وانەی چوارەم و پێنجەم

دەستكەوتی خوێندن:

پێناسەكەی:

١. بریتیە لە چالآكیەكی ئەقڵی مەعریفیە، قوتابی كۆمەڵێك نمرە بەرجەستە دەكات كەبەدەستیهێناوە.

٢. یاخود بریتیە لە گەیشتن بەئاستێكی دیاریكراوە لەخوێندن جا لەهەر قۆناغێكی خوێندندا بێت، ئەمەش لەرێگەی تاقیكردنەوە و راپۆرتی مامۆستایان یان هەردووكیان دەبێت.

- فاكتەری ڕوودانی جیاوازی تاكەكەسی لە دەسكەوتی خوێندندا:

١- ئەو فاكتەرانەی پەیوەندیان بەخودی تاك (قوتابی) یەوە هەیە:

- جیاوازی رێژەی زیرەكی.
- جیاوازی ئامادەباشی و مەیل و پاڵنەر.
- لایەنی تەندروستی تاك.
- جیاوازی ڕادەی ئاگایی: ئاگایی پەیوەندی بەئامادەباشی و پاڵنەر ...هەیە

٢- ئەو فاكتەرانەی پەیوەندیان بە (مامۆستا) وە هەیە:

- ڕێگا و ئامرازە فێركاریەكان: هەندێ ئامراز دەگونجێ لەگەڵ چینێك و لەگەڵ چینێكیتر ناگوجنێت.
- توانای مامۆستا لەمامەڵەكردن لەگەڵ كەسایەتیە جیاوازەكان و دەروونە جیاوازەكان.
- لایەنی دەروونی مامۆستا و ڕادەی كاریگەری لەسەر قوتابیان.

٣- ئەو فاكتەرانەی پەیوەندیان بەپرۆگرام و بابەتی بڕیاردراوی خوێندن هەیە:

- گرانی پرۆگرام و نەگونجانی لەگەڵ ئاستی قوتابی.
- نەبوونی پەیوەندی لەنێوان بابەتەكانی پرۆگرام.
- خاڵی بوونی پرۆگرام لەئامرازی سەرنجڕاكێش وەك وێنە و چالاكی كەقوتابی بەژینگە دەبەستێتەوە.
- هەندێكجار پرۆگرام خزمەت بەو قوتابیانە دەكات كەمەیلی بوارێكیان هەیە و بوارێك پشتگوێ دەخات كەهەندێكیتر لەقوتابیان مەیلیان لێی هەیە.

٤- ئەو فاكتەرانەی پەیوەندیان بە چالآكیەكانی (قوتابخانە - باخچە) وە هەیە:

- ئەو چالآكیانەی باخچە كە دەكرێن گونجاو نەبێت لەگەل تەمەنی قوتابی.

- نەکردنی هیچ چالاکیەك لە باخچە .
- کەسانی پسپۆر نەبێت بۆ ئەنجامدانی چالاکی.
- ڕەچاوکردنی جیاوازی تاکایەتی لە چالاکیەکانی باخچە .

٥- ئەو فاکتەرانەی پەیوەندیان بە تاقیکردنەوە هەیە:

- جۆری تاقیکردنەوە: ئەمە وا دەکات پێوانەی لایەنێك بکرێت و لایەنەکەی تری پشتگوێ بخرێت.
- کاتی تاقیکردنەوە: کەمی کاتی تاقیکردنەوە کاردەکاتە سەر ئەو قوتابیانەی لە نووسیندا لەسەرەخۆن.
- ئامرازو کەرەستەی تاقیکردنەوە: زۆرجار لەگەڵ شێوەو کاتی تاقیکردنەوەو پێداویستیەکانی قوتابیان ناگونجێت.

٦- ئەو فاکتەرانەی پەیوەندیان بە خێزانەوە هەیە:

- ئاستی زانستی و رۆشنبیری.
- جۆرو سروشتی دایك و باوك.
- ئاستی ئابووری خێزان.
- پەیوەندی نێوان ئەندامانی خێزان.
- پەیوەندی نێوان خێزان و باخچە.

٧- ئەو فاکتەرانەی پەیوەندیان بەبارودۆخی کۆمەڵگاوە هەیە:

سوود وەرگرتن لە پشووی هەفتانەو وەرزی لە گەشەپێدانی توانا لەسەرخۆکانی تاك وەکو خوێندنەوەو نووسین.

❖ **جیاوازی تاکەکەسی لەشێوە و پێکهاتەی کەسایەتی (الفروق الفردیة في السمات والمکونات الشخصیة):**

جیاوازی تاکەکەسی دیاردەیەکی گشتیە لەلایەنە جیاوازەکانی کەسایەتی، (ئەلبۆرت) باوەڕی وایە کەسایەتی بریتیە لە:

ڕێکخستنێکی دینامیکیە لەدەروونی تاك بۆ کارلێکەرە ئامادەییە جەستەیی و دەروونیەکان کەوا ڕێگەی تایبەتی خۆی دەستنیشاندەکات بۆ گونجان لەگەڵ ژینگە.

هەروەها (بێرت) باوەڕی وایە کەسایەتی بریتیە لە:

ئەو سیستەمە تێروتەسەلەیە لەحەز و ئامادەیی جەستەیی و ئەقڵی کەوا بەڕێژەیەك چەسپاوە ، جیاکاریەکی تایبەتیە بۆتاك بەگوێرەی ئەمە شێوازی تایبەتی خۆی دیاردەکات بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ ژینگەی ماددی و کۆمەڵایەتیەکەی.

لەو دوو پێناسەی پێشوو ئەمانەی خوارەوەمان بۆ دەردەکەوێت:

١. پێناسەی ئەلبۆرت ئاماژە بەبیرۆکەی دینامیکی دەکات لەکەسایەتی واتە کارلێکی بەردەوام لەنێوان پێکهاتەکانی دا هەیە، لەکاتێکدا بێرت چڕدەبێتەوە لەسەر بیرۆکەی جێگیربوونی ڕێژەیی واتە پێکهاتەکانی کەسایەتی زۆر ناگۆڕێت بەدرێژایی رۆژگار.

٢. هەردوو پێناسەکە سیفەتەکانی کەسایەتی دابەش دەکەنە سەر سیفاتی بایۆلۆژی جەستەیی وەك: ڕەنگی پرچ، پێکهاتەی ڕژێنەکان، ڕەنگی چاوەکان، زیرەکی، هەڵچوون..).

٣. هەردوو پێناسەکە گرنگی بۆماوە و ژینگە و کارلێکیان لەگونجانی تاك دووپاتدەکەنەوە.

٤. لەهەردوو پێناسەدا بیرۆکەی جیاکاری دەردەکەوێت کە وادەکات هەر تاکێك جیاواز بێت لەتاکێکیتر .

هەستەوەرەکان:

- بەئەڵقەی بەیەك گەیاندن دادەنرێت لەنێوان ئاگادارکردنەوە دەرەکیەکان و ناوەکیەکان و درکپێکردنمان یاخود ئامرازی بەیەك گەیاندنی نێوان تاك و جیهانی دەوروبەریەتی چونکە ئەمە (دەرگای زانیاری مرۆڤە).

- تاکەکان جیاوازیان هەیە لەبەهێزی و لاوازی هەستەوەرەکان ئەمەش وا دەکات توانایان جیاواز بێت لە گونجانیان لەگەڵ ئەو ژینگەی تیایدا دەژی.

پێناسەی هەستەوەرەکان: ئامرازی دڕکپێکردنی تاکەو یارمەتی دەریەتی بۆ ناسینی شتەکان و دابەشکردن و دڕککردن بە ژینگەکەی.

- هەروەها توندی هەستکردن لە هەستێکەوە بۆ هەستێکی تر لەیەك کاتدا جیاوازی هەیە بەگوێرەی وزەو جۆری پاڵنەرەکان دەبێت، بە تاقیکردنەوە سەلمێنراوە جیاوازی تاکی لەهەستی بیستن فراوانترە لەهەستی بینین.

- هەستی یەکەم لەڕووی هەستی بینین بەگرنگترین هۆیەکانی پەیوەندی دادەنرێت لەنێوان مرۆڤ و جیهانی دەرەوە، توێژینەوەکان دەریدەخەن ٩٠٪ زانیاریەکان تایبەت بە جیهانی دەرەوە لەڕێگای هەستی بینین دەبێت.

- سەبارەت بە هەستی بۆنکردن و تامکردن جیاوازیەکی کەمتر هەستی پێدەکرێت بەلأم هەستی دەست لێدان زۆر گرنگە و سوودی بایۆلۆژیو کۆمەلأیەتی هەیە، بۆ نموونە ئەوانەی نابینان دەتوانن لەرێگای دەستلێدان شت بخوێننەوە هەروەها رەگەزی مێ هەستیان بەهێزترە لە رەگەزی نێر ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ ناسکی پێستیان و هەستیاری دەماری بەرکەوتنیان.

- دابەشکردنی هەستەوەرەکان وەکو (بۆنکردن و تامکردن و بینین و بیستن و دەستلێدان) دەگەرێتەوە بۆ زانا (ئەرستۆ) لە کتێبی (دەربارەی رۆح).

- هەروەها بەپێی چەندین توێژینەوە دەرکەوتووە کە مرۆڤ زیاتر لەم هەستەوەرانەی هەیە و بوونیان هەیە وەکو هەستی لاوەکین لەوانە: (ئازار - برسیەتی و تێنوێتی - خواردن - درك بەجووڵەی جەستە - پلەی گەرمی - پەستانی خوێن .....)

مەیل و ئاراستەکان:

<u>یەکەم/ مەیل</u>: ئاراستەیەکی ئەرێنیە لەلای تاکەکەس بەرامبەر بەجۆرە چالاکیەك یان بابەتێك.

- گرنگی مەیل لە بواری فێرکردن و فێربووندا:

١- زانینی مەیلی قوتابیان یارمەتی مامۆستا دەدات کە جۆری هەڵوێست و چالاکی پێویستی فێرکاری بۆ فێربوونی قوتابیان هەڵبژێرێت ئەمەش فێربوونێکی کاراو خوازراوی لێ دێتە کایەوە.

٢- یارمەتی قوتابیان دەدات بۆ هەڵبژاردنی جۆری خوێندن.

٣- مەیل ژینگەیەکی بەرچاوی هەیە لەگەشەپێدانی حەزو ئارەزوو و توانای قوتابیان بەرامبەر بابەتێکی دیاریکراو.

٤-مامۆستا لەم رێگایەوە ئەم شێوازو رێگایانە هەڵدەبژێرێت کە دەگونجێت لەگەڵ حەزو مەیل و پێداویستیەکانی قوتابیان.

٥- مامۆستا لەرێگای زانینی مەیلی قوتابیان جیاوازی تاکەکەسی مەیلی نێوان قوتابیانی بۆ دەردەکەوێت.

٦- مامۆستا لەرێگای تێبینیکردنی رەفتارەکانی قوتابیان و مەیلیان بۆ شتەکان ئەوا رێنمایی و رێنیشاندەرو ئاراستەیان دەکات بۆ ئەو شتانەی کە ئارەزوویان لێ ی هەیە و حەزی پێدەکەن لە دوارۆژدا لەو بوارەدا بخوێنن یان کاربکەن.

دووەم/ ئاراستە: وەڵامدانەوەی تاکە بەرامبەر بە دیاردەیەك یاخود فێربوونێکی دیاریکراو جا ئەو فێربوونە ئەرێنی بێت یاخود نەرێنی.

بەهاو بیروباوەڕ: کۆمەڵێك بنەماو حوکمی ئەقڵیە ئاراستەمان دەکات بەرەو حەرزو ئارەزوو بۆ نموونە کە شتێك وەر دەگریت یان فێری دەبیت لەو کۆمەڵگایەی تیایدا دەژی هەروەها ڕەفتاری دەجولێنێت.

- جۆرەکانی بەها:

۱- **بەها ئابووری یەکان:** واتە تاك مەیلی بۆ ئەوە دەبێت کەوا کەسێکی سوودمەند بێت بۆ کۆمەڵگا.

۲- **بەها کۆمەڵایەتیەکان:** واتە تاك کەسێکی خۆشەویستە لەلای خەڵك و مەیلی یارمەتیدانیان هەیە جیادەکرێتەوە بە پارێزگاریکردن لەو بەهایەو خزمەتکردنی.

۳- **بەها جوانەکان:** ئەم جۆرەیان هەمەڕەنگ و چێژو جوانی هونەری هەیە لەلای تاك.

٤- **بەها ئاینییەکان:** پێزانینی سەبارەت بە جیهانی دیار هەیە و بیر لەوە دەکاتەوە ئایا ژیانی دوای مردن چیە؟ هەروەها هەوڵی تەواوی بۆ ڕازی بوونی خوای گەورەیە.

٥- **بەها کەسییەکان:** بریتی یە لە باوەڕ بەخۆبوون و ئارامگرتن.

٦- **بەها ئەقڵییەکان:** ئەم جۆرەیان وردی و بابەتیانەن و حەزیان بە سەرکەوتنی گەورەیە.

- گرنگی بەها:

۱- بنیاتنانی کەسایەتیەکی بەهێزو پێگەیشتوو.

۲- وەرگرتنی توانا لە ڕێکخستنی خوود لەلای تاك.

۳- هەوڵدان لەسەر کارکردن و جێ بەجێکردنی چالاکیەکان بەشێوەیەکی ڕێك و پێك.

٤- تاك لە هەڵە دەپارێزێت.

٥- سەقامگیری و هاوسەنگی تاك لەژیانی کۆمەڵایەتیدا.

٦- هە ستکردنی تاك بە بەرپرسیاریەتی.

۷-باوەڕو خۆشەویستی خەڵك بۆ خۆی وەردەگرێت.

۸-تاك توانای گونجانی هەیە بە قەناعەتەوە لەگەڵ بارودۆخە جیاوازەکاندا.

- سەرچاوەکانی بەها:

۱- **ئایین/** لەمیانی کتێبە ئاسمانیەکان کە خوای گەورە بۆ مرۆڤەکانی دابەزاندووە وەك دیاریەك بۆ مرۆڤ و ئاراستەکردنی جا ئەوەی لەگەڵ شەریعەتی خوا بێت ئەوا کەسێکی باشەو بە پێچەوانەوە نەزانە.

٢- **ئەقڵ/** لەئەنجامی توانای تاك لەشیکردنەوەی کارەکان و تێڕوانینی بۆ ئەنجامەکانی و هەڵچێنجانی لایەنی باشی و خراپی.

٣- **کۆمەڵگا/** خاوەنی ئەم بۆچوونە پێیان وایە هەر کۆمەڵگایەك بارودۆخ و تایبەتمەندی و دیدگاو داهاتووی تایبەت بەخۆی هەیە بەمەش بەهای هەر کۆمەڵگایەك بۆ کۆمەلچگایەتی تر ناگونجێت.

هەڵچوون:

گۆڕانکاریەکی لەناکاوە کار لەکەسایەتی دەکات لە ئەنجامی وەلاّمدانەوەی بۆ کاریگەرییە دەرەکییەکان بە گۆڕانکاری فسیۆلۆژی و جووڵەیی بەشێوەی لەناکاو دروست دەبێت.

هەڵچوونەکان بەمانایەکی تر سێ تایبەتمەندی لەخۆ دەگرێت:

أ- حالەتێکی ویژدانی توندوتیژە جۆرێکە لە شڵەژانی فسیۆلۆژی و گوزارشت کردنی جووڵەیی جۆراو جۆر لەخۆ دەگرێت وەکو (ترس، خەم، هەستکردن بەتاوان)

ب- حالەتێکە بەشێوەیەکی کت و پڕ (لەناکاو) لەلای تاك دەردەکەوێت.

ج- قەیرانێکی لەناکاوە زۆر درێژە ناکێشێت و تێدەپەرێت.

- جۆرەکانی هەڵچوون:

١- **هەڵچوونی ئەرێنی:** ئەم هەڵچوونە کاردەکات بۆ زیادکردنی چالاکی و ووزەو هەروەها کاردەکات بۆ زیادبوونی لێدانی دڵ و پەستانی خوێن ئەم هەڵچوونانە خۆشەویستی و دڵخۆشبوون و سۆزو بەهێزی ئەم جۆرە هەڵچوونەن.

٢-**هەڵچوونی نەرێنی:** ئەم هەڵچوونە بەهێزیەکی لاوازەو کاردەکات بۆ کەمکردنەوەی چالاکی وەکو ڕق و زیان ئەنجامەکانی باش نیە بۆ تەندروستی دەروونی و جەستەیی.

٣- **هەڵچوونی بۆماوەیی:** ئەوەیان زوو دەردەکەوێت لە ژیانی تاك و وەکو خەم و ترس.

سۆز: بریتیە لە ڕێکخستنێکی ڕێژەیی نەگۆر کە لە پێکهاتەی چەندین هەڵچوونەوە دروست دەبێت.

جیاوازی لە نێوان هەڵچوون و سۆز

	هەڵچوون	سۆز
١	دۆخێکی بەهێزی لەناکاو و خێرایە.	ئامادەگێکی ڕێژەیی جێگیرە.
٢	دەرەنجامی هەڵویستێکی خێرایە وەک تورەبوون.	کۆمەڵێ هەڵچوونە بۆ بابەتێکی دیار، وەک خۆشەویستی.
٣	ماوەکەی کورتە، تەواو دەبێت.	ماوە درێژن ، وەک سۆزی دایکایەتی.
٤	لەناکاو ڕوودەدات بەپێی دۆخەکان.	پەیوستە بە بیرکردنەوەی کەسەکە بۆ بابەتەکان.
٥	ڕەهایە، بۆ هەموو بابەتێک ئەگەری ڕوودانی هەیە.	سنوردارە، تایبەتمەندی خۆی دروستدەکات بەپێی کات.

میزاج:

میزاج: ئاماژەیە بۆ کۆمەڵێك سیفەت کەژیانی ویژدانی تاك جیادەکاتەوە لەکەسێکیتر لەکاتی وەڵامدانەوەی لەهەر هەڵوێستێکدا ، بەجۆرێك ئەو سیفەتە جێگیرە لای تاك.

جیاوازی تاکی لەمیزاجدا لای مندالّ دەرکەوتنی لاوازە لەسەرەتای قۆناغی مندالّی، بەلاّم بەخێرایی دەردەکەوێت لەکاتی پێگەیشتن و ئالۆزی ژیانی کۆمەڵایەتی ، زۆرجار میزاج دەکەوێتە ژێر کاریگەری ڕەگەز و ژیری و ڕۆشنبیری.

- **کاریگەری بۆماوە لەجیاوازی تاکەکەسی میزاجدا:**

میزاج دەکەوێتە ژێر کاریگەری هۆکارە بۆماوەییەکانی پەیوەست بەپێکهاتەی جەستەیی ، وەك پێکهاتەی رژێنەکان لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازی هەیە ،

هەندێ کەس لەباوانەوە میزاجی توند و بەهێزیان بۆ ماوەتەوە وکاریگەری لەسەر رەفتارەکانیان دروستدەکات و وایان لێدەکات بەتوندی مامەڵە بکەن لەگەڵ کەسانی دەوروبەر.

لەکاتێکدا هەندێکیتر ئامرازی دەماری هێمنیان لەباوانەوە بۆ ماوەتەوە یاخود رژێنەکانیان کەمتر چالاکیان هەیە وایان لێدەکات بەهێمنی رەفتار بکەن.

- **کاریگەری ژینگە لەجیاوازی تاکەکەسی میزاجدا:**

(فیلیب ڤەرنون) پێی وایە کەمیزاج کاریگەر دەبێت بەفاکتەری ژینگەیی وەك مامەڵەکردنی دایك و باوك و پەیوەندی نێوان تاکەکان.

هەستکردن بەترس و نائارامی کە تاك لەهەڵوێستێکی دیاریکراو دەریدەبڕێت ئاماژەیە بۆ حالەتێکی میزاجی و نەبوونی ئارامی و راحەتی، لەکاتێکدا هەڵوێستێکیتر کەجۆرێك لەرازیبوون و هەستکردن بەئارامی تێدابێت ئەوا تاك مەیلی بۆ خۆشی و ئارامی دەچێت.

کەواتە ژینگە یارمەتیدەر دەبێت لەدیارکردنی رەفتارێکی دیاریکراو وەك ترس و خۆشەویستی و رق و... .

تایبەتمەندیە سەرەکیەکانی میزاج:

١- هەستیاری: بڕیار لەسەر هەستیاری میزاج دەدرێت لەرێگەی کەمترین کاریگەری وروژێنەرە دەرەکیە پێویستەکان، جا ئەم وەڵامدانەوەیە بەهەر شێوەیەك بێت.

٢- کارلێکی و هەڵچوونی: دیاردەکرێت بەرادەی بەهێزی کاردانەوە هەڵچوونیەکان بەرامبەر وروژێنەرە دەرەکیەکان، بۆیە کەسەکان جیاوازیان دەبێت لەکاردانەوەکان، کاتێك هەواڵێکی ناخۆشیان گوێ لێدەبێت.

٣- رادەی بەرگری (مقاومە): رێژەی بەرگریکردن و خۆراگری تاکە بەرامبەر هەڵوێستە ناخۆش و دڵتەنگەکان.

٤- کەللەرەقی بەرامبەر نەرمونیانی: رەقی و کللەرەقی تاك بەواتای نەبوونی توانا لەسەر خۆگونجاندنی تاك بەرامبەر گۆڕانی بارودۆخە دەرەکیەکان ، لەکاتێکدا نەرمونیانی یاخود نەرمی نواندن بەواتای خۆگونجاندن لەگەڵ گۆڕانی بارودۆخە دەرەکیەکان.

٥- کرانەوە بەرامبەر بەدوورەپەرێزی: کرانەوە واتە تاك لەکاردانەوەکانی پشت بەلێکدانەوە دەرەکیەکان دەبەستێت ، لەکاتێکدا دوورەپەرێزی پشت بەبیرکردنەوەی خۆی دەبەستێت لەوەی کەئێستا تێیدایە و ئەوەی لەداهاتوودا روودەدات.

(هیوبوکرات) زانایەکی یۆنانیە بۆ یەکەمجار ئەم وشەیەی بەکارهێناوە لەساڵی ٣٨٠ – ٤٥٠ پ. ز ، بەمەش سەرەتایەکی بۆ ئەم زانستە دارشت. ئەم زانایە میزاجی کرد بەچوار بەش:

١- میزاجی خوێنی/ الدموي:

خاوەنی ئەم جۆرە بەگەشبینی جیادەکرێتەوە لەگەڵ دڵفراوانی و رێکوپێکی لەش و رووخۆش و گاڵتەبازی و ئارەزوویان بۆ تێکەڵبوون بەخەڵکیە.

٢- میزاجی زۆر هێواش/ الليمفاوي:

خاوەنەکانی بەقەڵەوی و بایەخ نەدان و تەمبەڵی و رووخۆش و دەم بەپێکەنین جیادەکرێنەوە و زەحمەتە حاڵەتی هەڵچوونیان جیابکرێتەوە لەدەربڕینە دیارەکانیان.

٣- میزاجی زوو هەڵچوو/ ئاگرین / الصفراوی:

ئەمانە بەئازایەتی و بوێری و بەهێزی ویست و بڕیاردان جیادەکرێنەوە. هەروەها گۆڕاو واتە زوو دەگۆڕێن و تووڕە و شەڕانی و زۆرجوڵەن بەواتای بێئارامن بەڵام حەزیان لەکارکردنە.

٤- میزاجی ڕەشبین/ خەمبار/ دڵتەنگ/ السوداوي:

بەبیرکردنەوەی ئەندێشەیی و دڵەڕاوکێ و زۆر هەستیاری و خەمۆکی و ڕەشبینی جیادەکرێنەوە. هەروەها ئەمانە بێدەنگ و دوورەپەرێز و خۆپارێز و شەرمن و ڕەشبینن.