دێتەوە لەهی " ناوەڕاستی سەعیکردن و لەبەرکردندا" ئەو دابەزینەی ناوەڕاستی چەماوەکە ئاماژەیە بۆئەوەی کە خودی یادگە، ئەکتیڤی دابەزیوە لە خاڵی دابەزینەکەدا، نەک تێگەیشتن.

دەشتوانین بەم کردارە هەڵسین وەك پێشتر باسمان کرد، بەوەی کاتی سەعیکردن بەش بکەین بۆ بەشگەلی بچوك، هەر بەشێك نزیکەی ٢٥ خولەکی بۆ تەرخان بکەین، دەشێ کاریگەرییەکانی ئەم بەشبەشکردنە لەسەر فرمانی یادگە لە شێوەی ژمارە (٥)دا ڕونبکەینەوە.



ئەم چەماوەیە بڕی مادەی وەبیرهاتوو ڕووندەکاتەوە، لەکاتی بەشبەشکردنی کاتەکەدا و وەرگرتنی پشو لەنێوان بەشێك و بەشێکی دیکەدا.

= Amount Remembered بڕی ئەو مادەیەی بیرهاتۆتەوە

شێوەی ژمارە (٥)

لەم چەماوەیەدا تێبینی دەکەین هەشت خاڵی بەرزمان هەیە کە ئاماژەن بۆ بەرزیی " ئەکتیڤی یادگە" لەبری دوو بەرزبوونەوە وەك لە چەماوەی پێشوودا (شێوەی ژمارە ٤) هەمانبوو، ئاستی چالاکی یادگەش زیاتر کەم و تەنك بۆتەوە لەهەر ماوەیەکی کورتی ماوەکانی سەعیکردن، بەڵام لە چەماوەکەی پێشوودا کە ماوەکەی دووردرێژتر بوو و بەش بەش نەکرابوو چەماوەکە نزمبوونەوەی گەورەتر و قوڵتری تێدا بوو. وەك ڕوونە لەم

چەماوەیەدا بە ڕێگەیەکی ناڕاستەوخۆ تێگەیشتن باش دەبێت لەتێکڕای هەموو ماوەی سەعیکردنەکەدا، بۆچی؟ چونکە هەر بەشێکی نوێ لەو زانیارییانەی پێمان دەگەن لەچوارچێوەی ئەو زانیارییانەی کە بەڕێژەیەکی زیاتر بیرهاتنەوە دێنەهەژمار و سەرەنجامیش لێتێگەیشتنیان ئاسانتر دەبێت..

٢) دیاریکردنی بڕی ئەو مادەیەی کە ڕەوان دەکرێت:

گەر بڕی ئەو مادەیەی لەبەری دەکەیت، کەم بوو، ئەوا پێویست بە بەشبەشکردن ناکات، بەڵام گەر زۆر بوو ئەوا دەبێت بکرێتە بەشی بچوك بچوکەوە، ئەوەش بەو جۆرەی پێشتر باسمان کرد، عەقڵ بە ئاسودەییەکی زیاترەوە کاردەکات گەر سنوری ڕونی هەبێت لەچوارچێوەیدا کاربکات، ئەوەش ناودەبرێت بە "Gestalt" واتە "چوارچێوەی گشتی" کە بەهۆیەوە عەقڵ دەتوانێت چالاکتر کاربکات، دەشتوانیت خۆت ئەوە درك بکەیت کاتی ئامادەبوونت لە وانەیەك کە تیایدا وانەبێژ لە سەرەتاکەیدا گشت ئەو خاڵانە ڕون دەکاتەوە کە باسی دەکات، ئەوکاتە ئەوەی وانەبێژەکە دەیڵێت و تێگەیشتن لە قسەکەی ئاسان دەبێت، بۆچی؟ چونکە چوارچێوەیەکی دا بە عەقڵت، ئەو ئەنجامەش دەزانیت کە پێی دەگەیت..

دیاریکردنی بڕی ئەو مادەیەی کە ئەیخوێنیت هەمان شت دەکات، سەرباری ئەوەش، ئەم جۆرە بڕیارە سنوردارانە " بڕیاری دیاریکردنی کات" و " بڕیاری دیاریکردنی ئەو مادەیەی دەیخوێنیت" هاوکاریت دەکات لەسەر

کەمکردنەوەی ڕادەی ترسانت لە پەرتوکەکانی پرۆگرامی خوێندن و ئەوەی کە پێشتر لێی دواین.

هەر تەنها بەوەی بزانیت ئەنازەیەکی دیاریکراو کاتت هەیە، لە چوارچێوەی ئەو کاتەدا هەڵدەستیت بە ڕاپەڕاندنی ئەرکێك کە بەخۆت دیاریت کردووە، ئیدی ئەو ئەرکە یان ئەو مادەیەی کە ڕەوانی دەکەیت ئاسانتر و ڕونتر دەبێ لەلات، وەك ڕاستیەکی جەختلێکراویش فاکتەری " دیاری نەکردن" بەجۆرێك کە نەزانیت چەندت کات دەوێت؟ ئەو مادەیە چەندە کە ڕەوانی دەکەیت؟ دەبێتە مایەی دروستبوونی ترس لە پەرتوکەکە و بەتایبەت لە پەرتوکەکانی پرۆگرامی خوێندن.

٣) چاوخشاندنەوە بەو زانیارییانەی کە دەیزانیت:

ئێستا بڕی ئەو وانەیەت دیاری کرد کە ڕەوانی دەکەیت، بڕی ئەو کاتەش کە پێت دەچێت بۆ ئەزبەرکردنی وانەکە، ئێستا هەنگاوی دواتر دەگرینە بەر لە پڕۆسەی کۆکردنەوەی ئەوەی دەیزانین دەربارەی ئەو مادەیەی کە دەمانەوێت بیخوێنینەوە، ئەوەش بە چاوپێداخشاندنەوەیەکی عەقڵیی خێرا بەهەموو ئەو شتانەی دەربارەی ئەم مادەیە زانیومانە، چەند تێبینییەك دەنوسین دەربارەی ئەو ناونیشان و بیرۆکە گشتیانەی کە پێشتر زانیومانن، تێبینی دەکەیت کە هەتاکو زانیارییت زیاتر بێت بەو مادەیەی کە دەیخوێنیتەوە، ئەوا ئەو ناونیشانانەی کە دایاندەنێیت گشتگیرتر دەبن، بەڵام گەر زانیاریگەلێکی کەم بزانیت دەربارەی ئەو مادەیەی بەردەستت ئەوا بێگومان دەبێت تێبینییەکانت ڕەگەزگەلێکی دیاریکراوی زانیاریی

لەخۆ بگرێت، گرنگە و جێی خۆیەتی کە پرۆسەی موراجەعەی زانیارییەکان بە مێشك بێت و تێبینییەکانیش بەخێرایی لەسەر کاغەز بنوسیت، پێویست ناکات لە دوو خولەك زیاتر بخایەنێت، گەر کاتەکە بەشی نەکرد ئەوا زۆر گرنگە بەوپەڕی خێرایی عەقڵت قاڵ بکەیت بۆ جەمکردنەوەی زانیارییەکان و بەپێی توانا تێبینی کورت و ماقوڵ بنوسیت..

بۆچی ئەم کردارە ئەنجام بدەین؟

بۆئەوەی ئەوە دامەزرێنین کە ناو دەبرێت بە "Mental Set"کە مانای ئەوەی عەقڵمان ڕووبەڕوی جۆرێکی دیاریکراو لەو زانیارییانە دەبێتەوە کە هەوڵەدەین وەریان بگرین، نوسینی تێبینییەکانی ئەو زانیارییانەی کە پێشتر زانیومانن دەربارەی ئەو مادەیەی ڕەوانی دەکەین، کەناڵە گونجاوەکان لە عەقڵدا خەبەر دەکاتەوە، بەجۆرێك تواناداری دەکات بۆئەوەی کارامەتر کار لەو وانەیەدا بکات کە دەیخوێنێتەوە یان دەیخوێنێت، گەر پێشتر گیرت بەوە خواردووە کە کێشەی ئەوەت هەیە ناتوانیت قاڵ بیتەوە یان ڕۆچیتە نێو ئەو مادەیەی کە دەیخوێنیتەوە، ئەوا بەدیاریکراوی هەست بەچی دەکەیت؟ ئەم کێشەیە مانای ئەوەیە عەقڵی تۆ هێشتا لە کەناڵگەلێکی دیکەدا دێ و دەچێ کە هیچ پەیوەندییەکی بە بابەتی خوێندنەکەتەوە نیە. ئەم ڕاهێنانی ئامادەسازییە لەوانەیە لەسەرەتادا گران بێتە بەرچاو، بەڵام بە دووبارەکردنەوەی ئاسانتر هەم خۆشتر دەبێت، دواتر دەزانیت کە بە ئاسانی دەتوانیت بەبێ دڵەڕاوکێ یان

ترس زۆر زانیاریی بیرخۆت بێنیتەوە، بە گوزارشتێکی دیکە ئەم ڕاهێنانە - بە ویستی خودا - توانای بەکارهێنانت بۆ ئەوەی دەیزانیت، زیاتر دەکات.

٤) پرسیارەکان:

بەشی چوارەم و کۆتایی لە پرۆسەی خۆئامادەکردن بۆ ڕەوانکردنی وانەکە، بریتیە لەوەی چەند پرسیارێکی سەرەتایی لەخۆت بکەیت دەربارەی ئەوەی کە دەتەوێت بەدەستی بێنیت لەو مادەیەی کە دەیخوێنیتەوە، بە دەربڕینێکی دی، ئامانجەکانت لەم خوێندن و خوێندنەوەیە دیاری بکەیت، ئەم پرسیارانە لە نوسینی ڕەگەزەکانی زانیاریی بەشی پێشوو دەچێت، دەبێت بە خێرایی بیاننوسیتەوە و ماوەی نوسینەوەیان زیاتر لە دوو خولەك نەخایەنێت، پرۆسەی دانانی ئەم پرسیارانە هاوشێوەی بەشی تایبەت بە زانیارییەکانە، یارمەتیدەرە بۆ کرداری ئامادەگیی عەقڵیی، کاری قولاپ و داوەکان دەکات و کاتێك کتێبەکان دەخوێنیتەوە زانیارییەکان دەگرێت وەك چۆن قولاپەکان ماسیەکان دەگرن، ئەوەش چونکە پرۆسەی تێگەیشتن و پرۆسەی بیرکەوتنەوە بە ڕێژەیەکی زۆر پشت دەبەستێت بەوەی کە بە " کردارەکانی پێکەوە بەستنەوە"ناوەدبرێت، کە زۆر بەسادەیی واتا شتەکان کاتێك بە قولاپێك پێکەوە دەبەسترێنەوە و هەڵدەواسرێن، ئەوا تێگەیشتن و بیرهاتنەوەیان ئاسانە.. هەندێ کاتیش دەبینیت کە دەست بە خوێندنەوەی کتێبێکی نوێ دەکەیت و تەنها کەمێك لەبارەیەوە دەزانیت، قورسە پرسیارگەلێك دابنێیت، لەم حاڵەتانەدا هەندێك لە وشە پرسەکانی

"چۆن؟" و "کەی؟" و " لەکوێ؟" و "بۆچی؟" کێ؟"، زۆر بەکەڵکت دێن لە دانانی پرسیارگەلێکی گونجاودا، لەوانەیە بیرت بێ کە من گوتم پرسیارگەلێکی بەرایی و سەرەتایین، ئەمە چونکە پرسیارگەلێکی دیکە هەن دەشێ پاش یەکەم دوو هەنگاوی بەشی پراکتیك گەڵاڵە بین، ئەوانیش " **چاوپێداخشانێکی مەزەندەکاریی بە تەماشاکردنێکی گشتی و گشتلایەنە**" یان " **پکشنین و تەماشاکردنێکی گشتی بەرایی**". وەك لە بەشی پێشوودا باسمان کرد ئەو کاتەی دیاری دەکرێت بۆ کردنی هەندێك پرسیاری بەرایی پێویستە زۆر کورت بن.

دووەم: پراکتیك و جێبەجێکردن:

ئێستا پاش ئەوەی کات و چوارچێوە و سنوری خۆمان دیاریکرد، زانیارییەکانمان جەم کردەوە، قولاپەکانمان ئامادەکرد بۆ گرتنی زانیاریی نوێ، ئەوا ئێستا ئامادەین بەمتمانەیەکی زۆرەوە خۆمان نیشانی ئەو مادەیە بدەین کە دەمانەوێت بیخوێنینەوە و سەعی تیا بکەین، هەروەك بەشی خۆ ئامادەکردن، بەشی جێبەجێکردنیش دەبێت بە چوار لقەوە، ئەوانیش:

١- **Survey**: چاوخشاندنی مەزەندەکاریی بە تەماشاکردنێکی گشتی و گشتلایەنە.

٢- **Preview**: تەماشایەکی گشتی بەرایی.

٣- **Inview**: کاتی تەماشاکردن و خوێندنەوە.

٤- **Review**: تەماشاکردنەوە و پێداچوونەوە.

ئێستا بە وردی هەر چوار بەشەکەی پێشوو باس دەکەین:

١- Surview: چاوخشاندنی مەزەندەکاریی لەڕێگەی تەماشاکردنێکی گشتی و گشتلایەنەوە.

لەم کردارەدا بە تەماشاکردنی بەرگی دەرەوە و ناوەوەی کتێبەکە دەست پێدەکەین، ئەوەش بۆ کۆکردنەوەی هەر زانیارییەکی گرنگ و سەرەتایی، دواتر تەماشایەکی خێرای پەڕەی دەرچون و پێشەکی دەکەین، دواتر بە کەمێك گرنگییەوە پێڕستی ناونیشانەکان دەخوێنینەوە، ئەم شێوازە تێڕوانینێکی گشتی دەداتە خوێنەر سەبارەت بەو مادەیەی کە دەیخوێنێتەوە، پاش ئەوە خوێنەر ڕوودەکاتە گشت کتێبەکە یان ئەو بەشەی کە دەیەوێت ڕومالّی بکات، پاشان تەماشایەکی دیکەی هەر شتێك دەکات کە بەشێك نیە لە وشەکانی نێو دەقەکانی کتێبەکە، ئەمەش واتە هەموو ئەو کاروبارانەی کە کرداری Survery یان چاوپێداخشاندنی مەزەندەکاریی دەیانگرێتەوە کە ئەوانیش (ناونیشانی بەشەکان، وێنەکان، وێنە ڕونکارییەکان، چەماوەکان، ناونیشانە بچوکەکان و سەرنجەکانی پەڕاوێز، هێڵە لارەکان، ئەو وشانەی بە پیتی تۆخ و جەختلێکراو نوسراون، بە هێنانی هێڵێك بەژێریاندا بەهەر شێوازێك لە شێوازەکانی دەرخستنی وشەکان، خشتەکان، لیست و پێڕستەکان).

ئامانج لە Survery یان چاوپێداخشاندنی مەزەندەکاریی بە تەماشاکردنێکی گشتی گشتلایەنە هاوشێوەی ئامانجە لە دروستکردنی بناغە و چوارچێوەیەکی گشتی بۆ خانویەکی نوێ، نەخشەی بنەڕەتی و

بناغەکەیمان دەداتێ کە وردەکارییە جۆربەجۆرەکانی دیکە و نەخش و نیگارەکان لەسەر ئەوە دادەمەزرێنین... لەو کتێبانەی کە لە ژمارەیەکی زۆری خشتەی ناو پێکدێن، ئەوا ئەو خوێنەرەی حەزی لە ماتماتیکە هەست بە ئاسودەیی دەکات، چونکە ئاسانە بەخێرایی لەم جۆرە خشتانە تێ بگات و پێویستی بە هەموو ئەو مادەیە نابێت کە نوسراوە..بۆ وێنە ڕونکارییەکان و چەماوەکانیش بەهەمان شێوەیە...

لە لایەکی دیکەوە، ئەو خوێنەرەی لە زمانی خشتە ئامارییەکان و وێنەی ڕونکاریی تێناگات، ئەوا بە ئاسانی لە دەقی نوسراو تێدەگات.. بەزۆریش کرداری Survery کورت و پوختە.

٢- Preview: تەماشایەکی گشتی بەرایی.

پاش ئەوەی بناغە و بنچینەی سەرەکیمان دامەزراند ئێستا دەچین بەرەو پاشماوەی مادەکە، کە بریتیە لە لاشەی مادە چاپکراوەکە، بەڵام خۆ ئامادە نین بۆ خوێندنەوەی مادەکە یان تێگەیشتن لێی بە تەواوی، ئێستا هەر دەمانەوێت لەپێش خوێندنەوەوە هەندێك شت لە بناغە سەرەکییەکە پڕبکەینەوە.

لە کرداری (Preview: تەماشایەکی گشتی بەرایی)دا ئێمە بە ئەسپایی چاو دەگێڕین بەمادەکەدا لەو بابەتانەی کە لە کرداری پێشودا Survery چاومان پێدا نەگێڕا، بەدوای ئەو ئاماژە بنەڕەتیانەدا دەگەڕێین بە ئاڕاستەی ڕۆشتنی شەرحەکە، لەم قۆناغەی خوێندنەوەدا، وا باشترە تەرکیز لەسەر برگە بەراییەکان یان برگەکانی کۆتایی وەرز و بەشەکان

بکەیت، یان لەسەر ناوە تایبەتییەکان، هەندێك مێشکی زیاتریش بدەیت بەهەریەك لەو بەشانەی کە کورتکراوە و دەرەنجام و پوختەکردم لەخۆ دەگرن، دواتر تێبینی دەکەین کە ئەم بەشانە ٩٠٪ی ئەو زانیارییانە پێکدێنن کە تۆ پێویستت پێیانە، لە کرداری تەماشاکردنێکی گشتی بەراییدا هەروەك لە کرداری Surveryشدا هەیە زۆر گرنگە هێزی خۆت پەرە پێ بدەیت لە هەڵبژاردنی ئەو بڕگانەی کە ئەم کردارانەی لەسەر ئەنجام دەدەیت، چونکە زۆربەی ئەو کاتەی خوێنەر لە دەستی دەدات لە خوێندنەوەدا بەهۆی خراپ هەڵبژاردنیەوە دەبێت بۆ ئەو پارچەیەی دەیخوێنێتەوە.

هەروەها پێویستە لەسەر ئەو خوێنەرەی کە دەیەوێت خێرایی خۆی لە خوێندنەوەدا زیاد بکات بزانێت ئەو بەشانە چین کە نایەوێت بیانخوێنێتەوە، یان ئەو بەشانەی کە سور دەزانێت نوسەر تیایدا هەمان ئەو بیرۆکانەی دووبارە کردۆتەوە کە پێشتر بەسەریاندا ڕۆشتووە و باش تێیان گەیشتووە، یان ئەو خاڵانەی کە خوێنەر گرنگی بە زانینیان نادات یان ئەو بڕگانەی خوێنەر زانیاریی پێشوەختە و باشی تیایاندا هەیە، جا لەسەر بنەمای ئامانج لە خوێندنەوە هەرکام لەئێمە دەتوانین ئەوە دیاری بکەین کە لە کتێبەکەدا بە لامانەوە گرنگە.

٣ - Inview: **کاتی تەماشاکردن و خوێندنەوە.**

وشەی **Inview** واتا " لەکاتی تەماشاکردن یان خوێندنەوە"دا، ئێستاکە هەردوو هەنگاوی Survery و Previewمان تەواو کردووە،

بکەیت، یان لەسەر ناوە تایبەتییەکان، هەندێک مێشکی زیاتریش بدەیت بەهەریەك لەو بەشانەی کە کورتکراوە و دەرەنجام و پوختەکردم لەخۆ دەگرن، دواتر تێبینی دەکەین کە ئەم بەشانە ٩٠٪ی ئەو زانیارییانە پێکدێنن کە تۆ پێویستت پێیانە، لە کرداری تەماشاکردنێکی گشتی بەراییدا هەروەك لە کرداری Surveryشدا هەیە زۆر گرنگە هێزی خۆت پەرە پێ بدەیت لە هەڵبژاردنی ئەو بڕگانەی کە ئەم کردارانەی لەسەر ئەنجام دەدەیت، چونکە زۆربەی ئەو کاتەی خوێنەر لە دەستی دەدات لە خوێندنەوەدا بەهۆی خراپ هەڵبژاردنیەوە دەبێت بۆ ئەو پارچەیەی دەیخوێنێتەوە.

هەروەها پێویستە لەسەر ئەو خوێنەرەی کە دەیەوێت خێرایی خۆی لە خوێندنەوەدا زیاد بکات بزانێت ئەو بەشانە چین کە نایەوێت بیانخوێنێتەوە، یان ئەو بەشانەی کە سور دەزانێت نوسەر تیایدا هەمان ئەو بیرۆکانەی دووبارە کردۆتەوە کە پێشتر بەسەریاندا ڕۆشتووە و باش تێیان گەیشتووە، یان ئەو خاڵانەی کە خوێنەر گرنگی بە زانینیان نادات یان ئەو بڕگانەی خوێنەر زانیاریی پێشوەختە و باشی تیایاندا هەیە، جا لەسەر بنەمای ئامانج لە خوێندنەوە هەرکام لەئێمە دەتوانین ئەوە دیاری بکەین کە لە کتێبەکەدا بە لامانەوە گرنگە.

٣ - Inview: کاتی تەماشاکردن و خوێندنەوە.

وشەی **Inview** واتا " لەکاتی تەماشاکردن یان خوێندنەوە"دا، ئێستاکە هەردوو هەنگاوی Survery و Previewمان تەواو کردووە،

بیرۆکەیەکی بنەڕەتیمان لا دروست بووە دەربارەی ئەو مادەیەی نیازی دیراسەکردنیمان هەیە، ئامادەین بۆ ئەوەی بچینە قۆناغی خوێندنەوەوە بە بایەخەوە.

لەم قۆناغەدا بە بایەخەوە ئەو مادەیەی لەبەر دەستماندایە دەیخوێنینەوە، ئەو بەشانە ڕومالْ دەکەین کە لە دوو کردارەکەی پێشوو و تەنانەت تا ئەم قۆناغەی خوێندنەوەکە جێمان هێشتووە، هەرچۆنێك بێت پێویستە بەشە زۆر گرنگ و سەختەکان جێ بهێڵین بۆ قۆناغی دواتر، ئەوەش چونکە بیرکردنەوە لەم بەشانەدا کات و ماوەی زۆر دەبات لەم قۆناغەدا و بۆ ماوەیەکی دووردرێژیش، شەمەندەفەری بیرکردنەوە دەشکێنێت، ئەو کاتەش کە لەوانەیە وەستان بۆ بیرکردنەوە بە قوڵی یارمەتیدەرمان بێت لەم بەشە قورسانەدا بە تێگەیشتنێکی باشترەوە بۆی، گەرنا کار دەکات بۆ کەمکردنەوەی تێگەیشتنمان لەهەموو ئەو مادەیەی کە دەیخوێنینەوە.

لێرەدا ئامۆژگارییەکی جیا لە نەریتی باوی خوێنەر دەکەین، ئەویش ئەوەیە قەڵەمێکی سوکەڵە بەکاربێنێت، هێڵێکی باریك و کاڵ بکێشێت لەپاڵ ئەو خاڵە گرنگ یان گرانانەدا، هێڵەکە با لە تەنیشت دەقە بێت گونجاوە نەك لەخوارەوەی دێڕەکان.

٤ – **Review**: تەماشاکردنەوە یان پێداچوونەوە.

قۆناغی کۆتایی خوێندنەوەیە، لەپێناوی دیراسەکردندا بەجۆرێك تیایدا هەموو ئەو مادەیەی بەسەریدا چووین تەواو دەکەین، هەموو مادەکە تەواو

دەکەین و تێبینییەکانیش دەنوسین، چونکە تەنها لەم قۆناغەی پرۆسەی دیراسەکردندا دەتوانین تەواو ئاگاداری بیرۆکە گشتی و وردەکارییەکان بین، پێویست بە دڵەڕاوکێش ناکات سەبارەت بە لەبیرکردنی ئەوەی کە بە گرنگ دێتە هەژمار، چونکە ئەو قەڵەم دارەی کە وتمان بەکاری بێنن پێویستە وەك یاداشتنامەیەکی تەواو بەکاربهێنرێت، هەندێك خەڵك زۆر بە گرانی دەزانن جارێکی دی بگەڕێنەوە بۆ دواوە بۆ وەرگرتنی تێبینیەکان، لەم حاڵەتانەدا پێمان باشە تێبینییەکان لە هەردوو قۆناغی (Preview وSurvery)دا و وەختی خوێندنەوە سەرەکییەکە، بنوسن. بێگومان دەشبێت تێبینییەکان بە ئەندازەی توانا کورت و پوخت بن.

لەوانەیە ئەو تەکنیك و هونەری خوێندنەوەیەی کە باسکرا پێشتر قورس و وشك بێت، بەڵام لە ڕاستیدا سوك و ئاسانە، دەشێ گۆڕانکاریشی تێدا بکرێت بەپێی بابەتە جیاوازەکان. ناکرێ بەهیچ کلۆجێك دەستبەرداری چوار قۆناغەکەی سەرەتا ببین، لە هیچ جۆرێك لە جۆرەکانی بابەتی خوێندندا، چونکە ئەم قۆناغانە قۆناغی خۆ ئامادەکردنن بۆ خوێندن و دیراسە، بە چاوپۆشین لە جۆری ئەو بابەتەی کە دەخوێندرێت، گرنگیش نیە ئێمە مادەیەکی ئەدەبی (وێژەیی) یان زانستی دەخوێنین، هەمیشە پێویستمان بە ئامانجگەل و دیدگاگەلێکی ئەرێنی هەیە بۆ خوێندن و خوێندنەوە.

کاتێکیش دەگەینە قۆناغەکانی چوار پراکتیکەکە وێنەکە دەگۆڕێت، لە هەندێك حاڵەتدا، بەتایبەت کاتی خوێندنی ماتماتیك و فیزیا،

باشتر وایە Survery یان چاوپێداخشاندنی مەزەندەکاریی بە مادەکەدا زێدەتر لە جارێك ئەنجام بدرێت.

(تونی بوزان) بەسەرهاتێك دەگێڕێتەوە دەربارەی قوتابییەك کە لە زانکۆی (ئۆکسفۆرد) دەیخوێند، زۆر گرفتاری ئەم بابەتە بوو و دەکەوت تیایدا، دواتر تاکە ڕێگە کە هاوکاری کردووە بۆ دەرچوون لە ماتماتیك ئەوەبووە کە وانەکەی ٢٠ جار دووبارە کردۆتەوە، ئەم قوتابیە بەم شێوازە توانی بە سەرکەوتووی و تێگەیشتوانە تەنها لەماوەی سێ هەفتەدا وانەی ماتماتیك تەواو بکات، گەرچی پێشتر چوار مانگی پێ دەچوو.

بەڵام سەبارەت بە بابەتە وێژەییەکان دەبینین زۆربەی جار پێویست بە کرداری Survery ناکات و لەم حاڵەتانەدا دەتوانیت ئەو هەنگاوە تێپەڕێنیت و لەکاتی پێویستی دا دەتوانیت کرداری Preview زیاتر بکەیت.

هێشتاکە هەندێك حاڵەت هەن لەوانەیە ڕووبدەن، لەوانەیە خوێنەر پاش هەڵسانی بە هەردوو کرداری (Preview وSurvery) یان پاش هەردووکیان بۆی دەربکەوێت کە پێویستی بە خوێندنەوەی زیاتر نیە، لەم جۆرە حاڵەتەدا مانایەك نیە بۆ بەردەوام بوون لە خوێندنەوە یان وەرگرتنی تێبینی، ماتوڵ ئەو ئامانجەی خوێنەر لە خوێندنەوەکەی هەیبوو، هاتۆتە دی.

بەشی پراکتیك لە "هونەری بوزان" ئەو ئامڕازە بنەڕەتییانە دەداتە خوێنەر کە پێویستی پێیەتی لە خوێندن دا، بەدەست خۆشیەتی کە

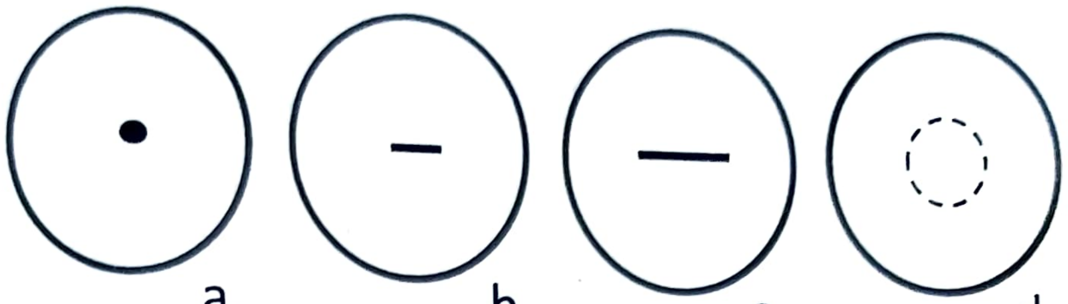
هەموویان بەکار دێنێت یان هەندێکیان بەپێی پێویست، کە ئەمەش جیاوازە

لەهەندێك تەکنیك و هونەرەکانی دیکە.

چۆن بەخێرایی دەخوێنیتەوە؟

چەمکی بنەڕەتی تەکنیکە پێشکەوتووەکانی خوێندنەوە ئەوەیە " مەودا یان چوارچێوەی بینین "Visual Field" یان "ڕوبەری ئەو ناوچەیەی بەشێوەیەکی ئاسایی دەیبینین "، بە کارایییەکی زیاترەوە بکاربهێنرێت لە پرۆسەی خوێندنەوەدا.

پێشتر باسمان کرد کە دەتوانیت ئەو ڕوبەرە زیاد بکەیت کە بۆی دەڕوانیت لەسەر درێژایی ئەو هێڵەی دەیخوێنیتەوە، بۆئەوەی لەیەك ڕوانین دا وێنەی وشەگەلێکی زێدەتر بگریت. هەوادار و پشتیوانانی بیرۆکەی خوێندنەوەی پێشکەوتوو وای بۆ دەچن هۆکارێك نیە ڕێگربێت لە سودبینین لە چاوتێبڕینی سەر بۆخوار سەرباری چاوتێبڕینی ئاسۆیی لەکاتی خوێندنەوەدا.



له چەپەوە بۆ ڕاست شێوەی .a تەرکیزکردنە لەسەر یەك پیت ئەوەش کاتێکە منداڵ فێری خوێندنەوە دەبێت بەڕێگەی دەنگی، شێوەی .b تەرکیزکردنە لەسەر یەك وشە لەلای (خوێنەری لاواز و مامناوەند)، شێوەی .c تەرکیزکردنە لەسەر (٤– ٥) وشە بە یەك جار، شێوەی .dش تەرکیزکردنە لەسەر کۆمەڵێك وشە بەیەك جار (خوێنەری پێشکەوتوو).

شێوەی ژمارە (٦)

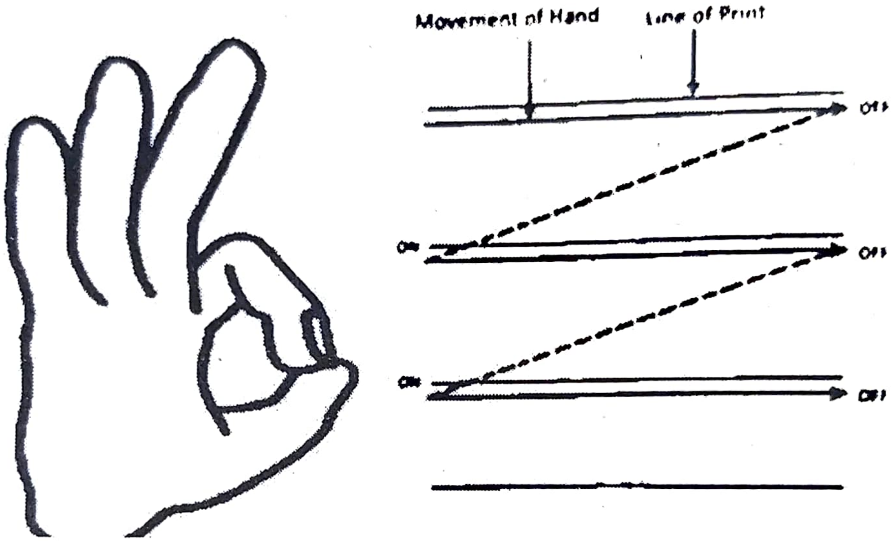
کاتێك بۆ ڕوخساری خەڵکی دەڕوانین سەیری درێژی هێڵێك ناکەین، بەڵکو لە ڕوبەرێك دەڕوانین کە بە شێوەیەکی هەمەکی دەیمژین لەنێو عەقڵماندا، کەوایە بۆچی هەمان شت نەکەین لەگەڵ ئەو مادەیەی چاپکراوە و لەبەردەستمانە؟

لە شێوەی ژمارە (٦) دا چوارچێوەی بینین و هەنگاوەکانی پەرەسەندنی توانای بینین و زیاتر فراوانبوونی ڕونکراوەتەوە.

دەست لەسەر شێوە ژمارە (٥) :

یەکەم هەنگاو لە خوێندنەوەی پێشکەوتوودا ئەوەیە کە دەستت وەك ڕێبەرێك بەکاربێنیت بۆخۆت، لەوانەیە پێت سەیر بێت.

– بازنەیەك بە پەنچە گەورەت و پەنجەی شایەتومانت (دۆشاومژە) دروست بکە، سێ پەنجەکەی دیکەشت لەسەر شێوەی مێخێکی ڕێك، با بەری دەستیشت ڕوی لەسەرەوە بێت، پاشان دەستت بەجۆرێك دابنێ بەگۆشەی ٤٥ پلە لاربێتەوە بەسەر پەڕەکەدا، **سەیری شێوەی ژمارە (٧) بکە.**



Movement of hand: جوڵەی دەست

Line of print: دێڕی چاپکراو

شێوەی ژمارە (٧)

- له یەکەم دێڕەوە دەست پێ بکە و بە نەرمی نوکی سێ پەنجە کراوەکەت ببە بەسەر دێڕەکەدا.

- دەستت بە ئەنازەی چارەکە ئینجێك[1] لە پەڕەکە هەڵبڕە و پاشان بڕۆ بۆ سەرەتای دێڕی دواتر، بەجۆرێك جارێکی دیکە نینۆکی پەنجەکانت بە عاستەم بەر پەڕەکە دەکەوێت.

- ئەم جوڵەیە بەدرێژایی دێڕی دواتریش دووبارە بکەوە، کاتێکیش دەگەیتە کۆتایی دێڕەکە، بگەڕێوە بۆ سەرەتای ئەو دێڕەی کە دواتر دێت و بەم جۆرە بەردەوام بە تا کۆتایی پەڕەکە.

زۆر گرنگە لەم قۆناغە سەرەتاییەدا دڵنیابیت کە جوڵەی دەستت بەردەوام و نەرمە بەبێ هیچ وەستان یان لەرزینێك لە سەرەتا و کۆتایی دێڕەکاندا.

هەوڵ بدە ئەم جوڵەیە باش فێر ببیت و هەمیشە پارێزگاریی بە هەریەك لە مەچەکت و ئەنیشك و شانتەوە بکەیت لە باریِ ڕیلاکسدا، بە شێنەییش خێرایی جوڵەی دەستت زیاد بکە تا ئەو کاتەی دەبینیت بەسەر پەڕەکەدا بەو پەڕی خێرایی گونجاو دەڕوات و تۆش تەواو تێگەیشتنت لەدەستداوە.

ئەم ڕاهێنانە چەند جارێك دووبارە بکەوە، پاشان بگەڕێوە بۆ جوڵەی خوێندنەوەی ئاسایی و دەستت بەژێر دێڕەکاندا بهێنە بە هەنگاوی

---

[1]. (١ ئینج) = (٢,٥٤ سم).

ڕەحەت و ئاسودە، لەماوەی چەند ڕۆژێکی کەمی مەشقکردندا – بە ویستی خودا – تێبینی دەکەیت خێرایی خوێندنەوەت زیادی کردووە.

دوای سودبینینت لەم هەنگاوە ئامادە دەبیت هەنگاوی دواتر ئەزمون بکەیت، تیایدا هەوڵدەدەیت تەرکیز لەسەر ڕوبەرێکی گەورەتر بکەیت، ڕاهێنانەکە لە هەنگاوی دووەمدا کتومت هەمان ڕاهێنانی پێشووە، بەڵام تۆ لەبری ئەوەی دەستت بەژێر یەک دێڕدا بهێنیت، دەستت بەژێر دوو دێڕدا دەهێنیت، لەوانەیە ئەمە سەخت دیار بێت بەلای تۆوە کاتێك بۆ یەکەم جار بەم ڕاهێنانە هەڵدەستیت و چەند تەکنیکێکی بینینەکی نوێ بەکاردێنیت، بەڵام وەك هەمیشە کۆڵنەدان و بەرداوەمی – بە یارمەتی خودا – بە سود و قازانجی گەورە دەگەڕێتەوە بۆت.

لە شێوەی ژمارە (٧) دا باری دەست و شێوازی هێنانی بەسەر پەڕەکەدا بەو شێوەیە کە لە ڕاهێنانەکەی پێشودا باسکرا.

یادەوەرییت
ئامێرێکی وێنەگرتنی
ناوازەیە

یادەوەرییت ئامێرێکی وێنەگرتنی ناوازەیە

ئەم کتێبە لەهەر پەڕەیەکدا بێت بیکەوە و بۆ یەک چرکە چاوی تێبڕە، پاشان لەخۆت بپرسە " ئایا دەتوانم هیچ وشەیەک یان ڕستەیەک یان وێنەیەک یاخود شێوەیەکم بیر بێتەوە؟ ئایا دەتوانم ئەم پەڕەیە جارێکی دیکە بناسمەوە؟..."

وەک توێژینەوە زانستییە نوێیەکانی بواری مێشک و یادگە پێمان دەڵێن، وەڵامت بۆ ئەو پرسیارانەی پێشوو " بەڵێ" دەبێت، زانیارییەکانت بە کردەیی هەڵمژیوە، گەر گومانێکت لەم ڕاستییە هەیە ئەوا پێویستە کەمێك بیر بکەیتەوە لەو وێنانەی چاوەکانت دەیگرن کاتێك سوار ماشینەکەت بوویت و لە ڕێگایەکی خوار چیایەکی بەرزدا دەسوڕێیتەوە، زۆر ترۆمبێل و پاس هەن بەرەو ڕوت دێن و هەندێکیشیان بە هەمان ساید و ئاڕاستەی تۆدا دەڕۆن.

هەزاران درەخت و خانو و باڵندە و ئاژەڵ و شتی دی، هەموویان شتانێکن چاوەکانت لە بەشێکی چرکەیەکدا وێنەی گرتون، ئێستاکە بیربکەوە، لەو برە زۆر کەمەی وشەی بچوک بچوک کە لەو

پەڕەی پێشتر چاوت تێ بڕیبوو، بوونیان هەیە، ئەم وشانە بە بەراورد بەو هەزاران بەڵکو ملیۆنان شتانەی کە لەسەر ڕێگەکەت بینیتن چەندن؟!!

تۆ بەڕاستی توانیوتە هەموو زانیارییەکانی ئەو پەڕەی سەیرت کرد وێنە بگریت.

ئەو بەهرە و هونەرانەی کە تۆ ئێستاکە بەرەو فێربوونیان دەچیت، لە بەکارهێنانی پێشکەوتووانەی ڕێبەری بینینەکیدا دەتبەنە پێش، - بەویستی خودا - تواناداریشت دەکەن لە ئەزمونکردنی جوڵەکانی خوێندنەوەی خێرا و بەهەندوەرگرتنی ڕوانینی سەربۆخوار و ئاسۆیی.

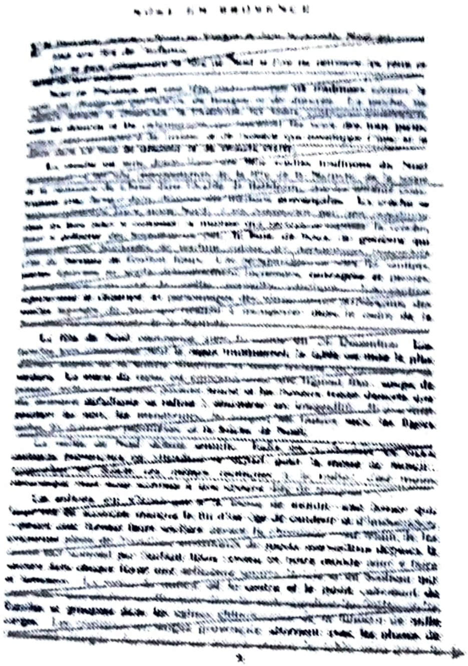
– – – – – – – –

هەندێك تەكنیكی پێشكەوتوو لە خوێندنەوەی خێرادا

ئەم تەكنیكانەی كە یەك بەدوای یەك باسیان دەكەین چاوتێبڕینی چێوەیی (كەمەرەیی) و چاوە ناوازەكەشت و توانای سیستمی چاوت و مێشكت لەسەر وێنەگرتنی خێرا، تیایاندا بەكاردێت.. زۆر بەسودە بەشێوەیەكی تایبەتی مەشق بكەیت لەسەر گشت ئەو تەكنیكانەی كە زۆر بەخێرایی باسیان دەكەین، بەئامانجی ڕاهێنان و فێربوونی هونەرەكە نەك بە ئامانجی تێگەیشتن، ئیتر پاش مەشقەكان ڕاستەوخۆ هەمان تەكنیك بە خێراییە ئاساییە نوێیەكەت بەكاردێنیت.. وا باشترە ئەم تەكنیكانە لەسەر ئەو مادەیەی پێشوتر خوێندوتەوە بەكاربهێنیت، ئەمەش دوو ئیشت بۆ دەكات: پێداچوونەوە بەوەی خوێندتەوە، ڕێگەخۆشكردن بۆ سیستمی (مێشك/چاو) بۆ ئەو ئیش و ئەركەی لە پێشیەتی، پاش ئەوەی ئەم تەكنیكانە دەخوێنیتەوە، هەموو ئەو تەكنیكانەی باسمان كردووە بەوپەڕی خێراییەوە كە بتوانیت جێبەجێ بكە لەسەر مادەگەلێك كە لەپێشدا خوێندوتەوە.

تێبینییەك: ئەو شێوانەی كە بۆ ڕونكردنەوەی تەكنیكە پێشكەوتووەكانی خوێندنەوە دامانناون (دەقگەلێكی بە ئینگلیزی نوسراو) ڕوندەكەنەوە.

(١) تەکنیکی ڕۆشتن بە چاوبڕینە ژێر دوو دێڕ:



شێوەی (أ)

وەک لـــە شـــێوەی (أ)دا دەردەکەوێت، ئـەو ڕێگەیـە بـەو تەکنیکە ڕەسەنە دادەنرێت کە بەکاری دێنیت تاکو ببێتە ڕێبەری چاو و بینابیت لە وەختی خوێندنـــەوەدا، تاکـــە جیـــاوازی لێـــرەدا ئەوەیە کە تۆ لە بری یەک دێڕ دوو دێڕ دەڕۆیـــت، بۆئـــەوەی ئـــەم ڕاهێنانـــە بەشـێوەیەکی دروسـت ئـەنجام بـدەیت پەنجـەی دۆشـاومژەت یـان پێنوسـێکی سوکەڵ بگرە بەدەستتەوە و بە ئەسپایی بیهێنـە بـەژێر دوو دێڕەکـەدا، بـەجۆرێك هـەرکات دەسـت بـە خوێندنـەوەی دێڕێکی نوێ دەکەیت نزیکەی بەشێکی سانتیمەترێك جێبهێڵە.

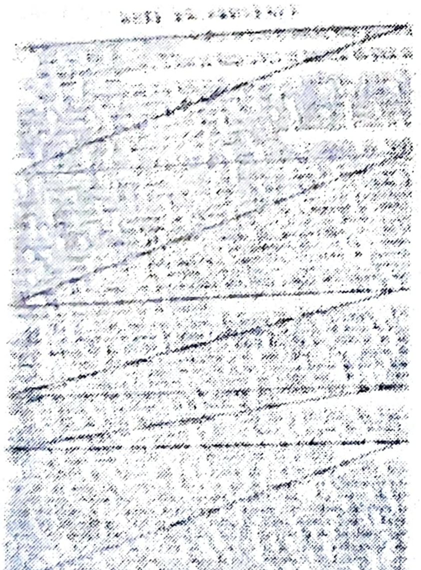
پاشان بڕۆ بۆ دوو دێڕی دواتر (لەبری یەك دێڕ لە خوێندنەوەی ئاساییدا)، و بەهەمان شێوازی پێشوو کە باسکرا بجوڵێ تا کۆتایی.

ئەم تەکنیکە بە ڕێگەیەکی نایاب دێتە هەژمار، مێشکت لەسەری ڕابێنە تا چاوتێبڕینی سەربۆخوار بەکاربێنێت وەك چۆن چاوتێبڕینی

ئاسۆیی بەکاردێنێت، ئەوەش ڕێگایەکی زۆر ئاسانە پێچەوانەی ئەوەی پێشبینی دەکەیت.

هەندێك لە کەلتورەکان خوێندنەوەی سەربۆخوار بەکاردێنن وەك خوێندنەوەی سەرەکیی، بۆ نموونە: یابانیەکان و چینییەکان ماوەی هەزاران ساڵی ڕابردوو دەقەکانیان بەشێوەی سەربۆخوار دەنوسن، مۆسیقارەکانیش _لەکاتی پێویستدا_ خوێندنەوەی سەربۆخوار و ئاسۆیی کۆدەکەنەوە کاتێك نۆتەیەکی مۆسیقی دەخوێننەوە.

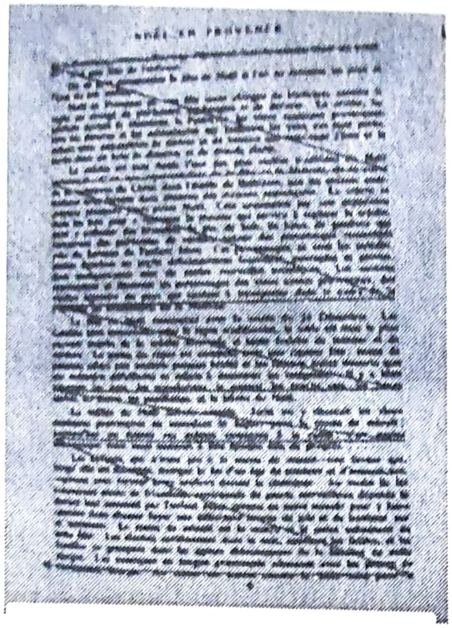
(٢) تەکنیکی ڕۆشتن بەشێوەی گۆڕاو بە ژێر دێڕەکاندا:



شێوەی (ب)

وەك لە شێوەی (ب) دا دەردەکەوێت، ئەم تەکنیکە لە تەکنیکی پێشوو دەچێت ئەوەندە نەبێت کە ئەمیان ڕێت پێ دەدات بە یەك جار چەند دێڕێك وەربگریت بەپێی توانات، ئەو خوێنەرانەی لەخێرایی خوێندنەوەیاندا پێشکەوتوون، بەزۆری لە دوو دێڕ تا هەشت دێڕ وەردەگرن بە یەك جار.

(٣) تەکنیکی ڕۆشتن بەژێر دێڕەکاندا بە ڕێگەی پێچەوانە :



شێوەی (ج)

وەك لە شێوەی (ج)دا دیارە، ڕۆشتن بە ڕێگەی پێچەوانە بەژێر دێڕەکاندا تایبەتمەندی زیاتری هەیە ئەویش دەستبەجێ خێراکردنی خوێندنەتەوە بە بەکارهێنانی ڕۆشتنی چاوەکانت بۆ دواوە بۆ وێنەگرتنی زانیارییەکان، لەبری ئەوەی بە سانایی بگەڕێیتەوە بۆ سەرەتای دێڕی دواتر، بەڵام ئایا ئەم شێوازە مانای ئەوە نیە ئێمە وشەگەلێك دەخەینە عەقڵمانەوە بەبێ مانا؟!

خوێندنەوە بەراوپشت یان بەپێچەوانە ئاسانترە لەوەی بیری لێدەکەیتەوە، ڕازی خوێندنەوەی بەراوپشت یان پێچەوانە خۆی لەو ڕاستیەدا حەشاردراوە کە دەڵێت: تۆ لە واقیعدا بە ڕێگەیەکی پێچەوانە ناخوێنیتەوە — بە پێچەوانەی ڕیزبەندی وشەکان — گەر خوێنەرێکی باش بووی، خێرایی چاوەکانیشت لە خوێندنەوەدا یەکسان بێت بە (٥) یان (٦) وشە، وێڕای یەك جێگیرکردنی چاو، ئەوا ئەوەی لەهەر وەستان یان جێگیرکردنێکی چاودا دەیبینیت لە ڕیزبەندی دروستدا دەبێت، سەرەنجامیش خوێندنەوە بەڕێگەی پێچەوانە بەڕێگەیەکی سەرەکی دەبێت، هاوشێوەی ڕێگەی خوێندنەوەی ئاساییت، بەڵام تاکە کاری زیادەی مێشکت کە پێویست بێت

بیکات، ئەوەیە کوتلەیەکی زۆر مانا دابنێت بە هەمان ڕیزبەندی، وەک چۆن لە پاشماوەی بەشەکانی وێنەکەدا هەیە.

عەقڵیشت هەمیشە هەڵدەستێ بەم جۆرە کارە کاتێك – بۆ نموونە – ئەم ڕستەیەی خوارەوە دەخوێنیتەوە:

" ئەو کەسانەی باوەڕیان وایە خێرایی خوێندنەوەی ئاسایی کە لە خولەکێکدا وشەیەك تێدەپەڕێنن شتێکی شیاوە، ئەوان لەسەر هەقن".

لە ڕستەکەی پێشەوەدا پێویست بوو لەسەر مێشکت هەموو بەشێك لە زانیارییەکە هەڵبگرێت و لە "باری چاوەڕوانی"دا بمێنێتەوە تا ئەوەی کۆتا بەشی زانیارییەکە وەربگرێت کە وادەکات پاشماوەی بەشەکانی زانیارییەکە ماقوڵ دەرکەوێت و مانای هەبێت. لە خوێندنەوەی پێچەوانە یان بەراوپشتدا پرۆسەکە چوونیەکە، دەبینیت ئەم کارە بەڕادەیەکی سەرسوڕهێن ئاسان و بەسودە.. خوێندنەوەی پێچەوانە بەکاردێت بە کۆنترۆڵکردنی هەمان جوڵەکانی دەستت وەك لە تەکنیکی یەکەم و تەکنیکی دووەمدا هەبوو، بەڵام بەشێوەیەکی پێچەوانە.

- جوڵەگەلێکی ڕێنوێنی بۆ خوێندنەوەی پێشکەوتوو:

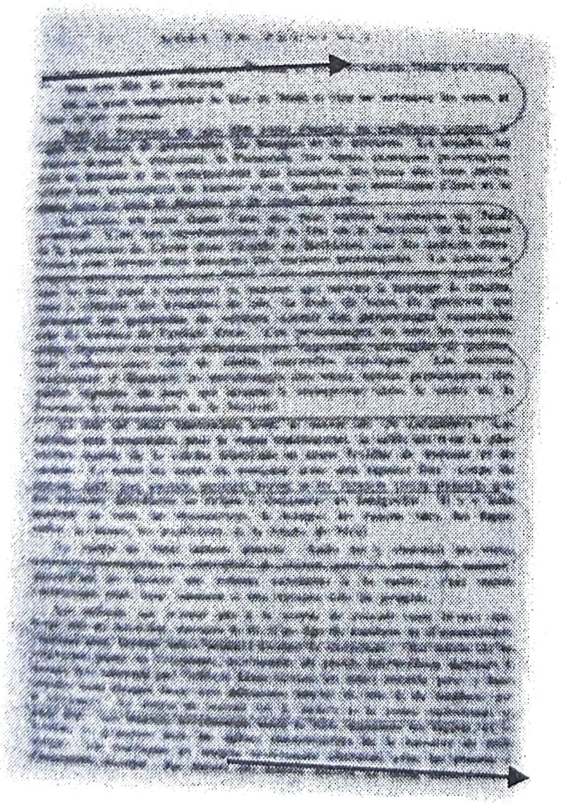
تەکنیکگەلێکی ڕێنوێنی هەن لە خوێندنەوەی خێرادا زیاتر پێشکەوتوون لەوانەی پێشوو، لەوانەش تەکنیکی پیتی (S) و تەکنیکی هێڵی لار و تەکنیکی ئەڵقەکان، تەکنیکی شەپۆلی سەر بۆ خوار، تەکنیکی پیتی (S)ی تەمبەڵ، کە هەرکامیان دەشێ بە خێراییەگەلێکی جیاواز و گۆشەی جیاواز بەکاربهێنرێن.

بەجۆرێك لە خوێندنەوەی قوڵدا لەوانەیە واپێویست بێت بەخێرایی بخوێنینەوە، وەك خوێندنەوەی پەڕەیەك لە ٣٠ چرکەدا، لەکاتێکدا لە ڕاهێنان یان چاوپێداخشاندن یان تەماشاکردنی بەرایی گشتی یان پێداچوونەوە ١٠ چرکە بۆ هەر پەڕەیەك ئەوپەڕی خێراییە.

تەکنیکی دوو پەڕاوێزی کە تیایدا پەنجە گەورە بەکاردێت بۆ دابەزین بۆ خوارەوەی پەڕاوێزی چەپ ڕێبەری بینینەکیشت دادەبەزێت بۆ پەڕاوێزی ڕاست، ئەم تەکنیکە بەپلەی یەکەم بەسودە بۆ خوێندنەوە لەپێناوی خوێندن و دیراسەدا.

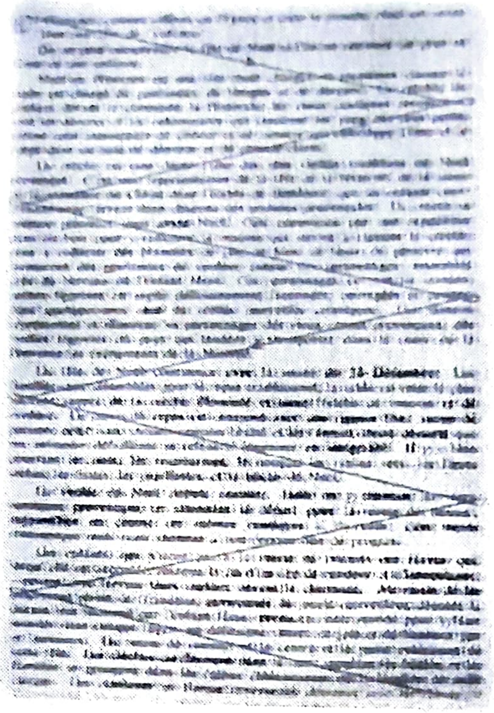
(٤) تەکنیکی شێوەی پیتی (S):

وەك لە شێوەی (د) دا دیارە، تەکنیکی شێوەی پیتی (S) بریتیە لە تێکەڵکێشی هەردوو تەکنیکی "ڕۆشتن بەرەو پێشەوە و بەرەو دوواوە" دەشێ بەکاریش بهێنرێت بۆ ڕۆشتن بە ژێر یەك دێڕ یان دوو دێڕ یان چەند دێڕێکدا.



شێوەی (د)

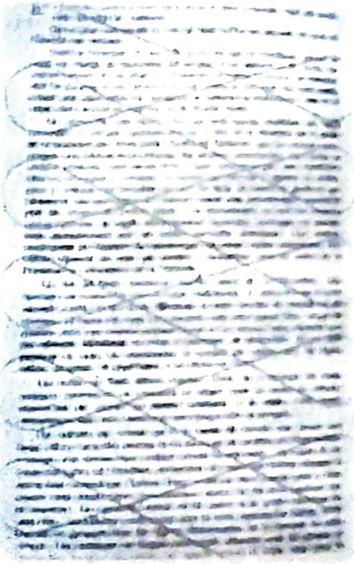
(٥) تەكنیكی هێڵی لار (زیگزاگ):



شێوەی (ر)

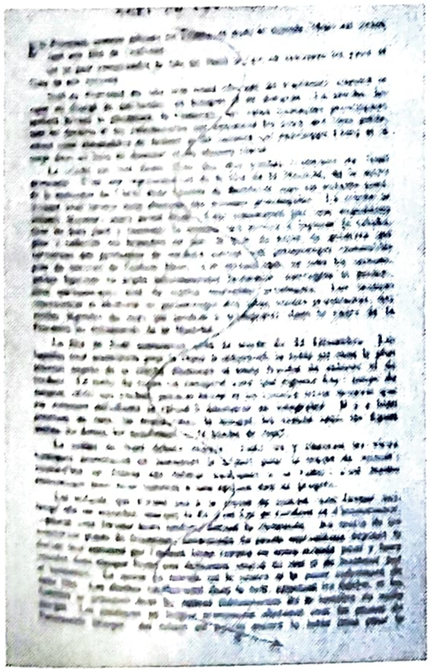
تەكنیكێكی زۆر پێشكەوتووە، وەك لە شێوەی (ر)دا دەردەكەوێت، لەم تەكنیكەدا ڕێبەرەكەت دەجوڵێنیت بەشێوەیەكی لار یان كەمێك خواربوونەوە لەژێر دێڕەكاندا بە دروستكردنی ئەڵقەیەكی بچوك نزیك لە پەڕاوێز، دواتر دەڕۆیت بەخواری بەرەو دواوە دەڕۆیت تا دەگەیتە خوارەوەی پەڕەكە بە دروستكردنی ئەڵقەیەكی بچوك لە هەر پێچكردنەوەیەكدا، هەر بەم جۆرە تا دەگەیتە بنی پەڕەكە، دەتوانیت ئەم تەكنیكە و تەكنیكەكانی دی درێژ بكەیتەوە یان كورتی بكەیتەوە لەسەر ئاستی ئاسۆیی، بەجۆرێك ئەوە ڕێت پێدەدات ڕێبەرەكەت بجوڵێنیت بەرەو پەڕاوێزەكان – گەر هەستت كرد ئەو كارەت پێویست بێ – یان جوڵەكەت چڕوپڕ بكەیتەوە و بیخەیتە نیوەی سێیەكی پەڕەكە، ڕێ بدەی بە خوێندنەوە و چاوتێبڕینی ئاسۆیی چێوەیی، زانیارییەكان بە تەنیشتی پەڕاوێزەكانەوە وەربگریت.

(٦) تەكنیكی ئەڵقەكان:



وەك لە شێوەی (س)دا دیارە، "تەكنیكی ئەڵقەكان" لە "تەكنیكی هێڵی خوار" دەچێت، تاكە جیاوازی نێوانیان ئەوەیە ئەو ئەڵقە بچوكەی نزیك پەڕاوێزەكە ڕوبەڕەكەی گەورەتر دەبێت و وشەی زیاتر دەگرێتەوە، بەجۆرێك چاو دەتوانێت بە "جێگیركردنی گلێنەیی" سادە و ئاسان وێنەی بگرێت. تەكنیكی ئەڵقەكان بە تەكنیكێكی ئیقاعی دێتە هەژمار، ئەو خوێنەرانەی كە خێراییەكی زۆریان هەیە لەنێو تەكنیكەكانی خوێندنەوەی پێشكەوتوودا بە باشترینی دەزانن..

(٧) تەكنیكی شەپۆلی سەر بۆ خوار:

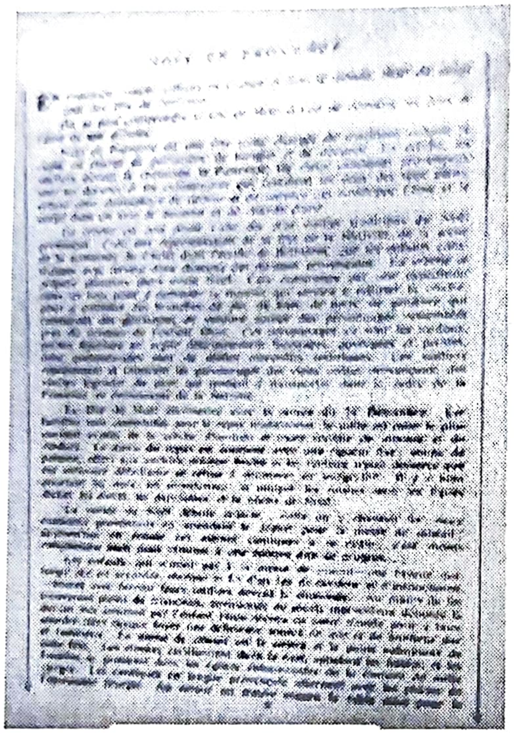


شێوەی (ص)

ئەم تەكنیكە، شێوە (ص) ڕونی دەكاتەوە، تیایدا چاوی خوێنەر لەنێو شەپۆلگەلێكی ئیقاعی جولاودا بەڕاست و چەپدا دەخلیسكێت، بەرەو بەشی ناوەڕاستی خوارەوەی پەڕەكە، تەكنیكێكی نمونەییە چونكە خوێندنەوەی بەرەوپێش و بەرەوپشت یەكانگیر دەكات، لەهەمان كاتیشدا ڕێ بە بەكارهێنانی هەركام لە

خوێندنەوەی ئاسۆیی لاتەنیشتی و خوێندنەوەی سەر بۆخوار دەدات.

(٨) ڕێبەری دووانەکی :



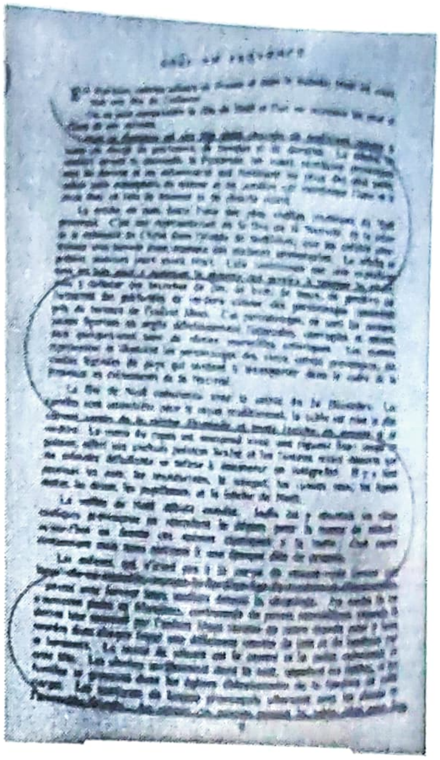
شێوەی (ع)

تەکنیکی ڕێبەری دوانەکی وەك لە شێوەی (ع)دا دیارە، بەکارهێنانی دوو ڕێبەر دەگرێتە خۆ، بە زۆری یەکێك لە پەنجەکان یان پەنجە گەورە لەسەر لایەك لە لایەکانی پەڕەکەیە، ڕێبەرە پێوانەییەکەشت لە لایەکەی دی، لەوێدا هەردووکیان بەشێوەیەکی هەماهەنگ بەرەو خوارەوەی پەڕەکە دەجوڵێن، لەکاتێکدایە چاوت وێنەی زانیارییەکانی نێوانیان دەگرێت.

ئەم تەکنیکە لەوەدا بەسودە کە ڕێ بە مێشکت دەدات کوێی پێ خۆشبێت بەچاوەکانت تەی بکات، گەر تۆ ئامانجە گشتییەکانت لە خوێندنەوە دیاری کردبێت، ئەوا چاوەکانت هەوڵەدەن ئەو زانیارییانە دەربهێنن کە پێویستیت پێیانە، پێویستت بەوە نیە چاوەکانت ناچار بکەیت بوەستن یان لەسەر ڕوبەرگەلێکی دیاریکراو جێگیر بن، چونکە مێشکت چاودێری و یارمەتیت دەکات.

(٩) تەکنیکی پیتی (S)ی تەمبەڵ:

تەکنیکی پیتی (S)ی تەمبەڵ، وەک لە شێوە (ق)دا دیارە، یەکانگیری دەکات لەنێوان چەند شێوازێکدا وەکو "تەکنیکی S ی بنەڕەتی" و " تەکنیکی مێڵی خوار" و " تەکنیکی شەپۆلی سەر بۆ خوار"، لە ڕاستیشدا بە کۆپییەکی گەورەکراوی هەموو ئەو تەکنیکانە دێتە هەژمار.



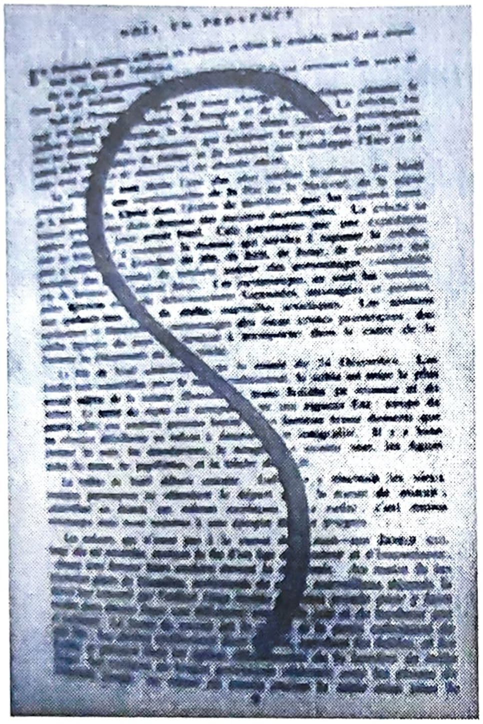
شێوەی (ق)

لەم تەکنیکەدا هەڵدەستیت بە ڕەسمکردنی ژمارەیەك پیتی "S " بەشێوە ڕێکەکەی یان بە شێوەی پێچەوانە، لەکاتێکدا تۆ بەرەو خوارەوەی پەڕەکە دەڕۆیت، بەزۆریش پەڕەکە بە پێنج جوڵەی ئاسۆیی یان سەربۆخوار (ستونی) تەواو دەکەیت.

- سودوەرگرتن لە تەکنیکەکانی پێشوو:

دەتوانیت هەموو تەکنیکەکانی پێشوو لە پرۆسەی خوێندنەوەی بەراییدا بەکاربێنیت، یان لە پرۆسەی (**پێداڕۆشتن**) و (**چاوپێداخشاندن**)دا، یان بۆ گەڕان بەدوای زانیارییەکدا، وەك ڕاهێنانێك خێرایی خوێندنەوەکەتی پێ زیاد بکەیت، هەروەها وەك مەشقێك بۆ پەرەپێدانی چاوتێبڕینی چێوەیی یان لاتەنیشتی.

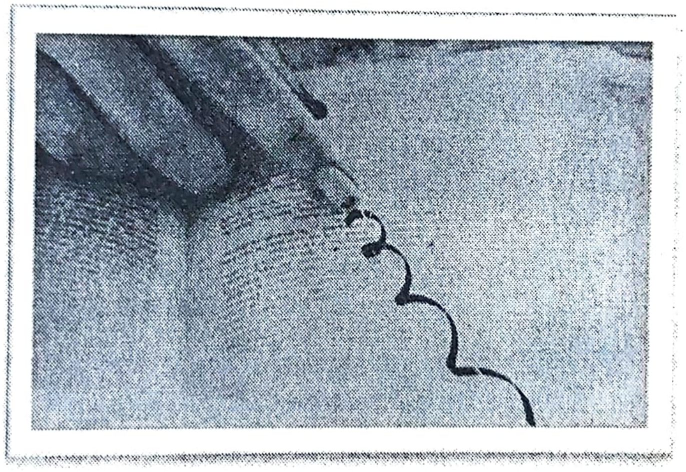
سەرباری جوڵەگەلێکی دیکەش کە دەکرێ دەستت بەکاربێنیت تیایاندا بۆ خێراکردنی خوێندنەوە، لەوانەش جوڵەی دەست لەسەر شێوەی



نیشانەی پرسیار (؟) ، سەیری شێوەی (ك) بکە. ئەم جوڵەیەش بەکاردێت لەپێناو پێداچوونەوەیەکی خێرا لەمیانەی هەنگاوی خوێندنەوەی بەرایی و بەخێراییەکی مامناوەند ئەندازەکەی (٣) چرکەیە بۆ پەڕەیەك، بە پرۆڤەکردن دەشێ خێراییەکە زیاد بکەیت، کە تیایدا بەری دەست لەسەر پەڕەکە دادەنرێت و پەنجە گەورەش پێوەی دەنوسێت یان دەکەوێتە ژێرەوە، پاشان پێویستە پەنجەکانت بەرزبکەیتەوە و کەمێك بیانکەیتەوە، هەروەها دەبێت چاوەکانت لەگەڵ دەستت برۆن، پاشان جوڵەکە لەژێر دێڕێك یان دوو دێڕدا دەست پێدەکەیت لە سەرەوە دواتریش گوزەردەکەیت بەنێو هەموو پەڕەکەدا، لەسەر شێوەی نیشانەیەکی پرسیاری گەورە، بەجۆرێك بە جوڵەیەك لە ناوەڕاستی بەشی خوارەوەی پەڕەکە کۆتایی دێت، ئامانجی ئەم جوڵەیەی دەست بریتیە لە هێشتنەوەی چاوت لە باری جوڵەکرندا لەسەر پەڕەکە، دودڵ مەبە گەر هەندێك چاوەکانیشت دابخرێت، هەروەك

دەشـــبینین نیشـــانەی پرســـی (؟) ئاراســـتەکەی دەگۆڕێـــت لەحاڵـــەتی خوێندنەوەی زمانێکی بیانی (?).

ڕێگەیەکی دیکەش هەیە بۆ جوڵەی دەست ناودەبرێت بە " جوڵەی لولپێچی" تیایدا دەست بەرەو خوارەوە لەشێوەی لولپێچێکی لار و خـواردا دەجوڵێـت، تیایـدا خوێنـەر هەوڵـدەدات خـۆی لەگـەڵ شـێوازی نوسـەرەکە بگونجێنێت. سەیری شێوەی (م) بکە.



شێوەی (ك)

نەخشە عەقڵییەکان

" نەخشە عەقڵییەکان"

ڕەهەندێکی نوێ لە بیرکردنەوە و نوسینی تێبینییەکان

داخۆ چەند جار خۆت گرفتار بینیوەتەوە کاتێك هەوڵی وێنەگرتنی تێبینییەکانت دابێ لە وەختی خوێندنەوەی کتێبێك؟! گومانی تێدا نیە هەندێك جار پێویستت بە نوسینی هەموو وشەیەك بووە، هەندێ جاری دی پێویستت بەوە بووە بگەڕێیتەوە سەر بیرۆکەیەك کە پێشتر خراوەتە ڕوو بۆ زیادکردنی هەندێك زانیاریی دیکە بۆ سەری.

بە ویستی خودای گەورە، ئاشنابوونت بەوەی ناودەبرێت بە (نەخشە عەقڵی و هزرییەکان) هاوکاریت دەکات بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم کۆسپانە و زۆر شتی دیکەشدا.

لە دێڕەکانی دواتردا خراپیەکانی ڕێگەی کۆن لە نوسینی تێبینییەکاندا باس دەکەین، ئینجا نەخشەی عەقڵیت پێشکەش دەکەین کە تەکنیکێکی شۆڕشئاسای ناوازەیە.

مرۆڤایەتی بۆ چەندین سەدە لە هەوڵی ئەوەدا بووە زۆر شت دەربارەی ژیان و گەردون بزانێت، زیاترینی ئەو بابەتانەی کە زۆر بیری سەرقاڵ کردووە – بە نموونە نەك بە قەتیسکراوی – " پەیوەندی، یادگە،

چارەسەر و شیکردنەوەی کێشەکان، بیرکردنەوەی داهێنەرانە، کورتکردنەوە" بووە.

ئەو تەکنیکانەش کە بەکارهێنراون بۆ پەرەدان بەم جۆرە بوارە زانستییانە ئەمانەی لەخۆ گرتووە : " لیستەکان، وشەکان، شرۆڤە، لۆژیك، ژماردن، بەکارهێنانی یەك ڕەنگ". هەموو ئەم شێوازانە بە باش زانراوە، بەڵام هەموویان بە شێوەیەکی سەرەکی پشت بە بەکارهێنانی بەشی چەپی مێشك دەبەستن، بەڵام کاتێك هەموو ئەم ڕەگەزانەی پێشوو لەگەڵ ڕەگەزگەلێکی دیکەی نوێدا ناوبراون وەکو " ئیقاع – ڕەهەندەکان – ڕەنگەکان – بۆشایی ئاسمان – خەیاڵکردن" هەموو هونەرەکانی عەقڵی مرۆیی بەشێوەیەکی تێبینیکراو زیادیکردووە، ئیدی وردە وردە عەقڵی مرۆیی ئەو توانا و بلیمەتییەی کە هەیەتی ڕەنگیداوەتەوە تیایدا .

• لایەنە نەرێنییەکانی ڕێگەی ئاسایی نوسینی تێبینییەکان :

ئەو کەسەی کە بایەخ بە نوسینی هەموو شتێك دەدات لەسەر کاغەز، لەو خوێنەرە دەچێت کە پێداچوونەوە ناکات، هەروەها سەرقاڵبوونی خوێنەر بە هەموو وشەیەکەوە کە دەینوسێت لایدەدات لە بینینی گشتی بابەتەکە.

سەرباری ئەوەش ئەو تێبینییانەی بە شێوازە باوەکە وەردەگیرێن برێکجار، زۆرن، بەتایبەت گەر چەند تێبینییەکت لە کتێبگەلێکی جیاوازەوە خستە سەری.

شێوازێکی باشی نوسینی تێبینی هەیە، پشت بە بنچینەی هەڵبژاردنی وشەی دەسپێك (کلیل) دەبەستێت بۆ بیرکەوتنەوە، بەجۆرێك بەهۆی ئەم وشەیەوە کۆمەڵێك وشەی دیکەی بیردەکەوێتەوە، بۆ نموونە کاتێك ئەم زانیارییانە دەخوێنیتەوە : زانایان دەڵێن خێرایی ڕوناکی یەکسانە بە ۱۸۶۰۰۰ میل لە چرکەیەکدا" کاتێك بە شێوازی وشەی کلیل (دەسپێك) دەینوسین، ئەوا ئێمە تەنها (خێرایی ڕوناکی = ۱۸۶۰۰۰ میل/چ) دەنوسین.. بەڵام دەبێت لە نوسینی تێبینییەکانتدا بەشێوازی بەکارهێنانی وشەی کلیل ، وشەکە بە گرنگییەوە هەڵبژێرییت بەجۆرێکی وا کە هەر بەڕاستی زانیارییەکانت بیربخاتەوە.

ناگونجێت وشەگەلێکی گشتی وەك "جوان" یان "ترس" بەکاربێنیت، چونکە بە وردی ئەو زانیارییانەت بیرناخەنەوە کە دەتەوێت، پێویستیشە وشە کلیلەکان وا هەڵبژێریت کە بە شەخسی سود بە تۆ بگەیەنێت، نەك لەبەر ئەوەی کە یەکێك لە هاوڕێکانت بەکاری هێناوە لە نوسینی تێبنییەکانی خۆیدا و سودی لێ وەرگرتوون، چون لەوانەیە ئەوەی بۆ هاوڕێکەت گونجاو بێت و بشێت بۆ تۆ نەگونجێت و باش نەبێت، لەهەندێك حاڵەتیشدا لەوانەیە تێبینی بکەیت کە وشەی کلیل مەرج نیە لە ناو ئەو دەقەی بەردەمت وەری بگریت، یان لەو وانەیەی کە گوێت لێیە، بەڵکو تۆ لەوانەیە پێویستت بەوە بێت هەر وشەیەك هەڵبژێریت کە – بەوپەڕی کاراییەوە – کۆمەڵێك وشەت بیربخاتەوە.

•نەخشەی عەقڵی:

نەخشەی عەقڵیی هەموو ئەم بەهرانەت خەبەردەکاتەوە: بەهرەکانی پێکەوە بەستنەوە، لێك نزیککردنەوە، خەیاڵکردن بۆ یادگەت.

هەر یەك لە "وشەکان، ژمارەکان، لیستەکان، زنجیرەکان، لۆژیك، شرۆڤە"ش بەشی چەپی مێشك لێیان بەرپرسە، هەریەك لە "ڕەنگەکان، ئەندێشەکان، ئیقاع، زیندە خەونەکان، وێنەی هەمەکی، تواناکانی ئاگاداربوونی شوێنی" تایبەتن بە بەشی لای ڕاستی مێشکەوە.

هەروەها نەخشەی هزریی، هێزی چاوەکانت بە ئاگا دێنێت تا ئەوەی دەیبینیت درکی بکەیت و هەڵی بمژیت، هێزی دەستەکانت بە بەکارهێنانی بەهرەگەلێکی پەرەستێن یەکانگیری دەکات لەنێوان ئەوەی چاوەکانت بینیویانە و هەموو وزەی مێشکیشت لە ڕێکخستن و خەزنکردن و گێڕانەوەی سەرجەم ئەوانەی فێری بوویت.

لەو تێبنینیانەشدا کە لەڕێگەی نەخشەی هزری یان عەقڵییەوە تۆماردەکرێن لەبری ئەوەی بنوسرێنەوە بە ڕستەی ئاسایی یان لەسەر شێوەی لیستێك، وێنەیەك لە چەقی پەڕەکەدا دەکێشیت، ئەوەش بۆئەوەی هاوکاری تەرکیز و یادگەت بکەیت، دواتریش لەم وێنەیەوە – بە شێوەی ڕێکوپێك – لقگەلێك دەکێشیت، بە بەکارهێنانی چەند وشەیەکی کلیل و چەند وێنەیەکی کلیل، لەو کاتەش کە بەردەوامیت لە دروستکردنی نەخشە هزرییەکەت، مێشکیشت هەڵدەستێت بە دامەزراندنی نەخشەیەکی تەواوکاری بۆ هەموو ئەو سنورە فکریانەی دەیانپشکنێت.

• ڕێساکانی کێشانی نەخشەی هزری:

(١) وێنەیەکی ڕەنگاوڕەنگ لە چەقی پەڕەکە.

(٢) بیرۆکە سەرەکییەکان لە چەقەوە لق و پۆ دەردەکەن.

(٣) دەبێت بیرۆکە سەرەکییەکان بە پیتگەلێکی گەورەتر لەوانە بنوسیت کە بیرۆکەی لقەکانی پێ دەنوسیت.

(٤) — بەزۆری — وشەیەك لە دێڕەکەدا بنوسە، هەر وشەیەك ژمارەیەکی بێشومار پێکبەستی هەیە (واتە ئەم وشەیە ژمارەیەکی زۆر لەو وشانەت بیردێنێتەوە کە بەجۆرێك لە جۆرەکان پێوەی دەبەسترێتەوە)، ئەم یاسایەش ئازادی زیادکردنی بەستەرگەلێکی دیکەت بۆ ئەو وشەیە پێدەدات لەناو عەقڵتدا.

(٥) بە زۆری وا باشترە ئەو وشانە چاپ بکەیت.

(٦) واباشترە وشەکان لەسەر چەند دێڕێك چاپ بکرێن ئەوەش وێنەیەکی زیاتر ڕوون دەداتە مێشکت بۆ بیرکەوتنەوەیان.

(٧) دەبێت هێڵەکان بەیەکتری بگەیەنرێن، ئەمەش یارمەتی یادگەت دەدات بۆ پێکەوەبەستنیان، دەشبێت درێژی هێڵەکە چوونیەك بێت لەگەڵ درێژی وشەکە یان وێنەکە، بۆئەوەی زۆرترین سود لە پرۆسەی پێکەوە بەستن وەربگریت.

(٨) بەپێی توانات وێنەی زۆر بەکاربێنە، ئەوەش بیرکەوتنەوەی زانیارییەکان لەسەر یادگەت ئاسان دەکات، چون وەک دەڵێن وێنەیەک یەکسانە بە هەزار وشە.

(٩) ژمارە و کۆدی تایبەت بەخۆت، بە ڕیزبەندییەکی ڕوون بەکاربێنە، پەیوەندی نێوانیان لەگەڵ یەکتری دەربخە.

(١٠) بۆ دروستکردنی کۆد و گەیەنەرەکان هێما و نیشانە و ژمارە و پیت و وێنە و ڕەنگ و دیاریکردن بە هێڵەکان، بەکاربهێنە.

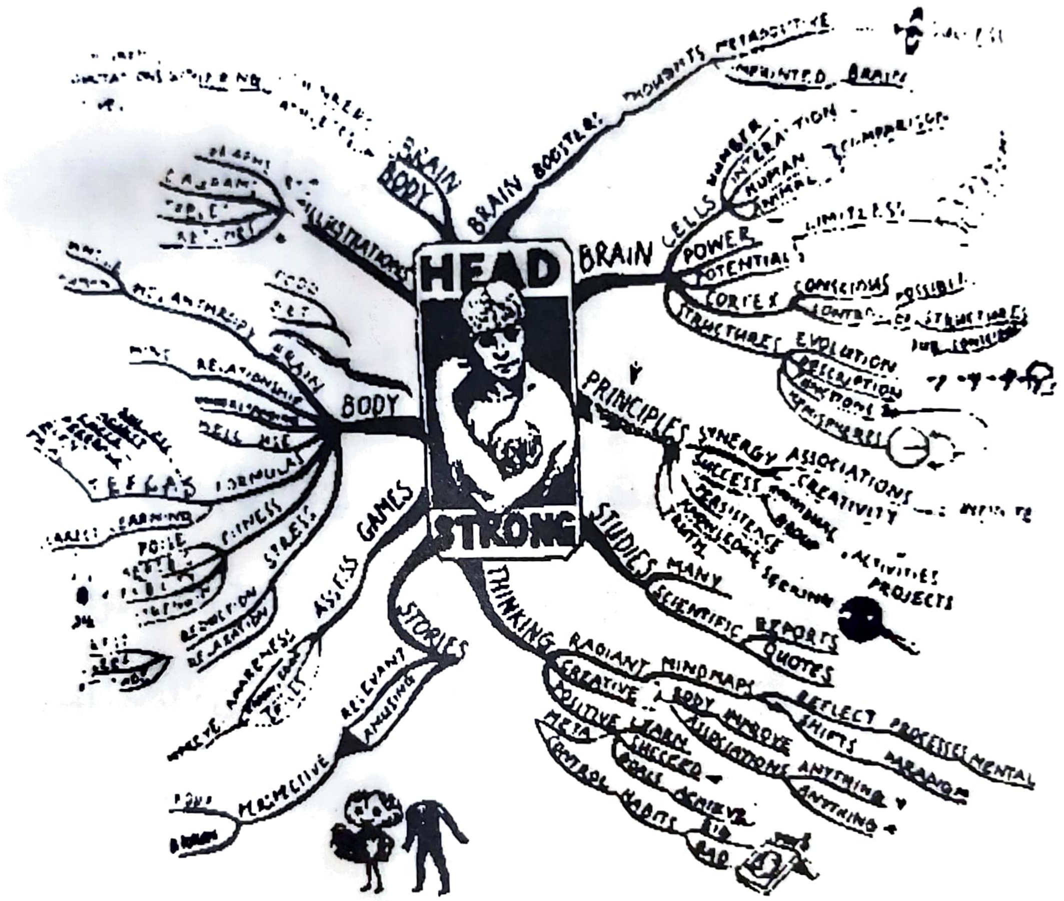
نەخشەی هزریی لەسەروو شێوازی باوی نوسینی تێبینییەکانەوەیە، چونکە پشت دەبەستێت بە وێنە، یادگەش بە ئاسانتر وێنەکانی بیردێتەوە وەک لە وشەکان، یارمەتیدەریشە بۆ کورت و پوختکردنەوەی وانەکانت، یان پێشکەشکردنی وانەکان بەوپەڕی سادە و سانایی، کاتێکیش نەخشەی هزریی بەکاردێنیت لە خوێندن یان خوێندنەوە یان ڕەوانکردندا، تۆ بەوە ئاستی توانستی خوێندنەوە و خوێندنت سێ هێندەی هێزی پێشووت زێدەتر دەکەیت، بەوەش بڕێکی بێ شومار کاتت بۆ دەگەڕێتەوە و فەراهەم دەبێت.

هەمیشە لە بیرت بێـت:

● نەخشەی هزریی بریتییە لە تەکنیکێکی نیگارکێشیی ئەوپەڕی بەهێز، هەموو بەهرەیەکیش توێکڵی مێشکت هان دەدات، جڵەوی توانا شاراوەکانی ناویشی بەردەدات.

• دەتوانیت نەخشەی عەقڵی لە هەر جۆرێك لە جۆرەکانی خوێندنەوەدا بەکاربێنیت، دواتر تێبینی دەکەیت کە ئەو نەخشەیە – بە ویستی خوداوەند – هەموو ئاستەکانتی بەرزکردۆتەوە.

سەیری نەخشەکە بکە، شێوە (ه).



شێوەی (هـ)

دەربارەی کتێب و خوێندنەوە گوتویانە

بسم الله الرحمن الرحيم

- ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1)خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2)اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3)الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4)عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5)﴾.
- "هەرکەس بۆ خوێندنەوەکەی زۆرێك لە کردارەکانی پێداڕۆشتن و چاوپێداخشاندن زیاد نەکات، ئەوا جگە لە نیوەی هونەری خوێندنەوە چی دیکە فێر نەبووە" ئارسەر بلوفەر.
- "کتێبەکان حوکمی جیهان دەکەن، یان بەلای کەمیەوە ئەو گەلانە حوکم دەکەن کە زمانێکی نوسراویان هەیە، بەلأم ئەو گەلانەی دی بە هەند وەرناگیرێن". ڤۆڵتێر.
- نِعْمَ الأنيسُ إذا خلوتَ كتابُ   تلهو به إنْ خانكَ الأحبابُ

لا مُفْشِـــيًا سِـــرًّا إذا استـــودعتَهُ   وتُفـــادُ منهُ حكمةٌ وصـــوابُ

"باشترین هاورێ و هاودەمی تەنیایی کتێبە، گەرچی هەندێك هاوەڵ ناپاکی دەکەن کەچی تۆ لە هاوەڵیکردنی کتێب چێژ دەبینیت، هیچ نهێنییەك نادرکێنێت کە پێی دەسپێریت، حیکمەت و دانایی و ڕاستیشی لێ هەڵدەگۆزیت".

- "نزیکەی دوو هەزار و پێنج سەد ساڵ یان زیاتر تێپەڕیوە بەسەر شیعرەکانی هۆمەر دا بەبێ ونبوونی بڕگەیەك یان پیتێك لە شیعرەکانی، لەکاتێکدایە ژمارەیەکی بێشومار کۆشك وبینا و قەلاّ و شار و شوار وێران و خاپور بوون و شوێنەواریشیان نەماوە" فرانسیس بیگۆن.
- " ئەو ڕێگایەی کتێبی پێ دەخوێنیتەوە، ئەو میکانیزمانەش خوێنەر جێبەجێیان دەکات بەسەر کتێبەکەدا دەشێ پەیوەندییەکی توندوتۆڵیان هەبێت بە سودەکەیەوە و سودی هەموو ئەوەشی نوسەرەکە دایناوە، هەرکەسێکیش بتوانێت بخوێنێتەوە دەشێ فێری چۆنیەتی خوێندنەوەی قوڵ ببێت، بەوەش ژیانێکی دەوڵەمەند و قوڵ دەژی" نورمان کوزینز.
- "ئەم وڵاتە پێشناکەوێت و نابێتە شارستانی مەگەر ئەو کاتەی زیاتر لەوەی پارە دەدرێتە کێك و شیرینی بدرێـتە کتێب".ئەلبێرت هوبارد.
- "کتێبەکان باشترین چەکن دژی دەمارگیری و نەزانی" ليندون بينس جونسون.

- " کتێبگەلێك هەن پێویستیان بە تامکردنە، هەندێکیشیان پێویستە بە یەك جار قوت بدرێن، هەندێکیشیان دەبێت بجاورێن و هەرس بکرێن" فرانسیس بیگۆن.
- "هونەری خوێندنەوە بایەخێکی ئێجگار زۆری هەیە، پشت بە گوێپێنەدان بە هەرشتێك دەبەستێت کە ڕوو دەدات، هەرچۆن سەرنجی جەماوەر ڕابکێشێت" ئارسەر شۆپنهاوەر.
- "خوێندنەوە بۆ مێشك و عەقڵ هەروەك وەرزشکردن وایە بۆ جەستە" ڕیچارد ستیل.
- "ئەو کەسەی کتێبگەلێکی نوێ ناخوێنێتەوە، هیچی فەرق نیە لەگەڵ ئەو کەسەی کە نازانێت بیانخوێنێتەوە و خوێنەوار نیە" مارك توین.
- "هەمیشە ئەوەی خێراترینە پێشبڕکێکە ناباتەوە، ئەوەش کە بەهێزترینە جەنگەکە ناباتەوە، بەڵکو ئەوانە میکانیزم و ئامڕازی گرەنتی کردنن" .
- " هەرکەس بتوانێت بخوێنێتەوە لەتوانایدا هەیە گەشە بەخۆی بدات بۆئەوەی ژمارەی ئەو جارانەی کە دەژی زیاتر بکات، ژیانیشی لێوان لێو لە بایەخ و جیاوازی بکات". ئەلدوس هاکسلی.
- " گەر زۆر بەخێرایی، یان زۆر بە خاوی ، خوێندتەوە، ئەوا هیچ تێناگەیت". بلیرباسکاڵ.
- "بڕێکجار خوێندنەوەی هەنێ کتێب لە هەر شەڕ و جەنگێك بەهێزترە". هێنری والاس.

- "پرۆگرامەکانی تەکنیکی خوێندنەوەی خێرا"م خوێندەوە، دواتر توانیم "ڕۆمانی عەرەب و ئاشتی " لەماوەی ٥ خولەك دا بخوێنمەوە. ودی ئالان.

به پشتیوانی خودا وەرگێرانی تەواو بوو

له بەرواری ٢١/ ١١/ ٢٠١٨

هلال صابر

سەید صادق

ACCELERATED READING

لەم کتێبەکەدا

لەم کتێبەکەدا ئاشنا دەبیت بەو ڕێگەیەی کە لەکاتی خوێندنەوەدا چاوەکانتی پێ دەجولێنیت، وەك چۆن ئاشنا دەبیت بە کێشەکانی خوێندنەوە و ڕێگاکانی ڕووبەڕووبوونەوەیان، هەروەها ئەوەش کە چۆن بە کارامەیی و بەهێزیی، تێگەشتنت لە هۆکارەکانی خوێندن و خوێندنەوە و تەرکیزت لەسەریان پتر دەکەیت.

هەروەها ئاشنا دەبیت بە توانا سەرسوڕمێنەکانی یادگەت، هەروەها تەکنیك و هونەرگەلێکی پێشکەوتوو و سادە لە خوێندنەوەی خێرا، هەروەك فێری ئەوەش دەبیت کە چۆن نەخشەیەکی هزریی بکێشیت، تیایدا کتێبێك کە خوێندوتەتەوە یان موحازەرەیەك کە گوێت لێی بووە، کورت و پوخت بکەیتەوە.

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (٣٠٠٠) دینار