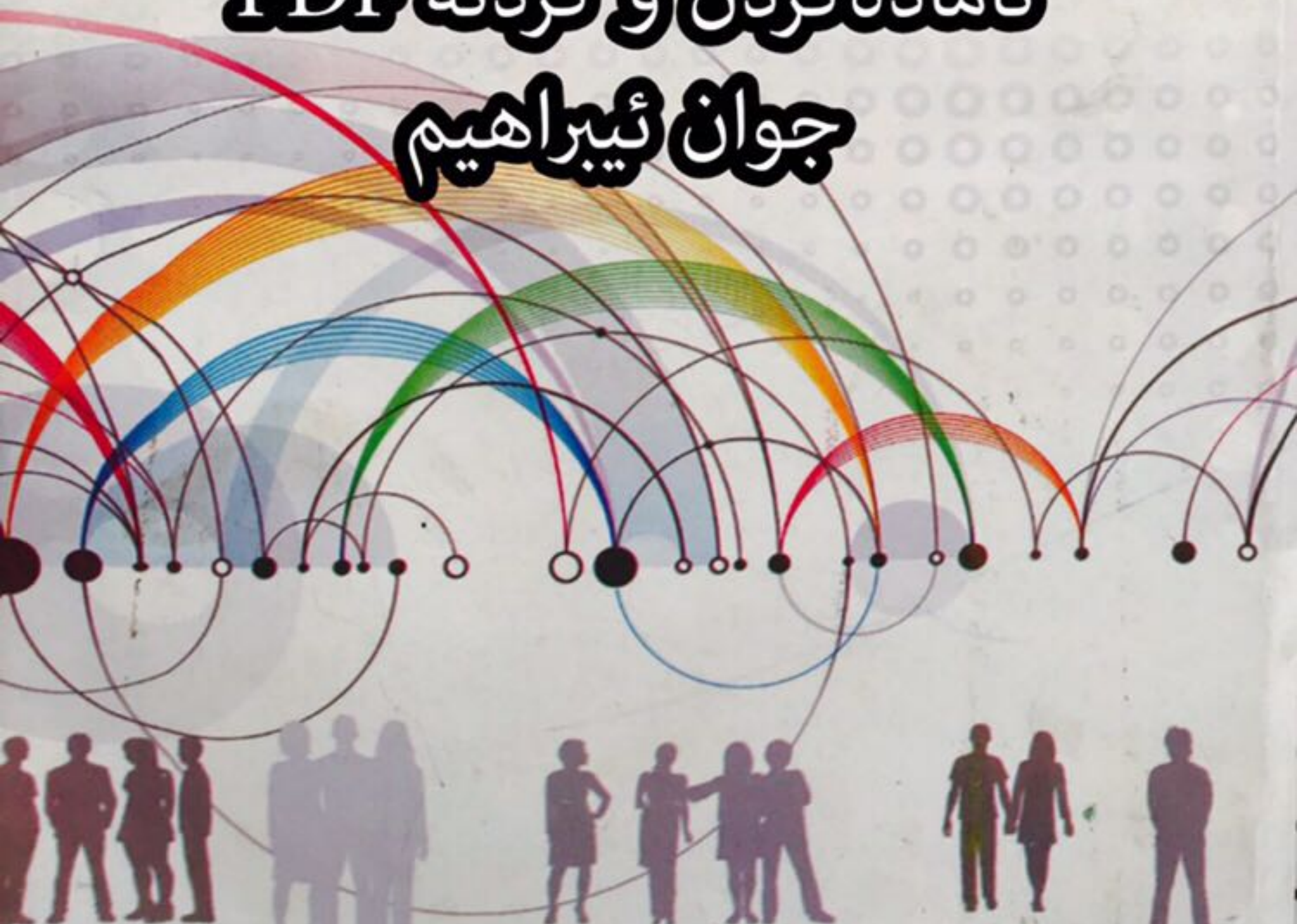
بنەماکانی دەروونزانی گشتی

عزالدين أحمد عزيز
مامۆستای یاریدەدەر
زانکۆی سەلاحەددین / هەولێر

ئامادەکردن و کردنە PDF
جوان ئیبراهیم



هەولێر - چاپی پێنجەم
2014

Jwan Abbas

بنەماکانی
دەروونزانی
گشتی

ROJHELAT

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی
ڕۆژهەڵات

خاوەنی ئیمتیاز
کەژاڵ ڕەفیق

سەرنووسەر
حەسەنی دانیشفەڕ

Email: shawyarmukri@yahoo.com
Mob: 0750 4440996
هەولێر - شەقامی (١٠٠) مەتری ریزی کارگەی دەرمانی میدیکا ئاوا

بنەماکانی دەروونزانی گشتی

ئەم کتێبە :-

- سەرچاوەیەکی زانستییە بۆ بابەتەکانی دەروونزانی ، بەشێوازێکی ئاسان وسەرنج ڕاکێش خراوەتە روو .
- بۆ قوتابیانی زانکۆ و مامۆستایان و پەروەردکاران بەسوودە و هەموو ئەو کەسانەی گرنگی بە بابەتی دەروونزانی دەدەن .

عزالدين أحمد عزيز

زانکۆی سەلاحەددین / هەولێر

هەولێر-چاپی پێنجەم

زیاد و پوختکراو

٢٠١٤

ناوی نووسەر : عزالدین احمد عزیز

پێداچوونەوەی زمانەوانی : زیوەر ئەنوەر مەجید

بەرگسازی / یوسف أمین رەفاعی

ناونیشانی پەرتووک : بنەماکانی دەروونزانی گشتی

بابەتی کشتی : دەروونـــــزانی

بابەتی وورد : دەروونـزانی گشتی

نرخ : (6000) دینـــار

شوێنی چاپ : چاپخانەی ڕۆژهـەلات / هەولێر

تیراژ : 1000 دانـــــە

چاپی پێنجەم / 2014 م

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارەی سپاردنی (2421) ساڵی 2010 ی پێدراوە

مافی چاپکردنی پارێزراوە بۆ دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ڕۆژهەلات

E-mail: izaddina@yahoo.com

بەنـــاوی خـــوای گـــەورە و میهـــرەبان

پێشەکی چاپی پێنجەم

دەروونزانی وەك زانستێکی خوازراو و سەردم رەنگادانەوەی ئەرێنی هەبوە لە گشت جونگەکانی ژیان وەك بواری پەروەردەیی و ئابووری و سیاسی و کۆمەلآیەتی و تەندرووستی و چەندین بواری تر . هەر وەها ئەم زانستە سوودی لیٚ وەرگیراوە بۆ چارەسەرکردنی زۆر لە کێشەو گرفتە کۆمەلآیەتیەکانی تاك، و وەك هاندرێك سوودی لیٚ وەرگیراوە بۆ رێنمایی کردن و ئاراسەکردنی بیرکردنەوەی مرۆڤ بۆ داهێنان و لێکدانەوەی پۆزەتیف لە بارودۆخە جیاجیاکان ، بۆ ئەوەی تاکێکی بەرهەمهێنەر و سوود بەخشی لیٚ دەربچێت .

لە میانەی دووباوەبوونەوەی چاپکردنی ئەم کتێبە بۆ چوار جار بە پێویستم زانی پێداچوونەوەیەکی گشتی بۆ ناوەرۆکەکەی بکەم بۆ ئەوەی بەپێی توانا زانیاری نۆی بخەمە نێوان لاپەرەکان ، بە مەبەستی زیاتر سوود گەیاندن بە خوێنەران.

هەر بۆیە تواندرا لەم چاپە دا چەند بابەت زیاد بکرێت ، بەتایبەتی دانانی بەشێکی تایبەت دەربارەی فێربوون و پرۆسەکانی ، وە هەولدرا زانیاری نویٚ و بەسوود بۆ کارمەندانی بواری پەروەردە لەم بەشە باسبکرێت .

سەبارەت بە بەشکانی تری ئەم کتێبە ، چەند بابەتی لاوەکی خراوەتە ناو لەگەل چاککردنی هەندیٚ هەلە کە لەکاتی چابکردنی چاپەکانی پێشوو تێپەری بوو .

هیوام ئەوەیە ئەم بەرهەمە ببێتە جێگای سوود بۆ خوێنەران ، وە ئەو هەولەش ببێتە بشداربوونێکی بچووك بۆ دەولەمەندکردنی کتێبخانەی کوردی لە بابەتی دەروونزانی .

هەر چەندە باسی مرۆڤ بکەین ناتوانین بەتەواوی بچینە بنج بنەوانی رەفتارەکانی چونکە مرۆڤ لە پێکهاتە و رەفتار و پالنەرەکانی بە بوونەوەرێکی ئالۆز دەژمێردرێت

، هەر ئەم ئالۆزیەش وای کرد لێکۆڵینەوە دەرباری کارێکی سەرنج ڕاکێش بێت بۆ کارمەندانی بواری دەروونزانی.

هەولەکانی ئەم کتێبە هەوڵدانێکە بەزمانێکی ئەکادیمی ڕەفتاری مرۆڤ شیبکاتەوە ، ئەویش لەرێگەی بەکارهێنانی سەرچاوەی جۆراوجۆر لە گەل سوود وەرگرتن لە ئەزموونی خودی لەم بوارە. هەوڵ درا بەزمانێکی روون و سادە بابەتەکان بخرێتە روو لەگەڵ رەچاوکردنی پارستنی لایەنی زانستی بۆ ئەوەی ئەمانەتی زانستی بپارێزرێت .

گرنگی ئەم کتێبە لەوەدایە کە سەرچاوەیەکی زانستییە بۆ بابەتەکانی دەروونزانی ، کە بەشێوازێکی ئاسان وسەرنج ڕاکێش خراوەتە روو . وە لەکاتی نووسینی رەچاوەی ئەمە کراوە سوود بەخشبێت بۆ قوتابیانی زانکۆ و مامۆستایان و پەروەردکاران و هەموو ئەو کەسانەی گرنگی بە بابەتی دەروونزانی دەدەن .

ئەم کتێبە یارمەتی قوتابیان دەدات زانیاری دەربارەی بابەتی دەروونزانی وەربگرن بەزمانی کوردی ، چونکە شاراوە نییە لای هەمووما‌ن کێشەی سەرەکی قوتابیانی ئێستا پەیوەستە بە زمانی خوێندنیان کە زۆرینەی قوتابیان زمانی کوردی بەکاردەهێنن بۆ خوێندن ، بۆیە کاتی دەگەنە قۆناغی زانکۆ دەکەونە بەرامبەر کێشەی زمان ، کە ئەم کیشەیەش زۆر جار دەبێتە مایەی دوورکەوتنەوەی قوتابیان لە خوێندنیان و دابەزینی ئاستی زانستییان ، بەتایبەتی لەو کاتەی نیازی گەڕانیان بەدوای سەرچاوەی زانستی دەبێت ، راستە هەزارەها سەرچاوەی زانستی ئەکادیمی هەن بەزمانی عەرەبی و ئینگلیزی ، بەلاَم بەزمانی کوردی ژمارەیان زۆر کەمە بە بەراورد لەگەڵ زمانەکانی تر . بۆ ئەوەی ئەم کتێبە سوودی گشتی هەبێت بۆ هەمووان ، هەولَم دا هەر یازدە بەشەکەی بە شێوازێکی روون و ئاسان بیخەمە روو.

بەشی یەکەمی پێکدێت لە گرنگی و پێناسەی دەروونزانی لەگەڵ زانینی ئامانجەکانی دەروونزانی و مێژووی سەرهەڵدانی و بوارەکانی و میتۆدەکانی زانستی لە دەروونزانی بەشی دووەم پێکهات لە گرنگی پرۆسەی هەستکردن و زانینی گرنگی ئاگایی و

درككردنی هەستی و جۆرەكانی ئاگایی زانینی هۆكارەكانی كاریگەر لە سەر ئاگایی مرۆڤ ، لەگەڵ ئاشنا بوون بە چۆنیەتی هەڵە لە درككردن .

بەشی سێ یەم دەربارەی هەڵچوونە ، لەگەڵ ئاشنابوون بە لایەنەكانی هەڵچوون ، وەرگرتنی زانیاری دەربارەی هاوسەنگی هەڵچوونی و پەیوەندی نێوان هەڵچوون وپاڵنەر ،لەگەڵ فێربوونی چەمكی زیرەكی هەڵچوونی وبۆچوونەكان ، پاشان ئاماژەم بە پاڵنەرەكان و جۆرەكانی پاڵنەر كردووە .

بەشی چوارەم پێكهات لە بابەتی بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە كە تیای دا چەمكی بیرهاتنەوە وجۆرەكانی خرایە روو ، دواتر ئاماژەم بە بۆ چوونی مەعریفی بۆ بیرهاتنەوە وهۆكارەكانی كاریگەر لە سەر بیرهاتنەوە كردووە . پاشان باسی بیرچوونەوە و تیۆرەكانیم كردووە ، هەروەها دەرئەنجامی لێكۆڵینەوەكانم سەبارەت بە بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە .

لەبەشی پێنجەم باسی چەمكی فێربوون و مەرجەكانی كراوە لە گەڵ خستنەرووی تیۆرەكانی فێربوون ، لەگەڵ خستنەرووی گرنكی دەروونزانی بۆ مامۆستا و شێوزاەكانی مامەڵكردنی لە گەڵ قوتابیان بۆ ئەوەی سەركەتن لە كارەكانی بەدەست بێنێت .

لە بەشی شەشەم باسی چەمكی جیاوازی تاكەكیەكانم كردووە ، گرنگی ئەم بابەتە و جۆرەكانی جیاوازیەكان و ئەو هۆكارانەی دەبێتە هۆی بوونی جیاوازی . وەك نموونەیەك بۆ ئەم جیاوازیانە، چەمكی زیرەكی و ئاستەكانیم خستە روو .

لە بەشی حەفتەم ئاماژەم بە كۆمەڵ و كاریگەریەكانی دا و باسی پێگەیاندی كۆمەلآیەتی و ئاراستەكان وچۆنیەتی درووست بوونی و هۆكارەكانی لاوازی و بەهێزی ئاراستەكانم كرد ، لە كۆتایی چەمكی دەمار گیریی و ئاستەكانیم خستە روو .

له بەشی هەشتەم چۆنیەتی درووست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکانم خستەروو، پاشان باسی قۆناغەکانی درووست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان و بەردەوام بوون و تێکچوونی لای گەورەکان کردووە.

له بەشی نۆیەم پێناسەی چەمکی کەسایەتی و تیۆرەکانم کرد پاشان ئاماژەم بە هۆکارەکانی درووست بوونی کەسایەتی و چەمکی کەسایەتی ساغ کردووە .

له بەشی دەیەم باسی تەندرووستی دەروونی وتایبەتمەندیەکانی کەسایەتی دەروون درووست ونەخۆش کردووە . پاشان چەمکی ململانێ و بێ ئومێدیم خستە روو و ئاماژەم بە میکانیزمەکانی بەرگری دەروونی کرد . له کۆتایی ئەم بەشەش باسی خۆکوشتن و هۆکارەکانیم کردووە .

له بەشی یازدەهەم پێناسەی نەخۆشیە دەروونیەکان وهۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشی دەروونیم خستە روو ، پاشان ئاماژەکرا بە چەند نەخۆشییەکی دەروونی دا.

لەکۆتایی دا هیوادارم ئەم کتێبە ببێتە سەرچاوەیەکی بە سوود بۆ هەموو ئەو کەسانەی دەیخوێننەوە

عزالدين أحمد عزيز

هەولێر – ٢٠١٤

بابەت	ژمارەی لاپەرە
پێشەكی	5
ناوەرۆك	9
بەشی یەكەم	
دەروونـزانی چییە ؟ بـۆچی دەیـخوێنین ؟	20
پێناسەی دەروونزانی	22
ئـامانجەكـانی دەروونـــزانی	24
مێژوو و پێشكەوتنی دەروونزانی	26
بوارەكانی دەروونــزانی	28
قوتابخانەكانی دەروونزانی	36
قوتابخانەی رەفتاری	36
قوتابخانەی مەبەست داری	36
قوتابخانەی شیتەلكاری دەروونی	37
قوتابخانەی مەعریفی	37
قوتابخانەی مرۆڤایەتی	38
قوتابخانەی جشتالت	38
میتۆدەكانی توێژینەوە لە دەروونزانی	40
سوودەكانی بوونی چەند میتۆدی زانستی	41
میتۆدی تێرمانی ناوخود (التأمل الباطني)	41
میتۆدی بەدواداڕۆیشتن	42
میتۆدی تێبینی كردن	43
میتۆدی كلینیكی	44

میتۆدی تاقیگەری	45

بەشی دووەم

هەستەوەرەکان و درککردن	48
هەستەوەرەکان	48
دەروازەی هەستکردن	49
گرنگی پرۆسەی هەستکردن	49
جۆری هەستەوەرەکان	50
درککردن	53
ئاگایی و درك پێکردنی هەستی	57
گرنگی بەئاگایی و درك پێکرنی هەستی	57
جۆرەکانی بەئاگایی	58
هۆکارەکانی بەئاگایی	59
هۆکارەکانی پەرتەوازەبوونی ئاگا	62
یاساکانی رێکخستنی درك پێکردنی هەستی	63
هەڵە لە درککردن	66

بەشی سێ یەم

پاڵنەر چییە ؟	70
کارەکانی پاڵنەر	72
جۆرەکانی پاڵنەر	75
پێویستییەکانی مرۆڤ و پاڵنەرەکانی	76
مرۆڤ و پاڵنەرە نەستیەکان	79
هـەڵچـوون	80
پێناسەی هەڵچوون	80
لایەنەکانی هەڵچوون	81
کاری هەڵچوون	82

له نێوان هەڵچوون و سۆز	84
هاوسەنگی هەڵچوونی	86
تیۆرەکانی هەڵچوون	89
تیۆری (جیمس لانج)	90
تیۆری (کانون – بارد)	90
تیۆری دووفاکتەر (شاشتر)	90
تیۆری لۆدۆ	91
زیرەکی عەقڵی یان زیرەکی هەڵچوونی	92
پەیوەندی نێوان هەڵچوون و پاڵنەر	97
هەڵچوون و نەخۆشیە دەروونیەکان	98
بەشی چوارەم	
بیرهاتن وبیرچوونەوە	100
بیرهاتنەوە	100
جۆرەکانی بیر	101
بیری هەستی (الذاكرة الحسية)	101
بیری کورت خایەن (ذاكرة قصيرة المدى)	104
بیری درێژخایەن (ذاكرة طويلة المدى)	106
بۆ چوونی مەعریفییەکان بۆ بیرهاتنەوە	106
نموونەی (ئەنتکنسون - شفرین)	109
نموونەی ووف– نورمان	110
هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر ڕادەی بیرهاتنەوەمان	110
هۆکاری خودی	111
هۆکاری بابەتی	112
بیرچوونەوە و هۆکارەکانی	113

تیۆرەكانی بیر چوونەوە	113
تیۆری پشتگوێخستن وپووكانەوە (الاهمال والضمور) :	114
تیۆری تێكەڵبوون و ڕێگرتن (التداخل والتعطیل)	115
تیۆری كپكردن (الكبت)	116
سوودەكانی بیرچوونەوە	116
دەرئەنجامی لێكۆڵینەوەكان دەربارەی (بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە)	117
بەشی پێنجەم	
فێربوون چییە	120
مەرجەكانی فێربوون	120
تیۆرەكانی فێربوون	122
أ- تیۆری بافلۆف (فێربوونی مەرجی)	122
یاساكانی فێربوونی مەرجی :	124
ب- تیۆری سكینەر	127
چەمەكە سەرەكیەكانی تیۆری (مەرجداری كرداری) سكینەر	128
خشتەی پاداشت (التعزیز) لای سكینەر :	130
ت- تیۆری ثورندایك	131
تاقیكردنەوەی پورندایك	132
بیرۆكەی تاقیكردنەوەكە	132
گرنگترین یاساكانی پورندایك بۆ شیكردنەوەی پرۆسەی فێربوون :	133
جێبەجێكردنی تیۆری پورندایك لە ناو پۆل :	135
پ- تیۆری گشتالت	136
تاقیكردنەوەی كۆهلەر (عقلیەتی مەیمون):	136
دەرئەنجامی تاقیكردنەوەكان :	138
مەرجەكانی (إستبصار) :	138

تایبەتمەندیەكانی پرۆسەی (إستبصار) :	139
جێبەجێكردنی تیۆری كۆهلەر لە ناو پۆل :	140
ئایە دەروونزانی بۆ پرۆسەی پەروەردە گرنگە؟	142
دەروونزانی و بڕیارەكانی مامۆستا	143
بابەتە سەرەكیەكانی دەروونزانی لە چوارچێوەی پرۆسە پەروەردەیەكان.	145
پەیام و ئامانجە پەروەردەییەكانی مامۆستا	148
مامۆستای بی ئەزموون و ئەو كێشانەی كە رووبەرووی دەبێتەوە	**149**
مامۆستا و هونەری بەڕێوەبردنی پۆل	152
مەرجەكانی مامۆستای سەركەوتو	155
قوتابی و هۆكارەكانی رفتاری ناشیاو	158
بنەما سەركیەكانی كۆنترۆلكردنی پۆل لە روانگەی دریكۆرز	161
بەشی شەشەم	
جیـــاوازی تـــاكـــایـــەتی	166
پێناسەی جیاوازی تاكایەتی	167
راستییەكان لە بارەی جیاوازی تاكایەتی	167
گرنگی دۆزینەوەی جیاوازیەكان	169
هۆكاری جیاوازی تاكایەتی	171
پێوانەكردنی جیاوازی تاكایەتی	172
دیاردە گشتیەكانی جیاوازی تاكایەتی	173
جیاوازی جەستەیی و هەستی	173
جیاوازی هزری وعەقڵی	175
كەسی زیرەك كێیە ؟	177
زیرەكی چییە ؟	177
پێوانەی زیرەكی	178
جیاوازی لە ئامادەباشی وتواناكان	180

جیاوازی له رەفتارە کۆمەڵایەتیەکان	181

بەشی حەفتەم

کـۆمـەڵ	186
پێناسەی کۆمەڵ	186
تایبەتمەندیەکانی کۆمەڵ	186
گرنگی کۆمەل بۆ (تاك و کۆمەڵ)	187
بەڵگەکان و پێوانەکردنی یەکگرتووی کۆمەڵ	188
هۆکارەکانی نزیك بوونەوە و دوورکەوتنەوە لە ناو کۆمەڵ	190
پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی	191
کاریگەریەکانی کاریگەر لە سەر پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی	193
رۆشنبیری	193
کاریگەری خێزان	194
کاریگەری قوتابخانە	195
کاریگەری هاورێیان	196
دەزگاکانی راگەیاندن	197
پەرستگاکان	198
ئاراستە دەروونیەکان	199
پێناسەی ئاراستە دەروونیەکان	200
چون ئاراستەی دەروونی دروست دەبێت	201
کاری ئاراستەکان	204
پێکهاتەی ئاراستەکان	205
هەنگاوەکانی دروست بوونی ئاراستەکان	206
گۆرینی ئاراستە دەرونیەکان	207
هۆکارەکانی ئاسانکردنی گۆرینی ئاراستەکان	209

209	هۆکارەکانی زەحمەتکردنی گۆڕینی ئاراستەکان
210	دەمارگیری
	بەشی هەشتەم
218	**پەیوەندییەکۆمەڵایەتیەکان**
219	**چونیەتی درووست بوونی پەیوەندی لە نێوان گەورەکان**
221	دووبارە بوونەوەی بینین
223	لـێکچـــوون
224	سەرنج راکێشانی جەستەیی
225	ئارەزووی هاوبەش
225	تـــەواوکـــردن
226	لێهاتوویی
227	**بەردەوام بوونی پەیوەندیەکان لە نێوان گەورەکان**
227	**تیۆرەکانی تایبەت بە هۆکارەکانی بەردەوام بوونی پەیوەندیەکان لە نێوان گەورەکان**
227	تیۆری مورستین (قوناغەکانی پەیوەندی)
228	بیردۆزی ئاڵوگۆڕی کۆمەڵایەتی
229	بیردۆزی داد پەروەری
229	بیردۆزی بایۆلۆژی کۆمەڵایەتی
230	ڕۆڵی لێکچوویی لە بەردەوام بوونی پەیوەندیەکان
231	**تێکچوونی پەیوەندیەکان لە نیوان گەورەکان**
231	**تیۆرەکانی تایبەت بە هۆکارەکانی تێکچوونی پەیوەندیەکان لە نێوان گەورەکان**
232	تیۆری (لی ١٩٨٤) :

تیۆری (دك ١٩٨٨) :	232
تیۆری (رازبۆلت ١٩٨٧) :	234

بەشی نۆیەم

کەسایەتی	238
تیۆری فرۆید	240
تیۆری یونگ	244
تیۆری ئەدلەر	246
تیۆری سکینەر	249
تیۆری لافنجەر	251
تیۆری واتا (فیکتۆر فرانکل)	253
هۆکارەکانی درووست بوونی کەسایەتی	255
هۆکارە جەستەییەکان	255
هۆکارە دەروونیەکان	255
هۆکارە کۆمەڵایەتیەکان	256
کەسایەتی ساغ	256

بەشی دەیەم

تەندرووستی دەروونی چییە ؟	262
رێگاو پرۆگرامی تەندرووست دەروونی	263
رێگای گەشەیی	263
رێگای پارێزیاری	263
رێگای چارەسەری	264
تایبەتمەندی پرۆسەی تەندرووستی دەروونی	264
دەروون درووست کێیە	265
دەروون نەخۆش کێیە	268

	266
ململانی دەروونی و جۆرەکانی	268
بێ ئومێدی و هۆکارەکانی	269
شێواز و میکانیزمەکانی بەرگری دەروونی	269
شێوازە هەستیەکان	270
شێوازە نەستیەکان	272
نـەگـونجـان	273
نەگونجان و دیاردەکانی	274
خۆکوشتن	
بەشی یازدەهەم	
نەخۆشییە دەروونیەکان	280
پێناسەی نەخۆشی دەروونی	280
هۆکارەکانی درووست بوونی نەخۆشی دەروونی	281
هۆکاری ڕێ خۆشکەر	281
هۆکاری بەهێز کەر	281
هۆکاری ڕاستەو خۆ	282
جۆرەکانی نە خۆشی دەروونی	283
چەند نموونەیەك لە نەخۆشیە عصابیەکان	284
دڵـە ڕاوکـێ	284
پێناسەی دڵەڕاوکێ	285
جـۆرەکـانی دڵـەڕاوکـێ	285
جیاوازی لە نێوان دڵەڕاوکێ و ترس	285
هۆکارەکانی دڵەڕاوکێ	286
لایەنکانی دڵەڕاوکێ	286
خـەمـۆکـی	287
هۆکارەکانی خەمۆکی	288

جورەکانی خەمۆکی	288
چارەسەرکردنی خەمۆکی	292
وەسواسی	293
جۆرەکانی بیری وەسواسی	294
هۆکارەکانی وەسواسی	295
چارەسەری نەخۆشی وەسواسی	295
شیزۆفرینیا	296
هۆکارەکانی شیزۆفرینیا	298
جۆرەکانی نەخۆشی شیزۆفرینا	298
چارەسەری شیزۆفرینا	299
بیرکۆلی	300
هۆکارەکانی بیرکۆلی	301
جۆرەکانی بیرکۆلی	302
سەرچاوەکان	305
فەرهەنگی زاراوەکان	315

بەشی یەکەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشە دا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت.

- ئاشنا بوون بە گرنگی دەروونزانی .
- خستنە رووی پێناسەی دەروونزانی.
- زانینی ئامانجەکانی دەروونزانی .
- خستنە رووی مێژووی سەرهەڵدانی دەروونزانی
- ئاشنا بوون بە بوارەکانی دەروونزانی.
- خستنەرووی میتۆدەکانی زانستی لە دەروونزانی

دەروونزانی وەك زانستێکی پێویست

دەروونزانی وەك هەموو زانستێك پێویستە لە هەموو کەس ئاشنایی لە گەڵ پەیدا بکەن چونکە ئەم زانستە بەتایبەتی لە هەموو وناغەکانی ژیانی مرۆڤ پێویستە وە هەموو بارودۆخەکان دەکرێ سوودی لێ وەربگیرێت ، چونکە ئەم زانستە لە رەفتاری مرۆڤ دەکۆڵێتەوە وە بەشێوەیەکی زانستی هەوڵی وەڵامدانەوەی چەندین پرسیار تایبەت بە رەفتاری دەدات .

هەر وەك ئاشکرایە لە بواری دەروونی چەندین پرسیار هەن بەردەوام دەورووژێندرێت وە مۆرڤ هەوڵی دۆزینەوەی بۆ دەدات ... لەم پرسیارانەش ، ئایە سەرچاوەی هەڵسەوکەوتی مرۆڤ لە کوێ سەر هەڵدەدات ؟ ئایە عەقڵ لە سەر مرۆڤ زاڵە یان سۆز و هەڵچوونەکانی ؟ ئایە مرۆڤ بەندەی حەزو ئارەزوەکانیەتی یان مرۆڤ بوونەوەرێکی ئازادە و دەتوانێت بە ئازادانە بڕیاری بدات ؟ چۆن مرۆڤ فێری زانیاری نوێ دەبێت وە کام رێگا کاریگەرە بۆ فێربوون ؟ بۆچی هەندێ کەس لە هەندێ بارودۆخ هەڵدەچن وتوڕە دەبن وە هەندێکی تر لە هەمان بارودۆخ هیچ هەڵچوونێکی بەرچاو لێیان بەدی ناکرێت ؟ .. ئایا دەتوانرێت کۆنترۆڵی هەڵچوونەکانمان بکەین یا خود ئەوە بەشێکە لە پێکهاتەی کەسایەتیمان و ناتوانین بیگۆڕین ؟ .. ئایا مرۆڤ پێویستی بە هەڵچوون هەیە وە ئەگەر وەڵامەکە بڵێ بێت تا چ ڕادەیەك هەڵچوونە رێگەپێدراوە ؟ ... بۆچی سۆزەکانمان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت واتە بۆچی هەندێ کەسمان خۆش دەوێت وە

هەدنێکی تریش دەبنە مایەی بێزاریمان ؟ بۆچی هەندێ جار یەك ووشە هەموو ماندوبومان لەبیر دەباتەوە وە وامان لێدەکات هەست بە دەڵخۆشی بکەین ؟

بۆچی هەندی دیاردە لە دەورویەرمان سەرنجمان رادەکێشێت جیا لە دیاردەکانی تر ، ئایە هۆکاری تایبەت هەیە وامان لێبکات چەند هێمایەك ببێتە مایەی سەرنجام زیاد لە هێماکانی تر ؟

بۆ چی زانیاری لە بیر دەکەین وە چۆن لە دواتر بە بیرمان دێتەوە ؟ ... ئەم پرسیارانە و چەندین پرسیاری تر دەوروژێندرێت و زانا دەروونزانەکان هەوڵی دۆزینەوەی وەلامی زانستیان بۆ دەدەن ، بۆ ئەم مەبەستەش چەندین بۆ چوونی جیاجیایان خستۆتە ڕوو ، کە هەربۆ چوونێك بەشێك لە وەڵامەکان هەڵدەگرێت .

بۆ ئەوەی زیاتر ئاشنا بین بەو تەوەرانەی کە دەروونزانی گرنگی پێ دەدات دەتوانین بەم شێوەیەی خوارەوە بیخەینەروو :-

١- ڕەفتارەکانی مرۆڤ و جۆرەکانی .

٢- هەڵچوونەکان و هەست و سۆزی مرۆڤ .

٣- پرۆسە عەقڵیەکان وەك درککردن و بەئاگایی وبیرکردنەوە .

٤- زیرەکی بە هەموو شێوەکانی وە شێوازنی کارکرنی توانستە عەقلیەکان .

٥- جیاوازی تاکەکەسی (تاکەکیەکی)

٦- پەیوەندی تاك لە گەڵ دەوروبەری و کاریگەرییەکانی نێوانیان .

٧- گەشەی دەروونی لە قۆناغە جیاجیاکان .

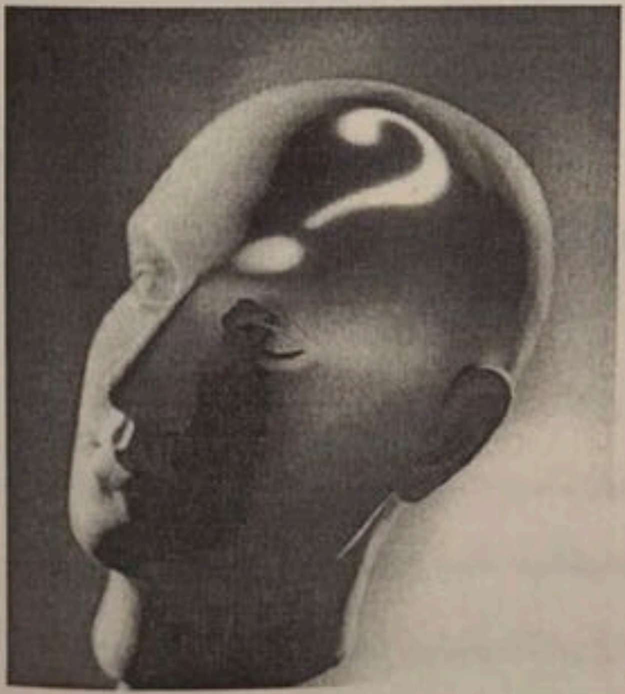
٨- تەندرووستی دەروونی و کێشە دەروونیەکان .

٩- لایەنە پراکتیکیەکانی دەروونزانی لەبواری پەروەردە و بەڕێوەبردن و جەنگ و هونەرو تاوان و پزیشکی .

١٠- بواری داهێنان و پەرەپێدانی تاواناکان .

پێناسەی دەروونزانی :

وشەی دەروونزانی لە وشەی PSYCHOLOGY وەرگیراوە کە ئەویش لە دوو وشە پێك دێت Psych بەمانای ڕۆح یان دەروون و وشەی Logy مانای لێکۆڵینەوەی زانستی دەگەینێت واتە psychology مانای زانستی دەروون یان رووحە .



ئەگەر سەرنج بدەینە سەرچاوەکانی دەروونزانی چەندین پێناسەی جیا جیا دەبینین بۆ دەروونزانی دیارترین و سادەترین پێناسەی بریتیە لە (ئەو زانستەیە کە لە ڕەفتاری مرۆڤ دەکۆڵێتەوە) بەڵام ئەم پێناسەیە تەنها لایەنەکی دەروونزانی دەگرێتەوە ئەویش ڕەفتارەکانی مرۆڤە ، بۆیە ناتوانین پشت بەم پێناسە ببەستین وەك پێناسەیەکی گشتگیر .

لە پاش پێشكەوتنی زانستی دەروونزانی ، پێناسەكەی چەند گۆڕانكاریەكی بەسەر داهات و لە دەرئەنجام دا چەند پێناسەی نوێ بۆ دەروونزانی خرایە ڕوو لە وانە ، دەروونزانی (ئەو زانستەیە كە لە ڕەفتاری مرۆڤ دەكۆڵێتەوە كە لە ئەنجامی وروووژێنەرەكان دەردەكەوێت و بەدوای پرۆسە مەعریفیەكانی و ئەزموونەكانی دا دەگەڕێت) و دەتوانین پێناسەی دەروونزانی بەم شێوەیە بخەینە ڕوو :-

دەروونزانی

زانست / دەروونزانی بە زانست دەژمێردرێت چونكە شێوزاری ڕێكخراو بە كار دێنێت بۆ تێبینیكردنی ڕەفتارەكان و وەسف كردنی وپێشبینیكردن و شیكردنەوەی ڕەفتارەكان

ڕەفتار / هەموو وەڵام دانەوەیەك دەگرێتەوە كە مرۆڤ دەری دەبڕێت لە ئەنجامی وەڵامدانەوەی بارودۆخە جیا جیاكان

وەڵامدانەوە / هەموو چالاكیەك دەگرێتەوە كە لە دەرئەنجامی وورژێنەرەكان دەردەكەوێت و وەڵامدانەوەكانیش جولەیی یان زارەكی یان بە هەڵچوون دەبێت

وروووژێنەر / هەموو هۆكارێكی دەرەكی یان ناوەكی دەگرێتەوە هانی چالاكیەكانی مرۆڤ دەدات یاخود رایدەگرێت . و وروووژێنەركان دوو جۆرن:
١- دەرەكی ٢- ناوەكی (فسیۆلۆژی ، دەروونی)

پرۆسە عەقلیەكان / بریتییە لە برێكی تایبەت لە توانا هزریەكانی كەسەكە و هەست و سۆز و پاڵنەرەكانی و لەگەڵ ئەوەی كەسانی تر ناتوانن ئەم پرۆسەیە ببینن بەڵام لە ڕاستی دا بوونی هەیە

نەخشەی ژمارە -١ - شیكردنەوەی پێناسەی دەروونزانی

ئامانجەکـــانی دەروونـــزانی :

چوار ئامانجی سەرەکیمان هەیە لە دەروونزانی ، هاوبەشە لەگەڵ زانستەکانی تر ، ئامانجەکانیش بریتیە لە:

١- تێگەیشتنی ڕەفتار و شیکردنەوەیان : واتە وەسفکردنی دیاردەکە بە شێوەکی ورد ، ئەویش لە ڕێگەی وورووژاندنی پرسیار (چۆن) ؟

٢- دەستنیشانکردنی هۆکارەکان : واتە لە هۆکارەکانی درووست بوونی دیـــاردەی ڕەفتارەکان دەکۆڵیـــتەوە ئەویش لە ڕێگـــەی وورووژاندنی پرسیار (بۆچی) ؟

٣- پـێشبینیکـردن : واتـە پـێشبینی دەرئەنجامی ئەم ڕەفتارە بـکەین ، چ ڕوو دەدات ، ئەو پێشبینیکردنەش لە سەر بنەمای تێگەیشتن و دەستنیشانکردنی هۆکارەکان دەبێت .

٤- کۆنترۆڵکردنی ڕەفتارەکە : واتە زاڵ بوون بەسەر ئەو ڕەفتارەی کە ئێمە کاری لە سەر دەکەین و بەشێوەیەکی ڕاست ودرووست ئاراستەی بکەین .بۆ نموونە :-

منداڵێکی شەڕانگێز

تێگەیشتن : ئەم منداڵە چۆن ڕەفتارە دەکات ؟ ئایا ئەم ڕەفتارانە دەکەوێتە خانەی شەرانگێزی ؟

دەستنیشانکردنی هۆکارەکان : بۆچی ئەم منداڵە شەرانگێزە ؟ ئایا باردۆخی ئەم منداڵە چۆنە ، کەسانی دەوروبەری ، باری ئابووی ، ئایا دچێتە قوتابخانە یان نا ، ئایا هاوڕێی شەڕانگێزی هەیە ..هتد

پێشبینیکردن : ئەگەر هاتوو ئەم منداڵە بەردەوام بوو لەسەر کاری شەرانگێزی ، و یارمەتی نەدرا لە دوا ڕۆژدا چی بەسەر دێت ، چەند کاریگەری لە سەر کەسانی دەوروبەری دەبێت ؟

کۆنترۆلکردن : چۆن دەتوانین کۆنترۆلی ئەم ڕەفتارە بکەین ؟ هەنگاوەکانی چارەسەری ڕەفتارەکە ؟ ئەو کەسانەی کەپێویستە هاوکاربن لە پرۆسەی چارەسەر کردن ؟ چۆن بزانین ئەم ڕەفتارە خراپە چارەسەر بووە ؟

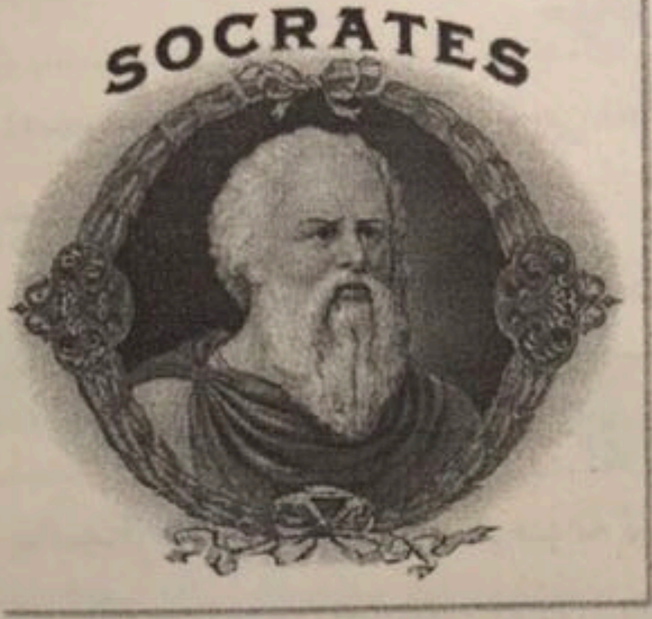
نەخشەی ژمارە — ٢ - نموونەی ئامانجەکانی دەروونزانی

مێژووی سەرهەڵدانی دەروونزانی و پێشکەوتنی

گەشەکردنی دەروونزانی بەچەند قۆناغدا تێپەر بووە ، بەم شێوەیەی خوارەوە:

١- دەروونزانی لە سەرەتای سەرهەڵدانی وەك زانستەکانی تر بەشێك بوو لە فەلسەفە بە زانستی ڕووح دەژمێردرا لە لا یەن یۆنانیەکانەوە بە ناوبانگترین فەیلەسوفەکانی یۆنان (سوکرات ، افلاتون ، ئەرستۆ) بوون

أ- سوکرات (٤٧٠-٣٩٩پ ز) :



یەکێك بوو لە فەیلەسووفە بەناوبانگەکانی یۆنان، سوکرات ئەو فەیلەسوفە بوو کە فەلسەفەی لە ئاسمانەوە هێنا سەر زەوی ، لەڕێگەی وتە بەناو بانگەکەی (خۆت بناسە) سوکرات مامۆستای ئەفلاتون بوو فەلسەفەکەی بە (لا أدری) واتە (نازانم) ناسرا بوە ئەوەی شایەنی باسە سوکرات خۆی بەرهەمی نووسراوی لە دوای جێنەماوە وە هەموو زنیاریەکانی تایبەت بەم فەیلەسووفە لە رێگەی قوتابیەکانی یەوە نووسراوە وە بەناوبانگترین قوتابیشی ئەفلاتون کە لە کتێبەکی خۆی (کۆماری ئەفلاتون) ئاماژەی بە سوقرات دەدات لە کاتی گفتوگۆ فەلسەفیەکانی .

ب- ئەفلاتون (٤٢٧ - ٣٤٧پ ز) : بەڕای ئەفلاتۆن دوو جیهان هەیە (جیهانی نموونەیی ، جیهانی هەست پێکراو)

هەروەها پێی وایە دەروون و جەستە دووشتی لێکجیاوازن وە هزرەکانی مرۆڤ کاریگەری گەورەیان هەیە لە سەر ڕەفتار ، وە بەڕای ئەو سێ جۆر دەروون هەیە

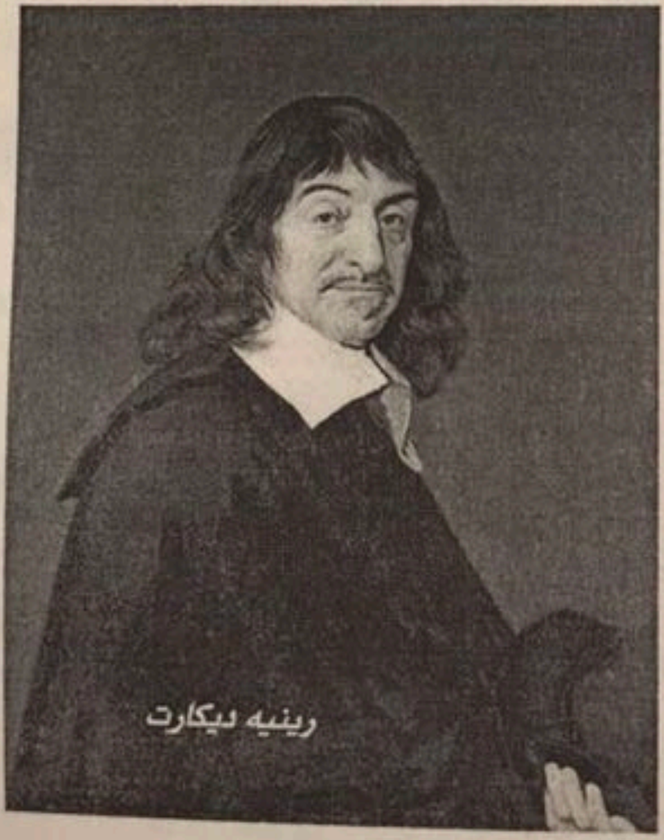
(دەروونی تورە ، دەروونی شەهوانی ، دەروونی عاقڵ) ، و ئەم سێ دەروونەی بە عارەبانەیەك وەسف کرد دوو ئەسپ ڕای دەکێشێت ،لێخورەکەی دەروونی عاقلە ئەسپەکـانیش دەروونی تووڕە و شەهوانیە)

ج- ئەرستۆ (٣٨٤- ٣٢٢ پ ز) : بەڕای ئەرسۆ دەروون و جەستە جیاوازنین لە یەکـتر و بە پەیکەرێك وەسفی کرد ، خۆڵی پەیکەر جەستە پێك دێنێت و وێنەی پەیکەر دەروون پێك دێنێت) ، دەروونیش سێ جۆر کاری هەیە ، بە پێی کارەکان جیاوازی لە نێوانیان درووست دەبێت بەم شێوەیەی خوارەوە :

أ- کاری خواردن (مرۆڤ و ئاژەل ودرەخت تێی دا بەشدارن)

ب- کاری جوڵە وهەست کردن (ئاژەڵ و مرۆڤ تێیدا بەشدارن)

ج- کاری بیرکردنەوە (تایبەتە بە مرۆڤ)



د- دیکارت (١٥٩٦ - ١٧٥٠ ز) : بە دامەزرێنـەری فەلسـەفەی نـویێ دەژمێردرێت ، دیـکارت پێـی وایە جیاوازی هەیە لە نێوان عەقڵ و جەستە و جیاوازی کرد لە نێوان ڕەفتاری مرۆڤ وڕەفتاری ئاژەڵ (ڕەفتاری ئاژەڵ وەك (کاری ئامێرە) بەڵام ڕەفتاری مرۆڤ هەڵسوکەوتەکانی لەسەر هەسـت درك کردن وهەڵـچوونەکـانی وتێگەیشتنەکانی دەبێت و پێی وایە عەقڵی مرۆڤ بەشێکی ماددی یەی لە ناو مێشکی

مرۆڤە لە ناوەراستی سەری مرۆڤ پێی دەوترێت (ڕژێنەری صنوبەری) و شێوازی توێژنەوەی لە دەروونزانی میتۆدی تێرمان ناوخود .

هـ - داروین (١٨٠٩ - ١٨٨٩ ز) : لەتیۆرەکەی خۆی دا ئاماژەی بەبوونی پەیوەندیەکی پتەو لە نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ کرد ، بۆیە ڕێگای لێکۆڵینەوە لە سەر ئاژەڵ و ڕەفتارەکانی دەتوانین زۆر لە ڕەفتارەکانی مرۆڤ ڕاڤە بکەین ، بەناوباگترین کتێبەکانی داروین ناوی (أصل الانواع) ە .

و - ولیم ڤۆنت (١٨٣٢- ١٩٢٠ز) : بە دامەزرێنەری دەروونزانـــی دەژمێـــردرێت ، یەکەم تاقیگەی بۆ دەروونزانی تاقیگاری لە (زانکۆی لایبزج) لە ئەلمانیا لە ســاڵی ١٨٧٩ز دامـــەزراند و تاقیکردنەوەکانی لە سەر هەستەوەرەکان بـوو وپێوانی کــاتی گــەڕانەوە (زمن الرجع) ، واتە ماوەی پێویست بۆ وەڵام دانەوەی کەسەکە بۆ ورووژێنەرەی دەرەکی .

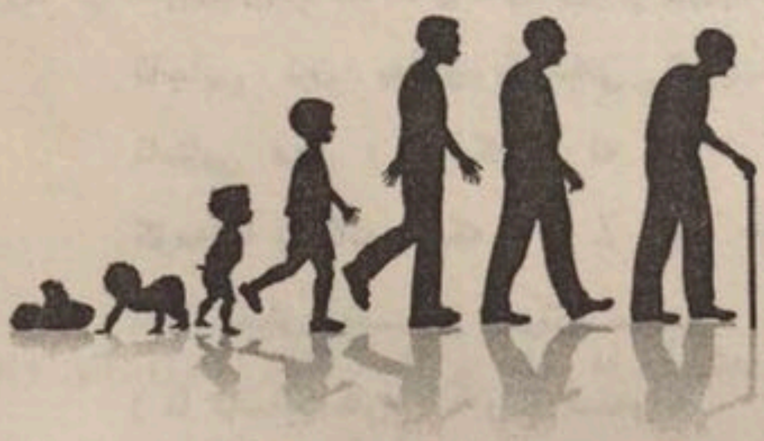
بوارەکانی دەروونـــزانی

لەسەرەتای بوونی دەروونزانی وەك زانستێکی سەربەخۆ بە دەروونزانی گشتی دەناسرا ، گشت کارە گرینگەکان بە شێوەکی گشتی لێکۆلینەوەی لە سەر دەکرا ، بەڵام پاش بەرەوپێشچوونی زانستی دەروونی چەندین لقی جیاوازی لێ بۆوە بۆ یـەش بـە زانستەکانی دەروونی ناسرا ، بە شێوەیەکی گشتی دەتوانین دەروونزانی لە چەند بواری جیاجیا بخەینە روو :

یەكەم // بوارە تیۆرییەكان :-

١- دەروونزانی گشتی : لەو چالاكیانە دەكۆڵێتەوە كە مرۆڤەكان تێایدا بە شدارن ، وەك بیركردنەوە و فێربوون و هەڵچوونەكان و درككردن . خستنەرووی بابەتەكان لەم بەشە بەشێوەیەكی گشتی دەبێت وە هەر لقێكی ئەم بەشە، بەشەكانی تری لێ درووست دەبێت .

٢- دەروونزانی گەشە : ئەم بەشە لە قۆناغەكانی گەشەی مرۆڤ دەكۆڵێتەوە ، لە گەڵ تایبەتمەندیەكانی و پێویستیەكانی هەر قۆناغێك لە قۆناغەكان لەگەڵ دەستنیشانكردنی بنەماكانی گەشەكردن لە ژیانی مرۆڤ ، ئەم بوارەش لەم بابەتانە دەكۆڵێتەوە :-



- دەروونزانی منداڵ .
- دەروونزانی هەرزەكار .
- دەرووزانی گەوران .
- دەروزانی بەساڵاچووان .

٣- دەروونزانی كۆمەڵایەتی : لە پاڵنەرە كۆمەڵایەتیەكانی تاك لە ناو كۆمەڵ دەكۆڵێتەوە و چۆنەیەتی كارلێككردنی تاك لە سەر كۆمەڵەكەی خۆی و كۆمەڵەكانی تر ، دەروونزانی كۆمەڵایەتی لە ناوەكەی ڕا دیارە ئەو زانستەیە كە لە دوو بوار دەكۆڵێتەوە ئەویش (دەروونزانی) لە لایەك و (كۆمەڵ زانی) لە لایەكی تر .

دەروونزانی كۆمەڵایەتی گرنگی بەم بابەتانە دەدات :-

❖ گەشەی دەروونی كۆمەڵایەتی .

❖ پێگەیاندنی دەروونی كۆمەڵایەتی وكاریگەری كلتوور لە پێكهێنانی كەسایەتی تاك .

❖ كارلێككردنی كۆمەڵایەتی و كاریگەری تاك لە سەر كۆمەڵ و كاریگەری كۆمەڵ لەسەر تاك.

❖ ئاراستـەكان و سـەركردایەتی و هاورێیەتی و دەمارگیری و بەهاكان و ڕای گشتی.

٤- <u>دەروونزانی ناسرووشتیەكان (نا ئاساییەكان)</u> : دەروونزانی بە شێوەیەكی گشتی گرنگی بە كەسە ئاساییەكان دەدات ئەوانەی زۆرینەی كۆمەڵگا دەگرنەوە ، لە گەڵ ئەوەش دا دەبێت ئەوە لە بیرنەكەین كە هەموو كەس ئاسایی نین بەڵكو كەسانی نا ئاسایی هەن ، ڕێژەكەیان لە ناو كۆمەڵگا دەگاتە نزیكە (١٠ ٪) و ئەوانـیش پێیـان دەوترێـت (نا ئاساییەكان) ، واتە ئـەوانە لـە كەسە ئاساییەكان جیـاوازن و جیاوازیەكەشیان بە دوو جۆر دەبێت :

❖ ئەوكەسانەی توانا و زیرەكی و وزەكـانیان لـە ڕێژەی ئاسـایی بەرزتـرە ، (دەروونزانی بەهرەداران) گرنگیان پێدەدات ، پرۆگرامی تایبەت بۆ ئەم جۆرەكەسانە دادەنرێت ، بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە سوودیان لێ وەربگیرێت.

❖ ئەوكەسانەی توانا و زیرەكی و وزەكانیان لە ڕێژەی ئاسایی نزمترە ئەم جۆرە كەسانە (دەروونزانی نەخۆش و پەككەوتەكان) گرنـگیان پێدەدات ، لەوانە

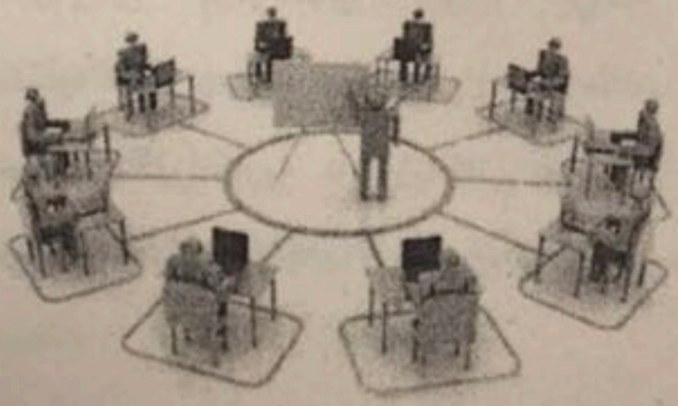
بیرکۆڵ و کەم ئەندامەکان و کەڕ ولاڵ ، ئەم جۆرە کەسانە پێیان دەوترێت (خاوەن پێداویستی تایبەت) .

٥- دەروونزانی زمان : زانا دەروونزانەکان گرنگیان بە قسەکردنی مرۆڤ داوە ، چونکە زمان هۆکاری پەیوەندییە لە نێوان کەسەکان ، لەورێگەیەوە زانیاری وهەڵچوون و سۆزەکان دەگوازرێتەوە و ئەم بوارەش گرنگی بەم لایەنانە دەدات :

- لێکۆڵینەوە دەبارەی گەنجینەی وشەکان لە قۆناغەکانی تەمەن .
- لێکۆڵینەوە دەرباری زمانی هەڵچوون ، زانینی لایەنی هەڵچوونی وشەکان .
- لێکۆڵینەوە دەربارە شێوازی پەیوەندیەکان کە لە رێگەی زمانەوە دروست دەبێت ، چۆنیەتی بە هێزبوونی ئەم پەیوەندەیە .

دووەم // بوارە پراکتیکیەکان :-

١- دەروونزانی پەروەردەیی : بەشێکە لە بەشە پراکتیکیەکانی دەروونزانی ، هەوڵ دەدات بارودۆخە جیاجیاکانی ناوقوتابخانە و پۆل شیبکاتەوە وە لە رووداوەکانی ناو پۆل بکۆڵێتەوە ، بۆ ئەوەی زۆرترین زانیاری بە مامۆستا ببەخشێت تا بە باشترین شێوە پرۆسەی فێرکردنی بە سەرکەوتووی ئەنجام بدات.



واتە ئەم بوارە گرنگی بە ڕەفتاری مرۆڤ دەدات لە چوارچێوەی قوتابخـــانە و گـــرنگی بە پرۆسەی فێربوون دەدات ، و جیاوازی تواناکان لە بواری فێربوون و پێوانەی توانستەکانی فێربوون و چۆنیەتی ئەنجام دانی تاقیکردنەوەکان ، ئەم زانستە بڕوای بەم بۆ چوونە هەیە کە دەڵێت : (مەرج نییە زانایەکی سەرکەوتوو مامۆستایەکی سەرکەوتو بێت) چونکە پرۆسەی فێربوون لە پێنج توخم پێك دێت ، ئەوانیش :

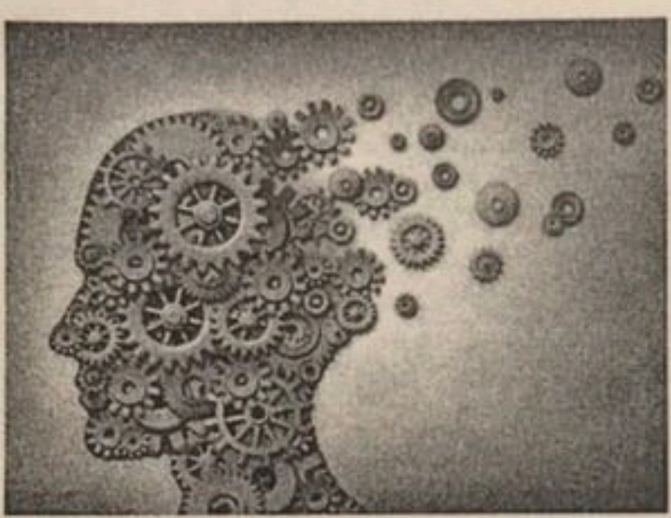
- ❖ مامۆستا : کەسایەتی ، ڕادەی زانیارییەکانی .
- ❖ شێوازی وانە وتنەوە ، ڕادەی گونجانی .
- ❖ قوتابی : تایبەت مەندیەکانی ، قۆناغەکانی تەمەنی .
- ❖ بابەت : ناوەرۆکی بابەتە زانستیەکە کە پێشکەشی قوتابیەکە دەکرێت .
- ❖ شوێن : واتە شوێنی ئەنجام دانی پرۆسەی فێرکردن .

٢- <u>دەروونزانی فسیۆلۆژی</u> : ئەم بوارە گرنگی بە پەیوەـــندی نێـــوان (دەروون) و (جەستە) دەدات ، واتە لێکۆڵینەوە دەربارەی پەیوەندی نێوان پرۆسە عەقڵیەکان و هەڵچوونەکانی و ڕەفتارەکان لە گەڵ گۆڕانکاریە بایلۆژیەکانی مرۆڤ ، ئەم بەشە گرنگی بەم لایەنانەی خوارەوە دەدات :

- پێکهاتەی کۆئەندامی دەمار و چۆنیەتی کارکردنی .

- هەستەوەرەکانی مرۆڤ ، پرۆسەی وەرگرتن و ناردنی زانیارییەکان لە ڕێگەی هەستەوەرەکان ، چۆنیەتی درککردن .
- ڕژێنەرەکان وکاریگەری لە سەر هەڵچوونەکان .

٣- دەروونزانی پیشەسازی : هەوڵ دەدات لە دەروونی تاك بکۆڵێتەوە لە بواری کارکردن ، چۆنیەتی کارکردن و بەرەو پێش بردنی بەرهەم هێنان لە ڕووی چەندیەتی و چۆنیەتی ، چۆن بەختەوەر بێت لەو کارەی کە دیەکات ، ئەم بەشە گرنگی بەم لایەنانەی خوارەوە دەدات .



- شیکردنەوەی پێکهاتەی کارەکان و زانینی پێویستیەکان لە ڕووی ڕەفتار و درککردن ، بۆ ئەوەی توانا گونجاو بۆ هەر بەشێك لە بەشەکانی کار بۆی بدۆزێتەوە.
- لێکۆڵینەوە دەربارەی هەڵچوونی کارمەندەکان لە گەڵ توانستە عەقڵیەکانیان ، بەمەبەستی ئاراستەکردنیان بۆ کارەکان.
- لێکۆلێنەوە دەربارەی چۆنیەتی پەرەپێدانی پاڵنەرەکان وبەهێزکردنی پەیوەندی مرۆڤایەتی لە نێوان کارمەندەکان .

٤- دەروونزانی جەنگ : دەروونزانی لە بواری جەنگ ، گرنگی بە ڕەفتاری تاك دەدات لە کاتی جەنگ و چۆنیەتی ئامادەکردنی بۆ جەنگ و بەرزکردنەوەی ورەی تاکەکان ، ئەم بەشە گرنگی بەم بابەتانە دەدات :

- هۆکارەکانی بەرزکردنەوەی ورەی جەنگاوەر لە کاتی شەڕ و ئاشتی.
- شێوازەکانی جەنگی دەروونی ، چۆنیەتی بلاّوکردنەوە پروپاگندە .
- لێکۆڵینەوە دەربارەی چۆنیەتی پاراستنی جەنگاوەران لە ناو شەڕدا لە تووشبوون بە هێدمەی دەروونی.

دەتوانین بلّێین دەروونزانی وەك زانستێك لەزۆر بوار سوودی لێ وەردەگیرێت ، وە لە گەڵ ئەوەی بەردەوام ئەم زانستە لە گەشەکردن دایە وە چەندین بەشی تری لێ درووست بووە ، بەگشتی دەتوانین بەشەکانی دەروونزانی بەسەر دوو لقی سەرەکی دابەش بکەین کەر هەر یەکێك لەم لقانە لە چەند بەش پێك دێت وە لەم نەخشەی داهاتوو بەشێك لە لقەکانی دەروونزانی دەخەینە روو :-

بوارەكانی دەروونزانی

لقــە تیــۆریــیــەکان

١- دەروونزانی گەشە .

٢- دەروونزانی کۆمەڵایەتی .

٣- دەروونزانی ناسروشتیەکان .

٤- دەروونزانی زمان .

٥- دەروونزانی ئاژەڵ .

٦- دەروونزانی جیاوازی تاکەکەسی .

٧- دەروونزانی بەراوردکاری .

٨- دەروونزانی فەلسەفی .

٩- دەرووزانی گشتی

لقــە پراکتیکییەکان

١- دەروونزانی پەروەردەیی .

٢- دەروونزانی فسیۆلۆژی .

٣- دەروونزانی پیشەسازی .

٤- دەروونزانی چارەسەری .

٥- دەروونزانی رێنمایی .

٦- دەروونزانی تاوان و دادپەروەری .

٧- دەروونزانی جەنگ .

٨- دەروونزانی بەرێوەبردن

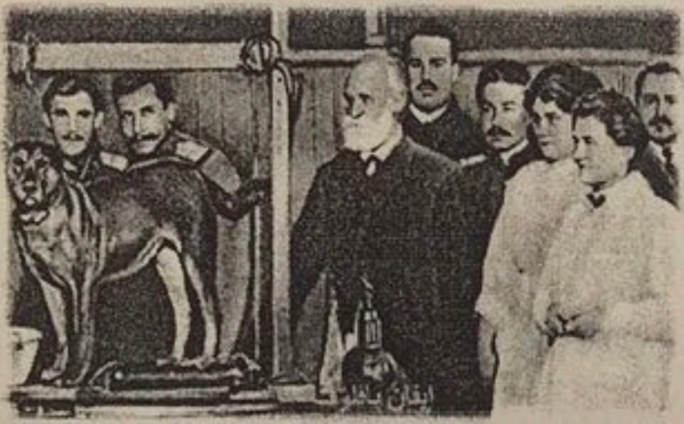
٩- دەروونزانی بازرگانی .

نەخشەی ژمارە - ٣ - شیکردنەوەی پێناسەی دەروونزانی

قوتابخانەکانی دەروونزانی :

لە مێژووی گەشەکردنی دەروونزانی وەك زانستێکی سەر بەخۆ ، بەتایبەتی کاتی لە فەلسەفە جیابۆوە چەندین قوتابخانە سەریان هەڵدا وە بەدرێژایی مێژیی دەروونزانی ئەم قوتابخانانە گۆڕانکاری بەسەر داهات وە زاناکان بۆچوونی نوێیان خستە روو ، وە هەوڵیان دا تازەگەری لە تیۆرە دەرونییەکان بکەن . بەشێوەیەکی گشتی قوتابخانە ناسراوەکانی دەروونزانی بریتیە لە قوتابخانەی (ڕەفتاری ، مەبەستداری ، شیتەلکاری دەروونی ، مەعریفی ، مرۆڤایەتی ، جشتالت).

١- قوتابخانەی ڕەفتاری :



زانایانی ئەم قوتابخانەیە (ئیڤان بافلۆف ، جۆن واتسۆن ، سکینر) بە بۆچوونی ئەم رێبازە ، بوونەوەر (مرۆڤ) ڕەفتارەکانی میکانیکیە ، بۆیە پێی وایە لە کاتی ڕاڤەکردنی ڕەفتارەکانی ، دەبێت پەنا ببەینە وروژێنەرەکان (•••••) کە لە دەروەی مرۆڤ ڕوودەدات ، نەك ڕووداوەکانی ناوەوەی مرۆڤ ، جۆن واتسۆن یەکەم کەس بوو ئاماژەی بە گرنگی ڕەفتاری دەرەکی دا وتەیەکی بە ناو بانگی هەیە دەڵێت ((١٠ منداڵی ساغم پێ بدەن ، بە ئارەزووی خۆم دەتوانم پزیشك یان پارێزەر یان دزیان لێ دروست بکەم ، و واتسۆن پێی وا یە مرۆڤ دیلی شارەزاییە ڕابردووەکان نییە تی واتە مرۆڤ ویستی خۆی نیە . یاسای ئەم ڕێبازە بریتیە (هەموو وروژێنەرێك وەلامدانەوەی خۆی دەبێت)

وروژێنەر ← وەڵامدانەوە

٢- قوتابخانەی مەبەست داری (ماکدۆگل ١٨٧١ – ١٩٣٨)

ئەم قوتابخانەیە لەم بڕوایە دایە هەر ڕەفتارێك لە مرۆڤ یاخود لە ئاژەل روو بدات مەبەستێکی لە دوادایە ، ڕەفتار ئاراستە دەکرێت بۆ جێ بەجێ کردن و بە دیهێنانی مەبەستەکە .

٣- قوتابخانەی شیتەڵکاری دەروونی (فرۆید ١٨٥٠ –١٩٣٩)

دامەزرێنەری ئەم قوتابخانەیە لە سالّی (١٩٠٠) تیۆرەکەی خۆی ئاشکراکرد ، بەناوبانگرتین کتێبەکانی (شیکردنەوەی خەونەکان) دەنگۆیەکی زۆری هەبوو و بیرۆکەکانی دەربارەی خەون وپرۆسە عەقلّیەکان بووە مایەی ململانیەکی زۆر لە ناوەندە زانستیەکان ، فرۆید جەختی لە سەر پالّنەرە سەرەکیەکان کرد ئەویش (پالّنەری ژیان و مردن)ە .

فرۆید جەختی لە سەر سێ بابەت کردەوە ، بە بۆ چوونی ئەو کاریگەری زۆری هەیە لەسەر درووست بوونی کەسایەتی مرۆڤ ، ئەویش (پێنج سالّی یەکەم لە تەمەنی مرۆڤ ، هێزی نەست ، سێکس) .

٤- قوتابخانەی مەعریفی (بیاجیە ١٨٩٦ – ١٩٨٠ ، برونر ١٩١٥ – ؟)

ئەم قوتابخانەیە گرنگی بە پرۆسەعەقلّیەکان دەدات ، وەك ئاگایی بۆ دەوروبەر ودرك کردن وبیرهاتنەوە

وبیرکردنەوە ، وچۆنیـەتی مامەڵەکردن لە گەل زانیارییەکان

پیاجیە پێی وایە ئەگەر مرۆڤ توانی درکی بە چالاکیەکانی مێشکی خۆی بکات ئەوە دەتوانی (بیرکردنەوە لە بیر بکات – التفكير فى التفكير) ، واتە توانای بیرکردنەوەی بباتە ئاستێکی بەرزتر ، وە توانای بیرکردنەوەی رەخنەگرانە دەبێت .

٥- قوتابخانەی مرۆڤایەتی (ماسلۆ ١٩٠٨ – ١٩٧٠ ، روجرز ١٩٠٢ – ١٩٨٧ ز)

لە بەر ئەوەی دەروونزانی گرنگی بە لایەنە نێگەتیفەکان بۆ شیکردنەوەی ڕەفتاری مرۆڤ دەدا بزوتنەوەیەك پەیدا بوو بەناوی بزوتنەوەی مرۆڤایەتی لە دەروونزانی ، ئەم قوتابخانە پێی وایە مرۆڤ توانای کۆنترۆڵی ژیانی خۆی هەیە ، چونکە مرۆڤ بەندەی بارودۆخی دەرەکی و حەزەسێکسیەکان ونەست وشەرانگێزیەکانی نییە ، مرۆڤ دەتوانێت بە پێی بەهاکانی بژی و لــە دەستنیشانکردنی چارەنووسی خۆی ئازادە.

٦- قوتابخانەی جشتالت :

وشەی جشتالت وشەیەکە ئەلمانیە بەمانای شێوەی گشتی .. سەرهەڵدانی ئەم قوتابخانەیە وەك رەخنەیەك بوو لە سەر زیادەرۆیی زاناکانی (قوتابخانەی ڕەفتاری) لە بەش کردنی دیاردەکانی بۆ چەند دیاردەیەکی وردتر ، زاناکانی ئەم قوتابخانەیە " فرتێمەر ، کوفکا ، کوهلر) .

قوتابخانەی جشتالت وەك بزوتنەوەیەکی بەهێز سەری هەڵدا لە دوا جار کاریگەری لە سەر قوتابخانە ئەمریکیەکانی بەتایبەتی لە بواری (درککردن) بوو .

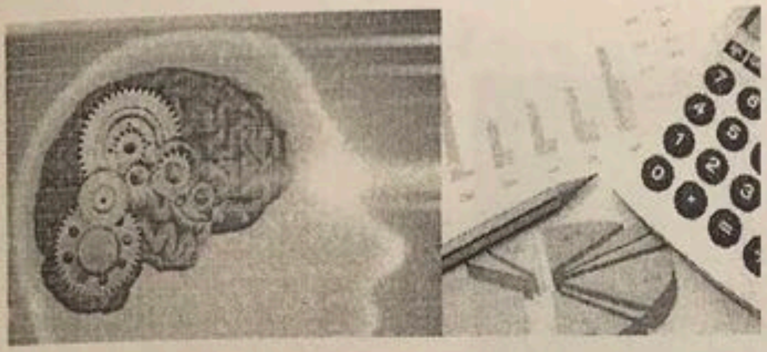
ئەم قوتابخانەیە لە سەرەتاكانی سەدەی بیستەم پەیدا بوو ، میژوونووسەكان وای بۆ دەچن سەرهەڵدانی ئەم قوتابخانەیە پەیوەستە لە بڵاوكردنەوەی زانا (ماكس فرتیمەر) ، توێژینەوەكانی لـــە ساڵی ١٩١٢ دەرباری (جولانەوەی دیار) ، بریتیە لەو جوڵە درك پێكراوە كە لە ڕاستی دا هیچ جوڵەیەك نییە .

قوتابخانەی جشتالت سەبارەت بە درك كردن بۆ چوونی تایبەتیان هەیە ، وای بۆ دچن شێوەی گشتی لە بەشەكانی گەورەترە ، بۆ نموونە ئەگەر سەرنج بدەینە (تابلۆیە ڕووناكیە جولاوەكان ، دەبینین وێنەیەك دەجوڵێتەوە بەڵام خۆی لە ڕاستی دا كوژانەوە وداگیرسانی سەدەها گلۆپە ، خێرایی كوژانەوە و داگیراساندنی دەبێتە هۆی ئەوەی ئێمە بە هەڵە درك بە جولانەوەی وێنەكان بكەین .

لە بۆ چوونە سەرەكیەكانی ئەم قوتابخانەیە ، كۆی گشتی بە ردەوام لە بەشەكانی گەورەترە بۆ نـــمونە (ئاو پێكهاتـــەكەی گەورەتـــرە لە $H_2 + O$)

میتۆدەکانی توێژینەوە لە دەروونزانی :

میتۆدی زانستی چییە ؟ مەرجەکانی .



پێش ئەوەی میتۆدی زانستی شی بکەینەوە پێویستە بزانین وشەی میتۆد چ دەگەینی :

میتۆد بریتیە:– (لە و رێگایەی کە توێژەر دەیگرێتە بەر بۆ وەڵامدانەوەی سێ پرسیار :

١– چـی ڕوودەدات ؟ ٢– چـــۆن ڕوودەدات ؟

٣– بۆچی ڕوودەدات ؟

میتۆدی زانستی چەندین پێناسەی جیا جیای هەیە یەکێك لەم پێناسانە ((بریتیە لە مەعریفیەکی ڕێکخراو بۆچەند جۆرێکی دیاریکراو لە دیاردەکان ، کۆدەکرێنەوە ورێکدەخرێن بە مەبەستی گەیشتن بە یاسا و بنەمای گشتی بۆ ڕاڤەکردنی دیاردەکان وپێشبینی کردن و کۆنترۆڵ کردنی))

میتۆدی زانستی چەندین مەرجی تێدایە لەوانە :–

١– پێویستە ڕێك و پێك بیت و لە سەربنەمای پلان دانان و وەسفی ورد و تۆمارکردنێکی ورد بۆ ڕەفتار بێت .

٢– پێویستە بابەتی بێت ، واتە نەکەوێتە ژێر کاریگەری حەز و سۆزی توێژەر .

٣– نابێت لە یەك حاڵەتەوە پەنا ببرێتە بەر گشتگیرکردن .

سوودەکانی بوونی چەند میتۆدی زانستی :

لە بەر ئەوەی دیاردە دەروونیەکان زۆرن ، چەندین میتۆدی جیاجیا درووست بوو بۆ ئەوەی ئەو دیاردانە شی بکاتەوە و بوونی چەند میتۆدێکی جیاواز سوودی هەیە ، لەم سوودانەش :-

١- چەند میتۆدی زانستی زۆربێت بۆ لێکۆلینەوەی دیاردە دەروونیەکان دەتواندرێت جەندین کاری لەسەر دا بکرێت .

٢- هەندی لە میتۆدەکان دەبنە هۆکاری ڕەخنەگرتن بۆ میتۆدەکانی تر ، بەم شێوەیەش کاریگەری حەزەکان و سۆز کەمتر دەبێتەوە لە سەر کارە زانستیەکان .

٣- زۆرجار وا روو دەدات میتۆدە جیاوازەکان هاوکاری یەکتر دەکەن بۆشیکردنەوی دیاردەیەك ، ئەویش لە ڕێگەی ئالوگۆرکردنی زانیارییەکان .

➢ میتۆدی تێڕامانی ناوخود (التأمل الباطني) :

ئەم میتۆدە ناسراوە بە (•••••••) کە لەلایەن زانای دەروونزان (ولیم جیمس) داهێنراوە ، کە بریتیە لە تێڕامانی مرۆڤ لەخودی خۆی و لە ناوەرۆکی هەستی ، یاخود بریتی یە لە تێبینی کردنی تاك بۆ ئەو شتانەی کە لە ناوەوەی روو دەدات ، وەك شارەزای هەستی یا ژیری یا هەڵچوونی ، بە ئامانجی وەسف کردنی ئەم حاڵەتانەی کە پێی دا دەروات و شیکردنەوە وراڤەکردنیان .

سادەترین جۆری تێڕامانی ناو خود کاتی وەسفی دڵەراوکێ و نیگەرانی خۆت دەکەی بۆ کەسێکی تر .

ئەم میتۆدە چەند ڕەخنەیەكی لیٚ گیراوە :

أ- شێوازێكی تایبەتیە بۆ خودی كەسەكە دەگەڕێتەوە ، بۆیە بە شێوازێكی بابەتی ناژمێردرێت ، دەرئەنجامەكانیش لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی تر دەگۆڕێت .

ب- ناتواندرێت لە گەڵ منداڵ و بیركۆڵەكان بەكاری بێنین .

ت- كەسەكان جیاواز دەبن بە پێی جیاوازی تواناو زمانەوانەوانیان .

پ- مرۆڤ هەڵچوونەكانی تەواو نابێت كاتی دەیەوێت ڕامان لە هەڵچوونی خۆی بكات .

لە گەڵ ئەوەش دا ئەم میتۆدە سوودی خۆی هەیە و دەكریٚ بە كار بێت لە گەل ئەو كەسانەی كە خۆیان ئامادەیی هاو كاریان هەیە بۆ كاری زانستی .

➢ میتۆدی بەدواداچوون / (لێكۆلینەوەی درێژ خایەن ، لێكۆلینەوەی پانتایی)

ئەم میتۆدە بەكار دەێت بۆ بەدوارۆیشتنی گەشـــەی زیرەكـی و زمان ، ئەم میتۆدە (پیاجیە) بەكاری هێنا بۆ لێكۆلێنەوە لە سەر گـەشەی عەقلـی منـدال ، و نزیكەی (٢٣) ساڵ كاری لە سەر گەشەی عەقڵی دوو مندال كرد تا گەورەبوونیان . ئەم میتۆدەش دەكریٚ بە دوو جۆر :

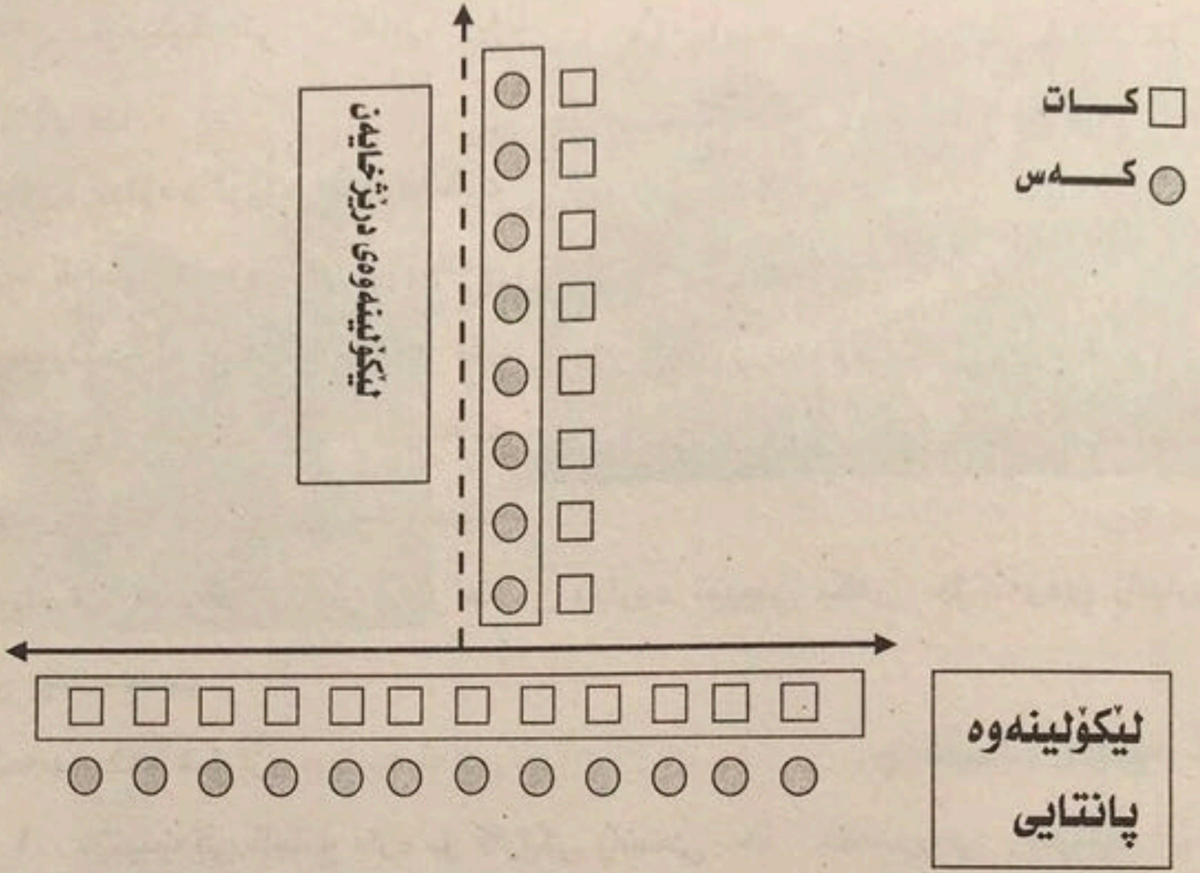
یەكەم // لێكۆلینەوەی درێژخایەن:

بریتیە لەو لێكۆلینەوەی كە تێیدا تاكێك یان گروپێك دەبنە بابەتی لێكۆلینەوەكە ، چەند لایەنێكی دیاركراویان دەستنیشان دەكرێت بۆ لێكۆلینەوەكە ، لە كاتێكی دیاریكراو دا توێژەر لەسەر گۆڕانكاریەكان دا كار دەكات .

دووەم // لێكۆلینەوەی پانتایی:

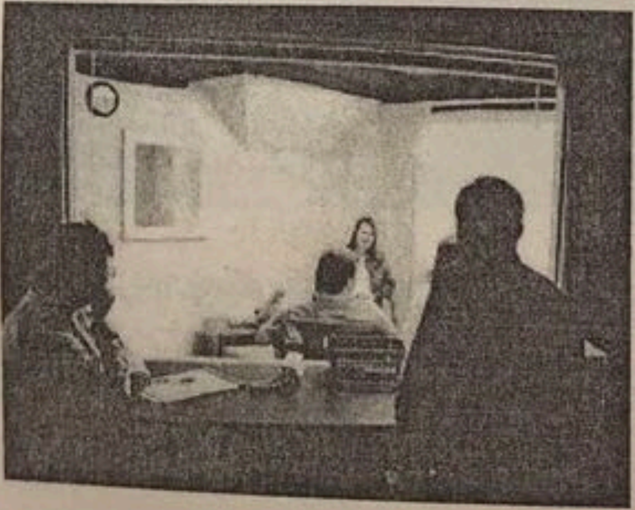
بریتیە لە لێكۆلینەوە لە چەند گرووپێك كە تەمەنیان جیاوازە لەیەك كاتدا .

دەتوانین جیاوازی لە نێوان هەر دوو لێكۆلینەوەكە بەم نەخشەیە ڕوونبكەینەوە



نەخشەی ژمارە – ٤ – جیاوازی لە نێوان میتۆدی درێژخایەن و پانتایی

➢ میتۆدی تێبینی كردن :



ئەم میتۆدە بریتیە لە تێبینی كردنی رفتار وچۆنیەتی ڕوودانی لە بارودۆخی سرووشتی ، لە نموونەكانی ئەم میتۆدەن (تێبینیكردنی ڕەفتاری ئاژەڵ یان گەشەی زمانی منداڵ یان تێبنیكردنی هەڵچوونی قوتابی لە كاتی دەرنەچوونی لە وانەیەك) .

بۆ ئەوەی ئەم میتۆدە بە سەر کەوتووی ئەنجام بدرێت ، پێویستە توێژەر ڕاهێنرابێت لە سەر تێبینیکردنی زانستی بە شێوەیەکی ورد .

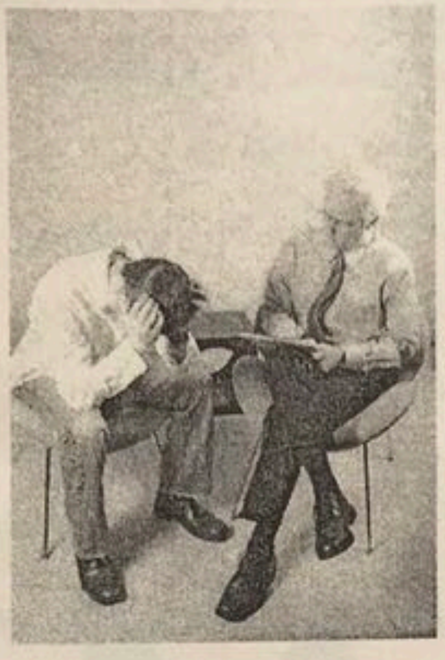
لەم وجۆرە میتۆدە توێژەر هەڵدەستێت بە تۆمارکردنی هەموو ئەو دیاردانەی کە دەیبینێت لە سەر کەسەکە یان ڕوودوەکە وە شێوازی تۆمار کردنەکە بە نوسین یان بە ئامێری تایبەت دەبێت ، وا باشترە لە یەك توێژەر زیاتر هەمان دیاردە تێبینی بکەن بۆ ئەوەی زانیاری بابەتی بێتە دەست .

تایبەتمەندی ئەم شێوازە بریتییە لە :

١. تێبینیەکی ئامانج دارە بۆ کارێکی زانستی .
٢. ڕێکخراوە بە پێی دیزاینی کارەکە ، پلانی تەواوی بۆ دارێژراوە .
٣. ئەو تێبینیەی تۆمار دەکرێت بە ئامێری دەنگی یان فیدیۆ ووردتردەبێت ، چونکە هەلی ئەوەمان دەبێت چەندین جار دووبارەی بکەینەوە .
٤. دەکرێ هەمان تێبینی لە کاتی تر بۆ هە مان دیاردە دووبارە بکەینەوە .

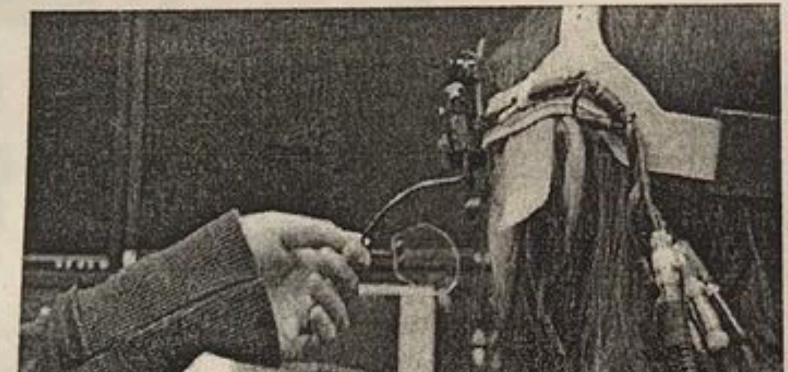
➢ میتۆدی کلینیکی :

ئەم میتۆدە بەکاردێت بۆ دەست نیشانکردنی ئەو کەسانەی کە دەناڵێنن بە دەست شلەژانی دەروونی یان ئەو کەسانەی کێشەی خێزانیان هەیە یان کێشەی تر جا چ لە بواری کارکردن بێت یان لە بواری خوێندن .



ئەم میتۆدە لە رێگەی لێکۆڵینەوە لە مێژووی کەسەکەوە دەبێت یا خود لە رێگەی لێکۆلینەوەی (حالة) دەبێت ، لە رێی کۆکردنەوەی زانیاری لەسەر مێژووی تەندرووستی کەسەکە و خێزانەکەی وپێشینەی کۆمەلأیەتیەکەی ، لەم میتۆدەش گرفتەکان دەستنیشان دەکرێت و هەوڵی چارەسەری بۆ دەدرێت .

➢ میتۆدی تاقیگەری .



ئەم میتۆدە پەیوەستە بە وشەی (کاریگەری) واتە کاریگەری گۆڕاوێك بە سەر گۆراوێکی تر ، لەم میتۆدە توێژەر لە ناو تاقیگەدا دەتوانێت کۆنترۆڵی هۆکارەکان بکات کە ڕەنگە کاریگەریان بەسەر ڕەفتاری کەسی تاقیکراو هەبێت ، لەم میتۆدەدا توانای دۆزینەوی پەیوەندیەکان هەیەلە نێوان هۆکار و دەرئەنجامدا ، دوو گرووپی هەیە یەکێکیان گرووپی جێگر و ئەوەیتریان گرووپی تاقیکراوە .

میتۆدی تاقیگەری پشت دەبەستێت بە :

١- لێکۆلینەوە دەربارەی هۆکارە دەرەکیەکان و ئەو وروژێنەرانە و پاڵنەرانە و بەربەستەکان وەك رووناکی و دەنگەدەنگ و کەش و هەوا ، کە کاریگەریان هەیە لە سەر ڕەفتار .

٢- لێکۆلینەوە دەربارەی هۆکارە ناوەکیانەی کە کاریگەریان هەیە لەسەر کەسەکەی کە لەژێر تاقیکردنەوە دایە .

٣- لێکۆلینەوە دەربارەی جیاوازی تاکەکەسی کە کاریگەریان لە سەر وەلامدانەوەکانیان هەیە .

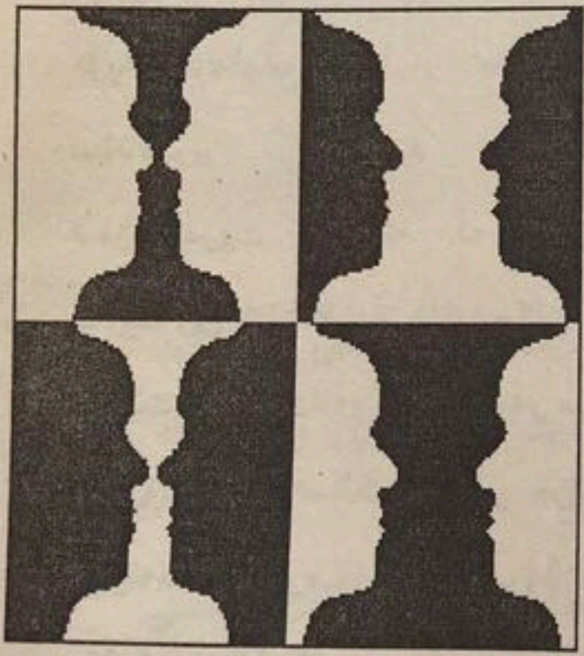
نموونەی توێژینەوەی تاقیگەری لە دەروونزانی :

(کاریگەری دەنگەدەنگ (ژاوەژاو) لە سەر ئاستی تێگەیشتنی قوتابی)

(کاریگەری فیلمی توندوتیژ لە سەر ڕەفتاری شەڕانگێزی لای منداڵ)

(کاریگەری کەش و هەوا لە سەر درك کردنی)

بەشی دووەم



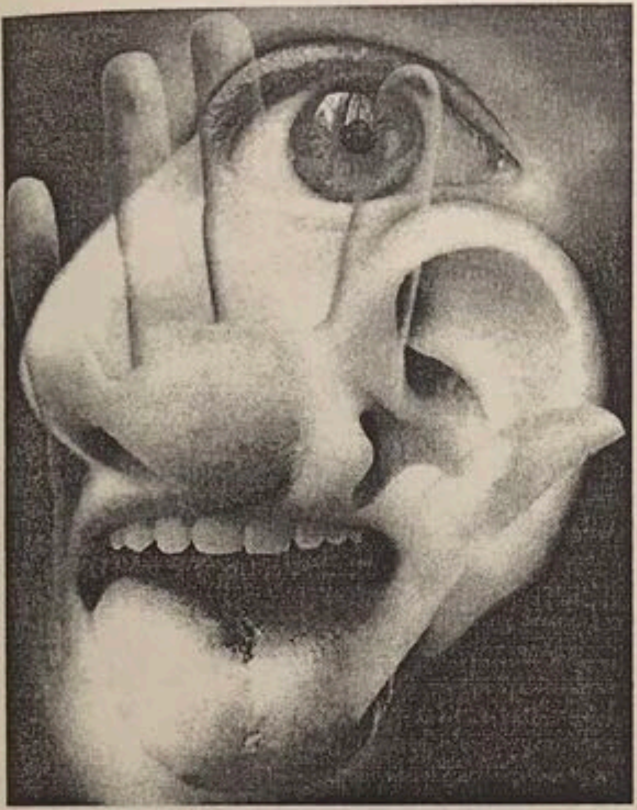
ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- ئاشنا بوون بە گرنگی پرۆسەی هەستکردن
- زانینی گرنگی بەئاگایی و درکپێکردنی هەستی
- فێربوونی جۆرەکانی بەئاگایی .
- زانینی هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر بەئاگایی مرۆڤ

هەستەوەرەکان و درککردن

هەستەوەرەکان :



هەستکردن لەوکاتە دەست پێدەکات کاتێ هەستەوەرەکان دەوروژێندرێت بە وروژێنەرەکی دەرەکی یان ناوەکی و کاریگەری فسیۆلۆژی دروست دەکات و مرۆڤ هەست بە شتەکان دەکات و ئاگاداری جیهانی دەرەکی وناوەکی دەبێت .

بۆیە دەتوانین بڵێین هەستکردن بە سادەترین پرۆسە دەروونیەکان دەژمێردرێت ، کە لە دەرئەنجامی کاریگەری شتەکان و دیاردەکان جیهانی دەرەکی و حاڵەتی ناوەوەی مرۆڤ دروست دەبێت و رەنگدانەوەی لە سەر مرۆڤ دا دەبێت .

و پرۆسەی هەستکردن لای مرۆڤ لە ڕێگەی کۆ ئەندامی دەمار سەر هەڵدەدات و بلیۆنەها دەمارەخانە لای مرۆڤ هەیە ، دەناسرێت بە نیۆرۆسس کە بەشی زۆری لە مێشکی مرۆڤ کۆ دەبێتەوە ، و ئەرکی سەرەکی ئەم دەمارە خانانە گواستنەوەی هێماکانە و نامە دەماریەکانە کە لە دەرئەنجامی وروژێنەرە دەرەکیەکانەوە دروست دەبێت و بۆ شوێنی تایبەت لە کۆ ئەندامی دەمار ، بۆ ئەوەی مامەڵەی لە گەڵ بکرێت و وەڵام دانەوە و ڕەفتاری گونجاوی بۆ بدرێت .

دەروازەی هەستکردن :

کاتی باسی هەست کردن دەکرێت ، پرسیارێك خۆی دەوروژێنێت ئەویش ؟ ئایە مرۆڤ توانای هەستکردنی ، هەموو وروژێنەرەکانی دەوروبەری هەیە ؟ وەلآم دانەوەی ئەم پرسیارە بە نەخێر دەبێت ، هۆکارەکەشی بۆ تایبەت مەندی هەستەوەرە کانی مرۆڤ دەگەرێتەوە ، چونکە ئەم هەستەوەرانە ناتوانن هەموو هێما ونامە دەرکیەکان وەربگرن کە لە ئەنجامی وروژێنەرەکانەوە دروست دەبێت ، بۆ ئەوەی هەربەشێك لە هەستەوەرەکانی مرۆڤ هەست بە وروژێنەر بکات پێویستە ئەم وروژێنەرە توندیەکەی بگاتە ئاستێك کە دەناسرێت بە پایەی هەست (عتبة الاحساس) ، واتە دەتوانین بلێین پایەی هەست ، کەمترین رێژەیە لە وروژێنەر بۆ ئەوەی هەستەوەرەکانی مرۆڤ هەستی پێ بکات .

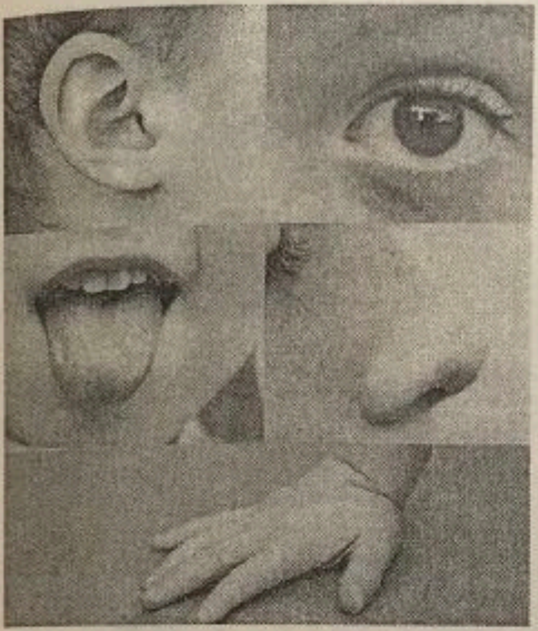
هەر بە هۆی ئەم مەبەستەیە زۆر لە وروژێنەری فیزیکی هەن مرۆڤ ناتوانێت هەستی پێ بکات ، چونکە هێزەکەی نەگەیشتۆتە دەروازەی هەستی مرۆڤ .

گرنگی پرۆسەی هەستکردن :

لەگەل سادەیی پرۆسەی هەست کردن ، بەلآم گرنگی تایبەتی خۆی هەیە لە ژیانی دەروونی مرۆڤ ، چونکە بە هۆی ئەو هەستەوەرانە بە جیهانی دەرەوە ئاشنا دەبین وەك (رەنگ ، دەنگ ، بۆنەجیاوازەکان ، پلەی گەرمی وقەبارەی شتەکان)

جۆری هەستەوەرەکان :

هەستەوەرەکان لە بنەڕەتدا وێنەی خودیە بۆ جیهانی درەوە ، شێوازەکانی دەگۆڕێت بە گۆڕانی ژینگەی دەرەکی .



مرۆڤ چەندین هەستەوەری هەیە یارمەتی وەرگرتنی زانیارییەکان دەدات ، هەستەوەرکانیش بریتییە لە :

١- هەستەوەرە دەرەکیەکان :

ئەو هەستەوەرانە دەگرێتەوە کە ڕوون و ئاشکرایە لە مرۆڤ ، لەڕێگەی ئەم هەستەوەرانە پەیوەندی بە جیهانی دەرەوە دەکرێت ، لە هەستەوەرەکانیش بریتییە لە :

أ- هەستی بینین : ئەندامی بەرپرس لەم هەستە چاوە بە ئامێرێکی زۆر ئاڵۆز دەژمێردرێت ، چاو ئەم کەناڵەیە کە مرۆڤ لەڕێگەیەوە شت دەبینێت . شەش دەمار بەستراوە بە چاوی مرۆڤ یارمەتی جوولەی چاو دەدات ، لە کاتی نوستنیش ، چاوی مرۆڤ توانای گونجانی هەیە لە گەڵ ڕادەی ڕووناکیەکان . بینین گرنگی تایبەتی خۆی لە ژیانی دەروونی ودرککردن هەڵچوونەکان و ژیانی کۆمەڵایەتی مرۆڤ هەیە ، لە گەل ئەوەی کەمرۆڤ توانای بینینی زۆر لە ڕەنگەکان هەیە ، بەڵام ئەم توانینەی وەك هەستەوەرەکانی تر سنووردارە ، چونکــە شەپۆلەکانی موگناتیسی دەگاتە (١٠٠ ملیون متر درێژی) ، بەڵام چاوی مرۆڤ تەنها تـوانای بـینینی ئـەو شـەپۆلانـەیـە کـە لـە نێـوان (٤٠٠ تا ٧٥٠) مللی میکرونە .

ب– هەستی بیستن : له ڕێگەی گوێچکەکانەوه دەبێت ، ئەم هەسته گرنگی تایبەتی خۆی هەیه بۆ پارستنی مرۆڤ له مەترسییەکان ، له گەڵ ئەوەی گوێی مرۆڤ توانای بستنی دەنگه جیاوازەکانی هەیه ئەم توانایەی سنووردارە دەمێنێتەوه چونکه شەپۆله دەنگیەکان که مرۆڤ توانای بیستنی هەیه دەگەوێته نێوان (٢٠ – ٢٠٠٠٠ لەرین) له یەك چرکه ، واته ئەگەر دەنگەکان لەم ئاسته نزمتر بێت یان بەرزتر مرۆڤ گوێ لێنابێت ، بۆیه له هەندێ حاڵەت مرۆڤ پێشت به ئامێری تایبەت دەبستێت بۆ بیستنی دەنگەکان .

ت– هەستی بۆنکردن : ئەم هەسته لەڕێگەی لووتی مرۆڤەوه دەبێت ، بۆنکردن لای مرۆڤ ڕوودەدات کاتێك ووروژێنەرێك له دوور یان نزیك بێت ، له ڕێگەی هەواوه دەگوازرێتەوه بۆ لووتی کەسەکه ، له تایبەت مەندیەکانی ئەم هەستەوەره ، جیا له هەستی بینین ، بەردەوام کاردەکات ، به ڕۆژ و بەشەو ، جیا له هەستی بیستن که پەیوەسته به بوونی دەنگێك ، له لایەکی تر ئەگەر گیانەوەیێك مەبەستی بێت دەتوانێت دەنگ نەکات وهەستی پێ نەکرێت ، بەڵام ناتوانرێت بەرگری له بڵاوبوونەوەی بۆنی خۆی بکات ، هەر بۆیه کاتێ ڕاوچی بەدوای نێچیرێك دا دەگەڕێت ، پشت به سەگ دەبەستێت بۆ دۆزینەوەی نێچیر له ڕێگەی بۆنکردنەوه .

ئەوەی شایەنی باسه ، ژمارەی خانەکانی لووتی مرۆڤ له یەك ملم[٢] دەگاته (١٠٠.٠٠٠) خانه ، هەر بۆیەش لەگەڵ ئاڵۆزی ئەم هەستەوەره ، توانای مرۆڤ سنووردارە له بۆنکردنی شتەکان .

هەروەها کاتێك مرۆڤ بەردەوام بۆنی شتێك دەکات وای لێدێت هەستی به بۆنەکه نەمێنێت ! .

پ- هەستی تامکردن : ئەم هەستەوەر هەستەوەرێکی کیمیاوییە لە دەرئەنجامی توانەوەی شتەکانەوە دێت لە سەر زمان ، دوو جۆر لە هەستی تامکردنمان هەیە ، یەکێکیان (فسیۆلۆژیە) لە دەرئەنجامی کارلێکردنی کیمیاوییەکانەوە دروست دەبێت ، ئەوەکەی تریشیان (سایکۆلۆژییە) کە پەیوەستە بە شارەزاییەکانی پێشووی مرۆڤ ، بۆیە کاتی هەندی شت تام دەکەین هەست بە قێزەونی دەکەین .

هەستی تامکردن پەیوەندی بەهەستی بۆنکردن هەیە ، بۆیە ئەو کەسەی تووشی هەڵامەت دەبێت تام لە خواردنەکانی ناکات .

ج- هەستی دەست لێدان : ئەم هەستەوەرە لەڕێگەی پێستەوەیەو دەبێتە چوار جۆر :

- هەست کردن بە پاڵپەستۆ لە سەر پێست .
- هەست کردن بە ئازار .
- هەست کردن بە ساردی وگەرمی .
- هەست کرن بە ڕەقی و نەرمی .

ئەم هەستانە دابەش بووینە لە سەر پێستی مرۆڤ بۆ نمونە ئەگەر (١سم) پێستی مرۆڤ وەرگرین دەبینین بەشێکی بەرپرسە لە هەستکردنی دەست لێدان و بەشێکی تایبەتە بە ئازار و بەشێکی بەرپرسە لە هەستکردن بە گەرمی و ساردی .

٢- هەستی جوڵە :

شوێنی لە دەمار و جومگەکان و ئیسکی مرۆڤ دەبێت ، هەستەوەری جوڵە زانیاری دەربارەی گرژبوونەوە و بارودۆخ و رادەی ئامادە بوونی دەمار دەدات بۆ ئەنجام دانی کارەکان .

٣- هەستكردن بە هاوسەنگی :

ئەم بەشەی بەرپرسیارە لە هەستكردن بە هاوسەنگی ، دەكەوێتە گوێی ناوەوەی مرۆڤ ، لە ڕێگەی ناردنی برووسكە دەربارەی جوڵە و بارودۆخی سەری مرۆڤ ، ئەم هەستەوەرەش ڕۆڵێكی گرنگی هەیە بەتایبەتی بۆ كارمەندانی بواری فرۆكەوانی و بۆشایی ئاسمان .

٤- هەستەوەرە ناوەكییەكان :

بریتییە لە هەستكرد بە برسیەتی و تێنویەتی و قێزەونی و هەستكردن بە ئێش وئازار ، كاتی جەستەمان بە شێوەیەكی دروست كاردەكات هەست بە ئەندامەكانمان ناكەین ، چونكە ئەم بەشانە لە كاتی بوونی هەر شكستێك بروسكە دەنێرێت بۆ مێشك بۆ ئەوەی چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزرێتەوە .

درككردن (الادراك) :

هەموو مرۆڤەكان جیاوزیان هەیە لە درككردنی وروژێنەرەكانی دەوروبەریان ، بۆ نمونە كەسەكان جیاوازیان هەیە لە بینینی رەنگەكان و جیاكردنەوەی دەنگەكان ولەو شتانەی كە بۆنی دەكەن ، ڕێژەی هەستكردنیش دەگۆڕێت بە گۆڕانی شارەزاییەكان و هەڵچوونەكان و پاڵنەرەكانی مرۆڤ .

ئەگەر بمانەوێت پێناسەیەكی گونجاو بۆ پرۆسەی درككردن بكەین دەتوانین بڵێین درككــــردن (بریتیە لە رێكخستنی زانیارییەكان و وشیكردنەوەی ئەو زانیاریە هەستیانەی كە لەڕێگەی هەستەوەرەكانەوە دەگاتە لامان ، بۆ ئەوەی زیاتر ئاشنا بین بە جیهانی دەوروبەمان) بۆیە دەتوانین بلێین درككردن پرۆسەی شیكردنەوەی تێدایە كە بەتەنها هەستكردن ناتوانیت بیكات . (سەیری ئەم وێنەیە بكە)

ئەم دیمەنە کام وەرز نیشان دەدات
چۆن زانیت ؟

لە گەڵ ئەوەشدا پێویستە بزانین كەوا پرۆسەی درككردن پرۆسەیەكی ئاڵۆزە ، چونكە زۆر جار ناتوانین وەك خۆی درك بە راستی شتەكان بكەین ، بۆ نمونە ئێمە ناتوانین گوێمان لە دەنگە زۆر نزمەكان بێت ، وەك ئەوەی شەمشەمە كوێرە دەیبیستێت ، ناتوانین هەندێ شت بۆن بكەین وەك ئەوەی سەگ دەتوانێت ، لەلایەكی ترەوەی مرۆڤ زۆر جار هەندێ شت دەبینێت یان دەبیستێت لە دەروربەری ، بەلاّم لەڕاستی دا بوونی نیە ، ئەم حالەتەش پێی دەوترێت هەڵە لە درككردن.

درككردن پرۆسەیەكی مەعریفیە چەند لایەن لە خۆ دەگرێت ، واتە مرۆڤ توانای هەڵبژاردنی هەیە لە نێوان وروژێنەرەكان ، واتە مرۆڤ لە سەرەتای پرۆسەكە بڕیار دەدات ئاگاداری كام لە وروژێنەرەكان بێت و كام وروژێنەر پشتگوێ بخات ، بۆ نمونە كاتێك كتێبێكی قوتابخانە دەخوێنینەوە بە شێوەیەكی سەرەتایی ، سەرنج نادەینە وردەكاریەكان و نەخشەكانی ناو كتێبەكە بەڵكو هەندێ جار لە وشەكانیش وردنابینینەوە ، كاتێك لە سەر شەقام دا دەڕۆین وبیر لە شتێكی گرنگی دەكەینەوە ، سەرنج نادەینە هۆڕنی ئۆتۆمۆبیلەكان ، یان كەسەكانی دەیانبینین ، بەلاّم بە پێچەوانەوە كاتێك لە پاركێك پیاسە دەكەین ، سەرنج دەدەیتە نزمترین دەنگ كە لە

باڵندەیەکەوە گوێ بیستی دەبین ، یان کاتێ لە بەرامبەر مامۆستا دەبین و ئەویش وانەیەکی گرنگ دەڵێتەوە سەرنجی تەواوی دەدەینێ ، بۆ ئەوەی زانیارییەکانی لێ وەربگرین بە تایبەتی ئەگەر هاتوو وانەکە بەهاو گرنگیەکی لای ئێمە هەبێت .

پێویستە ئەوەشمان لە بیر نەچێت باردۆخی دەروونیمان کاریگەری هەیە لە سەر رێژەی درککردنمان بۆ نمونە ، دیمەنی سرووشتی زۆرجوانە کاتێك هەست بە خۆشی دەکەی یان خۆشەویستەکانت لەگەڵت دادەبن ، بەڵام هەمان دیمەن لات هیچ جوانی نامێنێت ئەگەر بێت و تۆ هەست بە خەمۆکی بکەیت یان کێشەیەکی گەورەت هەبێت.

درککردنیش چەند لایەن تێدا بەشدار دەبێت ، دەتوانین بەم خاڵانە بیخەینە روو :—

١— درککردن پەیوەستە بە زانین ، واتە درککردن پشت بە زانیارییە کۆنەکان دەبەستێت و بە بنەمایەك بۆ شیکردنەوەی زانیارییە نوێیەکان دەژمێردرێت .

٢— درککردن پرۆسەیەکی (إستدلال) یە لە تایبەتمەندیەکانی سیستەمی درککردن لای مرۆڤ (إستدلال و استنتاج) ە بۆ وروژێنەرەکان و رووداوە ژینگەییەکان ، بە تایبەتی کاتی هەستەوەرەکان زانیاری تەواو وەرناگرن کاتی زانیارییەکان بە شێواوی وەردەگیرێت ، واتە مرۆڤ بۆ درککردنی زانیارییەکان سوود لە زانیاری پێشووی خۆی وەردەگرێت .

٣— درککردن پرۆسەیەکی پۆلینکردنە : واتە رێگا بە رێکخستن و پۆلینکردنی زایارییەکان دەدات .

٤- درككردن پرۆسەيەكى پەيوەنديە : بوونى تايبەتمەندى هاوبەش لە وروژێنەرەكان تەنها نييە بو درككردنى لايەنى لێكچوون و جياوازى لە نێوانيان ، بۆيە پێويستە ميكانيزمێك هەبێت بۆ لێكبەستن وتێگەيشتنى سرووشتى پەيوەنديەكان لە نێوان وروژێنەرەكان ، بۆيە دەتوانين بلێين درككردن يارمەتى مرۆڤ دەدات بۆ ئەوەى زانيارى زياترى بەدەست بێنێن بۆ شيكردنەوەى شتەكان .

٥- درككردن پرۆسەيەكى گونجانە : يەكێك لە تايبەت مەنديەكانى درككردن نەرم

ونيانيە كە لەڕێگەيەوە تواناى گونجانى لە گەڵ وروژێنەرەكان و بارودۆخە جياجياكان دەبێت ، بەم جۆرەش يارمەتى مرۆڤ دەدات هەلبژاردن ئەنجام بدات لە نێوان وروژێنەرەكان واتە وردبێتەوە لە سەر ئەو وروژێنەرانەى نيازى مامەڵەكردنى لە گەڵدا هەيە ، كاتى لەڕێگەى هەستەوەركانەوە وەرى دەگرێت ، بۆ نمونە لە كاتى بيستنى ئاخاوتنى هاورێيەك هەوڵ دەدەين هەموو دەنگەكانى تر فەرامۆش بكەين بۆ ئەوەى لە ئاخاوتنەكە تێ بگەين .

بەئاگایی و درك پێكردنی هەستی :

دوو پرۆسەی لێك بەستراون ، بە بەئاگایی جەخت كردنە لەسەر وروژێنەرێك و گرنگی دان پێی ، بەڵام درك پێكردن بریتییە لە ناسینی ئەم وروژێنەرە ، واتە بە بەئاگایی رێی بۆ درك كردن خۆش دەكات بۆ ناسینی شتەكان .

گرنگی بەئاگایی و دركردنی هەستی :

دەتوانین گرنگی بەئاگایی و درككردنی هەستی لەم چەند خاڵەی خوارەوە بخەینە روو:

١- بەئاگایی و درككردنی هەستی یەكەم هەنگاوە بۆ پەیوەندی مرۆڤ بە ژینگەی دەوروبەری و گونجانی لەگەڵی دا ،چونكە پێویستە لە سەر مرۆڤ كاتی مامەڵەكردنی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەری ، ئەو ژینگەیە باش بناسێت . تا بتوانێت بە شێوازێكی دروست لە گەڵی دا بگونجێت و سوودی لێ وەربگرێت و لە مەترسییەكانی خۆی بپارێزێت .

٢- بەئاگایی و درككردنی هەستی بنەمای سەرەكین بۆ هەموو پرۆسە عەقلیەكانی تر ، چونكە ئەگەر بەئاگایی و درك پێكردنی هەستی نەبوایە مرۆڤ نەیدەتوانی هیچ شتێكی بیر بێتەوە یان بیر لە هیچ شتێك بكاتەوە .

٣- درك ككردن پەیوەندیەكی بەهێزی هەیە بە ڕەفتارمان ، چونكە وەڵامی ئێمە بۆژینگەكەمان پەیوەستە بە چۆنیەتی درك كردنمان بۆ ئەم ژینگەیە ، نەك چۆنیەتی ژینگەكە وەك خۆی ، بۆ نمونە (مندال وەك ئێمە ناترسێت ، چونكە بۆ جیایە لە گەڵ ئێمە)

٤- بەئاگایی و درککردنی هەستی پیوەندیەکی بەهێزی هەیە بە کەسایەتیمان و گونجانی کۆمەڵایەتیمان ، چونکە درك نەکردنی هەست و سۆز و حەزەکانی دەوروبەرمان وامان لێدەکات نەگونجێین لە گەڵ دەوروبەرمان .

جۆرەکانی بەئاگایی :

١- بەئاگایی بە ویست و ئارەزوو (الانتباه الارادي)

ئەو جۆرە بەئاگاییە بە ویست و ئیرادەی مرۆڤ دروست دەبێت واتە ئامادەباشی کەسەکە بۆ بەئاگابوون رۆلی هەیە لەم جۆرە بەئاگاییە ، و ئەم جۆرەش دروست دەبێت کاتێك مرۆڤ جەخت دەکاتە سەر وروژێنەرێك ، بۆ نمونە (گوێگرتن بۆ وانەیەکی بێزارکەر) .

٢- بەئاگایی بە ناچاری (الانتباه اللاإرادي القسري)

ئەم جۆرە بەئاگاییە نەویستە و ناچاری و بەبێ ئارەزووی مرۆڤ روودەدات ، بۆ نمونە (بیستنی دەنگی تەقینەوەیەك یان دەنگێکی بەهێزی لە ناکاو ، یان فلاشی کامیرا) ئەم جۆرە وروژێنەرانە مرۆڤ ناچار دەکات بە ئاگابێت جونکە هێزی وروژێنەرەکە لە ڕادەبەدەرە بە بەراورد لە گەڵ وروژێنەرەکانی تری دەوروبەر .

٣- ئاگایی هەڵبژێردراو (الانتباه التلقائي) :

ئەم جۆرە بەئاگاییە روو دەدات کاتی مرۆڤ بە ویست و ئارزووی خۆی ئاگای لە وروژێنەرەکە دەبێت ، ئەم حاڵەتەش روو دەدات کاتی بابەتیی بە ئاگا ببێتە مایەی خۆشی ، بۆ یە هیچ جۆرە جەخت کرنێکی ناوێت ، بۆ نمونە (گوێدانی مۆسیقایەکی هێمن یان سەیرکردنی دیمەنی سرووشتی جوان)

هۆکارەکانی بەئاگایی (دەرەکی ، ناوەکی) :

دوو جۆرە هۆکار هەن کاریگەری لە سەر بەئاگایی دەکەن ئەویش :

أ- هۆکاری دەرەکی :-

بریتییە لەو هۆکارانەی کە پەیوەندیان بە سرووشت و جۆری وروژێنەرەکان دایە ، ئەو هۆکارنەش بریتییە لە :

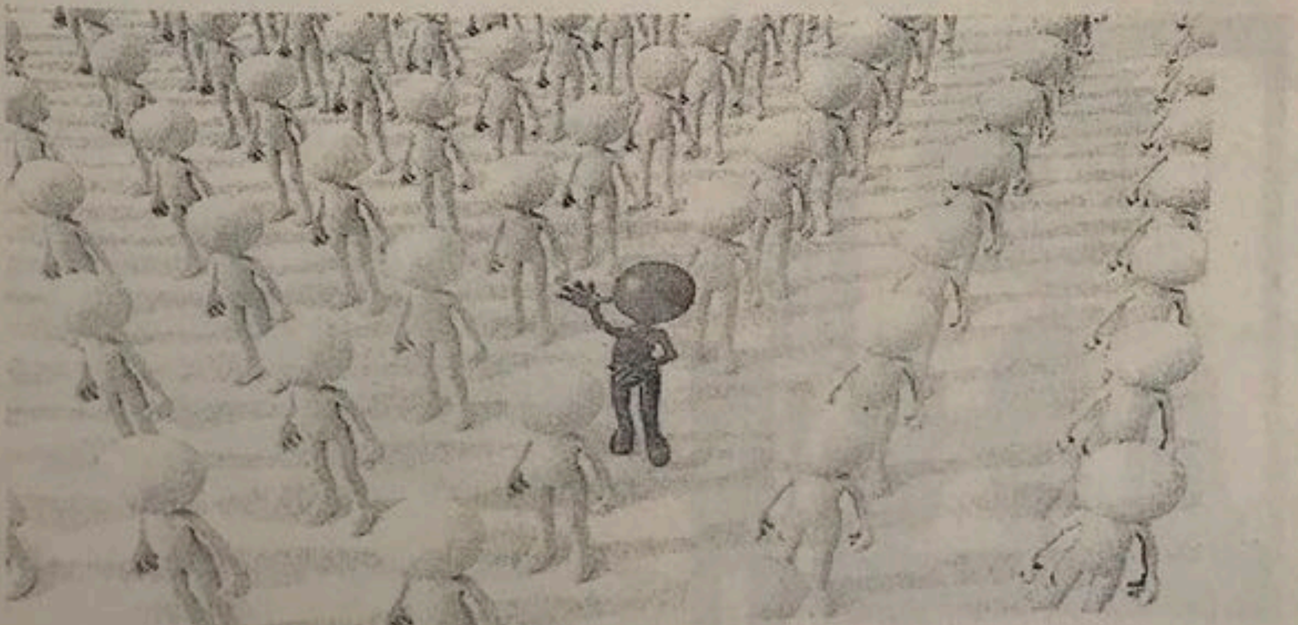
١- توندو تیژی وروژێنەرەکان : وەك رووناکی ڕەنگاو ڕەنگ و بۆن و دەنگی بەرز ، چەند دەگەکانیش بەرزتربێت بەئاگایی کەسەکە زیاتر دەبێت پێچەوانەش ڕاستە .

٢- دووبارەبوونەوەی وروژێنەرەکان : ئەو ڕووداوە وروژێنەرانەی کە زیاتر دووبارە دەبێتەوە ، زیاتر سەرنجی مرۆڤ ڕادەکێشێت ، بۆ نمونە (ئەگەر کەسێك یەك جار هاوار بکات و داوای یارمەتی بکات ڕەنگە کەس سەرنج نەداتە هاوارەکەی ، لە ئەنجامدا

کەس نەچێت بۆ یارمەتی ، بەڵام ئەگەر چەند جار هاواری کرد و داوای فریاکەوتنی کرد ، لەم کاتەدا سەرنجی کەسەکان بۆی زیاتر دەبێت ، بە هۆی دووبارە بوونەوەی هاوارەکان و پەلەبکەن بۆ ئەوەی دەستی یارمەتی بۆ درێژ بکەن) بەڵام ئەوەی شایەنی باسە لە هەموو جار دووبارە بوونەوە نابێتە هۆی بەئاگاییمان ، بەڵکو بە پێچەوانەوە دووبارەبوونەوە شتەکان بە یەك رتم (شێوە) دەبێتە هۆی ئەوە سەرنجمان لە دەست بدەین ، بۆ نمونە (ئێمە سەرنجمان نادەینە لێدانی میلی کاتژمێرەکەمان ، چونکە بەردەوام بە یەك رتم دووبارە دەبێتەوە) .

٣- گۆڕانی وروژێنەرەکان : بە هۆکارێکی بە هێز دەژمێردرێت بۆ سەرنج دان و بەئاگایی ، بۆ نمونە ئێمە سەرنج نادەینە دەنگی ئامێرێك کاتی کار دەکات ، بەڵام لە کاتی وەستانی لە ناکاو بەئاگاییمان بۆی دەچێت .

٤- جیاوازی لە نێوان وروژێنەرەکان : هەرشتێك جیاوازبێت لە گەل دەوروبەری سەرنجی زیاتر بۆی ڕادەکێشرێت ، بۆ نمونە ئێمە زۆر بەئاسانی بەئاگاییمان بۆ خاڵێکی سپی لە ناو کۆمەڵێك لە خاڵی رەشدا چونکە لەگەل دەوروبەری جیاوازە ، هەموو کەسێك بەئاگایی بۆ ئافرەتێك دەچێت ئەگەر هاتو لە ناو کۆمەڵێك پیاو وەستابێت ، ئەویش بە هۆی جیاوازی رەگەزی لە گەڵ ئەوانی تر .



٥- جوولەی وروژێنەر : ئەم جۆرە حاڵەتانە لە ڕێکلامەکان دەبینرێت ، وەك ئەوەی لە تابلۆ ڕووناکییەکان دەردەکەوێت ، بۆ نمونە ئەو تابلۆیەی ڕووناکیەکانی جوڵە دەکات زیاتر سەرنج ڕادەکێشێت لە تابلۆکانی تر.

٦- شوێنی وروژێنەر : لە توێژینەوەکان وا دەرکەوتووە ، خوێنەر زیاتر مەیلی بەئاگایی بۆ سەرەوی بەشی لایچەپی لاپەڕ و پەڕی یەکەم و دوایی بە بەراورد بە لاپەڕەکانی تری گۆڤار و ڕۆژنامەکان ، ئەوەی شایەنی باسە سەرنجی کەسەکە بۆ لای چەپ و ڕاست پەیوەستە بە شێوازی نووسینی ، واتە ئەو کەسانەی لە چەپ بۆ ڕاست دەنووسن سەرنجیان زیاتر بۆ لای چەپ دەبێت ، بە پێچەوانەوە ئەو کەسانەی لە لای ڕاست بۆ لای چەپ دەنووسن ، سەرنجیان زیاتر بۆ لای ڕاست دەبێت .

ب- هۆکاری ناوەکی :-

١- پێویستە جەستەییەکان : بۆ نمونە کەسی برسی ، خواردن سەرنجی زیاتر ڕادەکێشێت لە کەسێکی تێر ، بۆیە کاتی مرۆڤ لە مانگی ڕەمەزاناندا بەرۆژوو دەبێت هەموو سەرنج و گرنگی خۆی دەدات بۆ خواردن .

٢-ئاراستە عەقڵییەکان : واتە مرۆڤ مەیلی بەئاگایی بۆ ئەو شتانە دەچێت کە خۆی پێویستی پێی هەیە ، بۆ نمونە کاتێك دەچیتە دوکانێك چاوت تەنها بەو شتە دەکەوێت کە خۆت مەبەستە ، شتنەکانی تر دەکەوێتە دەرەوی چەقی بەئاگایی .

٣- حەزو ئارەزووەکان : حەزو ئارەزووەکانی مرۆڤ کاریگەری هەیە لە سەر بەئاگایی ، واتە مرۆڤ گرنگی بەو وروژێنەرانە هەیە کە حەزی لێیە وە لە وروژێنەرەکانی بێ ئاگا دەبێت بۆ نمونە (ئەگەر زانایەکی دەروونی و زانیایەکی ڕووەکی و زانایەکی جیۆلۆجی سەردانی پارکێك بکەن ڕەنگە ڕووەکەکان سەرنجی زانای ڕووەکناسەکە

ڕابكێشێت و زانا دەروونیەكە گرنگی بەڕەفتاری مرۆڤەكانی ناو پارك دەدات و زانا جیۆلۆجیەكە گرنگی بە بەردو خۆڵەكانی پارك بدات)

هۆكارەكانی پەرتەوازەبوونی ئاگا :

هەندی كەس هەن لە ناجێگیر بوونی ئاگایان دەناڵێنن ، كاتی خوێندن یان لە كاتی قسەكردن و كاركردنیان ، پەرتەوازەبوونی ئاگاش چەند هۆكاری هەیە لەوانە :

أ- هۆكارە جەستەییەكان :

وەك هیلاكی و ماندوبوونی مرۆڤ وتێكچوونی خەو و خۆراك ، چونكە ئەو هۆكارانە وا لەش دەكات بەرگری لاوازبێت ڕەنگدانەوەیەكی نێگەتیفی لەسەر بەئاگایی دەبێت .

ب- هۆكارە دەروونیەكان :

بۆ نمونە حەز نەكردنی قوتابی بەو بابەتەی كە دەیخوێنێتەوە و یان قورسی بابەتەكەی یان سەرقاڵ بوونی بە بابەتی تر جگە لە خوێندنەوە وەك وەرزش یان دەرچوون و پیاسە لەگەڵ هاوڕێیان ، یان هەست كردن بە كەمی و دڵەراوكێ .

ج- هۆكارە فیزیكییەكان :

وەك گەرمی و ساردی شوێنەكە یا ڕووناكی بەهێز یا كەمی ڕووناكی یا دەنگی بەرزو هاوار ، هەموو ئەو هۆكارانە دەبنە هۆی پەرتەوازە بوونی ئاگای مرۆڤ

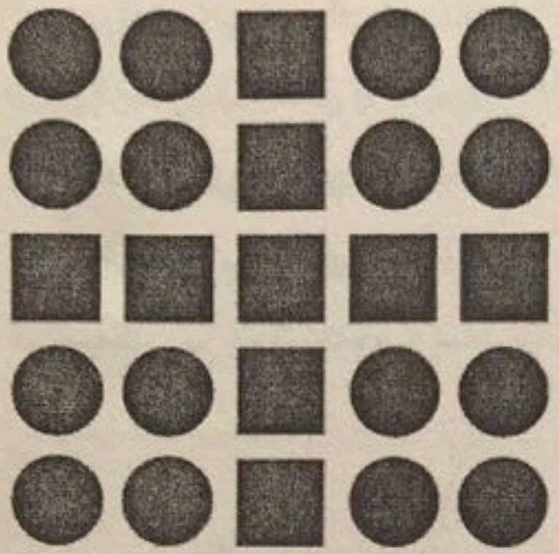
د- هۆكارە كۆمەلآیەتییەكان :

وەك گیرو گرفتی ناو خێزان و یان كێشەی ناو قوتابخانە كە لە نێوان مامۆستاو قوتابی روو دەدات ، یا تێكچوونی باری ئابووری كەسەكە یان خێزانەكەی .

یاساكانی ڕێكخستنی درك پێكردنی هەستیی .

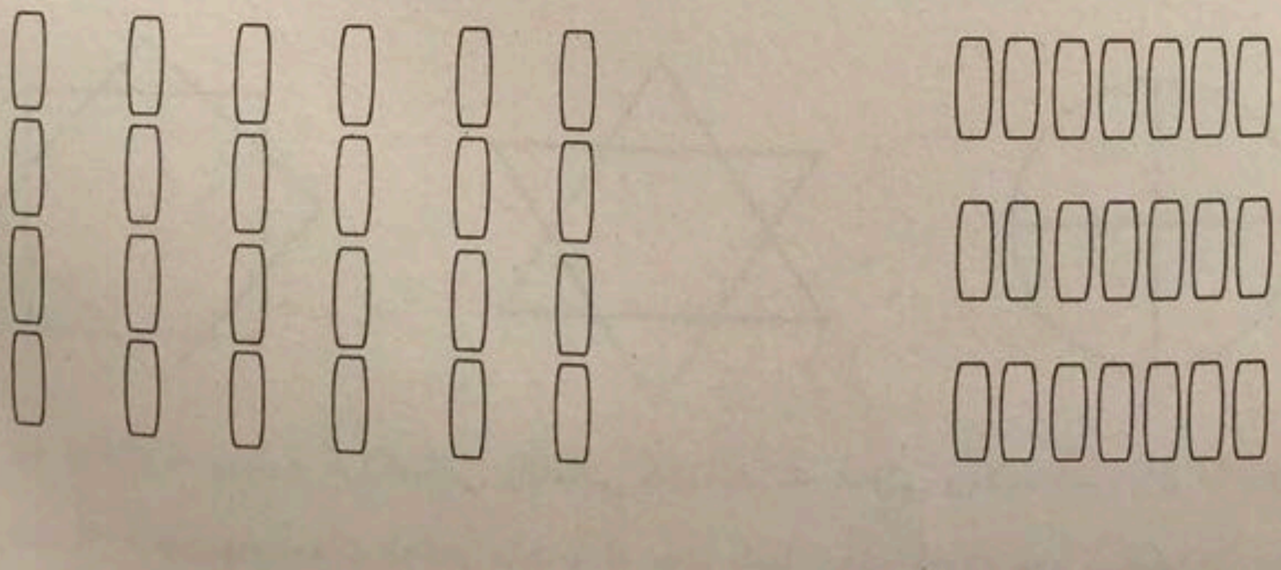
ئەو یاسایانەیە كە لە ڕێگەی وروژێنەرە هەستییەكان ڕێك دەخرێت بۆ ئەوەی عەقڵ بتوانێت لە چوارچێوەیەكی دیاری كراو ڕێكی بخات ، ئەم یاسایەنەش ئەمانەن :

أ- لێكچوون (التشابه) : بە پێی ئەم یاسایە هەموو ئەو شتانەی كە پێك دەچێت یان یەك شێوەیان هەیە زووتر دەبینرێت و یەك شێواز هەڵدەگرێت لە كاتی بینین سەیری ئەم نەخشەیەی خوارەوە بكە :



ب- نزیكی (التقارب) :

واتە ئەو ڕەگەزو پارچانەی نزیكن لێك ، بە یەك شێواز دەبینرێت ویەك هێمای دەدرێتێ ، و خۆی بەسەر پرۆسەی زانیندا دەسەپێنێت ، ئەو رەگەزانەی لێك دوورن مرۆڤ پەیوەندیەكی لاوازی دەداتێ ئەویش بە هۆی دووری لەیەكتر ، سەیری ئەم نەخشەیەی خوارەوە بكە .

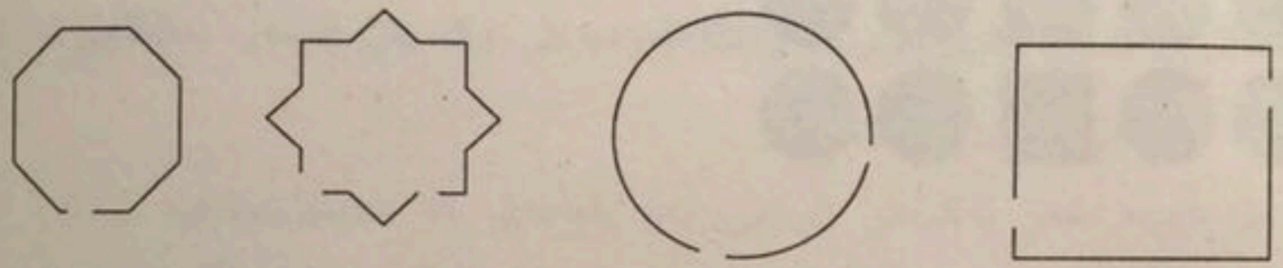


ج- بەردەوامی (الاستمرار) :

ئەو ڕەگەزو هێڵ و جووله و چەماوانەی کە بەیەك ئاراستەی نەگۆڕ بەردەوام دەبن ، پرۆسەی بینین حەز دەکات بەیەکەوە کۆیان بکاتەوە .

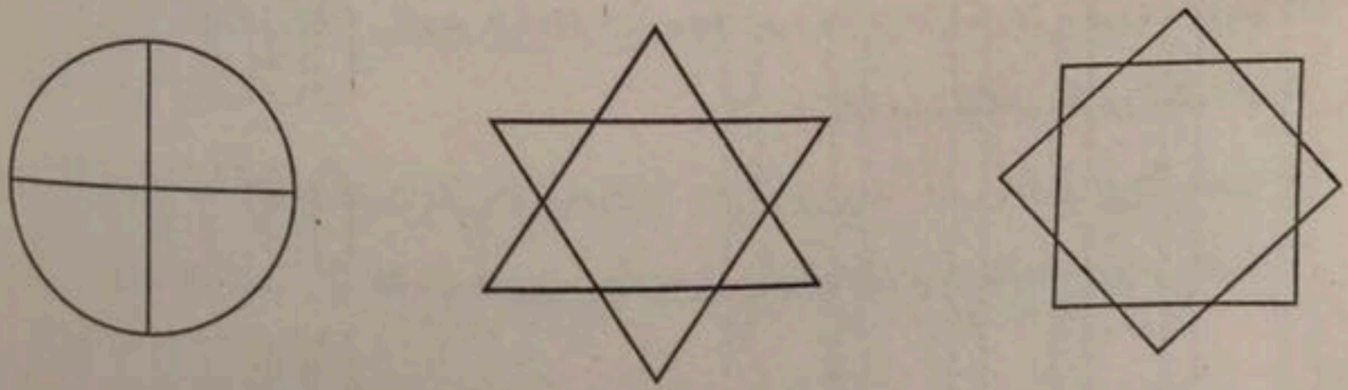
د - داخستن (الاغلاق) :

واتە عقلی مرۆڤ مەیلی داخستنی کەم و کوڕی و نەقوستانی شێوەکانی هەیە ، و بە پێی ئەم یاسایە هەمو ئەو وینانەی کەموکوڕیان تێدایە بە تەواوی دەبینرێت و کەمو کوڕییەکان پڕ دەکرێتەوە ، سەیری ئەم نەخشەیەی خوارەوە بکە .



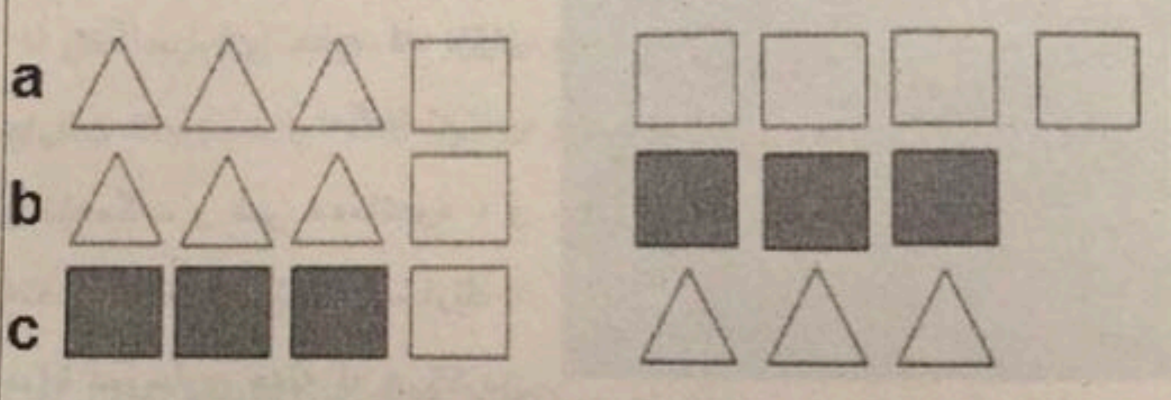
هـ - گشتی یان سەرتاسەری (الشمول) :

واتە ئەگەر ئێمە سەرنج بدەینە شێوەیەك ، سەرنجی زیاترمان بۆ شێوە گشتیەکەی دەبێت ، بەراورد بە پێکهاتەکانی ، واتە ئێمە بەگشتی شێوەکە درك دەکەین وە سەرنجمان بۆ ووردەکاریەکان ناچێت . سەیری ئەم نەخشەیەی خوارەوە بکە .



وە یەکێك لە بڕیارە گرنگەکانی زاناکانی گشتالت کە هەولێ وەلأمدانەوەیان دا بریتی بوو لە ، چی ڕوودەدات ئەگەر هات و لە یەك یاسا زیاتر کەوتە بەر درککردنی مرۆڤ

واتە کام یاسا زاڵبوونی زیاتر دەبێت ئەگەر هاتوو دوو یاسا دووچاری تێك هەڵکشان بوون . (ایزنك ، ٢٠٠٤) دەڵێت زاناکانی گشتالت چەندین توێژینەوەیان ئەنجامدا بۆ ئەوەی کاریگەری یاساکان و بەهێزیان بزانن لە پرۆسەی درککردن دا ، لە دەرەنجام بۆیان دەرگەوت ئەم یاسایانە بە پرۆسەی تایبەت دادەروون ئەویش بە پێی جۆری یاساکان بۆ نموونە کاتی یاسای (نزیکی و لێکچوون لە گروپی (a) دەبینین نزیکی زاڵدەبێت . بەلام کاتی نزیکی بەراورد دەکرێت لە گەڵ لێکچوون لە گروپی (b-c) ئەوا نزیکی ئەو هێزەی نامێنێت ، بەتایبەتی لەکاتی رەنگکردنی وێنەکان بە رەنگی جیاواز.



نەخشەی ژمارە – ٥- تێکهەلکێشانی یاساکانی گشتالت

هەڵە لە درككردن :

یەكێك لە ڕێساكانی درككردن بریتییە لەوەی درككردن تەنها پشت بە كاریگەری زانیاریە بابەتیەكان یان خودیەكانەوە نابەستێت ، بەڵكو پەیوەستە بە شێوازی كارلێكردنی كاریگەرییەكان لە نێوان خۆیانەوە ، واتە ئەوەی ئێمە دركی پێ دەكەین مەرج نییە وێنەی ڕاستەقینەی شتەكە بێت .

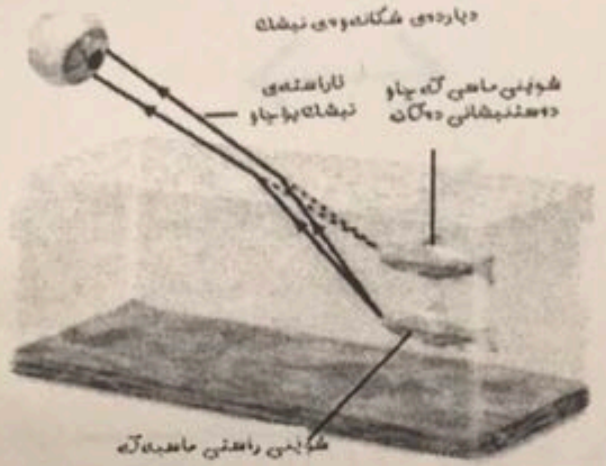
لە گەڵ ئەوەی چاوی مرۆڤ وەكو ئامێری وێنەگرتن كار دەكات ، بەڵام زۆر هۆكاری دەرەكی و خودی هەن كاریگەریان لە سەری دەبێت ، كە دەبێتە هۆی ئەوی وێنەكانی واتای جیاواز لە وێنە ڕاستیەكە هەڵگرن ، واتە جیاوازی هەیە لە نێوان ئەوەی چاومان دەیبینێت و لەگەڵ ئەوەی مێشكمان تێدەگات و شی دەكاتەوە ، و ئەم حاڵەتەش دەمانگەیێنێتە پرسیارێك ، بۆ چی مرۆڤ دووچاری هەڵە لە درككردن دەبێت ؟ .

پێش ئەوەی بۆچوونەكان تایبەت بە هەڵەی درككردن بخەینە ڕوو ، پێویستە بزانین هەموو جار پرۆسەی درككردن مەبەستەكانی خۆی ناپێكیت ، زۆر جار هەڵەی شیكردەوەی واقع ڕوو دەدات ، بۆ نمونە كاتێ گوێمان لە دەنگی دەرگا دەبێت و پێمان وایە كەسێكە بانگمان دەكا یا لە دەنگی ڕەشەبا وا دەزانین كەسێك داوای یارمەتی دەكات ...هتد

و زاناكان دوو بۆچوونیان داناوە بۆ شیكردنەوەی ئەم حاڵەتە :

١- بۆچوونی فیزیکی :

ئەم بۆ چوونە هەڵە لە درککردن بە یاسـای فـیزیکی شـی دەکاتـەوە ، ڕەنگـدانەوەی وێنەکـان لـە ئاوێنە یان کاتی بینینی سەراب ، یاخود وێنەی شکانی دار کە لەناو بەرداخێك دادەنرێت نیوە ئاوی تێدابێت ، واتە هەڵەکـان پابەندە بە یاسای دانـەوەی تیشك (عکس) بوونەوە ڕووناکیەکە وە



شکاندنەوەی کاتێك بەچەند ناوەندێك دادەڕوات ، ئەم حاڵەتە لە دەرئەنجامی گەیشتنی زانیاریەکانە بە شێوەیەکی هەڵە یان بە کەموکوری لە ڕێگەی هەستەوەرکانەوە بۆ مێشك .

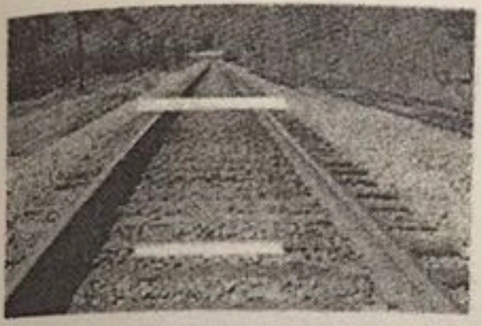
٢- بۆچوونی دەروونی :

بۆچوونی دەروونی هەڵە لە درککردن دەگەڕێنیتەوە بۆ هۆکاری خودی ، وەك هەڵچوون و ئاراستەکان و ماندووبوون و پێویستیەکانی مرۆڤ ، واتە ئەو هۆکارانەی بەرپرسە لە دروستی درککردن ، هەر بەرپرسیشە لە هەڵەی درککردن بۆ نمونە :

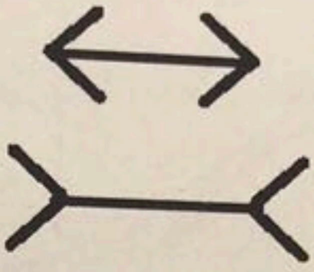
١- ئاشانابوون بە شتەکان وا لە مرۆڤ دەکات شتە درککراوەکان تێکەڵ بکات .

٢- هەندێ جار پێشبینیەکانی مرۆڤ وای لێدەکات شتەکان بەشێوەیەکی جیاواز ببینێت یان ببیستێت ، بۆ نمونە (کاتێك ئێمە پێشبینی بانگی مەغریب دەکەین لە کاتی بە ڕۆژووبوونمان ، پێش بانگ هەر دەنگێکمان گوێ لێبیت وا هەست دەکەین ئەوا بانگی ڕۆژئاوابوونە)

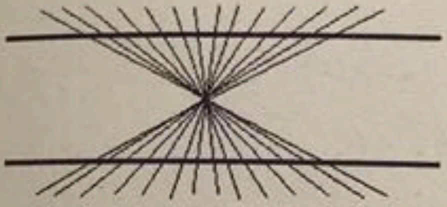
٣- بۆچوونی گشتی و شێوازی خستنەرووی زانیارییەکان ، هەندێ تایبەت مەندی دەداتە شتەکان کە لەراستی دانییە بۆ نموونە (مولەر لایەر و بنزۆ)

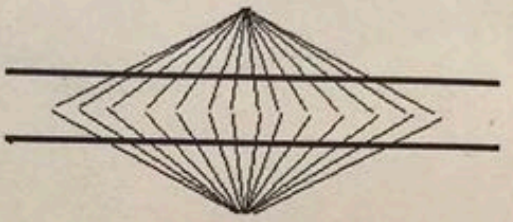


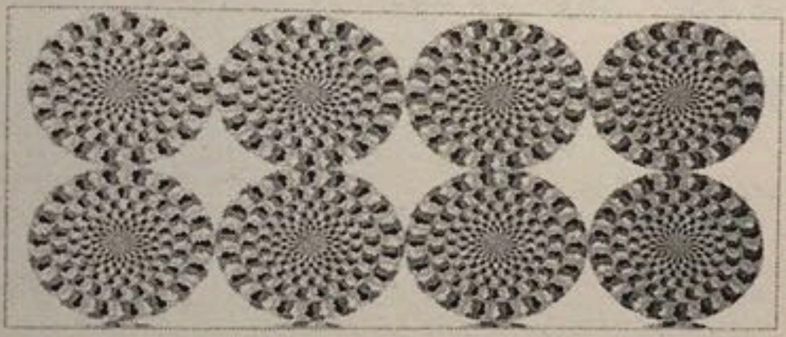
بنزو



مولر لاير







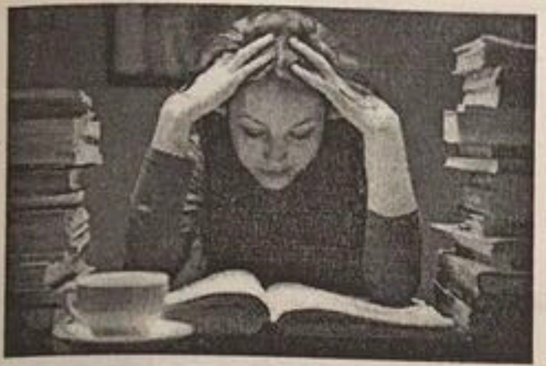
بەشی سێیەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشە پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- وەرگرتنی زانیاری دەربارەی پاڵنەر .
- وەرگرتنی زانیاری دەربارەی هەڵچوون.
- ئاشنابوون بە لایەنەکانی هەڵچوون .
- وەرگرتنی زانیاری دەربارەی هاوسەنگی هەڵچوونی
- فێربوونی پەیوەندی نێوان هەڵچوون وپاڵنەر
- فێربوونی چەمکی زیرەکی هەڵچوونی وبۆچوونەکان دەربارەی

➢ پاڵنەر چییە ؟

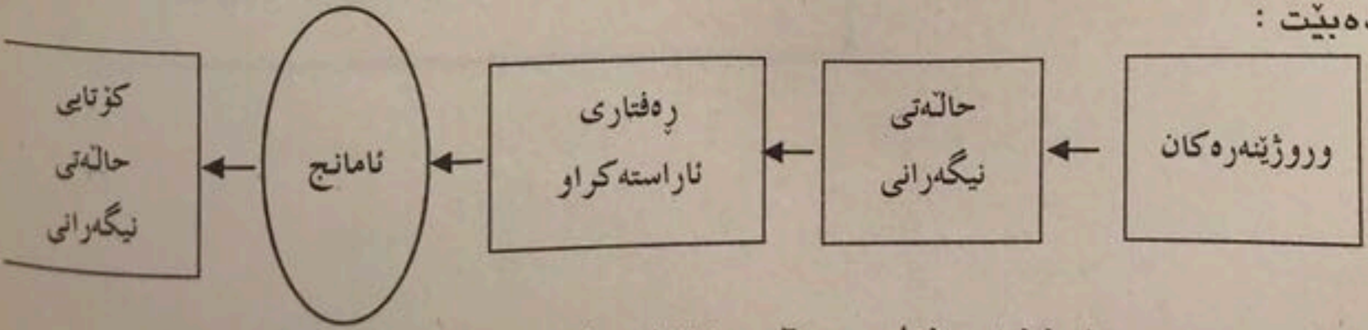


لە ژیانی ڕۆژانەماندا ڕەفتاری کەسانی دەوروبەرمان سەرنجمان ڕادەکێشێت ، بۆ نمونە کاتێك دەبینین کەسێك بەیانیان بەپەلە بۆ سەرکارەکانی دەچێت ، جا ئەو کەسە فەرمانبەر یا جوتیار بێت ، یا کەسێکی کاسبکار ،یا قوتابی بێت .

یا کاتێك دەبینین کارمەندێك بەردەوام لە کارکردن دایە ،یان قوتابیەك بەردەوام لە سەعی کردن دایە و دەخوێنیت ، یان دایكێك بەردەوام خزمەتی منداڵەکەی دەکات ، هەموو ئەو کارانە و چەندین کاری تر ڕۆژانە بێگومان سەرنجمان ڕادەکێشێت ، و ئەگەر ئێمە بەدوای هۆکاری ئەم ڕەفتارە بگەڕێن ، دەگەینە هۆکارێکی زۆر گرنگ بۆ هەموو ڕەفتارەکان ئەویش ، بوونی پاڵنەرە .

بۆیە دەتوانین بلێین پاڵنەر حالەتێکی (جەستەیی – دەروونیە) لە ناوەوەی مرۆڤدا ، هەڵسوکەوتی لە بارودۆخێکی تایبەتدا دەجولێنێت و ئاراستەی دەکات بەرەو ئامانجێکی دیاری کراو .

ئەگەر بمانەوێت نەخشەیەك بۆ کاری پاڵنەرەکان دابنێین بەم شێوەیەی خوارەوە دەبێت :



نەخشەی ژمارە – ٦ – شێوازی کارکردنی پاڵنەر

دەبێت ئەوەش بزانین پاڵنەر چەمکێکی گریمانەییە واتە ئێمە ڕەنگدانەوەی حاڵەتەکە دەبینین و هەستی پێدەکەین ، بەڵام خودی حاڵەتەکە نابینین ، بۆ نمونە کاتی هەندێ کەس دەبینین زۆر بە گورج گوڵەوە دەچن بۆ سەر کارەکانیان وخۆشی لەکارەکانی خۆیان دەبینن ، گریمانەی ئەوە دادەنێیت ئەوکەسانە پاڵنەریان بۆ کارکردن بەهێزە ، بە پێچەوانەوە کاتی دەبینی کەسێك بەردەوام گلەیی لە کارەکانی خۆی دەکات و شوێنی کارکردنی بەدڵ نییە و ڕەخنەی بەردەوامی هەیە لەسەر باردۆخی کارەکانی وبەردەوام دوا دەکەوێت وکەم کوڕی هەیە لە کاتی ئەنجامدانی کارەکانی ، لم حاڵەتەدا گریمانەی ئەوەی دادەنێن ، ئەوکەسە پاڵنەری بۆ کارکردن لاوازە .

واتە ئێمە پاڵنەر نابینین بەڵام لە دەرئەنجامی هەڵسوکەوتیان لە کارەکانیان ، دەگەینە ئەو دەرئەنجامەی کەتیایدا ڕێژەی پاڵنەریان بۆ کارەکان دیاری دەکرێت.

ئەوەی شایەنی باسە هەموو کەسێك جۆرێك لە پاڵنەرەکانی هەیە بۆ ئەنجامدانی کارەکانی ، بەڵام جۆری پاڵنەرەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت ، بۆ نمونە مامۆستا لە کاتی وانە وتنەوەی هەست بە بوونی جیاوازی لە نێوان قوتابیەکانی دەکات لە گرنگی دانیان بە وانەکە ، هەندێکیان نمرەی بەرز لە تاقیکردنەوەکان بەدەست دەهێنن ، هەندێکیشیان نمرەی نزم بەدەست دەهێنن ، لە نێوان قوتابیەکانیش هەندێکیان گرنگی بە وەرزش دەدەن و هەندێکیان وەرش لایان جێگای بایەخ نییە .

مامۆستا دەتوانێت دەستنیشانی ئاستی پاڵنەر لای قوتابیان بزانێت لە ڕێگەی ئەم تایبەت مەندیانە ی خالانەی داخاتوو هاتووە :-

قوتابیانی خاوەن پاڵنەری بەهێز بۆ خوێندن

- هەست بە دڵخۆشی دەکەن لە وانەکان .
- سەرنج دەدەنە وانەکان و گرنگی بە ئەرکی ماڵەوە دەدەن .
- بەخێرایی بێ دواکەوتن ئەرکەکانیان جێ بەجی دەکەن .
- دەست پێشخەرن بۆ ئەنجامدانی ئەرك و کارەکان لە دەرەوەی سنووری قوتابخانە .
- هەوڵ دەدەن بۆ بەدەست هێنانی ئامانجەکانیان هەرچەند زەحمەت بێت .
- سوود لە هەڵەکانیان وەردەگرن ، نائومێد نابن لە کاتی شکست .
- بەردەوام هەوڵ دەدەن ئاستی کارەکانیان باشتر بێت .
- بەردەوام هەوڵی ئەنجامدانی کارەکان دەکەن بێ ئەوەی پاداشت وەربگرن .
- بەردەوام کارەکانیان لە ئاستێکی بەرزدایە .

کارەکانی پاڵنەر

پاڵنەر چەندین کاری جیاجیای هەیە وزانا (ئورمورد ١٩٩٥) وای بۆ دەچێت پاڵنەر چوار کاری سەرەکی هەیە ئەوانیش :

١- وروژاندنی ڕەفتار :

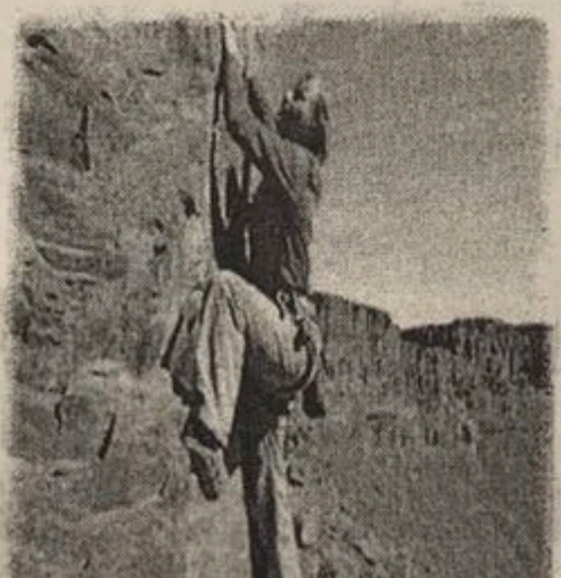
پاڵنەر هانی مرۆڤ دەدات بۆ ئەوەی کارەکانی ئەنجام بدات بۆ ئەوەی دەسکەوتی پۆزەتیف لە کارەکانی دا بەدەست بێنێت ، بۆیە ئەوکەسانەی ئاستی پاڵنەریان نزمە بەردوام هەست بە بێزاری و نارەحەتی لە کارەکانیان دەکەن ، پێچەوانە لەگەل ئەوانەی کە ئاستی پاڵنەریان بەرزە ، بەلاّم لەگەلّ ئەوەشدا دەبێت بزانین

بەرزبوونەوەی پاڵنەر لای مرۆڤ بە شێوەیەکی لەڕادەبەدەر کارێگەری نێگەتیفی لە سەر ڕەفتار لێدەکەوێتەوە ! ، چونکە مرۆڤ لەباروودۆخێکی خراپ دەبێت و هەست بە دڵەراوکێی زۆر دەکات ، بڕوای بە هەوڵەکانی نامێنیت و هەست دەکات هێشتا مافی کارەکەی نەداوە ، لە دەرئەنجامدا ناتوانێت کارەکانی بە باشی جێ بەجێ بکات .

٢- پاڵنەر کاریگەری هەیە لە سەر پێشبینیەکانمان بەرامبەر بە شتەکان :

پێشبینیەکانی مرۆڤ پەیوەستە بە شارەزاییەکانی رابردووی وەك سەرکەوتن و شکستەکان کە دووچاری بویتەوە ، بۆ نمونە ئەو کەسەی بەردەوام لە خوێند شکستی هێناوە و لە ساڵێك زیاتر لە هەمان پۆڵ ماوەتەوە هەموو هەوڵەکانی خوێندنی بێسوود دەژمێردرێت ، چاوەڕوانی دەرچوون لە تاقیکردنەوەکان ناکات ، چونکە بە پاڵنەرێکی لاواز بۆ پرۆسەکە .

٣- پاڵنەر کاریگەری لەسەر ئاراستەکردنی ڕەفتارەکانمان هەیە :



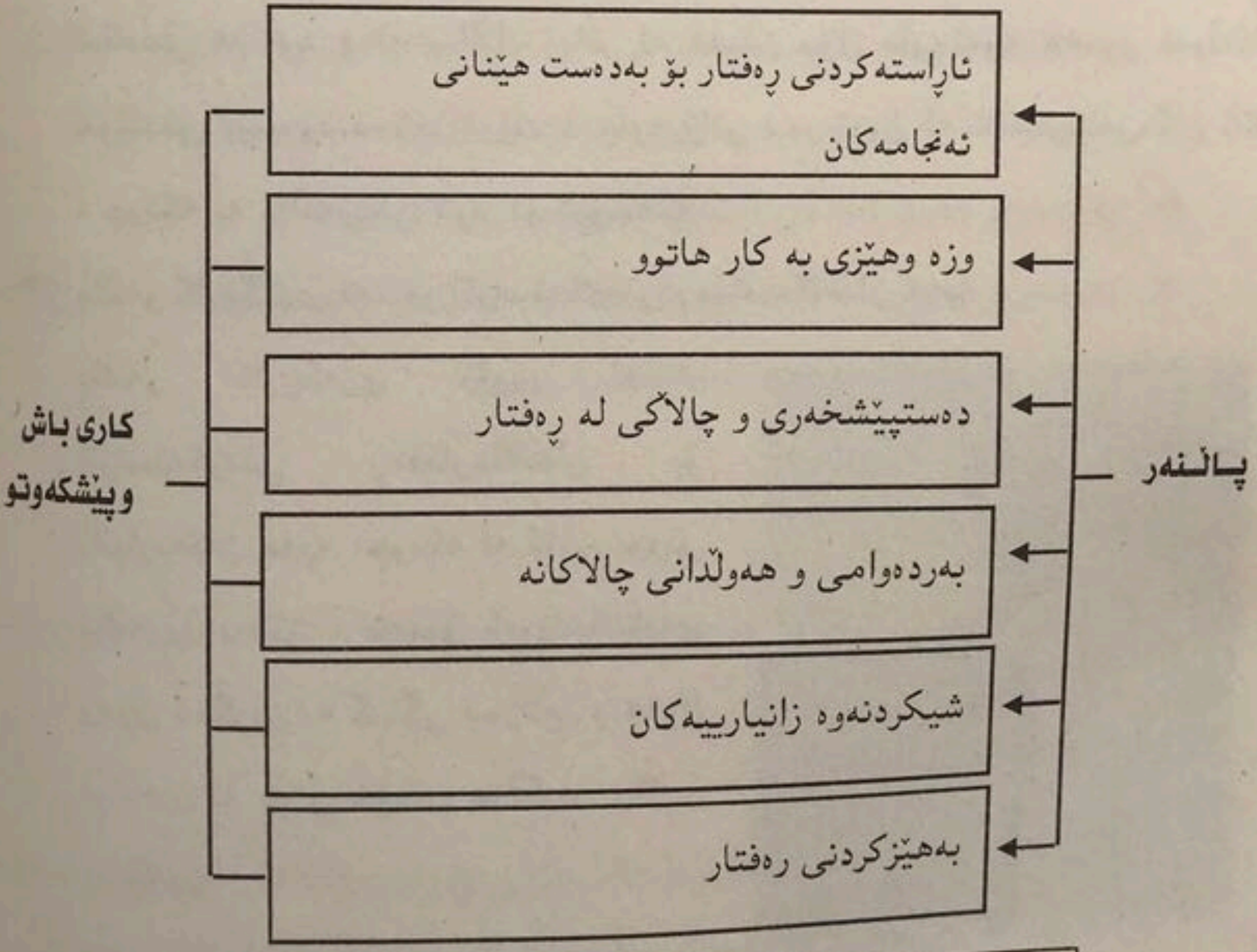
پاڵنەر کاریگەری زۆری لەسەر ئاراستەکردنی ڕەفتارەکانمان بۆ زانیاریەکان هەیە ،چونکە لە کاتی بوونی پاڵنەری بەهێز ، هەموو ئەوزانیاریانەی وەری دەگرین بە گرنگی دەزانین و هەوڵ دەدەین لە بیری خۆمان هەڵگرین وکاری پێبکەین .

تیۆری شیتەڵکردنەوەی زانیاری وای بۆ دەچێت ئەو قوتابیانەی پاڵنەریان بۆ خوێندن بەرزە ، زیاتر سەرنج دەدەنە وانەکان ، ئەوانیش زیاتر داوای یارمەتی لە کەسانی تر دەکەن بۆ وەرگرتنی

زانیاریەکان ، هەوڵیش دەدەن واتا بۆ زانیاریەکان دابنێن کە وەریدەگرن ، بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی ئاسان لە بیری درێژ خایەنی خۆیان کۆی بکەنەوە .

٤- پاڵنەر وا لە مرۆڤ دەکات دەرئەنجامێکی باش لە کارەکان بەدەست بێنێت :

لە خستنە رووەی پێشوو بۆ مان دەردەکەوێت پاڵنەر گرنگی تایبەتی خۆی هەیە و دەتوانین گرنگی پاڵنەر بەم نەخشەیە بخەینە روو :



نەخشەی – ٧ – گرنگی پاڵنەر بۆ مرۆڤ

جۆرەكانی پاڵنەر :

پاڵنەری مرۆڤ زۆرن و لە ژماردن نایەن ، بەتایبەتی پاڵنەرە وەرگیراوەكان ، بەڵام لە گەڵ ئەوەشدا زاناكان هەوڵی ئەوەیان داوە بە پێی هاومەبەستی ، یا هاو سەرچاوەیی شی بكەنەوە بەسەر چەند جۆرێك :

١- پاڵنەرە بۆ ماوەییەكان :

ئەم جۆرە پاڵنەرە لە رێگەی بۆ ماوە بۆ مرۆڤ دەگوازرێتەوە و لە سەرەتای ژیانی مرۆڤ دروست دەبێت ، بۆیە ئەم جۆرە پاڵنەرانە فێرناكـرێت واتـە مرۆڤەكان لەچ شوێنێك بن و لـــە كـام نەژاد بن هەمان پاڵنەریان هەیە ، گرنگترین پاڵنـــەرەكان بریتین لـــە (برسیەتی و نووستن و سێكس و ڕزگار بوون لە پاشەرۆ و بوونی پلەیەكی گەرمای مام ناوەند)

٢- پاڵنەرە وەرگیراوەكان :

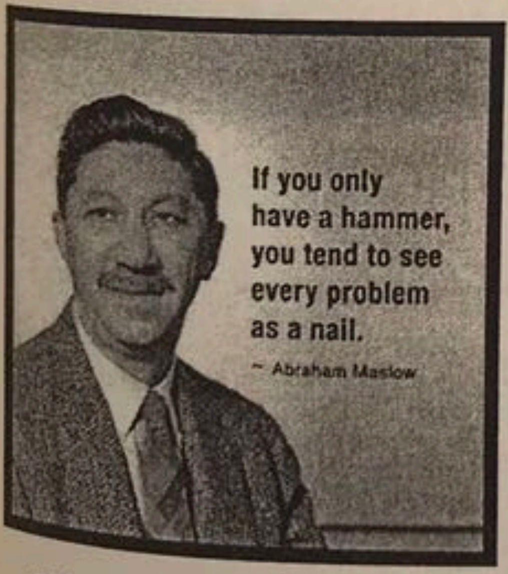
ئەم جۆرە پاڵنەرە مرۆڤ لە دەوروبەری خۆی وەری دەگرێت لە رێگەی فێركردن و مامەلەكردنی لەگەڵ ژینگەی كۆمەلایەتی بۆیە لەكۆمەلگایەك بۆ كۆمەلگایەكی تر دەگوازرێتەوە و لە كۆمەلگایەك بۆ كۆمەلگایەكی تر جیاوازی دەبێت ، ئەم جۆرە پاڵنەرانە دابەش دەبن بۆ سێ جۆر ئەوانەش :-

أ- پاڵنەرەكۆمەلایەتییەگشتیەكان :- ئەم پاڵنەرە لە هەمو كۆمەلگایەك هەن و هەموو مرۆڤایەتی خاوەنیەتی كە بریتین لە پاڵنەری ژیان لە ناو كۆمەلگا و بەرگە نەگرتنی تەنیایی .

أ- پاڵنەرە کۆمەڵایەتیە شارستانیەتەکان :- ئەم پاڵنەرە تایبەتە بە شارستانیەتێك و لە شارستانیەتێکی تر دانییە ، بۆیە هەندێك کۆمەڵگا هەوڵی گەشەکردنی دەدات لە نێوان تاکەکانی و هەندێ کۆمەڵگا ڕێگای لێ دەگرێت وەك : (زاڵ بوون و کۆنترۆڵکردنی کەسانی دەوروبەر و موڵکداریەتی ..هتد)

ب- پاڵنەرە کۆمەڵایەتیە تاکییەکان :- ئەم پاڵنەرە تایبەتە بە تاکە کەس و زۆر زەحمەت دووکەس هەمان پاڵنەریان وەك یەك بێت ، بۆ نمونە (سۆز و ئاستی هیوا و حەزو ئارەزوو وئاراستەکان ....هتد) .

➢ پێویستییەکانی مرۆڤ و پاڵنەرەکانی :



زانای دەروونزان (ئەبراهام ماسلۆ) بۆچوونێکی خستەڕوو ئەویش ، هەموو مرۆڤێك هەوڵی تێرکردنی پێویستیەکانی دەدات ، ئەم پێویستیانەش لە ڕێگەی پاڵنەرەکانەوە دروست دەبێت واتە هەر پێویستیەك پاڵنەرێك دروستی دەکات ، ماسلۆ پێویستیەکانی بەشێوەی هەرەم خستە ڕوو ، لە بناغەکەی پێویستیە بایۆلۆژیەکانی دانا و لە لووتکەی هەرەمەکەی پێویستی بەدی هێنانی خودی دانا ، بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە دەتوانین هەرەمەکەی ماسلۆ بەم شێوەیە بخەینەڕوو :-

پێویستە دەروونیە بنەڕەتیەکان :

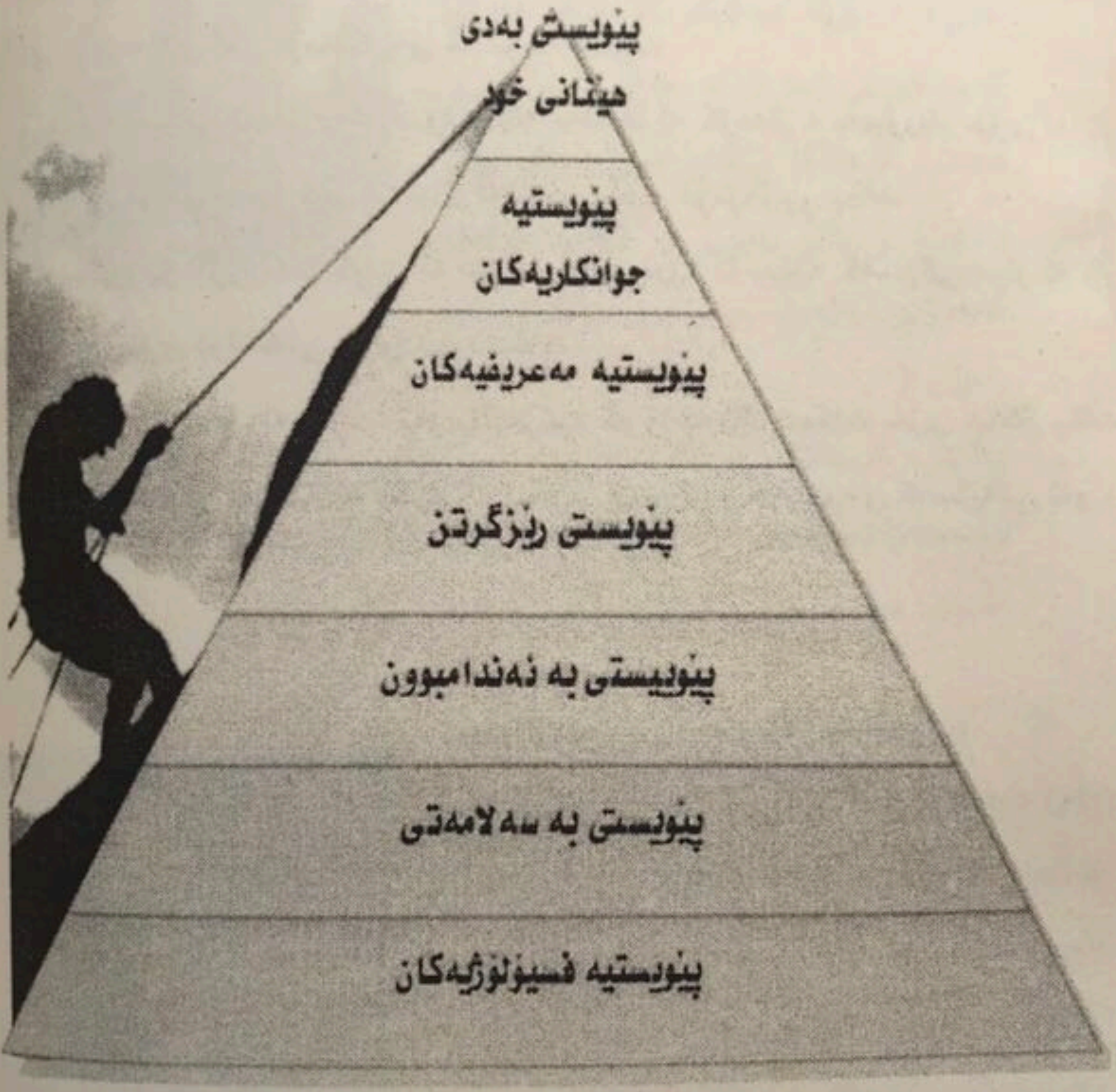
١- پێویستی بۆ ئارامی دەروونی : واتا رزگار بوون لە ترس بە هەموو سەرچاوەکانی.

٢-پێویستی بۆ رێزگرتنی کۆمەلأیەتی : واتە پێویستی مرۆڤ بۆئەوەی ببێتە کەسێکی جێگای رەزامەندی ئەو کۆمەلگایەی کە تێیدا دەژێت .

٣- پێویستی بۆ ئینتیما : واتە مرۆڤ ببێتە بەشێك لە کۆمەڵ ، بەجۆرێك خۆی لە ناو ئەو کۆمەڵە بتوێنێتەوە و کەسایەتیان لە ناخی خۆی فۆتۆکۆپی بکات .

٤- پێویستی بۆ گوزارشت کردن لە خود : واتە مرۆڤ تا ببێتە کەسێکی دیار لە ناو کۆمەڵەکەی خۆی تواناکانی خۆی دەردەخات .

٥- پێویستی رێزگرتن لە خود : ئەو پاڵنەرەیە کە وا لە تاك دەکات خۆی چاکتر بکات و بەرگری لە هەموو ئەو شتانە بکات کە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی کەسایەتی ئەو .



نەخشەی ژمارە – ٨ – هەرەمی ماسلۆ بۆ پێویستیەکان

مرۆڤ و پاڵنەرە نەستییەکان :

تەنها هەست کاریگەری لە سەر ڕەفتاری مرۆڤ نیە ، بەڵکو هێزێك و پاڵنەرێکی زۆر گەورەتر هەیە کاریگەری لەسەر ڕەفتاری مرۆڤ دەبێت ئەویش نەستە ، زانای دەروونزان (فروید) پێیێ وایە نەست نۆ بە قەد هەست کاریگەری لە سەر مرۆڤ هەیە ، نەستیش بریتییە لەو پاڵنەرە شاراوانە کە مرۆڤ هەستی پێناکات لە کاتی ئەنجامدانی ڕەفتارەکەی ، ئەم پاڵنەرانە لە نەستی مرۆڤ دەمینێنەوە لە بەر ئەوەی دەرچوونی بۆ هەستی کەسەکە دەبێتە ما یەی شەرمەزاری و ئازار بۆی ، لەبەر ئەمە ئەم پاڵنەرانە بە شێوەیکی هێما دەردەچن وەك :

أ- بەشێك لە یاریکردنی منداڵان و گەوران .

ب- لە هەندێ حەز وئارەزوەکان .

ت- لە کاتی وێنەکێشان .

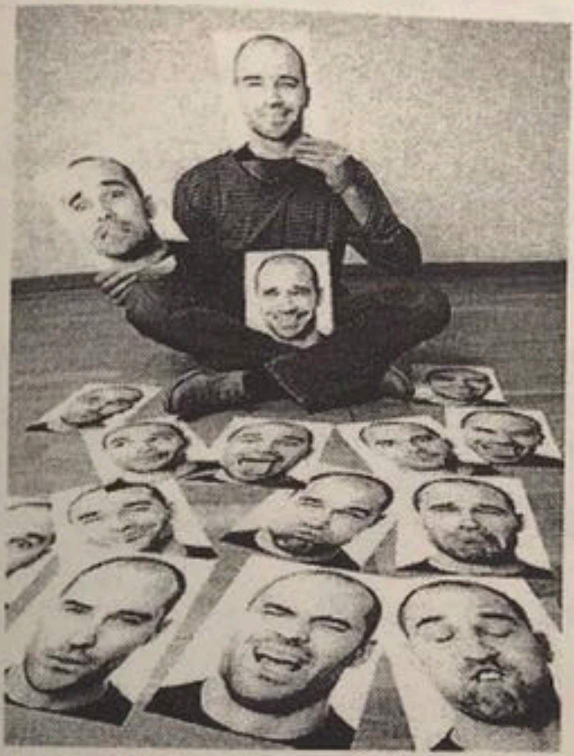
پ- لە قسە لەناکاوەکان و لەدەم دەرچووەکان وهەندی جار لە نووسینەکان.

ج- هەندێ لە جولەکانی لەش و هەڵچوونەکان لە کاتی جیاجیا ، بۆ نمونە خەندە لەسەر لێو لە کاتی بۆ نەیەکی ناخۆش .

ح- هەندی نەخۆشی دەروونجەستەیی (نفسجسمی)

هـــەڵچـــوون:

پێناسەی هەڵچوون .



هەڵچوونەكـــان زانینـــی هـەست وسۆزمان دەگـەینیتە كـــەسانی تـــر ، و لـە ڕێگەی هەڵچوونەكانیشەوە دەتوانین لە هەندێ حاڵەت بەرگری لە خۆمان بكەین و خۆمان لە مەترسیەكان بپارێزین ، بۆ نمونە كاتێك تووشی بارودۆخێكی مەترسیدار دەبیت ، هەڵچوونەكانت بەخێرایی بڕیار دەدات ، ئایە بەرگری بكەیت یاخود شوێنەكە جێ بهێڵیت و ڕابكەی .

لەگەڵ ئەوەی هەڵچوون حاڵەتێكی مرۆڤایەتییە و مرۆڤ لە كۆنەوە لەگەڵی دا دەژێت ، بەڵام ناسینی هەڵچوون و شیكردنەوەی كارێكی ئاسان نیە ...لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لە زانا دەروونزانەكان هەوڵی پێناسەكردنیان داوە ، ئەویش بە گەڕانەوە بۆ ئەو بارودۆخانەی كە لەگەڵ هەڵچوون ڕوو دەدات .

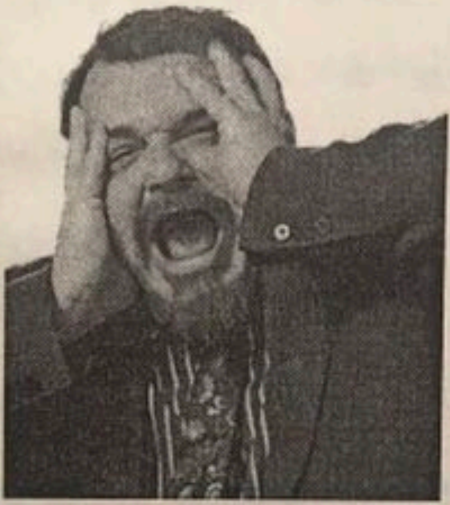
یەكێك لە بێناسەكانی هەڵچوون بریتییە لە : (حاڵتێكی ویژادنی بە هێزە دەبێتە هۆی شلەژانی دەروونی و فیسیۆلۆژی و هەندێ گوزارشت و جولانەوەی جیاواز ، هەڵچوون وەڵامدانەوەیەكی دوو جەمسەرە واتە پۆزەتیف دەبێت یا نێگەتیف بۆ بابەتی درك پێكراو)

یا دەتوانین بڵێین هەڵچوون (حاڵەتێكی نیگەرانی جەستەی دەروونی بەهێزو خێرایە ، تاك دووچاری دەبێتەوە بەشێوەیەكی ناكاو ، لە ئەنجامدا تووشی شلەژان دەبێت)

لایەنەکانی هەڵچوون :

ئەگەر بمانەوێت هەڵچوونێك شی بکەینەوە وەك تورەیی یا ترس ، دەبینین لە سێ لایەن پێك دێت ئەم لایەنانەش بریتیە لە :-

١- لایەنی هەستی خودی :



ئەم لایەنە تایبەتە بە مرۆڤە هەڵچووەکە ، واتە ئەو خۆی دەربارەی هەڵچوونەکەی خۆی ئاخاوتن دەکا و باس لە سرووشتی هەڵچوونەکەی و گۆڕانکارییە فسیۆلۆژیەکانی دەکات ، و لە ڕێگەی ڕامانی لەو کەسە دەتوانین لێکۆڵینەوەی دەربارەی بکەین .

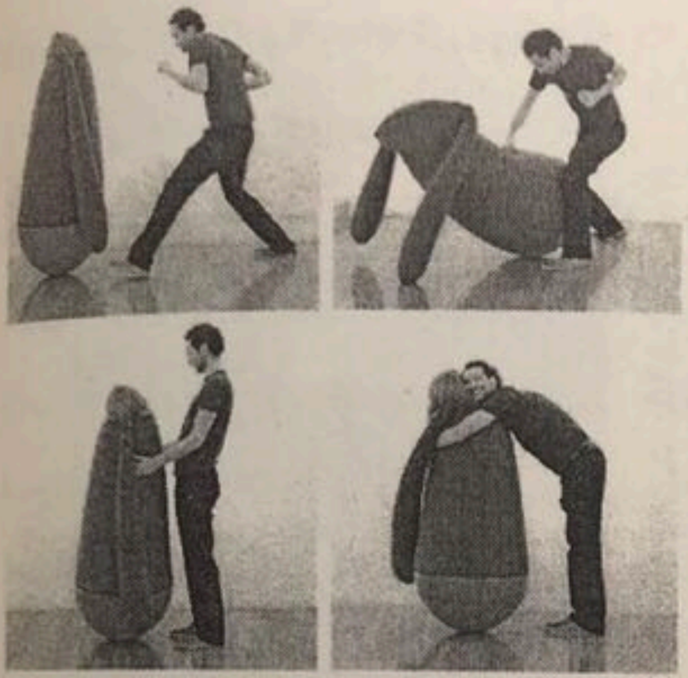
٢- لایەنی دەرەکی :

ئەم لایەنە سەرجەم ئەو گوزارشت و دەربڕین و جووڵە و گۆتە و گۆڕانکارییە دەرەکییانە دەگرێتەوە کە لە دیوی دەرەوەی مرۆڤدا ڕوو دەدەن و دەتوانرێت لە میانەیانەوە هەست بە جۆری هەڵچوونی بکەین ، ئایە ئەم مرۆڤە تورەیە یان دڵخۆشە ؟ .

٣- لایەنی فیسیۆلۆژی :

گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکان بریتیە لە زیاد بوونی لێدانی دڵ ، بەرزبوونەوەی پرۆسەی هەناسەدان ، زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە خوێندا ، سوور بوونی ڕوخسار وەستانی پرۆسەی هەرس کردن ، وەستانی رژاندنی لیك لە گلاندی ناو دەم ، هەموو ئەم گۆڕانگاریانە هاوشانن لەگەڵ هەڵچوونەکانی مرۆڤ .

کاری هەڵچوون :



هەڵچوون ڕەفتارە دەوروژێنێت و ئاراستەی دەکات ، هەربۆیەش سوودی خۆی هەیە بۆ مرۆڤ ، چونکە یارمەتیمان دەدات بۆ ڕێکخستنی شارەزاییەکان ، چالاکیەکانیشمان ئاراستە دەکات بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە ئەنجامی بدەین ، زۆر لە هەڵچوونەکانمان هێماییێکە بۆ کەسانی تر بۆ ئەوەی بزانن ئێمە لە چ بار دۆخێ داین .

بەشێوەیکی گشتی دەتوانین بڵێن کارەکانی هەڵچوون بریتییە لە :

١- وروژاندن :

هەڵچوونەکان وزەیەکی زیاتر بە هێز دەبەخشێت و هانمادەدات بۆ کارکردن ، و هێمایەکە بۆ ڕەفتارکردن لە بارودۆخە جیاجیاکان ، بۆ نمونە ئەو ئاژەڵەی دووچاری مەترسی دەبێتەوە ، ڕەفتارەکانی دەگۆڕێت بۆ ئەوەی ئامادەبێت بۆ بەرگریکردن لە خۆی ، بەم کارەش هەلی مانەوەی لە ژیان زیاتر دەبێت .

٢- ڕێكخستن :

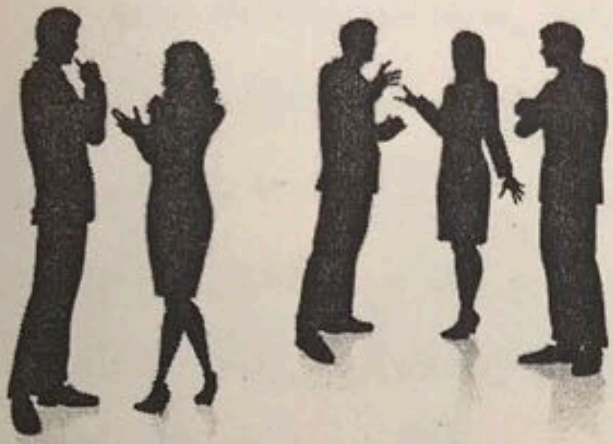
هەڵچوون یارمەتی ڕێكخستنی شارەزاییەكانی مرۆڤ دەدات بەرامبەر بە شتەكان ، چونكە لە ڕێگەی هەڵچوونەكانمان درك بە خودی خۆمان و كەسانی تر دەكەین ، كارەكانمان لە سەر بنەما هەڵچوونیەكان ڕێك دەخەین ، واتە ئەگەر بمانەوێت هەواڵیكی ناخۆش بەكەسێك بگەیەنین یان بمانەوێت داوای شتێكی لێبكەین داواكاریەكەمان دوادەخەین بۆ كاتێكی تر ، ئەگەر هاتو كەسەكە لە بارێكی هەڵچوونی خراپ دابوو .

لە لایەكی ترەوە هەڵچوونەكانما تێڕوانینمان بۆ دەوروبەرمان و شتەكان ڕێك دەخات ، بۆ نمونە ئەگەر هاتو كەسەكە لە بارێكی هەڵچوونی باش دابوو ، هەموو شتەكانی دەرووبەری ئارام وباش دەبێت ، واتە گەشبینانە سەیری جیهانی دەرەوەی دەكات ، بە پێچەوانەوەش ئەگەر باری هەڵچوونی خراپ بێت ، ئەوە جیهانی دەرەوەی زۆر ناخۆش دێتە بەرچاو هەرچەند جوان و ڕازاوەشبێت .

٣- ئاراستەكردنی ڕەفتار :

كەسێك هەست بە ترس بكات ڕادەكات ئەوكەسەی هەست بە دڵخۆشی بكات كارەكانی ڕێكتر دەكات و كەسی خەمبار ناتوانێت كارەكان ئەنجام بدات ، واتە هەڵچوونەكانمان ڕەفتارەكـان ئـاراسـتەدەكات و ڕۆڵـی گونجاندن دەگێڕێت. لەگەڵ ئەوەی هەڵچوون ڕۆڵی ئاراستەكردنی ڕەفتار دەكات ، گرنگی هەیە لە پاراستنی كەسەكە ، بۆ نمونە كاتێك ئێمە هەست بە ترس دەكەین لە باردۆخێك خیراتر ڕادەكەین، لەگەل ئەوەی هیچ مەترسیمان لە سەر نەبێت .

٤- پەیوەندی :



گوزارشت کردنی دەم وچاو و بارودۆخی جەستە و ئاستی دەنگ هەموو ئەو شتانە چەندین پەیام بۆ کەسانی تر دەنێرن ، بۆ نمونە ئەو کەسەی دڵخۆشی خۆی دەردەبڕێت دەربارەی قسەکردن لەگەلت ، بەلأم لە هەمان کاتدا باوەشکی دێتەوە ، نیشانەی نارەحەتی بێزاری پێوەدیارە .

لە نێوان هەڵچوون و سۆز :

زۆرجار تێکەڵیەك لە نێوان هەڵچوون و سۆز ڕوودەدات ، بۆ نمونە دەوترێت خۆشەویستی هەڵچوونە و بەزەیی سۆزە ، بۆیە پێویستە جیاوازی لە نێوان ئەم دوو چەمکە بزانین ، دەروونزانەکان وای بۆ دەچن سۆز بریتییە لە ڕێکخستنێکی ویژدانی نەگۆڕ بەشێوەیەکی ڕێژەیی لە چەندنین پێکهاتەی هەڵچوونی وە دروست دەبێت ، دەربارەی یەك بابەت دەخولێتەوە ، جا ئەم بابەتە کەسێك بێت یان شتێك بێت یان کۆمەڵەکەسێك بن ، بۆ نمونە سۆزی دایك بۆ منداڵەکەی ، کاتێك دڵخۆش دەبێت بۆ سەرکەوتنی منداڵەکەی و دلگران دەبێت کاتێ تووشی ناخۆشیەك دەبێتەوە.

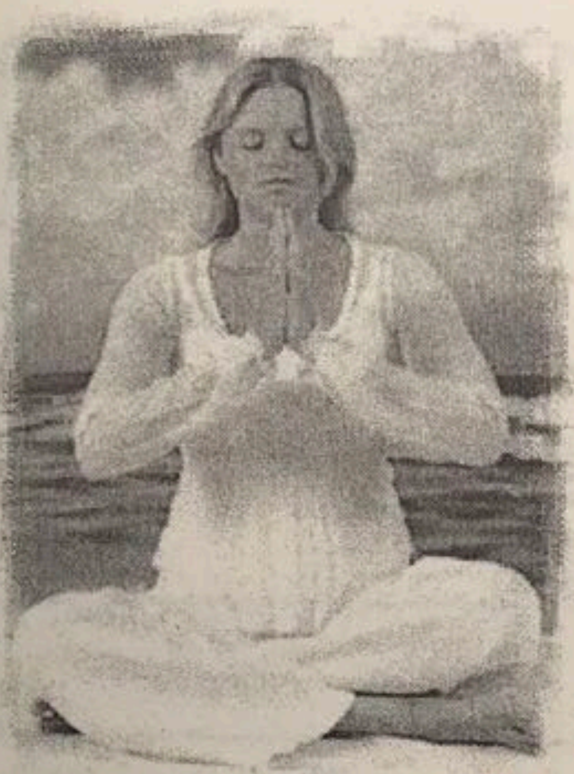
لێردا دەتوانین بڵێین سۆز کۆمەڵە هەڵچوونێکی ڕێکخراوە ، بەڵام هەڵچوون بارودۆخێکی لە ناکاوە ، مرۆڤ تێیدا هەست بە شلەژان دەکات ، بەخێرایی لە گەڵ نەمانی سەرچاوەی هەڵچوونەکەی هاوسەنگی خۆی بەدەست دێنێتەوە.
بۆ ئەوەی جیاوازی نێوان ئەم دوو چەمکە بزانین دەتوانین بەم شێوەیەی خوارەوە جیاوازیەکانی نێوانیان بخەینە روو:—

خشتەی ژمارە — ٢ —

جیاوازی نێوان هەڵچوون وسۆز

ژ	هەڵچوون	سۆز
١	حاڵەتێکی بەهێزو لە ناکاوە و خێرایە	ئامادەگیەکی شاراوەی ڕێژەیی یە
٢	دەرئەنجامێکە بۆ هەڵسوکەوتێکی لە نا کاوی وەك هەڵچوونی تورەبوون	پێکهاتییە لە چەند هەڵچوونێك کە هەموویان دەخولێنەوە لە بارەی بابەتێکی دیاری کراو وەك خۆشەویستی
٣	بۆ ماوەیەکی کورت دەبێت	ماوەیەکی درێژ دەخایەنێت وهەندیکیان لە گەڵ تەمەنی مرۆڤ دەبێت ، وەکو سۆزی دایکایەتی .
٤	لە ناکاو ڕوودەدات بە پێی حاڵەتەکە	پەیوەست دەبێت بە ئایدیای کەسەکە دەربارەی بابەتەکە .
٥	هەڵچوون رەهایە ، واتە ئێمە هەڵدەچین بەرامبەر هەموو شتێکی نامۆ	سۆز سنووردارە تایبەتمەندی خۆی دروست دەکات بەپێی کات .

هاوسەنگی هەڵچوونی :



هەموو کەسێك کەم تا زۆر هاوسەنگی هەڵچوونی هەیە ، هیچ کەسێك نییە کامڵ بێت لە رووی هەڵچوونی ، بۆیە هاوسەنگی هەڵچوونی بابەتێکی ڕێژەییە لای مرۆڤ ، مرۆڤ بە شەو ورۆژێك ناتوانێت هاوسەنگی هەڵچوونی بەدەست بێنێت ، چونکە ئەم پرۆسەیە پێویستی بە چەند مانگ و ساڵ هەیە .

کەسەی هاوسەنگ چەند تایبەتمەندی هەیە ، بۆیە دەروونزانەکان پێناسەی تایبەتیان هەیە بۆ ئەم جۆرە کەسانە چەندین تایبەتمەندیان بۆ داناون ، یەکێك لەم زانایانە (جیلفۆرد)ە کە ئەویش پێی وایە کەسی هاوسەنگ لە رووی هەڵچوونی ، (کەسێکە ڕوانگەیەکی بابەتی بۆ خودی خۆی هەیە ، هەست بە ئارامی دەکات لە بارودۆخە جیاجیاکان ، دوورە لە خۆویستی ، لە ڕوانگەی ئەو خۆنەویستییەی هەستیار دەبێت بۆ تێبینی کردنی کەسانی تر ،واتە بە شێوەیەکی بابەتیانە هەڵیان دەسەنگێنێت) لە پێناسەیەکی تر کە (خلیل ٢٠٠٧) ئاماژەی پێکردوە ، هاوسەنگی هەڵچوونی بریتیە لە (توانای کەس لە کۆنترۆڵکردنی ڕەفتارو هەڵچوونەکانی ژیرانە چارەسەری ئەو کێشانەی کە دووچاری دەبێتەوە دەکات و بەنەرمو نیانی مامەڵە لە گەڵ بارودۆخە جیاوازەکان دەکات ، بە شێوازێکی ڕاست و دروست مامەڵە لە گەڵ کەسانی تر دەکات) .

لە تایبەت مەندیەکانی ئەو کەسانەی هاوسەنگن لە لایەنی هەڵچوونییەوە :

١- توانای کۆنترۆڵکردنی تورەیی و چارەسەرکردنی کێشەکانی بە بێ توندو تیژی هەیە .

٢- وازهێنان لە خۆشی ئێستا لە پێناوی سوودی دواتر .

٣- لە کاتی بوونی بەربەست بەرگری و هەوڵدانی بەردەوام .

٤- دوورکەوتنەوە لە خۆویستی و هەست کردن بە گرنگی بوونی کەسانی تر لە دەرورویەری.

٥- توانای بەرگریگردن لە کاتی شکست هێنان و ناخۆشیەکان .

•

(مليجی) بۆ چوونێکی تایبەتی هەیە دەربارەی تایبەت مەندی کەسی هاوسەنگ لە رووی هەڵچوونی ، بەم خالآنەی خوارەوە دەیخاتە روو :

١- توانای کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانی هەیە بە جۆرێك توورە نابێت لە سەر شتی سادە.

٢- توانای کۆنترۆڵکردنی حەزوئارەزوەکانی هەیە و توانای دواخستنی خۆشییەکانی ئێستای هەیە لە پێناو بەدەستهێنانی قازانجی باشتر لە داهاتوو .

٣- دووردەکەوێتەوە لە ڕەفتاری منداڵی ، وەك خۆ ویستی و ئیرەیی و موڵکداریەتی .

٤- لە سەرخۆیە و جێگیرە لە کاتی هەڵچوونەکانی .

٥- پشت بە خۆ بەستن و توانای بەرپرسیاریەتی هەیە .

٦- توانای بەرگری لە ناخۆشی و شکستەکان هەیە .

(إنگلش وبیرسن) ئاماژەی بە هەندی تایبەت مەندی کەسی هاوسەنگ دەکەن لەوانە:

١- توانای کارکردنی بەردەوامی هەیە ، بێ ئەوەی هەست بە ماندووبوون بکات ، هەست بە گرنگی کارەکانی خۆی دەکات .

٢- توانای خۆشەویستی هەیە ، پەیوەندی لە گەڵ کەسانی تر دروست دەکات وکاریگەری لە سەر کەسانی دەوروبەری خۆی هەیە .

٣- بروای بەخۆی هەیە لە بڕیاردانی ، توانای هەڵسەنگاندنی بڕیارەکانی هەیە بە جۆرێك گونجاوترین بڕیار دەردەکات بۆ باردۆخەکان .

٤- رێزی کەسانی تر دەگرێت و بەشێوەیەکی رێك مامەڵەیان لە گەڵ دەکات .

٥- توانای سوود وەرگرتنی هەیە لە کەسانی تر ، بۆ ئەوەی ئاستی زانستی و ڕۆشنبیری خۆی پێش بخات و هەوڵی خزمەتکردنی مرۆڤایەتی دەدات .

٦- هەوڵدەدات باردۆخێکی گونجاو بۆ ژیانی خۆی بڕەخسێنێت بێ ئەوەی کەس بۆ بەرژەوەندیەکانی بچەوسێنێتەوە .

٧- کەسێکە لای کەسانی تر جێگای باوەرە.

تیۆرەکانی هەڵچوون :

چەندین تیۆری جیاجیا هەن هەوڵی شیکردنەوەی حاڵەتە هەڵچوونیەکانی مرۆڤیان داوە ، لەم تیۆرانەش :

١- تیۆری (جیمس لانج) :

ئەوەی لامان روونە مرۆڤ خەم بارە دەگرییێت ، لەکەسێك دەدات چونکە تورەیە ، دەترسێت چونکە دەلەرزێت ، بەلآم زانا ولیم جیمس بۆچوونێکی جیاوازی هەیە دەربارەی هەڵچوون و پێی وایە ئێمە خەم دەخۆین چونکە دەگرێین و هەست بە تورەیی دەکەین چونکە لەکەسێك دەدەین ، واتە حاڵەتە هەڵچوونیەکە لە دوای رەفتار دێت نەك پێشی ! ، کەواتە بە بۆچوونی ولیم جیمس هەست کردن بە ترس لەدوای گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیکانەوە دێت ، و زانای دانیمارکی (کارل لانج) پاڵپشتی ئەم تیۆرەی کرد بۆیە ئەم تیۆرە بە تیۆری _ جیمس لانج _ ناسراوە .

ئەوەی شایەنی باسە ئەم تیۆرە چەندین رەخنەی لێگیراوە لەوانە :

أ- هەموو ئەوشلەژانانە ئامازەیان پێکراوە کە دەبنە هۆی هەست کردن بە هەڵچوون ، لە زۆر حاڵەتی تر دەردەکەوێت ، بێ ئەوەی کەسەکە هەڵبچێت .
ب- جیاوازیەکی زۆر هەیە لە نێوان خودی گۆڕانکاریە فسیۆلۆیەکان کە لە حاڵەتی هەڵچوون سەرهەڵدەدەن .
ج- لەهەندێ تاقیکردنەوە دەرکەوت کاتی پێوەندی نێوان دەمارەکان و مێشك پچڕا ، ئاژەڵەکە نیشانەی بەردەوام هەڵچوونی هەبوو ، واتە شلەژانی جەستەیی مەرج نییە بۆ هەڵچوون .

٢- تیۆری (کانون – بارد) :

تیۆری (کانون – بارد) بۆ شیکردنەوەی هەڵچوون ، زانا (کانون) لە ڕەخنەگرانی تیۆری (جیمس – لانج) بوو ، لە دەرئەنجامی چەندین توێژینەوە کە ئەنجامی دابوو لە سەر ئاژەڵەکان بۆی دەرکەوت ، بوونەوەرەکان جاچ ئاژەڵ بێت یان مرۆڤ ، ئەگەر دووچاری حاڵەتێکی هەڵچوونی بن ، ئەوا گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکانیانی بەسەر دا ڕوودەدات ، بەشێوەیەکــی نەویست (لا إرادی) ، چونکە گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکان لە ژێر کۆنترۆڵی ویستی کۆئەندامی دەماری خودی دان .

٣- تیۆری دووفاکتەر (شاشتر)

سەرهەڵدانی ئەم تیۆرە لە دەرئەنجامی وروژاندنی چەندین پرسیار بوو لای زاناکان لە وانە ، ئەو پەیوەندیە چیە لە نێوان ئەوەی بیری لێدەکەینەوە ، لەگەڵ ئەوەی هەستی پێدەکەین ؟ .ئایە هەڵچوونەکانمان دەرئەنجامی بیرەکانمانە ؟ ئایە دەتوانین هەڵچوونەکانمان بگۆڕین بە گۆڕینی بیرۆکەکانمان ؟ . ئایە ڕاستە ئێمە ئەوەین کە بیری لێدەکەینەوە ؟

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە زانا دەروونناسەکان پێیان وابوو پرۆسە مەعریفیەکانمان (درککردنمان ، یادگاریەکانمان ، شیکردنەوەکانمان) پێکهاتە سەرەکیەکانی هەڵچوونمانە .

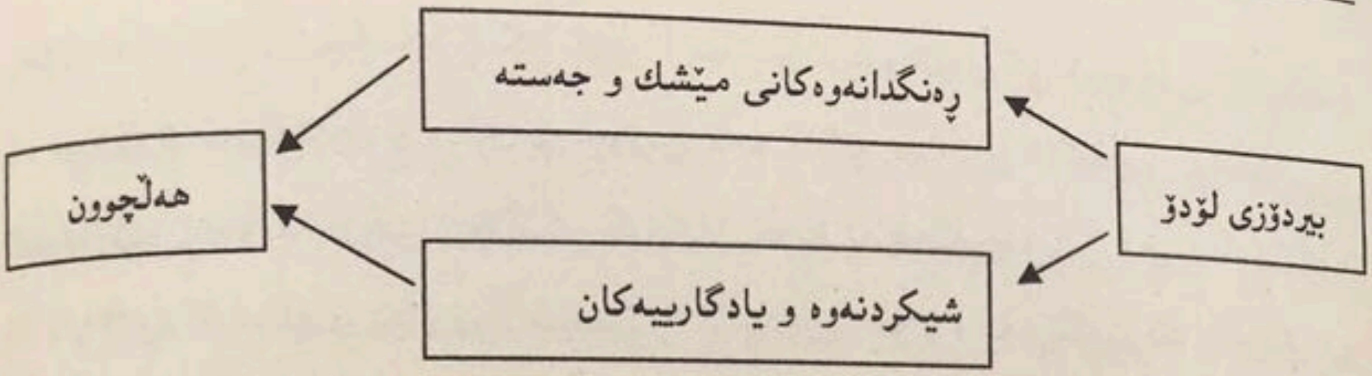
یەكێك لە زانا دەروونناسەكان كە ناوی (شاشتر) بوو تیۆرێكی تایبەتی دانا ناسرا بە تیۆری (دووفاكتەر) ، بە بۆ چوونی ئەم زانایە هەردوو فاكتەر (جەستەیی ، فسیۆلۆژی) و (مەعریفی) رۆڵێكی گرنگیان هەیە لە هەڵچوونەكان ، واتە ئەم زانایە لە لایەكەوە لایەنگیری تیۆری (جیمس - لانج) ی كردوە لە رێگەی ئاماژەپێكردنی گرنگیی رۆڵی گۆڕانكاریە فسیۆلۆژی وجەستەییەكان لە هەڵچوون .

لە لایەكی ترەوە لایەنگیری تیۆری (كانون -بارد) كردوە بەوەی هەمان گۆڕنكاریە فسیۆلۆژەكان ڕوودەدات بۆ هەڵچوونەكانمان (واتە لە كاتی تورە بوون و ترس و دڵەراوكی ، نارەحەتی) گۆڕانكاریە فسیۆلۆژیەكان وەك یەك دەبن .

٤- تیۆری لۆدۆ :

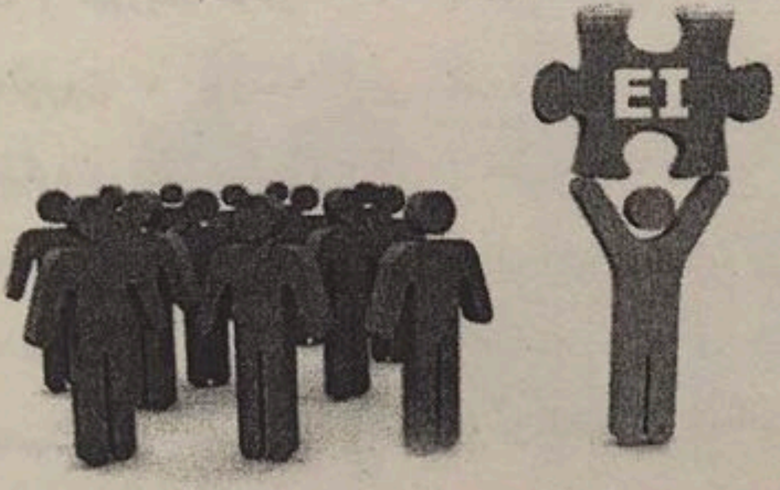
زانا (جوزیف لودۆ ١٩٩٦) گۆڕانكاری لە سەر بیردۆزی مەعریفی كرد دەبارەی هەڵچوون ، چونكە پێی وابوو هەموو مرۆڤێك سیستەمی تایبەتی هەیە بۆ شیكردنەوەی هەڵچوونەكان ، هەرسیستەمێك لە سیستەمەكانی تر بە پێی جیاوازی هەڵچوونەكان جیاوازی هەیە ، بۆ نمونە ترسان پەیوەستە بە چالاكی (امیجدالا) كە لە مێشكی مرۆڤ دایە ، بێ ئەوەی پێویستی بە شیكردنەوی مەعریفی بێت ، بەلام هەستكردن بە گوناح و كۆكردنەوەی یادگاری و بەراوردكردنی یادگاریەكانی هاوشێوەی لە بیر ، بێویستی بەشیكردنەوەی مەعریفی دەبێت .

واتە لە هەر رەنگدانەوەیەكی هەڵچوونی ، چەندین فاكتەر كاریگەر دەبن ، لەوانە (ڕەنگدانەوەكانی مێشك ، كارە جەستەییەكان ، شیكردنەوەكان ، یادگارییەكان) هەموو ئەمانە پەیوەندیان بەم بارودۆخە هەیە ، وە دەتوانین بیرۆكەی لۆدۆ لە نەخشەی داهاتوو روون بكەینەوە :



نەخشەی ژمارە – ٩ – بیردۆزی زانا لۆدۆ بۆ هەڵچوون

➢ زیرەکی عەقڵی یان زیرەکی هەڵچوونی Emotional Intelligence



لە چەند ساڵی ڕابردوو بۆچوونی زانایان بۆ زیرەکی گۆڕانکاری بەسەرداهات ، بۆچوونێکی نوێیان بۆ زیرەکی خستە ئارا ، پێیان وایە زیرەکی تەنها پەیوەست نییە بە لایەنی عەقڵی بەڵکو زیرەکی لایەنی زۆر گرنگتری هەیە ، لەوانە زیرەکی هەڵچوونی ، بە بۆچوونی زاناکان زیرەکی عەقڵی تەنها (٢٠٪) ڕۆڵی هەیە لە سەرکەوتنی کەسەکە و (٨٠٪) هۆکاری ترە دەبێتە هۆی سەرکەوتنی ، لەوانە زیرەکی هەڵچوونیە .

سەرتاکانی لێکۆڵینەوە دەربارەی زیرەکی هەڵچوونی دەگەڕێتەوە بۆ سەدەی (١٨) ، هەروەك (مایر و سالوفی) ئاماژەی پێدەکەت ، زانا کان لەو کات عەقڵی مرۆڤیان بۆ سێ بەش دابەش کردووە ئەویش :

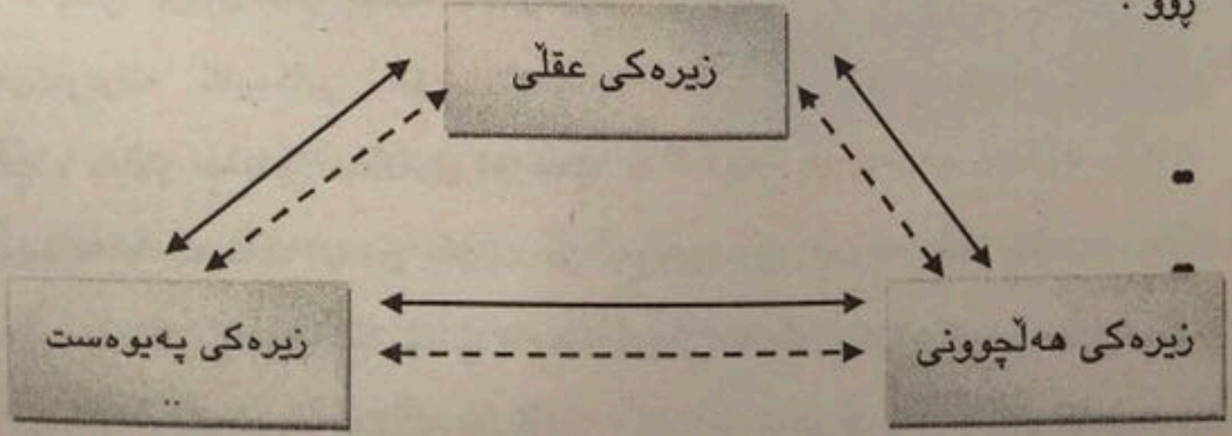
١- زانین Cognition : چەندین کاری هەیە وەك بیرکردنەوە وبیرهاتنەوە و بڕیاردان وپرۆسە عەقلیەکانی تر .

٢- هەڵچوون Emotion : لایەنە میزاجیەکان دەگرێتەوە و سۆزەکانی مرۆڤ وەك دڵ خۆشی ، ئارامی دڵ ، تورەبوون و نائومێدی و دڵەراوکێ وبەرگری نەگرتن بەرامبەر بارودۆخە جیاجیاکان .

ئەوی شایەنی باسە زانین و هەڵچوون بە هەردوکیان زیرەکی هەڵچوونی پێك دێنن و لەم زیرەکیە کۆ دەبنەوە ویەکتر تەواو دەکەن .

٣- پاڵنەر Motivation •••لایەنە بایۆلۆژیەکانی مرۆڤ دەگرێتەوە وپەیوەستە بەو ئامانجانەی کە تاك هەوڵی بەدەستهێنانی دەدات .

زانا (مایر) زیرەکی بۆ سێ جۆر دابەش دەکات ، ئەوانیش (زیرەکی عەقڵی ، زیرەکی هەڵچوونی و زیرەکی پەیوەست بە پاڵنەر) ئەم سێ جۆرە زیرەکیە بەرێژەی جیاواز پەیوەندییان بەیەکەوە هەیە ، دە توانین بەم نەخشەیە بیخەینە ڕوو :-



نەخشەی ژمارە - ١٠ - پەیوەندی نێوان هەرسێ زیرەکی بە پێی بۆچوونی مایر

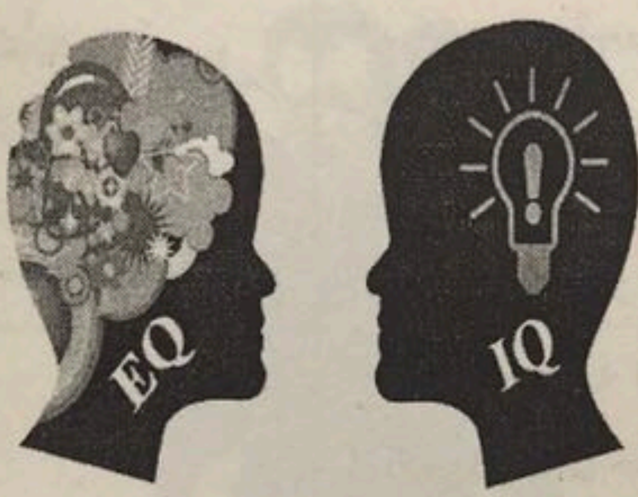
هەردوو زانا (جۆن مایر و پیتر سالوفی) پێناسەیەکی تایبەت بە زیرەکی هەڵچوونی دانا ، بەبۆچوونی ئەم دووزانایە زیرەکی هەڵچوونی بریتییە لە (کۆمەڵێك لێزانین و توانستی عەقڵی ، پەیوەستە بە شیکردنەوەی زانیاریە هەڵچوونیەکان ، تایبەتە بە درککردنی هەڵچوونەکان و بەکارهێنانی بۆ ئاسانکردنی پرۆسەی بیرکردنەوە وتێگەیشتنی هەڵچوونی خۆ وکەسانی تر لەگەڵ ڕێکخستن و بەڕێوەبردنی هەڵچوونەکان) .

زیرەکی هەڵچوونی گرنگ خۆی هەیە لە ژیانی مرۆڤ ، بەتایبەتی لە بواری کار و پەیوەندییە کۆمەلآیەتیەکان ، پسپۆڕان لە بواری پیشەسازی و پەروەردە گرنگی تایبەتیان داوەتە ئەم جۆرە زیرەکییە ، تا گەیشتۆتە ئەو ڕادەیەی زیرەکی هەڵچوونی وەك پێوەرێك دابنێن بۆ فەرمانبەری سەرکەوتوو ، پسپۆڕانیش شارەزایی لە کارەکان تەنها پێوەر نییە بۆ ئەوەی بزانین ئەو کەسە دەتوانێت سەرکەوتوانە کارەکانی خۆی ئەنجام بدات ، بەڵکو چەندین فاکتەری تر هەیە پێویستە لە کەسەکە بەدی بکرێت بۆ ئەوەی بڕیار بدرێت ئەو کەسە سەرکەوتو دەبێت یان نا ، لە وانە چۆنیەتی مامەڵە کردنی لە گەڵ کێشەکان و هاوڕێیەکانی لە بواری کار ، وتوانای بەگری لە کارکردن ، ئاڕاستەکانی بەرامبەر کارەکەی ، ڕێژەی

پاڵنەرەکانی ....هتد ، کەبەشێکی زۆر لەم فاکتەرانە دەکەوێتە چوارچێوەی زیرەکی هەڵچوونی .

لە لایەکی تر گرنگی زیرەکی هەڵچوونی لە قوتابخانە پەیوەستە بە ڕادەی گونجانی قوتابی لە گەڵ وانەکان و مامۆستا و هاورێیەکانی لە ناو پۆلّ کە ئەوانە هەموویان کاریگەری خۆیان هەیە لە سەر ڕادەی تێگەیشتنی بابەتەکان و یارمەتی قوتابی دەدات بۆ ئەوەی پەیوەندیەکی تەندروست لە گەڵ قوتابخانە دروست بکات و لە کۆتاییدا ڕەنگدانەوەیەکی باشی لە سەر ئاستی قوتابی هەبێت .

هەر بۆ ئەم مەبەستەش لە ولاّتە پێشکەوتووەکان گرنگی تایبەت دراوەتە ئەم جۆرە زیرەکیە لە سەر ئاستی قوتابخانە و کۆمپانیاکان ، چونکە توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندوە زیرەکی هەڵچوونی ئامرازێکی سەرکەوتوە بۆ پێشبینی ڕادەی سەرکەوتنی تاك لە کارەکانی لە دوا ڕۆژ.



لەو زانایانەی گرنگیان بە زیرەکی هەڵچوونی داوە توێژینەوەی زۆریان دەربارەی کردوە (دانیال جۆلمان) و کتێبێکی بە ناوە (زیرەکی هەڵچوونی داناوە)

دانیال جۆلمان پەرەی بە تیۆرەکەی دەبارەی زیرەکی هەڵچوونی داوە ، پێشی وایە ئەم زیرەکییە پێویستە لە بواری کار گرنگی پێبدرێت ، چونکە بە بۆچوونی (جۆلمان) زیرەکی هەڵچوونی پەیوەندیەکی زۆری هەیە بە بەڕادەی ئەنجامدانی کارەکان ، پێی وایە پێشبینی کردنی ڕادەی سەرکەوتنی کەسەکە لە کارەکانیدا ، دەبێت لەڕێگەی دیراسەکردنی توانستەکانی تاك بێت لە ڕووی (هۆش بە خود ، و

بەڕێوەبردنی خود ، و هۆشی کۆمەلآیەتی ، و بەڕێوەبردنی پەیوەندەیەکان) (جۆلمان) ناوی لەم توانستانە نا توانستە هەڵچوونیەکان Emotional Competence ، دەتوانین تیۆری جۆلمان بەم خشتەیە بخەینە روو :

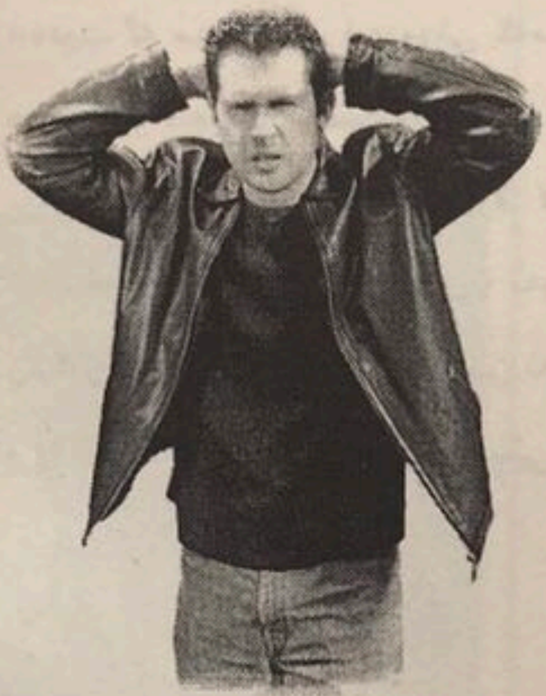
خشتەی ژمارە -٣- پێکهاتە توانستە هەڵچوونیەکان بە ڕای جۆلمان

توانستەکان / چالاکیەکان	توانستی خودی کەسەکە Self-personal competenc	توانستە کۆمەلآیەتیەکان Social competence
ناسینەوە و درکپێکردنی هەڵچوونەکان Emotion Recognition	هۆشی خود••• – درککردنی هەڵچوونەکانی خود –هەڵسەنگاندنی ورد بۆ هەڵچوونەکانی خود – بروا بە خۆ بوون	هۆش بەکەسانی تر : – هاوسۆزی – هاوکاریکردنی کەسانی تر – هۆش بە سروشتی کار .
ڕێکخستنی هەڵچوونەکان Emotion Regulation	بەڕێوەبردنی خود : – کۆنترۆڵکردنی خود. –هەست کردن بە بەهاکان. – هەستکردن بە خود. – توانای خۆ گونجاندن. – پاڵنەر بۆ بەدەست هێنانی ئەنجام. – دەست پێشخەری.	بەڕێوەبردنی پەیوەندیەکان لە گەڵ کەسانی تر: – کاریگەری لەسەر کەسانی تر – پەیوەندی لەگەل کەسانی تر. – پەڕێوەبردنی ململانێ. – سەرکردایەتی. –هاندانی کەسانی تر. – دروستکردنی پەیوەندی بەهێز لەگەڵ کەسانی تر. – هاوکاری وکارکردن لەگەڵ کۆمەڵ

➢ پەیوەندی نێوان هەڵچوون و پاڵنەر :

پەیوەندیەکی بەهێز هەیە لە نێوان هەڵچوون و پاڵنەرەکانمان ، دەتوانین ئەم پەیوەندیە بەم خاڵانە بخەینە روو :-

١- ئێمە هەڵدەچین کاتێك یەکێك لە پاڵنەرەسەرەکیەکانمان دەوروژێندرێت، هەڵچوونەکانمان بە هێز دەبێت ئەگەر وروژێنەرەکە بە هێزبێت و چاوەڕوان نەکراوبێت ، بۆ نمونە مردنی کەسێکی نزیك بە ڕووداوێکی دڵتەزێن ، یان ئۆتۆمۆبیلێك لە ناکاو بۆ کەسەکە بێت لەکاتی پەڕینەوە جادە .



٢- ئێمە هەڵدەچین کاتێك پاڵنەرەکانمان رێگای لێ دەگیرێت ، واتە ئەو ڕەفتارەی مرۆڤ دەیکات بۆ گەیشتن بەئامانج ، یارمەتی نادات بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەی ، بۆ نمونە (نەمانی پێویستیەکی گرنکی لە بازار کە تۆ بەنیازی بیکڕیت) یان (نەمانی دەرمانێکی پێویست بۆ خۆت لە دەرمانخانەکان)

٣- ئێمە هەڵدەچین کاتێت پێویستیەکانمان لە ناکاو بەدی دێت بە شێوەیەکی چاوەروان نەکراو ، بۆ نمونە بردنەوەی خەلاتێکی زۆر بەنرخ لە تیروپشکێك ، سەرکەوتنی نەشتەرگەریەك جاوەروانی سەرنەکەوتنی لێ دەکرا ، یا سەرکەوتنی قوتابیەك دەرنەچوونی چاوەروان دەکرا .

➢ هەڵچوون و نەخۆشیە دەروونیەکان :

شاراوە نیە لای هەموومان کە پەیوەندیەکی بەهێز هەیە لە نێوان عەقڵ و جەستەی مرۆڤ ، هەر یەکێکیان کاریگەری لە سەر ئەوی تر هەیە ، واتە کاتێك مرۆڤ دوو چاری نەخۆشی جەستەیی دەبێتەوە ئەم نەخۆشییە ڕەنگدانەوەیەکی بەهێزی دەبیت لە سەر باری دەروونی کەسەکە بۆ نمونە ئەو کەسەی تووشی هەڵامەت یان سەرئێشە دەبێت هەست بە بێزاریەکی زۆر دەکات .

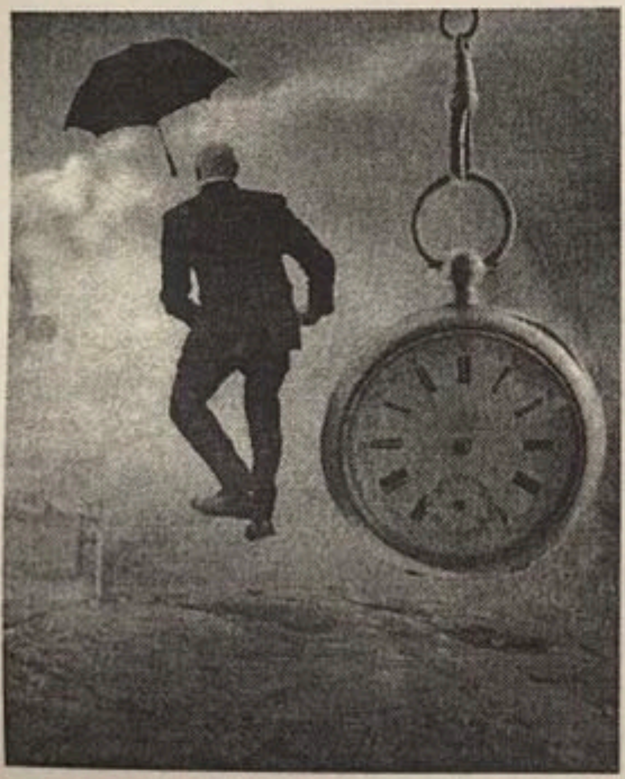
پێچەوانەش ڕاستە ، ئەگەر مرۆڤ لایەنی دەروونی تەواونەبێت ، دوو چاری نەخۆشی جەستەیی دەبێتەوە ، بۆ نمونە ئەو کەسەی خەم وخەفەت زۆر بخوات وبەردەوام دڵە راوكێی هەبێت دووچاری چەندین نەخۆشی دەبێتەوە ، وەك نەخۆشی گەدە و شەکرە و ودڵ ، ئەم جۆرە نەخۆشیانە پێی دەوترێت نەخۆشیە (سایکۆسۆماتیەکان) .

بــەشــی چوارەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە :

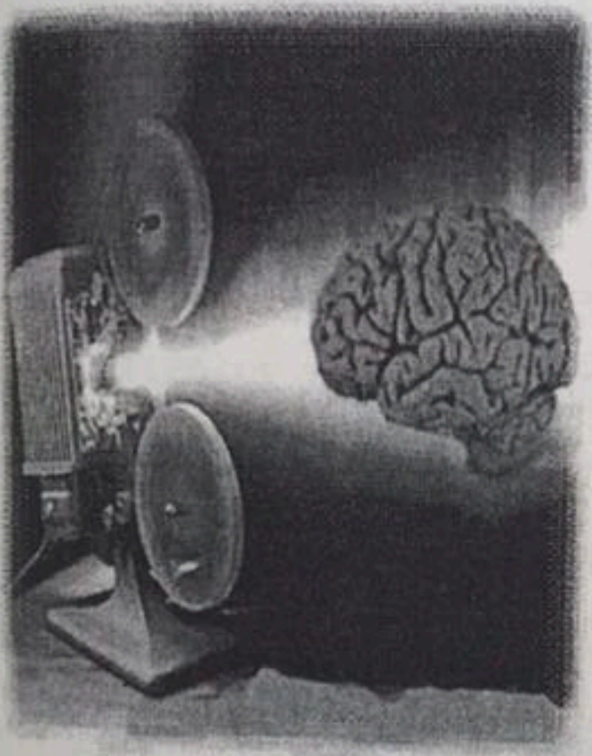
لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- فێربوونی چەمکی بیرهاتنەوە وجۆرەکانی.
- خستنەرووی بۆ چوونی مەعریفی بۆ بیرهاتەوە.
- باسکردنی هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر بیرهاتنەوە
- فێربوونی چەمك وتیۆری بیرچوونەوە .
- خستنەرووی دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکان سەبارەت بە بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە



بیرهاتنەوە وبیرچوونەوە

➢ بیرهاتنەوە



زانـــــای دەروونـــزان (نایســـر) دەڵـــێت (بیرهاتنەوە بناغەی پرۆسە عەقڵیەکانی مرۆڤـە و ئەوهێـزەیە کە هـەموو پرۆسەعەقڵیەکانی تر بەکاردەخات ، چونکە بێ بیرهاتنەوە هەموو ڕووداوەکانی ژیان بریتی دەبێت لە دووبارەبوونەوەیەکی بێ سوود و مرۆڤ تێیدا هیچ فێر نابێت ، هەربۆیەش بیرهاتنەوە بە یەکێکە لە پرۆسە مەعریفییە گرنگەکانی ژیان دەژمێردرێت .

ئەگەر بمانەوێت پێناسەی بیرهاتنەوە بکەین دەتوانین بڵێین : پرۆسەیەکی عەقڵییە ، لە ڕێگەیەوە هەموو زانیارییە کۆنەکانمان دە هێنینەوە یاد . و بە پرۆسەیەکی ئاڵۆز دەژمێردرێت ، چونکە چەند پرۆسەیەکی تر لەخۆوە دەگـرێت وەك (هەڵگرتن ، هێنـانەوە ، ناسـینەوە ، درك پێکردن، هۆش).

أ- پرۆسەی هەڵگرتن (الاحتفاظ) : واتە هەلگرتنی ئەو زانیاریانەی کە مرۆڤ ڕۆژانە ڕوبەڕوی دەبێتەوە وەك زانیاری و دەست ڕەنگینی و وخووەکان .

ب- پرۆسەی هێنانەوە (الاسترجاع) : ئەم پرۆسەیە بریتییە لە هێنانەوەی ئەو زانیاریانەی کە لە پێشوو هەڵمان گرتووە لە مێشکمان ، وەك هێنـانەوەی وشـە و واتـا و وێنـە .... هتد.

ج- پرۆسەی ناسینەوە (التعرف) : بریتییە لە درککردنی مرۆڤ بۆ شتەکان وەك بەشێك لە زانییارییە کۆنەکان ، بۆ نمونە

کاتێ گوێت لە گۆرانییەك دەبێت بۆ دووەم جار لەگەڵ خۆت دووبارەی دەکەیتەوە ، چونکە هەست دەکەی تۆ پێشتر ئەو گۆرانیەت بیستووە و بەشێکت لە بەرکردووە . یان کاتێ شوێنێك بۆ دووەم جار دەبینی شوێنەکان دەناسیتەوە .

جۆرەکـانـی بـیـر .

سێ جۆر بیر مان هەیە ، ئەوانیش :

أ- بیری هەستی (الذاكرة الحسية) :

هەستەوەرەکانمان بەردەوام دوروژێندرێت لە رێگەی چەندین زانیاری جیاجیا ، چاوەکانمان رۆژانە چەندین دیمەن دەبینێت ، دەستەکانمان هەست بە گەرمی و ساردی ونەرمی و رەقی شتەکانی دەوروبەری خۆی دەکات ، واتە هەموو وروژێنەرەکانی دەوروبەرمان دەچێتە ناو بیری هەستیمان و بۆ ماوەیەکی زۆر کەم دەمینێتەوە ، ئەم جۆرە بیرە زۆر بەسوودە بۆ ژیانی رۆژانەمان .

بیری هەستی چەندین تایبەتمەندی هەیە لەوانە :

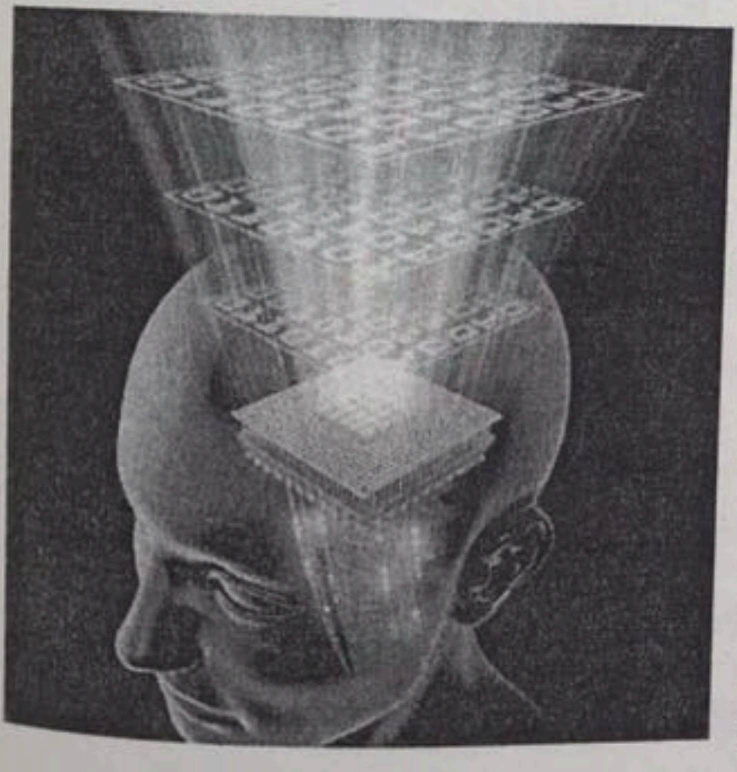
١. ڕێکخستنی گواستنەوەی زانیارییەکان لە نێوان هەستەوەرەکان و بیری کورت خایەن ، و دەتوانێت (چوار یەکەی مەعریفی) لە یەک کاتدا بگوازێتەوە ، و ئەم یـەکە مەعریفیە (وشە یان پیت یان رستەیەک بێت) .

٢. کۆکردنەوەی وروژێنەرەکان بۆ ماوەیەکی کورت بۆ چەند چرکەیەک دوای نەمای وروژێنەرەکە .

٣. گواستنەوەی وێنەیەکی ڕاست دروست لە جیهانی دەرەوە لە ڕێگەی هەستەوەرەکان ،

خستنەڕووی زانیارییەکان و کۆد دانان بۆی .

ب- بیری کورت خایەن (الذاکرة القصیرة المدی) :



لەم جۆرە بیرە مرۆڤ دەتوانێت ئەو زانیاریانە بیری خۆی بهێنێتەوە دوای ماوەیەکی کورت لە بیستنی یان بینینی ، لەگەڵ ئەوەی ئاگای تەواوی لێ نەبووبێت ، مرۆڤ دەتوانێت هەموو زانیارییە ڕوونەکان بەئاسانی کۆ بکاتەوە تا وادەیەکی کەم .

بیری کورت خایەن دوو کـاری هەیـە (یەکەم / کۆکردنەوەی زانیارییەکان بۆ ماوەیەکی کورت ... دووەم / هەڵبژاردنی زانیارییەکان بۆ ئەوەی زانیاری مەبەستدار لە ناو زانیارییەکان بباتە بیری درێژخایەن) ئەم جۆرە بیرەش چەندین تایبەت مەندی هەیە لەوانە :

- ماوەی كۆكردنەوەی زانیارییەكان سنووردارە ، بۆ ١٥ تا ١٨ چركە دەمێنێتەوە .
- وادەی كۆكردنەوەی زانیارییەكان سنووردارە ، زانا (میللەر) توانای ئەم بیرەی بۆ هەلگرتنی زانیارییەكان بە (نـۆ یەكەی مەعریفی) داناوە .
- دوای ١٨ چركە لە گەیشتنی زانیارییەكان بۆ بیری كورت خایەن ، مامەڵەی لە گەڵ نەكرا و دووبارە نەكراوە و مەشق نەكرا بۆ خەزن كردنی ، زانیارییەكان لە بیر دەكرێتەوە .
- پەرتەوازەبوونی ئاگا كاتی مامەڵەكردنی لە گەڵ زانیارییەكان لە بیری كورت خایەن ، دەبێتە هۆی ئەگەری لە دەست دانی زانیارییەكان .
- خێرایی وەرگرتنی زانیارییەكان بۆ بیری كورت خایەن ، زانیارییەكۆنەكان ناچار دەكات بچنە دەرەوەی بیری كورت خایەن ، ئەم حاڵەتەش پێی دەوترێت (گۆڕین) .

پرۆسەی كۆد دانان لە بیری كورت خایەن :

كۆد دانان لە بیری كورت خایەن ، بە سێ جۆر دەكرێت ئەوانیش :

یەكەم // كۆد دانانی دەنگی : مرۆڤ لەكاتی مامەڵەكرندنی لە گەڵ دەروربەری هەوڵدەدات كـۆد بۆ دەنگەكان دابنێت بـۆ ئەوەی لێكیان بكاتەوە ، بۆ نمونە كۆدی دەنگی بۆ ژمارە (٤) جیـاوازە لە ژمارە (٧) و هەردووكیان جیاوازن لە ژمارە (٩) ، لە لایەكی ترەوە ئێمە زیندەوەرەكان لە ڕێگەی دەنگەكانیانەوە دەناسینەوە ، ئەگەر وێنەكانیشیان نەبینین.

دووەم // کۆد دانانی وێنەیی : مرۆڤەکان پەنا دەبەنە بەر جیاکردنەوەی شتەکانی دەوروبەریان بەپێی وێنەکانیان ، ئەم جۆرە کۆد دانانە دەناسرێت بە بیری فۆتۆگرافی ، چونکە مرۆڤ وێنەکان وەك کامیرا دەگرێت و لە بیری خۆی کۆی دەکاتەوە .

سێ یەم // کۆد دانانی واتایی : دەتوانرێت کۆد بۆ ورووژێنەرەکانی دەوروبەرمان دابنێین بۆ ئەوەی بەئاسانی زانیارییەکانمان بیر بێتەوە ، بۆ نمونە ئێمە کۆد بۆ دەنگی ئافرەت و پیاو و منداڵ بەجیا دادەنێین ، زیندەوەرەکان دابەش دەکەین بۆ چەند بەش بە پێی ژیانیان لە دەرەوەی ئاو یان لە ناو ئاو ..... هتد .

ج– بیری درێژخایەن ([illegible]) :

توانینی مرۆڤە لە بیر هاتنەوەی زانیارییەکان بۆ ماوەیەکی زۆر دوور ، وەك چەند کاتژمێرێك یا چەند رۆژێك یا چەند ساڵێك وە هەندێ جار تا درێژایی تەمەنی لەگەڵی دا دەبێت وەك ناوی مرۆڤ و مێژووی لە دایك بوونی یان وشە سەرەتاییەکان .
هێنانەوەی زانیاری لە بیری درێژخایەن چەند ستراتیژیەتی تایبەتی هەیە ، وەك (چۆنییەتی مامەڵەکردن لە گەڵ زانیارییەکان و پێکهێنانی و دووبارە بەکارهێنانی) .
ئەوەی شایەنی باسە هەریەك لەم بیرانە تایەتمەندی خۆی هەیە لەم نەخشەیەی داهاتوو دەخەینە ڕوو :

خشتەی -٤-

تایبەتمەندیەکانی چۆرەکانی بیر

ز	تایبەتمەندی	بیری هەستی	بیری کورت خایەن	بیری درێژ خایەن
١	ڕۆڵی ئاگا	نییە	بڕێکی کەم	گرنگی نییە پاش کۆد دانان
٢	هەلگرتنی زانیارییەکان	ناتواندرێت	وتنەوە و دووبارەکردنەوە	
٣	داڕشتنی زانیارییەکان	لە شارەزاییە هەستیەکان دەچێت. -زارەکی و بینین	بەشێوەی زارەکی و دەنگی و هی تر	زارەکی و دەنگی . ڕێکخستنێکی واتایی
٤	قەبارەی بیر	گەورەیە	٧+٢	سنووری دیاریکراو نییە
٥	ڕادەی مانەوەی زانیارییەکان	لە یەك تا چەند چرکەیەك	تا ٣٠ چرکە	چەند خولەیەك و زیاتر
٦	هۆکاری لە دەست دانی زانیارییەکان	کەم بوونەوەی	کەمبوونەوە و تێکەڵاوی	کەمبوونەوە و تێکەڵاوی وشکست هێنان بۆ گەیشتن پێی
٧	گەڕاندنەوە	ئاگاردکردنەوەی ڕاستەوخۆ	ئۆتوماتیکی	لە ڕێگەی هێماکانەوە دەبێت ، لە کاتی گەڕان بە دوای وەڵامدانەوەی پرسەکان .

بۆچوونی مەعریفییەکان بۆ بیرهاتنەوە :

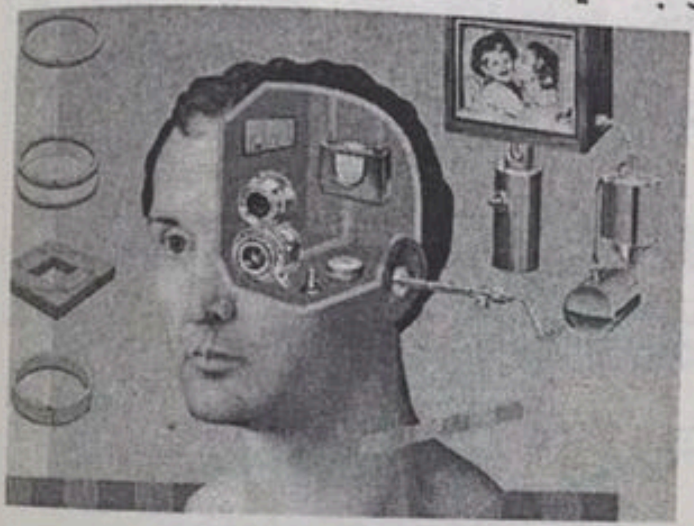
ئەم تیۆرە بیرکردنەوە شی دەکاتەوە لە سەر سێ بنەمای سەرەکی ئەویش :

أ- کۆد دانان Encoding .

ب-کۆکردنەوە Storage .

ت-هێنانەوە Retrieval .

وە بۆ چوونی مەعریفی گرنگی زیاتر بە هێنانەوەی زانیارییەکانە دا ، بە بەراورد لە گەڵ دوو لایەنەکانی تر ، بۆ چوونی تایبەتی دانا بۆ چۆنیەتی هێنانەوەی زانیارییەکان و پێیان وایە هێنانەوەی زانیارییەکان لە ڕێگەی ئەم حاڵەتانەوە دەبێت :



أ- پرۆسەی دووبارە گەڕاندنەوە Recall .

ب- ناسینەوە Recognition .

ت- دووبارە فێربوونەوە Re learning .

ئەم بۆ چوونە چەندین نمونەی لێکەوتەوە بۆ شیکردنەوەی بیرهاتنەوە لەوانە:

➢ نمونەی (ئەنتکنسون - شفرین)

ئەم نمونەیە بۆچوونێکی تایبەتی هەیە بۆ چۆنیەتی وەرگرتنی زانیارییەکان ، پێی وایە پرۆسەی بیرهاتنەوە بە چەند قۆناغێدا دەڕوات لەوانە :

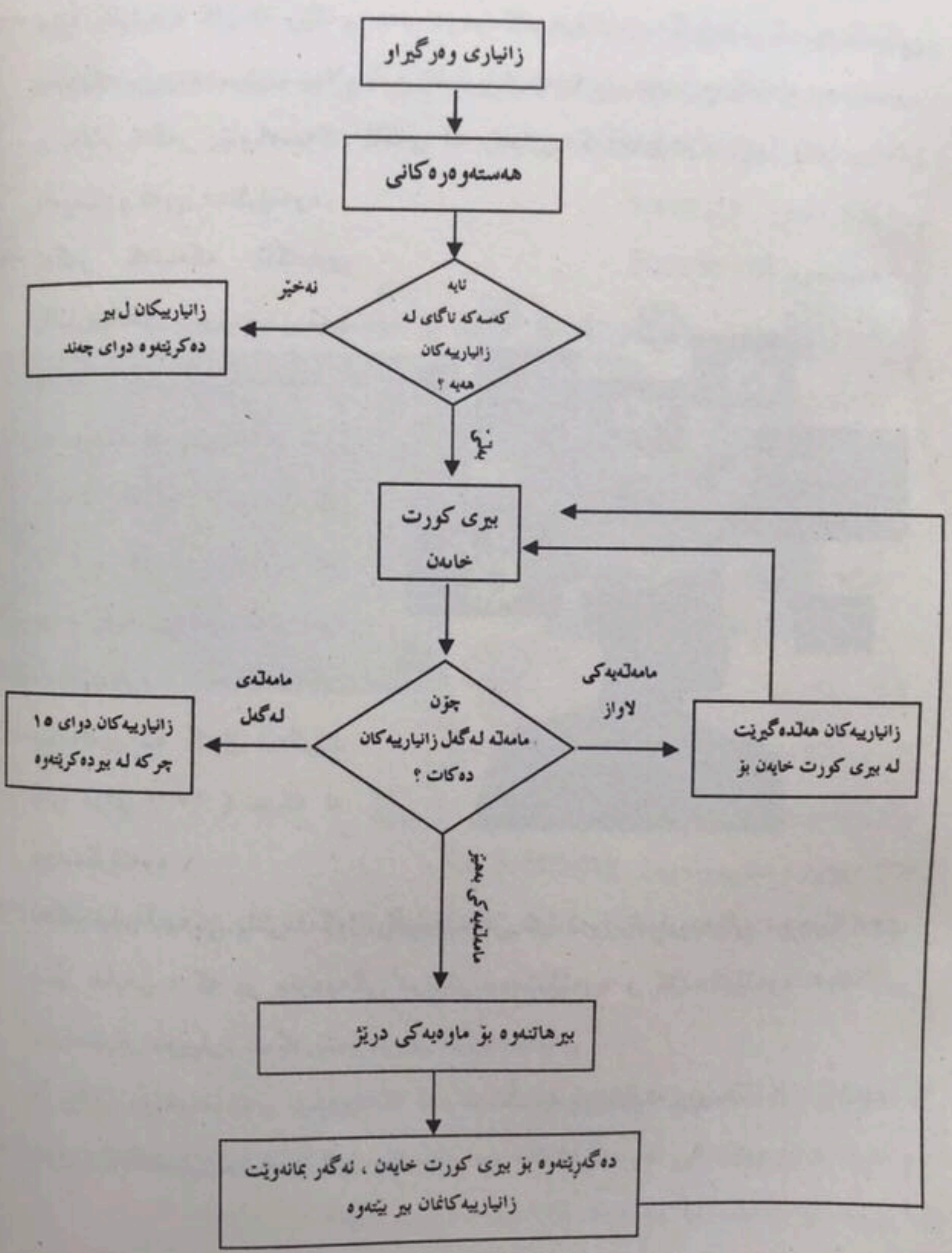
١- مرۆڤ زانیارییە كان لە ڕێگەی هەستەوەرەكانیەوە وەردەگرێت و زۆر بە ئاسانی دەچێتە بیری هەستی ، بەڵام ئەم زانیاریانە تەنها بۆ چەند چركەیەك دەمێننەوە ، بەڵام ئەگەر بێتوكەسەكە ئاگای لە زانیارییەكە نەبێت ، ئەوا زانیارییەكان نامێنێن و لەبیر دەكرێنەوە.

٢- ئەگەر كەسەكە ئاگاداری زانیارییەكان بوو ، ئەوا دەچێتە بیری كورت خایەن ، لە وێشەوە پێویستە مرۆڤ مامەڵە لەگەل زانیارییەكان بكات ، چونكە زانیارییەكان بۆ ماوەیەكی كەم لەم بیرە دەمێنێتەوە ، ئەگەر مامەڵەی لە گەڵ نەكرێت ئەوا دوای (١٥) چركە لە بیردەكرێتەوە .

٣- ئەگەر مامەڵەیەكی باش لەگەڵ زانیارییەكان كرا ئەوا زانیارییەكان دەچێتە بیری درێژ خایەن ، كە بۆ ماوەیەكی درێژتر دەمێنێتەوە و كۆدەكرێتەوە ، لەكاتی پێویستیش دووبارە دەگەڕێتەوەبیری كورت خایەن .

بۆ زیاتر روونكردنەوەی بۆچوونەكە ئەم نەخشەیە دەخەینە روو :

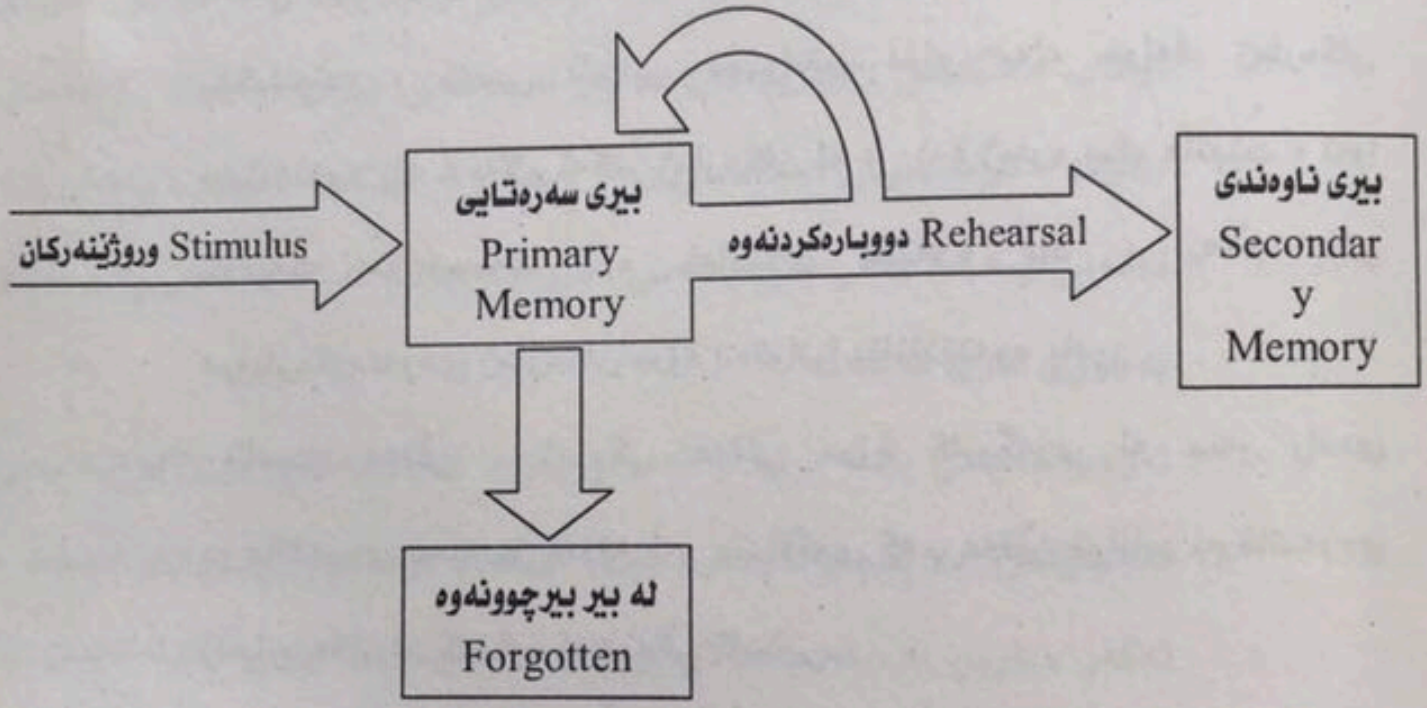
نەخشەی (ئەنتكسون وشفرین) بۆ پرۆسەی بیر هاتنەوە



نەخشەی ژمارە – ١١– تیۆری ئەتکنسون وشفرین بۆ بیرهاتنەوە

➢ نمونەی ووف– نورمان

خاوەنی ئەم تیۆرە ڕایان وایە بیرهاتنەوە بەپێی دوو سیستەم کاردەکات ، واتە کۆکردنەوی زانیارییەکان بە دوو هەنگاو دا دەڕوات ئەوانیش (بیری سەرەتایی و بیری ناوەندی) نمونەیەکیان خستە ڕوو بە مەبەستی شیکردنەوەی پرۆسەی بیرهاتنەوە کە بەم شێوەیەی خوارەوەیە :



نەخشەی ژمارە – ١٢– تیۆری ووف – نورمان بۆ بیرهاتنەوە

بەپێی ئەم بۆچوونە زانیارییەکان یەکەم جار دەچێتە بیری سەرەتایی ، کە بۆ ماوەیەکی کورت دەمینێتەوە و لە وێوە هەندێك لە زانیارییەکان لە دەست دەدەین ، لە دەرئەنجامی تێکەڵبوونی زانیارییەکان ، بەڵام دەتوانین ئەم زنیاریانە بگەڕێنینەوە لە ڕێگەی دووبارەکردنەوە ، هەر لە ڕێگەی ئەم دووبارەکردنەوە زانیارییەکان دەچێتە بیری ناوەندی .

هۆکارەکانی کاریگەر لە سەر ڕادەی بیرهاتنەوەمان :

دەتوانین بڵێین دوو هۆکاری سەرەکی هەن کاریگەرییان لە سەر ڕادەی بیرهاتنەوەمان هەیە ئەوانیش :

١- هۆکاری خودی : ئەویش پێك دێت لە :

أ- ئاستی بیر : دوای یەك جار بیستنی ژمارە تەلەفۆنێك کە لە (٤ تا ٥) ژمارە پێکهاتبێت ، کەسی ئاسایی دەتوانێت دوای یەك خولەك ژمارەکان بیهێنەتەوە یاد ، بەڵام ئەگەر ژمارەکان لە (١٠) ژمارە پێك هاتبێت ، ئەوا کەسەکە بەزەحمەت ئەم ژمارانەی دێتەوە یاد ، بەڵام پاش دووبارەکردنەوەی ژمارەکان مرۆڤ دەتوانێ بیانهێنێتەوە یاد .

ب- ئاستی عەقڵی : زیرەکی عەقڵی مرۆڤ کاریگەری لە سەر ڕادەی بیرهاتنەوەی هەیە بۆ نمونە ئەو منداڵانەی کەم عەقڵن توانای بیرهاتنەوەی زانیارییەکانیان کەمترە لە منداڵی ئاسایی .

ت- ڕەگەز : لە گەڵ ئەوەی بیر و ڕای جیاواز هەیە دەربارەی ڕۆڵی ڕەگەز لە توانای هێشتنەوەی زانیارییەکان ، بەڵام زۆرینەیان کۆکن لە سەر ئەوەی جیاوازی ئەوتۆ نییە لە نێوان ڕگەزەکان .

بەڵام هەندی لێکۆڵینەوە وای بۆ دەچن ڕەگەزی مێ توانای زیاترە لە کۆکردنەوەی زانیارییە زمانەوانیەکان ، ڕەگەزی نێر توانای زیاترە لە زانیارییە میکانیکیەکان و بیرکاری.

پ- پاڵنەر و هەڵچوونەکان : هەرچەند پاڵنەر بۆ فێربوون زۆر بێت ، ڕادەی هەڵگرتنی زانیارییەکان لە مێشك زیاتر دەبێت ، لەگەڵ ئەوەش هەر چەند بابەتەکە لە حەز وئارەزوو نزیکتربێت ، بە ئاسانی فێری دەبین و لە بیرمان دەمێنێتەوە .

ج- ئاستی تەمەن : لە لێکۆلینەوەکانی زانا (پورندایك) دەرکەوت تەمەن پێوەرێکە بۆ فێربوون و توانای هەلگرتنی زانیارییەکان ، گەشی خێرای توانای هەلگرتنی زانیارییەکان لە بیر لە تەمەنی نێوان (١٠ تا ٢٠) ساڵ دەبێت ، تواناکانیش لە تەمەنی (٢٠) ساڵی لە لوتکەدا دەبێت ، پاشان لە تەمەنی (٤٥) ساڵی بەرەو کەمی دەڕوات ، بەڵام ئەم حاڵەتەش پەیوەستە بەجۆری کاری کەسەکە .

ئەوەی شایەنی باسە مرۆڤ لە تەمەنی پیری زانیارییەکانی بیری درێژخایەنی دەمێنێتەوە بە پێچەوانەوەش بیری کورتخایەنی دووچاری لاوازی دەبێت ، ئەگەر سەرنج بدەینە بەساڵاچووەکان ، دەبینین زانیارییە کۆنەکانیان بە وردی دێتەوە یاد ، بەردەوامیش لە هەموو بۆنەکان دووبارەی دەکەنەوە ، بەڵام زۆر بەخێرایی کەل وپەلەکانیان ون دەکەن ، ناوی شوێنە تازەکانیش لە یادیان نامێنێت .

٢- هۆكاری بابەتی : ئەویش پێك دێت لە :

أ- جۆری بابەت و ڕێژەی ڕێكخستنی :- هەرچەند بابەتی وەرگیراو رێك و پێك درایژراوبێت و وشەكان ڕوون وئاشكرابێت لای كەسەكە و پەیوەندی لە نێوان وشەكان دا هەبێت ، زۆر بەئاسانی لەبەر دەكرێت .

لە تاقیكردەنەوەیەكی زانستی بۆ زانینی كاریگەری ڕوونی زانیارییەكان لەسەر ڕێژەی بیرهاتنەوە ، چەند ڕستەیان دا كۆمەڵێك قوتابی ، ڕستەكانیش بەم شێوەیە بوو :

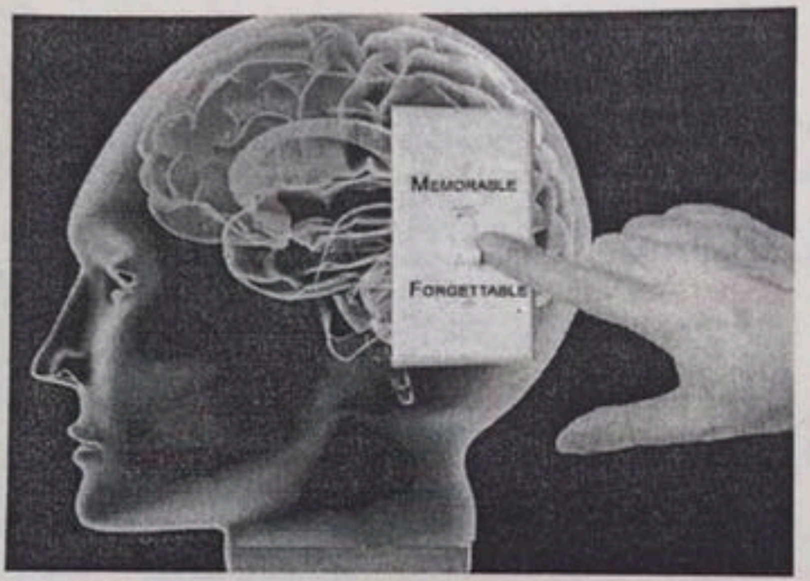
- وشەی بی واتا .
- وشەی بە واتا بەڵام هیچ پەیوەندی لە نێوانیان نەبوو .
- وشەی بە واتا وپەیوەندی لە نێوانیاندا هەبوو .
- چەند وشە لە ڕستەیەكدا ڕێكخرابوون و پەیوەندی لە نێوان وشەكاندا هەبوو .
- لە دەرئەجام دوایین كۆمەڵە واتا ئەوانەی (چەند وشەیەكیان پێدرا كە لە ڕستەیەكدا ڕێكخرابوو و پەیوەندی لە نێوان وشەكاندا هەبوو) لە كۆمەلەكانی تر زیاتر زانیارییەكانیان بە بیردەهاتەوە .

ب- زانیارییەكانی خاوەن دارشتنی تایبەتن وەك كێش و سەروا :- بۆ نمونە لە بەركردنی شیعر ئاسانترە لە پەخشان ، گۆرانیش خێراتر لە بەر دەكرێت بە بەراورد لەگەل وتار .

ت- كۆد دانان ولێكبەستنی زانیارییەكان :- بۆ نمونە بۆ ئەوەی ناوی شوێنەكانمان باشتر بە بیربێتەوە پەنا دەبەینە بەر دانانی كۆدی تایبەت واتە

ناوی تایبەتی بۆ دادەنێن بە مەرجێك خۆمان بە ناوەکان ئاشنا بین ، وەك ناوی هاورێیەکمان یان ناوی کەسێکی بەناو بانگ کە لە وشوێنە ژیابێت.

بیرچوونەوە و هۆکارەکانی :



پرسیار / ئایا مرۆڤ ئەوزانیاریانەی لەبیری دەچێتەوە ، بە تەواوی ناتوانێت بیری خۆی بهێنێتەوە ، واتە لە مێشك دەسڕێتەوە ؟ زانا دەروونزانەکان بە نەخێر وەڵامی ئەم پرسیارە دەدەنەوە بەڵگەشیان لە سەر مانەوەی زانیارییەکان ئەو حاڵەتانەیە کە مرۆڤ دوای ماوەیەکی زۆر لە بارودۆخێکی تایبەت ، زانیارییەکانی بیر دێتەوە.

باشە ئەگەروەڵامەکە بە نەخێر بێت ، ئایا بیرچووەنەوە چییە ؟ بۆچی مرۆڤ ناتوانێت ئەو زانیاریانەی مەبەستێەتی بیری خۆی بێنێتەوە :

بۆ وەڵامدانەوەی بەشی یەکەمی پرسیارەکە دەتوانین بەم جۆرە پێناسەی بیرچوونەوە بکەین (نەتوانینێکی سرووشتیە گشتی یا تایبەت ، کاتیی یان بەردەوام لە بیر هاتنەوەی ئەو زانیاریانەی کە لەپێشتر وەرمانگرتبوو ، واتە نەتوانینە لە

ناسینــەوە و گــەڕاندنـەوە) . (ساندرۆك ۲۰۰۳) دوو جۆر لە بیرچوونەوەی دەست نیشان کرد ئەویش :

١- شکست هێنان لە گەڕاندنەوەی زانیارییەکان : واتە کەسەکە ناتوانێت ئەوزانیاریانە بهێنێتەوە یادی خۆی کە لە بیری درێژخایەنی کۆی کردبۆوە ، بۆ نمونە (بیرچوونەوەی ناوی هاورێیەکانی پێشووت ، یان بیرچوونەوەی ژمارەی نهێنی ئیمێڵەکەی)

٢- شکست لە کۆد دانان : ئەم جۆرە بیرچوونەوە هۆکارەکەی شکست هێنانە لە دانانی کۆدی گونجاو بۆ ئەو زانیاریانەی وەری دەگریت ، کە ئەویش لە دەرئەنجامی پەرت بوونی ئاگا یان خراپی باری دەروونی کەسەکە دروست دەبێت ، بە جۆرێك زانیارییەکان ناچێتە بیری درێژ خایەن .

تیۆرەکانی بیرچوونەوە

زانا دەروونزانەکان چەند بۆ چوونی جیاوازیان هەیە دەربارەی هۆکاری بیرچوونەوەی زانیارییەکان بۆ ئەم مەبەستەش چەند تیۆرێکیان خستە روو ، تیۆرەکانیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە :

١- تیۆری پشتگوێخستن وپووکانەوە (الاهمال والضمور) :

ئــەم تیۆرە بــە کۆنترین تیۆرەکانی بیرچوونەوە دەژمێردرێت و لەگەڵ بۆچوونەکانی (ئیبنجهاوس) دا یەك دەگرێتەوە کە پێی وا بوو ئەو زانیاریانەی مرۆڤ بەدەستی دەکەوێت لە داوییدا دا لە بیری دەچێتەوە و بەرەو پووکانەوە دەروات بە پێی سیستەمێکی دیاری کراو .

(ئیبنجهاوس) سەبارەت بە شێوازی بیرچوونەوەی زانیارییەکان ، چەندین تاقیکردنەوەی ئەنجام دا لە ساڵی (١٨٨٥ ز) و پێی وابوو شێوازی داڕشتنی زانیارییەکان و ڕادەی ڕوونی زانیارییەکان کاریگەری لە سەر پرۆسەی بیر هاتنەوە هەیە و تا چەند زانیارییەکان نارێك بخرێتە روو ئەوا خێراتر لە بیر دەکرێت .

٢- تیۆری تێکەڵبوون و ڕێگرتن (التداخل والتعطیل) :

بەبۆچوونی لایەنگرانی ئەم تیۆرە بیر چوونەوە بریتیە لە تێکەڵبوونی زانیاری کۆن و نوێ ، واتە هەر یەك لە زانیارییەکان دەبێتە بەر بەست لە بەردەم زانیارییەکانی تر و دوو جۆر تێکەڵ بوون هەیە ئەوانیش :-

أ- **ڕێگرتنی بابتی نوێ لە بابەتی کۆن :** واتە کاتێ مرۆڤ فێری بابەتێکی نوێ دەبێت ، ئەو زانیارییە نوێیە دەبێتە هۆی بیرچوونەوەی بابەتە کۆنەکانی کە پێشتر کۆی کردبۆوە ، بۆ نمونە کاتی قوتابی بابەتێك دەخوێنێتەوە و پاشان بێ ئەوەی پشوو بداتە خۆی بابەتێکی تر دەخوێنێت ، لەم کاتە دا بابەتی یەکەمی لە بیردەچێتەوە ، یا بە باشی بیری نایەتەوە ، چونکە بابەتە نوێیەکە لە بەردەم هێنانەوە یادی ئەو بابەتەی کە پێشتر خوێندبووی وەك بەربەست کاری کرد .

ب- **ڕێگرتنی بابتی کۆن لە سەر بابەتی نوێ (الكف البعدي)** واتە زانیارییە کۆنەکە دەبێتە بەربەستێك بۆ وەرگرتنی بابەتی نـوێ بۆ نمونە زمانی دایك لە زۆر حاڵەت دەبێتە بەربەسـت لـەفێربوونی زمانێکی نوێ .

٣- تیۆری کپکردن (الكبت) :

ئەم بیردۆزە زانای دەروونزان (فرۆید) بانگەشەی بۆ کرد کاتێ ووتی بیرچوونەوەی ناو وشوێن و مەوعیدەکان پاڵنەرێکی نەستی لە دوا دایە ، ئەویش لە بەر بوونی حەزێکی شاراوە بۆ بیر چوونەوەی ڕوداوەکان بەتایبەتی ئەو ڕوداوانەی کە دەبێتە مایەی ئازار بۆ کەسەکە ، واتە پرۆسەی بیرچوونەوە لەم حاڵەتانە دا ئامانجی پاراستنی مرۆڤە لە ئازارەکان ، ئێمە دەتوانین زانیارییە کپ کراوەکان بگەڕێنینەوە ، ئەویش بە چەند ڕێگەی تایبەت وەك خەواندنی موگناتیسی .

سوودەکانی بیرچوونەوە :

ئایا بیر چوونەوە سوودی بۆ مرۆڤ هەیە ؟

لەگەڵ ئەوەی بیر چوونەوەی زانیارییەکان دەبێتە مایەی نارەحەتیمان و لە زۆر حاڵت دەبێتە مایەی ئازارو زیان ، بۆنمونە کاتێ نەتوانین زانیاری پێویست بیهێنینە یادمان وەك بیرهاتنەوەی زانیاری لە کاتی تاقیکردنەوەکان ، بەڵام لەگەڵ ئەوەش بیر چوونەوە لە هەندێ حاڵەت سوودی زۆری هەیە لە وانە :-

أ- بیرچوونەوە یارمەتی مرۆڤ دەدات ئەو زانیارییە بێسوودانەی کە ڕۆژانە وەری دەگرێت ، لە مێشکی خۆی دوور بخاتەوە .

ب- بە مەرجێکی سەرەکی دەژمێردێت بۆ پرۆسەی فێربوون چونکە مرۆڤ هەڵەکانی بیر دەچێتەوە لە کاتی مەشقکردنی .

ئێمە ئەو زانیاریانە لە بیر دەکەین کە دەبنە مایەی ئازار و ناڕەحەتیمان ، تا بتوانین بە ئاسودەیی بژین .

➢ دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکان دەربارەی (بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە) :

گرنگترین دەرئەنجامەکانی تاقیکردنەوەکان سەبارەت بە بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە بریتیە لەم خاڵانەی خوارەوە :

١- جیاوازی هەیە لە نێوان تاکەکان لە پرۆسەی بیرچوونەوە و بیرهاتنەوە .

٢- بیرو باوەڕ و ئاراستەکانی مرۆڤ و زانیارییە گشتیەکان بە زەحمەت لە بیردەچێتەوە .

٣- کارە جەستەییەکان و خووەکانی مرۆڤ بە زەحمەت لە بیر دەکرێت بە بەراورد لە گەڵ زانیارییە زارەکیەکان .

٤- ئەو بابەتەی کە مرۆڤ تێ ی دەگات زیاتر لە مێشك دەچەسپێت و درەنگ تر لە بیر دەکرێتەوە .

٥- ئەو چالاکیانە مرۆڤ دەیکات دوای وەرگرتنی زانیارییەکان کاریگەری زۆری هەیە لە سەر ڕادەی بیرچوونەوە .

٦- بیرچوونەوە لە ڕۆژ خێراتی لە کاتی شەو .

٧- ئەو زانیاریانەی مرۆڤ قەناعەتی پێی هەیە زیاتر لە بیری دەمێنێتەوە بە بەراورد لە گەڵ زانیارییەکانی تر .

٨- بیرچوونەوەی زانیارییەکان لە سەرەتایی دا خێرایە تا دەگاتە ئەو ڕادەیەی نیوەی زانیارییەکان لە بیر دەکرێتەوە ، پاشان لە سەر خۆ دەبێتەوە .

بەشی پێنجەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە :

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- فێربوونی چەمکی فێربوون و مەرجەکانی.
- خستنەرووی تیۆرەکانی فێربوون
- باسکردنی هۆکارەکانی سەرکەوتنی مامۆستا لە کارەکانی
- خستنەرووی کێشەکانی مامۆستای بێ ئەزموون .
- باسکردنی شێوازەکانی دانانی پلان بۆ وانەوە ووتنەوە و مەرجەکانی مامۆستای سەرکەوتو .

فێربوون چییە

ووشە فێربوون لە دەروونزانی بە شێوەکی فرەوان بەکار دێت چونکە تەنها فێربوون چوارچێوەی قوتابخانە ناگرێتەوە بەلکو هەموو ئەوزانیاریانە دەگرێتەوە کە مرۆڤ وەری دەگرێت لە ئاراستە و بەها و واتاکان و سۆزەکان و توانستە جیاجیاکانی کە بە شێوەیەکی راستە وخۆ یان ناراستەو خۆ وەری دەگرێت .

بۆ نموونە ئەو ئاوازەی بۆ چەند جار کوێی لێ دەگرین دەتوانین بیلێینەوە ، یان دوای ئەوەی بۆ چەند جار دەچینە شێوینێك شانایی و شارەزایی دەربارەی شوێنەکە پەیدادەکەین ، یان کاتی فێری رێزگرتنی کەسانی تر دەبین لە دەر ئەنجامی مامەڵکردنمان لە گەڵیان .

لە هەندی بارودۆخی جیاواز ئێمە فێری (ترس و خۆشەویستی و تورەبوون ... هتد) دەبین کاتی لە بارودۆخی جیاجیا دوچاری دەبینەوە وە وامان لێ دەکات رەفتاری تایبەت بەم بارودۆخە بنوێنین .

مەرجەکانی فێربوون

بە شێوەیەکی گشتی فێربوون سێ مەرجی سەرەکی هەیە ئەویش :

١- بوونی تاك - مرۆڤ یان ئاژەل - لە بەردەم باودۆخێکی نوێ یان بەربەستێك لە بەردەم تێرکردنی ئارەز و پاڵنەرەکانی واتە لە بەردم

(کێشەیەك) دابێت و پێویستە چارەسەری بکات بۆ نموونە (لەبەرکردنی شعرێك ، یان کارکردن لە سەر بابەتێکی بیرکارەی ، یان فێربوونی کارێك نوێ وەك شوفێری یان جۆرە یاریەك).

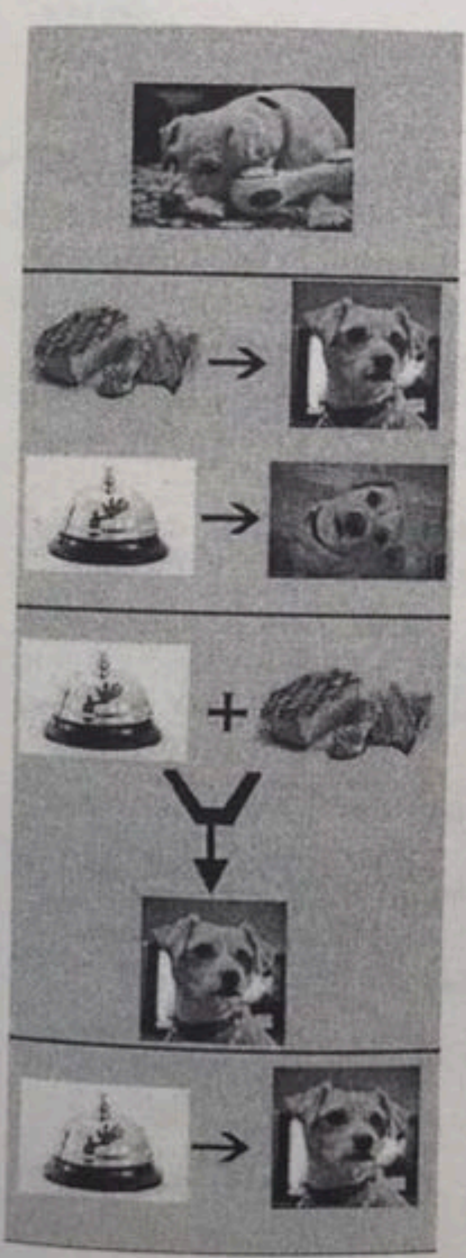
٢- بوونی پاڵنەر بۆ فێربوون چونکە فێربوون بەبێ پاڵنەر نابێت واتە ئەگەر کەسەکە ئامانجێکی دیاری کراوی نەبێت بۆ وەرگرتنی زانیاری ئەوا هەر چەند وروژێنەری جیاجیای هەبێت و هەلی فێربوونی بۆ برەخسێت ، برۆسەی فێربوون ئەنجام نادرێت.

٣- گەیشتنی تاك بە ئاستێکی باش لە پێگەیشتن بۆ ئەوەی بتوانێت فێربێت چونکە فێربوون بەبێ پێگەیشتن نابێت بۆ نموونە ئەگەر بمانەوێت منداڵێکی تەمەن سێ ساڵ یان کەمتر فێری نووسین بکەن ، ئەوا هەموو هەوڵەکانمان بە سەرنەکەوتویی کۆتایی پێدێت چونکە گەشەی دەماری منداڵ لەم تەمەنە کامل نەبووە بۆیە ناتوانێت کۆنترۆڵی پەنجەکانی بکات بۆ ئەوەی ووشە بنوسێت .

تیۆرەكانی فێربوون

چەندین تیۆری جیاجیا هەن باسی پرۆسەی فێربوونیان كردوە وە هەر یەكێكیان بۆ چوونی تایبەتی خۆی دارشتووە سەبارەت بە چۆنیەتی ، ئەنجامدانی پرۆسەی فێربوون وە لە گەڵ ئەوەی چەندین تیۆری جیاجیا هەن ، لەم بەشە هەوڵدەدرێت بەناوبانگترین و گشتگیرترین تیۆر بخەینە روو كە ئەویش بریتیە لە:-

أ- تیۆری بافلۆف (فێربوونی مەرجی)



خاوەنی ئەم تیۆرە زانای دەروونزانی رووسی إیڤان بافلۆفە ، ئەوی شایەنی باسە بافلۆڤ لە پڕ بیرۆكەی ئەم تیۆرەی دۆزیەوە ، ئەویش لە كاتیئەنجامدانی تاقیكردنەوكانی لە سەر پرۆسەی هەرسكردن لە لای سەگ . ئەم تیۆرەش بوە هۆی ئەوەی كۆڕانكاری گەورە بەسەر پرۆسەی فێركردن و فێربوون دا بێت .

بیرۆكی تیۆری بافلۆف بەناوی (فێربوونی مەرجی) ناسراوە واتە بوونەوەر - مرۆڤ یان ئاژەل - وەلامدانەوەی بۆ وورژێنەرە جیاجیاكان دەبێت بەهۆی هاوشانی بوونی لە گەڵ وروورژێنەری تر كە لە بنەڕەتدا كاریگەری لە سەر وروورژاندنی رەفتار هەیە لە كاتی روودانی .

تاقیكردنەوەی بافلۆف :

بافلۆف تاقیكردنەوەكانی بەشێوەی سەرەكی لە سەر سەك ئەنـجام دەدا بۆ ئەوەی (فێربوونی مەرجی) بخاتە روو ، شیوازی

تاقیکردنەوەکەشی لە ڕێگەی پێوانی ڕێژەی ڕژانی لیکی سەگ بوو لە کاتی پێدانی خواردن بۆی ، بەڵام ئەوەی بافلۆف لە تاقیکردنەوەکە ئەنجامی دەدا لە کاتی پێدانی خواردن بۆ سەگەکەی هاوشانکردنی زەنگێك بوو، واتە بافلۆف هەڵدەستا بە لێدانی زەنگ بەچەند چرکەیەك پێش ئەوەی خواردن بە سەگەکە بدات وەل کاتی پێدانی خوارد ڕێژەی لیکی سەگەکەی دەپیوا بۆ ئەوەی ڕادەی وەلامدانەوەی سەگەکە بپێوێت بۆ وروورژێنەرە سرووشتیەکە کە ئەویش خواردن بوو ، وپاش چەندین تاقیکردنەوە ، بافلۆف هەڵدەستا بە لێدانی زەنگ بەبێ ئەوی خواردنی بەدوای دابێت

بینی سەگەکە وەلامدانەوەی بۆ زەنگەکە (وروورژێنەری مەرجی) هەیە بە ڕژانی لیکی ، لە دەرئەنجام بۆی دەرکەوت بوونی وورژێنەرێکی (مەرجی) بەهاوشانی لە گەڵ وورژێنەرێکی (سرووشتی) لە پاش دووبارەبوونەوەیان وورژێنەری (مەرجی) هەمان کاریگەری وورژینەری (سروشتی) دەبێت . و دەتوانین بیرۆکەی بافلۆف بەم شێوەیە بخەینە روو :

هەنگاوەکان

وررژێنەری مەرجی ---------------------------- نە بوونی وەلامدانەوە .

وروورژێنەری سروشتی ---------------------------- بوونی وەلامدانەوە .

وروورژێنەری سروشتی + مەرجی ---------------------------- بوونی وەلامدانەوە .

دووبارە بوونەوە

وروورژێنەری مەرجی ---------------------------- بوونی وەلامدانەوە .

ئەوەی شایەنی باسە روودانی وەلامدانەوی مەرجی پەیوەستە بە چەند بنەمایەك لەوانە :-

- هاوشانی یان نزیکی کات لە نێوان رووژێنەری سروشتی و وروژێنەری مەرجی .
- دووبارە بوونەوی دەرکەوتنی ئەم دوو رووژێنەرە بە هاوشانی .
- پێویستە بوونەوەرەکە – مرۆڤ یان ئاژەل (سەگ لە تاقیکردنەوەکە) پالنەری هەبێت بۆ ئەوەی وەلامدانەوی هەبێت ، لە تاقیکردنەوەی بافلۆف مەرجە سەگەکە (برسی بێت) .
- هیچ شتێك نەبێت سەرنج وئاگایی بوونەوەرەکە پەرتەوازە بکات .

یاساکانی فێربوونی مەرجی :

زانا بافلۆف ئاماژەی بەچەند یاسایەك کرد لە فێربوونی مەرجی کە بریتییە لە :-

١- یاسای (یەك جار) : بافلۆف لە تاقیکردنەوەکان وروژێنەری سروشتی و مەرجی بە چەند جار دەخستەروو بۆ ئەوەی فێربوونی مەرجی روو بدات ، بەلآم بۆی دەرکەوت هەندێ جار وەلام دانەوەی مەرجی روو دەدات ، بەیەك جار لە کاتی روودانی بە هاو شانی لە گەلّ وروژێنەری سرووشتی ، بەتایبەتی کاتی ئەم وروژێنەرە هەڵچوونێکی توندی لەگەڵ دابێت (بۆ نموونە ئەو منداڵەی دەستی بە ئاگر دەسوتێت هەر شتێك ببینی سەرچاوەی ئاگر بێت لێ دەترسێت).

٢- یاسای پاڵپشتی: پاڵپشتی پەیوەندی نێوان وروژێنەری سروشتی و مەرجی بە هێزدەکات ، وە هەر چەند ئەم پەیوەندیە بە هێز بێت تاك هەولدەدات ئەم وەلامدانەوەی فێربێت و وەری بگرێت بۆ نموونە (لە تاقیکردنەوەی

بافلۆف بوونی خواردن لە دوای زەنگەکە وای کرد وەلامدانەوی سەگەکە بۆ زەنگەکە بەهێزتربێت) .

٣- یاسای نەمان (کوژانەوە) : ئەم یاسایە پێچەوانەی یاسای پالپشتی یە واتە ئەگەر هات و وروروژێنەری مەرجی بەردەوام دەرکەوت بە بێ ئەوەی وروروژێنەری سروشتی لە دوا دابێت ئەوا وەلامدانەوە بۆ وروروژێنەری مەرجی نامێنێت و دەکوژێتەوە بۆ نموونە (ئەگەر مامۆستا بەردەوام هەڕەشە لە قوتابی بکات بە سزادانی بەلام هیچ سزای نەدات ئەوا قوتابی هیچ بەهایەك بۆ هەرەشەکانی مامۆستا دانانێت)

٤- یاسای گشتگیرکردن وروروژێنەرەکان : واتا بوونەوەر (مرۆڤ یان ئاژەل) فێری وەلامدانەوەی بۆ چەند وروروژێنەر دەبێت ئەگەر هات ئەم وروروژێنەرانە بەیەکەوە بەهاوشانی لەگەلّ یەکتر هاتن بۆ نموونە (ئەو منداڵەی لە لایەن پزیشك دەرزی لێ دەدرێت لە هەموو کەسێك دەترسێت بەرگی سپی لە بەر بکات ؟؟؟)

٥- یاسای جیاکاری : واتە بوونەوەر (مرۆڤ یان ئاژەل) فێری جیاکاری لە ولامدانەوەکانی بۆ وروروژێنەرەکان دەبێت ئەگەر هات ئەم وروروژێنەرە پالپشتی نەبوو ، لە تاقیکردنەوەکەی بافلۆف بینی سەگەکان وەلامدانەوەیان بۆ دەنگان نامێنێت تەنها ئەو دەنگانە نەبێت کە خواردنی بەدواوە دادێت واتە سەگەکان لە تاقیکردنەوەی بافلۆف فێری جیاکردنەوەی دەنگەکان بوون .

٦- یاسای بەدوا داهاتن : واتە بوونەوەر (مرۆڤ یان ئاژەل) وەلامدانەوەکانی دەگوازێتەوە لە وروروژێنەرەکی مەرجی بۆ وروروژێنەرێکی تر و هەمان کاریکەری دەبێت ، و بافلۆف ناوی لێنا وەلامدانەوەی (پلەی دووەم) بۆ نموونە (ئەو

قوتابییەی لە لێدان دەترسێت بوونی دار لە دەست مامۆستا وای لێدەکات بترسێت و هەرەشەکردنی مامۆستا بە لێدانی وای لێدەکات بترسێت)

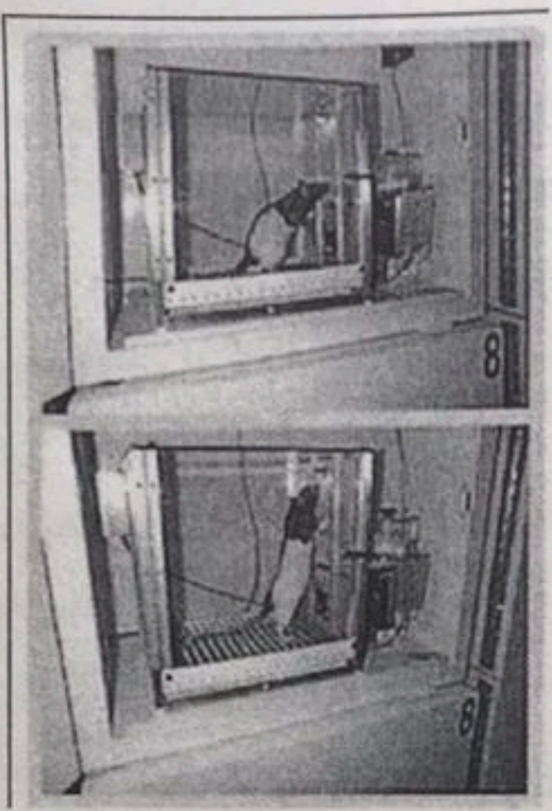
چۆن تیۆری بافلۆف لە پرۆسەی فێکردن و فێربوون لە ناو قوتابخانە جێ بەجێ دەکەین :

بۆ ئەوەی مامۆستا بە باشترین شێوە سوود لە تیۆری بافلۆڤ وەربگرێت پێویستە ئەم خالأنە رەچاو بکات :—

- پەیوەندی پۆزەتیف لە نێوان قوتابی و قوتابخانە دروست بکات بە شێوەیەك ببێتە جیگایەکی دڵخۆشکەر بۆ قوتابی .

- هانی قوتابیان بدات بۆ بەشداریکردنی پۆزەتیفانە لە چالاکیە جیاجیاکان ، وە پێویستە پەیوەندنی لە نێوان وەلامی هەڵە راست دەستنیشان بکات بۆ ئەوەی قوتابی فێری وەلامی راست ببێت و بروای بەخۆی بەهێزتربێت .
- پێویستە ژووری پۆل بکاتە شوێنی خۆش بۆ قوتابیان لە رێگەی ئەنجامدانی چالاکی جۆراوجۆر .
- بۆ ئەوەی قوتابی ترسیان لە تاقیکردنەوە نەمێنێت پێویستە مامۆستا چەند تاقیکردنەوەیەك ئەنجام بدات بەبێ ئەوەی نمرەیان بۆ دابنێت تا قوتابیان ئاشنایی لە گەڵ تاقیکردنەوەکان پەیدا بکەن .
- پێویستە مامۆستا هەوڵبدات دڵەڕاوکێ و ماندوبوونی قوتابیان کەم بکاتەوە لە رێگەی ئەنجامدانی گەشت و چالاکی لە دەروەی قوتابخانە .

ب- تيۆري سكينەر



ئەم تيۆرە بە تيۆري (مەرجداري كرداري) ناسراوە ، ئەم تيۆرە لە دەرئەنجامي تێبينينەكاني زانا سكينەر لە سەر تاقيكردنەوەكاني (زانا بافلۆف) سەري هەلّدا ، چونكە سكينەر پێي وايە لە تاقيكردنەوەي (بافلۆف) سەگەكە رۆلي نێگەتيڤي بينيوە ، بۆيە ناتوانين ئەم جۆرە فێربوونە بە بنەماني فێربوون بژمێرين ، بۆيە (سكينەر) ووشەي (كرداري) خستنە روو . ئەم ووشەش بە بۆچووني سكينەر سەلماندني ئەو راستيەيە كە باوەري وايە (رەفتارەكانمان لە ناو ژينگەكەمان ئەنجام دەدرێت بە مەبەستي دەستكەوتني ئەنجامي داخوازكراو) .

لە تاقيكردنەوەكاني (سكينەر) دەربارەي چۆنيەتي فێربوون لە رێگەي (فێربووني مەرجداري كرداري) لە سەر (مشك و كۆتر) ئەنجام دا ئەويش لە رێگەي درووستي كردني سەندوقێكي تايبەت كە تياي دا ئاژەلەكە بە ئازاداي دەجوولێتەوە وە لە ناو سندوقەكە سويچێك هەيە هەر كاتێ ئاژەلەكە دەسكاري بكات ئەوا خۆراك لە كەنالێكي تايبەت دێتە خوارێ ، لە دەرئەنجام دا ئاژەلەكە فێري داگرتني ئەم سوێچە بوو بەمەبەستي دەستكەوتني خواردن ، واتە بووني پاداشت بوە هۆي ئەوەي برۆسەي فێربوون لاي ئاژەل روويدات .

زانا (سکینەر) بیرۆکەکانی خۆی سەبارەت بە چۆنیەتی روودانی پرۆسەی فێربوون لە پەرتووکەکەی خستە روو بە ناوی (تەکنەلۆچیای رەفتار) کە تیای دا هاوڕا نەبوو لە بۆچوونەکانی لە گەڵ (زانا بافلۆف و ثورندایك) کە پێیان وایە درووست بوونی چەمەکەکان پەیوەستە بە کارە دەماریەکان (الوضائف العصبية) ، وە سکینەر پێی وایە کارە دەماریەکان سوودێك ئەو تۆی نییە ، چونکە ئێمە رەفتار درووست و ئاراستەی بکەین ، و سکینەر پێی وایە ژینگە کاریگەری لە سەر بوونەوەر هەیە ، و سکینەر پێی وایە پاداشت (التعزيز) بەهەردوو روەکەی " نێگەتیف و پۆزەتیف " ئەگەری روودانی وەلامدانەوەی بۆ رەفتارەکان بەهێزتر دەکات.

چەمەکە سەرەکیەکانی تیۆری (مەرجداری کرداری) سکینەر :

پاداشت (التعزيز) :

مەبەست لێی هەر ورووژێنەرێك یان رووداوێك کە دەبێتە مایەی دڵخۆشی لەکاتی ئەنجامدانی چالاکیەکان ، ئەم دڵخۆشیەش ئەگەری بەهێزبوونی وەلامدانەوە زیاتردەکات و پاداشتیش بۆ دوو جۆر دابەش دەکرێت.

پاداشتی پۆزەتیف :

بریتییە لەو ورووژێنەرەی کە دەبێتە هۆی دڵخۆشی و هەسانەوەی کاتێ بۆ بارودۆخەکە بەکار دێت وە دەبێتە هۆی زیادبوونی ئەگەری وەلامدانەوە بۆ هەمان ورووژێنەر نموونەی ئەم جۆرە پاداشتانەش (دەست خۆشی کردن ، خەندەی سەر لێو ، دیاری ..... هتد)

پاداشتی نیگەتیف :

بریتییە لە نەهێشتنی هەستکردن بەنارەحەتی ، واتە کاتێ ورووژێنەرێك دەبێتە مایەی هەست کردن بە نارەحەتی و بێ تاقەتی و ئازار ، مرۆڤ هەڵدەستێت بە ئەنجامدانی چەند رەفتارێك بۆ نەهێشتنی ئەم نارەحەتییە . بۆ نموونە (کاتێ باوك گلەیی لە کوڕەکەی دەکات بە هۆی ئەنجامنەدانی کارەکانی ، کوڕەکەی هەڵدەستێت بە جێ بەجێکردنی کارەکان کە باوکی لێی داواکردوە ، نەك ترسان لە سزادان بەلکو ئامانج لە ئەنجامدانی نەهێشتنی گلەییەکان) واتە بۆ ئەوەی کەسەکە لە گلەیی ئازادی بێت پەنا دەباتە بەر ئەنجامدانی کارەکانی .

سـزادان :

بریتییە لە پێدانی ورووژێنەرێکی نێگەتیف یان لابردنی ورووژێنەرێکی پۆزەتیف ، و نموونەش بۆ سزادنی زۆرە وەك (سزادانی جەستەیی و دەروونی و کۆمەلایەتی) ، هەر چەندە زۆر لە شێوازەکانی سزادان لە رووی پەروەردەیی قەبول نەکراوە ، بەلام لە هەندێ شوێن و بارودۆخ پەنای بۆ دەبردرێت .

خشتەی پاداشت (التعزیز) لای سکینەر :

سکینەر لە تاقیکردنەوەکانی هەوڵی دا مامەڵە لە گەڵ پاداشت بکات وەك گۆڕاوێکی سەر بەخۆ بۆ ئەوەی کاریگەریکانی لە سەر پرۆسەی فێربوون بزانێت بۆ ئەم مەبەستەش خشتەیەکی تایبەتی دارشت کە تیایدا چۆنیەتی پداشت دانی خستە روو لە روانگەی (شێوازی پێدانی پاداشت) و (کاتەکانی پێدانی پاداشت) وە بۆی دەرکەوت هەر یەك لەم پاداشتانە تایبەتمەندی خۆی هەیە و لە بارودۆخی جیاواز سوود و کاریگەری زیاتر دەبێت . نەخشەکەش بەم شێوەیەی خوارووەیە :—

نەخشەی ژمارە — ٥ —

خشتەی پاداشت بە پێی سکینەر

پاداشتەکان	روونکردنەو
ڕێژەی جێگیر	لەم جۆرە ، پاداشتەکان دەدرێت لە پاش وەلامدانەوکان بە شێوەیەکی جێگیر و دیاریکراو وەك (پاداشت دان داوی سێ وەلامدانەوە) واتە کەسەکە یان ئاژەلەکە دەزانێت ئەو دوای هەر سێ وەلامدانەوە پاداشت وەردەگرێت
ڕێژەی گۆڕاو	لەم جۆرە ، پاداشتەکان دەدرێت لە کاتی جیاواز و بەشێوەیەکی ڕێژەیی وەك (پاداشت دان دوای سێ وەلامدانەوە پاشان دوای پێنج وەلامدانەوە پاشان دوای دە وەلامدانەوە) واتە کەسەکە یان ئاژەلەکە نازانێت دوای چەندەم ولامدانەوەی پاداشت وەردەگرێت .
کاتی جێگیر	لەم جۆرە رەچاوی کات دەکرێت لە کاتی پێدانی پاداشت و کەسەکە لەم شێوەیە پاداشت وەردەگرێت لە کاتێکی جێگیر و نەگۆڕ وەك (وەرگرتنی پاداشت دوای هەر کاتژمێرێك)
کاتی گۆڕاو	لەم جۆرە کەسەکە لەم شێوەیە پاداشت وەردەگرێت لە کاتێکی گۆڕاو وەك (وەرگرتنی پاداشت لە جاری یەکەم دوای دە دەقە پاشان دوای بیست دەقە دوای ئەوە دوای پێنج دەقە)

پێشنیارەکانی سکینەر لە بڕی سزادان :

لە بەر ئەوەی سکینەر بروای بە سزادان نییە جونکە هەڵچوونی نێگەتیڤ درووست دەکات بۆیە پێشنیاری چەند شێواز کردوە لە بڕی سزادان لەوانە :

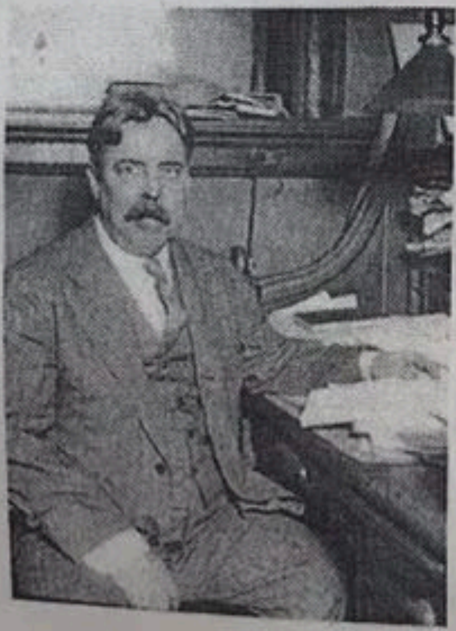
١- گۆڕێنی ژینگە ، واتە گۆڕینی ژینەگە زۆر جار دەبێتە هۆی گۆڕینی رەفتار .

٢- پێدانی ورووژێنەر تا رادەی تێربوون .

٣- پشتگوێ خستنی رەفتارەکە واتە پاداشت نەکردنی .

٤- فێکردنی تاك رەفتارێکی جیاواز لەوەی فێری بووە لە ڕێگەی ورووژێنەری تایبەت.

ت- تیۆری ثورندایك

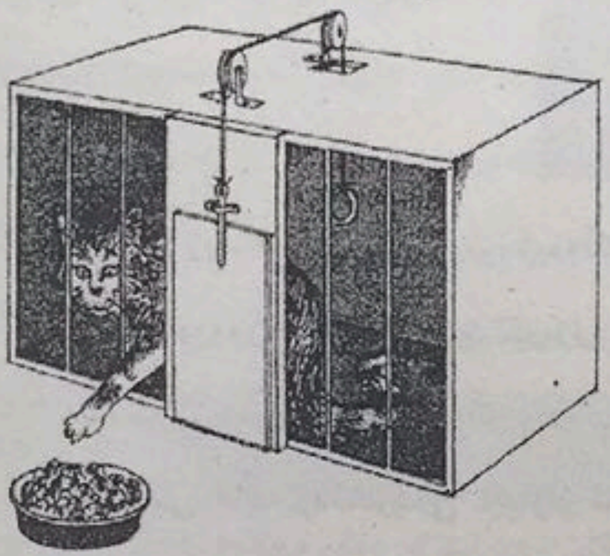


زانای ئەمریکی (إدوارد •• ••••• •) گرنگی بە بواری فێرکردن دا وە هەوڵیدا تیۆرێکی تایبەت بە فێربوون دابرێژێ لە روانگەیەکی بایۆلۆژی ، و بە یەکێك لە پێشەنگەکانی بواری فێرکردن دەژمێردرێت .

•• ••••• • گرنگی بە لێکۆڵینەوەی ئەزمونگەری دا وەچەندین تاقیکردنەوەی لە سەر گیان لەبەر ئەنجام دا و لە تاقیکردنەوە بەناوبانگەکانی ئەو

تاقیکردنەوانە بوو کە لە سەر پشیلە ئەنجامی دا بۆ ئەوەی پرۆسی فێربوون بەشێوەیەکی زانستی لای گیان لەبەر شی بکاتەوە .

تاقیکردنەوەی ثۆرندایك :



ثۆرندایك لە تاقیکردنەوەکەی هەڵسا بە دانانی پشیلەیەکی برسی لە ناو قەفەسێك درەگایەکی بچووکی هەبوو بە سورجییێك داخرابوو بە ئاسانی دەکرایەوە ، وە لە درەوەی قەفەسەکە خواردنی بۆ پشیلەکە دانا ، کاتی پشیلەکە خواردەکەی بینی هەوڵی دا بگاتە خواردنەکە و دوای هەوڵدانێکی زۆر پشیلەکە دەتوانێت دەرگاکە بکاتەوە و دەربچێت وخواردنەکە بخوات ، و پاش چەندین دووبارەکەردنەوە پشیلەکە هەر لە ناو قەفەس دادەنرا بە ئاسانی دەیتوانی دەرگاکە بکاتەوە .

بیرۆکەی تاقیکردنەوەکە :

ثۆرندایك لە تاقیکردنەوەکەی هەوڵی دا ڕادەی فێربوون بپێوێت لە کۆی هەوڵدانەکانی گیان لەبەرەکە بۆ دەرچوون لە قەفەس بۆ ئەم مەبەستەش دووپێوەری گرتە بەر ئەویش : ژمارەی هەوڵەکان و کاتی پێویست بۆ هەر هەوڵدانێك بۆ کردنەوەی دەرگای قەفەس ، بۆ نموونە لە تاقیکردنەوەی پورندایك بینی پشیلەکە لە جاری یەکەم پێویتس بە (١٦٠ چ) بۆ گردنەوی دەرگا و لە جاری دووەم پێویستی بە (١٥٦ چ) و لە جاری سێیەم کاتی کەمتری پێویست بوو و بەم شێوەیە

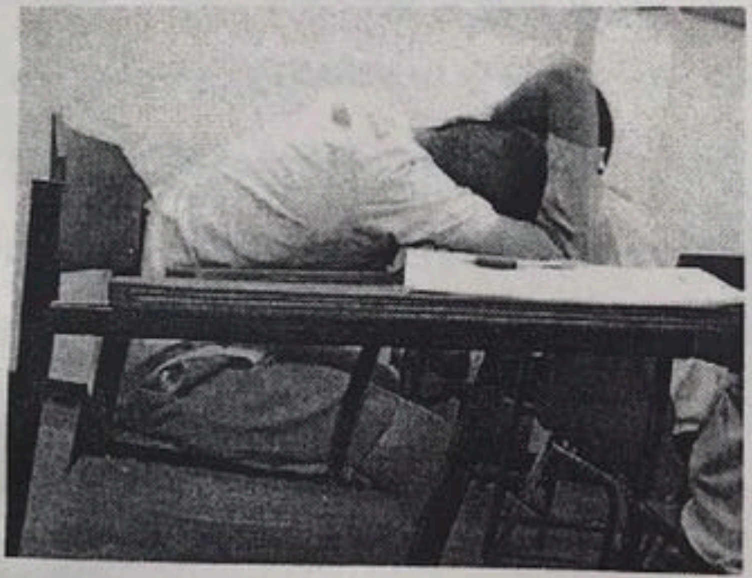
لە جاری بیست ودووەم تــەنها (٧ چ) پێویســت بوو و لە کۆتایی تەنها پێویستی بە (٢ چ) بۆ ئەوەی دەرگای قەفەس بکاتەوە .

گرنگترین یاساکانی ثورندایك بۆ شیکردنەوەی پرۆسەی فێربوون :

تیۆری ثورندایك جەخت لە سەر پەیوەندی نێوان (وورووژێنەر و وەلامدانەوە) دەکات ، و فێربوون بە بۆچوونی ئەو ، بە چەند هەنگاوی دیاریکراو دا دەروات و بە زیادبونێکی سیستماتیکی . بۆ ئەم مەبەستەش چەند یاسایەکی دارشت بۆ پرۆسەی فێربوون لەم یاسایانە:

١- یاسای ئامادەباشی :

یاسای ئامادەباشی جەخت لە سەر پاڵنەر دەکات واتە ئەگەر بوونەوەر لە ئامادەباشی دابێت بۆ ئەوی رەفتار ئەنجام بدات و ئەنجامیشی دا ئەوا وای لێدەکات هەست لە ئارامی بکات بەلاّم ئەکەر بوونەوەر لە ئامادەباشی دابێت بۆ ئەوی رەفتار ئەنجام بدات بەلاّم نەیتوانی ئەنجامی بدات ئەوا وای لێدەکات هەست بە نارەحەتی بکات ، و ئەگەر ئامادەباشی نەبێت بۆ ئەوی رەفتار ئەنجام بدات و ئەنجامیشی بدات ئەوا وای لێدەکات هەست بە نارەحەتی بکات .



٢- یاسای دووبارەکردنەوە :

دووبارەکردنەوە ڕەنگدانەوەی هێزی پەیوەندیە لە نێوان وروژێنەر و وەلامدانەوە ، و دووبارە نەکردنەوە وەلامدانەوە لاواز دەکات ، واتە فێربوون لە رێگەی دووبارەکردنەوە بە هێز دەبێت ، و لە دەرئەنجایمی ئەم یاسایە یاسای بەکارهێنان دەرکەوت لە روانگەی ئەم یاسایەش (هەر چەند ژمارەی دووبارەکردنەوکان زیاد بوو هێزی پەیوەندی زیاتر دەبێت و هەر چەند ژمارەی دووبارەکردنەوکان کەمتر بوو هێزی پەیوەندی لاواز دەبێت)

٣- یاسای کاریگەری :

یاسای کاریگەری ئاماژەی بەوە دەکات کە پەیوەندی نێوان وروژێنەر و وەلامدانەوە بەهێز دەبێت ئەکەر هات و ئەم پەیوەندنیە حاڵەتێکی دەلخۆشی و رازیبوونی لە دوای داهات پێچوانەش راستە واتە هێزی پەیوەندی پەیوەستە بە درەئەنجامی کارەکان وە ئەو حاڵەتەی کە لێی درووست دەبێت .

و لە داوی چەندین توێژینەوە ثورندایك چەند گۆڕنکاریەکی بە سەر یاسای (کاریگەری) کرد لە وانە (کاریگەری سزادان یەکسان نییە بە کاریگەری پاداشت ، بەڵکو پاداشت کـــاریگەری زۆر زیاترە لە سزادان ، و پورندایك پیّ ی وایە سزادان مەرج نییە وەلامدانەوە لاواز بکات و ناتوانێت وەلامدانەوە بە هێز بکات) .

جێبەجێکردنی تیۆری ثورندایك لە ناو پۆل :

تیۆری فێربوون لە هەوڵدان و هەڵەکردن چەندین شێوازی جێبەجێکردنی هەیە لە ناو پۆل لە وانە :

١- بنەمانی بەشداریکردن : بە پێی یاسای ئامادەباشی پێویستە مامۆستا پاڵنەری قوتابیان بورووژێنێت لە رێگەی بەشداری پێکردنیان لە هەڵبژاردنی جۆر و شێوازی چالاکیەکانی ناو پۆل و بەشداریکردنیان لەو چالاکیانە .

٢- بنەمای بەهێزکردنی پەیوەندیەکان لە ریگەی رەفتارەکان : بە پێی یاسای مەشقکردن پێویستە مامۆستا هاوکاری قوتابیان بکات بۆ ئەوەی پەیوەندی نوێ بدۆزنەوە لە نێوان ورووژێنەرەکان و دووبارەکردنەوەی پەیوەندیە پۆزەتیفەکان و پشتگوێ خستنی پەیوەندیە ناشاو و حەزنەکراوەکان .

٣- بنەمای کاریگەر : بە پێی ئەم بنەمایە پێویستە مامۆستا شێوازی کاریگەر بگرێتە بەر لە وانەی دەبێتە مایەی دڵخۆشی و نارەحەتییان بۆ ئەوەی بتوانێت کۆنترۆڵی رەفتارەکانیان بکات . و مامۆستا دەتوانێت سەرنجی قوتابیان رابکێشێت لە رێگەی :

أ- گرنگی دانی بە خودی کارەکە .

ب- گرنگی دان بە باشترکردنی کارەکە .

ت- یارمەتیدانی قوتابیان بۆ ئەوەی دەستنیشانی ئامانجەکانیان بکەن .

پ- تیــۆری گــشتالــت

ووشەی جشتالت وشەیەکە ئەلمانیە بەمانای شێوەی گشتی .. سەرهەڵدانی ئەم قوتابخانەیە وەك ڕەخنەیەك بوو لە سەر زیادەڕۆیی زاناكانی (قوتابخانەی ڕەفتاری) لە بەش کردنی دیاردەکانی بۆ چەند دیاردەیەکی وردتر ، زاناكانی ئەم قوتابخانەیە " فرتێمەر ، کوفکا ، کوهلر) .

و سەرهەڵدانی ئەم قوتابخانەیە لە دەرئەنجامی بڵاوکردنەوەی چەند بابەتێك بوو لە لایەن (زانا ماکس فرتیمر) دەربارەی " درککردنی دەرەکی بۆ جووله ناوی لێنا دیاردەی فای " ئەم دیاردەیە بریتییە لە داگیرسان و کوژانەوەی دوو گلۆپ لە دوای یەك ،لە دەرئەنجام وا نیشان دەدات کەوا یەك ڕووناکی هەیە و جولەی دەکات نموونە بۆ ئەم دیاردەیە ئەو ریکلامانە کە بە هۆی ڕووناکیەکانەوە درووست دەکرێت و لە سەر شۆستەکانەوە ڕۆژانە دەیبینین .

و بۆ ئەوەی تیۆری گشتالت لە بواری فێرکردن بخەینە ڕوو " تاقیکردنەوەی کوهلەر " وەك نموونە وەردەگرین :

تاقیکردنەوەی کۆهلەر (عقلیەتی مە یمون):

لە تاقیکردنەوەی کۆهلەری لە سەر مەیمون . ئەم زانایە هەڵسا بە دانانی مەیمونێکی

برسی لە ناو قەفەسێك وە لە دەرەوەی قەفەسەکە چەند مۆزێکی دانا بە جۆرێك دەستی مەیمونەکە نەدەگەیشتە مۆزەکان ، وە لە تەنیشتی قەفەسەکە دوو داری دانا یەکێکی کورت و یەکێکی درێژ وە دارەکان وا دانرابون مەیمونەکە بتوانێت بیانبینێت .

دوای ئەوەی مەیمونەکە دوو دارەکەی بینی هەوڵی دا لەڕێگەی بەکار هێنانی دارەکان مۆزەکە بۆ لای خۆی بێنێت بەلاّم ئەوەی جێگای

سەرنج بوو مەیمونەکە نەیدەتوانی بگاتە مۆزەکان بە بەکار هێنانی دارە کورتەکە بەتەنها و بەهەمان شێوە نەیدەتوانی بگاتە مۆزەکان لە ڕێگەی بەکارهێنانی دارە درێژەکە . تاکە ڕێگا بۆ گەیشتن بۆ مۆزەکان بو تێکهەڵکیشانی هەردوو دارەکە بوو .

لە سەرەتا کۆهلەر بینی مەیمونەکە لە ڕێگەی هەوڵدان و هەڵە لە ڕێگەی بەکار هێنانی دارەکان کورتەکە و درێژەکە نەیتوانی بگاتە مۆزەکان بۆیە هەوڵدانەکانی بەشکست کۆتایی پێهات .

لە ناکاو مەیمونەکە لە هەوڵدان وەستا و دەستیکرد بە سەرنجدانی بارودۆخەکە و تێڕمانی بۆ دوو دارەکە کرد ، پاشان لە ناکاو هەڵسا بە تێکهەڵکێشانی هەردوو دارەکەو توانی بگاتە مۆزەکان .

دوای ئەوەی کۆهەلەر شوێنی مۆزەکانی گواستەوە بۆ سەقفی ئەو قەفەسەی کە مەیمونەکە تێدابوو بەهەمان شێوەی پێشوو مەیمونەکە توانی بگاتە مۆزەکان .

لە هەندێ لە تاقیکردنەوەکان کۆهەلەر هەڵسا بە گۆڕینی ئامرازەکان بۆ ئەوەی بزانێت ئایە مەیمونەکە دەتوانێت بگاتە مۆزەکان بۆ نموونە هەڵسا بە دانانی چەند سەندوقێکی بەتاڵ لە جیاتی دارەکان و بینی مەیمونەکە هەڵسا بە دانانی سەندوقەکانی لە سەر یەك تا دەستی گەیشتە مۆزەکان .

دەرئەنجامی تاقیکردنەوەکان :

لە تاقیکردنەوەکانی کۆهەلر چەندین دەرئەنجامی لێکەوتەوە لە وانە :

- (استبصار)ی مرۆڤ پشت دەبەستێت بە دووبارە رێکخستنەوەی پێکهاتەکانی درککردنی بارودۆخەکان ، بۆ ئەوەی کێشەکانی چارەسەر بکات و گشتاندن بۆ هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی بکات .
- دووبارە رێکخستنەوەی درککردن واتا کاری نوێ دەبەخشێت ، بۆ نموونە ئەو مەیمونەی گەیشتە دەرئەنجام لە رێگەی تێهەڵکێشانی دارەکان ئەم شێوازە لە چارەسەرکردنەی بۆ کێشەکان گواستەوە بۆ بارودۆخەکانی تر وەك دانانی سەندوقەکان لەسەریەك .
- چارەسەرکردنی کێشەکان بەشێوەکی لە ناکاو نەبووە بەڵکو چەند کاتێکی پێویست بووە بۆ ئەوەی دووبارە بارودۆخەکان هەڵسەنگێنێت و پەیوەندی هەزری لە نێوان بارودۆخەکان بدۆزێتەوە ، تا لە کۆتایی دا چارەسەرێکی گونجاوی بۆ کیشەکە دۆزیەوە.
- مەیمونەکان لە تاقیکردنەوەکە بەئازادی کاریان دەکرد و ئاکتیڤ بوون بۆ دۆزینەوەی چارەسەر بۆ کێشەکە.

مەرجەکانی (إستبصار) :

لە مەرجەکانی (إستبصار) وهۆکارەکانی روودانی بریتییە لە :

١- بۆ ئەوەی (إستبصار) رووبدات پێویستە ئەو کێشەیەی خراوەتە روو توانای چارەسەرکردنی هەبێت لە ئاستی درککردن وئاستی عەقڵی بوونەوەرەکە بێت .

٢- پێویستە توخمەکانی کێشەکە یان پێکهاتەکانی بواری چارەسەرکردنی هەبێت واتە پەیوەندی لە نێوانیان دا هەبێت .

٣- پێویستە بارودۆخەکە پاڵنەری بوونەوەرەکە بورووژێنێت بۆ ئەوەی هەوڵی چارەسەرکردنی کێشەکە بدات و بەردەوام لە کارکردن دابێت بۆ چارەسەر کێشەی هاوشێوە .

٤- (إستبصار) بەدەر لە ئەزموونەکانی ڕابردوو روونادات بۆیە پێویستە بوونەوەر بۆ ئەوەی بگاتە چارەسەری کێشەکان سوود لە ئەزموونەکانی وەربگرێت .

تایبەتمەندیەکانی پرۆسەی (إستبصار) :

لە تایبەتمەندیەکانی پرۆسەی (إستبصار) بریتییە لە :

(إستبصار) بە شێوەیەکی لە ناکاو روو دەدات :

واتە لە بارودۆخی (إستبصار) بوونەوەرەکە دووچاری کێشەکە دەبێتەوە وە بۆ ماوەیەکی زۆر چارەسەری کێشەکە لای روون نابێت بەڵام لە دوایی دا لە ناکاو دەگاتە چارەسەری گونجاو بۆ کێشەکە .

أ- دەست پێکی (إستبصار) بە شێوەیەکی لە سەر خۆ دەبێت :

واتە کاتی مامەڵە لەگەڵ کێشەکان دەکەین لە سەرەتا هیچ پێشکەوتنێك روو نادات پاشان دەگەینە دەرئەنجام ، و ئەم گەیشتەنش زۆر جیاوازی هەیە لە شێوازەکانی تری فێربوون وەك (فێربوونی مەرجی یان هەوڵدان وهەڵەکردن .... هتد).

ب- فێربوون لە ڕێگەی (إستبصار) لە سەر بنەمای تێگەیشتنە :

واتە هەنگاوەکانی فێربوون لە کێشە جیاجیاکان وا لە بوونەوەرەکە دەکات لە هەنگاوەکان بگات و بیخاتە گەنجینەی زانیاریەکانی واتە ئەم فێربوونە لە بیری بوونەوەرکە دەچەسپێت و لەیاد ناکرێت .

ت- توانی گشتگیرکردن :
واتە دەتوانرێت شێواز و هەنگاوەکانی جارەسەر کێشەکان توانای گشتگیرکردنی هەیە کارگەری فێربوونی چارسەری کێشەکە بۆ بارودۆخی تر بەکار بنرێت ئەویش لە رێگەی دۆزینەوەی خاڵە هاوبەشەکانی کێشەکان .

پ- (إستبصار) هاندەرێکی خودییە :
واتە (إستبصار) هەستێکی خۆش لای فێرخواز جێدەهێڵێت چونکە فێربوونەکە ئەزمونێك لای کەسەکە درووست دەکات بۆ نموونە کاتێك لە کارێك دەگاتە دەرئەنجام وای لێدەکات هەست بە خۆشی و ڕەزامەندی بکات ، ئەم ڕەزامەندیەش وەك هاندەرێکی خودی کار دەکات .

جێ بەجێکردنی تیۆری کۆهلەر لە ناو پۆل :

دەتوانین گرنگترین شێوازەکانی جێبەجێکردنی تیۆری کۆهلەر لە ناو پۆل بەخەینە روو بەم شێوەی خوارەوە :

١- **بەستنی بابەتە زانستیەکان بە واقعی قوتابی** : تیۆری کۆهەلەر جەخت لە سەر لێکبەستنی فاکتەری واتا وتێگەیشتن دەکات . لە گەڵ ئەوەش پێویستە لە کاتی خستنەرووی بابەتەکە بەش و کۆی بابەتە لێکببەسترێت .

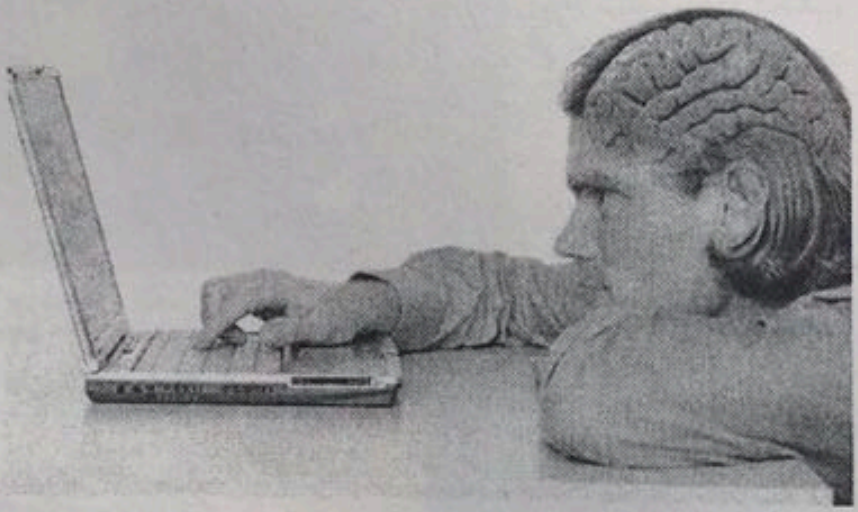
٢- **وروژاندی پاڵنەری دۆزینەوی شتی نوێ لای فێرخواز** : وەك ئەوەی خۆراك وا لە بوونەوەر دەکات هەست بە دڵنیایی بکات ، هەروەها گەیشتن بە ئەنجامەکان وا لە بوونەوەر دەکات هەست بە دەڵخۆشی بکات ، و وەك پادشت کاریگەری دەبێت ، بۆیە مامۆستا دەتوانێت بارودۆخی خوێندنەکان وا رێك بخات بە جۆرێك پالنەری دۆزینەوەی شتی نوێ لای قوتابیان تێربکات.

٣- ڕێکخستنی بارودۆخی فێربوون بەجۆرێك وا لە قوتابیيان دەکات درك بە پەیوەندیەکان بکەن .

٤- گواستنەوەی زانیاریەکان لە دۆخی نامۆ بۆ دۆخێکی ئاشنا لە گەڵ ڕەچاوکردنی پێکهاتەی هزری فێرخواز .

دەروونزانی و پرۆسەی فێرکردن :

یەکێك لە بوارە هەرە گرنگەکانی دەروونزانی ، دەروونزانی پەورەدەییە ، چونکە مامەڵە لە گەڵ شێوازی فێربوونی مرۆڤ دەکات وە لە کاتی فێربوونی جەخت لە سەر هەموو لایەنە سایکۆلۆژیکانی دەکات ، بۆیە پێویستە مامۆستا ئاشنابێت بە بنەما سەرەکیەکانی فێربوونی مرۆڤ و لە هەموو قۆناغەکانی دا



، لە گەڵ ئەوەش پێوستە زانیاری بەدەست بێنێت دەربارەی لایەنی هەڵچوونی و هزری و ناکاری مرۆڤ چونکە ئەم هۆکارانە و چەندین هۆکاری تر کاریگەری راستەو خۆیان هەیە لە سەر پرۆسەی فێربوون و بەبی ئاشنا بوونی مامۆستا بە رەهەندە سەرکیەکانی پرۆسەی فێرکردن ناتوانێت بە سەرکەوتووی کارەکانی ئەنجام بدات .

ئایا دەروونزانی بۆ پرۆسەی پەروەردە گرنگە؟

هەموو ئەو سەرچاوانەی لە بواری دەروونزانی پەروەردەیی نوسراون مەبەستی سەرەکی تێیدا یارمەتیدانی مامۆستایە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی باشتر مامەڵە لەگەڵ قوتابییەکانی بکات ، و شارەزاییەکی راست درووست دەربارەی تیۆرو بنەماکانی فێربوون بەدەست بێنێت ، بۆ ئەوەی لە وانە ووتەوە ئاستی باشتر بکات ، وە ئاشنا بێت بە هونەری پەیوەندی لەگەڵ قوتابیان ، ئەویش لە رێگەی باشترکردنی ژینگەی پۆل بۆ ئەوەی قوتابیان بتوانن پرۆسەی فێربوونیان بە سەرکەوتوویی ئەنجام بدەن .

و دەتوانین بڵێین دەروونزانی لە بواری پەروەردە چەندین لێکۆڵینەوەی زانستی تێدایە کە ئاراستەی هزرمان دەکات بۆ ئاشنابوون بە چۆنیەتی روودانی پرۆسەی فێربوون لای مرۆڤ ، و زانینی رۆڵی مامۆستایە لەم پرۆسەیە ، وە چۆن مامۆستا لە ئەنجامدانی فێربوون هاوکار دەبێت ، چونکە ئەم زانستە لە تایبەتمەندیەکانی گەشەیی مامۆستا و قوتابیانی دەکۆڵێتەوە ، وتیشک دەخاتە سەر چۆنیەتی فێربوونی رەفتارەکان لە بارودۆخە جیاجیاکان .

لەگەڵ ئەوەشدا دەروونزانی لە بواری پەروەردە یارمەتیمان دەدات پێویستیەکانی قوتابیان جێبەجێ بکەین لە بوارە جیاجیاکان ، لە گەڵ ئەوەی شارەزییەکی باشمان پێ دەبەخشێت بۆ چۆنیەتی مامەڵکردنی لە گەڵ ئاستە جیاوازەکانی بۆ ئەوەی باشترین ژینگەی خوێندن بۆ قوتابیان دەستەبەر بکات .

دەروونزانی پەروەردەیی چەندین پرسیار دەخاتە روو لەوانە :-

١- چۆن و بۆچی منداڵ فێردەبێت ؟

٢- ئایا جیاوازی لە نێوان فێربوونی منداڵ و گەورەدا هەیە ؟

٣- چۆن مامۆستا دەتوانێت هانی قوتابیان بدات بۆ ئەوەی فێربن ؟

٤- چۆن مامۆستا دەتوانێت وانەکانی بەسەرکەوتووی ئەنجام بدات ؟

٥- بەربەستەکانی پرۆسەی فێربوون چییە وە چۆن دەتوانین بەسەری دا زالبین ؟

دەروونزانی و بڕیارەکانی مامۆستا :

مامۆستای سەرکەوتوو ئەو مامۆستایەیە کەخاوەن بڕیاری راست و دورووستە سەبارەت بە

دارشتنی ئامانجەکانی ، و هەڵبژاردنی شێوزای گونجاو بۆ چارەسەرکردنی کێشە پەروەردەییەکان ، وە بەشێوازێك راست درووست پۆلەکەی بەرێوە دەبات .

بۆیە پێویستە لەسەر هەموو مامۆستایەك پێش ئەوەی لێکۆلینەوە لە سەر پرۆسەی فێرکردن و فێربوون بکات ، ئاشنابێت بەهەموو ئەو گۆڕاوانە کە کارێگەری لە سەر ئەو پرۆسەیە دەبێت بۆ ئەوەی بتوانێت پرۆگرامێکی سەرکەوتوو لە بواری وانە ووتنەوە بۆ خۆی دابرێژێت .

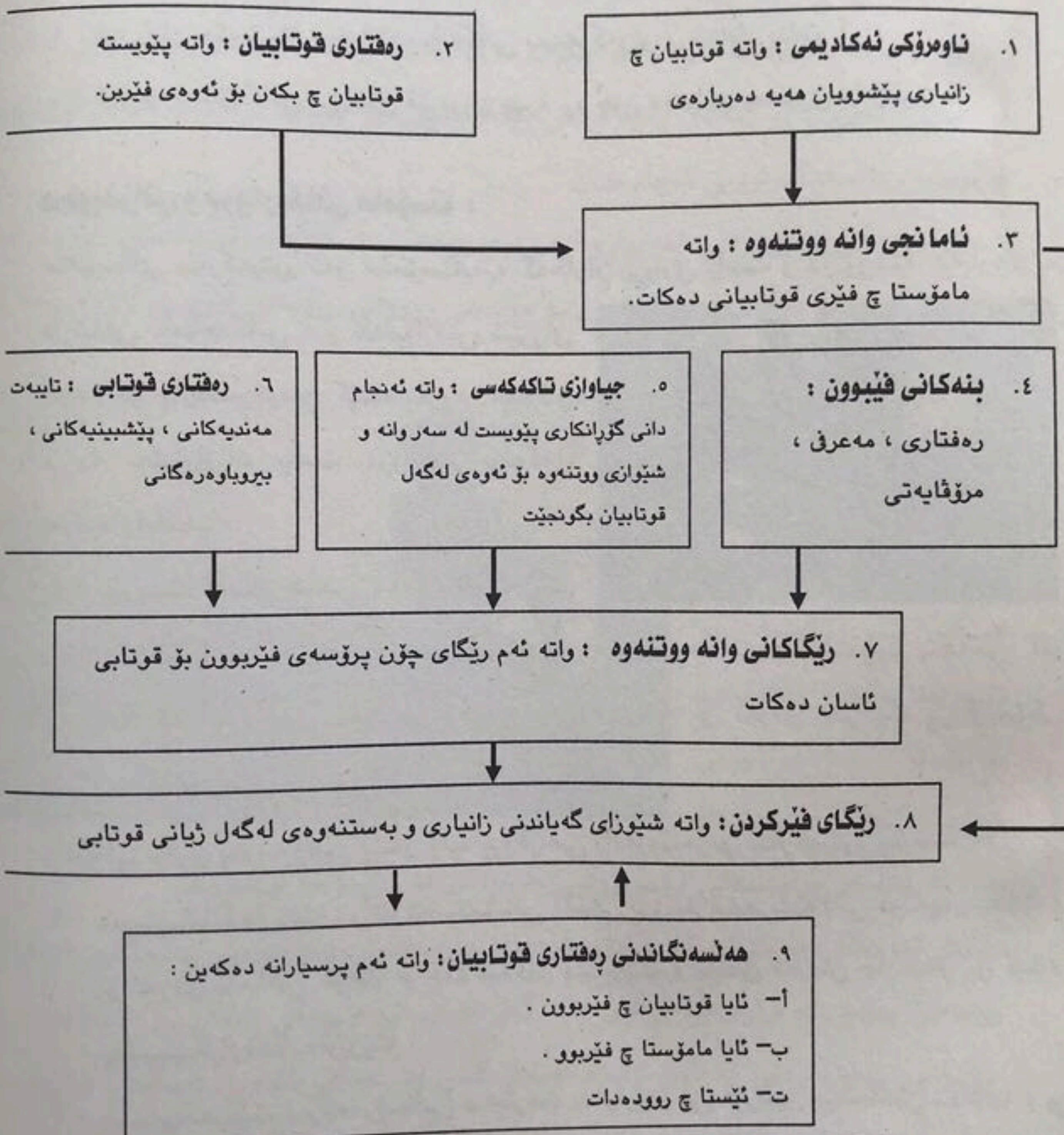
زاناکانی بواری پەروەردەیی پێیان وایە پرۆگرامی وانەووتنەوەی سەرکەوتوو پێوستە :-

١- دەستنیشانکەر بێت : واتە دەستنیشانی ئاستی پرۆسە مەعریفیەکانی قوتابیان بکات ، بۆ ئەوەی ئامانجی گونجاو و چالاکیەکان دابرێژێت ، لەگەل ئەوەش چارەسەر بۆ گێشە پێشبینیکراوەکان دارێژێت .

٢- رێنمایکەربێت : واتە رێنمایی سەبارەت بە بارودۆخی فێربوون پێشکەش دەکات ، بۆ ئەوەی قوتابیان وماموستاکان بە باشترین شێوە دەستکەوتی خوێندن بەدەست بێنین .

٣- پێوەرى بێت : واتە پێوەركى تايبەت هەبێت بۆ پێوانى ئاستى فێربوون لاى قوتابيان ، بۆ ئەوەى برِيارى راست و درووست سەبارەت بە پرۆسەى فێربوون بدەين

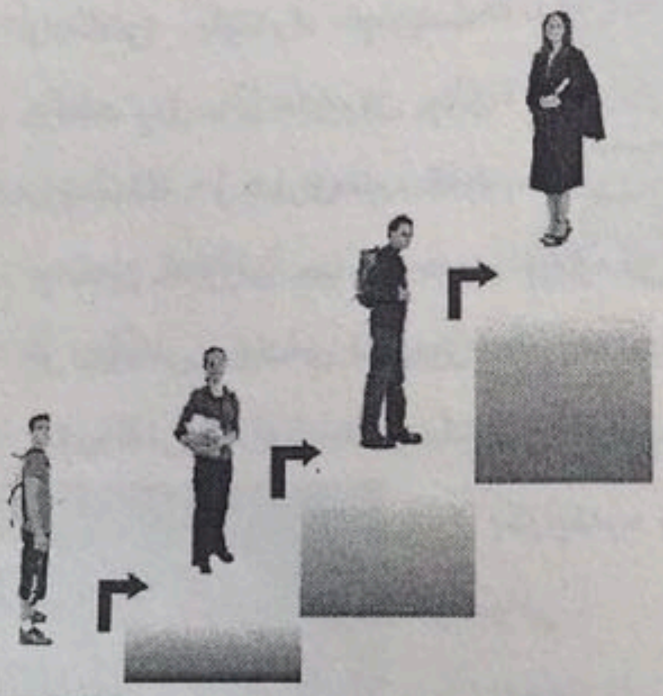
وە بۆ ئەوەى ئاشنابين بەوبرِيارنەى كارێگەرى لە سەر پرۆسەى فێركردن و فێربوون دەبێت ئەم نەخشەيە دەخەينە روو:-



نەخشەى ژمارە – ١٣ – هۆكارى كاريگەر لە سەر پرۆسەى فێربوون

بابەتە سەرەکیەکانی دەروونزانی لە چوارچێوەی پرۆسە پەروەردەیەکان

شاراوە نییە ، دەروونزانی پەروەردەیی زانیاری و ڕێنمایی مامۆستا دەدات بۆ ئەوەی پرۆسەی پەروەردەیی بە سەرکەوتویی ئەنجام بدات و بۆ ئەوەی بتوانێت بە باشترین شێوە لەگەل قوتابیانی مامەڵە بکات ، بە شێوەیەکی گشتی دەتوانین بابەتە سەرکیەکانی دەروونزانی پەروەردەیی بۆ پێنج بەش دابەش بکەین بەم شێوەیەی خوارەوە :-



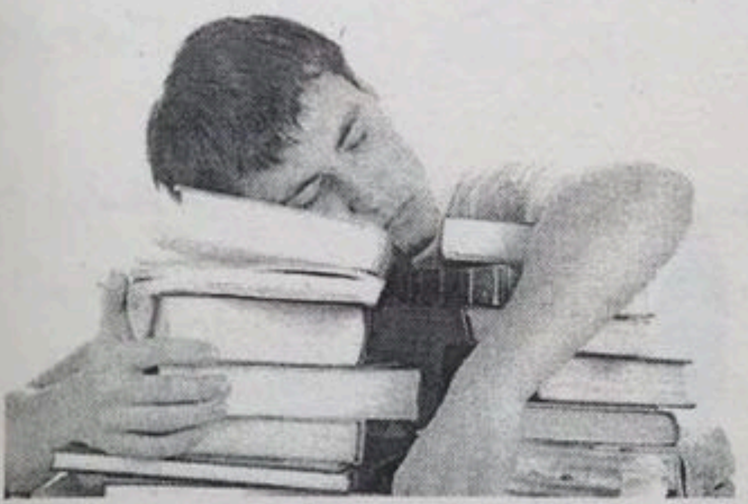
١- درکـــکردنی تایبەتمەندیەکانی قوتابیان :

ئەم لایەنیە پرۆسەی گرنگی دان بە تایبەت مەندیەکانی منداڵان لە قۆناغە جیاجیاکان روون دەکاتەوە واتە هەموو ئەو گۆڕانکاریانەی کە بەســەر قوتابــیان دادێت لە لایەنــی عەقڵی و هەڵچوونی و سۆزی....هتد .

زانینی ئەم تایبەت مەندیانە یارمەتیمان دەدات شێوازی فێربوونی منداڵان بزانین لە قۆناغە جیاجیاکان بۆ نموونە ، بۆچی منداڵان لە سەرتای تەمەنیان ناتوانن هەندێ پرسیاری وەلام بدەنەوە بەلام لە دوایی دا زۆر بەئاسانی دەتوانن بگەنە دەرئەنجامی راست ؟

بۆیە زانینی ئەو تایبەت مەندیانە یارمەتی مامۆستا دەدات پلانی گونجاو دابرێژێت بۆ ئەوەی زانیاریەکانی بەپێ گەشەی قوتابیانی وە چۆری چالاکیەکان دەستنیشان بکات .

٢- تێگەیشتنی پرۆسەی فێربوون :



بۆ ئەوەی مامۆستا بتوانێت بەشێوەیەکی راست درووست وانەکانی بڵێتەوە پێویستە بزانێت پرۆسەی فێربوون چۆن روودەدات ، و شاراوەنییە کەوا چەندین شێوزای جیاجیا هەیە بۆ روودانی پرۆسەی فێربوون ، کە هەر یەکێك لەم شێوازانە بشت بە تیۆرێك لە تێۆرەکانی فێربوون دەبەستێت ، بۆیە پێویستە لەسەر هەموو مامۆستایەك بە ووردی لە تیۆرەکانی فێربوون بکۆڵێتەوە بۆ ئەوەی باشترین شێوزا بدۆزێتەوە بۆ گەیاندنی زانیاریەکانی بۆ قوتابیانی .

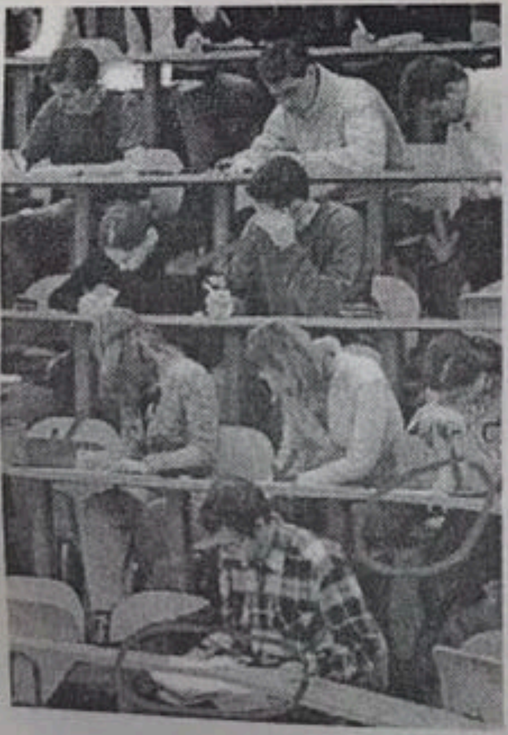
٣- رەخساندنی ژینگەیەکی گونجاو بۆ فێربوون :

فێربوونی درووست پێویستی بە بوونی ژینگەیەکی گونجاو هەیە بۆ ئەوەی قوتابیان بتوانین بە باشترین شێوە زانیاریەکانیان وەربگرن ، وە درووست بوونی ژینگەیەکی تەندورست درووست دەبێت کاتێك

قوتابی بە باشترین شێوە لە گەڵ بابەت و پەرتووك و كەسانی دەوروبەری مامەڵە دەكات ، چونكە نەبوونی شێوازێكی راست و درووست لە مامەڵكردن قوتابیان لە گەڵ ژینگەكەیان كاریگەری نێگەتیڤی لە سەر پرۆسەی خوێندنی دەبێت .

٤- رەچاوكردنی جیاوازی لەنێوان قوتابیان

بێگومان هەموو قوتابیەك جیاوازی و تابیەت مەندی خۆی هەیە ، كە لە ئەوانی تری جیا دەكاتەوە وە ئەم راستیەش هەموو تیۆرەكانی فێركردن ئاماژەیان پێكردوە ، وە مامۆستاش لە ناو پۆلەكەی هەست بە بوونی جیاوازی لە نێوانی قوتابیەكانی دەكات ، واتە هەندێ قوتابی لە هەندێكی تر خێراتر زانیاری وەردەگرن وە شێوازی دەربڕینیان جیاوازی هەیە وە لە تاقیكردنەوەكانیش جیاوازی لە نێوان وەلامەكانیانەوە دەبنێت ، بۆیە زۆر گرنگە بۆ مامۆستا شێوازی جیاجیا بدۆزێتەوە بۆ گەیاندنی زانیاریەكان وە دارشتنی رێگای گونجاو بۆ هاندانیان لە ناو پۆل ، و رەچاوكردنی ئەم جیاوازیانە لە كاتی ئەنجامدانی تاقیكردنەوەكان .



٥- بەكارهێنانی هەڵسەنگاندن بە شێوەیەكی گونجاو :

هەموو مامۆستایەك پێویستی بە هەڵسەنگاندنی قوتابیانی هەیە بۆ ئەوەی رادەی فێربونیان و رێژەی بەدی هێنانی ئامانجەكانی بزانێت ، وە لە بەر ئەوەی چەندین شێوزای هەڵسەنگاندن هەیە پێویستە لە سەر مامۆستا شێوازی هەڵسەنگاندنی گونجاو بدۆزێتەوە بۆ زانینی ئاستی

فێربوونی قوتابیەکانی ، چونکە ئەگەر شێوازی هەڵسەنگاندنەکە هەڵەبێت ئەوا ، مامۆستا ناتوانێت دەستکەوتی خوێندن لای قوتابیانی بەشێوەیەکی راست درووست بپێویت ، بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە مامۆستا بەردەوام لە هەوڵ ومەشقکردن دابێت بۆ ئەوەی ئەزموونێکی باش بەدەست بێنێت سەبارەت بە شێوازەکانی هەڵسەنگاندن .

پەیام و ئامانجە پەروەردەییەکانی مامۆستا

گرنگترین پرسیار کە پێویستە قوتابخانە وەك دەزگایەکی پەروەردەیی ئاراستەی خۆی بکات ئەوەیە (ئەو کارە چییە کەوا دەزگای ئێمە پێ هەڵدەستێت ؟ و وەلام دانەوەی ئەم پرسیارە یەکەم هەنگاوە بۆ دەستنیشانکردنی کارەگرنگەکانی ئەم دەزگایە) ،

و ماموستا وەك ئەندامیکی کارا لەم دەزگایە پێویستە بەردەوام بیر لەم پرسیارانە بکاتەوە :

١- بۆچی من لێرەم ؟

٢- ئەم دەزگایە تاچەند گرنگە ؟

٣- چۆن دەتوانم لەگەڵ دەزگاکەم هەماهەنگی بکەم بۆ سەرکەوتنی کارەکان ؟

٤- کارە راستەقینەکانم چییە ؟

٥- بۆ من ئەم کارەم هەڵبژارد وبۆ ئێستا ئەم کارە دەکەم ؟

٦- ئەم بەرپرسیاریەتە ئاکاریە چییە کە من کردومەتە ئەستۆی خۆم ، بە هەڵبژاردنی ئەم کارە ؟

بۆیە پێویستە لە هەموو قوتابخانیەك پەیام و ئایدای تایبەتی خۆی هەبێت وە بە چەند ریستەیەك دایبرێژێت ، و لەگەڵ ئەوەی پەیامە پەروەردەییەکان لە هەموو

قوتابخانەكانی دونيا پەيامی لێكچوويان هەيە لە وانە (يارمەتی دانی قوتابيان بۆ ئەوەی سەركەوتوو بێت و ژيانێكی باشتر بەدەست بێنێت وە ببێتە بەشێك لە پرۆسەی گەشەكردنی كۆمەڵگا) و ە بەردەوام ووتـــەك دووبـــارە دەكرێتەوە ئەويش (باوەرمان وايە كەوا هەموو قوتابيەك دەتوانێت فێربێت) بەڵام ئەوەی گرنگە لەم مەسەلەيە بزانين ، كەوا دوو پرسيار گرنگ هەيە پێويستە ئاراستەی خۆمانی بكەين بۆ ئەوەی هەستێكی هاوبەش لە نێوان ئەندامانی قوتابخانەكە بنياد بنێن ئەويش :-

١- ئەگەر باوەرمان وابێت ، هەموو قوتابيەك توانای فێربوونی هەيە ، ئەو فێربوونە چييە كە ئێمە لە قوتابيانمان پێشبينی دەكەين ؟

٢- ئەگەر باوەرمان وابێت ، هەموو قوتابيەك توانای فێربوونی هەيە ، لە كاتی شكستهێنانی قوتابی لە فێربوون پێويستە چ بكريت ...؟

واتە لەكاتی دارشتی هەر پەيامێك پێويستە بەرپرسياريەتی بەرامبەر گەيشتن بە ئامانجەكان بخرێتە روو بۆ ئەوەی كارەكان بە جددی بەرێوە بچێت .

مامۆستای بی ئەزموون و ئەو كێشانەی كە رووبەرووی دەبێتەوە

هەموو مامۆستايەك لە سەرەتای دەست پێكردنی كارەكەی وەك مامۆستا دووچاری زەحمەتی وناخۆشی دەبێتەوە . لەم بوارەش هەردوو زانا (ديمبو و بلمنج) دەڵێن " زۆر بە كەمی مامۆستاكان واز لە كارەكانيا دێنن بە هۆی كەمی مەشقيان لە بواری كارەكانيان يان لە بەر خراپی جێگانيان ، بەلكو زۆرينەيان واز لە كارەكانيان دێنن بەهۆی نارەحەتيان و

ململانێ و بێ ئومێدیان کە راستەو خۆ لە بارودۆخی فێرکردن روو دەدات تا دەگاتە ئەو رادەیەی مامۆستا ناتوانێت هیچ بڕیارێك بدات دەربارەی ئەو کێشانەی کە دووچاری دەبێتەوە لە ناو یان لە دەرەوەی پۆل .

بۆیە پێویستە بپرسین ئەو لایەنانە چین کە مامۆستا نوێیەکان گرنگی پێدەدەن ، بۆ ئەوەی کارەکانیا بە سەرکەوتووی ئەنجام بدەن لە ناو پۆل ؟

لە توێژینەوەیەك کە (ڤێنمان) ئەنجامی دا لە بواری پەروەردەیی ، بۆی دەرکەوت کەوا هەشت بابەتی سەرەکی هەن ئەم مامۆستایانە گرنگی پێ دەدەن بە ئومێدی ئەوەی بتوانن کارەکانیان بە سەرکەوتووی ئەنجام بدەن ئەوانیش:

(کۆنترۆڵ کردنی پۆل ، هاندانی قوتانیان بۆ خوێندن ، مامەڵکردن لەگەڵ جیاوازی تاکایەتی قوتابیان ، هەڵسەنگاندنی کارەکانی قوتابیان ، ڕێکخستنی پۆل ، تەواوی یان ناتەواوی کەرستە پەروەردەییەکان ، مامەڵەکردن لە گەڵ کێشەکانی قوتابیان) .

ئەوەی شایەنی باسە (ڤێنمان) بینی ئەو کێشانەی کە دووچاری مامۆستا لە قوناغی سەرەتایی دەبێتەوە هیچ جیاوازیەکی ئەوتۆی نییە لە گەڵ ئەو کێشانەی کە دووچاری مامۆستای قوناغی ناوەندی دەبێتەوە .

و هەردوو زانا (فولر ، براون) پێیان وایە بەشێوەیەکی گشتی مامۆستا تازەکان بە سێ قۆناغ دا تێپەر دەبن ئەوانیش :-

١- قۆناغی دەروازەیی :- ئەم قۆناغە بە قۆناغی ململانێش ناو دەبردرێت و ئەوەی هەستی پێ دەکرێت لەم قۆناغە دڵەڕاوکێ و ماندوبوونی مامۆستایە ، چونکە مامۆستا سەرقاڵی کەموکوڕیەکانی خۆی دەبێت وە بەردەوام چەندین پرسیار لە خۆی دەکات لەوانە : (ئایە قوتابیەکانم منیان خۆش دەوێت ؟ ئایە مامۆستاکانی تر گرنگی بەمن دەدەن ؟ ئایا بەڕێوەبەر چۆن دەڕوانێتە کارەکانم ؟

بی گومان مامۆستاکان پێش دەستپێکردن بە کارەکانیان و لە سەرتای کارەکانیان بەردوام ئەم پرسیارانە لە خۆیان دەکەن .

و لە چەند توێژینەوەیەك کە ئەنجام دراوە لەم بوارە دەرکەوتوە هەندێ لە مامۆستاکان لە سەرەتای کارەکانینان لایەنی کۆمەلاّیەتیان لاواز دەبێت و نێگەتیف دەبن و پەنا دەبەنە بەر توندوتژی لە کاتی مامەڵکردندیان لە گەڵ قوتابیەکانیان .

وە هەندێ توێژەر پێیان وایە مامۆستا لە سەرەتای دەستپێکردنی کارەکانی شێوازی مامەڵکردنی دەگۆرێت لە پەیوەندیەکی مرۆڤایەتی بۆ کۆنترۆڵکردنێکی توند، بەجۆرێك بەردوام جەخت لە سەر مەسەلەی کۆنترۆلی پۆل دەکات .

٢- <u>قۆناغی گرنگی دانی ماموستا بەو کارانەی کە لای خوی گرنگە :-</u> دوای ئەوەی مامۆستاکان هەست دەکەن توانای جێ بەجێ کردنی پێداویستی وانەووتنەوەیان هەیە ، گرنگی زیاتر بە دەستکەوتی خوێندنی قوتابیەکانیان دەدەن ، و ئەو گرنگیدانە هەندێ جار وایان لێدەکان هەست بە بێ هیوایی بکەن ، بەتایبەتی لە ووتنەوەی هەندێ بابەت ، یان لەکاتی زۆری ژمارەی قوتابیان لە ناو پۆل ، کەمی کاتی وانەکان ، بوونی کەم کورِی لە پێداویستی وانەووتنەوە .

ئەگەر مامۆستا بە شێوەیەکی تەندرووست مامەڵە لەگەڵ ئەم دوو قۆناغە نەکات ناتوانێت بگاتە قۆناغی سێیەم .

٣- <u>قۆناغی گرنگی دان بە پێویستیەکانی قوتابیان :-</u> مامۆستا لەم قۆناغە درك بە پێویستیە کۆمەلاّیەتیەکان و سۆزیەکان قوتابیان دەدات ، و شارەزای جیاوازیە تاکایەتیەکانی ناو پۆل دەبێت ، وە درك بە نەگونجانی بابەتەکان دەکات لە ناو پۆل بۆیە هەوڵ دەدات بابەتەکان بە پێی توانستەکانی قوتابیانی دابرێژێت .

مامۆستا و هونەری بەڕێوەبردنی پۆل

بەریوەبردنی پۆل ئەو کارانە دەگرێتەوە کە مامۆستا پێی هەڵدەستێت بۆ درووستکردنی ژینگەیەکی فێربوون کە هانی کارلێکردنی کۆمەلأیەتی پۆزەتیڤ و ئاکتیڤ دەدات ، لە رووی کارکردن و بوونی پاڵنەر خودی لای قوتابیان .

وە پێویستە مامۆستا سەبارەت بە بەرێوەبردنی پۆل چەندین پرسیار ئاراستەی خۆی بکات لەوانە :-

١- چۆن ژینگەی ماددی ناو پۆل رێك دەخرێت ؟

٢- چۆن دەتوانم ساڵی خوێندن بە سەرکەوتوویی ئەنجام بدەم ؟

٣- کام رێسا گونجاوە کە پێویستە بۆ ئەم ساڵ دابرێژرێت ؟

٤- ئەم بەرپرسیاریەکۆمەلأیەتیانە چین گە پێویستە بخرێتە ئەستۆی قوتابیان؟

٥- چۆن دەتوانم پالپشتی رەفتارە شیاوەکانی قوتابیان بکەم ؟

٦- چۆن دەتوانم کاتی وانەکان بە سەرکەوتوویی بەرێوە ببەم ؟

٧- چۆن دەتوانم کۆنترۆڵی پۆل بەدەست بێنمەوە لە کاتی بوونی شلەژان لە ناو پۆل ؟

بۆیە بەریوەبردنی پۆل و کۆنترۆلکردنی لە هۆکارە هەرەگرنگەکانە بۆ رەخساندنی بوارێکی گونجاو بۆ وانە ووتنەوە ، وە لە راستی دا ئەم کارە بە کارە سەرکیەکانی مامۆستا دەژمێردرێت .

و سەبارەت بە شێوازی دارشتنی پلان ، بۆ ئەوەی مامۆستا نەکەونە ناوکێشەکان :-

(أفریستون و إیمر) سێ قۆناغی سەرەکی دادەرێژن بۆ پەرەپێدانی سیستمێکی ئاکتڤ بۆ بەرێوەبردنی پۆل و بۆ ئەوەی مامۆستا پلانێکی سەرکەوتوو دابرێژێت بۆ بەرێوەبردنی کارەکانی بەم شێوەیەی خوارەوە :-

١- دارشتنی پلانێك له سەرەتای ساڵی نوێ :

پێویسته له دارشتنی پلانی له سەرتای ساڵ جەخت له سەر بارودۆخی فیزیکی ناو پۆل بکاتەوه به جۆرێك قوتابیان بتوانن چالاکیەکانینان ئەنجام بدەن ، وه پێویسته قوتابیان به جۆرێك دابنیشن مامۆستا بتوانێت هەمویان ببینن ، وه دەبێت لەوه دڵنیابێت کەوا قوتابیان دەتوانن هەموو کەرستەکانی فێرکردن له ناوپۆل دا ببینن که مامۆستا دەیخاته روو بۆ قوتابیان .

و له هەنگاوه گرنگەکانی مامۆستا له کاتی پلان دانانی ، دەستنیشانکردنی ئەو رەفتارانەی که پێشبینی دەکات واته پێویسته مامۆستا پێشبینی رەفتاری قوتابیانی بکات پێش ئەوەی بچێته ناو پۆل ، بۆ زۆر گرنگه سوود لەو تێبینیانه وەربگرێت که له پێشتر تۆماری کردوه سەبارەت به چۆنیەتی

مامەڵەکردنی له گەڵ بارودۆخه جیاجیاکان ، بۆ ئەوەی له کاتی بوونی کێشەکان بتوانێت بڕیاری راست درووست بدات ، بۆیه زۆر گرنگه مامۆستا رێسای تایبەت به چۆنیەتی بەرێوەچوونی وانەکان دابنێت ، چونکه بوونی ئەم جۆره رێسایانه وا دەکات وانەکان به شێوەیەکی درووست بەرێوه بچێت وه قوتابیان به سەرچاوەی پاداشت سزا ئاشنا دەبن ، له گەڵ ئەوەشدا پێویسته مامۆستا ئاشنا بێت به شێوازەکانی پاداشت و سزا بۆ ئەوەی بتوانێت به باشترین شێواز بەکاری بهێنێت .

٢- بەڕێوەبردن لە چەند هەفتەی یەکەم :

سەرەتای ساڵی خوێندن زۆر گرنگە بۆ مامۆستا چونکە بنەمای کارکان و شێوازی بەڕێوەبردنی کارەکانی لە ماوەی ساڵەکە دەستنیشان دەکات ، و قوتابیان پێشبینیەکانیان سەبارەت بە شێوزای وانە ووتنەوی مامۆستا دادەرێژن وە چەندین پێشنیار هەیە بۆ مامۆستا کە پێویستە بیکات لە چەند هەفتەی یەکەم لەوانە :

- بەشێك لە رۆژ یان وانەی یەکەم ترخان بکە بۆ تاوتۆکردنی یاساکانی وانەکان .
- پرۆسەی بەڕێوەبردنی پۆل بۆ قوتابیان بە ووردی روون بکەوە .
- بەشداری بە قوتابیان بکە لە چالاکیەکانی پۆل .
- جەخت لە سەر ئەو چالاکیانە بکە کە لە رێگەی گرووپ ئەنجام دەدرێت .
- قەد گریمانەی ئەوە نەکەی کەوا قوتابیان دەزانن چۆن کارەکان ئەنجام دەدەن دوای یەکەم روونکردنەوە ، بۆیە بۆ ئەوە دڵنیابیت لە تێگەیشتنی قوتابیان بەو ئەرکەی کە پێیان راسپاردرایە ، داوایان لێبکە کارەکان لە بەرچاوی تۆ ئەنجام بدەن .

چەندین توێژینەوە جەخت لە سەر گرنگی چەند هەفتەی یەکەم دەکەنەوە بۆ دەستنیشانکردنی شێوازی مامەڵە کردنی قوتابیان لە گەڵ یەکتر و شێوازی مامەڵەی مامۆستا لەگەڵیان بەدرێژایی ساڵ .

۳- ئەنجامدانی چەند رەفتارێك :

کاتی مامۆستا هەموو رێساو ورێنماییەکانی جێبەجێ دەکات ، پێویستە بەدواداچوونەوەی رەفتاری قوتابیەکانی بکات بۆ ئەوەی دڵنیابێت لە پابەندبوونی قوتابیان بە هەموو ئەو ریسا ورێنمایانەی کە دەری کردووە ، مەبەست لەم بەدوا داچوونەش دۆزینەوەی رەفتاری ناشیاوە لە نێوان قوتابیان وە چارسەری بکات پێش ئەوەی ببێتە کێشەیەکی گەورەتر . لە دەرئەنجامی توێژینەوەکان دەرکەوتووە ئەو مامۆستایانەی سەرکەوتوون لە بەڕێوەبردنی پۆلەکانیان چەند شێوازێك بەکاردێنن لەوانە :-

أ- داوا لە قوتابی دەکات رەفتارە نەشیاوەکەی چاك بکاتەوە وە لەگەڵی دا دەبێت تا رەفتارەکەی چاك دەکات .

ب- لە رێگەی چاوەوە پەیوەندی بە قوتابی دەکات بۆ ئەوەی رەفتاری چاك بکاتەوە .

ت- هەڵدەستێت بە خوێندنەوەی رێساکان ، وە سەرپێچی قوتابی دەخاتەروو .

پ- سزای قوتابی دەدات بە پێی ئەو رێسایانەی کە دانراوە .

ج- گۆڕینی چالاکیەکان ، چونکە هەندێ جار درێژی ماوەی وانەکە وا لە قوتابیان دەکات رەفتاری نا بەجێ بکەن .

مەرجەکانی مامۆستای سەرکەوتو

أ- توانستی زانستی :

لە کارە سەرەکیەکانی مامۆستا پێدانی زانیاری و شارەزاییەکانە بۆ قوتابیەکانی تا بتوانن کۆنترۆڵی بابەتەکانیان بکەن ، بۆیە پێویستە

لە سەر مامۆستا شارەزاییەكی تەواوی هەبێت سەبارەت بەو بابەتانەی دەلێیتەوە ، چونكە ئەگەر مامۆستا زانیاری دەربارەی زانستەكەی خۆی نەبێت بێ گومان ناتوانێت زانیاری بە قوتابیەكانی ببەخشێت ، هەر ئەمەش وای كردووە بیرۆكە پسپۆڕی سەرهەڵبدات بۆ ئەوەی مامۆستا بتوانێت پسپۆری خۆی دەستنیشان بكات و بە ووردی زانیاری دەربارەی پسپۆریەكەی كۆبكاتەوە ، بەلام ئەم پشپۆریەش ئەوە ناگەینێت كەوا مامۆستا لە دەرەوەی پسپۆریەكەی هیچی تر نەزانێت .

ب- توانای پەروەردەیی :

هەرچەندە شارەزای دەربارەی بابەتی زانستی زۆر گرنگە بەلاّم ئەمە تەنها فاكتەر نییە بۆ ئەوەی مامۆستایەكی سەركەوتوو بەرهەم درووستبێت ، چونكە قوتابی

ئامێرێك نییە زانیارییەكان وەربگرێت و لەمێشكی خۆی كۆی بكاتەوە ، بەلكو بونەوەرێكە بیردەكاتەوە و چەندین هەڵچوون و سۆزی جیاوازی هەیە ، وە لە كاتژمێرێك دا بە چەندین حاڵەتی دەروونی دا تێدەپیەرێت ، بۆیە زۆر گرنگە مامۆستا بە زیرەكی مامەڵە لەگەڵ بارودۆخەی هەڵچوونیەكانی قوتابیەكانی دا بكات وە شێوازی پەروەردەیی لەگەڵیان دا بەكاربێنێت .

ت– توانای پەیوەندیکردن :

لەگەڵ ئاشنابوون و شارەزایی مامۆستا بە هەموو لایەنەکانی پسپۆڕیەکەی و زانینی شێوازی سەرکەوتوو بۆ مامەڵەکردن لە گەڵ قوتابیانی ، پێویستە مامۆستا شارەزاییەکی باشی هەبێت دەربارەی شێواز و کەناڵەکانی پەیوەندی ، چونکە لە رێگەی ئەم کەناڵانە دەتوانێت زانیاریەکانی خۆی بۆ قوتابیانی بگوازێتەوە .

بۆیە پێویستە لەسەر مامۆستا زمانێکی روون وئاشکرای هەبێت بۆ پێدانی زانیاریەکان وە رەچاوی ئاستە جیاوازیەکانی قوتابیان بکات ، وە دەبێت لە رووی جوولە و دەنگ و روونکردنەوەکانی زاراوەکان زۆر بەتوانابێت .

وە زۆر گرنگە مامۆستا دڵنیابێت لەوەی هەموو قوتابیان لە واتای ئەو زاراوانە دەگەن کە مامۆستا بەکاری دێنێت ، بۆ ئەوەی زانیاریەکان بە راستی و درووستی بگەینێتە قوتابیانی .

پ– بوونی ئارەزووی فێرکردن :

لە خاڵە هەرەگرنگەکانی سەرکەوتنی مامۆستا لە پیشەکەی بوونی حەزو ئارەزووە لە کارەکەی ، چونکە ئەگەر مامۆستا پاڵنەری تەواوی نەبێت بۆ ئەو کارەی کە دەیکات ئەوا ناتوانێت کارەکانی بە سەرکەوتووی ئەنجام بدات ، و بۆ ئەوەی مامۆستا هەست بە بەهاو گرنگی کارەکەی بکات پێویستە بیر لەم خاڵانە بکات :–

١– بیر لە گەورەیی ئەو پاداشتە بکەوە لە فێرکردنی قوتابیەکانت ، کاتی بە دڵسۆزی وانەکەت دەڵێتەوە .

٢- بیر لە داهاتوو قوتابیەکانت بکەوە ، وە ئەگەری گەیشتنیان بە پێگەی بەرز لە کۆمەڵگا واتە تۆ سەرکردەی وولات پێدەگەینی .

٣- پێویسە درك بەوە بکەی کەوا ئەم قوتابیانە ئەمانەتن لە لایەن خێزانەکانەوە لات دانراون .

٤- بەردەوام کێبرکی لە کەڵ کارەکت بکە بۆ ئەوەی بتوانی بەرەنگاری ئەو کێشانە ببیتەوە کە لە کاتی کارکردنت دووچارت دەبێتەوە .

٥- ئەوە بزانە هەموو کەسایەتیە ناودارەکان لە ژێر دەستی مامۆستا پێگەیشتوون .

قوتابی و هۆکارەکانی رفتاری ناشیاو

هەموو رەفتارێك کە قوتابی ئەنجامی دەدات بە رەفتارێکی ناشیاو ناژمێردرێت ، بۆیە

پێویستە بزانینی رەفتاری ناشیاو ئەورەفتارانە دەگرێتەوە کە لەگەڵ رێنماییەکان نییە وە دەبێتە هۆی ئەوەی لابردنی سەرنجی قوتابیان لە وانەکە .

ئەوەی پێویستە مامۆستا بیزانێت دەربارەی رەفتارە ناشیاوەکانی قوتابیان ، هۆکارەکانی بوونی ئەم رەفتارە لەلایان ، واتە بۆ چی قوتابی پەنا بۆ ئەم رەفتارە دەبات و مەبسەت لەم کارەی دا چییە ، زانا دەروونزانەکان هەولیان دا ئامانجی رەفتاری ناشیاو بزانن بۆ ئەوەی شێوازی گونجاو بۆ مامەڵکردن لە گەڵ ئەم رەفتارانە بدۆزنەوە.

زانا (رودلف) ئامانجی قوتابی لە پەنابردنی بۆ رەفتاری ناشیاو بۆ چوار ئامانج دابەش دەکات و بەبۆچوونی ئەو هەر یەك لەم ئامانجانە پێویستی بە مامەڵکردنی تایبەت هەیە بۆ ئەوەی مامۆستا سەرکەوتوانە مامەڵە لە گەل حاڵەتەکە دا بکات .

شاراوە نییە هەموو رەفتارێکی ناشیاو مەبەستی تایبەتی لە داویە ، و بۆ ئەوەی مامۆستا هۆکارەکانی ئەو رەفتارانە بزانێت پێویستە سەرنج بداتە رەفتاری قوتابی لە رێگەی :-

- سەرنج بدە وەلامدانەوەی خۆت بۆ رەفتارەکە ، چونکە هەڵچوونەکانی تۆ مەبەستی قوتابی لە رەفتارەکە نیشاندەدات .
- سەرنج بدە وەلامدانەوەی قوتابی لە کاتی هەوڵدانت بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان ، چونکە لە رێگەی وەلامدانەوەکان مەبەستی قوتابی لە رەفتارەکەی ئاشکرا دەبێت.

(رودلف) بەشێوەیەکی گشتی ئامانجەکانی رەفتاری ناشیاو بۆ چوار ئامانج دابەش دەکات:-

ئامانجی یەکەم : بەدەست هێنانی سەرنج و گرنگی :-

هەندی قوتابی پەنا دەبەنە بەر رەفتاری ناشیاو بە مەبەستی دەست کەوتنی سەرنج و گرنگی دان لە لایەن دەوروبەریان ، چونکە ئەوان دەیانەوێت بەردەوام ببنە سەنتەری گرنگی لە لایەن کەسانی تر بۆیە بەردەوام هەوڵ دەدەن سەرنجی مامۆستا وقوتابیان بۆ لای خۆیان ڕابکێشن تا پێگەیەکی تایبەت بۆخۆیان لە ناو پۆل درووست بکەن .

ئامانجی دووەم : بەدەست هێنانی دەسەلاَت :-

هەندی لە قوتابیان هەست بە ڕێز دەکەن لە ناو پۆل لە ڕێگەی سەپاندنی دەسەلاَتیان لە سەر دەوروبەریان ، وە هەولّ دەدن هەموو ویستەکانیان بەدەست بهێنن ، وە ئەم جۆرە قوتابیانە بەردەوام حەز بە سەرکردایەتی پۆل دەکەن وە دەیانەوێت مامۆستاو قوتابی لە ژێر کۆنترۆلّی ئەوان دا بن ، ئەم جۆرە قوتابیانە رکابەری ڕێسایەکان دەکەن ، و ئاژاوە لە ناو پۆل دەخولقێنن .

ئامانجی سیٚ یەم : تۆلّسەندنەوە :-

هەندیٚ جار قوتابیان پەنا دەبەنە بەر ڕەفتاری ناشیاو بە مەبستی ئازاردانی کەسانی دەروبەریان لە ناو پۆلّ وەك تۆلّسەندنەوە لەو ئازارەی کە پێیانگەیشتووە جا ئەم ئازارە چ راستی بێت یان لە خەیالّی قوتابی خۆی درووست بوبێت ، و مامۆستا و قوتابیان ئەگەری ئەوەیان هەیە ببنە بابەتی تۆلّەسەندنەوە .

ئامانجی چوارەم : خۆپاراستن لە شکست :-

هەندیٚ قوتابی بۆ ئەوەی سەرنجی مامۆستا یان خیزانەکانیان لاببەن سەبارەت بەو ئەرکانەی کە پێیان سپێردراوە بۆ جیٚ بەجێکردنی وانەکانیان ، وەك ئەرکی مالّەوە ، یان ئامادەکردنی چالاکیەك لە ناو پۆل ، پەنا دەبەنە بەر ئەنجامدانی رەفتاری ناشیاوە جا چ لە ناو پۆل بێت یان لە مالّەوەبێت ، هەندیٚ جار مەبەستی قوتابی ئەوە دەبێت بۆ دەوروبەری نیشان بدان کە ئەو لە ئاستی ئەم قۆناغەدا نییە کە ئەو تی دا دەخوێنێت ، ئەم کارش هەولّدانێکە بۆ ئەوەی لە بەرپرسیاریەتی دەربازی بێت.

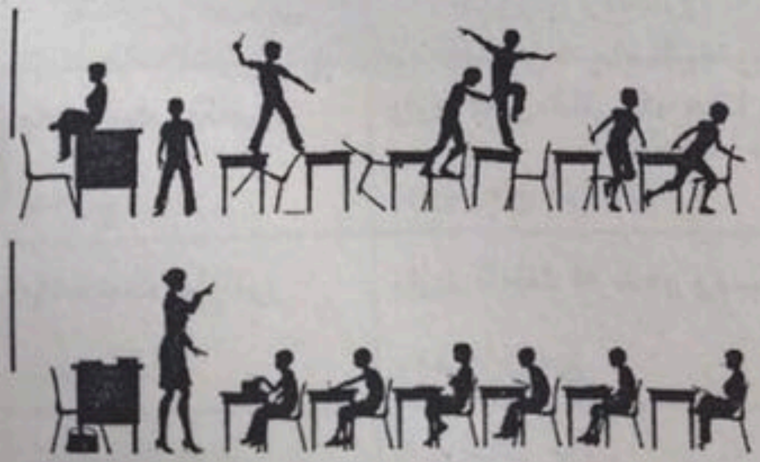
و (رودلف) پێی وایە هەموو ئەو ئامانجانەی لە پێشوو ئامارژە پێکرا قوتابی پەنای بۆ دەبات ، بۆ ئەوەی خۆی لە بارودۆخەکان دەرباز بکات وە ئەگەر هاتو هەر یەك لە

رەفتارەكانی سەركەوتوو نەبوو ئەوا پەنا دەباتە بەر رەفتارێكی تر . بۆ نموونە ئەگەر قوتابی نەیتوانی لە رێگەی سەرنج ڕاكێشانی خۆی دەربخات پەنا دەباتە بەر هێز لە ناو پۆل ئەگەر لە ئەویش سەركەوتوو نەبوو هەوڵی تۆڵ دەدات ئەگەر ئەم كارەشی بۆ نەرەخسا ئەوا ناچار پەنا دەباتە بەر نیشاندانی بێ توانایی خۆی .

ئەوەی گرنگە بیزانین سەرەرای هەموو ئامانجانەكانی رەفتاری ناشیاو كە باسكرا پێویستە وەلامی تەندرووست بۆ ئەم رەفتارانە بدەین و هەوڵی چارسەری بۆ بدۆزینەوە تا بتوانین یارمەتی قوتابی بدەین بۆ ئەوەی بە سەركەوتوویی قوناغەكەی ببرێ .

بنەما سەركیەكانی كۆنترۆلكردنی پۆل لە روانگەی دریكۆرز

(دریكۆرز) یەكێكە لە زانا بەناو بانگەكان لە بواری شێوزای مامەڵكردن لە ناو پۆل ، و چەندین كتێبی لە بوارە نووسینە لەوانە (ڕاستكردنەوەی رەفتار بە بێ فرمێسك) و (پاراستنی تەندرووستی مێشك لەناو پۆل) .



و سەبارەت بە شێوازی ڕاستكردنەوە رەفتاری قوتابیان (دریكۆرز) لیستێكی تایبەتی بە پاڵنەرە شاراوەكانی رەفتارەی قوتابیان دانا . چونكە ئەو پێی وایە قوتابی بۆ وەلامدانەوی رەفتارە نێگەتیفەكانی پەنا دەباتە بەر میكانیزمی بەرگری دەروونی بەمەبەستی پارستنی رێزگرتنیان لە خودی خۆیان .

وشێوازی دریكۆرز لە كۆنترۆلكردنی پۆل لیستێكە كە لە سێ بیرۆكەی سەرەكی تێدایە ئەویش :

١- قوتابیان بونەورێكی كۆمەلایەتین ، بۆیە كردەوكانیان هەولدانێكە بۆ ئەوەی ببنە كەسایەتی گرنگ قبولكراو .

٢- قوتابیان توانای كۆنترۆلكردنی رەفتارەكانینا هەیە وە خۆیان دەتوانن ئەو رەفتارە هەلبژێرن كە مەبەستیانە واتە دەتوان رەفتاری باش یان خراپ هەلبژێرن .

٣- قوتابیان پەنادەبەنە بەر رەفتاری ناشیاو چونكە بۆچوونێكی هەلەیان لا درووست دەبێت ، ئەم رەفتارانە دەبێتە هۆی ئەوەی وەك كەسایەتیەكی جیاواز لە ناو پۆل بناسرێن .

دریكرۆز خشتەیەكی تایبەت بۆ مامۆستایان دانا بۆ ئەوەی ئامانجەكانی رەفتاری قوتابی بزانن كە بەم شێوەیە خستییە روو :-

نەخشەی ژمارە – ٦ –

ئامانجەكانی رەفتاری قوتابیان بە پێی شێوازی رەفتار و بارودۆخی مامۆستا

ئامانجی قوتابی	شێوزای رەفتاری لە ناو پۆل	بارودخۆی مامۆستا
بەدەست هێنانی سەرنج	وازی لە رەفتارەكە هێنا و پاشان دووبارەی كردەوە	هەست بە نارەحەتی بكات
بەدەست هێنانی دەسەلات	رازی نابێت لە سەر وەستانی رەفتارەكەی	هەست بە مەترسی بكات
تۆلەسەندنەوە	شەرانگێز بوو	هەست بە ئازار بكات
خۆپاراستن لە شكست	رازی نابێت لە سەر هاوكاری كردن یان بەشداریكردن	هەست بە بێ ئومێدی بكات

و بۆ ئەوەی مامۆستا بە سەرکەوتووی مامەڵە لەگەڵ رەفتاری قوتابی بکات پێویستە ستراتیژی تایبەت بەکار بێنێت ، بۆیە مامۆستا پێویستە :

١- رەفتارە نێگەتیفەکانی قوتابی دەستیشان بکات .

٢- پێویستە روبەرووی قوتابی ببێتەوە بە شێوازێکی هێمنانە ، وە رەفتارەکەی بۆ شی بکاتەوە .

٣- بێویستە بە شێوازێکی لۆژیکی رەفتارەکە لەگەڵ قوتابی تاوتۆ بکات بۆ ئەوی قوتابی بە خۆی دابچێتەوە.

زۆر گرنگە هەموو مامۆستایەك ئەوە بزانێت بوونی (٢٥- تا٣٠) کەس ئەگەر زیاتر نەبێت لە ناو یەك پۆل وە بۆ ماوەی چەند مانگ ، بێ گومان چەندین هەڵچوون و رەفتاری جیاجیای لەنێوانیان درووست دەبێت ، و چەندین کێشە دووچاری مامۆستا دەبێتەوە بۆیە پێویستە مامۆستا بەردوام ئەگەری ئەوە دابنێت ململانێ لە نێوان قوتابیان درووست ببێت و پێویستە بە شێوزایکی پەروەردەییان مامەڵەیان لەگەڵدا بکات .

بەشی شەشەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشە پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیارییانە بەدەست بێنێت .

- فێربوونی چەمکی جیاوازی تاکەکەسی .
- زانینی گرنگی جیاوازی تاکەکەسی .
- ئاشنابوون بە جۆرەکانی جیاوازی نێوان کەسەکان .
- زانینی هۆکارەکانی جیاوازی تاکەکەسی
- باسکردنی بوارەکانی جیاوازی نێوان کەسەکان
- خستنە رووی چەمکی زیرەکی و ئاستەکانی .

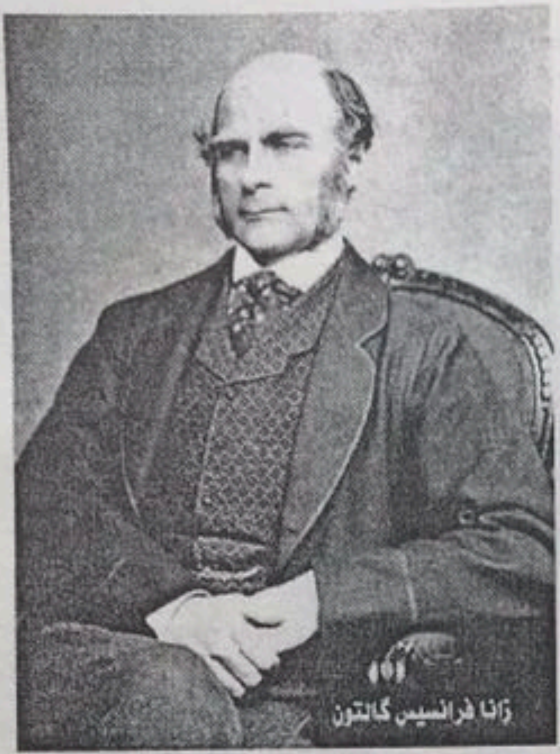
جیـــاوازی تاكە كەسیی

شاراوە نییە لای هەموومان لە كاتی دروست بوونی مرۆڤ لە ناو ڕەحمی دایكی ، تایبەت مەندی خۆی دەبێت و لە قۆناغەكانی گەشەكردنی بەردەوام گۆڕانكاری بەسەر دادێت لە دەرئەنجامی كاریگەری بۆماوە و ژینگە .

مرۆڤیش لە سەرەتای ژیانییەوە هەستی بە بوونی بەجیاوازی كەسایەتی خۆی كردوە ، چونكە مرۆڤ جیاوازن لە ڕووی توانستە عەقڵییەكانی و توانا جەستەییەكانی ، جیاوازیشن لە هەڵچوونەكانیان .

فەیلەسوفی یونانی ئەفلاتۆن ئاماژەی بە بوونی جیاوازی تاكە كەسیی كردووە لە كتێبەكەی دا (كۆماری ئەفلاتۆن) تیای دا خەڵكی ئەسینای كرد بە (٣) بەش ئەوانیش (سەرمایەدار و سەرباز و كۆیلە) ، ئامانجیشی لە دابەشكردنی كەسەكان بەم شێوەیە ، دانانی كەسی گونجاو لە شوێنی گونجاو بوو ، ئەویش بە پێی تواناكانی .

لە ساڵی ١٨١٦ زانای ئەڵمانی (بازل) بە شێوەیەكی زانستی لێكۆلینەوەی دەربارەی جیاوازی تاكە كەسیی كرد ، ئەویش لە ڕێگەی تۆماركردنی جووڵەی هەسارەكان ، لێكۆلینەوەكانی ئەم زانایەش ، سەرچاوەكەی لەوەبوو كاتێك بینی جیاوازی هەیە لە نێوان دوو تێبینەر لە پێوانەكردنی جوولەی هەسارەكان ، یاسایەكی تایبەتی بۆ ئەم جیاوازیە دانا .



پاشان لەسەر دەستی زانا گالتۆن ١٨٨٣ وشەی جیاوازی تاکە کەسیی هاتە دی ، پێوانەکانی لە سەر بنەمای کاریگەری بۆ ماوەبوو ، بۆ ئەم مەبەستەش پێوەری تایبەتی دانا بە مەبەستی دەرخستنی جیاوازی تاکە کەسیی لە نێوان کەسەکان.

پێناسەی جیاوازی تاکە کەسیی .

وشە جیاوازی تاکە کەسیی ئاماژەیە بۆ ئەو جیاوازیانەی کە لە نێوان کەسەکانەوە بەدی دەکرێت ، جا چ لە ڕووی تایبەتمەندیەکانی کەسایەتیان بێت ، یا لە ڕووی عەقڵیان بێت یا لە ڕەفتارەکانیان بێت ، ئەوەی شایەنی باسە پێوانەکردنی جیاوازییەکانی نێوان مرۆڤ لە ڕووی چەندیەتیە پێوانە دەکرێت ، نەك لە ڕووی چۆنیەتی .

ڕاستییەکان لە بارەی جیاوازی تاکە کەسیی :

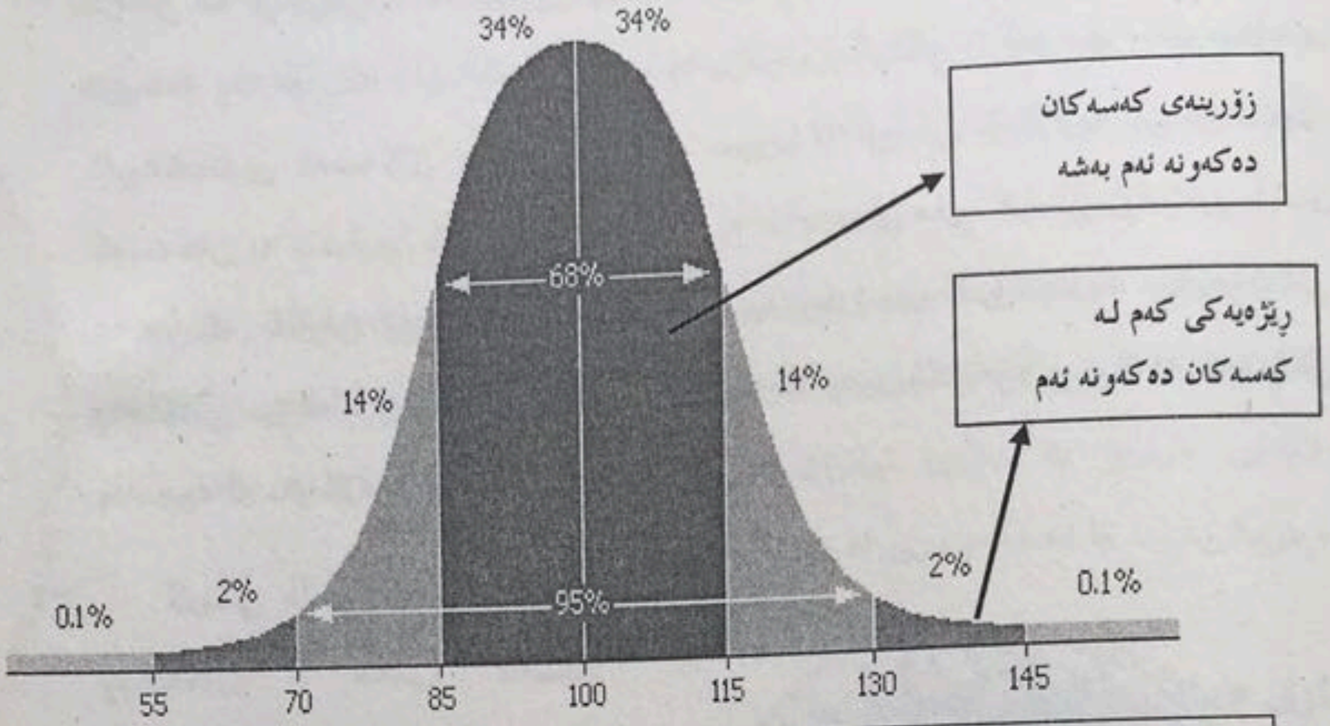
دەبارەی جیاوازی تاکە کەسیی چەند ڕاستییەك هەیە ، دەتوانین بەم خاڵانە بیخەینە ڕوو :

١- جیاوازی تاکە کەسیی لەسیفەت و توانستەکانی مرۆڤە لە ڕووی چەندیەتی یەوە پێوانە دەکرێت نەك چۆنییەتی ، بۆیە دەتوانین بە نمرە پێوانەی بکەین.

٢- چۆن جیاوازی لە نێوان تاکێك بۆ تاکێك هەیە ، بەهەمان شێوە جیاوازی لە ناو خودی تاکەکە هەیە ، ئەم جیاوازییانەش دەگۆڕێت بە پێی تەمەن و قۆناغەکانی ژیان .

٣- تایبەتمەندیەکانی مرۆڤ وسیفەتەکانی بە شێوەیەکی سروشتی دابەش کراون ، واتە زۆرینەی خەڵك دەکەونە پلەی ناوەندی ، ڕێژەیەکی کەم دەکەونە لێوارەکان .

ئەگەر ئێمە سەرنج بدەینە تایبەتمەندیەکانی کەسەکان ، لە هەر تایبەتمەندیەك بێت وەك (درێژی و کێش و توانای بینین و زیرەکی وتوانای بیرهاتنەوە و هەڵچوونەکان و لایەنەکۆمەلایەتیەکان) دەبینین دابەشبوونەکانیان بە شێوازێکی تایبەت دابەش بووە ، بۆ نمونە کاتی باسی زیرەکی دەکەین ، ئەوکەسانەی ڕێژەی زیرەکیان دەکەوێتە نیوان (٩٠ - ١١٠) زۆرینەی ڕێژەکە پێکدەهێنن ، ژمارەی کەسەکان کەم دەبێتەوە لە کاتی کەم بوونەوە و زیاد بوونی ڕێژەی زیرەکیەکە لە ڕێژەی ئامارە پێکراو ، واتەئەوانەی ڕێژەی زیرەکیان دەگاتە (٦٠) یا (١٤٠) ڕێژەیان کەمترە بە بەراورد لە گەڵ ڕێژەی پێشوو ، هەرچەند ژمارەکان لە ناوەند لابدات ئەوا ڕێژەی کەسەکان کەمتر دەبێتەوە . ئەم جۆرە دابەشکردنە پێی دەوترێت دابەش بوونی (سروشتی) بۆ تایبەتمەندیەکان بۆ زیاتر ڕوونکرنەوە سەیری ئەم وێنەیە بکە :



نەخشەی ژمارە – ١٤ – دابەش بوونی سروشتی کەسەکان لە توانا

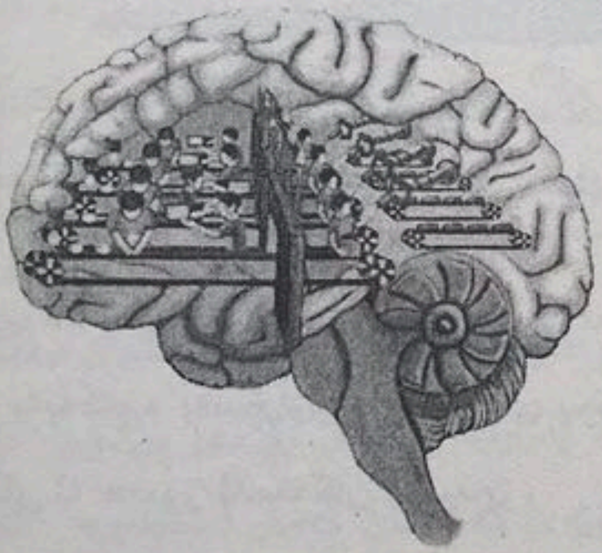
ئەوەی شایەنی باسە ئەو دابەش بوونە لە زیرەکی لە بەرزترین ڕێژەوە بۆ نزمترین ڕێژە بەیەکەوە بەستراوە ، بێ ئەوەی پچڕانی تێدابێت ، واتە ئێمە بەردەوام ڕێژەی زیرەکی لە هەموو ئاستەکان دەبینین .

گرنگی دۆزینەوەی جیاوازیەکان :

بوونی جیاوازی لە نێوان کەسەکان گرنگی تایبەتی خۆی هەیە ، چونکە مرۆڤ ناتوانێت بەتەنها ژیانی بەسەر ببات، بۆیە پێویستە لە سەر کەسەکان بەیەکەوە بژین و سوود لە تایبەتمەندیەکانی یەکتر وەربگرن ، مەرجیشە جیاوازەکانی نێوانیان پشت گوێ نەخەن .

لە گرنگیەکانی جیاوازی تاکە کەسیی :–

١- گرنگی لە پەروەردە : چاودێری تاکەکان یەکێکە لە بنەماکانی پەروەردەی دروست ، چونکە لە ئەرکەکانی پەروەردە گرنگی دانە بە دۆزینەوەی تایبەتمەندی کەسەکان ، هەوڵ دەدات سوود لە بوونی جیاوازیەکان لە نێوان کەسەکان بە باشترین شێوە وەربگرێت ، بە مەبەستی دابینکردنی ژیانێکی باشتر ، چونکە شاراوەنییە لەلامان ئامانجی پەروەردەی دروست ، پەرەپێدانی بەهاکانی مرۆڤە ، بۆ ئەوەی پێگەی لە کۆمەڵگا بەرز بکاتەوە و بیکاتە کەسێکی بەسوود لە ناو کۆمەڵگا .



٢- گرنگی ئامادەکردن بۆ کارو پیشەکان : هەموو کەسێك ئامادەباشیەکی تێدایە بۆ جۆرێك لە کارەکان ، و هەر چەند وزەو توانای هەبێت ناتوانێت بە هەموو کارەکان هەڵسێت و ناتوانێت هەموو بۆشاییەکان پڕبکاتەوە ، بۆیە دەتوانین بڵێین هەرتاکێك لە ئێمە ڕۆڵێکی تایبەتی هەیە لە ناو کۆمەڵگا و بەشێك لە ئەرکەکان جێ بەجێ دەکات ، پێویستە هەرکەسێك بە پێی تواناکانی ، ئامادەبکرێت بۆ کارێکی تایبەت ، هەموو باردۆخەکانی بۆ بگونجێندرێت ، بۆ ئەوەی هەموو وزە وتواناکانی بخاتە گەڕ ، واتە کەسی گونجاو لە شوێنی گونجاو دابنرێت .

٣- گرنگی ڕەفتاری : زانینی جیاوازی تاکە کەسیی یارمەتیمان دەدات لە ڕەفتاری کەسەکانی تر بگەین ، ڕەفتارەکانیان شی بکەینەوە ، چونکە هەموو کەسێك شێوازێکی تایبەتی هەیە لە دەربڕینی هەڵچوونەکان و شێوازی

هەڵسوکەوتەکانی ، زانینی ئەم جیاوەزیانە گرنگی تایبەتی خۆی هەیە بۆ دایك و باوکان و پەروەردەکارەکان بۆ تێگەیشتنی ڕەفتارەکان ، بۆ ئەوەی شێوازی گونجاو بدۆزنەوە لەگەڵ منداڵەکانیان .

٤- گرنگی خودی : زانینی جیاوازیەکان یارمەتی کەسەکە دەدات بۆ ئەوەی ئاشنا بێت بە تواناکانی خۆی و هەوڵبدات کارەکانی بەپێی تواناکانی ڕێکبخات و لایەنی لاوازی بە هێزی بزانێت ، بۆ ئەوەی سوود لە لایەنە بەهێزەکانی وەربگرێت ، تا بەختەوەری لە ژیانی دا بەدی بێنێت .

هۆکاری جیاوازی تاکە کەسیی .

زانا دەروونزانەکان وای بۆ دەچن بوونی جیاوازی تاکە کەسیی دوو هۆکاری سەرەکی هەیە ئەویش:

١- بۆماوە : ئەم هۆکارە لە دایك و باوکەوە دەگوازرێتەوە بۆ منداڵ و پرۆسەی فێرکردن هیچ ڕۆڵی تێدانییە ، وەك (ڕەنگی قژ و چاو و پێست و هەندێ لە نەخۆشییەکان) .

٢- ژینگە : ئەم هۆکارە مرۆڤ لە دەروبەری فێری دەبێت و پرۆسەی فێربوون کارێگەری تێدا هەیە ، وەك ئاراستەکان و بەها کۆمەڵایەتیەکان و بیرو باوەڕکان.

ئەم دوو هۆکارە بەردەوام کارلێك دەکەن ، بۆ نمونە ئامادەباشی بۆ قسەکردن بۆماوەییە ، بەڵام بۆ ئەوەی کەسەکە توانای قسەکردنی هەبێت ، پێویستی بەکەسانی تر هەیە بۆ ئەوەی ئاخاوتنیان لەگەڵدا بکات ، بۆ نمونە ئەگەر هاتوو منداڵێك دوور لە مرۆڤ ژیانی بەسەر برد ، ئەوە بێگومان ناتوانێت قسەو وئاخاوتن لە گەڵ مرۆڤ بکات .

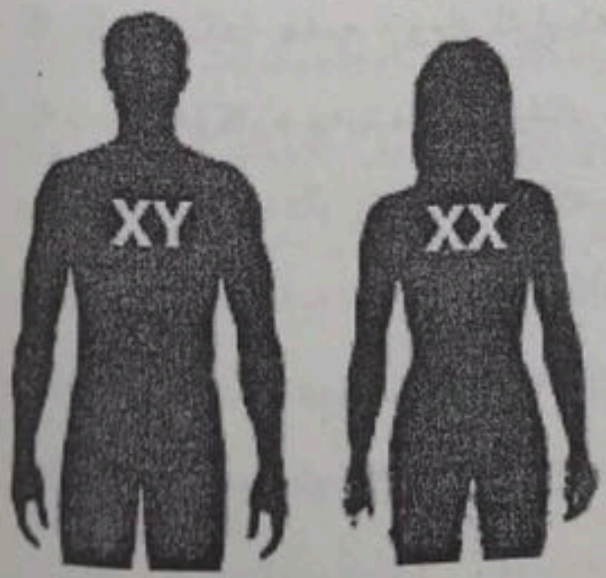
ئەوەی شایەنی باسە ، ژینگە هۆکارێکی جیا نییە لە بۆماوە بۆ دروستکردنی جیاوازیەکان ، بەڵکو هۆکارێکی بەهێزکەرە و لە گەڵ هۆکارە بۆماوەیەکان کار دەکات ، بۆ ئەوەی وردتر باسی کارگەریەکان بکەین ، دەتوانین بڵێین لە هەندی بارو دۆخدا ژینگە کاریگەری زیاتر دەبێت ، بۆ نمونە ئەگەر هاتوو دوانەیەك هەموو تایبەتمەندیە بۆ ماوەییەکانیان وەکویەك بێت ، بەڵام لە ژینگەی جیاواز بژین ، ئەوا جیاوازی لە نێوانیان دروست دەبێت ، بەپێچەوانەش ئەگەر دوو منداڵ لە ڕووی بۆ ماوەیی جیاوازبن ، بەڵام ژینگەکەیان وەك یەك بێت ، ئەوا جیاوازی لە نێوانیان دروست دەبێت .

زۆر لە زانا دەروونزانەکان هەوڵیان دا کاریگەری ژینگە و بۆماوە لە سەر تواناکانی مرۆڤ بزانن ، بۆ ئەم مەبەستەش چەندین پێوانەی جیاجیان خستە روو.

پێوانەکردنی جیاوازی تاکە کەسیی :

جیاوازی تاکە کەسیی لە نێوان کەسەکان چەند شێوازی پێوانەکردنی هەیە و ئامرازی تایبەتی خۆی هەیە بۆ دیارخستنی جیاوازی نێوان ئەمانەی خوارەوە:-

٥- جیاوازی لە نێوان تاکەکاندا ، وەك جیاوازی لە نێوان منداڵەکان ، لە هەمان تەمەن لەڕووی زیرەکیەوە .



٦- جیاوازی لە نێوان خودی تاکدا لە ماوەیەکەوە بۆ ماوەیەکی تر ، وەك کاریگەری ڕاهێنان لە سەر توانای تاك .

٧- جیاوازی لە گرووپەکاندا ، وەك بەراوردکردنی ڕەگەزی نێر ومێ ، قوتابی زانستی و وێژەیی.

بۆ زانینی جیاوازییەکان چەندین پێوەری جیاجیا هاتە ئارا ، بۆ ئەوەی دیاردە دەروونی وعەقڵیەکان بپێورێت لە پێوەرەکان :

أ- پێوانەی زیرەکی .

ب- پێوانەی توانا و ئامادەباشیەکان وەك توانای زمانەوانی .

ت- پێوانەی کەسایەتی وەك حەز و ئارەزووەکان و ئاراستەکان وبەهاکانی مرۆڤ .

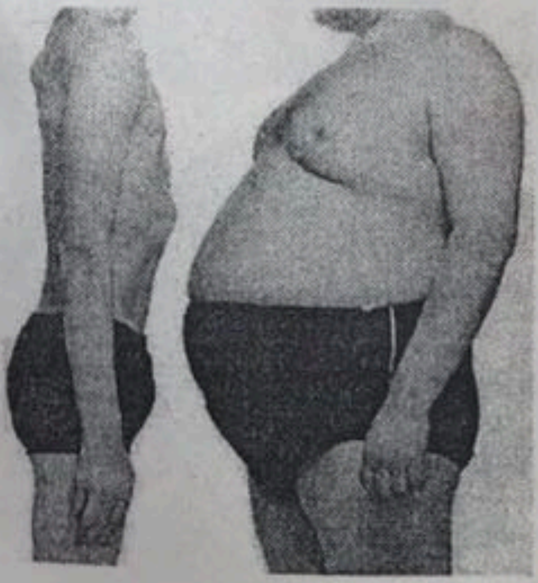
پ- تاقیکردنەوەکانی توانستی قوتابیان بۆ وانەکان .

ج- تاقیکردنەوەکانی توانستەکان بۆ کارکردن .

دیاردە گشتیەکانی جیاوازی تاکە کەسی.

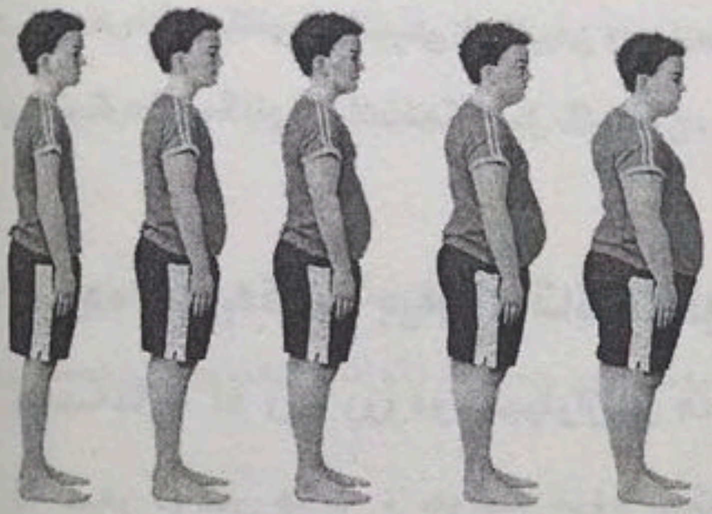
کەسەکان لە زۆر ڕووەوە جیاوازیان هەیە ، هەموو ڕووەکان کاریگەریان لە سەر یەکتر هەیە ، چونکە مرۆڤ پێکهاتەیەکی بایولۆژی و دەروونیە ، دەتوانین چوار دیاردەی سەرەکی ، لە دیاردەکانی جیاوازی تاکە کەسی بخەینە روو ، ئەوانیش :

١- جیاوازی جەستەیی و هەستیی :



هەموو کەسێك درك بە جیاوازیە جەستییەکان دەکات ، لە خودی خۆی هەستی پێدەکات ، لە کاتێ بەراوردی جەستەی خۆی لە گەڵ جەستەی کەسانی تر ، هەست بە بوونی چەندین جیاوازی دەکات دەتوانین جیاوازیە جەستییەکان بەم شێوەیەی خوارەوە بخەینە روو :

- جیاوازی لە درێژی وپێکهاتەکانی لەش ، بێ گومان هەموو کەسێك پێکهاتەیەکی تایبەتی هەیە لە ڕووی درێژی و قەبارەی جەستە و بەشەکانی تری لەشی ، ئەوەی شایەنی باسە سروشتی جەستەمان لە ڕووی درێژی کاریگەری هەیە لە سەر پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانمان ، بۆ نمو نە ئەو کەسەی باڵای لە ڕادی ئاسایی زیاترە ، زۆر جار زەحمەتی دەبینێت لە دروستکردنی پەیوەندیە



کۆمەڵایەتیەکان ، پێچەوانش ڕاستە ، واتە ئەو کەسانەی کورتە باڵان زۆر جار دووچاری کێشە دەبنەوە ، لە کاتی دروست کردنی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان ، لە لایەکی ترەوە ئەو قوتابیانەی کە لە ڕادە بەدەر قەڵەون یا لاوازن دووچـاری کێشـە دەبنـەوە لـە کاتـی مامەڵەکردن لـە گـەڵ هاورێیەکانیان ، چونکە دەبنە مای گاڵتەجاری لـە لایـەن کـەسانی دەوروبەریان ، بۆیە بوونی جیاوازیە جەستەییەکان کاریگەری لە سەر لایەنی دەروونی دەبێت لە ڕووی بڕوابەخۆبوون و ڕادەی گونجایی دەروونی وکۆمەڵایەتی .

- جیاوازیە جەستەییەکان لە نێوان هەردووڕەگەز : کچ لـە تـەمەنی (١٢ – ١٥) ساڵ دەگەنە قۆناغی بالغ بوون بەڵام کوڕ لە تەمەنی (١٤ – ١٧) دەگەنە قۆناغی بالغ بوون ، لەم قۆناغە کوڕەکان باڵایان بەرزتر دەبێت و کێشیان زیاتر دەبێت ، کچەکان لە تەمەنی (١٧) ساڵی دا دەگەنە لوتکەی گەشەی

جەستەییان ، بەڵام کورەکان لە تەمەنی (١٩) ساڵی دا دەگەنە لوتکەی گەشەی جەستەییان .

- جیاوازی هەستەوەرەکان لە نێوان تاکەکان : کەسەکان جیاوازیان هەیە لە هەستەوەرەکانیان ئەویش بەپێی پێکهاتەی هەستەوەرەکان ، بۆ نمونە هەمووکەس وەك یەك توانای بینین وبیستنیان هەیە ، بەڵام هێزی بۆنکردنیان و هەستکردنیان وەك یەك نییە ، هەرچەندە جیاوازیەکان زۆر کەمە و لای کەسی ئاسایی هەست پێناکرێت بەڵام کاتی یەکێك لەم هەستەوەرانە لەدەست دەدەین ، کاریگەری دەروونی زۆری دەبێت لە سەرمان.

٢- جیاوازی هزری وعەقڵی :

لە کۆنەوە مرۆڤ هەستی بە بوونی جیاوازی لە نێوان کەسەکانەوە کردووە لە رووی توانای هزریەکان ، کەسەکانیشیان دابەشکردوە بە پێی تواناکانیان ، بۆ (بلیمەت ، زۆر زیرەك ، زیرەکی مامناوەند ، کەم عەقڵ ، گەمژە)

ئەم دابەشکردنەش یارمەتی زانا دەروونزانەکانی دا بۆ دانانی پێوانەی جیاجیا بۆ زیرەکی ، بە مەبەستی گۆڕینی تایبەتمەندی جۆری بۆ چەندیەتی ، بۆ ئەوەی ڕێژەی توانا عەقڵیەکانیان دەست کەوێت ، تا بتوانن بەراورد لە نێوان ڕێژەکان دەربخەن جیاوازی لە نێوان تواناکان بخەنەروو . زاناکانی بواری دەروونزانی لە دەرئەنجامی تاقیکردنەوە و لێکۆڵینەوەکانیان ، توانیان پێوانەی تایبەت بە

ڕێژەی زیرەکی دابنێن ، کە لە سەر ئەم بنەمایەش تاکەکانی کۆمەڵ دابەشکران ، بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە ، نەخشەی خوارەوە دابەشکردنی ڕێژەی زیرەکی دەردەخات .

خشتەی ژمارە – ٧ –

دابەشکردنی ڕێەی زیرەکی لە نێوان کەسەکان

ڕێژەی سەدی کەسەکان لە ناو کۆمەڵ	ڕێژەی زیرەکی
١ ٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(٧٠ – کەمتر) کەسی بیرکۆڵن
٥٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(٧٠ – ٨٠) کەسی گێل
١٤ ٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(٨٠ – ٩٠) لە خوار زیرەکی مامناوەند
٦٠٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(٩٠ – ١١٠) زیرەکی مامناوەند
١٤٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	(١١٠ – ١٢٠) لە سەرووی زیرەکی مامناوەند
٥٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	١٢٠ –١٤٠) کەسی زیرەک
١ ٪ تاکەکان لە کۆمەڵ	١٤٠ – زیاتر) کەســی زۆر زیــرەك (بلیمەت)

کەسی زیرەك کێیە ؟

زۆربەی زاناکان کۆکن لە سەر ئەوەی کەسی زیرەك چەند تایبەتمەندی هەیە ، بەبێ بەرچاوگرتنی جۆری کاری کەسەکە (کارمەند ، جوتیار ، قوتابی ، ڕامیار ، بەڕێوبەر ، زانا) ، تایبەتمەندیەکانی کەسی زیرەکیش بریتییە لە :

- سەرنجدانی زیاترە لە کەسانی تر و خێراتر لە شتەکان دەگات .
- خێراتر فێر دەبێت و قبوڵی بیرۆکەی نوێ دەکات .
- لە بەرەنگاربوونەوەی کێشەکان سەرکەوتووە .
- لە نێوان بابەتەکان توانای درککردنی پەیوەندیەکانی هەیە .
- لە کارەکانی توانای داهێنانی هەیە .
- بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی ، پلانی سەرکەوتو دادەنێت.
- لە کاتی سەرنج دانی بۆ کێشەکان دووربینە .
- لەگەڵ بارودۆخە نوێیەکان توانای خۆ گونجانی هەیە .

زیرەکی چییە :

ئێمە لەکاتی باسکردنی زیرەکی و پێوانەکردنی ، لە خودی زیرەکیەکە ناکۆڵینەوە ، بەڵکو لە ڕەنگدانەوەی سەر ڕەفتار دەکۆڵینەوە ، واتە ئێمە بڕیار لە سەر ڕەفتاری کەسەکان دەدەین ئایە ئەم ڕەفتارە زیرەکانەیە یان نا ، لە لایەکی ترەوە زاناکان بۆ

زیرەکی چەندین بۆچوونی تایبەتیان دانا ، هەندێکیان پێیان وایە زیرەکی بریتییە لە توانای چارسەرکردنی کێشەکان و هەندێکیان پێیان وایە زیرەکی تەنها توانای بیرکردنەوەیە هەندێکی تریش پێیان وایە توانای وەرگرتنی زانیاریەکانە ، بەڵام گشتگیرترین پێناسە بۆ زیرەکی بریتییە لە (توانستێکی عەقڵیی و هزرییە سەرچاوەکەی بۆ ماوەییە ، بەڵام توانای گەشەکردن و پێشکەوتنی هەیە) ئەم گەشەیەش دەکەوێتە ژێر کاریگەری هۆکاری کۆمەڵایەتی ، واتە کۆمەڵگا کاریگەری گەورەی لەسەر گەشەی عەقڵی تاکەکان بەتایبەتی لە قۆناغی منداڵی دا هەیە.

پێوانەی زیرەکی :

یەکەم کەس بیری لە دانانی پێوانەیەك بۆ زیرەکی کرد زانا (فرانسیس گالتۆن) بوو ، کاتی تاقیگەیەکی بچووکی دامەزراند لە مۆزەخانەی لەندەن بۆ پێوانەی توانا عەقڵیەکان و درککردنی مرۆڤ .

بەڵام زانای فەرەنسی (ئەلفرد بینیە) یەکەم پێوانەی بۆ زیرەکی دانا ، کاتێ لێژنەیەکی حکومەتی فەرەنسا داوای لە زانا (بینیە) کرد پێوانەیەکی تایبەت دابنێت ، بۆ ئەوەی ڕێژەی زیرەکی قوتابیەکان بزانێت ، تا بتوانن قوتابیە دواکەوتوەکان لە توانای عەقڵیدا لە منداڵە ئاساییەکان جیابکەنەوە ، لە قوتابخانەی تایبەتیان دابنێن .

زانا (ئەلفرید بینیە) بە هاوکاری هاورییەکانی توانیان پێوانەیەکی تایبەت بۆ زیرەکی دابنێن ، پێوانەکەی بینیەش تایبەت

بوو بەو منداڵانەی تەمەنیان لە نێـوان (٣ تا ٧) ساڵە ، پێوەرەكەش بریتی بوو لە چەند وێنەیەك ، بەشەكانی لەشی مرۆڤی تێدابوو ، بە پێی ساڵەكانیش پێوەرەكە دابەشكردبوو .

بینیە پێی وابوو ئەو منداڵەی بتوانێت (٥٠٪) ی پرسیارەكان وەڵام بداتەوە ، دەكەوێتە ناو خانەی منداڵە ئاساییەكان .

بۆ بەدەست هێنانی ڕێژەی زیرەكی منداڵەكان (بینیە) یاسایەكی تایبەتی دانا ، ئەویش لە ڕێگەی ژماردنی تەمەنی منداڵ بوو بەساڵ ، لە گەڵ تەمەنی عەقڵی ، وە ئەگەر مەنداڵەكە تەمەنی خۆی لەگەڵ تەمەنی عەقڵی یەك بێت ، ئەو كاتە بە منداڵێكی ئاسایی دەژمێردرا .

بەڵام پێوانەی (بینیە) ڕەخنەیەكی توندی لێگیرا لە لایەن زانا (تێرمان) چاكسازی لە سەر پێوانەكەی (بینیە) كرد .

(تێرمان) پێی وابوو ، بۆ زانینی تەمەنی عەقڵی منداڵ ، پێویستە تەمەنەكان بە مانگ هەژمار بكرێت ، بۆ ئەم مەبەستە یاسایەكی تایبەتی دانا بەم شێوەیەی خوارەوە :

$$\text{ڕێژەی زیرەكی} = \frac{\text{تەمەنی عەقڵی}}{\text{تەمەنی كاتی}} \times ١٠٠$$

واتە ئەو منداڵەی تەمەنی (١٠) ساڵ بێت وە توانی وەڵامی پرسیارەكانی تەمەن (١٢) ساڵ بداتەوە ڕێژەی زیرەكیەكەی بەشێوەیە هەژمار دەكرێت:

١٠ × ١٢ / ١٢ × ١٢ × ١٠٠ = ١٢٠

دوای پێوانەی (ئەلفرد بینیە) چەندین پێوانەی تر دانرا لە پێوانەكان وەك (پێوانەی ویكسلەر بۆگەورەكان) هۆی سەرهەڵدانی ئەم پێوانەیەئەوە دەگەڕێتەوە بۆ پێوانەی (بینیە) تـایبەت بوو بـەمندالان ، بەڵام پێوانەی (ویكسلەر) ، بۆ گەورەكان دەگونجێت .

پێوانەی ویكسلەر لە یازدە پێوانەی لاوەكی پێك دێت ، لە ڕێگەی ئەم پێوەرە لاوەكیانە ئاستی زیرەكی كەسەكە دەزانرێت ، ئەویش بە بەراورد لە گەڵ (چەقی ناوەندی) ئاستی زیرەكی سامپڵێك لە هاوتەمەنەكانی ، بۆیە ئەگەر هاتو ڕێژەی زیرەكی كەسەكە لە هاوتەمەنەكانی زیاتر بێت ، ئەوا ڕێژەی زیرەكی بەرزە پێچەوانەش ڕاستە .

٣- جیاوازی لە ئامادەباشیی وتواناكان :

ئەگەر سەرنج بدەینە ئەو قوتابیانەی ڕێژەی زیرەكیان وەك یەكە ، یان ئەوانەی لە هەمان پۆل دان ، جیاوازیان هەیە لە توانا جیاجیاكان ، بۆ نمونە هەندێكیان لە وانەی ئەدەب زیرەكن هەندێكیان لە ڕێزمان وهەندێكیان لە بیركاری و هەندێكیان لە كارە دەستیەكان هەندێكی تریشیان لە وەرزش زیرەكن ، واتە لەگەڵ ئەوەی كەسەكان لە توانا گشتیەكان وەك یەكن ، بەڵام لە ئامادەباشیی و تواناكانیان یەكسان نین ئەگەر بمانەوێت تایبەت مەندیەكانی ئامادەباشیی بزانین دەتوانین بەم شێوەیەی خوارەوە بیخەینە ڕوو :-

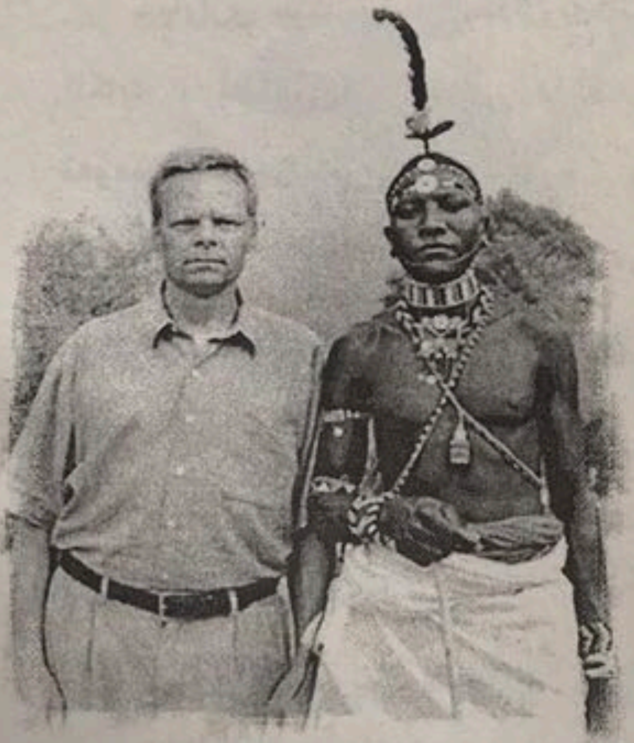
أ- ئامادەباشی ژینگە و بۆ ماوە ڕۆڵی تێدا دەبینێت بۆ نمونە پێكهاتەی دەستی مرۆڤ بۆماوە لێی بەرپرسیارە ، ئەگەر ژینگەیەكی گونجاو هەبێت بۆ ئەوەی كەسەكە مەشق لە سەر نووسینی كیبۆردی كومپیوتەر بكات ، یان مەشق لە سەر لێدانی پیانۆ بكات ، ئەوا لە كەسانی تر توانا و لێهاتووی زیاتر دەبێت .

ب- ئامادەباشی گشتی یان تایبەتی دەبێت ، بۆ نمونە (ئامادەباشی لە بابەتی بیرکاری یان پزیشکی ، یان لە یاری تۆپی پێ یان لە وێنەی ئەندازەیی) .

ت- ئامادەباشیەکان بەشێوازێکی سروشتی دابەشبووینە لە ڕووی بەهێزی ولاوازی، واتە هەندێ کەس لە بوارێك ئامادەباشان بەهێزە بەلام هەندێکی تر لاوازە .

پ- ئامادەباشیەکان لە قۆنای منداڵی دا شاراوە دەبێت و قۆناغی هەرزەکاریش سەرەتاکانی سەر هەڵدانی دەبێت ، لەتەمەنی (٢٠) ساڵی بەڕوونی دیاردەکەوێت ، بۆ یە پێویستە لە کاتی ئامادەکردنی لاوەکان توانستەکانیان ڕەچاو بکرێت بۆ ئەوەی ڕۆڵی خۆیان بە تەواوی ببینن .

٤- جیاوازی لە ڕەفتارە کۆمەلایەتیەکان :



مرۆڤ لە منداڵی دا ڕەفتارە کۆمەلایەتیەکانی جیاواز دەبێت بە هۆی پەیوەندیانەی لە گەڵ کەسانی دەوروبەری دەیکات ، جیاوازیەکانیش لە چەندین رووەوە هەستی پێدەکرێت ، وەك لە جلوبەرگ و شێوازی دەربڕینی هەڵچوونەکان ، لە شێوازی پێکەنین ، لە مامەڵەکردن لە گەڵ بێگانە ......هتد .

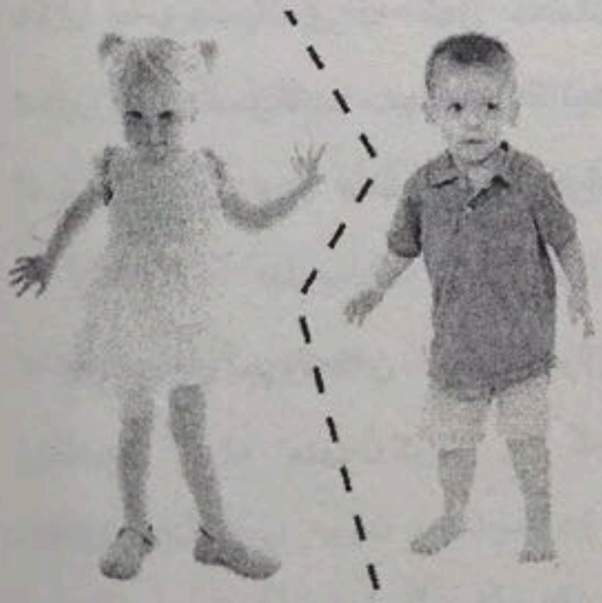
بۆ نمونە هەندێك لە منداڵان خێرا هاورێیەتی دروست دەکەن لە گەڵ کەسانی تر و هەندێکیشیان شەرم لە هەموو کەسێك دەکەن و

حەز بە گۆشەگیری دەکەن ، لە لایەکی ترەوە لە نـــاو منـــداڵەکان دەبینرێت هەندێکیان لە هەندێکی تر شەرانگێزترن ، هەندێکیشیان حەز لە هاوکاری کەسانی تر ناکەن ، هەندێکیشیان حەز دەکەن بەردەوام هاوکاری دەوربەری خۆیان بکەن .

ئەوەی شایەنی باسە ئەم ڕەفتارانە ئەگەر چی بۆ ماوە کەم تا زۆر ڕۆڵی تێدا دەبینێت ، بەڵام ڕۆڵی سەرەکی لەم جۆرە ڕەفتارانە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ژینگە کۆمەڵایەتیەی کە منداڵەکان تیایدا ژیاون ، بەتایبەتی سیستەمی پەروەردی خێزانی ، بۆ نمونە ئەگەر هاتوو دایك وباوك بەردەوام شەڕو ناخۆشیان لە نێوان دابوو لە دوا ڕۆژدا کاریگەری خراپی لە سەر ڕەوشتی منداڵەکە دەبێت.

تا مرۆڤیش لە تەمەن گەورەبێت ، ئەوا ڕەفتارە کۆمەڵایەتیەکانی ئاڵۆزتر دەبێت و جیاوازی تاکە کەسیی بەڕوونی دەردەکەون دەتوانین دیارترین جیاوازیەکان بخەینە ڕوو لەوانە :-

أ- جیاوازی جێندەری : منداڵ لەکاتی لەدایك بوونی هەست بە جیاوازیەکانیان ناکات ، لە قوناغی منداڵی دا هەر ئەوەندە دەزانێت ئەو کوڕە و خوشکەکەشی کچە ، بەڵام لە دەر ئەنجامی پەروەردەی خێزانی منداڵ فێری جیاوازیەکانی دەبێت و بەپێی ئەم جیاوازیانە جیاوازی لە ماف وئەرکەکانەوە دروست دەبێت .



هەر ڕەگەزێك گروپی تایبەتی خۆی دروست دەکات و هەوڵدەدات سنووری هاوڕێیەتیەکەی لەگەڵ هاوڕەگەزەکانی دروست بکات ، ئەویش بە پێی کلتووری کۆمەڵگا ، لە قۆناغی هەرزەکاری جیاوازیە بایۆلۆژیەکان بەرچاوتر دەبن و جیاوازیە کۆمەڵایەتیەکانیش زیاتر دەبن

بە جۆرێك شیوازی ڕەفتاركردنی هەردوو ڕەگەز دەست نیشان دەكرێت و هەر لادانێك لە دابو نەریتەكان دەبێتە هۆی سزای كۆمەلایەتی .

- جیاوازی لە پۆستە كۆمەلایەتیەكان : پێكهاتەی كۆمەلگا بنیادێكی تەواوە، هەركەسێك لەم بنیادە ڕۆلی خۆی دەگێرێت ، بێگومان هەر كەس ڕۆلێكی جیاوازی هەیە لە كەسانی تر ، واتە هەركەس پلەو پایەی خۆی هەیە لەم بنیادە كۆمەلایەتیە ، بەجۆرێك هەندێكیان ڕۆلی سەركردە دەگێرن لە ناو گروپەكە و هەندێكیان خۆیان دوورە پەرێزدەگرن وگوێ ڕایەلی فرمانەكان دەبن و هەندێكی تر دژایەتی بارودۆخەكە دەكەن لە ناو كۆمەلگا و وەك ئۆپۆزسیۆن كاردەكەن .

- جیاوازی لە سنوور وقوولی و پانتایی كۆمەل : مرۆڤ لە قۆناغی مندالی دا پەیوەندیەكانی زۆر سنوور دار دەبێت كە خۆی لە خێزانەوە دەبینێتەوە ، بەلام بە بەرەو پێشەوە چوونی لە تەمەن ئەم سنوورە بەر فرەوان دەبێت ، لە كۆلان و پاشان لە قوتابخانە پەیوەندی هاورێیەتی دروست دەكات ، كاتێ دەگاتە قۆناغی گەورەیی ، لە شوێنی كاركردنی هاورێی تر دەدۆزێتەوە ، لە دەرئەنجامی پێشكەوتنی تەكنەلۆژیا و بوونی كەنالی پەیوەندی پێشكەوتوو وەك (مۆبایل و هێلی ئینتەرنێت) سنووری پەیوەندییەكان یەكجار بەر فرەوان بووە .

لە لایەکی ترەوە منداڵ لە سەرەتاکانی ژیانی دا پەیوەندی قووڵ وپتەو لەگەڵ

خێزانی دەبێت ، خۆشەویستی و وەفای بە پلەی یەکەم بۆ ماڵباتەکەی دەبێت ، پاشان سنوور و وەفایی و قووڵی خۆشەویستیەکەی بۆ کەسانی تر لە دەرەوەی خێزانەوە دەبێت و لە هەندێ حاڵەت سۆز و خۆشەویستیەکان قولتر دەبێت لە دەرەوەی خێزان بە بەراورد لە گەڵ ناوەوەی خێزان .

بـەشی حەفتـەم

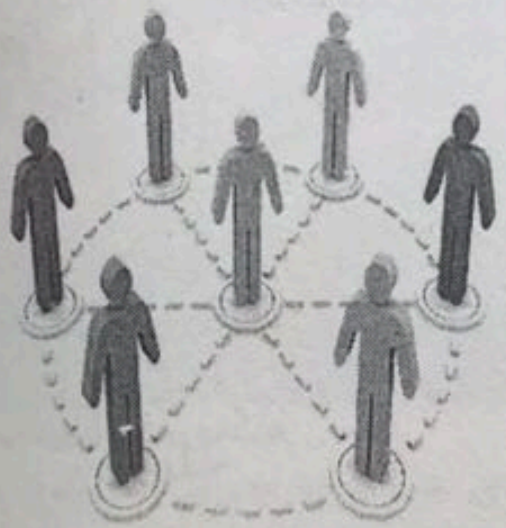
ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- فێـربوونـی چـەمکی کـۆمـەڵ و کاریگـەرییەکانـی
- پێناسەی پێگەیاندی کۆمەڵایەتی و بنەماکانـی
- فێربـوونـی چەمـکی ئاراسـتەکان وچۆنیـەتی دروست بوونی
- هۆکـارەکـانی لاوازی و بـەهێزی ئاراستەکان
- خستـەنـەرووی چـەمکی دەمـار گـیریی و ئاستەکانی

کۆمەڵ

پێناسەی کۆمەڵ :



بریتییە لە یەکەیەکی کۆمەڵایەتی ، لە چەندین کەس پێک دێت و کارلێکردنێك و پەیوەندیەکی کۆمەڵایەتی ڕوون ئاشکرا لە نێوانیان هەیە ، لە ناویان ڕۆل و کارەکان دابەش دەکرێت و پێگە کۆمەلایەتییەکان دەستنیشان دەکرێت ، ئەم یەکەیەش پێوەرو بەهای تایبەتی خۆی هەیە ، لە ڕێگەی ڕەفتارەکانیان دەست نیشان دەکرێت و هەوڵی بەدەست هێنانی دەدەن .

تایبەتمەندیەکانی کۆمەڵ :

کۆمەڵ چەند تایبەتمەندی هەیە لە وانە :

أ- بوونی دووکەس یان زیاتر .

ب- بوونی بەهاو حەزو ئارەزووی هاوبەش .

ت- بوونی شێوازێکی هەڵچوونی دیار وڕێك لە نێوانیان ، ئامانجی تایبەتی هەبێت.

پ- بوونی بنیادێك بۆ کۆمەڵ لە سەر بنەمای ڕۆڵی تاکەکان لە ناو ئەو کۆمەڵە.

ج- ڕێکخستنی بەهاو پێوەرەکان بۆ ئەوەی پەوەندییەکان ڕێك بخرێت .

ح- بوونی ئامانجێکی تایبەت یان چەند ئامانجێکی هاوبەش بۆ ئەوەی هەوڵی بەدەست هێنانی بدەن .

خ- بوونی شێوازێکی ڕوون وئاشکرا بۆ پەیوەندی لە نێوان ئەندامەکان و بوونی زمانێکی تایبەت.

گرنگیی کۆمەڵ بۆ (تاك و کۆمەڵ) :

گرنگی کۆمەڵ بۆ تاك :

گرنگی کۆمەڵ تاك بۆ بەم خاڵانە دەخەینە روو :

أ- لە ڕێگەی پەیوەندی کۆمەلایەتییەکان دروست کردنی هاوڕێیەتی نویٚ .

ب- وەرگرتنی پێوەرو وبەهای کۆمەڵایەتی بۆ ڕێکخستنی ڕەفتار ، واتە ئەو بۆ چوونانەی کە بە بۆ چوونی تایبەت دەژمێردرێن لە ڕاستیدا بۆ چوونی ئەو کۆمەڵەیە کە تاك خۆی بە بەشێکی دەزانێت .

ت- بوونی کۆمەڵ بوارێکی زۆر گونجاو دەڕەخسێنێت بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت زانیاری دەربارەی خۆی و دەوروبەری خۆی بزانێت .

پ- لە ڕێگەی بوونی تاك بە ئەندام لە کۆمەڵ خۆشیی و ڕەزامەندی لە کارەکانی دا دە دۆزیتەوە

ج- توانای بیرکردنەوە و چارەسەری کێشەکانی بە هێز دەبێت .

ح- ئاڕاستەکان گەشە دەکات و فەلسەفەی ژیانی کەسەکە دروست دەبێت .

خ- هەست کردن بە شانازی بە بوونی تاکەکە لە ناو کۆمەڵە کەسێکدا کە بە پالپشتی خۆی دەزانێت .

گرنگی کۆمەڵ بۆ کۆمەڵ خۆی :

أ- بەشداری لە گەشە و باشترکردنی کۆمەڵ و زمسۆگەر کردنی بەردەوام بوونی ژیانی کۆمەلأیەتی .

ب- کۆمەڵگا ناتوانێت بەردەوام بێت بە بێ ئەوەی بەشداری لە کارەکان دا نەکات .

ت- هەموو دەزگا کۆمەلأیەتییە کان ، بریتییە لە هەوڵ و کۆششی کۆمەڵ .

پ- دەسەلأت و دەزگاکانی حکومەت بە هەوڵی کۆمەڵ دروست بووە .

ج- تەنها لە ڕێگەی پەیوەندی کۆمەلأیەتیەکانەوە ، مرۆڤ دەتوانێت بەختەوەری دەستەبەر بکات.

➢ بەڵگەکانی یەکگرتووی کۆمەڵ :

چەند بەلگە هەیەبۆ پێوانە کردنی نزیك بوونەوە و یەکگرتووی کۆمەڵ ئەوانیش :

أ- قسەکانی کۆمەڵەکە : واتە کاتێ ئەندامێکی ئەو کۆمەڵە قسە دەکات ، پەنا دەباتە بەر بەکار دەهێنانی چ وشەیەك ، بۆ نموونە چەند جار ووشەی (من) یا (ئێمە) بەکاردێنێت و چەند جار دووبارەیان دەکاتەوە و تاچەند لە قسەکانی دا دڵنیایی خۆی دەردەبرێت سەبارەت بە کۆمەڵەکەی ، تا چەندیش پابەندبوونی بەکۆمەڵەکەی نیشان

دەدات .

ب- پێوەری هاوڕێیەتی: بۆ ئەوەی ئەم پێوەرە بپێوین ، لیستێك بەناوی ئەو کەسانە ئامادە دەکەین کە لە ناو کۆمەڵەکەن و بەرامبەر هـــەر ناوێك دەنووســـین (باشترین هاوڕێمە ، هاوڕێمە ، تۆزێك هاوڕێیەتی دەکەم ، هاوڕێم نییە ، ڕقم لێیەتی) وە داوا لە کەسەکان دەکەین ، یەکێك لە هەلبژاردنەکان دەستنیشان کەن .

ت- گویٚ ڕایەلی ئەندامانی کۆمەڵ : واتە تا چەند کەسەکە کە ئەو ئەندامە لە ناویان گوێڕایەلی کۆمەلەکەی خۆی دەبێت .

پ- یەکگرتووی کۆمەڵ لە کاتی بوونی گرفتەکان : بۆ نمونە لە کاتی شکست هێنان ، ئەندامەکانی کۆمەڵەکە چۆن مامەڵە دەکەن ، ئایە یەکگرتو دەمێننەوە یان هەر یەك لە ئەندامەکان پەنا دەباتەبەر گلەیی لە کەسانی تر .

ج- حاڵەتی هەڵچوونی کەسەکە بۆ کۆمەڵەکەی خۆی .

ح- ڕادەی بەشداری لە چالاکییەکانی کۆمەڵ .

هۆکارەکانی نزیك بوونەوە و دوورکەوتنەوە لە ناو کۆمەڵ .

چەندین هۆکار هەن وا لە کەسانی ناو کۆمەڵ دەکات لە یەکتر نزیك و دوور بکەونەوە لەم هۆکارانە :

یەکەم / هۆکاری نزییك بوونەوە :

أ- هۆکارە دەرەکییەکان : وەك چاودێری کۆمەڵ ، کاریگەری ڕای گشتی ، توانای ئابووری ئەو کەسەی کە کۆمەڵ بەڕێوە دەبات .

ب- هۆکارە ناوەکیەکان وەك :

- بوونی ئامانجێکی هاوبەش لە نێوان ئەندامەکان .
- بوونی کارێکی هاوبەش لە نێوان ئەندامەکان .
- لێك چوویی و گونجانی ئەندامەکان .
- تێر کردنی پێداویستییەکانی تاك ، لە ڕێگەی ئەو کۆمەڵە .
- دابەشکردنی ڕۆڵەکان کە لە ڕێگەیەوە کارەکانی کۆمەڵ دابەش دەکرێت .
- یەکگرتوویی و لاساربوونی کەسانی کۆمەڵەکە .

دووەم / هۆکاری دوور کەوتنەوە :

لەو هۆکارانەی دەبێتە هۆی دوور کەتنەوەی ئەندامانی کۆمەڵ :

- بارودۆخە لاسارییەکان ، واتە ڕەفتارێك بکرێت لە بەهای کۆمەڵەکە دوور بێت .
- لاساری کۆمەڵ خۆی ، واتە کاتێ تاك بیروباوەڕێکی هاوشێوەی کۆمەڵەکەی بێت دواتر کۆمەڵەکە خۆی لەم بیروباوەڕانە لا بدات ، ئەم لادانەش دەبێتە هۆی یاخی بوونی ئەندامەکە لە کۆمەڵەکەی .
- نوێکردنەوە و ڕێکخستن ، کاتێك کەسێك لە پێوەرەکانی کۆمەڵ لا دەدات ، کۆمەڵیش کەسەکە لە ناو خۆی دەردەکات ، کەسەکە ناچار دەبێت بەهاو بیرو باوەڕی نوێ بگرێتە ئەستۆ بۆ ئەوەی لە ناو کۆمەڵێکی تر شوێنی خۆی بکاتەوە.

پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی . (التنشئة الاجتماعية) :

پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی وەك چەمکەکانی تری دەروونزانی کۆمەڵایەتی ، چەندین پێناسەی جیاجیای هەیە لەم پێناسانەش :-

أ- پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی : پرۆسەیەکی کارلێکردنی کۆمەڵایەتییە ، لەڕێگەیەوە تاك کەسایەتی کۆمەڵایەتی خۆی دروست دەکات ، ئەم کەسایەتیەش ڕەنگدانەوەی کلتووری خۆی دەبێت.

ب- پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی : بریتییە لە پرۆسەی گۆرینی مرۆڤ ، لە زیندەوەرێکی بایۆلۆژی بۆ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی .

پ- پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی : پرۆسەی دروست کردنی ڕەفتاری کۆمەڵایەتییە بۆ تاك .

سێ بنەمای سەرەکی هەن بۆ پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی ئەوانیش :

١. وەرگرتنی کلتوور .

٢. تێك هەڵکێشانی کلتوور .

٣. گونجان لە گەڵ ناوەندە کۆمەڵایەتیەکان .

ناکرێت ئەم سێ بنەمایە لێك جیا بکرێنەوە . ناشکرێت ئەگەر کەسەکە ئەم کلتورە وەر نەگرێت کلتوور لەگەل کەسایەتی مرۆڤ لێك بدرێت .

ئەوەی شایەنی باسیشە وەرگرتنی کلتوور یەکەم هەنگاوی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتییە ، ئێمەش کە باسی کلتوور دەکەین باسی تەنها لا یەنی فیکرییەکەی ناکەین ، بەڵکوو باسی شێوازی بیرکردنەوە و بەهای کۆمەڵ دەکەین . واتە وەرگرتنی کلتوور مانای

فێربوونی شێوازی جیاوازە لە هەستکردن و درککردن ، بۆ نمونە (ئەو حاڵەتانەی کە وا لە کوردێك دەکات توڕەبێت و هەڵچێت هەمان حاڵەت وا لەکەسێکی ئەمریکی ناکات توڕە بێت) واتە مرۆڤ لە ڕێگەی کلتوورەوە هەست وهەلچوونە جیاجیاکان فێردەبێت .

زانای ئەمریکی (مۆرفی) دەڵێت یاریکردنی منداڵ ڕەنگدانەوەی هەڵمژینی ئەو کلتوورەیە کە تیایدا دەژێت ، هەربۆیەش یاریەکە جۆرێك لە توندو تیژی تێدا دەبێت ، کاتی لە کۆمەڵگایەکی شەرانگێز گەشە دەکات .

کارەکانی پێگەیاندی کۆمەڵایەتی :

پێگەیاندی کۆمەڵایەتی ، چەندین کاری جیاجیای هەیە ، گرنگترین کارەکانیش بریتیە لە :

١- وەرگرتنی بەها کۆمەڵایەتییە باوەکانی کۆمەڵگا .

٢- کۆنترۆڵکردنی ڕەفتار و تێرکردنی پێداویستییەکان بە پێی ڕێساکانی کۆمەڵ .

٣- فێرکردنی ڕۆڵە کۆمەڵاییەتییەکان بە پێی ڕەگەز و پیشە و پلەی کۆمەڵایەتی تاك.

٤- فێربوونی شێوازە جیاجیاکانی ڕەفتار .

٥- فێربوونی توخمە کلتووریەکانی کۆمەڵ .

٦- گۆڕینی منداڵ لە بوونەوەرێکی بایولۆژی بۆ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتی .

مەرجەکانی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی :

بۆ ئەوەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی هەبێت ، پێویستە ئەم مەرجانەی خوارەوەی تێدابێت:-

١- بوونی کۆمەڵگایەك خاوەن بەهاو کلتوورو ورێسای تایبەت بێت .

٢- بۆماوەيى بايۆلۆژى : كۆمەڵێك بەها و تايبەتمەندى دەگرێتەوە كە منداڵ بە بۆماوە لە دايك وباكى بۆى دەگوازرێتەوە لە ڕێگەى (جينات) ، واتە منداڵ دەبێت و عەقل و دەمارەكانى و هەموو بەشەكانى لەشى ئامادە دەبێت بۆ دروستكردنى پەيوەندى لە گەڵ كەسانى تر .

٣- سرووشتى مرۆڤ : جگە لە هەموو ڕۆح لە بەرەكانى تر ، مرۆڤ تايبەتمەندى خۆى هەيە ئەم تايبەتمەنديەش وا لە مرۆڤ دەكات پەيوەندى كۆمەلايەتى دروست بكات ولەناو كۆمەلگاوە گەشە بكات .

كاريگەريەكانى سەر پرۆسەى پێگەياندى كۆمەلايەتى :

پێگەياندنى كۆمەلايەتى وەك هەموو پرۆسەيەكى كۆمەلايەتى تر ، چەندين هۆكار كاريگەرى لە سەر دەكات لەم هۆكارانەش :-

١- **رۆشنبيرى** : مەبەست لەرۆشنبيرى كۆى ئەوشتانەيە كە فێرى دەبين و دەگوازرێتەوە لە نەوەيەكەوە بۆ نەوەيەكى تر ، جا چ بەها كۆمەڵايەتييەكان بێت يا ئاراستەكان بێت يا بيرو باوەر بێت و لەرێگەيەوە پەيوەنديەكانى نێوان تاكەكان ريك دەخات.

مارگرێت ميد

يەكێك لە توێژينەوەكانى زانا (مارگرێت ميد ١٩٣٥) كە لەغينيا ئەنجامى دابوو دەربارەى ڕۆڵى رۆشنبيرى لە سەر گەشەى كۆمەلايەتى ، ئامارەى بە سێ جۆر لە كۆمەڵە كرد كە تيايدا ڕۆڵى

کاریگەری پەروەردەی کۆمەڵایەتی لە سەر هەردوو ڕەگەز خستە روو ، لە دەرئەنجامی ئەم توێژینەوە ، بۆ چوونەکانمان بەرامبەر بە جیاوازیە چێندەریکانەوە گۆڕی ، (کۆمەڵەی یەکەمی توێژینەوەکە ناویان ئەرابش بوو ، هەر دوو ڕەگەز نێر و مێ هەمان ڕەفتاریان هەبوو ، هەردووکیان مەیلی نەرم ونیانیان لە ڕەفتارەکانیان هەبوو و گیانی پێکەوەیی لە سەریان دا زاڵە . بە پێچەوانە لە گەڵ کۆمەڵی دووەم ، کە ناویان موندجمۆر بوو ، بینی ڕەفتاری هەردوو رەگەز زۆر توندو تیژە و هەردووکیان پەنا دەبەنە بەر زاڵکردنی هێزی خۆیان . لە کۆمەڵی سێ یەم کە ناویان تشامبولی بوو ، بینی ڕۆڵەکانی هەردوو ڕەگەز پێچەوانە بوون لەوەی لە ناو کۆمەڵگاکان باوە ، چونکە بینی ئافرەتەکان ڕۆلی پیاو دەگێرن و پیاوەکان ڕۆلی ئافرەت دەگێڕن لە ئەنجامدانی کارەکان . بۆ نمونە پیاوەکان پەنا دەبەنە بەر تەمبەلی و بێ باکی و ئەرکی ئەنجامدانی کاری ماڵەوە دەدەن و ئافرەتەکانیش کاری ڕاوکردن دەکەن ، لە بۆنەو ئاهەنگەکان بیاوەکان ڕووپۆشی لە سەر وێنەی ئافرەتان دادەنێن ! .

٢- **کاریگەری خێزان :** خێزان بۆ منداڵ بە گرنگترین هۆکاری پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی دەژمێردرێت خێزانیش بە بەهێزترین کۆمەڵ دەژمێردرێت لە رووی کاریگەری لە سەر ڕەفتاری تاك ، بە یەکەم قوتابخانە دەژمێردرێت بۆ مرۆڤ . چونکە کەناڵی یەکەمی منداڵە بۆ وەرگرتنی بەها کۆمەڵایەتیەکان و لە

ڕێگەی خێزانەوە زمان و بەها ئاکاریەکان وەردەگرێت ، دەتوانین کاریگەری خێزان لە سەر پێگەیاندی کۆمەڵایەتی بەم خاڵانە بخەینە روو :–

أ – پەیوەندی نێوان باوك و دایك وڕادەی بەختەوەرییان ئەویش لە دوایی دا کاریگەری لە سەر خێزان دەبێت .

ب– پەیوەندی نێوان باوك و دایك لە گەڵ منداڵەکان ، واتە چەند منداڵ هەست بە قبوڵ کردنی دایك و باوکی بکات ، ئەوەندە هەست بە ئارامیی دەروونی دەکات .

ج–پەوەندی نێوان براکان ، ئەگەر پەیوەندیەکە باش بێت ، ڕەنگادانەوەی باشی دەبێت لە سەر دەروونیان ، پێچەوانەش راستە .

خ– ئامۆژگاری دایك و باوك بۆ پەروەردەی منداڵەکانیان .

د– ڕیزبەندی منداڵەکە و قەبارەی خێزان.

هـ– ئاستی شارەزایی باوك ودایك دەربارەی پەروەردەی منداڵ .

و– ئاستی ئابووری و کۆمەڵایەتی خێزان .

٢-کاریگەریی قوتابخانە :

قوتابخانە بە یەکێك لە دەزگا فەرمییەکان دەژمێردرێت هەڵدەستێت بە ئەرکی پەروەردە و گواستنەوەی روشنبیری و کلتووری . یارمەتی گەشەی منداڵ دەدات لە ڕووی هزری و هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی . کاتێ منداڵ دەچێتە قوتابخانە قۆناغێکی زۆری لە پێگەیشتنی کۆمەڵایەتی بڕیوە کە لە ڕێگەی خێزانەوە وەری گرتووە ، قوتابخانە

بازنەی ئەم پێگەیشتنە گەورەتر دەکات ، چونکە مندال لە قوتابخانە زۆر لە بەها کۆمەڵایەتیەکان فێردەبێت بە شێوەیەکی رێك و دروست و ئاشنا دەبێت بە رۆڵە کۆمەڵایەتیەکەی ، وەك ئەرك و ماف و کۆنترۆلکردنی رەفتارەکان و هاوکاری ، منداڵ لە قوتابخانە دەکەوێتە ژێر کاریگەری مامۆستا و پرۆگرامی خوێندن ، لە رۆڵەکانی قوتابخانە بۆ پێگەیاندنی منداڵ :

أ- پێشکەشکردنی چاودێری دەروونی بۆ منداڵ و یارمەتی دانی لە چارەسەکردنی کێشەکانی.

ب- فێرکردنی چۆنیەتی بەدەستهێنانی ئامانجەکانی بە رێگایەکی گونجاو ، بەجۆرێك لە گەڵ پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان

ت- رەچاو کردنی تواناکانی منداڵ لە هەموو ئەو شتانەی پەیوەندی بە پرۆسەی پەروەردە و فێکردن هەیە .

پ- گرنگی دان بە ئاراستەو رێنمایی پەروەردەیی مندال .

ج- گرنگی دان بە پێگەیاندی کۆمەڵایەتی ئەویش لە رێگەی هەماهەنگی لە نێوان قوتابخانە و خێزان.

ح- رەچاو کردنی هەموو ئەو شتانەی یارمەتی گەشەی دەروونی و کۆمەڵایەتی منداڵ دەدات.

٤-کاریگەری هاورێ : هاورێ کاریگەری زۆری هەیە لە پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی ، لە گەشەی کۆمەڵایەتی تاك ، چونکە هاورێیان کاریگەری لە سەر بەهاو پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان دەکەن و یارمەتی تاك دەدەن هەندێ رۆڵی کۆمەڵایەتی بگێرێت ، لە دەرەوەی ئەو کۆمەڵە ناتوانێت ئەنجامی بدات ، رێژەی کاریگەری هاورێیان لە سەر تاك پێوەست بە رادەی دڵسۆزی و ملکەچی تاك بۆ هاورێیەکانی د تاچەند پێوەر و بەهاو ئاراستەکانی ئەوانی قەبووڵە .

دەتوانین کاریگەی هاوڕێیان بە چەند خاڵێك بخەینە روو :

أ- یارمەتی گەشەی جەستەیی دەدات ، ئەویش لە ڕێگەی ئەنجامدانی چالاکی وەرزشی جیاجیا .

ب- دروستکردنی پێوەرە کۆمەلاّیەتیەکان بۆ کەسەکە .

ت- ئەنجام دانی ڕۆڵی کۆمەلاّیەتی نوێ ، وەك سەرکردایەتی .

پ- گەشەکردنی ئاراستەی جیاجیا دەربارەی چەند بابەتی ژینگەیی وکۆمەلاّیەتی.

ج- ڕەخساندنی بوار بۆ تاقیکردنەوە و مەشقکردن لە سەر دیاردە و شتە نوێیەکان.

ح- بوار ڕەخساندن بۆ لاسایی گەورەکان .

خ- بوار ڕەخساندن بۆ بەرپرسیاریەتی .

٥- **دەزگاکانی ڕاگەیاندن :** لە سەدەی بیست ویەك ڕاگەیاندن بە شیوازەکانی (بیستراو و بینراو) ڕۆلێکی زۆر گرینگی بووە لە پێگەیشتنی کۆمەلاّیەتی ،ئەو یش لە ڕێگەی بلاّوکردنەوەی زانیاری و راستی ورووداوەکان بۆ ئەوەی خەلّك ئاگاداری بابەتەکانی ژیان بن.

سەبارەت بە کاریگەری ڕاگەیاندن لە سەر پێگەیاندنی کۆمەلاّیەتی دەتوانین بەم خالانەی خوارەوە بیخەینە روو:-

أ- بلاّوکردنەوەی زانیاری جۆراو جۆر کە بۆ هەموو تەمەنەکان بگونجێت .

ب- تێرکردنی پێویستی تاکەکان بۆ وەرگرتنی زانیاری .

ت- پالّپشتیکردنی ئاڕاستەکان و بەهێزکردنی بەهاکان .

ڕێژەی کاریگەری ڕاگەیاندن لە سەر پێگەیاندی کۆمەڵایەتی پێوەست بە :

- جۆری ئەو راگەیاندنەی کە لە بەردەستی کەسەکە دایە .
- تایبەتمەندیەکانی تاکەکە خۆی .
- درك پێکردنی هەڵبژاردە (الادارك الانتقائی) بە پێی ئاستی کۆمەڵایەتی تاك .
- وەلامدانەوەی خەڵکی دەوروبەر ، ئەگەر کەسەکە بە گوێرەی ڕاگەیاندن جولاً .
- ڕادەی ڕەخساندنی باری کۆمەڵایەتی بۆ ئەوەی کەسەکە ئەوەی فێری بووە ئەنجامی بدات .

٦- **پەرستگاکان** : پەرستگا ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە پرۆسەی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی ، چونکە ئەو شوێنانە تایبەتمەندی خۆی هەیە واتە جۆرێك قودسیەتی تێدایە ، گشت ئەو ڕەفتارانەی کە لە ئایین سەرچاوە دەگرێت بە پۆزەتیف شی دەکرێتەوە لای کەسەکان ، دەتوانین ڕۆلی پەررستگاکان بەم شێوەیەی خوارەوە بخەینە ڕوو :

أ- فێرکردنی ڕێنمایی ئایینی و ڕەفتاری باش .

ب- دانانی چوار چێوەیەك بۆ ڕەفتارەکانی مرۆڤ .

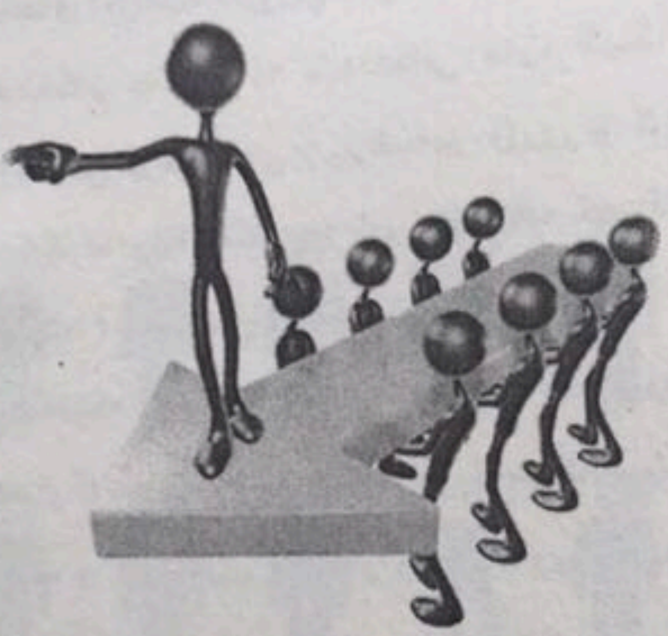
ت- هەستیار کردنی ویژدانی مرۆڤ .

پ- هەوڵدان بۆ ڕەنگدانەوەی ڕێنمایە ئایینیەکان لە ڕەفتارەکانی مرۆڤ .

ج- یەکخستنی ڕەفتارە کۆمەڵایەتیەکان و نزیك کردنەوەی گشت چینەکان لە یەکتر .

ئاڕاستە دەروونیەکان :

مرۆڤ بە بەردەوامی دووچاری چەندین وروژێنەر دەبێت ، کە بەردەوام ئەم وروژێنەرانە لە هەوڵی ئەوە دان ئاڕاستەکانی تاك بەرەو لایەك ببات ، بۆ نمونە لە دەزگاکانی ڕاگەیاندنی ڕۆژانەمان بەر دەوام باسی هەندی بابەت دەکرێت ، بە بیٚ ئەوەی هەست بکەین ئاراستەیەکی دیارکراو دروست بکەین بەرامبەر



ڕووداوەکانی ڕۆژانەمان ، لە لایەکی ترەوە ئەو ڕیکلامانەی ڕۆژانە بەرچاومان دەکەوێت وامان لێدەکات شت بکڕین و مەیلی جۆرێك یان بەرهەمێك لە بەر هەمەکانمان هەبێت . واتە هەموو وروژێنەرەکانی دەوروبەرمان جا چ ئەم وروژێنەرە (خێزانمان بیت یان هاوڕێیان ، مزگەوتەکان ، زنجیرەیەکی تەلەفزیونی ... هتد) وامان لێدەکات ئاڕاستەی تایبەت بەرامبەری دروست بکەین جا چ بە پۆزەتیف بێت یان بە نێگەتیڤ .

وشەی ئاڕاستەکان وەرگێرانی وشەی (Attitude) لە زمانی ئینگلیزییە ، فەیلەسووفی ئینگلیزی هربرت سبنسەر یەکەم کەس بوو ئەم وشەیەی بەکار هێنا لە ساڵی ١٨٦٢ ز لە کتێبەکەی (بنەما سەرەتاییەکان) .

پێناسەی ئاراستە دەروونیەکان :

ئاراستەکان یەکێکە لە بابەتەکانی هەرە گرنگ لە دەروونزانی کۆمەڵایەتی ، پێناسەی زۆری بۆ کراوە و یەکێك لە پێناسەکانی ، ئەو پێناسەیە کە زانا (ئەلبۆرت) دایڕێشتووە بەم شێوەیەی خوارەوە :–

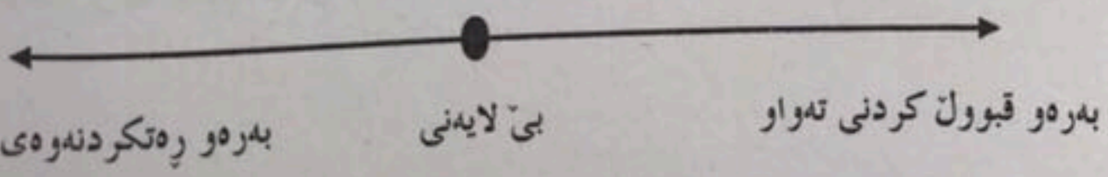
(حاڵەتێکە لە ئامادەباشی دەماری و دەروونی ڕێکخراو لە دەرئەنجامی شارەزایی کەسەکە دروست دەبێت و کاریگەری لە سەر وەڵامدانەوی کەسەکە دەبێت بۆ هەموو ئەو بابەت و بارودۆخانەی کە ئەم وەڵامدانەوە دە وروژێنێت) .

نگەر بێتو ئێمە ئەم پێناسەیە شی بکەینەوە چەند بیرۆکەمان دێتە دەست وەك :

١– ئاراستەکان حاڵە تێکی سۆزییە ، بەستراوە بە بابەتێکی دیاری کراو لــە (قبوڵ کردن و ڕەتکردنەوە) ڕێژەی (قبوڵ کردن و ڕەتکردنەوە)

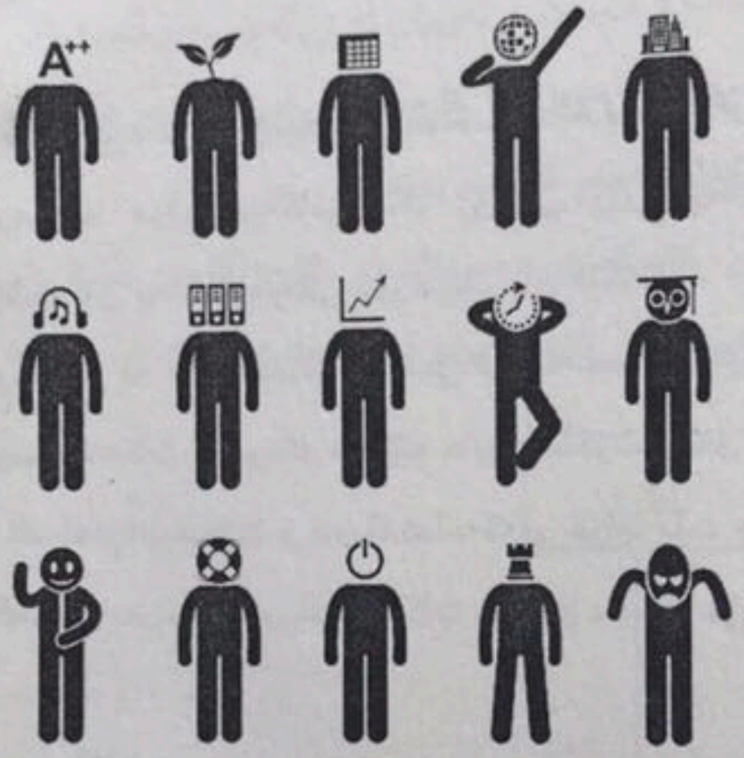
٢– شارەزایی پێشووی کەسەکە کاریگەری هەیە لە سەر بابەتی ئاراستەکان ، واتە شارەزایی کۆنی مرۆڤ دەربارەی بابەتەکان کاریگەری لە سەر ئاراستە تازەکانی هەیە

هەندی لە زانا کۆمەڵایەتییەکان پێیان وایە ئاراستەکان لە سەر هێڵێکی ڕاستە کە لە دوو جەمسەر پێك دێت ، یە کێکیان بەهێزترین قەبوول کردنە و ئەوەکەی تریان بەهێزترین ڕەتکردنەوەیە و لە ناوەراستی خاڵی بێ لایەنە



دە توانـین ئەم هۆكارانەی ئاڕاستەكانی مرۆڤ دروست دەكەن بەم خالآنەی خوارەوە دەست نیشان بكەین:

١- هۆكاری ژیاریی (حضاري)



زۆر لە زانا كۆمەڵناسەكان گرنگی ئەم هۆكارە دەخەنە روو بۆ دروست كردنی ئاڕاستەكان ، بە تایبەتی لەو توێژینەوانەی ئەنجام دراوە دەربارەی پەیوەندی نێوان خەلك و سیستەمی ئایینی و ئاكاری و سیاسی و تا چەند ئەم سیستەمانە ئالۆز و دژی یەك بن ، ئاڕاستەكانی تاكەكان ئالۆزتر دەبێت .

٢- خێزان :

ڕەنگە بە هێزترین فاكتەرەكانی دروستكردنی ئاڕاستەكانی مرۆڤ لە خێزانەوە دەست پێبكات ، ئەویش لە كاریگەری باوك و دایك و ئەندامەكانی تری خێزانەوە دەبێت ، منداڵ لە سەرەتای ژیانی ئاڕاستەی بەرامبەر بە كەس و شتی جیاواز دروست دەكات لە ڕێگەی چاولێكەری و فێربوون .

٣- تاك خۆی :

ئەوەی ڕوون و ئاشكرایە پێگەیاندی كۆمەڵایەتی ڕۆڵێكی گرنگی هەیە لە دروست كردنی كەسایەتی تاك و بەجیاوازی حەز و ئارەزو و ئاڕاستەكانی تاكەكان جیاوازی لە نێوان تاكەكان دروست دەبێت .

٤- شارەزاییە هەڵچوونیەكانی تاك ، كە لە بارودۆخی تایبەت دروست دەبێت :

شارەزاییە هەڵچوونیەكانی تاك ڕۆڵێكی زۆر گرنگیان هەیە لەدەستنیشانكردنی ئاڕاستەكان بە شێوەیەكی پۆزەتیف یان نێگەتیف . بۆ نمونە ئەو كارانەی كە مرۆڤ دەیكات و لە دەرئەنجام پاداشتی لێ بەدەست دێنێت ، ئاڕاستەیەكی پۆزەتیڤی لا دروست دەكات ، چونكە دەبێتە مایەی دڵخۆشی ئەو و پێچەوانەش ڕاستە ، واتە هەر كارێك ئەنجام بدرێت و دەرئەنجامەكەی خراپ بێت بۆ كەسەكە ، ئەوا ئاڕاستەیەكی نێگەتیڤی بەرامبەر دروست دەكات و هەوڵ دەدات خۆی لێ دوور بخاتەوە .

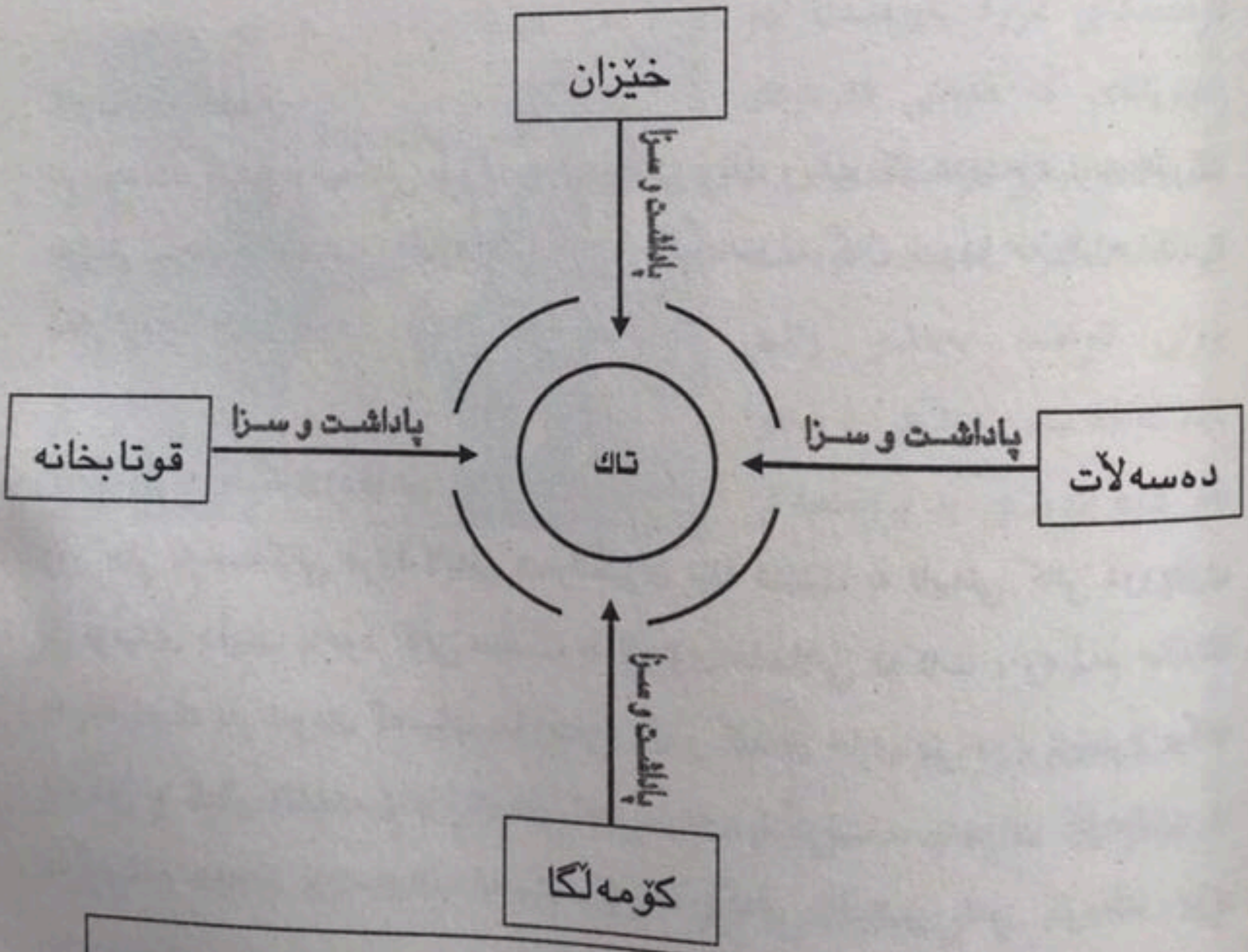
٥- دەسەلات :

یەكێك لەكارەكانی دەسەڵات ڕێكخستنی كارو باری هاوڵاتیانە و ئەم ڕێكخستنەش لەڕێگەی ڕێساو و ڕێنمایی و یاسای تایبەت دەبێت بۆ یە پێویستە لە سەر كەسەكان ڕێز لەم یاسایانە بگرن و مل كەچی بن ، تا تووشی سزاو لێپێچینەوە نەبن ، ئەم هۆكارەش دەبێتە هۆی ئەوەی كەسەكان ئاڕاستەی تایبەت بەرامبەر بە كارەكانی دەسەڵات دروست بكەن و ئەم ئاراستانە لە سەر دوو بنەما دروست دەبێت (ترس + ڕێزگرتن) .

٦- قوتابخانە :

ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە دروستکردنی ئاڕاستە لای قوتابیان ، ئەویش لە دەرئەنجامی مامەڵەکردنی مامۆستا لە گەڵ قوتابیان و پێدانی زانیاری تەواو ، چونکە شاراوە نییە لامان قوتابی بەها و نەریتەکانی لە دوای خێزان لە قوتابخانە وەردەگرێت و مامۆستا کاریگەری تەواوی لە سەر قوتابیەکانەوە دەبێت ، ئەویش لە ڕێگەی پەیوەندیەکانی لەگەڵیان ، بۆیە دەتوانین بڵێین کەسایەتی مامۆستا کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لە سەر دروستکردنی ئاڕاستەکانی قوتابیان لەمەڕ گشت بابەتەکان .

بۆ ڕوونکردنەوەیەکی زیاتر لەسەر کاریگەری دەسەڵات و کۆمەڵگا و خێزان و قوتابخانە لە سەر دروستکردنی ئاڕاستەکانی تاك سەیری ئەم نەخشەیە بکە :



نەخشەی ژمارە — ١٥ — کاریگەریەکانی سەر درووست بوونی ئارستەکان

کاری ئاراستەکان :

ئاراستەکانی مرۆڤ چەندین کاری هەیە بۆ ئەوەی یارمەتی مرۆڤ بدات بەشێوەیەکی باشتر بگونجێت لەگەڵ دەوروبەری ، گرنگترین ئەو کارانەش بریتیە لە :

١- کاری سوود و گونجان (مەنفەعی تەکیفی) :

بوونی ئاراستەکانی مرۆڤ یارمەتی دەدات بۆ ئەوەی لە گەل دەوروبەری بگونجێت ، چونکە کاتێ مرۆڤ ئاراستەکانی بۆ دەوروبەری خۆی دەردەبڕێـت ، ئاستی قبوولکردنی ئەو تاکە بۆ ناو کۆمەڵەکە پەیوەست دەبێت بەو بەهایانەی هەڵیگرتووە و کۆمەڵ قبولیەتی و تاچەند ئەو کەسە دەبێتە هاوکار بۆ ئەوەی ئامانجی کۆمەڵ بەدەست بهێنێت.

٢- کاری ڕێکخستن :

ئاراستەکان و شارەزاییەکانی مرۆڤ بە شێوەیەکی ڕێك وپێك کۆ دەبیتەوە ، بە جۆرێك یارمەتی کەسەکە دەدات ڕەفتارەکانی خۆی ڕێکبخات لە گەڵ بارودۆخە جیاجیاکان تا لەم کۆمەلە جیانەبێتەوە .

٣- کاری بەرەنگاری (دفاعی) :

زۆر جار ئاراستەکانی مرۆڤ لایەنی شەرانگێزی تێدا دەبێت بە تایبەتی کاتێ دووچاری بێ ئومێدی دەبێت یاخود کاتێ هەست بە لاوازی ململانێ دەکات ، وە لەم حاڵەتانە دا پەنا دەباتە بەر ئەوەی کەسێك بدۆزێتەوە ڕق و کینەی خۆی پێی دا بڕێژێت و بیکاتە قوربانی (**كبش الفداء**) بۆ ئەوەی ئەم کارەی پێبکرێت ، بەدوای کۆمەڵێك دا دەگەڕێت هەمان ئاراستەیان هەبێت کە لەڕێگەی پاڵپشتی ئەو کۆمەڵە خۆی دەپارێزێت.

٤- کاری بەدی هێنانی خود (• ••• •••••• •):

مرۆڤ چەند ئاڕاستەیەك دەگرێتە بەر بۆ ئەوەی ڕەفتارەکانی خۆی بگونجێنێت بتوانێ هەموو حەز و ئارەزووەکانی دەربڕێ ناسنامە و پێگەی خۆی لە کۆمەڵ دەستنیشان بکات ، ئاڕاستەکان وا لە مرۆڤ دەکات وەلامدانەوەی بەهێزی هەبێت بۆ وروژێنەرکانی دەورووبەری تا لە ژیاندا بتوانێت بگات بە ئامانجەکانی.

➢ پێکهاتەی ئاڕاستەکان :

ئاڕاستەکان سێ پێکهاتەی سەرەکییان هەیە :

١- پێکهاتەی مەعریفی :

ئاڕاستەکانی مرۆڤ پەیوەست بەو زانیاریانەی کە هەیەتی دەربارەی کەسەکان بابەتی ئاراستکەی . ، چونکە ئەگەر بنەمای دروست بوونی ئاڕاستە بەباشتر زانینی بابەتێکە لە سەر بابەتێکی تر، ئەوا ئەم کارە پێویستی بە پڕۆسەیەکی عەقلّییە.

٢- پێکهاتەی سۆزی :

ئەم پێکهاتەیە ئاماژە بە هەستی خۆشەویستی و ڕقە مرۆڤ ئاڕاستەی شتەکان و کەسانی تری دەکات ، بۆ نمونە بابەتێکی خۆش دەوێت زۆر بە توندی بۆی دەچێت وە ڕقی لە بابەتێکی ترە زۆر بە توندی لیّ ی دوور دەکەوێتەوە .

٣- پێکهاتەی ڕەفتاریی :
ئاڕاستەکان وەکو پێوەرێك بۆ ڕەفتارەکانی مرۆڤ دەژمێردرێت ،چونکە ئاڕاستەکان وا لە مرۆڤ دەکات پەنا بباتەبەر کار، بۆ نمونە ئەو مرۆڤە ئاراستەی ئایینی باشی هەبێت، وەلامی بانگ دەداتەوە وە دەچێت بۆ نوێژ کردن ، بەلام ئەگەر ئاڕاستەکەی خراپ بوو ئەوا گویّ بە بانگ نادات .

➢ هەنگاوەکانی دروست بوونی ئاڕاستەکان :

دروست بوونی ئاڕاستەکان بە چەند قۆناغێدا تیّ دەپەڕێت ،بە شێوەیەکی هەرەمی دروست دەبێت، کە لە بناغەکەی دا بە شێوەیەکی سادە دەست پێدەکات دواتر بەرەو ئالۆزی دەڕوات هەنگاوەکانیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە :-

أ- قۆناغی ڕامان و هەڵبژاردن ، ئەویش پێك دێت لە :

١- دەربڕینی زارەکی و ئارەزوو ئامادەبوون .
٢- ئەنجامدانی تاقیکردنەوە سەبارەت بە بابەتەکە .

ب- قۆناغی هەڵبژاردن و بەراوردکردن و بەباشترزانین ، ئەویش پێك دێت لە :

١- دەربڕینی زارەکی لە هەڵبژاردنی بابەتێك یان لایەنێك .
٢- ئەنجامدانی ڕەفتار ، تێیدا لایەنێك بە باشتر دەزانێت لە لایەنەکەی تر .

ج- قۆناغی پشتگیری و بەشداری ، ئەویش پێك دێت لە :

١- بەشداری کردن لە بارودۆخەکان و پالپشتی زارەکی بۆ بابەتەکان .
٢- بەشداری پراکتیکی کە ڕازیبوون نیشان دەدات .

د-قۆناغی بانگەوازی كرداری ، ئەویش پێك دێت لە :

١- پالپشتی كارەكە و بانگەوازیكردن بۆ بابەتی ئاراستە بەشێوەیەكی زارەكی .

٢- ئەنجامدانی كرداری بانگەواز بۆ بابەتەكە و مۆژدە بەخشین بە شوێنكەوتوان .

هـ- قۆناغی قوربانی دان ، ئەویش پێك دێت لە :

١- ئامادە دەربڕین بۆ خۆ قوربانی كردن بە كردەوە و زارەكی .

٢- خۆ بەخشین وەك قوربانی بۆ ئەنجام دانی كارێك و لە پێناو شتێكی تر .

➢ گۆڕینی ئاراستە دەرونیەكان :

پێش ئەوەی باسی گۆڕێنی ئاراستەكان بكەین ، پێویستە بزانین گۆڕینی ئاراستەكان پەیوەستە بە چەند هۆكارێك لە وانە :

١- تایبەتمەندی كەسی خاوەن ئاراستە .

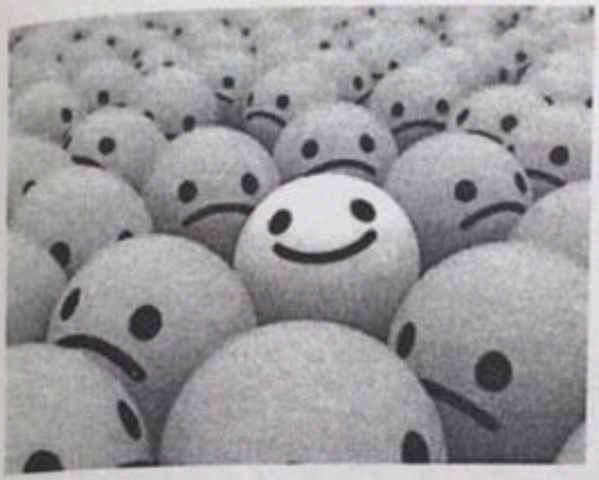
٢- سروشتی بابەتی ئاراستە .

٣- ئەو بارودۆخەی دەمانەوێت ئاراستەكانی تێدا بگۆڕین .

بۆ گۆڕێنی ئاراستەكان چەند ڕێگایەك هەیە ئەوانەش:

١- گۆڕینی بۆچوونی (ألاطار المرجعي) :

بۆ هەموو ئاراستیەك پەیوەست بەو بۆچوونەی كە مرۆڤ هەیەتی دەربارەی بابەتەكە ، بۆ نمونە كەسێكی سەرمایە دار بەروانگەیەكی جیا لە كەسێكی ماركسی سەیری سەرمایە دەكات ، ئەگەر بمانەوێت ئاراستەكەیان بگۆڕین پەیویستە بۆچوونی كەسەكە بگۆڕێن دەربارەی بابەتەكە.



٢- گۆڕین لە بابەتی ئاڕاستە :

ئەگەر خودی بابەتی ئاڕاستە گۆڕانکاری بەسەر داهات و کەسەکە درکی بەو گۆڕانکارییەکرد ئەوا ئاڕاستەکەی بەرامبەری دەگۆڕێت .

٣- گۆڕێنی ئەو کۆمەڵەی کە کەسەکە لەگەڵیانە :

ئەگەر هاتو کەسەکە کۆمەڵەکەی خۆی گۆڕی و پەیوەندی بە کۆمەڵێکی نوێ کرد و ئەو کۆمەڵە نوێیە ئاڕاستەی جیایان هەبوو ، ئەوا کەسەکە ئاڕاستەکانی خۆی دەگۆڕێت بۆ ئەوەی بتوانێت لە گەڵ کۆمەڵە نوێیەکەبگونجێت .

٤- پەیوەندی راستەو خۆ بە بابەتی ئاڕاستە :

پەیوەندی ڕاستەوخۆ بە بابەتی ئاڕاستە یارمەتی کەسەکە دەدات زایاری راست و ردووست کۆ بکاتەوە دەربارەی ، لە کۆ تایی دا ئاڕاستەکانی خۆی بگۆڕێت .

٥- گۆڕینی بارودۆخ :

ئاڕاستەکانی کەس دەگۆڕێت بە گۆڕینی بارو دۆخەکان ، بۆ نمونە ئاڕاستەی قوتابی سەبارەت بە مامۆستا دەگۆڕێت ، دوای ئەوەی خۆی دەبێتە مامۆستا .

٦- بە ناچار گۆڕینی لە ڕەفتار :

ئەگەر هاتو گۆڕینێکی ناچار ڕووی دا لە ڕەفتاری مرۆڤ ، ئاڕاستەکانیشی بەم هۆکارەوە دەگۆڕێت بۆ نمونە ،کۆچ کردنی بە ناچاری لە شاری خۆت بۆ شارێکی تر.

٧- كاریگەری ڕاگەیاندن :

ڕاگەیاندن ڕۆلێكی گرنگی هەیە لە گواستنەوەی زانیاری و تیشك خستنە سەر ڕووداوەكان و زۆر زانیاری و ڕاستی پێشكەش بە مرۆڤ دەكات ، ئەم زانیاریانە دەبێتە هۆی ئەوەی ئاڕاستەكانی مرۆڤ بگۆڕێت بەرەو پالپشتی یا دژایەتی بابەتی ئاڕاستە .

➢ **هۆكارەكانی ئاسانكردنی گۆڕینی ئاڕاستە :**

١- لاوازیی ئاڕاستەكە .

٢- بوونی ئاڕاستەی تر هەمان هێزی ئاڕاستەكەی هەبێت ، وا لە كەسەكە بكات بەراورد لە نێوانیان بكات.

٣- پەرت بوونی ڕا لە نێوان ئاڕاستەی جیاجیا .

٤- نا ڕوونی ئاڕاستە بۆ كەسەكە .

٥- بە سادەیی وەرگرتی ئارستەكەی .

٦- بوونی شارەزایی ڕاستەوخۆ بە بابەتی ئاڕاستەكە .

➢ **هۆكارەكانی زەحمەتبوونی گۆڕینی ئاڕاستەكان :**

١- چەسپانی ئاڕاستە لە ناخی كەسەكە .

٢- بوونی بەرچاو ڕوونی لای كەسەكە سەبارەت بە بابەتی ئاڕاستە .

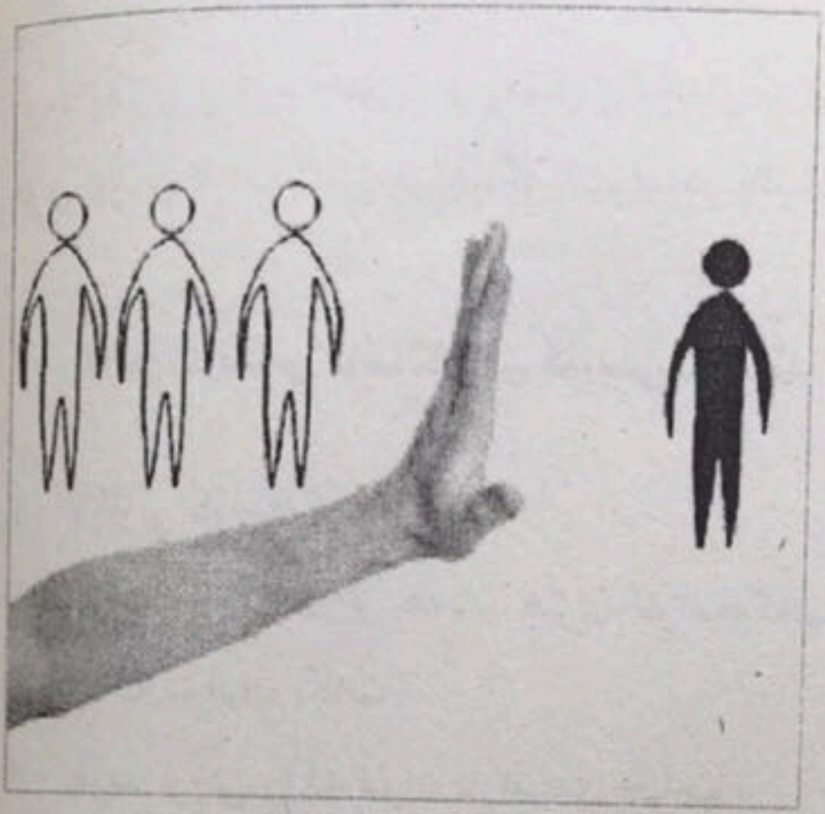
٣- جەخت كردن لە سەر تاك لە كاتی گۆڕینی ئاڕاستە و پشتگوێ خستنی كۆمەڵەكە.

٤- پشت بەستن بە چەند بابەتێكی لاواز بۆ گۆڕێنی ئاڕاستە .

٥- دەمارگیری فیكری .

٦- درككردنی تاك بۆ ئاڕاستە نوێییەكە و مەترسی لە سەر ئەو .

دەمـــارگـــیری :



وشەی دەمار گیری لە زمانی لاتینی ، بریتییە لە (بڕیاری پێشیینە) واتە ئەو کەسەی دەمارگیرە ، پێش ئەوەی زانیاری تەواو کۆ بکاتەوە لە سەر کۆمەڵێك یان شتێك ، بڕیاری پێشیینەیان لە سەر دەدات ، ئەوان خراپن یان باشن ، یان بڕیاری دژایەتیان لەسەر دەدات.

فەیلەسوف جان پۆل سارتەر دەڵێت (دەکرێ مرۆڤ باوکێکی باش بێت ، یا هاوسەرێکی دلسۆز بێت ، کەسێکی بە وەفا بێت ، یا مرۆڤێکی دەروون دروست بێت ، بەڵام لە هەمان کات دا ناکرێت کەسێکی دڵ پیس بێت) ، بۆیە سارتەر پێی وایە مەسەلەی دەمارگیری پەیوەست بە سیستەمی پەروەردە و گەشەی کۆمەلایەتی کەسەکە .

ئەگەر بمانەوێت پێناسەیەك بدەینە دەمارگیری دەتوانین بلێین (ئاراستەیەکە لە ڕوانگەی دا کۆمەڵە کەسێك بە باشتر دەزانرێت دژی کۆمەڵێکی تر بە مەبەستی کەم کردنەوەی ئەندامانی ئەو کۆمەڵە)

دەمارگیری لە قۆناغەکانی مندالی دا دوای دەست پێ دەکات ، دوای تەمەنی ۳ساڵی چونکە پێش ئەم تەمەنە منداڵان بەبێ هیچ گرفتێك تێکەڵی یەکتر دەبن وهیچ ڕکابەریەکیان بەرامبەر یەك نیە ، هەرچەندە جیاوازیش بن لە ئایین و ڕەگەز و نەتەوە.

منداڵیش فێری دەمارگیری دەبێت لە ڕێگای کەسانی گەورە کە لە دەوروبەریدا دەژین ، هەربۆیەش ناتونین بڵێین دەمارگیری بۆ ماوەیە یان غەریزیە ، بەڵکو لە ڕێگەی پەروەردەی کۆمەڵایەتی چەوت دروست دەبێ .

دەمارگیری بە یەکێك لە هۆکارەکانی لاوازبوونی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان دەژمێردرێت ، دروست بوونی ڕق و کینە لە نێوان توێژو چینە جیاوازەکان ، بەهەندێ جار دەرئەنجامی خراپی لێ دەکەوێتەوە بە هۆی ئەو بیرۆکەی دەمارگیر خۆی پێ دەبەستێتەوە ، چونکە کەسی دەمارگیر تەنها بیرو باوەڕی خۆی پێ ڕاستە وخۆپەرست دەبێت ، کۆسپ لە ڕێگای بیرکردنەوەی زانستی ولۆژیکی دا دروست دەبێ .

بۆیە دەگەڕێنەوە و دەڵێین دەمار گیری نەخۆشیەکی کۆمەڵایەتیە هیچ بنەمایەکی لۆژیکی و عەقلی زانستی راسەتەقینەی نیە ، بە لکو سەرچاوەکەی دەگەڕێتەوە بۆ خەیاڵ کە وا لە مرۆڤ دەکات تەنها مەیلی بۆ ئەو شتانە بچێت کە خۆی حەزی لێدەکات و ئەو شتانە نابینێت کە حەزی لێ ناکات ، بۆیەش بەردەوام بڕیارەکانی نادروست دەبێت ! .

پێکهاتەکانی دەمارگیری :

دەماگیری سێ پێکهاتەی سەرەکی هەیە :

١- پێکهاتەی هەڵچوونی : ئەم پێکهاتەیە بە یەکێك لە پێکهاتە سەرەکیەکان دەژمێردرێت ، چونکە ئەگەر لایەنی هەڵچوونی لە کەسی دەمارگیر بەدی نەکرێت ، ناتوانین پێی بڵێین ئەو کەسە دەمار گیرە ، یەکێك لەو چەمکانەی پەیوەست

لەگەڵ ئـــەم پێـــکهاتەیە چەمکی لاگیر (تحيز) ە واتە نەبوونی بڕیاری بابەتی لە سەر کەسەکان یان شتەکان .

٢- پێکهاتەی مەعریفی : لە پێشەوە باسکرا دەمارگیری پەیوەست بەو بیرو باوەڕی کەسەکە هەیەتی دەربارەی کەسانی تر ، وەك قوتوی ئامادە (**القوالب النمطية**) کە ئەویش چەسپاندنی بیرو باوەڕێکە لە هزری کەسەکە بێ ئەوەی ئامادەیی گۆڕینی تێدا بێت ! .

٣- پێکهاتەی ڕەفتاریی : کەسی دەماگیر ڕەفتاری تایبەتی هەیە لەم روانگەی ئەم ڕەفتارانە دەتوانین بڕیار لە سەر کەسەکە بدەین ، تا چەند دەمارگیرە .

یەکێك لە زاناکان بە ناوی (ئەلبۆرت) پێوەرێکی تایبەتی دانا بۆ ئەوەی ڕێژەی دەماگیری کەسەکە بزانێت ، بەم شیوەیەی خوارەوە :

أ- دەرنەبرینی زارەکی دژی کۆمەڵێك یان شتێك لە دەرەوەی سنووری کۆمەڵی خۆی : ئەمەش لاوازترین جۆری دەمارگیرییە ، واتە کەسەکە لە دەرەوەی سنووری جەماعەتی خۆی هیچ قسەیەك ناکات ، نیشانەی دەماگیری پێوە دیاربێت ، بەلام لە ناو گرووپی خۆی دەربڕینی هەیە .

ب- دوورکەوتنەوە : ئەگەر هاتو دەماگیری لای کەسەکە زیاد بوو وا لەو کەسەدەکات ڕەفتاری بگۆڕێت ، بۆ نمونە خۆی دوور دەخاتەوە لەو کەسانەی بووینە بابەتی ڕق لێبوونەوەی ئەو . (وەك سەلام نەکردن لێیان ، یا نەچوون بۆ ئەو شوێنانەی کەئەوان لێی دەبن)

ج- جیاکاری : لەم قۆناغە کەسی دەمارگیر هەوڵی ئەوە ئەدات هیچ ئاسانکارییەك نەداتە ئەو کەسانەی لە گرووپەکەی ترن ، واتە ئەو کەسانەی دەمارگیریان دژی دەکرێت هیچ بوارێکیان نادرێتێ بۆ ئەوەی پۆستی باش وەربگرن لەو دەزگایەی کە تیایدا کار دەکەن .

د- پەلامار و ئازاری جەستەیی : زۆر جار ڕق لێبوونەوە وا لە کەسەکە دەکات ، لە بارو دۆخێکی هەڵچوونی تایبەت دابێ ، تا دەگاتە ئەو ڕادەیەی پەلاماری ئەوکەسە بدات کە بوویتە بابەتی ڕق لێبوونەوەی و ئازاری جەستەیی بدات .

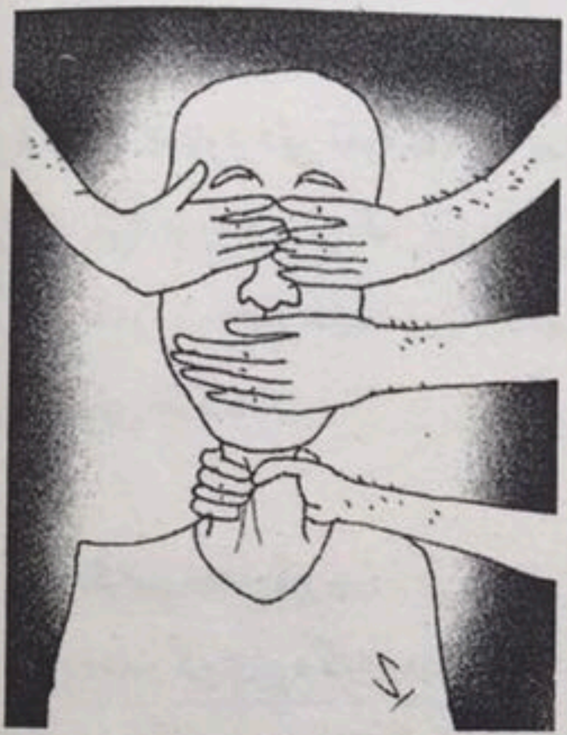
هـ- لە ناو بردن : دوا قۆناغی دەماگیر ئەوەیە ، هەوڵی لە ناوبردنی ئەو کۆمەڵە بدا کەبووینە مایەی ڕق لێ بوونەوە ، لە جۆرەکانی لە ناو بردن پرۆسەی (جینۆسایدە ، یا لە سێدارەدان بێ دادگایی کردن.

جۆرەکانی دەمارگیری :

١- دەمارگیری ڕەگەز پەرستی :- بە ترسناکترین نەخۆشی کۆمەڵایەتی دادەنرێت و لەرێگەی ئەم دەمارگیرییە نەخۆشی ڕق و کینە لە نێوان نەتەوە جیاوازەکان بەدی دەکرێت ، ئەم جۆرە دەمارگیریە سیاسەتی دەوڵەت ڕۆڵی تێیدا دەبینێ ، بە تایبەتی لە کاتی هەڵگیرسانی شەڕ لە نێوان دوو وڵات ، چونکە دەسەڵاتە ناکۆکەکان هەوڵی ئەوە دەدان دوژمنەکەیان بەهەموو شێوەیەك بەرامبەر بە مللەتەکەی خۆیان ناشیرن بکەن و بەهەموو ناو و ناتۆرێك میللەتی دوژمنی ناو دەهێنین ، تەنها بۆئەوەی لەم جەنگە خۆی بە خاوەن ماف نیشان بدات .

٢- دەمارگیری ئایینی :- ئەمەش لە نێوان ئایینە جیاوازاەکان یان مەزهەبە جیاوازەکان دا دروست دەبێت ، بەتایبەتی کاتێ ئەوکەسەی باوەڕێکی توندو تیژ بەرامبەر بەئایینێك یان مەزهەبێك دروست دەکات ، تا دەگاتە ئەو ڕادەیەی هەوڵی نەهێشتن ولەناوبردنی کەسی بەرامبەری دەکات ، تەنها لە بەرئەوەی پەیڕەوی

ئایینەکەی ئەو قبولّ ناکات ، هەر بۆیە بەرامبەرەکەشی بە یاخی بوو و هەڵە دەزانی ، هەندیّ جار بە کافری دەشوبهێنێت و خوێنی حەلاڵ دەکات و بەشێوەیەکی زۆر زەق و بەر چاو دژایەتی دەکات ! .



٣- دەمارگیری چینایەتی :- ئەم نەخۆشیە لەو کۆمەڵگایانە بەدی دەکرێت کەسیستەمی چینایەتی تێیدا باوە ، وەك چینی سەرمایەداری بەرامبەر کرێکار ، یان چینی هەژار بەرامبەر بە دەوڵەمەند ، ئەم جۆرە دەمارگیریە لە ڕێگەی دوو هۆکار دروست دەبی :

أ- هەست کردن بە کەمیی (الشعور بالنقص) بەرامبەر بەو چینەی کە دەمارگیرن بەرامبەریان (فەقیر - دژ بە- دەوڵەمەند)

ب- ئازار دانی چینەکە بەرامبەر بە کەسی دەمارگیر (سەرمایەدار - ئازاردانی - کرێکار)

ج- بەکەم زانینی ئەو چینە وسوکایەتی پیّ کردنیان (دەوڵەمەند - سوکایەت پیّ کردنی - فەقیر) یان (سەرمایدار - سوکایەت پیّ کردنی - کرێکار)

٤- دەمارگیری ڕەگەزیی :- ئەم جۆرە دەمارگیریە لە پەنا زۆر ناونیشانی جیا جیا لە لایەن دەمارگیرەوە هەستی پێدەکرێت ، زەقترین ئەم جۆرە دەمارگیرییانە (نێر بەرامبەر بە میّ) کە لە ڕێگەی بۆ چوونە جیاوازەکانی ڕەگەزی نێر هەستی پێدەکرێت بۆ نمونە (ئافرەت کەم عەقلە و تواناى نیە کارو بار بەڕێوە ببات ؟!)

(ئافرەت مامۆستای شەیتانە ؟!) ئەم جۆرە بیرو بۆچوونانە بەرامبەر بە ڕەگەزی مێ بۆ دەمارگیری خاوەنی هەڵگری ئەم بیرۆکەیە نیشانەیەکی زۆر زەقە .

چـــارەســـەر :

دەتواندرێت دەمارگیری وەك گرفتێکی ئاڵۆز وپەتایەکی کۆمەڵایەتی چارەسەر بکرێت ، ئەویش لەڕێگەی دەستنیشان کردنی میکانیزمێکی کاریگەر (بۆ گۆڕینی ئەم ئاراستەیە) ، دەتوانین بەم خاڵانەی خوارەوە دیاری بکەین :-

١- گرنگی دان بە قۆناغی منداڵی (شێوازی پەروەردە) ئەویش لە ڕێگەی هۆشیارکردنەوەی دایك و باوك بۆ قبوڵ کردنی کەسی بەرامبەر ، لە ڕێگەی یاری کردن لە گەڵ منداڵانی تر ، بێ ئەوەی هیچ کۆسپ و تەگەرە نەخرێتە بەرامبەریان ، گەورەکان خۆیان هەڵنەقورتێنن لە هەڵبژاردنی منداڵ بۆ هاوڕێیانیان .

٢-هۆشیارکردنەوی تاك لە ڕێگەی رۆشنبیری کردنیان و پێدانی زانیاری دروست ، لەڕێگەی سمینار و کۆڕو کۆبونەوە ،ئەم کارەش دەکەوێتە ئەستۆی دەزگای پەیوەندیدار وەك ڕێکخراوەکانی کۆمەڵی مەدەنی و وەزارەتەکان و زانکۆ و قوتابخانە کە بە سەرچاوەی گرنگی ڕۆشنبیری دەژمێردرێ .

٣-چالاك کردنی ڕۆلی ڕاگەیاندن بۆ بلاْوکردنەوەی بیرۆکەی گیانی لێ بوردەیی وپێکەوە ژیان.

٤- بلاو كردنەوەی زیان وخراپی دەمارگیری بۆ لایەنی دەروونی و كۆمەلایەتی و مرۆڤایەتی .

٥- ئاشنا بوون بە تویژ و كۆمەڵە جیا جیاكان بۆ كەم كردنەوەی ئەو ئاراستە نێگەتیڤانەی كە بەرامبەر بەوان دروست بووە ئەو یش لە رێگەی پێكەوە ژیان بۆماوەیەكی دیاری كراو ، بۆ زانینی ڕاستیەكان دەربارەیان ونەهێشتنی هەڵەكان.

بەشی هەشتەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشە پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- ئاشنا بوون بە چۆنیەتی دروست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان .
- خستنەڕووی قۆناغەکانی دروست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان و بەردەوام بوونی لای گەورەکان .
- باسکردنی چۆنیەتی تێکچوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیە کان لای گەورەکان .

پەیوەندییەکۆمەلآیەتییەکان

هەر وەك ئاشكرايە مرۆڤ بونەوەرێکی کۆمەلآیەتییە وە ناتوانێت بە پێویستیەکانی خۆی بگات تەنها لە گەڵ کەسانی تر نەبێت ، بۆیە ژیانی کۆمەلآیەتی گرنگە بۆ تاك تا ئەو پێویستیانەی هەیـەتی تیـربکـات وەك بـوونەوەرێـکی کـۆمەلآیـەتی ژیانی خۆی بەسـەر ببـات.

بۆ ئەم مەبەستەش لێکۆلینەوە دەربارەی چۆنیەتی دروست بوونی پەیوەندی و هۆکارەکانی بەردەوام بوونی ، گرنگی تایبەتی خۆی هەیە لە زانستە دەروونیەکان ، وە لە گەل ئەوەی رەفتارەکانی مرۆڤ بەگشتی زۆر ئالۆزە و بەردەوام رەفتارەکانی لە گۆڕانکاری دایە ئەویش بەپێی گۆڕانی بارودۆخەکان ، دەکرێ بلێین هەندی یاساو رێسای دەروونی هەن کاریگەریان لە سەر پەیوەندیەکانی تاکەکان هەیە ، و ئەگەر چی ئەم رێسایانە ئەسەتەمە گشتگیر بکرێت لە سەر هەموو کەس بەلآم دەکرێت وەك ستاندەردێکی باوەڕ پێکراوە وەربگیرێت .

هەر بۆ ئەم مەبەستەش بەشێکی زۆر لە زانا دەروونزانەکان هەوڵی شیکردنەوەی پەیوەندی لە نێوان تاکەکان دا بەتایبەتی لە قۆناغی هەرزەکاری وقۆناغەکانی دواتر ، بۆ ئەم مەبەستەش بۆ چوونی تایبەتیان داڕشت سەبارەت بەم بابەتە .

(دك ۱۹۹۵) بە ناوبانگترین زانایە لە بواری پەیوەندی نێوان مرۆڤەکان ، وای بۆ

دەچێت باسکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان بە دەوڵەمەندترین و گشتگیرترین بابەتە لە بابەتەکانی دەروونزانی کۆمەڵایەتی ، لەم بەشە دا هەوڵ دەدەرێت باسی چۆنیەتی دروست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان بکرێت لە نێوان گەورەکان پاشان باسی بەردەوام بوونی ئەم پەیوەندییە بکرێت و چۆنیەتی تێکچوونی .

چونیەتی دروست بوونی پەیوەندی لە نێوان گەورەکاندا :

لە سەرەتا دا پێویستە ئاماژە بەوەش بکەین کەوا ئەم هۆکارانە هۆکاری رێژەیین ، واتە لە کۆمەڵگایەکەوە بۆ کۆمەڵگایەکی تر دەگۆرێت ، ئەویش بەپێی کاریگەری بەها کۆمەڵایەتیەکان ، وە بە پێی پێکهاتەی کەسایەتی تاکەکان ، بەلام دەکرێت بڵێین درووست بوونی هەر پەیوەندیەك ، لە لایەنی دەروونی وەك بوونی پاداشت سەیر دەرکێت چونکە ئەوپەیوەندیە دەبێتە هۆی هەستکردنی تاك بە دڵخۆشی و ئارامی .

(کلور وبیرن ١٩٧٤) سەبارەت بە چۆنیەتی دروست بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان دەڵێن ، مرۆڤەکان نزیکی یەکتر دەبنەوە کاتێك ئەم نزیك بوونە پاداشتی لێدەکەوێتەوە ئەم پاداشتەش راستەو خۆ دەبێت (لە خودی کەسەکە وەردەگیرێت) یان ناراستەو خۆ دەبێت (لە کەش و هەوای بارودۆخەکە دەبێت) ، لە گەڵ ئەوەی پاداشتەکان وەك یەك نین بۆ هەموو کەسەکان ، بەلام هەندی هۆکار هەن گرنگی تایبەتی هەیە بۆ دروست بوونی سەرەتای ئەو پەیوەندیانە ، هۆکارەکانیش بریتییە لە :-

١- نزیکی :

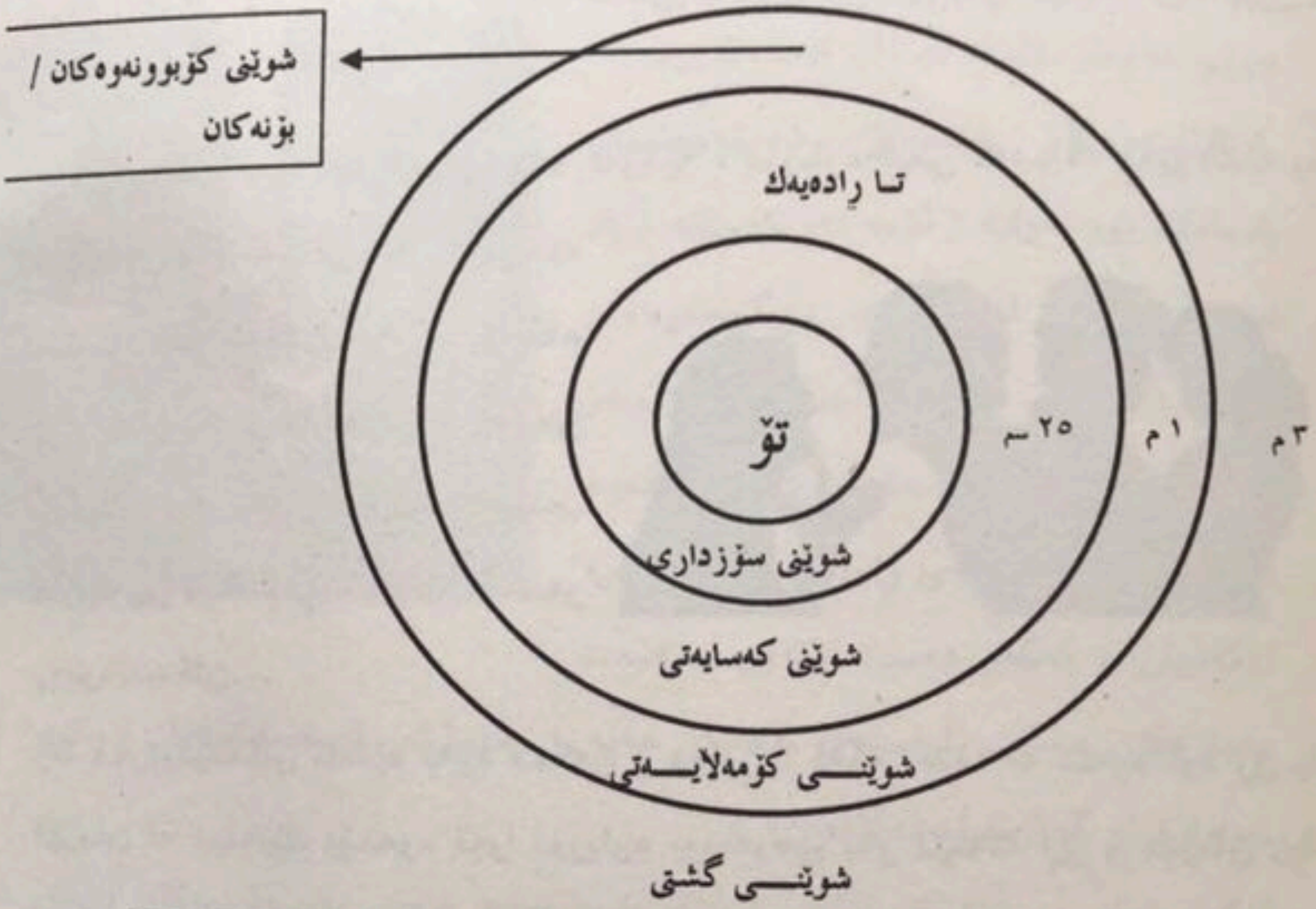
واتە نزیکی جوگرافی ، ئەویش بە سەرەتاترین هۆکار دەژمێردرێت بۆ دروست بوونی پەوەندی کۆمەلأیەتی ، چونکە چەند کەسەکان لێك دووربن ، ئەگەری دروست بوونی پەیوەندی کۆمەلأیەتی کەمتر دەبێت.

لە یەکێك لە توێژینەوەکانی (فستنجەر) ، دەری خست ئەو قوتابیانەی کە لە ژوورەکانی تەنیشت یەك دەژیان پەیوەندییە کۆمەلأیەتیەکانیان بەهێزتر بوو ، بە بەراورد لەگەلٚ ئە و قوتابیانەی کە ژوورەکانیان لێك دوورە ، ئەو قوتابیانەی لە یەك نهۆم دەژیان پەوەندیەکانیان بە هێزتریوو بە بەراورد لە گەلٚ قوتابیانی نهۆمەکانی تر ، ئەو قوتابیانەی نزیك دەرگا سەرەکیەکان دەژیان پەوەندیان بەهێزتر بوو لە گەلە قوتابییەکانی تر بە بەراورد لەگەلٚ ئەو قوتابیانەی لە ژوورە دوورەکان دەژیان .

لە توێژینەوەکی تر کە (سومەر) ئەنجامی دا ، بۆی دەر کەوت مرۆڤ هەست بە نا ئارامی دەکات کاتێ یەکێکی بێگانە لە نزیکی دادەنیشێت ، چونکە سنووری تایبەت بە کەسەکە دەبەزەێنێت ناوی لێنا پێگەی تایبەت (الحیز الشخصی) ، واتە ئێمە سنوور بۆ ئەو کەسانە دادەنێین کە رۆژانە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەین ، قبولیشمان نییە بە بێ رەزامەندیمان ، هیچ کەسێك ئەم سنوورە ببەزێنێت ، بۆیە کەسی بێگانە مافی هاتنی ناو ئە بازنەیەی نییە ، کە بۆ خۆمانمان داناوە .

بۆ روونكرنەوەیەكی زیاتر سەرج بدە ئەم نەخشەیەی خوارەوە :

ئەو شوێنەی تەنها بوار بە پەیوەندی یەك لایەنە قەبووڵ



نەخشەی ژمارە – ١٦– بۆچوونی سۆمەر لە سەر سنووری پەیوەندیەكان

٢- دووبارەبوونەوەی بینین :

ئەگەر چی ئەم پۆچوونە لامان باوە كە ئەوەی بەردەوام لەبەرچاومانە هەردەم دێنە بیرمان كاتێك نیازی ئەنجامدانی هەر چالاكیەكی كۆمەڵایەتی دەبێت ، رەنگە یەكێك لە هۆكارەكانی بگەرێـوە بۆ هەستكردنی تاكەكان بە ئاشنایی لە

گەڵ ئەو كاسانەی كە زۆر پەیوەندیان لەگەڵ دا دەكەن و ئامادەبوونیان لە بیر . بۆ دەكریٚ بلٚیٚین ئەم دووبارەبینینە دەبیٚتە هۆی ئەوەی كارلیٚكردن بە هیٚزتر بیٚت لە نیٚوان تاكەكان ، ئـــەمەش وا دەكات ســـۆز و خۆشەویستی بەردەوام لە زیاد بوون دا بیٚت .

ئەوەی جیٚگای سەرنجە لە بارودۆخە ئەوەیە ، دووبارە بینی كەسەكە پەیوەستە بەو هەستەی كە لەگەڵی دا درووست دەبیٚت واتە ئەگەر سەرەتای ئەم پەیوەندیە بە رق لیٚ بوونەوە دەستی پیٚكرد ، ئەوا دووبارە بینین كاریگەری نیٚگەتیفی دەبیٚت لە سەر پەیوەندیەكان.

زانا دەروونزانەكان ئاماژە بەوە دەكەن و دەلیٚن ، ئەگەر ئیٚمە لە سەرەتاوە رق یان قیٚزمان لە دیمەنیٚك بیٚتەوە ئەوا دووبارە بوونەوەی ئەو دیمەنە رق و قیٚزمان زیاتر دەكات ، پیٚچەوانەش راستە ئەگەر كەسیٚك یان دیمەنیٚكمان لا خۆشەویست بوو ، دووبارە بوونەوەی دەبیٚتە مایەی نزیك بوونەوە و خۆشەویستی بۆی .

لە یەكیٚك لە تاقیكردنەوەكان ویٚنەی هەندیٚ كەسانی ناسراو نیشانی كۆمەڵیٚك دا ، وەهەمان ویٚنەیان نشاندا بەلاٚم چۆن لە ئاویٚنە دەر دەچن ، بینرا كۆمەڵەكە مەیلی بینین ویٚنەی كەسەكان دەكرد چۆن خۆیان لە راستی دەیانبینن ، نەك چۆن لە ئاویٚنە دەردەچن .

٣- لێکچوون :-

یەکێك لە هۆکارەکانی نزیك بوونەوە لە نێوان کەسەکان ، رێژەی لێکچوونیانە ، ئەو لێکچوونەش دەبێە هۆی دروست بوونی مەیلێك لە نێوان کەسەکان .

لێکۆلینەوەکان هەندێ دەرئەنجامیان خستۆتە روو لەوانە (ئێمە لەو کەسانە نزیك دەبینەوە کە لە جۆری بیرکردنەوەمان نزیکن ، ئێمەش هەرچەند سووربین لە سەر ئاڕاستەکانمان ئەوا هەولی دوورکەوتنەوە دەدەین لەو کەسانەی ڕای جیاوازیان هەیە لەگەڵمان ، ئەگەر هەست بکەین سیاسەت مەدارەکان هەمان ئاڕاستەی ئێمەیان هەیە ، چاوپۆشی لە قسەکانەیان دەکەین کە جیاوازە لە گەڵ ئاڕاستەکانمان) .

لێکچوونیش دەبێتە ئامرازێکی هاندەر بۆ دروست بوونی پەیوەندییەکان لە بەر ئەو هۆیانەی خوارەوە :

أ- لێکچوون ڕێ خۆشکەرە بۆ چالاکی هاوبەش .

ب- ئەو کەسانەی هاوڕان لەگەڵمان ، وامان لێدەگەن ڕێزمان بۆ خودی خۆمان زیاتر بێت .

پ- لە بەر ئەوەی مرۆڤ لوتبەرزی تێدایە ، وا هەست دەکات ئەوکەسەی هاوڕایە لەگەڵی کەسێکە شایەنی ڕێز و ستایشە .

ت- ئەو کەسانەی هاوڕان لە سەر پرسە جیاجیاکان بە ئاسانی کۆك دەبن.

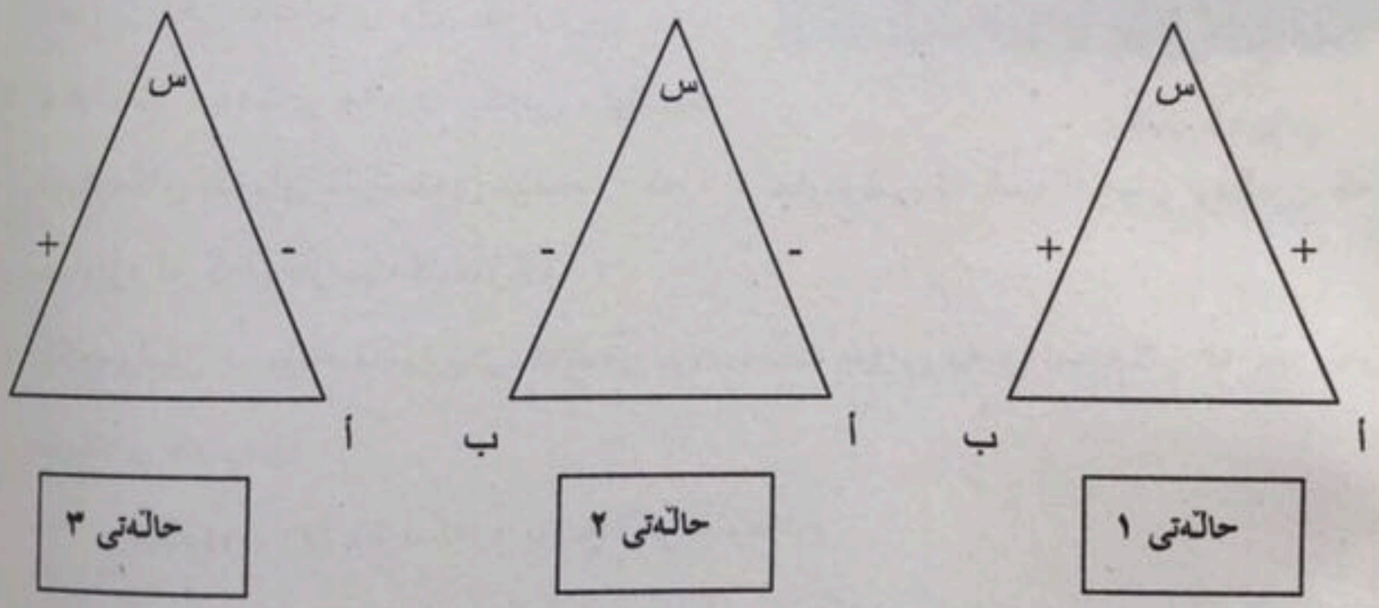
ج- گریمانەی ئەوە دادەنێین ئەوانەی لە گەڵمان هاوڕان ئێمەیان خۆش دەوێت ، بەرامبەر بەمەش ئێمەش ئەوانمان خۆش دەوێت .

لەم بوارەشەوە (**بیردۆزی هاوسەنگی**) وای بۆ دەچێت خەڵك حەز دەكەن بگەنە ئادیایەكی ڕوون و ڕێك وگونجاو لە گەڵ جیهانی دەوروبەریان و بۆ ئەم مەبەستە (٣) بیرۆكەیان دانا ، ئەویش :

ئەگەر (أ – ب) هەمان ڕای پۆزەتیڤیان هەبوو بەرامبەر بە (س) ئەوا یەكتریان خۆش دەوێت .

ئەگەر (أ – ب) هەمان ڕای نێگەتیڤیان هەبوو بەرامبەر بە (س) ئەوا یەكتریان خۆش دەوێت .

ئەگەر (أ – ب) ڕای جیاوازیان هەبوو واتە یەكێكیان ڕای پۆزەتیڤ هەبوو بەرامبەر بە (س) و ئەوەكەی تر نێگەتیڤ ئەوا ڕقیان لە یەكتر دەبێتەوە .



نەخشەی ژمارە – ١٧ – بیردۆزی هاوسەنگی سەبارەت بە پەیوەندیە كۆمەڵایەتیەكان

٤- سەرنج ڕاكێشانی جەستەیی :

زۆر بەڵگە هەن جەخت لە سەر بوونی چەند بیرۆكەی گشتی سەبارەت بە كاریگەری جەستە لە سەر سەرنج ڕاكێشان ، و هەندی بۆ چوونی گشتی هەیە لە سەر كەسی (

جوان) بۆ چوونەکـانیش بۆ نمونە (نەرم ونیانن ، بەهێزن ، کراوەن ، قسە خۆشن .. هتد) .

هەندێ لە لێکۆڵینەوەکان دەریان خست ، ئەو کەسانەی ڕوخساریان جوان وسەرنج ڕاکێشە و لە دادگا بە تاوانێك دادگایی دەکرێن ، هەلی دەر چوونیان زیاترە لە وکەسانەی شێوەو ڕوخساریان جوان نییە ! ، بەلاّم کاتێ بە تاوانی فێل و قۆلبڕین دادگایی دەکرێن سزایان لە سەر دەسەپێندرێت .

٥- ئارەزووی هاوبەش :

بە پێی بۆ چوونی هەندێ لە دەروونزانەکانی بواری پەیوەندی ، مرۆڤ حەز دەکەین پەوەندیان لەگەڵ ئەو کەسانە هەبێ کە ستایشان دەکەن لە شوێنە جیاجیاکان ، دەرئەنجامی لێکۆلینەوەکان وای بـۆ دەچـن ، (ئێمە ئەو کەسەمان خۆشتر دەوێت کە لە یەکەم جار ڕقمان لێ بوو ، دواتر خۆشمان ویستوە بە بەراورد لەگەڵ ئەو کەسەی کە لە یەکەم جارەوە خۆشمان ویستوە ، بەهەمان شێوە ڕقمان لە کەسێك زیاتر دەبێتەوە کە یەکەم جار خۆشمان ویستووە پاشان ڕقمان لێ بوویتەوە ، بە بەراورد لەگەڵ کەسێك لە سەرەتاوە ڕقمان لێی بووە) .

٦- تـەواوکـردن :

هەسکردن بە کەمی بە پێ بۆ چوونی ئەدلەر حاڵەتێکی سروشتیە وە مرۆڤ پێویستە هەست بە کەمی بکات بۆ ئەوەی بەردەوام لە هەوڵی پڕکردنەوی ئەم هەستەدا بێت ،

هەر بۆیەش مرۆڤ بەردەوام لە هەوڵدان دایە بۆ ئەوەی قۆناغێکی باشتر لە ژیادا بەدەست بێنێت . ڕەنگادنەوەی ئەم حاڵەتەش لەژیانی کۆمەلایەتی تاك هەست پێدەکرێت ، لە دەرئەنجامی ئەو هەستە پەیوەندیمان لە گەڵ کەسانی تر دروست دەبێت لە سەر بنەمای تەواوکردنی یەکتر. واتە مرۆڤ کاتێ هەوڵی دۆزینەوەی هاوبەشەکەی ژیانی دەدات هەوڵ دەدات ئەو کەسە بدۆزێتەوە کە پێی وایە ئەو دەبێتە تەواوکەری ژیانی . وە ئەم حاڵەتە هەردوو ڕەگەز دەگرێتەوە ، بۆ نمونە ئەو ئافرەتانەی حەزیان لێ یە کۆنترۆڵی خێزان بکەن و بەشێوەیەکی دایك سالارانە مامەڵەبکەن ، شوو بەو پیاوانە دەکەن کە حەزیان لە ژێردەستی یە ! ، پێچەوانەش ڕاستە .

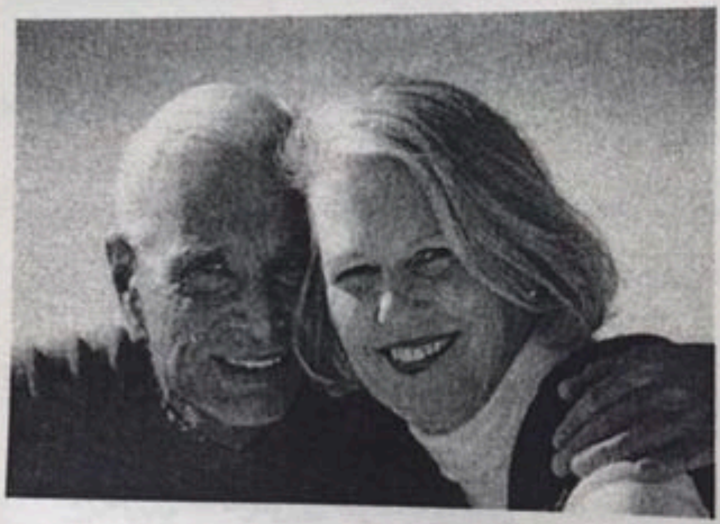
٧- لێهاتوویی :

ڕێزگرتن لە خود وەك پێویستیەك لە پێویستەیکانی مرۆڤ گرنگی تایبەتی خۆی هەیە بۆ تێروانینێکی پۆزەتیف بۆ خود، بۆیە تاکەکان هەوڵدەدە ئەم ڕێزە بەدەست بێنن لە ڕێگەی ئەنجامدانی هەڵسوکەوتی جیاجیا کە لە لایەن کەسانی تر جێگای ڕێزو سەرنجە ، ئەم حاڵەتەش پەیوەندیەکانما دەگرێتەوە . واتە مرۆڤ بە سروشتی کۆمەلایەتی خۆی حەز دەکات لە کەسانی جێگای بایەخ بن لە بوارە جیاجیاکان ، چونکە بوون لە گەڵ ئەم جۆرە کەسانە هەستکردن بە شانازی لە ناخ درووست دەکات وە ڕێزی خۆدی کەسەکە زیاد دەکات ، ڕەنگە هۆکارەکەی ئەوەبێت ، مادەم ئەو لەگەڵ کەسێکی تایبەت پەیوەندی هەیە کەواتە ئەویش کەسێکی تایبەتە.بۆیە دەتوانین بڵێین ئێمە حەز ومەیلمان بۆ ئەو کەسانە زیاترە کە لە کەسە ئاساییەکان

بەتواناترن ، وێنەمە خۆشەویستی ومەیلمان زیاتر دەبێت کاتێ کەسەکە هەڵە دەکات ، چونکە ئەو هەڵەیە بۆ مان دەسەلمێنێت کە ئەو کەسە مرۆڤە قابیلی هەڵەکردنە ، ئەمەش بە پێچەوانەی کەسی ئاساییە چونکە کاتێ کەسێکی ئاسایی هەڵە دەکات هەڵەکەی بە لاوازی و بێتوانایی دەژمێرین . و ئەوەی شایەنی باسە ئەم بۆچونە زیاتر پیاو دەگرێتەوە بە بەراورد لە گەڵ ئافرەت .

بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان لە نێوان گەورەکان :

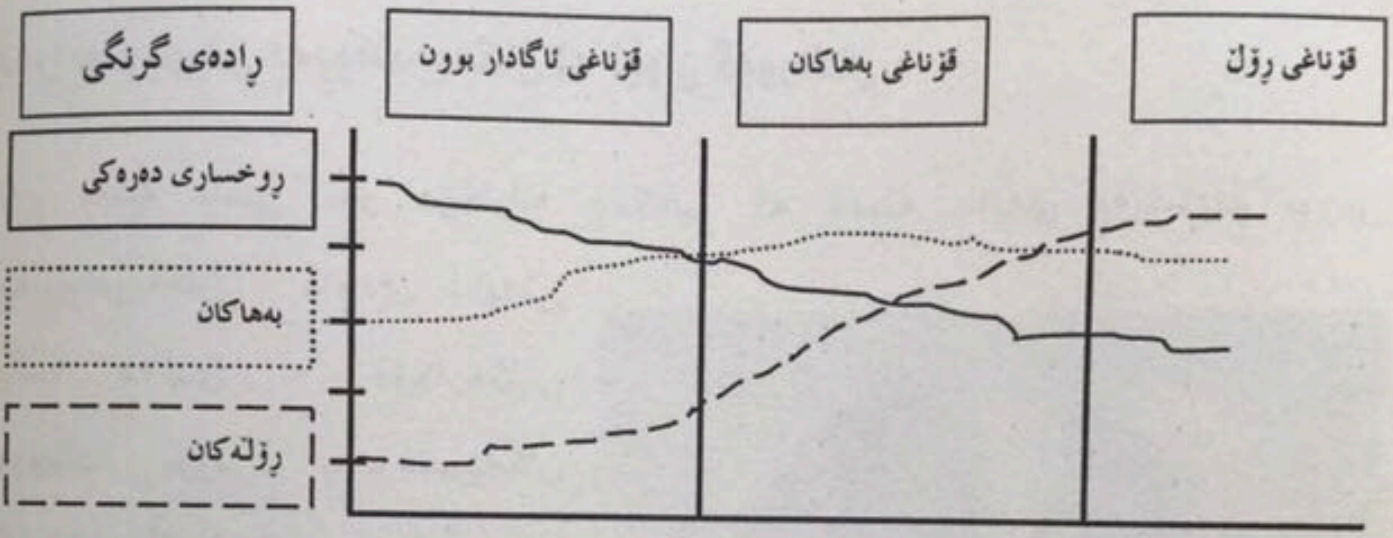
لەم بەشە باسی ئەو هۆکارانە دەکەین کە دەبنە مایەی بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان ، ئەوەی شایەنی باسە هەندێ لە هۆکارەکانی دروست بوونی پەیوەندییەکان هەمان هۆکارن بۆ بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان ، لەم بوارە چەندین بۆ چوون سەبارەت بە بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان دەخەینە ڕوو لە وانە: –



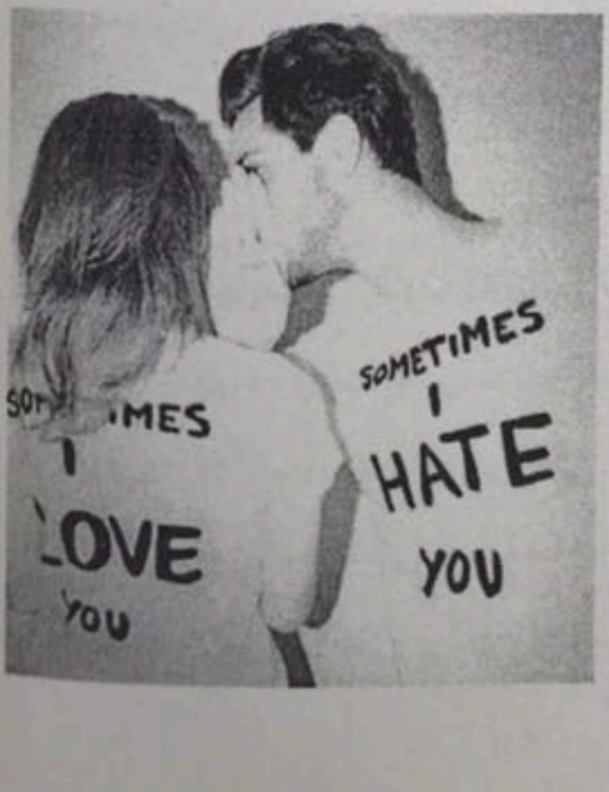
١- تیۆری مورستین (قۆناغەکانی پەیوەندی) :

مورستین وای بۆ دەچێت پەیوەندییە سۆزیەکان بە چەند قۆناغێك تێدەپەڕن ، لە لێك نزیك بوونەوە لە سەر بنەمای ڕواڵەتی دەرەکی دەست پێدەکات (جوانی ڕوخسار) پاشـــان دەچێتە قۆناغی (بەهـاکـان) واتە لێکچوونی بەهاکان و بیروباوەڕ لە نێوان دووکەسەکە گرنگی زیاتری دەبێت لە ڕوخسار ، پاشان دەچێتە قۆناغی ڕۆڵ

ئەویش قۆناغێکە هەردوولا ئەرکەکانی خۆیان دەزانن ، ئەو ڕۆڵە کەپێی دەدرێت لە کاتی بوونی پەوەندیەکە ، لەگەڵ ئەوەی هەرسێ هۆکار گرنگی خۆیان هەیە لە دروست بوونی پەیوەندیەکە ، بەڵام لە هەر قۆناغێك لە قۆناغەکانی پەیوەندی ، هۆکارێك لە هۆکارەکان گرنگی تایبەتی خۆی دەبێت . بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر سەیری ئەم نەخشەیە بکە :



نەخشەی ژمارە – ١٨ – قۆناغەکانی پەیوەندی بە پێی مۆرستین



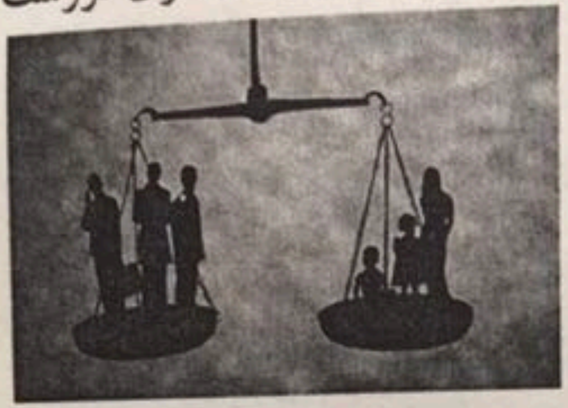
٢- بیردۆزی ئاڵوگۆڕی کۆمەڵایەتی :

زانا (هۆماز) دامەزرێنەی ئەم بیردۆزە وای بۆ دەچێت ئێمە سەیری پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانمان دەکەین لە سەر بنەمانی (ڕادەی قازانجمان) لەم پەیوەندییە ، پاش ئەوەی تێچووەکەمان لێ دەرکرد ، چەند تێچووی کەم بێت و قازانجی زۆر بێت ، پەیوەندییەکەمان بە هێزتر دەبێت ، بە

بۆ چوونی ئەم بیردۆزە ، مرۆڤ بوونەوەرێکی خۆویستە ، پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانی لە سەر بنەمای بەرژەوەندیە تایبەتیەکانی دەبێت .

٣- بیردۆزی داد پەروەری :

ئەم بیردۆزە گرنگی بەو باردۆخە نادات کە پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکە لەسەری دروست بووە ، بەڵکو گرنگی بەو بارودۆخە دەدات



کە پاش ئەنجامدانی پەیوەندیەکە ڕوودەدات ، دەرئەنجامەکان گرنگی تایبەتی خۆی هەیە ، چونکە دەرئەنجامەکان لە پە یوەندیەکانمان لە دواڕۆژدا کاریگەری لە سەر هەست سۆزمان دا دەبیت ، بۆ نمونە (ئێمە هەست بە نارەحەتی ناکەین ئەگەر هاتو بەخشینمان لە وەرگرتنمان زیاتر بوو ، بەڵام ئەگەر ئێمە بەردەوام بەخشینمان زیادکرد و بەرامبەر وەرگرتنمان کەمتر بوو لەو کاتەدا لە پەیوەندییەکەمان هەست بە نارەزایی دەکەین)

٤- بیردۆزی بایۆلۆژی کۆمەلایەتی :

لە لێکۆلینەوەیەك (بص ١٩٨٩) ئەنجامی دابوو لە سەر (٣٧) کلتووری جیاجیای کە نمونەی (سامپڵی) لێکۆڵینەوەکە (١٠٠٠٠) کەس بوو ، لە دەرئەنجام بۆی دەرکەوت بۆ چوونی نێرەکان لە بوونی منداڵ ، مانەوەی

ڕەچەلەکیان پەیوەستە بە هەڵبژاردنی ئافرەتی تەمەن بچووك و خاوەن تەندروستیەکی تەواو ، بۆیە پێوەری هەڵبژاردنی هاوسەر پەیوەستە بە تەمەن و تەندروستی جەستەیی ، لە بەرامبەر ئەوەش بۆ چوونی ئافرەتەکان ، هەڵبژاردنی

پیاو پەیوەستە بە توانینی کردنەوەی ماڵ و توانای بەخێو کردنی خێزان ، واتە ئەو پیاوەی لە رووی ئابووری بەتواناتربێت ، سەرنج راکێشتر دەبێت بۆ پێکهێنانی ژیانی هاوسەری و بەردەوامی ژیان لەگەڵی دا زیاترە ، بەڵام ئەم بۆچوونە رەخنەی لێگیراوە چونکە ئەگەر ئافرەت هەلی کارکردنی هەبێت ، ئەوا مەسەلە ئابوورییەکە نابێتە ئاستەنگ بۆ هەڵبژاردنی هاوسەر ، لە هەندی کلتوریش وەك وڵاتی (سنیغال) ئافرەت بە مولکی پیاو دەژمێردرێت ، بۆیە جوانی ئافرەت وەك کلتور سەیر دەکرێت ، واتە هەڵبژاردنی ئافرەت لە سەر بنەمایەکی کلتوریە نەك بایۆلۆژی .

٥- رۆڵی لێکچوویی لە بەردەوام بوونی پەیوەندییەکان :

لە دەرئەنجامی هەندێك لە لێکۆڵینەوەکان دەرچووە ئەو هاوسەرانەی لێکچوونیان هەیە لە بیرو بۆچوونەکان وحەزو ئارەزووەکانیان و ئەوشتانەی رقیان لێ دەبێتەوە ، هەلی بەردەوامی پەیوەندیەکانیان زیاترە لەو کەسانەی لێك ناچن ، لە لێکۆلینەوەیکدا کە لەسەر (٢٣١) هاوسەر کرابوو ، لەوانەی پاش دووساڵ لە ژیانی هاوسەرگیریان لێك جیابووینەوە (٤٥٪) هاوسەرەجیابووەکان ئاماژەیان بەوە کرد ، هۆکاری جیابوونەوەیان دەگەرێتەوە بۆ بوونی جیاوازی لە حەزو ئارەزوو وئاراستەو و بیروباوەریان ، لەم بوارەشدا (لویس و سبانیر) دەلێن سێ بنەمای سەرەکی هەیە بۆ بەردەوامی پەیوەندیەکان لە نێوان هاوسەران ئەوانیش :

أ- ئەو پاداشتەی لە کارلێکردنی هاوسەرگیری دەست دەکەوێت .

ب- ڕازی بوون لە سەر شێوازی ژیان (اسلوب الحیاه)

ت- تەواویی سەرچاوەی کەسایەتی و کۆمەلایەتی .

بە بۆچوونی ئەم دوو زانایە ، دەسەتەبەرکردنی ئەم بنەمایانە لە نێوان هاوسەران هەلی بەردەوامی ژیانیان زیاتر دەکات .

تێکچوونی پەیوەندییەکان لە نیوان گەورەکان :

بێگومان پەیوەندییە کۆمەلایەتیەکان بە هەموو شێوەکانی پەیوەندییەکی زۆر ئالۆزە ، لە کاتی دروست بوونی و بەردەوام بوونی تا دەگاتە نەمانی ، چونکە خودی پەیوەندیەکان بە چەند پرۆسەی جیاجیادا دەڕۆن و چەندین گۆڕانکاری بەسەردادێت ، بە تایبەتی کاتێ دەگاتە دوایین قۆناغی ، ئەویش تێکچوونی پەیوەندییەکانە ، هەر بۆ ئەم مەبەستەش (دك ١٩٨٨) دەلێت ، پچڕانی پەیوەندییەکان بە تەنها کارێکی زەحمەت نییە ، بەلکو چەندین توخم وفاکتەری جیاجیای لێ دروست دەبێت، لەکۆتایی هەموو یان بەیەکەوە دەبنە پچڕان لە پەیوەندییەکان ، لە دەرئەنجامەکەی بۆ هەردوو لا دەبێتە مایەی ئازار .

تیۆرەکانی تایبەت بە هۆکارەکانی تێکچوونی پەیوەندییەکان لە نێوان گەورەکاندا :

زاناکانی بواری دەروونزانی چەندین تیۆرو بۆچوونی تایبەتیان دانا بۆ هەنگاوەکانی تێکچوونی پەیوەندییەکان ، مەبەست لە دانانی ئەم تیۆرانە زانینی قۆناغەکانە بۆ ئەوەی ڕێگەچارە بۆ کێشەکان دابنرێت ڕێنمایی گونجاو بدرێتە هاوسەرەکان و هەولی بنیادنانەوەی پەیوەندییەکە بکرێت ، لەم تیۆرانەش :

تیۆری (لی ١٩٨٤) :

زانا (لی ١٩٨٤) وای بۆ دەچێت تێکچوونی پەیوەندییە ڕۆمانسیەکانی پێش پێکهێنانی پرۆسەی هاوسەرگیری بە پێنج قۆناغ دا تێدەپەڕن ئەوانیش :

أ- هەردوولا درك بە نزمبوونی ئاستی پەیوەندییەکانیان دەکەن .

ب- دەربڕینی نارەزایی هەردوولا بۆ پەیوەندییەکەیان .

ت- ئاڵوگۆری بۆچوونەکان سەبارەت بە خراپی پەیوەندییەکان .

پ- هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان .

ج- کۆتایی پێهێنانی پەیوەندییەکان لە کاتی سەرنەکەوتنی گفتوگۆ .

لە دەر ئەنجامی راپرسیەك کە لە سەر (١١٢) کەس ئەنجام درابوو لەوکەسانەی پەیوەندیەکانایان تێك چووە ، دەرکەوت قۆناغی دەربڕینی نارەزایی هەردوولا بۆ پەیوەندییەکەیان ، لە ناخۆشترین قۆناغەکان بوو ، چونکە هەردوولا دووچاری گرژیەکی زۆر بوونەوە .

تیۆری (دك ١٩٨٨) :

زانا (دك ١٩٨٨) بۆچوونێکی تایبەتی هەیە بۆ تێکچوونی پەیوەندییەکان ، پێی وایە تێکچوونی پەیوەندییەکان بە چەند قۆناغ دا دەڕوات ، قۆناغەکانیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە :

أ- قۆناغی شاراوە : لەم کاتەوە دەست پێدەکات ، کاتێك یەکێك لە هەردوولا هەست دەکات ناتوانێت چیتر بەردەوام بێت لە پەیوەندییەکەی ، لە دەرئەنجام وای لێدێت هەموو ڕەفتارەکانی کەسی بەرامبەر دەخاتە ژێر چاودێری وە جەخت

لە سەر لایەنی نێگەتیفی ڕەفتارەکان دەکات ، کاتی بیرکردنەوەی لە کۆتایی پێهێنانی پەیوەندییەکەی بیر لە ڕادەی زیان و سوودەکانی جیابوونەوە دەکات ، (دك) ناوی لەم قۆناغە ناوە قۆناغی شاراوە ، چونکە هەموو لێکدانەوەکانی کەسەکە تەنها لە هزری خۆی دەبێت و لە ڕەفتاری دەرناکەوێت .

ب- قۆناغی دەربڕین : لەم قۆناغەدا کەسی بێزاربوو بڕیار دەدات ناڕەزاییەکانی دەرببڕێت ، وە لەم حاڵەتە گفتوگۆ دەست پێدەکات بۆ ئەوەی کۆتایی بە لێک حاڵی نەبوونیان بهێنن و پەیوەندییەکە چاك بکەنەوە ، ئەگەر گفتوگۆکان سەرکەوتو نەبوو ئەوە دەچێتە قۆناغێکی تر .

ت- قۆناغی کۆمەڵایەتی : بۆیە پێ دەوترێت قۆناغی کۆمەڵایەتی ، چونکە لە کاتی نەهێشتنی پەیوەندییەکە ڕەچاوی بەها کۆمەڵایەتیەکان دەکرێت، ، لەم قۆناغەشدا هەوڵدەدرێت کێشەکان لە سەر ئاستی خزم وهاوڕێیان چارەسەر بکرێت ، تیایدا هەردوو لا هۆکاری کێشەکە دەخەنە ئەستۆی بەرامبەر ، هەوڵ دەدات خۆی بێ تاوان نیشان بدات ، لەم کاتەدا (گرووپی بەرپرس) دێنە ناوکێشەکە بەمەبەستی دانانی چارەسەری گونجاو بۆ کێشەکان ، ئەگەر ئەم گرووپە لە چارەسەری کارەکانی سەرکەوتوو نەبوون ، ئەوا کێشەکە دەچێتە قۆناغێکی تر .

پ- قـۆناغـی پچـڕانی پەیوەندی : ئەم قۆناغە لەو كاتە دەست پێدەكات كاتێ هەردوولا باوەڕیان بەوە دەبێت ، هیچ ئومێد لە پەیوەندییان نەماوە ، داوای پچڕانی پەیوەندی نێوان دەكەن.

دوای جیابوونەوەیان هەر یەك لە لای خۆی هەوڵ دەدات سەبارەت بە هۆكاری جیابوونەوەی چیرۆكێكی تایبەت بۆ خۆی دابڕێژێت ، بە جۆرێك كەسی بەرامبەری بۆ ئەم پچڕانە تاوانبار دەكات ، هەریەك لە دوولایەنەكە هەوڵ دەدەن بە كەمترین زیان لە بارودۆخەكە دەربازبن و هەوڵدەدەن ڕێز و حورمەتی خۆیان بپارێزن ، بۆ ئەوەی پێگەی كۆمەڵایەتی خۆیان لە دەست نەدەن .

ئەوەی شایەنی باسە ئەم چیرۆكانەی لە كۆتایی هەر پەیوەندییەكدا دروست دەبێت ، بەشێكی گرنگە لە سایكۆلۆژیای پەیوەندی ، چونكە یارمەتی كەسەكە دەدات بۆ ئەوەی لە كێشەكە دەرچێت و پەیوەندییەكی نوێ دروست بكات .

تیۆری (ڕازبۆلت ١٩٨٧) :

زانا (ڕازبۆلت ١٩٨٧) بۆ چوونێكی دانا بۆ نەمانی پەیوەندی ، بەچوار قۆناغ دەست نیشانی كرد :

أ- دەرچوون (واتە وازهێنان لە پەیوەندییەكە)

ب- پشتگوێخستن (واتە پشتگوێخستنی پەیوەندییەكە)

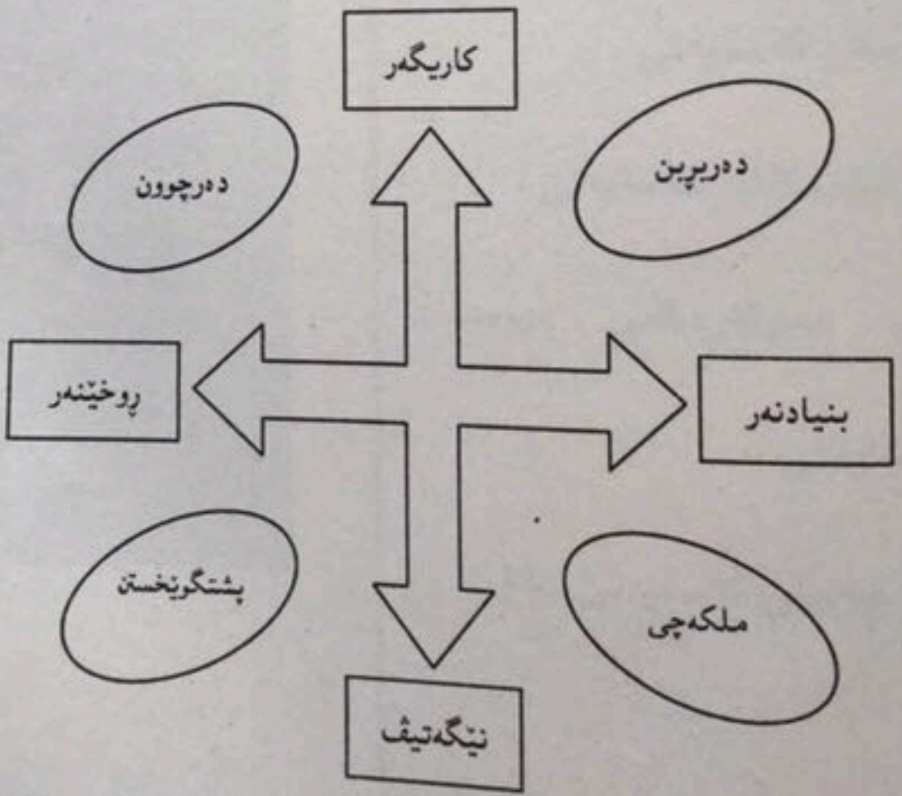
ت- دەربڕین (واتە دەربڕینی خەمەكان)

پ- وەفایی (واتە مانەوە لە سەر پەیوەندییەکە وە قبولکردنی باردۆخەکە و ئارام کرتن لەسەر ڕەفتاری کەسی بەرامبەر)

وسەبارەت بە چۆنیەتی مامەڵەکردنی لە گەڵ ئەو کێشانەی دووچاری کەسەکان دەبێتەوە لە کاتی پەیوەندییان ، (ڕازبۆلت) پێی وایە چوار ستراتیژی هەن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکان ئەوانیش :

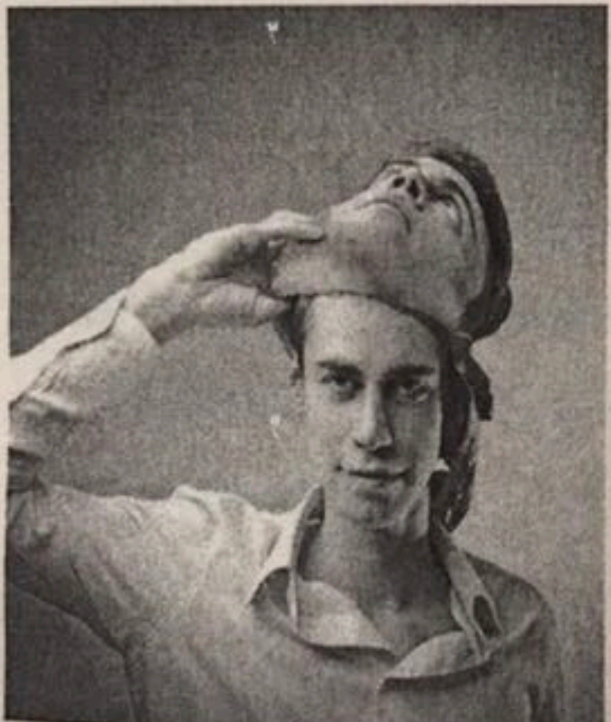
- دوو ستراتیژی کاریگەر بۆ بەنگاربوونەوەی کێشەکان ئەویش ، دەرچوون لە پەیوەندییەکە و ڕەخنە وناڕەزایی لە سەر ڕەفتار کەسی بەرامبەر.
- دوو ستراتیژی نێگەتیڤ بۆ بەرنگاربوونەوەی کێشەکان ئەویش ، ملکەچی و پشتگوێخستنی کێشەکانە.

رازبۆلت بۆ ئەوەی کاریگەری ستراتیژیەکان بخاتەروو ئەم نەخشەیەی خستە ڕوو :



نەخشەی ژمارە - ١٩ - بۆ چوونی زانا (رازبۆلت) بۆ ستراتیژیی بەرنگاربوونەوەی کێشە

بەشی نۆیەم



ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- پێناسەی چەمکی کەسایەتی .
- خستنەرووی تیۆرەکانی کەسایەتی .
- خستنەڕووی هۆکارەکانی دروست بوونی کەسایەتی .
- ئاشنابوون بە چەمکی کەسایەتی ساغ.

كەسایەتیی:

هەموو تایبەتمەندیەك لە تایبەتمەندیەكانی مرۆڤ وەك ، زیرەكـی و توانستـەكان و ئاسـتی رۆشنـبیری ، خـووەكان ، شـێوازی بیركردنـەوە ، بیروبـاوەڕ ، ئاڕاستەكان ، حـەز و ئارەزووەكـانی و هاوسـەنگی هەڵچوونی ، ترسەكان ، گریَ دەروونیەكـان ،پرسە تایبەتەكۆمەڵایەتیەكان وەك ڕادەی ڕاست گۆیی و لێبووردەیی

، و تایبەتمەندیە جەستەییەكان ، وەك بالاًی جوان و هێزی مرۆڤ بە بەشێك لە كەسایەتی دەژمێردرێت و لەڕێگەیەوە كەسایەتی تاكەكان هەڵدەسەنگێنین ، و هەموو ئەو هۆكارەكانی ئاماژەی پێكرا كەم تازۆر كاریگەرییان لە دروستكردنی كەسایەتی مرۆڤ هەیە.

بۆیە دەتوانین بڵێین پێناسەكردنی وشەی كەسایەتی كارێكی ئاسان نییە ، بۆیە زاناكانی بۆاری كەسایەتی چەندین پێناسەی جیاجیان دانا بۆ كەسایەتی ، ئەگەر لە سەرچاوەی وشەكە وردبینەوە ، دەبینین ئەم چەمكە لـە وشەی یۆنانی كۆن هـاتـووە (Persona) واتە دەمامك (قناع) ، كە كاتی خۆی هونەرمەندەكان

دەموچاوی خۆیان پیَ دا دەپۆشی بۆ كاری نواندن ، ئەم وشەیە لە بوارەكانی دەروون زانی بەكار هات و چەندین پێناسەی جیاجیای بۆ دانرا ، بە پێی جیاوازی

بۆچوونەکانی زانایان .

زانا (ئەلبۆرت) هەوڵی دا پێناسەکی تایبەت بەکەسایەتی دابڕێژێت و توانی (٥٥) پێناسە کۆبکاتەوە ، بۆ سێ بەش دابەشی کرد (ئەو پێناسانەی جەخت لە سەر رواڵەتی مرۆڤ دەکات) و (ئەو پێناسانەی جەخت لە سەر ناوەرۆکی مرۆڤ دەکات) و (ئەو پێناسانەی جەخت لە سەر هاوسەنگی کۆمەڵایەتی مرۆڤ دەکات) لە دەر ئەنجامی کۆکردنەوەی ئەم پێناسانە ئەلبۆرت توانی پێناسەیەکی گشتگیر بۆ کەسایەتی دابڕێژی .

ئەویش ، کەسایەتی (ئەو ڕێکخستنە دەروونیە یە کە هەموو تایبەتمەندیەکان کۆ دەکاتەوە لە ئامادەباشی و تواناجەستەیی و هەڵچوون و درککردن و پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان بە ڕەفتاری گونجاو لە بارودۆخە جیاجیاکان ، بە شێوەیەکی ڕێژەیی لە میانەی ڕەفتارە هاوشێوەکانی دەتوانین لە داهاتوو پێشبینی ڕەفتارەکانی بکەین.

پێکهاتەی کەسایەتی لە دوو فاکتەری سەرەکی پێك دێت ، ئەویش (ژینگە × بۆماوە) واتە هەردووکیان بەیەکەوە کاریگەری لە سەر دروست بوونی کەسایەتی دەکەن .

ئەگەر ئێمە باسی کەسایەتی مرۆڤ بکەین ، سێ تەوەر دەربارەی مرۆڤ دەخەینە ڕوو ، ئەوانیش :

١- هەموو کەس لەم گەردوونە هاوشێوەنە لە هەندێ شت .

٢- لە هەندێ شت بە بەشێکیان دەچێت .

٣- لە بەشەکانی تریشی بەهیچ کەسێك ناچێت .

لە لایەکی ترەوە لێکۆڵەرەوەکانی بواری کەسایەتی ، هەوڵ دەدەن وەڵامی چەند پرسیارێك بدۆزنەوە لە وانە :

١- مرۆڤ چۆن ڕەفتار دەکات ؟ چۆن هەست دەکات ؟ چۆن بیردەکاتەوە ؟ .

٢- چۆن جیاوازی لە نێوان کۆمەڵەکان دروست دەبێت ؟

٣- چۆن کۆمەڵگاکان لێك دەچن .

بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە چەندین تیۆری تایبەت بە کەسایەتی سەری هەڵدا ، هەر یەکێکیان لە ڕوانگەیەکی تایبەت بۆچوونەکانی خستە ڕوو ، بۆ پێوانەکردنی کەسایەتی مرۆڤ پێوەری تایبەتی دانا ، لە گرنگترین تیۆرەکان :

یەکەم // تیۆری فرۆید :-

فروید بیرۆکەی خۆی دەربارەی کەسایەتی خستە ڕوو لە ڕێگەی مامەڵەکردنی لە گەڵ نەخۆشە دەروونیەکان ، پێی وا بوو نەست کلیلی تێگەیشتنی کەسایەتیە . عەقڵی مرۆڤیش وەك چیای بەفری ناساند ، نۆ بەشی لە ژێر ئاوە و تەنها یەك بەشی لە بەرچاو دیارە ، واتە ئێمە تەنها درك بە بەشێکی بچووکی عەقڵمان دەکەین و بەشی زۆریشی لێمان شاراوەیە.

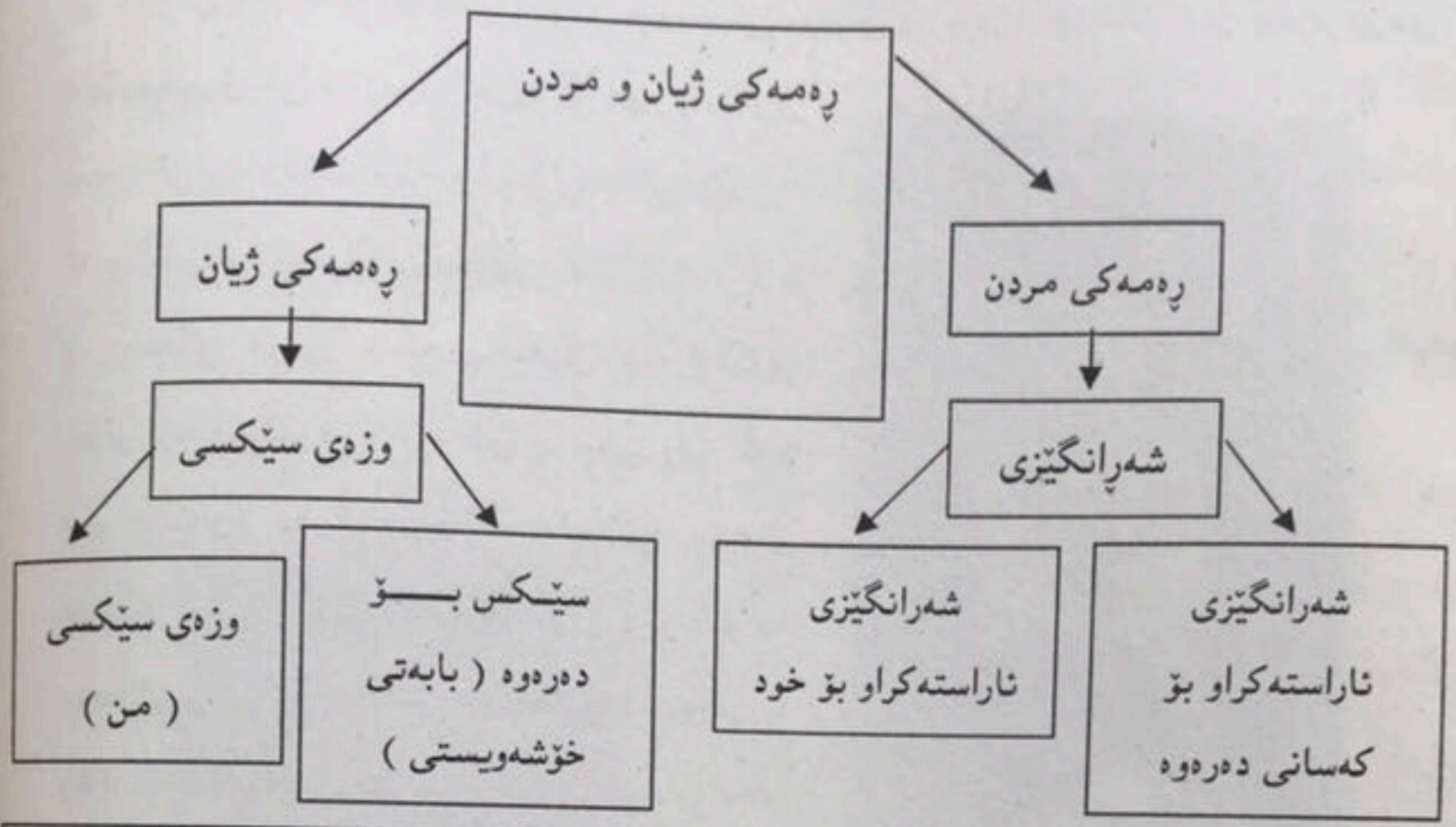
فرۆید لەبیردۆزەکانی گرنگی بە ژیانی کۆمەڵایەتی و مێژوو دەدات ، بە بۆچوونی ئەو کەسایەتی بەرهەمی زنجیرەیەك ڕووداوە کە منالْ لە ژیانی ناو خێزاندا ڕوو بە ڕووی ئەبێتەوە. هەندێ جار منداڵ لە هەندێ ڕووداو ناگا ، بە بێ تێنەگەیشتن بەسەری دا تێپەڕ نابێت ، بەڵکو لەو قۆناغەی گەشەی کەسایەتی دا تووشی وەستان (التثبيت) ئەبێ ، کە گەورەش بوو ئەم وەستانە ، تووشی جۆرەها باری دەروونی نائاسایی دەکات ، فرۆید ئاماژەی بە دروست بوونی گرێی دەروونی کرد لە قۆناغی منداڵی دا ناوی لێ نا (گرێی ئۆدیب و گرێ ئەلکترا و گرێی قابیل) هەر یەکێکیان لە بارو دۆخی تایبەت دروست دەبن .

بۆ چوونی فرۆید بۆ کەسایەتی بۆ چوونێکی بایۆلۆژی بوو ، چونکە پێی وابوو وزەی

دینامیکی ژیانی دەروونی مرۆڤ لە دوو پاڵنەری سەرەکی پێك دێت ، ئەویش (رەمەکی ژیان ، لە پاڵنەرەسێکسیەکان خۆی دەدۆزێتەوە) و (رەمەکی مردن ، لە پاڵنەری شەرانگێزی خۆی دەدۆزێتەوە) ، و فرۆید پێی وایە ئەم دوو پاڵنەرە بەر دەوام لە ململانێ دانە و بەچەند شێواز خۆیان دەخەنە روو ، بۆ نمو نە رەمەکی ژیان لە حاڵەتی نەخۆشی دەروونی ، وەك خۆشەویستی بۆ خود خۆی نیشان دەدا ، پاشان دەگۆرێت بۆ کەسانی دەرەوەی خۆی ، لەسەرەتاکانیدا لە گرێ دەروونیەکان خۆی دەدۆزێتەوە وەك (گرێی ئۆدیب) کە لەوێوە کورەکە خۆشەویستیەکەی ئاراستەی دایکی دەکات و باوکی وەك ڕکابەرێك سەیر دەکات لە خۆشەویستیەکەی بۆ دایکی .

لە حاڵەتی (ڕەمەکی مردن) کاتێ کەسەکە حاڵەتی ڕق و کینەکان ئاراستەی خودی خۆی دەکات ، پەنا دەباتە بەر خۆ کوشتن ، ئەگەر ڕق و کینەکان ئاڕاستەی دەرەوەی خۆی بکات ، ئەوا لە ڕەفتاری شەڕانگێزی دژ بە کەسانی تر خۆی نیشان دەدات .

دەتوانین ئەم دوو ڕەمەکە بەم نەخشەیە شی بکەینەوە :



خشتەی ژمارە – ١٩ – شیکردنەوەی ڕەمەکی ژیان و مردن بە بۆ چوونی فرۆید

فرۆید پێی وایە شارەزایی و ڕووداوەکانی سەردەمی منداڵی بە تایبەتی (٥) ساڵی یەکەم ، زۆر گرنگە بۆ پێك هێنانی کەسایەتی مرۆڤ و ئاماژەی بە پاڵنەرە نەستیەکان کرد لە گەڵ کاریگەری پاڵنەرە سێکسیەکان لە سەر کەسایەتی مرۆڤ .

پێکهاتەکانی کەسایەتی بە بۆ چوونی فرۆید :

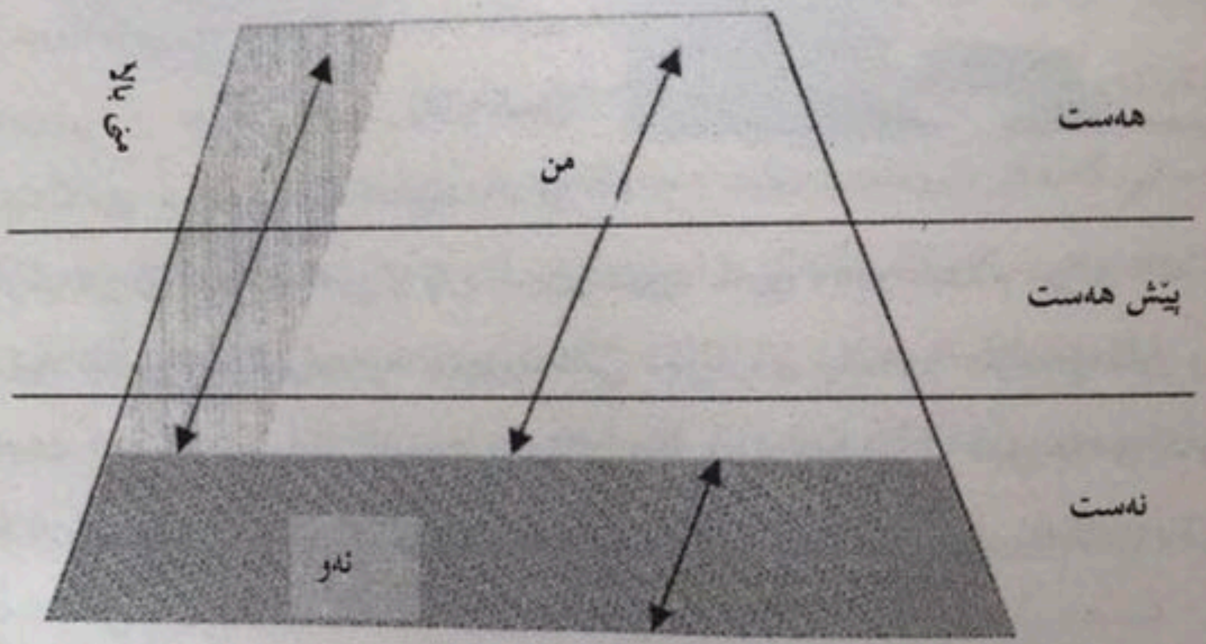
١– ئەو : بە سەرچاوەی هەموو حەز و ئارەزووەکانی مرۆڤە ، لە سەر بنەمای (تێرکردنی حە زو ئارەزوو دەڕوات) (مبدأ اللذة) وزەیەکی دەروونی بە کاردێنێت بۆ تێرکردنی هەردوو ڕەمەکی (مردن و ژیان) .

٢– من :– لە سەر بنەمای لۆژیك دەروات و هەوڵدەدات گشت یاساکانی مرۆڤانە جێ بەجێ بکات و پەیوەستە لە گەڵ واقع .

٣ – منی بالاّ :– لە سەر بنەمای (بەهای ئاکاری بەرز) دەڕوات (مبدأ المثل) و گوزارشت لە هەموو ئەو بەها کۆمەلاّیەتیانە دەکات ، کە بەمندالّیەوە فێری دەبین و دەبێتە بەشێك لە ئاکارمان .

فرۆید وای بۆ دەچێت (ئەو و منی بالاّ) بەردەوام لە ململانێ دایە و ڕۆڵی (من) ڕاگرتنی ئەو بالاّنسەیە ، کاتێ ئەو بالاّنسە تێك دەچێت مرۆڤ تووشی شلەژانی دەروونی دەبێت .

دەتوانین بۆ چوونەکانی فرۆید بۆ پێکهاتەی کەسایەتی بەم شێوەیە بخەینە روو



نەخشەی ژمارە – ٢٠ – پێکهاتەی کەسایەی بە بۆ چوونی فرۆید

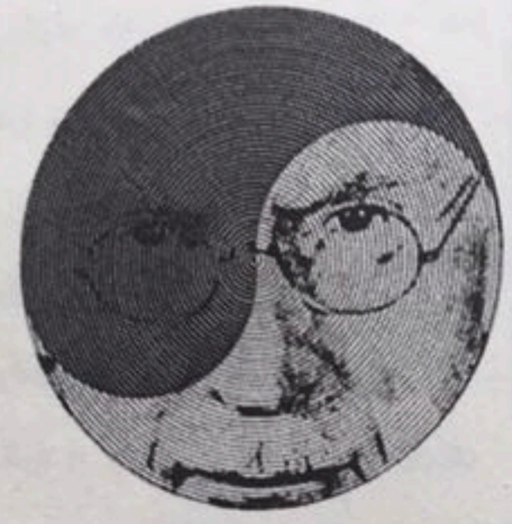
دووەم // تیۆری یۆنگ

یۆنگ یەکێك بوو لە دوو هاوەڵەنزیکەکانی فرۆید، لە سەرەتا دا زۆ بە بایەخەوە گرنگی بە بۆچوونەکانی فرۆید دەدا ، بە جۆرێك کە لە یەکەم چاو پێکەوتنی دا نزیکە ١٣ کاتژمێر گفتوگۆی لە گەڵ فرۆید کرد دەربارەی بۆ چوونەکانی سەبارەت بە شیتەلکاری دەروونی . یونگ بە زانایەکـی شیتەڵکاری دەروونی دەناسرێت ، بۆ ماوەیەکی زۆر وەك قوتابی و یاردەدەری فروید کاری دەکرد بەلأم دواتر ، لە تیۆری فرۆید جیابۆوە سەبارەت بە بۆچوونەکانی دەربارەی پاڵنەرە سێکسیەکان و هێزی نەست ، یونگ تیۆرێکی تایبەت بۆ خۆی دانا ، وە بەشێك لە تیۆرەکەی کەوتوبوە ژێربیرو باوەڕی بە ئەفسانە و ئایینە کۆنەکان ، لە گرنگترین بۆچوونەکانی دەربارەی کەسایەتی بیرتییە لە :

١- منی هەستیی : ئەم پێکهاتەی بەراورد دەکرێت بە (من) لای فرۆید ، بەلأم جیاوازیەکە (منی هەستی) بەتەواوی هەستییە بەلأم (من) لای فرۆید بەشێك هەستی و بەشێك نەستی تێدایە .

٢- نەستی کەسیی : ئەم پێکهاتەی بەراورد دەکرێت بە (پێش نەست) لای فرۆید ، لە شارەزاییەکانی ڕابردوو و پێشبینیەکانی داهاتوو پێك دێت ، بۆیە لە هەستی مرۆڤ نابێت ، بەلأم کەسەکە پاش هەوڵدانێك دەتوانی زانیاریکان بێنیتەوە یاد ، پێشبینیەکانی بە شێوەی خەون دەبیندرێت .

٣- نەستی گەلەکیی (کۆمەڵ) : یۆنگ ئەم پێکاهەتەیەی داناوە ، بە بۆچوونی ئەو نەستی گەلەکیی گشتییە لە نێوان هەموو کەسێك ، چونکە یەکێك لە بنەماکانی بۆ ماوەییە ، بە درێژایی تەمەنی مرۆڤایەتی لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی تر دەگوازرێتەوە ، واتە ئەم نەستە وەك کۆگای بیرکردنەوەی مرۆڤە لە ڕەگ و ڕەچەلەکەوە بۆی ماوەتەوە .



یۆنگ چەند چەمکێکی خستە روو بۆ بێکهاتەی کەسایەتی کە لە دەرئەنجامی نەستی گەلەکی دروست دەبێت ، چەمکەکانیش بریتیە لە :

أ- خـود : پـێکـهاتەکی تــەواوە لە دەرئـــەنجامی هاوســـەنگی دژەیەکـەکـانــەوە (••••••••• ••• •) دروست بووە لە نەستی گەلەکی بۆ ئەوەی پێکهاتەکی تۆکمە بۆ کەسایەتی دروست بکات .

ب- ڕووپۆش : ئەم چەمکە لای یۆنگ ئاماژەیەکە بۆ ئەو کەسەی کە هەوڵ دەدات ڕاستی خۆی لە کەسانی تر بشارێتەوە ، واتە ڕووپۆش ئەو ڕووەیە کە هەموو کەس هەوڵدەدات بۆ کەسانی تر دەری بخات و لە پەنای ڕووپۆشەکەی ڕووە ڕاستیەکەی دەشارێتەوە .

ت- سێبەر : بریتییە لە کۆگای نەستەکانی مرۆڤ ، کاریگەری لەسەر کەسایەتی هەیە ، سێبەریش بەرپرسە لە دەرخستنی هەموو هەست و سۆزە ڕەتکراوەکان و ڕەفتارە قبوڵ نەکراوەکان لەلایەن کۆمەڵگا وە ، لـە بەر ئەوەی ئـەم حـاڵەتانە قبوڵ نەکراون (ڕووپۆش) هەوڵدەدات ئەو لایەنانە بشارێتەوە لە کەسانی تر .

سێ یەم // تیۆری ئەدلەر :

ئەلفرێد ئەدلەر ، وەك یۆنگ بە یەكێك لە هاوەڵە نزیكەكانی فرۆید دەژمێردرێت ، یەكێكە لە زاناكانی شیتەڵكاری دەروونی ، بۆ ماوەیەكی زۆر لەگەڵ یۆنگ وەك یاریدەدەری فروید كاری كرد ، بەڵام دواتر ، لە تیۆری فرۆید جیابۆوە و زۆر ڕەخنەی لە بۆچوونەكانی گرت ، دەربارەی پاڵنەرە سێكسیەكان و هێزی نەست تیۆرەكی تایبەت بۆ خۆی دانا ، ناوی نا (دەروونزانی تاكیی) لە گرنگترین بۆچوونەكانی دەربارەی كەسایەتی بیرتییە لە :

١- هەستكردن بە كەمیی : ئەدلەر پێی وایە هەستكردن بەكەمیی لە دەرئەنجامی پەككەوتنی سروشتی لە سەرەتاكانی ژیان و لە گەل كۆبوونەوەی نەخۆشیەكان ، بنەمایەكن بۆ هەوڵدانی مرۆڤ بۆ بەرانگاربوونەوەی هەست بەكەمیییەكانی و هەوڵدەدات بۆ سەركەوتن ، ئەم هەوڵدانەی ناو نا (شێوازی ژیان) . ئەدلەر دەڵێ ئەم هەوڵدانەی تاك بۆ سەركەوتن حاڵەتێكی سرووشتیە ئەگەر هاتو لە سنووری ئامانجە كۆمەڵایەتیەكانەوە بوو ، بەڵام لە كاتی زیادەڕۆیی لە هەوڵدان و دەرچوون لە ئامانجە كۆمەڵایەتیەكان ، دەبێتە نەخۆشی دەروونی .

٢- شەڕانگێزی : بە بۆچوونی ئەدلەر ، (شەرانگێزی) ڕق هەڵسانی مرۆڤە بەرامبەر بەشكستهێنانی لە تێركردنی حەز وئارەزووەكانی،كاتێ كەسەكە

نەتوانێت شەڕانگێزیەکەی ئاڕاستەی بابەتی ڕق لێبوونەوە بکات ، پەنا دەباتە بەر دەرکردنی ڕق وکینەکانی بۆ خودی خۆی یان بۆ کەساتی تر .

لەگەڵ ئەوەشدا ئەدلەر شەڕانگێزی مرۆڤ بە هەوڵدان بۆ کامڵبوون و بەدیهێنانی خود بەستەوە .

٣- پێویستی بۆ خۆشەویستی : لە گەڵ ئەوەی ئەدلەر شەڕانگێزی بە پاڵنەرێکی سرووشتی دەژمێرێت بۆ ئەوەی مرۆڤ خودی خۆی بەدی بێنێت ، بەڵام لەگەڵ ئەوەش مرۆڤ پێویستی بە خۆشەویستی و سۆز هەیە بۆ ئەوەی خودی خۆی بەدی بێنیت .

٤- مەبەستداری : ئەدلەر پێی وایە مرۆڤ بە بێ مەبەست هەوڵ نادات ، بۆ یە دەڵێت (هەموو مرۆڤێك لە هەوڵدانی چەند مەبەستێکی هەیە ،لە وانەبەدی هێنانی خودی خۆی بۆ ئەوەی مرۆڤێکی تەواوی لێ دروست بێت ، واتە بوونەوەرێکی پۆزەتیفی لێدەرچێت ،ئەویش لە ڕێگەی هەوڵدانی بەردەوام وداهێنان) .

٥- شێوازی ژیان : ئەدلەر ئەم چەمکەی بەکار هێنا بۆ ئەوەی تاکایەتی مرۆڤ لە هەوڵدانی بۆ سەرکەوتن وکارامەیی و تەواوی خودی خۆی بسەلمێنێت .

ئەدلەر پێ وایە چەند هۆکارێك هەن کاریگەریان هەیە لە سەر گەشەی کەسایەتی مرۆڤ لەم هۆکارانەش :

أ- هۆکارە بایلۆژیەکان لە هەموویان گرنگتر هەست کردنی بە لاوازی لە سەرەتاکانی ژیان ، لەگەل ڕەمەکی شەرانگێزی .

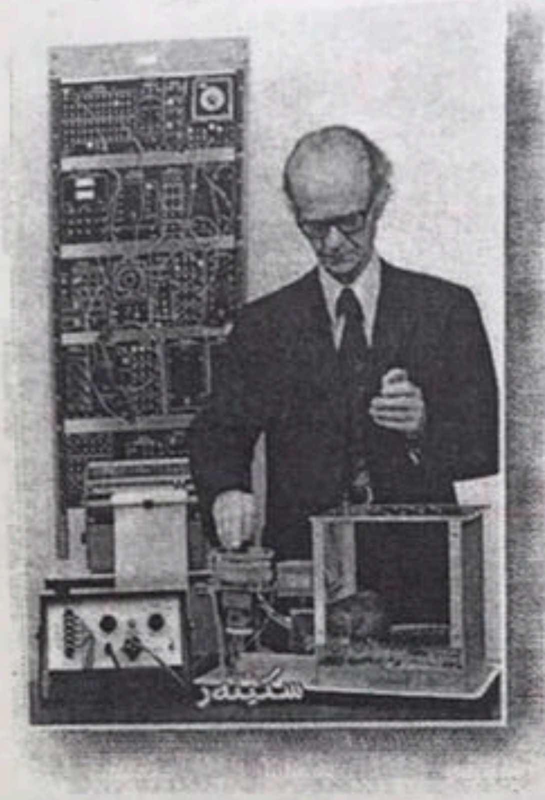
ب- ئەزموونە ناخۆشەکانی قۆناغی منداڵیی .

ت- ڕووداوەکانی ژیان .

پ- ڕێزبەندی منداڵ لە خێزان .

ئەوەی شایەنی باسە ئەدلەر زۆر گرنگی بە رێزبەندی منداڵ دەدات لە ناو خێزان ، چونکە بە بۆچوونی ئەو شیوازی ژیانی منداڵ دەگۆرێت بە پێی گۆرێنی رێزبەندی لە ناو خێزان . بۆ نموونە منداڵی نۆبەرە هەموو گرنگی لە لایەنی خێزانی وەردەگرێت تا ئەو کاتەی منداڵی دەووم دەبێت ، وە سەرنجی خێزان بۆ ئەو دەچێت وە گرنگیان بە منداڵی یەکەم کەمتر دەبێتەوە ، لەو کاتە منداڵی یەکەم هەوڵ هەست بە لەدەست دانی پێگەی خۆی دەدات لە ناو خێزان ، ئەم هەستە بە هێزتر دەبێت کاتی منداڵی سێیەم دەبێت . بەلام منداڵی دووەم هەست بە هەمان نارەحەتی ناکات کاتی کەسێکی تر لە ناو خێزان زیاد دەبێت . و سەبارەت بە منداڵی سێیەك ئەدلەر دەلێت ئەو منداڵی خۆشبەخت دەبێت لە ناو خێزان چونکە لە هەمووان بچووك ترە و نازێکی بەرچاوی دەبێت . وە نارەحەتی منداڵی یەکەم زیاتر دەبێت ئەگەر هاتوو لە منداڵیکی تریش لە دایك ببێت .

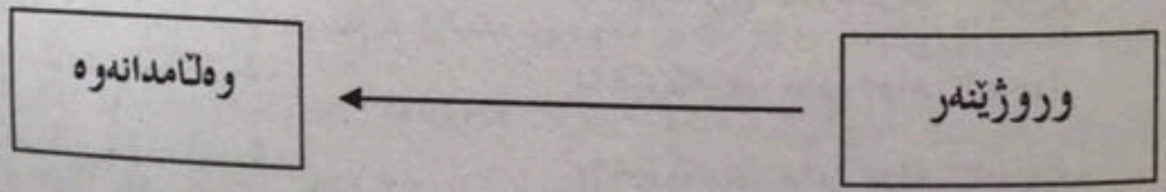
چوارەم // تیۆری سکینەر :



سکینەر بە یەکێك لە زاناکانی تیۆری ڕەفتاریی دەژمێردرێت بۆ چوونی تایبەتی هەیە بۆ پێکهاتەی کەساتی مرۆڤ .

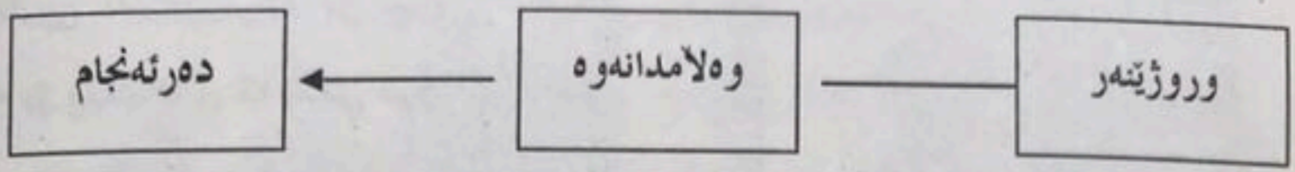
ئەوی شایەنی باسە ئەم تیۆرە لە سەرەتای سەدەی بیستەم لە سەر دەستی زانا (واتسۆن) سەری هەڵدا ، بە بۆچوونی ئەم تیۆرە دەبێت لە کاتی ڕاڤەکردن و زانینی وروژێنەرەکان ([illegible]) جەخت لە سەر جیهانی دەرەوەی کەسەکە بکەین ، نەك ڕووداوەکانی ناوەوەی مرۆڤ ،کە لە ئەنجامی کارکردنی خانەکانی مێشك و کۆئەندامی دەماری ناوەندی ڕوو دەدات.

ئەم ڕێبازەش بوو بە سەرچاوەی هەوێنی لە دایکبوونی سایکۆلۆژیای (وروژێنەرو وەڵامدانەوە) ئەم تیۆرە پێی وایە، هەموو پرۆسەیەکی فێربوون لە ڕێگەی ئەم یاسایە دێتە دی :



زانا (سکینەر) یەکێك بوو لەو زانانەی کە پەرەیان بە تیۆری ڕەفتاریی دا، لەگەڵ ئەوەی سکینەر باوەڕی بە هێزی دەرەکی هەبوو لە ئاڕاستەکردنی ڕەفتار ، بەڵام پێی

وانەبوو مرۆڤ وەك ئامێرێك كاردەكات ، بەڵكو دەرئەنجامەكان دەبێتە سەنگێك بۆشێوازی وەڵامدانەوەكان ،وەك ئەوەی لەم هاوكیشەیەخراوەتە ڕوو :



بنەما سەركیەكانی ئەم ڕێبازە بەگشتی ئەمانەن :

١- دەروونزانی زانستی ڕەفتارە، نەك زانستی عەقڵ .

٢- دەتوانین ڕەفتار شی بكەینەوە، بێ ئەوەی بگەڕێینەوە بۆ پرۆسە مەعریفی و دەروونیەكان چونكە سەرچاوەی ڕەفتار جیهانی دەرەوەیە .

٣- پێویستە ئەو چەمكە عەقڵیانەی بەكار دێت بۆ شیكردنەوەی ڕەفتار ، بگۆڕێت بە چەمكی ڕەفتاریی .

سكینەر بۆ شیكردنەوەی پرۆسەی فێربوون یاسایەكی بەناوی (یاسای بەهێزكردن) (جداول التعزيز) كە لە ڕێگەیەوە هێزی وەڵامدانەوە زیاد دەكات و هەلی دووبارەكردنەوە زیاد دەكات بە پێی یاسایێك لە سەر دوو بنەما كار دەكات جۆر و كات ، بەم شێوەیەی خوارەوە :

١- پاداشتی پۆزەتیف .	بەهێزكەری بەردەوام – پچڕاو
٢- پاداشتی نێگەتیف .	بەهێزكەری بەردەوام – پچڕاو
٣- سزای پۆزەتیف .	بەهێزكەری بەردەوام – پچڕاو
٤- سزای نێگەتیف .	بەهێزكەری بەردەوام – پچڕاو

پێنجەم // تیۆری لافنجەر :

لافنجەر پەرەی بە تێۆرەکەی خۆی دا دەربارەی گەشەی (خود – من) ئەویش لە ڕێگەی پشت بەستن بە چەند تیۆرێك لە وانە (تیۆری بیاجیە و هافگرست و هەندی لە تیۆرەکانی شتەلکاری دەروونی وەك تیۆری سولیڤان) .

بە بۆچوونی لافنجەر پەیوەندیە کۆمەلأیەتیەکان رۆلێکی گرنگیان هەیە لە کۆنترۆلّ کردنی پالّنەرەسرووشتیەکان و شارەزییە هەستییەکان .

لافنجەر پێی وایە (خود – من) لە کاتی گەشەکردنی بەچەندین قۆناغ دا تێدەپەرێت ئەویش لە دەر ئەنجامی کارلێکردنی هۆکارە بایۆلۆژیەکان و کۆمەلأیەتیەکان و مەعریفیەکان دروست دەبێت ، دەتوانین قۆناغەکان بەم شێوەیەی خوارەوە بخەینە روو :–

١– یەکبوونی لە گەلّ سرووشت : ئەم قۆناغەش لەگەلّ لە دایك بوونی مرۆڤ دەست پێدەکات و تا چەند مانگ بەردەوام دەبێت ، لەم قۆناغەدا منداڵ ناتوانێت درك بە خودی خۆی بکات ، ناتوانێت جیاوازی نێوان خودی خۆی و جیهانی دەرەوە بکات ، لە سالّی یەکەم منداڵ دەتوانێت جیاوازی نێوان دایکی و شتەکانی تر بکات .

٢– قۆناغی هەلّمەتبردن (الاندفاع) : منداڵ لەم قۆناغە دا دەکەوێتە ژێر کۆنترۆلّی پالّنەرە فسیۆلۆژیکانە ، لە گەلّ ئەوەی منداڵ درك بە جیاوازی نێوان خودی خۆی و خودی دایکی دەکات، وە هەروەها بە سەرچاوەی تێرکردنی پێویستیەکانیشی دەزانێت ، هەلّسەنگاندنە ڕەوشتیەکانی دایکی بۆ کاری ڕاست وچەوتی ، پەیوەستە بە ڕادەی تێرکردنی پێویستیەکانی ، بۆ نموونە لای منداڵ لەم قۆناغەدا دایکی باش ئەو دایکەیە تێری دەکات وە دایکی خراپ ئەو دایکەیە کە ویستەکانی تێرناکات .

٣- قۆناغی پاراستنی خود : منداڵ لەم قۆناغەدا توانای کۆنترۆڵکردنی پاڵنەرە ڕەمەکیەکانی هەیە ، درك بە بوونی ڕێسا گەورەکان دەکات ، بەڵام شێوازی جێبەجێکردنی لا روون و ئاشکرا نییە ، بۆیە پابەندبوون بە ڕێساو یاساکان پەیوەست دەبێت بە تێرکردنی بەرژەوەندیەکانی خۆی ، واتە هەموو کارێك بە هەڵە دەژمێرێت ئەگەر ببێتە مایەی ئازار و زیانی ئەو! .

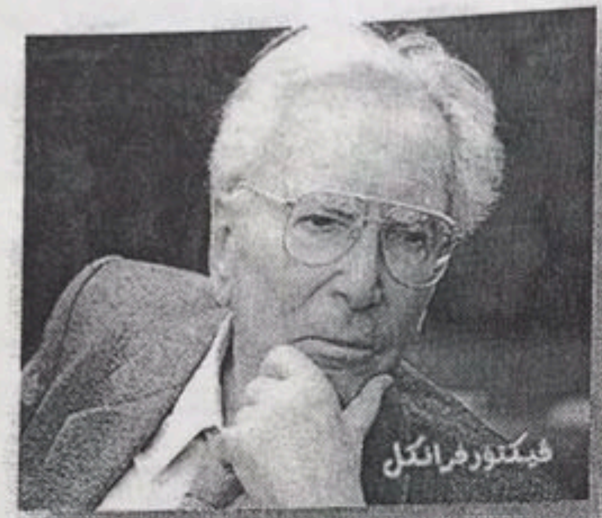
٤- قۆناغی شوێنکەوتن (.......) : لەم قۆناغە منداڵ بەرەو هاورێیەکانی دەچێت و یاساکانی کۆمەڵ قبوڵ دەکات ، بە مەبەستی ئەندامبوونی لەم کۆمەڵە نەك لە ترسی سزادان .

٥- قۆناغی ویژدان (ضمیر) : لەم قۆناغەدا خودی مرۆڤ بەتەواوی گەشەدەکات ، هەست بە گرنگی ئامانجەکانی دەکات هەستی بەرپرسیاریەتی پەرەدەسەنێت ، وتوانای رەخنە لە خود گرتنی دەبێت ، لەکاتی شکاندنی یاساکان هەست بە بەرپرسیاریەتی و نارەحەتی دەکات .

٦- قۆناغی سەربەخۆیی : بە بۆ چوونی لافنجەر ئەم قۆناغە لەوکاتە دەست پێدەکات ، کاتێ مرۆڤ توانای یەکلایی کردنەوەی ململانێیەکانی دەبێت و توانای بەهەند وەرگرتنی بیروڕا جیاجیاکانی کەسانی دەوروبەری دەبێت .

٧- قۆناغی تەواویی (تکامل) : لافنجەر پێی وایە کەم کەس توانای گەیشنی بەم قۆناغە هەیە ، لەم قۆناغەدا مرۆڤ توانای بەرێوەبردنی ململانییەکانی هەیە و لە ڕێگەی ئەم بەرێوەبردنە توانای (بەدی هێنانی خودی) دەبێت .

شەشەم // تیۆری واتا (فیکتۆر فرانکل) :



فرانکل تیۆرەکەی خۆی دانا لە دەرئەنجامی کارکردنی وەك پزیشك لە کەمپە سەربازیەکانی نازی (ئەلمـــانی) ، کاتی سەرنجی دا ئەو بەندکراوانە دووچاری مردن دەبنەوە و ئەوانەی لەژیاندا دەمینێنەوە .

فرانکل پێی وابوو ئەو کەسانەی ئومێد و هیوا وئاواتیان بە ژیان نوێ دەبێتەوە و پێیان وایە لە دوارۆژدا دووبارە بە کەس وکاریاندا شاد دەبنەوە و پرۆژەکانیان لەدوارۆژدا جێ بەجێ دەکەن ، هەلی مانەوەیان لە ژیان زیاترە لەو کەسانەی هیچ ئومێدیان بەژیان نەماوە .

فرانکل شێوازێکی نوێ بۆچارەسەری دەروونی دۆزیەوە ناوی نا (چارەســەری رۆحی یا چارەسەی واتایی) پێی وایە بۆ چارەسەرکردنی هەر کەسێك پێویستە ئەنجامەکانی ژیانی دەستنیشان بکەین و واتاییێك بۆ ژیانی دروست بکەین .

فرانکل ئاماژەی بەچەند چەمك کرد لەوانە :

١- ویژدان :

یەکێك لە چەمکە سەرەکیەکانی فرانکل ویژدانە ، بە بۆچوونی فرانکل ، ویژدان یەکێکە لە هەستە روحیە نەستیەکان ، ئەم نەستە جیاوازە لەوەی فرۆید ئاماژەی پێکردوە ، چونکە ویژدان لای فرانکل تەنها فاکتەرێك نیە لە ناو کۆمەڵە ، بەڵکو سەرچاوەی بوون و سەلامەتیمانە .

ویژدانیش رەنگدانەوەی تێگەیشتنی خودە ، لەڕێگەی ئەم ویژدانەوە مرۆڤ واتای ژیانی لادروست دەبێت ، واتاش لە خودی مرۆڤ گەشە دەكات ، ئێمەش دەتوانین بیدۆزینەوە وناكرێت بیبەخشین ، بۆ نمونە (ئێمە ناتوانین فرمان بە كەسێك بكەین پێبكەنێت ، بەلاّم دەتوانین قسەیەكی خۆشی بۆ بكەین بۆ ئەوەی پێبكەنێت) ئەم قسانەش بیروباوەڕ و خۆشەویستی دەگرێتەوە ، واتە ئێمە ناتوانین ئەم شتانە لە سەر كەسانی تر بسەپێنین ، بەلاّم دەتوانین لە ناخی كەسانی تر بیدۆزینەوە .

٢- بەتاڵی بوونگەرایی (الفراغ الوجودی) :

بە بۆ چوونی فرانكل مروڤ لە كاتی گەڕانی بە دوای واتای ژیان دووچاری چەند شكست دەبێتەوە ، ئەم شكستەش وا لە مروڤ دەكات دووچاری نەخۆشی دەروونی ببێتەوە .

فرانكل پێی وایە دەست بەتاڵی تاكەكان ، وایان لێ دەكات زیاتر هەست بە بێ واتایی و نەبوونی ئامانج لەژیانیان بكەن . یەكێك لە نیشانەكانی دەست بەتاڵی بوونگەراییە لای كەسە بێزاربوو ، چونكە لە كاتی بێزابوون مرۆڤ پەنا دەباتە بەر چەند شێوازێكی چەوت بۆ پركردنەوەی ئەو بۆ شاییەی ، وەك (مەی خواردن و ئالّودەبوون ، شەڕاناگێزی وخۆ خەریككردن بە شتی بێ سوود).

٣- گەڕان بە دوای واتا :

چۆن مرۆڤ واتای ژیان دەدۆزێتەوە ؟ فرانكل پێی وایە سێ ڕێگا هەیە مرۆڤ تیایدا واتای ژیانی دەدۆزێتەوە ئەویش :

أ- لە ڕێگەی بەهاكان و ئەزموونی ژیانی مرۆڤ و خۆشەویستی ڕاستەقینە و ڕێزگرتنی ژیان.

ب- لە ڕێگەی داهێنانی مرۆڤ و کارکردنی بەردەوام بۆ پەرەپێدانی تواناکانی خۆی.
ت- لە ڕێگەی بەها ڕەفتارییەکان و بەزەیی وئیرەیی و هەڵسەنگاندنی دروست بۆ شتەکان.

هۆکارەکانی دروست بوونی کەسایەتی :

کەسایەتی مرۆڤ چەندین پێکهاتەی هەیە ، لە ڕێگەی ئەو پێکهاتانە ، کەسەکان لە یەکتر جیادەکرێنەوە ، پێکهاتەکانیش بریتین لە هۆکاری دەرەکی وناوەکی ،بەم شێوەیەی خوارەوە دەتوانین بیخەینە ڕوو :

یەکەم // هۆکارە جەستەییەکان :

بریتیە لە تایبەتمەندیە جەستەییەکان ، لەوانیش باری تەندروستی گشتی ، ئەوی شایەنی باسە هۆکارەجەستەییەکان کاریگەرییەکی زۆریان هەیە لە ڕەفتارەکانی تاک ، وەك درێژی وقەڵەوی و ڕوخسار و ڕەنگی پێست و بوون یان نەبوونی نەخۆشی جەستەیی ....هتد .

دووەم // هۆکارە دەروونیەکان :

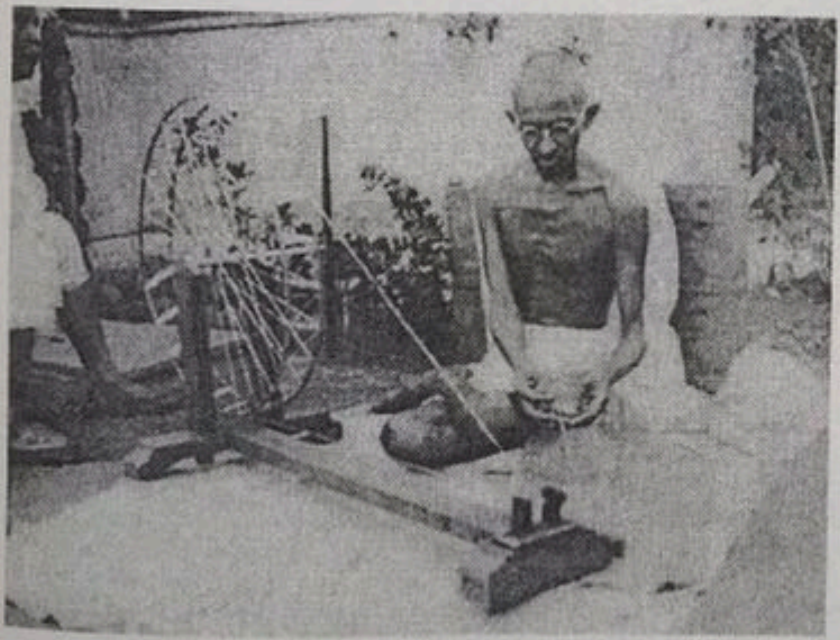
کەسایەتی مرۆڤ پێکهاتەی ئەزموونەکانی ڕابردوو و ڕووداوەکانی ئێستا و ئاواتەکانی دوارۆژیەتی ، واتە هۆکارە دەروونیەکان کاریگەری لە سەر پێکهاتەی کەسایەتی مرۆڤ دەبێت ، دەتوانین هۆکارە دەروونیەکان بەم شێوەیەی خوارەوە بخەینە ڕوو :
١- هۆکارە هەڵچوونیەکان : ئەم هۆکارە بۆ ماوەییە یا دەکەوێتە ژێر کاریگەری ژینگە .

٢- هۆکارە عەقلیەکان : ئەویش بریتیە لە ئامادەباشیەکانی مرۆڤ بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان کە بە زیرەکی ناو دەبردرێت یا بەهرە وەك توانای وێنە کێشان یان دانانی نۆتەی موسیقی ، لەگەڵ ئەوەی ئەم هۆکارە لە بنەڕەتدا بۆ ماوەییە ، بەڵام هۆکاری کۆمەڵایەتی کاریگەری خۆی هەیە بەسەری دا .

سێ یەم // هۆکارە کۆمەڵایەتیەکان :

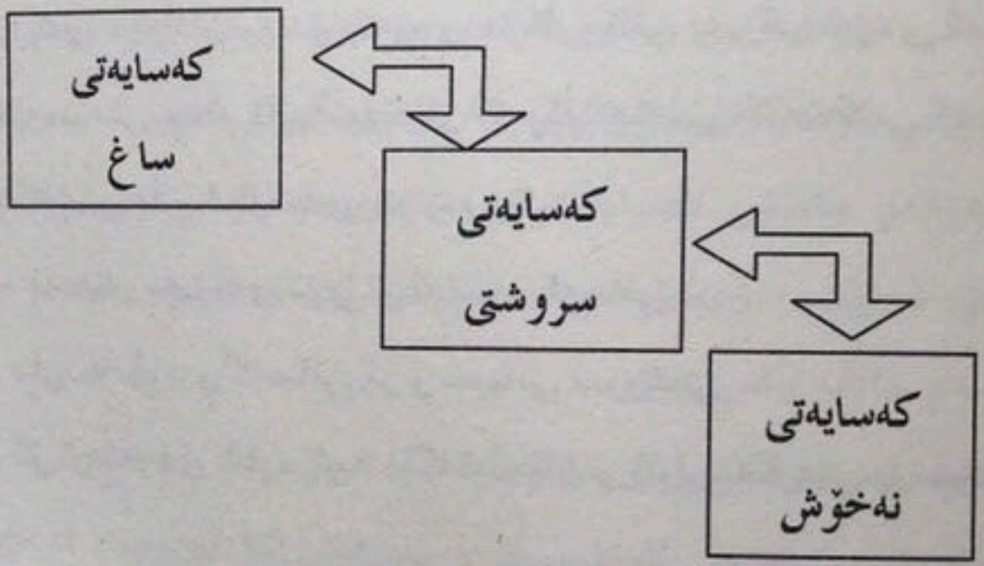
مرۆڤ بەشێك لە لایەنەکانی کەسایەتی ، لە ژینگەی کۆمەڵایەتی خۆی وەردەگرێت ، هەموو ژینگەیەکی کۆمەڵایەتی داب و نەریتەکانی لە تاکەکان دەچەسپێنێت ، نەریتەکانیش لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر جیاوازە . لە لایەکی ترەوە جۆری کار کاریگەری لە سەر کەسەکەدەبێت وشێوازی ژیانی لەسەر بنەمای کارەکانی ئاڕاستەدەکرێت .

کەسایەتی ساغ (الشخصية السليمة) :



کاتێ باسی کەسایەتی دەرکرێت لە ژیانی رۆژانەمان دووجۆر کەسیایەتی دێتە بەر هزرکان (کەسایەتی سروشتی و ناسروشتی ، وە ئێمە بەگشتی خۆمان دەخەینە کۆمەڵەی کەسە سروشتیەکان ، چونکە ژیانی ئاسایی لەگەڵ کەسانی تر دەبەینە سەر . بەڵام لە سەرچاوەکانی تەندروستی دەروونی دا ئاماژە بە سێ جۆر کەسایەتی دەکرێت (کەسایەتی نەخۆش ، کەسایەتی سروشتی ،

کەسایەتی ساغ) کەسایەتی ساغیش بە پلەیەکی بەرزتر دێت لە کەسایەتی سروشتی ، وە هەموو کەس ناتوانێت بە ئاسانی بچێتە ریزبەندی کەسانی خاوەن کەسایەتی ساغ تەنها شۆرش گێرەکان و پێغەمبەرکان نەبن یاخود ئەوکەسانەی کە خاوەن پەیامێکن لە ژیانیاندا وە هەوڵی بەردەوامی بۆ دەدەن وە جلسۆزانە کاری بۆ دەکەن ، وە بەرگەی هەموو ئازارەکانی ئەم پەیامە دەچێژن وە بەردەوام دەبن تاکۆتایی لە گەڵ ئەو بیروباوەرەی کە هەڵیانگرتوە .



زانا دەروونزانەکان بۆ چوونی جیاوازیان هەبوو سەبارەت بە چۆنیەتی بوونی کەسایەتی ساغ بۆ نموونە زانا ماسلۆ پێی وایە کەسایەتی ساغ ئەو کەسەیە کە دەتوانێت خودی خۆی بەدی بێنێت واتە ئەو کەسەی کە دەتوانێت بگاتە لوتکەی هەرەمەکە .

و لە روانەگەی شیتەلکاری دەوونی دەتوانین ئاماژە بە چەند زانایە بکەین لە وانە (سیگموند فروید) ، ئەگەر چی پۆچوونی بۆ کەسایەتی نەرێنیە ، بەلام لە گەڵ ئەوەشدا ئاماژەی بەو رێگایە کردوە کە چۆن کەسایەتی ساغ دەرووست دەبێت ئەویش لە رێگەی تێکردنی پێویستیەکانی مرۆڤ و خۆ رزگارکردن لە هەستکردن بە

تاوان یان گلەیی کۆمەلایەتی ، وبە بڕوای (فرۆید) کەسایەتی ساغ بەدی دێت ئەگەر مرۆڤ بتوانێت لە قۆناغی منداڵی بەسەر جێگیریدا زاڵ بێت.

و **زانا** (ئەدلەر) کەسایەتی ساغ لە روانگەی هەستکردن تاك بە کەموکوڕی شیکردەکاتەوە. وە پێی وایە بەکارهێنانی ئامرازی گونجاو وبەسوود بۆ پڕکردنەوەی کەم و کوریەکانی مرۆڤ دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی کەسایەتی ساغ.

(ڕیتشـارکۆن) و (تید لیندزمن) لە کتێبەکەیان (کەسایەتی ساغ) هەولیان دا پێوانەیەکی تایبەت بۆ کەسایەتی ساغ بدۆزنەوە وە پێناسەیەکی گشتگیری بۆ بکەن. ئەویش لە ڕێگەی هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی هۆکارەکانی بەرزکردنەوەی کەسایەتی مرۆڤ ، بۆ ئەم مەبەستەش چەند تایبەتمەندیان بۆ پێوانەکردنی لایەنەکانی کەسایەتی دانا. تایبەتمەندیەکانیش بەم شێوەیەی خوارەوەیە :-

١- کرانەوە لە سەر بیرۆکەی نوێ و لە سەر کەسانی تر .

٢- گرنگی دان بە خود و کەسانی تر و جیهانی سروشتی .

٣- توانای کۆکردنەوەی شارەزاییە نێگەتیڤەکان و ئاراستەکردنی بۆ خود .

٤- داهێنان .

٥- توانای بەرهەم هێنان .

٦- توانای خۆشەویستی .

لـەگەڵ ئـەوەی دانانی پێناسـەیەك بۆ کەسـایەتی سـاغ کارێکی ئاسـان نییە ، بـەلأم (ڕیتشـارکۆن) و (تید لیندزمن) وەك هەوڵدانێك پێناسەیەکیان بۆ کەسایەتی ساغ دانا ، ئەویش بریتییە لە (ئەو ڕێگایەی کەسەکە دەیگرێتە بەر بە جۆرێك زیرەکی و ڕێزگرتنی ژیان وای لێدەکات ، پێویستیە تایبەتیەکانی تێر بکات ، بۆ ئەوەی بتوانێت گەشەبکات بە ئاستێکی بەرز لە هۆش ، لەگەڵ ئەوەی توانای خوشویستنی خودی خۆی و ژینگەی سرووشتی و کەسانی تری هەبێت).

ئەم دووزانایەش پێیان وایە دوو جۆر لە شارەزایی هەیە کە دەبێتە هۆی پێکهێنانی کەسایەتی ساغ لای کەسەکان : یەکەم، شارەزایی پۆزەتیف ، کە پەیوەستە بە بەختەوەری و ئارامی کەسەکە . دووەم: شارەزایی نێگەتیف ، کە لێیەوە کە لە دەرئەنجامی ئەم شارەزاییانە مرۆڤ دەتوانێت پاڵپشتی خود یان تێگەیشتن لێی بەرهەم دێت واتە دەتوانێت سوود لە هەڵەکانی خۆی وەربگرێت بۆ ئەوەی ئەزموونێکی سەرکەوتوتر بەدەست بێنێت .

وئەم دووزانایە پێیان وایە کەسایەتی ساغ بە دوای ژینگەیەکدا دەگەرێت کە زۆرترین ئازادی بابەتی تێدا بە دی دەکرێت. هەر بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە ئەوە بزانین کەوا بارودۆخی کۆمەلایەتی نێو ماڵ، کاریگەری گرنگی هەیە لەسەر کەسایەتی تاك، چونکە بەرهەم هێنانی کەسایەتەیکی تەندروست لە رێگەی ژینگەیەکی خێزانی تەندروستی دەبێت ، وە بۆ ئەوەی خێزانێکی تەندروست بەرهەم بێنین پێویستە رەچاوی ئەم خالانە بکەین :-

١- باشترکردنی باری ئابووری خێزان .

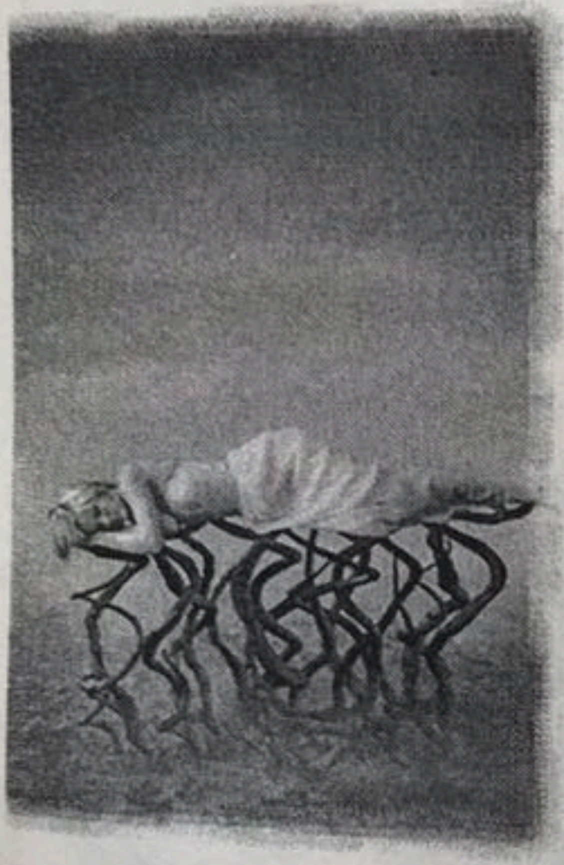
٢- ئامادەکردنی بارودۆخی تەندروست و سروشتی کە دووربێت لە توندو تیژی وبێ رێزی لە ناو ماڵ .

٣- هاندانی هەڵسوکەوتی تەندرووست لە ناو خێزان بە جۆرێك زمانی کفتوگۆ و وەرگرتنی رای یەکتر دوور لە بێ رێزی و دەمارگیری .

٤- چاککردنی سیستمی پەروەردەیی خێزانی بە ئاشنا بوون لە سایکولوژیای خیزان و ئاشنابوون بە کەسایەتی دەوروبەر .

لە گەڵ ئەوەی خێزان گرنگی خۆی هەیە لە بوارە بەلام ناتوانین گرنگی لایەنەکانی تر پشتگوێ بخەین وەك قوتابخانە و پەرستگاکان و سەنتەرە رۆشنبیریەکان .... هتد

بەشی دەیەم



ئامانجەکانی ئەم بەشە .

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- زانینی گرنگی تەندروستی دەروونی وتایبەتمەندیەکانی
- ئاشنابوون بە کەسایەتی دەروون دروست ونەخۆش.
- فێربوونی چەمکی ململانێ و بێ ئومێدیی .
- ناسینی میکانیزمەکانی بەرگری دەروونی .
- خستنە رووی هۆکارەکانی خۆکوشتن.

تەندروستی دەروونی چییە ؟

تەندروستی بریتی نیە لەو حاڵەتەی کە جەستەی مرۆڤ دوور بێت لە نەخۆشی ، بەڵکو بریتیە لە هەست کردنی تاکە بە دڵـنیایی و ئـارام بـوون و هاوپەیوەندیەکـی پتـەو لـە هەمـوو لایەنەکانـی (جەستەیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی) و کارامەیی و لێ هاتووییان بۆ خۆ گونجاندن لە تەك خودو ژینگە کۆمەڵایەتیدا توانای بەرەنگاربوونەوەی گرفتەکان و ناخۆشیەکانی ژیان و هەروەها بەچالاکی کارەکانی ئەنجام بدات.

لێرەدا بۆمان دەردەکەوێت تەندروستی مرۆڤ تەنها لایەنی جەستەیی ناگرێتەوە ، بەڵکو لایەنی دەروونیشی دەگرێتەوە ، ئەم لایەنەش لە لایەنی جەستەیی کەمتر نییە ، دەروونیش وەك جەستە دووچاری نەخۆشی دەبێتەوە ، هۆکارەکانی زۆرە ، ئەگەرهۆکارەکانی زانرا ئەوە ئومێدی چارەسەری زۆرە .

لێرە دا دەتوانین پێناسەیەك بۆ دەروون دروستی بخەینە ڕوو ، ئەویش (ئەو حاڵەتەیە کە مرۆڤ لە حاڵەتێکی گونجانە لە ڕووی دەروونی و کەسایەتی و هەڵچوونی و کۆمەڵایەتی لە گەڵ خۆی و کەسانی تر ، دەتوانێت سوود لە توانستەکانی بە باشترین شێوە وە ربگرێت وبتوانێت بەرەنگاری پێویستیەکانی ژیان ببێتەوە و کەسایەتیەکی ڕێك و پێکی هەبێت ، ڕەفتارەکانی ئاسایی بێت بەجۆرێك بتوانێ بە ئاسودەیی بژی) .

ڕێگاکان و پرۆگرامی تەندروستی دەروونی (مناهج الصحة النفسية) :

سێ ڕێگاو پرۆگرامی بنەڕەتی لە تەندروستی دەروونی هەیە ئەوانیش :

١- ڕێگای گەشەیی (المنهج الانمائی) :-

ئەو ڕێگایە ڕێگایەکی بنیادنەرە ، بریتییە لە زیادکردنی خۆشی و گونجان لای کەسە ئاساییەکان و کۆمەڵەکان لە قۆناغەکانی گەشە تا دەگاتە بەرزترین ئاستەکانی تەندروستی دەروونی ، ئەویش لە لێکۆڵینەوەی تواناکانی تاکەکان و کۆمەڵ ئەنجام دەدرێت ، ئاراستەیەکی دروست دەکرێن .

ئەویش لە رێگەی چاودێری لایەنەکانی (جەستەیی و عەقڵیی و کۆمەڵایەتیی و هەڵچوونیی)

٢- ڕێگای پارێزیاری (المنهج الوقائی) :-

ئەو ڕێگایە بریتیە لە پاراستنی مرۆڤ لە کەوتنە ناو کێشە و شلەژان و کێشەی دەروونی ، گرنگی بە کەسە ئاساییەکان دەدات پێش ئەوەی گرنگی بە نەخۆش بدات ، بۆ ئەوەی گەنجەکان بپارێزێت .

گرنگی بە گەشەی دەروونیان دەدات و بواری گونجاویان بۆ دەڕەخسێنێت بۆ ئەوەی دەروون دروستی بەدەست بێنن ، ئەم ڕێگایە سێ ئاستی هەیە ، یەکەمیان هەوڵی تووش نەبوونی نەخۆشی دەدات ، پاشان هەوڵی دەست نیشانکردنی نەخۆشی دەدات لە قۆناغی یەکەمی تووش بوونی کەسەکە دواتر هەوڵی کەمکردنەوەی کاریگەرییەکانی دەکات .

٣- ڕێگای چارەسەری (المنهج العلاجی) :-

ئەو ڕێگایە بریتیە لە چارەسەری کێشە و شلەژان و نەخۆشیە دەروونیەکان ، تا کەسەکە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی و تەندروستی دەروونی خۆی ، ئەم ڕێگایە گرنگی بە و بیردۆزانە دەدات ، کە ئاماژە بە نەخۆشی دەروونی دەدەن و هەوڵی دابینکرنی پزیشك و نەخۆشخانە دەروونیەکان دەدات .

تایبەتمەندی پڕۆسەی تەندروستی دەروونی :

دەتوانین تایبەتمەندیەکانی تەندروستی دەروونی بەم خاڵانە بخەینەروو :

١- پڕۆسەیەکی گشتی یە : واتە پێویستە بە یەك پێکهاتە سەیر بکرێت ، واتە تەندروست دەروونی پێویستە هەموو لایەنەکانی مرۆڤ بگرێتەوە ، نەك لایەنێکی بچووکی ڕەفتاری ، واتە هەموو بوارەکانی مرۆڤ و هەموو ئەزموونەکانی دەگرێتەوە.

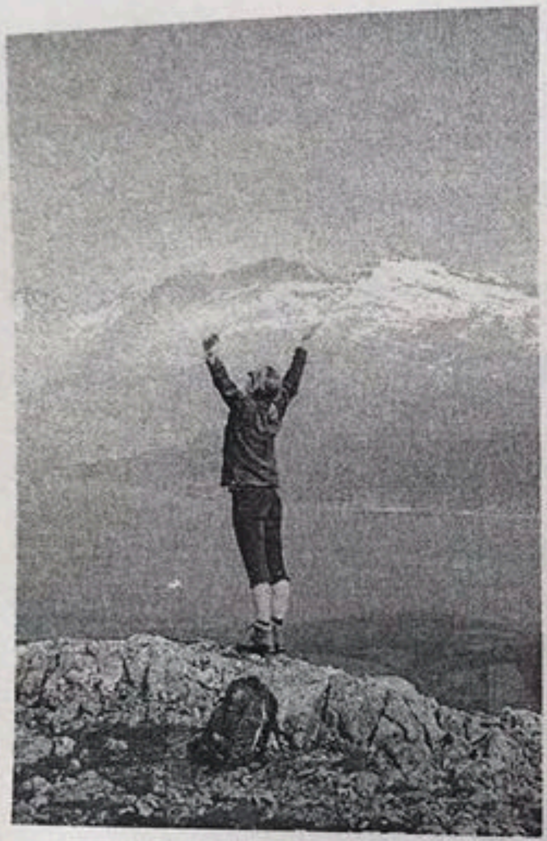
٢- پڕۆسەیەکی دینامیکییە : واتە یەك جار ڕوونادات بەڵکو بەردەوام لەگەل ژیانە ، چونکە ژیانی زنجیرەیەك گۆڕانکارییە و چەندین پێویستی و پاڵنەر و حەز و ئارەزووی تێدایە ، کە بەردەوام هەوڵی تێرکردنی دەدات ، بۆ ئەوەی ڕزگاری بێت لە شڵەژانی دەروونی .

٣- پڕۆسەیەکی کردارییە : واتە کارێکی دیاریکراوی هەیە بۆ ئەوەی بەردەوام هاوسەنگی لەگەڵ ژینگە دروست بکاتەوە .

٤- پڕۆسەیەکە پشت بە لایەنەکانی گەشەی تاك دەبەستێت : واتە زانینی تەندروستی تاك لەڕێگەی گەڕانەوە بۆ تایبەتمەندییەکانی قۆناغی پێشووتر دەبێت .

٥- پرۆسەیەکی رێژەییە : واتە ئەم پرۆسەیە بە گۆڕانکاری لە کات و شوێن دەگۆڕێت ، واتە ئەو رەفتاری کەسێك نەگونجاو بێت لە ناو کۆمەڵگایەك ، ڕەنگە گونجاو بێت لە ناو کۆمەڵگایەکی تر.

دەروون دروست کێیە ؟



گەیشتن بە هەڵسەنگاندنێکی دروست بۆ ژیانی دەروونی ، پێویستی بە ئاشنا بوونە بە ڕەفتاری تاك و کەسایەتی و هەموو دیاردەکانی فیکری و سۆزی کەسەکە ، ئەوەی ڕوون و ئاشکرایە هەندێ لە دیاردە هەڵچوونیەکان بە ئاسانی هەستی پێ دەکرێت ، بەڵام دیاردە فیکریە وردەکان دەکەوێتە ناو بازنەی ئەزموونی تاکەکە خۆی وبەزەحمەت هەستی پێدەکرێت . بۆیە ناتوانین لە هەموو کاتێك بڕیار بدەین ، کێن ئەوانەی دەروون دروستن و کێن نەخۆشەکان ! .

بەڵام لە گەڵ ئەوەش دا دەتوانین نیشانەکانی دەروون دروست بخەینە ڕوو بەم خاڵانەی خوارەوە:-

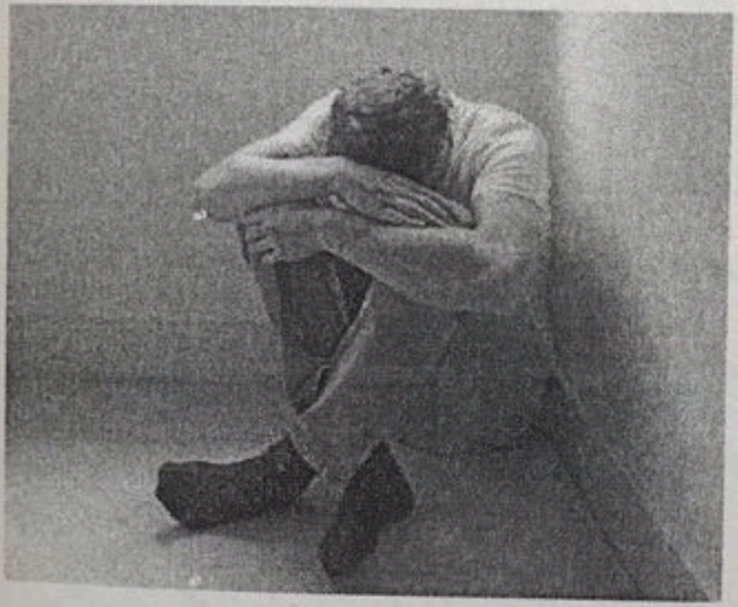
١- پێگەیشتنی هەڵچوونی (النضج الانفعالی) :واتە تاك توانای خۆکۆنترۆڵکردنی هەبێت لە و بارودۆخەی کە دەبێتە هۆی هەڵچوونی و دوور بێت لە هەرەس هێنان و گرژی و هەڵسوکەوتی منداڵانە بڕوای بە خودی خۆی هەبێت و واقیعیانە بیر بکاتەوە ، واتە وون نەبێت لە جیهانی خەو و خەیاڵ .

٢- تاك هەست بە دلنیایی و کامەرانی بکات و تەم و مژی دڵە راوکێ و گرژی و ترس ونیگەرانی چواردەوری نەگرێت و ژیانی لێ تاڵ نەکردبێ .

٣- تاك توانای بەرهەم هێنانی لەیەکێك لە بوارەکانی ژیاندا هەبێت ، لە تەك توانا و حە زو ئارەزوو و لێهاتووییدا بگونجێت .

٤- سەر بەخۆبێت و پشت بە خۆی ببەستێت و ناسنامە وکەسایەتی تایبەتی هەبێت و هاوسەنگیەك دروست بکات لە نێوان پاڵنەرە و پێداویستییە جیاجیاکانیدا و کێشە و ململانێ و کێشە دەروونیە کان بە رێگەیەکی گونجاو چارەسەر بکات .

دەروون نەخۆش کێیە ؟



کۆمەڵێك دیاردەو ونیشانە هەن لە رێگەیەوە مرۆڤی نەخۆش دەستنیشان دەکرێت ، لە وانە (هەست کردن بە گوناح و کەمی و تاوان و دەمارگیری و نەخۆشی و گرژی ودڵە ڕاوکێ و خەمۆکی ...هتد)

سێ رێگا هەیە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی دەروونی ، یەکەم ڕەفتاری مرۆڤ خۆی و دووەم دەربڕینی کەسەکە و هەستکردنی بە نەخۆشیەکەی و سێیەم دەرکەوتنی دیاردەی نەخۆشیەکە لە سەر کەسە کە .

ململانێی دەروونی و جۆرەکانی .

مەبەست لە ململانێی دەروونی ئەو حاڵەتەیە کاتێ مرۆڤ دەکەوێتە نێوان دوو پاڵنەر یان دوو پێداویست یان دوو گرفت ، ناتوانێت بە ئاسایی بڕیار بدات و یەکێکیان هەڵبژێریت ، تا ئەو کاتەی یەکێکیان هەلدەبژێریت وبڕیاری خۆی دەدات مرۆڤەکە تووشی ململانێی دەروونی و لە بارێکی دەروونی ئاڵۆز دەبێت .

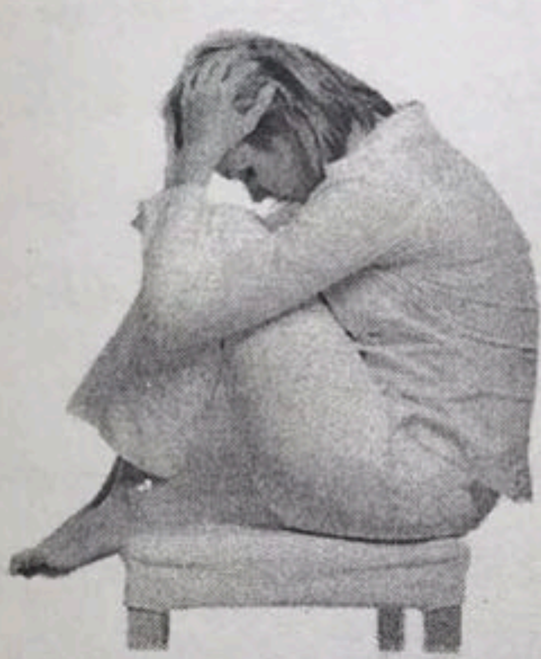
سێ جۆری سەرەکی لە ململانێی دەروونی هەیە ، ئەوانیش :

١- (ململانێی / چوونەپێش –چوونەپێش) (إقدام – إقدام) : کاتێ مرۆڤ دوو پێداویستی ، یان دوو پاڵنەری خۆشی دەبێت و گرنگیان وەك یەکن و ناتوانێت بڕیار بدات کامیان هەڵبژێرێت بۆ نمونە (کڕینی ئۆتۆمبیل یان سەفەر بۆ دەرەوەی وولآت) کاتێ بڕیار دەدات و لایەنێك هەڵدەبژێرێت ، هەستێکی وای لا دروست دەبێت کەوا لایەنەکی تر باشتربو و بۆ هەڵبژاردن ! .

٢- (ململانێی / پاشەکشە – پاشەکشە) (إحجام – إحجام) : ئەم ململانێیە دروست دەبێت کاتێك مرۆڤ دەکەوێتە نێوان هێز ، یا دوو پێداویستی ، هەردووکیان دەبنە ما یەی ناخۆشی ، هەڵبژاردنی هەر یەکێکیان دەبێتە مایەی ئازار بۆ کەسەکە ، بۆ نمونە (دانی پارە لە سەر سەرپێچییەك یا زیندانی کردن) چارەسەر کردنی ئەم جۆرە ململانێیە ئاسانترە لە جۆری یەکەم .

٣- (ململانێی چوونەپێش – پاشەکشە) (إقدام – إحجام) : هەندێ جار مرۆڤ دەکەوێتە نێوان دوو هێز ، یەکێکیان ئێستا بە ئازارە ، بەلآم داهاتووی گرنگ و بەسوودە و دووەمیان ئێستا خۆشە بەلآم لە دواییدا دەبێتە ما یەی ئازار ، بۆ نمونە (قوتابیەك بەیانی تاقیکردنەوەی هەبێت بەلآم لە هەمان کات دا فیلمێك یا یاری تۆپی پێ نمایش بکرێت لە تەلەفزیۆن و ئەویش حەز بە سەیرکردنی بکات)

بێ ئومێدیی و هۆکارەکانی :



بێ ئومێدیی دوو پێناسەی هەیە یەکەمیان : حاڵەتێکی کاتییە لە هەست کردن لە نائومێدی و ناڕەحەتی بە هۆی تێر نەکردنی پاڵنەرەکانی . دووەمیان : حاڵەتی ڕێگرتن و ڕاگرتنی پاڵنەرە .

ئێمەش لە ژیانی ڕۆژانەمان تووشی بێ ئومێدی دەبین ، چونکە هێچ ژینگەیەك نییە هەموو حەز وئارەزوەکانمان تێر بکات . بۆیە دەتوانین بڵێین زۆر بارودۆخ هەن وا لە مرۆڤ دەکات تووشی بێ ئومێدی بێت لە وانە :

١- ئەو کارانەی لە مرۆڤ دەکات هەست بە تاوان بکات .

٢- هەمو ئەو شتانەی وا لە مرۆڤ دەکات کەرامەت و ڕێزی کەم ببێتەوە

٣- کاتێ بارودۆخی دەوروبەر وا لە مرۆڤ دەکات هەست بە لاوازی بکات .

٤- کاتێ مرۆڤ دەترسێت لە لەدەست دانی ئەو ڕێزو پایەی بەدەستی هێناوە .

٥- کاتێ مرۆڤ هەست بە نائومێدی دەکات بەرامبەر بە خوویێك و ناتوانێت وازی لێ بهێنێت .

٦- کاتێك بەڕێوبەرێکی دکتاتۆری دەبێت .

٧- کاتی بەبێ تاوان سزا دەدرێت !.

٨- کاتێ هەست دەکات ئامانجەکانی بەدەست نایەت .

٩- کاتێ دەبینێت کەسی ناشیاو پاداشت دەکرێت .

شێواز و میکانیزمەکانی بەرگری دەروونی :

کاتێك مرۆڤ دووچاری کێشە دەروونی یەکان دەبێتەوە ، پەنا دەباتە بەر میکانیزمی جیا جیا بۆ کەم کردنەوەی پالە پەستۆی دەروونی و بەدەست هێنانی تەندروستی دەروونی ، دووشێوازی بەرگری دەروونی هەیە :

یەکەمیان/شێوازە هەستیەکان

دووەمیان/شێوازە نەستیەکان

شێوازە هەستیەکان :

١- **جەخت کردن لە سەر کێشەکە** : کاتی مرۆڤ دووچاری پاڵەپەستۆی دەروونی دەبێتەوە ، پەنا دەباتە بەر دۆزینەوەی شێوازی گونجاو بۆ چارسەرکردنی کێشەکان ، واتە بەرانگار بوونەوەی کێشەکە بۆ نمونە ئەو قوتابیەی چاوەروانی تاقیکردنەوە دەکات هەوڵی خوێندنی باشی دەدات بۆ ئەوەی سەرکەوتن بە دەست بهێنێت .

٢- **دوورەپەرێزی** : وا ڕێك دەکەوێت مرۆڤ ناتوانێت بەرەنگاری کێشەکە ببێتەوە ، بەتایبەتی کاتیَ هەست دەکات قەبارەی کێشەکە لە خۆی گەورەترە و ناتوانێت مامەڵە لەگەڵیدا بکات ، بۆ چارەسەر کردنی کێشەکە ، خۆی لە کێشەکە دوورە پەرێز دەگرێت ، بە ئومێدی ئەوەی کێشەکە لە خۆیەوە چارەسەر ببێت ، ئەم شێوازە لە مامەڵەکردنە بە شێوازی نێگەتیف دەژمێردرێن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان .

٣- کۆنترۆڵکرنی خود : کاتی مرۆڤ دوچاری کێشەیەکی دەروونی دەبێتەوە ، هەوڵی کۆنترۆڵکردنی خودی خۆی دەدات لە ڕێگای کۆنترۆڵکردنی هەڵچوونەکانی .

٤- شەڕانگێزی : شەڕانگێزی وەڵامدانەوەیەکی باوە بۆ پاڵەپەستۆیە دەروونییەکان

، واتە کاتیٚ مرۆڤ دووچاری بارودۆخێك یان کێشەیەك دەبێتەوە ، پەنا دەباتە بەر شەڕانگێزی ، وەك هەوڵێك بۆ چارەسەرکردنی ، بۆ نمونە کاتیٚ ناخۆشییەك ڕوودەدات لە نێوان دووکەس ، ئەگەر هەردوو لا نەگیشتن بە ئەنجام ، ئەوا ناخۆشیەکە پەرە دەسەنێت و تووشی شەڕ دەبن ، مەرج نییە شەرانگێزی بە ئازاری جەستەیی ببێت ، بەڵکو لایەنی دەروونی دەگرێتەوە وەك سووکایەتی پێکردن .

٥- خەیاڵ : واتە پەنا بردنی کەسەکە بۆ زیندە خەو بۆ چارەسەر کردنی کێشەکانی ، بۆ نمونە کەسێك توانای نەبێت بچێت بۆ شوێنێك ، پەنا دەباتە بەر خەیاڵ ، بۆ ئەوەی خۆی لە شوێنەکە بدۆزێتەوە .

٦- بیٚ باکی : مرۆڤ دەگاتە ئەم حاڵەتە ، کاتی هەست دەکات ناتوانێت چی تر بەرەنگاری کێشەکەی ببێتەوە بۆ نمونە ئەو قوتابییەی چەند جار لە تاقیکردنەوە دەرناچێت ، یان ئەو زیندانییەی ٢٠ ساڵ حوکم دەدرێت .

شێوازە نەستیەکان :

شێوازە نەستیەکان ئەو شێوازە دەگرێتەوە کە مرۆڤ بەرگرییە نەستەکانی بەکار دەهێنێت بۆ دەرچوون لە حاڵەتی ناسەقامگیرییەکەی ، شێوازەکان بریتییە لە :-

١- **کپ کردن :** ئەم شێوازە گرنگترین شیوازە نەستییەکانە ، بریتییە لە هەوڵی کەسەکە بۆ لە بیرچوونەوەی کێشەکان و ئەو پالەپەستۆیانەی دەبنە ما یەی ئازار بۆ کەسەکە .

٢- **پاساو هێنانەوە :** واتە شیکردنەوە شکستەکانی بە هۆکاری لۆژیکی و عەقلی ، دۆزینەوەی پاساو ، بە جۆرێك وای دەخاتە ڕوو کەوا هۆکاری زۆر هەبووە بۆ ئەم شکستە ، بەڵام لە ڕاستی دا هۆکارە سەرەکیەکە خۆی بووە ، ئامانج لە پاساو هێنانەوە دوو شتە ، یەکەمیان قەناعەت پێکردنی خۆی و قەناعەت هێنانی کەسانی دەورووبەر .

٣- **گۆڕین :** واتە هەوڵدانی کەسەکە بۆ دۆزینەوەی کەسێکی تر ، یا بابەتێکی تر بۆ تێرکردنی ئامانجەکانی یان ڕژاندنی ڕق و کینەکان ، ئەو کەسە یان ئەو شتەیە دەبێتە قوربانی ڕق و کینەکان ، بۆ نمونە ئەو منداڵەی لەلایەن دایك و باوکی ئازار دەدرێت ، ناتوانێت بەرەنگاری دایك وباوکی ببێت پەنا دەباتە بەر ئازاردانی برابچووکەکەی .

٤- **خستنە پاڵ :** واتە هەوڵدان بۆ خستنە پاڵی ڕەفتارێکی ناشیرن کە لە خودی کەسەکە دایە بۆ کەسانی تر ، بۆ نمونە کاتی کەسێك خەڵك تاوانبار دەکات بە لووتبەرزیی و بێ متمانەیی و بێ باکی ، بەڵام لە راستی ئەم سیفەتانە لە خودی کەسەکە دا هەیە ؟

٥- **گـــەڕانـــەوە** : واتە کەسەکە هەوڵی گەڕانەوەی دەدات لە ڕەفتارەکانی بۆ تەمەنی بچووك تر لە تەمەنی خۆی بۆ نمونە ئەو بۆڵەبۆڵەی کەسەکان دەیکەن لە کاتی گفتوگۆ یان کاتی بوونی کێشە .

٦- **بــەرزکردنەوە** : واتە بەرزکردنەوەی ڕەفتارە قبوڵ نەکراوەکان ، لە رووی کۆمەڵایەتی بۆ ڕەفتارێکی قبوڵکراو ، بۆ نمونە پاڵنەرە سێکسیەکان و شەرانگێزیە قبوڵنەکراوەکان لای کۆمەڵ ، مرۆڤ هەوڵ دەدات لە ڕێگەی هونەر یا لە ڕێگەی وێنەکێشان یا وەرزش دەری ببڕێت .

نـــەگـــونجـــان :

ئەگەر گونجان بریتی بوو لەو ڕەفتارەی کە تیایدا مرۆڤ هەموو یەکە دەروونیەکانی

بەشێوەیەکی ڕێك وپێك کار بکات و کەسایەتێکی دروستی هەبێت ، پەیوەندی لە گەڵ ژینگەی دەرەوەی پەیوەندیەکی هاوسەنگ بێت ، هەست بە ئارامی دەروونی بکات ، ئەوا دەتوانین بڵێین نەگونجان لەو ڕەفتارەی کە تیایدا کەسەکە ناتوانێت لە گەڵ خودی خۆی و دەوروبەری گونجاندن بەدەست بێنێت شکست دەهێنێت لە کەم کردنەوەی شڵەژانی دەروونی و ناتوانێت سوود لە توانستەکانی وەبگرێت وهەست بە ئارامیی دەروونی ناکات .

نەگونجان و دیاردەکانی :

لە پێشوو دا باسی هۆکارەکانی نەگونجان کرا لە بابەتی بێ ئومێدی و ئاماژە بەو هۆکارانە کرا کە دەبێتە بەربەست لە بەدەست هێنانی گونجانی دەروونی وەك بەربەستی (جەستەیی و کۆمەلایەتی و دەروونی) کە دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە نەتوانێت پالەرەکانی تێر بکات .

دەتوانین دیاردەکانی نەگونجانی دەروونی بەم خالانە بخەینە روو :

١- کەسی نەگونجاو چێژ لە ژیان وەرناگرێت و بەشێوەیەکی نائاسایی ژیانی بەسەر دەبات.

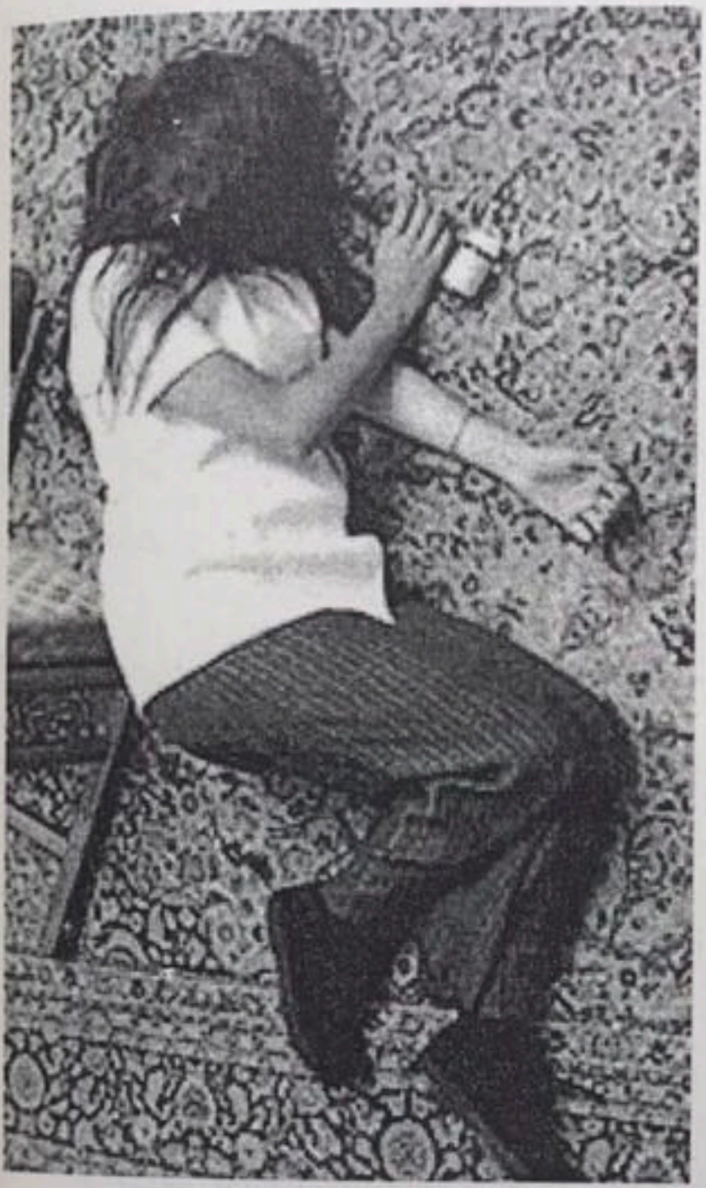
٢- لە لایەنی هەلچوونی پێنەگەیشتووە ، ئەو خۆویستە و ئیرەیی بەردەوام بە کەسانی دەوروبەری ، و لەو کەسانەیە کە بەردەوام وەر دەگرێت وهیچ نابەخشێت ! .

٣- کەسێکی هەستیارە و ڕەخنە بە سوکایەتی پێکردن دەژمێرێت و بەشێوەیەکی نابەجێ ڕەفتارە دەکات.

٤- لە کاتی بوونی کێشەیەك ڕق و کینەکانی بە سەر کەسانی تر دا دەرێژێت بۆ نمونە ئەو کەسەی کێشەی لە گەل بەرپرسی خۆی دەبێت ، ڕق وکینەی بەسەر خێزانەکەی دا دەرێژێت ! .

٥- کەسێکە کارەکانی بەرەو خراپی دەچێت و توانای بەخشینی کەم دەبێت و لە کارەکانی زوو هەست بە ماندوبوون دەکات.

خـــۆکـــوشتن :

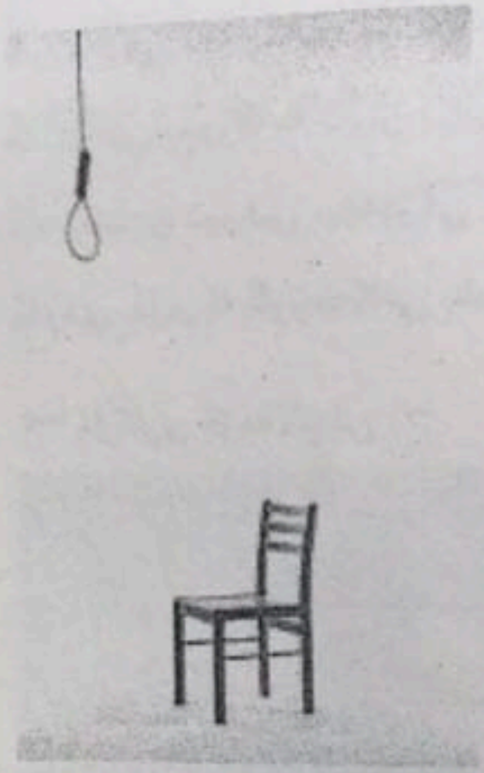


بە یەکێك لە نمونەکانی نەگونجانی مرۆڤ دەژمێردرێت ، ئەم ڕەفتارەش بە کێشەیەکی کۆمەلآیەتی گەورە دادەنرێت ، لە کۆنەوە بابەتی خۆکوشتن بوویتە جێگای پرسیار ، بەردەوام ئەم پرسیارە خراوەتە ڕوو ، بۆچی مرۆڤ پەنا دەباتە بەر خۆ کوشتن ؟

ئەم پرسیارەش لە دێر زەمانەوە هەولی وەلآمدانەوەی دراوە ، لە لا یەن ئەو کەسانەی کە لە بواری کۆمەلآیەتی و پزیشکی دەروونی کاردەکەن ، بێ گومان هەموو مرۆڤێك چ بە گوێ بیستن بێ یان لە ڕێگەی بینین ئاگاداری کرداری خۆ کوشتن بووە و چەندین پرسیار لە ناخی ئەو دروست بووە ، دەربارەی ئەو پالنەرەی وای کرد ئەو کەسە پەنا بباتە بەر کۆتایی پێ هێنانی ژیانی ، دووریش نیە چەندین بۆچون دروست بکات و جۆرەها شیکردنەوەی بۆ بدۆزێتەوە.

بەلآم پێش ئەوەی بچینە بنچ بنەوانی هۆکارەکانی ئەم کارە ، پێویستە چەمکی ئەم وشەیە بزانین بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی زانستی لێی بدوێین . (خۆکوشتن) لە لایەن زمانەوانیەوە مانای لە ناو بردنی خودی مرۆڤە لە زمانـــی ئینگلیزی دا لە وشـــەی (لا تینی کۆن) وەر گێڕاوە کە ئەویش لە هەردوو وشەی (Conden) کە مانای (دەیکوژێ) و (Sui) بە مانای (خود) ، لە زمانی عـــەرەبی وشـــەی

(الانتحار) له (نحر) داتاشراوه که بەمانای (کوشتن یا سەربڕین) دێت له ڕامان لەم زاراوانه دەتوانین بگەینه پێناسەیێك بۆ خۆ کوشتن ، ئەویش (هەموو ئەم کارانه دەگرێتەوه که مرۆڤ ڕاستەوخۆ یا ناراستەوخۆ تیایدا هەوڵی له ناو بردنی خۆی دەدات).



ئەگەر سەرنج بدەینه کەسایەتی ئەو کەسانەی که پەنا دەبەنه بەر خۆ کوشتن ، دەبینین زۆریان دێنه ڕیز گۆشەگیران و خووگران له سەر ماددەی سڕکەر به تایبەتی ئەوانەی له خێزانه لێکترازەکان پەروەردەبووینه وهەموو ئەو کەسانەی که مێژوویەکی کۆنیان بەسەربردووه له گەڵ خەم وخەفەت و دلەڕاوکێ ، یان ئەو کەسانەی که ناتوانن بەرەنگاری ژیانی تایبەتی خۆیان ببنەوه ، بۆیه **مردن** به دوا چارەسەر دادەنێن .

ئەم دیاردەیه له کۆمەڵگەی کوردەواریدا بەدەرنییه و زیاتریش له لای ئافرەتان باوه بەبەراورد لەگەڵ پیاوان ، بەتایبەتی خۆسوتاندن ، که ئەویش تاکو ئێستا به کێشەیەکی کۆمەلایەتی دەژمێردرێت ، ڕەنگه هۆکارەکەشی بگەرێتەوه بۆ زاڵبوونی پیاو و توندونیژیان دژ به ئافرەتان .

هۆکارەکانی خۆکوشتن :

ئەگەر سەرنج بدەینه خۆکوشتن ، وەك دیاردەیەکی (دەروونی و کۆمەلایەتی) کۆمەلێك هۆکارمان دێته بەرچاو کەپاڵ به مرۆڤ دەنێت پەنا بباته بەر له ناوبردنی خودی خۆی ، دەتوانین ئەم هۆکارانه بەم شێوەیەی خوارەوه دابڕێژین :

١- هۆكاری دەروونی :-

بەشێك لە دەروونزانەكان بڕوایان وایە ، ئەو كەسانەی پەنا دەبەنە بەر خۆكوشتن كۆمەڵێك گرفتی دەروونیان هەیە ، بۆ نمونە (فرۆید) دەڵێت : ئەو كەسانەی پەنا دەبەنە بەر خۆ كوشتن ، لە ئەنجامی زاڵبوونی (الانا العلیا - منی باڵآ) بە شێوەیەكی لە ڕادەبەدەر بەسەر (الهو - ئەو) كە وا لە مرۆڤ دەكات ، هەموو هەڵەیەكی بچووك بە تاوان بزانێ ، بەردەوام بوون و دووبارەكردنەوی ئەم هەڵانە وای لێدەكات ن تووشی خەمۆكی بێت و ناچاری بكات پەنا بباتە بەر خۆ كوشتن ، بۆ ئەوەی خۆی لە گوناهەكانی بشواتەوە .

٢- هۆكاری كۆمەڵایەتی :-

بێگومان ئەم هۆكارە ڕۆڵێكی سەرەكی بۆ سەرهەڵدانی دیاردەی خۆ كوشتن هەیە ، چونكە مرۆڤ بوونەوەرێكی كۆمەلایەتیە و هەموو هەڵسوكەوتەكانی لە ئەنجامی كارلێكردنی لە گەڵ دەوروبەردا دەبێت . بۆیە لێكترازانی خێزان و نەمانی پەیوەندیە ڕۆحیەكان لە نێوانیاندا ، هۆكارێكە بۆ ئەوەی مرۆڤ هەست بە نامۆیی بكات و گۆشەگیر بێت ، لەدواییش دا دوور نیە پەنا بباتە بەر خۆ كوشتن ، بۆ ئەوەی لەم بارودۆخە ئاڵۆزە ڕزگاری بێت .

٣- هۆكاری ئابووری :-

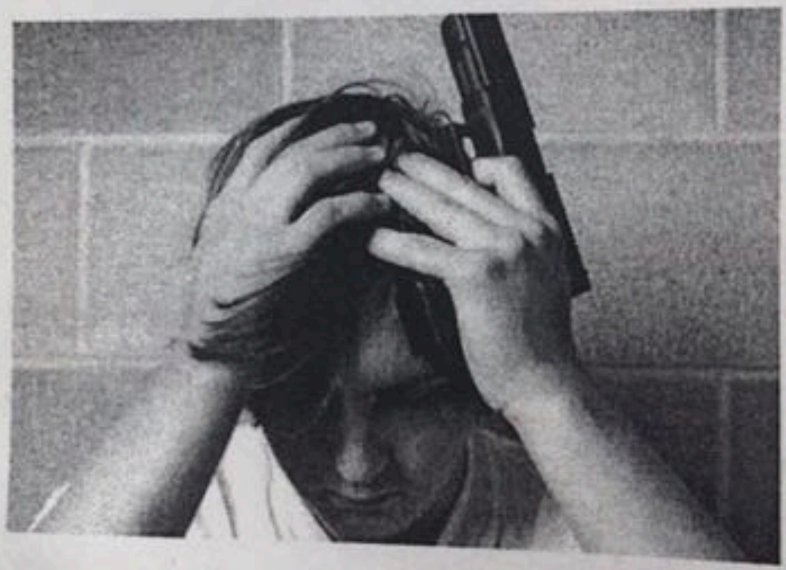
زۆرجار ئیفلاس كردنی هەندێ كەس دەبێتە هۆی خۆكوشتنیان ، لەمبارەوە زانای هۆنك كۆنگی (یاب) دەڵێت : (هەژاری و نەبوونی و برسیەتی و تێكچوونی

پەیوەندییە کۆمەلایەتیەکان هۆکاری گرنگن بۆ بەرز بوونەوەی ڕێژەی خۆ کوشتن پێچەوانەش ڕاستە) .

٤- نەخۆشی درێژخایەن :-

هەندێ جار ئەم هۆکارە کاریگەرێکی خراپی لە سەر مرۆڤ دەبێت و وای لێدەکات پەنا بباتە بەر خۆ کوشتن ، بۆ ئەوەی لە ئازار و خەمو خەفەت رزگاری بێت لەم نەخۆشیە کە نارەحەتی کردوە و وای لیّ کردوە هیوای لە ژیاندا نەمینیّ .

چارەسەر :-



وەك هەوڵدانێك بۆ دۆزینەوەی چارەسەر بو خۆکوشتن و زاڵبوون بەسەر گیروگرفتە دەروونی و کۆمەلایەتیەکان بەشێوەیکی زانستی ، دەتوانین لە ڕێگەی ئەم خالآنەی خوارەوە ئەم دیاردە ترسناکە کەم بکەینەوە و چەندین کەس لە خۆ کوشتن ڕزگار بکەین :

١- نەهێشتنی تەنیایی و نامۆیی گۆشەگیری تاك لە ناو کۆمەڵدا ئەویش لەڕێگەی بەهێز کردنی پەیوەندییە کۆمەلایەتیەکان .

٢- دەستنیشانکردنی ئەو کەسانەی نیازی خۆکوشتنیان هەیە لە ڕێگەی زانینی نیشانەکانی ئەم دیاردەیە و هەولی چارەسەر کردنی .

٣- ئاگادار کردنەوەی کەسانی چواردەوری کەسەکە ، بۆ ئەوەی لە نزیکەوە تێبینی گرفتەکانی بن .

٤- زیاد کردنی زانیاری خەڵك كە خۆكوشتن حاڵەتێكی ژیری نیە ، بەڵكو دیاردەیەكی كۆمەلایەتیە .

٥- بەهێز كردن و بلاوكردنەوەی باوەڕ بەخۆ بوون لە لای تاكەكان ، بە تایبەتی ئەوانەی هەست بە بێ توانایی دەكەن .

٦- پێویستە بزاندرێت ئەوەی جارێك هەوڵی خۆ كوشتن دەدات ، ئەگەری دووبارە بوونەوەی زۆرە ، بۆیە پێویستە چاودێری بكرێت .

٧- دەبێت ئەو كەسانە رێنمایی بكەین كە هەولی خۆكوشتن دەدەن ، و بۆیان ڕوون بكرێتەوە خۆ كوشتن چارەسەرێكی دروست نیە بۆ زال بوون بەسەر كێشەكاندا .

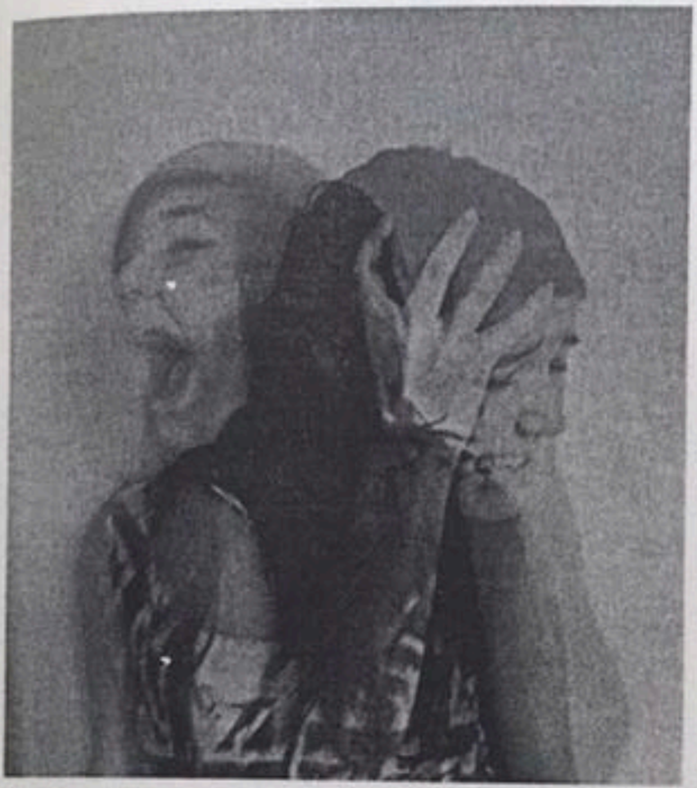
بەشی یازدەهەم

ئامانجەکانی ئەم بەشە

لەم بەشەدا پێشبینی دەکرێت خوێنەر ئەم زانیاریانە بەدەست بێنێت .

- پێناسەی نەخۆشیە دەروونیەکان
- خستنەڕووی هۆکارەکانی تووش بوون بە نەخۆشی دەروونی
- ئاشنا بوون بە چەند نەخۆشیەکی دەروونی .

نەخۆشییە دەروونیەکان :



مرۆڤ ئەگەری تووش بوونی بە نە خۆشیە دەروونیەکان هەیە ، وەك هەموو نەخۆشییەکی تر و پێویستی بە چارەسەر هەیە ، بەڵام لە کۆمەڵگەی ئێمەدا ئەو کەسەی دووچاری نە خۆشی دەروونی دەبێت ، دەبێتە مایەی شەرمەزاری بۆ خۆی و خێزانەکەی ، وەك کەسێکی تاوانبار سەیر دەکرێت ، بۆیە خێزانەکەی هەوڵی شاردنەوەی نەخۆشییەکەی لە خەڵك دەدەن ، هۆکاری ئەم ڕەفتارە دەگەڕێتەوە بۆ بوونی چەند بۆچوونێکی هەڵە دەربارەی نەخۆشی دەروونی ، لەم بۆ چوونانەش :-

١- تووشبوون بە نەخۆشی دەروونی هۆکاری جنۆکەیە ! .

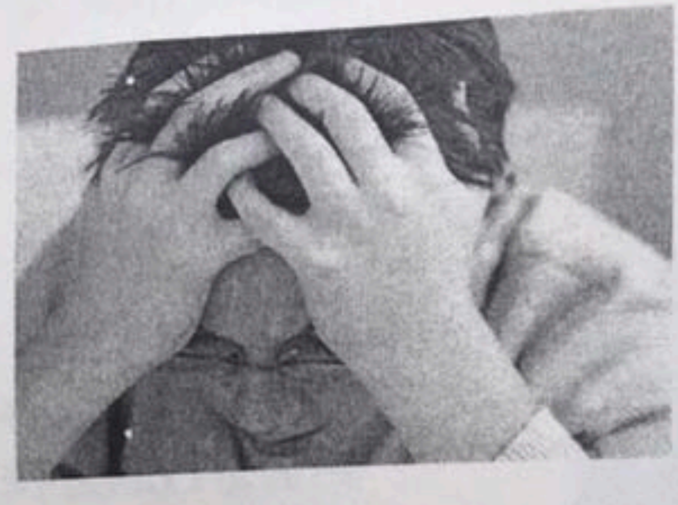
٢- نەخۆشی دەروونی چاکبوونەوەی نییە .

٣- نەخۆشی دەروونی واتە شێتی .

٤- بۆماوە بەرپرسیارە لە نەخۆشی دەروونی .

پێناسەی نەخۆشی دەروونی .

شڵەژانێکی کرداریە لە کەسایەتی مرۆڤ بە نیشانەی جەستەیی و دەروونی جیاواز دەردەکەوێت وەك (دڵەڕاوکێ و وەسواس فۆبیا) و دروست بوونی گومان لە دەوروبەری بە بێ هیچ بەڵگەیەك.



هەندێ جار نەخۆش بەناچاری دووچاری دووبارە کردنەوەی هەندێ کردار دەبێت بێ ئەوەی بتوانێت خۆی کۆنترۆڵ بکات ، هەندێ جار بەشێك لە جەستەی پەکی دەکەوێت لە کارکردن ، کردەوەکانی تووش بوو بەنەخۆشی دەروونی بۆ چارەسەر کردنی گرفتە دەروونیەکانی بە هەوڵدانێکی نادروست دەژمێردێت .

هۆکارەکانی پەیدا بوونی نەخۆشی دەروونی ؟ :

أ- هۆکاری رێ خۆشکەر :

واتە ئەو هۆکارانەی تووش بوونی کەسەکە بە نەخۆشی دەروونی ئاسان دەکات ، لەو هۆکارانە :

١- بۆمـــاوە.

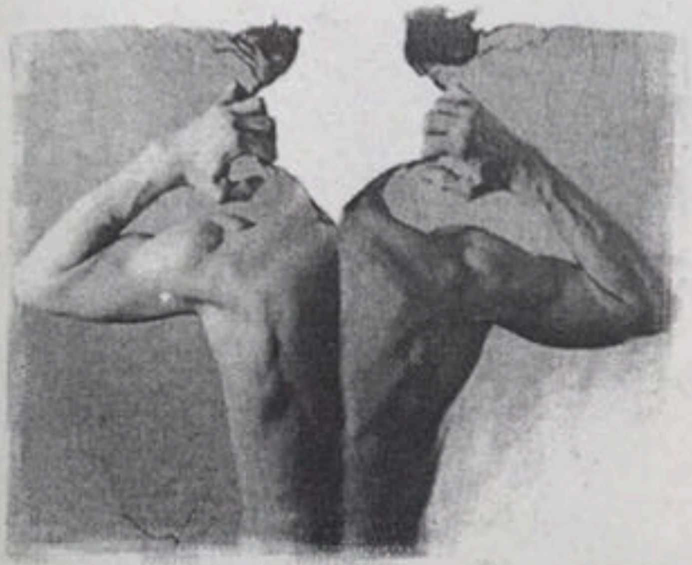
٢- شارەزاییەکانی منداڵیی.

أ- هۆکاری بەهێز کەر :

ئەو شارەزاییانە دەگرێـتەوە کە کەسـەکە وەری دەگرێت لـە نێـوان منداڵی و گەورەیی بۆ نمونە بارودۆخـەکان کـە دوچاری بێ ئومێـدیی کـردووە ، مامەڵەی خراپ لەگەڵی ، شکست هێنانی لە ژیانی وەك سەرنەکەوتن لە ژیانی هاوسەری ، بێ سۆزی ..هتد .

ب- هۆكاری راستەو خۆ :

ئەم هۆكارە دبێتە هۆی دەركەوتنی نەخۆشییەكە ، واتە (ئەو پوشەیە یە كە پشتی كەسەكە دەشكێنێت) ئەم هۆكـارە زۆر خێـرا كـاریگەری دەردەكەوێت ، بۆیە زۆر كەس بە هەڵە وای تێدەگەن كەوا ئەم هۆكارە بەتەنها هـۆكاری دروست بوونی حاڵەتەكەیە ، زۆر نمونە هەن بۆ ئەم حاڵەتانە ، لەوانە :-



(خۆسوتاندنی قوتابی كاتێ لە تاقیكردنەوە دەر نەچێت)

(شێت بوونی كەسێك ، كاتێ لە مامەڵەیەك دووچاری زەرەر دەبێت)

(خۆكوشتنی قوتابیەك كاتی نمرەكانی لە ئاستی ئاواتەكانی بێت)

(خۆكوشتنی ئافرەتێك كاتێ پیاوەكەی قسەی ناشیرنیی پێ دەڵێت)

ئەوەی شایەنی باسە هۆكارە ڕاستەو خۆكان بە تەنها رۆڵی نییە لە دروست بوونی نەخۆشی دەروونی یان ڕوودانی حاڵەتەكە ، واتە ئەگەر كەسەكە لە پێشتر ئامادەنەكرابێت هۆكارە كـانی تـر كاریگەری بەم شێوەیە نابێت لە سەر كەسـەكە ، واتە هۆكاری رێ خۆشكەر و بەهێزكەر بەیەكەوە ، كاریگەری گرنگیان هەیە لە سەر كەسەكە .

جۆرەكانى نەخۆشى دەروونى :

نەخۆشييە دەروونيەكان بەشێوەيەكى گشتى بۆ دوو بەش دابەش دەكرێن :

أ- سايكۆسس (ژهانى) ب- نێۆرۆسس (عصابى)

بۆ ئەوەى جياوازى لە نێوان ئەم دوو جۆرەدا بكەين ، بەم شێوەى خوارەوە دەيانخەينە ڕوو:

خشتەى ژمارە – ٨ –

جياوازى نێوان نەخۆشى (ذهاني و عصابي)

ز	سايكۆسس (ذهاني)	نيۆرۆسس (عصابى)
١	كەسەكە دان بە نەخۆشييەكەى دانانێت ، رازى نابێت بە نەخۆش ناو ببرێت	كەسەكە دان بە نەخۆشى دادەنێت و بەدواى چارەسەر دا دەگەرێت .
٢	هەست بە شێواوى قسەكانى دەكرێت ، ناوەڕۆكى قسەكان ڕوون نيە	گرفت لە قسەكانى دانييە ، لە ناوەڕۆكى قسەكانى دەگەين
٣	چارەسەرى لە ڕێگەى دەرمان دەبێت لە زۆربەى حاڵەتەكان	چارەسەرى لە ڕێگەى ئاخاوتن و چارەسەرى دەروونى دەبێت
٤	زۆر جار دواى چاكبوونەوەى ، ڕووداوەكانى بير نامێنێت	زۆربەى كات نەخۆشەكە ڕووداوەكانى دێتەوە ياد
٥	نەخۆش تووشى حاڵەتى هەلوەسە دەبێت	نەخۆش تووشى هەلوەسە نابێت

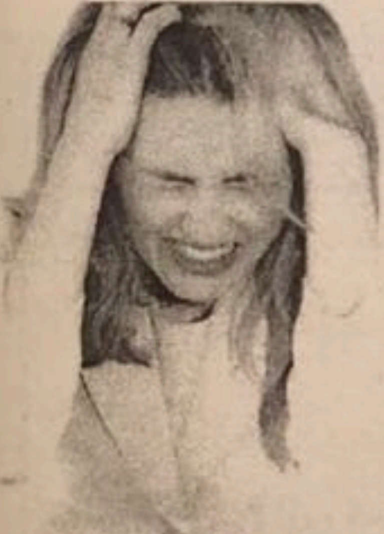
جۆرەكانی نەخۆشی دەروونی :

لە بەشی پێشوو باسكرا نەخۆشییە دەروونیـەكان بەشێوەیەكی گشـتی دەبنە دوو بەش نەخۆشی سایكۆسس (عصابي) و نەخۆشی نێورۆسس (ذهاني)

چەند نمونەیەك لە نەخۆشییە عصابییەكان :

دڵـە ڕاوكێ :

خەلك وشەی دڵە ڕاوكێ بەكار دەهێنـن بـۆ حاڵـەتەكانی هەستكردن بەدڵەڕاوكێ و



وترس توقـین ، بێگـومان هەموومان هەستمان بە دڵەڕاوكێ كردووە ، لەگەڵ ئـەوەی دڵەڕاوكێ بە حاڵەتێكی نێگەتیف دەژمێردرێت ، بەڵام بوونی دڵەڕاوكێ پێویستە بۆ وروژاندنی كەسەكە بۆ ئەوەی هەوڵی بەردەوام بدات بۆ سەركەوتن لە كارەكانی ، زۆر حاڵەت هەن مرۆڤ تێیدا دووچاری دڵەڕاوكێ دبێتەوە ، بۆ نمونە :-

١- قوتابی زانكۆ پێشچوونی بۆ ژووری تاقیكردنەوە بەتایبەتی كاتێك بە باش خۆی ئامادە نەكردبێت .

٢- ئەوكەسانەی لە بواری ئابووری كاردەكەن ، لە كاتی دروست بوونی قەیرانە ئابووریەكان .

٣- سەركردە پێش جەنگ .

پێناسەی دڵەڕاوكێ :

((حاڵـەتی شڵـەژانی دەروونی گشتیە لە ئەنجامی ململانێی پاڵنەرانەكان و هەوڵدانی تاك بۆ گونجاندن))

یان :

((حاڵەتێكی هەڵچوونیە لە ئەنجامی ترسان لە شتێكی نادیار سەر هەڵدەدات ، جۆرێك لە نا ئارامی دەروونی دروست دەكات))

جـۆرەكـانی دڵـەڕاوكـێ : بەشێوەیەكی گشتی سێ جۆر دڵەڕاوكێ هەیە :

١- دڵەڕاوكێی بابەتی ئاسایی :

ئەم جۆرە دڵەڕاوكێیە لە دەرئەنجامی ترسان لە هۆكارێكی دەرەكی سەرهەڵدەدات ، وەك ترسان لە مردنی كەسێكی خۆشەویست ، یان ترسان لە لەدەست دانی سەرمایە وپارە ، یان ترسانی دایك لە ون بوونی منداڵەكەی .

٢- دڵەڕاوكێی ناوەكی ئاسایی :

ئەم جۆرە دڵەڕاوكێیە لە دەرئەنجامی ترسان لە هۆكارێكی ناوەوە دروست دەبێت ، چونكە مرۆڤ تەنها ترسی لە نەخۆشی و لەدەستدانی كارەكانی نییە ، بەڵكو ترسی لە ویژدانـی خۆشی دەبێت ، بەتایبەتی كاتێ دەیەوێت كارێكی نا ئاكاری یان خراپ بكات .

زانای دەروونـزان (فـرۆید) ئاماژەی بـەم جۆرە دڵەڕاوكێیە كردوە و ناوی نا (دڵەڕاوكێی ی ئاكاری) ئەویش پێی وایە ئـەم جـۆرە دڵـەڕاوكێیە لە دەرئەنجامی (گرێی ئۆدیب) دروست دەبێت .

٣- دڵەڕاوكێی دەماری (القلق العصابي) :

هۆكاری ئەم جۆرە دڵەڕاوكێیە ترسێكی شاراوەیە ، هۆیەكەی لە نەستی مرۆڤ دەبێت و كەسەكە لە حاڵەتی ترسدا دەبێت بەڵام نازانرێت هۆكاری ترسەكەی چییە ، لەبەر ئەوەی سەرچاوەی دڵەڕاوكێیەكە نادیارە ، كەسەكە بەردەوام هەست بە نائارامی دەكات و لە هەموو شتەكانی دەوروبەری چاوەروانی شتی خراپ دەكات .

جیاوازی لە نێوان دڵەڕاوكێ و ترس : چەند جیاوازی لە نێوان ترس و دڵە راوكێ هەیە بەم خشتەیە دەیخەینەروو :

خشتەی ژمارە – ٩ –

جیاوازی نێوان ترس و دڵەڕاوكێ

ترس	دڵەڕاوكێ
سەرچاوەی مەترسیەكە ڕوون ئاشكرایە .	سەرچاوەی مەترسیەكە ئاشكرانیە .
دەتوانرێت پەیوەندی لە نێوان سەرچاوەی هەڕەشە و ترسەكە بدۆزرێتەوە .	پەیوەندی نێوان سەرچاوەی هەڕەشە و ترسەكە ناتوانرێت بدۆزرێتەوە .
ترس بۆ كاتێكی كورت دەبێت وپەیوەستە بە هۆكاری ترسەكە .	دڵەڕاوكێ بۆ كاتێكی درێژ خایەنە .
لە سنوورێكی دیاریكراو كۆ دەبێتەوە .	بەربڵاوە .
نامێنێت بە نەمانی سەرچاوەی ترسەكە .	بەردەوام دەبێت .
ڕەگ و سەرچاوەی دیارە .	ڕەگ و سەرچاوەی نا دیارە .

هۆكارەكانی دڵەڕاوكێ :

هۆكارەكانی دڵەڕاوكێ بریتیە لە :

١- ئامادەباشی بۆ ماوەیی : واتە ئەگەر یەكێك لە ئەندامانی خێزان ، حاڵەتی دڵەڕاوكێی هەبێت ، ئەگەری تووشبوونی ئەندامانی خێزانەكەی زیاتر دەبێت ، ئەگەر لە دووانەی یەك هێلكە (جمك) یەكێكیان تووشی حاڵەتی دڵەڕاوكێ بێت ئەگەری تووشبوونی ئەوەكەی تریان بە ڕێژەی (٥٠٪) دەبێت .

٢- ئامادەباشی دەروونیی : واتە هەست كردن بە هەڕەشەی ناوەكی ودەرەكی لە ژینگەی دەرەوە .

٣- بارودۆخی پاڵەپەستۆی ژیان : پاڵەپەستۆی كلتووری و ژینگەیی وشارستانی .

٤- جیاوازی لە نێوان خودی واقعی وخودی نمونەیی .

٥- ئەزموونی سۆزی ناخۆش (هێدمەی دەروونی و پەروەردەیی ، ئابووری)

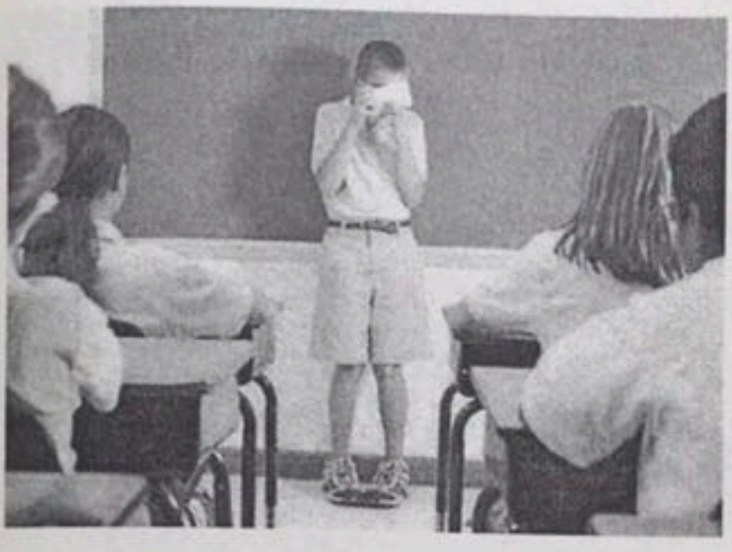
لایەنەكانی دڵەڕاوكێ :

دڵەڕاوكێ سێ لایەنی هەیە :

یەكەم // لایەنی مەعریفی :

بیركردنەوەی كەسەكان دەكەوێتە ژێر كاریگەری ڕێژەی دڵەڕاوكێ ، ئەو كەسانەی بیرۆكەی ناخۆش زاڵە لە سەریان ، ڕێژەی دڵەڕاوكێیان زۆرتر دەبێت و ناتوانن كۆنترۆڵی پرۆسە عەقڵیەكان بكەن

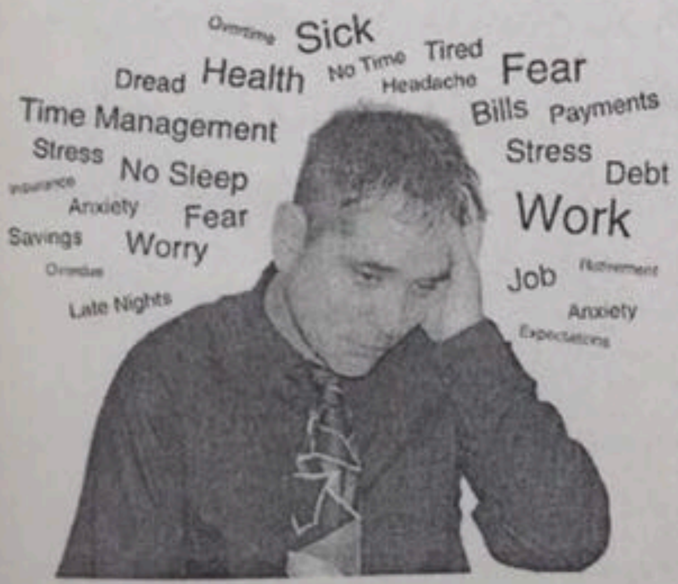
دووەم // لایەنی ڕەفتاریی :



ئەم نیشانەیە زۆر شێوازی هەیە وەك دوورکەوتنەوە لە ورووژێنەرەکانی دڵەڕاوکێ ، بۆ نمونە ئەو کەسەی لە قسەکردن دەترسێ ، هەوڵ دەدات بە هەموو شێوەیەك خۆی لە پێشکەشکردنی بابەتەکە دەربازبکات کاتێ داوای لێدەرکێت بابەتێك پێشکەش بکات ، وە چەندین پاساوی جیاجیا دەدۆزێتەوە بۆ ئەوەی ئەم کارە نەکات .

سێیەم // لایەنی جەستەیی :

بریتییە لە وەلامدانەوەی فسیۆلۆژی و بایۆلۆژی و لە سەر کەسەکە دەردەکەوێت وەك (تەنگە نەفەسیی ، وشك بوونەوەی دەم ، سڕبوون ، زیاد بوونی پاڵپەستۆی خوێن ، بوورانەوە ، وعەرەق ڕژاندن ، خراپی پرۆسەی هەرس کردن .

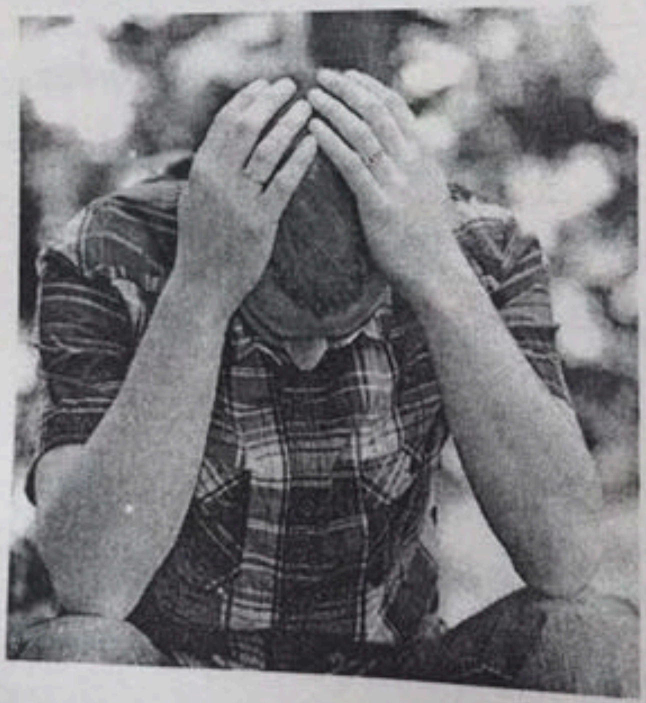


خـــەمـــۆكـــی :

خەم حاڵەتێکی ئاساییە لە مرۆڤ دا بەدی دەکرێت ، ڕووداوەکانی ژیان وامان لێ دەکات خەم بخۆین لە زۆر شت ، وەك کۆچکردنی خۆشەویستێك ، یان سەفەرکردنی ، یان لە دەستدانی پۆست وپێگەیەکی

بەرز . لە گەڵ ئەوەی ئەم هۆکارانە کاریگەرییان لە سەرمان دەبێت ، بەڵام دوای تێپەڕبوونی کات کاریگەری کەم دەبێتەوە و نامێنێت.

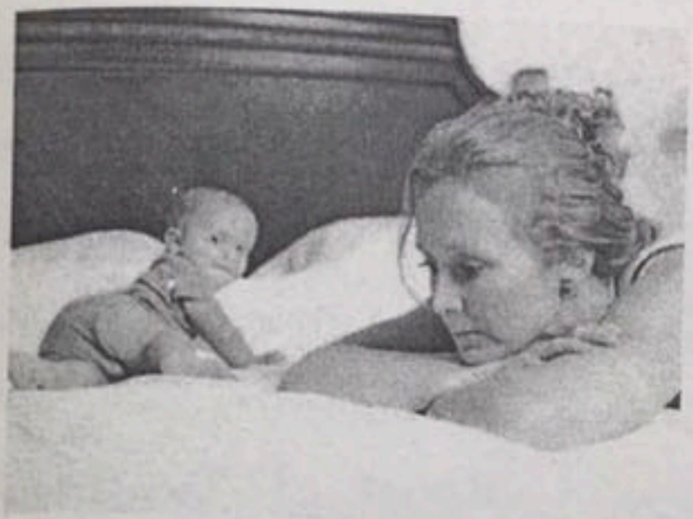
بەڵام کاتی باسی خەمۆکی دەکرێت ، بارودۆخەکە دەگۆڕێت ، چونکە مرۆڤی تووشبوو بە نەخۆشی خەمۆکی ، تام وچێژ لە ژیان وەرناگرێت ، بەردەوام هەست بە تەنیایی دەکات و ناتوانێت لە گەڵ خۆشیەکانی ژیان بگونجێت ، ڕەتی هەموو هاوکاریەکانی دەوروبەری دەکات ، بەردەوام چاوی بەگریان دەبینین بەلام ئەم گریانەی خەمۆکیەکەی کەم ناکاتەوە ، بەردەوام بیر لە ڕووداوە ناخۆشەکانی ژیانی دەکاتەوە ، چالاکی نامێنێت ، ئاستی بەردەوام لە نزم بوون دا دەبێت ، وە ڕەشبینانە سەیری دونیا دەکات .



هۆکارەکانی خەمۆکی :

زۆر گرنگە بۆ ئەو کەسانەی پەیوەندییان لە گەڵ ئەم جۆرە نەخۆشانە دا هەیە هۆکارەکانی ئەم نەخۆشییە بزانن ، بۆ ئەوەی لە سەرەتای دەستپێکردنی نەخۆشییەکە هەوڵی چارەسەری بۆ بدەن :-

١- ڕوداوە ناخۆشەکان : بێ گومان لە کاتی هەر ڕوداوێکی ناخۆش ، مرۆڤ دووچاری خەم دەبێتەوە بەلام لە گەڵ ڕۆیشتنی کات خەمەکە کەم دەبێتەوە ، بەلام هەندێ جار خەمەکە کەسەکە لەگەڵ درێژە دەکێشێت تا وای لێ دەکات تووشی نەخۆشی خەمۆکی بێت .



٢- دوای منداڵ بوون : لە ناو دە ئافرەت یەك ئافرەت دوای منداڵ بوونی تووشی حاڵەتی خەمۆكی دەبێت ، دیاردەكانی خەم خواردن بەردەوام گریان ، تێكچوونی خەو ، ڕق هەڵسانی لە منداڵەكەی و گرنگی پێنەدانی و خۆ بەكەم زانین .

٣- نەخۆشییەجەستەییەكان : زۆر جار نەخۆشییە درێژخایەن و ترسناكەكان وا لە مرۆڤ دەكات تووشی خەمۆكی بێت وەك نەخۆشی دڵ و شەكرە و شێرپەنجە و سیل و پـەك كەوتن .

٤- كەسایەتی نەخۆش پێش تووشبونی بە نەخۆشی : پێكهاتەی كەسایەتی مرۆڤ كاریگەری هەیە لە سەر ڕادەی تووشبونی بە نەخۆشی خەمۆكی ، ڕاستە هەموو مرۆڤێك ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی خەمۆكی هەیە ، بەلآم هەندی مرۆڤ ئەگەری تووشبونیان زیاترە ، ئەوەش لە دەر ئەنجامی شێوازی ژیانی ڕابردوویان دەبێت .

٥- تێكچوونی كیمیای مێشك : ئەویش لە دەرئەنجامی تێكچوونی رژێنەرەكانن كە لە كۆئەندامی دەماری مرۆڤ روودەدات ، لەم حاڵەتانە پەنا دەبردرێتە بەر دەرمان بۆ چارەسەركردنی نەخۆشییەكە.

بۆ زیاتر ڕوونكرنەوەی هۆكارەكان دەتوانین ئەم نەخشەیە بخەینە روو :-

- ڕووداوی دەروونی
- ڕووداوی كۆمەلایەتی
- هۆكاری هەلچوونی و كەسی
- بارودۆخی ناخۆش درێژخایەن

- توانای خۆگونجاندن
- كەسایەتی خۆڕاگر .
- پالپشتی وكاریگەری كۆمەلایەتی و خێزانی

دەربازبوونی لە قەیران و ڕوونەدانی خەمۆكی

- لاوازی توانای بۆ خۆگونجاندن .
- كەسایەتی لاواز .
- لە دەست دانی پالپشتی وكاریگەری كۆمەلایەتی و خێزانی

سەیركردنی خود بە شێوەیەكی نێگەتیڤ و ڕەشبینانە

- مندالْ بوون .
- نەخۆشی جەستەیی
- دەرمان

گۆڕانكاری لە كیمیای مێشك

تووشبوون بە نەخۆشی خەمۆكی

نەخشەی ژمارە – ٢١ – هۆكارەكانی تووشبون بە نەخۆشی دەروونی

جورەكانى خەمۆكى :

خەمۆكى بە پێی هۆكارەكانى و سەرچاوەی نەخۆشییەكە بۆ چەند جۆرێك دابەش:

١- **خەمۆكى دەرەكى** : ناوەكەی ئاماژە بەوە دەكات ئەم نەخۆشییە لە دەرئەنجامی هۆكارێكی دەرەكی سەر هەڵدەدات ، گرفتەكانى ژيان و كۆچ كردنى كەسێكی نزيك و.....هتد .

٢- **خەمۆكى ناوەكى** : لێرەدا نەخۆشییەكە لە بەر چەند هۆكارێكی ناوەوە سەر هەڵدەدات ، كاتێ سەيری بارودۆخی كەسەكە دەكرێت لە لايەنی دەرەكى ، هيچ پاساوێك نادۆزرێتەوە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەكە .

دابەشكردنی تر هەيە بۆ نەخۆشی خەمۆكى ئەويش :

١- **خەمۆكى سەرەكى** : ئەم نەخۆشییەيە لە دەرئەنجامی نەخۆشی تر ڕوونادات .

٢- **خەمۆكى لاوەكى** :ئەم نەخۆشییەيە لە دەرئەنجامی نەخۆشی جەستەيی و بەكارهێنانی دەرمان ڕوودەدات .

چارەسەركردنى خەمۆكى :

بەشێوەيەكی گشتی سێ جۆر لە چارەسەر هەيە بۆ نەخۆشی خەمۆكى لە وانە:-

١- چارەسەر بە گفتوگۆ .

٢- چارەسەر بە دەرمان .

٣- چارەسەر بە (هێدمەی كارەبايی)

وەســـــــواســـــــی :

دەتوانین پێناسەی وەسواسی بکەین بە (ئەو بیرۆکانەی کە لە هزری کەس دووبارە دەبێتەوە و ناتوانێت کۆنترۆڵی بکات ، و دەبێتە مایەی ناڕەحەتی بۆی ، چونکە حاڵەتی بەردەوامی تێدایە) . بە شێوەیەکی گشتی دوو جۆر لە نەخۆشی وەسواسی هەیە :

١- جۆری یەکەم (بیری وەسواسی) : ئەویش لەوحاڵەتانە دەبێت ، کاتێك نەخۆشەکە نەتوانێت ئەوبیرۆکانەی دەێتە ناو مێشکی لای ببات ، ویستی کەسەکە لە سەری دا زاڵ نابێت ، بەڵکو بە پێچەوانەوە بیرۆکەکە بە سەر کەسەکە دا زاڵ دەبێت ! .

(بۆ نمونە کاتێك مرۆڤ بیری کفرکردن ، یان بیری کرداری خراپ دێتە مێشکی و دووبارە دەبێتەوە و کەسەکە ناتوانێت خۆی لی رزگار بکات ..... هتد) .

٢- جۆری دووەم کرداری (قهری) : ئەویش لەوحاڵەتانە دەبێت کاتێك نەخۆشەکە بەردەوام کردارێك دووبارە دەکاتەوە ، لەگەڵ ئەوەش بە کـــارێکی نا مـــەنتقی (نالۆژێکی) دەزانێ ، بەلأم ناتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات .

(بۆ نمونە کاتێك مرۆڤ لە رێگا لە سەر خەت دەڕوات ، یان کاتێك لە سەر شەقام ئۆتۆمۆبێلەکان دەژمێرێت .... هتد)

ئەوەی شایەنی باسە ، کەسی تووش بوو بە نەخۆشی وەسواسی درك بە نا بەجێی بیرو کردەوەکانی دەکات ، بەلأم ناتوانێت لێی ڕزگار بێت .

تێبینی کراوە نەخۆشی وەسواسی لە لایەنی کەسی ئاییندار دەبینرێت و ئەو کەسانەی لە شوێنێك کار دەکەن پێویستی بە وردبینی هەیە بۆ نمونە بانقەکان .

جۆرەکانی بیری وەسواسی :

بیری وەسواسی زۆر جۆری هەیە ، بەڵام ئەو بیرانەی لە ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست باوە بریتییە لە :

١- بیری وەسواسی ئاییني ، کاتێ مرۆڤ پرسیار لە بوونی خودا دەکات ، یا بێ ئەدەبیی بە رامبەر بە خودا بکات .

٢- بیری وەسواسی پەیوەست بە پیسبوون .

٣- بیری وەسواسی پەیوەست بە تووشبوون بە نەخۆشی .

٤- بیری وەسواسی پەیوەست بە ڕێکخستنی شتەکان .

٥- بیری وەسواسی پەیوەست بە شەڕانگێزی .

دیارترین حاڵەتی وەسواسی ئەو حاڵەتانەیە کە پەیوەستە بە (پیس بوون) ،

بۆ نمونە کاتێك کەسەکە هەست دەکات بە شتێك پیس بووە ، دەبینین بەردەوام دەستی دەشوات ، تا پاك بێتەوە ، ئەگەر دەستکاری شتێکی پاکیش بکات دەستی دەشواتەوە.

توشبوون به نەخۆشی وەسواسی هەوڵدانی نەخۆشە بۆ (دڵنیابوون لە ئارامی و پارێزگاری لە خود) بۆیە بەردەوام هەوڵی دڵنیا بوون دەدات لە هەر کردارێك دەیکات ، لەگەڵ ئەوەی ئەم دڵنیانەبوونە لای هەموو کەس هەیە ، بەڵام لای نەخۆشی وەسواسی ڕێژەکەی زۆر زیاترە ! .

هۆکارەکانی وەسواسی :

بە وردی نازانرێت هۆکارەکانی وەسواسی چییە ، بەلآم هەندێ بۆچوون هەیە هۆیەکانی دەگەڕێنێتەوە بۆ چەند هۆکارێك لەوانە :

١-تووشبوونی کەسەکە بە دڵەڕاوکێ .

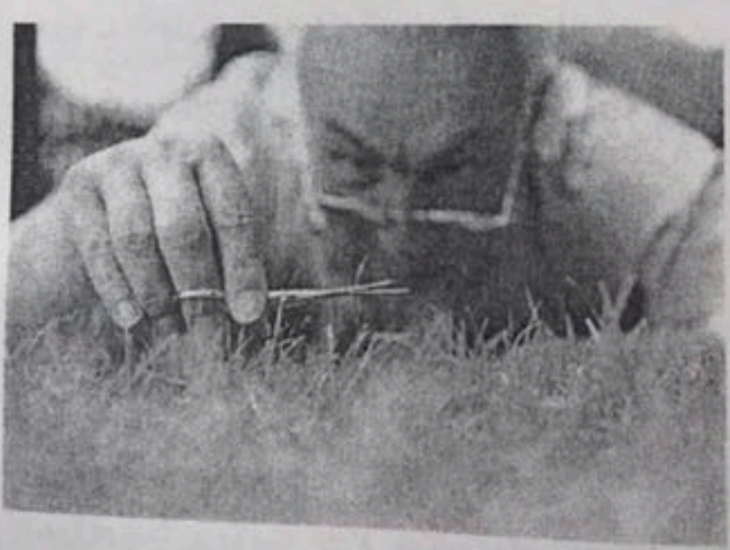
٢-کێشە کۆمەلآیەتیەکانی رابردووی کەسەکە کاتێ بێ چارەسەر دەمێنێتەوە .

٣-کەسایەتی کەسەکە .

٤-لە هەندێ حاڵەت تووشبوون بە رووداوێك ، کاریگەری لە سەر مێشك هەبێت ، دەبێتە هۆی تووشبوون بە نەخۆشی وەسواسی .

چارەسەری نەخۆشی وەسواسی :

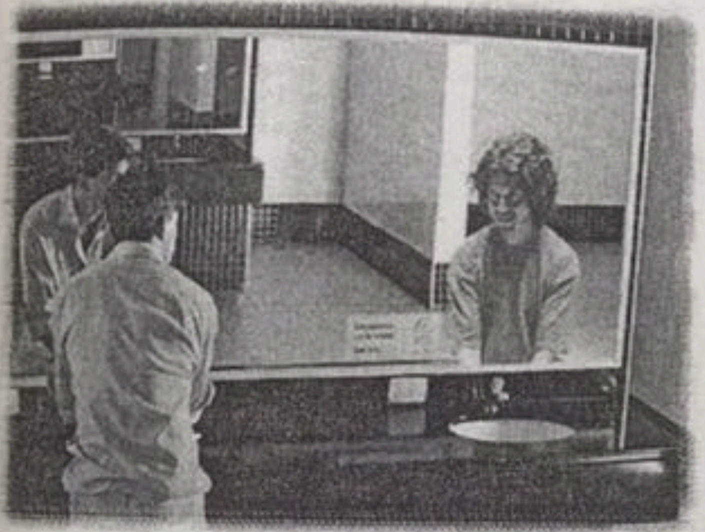
سەرکەوتوو ترین چارەسەر بۆ نەخۆشی وەسواسی چارەسەری ڕەفتارییە بەتایبەتی لە گەڵ کردارە وەسواسیەکان ، ئەم شێوازەش لە چارەسەرکردن (پزیشك و نەخۆش) هەردووکیان هاوکاری یەکتر دەکەن بۆ زاڵ بوون لە سەر حاڵەتەکە ، بۆ نمونە پزیشك نەخۆشەکە لە باردۆخێکی وسواسی دادەنێت و ناهێڵێت کارەکە دووبارە بکاتەوە ، ئەویش لە ڕێگەی ڕاسپاردنی بە کاری تر ، پاش ماوەیەك نەخۆش هەست دەکات دووبارەنەکردنەوەی حاڵەتەکە هیچ دەر ئەنجامێکی خراپی لێ ناکەوێتەوە ! ، لە دەرئەنجام هەست بە ئارامی دەکات .



هەندێ جاریش پزیشك پەنا دەباتە بەر بەکارهێنانی دەرمان بۆ چارسەر کردنی نەخۆشەکە.

ئەوەی شایەنی باسە ، باشترە کەسێکی نەخۆشەکە لە پرۆگرامی چارەسەری نەخۆشەکە بەشداربێت ، بۆ ئەوەی لە دوایی دا هاوکاری نەخۆشەکەبێت ، ژیانی ئاسایی بەسەر ببات.

شیزۆفرینیا :



پسپۆڕان لە بواری نەخۆشییە دەروونیەکان ، سەیری نەخۆشی شیزۆفرینیا وەك کۆمەڵێك نەخۆشی کە دووچاری مرۆڤ دەبێتەوە نەك یەك نەخۆشی ، بۆ نمونە کاتی باسی کەسێك دەکەین و دەڵێن تووشی نەخۆشی سییەکان بووە ، ئاماژە بەوە دەکەین کە زۆر لە نەخۆشییەکان لە سییەکانی کۆ دەبنەوە ، هەموویان بەیەکەوە نەخۆشی سییەکان پێك دێنن، بۆیە کاتیَ باسی نەخۆشی شیزۆفرینیا دەکرێت ، ئاماژە بۆ کۆمەڵێك لە نەخۆشی دەکرێت .

وە پێویستە بزانین ، نەخۆشی شیزۆفرینیا مانای لێکترازانی کەسایەتی (تفكك الشخصیە) نییە ، هەر وەك باوە لە ناو خەڵك ، یا (إزدواج الشخصیە) بەڵکو شیزۆفرینیا بریتییە لە (جیابوونەوەی کەسەکە لە ژیانی ڕاستەقینەی خۆی) ، واتە جیهانێکی تایبەت بە خۆی دروست دەکات و تێیدا دەژێت و ناتوانێت گونجانێك دروست بکات لە نێوان ژیانی واقعی و ژیانی خەیاڵی خۆی ، واتە ناتوانێت خەیاڵ لە واقع جیا بکاتەوە .

تووش بوو بە نەخۆشی شیزۆفرینیا ناتوانێت ئەم لایەنانە جیا بکاتەوە :

لە حاڵەتەکانی شیزۆفرینیای بە هێز ، نەخۆش وا هەست دەکات هێزێکی دەرەکی کۆنترۆڵی عەقڵی دەکات و شتێکی لە مێشکی ئەو ڕاکێشاوە ، پێی وایە کەسانی دەوروبەری لە ڕێگەی ئامێری تایبەت دەتوانن بیرۆکەکانی ناو مێشکی بزانن ، لە هەندێ جار حاڵەتەکە وا هەست دەکات ، دەتوانێت کۆپی لە بیرۆکەکانی خۆی ببێت .

هەندێ جاریش گوێی لە قسەی دەرەکی دەبێت ، فرمانی پێدەکات کاری جیاجیا ئەنجام بدات ، ئەم حاڵەتە پێی دەوترێت (هەلاوسی بیستن) ، حاڵەتی تریش هەیە نەخۆش شتی جۆراوی جۆر دێتە بەر چاو ، لە ڕاستی دانییە ، ئەم حاڵەتە پێی دە ووترێت (هەلاوسی بینین) .

ئەوەی جێگای سەرنجە نەخۆش درك بەوە ناکات ، دیاردەکان تەنها لە خەیاڵی ئەو دایە و لە واقع دا نییە ، بۆ یە لە سەرەتای نەخۆشییەکەی لە حاڵەتی تۆقین دایە بەرامبەر بە دیاردەکان ، ڕەتی قسەکانمان دەکاتەوە کاتێ پێی دەگوترێت ئەو حـــاڵەتە تەنها (هەلوەسەیە) ، بەلاّم لە گەڵ تێپەر بوونی کات ، بۆی دەردەکەوێت حاڵەتەکان تەنها لە خەیاڵی ئەو دایە .

کەسی تووشبوو بەم نەخۆشییە بیروباوەری تایبەتی بۆ دروست دەبێت و ڕەتی هەموو کەسانی تر دەکات کاتی هەڵەی بۆچوونەکانی بۆ دەخەنە ڕوو ، ئەوەی شایەنی باسە کەسی نەخۆش ڕەفتارەکانی دەوروبەری بە هێمای تایبەت تێدەگات ، بۆ نمونە (جل و بەرگی هونەرمەندێك بە پەیامێك بۆ خۆی تێدەگات) ، یا ئاماژە بەوە دەکات کـــە ئەو (بەردەوام لە پەیوەندی دایە لە گەڵ کەسایەتییە مێژوویەکان ، یان ناودارە جیهانیەکان ! .... هتد)

هۆكارەكانی شیزۆفرینیا :

لێكۆڵینەوەكان وای بۆ دەچن ، تووشبوون بە نەخۆشی شیزۆفرینیا ، هۆكارەكەی دەگەڕێتەوە بۆ شڵەژان لە كارەكانی دەماری مێشك ، دەرمانی تایبەت بەم نەخۆشییە حاڵەتی نەخۆش بەرەو باشتر دەبات .

ئەوەی شایەنی باسە ڕێژەی تووشبوون بەم نەخۆشییە لە ناو كۆمەڵگا ، نزیكەی (١ ٪) ە ، بەڵام ئەم ڕێژە زیاد دەبێت تا دە گاتە (٥٠٪) لە نێوان دووانەكان (جمك) .

لەگەڵ ئەوەش دا ڕووداوە ناخۆشەكان وە حاڵەتە هێدمەییەكان ، هۆكاری یارمەتی دەرن بۆ تووشبوون بۆ ئەم نەخۆشییە .

هەندێ حاڵەتی لێكترازانی خێزانی و ناكۆكی و شەڕی بەردەوام لە ناو خێزاندا ، وا دەكات حاڵەتی نەخۆشەكان بەرەو خراپتر بروات .

جۆرەكانی نەخۆشی شیزۆفرینیا :

دابەش كردنی نەخۆشی شیزۆفرینیا كارێكی ئاسان نییە ، چونكە زانیارییەكان دەربارەی چۆنییەتی سەرهەڵدانی نەخۆشییەكە ڕوون نییە ، بەڵام لە گەڵ ئەوەش دا دەتوانین نەخۆشی شیزۆفرینیا بە پێی نیشانەكانی دابەش كەین :

١- شیزۆفرینیای گومان : لەم جۆرەدا نەخۆش گومان لە دوەرو بەری خۆی دەكات ، خۆی بە قوربانیی پیلانێكی دراێژراو دادەنێت .

٢- شیزۆفرینیا سادە : بە زەحمەتترین جۆر بۆ چاك بوونەوە دادەنرێت ، نەخۆش حاڵەتەكانی نەخۆشی لێ دیاردەكەوێت ، وەك (گۆشەگیریی ، هەلوەسە ...هتد)

٣- شیزۆفرینیای تەختەیی (تجمدی) : نەخۆش لەم حاڵەتانە ماسولكەكانی ڕەق دەبێت بە جۆرێك ، هیچ بەشێك لە لەشی ناجولێنێت و چۆن ڕایبگری لەو حاڵەتە (وەك پەیكەر) دەمێنێتەوە .

٤- شیزۆفرینیای دوای هێدمە : ئەم جۆرە دوای تووشبوونی كەسەكە بە حاڵەتێكی هێدمەیی سەرهەڵدەدات ، واتە كاتی هەست بە ئارامی ناكات و بارودۆخی پاڵپەستۆیی زیاد دەبێت ، واتە دوای كارەسات و ڕووداوی ناخۆش .

٥- شیزۆفرینیای قەرەبوو (تعویچی) : لەم جۆرەدا كەسەكە زیادە ڕۆیی دەكات لە قەرەبووی هەستكردنی بەكەمی ، بەجۆرێك بەردەوام باسی پاڵەوانیەتی خۆی دەكات ! .

چارەسەری شیزۆفرینیا :

چارەسەری نەخۆشی شیزۆفرینیا پێویستی بە ناردنی نەخۆشە بۆ نەخۆشخانە ، بە تایبەتی لە سەرەتای حاڵەتەكە ، بۆ ئەوەی بتوانرێت نەخۆشییەكە كۆنترۆڵ بكرێت ، چارەسەر لە ڕێگەی دەرمان دەبێت ، بۆیە پێویستە بەر دەوام لەژێر چاودێری پزیشك دابێت ، بۆ ئەوەی ڕێژەی دەرمانەكە بگۆڕێت بە پێی حاڵەتەكە .

لەگەڵ ئەوەش دا پێویستە ئەندامانی خێزانی نەخۆش هۆشیار بكرێنەوە بە سروشتی ئەم نەخۆشییە ، بۆ ئەوەی بە شێوەیەكی دروست مامەڵەی لە گەڵدا بكەن ، تا لە نەخۆشییەكە رزگاری دەبێت.

هەندێ هۆكار هەیە یارمەتی چاك بوونەوەی نەخۆش دەدات لە وانە :

١- نەخۆشییەکە لە ئەندامانی تری خێزانەکە نەبێت .

٢- کەسایەتیەکی بەهێزی هەبوو بێت پێش تووشبوون بەم نەخۆشییە .

٣- بوونی کێشەیەکی ڕوون و ئاشکرا بۆ نەخۆشییەکە .

٤- تەمەنی کەسی توشبوو گەورە بێت .

٥- دەستنیشانکردنی خێرا و چارەسەری راستەو خۆ .

بیرکۆڵی.

بیرکۆڵی چەندین پێناسەی جیاجیای هەیە ، لە پێناسەکانی (نزمی ئاستی توانستە عەقلیەکانە لە جێ بەجێ کردنی کارەکانی ، یان وەستانی گەشەی عەقلێ بە جۆرێك ببێتە هۆکاری نزم بوونەوەی ئاستی زیرەکی ، وەك پەککەوتنی لە بەرێوەبردنی کارەکانی لە ژیان ، ناتوانێت خۆی لە مەترسیەکانی ژیان بپارێزێت ، بۆیە پێویستی بە چاودێری و یارمەتی دەوروبەری دەبێت) .

یا :

(نزمی ئاستی زیرەکیە لە دەرئەنجامی وەستانی گەشەی عەقلی ، کە دەبێتە هۆی دواکەوتنی لە تێگەیشتن و فێربوون بە بەراورد لە گەڵ هاوتەمەنەکانی ، بۆیە جیاوازی نێوان کەسی سروشتی و بیرکۆڵی جیاوازی چەندیەتیە نەك چۆنیەتی)

هۆكارەكانی بیركۆڵی :

چەندین هۆكاری جیاواز هەن بۆ تووشبوون بە بیركۆڵی لەم هۆكارانەش :

یەكەم // هۆكاری بۆماوەیی :

هۆكارە بۆ ماوەییەكان ڕۆڵێكی گرنگ دەگێڕن بۆ تووشبوونی تاك بە بیركۆڵی ئەوەی شایەنی باسە نزیكەی (٨٠٪) لە بیركۆڵی بۆماوە لە بەشێكی بەرپرسە .

دووەم // هۆكاری پێش لە دایك بوون : لە هۆكارەكانی پێش لە دایك بوون بریتییە لە :

١- بەد خۆراكی دایك .

٢- تووشبوونی دایكی سكپڕ بە تیشكی X ، بە تایبەتی لە سێ مانگی یەكەمی سكپڕی .

٣- خواردنی دەرمان و مادده هۆشبەرەكان لە لایەن دایك بە بێ ڕێنمایی پزیشك .

٤- تووشبوونی دایكی سكپڕ بە نەخۆشی سورێژەی ئەلمانی .

٥- هەڵە لە ژمارەی كرۆمۆسۆمەتاكان ، دەبێتە هۆی حاڵەتی بیركۆڵی مەنگۆلی.

٦- جیاوازی هۆكار RH .

سێ یەم // كاتی لە دایك بوون :

١- كەم گەیشتنی ئۆكسجین بۆ منداڵ .

٢- زەحمەتی منداڵ بوون .

٣- منداڵ بوونی پێش كاتی خۆی .

٤- حاڵەتی هیدمە لە كاتی منداڵ بوون .

چوارەم // دوای لە دایك بوون :

١- ژەهراوی بوونی منداڵ لە دەرئەنجامی خواردنی دەرمان .

٢- شلەژان و نارێکی لە ڕژاندنی ڕژێنەرەکان (الغدد الصماء).

٣- هەوکردنی خانەکانی مێشك .

٤- بەد خۆراکی ، کەمیی ڤیتامین وپرۆتین لە ناو خۆراك .

٥- خراپیی ژینگەی رۆشنبیری .

٦- تووشبوونی منداڵ بە ڕووداوی جیاجیا ، وەك (بەربوونەوە لە شوێنێکی بەرز ، یان رووداوی ئۆتۆمۆبیل)

جۆرەکانی بیرکۆڵی:

١- بیرکۆڵی سووك :

ڕێژەی زیرەکی ئەم کەسانە دەکەوێتە نێوان (٥٥ - ٧٠) پێیان دەوترێت (مۆرۆن) ، تەمەنی عەقڵیان دەگاتە (٧ تا ١٠) ساڵ ، ئەم جۆرە توانای فێربوونیان تا قۆناغی چوارەمی سەرەتاییە و تا ئاستێکی مامناوەند فێری کاری پیشەیی دەبن ، توانای سوود وەرگرتنیان هەیە لە پرۆگرامە پەروەردەییەکان . لە ڕووی کۆمەڵایەتی توانای مامەڵەکردنیان لە گەڵ کەسانی تر هەیە و توانایان هەیە پشت بە خۆیان ببەستن ، بەڵام پێویستە ڕێنمایی بکرێن .

٢- بیرکۆڵی مام ناوەند

ڕێژەی زیرەکیان دەکەوێتە نێوان (٥٤ -٤٠) و پێیان دەوترێت (گێل - ابله) ، تەمەنی عەقلیان دەکەوێتە نێوان (٣- تا ٧) ساڵ .

توانای فێربوونیان لاوازە وگەنجینەی زمانەوانییان لاوازە ، بەڵام دەتوانرێت مەشقیان پێ بکرێت بۆ کاری ئاسان و خزمەتی خۆیان بکەن . بەڵام ناتوانن پەیوەندی کۆمەڵاتی دروست بکەن .

٣- بیرکۆڵی بەهێز

ڕێژەی زیرەکییان لە ژێر (٢٥) ئەم کۆمەڵانەش پێیان دەوترێت (گەمژە - معتوه) ئەم کۆمەڵەش پێویستیان بە سەرپەرشتی تەواو هەیە لە لایەن خێزان و دەزگاکانی تایبەت ، ئەم جۆرە کەسانە شێواوی لە ڕوخسار و شێوەی سەری دەبینرێت ، ئەم جۆرە کەسانە هیچ سوودیان نابێت و ناتوانن هیچ کارێك ئەنجام بدەن .

ئەو سەرچاوانەی سوودی لێ وەرگیراوە

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. ابو سعد ، مصطفى (2005) : الذكاء الوجداني موعد مع القمة ، مركز صيد الفوائد ، من الانترنيت ، www.saaid.net/PowerPoint/596.ppt
6. أبو سماحة ، كمال ، وآخرون (1992) : تربية الموهوبين والتطوير التربوي ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
7. الأحمد، أمل (2001): بحوث و دراسات في علم النفس ، الطبعة الاولى ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت.
8. 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 العدد4

9. ادلر ، الفرد (1987) العصاب بحث في علم النفس ، ترجمة احمد الرفاعي وفارس ظاهر ، ط1 ، دار مخيو للنشر والطباعة ،بييروت –لبنان.
10. اشول ، عز الدين (1984): علم نفس النمو ، ط2 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
11. الألوسي ، جمال وعلي خان ، اميمة ، (1983) ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، مطبعة جامعة بغداد .
12. الامارة ، اسعد : (2004) رؤية نفسية في ادراك الاخرين ، (من الانترنيت) http://www.annbaa.org
13. ب . م ، فوس : د ت (افاق جديدة في علم النفس) ترجمة فؤاد ابو الحطب ، دار عالم الكتاب ، القاهرة .
14. بدوي ، أحمد زكي (1980): معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت .
15. بني يونس ، محمد (2004) : مبادىء علم النفس ، دار الشورق للنشرو التوزيع ، عمان ، الاردن .
16. توق ، محي الدين وعبد الرحمن عدس (1995): المدخل الى علم النفس ، ط5 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
17. الجسماني ، د. عبد علي ، (1983) ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقهما الأساسية، مكتبة أفاق عربية ، مكتبة الفكر العربي .
18. الجسماني ، عبد علي (1994): علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية ، ط1 ، الدار العربية للعلوم .

19. جلال ، سعد (1974): المرجع في علم النفس ، دار المعارف بمصر .
20. جولمان، دانييل (2000): الذكاء العـاطفي ، ترجمـة: ليلـى الجبالي ، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، مكتبة الوطن.
21. الحجار، محمد حمدي(1998)علـم الـنفس المرضـي، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
22. حسن ، عبد الباسط محمد 1982 ، أصول البحث الاجتماعي ، مكتبة وهبة ، القاهرة .
23. حسني ،عاهد (2001) النفس الصحة والتربيـة والعـلاج ، مطبعة الاصدقاء ، بغداد -العراق .
24. الحفني ،عبد المنعم (1995) موسوعة الطب النفسي ، المجلد الاول ، مكتبة مدبولي ،القاهرة .
25. الحفني ،عبد المنعم (1995) موسوعة الطب النفسي ، المجلد الثاني ، مكتبة مدبولي ،القاهرة .
26. الحفني، عبدالمنعم(1995)المعجم الموسوعي للتحليل النفسي، مكتبة المدبولي، القاهرة، مصر.
27. خوالدة ، محمود عبدالله محمد (2004) : الـذكاء العـاطفي الذكاء الانفعالي ، ط1 ، دار الشروق للنشر والتوزيـع ، عمـان ، الاردن .
28. الخولي، محمد علي (1981): قاموس التربية، الطبعة الاولى، دار العلم للملايين، بيروت .

29. داود ، عزيز حنا والعبيدي ، ناظم هاشم .(1990) علم نفس الشخصية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي .
30. الدباغ ، فخري (1977) اصول الطب النفسي ، ط2،مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر .
31. الدباغ ، فخري (1968) الموت إختيارا ، دار الطليعة ، بيروت .
32. راجح ، احمد عزت : د ت (اصول علم النفس) المكتب الصري الحديث ، القاهرة .
33. ربيع ، محمد شحاتة (1994) : قياس الشخصية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، مصر .
34. رزوق ، أسعد (1977): موسوعة علم النفس ، ط1 ، مطابع الشروق ، بيروت
35. الريماوي ، محمد عودة وآخرون (2004) : علم النفس العام ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
36. الزغول ، عماد عبدالرحيم (2002) : مبادئ علم النفس التربوي ، ط2 ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الامارات العربية المتحدة .
37. زكي، محمد شفيق ومحمود فتحي عكاشة(1997): علم النفس الاجتماعي ، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة.
38. زهران، حامد(2002)الصحة النفسية، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، لبنان.

39. الزوبعي، عبدالجليل (1984): علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب، القاهرة.
40. زيدان، محمد مصطفى (1977). *علم النفس التربوي الاجتماعي*، دار النهضة العربية، القاهرة.
41. السامرائي ، نبيه صالح و أميمين ، عثمان علي (2002) : مقدمة في علم النفس ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
42. سوين، ريتشارد (1979). *علم الامراض النفسية والعقلية*، ترجمة احمد عبد العزيز سلامة، القاهرة، دار النهضة العربية.
43. شحاتة ، حسن وآخرون (2003) : معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، ط1 ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة .
44. الشرقاوي ،انور(1992) : علم النفس المعرفي المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
45. صالح ، قاسم حسين (1997): الشخصية بين التنظير والقياس ، ط1 ، مكتبة الجيل الجديد ، صنعاء .
46. عاقل، فاخر (1971). معجم *علم النفس*، ط1، دار العلم للملايين، بيروت.
47. شلتز، داون (1983)، *نظريات الشخصية*، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطابع التعليم العالي، بغداد.
48. العتوم ، عدنان يوسف وآخرون (2005) : علم النفس التربوي النظرية والتطبيق ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.

49. عثمان ،سيد أحمد(1986): المسؤولية الاجتماعية والشخصية المسلمة ، الطبعة الثانية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
50. عدس ، عبدالرحمن و توق ، محي الدين :1986 (المدخل الى علم النفس) دار جون وايلي واولاده ، بيروت ، لبنان .
51. عسكر ، علي (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، الكويت .
52. عكاشة ، أحمد (1976): الطب النفسي المعاصر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
53. العناني ، حنان عبد الحميد ،2002،علم النفس التربوي ،ط2،دار صفاء للنشر ، عمان- الاردن.
54. عوض، عباس محمود (1980). *مدخل الى الاسس النفسية والفسيولوجية للسلوك*، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
55. فهمي ، مصطفى (1971) الانسان وصحته النفسية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
56. فهمي، مطفى ومحمد علي القطان (1975): علم النفس الاجتماعي ،مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
57. فؤاد أبو حطب و عبدالحليم السيد (1992) : علم النفس فهم السلوك الانساني وتنميته ، مؤسسة دار التعاون ، القاهرة
58. القبي ، بشير سالم : 1986 (السلوك ، فهمه وتشخيصه) الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع ، ليبيا .
59. قطامي ، يوسف و عدس ، عبدالرحمن ، 2002 (علم النفس العام) دار الفكر ، عمان ، الاردن .

60. كمال،علي (1983): النفس " انفعالاتها و أمراضها وعلاجها " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بغداد.
61. كوافحة ،تيسير مفلح، 2004، علم النفس التربوي وتطبيقاته في مجال التربية الخاصة ،ط1، دار المسـيرة للنشـر ، عمـان- الاردن.
62. الكيال ،دحام (1973) الصحة النفسية والنمو ، ط1 ، مطبعة دار السلام – العراق .
63. لازاروس ، ريتشارد ، س (1989) الشخصية ، ترجمة سـيد محمد غنيم ومحمد عثمان نجاتي ، ط3 ، دار الشروق ، القاهرة .
64. ليندال ، دافيدوف : 1980 (مدخل علم الـنفس) ط4 ، دار ماكجروهيل ، بيروت
65. محمد ، محمد جاسم (2004) : المدخل الى علم النفس العام ، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
66. ملكية ،لويس كامل (1994): العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، الطبعة الثانية ، الانجلو المصرية ، القاهرة .
67. الهابط محمد السيد ، (1987) : دعائم الصـحة النفسـية – مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة
68. هول كالفين ، ولندزمن (1978) : نظريات الشخصية ، طبعة 2 ، مطبعة الشايع للنشر ، القاهرة .
69. الهيتي ، مصطفى عبد السلام (1975): القلق (دراسات عـن القلق والأمراض النفسية الشائعة) ، ط1 ، مطبعـة دار السـلام ، بغداد.

70. الوقفي ، راضي (2003) : مقدمة في علم الـــنفس ، ط3 ، دار الشورق للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن .

71. 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.
72. Blake, Randolph and Sekuler, Robert (2006), Perception, 5th edition, the McGraw-Hill Companies, Inc.
73. 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
74. E. Bruce Goldstein (2007) Sensation and Perception, 7th edition, Thomson Learning. Inc. USA.
75. Eysenck, Michael W. (2004) Psychology, psychology press Ltd.
76. Gleitmen, Henry, Fridlund, Alan J. and Daniel Risbery (2010) Psychology 6th Edition. W.W.Norton and Company, Inc, 500Fifth Avenue, New York, London.
77. Goldstein, E. Bruce (2013) Sensation and Perception 8th edition, wadsworth, Engage Learning.
78. Harman, Robert L., U Kentucky, Counseling Ctr (1974) Goals of Gestalt therapy, Professional Psychology, Vol 5(2),May.pp. 182-184. American Psychological Association
79. Henry L. Roediger and Others (1996) Psychology, 4th edition, West pollution company, New York.
80. Howitt, Dennis and Cramer, Duncan, (1997), Anintroductiontos tatistics inpsvchology, prentice hall, Harrester wheat she af , London.

81. Jay, Friedenberg, Gordon, Silverman (2006), Cognitive science an introduction to study on mind Sage Publications, Inc.
82. Lipman , matthew (1994) : Thinking in Education , Cambridge University Press .
83. Mayer, J & Salove, P (1997) Models of Emotional Intelligence , handbook of intelligence , Cambridge , UK : Cambridge University Press.
84. Mayer, J. (2001): Emotional Intelligence and Giftedness, Journal of Roeper Review, Apr. Vol.23 Issue 3, p.131-137.
85. Miller, Patricia H.(2011) Theories of Developmental Psychology. 5th edition. Worth Publisher New York.
86. Murphy. P.K. (1988). Psychological testing Principles and application – New York. Hall international.
87. Nolen-Hoeksema, Susan, L. Fredrickson, R.Loftus and A. Wagenaar(2009) Introduction to Psychology, 15th edition, wadsworth, Cengage Learning, UK.
88. Nunnally , J .C.(1978) : Psychometric Theory .mcgraw-hill, New York .
89. Oneil , John (1996) : on Emotional intelligence : A conversion with Daniel Goleman .journal of Educational Leadership. Vol.54.N1.
90. Santrock, John W & Bartlett James C (1986) Developmental Psychology. Wm. C. Brown Pnblishers.
91. Siegler, Robert S & Alibali, Martha Wagner (2005) Children's thinking. Pearson Prentice Hall New Jersey.
92. 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
93. 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.

94. Stanley, J. & Hopkins K. (1972): Educational and Psychological Measurement and Evaluation, New Jersey, Printic Hall.
95. Watson, G.B. and Glaser, E.H. (1964) Watson – Glaser Critical thinking Appraisal, New York, World Book Co.
96. William E. Glassman and Marilyn Hadad (2009) Approaches to Psychology, 5th edition, McGraw-Hill Education, Open University press.

فەرهەنگی زاراوەکان

ئینگلیزی	عەرەبی	کوردی
Mutilation	ايذاء	ئازاردان
Automutilation	ايذاء الذات	ئازاردانی خود
Memory levels	مستويات الذاكرة	ئاستەکانی بیر
Memory span	مدى الذاكرة	ئاستی بیر
Mental Level	مستوى عقلي	ئاستی عەقڵی
Conspicuous	واضح	ئاشکرا
Attention	انتباه	ئاگایی
Complicated	معقد	ئاڵۆز
Disposition	استعداد	ئامادەباشی
Ambition	طموح	ئاوات
Vision	رؤيا	ئایدیا
Equal	مساو، معادل	یەکسان
Jealousy	غيرة	ئیرەیی

Attitude	موقف	بارودۆخ
State	حالة	بارودۆخ
Accomplishment	انجاز	بەدەستهێنان
Responsibility	مسؤولية	بەرپرسياريەتی
Accidently	مصادفة	بەرێکەوتی
Auto depreciation	احتقار الذات	بەکەم زانینی خود
Prevalence	انتشار	بڵاوبوونەوە
Sleep privation	الحرمان من النوم	بێبەشبوون لە خەو
Memory	ذاكرة	بیر
Boredom - Torpor	ملل – فتور	بێزاریی
Motive	دافع	پاڵنەر
Epilepsy	صرع	پەرکەم - فێ
Education	تربية، تعليم	پەروەردە
Ortho psycho pedi-cel	تربية نفسية للطفل	پەروەردەی دەروونی منداڵ
Impotence	عجز	پەککەوتن
Communication	إتصال	پەیوەندی
Podia psychiatry	طب الأطفال النفسي	پزیشکیی دەروونی منداڵان

Mental-Disorders Classification	تصنيف الاضطرابات	پۆلینکردنی شلەژان
Physiology Need	الحاجات الفسيولوجية	پێداویستیە فسیۆلۆژیەکان
Prediction	تنبؤ	پێشبینی کردن
Adult	بالغ	پێگەیشتن
Support relation	علاقة داعمة	پێوەندی پاڵپشتی
Test	اختبار	تاقیکردنەوە
Rorschach's Test	اختبار روشاخ	تاقیکردنەوەی رۆشاخ
Intelligence Tests	اختبارات الذكاء	تاقیکردنەوەی زیرەکی
Personality Tests	اختبارات الشخصية	تاقیکردنەوەی کەسایەتی
Thematic Apperception Test	اختبار تفهم الموضوع	تاقیکردنەوەی تێگەیشتنی بابەت
Intelligence Tests	اختبارات الذكاء	تاقیکردنەوەی زیرەکی
Szondi Test	اختبار سوندي	تاقیکردنەوەی سوندی
Delinquency	جنحة	تاوان
Accusation	إتهام	تاوانبارکردن
juvenile Delinquency	جنوح الأحداث	تاوانی نەوجەوانان
Divorce	طلاق	تەلاق

Mental age	عمر عقلي	تەمەنی عەقڵیی
Axis	محور	تەوەر
Darkness phobia	رهاب الظلام	ترسان لە تاریکی
Requital phobia	رهاب الأثابة	ترسان لە پاداشت
Shot phobia	رهاب الإبر	ترسان لە دەرزی
Educable	قابل للتعلم	توانای فێربوون
Anger	غضب	تورەبوون
Irascibility	غضب غير مبرر	تورەبوونێکی بێ پاساو
Auto accusation	إتهام الذات	تۆمەت بارکردنی خود
Understanding	فهم	تێگەیشتن
Derealisation	انعدام الاستيعاب	تێنەگەیشتن
Self-Assertion	تاكيد الذات	جەخت کردنی خود
Therapy	علاج	چارەسەر
Music therapy	علاج بالموسيقى	چارەسەر بە میوزیك
Art – therapy	علاج بالفن	چارەسەری بە هونەر
Familial therapy	علاج نفسي – عائلي	چارەسەری دەروونی – خێزانی
Sexual psychotherapy	علاج نفسي – جنسي	چارەسەری دەروونی – سێکسی

Children Psychotherapy	علاج نفسي للطفل	چارەسەری دەروونی بۆ منداڵ
Behaviour therapy	علاج سلوكي	چارەسەری ڕەفتاری
Gestalt therapy	علاج الجيشتالت	چارەسەری گشتالتی
Educational therapy	العلاج التربوي	چارسەری پەروەردەیی
Auspices	رعاية	چاودێری
Egocentric	متمركز حول الذات	چەقبەستوو لە خود
Desire	رغبة	حەز - ئارەزوو
Relaxation	استرخاء	خاوبوونەوە
Attribute	صفة	خەسلەت
Illusion	انخداع	خەڵەتان
Melancholia	كآبة	خەمۆکی
Dream	حلم	خەون
Directed-dream	حلم موجه	خەونی ئاراستەکراو
Asphyxia	اختناق	خنکان
Self	الذات	خود
Ideal Super Ego	الانا المثالي	خودی نموونەیی
companionable	ودود	خۆش دوو ، خۆشەویست

Suicide	انتحار	خۆکوشتن
Avoidance	تجنب	خۆلادان
Morphinomania	ادمان المورفين	خووگرتن به مۆرفین — ئالوده
Family	عائلة	خیزان - مالبات
Introspection	استبطان	دەبرینی دڵ و دەروون
Drug	مخدر	دەرمانی سڕکەر
Output	مخرجات	دەرهاویشتەکان
Social psychology	علم النفس الإجتماعي	دەروونزانی کۆمەلایەتی
Educational diagnosis	تشخيص تربوي	دەستنیشانکردنی پەروەردەیی
Antisocial	معادي للمجتمع	دژی کۆمەلگا
Spinal Cord	الحبل الشوكي	درکە پەتک
Perception	ادراك	درککردن
Educational retardation	التأخر الدراسي	دواکەوتن لە خویندن
Rehabilitation	اعادة تأهيل	دووبارە گونجادند
Deportation	إبعاد	دوورخستنەوە
Actual	حقيقي ، واقعي	ڕاستەقینە
Account	يفسر	ڕاڤە دەکات

Explanation	تفسير	ڕاڤەکردن
Rejection	رفض	ڕەتکردن
Interdiction	منع	ڕەتکردنەووە
Auto critic	نقد ذاتي	ڕەخنەی خودی
Behaviour	سلوك	ڕەفتار
Absolute	مطلق	ڕها
Social roles	ادوار اجتماعية	ڕۆڵی کۆمەڵایەتی
Biographic events	احداث حياتية	ڕووداوەکانی ژیان
Autovalorisation	تقدير الذات	ڕێزگرتن لە خود
Emotional regulation	التنظيم الانفعالي	ڕێکخستنی هەڵچوون
Adjustment	تنسيق	ڕێککردن
Hypermimia	فرط الإيحاء	زیادەڕۆیی
Hypermnesia	فرط التذكر	زیادەڕۆیی بیرهاتنەوە
Hypermobility	فرط الحركة	زیادەڕۆیی جولە
Hyperinnervation	فرط التعصيب	زیادەڕۆیی دەمارگیری
Hypersexuality	افراط جنسي	زیادەڕۆیی سێکسی
Hyperpragia	فرط النشاط	زیادەڕۆیی چالاکی
Hypersyntonia	فرط الانسجام	زیادەڕۆیی گونجان

Hyperesthesia	فرط الإحساس	زیادەڕۆیی هەستکردن
Hyperemotivity	فرط الانفعال	زیادەڕۆیی هەڵچون
Hyperprosexia	فرط الانتباه	زیادەڕۆیی ئاگایی
Intellect	ذكاء	زیرەك
Anaphrodizia	برودة جنسية	ساردوسڕی سێکسی
Psychosis	ذهان	سایکۆسس
Vertigo	دوار	سەرسوڕان
Bradykinesia	بطء الحركة	سستس جوله
Bradypsychia	بطء التفكير	سستی بیرکردنەوە
Bradylalia	بطء الكلام	سستی قسەکردن
Bradyesthesia	بطء الإحساس	سستی هەستکردن
Pregnancy	حمل	سکپڕی
Affect	وجدان	سۆز
Memory system	نظام التذكر	سیستەمی بیرهاتنەوە
Aggressively	عدوانية	شەڕانگێزی
Expression Disorders	اضطرابات التعبير	شلەژانی دەربڕین
Brain – Washing	غسيل الدماغ	شووشتنەوەی مێشك
Memory tracers	آثار الذاكرة	شوێنەواری بیر

Metaphrenia	جنون العصر	شێتی سەردەم
Insanity	جنون	شێتیی
Schizophrenia	فصام	شیزۆفرینیا
Conjectural	تخمين	قەبلاندن
Period	مرحلة	قۆناغ
Sturdily	صمم	کەڕبوون
Personality	شخصية	کەسایەتی
Repression	كبت	کپکردن
Sociable	اجتماعي	کۆمەلایەتی
Sociology	علم الإجتماع	کۆمەلزانی
Control	ضبط	کۆنترۆلکردن
Central Nervous	الجهاز العصبي المركزي	کۆئەندامی دەماری ناوەندی
Blindness	عمى	کوێری
Regression	نكوص	گەڕانەوە
Development	نمو	گەشە
Growth/mental	النمو العقلي	گەشەی عەقلی
Growth/horizontal	نمو أفقي	گەشەی پانتایی

Growth/psychological	النمو النفسي	گەشەی دەروونی
Growth/linguistic	النمو اللغوي	گەشەی زمانەوانی
Growth/physiological	النمو الفسيولوجي	گەشەی فسیۆلۆژی
Complex	عقدة	گرێ
Hypothecs	فرضية	گریمانە
Electra complex	عقدة الكترا	گرێی الکترا
Substitution	استبدال	گۆڕین
Autism	انطوائية – عزالة	گۆشەگیری
Doubt	شك	گومان
Sexual Deviation	انحرافات جنسية	لادانی سێکسییەکان
Rape	اغتصاب	لاقەکردن
Mutism	خرس	لاڵی
Libido	ليبيدو	لبیدۆ
Compensation	تعويض	لەبری – قەرەبوو
Aboulia	فقد الإرادة	لەدەستدانی ویست
Hunger strike	اضراب عن الطعام	مانگرتن لە خواردن
Condition	شرط	مەرج

Humanistic	انساني	مرۆڤايەتی
Struggle	صراع	ململانێ
Ego	انا	من
Retarded Children	أطفال متخلفون	منداڵی کەم عەقل
Super Ego	انا اعلى	منی باڵا
Brain ،Encephalon	دماغ	مێشك
Amentia	ضعف العقل	مێشك لاوازی
Difffense) Mechanisms(	اليات الدفاع	میکانیزمی بەرگری
Memory mechanism	آليات الذاكرة	میکانیزمی بیر
Abnormal	شاذ	نا ئاسایی
Frustration	احباط	نائومێدی
Encephalosis	أمراض الدماغ	نەخۆشی مێشك
Psychopathology	امراض نفسية	نەخۆشیە دەروونیەکان
Schizopathy	امراض فصامية	نەخۆشیە شیزۆفرینیەکان
Acenesthesia	انعدام الاحساس بالذات	نەمانی هەستکردن بە خود
Minor Delinquents	احداث جانحون	نەوجەوانانی تاونبار

Neurotransmetter	مرسل عصبي	نێرەری دەماری
Onicophagia	قضم الأظافر	نینۆك قرتاندن بە ددان
Educational stimulation	تحفيز تربوي	هاندانی پەروەردەیی
Empathy	تعاطف مع الغير	هاو سۆزی
Input	المدخلات	هاوردەکان
Contemporary	معاصر	هاوچاخ – هاوچەرخ
Adolescence	مراهقة	هەرزەکاری
Sensation	احساس	هەستەوەر
Kinesthesia	احساسية حركية	هەستەوەری جولەیی
Iatrogenic	خطأ علاجي	هەڵەی چارەسەر
Emotion	انفعال	هەڵچوون
Emotional adequacy	الكفاية الانفعالية	هەڵچوونی تەواوەتی
Abolition	الغاء	هەڵوەشاندنەوە
Hysteria	هيستيريا	هستیریا
Consciousness	وعي	هۆش
Symbol	رمز	هێما
Response	إستجابة	وەڵام دانەوە

Abstraction	شرود	وړ
Excitation	إثارة	ورو ژاندن
Energy	طاقة، قوة	وزه
Volition	ارادة	ويست

Principles of General Psychology

By

Izaddin A. Aziz

University of Salahaddin / Erbil

Fifth edition – Erbil

2014

Principles of General Psychology

By
Izaddin A. Aziz
University of Salahaddin - Erbil

دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی
ڕۆژهەڵات