دەرونزانی

خۆت بناسە

نوسینی: إبراهيم الفقي
وەرگێڕانی: سەیران بەرزنجی

خۆت بناسە

نوسینی: د.ئێبراهیم فەقێ

وەرگێڕانی: سەیران بەرزنجێ

ناوی پەرتوك: خوت بناسە

بابەت: دەروونزانی

نوسەر: د.ئێبراهیم فەقێ

وەرگێڕان: سەیران بەرزنجێ

شوێنی چاپ:

ساڵی چاپ:

ژمارەی دانە:

دیزاینی بەرگ: گەشبێن ئەنوەر

پێڕست

لاپەڕە	بابەت
7	پێشەکی وەرگێڕ
8	پێشەکی نووسەر
9	تاقی کردنەوەی خەموکی
13	تاقی کردنەوەی سوزداری
18	تاقی کردنەوەی شیکاری کەسایەتی
18	جوری کەسایەتی MBDI:
27	جۆری کەسایەتیکان:
27	1) پسپووڕی پەیوەندیەگشتێکان (enfj) کراوە...بەهەست...دانا
28	2) هوونەرمەند (enfp) کراوە...بەهەست...خودکار
29	3) سەرکردەیەکی هونەرمەند (entj) کراوە...بەهەست...بێرمەند...دانا
29	4) داهێنەر (entp) کراوە...بەهەست...بێرمەند...
30	5) ئاگادای کەسانی تر دەبێت (esfj) کراوە...هەستیار...دانا
30	6) ئەنجامدەری کار (esfp) کراوە...خودکار...هەستیار
31	7) پاسەوان (estj) کراوە...هەستیار...بێرمەند...دانا
32	8) کارێگەر (estp) کراوە...هەستیار...بێرمەند...
32	9) پارێزەر (infj) پارێزراو...دانا...هەستیار
33	10) نموونەیی (infp) پارێزراو...هەستیار...خودکار

11) زانا (intj) پاریزراو...بێرمەند...دانایی	33
12) بێرمەند (intp) پارێزراو...بێرمەند...خودکار	34
13) پەروەردەیی (isfj) پاریزراو...هەستیار...دانا	35
14) هونەرمەند (isfp) پاریزراو...هەستیار...خودکار	36
15) ئەرکەکانی ڕادەپەڕینیت (istj) پاریزراو...هەستیار...دانا...بێرمەند	36
16) خاوەنی بەهرەی دەستیە (istp) پاریزراو...هەستیار...بێرمەند...خودکار	37
تاقیکردنەوەی دکتۆر فیل	39
تاقیکردنەوەی: شیوەکانی کەسایەتی	46
کەسایەتی خۆت تاقی بکەوە لە هاوڕیەتی	62
خۆت تاقی بکەوە و جۆری شەرمنیت بزانە	65
تاقی کردنەوەی ژیری سۆزداری	70
چەمکی کەسایەتی(Personality concept)	79
بێردووزی کەسایەتی	79
بێردووزی شێوازەکان "trait theories":	79
بێردووزی جوورێتی " type theories":	79
بێردووزی فیربوون " learning "	80
بێردووزی ڕووڵ بێنین " role playing":	80
بێردووزی گەشەکردوو " developmental":	80
گەشەی سێکسی / سایکولووژی " Psychosexual "	81

گەشەی دەروونی / کومەڵایەتی " Psychosocial ":	81
بیردووزی دێنامیکی." dynamic"	81
کەسایەتی ڕووکراوە " Extravert "	82
کەسایەتی گوشەگێر " Introvert "	83
کەسایەتی هەڵچوو " Emotionally labile "	83
کەسایەتی ڕاڕا " Obsessive "	83
کەسایەتی هستیریا " Histrionic "	83
کەسایەتی زوور لەخوکەر "Compulsive ":	83
کەسایەتی زووردار " Authoritarian ":	83
کەسایەتی شەڕانگێز " Aggressive ":	83
کەسەیاتی چوون یەك " نە شڵەژاوو":	84
کەسایەتی شڵەژاوو " Disordered personality ":	85
خەسڵەتەکانی شڵەژانی کەسایەتی:	85
کەسایەتی دژ بە کۆمەڵگا " Anti social personality disorder ":	86
کەسایەتی مازووخی (ماسووشی)	87
کەسایەتی بەهێز	87
خەسڵەتەکانی کەسیتی بەهێز	88
مەرجەکانی تەواوکاری کەسیتی	88
ژیاننامەی دکتۆر ئیبراهیم فەقێ لە چەند دێڕیکدا	89

پێشەکی وەرگێڕ

لە نیو ووشە جوانەکان هەڵمبژارد، لەنیو پیتەکان گوزارشتم لێی کرد، لەنیو جوانترین بیرکردنەوەکانی مێشکم هزرمکرد، لەنیو جوانترین هەستەکانی دڵم هەستم کرد، تەنها بو ئەوەی ئەم بەرهەمە جوانە لەکومەڵێك پەڕەی زێرین پێشکەشی ئێوەی بکەم، کە هەوڵمداوە بەجوانترین پێت و ووشەی زمانی کوردی بیڕازینمەوە، کە دڵنیام هەموو زمانەکانی دونیا لە هەمبەر گرنگی ئەم بابەتە چوك دادەدەن باسێ (خۆدناسیتان) بو دەکەم، داواکارم لەخودای موتعال سەرکەوتووم کات لەوەرگێڕانی ئەم بەرهەمە ناوازەیە.

ئەم کتێبە پێشکەش دەکەم بەوانەی خەموك و گوشەگێرن، بەوانەی بەپێتیکیش یارمەتیان دام، بەو کەسانەی ڕووژانیك دڵیان شکاندووم، بەوانەی بە هەڵسوکەوتەکانیان وایان کرد کەمن خوم بدوزمەوە و چێتر بەهای خوم لەدەست نەدەم.

پێشەکی نووسەر

ئەی مرووڤ خوت بناسە...

لەسەردەمی فەیلەسوفی یونانی سوکرات و بیرمەندەکان پێت دەڵین: (خوت بناسە)، چۆنکە لەڕاستیدا زووریك لەئێمە خۆمان ناناسێن، ئەم کێشەیەش دەرئەنجامی زوور ترسناکی هەیە لەوانەش ; ئێمە خومان دەکەینە شوێنیك کە گونجاو نیە بو ئێمە.

چیروکی خۆدناسی لە منداڵیوە دەست پیدەکات، دایك و باوك هەڵدەستن بە کرداری ئاشکراکردنی خودی منداڵەکە یان لیل کردنی بێنینی منداڵەکە.

ژێنگەیەکی ڕاست و درووست وادەکات لە مرووڤەکان بە ڕاستگویی و ڕوونی ژیان بکەن تەنانەت لەگەڵ خودی خوشیان، وا دەکات مرووڤ دووربیت لە خوپەرستی.

گەر ئێمە بەشیوەی زانستی خۆمان ناسێ دواتر توانایەکی باشمان هەبێت بو کونترۆلکردنی، ئەوا بێگومان ژیان تامێکی تری دەبێت.

خوێنەری ئازیز ئەم کتیبە یارمەتێت دەدات لە ئاشکراکردنی لایەنە جیاوازەکانی کەسایەتیت لەڕیگای کومەڵیك تاقی کردنەوەی دەروونی زانستی.

تاقی کردنەوەی خەموکی

دەستەواژەی تاقێکردنەوەکە بخوێنەوە دواتر وەڵامی پرسیارەکان بدەوە بە (هەردەم، هەندێکجار، هەرگێز) بەپی باردووخی خوت.

هەر پرسیاريك بە " هەردەم " وەڵام دەدەی 3نمرە دانێ، 2 نمرە بو هەر پرسیاريك بە " هەندیکجار " وەڵام دەدەیتەوە، 1نمرەش بو هەرپرسیاريك کەوەڵامت " هەرگیز" ە.

1.هەمووکات هەست بە خەمباری و ڕاڕایی دەکەم

2.هەست دەکەم مەزاجم تێکدەچیت بی هۆکار

3.گرنگی پێدانم بەکەسانی تر لەدەست داوە

4.هەست دەکەم چێژ لە خوشیکانی ژیان نابێنم

5.دوور دەکەومەوە لەو چالاکیانەی ئارام بەخشن

6.هەستی ڕەشبێنی بەسەرمدا زاڵە

7.هەست دەکەم دەستەوسانم لەڕووبەڕوبونەوەی کێشەکانی ژیان

8.هەست بە تاوانباری خۆم دەکەم

9.هەست دەکەم هێچ بەهایەکم نیە لە ناو کومەڵگا

10.هەست دەکەم توانای قبوڵکردنی هەست و سوزەکانی کەسانی ترم لەدەستداوە

11.هەست بە ماندوویتی زوور دەکەم

12.چەندێن کاتژمیر دەنوم

13.لە نێوەی شەودا بە ئاگادێم دواتر ناتوانم بخەومەوە

14.کێشەی خواردنم هەیە وەك لەدەستدانی حەزی خواردن یان زیادە ڕوویی لەخواردن

15.بەدەست ئازارری درێژخایەنی جەستەوە دانالێنم

16.هەست دەکەم هێچ چارەسەریك سوودی نیە بۆ ئەو نەخوشیانەی کە هەمە

17.حەز بە گریان دەکەم

18.بە بچووکترین هۆکار هەست بە شڵەژان و تێکچوون دەکەم

19.هەست بەچالاکبوونی بێ سنوور دەکەم

20.هەست بە بێ تاقەتی دەکەم و ناتوانم جوڵە بکەم

21.ئەستەمە بوم چێژ لە ئارامی و هێمن بوونەوە وەرگرم

22.هەست بە ماندوویی و بێ تاقەتی دەکەم

23.توانای هێزی جەستەیم لەدەست داوە

24.هەست دەکەم تەرکیزم لەدەست داوە

25.توشی لەبیرچوونەوە بوومە

26.ناتوانم بڕیاریکی درووست بدەم

27.بیر لە خوکوشتن دەکەمەوە

28.ژینگەی دەورووبەرم بە ڕووگرژ دەبینم

29.لە دەنگەکان بێزار دەبم گەر دەنگی چولەکەکانیش بێت

30.خەمباری بەدێ دەکەم لە ڕووخساری خەڵك

31.بەشێوەیەکی وورد باسی مردن دەکەم

32.حەز بەسەیرکردنی گرتە و ڤیدیوی خەمبارانە دەکەم

33.هەواڵی ناخوش زیاتر دەگوازمەوە وەك لەهەواڵی ناخوش

34.پێشبینی ژیانیکی قورس و پڕ ناخوشی دەکەم بۆ منداڵی ساوا

35.پێشبینی ژیانیکی ڕەش و پڕ کوسپ دەکەم بو هاوسەرانی نوێ 36.زیاتر حەز بە گویگرتن لە گورانی خەمبار دەکەم وەك لە گورانی شاد

37.زیاتر لەڕابردوو سەردانی گوڕستان دەکەم

38.پێم باشترە لە مەراسێمی خەمبار ئامادەم هەبێت وەك لە مەراسیمی دڵخوشی

39.زیاتر دەگریم وەك لەوەی پێبکەنم

40.حەز بەبەکارهێنانی ڕەنگی ڕەش دەکەم وەك لە ڕەنگەکانی تر

41.بێزاردەبم بە دەنگی پێکەنینی کەسانی دەوروبەرم

42.زیاتر هاوسوزم لەگەڵ هەڵویستی خەمباری وەك لە هەڵویستی

43.زیاتر پێشبینی داڕمان دەکەم بو جیهان وەك لە گەشەکردن

44.بێر لە ڕیگا جیاوازەکان دەکەمەوە بۆ خۆکووشتن

45.حەز بە بێستنی هەواڵی ناخوش دەکەم

46.بیانیان کاتێك لەخەو هەڵدەستم هەست بەبێزاریەکی زوور دەکەم

47.هەست بەدڵتەنگیەکی زوور دەکەم لەکاتی ڕووژئاوا بوون

48.حەز بە گوشەگیری دەکەم

49.ڕەنگی سوور خوێنم بێر دەهینێتەوە

50.ڕاڕایی لەچاوی خەڵك دەبێنم

ئێستا نمرەکان کۆ بکەوە و سەیری ئەنجامەکە بکە:

✪ گەر ئەنجامەکەت لەنیوان (175--150) بو: ئەوە تۆ تووشی خەمووکی بوێتە بەڕاستی پێویستە خێرا سەردانی پزیشك بکەیت

✪ گەر ئەنجامەکەت لەنێوان (149-- 100) بو: توشی خەمووکی بویتە و پێویستت بە سەرپرشتی پزیشك هەیە

✪ گەر ئەنجامەکەت لەنێوان (99--75) بو: تو پێویستت بەو باشکردنی ڕیگاکانی کونترولکردنە بە یارمەتی خێزانەکەت

✪ گەر ئەنجامەکەت لەنێوان (74--50) بو: تۆ تەندرووستیەکی باشت هەیە

تاقی کردنەوەی سوزداری

1ـ گەر پێویست بێت دەربارەی بابەتیکی گرنگ بڕیار بدەیت ئایا؟

أ ـ بڕیاریکی جدی و خێرا دەدەیت

ب ـ بڕیار دان دوا دەخەیت بۆ ماوەیەکی کورت تا بابەتەکە هەڵسەنگێنی

ج ـ بابەتەکە پشتگوێ دەخەیت و بەهێچ شیوەیك گرنگی پێ نادەی

2ـ کاتێك هەڵەیەك بەرامبەر هاوڕیکەت دەکەیت ئایا؟

أ ـ بەشیوەیەکی توند سزای خوت دەدەێت و دەسبەجی داوای لێبوردنی لی دەکەیت

ب ـ چاوەڕی دەکەیت دەروونت ئارام بێتەوە دواتر بە داوای لیبوردنی لێ دەکەیت

ج ـ هێچ گرنگی پێنادەیت و پێتوایە هەموو خەڵکی هەڵەدەکات تەنها تو نێت

3 ـــ گەر دایکت لێت تووڕە بو ئایا؟

أ ـ تەواوی ڕووژەکەت تێك دەچیت و ناتوانی هێچ کاریك ئەنجام بدەیت

ب ـ بەهەر شێوەیەك بێت هەوڵی ئاشتبوونەوەی دەدەیت دواتر کارەکانت ئەنجام دەدەیت

ج ـ کەمێك کاریگەری لەسەرت دەبێت بەڵام دواتر بێر لەئەنجامدوانی کارەکانت دەکەیتەوە

4 ـ گەر بەوەت زانی کە نزیکترین هاووڕی قوتابخانەت دەڕوات بو قوتابخانەیەکی تر ئایا؟

أ ـ ئازار دەچێژی و ناڕوویت بو قوتابخانە بۆ ماوەیکی دریژ

ب ـ هەوڵ دەدەی پەشێمانی بکەیتەوە لەو بڕیارە چونکە ڕیزی لێی دەگریت و خوشت دەوێت

ج ـــ هەوڵەدەی بەردەوامبێت لە خوێندن بێ ئەوەی لات گرنگ بێت

5 ـ گەر هاوڕیکەت داوای کاریکی گەورەی لێت کرد لەسەر حسێبی کاتەکەت؟

أ ـ کارەکەی بۆ دەکەیت گەر توشی کێشە و ناخوشێش ببیتەوە

ب ـ هەوڵەدەی بەپی توانا یارمەتی بدەیت

ج ـــ یارمەتی نادەیت و کارەکەی فەراموش دەکەیت

6 ـــ گەر هاوڕیەکت پەیوەندی پیوە کردی و توش لەڕیگا بووی تاسەردانی نزیکیکت بکەیت ئایا؟

أ ـ بەردەوام دەبیت لەقسەکردن لەگەڵی و سەردانەکەت دوادەخەیت تا تەواو دەبێت

ب ـ کەمێك قسەی لەگەڵ دەکەێت و بەشێوازیکی جوان داوای لێبوردنی لێی دەکەیت و پەیوەندیکە دادەخەیتەوە و دەڕوویت بو سەردانیکەت

ج ـــ خێرا داوای لێبوردنی لێی دەکەیت و دەڕوویت بۆ سەردانیکەت

7 ـــ گەر هاوڕیکەت باسی کێشەی خوی بوت کرد ئایا؟

أ ــ بە جوریکی خراپ دەگرێت و هاوار دەکەیت

ب ـ زوور کاریگەر دەبێت و هەستەکانت دەشارێتەوە

ج ـ گرنگی پێنادەیت و بە شتێکی ئاسایی دەزانێت

8 ــ گەر لای هاوڕیکانت تووشێ هەڵویستیکی شەرمەزارکەر بوویيتەوە ئایا؟

أ ـ ئازار دەچێژی و دەرگای ژوورەکە لەخوت داخەیت وەك ئەوەی دونیا کوتایی پی هاتبێت

ب ـ کاریگەری زوور لەسەرت دەبێت بەڵام هەوڵی هیورکردنەوەی هەڵویستەکە دەدەیت

ج ــ پشتگوی دەخەیت و بێری لیناکەیتوە بە کاریکی ئاسایی دادەنیت لەوانەیە تووشی هەموان ببێت

9 ــ گەر گرتەیەکی کاریگەرت بێنی لە فلمیك ئایا؟

أ ــ نقووم دەبێت لەگریان

ب ـ بو چەند ساتێك چاوت پڕ ئاودەبێت

ج ــ کاریگەری لەسەرت نابێت

10 ــ گەر کەسێکی نوێت بێنی و ئارەزووت کرد ببێتە هاووڕی ئایا؟

أ ـ زیادەڕوویی دەکەیت لە هەستەکانت

ب ــ ڕاستگو دەبێت لە هەستەکانت، بەشێوەی ئاسایی ڕەفتار دەکەیت

ج ــ گرنگی بەو بابەتە نادەیت و بەخوت دەڵیت گەر هاووڕیەتی دەوێت باخوی دەستپێشخەر بێت

ئێستا ئەم نمرانە بەخوت بدە و دواتر ئەنجامەکانت کۆ بکەوە:

وەڵامی (أ): 3 خاڵ

وەڵامی (ب): 2 خاڵ

وەڵامی (ج): 1 خاڵ

ئەنجام:

(24 -- 30) زوور بەسووزی: تو کەسێکی زوور بەسوزی و لەهەر هەڵویستێکی کاریگەر خیرا فرمێسك دەڕژینیت، سووزداریت زیادەڕوویی تێدایە و وادەکات هاوڕیکانت بخنکینی بە هەستیاریت و خەڵکی تووشی ئەستەمی دەبنەوە لە مامەڵە کردن لەگەڵت...هەوڵدە هاوسەنگ بێت لە کاردانەوەکانت

(17--23) سووزداریکی نموونەیی: تو کەسێکی بەسووزی بەڵام نموونەییە، هەستەکانت ڕوون و هاوسەنگە، هەستیاریت بەڵام لەدڵەوە، پاڵپشتی نزیکەکانت دەکەیت لەکاتی ناخوشی و خاوەنی دڵیکی گەورەی و چاکەخوازی بۆ خەڵکی

(0 -- 17) سووزداریکی بەبەردبوو: هێچ شتێکت لەلا گرنگ نیە، هەست دەکەیت خوشەویستی و پەیوەندی کۆمەلایەتی تەنها کات بەفێرووادنە، و ئەم ڕەقیەت واکات کەسی زوور نزیکت لەدەست بدەیت.

تاقی کردنەوەی شیکاری کەسایەتی

ڕیگای هەژمارکردنی خاڵەکان:

کۆی پرسیارەکانی ئەم بەشە لە 4کۆمەڵە پێك هاتووە هەر کۆمەڵەیەك 7پرسیار لەخۆ دەگرێت.

وەڵامی 7پرسیاری یەکەم بدەوە دواتر گەر زوورێنەی وەڵامەکانت (أ) بوو ئەوە پێتی ئێنگلیزی E واتە ووشەی Extrverted بنووسە، بەڵام گەر زوورێنەی وەڵامەکانت (ب) بوو ئەوە پێتی ئێنگلیزی I واتە ووشەی Introverted بنووسە.

دواتر وەڵامی 7پرسیاری تر بدەوە و دواتر دەبێنی وەڵامی (أ) چ پێتێکی زمانی ئێنگلیزی وەردەگریت و (ب) چ پێتیك وەردەگرێت..!! بەم ڕیگایە تاقی کردنەوەکە تەواو بکە، لەکۆتایی دەبێنی 4پیتی ئێنگلێزیت بۆ دەر دەچێت لەئەنجامدا بەدوای ئەو 4 پێتە بگەڕی کە بووت دەرچووە و کەسایەتی ڕاستەقێنەی خۆت دەناسێ!!...

جوری کەسایەتی MBDI:

1- من زوور چالاك ترم کاتیك:

أ – لەگەڵ کەسانی تردام

ب- بیر لە خۆم دەکەمەوە

2- کاتیك لە کۆبوونەوەیەکی کۆمەڵایەتی)ئاهەنگێك(م، چالاکی و پەرۆشیم زیاد دەکات:

أ- لە کۆتایی یەکتر بینینەکان، لەوانەیە کۆتا کەسێش بم ئاهەنگەکە بەجی بهێڵم.

ب- لەسەرەتای یەکتر بینینەکان و دواتر هەست بە ماندوویتی دەکەم و دەمەوێت بگەڕیمە ماڵەوە و پشۆ بدەم

3- کام دەستەواژە لە تۆوە نزیکترە:

أ- پێم باشترە لەگەڵ هاوڕیکانم بڕۆمە شۆینیك کەسی زووریٚ لێی بیٚت وەك کۆبوونەوە و ئاهەنگەکان

ب- پێم باشترە لە ماڵەوە بمێنینەوە و کارێکی تایبەت بە خۆمان ئەنجام بدەیٚن وەك سەیر کردنی تەلەفزیون یان خۆاردنی ژەمی ئێوارە پیکەوە.

4- کاتێك لەگەڵ هاوڕێکانم دەبم من:

أ- زوور قسە دەکەم

ب- بیٚ دەنگ دەبم و گویێ لەوان دەگرم تا هەست بە ئاسۆدەیی بکەم لەگەڵیان، دواتر دەست بەقسەکردن دەکەم لەگەڵیان

5- ئەو شوێنە کە زوورینەی هاوڕێکانم لیێ ناسی ئەو شوێنەش:

أ- لە دەرەوە کاتێك هەندێك کارم ئەنجام دەدا، ئاهەنگ و کۆبوونەوە و بۆنەکان..هتد، یان کەسانی تر پێم دەناسێنن

ب- لەڕێگای چەند چالاکیەکی تایبەت وەك ڕیکلامەکان یان تەلەفزیونەکان لە چاوپێکەوتنی تایبەتدا کاتیك ئەندامەکانی خێزانەکەم ئەوانم پییێ دەناسێنن

6- لە ژیانمدا:

أ- ژمارەیەکی زووری هاوڕیی تایبەت و ناسیاوم هەیە

ب- هاوڕیی تایبەتیم کەمە

7- هاوڕیکانم لەبارەی منەوە دەڵین کە من:

أ- زوور قسە دەکەم وکەمتر بە بێ دەنگێ دادەنێشم

ب- کەم قسە دەکەم و زیاتر گوێی لەوان دەگرم

زوورێنەی وەڵامەکان (أ) = E "Extroverted"

زوورێنەی وەڵامەکان (ب) = I "Introverted"

1- من زانیاری باشتر کۆ دەکەمەوە لەڕیگای:

أ- خەیاڵەکانم و پێشبینی کانم کە دەکرێت چی

ڕووبدات

ب- هەست کردنم بە بارۆدووخی ئێستا و سەردەمی ئێستا

2- من زیاتر متمانە دەکەم بە:

أ- هەستکانم و تێگەیشتنم لە واتای کارەکان

ب- بە تێبینی وورد و ڕاستەوخۆ بۆ شتەکان و ئەزمونی زانستی ژیان

3- کاتێك لەگەڵ هاوڕیکانمم، پێم باشترە قسە لەسەر:

أ- داهاتوو و چۆنیتی داهێنانی شتەکان و پەر پیدانیان و ئەگەرەکانی ژیان دەکەم.بۆ نمونە: قسە لەسەر داهێنانە زانستی نویەکان دەکەم یان قسە دەکەم لەسەر باشترێن ڕیگا بۆ دەربڕینی هەستکانم

ب- بابەتی ماددی و کردارەکیکان (سەردەمی ئێستا).بۆ نمونە: لەوانەیە قسە لەسەر ناوەڕۆکی گەشتیکی جوانی خۆم دەکەم یان باسی پۆشاکێك یان خواردنیك دەکەم

4- من لەو جۆرە کەسانەم کە پیان باشترە تیبگەن بە شێوازی:

أ- یەکەم بە ووێنایەکی گشتی

ب- یەکەم بە ناوەڕووك و ووردەکاری وە

5- من لەو جۆرە کەسانم کە پێان باشترە کە:

أ-لە جیهانی خەون و خەیاڵەکان ژیان بکەم نەك لە ژیانیکی ڕاستەقینەیی " واقع "

ب- لە جیهانی ڕاستەقینەیی ژیان بکەم نەك لە جیهانی خەیاڵ

6- زووربەی جار من:

أ- لە وەسفکردنی شتەکان زیادە ڕوویی دەکەم

ب- ئارەزووی زیادە ڕوویی ناکەم و شتەکان بە سرۆشتی خویەوە باس دەکەم

7- کاتیك پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تر درووست دەکەم، بە بیرو بۆچونی من:

أ- هەموو کات بوار بۆ باشترکردن و پەرەپێدانی هەیە

ب- گەر کەم و کۆرتیەك لە پەیوەندیکەدا نەبێت، پێویست بە چاکسازی ناکات

زوورینەی وەڵامەکان (أ) = N "Intuitive"

زوورینەی وەڵامەکان (ب) = S "Sensor"

1- گەر من پارە و کاتم هەبێت و هاوڕیەکم داوای لێکردم پێکەوە گەشتێك بکەین، ئەوکات من:

أ- سەرەتا لە خشتەی کارەکانم دڵنیا دەبمەوە

ب- دەست بەجی جانتای گەشت کردن ئامادە دەکەم و لەگەڵی دەڕووم بۆ گەشت بەبی هێچ بیر کردنەوەیەك

2- کاتێك دەڕووم بو بێنینی هاوڕیەکم، من:

أ- زوور بێزار دەبم گەر دواکەوێت لە کاتی دیاریکراو

ب- زوور گرنگی پییێ نادەم چۆنکە منێش زوور جار دوا دەکەوم

3- من پێم باشترە:

أ- پێش یەکتر بێنینمان ناوەڕووکی چاو پێکەوتنەکە بزانم (بۆ کویی دەڕووم، ئەو ماوەیەیی کە لەویی دەمێنمەوە چی بپۆشم...هتد)

ب- واز لە کارەکان دەهێنم بەسرۆشتی خۆی بەڕیوە بچێت بەبی دانانی پلانی پێش وەخت

4- من پێم باشترە ڕی رەوی ژیانم لەسەر بنەمای:

أ- خشتەی کاتەکان و ڕیکخستنی پێش وەخت

ب- بی بوونی خشتە و پلان

5- زووربەی کات ئەوە ڕوودەدات من:

أ- لەکاتی خۆی ئامادە دەبم و ئەوانی تر دوا دەکەون

ب- من دوا دەکەوم و ئەوانی تر لەکاتی خۆیان ئامادە دەبن

6- من لەو کەسانەم پیان باشترە کە:

أ- کارەکانم یەکلایێ دەکەمەوە و دەگەمە بڕیاری دیاریکراو

ب- هەڵبژاردنەکانم بە کراوەیێ جێی دەهێڵم و زانیاری کۆ دەکەمەوە

7- من لەو کەسانەم پیان باشترە کە:

أ- لەسەر کارەکانیان بەردەوام دەبن تا کۆتایی

ب- چێژ وەرگرتن لە چەند شتێکی تر لەکاتی کارکردن

ژمارەیی وەڵامەکان (أ) = J " Judger"

ژمارەیی وەڵامەکان (ب) = P " Perceiver "

1- من بڕیارەکانم دەدم لەڕێگای:

أ- دڵم بەشیوەی سەرەکی، واتە لەسەر بنەمای (چیم خۆش دەوی یان ڕقم لە چیە) وە هەندێك جار لەگەڵ بەکارهێنانی کەمێك لە لۆژێك

ب- ئەقڵم بە شیوەی سەرەکی، وە هەندێك جار دڵم

2- من بەتۆندی تێبینی ئەمانە دەکەم:

أ- کاتێك کەسانی تر پێویستیان بە پاڵپشتی و بە سۆز هەیە

ب- کاتیك کەسانی تر نا لۆژێکین "نا مەنتقین"

3- کاتێك پەیوەندیەك دەپچڕێنم بە کەسێکی دیاریکراو، ئەو کات من:

أ- جلەوەی هەستەکانم بەر دەدەم و پچڕاندنی پەیوەندیەکەم بە لاوە قۆرسە

ب- کاتێك ئەو بڕیارە دەدەم، بەبی دوو دڵی پەیوەندیکە دەپچڕینم سەرەڕای ئەوەی لەوانەیە ئەوە بێزارم بکات

4- کاتێك لە پەیوەندیەکدام لەگەڵ کەسێکی تر، ئەوە من:

أ- زیاتر گرنگی بە ریکەوتنی سۆزداری دەدەم لەگەڵ بوونی توانای دەربڕینی هەستەکان

ب— زیاتر بەها بە ڕیکەوتنی ئەقڵ دەدەم لەگەل بوونی توانای گفتۆگو کردن بە شێوازی هاوسەنگ و لوژیکی

5- کاتێك هاو ڕا نابم لەگەڵ هاوڕیکەم، ئەوە من:

أ- ئەوەی لە توانامدا هەبێت ئەنجامی دەدەم تا هەستەکانی شەرمەزار نەکەم، لەوانەیە شتیکیش نەڵیم تا ئازاری پیی نەگەیەنم

ب- بە شیوەیەکی ڕاست و ڕەوان بۆچوونی خوم دەر دەبڕم و بەشیوازیکی راستەوخۆ چۆنکە ڕاستی هەر ڕاستیە

6- ئەوانەی من دەناسن وەسفم دەکەن کە:

أ- کەسێکی هەستیار و بە هەستم

ب- کەسێکی مەنتقی و ڕاست و ڕەوانم لە قسەکانم

7- من وای دەبینم کە زوورێنەی ناکۆکی و گفتۆگوکانم لەگەڵ کەسانی تر:

أ- بە شیوازێکی خۆشەویستیە

ب- هۆکارێکی مەنتقی هەیە

ژمارەیی وەڵەمەکان (أ) = F " Feeler "

ژمارەیی وەڵامەکان (ب) = T " Thinker "

جۆری کەسایەتیکان:

سێفەت و سرۆشتی کەسایەتێکان و شوێنی لاواز و بەهیزمان بۆ دەر دەخات...

ئەنجامەکان:

1) پسپوورِی پەیوەندیەگشتێکان (enfj) کراوە...بەهەست...دانا

خەسڵەتەکانی:

★ توانایەکی سەرسورِهینەری هەیە لە لێتیگەیشتنی کەسانی تر و ڕابەرایەتی کردنیان

★ گرنگترین شت لەژیانیدا پەیوەندیکانیتی...گرنگی زووریان پێدا و لییّان تیدەگات

★ زوور بەئاسانی لەکانی تر تێدەگات و هزریان دەخوێنیتەوە، لەتوانایدایە ڕابەرایەتی کومەڵیك بکات لەکاتی گفتوگووکردن سەرەڕای جوراوجوری بیرکردنەوەی کەسانی بەرامبەری

★هەستێکی بنەڕەتی هەیە..ناسك و نەرم و نیانە لە هەستەکانی، کەس بێزار و برێندار ناکات

★ وەڵامدانەوەی خێرای هەیە بو پیاهەلدان، ڕەخنەکان ڕەخنە بەوینەیەکی کەسێتی وەردەگرن

★ ناوبانگێکی باشی هەیە لەگەڵ هەمووان و...پاك و دڵیکی باشی هەیە.ئاشتێخواز و دڵسووزە

★ بەناوبانگ و جیاوازە...بەتایبەتی لە بابەتە دەروونێکان

2) هوونەرمەند (enfp) کراوە...بەهەست...خودکار

خەسڵەتەکانی:

✧ درووشمی ژیانی: " هەمووشت دەکریت." پێی وایە دەتوانێت هەمووشت ئەنجام بدات، ئەمەش بەڕادەیەکی زوور ڕاستە

✧ پەیوەندیەکی باشی هەیە لەگەڵ خەڵکی و ناتوانیت بی خەڵکی بژیت.هەست بەبێزاری و خەمووکی دەکات گەر تەنها بێت

✧ توانایەکی سرنج ڕاکیشی هەیە لە پێشبینیکردنی داهاتوو و بێنینی گریمانەکان

✧ داهێنەرە و ملێونەها جێگرەوە و ملێونەها گریمانەی هەیە کە دەتوانێت وەسفی بکات بە ووردبینیەکی بی کوتا

✧ لوژیکیە بەتایبەتی لەگەڵ خەڵکی

✧ بەخیرایی دەگاتە چارەسەر...لەئامادەیی تەواو دایە بو یارمەتیدانی هەمووان

✧ جوڵەو و قسەکردنی خیرایە...وزەیەکی زووری هەیە

✧ زوور بەئاسانی ڕابەرایەتیان دەکات و مامەڵەی لەگەڵ دەکەن

✧ هوکاری لوژیکی دەدووزیتوە بۆ هەموو ئەو شتانەی دەیەوێت...

3) سەرکردەیەکی هونەرمەند (entj) کراوە...بەهەست...بیرمەند...دانا

خەسڵەتەکانی:

☆ پەیوەندیەکی دریژی هەیە لەگەڵ خەڵکی...جێی دەستیکی جادوویی هەیە

☆ خاوەنی توانایەکی زوورە...داهێنەر و بلیمەتە

☆ هێزەکەی لە بیرکردنەوەیەتی...لوژیکیە

☆ تواناکانی لە سەرکردەیەکی ژیر دەردەکەویت

☆ چیژ لەئالنگاریکان ئەبینی

☆ هەردم ئەوە لەسەر لەزاریتی: " هەموو شت باشە و لەژیر کونترووڵی خومە

☆ هەموو شت پیویستی بە بەڕیووبردن هەیە تا ئامانجەکانی بەباشی بپیکیت

☆ بلیمەتە لە بەڕیوبردن...بەباشی لەبابەتەکان تیدەگات

☆ بیردووزەکان لە هزری خوی درووست دەکات لە واقع دەیسەپینیت.

4) داهینەر (entp) کراوە...بەهەست...بیرمەند...

خەسڵەتەکانی:

☆ بەپلە یەك...لەیەك کاتدا باسی چەندین بابەت دەکات

☆ خودکارانەیە...لەگەڵ هەر باروودوخیك بیت ڕادیت

☆ چێژ لە گفتووگوی لوژیکی دەبێنیت و توانایەکی بەهێزی هەیە لە قسەکردن و قەناعەت پیکردن

☆ ڕقی لەڕووتین و سێستەمەکانە چونکە جوڵەکانی سنووردار دەکات

☆ هوکاری لوژیکی هەیە بو هەر کاریك بیەویت ئەنجامی بدات

☆ حەز بە سەرکێشی و ئاڵنگاری دەکات

5) ئاگادای کەسانی تر دەبێت (esfj) کراوە...هەستیار...دانا

خەسڵەتەکانی:

* زوور بەهەستە و دڵی مێهرەبانە و هەست بە ناخوشی خەڵکی دەکات

* خاوەن ویژدانێکی زیندووە...تاکە خەمی ئەوەیە یارمەتی خەڵکی بدات لەهەموو شوێنیك

* پێداگرە لە ڕیکخستنی کارەکانی

* گرنگی بەهەموو کاریکی بچووك و گەورە دەدات

* شێوەیەکی جوانی هەیە...ڕیکپووش و بەئەتەکیەتە

* حەزدەکات مامەڵە لەگەڵ لایەنی مرووڤایەتی بکات...لەلایەنی ماددی دوور دەکەوێتەوە

6) ئەنجامدەری کار (esfp) کراوە...خودکار...هەستیار

خەسڵەتەکانی:

* خاوەن هەستێکی ناسکە...خاوەن دڵیکی باش و نەرمە

* چێژ لەهەمووشتەکانی ژیان دەبێنیت

* حەز بەخەیاڵ ناکات بەڵام حەزدەکات بەچاوی خوی شتەکان ببێنی و بەهەستەکانی هەستی پێبکات

* نێردراویکی ئاشتیخوازە بو نێوانی شەڕانگیزان

* هونەری جوڵاندنی خەڵکی هەیە تا بە ئەرێنی مامەڵە لەگەڵ کێشەکانی بکات

7) پاسەوان (estj) کراوە...هەستیار...بێرمەند...دانا

خەسڵەتەکانی:

* بەهێز و کراوەیە لەگەڵ کەسانی تر

* واقعیە و حەز بە خەیاڵ ناکات...واتە تا باوەڕ بەشتیك بکات دەبی بەچاوی خوی بێبینی

* واقع شی دەکاتەوە و بەشێوەیەکی لوژیکی هەوسەنگی دەکات

* هەمێشە سەرقاڵە و حەز بەکار دەکات...کاتی نیە تا لەشتی بی مانا بەفێرووی بدات

* گرنگی کەم دەدات بە گریمانە و خەیاڵ

* پێشبینی دەکات کەسانی تریش وەك ئەو بن...زوور ماندوو دەبێت گەر بزانی ئەوانەی دەورووبەری ڕیکخراو نێن

* خەڵکی بە ووشك دەبیێنن و حەز بە کونتڕووڵکردنی خەڵکی دەکات و خەڵکی ناچار دەکات تا وەك ئەو بن

* خاوەنی ویژدانیکی زیندووە...دەتوانریت پشتی پێ ببستی

8) کارێگەر (estp) کراوە...هەستیار...بیرمەند...

خەسڵەتەکانی:

* خاوەنی ئەزموونی کرداریە...لە ئێستادا دەژیت

* لوژیکی و ئەقڵانیە...خوێ دەگونجێنی لەگەل بارو‌ودوخی نوێ

* بەهرەی سرووشتی هەیە لە چارەسەری کێشەکان...چێژ دەبێنی لە چارەسەرکردنی

* بەدوای ئەنجامەکان دەگەڕیت و حەزدەکات بیان بێنیت

* هێزیکی زوور باشی هەیە لە چارەسەری کێشەکان

* حەز بەڕووتین و یاساکان ناکات...حەز دەکات ئازاد بێت

* بلیمەت و داهینەرە

9) پارێزەر (infj) پارێزراو...دانا...هەستیار

خەسڵەتەکانی:

* پارێزراوە...سەرەتا بیر دەکاتەوە دواتر کارێگەری دەبێت لەگەڵ ڕووداوەکە

* دەست بەقسەکردن ناکات بەڵام وەڵامی دەداتەوە...ئاڵووز و کەم قسەدەکات...پەیوەندیکانی سنوردارە

* خەڵکی دەپاریزی لەوەی بکەونە هەڵەوە

10) نموونەیی (infp) پارێزراو...هەستیار...خودکار

خەسڵەتەکانی:

* ئاڵووز و پاریزراو...بی دەنگ و هێمنە...دەستپێشخەری ناکات لە قسەکردن

* خاوەنی دڵیکی ناسکە ئەمەش تاکە کێشەیەتی لەگەڵ کەسانی تر

* لەخەڵکی تێدەگات...و لە دەروونی ئاڵووزی مرووڤیش تێدەگات

* بەهێمنی چاودیری باروودوخەکانی دەوروبەری دەکات

* زیاد لەتوانای خوی بەرگە دەگریت...لەگەڵ فشارەکان خوێ دەگونجینی

* پاریزراوە...شتە تایبەتەکانی باس ناکات

11) زانا (intj) پاریزراو...بێرمەند...دانایی

خەسڵەتەکانی:

★ پاریزراوە.پەیوەندیکانی کەمە..زیاتر گوی دەگریت و کەم قسەدەکات

★ خاوەنی تیڕوانینیکی داهێنەرانەیە...متمانە بە سرووش دەکات تیڕوانینیکی دووری هەیە بو داهاتو

★ بەهای زوور دادەنێت بو بەهرە و کارامایی، و پیگەی کومەڵایەتیکان

★ بێر و بووچون و بێروکەکانی لەناخی خویەوە سەرچاوە دەگرێت و شوێنکەوتەی کەس نیە...سەربەخویە

★ هەمێشە بیروکەکانی پیشکەوتووە

★ڕەخنەگرە بەسرووشتی خوی...هەڵە ببێنی هەوڵەدات چارەسەری بکات

★ ئەوانەی لێی تیدەگەن زوور کەمن

★ ڕقی لە ئاڵووزی و نادیاری دەبێتەوە حەز بەڕوونی دەکات

★ ڕقی لە ڕووتین و سێستەمی دیکتاتوریە...چونکە تواناکانی سنور دار دەکات

12) بیرمەند (intp) پارێزراو...بیرمەند...خودکار

خەسڵەتەکانی:

☆ بە پلە یەك بلیمەتە...لە چارەسەرکردنی کێشەکانی

☆ لەباشترینەکانە بۆ پلاندانانی ستراتیژی

☆ خاوەنی خەیاڵ و داهێنانیکی گەورەیە

☆ خاڵی بنەڕەتی...لەکەسایەتی بیرمەندیکە بە پلە یەك

☆ کەسایەتیکی هێمنی هەیە...کەم دەدوێت دەربارەی ژیانی تایبەتی خوی

☆ لەگەڵ خوی زوور ڕوونە...بە باشی دەزانیت چی دەویت

☆ پەرووشی شتی نویە

☆ پرسیاری قورس و بەهێز دەکات...چونکە ڕکابەریتی خوی دەکات پێش ڕکابەری بەرامبەر

☆ گفتوگوکانی هزریە...ژیریەکی بی سنووری هەیە

☆ ڕەقی لە ڕووتین دەبێتەوە...هەست دەکات لە زێندانە

☆ حەز بە قسەی ڕاست دەکات...ڕقی لەپێچ و پەنایە

☆ دەست تیوەردان ڕەت دەکاتەوە لە کاروبارە تایبەتەکانی

13) پەروەردەیی (isfj) پاریزراو...هەستیار...دانا

خەسڵەتەکانی:

☆ یارمەتیدانی کەسانیتر لەپیش بەرژەوەندی کەسیتیە...هەستی بە بەرپرسیاری دەکات

☆ کەم قسە دەکات، بەقووڵی لەناخی خوی بێر دەکاتەوە

☆ لە گرنگترین سێفاتەکانی واقعی بوونە...ڕقی لە خەیاڵ دەبێتەوە

☆ حەز بە ڕابەرایتی دەکات و توند و یەکلا کەرەوەیە لە بڕیاردان

☆ ئەوەی دەیڵیت جی بەجی دەکات...دەتوانریت پشتی پی ببسترێت

☆ بێ ماندوو بون و بێزاری کاردەکات...هەست بەکێشەکانی کەسانی تر دەکات

☆ حەز بە جێگیری دەکات و گوڕانکاری زوور ناکات

14) هونەرمەند (isfp) پاریزراو...هەستیار...خودکار

خەسڵەتەکانی:

☆ لە جێهانی تایبەتی خوی دەژیت...حەز بە هێمنی و جێگیری دەکرد

☆ دەستپیشخەر نابن لە قسەکردن

☆ هەستیارە...حەز بە کونترۆوڵکردنی خەڵکی ناکات

☆ متمانەی پی دەکریت چونکە هەرگیز ناپاکی ناکات

☆ حەز بەبێنینی جوانی سرووشت دەکات

☆ پێداگری دەکات لە بەرامبەر بەرپرسیکانی

☆ چێژ لە هێمنی دەبێنیت...حەز بە ئارامی دەکات

15) ئەرکەکانی ڕادەپەڕینیت (istj) پاریزراو...هەستیار...دانا...بێرمەند

خەسڵەتەکانی:

☆ زووریك ستەمی لێ دەکەن...چونکە بەباشی نایناسن وادەزانن ئاڵووزە

☆ بەشێوەیەکی گشتی کەم قسە دەکات

☆ واقعیە...بە هەستەکانی واقعی خوی دەبێنی

☆ مامەڵە لەگەڵ ڕاستیکان و ژمارەکان دەکات

☆ ژیانیکی ڕیکخراوی هەیە...ئارام و بەتوندی تەرکێز دەکات

☆ دەست بە قسەکانیوە دەگریت...هەرچی بڵیت دەیگەینیتە جی

☆ حەز بەبەرپرسیاریتی دەکات

☆ زوور ئاقڵانیە و هاوسەنگە

16) خاوەنی بەهرەی دەستیە (istp) پاریزراو...هەستیار...بێرمەند...خودکار

خەسڵەتەکانی:

☆ ئارام و پاریزراوە...خاوەنی هزریکی قوڵە

☆ بەکەمترین هێز و ووشە گفتوگوو دەکات

☆ چاودیری واقع دەکات...لەهەمان ساتدا دەژیت

☆ هیزیکی لەڕادەبەدەری هەیە لە بێرکردنەوە...لەگەڵ ڕووداوەکان خوی دەگونجینیت

☆ لەبارەی خویەوە بەکەمی دەدوویت

☆ ئەقڵی وەك کومپیتەر کاردەکات لە بارەی ووردبێنی و بەردەوامی بوون

☆ هەندیکجار بەشیوەیەکی پیشبینی نەکراو دڵخوش دەبیت

☆ بەسرووشتی خوی زوور ڕەخنە دەگریت

☆ کلێلی کەسایەتی پرسیاری ئاقڵانی و لۆژیکیە

☆ متمانە بە ئەزموونەکان دەکات...هاوڕی کەمە

☆ ئاشقی سەربەخوییە لە ژیانی...حەزناکات کەس لەژیانی وەك مشەخوور بێت

☆ هێزەکەی لە ئەقڵیتی...ژیر و هوشیارە

تاقیکردنەوەی دکتۆر فیل

☆چەند تێبینیەك لەسەر تاقیكردنەوەكە:

* دكتۆر فیل خۆدی خۆی 53 خاڵی بەدەست هێنا كاتێك ئەم تاقیكردنەوەی ئەنجامدا.

* ئەنجامدانی تاقێكردنەوەكە تەنها 2خۆلەك دەخایەنێت

*دەبێت وەڵامەكان هاوشێوەی كەسایەتی ئێستای تۆ بێت نەك ڕابردوو

*تاقی كردنەوەكە ڕاستەقینەیە و لەسەر ئاستی كۆمپانیا گەورەكان بەكارهاتووە، یارمەتی ئەو كۆمپانیایانە دەدات تا كەسایەتی و توانای كارمەندەكانیان بزانن

* تاقی كردنەوەكە لە 10پرسیاری سادە پێك دێت، نمرەی هەر وەڵامیك بەرامبەر ژمارەی پرسیارەكە بنوسە

1- أ: 2، ب: 4، ج: 6

2- أ: 6، ب: 4، ج: 7، د: 2، ه:1

3- أ: 4، ب: 2، ج: 5، د: 7، ه: 6

4- أ: 4، ب: 6، ج: 2، د: 1

5- أ: 6، ب: 4، ج: 3، د: 5، ه: 2

6- أ:6، ب: 4، ج: 2

7- أ:6، ب: 2، ج: 4

8- أ:6، ب: 7، ج: 5، د: 4، ه: 3، و: 2، ی: 1

9- أ:7، ب: 8، ج: 4، د: 2، ه: 1

10- أ:4، ب: 2، ج: 3، د: 5، ە: 6، و: 1

لەکۆتایدا خاڵەکان کۆبکەوە.

پرسیارەکان:

1- چ کاتێك هەست دەکەی بارۆدووخت زوورباشە؟

أ) لە بەیانیان

ب) لەماوەی نێوەڕو و سەرەتای شەو

ج) لەکۆتایێ شەو

2- زووربەی کات چۆن ڕیێ دەکەیت...؟

أ) خێرا و بەهەنگاوی درێژ

ب) خێرا و بەهەنگاوی کورت

ج) بەخێرایەکی کەم و سەرت بڵند دەکەی و سەیری ڕووخساری خەڵکی دەکەیت

د) بەخێرایەکی کەم و سەرت بو خوارەوە دادەگرێت

ە) زوور بە خاوێ

3- کاتێك قسە لەگەڵ خەڵکی دەکەیت زووربەی کات...؟

أ) دەوستێت و دەستەکانت دەنوشتینیتەوە

ب) بە ئاسایی ڕادەوەستێت

ج) ڕادەوەستێت و دەست لەسەر کەمەرت دادەنێت یان دەست دەکەیتە گیرفانت

د) دەست لەکەسی بەرامبەر دەدەیت

ە) دەستت بە بەشەکانی جەستەتدا دەگەڕێنی وەك دەست لێدان لە گوێچەکەت و یان چەناگەت یان دەست دەکەیتە نێو قژت

4- لەکاتی حەسانەوە چۆن دادەنیشی...؟

أ) هەردوو چۆکت لەگەڵ قاچەکانت جووت دەکەیت

ب) قاچت دەخەیتە سەر قاچ

ج) قاچەکانت بە ڕیکی درێژ دەکەیت

د) قاچێکت دەخەیتە ژێر خۆت و قاچەکەی تریشت درێژ دەکەیت

5- کاتێك گوێت لە شتێکی خۆش دەبێت چۆن ڕەفتار دەکەیت...؟

أ) بە قوڵی پێدەکەنی

ب) بەشیوەیەکی دەنگ بڵند پێناکەنی

ج) لەنێوان خوتو ناخی خۆت بەشیوەیەکی لەسەرخۆ پێدەکەنی

د) پێکەنێنیکی شەرمنانە دەکەیت

6- کاتێك لە ئاهەنگێك ئامادە دەبێت چی دەکەیت...؟

أ) لەکاتی چۆنە ژوورەوەت دەنگت بەرز دەکەیتەوە تا کەسانی تر تیبینی تۆ بکەن

ب) بەهێمنی دەچێتە ناو ئاهەنگەکە و لەکەسێك دەگەڕیت کە بێناسیت تا لەگەڵی دانێشیت

ج) بەبی دەنگی دەچێتە ژوورەوە و هەوڵ دەدەی کەس تێبینی چۆنە ژوورەوەکەت نەکات

7- کاتێك کاریك دەکەیت و کەسێك بەتۆندی کارەکت پی ببڕیت چۆن ڕەفتار دەکەیت...؟

أ) پێشوازی لەو بڕینە دەکەیت تا کەمێك بحەسێیتەوە

ب) هەست بەتوڕەییەکی زوور دەکەیت

ج)جیاوازتر لە دوو بارووددۆخەکەی سەرەوە

8- کام لەم ڕەنگانەی خوارەوە جوانترێن ڕەنگە لای تۆ؟

أ) سوور یان پرتەقاڵی

ب) ڕەش

ج) زەرد یان شێنیکی کراوە

د) سەوز

ه) شێنیکی تۆخ یان ئەرخەوانی

و) سپی

ی) قاوایێ یان خوڵەمێشی

9- کاتێك دەڕوویت بخەویت لەسەر جێگاکەت لە دوا ساتەکانی پێش خەوتن چۆن ڕادەکشێت...؟

أ) لەسەر پشت پاڵ دەکەویت

ب) لەسەر سک پاڵ دەکەوێت و ڕۆخسارت دەخەیتە سەر زەوێکە

ج) لەسەر تەنیشت پاڵ دەکەوێت

د) سەرت دەخەیتە سەر یەکێك لەدەستەکانت

ه) سەرت دەخەیتە ژێر داپۆشەری جێگاکەت

10- زووربەی خەوەنەکانت بریتیە لە...؟

أ) لەشوێنی بەرز دەکەوێتە خوارەوە

ب) دەجەنگێت و بەرگرێ دەکەیت

ج) لەشتێك یان لەکەسیك دەگەڕێیت

د) دەفڕیت یان سەر ئاو دەکەوێت

ه) زووربەی کات دەخەوێت و خەون نابێنیت

و) هەمووکات خەونەکانت خۆشیە

ئەنجامەکان:

60 خاڵ و زیاتر:

هەندێك كەس تۆ بەشیوەیەکی هەستیار دەبێنن، وایان بڕوایە کە کەسێکی زوور خۆتت خۆش دەوی، هەندێك کەسێش بەهێوان وەك تۆبن بەڵام متمانەت پێناکەن، هەمێشە دوو دڵن لەوەی پەیوەندیەکی قوڵت لەگەڵ درووست بکەن

خاڵی 51—60:

هەندێك کەس پێان وایە کەسێکی دەماو دەمی " مەزاجی" و کەسێکی بێئاگای، و کەسێکی سەرکێشی گەر بۆ یەکجاریش بێت هەموو شتێك تاقی کەیتەوە، بەم مەبەستەش خەڵکی هەست بە خۆشی دەکەن لەگەڵت

خاڵی 41—50:

هەندێك کەس پێان وایە کەسێکی چالاك و کرداریت، کەسایەتیەکێ سرنج ڕاکێشی بەڵام هەموو کات هاوسەنگی، هەروەها بەکەسێکی باش و ڕاگری هەستەکانی خەڵك و لێبوردەت دەزانن، کەسێك کە هەمێشە هەمووان دڵخۆش دەکەیت و یارمەتیان دەدەیت بە بەردەوامی

خاڵی 31—40:

هەندێك بە كەسێكی هەستیار، بەئاگا، وورد دەتبینن، هەروەها بە ژیر و بەهرەمەند وخۆبەكەم زانێش.كەسێك هاوڕیەتی خێرا درووست ناكات بەڵام زوور دڵسوزە.ئەوانەی بەتەواوی دەتناسن دەزانن كە متمانەت بە هاوڕیكانت بە ئاسانی لەناو ناچێت گەر متمانەت لەدەست دا زوور بە قۆرسی و بەدەستی دەهێنیتەوە

خاڵی 21—30:

هاوڕیكانت بە كەسێكی ئازا و خێرا دەتبینن، هەروەها بەكەسێكی بەئاگا و زوور وردت دەزانن، كەسێك خاو و جێگیر لەسەر جۆریكی دیاریكراو لە ژیان، هەمووان تۆشی شۆك دەبن گەر بێنیان ڕووژیك ڕەفتاریكی منداڵانە بكەیت یان چونكە باوەڕیان وایە كە تۆ هەمووشت تاقیدەكەیتەوە بە ووردی و لە هەموو ڕوویەكەوە.

تاقیکردنەوەی: شیوەکانی کەسایەتی

ئەم تاقی کردنەوەیە دە پرسیار لە خۆ دەگریت..تاقی کردنەوەیەکی خێرایە چەندین شیوەی کەسایەتی ڕوون دەکاتەوە..دەکریت سوودی لیی ببینی بو زانێنی خاڵە گرنگەکانی کەسایەتی تاك

پرسیاری یەکەم: چ کاتیك لە باشترین ساتەکانت دای؟

1 ـ لە بەیانیان

2 ـ دوای نیوەڕو و سەرەتای شەو

3 ـــ شەوان

پرسیاری دووەم: زووربەی کات ڕی دەکەیت؟

1ـ بەشیوەی خیرا و بە هەنگاوی فراوان

2ـــ بەشیوەیەکی خیرا و بە هەنگاوی بچووك

3 ـــ خیرایەکی کەم و سەرت بڵند ە و سەیری دەورووبەرت دەکەیت

4 ـــ خیرایەکی کەم و سەرت داگریت

5 ـ زوور لەسەرخوو دەڕوویت

پرسیاری سی یەم: کاتیك لەگەڵ کەسانی تر قسە دەکەیت چون دەبیت؟

1 ـ قوڵت ئاسایی دادەنیت

2 ــ قوڵت دەخەیتە سەر یەك

3 ــ دەستیکت یان هەردوو دەستت لەکەمەرت دادەنیت

4 ـــ دەستت دەخەیتە سەر جەستەی بەرامبەر

5 ــ یاری بە گویچکەکانت دەکەیت یان دەس لە چەناگەت دەدەیت یان قژت ڕیك دەکەیت

پرسیاری چوارەم: کاتیك پشوو دەدەیت چون دەبیت؟

1 ــ پێەکانت لەسەر پێیەکانت دادەنیت بەڕیکی لەسەر یەك لا پاڵ دەکەویت

2ــ پێەکانت لەسەر پی دادەنیت

3ــ پێەکانت بەشیوەی هاوسەنگ دریژ دەکەیت

4 ـــ یەك پێیت دەخەیتە ژیر خوت

پرسیاری پێنجەم: کاتێك شتیك چێژت پی دەبەخشیت چون دەبیت؟

1 ــ بە دەنگیکی زوور بەرز پێدەکەنێت

2 ــ پێدەکەنیت بەڵام پێکەنینیکی بڵند نا

3 ــ بە هێمنی پیدەکەنیت

4 ـــ زەردەخەنەیەکی لەسەرخو

پرسیاری شەشەم: کاتێك دەڕوویت بۆ ئاهەنگێك یان کوبوونەوەیەك

1 ـ چونەژوورەوەت ڕوون و ئاشکرا دەبێت تا هەمووان تێبینی بکەن

2 ـ چونەژوورەوەت هێمن دەبێت و بەدوای کەسێك دەگەڕیت کە بیناسیت

3 ـ زوور بە هێمنی دەچێتە ژوورەوە تا کەس تێبینی نەکات

پرسیاری حەوتەم: گەر زوور بە جدی کاربکەیت و لەو کاتەدا لێیان پچڕاندی چون دەبێت؟

1 ـ بەئارامی پێشوازی دەکەی

2 ـ هەست بە تورەیی زوور دەکەیت

3 ـ بارووودوخەکەت لەنێوان ئەو دوو وەڵامەی سەرەوە دەبێت

پرسیاری هەشتەم: کام لەم ڕەنگانەی خوارەوەت لا پەسەندە؟

1 ـ سوور یان پرتەقاڵی

2 ـ ڕەش

3 ـ زەرد یان شێنی کاڵ

4 ـ شێنی توخ یان مۆر

5ـ سپی

6 قاوایی یان خوڵەمێشی

پرسیاری نوێەم: لەشەوان لەساتەکانی پیش خەوتن

1 ــــ لەسەر پشتت پاڵ دەکەویت

2 ــ لەسەر سك پاڵ دەکەوێت

3 ــــ لەسەر لا پاڵ دەکەویت و جەستەت لار دەکەیتەوە کەمێك

4 ــــ پاڵ دەکەوێت و سەرت دادەپوشێت

پرسیاری دەیەم: زیاتر خەوە بە چیوە دەبێنیت؟

1 ــ کە دەکەوێت

2 ــ تێکوشان و پارێزگاری دەکەیت

3 ــ لەدوای شتێك یان کەسێك دەگەڕیت

4 ــــ باڵ دەگرێت و باز دەدەیت

5 ــــ زورکات خەون نابێنیت

6 ــــ هەمێشە خەونەکانت شادی و دڵخوشیە

خاڵەکان:

ئێستا بو وەڵامەکانت خاڵەکانت دابنی

پرسیاری یەکەم: 1 = 2خاڵ

2=4خاڵ

3=6خاڵ

پرسیاری دووەم: 1=6خاڵ 2=4خاڵ

3=7خاڵ

4=2خاڵ

5=1خاڵ

پرسیاری سی یەم: 1=4 خاڵ

2=2خاڵ

3=5خاڵ

4=7خاڵ

5=6خاڵ

پرسیاری چوارەم: 1=4خاڵ

2=6خاڵ

3=2خاڵ

4=1خاڵ

پرسیاری پێنجەم: 1=6خاڵ

2=4خاڵ

3=3خاڵ

4=5خاڵ

پرسیاری شەشەم: 1=6خاڵ

2=4خاڵ

3=2خاڵ

پرسیاری حەوتەم: 1=6خاڵ

2=2خاڵ

3=4خاڵ

پرسیاری هەشتەم: 1=6 خاڵ

2= 7خاڵ

3=5خاڵ

4=4خاڵ

5=3خاڵ

6=2خاڵ

پرسیاری نویەم: 1=7خاڵ

2=6خاڵ

3=4خاڵ

4=2خاڵ

پرسیاری دەیەم: 1=4خاڵ

2=2خاڵ

3=3خاڵ

4=5خاڵ

5=6خاڵ

6=1خاڵ

ئێستا خاڵەکان کۆبکەوە و ئەو ئەنجامە دیاری بکە تا شیوەی کەسایەتیت بزانێت:

ئەنجامەکانی تاقیکردنەوە: -

زیاتر لە 60 خاڵ: خەڵکی وا دەتبێنن کە لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵت دەبی ئاگادار بێت

ــــ وەك کەسایەتی لوتبەرز، خوپەرست، و زاڵ دەتبێنن

ــ لەوانەیە هەندیک لەخەڵك بیانەویت وەك تۆ بن، بەڵام هەموکات متمانەت پێناکەن

لە 51 ــــ 60 خاڵ: -- خەڵکی وەك کەسێکی سرنج ڕاکێش و گوڕاو دەتبێنن

ــ کەسایەتیەکی ڕابەرایەتی هەیە بەسرووشتی، و بڕیارەکانت بەخێرایی دەدەیت.

ــ وەك کەسایەتی بوێر و، سەرکێش دەتبێنن،

ــ خەڵکی چێژ دەبینن لە هاوریتی کردنت بەهوی ئەو وزەیەی دەیبەخشیتە دەورووبەر

له 41 ــ 50 خاڵ: وەك كەسێكی شێرین و، چالاك، و كرداری دەتبێنن

ــ هەردەم ڕووناكی دەخاتە سەر خوی زوور هاوسەنگە بەجوریك وەك كەسێكی پارێزراو دەبێنریت

ــ تێگەشتوە، ڕیزی خەڵكی دەگریت، یارمەتیان دەدات و دڵخوشیان دەكات

له 31 ــ 40 خاڵ: وەك كەسێكی هەستیار، و ووردبێن و، كرداری دەتبێنن

ــ ژیر، و بەهرەدارە، بەڵام هاوسەنگە

له21 ــ 30 خاڵ: وەك كەسێكی بێزاركەر دەتبێنن

ــ زوور ئاگادار و ووردبێنی

كەمتر له 21 خاڵ: وەك كەسێكی شەرمن و ڕاڕا دەتبێنن كە ناتوانیت بڕیاڕ بدەیت

ــ هەندیك كەس وە كەسێكی بێزار كەر دەتبێنن، بەڵام ئەوانەی دەتناسن بەباشی وات نابێنن

ئایا تۆ کەسێکی دەمارگێری لە بیروبووچونەکانت

ئەم تاقی کردنەوە دەروونیە باسی خەسڵەتیك دەكات كەم تا زوور لەهەمووواندا هەیە ئەو خەسڵەتەش دەمارگیریە و دیاریکردنی دەمارگیری لە بۆچوون یان نەرمی نواندن لە مامەڵەکردن، ئەم تاقیكردنەوە دەرونیە وەك پیوانەیەکە بو ئاستی دەمارگیری یان نەرمی نواندن لە مامەڵەکردن لە هەریەکێك لە ئێمەدا...با کاغەز و پێنوسێك بێنین و پێکەوە بەڕاست و ڕەوان وەڵامی پرسیارەکانی تاقیکردنەوەکە بدەینەوە:

وەڵامی پرسیارەکان بە خاڵیك دەبێت، یان بە نیو خاڵ، یان بە سفر دەبێت

— گەر وەڵامەکەت بەڵی، یان نەخیر بوو و لەگەڵیدا ئاماژەی ئەستێرە (*) هەبوو ئەوە 1خاڵ بوخۆت هەژماربکە.

— گەر وەڵامەکەت بەڵی، یان نەخیر بوو و ئاماژەی ئەستیرەی لەگەڵدا نەبوو، 0 بوخۆت هەژمار بکە.

— گەر وەڵامەکەت "لەوانەیە " بوو ئەوە نیو خاڵ بوخۆت هەژمار بکە.

ئایا بووتۆ قورسە لە گفتۆگویەکی قوڵدا بوەستێت؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخیر

ئایا وا دادەنێیت گەیشتن بە چارەسەرێکی گونجاو لەگەڵ کەسێك کە بۆچوونەکانی دژی تۆ کارێکی ترسناکە؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

پێت باشترە پاڵەوان بێت تەنانەت گەر بشمرێت، بەڵام نەك ترسنۆکانە بژێت؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا بە کەسێکی ڕاست و ڕەوان و ڕاستەوخۆ دەناسرێت لە گفتوگۆکانت؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا هەندێك جار گرنگی بە وێژدان و پێوەرە ڕەوشتێکان دەدەیت لەبارەی ئەوەی چێ ڕاستە و چێ هەڵەیە؟

بەڵی — لەوانەیە — نەخێر *

گەر وێستت شتێك بکەیت ئایە سازش لەسەر بڕیارەکەت دەکەی گەر هەر کۆسپێك بێتە ڕیگات؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا پێت وایە ئەوەی سیاسەت مەدارەکان دەیلێن تەنها زبڵ و خاشاکە

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا پێت وایە کە لەنێو ئاینزاکان تەنها یەك ئاین ڕاستە؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا پێت وایە دەبێت ڕیگا بە مرۆڤە تۆند ئاژووکان بدرێت بە ئاشکرا گوزارشت لە بێر و باوەڕی خۆیان بکەن؟

بەڵی — لەوانەیە — نەخێر

کاتێك قسەی کەسانی تر ڕەت دەکەیتەوە هەوڵ دەدەی خۆت بکەیتە شوێنی ئەوان تا بێر و بووچۆنیان بزانێت؟

بەڵی — لەوانەیە — نەخێر *

ئایا هەوڵی قایل کردنی کەسانی تر دەدەی تا هەوڕابن لەگەڵت لەبارەی ئاین و سێاسەت و ڕەوشت؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا هەندێك جار مشتو مڕ دەکەیت تەنانەت گەر زانێشت هەڵەی؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا پێت وایە ڕێگای ڕووبەڕو بوونەوەت لەگەڵ یەکێك لە کێشەکان بەدڵنیایەوە باشترێن ڕیگایە؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا باوەڕت وایە هەمووان یەك بێرو باوەڕ و یەك بەهایان هەبێت کارێکی باشە؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا شتەکان زیاتر بە پلەی جیاواز دەبێنی نەك تەنها سپێ و ڕەش؟

بەڵی — لەوانەیە — نەخێر *

ئایا پێت وایە مامۆستای باش و لێهاتوو ئەویە وات لێبکات پرسیار بکەیت نەك ئەوەی وەڵامی هەموو شتێکت پێ بڵیی؟

بەڵی — لەوانەیە — نەخێر *

ئایا هەڵدەچێت کاتێك کەسانی تر دان بە هەڵەی خۆیاندا نانێن؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا هەندێك جار هەست دەكەیت نازانیت دەنگ بە چ سیاسەت مەدارێك یان حزبێك بدەیت لە هەڵبژاردنی داهاتوو؟

بەڵی — لەوانەیە — نەخێر

ئایا باوەڕت وایە كەلتۆرەكانی تر شتی زووری تێدایە لەوانەیە بتوانێن بەكاری بهێنین؟

بەڵی — لەوانەیە — نەخێر *

ئایا ئاسانە بووتۆ ڕاستگۆ بێت لەگەڵ خەڵكانیك كە ڕابردوویەكی كەلتوری جیاوازیان هەیە لەگەڵ ڕابردووی تۆ؟

بەڵی — لەوانەیە — نەخێر *

ئایا پێت وایە هەندێك جار پێویستە هێز بەكار بهێنرێت تا كەسانی تر باوەڕ بە هزرێكی دیاریكراو بهێنن یان ئەوەی تۆ بەڕاستی دەزانێت؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا بووچۆنی خۆت دەگۆڕیت بۆ خاتری یەكێك، گەر ئەو نەیتوانێ بە لۆژێك باوەڕت پێی بهێنیت؟

بەڵی — لەوانەیە — نەخێر *

پێت وایە لەنێو هەموو تێڕوانینێك كەمێك ڕاستی تێدایە؟

بەڵی — لەوانەیە — نەخێر *

زووربەی جار قسەكانت دووبارە دەكەیتەوە تا دڵنیا بێتەوە لە تێگەیشتی كەسانی تر لێت؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا گرنگی بە تێڕوانینەكان دەدەێت و لێكوڵێنەوە لە كۆمەڵە تێڕوانینیكی جۆراو جور دەكەێت پێش بڕیار دان؟

بەڵی — لەوانەیە — نەخێر *

ئایا یەك هۆكارێ سەرەكی دەكەێتە بزوێنەری بنەڕەتی ڕەفتارەكانت؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا هەست بە ناخۆشی دەكەیت بەهوی بڵاوبوونەوە و زاڵبۆنی نەفامی لەنێو خەڵكی لەڕووی كۆمەڵایەتی یان سێاسی؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا هەست بە شپرزەیی دەکەیت کاتێك چارەسەرێکی ڕوون و ڕاستەوخۆ نەبێت بو کێشەیەکی دیاریکراو؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا وای دادەنێت کەسانی تر لە زووربەی بوارەکاندا گەمژەن بە جورێك هەست دەکەیت پێویستیان بە ئاڕاستەکردن هەیە؟

بەڵی * — لەوانەیە — نەخێر

ئایا وای دادەنێت کە تێڕوانینەکانی تر جگە لەتێڕوانینی تو گونجاو و باشن؟

بەڵی — لەوانەیە — نەخێر *

شێکارکردن:

ئەو کەسانەی لەئەنجامی ئەم تاقیکردنەوەیە خاڵی بەرز بەدەست دەهێنن بە کەسانێکی دەمارگێر لەقەڵەم دەدرین لە بێروبووچونەکانیان، وە کۆمەڵە تێڕوانێنیکیان هەیە قایل نابن گفتوگۆی لەسەر بکەن و لەوانەشە پارێزگاریەکی توند لەو بێرو بووچونانەیان بکەن، و کەسانی تر بە دۆژمن یان ڕکابەر بزانن.

بەڵام ئەوانەی خاڵی کەمیان بەدەست هێناوە ئەوە کەمتر تۆندن، ئەو کەسانە توانای فێربوونێان هەیە لە هەڵەکانیان و خۆیان پێش دەخەن و ڕیزیان بو کەسانی تر هەیە.

تێکڕای سرۆشتی بۆ ئەم خەسڵەتە لەنێوان 13 بو 14 خاڵە، وەك بەم جۆرەی خوارەوە:

نەرمی نواندن لە مامەڵەکردن 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

دەمارگێر 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29

کەسایەتی خۆت تاقی بکەوە لە هاوڕیەتی

هاوڕیەتی ڕاستەقینە بەخششە هێچ کەسێك ناتوانێت بەبێ هاوڕیی ژیان بکات...سةبارةت بةتو ئەو خەسڵەتانە چێن کە پیویستە هەبن لە باشترێن هاوڕیت؟

تۆ کەسێك بەباشترێن هاوڕیت هەڵدەبژێری چۆنکە؟

أ.ئەو هەمووکات ڕاست و ڕەوانە لەگەڵت و فریوت نادات

ب.لە هەمووشت پاڵپشتیت دەکات

ج.هەمان ئارەزوو و ئامانجی تۆی هەیە

د.باروودۆخی کەسانی تر لەبەر چاو دەگرێت

پێت باشە لەنێو خەسڵەتەکانیدا ئەمانەشی تێدابێت؟

أ.متمانەی بەخۆی هەبێت

ب.لۆژیکی و خاون هزریکی جوان بێت

ج.گەشبێن، و کەسێکی ڕووخۆش بێت

د.لەهەموو کارەکانت هاوڕا بێت لەگەڵت

بە مەبەستی بەردەوامی دان بە پەیوەندێت لەگەڵ باشترێن هاوڕیت دةبیت؟

أ.هەندیك لە سرۆشت و مامەڵەی خۆت چاك بکەیت تا زیاتر پێکەوە بەردەوام بن

ب.نابێت هەوڵی گۆڕانی تۆ بدات گەر توی بەدڵ نیە با بڕوات

ج.پێویستە یەکترێ قبوڵ بکەن بەو جورەی کە هەن

د.پێویستە ئەو خۆی بگۆڕیت تا بەدڵی تۆ بێت

کاتێك لەگەڵ کەسانی تر دەبن لێی دڵگران دەبی گەر؟

أ.گرنگی نەدات بەکەسانی تر

ب.هاوڕات نەبێت

ج.بێزار دەربکەوێت

د.زیاتر لە تۆ سرنجی کەسانی تری بۆخوی ڕابکێشیت

گەر کێشەیەکت هەبێت پێشبینی دەکەی؟

أ.یارمەتێت بدات لەبارەی بڕیار دان

ب.پاڵپشت و هاوسۆزت بێت

ج.جێت بهێلیت

د.کێشەکانی خۆی نەخاتە سەر کێشەکانی تۆ

گەر زووربەی وەڵامەکانت (أ) بوو: تۆ پیویستت بە هاوڕیەك هەیە خاوەن کەسایەتێکی بەهێز بێت وەك بەرپرسیاری تۆ بێت لەکاتی پێویستی وەك دایک و باوکت ئامۆژگاریێت بکات

گەر زووربەی وەڵامەکانت (ب) بوو: تۆ کەسێکی کردارەکێت و لەدوای هاوڕیکی هاوسەنگ و جێگیر دەگەڕیت.

گەر زووربەی وەڵامەکانت (ج) بوو: ژیانت وەك شاری یاری منداڵانە، لەکەسێك دەگەڕیت هەمێشە یاریێت لەگەڵدا بکات، واتە کەسێکی گەشبێن و پڕ لەئۆمید و چالاك بێت

گەر زووربەی وەڵامەکانت (د) بوو: تۆ لەدوای قۆربانیەك دەگەڕیت، وەك کویلەیەك ملێ کەچ بکا بووت و لەهەموو شت گویڕایەڵت بێت.

خۆت تاقی بکەوە و جۆری شەرمنیت بزانە

شەرمنێ خەسڵەتیکی خۆشەوێستەلەلای کچان بەشیوەیەکی گشتی، وشەرمنی کۆمەڵایەتی زووریك لە کچان دەگریتەوە...بەتایبەتی کچانی تەمەن بچووك کاتێك دەڕوون بو شوێنی گشتی یان کۆبوونەوەیەکی خێزانی...بەڵام شەرمنی دەروونێ بابەتێکی ترە...ئەم جۆرە شەرمنیە لەوانەیە کاریگەری خراپی هەبێت لەسەر ڕەفتار و کەسایەتی..گەر شەرمنی کۆمەڵایەتی بە پیێ تێپەڕبوونی کات کەم بێتەوە یان نەمێنی، بەڵام شەرمنی دەروونی تۆندو و تێژە و بە ئاسانی ناتوانی لێی ڕزگارمان بێت لیێ، ئەم تاقی کردنەوەیە یارمەتی زانێنی جۆری شەرمنیت دەدات تا باشتر خۆت بناسێت.

* کاتێك بانگێشت دەکرێت بۆ ئاهەنگێکی گەورە؟

أ— دەست بەجێ بە بانگێشت نامەکە پەسەند دەکەم

ب— کەمێك ڕاڕا دەبم دواتر دەڕووم

ج— زوور ڕاڕا دەبم و لەوانەیە داوای لێبوردن بکەم و نەڕووم

* گەر پرسیاریکی پێشبینی نەکراوت لیێ کرا لە دانێشتنیکی گشتی؟

أ— وەڵام دەدەمەوە یان بەشیوەیکی جوان داوای لێبوردن دەکەم بۆ وەڵامەکەم

ب— هەست بە شڵەژان دەکەم و داوا دەکەم پرسیاریکی تر بکەن

ج— تۆشی زمانگێران دەبم و نازانم چۆن ڕەفتار بکەم

* گەر هاوڕیەکت بێرو بووچونی ڕەوانی لە تۆ وویست لەبارەی هاوڕیەکی؟

أ— بەڕیکی قسەدەکەم و وەڵامێکی ڕوون نادەمەوە

ب— بووچۆنی خۆم دەڵیم دواتر پەشێمان دەبمەوە

ج— بە ڕوونی دەڵیم من پێم باشترە بووچۆنی خۆم دەرببڕم بە ئامادەبوونی ئەو هاوڕیەت

* گەر لەبارێکی ستەم لێکراو بوویت، لەگەڵ خێزانەکەت یان لەشوێنی کارەکەت؟

أ— بێ هێچ دوو دڵیەك پارێزگاری لەخۆم دەکەم

ب— سکاڵای بارووذۆخەکەم دەکەم لای هاوڕیەکی نزیکم

ج— هەست بە نائۆمیدی و خەمووکی دەکەم

* ڕەفتاری کەسێکی نزیکت بێزارت دەکات وە هەندێك جار شەرمەزارت دەکات چێ دەکەیت؟

أ— بەدوای هەلێکی گۆنجاو دەگەڕیم تا بەڕوونی پێی بڵیم

ب— ڕاڕا دەبم و هەوڵ دەدەم لە دەوورەوە ئاماژە بەبابەتەکە بدەم

ج— نەتوانم بە ڕاشکاوی پێێ بڵیم

ئەنجام:

گەر زووربەی وەڵامەکانت (أ) بێت:

لە هەندێك باروودۆخ شەرمنی کۆمالآیەتێت هەیە بەتایبەتی لە شوێنە گشتیکان یان ئاهەنگە گەورەکان..

بەلأم چەند ڕەفتاریك هەیە یارمەتێت دەدات تا ئەو شەرمنیە تێپەڕێنیت بۆ نمونە دەوروبەری خۆت دەولەمەند بکە بە هاوڕی کە دەبێتە هۆی کەم بوونەوە یان شەرمەزارێت لیێ دوور دەخاتەوە..بەشیوەیەکی گشتی شەرمنیکەت باشە و نابێتە کۆسپ تا ڕاشکاوانە بووچۆنی خوت دەرببڕیت

گەر زووربەی وەلأمەکانت (ب) بێت:

شەرمنێ کۆمالآیەتی و دەروونێت هەیە بەلأم سنورداره لە بارووددۆخی دیاریکراو.

ئەوەی جێگای سەرسامیە ئەوەیە تواناى تێپەڕاندنی شەرمنێ دەروونێت زیاترە لە تواناى تێپەڕاندنی شەرمنی کۆمەلآیەتیت.

بەگشتی دەتوانی خۆت بگۆنجێنی لەگەڵ دەورووبەرت بێ ئەوەی شەرمنێ ببێتە کۆسپێکی گەورە.

ئامۆژگاری بۆتوو: ڕاڕا بوونت خەلکانی تر تۆشی شلەژان دەکات، هەولدە کەمێ بکەێتەوە، و بەم جۆرە چاونەترس و ئازا دەردەکەوێت لە بارووددۆخە جێاوازەکان

گەر زووربەی وەلأمەکانت (ج) بێت:

تۆ پیۆێستت بە هەولدانێکی زوور هەیە تا بەسەر شەرمنێت زاڵ بێت کە زوور جار ڕات دەکێشیت بەرەو گۆشەگێری..هەنگاو بە هەنگاو خۆت ڕابهێنە لەسەر ئازایەتی لە بارووددۆخە جێاوازەکان

جوری خۆشەویستیێت بزانە، ئایا خۆشەویستیەکی هەرزەکارانەیە یاخود ڕاستەقینەیە؟!

هەوڵەکانی هەندیك لە کچان بو سرنج ڕاکێشانی ڕەگەزی بەرامبەر بە دیارترێن نێشانە دادەنریت لەماوەی هەرزەکاریدا هەروەها گەڕان بەدوای چیرۆکیکی خۆشەویستی و سوزداری بوتە دیاردەیەکی فراوان، ئایا ڕووژیك لەخۆتت پرسیوە من بچووکم بو خۆشەویستی هەروەك گەورەکان وا دەڵین؟

دەست بەم تاقی کردنەوەیە بکە، وەڵامی بەڵی یان نەخێر بدەوە.

1.ئایا ڕووژیك هەبووە کەسێکت خوش بوویت بەبی وویستی خوت؟

2.ئایا بەردەوام بەدوای هەواڵی ئەستێرەیەکی جیهانێوە بویتە بەشیوەیەك سرنجی کەسانی دەووروبەرت بو خۆت ڕاکیشابێ؟

3.ئایا ئەو پوشاکانە لەبەر دەکەیت کە باون یان ئەو پوشاکانەی کە ڕەنگی نامویان هەیە؟

4.ئایا بیرۆکەت ماوە ماوە دەگۆڕیت لەبارەی ئەو کوڕەی کە چاوەڕوانی دەکەیت؟

5.ئایا زوور ئارەزوو دەکەیت کە ئەزموونی هاوڕیکانت ببیستی لەبواری خۆشەویستیدا، واتە بەجوریك چەندەها کاتژمێر قسە بکەیت لەو بارەیەوە تا ناوەڕووکی بابەتەکەی بزانێت؟

6.میوزێك یان گورانی بە دەنگی بڵند دادەگرسێنی لە ئوتۆمبێلی باوکت یان لە ژوورەکەی خوت؟

7.بەشیوەیەکی خراپ دەگریێ لەکاتی سەیرکردنی فیلمێکی ڕوومانسی بەتایبەت کاتێك ئەکتەرەکان جیا دەبنەوە؟

8.ئایا ئاشقی خوێندنەوەی ڕوومانی خۆشەویستیێت؟

ئەنجام:

گەر زوورینەی وەڵامەکانت " بەڵی " بوو ئەوە تو زوور بچووکی بو بەستنی پەیوەندی سوزداری و نەگەیشتووی بە قۆناغی پیگەیشتن تا کەسێکی گونجاو دەست نێشان بکەیت و لەگەڵیدا ژیان بکەیت تو بە قوناغیکدا تێپەڕدەبێت وەك هەموو هەرزەکارێك.

گەر زوورینەی وەڵامەکانت " نەخێر " بوو ئەوە تو زوور هاوسەنگێت و درك بەوە دەکەێت کە خۆشەویستی ڕاستەقێنە پێویستی بە کاتی گونجاو هەیە و تو ئەو خۆشەویستیە ئەفلاتونیەت لا پەسەند نیە کە هێچ بێرکردنەوەیەکی لوژێکی تیدا نیە و چاوەڕوانی پەیوەندیەکی دڵخوشی ڕاستەقێنەت بو دەستەبەر بکات و پەلە ناکەیت لە بە دەستهێنانی.

تاقی کردنەوەی ژیری سۆزداری

Emotionl Intelligence Test , (EQ)

پێشەکی لەبارەی ژیری سۆزداری:

گۆمانی تێدا نیە ژێری بەشێوەیەکی گشتێ گرنگ و پێویستە لەژیانی کەسەکان و لەتویژینەوە و سەرکەوتن لە کاردا...هەروەها ژیری سۆزداریش بەهەمان شێوە پێویستە وەک ژیری گشتی.

دەتوانێن بڵین ژیری سۆزداری مەرجێ پێش وەختە بۆ گەشە پێدان و بەدەستهێنانی توانای ئەقڵی جۆراوجور.پێویستمان بەوەیە هەستکانمان بناسێن و وەسف و پێناسەی گۆنجاو بدەین بە هەست و پێداوێستیکانی ناخمان.

دوای هەموو ئەمانە...پێویستمان بەوەیە خۆمان چالاك بکەین و هەمووتوانای ناخمان بجوڵێنین وەك وزەی ناخ، هەوڵدان، نەرم و نیانی، ئارام گرتن...دواتر بەرەو سەرچاوەی دەرەکی بڕووین لەوانە...درووستکردنی توڕیکی پەیوەندی کۆمەلایەتی چالاک لەڕیگای لیك تێگەیشتن و گفتووگۆی سەرکەوتوو، تێگەیشتن لە پێویستی مروڤەکانی تر، هاوسووزێ بوونت لەگەڵیان، و دیاریکردنی سنوور لەنێوان خۆدی خۆت و کەسانێ تر.

تاقیکردنەوەی ژیری سۆزداری:

لەم تاقی کردنەوەیە پێویستە کاغەز و پینوس بێنیت و وەڵامی 17 پرسیار بدەیتەوە..بۆ هەر پرسیاریك لەوەڵامەکەی پێنج هەڵبژاردنی لەخۆ گرتووە، لەهەر پرسێاریك یەك وەڵام هەڵبژیرە و ژمارەی پرسێارەکە و ژمارەی وەڵامەکەت بنووسە..دواتر هەمویان کۆ بکەوە و ئەنجامەکەت ببێنە لە تاقیکردنوەی ژیری سۆزداری.

1.کاتێك هەست بە بێزاری دەکەم، نازانم کێ بێزاری کردووم یان ئەو شتەی بێزاری کردووم؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ه— هەرگێز

2.هەموو کەس کێشەی هەیە..بەڵام شتانێك زوور هەن لەمندا هەڵەیە..بۆیە ناتوانم خۆم خۆش بوێت؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ه— هەرگێز

3.هەندێك کەس هەیە وام لێکەن هەست بکەن کەسێکی خراپم، هەرچیەك ئەنجام بدەم؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ە— هەرگیز

4.کاتێك هەڵەیەك دەکەم دەستەواژەی ڕووخێنەر بەخۆم دەڵیم بۆ نموونە: من کەسێکی شکست خواردووم، یان ناتوانم کارێکی سەرکەوتوو ئەنجام بدەم؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ە— هەرگیز

5.هەست بە شەرم و شڵەژان دەکەم کاتێك هەستەکانم دەردەبڕم؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ە— هەرگێز

6.هەندێك جار هەست بەوە دەکەم کەسێکی بەهێز و بەتوانام؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ە— هەرگێز

7.کاتێك سەرپەرشتیاری کارێك یان ئامانجێکی دیاریکراو دەکەیت، چەند کۆسپیکت دێنە پێش ڕیگر دەبن لە گەیشتنت بە ئامانجەکانت؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ە— هەرگێز

8.ناتوانی بووەستێت لەبێرکردنەوە دەربارەی کێشەکانت؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ە— هەرگێز

9.بەلاتەوە باشترە ئاسایی و سارد ڕەفتار بکەیت تا کەسێ بەرامبەر باش بناسێت؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ە— هەرگێز

10.بووم سەختە چەند شتێك بلێم بۆ نموونە " تۆم خۆش دەوی " تەنانەت گەر بەڕاستێش ئەو هەستەم هەبێت؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ە— هەرگێز

11.من هەست بە بێ تاقەتی و بێزاری دەکەم؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ە— هەرگێز

12.من پەرێشانی شتانێك دەبم کە زووربەی کات کەسانی تر بیرێشی لێ ناکەنەوە؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ە— هەرگێز

13.پێویستیم بە پاڵپشتی کەسێکە تا بەردەوام بم؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ه— هەرگێز

14.ژیانی من لێوان لیوە لە ڕیگای داخراو؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ه— هەرگێز

15.کارەکەم بەلاوە پەسەند و باش نیە تا کەسێك پێیا هەڵنەدات؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ە— هەرگێز

16.کەسانی تر پێت دەڵین " زیادە ڕوویێ دەکەیت لە کاردانەوەت بۆ کێشە بچووکەکان ؟"

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ە— هەرگێز

17.من دڵخۆش نیم وە هۆکارەکەشێ نازانم چیە؟

أ — زووربەی کات

ب— هەموو کات

ج— هەندێك جار

د— کەم جار

ە— هەرگێز

ئەنجامی تاقی کردنەوەی ژیری سۆزداری:

لە 17 پرسیارەکەی ڕابردوو بۆ هەموو وەڵامەکان ئەم نمرانەی لەسەرە:

أ = 1

ب= 3

ج= 5

د= 7

ە= 9

ئەو نمرانە بنووسە کە بەدەستت هێناوە لە هەر پرسیارێك، دواتر ئەو نمرانەی بەدەستت هێناوە کۆی بکەوە ئەنجامی تاقیکردنەوەکەت بزانە.

ژیری سۆزداری زوور نزم = 50 تا 70 نمرە

ژیری سۆزداری نزم = 70 تا 85 نمرە

ژیری سۆزداری مام ناوەند = 85 تا 115 نمرە

ژیری سۆزداری بڵند = 115 تا 130 نمرە

ژیری سۆزداری بلێمەتانە = 130 تا 150 نمرە

چەمکی کەسایەتی

Personality concept

کەسایەتی قورسترین دەستەواژەیە لەڕووی تێگەیشتن و ڕاڤەکردن، بە کورتی کەسایەتی واتا ” بنیادی تایبەتی خەسڵەتی تاکەکانە کە بەرپرسە لە دیاریکردنی ڕێگای خوگونجاندن لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری ".

بووماوەیی، پێگەشتووی، شێوازی گەشەکردنی لە قوناغی مندالّی، و پالّنەرە کومەلّایەتیکان کە لەڕێگای فێربوونی ئەزموونەکان بەدەستهاتوون هەموو ئەمانە ڕۆلّی گرنگی هەیە لە پێکهینانی کەسایەتی.

بێردووزی کەسایەتی

بێردووزەکانی کەسیتی بریتییە لەو هەولّانەی کە ئامانجی وەسفکردنی بنیادی گشتی کەسایەتیە کە ئاماژەیە بە تاکڕەوی کەسایەتی

چەندێن بیردووزە هەن مەبەستیان پولّینکردنی کەسایەتیە، لەوانەش:

بێردووزی شێوازەکان "trait theories ": لێرە کەسایەتی پولّین دەکریت بە پیێ شیوازی جەستەیی (ئەندوموف، میز و موف، ئەکتو موف) و فیسێولووژی (خوێناوی، ڕەش، زەردبوو)، ڕەفتاری (ڕووکراویی " انبساطیة "، گۆشەگیر " انطوائیة ")

بێردووزی جوورێتی " type theories ": لیرە لەبری ئەوەی هەولّی پولّینکردنی تاکەکان بدەین لەسەر بنەمای شێوازی ڕەفتاری دیاریکراو، بەلّکو پولّینیان دەکەین لەسەر بنەمای فەراهەمکردنی هەندیك جووری ڕەفتاری کە گوزارشت دەکات لە لە بەشێکی کەسایەتی.

بەناوبانگترین بیردووزی جووریتی دەگەڕیتەوە بو " کاتل “ کە سایەتی پێناسە دەکات بەوەی " بریتیە لە کومەلیك جووریتی بە ئاستی جیاواز، ئەم جووریتیانە بەرپرس بوو لە ڕیکخستن و جیگیرکردنی ڕەفتارەکان.

کاتل جوریتیکان دابەش کرد بو ڕووکاری و ناوەندی، جووریتی ڕووکاری بریتیە لە جووریتی دیار کە ڕەفتاری بینراو و ئاشکرایە بە ئاسانی تێبینی دەکریت، وەك " شەڕانگیزی ".بەڵام جووریتی ناوەندی ئەوانەیە کە جووریتی ڕووکاری لیوە سەرچاوە دەگرن وەك " ئارەزووی زاڵبوون " کاتل لە هەوڵی ئەوەدا بوو جووریتی ناوەندی دیاریکراو بدووزیتەوە بێکاتە ژیر تاقی کردنەوە و ببێتە پیوەریك بو پیوانەی کەسایەتی تاکەکان، ئەم جووریتیانەش ناودەبریت بە " 16 فاکتەرەکانی کەسایەتی ".

بیردووزی فیربوون " learning " بیردووزی فیربوون هەوڵدەدات ئەزموونە تایبەتەکان بدووزیتەوە کە پەیوەندی دارە بە سزا و پاداشت کە کاریگەری هەیە لە پیکهاتەی کەسایەتی

بیردووزی ڕووڵ بینین " role playing ": بریتییە لە وەسفکردنی تاکەکان لەڕیگای ئەو ڕووڵانەی کە کومەڵگا دەیسەپینیتە سەریان.وەك ڕووڵی باوك لەگەڵ منداڵەکەی، و ڕووڵی منداڵ لەگەڵ دایك و باوکی، و ڕووڵی برا، و ڕووڵی پیشەیی، ڕووڵی هاوسەر، و ڕووڵی پیاو...هتد دەبێت تاك ڕووڵە جیاوازەکان فێر ببیت.

بیردووزی گەشەکردوو " developmental ": بیردووزی گەشەکردن واتا تویژینەوە کردن لەبارەی کەسایەتی تاك لە قوناغەکانی گەشەکردن و فشار و بەرهەڵستیکان، لەساتی یەکەمی ژیانی تاك کەسایەتیکەی درووست دەبێت تا کوتایی قوناغەکانی گەشەکردنی.

گەشەی سێکسی / سایکولووژی " Psychosexual " بە پێێ فروید گەشەی سیکسی بەچەندین قوناغ تیپەڕ دەبیت ئەوانەش: دەم، کۆمی، چووك، کپبوون، ئەندامی زاوزیی.

گرنگی قوناغی چووك لە گریی ئودیب دەردەکەویت، کاتیك جیگیربوون ڕوودەدات لەم قوناغە پینەگەشتوویی سیکسی و سوزداری ڕوو لە کەمبوون دەکەن، بەڵام قوناغی ئەندامەکانی زاوزیی قوناغی کوتاییە لە گەشکردنی سیکسی و دەروونی، بەپیی بیردووزی فروید مرووڤ جووری دیاریکراو لەکەسایەتی وەردەگریت بەپیی جیگیربوونی لەو قوناغانەی ئاماژەمان پییکرد.بۆ نموونە:

کەسایەتی دەم، کەسایەتی کۆمی، کەسایەتی چووك، کەسایەتی ئەندامی زاوزیی.

گەشەی دەروونی / کومەڵایەتی " Psychosocial ": ئەریکسون وای دەبینی کە گەشەکردن دریژە دەکیشی لە قوناغی سیکسی منداڵی وەك چون فروید دیاریکردووە.

ئەریکسون 8 قوناغی دەروونی کومەڵایەتی دیاریکردووە بۆ گەشەی کەسیتی، یان گەشەی من (ego)، هەستی / دەم ; ماسولکەیی / کۆمی ; زاوزیی ; کپبوون ; بالغبوون و هەرزەکاری ; گەنجیتی ; پیگەشتوویی.

بیردووزی دێنامیکی." dynamic" ئەم بیردووزانە ڕەفتارەکان وادەبێنیت کە دەرئەنجامی کۆمەڵێك هوکاری ئاڵووز و تیکەڵن، لە گرنگترینیان قوتابخانەی شیکاری دەروونی کە بە بیردووزی دینامێکی دادەنریت، فروید دەستەواژەی " ئەو " و " من " و " منی باڵا داهێنا بۆ لایەنە جیاوازیکانی کەسایەتی تاك.

" ئەو " لایەنی سەرەتاییە هەوڵی تیربوونی پاڵنەرە سەرەتاییەکان دەدات وەك (شەڕانگیزی و سیکسی)، چیژ لە قوناغی یەکەم دەردەکەویت لە گەشەکردن بەڵام هەر خیرا دەکەویتە ژیر کونترۆولی " من " کە هەوڵەدات کپی بکات.

بەڵام " من " دوای چیژ دەردەکەویت کە بە بزوینەری ڕەفتاری کومەڵایەتی دادەنریت لەلای کەسانی تر قبووڵ کراوە.من هەمیشە هەوڵەدات کونتڕووڵی چیژ بکات، کە بەدوای تیربوون و هەوسبازی دەگەڕیت، هەر لە کونەوە بەڕهەلستی هەبوە لەنیوان چیژ کە کاری تیربوونی لایەنی سەرەتاییە لەگەڵ من کە کاری دواخستنی من و تیرکردنە بە پڕنسیپی واقعی کار دەکات.

بەڵام بەشی سی یەم کەسایەتی " منی باڵا " یە لە ئەنجامی ئەو ئەزموونانەی من درووست دەبیت لە واقعی کومەڵایەتی لەوانەش بەهاکان و ڕەووشت کە بریتیە لە ویژدانی مرووڤ، منی باڵا هەمیشە هەوڵی کامل بوون دەدات و هەوڵەدات تاك ئاڕاستەی ڕەفتاری کومەڵایەتی باش بکات.بویە کاتیك بەرهەڵستکاری ڕوودەدات لەنیوان من و منی باڵا قورسە بۆ من بڕیار بدات لیرەوە ڕاڕایی لە بڕیاردان درووست دەبیت.

کاتیك من دەکەویتە ناکوکی لەگەڵ منی باڵا بە نموونە ڕەوشتیکەوی، و چیژ بە تیربوونی سەرەتایی، من پەنا دەباتە بەر بەکارهێنانی میکانیزمی پاریزگاریکردن، یەکەم کپبوون و خەفەکردن، گەر ئەمە سەرنەکەوت پەنا دەباتە بەر میکانیزمی تر وەك نواندن، لادان، کەوتن و گوڕینی تا وابکات ڕاستی بشیوینێت بۆ پاراستنی کەسەکە.گەر لە کپکردن سەرکەوتنی بەدەستهێنا یان نەهێشتنی ئەو ئارەزووە سەرەتاییانە، بەڵام ناکوکی نیوان ئارەزووی چێژ و هوڵی زاڵبوونی منی باڵا بەردەوام دەبێت ئەمەش بەشیوەی نێشانەی دەروونی یان نەخوشی جەستەیی دەرکەویت

هەندیك لە نموونەی کەسایەتی ناسراو: ئەم ناوە کەسایەتیانە ڕووژانە دەبیێستین کە پۆلینکراوە بە پێی ڕەفتارەکانی بەڵام پشت ڕاست نەکراوەتەوە لەڕووی زانستی:

کەسایەتی ڕووکراوە " Extravert " کارل یونگ پێشنیاری بۆ کرد.وەسفی دەکات بەوەی کەسایەتی کومەڵایەتیە کە چێژ لە تێکەڵبوونی خەڵکی دەبینیت.

کەسایەتی گوشەگیر " Introvert " ئەمەش یونگ پێشنیاری کرد و داینا، کەسایەتی گوشەگیر بەوە دەناسرێت، کە داخراوە لەگەڵ خوی و حەز بەکارکردنی تەنها دەکات، پیچەوانەی جوری یەکەم

کەسایەتی هەڵچوو " Emotionally labile " واتا کەسایەتی ڕاڕا و شڵەژاو، و مەزاجی، کە خیرا هەڵدەچیت و هەستی تووڕەبوون کونتڕووڵ ناکات.

کەسایەتی ڕاڕا " Obsessive " کەسەیاتی ڕیکخراو و ووردبێن و حەز بە خاوینی دەکات.ئەمەش بەرامبەر کەسایەتی کۆمیە لە شیکاری فروید.

کەسایەتی هستیریا " Histrionic " حەز بە چێژ بێنین دەکات لە ژیان.زیادەڕوویی دەکات لە بەخشێنی هەستەکانی.ڕووڵ و نواندنی زوور بەباشی دەزانێت.کراوەیە لەگەڵ کەسانی تر.ئارەزووبازە.

لای هەندیك کەس بەرامبەر " کەسیتی چووك " یە بە پێی دابەشکردنی فروید.

تێبینی: تکایە جیاوازی بکە لەنیوان ئەم کەسایەتیە و کەسایەتی شڵەژاو، شڵەژانی هسترِیایی "

کەسایەتی زوور لەخوکەر "Compulsive ": بە ڕەفتاری نموونەیی وەسف دەکرێت، بۆ نموونە ئەوانەی زیادەڕوویی دەکەن لە پاك و خاوینی، ووردبێنی بەڕیگایەکی زیادەڕوویی لە کرداری هەژمارەیی.

کەسایەتی زووردار " Authoritarian ": بە ڕەفتاری پارێزراو جودا دەکرێتەوە.گوماناوییە لەکەسانی تر، حەز دەکات سوکایەتی بەکەسانی تر بکات، لەگەڵ ئارەزووکردنی بە بەڕیوبردن و کونتڕووڵکردن و هێز.

کەسایەتی شەڕانگێز " Aggressive ": کۆمەڵێك خەسڵەتی کەسایەتی هەیە دژ بە کومەڵگان دواتر لەسەری دەدوێن.لە گرنگترێنیان ڕەقی و توندوو تێژ، نەدانی مافی کەسانی تر.

کەسەیاتی چوون یەك " نە شلّەژاوو": سەختە چوون یەکی لە کەسایەتی دیاری بکریت چونکە پێوەری تایبەتی چوون یەکی لە کومەڵگایەك ەوە بۆ کومەڵگایەکی تر جیاوازە.بەڵام بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵین چوون یەکی واتە گونجاندنی دەروون لەگەڵ ژێنگە.

هلجار 6 بنەمای سەرەکی دادەنێت بۆ چوون یەك بوون:

1ـ درك پێکردنی واقع.

2ـ خودناسی، لەڕووی پێداویستی و هەستەکان.

3ـ کونترۆوڵکردنی هەست و ڕەفتار

4ـ ڕیزگرتن و خۆ قبوڵکردن

5ـ توانای درووستکردنی پەیوەندی بەردەوامی خێزان و کومەڵایەتی درووست

6ـ توانای بەرهەمهێنان.

کەسایەتی شڵەژاوو " Disordered personality ":

کەسایەتی شڵەژاوو یاخود نارێك کاتێك دەبێتە خەسڵەتی کەسێتی ئەوا ڕەق، کەللەڕەق دەبێت، بۆ خاوەنەکەی دەبێتە ئازاریکی دەروونی و کوسپیك لەبەردەم گونجانی پێشەیی و خیزانی و کومەڵایەتی.

خەسڵەتەکانی شڵەژانی کەسایەتی:

ـــ شڵەژان زوورکات لە تەمەنی هەرزەکاری و سەرەتای پێاوبوون دەست پێدەکات.

ـــ شڵەژان دریژخایەنە بۆ خاوەنەکەی

ـــ کەسی توشبوو باسی نێشانەکانی ناکات، چونکە هەستەکانی و هزری سەراوژیر کراوە لەلایەن کەسیتی " من " بویە هەڵدەچیت گەر پێی بڵین سەردانی پزیشك بکە یاخود چارەسەر وەربگرە.

ـــ کەم بەرگەی فشارەکان دەگرن بویە هەمێشە ڕاڕان و بەئاسانی هەڵدەچن

ـــ لایان ئەستەمە خویان بگونجینن لەگەڵ ژینگەی دەورووبەریان.

ـــ بەشیوەی مەترسی گومانیان لەسەرە تووشی نەخوشی دەروونی و ئەقڵی بن.

هۆکارەکان

1ـ هۆکاری بووماوەیی

2ـ ئەزموونی منداڵی لەڕووی لادانی ڕەفتاری

3ـ هوکاری پەیوەست بە مێشك

کەسایەتی دژ بە کۆمەڵگا " Anti social personality disorder ":

خەسڵەتی سەرەکی ئەم شڵەژانە جوری ڕەفتاری نابەرپرسانەی دژی کۆمەڵگایە، ئەم شڵەژانە لە هەرزەکاری دەستپێدەکات تا پیری، لە نیشانەکانی

ــ شکاندنی یاساکان بەبەردەوامی

ــ فیلکردن و فریودان

ــ هەڵچوون و دەمارگیری بی لەبەرچاوگرتنی ئەنجامەکەی

ــ دەستدریژی و زیادەڕوویی لە موڵکی کەسانی تر

ــ هەڵنەگرتنی بەرپرسیاریتی

ـ پێنەدانی ماف و گرنگی بەکەسانی تر.

ئەم کەسایەتیە 5% تووشی ڕەگەزی نێر دەبێت و ڕیژەکەی زیاترە لە ڕیژەی ڕەگەزی مێ.

کەسایەتی مازووخی (ماسووشی)

ئەو کەسایەتییە کە چێژ و ئارامی دەبینێت لەوەی کەسانی تر ئازاری بدەن لەڕووی جەستە و معنوی، بویە هەوڵەدات وا لەکەسانی تر دەکات ئازاری بدەن.

کەسایەتی بەهێز

دەستەواژەی کەسیتی بەهێز: هەندیك وای دەبێنن کەسیتی بەهێز توانای زاڵبوونە بەسەر کەسانی تر.ئایا ئەو ماموستایەی قوتابی لێی دەترسیت کەسایەتی بەهێزە؟

هەرکەسیك بێرووبوچونی بسەپێنیتە سەر کەسانی تر کەسایەتی بەهێزە؟

کەسیتی زاڵ کە خواستی ڕەت ناکریتەوە بە کەسێتی بەهێز دانانریت، لەوانەیە بە ترس و توقێن بووچونەکانی خۆی بسەپێنیت...ئەو ماموستایەی قوتابێکان لێی دەترسن لەوانەیە هەڕەشە لە قوتابێکان بکات یان لێان بدات بویە بە کەسیتی بەهێز دانانریت.

هەندیکی تر وای دادەنین کەسیتی بەهێز ئەوەیە کە زیاتر پارە کۆدەکاتەوە لە کەسانی تر و پێگەی کومەڵایەتی هەیە.

هەندیکی تر ئەو کەسانەی بە سەرکەوتوویی لە هەڵوویستە جیاوازەکان ڕزگاریان دەبێت بەکەسێتی بەهێز لە قەڵەم دەدەن.

لە ڕاستیدا سەرکەوتن لە هەڵویستی جیاواز لەوانەیە ڕەفتاری خراپ بیت بۆ نموونە بازرگان بە درو و فریودان سەرکەوتوو بێت ئەم پێناسەیەش قبووڵکراونیە

کەواتە چ پیناسەیەك ڕاستە ؟

کەسایەتی سەرکەوتوو...ئەو کەسایەتییە کە بەردەوام دەبێت لە گەشەکردن و پێشکەوتن.

خاوەنی ئەقڵی بەردێنی...کەسیتی لاوازە

کی سوود لە تەندرووستی و کاتەکەی نەبێنیت...کەسیتی لاوازە

کی ڕەفتارەکانی باش نەکات و واز لەهەڵەکانی نەهێنی...کەسیتی لاوازە

خەسڵەتەکانی کەسیتی بەهێز

کەسایەتی هاوسەنگ و چوون یەکە، تەواوکاری خەسڵەتەکانی کەسیتی پیك دیت لە کاریگەر بوونی لەگەڵ خەسڵەتە جیاوازەکانی تر، بەجوریك گوڕانکاری لە خەسڵەتیکی ڕەنگدانەوەی دەبێت لەسەر کەسایەتی.

مەرجەکانی تەواوکاری کەسیتی

أ ــ یەکگرتنی خەسڵەتەکانی

ب ــ خاڵی بوون لە ناکوکی دەروونی هەست و نەست

ج ــ هاوسەنگبوونی پاڵنەرە جیاوازەکان و ڕیکخستنیان.

جی بەجی کردنی ئەم مەرجانە پیویستی بە بوونی بووماوەیی سووك و بی کێشە هەیە، لەگەڵ پەروەردەیەکی درووست لە قوناغی منداڵی، و ئاڕاستەیەکی تەندرووست لە تەمەنی هەرزەکاری.

ژیاننامەی دکتۆر ئیبراهیم فەقێ لە چەند دێڕیکدا

ــ دامەزرینەر و سەروکی ئەنجومەنی کارگێڕی کومەلەی کومپانیاکانی ئیبراهیم فەقیی جیهانی یە.

ــــ دامەزرینەر و سەروکی کارگێری ناوەندی کەنەدی بو گەشەپێدانی مرویی (CTCHD) و ناوەندی کەنەدی بۆ خەواندنی مۆگناتیسیە (CTCH) و ناوەندی کەنەدی بۆ هێزی وزەی مرۆیی (CTCPHE) و ناوەندی کەنەدی بۆ پرۆگرامسازیی زمانەوانی دەمار (CTCNLP) یە.

ــ دامەزرێنەر و سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕیوەبردنی کۆمپانیای کیوبسس (CIS) ە.

ــ دکتورا لە زانستی میتافیزیك لە زانکوی لۆس ئەنجلوسی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.

ــ وەرگری خەڵاتی ڕیزلێنانی پلە یەکی ئاکاری مروییە لەدامەزراوەی ئەمریکی بۆ میوانخانەکان.

ــ نوسەر و دامەزرینەری زانستی " دینامیکیەتی خوگونجاندنی دەماریە (NCD) "

ــ نوسەر و دامەزرینەری زانستی هێزی وزەی مرویی (PHE) ە.

ــ پسپۆڕی جیهانی و ڕاهینەری پشت پیبەستراوە لە : گەشەپیدانی مروویی و پڕوگرامسازی دەماری ــ خەواندنی موگناتیسی ــ ڕیکی ــ تێفکرین بەهێمنی ــ یادگە یە.

ــ ڕاهینەری لیهاتوو بۆ گەشەپیدانی کومپانیا و دامەزراوە و دەزگا حکومیکان و ناحکومیکانی کیوبیکی کەنەدایە.

ــ هەڵگری 23 بڕوانامەی دبلوم و سی بڕوانامەی باشترین پسپۆرییە لە بواری؟گەشەپیدانی مرویی و کارگێڕی و فروشتن و بازاڕیکردن.

ــ وەك بەڕیوبەری گشتی لە چەندین ئوتێلی پێنج ئەستیرەیی لە مونتریاڵی کەنەدا کاری کردووە.

ــ لە هەموو جیهاندا زیاتر لە 600هەزار کەسی ڕاهیناوە لە ڕیگەی وانە و خول و گەشتەکانی بەدەوری جیهاندا ، بەهەرسی زمانی فەڕەنسی و عەرەبی و ئێنگلیزی وانەی وتوتەوە.

ــ پاڵەوانی پیشووتری میسرە لەتینسی سەر میز ، لەساڵی 1969 دا وەك نوینەری میسر بەشدار بووە لە پاڵەوانیتی جیهانی تێنسی سەر میز لە ڕۆژئاوای ئەڵمانیا.