وانەی چوارەم و پێنجەم

پێناسەی (هەستکردن): پرۆسەیەکی زیندووە کە بە هۆیەوە پێشوازی لە زانیارییەکانی جیهانی دەرەوە دەکرێت لە رێی پێنج هەستەوەرەکانەوە وتاك دەتوانێت هۆشیاریی لەسەر تایبە تمەندییەکانی و روژێنەرەکانەوە وەربگرێت.

چوار هەنگاوی سەرەکی رووودانی هەستکردن :

١- هەبوونی و روژێنەرێك یاخود وورياكەرەوەیەك.

٢-دەبێت و روژێنەرەکە کاریگەری لەسەر خانە پێشوازیکەرەکان بکات خانە پێشوازیکەرەکان ئەو خانانەن کە تایبە تمەندن بە وەرگرتنی ورياكەرەوە هەستیە دیاریکراوەکان و پاڵنەری چالاکییەکانن

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

٤-دەبێت ئاگادارکردنەوە لە مەڵبەندی هەستی مۆخدا ڕووبدات بەمەش ڕوودەدات و پاشان درك پێکردنی دەروپشت دروست دەبێت.

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

1) **ورياكەرەوەی کیمیایی، بەهۆی بۆنکردن و تامکردن هەستی پێدەکرێ.**
2) **ورياكەرەوەی ڕووناکی، بە چاو هەستی پێدەکرێ.**

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

٤) ورياكەرەوەی 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 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.

ب-هەستی بیستن: لەرێگەی گوێچەكانەوە دەبێت، ئەم هەستە گرنگی تایبەتی خۆی هەیە بۆ پاراستنی مرۆڤ لە مەترسییەكان هەیە.گوێی مرۆڤ توانای بیستنی دەنگە جیاوازەكانی هەیە ئەم توانایەی سنوردار دەمێنیتەوە چونكە شەپۆلە دەنگیەكان كە مرۆڤ توانای بیستنی هەیە دەكەوێتە نێوان (٢٠-٢٠٠٠٠لەرین) لەیەك چركەواتە ئەگەر دەنگەكان لەم ئاستە نزمتربێت یان بەرزتر مرۆڤ گوێ لێنابێت ، بۆیە لە هەندی حاڵەت مرۆڤ پشت بە ئامێری تایبەت دەبەستێت بۆ بیستنی دەنگەكان.

ج-هەستی بۆنكردن: ئەم هەستە لەرێگەی لوتی مرۆڤەوە دەبێت، بۆنكردن لای مرۆڤ روودەدات كاتێك وروژێنەرێك لەدور یان نزیك بێت، لەرێگەی هەواوە دەگوازرێتەوە بۆ لوتی كەسەكە.تایبە تمەندیەكانی ئەم هەستەوەرە جیا لە هەستی بینین بەردەوام كاردەكات بەرۆژ و بەشەو جیا لە هەستی بیستن كە پەیوەستە بە بوونی دەنگێك.

د-هەستی تامكردن: ئەم هەستە هەستەوەرێكی كیمیاوییە لە دەرئە نجامی توانەوەی شتەكانەوە دێت لەسەر زمان، دوو جۆر لەهەستە تامكردنمان هەیە، یەكێكیان (فسیۆلۆژییە) لەدەرئە نجامی كارلێكردنی كیمیاویەكانەوە دروست دەبێت، ئەوەی تریشیان (سایكۆلۆژییە) كە پەیوەستە بە شارەزاییەكانی پێشووی مرۆڤ، بۆیە كاتێ هەندێ شت تام دەكەین هەست بە قێزەوەنی دەكەین . هەروەها هەستی تامكردن پەیوەندیكی ڕاستەوانەی هەیە لەگەڵ هەستی بۆنكردن نامێنی یا لاواز دەبیَ ، هەستی تامكردنیش بە هەمان شێواز لاواز دەبێ یا نامێنێ.تامی شرینی لەسەری زمانە زیاتر ،تاڵی لە كۆتایی زمان ،ترشی و سوێری زیاتر بە لاكانی زمان هەستی پێدەكرێت .

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.

٢-هەستی جووڵە: شوێنی لەدەمار و جومگەکان و ئێسکی مرۆڤ دەبێت، هەستەوەری جووڵە زانیاری دەربارەی گرژ بوونەوەو بارودۆخ و رادەی ئامادەبوونی دەمار دەدات بۆ ئە نجامدانی کارەکان.

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

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

.

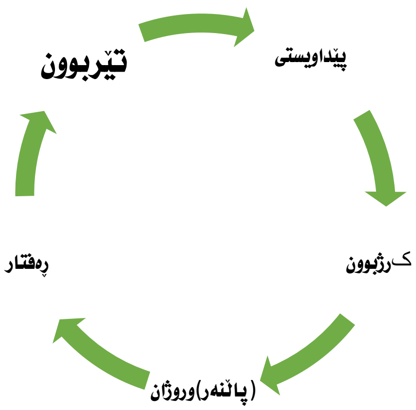
پاڵنەر و پێداویستی Motive & Need

تاک هەر لەگەڵ لەدایکبوونی کۆمەڵێک پێداویستی جەستەیی، دەروونی و دواتریش کۆمەلایەتی و خودی بۆ دروست دەبێت. بە مەبەستی خۆگونجاندن لەگەڵ ژینگە و مانەوە لە ژیان هەوڵی تێرکردنی ئەو

وانەی چوارەم و پێنجەم

پێداویستیانە دەدات، ئەوەش لە ئەنجامی کرژبوون یا نیگەرانێکی جەستەیی یا دەروونی و کۆمەڵایەتی ڕوودەدات کە وروژانێکی تووند دروست دەکات و دواتر دەبێتە هۆی نواندنی ڕەفتارێکی ئامانجدار و دیاریکراو. دوای تێربوونی پێداویستیەکە ئەو کرژی و وروژانە نامێنێت. لێرەدا تێدەگەین کە پێداویستی هۆکاری دروستبوونی پاڵنەرە و پاڵنەریش هۆکاری نواندنی ڕەفتارێکی دیاریکراوە.

پاڵنەر:بریتیە لە کرژبوونێکی ناوەکی لە ئەنجامی پێداویستێکی جەستەیی، دەروونی یا کۆمەڵایەتی دروست دەبێت. ئەمەش دەبێتە هۆی وورووژانێکی بەهێز و نواندنی ڕەفتارێکی دیاریکراو بەرەو ئامانجێکی دیاریکراو(تێربوون)ی لێدەکەوێتەوە.



پێداویستی Need

بریتیە لەو دۆخە جەستەیی و دەروونیەی کە دەبێتە هۆی دروستبوونی کرژیی ئەندامی یانیش کرژبوون و شڵەژانی دەروونی، کە دواتر دەبێت بە وروژان و ڕەفتار نواندنی لێوە بەرهەم دێت.

- **پێداویستی جەستەیی**:لە ئەنجامی کەمی یا نەبوونی وزە هەستی پێدەکرێ و دوای تێرکردن نامێنێ.

- **پێداویستی دەروونی:** بریتیە لە هەستکردن بە ئاسایش و خۆشەویستی و ڕێزی کۆمەڵایەتی لەلای تاک.

دەروونزانی ئەمریکی"ئەبراهم ماسلۆ" بەشێوەی هەرەم پێداویستیە سەرەکیەکانی مرۆڤی دیاری کردووە لەڕووی جەستەیی، کۆمەڵایەتی و دەروونیەوە، بەم شێوەیە:

ئاستەکانی هەرەمی پێداویستیەکان بەپێی ڕیزبەندیەکەی "ئەبراهم ماسلۆ"

ئاستی یەکەم:- بریتیە لە پێویستیە بنەڕەتیەکانی جەستەی مرۆڤ، وەک: هەناسەدان، خوارد، خواردنەوە، خەوتن، دەرهاویشتن.

ئاستی دووەم:- بریتیە لە پێویستی هەستکردن بە ئارامی و ئاسایش و دوور بوون لە هەموو مەترسێک.

ئاستی سێیەم:- ئینتیما بۆ کۆمەڵە و کۆمەڵگا کە تیایدا خۆشەویستی و سۆز و بایەخ بە تاک دەدرێت.

ئاستی چوارەم:- پێویستی ڕێزگرتنە لە خود، ڕێزلێگرتنی تاکە لەلای ئەوانیتر و هەستکردنە بە خود.

ئاستی پێنجەم:- بریتیە لە پێویستی بەدەستهێنانی-خودی، واتا تاک گوزارشت لە جێگیری دەروونی خۆی بکات و توانا و لێهاتووییەکانی بخاتە گەڕ.

جۆرەکانی پاڵنەر:- بەچەند شێوەیکی جیاواز پاڵنەرەکان پۆلێنکراون، بەپێی جیاوازی تیۆر و لێکدانەوەی لێکۆڵینەوە زانستیەکان، ئێمە لێرەدا دیارترین پۆلێنی جۆرەکانی پاڵنەر دەخەینەڕوو:

یەکەم: پاڵنەرە ئەندامیەکان:- ئەو پاڵنەرە خۆڕسک(زگماک)انەن کە مرۆڤ پێویستی بە فێربوونیان نیە، واتا بەندەن بە سروشتی جەستەی مرۆڤ خۆیەوە. ئەم جۆرە پاڵنەرە هاوبەشە لە نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ. چونکە بەبێ وەلامدانەوە و تێرکردنیان ژیانی زیندەوەر دەکەوێتە مەترسی و مردن. پێویستی هەوا و خۆراک و نوستن و دەرهاوێشتن، هەم سەرچاوەی وزە و هەمیش ئاسودەیی جەستەن. لە دیارترین ئەو پاڵنەرانە:

1. **پاڵنەری برسیەتی .**
2. **پاڵنەری تینویەتی.**
3. **پاڵنەری ڕەگەزی.**
4. **پاڵنەری خەو(نووستن) .**
5. **پاڵنەری دایکایەتی.**

دووەم: پاڵنەرە دەروونی-کۆمەلایەتیەکان:- ئەو پاڵنەرانەن کە هەڵقولاوی لایەنی دەروونی و کۆمەلایەتی مرۆڤن لە ئەنجامی کارلێک و پەیوەندی تاک لەگەڵ ژینگەی کۆمەلایەتی وەکو خێزان و کۆمەڵگا و هتد. ئەم پاڵنەرانە لەگەڵ قۆناغەکانی گەشەی تەمەنی تاک خۆی دروست دەبن و دەگۆڕێن و زیاد دەبن تا ئەوەشی

نامێنن. لەبەرئەوەی مرۆڤ بوونەوەرێکی کۆمەڵایەتیە بە ئاسایی دادەنرێ کە بکەوێتە ژێر کاریگەری ژینگەی کۆمەڵایەتی و کلتور و شارستانیەتی سەردەمی خۆی. لە دیارترین ئەو پاڵنەرە دەروونی-کۆمەڵایەتیانە:

١. پاڵنەری لاسایی کردنەوە.
٢. پاڵنەری کۆمەڵایەتی بوون.
٣. پاڵنەری خاوەنداریەتی .
٤. پاڵنەری باڵادەستی.
٥. پاڵنەری دوژمنایەتی(شەڕانی).

پێویستی بنەڕەتی پاڵنەری دەروونی-کۆمەڵایەتی: هەبوونی پاڵنەری دەروونی-کۆمەڵایەتی دەگەڕێتەوە بۆ چەند پێویستێکی سەرەکی لە ژیانی کۆمەڵایەتی تاک، واتا ئەم پاڵنەرە دەروونی- کۆمەڵایەتیانە دەگۆڕێن لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر، وە لە کۆمەڵگایێک بۆ کۆمەڵگایێکی تر دەگۆڕێن لەلای هەمان کەس. دیارترین بنەمانی بوونی پاڵنەری دەروونی-کۆمەڵایەتی ئەمانەی خوارەوەن:

١. پێویستی ئارامی دەروونی: واتا دوور بوون و ڕزگاربوون لە هەموو سەرچاوەێکی ترس.
٢. پێویستی ڕێزگرتنی کۆمەڵایەتی: هەموو کەسێک حەزی بە ڕێز و ڕەزامەندی کۆمەڵایەتیە.
٣. پێویستی هەستکردن بە ئەندامیەتی(ئینتیما): واتا تاک هەست بکا کە بەشێکە لە کۆمەڵگا.
٤. پێویستی گوزارشتکردن لە خود: واتا ئازادی و دەربڕینی بیروڕا و دەرخستنی تواناکان.
٥. پێویستی ڕێزگرتن لە خود :هەوڵدان بۆ بەدەستهێنانی پێگە و پارێزگاریکردنی و بەرگریکردن لێی.

هەڵچوون: حاڵەتیکی ویژدانی بەهێزە دەبێتە هۆی شلەژانی دەروونی و فیسیۆلۆژی و هەندی گوزراشت و جولاّنەوەی جیاواز هەڵچوون وەلاّمدنەوەیەکی دوو جەمسەرە واتە پۆزەتیف دەبێت یا نێگەتیف بۆ بابەتی درك پێکراو.

لایەنەکانی هەڵچوون :

١-لایەنی هەستی خودی : ئەم لایەنە تایبەتە بە مرۆڤە هەڵچووەکە واتە ئەو خۆی دەربارەی هەڵچوونەکەی خۆی ئاخاوتن دەکا و باس لە سروشتی هەڵچوونەکەی و گۆرانگارییە فسیۆلۆژیەکانی دەکات و لە ڕێگەی ڕامانی لە کەسە دەتوانین لێکۆلینەوە دەربارەی بکەین.

٢- لایەنی دەرەکی: ئەم لایەنە سەرجەم ئەو گوزارشتو دەربڕینو جووڵەو گۆڕانکاریە دەرەکییانە دەگرێتەوە کە لە دیوی دەرەوەی مرۆڤدا روودەدەنو دەتوانرێت لەمیانەیانەوە هەست بە هەڵچوونو نائارامیو باری دەروونی ئەو مرۆڤە تورەیە، یان دڵخۆشە، یان ترساوە...هتد، بکرێت.

٣- لایەنی فیسیۆلۆژی: گۆرانکاریە فسیۆلۆژیەکان بریتیە لە زیادبوونی لێدانی دڵ بەرزبوونەوەی پرۆسەی هەناسەدان زیادبوونی رێژەی شەکر لە خوێندا سووربوونی ڕوخسار وەستانی پرۆسەی هەرسکردن وەستانی رژاندنی لیك لە گلاندی ناو دەم هەموو گۆڕانگاریانە هاوشانن لەگەڵ هەڵچوونەکانی مرۆڤ.

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

جیاوازی لە نێوان هەڵچون و سۆز

	هەڵچوون	سۆز
١	دۆخێکی بەهێزی لەناکاو و خێرایە.	ئامادەگێکی ڕێژەیی جێگیرە.
٢	دەرەنجامی هەڵوێستێکی 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.	پەیوەستە بە بیرکردنەوەی کەسەکە بۆ بابەتەکان.
٥	ڕەهایە، بۆ هەموو بابەتێک ئەگەری ڕوودانی هەیە.	سنوردارە، تایبەتمەندی خۆی دروستدەکات بەپێی کات.

هاوسەنگی هەڵچوون:

(جیلفۆرد) پێی وایە کەسی هاوسەنگ لە ڕووی 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)

هاوسەنگی هەڵچوون : بریتیە لە(توانای کەس لە کۆنترۆلکردنی ڕەفتار و هەڵچوونەکانی ژیرانە چارەسەری ئەو کێشانەی کە دووچاری دەبێتەوە دەکات و بەنەرمو نیانی مامەڵە لەگەڵ بارۆدوخە جیاوازەکان دەکات بە شێوازیکی ڕاست و دروست مامەڵە لەگەڵ کەسانی تر دەکات .

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 دەروروبەری.

٥- توانای بەرگریگردن لە کاتی شکست هێنان و ناخۆشیەکان .

پەیوەندی نێوان هەڵچوون وپاڵنەر:

١- ئێمە هەڵدەچین کاتێك یەکێك لە پاڵنەر سەرەکیەکانمان دەوروژێندرێت هەڵچوونەکانمان بەهێزدەبێت ئەگەر وروژێنەرەکە بەهێزبێت و چاوەڕوان نەکراوبێت بۆ نموونە مردنی کەسێکی نزیك بە رووداوێکی دڵتەزین یان ئۆتۆمۆبیلێك لە ناکاو بۆ کەسەکە بێت لە کاتی پەڕینەوە لەجادە.

٢- ئێمە هەڵدەچین کاتێك پاڵنەرەکانمان رێگای لێ دەگیرێت واتە ئەو ڕەفتاری مرۆڤ دەیکات بۆ گەیشتن بە ئامانج یارمەتی نادات بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەی بۆ نموونە (نەمانی پێویستیەکی گرنگی لە بازاڕ کە تۆ بە نیازی بیکڕیت) یان نەمانی دەرمانێکی پێویست بۆ خۆی لە دەرمانخانەکان.

٣- ئێمە هەڵدەچین کاتێك پێویستیەکان لە ناکاو بەدی دێت بە شێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو بۆ نموونە بردنەوە خەلاتێکی زۆر بە نرخ لە تیروپشکێك سەرکەوتنی نەشتەرگەریەك چاوەروانی سەرنەکەوتنی لێ دەکرا یا سەرکەوتنی قوتابیەك دەرنەچوونی چاوەڕوان دەکرا.