Salahaddin university collage of Education

General psychology first year students

Fatima H. Darwesh

- What is psychology?
- What are the goals of psychology?
- Do we need to study psychology?
- How can psychology help you and others?
- What is the importance of psychology in your everyday life?
- What is the relationship between psychology and physics or to other sciences?

ئاگایی (Attention)

ئاگایی (Attention)

- **ئاگایی چی یه؟**
- **چاوتێبرینی هەستە لە شتێك**
- **دەكەوێتە پێش پرۆسەی درك پێكردن وە دوای پروسە ی هە ستپیكردن**
- **ئاگایی گرنگی بە شتەكە دەدات و درك پێكردن دەیدۆزێتەوەو دەیناسێتەوە**
- **مرۆڤ ئاگایی بۆ هەموو ئەو شتانە نابێت كە رووبەرووی دەبێتەوە لە ژیانی ، بەڵكو ئەوانە هەڵدەبژێرێت كە گرنگن بەلایەوەوە بیناسێت و پێداویستییەكانی تێر بكات**
- **دەوەستێتە سەر ئامادەباشی تاكەكە بۆ تێبینی كردنی شتەكە**

وەك كاتێ مامۆستایەك بە قوتابیەكانی دەڵێت ئاگادار بن واتا داوایان لێدەكات كە ئامادەبن بۆ درك پێكردن و تێگەیشتنی ئەوشتانەی كەدەیلێت و ئە نجامی دەدات

جۆرەکانی ئاگایی

یەکەم/ ئاگایی بە ویستراو (الانتباه الارادی) :-

- ئەو جۆرە ئاگاییە بە ویست و ئیرادەی مرۆڤ دروست دەبێت
- ئەو کاتە دروست دەبێت کاتێك مرۆڤ جەخت دەکاتە سەر وروژێنەرێك و هەوڵی بۆ دەدات
- بۆ نموونە (ئاگایی بۆ وانە یان ئاگایی بۆ گفتوگۆیەکی بێزارکەر ....) .

جۆرەکانی ئاگایی

سێیەم/ ئاگایی بەناچاری (الانتباه القسری) :-

- ئەم جۆرە ئاگاییە نەویستەو ناچاری و بەبێ ئارەزووی مرۆڤ روودەدات
- ئەم جۆرە وروژێنەرانە مرۆڤ ناچاردەکات بە ئاگابێت
- بۆ نموونە (بیستنی دەنگی تەقینەوەیەك ....) .

هۆكارەكانی ئاگایی

- دوو هۆكار هەن كە كاریگەریان لەسەر ئاگایی هەیە ئەوانیش :-

یەكەم/ هۆكاری دەرەكی

- ئەو هۆكارانە سەرچاوەكەیان دەرەكیە
- وەكو توندو تیژی وروژێنەرەكە و دوبارە بوونەوەی وروژێنەرەكەو گۆرانی و جیاوازی وروژێنەرەكە لە ئەوانی تر و جوولەی زۆری وروژێنەرەكە .

هۆکارەکانی ئاگایی

دووەم/ هۆکاری ناوەکی

- ئەو هۆکارانە کە سەرچاوەکەیان ناوەکییە
- وەکو پاڵنەرو پێداویستی و حەزوو ئارەزوو ئامادەیی ژێری
- بۆ نموونە ئەو کەسەی کە حەزوو ئارەزووی لە مۆسیقایە زۆر هەستیارە بۆ دەنگەکان و جیاکردنەوەیان وە زۆر بە ئاگایە بۆ تۆنە مۆسیقیەکان بە پێچەوانەی ئەوەی کە حەزوو ئارەزووی لە مۆسیقا نیە

جیاوازی تاکایەتی لە ئاگایی

- ئەمەش بە پێی :-

١/ پێداویستیە جەستەییەکان

- ئاگایی لەلای تاك لەکاتێك بۆ کاتێکی تر جیاوازە بە پێی پێداویستییە جەستەییەکان
- بۆ نموونە ئەوکەسەی کە برسی بێت و لەرێگا بێت خێرا ئاگایی بۆ خواردن و بۆنی خواردن دەچێت.

٢/ ئامادەیی هزریی

- ئامادەیی هزریی لە تاکێك بۆ تاکێکی تر جیاوازە و کاریگەری هەیە لەسەر ئاگایی
- بۆ نموونە پەرستار زۆر هەستیارە بۆ دەنگی نەخۆش
- دایك زۆر بە ئاگایە و خێرا وەلاّم دەداتەوە بۆ هەر دەنگێگ یان جوولەیەك کەلەلای منداڵەکەیەوە دێت .

جیاوازی تاکایەتی لە ئاگایی

٣/ پاڵنەرە وەرگیراوە گرنگەکان

- تاك بە ئاگایە و هەوڵ دەدات بۆ بەدەست هێنانی ئەو پاڵنەرانەی کە زۆر گرنگن بە پێی بۆچوونی خۆی
- بۆ نمونە ئەوکەسەی کە پاڵنەری زۆر بە هێز بێت بۆ دەستکەوت ئاگایی دەچێت بۆ هەرکتێبێکی تازە یان هەر زانیاریەکی تازە کە دەردەچێت .

٤/ حەزو ئارەزوو

- ئاگایی تاك زۆر خێراو توندو تیژە بۆ ئەو شتانەی کە حەزو ئارەزووی لێیە
- بۆ نموونە ئەوکەسەی کە حەزو ئارەزووی لە ئەدەب بێت ئاگایی زۆر خێرا دەبێت بۆ هەرکتێبێکی تازە کە لەبواری ئەدەبدا دەردەچێت ، وەهەر دەنگ و باسێك کەلەسەر ئەدەب بێت لە رۆژنامەو تەلەفزیۆن

جیاوازی تاکایەتی لە ئاگایی

٥/ پیشە

- ئاگایی تاك بۆ هەر شتێکە کە پەیوەندی بە پیشەکەیەوە هەبێت
- ئاگایی مامۆستا جیاوازە لەئاگایی دکتۆر یان پارێزەر لە کاتێك دا کە هەرسێکیان سەیری فلمێك بکەن .

٦/ تەمەن

- مندالْ لەسەرەتاکانی تەمەنیەوە توانایان بۆ چاوتێبرین و ئاگایی کەمە وە هەر چەند تەمەنی گەورەتر بێت توانای بۆ ئاگایی زیاتر دەبێت .

٧/ دروستی جەستەیی و دەروونی

ئەو کەسانەی کە لەلایەنی جەستەیی و دەروونی تەندروست بن توانای ئاگاییان زیاترە لەو کەسانەی کە نەخۆش بن .

(Cognition/ perception) دەرك پێكردن

دەرك پێكردن (Cognition)

- هەستكردن و درك پێكردن دوو پرۆسەی جیاوازن و هاومانانین.

- بریتییە لە ڕێكخستن و شیكردنەوەی زانیارییە هەستیەكان كە لە ڕێگای هەستەوەرەكانەوە دەگاتە لامان، بۆ زیاتر ئاشنا بوون بە جیهانی دەرەوە

- ئەو پرۆسەیەیە كەلەڕێگایەوە وروژێنەرەكان روون دەكرێنەوەو دەناسرێنەوەو لێك دەدرێنەوە
- قۆناغی دوای هەستكردنە
- كاتێك لەڕێگای هەستەوەرەكان هەست بە بوونی شتەكان دەكەیت ئەوا لەم قۆناغەدا ماناى دەدرێتیێ و لێك دەدرێتەوە
- بۆ نموونە كاتێك یەكێك دەبینین و دەیناسینەوە یان بۆنێك دەكەین و دەزانی بۆنی چییە

لایەنەکانی درك پێکردن

درك پێکردن چەند لایەنێکی هەیە دەتوانین بەم خالآنە بیخەینە ڕوو

- درك پێکردن پەیوەستە بە زانین،
  - درك پێکردن پشت بە زانیارییە کۆنەکان دەبەستێت و بە بنەمایەك بۆ شیکردنەوەی زانیارییە نوێیەکان دەژمێردرێت.
- گەیشتنە بە ئە نجام بۆ وروژێنەرو ڕووداوە ژینگەییەکان
  - واتا کاتێك لەرێگای هەستەوەرەکانەوە زانیاری تەواو وەرناگرین ئەوا مرۆڤ دەتوانێـت لەر ێگای درك پێکردن لێکیان جیا بکاتەوە.

لایەنەکانی درك پێکردن

- **درك پێکردن پرۆسەیەکی پۆلین کردنە**

- واتا ڕێگا بە ڕێکخستن و پۆلینکردنی زانیارییەکان دەدات

- بۆ نموونە کەسێك بۆ یەکەم جار باڵندەیی کەناری ببینێت دەزانێت ئەمە سەر بە باڵندەکانە لەبەر بوونی بەشە لێکچووەکان لە نێوانیاندا وەکو (پەر، کلك، باڵ)

لایەنەکانی درك پێکردن

- درك پێکردن پرۆسەیەکی پەیوەندییە

– بوونی تایبەتمەندی هاوبەش لە نێوان وروژێنەرەکاندا بەس نییە بۆ درك پێکردنی لایەنی لێکچوون و جیاوازی لە نێوانیاندا

- بۆیە پێویستە میکانزمێك هەبێت بۆ پێکەوە بەستان و تێگەیشتنی پەیوەندی نێوان وروژێنەرەکاندا.

– درك پێکردن یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ ئەوەی زانیاری زیاتر بە دەست بێنین بۆ شیکردنەوەی شتەکان.

لایەنەکانی درك پێکردن

- **درك پێکردن پرۆسەیەکی گونجانە**

- **یە ك لە تایبە تمەندی درك پێکردن نەرم و نیانیە کە لەرێگایەوە توانای گونجانی لەگەڵ وروژێنەرەکان و بارودۆخە جیاجیاکان دەبێت**

- **یارمەتی مرۆڤ دەدات هەڵبژاردن ئە نجام بدات لە نێوان وروژێنەرەکاندا واتا وردەبێتەوە لەسەر ئەو وروژێنەرانەی نیازی مامەڵەکردنی لەگەڵدا هەیە کاتێك لەرێگای هەستەوەرەکانەوە وەری دەگرێت.**

پاڵنەر (Motivation)

پالنەر (Motivation)چی یە؟

- پرۆسەیەکە یان زنجیرەیەك پرۆسەیەکە کە کاردەکات بۆ وروژاندنی ڕەفتار بەرەو ئاما نجێکی دیاریکراو و بەردەوام بوون لە سەری.

- فاکتەرێکی ناوەکی و دەرەکی یە کە مەیل و چالاکی لە تاك دەورووژێنێت تاکۆ بەردەوام بێت لە سەر ئەو کارە و ئەرکەی کە مەیلی هەیە.

- هەول دانە بۆ گەیشتن بە ئامانج

تايبەتمەندييەكانى پالنەر

- یەكێك لە تايبەتمەندى ئەم پروسەيە ئەوەيە كە چەمكێكى گريمانەييە واتا ئێمە ڕەنگدانەوەى حاڵەتەكە دەبينين و هەستى پێدەكەين خودى حاڵەتەكە نابينين
- بۆ نموونە چالاك بوون لە كارو كاروبارى كۆمەلايەتى و دام و دەزگا حكوميیەكان.
- پالنەر نابينرێت بەلكۆ دەرەنجامى كار دەبێتە رێژە و ئاستى پالنەر بۆ كارەكە.
- جۆرى پالنەر جياوازە لە تاكێكەوە بۆ تاكێكى تر
- بۆ نموونە پالنەرى جياواز لە نێوان قوتابيانەوە

کارەکانی پالنەر

- یەکەم : ووروژاندنی رەفتار
- پالنەر رەفتار دەوروژێنیێت و پال بە رەفتار دەنیێت بۆ روویشتن بەرەم ئامانج (ئە نجامدانی کارەکان، هەبوونی دەسکەوت و سەرکەوتن)
- بۆیەش ئەو کەسانەی کە پالنەرییان نزمە کەمتر هاندەدرێن بو کارەکانیان و هەردەم هەست بە ناراحەتی و بیزاری دەکەن.
- پالنەری لەرادەبەدەر کاریگەری خراپ لە سەر رەفتار و دەکەوێتە بارودۆخێکی خراپ و ناجیگیرەوە و هەست کردن بە دلەراوکیی بەردەوام و نائارام بوون و دابەزینی ئاستی باوەر بە خۆبوون بە کارەکان و هەولەکانی و رازی نەبوون لە کارەکان.

کارەکانی پالنەر

- دووەم: پاڵنەر کاریگەری هەیە لەسەر پێشبینیەکانمان بەرامبەر شتەکان بە نەرێنی و ئەرێنیەوە.

- پێشبینیەکانی مرۆڤ پەیوەستە بە شارەزاییەکانی رابردووی وەك سەرکەتن و شکستەکان کە دووچاری بۆتەوە.

- بۆ نموونە ئەو کەسەی بەردەوام لە خوێندندا شکستی هێناوە و لەساڵێك زیاتر لە پۆلێك ماوەتەوە هەموو هەوڵەکانی بێ سوود دەژمێردرێت، چاوەروانی دەرچوون ناکات چونکە بە پاڵنەرێکی لاواز بەرەو پرۆسەکە دەچێت.

کارەکانی پالنەر

- سێیەم: پاڵنەر کاریگەری هەیە لەسەر ئاراستە کردنی ڕەفتارەکامان

- پاڵنەر کاریگەری هەیە لەسەر ئاراستەکردنی رەفتارەکا نمان بۆ زانیاریەکان چونکە لە کاتی بوونی پاڵنەری بە هێز هەموو ئەو زانیاریانەی وەری دەگرین بە گرنگی دەزانین و هەوڵ دەدەین لە بیری خۆمان هەڵگرین و کاری پێبکەین

کارەکانی پاڵنەر

- چوارەم: گەیشتنە بە دەرە نجامێکی باش

- پاڵنەر وا لە مرۆڤ دەکات دەرئە نجامێکی باش لەکارەکانی بەدەست بێنیت.

- بۆ نموونە ئەو قوتابیانەی پاڵنەریان بەرزە بۆ فێربوون ئاستی بە دەستهێنانیان بەرزە.

جۆرەکانی پاڵنەر

- یەکەم: پاڵنەرە بۆماوەییەکان جەستەییەکان

- ئەم جۆرە پاڵنەرە لە ڕێگەی بۆماوە بۆ مرۆڤ دەگوازرێتەوە و لە سەرەتای ژیانی مرۆڤ دروست دەبێت، بۆیە ئەم جۆرە پاڵنەرانە فێرناکرێت واتە مرۆڤەکان لە چ شوێنێك بن و لە کام نەژاد بن هەمان پاڵنەریان هەیە ، گرنگترینیان بریتییە لە (برسیەتی و نووستن و سێکس و ڕزگاربوون لە پاشەڕۆ بوونی پلەیەکی گەرمای مام ناوەند).

جۆرەکانی پاڵنەر

- پاڵنەرە **وەرگیراوەکان** ، دەروونیەکان

- ئەم جۆرە پاڵنەرە مرۆڤ لە دەوروبەری خۆی وەریدەگرێت لە رێگەی **فێرکردن و مامەڵەکردنی لەگەڵ ژینگەی کۆمەڵایەتی** . بۆیە لە کۆمەڵگایەك بۆ کۆمەڵگایەکی تر دەگوازرێتەوە لە کۆمەڵگایەك بۆ کۆمەڵگایەکی تر جیاوازی دەبێت، ئەم جۆرە پاڵنەرانە دابەش دەبن بۆ سێ جۆر ئەوانیش

جۆرەکانی پاڵنەر

- پاڵنەرە کۆمەلآیەتییە گشتیەکان

- ئەم پاڵنەرە لە هەموو کۆمەڵگایەکدا هەن و هەموو مرۆڤایەتی خاوەنیەتی کە بریتین لە پاڵنەری ژیان لە ناو کۆمەڵگا و بەرگە نە گرتنی تەنیایی .

جۆرەكانی پاڵنەر

- ب- پاڵنەرە كۆمەڵایەتییە شارستانییەكان.
- ئەم پاڵنەرە تایبەتە بە شارستانیەك و لە شارستانیەكی تر دانییە، بۆیە دەبینین لە ناو هەندێ كۆمەڵگا رێگای لێ دەگیرێت و لە ناو هەندێكی تر دا هەوڵی گەشە كردنی دەدەن وەك (زاڵ بوون و كۆنترۆڵكردنی كەسانی دەرووبەرو موڵكداریەتی .. هتد).

- ج- پاڵنەرە كۆمەڵایەتییە تاكییەكان .
- ئەم پاڵنەرە تایبەتە بە تاكە كەس و زۆر زەحمەتە دوو كەس هەمان پاڵنەریان وەك یەك هەبێت، بۆ نموونە (سۆزو ئاستی هیواو حەزو ئارەزوو و ئاراستەكان ..... هتد).

هەندێك لە پاڵنەرە سەرەکیەکان

- نووستن (sleep).
- نووستن کاریگەریی زۆرە لە سەر جەستە و دەروون
- نووستن حاڵەتێکە کە رەفتاری تێدانیە
- کاتێك یەکێك بۆ ماوەیەکی درێژ نەنووستبێت بۆی دەردەکەوێت کە پاڵنەری نووستن زۆر بەهێزەو زاڵیش دەبێت بەسەر پاڵنەری خواردن و خواردنەوە.

- بە بڕوای توێژەران نووستن حاڵەت نیە بەڵکو جۆرێکە لە رەفتار
- نووستن سێ چارەکی ژیا نمان دەگرێتەوە
- هۆکارەکانی نووستن شاراوەیە
- زۆربەی تاکەکان بۆ ماوەی (٧ – ٨) کاتژمێر دەخەون

نووستن (SLEP)

- لەلایەنی لۆجیکیەوە ئاماژە بەوە دەكرێت كە مرۆڤ ئەو كاتە دەخەوێت كە هەست بە ماندووبون بكات بەلاٌم لەهەموو كاتێك دا ئەم شیكردنەوەیە دروست نیە.
- هەندێك لە توێژەران ئاماژە بەوە دەدەن كی ئێمە ئەوكاتە دەخەوین كە تواناكا نمان دەگاتە نزم ترین ئاست وە نووستن پارێزگاریمان لیٚ دەكات لەئە نجامدانی چالاكیەك كە توانامان نزم ببێتەوە.
- رێژەی نووستن لەلای مرۆڤ رێژەیەكی پێچەوانەیە لەگەل گەورەبوونی تەمەنی، واتا هەرچەند تەمەنی مرۆڤ زیاتر بێت ئەو كاتانەی كە پێویستی پێی دەبێت بۆ نووستن كەم دەبێتەوە .
- (تەمەن ٣ رۆژ- ١٦/ ١٤)
- (تەمەن ٥ سال – ١١)
- (تەمەن ٢٠ سال – ٨/٧)

برسێتی (HUNGER)

- پاڵنەرو پێداویستی بۆ **خواردن** یەکێکە لە گرنگترین پێداویستیەکانی مرۆڤ و گرنگی خۆی لە ژیانیدا هەیە و هیچ کەسێك ناتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر بەبێ خۆراك بژی

- تێرکردنی ئەم پێداویستییە بەرپرسە لە **بەردەوام بوونی** ژیان **و دروست بوونی هاوسەنگی**

- بە پێ زۆربەی تیۆرەکان لە پێشەوەی هەمووشیان تیۆرەکەی (**ماسلۆ**)، خۆراك یەکێکە لە **سەرەکیترین** پێداویستیەکانی مرۆڤ و تێرنەکردنی دەبێتە هۆی تێك چوونی سەرجەم پرۆسە **بایۆلۆژی** و **عەقڵییەکان**.

برسێتی (HUNGER)

- تێرکردنی ئەم پێداویستییە بە شێوەیەکی خوولاوەیی و بازنەییە
- واتا مرۆڤ برسی دەبێت و ئەم برسێتییە دەبێت بە پاڵنەر بۆ جوولاّندن و ورووژاندنی مرۆڤ و گەڕانی بە دوای خۆراك ئینجا تێربوون
- دوای ماوەیەك دووبارە مرۆڤ لە ئە نجامی برسی بوون و کەم بوونەوەی خۆراك تووشی گرژی و برسێتی و نارەحەتی دەبێت و هەمان زنجیرە کارو چالاکی سەرەوە بە ئاکام دەگەیەنێت .

برسێتی (HUNGER)

- ئەگەر مرۆڤ لە ئە نجامی کۆمەڵێك هۆکاری **دەرەکی** دوور لە ویستی خۆی نەیتوانی بۆ ماوەیەکی دیاری کراو نان و خۆراك وەك پێویست بخوات، لە ئە نجامی ئەم حاڵەتەوە تووشی گرژی و **برسێتییەکی** زۆر دەبێت

- ئا لەم حاڵەتەدا **جگەر** فریای دەکەوێت و دەست دەکات بە دەرهاوێشتنی شەکری عەمبارکراو بۆ ناو **خوێن** و بۆ ماوەیەکی تر یارمەتی **مانەوەی** مرۆڤ دەدات، بەلاّم ئەم حاڵەتە بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام نابێت، لەبەر ئەوەی بری شەکرەکە دیاریکراوەو دوای ماوەیەك تەواو دەبێت، بۆیە پێویستە مرۆڤ بەدوای خواردن بگەرێ و لەو برسێتییە رزگاری بێت.

شەڕخوازی (AGGRESSION)

- شەڕانگێزی بریتییە لەو هەڵسو کەوت و ڕەفتارەی کە ئاما نجەکەی ئازاردانی بەرانبەرو زیان گەیاندنە بە کەل و پەل و سەرمایەکانیان.

- شەڕخوازی دوو جۆر لە خۆ دەگرێت کە لەرێگایانەوە تاك دەتوانێت بە حەزو ئاما نجەکانی بگات ئەویش لەرێگای دەست کەوتنی شتێك کە گرنگ و بە کەڵك بێت یان دوورکەوتنەوە لەو بارودۆخ و شوێنانەی کە بەئازارو ناخۆشن

شەڕخوازی (AGGRESSION)

- واتا ئەگەر تاك ئەو هێزو پاڵنەرو و دەست درێژییەی بۆ خۆگونجاندن و کۆنترۆڵکردنی ژینگەو پارێزگاری کردن لە خود، بەکارهێنا ئەوا لە بەرژەوەندی تاك و مرۆڤایەتی دەبێت، بەلاّم ئەگەر دژی تاکەکانی تری کۆمەڵگا بەکاری هێنا , ئەوا ئەو کاتە بە زیانی هەموو لایەك تەواو دەبێت.

- زۆربەی کات لەوانەیە ئەو پرسیارە بکرێت کە ئایا شەرخوازی پاڵنەرێکی بایلۆژییە ؟ یان کۆمەلاّیەتی و وەرگیراوە؟ زانا (فروید) دەڵیٚ شەرخوازی بۆماوەییە مرۆڤ بەکاری دێنیٚت بۆ ئازاردانی کەسانی تر. بەلاّم هەندیٚ زانای تر دەڵیٚن شەرخوازی وەکو هەموو پاڵنەرەکانی تر هۆکارەکەی ژینگەییە.

دەستكەوتە پاڵنەر

- مەبەست لە دەستكەوتە پاڵنەر حەزو ئارەزووی مرۆڤە بۆ گەیشتن بە ئاواتەكان و هێنانەدی ئاما نجەكان لە داهاتوودا

- جیاوازی لە نێوان تاكەكانی كۆمەڵدا هەیەو هەموو كەس وەك یەك ئامانج دانانێن و هەمان حەزو ئارەزوو پەرۆشیان بۆ هێنانەدی ئەو ئاما نجە نییە، بەڵكو لەلای هەندێك كەس ئەم پاڵنەرە واتا پاڵنەرو حەزو ئارەزووی گەیشتن بە خەوو خەیاڵ و ئاما نجەكان و بڕی كاركردن و هەوڵدان زۆرەو لەلای هەندێك كەسی تر مام ناوەندییە.

دەستكەوتە پاڵنەر

- شايانى ئاماژە بۆ كردنە لەبەر ئەوەى (دەستكەوتە پاڵنەر يان پاڵنەرو حەزو ئارەزووى دەست كەوتن) حاڵەتێكى عەقڵييە ، بۆيە پێشبينى ئەوە كراوەو زانايان لەو بروايەدان كە لەلاى هەموو كەسێك هەيە، بەڵام بە برو رێژەى جيا، واتا لەلاى هەموو كەس وەك نييە و دەتوانرێت لە رێگاى ئەزموونى تايبەتييەوە رێژەو برِەكەى لەلاى تاكەكانى كۆمەڵ ديارى بكرێت، بەڵام پێوانە كردنى ئەم پاڵنەرە كارێكى ئاسان نييە، لەبەر ئەوەى وەك هەموو دياردە دەروونييەكانى تر ، دياردەو چەمكێكى ناديارو ناوەكى و هەست پێنەكراوە (مجرد، افتراضي).

پاڵنەری خستنە پاڵ (دافعیە العزو)

- ئەم جۆرە پاڵنەرە گرنگی بە ئەو سەرچاوەو هۆکارانە دەدات کە دەبن **بە بنەماو بۆ وەرگرتنی بڕیار،**

- ئەگەر مرۆڤ لە کارەکانی رۆژانەیدا سەرکەتن یان سەرنەکەوتنی بە دەست هێنا، دوای ئەوە پرسیارمان لێ کرد وتمان لەبەر چی سەرکەوتی یان سەرنەکەوتی؟ ئەوا زۆربەی تاکەکان بۆ **دوو هۆکار دەیگەڕێننەوە کە ئەوانیش هۆکارە (دەرەکی و ناوەکیەکان)**

پاڵنەری خستنە پاڵ (دافعیە العزو)

- هۆكارە ناوەكییەكان تایبەتن بە كەسایەتی و توانا و لێهاتووەكانی تاك

- هۆكارە دەرەكیەكان پەیوەندییان بە بارودۆخە دەرەكییەكانەوە هەیە، بۆ نموونە ئەگەر قوتابیەك لە خوێندن سەرنەكەوت و دەرنەچوو، ئەگەر پرسیار دەربارەی هۆكارەكەی لێ بكرێت كە لەبەر چی دەرنەچووە، ئەوا دووجۆر وەڵام دروست دەبێت . ئەگەر لە وەڵامدا ووتی (پرسیارەكان قورس بوون و مامۆستا بەباشی وانەكانی راڤە نەدەكرد و هۆڵی تاقیكردنەوە ناخۆش بوو.

پاڵنەری خستنە پاڵ (دافعیە العزو)

- سەرجەم ئەم هۆکارانە تایبەتن بە جیهانی دەرەوەی تاك و بارودۆخی دەرەکی، واتا ئەم قوتابییە هۆکاری سەرنەکەوتنەکەی بۆ جیهانی دەرەوە دەگەڕێنێتەوە، پاڵنەری سەرنەکەوتنی دەخاتە پاڵ دەرەوەی خۆی .

- ئەگەر لە وەڵامدا ووتی (خۆم باش نەم خوێندبوو توانای ئامادەکردنی وانەکانم نەبوو، بۆ دەوام کردن زۆر کەم تەرخەم بووم و زۆر ڕۆژ نەدەچووم،............هتد). واتا ئەم قوتابییە هۆکارەکانی سەرنەکەوتنی بۆ خودی خۆی و تواناکانی دەگەڕێنێتەوە، واتا هۆکارەکان ناوەکین و سەرچاوەکەی کەسایەتی و تواناکانی خۆیەتی.

هەلچوون (Emotion)

سروشتی هەڵچوون

- هەڵچوونەکان زانینی هەست و سۆزمان دەگەیەنێتە کەسانی تر،
- ولەڕێگای هەڵچوونەوە دەتوانین لە هەندێ حاڵەت بەرگری لە خۆمان بکەین و خۆمان لە مەترسیەکان بپارێزین، بۆ نموونە کاتێك تووشی بارودۆخێکی مەترسیدار دەبیت، هەڵچوونەکانت بە خێرایی بڕیار دەدات ئایا بەرگری بکەیت یاخود شوێنەکەی جێ بهێڵێت وڕابکەی .

- لەگەڵ ئەوەی هەڵچوون حاڵەتێکی مرۆڤایەتییە و مرۆڤ لە کۆنەوە لەگەڵ یدا دەژێت، بەلام ناسینی هەڵچوون و شیکردنەوەی کارێکی ئاسان نیە. لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لەزانا دەرونزانەکان هەوڵیان داوە پێناسەی بکەن، ئویش بە گەڕانەوە بۆ ئەو بارودۆخانەی کە هەڵچوونەکەی تیایدا ڕوو دەدات .

پێناسەی هەڵچوون

- حاڵەتێکی **نیگەرانی جەستەی دەروونی بە هێزو خێرایە**، تاک دووچاری دەبێتەوە بە شێوەیەکی **لەناکاو**، لەئەنجامدا تووشی **شڵەژان** دەبێت .

جۆرەكانی هەڵچوون

- كامەرانی (السعادە) :-
- ئەم هەڵچوونە بەردەوام لە دوای هەموو سەركەتن و هێنانەدی ئاما نجێك دروست دەبێت و لە ئە نجامدا مرۆڤ هەست بە خۆشی و كامەرانی دەكات، بەلاّم لەبەر ئەوەی هەڵچوونەكانی مرۆڤ بۆ ماوەیەكی كەم و كتوپڕۆو لەناكاوە ، بۆیە خۆشی و كامەرانی زۆر بەردەوام نابێت و دوای ماوەیەك لە سەركەوتنەكانی ئیتر وردە وردە مرۆڤ دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی و لەگەڵ ئەم سەركەوتنە رادێت و خۆی بۆ سەركوتنێكی تر و هێنانەدی ئاما نجێكی تر ئامادە دەكات.

جۆرەكانی هەڵچوون

- خەمباری و دڵتەنگی (الحزن) :-
- ئەم هەڵچوونە پێچەوانەی هەڵچوونی كامەرانییە و لە ئە نجامی ڕووداوو كارەساتی ناخۆش و لەدەست دانی كەسانی ئازیزو خۆشویست یان لە دەست دانی پلەو پایەی كۆمەڵایەتییەوە دروست دەبێـت،

- خەمباری و دڵتەنگی بە پێچەوانەی ترس پەیوەستە بە ڕابردوو و سەیركردنی كارەسات و ناخۆشییەكانی، بەڵام لە حاڵەتی ترسدا مرۆڤ زیاتر دەڕوانێتە داهاتوو و بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدایە كە چۆن لەو ترسە ڕزگاری بێت .

جۆرەکانی هەڵچوون

- تووڕەبوون (الغچب) :-
- ئەم هەڵچوونە لە ئەنجامی دانانی بەربەست و ڕێگر لە بەردەم حەزو ئارەزوو و پێداویستی و ئامانجەکانمان دروست دەبێت و لە ئەنجامدا تووشی هەڵچوونی تووڕەبوون دەبین و ئەو تووڕەبوونەش دەبێت بە هۆکارێك بۆ ئەوەی بەسەر بەربەست و ڕێگرەکاندا زاڵ بین و بوونی خۆمان بسەلمێنین.

جۆرەکانی هەڵچوون

- ترس (الخوف) :-
- کاتێك لە ژیانی رۆژانەماندا رووبەرووی هەرەشە و مەترسی دەبینەوە یان خەریکە سەرچاوەی داهات و بژێویمان رووبەرووی نەهامەتی دەبێتەوە، ئەو کاتانە هەڵچوونی ترس سەرهەڵدەدات و یارمەتیمان دەدات کە ئاگامان لە خۆمان بێت و خۆمان بۆ رووبەڕووبوونەوەی یان خۆپاراستن لەئەو هەرەشەو مەترسییانە ئامادەبکەین.

جۆرەكانی هەڵچوون

- هۆگری (التعلق) ؛-
- ئەم جۆرە هەڵچوونە لە نێوان و منداڵ و دایك و باوك و كەسانی نزیكی دروست دەبێت و بەردەوام ئەو منداڵە هۆگری ئەو كەسانە دەبێت كە خۆشی دەوێن و جیگەی متمانەی ئەون و لێیان نزیك دەبێتەوەو دەچێتە باوەشیان و بە بینینیان دڵخۆش و كامەران ەبێت و بەردەوام دەڕوانێتە ناوچاویان و نایەوێت بە هیچ شێوەیەك لێیان دووربكەوێتەوە.

جۆرەكانی هەڵچوون

- خۆشەویستی (الحب) :-
- ئەمەش هەڵچوونێكە كە دەبێت بە بنەماو هۆكار بۆ نزیك بوونەوەی تاكەكانی كۆمەڵ لەیەكتری و دەربرینی خۆشەویستی بۆ ئەو كەسانەی كە دەچنە ناو دڵ و دەروونمان .

جۆرەکانی هەڵچوون

- قێزلێبوونەوە (الاشمئزاز) :-
- بریتییە لە هەڵچوونی ڕەت کردنەوە و دوورکەوتنەوە لە هەموو ئەو شتانەی کە مرۆڤ تووشی بێزاری و ناڕەحەتی و ناخۆشی دەکەن . ئیتر ئەو شتانە (بۆن بێت بێت یان بینین کەسێك یان شتێك بێت یان هەست پێکردن و بیر ڕکردنەوە لە بابەتێك بێت) .

جۆرەکانی هەڵچوون

- رەتکردنەوە (الرفج) :-
- هەڵچوونێکە لە ئە نجامی رەتکردنەوەی کۆمەلآیەتییەوە دروست دەبێت، زاراوەی دەمارگیری هەمان مانای رەتکردنەوە دەگەیەنێ و بریتییە لە دژایەتی کردن و رەتکردنەووەی کەسێك لەسەر بنەمای بیروبتوەرێکی دیاریکراو .

جۆرەکانی هەڵچوون

- سەرسووڕمان (الدهشه) :-
- ئەم هەڵچوونە لە ئەنجامی رربەڕووبوونەوەی ئەو **شتانەی کە پێشبینی نەدەکرا روودەن**، دروست دەبێت و مرۆڤ لە ئەنجامدا تووشی **سەرسووڕمان** دەبێت

تیۆرەکانی هەڵچوون

- چەندین تیۆری جیاجیا هەن کە هەوڵی شیکردنەوەی حاڵەتە هەڵچوونیەکانی مرۆچیان داوە لەوانە :-
- تیۆری (جیمس لانج) :-
- ئەوەی لامان روونە مرۆڤ خەمبارە دەگرییێت، لەکەسێك دەدات چونکە تورەیە، بەلاّم زانا (ولیم جیمس) بۆچونێکی جیاوازی هەیە دەربارەی هەڵچوون و پێی وایە ئێمە خەم دەخۆین چونکە دەگرێین و هەست بە تورەیی دەکەین چونکە لە کەسێك دەدەین، واتا حاڵەتە هەڵچوونیەکە لە دوای رەفتار دێت نەك پێشی ، کەواتە بە بۆچوونی ولیم جیمس هەست کردن بە ترس لە دوای گۆرانکاریە فسیۆلۆژیەکانەوە دێت، و زانا دانیمارکی (کارل لانج) پاڵپشتی ئەم تیۆرەی کردووە بۆیە ئەو تیۆرە بە تیۆری (جیمس - لانج) ناسراوە .

تیۆرەکانی هەڵچوون

- تیۆری (کانون – بارد) :-
- لەڕەخنەگرانی تیۆری جیمس – لانج) بۆ شیکردنەوەی هەڵچوون ، زانا (کانون) بوولە ئە نجامی ئەو تویێژینەوانەی کە ئە نجامی دا بۆی دەرکەوت بوونەوەر ئەگەر دووچاری حاڵەتێکی هەڵچوونی بن، ئەوا گۆڕانکاریە فسیۆلۆچیەکانیالنی بەسەر دا ڕوودەدات بەشێوەیەکی نەویست (لا ارادی) ، چونکە گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکان لە ژێر کۆنترۆڵی ویستی کۆئەندامی دەماری خودی دان.

تیۆرەكانی هەڵچوون

- تیۆری دووفاكتەر (شاشتر) :-
- یەكێك لە زانا دەروونزانەكان كە ناوی (شاشتر) بوو تیۆرێكی تایبەتی دانا ناسرا بە تیۆری (دووفاكتەر) ، بە بۆچوونی ئەم زانایە هەردوو فاكتەر (جەستەیی – فسیۆلۆژی) و (مەعریفی) رۆڵێكی گرنگیان هەیە لە هەڵچوونەكان .

تیۆرەکانی هەڵچوون

- تیۆری لۆدۆ :-
- ئەم زانایە پێی وابوو کە هەموو مرۆڤێك سیستەمی تایبەتی هەیە بۆ شیکردنەوەی هەڵچوونەکان ، هەر سیستەمێك لە سیستەمەکانی تر بە پێی جیاوازی هەڵچوونەکان جیاوازی هەیە، بۆ نموونە ترسان پەیوەستە بە چالاکی (امیجدالا) کە لە مێشکی مرۆڤ دا هەیە بێ ئەوەی پێویستی بە شیکردنەوەی مەعریفی هەبێت، بەلام هەستکردن بە گوناح و کۆکردنەوەی یادگاری و بەراوردکردنی یادگاریەکان پێویستی بە شیکردنەوەی مەعریفی دەبێت.

زیرەکی هەڵچوونی

- **پێناسەی زیرەکی هەڵچوونی** / بریتییە لە بوونی توانا بۆ چارەسەرکردنی زانیارییە هەڵچوونیەکان کە بریتین لە درك پێکردن و وەرگرتن و تێگەیشتن و بەرێوەبردن.

لایەنەكانی زیرەكی هەڵچوونی

- **هۆش بە خود/** زانینی حاڵەتی هەڵچوونی تاكە وە پێكدێت لە (هۆشی هەڵچوونی، هەڵسەنگاندنی وورد بۆ خود ،باوەڕ بەخۆبوون).
- **ڕێكخستن خود /** واتا بەڕێوەبردنی تاك بۆ حاڵەتی ناوەوەی پێك دێت لە (كۆنترۆڵكردنی خود ، ویژدان، گونجان، داهێنان) .
- **پاڵنەرایەتی /** واتا حەزو ئارەزووی هەڵچوونی كە ها نمان دەدات بەرەو ئاما نجەكا نمان یاخود دەستكەوتنی ئاسان دەكات پێكدێت لە (پاڵنەری دەستكەوتن ، پابەندبوون، كۆڵنەدان).

توانستە کۆمەڵایەتییەکان

- بەڵام توانستە کۆمەڵایەتییەکان واتا چۆنیەتی بەڕێوەبردنی پەیوەندیمان لەگەڵ کەسانی تر لە دوولایەن پێکدێت
- **هاوسۆزی** / واتا هەست و هۆش بە هەست و پێداویستییەکانی کەسانی تر پێکدێت لە (تێگەیشتنی کەسانی تر، پێشخستنی کەسانی تر ، دابین کردنی پێداویستی کەسانی تر، هاندان، هۆشی رامیاری).
- **کارامەیی کۆمەڵایەتی** / پێکدێت لە (کاریگەری لەسەر کەسانی تر ، پەیوەندی بەستن، سەرکردایەتی).