

2

چاپا

بنہمایر دہروناسیا گشتی

منتدی إقرأ الثقافی

www.iqra.ahlamontada.com



بہرہہ فکرن
د. عزالدین احمد عزیز


PAREZ BOOKSHOP

بادینیکرن
سیف اللہ علی مایس

بټه مایین دهر وټناسیا کشتی

ټهف په رتوکه،

- ژلدمره کټی زانستی په بؤ بابه تین دهر وټناسی، و ټهف بابه ته ب شیوه په کټی ساناهی و بالکیش هاتینه دیار کړن.

- یا ب مفایه بؤ قوتابی و ماموستا و ټهولین ب کارځ په رومرده کړنټی رادبن، ههروه سا یا ب مفایه بؤ که سائین کړنگی د دهنه بابه تین دهر وټناسی.

ټاماده کړن

د. عزالدین احمد عزیز

زانکویا صلاح الدین/ ههولیر

بادینیکړن

سیف الله علی مای

- ❖ په رتووک: بڼه مایین دهر وناسییا گشتی
- ❖ ناماده کرن: دکتور عزالدین احمد عزیز / زانکوږیا صلاح الدین
- ❖ بادینی کرن: سیف الله علی مایی
- ❖ بهرگ: نصرالله هاشم سیتھی
- ❖ دیزاین ناڼه روکښ: سیف الله علی مایی
- ❖ پیداجوونا زمانې: سیار تمر صدیق
- ❖ چاپا دووې: 2021
- ❖ چاپخاننا: تهران - تیران
- ❖ تیراژ: 1000 دانه
- ❖ ژمارا سپاردنې: D-/2136/18



+964 750 729 6080

Parezbookshop

Parez.bookshop@gmail.com

دهوک - ناڼا بازاری - بهرانبهر سینهما نه ورؤز

هزر و بیرین په رتووک دهر بیرین ژ په رتووکخانا پاریز ناکهن،
ماڼی چاپ و به لافکرني بو په رتووکخانا پاریز و خودانی په رتووک د پاراستی نه.

پيشه كى

هه بوونا ژماره كا كيم يان زى نه ز د شيم بيژم نه بوونا ژيلهرين دهر و ناسي ب زارئ باديني ئاسته نكي مهن د ئيخيته د ريكا ئه وان قوتايان ئه وين ل پشكا دهر و ناسي دهينه وهرگرتن ب تايه تي ل زانكؤيا دهوك و زاخؤ، ئارمانج ژ فهگواستنا ئه ئي پرتؤكي ژ زارئ سؤراني بؤ باديني بتنى ئه وه كو بيته هاريكارهك بؤ ئه وان قوتايان، و وه كو ژيلهره كي زانستي بشين مفاي ژئ وهر بگرن، سوپاسيه كا بي سنور بؤ خوداني پرتؤكي دكتور (عزالدين احمد عزيز) كو مافي فهگواستنا وي دايه من، زيله باري هاريكاريا ئه وي يا بهرده وام د فهگواستن و باديني كرنا وي دا، هيقيدارم ئه ف ژيلهرئ زانستي بيته جهئ مفا وهرگرتنى بؤ قوتاي و خوئنده ئانان.

سيف الله علي مايي

پېشەكيا چاڧا پېنجى

دەروونناسى، ۋەكو زانستەكى پېدئى ۋ سەردەم رەنگەفەدانا خۆ ل گەشت لايەنن زىانى دا ھەبوۋىيە، ۋەكو لايەننى پەروەردەي، ئابوورى، سىياسى، كومەلايەتى، تەندروستى ۋ چەندىن لايەنن دى، ھەروەسا بۇ چارەسەركرنا ژمارەكا مەزن يا كېشە ۋ ئارېشېن كومەلايەتى يىن تاكى مفا ژ ئەفى زانستى ھاتىيە ۋەرگرتن، ۋەكو پېشەفانەك ژبۇ رېنماكرن ۋ ئاراستەكرنا ھزرا مروؤفى بۇ داھىئاننى ل ھەمى لايەنن جودا مفا ژئ ھاتىيە ۋەرگرتن، ئەو ژى ژبەر ۋئ چەندئ يە داكو تاكەكەسەكى بەرھەمدار ۋ سودبەخش ئاقابكەت.

سەربارى ئەوئ چەندئ كو ئەف پرتۆكە چوار جاران ھاتىيە چاڧكرن من ب پېدئى زانى ئەز پېداچوونەكا گەشتى ژبۇ ئاقەروؤكا ئەوئ بكم، ئەوژى ژبەر ۋئ چەندئ يە كو ھندى د شىان داڧىت زانبارېن نوى بكمە د ئاقا لاپەرېن ۋئ دا، ب مەبەستا ۋئ چەندئ پتر مفاي بگەھىنئە خوئندەفانى.

ھەر ژبەر ئەفى يەكى ئەز شىام د ئەفى چاڧى دا چەندىن بابەتان زېلدەبكم، ب تاييەتى زېلدەكرنا بەشەكى تاييەت دەربارەي بابەتى (فېربون ۋ پروسېن ۋئ)، من بزافكرن ئەز زانبارېن نوى ۋ ب مفا بۇ كارمەندىن لايەننى پەروەردئ د ئەفى بەشى دا بەحس بكم.

سەبارەت بەشېن دېتر يىن ئەفى پرتوكى چەندىن بابەتېن لاۋەكى ئېخستېنە دنافا ئەوان بابەتېن كەفن دا دگەل چاكرنا ھندەك شاشيان كو ئەو ژى د چاڧېن بەرى ھىنگى دا ھەبوون.

ھىشيا من ئەو ئەف بەرھەمە بېتە جەئ مفا ۋەرگرتنى بۇ خوئندەفانان، ۋ ئەف بزاقە بېتە بەشداربوونەكا بچوېك ژ بۇ دەۋلەمەندكرنا پرتۆكخانا كوردى د لايەننى دەروونناسى دا.

نهم چهنډ به‌حسي مروثي بکهين نهم نه‌شين بچينه د ناڅا کويراتيا ره‌فتارين وي دا، چونکي مروث د پيکهاته و ره‌فتار و پالده‌رين خو دا ب بونه‌وه‌ره‌کي نالوز دهيته هژمارتن، هر ئەف نالوزيا وي بو ئەگه هر فه‌کولينه‌کا ده‌براره‌ي مروثي بهيته‌کرن نه‌و فه‌کولين بيته جهي مهنده‌هوشي بو کارمهندين لايه‌ني د‌هرونناسي.

نهو بزاقين د ئەفي پرتوکي دا هاتينه‌کرن بتني بزاقه‌که کو ب زمانه‌کي نه‌کاديمي ره‌فتارا مروثي شروقه‌بکهت، نه‌وژي ب ريکا بکارئينانا ژيلده‌رين جورا و جور، دگه‌ل مفا وه‌رگرتني د نه‌زمونا خو د ئەفي بواړي دا، من بزاقکرينه ب زمانه‌کي روون و ناشکرا بابه‌تان دياربکه‌م دگه‌ل به‌رچاف وه‌رگرتن و پاراستنا لايه‌ني زانستي، نه‌وژي ژبه‌ر نه‌وي چهندي يه نه‌مانه‌تا زانستي بهيته‌پاراستن.

گرنگيا نه‌في پرتوکي د وي چهندي دايه کو ئەف پرتوکه ژيلده‌ره‌کي زانستي يه بو بابه‌تين د‌هرونناسي و ب شيوه‌يه‌کي سانا‌هي و بالکيش هاتينه به‌رچافکرن و ل ده‌مي نفيسينا نه‌وان مه نه‌و تشتي به‌رچاف وه‌رگرتي کو ئەف بابه‌ته بڼه جهي مفا وه‌رگرتني بو قوتابيين زانکوي و ماموستايان و نه‌وکه‌سين ب کاري په‌روه‌دي رادبن و گرنگي د ده‌نه بابه‌تين د‌هرونناسي.

نەف پرتوکه هاريکاري قوتابي دکهت زانيارين بابه‌تي د‌هرونناسي ب زماني کوردي وه‌رېگرن، چونکي ل ده‌ف مه ههميان تشته‌کي فه‌شارتي نينه کو کيشا سه‌ره‌کيا قوتابيين نه‌فرو يا ب زماني خواندنا نه‌وان فه‌گريدايه، کو پرانيا قوتابيان زماني کوردي ژبو خواندنا خو بکاردينن، ژبه‌ر هندي ده‌مي دگه‌هنه قوناغا زانکوي دي روبه‌روي ناريشين زماني بن، گه‌له‌ک جارن ئەف ناريشه‌ دبېته نه‌گه‌ري ديورکه‌فتنا قوتابيان ژ خواندنې و دبېته نه‌گه‌ري نزمبونا ناستي نه‌وان يي زانستي، راسته ب هزاره‌ها ژيلده‌رين زانستي و نه‌کاديمي ب زماني عه‌ره‌بي و ننگليزي هه‌نه، لي نه‌گه‌ر نهم به‌راورديه‌کي دگه‌ل زمانين ديتر دا بکهين دي بينين ژيلده‌رين زماني کوردي گه‌له‌ک د

کيمن، ڊاڪو ٺهڻي پرتوڪي مفايه کي گشتي بو هميان هه بيت من هه ر يازده به شين وي
ب شيويهه کي روون و کورت بهرچاف کرينه.

به شئي ٽيڪي پيڪ دهيت ژ گرنكي و پيناسا دهر و ناسي دکهل زانينا نارمانجين
دهر و ناسي و ديروکا سه رهلدانا وي و بوار وميتود (ريياز) بين زانستي ل دهر و ناسي
دا.

به شئي دووي يا پيڪهاتيه ژ گرنكي پروسيسا هه سترن و زانينا گرنگيا ٺاگه هي
(الانتباه) وي و زانينا تيگه هشتنا ههستي، و جورين ٺاگه هي و زانينا ٺهوان ٺه گهران
ٺهوين کارتيڪرن ل سهر ٺاگه ها مروفي دکهن، دکهل زانينا چه و انيا شاشيان ل
(ٺيلراکي) دا.

به شئي سيني زي دهر باره ي هه لچوون (انفعال) وي، دهگل زانينا لايه نين
هه لچووني و وهرگرتنا زانياريان دهر باره ي هه فسهنگيا هه لچووني و په يوه نديا دنابقه را
هه لچوون و پالهر (دافع) ي دا، زيده باري زانينا تيگه هي زي ره کيا هه لچووني و
بوچوونان، پاشان من ٺامازه ب بابته تي پالهر ي (الدافعية) و جورين وي دايه.

به شئي چواري پيڪهاتيه ژ بابته تين بيرئينان و ژبير کرني (التذکر والنسيان) و
تيدا تيگه هي بيرئيناني و جورين وي ديار کرينه، پاشان من ٺامازه ب بوچوونا مه عرفي
بو بيرئيناني ٺه وهوکارين کارتيڪرن ل وي دکهن کره، پاشان من به حسي بيرو
بوچوون و بيردو زين وي کره، پاشان من دهر ٺه نجامين فه کولينين وي ديار کرينه.

به شئي پينجي به حسي تيگه هي فيربووني و مهرجين وي کره، دهگل ديار کرنا
بيردو زين وي، ههروه سا د ٺه شي به شي دا من گرنگيا دهر و ناسي ژبو ماموستايان
ديار کره، زيده باري ديار کرنا شيوازين سه رده ريكرن ديگل قوتابيان، ٺه وزي ژ بهر ٺه وي
چه ندي يه ڊاڪو سه رکه فتي د کاري خو دا ب ده سته بين.

ل به شئي شه شي دا من ل سهر تيگه هي جياوازين تا کهه سي (الفروق
الفردية) ٺاخفتيه، من گرنگيا ٺه شي بابته تي و جورين جياوازيان و ٺه گهرين دبنه

هوکارئ هه بوونا جیاوازیان دناقبهرا مرؤقان دا دیار کرینه، وهکو نموونه یهك بو ئه فان جیاوازیان من تیگه هی (بیرتیژی - الذکله) ئ و ئاستین وئ دیار کرینه.

ل به شی حهفتی دا من ئاماژه ب بابه تی کومی (الجماعة) و کارتیکرنا ئه وئ دایه، من به حسی پیگه هاندنا کومه لایه تی (التنشئة الاجتماعية) و ئاراستان (الاتجاهات) و چهوانیا دروستبوونا ئه وان و هوکارین لاوازی و بهیزبوونا ئاراستان کریه، و ل دووماهیا ئه فی به شی من ئاماژه ب تیگه هی ده مارگیرئ و ئاراستین وئ دایه.

ل به شی ههشتی دا من به حسی چهوانیا دروستبوونا په یوه ندیین کومه لایه تی کریه، پاشان من به حسی قوناغین دروستبوونا په یوه ندیین کومه لایه تی کریه، زیله باری بهرده و امبوون و تیکچوونا په یوه ندیان ل ده ف مه زان.

به شی نه هی پیکهاتیه ژ تیگه هی که سایه تی (الشخصية) و بیردوژین وئ، پاشان من ئاماژه ب هوکارین دروستبوونا که سایه تی و تیگه هی که سایه تیا ساخلم دایه.

ل به شی ده هی دا من به حسی ساخلمیا دهروونی و تایه تمه ندیین که سایه تیا دهروونی ساخلم و نه خووش کریه، پاشان من به حسی تیگه هی مملانی (صراع) و بی ئومیدی کریه، زیله باری دیارکرنا میکانزماتین بهرگیریا دهروونی، ل دووماهیا ئه فی به شی من ل سهر بابه تی خو کوشتنی و ئه گهرین وئ ئاخفتیه.

به شی یازدی پیکهاتیه ژ پیناسا نه خووشین دهروونی و ئه گهرین وئ، پاشان من ئاماژه ب ژماره کا نه خوشین دهروونی کریه.

ل دووماھىيە ئەز ھىقىدارم ئەف پرتۆكە بىيىتە ژىلدەرەكى ب مفا بۆ ھەر
كەسەكى ئەفى پرتۆكى بخوئىت.

عزالدين احمد عزيز

ھەولير - 2014

ئاھەرۆك

ژمارا لاپەرى	بابەت
3	يېشەكى
5	يېشەكىيا چاپا يېنجى
11	ئاھەرۆك
بەشى ئىككى	
22	دەرونناسى ۋەكو زانستەكى يىلقى
24	يېناسا دەرونناسى
26	ئارمانجىن دەرونناسى
28	دىرۆكا سەرھلدا نا دەرونناسى ۋە يېشكەفتا ۋى
30	لايەنن دەرونناسى
38	قوتابخانن دەرونناسى
38	قوتابخانا رەفتارى
39	قوتابخانا مەبەستدار
39	قوتابخانا شروڧەكرنا دەروننى
39	قوتابخانا مەعرىفى
40	قوتابخانا مرۆڧايەتى
40	قوتابخانا جىشتالت
41	رېياز ۋە مېتودىن ڧەكۆلىنان د زانستى دەرونناسى دا
42	سود ۋە مفايىن چەندىن رېيازىن زانستى
43	مېتود ۋە رېيازاز ھزركرنا نافخۆى (التامل الباطنى)
44	رېيازاز دوېشچوونى (ڧەكۆلىنا درىڧخايەن ۋە پانى)
45	مېتود ۋە رېيازاز تېيىنىكرنى

46	میتود و ریلیزا کلینیکی
47	ریلیزا تاقیکرنی
بهشی دووی	
50	ههسته وهر و ئیلراک
50	دمروازه یا ههستکرنی
51	کرنکیا پرۆسه یا ههستکرنی
52	جورین ههسته وهران
56	ئیلراک (الادراک – Realization)
59	ئاگه هی و ئیلراکا ههستی
59	کرنکیا ئاگه هی و ئیلراکا ههستی
60	جورین ئاگه هی
61	ئهگهرین ئاگه هی
64	ئهگهرین کیمبوون و بژاله بوونا ئاگه هی
65	یاساین ریکخستنا ئیلراکا ههستی
68	خه له تی و شاشیا ئیلراکی
بهشی سبی	
72	پالمر چیه؟
74	کارین پالمری
77	جورین پالمری
78	پیندی و پالمرین مرۆف،
81	مرۆف و پالمری نهستی (الدافع اللاشعوري)
82	هه لچوون (الانفعال)
82	پیناسا هه لچوونی
83	لایه نین هه لچوونی

84	تهرکی هه لچوونی
86	جیاوازی دناقبهرا هه لچوون و عاتیفی دا
88	هه فسه نکیا هه لچوونی
91	بیردۆزین هه لچوونان
91	بیردۆزا (جیمس لانج)
92	بیردۆزا (کانون - بارد)
92	بیردۆزا دوو فاکتهران (شاشتر)
93	بیردۆزا لۆدۆ
94	ژیریا هه لچوونی
99	په یوه نندی دناقبهرا هه لچوون و پاللمهران
100	هه لچوون و نه خویشیین دهر وونی
به شی چاری	
101	بیرئینان و ژبیرچوون
102	بیرئینان
103	جورین بیردانکی (انواع الذاكرة)
103	بیردانکا ههستی (الذاكرة الحسية)
104	بیردانکا کورته ماوه (ذاكرة قصيرة المدى)
106	بیردانکا درێژه ماوه (ذاكرة طويلة المدى)
108	بوچوونا مه عریفیان ل دور بیرئینانی
108	نموونا (تهنتکسون - شفرین)
111	نموونا (ووف - نورمان)
112	تهو تهگهرین کارتیکنی لسه رادی بیرئینانا مه دکهن
112	تهگهرین خودهی (اسباب الذاتية)

113	ئەگەرلین بابەتی
114	ژبیرچوون و ئەگەرلین وئ
115	بیردۆزین ژبیرکرنئ (نظریات النسیان)
116	بیردۆزا پشتگوھ هاقینئ و ژ دەستدانئ (الاهمال والضمور)
116	بیردۆزا تیکەلبوونئ و ریکرتئ
117	بیردۆزا داکرنئ (الکبت)
117	مفایین ژبیرکرنئ
118	دەرئەنجامین ئەکولینان دەربارەئ (بیرئینان و ژبیرچوونئ)
بەشی پینجئ	
122	قیربوون چیه؟
122	مەرچین قیربوونئ
123	بیردۆزین قیربوونئ (نظریات التعلیم)
123	أ- بیردۆزا باقلوئئ (قیربوونا مەرچی)
125	یاساین قیربوونا مەرچی
128	ب- بیردۆزا (سکینەری)
129	تیکەهین سەرەکی یین بیردۆزا سکینەری (مەرجداری کرداری)
130	خشته یین پاداشتی (جداول التعزیز) ل دەف سکینەری
132	ت- بیردۆزا (ثورندایک)ی
133	تاقیکرنا ثورندایکی
133	بیروکا ثورندایکی
133	گرنکترین یاساین تاقیکرنا ثورندایکی بۆ شروقه کرنا پرۆسەیا قیربوونئ
135	جیبه جیکرنا بیردۆزا ثورندایکی د نافا بولا خواندنئ دا

136	ث- بیردۆزا جشتالت
136	تاقیکرنا کوهلهری (عه قلیه تا مه یمینکی)
137	دهرئه نجامین تاقیکرنا کوهلهری
138	مه رجین ههست تیزی (استبصار - Clairvoyance)
139	تایه تمه نین پرۆسه یا ههست تیزی (استبصار - Clairvoyance)
140	جییه جیکرنا بیردۆزا (کوهلهری) د ناڤا پولا خواندنێ دا
141	دهروناسی و پرۆسه یا فیئرکرنی
141	ئهری دهر و ناسی بو پرۆسه یا پهروهردی یا گرنکه؟
143	دهروناسی و بریارین ماموستای
145	بابه تین سه ره کی یین دهر و ناسی د چارچوئه ی پرۆسه یا پهروهردی
147	په یام و ئارمانجین پهروهردی یین ماموستای
149	ماموستای یی ئه زمون و ئه و ئاریشین روبه روی وی دبن
151	ماموستا و هونه ری بریقه برنا پولی
155	مه رجین ماموستای سه ره کفتی
157	قوتابی و ئه گهرین رهفتارا نه جوان
160	بنه مایین سه ره کی یین کونترۆلکرن پولی ل دو یف دیتنا (دریکۆرزی)
به شی شه شی	
164	جیاوازیین تاکه که سی (الفروق الفردية)
165	پیناسا جیاوازیین تاکه که سی
165	چه ند راستیه ک ل دور جیاوازیین تاکه که سی
167	گرنکیا دیارکرن و ئاشکراکرن جیاوازیین تاکه که سی

169	ټه گهرين جياوازيښن تاكه كه سي
170	پيشانا جياوازيښن تاكه كه سي
171	دياردلين گشتي بين جياوازيښن تاكه كه سي
171	جياوازيه جه سته ي و هه سته ي
173	جياوازيه هزري و عه قلي
175	كه سي ژير و بيرتيز كي يه ؟
176	بیرتيزي چيه ؟
176	پيشانا بيرتيزيښ
178	جياوازي د نامه ده باشي و شيانان دا
180	جياوازي د ره فتارين كومه لايه تي دا
به شين حه فتنين	
183	كوم (الجماعة)
184	پيناسا كومي
184	تايه تمه ندين كومي
185	گرنگيا كومي بو (تاكی و كومي)
187	به لگه بين پيشانا ټيكرتتا كومي
188	ټه گهرين نزيكبوون و دويركه فتنين د ناڤا كومي دا
189	پينگه هاندنا كومه لايه تي (التنشئة الاجماعية)
192	ټه و فاكته رين كارټيكرن ل سهر پرؤسه يا پينگه هاندنا كومه لايه تي دكهن
192	روشه نبيري
193	كارټيكرنا خيژانين
194	كارټيكرنا قوتابخانين
195	كارټيكرنا هه فالان

196	دمزگه هین راکه هاندنی
197	په رستگه هـ
197	ئاراستین دهر وونی (الاتجاهات النفسية)
198	پیناسا ئاراستین دهر وونی
199	ئه که رین دروستبونا ئاراستین دهر وونی
202	کاری ئاراسته یان
203	پینکها تین ئاراسته یان (مکونات الاتجاهات)
204	پینگاکین دروستبونا ئاراسته یان
205	گوهورینا ئاراستین دهر وونی
207	ئه و ئه که رین گوهورینا ئاراستین دهر وونی ب ساناهی د ئیخن
207	ئه و ئه که رین گوهورینا ئاراستین دهر وونی ب زه حمت د ئیخن
208	ده مارگیری
به شی هه شتی	
216	په یوه ندیین کومه لایه تی
217	چه وانیا دروستبونا په یوه ندیان دناقه را مه زنان دا
218	نزیکي
219	دووباره دیتن
220	لیکچوون (التشابه)
222	بالکیشیا جهسته ی
223	ئارمه زووین هه قبه ش
224	شارمزیی
225	بهرده وامبونا په یوه ندیان دناقه را مه زنان دا
225	بیردۆزین تایهت ل دور ئه که رین بهرده وامبونا په یوه ندیان

	دناقبهرا مهزنان دا
225	بيردؤزا مورستين (قوناغئين په يوه نديي)
226	بيردؤزا تالوگوريا كومه لايه تي
226	بيردؤزا دادپهروه ري
227	بيردؤزا بايولؤزيا كومه لايه تي
228	رولئ وه كهه شي و ليكچوونئ د بېرده و امبونا په يوه نديان دا
229	تيكچوونا په يوه نديان دناقبهرا مهزنان دا
229	بيردؤزين تايهت ل دور تيكچوونا په يوه نديان دناقبهرا مهزنان دا
229	بيردؤزا (لي 1984)
230	بيردؤزا (دك 1988)
232	بيردؤزا (رازبولت 1987)
به شين نه شي	
236	كه سايه تي
238	بيردؤزا (فرويد)
242	بيردؤزا (يونگ)
244	بيردؤزا (ئدلهر)
247	بيردؤزا (سكينه ر)
249	بيردؤزا (لافنجه ر)
251	بيردؤزا راماني (فيكتور فرانكل)
253	فاكته رين دروستبوونا كه سايه تي
253	فاكته رين جهسته ي
254	فاكته رين دهر وني
254	فاكته رين كومه لايه تي

254	كەسايەتيا ساخلم
بەشى دەھى	
260	ساخلميا دەرونى چيە؟
261	رليازين ساخلميا دەرونى (مناھج الصھة النفسية)
261	رليازا كەشەيى (المنھج النمائي)
261	رليازا پارليزكارىكرنى
262	رليازا چارەسەريى (المنھج العلاجي)
262	تايەتمە نديين پرؤسەيا ساخلميا دەرونى
263	كەسئ دەروون ساخلم كى يە؟
264	كەسئ دەروون نەخؤش كى يە؟
265	ململانتيا دەروونى (صراع النفسي) و جورين وئ
266	بئ ئوميلدى و ئەكەرين وئ
267	شيواز و ميكانزمين بەرگييا دەروونى
267	شيوازين ھەستى
269	شيوازين نەستى
270	نەگونجانلن
271	نەگونجانلن و دياردين وئ
272	خؤكؤشتن
بەشى يازدى	
278	نەخؤشيين دەروونى
278	بيناسا نەخؤشيين دەروونى
279	ئەكەرين پەيدا بوونا نەخؤشيين دەروونى
279	ئەكەرين رليخؤشكەر
279	ئەكەرين بەيزكەر
279	ئەكەرين ئيكسەر

280	جورلن نەخۇشىيىن دەروونى
282	چەند نەمۇنەك ژ نەخۇشىيىن نيۇرۇسس (عصابىي)
282	نەئارامى (قلق)
282	يېناسا نەئارامى
283	جورلن نەئارامىا دەروونى
284	جىياوازى دىناقبەرا نەئارامى و ترسى دا
285	ئەگەرلن نەئارامى
285	لايەئىن نەئارامى
286	خەموكى (الاكتىاب)
287	ئەگەرلن خەموكى
290	جورلن خەموكى
290	چارەسەريا خەموكى
291	وہسواس
292	جورلن ھزرا وەسواسى
293	ئەگەرلن نەخۇشيا وەسواسى
293	چارەسەريا نەخۇشيا وەسواسى
294	شىزۇفرىنيا
296	ئەگەرلن نەخۇشيا شىزۇفرىنيايى
296	جورلن نەخۇشيا شىزۇفرىنيايى
297	چارەسەريا شىزۇفرىنيايى
298	پاشقەمانا عەقلى (التخلف العقلي)
299	ئەگەرلن پاشقەمانا عەقلى
300	جورلن پاشقەمانا عەقلى
303	لىستا ژىلمەران

به شی ۷ تیگی ۷



تارمانجین نه فی به شی.

د نه فی به شی دا پیشبینی دهیته کرن
خوینده فان نه فان زانیاریان بده سته بینیت:

زانینا گرنکیا دهر و ناسی.

- دیار کرنا پیناسا دهر و ناسی.
 - زانینا تارمانجین دهر و ناسی.
 - دیار کرنا دیروکا سهر هلدانا دهر و ناسی.
 - زانینا بوارین دهر و ناسی.
 - دیار کرنا پیازین زانستی ل دهر و ناسی
- دا.

دهر و ناسی وه کو زانسته کی پیدئی

دهر و ناسی وه کو هه می زانستین دیتر یا پیدئی هه می کهس خو تیدا شاره زا بکهن، چونکی ئەف زانسته بو هه می قوناغین ژيانا مروئی یا پیدئی به و د هه می باردوخین ژيانی دا مفا ژئی دهیته وهرگرتن، و ههروهسا ئەف زانسته فهکولیی ل سهر رهفتارین مروئی دکهت و ب شیوهیه کی زانستی بهرسفا چهن دین پرسیارین تایهت ب رهفتارین مروئی د دهت.



هه ره وه کو یا ناشکرایه د بواری دهر و ناسی دا چهن دین پرسیار هه نه بهردهوام ئەف پرسیاره دهینه کرن و مروف بهردهوام بزائی دکهت بهرسفا ئەوان پرسیاران بدهستقه بینیت، ژ ئەوان پرسیاران: ئەری ژیله ری رهفتارا مروئی ژ کیفه په ییداد بیت؟ ئەری عقل کونترولی ل سهر مروئی دکهت یان ههست و

سوز؟ ئەری مروف بهندی چهز و ناره زووین خو به یان مروف بونه وه ره کی نازاده و د شیت ب نازادانه بریاری بدهت؟ چهوا مروف فیری زانبارین نوی دبیت و چ ریک ژبو فیروونی یا کاریگه ره؟ بوچی د هنلهک کاودانان دا هه لچوون (انفعال) بو هنلهک کهسان دروست دبیت و توره دین و هنلهکین دیتر د هه مان کاودان دا هیچ جوره کی هه لچوونی ل دهف په ییدا نابیت؟ ئەری ئەم دی شین کونترولا هه لچوونین خو بکهین یان زی ئەو به شه که ژ که سایه تیا مه و ئەم نه شین بگهورین؟ ئەری مروف پیدئی هه لچوونان هه یه؟ ئەگه بهرسف ب (به لی) بیت، تا ج راده مروف پیدئی هه لچوونی یه؟ بوچی ههست و سوزین مه ژ کهسه کی بو کهسه کی دیتر دهینه گهورین؟ واته بوچی مه هنلهک کهس خوش دقین و هنلهک که سین دیتر دبنه ئەگه ری بیزاریا مه؟

بوچی ھەندەك جارەن پەیفەك دئ بیتە ئەگەر ئەم ۋەستیانە خۆ ھەمئى ژبیربەكەین و ئەم ھەست ب دلخوشی بەكەین؟ بوچی ھەندەك دیاردئین دەوروبەرئین مە دئ سەرنجە مە ژبۆ لایئ خۆ راکئشیت جوداتر ژ ھەندەك دیاردئین دیتەر؟



ئەرى ھەندەك ئەگەرئین تاییەت ھەنە ۋە ل مە بەكەن چەند ھیمایەك بئە ئەگەر سەرنجە مە زێلەتر ژبۆ لایئ خۆ رابكئشیت پتر ژ ھەندەك ھیمایین دیتەر؟ بوچی ئەم زانیاری و پیزانیان ژبیردكەین و پاشی چەوا بئیرا مە دەیتە ئەوان زانیاری و پیزانیان؟ ئەف پرسیارە و

چەندین پرسیارئین دئ دەینەكەرن و زانیین دەروونی بزائئ دكەن بەرسفەكا زانستی بۆ ئەفان پرسیاران بەن، و بۆ ئەفئ مەبەستئ ژمارەكا بوچوونئین جودا ھاتینە ھەبوونئ، كو ھەر بوچوونەك پشكەكا بەرسفئ ل دەف خۆ د ھەلگەرىت.

داكو ئەم پتر ئەوان تەۋەرەن بزانیین ئەوئین دەرووناسی گرنكئئ پئ د دەت ئەم دئشئ ب ئەفئ شئوئى دیاربكەین:

- 1- رەفتارئین مرؤفئ و جورئین وئ.
- 2- ھەلچوون و ھەست و سوزئین مرؤفئ.
- 3- پروسئین عەقلئ ۋەكو ئیدراك و ئاگەھ و ھزرەكەن.
- 4- (بیرتئزئ - الذكە) ب ھەمئى شئوازئین خؤفە ۋەكو شئوازئى كاركرنا شیانئین عەقلئ.
- 5- جئاوازئین تاكەكەسى.

- 6- په يوه نډيا تاكي د گهل د پرورو بهران و کارتيکړنا دنابقهرا ئهوان دا.
- 7- گه‌شه و وه‌پارا د پروروني ل قوناغين جودا جودا دا.
- 8- ساخلميا د پروروني، و کيشه و ئاريشين د پروروني.
- 9- لايه‌نين پراکتيکي بين د پرونناسي د بواړي په‌روه‌دهي و ب ريشه‌برن و شهر و هونهر و تاوان و نوژداري دا.
- 10- لايه‌ني داهينان و په‌ره‌پيدانا تاوانان.

پيناسا د پرونناسي :

په يفا د پرونناسي ژ په يفا (Psychology) هاتيه کو ئه‌وژي ژ دوو په يقان بيک دهيت، Psych راما نا روح يان د پروون دهيت، و په يفا Logy راما نا ئه‌کولينا زانستي (زانست) دهيت، واته (Psychology) ب راما نا (زانستي د پروروني) يان (زانستي روحي) دهيت.



ئه‌گه‌ر ئهم ته‌ماشه‌ي ژ پدهرين د پرونناسي بکين دي چه‌ندين پيناسين جياواز بينين، ئه‌ف پيناسه ديارترين و ساده‌ترين پيناسه‌يه ((د پرونناسي ئه‌و زانسته يي ره‌فتارا مروقي د خوښيت)) به‌لي ئه‌ف پيناسه بتي لايه‌نه‌کي د پرونناسي بخوځه دگريت، ئه‌وژي لايه‌ني ره‌فتارا مروقي يه، ژبه‌ر هندي ئهم نه‌شين وه‌کو پيناسه‌يه‌کا گشتگير پشتبه‌ستني ل سهر بکين.

پشتی پېشکهفتنا زانستی د درونناسی چەندین گوهورانکاری ب سەر پیناسا وئ هاتن و ژ دەرته نجامی ئەفی چەندی پیناسین نوی بو د درونناسی هاتن ژ ئەوان: د درونناسی ((ئەو زانستە یه فەکولیتی ل سەر رفتاراً مروفی دکەت کو ئەف رفتارە ژ دەرته نجامی تشتین نازرینەر (مشیر) پەیدادین و ل دویف پرۆسین مەعریفی و ئەزمونان دکەریت)) و ئەم د شین ب ئەفی شیوهی پیناسا د درونناسی دیار بکەین:

درونناس



نەخشی ژماره (1) شرۆفه کرنا پیناسا د درونناسی

نارمانجین دهر و ناسی :

وه کو هه می زانستین دیتر دهر و ناسی ژی چار نارمانجین سه ره کی هه نه،
نه وژی پیک دهین ژ:

1- تیگه هشتا ره فتاری و شروقه کرنا نه وئی/ واته وه سفکرنا دیارده یا ره فتارا مروئی ب
شیوه یه کی هویر، نه وژی بریکا پرسیارا (چه وا؟).

2- ده ستیشانکرنا نه گهران/ واته فه کولینی ل سهر نه گهرین دروستبوونا دیاردا ره فتاری
دکته، نه وژی بریکا پرسیارا (بوچی؟).



3- پیشینیکرن/ واته نهم پیشینیا
دهر نه نجامین نه وئی ره فتاری بکه یین، دی چ
هیته رویدان؟ نه ف پیشینیکرنه ژی دی ل
سهر بنه مایی تیگه هشتن و ده ستیشانکرنا
نه گهران بیت.

4- کونترولکرنا ره فتاری/ واته زالبوونه ل سهر نه وئی ره فتاری نه وا نهم کار ل سهر
دکه یین و ب شیوه یه کی راست و دروست ناراسته بکه یین، بونموونه:

زارۆیه کئی توند و شهر کهر
(عدوانی)

تینگه هشتن: ئەف زارۆکه چهوا رفتاری دکهت؟ ئەری ئەف رفتاری وی دهینه
هژمارتن ژ رفتاری توند و شهر خواز؟

دهستنیشان کرنا ئەگه ران: بوچی ئەف زارۆکه یی توند و شهر خواز؟ ئەری باردوخی
ئەفی زارۆکی دکه که سائین ده و روبه ر یی چه وایه؟ باردوخی ئابووری ئەوی، ئەری
ئەف زارۆکه دچیه قوتایخانی؟ ئەری ئەوی هه فالین توند و شهر کهر هه نه؟

پیشبینی کرن: ئەگه هات و ئەف زارۆکه ل سهر ئەفی رفتاری یی به رده وام بوو و
هاریکاری ئەوی نه هاته کرن، دئ ل پاشه روژی ج ب سهری ئەوی هیست؟ دئ چه نه
کاریت کرن ل سهر ده و روبه رین وی بیت؟

کونترول کرن: چهوا ئەم دئ شین کونترولی ل سهر ئەفی رفتاری کهین؟
پینگا قین چاره سه کرنا ئەفی رفتاری چنه ئەو که سین کو یا پیدقی ل پرۆسه یا
چاره سه کرنی دا د هاریکارین، دئ چهوا زانین ئەف رفتارا خراب یا
چاره سه ربووی؟

نه خشی ژماره (2) نمونه ک ل سهر نارمانجین دهر و ناسی

ديروكا سهرهلدانا دهر و ناسي و پيشكهفتنا وي:

گه شه كرنا دهر و ناسي د چند قوناغان دا دهر باز بوويه، نه وزي ب نه في شيوي

ل خواري:

1- ل ده ستيكا سهرهلدانا خو دا دهر و ناسي وهكو زانستين دي به شهك بوو ژ فلسه في و ل دهف فيله سوفين يوناني ب زانستي (روحي) د هاته هرمارتن، ژ ناقدارترين فيله سوفين يوناني (سورات و نه فلاتون و نه رستو) بوون.



ا- سورات (470 - 399 پ.ز.)

فيله سوفه كي يوناني ناقدار بوو، كو فلسه في ژ نه سمانان ثنا سهر رويي نه ردي، نه وزي بريكا گوتسا خو يا ناقدار (خو بنياسه)، سورات ماموستايي نه فلاتوني بوو، فلسه فا وي ب (لاادري- نازانم گهر) يا بهرنياسبوو، جهي نامزي به كو سوراتي هيچ بهرهمه كي نفيساي ل دويف خو نه هيللا بوو، و ههمي

نهو زانبارين تاييهت ل سهر نه في فيله سوفي نهو بوون نه وين بريكا نه فلاتوني هاتينه نفيسين، نه فلاتون ناقدارترين قوتايي وي بوو، نه وي د پرتوكا خو دا (كومارا نه فلاتوني) نامزي ب سوراتي د دهت.

ب- نه فلاتون (427 - 347 پ.ز.) ل دويف بوچوونا نه فلاتوني دوو جيهان هه نه (جيهانا نمونهي - جيهانا ههستان)، ههروهسا وي وهسا دديت كو دهر وون و جهسته دوو تشين زيك جياوازن و هرزين مروفي كارتيكرونه كا مهزن ل سهر رهفتارا مروفي هديه، ههروهسا ل دويف بوچوونا نه وي سي جورين دهر ووني هه نه: (دهروني توره،

دروونی شه هوانی، دروونی عاقل) ئەف هەرسێ جورین دروونی ب عەرەبانەکی وەسفکریه کو دوو هەسب ئەفی عەرەبانی رادکیشن، ئەوی (دروونی عاقل) ئەو کەسه یی ئەفی عەرەبانی پالدهت، لی دروونی (تۆره و شه هوانی) ئەو هەردوو هەسپن.

ج- ئەرستۆ (384-322 پ.ز) ل دویف بوچوونا ئەرستۆی دروون و جەسته دوو تشتین ژیک جودا نین و ب پەیکەرەکی وەسفا دروونی کریه، جەسته ئەو ماددەیه ئەوی پەیکەری ژێ دروست دکەن و وینی پەیکەری دروونە، دروونی ژێ سێ کار هەتە، بریکا کارین ئەوان جیاوازی دناقبەرا ئەوان دا دروست دبیت، ئەوژی ب ئەفی شیوی ل خوارئ:

1- کاری خوارنی (مرۆف - گیانەوهر - داروبار و پروهك تیدا د بەشدارن).

2- کاری لفین و هەستکرنی (مرۆف و گیانەوهر تیدا د بەشدارن).

3- کاری هزرکرنی (تایهتە ب مرۆفان ئە).



د- دیکارت (1596 - 1750ز) دیکارت ب دامەزرینەری فەلسەفا نوی دەیتە هژمارتن، ئەوی وەسا دیت کو جیاوازی دناقبەرا عەقل و جەستە دا هەیه، هەر وەسا ئەوی جیاوازی ئیخستە دناقبەرا رەفتارا مرۆفان و گیانەوهران، رەفتارا گیانەوهران وەکو (کاری ئامیرەیه) لی رەفتارا مرۆفی دئ ل سەر هەست و سوز و ئیدراکی و هەلچوونان بیت، ئەوی وەسا دیت کو عەقلی مرۆفی بەشەکی ماددیه دنافا میسکی مرۆفی دا ل ناقەرەستا سەری مرۆفی یە دبیزنی (رژینەرا صنوبەری)، شیوازی ئە کولینا دیکارتی

ل دهر و ناسی دا ریازا هزر کرنا نافخوی (التأمل الباطني) یه.

ه- داروین (1809 – 1889ز) / داروینی د بیردوزا خو دا تاماژه ب هه بوونا په یوه ندیها بهیز دناقهرا مرؤئی و گیانه وهری دا کریه، ژبه رهندی بریکا فه کولینی ل سهر رفته رارین گیانه وهران ثم د شین گه له ک رفته رارین مرؤشان شروقه بکهین، و ناقدارترین پرتو کین داروینی پرتو کا (اصل الانواع) بوو.



و- ولیم فوننت (1832 – 1920ز) ب دامه زریسه ری دهر و ناسی دهیته هژمارتن، ئیکم تاقیگه ها دهر و ناسی ل زانکویا (لایزک) ل نه لمانیا دامه زراند، نه وژی ل سالا 1879ز، و تاقیکرتین وی ل سهر ههسته وهران و پشانا دهمی فه گهراندنی (زمن الرجع) بوو، واته نه و ماوی پندیه یی به رسفدانا که سه کی ژبو نازرینه ره کی دهره کی (مشیر الخارجي).

لایه نین دهر و ناسی :

ل دهستی کا هه بوونا خو؛ دهر و ناسی وه کو زانسته کی سه ربخو ب دهر و ناسیا گشتی د هاته نیاسین، ب شیوهیه کی گشتی فه کولین ل سهر هه می لایه نین گرنک د هاته کرن، لی پستی پیشکه فتنی زانستی دهر و ناسی چه ندین لق و لایه نین جیاواز بخو فه گرتن، ژبه رهندی ب (زانستین دهر و ناسی) هاته نیاسین، ب شیوهیه کی گشتی ثم د شین دهر و ناسی ل سهر چه ند لایه ن و بوارین جودا دیار بکهین:

ټيکېم : لايه‌نيښ تيوري (النظري):

1- ډېروناسيا گشتي/ ښه‌کوليني ل سهر ټه‌وان چالاکيان دکهت ټه‌وين مرؤف همي تيډا هه‌پشک بن وه‌کو (هزرکرن، فيربوون، هه‌لچوون (انفعالات)، و ټيدراک)، ب شپوهيکي گشتي ل سهر بابه‌تان د ټاخښت و ههر لقه‌کي ټه‌في لايه‌ني لايه‌نيښ ديتر بين ډېروناسي ژي دروست دېن.

2- ډېروناسيا گه‌شه‌کرنې/ ټه‌ف لايه‌نه ښه‌کوليني ل سهر گه‌شه‌يا مرؤفي دکهت دگهل تايه‌تمه‌ندي و پيډفيښ ههر قوناغه‌کي ژ قوناغيښ ژيښي مرؤفي، دگهل ده‌سټيشانکرنا بڼه‌مايښ گه‌شه‌کرنې د ژيانا مرؤفي دا، ټه‌ف لايه‌نه ژي ژ ټه‌قان بابه‌تان پيک دهيت:



- ډېروناسيا زارؤکي.

- ډېروناسيا سنڼه‌ي.

- ډېروناسيا مه‌زنان (پيگه‌هشتيان).

- ډېروناسيا دان عه‌مران

(ټافسالقه‌چوويان).

3- ډېروناسيا کومه‌لايه‌تي/ ښه‌کوليني ل سهر يالده‌رين کومه‌لايه‌تي يښي ټاکي د ټافا کومه‌لي دکهت، و چه‌وانيا کارليکرنا (تفاعل) ټاکي ل سهر کومه‌لا خو و کومه‌ليښ ديتر، ژ ټاڅي وي يا دياره کو ډېروناسيا کومه‌لايه‌تي ټه‌و زانسته‌يه ښه‌کوليني ل سهر دوو لايانان دکهت ټه‌وژي: (ډېروناسي) ژ لايه‌کي و (کومه‌لناسي) ژ لايه‌کي ديتر.

- ډېروناسيا کومه‌لايه‌تي گرنکي ب ټه‌قان بابه‌تان د دهت،

- گه‌شه و وه‌پارا ډېرووني يا کومه‌لايه‌تي.

- پيگه‌هاندا ډېروونيا کومه‌لايه‌تي و کارټيکرنا کلتوري ل سهر پيکښانانا که‌سايه‌تيا

ټاکي.

- کارلیکا کومه لایه تی (تفاعل اجتماعی) و کارتی کرنا تاکی ل سهر کومه لای و کارتی کرنا کومه لای ل سهر تاکی.

- ناراسته و سهر کردایه تی و هه قالینی و ده مارگیری و بها و پرایا گشتی.

4- دهر وناسیا نه سروشتیان (نه ناسایان) / ب شیوه به کی گشتی دهر وناسی گرنگی ب

که سین ناسایی (نورمال) ده ت، کو نه و که سن نه وین زورینه یا کومه لگه هی پیک دینن،

زیله باری نه هی دقتی هم وی چه ندی

زیبر نه که یین کو هه می که س نه د ناسایی نه،

به لکو که سین نه ناسایی زی هه نه، ریژه یا نه وان

د ناقا کومه لگه هی دا نزیکی (10%) و دیژنه

نه فان که سان مروقتین نه سروشتی (نه ناسایی)،

واته نه و ژ که سین ناسایی د جیاوازن، نه ف

جیاوازی نه وان ل سهر دوو جوران دهیته دابه شکرن:

أ- شیان و هیژ و زیره کی نه فان که سان ژ ریژه یا که سین ناسایی بلندتر و پتره،

(دهر وناسیا به هره داران) گرنگی ب نه فان که سان د ده ت و پروگرامه کی تاییه ت بو

نه فان جوهره که سان د دانیت، نه وژی ژ بهر نه وی چه ندی یه داکو بشین ب باشترین

شیوه سود و مقای ژ نه فان جوهره که سان وه برگرن.

ب- نه و که سین هیژ و شیان و زیره کی یا نه وان ژ ریژا که سین ناسایی کی متر بیت و

(دهر وناسیا نه خووش و په که فتیان) گرنگی ب نه فان جوهره که سان د ده ت، و دییت

که پ و لال و کی م نه ندانمان بخوئه بگریت، دیژنه نه فان جوهره که سان (خودان پی دینن

تاییه ت).

5- دهر و ناسیا زمانی / زانائین دهر و ناسیا گرنکیی ب ئاخفتنین مرؤفی د دهن چونکی زمان ریکه کا په یوه ندی په دنایه را مرؤفان دا، ب ئه ئی ریکی (ریکا زمانی) زانیاری و هه لچوون و هه ست و سوز دهیته فه گوه استن، ئه ف بواری دهر و ناسی گرنکیی ب ئه فان لایه نان د ده ت:

- فه کولینی ل سهر په یقان ل قوناغین ژبی مرؤفی دا دکه ت.

- فه کولینی ل سهر زمانی هه لچوونان دکه ت و زانینا لایه نی هه لچوونی بی په یقان.

- فه کولینی ل سهر شیوازی ئه وان په یوه ندیان دکه ت ئه وین بریکا زمانی (ئاخفتنی) دروست دبن، ههروه سا گرنکیی ب چه وانیا بهیژیوونا ئه فان په یوه ندیان دکه ت.

دووم / لایه تین پراکتیکی (التطبیقي) :

1- دهر و ناسیا په رومرده یی / به شه که ژ به شین پراکتیکی بین دهر و ناسی، بزاقی دکه ت

ئه وان کاودانائین جیاواز ئه وین د ناقا قوتابخانی و یولی دا شرؤفه بکه ت، و فه کولینی ل سهر رویدانا پولی دا بکه ت، ئه وژی ژبه ر ئه وی چه ندی په داکو زورترین زانیاری و پیژانسان بده ته ماموستای تاکو بشیت ب باشترین شیوه پرؤسیسا فی کرنی ب سهر که فتیانه ئه نجم بده ت.



واته ئه ف لایه نی دهر و ناسی گرنکیی

ب ئه وی ره فتارا مرؤفی دده ت ئه و ل چارچوفی قوتابخانی و پرؤسیسا فی کربوونی دا، ههروه سا گرنکیی د ده ته جیاوازی شیانین مرؤفی د بواری فی ربوونی دا و یقان و

ہلسہ نگاندن و شیائین فیربوونئ و چہ وائیا ئہنجامدانا تاقیکرنان، ئہفئ زانستی باوہری ب وی بوجوونئ ہہیہ ئہوا دبیزیت: " مہرج نینہ زانایہکئ سہرکہفتی بیستہ ماموستایہکئ سہرکہفتی " چونکی پرؤسہیا فیکربوونئ ژ پینج رہگہزان پیک دہیت، ئہوژی:

- 1- ماموستا: کہسایہتیا ئہوی و پادئ زانیاریئ وی.
- 2- شیوازی وانہگوتئ: پادئ گونجاندنئ.
- 3- قوتابی: ساخلت و قوناغئ زیی وی.
- 4- بابہت: ناقہرؤکا بابہتین زانستی ئہوین ژبؤ قوتابیان دہیتہ گوتن.
- 5- جہ: واتہ جہئ ئہنجامدانا پرؤسیسا فیرکرنئ.



2- دہروئاسیا فسیولوژی/ ئہف لایہنہ کرنکئ دہتہ پھیوہندیاناقبہرا (دہروون و جہستہی) دا، واتہ فہکولینئ ل سہر پھیوہندیئین دناقبہرا پرؤسین عہقلی و ہہلچوون و رہفتاران دکہت، زئسہباری کرنکئدانا ئہوئ بؤ وان گوہورانکاریئین بایولوژی یین مرؤفی، ئہف بوارہ کرنکئ ب ئہفان لایہنان دہت:

- پیکہاتہیا کوئہندامئ دہماری و چہوائیا کارکرنا وی.

- ہستہ و ہرین مروقی، پروسا و ہرگرتن و ہنارتنا زانیاریان بریکا ہستہ و ہران و چہ وانیا زانین و تیگہ ہشتتی و ئیدراکی.

- رژیہر (غدد) و کارتیکرنا ئەوان ل سہر ہلچوونان (انفعالات).

3- دہروناسیا پیشہ سازی/ ئەف لایہ نہ بزائی دکت فہ کولینتی ل سہر دہروونتی تاکی بکت ل ہواری کارکرتی دا، ہروہسا گرنکیی د دہتہ چہ وانیا کارکرتی و بہرہف پیشرنا بہرہ مہینانی ژلای چہ نداتی و چہ وانیتی فہ، ہروہسا گرنکیی د دہتہ وی



چہ ندی کا چہ وا کریکار ل دەمی کاری دا یی بہختہ و ہریت، ئەف بہشی دہروناسی گرنکیی ب ئەفان لایہ نین ل خواری د دہت:

- شرو فہ کرنا پیکہاتہ یا کاران و زانینا پیڈیان ژلای رہفتاری و تیگہ ہشتتی

فہ، ئەوژی ژبہر ئەوی چہ ندی یہ داکو شیائین گونجای بو ہر بہشکی ژ بہشین کاری پەیدا بکت.

- فہ کولینتی ل سہر ہلچوونین کارکہران دکت دگہل زانینا شیائین ئەوان بین عہقلی، ئەوژی ب مہبہستا ئەوی چہ ندی یہ داکو ہر کہسہکی ل دویف شیائین وی ناراستہ بکت.

- فہ کولینتی ل سہر چہ وانیا گہشہ کرن و بہیزکرنا پالہرئی کاری دکت و پیکولان دکت پەیوہندیین مروقاہتہ تی دنابقہرا کریکاران بہیزبکت.

4- دهر و ناسیا شهری / ئەف لایه‌نه گرنگی د ده‌ته ره‌فتارین تاکی ل ده‌می شهری دا و چه‌وانیا خو ناماده‌کرنی بو شهری و به‌رزکرنا وره‌یا تاکه‌که‌سی، ئەف به‌شی دهر و ناسی گرنگی د ده‌ته ئەفان بابە‌تان:

- هوکارین بلندکرنا وره‌یا شهرقانان ل ده‌می شهر و ناشتی دا.

- شیوازی شهری دهر و نوسی، و چه‌وانیا به‌لافکرنا پرۆپاگاندان.



- هه‌روه‌سا گرنگی د ده‌ته چه‌وانیا پاراستنا شهرقانان ژیبزاریا دهر و نوسی ل ده‌می شهری دا.

ئهم شین بیژین دهر و ناسی زانسته‌که گه‌له‌ک لایه‌نان دا مفاژی ده‌یته وه‌رگرتن، زیله‌باری ئەفی چه‌ندی ژی ئەف زانسته به‌رده‌وام د گه‌شه‌کرن و پیشکه‌فتنی دایه و چه‌ندین به‌شین دیتر ژی دروستبوینه، ب شیوه‌یه‌کی گشتی ئهم د شین به‌ش و لایه‌نین دهر و ناسی ل سه‌ر دوو لقین سه‌ره‌کی دابه‌ش بکه‌ین و هه‌ر لقه‌کی ئەفان لقان ژ چه‌ندین به‌شان ییک ده‌یت و د ئەفی نه‌خشی ل خواری دا ئهم دی چه‌ند به‌شین دهر و ناسی دیارکه‌ین:



نه‌خشی ژماره (3) لایه‌نین دهر و ناسی

قوتابخانين دهروناسي:

ديرؤكا پيشكهفتتا دهروناسي دا وهكو زانستهكي سهربخؤ بتاييه تي ل ده مي ژ
فلسه في جودا بووي چه ندين قوتابخانه د ناقا دهروناسي دا پيدا بوون، و ب
دريژا هيا ديرؤكا دهروناسي گهورانكاري ب سر نه فان قوتابخانان دا هات، و زانايان
بيروبوچوونين نوي دياركرن، و بزافكرن نوياتي بيخنه ناقا بيردؤزين دهروناسي دا،
ب شيويه كي گشتي قوتابخانين دهروناسي پيكهاتينه ژ قوتابخانين (رهفتاري -
مه به ستدار - شروقه كرنا دهرووني - معرفي - مروفايه تي - جشتالت).

**1- قوتابخانا رهفتاري/ زانايين نه في قوتابخاني (ثيفان بافلوف، جون واتسون،
سكينر)، بوچوونا نه في ريبازي نه وه كو رهفتارين مروفي (بونه وهري) د ميكانيكي نه،**



نه وان وه سا ديت نه گهر مه بقيت رهفتارين
مروفي شروقه بكهين دقيت نه م په ناي
ببهينه نازرينه ران، كو نه ف نازرينه ر ل
دهوروبه رين مروفي رويددهن، نه كو نه م
په ناي ببهينه رويدانين ناخي مروفي
(نافخويا مروفي)، زانا (جون واتسون)

نيكهم كهس بوو نامازه ب گرنگيا رهفتارا مروفي يا دهره كي داي و نه وي گوتنه كا ناقدار
هه يه ده مي ديپزيت: " دهه زارؤكين ساخلم بله نه فم، نه ز دي ب حهزا خو شيم
نه وان كه مه نوزدار يان پاريزه ر يان دزيكه ر". واتسوني باوهري هه بوو كو مروف
نيخسيري خيبراتين خو بين رابردوي نينه، واته ياسايا نه في ريبازي برتي يه ژ
(هه ر نازرينه ره كي دي به رسقدا نا خو هه بيت).

بهرستدان
(الاستجابة)



تازرینه (هشیر)

2- قوتابخانا مه به ستدار (غرضیة) دامه زړینه ری نه فی قوتابخانی زانا (ماکدوگال 1871 – 1938 ز) بوو، نه ف قوتابخانه د وی باوهری دابوو کو هر ره فتاره کا مرو فی یان گیانه وهری بهیته رویدان نه وی ره فتاری مه به سته کا بو ه هی، واته ره فتارا مرو فی دهیته ناراسته کړن ژبو جیبه جیکړن و بله سته ټینانا مه به سته کی.



3- قوتابخانا شرو فنه کړنا د هروونی (التحلیل

النفسی)؛ زانا (سیگموند فروید 1856 –

1939 ز) دامه زړینه ری نه فی قوتابخانی یه، ل

سالا (1900 ز) بیردوژا خو ئاشکرا کر،

ناقدارترین پرتو کا وی (رافه کړنا خه ونان) بوو،

نه فی پرتو کی ناقداریه کا مه زن هه بوو، هزر و

بوچوونین فرویدی دهر باره ی خه ونان و پروسین عه قلی بونه جهی هه فکر کی و

دوبه رکیه کا مه زن د نا فا نافه تدین زانستی دا، فرویدی جهخت ل سهر پالده رین

سهره کی (الدوافع الاساسیة) دکر کو نه وزی پالده ری (ژیان و مرنی) بوو، فرویدی

ته که زل سهر سی بابه تان کر، نه وزی (پینج سالین ده سټیپیکا زیسی مرو فی – هیزا

نهستی (قوة اللا شعور) – سیکس)، فرویدی وه سا د دیت کو نه ف هه رسی بابه ته

کارتیکر نه کا مه زن ل سهر دروستبوونا که سایه تیا مرو فی دکهن.

4- قوتابخانا مه عرفی / دامه زړینه ری نه وی (جان بیاجی

1896 – 1980 ز)، و (برونه ر 1915 – 2016 ز) بوون،

نه فی قوتابخانی گرنکی ب کردار و پروسین عه قلی د دا وه کو

ناکه هی (الانتباه) بو دهوروبه ران و ئیدراکی و بیرئینان و



ژبیر کرنی و چہوانیا سہرہ دہری کرنی دگہل زانیاریان، زانا (بیاجی) وساد دیت کو ٹگہر مروئی شیائین زانین و تیگہ ہشتنا چالاکیین میسکی خو ہہ بن ٹہوی دہمی مروف دئی شیٹ ہزر کرنی د ہزر کرنی دا کہت (التفکیر فی التفکیر)، واتہ دئی شیٹ شیائین خو یین ہزر کرنی گہہینتہ ٹاستہ کی بلندتر، و دئی ٹہوی دہمی مروئی شیائین ہزر کرنا رخنہ گران (التفکیر الناقد) ہہ بیت.



5- قوتابخانا مروقیہ تی (الانسانیة) / زانا (ئہ براہم
ماسلو 1908 – 1970 ز) و (روجہرز 1902 –
1987 ز) دامہ زریںہرین ٹہئی قوتابخانی بوون،
ژبہر کو دہروناسی ژبو شووٹہ کرنا رختارا مروئی
گرنگی ب لایہ نین تیگہ تیف د دان ژبہر ہندی
بزافہ ک بنائی (بزافا مروقیہ تی) د ناقا دہروناسی دا

پہیدا بوو، ٹہئی ریازی وساد دیت کو مروئی شیائین کونٹرول کرنا ژانا خو ہہ نہ،
چونکی مروف ہندی کاودانین دہرہ کی و حہزین سیکی و نہستی (اللاشعوری) و
شہر خوازی نینہ، مروف دشیٹ بریکا ہندہ ک بہایان بڑیت و مروف ژبو دہستشان کرنا
چارہ نقیسی خو یی نازادہ.

6- قوتابخانا جشتالت / پھیفا (جشتالت) پھیفہ کا ٹہلمانی یہ ب رامانا (شیوہ یی
گشتی) دہیت، سہرہلدانا ٹہئی قوتابخانی و ہکو رخنہ یہ کی بوول سہر زیلہ پروویا
زانائین (قوتابخانا رختاری) ژدابہ شکر و پرت پرت کرنا دیار دہیان بو چہند دیار دہ یین
ہویرتر، زانائین ٹہئی قوتابخانی (فرتیمہر – کوفکا – کوہلہر) بوون.

قوتابخانا جشتالت وه کو بزافه کا بهیز سهرهدلا و ل دووماهیکی کارتیکرن ل
سهر قوتابخانین ئه مریکی کر.

ئهف قوتابخانه یه ل دهستیپکا سه دی بیستی په یدابوو، میژوونقیس وه سا دبینن کو
سهرهدلان و په یدابوونا ئه فی قوتابخانی یا گریدا یه ب بهرهمین زانا (ماکس



فرتیمه رای فه، فه کولینین ئه فی
زانای ل سالا 1912 ز دهرباره ی
لغاندا دیار) ینکھاتبوون ژ ئه وی
لئینا دیار ئه واهم دبیین لی د
راستیا خو دا هیچ لغاندهک نینه.
قوتابخانا جشتالت سه باره ت بابه تی
(ئیدراکی) بوچوونین تاییه ت
هه بوون، ئه وان دگوت شیوه ی
گشتی ژ به شین خو مه زتره،
بونموونه ئه گهر ئه م ته ماشه ی

ویئیه ی لئینا روئاهیی بکه یین دی بینین ویئیه کی دلقت، لی د راستیی دا ئه و ژ
ئه گهری فه مراندن و هه لکرنا سهدان گلوبایه، له زاتیا هه لکرن و فه مراندنا کلویان دبیته
ئه گهر ئه م ب شیوه یه کی شاش ب لئینان وینان بکه هین.

ژ بوچوونین سهره کی یین ئه فی قوتابخانی ئه وه کو بهرده وام سهرجه می گشتی
ژ به شین خو مه زتره، بونموونه (ینکھاتا ئافی مه زتره ژ $H_2 + O$).

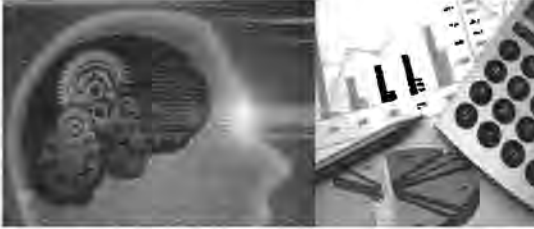
ریلیاز و میتودین فه کولینان د زانستی دهر وناسیی دا؛

- ریلیاز و میتودین زانستی چیه؟ مهرجین وی؛

بهری ئه م ریلیاز و میتودین زانستی شرؤفه بکه یین دقت ئه م بزاینن په یفا (ریلیاز -

میتود) چ دکه هینیت:

ریباز (منهج - میتود) بریتی یه (ژ ئه وان ریكا یین کو فه کوله ر ژبو به رسفداننا سی پرسیاران پین رادبیت) ئه وژی:



1- چ رویده هت؟

2- چه وا دهیته رویدان؟

3- بوچی دهیته رویدان؟

ریبازین زانستی چندین پیناسین جیاواز هه نه ژ ئه وان ((ریباز (منهج) بریتیه ژ مه عریفه کا ریكخستی بو جورین دیارده یین دیارگری ئه وژی ب مه به ستا که هشتتا هندك یاسا و بنه مایین گشتی دهیته ریكخستن و کومه کرن، ئه وژی ژبو رافه کرن و پشبینی کرن و کونترۆل کرنا دیاردان)).

- ریبازین زانستی ژماره کا مه رجان هه نه، ژ ئه وان:

1- پندقی یه یا ب ریك و پیک بیت و ل سه ر بنه مایین پلانندانان و تومارکرن و وه سفکر نه کا هویر یا ره فتاری بیت.

2- پندقیه یا بابته تی (موضوعی) بیت، واته نه که قیته ژیر کارتیکرنا چه ز و هه ست و سوزین فه کوله ری.

3- د ئیک حالت دا ناییت ئه م په نایین ببه یته گشتگیر کرنی (التعمیم).

- سود و مقایین چند ریبازین زانستی:

چونکی دیاردین دهر و نوسی که له کن ژبه ر هندلی چندین میتودین جودا جودا په یدابوون داکو ئه فان دیاردان شروقه بکه ن، و هه بوونا ژماره کا ریبازین جیاواز مقایین خو هه یه، ئه وژی:

1- هندي رييازين زانستي ژبو دياردين دهر و ناسيا گلهك بن نهوي ده مي شم دي شين گلهك كاران ل سهر نه نجام بدين.

2- هندي ريياز دبنه جهي ره خنه گرتي بو هندي رييازين ديتر، ب نهفي شيوه كارتيكرنا هز و ههست و سوزين مه دي ل سهر كاري زانستي كيم بيت.

3- گلهك جارن ميتودين جياواز ژبو شروفه كرنا ديارده به كي هاريكاريا هه فدوو دكهن، نه وزي بريكا نالوكوريا زانتياريان.

- ميتود و ريياز هزركرنا نافخوي (التامل الباطني):

نهف ريياز فاكوليني زلاي دهر و ناسيا نه مريكي (وليهم جيمس) ي نه هاتيه دانان، كو بيكهاتيه ژ هزركرنا مروفي د ناخي خو دا ژ ناها ههستين مروفي دا، يان بيكهاتيه ژ تبينيكرنا كه سي بو نهوان تستان نه وين د ناخي مروفي دا رويددهن، وه كو شاره زاييا ههستي يان زيري يان هه لچووني، نه وزي ب نارمانجا وه سفكرنا نهوان حاله تانه نه وين تيذا دهر بازديت و شروفه دكهن.

ساده ترين جورئ نهفي رييازئ نه وه ده مي مروف وه سفا بيذاري و نه ناراميا خو ژبو كه سه كي دكهن.

- ژماره كا ره خنان ل نهفي ريياز فاكوليني هاتنه گرتن:

أ- نهف ريياز شيوازه كي تايبه تي يي خوده يي (ذاتي) به بو كه سي ب خو د زفريت، ژ بهر هندي ب شيوازه كي بابه تي ناهيته هژمارتن، و دهر نه نجامين نه وي ژ كه سه كي بو كه سه كي ديتر ده يته گوهورين.

ب- ئەم نەشین ئەقی ریبازا فەکولینێ ل سەر زارۆکان و ئەو کەسین پاشقەمانا مێشکی هەین بکاریین.

ت- تاکە کەس دێ د جیاوازی ب ریکا جیاوازی شیان و زمانی ئەوان.

پ- هەلچووئین مرۆقی تەمام نابن دەمی مرۆقی دقیت ریمان و دەربرینی ژ هەلچووئین خۆ بکەت.

دگەل ئەقی چەندی ژێ ئەقی ریبازا فەکولینێ مقاین خۆ هەنە، ئەم دێ شین دگەل ئەوان کە سان بکاریین ئەوین ئامادەباشی ژبو هاریکاریا کاری زانستی هەی.

- ریبازا دویشچوونی (فەکولینا درێژخایەن و فەکولینا پانی)،

ئەف ریبازە ژبو دویشچوونا گەشەیا زمانی و زیرەکیی بکار دەیت، زانا (بیاجی) ئەف ریبازە بکار دینا دەمی فەکولین ل سەر گەشە وەپارا عەقلی زارۆکان کری، و نزیکێ (22) سالان کار ل سەر گەشەیا عەقلی دوو زارۆکان دکر هەتا ئەف زارۆکە مەزن بووین، ئەف ریبازە ژێ دبیته دوو جور:

ئیکم / فەکولینا درێژخایەن،

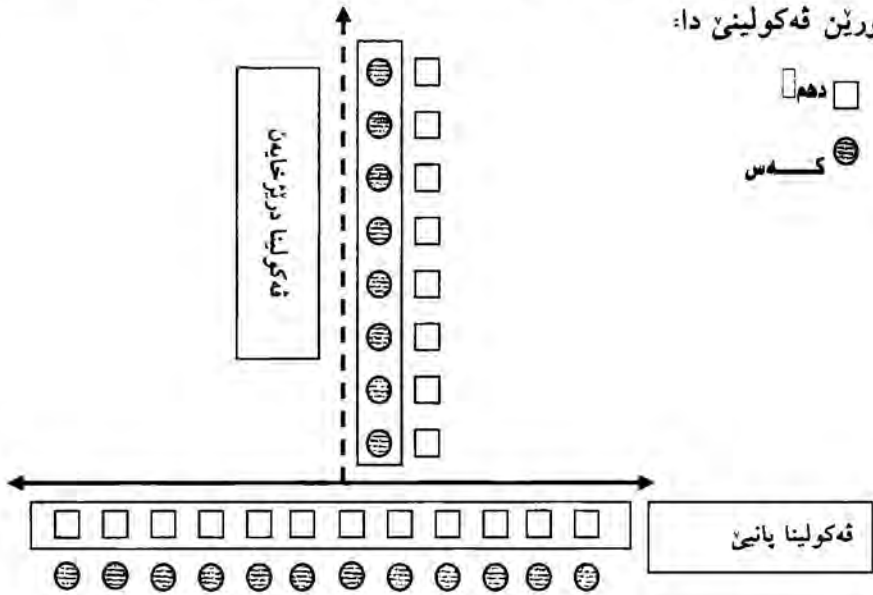
بێک دەیت ژ ئەوی فەکولینێ کو تیدا تاکە کەسە ک یان گروپەکی کە سان دبنە بابەتی فەکولینێ، ژبو فەکولینا ئەوان چەند بابەتین دیار کری دەیتە دەستیشان کەرن ئەوژی ل دەمەکی دیار کری دا فەکولەر ل سەر گوهورانکاریان کار دکەت.

دووم / فەکولینا پانی:

ئەف ریکە دێ د ئیک دەم دا فەکولینێ ل سەر چەند گرۆیان دا کەت کو ژیی ئەوان ژیک جیاوازه.

نهم د شين بريکا نه شي ل خواري جياوازي بيخينه دناقبهرا نه شان هردوو

جورين فه کولينی دا:



خشتي ژماره (4) جياوازي دناقبهرا فه کولينی دريژخايين و پانينی دا

- ميتود و ريبازا تيبيکرنی:



نهف ريبازا فه کولينی بيک دهيت ژ
 تيبيکرنی رهفتارا مروفي و چهوانيا رويدانا
 نهفي رويدانی د باردوخهکي سروشتی دا، ژ
 نمونين نهفي ريبازي (تيبيکرنی رهفتارا
 گيانه وهران يان تيبيکرنی گهشیا زمانه

زاروکی يان تيبيکرنی هه لچوونا قوتابی دهسي ل بابه تهکي خواندنی دا شکه ستنی
 دثينيت و دهر نه چيت).

داکو ٹھہر ریازہ ب سہرکہفتیانہ بہیتہ ٹہنجم دان پیدقیہ فہکولہر یں پراہینان دای
بیت ل سہر تیبینکرنا زانستی ب شیوہیکئی ہویر۔



د ٹھہر ریازہ فہکولینئی دا فہکولہر
دئی رابیت ٹہوان دیاردان تومارکعت
ٹھوین ٹھو د رھفتارا کھسی دا یا
رویدانہکئی دا دینیت، و شیوازئی
تومارکرنئی دئی ب نقیسنئی بیت یان دئی
ب ٹامیرہکئی تایہت بیت، یا باشتر ٹھوہ ژ

فہکولہرہکئی پتر تیبینیا ہمان دیاردئی (رھفتاری) بکعت داکو زانیاری و پیزانینین بابہتی
بلدست بکھٹن۔

- تایہتمہندیین ٹھہر ریازہ فہکولینئی:

- 1- تیبینہکا ٹارمانجدارہ بؤ کارہکئی زانستی۔
- 2- ل دویف دیزایننا کاری یں ریگخستی یہ۔
- 3- ٹھو تیبینیا دھیتہ تومارکرن ب ٹامیرہکئی دہنگی یان فیدیویہکئی دئی ہویرتر بیت،
چونکی دئی مہ ٹھو دھلیقہ ہہبیت ٹم چہندین جاران دووبارہ بکھین۔
- 4- دبیت ہمان تیبینی ل دہمہکئی دیتردا بؤ ہمان دیاردہ دووبارہ بکھین۔

- میتود و ریازہ کلینیکی:

ٹھہر ریازہ فہکولینئی بؤ دہستیشانکرنا ٹھوان کھسان دھیتہ بکارینان ٹھوین توشی
تیکچوونین دہروونی (اضطرابات النفسیة) دبن یان بؤ ٹھوان کھسانہ ٹھوین ٹاریشین

خیزانی هه‌بن یان هه‌ر ئاریشه‌کا دیتر هه‌بیت، ئەفجاج د لایه‌نی کارکرنی دا بیت یان لایه‌نی خواندنی بیت.



ئەف ئەکولینه دئی بری‌کا میژوو و رابردووئی
 که‌سی بیت یان زی دئی بری‌کا ئەکولینا حاله‌تی وی
 بیت، ئەوژی بری‌کا کومه‌کرنا زانیاریان ل سه‌ر
 میژوو یا ساخله‌میا ئەوی که‌سی و خیزانا وی، د ئەفئی
 ئەکولینی دا ئاریشه دئی هینه ده‌ستیشانکرن و دئی
 بزاقا چاره‌سه‌رکرن ئەفان ئاریشان هه‌تته‌کرن.

- رییازا تاقیکرنی (المنهج التجريبي):



ئەف رییازه یا گری‌دایه ب په‌یفا
 (کارتیکرنی) واته کارتیکرنا گوراوه‌کی
 (متغیر) ه‌کی ل سه‌ر گوراوه‌کی دیتر، د
 ئەفئی رییازا ئەکولینی دا ئەکوله‌ر د
 شیت کونترولی ل سه‌ر ئەوان ئەگه‌ران
 بکه‌ت ئەوین کارتیکرنی ل سه‌ر ره‌فتارا
 وی که‌سی دکهن ئەوی دکه‌فیتته ژیر

ئەکولینی و تاقیکرنی دا، ئەفئی رییازی شیانین ئاشکراننا ئەوان په‌یوه‌ندیان هه‌یه ئەوی
 دکه‌فته دناقه‌را هوکار و ده‌رئه‌نجامان دا، د ئەفئی ئەکولینی دا دوو گروپ هه‌نه ئیک ژ
 ئەوان یێ جیگیره و گروپی دیتر تاقیکرن ل سه‌ر ده‌یتته‌کرن.

- ئەف ریبازا فەکولینێ پشەبەستنی ل سەر چەند خالان دکەت:

1- فەکولینێ ل سەر هوکارین دەرەکی و ئازرینەرەن (م شیرات) و پالدهران و بەر بەستان دکەت، وهك روناھی و دەنگ و کەش و هەوا، ئەفان کارتیکرنین خو ل سەر رەفتارین مروۆفی هەنە.



2- فەکولین دەر بەرەوی هوکارین نافخوی (ناخی مروۆفی) کو ئەو زی کارتیکرنی ل سەر ئەوان کەسان دکەن ئەوین دکەفنه ژیر تاقیکرنی دا.

- نموونا فەکولینا ریبازا تاقیکرنی ل دهر و ناسییا دا:

((کارتیکرنی دەنگا (خەبسی) ل سەر ئاستی تیگەهشتنا قوتابی))

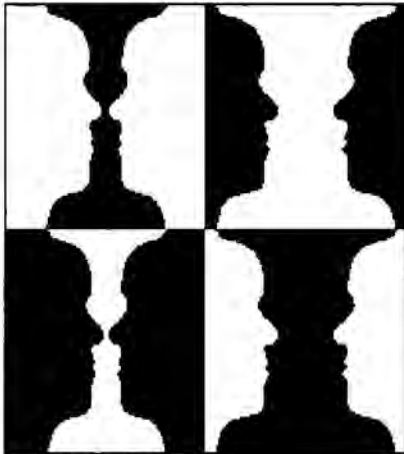
((کارتیکرنا فلمین توندوتیژ ل سەر رەفتارا توند ل دەف زارۆکی))

((کارتیکرنا کەش و هەوای ل سەر ئیدراکا مروۆفی))

بەشی دووی

ئارمانجین ئەفی بەشی:

د ئەفی بەشی دا پیشبینی دەیتە کرن
خویندەئان ئەفان زانیاریان بەستە بیئیت:



- زانینا کرنکیا پرۆسەیا هەستکرنی.
- زانینا کرنکیا ئاگەهی (الانتباه) و زانین و تیگەهشتنا هەستی (الادراك الحسي).
- فیروونا جورین ئاگەهی.
- زانینا ئەوان ئەگەران ئەوین کارتیکنی ل سەر ئاگەهیا مروۆفی دکەن.

ههسته وهر و ئیلراکا ههسته وهران:

ئهوی دهی ههستکرن (الاحساس) دهستپیدکته دهی ئهف ههسته وهره دهینه نازراندن ب نازراندنه کا دهره کی یان نافخوی، و کارتیکرنا فسیولوژی دهستپیدکته و مروّف ههست ب تستان دکته و ناگه ه ژ جیهانا دهره کی و نافخوی دبیت.



ژ بهر هندئ ئهم دشین بیژین ههستکرن ب سادهترین پرۆسه یا دهر وونی دهیته هژمارتن، کو ژ ئه نجامی کارتیکرنا تستان و دیاردین جیهانا دهره کی و نافخوی دروست دبیت و رهنگفه دانئ ل سهر مروّی دکته.

پرۆسه یا ههستکرنی ل دهف مروّی ب ریکا کوئه ندامی ده ماری (الجهاز العصبي) پهیدا دبیت و ملیونه ها (دهماره خانه) ل دهف

مروّی هه نه، کو یا به ریاسه ب (نیورۆسس) کو به شی هه ره زۆر یی ئه وان د میشکی مروّی دا کوم دبن، و ئه رکی سهره کیی ئه فان دهماره خانه یان فه گوهاستنا هیما یا و نامین ده مارینه کو ژ ئه نجامی نازرینه رین دهره کی (مثیرات الخارجیة) دروست دبیت، ئه وژی ژبو وی چه ندئ یه کو سهره دهری دگهل بهیته کرن و به رسف و رهفتارا گونجای بو بهیته کرن.

دهر وازه یا ههستکرنی:

دهی به حسی ههستکرنی دهیته کرن وی دهی پر سیاره ک دهیته نازراندن ئه وژی: ئه ری مروّی شیائین ههستکرن هه می نازرینه رین دهر و بهر هه یه؟ به رسفا ئه فی

پرسياړي دئ ب (نهخير) بيت، نهگريئ ئهوي زى بو تايه تمه نديا هسته وهرين مروفي د زفريته فو چونكي ئهف هسته وهره نه شين همي هيما و نامهين دهره كي وهر بگرن كو



ز ئه نجامي ئازرينه ران دروست دبیت، داکو هر به شه كي هسته وهرين مروفي هست ب ئازراندي بکته پيدفي يه تونديا ئهفي ئازرينه ري بگه هيته ئاسته كي كو دهيته نافرکرن ب (عتبه الاحساس)، واته ئه دشييت بيژين (پايه ي هست) كو ئه فو كي مترين ريژه يه ز ئازراندي داکو هستين مروفي هست ب ئهفي ئازرينه ري بکته.

هر ژبو ئهفي مه به ستي گه له ك ئازرينه رين فيزيكي هه نه مروف نه شييت هست بي بکته، چونكي هيذا ئه وان ناگه هيته دهر وازه يا هستي مروفي.

گرنگيا پرؤسه يا هستکرنئ:

سه رباري ئهوي چهندي كو پرؤسه يا هستکرنئ يا ساده يه لي گرنگيا خو يا تايهت د ژيانا مروفي يا دهر ووني دا هه يه، چونكي بريکا ئه فان هسته وهران ئه م د جيهانا خو يا دهره كي دا شاره زا دبين وه كو (پهنگ، دهنک، بهينين جياواز، پله يا گهرمي، قه باري تستان..... هتد).

جورین ھەستەوھەران :



د بنیات دا ھەستەوھەر وینەھەکی خودەیی (ذاتی) یە بۆ جیھانا دەرئە (دەرئەھە مرۆئیی)، شیوازین ئەوئ دەھینە گوھورین ب گوھورینا ژینگەھا دەرەکی، مرۆئیی ژمارەکا ھەستەوھەران ھەنە کو ھاریکاریا مرۆئیی دکەن بۆ وەرگرتنا ییزانین و زانیاریان، ھەستەوھەر ژیی پیکدھین ژ:

1- ھەستەوھەرین دەرەکی:

ئەو ھەستەوھەرن ئەوین روون و ئاشکرا ل دەف مرۆئیی، ئەم بریککا ئەفان ھەستەوھەران پەیوەندی ب جیھانا دەرەکی دکەن، ئەف ھەستەوھەر ژیی پیکدھین ژ:

أ- ھەستی دیتی: ئەندامی (چاڤی) ژ ئەفی ھەستی بەریرسە، (چاڤی مرۆئیی) ئامیرەکی گەلەك ئالوز دەیتە ھژمارتن، چاڤ ئەو کەنالیە کو مرۆف بریککا وی تستان د بینیت، ب شەش دەماران گریدایە کو ھاریکاریا لڤینا چاڤی دکەن، ل دەمی نفستی ژیی دا چاڤین مرۆئیی شیائین گونجانندی دکەل رادەیی روناھیی ھەنە، دیتی ژیی گرنگیا خۆ یا تاییەت د ژیانان زانین و تیگەھستی و ھەلچوونان و د ژیانان کومەلایەتیا مرۆئیی ھەییە، زیلەباری ئەفی چەندی مرۆئیی شیانا دیتنا ژمارەکا زۆر یا رەنگان ھەییە، لئ ئەف شیانە ژیی وەکو ھەستەوھەرین دی یا سنوردارە، چونکی شەپولین موگناتییسی دکەنە (100 ملیون مەتر درژی)، لئ چاڤی مرۆئیی بتی شیائین دیتنا ئەوان شەپولان ھەنە ئەوین دکەنە دنایەرا (400 – 750) ملی میكرون.

ب- ھەستی گوھلی بوونی: ئەفە بریککا گوھین مرۆئیی دەیتە رویدان، ئەفی ھەستی گرنگیا خۆ یا تاییەت ھەییە بۆ پاراستنا مرۆئیی ژ مەترسیان، زیلەباری ئەفی چەندی

گوهي مروفي شيانا گوھليوونا دهنگين جياواز ههيه، ئەف شيانه ب سنورداری د مینتهه، چونکی ئەو شه پوليئن دهنگی ئەويئن مروفي شيانا گوھليوونا ئەوان ههين دکههيهته دناقهرا (20 - 20.000 لهرين) د ئيک چرکه دا، واته ئەگەر دهنگ ژ ئەفي ئاستی بلندتر يان کيتر بيت ئەوی دەمی مروفي گوھلي ناييت، ژبەر هندی د هنلهک حالهتان دا مروف پشتبهستی ل سەر ئاميرهکي تايهت دکهت داکو گوھل دهنگان بييت.

ت- ههستا بيھني، ئەف ههسته بريکا دفنا مروفي يه، بهينکرن ل دهف مروفي رویددهت دەمی ئازرينههرك يئ دوير يان نزيك بييت، بريکا ههواي دهيهته فهگوهاستن بو دفنا مروفي، ژ تايهتبهنديئن ئەفي ههستهوهري ئەوه بهردهوام کاردکتهت، جياوازترة ژ ههستهوهرين دي، ئەف ههستهوهره ب شهف و روژ کاردکتهت نه وهکو ههستا گوھليووني يه کو يا پيداي ب ههبوونا دهنگهکي يه، ژلايهکي ديقه بونهوهري زويندي دي شيت ب مينيته راوهستياي و نهلفيت و هيج دهنگهکي ژ خو نهئينيت، لي نهشيت بهرکيري ژ بهلاقبوونا بيھنا خو بکتهت، ژبەر ئەفي چهندي دەمی نيچيرئان ل دويف نيچيرا خو دکهفيت دي پشتبهستی ل سەر سهيهکي کتهت داکو بريکا بيھني ئەوي نيچيري ئاشکرا بکتهت.

جهئ ئامازه پيداني يه کو ژمارا خانهين دفنا مروفي ژ (ئيك ملم 2 دکههيهته 100.000) خانه، زيلهباري ئالوزيا ئەفي ههستهوهري زي شيانين مروفي ژبو بهينکرن تستان د سنوردارکري نه، ههروهسا ههردەمی مروفي بهردهوام ههست ب بهينا تشتهکي بکتهت دي بيته ئەگەر کو مروف ئيدي ههست ب ئەوي بيھني نهکتهت.

پ- ههستا تامکرنئ؛ ئەف ههستهوهره ههستهوهرهکي کيمياي يه ژ دهرئهنجامي شيانين ئەزمانئ مروفي دهيت، مه دوو جورين ههستا تامکرنئ ههنه، يا ئيکي (فسيولوژي) يه ئەوژي ژ دهرئهنجامي کارليکرن کيمياي دروست دييت، يا دووي (سايکولوژي) يه کو

ب خبیراتین مرۆفی یین رابردووی ئە گرێدایە، ژبەر هندی دەمی ئەم تلم دکەینە هەلەك
تشتان ئەوی دەمی ئەم دئ هەست ب دل رەشبوونی کەین.

هەستی تامکرنی پەیوەندی ب هەستی بەینکرنی ئە هەیه ژبەر هندی ئەو کەسی
توشی پەرسیفی دبیست تامی ژ خارنی نابینیت.

ج- هەستا دەستکرنی، ئەف هەستە بریکا پستی مرۆفی یە و دبیتە چار جور:

1- دەمی ئیک فشاری د ئیخیتە سەر پستی مە.

2- هەستکرن ب ئازاران.

3- هەستکرن ب سەرما و گەرمایی.

4- هەستکرن ب رەق و نەرماتی.

ئەف هەستە ل سەر پستی مرۆفی دابەشبووینە بونموونە ئەگەر (1 سم)
پستی مرۆفی وەرەگرین دئ بینین بەشەکی وئ بەرپرسە ژ هەستکرن دەست لیدانی
(المس) و بەشەکی دی یی تایبەتە ب ئازاران و بەشەکی دیتەر یی بەرپرسە ژ
هەستکرنی ب گەرمی و سەرمايي.

2- هەستا لقینی:



جەئ وئ ل دەمار و گەھ (مفاصل) و هەستیکی
مرۆفی یە، هەستا لقینی زانیاریان دەربارەي گرژبوون
و باردوخ و رادی ئامادەباشیا دەماران د دەت ژبو
ئەنجامدانا کاران.

3- هه ستكرن ب هه فسهنگي، ئەف به شه بهرپرسياره ژ هه ستكرنا هه فسهنگي، دكه فته ناڤا گوهي مروفي، ئەوژي بريكا هنارتنا برؤسكه يه كي دهر باره ي لقين و باردوخى سهري مروفي، ئەفي ههسته وهري ژي روله كي گرنك و تايهت بو كارمه ندين بواري فروكه فاني و بؤشاييا ئەسماني هه يه.



4- ههسته وهرين نافخوي، پيكدهيته ژ هه ستكرني ب برسي و تيهنيوني و دل ره شبوون و هه ستكرن ب ئيش و نازاران، ده مي له شي مه ب شيوه يه كي دروست كاردكهت وي ده مي ئەم ههست ب ئەندامين له شي خو ناكه ين، چونكي ل ده مي هه بوونا هه ر تشته كي ئەف پرؤسه يه ناگه هداري (اعزازي) بو

ميشكي د هئيرت، ئەوژي ژ بهر ئەوي چه ندي يه داکو چاره سه ريه كا گونجاي بو په يدا بكهت.

- ئىلداراك (الادراك – Realization)

ھەمى مەرۇفان جىاوازى د زانين و (الادراك) ئى و ئازرىنەرىن دەوروبەرىن خۇ ھەيە، بونموونە ھەر كەسەكى جىاوازى يا ھەي ددیتنا رەنگان و جوداكرنا دەنگان و بېھنى، و ریزا ھەستكرنا ئەوان دەھتتە گوھورين ب گوھورينا خييرات و ھەلچوون و پالەرىن مەرۇفى.



ئەگەر مە بقیئت پىناسەكا
كونجای بۇ پرۆسەيا (ادراك) ئى بکەين
ئەم دى شىن يىزىن پىكھاتىه ژ
(رىكخستنا زانىارىان و شرۆفەكرنا ئەوان
زانارىين ھەستى ئەوین برىكا

ھەستەوهران دگەھنە مە، ئەوژى ژبەر ئەوئى چەندى يە داکو ئەم ب جیھانا دەوروبەرىن خۇ شارەزابىن) ژبەر ھندى ئەم دشىن بېزىن (ادراك) پرۆسەيەكا شرۆفەكرنى يا تىدا كو بتى برىكا ھەستكرنى دروست ناپىت.

زىلەبارى ئەفى چەندى ژى دقیت ئەم بزانىن كو ئەف پرۆسەيە پرۆسەكا ئالوزە، چونكى گەلەك جاران ئەم نەشىن راستيا ھندەك تىشتان تىگەھىن و بزانىن، بونموونە ئەم نەشىن گوھل دەنگىن نزم بىن وەكو چەكچەكىلى، ھەروەسا بېھنا ھندەك تىشتان ناھىتە مە وەكو چەوا ئەو بېھن دچىتە سەيەكى، ژ لايەكى دىترقە دى مەرۇف ل دەوروبەرىن خۇ گەلەك تىشتان بىنىت يان گوھلى بيت، لى د راستى دا ئەفى چەندى ھەبوونا خۇ نىنە، دىبىزە ئەفى حالەتى ((خەلەتيا ئىلداراك)).

ئىلداراكن پرۆسەكا مەعرىفى يە، چەندىن لايەنان بخۆفە دگىرىت، واتە مەرۇفى شىائىن ھەلبىزارتى دناقبەرا ئازرىنەران ھەيە، ئانكو ل دەستىنكا فى پرۆسىسى مەرۇف

بريارى د دت كا دى ټاگه هدارى كيږ ټازرينه رى بيت ټو دى كيږ ټازرينه رى پشتگوه هائيريت، بونموونه ده مې مروږ ده ستيكې پرتوكه كا قوتابخانې د خونيت وى ده مې مروږ ته ماشه ي هويراتى و نه خشين وى پرتوكې ناكهت، بهلكو گه لهك جارن مروږ په يقين ټه ټي پرتوكې ب هويرى نابينيت، ده مې ټم ل سهر جادى د چين و هزر د تشته كې گرنك دا دكهن ټه وى ده مې مه ټاگه ه ژ هورنن ترؤمبيلان ناييت،



پيچه وانسه ي ټه ټي چهندي ده مې ټم ل پاركه كې ياسى دكهن دى مه گوهل نزمترين دهنگ بيت ده مې وهكو دهنگې بالنه كې، يان ده مې ماموستايه ك وانه يه كا گرنك بو مه ديږيت ټم دى ب ته مامى هوشياربين و گوهى خو ده ينى داکو زانيارى و پيزانينان بو خو زى وهربگرين بتايه تى ټه گهر هات و ټه وانه ژبو مه يا گرنك بيت.

دقيت ژ بيرا مه نه چيت كو بارؤدوخى دهروونى ي مه كارتيكرنا خو ل سهر ريژه يا (ادراك) مه دكهت، بونموونه ديمه نى سروشتى جوان ده مې ټم هه ست ب خوشى دكهن، يان ده مې خوشتقين مه دگهل مه بن، لى ټه گهر هات و تو هه ست ب خه موكې بكه ي يان ته ټاريشه كا مه زن هه بيت ټه وى ده مې هه مان ديمه نى جوان هيج جوانى ل دهف ته نامينيت.

ژماره كا لايه نان به شدارى د (ادراك) دى دا دكهن، ټم دشين د ټهان خالان دا

ديار بكه ين:

1- ئیدراک یا ب زانینی فه گریډایه، واته ئیدراک پشتبهستی ل سهر زانیاریین مه یین کهفن دکهت و وهکو بنه مایهک بو شروقه کرنا زانیاریین نوی دهیته هژمارتن.

2- ئیدراک پرۆسه یهکا (استدلال) ی یه، ژ تایه تمه ندیین سیسته می ئیدراکی ل دهف مرۆفی (استدلال و استنتاج) ه بو ئازرینه ر و رویداتین ژینگه می، ب تایه تی ده می ههسته وهر زانیاریان ب ته مامی وهر نه گرن، واته ب زانین و تیگه هشتا زانیاریان مرۆف سود و مفای ژ زانیاریین خو یین کهفن وهر دگریت.

3- ئیدراک پرۆسه یهکا پولینکرنی یه، واته ریکی د ده ته ریكخستن و پولینکرن زانیاریان.



4- ئیدراک پرۆسه یهکا په یوه ندیه، هه بوونا په یوه ندیین هه قبهش د ئازرینه ران دا بتنی تیرا (ادراک) ی ناکهت د لایه تین وه کههف یین جیاوازدا، ژ بهر هندئ یا ییدی یه میکانزمه ک ژ بو ییکه گریډانا سروشتی په یوه ندیان دناقبه را ئازرینه ران دا هه بیت، له ورا هم د شین بیژین (ادراک) هاریکاریا مرۆفی دکهت ژ بو وهر گرتا پتر زانیاریان.

5- ئیدراک پرۆسه یهکا گونجانندی یه، نه رماتی تایه تمه ندیه که ژ تایه تمه ندیین



ئیدراکی، ب ئەفی ریکی شیانی گونجانندی دگه ل ئازرینه ر و باردوخین جودا دکهت، ب ئەفی رهنگی (ادراک) هاریکاریا مرۆفی دکهت ئازرینه رهکی دناقبه را ئازرینه ران ب هه لبریریت.

واته ل سەر وی نازرینه‌ری یا هوشیاره‌ی ته‌وی نیازا سهرده‌ریکرنی دگهل هه‌ی ده‌می ته‌و بریکا هه‌سته‌وه‌ران وه‌ر دگریت، بونموونه ده‌می مه‌گوهل ئاخفتنه‌کا هه‌قاله‌کی خۆ دبیت ته‌وی ده‌می ته‌م پیکولان دکه‌ین هه‌می ده‌نگین دیتر فه‌راموش دکه‌ین داکو ته‌م د ئاخفتنا ته‌فی هه‌قالی خۆ بگه‌هین.

ئاگه‌ی و ئیدراکا هه‌ستی (الانتبه و الادراك الحسي):

ئه‌ف هه‌ردوو پرۆسه‌ پیکفه‌ د گریداینه، ئاگه‌ی (الانتبه) جه‌خت کر نه‌ ل سەر نازرینه‌ره‌کی و گرنگی پیدانه‌ ب ته‌وی نازرینه‌ری، لی (ادراك) پیکده‌یت ژ نیاسینا ته‌فی نازرینه‌ری، واته‌ بریکا ئاگه‌ی ته‌م ریکی ژبو (ادراك)ی خوش دکه‌ین بو نیاسینا تشتان.

گرنگیا ئاگه‌ی و (ادراك) هه‌ستی:

ته‌م د شین بریکا ئاگه‌ی و ئیدراکا هه‌ستی ب ته‌قان ریکین ل خواری دیاربکه‌ین:

1- ئاگه‌ و ئیدراکا هه‌ستی ئیکه‌م پینگافه‌ کو مرۆف په‌یوه‌ندی ب ژینگه‌ها ده‌وروبه‌رین خۆ دکه‌ت و خۆ دگهل بگونجینیت، ده‌می مرۆف سهرده‌ریی دگهل ژینگه‌ها ده‌وروبه‌رین خۆ دکه‌ت وی ده‌می ل سهر مرۆفی پیدقیه‌ ژینگه‌ها خۆ باش بنیاسیت داکو بشیت خۆ ب شیوازه‌کی دروست دگهل بگونجینیت و مفای ژئ وه‌ر بگریت و خۆ ژ مه‌ترسیان ب پاریزیت.

2- ئاگه‌ی و ئیدراکا هه‌ستی دوو بنه‌مایین سهره‌کی نه‌ بو هه‌می پرۆسه‌یین عه‌قلی، چونکی نه‌گه‌ر ب ئاگه‌ی و ئیدراکا هه‌ستی نه‌بایه‌ ته‌وی ده‌می مرۆف نه‌دشیا بیره‌ خۆ بینته‌ هه‌یج تشته‌کی یان نه‌دشیا هزر د هه‌یج تشته‌کی دا بکه‌ت.

3- ئىدراكى پەيوەندىەكا بەيىز دگەل رەفتارىن مە ھەيە، چونكى بەرسفداتىن مە بۆ ژىنگەھا دەوروبەرىن مە گرېداينە ب چەوانىا ژىنگەھى قە، بونموونە (زارۇك وەكو مە ناترسىت، چونكى ئىدراكىن جودا جودا دگەل مە ھەنە).

4- ئاگەھى و ئىدراكا ھەستى پەيوەندىەكا بەيىز ب كەسايەتيا مەقە ھەيە، ھەروەسا پەيوەندى ب گونجاندىنا كومەلايەتيا مەقە ھەيە، چونكى نەتېگەھشتن و نەزانىنا ھەست و سوز و ھەزىن دەوروبەرىن مە دى بىنە ئەگەر كو ئەم نەشىن خۆ دگەل دەوروبەرىن خۆ بگونجىنىن.

جورىن ئاگەھى (انتبە الارادى):

1- ئاگەھيا ب قىان (الانتبە الارادى):

ئەف جورى ئاگەھى ب ھەز و قىان و ئىرادا مرۇقى دروست دىيت، واتە



ئامادەباشيا مرۇقى بۆ ئاگەھى رولى خۆ د ئەفى جورى ئاگەھى دا ھەيە، و ئەف جورە ئەوى دەمى دروست دىيت دەمى مرۇف داكوكى ل سەر ئازرىئەرەكى دكەت، بونموونە (گۇھدانا وانەيەكا بىزاركەر).

2- ئاگەھيا ب نەچارى (الانتبە القسرى):

ئەف جورى ئاگەھى نە ب قىان و ھەز و ئىرادا مەيە، و بىن ھەزا مرۇقى دەيتە رويدان، بونموونە (گۇھلىيونا دەنگى تەقىنەكى يان گۇھلىيونا دەنگەكى بەيىزى



دہملدہست یان دہنگی فلاشی کامیری، ئەف جورہ نازرینەرہ مہ نہ چاردکەت یی ب ناگہہ بین، چونکی هیژا نازرینەری گەلەك بهیژترە ژ نازرینەری دیتەر یین دەوروبەر.

3- ناگەهیا هەلبژارتی (الانتبه التلقائي):



ئەف جوری ناگەهیی وی دەمی دەهیتە رویدان دەمی مرۆف ب حەز و ئارەزوویا خو ناگەه ژ نازرینەران دبیت، ئەف حالەتە وی دەمی رویددەت دەمی بابەتی نازرینەری دبیتە جەہی دلخوشیا مرۆشی، ژبەر ہندی ئەف جوری ناگەهیی پیدتی ب هیچ جورەکی داکوکی نینە، بونموونە (گۆھدانا موزیکەکا ئارام یان تەماشەکرنا دیمەنەکی سروشتی جوان).

ئەگەرین ناگەهیی (دەرەکی - نافخویی):

1- ئەگەرین دەرەکی:

ئەو ئەگەرن ئەوین پەیوەندی ب سروشت و جوری نازرینەران ئە هەبە، ئەف

ئەگەرە ژ ی بریتی نہ ژ:



1- توندوتیژیا نازرینەران: وەکو روناھی و رەنگ و بهین و دہنگی بلند، چەند دہنگ یی بلند بیت دی ناگەهیا مرۆفی پتر بیت و پیچەوانەیی ئەشی چەندی چەند دہنگ یی نزم بیت دی ناگەهیا مرۆفی کیمتر بیت.

2- دووبارەبوونا نازرینەران: ئەو رویدائین

ئازرىنەر ئەوېن گەلەك جاران دووبارە دىن پتر سەرنجا مرؤقى رادكېشن، بونموونە (ئەگەر كەسەك جەرەكە بىتتى بىكەتە ھەوار و داخازا ھارىكارى بىكەت رەنگە كەسەك ل دويف ھەوارا وى نەچىت، لى ئەو چەند ھەوار بىكەت و داخازا ھارىكارى بىكەت ئەوى دەمى دى ئەف كارى وى پتر سەرنجا كەسائىن دەوروبەر بۇ خۇ راکېشىت، ژ ئەگەرى دووبارە ھاوارىن وى دى ھىلەك كەسائىن دى لەزى كەن و چن دەستى ھارىكارى بۇ ئەوى دىرېكەن، لى جەھى ئامازە بىكرى يە كو ھەمى دەما دووبارەبوونا ئازرىنەرى نابىتە ئەگەرى ئاگەھىا مە، بەلكو پىچەوانەى ئەقى جەندى دووبارەبوونا تىتان ب ئىك رتم (شېو) دىتە ئەگەرى وى جەندى ئەم سەرنجا خۇ ژبۇ ئەوى تىتى ژ دەست بەدىن، بونموونە (ئەم سەرنجا خۇ نادانىنە سەر مىلى دەمژمىرى چونكى ب ئىك رتم (شېو) دووبارە دىت.

3- گوهورىنا ئازرىنەران: ئەفە دىتە ئەگەرەكى بەيز كو مە ئاگەھ ژ تىتان ھەبىت، بونموونە ئەم پوتەى نادەىنە دەنگى ئامىرەكى دەمى كاردكەت، لى دەمى ئەو ئامىرە ژ كاركرنى رادووستىت وى دەمى دى مە ئاگەھ ژى ھەبىت.

4- جىاوازا دناقبەرا ئازرىنەران دا: ھەر تىتەكى ژ دەوروبەرىن مە جىاواز بىت ئەوى دەمى ئەو تىت دى سەرنجا مە بۇ لایى خۇ راکېشىت، بونموونە دەمى ئەم خالەكا رەش د ناقا كومەكا خالىن سى دا دىنىن وى دەمى ئىكسەر دى بەرى مە ب ئەوى خالا رەش كەفىت چونكى ئەو دى ژ خالىن دەوروبەرىن خۇ يا جىاوازىت، يان بۇ نمونە ئەگەر ئافرەتەك د ناقا كومەكا زەلامان داىت ئەوى دەمى ئىكسەر دى سەرنجا ھەمىان بۇ ئافرەتى چىت، ئەوژى ژ ئەگەرى وى جىاوازا رەگەزى يە ئەوا دگەل كەسائىن دىت.



5- لقینا ئازرینەری: ئەف جورە د حالەتی ریکلامان دا دەیتە دیتن، وەکو ئەوا ل وینەیین روناھیی دا دەردکەئیت. بونموونە ئەو تابلوین روناھیی ئەوین دلشن پتر سەرنجا مرۆفی بۆ خوۆ رادکیشیت.

6- جەھ ئازرینەری: فەکولینان یا دیارکری کو ئەو کەسێ گوڤار و روژنامان بخوینیت ئەوان کەسان پتر حەزا هەمی لاپەرین دەستیکی بۆ دووماھیی بخوین پتر ژ لاپەرین دیتر، و پتر ئاگەھا ئەوان دجیتە سەری لایئ چەیی یئ لاپەری دەسیکی و دووماھیا گوڤاری یان روژنامی، جەھ ئامازی یە کو سەرنج و ئاگەھیا مرۆفی بۆ لایئ راست و چەیی یئ ب شیوازی نقیسینی فەگریدا، واتە ئەو کەسین ژ لایئ چەیی بۆ راستی د نقیسن سەرنجا ئەوان بۆ لایئ چەیی پتر، پیچەوانەیی ئەفی چەندی ئەو کەسین ژ لایئ راستی بۆ چەیی د نقیسن سەرنجا ئەوان ژ بۆ لایئ راستی پتر ژ لایئ چەیی.

ب- ئەگەرین نافخویی:

1- پیدفیین جەستەیی (الحاجات الجسدیة): بونموونە کەسێ برسی دی سەرنجا وی بۆ خاری هیتە راکیشان پتر ژ کەسێ تیر، ژبەر هندی دەمی مرۆڤ ل هەیفارەمەزانی ب روژی دبیت دی هەر سەرنج و گرنکی و و ئاگەھیا وی بۆ خاری چیت.

2- ئاراستین عەقلى: واتە حەزا ئاگەھیا مرۆڤى دى بۆ ئەوان تىشتان چىت ئەوین مرۆڤ پىلدى دىتتى، بونموونە دەمى مرۆڤ دچىتە دوكانەكى دى بتنى چاڤى وى ب ئەوان تىشتان كەڤىت ئەوین ئەو پىلدى دىتتى و دەمەبەستا وى دابن، تىشتىن دى ھەمى دى كەڤتە ژ دەرقەى چەڤى ئاگەھى.

3- حەز وئارەزوو: حەز وئارەزووین مرۆڤى كارتىكرنا خۆ ل سەر ئاگەھى ھەيە، واتە مرۆڤ دى گرنگى ب ئەوان ئازرىنەران دەت ئەوین حەز ژى دكەت و دى ژ ئازرىنەرىن دىتر بى ئاگەھ بىت، بونموونە (ئەگەر زانايەكى دەروونى و زانايەكى جىولوجى و زانايەكى رووھكى سەرەدانا پاركەكى بكن رەنگە سەرنجا زاناي رووھكى پتر بۆ رووھكان بچىت و زاناي دەروونى دى گرنگى ب رەفتارىن ئەوان مرۆڤان دەت ئەوین د ناڤا پاركى دا و زاناي جىولوجى دى گرنگى ب بەر و ناڤا پاركى دەت).

ئەگەرلین كىمبون و بزالەبوونا ئاگەھى:

ئاگەھ (الانتباہ) ل دەف ھندەك كەسان يا نەجىگىرە ب تايەتى ل دەمى ناخفتنى و خواندننى و كاركرنى، ئەف كىمبون و بزالەبوونا ئاگەھى ئەگەرلین خۆ ھەنە، ژ ئەوان:

1- ئەگەرلین جەستەي: ۋەكو ۋەستيانا مرۆڤى يان تىكچووئىن خوارتنى و نقتى، چونكى ئەف ئەگەرە بەرگىريا مرۆڤى لاوازكەت و ئەڤى چەندى رەنگفەدانا خۆ يا نىگەتيف ل سەر ئاگەھا مرۆڤى ھەيە.

2- ئەگەرلین دەروونى: بونموونە قوتابى حەز ژ ئەوى بابەتى ناكەت ئەوئ ئەو د خونىت يان ئەو بابەتئ بۆ ئەوى ب زەحمەت بىت، ژبەر ھندى ژبلى خواندننى دى

خوب بابه ته کئی دیرقه مژویل کهت، وه کو وهر زشی یان دهر که فتن و بیاسه کرن دگهل هه فالان، یان دئی هه ست ب کیماتی و نیگه رانی و نه نارامی کهت.

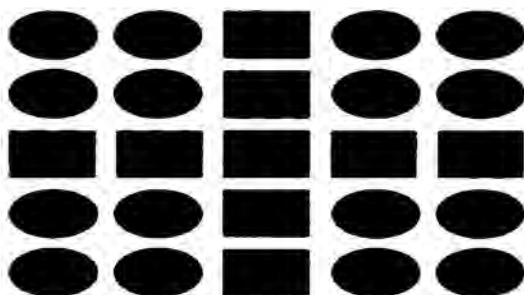
3- نه گهرین فیزیکی: وه کو گهرمی و سه رمایا جهی یان رونا هیسا بهیز یان کیمبوونا رونا هی یان دهنگی بلند و قیزی، نهفه هه می بنه نه گهری کیمبوون و بژاله بوونا ناگه ها مروئی.

4- نه گهرین کومه لایه تی: وه کو کیشه و ناریشین نا فا خیزانی یان هه بوونا ناریشان د نا فا قوتا بخانی دا کو دنائبه را قوتابی و ماموستای دا دهینه رویدان، یان تیکچوونا بارئ نابوورئ مروئی یان یی خیزانی.

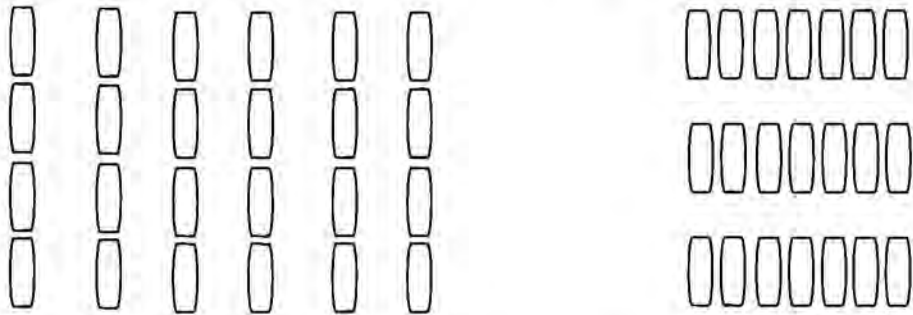
یاسایین ریکخستنا ئیلراکا ههستی (قوانین تنظیم الادراك الحسي):

نهو یاسایه نه کو ب ریکا نازرینه رین ههستی (مثيرات الحسية) د هینه ریکخستن دا کو عقل بشیت ژ چارچوئه کئی دیارگری دا ریک بیخیت، نهف یاسایه زی نهفه نه:

أ- وه کهه فی (التشابه): ل دویف نهفی یاسای نهو هه می تشین وه کهه ف یان ئیک شیوه هه بیت دئی پتر هینه دیتن ل ده می دیتنی دا ئیک شیوازی هه لدگریت، ته ماشه ی نهفی نه خشی ل خواری بکه:

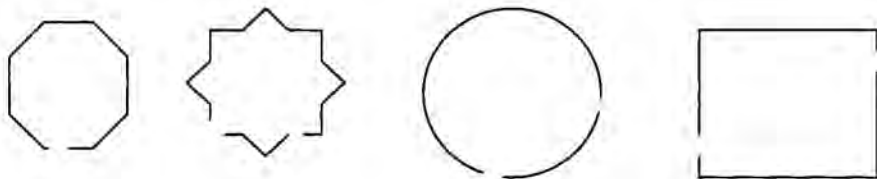


ب- نزیکی (التقارب): واتە ئەو رەگەز و پارچین نزیکی ئیک بن ب ئیک شیواز دەینە دیتن و ئیک هیما دەتئ و خو ل سەر پرۆسەیا زانیئ دا د سەیینت، ئەو رەگەزین ژ هەف دویرین مرۆف دئ پەییوەندیەکا لاواز دەتئ ئەوژی ژ ئەگەری دویراتییا ئەوان ژ هەفدووویە، تەماشەیی ئەئی نەخشەیی بکە:

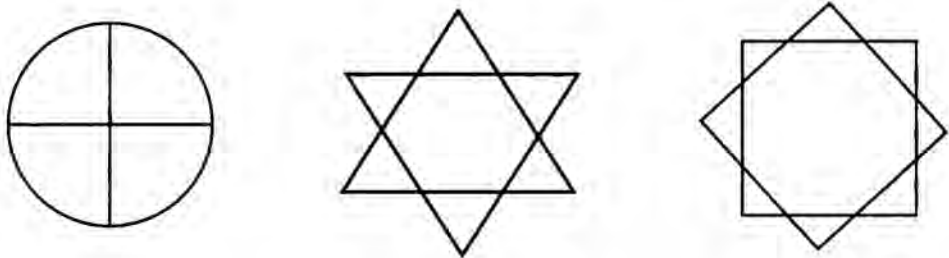


ج- بەردەوامی (الاستمرار): ئەو رەگەز و هیل و لقینن کو ب ئاراستەییەکی نەگور بەردەوام دبن، پرۆسا دیتئ حەزەکەت پیکفە کومفەبکە تەقە.

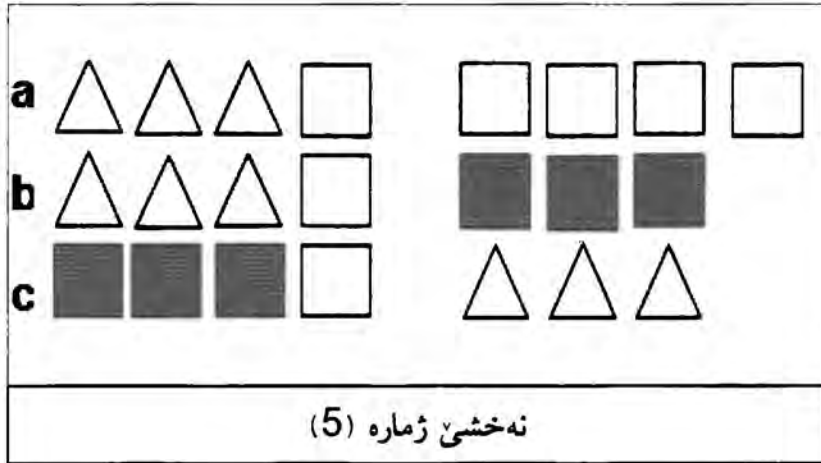
د- داخستن (الاخلاق): واتە عەقلى مرۆئی حەزا گرتنا کیم و کاسیا شیوەیان هەییە، و ب ئەئی یاسای ئەم دئ بیئین کو هەر وینەییەکی کیم و کاسی تێدابیت ئەوی دەمی ئەم دئ وی کیم و کاسی ب تەمامی بیئین و دئ کیم و کاسیا پرکەینەقە، تەماشەیی ئەئی خشتی ل خواری بکە:



ه - گشتی یان سہرتاسہری (الشمول)، واتہ دەمی ئەم تەماشەیی شیوہیەکی بەکەین دئ سەرنجامە بۆ شیوہیە وئ یئ گشتی چیت، ئەگەر ئەم ب پیکھاتەیین دیتەر یئ وی وینەیی بەراورد بەکەین، واتە ئەم دئ ب شیوہیەکی گشتی وینەیی ئەوی د خە یالا خو دا زانین، تەماشەیی ئەفی نەخشی ل خواری بەکە:



ئیک ژ ئەوان پرسیارین گرنگ ئەوین زاناین قوتابخانا (جستالتی) پیکول د کرین بەرسقا وئ بەن ئەفە بوو: دئ چ هیتە رویدان ئەگەر هات و ژ پتر یاسایەکی کەفتنە بەر ئیدراکا مرؤفی؟ دئ کیژ یاسا پتر یا زال بیت ئەگەر هات و دوو یاسا پیکفە هاتنە گریدان و تیکەلبوون؟ زانا (ئایزینک) دبیژیت: " زاناین قوتابخانا (جستالت) چەندین فەکولین ئەنجام دان داکو کارتیکرن و هیزا ئەفان یاسایان د پرۆسەیا ئیدراکی دا بزانی، دەرئەنجام بۆ ئەوان دەرکەفت کو ئەف یاسایە د پرۆسەبەکا تایبەت دا دچن ئەوژی ل دویف جورئ یاسایان، بونموونە ل دەمی یاسایا (نزیککی و وەکەهفی ل گروپی A دئ بیتن کو یاسایا (نزیککی) زال دیت، لئ دەمی ئەم (نزیککی) دگەل (وەکەهفی) د گروپی B - C بەراورد بەکەین ئەوی دەمی یاسایا (نزیککی) ئەو هیزا خو نامینیت، ب تایبەتی ل دەمی رەنککرن وینەیان ب رەنگین جیاواز:



خه له تی و شامیا ئیلرا کرنی:

ژ یاساین ئیلراکې نه وه کو نه و بتنی پشتبه ستی ل سهر کارتیکرنا زانیارین



بابه تی یان خوده یی (ذاتی) ناکه ت، به لکو یا گریدایه ب شیوازی کارلیکرنا کارتیکهران دناقهرا خو دا، واته نه م دزاین و تیدگه هین مهرج نینه نه و وینی راسته قینه یی وی تشتی بیت، دگهل نه فی چندلی ژی چائی مروشی وه کو نامیری وینه گرتنی کار دکه ت، لی گه له ک نه گهرین دهره کی و خوده یی هه نه کارتیکرنا خو ل

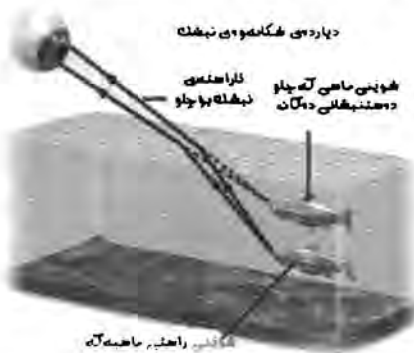
سهر دکه ت، کو دبیته نه گهر هم ب رمانه ک و دیتنه کا جیاواز ژ وینه یی راسته قینه تیگه هین، واته جیاوازی یا هه ی دناقهرا نه وی تشتی هم ب چائی خو د بینین و نه وی میسکی مه تیدگه هیت و شرؤقه دکه ت، و نه ف حاله ته ژی دی مه به ره ف

پرسیاره کئی فته بهت، بوچی مرؤف شاشی د ئیدراکئی دا دکهت و ب شاشی تشتان دگه هیت و دزانیته؟

به ری ئه م بوچوونین تاییهت ل سهر ئه ئی پرسیارئی دیار بکه مین دقیت ئه م بزانی هه می ده ما پرؤسه یا ئیدراکئی ناگه هیته مه به ستا خو، گه له ک جار ان ئه م ب خه له تی واقعی شرؤفه دکه مین، بونموونه گه له ک جار ان دئی مه گوهل ده نگئی ده رگه هی بیت یا ژ مه فه که سه کئی گازی مه دکهت یان ده می ده نگئی ره شه بایه کئی ده هیته مه یا ژ مه فه که سه کئی هه وارد کهت و داخزا هاریکاریی ژ مه دکهت هتد.

زانایان دوو بوچوون ژبو شرؤفه کرنا ئه ئان حاله تان داناینه،

1- بوچوونا فیزیکی: ئه ف بوچوونه (شاشیا ئیدراکرنی) ل سهر یاسایه کا فیزیکی شرؤفه دکهت، ره نگفه دانا وینه یان ل ئاوینه یه کئی دا یان ده می دیتا تشته کئی گه له ک



نه خوش یان وینه یی شکاندنا داره کئی ده می ئه م وی داری دکه مینه د ناقا کوپه کئی نیف ئاف دا، ئه وی ده می ئه م دئی وه سا بینین کو ئه و دار یی شکهستی یه، واته ئه ف شاشیا زانیی یا گر ئدایه ب یاسایا (عکس) ی بو روناهیی فه، ئه ف حاله ته ژ ده رئه نجامی

که هشتا زانیاریانه ب شیوه یه کئی شاش (خه لهت) یان ب کیم وکاسی ئه ف زانیاریه بریکا هه ستان دگه هیته میشکی.

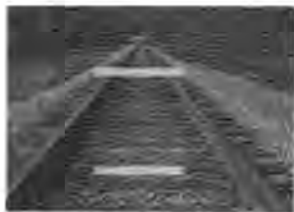
2- بوچوونا دهروونی: ئه ف بوچوونه (خه له تیا ئیدراکئی) بو سه ده مین خوده یی د زفرینیت، وه کو هه لچوون و ناراسه و وه ستیان و ییدقین مرؤفی، واته بو ئه وان

ئەگەرەن د زفرىنىت ئەوۋىن ژ دروستكرنا ئىدراكى د بەرپرس بن، و ئەفە ژ خەلەتيا ئىدراكى يا بەرپرسە، بونموونە:

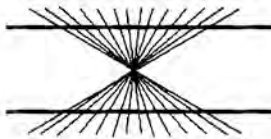
أ- زانين و تىگەھشتنا تىشتان دى وە ل مرؤفى كەت مرؤف ئەقان تىشتان تىكەلى ھەف بکەت.

ب- ھنلەك جارەن پىشېيىن مرؤفى دى وە ل مرؤفى كەت كو مرؤف تىشتان ب شىوہەكى جياواز بىنىت يان گوھلى بيت، بونموونە ((دەمى ئەم رۆزى دىين و ئەم پىشېنيا بانگى مەغرەب دكەين ژبەر ھندى بەرى بانگى ھەر دەنگەكى بەيتە گوھىن مە ئەم دى ھەست بى كەين ئەو دەنگى بانگى يە)).

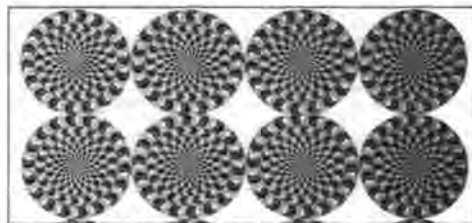
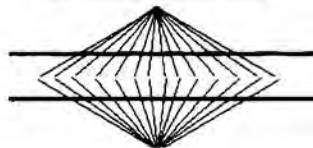
ت- بوچوونا گىشى و شىوۋازى نىشاندا نا زانيارىان دى ھنلەك تايبەتمەندىان دەتە تىشتان كو ھىچ راستىەك ژبۇ ئەقى چەندى نەبن، بونموونە (مولەر لايەر و بنزۇ).



بنزۇ



مولەر لايەر



به‌شي سيمي



ئارمانچين ئه‌قى به‌شي.

د ئه‌قى به‌شي دا بيشيني ده‌يته‌كرن خوڤنه‌فان
ئه‌فان زانياريان وه‌ر بگريت.

- وه‌ر گرتسا زانياريان دهر باره‌ي پالده‌ري
(الدافعية).
- وه‌ر گرتسا زانياريان دهر باره‌ي هه‌لچوونان
(الانفعالات).
- زانينا لايه‌نين هه‌لچوونان.
- وه‌ر گرتسا زانياريان دهر باره‌ي هه‌فسه‌نگيا
هه‌لچووني.
- زانينا ئه‌وي په‌يوه‌ندي ئه‌وا دناقبه‌را
هه‌لچوون و پالده‌ري دا هه‌ي.
- فيربوونا تيگه‌هه‌ن زيره‌كيا هه‌لچووني (الذكله
الانفعالي) و زانينا ئه‌وان بوچوونان ئه‌وين
دهر باره‌ي وي.

پالەمر چیه؟

د ژيانا مه يا روژانه دا رفتارین كهسانین دەوروبەرین مه بۆ مه دبنه جهێ بالكیسی، بونموونه دەمی ئەم دبیین سپیدی زوی دی كهسهك لهزێ كهت و چیه سهركاری خۆ، ئەفجا ئەو كهسه ج فهرماتبەر بیت یان جوتیار بیت، یان قوتابی بیت.....هتد.



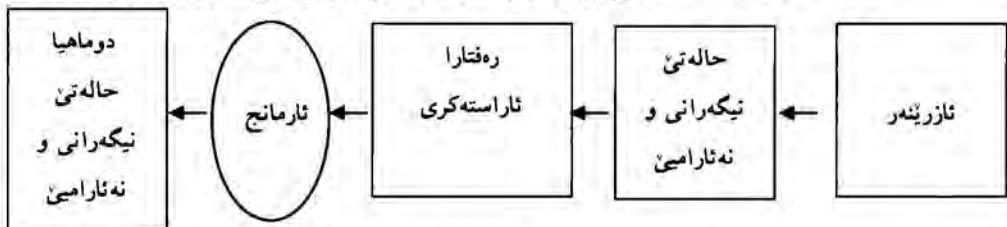
یان ژى دەمی ئەم دبیین كارمه نلهك بهردهوام یی كاردكهت، یان قوتابیهك بهردهوام یی خۆ زهحمهت د دهت و د خوینیت، یان دایكهك بهردهوام

یا خزمهتا زارۆکی خۆ دكهت، ئەف كاره ههمی و چه ندين كارین دی ییت روژانه بی گومان دی سەرنجا مه راکیشیت، و ئەگەر ئەم ل دويف ئەگەرین ئەفان رفتاران بچین و لیبگهرین دی گهینه ئەوی ئەگهری گهلهك گرنگ ئەوی دبیته هاندهری ههمی رفتارین مه، ئەوژی هه بوونا پالەمری (دافع) ی به.



ژبهه هندێ ئەم د شین بیترین پالەمر حالهتهکی (جهستهی و دەروونی به) ل ناخی مروۆفی دا، رفتارا مروۆفی د باردوخهکی تاییهت دا د زفرینیت و بهرهف ئارمانجهکا دیارکری ئاراسته دكهت.

ئەگەر مه بقیت نهخشهیهکی بۆ کاری پالەمران بدانین دی ب فی شیوی ل خواری بیت :



نهخشی ژماره (6) شیوازی کارکرنا پالەمری

دقیقت ئم ئوئی ژى بزانیں کو (پالدر) تیگههکئی گریمانی (فرضی) یہ واته ئم ب
 خو حاله تی نابینین به لکو ئم رهنگشه دانا حاله تی دبینین و ههست پی دکهین،
 بونموونه دهمی ئم هندهك كهسان دبینین ب گهرم و گوریه کا مهزن د چنه سهر کارئ
 خو و خوئشی ژ کارئ خو د بهن، ئم دئ گریمان دانین و بیژین پالدرئ ئه فان كهسان
 بو کاری بی بهیزه، پیچه وانهی ئهقی چهندئ دهمی ئم دبینین كهسهك بهردهوام گله و
 گازندان ژ کارئ خو دکهت و جهی کارکرنا وی ب دلئ وی نینه و بهردهوام ره خنال
 سهر باردوخئ کارئ خو د گریت و بهردهوام گیرو دبیت و کیماسی د کارئ ئهوی
 داهنه، د ئهقی حاله تی دا ئم دئ گریمان كهین و بیژین پالدرئ ئهقی كهسی بو
 کارئ ئهوی بی لاوازه.

واته ئم پالدری نابینین لی ژ ئه نجامی رهفتارین مه بین کاری ئم دئ گهینه
 ئهوی دهرئه نجامی کو تیدا ریژه یا پالدری بو کاری دیار بکهین، جهی ئامازه پی کرنئ



یہ کو هر كهسهكئی جورهكئی پالدری ژ بو
 کارکرئی ههیه، لی جوری پالدری ژ كهسهكئی
 بو كهسهكئی دیتر دهیته گوهورین، بونموونه
 دهمی ماموستا وانئ دیبژیت ئهوی دهمی د ناقا
 قوتابیسان دا دئ ههست ب هه بوونه کا
 جیاوازهت، هندهك قوتابی د تاقیکرنان دا
 نمرین بلند بدهستفه دئین، هندهکین دیتر ژى
 نمرین لاواز د ئین، هر د ناقا قوتابیسان دا
 هندهك قوتابی دئ گرنگیی دهنه وهرزشی و
 هندهکین دیتر گرنگیی بی نادهن.

ماموستا د شیت بریکا ئەفان تایبەتمەندیان ئاستی پالەری ل دەف قوتابیان
بزائیت، ئەوژی ئەف خالین ل خواری نه:

- 1- قوتابی ل دەمی وانئ هەست ب خوشی دکەت.
- 2- گوھی خو د دەتە وانئ و گرنگی د دەتە ئەرکی خو ی مال.
- 3- بلەز و بی گیروویون ئەرکین خو بجه د ئینیت.
- 4- ژبو ئەنجامدانا ئەرک و کارین خو ژ دەرفەئ سنوری قوتابخانی دەست پیشخەرن.
- 5- بزائی ژ بو بەستفەئینانا ئارمانجین خو دکەت، خو چەند ئەف ئارمانجە ب
زەحمەت بن.
- 6- مفای ژ خەلەتین خو وەردگرن، و ل دەمی شکەستی ژ بی ئومید نابن.
- 7- بەردەوام بزائی دکەن ئاستی کاری خو باشتربکەن.
- 8- بەردەوام بزائی دکەن کاری خو ئەنجام بەن بی کو پاداشتەکی وەربگرن.
- 9- بەردەوام کارین وان د ئاستەکی بلند دانە.

کارین پالەری:

پالەری ژمارەکا کارین جودا هەنە و زانا (ئورمورد 1995) ی دا دیارکرن
کو پالەری چوار کارین سەرەکی هەنە، ئەوژی:

1- ئازراندنا رەفتاری:

پالەری مروۆسی پالەدەت داکو کارەکی ئەنجام بەت ژبو ئەوی چەندی
دەستکەفتەکی (ئەزینی) پۆزەتیف د کاری خو دا بەستفە بینیت، ژبەر هندی ئەو کەسین
ئاستی ئەوان یی نزم بەردەوام هەست ب بیزاریی و نەئارامیی د کارین خو دا دکەن.

پيچه وانه ي تهوان كه سان تهوږن ټاستي پالدهري وان ي بلند بيت، لي دگهل تهغي چه ندئ زى دقيت بزانيڼ كو بلندبوونا پالدهري ل دهف مروفي ب شيويه كي (مهزن و بهيز) دئ كارتيكرونه كا نيگه تيف ل سهر رفتهارين مروفي كهت، چونكي دئ مروف د باردوخه كي خراب دايت و ههست ب نه نارامي و نيگه رانيه كا مهزن كهت، و باوهري ب خه له تيڼ خو نامينيت و دئ ههست ي كهت تهوي هيشتا مافي كارين خو نه داين، ژ دهرته نجامي تهغي چه ندئ تهو كهس نه شييت كارين خو ب باشي ته نجام بلهت.

2- پالدهري كارتيكرونه خو ل سهر پيشينيڼ مه ههيه:

پيشينيڼ مروفي ب شاره زايڼ وي يڼ رابردووي ته د گريداينه، وه كو سهر كهفتن و شكهستان، بونموونه تهو قوتابي بهردهوام شكهستان د ئينيت و ژ ساله كي پتر د هه مان پول دا بمينيت تهف كهسه دئ هه مي بزايڼ خواندنئ بي مفا هزميريت، تهفه پيشينيا دهرچوونئ د تاقيكرونان دا ناكهت، چونكي پالدهره كي لاواز بو تهغي پروسيسي ههيه.

3- پالدهري كارتيكرونه خو ل سهر ناراسته كرونه رفتهارين مه ههيه:

پالدهري كارتيكرونه كا مهزن ل سهر ناراسته كرونه رفتهارين مه بو زانياريان ههيه، چونكي ده مي هه بونا پالدهره كي بهيز تهم دئ تهوان هه مي زانياريان وه رگريڼ تهوږن تهم ب گرنه دزانيڼ و بزايڼ دكهين د هزرا خو دا ب هه لگريڼ و كار ي بكهين.



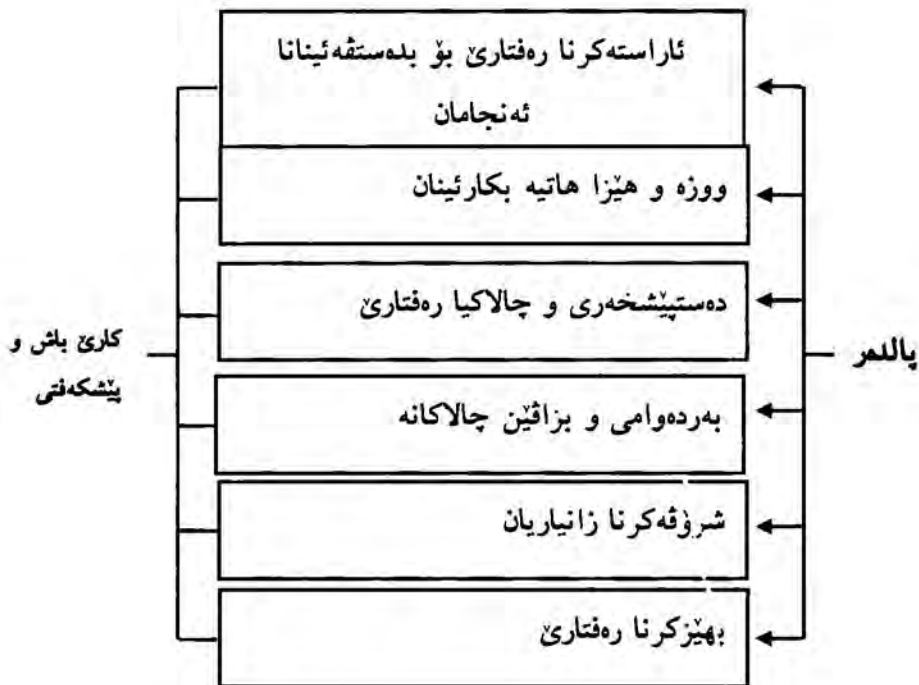
بيردوزا شروقه كرونه زانياريان وه سا دينيت كو تهو قوتابيڼ پالدهري تهوان ژبو خواندنئ ي بلند پتر گوهي خو د دهنه وانه يڼ خواندنئ، تهوژي پتر داخازا هاريكاريڼ ژ

که ساښښ دى دکهت ژبو وهگرتنا زانياريان، نهف کهسه بزاقى دکن رامانه کى بو تهوان زانياريان بدانن تهوږن تهو وهردگرن، داکو ب شيوهه کى ساناھى د بېردانکا خو يا دريژهماوه دا کومفه بکهن.

4- پاللمر دپيټه نهگمر کو مروّف دهرته نجامه کى باش ژ کلرږن خو ب دهسته بينيت:



ل دويّف تشتى مه بهرى نها
 نامازه پى كرى بو مه ديارديت كو
 پاللمرى گرنگيا خو يا تايهت هديه و هم
 د شين قى گرنگيى د نهفى خستهى دا
 دياربكهين:



نهخسې ژماره (7) گرنگيا پاللمرى بو مروّفى

جورین پالهری:

مرۆفی که لهك پالهرین ههین كو ناهینه هژمارتن، ب تایه تی ئه و پالهرین مرۆف ژ ژینگه هئێ وه ردگری (الدوافع المكتسبة)، لئێ ژیله باری ئه ئی چه ندی زانایان بزاف کرینه ل دویف مه به سئێ یان ژیلهری ئه ئان پالهران شرۆفه بکه ن و دابهش بکه نه سه ر ژماره کا جوران:

1- پالهرین زکماکی (الدوافع الفطرية):



ئه ف جوره پالهره ب ریکا زکماکی بو مه دهینه فه گوهاستن و ژ ده سئیکا ژیی مرۆفی دروست دبن، ژ به ر هندی ئه ف جوره پالهره بریکا فیرکرنئ ناهین، واته مرۆف ل چه بیت یان کیز ره گه ز و نه ژاد بیت هه مان پالهر یئ هه ی، گرنگترین ئه و پالهر ژێ ئه فه نه (برساتی - نفستن - سیکس - ده سئفیز - هه بوونا پله یه کا که رماتئێ یا ناقنجی).

2- پالهرین وه رگری (الدوافع المكتسبة):

مرۆف ئه ئی جورئ پالهری ژ ده ور به رین خو وه ردگری ئه وژی بریکا فیرکرن و سه ره ده رکرنئ دگه ل ژینگه ها کومه لایه تی، ژ به ر هندی ئه ف جوره پالهره ژ کومه لکه هه کئ ده یته فه گوهاستن بو کومه لکه هه کا دی و ژ کومه لکه هه کئ یا جیاوازه ژ کومه لکه هه کا دی، ئه ف جورئ پالهری دابهش دبته سه ر سئ جوران، ئه وژی:

أ- پالدىرىن كومهلايەتى يىن گىشى؛ ئەف پالدىرە د ھەمى كومهلگەھان دا يىن ھەين و ھەمى مرؤف خودانىن فى جورى پالدىرى نە، كو پىكھاتىە ژ پالدىرى تىكەليا جفاكى و خو لېەرنەگرتنا بتى بوونى.



ب- پالدىرى كومهلايەتى شارستانى؛ ئەف پالدىرە يى تايبەتە ب شارستانىتەكى و د شارستانىتەكا دىتر دا نىتە، ژبەر ھندى ھندەك كومهلگەھ بزاى دكەن تاكى خو پىش بىخن و د ھندەك كومهلگەھىن دىتر دا رىك ژبو ئەفى چەندى ناھىتە دان، وەكو (زالبوون و كونترولكرنا كەسىن دەوروبەر و مولكدارىەتى ھتد).

ج- پالدىرى كومهلايەتى تاكەكەسى؛ ئەف پالدىرە يى تايبەتە ب تاكەكەسى فە و گەلەكا ب زەحمەتە دوو كەسان ئەف ھەمان پالدىرى وەكھەف ھەبىت، بونمونە (سوز و ئاستى ھىقى و ھەز وئارەزوو و ئاراستان ھتد).

پىدقى و پالدىرىن مرؤفى:

زانايى دەرونناسى (ئەبراھام ماسلوى) بوجوونەك دياركرىە، ئەوژى وەسا دىت كو



ھەمى مرؤف بزاقا تىركرنا پىدقىن (الحاجات) خو دكەن، ئەف پىدقىتە برىكا پالدىران دروست دىن، واتە ھەر پىدقىتەكا مرؤفى دى پالدىرەكى دروستكەت، ماسلوى پىدقىن مرؤفى ب ئەفى شىوہى دياركرن؛ بىياتى ھەرەمى ژ پىدقىن بايولۇژى پىكھاتىە، و گوپىتكا ھەرەمى ژ پىدقىا بلەستقەئىنانا

خودہی (تحقیق الذات) پیکھاتیہ، ژبو پتر روونکرنی ئەم د شین ہەرەمی (ماسلو) ب ئەفی شیوہی دیار بکەین:

- پیدفیین دەر وونی (الحاجات النفسية):

- 1- پیدفیا ئارامیا دەر وونی: واتە قورتالبوونە ژ ترسی و هەمی ژیلەرین وی.
- 2- پیدفیا ریزگرتنا کومە لایەتی: واتە مرۆف یی پیدفیه بیته کەسەکی وەسا کو جەیی رازیبوونا ئەوی کومە لگەمی بیت ئەوا تیدا دژیت.
- 3- پیدفیا ژبانی (انتماء): واتە مرۆف بیته بەشەک ژ کومە لی، ب جورەکی وەسا ئەو خو د ناڤا ئەوی کومە لی دیار بکەت و کەسایە تیان د ناخی خو دا فوتوکویی بکەت.
- 4- پیدفیا ریزگرتنا خودەیی (تقدير الذات): واتە تاکو مرۆف دیتە کەسەکی دیار د ناڤا کومە لا خو دا دقیت شیائین خو بەرئوخیت و دیار بکەت.
- 5- پیدفیا بەستفە ئینانا خودەیی (تحقیق الذات): ئەف پالەرە وە ل تاکی دکەت خو چالاکتر بکەت، و بەرگیزی ژ ئەوان هەمی تستان بکەت ئەوین دبنە ئەگەری کیمکرنا کەسایە تیا وی.



نه خشي ژماره (8) هره مه ته براهم ماسلوي

مرؤف و پاللمری نهستی (الدافع اللاشعوري):

بتئی ههستی مرؤفی کارتیکرنئی ل سهر رهفتارا مرؤفی نینه، بهلکو هیزهک و پاللمرهکی گهلهک مهزن یی ههی کارتیکرنئی ل سهر رهفتارا مرؤفی دکهت نهوژی نهسته (اللاشعور)ه، زانایی دهر و ناسی (فرویدی) وهسا د دیت کو نهستی مرؤفی (90%)



کارتیکرنئی ل سهر رهفتارین مه دکهت، نهست (اللاشعور) زی پیکدهیت ژ نهوان پاللمرین بهرزه کو مرؤف ل دهمی نهجامدانا رهفتارین خو ههست بی ناکهت، ئەف پاللمره د میتنه د نهستی مرؤفی دا، ژ بهر هندئی دهمی ئەف نهسته دچیته د ههستی مرؤفی دا دبیته ئەگهری شهرمزاری و بیزاربوونی، ژ بهر هندئی ئەف پاللمره ب شیوهیهکی هیمای دهر دکهفن وهکو:

أ- بهشکی ژ یاریکرنین زاروک و مهزنان.

ب- ژ ههلهک چهز و ئارهزوویان.

ت- ل دهمی وینه کیشانی.

پ- ژ ناخفتین دهمللهست ژ دهفی دهر بکهفیت و ههلهک جاران زی د نفیسیتان دا.

ج- ژ ههلهک لقینین لهشی و ههلهچوونان ل دهمین جودا جودا دا، بونموونه وهکو کرنزینا ل سهر لیقان یان دهمی بیهنهکا نهخوش دهیته مرؤفی.

ح- ههلهک نهخوشیین دهر وونی جهستهیی نه (نفسی جسمی).

ھەلچوون (الانفعال)

يېناسا ھەلچوونى:

ھەلچوون زانىنا ھەست و سوزىن مە دگەھىنىتە كەساتىن دى، و بريكە ھەلچوونان زى ئەم د شىن بەرگىرىي ز خۆ بگەين و خۆ ژ مەترسىان ب پارىزىن، بونموونە دەمى ئەم توشى بارودۆخەكى مەترسىداردىن ھەلچوونىن مە ب لەز برىارى د دەن ئايا بەرگىرىي بگەين يان جھى خۆ بەھلىن و برەفین.



سەربارى ئەقى چەندى ھەلچوون حالەتەكى مروفايەتى يە ز كەفن دا مروف دگەل دزىت، لى ناسكرن و شرؤفەكرنا ھەلچوونان كارەكى ب سانامى نىنە، دگەل ئەقى چەندى زى گەلەك زانايىن دەروونى بزافكرن يېناسەكى بەنى. ئەوزى زفرىنە ئەوان باردوخان ئەوین دگەل ھەلچوونان روى د دەن.

يېناسەكا ھەلچوونى دىژىت ((ھەلچوون حالەتەكى وژدانىي بەيزە كو دىتە ئەگەرىي تىكچوونا دەروونى و فسولۇزى و ھنلەك دەربەرىن و لفىنىن جىاواز. ھەلچوون بەرسقدانەكا دوو جەمسەرى يە واتە يان دى پۇزەتىف يان نىگەتىف بىت بۆ ئەوى بابەتى ئەوى ئەم (ادراك)ى بى دگەين)).

یان ژى ئەم د شىن بىژين هەلچوون ((حاله تەكى نەئاراميا دەروونی و جەستەى یى بەهیز و بلەزە، مرۆف ب شیۆهیه كى دەملەت توش دبیتى، ژ ئەنجامى ئەفى چەندى مرۆف توشى تىكچوونین دەروونی دبیت)).

لايەنن هەلچوونى:

ئەگەر مە بقیت هەلچوونەكى شروڤه بکەین وەكو هەلچوونا (ترسى يان تۆرەبوونى) دى بينن كو ئەف هەلچوونە ژ سى لایەنان پىك دەیت، ئەوژى:

1- لایەننى هەستى خویەتى: ئەف لایەنە یى تايبەتە ب وى كەسى ئەوى توشى هەلچوونى دبیت، واتە ئەو ب خو دى دەربارەى هەلچوونا خو ئاخىت و بەحسى سروشتى هەلچوونا خو كەت و دى باسى ئەوان گوهورانكارینن فسیولۆژى كەت ئەوین ل دەف وى پەیدادبن، ئەم دى شین برىكا دەربرىنا ئەفى كەسى ئەكولینى ل سەر ئەفى هەلچوونى كەین.



2- لایەننى دەرەكى: ئەف لایەنە سەرجم ئەوان دەربىرین و لقین و گوتن و



گوهورانكارینن دەرەكى ب خوڤه دگریت كو د روخسارى دەرەكىى مرۆقى دا پەیدادبن، ب ئەفى رىكىى ئەم دى شین هەست ب هەلچوونا ئەوى كەین و زانین ئایا ئەف مرۆڤه یى تۆرەیه یان یى

دلخۆشە؟

3- لايەنى فسيولوژى: گوهورانكارىيىن فسيولوژى يىكھاتىنە ژ زىلەبوونا لىدانىن دلى و بلندبوونا كردارا ھەناسەدانى، زىلەبوونا رىژا شەكرى د نانا خوینی دا، سوربوونا پويى مروۆسى و كىمبونا كردارا ھەرسكرنى و ھشكبوونا دەئسى مروۆسى، ئەف ھەمى گوهورانكارىيە ب ھەلچوونىن مروۆسى قە گریداینە.

ئەركى ھەلچوونى (وظيفة الانفعال):

ھەلچوون رەفتارا مروۆسى د نازرىنىت و ئاراستە دكەت، ھەر ژبەر ھندى مفايى



خۆ ژبۆ مروۆسى ھەيە، چونكى ھارىكارىيا مە دكەت بۆ رىكخستنا خىراتىن خۆ، چالاكىيىن مە ژى ئاراستە دكەت داکو باشترىن شىۋە ئەنجلەم بلەين، گەلەك ھەلچوونىن مە ھىمايەكە بۆ كەسائىن دەرووبەرىن مە داکو ئەم بزائىن ئەم د چ كاودان داينە.

ب شىۋەبەكى گىشى ئەم د شىن بىژىن كارى ھەلچوونى برىتى يە ژ:

1- نازراندن: ھەلچوون وزەيەكا پتر و بەيژتر د دەتە مە ھەروەسا مە ژبۆ ئەنجامدانا كاران پالسدەت و ھىمايەكە بۆ رەفتارىن مە د ھنلەك بارودۆخىن جودا دا، بونموونە ئەو بونەوهرى توشى مەترسىى دىيەت رەفتارىن وى دەينە گوهورىن داکو يى



ئامادەبەت بەرگەیری زۆخۆ بکەت، ب ئەق ریکی دەلیقا مانا مە د ژیانى دا زیلەتر دىت.

2- ریکخستەن: ھەلچوون ھاریکاریا مرۆفی دکەت خیراتین خۆ بەرامبەر تەشتان ب ریک بیخیت چوونکی بریکا ھەلچوونان ئەم دى ھەست ب ھەبوونا خۆ و کەساتین دى کەین، ئەم دى کارى خۆ ل سەر بەمەین ھەلچوونین خۆ ریک ئیخین، واتە ئەگەر مە بقیت دەنگ و بامەکی نەخۆش بگەھیننە کەسەکی یان داخازا تەتەکی ژى بکەین، ئەگەر مە دیت ئەو کەس د کاودانەکی ھەلچوونى خراب دابوو وی دەمی ئەم دى ئەق داخازیا خۆ ژبو وەختەکی دى باشئیخین.

ژ لایەکی دىقە ھەلچوونین مە دیتنا مە بو دەوروبەرین مە و تەشتین دەوروبەرین مە ریک د ئیخیت، بونموونە ئەگەر ھات و مرۆف د حالەتەکی ھەلچوونى باش دابوو وی دەمی دى ھەمی تەشتین دەوروبەرین وی د ئارام و باش بن، واتە وی دەمی ئەو مرۆف دى ب گەشینی تەماشەى جیھانا خۆ یا دەرەکی کەت، پیچەوانەى قى چەندى ئەگەر مرۆف د حالەتەکی دەروونى یى خراب دابیت وی دەمی خۆ جیھانا وی یا دەرەکی چەندا خۆش و جوان بیت دى ب نەخوشى ھیتە بەرچاقیت وی.

3- ئاراستەکرنا رەفتارى: ئەو کەسى ھەست ب ترسى بکەت دى پیکولان کەت برەقیت، لى ئە کەسى ھەست ب دلخوشى بکەت دى کارین خۆ ریک ئیخیت، لى کەسى غەمبار نەشیت کارین خۆ ئەنجام بەت، واتە ھەلچوونین مە رەفتارین مە ئاراستەدکەت، و ب رولى گونجاندنى رادیست، زیلەبارى ئەقى چەندى ھەلچوونان گرنگیا خۆ ژبو پاراستنا مرۆفی ھەبە، بونموونە دەمی ئەم ھەست ب ترسى دکەین دى ب شیوہەکی بەلەتر رەقین داکو ھیچ مەترسى ل سەر مە نەمینیت.



4- پەییوئەندی: دەربەرینن ئاف چاغان و باروودۆخی جەستەیی و ئاستی دەنگی، ئەقە هەمی ئەو تەشتن ئەوین بەیامەکی بریکان ئەوان دگەهیننە کەساتین دەوروبەر، بونموونە دەمی

کەسەک دگەل تە د ئاخییت و دەربەرنی ژ دلخوشیا خوۆ دکەت و دەهەمان دەم دا باوەشک دەیتی، وی دەمی ئەو نیشاین نەئارامی و بیزاریی نە ل دەف وی.

جیاوازی دناقبەرا هەلچوون و عاتیفی دا،

گەلەک جارن تیکەلی دناقبەرا هەلچوون و عاتیفی دا دروست دبیت،



بونموونە دبیزن حەژیکرن جورەکە ژ جورین هەلچوونی، و دلوفانی (عاتیفەیه)، ژبەر هندی دقیت ئەم جیاوازیی بیخینە دناقبەرا ئەفان هەردوو تپەگەهان دا، دەروناسی وەسا دبیت کە عاتیفە ریکخستەنە کە نەگورە ب شیوێهەکی ریزەیی ژ چەندین پیکهاتین هەلچوونی ئە دروست دبیت، ل دور ئیک بابەت د زقریت، ئەفجا ئەف بابەتە کەسەک بیت یان کومەکا کەسان بیت، بونموونە عاتیفا داکیی بوۆ زاروکی وی، دەمی ژبوۆ سەرکەفتنا زاروکی خوۆ

دلخوش دبیت و دەمی زاروکی وی توشی نەخوشیەکی دبیت ئەف دایکە دی د لگەران بیت. ل قیرە ئەم د شین بیژین عاتیفە هەلچوونە کە ریکخستەیه، بەلی هەلچوون باردوخەکی دەملدەستە، مرۆف تیدا هەست ب تیکچوونی دکەتن و ئەگەر ژیلەری هەلچوونی نەما هەر زوی دی ئەو کەسە شیت هەفسەنگیا خوۆ بەستە ئینیت.

داکو نم بشین پتر جیاوازی بیخینه دناقبره نه فان هردوو تیگه هان دا دقیت نم ب نه فی شیوی ل خواری جیاوازی دناقبره نه وان دا دیار بکهین:

3	هه لچوون	عاتیقه
1	حاله ته کی بهیز و دهملدهست و بلهزه.	حاله ته کی فه شارتیی ریژه بیه.
2	دهرئه نجامه که ژ رهفتاره کا دهملدهست وه کو هه لچوونا توره بوونی.	ژ چه ندین هه لچوونان پیکهاتیه کو هه می ل دور بابته کی دیار کری د زفرن وه کو چه ژیکرنی.
3	ماوی نه وی یی کورته.	ماوی وی یی دریژه و هندهک ژ نه وان ب دریژاهیا ژییی مروفی دگهل مروفی دبن، وه کو عاتیفا دایکینی.
4	ل دویف حالتهی هه لچوونیی دهملدهست دهیته رویدان.	یی گریدایه ب نه وی هزرا مروف ژ بابتهی دکته.
5	هه لچوون یا ره هایه (مطلق)ه، واته بهرامبهری هه ر تشته کی غه ریب دی بو مه هه لچوون دروست بیت.	نه فه یا سنوردار کریه، ل دویف ده می تاییه تمه ندیا خو دروست دکته.

خشتی ژماره (2)

جیاوازی دناقبره هه لچوون و عاتیفی دا

ههئسهنگيا هه لچوونئ (التوازن الانفعالي):



هه می که سان ریژه یه کا
هه لچوونئ هه یه، نه فجا ج کیم یان
زیله، هیچ که سه ک ژلایئ هه لچوونان فه
یئ تهمام (کامل) نینه، ژبه ر هندئ
ههئسهنگيا هه لچوونئ ل دهف مرؤئی
بابه ته کئ ریژه یه، مرؤف ب شهف و
روژه کئ دا نه شئیت ههئسهنگيا
هه لچوونئ بلهستخؤفه بینیت، چونکی
ئهف کرداره پئدقی ب چه ندین هه یف و
سالان هه یه.

زانایان هنلهک تایه ته مندی بو وان مرؤفان یئ دانایین ئه وئین
ههئسهنگيا هه لچوونئ ل دهف هه ی، ئیک ژ ئه وان زانایان (جیلفورد)ه ئه وئ
ژی وه سا د دیت کو ئه و که سئ ههئسهنگيا هه لچوونئ هه یته ئه و مرؤف
(که سه که کو وی دیتنهک و نیازه کا بابه تی بو خوده ییا خو هه یه، و ئه و د
کاودائین جودا دا هه ست و ئارامئ دکهت، ئهف که سه ژ خو په رستئ یئ
دویره، ژبه ر هندئ ده مئ ئه و تئیینیا که سائین دی دکهت دی که له کئ هه ستدار
(حساس) بیت واته ب شیوه یه کئ بابه تی دی که سائین دی هه لسه نگینیت))، د
پئناسه کا دیتر دا (خلیل 2007) ناماژه پئکره که وهئسهنگيا هه لچوونئ
بریتی یه ژ ((شیائین که سی ل سه ر کونترول کرنا ره فتار و هه لچوونئ خو و
ب نه رم و ئارامی سه ره ده ریئ دگه ل کاودائین جیاواز دکهت ب شیوه یه کئ
راست و دروست سه ره ده ریئ دگه ل که سائین دی دکهت)).

ساخەلەتەن ئەوان كەسان ئەوین ھەقسەنگىيا ھەلچوونە ل دەف ھەى،

1- ئەوان كەسان شىائەن كوتەرۆلكرنا تۆرەبونە و چارەسەركرنا ئارەشەن خۆ ھەنە ەى كو توندوتەيزەى بكارەينە.

2- ژبەر كو دا ل پاشەرۆژەى مفايەكەى زەلدەر بەستخۆفە بىنەت ئەف كەسە دە دەستان ژ خۆشەين نەا بەردەت.

3- ھەردەمەى ئاستەنگ بو دروست دەن دەى بەرگەرى و بزاقەن بەردەوام ژبو نەھىلانا ئەقان ئاستەنگان كەت.

4- دەى ژ خۆپەرستەى (انائە) دەىر كەفەت و دەى گرنگەى ب كەسانەن دەوروبەر دەت.

5- دەمەى شكەستەى د ئىنەت و توشى نەخوشيان دەبەت وى دەمەى ئەوى شىائەن بەرگەرى ژبو ئەفەى چەندەى ھەنە.

(مەلجەى) بوچوونەكا تايەت دەربارەى ئەوان كەسان ھەيە ئەوین ھەقسەنگىيا ھەلچوونە ل دەف ھەى، ئەوژى ئەفەيە:

1- ئەوان كەسان شىائەن كوتەرۆلكرنا ھەلچوونەن خۆ ھەنە، و ژبەر ئەگەرەكەى سادە تۆرە نابن.

2- شىائەن كوتەرۆلكرنا ھەز و ئارەزووین خۆ ھەيە ژ پەخەمەت بەستفەئىنانا قازانجەكەى باشتەر ل پاشەرۆژەى.

3- خۆ ژ رەفتارەن زارۆكەينەى دەىردكەت، ھەكو خۆپەرست و مولكدارى و دەن بئندەى.

- 4- ل دەمى ھەلچونان دا ئەف كەسە يى ل سەر خۇيە و جىگىرە.
 - 5- دى پىشەستى ل سەر خۇ كەت و شىائىن بەرپرسىارەتتى ھەنە.
 - 6- شىائىن ھەين خۇ لەر نەخۇشى و شىكەستان بگىرەت.
- (ئىنگلىش و پىرسن) ئامازى د دەنە ساخلەتتىن وى كەسى ئەوئ ھەقسەنگىيا ھەلچوونى ھەي. ئەوژى:
- 1- بەردەوام شىائىن كاركرنى ھەنە، بى كە ھەست ب ماندىبوونى بىكەت، و ھەست ب گرنگىيا كارى خۇ دكەت.
 - 2- شىائىن ھەژىكرنى ھەنە، پەيوەندىان دگەل كەسائىن دى دروست دكەت، و كارتيكرنى ل سەر كەسائىن دەوروبەرىن خۇ دكەت.
 - 3- د بىراران دا باوهرى ب خۇ ھەيە، و شىائىن ھەلسەنگاندنا بىرارىن خۇ ھەيە ب وى شىوھى ژبۇ كاودانان دا باشتىرىن بىرار بەدەت.
 - 4- رىزى ل كەسائىن دى دگرىت ب شىوھەكى رىك و پىك سەرەدەرى دگەل مرۇقان دكەت.
 - 5- شىائىن مفا وەرگرتى ژ كەسائىن دى ھەيە، داكو ئاستى خۇ يى زانستى و روشەنبرى پىش بىخىت و بزاقى دكەت خزمەتا مرۇقاىەتتى بىكەت.
 - 6- بزاقى دكەت بارودۇخەكى گونجاي ژبۇ زيانا خۇ بەدەستە بىنىت بى كە ھىچ كەسەكى ژبۇ بەرژەوۋەندىن خۇ ئىستغلال بىكەت.
 - 7- ئەف كەسە ل دەف كەسائىن دى جەھى باوهرى يە.

بیردۆزین ھەلچوونان (نظريات الانفعالات):

ژمارەکا بیردۆزین جیاواز ھەنە، ئەفان بیردوزان بزاڤکریه حالەتین ھەلچوونین
مرۆفی شرۆفە بکەت، ژ ئەوان بیردۆزان:

1- بیردوزا (جیمس لانج):

ئەم دزانین کو ئە کەسێ خەم و ئازار ھەبن دکەتە گری، ئەوێ تۆرە دبیت دێ
دانیتە کەسەکی، و ئەوێ ب ترسیت د لەرزیت، لێ زانا (ولیم جیمس) ی بوچوونەکا
جیاواز دەربارە ی ئەفان ھەلچوونان ھەبە و وی وەسا دبیت کو ئەم دکەینە گری ژبەر
ھندێ ئەم خەم دکەفین، و ئەم د دانینە کەسەکی ژبەر ھندێ ئەم تۆرە دبین، واتە
حالەتی ھەلچوونێ پستی رەفتاری دەیت، نەکو حالەتی بەری رەفتاری یە، واتە ل
دوێف بوچوونا (ولیم جیمس) ی ھەستکرن ب ترسێ پستی گوھورانکارین
فسیولۆژی دەیت، و زانایی دانمارکی (کارل لانج) ی پشەقانیا ئەفی بیردۆزی دکر ژبەر
ھندێ ئەف بیردۆزە ب بیردۆزا (جیمس - لانج) یا بەرنیاسە.

جھێ ئاماژێ یە کو چەندین رەخنە ل ئەفی بیردۆزی ھاتنە گرتن، ژ ئەوان:

أ- ھەمی ئەو تیکچوونین ئاماژە پی ھاتینەدان کو دبنە ئەگەری ھەستکرنی ب
ھەلچوونان ژ گەلەک حالەتین دیتەر دەرکەفین، بی کو مرۆف ھەلبجیت (منفعل) بیت.

ب- جیاوازیەکا مەزن دناقبەرا گوھورانکارین فسیولۆژی ب خۆ ھەبە ئەوین ژ حالەتی
ھەلچوونێ پەیدا دبن.

ج- د ھندەک تاقیکرناں دا دەرکەفیت دەمی پەبوەندی دناقبەرا دەماران و میسکی دا نەما
وی دەمی دێ بەردەوام نیشانین ھەلچوونێ ل دەف مرۆفی پەیدا بن، واتە تیکچوونین
جەستەیی ژبۆ ھەلچوونان نابنە مەرج.

2- بېردوږا (کانون - بارډ)،

زانا (کانون) ژ ټه وان رهځنه گران بوو ټه وږڼ رهځنه ل بېردوږا (جيمس لانج) ي گرتين. ده مې ټه وې ټه کولين ل سدر گيانه وهران د کرين چندين دهر ټه نجلم بو وې دهر که فتن، کو بونه وهران (ټه فجا چ مرؤف يان گيانه وهر بيت) ټه گهر توشې حاله ته کي ټه له چووني دبن دئ گوهوران کاريڼ فسولوژي ل ده ف پي دابن، کو ټه ف گوهوران کاريه ب ټيان و ټيرادي مرؤفي نابن، دئ ب نه ټيان (لارادي) بن، چونکي گوهورين ټي فسولوژي ل ژر کونترولا ټيانا کو ټه ندامي ده ماري ب خو دانه.

3- بېردوږا دوو فاکته ران (شاشتر):

ټه ف بېردوزه ل ټه وې ده مې پي دابوو ده مې چندين پرسيار ل ده ف زانايڼ د هروناسي دا هاتينه نازراندن، ژ ټه وان، ټه و چ پي و نه ندي ټه و دنا ټه برا ټه و ټه هم هزر ژي دکين و ټه و ټه هم هه ست ي دکين؟ ټه و ټه له چوونين مه ژ ټه نجامي هزرين مه نه؟ ټه و ټه د شين برکا گوهورينا هزرين خو ټه له چوونين خو بگوهورين؟ ژبو بدرسفدانا ټه فان پرسياران زانايڼ د هروناسي د ټه وې باوهري دابوون کو کردارين مدين معرفي (ټيلراک - بېره اتن - شرو ټه کرن) پي کهاتي سره کي ټه له چوونين مه نه.

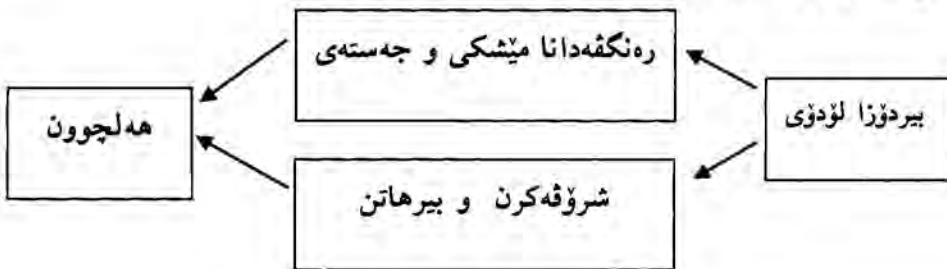
زانايه کي د هروناسي ب ناقي (شاشتر) بېردوزه کا تايه ت دانا بناقي بېردوږا (دوو فاکته ران) ل دويف بوچوونا ټه وې زاناي هردوو فاکته رين (جه سته ي - فسولوژي) و (مه معرفي) روله کي گرنک د ټه له چوونين مه دا هه يه، واته ټه وې زاناي ژ لايه کي ټه لايه نگريا بېردوږا (جيمس - لانج) ي دکر چونکي ټه وې ژي ټه ماژه ب گرنگيا رولي گوهورين ټي فسولوژي و جه سته ي ل ده مې ټه له چوونان دا دکر، و ژ لايه کي ديتر ټه لايه نگريا بېردوږا (کانون - بارډ) ي دکر ب ټه وې چندين کو هه مان

گوهورىتىن فىسولۇزى بۇ ھەلچوونىن مە پەيدادىن، واتە (ل دەمى تۆرە بوونى و ترسى و نەئارامى) گوهورىتىن فىسولۇزى ۋەكو ئىك دىن.

4- بىردوزا لۇدۇ:

زانا (جوزىف لۇدۇ 1996) گوهورىن ل سەر بىردۆزىن مەعرىفى كرن دەربارەى ھەلچوونان، چونكى ئەوى ۋەسا د دىت كو ھەمى مرۇقان سىستەمەكى تايەت بۇ شرۇقە كرنا ھەلچوونان ھەيە، ل دوىف جىاوازىيا ھەلچوونان ھەر سىستەمەك ژ سىستەمەكى دىتر ى جىاوازە، بونموونە (ترسىان) ب چالاكىيا پشكا مىشكى مرۇقى (ئەمىگدالا) فە گرېدايە، بى كو پىدقى ب شرۇقە كرنا مەعرىفى بىت، لى ھەستكرن ب كونهى و كومفە كرنا بىرھاتنان و بەراوردكرنا بىرھاتنانىن ۋەكو ھزرى، پىدقى ب شرۇقە كرنا مەعرىفى دىت.

واتە ھەر رەنگفەدانەكا ھەلچوونى ب چەندىن فاكتران كارىگەر دىت، ژ ئەوان (رەنگەدانىن مىشكى - كارى جەستەى - شرۇقە كرنا - بىرھاتن) ئەقان ھەمىان پەيوەندى ب ئەفى بارودۇخى ئە ھەيە، و ئەم دشىن ھزرا زانا (لۇدۇى د ئەفى نەخشى ل خوارى دا روون بكەين:



نەخشى ژمارە (9) بىردوزا لۇدۇى يا ھەلچوونان

ژیریا ہلچوونئ (الذکھ الانفعالی – Emotional Intelligence)،



د چند سالیں پوری دا
 بوجوونا زانایان سہ بارہت
 زیرہ کی گھورانکاری ب سہردا
 ہاتن، و بوجوونین نوی بؤ
 زیرہ کی پیشان دان، ئەوان وەسا
 د دیت کو زیرہ کی بتئی یا
 گریڈای نینہ ب لایہ نہ کی ئە

بہ لکو زیرہ کی گہلہک لایہ نین گرنک ہنہ، ژ ئەوان ژیریا ہلچوونئ (الذکھ
 الانفعالی)، ل دویف بوجوونا زانایان زیرہ کی عہقلی بتئی (20%) رولی خو د
 سہرکہفتین مرؤفی دا ہدیہ و (80%) ہنہک ہوکارین دیتر دبتہ ئە گہری سہرکہفتنا
 مرؤفی ژ ئەوان ہوکاران (ژیریا ہلچوونئ) یہ.

دہستیکا ئەوان فہکولینان ئەوین ل سہر ژیریا ہلچوونئ ہاتینہ ئەنجم دان
 فہدگہرنہ فہ بؤ چہرخی (18)ئ، ہہروہکو (مایر و سالؤفی) ناماژی پی دکن، ل وی
 دەمی زانایان عہقلی مرؤفی دابہشکرہ سہر سی بہشان، ئەوژی:

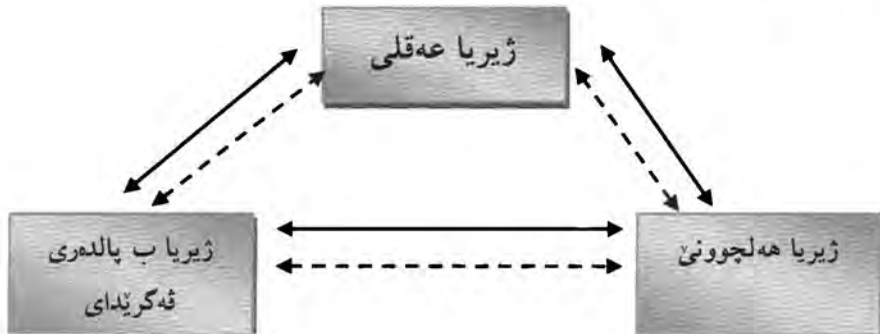
1- زانین Cognition: ژمارہکا کاران ہنہ وەکو ہزرکرن، بیرئشان، بریاردان و
 پرؤسین دیتر بین عہقلی.

2- ہلچوون Emotion: لایہ نین میزاجی (گیولی) بخؤفہ دگریت وەکو دلخوشی،
 نارامیا دلی، تۆرہ بوون، بی ہیقیوون، دوودلی و خو لہرگرتنا بارودؤخین جودا جودا.

جہی ناماژی یہ کو (زانین و ہلچوون) ہہردوو پیکشہ (ژیریا ہلچوونئ)
 پیک دئینن، و د ئەفی زیرہ کی دا کومشہدبن و ہہقدوو تہمام دکن.

3- پالډر Motivation: لايه نښن بايولوژي يښن مرؤفي شه دگريت، و ب نه وي نارمانجې شه يا گرځدايه نه وا مرؤف بزافا بله سته ښانا نه وي دکه ت.

زانا (ماير) ل سهر سي جوران دابه شکر، نه وژي (ژيريا عقلی، ژيريا هلچووني و ژيريا گرځدای ب پالډري شه) نه فان هه رسي جورين ژيري ب رڼه يه کا جياواز په يوه ندي دکه ل ټيک و دوو هه يه، هم د شين نه شي په يوه ندي د نه شي نه خشي ل خواري دا دياربکه يڼ:



هه دوو زانايان (جون ماير و پيتر سالوفي) پښاسه کا تايه ت دا هه لچوونا



ژيري، ل دويف بوچوونا نه وان ژيريا هلچووني بريتي يه ژ (کومه کا زانين و شيانين عقلی، يا گرځدايه ب شروفه کرنا زانيارين هلچوونان و يا تايه ته ب ښدراکا هه لچوونان و بکار ښانا وي بؤ ښاسانکرنا کردارا بير ښانې و ټيگه هشتا هه لچوونين

خۆ و که سائین دی، دگهل ریکخستنا ههلچوونان)).

ژیریا ههلچوونئ گرنگیا خۆ د ژیا نا مروؤفی دا ههیه، ب تایه تی د لایه نی کاری و په یوه ندیین کومه لایه تی، بسپورین لایه نی پیشه سازی و په روه دهی گرنگیه کا تایه ت یا دایه ئه فی جورئ ژیریئ و زیره کئئ، تاکه هشتیه ئه وی راده ی کو ژیریا ههلچوونئ وه کو پیشه ره کئ بؤ فرمانبه ری سهرکه فتی بدانن، ل ده ف بسپوران ژئ شاره زایا بتئ پیشه ر نینه داکو بزائین ئه ف که سه دی کاری خۆ ب سهرکه فیانه ئه نجم بدت یان نه، به لکو چه ندین فاکته رین دیتر هه نه کو یا پئدئیه مروؤف ئه نجم بدت دا کو بشیئت بریارئ ژبؤ سهرکه فتن و نه سهرکه فتن که سائین دی بدت، ژ ئه وان فاکته ران: چه وانیا سه ره ده ریکرنئ یه دگهل ئاریشان و هه فالان د نا فا کاری دا، و شیائین به رگئیریا کاری، ئاراستئین وی به رامبه ری کاری، ریزه یا پالده رین ویهتد، کو پشکه کا مه زن یا ئه فان فاکته ران دکه ئنه چارچوؤئ ژیریا ههلچوونئ (الذکه الانفعالی).

ژ لایه کئ دیتره گرنگیا (ژیریا ههلچوونئ) د نا فا قوتابخانئ دا یا گرئدایه ب رادئ گونجاندا قوتابی دگهل وانه و ماموستا و هه فالین ئه وی یئن نا فا بولئ دا، ئه فان هه میان کارتیکرنا خۆ ل سه ر رادئ تیگه شتتا ئه وی بؤ بابته ان هه یه و هاریکاریا قوتابی دکه ت داکو په یوه ندیین ساخلم دگهل قوتابخانئ دروست بکه ت و ل دوماهیئ دا ره نگفه دانه کا باش ل سه ر ئاستئ قوتابی هه بیت.

ژ بهر ئه فی مه به ستئ وه لاتین پیشکه فتی گرنگیه کا تایه ت د ده نه ئه فی جورئ

زیره کیئ د نا فا قوتابخانان و کومپانیان، چونکی ئه کولینان سه لماندیه کو ژیریا ههلچوونئ ئامراز و ریکه کا سهرکه فته بؤ



پىشېنىكىرنا رادىئ سەرکەفتتا تاكى دكارىن و يىن پاشەرۆژى.

ئەو زاناين گىرنگى ب (ژىريا ھەلچوونى) داين ئەوان گەلەك ئەكولین ل سەر ئەقى بابەتى كىرینە، ھەرۋەسا زانا (دائىال گولمان) پىرتوكەك بناقى (ژىريا ھەلچوونى) دروستكرىبە، ئەقى زانای بىردۆزەك ل سەر ئەقى بابەتى دانايە، ئەو د ئەوى باۋەرى دابوو كو يا پىدقىيە ئەف جورى ژىرىيى د ناڤا كارى دا گىرنگى پى بەيتەدان، چوئكى ل دويف بوچوونا وى (ژىريا ھەلچوونى) پەيوەندىەكا مەزن دگەل رادى ئەنجامدنا كاران ھەيە، ئەقى زانای ۋەسا د دىت كو دقىت ئەم بىرىكا ئەكۆلىنى ل سەر شىانين تاكى پىشېنىيا سەرکەفتتا ئەوى كەسى بکەين، ئەفجاج ب لايەتى (ھوشمەندىا خۆدەيى بيت، يان رىقەبرنا خۆ و ھوشمەندىا كومەلايەتى و رىقەبرنا پەيوەندىا) بيت، زانا (گولمان)ى نافی ئەفان شىانان كىرە شىانين ھەلچوونان Emotional Competence، ئەم د شىن بىردۆزا (گولمان)ى ب ئەقى خىشى ل خوارى كورت بکەين:

<p>شيانين كومه لايه تي Social competence</p>	<p>شيانين خوده يي بين كه سي Self-personal competenc</p>	<p>شيان چالاكي</p>
<p>هوشمه نديا كومه لايه تي: - هه فسوزي. - هاريكاريه كه سائين ديتر. - هوشمه نديا سر و شتي كاري.</p>	<p>هوشمه نديا خوده يي: - زانين و تيگه هشتنا خوده يي. - هه لسه نگانده كا هوير بو. - هه لچوونين خو. - باوه ري ب خو بوون.</p>	<p>زانين و تيگه هشتنا هه لچوونان Emotion Recognition</p>
<p>بريقه برنا په يوه نديان دگه ل كه سائين ديتر: - كارتيكرون لسهر كه سائين ديتر. - په يوه ندي دگه ل كه سائين دي. - بريقه برنا هه فركيي. - سه ركر دايه تي. - پشته ثانيا كه سائين ديتر. - دروستكرنا په يوه نديين بهيز دگه ل كه سائين ديتر. - هاريكاري و كاركرن دگه ل كومه لي.</p>	<p>بريقه برنا خو: - كونتر و لكرنا خو. - هه سكرن ب بهايان. - هه سكرن ب خو. - شيانين خو گونجاندي. - پالدهر بو بده سته ئينا ئه نجامان. - ده ست پيشخه ري.</p>	<p>ريكخستنا هه لچوونان Emotion Regulation</p>

پەیوهندیا دناڤەرا ھەلچوون و پالەمران دا:

پەیوهندیەکا بەهێز دناڤەرا ھەلچوون و پالەمران مە دا ھەبە، ئەم د شین ئەفی پەیوهندی ب ئەفان خالین ل خواری دیاربکەین:

1- وی دەمی ھەلچوون بۆ مە دروست دیب دەمی کەسەک پالەمران مە یین سەرەکی د نازرینیت، ئەوی دەمی ھەلچوونین مە دی بەهیزین دەمی نازرینەر یی بەهیزبیت و چافەرێکری نەبیت، بونموونە مرنا کەسەکی نزیك ژ ئەگەرێ رویدانەکا دلەزین، یان دەمی دەمللەست ترۆمبیلەک ل کەسەکی ب دەت دەمی ژ جادی دەرباز دیب.



2- وی دەمی دی بۆ مە ھەلچوون دروست بیت دەمی ریک ل پالەمران مە دەیتەگرتن، واتە ئەف رەفتارە ریک ل کەشتنا ئارمانجین مە دگرت و ھاریکاریا مە ناکەت ئەم بگەھینە ئارمانجین خو، بونموونە (دەمی تە بقیت کەل و پەلین پیدی ژ بازاری بکری و ئەو کەل و پەل نەمیننە د بازاری دا).

3- وی دەمی ھەلچوون بۆ مە دروست دبن دەمی دەمللەست پیدی مە دەیتە تیرکرن و ب شیوہیەکی نەچافەرێکری، بونموونە ھەرگرتنا خەلاتەکی ب بەا د تیروپشکەکی دا، یان سەرکەفتنەکا نەچافەرێکری د نیشتەگەریەکی دا، یان سەرکەفتنەکا نەچافەرێکری ل دەف قوتابی د تاقکرەکی دا.

هەلچوون و نەخوشیین دەروونی:



ل دەف مە هەمیان تەشتەکی ئەشارتی
نیتە کو پەیوەندیەکا بەیژ دناڤەرا عەقل
و لەشی مرۆفی دا هەیه، و هەر ئێکی
کارتیکرنا خۆ ل سەر یا دیتەر هەیه،
واتە دەمی مرۆف توشی نەخوشیەکا
جەستەیی دبیت ئەقی نەخوشی دئ
رەنگفەدانەکا بەیژ ل سەر بارئ

دەروونی مرۆفی هەبیت، بونموونە ئەو کەسی توشی پەرسیقی یان سەرئیشانی دبیت
وی دەمی دئ هەست ب ییزاریهکا مەزن کەت.

پێچەوانەیی ئەقی چەندی زی راستە، ئەگەر مرۆف ژلایی دەروونی ئە یی تەمام
نەبیت، دئ توشی نەخوشیین جەستەیی زی بیت، بونموونە ئەگەر کەسەک گەلەک
خەمان بخوت و بەردەوام نەئارامی هەبیت ئەوی دەمی دئ توشی کومەکا نەخوشیین
جەستەیی بیت، وەکو نەخوشیا گەدەیی و شەکر و دلی، دبیزنە ئەفان نەخوشیان
نەخوشیین (سایکوسوماتی).

بهشی چاری



ئارمانجین ئەفی بهشی :

د ئەفی بهشی دا دهیته پیشبینی کرن خویندهئان

ئەفان زانیاریان بلهستقه بینیت:

- زانینا تیگههی بیرئینانی و جورین وئ.
- دیارکرنا بوچوونا مهعریفی بو بیرئینانی.
- بهحسکرنا ئەوان ئەگهرا ئەوین کارتیکرنی ل سهر بیرئینانی دکهن.
- فیربوونا تیگههی ژبیرکرنی.
- دیارکرنا دهرئه نجامین ئەکولینان ل سهر بیرئینان و ژبیرچوونی.

- بيرئينان:

زانايي دهروونسي (نايسر) دبيرئيت: " بيرئينان (التذكر) بنياتي پرؤسسسا عهقلي مروفي يه و نهو هيژه يه كو ههمي پرؤسين عهقلي ب كار دئخيت، چونكي بي بيرئينان دي ههمي رويدائين زيانئ ييكهاتي بن ژ دووباره كرنهكا بي مفا و مروف تيدا هيچ تشتهكي نابينيت." ژبه رهندي بيرئينان ب پرؤسهكا مهعريفى يا زيانئ يا گرنگ دهيت هژمارتن.



تهگر مه بئيت پئناسهكي بلهينه

بيرئينانئ تم دي شين بيژين ((بيرئينان پرؤسهكا عهقلي يه، ب ريكا وي تم دي شين بيرا خو ل نهوان ههمي زانياريان ئينين نهوين مه كومفه كرين، و ب پرؤسهكا ئالوز دهيت هژمارتن، چونكي چهندين پرؤسين ديتري ب خو ف دگريت وهكو (ههلكرتن، پاراستن، زفرانندن، زانين و نياسين، ئيدراك، هوشمه ندى).

1- پرؤسهيا ههلكرتن و پاراستني (الاحتفاظ): واته ههلكرتنا نهوان زانياريانه نهوين مروف روژانه روبهرو دبتي وهكو لي زانين (مهارات) و داب و نهرت و زانيارى.

2- فهگراندن (الاسترجاع): نهف پرؤسهيه بيك دهيت ژ فهگراندنا نهوان زانياريان كو بهري هينكي مه د ميشكي خو دا ههلكرت بن وهكو فهگراندنا پهيف و رامان و ويتهيان هتد.

3- پروسه یا زانین و نیاسینی (التعرف): پیکهاتیه ژ زانین و تیگه هشتا مروقی بو تستان وهك به شهکی زانیاریین مه یین كهفن، بونمونه دهمی مه بو دووهم جار گوهل سترانه کی دبیت ئەم ل دهف خو دووباره دکهینه شه، چونکی ئەم ههست پی دکهین کو بهری هینگی مه ئەف سترانا گوهلئ بووی و پشکهکا وئ مه ژبیرکریه، یان ژی دهمی ئەم بو دووهم جار جهه کی دبیین ئەوی دهمی ئەم دئ وی جهی زانین و نیاسین.



جورین بیردانکی (انواع الذاكرة):

مه سی جورین بیردانکی هه نه، ئەوژی:

1- بیردانکا ههستی (الذاكرة الحسية): بهردهوام ههسته وهرین مه دهینه ئازراندن ئەوژی ب ریکا چه ند زانیاریین جودا جودا، رۆژانه چاقین مه چهن دین وینه یان دبیین، ئەم بریکا دهستین خو ههست ب گهرمی و سهرما و نه رمی و ره قاتیسا تشتین ده وروبهرین خو دکهین، واته هه می ئازرینه رین ده وروبهرین مه دچنه بیردانکا مه یا ههستی دا و بو ماوه به کی گه لهك کیم د مینن، ئەقی جورئ بیردانکی گه لهك تاییه تمه ندی هه نه، ژ ئەوان:

1- ریکخستا فه گهراندنا زایاریان دنایهرا ههسته وهران و بیردانکا کورته ماوه دا (الذاكرة قصيرة المدى)، و د شیت (چوار به کین معریفی) د ئیک دم دا فه گو هیزیت، و ئەف به کا معریفی (په یف یان پیت یان رسته) دبیت.

2- کومفه کرنا ئازرینه ران بو ماوه به کی کورت و چه ند چرکه پشتی نه مانا ئازرینه ری.

3- فه گوهاستنا و یتیه کی راست و دروست ژ جیهانا دهره کی، نه وژی بریکا ههسته وهران، و دیار کرنا زانیاریان و دانانا کوده کی بو نهوان زانیاریان.

ب- بیردانکا کورته ماوه (الذاكرة القصيرة المدى): ب نهفی جورئ بیردانکی مرؤف د



شیت بیرا خو د نهوان زانیاریان بینیت نهوین بو ماوه به کی کورت گوهلئ بوین یان دیتین، دگهل وی چهندی دا نهو ب ته مامی ناگهه ژ نهوان زانیاریان نه بوویه، مرؤف د شیت ب ساناھی نهوان هه می زانیاریان بو دهه کی کورت کومفه بکته.

- بیردانکا کورته ماوه (الذاكرة قصيرة المدى) دوو کارین ههین:

ئیکم: کومفه کرن زانیاریان بو ماوه به کی کورت.

دووم: هه لبرارتنا زانیاریان دا کو زانیاریین مه به ستدار ژ نافا زانیاریان به ته بیردانکا دریزه ماوه (الذاكرة طويلة المدى)، نهفی جورئ بیردانکی زی چهن دین تایه ته مندی هه نه، ژ نهوان:

- ماوی کورمه کرنا زانیاریان یئ سنورداره، بو 15 تا 18 چرکا د مینیت.

- ده می فه گهراندنا زانیاریان یئ سنورداره، زانا (میلله ری) شیانین نهفی بیردانکی ژ بو هه لگرتنا زانیاریان ب (نهه یه کین مه عریفی) دانایه.

- بىشى (18) چىرىك ئۇ گەھىشتا زانىارىيان بۇ بىردانكا كورتەماوۋ، سەرەدەرى دگەل نەھىتەكرن و دووبارە نەبىت و نەھىتە راھىئان دا بۇ خەزىكرن ئەوان زانىارىيان وى دەمى مرۇف دى زانىارىيان ئىبرىكەت.

- دەمى ئەم د بىردانكا كورتەماوۋ دا سەرەدەرى دگەل زانىارىيان دكەين و ئەوى دەمى ئاگەھامە يا بەربەلاف و بئالە بىت دى بىتە ئەگەرى ئ دەست دانا زانىارىيان.

- دەمى ب شىۋەيەكى بىلەز زانىارى د چنە بىردانكا كورتەماوۋ دا دى بىتە ئەگەر زانىارىيان كەفن نەچارىكەت بچنە ئ دەرقەمى بىردانكا كورتە ماوۋ دا، دىئىزىنە ئەقىي حالەتى (گورپىن).

پرۇسا كود دانانى د بىردانكا كورتەماوۋ دا:

كۆد دانان د بىردانكا كورتەماوۋ دا ب سى جوران دەھىتەكرن، ئەوژى:

ئىكەم: كۆد دانانا دەنگى: دەمى مرۇف سەرەدەرى دگەل دەوروبەرىن خۇ دكەت ئەوى دەمى مرۇف بزاقتى دكەت كۆدەكى بدانىتە سەر بونموونە كۆدى دەنگى ئمارە (4) سى جىاوازە ئمارە (7) و ئەف ھەردووكە جىاوازن ئمارە (9)، ئ لايەكى دىترقە ئەم بىرىكا دەنگى زىنلەوهران د نىاسىن، خۇ ئەگەر ئەم وئىنەين ئەوان ئى نەبىنن.

دووم: كۆد دانانا وئىنەي: مرۇف پەنابى د بەتە بەر جوداكرنا تىشتىن دەوروبەرىن خۇ ئەوژى ل دوىف وئىنەين ئەوان، دىئىزىنە ئەقىي جورى كۆدكرنى بىردانكا فوتوگرافى، چونكى مرۇف وەكو ئامىرى وئىنەيان دگرىت و ھىزا خۇ كومقە دكەتەقە.

سىيەم: كۆد دانانا رامانى: ئەم د شىن كۆدەكى بۇ ئازرىنەرىن دەوروبەرىن خۇ بدانىن داکو ب سانامى بىرا خۇ بىننە زانىارىيان، بونموونە ئەم كۆدەكى بۇ دەنگى ئافىرەتى و زەلام و زارۆكى د دانىن و ئىك جودا دكەين، ئەم زىنلەوهران ل دوىف ئىانا ئەوان ل

سهر چهند به شان دابهش دکهين وهکو زينده وهرين ل سهر هسکاتين يان د نافي دا
دزين هتد.

ج- بيردانکا دريژه ماوه (الذاکرة الطويلة المدی)،

د شيانا مروفي دايه بير خؤ د هندک زانيارين کهن و دريژه ماوه بينين، وهکو
بيرا خؤ ل نهوان بيرهاتان بينين نهوين بهري چهند ده مژميران يان روژان يان سالان
هاتينه رويدان، و هندک جارن نهف زانياريه تا دريژاها زيي مروفي دگهل مروفي د
مين، وهکو نافي مروفي و ميژوويا ژ داينک بوونا وي يان هندک په يقين ده ستيکي
(سهره تايي).

قه گهراندنا زانياريان ژ بيردانکا دريژه ماوه ژماره کا ستراتيژين تايهت هه نه، وهکو
(چه وانيا سهره دهر يکرنی دگهل زانياريان و چه وانيا پيکشينانا نهوان و دووباره بکارئينانا
نهوان).

جهي تامازه پيکرنی به ههر بيردانکه کی ژ نه فان بيردانکان تايه تمه نديين خؤ
هه نه، د نهفي نه خشس ل خواري دا دي نه فان تايه تمه نديا ديارکهين:

تایہ تمہ ندین جورین بیردانکی

ن	تایہ تمہ ندی	بیردانکا ہستی (الذاکرة الحسية)	بیردانکا کورتمہ ماوہ (الذاکرة القصيرة المدی)	بیردانکا درنژہ ماوہ (الذاکرة الطويلة المدی)
1	رولی ناگہی	نینہ	پرہ کا کیم	پشتی کؤد دانائی گرنکیا خو نامینیت.
2	ہد لگرتنا زایاریان	نہ شیت	گوتن و دوبارہ کرن	_____
3	دارشتنا زانیاریان	ژ شارہ زایا ہستی د چن. -زارہ کی و دیتن	ب شیوہ یہ کی زارہ کی و دہنگی و....ہتد	زارہ کی و دہنگی. ریکخستنا رامائی.
4	قہ بارئ بیردانکی	مہزنہ	7+2	سنورہ کی دیارگری نینہ
5	رادی مانا زایاریان	ژئیک چرکہ تا چہند چرکین دی	تا (30) چرکہ	چہند خولہک و پتر.
6	نہ گہری ژدہ ستدانا زانیاریان	کیم بوون	کیم بوون و تیکہ لکرنا زانیاریان	کیم بوون و تیکہ لکرنا زانیاریان و بدہ ستقہ نہ ئینانا نہ وان.
7	قہ گہ راندن	ناگہ ہدار کرنا ئیکسہر	ٹوتوماتیکی	بریکا ہیمایان ل دہمی لیگہ ریانا بہ رسقا پرسیاران دا.

بوچوونا مه عریفیان بۆ بیرئینانی؟

ئەف بیردۆزه (بیردۆزا مه عریفی) بیرئینانی ل سەر سی بنه مایین سەرەکی شروقه دکەت، ئەوژی:



1- کۆدانان (هیماکرن Encoding).

2- کومشە کرن – خەز نکرن (Storage).

3- فەگەراندن (Retrival).

ئەفئ بوچوونئ (بوچوونا مه عریفی) گەلەك گرنگی د دا فەگەراندنا زانیاریان، پتر ژ هەردوو لایه نین دی (لایه نئ هیماکرن و خەز نکرئ)، ئەفئ بیردۆزئ بۆچونەکا تایبەت دانا ژبۆ چەوانیا فەگەراندنا زانیاریان، و ئەوان وەسا د دیت کو فەگەراندنا زانیاریان بریککا ئەفان حالەتان دیت:

أ- پرۆسا دووباره فەگەراندنئ (Recall).

ب- نیاسین (Recognition).

ت- دووباره فیربوون (Relearning).

ئەف بوچوونە ژبۆ شروقه کرنا بیرئینانی چەندین نمونان ب خۆفە دگریت، ئەوژی:

- نمونا (ئەنتکسون – شفرین):

ئەفئ نمونئ بوچوونەکا تایبەت هەیه ژبۆ چەوانیا وەرگرتنا زانیاریان، ئەف بوچوونە وەسا دبینیت کو پرۆسەیا بیرئینانی د چەند قوناغان دا دەر باز دیت، ئەوژی:

1- مرۆف زانیاریان بریكا ههستهوه‌ران وهردگريت و ئەف زانیاریه گه‌له‌ك ب ساناھى د چنه بێردانكا ههستى دا، لى ئەف زانیاریه بئى بۆ ماوی چەند چركه‌یان د مینن، لى ئەگەر مرۆفی ئاگه‌ه ژ ئەوان زانیاریان نه‌بیت ئەوی دەمی ئەو زانیاری نامینن و دى هینه ژبیركرن.

2- ئەگەر مرۆف ب ئەوان زانیاریان یی ئاگه‌ه بوو وی دەمی ئەو زانیاری دى چنه د بێردانكا كورته ماوه دا، ل ویری ژى یا پیدفیه مرۆف سه‌رده‌ریی دگه‌ل ئەوان زانیاریان

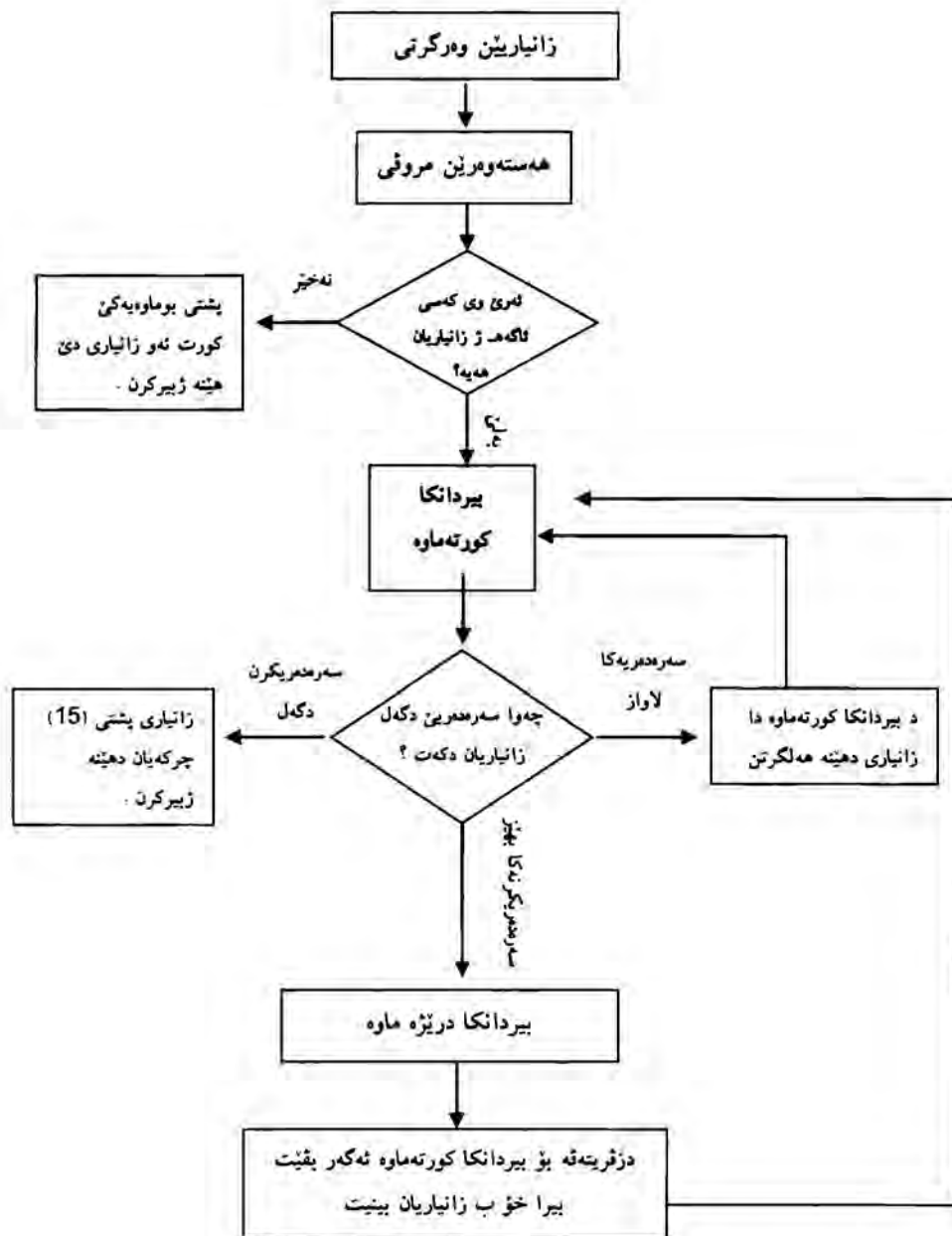


بكه‌ت چونكى ئەف زانیاریه ژى دى بۆ ماوه‌یه‌كی كورت د ئەفیی بێردانكی دا مینن، ئەگەر سه‌رده‌ری دگه‌ل نه‌هیته‌كرن ئەف زانیاریه دى پشئى (15) چركان هینه ژبیركرن.

3- ئەگەر سه‌رده‌ریكرنه‌كا باش دگه‌ل ئەوان زانیاریان هاته‌كرن ئەوی دەمی ئەو زانیاری دى چنه د بێردانكا درێژه‌ماوه دا، كو بۆ

ماوه‌یه‌كی درێژ د مینن و كومفه‌دبن، و ل دەمی پیدفی دا ژى دووباره فه‌دگه‌رنه بێردانكا كورته ماوه دا.

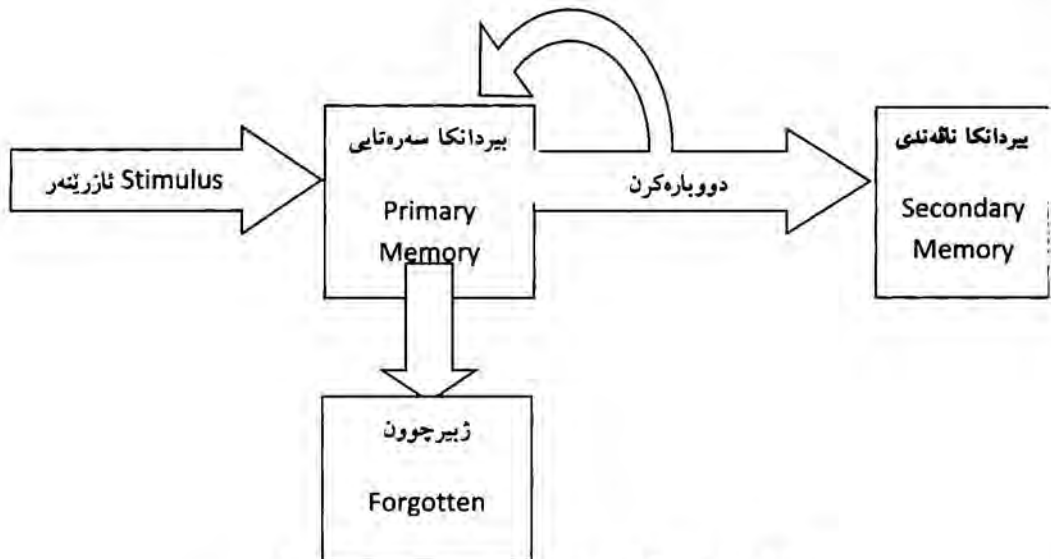
بریكا ئەفی خشئى ل خواری دى پتر ئەفی بوچوونى روون كه‌ین:



نەخشی ژماره (11) بیردوزا (ئەنتکسون - شقرین) بۆ بیرئینانی

- نمونا ووف - نورمان،

خودانی ئەفی بیردۆزی وه سا دیت کو بیرئینان ل دویش دوو سیستهمان کاردکەت، واتە کومشە کرنا زانیاریان ب دوو ریککا دەر باز دیت، ئەوژی (بیردانکا سەرەتایی و بیردانکا نافەندی)، ژبو شوؤفە کرنا پرۆسە یا بیرئینانی نمونە ک دارشت ئەوژی ب ئەفی شیوی ل خواری یه:



نەخشە ژمارە (12) بیردۆزا (ووف - نورمان) یا بیرئینانی

ل دویش فی بوچوونی ئیکەم جار زانیاری د چنە بیردانکا سەرەتایی دا و بۆماوہەکی کورت د مین و ل ویری ئەم هەنەک زانیاریان ژ دەست د دەین ئەوژی ژ دەرئەنجامی تیکەلبوونا زانیاریانە، لی ئەم د شین بریککا دوو بارە کرنی ئەفان زانیاریان ئەگەریننە، و هەر بریککا ئەفی دوو بارە کرنی زانیاری د چنە بیردانکا نافەندی دا.

ټولو ټه گهرين کارټيکرنې ل سهر ږادئ بيرئينانا مه دکهن،

ټم د شين بيژين دوو ټه گهرين سهره کي هه نه کارټيکرنې ل سهر ږادئ بيرئينانا مه دکه ت، ټه وژي:

1- ټه گهرين خوده يي (اسباب اللاتية)، ټه وژي ښک دهيت ژ:

ا- ټاستي بيردانکي، پستي ټم جاره کي گوهل ژمارا ټيله فونه کي د بين کو ژ (4 تا 5) ژماران ښکها ت بيت، که سي ټاساي (نورمال) د شيت پستي ټيک خوله کي بير خو د ټه فان ژماران دا بينيت، لي ټه گهر ژماره ژ (10) ژمارا ښکها ت بيت، ټه ف که سه ب زه حمت ټه ف ژماره بهي ته بير ټه وي، لي پستي دووباره کرنا ټه فان ژماران مرو ف د شيت بير خو بينيتي.

ب- ټاستي عه قلي: زيره کي و ژيريا عه قلي مرو فلي کارټيکرنا خو ل سهر ږادئ بيرئيناني هديه، بونموونه ټه و زاروکين کيم عه قل شيانا ټه وان بو بيرئيناني کيم تره ژ زاروکين ټاساي (نورمال).

ت- ره گه ز: سهر باري ټه وي چهندي کو بيرو بوجوونين جياواز ده ربه ري رولي ره گه زي د ټه قې پروسي دا هديه، لي پرانيا زانايان د هه قرانه ل سهر وي چهندي کو هيچ جياوازيه ک دناقبه را ره گه زان دا نينه.

لي هنده ک ټه کولينان ديارکريه کو ره گه زي (مي) شيانا ټه وان بو کومفه کرنا زانيارين زمانه فاني پتره ژ ره گه زي (نير)، و ره گه زي (نير) شيانا ټه وان لسهر زانيارين ميکانیکی و بيرکاري پتره ژ ره گه زي (مي).

پ- پالمر و هه لچوون: هندي پالمرې مرو فلي بو فيربوونې پتر بيت دي ږادئ هه لگرتن و وهرگرتنا زانياريان د ميشکي دا پتربيت، زېده باري ټه قې چهندي زي ټه و

بابەت نزیکی حەز و ئارەزوویڻ مرۆفی بیت ئەوی دەمی ئەم دئ ب ساناھی ڤیرین و دئ بابەت ل بیرا مەبیت.

ج- ئاستی تەمەنی: ژ فەکولینین زانا (ئوردنایک)ی دیاربوویە کو (تەمەن) پێقەرە که بۆ ڤیربوونی و شیائین هەلگرتنا زانیاریان، هەر چەند د ژیی (10-20) سالی شیائین هەلگرتنا زانیاریان د بیردانکا مرۆفی دا یا بلەزبیت و د ژیی (20) سالی دا شیائین مرۆفی د گویتکی دابن دئ د ژیی (45) سالی دا ئەف شیانە بەرەف کیمبوونی چن، لی ئەف حالەتە ب جورئ کارئ مرۆفی فە یئ گرئدایە.

جەیی ئامازە کرنئ یە کو ل تەمەنی پیراتی دا زانیاریڻ بیردانکا درێژەماوە د مین، و پێچەوانە ی ئەفی چەندی بیردانکا کورتەماوە بەرەف لاوازبوونی فە دجیت، ئەگەر ئەم سەحکەینە ئافسالقەچویان وی دەمی ئەم دئ بینین کو زانیاریڻ ئەوان یڻ کەفن ب هویری دەیتە بیرا ئەوان، و بەردەوام ئەو دئ بەحسی ئەوان هەمی رویدانان کەن ئەوین د ژیی خۆ دا توش بوینی، لی ئەو گەلەک بەلز کەل و پەلین خۆ بەرزه دکەن و ئاقین جەین نوی نامینتە بیرا ئەوان.

2- ئەگەرین بابەتی، ئەوژی پێک دەیت ژ:

أ- جورین بابەتی و رێژەیا ریکخستنی؛ چەند ئەو بابەتی مرۆف وەردگرت یئ ریک و پێک بیت و پەیشین وی د روون و ئاشکرا دبن بۆ مرۆفی و پەیوەندی دئاقبەرا پەشقان دا هەبن ئەوی دەمی دئ مرۆف ب ساناھی ژبەرکەت و بیرا خۆ لی ئینیت، د تاقیکرنەکا زانستی دا ژبۆ زانینا کارتیکرنا روونی و ئاشکراییا زانیاریان ل سەر رێژەیا بیرئینانی، ئەف فەکولینە ل سەر کومەکا قوتاییان هاتەکرن، رستین ئەفی فەکولین پێک هاتبوون ژ:

1- پہ یقین بی رمان.

2- پہ یقین بی رمان و پہ یوہندی دناقبہرا ئوان دا نہ بن.

3- چہند پہ یف د رستہ کی دا ریگخستی بوون و پہ یوہندی دناقبہرا ئوان پہ یقان دا
ہہ بوو.

ژ دہرئہ نجامی دوماہیک کومہ لی رمانا ئوان (چہند پہ یف دانئ کورستہ کی
ریگخستی بوو و پہ یوہندی دناقبہرا ئوان دا ہہ بوو) ئہقی کومہ لی ژ کومہ لین دیتہر
پتر زانیاری د ہاتہہ بیرا ئوان.

ب- ئو زانیارین خودان دارشتہ کا تایہ تن وہ کو (کیش و سہروا) بونموونہ ژبہرکرن
ہوزانہ کی ب سانہیترہ ژ پخشانہ کی، ستران زی زویتر دہینہ ژبہرکرن ژ کوتاران.

ت- کؤد دانان و ہیما دانان و پیکفہ گریدانا زانیاریان، بونموونہ داکو ناقی ہنہک
جہان ب سانہی باشتر بیرا مہ بہیت ئہم پہ نای د بہینہ بہر دانانا کؤدہ کی یان
ہیماہ کی تایہت، واتہ ئہم ناقہ کی تایہت بؤ وی جہی د دانین ئہوژی ب مہرجہ کی
ئہم ب خو شارہ زایی وان ناقان بین، وہ کو ناقی ہہ قالین مہ یان ناقی کہ سہ کی ناقدار
کول جہہ کی زیابیت.

ژبیرکرن و ئہ گہرین وئ:



پرسیار/ ئہرئ ئو زانیارین ژبیرا
مرؤفی د چن ب تہمامی مرؤف نہ شیت بیرا
خو بینیت؟ واتہ ئو زانیاری د میشکی
مرؤفی دا دہینہ ژبیرکرن؟ زانایین دہروونی
ب (نہ خیر) بہر سفا ئہقی پرسیری د دہن،

به لگه ل سهر مانا زانیاریان ټه و حاله ته یه د ماوه یه کی درېژ دا و د باردوخه کی تایهت دا ټه و زانیاری دهینه بیرا مروځی.

باشه ټه گهر به رسف ب (نه خیر) بیت، ټه ری ژبیرکرن (ژبیرچوون) چیه؟ بوچی مروځ نه شین بیرا خو ل هنهک زانیاریان بینن؟

بو به رسفدانا به شی ټی کی یی ټه شی پرسپاری ټه م د شین ب ټه شی جور ی بیتاسا ژبیرکرنی (ژبیرچوون) بکهین (نه شیانه کا سروشتی یا گشتی یا تایهته، واته نه شیانان زانین و زفراندنا وان زانیاریانه ټه وین به ری هینگی مه وهرگرتین).

(ساندروک، 2003) دوو جورین ژبیرکرنی دهستیشانکرینه، ټه وژی:

1- شکهستن د ټه گهراندنا زانیاریان: واته مروځ نه شین ټه وان زانیاریان بینته بیرا خو یان نه شیت وان زانیاریین د بیردانکا کورته ماوه دا کومفه کرین ټه گهرینته ټه، بونموونه (ژبیرکرن نافی هه قاله کی خو یی که فن، ژبیرکرن ژمارا نهینیا ټیمیلی خو).

2- شکهستن د کو د دانانا کو ده کی گونجای بو ټه وان زانیاریان ټه وین مروځ وهردگریت، ټه وژی ژ ده رټه نجامی نه مان و بژاله بوونا ټا گه می یه یان ژ ټه نجامی خرابیا باری دهروونیی مروځی یه، ژ بهر هندئ ټه و زانیاریین مروځ وهردگریت د چنه بیردانکا درېژه ماوه دا.

بیردوژین ژبیرکرنی (نظریات التسیان):

سه بارهت ټه گهرین ژبیرکرن زانیاریان زانایین دهروونی چهن دین بوچوونین جیاواز هه نه، ژ بو ټه شی مه بهستی چهن دین بیردوژ دانان، ټه وژی ب ټه شی شیوه یی ل خواری:

1- بیردۆزا پشتگوه هاقیتتی و ژ دەستدانی:

ئەف بیردۆزه ژ کەفتترین بیردۆزین (ژبیرچوونئ) دەیتە هژمارتن و دگەل بوچوونین (ئیینجهاوس)ی دەیتە گونجاندن، وەسا دیینن کو ئەو زانیاریین بەست مرۆفی دکەفن و پاشان ژبیرا مرۆفی د چن و بەرهف ژ دەستدان و بەرزەبوونئ دچن، ئەوژی ل دویف سیستەمەکی دیارکری.

سەبارەت شیوازی ژبیرکرنا زانیاریان (ئیینجهاوس)ی چەندین تاقیکرن ئەنجام دان، ئەوی وەسا د دیت کو شیوازی دارشتنا زانیاریان و ریژەیا روونی و ئاشکراییا زایاریان کارتیکرنئ ل سەر پرۆسەیا بیرئینانی دکەت، و مرۆف چەند ب نەرێک و پێکی زانیاریان دیاربکەت و وەرگرت و دەمی دئ زویتر ئەوان زانیاریان ژبیرکەت.

2- بیردۆزا تیکەلبوونئ و ریکرتئ (التداخل و التعمیل):



بوچوونا لایەنگرین ئەفی بیردۆزی پیکهاتبوو ژ تیکەلبوونا زانیاریین کەفن و نوی، واتە هەر زانیاریەک دیتە بەردبەستەک بو زانیاریەکا دیتەر، دوو جورین تیکەلبوونئ هەنە ئەوژی:

أ- بابەتی نوی ریکئ ل بابەتی کەفن

دگرت: واتە دەمی مرۆف فیری بابەتەکی نوی دیت ئەو زانیاریین نوی دبنە ئەگەری ژبیرچوونا بابەتی کەفن ئەوی بەری هینگئ مرۆفی ل دەف خو وەرگرتی، بونموونە دەمی قوتابی بابەتەکی د خوینیت و پشتی هینگئ بی کو بیئنا خو ئەدەت دەست د هاقیتە خواندنا بابەتەکی دیتەر، د ئەفی دەمی دا بابەتی ئیکئ (ئەوی ئیکەم جار

خواندى) ژبىردكەت، يان ژى ب باشى بىرا ئەوى ناھىتى، چونكى بابەتئى نوى دىبىتە بەربەستەك بۇ قەگەراندن و بىرئىتانا بابەتئى كەفن.

ب- بابەتئى كەفن رىكىئى ل بابەتئى نوى دگريت (الكف البعلئى)،

واتە زانىارىيىن كەفن دىبە بەربەست بۇ وەرگرتشا زانىارىيىن نوى، بونموونە گەلەك جاران زمانئى داىكى دىبىتە بەربەستەك بۇ قىربوونا زمانەكى نوى.

3- بىردۆزا داكرئى (الكبت):

زانايئى مەزن (فروئىدى) بانگەشە بۇ ئەقى بىردۆزئى دكر، دەمئى د گوتئى ئەگەرئى ژبىركرنا ناقا و جەھ- و ژفانان د زقرنەقە بۇ پاللەرەكئى نەستى (دافع لاشعورى)، ئەوژى ژ ئەگەرئى ھەبوونا ھەزەكا قەشارتە بۇ ژبىركرئى و روئىدانان ب تايبەتئى ئەوان روئىدانان ئەوئىن دىبە ئەگەرئى ئازاردانا مرؤقى، واتە ئارمانجا پرؤسا ژبىرچوونئى د ئەقى ھالەتئى دا پاراستنا مرؤقى يە ژ ئازاران، ئەم د شىئىن زانىارىيىن خۇ يىن داكرى (كبت) كرى قەگەرىننەقە، ئەوژى ب چەندىن رىكىئىن تايبەت وەكو نغاندنا موگناتىسى.

مفایىن ژبىركرئى (ژبىرچوونئى):

ئەرى ژبىركرنا تىشان مفایىن خۇ بۇ مرؤقى ھەنە؟

سەربارى ئەوى چەندئى ژبىركرنا زانىارىيان دىبىتە ئەگەرئى نەئارامئى بۇ مە و د گەلەك ھالەتان دا دىبىتە ئەگەرئى ئازاردانئى بۇ مە، بونموونە دەمئى ئەم نەشىن وەكو يا يىندقى زانىارىيان بىننە بىرا خۇ، وەكول دەمئى ئەزمونان، گەلەك جاران ئەم نەشىن زانىارىيان بىننە بىرا خۇ لئى زىلەبارئى ئەقى چەندئى ژى د ھىلەك ھالەتان دا (ژبىركرئى) مفایىن خۇ ھەنە، ژ ئەوان:

ا- (ژیرکرن) ہاریکاریا مروٹی دکھت ئەوان زانیاریین بی سود و مفا ئەوین روژانہ وەردگریٹ ژیربکەت و ژ میشکی خو دویربکەت.

ب- (ژیرکرن) وەکو مەرجهکی سەرەکیی پرۆسا فیروونی دەیتە هژمارتن، چونکی ل دەمی پراہیتانی دا خەلەتیین مروٹی ژیرا مروٹی دچن.

ئەم ئەوان زانیاریان ژیردکەین ئەوین دبنە ئەگەری ئازاردان و ئەئارامیا مە، داکو ئەم بشین ب بەختەوهری و ب ئارامی بژین.

- دەرئەنجامی ئەکولینان دەربارە (بیرئینان و ژیرچوونی):

گرنگترین دەرئەنجامین تاقیکرن و ئەکولینان دەربارە (بیرئینان و ژیرچوونی) ژ ئەقان خالین خواری پیک هاتینە:

- 1- د پرۆسا (بیرئینان و ژیرچوونی) دا جیاوازی دناقبەرا تاکەکەسان دا هەیه.
- 2- بیروباوهر و ئاراستین مروٹی و زانیاریین گشتی ب زەحمەت ژیرا مروٹی دچن.
- 3- ب زەحمەت مروٹ کارین خو یین جەستەیی و خودەیی ژیربکەت ئەگەر ئەم دگەل زانیاریین زارەکی بەراورد بکەین.
- 4- ئەو بابەتین مروٹ تیدگەهیت پتر د میشکی مروٹی دا دەینە جەسپاندن و مروٹ درەنگتر ئەوان بابەتان ژیردکەت.
- 5- ئەو چالاکیین مروٹ پستی وەرگرتنا زانیاریان دکەت کارتیکرتەکا مەزن ل سەر ریزەیا ژیرکرنی هەیه.
- 6- ل دەمی روژی دا بلەزتر تشت ژیرا مروٹی دچن ژ دەمی شەفی.

7- ئەو زانىارىيىن مروۇف قەناعەت پىۋ ھەي پتر د مېننە بېرا مروۇقى ئەگەر ئەم دگەل زانىارىيىن دېتر تېكەل بگەين.

8- ژبېرکونا زانىارىيان ل دەستېيىكى دا گەلەکا بلەزە تا دگەھىتە وى پادەي زانىارى ھەمى بەھىنە ژبېرکون.

به شی پینجی



ئارمانجین ئەفی به شی:

د ئەفی به شی دا پیشینی دهیته کرن
خوینده فان ئەفان زانیاریان وەر بگریت:

- زانینا تیگه هی فیربوونی (التعلم) و
مەرچین وی.
- دیار کرنا بیردۆزین فیربوونی.
- باسکرنا ئەگەرین سەرکه فتنا ماموستای د
کاری وی دا.
- دیار کرنا ئاریشین ماموستای بی ئەزمون.
- باسکرنا شیوازین دانانا پلانی بو
وانه کوتنی و مەرچین ماموستای
سەرکه فتی.

فیربوون (التعلم) چیە؟

ل دەروناسی دا پەیقا (فیربوون) گەلەك بەرفرەهی دەیتە بكارئینان، چونکی (فیربوون) بتتی د چارچوئی قوتابخانی ناگریت بەلكو هەمی ئەوان زانیاریان ب خۆفەدگریت ئەوین مرۆف وەردگریت ژ ئاراستە و بەها و رامان و سوز و شیائین جودا جودا كو مرۆف ب شیوەیهکی ئیکسەر یان نەئیکسەر وەردگریت.

بونموونە ئەم د شین ئەوئ سترانی بێژین ئەوا گەلەك جارن مە گوھلی دبیت یان زی ئەگەر ئەم چەند جارەکا بچینە جەهەکی دئ ئەم ل ئەوی جەهی شارەزاین، یان زی ژ ئەنجامی سەرەدەریکرنا مە دگەل کەساتین دی ئەم دئ فیری ریزگرتی بین.

د هەنەك كاودانین جیاواز دا ئەم فیری (ترس حەژیکرن و تۆرەبوون وهتد) دبین، گەلەك جارن ئەم دئ بینین كو ئەم یین توشی باردوخین جودا دبین ئەف بارودۆخە دئ وە ل مە کەت ئەم رەفتارەکا تاییەت بکەین.

مەرچین فیربوونی (شروط التعلم):

ب شیوەیهکی گشتی (فیربوونی) سی مەرچین سەرەکی هەنە، ئەوژی:

1- هەبوونا تاکی (مرۆف یان گیانەوەر) ل بەرامبەر بارودۆخەکی نوی یان بەرەستەکی ژبو تیرکرنا ئارەزوو و پالەرین خۆ، واتە بەرامبەر کیشەیهکی دبیت و پیدقیە ئەو ئەقی کیشی چارەسەر بکەت. بونموونە (ژبەرکرنا هوزانەکی یان کارکرنا ل سەر بابەتەکی بیرکاری، یان فیربوونا کارەکی نوی وەکو شوڤیری یان فیربوونا یاریەکی.

2- هەبوونا پالەرهکی بو فیربوونی، چونکی فیربوون بی پالەر ناییت، واتە ژبو وەرگرتنا زانیاریان ئەگەر کەسەکی ئارمانجەکا دیارگری نەبیت ئەوی دەمی چەند

ئازرىنەرىن جودا ھەبن يان چەند دەلىقىن قىربوونى بۇ بەردەست بن ئەوى دەمى
پرۇسا قىربوونى ناھىتە ئەنجام دان.

3- پىدقىە بگەھىتە ئاستەكى باش يى تىگەھشتى، بونموونە ئەگەر مە بقىت زارۇيەكى
د ژىيى سى سالى دا قىرى نقىسىنى بگەين وى دەمى دى ھەمى ھەولدانىن مە ب
شكەستى ب دووماھى ھىن، چونكى گەشەيا دەمارى (نمو العصبى) يا زارۇكى د ئەفى
تەمەنى دا تەمام نەبوويە، ژبەر ھندى ئەف زارۇكە نەشىت كونترولى ل سەر تىلپىن خۇ
بگەت داکو بشىت يى بنقىسىت.

بىردۆزىن قىربوونى (نظريات التعلم):

چەندىن بىردۆزىن جىاواز ھەنە بەھسى پرۇسەيا قىربوونى (التعلم) دكەن، و
ھەر بىردۆزەكى بوچوونا خۇ يا تايەت دەربارەى چەوانيا ئەنجامدانا پرۇسەيا قىربوونى
دارشتىە، زىلەبارى ئەفى چەندى ژى ژمارەكا بىردۆزىن جودا جودا ھەنە، د ئەفى بەشى
دا ئەم دى بزاڧى كەين ناقدارتىرىن بىردۆزىن ئەفى لايەنى بەرچاڧ بگەين، ئەوزى:

1- بىردۆزا باقلوفى (قىربوونا مەرجى):

زانايى دەروونى يى روسى (ئىقان باقلوف) خودانى ئەفى بىردۆزى يە، جەئى
ئامازەپىكرنى يە كو (باقلوف) ئەف بىردۆزا خۇ ل سەر بنەمايى پرى ھزر دانايە،
ئەوزى ل دەمى ئەنجامدانا تاقىكرنىن خۇ ل سەر پرۇسەيا ھەستكرنى ل دەف (سەى)،
ئەف بىردۆزە بۇ ئەگەر گوھورانكارىين مەزن ل سەر پرۇسەيا قىربوون و قىركرنى
(التعلم و التعليم) دا بھىن.

بىروكا بىردۆزا باقلوفى ب ناڧى (قىربوونا مەرجى) يا بەرنىاسە، واتە بونەوەر
(مرؤف وگىانەوەر) دى بەرسفدانا ئەوان بۇ ئازرىنەران يا جىاوازىست ژ ئەگەرى

هه‌بوونا وه‌کله‌شي دگه‌ل نازرينه‌رين ديتر کو د بڼه‌رتدا ده‌مي ده‌يته رويدان کارتیکرنا خو ل سهر نازرينه‌رين ره‌فتاري هه‌يه.

تایکړنا بافلوډي؛

بافلوډي تايکړنښ خو ب شيوه‌يه‌کي سهره‌کي ل سهر (سه‌يان) نه‌نجم د دان ډاکو (فيروونا مهرجي) به‌رجاف بکته، تايکړنا نه‌وي زي بريکا پيشانا (ريزه‌يا رزاندا گلزي سهي) بوو کو ل ده‌مي دانا خواري نه‌ف گلزيه ژ ده‌في وي د هات،



بافلوډي دگه‌ل ده‌نگي زه‌نگله‌کي خواري دا (سه‌ي)، واته به‌ري خواري بله‌ته (سه‌ي) ب چند چرکا ده‌نگي (زه‌نگلي) د ئينا، پاشي خواري دا (سه‌ي)، و ل ده‌مي خواري دا ريزه‌يا (گلزي سهي) د پيشا ډاکو راډي به‌رسفدانا وي

(سه‌ي) بو نازرينه‌ري سروشتي (مثير طبيعي) ب هه‌لسه‌نگينيت نه‌وژي (خوارنه)، پستي چندين تايکړنان (بافلوف) رابوو ده‌نگ ژ (زه‌نگلي) دئينا بي کو پستي نه‌في ده‌نگي خواري بله‌ته (سه‌ي)، پستي نه‌في چندلې نه‌وي ديت کو (سه‌ي) به‌رسف بو نه‌في ده‌نگي (زه‌نگلي) - نازرينه‌ري مهرجي) هه‌يه، نه‌وژي ده‌مي ديتي کو ده‌نگي زه‌نگلي بي دچيته نه‌في (سه‌ي) و ئيکسر (گلزي) بي ژ ده‌في نه‌وي ده‌يت، ده‌رته‌نجم بو وي دياربوو کو نازرينه‌ره‌کي (مهرجي) دگه‌ل نازرينه‌ره‌کي (سروشتي) پستي دوپاره‌بوونا (نازرينه‌ري مهرجي) هه‌مان کارتیکرنا (نازرينه‌ري سروشتي) ديت، و هم د شين نه‌في بيروکه‌يا (بافلوف) ي ب قهي شيوه‌ي دياربکه‌ين؛

پينگاکين تاقیکرنا باقلوډي

ټارزینه ری مهرجی نه بوونا به رسفدانئ

ټارزینه ری سرؤشتی هه بوونا به رسفدانئ

ټارزینه ری سرؤشتی + مهرجی هه بوونا به رسفدانئ

ټارزینه ری مهرجی هه بوونا به رسفدانئ

جهی نامازی یه کو په یدابوونا (به رسفدانا مهرجی) یا گریډایه ب چه تدین
بڼه مایان فه، ژ وان:

1- پیکفه یان نریکیا ده می دنابهره ټارزینه ری سرؤشتی و ټارزینه ری مهرجی.

2- دووباره بوونا ده رکفتنا نه فان هه ردوو ټارزینه ران د ټیک دم دا.

3- یا پیدئی یه بونه وهر (مرؤف یان گیانه وهر) پالدر هه بیت داکو بشیت به رسقی بوؤ
نه فان ټارزینه ران بهت، د ئی تاقیکرنا (باقلوډی) دا مهرج بوو نهو (سه) یی (برسی)
بیت، لقیره (خارن) بووی دبیته پالدر.

4- دقیت هچ تشتهك نه بیت کو بیته ټه گهر ټاگه هیا نه ئی بونه وهری بیت.

یاساین قیربوونا مهرجی:

زانا (باقلوډی) ټمازه ب چهند یاسایان کریه کو دقیت ل ده می قیربوونا
مهرجی دا نهف یاسایه هه بن:

1- یاسایا (ټیک جار): باقلوډی د تاقیکرینن خو دا (ټارزینه ری سرؤشتی و مهرجی)
گه له ك جارن بهرچاډ وهرگرتن داکو (قیربوونا مهرجی) بهیته رویدان، لی بوؤ نهوی

دياربوو كو هندك جاران (بەرسفدانين مەرجى) دەينە رويدان، ب ئىكجار ل دەمى رويدانا ئەوئ دگەل (ئازرئەرى سەوشتى)، ب تايەتى دەمى ھەلچوونەكا توند (انفعال حاد) دگەل ئەفئى ئازرئەرى ھەببە، بونموونە (دەمى دەستى زارۆيەكى ب ئاگرى بەيتە سوئن پىشتى ھىنگى ئەف زارۆكە دئ ژ ھەمى ژئەرىن ئاگرى ترسىت).

2- ياسايا پالپىشتى: پىشتەستەن پەيوەندىا دنائبەرا ئازرئەرى سەوشتى و مەرجى دا بەيژدكەت، و چەند ئەف پەيوەندىە يا بەيژ بىت ئەوى دەمى دئ تاكەكەس بزاقئى كەت ئەفئى (بەرسفدانى) فېرىبىت و ھەرگىت، بونموونە (ل دەمى تاقىكرنا بافلوئى دا ھەبوونا خوارئى پىشتى زەنگلى بۆ ئەگەر كو بەرسفدانا (سەى) بۆ زەنگلى يا بەيژترىبىت).

3- ياسايا نەمانئ (فەمراندئى): ئەف ياسايە پىچەوانەى ياسايا (پالپىشى) يە، واتە ئەگەر ھات و (ئازرئەرى مەرجى) بەردەوام دەركەفت بئ كو (ئازرئەرى سەوشتى) ل دويف دا بەيت ئەوى دەمى (بەرسفدان) بۆ ئازرئەرى مەرجى نامىنىت و دەيتە فەمراندن، بونموونە (ئەگەر ماموستا بەردەوام گەفئىن سزادانئ ل قوتابى بكەت و دەھمان دەم دا ئەفئى سزادانئ جىبەجئى نەكەت ل ئەوى دەمى ئەف قوتابى ھىچ ھزەرەكئى بۆ گەفئىن ماموستاى ناكەت).

4- ياسايا گىشتىگرىكرنا ئازرئەران: واتە بونەوەر (مروؤ - گيانەوەر) فېرى بەرسفدانان بۆ ئازرئەران دىبىت ئەگەر ئەف ئازرئەرە ب (پىكفە و ئىك دەم دا بەيژ)، بونموونە دەمى نوژدار دەرىكى بۆ زارۆيەكى دانىت ئەوى دەمى ئەف چەنلە دئ بىتە ئەگەر ئەف زارۆكە ژ ئەوان ھەمى كەسان بترسىت ئەوئىن جلكئىن سى ل بەر بن).

5- ياسايا جوداكرنى: واتە بونەوەر (مروؤ و گيانەوەر) د بەرسفدانين خو دا ژبۆ ئازرئەران فېرى جوداكرنى دىبىت كو ئەفان بەرسفدانان ژىك جودا بكەت، ئەوژى ل

نه وي ده مي دئ شيت نه فان جودا هيا بينيت ده مي نه فان نازرينه را پالپشتي نه بيت، د تاقيرنن (باقلوف) ي دا مه ديت كو (سه ي) به رسفدان بو ده نگان نه ما بتي نه و ده نك نه بن نه وين نيكسر پشتي نه وان خوارن بو ده يت، واته سه ين باقلوئي جودا كرنا ده نگان بيون.

6- ياسايا ل ديف نيك هاتني: واته بونه وهر (مروف و گيانه وهر) به رسفدانن خو ژ (نازرينه كه ي مهرجي) فه دگو هيزيه نازرينه كه ي دي كو هه مان كارتيرن هه بيت، زانا باقلوئي ناقئ نه ئي چه ندي كره (به رسفدانا پله يا دووي)، بونموونه نه و قوتابي ژ ليداني (قوتاني) د ترسيت، هندي نه و داري د ده ستئ ماموستاي خو دا بينيت دئ ترسيت و هه ده مي ماموستاي كه ف ل نه وي كرن دئ ترسيت.

چه وا بيردوژا (باقلوف) ئ دپرسا فيركرن و فيرسووني د ناقا قوتابخانان دا جييه جي دكه ين؟

داكو ماموستا ب باشترين شيوه مفاي ژ بيردوژا باقلوئي وهر بگريت يئدئي يه نه فان خالان بهرچاڤ وهر بگريت:

1- په يوه نديه كا پوزه تيف دنابه را قوتابي و قوتابخاني دا دروست بكه ت ب شيوه كه ي كو قوتابخانه بيته جه كه ي دلخوشكه ر بو قوتابي.



2- پشته قانيا قوتابي بكه ت كو به سداريكرنه كا پوزه تيف د چالاكين جودا دا بكه ت، دقئت په يوه نديا دنابه را به رسفا خه له ت و دروست ده ستيشان بكه ت داكو قوتابي فيري به رسفا راست بيت و باوه ريه كا

بەبێزتر ب خۆ هەبیت.

3- یێدقیه ژورا خواندنێ بۆ قوتابیان بکەتە جەهەکی خۆش، ئەوژی برێکا ئەنجامدانا چالاکیین جورا و جور.

4- داگو قوتابی ترسا تاقیکرن و ئەزمونان نەمینیت دقیت ماموستا چەندین تاقیکرنان ئەنجام بەت بێ کو نمرهیان بۆ قوتابیان بدانیت داگو قوتابی د شیوازی تاقیکرنان دا شارەزابیت.

5- یێدقی یە ماموستا بزانی بکەت دوودلی و نەئارامی ل دەف قوتابیان کیم بکەت ئەوژی برێکا ئەنجام دانا گەشت و چالاکیان ل دەورو بەرین قوتابخانی.

ب- بێردۆزا (سکینه‌ری):

ئەف بێردۆزه ب بێردۆزا (مەرجدارا کرداری) دەیتە نیاسین، ئەف بێردۆزه ژ دەرتەنجامی تییین زانا (سکینه‌ری) سەرهلدا، ئەوژی دەمی ئەف بێردۆزه ل سەر بەمەیی تاقیکرنین زانا (باقلوف)ی دامەزراند. چونکی (سکینه‌ری) وەسا د دیت کو ئەو (سەیی) د تاقیکرنین باقلوفی دا روله‌کی نیگەتیف گیرایە، ژبەر هندی ئەم نەشین ئەفی جورێ فیربوونی وەکو بەمەیه‌ک بۆ (فیربوونی) ب هژمیرین، ژبەر هندی (سکینه‌ری) پەشا (کرداری) بەرچافکر، ل دویف بوچوونا (سکینه‌ری) ئەفی پەیشی ئەو راستی سەلماند ئەوا دبیژیت (ئەو رەفتارین ئەم د ژینگەها خۆ دا ئەنجام د دەین ب مەبەستا بەستەئینانا ئەوی ئەنجامی یە ئەوی مە دقیت).

تاقیکرنین زانا (سکینه‌ری) دەربارە ی چەوانیا فیربوونی برێکا (فیربوونا مەرجداریا کرداری) ئەوین ل سەر (مشک و کوتران) ئەنجامداین ئەژی برێکا دروستکرنا سندوقەکا تایبەت کو تیدا گیانەوهر ب ئازادانە لقین د کرن و هەر د ناقا

سندوقی دا سویچهك هه بوو هه رده می ئەفی گیانه وهری دهستکاری د ئەفی سویچی کربا دا خوارن بو وی هیته د سندوقی دا، ژ دهر ئەنجامی ئەفی چەندی ئەف گیانه وهره فیبری دهستکاری کرنا فی سویچی بوو ئەوژی ب مەرهما دهستفەئینانا خوارنی بوو، واته هه بوونا پاداشتی (تعزیز) ی بو ئەگەر کو پرۆسه یا (فیبروونی) ل دهف گیانه وهری په یدابیت.

زانا (سکینه) ی هزرین خو دهر باره ی چه وانیا رویدانا پرۆسه یا فیبروونی د برتوکا خو دا (تهکنه لوژیا رهفتاری) به لافکرن، و تیلدا نهیی هه فپرابوو دگهل بوچوونین زانا (باقلوف ثورندایکی) ئەوان وهسا باوه ردکر کو دروستبوونا تیگه هان یا گرێدایه ب ئەرکین ده ماری (الوظائف العصبية)، زانا سکینه ری وهسا د دیت کو کارین ده ماری هیچ مفایه کی هوسا مه زن نینه، چونکی ئەم رهفتاری دروست دکه ین و ناراسته دکه ین، ههروهسا نایبری وهسا د دیت کو ژینگه یی کارتیکن ل سەر بونه وهری هه یه، سکینه ری باوه ردکر کو پاداشت (تعزیز) ب ههردوو پرووین خو (پوزه تیف و نیگه تیف) دبنه ئەگەر کو به رسفدانانا مه بو رهفتاران بهیتر بیت.

تیگه هین سه ره کی یین بیردۆزا سکینه ری (مه رجداریا کرداری):

- پاداشت (التعزیز):

مه بهست ژئ هه ر نازرینه ره که یان رویدانه که دبیته ئەگه ری دلخوشی ل ده می ئەنجامدانا چالاکیان، ئەف دلخوشیه ژئ دبیته ئەگه ری بهیتر بوونا به رسفی، پاداشت دابهش دبیته سه ر دوو جوران :-

1- پاداشتا پوزه تیف: ییکهاتیه ژ ئەوان نازرینه ره ان ئەوین دبنه ئەگه ری زیله بوونا به رسفدانی (الاستجابة) بو هه مان نازرینه ره (مثیر)، نموونین ژ ئەفی جورئ پاداشتی (دهست خو شیکرن، گر نژین، دیاری هتد).

2- پاداشتا نیگه تیښ، بریتی په ژ نه هیلانا هه سترکتی ب نه نارامی و بی هیزی و نازاری، مرؤف دئ ب نه نجامدانا چه ندین رهفتاران رادییت داکو نه فی نه نارامی نه هیلیت، بونموونه (ژ نه گهری نه نه نجامدانا کاری باب دئ گله و گازندان ژ کوری خو کهت، کور دئ رابیت نه وان کاران نه نجام دت نه وین بابی ی ژی د خازکرین، نه ف کوره دئ نه فی چه ندی نه نجام دت رامانا وی نه و نینه نه ف کوره ژ بابی خو د ترسیت به لکو نارمانجا نه وی نه وه نه فان گله و گازندان نه هیلیت، واته تاکو نه ف کهسه ژ گله و گازندان نازاد بیت دئ په نایی به ته بهر نه نجامدانا کاری خو.

سزادان (العقاب):

پنک دهیت ژ پیدانا نازرینه ره کی نیگه تیښ یان لادانا نازرینه ری پوزه تیښ، مه که له ک نمونه ل سهر سزادانی هه نه وه کو (سزادانا جهستی و دهر و ونی و کومه لایه تی) هر چه نده ژماره کا مه زن یا شیوازی سزادانی ژ لایی بهر وهرده ی جهی قه بیلکرتی نیت، لی د هندک جه و باردوخان دا دهیته بکار تیان.

خشته یین پاداشتی (جداول التعزیز) ل دهف سکینه ری:

سکینه ری د تاقیکرتین خو دا بنا فکرتن وه کو گوراوه کی سهر بخو سهرده ری دگه ل پاداشتی بکهت، نه وژی ژ بهر نه وی چه ندی بوو داکو کارتیکرنا نه وان ل سهر پرؤسه یا فی ربوونی بزانت، نه وی ژ بو نه فی مه رمی خشته یه کی تاییه ت دانا کو تیدا چه وایا دانا پاداشتی دیارکر نه وژی بریکا (شیوازی پیدانا پاداشتی) و (دهمی پیدانا پاداشتی) بوو و بو وی دیار بوو کو هر نیک ژ نه فان پاداشتان تاییه تمه ندیا خو هیه و د بارودوخین جیاواز دا مفا و کارتیکرنا وی زیده تر دییت، نه و نه خسه ژی ب نه فی شیوی ل خواری په:

روونکرن	پاداشت
<p>د ئه ئی جورئ دا، پشتی بهرسفدانان پاداشتی دهی و ب شیوه کی ریژہ کی جیگیر و دیارگری وهك (پاداشندان پشتی سی بهرسفدانان) واته ئه و کس یا ئه و گیانه وهر دئ زانیت کو پشتی سی بهرسفدانان ئه ف پاداشته وهرگریه.</p>	<p>ریژا جیگیر</p>
<p>ل دهمه کی جیاواز دا پاداشت دهیتهدان و ب شیوه کی ریژہ کی وهك (پشتی سی بهرسفدانان دئ پاداشتی دهی و پاشی پشتی پینج بهرسفدانان دئ پاداشتی دهی و پشتی دهه بهرسفدانان دئ پاداشتی دهی) واته ئه و کس یان ئه و گیانه وهر نزانیت پشتی چهند بهرسفدانان ئه ف پاداشته وهرگریه.</p>	<p>ریژا گوراو</p>
<p>د ئه ئی جورئ پاداشتی دا (دهم) دهیته بهرچاف وهرگرتن ئه وژی ل دهمی دانا پاداشتی دا و ئه و کس پاداشتی وهرگریت دئ ل دهمه کی جیگیر و نه گور وهرگریت وهك وهرگرتنا پاداشتی پشتی ههر دهمی ره کی.</p>	<p>دهمی جیگیر</p>
<p>د ئه ئی جورئ دا ئه و کس دئ ل دهمه کی گوراو دا پاداشتی وهرگریت وهك (جارا ئیکی دئ پاداشتی پشتی (10) خوله کان وهرگریت و جارا جووئ دئ پشتی (20) خوله کان وهرگریت و پاشان (5) خوله کان.</p>	<p>دهمی گوراو</p>

نه خشی ژماره (5)

((خشی پاداشتی ل دویف سکینه ری))

ل شويئا سزاداني (سكينهري) هندهك پيشنيار دانان،

ژبهركو زانا (سكينهري) باوهري ب سزاداني نه بوو چونكي هه لچوونين نيگه تيف (الانفعالات السلبية) دروست دكهت، ژبه رهندي ئه وي ل شويئا سزاداني پيشنيارا چه ندين شيوازين ديتر دكر، ژ نه وان:

1- گوهورينا ژينگه هي، واته كه له ك جارن گوهورينا ژينگه هي ديبته نه گهري گوهورينا ره فتاري.

2- دانا نازرينه ران تا رادي تيربووني.

3- پشتگوه هائيتنا ره فتاري، واته (پاداشت نه كرن).

4- تاكي قيري ره فتاره كا جياواز بكهت.

ت- بيردوژا ئورندا يكي:

زاناي ئه مريكي (ئيدوارد ئورندا يكي) گرنگي دا لايه ني قيربووني، و بزاكرن بيردوژه كا تايبهت ل سهر (قيربووني) داريزيت ب ديبته كا بايولوژي، و نه ف زانايه ژ پيشه نكين لايه ني قيركرن (تعليم) دهيته هژمارتن.

ئورندا يكي گرنگي ب شه كولينين نه زمونگه ري (تجربيسي) دايه و چه ندين تاقيكرن ل سهر گيانه وه ران نه نجم دان، و ژ تاقيكرنين وي يين ناقدار شه و تاقيكرن بوو شه و ل سهر پشيكه كي شه نجم داي، شه و ژي ژبه ر نه وي چه ندي بوو دا ب شيويه كي زانستي پرؤسه يا قيربووني ل ده ف گيانه وه ران شرؤفه بكهت.

تاقیکرنا ثورندایکی:

ثورندایک د تاقیکرنا خو دا رابوو پشیکه کا برسی دانا د نایا قهفه سهکی دا، ئەئی قهفه سی دەرگه هکی بجویک هه بوو ب ساناهی ئەف دەرگه هه ئەدبوو، و ژ دەرغه ی قهفه سی خارن بو ئەئی پشیکێ دانابوو، دەمی ئەئی پشیکێ خوارن دیتی بزافکرن خو بگه هیتته خوارنی، پستی چەندین بزاقین مەزن ئەف پشیکه شیا دەرگه ی قهفه سی فەکەت و بجیت خوارنی بخوت، پستی چەندین جارن ئەف چەندە هاتیه دووباره کرن پشیکێ شیا ب ساناهی دەرگه ی فەکەت و خو بگه هیتته خوارنی.

بیروکا تاقیکرنی:

ثورندایکی د ئەئی تاقیکرنی دا بزافکرن رادی فیروونی ب بیفیت، بو ئەئی مەبەستی زی دوو بیفەر گرتنە بەر، ئەوژی ژمارا بزاقین پشیکێ و دەمی پیدقی بو هەر بزافه کی تاکو شیای دەرگه ی قهفه سی فەکەت، بونموونه د تاقیکرنا ثورندایکی دا هاته دیتن کو د ئیکم جار ئەف پشیکه پیدقی (160) بزاقن بوو تاکو شیای دەرگه ی فەکەت و ل جارا دووی دا پیدقی ب (156) جارن بوو، و ل جارا سی دا پیدقی ب دەمەکی کیمتر بوو، ب ئەئی شیوه ی ل جارا بیست و دووی بتنی پیدقی (7) جارن بوو، ل دووماهی دا پیدقی ب (2) جارن بوو، تاکو شیای دەرگه ی قهفه سی فەکەت.

گرنگترین یاساین تاقیکرنا ثورندایکی بو شرۆفه کرنا پرۆسه یا فیروونی:

بیردۆزا ثورندایکی تەکه زێ ل سەر په یوه ندیا دنایهرا (نازرنەر و بهرسقدانی

— مئیر و الاستجابە) دکەت، ل دویف بوچوونا ئەوی (فیروون) ب چەند قوناغان دا

دەرباز دبیت و ب زێه بوونا سیستماتیکی، بو ئەئی مەبەستی ثورندایکی بو پرۆسه یا

فیروونی چەندین یاسا دارشتن، ئەوژی:

1- ياسا ټاماده باشي: ټف ياسايه ته که زې ل سهر پالهران دکه ت، واته ټه گهر بونه وهر د ټاماده باشي دا بيت داکو رهفتاره کي ټه نجم بله ت ټه وي ده مي دې هه ست ب ټارامي که ت، لي ټه گهر بونه وهر د ټاماده باشي دا بيت و به ره ه ټي هه بيت رهفتاري ټه نجم بله ت ټه گهر نه شيا ټه وي ټهفتاري ټه نجم بله ت دې ټف چه نده بيته ټه گهر ټه و هه ست ب نه ټارامي بکه ت، و ټه گهر ټه و د ټاماده باشي دا نه بيت و نه ي به ره ه ټ بيت وي رهفتاري ټه نجم بله ت و ټه گهر ټه نجم دا وي ده مي ټه و دې هه ست ب نه ټارامي و نيگه رانيي که ت.

2- ياسايا دووباره کړي: دووباره کړن رهنگفه دانا ټه وي هيذا په يوه نديي به ټه و دناقبه را نازرينه ري و به رسفداني (المثير و الاستجابة) دا هه ي، و دووباره نه کړن دې بيته ټه گهر کو به رسفدان (الاستجابة) لاواز بيت، راما نا وي ټه وه (فېرېوون) دې ب ريکا دووباره کړي به يزه کښت، و ز ټه نجمي ټه ټي ياسايي دې (ياسايا ب کارښاني) ده رکه ټيت، ب ديتنا ټه ټي ياسايي زي (هه ر چه ند ژمارا دووباره کړي زي له بيت ټه وي ده مي دې هيذا په يوه نديي ب هيزه کښت، و هه ر چه ند دووباره کړن کي م بيت دې هيذا په يوه نديي لاواز بيت).

3- ياسايا کاريگه ري: ټف ياسايه ټامازه ب ټه وي چه نديي دکه ت کو وي ده مي دې په يوه نديا دناقبه را نازرينه ر و به رسفداني (المثير و الاستجابة) دا ب هيزه کښت ده مي ټه ټف په يوه نديه حاله ته کي دلخوشکه ر و رازييووني ل دويف دا به ييت، پيچه وانه ي ټه ټي چه ندي زي راسته، واته هيذا په يوه نديي يا گرځدايه ب ب ده رټه نجمي کاري و ټه و حاله تي زي دروست دييت.

پشتي چه ندين ټه کولينان (ثورندايک) ي چه ندين گوهورانگاري ل سهر (ياسايا کاريگه ري) کړن، ژ ټه وان (کارتیکرنا سزاداني په کسان نينه ب کارتیکرنا پاداشتي)

به‌لکو کارتیکرنا پاداشتی گه‌له‌ک مه‌زنتره ژ یا سزادانی، ثورندایکی وه‌سا د دیت کو سزادان نابیته مه‌رج داکو به‌رسفدان (الاستجابة) بی لاواز بیت، و نه‌شیت به‌رسفدانی به‌یتر بکته.

جیه‌جیکرنا بیردۆزا ثورندایکی د نا‌قا پولی دا:

بیردۆزا د بزافکرن و شاشی دا (المحاولة و الخطأ)ی دا چه‌ندین شیوازین پراکتیکرنی د نا‌قا یولا خاندنی دا هه‌نه، ژ ئەوان:

1- بنه‌مای به‌شداریکرنی/ ل دویف یاسایا (ئاماده‌باشی) دا پیدقیه ماموستا پالده‌ری قوتابیان ب نازرنیت نه‌وژی بریکا به‌شداریکرنا وان د هه‌لیژارتنا جور و شیوازین چالاکیین نا‌قا پولی دا و به‌شداریکرنا وان د ئەوان چالاکیان دا.

2- بنه‌مای به‌یترکرنا په‌یوه‌ندیان بریکا ره‌فتاران/ ل دویف یاسایا (راهینانی) پیدقیه ماموستا هاریکاریا قوتابیان بکته تا‌کو بشیت په‌یوه‌ندیین نوی دنا‌قه‌را نازرنه‌ران و دووباره‌کرنا په‌یوه‌ندیین پۆزه‌تیف و پشت‌گوه هاقیتنا په‌یوه‌ندیین نه‌خۆش و زیان به‌خش.

3- بنه‌مای کاریگه‌ر: ل دویف ئەفی بنه‌مای پیدقیه ماموستا شیوازه‌کی کاریگه‌ر بکار بینیت نه‌وی دبیته جهی دلخوشی نه‌ئارامی داکو بشیت کونترۆلا ره‌فتارین ئەوان بکته، ماموستا د شیت سه‌رنجا قوتابیان رابکیشیت بریکا:

أ- گرنگیدان ب کاری خۆ.

ب- گرنگیدان ب باشکرنا کاری خۆ.

ج- هاریکاریا قوتابیان بکته د ده‌ستیشانکرنا ئارمانجین ئەوان.

پ- بېر د وړزا جشتالت:

په يفا (جشتالت) په يسه كا ټه لماني به ب راماڼا (شيويه گشتي) دهيت، سه رهلدانا ټه ټي قوتابخاني وه كو ره خته به كي بوو ل سه ر زيډه پروويا زانايين (قوتابخانا رهفتاري)، ټه ټي قوتابخاني دياردين د پرووني دابه شكرنه سه ر چند دياردين هوپرتر، ژ زانايين ټه ټي قوتابخاني (فرتيمه ر - كوفكا - كوهله ر).

سه رهلدانا ټي قوتابخاني ژ دهر ټه نجامي به لافكرنا ژماره كا بابنه تان بوو ژلايي زانا (ماكس فرتيمه ر) ي دهر باره ي (ټيلدراكا دهره كي) بو لفينان، نافي ټه ټي چندي كره دياردا (قاي)، ټه ټه ديارده به پيكدهيت ژ فه مراندنا دوو گلويان ل دويف ټيك دا، ژ دهر ټه نجامي ټه ټي چندي دياربوو كو ټيك روناها هه ي لفيني دكته، نمونه ل سه ر ټه ټي دياردي ټه و ريكلامنه ټه و ټي ژ روناهاي هاتينه دروستكرن و روژانه ل سه ر جاده يان ټه م ديبين.

- داكو ټه م بېر د وړزا (جشتالتي) د لايه ني (فېر بووني) دا به رجاف بكه ين دي تاقيرنا (كوهله ري) وه كو نمونه وه رگرين :

تاقيرنا كوهله ري (عه قليه تا مه يميني)

د تاقيرنا زانا (كوهله ري) دا ټه و ل سه ر مه يميني كري ټه ټه زانايه رابوو مه يمينه كا برسي دانا ناڅا قه فه سه كي دا و ژ دهر قه ي قه فه سي چند موزه ك دانان ب ټه وي شيوي كو ده ستې مه يميني نه گه هيه ټه وان موزان، و ل ته نشت قه فه سي دوو دار دانان، ټيكي كورت و ټيكي دريژ، ټه ټه داره وه سا دانابوون كو ده ستې مه يميني بگه هيه، پشتي هينكي ټه وي مه يميني ټه ټه هردوو داره ديتن و بزاكرن ب ريكا ټه وان هردوو داران موزي ژبو لايي خو بينيت، مه يميني ديت كو ټه و نه شيت ب

دارئ کورت بتئی بگه هیته موزئ و هدر وه سا ب دارئ درئژ زی بتئی نه گه هشتئ، ژ بهر هندئ ریکا ئیکانه ژ بو گه هشتا موزئ پیکفه گرئدانا هدر وو داران بوو.

ده سئیکئ (کوهله ر) ای دیت کو مه یمنکئ ب ریکا هه ولدان و شاشئ (المحاولة والخطأ) بریکا بکار ئینانا دارئ کورت و درئژ نه شیا بگه هیته موزا ژ بهر هندئ شکه ستن د بزاقئین خو دا ئینا، ده ملله ست ئه قئ مه یمنکئ بزاقئین خو راهه ستاندن و ته ماشه ی باردوخی کر و هزرا خو د هدر وو داران دا کر، پاشان رابوو ئه و هدر وو دار پیکفه کرن و شیا بگه هیته موزئ.

پشتی هینکئ (کوهله ر) ای جهئ موزا گوهوری و فه گوهاسته سه قفئ وئ قه فه سئ ئه و ئه و مه یمنک ئیدا، ب هه مان شیوئ بهر هینکئ ئه قئ مه یمنکئ خو گه هانده موزان.

د هنده ک تاقیکرنان دا (کوهله ر) رابوو ئامرازان بگوهوریت داکو بزانیته ئه ف مه یمنکه دئ گه هیته موزا یان نه، بونموونه رابوو شوینا داران ژماره کا سندوقئین ئالا دانان، ئه وی دیت کو ئه و مه یمنک یا رادییت ئه وان سندوقان دانیه سه ر ئیک و دچیته سه ر ئه وان سندوقان و ده ستئ خو گه هیته ئه وان موزان ئه وئین ل سه قفئ قه فه سئ فه.

دهر ئه نجامئین تاقیکرنئین (کوهله ر) ای

د تاقیکرنئین (کوهله ر) ای دا چه ندین دهر ئه نجام بو مه دهر که فتن، ژ ئه وان:

1- (استبصار) مرؤقی پشتبه ستئ ل سه ر دووباره ریکخستنا پیکه اتئین تیگه هشتنا بارودوخی دکهت، ئه وژی ژ بهر ئه وی چه ندئ یه داکو ئاریشان چاره سه ر بکهت و کشتاندنا پینگاقئین چاره سه ری بکهت.

2- ژبو کارې نوي دووباره ب رښخستنا (ادراک) رادبیت، بونموونه د تاقیکرنا ټیکې دا نهو مهیمینکه نهوی دهره نجامی کو بریکا (پیکه گریډانا هردوو داران) بگوهوریت بو (دانا سندوقین فالال سهر ټیک) د تاقیکرنا دووی دا.

3- چاره سرکرنا ناریشان ب شیوه یه کي ټیکسهر نه بوو، بهلکو پیدفی ب ده مه کي بوو داکو دووباره بارودوخی ب هلسه نگیښت و هر زوی په یوه ندی دنابره بارودوخیان دا ناشکرا بکته، تاکول دوماهی دا چاره سرریه کا گونجای بو ناریشی ناشکرا بکته.

4- د تاقیکرني دا مهیمینکې ب نازادانه کاردکر و یا نه کتيف بوو ژبو ناشکرا کرنا چاره سرریه کي بو نه فی ناریشی.

مدرچین ههست تیژی (استبصار - Clairvoyance):

مهرج و نه گریډ رویدانا ههست تیژی:

1- داکو ههست تیژی (استبصار - Clairvoyance) بهیته رویدان دقیت نهو ناریشا هاتیه بهرچا فکرن شیاینن چاره سرکرني هه بن ل ناستی (ادراک) و ناستی عه قلی بونه وهری بیت.

2- پیدفی شیاینن چاره سرکرنا توخمین ناریشی یان پیکهاتین وی هه بیت، واته په یوه ندی دنابره نهوان دا هه بیت.

3- پیدفی یه باردوخ پالدهری بونه وهری ب نازرینیت داکو نهف بونه وهره بزاقین چاره سرکرنا ناریشی بکته و بهردهوام کار ژبو چاره سرکرنا ناریشی بکته.

4- ههست تیژی (استبصار) رابردووین مروفی په یدانابیت، ژبه ر هندئ یا پیدئی یه بونه وهر مفای ژ نه زمونین خو وهر بگریت داکو بگه هیته چاره سه ریا ناریشی.

تایه تمه ندین پرؤسه یا ههست تیژی (استبصار - Clairvoyance):

تایه تمه ندین پرؤسه یا ههست تیژی پیکهاتیه ژ:

ههست تیژی ب شیوه یه کی ده ملله مست په یداد بیت):

واته بونه وهر د بارودوخی ههست تیژی (استبصار) دا توشی ناریشان دبیت و بو ماوه یه کی دریز چاره سه ریا نه فی ناریشی ل دهف ناشکرا نابیت، لی پستی هینگی دگه هیته چاره سه ریه کا گونجای بو ناریشا خو:

أ- ده ستیکا ههست تیژی (استبصار) ب شیوه یه کی سه رخو دبیت:

واته ده می ئهم سه ره ده ری دگه ل ناریشان دکه یین ل ده ستیکی دا هیچ پیشکه فتنه ک روینادهت، پاشان ئهم دگه هینه ده رنه نجامه کی، و ئه ف گه هشتا ده رنه نجامی گه له ک یا جیاوازه ژ شیوازیین دیتر یین (فیربوونی) وهك (فیربوونا مه رجی یان هه ولدان و شاشیکرن (المحاولة والخطأ) هتد).

ب- فیربوون ب ریکا ههست تیژی (استبصار) لسه ر بنه مای تیکه هشتی یه:

واته پینگائین فیربوونی ژ ناریشین جودا جودا وه ل بونه وهری دکه ت ئه فان پینگافان تیکه هیت و بکه ته د گه نجینا زانیرین خو دا، واته ئه ف فیربوونه دی ل هزا بونه وهری دا مینیت و ژبیرناکه ت.

ت- شیانین گشتگیر کرنی:

شيواز و بينگاقين چاره سه ركرنا ناريشان شيانين گشتگيريكرني هه نه، واته هم
د شين كارتيكركنا فيربوونا چاره سه ريا ناريشي بو كاودانه كي دي بكارينين، نه وزي
بريكا ناشكراكرنا خالين وه كههف بين ناريشان.

پ- ههست تيزي (استبصار - Clairvoyance) پشته فانه كي خوده يي (ذاتي) يه:

واته ههست تيزي ههسته كي خوش بو مروفي ل پشت خو د هيليت، چونكي
فيربوونا وي نه زمونه كي ل دهف مروفي دروست دكهت، بونموونه ده مي مروف د
كاره كي دا دگه هيته هندهك دهر نه نجامان نهف چهنده دي ههسته كي خوش ل دهف مروفي
دروست كهت و بيته جهي رازبوونا مروفي، نهف رازبوونه وه كو پشته فانه كي خوده يي
(ذاتي) كاردكهت.

جييه جيكرنا بيردوزا (كوهله راي دناقا پولا خواندن ي دا:

هم د شين گرنگترين شيوازين جييه جيكرنا بيردوزا (كوهله راي د ناقا پولا
خواندن ي دا ب نهفي شيوي ل خواري دياربكه ين:

1- گریدانا بابته ي زانستي ب واقعي قوتايان نه: بيردوزا كوهله ري ته كه زي ل سه ر
ييكفه گریدانا فاكته ري (رامان و تيگه هشتني) دكهت، زيله باري نهفي چهندي يا يندفي
يه ل ده مي بهرچاف وهرگرتنا بابته ي (پشك و هه مي) ييكفه بهيته گریدان.

2- نازراندنا پالهر ي ناشكراكرنا تشتي نوي ل دهف قوتابي: وه كو چهوا خوړاك
(خوارن) وه ل بونه وهر ي دكهت ههست ب پشت راستبووني دكهت، ههروه سا كه هشتنا
نارمانجان وه ل مروفي دكهت كو ههست ب دلخوشي بكهت، وه كو پاداشته كي دي
كارتيكركنا خو ههبيت، ژبه رهندي دفيت ماموستا و هه سا بارودوخني قوتايان ريك بيخيت

ب شیوه کی بیه پالهر بؤ ناشکرا کرنا تشتین نوی ل دهف قوتایان کو ئه فی پالهری ل دهف ئه وان تیر بکت.

3- ریگخستا بارودوخی فیربوونی ب شیوه کی وه ل قوتایان بکت کو (ادراک) ب په یوه ندیان بکت.

4- فه گوه استا زانیاریان ژ دوخه کی بهرزه بؤ دوخه کی دیار و ناشکرا دگهل بهرچا کرنا پیکهاتا هزری یا قوتابی.

دهر و ناسی و پرؤسه یا فیربوونی :

دهر و ناسیا په روه دهی (علم النفس التربوي) لایه نه کی گرنکه ژ لایه نین



دهر و ناسی، چونکی سهره دهی دگهل شیوا زین فیربوونا مروئی دکته، و ل دهمی فیربوونی دا ته که زئ ل سهر هه می لایه نین دهر و نونی دکته، ژ بهر هندئ یا پیدئی یه ماموستا بنه مایین فیربوونا مروئی د هه می قوناغین ژیی قوتابی

بزائیت، زینله باری ئه فی چه ندئ دقیت ماموستا زانیاریان د لایه نی هه لچوونی و هزری و ئه خلای ی قوتابی بله سته بنیت، چونکی ئه فان ئه گهران و چه ندین ئه گهرین دیتر کارتیکر نه کا ئیکسر ل سهر پرؤسه یا فیربوونی هدی، ئه گهر ماموستا شاره زای د ره ه ندین سهره کیین پرؤسه یا فیرکرتئ نه بیت وی ده می ته شیت ب سهرکه فتیانه کاری خو ئه نجم بله ت.

ئهری دهر و ناسی ژ بؤ پرؤسه یا په روه دهی یا گرنکه؟

ئو هه می ژیلهرین ل سهر دهر و نونی یان په روه دهی هاتینه نفیسین مه به ستا سهره کیا ئه وان ئو بویه هاریکاریا ماموستای بکن ب شیوه کی باشتر سهره دهی

دگەل قوتابەین خۆ بکەت، و شارەزایەکا راست و دروست دەربارەى بێردۆز و بەمەین فێربوونى بەستفە بێنیت، داكو ئاستى وانەگوتنى ل دەف وی باشتەر لى بکەت، و ماموستا هونەرى پەيوەندى دگەل قوتابیان بزانیته، ئەوژى برىکا باشتەرکونا ژینگەها پولا خواندننى بۆ قوتابیان داكو بشیت پرۆسا فێربوونى ب سەرکەفتیانە ئەنجام بەت.

ئەم د شین بێژین دەروناسى ل بواری پەروەردەى دا چەندین ئەکولینین زانستى تێدانە، کو ئەف ئەکولینە بۆ مە چەوانیا پەیدا بوونا پرۆسەیا فێربوونى ل دەف مرۆفى دیاردکەت، هەرەسا ئەفا ئەکولینان بۆ مە رولى ماموستای د ئەفى پرۆسەیا فێربوونى دا دیارکریه، هەرەسا دیارکریه کو ماموستا چەوا دى د ئەنجامدانا کارى فێربوونى دا یى هاریکار بیت، چونکی ئەف تاییهتەندیه ئەکولینى ل سەر گەشەیا ماموستای و قوتابی دکەت، و روناھى د ئیختە سەر چەوانیا فێربوونا رفتاران د کاودانین جودا جودا دا.

ژێلەبارى ئەوى چەندى کو دەروناسى د بواری پەروەردەى دا هاریکاریا مە دکەت ئەم پێدقین قوتابیان د لایەنن جودا جییهجى بکەین، دگەل ئەفى چەندى شارەزایەکا باش ل سەر چەوانیا سەرەدەریکرنى دگەل ئاستین جیاواز د دەتە مە داكو باشتەین ژینگەها خواندننى بۆقوتابیان بەردەست بکەین.

دەروناسیا پەروەردەى ژمارەکا پرسیاران ئاراستە دکەت، ژ ئەوان:

- 1- چەوا و بوچی زارۆك فێردبیت؟
- 2- ئەرى جیاوازی دنابەرا فێربوونا زارۆكى و مەزنى دا هەیه؟
- 3- چەوا ماموستا دى شیت پالەرى بۆ قوتابیان دروستکەت داكو فێربن؟

4- ماموستا چهوا دی شیت وانه یین خو ب سهرکه فتیانه نه نجم دته؟

5- ئاسته نگین پرۆسه یا قیربوونی چنه؟ و چهوا ئه م دی شین ل سهر ئه فان ئاسته نگان زال بین؟

دهر و ناسی و بریارین ماموستای:

ماموستای سهرکه فتی ئه و ماموستایه ئه وئ خودان بریارین راست و دروست بیت، دهرباره ی دارشتنا ئارمانجین خو، و شیوازه کئی گونجای بو چاره سهرکرنا ئاریشین پهروه ده ی د هه لبریزیت، و ب شیوه یه کئی راست و دروست پولا خواندنئ بریقه دبه ت.

ژبه ر هندئ ل سهر ماموستای پیدئی یه بهری شه کولینئ ل سهر پرۆسه یا قیربوونی و قیرکرنئ بکته شاره زایی ب ئه وان هه می گوراوا بیت ئه وین کارتیکرنئ ل سهر ئه فئ پرۆسه ی دکه ن داکو بشین پرۆگرامه کئی سهرکه فتی د لایه نئ وانه گوتنئ دا بخو داریزیت.

- زانایین لایه نئ پهروه ده ی وه سا دبین کو پرۆگرامئ وانه گوتنا سهرکه فتی پیدئی یه:

1- ده ستیشانکه ر بیت: واته ئاستئ پرۆسه یا مه عریفیا قوتابیان ده ستیشان بکته داکو ئارمانجا گونجای و چالاک داریزیت، زیده باری ئه فئ چهنئ چاره سه ریئ بو ئاریشین پیشبینیکری داریزیت.

2- رینماکه ربیت: واته رینمایان دهرباره ی بارودوخی قیربوونی پیشکیش بکته، داکو قوتابی و ماموستا ب باشترین شیوه ده سته که فتی خواندنئ بده سته بیتیت.

3- یقه ری بیت: واته یقه ره کئی تاییه ت هه بیت بو پشاننا ئاستئ قیربوونی ل ده ف قوتابیان، داکو ئه م بشین بریاره کا راست و دروست سه به ره ت پرۆسه یا قیربوونی بده ین

و داکو شم نهوان بریاران بزاین شهوین کارتیکرنی ل سهر پرؤسه یا قیرکرن و قیربوونی دکهن دقیت شم نهفی خشته ی بهرچاف بکهین:



بابه تین سهره کی یین دهر و ناسیا د چارچو قه یی پرؤسه یا په روه ردی دا،

تشته کی قه شارتی نینه کو دهر و ناسیا په روه ردی زانیاری و رینمایان د ده ته ماموستای داکو پرؤسه یا په روه ردی ب سهرکه فتیانه نه نجام بلهت، و داکو بشیت ب باشرین شیوه سهره ردی دگه ل قوتابیان بکهت، ب شیوه یه کی گشتی ثم د شین بابه تین سهره کی یین دهر و ناسیا په روه ردی ل سهر پینچ پشکا دابهش بکهین، ب نه فی شیوی ل خورای:

1- تیگه هشتا سالوخته تین قوتابیان: نه ف لایه نه پرؤسه یا کرنکی دانئ ب سالوخته تین زارؤکان د قوناغین جودا روون دکهت، واته کرنکی د ده ته نه وان همی گوهورانکاریا نه وین ب سهری قوتابی دهین د لایه نی عه قلی و هه لچوونی و عاتفی داهتد.



زانینا نه فان سالوخته تان هاریکاریا مه دکهت ثم شیوای قیریوونا زارؤکان د قوناغین جودا دا بزانیان، بونموونه: بوچی زارؤک ل ده ستیکا زیی خو نه شیت به رسقا هندهک پرسیران بلهت، لی ل دوماهی دا ثم د شین گه لهک ب ساناهی بکه هینه دهر نه نجامی راست و دروست؟

ژهر هندئ زانینا نه فان سالوخته تان هاریکاریا ماموستای دکهت پلانه کا گونجای بدانیت داکو زانیاریا ل دویف گه شه یا قوتابیان بله سته بینیت، و جورئ چالاکیا بو قوتابیان ده ستیشان بکهت.

2- ټيگه هشتا پرؤسه يا فير کړنې: داکو ماموستا بشيت ب شيوه يه کي راست و دروست وانه يښ خو ب بيژيت پيدفي يه بزانيت چهوا پرؤسه يا فير بووني دهيتته رويدان، و تشته کي فه شارتی نينه کو چندين شيوازين جودا بو رويدان و پرؤسه يا فير بووني هه نه، کو هه رتيك ژ نه شان شيوازان پشتبه ستنی ل سهر بيردؤزي کي ژ بيردؤزين فير بووني دکهت، ژ بهر هندئ ل سهر هه ماموستا يه کي يا پيدفي يه ب هویری فه کوليني ل سهر بيردؤزين فير بووني بکهت داکو ب باشتري شيواز بو گه هاندنا زانياريان ژ بو قوتايان ناشکرا بکهت.

3- بهر ده سترنا ژينگه ها گونجاي بو فير بووني: فير بوونا راست و دروست پيدفي ب هه بوونا ژينگه هه کا گونجاي هه يه داکو قوتايي بشيت ب باشتري شيوه زانياريان وهر بگرن، و ل نه وی ده می ژينگه هه کا ساخلم دروست دبیت ده می قوتايي ب باشتري شيوه دکل بابته، پرتوک و که سائين ده ورو بهر سه ره ده ري بکهت، چونکي نه گهر قوتايي ب شيوه يه کي راست و دروست سه ره ده ري دکل ژينگه ها خو نه کر وی ده می نه ف چه نه دي کار تيکر نه کا نيگه تيف ل سهر پرؤسه يا خو يندني کهت.

4- بهر چاف وهر گرتنا جياوازيان دناقه را قوتايان دا:

بي گومان هه قوتايه کي جياوازي و سالوخه يښ خو هه نه، کو نه و ژ که سائين ديتر جودا دکهت و هه می بيردؤزين فير بووني (نظريات التعلم) نامازه ب نه ئي راستي کريه، و ماموستا زي د ناقا پولی دا هه ست ب هه بوونا نه وان جياوازي دکهت نه وين دناقه را قوتايان دا هه ين، و اته هنده ک قوتايي ژ هنده کين دي بو وهر گرتنا زانياريان باشتري و شيوازه کي دهر پيني يي جياوازه يه و د تاقیکرنا دا زي دي جياوازي د بهر سقدائين نه وان دا هيتته ديتن، ژ بهر هندئ يا گرنگه ماموستا شيوازين جودا بو گه هاندنا زانياريا ناشکرا بکهت و ريکه کا گونجاي ژ بو پيشته فانیکرنا قوتايان

دنافا پولی دا بکارینیت و ئەفان جیاوازی ل دەمی ئەنجامدانا تاقیکرنا دا بەرچاڤ وەر بگرت.

5- بکارینانا هەلسەنگاندنی ب شیۆههکی گونجای:

پێدقی یه هەر ماموستایهك هەلسەنگاندنا قوتابین خو بکەت، داکو رادی قیربوونا ئەوان و ریزهیا بەستفەئینانا ئارمانجین خو بزانی، ژبەر ئەقی چەندی چەندین شیۆزین هەلسەنگاندنا قوتابیان هەنە، و ل سەر ماموستای پێدقی یه شیۆزهکی گونجای یه هەلسەنگاندنی بکارینیت داکو ئاستی قیربوونا قوتابین خو بزانی، چونکی ئەگەر شیۆزی هەلسەنگاندنا وی یه شاش بیت ئەوی دەمی ماموستا نەشیت دەستکەفتی خواندنی ل دەف قوتابی ب شیۆههکی راست و دروست ب پیقیت و ب هەلسەنگینیت، هەر ژبەر ئەقی چەندی یا پێدقی یه ماموستا بەردەوام د بزاف و راهینانا دا بیت داکو بشیت د شیۆزین هەلسەنگاندنی دا ئەزمونه کا باش بەستفە بینیت.

په یلم و ئارمانجین په روهمدی یین ماموستای:

قوتابخانه وهکو سازه کا په روهمدی کو گرنترین پرسیار ئاراسته ی خو بکەت ئەوه (کاری سازه مه چیه؟) و بهرسفدانا ئەقی پرسیار دبیته ئیکه م پینگاف بو دەستیشانکرنا گرنترین کاری ئەقی سازه، و ماموستا وهکو ئەندامه کی کارا یه ئەقی سازه ل سەر وی پێدقی یه بەردەوام هزر د ئەفان پرسیاران دا بکەت:

1- بوچی ئەز ل قیره مه؟

2- ئەف سازه چەندا گرنکه؟

3- ژبۆ سەرکەفتنا کارئ خو ئەز دئ چەوا شیم هەماهەنگی دگەل سازیا خو (کو قوتابخانە یە) بکەم؟

4- کارئ من یێ راستەقینە چیه؟

5- بوچی من ئەف کارە هەلیژارتیە و بوچی نەها ئەز ئەفی کاری دکەم؟

6- ئەو بەرپرسیارەتیا رەفتاری چیه ئەوا من ب ستوی خۆفە گریډای، ب هەلیژارتنا ئەفی کاری ؟

ژبەر هندی دقیت هەمی قوتابخانا پەيام و ئارمانجین خو هەبن و ب چەند رستەیا ئەفی پەيام و ئارمانجی دابریژن، دگەل ئەفی چەندی پەياما پەرورەدی ل هەمی قوتابخانین جیهانی پەيامەکا وەکەهە ژ ئەوان (هاریکاریا قوتابیان دکەت داکو یی سەرکەفتی بیت و ژیانەکا باشتر بەستفە بینیت و بیتە بەشەک ژ پرۆسەیا گەشەکرنا کومەلگەهی) و بەردەوام گوتنەکی دووبارە دکەت ئەوژی (مە باوەریا هەمی کو هەمی قوتابی دئ شین فیڕبن) لئ یا گرنگە ئەم قئ مەسەلی بزانی، هەر وەکو دوو پرسیارین گرنگ هەتە دقیت ئەم ئاراستەیا خو بکەین داکو هەستەکی هەقبەش دناقبەرا ئەندامین قوتابخانی دا دروست بکەت، ئەوژی:

1- ئەگەر مە باوەری هەبیت کو هەر قوتابیەک دئ شیت فیڕبیت ئەو چ فیڕبوونە ئەم ژ قوتابیان پیشینی دکەین؟

2- ئەگەر مە باوەری هەبیت کو هەر قوتابیەکی شیانین فیڕبوونی هەنە، دەمی قوتابی د پرۆسەیا فیڕبوونی دا شکەستنی د ئینیت ئەوی دەمی دقیت چ بەیتەکرن؟

واتە دەمی ئەم پەيام و ئارمانجەکی ددانین یا پیدفی یە ئەم بەرپرسیارەتیا گەشتنا ئەفی ئارمانجی دیاربکەین داکو کارین مە ب رژی برێفە بچن.

ماموستایې بې ټه زمون و ټه و ناریشین روبه روی وی دبن:

هر که سه کی ل ده سپیکې کارې ماموستایې دکت توشی که له ک ناستهنگ و نه خوشیان دبیت، د ټه ټی لایه نی دا هردوو زانا (دیمب و بلمنج) دپیژن: “ ژماره کا کیم یا ماموستایان ژبه ر کیم راهینانی د لایه نی کارې خو دا یان ژبه ر خرابیا جهی خو ده ست ژ کارې خو به رده ن، به لکو پرانیا ماموستایا ژبه ر ټه گهرین ته نارامی و هه فرکی و بې ټومیدې دست ژ کارې خو به رده ن، کو ټه ف (نه نارامی و هه فرکی و بې ټومیدی) ټیکسر د کاودانین فیترکرتی دا په یدادبن تا دگه هیته ټه وی پاده ی ماموستا نه شیت هیچ برپاره کی دهرپاره ی ټه وان ناریشان بدت ټه وین د ناقا پولی دا یان ژ دهرټه ی پولی توش دبیتې.

ژبه ر هندې دټیت ټه م پرسیارې بکه ی و بیژین ټه و ج لایه نن کو ماموستایې نوی گرنکی بې بدت داکو کارې خو ب سرکه فتیانه د ناقا پولا خواندنې دا ټه نجم بدت ؟

زانا (قینمان) د لایه نی په روه رده ی دا ټه کولینه ک ټه نجم دا، بو ټه وی دیاربوو کو هشت باب ټین سره کی هه نه ټه ف ماموستایه گرنکی بې پی بدن ب هیفیا وی چه ندې ټه و بشین کارې خو ب سرکه فتیانه ټه نجم بدن، ټه وژی:

(کو نترولکرنا پولی، پشته فانیکرنا قوتابی بو خواندنې، سره دهریکرنا قوتابی ب بهرچاف وهرگرنا جیاوازیین تاکه که سی، هه لسه نگاندا کارې قوتابی، ریڅخستا پولی، ته مامیا که ره ستین په روه رده ی، سره دهریکرنا دگه ل ناریشین قوتابی).

جەھى نامازە بى دانى يە كو زانا (قېنمان)ى وەسا د دىت كو ئەو ئارېشىن ماموستايى قوناغا سەرەتايى توش د بىتى ھىچ جياوازيەك دگەل وان ئارېشان نىنە ئەوین ماموستايەكى قوناغا ئاقىجى دا توش دىتى.

ھەردوو زانا (فولر و براون)ى وەسا دىتن كو ب شىۋەيەكى گىشى ماموستايى نوى سى قوناغاندا دەرباز دىت، ئەوژى:

1- قوناغا دەروازە: ئەف قوناغە ب قوناغا (مىلمانى - صراع)ى دەيتە بىناقىرن، و ماموستا د ئەف قوناغى دا ھەست ب ئەئارامى و ۋەستىانى دكەت، چونكى ماموستا د ئەف قوناغى دا مژۋىلى كىماسىن خۇ دىت و بەردەوام چەندىن پىرسىارا ژ خۇ دكەت، ۋەكو (ئەرى قوتابىن من ئەز خۇش دىم؟ ئەرى ماموستايىن دى گىرىكى د دەنە من؟ ئەرى رىقەبەرى قوتابخانى چەوا تەماشەى كارى من دكەت؟

بى گومان بەرى ماموستا دەست ب كارى خۇ بكەت و ل دەستىكا كارى خۇ زى بەردەوام ئەقان پىرسىارا ژ خۇ دكەت.

ژ دەرنەنجامى چەندىن ئەكولېنان دا ل سەر ئەفى بوارى دا دياربويە كو ھندەك ماموستا ل دەستىكا كارى ئەوان لايەنى وان سى كومەلايەتى لاواز دىت و نىگەتېف دىن و دەمى سەرەدەرى دگەل قوتابىان دكەن پەنايى دەنە بەر توندو تىرى.

ھندەك ئەكۆلەر وەسا دىبن كو ئەو كەسى ل دەستىكى كارى ماموستايى دكەت شىۋازى سەرەدەرىكنا وى د پەيوەندىن مرقاىەتى دا دەيتە گوھورىن بۆ شىۋازەكى كونترولكرنى بى توند، ب شىۋەيەكى كو بەردەوام تەكەزى ل سەر مەسەلا كونترولكنا پولى بكەت.

2- قوناغا گىرىكى دانا ماموستايى بۇ ئەوان كاران ئەوین ژبۇ وى د گىرىگى بن:

بشتی ماموستا هه سته پدکته کو شیانین بجهشانا پیدقیین وانه گوتنی هه نه، وی ده می دئی گرنکیه کا زیله ده ته ده سته که فتیین خواندنا قوتابیین خو، و ئه ف گرنکیدانه هندک جاران وه ل ماموستای دکته هه ست ب بی هیقیوونئی بکته، ب تایه تی ل ده می گوتنا هندک بابته تان دا، یان ژی ل ده می ژماره کا مه زن یا قوتابیان د ئیک پولا خواندنئی دا د ناماده بن، یان ده می کیم یی وانئی، هه بوونا کیماسیان د پیدقیین وانه گوتنی دا.

ئه کهر ماموستا ب شیوه یه کئی ساخلم سه ره ده ری دگه ل ئه فان هه ردوو قوناغان دا نه کهت وی ده می ئه و نه شیت بگه هیته قوناغا سی.

3- قوناغا گرنکی دانئی ب پیدقیین قوتابیان : ماموستا د ئه فی قوناغی دا هزر د پیدقیین کومه لایه تی و هه فسوزی یین قوتابیان دکته، و دئی شاره زایی ئه وان جیاوازییا بیت ئه وین د ناغا قوتابیین پولی دا هه بن، و دئی هزر د نه گونجاندا بابته تان دا د ناغا پولی دا کهت و بزاقی کهت بابته تان ل دویف شیانین قوتابیان داریزیت.

ماموستا و هونه ری بریقه برنا پولی:

ریقه برنا پولی ژ ئه وان کارانه ئه وین ماموستا پی رادبیت بو دروستکرنا ژینگه هه کا فیروونئی کو بته پشته فان بو کارلئکرنا کومه لایه تی یا کارا و پوزه تیف، ژ روی کارکرنئی و هه بوونا پالهری خوده یی (ذاتی) ل ده ف قوتابیان.

سه باره ت ب ریقه برنا پولا خواندنئی پیدقیی یه ماموستا چه ندین پرسیاران ئاراسته ی خو بکته، ژ ئه وان:

1- ئه ز دئی چه وا ژینگه ها ماددی د ناغا پولی دا ریک ئیخیم؟

2- ئه ز دئی چه وا شیم سالا خواندنئی ب سه رکه فتیانه ئه نجم دم؟

3- کيژ یاسا یا گونجای و پیدقیه نه ز نهف ساله بدانم؟

4- نهو بهر پر سیاره تیڼ کومه لایه تی چنه کو پیدقی یه نه ز ب ستویڅ خوځه بگرم؟

5- نه ز دئ چهوا شیم پشته قانیا شیانین قوتابیان کهم؟

6- چهوا دئ شیم ده می وانه کوتی ب سهرکه فتیانه بریقه بهم؟

7- همرده می تیکچوون د ناقا پولی دا په یدا بوون نه ز دئ چهوا شیم پولی کونترول کهم.

ژبه ر هندئ ریقه برن و کونترولا پولی ژ نه گهرین هره گرنگه بو بهرده سترنا لایه نی گونجای بو وانه کوتی، و د راستی دا نهف کاره ژ کارین سهره کی یین ماموستای دهیته هژمارتن.

درباره ی شیوازی دانانا پلانی (داکو ماموستا نه که هیته ناقا ناریشان):

زانا (نه فریستون و نیمر) سی قوناغین سهره کی بو په ره پیدانا سیسته مه کی نه کتیف ژبو بریقه برنا پولی دانان، نه وژی داکو ماموستا پلانه کا سهرکه فتی ژبو بریقه برنا کارین خو بدانیت، ب نه فی شیوی ل خورئ:

1- دانانا پلانه کی ل دهستیکا سالا نوی:

پیدقی یه ماموستا د پلانا خو یا دهستیکا سالا خواندنئ دا ته که زی ل سهر بارودوخی فیزیکی یی ناقا پولی دا بکه ت ب شیوه یه کی کو قوتابی بشین چالاکیین خو نه نجم بدن، و یا پیدقی یه قوتابی ب شیوه یه کی روینستی بن کو ماموستا بشیت همیان بیینیت، و دقیت یی پشتراست بیت کو همی قوتابی د شین همی که رهسته یین فیرکرنئ د ناقا پولی دا بیین، کو نهو که رهسته نه نهوین ماموستا بکار دینیت.

ژ پینگاښن گرنګ یین ماموستای ل ده می دانانا پلانی دا نه وه کو نه وان رفتارین قوتابیان ده ستیشان بکته نه وین نه و پیشبینی دکته بهینه رویدان بهری بچیته د ناڅا پولا خواندنې دا، ژ بهر هندئ گه له کا گرنګه مفای ژ نه وان تیینیا وهر بگریته نه وین بهری هینګی سه بارهت چه وانیا سه ره ده ریکرنی دگه ل بارو دوڅین جودا تومارکرین، داکو بشیت ل ده می هه بوونا ناریشان بریاره کا راست و دروست بدهت، ژ بهر هندئ یا گرنګه ماموستا یاسایه کا تایهت ژ بو چه وانیا بریقه برنا وانایه ن بدانیت، چونکی هه بوونا نه فان جوړه یاسایا دئ بیه ته گهر وانه ب شیوه یه کی دروست بریقه بچن و قوتابی ب ژیلدرئ پاداشت و سزای بزائن، ههروه سا یا پیدئی یه ماموستا شاره زای شیوازی پاداشت و سزای بیت داکو بشیت ب باشتین شیوه ب کارینیت.

2- ریقه برن ل چند هفتین ئیکې دا، ده ستیکا سالا خواندنې ژ بو ماموستای گه له کا گرنګه، چونکی بنه مایې کارئ نه وی و شیوازی بریقه برنا کارین وی د ماوی ساله کی دا دهیته ده ستیشانکرن، و قوتابی پیشبین خو ده باره ی شیوازی وانه گوتنا ماموستای د دانن، ژماره کا پیشیارا هه نه کو دقیت ماموستا د چند هفتین ئیکې دا نه نجم بدهت:

- به شه کی وانې ژ بو گه نګه شه کرنا یاساین وانه یان تهرخان بکته.

- پرؤسه یا بریقه برنا پولې ژ بو قوتابیان ب هویری روون بکته.

- قوتابیان به شداری چالاکیین ناڅا پولې دا بکته.

- ته که زئ ل سر نه وان چالاکیان بکته نه وین بریکا گروپان دهینه نه نجم دان.

- پشتی ئیکم روونکرن بلا گریمانان نه وی چه ندئ نه کهت کو قوتابی دزائن چه وا کارئ خو نه نجم بلهن، داکو پشت راست بیت کو قوتابین وی ب نه وی یین

که هشتین ئه وی ماموستایی بی راسپاردین، و ماموستا داخازی ژ ئه وان بکەت ل پیش چاقین وی ئه وی کاری ئه نجم بدن.

ژماره کا فه کولینا ته که ز ل سەر گرنگیا چند حه فتیین ئیککی ژ دهوامی کره ئه وژی ژبو ده ستیشانکرنا شیوازی سهرده ریکرنا قوتابیان دگه ل هه فدوو و شیوازی سهرده رکرنا ماموستایا ب دریزاهیا سالا خواندنن.

3- ئه نجامدانا چند رهفتاران:

دهمی ماموستا یاسا و رینمایین خو جیه جی دکەت وی دهمی دفتیت پیداجوونهکی د رهفتارا قوتابیان دا بکەت داکو بزانت قوتابی ب ئه وان هه می یاسا و رینمایان د پیگیرن ئه وین وی دانان یان د پیگیر نین. مه به ست ژ ئه قی پیداجوونی ئه وه ماموستا رهفتارین نه جوان د ناقا پولی دا ئاشکرا بکەت و ئه وان رهفتارا چاره سهر بکەت بهری بیته ئاریشه کا مه زنتر، و ژ ئه نجامی فه کولینان دیار بویه کو ماموستایی سهر کەفتی د ریشه برنا پولی دا چندین شیوازا بکار دئینیت، ژ ئه وان:

أ- داخازی ژ قوتابیان دکەت رهفتارا خو یا نه جوان چاک بکەت و وی دهمی ئه ف ماموستایه دی دگه ل قوتابی بیت هه تا ئه قی رهفتاری دروست بکەت.

ب- بریکا چاقی ماموستا په یوه ندی دگه ل قوتابیان دکەت داکو رهفتارا خو یا نه جوان دروست بکەت.

ت- ب خواندنا یاسا و رینمایان رادیت و سه ریچین قوتابیان دیاردکەت.

پ- ل دویف ئه وان یاسا و رینمایان قوتابیان سزاددهت.

ج- گوهورينى د ئيخيته ناڤا چالاكيان دا، چونكى گهلهك جاران دريژيا ده مې وانې وه ل قوتابى دكەت رهفتارهكا نه جوان نه نجم بدهت.

مهرجين ماموستاي سهركهفتي:

ا- شيانين زانستى / كاري سهرهكى يى ماموستاى نه وه زانياريا بدهته قوتايان تاكو



بشيت كونترولابا بهتئين خو بكهت، ژبه رهندي ل سهر ماموستاى ييدنى يه شاره زايهكا تمام ل سهر نهوى بابتهتى ههبيت نهوى نهو ديپريت، چونكى نهگر ماموستاى زانبارى دهر بارهى زانستى خو

نهبيت يى گومان نهو نهشيت زانباريان بدهته قوتايان، هه نهف چهنده بويه نهگر هزرا (بسپورى - اختصاصى) سهرهللەت، داکو ماموستا بشيت بسپوريا خو دهستيشان بكهت و ب هوبرى زانباريان دهر بارهى نهفى بسپوريا خو كومفه بكهت، لى نهف بسپوريه زى وي چهندي ناگههينيت كو ماموستا ز دهرهفى بسپوريا خو هيچ تشتهكى دى نه زانيت.

ب- شيانين پهروهدهى / هه رچهنده شاره زاييا بابتهتى زانستى گهلهكا گرنگه بهلى نهفه بتنى فاكتهرى سهركهفتنا ماموستاى نينه، چونكى قوتابى وهكو ئاميرهى نينه بتنى زانباريان وه بگريت و د ميشكى خو دا كومفه بكهت، بهلكو قوتابى بونه وه رهكه كو ژمارهكا هه لچوون و هه ست و سوزين جياواز هه نه، و د ئيك ده مزىرى دا، د ژمارهكا حاله تين دهر وونى دا دهر بازديت، ژبه رهندي گهلهكا گرنگه ماموستا ب زيرهكى سهرهدهرى دگه ل باردوخى هه لچوونى يى قوتايين خو بكهت و شيوازي پهروهدهى دگه ل نه وان بكارينيت.

ت- شیائین پەیوهندیکرنی/ دەمی ماموستا شارەزایی هەمی لایەتین بسمپوریا خۆ و شیوازی سەرکەفتی یی سەرەدەرێکرنی دگەل قوتابیان دبیت ئەوی دەمی دقیت ماموستای شارەزاییەکا باش ل سەر شیوازی پەیوهندی هەبیت، چونکی بریککا ئەفان شیوازین پەیوهندی دئ شیت زانیاریین خۆ گەهینتە قوتابیان.

ژبەر هندی یا پیدقی یە ماموستای زمانەکی روون و ئاشکرا هەبیت داکو بشیت زانیاریین خۆ بگەهینتە قوتابیان و پیدقی یە ماموستا جیاوازیین تاکەکەسی د ناقا قوتابیان دا بەرچاف وەر بگریت، و دقیت ژلایی لقین و دەنگ و روونکرنا زاراقان گەلەکی ب شیان بیت، گەلەکا گرنگە ماموستا یی پشت راست بیت کو هەمی قوتایی رامانا ئەوی زاراقی تیدگەهن ئەوی ئەو بکار دئینیت، ئەوژی ژبەر ئەوی چەندی یە دا ب راست و دروستی زانیاریین خۆ بگەهینتە قوتابیان.

پ- هەبوونا حمز و ئارەزوویا فیترکرنی/ ژ خالین هەرە گرنگ یین سەرکەفتنا ماموستای د کاری وی دا حمز و ئارەزوویا کاری وی یە، چونکی ئەگەر ماموستای پالەهرەکی تەمام بو کاری خۆ نەبیت وی دەمی ئەو نەشیت کاری خۆ ب سەرکەفتیانە ئەنجام بەدت، داکو ماموستا هەست ب گرنگیا کاری خۆ بکەت دقیت هزر د ئەفان خالان دا بکەت:

1- د فیترکنا قوتابیین خۆ دا هزر د مەزناھیا وی پاداشتی بکەت دەمی ب دلسوزی وانا خۆ دبیریت.

2- هزر ل پاشەرۆزا قوتابیین خۆ دا بکەت و ئەگەر ئەو گەهشستە جەهەکی بلند د کومەلگەھی دا ئەوی دەمی رامانا وی ئەو تۆ سەرکردین وەلاتی پەرورەدە دکە ی و پی دکەهینی.

3- پیدقی یە تۆ هزر بکە ی ئەف قوتاییە ئەمانەتن ژلایی خیزانین ئەوان ئە داناینە بەردەستی تە.

4- بهر ده وام پيشبېرکي دگه ل کارې خو بکه داکو بشي بهرهنگاري نه وان ناريشان بي
نه وين ل ده مي کاري دا توش دبي.

5- نه وي زي بزانه کو همي که سايه تين ناقدار ل ژير ده ستې ماموستاي په روه رده
بوينه.

قوتايي و نه گهرين رهفتارا نه جوان:

نه و همي رهفتارين قوتايي نه نجام د ده ت ناهينه هژمارتن رهفتارين نه جوان.
ژبه رهندي پيدفي يه تم بزائين رهفتارين نه جوان نه و رهفتارن نه وين ل دويف ياسا و
رينمايا دانه بن، و دبه نه گهرې وي چه ندي قوتايي ناگه ژ وانې نه بيت.

نه و پيدفي ل سر ماموستا نه گهرين نه فان رهفتارين نه جوان ژلايې قوتايي قه
بزائيت، واته بوچي قوتايي نه نې رهفتارين نه نجام د ده ت؟ مه به ست ژ نه ئي کاري وي
چه؟ زانايين دهرووني بزافکرن نه فان رهفتاران تيبگه هن داکو شيواره کي گونجاي يي
سره ده ریکرنې دگه ل نه فان رهفتاران ناشکرا بکن.

زانا (رودلف) نارمانجا نه وي قوتايي ديارکر نه وي رهفتارين نه جوان د ناقا
پولي دا دکه ت، و بو سر چوار نارمانجان دابه شکر، ل دويف بوچوونا وي هر ئيک
ژ نه فان نارمانجا پيدفي ب سره ده ریکرنه کا تاييه ت هيه داکو ماموستا ب سرکه فتايانه
سره ده ريې دگه ل نه فان حاله تا بکه ت.

تشته کي فه شرتي و بهرزه نينه کو هر رهفتاره کا نه جوان مه به سته کا تاييه ت ل
پشت هيه، داکو ماموستا نه گهرين نه فان رهفتارا بزائيت دقت سرنجا خو بدانيته
سر رهفتارا قوتايي ب ريکا:

- تەماشەى بەرسقۇدانا خۆ بۆ رەفتارى بکە، چونكى ھەلچوونىن تە مەبەستا قوتابى د رەفتارا ئەوى دا دياردکەت.

- دەمى تۆ بزاقى دکەى ئارىشا چارەسەربکەى؛ ئەوى دەمى سەرنجا خۆ بدانە سەر رەفتارا قوتابى، چونكى ب رىکا بەرسقۇدانا دا مەبەستا قوتابى د رەفتارىن وى دا ئاشکرا دىت.

زانا (رۆدلف)ى ب شىۆەيەکى گشتى ئارمانجىن رەفتارا نەجوان ل سەر چوار ئارمانجا دابەشکرن:

ئارمانجا ئىکى، بەستقە ئىنانا بالكىشى و گرنکى؛

ھنلەك قوتابى پەناى دەنە بەر ئەنجامدانا رەفتارىن نەجوان ب مەبەستا وى چەندى دا سەرنج و گرنگيدانا کەسانىن دەوروبەرىن خۆ رابکىشىت، چونكى ئەوان دقیت بەردەوام بىنە سەنتەرى گرنکى دانى ل دەف کەسانىن دى، ژبەر ھندى ئەو کەس بەردەوام بزاقى دکەن سەرنجا ماموستاى و قوتابىيان ژبۆ لايى خۆ رابکىشن، تا پىگەھەکى تايەت بۆ خۆ د ناقا پولى دا دروست بکەن.

ئارمانجا دووى، بەستقە ئىنانا دەسلاتى؛

ھنلەك قوتابى د ناقا پولى دا ھەست ب دەسلاتى دکەن برىکا سەپاندنا دەسلاتا خۆ ل سەر دەوروبەرىن خۆ، و بزاقى دکەن ھەمى ھەزىن خۆ تىربکەن و ئەوا ئەوان بقت بەستخۆفە بىن، و ئەف جورى قوتابىيان بەردەوام ھەزدکەن سەکردايەتيا پولا خۆ بکەن و دقیت ماموستا و قوتابىين پولا خۆ بىخىتە ژىر کوئترولا خۆ، ئەف جورى قوتابىيان ھەثرىکى دکەل ياسايا دکەن و ئازاۋەگىرى د ناقا پولى دا دروست دکەن.

ئارمانجا سىي: تۆلۈكە كرن:

ھىندەك جاران قوتابى رەفتارىن نەجوان نەنجام دەت ئەوۋى ب مەرەما نازاردانا كەسائىن دەوروبەرىن خۆ ل ئاقا پولى دا وەكو تۆلۈكە كرنەكە ژ ئەوان نازاران ئەوۋىن كەھشتىنە وى، ئەقچا ج ئەف نازارە راستى بن يان خەيالا قوتابى دروستكرىن، و ئەگەر ھەيە ماموستا و قوتابى بىنە بابەتئ تۆلۈكە كرنئ.

ئارمانجا چارى: خۆ پاراستن ژ شكەستى:

ھىندەك قوتابىن ھەين يېكولى دكەن سەرنجا خىزان و ماموستايىن خۆ ژ ئەوان ئەركا دوپرىكەت ئەوۋىن ئەو يى ھاتىنە راسپاردن ژبۇ جىيەجىكرنا وانىن خۆ، وەكو ئەركى مال يى قوتابى، يان ئامادەكرنا چالاكەكى د ئاقا پولى دا، ئەوى دەمى ئەف جورى قوتابىان دئ پەنايى بەتە بەر ئەنجامدانا رەفتارەكا نەجوان ئەقچا ج ئەف رەفتارە د ئاقا پولى دا بىت يان ل مال بىت، ھىندەك جاران ژى مەبەستا قوتابى ئەوۋە ژبۇ دەوروبەرىن خۆ دىبارىكەت كو ئەو د ئاستى قى قوناغى دا نىنە ئەوا ئەو تىدا د خوينىت، ئەف كارە ژى ھەولدانەكە داکو خۆ ژ بەرپرسيارەتئ دەربازىكەت.

زانا (رۇدلف)ى وەسا د دىت كو ئەف ئارمانجە ھەمى ئەون ئەوۋىن قوتابى پەنايى بۇ دەت داکو خۆ ژ كاودانان دەربازىكەت و ئەگەر ھات و ھەر ئىك ژ ئەقان رەفتارىن خۆ دا سەركەفتى نەبوو دئ پەنايى بەتە بەر رەفتارەكا دى، بونمونە ئەگەر قوتابى نەشيا رىكا (سەرنجراكىشانئ) خۆ بلەرئىخىت دى پەنايى بەتە بەر (ھىزى) و ئەگەر ئەو د ئەقئ ژى دا يى سەركەفتى نەبوو دئ بزاشا (تۆلۈكە كرنئ) كەت، ئەگەر ئەف كارە ژى بۇ ئەوى بەردەست نەبوو دئ پەنايى بەتە بەر (دىباركرن و يىشاناندانا شىائىن خۆ).

دەربارەى ئەقان ھەمى رەفتارېن نەجوان ئەوا گىرنگە ئەم بزائىن كو يا پىدقى يە مە بەرسفدانەكا ساخلەم بۇ ئەقان رەفتارا ھەبىت و ئەم بزائى بکەين ئەقان رەفتارا چارەسەربکەين تاکە ئەم بشېن ھارىکاريا قوتابى بکەين ب سەرکەفتيانە ژ قوناغا خۇ دەربازىت.

بەنەمايىن سەرەكى يىن كونترولکرنا پولئ ل دويف ديتنا (دریکورزى)

(دریکورزى) ئىکە ژ ئەوان زانايىن ناقدار د لايەنى شىوازي سەرەدەرىکرنى دا د ناقا پولا خواندنى دا، چەندىن پرتسۆك ل سەر ئەقى لايەنى نقيسینە ژ ئەوان (راستفەکرنا رەفتارى بى روندىک) و (پاراستنا ساخلەميا مېشكى د ناقا پولئ دا).



سەبارەت شىوازي راستفەکرنا



رەفتارا قوتايان زانا (دریکورزى) لىستەکا تايبەت يا پاللدەرىن ئەشارتى يىن رەفتارا قوتايان دانا، چونكى

ئەوى وەسا د دىت كو قوتابى ژبۇ بەرسفدانە رەفتارىن ئىگەتيف پەنايى دەتە بەر مىکانزمايىن بەرگىريا دەروونى (آليات دفاعية) ئەوژى ب مەرەپاراستنا رىزگرتنا خۇ ژ خۇدەبىيا خۇ.

لىستا شىوازي كونترولکرنا پولئ ل دەف زانا (دریکورزى) سى ھزرىن

سەرەكى تىدانه، ئەوژى:

1- قوتابى بونەوهرىن كومەلايەتى نە، ژبەر ھندى ئەو كارىن ئەو دکەت بزافەكە داکو بىنە كەسايەتەكا گىرنگ و قەبىلكرى.

2- قوتابیان شیائین کونترۆلکرنا رەفتارین خوۆ هەنە و ئەوان بوۆ خوۆ دقیت ئەوان رەفتارا ب هەلبژیرین ئەوین ئەوان مەرەم ژبوۆ هەیی، واتە ئەو د شیین رەفتارەکا جوان یان خراب ب هەلبژیرن.

3- قوتابی پەتایی دبنە بەر رەفتارین نەجوان چونکی بوچوونەکا شاش ل دەف ئەوان دروست دیت، ئەف رەفتارە دبنە ئەگەر کو کەسایەتیەکا جیاواز بوۆ ئەوان د ناقا پولی دا دروست دیت.

زانا (دریکورزی) خشتەکی تایبەت ب ماموستایان دانا داکو ماموستا بریکە ئەفی خشتەیی ئارمانجین رەفتارا قوتابی بزاتن، ئەوژی ب ئەفی شیوی بوو:

ئارمانجا قوتابی	شیوازی رەفتاری دناقا پولی دا	پارودوخی ماموستای
دەستقە ئینانا بالکیشیی	هیلانا رەفتارا نەجوان، و پاشی دوو بارە کرنا وی رەفتاری	هەست ب نە ئارامیی بکەت
دەستقە ئینانا دەسەلاتی	ل سەر نە هیلانا رەفتاری رازی نابیت	هەست ب مە ترسیی بکەت
تۆلفە کرن	شەرخواز و توند و تیژی	هەست ب نازرای بکەت
خۆپاراستن ژ شکەستنی	ل سەر هاریکاری کرنی رازی نابیت و هەر وەسا رازی نابیت بە شداریی د چالاکیان دا بکەت.	هەست ب بی ئومیدیی بکەت

خشتی ژمارە (6) ئارمانجین رەفتارا قوتابی ل دویف شیوازی رەفتار و بلرودوخی ماموستای

داکو ماموستا ب سہرکہفتیانہ سہرہدہری دگہل قوتابیان بکہت پیدئی یہ
ستراتیڑیہ کا تایہت بکاربیت، ژبہر ہندی پیدئی یہ ماموستا:

1- رەفتارا نیگہ تیف یا قوتابی دەستیشان بکہت.

2- پیدئی یہ ب شیوہیہ کی نارام روبہروی قوتابی بیت و رەفتارا ئەوی ژبو وی شرؤفہ
بکہت.

3- پیدئی یہ ب شیوازہ کی لوژیکی رەفتارا قوتابی گہنگہ شہ بکہت داکو قوتابی
لیژفرینہ کی ل خو دا بکہت.

گہلہ کا گرنگہ ہمی ماموستا بزائن کو ہہ بوونا (25 – 30) قوتابیان ئەگہر
پترنہ بن د ماوی چہند ہیشہ کا دا بی گومان چہندین ہہ لچوون و رەفتارین جو دا
دناقبہرا ئەوان دروست دبن، و دئ ماموستا توشی چہندین ناریشان بیت ژبہر ہندی
پیدئی بہ بەردہوام ماموستا ہزرا ہندی بکہت کو دئ ہہ فرکی دناقبہرا قوتابیان دا
دروست بن و یا پیدئی یہ ب شیوہیہ کی پەروردهی سہرہدہری دگہل دا بکہت.

بہ شہی شہ شہی



ٹارمانجین ٹہ فی بہ شہی.

د ٹہ فی بہ شہی دا پیشبینی دہیتہ کرن کو
خواندہ فان ٹہ فان زانیاریان و ہر بگریٹ:

- زانینا تیگہ ہی جیاوازیین تاکہ کہ سی.
- زانینا گرنگیا جیاوازیین تاکہ کہ سی.
- زانینا جورین جیاوازیین تاکہ کہ سی.
- زانینا ٹہ گہرین جیاوازیین تاکہ کہ سی.
- بہ حکرنا لایہ نین جیاوازیین تاکہ کہ سی.
- بہرچا فکرنا تیگہ ہی بیرتیزی (الذکہ) و ٹاسٹین وی.

جیاوازیین تاکه کهسی (الفروق الفردية):

ل دهف مه همیان تشته کی فهشارتی و بهرزه نیسه کول ده می دروستیوونا مرؤفی د ناقا (مال بچویکا دایکی) دا مرؤفی تایه تمه ندیین خو هه نه و د قوناغین

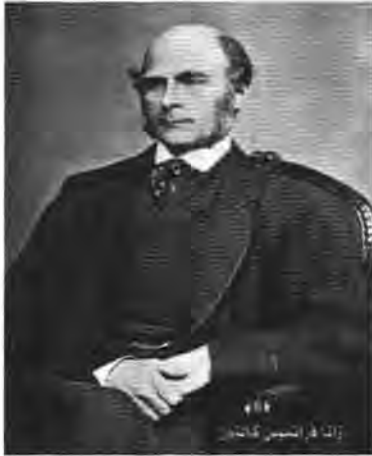


گه شه کرنی دا بهرده وام گوهورانکاری ب سهر مرؤفی دا دهیت نه وژی ژ دهرئه نجامی کارتی کرنا بوماوهی (وراثه ای و ژینگه هی).

ل دهستییکا ژیاننا خو دا مرؤف ههست ب هه بوونا جیاوازییا که سایه تیا خو کریه، چونکی ژلایئ شیانین عه قلی و جهسته یی و هه لچوونی فه مرؤف ژ هه فدوو د جیاوازن.

فه یله سو فی یونانی (ئه فلاتون) ی د پرتوکا خو دا (کومارا ئه فلاتونی) دا به حسی جیاوازیین تاکه کهسی کریه و د ئه فی پرتوکی دا خه لکی (ئه ئینا) لسهر (3) به شان دابه شکریه، نه وژی (سهرمایه دار و سهر باز و به ند)، نارمانج ژ دابه شکرنا ئه قان که سان ئه و بوو که سی گونجای بدانیته جهی گونجای نه وژی ل دو یف شیانین ئه وان.

ل سالا 1816 ز زانای ئه لمانی (بازل) ی ب شیوه یه کی زانستی فه کولین دهر به ری جیاوازیین تاکه کهسی کرن، نه وژی بریکا تومار کرنا لقینا هه ساران، ژیلهری فه کولینن ئه فی زانای زی ئه و بوو ده می دیتی جیاوازییا دنابهره ئه وان دوو که سان دا هه ی ئه وین تیبینیا لقینا هه ساران دکهن کو جیاوازیی دنابهره دیتنا ئه وان بوو لقینا هه ساران هه یه، ئه فی زانای یاسایه کا تایهت بوو ئه فی جیاوازیی دانا.



باشان ل سهر ده‌ستی (جالتون 1883ز)
په‌یقا جیاوازیین تاکه‌کەسی په‌یدا بوو، پیقه‌رین وی
ل سهر بنه‌مایین کارتیکرنا بوماوه‌ی بوون، ژبو
دیارکرنا ئەفان جیاوازییا دناقبەرا مروّفان دا ئەوی
پیقه‌رین تایبەت دانا.

پیناسا جیاوازیین تاکه‌کەسی:



په‌یقا جیاوازیین تاکه‌کەسی ئامازیه بو
ئەوان جیاوازیسا ئەوین دناقبەرا کەسان دا
هەین، ئەفجا ئەف جیاوازیه ژلایین ساخله‌تین
کەسایه‌تی یان عەقلى بان ره‌فتاری بیت، جهی
ئامازه پیکرنی کو پیقانا ئەفان جیاوازییا دناقبەرا
مروّفان دا دی ژ روی چەنداتی قە هیتە پیقان، نه‌کو ژ روی چەوانی قە.

- چەند راستیه‌ک ل دور جیاوازیین تاکه‌کەسی:

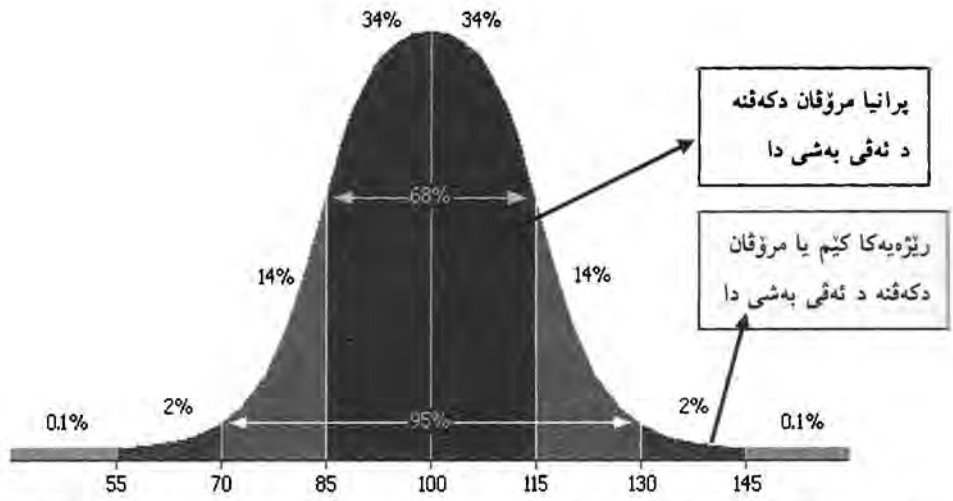
چەند راستیه‌ک دەر باره‌ی جیاوازیین تاکه‌کەسی هەنە ئەم د شین د ئەفان خالان
دا دیار بکەین:

1- جیاوازیین تاکه‌کەسی (سیفەت و شیانین مروّفی) ژ روی چەنداتی ده‌یتە پیقان؛ نه
ژ روی چەوانی قە، ژ بهر هندی ئەم د شین ب (نمره) ئەفان سالوخه‌تان ب پیقین.

2- چه‌وا جیاوازی دناقبره‌ا که‌سه‌کی بۆ که‌سه‌کی دیتر هه‌یه ب هه‌مان شیوه‌ ئه‌ف جیاوازیه دناقبره‌ا مرۆفی ب خوژی دا هه‌یه، ئه‌ف جیاوازیه ل دویف ته‌مه‌ن و قوناغین ژيانا مرۆفی ده‌ینه گهورین.

3- تایه‌تمه‌ندی و سیفه‌تین مرۆفی ب شیوه‌یه‌کی سرۆشتی هاتینه دابه‌شکر، واته‌ پرانیا خه‌لکی د ئه‌فان سیفه‌ت تایه‌تمه‌ندی دا دناقجی نه، و ژماره‌کا کیم نه د ناقجی نه.

ئه‌گه‌ر ئه‌م ته‌ماشه‌ی سالوخه‌تین مرۆفان بکه‌ین ئه‌فجا هه‌ر ساخه‌ته‌ک بیت وه‌کو (دریژی، کیش، شیانین دیتتی، بیرتیری، شیانین بیرئینانی، هه‌لچوون و لایه‌نی کومه‌لایه‌تی) دی بینین کو دابه‌شبوونا ئه‌فان سالوخه‌تان ب شیوه‌یه‌کی تایه‌ت دابه‌شبوویه، بونموونه ده‌می ئه‌م به‌حسێ بیرتیری دکه‌ین، گه‌له‌ک مرۆفان ریژا زیره‌کی و ژیریا ئه‌وان دکه‌هیته دناقبره‌ا (90 هه‌تا 110) ئی دا، پرانیا ئه‌فی ریژی پیک ده‌یت، ژمارا که‌سان ئه‌وی ده‌می کیم دبیت ده‌می کیمبوون و زیله‌بوونا ریژا بیرتیری ژ ئه‌وی ریژی ئه‌وا به‌ری نه‌ها مه‌ دیارکری کو دناقبره‌ا (90 – 110) دایه، واته‌ ئه‌و که‌سین ریژا زیره‌کی و ژیریا ئه‌وان دکه‌هیته (60 یان 140) ئه‌ف ریژه کیمتره ژ ئه‌وی ئه‌گه‌ر ئه‌م به‌راورد بکه‌ین ژ ریژا به‌ری هینگی، هه‌رچه‌ند ئه‌م ژماره‌یان ژ ناقه‌ندی لابه‌ین دی ریژه‌یا مرۆفان کیمتریت، دبیزنه ئه‌فی جوړی دابه‌شبوونی دابه‌شبوونا (سرۆشتی) بۆ تایه‌تمه‌ندیین مرۆفی، ژبۆ زیله‌تر روونکرنی ته‌ماشی ئه‌فی وینه‌ی بکه‌:



نەخستى زمارە (14) دابەشبوونا سرؤشتى شيائين مرؤفان

جەي ئامازى يە كو ئەف دابەشبوونا زيرەكىي (الذكله) ژ بلندترين رىژە بؤ
نزمترين رىژە يىكفە گرئدايە بي كو فەقەتيان تيدا ھەبىت، ئەم بەردەوام رىژا بىرتىژىي
(نسبە الذكله) د ھەمى ئاستان دا دىينين.

گرنگيا دياركرن و ئاشكراكرنا جياوازيان:

ھەبوونا جياوازيان دناقبەرا كەسان دا گرنگيا خؤ يا ھەي، چونكى مرؤف بتنى
ژيانا خؤ د بەتە سەرى، ژبەر ھندى يا پىدقى يە مرؤف دگەل ئىك بژين و مقاي ژ
سالوخەتین ھەقدوو ھەربگىرىن، و مەرجە ژى ئەوان جياوازيين دناقبەرا خؤ دا
پشتكۆھ نەئىخن.

گرنگیا جیاوازیین تاکه که سی:

1- گرنگی د په روهردی دا، چاقدیریا تاکه که سا بنه مایه که ژ بنه مایین په روهرده یا دروست، چونکی ژ ټهرکین په روهردی یه گرنگی بدته دیارکړنا سالوخته تین تاکه که سی، و بزائی دکهت مفای ژ هه بوونا جیاوازیان دناڅهرا تاکه که سان دا ب باشترین شیوه وهر بگریست، ټه وژی ب مه رهما دا پینکړنا ژیانه کا باشتر، چونکی ل دهف مه نه تشته کئی به رزه یه کو نارمانجا په روهرده یا دروست پیگه هاندنا بهاین مرؤشی یه، داکو پیگه هی وی ل کومه لگه هی دا بلند بکته و بکته که سه کئی ب مفا د ناڅا جفاکی دا.

2- گرنگیا ناماده کرنی بو کار ویشه یان، هر که سه کئی ژبو جوړه کئی کاری



ناماده باشیه کا ل دهف هی، و چهند وزه و شیان هه بن نه شیت هه می کاران بکته و نه شیت هه می بوشایان پر بکته، ژ بهر هندلی ټهم د شین بیژین هر تاکه کئی ژ مه روله کئی تاییهت د ناڅا جفاکی دا هه یه، و پشکه کا کاری جییه جی دکهت، و پیدلی یه هر که سه ک ل دویف شیاین ټه وی ژبو

کاره کئی تاییهت بهیته به ره فکر و هه می کاودان بو بهینه به رده سترن داکو بشیت هه می وزه و شیاین خو بدته کاری، واته که سی گونجای بداینه جهی گونجای.

3- گرنگيا رەفتارى؛ زانىنا جياوازيين تاكه كەسى ھاركاريا مە دكەت ئەم رەفتارين كەسانين دى تىيگەھين و ئەقان رەفتارا شرۇفەبكەين، چونكى ھەر كەسەكى شىۋازەكى تايەت يى دەربرىنا ھەلچوونا ھەيە و شىۋازەكى رەفتارى يى جياواز ھەيە، زانىنا ئەقان جياوازا گرنگيا خۇ يا تايەت ژبۇ دايك و باب و ئەويىن ب كارى پەروەردە كرنى رادبن ھەيە، داکو بشىت رەفتارين كەسان بگەھن و شىۋازەكى گونجاي ژبۇ پەروەردە كرننا زارۇكىن خۇ ئاشكرا بگەن.

4- گرنگيا خودەي؛ زانىنا جياوازيين تاكه كەسى ھارېكاريا مرۇقى دكەت شىانين خۇ بزانيت و بزائى بكەت ل دويف ئەقان شىانان كارين خۇ ريك يىخيت و لايەننى خۇ يى لاواز بەھېزبەكەت، داکو بشىت مفاي ژ لايەنن خۇ يىن بەھېز وەبگريت و ژيانا خۇ يى بەختەوەر بكەت.

ئەگەرلن جياوازيين تاكه كەسى؛

زانانين دەروونى وەسا دىنين كو جياوازيين تاكه كەسى دوو ئەگەرلن سەرەكى ھەنە، ئەوزى؛

1- بوماو؛ ئەف ئەگەرە ژ دايك و بابا دەھتە فەگوھاستن بۇ زارۇكى و پرۇسەيا فېربوونى ھىچ رولەك تىدا نىنە، وەك (رەنگى پرچى، چاف، يىست و ھندەك نەخوشىين بوماو).

2- ژىنگەھ ئەف ئەگەرە مرۇف ژ دەوروبەرين خۇ فېردىيت و پرۇسەيا فېربوونى كارتىكرنا خۇ تىدا ھەيە، وەكو ئاراستە و بەھايين كومەلايەتى و بىروباوەرلن مرۇقى، بەردەوام ئەف ھەردوو ئەگەرە كارلىكرنى (تفاعل) دگەل ئىك و دوو دكەن، بونموونە بوماو ئامادەباشيا ئاخفتنى د دەتە مرۇقى لى مرۇف يىلدى كەسانين دەوروبەر دىيت

تاکو بشيټ باخښتن، بونموونه نهگه ر هات و و زاروټه ک دويري مروټان ژيا وي ده می بئ گومان نهف زاروټه نه شيټ دگه ل مروټان باخښت.

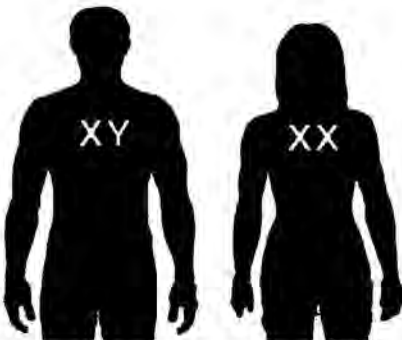
جهي نامازي يه کو ژينگه ه نهگه ره کي جودانينه ژ بوماوهي ل دروستبونا جياوازي دنابره مروټان دا، به لکو نهگه ره کي بهيزه و دگه ل نهگه ري بوماوهي کاردکته، داکو هم ب هويري بهحسي کارتيکران بکهين هم د شين بيژين د هنلهک کاودانان دا ژينگه هي پتر کارتيکرنا خو ژبو دروستبونا جياوازي ههيه، بونموونه نهگه ر هات و دوو (جينکا) هه می ساخله تين وان بين بوماوهي وهکو ئيک بن لي د ژينگه هه کا جياوازا بزين نهوي ده می دي جياوازي دنابره نهوان دا دروست بن، ب بيچه وانه ي نهفي چهندي زي نهگه ر دوو زاروټک د لايه ني بوماوهي دا ژيک جياوازين لي نهگه ر ژينگه ها نهوان وهکو ئيک بيست وي ده می دي جياوازي دنابره نهوان دا دروست بن.

گهلهک زانايين دهرروني بزافکرته کارتيکرنا (ژينگه هي و بوماوهي) ل سهر شيانين مروټي بزانتن، ژبو نهفي مده مي چهندين بيچه ري جودا ديارکرن.

بيشاننا جياوازين تاکه کسي (قياس الفروق الفردية):

ژماره کا شيوزي و نامرازين تايبت ژبو بيشاننا جياوازين تاکه کسي هه نه، نهوژي ژبو ديارکرن جياواقيان دنابره نهفين ل خواري دا:

- 1- جياوازي دنابره تاکه کسي دا، وهک جياوازي دنابره زاروټکان دا ل هه مان ته من ژلاي بيرتيري قه.



2- جياوازيا دنابقهرا تاكى ب خو دا ژ ماويهكى بؤ ماويهكى ديترا، وهك كارتىكرنا پاهيتانى ل سهر شيائين مروڤى.

3- جياوازي دنابقهرا گرؤپان دا، وهك بهراوردكرنا رهگهزى مى و نيترا، و قوتابى زانستى و ويژهىهتد.

ژبو زانينا جياوازيان دنابقهرا تاكهكسان دا چهندين پيشهريين جودا دهركهفتن داکو دياردين عقلى و دهروونى يئ بهينه پيقان، ژ ئەوان پيشهراڻ:

أ- پيقانا بيرتيرى.

ب- پيقانا شيان و تامادهباشايا، وهكو شيائين زمانهفانى.

ت- پيقانا كهسايهتى، وهكو هز و نارهزوو و ناراسته و بهايين مروڤى.

پ- تاقىكرنين پيقانا شيائين قوتابى.

ج- تاقىكرنين شيانا بو كاركرنى.

دياردين گشتى يئ جياوازيين تاكهكسى

مروڤ كهلهك لايهنان دا ژيئ جياوازيان، و ههمى لايه ن كارتىكرنى ل سهر نيئ و دوو دكهن، چونكى مروڤ پىكهاتهيهكى بايولوژى و دهروونى يه، ئەم د شين چوار دياردين سهركى ژ دياردين جياوازيين تاكهكسى دياربكهين، ئەوژى:



1- جياوازيا جهستهى و ههستى: ههمى كهس (ادراك) ب جياوازيين جهستهى دكهن، و د ناخى خو دا دهست ب ئەشان جياوازيان دكهن،

دہمی جہستہیی خؤ دگہل جہستہیی کہسہکی دیتر بہراورد دکہت وی دہمی ہہست ب ہہبوونا چہندیں جیاوازیبا دکہت، ٹہم شین جیاوازیبن جہستہی ب ٹہفی شیوی ل خواری دیارہکہین:

۱- جیاوازی ل دریزی و پیکھاتین لہشی دا، بی گومان ہہمی کہسان پیکھاتی لہشی یں تاییہت ہہیہ ژ رویں دریزی و قہباری جہستہی و بہشین دیتر یین لہشی، ٹہوا جہی نامازہ پیکرنی ٹہوہ کو سروشتی جہستہیی مہ ژ رویں دریزی قہ کارتیکرنا خؤ ل سہر پدیوہندیبن مہ یین کومہلایہتی ہہیہ، ہونموونہ ٹہو کہسی ژ رادی ٹاسایی دریزتر بیت دی گہلہک زہحمہتی بینیت تاکو پدیوہندیبن کومہلایہتی دروست ہکہت، پیچہوانہی ٹہفی چہندی ژی راستہ، واتہ ٹہو



کہسین کورتہ بالاکہلہک جاران توشی ٹاریشان دبن ل دہمی دروستکرنا پدیوہندیبن جفاکی دا، ژ لایہکی دیتر ٹہ ٹہو قوتایین تا رادہیہکی د قہلہو بن یان ژلایی جہستہیی قہ د لاواز بن وی دہمی توشی ٹاریشان دبن دہمی سہرہدہری

دگہل ہہقالین خؤ دکہن، چونکی دبنہ جہی ترانہ پیکرنی ژلایی کہسانین دہوروبہرقہ، ژبہر ہندی ہہبوونا جیاوازیبن جہستہی کارتیکرنی ل سہر لایہنی دہروونی دکہت ژلایی باوہری ب خؤ بوونی و رادی گونجانڈنا دہروونی و کومہلایہتی۔

ب- جیاوازیبن تاکہکہسی دنابقہرا ہہردوو رگہزان دا، کج دزیی (12 - 15) سالی دا دگہنہ قوناٹا پیگہہشتنی، لی کور دزیی (14 - 15) سالی دا دگہنہ ٹہفی قوناٹا دا، ژبہر ہندی د ٹہفی قوناٹا دا دریزی و کیشہیا کوران پتر دیت، کج

د ژىيى (17) سالىي دا دگەنە گويىتكا گەشەيا جەستەيى خۆ، لى كور د يژىيى (19) سالىي دا دگەنە گويىتكا گەشەيا جەستەيى خۆ.

ت- جياوازيە هەستەوهران دناقبەرا تاكەكەسان دا، مرؤف ژلايى هەستەوهران قە ژ ئىك و دوو د جياوزن، ئەوژى ل دويف پىكھاتا هەستەوهران، بونموونە شيائىن هەمى كەسا د ديتىي و گوھلىي بوونى دا وەكو ئىكە، لى هىزا بەيىنكرن و هەستكرنى وەكو ئىك نىنە، هەر چەندە ئەف جياوازيە گەلەكا كىمە و كەسى ئاسايى هەست ب ئەقىي جياوازيي ناكەت بەلى دەمى ئەم ئىك ژ ئەشان هەستەوهران ژ دەست د دەين ئەوى دەمى دىي كارتيكرنەكا دروونى يا مەزن ل سەر مەكەت.

2- جياوازيە هزرى و عەقلى: ژ كەفن دا مرؤفى هەست ب هەبوونا جياوازيە دناقبەرا تاكەكەسان كرىە ژ روپى شيائىن هزرى قە، و ل دويف شيانا ئەوان يا هزرى هاتىنە دابەشكرن بو ((بلىمەت (عبقرى)، گەلەك زىرەك، زىرەكيا نافتجى، كىم عەقلى،

شىت))، ئەقى دابەشكرنى هارىكاريا زانايىن دەروونى كر بو دانانا پىقەرئىن جودا بو بىرتىژىي ئەوژى ب مەرەما گوهورىنا تايبەتمەندىا جورى (نوعى) بو چەنداتى (كمى)، ئەوژى ژبەر ب دەستقەئىنانا رىژەيا شيائىن عەقلى، تاكو ئەم بشىن بەراوردىي دناقبەرا رىژەيان دا دياربەكەين دقئىت ئەم جياوازيي دناقبەرا شيانان دا دياربەكەين.



زانایین دهر وونی ژ نه جامی تاقیکرن و فه کولینین خو شیان پیشه رین تایهت بو دیار کرنا ریژه یا بیر تیژیی ئاشکرا بکهن، کول سهر ئه فی بنه مای ژی تاکین کومه لی دابه شکر، ژبو زیده تر روونکرنی ئه ف نه خشی ل خواری دئی بو مه دابه شکرنا ریژه یا زیره کی و بیر تیژیی دیار کت:

ریژه یا بیر تیژیی (نسبه الذکله)	ریژه یا سه دی یا که ساین نا ف جفاکی دا
(70 - کیتر) که سین پاشقه مانا میسکی هه یه	1 % ژ تاکین نا فا جفاکی دا
(80 - 70) که سین (گیل - ابله)	5 % ژ تاکین نا فا جفاکی دا
(90 - 80) ل بن زیره کیا نا فنجی	14 % ژ تاکین نا فا جفاکی دا
(110 - 90) زیره کیا نا فنجی	60 % ژ تاکین نا فا جفاکی دا
(120 - 110) ئه و که سین ل سهر زیره کیا نا فنجی .	14 % ژ تاکین نا فا جفاکی دا
120 - 140) که سین زیره ک	5 % ژ تاکین نا فا جفاکی دا
140 - زیتر) ئه و که سین گه له ک زیره ک و بیر تیژ (بلیمهت - عبقری).	1 % ژ تاکین نا فا جفاکی دا

خشتی ژماره (7) دابه شکرنا مرو فان ل دو یف ریژه یا بیر تیژیی

كەسە زۆر و بیریژ (ذکي) کی یه؟

پرانیا زانیان ل سەر ئەوی چەندی ریکەفتی نە کو کەسە بیریژ ژمارەکا سالۆخەتا هەنە، بی بەرچاڤ وەرگرتنا کاری کەسی (کارمەند، جوتیار، قوتابی، سیاسی، رێقەبەر، زانا هتد)، سالۆخەتین کەسە زیرەك ئەفەنە:



- ژ هەمی کەسان پتر یی ئاگەهە و زویتر تشتان دگەهیت.

- زویتر فیردیست و هزرین نوی قەبیل دکەت.

- ئەو د شیت پەیوەندی بیخیتە دناڤهرا بابەتان دا.

- شیائین هەین داھینانی د کاری خۆ دا بکەت.

- پلانین سەرکەفتی ژبو چارهسەرکنا ئاریشین خۆ د دانیت.

- ب هویری تەماشە ئاریشان دکەت.

- شیائین خۆ گونجانندی د کاودانین نوی دا هەنە.

بیرتیژی (الذکله) چیه؟

دهمی ئەم بەحسێ بیرتیژی و بیقانا ئەوی دکەین ئەوی دەمی ئەم ئەکولینی ل سەر بیرتیژی ب خو ناکەین بەلکو ئەم ئەکولینی ل سەر رەنگشەدانا ئەوی ل سەر رەفتارا مرۆفی دکەین، واتە ئەم بریارێ ل سەر رەفتارا مرۆفی د دەین، ئەرێ ئەف رەفتارە یا مرۆفین زیرەکە یان نە؟ ژ لایەکی دیترە زانایان بوچوونین تایبەت ژبو زیرەکی دانان، هەندەکا وەسا د دیت کو بیرتیژی بتنی شیائین هزرکرنی یە، و هەندەکی د ی وەسا د دیت کو بیرتیژی ئەو کو مرۆفی شیائین



وەرگرتنا زانیاریا هەب، لئ گشتگیرترین پێناسە بو بیرتیژی ئەقە یە ((بیرتیژی شیائەکا عەقلی و هزری یە، ژیلەرێ ئەوی ژ ی بومارو (ورائە) یە، لئ بیرتیژی شیائین گەشەکرنی و پێشکەفتنی هەنە)) ئەف گەشە یە دکەئیتە ژیر کارتیکرنا فاکتەرین کومەلایەتی، واتە کومەلگەھ کارتیکرنا کە مەزن ل سەر گەشە یە عەقلی تاکێ دکەت و بتایبەتی د قوناغا زارۆکینی دا.

بیقانا بیرتیژی (قیاس الذکله):

زانا (فرانسیس جالتون) ئیکەم کەس بوو هزرا دانانا پێشەرەکی بوو بیرتیژی کری، دەمی تاقیگەهەکا بچویک ل موزەخانا لەنلەن دامەزراندی، ئەوژی ژبو بیقانا زیرەکیا شیائین عەقلی و (ادراک) ی بین مرۆفی.



بەلێ زانای فرەنسی (ئەلفرید بینی) ئیکەم کەس بوو پێشەر (مقیاس) بوو بیرتیژی دانای.

ئەوژی دەمی حکومەتا فرەنسی داخاز ژ ئەوی کری پېقەرەکی تاییەت بدانیەت داکو ب رېکا ئەوی پېقەری ریزەیا بیرتیزیا قوتاییان بزانی، داکو بشین ئەوان قوتاییین پاشقەمانا میشکی (تخلف عقلی) هەین ژ زارۆکیین ئاسایی جودا بکەن و ب دانە د ناقا قوتابخانیین تاییەت دا.

زانا (ئەلفرید بینیی) ب هاریکاریا هەقالین خو شیا پېقەرەکی تاییەت بو پشانانا بیرتیزی (قیاس الذکە) دانیت، ئەف پېقەرئ زانا (بینیی) دانای یی تاییەت بوو ب ئەوان زارۆکیین دناقبەرا (3 تا 7) سالی، پېقەرئ وی پیکهاتبوو ژ چەندین وینەیان، بەشین لەشی مروفی تیدابوون، و ل دویف سالان ئەف پېقەرە هاتبوو دابەشکرن.

زانا (بینیی) وەسا د دیت کو ئەو زارۆکی بشییت (50%) بەرسقا پرسیاران بەت ئەو زارۆک دئ کەقیته د ناقا خانەیا زارۆکیین ئاسایی.

ژبو بەستفەئینانا ریزەیا بیرتیزیا زارۆکان زانا (بینیی) یاسایەکا تاییەت دانا، ئەوژی بریکا هژمارتا ژیی زارۆکی بوو دگەل ژیی عەقلی (العمرالعقلی)، و ئەگەر ژیی زارۆکی دگەل ژیی عەقلی وی بیت ئەوی دەمی ئەو زارۆک دئ هیتە هژمارتن ژ زارۆکیین ئاسایی.

لی پېقەری زانا (بینیی) توشی رەخنەیهکا مەزن دبیت ژ لای زانا (تیرمان)ی قە، ئەفی زانایی پیداجوون و راستفەکرن د پېقەرئ (بینیی) دا کر.

زانا (تیرمان)ی وەسا ددیت کو ژبو زانینا تەمەنی عەقلی یی زارۆکی دقیت ژیی ئەوان ب هەشقان هژمار بکەین، ژبو ئەفی مەرەمی یاسایەکا تاییەت دانا، ئەوژی ب ئەفی شیوەی یە:

$$\begin{array}{c} \text{ژیئ عه قلی} \\ 100 \times \frac{\quad}{\quad} = \text{ریژا بیر تیژی} \\ \text{ژیئ ده می} \end{array}$$

واته ئەو زارۆکی ژیی وی (10) سال بیت و شیانین بەرسفدانان پرسیارین ژیی (12) سالی هەبن، ئەوی دەمی دی ریژەیا زیرەکیا وی ب ئەفی شیوەی هیتە هژمارتن:

$$120 = 100 \times 12 \times 12 / 12 \times 10$$

پشتی پشەری (ئەلفرید بینج) ژمارەکا پشەری دیتەر هاتنە دانان وەکو (پشەری ویکسلەر بۆ مەزنان)، لی هەر پشەری (بینج) ئەوی تایبەت ب زارۆکان فە بۆ ئەگەری بەیدا بوونا ئەفی پشەری، لی پشەری (ویکسلەر) ل سەر مروۆقین مەزن د گونجیت.

پشەری (ویکسلەر) ی ژ یازدە پشەری لاوەکی (فرعی) پیک دەیت، بریکا ئەفان پشەری لاوەکی دی ئاستی زیرەکیا کەسی هیتە زانین، ئەوژی ب بەراوردی دگەل (چەقی نافەندی) ئاستی زیرەکیی نموونەیه ژ ئەوان کەسان ئەوین د ژیی وی کەسی دا، ژبەر هندی ئەگەر هات و ریژەیا بیر تیژی کەسی ژ یا ئەوان کەسان پتر بیت ئەوین د ژیی وی دا ئەوی دەمی ریژا زیرەکیا وی یا بلنلە و پیچەوانەیی ئەفی چەندی ژ راستە.

3- جىاوازى د ئامادەباشىي و شيانان دا،

ئەگەر ئىم تەماشەي ئەوان قوتابيان بىكەين ئەوئىن رىژەيا بىرتىژيا ئەوان وەككەف يان ئەوئىن ھەمان پول دا بن، دئ بىنىن كو شيانئىن وان زىك جىاوازن، بونموونە ھنەك ژ ئەوان قوتابيان د لايەنئى ئەدەبى دا د زىرەكن و ھنەك د لايەنئى رىژمانى دا و ھنەك د لايەنئى بىركارى دا و ھنەك د كارى دەستى دا و ھنەك د لايەنئى وەرزشى دا زىرەكن، زىدەبارى ئەوئى چەندئى كو ئەو د شيانئىن گىشى دا وەكو ئىكن لى د ئامادەباشىي و شيانان دا يەكسان نىن، ئەگەر مەبقيت تايەتمەندىن ئامادەباشىي بزانين ئىم د شىن ب ئەقى شىوئى ل خوارى دياربەكەين:

أ- بوماو و ژىنگەھى رولى خۇ د ئامادەباشىي دا ھەيە، بونموونە بوماو بەرپرسە ژ پىكھاتەيا دەستى مرؤفى، ئەگەر ژىنگەھەكا گونجاي بۇ مرؤفى ھەبىت و پراھىئانئى ل سەر نقىسنا كىبو دئ كومپوتەرى بىكەت يان پراھىئانئى ل سەر زەنىنا پىانويى بىكەت ئەوى دەمى ئەوى كەسى دئ پتر شيان و شارەزايى ھەبىت ژ كەسانئىن دىتر.

ب- ئامادەباشى دئ يا گىشى يان تايەتى بىت، بونموونە (ئامادەباشى د بابەتئى بىركارى يان نوژدارى يان ياريا تەپايى دا يان وئەبى ئەندازەي دا).

ت- (ئامادەباشى) ب شىوہەكىى سرؤشتى ژ پويى ھىزى و لاوازىي دا بەشبوويە، واتە ھنەك مرؤف د ھنەك لايەنان دا ئامادەباشيا وان يا بەھىزە و د ھنەك لايەنان دا يا لاوازە.

پ- ئامادەباشى د قوناغا زارؤكىنىي دا يا فەشارتى يە و د قوناغا سئىلەيى دا پەيدادىت، و د ژىيى (20) سالى دا ب ئاشكرائى دياردكەت، ژبەر ھنئى يا پىدقى

يه ل ده مې ټاماده كرنا گه نجان دا شيانين ټه وان به رچاف بهينه وه رگرتن داکو ب ته مامې رولې خو بېين.

4- جياوازي د رفتارين کومه لايه تي دا:



مرؤف هر ژ قوناغا زارؤکينيى دا و ژ ټه گريى په يوه نديا ټه وى دگه ل ده ورو به رين وى دى ژ لايى رفتارين کومه لايه تي ټه يى جياوازيت ژ که سه کى ديتر، ټه ف جياوازيه ژى د چنه د لايه نان دا ديارديت و هه ست پى ده يته کرن، وه کو (جل و بهرگ، شيوازى دهر برينا هه لچوونا، شيوازى که نى، سه ره دهر يکرن دگه ل که سين بيانى هتد.

بونموونه هندهك زارؤك بله ز هه فالينى دگه ل که سانين دى دروست دکه ن و هنده کين ديتر ژى شهرم ژ هه مې که سان دکه ن و حه ز ژ ټه ده ريى دکه ن، ژ لايه کى ديتره د ناڅا زارؤکان دا ده يته ديستن کو هندهك ژ ټه وان شه رخوازتر و توندترن ژ هنده کين دى، و هندهك ژى حه ز ژ هاريکاريه که سانين دى ناکه ن و هندهك ژى حه ز دکه ن به رده وام هاريکاريه ده ورو به رين خو بکه ن.

جهى ټامازى يه کو بوماوه روله کى بجويک د ټه فى چهنديى دا دپينيت، لى رولې سه ره کى بو ټه فان جوړه رفتارا ټه دگه ريته ټه بو ټه وى ژينگه ها کومه لايه تي ټه واه زارؤك تي دا مه زن بووى، ب تايبه تي سيسته مې په روه رده يى خيزانى، بونموونه ټه گه ر هات و به رده وام دنافه را دا يک و بابا شه ر و نه خوشى بيت دى ل پاشه روژى کار تيکرنه کا خراب ل سه ر ره وشتى زارؤکى که ت.

چەند مەرۇف مەزىن بىت دى رەقتار ئىن مەرۇفى يىن كومەلايەتى ئالوزتر لى ھىن و جياوازيىن تاكەكەسى ب روونى دياركەن، ئىم د شىن ئەقان جياوازيىن كومەلايەتى دناقبەرا تاكەكەسا دا ب ئەقى شىوئى ل خواری دياربەكەين:

أ- جياوازيا جىنلەرى (رەگەزى)، زارۇك ل دەمى ژ داىك بوونا خۇ دا ھەست ب



جياوازيا ناكەت، د قوناغا زارۇكئى دا بىتى زارۇك دى ئەوئ زانىت كو ئەو كورە و خوشكا وى زى كچە، لى ژ ئەنجامى پەرورەدەيا خىزانى دا زارۇك قىرى جياوازيان دىت و ل دويف ئەقان جياوازيان (ماف و ئەركىن) وى دروست دىن.

ھەر رەگەزەك گرۇپپى خۇ ئى تايەت

دروست دكەت و بزاقى دكەت سنورئ ھەقالىنىي دگەل ھەمان رەگەزى خۇ دروست بکەت ئەوژى ل دويف كلتورئ كومەلگەھا خۇ، د قوناغا سىلەئى دا جياوازيىن بايولۇژى (لەشى) ديارتر دىن و جياوازيىن كومەلايەتى پتر لى دەئىن ب جورەكى كو شىوازي رەقتاركرنا ھەردوو رەگەزان دەستىشان دىت و ھەر لادانەكا داب و نەرىتان دىتە ئەگەرى سزادانى.

ب- جياوازي د پۇستىن كومەلايەتى دا، كومەلگەھ ئاقاھىكى تەمامە و ھەر كەسەك رولى خۇ د ئەقى ئاقاھى دا دگىرىت، بى گومان ھەر كەسەكى رولى خۇ ئى جياواز ژ كەسەكى دىتر ھەيە، واتە ھەر كەسەكى پلە و بەھايى خۇ ئى كومەلايەتى ھەيە، ب شىوہەكى كو ھنلەك كەس د ناقا گرۇپپى خۇ دا رولى سەركردان دگىرن و ھنلەك

گوهداریا فرمانین ئهوان دکهن و هنده کین دیتر زی دژایه تیا کاودانین ناغا کومه لگه هی دا دکهن و وه کو ئوپوزوسیون کار دکهن.

ت- جیاوازی د سنورین کویراتی و پانیا کومی دا، په یوه ندین مرؤفی د قوناغا



زارؤکینی دا گه له ک سنوردارگری نه و مرؤف خو د خیزانی دا دینیت، لی هندی ژبی مرؤفی پتر لی بهیت ئهف سنوره بهر فره تر لی دهیت، ل کولانی پاشی ل قوتابخانی په یوه ندین هه فالینی دروست دکت، ده می دگه هیته قوناغا مه زنبوونی دا د جهی خو بی کارکرنی هنده ک هه فالین نوی بو خو دروست دکت، ژ ئه نجامی

پیشکه فتتا ته کنه لوژیایی و هه بوونا تورین کومه لایه تیین پیشکه فتی وه کو (موبایل و هیلا ته تریتی) ب ئیکجاری سنورین په یوه ندیان یین بهر فره بووین.

ژلایه کی دیتره زارؤک ل دهستیکا ژبی خو دی په یوه ندین کویر و بهیز دگهل



خیزانی هه بن، قیان و وه فایا وی ب پله ئیک دی بو مالباتا وی بن، پاشان دی سنورئ وه فایا خو و کویراتیا جه ژیکرنا خو بو هنده ک که سائین دی ژ دهرقی خیزانی زی ئه گو هیزیت و د هنده ک حاله تا دا ئهوی پتر عاتیفه و جه ژیکرن بو هنده ک که سین ژ دهرقی خیزانی هه بن.

بھ شھي ھه فھڻي



ٺارمانجھن ٺهڻي بھ شھي:

د ٺهڻي بھ شھي دا دھيٽه پھڻي ٺيڪرن
خوڻنڊھان ٺھان زانياريان بھ سٽھه بھيٽ:

- زانينا ٺيڪهه ھي ڪومي و ڪارٽيڪرنا وي.
- پھناسا پيگه ھانڊنا ڪومه لايه تي (التنشئة
الاجتماعية) و بڻه ماڻھن وي.
- فيريوونا ٺيڪهه ھي ٺاراستان
(الاتجاهات) و چه وانيا دروستبونا
ٺهوان.
- ٺهگه رين لاوازي و بھيڙبوونا ٺاراستان
- ڊيارڪرنا ٺيڪهه ھي دھ مارگيري و
ٺاسٽين وي.

کوم (الجماعة):

پیناسا کومی:



کوم ژ یه‌که‌یه‌کا کومه‌لایه‌تی پیک دهیت، هه‌روه‌سا ژ چه‌ندین که‌سان پیک هاتیه و کارلک و په‌یوه‌ندیه‌کا کومه‌لایه‌تی یا روون و ناشکرا دناقه‌را نه‌وان دا هه‌یه، د ناڤا نه‌وان دا کار و رول دهینه دابه‌شکرن و پیکه‌هی کومه‌لایه‌تی دهیته ده‌ستیشانکرن، و نه‌ئی یه‌کی پیقهر و بهایی خو یی تایهت هه‌یه، و بریکا

ره‌فتارین خو نه‌فان پیقهر و بهایان ده‌ستیشان دکهن و بزاقا بله‌ستفه ئینانا نه‌وان دکهن.

تایه‌تمه‌ندیین کومی:

کومی ژماره‌کا تایه‌تمه‌ندیان هه‌نه، ژ نه‌وان:

أ- هه‌بوونا دوو که‌سان یان پتر.

ب- هه‌بوونا بها و حز و ئاره‌زووین هه‌ئبه‌ش.

ت- هه‌بوونا شیوازه‌کی هه‌لچوونی یی دیار و ب ریک و پیک دناقه‌را نه‌وان دا، کو ئارمانجا خو یا تایهت هه‌ییت.

پ- هه‌بوونا بنیاته‌کی بو کومه‌لی ل سه‌ر بنه‌مایی رولی تاکی د ناڤا کومه‌لی دا.

ج- ریک‌خستنا بها و پیقهران داکو په‌یوه‌ندیین نه‌وان ب ریک بیخیت.

ح- هه‌بوونا ئارمانجه‌کا تاییه‌ت یان چهند ئارماجین هه‌قهبه‌ش داکو بزاقا بله‌ستفه‌ئینانا
ئه‌وان بکه‌ن.

خ- هه‌بوونا شیوازه‌کی روون و ئاشکرا بۆ په‌یوه‌ندیین دنایه‌را ئه‌ندامان دا و هه‌بوونا
زمانه‌کی تاییه‌ت.

گرنگیا کومی بۆ (تاکي و کومی)،

گرنگیا کومی بۆ تاکي :

ل ئه‌فان خالین ل خواری دا ئه‌م دئی گرنگیا کومه‌لی بۆ تاکي دیارکه‌ین:

أ- بریکا په‌یوه‌ندیین کومه‌لایه‌تی هه‌فالین نوی بو تاکي دروست دبن.

ب- وه‌رگرتنا به‌ها و پیشه‌رین کومه‌لایه‌تی بۆ ریکخستنا ره‌فتارا مروّقی، واته‌ ئه‌و

بوچوونین تاکي هه‌ین ئه‌وین ب

بوچوونین خو ین تاییه‌ت د هژمیریت د

راستی دا ئه‌و بوچوونین ئه‌وئ کومی نه

ئه‌وا ئه‌ف تاکه‌ تیدا و ئه‌و خو وه‌کو

به‌شه‌ک ژ ئه‌وئ کومی دزانیت.



ت- هه‌بوونا کومی ده‌لیقه‌کا گه‌له‌ک

گونجای بۆ مروّقی به‌رده‌ست دکه‌ت داکو مروّف بشیت زانیاریا دهرباره‌ی خو و

ده‌روبه‌رین خو بزانیته‌.

پ- ده‌می تاك د نانا کومی دا دبیته‌ ئه‌ندام وی ده‌می دئی خوشی د کارین خو دا

بله‌ستفه‌ ئینیت.

ج- شيانين هزر كرنې و چاره سه ركرنا ناريشان دي ل دهف تاكه كه سي بهير دكه ت.

ح- ناراستين مروفي گه شه دبن و فهلسه فا ژيانا وي دروست دبیت.

خ- ده مي تاك دچيته د نافا كومه كي دا نه وي ده مي هه ست ب شانازي دكه ت چونكي

نه وي د نافا كوما كه سه كي دا كو نه وي كه سي ب پشته فاني خو دزائيت.

كرنگيا كومي بو كومي ب خو:

أ- پشكدراي د گه شه و باشكرنا كومي دا دكه ت، و بهرده و امبوونا ژيانا كومه لايه تي مسوگر دكه ت.

ب- ده مي پشكداري د كارين كومه لكه هي نه هيته كرن نه وي ده مي كومه لكه ه نه شيت بهرده و ام بيت.



ت- هه مي ده زگه هين كومه لايه تي ژ بزاف و خزمه تا كومي پيك هاتينه.

پ- ده سلات و ده زگه هين حكومه تي بريكا بزاقين كومي دروست بووينه.

ج- بتي بريكا په يوه ندين كومه لايه تي مروف د شيت بهخته و هري بله سته بينيت.

به لگه يين پيشانا ئيکگرتنا کومى:

ژماره کا به لگه يان هه نه ئهم د شين نزيک بوون و ئيکگرتنا کومى پى ب

پيڤين، نهوژى:

أ- ئاخفتين کومى: واته ده مى ئه ندامه کى (کومى) د ئاخفيت به نايى د به ته بهر



بكارئينا چ په يشه كى، بونموونه چهندين جار په يفا
(من) يان (مه) بكاردينيت و چهندين جارن
دووباره دكته و تا چهن د ژ ئاخفتين خو يى پشت
راسته و تا چ راده ب كوما خوځه يى پيگيره.

ب- پيڤه رى هه قالينى: داکو ئهم ئه ئى پيڤه رى ب
پيڤين ليسته كى بنايى ئه وان كه سان دى ناماده كه ين
ئهوين نانا كومى دا هه ين و دى بهرامبه ر هه ر

ناقه كى نڤيسين (باشترين هه قالى منه، هه قالى منه، پيچكه هه قالينى دكه م، هه قالى من
نينه، كه رين من ژيڤه دبن) و دى داخاژى ژ كه سين نانا كومى كه ين هه لېژارده يه كى ژ
ئهان هه لېژارده يان ژى بگرن.



ت- گوهدانا ئه ندامين کومى: واته تا چ راده ئه و
كه سى د نانا كومى دا هه ي گوهداريا كوما خو
دكته.

پ- ئيکگرتنا کومى ل ده مى هه بوونا ئاريشان:
بونموونه ده مى شكه ستى دا ئه ندامين كومه لى
چه وا سه ره ده رى دكه ن، ئه رى ئه ف ئه ندامه ب

ٹیگرتی د مینن یان ہر کہسہ ک گازندان ژ کہسہ کی دیتر دکہت؟.

ج- حالہ تی ہلچوونی یی کہسی بو کوما خو.

ح- رادی پیشکداریا کہسی د چالاکیین کومی دا.

تہ گہرین نزیکبوون و دویرکہفتی دناقا کومی دا؛

چہ ندین تہ گہر ہنہ وہ ل تہ ندامین کومی کہت نزیکی ہدفوو دبن یان

دویری ہدفوو دین، ژ تہ وان تہ گہران:

ٹیگم؛ تہ گہرین نزیکبوونی ؛

ا- تہ گہرین دہرہ کی، وہ کو چافدیریا کومی، کارتیکرنا پرایا گشتی، شیائین نابووری یین

تہوی کہسی تہوی کومی برئقہ دہت.

ب- تہ گہرین نافخوی، وہ کو:

- ہہ بوونا نارمانجہ کا ہہ قبہش دناقہرا تہ ندامان دا.

- ہہ بوونا کارہ کی ہہ قبہش دناقہرا تہ ندامان دا.

- وہ کھہ فی و گونجاندا تہ ندامان.

- تیرکرنا پیدھیین تاکی بریکا کومی.

- دابہ شکرنا رولین تہ ندامان کو بریکا کارین کومی دہینہ دابہ شکر.

- ٹیکگرتنا تہ ندامین کومی.

دووم : ئەگەرین دویرکەفتی:

ئەندامین کومی ژبەر ئەفان ئەگەران ژ هەقدوو دویر دکەفن:

- کاودانین قاریبونن (انحراف): واتە رەفتارەکی بکەت دویری بەهائ کومی بیت.

- قاریبوننا کومی ب خۆ: واتە دەمی بیروباوەرین تاکی وەکو یین کومی بن پشتی هینگی کوم ب خۆ ئەفان بیروباوەران لابلەت، ئەف چەنلە دئ بیتە ئەگەری یاخیوونا ئەفی ئەندامی د نافا کومی دا.

- نوێکرن و ریکخستن: دەمی کەسە ک پیفەرین کومی ل دەف خۆ لابلەت ئەوی دەمی کومەل زی دئ وی کەسی ژ دەف خۆ دەریخیت، ئەف کەسە دئ نەچاریت بەها و بیروباوەرین نوی ب ستوین خۆ فە بگریت داکو د نافا کومەکا دیتر جەهێ خۆ بکەت.

پینگە هاندنا کومەلایەتی (التنشئة الاجتماعية):

پینگە هاندنا کومەلایەتی وەکو تینگەهین دیتر یین دەروناسیا کومەلایەتی

چەندین پیناسین جودا هەنە، وەکو:



أ- پینگە هاندنا کومەلایەتی / پرۆسەکا کارلێکنا کومەلایەتی یە، ب ریکا وی تاکە کەس کە سایەتیا خۆ یا کومەلایەتی دروست دکەت، ب ئەفی کە سایەتیی زی رەنگفەدانا خۆ یا کلتوری هەیه.

ب- پینگە هاندنا کومەلایەتی / ژ پرۆسەیا گوهورینا مرۆفی پیکهاتیە، ژ بونە وەرەکی

بايولوژى بۇ بونەوهرەكى كومهلايه تى.

ب- يىگەھاندنا كومهلايه تى / پرۆسەيا دروستكرنا رەفتارا كومهلايه تى بۇ تاكەكەسى.

سى بنەمايىن سەرەكى ژبۇ پرۆسەيا يىگەھاندنا كومهلايه تى ھەنە، ئەوژى :

1- وەرگرتنا كلتورى.

2- تىكەھلكىشانا كلتورى.

3- گونجاندا دگەل نافەندىن كومهلايه تى.

چىنايىت ئەف سى بنەمايە ژىك بەيئە جوداكرن، ھەروەسا ئەگەر مرۆف ئەفى

كلتورى وەرئەگرىت چىنايىت ئەم كلتورى دگەل كەسايەتيا مرۆفى يىكفە گرپىلەين.

جەئى ئاماژى يە كو وەرگرتنا كلتورى ئىكەم يىنگاغا يىگەھاندنا كومهلايه تى يە،

دەمى ئەم بەھسى كلتورى دكەين بىئى ئەم بەھسى لايەنى ھزرى ناكەين، بەلكو ئەم

بەھسى شىواژى ھزركرنى و بەيئىن كومهلى دكەين، واتە وەرگرتنا كلتورى رامانا

فېربوونا شىواژىن جىاوازە ژ ھەستكرنى و (ادراك)، بونموونە (واتە ئەو حالەتتىن وە

ل كوردەكى بكەت تۆرەيىت و ھەلجىوون ل دەف پەيداىت ھەمان حالەت وە ل

كەسەكى ئەمرىكى ناكەت تۆرەيىت) واتە مرۆف بىركا كلتورى فېرى ھەست و

ھەلجىوونىن جىاواز دىت.

زانايى ئەمرىكى (مۆرفى) دىئىت يارىكرنا زاروكا رەنگفەدانەكە ژ وى

كلتورى ئەو تىدا دىت، ژبەر ھندى ئەگەر زاروك د جفاكەكى توند و شەرخواز دا

كەشە بكەت دى يارىين ئەوى ژى شىوازەكى توند و تىئى تىداىت.

كارىن يىگەھاندنا كومەلايەتى:

يىگەھاندنا كومەلايەتى چەندىن كارىن جودا جودا ھەنە، گرىنگىرىنى ئەوان:

- 1- ۋەگرتنا بەھەمەن كومەلايەتتەن بەرچاڧ يىن جىڧاڧى.
- 2- كوتىرۇلكرنا رەڧتارى ۋە تىركرنا يىدۇڧيان ل دويڧ ياساين كومەلى.
- 3- ڧىركرنا رولىن كومەلايەتى ل دويڧ رەگەز ۋە يىشە ۋە پلەيا كومەلايەتيا تاكەكەسى.
- 4- ڧىركرنا شىۋازىن جودا يىن رەڧتارى.
- 5- ڧىربوونا توخمە ۋە رەگەزىن كلتورى يىن كومەلى.
- 6- گوهورىنا زارۇكى ژ بونەۋەرەكى بايولۇزى بۇ بونەۋەرەكى كومەلايەتى.

مەرجىن يىگەھاندنا كومەلايەتى:

داكو يىگەھاندنا كومەلايەتى ھەبىت دۇيت ئەڧ مەرجىن ل خوارى تىدا ھەبن:

- 1- ھەبوونا كومەلگەھى كو ئەڧ كومەلگەھە بەھە ۋە كلتور ۋە ياساين خۇ يىن تايىبەت ھەنە.
- 2- بوماۋەيىا بايولۇزى، كومەكا بەھە ۋە سالوخەتەنە كو ب رىكا بوماۋى ژ داىك ۋە بابا دەينە ئەگۇھاستن بۇ زارۇكى ئەۋزى برىكا كروموسوماتا (جىناتا)، واتە زارۇك ژ داىك دىت عەڧل ۋە دەمار ۋە ھەمى بەشىن لەشى ئەۋى ژبۇ دروستكرنا پەيوەندىان دگەل كەسانىن دى ئامادەدىن.

3- سرؤشتی مرؤفی: ژبلی روحی مرؤفی سالوخته تین خو هه نه، ئەف سالوخته زی وه ل مرؤفی دکەن په یوه ندیین کومه لایه تی دروست بکەت و ل ناڤا کومه لگه هی دا گه شه بکەت.

ئەو فاکتەرین کارتیکرنی ل سەر پرۆسه یا پیگه هاندنا کومه لایه تی دکەن:

1- روشه نییری، مەرم ژ روشنییری ئەو هه می تشتن ئەوین ئەم فیردیین و ژ جیله کی بو جیله کی دیتەر دهینه فه گوهاستن، ئەفجا چ بهایین کومه لایه تی بن یان ناراسته



(الاتجاهات) بن یان بیروباوه ربن و بریکا ئەوان په یوه ندیین تاکه که سا دهینه ریکخستن.

ئیک ژ فه کولینین زانا (مارگریت مید 1935ز) کول وهلاتی (غینیا) ئەنجام دابوو دهرباره ی رولی روشه نییری ل سەر گه شه یا کومه لایه تی، د ئەقی فه کولینی دا

ئامازه ب سی جورین کومه لی کر کو تیدا رولی کارتیکرنا په روه ده یا کومه لایه تی ل سەر ههردوو ره گه زان دیارکر، ژ دهرئه نجامی ئەقی فه کولینی بوچوونین مه بهرامبه ر جیندهری (ره گه زی) گوهوری، ناقی کوما ئیکی یا فه کولینی (ئه براش) بوو، ههردوو ره گه زین (نیر ومی) هه مان ره فتار هه بوون، ره فتارین ههردوو ره گه زان حه زه کا نهرم و دلوفانی هه بوو و گیانی (تیکه لی) ل سەر یی زال بوو، پیچه وانهی کوما دووی کو ناقی وی (موندجمور) بوو، ئەقی کومی دا هاته دیتن کو ره فتارا ههردوو ره گه زا گه له کا توند وتیز بوو و ههردوو په نایی دبه نه بهر زالکرنا هیزا خو، کوما سیی ناقی وی (تشمبولی) بوو، د ئەقی کومی دا د هاته دیتن کو رولین ههردوو ره گه زا پیچه وانه

ئەوئ چەندئ بوون ئەوئىن د ناڧا كومه لگەھى ھەين، چونكى د ئەنجامدانا رولى خۇ دا ئاڧرەتا رولى زەلاما دگىرا و زەلاما رولى ئاڧرەتا د گىرا، بونموونە زەلاما پەنا دېرە بەر تەمبەلىي و كارىن مالى، و ئاڧرەتان زى كارى ئىچىرى دكر، و زەلام د ھەلكەفت و ئاھەنگان دا ماسكى داننە سەر وئىي ئاڧرەتان.

2- كارتىكرنا خىزانى: خىزان گرنكترىن ئەگەرىي پىگەھاندانا كومه لايەتى يە بۇ زارۇكى،



خىزان بەيىزترىن كومه لە كارتىكرنى ل سەر رەڧسارا تاكى دكەت، و دەيىتە ھۇمارتن ئىكەم قوتابخانا مرۇڧى، چونكى خىزان ئىكەم جەھە زارۇك بەھايىن كومه لايەتى زى وەرېگرىت و برىكا خىزانى مرۇڧ زمانى و بەھايىن ئەخلاقى وەردگرىت، ئەم د شىن كارتىكرنا خىزانى ل سەر پىگەھاندانا كومه لايەتى د ئەقان خالان دا بەرچاڧ بگەين:

أ- پەيوەندىا دناقبەرا دايك و بابا دا و رىژەيا بەختە وەريا ئەوان، پىشتى ھىنگى ئەڧە كارتىكرنا خۇ ل سەر خىزانى دكەت.

ب- پەيوەندىا دايك و بابا دگەل زارۇكان، واتە زارۇك چەند ھەست ب قەبىلكرنا دايك و بايىن خۇ بگەت دئ ھند ھەست ب ئارامىا دەروونى كەت.

ج- پەيوەندىا دناقبەرا زارۇكان دا، ئەگەر پەيوەندىا ئەوان يا باش يىت دئ رەنگڧەدانا خۇ يا باش ل سەر دەروونى ئەوان ھەيىت و پىچە وانەي ئەڧى چەندئ زى راستە.

خ- شىرەتئىن دايك و بابا بۇ پەرورەدەكرنا زارۇكئىن خۇ.

ء- رىزبەندىا زارۇكى و قەبارى خىزانى.

ھ - ئاستى شارهزاييا دايك و بابا د پەورەدە كرنا زارۇكان دا.

و- ئاستى ئابوورى و كومهلايەتتى خىزانى.

3- كارتىكرنا قوتابخانى؛ قوتابخانە ۋەكو سەزىيە كا فەرمى دەھىتە ھۇمارتن و ب ئەركى پەروەدە كرنى و فەگوھاستنا روشە نىرى و كلتورى رادىيت، و ژلايى ھەزرى و



ھەلچوونى و كومهلايەتى ھارىكارىيا گەشەيا زارۇكى دكەت، دەمى زارۇك دچىتە قوتابخانى ۋى دەمى ئەۋى قوناغە كا مەزىن ژ يىگەھاندنا كومهلايەتى يا بېرى كو بېرىكا خىزانى يا ۋەرگرتى، قوتابخانە دى بازنى ئەئى يىگەھاندنى مەزىن لى كەت، چوونكى زارۇك ل قوتابخانى دا قىرى

گەلەك بەھىن كومهلايەتى دىيت، ۋەك ئەرك و ماف و كونترولكرنا رەفتارىن خۇ و ھارىكارىي، زارۇك ل قوتابخانى دا دكەئىتە ژىر كارتىكرنا ماموستا و پىروگراممى خواندى، ژ رولىن قوتابخانى بۇ يىگەھاندنا زارۇكى:

أ- پىشكىشكرنا چاقىدىريا دەروونى بۇ زارۇكى و ھارىكارىيا ۋى دكەت ئارىشىن خۇ چارسەرىكەت.

ب- زارۇكى قىردكەت كا چەۋا بىرىكە كا گونجاي ئارمانجىن خۇ بدەستقە بىنىت، ل دويف پىشەرىن كومهلايەتى بىت.

ت- بەرچاف ۋەرگرتنا شىانن زارۇكى د ئەۋان ھەمى تىشتان ئەۋىن پەيوەندى ب پىروسةيا پەروەدە و قىركرنى فە ھەى.

ب- گىرنگى دان ب ئاراستە و رېئماكرنا پەروەردەي يا زارۆكى.

ج- گىرنگى دان ب يىگەھاندنا كومەلايەتى ئەوژى بىركا ھەماھەنگى دناقبەرا قوتابخانئ و خىزانئ دا.

ح- بەرجاڧ وەرگرتنا ئەوان ھەمى تىشتان ئەوئىن دىنە ھارىكار زبۇ گەشەيا دەروونى و كومەلايەتيا زارۆكى.

4- كارتىكرنا ھەقالان: ھەقالان كارتىكرنەكا مەزن ل سەر پىرۆسەيا يىگەھاندنا كومەلايەتى ھەيە د گەشەيا كومەلايەتيا تاكى دا، چونكى ھەقال كارتىكرنا خۆ ل سەر بەھا و پىشەرئىن كومەلايەتى دكەن و ھارىكاريا تاكى دكەن ھىندەك رولىن كومەلايەتى بگىرئىت كوژ دەرفەي ئەوئى كومەلئ ئەڧ كەسە نەشىن ئەوان كاران ئەنجام بەن، رىژا كارتىكرنا ھەقالان ل سەر تاكى يا گرئدايە ب پادئ ھەقسوزى و ملكەچيا تاكى بۇ ھەقالئىن خۆ تا چەند پىشەر و بەھا و ئاراستئىن وى جھئى رازىبوونئ نە.

ئەم د شئىن كارتىكرنا ھەقالان د چەند خالەكا دا دياربەكەين:

أ- ھارىكاريا گەشەيا جەستەيى دكەت، ئەوژى بىركا ئەنجامدانا چالاكئىن وەرزشئىن جودا.

ب- دروستكرنا پىشەرئى كومەلايەتى بۇ كەسى.

ت- ئەنجامدانا رولى كومەلايەتئى نوى، وەك سەركردايەتى.

ب- گەشەكرنا ئاراستەئىن جودا دەربارەي بابەتئىن زىنگەھى و كومەلايەتى.

ج- بەردەستكرنا بواران بۇ تاقىكرن و پراھئنائى ل سەر دياردە و تىشتئىن نوى.

ح- بەردەستكرنا دەليقى بۇ چاقلئكرنا مەزنان.

خ- بەردەستكرنا دەليقى بۇ بەرپرسيارەتئى.

5- دەزگەهين راگەھاندنى، ل چەرخى (21)ئى دا راگەھاندنى ب شىوازىن (دیتنى) و گوھلى بوونى) رولەكى گەلەك كرنك د يىگەھاندنا كومەلايەتى دا دیت، ئەفە زى برىكا بەلاڤكرنا زانىارى و راستيا رويدانان داکو خەلك ئاگەھدارى بابەتئى زىانئى بن.

- سەبارەت كارتئىكرنا راگەھاندنى ل سەر يىگەھا ئەم دشين ئەشان خالين ل خواری دياربکەين:

أ- بەلاڤكرنا زانىارين جورا و جور بۇ ھەمى تەمەنان بگونجيت.

ب- تئىكرنا يئدقئىن تاكەكەسى بۇ وەرگرتنا زانىاريان.

ت- پشتەفانىكرنا ئاراستان و بهيزكرنا بهايان.

رئزەيا كارتئىكرنا راگەھاندنى ل سەر يىگەھاندنا كومەلايەتى يا گرئدايه ب:

- جورئ ئەوئ راگەھاندنى ئەوا لېر دەستئى كەسى دا ھەى.

- سالوخەتئىن تاكەكەسى ب خۇ.

- ئيدراكرنا ھەلېزاردەى (الادراك الانتقائى) ل دويف ئاستئى كومەلايەتئى تاكى.

- بەرسڤدانا خەلكئى دەوروبەر، ئەگەر مړوڤ ل دويف راگەھاندنى زڤرى.

- رادئ بەردەستكرنا بارئ كومەلايەتى زبۇ ھندئى تاكەكەس ئەوئ چەندئى ئەنجام پلەت ئەوا فئىربووى.

6- پەرستگەھ پەرستگەھان رولەکی گرنگ د پرۆسەیا پێگەھاندنا کومەلایەتی دا ھەبە، چونکی ئەفان جەھا تایبەتمەندیا خۆ ھەبە و جورەکی پیروزیی تێدایە، ئەو رەفتارین ژ ژێدەرین ئایینی دەیت ژلاییی تاکەکەسا ب رەفتارەکا پۆزەتیسف دەیتە ھژمارتن، ئەم د شین رولی پەرستگەھان ب ئەفی شیوی ل خواری دياربکەین:

أ- فێرکرنا رینمایین ئایینی و رەفتارین باش.

ب- دانانا چارچوئەکی بۆ رەفتارین مروۆی.

ت- ھەستیارکرنا وژدانا مروۆی.

پ- بزافکرنا بۆ رەنگفەدانا رینمایین ئایینی د رەفتارا مروۆی دا.

ج- ریکخستنا رەفتارین کومەلایەتی و نزیکرنا تەخ و جینان ژ ھەقدوو.

ئاراستین دەروونی (الاتجاهات النفسية):



بەردەوام مروۆ توشی نازرینەران
دبیت، بەردەوام ئەف نازرینەرە بزائی دکەن
ئاراستین تاکی بەرەف لایەنەکی بیەن،
بونموونە دەزگەھین راگەھاندنی روژانە بۆ
مە بەحسی ھنلەك بابەتان دکەن، بی کو ئەم
ھەست بی بکەین ئاراستەبەکی دیارکری
بەراھەر رویداتین روژانە دروست دکەین،
ژ لایەکی دیترە ئەو ریکلامین روژانە

دکەتە بەرچاقین مە وە ل مە دکەت ئەم تەشتان بکەین و مە حەز بۆ جورەك یان
بەرھەمەکی ژ بەرھەمان ھەبیت، واتە ئەو ھەمی نازرینەرین دەوروبەرین مە ئەفجاج

ئەف ئازرینەرە (خیزائین مە بن یان هەقالین مە بن یان مزگەفت بن یان زنجیرە کا تیلە فزیونی بیتهتد) وه ل مە دکەت ئەم ئاراستە یەکی تایبەت بەرامبەری ئەوان دروست بکەین ئەفجا چ ئەف ئاراستە یە یی باش بیت یان یی خراب بیت.

پەیفە ئاراستە ژ پەیفە زمانی ئنگلیزی (Attitude) هاتیە، فەیلە سوئی ئنگلیزی (هربرت سپنسر) ئیکەم کەس بوو ئەف پەیفە بکارئینای ل سالا 1862 ز د پرتوکا خو دا ب ناخی (بنه مایین سەرەتای) دا.

پیناسا ئاراستین دهر وونی:



ئاراستە (الاتجاهات) بابەتەکی هەرە گرنگە ل دهر و ناسیا کومەلایەتی دا، گەلەك پیناسە بو هاتینە کرن، ژ ئەوان پیناسا ئەو بوو یا زانا (ئەلبورت) ی دارشتی، ئەوژی ب ئەفی شیوی ل خواری یە:

(ئاراستە حالەتی ئامادە باشیا دەماری و دهر وونی یی ریکخستی یە، ژ دەرئەنجامی شارەزاییا کەسی دروست دبیت و کارتیکرنی ل سەر بەرسفدانا کەسی دکەت ل سەر ئەوان هەمی بابەت و بارودۆخان ئەوین ئەفی بەرسفدانی د ئازرینیت).

ئەگەر ئەم بەیین ئەفی پیناسی شرۆفە بکەین دی بو مە چەندین هزر ژێ دروست بن وهك:

1- ئاراستە حالەتەکی عاتفی یە، یی ب بابەتەکی دیارکری ئە گریدایە ژ (قەبیلکرن و رەتکرنی).

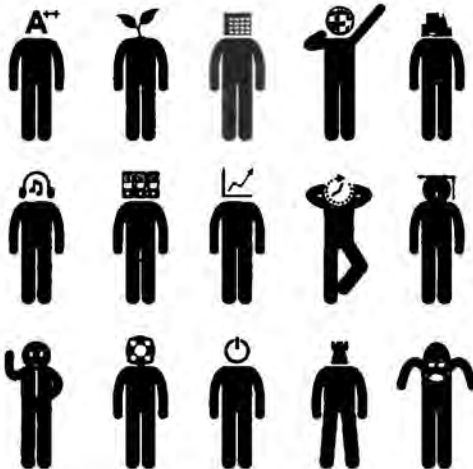
2- شارہزایا کہسی کارتیکرنا خو ل سہر بابہ تی ناراستان ہدیہ، واتہ شارہزایا مروٹی یا کہفن دہربارہی بابہ تہ کی کارتیکرنی ل سہر ناراستین وی بین نوی دکہت.

ہندہک زانابین کومہ لایہ تی و ہسا د دیت کو ناراستہ ل سہر ہیلہ کا راستہ کو ژ دوو جہ مسہران پینک دہیت، ٹیک ژ ئەوان قہ بیلکر نہ کا بہیزہ و یا دیتر رتکر نہ کا بہیزہ و ل ناقہ راستی دا خالہ کا بی لایہ نہ.



- تم د شین ئەوان ئەگہران دیار بکہین ئەو لین ناراستی مروٹی دروست دکہن:

1- ئەگہری شارستانی / گەلەک زانابین کومہ لناسی گرنکیا ئەقی ئەگہری ژبو دروستکرنا ناراستان دیار کریہ، ب تایبہ تی ئەو ئەکولینین ہاتینہ ئەنجام دان دہربارہی پەیوہندیین دنابہرا خەلکی و سیستەمی ئابینی و ئەخلاقی و سیاسی، چەند ئەف سیستەمە ئالوز و دژی ہەف بن دی ناراستین تاکہ کەسان



ئالوزتر بن.

2- خىزان/ رەنگە بەيىزترىن فاكتهرى دروستكرنا ئاراستىن مرؤفى ژ خىزانى دەستى بكت، ئەوژى ژ كارتىكرنا دايك و باب و ئەندامىن دى يىن خىزانى بيت، زاروك ژ دەستىكا زيانا خو ئاراستى خو بەرامبەر كەس و تىتىن جىاواز دروست دكت ئەوژى برىكا چاقلىكرن و قىربوونى يە.

3- تاك بخو/ تىشتەكى روون و ئاشكرايە كو يىگەھاندنا كومەلايەتى رولەكى گرىنگ ل دروستكرنا كەسايەتيا تاكى دا ھەيە، چەند جىاوازي د حەز وئارەزوو و ئاراستىن تاكەكەسا دا ھەبن دى پتر جىاوازي دناقەرا تاكەكەسان دا دروست بيت.

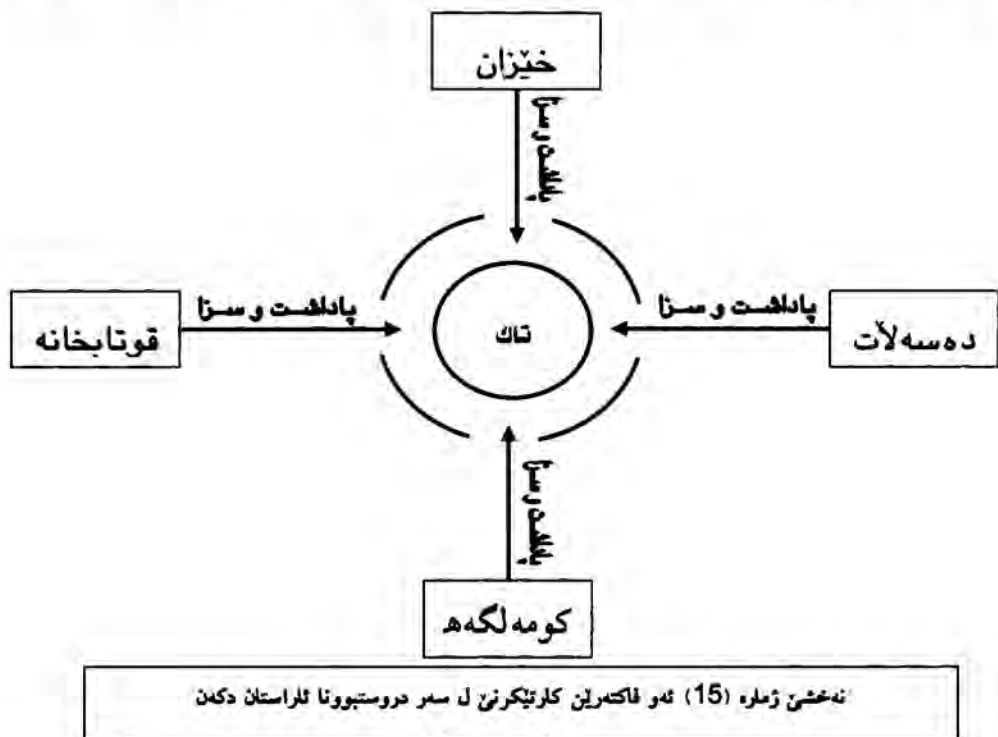
4- شارمەزىيا ھەلجىوونىن تاكى، كو ژ كاودانىن تايىەت دروست دىن/ شارەزىيا ھەلجىوونى يىن تاكى رولەكى گەلەك مەزىن دەستىشانكرنا ئاراستىن تاكى دا ھەيە، ئەقج ج ب شىوہەكى باش يان خراب بن، بونموونە دەمى مرؤف كارەكى دكت ژ ئەنجامى وى كارى مرؤفى پاداشتەكى ۋەربگرىت دى ل ئەوى دەمى ئاراستەكى باش (پوزەتىف) ل دەف مرؤفى دروست بيت، چونكى ئەف چەنلە دى بيتە ئەگەرى دلخوشيا مرؤفى، لى يىچەوانەى ئەفى چەندى زى راستە، واتە ھەر كارەكى ئەم بکەين و ئەنجامەكى خراب بۆ مە ژى دروست بوو ل ئەوى دەمى دى ئاراستەكى نەرىنى (نىگەتىف) بۆ مە بەرامبەر ئەوى كارى دروست بيت و ئەم دى بزافى كەين خو ژ وى كارى دوپرىكەين.

5- دەسلەت/ تىك ژ كارىن دەسلەتئ رىكخستنا كاروبارىن ھەولاتيانە و ئەف رىكخستتە ژى دى برىكا رىسا و ياسا و رىنمايىن تايىەت بيت، ژبەر ھندى يا يىدقى يە ل سەر تاكەكەسا رىزى ل ئەقان ياسايا بگرن و ملکہچى ئەوان بن، داکو ئەو توشى سزادانى نەين، ئەف كارە دى بيتە ئەگەرى ئەوى چەندى تاكەكەس ئاراستەيەكى

تایهت بهرامبر کارین دهسه لاتین دروست بکن و ئەف ئاراسته ل سەر دوو بنه مایا دروست دبیت ئەوژی (ترس + ریزگرتن).

6- قوتابخانه / قوتابخانئ روله کئ گرنگ ل سەر دروستکرنا ئاراستان دا ل دهف قوتابیان ههیه. ئەوژی ژ ده رئه نجامئ سهرده ریکرنا ماموستای دگه ل قوتابیان و دانا زانیاریین ته مام، چونکی ل دهف مه نه تشته کئ فهشارتی یه کو قوتابی بها و نه ریتین خو پستی خیزانئ ژ قوتابخانئ وهردگریت و ماموستا کارتیکرنا کا ته مام ل سەر قوتابیان دکهت. ئەوژی بریکا ئەوان په یوه ندىا ئەوین دگه ل ئەوان ههین، ژ بهر هندیئ ئەم د شین بیژین که سایه تیا ماموستای کارتیکرنا کا ئیکسەر ل سەر دروستکرنا ئاراستین قوتابیان ههیه.

ژبو رونکرنا کا زیله تر یا کارتیکرنا دهسه لات و کومه لگه ه و خیزان و قوتابخانئ ل سەر دروستکرنا ئاراستین تاکئ، ته ماشه ی ئەفی نه خشی ل خواری بکه:



كارى ئاراستەيان:

ئاراستىن مرۇقى چەندىن كار ھەنە داکو ھارىكاريا مرۇقى بىكەت ب باشترىن شىۋە خۇ دگەل دەوربەران بگونجىنىت، گرنگترىنى ئەوان كاران ئەقەنە:

1- كارى مفا و گونجاندىنى/ ھەبوونا ئاراستەيان ل دەف مرۇقى ھارىكاريا مرۇقى دىكەت خۇ دگەل دەوربەران بگونجىنىت، چونكى دەمى مرۇف ژبۇ دەوربەرىن خۇ دەربرىنى ژ ئاراستەيىن خۇ دىكەت ئاستى قەبىلكرنا ئەوى كەسى بۇ ئاقا كومەلا وى دىئى گرىداى بىت ب ئەوان بەھايان ئەوئىن ل دەف وى ھەين و كومەل قەبىل دىكەت، و ھەتا چ رادە ئەو كەسە دىبىتە ھارىكار ژبۇ بەستقەئىنانا ئارمانجىن كومى.

2- كارى رىكخستى/ شارەزايى و ئاراستىن مرۇقى ب شىۋەيەكى رىك و پىك كومقەدەن، ب شىۋەيەكى كو ھارىكاريا كەسى بىكەت رەفتارىن خۇ دگەل بارودۇخىن جودا رىك بىخىت داکو ژ ئەوى كوما خۇ جودا نەبىت.

3- كارى بەرگىرىنى/ كەلەك جاران لايەنى توند و تىژ د ئاقا ئاراستىن مرۇقى دا ھەيە، ب تايەتى دەمى مرۇف توشى بى ئومىدىئى دىبىت، يان ژى توشى لاوازا ھەفركىئى دىبىت، مرۇف د ئەقان حالەتان دا پەتايى دىبەتە بەر ئەوى چەندى كەسەكى پەيدا بىكەت و رق و كەرب و كىنا خۇ لى بەرئىخىت و بىكەتە قورىان، داکو مرۇف ئەقى كارى ئەنجام بەت دى ل دىف كومەلەكى گەرىت كو ھەمان ئاراستە ھەبىت كو برىكا پىشتەفانىا ئەوى كومى دى خۇ پارىزىت.

4- كارى بەستقەئىنانا -ئودەيى (تحقيق الذات)/ مرۇف چەند ئاراستەيان ھەربىگرىت داکو بىشەت رەفتارىن خۇ بگونجىنىت و بىشەت دربرىنى ژ ھەمى ھەز و ئارەزووئىن خۇ بىكەت ئەوى دەمى دى ل كومەلا خۇ دا ناستامە و پىگەھى خۇ دەستىشان كەت.

ئاراسته وه ل مروئي دكهن كو بهرسفدانه كا بهيز ژبو ئازرينه رين دهوروبه رين خو ههبيت تاكو بشيت د ژيانى دا بگههپته ئارمانجين خو.

پيكهاتين ئاراسته يان (مكونات الاتجاهات):

ئاراسته يان سى پيكهاتين سه ره كى هه نه:

1- پيكهاتى مه عريفى: ئاراستين مروئي ب ئه وان زانياريا يى گرڭدايه ئه وين مروئي ل



سه ره كه سان و بابته ئاراسته يان هدى، چونكى بنه مائى دروستبوونا ئاراسته ي زانينا بابته كى يه ل سه ره بابته كى ديتر، ژبه ر هئلى ئه ف كاره پيدى ب پرؤسه يه كا عه قلى يه.

2- پيكهاتى سوزى (عاطفى): ئه ف پيكهاته يه ئامازه ب حه ژيكرنى و

نه ئيانى دكه ت ئه وين مروف ئاراسته ي تستان و مرو فان دكه ت، بونموونه ئه گه ر مروف حه ز ژ بابته كى خو ش بكه ت ئه وى ده مى دى ب توندى به رف ئه وى بابته تى فه چيت و ئه گه ر مروئي بابته كه ئه قيا دى ب توندى خو ژ وى بابته تى دويركه ت.

3- پيكهاتى ره فتارى: ئاراسته (الاتجاهات) وه كو پيشه ره كى ژبو پيشانا ره فتارين مروئي ده پته هژمارتن، چونكى ئاراسته وه ل مروئي دكه ت په نايى بيه ته به ر كاره كى، بونموونه ئه و كه سى ئاراسته يه كى ئاينى يى باش هه بيت دى به رسفا بانگى ده ت و دى چيت نفيزى كه ت، لى ئه گه ر ئاراستى ئه وى ژبو ئه ئى چهندى يى لاواز بيت وى ده مى ئه ف كه سه گوھى خو ناده ته بانگى.

پینگائین دروستبونا ناراستہ یان،

دروستبونا ناراستہ یان ژ چہ ندین قوناغان دہرباز دبیت، ب شیوہ یہ کی ہرہ می دروست دبیت، کو ژ بنی ہرہ می ب شیوہ یہ کی سادہ دہست پی دکت و پاشان بہرہ ف نالوزبوونی دجیت، ئەو پینگاف ژ ی ب ئەفی شیوی ل خواری نہ:

أ- قوناغا رمان و ہلبژارتنی، ئەوژی پیک دہیت ژ:

1- دہرپرینا زارہ کی (التعبیر الشفوی) و حہزا نامادہ بوونی.

2- ئەنجامدانا تاقیکرنی ل سہر بابہ تی.

ب- قوناغا ہلبژارتن و بہراوردکرن و باشتر زانیی، ئەوژی پیک دہیت ژ:

1- دہرپرینا زارہ کی ژ ہلبژارتنا بابہ تہ کی یان لایہ نہ کی.

2- ئەنجامدانا رہفتاری، کو تیدا لایہ نہ ک ژ لایہ نہ کی دی باشتر دزانی.

ت- قوناغا پشستگی و بہ شداری، ئەوژی پیک دہیت ژ:

1- بہ شداریکرن د کاودانان دا و پشٹہ فانیکرننا بابہ تان ب شیوہ یہ کی زارہ کی.

2- بہ شداریا پراکتیکی کو پازیبونی دیاردکت.

ب- قوناغا بانگہ وازی کرداری، ئەوژی پیک دہیت ژ:

1- پشٹہ فانی کاری و بانگہ وازیکرن بو بابہ تی ناراستہ ی ب شیوہ یہ کی زارہ کی.

2- ئەنجامدانا کرداری یا بانگہ وازی بو بابہ تی و مزگینی دان بو دویفچوویان.

ج- قوناغا قوربانی دانی، ئەوژی پیک دہیت ژ:

- 1- ب شیوه یه کئی کرداری و زاره کی یئ ناماده بیت خو بکته ته قوربان.
- 2- وه کو قوربان خو به خشه بو ته نجامدانا کاره کئی ژ بهر تشته کئی دی.

گوهورینا ناراستین دهر وونی:

به ری ئه م به حسی گوهورینا ناراستین دهر وونی بکه یین دقیت ئه م بزاین کو گوهورینا ناراستین دهر وونی ب چه ند ئه گهران فه یا گریدایه، نه وژی:



- 1- سالوخته تین که سی خودان ناراسته.
- 2- سرؤشتی بابه تی ناراسته.
- 3- ئه کاودانی مه دقیت ناراسته ی تیدا ب گوهورین.

چه ندین ریک ژ بو گوهورینا ناراسته یان هه نه، ژ ئه وان:

1- گوهورینا بوچوونا (الاطر المرجعی):

هه می ناراستین مرؤفی دهر باره ی بابه ته کئی یین گریداینه ب ئه وان بوچوونان ئه وین مرؤفی ل سه ر ئه وی بابه تی هه یین، بو نموونه که سه کئی سه رمایه دار ب دیتنه کا جودا ژ که سه کئی مارکسی ته ماشه ی سه رمایه دار یی دکته، ئه گهر مه بقیت ناراسته یان بگوهورین دقیت ئه م بوچوونا ئه وی که سی دهر باره ی بابه تی بگوهورین.

2- گوهورینا بابەتێ ئاراستەیی



ئەگەر بابەتێ ئاراستەیی بخۆ گوهورین ب سەر دا هات و ئەوی کەسی هەست ب ئەوان گوهورینان کر ئەوی دەمی ئاراستی وی بەرامبەر ئەوی بابەتی دێ هێتە گوهورین.

3- گوهورینا وی کومی ئەوا ئەو کەس تێدا:

ئەگەر هات و مرۆفی کومەلا خۆ گوهوری و پەیوەندی ب کومەلەکا دیتەر کر و ئەوی کومەلا نوی ئاراستەکی جودا ژ ئاراستی کومەلا کەفن هەبوو، ل ئەوی دەمی ئەف مرۆفە دێ ئاراستی خۆ گوهوریت داکو بشیت خۆ دگەل کوما خۆ یا نوی بگونجینیت.

4- پەیوەندیا ئیکسەر ب بابەتێ ئاراستەیی ئە:

پەیوەندیا ئیکسەر ب بابەتێ ئاراستەیی فە هاریکاریا مرۆفی دکەت زانیاری و پێزانین راست و دروست دەر بارەیی ئەوی ئاراستەیی کومفەبکەت، ل دوماهی ئەو ب خۆ دێ ئاراستی خۆ گوهوریت.

5- گوهورینا کاودانا: ب گوهورینا کاودانا ئاراستین مرۆفی ژێ دەینە گوهورین، بونموونە ئاراستی قوتابی بەرامبەر ماموستای دەیتە گوهورین دەمی ئەو قوتابی دیتە ماموستا.

6- نەچارکرنا گوهورین د رهفتاری دا؛ ئەگەر هات و ب نەچاری گوهورینەك د رهفتارین مرۆفی دا پەیدا بوو؛ ئەوی دەمی ژبەر فی ئەگەری دێ ئاراستین مرۆفی ژێ هێتە گوهورین، بونموونە کوچکرنا ب نەچاری ژ باژیری خۆ بو باژیرهکی دی.

7- کارتیکرنا راکه هاندنئ؛ راکه هاندنئ روله کئ گرنک د فه گوهاستنا زانياريا دا هه يه و راکه هاندن رونا هئ د ئيخه سهر رويدانا و گه له ک زانياريا و راستيا پيشکيشي مرؤفي دکهت، نهف زانياريه زي دبنه نه گهرئ نه وي چهندي مرؤف ناراستين خو بگوهريت و بهرهف پشته قانيکرن يان دژايه تيکرنه بابته ئي ناراستي خو بجيت.

نهو نه گهرين گوهورينا ناراسته يان ب سانه ي د ئيخن؛

1- لاوازيا ناراسته ي.

2- هه بوونا ناراسته يه کئ دي کو هه مان هيزا ناراسته ي مرؤفي هه بيت، نهف چهنده دي وه ل وي که سي کهت بهراوردئ دنابقهرا ههردوو ناراستان دا بکهت.

3- ږرت و بهلافه بوونا بوچوونان دنابقهرا ناراستين جودا دا.

4- ب ساده ي وهرکرتنا ناراسته يان.

5- نه رووني و ئاشکرايا ناراسته ي بو مرؤفي.

نهو نه گهرين گوهورينا ناراسته يان ب زه حمهت د ئيخن؛

1- چه سپاندنا ناراسته ي د ناخي که سي دا.

2- نه گهر بابته ئي ناراسته ي ژبو مرؤفي ي روون و بهرچاف بيت.

3- ته که زکرن ل سهر تاکی ل ده مي گوهورينا ناراسته ي دا و پشتگوه هافيتنا کوما تاکی.

4- پشتبهستن ل سهر چهنده بابته ئين لاواژ ل ده مي گوهورينا ناراسته ي دا.

5- ده مارگيريا هزري.

6- زانين و ټيگه هشتا تاكي بو ټاراستي نوي و مه ترسيا في ټاراستي نوي ل سهر وي.

ده مارگيري:



په يقا ده مارگيري د زماني لاتيني دا رامانا (بريارا پيش وهخت) دهيت، واته ټه و كه سي ده مارگير بهري زانيارين ته مام ل سهر كومه كي يان تشته كي كومه بكت دئ برياره كا پيش وهخت ل سهر دت، و دييژيت ټه و د خرابن يان د باشن، يان دئ بريارا د ژايه تي ل سهر دت، فه يله سوف

(جان پول سارتهر) دييژيت: ((دييت مروځه كي باش هه بيت يان هه ژينه كا باش هه بيت، لي چينا بيت د هه مان دم كه سه كي / كه سه كا دل پيس بيت)).

ژبه رهندي (سارتهري) و هسا د ديت كو ده مارگيري يا گرندايه ب سيسته مي په روه ده ي و كه شه يا كومه لايه تيا كه سي ټه.

ټه گه ر مه بقت پينا سه كي بله ينه ده مارگيري ټم دئ شين بيژين: ((ده مارگيري ټاراسته ي كه د ديتنه كي دا كومه كا كه سا باشتر دينيت ژ كومه كا دي ټه وزي ب مه رهما كي مكرنا ټه ندامين ټه وي كومي)).

ده مارگيري د قوناغا زاروكيني دا ده ست ي دكت و په يدايت، ټه وزي پستي ژبي (3) سي سالي دا، چونكي بهري ټه ټي ته موني زاروك بي كيشه و ټاريشه دئ ټيگه لي هه ف بن و هيج هه ټركي و كه رب و كين دناقه را ټه وان دا نينه، خو ټه و چه ند ژلاي ټايني و ره گزي و نه ته وه ي ټه ژيك جودا بن زي.

زارۆك برىكا كەسانىن مەزن (ئەوين دەوروبەرىن وى) دى قىرى دەمارگىرىي
 بىت، ژبەر ھندى ئەم نەشىن بىژىن دەمارگىرى تىشتەكى بوماوھىيە يان يى غەرىزى يە،
 بەلكو برىكا پەرودەيا كومەلايەتيا خەلەت پەيدا دىت.

دەمارگىرى ئەگەرەكە ژ ئەگەرىن لاوازبونا پەيوەندىين كومەلايەتى، و كەرب و
 كىنى دناقبەرا تەخ و چىنن كومەلايەتى پەيداكتە، كو ھىلەك جاران دەئەنجامىن
 خراب ژى پەيداىن ئەوژى ژبەر وى ھزرى يە ئەوا دەمارگىر خو پى گرىدەت،
 چونكى ئەو كەسى دەمارگىر بىت ل دەف وى ب تىنى يىروباوھرىن وى د راست و



دروستن و ئەو كەسەكى خو
 پەرستە، ژبەر ھندى ئاستەنگ
 د رىكا ھزركرنا زانستى و
 لوژىكى دا دروست دىن.

ژبەر ھندى ئەم دى
 زىرىن و بىژىن دەمارگىرى
 نەخوشىەكا كومەلايەتە و ھىچ

بنەمايەكى لوژىكى و عقلى زانستى راستەقىنە نىنە، بەلكو ژىلەرئ وى فەدگەرىتەفە
 بو خەيالا مروژى و وہ ل مروژى دكەت بىتنى ھەزا وى بو ئەوان تىشتان بچىت ئەوين
 ئەو ھەز ژى دكەت و ھەزا ئەوى بو ئەوان تىشتا ناچىت ئەوين ئەو ھەز ژى نەكەت،
 ژبەر ھندى بەردەوام برىارىن وى نەدروستن.

پیکھاتین دہ مارگیرئی

دہ مارگیرئی سی پیکھاتین سہرہ کی ہہ نہ:

1- پیکھاتین ہہ لچوونی / ئەفہ ژ پیکھاتین سہرہ کی یین دہ مارگیرئی دہیتہ ہژمارتن، چونکی ئەگەر لایەنئ ہہ لچوونی یئ کەسئ دہ مارگیر بەرجاف نہیتہ وەرگرتن وی دەمی ئەم نہشین بیژین ئەف کەسە دہ مارگیرہ، ئیک ژ ئەوان تیکہہین گریڈای ب ئەفی پیکھاتہی فہ تیکہہی (تاگریئ - تحیزای) یہ.

2- پیکھاتین مەھرئیی / بەری ہینگی مہ نامازہ پیئ دا کو دہ مارگیرئی یا گریڈایہ ب ئەوان بیروباوہران فہ ئەوین کەسەکی دہربارہی کەسانین دی ہەین، وەکو (قالبەکیئ نامادە) ئەوژی چەسپاندنا بیروباوہرەکی یە د ہزرا کەسەکی دا بیئ کو یئ نامادە بیست گوہورینی د ئەفی بیروباوہری دا بکەت.

3- پیکھاتین رەفتاری / کەسئ دہ مارگیر رەفتارین تایبەت ہەنە ب دیتنا ئەفان رەفتاران ئەم دئ شین بریاری ل سەر فی کەسی بلەین و بزانی تاج رادە ئەف کەسە یئ دہ مارگیرہ.

زانایەکی ب ناڤی (ئەلبۆرت) بیفەرەکی تایبەت دانا داکو بریکا ئەفی بیفەری ریزہیا دہ مارگیریا کەسی بزانی، ب ئەفی شیوی ل خواری یہ:

أ- نەدەر برینا زارەکی (شفوی) دژی کومەلەکی یان تشتەکی ژ دەرڤەیی سنورئ کومەلا خو، ئەفہ زی ژ لاوازترین جوړئ دہ مارگیرئی یہ، واتە مرؤف ژ دەرڤەیی جەماعەتا خو، ہیچ ناخفتنەکیئ نہ بیژیت، ئەوی دەمی نیشانین دہ مارگیرئی ل دەف وی مرؤفی دیارنابن، لی د ناڤا گروبیئ خو دا ئەو دەربرینی ژ ئەفی چەندئ دکەت و ناخفتنا ل سەر گرویین دی دیژیت.

ب- دویرکەفتن / ئەگەر هات و دەمارگیری ل دەف کەسەکی زێلەبوو دئ وە ل کەسێن دی کەت رەفتارین خۆ بگوهورن، بونموونە ئەف کەسە دئ خۆ ژ ئەوان کەسان دویر ئیخیت ئەوین وی کەرب ژئ ئەدبن، وەکو ئەف کەسە (سلاف ناکەتە ئەوان کەسان، یان ژئ ناچیتە وی جەهی ئەوئ کەسێن دی لئ بن).

ت- جوداهی / د ئەفئ قوناغئ دا کەسئ دەمارگیر بزاقئ دکەت هیچ ئاسانکاریهکی ژبوؤ ئەوان کەسان نەکەت ئەوین د گروپئ ئەوی دا نەبن، واتە ئەو کەسئ د گروپئ وی دا نەبیت هیچ پوستەکی باش ل ئەوی دەزگەهی دا نادهتئ ئەوئ ئەو کارتیدا دکەت.

پ- هیرش و ئازارین جەستەیی / گەلەك جاران کەرب ئەبوون وە ل کەسئ دکەت د



نافا بارودۆخەکی هەلچوونئ تایبەت دا بژیت، تا دگەهیتە ئەوی پادەئ ئەو هیرشی بێتە سەر ئەوی کەسئ ئەوئ کەربین وی ژئ ئەدبن و ئەوی ژلایئ جەستەیی فە ئازار بەت.

ج- ژناقبرن / دووماهیک قوناغا دەمارگیری یە، ژناقبرن ئەو کە مرؤف بزاقا ژناقبرنا ئەوئ کومئ بکەت ئەوا وی کەرب ژئ ئەدبن، ژ جورین

ژناقبرنئ پرۆسە یا (جینوساید، یان سێدارەدانا بئ دادگەهکرن،هتد).

جورین دەمارگیری:

1- دەمارگیریا رەگەزپەرستی / ئەفە ب مەترسیتین نەخوشیا کومەلایەتی دەیتە هژمارتن، بریککا ئەفی جورئ دەمارگیری نەخوشیا کەرب و نەئیانی دناپهرا نەتەوین جیاواز دا دروست دبیت، سیاسەتا دەولەتئ رولی خۆ د ئەفی جورئ دەمارگیری دا د

بينيت، ب تايه تي ل ده مي پيدا بوونا شهري دنابهره دوو وهلاتان دا، چونكي ده سلات همي ده ما بزاقئ دكته ب همي شيوازان دوژمنين خو بهرامبر ملله تي خو نه شرين بكدن و ب همي ناف و ناسناقين نه جوان دي نافي دوژمني خو ئين، نهوژي بتني ژبو وي چهندي يه نهو خو د نهفي شهري دا ب خودان ماف ديار بكهت.

2- ده مارگيريا ثايني / نهفه دنابهره ثاينين جياواز دا يان مهزه بين جياواز دا دبیت، ب تايه تي ده مي نهو كه سه باوهره كا توند و تيز بهرامبر ثاينه كي يان مهزه به كي دروست دكته، تا دگه هيته نهوي پراهي نهف كه سه بزاقا نه هيلان و ژنابقرنا كه سي بهرامبر دكته، نهفه زي ژبهر نهوي چهندي يه كو پيگيريا ثايني وي نهوي ديتر قه بيل ناكته، ژبهر نهفي چهندي نهف كه سه دي كه سي دي ب مرؤفه كي ياخي (متمرد) هژميريت، و هنلهك جاران ب كافر د هژميريت و خوينا نهوي حلال كهت، و ب شيوه يه كي گلهك توند ب چاقئ دوژمناتي ته ماشه دكته تي.

3- ده مارگيريا چينا يه تي / نهف نه خوشيه د ناقا نهوان جفاكان دا پيدا دبیت نهوين سيسته مي چينا يه تي تيدا زال بيت، وه كو چينا سه رمايه داري بهرامبر كرئكاران، يان چينا هه ژاران بهرامبر ده وله مه ندا، نهف جورئ ده مارگيري ب ريكنا دوو نه گهران دروست دبیت:

أ- هه سكرن ب كيماتي بهرامبر نهو چينين ده مارگير بهرامبر نهوان (هه ژار - دژي - ده وله مه ندي).

ب- نازاردانا چينه كي بهرامبر كه سي ده مارگير (سه رمايه دار - نازاردانا - كرئكاري).

ج- كيم ديتنا چينه كي و سفكاتي پيكرن (ده وله مه ند - سفكاتي پيكرن - هه ژار) يان (سه رمايه دار - سفكاتي پيكرن - كرئكار).

4- دەمارگێریا رەگەزی/ ب گەلەك ناف و نیشانئین جودا جودا دەمارگێر هەست ب ئەفی جورئ دەمارگێری دكەت، دیارترین جورئ ئەفی دەمارگێری (نێر بەرامبەر می) یە، كو بریكا بوچوونئین جیاواز رەگەزی (نێر) هەست ب ئەفی چەندی دكەت، بونموونە هەست بی دكەت كو (ئافرەت یا كیم عەقلە و شیان نین كاروباران ب رێقەبیەت) یان (ئافرەت ماموستایا شەیتانی یە) ئەف جورئ بیروبوچوونان دەربارە ی رەگەزی (می) نیشانەكا دیارە بۆ دەمارگێریا ئەوی كەسی ئەوی ئەف جورە دەمارگێریە ل دەف هەبیەت.

چارەسەری:

ئەم د شین دەمارگێری وەكو كێشە یەكا كومه لایەتیا ئالوز چارەسەریكەین، ئەوژی بریكا دەستیشانكرنا میكانزەمەكا کاریگەر (بۆ گوهورینا ئەفی ئاراستە ی)، ئەم د شین ب ئەفان خالین ل خواری دا دیاریكەین:

1- كرنگیدان ب قوناغا زارۆكئینی (شیوازی پەرورەكرنی) ئەوژی بریكا هوشیاركرنا



دايك و بابا ل سەر قەبیلكرنا كەسی بەرامبەر، ئەوژی بریكا یاریكرنی دگەل زارۆكئین دیتەر، بی كو ئاستەنگەكی بیخیتە بەرامبەری ئەوان، و كەسانین مەزن (دايك و باب) خو ئالوز نەكەن بەرامبەر هەلبێژارتنا هەفالان بۆ زارۆكئین خو.

2- هوشیاركرنا تاکی بریكا رۆشنبیریكرنا ئەوان و دانا زانیاریین دروست بۆ ئەوان، ئەوژی بریكا سمینار و كومبونان، ئەف كارە زی دكەئیتە سەر ملیین دەزگەهین

پەيوەندىدار ۋەكۆرۈنۈش كۆمەلە مەدەنىي ۋە ۋەزارەت ۋە زانكۆ ۋە قوتابخانان كۆب
ژىلەرى گىرنگ يىن روشەنبىرىي دەينە ھىمارتن.

3- باشكرنا رولى راگەھاندنى بۇ بەلاڧكرنا ھىزارا گىيائى لىبورىيى ۋە پىكفە ژىيائى.

4- بەلاڧكرن ۋە دىياركرنا زىيان ۋە خىراپىيا دەمارگىرىي ژىلايى دەروونى ۋە كۆمەلايەتى ۋە
مىرۇڧايەتى ۋە.

5- شارەزابوونا ئەۋان تەخ ۋە چىن ۋە كۆمەلەن جىياۋاز بۇ كىمكرنا ئەۋان ئاراستىن
نىگەتىڧ كۆ بەرامبەرى ئەۋان ھاتىنە دروستكرن، ئەۋى بىركا پىكفە ژىيائى بۇ
ماۋەيەكى دىياركرى، داکو راستىيان دەربارەي ئەۋان بزائن ۋە خەلەتىن خۇ نەھىلن.

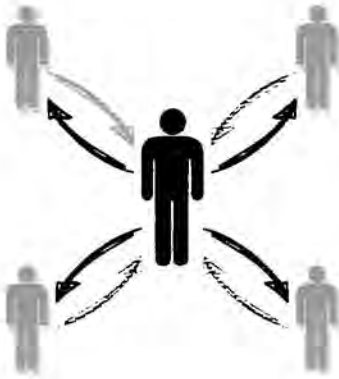


ئارمانجین ئەفی به شی.

د ئەفی به شی دا پیشینی دهینه پیشینی
کرن خویندهفان ئەفان زانیاریان
بدهستخۆفه بینیت:

- زانینا چه وانیا دروستبوونا په یوه ندیین
کومه لایه تی.
- بهرچاقرنا قوناغین دروستبوونا
په یوه ندیین کومه لایه تی و
بهرده وامبوونا ئەوان ژلای مه زانان فه.
- باسکرنا چه وانیا تیکچوونا
په یوه ندیین کومه لایه تی ژلای مه زانان
فه.

پەيوەندىيىن كۈمەلايەتى:



ھەرۋە كۈيا ديار مرۇف بونەۋەرەكى
كۈمەلايەتى يە و نەشيت پىدقپىن خۇ
تېرىكەت ئەگەر برىكا كەسانىن دى نەبىت،
ژبەر ھندى ژيانا كۈمەلايەتى بۇ تاكەكەسى يا
گرنگە داكو ئەو پىدقپىن ئەوى ھەين
تېرىكەت و ۋەكو بونەۋەرەكى كۈمەلايەتى ژيانا
خۇ ببەتە سەرى.

ژبەر ھندى ئەو فەكولپىن دەربارەي چەۋانیا دروستبونا پەيوەندىان و ئەگەرپىن
بەردەۋامبونا ئەۋان د ناقا زانستى دەروونى دا گرنگيا خۇ يا تايەت ھەنە، زىلەبارى
ئەقى چەندى رەفتارپىن مرۇقى (ب شىۋەيەكى گشتى) گەلەك د ئالوزن و بەردەۋام د
كۈھورانكارپى دانە ئەۋزى ل دويف كۈھورپنا كاۋدانا، ئەم شىن يېزىن ھندەك ياسا و
رېسايىن دەروونى ھەنە كارتىكرىن ل سەر پەيوەندىيىن تاكەكەسان دكەت، ھەر چەندە
گەلەكا ب زەحمەتە ئەم ئەقان ياسا و رېسايان ل سەر ھەمى كەسان گشتىگر بگەين،
لى ئەم د شىن ۋەكو ستانلەرەكى باۋەرپىكرى ۋەربگرپن.



ھەر ژبۇ ئەقى مەبەستى گەلەك زانايىن
دەروونى يزاڧكرپنە شرۇڧەكرنا ئەۋان
پەيوەندىان بگەن ئەۋپن دناڧبەرا تاكەكەسان دا
ھەين، ب تايەتە د قوناغا سنىلەيى و د
قوناغپن دويف دا، ژبۇ ئەقى مەرەمى ئەۋان
زانايا بۇچوۋپن خۇ يىن تايەت دەربارەي

نه ئفي بابته تي دارشتن.

(دك 1995) ژ نافر ترين زانايه د بواري په يوه نديين دنابقه را مروان دا، وه سا د ديت كو به حسكرنا په يوه نديين كومه لايه تي ب دهوله مند ترين و گشتگير ترين بابته ژ بابته تين دهر و ناسيا كومه لايه تي (علم النفس الاجتماعي)، چونكي د نه ئفي به شي دا بزاف ئي دي كه ين به حسي چه وانيا دروست بوونا په يوه نديين كومه لايه تي ب كه ين، پاشي دي به حسي بهره و امبوونا نه فان په يوه نديان كه ين و زيله باري چه وانيا تي كچوونا نه فان په يوه نديان.

چه وانيا دروست بوونا په يوه نديان دنابقه را مه زنان دا،

ل ده ستيكي پي د ئي يه نه م ناماز ئي ب نه وي چه ندي ب كه ين كو نه ف نه گه ره ژ نه گه رين ري ژهي نه، واته ژ كومه لگه ه كي بو كومه لگه ه كا دي دهينه گوهورين، نه وزي ل دوي ف كار تي كونا به اين كومه لايه تي و بي كه اتا كه سا يه تيا كه سان، لي نه م دشين بي زين دروست بوونا هر په يوه نديه كي زلاي دهر وني نه وه كه ه بوونا پاداشتي ده يته ديتن، چونكي تا كه كه س ب نه وي په يوه نديي هه ست ب دلخوشي و نارامي دكه ت.



(كلور و بيرن 1974) دهر باره ي چه وانيا دروست بوونا په يوه نديين كومه لايه تي دي زين: نه وي ده مي مرو ف نزيكي ئي ك دبن ده مي پاداشت

دگه ل نه ئي نزي كووني دا هه بيت و نه ف پاداشته يي ئي كه سر بيت (ژ كه سي ب خو ده يته وه رگرتن) يان نه ئي كه سر بيت (ژ كه ش و هه واي بارودوخي ده يته وه رگرتن).

د گډل نه فی چهندي ژي پاداشت (التعزیز) گرنګيا خو ژبو دروستبونا نه قان په یوه نديان هديه، نه ف نه گره ژي بریتی نه ژ:

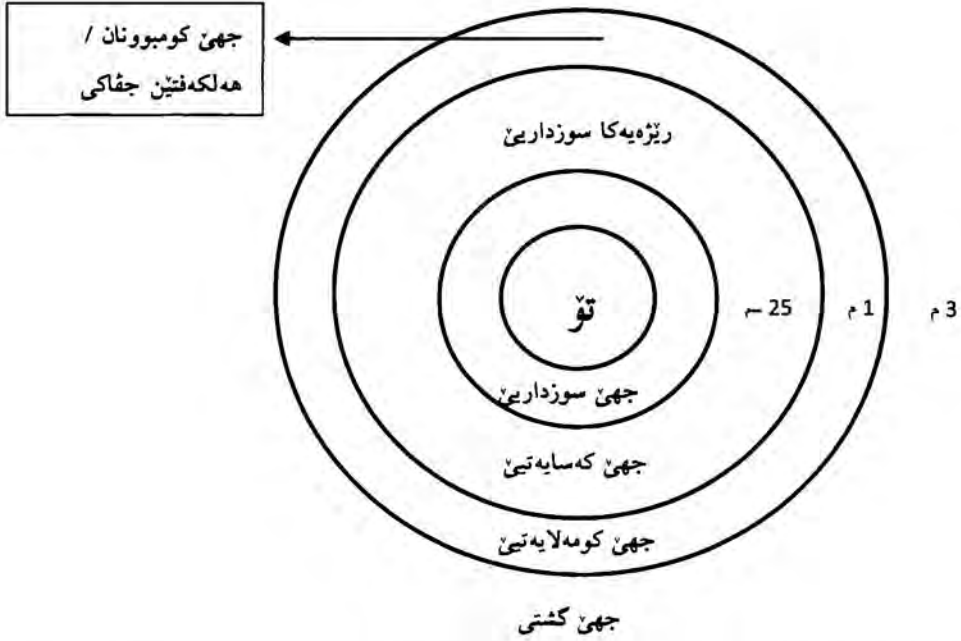


1- نزيکی، واته نزيکيا جوگرافي، نه وژي ب نه گهري سهره تايي ژبو دروستبونا په یوه نديين کومه لايه تي دهیته هژمارتن، چونکي چهنه تاکه کس ژ ټيک دوير بکهن دي نه گهري دروستبونا په یوه نديين نه وان يين کومه لايه تي کيمتريت، د فه کولينه کا زانا (فستجهر) ي دا دياربوو کو نه و قوتابيين ژورين نه وان تهنشت ټيک نه دژين په یوه نديين نه وان يين

کومه لايه تي بهيزترن، نه گه ر نه م بهراورد بکهن دگهل نه وان قوتابيان نه وين ژورين نه وان ژيک دوير.

د فه کولينه کا ديتر دا کو (سومهر) ي نه نجام دابوو، دياربوو کو دي ل نه وي ده می مروف هه ست ب نه نارامين که ت ده می که سه کي بيانن ل ده ف ب روينته خوار، چونکي سنوري تايه ت يي نه وي که سي دي به زينيت و ناقن نه فی چهندي کره (پيگه هي تايه ت - الحيز الشخصی) واته نه م سنوره کي بو نه وان که سان د دانين نه وين نه م روژانه سهره ده ريي دگهل دکه ين، بي رازه منديا مه نه م قه بيل ناکه ين که سه ک نه فی سنوري به زينيت، ژبه ر هندي که سي بيانن مافي هندي ننه به يته د ناقا نه وي بازنه ي دا نه وي مه بو خو دانای، ژبو پتر رونکرنن ته ماشه ي نه خشي ل خوارن بکه:

جهن ئه وان په یوه نندیان ئه وین بتنی ل سهر ئاسته کی سهره تایی



نه خشی ژماره (16) بوچوونا زانا (سومهرای لسه ر سنورئ په یوه نندیان



2- دووباره دیتن/ ل دهف مه تشته کی
 بربه لافه کو ئه وئ بهرده وام ل پیش
 چاقین مه بیت دئ هه ردهم ئه و کهس
 هیته بیرا مه ده می نیازا ئه نجامدانا هه
 چالاکیه کا کومه لایه تی هه بیت، ره نکه
 ئه گه ره کی ئه فئی چه ندئ فه گه ریته فه بو
 هه سترکنا تاکه که سان ب ئه وئ

شاره زايي ٿو ا دگه ل كه سائين دي هي و گه له ك په يوه ندي دگه ل ه بن و ٿاماده بوونا ٿوان هه ردم ل بيرا ٿوي يه، ژبه ر هندي ٿم د شين بيژين ٿف (دووباره ديتنه) ديتنه ٿگر كو ٿيگه ليه كا بهيژ دناقبه را تاكه كه سان دا هه بيت، ٿفه زي ديتنه سه ده مي زنده بوونا سوز و جه ٿيگرن دناقبه را ٿوان دا.

جهي ٿماڙي يه كو دووباره ديتنا كه سه كي يا گرڍايه ب وي هه ستي ٿوي



دگه ل دا دروست ديت، واته ٿگر ل ده سٿيكا ٿفي په يوه ندي ب كه رب و نه ٿيان ٿه ست پي بكه ت ٿوي ده مي دووباره ديتنا ٿوان كه سان دي كار ٿيگرنه كا ٿيگه ٿيف ل سهر په يوه ندي ٿوان كه ت.

زانين دهر وني ٿماڙي ب ٿوي چه ندي دگه ن و ديژن ٿگر ٿم ب كه رب و نه ٿيان ته ماشه ي هه ر ديمه نه كي بكه ين هندي دووباره ٿم ته ماشه ي ٿوي ديمه ني بكه ين دي ٿف كه رب و نه ٿيانه پتر لي هيت، پيچه وانه ي ٿي چه ندي زي راسته، ٿگر مه كه سه ك يان ديمه نه ك خو ش ٿيا، دووباره ديتنا ٿوان دي بيته جهي دلخوشي و ٿيان و نزيكي بؤ ٿوي كه سي يان جهي.

د تاقيرنه كي دا ويته يه كي هنده ك كه سين به رنياس نيشا كومه كا كه سان دا، و



هه مان ويته نيشا هه مان كومي دا لي ب ديتنه كا ناويته ي، د هاته ديتن كو ٿفي كومي چه زدر وٿي ٿه ٿان كه سان وه سا بيتن هه ر وه كو د راستي دا ديتن، نه بريكا ناويته ي.

3- لىكچوون (التشابه) / رىزا لىكچوونى ئىك ز ئەگەر ئىن نىكچوونا كەسانە، ئەف لىكچوونە دىتتە ئەگەر مەرۇف ھەز ز ئىك و دوو بىكەن. ئەكۆلىنان ھەلەك دەرەنجام دىاركرن ز ئەوان (ئەم خۇ نىكى ئەوان كەسان دكەين ئەوئىن جورى ھزركرنا ئەوان نىكى ھەزرا مە بىت، ھەر چەند ئەم ل سەر ئاراستى خۇ د رۇد بىن؛ ئەوى دەمى ئەم بىزاقى دكەين ز ئەوان كەسان دوىرېكەفېن ئەوئىن بوچوونىن ئەوان ز بىن مە د جىاواز، ئەگەر ئەم ھەست بىكەين سىياسەتمەدارا ھەمان ئاراستى مە ھەيە؛ وى دەمى ئەم تەماشەى ئەوان ئاخفتىن وان ناكەين ئەوئىن ز ئاراستىن مە د جىاوازىن).

لىكچوون زى دىتتە ئامرازەكى پىشتەقانىى بۇ دروستبوونا پەيوەندىان، ئەوژى ژبەر ئەقان ئەگەر ئىن ل خوارى:

أ- لىكچوون پىكخوشكەرەكە بۇ چالاكىين ھەقبەش:

ب- ئەو كەسىن دگەل مە د ھەقراين وە ل مە دكەن ئەم پتر رىزى ل خۇ بگرىن.

پ- ژبەر كو مەرۇقى رىزىكەكا دفن بلندى ھەيە، وەسا ھەست دكەت كو ئەو كەسى دگەل وى ھەقراىت ئەو كەس ز ھەزى رىزىكرتتى يە.

ت- ئەو كەسىن ل سەر پرىسېن جودا د ھەقراين ب سانامى دگەھنە رىكەفتى.

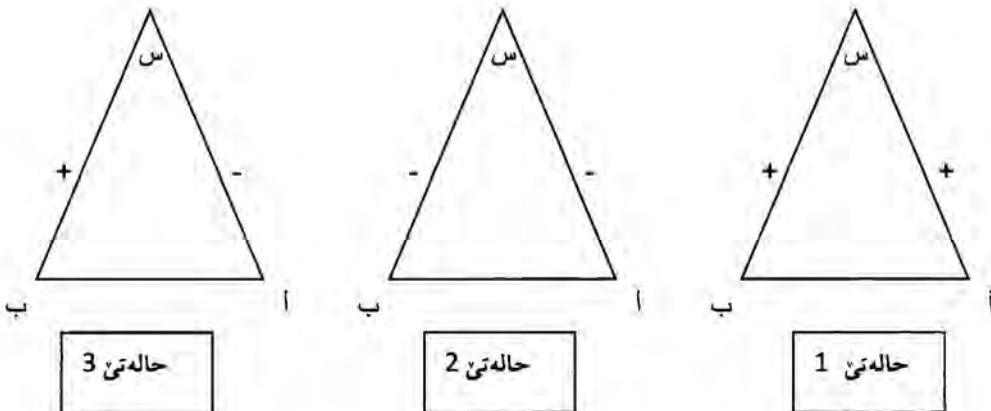
ج- ئەم دى وەسا گرېمان كەين كو ئەوئىن دگەل مە ھەقراين كەلەك ھەز ز مە دكەن و بەرامبەرى ئەقى چەندى ئەم زى ھەز ز ئەوان دكەين.

د- ئەقى لايەنى دا (بىردۆزا ھەقسەنگى) وەسا د دىت كو خەلك ھەز دكەن بگەھنە ھەزەكا روون و گونجای دگەل جىھانا دەوروبەرىن خۇ، ژبو ئەقى مەبەستى سى ھەز دانان، ئەوژى:

1- ئەگەر (أ - ب) هەمان بۆجیونا پۆزەتیف بەرامبەر (س) هەبیت، ئەوی دەمی ئەو گەلەك دى حەز ژ ئىك و دوو كەن.

2- ئەگەر (أ - ب) هەمان بۆجیونا نێگەتیف بەرامبەر (س) هەبیت وی دەمی ژى ئەوان خۆش هەقدوو دئیت.

3- ئەگەر (أ - ب) بۆجیونین جیاواز هەبوون، ئەگەر دیتنا ئىك ژ ئەوان بەرامبەر (س) یا پۆزەتیف بیت و دیتنا یی دیتر یا نێگەتیف بیت، ل ئەوی دەمی دى ئەوان كەرب ژ هەقدوو فەبن.



تەخشی ژماره (17) بیردۆزا هەفسەنگی دەربارەى پەیوەندیین کومه لایەتی

4- بالكیشیا جەستەیی

گەلەك بەلگە هەنە تەكەزى ل سەر هەبوونا ژمارەكا هزرین گشتی دەربارەى كارتیكرنا جەستەى ل سەر بالكیشی دكەن. هەنلەك بۆجیونین گشتی ل سەر كەسى

(جوان) هەنە، بونموونە ئەو بوچوون ژى دبیژن كەسین جوان (ئارامن، بەیزن، قەكرى و كەیفخۆشن، ئاخفتن خوشن هتد.

هەنەك قەكۆلین دیاردكەن كو ئەو كەسین رۆخساری ئەوان یی جوان و بالكیش بیت و دەمی ئەف كەسە ل دادگەهی ب تاوانەكی دەینە دادگەهكرن وی دەمی دەلیقا دەرجوونا ئەوان پترە ژ یا ئەوان كەسان ئەوین ژلایى رۆخساری قە نە د جوان و بالكیش بن، لئ ل دەمی ب تاوانا قیل و حیلەكرنی دا دەینە دادگەهكرن وی دەمی سزا ل سەر دەیتە سەپاندن.

5- ئارەزووین هەقەش:



ل دويف بوچوونا هەنەك دەروناسیین لایەنی پەيوەندیان دا، مرؤف حەزەكەت پەيوەندی دگەل ئەوان كەسان هەبیت ئەوین ل جەین جودا جودا پەسنا مرؤفی دكەن، ژ دەرتەنجامین قەكۆلینان وەسا دیاربوو كو ((مە ئەو كەس خۆش دقین ئەوین د ئیکەم دیتن كەریین مە ژئەه بووین و پستی هینگى مە ئەو خۆ قیایە، بەرامبەرى وئ؛ ئەو كەسى مە ئیکەم دیتن خۆ قیایە و پاشى كەریین مە ژئ قەبووین)).

6- تەمامكرن:

ل دويف بوچوونا زانا (ئەلفرید ئادلەر)ى كو هەست كرن ب كیماتیى (الشعور بالنقص) حالەتەكی سرؤشتى یە و پیدقی یە مرؤف هەست ب كیماتیى بکەت داكو بەردەوام بزاقا تیركرنا ئەفی هەستى بکەت، هەر ژبەر ئەفی چەندی مرؤف بەردەوام بزاقى دكەت قوناغەكا باشتەر یا ژیانى بەستەه بینیت، مرؤف د ژيانا خۆ یا

کومه لایه‌تی دا هه‌ست ب ئەفی حاله‌تی دکه‌ت، ژ دهر ئەنجامی ئەفی هه‌ستی (هه‌ستکرن ب کیماتی) په‌یوه‌ندیین مه‌ دگهل که‌سانین دی دروست دهن ئەوژی ل سه‌ر بنه‌مایین ته‌مامکرنای ئیک و دوو، واته‌ ده‌می مرۆف بزائی دکه‌ت هه‌فیشکی ژيانا خو‌ دياربکه‌ت وی ده‌می دئ مرۆف هه‌می بزافا که‌ت که‌سه‌کی ب هه‌لبزیریت کو ئەف که‌سه‌ بیته‌ ته‌مامکه‌ری ژيانا وی، ئەف حاله‌ته‌ ژ هه‌ردوو ره‌گه‌زان (نیر و می) دگریت، بونموونه‌ ئەو نافرەتین دقین کونترۆلا خیزانی بکه‌ن و ب شیوه‌یه‌کی توند سه‌ره‌ده‌ریی بکه‌ن، دئ شوی ب ئەوان زه‌لامان که‌ن ئەوین هه‌ز ژ بن ده‌ستی دکه‌ن، ییچه‌وانه‌ی ئەفی چه‌ندی ژێ راسته‌.

7- شارەزایی:



ریژگرتنا خوده‌یی (احترام الذات) ییدی‌ه‌کا گرنگه‌ ژ ییدیین مرۆفی، ئەفی ییدی گرتکیا خو‌ یا تایه‌ت هه‌یه‌ ژبو‌ ئەوی چه‌ندی مرۆفی دیتنه‌کا پۆزه‌تیف ژبو‌ خوده‌یا خو‌ هه‌بیت، ژبه‌ر ئەفی چه‌ندی تاکه‌که‌س بزائی

دکه‌ت ئەفی ریژی بله‌ستخۆفه‌ بینیت ئەوژی بریک‌ا ئەنجامدانا ره‌فتارین جودا کو بینه‌ جه‌ی ریژ و بالکیشیا که‌سانین دی، ئەف حاله‌ته‌ ژ په‌یوه‌ندیان ژێ فه‌دگریت، واته‌ مرۆف ب سرۆشتی خو‌ هه‌زدکه‌ت ژ ئەوان که‌سان بیت ئەوین خودان ریژ و به‌ا و گرنگ بیت، چونکی ده‌می مرۆف ژ ئەفان جوهره‌ که‌سان بیت؛ ئەوی ده‌می دئ هه‌ست ب شانازی که‌ت، و دئ ریژا خوده‌یا وی زیله‌ بیت، ره‌نگه‌ ئەگه‌ری ئەفی چه‌ندی ژێ ئەو بیت کو ماده‌م ئەوی دگهل که‌سه‌کی تایه‌ت په‌یوه‌ندی هه‌یه‌ د ئەفی حاله‌تی دا ئەوژی که‌سه‌کی تایه‌ته‌، ژبه‌ر هندی ئەم د شیین بیژین هه‌ز و مه‌یلا مه‌ بو‌ ئەوان

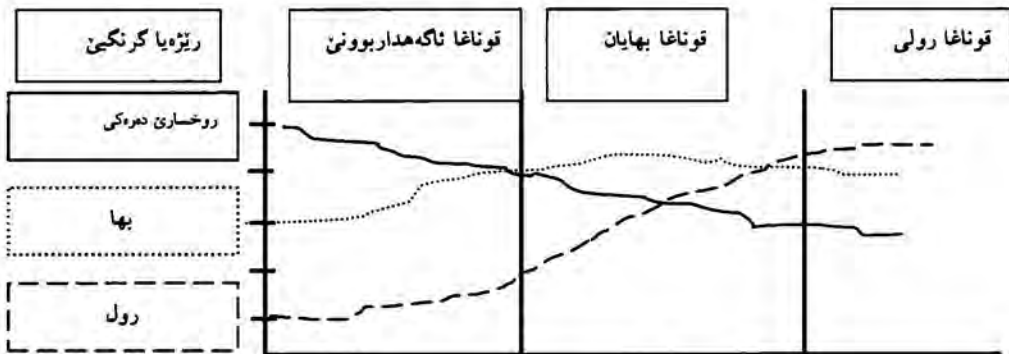
که سان پتره ئه وین ژ که سین ئاسایی ب هیژ و شیانتر، و حه ژیکرنا مه دئی پتر لئی هیئت ده می ئه م دبینیت کو ئه ف که سه شاشیه کی دکه ت، چونکی ئه ف شاشیا ئه وی دئی بو مه سه لمینیت کو مروئی ب هیژ و شیان ژی شاشیان دکه ت، ئه فه پیچه وانه ی که سی ئاسایی یه، چونکی ده می مروئی ئاسایی شاشیه کی دکه ت ئه م دئی ئه وی شاشیا وی فه گهرینته فه بو ئه گهرین لاوازی و بی شیانا وی، جهی ئامازی یه کو ئه ف بوچوونه بهرا پتر ژ زه لمان دگریت پتر ژ ئافره تان.

به رده و امبوونا په یوه ندیان دناقبه را مه زنان دا:

د ئه ئی به شی دا ئه م دئی باسی ئه وان ئه گهران که یین ئه وین دبنه سه ده می به رده و امبوونا په یوه ندیان، جهی ئامازی یه کو هنده ک ئه گهرین دروستبوونا په یوه ندیان هه مان ئه گهرن ییت دبنه ئه گهری به رده و امبوونا ئه وان په یوه ندیان، هه ر د ئه ئی لایه نی دا ئه م دئی ژماره کا بوچوونان دهر باره ی به رده و امبوونا په یوه ندیان به رچاف که یین، ژ ئه وان:

1- بیردۆزا (مورستین) (قوناغین په یوه ندی)،

مورستینی وه سا د دیت کو په یوه ندی عاتفی ژ چه ندین قوناغان دهر بازین ژ لیک نزیکیوونئ و ل سه ر بنه مایی (جوانیا روخساری) ده سته پیدکه ت پاشان دچیه قوناغا (به ایان) واته وه که هئی و لیکچوونا به ا و بیروباوه ران دناقبه را دوو که سان پتر ژ روخساری گرنکیا خو هه یه، پاشان دچیه د قوناغا (پولی)، ئه وژی ئه و قوناغه ده می هه ردوولا ئه رکین خو دزانن و ل ده می هه بوونا په یوه ندیان ئه ف روله ده یته دان، سه رباری ئه وی چه ندی ئه فان هه رسئ ئه گهران (قوناغان) گرنکیا خو ل دروستبوونا په یوه ندی دا هه یه، لی د هه ر قوناغه کی ژ قوناغین په یوه ندی دا ئه گهره ک ژ ئه گهرین گرنک هه نه کو ئه فان ئه گهران دئی گرنکیا خو هه بیت، ژبو پتر روونکرئی ته ماشه ی ئه ئی نه خشه ی بکه:



نەخشی ژملره (18) قوناغین په یوه ندیان ل دویف بیردۆزا مورستی

2- بیردۆزا ئالوگوریا کومه لایه تی:

زانا (هوماز) دامه زڕینه ری ئه فی بیردوژی یه، ئه ف بیردۆزه وه سا د بینیت کو ئه م ل سه ر بنه مای (رئزه یا قازانجی مه) ته ماشه ی په یوه ندیین خو یین کومه لایه تی دکه ین، و چهند تی کچوو نین مه د ئه فان په یوه ندیان دا کیم بیت و چهند قازانجی مه که له ک بیت؛ ئه وی ده می دئ په یوه ندیین مه به یز بن، ل دویف بوچوونا ئه فی بیردۆزی مروف بوئه وه ره کئ خو به رست و ئه زئه زی (انانی) یه و په یوه ندیین وی یین کومه لایه تی دئ ل سه ر بنه مای به رزه وه ندیین ئه وی یین تاییه ت بن.

3- بیردۆزا داد په روه ری:

ئه ف بیردۆزه گرنگی ب ئه وی بارودۆخی ناده ت ئه وی په یوه ندییا کومه لایه تی ل سه ر دروست بووی، به لکو گرنگی د وی بارودۆخی د ده ت ئه ی پشتی ئه نجامدانا



په یوه ندیی ده یته رویدان، ده رئه نجامان گرنکیا خو یا تاییه ت هه یه، چونکی ده رئه نجامین په یوه ندیین مه دئ ل پاشه روژی کار تی کرنا خو ل سه ر هه ست و سوژین مه که ت، بوئمونه ئه م هه ست

ب نه ئارامىي ناكهين نه گهر هات و دانا مه ژ وهرگرتنا مه پتربوو، لى نه گهر بهردهوام دانا مه (الاعطه) زيدهبوو و بهرامبهري وي وهرگرتنا مه (الاخذ) كيمبوو؛ ل نهوي دهى دا هم دى د ناقا په يوه نديين خو دا ههست ب نه ئارامىي و نه رازييونى كهين.

4- بىردوژا بايولوژيا كومه لايه تى؛



د فه كؤلينه كى دا كو (بص

1989) ل سهر (37) كلتورين جودا

نه نجم دابوو، سه مپلا نه فسى فه كؤليتى

(10000) كهس بوون، ژ ده رنه نجامى وي

دياربوو كو بوچوونا ره گه زى (نير) ده رباره

هه بوونا زاروكان و مانا نفسى نه وان يا گريداى بوو ب هه لبرارتنا ئافره تا ته من بچويك و خو دان ساخلميه كا ته مام، ژ بهر هندى پيشه رى هه لبرارتنا هه قزىنى يى گريدايه ب ته من و ساخلميه جه سته، بهرامبه ر وي؛ بوچوونا ئافره تان ده رباره هه لبرارتنا زه لمان يا گريداى بوو ب شيانين نه وان يين ريشه برنا مال و خودانكرنا خيزانى، واته نهو زه لامى شيانين ئابوورى هه بن دى ل بيك ئينانا خيزانى و بهرده و اميا وي دا يى بالكيشتر بيت، لى ره خنه ل نه فان بوچوونان هاتنه گرتن، چونكى نهو ئافره تا ده ليقا كارى هه بيت وي دهى بابه تى ئابوورى نايته ئاستهنگ بو هه لبرارتنا هه قزىنى خو، و د هندهك كلتوران دا وه كو وه لاتى (ستيگال) ئافره ت ب مولكى زه لامى ده يته هژمارتن، ژ بهر هندى وه كو كلتور ته ماشه ي جوانيا ئافره تى دكه ن، واته هه لبرارتنا ئافره تى ل سهر بنه مايى كلتوريه نه كو بايولوژى.

5- رولن وه کههئی ولکچوونئ دهرده و امبوونا په یوه ندیان دا،

ژ دهرئه نجامئ هنلهک شه کولینان دیار بوویه کو شه وهه ژینین ژلایئ بیرو



بوچوون و حز و نارزه زوویان وه کو ههف بن؛ دهلیقه یا بهره و امبوونا په یوه ندیین شهوان پتره ژ شهوان هه ژینان شهوین وه کههئی د بیرو بوچوون و حز و نارزه زوویان دا نه بن، د شه کولینه کئ دا کول سهر (231) هه ژینان هاتبوو شه نجامدان

کو شه هه می هه ژینه شه دوو سال بوو هاتبوونه بهردان، شه فان هه ژینان شه گهرئ ژیکه شه بوونا خو شه گهرانده شه بو شهوئ چه ندئ کو شهوان دگهل هه ژینین خو حز و نارزه زوو و بیرو باوه رین جیاواز هه بوون، د شهئی لایه نی دا زانا (لويس و سبانیر) دیژن سی بنه مایین سهره کی ژبو بهره و امیا په یوه ندیین دنایه را هه ژینان دا هه نه، شهوژی:

أ- شه پاداشتی ژ تیکه لیا هه ژینئ ب دهستدکه قیت.

ب- رازیوون ل سهر شیوازی ژیانئ.

ت- ته مامیا ژیلهرئ که سایه تی و کومه لایه تی.

ل دویف بوچوونا شه فان ههردوو زانایان هندی شه بنه مایه دنایه را هه ژینان

دا هه بن؛ شهوئ ده می دهلیقه یا بهره و امبوونا ژیا نا شهوان دگهل ههف ژیله تر دیت.

ٽيڪچوونا پھيوھنديا دنابقھرا مھزنان دا،

بڻھ گومان پھيوھنديئن کومھلايھ تي بھ مھمي شيوازين خوقھ گھلھکا ئالوزھ مھر



ڙ دھمي دروستبئون و بھردھوامبونو
 ئھوان مھتا دگھيٽھ نھمانا وان، چونکي
 ئھف پھيوھنديھ ڙ پروسھيئن جودا
 دچيٽ و چھندين گوھورانکاري ب
 سھردا دھيئن بتايھ تي دھمي دگھيٽھ
 دوماھيک قوناغ، ئھوڙي قوناغا ٽيڪچوونا

پھيوھنديانھ، مھر ڙ بؤ ئھئي مھرمھي زانا (دڪ 1988) دٻيڙيٽ: بڻھن و نھھيٽلانا
 پھيوھنديان بٽي کارھڪي بزهحمھت نينھ بھلڪو چھندين توخم و فاکٽھريئن جودا ڙي
 دروست دٻن، ل دووماھي مھمي پيڪھه دٻنھ ئھگھري بڻھن و نھھيٽلانا پھيوھنديان، و
 دھرئھنجامي ئھئي چھندي دي ئازاري ب مھردوولا گھينيٽ.

بيردوڙين تايھت ل دور ٽيڪچوونا پھيوھنديان دنابقھرا مھزنان دا،

ڙبؤ ٽيڪچوونا پھيوھنديان زانايئن دھرووني چھندين بيردوڙ و بوجوونين خؤ
 بين تايھت دانان، مھرم ڙ دانانا ئھقان بيردوڙان زانينا ئھوان قوناغايھ داكو ريڪيئن
 چارھسھري بؤ ئاريشان بدائن و رينمايئن گونجاي بدنھ مھڙينا و بزاڻا ئافاڪرنا
 پھيوھنديا بڪن، ڙ ئھوان بيردوڙان:

- بيردوڙا (لي 1984)/ زانا (لي 1984) وھسا ديت کو ٽيڪچوونا پھيوھنديئن
 روئمانسي بھري پيڪھينا ناھڙيني ڙ پينج قوناغا دا دھربازديٽ، ئھوڙي:
 ا- مھردوولا مھست ب نزمبونو ئاستي پھيوھنديئن خؤ دڪن.

ب- هردوولا دهر بريني ژ نه رازي بوونا په يوه نديان
دكهن.



ت- نالوگوريا بوچوونان دهر باره ي خرابيا
په يوه نديان.

پ- بزاقين چاره سر كرنا ناريشان.

ج- دو ماهي ئينانا په يوه نديان ل ده مي سر نه كهفتنا
كه نكهي.

راپرسيهك ل سر (112) كه سان نه نجم دا، كو په يوه نديين نه فان كه سان
تيكهنه چوو بوون، ژ دهر نه نجمي نه ئي راپرسى ديار بوو كو قوناغا دهر برينا نه رازي بوونا
هردوولا ژ نه خوشترين قوناغايه، چونكي هردوولا توشي وه ستيان و بيزاريه كا مه زن
دبن.

- بيردووا (دك 1988) / زانا (دك 1988) بوچوونه كا تايهت ل سر تيكچوونا
په يوه نديا هه بوو، نه وي وه سا د ديت كو تيكچوونا په يوه نديان ژ چند قوناغا دا
دهربازديت، قوناغ زي ب نه ئي شيوه ل خواريه:

أ- قوناغا نه شارتى / ل نه وي ده مي ده ست پي دكهن ده مي ئيك ژ هردوولا وه لي
دهيت كو هه مي ره فتارين كه سي به رامهر د ئيخيته ژير چاقديري و ته كه زي ل سر
لايه ني نيگه تيف بين ره فتارا دكهن، ده مي هزارا خو ل دو ماهي ئينانا په يوه نديي دا
دكهن؛ نه وي ده مي دي هزارا رادي زيان و مقايين جودا بوني و ژيكفه بووني كه ت، زانا
(دك) ي نافي نه ئي قوناغى كه قوناغا نه شارتى چونكي هه مي شروقه كرنيين مروشي دي
ل نانا هزارا وي دابن و ژ ره فتارين نه وي دهر ناكهن.

ب- قوناغا دهر برینی / د ئەفی قوناغی دا کەسی بیزار بووی دئ بریاری دەت دهر برینی ژ



نەرازیبوونا خوۆ بکەت، د ئەفی حالەتی دا
 کەنگەشە دئ ژبوۆ باشتکرنا ئەفی
 پەیوەندیی دەست پیی کەن، ئەگەر ئەف
 کەنگەشە سەرکەفتی نەبوو؛ ئەوی دەمی
 ئەف پەیوەندیا ئەوان دئ بەرەف قوناغەکا
 دی چیت.

ت- قوناغا کومەلایەتی / دبیژنە ئەفی قوناغی قوناغا کومەلایەتی چونکی ل دەمی نەهیلا
 ئەفی پەیوەندیی دی بەیاین کومەلایەتی هیئە بەرچاڤکر، د ئەفی قوناغی دا بزاف
 دەیتەکرن ئاریشەیان ل سەر ئاستی خزم ز هەڤالان چارەسەربکەن، د ئەفی قوناغی دا
 هەردوو لای دئ ئەگەرین ئاریشی ئیخنە ستوی ئیک و دوو، و دئ هەر لایەک بزافی
 کەت خوۆ بی تاوان دیاربکەت، ل ئەفی دەمی دا (گروپی بەرپرس) دئ هیئە ناڤا
 ئاریشی دا ئەوژی ب مەرەما دانانا چارەسەریەکا گونجای بوۆ ئاریشی، ئەگەر ئەف
 (گروپە) د چارەسەرکرنا ئاریشی دا سەرکەفتی نەبوو؛ ل ئەوی دەمی ئەف ئاریشە دئ
 بەرەف قوناغەکا دیتەر چیت.

پ- خووناغا نەهیلان و برینا پەیوەندیی / ئەف
 قوناغە ل ئەوی دەمی دەست پیی دکەت دەمی
 هەردوو لای باوەردکەن کو کو هیچ ئومیدەک د
 پەیوەندیا ئەوان دا نەمایە، و داخازا برین و
 نەهیلانا پەیوەندیا دنایبەرا خوۆ دا دکەن.



بىشتى جودابوون و ژىكفەبوونا ئەوان ھەر لايەك دى چىرۆكەكى بۇ خۇ چىكەت و ئەگەرئىن جودابوونا خۇ دارىژىت، و ب شىۋەيەكى كو كەسى بەرامبەر بكتە تاوانبار و ئەگەرئىن ئەئى جودابوونى بۇ ۋى ئەگەرئىت، ھەرلايەك دى بزاڭى كەت ب كىمترىن زىان خۇ ژ ئەئى كاودانى دەر بازىكەت و دى بزاڭى كەن رىز و ھەيەتا خۇ ب پارىزن داکو يىگەھى خۇ يى كومەلايەتى ژ دەست نەدەن.

جەئى ئامازى يە كو ئەف چىرۆكە ل دوماھيا ھەر پەيوەندىەكى دا دروست دىن و د سايكولوژيا پەيوەندىە دا بەشەكى گرنگە، چونكى ھارىكاريا كەسى دكەت ژ ئەئى ئارىشى دەر بكتەئىت و پەيوەندىەكا نوى دروست بكتە.

- بىردۆزا (پازبۆلت 1987) / زانا (پازبۆلت) ى بوچوونەك ژبۇ نەمانا پەيوەندىە دانا، ب چوار قوناغان دەستىشانكر:

أ- دەر كەفتن (واتە نەھىلانا پەيوەندىە).

ب- پىشكۆھ ھاقىتن (واتە پىشكۆھ ھاقىتنا پەيوەندىە).

ت- دەر بېرىن (واتە دەر بېرىنا خەمان).

پ- ۋەقائى (واتە دى ل سەر پەيوەندىە مېنىت و كاودانى قەبىل كەت و ھەمبەر رەفتارىن كەسى بەرامبەر يى ل سەر خۇ يە).

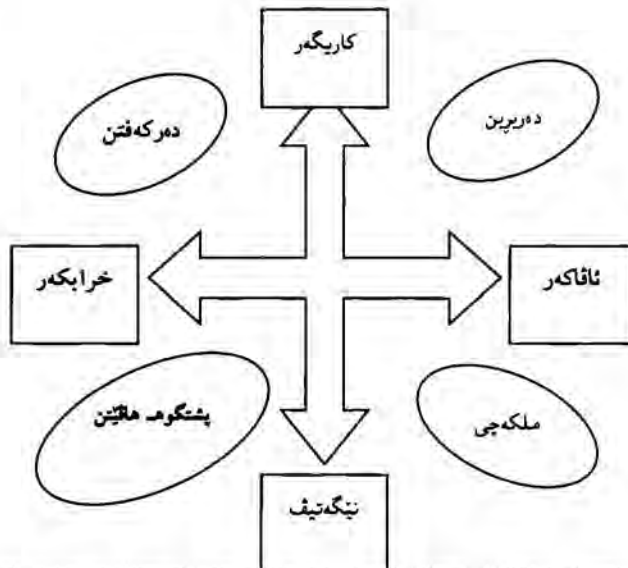
و دەر بارەى چەوانيا رەفتار كرنى دگەل ئەوان كىشە و ئارىشان ئەۋىن تاكەكەس ل دەمى پەيوەندىان دا توش دېئى، زانا (پازبۆلت) ى ۋەسا د دىت كو چار ستراتىژىين كارىگەر ژبۇ سەر دەرىكرنى دگەل ئارىشان ھەنە، ئەۋزى:

- دوو ستراتیژین کاریگر ژبوؤ بهر سینگر تڼا ناریشان، نهوژی : دهر که فتن ژ په یوه ندین و ره خنه گرتن و نه رازیوون ل سهر رهفتارا که سی بهرام بهر.

- دوو ستراتیژین نینگه تیف بوؤ بهر سینگر تڼا ناریشان نهوژی : ملکه چی و پشتگوهر هافیتنا کیشه و ناریشان.

داکو زانا (پازبولت) کارتیکرنا نه فان ستراتیژیا بهر چاف بکه ت رابوو نه ف

نه خشه دانا:



نه خشی ژماره (19) بوچوونا زانا (پازبولت) ی دهر باره ی ستراتیژین بهر سینگر تڼا ناریشان

به‌شی نه‌هی



ئارمانجین نه‌فی به‌شی.

د نه‌فی به‌شی دا پیشینی ده‌یته‌کرن خوینده‌قان
نه‌قان زانیاریان بده‌ستقه بینیت:

- پیناسه و تیگه‌هی که سایه‌تی.
- دیارکرننا بیردۆزین که سایه‌تی.
- دیارکرننا نه‌گه‌رین دروستبوونا که سایه‌تی.
- شاره‌زابوونا تیگه‌هی که سایه‌تیا ساخله‌م.

كه سايه تي (الشخصية):

هر سالوخته كه ژ سالوخته تين مروقي وه كو زيري (الذكه)، شيان، ناستي روزه نيري، شيوازي هزر كرتي، بيروباوه، حهز و نارزوو، هه فسهنگيا د هرووني، ترس، گرييا د هرووني، راستگويي و ليبورين، سالوخته تين جهسته ي وه كو دريژي، جواني و هيژا مروقي ژ به شه كي كه سايه تي د هينه هژمارتن، و بريكا نه فان سالوخته تان كه سايه تيا



مروقي بي د هينه هه لسه نگاندن، نه ف هه مي سالوخته تين مه تاما ژه پي داي تا راده يه كي كي ميان مه زن كارتيك رنا خو ل سهر كه سايه تيا مروقي هه يه، ژ بهر هندي هم د شين بيژين پيناسه كرنا په يقا (كه سايه تي) كاره كي ب سانا هي نينه، ژ بهر هندي زاناين

بواري كه سايه تي چه ندين پيناسين جودا ژبو كه سايه تي دانان، نه گهر هم ته ماشه ي ژيله ري په يقا (كه سايه تي) بكه ين دي بينين كو نه ف په يقه په يقه كا يونانيا كه فنه، (Persona) رامانا (ماسك - قناع) دهيت، كول ده مي خو دا هونه رمه ندان ژبو



رول گي رانا خو؛ سه روجا قين خو پي د فه شارتن، نه ف په يقه د لايه تين د هرونناسي دا بكارهاتيه، و چه ندين پيناسين جودا بو دانايه نه وزي ل دوي ف جياوازيا بوچوونين زاناين.

زانا (ئەلبورت)ی بزاڤکرن پیناسەکا تایبەت بو که سایەتی بەدانیت، و شیا (55) پیناسەیان کومفە بکەت و ل سەر سی بەشان دابەشکرن ئەوژی (ئەو پیناسین جەخت ل سەر شیوہ و روخساری مرۆفی دکەن) و (ئەو پیناسین جەخت ل سەر نافەرۆکا مرۆفی دکەن) و (ئەو پیناسین جەخت ل سەر هەفسەنگیا کومەلایەتیا مرۆفی دکەن)، و ژ دەرئەنجامی کومفەکرنا ئەقان پیناسان زانا (ئەلبورت) شیا پیناسەکا گشتگیر ژبو که سایەتی بەدانیت.

ئەوژی ((کەسایەتی ئەو ریکخستنا دەروونی یە کو هەمی سالوخەتان کومفەدکەت ژ نامادەباشی و شیائین جەستەیی و هەلچوون و ادراک) و پەیوہندیین کومەلایەتی ب رەفتارەکا گونجای د کاودائین جودا دا، و ب شیوہیەکی ریزەیی ل دەمین رەفتارین وەکەف ئەم د شین پیشینیا رەفتارین وی بین پاشەرۆژی بکەین)).

کەسایەتی ژ دوو فاکتەرین سەرەکی پیک دەیت ئەوژی (بوماوہ و ژینگەھ) واتە هەردوو پیکفە کارتیکرنا خۆ ل سەر کەسایەتیا مرۆفی دکەن.

ئەگەر ئەم باسی کەسایەتیا مرۆفی بکەین؛ دئی سی تەوہران دەربارەیی مرۆفی بەرچاڤ کەین:

1- هەمی کەسین ل ئەفی گەردوونی دا د ھنلەک تستان د ھەڤشکن.

2- ھنلەک تشتین وی وەکو بین ھنلەکانە.

3- و ھنلەک تشتین وی وەکو بین کەسەکی دیتەر نین.

ژ لایەکی دیترفە ئەکۆلەرین بواری کەسایەتی دا بزافی دکەن بەسقا چەندیین پرسیاران بلەستخۆفە بین، ژ ئەوان:

1- مړوف چهوا رهفتارې دکهت؟ چهوا ههست دکهت؟ چهوا هزردکهت؟

2- چهوا جياوازی دناقبره کومهلان دا دروست دبن؟

3- چهوا هنلهک تشتين کومهلگههان وهکو ئیکه؟

ژبو بهرسفدانا ئەفان پرسياران چهندين بيردوژين تايهت ل سهر كهسايهتې سهرهلدان، ههر ئيكې ب ديتنهكا تايهت بوچووئين خو دياركرن، و ژبو پيقانا كهسايهتيا مړوڤي پيقهرين تايهت دانان، ژ گرنگترين بيردوژين كهسايهتې (نظريات الشخصيه):

ئیکم : بيردوژا فرویدی:



فرویدی هزرا خو دهربارهی كهسايهتې دياركر نهوژی بریكا سهردهریكرنا خو دگهل نهخوشین دهروونی، نهوی وهسا د دیت كو نهست (اللاشعور) کلیلا تیگههشتنا كهسايهتيا مړوڤي یه، فرویدی عقلی مړوڤي وهکو چیاپهکی بهفری ناساند، (9) بهشین وی ل بن نافی یه و بتی بهشك یی ل سهر ئاف فه، واته ثم بتنی ههست ب بهشكی بچویك یی عقلی خو دکهین، و بهشكی ههره مهزن یی لبر مه فهشارتیه.

فرویدی د بيردوژين خو دا گرنکی دا ژيانا مړوڤي يا کومهلايهتی و میژوویا مړوڤي (ابر دووی مړوڤي)، نهوی وهسا د دیت كو كهسايهتی بهرههمی زنجیرهكا رویدانایه، كو زاروك د ژيانا خو دا د ناقا خیزانی دا روبهرو دیتتی، هنلهك جارن زاروك د هنلهك رویدانان ناگههیت و بی تیگههشتن زاروك دی ژ نهوان رویدانان

دەربازىيەت، بەلكو دە ئەقى قوناغا گەشەكرنا كەسايەتتى دا زارۆك توشى راوەستيان (تثبیت) دىت، دەمى ئەف زارۆكە مەزن دىت ئەف راوەستيانە دى زارۆكى توشى گەلەك جور و حالەتتەن نەئاسايى يىن دەروونى كەت، فرويدى ئامازە ب دروستبوونا (گرىيىن دەروونى - العقد النفسية) كر، كول قوناغا زارۆكنى دا پەيدا دىت و نائى ئەقى گرىيا دەروونى كرە (گرىيا ئودىب و گرىيا ئەلكترا و گرىيا قابىلى)، ھەر گرىيەك ژ ئەقان گرىيا ژ بارودۆخەكى تايەت دا دروست دىت.



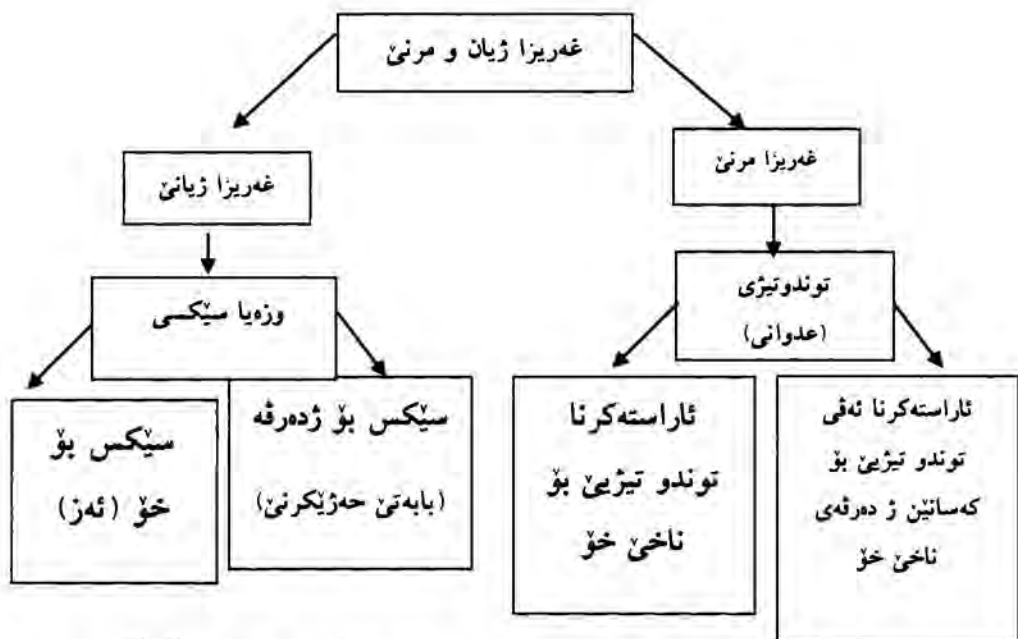
بوچوونا فرويد دەربارەى كەسايەتتى بوچوونەكا بايولۇژى بوو، چونكى ئەوى وەسا دىت كو وزەيا دىنامىكىا ژيانا دەروونىا مرۆفى ژ دوو پالەرىن سەرەكى يىك دەيت ئەوژى (غەريزا ژيانى).

كو ژ پالەرىن سىكىسى خۆ ئاشكرا دكەت) و (غەريزا مرنى، كو ژ پالەرىن توندى و شەرخوازى (عدوان) بى خۆ ئاشكرا دكەت)، فرويدى وەسا دىت كو ئەف ھەردوو پالەره بەردەوام د مەملانى دانە و ب چەندىن شىوازن خۆ دياردكەن، بونمونه (غەريزا ژيانى) د حالەتتە نەخوشىن دەروونى دا وەكو ھەژىكرنەكى بۆ خودەيىا خۆ دياردكەت، پاشى دەيتە فەگۈھاستن بۆ كەساتىن ژ دەرفەى خۆدەيىا وى، ل دەستپىكى ژ گرىيا دەروونى خۆ ئاشكرا دكەت وەكو (گرىيا ئودىب) كول ئەوى دەمى زارۆكى (كوپ) ھەژىكرنا خۆ ئاراستەى داىكى دكەت و وەكو ھەژىكرەك تەماشەى بابى خۆ دكەت.

د حالەتتە (غەريزا مرنى) دا دەمى مرۆف حالەتتە كەرب و كىنى ئاراستەى خودەيى (الذات) بى خۆ دكەت؛ ئەوى دەمى پەنايى د بەتە بەر خۆكوشتنى، لى ئەگەر

ئاراستى ئەقى كەرب و كىنى بەرەف ژ دەرقەى ناخى خۆ بر؛ ئەوى دەمى دى رەفتارین توند و تىژ و شەرخواز دگەل كەسانین دەوروبەر ئەنجم دەت.

ئەم دىشەن ئەقان ھەردوو غەرىزان د ئەقى نەخشەى دا شروڤە بکەين:



نەخشەى ژمارە (19) شروڤە كەرنە غەرىزا ژيان و مەرنى ل دويڤ بوچوونا فرويدى

فرويدى ۋەسا د ديت كو شاره زايى و سەربور و رويدانين قوناغا زارو كىنى دا ب تايبەتى (5) سالين دەستپىكا ژيانا مروڤى ژبو پىكشينا كەسايەتيا مروڤى كەلەك د كىرنگن، و ئەوى نامازە ب پالەرىن نەستى (الدوافع اللاشعورية) كىر، زىلەبارى كارتىكرنا پالەرىن سىكىسى ل سەر كەسايەتيا مروڤى.

ل دویف بوچوونا فرویدی که سایه‌تیا مروقی ژ سڼ پیکهاتین سهره‌کی پیک

دهیت:

1- ئەو (الهو ID) / ئەفه ژیلهری همی حز و ئاره‌زووین مروقی یه، ل سهر بنه‌مایین
تیرکرنا حز و ئاره‌زووان د چیت (مبدأ اللنة)، و وزیه‌کا دهر و ونی ژبو تیرکرنا
هه‌ردوو غه‌ریزه‌یین (ژیان و مرڼی) بکار دئینیت.

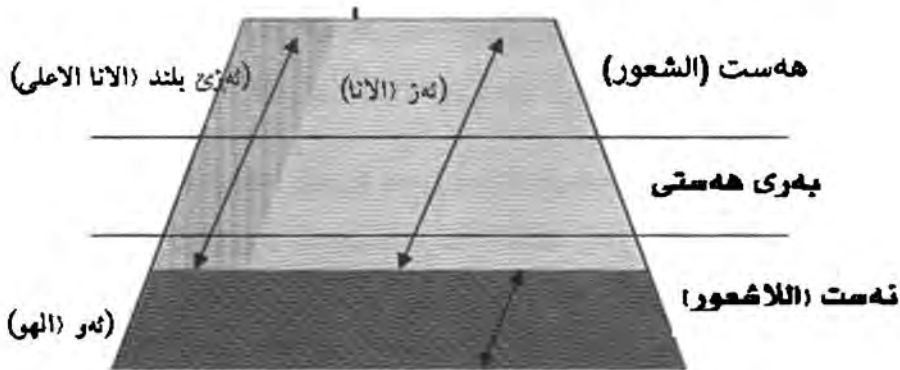
2- ئەز (الانا Ego) / ل سهر بنه‌مایین لوژیکی دچیت و بزاقی دکهت همی یاساین
مروقی بجهه بینیت کو دکهل (واقعی) د گریدای بن.

3- ئەزئ بلند (الانا الاعلی Super Ego) / ل سهر بنه‌مایین بهاین ئەخلاقئ بلند
و (مثالی) دچیت و دوپاتی ل سهر همی بهاین کومه‌لایه‌تی دکهت، کو مروف ژ
زاروکیئ فی‌دبیتئ و دبیته به‌شەك ژ ئەخلاقئ مه.

فرویدی وه‌سا دیت کو پیکهاتی (ئەو (الهو ID) و (ئەزئ بلند (الانا
الاعلی Super Ego)) به‌رده‌وام د هه‌ترکیئ دانه و رولی پیکهاتا (ئەز (الانا
Ego) ی ئەوه هه‌فسه‌نگی پیکهاته دناقبه‌را هه‌ردوو پیکهاتین (ئەو (الهو ID) و
(ئەزئ بلند (الانا الاعلی Super Ego))، هه‌رده‌مئ ئەف هه‌فسه‌نگیه دناقبه‌را ئەفان
هه‌ردوو پیکهاتا تیکچوو؛ وی ده‌می دئ مروف توشی تیکچووئین دهر و ونی بیت.

ئەم د شین بوچوونا فرویدی ل سهر دروستیونا که سایه‌تیی ب ئەفی شیوی ل

خواری دیار بکه‌ین:



دووم : بیردۆزا (یونگی):

زانا (کارل گوستاف یونگی) هه‌قالی نزیکی یی (فرویدی) بوو، ل ده‌ستیپیکێ



کارل گوستاف یونگی

گرنگیه‌کا مه‌زن دا بو‌چووئین فرویدی، ب ئه‌وی شیوه‌ی کو د ئیکم دیدارا خو دا دگهل فرویدی نزیکی (12) ده‌مژمیران گه‌نگه‌شه دگهل فرویدی کر؛ ئه‌وژی ده‌باره‌ی بو‌چووین وی و شرۆفه‌کرنا ده‌روونی (تحلیل النفسی) بوون، یونگی وه‌کو زانایه‌کی شرۆفه‌کرنا ده‌روونی ده‌یته نیاسین، بو ماوه‌یه‌کی درێژ وه‌کو

قوتابی و هاریکار ی (فرویدی) کاردکر، لی پستی هینگی ژ فرویدی و بیردۆزا وی جودا دبیت؛ سه‌باره‌ت بو‌چووئین فرویدی ده‌باره‌ی پالده‌رین سیکسی (الدوافع الجنسية) و هیزا نه‌ستی (القوة اللاشعور)، یونگی بیردۆزه‌کا تایبه‌ت دانا، و به‌شه‌کی

بیردوږا وی که تبوو ژیر کارتیکرنا بیروباوهرین ئه فسانه و ئاینین که فن، ژ گرنکترین بوچوونین ئه وی دهر باره ی که سایه تیا مروئی پیک هاتبوون:

أ- ئه زئی ههستی (الانا الشعوري) / ئه ف پیکهاتا که سایه تی دهیته بهراورد کرن دگهل پیکهاتا (ئه ز (الانا Ego) ل دهف فرویدی، لی جیاوازیا وی ئه وه کو پیکهاتا (ئه زئی ههستی) ب ته مامی یا ههستی (شعوري) یه ، لی پیکهاتا (ئه ز (الانا Ego) ل دهف فرویدی به شهکی ئه وی یی ههستی (شعوري) یه و به شهکی دی یی نهستی (الاشعوري) یه.

ب- نهستی که سی (الاشعور الشخصي) / ئه ف پیکهاتی که سایه تی دهیته بهراورد



دگهل پیکهاتی بهری نهستی (ما قبل الشعور) ل دهف (فرویدی) ئه ف پیکهاته ژ خیراتین رابردووی و ژ پیشینین پاشهروژی پیک دهیت، ژ بهر هندئ د ناقا ههستی مروئی دا نابیت، لی مروف د شیت پستی بزاف کرنی زانیاریان بینته بیا خو و پیشینین خو ب شیوه یی خه ونی دی بینیت.

ت- نهستی کومه لی (الاشعور الجماعي) / یونگی دیارکر کو که سایه تیا مروئی ژ نه فی پیکهاتی زی پیک دهیت، ئه وی وه سا د دیت کو ئه فه نهسته کی گشتی یه دناقبه را هه می که سان دا، چونکی ژ بنه مایه کی بوماوه ی یه، ب درژاها تهمه نی مروفایه تی ژ جیله کی بو جیله کی دیتر هاتیه فه گوهاستن، واته ئه ف نهسته وه کو کوگه ههکا بیرهاتین مروئی یه ژ پهگ و نفسی وی بو مایه.

یونگی چه ندین تیگه ه ژ بو پیکینانا که سایه تی دیارکر کو ئه ف تیگه ه ژ

دهر ئه نجامی نهستی کومی (الاشعور الجمعي) دروست دبن، ئه وژی ئه فه نه:

1- خودەیی (الذات) // پێکھاتەیهکی تەمامە ژ دەرنەنجامی هەئسەنگیا دژبەکان ژ نەستی کومەلی دروستبوویە، داکو پێکھاتەیهکی راست و دروست و بهێز و تەمام بو کەسایەتیا مرۆفی دروست بکەت.

2- ماسک (قناع) // ئەف تێگەهە ل دەف (یونگی) ئاماژەبەکە بو ئەو کەسی بزاقی دکەت راستیا خو ژ کەساتین دیتەر فەشیریت، واتە ماسک (قناع) ئەو پروییە کو هەمی کەس بزاقی دکەن ژبو کەساتین دی دیاربکەن پرویی خو یی راست و دروست فەشیرن.

3- سیتاف (الظل) // ژ کوگەهەکا نەستی مرۆفی پێک دەیت، کارتیکرنا خو ل سەر کەسایەتیا مرۆفی هەیه، ئەفە بەرپرسە ژ دەریخستنا هەمی هەست و سوزین رەتکری و رەفتارین نە قەبیلکری ژلای جفاکی فە، ژبەر کو ئەف حالەتە جەمی رازیوونا جفاکی نین؛ ئەوی دەمی ماسک بزاقی دکەت ئەفان لایەنان ژ کەساتین دی بەرزەبکەت.

سێم : بیردۆزا ئادلەری:

زانا (ئەلفرید ئادلەر) ژی وەکو (یونگی) ژ هەفالی نزیك یین (فرۆید)



بوو، هەر وەسا (ئادلەر) زانایەکە ژ زانایین شروڤەکرنا دەروونی، ئەوی بو دەمەکی درێژ دگەل یونگی وەکو هاریکاری (فرۆید) ی کاردکر، لی پستی هینگی ژ فرۆیدی جودا دبیت و گەلەک رەخنەیان ل بیردۆزا

فرۆیدی دگرت، ئەف رەخنین ئەوی ژی دەربارە پالەهرین سیکسی و هیزا نەستی (قوة اللاشعور) بوون، ئادلەری بیردۆزەکا تاییەت بو خو دانا، ناقی وی کرە

(دەروونناسیا تاکی - علم النفس الفردي). ژ گرنگترین بوچوونین وی دەربارە ی
 کەسایەتیا مرۆفی پیکهاتینه ژ:

1- هەستەرن ب کیماتی (الشعور بالنقص):

ئادلهری وەسا د دیت کو ئەف هەستە ژ دەرتەنجامی پەککەفتنا سرۆشتی ل
 دەستپیکا ژیا نا مرۆفی و دگەل کومبوونا نەخوشیان، بەنەمایەکن بو بزاقین مرۆفی ژبو
 بەرسینگرتنا ئەفی هەستی (هەستی کیماتی)، و مرۆف بزاقی ژبو سەرکەفتنا و
 زالبوون ل سەر ئەفی هەستی دا دکەت، ئادلهری نافی فی بزاقی کرە (شیوازی ژیا نی)،
 ئادلهر دپیزیت ئەف بزاقین مرۆفی بو سەرکەفتنی و نەهیلانا ئەفی هەستی کیماتی
 حالەتەکی سرۆشتی یە ئەگەر هات و د سنوری ئارمانجین کومەلایەتی دا بوو، لی دەمی
 زیلمرووی د ئەفان بزاقان دا دەینەکرن و مرۆف ژ ئارمانجین کومەلایەتی دەربکەفیت
 وی دەمی دی بێتە نەخوشیا دەروونی.

2- توندی - شەرخوازی (عدواني): ل دویش بوچوونا ئادلهری توندی و شەرخوازی
 کەرب و کینا مرۆفی یە بەرامبەر شکەستنا وی بزاقی ئەوا مرۆف ژبو تیکرنا حەز و
 ئارەزووین خو دکەت، دەمی مرۆف نەشیت ئەفی توندیا خو ئاراستە ی وی بابەتی
 بکەت ئەوی ژئ توره دبیت، دی پەنایی بەتە بەر دەریخستنا کەرب و کینا خو بو ناخی
 خو یان بو کەسانین دەوروبەرین خو.

زیلمباری ئەفی چەندی ژئ ئادلهری توندیا مرۆفی ئەگەراندەفە بو بزاقین
 مرۆفی بو تەمامبوون و بەستەئینانا خودەبیا خو.

3- پیدفیا حەزیکرنی: سەرباری ئەوی چەندی؛ ئادلهری (توندی) ب پالەرهکی
 سرۆشتی هژمارت دا کو مرۆف بشیت خودەبیا خو بەستە بینیت، لی دگەل ئەفی

چهندي ژي مروّف پيدئي چه ژيکرنئي و هه قسوزي هه يه داکو خوده ييا خو بدسته
بينيت.

4- مه بهستداری (الغائية) / نادلهری و هسا د دیت کو مروّف هيج بزاقه کئي يئ مه بهست
ناکت، ژ بهر هندي ديژيت: هه مي مروّفان د بزاقين خو دا چهندين مه بهست هه نه ژبو
بلهسته ئينا نا خوده ييا خو داکو مروّفه کئي ته مام ژي دروست بيت، واته بونه و هره کئي
پوزه تيف ژي دروست بيت، نه وژي بريکا بزاقين بهرده وام و داهيناني.

5- شيوزي ژياني (اسلوب الحيا): نادلهری ئەف تيگه هه بکاريينا داکو تاکه کهسيا
مروفي ژبو بزاقين وي بو سهرکهفتني و ته مامبون و هه مي خوده ييا خو ب سه لمينيت.

- نادلهری و هسا د دیت کو چهندين فاکتهرين کاريگه هه نه کاريکرنئي ل سهر گه شديا
که سايه تيا مروفي دکهن، نه وژي:

أ- نه گهرين بابلوژي، هه ميا گرنکتر نه و هه سترنا لاوازي يه ل ده ستيکا ژيانا
مروفي، دکهل غه ريزا توندي و شهرخوازي.

ب- نه زمونين نه خو ش د قوناغا
زارو کيني دا.

ت- رويدانين ژياني.

پ- ريزبه نديا زارو کي د خيزاني دا
(ترتيب الميلا د).

جهي نامازه يئ کرنئي يه کو
نادلهری گرنگيه کا مه زن دا ريزبه نديا



زاروکی د ناڤا خيزانې دا، چونکې نهوی و هسا د دیت کو شیوازی ژيانا زاروکی دهیته گوهورین ب گوهورینا ریزبه ندیا نهوی د ناڤا خيزانې دا، بونموننه (زاروکی دهستیکی) دې ژلای دایک و بابا فه گلهک گرنگی پی هیته دان، و دهی (زاروکی دووی) دهیته سهر دونیای؛ نهوی دهی دې سهنجا خيزانې بو وی چیت و دې گرنگیدانا (زاروکی ئیکې) ژلای دایک و بابا فه کیم بیت، ل وی دهی دا (زاروکی ئیکې) ههست ب نهوی چندی کت کو نهوی پیگه هی خو د ناڤا خيزانې دا ژ دهستدای، نهف ههسته دې بهیزکه فیت دهی (زاروکی سی) دهیته سهر دونیای، سه بارهت (زاروکی سی) نادلهر دبیژیت: نهو دې بیته زارویه کی خودان بهخته کی باش چونکې ژ هه میا بجویکتره و دې هیته نازدارکرن، و دې ل نهوی دهی نه نارامیا (زاروکی ئیکې) پتر لی هیته دهی زارویه کی دیتر ژی دهیته سهر دونیای.

چاره: بیردوژا سکینه ری:



زانا (سکینه ر) ژ زاناین بیردوژا رهفتاری (نظریة السلوکیة) دهیته هژمارتن، بوچوونه کا تایهت دهر باره ی پیکهاتنا که سایه تیا مروثی هه یه.

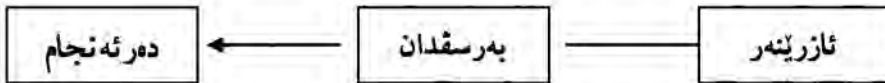
جهی ئاماژی یه کو نهف بیردوژه ل دهستیکا چه رخ ی بیستی ل سهر دهستی زانا (واتسون) ی سهر هلدا، دیتنا نه فی بیردوژی نه وه کو ل دهی شروقه کرن و زانینا نازرینه ران (مثیرات) ا دقیت نه م جهخت ل سهر جیهانا دهر فه ی یا که سی بکه ین، نه کو

ئهم جهخت ل سهر رويدانين ناخى مروقى دا بکهين، کو ژ نه‌نجامى خانه‌ين ميشكى و کوئه ندامى ده‌مارى نافه‌ندى رويددهن.

ئەف ريبازه (ريپازا ره‌فتارى) بو ژيلهر و هيقينى ژ دايبوننا سايبكولوزيا (ئازرينهر و بهرسفدانى - المثير والاستجابة). ئەقى بيردوژى وهسا د ديت كو ههمى پروسه‌ين قيربوونى بريكاً ئەقى ياسايى بجهه دهين:



زانا (سكينهر) زانايه‌ك بوو ژ ئەوان زانايان ئەوين گرنكى دايه بيردوژا ره‌فتارى و پيشكه‌فتن ئيخسته تيدا، سهربارى ئەوى چهندي كو (سكينهرى) باوه‌رى ب هيزا دهره‌كى د ئاراسته‌كرنا ره‌فتارى دا هه‌بوو، لى ئەوى وهسا نه‌دیت كو مروّف وه‌كو ئاميره‌كى كاردكه‌ت، به‌لكو دهرئه‌نجم دبنه‌ سه‌نگه‌ك بو شيوازى به‌رسفدانان، وه‌كو د ئەقى هاوكيشه‌ين ل خواري دا دياركرى:



- ب شيوه‌يه‌كى گشتى بنه‌ماين سهره‌كى بين ئەقى ريبازى ئەفه‌نه:

1- دهر و ناسيا زانستى ره‌فتارى يه، نه زانستى عه‌قلى يه.

2- ئهم د شين ره‌فتارى شروقه بکهين بى كو ئهم فه‌گهرينه‌فه بو پروسه‌يا مه‌عريفى و دهر و ناسيا، چونكى (جيهانا دهره‌كى) ژيلهرى ره‌فتارا مروقى يه.

3- دقيقت ئىم ئەوان تىگەھىن عەقلى ئەوېن ژبۇ شىرۇفەكرنا رەفتارى دەھنە بكارئىنانا بگوهورىن بۇ تىگەھى رەفتارى.

زانا (سكىنەرى) ژبۇ شىرۇفەكرنا پرۇسەيا فېرېوونى ياسايەك ب نائى (ياسايا بەھىزكەرنى - خشتىن پاداشتكرنى) (جداول التعزيز) بكارئىنا، كو بريكاي وى (بەرسۇدان - الاستجابە) زىلە دىت، و دەلىقا دووبارەكرنا رەفتارى زىلە دكەت ل دوىف ياسايەكى كول سەر دوو بنەمايان كاردكەت (جور و دم)، ب ئەفى شىوئى ل خواري:

- 1- پاداشتا پوزەتيف بەھىزكەرى بەردەوام - بېرى
- 2- پاداشتا نىگەتيف بەھىزكەرى بەردەوام - بېرى
- 3- سزادانا پوزەتيف بەھىزكەرى بەردەوام - بېرى
- 4- سزادانا نىگەتيف بەھىزكەرى بەردەوام - بېرى

پىنجم: بىردۆزا لافنجەرى:

زانا (لافنجەرى) بىردۆزا خۇ دەربارەى گەشەيا ((خودەى (الذات) - ئەز (الانا)) دانا، ئەوژى بريكاي پىشتەستى ل سەر چەندىن بىردۆزىن دى وەكو بىردۆزا (جان بياجى و هافكرست) و ھىلەك بىردۆزىن شىرۇفەكرنا دەروونى وەكو بىردۆزا (سولىقانى).

ل دوىف بوچوونا (لافنجەرى) پەيوەندىن كومهلايەتى رولەكى گىرنگ د كونترولكرنا پالەرىن سرۇشتى و شارەزايىن ھەستى (خبرات الشعورية) ھەيە.

لافنجەرى وەساد دىت كو ((خودەى (الذات) - ئەز (الانا)) ل دەمى گەشەكرنا خۇ دا ژ چەندىن قوناغا دا دەربازىن، ئەوژى ژ دەرئەنجامى كارلىكا ئەگەرىن

بايولۇژى و كومەلايەتى و مەعرىفى دروست دىن، ئەم د شىن ئەقان قوناغان ب ئەقى شىۋە ل خوارى دياربىكەين:

1- ئىكبوونا دگەل سرۇشتى / ئەف قوناغە دگەل ژ داىكبوونا مرۇقى دەستى دكەت و تا چەند ھەيقان بەردەوام دىت، د ئەقى قوناغى دا زارۇك نەشىت ئىدراكا خودەيا خۇ بکەت، نەشىت جىاوازيى بىخىتە دناقبەرا ناخى خۇ و جىھانا دەرەكى دا، زارۇك ل سالا ئىكى يا ژىى خۇ د شىت جىاوازيى بىخىتە دناقبەرا داىكا خۇ و تىتىن دى.

2- قوناغا بىشداكەفتى (الاندفاع) / زارۇك د ئەقى قوناغى دا دكەقتە ژىر كونتروللا پالدرىن سرۇشتى. دگەل ئەقى چەندى زارۇك جىاوازيى د ئىخىتە دناقبەرا خودەيا خۇ و داىكا خۇ دا، ھەرەسا زارۇك داىكا خۇ ۋەكو ژىلدەرى تىركرنا خۇ دزانىت، ھەلسەنگاندنا ئەخلاقى يا داىكا ۋى ژبۇ كارى راست و شاش يى گرئدايە ب رادى تىركرنا بىدقئىن ئەۋى زارۇكى قە، بونمونە د ئەقى قوناغى دا داىكا باش ل دەف زارۇكى ئەۋ داىكە ئەۋا ۋى تىردكەت و داىكا خراب ئەۋ داىكە ئەۋا بىدقئىن ۋى تىرنەكەت.

3- قوناغا پاراستنا خودەيا خۇ / د ئەقى قوناغى دا زارۇكى شىانئىن كونترولكرنا پالدرىن خۇ بىن غەرىزى ھەنە، و ھەست ب ھەبوونا ياساين مرۇقئىن مەزن بىن دەوروبەرىن خۇ دكەت، لى شىۋازى بجهئىنانا ئەۋان ياسايان ل دەف ئەۋى ئەى روون و ئاشكرايە، ژبەر ھندى پابەندبوون و بىگىرىكرنا ياسايان دى يا گرئداى بىت ب تىركرنا بەرژەۋەندىن ئەۋى، واتە ئەۋ كارى دىتە ئەگەرى ئازار و زىانى بۇ زارۇكى ۋى دەمى دى زارۇك ئەۋان كاران ب خەلەتى ھژمىرىت.

4- قوناغا دویفکه تئی: د ئەقی قوناغی دا زارۆك بهرهف هه قالین خو دچیت و یاساین کومه لی قه بیل دکهت ئەوژی ژ مه ره ما ئەندامبوونی د ئەقی کومی دا نه ژ ترسا سزادانی دا.

5- قوناغا وژدانی (ضمیر)/ د ئەقی قوناغی دا خوده ییا مرۆفی ب ته مامی گه شه دکهت و مرۆف هه ست ب گرنگیا ئارمانجین خو دکهت و ههستی بهرپر سایه تئی ل دهف پهیدا دبیت و زارۆکی شیائین رهخه کرنا خوده ییا خو هه نه، و ل دهمی یی ل یاسایان د دانیت؛ وی دهمی هه ست ب بهرپر سایه تئی و نه ئارامی دکهت.

6- قوناغا سه ربخویی/ ل دویف بوچوونا (لافنجهری) ئەف قوناغه دی ل ئەوی دهمی ده ست یی دکهت دهمی مرۆفی شیائین ئیکلاکرن و ململانی و هه فرکیان هه بیت و شیائین وهرگرتنا بیروبوچوونین جیاواز یین که سائین دهروبه ره بیت.

7- قوناغا ته مامبوونی/ زانا (لافنجهری) وه سا د دیت کو ژماره کا کیم یا که سان شیائین که هشتتا ئەقی قوناغی هه نه، د ئەقی قوناغی دا مرۆفی شیائین بریقه برنا ململانی و هه فرکیان هه نه و بریکا ئەقی بریقه برنی دی شائین بله سته ئینانا خوده ییا خو (تحقیق الذات) هه بیت.

شه شه م: بیردۆزا رامانی

(المعنی) (فیکتور فرانکل):



فیکتور فرانکل

زانا (فرانکل) بیردۆزا خو د که مپه کا سه ربازی یا نازی دا دانا، دهمی وه کو نوژدار ل ئەوی که مپی دا کار دکری،

ئەوژی دەمی تەماشە ی زیندانیا دکر کو هندک ژ ئەوان د زیندانی قە د مرین و هندەك ژ ئەوان د ژیانێ دا زیندی ماین.

فرانکلی وەسا د دیت کو ئەو کەسین هیقی و ئومێد د ژیانێ دا هەبن کو دێ ل پاشەرۆژی دووبارە قەگەرە قە ناڤا کەس و کارین خو دا و دێ پرۆژین خو د پاشەرۆژی دا بجهشین؛ دەلیقا مانا ئەوان د ژیانێ دا پترە ژ ئەوان کەسان ئەوین هیچ هیقی و ئومێدەك د ژیانێ دا نەما بیت.

فرانکلی شیوازەکی نوی یی چارەسەریا دەررونی ئاشکراکر و ناڤی کرە (چارەسەریا روحی یان چارەسەریا رامانی). ئەوی وەسا د دیت کو چارەسەرکرا نە هەر کەسەکی دڤیت ئەم ئارمانجین ژيانا وی بو دەستیشان بکەین و رامانەکی بو ژيانا وی دروست بکەین.

فرانکلی ئاماژە ب چەند تیگەهان کر، ئەوژی،

1- وژدان (الضمير) / ژتیگەهین سەرەکی یین بێردۆزا فرانکلی یە، ل دویف بوچوونا وی (وژدان) هەبونهکا روحی یا نەستی (لاشعوی) یە، ئەف نەستە یی جیاوازه ژ ئەوی نەستی ئەوی زانا (فرویدی) بەحس کری، چونکی وژدان ل دەف فرانکلی بتنی فاکتەرەك نینە د ناڤا کومەلی دا بەلکو ژیدەری هەبوونا سلامەتیا مەیه.

وژدان زی رەنگفەدانا تیگەهشتنا ناخی مرۆفی یە، بریكا ئەڤی وژدانێ (رامانا ژیانێ) ل دەف مرۆفی دروست دبیت و رامان ژ خودەیا مرۆفی گەشە دکەت، ئەم د شین ئەڤی رامانی د خودەیا خو دا ئاشکرا بکەین و ئەم نەشین ئەڤی رامانی بلەینە کەسەکی دی، بونموونە (ئەم نەشین فەرمانی ل کەسەکی بکەین بکەتە کەنی، لی ئەم د شین ناخفتنەکا خو بو ئەوی کەسی بیژین داکو بکەتە کەنی) ئەف ناخفتنە ژ بیروباوەر

و چه ژيکړنځي ژي دگريست، واته هم نه شين نه فان تشتان ل سهر که سائين دي ب سه پينين لي هم د شين نه فان تشتان ل ناخي که سائين دي ناشکرا بکهين.

2- بوشايا هه بونگه ريځ (الفراغ الوجودي) / فرانکلي و هسا د ديت کو ده مي مرؤف ل دويث رامانا ژيانځي (معنى الحياة) دگه ريت؛ وي ده مي دي توشي چه ندين شکه ستنا بيت، نه ف شکه ستنه ژي دي مرؤفي توشي نه خوشيځين د هرووني که ت.

فرانکلي باوه ردکر کو ده ست فالاهيا تاکه که سان دبيته نه گهر کو تاکه که س پتر هه ست بي رامانځي و نه بوونا نارمانجان د ژيانځي دا بکه ت، بيزار بوون نيشانه که ژ نيشانين بوشايا هه بوونا که سي، چونکي ده مي مرؤف بيزار دبيت په نايځي د به ته بهر چه ندين شيوازين شاش بو پرکړنا نه في بوشاييځي، وه ک (مه ي فه خوارن، نالوده بوون، توندوتيزي و خو مژويلکرن ب تشتين بي مفا فه).

3- ليگه ريانا رامانځي / چه و مرؤف رامانځي پهيدا دکه ت؟ فرانکلي و هسا د ديت کو سي ريک هه نه مرؤف تيډا رامانا ژيانځي په يدا دکه ت و بله سته دثينيت، نه وژي؛

ا- بريکا بها و نه زمونين ژيانا مرؤفي و چه ژيکړنا راسته قينه و ريژگرتنا ژيانځي.
ب- بريکا داهينانين مرؤفي و کارکړنا به رده و ام ژبو په رده پيدان و پيشيځيستنا شيانين خو.

ت- بريکا بهايين ره فتار و ويره کي و هه لسه نگاندنا دروست بو تشتان.

- فاکته رين دروست بوونا که سايه تيځي؛

که سايه تيا مرؤفي چه ندين فاکته ر هه نه، بريکا نه فان فاکته ران تاکه که س ژ هه فدوو دهينه جودا کرن، نه ف پيکه اته ژي ژ فاکته رين دهره کي و نافخوي پيک دهين، هم د شين ب نه في شيوي ل خوراي بهرچاف بکهين؛

تيکم/ فاکته رين چه سته يځي؛ ژ تاييه تمه ندي سالوخته تين چه سته ي پيک دهيت، ژ نه وان بارځي ته ندروستي بي گشتي، جهي ناماژي به کو فاکته رين چه سته ي کارتيکړنه کا مه زن

ل سهر رهفتارا تاکی هه یه، وه کو (دریژی، قه له وی، روخسار، رهنگی پیستی و هه بوون یان نه بوونا نه خوشیین جهسته یهتد).

دووم/ فاکتهرین دهر وونی: که سایه تیا مرۆفی ژ نه زمونین رابردوی و رویدانین نها و هیقیین پاشه روژی پیکهاتیه، واته فاکتهرین دهر وونی کارتیکرنا خو ل سهر پیکشینانا که سایه تیا مرۆفی هه یه، ئەم د شین فاکتهرین دهر وونی ب ئەفی شیوی ل خواری دیار بکه یین:

1- فاکتهرین هه لچوونی/ ئەف فاکتهره یی بوماوه ی یه و دکه فیته ژیر کارتیکرنا ژینگه هی.

2- فاکتهرین عه قلی/ ئەوژی پیک دهیت ژ ناماده باشیا مرۆفی بو چاره سه رکنا ئاریشان کو ب بیرتیزی یان به هره دهیته نافکرن، وه کو شیانی وینه کیشانی یان دانانا نوته کا موسیکی، سه رباری ئەوی چهندي کو ئەف فاکتهره ژ بنه رته دا یی بوماوه ی یه لی فاکتهرین کومه لایه تی کارتیکرنا خو ل سهر هه یه.

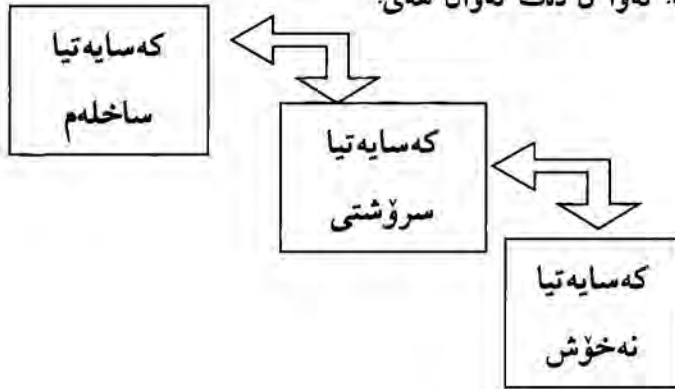
سپیم/ فاکتهرین کومه لایه تی: مرۆف به شه کی که سایه تیا خو ژ ژینگه ها خو یا کومه لایه تی وه ردگرت، هه می ژینگه هین کومه لایه تی دی هنده ک داب و نه ریتان ل سهر مرۆفی سه پینن، و ئەف داب و نه ریته ژ کومه لکه هه کی بو ئیکا دی د جیاوازن، ژ لایه کی دیتره جورین کارین مرۆفی کارتیکرین ل سهر که سایه تیا مرۆفی دکته و مرۆف شیوازی ژیانن ل سهر بنه ماینن کارین خو ئاراسته دکته.

- که سایه تیا ساخلم (الشخصية السليمة):



د ژيانا مه یا روژانه دا ده می باسی که سایه تی دهیته کرن دی دوو جورین که سایه تی هینه د هزرا مه دا (که سایه تیا سرۆشتی و که سایه تیا نه سرۆشتی) و ئەم ب گشتی خو د کهینه دگه ل کومه لا که سائین سرۆشتی دا، چونکی ئەم ژيانه کا

ناسایی دگهل که سائین دی د بورینین، لی د ژیلدیرین ساخلمیا دهر وونی دا ناماژی ب سئ جورین که سایه تیی دکهن نهوژی (که سایه تیا نه خویش - که سایه تیا سرۆشتی - که سایه تیا ساخلم)، و که سایه تیا ساخلم ب پله یه کا مهزن بلندتره ژ که سایه تیا سرۆشتی، و ههمی کهس نه شین ب ساناهی بچنه ناقا ریزین که سائین خودان که سایه تیا ساخلم دا، بتنی شوره شگیر و پیغه مبهه نه بن، یان ژی نهو که سن نهوین د ژیانئ دا خودان په یام بن و بزاقین بهرده وام ژبو نهقی په یامئ دکهن و ب دلسوزی کار ژبو دکهن، و خو ل ههمبهه نازارین نهقی په یامئ دگرن و ههتا دووماهیئ دگهل وی بیروباوهری نه؛ نهوا ل دهف نهوان ههئ.



زانایین دهر وونی بوچوونین جیاواز دهر باره ی چه وانیا دروستبوونا که سایه تیا ساخلم هه نه، بونموونه زانا (نه براهم ماسلوی) وهسا د دیت کو که سایه تیا ساخلم نهو که سه یئ د شیت خوده ییا خو بدسته قه بینیت واته نهو که سه یئ دگه هیته گویتکا ههره می (نهو ههره می ماسلوی د بیردۆزا خو دا باس ژئ کری).

و ب دیتنا شرۆقه کارین دهر وونی نه م د شین ناماژی ب چهن دین زانایان بکه یین ژ نهوان (سیگموند فروید) هه رچه نله بوچوونا نهوی بو که سایه تیی یا نه رینی بوو، لی دگهل نهقی چهن دئ ژئ نامازه ب وان ریکا کریه نهوین که سایه تیا ساخلم یئ دروست دیت، نهوژی ب ریکا تیکرنا پیدقیین مرۆقی و خو رزگار کرن ژ هه سترنا

تاوانئ و گونههئ يان گله گازندن کومه لايه تي، و ل دويش باوهر يا (فرويلدي) ل وي ده مي که سايه تيا ساخلم دي بده سته هئت ده مي مرؤف بشيت د قوناغئن زارؤکينيئ دا ل سهر جيگيريئ (تثبیت)ئ دا زال بيت.

و زانا (ئادله راي) که سايه تيا ساخلم د ديتنا هه سترکنا تاکی دا بو کيماتيئ شروقه کر، نه وي وه سا د ديت کو بکارئينانا ئامرازين گونجاي و ب مفا بو پرکرنا کيماسيئ مرؤفي ديبته نه گه ري دروستبوونا که سايه تيا ساخلم.

زانا (ريتشارکؤن) و (تيد ليندزمن) د پرتوکا خو دا نه وا بناقئ (که سايه تيا ساخلم) بزاقئ دکهن پيشه رکئ تايهت بو که سايه تيا ساخلم دياربکه ن و پئناسه يه کا گشتگير بده نه که سايه تيا ساخلم.

نه وزي بريکا ديارکرنا نه گه ريئ بلندکرنا که سايه تيا مرؤفي، ژبو نه قئ مه ره مي ژماره کا تايه تمه نديا بو پيقانا لايه نئين که سايه تيئ دانان، نه ف تايه تمه نديه زي ب نه قئ شيوازي ل خواري نه،

1- که سايه تيا ساخلم نه و که سن ژبو که سائين دي و هزر و بيرين نوي د نه کرينه.

2- گرنگيئ د دهنه خو و که سائين ده و روبه ر و جيهانا سروشتي.

3- شيانين کومفه کرنا خيبراتين نيگه تيف هه نه.

4- داهينان.

5- شيانين به ره هم ئينانئ.

6- شيانين جه زيکرنئ.

سه براری نه وی چه ندی کو پیناسه کرنا (که سایه تیا ساخلم) کاره کی ب سانهی نینه، لی (ریتشارکون) و (تید لیندزمن) ی بزا فکرن پیناسه کی بدنه (که سایه تیا ساخلم) نه وژی ((نه و ریکه نه و مرؤف د گریته بهر ب جوره کی کو زیره کی و ریژگر تیا ژیا نی وه لی بکه ت پیدئیین خو بین تایه ت تیر بکه ت، داکو بشیت گه شه بکه ت و بگه هیته ناسته کی هوشی ی بلند، زیله براری نه فی چه ندی شیا نیین حه ژیکرنا خو و ژینگه ها سرؤشتی و که سانیین دی هه بیت)).

نه فان ههردوو زانایان وه سا د دیت کو دوو جورین شاره زایی هه نه دبنه نه گه ری دروستبوونا که سایه تیا ساخلم ل دهف مرؤفی:

ټیکم، شاره زایا پوزه تیف کو یا گریدایه ب بهخته وه ری و نارامیا مرؤفی نه.

دووم، شاره زایا نیگه تیف، ژ نه فی شاره زایی مرؤف د شیت پالشتیا خوده یی یان تیگه هشتی ژئ بهرهم بینیت، واته مرؤف د شیت مفای ژ خه له تیین خو وه برگریت داکو نه زمونه کا سهرکه فتی بدهسته بینیت.

نه فان ههردوو زانایان وه سا د دیت کو که سایه تیا ساخلم ل دویف ژینگه هه کی دگهرن کو د نه وی ژینگه هی دا نازادیه کا معزن بدهسته بینن، و هه ر ژبه نه فی مه ره می دقیت هم بزانیین کو بارودؤخی کومه لایه تی د ناقا خیزانی دا کارتیکنه کا گرنګ ل سهر که سایه تیا تاکی دا هه یه، چونکی بهرهم مینانا که سایه تیا ساخلم دی بریکا ژینگه هه کا خیزانی یا ساخلم بیت، داکو هم خیزانه کا ساخلم بهرهم بینن پیدئی یه هم نه فان خالیین ل خواری بهرچاف وه برگرین:

1- باشکرنا بری نابوری خیزانی.

2- نامادہ کرنا کاودائین ساخلم و سروشتی د ناقا خیزانی دا کو دویربیت ژ توندوتیزیں و بی ریزی د ناقا خیزانی دا.

3- پیشتہ فانیکرنا رفتهارین ساخلم د ناقا خیزانی دا ب شیوہ کی ب زمانی گنگہشی و وەرگرتا راوبوچوونین ههقدوو و دویر ژبی ریزی و دهمارگیزی.

4- باشکرنا سیستمی پهرووردهی خیزانی و شاره زابوونا سایکولوژیا خیزانی و زانینا که سایه تیا دهوروبه.

سه براری نهوی چندی کو خیزانی کرنکیا خو د نهفی لایه نی دا هدی لئ شم نه سین کرنکیا لایه نین دیتر پشتگوه بهافیزین وه کو قوتابخانه و بهرستگهه و سه نته رین روشه نیبری هتد.

بەشى دەھى



ئارمانجىن ئەھى بەشى.

د ئەھى بەشى دا دەھىتە پېشىنكرن خواندەئان
ئەئان زانىريان وەر بگريت:

- زانينا گرنگيا ساخلميا دەروونى و
تايىه تمە ندىين وي.
- زانينا كەسايەتيا دەروون نەخوش و
دەروون دروست.
- فېربوونا تىگەھى مملانى (صراع) و
بى ئومىدىي.
- زانين و نياسين ميكانزمين بەرگېريا
دەروونى.
- دياركرنا ئەگەر ئىن خۇكوشتىي.

ساخلميا د پروتاسيا چيه؟



ساخلميا بڼي ټو حالته نينه جهسته يې مروټي ژ نه خوشيان يې دويربيت، بهلكو ساخلميا ټوه مروټ ههست ب پشت راستوون و ناراموون و ههټ په يوه نديښن بهيز بگهت د هه مي لايه نين (جهسته ي و د پروتاسيا و كومه لايه تي) دا، ههروه سا ساخلميا شيانين خوگونجاندينې نه دگه ل ژينگه ها كومه لايه تي دا و شيانين به رسينگرنا ناريشه و نه خوشيښ ژيانې و ب چالاكانه كارين خو ټه نجام بدهت.

ل ټيره دا مه ديارديت كو ساخلميا مروټي بڼي لايه ني جهسته يي ناگريت، بهلكو ژ لايه ني د پروتاسيا زي د گريت، ټهټ لايه نه ژ لايه ني جهسته يي كيتر نينه، د پروتاسيا زي وهكو له شي مروټي توشي نه خوشيان دييت، و ټه گه رين ټهټي چهندي كه له كن، ټه گه ر ټه گه رين ټهټي چهندي هاتنه زانين؛ ټه وي دهمي دي هيقيښ چاره سر كرتي هه بن.

ل ټيره دا ټه پيښاسه كي بو د پروتاسيا ساخلم دياربكه ين، ټه وزي ((ټه و حالته يه دهمي مروټ د حالته يي گونجاندينې داييت ژلايې د پروتاسيا و كه سايه تي و هه لچووني و كومه لايه تي دگه ل خو و كه سائين دي، ټه و د شين مفاي ژ شيانين خو ب باشترين شيوه وه ربگرين و به رسينگي بيدقيښ ژيانې بييت، كه سايه تيه كا ريك و پيك هه بييت و رهتارين وي د ټاسايي بن ب شيوه يه كي كو بشيت ب خوشي و به خته وه ري بريت)).

ریلازین ساخلەمیا دەروونی (مناھج الصھة النفسیة):

ساخلەمیا دەوونی سێ پرۆگرامی سەرەکی ھەنە، ئەوژی:

1- ریلازا گەشەیی (المنهج النمائي) / ئەف ریکە ریکەکا ئافاکەرە، پیکدھیت ژ زێلەکرنا خوشی و گونجانندی ل دەف کەسین ئاسایی و کومەلا، ژ قوناغین گەشەکرنی تا دگەھیتە بلندترین ئاستین ساخلەمیا دەروونی، ئەوژی بریکا ئەنجام دانا ھە کۆلینان ل سەر شیانی تاکەکەسی و کومی، و بەرەف ئاراستەبەکی دروست د بەت، ئەوژی بریکا چافدیریا لایەنی (جەستە و عەقلی و کومەلایەتی و ھەلچوونی انفعالی).

2- ریلازا پاریزگاریکرنی (المنهج الوقائي):

ئەف ریکە پیکدھیت ژ پاراستنا مرۆفی ژ توشبونا کیشە و ئاریشە و تیکچووینی دەروونی، ئەف پرۆگرامە کرنکی ب کەسین ئاسایی و نورمال د دەت بەری کرنکی ب کەسین نەخۆش بەت، داکو مرۆفی ژ نەخۆشیان ب پاریزیت، و کرنکی ب گەشە و ھەپارا



دەروونی د دەت و لایەنی گونجانندی بۆ بەردەست دکەت داکو ساخلەمیا دەروونی بەدستھە بینیت، ئەفی پرۆگرامی سێ ئاستین ھەین، ئیک ژ ئەوان بزاقی دکەت دەروونی ژ نەخۆشیان ب پاریزیت، پاشان بزاقی دکەت ئەوی نەخۆشی دەستیشان بکەت ئەوا تاکەکەس د قوناغا ئیکی دا توش دبیت و دویف دا بزاقا کیمکرنا کارتیکرنا ئەوی دکەت.

3- رلیازا چاره سره یی (المنهج العلاجي)،

ئەف ریکه ییکهاتیه ژ چاره سره کرنا کیشه و ئاریشه و تیکچوون و نه خوشیڼ دەر وونی، تاکو مروّف د زفریته فه باری خو یی ئاسای و ساخله میا دەر وونی، ئەف ریکه گرنگیی ب ئەوان بیردوژان د دت ئەوین ئامازە ب نه خوشیڼ دەر وونی دکەن و بزاقین دابینکرنا نوژدار و نه خوشخانه یڼ دەر وونی دکەت.

تاییه تمه ندیڼ پرۆسه یا ساخله میا دەر وونی:

ئەم د شین تاییه تمه ندیڼ ساخله میا دەر وونی د ئەفان خالان دا دیار بکەین:

1- پرۆسه یه کا گشتی یه / واته دقیت ئەم ب ئیک ییکهاته ته ماشه بکەین، رامانا ئەو یی ئەوه ساخله میا دەر وونی یڼدئی یه هه می لایه نڼ دەر وونی بگریت، نه کو لایه نه کی بجویک یی رهفتاری بئتی، واته ژ هه می لایه ن و ئەزمونڼ مروئی فه گریت.

2- پرۆسه یه کا دینامیکیه / واته جاره کی بئتی رونادهت به لکو دکهل ژیان یی یا بهرده وامه، چونکی ژیان زنجیره کا گوهورانکاریا یه و چه ندین یڼدئی و پالدهر و چه ز و ئاره زوو تیدا هه نه، کو مروّف بهرده وام بزاقین تیرکرنا ئەوان دکەت داکو ژ تیکچوونڼ دەر وونی یی پاراستی بیت.

3- پرۆسه یه کا کرداری یه / واته کاره کی دیارکری هه یه داکو بهرده وام هه فسه نگیی دکهل ژینگه یی دروست بکەت.

4- پرۆسه یه که پشتبه مستی ل سه ر لایه نڼ گه شه یا تاکی دکەت / واته ئەگه ر مه بقیت ساخله میا دەر وونی یا تاکی بزاین دئ فه گه رینه فه بو تاییه تمه ندیڼ قونساغین بهری هینگی یڼ ژیی تاکی.

5- پرۆسه یه کا ریژه یی یه / واته ئەف پرۆسه یه دهیته گوهورین ب گوهورینا دم و جهه، واته ئەگه رهفتارا کهسی د ناقا کومه لگه هی دا یا نه گونجای بیت رهنگه د ناقا کومه لگه هی کی دیتر دا یا گونجای بیت.

کهسی دهر وون ساخلم کی یه؟



که هشتنا هه لسه نگاننده کا دروست بو ژيانا دهر وونی پیدئی ب زانینا رهفتارا تاکی و که سایه تی و هه می دیاردین هزری و عاتیفیا کهسی هه یه، یا ئاشکرایه کو ئەم ب ساناهی هه ست ب هنده ک دیاردین دهر وونی دکهین، لی ئەم ب زه حمه ت هه ست ب دیاردین هزری یین هویر دکهین، ئەف دیارده دکه ف نه د ناقا ئەزموتین تاکه کهسی دا، ژبه ر هندی ئەم نه شین هه رده م بریارئ ب لهین و بیژین کی ژلایئ دهر وونی فه یئ ساخلمه و کی یئ نه خوشه.

سه رباری ئەفئ چه ندئ ئەم د شین نشانین کهسی خودان دهر وونه کی ساخلم

دیاربکهین:

1- پیکه هشتنا هه لچوونی (النضج الانفعالی) / واته کهسی ساخلم شیائین کونتر و لکرنا خو هه نه د ئەوان کاودانان دا ئەوین دبنه ئەگه ری هه لچوونا ئەوی و یئ ژ رهفتارین زارۆکینیئ دویره، ئەفئ کهسی باوه ری ب خو هه یه و ب واقعیا نه هزردکه ت، واته ئەف کهسه د جیهانا خه ون و خه یلان دا به رزه ناییت.

2- تاك هەست ب پشت راستی و بەختەوهری بکەت و سەقایی نەئارام و ترس ئەوی ل دەروبه‌رین وی ئەوی دوو دل ناکەت و ژیانئ لئ تارى ناکەت.

3- تاکی شیائین بەرھەمئینانئ د لایەنئ ژیانئ دا هەبیت، دگەل ئیک شیان و حەز و ئارەزووی بگونجیت.

4- یئ سەربخۆ بیت و پشتبەستئ ل سەر خۆ بکەت و ناسنامە و کەسایەتیا خۆ هەبیت و هەئسەنگئ دنابەرا پالەەر و پئدئیین جودا و مەملانئ و ئاریشین دەروونی دروست بکەت و بریکەکا گونجای چارەسەریا ئەوان بکەت.

کەسئ دەروون نەخۆش کی یە؟

کەسئ نەخۆش ژلایئ دەروونی فە کومەکا نیشانان هەنە بریکە ئەوان مرۆقی نەخۆش بی دەیتە دەستیشانکرن، ژ ئەوان (هەستکرن ب گونەهئ و کیماتئ و تاوانئ و دەمارگیرئ و نەخۆشی و نەئارامی و دوودلی و خەموکیئهتد).



سئ ریک ژبو دەستیشانکرن نەخۆشین دەروونی هەنە:

ئیکەم ، رەفتارا مرۆقی ب خۆ.

دووم: دەربیرین کەسئ و هەستکرن ب نەخۆشیئ.

سێهەم: دەرکەفتنا دیارە و نیشانین نەخۆشی ل دەف کەسئ.

مەملاتیئا دەروونی (اصراع النفسی) و جورین وئی

مەرەم ژ مەملاتیئا دەروونی ئەو دەمی مەرۆف دكەڤیتە دناڤبەرا دوو پالەنر یان دوو پیدڤی یان دوو گەرفتان. و مەرۆف نەشیت ب ساناھی بریارئ ل سەر بەت و ئیک ژ ئەوان ب هەلبژیریت. تا دەمی مەرۆف ئیک ژ ئەوان هەلبژیریت و بریارا خۆ ل سەر بەت: مەرۆف توشی مەملاتیئا دەروونی دبیت و دكەڤیتە د حالەتەکی دەروونی یی ئالوز دا.

- سی جورین سەرەکیین مەملاتیئا دەروونی هەنە، ئەوژی

1- مەملاتیئا چوئە پێش - چوئە پێش (اقدام - اقدام) / دەمی مەرۆفی دوو پالەنر یان دوو پیدڤی یان دوو هەلبژارتین خۆش د ئیک دەم دا هەبەن و هەردوو وەکو ئیک د گەرنک بن و مەرۆف نەشیت بریارئ ل سەر هەلبژارتنا ئیک ژ ئەوان بەت، بونموونە (کرینا ترۆمبیلەکی یان گەشتکەرن بۆ ژ دەرڤەهی وەلاتی) دەمی مەرۆف بریارئ د دەت ئیک ژ ئەوان هەلبژیریت هەستەکی وەسا بۆ مەرۆفی دروست دبیت کو لایەنی دیتەر ژبۆ ئەوی باشتربوو ئەو هەلبژیریت.

2- مەملاتیئا پاشەکشە - پاشەکشە (احجام - احجام) / ئەف جورئ مەملاتیئا دروست دبیت دەمی مەرۆف دكەڤیتە دناڤبەرا دوو هیزا یان دوو پیدڤیا یان دوو هەلبژارتنا دا کو هەردوو دبنە ئەگەرئ نەخوشئ بۆ مەرۆفی و هەلبژارتنا ئیک ژ ئەوان دئ مەرۆفی ئازاردەت، بونموونە (دانا دراڤی بۆ سەریبچیهکی یان زیندانکەرن)، چارەسەریا ئەفی جورئ مەملاتیئا ب ساناھیتەرە ژ یا جورئ ئیکئ.

3- مەملاتیئا چوئە پێش - پاشەکشە (اقدام - احجام) / هەندەك جاران مەرۆف دكەڤیتە دناڤبەرا دوو هیزا یان دوو هەلبژارتنا دا کو ئیک ژ ئەوان بۆ ئەها یا ب ئازارە لئ ل

پاشه روژي دا يا گرنګ و ب مفايه، ئيكا دي بو نها يا خو شه لي ل پاشه روژي دي بيته
 نه گري خو شې و نازاري بو مروفي، بونموونه (قوتايه كي سپي دي تاقيرنا هه ي لي د
 هه مان دم دا فلمه ك يان يار يه كا ته پايي د تيله فزيوني دا بهي ته نمايش كرن نه وزي
 حه زبكه ت ه ماشه بكه ت).

بي ئوميدي و نه گري وئ:

بي ئوميدي دوو پيناسه هه نه، ئيك ژ نه وان (بي ئوميدي حاله ته كي ده مكي يه ژ
 هه سكرن ب نه ئوميدي و نه نارامي نه وزي ژ
 نه گري نه تيكرنا پالهر و پي دي قين مروفي)، پيناسا
 دووي (حاله تي ريكر تي و راكر تي پالهر يه).



ئم زي د ژيانا خو يا روژانه دا توشي بي
 ئوميدي دبين، چونكي هيچ زينگه هه ك نينه هه مي
 حه ز و ناره زووي مروفي تي ربكه ت، ژ بهر هندي
 ئم دي شين بي زين گه له ك بارودوخين هه ين
 مروفي توشي بي ئوميدي دكه ن، ژ نه وان:

1- ئه و كارين وه ل مروفي دكه ن كو مروف هه ست ب تاواني بكه ت.

2- هه مي ئه و تشين كهرامه ت و ريزا مروفي كي م دكه ن.

3- ده مي كاودانين ده وره به رين مروفي وه ل مروفي دكه ن كو مروف هه ست ب
 لاوازي بكه ت.

4- ده مي مروف ژ ده ست دانا ئه وي ريز و پايه به رزي ب ترسيت ئه وا مروفي
 بله سته ئيناي.

5- دەمی مرۆف ل بەرامبەر خۆ هەست ب بئ ئومیدیی دکەت؛ ئەوی دەمی نەشیت ئەفئ چەندی بەهلیت.

6- دەمی رێقە بەرەکی دکاتور هەبیت.

7- دەمی ب بئ تاوانی دەیتە سزادان.

8- دەمی هەست دکەت کو ئارمانجا ئەوی بەستفە ناهیت.

9- دەمی دبیت کو کەسەکی نە ژ هەژی و نەژیهاتی دەیتە خەلاکرن.

- شیواز و میکانزمین بەرگیریا دەروونی:

دەمی مرۆف توشی کێشە و ئاریشین دەروونی دبیت پەنایی د بەتە بەر بکارئینانا میکانزمین جودا جودا ژبۆ کیمکرنا فشارین دەروونی و بەستفەئینانا ساخله میا دەروونی، دوو شیوازین بەرگیریا دەروونی هەنە، ئەوژی:

ئیکم؛ شیوازین هەستی (شعوری).

دووم؛ شیوازین نەستی (لاشعوری).

- شیوازین هەستی:

1- جەختکرن ل سەر ئاریشی/ دەمی مرۆف توشی

فشارین دەروونی دبیت؛ وی دەمی پەنایی د بەتە بەر

ئاشکراکرن شیوازهکی گونجای ژبۆ چاره سەرکرن

ئاریشا خۆ، واتە بەرسینگی ئاریشی دگریت،

بونموونه (ئەو قوتایی ل هیفیا تاقیکرنی بیت دی)



گەلەك ب باشى بۇ خۇ خوينىت داکو سەرکەفتى بىلەستخۇڧە بىنىت.

2- خۇڧەدمەركن (الانمزال) دەمى مرۇڧ ھەست بى دكەت كو قەبارى ئارىشا ئەوى ژ
وى مەزترە و نەشىت سەردەرىن دگەل دا بکەت؛ ئەوى دەمى دى خۇ ژ ئەڧى ئارىشى
قەدەرکەت، و ب ھىڧيا وى چەندى ئارىشا ئەوى ب خۇ چارەسەرىت، ئەڧ شىوازى
سەردەرىكرنا دگەل ئارىشى ب شىوازەكى نىگەتىڧ ژبۇ چارەسەركرنا ئارىشان دەيتە
ھژمارتن.

3- كونترۇلكرنا دەروونى خۇ/ دەمى مرۇڧ توشى كىشەيەكا دەروونى دبىت بزاقى
دكەت خۇ كونترۇل بکەت، ئەوژى برىكا كونترۇلكرنا ھەلچوونىن خۇ.

4- تونلى (ەلدوانى) توندوتىژى و شەرخوازى بەرسڧدانەكا بەربەلاڧە بۇ ڧشارىن



دەروونى، واتە دەمى مرۇڧ توشى كاودانەكى
يان كىشەكى دبىت پەناى د بەتە بەر
تونلدوتىژى داکو ئەڧى ئارىشا خۇ
چارەسەرىبکەت، بونموونە دەمى نەخوشىەك
دناڧبەرا دوو كەسان دا رویدەت و ئەگەر
ھەردوولا نەگەھشتە ھىچ ئەنجامەكى ل ئەوى

دەمى ئەڧ كىشە دى مەزتر لى ھىت و ئەڧ كەسە دى توشى شەرى بن، مەرج نىنە
تونلى ب ئازاردانا جەستەى بىت بەلكو لایەنى دەروونى ژى ڧەدگرىت، ەكو سڧكاتى
پىكرنى.

5- خەيال/ واتە ژبۇ چارەسەركرنا ئارىشى مرۇڧ پەناى د بەتە بەر بكارئىنانا خەيال و
خەونان، واتە ئەگەر كەسەكى شىان نەبن بچىتە جەھەكى ل ئەوى دەمى دى پەناى بەتە
بەر خەيالى و دى ب خەيالا خۇ چىتە ئەوى جەھى.

6- بىن خەمى (اللامبالاة) / مرؤف وى دەمى دىن گەھىتە ئەفىى حالەتى دەمىن ھەست دەكت كو ئىلى نەشەت بەرسىنگى ئارىشا خۇ بگىرىت، بونموونە ئەو قوتايىن گەلەك جاران د تاقىكرنى دا دەرنەچىت يان زىندانىن (20) سالان حوكم دىت.

- شىوازىن نەستى (اللاشمورى):

شىوازىن نەستى ئەوان شىوازن فەدگىرىت ئەوین مرؤف د بەرگىرىكرنا نەستى خۇ دا بكاردئىنىت ئەوژى ژبەر دەركەتنى ژ حالەتى نەئارامى، ئەوژى يىك دەھىت ژ شىوازىن:

1- داکرن (كىت) / ئەفە گىنگىرىت شىوازىن نەستى يە، بزاڤا مرؤفى يە بۇ ژبىركىنا ئارىشە و فشاران ئەوین د بىنە جەھى ئازاردانى بۇ مرؤفى.

2- ھىجەنگىرتن (التبىرىر) / واتە شرؤفەكرنا شكەستىايە ب شىوئەكى لوزىكى و عەقلى، و گىرتنا ھىجەتان ب شىوئەكى كو ئەف كەسە دىن وەسا دىاركەت كو ئەوى گەلەك ئەكەر ژبۇ شكەستنا خۇ ھەبوون، لى د راستى دا ئەگەرى سەرەكى ئەو ب خۇ بوويە، ئارمانج ژ ھىجەنگىرتنى دوو تىشتە، ئەوژى قەناعەتنى بۇ خۇ دروست بكتە و قوناعەتنى بۇ دەوروبەرىن خۇ دروست بكتە.

3- گوهورىن و فەگوھاستن (التحوىل) / واتە بزاڤا كەسى يە بۇ دىتنا كەسەكى يان بابەتەكى يان دى ژبۇ تىركىنا ئارمانجىن خۇ يان رزاندىنا كەرب و كىنى ژ كەسەكى بۇ كەسەكى دىتر، بونموونە ئەو زارۆكىن ژلايى داىك و بابا فە دەھىنە ئازاردان، ئەو زارۆكە نەشەت بەرسىنگى داىك و بايىن خۇ بگىرىت ژبەر ھىلى دىن ئەفىى كەرب و كىنى فەگوھىزىتە سەر براىن خۇ بىن بچوىك و دىن ئەوى ئازاردەت.

4- **خستنه پال (اسقاط) /** واته ښو بزاقن دهمي رفتارها كه شرين ل دهف مروف ب خو بيت و مروف ښو رفتارئ بڼيخه پال كه سه كي ديتره، بونموونه دهمي كه سه ك خه لكي ب دفن بلندي يان بي باوهريي تاوا تبار دكهت، لي د راستي دا ښو سيفه ته د ناخي ښووي كه سي دا هه نه.

5- **ښو گهريان بو رابردوي (النكوص) /** واته مروف بزاقني دكهت ښو گهريته ښو رفتارين خو بين ښي زاروكيني، بونموونه ښو قيزي و گازندي مروف ل دهمي ناخفتي يان هه بوونا ناريشه كي دا دكهت.

6- **بلندكرن (التسامي او الاعلاء) /** واته گوهورين و بلندكرنا رفتارين نه قه بيلكري يه ښو كومه لايه تي ښو رفتارها كه بيلكري، بونموونه پالدهري سيكي و توندي ښو كومه لي ښو تشته كي قه بيلكري نينه، مروف بزاقني دكهت دهربريني ښو ښو قان پالدهران بكهت بريكا هونري يان وينه كيشاني يان وهرزي.

نه گونجاندن:

ښو گهري گونجاندن بيك پهيت ښو ښو ان رفتاران ښو وين مروف تيډا هه مي يه كيڼ



درووني ب ښوويه كي ريك و پيك كاربكن و كه سايه تيه كا دروست هه بيت و په يوه نديا ښووي دگه ل ښو گه ها ښو دهرښه په يوه نديه كا هه ښو گه بيهت و هه ست ب ناراميا درووني بكهت، ل ښووي دهمي ښو ښو شين بيښين

(نه گونجاندن) ښو رفتارها په كو مروف تيډا نه شيت دگه ل خو و دهوروبه رين خو

بگونجیت و د کیمترین تیکچوونین دەر وونی دا شکهستی دئینیت و نهشییت مقای ژ
شیانین خو وەر بگریت و ههست ب نارامیا دەر وونی ناکهت.

نه گونجانندن و دیاردین وی:

بهری هینگی مه د بابه تی (بی ئومیدی) دا ئامازه ب ئەگه رین نه گونجانندن کر
و مه ئامازه ب ئەوان ئەگه ران کر ئەوین دبنه بهر بهست ژبو بله سته ئینانا گونجانندا
دەر وونی وه کو بهر بهستین (جهسته ی و کومه لایه تی و دەر وونی) کو دبنه ئەگه ری ئەوی
چهندی مروّف نهشییت پالده رین خو تیر بکهت.

- ئهم دشین دیاردین نه گونجانندا دەر وونی د ئەقان خالان دا دیار بکهین:

1- ئەو کهسی نه هیته گونجانندن ئەو کهس تامی ژ ژیانی وەر ناگریت و ب شیوه یه کی
نه ئاسای ژیا نا خو د بورینیت.

2- ئەف کهسه ژلای دەر وونی فه کهسه کی پینه گه هشتیه، و ئەو بهرام بهری کهسانین
دهور و بهرین خو کهسه کی ئەز ئەزی و خو په رسته، و ژ ئەوان که سایه ئەوین بهرده وام
وهردگریت و هیچ تشته کی نابەخشیت.

3- کهسه کی ههستیاره و رهخه یان وه کو سفکاتی پیکرن د هژمیریت و ب شیوه یه کی
نه دروست رهفتاری دکهت.

4- ل ده می هه بوونا ئاریشه کی دئ کهر ب و کینا خو فه گو هیز یته سه ر کهسانین دی،
بونموونه ئەفی کهسی ئاریشه دکه ل بهر پر سی خو یان ریفه بهری خو هه نه، ئەو دئ
ئەفی کهر ب و کینی ریز یته سه ر خیزانا خو

5- کهسه که کو کارین وی بهرهف خرابی دچن و شیاین دانئ (الاعطاء) کیم دبن و د کارین خو دا ههست ب ماندیوونه کا مهزن دکهت.

خوکوشتن:

وه کو نموونه کا نه گونجانا مرؤفی دهیته هژمارتن، ئەف رهفتاره وه کو ئاریشه کا



کومه لایه تیا مهزن دهیته قه لهم دان، ژ کهفن دا بابسته ئی (خوکوشتنی) بویه جهی پرسیاری و بهردهوام ئەف پرسیاره هاتیه کرن، ئه ری بوچی مرؤف په نایی د به ته بهر خوکوشتنی؟

ژ کهفن دا بزاقا بهرسفدانا ئەفی پرسیاری ژلایئ کهسانین بواری کومه لایه تی و نوژدارین دهر و ونسی هاتیه کرن، بی گومان هه می مرؤف ئاگه هداري خوکوشتنی نه ئەفجا چ ب گوهلی بوونی بیت یان دیتنی بیت، و چهن دین پرسیار د ناخی وی دا دروست بووینه دهر باره ی ئەوان پالدهران ئەوین ئەو کهس پالدهای ژيانا خو ب

دوو ماهی بینیت، دویر ژی نینه چهن دین بوچوونان دروست بکهت و گه له ک جورین شروقه کرنی ژی بله تی، لی بهری ئەم بچینه د کویراتیا ئەگه رین ئەفی کاری دا یا پیدئی یه ئەم تیگه هئ ئەفی په یقی بزاین و ب شیوه یه کئی زانستی باس بکهین، ژلایئ زمانی قه په یقا (خوکوشتن) ب رامانا (ژناقبرنا خوده یسا مرؤفی یه) زمانئ ئنگلیزی په یقا (خوکوشتن) ژ زمانئ (لاتینی کهفن) وهرگرتیه ئەوژی ژ ههردوو په یقین (Condén) کو ب رامانا (د کوژیست) و (Sui) ب رامانا (خوده یی) دهیست، ب

زامانې عمره يې په يفا (الانتحار) ژ (نحر) هاتيه كو ب راما نا (كوشتن يان سه رپرېن) دهيت، ژ راما نا نه فا زارا فان هم د شين بگه هينه پڼاسه يه كئې بؤ (خؤ كوشتنې) نه وژي ((خؤ كوشتن نه وان كرداران هميان فه دگريت نه وين مرؤف ئيكسه ر يان نه ئيكسه ر تيدا بزاقا ژ نافرنا خؤ دكه ت)).



نه گه ر هم ته ماشه ي كه سايه تيا نه وان كه سان بكه ين نه وين خؤ دكوژن دئ بينين كو كه لك ژ نه وان دهينه ريژا نه وان كه سان نه وين خؤ ژ ده وروبه ران فه ده ردكه ن و ساددين بي هوشكه ر بكار دئتين ب تايه تي نه وين د خيژانه كا بي سه رويه ر و ژي كفه بووي دا په روره ده بووين، پرانيا نه و كه سين خؤ د كوژن ميژوويه كا كه فن دگه ل خه م و نه خوشي و دوودليئ هه بوويه، يان نه و كه سن نه شين به رسينگي ژيانا خؤ يا تايه ت بگرن، ژ به ر هندي نه و مرئي وه كو دووماهيك چاره سه ري دبڼن.

كومه لگه هي كورده واري زي ژ نه قئ دياردي يي قالا نينه، و پتر ل ده ف نافرته ان يا به ربه لافه نه گه ر هم به اورديئ دگه ل ته خا زه لاما ن بكه ين، ب تايه تي خؤ سوئن، كو نه وژي تا نها ب ناريشه كا كومه لايه تي ده يته هژمارتن، ره نكه نه گه ريئ نه وي زي فه گه ريته فه بؤ زال بوونا زه لاما ن و توندوتيزيا نه وان دگه ل نافرته ان.

- ئەگەرلەن خۇكوشتى:

ئەگەر ئەم ۋەكە دياردەكا (دەروونى و كومەلايەتى) تەماشەى خۇكوشتى بىكەين دى كومەكا ئەگەرەن ھىتە بەرچاقىن مە، ئەو ئەگەرلەن مرۇقى پالددەت خۇ ژناقبەت و خۇ بىكوزىت، ئەم د شىن ئەفان ئەگەرەن ب ئەفى شىۋى ل خوارى دياربىكەين:

1- ئەگەرلەن دەروونى: ژمارەكا دەروناسان باۋەردىكەن كو ئەو كەسىن خۇ د كوژن ئەوان كەسان كومەكا فشار و ئارىشىن دەروونى ھەنە، بونموونە زانا (فرويد) دىبىزىت: ئەو كەسىن پەنايى د بەنە بەر خۇكوشتى ژ ئەنجامى زالبوونا (ئەزى بلند - الانا الاعلى Super Ego) ل سەر (ئەو - الھو ID) يە، كو ۋە ل مرۇقى دكەت كو ھەر شاشىەكا بىجويك ۋەكو تاوان بزائىت، بەردەوامبوون و دووبارەكرنا ئەفان شاشىان دى مرۇقى توشى خەموكى كەن و دى مرۇف نەچارىبىت پەنايى بىتە بەر خۇكوشتى داكو خۇ ژ كونەھان پاقز بىكەت.



2- ئەگەرلەن كومەلايەتى: بى كومان ئەفى ئەگەرى رولەكى سەرەكى د سەرھلدا نا دياردەيا خۇكوشتى دا ھەيە، چونكى مرۇف بونەۋەرەكى كومەلايەتى يە و ھەمى رەفتارلەن ۋى دى ژ ئەنجامى كارلىكا ئەۋى دگەل دەوروبەرەن بىت، ژبەر ھندى

تېكچوونا خىزاتى و نەمانا پەيوەندىن روھى دناقبەرا ئەوان دا دىتە ئەگەر مرۇف ھەست ب كىماتى و غەربى بىكەت و خۇ قەدەر بىكەت، و يا دویر نىنە ل دوماسھى ئەو پەنايى بىتە بەر خۇكوشتى داكو خۇ ژ ئەفى كاۋدانى ئالوز قورتال بىكەت.

3- ئەگەر ئىن ئابورى، گەلەك جاران ئىفلاسبونا ھندەك كەسان دىتتە ئەگەر ئەو خۇ بكوژن، دەر بارەى ئەئى چەندى زانائى ھونگ كونكى (ياب) دىبىزىت: ھەژارى و برسى و تىكچوونا پەيوەندىن كومەلايەتى ژ ئەگەر ئىن گرنىن بۇ بلندبوونا رىژا خۇكوشتىنى و پىچەوانەى ئەئى چەندى ژى راستە.

4- نەخۇشىپىن دوم درىژ: ھندەك جاران ئەف ئەگەرە كارتىكرنەكا خراب ل سەر مرۇقى دكەت و ۋە ل مرۇقى دكەت كو مرۇف پەنائى بىتە بەر خۇكوشتىنى داکو ژ ئازار و خەم و نەخوشيان رزگار بىت، كو ئەئى نەخوشيا وى ۋە ل ئەوى كرىە كو ئەو نەئى ئارام بىت و ھىقى د ژيانى دا نەمىنىت.

چارەسەرى:



ۋەكو بزاقەك ژبۇ چارەسەرىا خۇكوشتىنى و زالبوون ل سەر كىشە و ئارىشىن دەر وونى و كومەلايەتى ب شىۋەيەكى زانستى ئەم د شىن برىكا ئەقان خالىن ل خوارى ئەئى دياردا ترسناك كىم بكەين و چەندىن كەسان ژ خۇكوشتىنى قورتال بكەين:

1- ئەم نەھىلىن ئەو كەس يى بىتنى بىت و ژ كومى يى قەدەربىت ئەۋزى برىكا بەيزكرنا پەيوەندىن ئەوى يىن كومەلايەتى.

2- دەستىشانكرنا ئەوان كەسان ئەۋىن نىازا خۇكوشتىنى ھەى، برىكا زانينا نىشانىن ئەئى دياردى و بزاقىن چارەسەركرنا وى.

- 3- ئاگه هدار کرنا که سائین دهوروبه رین وی که سی، داکو ژ نریکفه تیینیا ئاریشین وی بهیته کرن.
- 4- زیده کرنا زانیارین خه لکی، کو خوکوشتن حاله ته کی ژیری نینه به لکو دیارده کا کومه لایه تی به.
- 5- بهیز کرن و به لافکرنا باوهری بخویووونی ل دهف تاکه که سان، ب تاییه تی نه و که سین ههست ب بی هیزی و نه شیانی دکن.
- 6- دقیت نهم بزائین کو نه و که سی جار هکی بزافا خوکوشتنی دکهت نه گهره کی مه زن بی دوباره بوونا نه فی چه ندی هه به، ژ بهر هندلی دقیت چاقدیریا وی بهیته کرن.
- 7- دقیت نه وان که سان رینمای بی که بین نه وین بزاقین خوکوشتنی دکن، و ژبو نه وان روون بکه بین کو خوکوشتن چاره سه ریه کا دروست نینه بو ئاریشین نه وان.

به شى يازدى



نارمانجښ ته شى به شى.

د نه شى به شى دا ده پته پيشينيكړن كو
خوانده فان نه فان زانياريان وهر بگريت:

- پناسا نه خوشيښ دروونى.
- دياركړنا ته گهرين توشبوونا
نه خوشيښ دروونى.
- شاره زابوون و زانينا ژماره كا
نه خوشيښ دروونى.

نه خۆشییڤن دهر وونی:

مرۆف توشی نه خۆشییڤن دهر وونی دبیت، و وهکی ههمی نه خۆشییڤن دیتر پیداتی



ب چاره سه ری هه یه، لی د ناڤا کومه لگه هی مه دا نه و که سی توشی نه خۆشییڤن دهر وونی دبیت دبیته جهی شهرم و شهر مزاری بۆ وی و خیزانا نه وی، و وهکی که سه کی تاوانبار دهیته دیتن، ژ بهر هندلی خیزانا وی بزاقی دکهن نه هی نه خۆشییڤن ل بهر چاقین خه لکی فه شیرن، نه گهرین نه فان رهفتاران فه گهریته فه بۆ هه بوونا ژماره کا بوچوونین شاش دهر باره ی نه خۆشییڤن دهر وونی، ژ نه فان بوچوونان:

1- نه جنه دبنه نه گهر مرۆف توشی نه خۆشییڤن دهر وونی بیت.

2- چاره سه ری بۆ نه خۆشییڤن دهر وونی نینه.

3- نه خۆشییڤن دهر وونی راما نا وی شیت و دیناتی.

4- بوماوه (وراثه) بهر پرسه ژ نه خۆشییڤن دهر وونی.

- پیناسا نه خۆشییڤن دهر وونی:

نه خۆشییڤن دهر وونی تیکچوونه کا کرداریه د که سایه تیا مرۆقی دا، ب نیشانیڤن جهسته ی و دهر وونی یین جیاواز دهر دکه قیت وه کو (دوودلی و نه ئارامی و وه سواس و فویا) و هه بوونا گومانان ژ که سانین دهر ووبه ر بی کو هیچ به لگه یه ک ل سه ر هه بیت.

ھندەك جاران نەخۇشپىن دەروونى ژ نەچارى توشى دووبارەكرنا ھندەك كىرداران



دبىت بىى كو بشىت خۇ كونترول
بكەت، ھندەك جاران بەشەكى لەشى
وى ژ كاردكەفىت، گەلەك جاران ئەو
بىزاقىن كەسى توشىبووى ژبۇ
چارەسەركرنا نەخۇشپىن خۇ دكەت ب
بىزاقىن نەدروست دەپنە ھىمارتن.

ئەگەرلەن نەخۇشپىن دەروونى:

أ- ئەگەرلەن پەخۇشكەر/ ئەو ئەگەرن ئەوئىن رىكى بۇ توشىبوونا نەخۇشپىن دەروونى
خۇش دكەن، ژ ئەوان ئەگەران:

1- بوماوھ .

2- خىبراتىن زارۇكىنى.

ب- ئەگەرلەن بەپىزكەر/ ژ ئەوان شارەزايىا دگرىت ئەوئىن مرۇف دناقبەرا قوناغا
زارۇكىنى و مەزىبوونى دا وەردگرىت، بونمونە ئەو كاودانىن مرۇقى توشى بىى
ئومىدى دكەن، سەرەدەريا خراب دگەل مرۇقى، شكەستن د ژيانى دا وەكو شكەستن د
ژيانا ھەقزىنى دا، بىى سوزىھتد.



ت- ئەگەرلەن ئىكسەر/ ئەو ئەگەرلەن دىنە
ئەگەرئ دەركەفتنا نەخۇشپى، كارتىكرنا
ئەقان ئەگەران زوى دەردكەفىت ژبەر
ھندى گەلەك كەس ب شاشى تىدگەھن

كو ئف نه گهره بتني نه گهرئ دروستبوونا حالتى و نه خوشي يه، گه له ك نمونه ژبو



ئەقان حالەتان هەنە، ژ ئەوان: (خۆسوتنا قوتابى دەمى شكەستنى د تاقىكرنان دا د ئىنيت) يان (خۆسوتنا ئافرهتى دەمى زەلامى وئ ئاخفتنن نه شرين د بئيرتتى).

جهئ نامازئ يه كو نه گهرئ ئىكسەر

بتنى رول د پەيدا بوونا نه خوشيئ دەروونى دا نينه، واته نه گەر مرؤف بەرى هينگى نه هاتيبته

ناماده كرن ئەوى دەمى نه گهرئ ديترب ئەفى شيوهئ كارتىكرنى ل سەر مرؤفى ناكەن، واته نه گهرئ ريخوشكەر و بهيزكەر پىكفه كارتىكر نه كا گرنك ل سەر مرؤفى دكەن.

جورلن نه خوشيئ دەروونى:

ب شيوه يه كئ گشتى نه خوشيئ دەروونى ل سەر دوو به شان دا دابهش دبن:

أ- سايكؤسس (ذهاني).

ب- نيؤرؤسس (عصابي).

داكو ئەم بشين جياوازيئ دناقبەرا ئەقان هەردوو جوران دا بكهين دئ ب

ئەفى شيوئ ل خواري دياركهين:

ز	سایکۆسس (دەھانی)	نیۆرۆسس (عصابی)
1	كەسى توشبووی دانپیدانی ب نەخۆشیا خۆ ناکەت، و رازی ناپیت ژ كەسین نەخوش بەیتە ھژمارتن.	كەسى توشبووی دانپیدانی ب نەخۆشیا خۆ دكەت، و لدویف چارەسەریی دگەریت.
2	ھەست ب نە روونیا ئاخفتین وی دەیتەكرن، ناھەرۆكا ئاخفتین ئەوی د روون و ئاشكرا نینن.	ھیچ ئاریشەك د ئاخفتین ئەوی دا نینە، ئەم ناھەرۆكا ئاخفتین وی تیدگەھین.
3	زۆربەیا حالەتان دا چارەسەریا وی دئ ب ریکا دەرمانان بیت.	چارەسەریا ئەوی دئ بریکا ئاخفتین و چارەسەریا دەروونی بیت.
4	گەلەك جارن پشتی باشبوونا حالەتی وی رویدان و تشت نامیننە ل بیرا وی.	پرانیا دەمی رویدانین وی د میننە ل بیرا ئەوی.
5	نەخوش توشی حالەتی ھەلوسە دبیت.	نەخوش توشی ھەلوسە ناپیت.

خشتی ژمارە (8) جیاوازی دناقەرا نەخۆشیین سایکۆسس و نیۆرۆسس

بەری ھینگی مە بەحسکر کو نەخۆشیین دەروونی ب شیۆەیەکی گشتی دبنە
دوو بەش، سایکۆسس (دەھانی) و نیۆرۆسس (عصابی).

چەند نموونە يەك ژ نەخوشىيىن نيؤروسس (عصابىي):

- نەئارامىي (قلق):



خەلك پەيقا نەئارامىي ژبؤ
حاله تىن هەستكرنى ب دوودلىي و
ترسى بكاردينين، بى گومان ئەم
هەمى هەست ب نەئارامىي دكەين
و سەربارى ئەوي چەندى حالەتى
نەئارامىي ب حالەتەكى نيگەتيف

دەيتە هژمارتن لى ئەف حالەتە ژبؤ ئازراندا مرؤفى يا پىدئى يە داكو مرؤف بەردەوام
بزاقين سەركەفتى د كارين خو دا بكت، گەلەك حالە تىن هەين مرؤف تىدا توشى
نەئارامىي دىيت، بونموونە:

- 1- قوتابىي زانكويي بەرى بچيتە د ژوورا تاقىكرنان قە ب تايەتى دەمى باش خو ژبؤ
تاقىكرنان ئامادە نەكرىت.
- 2- ئەو كەسپىن د لايەنى ئابوورى دا كار دكەن، ل دەمى دروستبوونا قەيرانين ئابوورى.
- 3- سەركردە بەرى دەستپىكرنا شەرى.

پىناسا نەئارامىي:

نەئارامىي ((حاله تەكى تىكچوونا دەروونى يى گشتى يە ژ ئەنجامى مەملانىيا
پالەران و بزاقين تاكى بؤ خوگونجاندىنى پەيدادىيت)).

((حاله ته کي هه لچوونی په ژ نه نجامي ترسیانا ژ هه ر تشته کي نه دیار په یداد بیت، جوړه کي ژ نه نارامیا د هروونی دروست دکه ت)).

جوړین نه نارامیا د هروونی:

ب شیوه په کي گشتی سی جوړین نه نارامیا د هروونی هه نه:

1- نه نارامیا بابه تی یا ناسایی / نه ف جوړه نه نارامیه ژ نه نجامي ترسیانا ژ نه گه ره کي د هره کي په یدا د بیت، وه کو ترس ژ مرنا که سه کي خو شتی، یان ترس ژ ده ستدانا سه رمایه و دراڅي، یان ترسیانا دایک و بابا ژ به رزه بوونا زاړو کي نه وان.

2- نه نارامیا نافخویا ناسایی / نه ف جوړه نه نارامیه ژ نه نجامي نه گه ره کي نافخویا



مروځی دروست د بیت، چونکی بتنی مروځی ترس ژ نه خوشی و ژ ده ستدانا کاره کي نینه، به لکو ترس ژ وژدانا خو ژی هه یه، ب تابه تی ده می بقیت کاره کي نه نه خلاق یان کاره کي خراب بکته.

زانا (فرویدی) نامازه ب نه فی جوړی نه نارامی کرپه (نه نارامیا نه خلاق ی) نه وی ژی وه سا د دیت کو نه ف جوړی نه نارامی ژ د هره نه نجامی (گریا نو دیب) دروست د بیت.

3- نه نارامیا د هاری (القلق العصبي) / ترسه کا نه دیار د بیته نه گه ری په یدا بوونا نه فی جوړی نه نارامی، و نه گه ری نه وی نه ست (لا شعور) مروځی یه، و مروځ د چپته د حاله تی ترسی دا، لی مروځ نه گه ری نه فی ترسا خو نزانیت چپه، ژ بهر کو ژیلد ری

نه ئاراميا مرؤفي نه ي دياره، مرؤف بهردهوام دى ههست ب نه ئارامى كهت و دى ژ هه مى دهما چاقهري تشتين خراب بيت ژ دهروبهريڻ خو.

- جياوازي دناقبهرا نه ئارامى (قلق) و ترسى (خوف):

ژمارهكا خالين جياواز دناقبهرا نه ئامى و ترسى دا ههيه، ب ئهفى شيوه دى

دياركهين:

ز	ترس (خوف)	نه ئارامى (قلق)
1	ژيڊهري مه ترسى ي روون و ئاشكرايه.	ژيڊهري مه ترسى ي روون و ئاشكرا نينه.
2	د شيان دا يه پهيوه نديا دناقبهرا ژيڊهري هه ره شى و ترسى ئاشكرا بكهين.	د شيان دا نينه پهيوه نديا دناقبهرا ژيڊهري هه ره شى و ترسى دا ئاشكرا بكهين.
3	ترس ژبو دهه كى كورت د ميئيت و ب ئه گه ريڻ ترسى فه گر يدايه.	نه ئارامى ژبو دهه كى دريژ د ميئيت.
4	د سنوره كى ديار كرى دا كومه دبيت.	به ربه لاقه.
5	ئه گه ر ژيڊهري ترسى نه ما ئهوى ده مى ترس ژى ناميئيت.	به ردهوام دبيت.
6	ره گ و ژيڊهري ئهوى ي دياره.	ره گ و ژيڊهري ئهوى نه ي دياره.

خشتى ژماره (9) جياوازي دناقبهرا ترس و نه ئارامى

نه گهرين نه نارامی:

نه گهرين نه نارامی بېكهاينه ژ:

1- ناماده باشيا بوماوهی (استعداد وراثي) / واته نه گهر نه ندامه کي خيزانسي حاله تي نه نارامی هه بيت وی ده می دی ده ليقا توشبوونا نه ندامين ديتري بين خيزانسي پتر لي هيت، نه گهر جيمکهك ژ نيك هيك بن و نيك نه وان توشي نه نارامی بيت نه وی ده می ب ريزا (50%) نه گهری هه نه وی ديتري (جيمکي وی) زی توشي نه نارامی بيت.

2- ناماده باشيا دهر وونی / واته هه ستکرن ب گهف و هه ره شين نافخوی و دهره کی ژ زينگه ها دهره کی.

3- کاودان و فشارين ژيانی / فشارين كلتوري و زينگه هي و شارستاني.

4- جياوازی دناقهرا خوده ييا كه تواری (الذات الواقعي) و خوده ييا نمونه ي (الذات المثالي).

5- نه زمونين عاتفي بين نه خووش.

لايه نين نه نارامی:

نه نارامی سي لايين ههين:

نیکم / لايه ني مهريفي: هرزکونا که سان دکه فته ژير کارتیکرنا ريزه يا نه نارامی، نه و که سين هرز و بيرين نه خووش ل سهر زال دبن ريزه يا نه ناراميا نه وان پتر لي دهيت و نه شيت کونترولا پرؤسه بين عه قلی بکهت.

دووم/ لایه نئی رهفتاری: ئه فی لایه نی گه له ك شیوازیڼ ههین، وهكو دویر كه فتن ژ



نازریڼه ریڼ نه نارامی، بونموونه ئه وه كه سی ژ ئاخفتنی د ترسیت ده می داخاز ژئ دهیته كرن ل سهر بابه ته كی باخفیت، ئه وی ده می دئ بزافئ كه ت ب ههر شیوه یه كی هه بیت خو ژ پیښكیشكرنا ئه وی بابه تی

دهر بازبكه ت، و دئ چه ندین هیجه تا بو خو ئینیت داکو ئه فی کاری نه كه ت.

سییم/ لایه نئی جهسته یی: پڼك دهیته ژ به سقدانین فسیولوژی و بایولوژی كو ئه ف نیشانه ل سهر مروژی دیاردبن وهكو (بهیته نگیا هه ناسه دانئ، هسكبوونا ده فی، سوربوونا سه روچاقا، زیله بوونا فشارا خوینی، له رزین، خوهدان و خراییا پرؤسه یا هه رستكرنا خوارنئ).

- خه موکی (الاكتتاب):



ئه شه حاله ته كی ئاسای ل ده ف مروقان په یدادبیت، رویدانین ژیانئ وه ل مه دكهن ئه م ژبو گه له ك تشتان ب خه م بكه فین وهكو كوچكرن و دویر بوونا خوشتفیه كی مروژی، یان گه شتكرن، یان ژ ده ستدانا پؤست و پیگه هه كی بلند، سه رباری ئه وی چه ندئ كو ئه ف ئه گره كارتیكرنئ ل سهر مه دكهن لی پستی بورینا ده می ئه ف كارتیكرنه كیم دبیت و نامینیت.

دەمى بەھسى خەموكىي دەھىتە كرن بارودۇخ دەھىتە گوھورين، چونكى ئەو كەسى توشى خەموكىي دىيت ئەوى دەمى نەشىت خۇشىي ژىيانى وەرېگرىت، بەردەوام ھەست ب تىيوونى دكەت و شيانين خۇگونجاندىن دگەل خوشيىن ژيانى نين، ھارىكاريا دەوروپەران رەت دكەت، بەردەوام چاڧىن ئەوى ب گرى نە، لى ئەو ئەف گريانا وى خەموكىي كىم ناكەت، ئەف كەسە بەردەوام ھزرا رويدانين نەخۇش يىن ژيانى دكەت، ئەفى كەسى چالاكى نامىنيت، ئاستى ئەوى بەردەوام د نزمبوونى دايە، و ب شىوہەكىي رەشبينى تەماشەى ژيانى دكەت.

ئەگەرلەن خەموكىي:

ئەو كەسىن پەيوەندى دگەل ئەقان نەخوشيان ھەين ژبو ئەوان گەلەكا گرنگە ئەو ئەگەرلەن ئەفى نەخوشىي بزانن، داکو ژ دەستپىكا پەيدا بوونا ئەفى نەخوشىي كونترول ئەوى بکەت و بزاڧا چارەسەرىي بۇ بکەن:

1- رويدانين ژيانى/ بى گومان ل دەمى ھەر رويدانەكا نەخۇش مروڧ توشى خەمان دىيت، دگەل بورينا دەمى ئەف خەمە كىم دىن، لى ھندەك جاران خەما مروڧى درىژ دىيت تا دىيتە ئەگەرى نەخوشيا خەموكىي.



2- پىشتى زارۇكبوونى/ د ناڧا (10) ئافرەتان ئىك ژ ئەوان پىشتى زارۇكبوونى توشى حالەتى خەموكىي دىيت، دىاردىن وئ: خەم خوارن، تىكچوونسا خەوى، تونلى دگەل زارۇكىي خۇ و گرنكى پىنەدانا وى، خۇ كىم دىينيت.

3- نەخۇشىيىن جەستەيى / گەلەك جاران نەخۇشىيىن دوم دريژ و ب مەترسى دېنە ئەگەرى نەخۇشيا خەموكىي، وەكو نەخوشيا دلى و شەكرى و شىرپەنجى و سل و پەككەفتن.

4- كەسايەتيا كەسى نەخۇش بەرى توشى ئەفى نەخۇشىيى دىيىت / يىكھاتا كەسايەتيا مرۇقى كارتىكرنا خۇل سەر رادى توشبوننا نەخۇشيا خەموكىي ھەيە، راستە ھەمى مرۇقان ئەگەرى توشبوننا نەخۇشيا خەموكىي ھەيە، لى ھنلەك مرۇقان ئەگەر و دەليشا ئەوان پترە، ئەوزى ژ ئەنجامى شىوازى ژيانا ئەوان يا رابردوويه.

5- تىكچوونا كىمىايا مېشكى / ئەوزى ژ دەرئەنجامى تىكچوونا رۇئەرانە كول كوئەندامى دەمارىي مرۇقى رويدەن، ژبۇ چارەسەرىي د ئەفى حالەتى دا دەرمان دەيىنە پكارئىنان.

- ژبۇ پتر روونكرنا ئەگەرىن خەموكىي ئەم د شىن ئەفى خىشتەي بەرجاف بىكەين؛

- رويدانا دەروونى
- رويدانا كومه لايەتى
- ئەگەرئ ھەلچوونى و كەسى
- بارودۇخنى كەسى (درىژ خايەن)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> لاوازا شيايىن خۇگونجاندىن <input type="checkbox"/> كەسايەتيا لاواز <input type="checkbox"/> ژدەستدانا پشەقانى و كارتىكرنا كومه لايەتى و خىزانى | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> شيايىن خۇگونجاندىن <input type="checkbox"/> كەسايەتيا خۇراگر <input type="checkbox"/> پشەقانى و كارتىكرنا كومه لايەتى و خىزانى |
|---|---|

تەماشەكرنا خۇ ب شىۋەيەكىئ
نىگەتيف و ب رەشىنى

دەربازىبون ژ قەيرانى و پەيدانە بوونا
خەموكىئ

- زارۇكبوون
- نەخۇشيا جەستەيى
- دەرمان

گوھورانكارى د كىمىايا مىشكى دا

توشبوون ب نەخۇشيا خەموكىئ

نەخشى ژمارە (21) ئەگەرئ توشبوونا نەخوشىيىن دەروونى (وھكو نەخۇشيا خەموكىئ)

جورین خہموکی:

خہموکی ل دویش ٹہگہر وژیلہرین نہخوشی ل سہر چہندین جوران دابہش

دبیت:

1- خہموکیا دہرہکی / نائی وی ٹامازہ ب ٹہوی چہندی دکت کو ٹہف نہخوشیہ ژ دہرٹہنجامی ٹہگہرین دہرہکی پیدادبیت، ٹاریشین ژیانے و کوچکرنا کہسہکی نزدیکی مرؤٹی ہتد.

2- خہموکیا نافخوی / ل ٹیرہ ٹہف نہخوشیہ ژ ٹہنجامی ژمارہکا ٹہگہرین نافخویا مرؤٹی دا پیدادبیت، دہمی ٹہم تہماشہی لایہنی دہرہکی ی نہخوشی بکہین ٹہم ہیچ ٹہگہرہکی نابینین کو بیبتہ ٹہگہری ٹہفی نہخوشی:

- دابہشکر نہکا دیتر ژ یو نہخوشیا خہموکی ہہیہ:

1- خہموکیا سہرہکی / ٹہف نہخوشیہ ژ دہرٹہنجامی نہخوشین دی پیدادبیت.

2- خہموکیا لاوہکی / ٹہف نہخوشیہ ژ دہرٹہنجامی نہخوشین جہستہی و بکارٹینانا دہرمانان پیدادبیت.

چارہسہریا خہموکی:

ب شیوہیکہ گشتی خہموکی سہ جورین سہرہکی یین چارہسہری ہہنہ:

1- چارہسہری بریکا (ٹاخفتی).

2- چارہسہری بریکا دہرمانان.

3- چارہسہری بریکا کہہرہبی (صدمة کهربائیہ).

- وەسواسی:

ئەم د شین پیناسەیهکی بەینە وەسواسی (ئەو ھزرین دووبارەبووینە کو مرۆف نەشیت کونترۆلا ئەوان ھزران بکەت، ئەف چەندە دبیتە ئەگەری نەئارامیا مرۆفی، چونکی بەردەوام ئەف حالەتە دووبارە دبیت)، ب شیوەیهکی گشتی دوو جورین وەسواسی ھەنە:

1- جوری ئیکی (ھزرا وەسواسی) / ئەوژی ئەو حالەتە یە دەمی کەسی نەخۆش نەشیت ئەقان ھزرا ژ مێشکی خۆ دا نەھیلیت، فیانا مرۆفی ل سەر مرۆفی زال ناییت بەلکو ب پیچەوانە؛ ھزرا وی ل سەر ئەوی زال دبیت.

بونموونە (دەمی ھزرین خراب یان ھزرین کارەکی خراب دەینە د مێشکی مرۆفی دا و ئەف مرۆفە نەشیت خۆ ژ ئەقان ھزران قورتال بکەت).

2- جوری دووی (کرداری - قەری) / ئەو زی ئەو حالەتە یە دەمی کەسی نەخۆش بەردەوام کارەکی دووبارە دکەت، سەرباری ئەوی چەندی ب کارەکی نەلوژیکی دزانییت لی ئەو نەشیت کونترۆلی ل سەر خۆ بکەت.

بونموونە (دەمی مرۆف ل سەر ھیلا ریکەکی دچیت، یان دەمی ل سەر جادی ترۆمبیلان د ھەژمیریت ھتد).

جھێ ئامازی یە ئەو کەسی توشی نەخۆشیا وەسواسی دبیت ئەو کەس ھەست ب ئەوی چەندی دکەت کو ھزر و کارین ئەوی نەدروستن لی ئەو نەشیت خۆ ژ ئەفی چەندی قورتال بکەت.

دهيته پيشبينين كرن كو نه خو شيا وه سواسي ل دهف كه سين ديتدار دهيته ديتن و ل دهف نه وان كه سان نه وين ل جهه كي كاردكهن و كاري نه وان پيدئي ب هوير بيني ههيه وه كو نه و كه سين ل بانكان كاردكهن.

جورين هزرا وه سواسي:

هزرا وه سواسي كه لهك جور هه نه، لي نه و هزرين وه سواسي نه وين ل روژ هه لاتا ناقه راست د بهر به لاف نه نه:

1- هزرا وه سواسي ناييني / ده مي مرؤف پرسيارا هه بوونا خو دي دكته يان بي نه ده بيه كي بهرام بهري خو دي دكته.

2- هزرا وه سواسي نه وا گر يداي ب پيسبووني فه.

3- هزرا وه سواسي نه وا گر يداي ب توشبوونا نه خوشي فه.

4- هزرا وه سواسي نه وا گر يداي ب ريكنخستنا تشتان فه.

5- هزرا وه سواسي نه وا گر يداي ب توندوتيزي فه.

ديارترين حالتي وه سواسي نه و حالته يه بي كو گر يداي ب (پيسبووني) فه بونموونه (ده مي) كه سهك هه ست دكته كو تشته كي پيسبوي، نه م دي بينين كو نه ف كه سه بهرده وام ده ستين خو د شوت دكو پاقرين، نه گهر نه ف كه سه ده ستني خو بكه ته تشته كي پاقر زي دي هه رابيت دووباره ده ستين خو شوت.

نه و كه سي نه ف حالته هه ي بزافي دكته (خو ژ نارامي و پاراستنا خو پشت راست بكه ت) ژ بهر هندني بهرده وام بزافي دكته خو ژ هه رسته كي پشت راست

بىكەت، سەربارى ئەۋى چەندى ئەف خۇ پىشت راستىكرنە ل دەف ھەمى كەسان ھەيە
لى رىژا وى ل دەف كەسى توشبوى ۋە سۋاسى پترە.

ئەگەرلن نەخۇشيا ۋە سۋاسى:

ب شىۋەيەكى ھویر ئەگەرلن نەخۇشيا ۋە سۋاسى نەھاتىنە دىاكرن، لى ھىنەك
بوچوون ئەگەرلن ئەۋى ئەدگەرلننەفە بۇ ژمارەكا ئەگەران:

1- توشبوونا مرؤفى ب نەئارامى (قلق)ئ.

2- ئارلشپن كۈمەلايەتى پىن رابردوۋى مرؤفى دەمى نەھىنە چارەسەركرن.

3- كەسايەتيا مرؤفى.

4- دەمى مرؤف توشى ھىنەك رویدانان دىيت كو ئەف رویدانە كارتىكرنى ل مېشكى
مرؤفى بكن و دىتە ئەگەرئ نەخۇشيا ۋە سۋاسى.

چارەسەريا نەخۇشيا ۋە سۋاسى:

- چارەسەريا رەفتارى (سلوكى): ژ باشترن جورئ چارەسەرىيە بۇ نەخۇشيا
ۋە سۋاسى، د ئەفى شىۋازئ چارەسەرىيە دا (نوزدار و نەخۇش) ھەردوو پىكشە



ھارىكاريا ھەقدوو دكەن داکول سەر
ئەفى نەخۇشىي زال بىن، بونموونە
نوزدار دئ نەخۇشى دانىتە د
بارودۇخەكى ۋە سۋاسى دا و ناھىلىت
ئەۋى كارى دووبارە بىكەت، ئەۋزى
برىكا راسپاردنا وى ب كارەكى دىتر،

پاشان دىن نەخۇش ھەست بىن كەت دووبارەنەبونا ئەقىي حالەتى ھىچ دەرتەنجامەكىن خراب ژى پەيدانايت، ژ دەرتەنجامى ئەقىي چەندى ئەف نەخۇشە دىن ھەست ب ئارامىن كەت.

ھەندەك جاران نوژدار ژبۇ چارەسەرکونا نەخۇشى دىن پەنايىن بەتە بەر بكارئىنانا دەرمانان.

جھى ئامازىن يە كو يا باشتر ئەوۋە كەسى نەخۇش بەشدارىن د پروگرامىن چارەسەرىن دا بکەت، داکو ھارىكارىيا ئەوى بکەت و ژيانەكا ئارام دەربازکەت.

شىزۇفرىنيا:

بىسپورىن نەخۇشىن دەروونى ۋەسا تەماشەي نەخۇشيا شىزۇفرىنيايىن دكەن



ھەرۋەكو كۈمەكا نەخۇشيان؛ نەۋەكو نەخۇشەك بىتىن، بونموونە دەمى بەحسى كەسەكى دكەين و دېژن يىن توشى نەخۇشيا (سىھان) بووى دىن ئامازىن ب كۈمەكا نەخۇشىين كۈمفەبووى كەين، كو ئەف نەخۇشە ھەمى بىكفە نەخۇشيا (سىھان) بىنك

دئىن، ژبەر ھەندى دەمى ئەم بەحسى نەخۇشيا شىزۇفرىنيايىن دكەين دىن ئامازە ب كۈمەكا نەخۇشيان ھىتەكرن.

بىدقى يە بزائىن كو نەخۇشيا شىزۇفرىنيايىن ب رامانا ژىكفەبوونا كەسايەتىن (تفكك الشخصیة) نىنە، ھەرۋەكو ئەف ھزرە د ناڤا خەلكى دا يا بەربەلاف، بەلكو

شیزۆفرینیا ((جودابونا کەسی یە ژ ژیاننا خوۆ یا راستەقینە)) واتە جیهانەکا تایبەت بوۆ خوۆ دروست دکەت و تێدا د ژیت و نەشیت گونجاندنەکی دنابقبەرا ژیاننا واقعی و خەییالی یا خوۆ دروست بکەت، واتە نەشیت خەییالی و واقعی ژیک جودا بکەت، ئەو کەسی توشی نەخۆشییا شیزۆفرینیایی دبیت نەشیت ئەقان لایەنان ژیک جودا بکەت:

راستی / خەییال - ئەز / ئەز نینم

د حالەتی شیزۆفرینیا بەهێز دا نەخۆش وەسا هەست دکەت کو هێزەکا دەرەکی کونترۆلی ل سەر عەقلی وی دکەت و تشتەکی بی میسکی ئەوی رادکیشیت، ئەو وەسا هزر دکەت کو کەسانین دەوروبەر د شین بریکا نامیرەکی تشتین ناقا میسکی وی دا بزانی.

کەسی نەخۆش هەنەك جارن گوهل ناخفتین دەرەکی دبیت، ئەف ناخفتنە دی فرمانی ل ئەوی کەت چەندین کاران ئەنجم بەت، دبیزنە ئەفی حالەتی (هەلوەسا گوھلی بوونی)، حالەتەکی دیتەر ژێ هەیه کو تشتین جورا و جور دەینە بەرچاقین کەسی نەخۆش، کو د راستی دا ئەف تشتە نینن، دبیزنە ئەفی حالەتی (هەلوەسا دبیتی).

جەنی نامازی یە کو نەخۆش هەست ب ئەوی چەندی ناکەت کو ئەف دیار دە بتی د خەییالا وی دا هەنە و د واقعی دا نینن، ل دەستپیککی کەسی نەخۆش دی د حالەتی ترسیانەکا مەزن دا بیت و دەمی ئەم بوۆ دیاردکەین کو ئەف حالەتە بتی هەلوەسە یە ئەوی دەمی ئەف نەخۆشە دی ناخفتین مە رەتکەت، لی پستی بورینا دەمی دی بوۆ ئەوی دیاریت، کو ئەف حالەتە بتی د خەییالا ئەوی دا هەیه.

ئەو کەسی توشی ئەفی نەخۆشی دبیت بیروباوەرین تایبەت بوۆ دروست دبن و دەمی کەسانین دەوروبەرین ئەوی شاشین بووونین وی دیاردکەن؛ وی دەمی ئەف

نه خوښه دئی ئەفئی چه ندئی ره تکهت، جهئی ئاماژئی یه کو که سئی نه خوښ بریځا هنلهك هیمايین تایهت ره فتارین دهوروبه رین خو تیکه هیت، بونموونه (جل و بهرگین هونهرمه نده کئی وه سا تیدگه هیت کو په یامه که بو ئه وی)، یان دئی ئاماژئی ب ئه وی چه ندئی کهت کو ئه و (به رده وام یی د په یوه ندی ب که سانین دیرۆکی یان ناقدارین جیهانی دکهت هتد).

ئه گهرین نه خوښیا شیزۆفرینیایی؟



ئه کۆلینان دایه دیار کرن کو ئه گهرین نه خوښیا شیزۆفرینیایی ئه دگه رته ئه بو ئه گهرین تیکچوونا کارین دهماری یین میشکی، دهرمانین تایهت دئی حاله تی ئه فئی نه خوښی به رهف باشبوونی ئه بهت.

جهئی ئاماژئی یه کو ریژا توشبوویین ئەفئی نه خوښی د ناڤا کومه لگه هی دا نزیکی (1%) یه، لی ئەف ریژه بلند بیت تا دگه هیته (50%) د ناڤا جیمکان دا.

زیده باری ئەفئی چه ندئی کو رویداتین نه خوښ و حاله تین ترۆمایئ (صدمه) ژ ئه گهرین هاریکارن بو توشبوون ب ئەفئی نه خوښی. هنلهك حاله تین ژیکفه بوونا خیزانی و ناکوکی و شهرین به رده وام د ناڤا خیزانی دا دبنه هاریکار حاله تی نه خوښی به رهف خرابتر بچیت.

جورین نه خوښیا شیزۆفرینیایی؟

دابه شکرنا نه خوښیا شیزۆفرینیایی کاره کئی ب ساناھی نینه، چونکی ئه و پیزانین دهرباره ی ئەفئی نه خوښی ههین د روون و ئاشکرا نینن، لی دگه ل ئەفئی

چەندئێ ژێ ئەم د شین نەخۆشیا شیزۆفرینیایی ل دویف نیشانین وئ دابەش بکەینە سەر چەند جوران:

1- شیزۆفرینییا گومانی/ د ئەفی جوری دا کەسی نەخۆش دئ گومانی ژ دەوروبەرین خو بەت و دئ خو کەتە قوربانئ پلانەکا دارشتی.

2- شیزۆفرینییا سادە/ ب زەحمەترین جور ژبو چارەسەری و ئاسایبوونی دەیتە دانان، چەندین حالەتین نەخۆش ل دەف کەسی توشبووی دەردکەفن وەکو (خۆفەدەرکرن، هەلوسە....هتد).

3- شیزۆفرینییا تەختە (تجملي)/ د ئەفی حالەتی دا ماسولکین نەخۆشی رەق دبن و هیچ بەشەکی لەشی ئەوی نالقی، و وەکو پەیکەرەکی لی دەیت.

4- شیزۆفرینییا پشتی ترۆماین (بعد الصدمة)/ ئەف جورە پشتی حالەتی ترۆماین (صدمة) ل دەف مرۆفی پەیدادیت، واتە دەمی هەست ب نەئارامئ دکەت و فشارین وی زێلەدبن، واتە پشتی کارەسات و رویدائین نەخۆش ئەف جورئ شیزۆفرینیایی پەیدادیت.

5- شیزۆفرینییا قەرەپوی (تعويضي)/ د ئەفی جوری دا مروف دئ زێلەرۆوی د قەرەپۆکرنا هەستی کیماتی دا کەت، ب شیوەیهکی کو بەردەوام بەحسی قارەمانیا خو بکەت.

چارەسەریا شیزۆفرینیایی:

د چارەسەریا نەخۆشیا شیزۆفرینیایی دا یئدئی یە کەسی توشبووی ژبو نەخۆشخانئ بەیتە رهوانەکرن، ب تاییەتی ل دەستییکا پەیدا بوونا ئەفی نەخۆشی داکو کونترۆل ل سەر ئەفی نەخۆشی بەیتەکرن، چارەسەری دئ بریکا دەرمانان بیت، ژبەر

هندئ بهرده وام دئ ل ژير چاقديري نوژداران بيت، داکو ل دويف گوهورينا حاله تي
وي ريژا دهرمانانين نه وي بهيته گوهورين.

سه رباري نه وي چه ندئ يا پيدئي يه نه ندماين خيزانا که سي توشبووي ب
سرؤشتي نه ئي نه خوشي بهينه هوشيار کرن، داکو بشين ب شيويه کي دروست
سه رده ري دگه ل بکن، تاکو ژ نه خوشيا خو قورتال بييت.

- هنده که گهرين هين هاريکاريا چاکبونا نه خوشي دکن، ژ نه وان:

1- ده مي نه ف نه خوشيه ل ده ف هيچ نه ندماه کي ديتر يي خيزاني نه بييت.

2- بهري توشي نه ئي نه خوشي بييت نه ئي که سي که سايه تيه کا بهيز هه بييت.

3- هه بوونا ناريشه کا روون و ناشکرا بو نه خوشي.

4- زيي که سي توشبووي يي مه زن بييت.

5- ده ستنيشان کرنا بله ز و چاره سه ريه کا ئيکسه ر.

باشقه مانا عقلی (التخلف العقلي):

باشقه مانا عقلی چه ندين پيناسين جودا هه نه، ژ نه وان پيناسان ((نرميا ناستي



شيانين عقلی يه بو بجهه ئينانا
کاران، يان راهه ستيانا گه شه و وه پارا
عقلی يه ب شيويه کي کو بييته
نه گه ري نرمبوونا ناستي بير تيژي
وه کو په ککه فتن د ريشه برنا کارين
خو يين ژياتي، نه شيت خو ژ

مه ترسيين ژياتي ب پاريزيت، ژ بهر هندئ پيدئي ب چاقديري و هاريکاريا ده ور به ران
ديت))

یان ((نزمیا ئاستی بیرتیزیی یە ژ دەرئەنجامی راوہستیانا گەشەیا عەقلى، کو بیئە ئەگەری پاشقەمانی و د تیگەهشتن و فیربوونی دا ئەوژی ئەگەر ئەم دگەل کەسین هەمان تەمەن بەراورد بکەین، ژبەر هندی جیاوازی دناقبەرا کەسی سروشتی و کەسی پاشقەمانا عەقلى هەى دی جیاوازیەکا چەنداتی بیت: نە یا چەوانی بیت.

ئەگەرین پاشقەمانا عەقلى:

توشبوون و پاشقەمانا عەقلى چەندین ئەگەرین جیاواز هەنە، ژ ئەوان:

ئیکم/ ئەگەرین بوماوەی (ورانی):

ئەگەرین بوماوەی رولەکی گرنک د توشبوونا پاشقەمانا عەقلى دا دگیریت، نزیکی (80%) بوماوە ژپاشقەمانا عەقلى بەرپرسە.

دووم/ ئەگەرین بەری ژ دایکبوونی، پیکهاتیە ژ:

1- خوارنا نەباش یا دایکی.

2- دەمی دایک یا ب دووگیان توشی تیشکا X دبیت، ب تاییەتی ل سى هەیفین دەستییکا دوو گیانبوونی دا.

3- خوارنا دەرمان و ماددین بی هوشکەر ژلای دایکی ئە بی رینمایین نوژداری.

4- توشبوونا دایکی ب نەخوشیا سۆرکین ئەلمانى ل دەمی دووگیانی دا.

5- شاشی د هەژمارا کرۆمۆسوماتا دا دبیتە ئەگەری حالەتی مەنگولی (منغولي).

6- جیاوازی ئەگەری RH.

سێم/ ئەگەرین دەمی ژ دایکبوونی:

1- کیم گەهشتنا ئۆکسجینی بو زارۆکی.

2- زەحمەتيا ژ داىكبوونى.

3- دەمى زارۆك بەرى دەمى خۆ ژ داىك دىيت.

4- حالەتى ترومبىي (صدمة) ل دەمى ژ داىكبوونى.

چوارم؛ ئەگەر ئىن پىشتى ژ داىكبوونى؛

1- زەھراوېيونا زارۆكى ژ ئەنجامى خوارنا دەرمانان.

2- تىكچوون و نەرىكخستىن د رزىنىن ئىندوكرىن دا (الغدد الصملى).

3- ژناقچوونا خانەيىن مىشكى.

4- خوارنا نەباش، كىم فېتامىن و پروتىن دناقا خوارنى دا.

5- خرابىيا زىنگەھا روشەنبىرى.

6- توشبوونا زارۆكى ب رويدانىن جودا جودا، وەكو (كەفتىن ژ جەھەكى بلنىد، يان رويدانەكا ترومبىيلى).

جورلىن باشقەمانا عەقلى؛

1- باشقەمانا عەقلى يا سىك/ رىژا بىرتىزىيى يا

ئەفان كەسان دكەقىتە دناقبەرا (55 – 70).

دبىزنى (مۆرۆن)، زىيى عەقلى ئەوان دكەھىتە (7

تا 10) سالى، شىاننىن قىربوونى ل دەف ئەقى

جورى ھەتا قوناغا سەرەتايى يە، ھەتا ئاستەكى

ماناۋەند قىرى كارى پىشمەى دىن، شىاننىن ھەين

مفای ژ پروگرامىن بەرورەدەى بىيىنن، ژلايى

كومەلايەتى قە شىاننىن ھەين سەرەدەرىي دگەل كەساننىن دەوروبەر بىكەن، و پىشتەستى

ل سەر خۆ بىكەن، لى ئەف كەسە پىدقى ب رىنمايان ھەنە.

2- پاشفه‌مانا عه‌قلی یا ناقنجی / ریژا ز بیر تیژیا ئەفان که‌سان دکه‌قیتە دناقبەرا (54 –

40)، و دبێژنە ئەفان که‌سان (گیل – ابلە)، ژبێ عه‌قلی ئەوان دکه‌قیتە دناقبەرا (3 تا



7) سالی، شیانین ئەوان یین قیربوونی د لاوازن، و ژلایێ زمانی قە ژێ د لاوازن، لێ ژبۆب ساناهیکرنا کاری ئەوان دقیت بەینە راهیان دا داکو ئەو ب خو بشین خزمەتا خو بکەن، لێ ئەف جورە کەسە نەشین پەیوەندیین کومەلایەتی دروست بکەن.

3- پاشفه‌مانا عه‌قلی یا بهیژا / ریژا زیره‌کیا ئەفان

که‌سان ل ژیر (25) دایه، دبێژنە ئەفان که‌سان

(گەمژە – معتووه)، ئەف کەسانە پیدفێ ب

سەرپەرشتیه‌کا تەمام هەنە ژلایێ خیزانی و سازین تاییەت قە، ئەف کەسە ژلایێ

رۆخسار و شیوازی سەری ئەوان د ئاشکرانە، ئەفان کەسان هیچ مفایەک نینە و نەشین

هیچ کاره‌کی ئەنجام بەن.

ليستا ژلمران

ژلمرين عمره بي:

1. ابراهيم ، عبد الستار (1985) الانسان وعلم النفس ، سلسلة علم المعرفة ، مطبعة الرسالة ، الكويت .
2. ابو حويج ، مروان واخرون (2003) مدخل الى علم النفس التربوي ، ط1 ، دار اليازوري للنشر ، عمان - الاردن.
3. أبو رياش ، حسين و عبدالحق ، زهرية (2007) : علم النفس التربوي ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
4. أبو رياش ، حسين وآخرون (2006) : الدافعية والذكاء الانفعالي ، ط1 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
5. أبو سماحة ، كمال ، وآخرون (1992) : تربية الموهوبين والتطوير التربوي ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
6. الأحمد، أمل (2001): بحوث و دراسات في علم النفس ، الطبعة الاولى ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت.
7. الاحمدي ، محمد بن عليثة (2005) : " الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب جامعة طيبة بالمدينة المنورة " ، مجلة العلوم الاجتماعية ، بصدرها مجلس النشر العلمي - جامعة الكويت المجلد : 35 العدد 4
8. ادلر ، الفرد (1987) العصاب بحث في علم النفس ، ترجمة احمد الرفاعي وفارس ظاهر ، ط1 ، دار مخيو للنشر والطباعة ،بيروت -لبنان.
9. اشول ، عز الدين (1984): علم نفس النمو ، ط2 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .

10. الألوסי ، جمال وعلي خان ، اميمة ، (1983) ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، مطبعة جامعة بغداد .
11. ب . م ، فوس : د ت (افاق جديدة في علم النفس) ترجمة فؤاد ابو الحطب ، دار عالم الكتاب ، القاهرة .
12. بدوي ، أحمد زكي (1980): معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت .
13. بني يونس ، محمد (2004) : مبادئ علم النفس ، دار الشورق للنشرو التوزيع ، عمان ، الاردن .
14. توق ، محي الدين وعبد الرحمن عدس (1995): المدخل الي علم النفس ، ط5 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
15. الجسماني ، د. عبد علي ، (1983) ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقيهما الأساسية، مكتبة أفاق عربية ، مكتبة الفكر العربي .
16. الجسماني ، عبد علي (1994): علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية ، ط1 ، الدار العربية للعلوم .
17. جلال ، سعد (1974): المرجع في علم النفس ، دار المعارف بمصر .
18. جولمان، دانيل (2000): الذكاء العاطفي ، ترجمة: ليلي الجبالي ، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، مكتبة الوطن.
19. الحجار، محمد حمدي(1998)علم النفس المرضي، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
20. حسن ، عبد الباسط محمد 1982 ، أصول البحث الاجتماعي ، مكتبة وهبة ، القاهرة .
21. حسني ،عاهد (2001) النفس الصحة والتربية والعلاج ، مطبعة الاصدقاء ، بغداد -العراق .

22. الحفني، عبد المنعم (1995) موسوعة الطب النفسي ، المجلد الاول ، مكتبة
مدبولي، القاهرة .
23. الحفني، عبد المنعم (1995) موسوعة الطب النفسي ، المجلد الثاني ، مكتبة
مدبولي، القاهرة .
24. الحفني، عبد المنعم (1995) المعجم الموسوعي للتحليل النفسي. مكتبة
المدبولي، القاهرة، مصر .
25. خوالدة ، محمود عبدالله محمد (2004) : الذكاء العاطفي الذكاء الانفعالي ،
ط1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
26. الخولي، محمد علي (1981): قاموس التربية، الطبعة الاولى، دار العلم
للملايين، بيروت .
27. داود ، عزيز حنا والعبيدي ، ناظم هاشم .(1990) علم نفس الشخصية ،
الموصل ، مطبعة التعليم العالي .
28. الدباغ ، فخري (1977) اصول الطب النفسي ، ط2، مؤسسة دار الكتب
للطباعة والنشر .
29. الدباغ ، فخري (1968) الموت إختيارا ، دار الطليعة ، بيروت.
30. راجح ، احمد عزت : دت (اصول علم النفس) المكتب الصري الحديث ،
القاهرة .
31. ربيع ، محمد شحاتة (1994) : قياس الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ،
الاسكندرية ، مصر .
32. رزوق ، أسعد (1977): موسوعة علم النفس ، ط1 ، مطابع الشروق ،
بيروت
33. الريماوي ، محمد عودة وآخرون (2004) : علم النفس العام ، ط1 ، دار
المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.

34. الزغول ، عماد عبدالرحيم (2002) : مبادئ علم النفس التربوي ، ط2 ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الامارات العربية المتحدة .
35. زكي، محمد شفيق ومحمود فتحي عكاشة(1997): علم النفس الاجتماعي ، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.
36. زهران, حامد(2002)الصحة النفسية, بيروت, دار النهضة العربية للطباعة والنشر, لبنان.
37. الزوبعي، عبدالجليل (1984): علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب، القاهرة.
38. زيدان، محمد مصطفى (1977). علم النفس التربوي الاجتماعي، دار النهضة العربية، القاهرة.
39. السامرائي ، نبيه صالح و أميمين ، عثمان علي (2002) : مقدمة في علم النفس ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
40. سوين، ريتشارد (1979). علم الامراض النفسية والعقلية، ترجمة احمد عبد العزيز سلامة، القاهرة، دار النهضة العربية.
41. شحاتة ، حسن وآخرون (2003) : معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، ط1 ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة .
42. الشراوي ،انور(1992) : علم النفس المعرفي المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
43. صالح ، قاسم حسين (1997): الشخصية بين التنظير والقياس ، ط1 ، مكتبة الجيل الجديد ، صنعاء .
44. عاقل، فاخر (1971). معجم علم النفس، ط1، دار العلم للملايين، بيروت.
45. شلتز، داون (1983)، نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطابع التعليم العالي، بغداد.

46. العتوم ، عدنان يوسف وآخرون (2005) : علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
47. عثمان ،سيد أحمد(1986): المسؤولية الاجتماعية والشخصية المسلمة ، الطبعة الثانية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
48. عدس ، عبدالرحمن و توق ، محي الدين :1986 (المدخل الى علم النفس) دار جون وايلي واولاده ، بيروت ، لبنان .
49. عسكر ، علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
50. عكاشة ، أحمد (1976): الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
51. العناني ، حنان عبد الحميد،2002،علم النفس التربوي ،ط2،دار صفاء للنشر ، عمان- الاردن.
52. عوض، عباس محمود (1980). مدخل الى الاسس النفسية والسيولوجية للسلوك، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
53. فهمي ، مصطفى (1971) الانسان وصحته النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
54. فهمي، مطفى ومحمد علي القطان (1975): علم النفس الاجتماعي ،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
55. فؤاد أبو حطب و عبدالحليم السيد (1992) : علم النفس فهم السلوك الانساني وتنميته ، مؤسسة دار التعاون ، القاهرة
56. القبلي ، بشير سالم : 1986 (السلوك ، فهمه وتشخيصه) الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع ، ليبيا .

57. قطامي ، يوسف و عدس ، عبدالرحمن ، 2002 (علم النفس العام) دار الفكر ، عمان ، الاردن .
58. کمال،علي (1983): النفس " انفعالاتها و أمراضها وعلاجها " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بغداد.
59. كوافحة ، تيسير مفلح ، 2004 ، علم النفس التربوي وتطبيقاته في مجال التربية الخاصة ، ط1 ، دار المسيرة للنشر ، عمان-الاردن.
60. الكيال ،بحام (1973) الصحة النفسية والنمو ، ط1 ، مطبعة دار السلام - العراق .
61. لازاروس ، ريتشارد ، س (1989) الشخصية ، ترجمة سيد محمد غنيم ومحمد عثمان نجاتي ، ط3 ، دار الشروق ، القاهرة .
62. ليندال ، دافيدوف : 1980 (مدخل علم النفس) ط4 ، دار ماكجروهيل ، بيروت
63. محمد ، محمد جاسم (2004) : المدخل الى علم النفس العام ، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
64. ملكية ،لويس كامل (1994): العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، الطبعة الثانية ، الانجلو المصرية ، القاهرة .
65. الهابط محمد السيد ، (1987) : دعائم الصحة النفسية - مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة
66. هول كاليفين ، ولندزمن (1978) : نظريات الشخصية ، طبعة 2 ، مطبعة الشايع للنشر ، القاهرة .
67. الهيتي ، مصطفى عبد السلام (1975): القلق (دراسات عن القلق والأمراض النفسية الشائعة) ، ط1 ، مطبعة دار السلام ، بغداد.

68. الوقفي ، راضي (2003) : مقدمة في علم النفس ، ط3 ، دار الشورق للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن .

- ژللمرین ٹنگلیزی:

69. A. Nieder (2002) Seeing more than meets the eye : processing of illusory contours in animals. Journal of comparative psychology A: Neuroethology, Sensory, Neural, and Behavioural physiology.
70. Blake, Randolph and Sekuler, Robert (2006), Perception, 5th edition, the McGraw-Hill Companies, Inc.
71. Chang, D.; Dooley, L. and Tuovinen, J. E (2002). Gestalt Theory in Visual Screen Design-A new look at an old subject, <http://crpit.com/abstracts/CRPITV8Chang.htm> .oro.open.ac.uk
72. E. Bruce Goldstein (2007) Sensation and Perception, 7th edition, Thomson Learning. Inc. USA.
73. Eysenck, Michael W. (2004) Psychology, psychology press Ltd.
74. Gleitmen, Henry, Fridlund, Alan J. and Daniel Risbery (2010) Psychology 6th Edition. W.W.Norton and Company, Inc, 500Fifth Avenue, New York, London.

75. Goldstein, E. Bruce (2013) Sensation and Perception 8th edition, wadsworth, Engage Learning.
76. Harman, Robert L., U Kentucky, Counseling Ctr (1974) Goals of Gestalt therapy, Professional Psychology, Vol 5(2), May, pp. 182-184. American Psychological Association
77. Henry L. Roediger and Others (1996) Psychology, 4th edition, West pollution company, New York.
78. Howitt, Dennis and Cramer, Duncan, (1997), An introduction to statistics in psychology, prentice hall, Harvester wheat sheaf, London.
79. Jay, Friedenber, Gordon, Silverman (2006), Cognitive science an introduction to study on mind Sage Publications, Inc.
80. Lipman, matthew (1994) : Thinking in Education, Cambridge University Press.
81. Mayer, J & Salove, P (1997) Models of Emotional Intelligence, handbook of intelligence, Cambridge, UK : Cambridge University Press.
82. Mayer, J. (2001): Emotional Intelligence and Giftedness, Journal of Roeper Review, Apr. Vol.23 Issue 3, p.131-137.
83. Miller, Patricia H. (2011) Theories of Developmental Psychology. 5th edition. Worth Publisher New York.

84. Murphy. P.K. (1988). Psychological testing Principles and application – New York. Hall international.
85. Nolen-Hoeksema, Susan, L. Fredrickson, R. Loftus and A. Wagenaar (2009) Introduction to Psychology, 15th edition, wadsworth, Cengage Learning, UK.
86. Nunnally , J .C.(1978) : Psychometric Theory .mcgraw-hill, New York .
87. Oneil , John (1996) : on Emotional intelligence : A conversation with Daniel Goleman .journal of Educational Leadership. Vol.54.N1.
88. Santrock, John W & Bartlett James C (1986) Developmental Psychology. Wm. C. Brown Publishers.
89. Siegler, Robert S & Alibali, Martha Wagner (2005) Children's thinking. Pearson Prentice Hall New Jersey.
90. Sjoberg ,Lennart (2001) : Emotional Intelligence And Life Adjustment Center for Risk , Research Stockholm School of Economics .Sweden SSE/EFI Working Paper Series in Business Administration , No :8
91. Smith, Edward E. ,Nolen-Hoeksema, Susan, Fredrickson, Barbara , Loftus, Geoffrey R , Contributors, Dary J. Bem and Contributor,

Stephan Maren(2003) Introduction of psychology, 14th Editio n, wadsworth, division of Thomson Learning Inc.

92. Stanley, J. & Hopkins K. (1972): Educational and Psychological Measurement and Evaluation, New Jersey, Printic Hall.
93. Watson, G.B. and Glaser, E.H. (1964) Watson – Glaser Critical thinking Appraisal, New York, World Book Co.
94. William E. Glassman and Marilyn Hadad (2009) Approaches to Psychology, 5th edition, McGraw-Hill Education, Open University press.

به لئو و کخالا پارلر

