هەرێمی کوردستان – عێراق
وەزارەتی خوێندنی باڵاو توێژینەوەی زانستی
زانکۆی سەلاحەددین - هەولێر
کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی
بەشی باخچەی منداڵان

دەروونزانی گشتی

ئامادەکردنی
م . ی .خیلان أبوبکر محمود

٢٠٢٣– ٢٠٢٤

قوتابخانەکانی دەروونزانی:

بۆچوونی چەند زانا و شارەزایێک کە هاوشێوە یان لەیەکتر نزیکن، وە یان لێکۆڵینەوەکانیان لە هەمان بوار ئەنجامداوە، یانیش هەمان ڕێگا و میتۆدیان لە لێکۆڵینەوەکان پەیڕەو کردوە، لە مێژووی زانست بە قوتابخانە دەناسرێن. زانستە دەروونیەکانیش خاوەنی چەندین قوتابخانەی جیاوازە، **لە دیارترینیان**:

قوتابخانەی بونیادی:

- پزیشک و دەروونزانی ئەڵمانی(ولیەم ڤۆنت ١٨٢٣-١٩٢٠ز) کە بەدامەزرێنەری دەروونزانی دادەنرێ، ساڵی ١٨٧٩ز یەکەم تاقیگەی ئەزموونی بۆ لێکۆڵینەوە دەروونیەکان دانا، **لە گرنگترین تایبەتمەندیەکانی قوتابخانەی بونیادی:**

١. شیکردنەوەی شارەزاییە هەستییەکان کە دەبوونە هۆی پێکهێنانی هەست و وێنای هزری و هەڵچوونەکان لای تاک.

٢. بەرێگای تێڕامانی خودی و هەڵێنجان شیکردنەوەی بۆ ڕەفتارەکانی مرۆڤ ئەنجام دەدا.

قوتابخانەی بونیادی:

٣. شیکردنەوەی بۆ کردە ئەقڵیەکان دەکرد لە ڕێگای پێکهاتەکانیان و پەیوەستی دەکردن بە کۆئەندامی دەماریەوە.

٤. ولیەم ڤۆنت بەردەوام بوو لە لێکۆڵینەوە و بەدواداچوونەکانی بەشێوازی هەڵێنجانی ڕەفتاری و سەرنجدان، وای لە بەشداربووانی ئەزموونی دەکرد کە بە تێڕامان لە هەستەکان بە ناخ و دەروونیاندا قوڵ ببنەوە و باسی بکەن. یەکێک لە گرفتەکانی ئەو قوتابخانەیە بەکارهێنانی تەنها میتۆدی تێڕامانی خودی بوو لە لێکۆڵینەوەکاندا، ئەمەش لەسەر منداڵ جێبەجێ ناکرێ. لەبەرئەوەی منداڵ توانای وەسفکردنی دۆخی دەروونی خۆی نیە لەڕێگای تێڕامانی خودیەوە.

قوتابخانەی ڕەفتاری :

- دەرونزانی ئەمریکی(جۆن واتسن ١٨٧٨-١٩٥٨ز) بەدامەزرێنەری ئەو قوتابخانەیە دادەنرێ، واتسن لێکۆڵینەوەی لە ڕەفتاری تاک دەکرد بە ڕێگای سەرنجدان.

تایبەتمەندیەکانی قوتابخانەی ڕەفتاری:

١. دەکرێ ڕەفتار بۆ یەکەی بچووک ورد بکرێتەوە بەمەبەستی ئاسانتر شیکردنەوە و ناسینەوەی وروژێنەر و وەڵامدانەوەکان.

٢. مرۆڤ دەتوانێ لە هەڵوێستێکی دیاریکردودا وەڵامێکی دیاریکراو بۆ وروژێنەرێکی دیاریکراو بداتەوە.

٣. ڕەفتار وەکو ئەرکی بوونەوەر(مرۆڤ-تاک) بەگشتی خوێندنەوەی بۆ دەکرا.

٤. میتۆدی تێڕامان و هەڵێنجانیان بۆ تێگەیشتن لە ڕەفتار ڕەتکردەوە.

٥. بەپێویست زانرا بۆ تێگەیشتن لە ڕەفتاری مرۆڤ، ئەزموون لەسەر ڕەفتاری گیانەوەران بکرێ بە میتۆدی سەرنجدان.

قوتابخانەی جشتاڵتی

دەروونزانی چیکی-ئەڵمانی(ماکس ڤێرتیمەر ١٨٨٠-١٩٤٣ز)بەدامەزرێنەری قوتابخانەی جشتاڵتی دادەنرێ بەهاوکاری زانا هاورێکانی(کۆفکا)، (کۆهلەر) و (لیڤن). وشەی جشتاڵت Gestalt-بەواتای شێوە یا ڕەهەند دێت. ئەوان لە لێکۆڵینەوەکاندا هەڵوەستەیان لەسەر درککردن و تێگەیشتن لە پێکهاتەی وەڵامدانەوەکانی تاک بۆ ڕووداو و وروژێنەرەکان دەکرد، پێیانوابوو کە پێکهاتەی هەموو شتێک تایبەتمەندی خۆی هەیە بەس تایبەتمەندی شتە سەرەکیەکە هەمان تایبەتمەندی بەشەکانی نیە.

قوتابخانەی جشتاڵتی

بۆ نموونە: درککردنی مرۆڤ سەرەتا بۆ شتە گشتیەکەیە، دواتر بۆ بەشەکانی(ئێمە کە دەچینە ژوورێک سەرەتا درک بە هەموو ژوورەکە دەکەین لە قەبارە و ڕووناکی و بەرزی و نزمی، دواتر درک بە وردەکاریەکانی سەر دیوار و مێز و شتەکانی تری ناوەوەی ژوورەکە دەکەین) .

تایبەتمەندیە دیارەکانی قوتابخانەی جشتاڵتی بۆ لێکۆڵینەوە دەروونیەکان:

١. تایبەتمەندیەکانی پێکهاتەی سەرەکی شتێک هەمان تایبەتمەندی بەشەکانی نیە.

٢. پێویستە تەرکیز لەسەر گرفتەکانی درککردن بکرێت لەلای مرۆڤ.

٣. داردە دەروونیەکانی وەکو کەسایەتی، درککردن و فێربوون پێویستە بەشێوەی یەک پێکهاتە لێکۆڵینەوەیان لێوە بکرێت نەک بکرێنە بەش بەش.

٤. لە لێکۆڵینەوە دەروونیەکان زیاتر گرنگی بدرێت بە ڕێکخستنی میکانیزمە باڵاکانی کردە ئەقڵیەکان(ڕەفتاری مەعریفی).

قوتابخانەی دروونشیکاری:-

پزیشکی دەماری نەمسایی(سێگمۆند فرۆید١٨٥٦-١٩٣٩ز) بەدامەزرێنەری قوتابخانەی دەروونشیکاری دادەنرێ وەکو ڕێبازێک بۆ چارەسەری دەروونی و تیۆرییێک بۆ ناسینی کەسایەتی مرۆڤ. ئەم قوتابخانە و ڕێبازە زۆرترین مشتومڕی بەدوای خۆیدا هێناوە و چەندین لقی تازەی لێ جیاواز بوونەتەوە. ڕێبازی دەروونشیکاری زانستی دەروونی زۆر فراوانتر کرد،

قوتابخانەی دروونشیکاری:-

پێشتر لە دەروونزانیدا تەنها لێکۆڵینەوە لە هەستەوەرەکان دەکرا بۆ شیکردنەوەی ڕەفتار و کردە ئەقڵیە باڵاکان، لێکۆڵەرانی دەروونشیکاری وتیان: ڕەفتاری مرۆڤ تەنها لەژێر کاریگەری پاڵنەرە ئەندامیەکان و وروژێنەرە هەستیەکان نیە، بەڵکو دەروونی مرۆڤ لایەنێکی تری هەیە کە ناویاننا(نەست) .

قوتابخانەی دروونشیکاری:-

وە کاریگەری نەستیان بەسەر ڕەفتار و کەسایەتی تاک خستەڕوو.

هەریەکە لە زانایان(سۆلیڤان)، (کارل یۆنگ) و (ئادلەر) بە لێکۆڵینەوەی زیاتر و جیاواز لە فرۆید، درێژەیان بە ڕێبازی قوتابخانەی دەروونشیکاری داوە.

دیارترین تایبەتمەندیەکانی قوتابخانەی دەروونشیکاری :

١. ئەوەی فەرمان بەسەر ڕەفتاری مرۆڤەوە دەکات جگە لە وروژێنەرە دەرەکیەکان و پاڵنەرە ئەندامییەکان، بریتیە لە نەست و ڕەمەک هێزی پاڵنەری ناوەکی نالۆژیکی(نەستی) بەشێوەیێکی خۆکردی سەرەتایی ئاراستەی ڕەفتاری مرۆڤ دەکات.

٢. دەروونشیکاری پەیڕەوی میتۆدی ئازاد دەکات لە لێکۆڵینەوەکاندا، ئەمەش یارمەتی گەڕانەوەی تاک دەدات بۆ قۆناغی منداڵی،(یەکێک لە میکانیزمەکانی ئەو میتۆدە، خەواندنی موگناتیسیە)

٣. هەستەکان بەتەنها ناتوانن ببنە بنەما بۆ شیکردنەوەی ڕەفتار و تێگەیشتن لێیان.

٤. نەست بە کاریگەرتر و فراوانتر دادەنێن بەسەر ڕەفتاری مرۆڤ بەراورد بە هەستەوەرەکان.

•

قوتابخانەی مرۆیی:-

لەبەرئەوەی زۆرینەی لێکۆڵینەوەکان لە دەروونزانیدا بۆ شیکردنەوە وکۆنترۆلکردنی لایەنی نەرێنی و نەگونجاوی هەڵسوکەوت و ڕەفتاری مرۆڤ بوو، بزوتنەوەیەک سەریهەڵدا وەک پەرچەکردارێک بەتایبەت بەرامبەر بۆچوون و پێداگریەکانی ڕێبازی دەروونشیکاری .

ڕابەری دیاری ئەم قوتابخانەیە دەروونزانی ئەمریکی

(ئەبڕاهم ماسلۆ ١٩٠٨-١٩٧٠ز)یە کێکە بەناوبانگە

(بە هەرەمی پێداویستیەکانی مرۆڤ).

تایبەتمەندیەکانی قوتابخانەی مرۆیی:

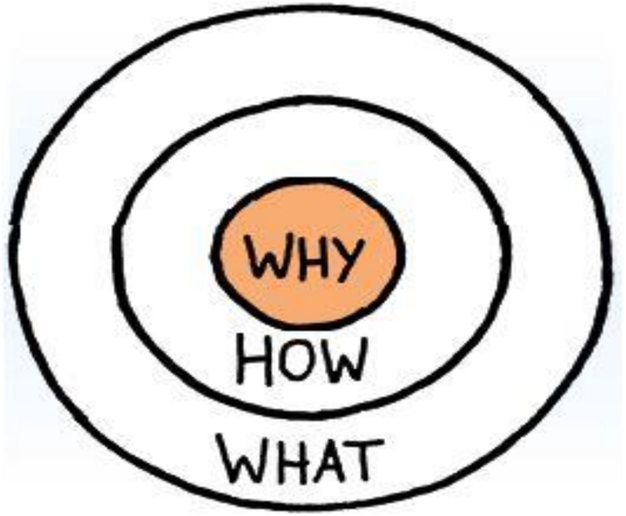
١. مرۆڤ تواناى كۆنتڕۆلكردنی ژیانی خۆی هەیە، بەندەی ورووژێنەره دەرەكیەكان و حەزە نەستیەكانی نیە.
٢. ئامانجی هەموو مرۆڤێک بەختەوەری و خۆشگوزەرانیە، لەو پێناوەشدا تێدەكۆشێ.
٣. پێویستە لێكۆڵینەوە دەروونیەكان بخرێنە خزمەت ئەو لایەنانەی كە پێشكەوتنی مرۆڤ و شارستانیەت، وەكو برەودان بە توانا ئەقڵیەكان و پرۆسەی فێربوون.
٤. پێویستە كار لەسەر ناسین و شارەزایی پاڵنەر و پێداویستیەكانی مرۆڤ بكرێ و دەرفەتی تێركردنی ورووژانە فسیۆلۆژیەكان فەراهەم بكرێت.
٥. پێویستە زیاتر پەرەبدرێ بەبەهای مرۆڤبوون لە توێژینەوە دەروونیەكاندا.

میتۆدی توێژینەوە لە دەروونزانی

مەبەست لە میتۆدی توێژینەوە چەند هەنگاوێکی ڕێکخراوی زانستیە کە توێژەر پێویستە ڕەچاویان بکات بۆ چارەسەری پرسێک یان گەیشتن بە ئەنجامی دیاریکراوی توێژینەوەکەی. لە دەروونزانی زۆر میتۆد بۆ توێژینەوە هەیە بەپێی جۆرایەتی دیاردە دەروونیەکان و تایبەتمەندی توێژەر.

میتۆدی توێژینەوە لە دەروونزانی

- **میتۆد**: بریتیە لەو ڕێگایەی کە توێژەر دەیگرێتە بەر بۆ وەڵامدانەوەی سێ پرسیاری سەرەکی:



- چی ڕوودەدات؟
- چۆن ڕوودەدات؟
- بۆچی ڕوودەدات؟
- بەمەبەستی گەیشتن بە ئەنجامێکی دیاریکراو لە توێژینەوەکەدا.

میتۆدی توێژینەوە لە دەروونزانی

- **میتۆدی زانستی**: بریتیە لە مەعریفەیێکی ڕێکخراو بۆ زانینی چەند دیاردەیێکی دیاریکراو، کە ڕێکدەخرێن وەکو بنەمای گشتی بۆ شیکردنەوەی دیاردەکان و پێشبینیکردن و کۆنترۆلکردنیان.

میتۆدی توێژینەوە لە دەروونزانی

- **میتۆدی زانستی چەند مەرجێکی دیاریکراوی هەیە، لەوانە:**

١.پێویستە لەسەر بنەمای پلان و شیکارێکی وردبێ، واتا تۆمارێکی ورد بۆ ڕەفتار بێت.

٢.پێویستە بابەتی بێت، واتا دوور بێ لە کاریگەری حەز و سۆزی توێژەر.

٣.نابێت لە حاڵەتێکەوە پەنا ببرێتە بەر گشتاندن.

دیارترین میتۆدە بەکارهاتووەکان لە دەروونزانیدا:

- **یەکەم: میتۆدی تێڕامانی:**
- بەم ڕێگایە مرۆڤ دەتوانی خۆی قوڵببێتەوە لە ناخ و دەروونی خودی خۆی و سەرنج لە گۆڕانکارییەکانی دەروونی بدات بەمەبەستی پەیبردن بە بیرکردنەوە، هەست و هەڵچوونەکانی. ئەم میتۆدە بە کۆنترین شێواز دادەنرێ بۆ لێکۆڵینەوە دەروونیەکان و تا ئێستاش گرنگی خۆی هەیە بۆ هەندێ دیاردەی دەروونی، بەتایبەت لە لێکۆڵینەوەکانی کەسیەتی و ڕەهەندەکانی بەکاردێت .

لایەنە ئەرێنیەکانی میتۆدی تێڕامان:

١. کۆنترین ڕێگای پەیبردنە بە دەروونی مرۆڤ، هەروەک سوقرات وتی "خۆت بناسە" واتا ئەگەر مرۆڤ خۆی شارەزای باری دەروونی خۆی بێت، بەدڵنیاییەوە ئاسانتر دەتوانێ ئاراستەی حەز و خولیاکانی دیار بکات و کۆنترۆلی ڕەفتارەکانیشی ئاسانتر دەبێ.

٢. زۆرێک لە تاقیکردنەوە دەروونیەکان ئەم شێوازە بە بنەما دادەنێن بەتایبەت لە لێکۆڵینەوەی تایبەت بە کەسایەتی.

٣. بە تاکە ڕێگا دادەنرێ بۆ لێکۆڵینەوە لە هەندێ دیاردەی دەروونی، وەکو خەوبینین.

لایەنە نەرێنیەکانی میتۆدی تێڕامان:

١. ئەم ڕێگایە بۆ لێکۆڵینەوە لە دۆخی منداڵ نابێ. چونکە منداڵ توانای تێڕامانی خودی نیە، یان توانای گێڕانەوە و شیکردنەوەی دەروونی نیە.

٢.ڕەنگە مرۆڤ(کەسی لێکۆڵدراو)ڕاستگۆ نەبێ لە گێڕانەوەی هەستکردن و باری دەروونی خۆی لەکاتی تێڕاماندا. بەمەش ناتوانرێ ئەنجامی دروست لە دۆخەکە بەدەستبهێنرێ.

دیارترین میتۆده بەکارهاتووەکان لە دەروونزانیدا:

دووەم: میتۆدی ئەزموونی:

ئەم ڕێگایە هاوشێوەی زانستە سروشتیەکان(فیزیا، کیمیا و زیندەزانی) لە دەرونزانیش بەکاردێت. بریتیە لە گرتنەبەری کۆمەڵە بنەما و پرەنسیپێکی دیاریکراو کە یارمەتی توێژەر دەدات بۆ گەیشتنە ئەنجامی دیاریکراو.

هەنگاوەکانی میتۆدی ئەزموونی:

١. دیاریکردنی کێشە یا پرسەکە: بەمانای زانینی چوارچێوەی ئەو بابەتەیە کە توێژینەوەی لەبارەوە دەکرێت و دەستنیشانی چەمک و بنەما بنەڕەتیەکانی پەیوەندار بە بابەتەکە دەکرێت.

٢. دانانی ئەگەر(گریمانە): چەند ئەگەر و گریمانەیەک دادەنرێن بەمەبەستی زانینی پەیوەندی نێوان هۆکاری ڕوودانی کێشەکە(بابەتی توێژینەوە)و کاریگەریەکانی، تا گەیشتنە ئەنجامی ئەو توێژینەوەیە، هیچ ئەگەر و گریمانەیەک بەڕاست دانانرێت.

هەنگاوەکانی میتۆدی ئەزموونی:

٣. ئەزموونکردن: واتا ئەو ئەگەر و گریمانانەی دیاریکراون پێشتر، تاقیدەکرێنەوە بەمەبەستی زانینی پەیوەندی نێوان هۆکار و کاریگەری و دۆزینەوە هۆکاری ڕاستەقینەی کێشەکە(بابەتەکە).

٤. شیکردنەوەی ئەنجام: دوای ئەزموونکردنی ئەگەرەکان، شیکردنەوە بۆ بابەتی توێژینەوەکە دەکرێت، ئەو ئەنجامە بەدەستهاتووە وەکو چارەسەر دیار دەکرێت. بۆ نموونە (پاڵنەری برسیەتی و گریانی منداڵ).

دیارترین میتۆدە بەکارهاتووەکان لە دەروونزانیدا:

سێیەم: میتۆدی کلینیکی:

- ئەم شێوازە زیاتر بۆ لێکۆڵینەوە لە دیاریکردنی تێکچوونی دەروونی و نەخۆشیە دەروونیەکان بەکاردێت، بە ڕێگایێکی باش دادەنرێ بۆ لێکۆڵەری دەروونی تا توێژینەوە لە ڕەفتاری کەسایەتی و ململانێ و ناکۆکی دەروونی تاک بکات بەمەبەستی تێگەیشتن لە هۆکارە نادیارەکانی ئەو تێکچوونە دەروونیانە.

شێوازەکانی میتۆدی کلینیکی:

یەکەم :چاوپێکەوتن:

بریتیە لە گفتوگۆی نێوان لێکۆڵەر و تاکی لێکۆڵدراو، لێکۆڵەر چەند پرسیارێکی دیاریکراو ئاراستەی تاک دەکات بۆ کۆکردنەوەی زانیاری لەسەر بابەتی لێکۆڵینەوەکە.

شێوازەکانی میتۆدی کلینیکی:

دووەم :سەرنجدان:

شێوازێکی گرنگی کۆکردنەوەی زانیارییە، سەرنجدان پارمەتی لێکۆڵەر دەدات کە خۆی زانیارییەکان تۆمار بکات دەربارەی هەڵسوکەوت و ڕەفتاری تاک لەو کاتەی تاکەکە وەسفی نەخۆشی یا گرفتە دەروونیەکەی دەکات.

دیارترین میتۆدە بەکارهاتووەکان لە دەروونزانیدا:

چوارەم: میتۆدی تێبینیکردن:

بریتیە لە تێبینیکردنی ڕەفتار و چۆنیەتی ڕووودانی لە بارودۆخێکی ئاسایی، بۆ نموونە: سەرنجدان لە هەڵسوکەوتی ئاژەڵ، سەرنجدانی گەشەی زمان لەلای منداڵ، هەڵچوونی قوتابی لە کاتی دەرنەچوون لە وانەیەک و هتد..

دیارترین میتۆدە بەکارهاتووەکان لە دەروونزانیدا:

- پێویستە توێژەر بۆ بەکارهێنانی ئەم میتۆدە ڕاهێنانی تەواوی کردبێ لەسەر چۆنیەتی سەرنجدان و وردی لە کاتی سەرنجدان. لەکاتی تێبینیکردن: پێویستە هەموو ئەو دیاردانە تۆمار بکات کە دەیبینێت لە ڕەفتاری کەسەکە، واباشترە لە یەک توێژەر زیاتر کارەکە ئەنجام بدەن بەمەبەستی وردی زیاتر و ڕاستگۆیی لە لێکۆڵینەوەدا.

تایبەتمەندیەکانی میتۆدی تێبینیکردن:

١. دەبێ تێبینیکردن ئامانجدار و بەپێی مەرجە زانستیەکان بێ.

٢.ڕێکخراوبێ و بەپێی پلانی سروشتی توێژینەوەکە بێ.

٣.تۆمارکردنی تێبینی بە دەنگ و ڤیدیۆ باشتر و وردترە. چونکە هەلی دووبارە دیتنەوەی هەیە.

٤.دەکرێ هەمان تێبینی لەکاتی دیکە بۆ هەمان دیاردە سوودی لێ ببینرێ.

دیارترین میتۆدە بەکارهاتووەکان لە دەروونزانیدا:

پێنجەم: میتۆدی لێکۆڵینەوە لە حاڵەتێک:

ئەم شێوازە لەبواری چارەسەرکردنی نەخۆشی دەروونی و ئەقڵیەکان بەکاردێت، بریتیە لە بەدواداچوون و ورد بوونەوە لە باری دەروونی کەسێکی دیاریکراو لە ڕێگای کۆکردنەوەی زانیاری دەربارەی ژیانی ڕابردووی، هەر لە قۆناغی منداڵیەوە تا کاتی توشبوونی بە مەبەستی دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکە و هۆیەکانی.

دیارترین میتۆده بەکارهاتووەکان لە دەروونزانیدا:

- ئەم میتۆده زۆرجار بەکاردێت بۆ ژیانی کەسایەتیە بەناوبانگەکان لەبواری هونەر، سیاسەت و وەرزش و هتد..

دیارترین میتۆدە بەکارهاتووەکان لە دەروونزانیدا:

تویێژەر هەم زانیاری لە خودی نەخۆش(کەسەکە)وەردەگرێت و هەمیش لە کەسە نزیکەکانی دەربارەی ئەو پرسیار دەکات و زانیارییە پێویستەکان لەسەر تەواوی قۆناغەکانی ژیان و ڕووداوە گرنگەکانی ژیانی کۆدەکاتەوە. دواتر بەپێی پێوەرە زانستیەکان، تەواوی ئەو زانیاریانە شیاندەکاتەوە تا دەگات بە ئەنجامی زانینی هۆکاری گرفت یا نەخۆشیەکە. پاشان پێدانی ڕێنمایی و چارەسەر ئاسان دەبێ.

دیارترین میتۆدە بەکارهاتووەکان لە دەروونزانیدا:

- **(سێگمۆند فرۆید)** ئەم شێوازەی بۆ شیکردنەوەی ژیانی ڕۆماننوسی بەناوبانگی ڕوسی" **تیۆدۆر دایستۆڤسکی**" بەکارهێناوە، بەڵام لە کاتی شیکردنەوەی سەرچاوەکان، فرۆید شێوازی تایبەت بەخۆی بەکار هێناوە کە دەروونشیکارییە.

پێناسەی (بە ئاگایی):

پرۆسەی بەئاگایی بریتیە لە جەخت کردنە سەر ورووژێنەرو گرنگی پێدان پێی، جا ئەم وریاکەرەوەیە هەستی بێت یان واتایی بێت.

جۆرەکانی بە ئاگایی:

١. **بەئاگایی بە ویست ئارەزوو (مەبەست):** ئەم جۆرە بە ئاگاییە بە ویست و ئیرادەی مرۆڤ دروست دەبێت واتە ئامادەباشی کەسەکە بۆ بە ئاگابوون رۆلی هەیە لەوجۆرە بەئاگاییە، و ئەم جۆرەش دروست دەبێت کاتێك مرۆڤ جەخت دەکاتە سەر وروژێنەرێك بۆ نموونە گوێگرتن لە وانەیەکی بێزارکەر.

جۆرەکانی بە ئاگایی:

٢. **بەئاگایی بە ناچاری (بێ مەبەست)**:ئەم جۆرە بە ئاگاییە نەویستە و ناچاری و بەبێ ئارەزووی مرۆڤ روودەدات بۆ نموونە: (بیستنی دەنگی تەقینەوەیەك یان دەنگێکی بەهێزی لە ناکاو ، یان فلاش کامیرا) ئەم جۆرە وروژێنەرانە مرۆڤ ناچار دەکات بە ئاگابێت چونکە هێزی وروژێنەرەکە لە رادەبەدەرە بە بەراورد لەگەڵ وروژێنەرەکانی تری دەوروبەر.

جۆرەکانی بە ئاگایی:

٣. **ئاگایی هەڵبژێردراو:**-ئەم جۆرە بە ئاگاییە ڕوودەدات کاتی مرۆڤ بە ویست و ئارەزووی خۆی ئاگای لە وروژێنەرەکە دەبێت ئەم حالەتەش ڕوودەدات کاتی بابەتی بە ئاگا ببێتە مایەی خۆشی بۆیە هیچ جۆرە جەخت کردنێکی وروژینەرێکی ناوێت .بۆ نموونە : گوویدانی مۆسیقایەکی هێمن یان سەیرکردنی دیمەنی سروشتی جوان.

ئەو هۆکارانەی کە کاریگەرییان لەسەر بەئاگایی هەیە :

- أ - هۆکارە دەرەکییەکان:-

١. **توندی ورووژێنەرەکە :** رووناکی ڕەنگاو و ڕەنگ و بۆن و دەنگی بەرز چەند دەنگەکانیش بەرزتربێت بە ئاگایی کەسەکە زیاتر دەبێت پێچەوانەش .

ئەو هۆكارانەی كە كاریگەرییان لەسەر بەئاگایی هەیە :

٢. **دووبارەبوونەوەی ورووژێنەرەكان**: ئەو رووداو و ورووژێنەرانەی كە دووبارە دەبنەوە زیاتر مرۆڤ بە ئاگا و وریا دەبێت بۆیان لەو رووداو و رووژێنەرانەی كە یەك جار روودەدەن.بۆ نموونە: ئەگەر یەكێك یەك جار هاواربكات و داوای یارمەتی و فریاكەوتن بكات ئەوا سەرنجی خەڵكی كەمتر رادەكێشێت لەو كەسەی كە چەند جار هاوار و داواكەی دووبارە دەكاتەوە.

ئەو هۆکارانەی کە کاریگەرییان لەسەر بەئاگایی هەیە :

٣. **گۆڕانی وروژێنەرەکان:-** بە هۆکارێکی بەهێز دەژمێردرێت بۆ سەرنج دان و بە ئاگایی ، بۆ نموونە ئێمە سەرنج نادەینە دەنگی ئامێرێك کاتی کاردەکات بەڵام لە کاتی وەستانی لە ناکاو ئاگاییمان بۆ دەچێت.

٤. **جیاوازی لە نێوان وروژێنەرەکان** :هەرشتێك جیاواز بێت لەشتەکانی دەوروبەر دەبێتە هۆی کێش کردنی ئاگایی.وەکو هەبوونی خاڵێکی سپی لەناوبازنەیەکی ڕەشدا.

ئەو هۆكارانەی كە كاریگەرییان لەسەر بەئاگایی هەیە :

٥. **جوولەی وروژێنەر**: ئەم جۆرە حاڵەتانە لە ڕێكلامەكان دەبێنرێت وەك ئەوەی لە تابلۆ ڕووناكییەكان دەردەكەوێت ، بۆ نموونە ئەو تابلۆیەی ڕووناكیەكانی جووڵە دەكات زیاتر سەرنج ڕادەكێشێت لە تابلۆكانی تر.

ئەو هۆکارانەی کە کاریگەرییان لەسەر بەئاگایی هەیە :

٦. **شوێنی وروژێنەر**:لە توێژینەوەکان وا دەرکەوتووە ، خوێنەر زیاتر بە ئاگایی بۆ سەرەوەی بەشی لای چەپی لاپەڕە و پەڕی یەکەم و دوایی بە بەراورد بە لاپەڕەکانی تری گۆڤار و رۆژنامەکان سەرنجی کەسەکە بۆ لای چەپ و راست پەیوەستە بە شێوازی نوسینی واتە ئەو کەسانەی لە چەپ بۆ راست دەنووسن سەرنجیان زیاتر بۆ لای چەپ دەبێت بە پێچەوانەوە ئەو کەسانەی لە لای راست بۆ لای چەپ دەنووسن سەرنجیان زیاتر بۆ لای ڕاست دەبێت.

ئەو هۆکارانەی کە کاریگەرییان لەسەر بەئاگایی هەیە :

- **ب-هۆکاری ناوەکی:**

١. **حەزو ئارەزووەکان:** حەز و ئارەزووکانی مرۆڤ کاریگەری هەیە لەسەر بەئاگایی تاك هەیە واتە مرۆڤ زیاتر گرنگی بەو وروژێنەرانە دەدات کە حەزی لێیە وە لە وروژێنەرەکانی تر بی ئاگا دەبێت.بۆ نموونە : قوتابی زۆر بە ئاگاو وریایە بۆ ئەو وانە و بابەتانەی کە حەزی لێیەتی و لەگەڵ بەهاو گرنگیدانەکانیدا دەگونجێن و لەو وانە و بابەتانە دوور دەکەوێتەوە کە هەست بە گرنگییان ناکات و لەگەڵ حەزو ئارەزوو ناگونجی. منداڵ زیاتر گرنگی بەو بەرنامانە دەدات کە حەزی لێیانە و زۆر بە ئاگا دەبێت بۆیان زەحمەت دووردەکەوێتەوە

ئەو هۆکارانەی کە کاریگەرییان لەسەر بەئاگایی هەیە :

٢. **پێویستە جەستەیەکان:** ئەگەر کەسێك برسی بێت خواردن سەرنجی زیاتر ڕادەکێشێت لە کەسێکی تێر ئەم خواردنە دەبێتە هۆی بەکێش کردنی ئاگاییەکەی بۆیە کاتی مرۆڤ لە مانگی رەمەزاناندا بە رۆژو دەبێت هەموو سەرنج و گرنگی خۆی دەدات بۆ خواردن

ئەو هۆكارانەی كە كاریگەرییان لەسەر بەئاگایی هەیە :

٣. **ئاراستە عەقلێیەكان:** واتە مرۆڤ مەیلی بۆ ئەو شتانە دەچێت كە خۆی پێویستی پێی هەیە بۆ نموونە كاتێك دەچێتە دوكانێك چاوت تەنها بەو شتە دەكەوێت كە خۆت مەبەستتە شتەكانی تر دەكەوێتە دەرەوی چەقی بە ئاگایی .

هۆكارەكانی پەرتەوازەبووی ئاگایی

١. **هۆكارە جەستەییەكان:** وەك هیلاكی و ماندووبوونی مرۆڤ و تێكچوونی خەو خۆراك چونكە ئەو هۆكارانە وا لە لەش دەكات بەرگری لاوازبێت ڕەنگدانەوەیەكی نێگەتیفی لەسەر بە ئاگایی دەبێت.

٢. **هۆكارە دەروونیەكان:** ئارەزوو نەكردنی فێرخواز لەو بابەتەی كەدەیخوێنێت ، هەربۆیە توشی بێزاری و دڵەڕاوكی دەبێت ولەكاتی وانەكەیدا خۆی بەشتی ترەوە سەرقاڵ دەكات.

هۆکارەکانی پەرتەوازەبوونی بە ئاگایی

٣. **هۆکارە فیزیکییەکان:** گەرمی و ساردی شوێنەکە یا ڕووناکی بەهێز یا کەمی ڕووناکی یا دەنگی بەرز و هاوار هەموو ئەو هۆکارانە دەبنە هۆی پەرتەوازە بوونی ئاگایی مرۆڤ .

٤. **هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان:** گێرو گرفتی ناو خێزان و یان کێشەی ناو قوتابخانە کە لە نێوان مامۆستا و قوتابی ڕوودەدات یا تێکچوونی باری ئابووری کەسەکە یان خێزانەکەی

پێناسەی (درککـــــــــردن):

- بریتیە لە ڕێکخستنی زانیارییەکان و وشیکردنەوەی ئەو زانیاریە هەستیانەی کە لەڕێگەی هەستەوەرەکانەوە دەگاتە لامان ، بۆ ئەوەی زیاتر ئاشنا بین بە جیهانی دەوروبەمان پشت بەستن بە توانا ئەقڵیەکان.

ڕەگەزەکانی درك پێکردن و زانین:-

١. **ژینگەی تاك** : بۆ ئەوەی تاك شارەزایی ورووژێنەرو دیاردەکان ببێت دەبێت ئەو ورووژێنەر و دیاردانە لە ژینگەی تاکدا هەبن بەڵام ئەگەر ژینگەی تاك دیاردە یان ورووژێنەرێکی تێدانەبێت ئەوە مەحاڵە بتوانرێت شارەزایی و زانیاری دەربارەی پەیدابکرێت زانین ڕوونادات بۆ نموونە ئەگەر بۆ یەکەم جار میوەیەك یان جۆرە ئامێرێك یان ئاژەڵێك بهێنرێت بۆ کوردستان و خەڵکی ئەم هەرێمە لە ژیانیاندا نە لەرێگەی ئامرازەکانی راگەیاندنەوە بینیویانە نە ژینگەی کوردستانیشدا هەیە کەواتە هیچ کەسێك ناتوانێت بزانێت ئەو میوەیە یان ئامێرە یان ئاژەڵە چییە هەر چەندە لە رێگەی هەستەوەرەکانەوە هەستیان پێدەکرێت بەڵام ناتوانرێت ماناى بدرێتى.

رەگەزەكانى درك پێكردن و زانين:-

٢. **هەستەوەرەكان** : بۆ ئەوەی پرۆسيسى زانيين روويدات دەبێت هەموو هەستەوەرەكانى تاك تەواو بێ کەم وكورتى بێت بەڵام ئەگەر کەم وكورتى لە هەستەوەرەكان هەبێت ئەوا كەلێن دەكەوێتە پرۆسيسى زانيينەوە بەتايبەتيش ئەو ورووژێنەرانەی کە پەيوەنديیان بەو هەستەوەرەوە هەيە ، بۆ نموونە ئەگەر مرۆڤ کەڕ يان كوێر بيت ئەوا ناتوانێت هەست بە دەنگەكان يان رووناكييەكان بكات و زانيين لەو بوارەدا روونادات .

رەگەزەکانی درك پێکردن و زانین:-

٣. **دەمارەکان:-** هەرچەندە دیاردەکان لە ژینگەی مرۆڤدا هەبن و هەستەوەرەکانیشی تەواو بێت ، بەڵام ئەگەر کەم و کورتی لە دەمارەکاندا هەبێت ئەوا پرۆسیسی زانین رووناداات ، چونکە ئەو ورووژێنەرو کاریگەرییەکانیان ناگاتە مێشك و ناتوانرێت لێك بدرێنەوە ، لەبەر ئەوەی شەپۆلەی دەنگەکان و رووناکیەکان لە میانەی هەستە دەمارەکانەوە دەگوێزرێنەوە بۆ مێشك ، بۆ نموونە مرۆڤ کاتێك لە ژێر کاریگەری بەنج و بێ هۆشیدایە هەست بە جیهانی دەرەوە و ناوەوە ناکات لەبەر ئەوەی هەستە دەمارەکان سڕ کراوە ناتوانێت کاریگەری ورووژێنەرەکان بگەیەنێتە مێشك لەبەر ئەوە پرۆسیسی زانیین روونادات.

ڕەگەزەكانی درك پێكردن و زانین:-

٤. **لێكدانەوە و تێگەیشتن:-** ڕەگەزی چوارەم تەواوكەری سێ ڕەگەزەكەی پێشەوەیە ، واتە ئەو وروژێنەرانەی لە ژینگەی مرۆڤدا هەیەو بە هەستەوەرەكان هەستی پێ دەكات و لە ڕێگەی دەمارەكانەوە بۆ مێشك دەگوێزرێنەوە ، دەبێت مرۆڤ زانیاری و شارەزایی دەربارەیان هەبێت لەلایەك و مێشك و خانەكانی بێ كەم و كورتی بن لەلایەكی تر ، بۆ ئەوەی پرۆسیسی زانیین ڕوودات . بەڵام ئەگەر ڕێكەوتی كرد و مرۆڤ شارەزایی دەربارەی ئەو وروژێنەرە یان دیاردەیە نەبوو یان مێشكی بەهۆی كارەسات و ڕووداوێكەوە تووشی لەناوچوون و لەكاركەوتنی هەندێك لە خانەكانی بووبێت ، ئەوا لەم كاتەدا پرۆسیسی زانیین ڕوونادات ،ئینجا بۆ ئەوەی پرۆسیی زانیین ڕووبدات دەبێت ئەو چوار ڕەگەزەی سەرەوە بێ كەم و كورتی بن.

خاسیەتەکانی زانیین و درك پێکردن:-

١. پرۆسەی درك پێکردن لەو جۆرەیە کە ناتوانین راستەوخۆ لە رێگەی هەستەوەرەکان و سەرنجدانەوە هەستی پێ بکەین ، بەڵکو لە رێگەی رەفتار و قسەکردن و هەڵس و کەوتی تاکەکانەوە هەڵدەهێنجرێت درکی پێدەکەین ، هەرچەندە هەندێك جار رەفتار و هەڵس و کەوتی دەرەکی راستیەکان ناپێکن. بۆ نموونە کاتێك تۆ قسە بۆ هاوڕێ یان چەند قوتابیەکت دەکەیت و ئەویش (واتە هاوڕێکەت) سەرت بۆ دەجووڵێنێ و تۆ وا دەزانێت کە ئەو گوێت لێدەگرێت و لێت تێگەیشتووە ، کەچی لە راستیدا ئەو بیر لە شتێکی تر دەکاتەوە و بە هیچ شێوەیەك ئاگای لە تۆ نییە.

خاسیەتەکانی زانیین و درك پێکردن:-

٢. بەپێ ی زنجیرەو کاتی روودان ، زانیین و درك پێکردن دەکەوێتە دوای هەست کردن و بەئاگایی ، واتە تا هەست بە شتەکان نەکەین و ورووژێنەرەکان نەگەنە مێشك و دواتر وریا و ئاگاداری هەندێك لە ورووژینەرەکان نەبین ، ئەوا بە هیچ شێوەیەك زانیین و درك پێکردن روونادات ، هەروەها درك پێکردن بەپێ ی حاڵەت و بارودۆخەکە پشت بە هەستەوەرێك یان زیاتر لە هەستەوەرێك دەبەستێت.

خاسیەتەکانی زانیین و درك پێکردن

٣. رەفتاری زانیین و درك پێکردن رەفتارێکی تاکیە و کۆمەڵی نییە ، واتە تاك بە پرۆسەی درك پێکردنەکە هەڵدەستێت نەك کۆمەڵ.

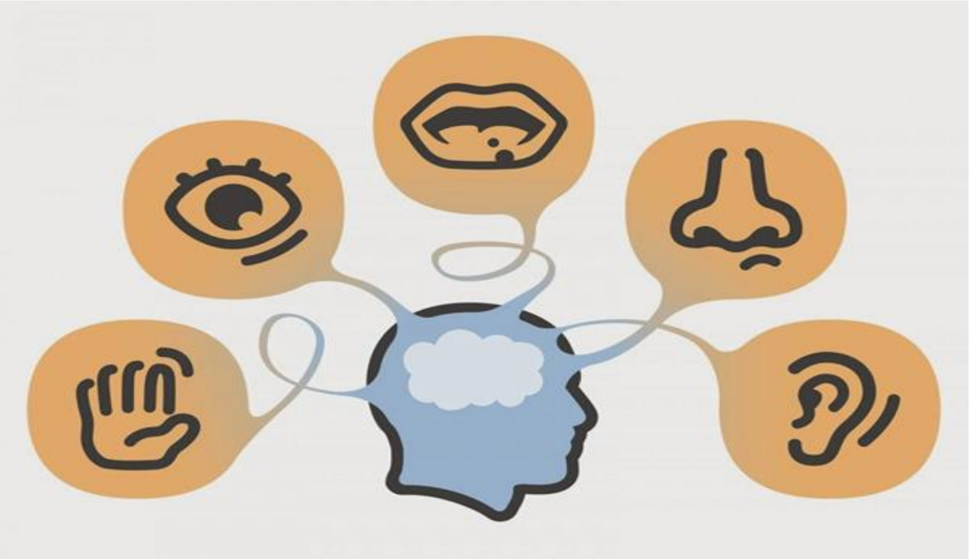
٤. رەفتاری زانیین و درك پێکردن تایبەتمەندێتی خۆی هەیەو بەپێ ی شارەزایی و تەمەن و ڕاوبۆچوون و حەزو ئارەزووی تاکەکان دەگۆڕێت و لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازە، واتە ئەگەر چەند کەسێك یەك ڕووداوو ڕووژێنەر ببینن ، ئەوا هەریەکەیان بە جۆرێك لێکی دەداتەوە و راڤەی دەکات کە جیاوازە لە ئەوانی تر .

خاسیەتەکانی زانیین و درك پێکردن

٥. هەندێك جار زانیین و درك پێکردن پرۆسەیەکی ناهەستی و رووتکراوە ،لەبەر ئەوەی مەرج نییە هەموو کاتێك ورووژێنەر و دیاردەکە لە مێشکی مرۆڤدا ئامادەبێت ، بەڵکو جاری وا هەیە یەکێك باسی جێگاو رووداوە دەکەیت بەبێ ئەوەی تۆ ئەو جیگاو رووداوەت بینیبێ ، واتە لە رێگەی قسەکردن و وشەو رستەو وەسفەکانیەوە تۆ ماناو تێگەیشتنێکی تایبەت بە خۆت دەربارەی ئەو جێگاو رووداوە دەبێت.

پێناسەی (هەستكردن):

- پرۆسەیەكی زیندووە كە بەو هۆیەوە پێشوازی لە زانیارییەكانی جیهانی دەرەوە دەكرێت لە ڕێی پێنج هەستەوەرەكانەوە وتاك دەتوانێت هۆشیاریی لەسەر تایبەتمەندییەكانی و ڕوژێنەرەكانەوە وەربگرێت.



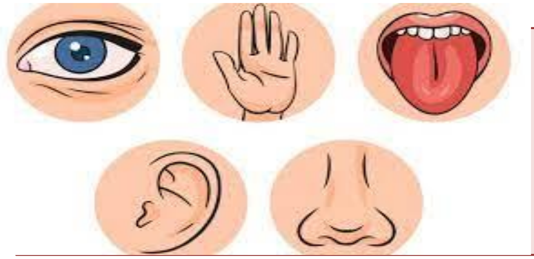
چوار هەنگاوی سەرەکی رووودانی هەستکردن :

١. هەبوونی و رووژێنەرێك یاخود ووریاکەرەوەیەك.

٢. دەبێت وروژێنەرەکە کاریگەری لەسەر خانە پێشوازیکەرەکان بکات خانە پێشوازیکەرەکان ئەو خانانەن کە تاییە تمەندن بە وەرگرتنی وریاکەرەوە هەستیە دیاریکراوەکان و پاڵنەری چالاکییەکانن

٣. هەستانی دەمارخانەکان بە گواستنەوەی جوڵەی دەماری لە خانە پێشوازیکەرەوەکانەوە بەرەو مۆخ.

٤. دەبێت ئاگادارکردنەوە لە مەڵبەندی هەستی مۆخدا ڕوبدات بەمەش ڕوودەدات وپاشان درك پێکردنی دەروپشت دروست دەبێت.



گرنگی پرۆسەی هەستکردن

پرۆسەی هەستکردن پێویستی بە سێ لایەن هەیە: [شتە هەستپێکراوەکە، ئەندامی هەست، مێشک]. واتا بە هەبوونی ئەو سێ لایەنە کرداری هەستکردن ئاسایی دەبێت، وە بەپێچەوانەشەوە.ئەو شتانەی مرۆڤ هەستیان پێدەکات، هەندێجار بە"وریاکەرەوە" و هەندێجار یش بە"وروژێنەر" ناو دەبرێن، ئەوانەش دابەشی سەر چوار جۆر دەبن:

١. وریاکەرەوەی کیمیایی، بەهۆی بۆنکردن و تامکردن هەستی پێدەکرێ.

٢. وریاکەرەوەی ڕووناکی، بە چاو هەستی پێدەکرێ.

گرنگی پرۆسەی هەستکردن

٣. وریاکەرەوەی گەرمی و ساردی، بەهۆی دەمارە ڕاگەیاندنەکانی ژێر پێست هەستی پێدەکرێ.

٤. وریاکەرەوەی میکانیکی، کە لە ڕێگای میشک و دەمارەخانەکان هەستی پێدەکرێ.

کۆئەندامی دەمار

کۆئەندامی دەمار بە ئاڵۆزترین و گرنگترین کۆئەندامی جەستەی مرۆڤە. لەبەرئەوەی هەموو چالاکیە مەعریفی، جوڵەیی و هەڵچوونی و تەنانەت کۆمەڵایەتیەکانیش بەهۆی ئەم کۆئەندامەوەش ڕوودەدەن، زانایانی بایۆلۆژی و دەرونزانی فسیۆلۆژی بایەخێکی زۆریان پێداوە، بە یارمەتی تەکنۆلۆژیا مرۆڤ پیشکەوتنی باشی زانیاری لەبارەی ئەو کۆئەندامە ئاڵۆزە بەدەستهێناوە.

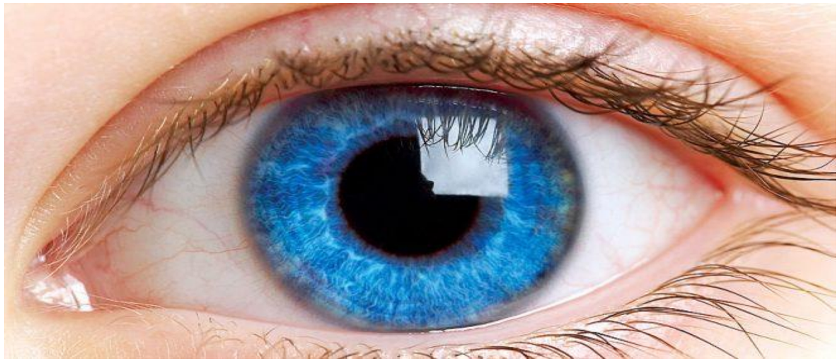
کۆئەندامی دەمار

- کۆئەندامی دەمار بەشێوەیەکی سەرەکی پێکهاتووە لە دوو بەش:

یەکەم: ناوەندە کۆئەندامی دەمار، کە لە مێشک و دڕکە پەتک پێکهاتووە.

دووەم: لاکۆئەندامە دەمار، کە پێکهاتووە لە مێشکە دەمارەکان، دڕکە دەمارەکان و دەمارە سەربەخۆکان.

جۆری هەستەوەرەکان



١. **هەستەوەرە دەرەکییەکان:**

أ-هەستی بینین :

ئەندامی بەرپرس لەم هەستە چاوە بە ئامێرێکی زۆر ئاڵۆز دەژمێردرێت، چاو ئەو کەناڵەیە کە مرۆڤ لەرێگەیەوە شت دەبینێت.شەش دەمار بەستراوە بە چاوی مرۆڤ یارمەتی جوولەی چاو دەدات، لە کاتی نوستنیش چاوی مرۆڤ توانای گونجانی هەیە لەگەڵ رادەی رووناکیەکان.

جۆری هەستەوەرەکان

ب-هەستی بیستن: لەرێگەی گوێچەکانەوە دەبێت، ئەم هەستە گرنگی تایبەتی خۆی هەیە بۆ پاراستنی مرۆڤ لە مەترسییەکان هەیە.گوێی مرۆڤ توانای بیستنی دەنگە جیاوازەکانی هەیە ئەم توانایەی سنوردار دەمێنیتەوە چونکە شەپۆلە دەنگیەکان کە مرۆڤ توانای بیستنی هەیە دەکەوێتە نێوان (٢٠-٢٠٠٠٠لەرین) لەیەك چرکەواتە ئەگەر دەنگەکان لەم ئاستە نزمتربێت یان بەرزتر مرۆڤ گویَ لێنابێت ، بۆیە لە هەندی حالەت مرۆڤ پشت بە ئامێری تایبەت دەبەستێت بۆ بیستنی دەنگەکان.

جۆری هەستەوەرەکان

ج-هەستی بۆنکردن:

ئەم هەستە لەرێگەی لوتی مرۆڤەوە دەبێت، بۆنکردن لای مرۆڤ روودەدات کاتێك وروژێنەرێك لەدور یان نزیك بێت، لەرێگەی هەواوە دەگوازرێتەوە بۆ لوتی کەسەکە.تایبەتمەندیەکانی ئەم هەستەوەرە جیا لە هەستی بینین بەردەوام کاردەکات بەرۆژ و بەشەو جیا لە هەستی بیستن کە پەیوەستە بە بوونی دەنگێك.

جۆری هەستەوەرەکان

د-هەستی تامکردن:

ئەم هەستە هەستەوەرێکی کیمیاوییە لە دەرئەنجامی توانەوەی شتەکانەوە دێت لەسەر زمان، دوو جۆر لەهەستە تامکردنمان هەیە، یەکێکیان (فسیۆلۆژییە) لەدەرئەنجامی کارلێکردنی کیمیاویەکانەوە دروست دەبێت، ئەوەی تریشیان (سایکۆلۆژییە) کە پەیوەستە بە شارەزاییەکانی پێشووی مرۆڤ، بۆیە کاتێ هەندێ شت تام دەکەین هەست بە قێزەوەنی دەکەین.

جۆری هەستەوەرەکان

هەروەها هەستی تامکردن پەیوەندێکی ڕاستەوانەی هەیە لەگەڵ هەستی بۆنکردن نامێنی یا لاواز دەبێ ، هەستی تامکردنیش بە هەمان شێواز لاواز دەبێ یا نامێنێ.تامی شرینی لەسەری زمانە زیاتر ،تاڵی لە کۆتایی زمان ،ترشی و سوێری زیاتر بە لاکانی زمان هەستی پێدەکرێت .

جۆری هەستەوەرەکان

ﻫ-هەستی دەست لێدان: ئەم هەستەوەرە لە ڕێگەی پێستەوە دەبێتە چوار جۆر:

- هەستکرد بە پاڵە پەستۆ لەسەر پێست.
- هەستکردن بە ئازار.
- هەستکردن بە ساردی و گەرمی.
- هەستکردن بە رەقی و نەرمی.

جۆری هەستەوەرەکان

٢. هەستی جووڵە :

- شوێنی لەدەمار و جومگەکان و ئێسکی مرۆڤ دەبێت، هەستەوەری جووڵە زانیاری دەربارەی گرژ بوونەوەو بارودۆخ و رادەی ئامادەبوونی دەمار دەدات بۆ ئەنجامدانی کارەکان.

جۆری هەستەوەرەکان

٣. هەستکردن بە هاوسەنگی:

- ئەم بەشەی بەرپرسیارە بە هەستکردن بە هاوسەنگی، دەکەوێتە گوێی ناوەوەی مرۆڤ، لەرێگەی ناردنی بروسکە دەربارەی جوولە و بارودۆخی سەری مرۆڤ، ئەم هەستەوەرەش رۆڵێکی گرنگی هەیە بەتایبەتی بۆ کارمەندانی بورای فرۆکەوانی و بۆشایی ئاسمان.

جۆری هەستەوەرەکان

٤. هەستەوەرە ناوەکییەکان:

بریتییە لە هەستکردن بە برسییێتی و تێنویەتی و قێزەوەنی و هەستکردن بە ئێش و ئازار، کاتێ جەستەمان بەشێوەیەکی دروست کار دەکات هەست بە ئەندامەکانمان ناکەین، چونکە ئەم بەشانە لە کاتی بوونی هەر شکستێك بروسکە دەنێرێت بۆ مێشك بۆ ئەوەی چارەسەری گونجاوی بۆ بدۆزێتەوە .

وانەی داهاتوو

- هەستەوەرەکان
- جۆر و ئەرکەکانی پاڵنەر،
- پاڵنەر و پێداویستییەکانی مرۆڤ.

سوپاس بۆ گوێگرتنتان