بیرهاتنەوە و بیرچوونەوە :

پێناسە بیرهاتنەوە: بریتیە لەو یەکە سەرەکیەی مامەڵە لەگەڵ زانیاریەکانی لای مرۆڤ دەکات کە دەبنە هۆی ئەنجامدانی هەڵسوکەوت و ڕەفتار لە ڕووی دەروونی، کۆمەڵایەتی و جوڵەییەوە

ئەوەی لێرەدا بۆمان دەردەکەوێ، گرنگی پرۆسەی بیرهاتنەوە و کاریگەریە زۆرەکەیەتی بەسەر مرۆڤ. چونکە بەبێ پرۆسەی بیرهاتنەوە، فێربوون و وەرگرتنی شارەزایی و بەگەڕخستنی تواناکان بەدەستنایەن.

پرۆسەی بیرهاتنەوە بەرپرسیارە لە:-

١ -وەرگرتنی زانیارییەکان کە مرۆڤ ڕۆژانە ڕووبەڕوویان دەبێتەوە.

٢ -هەڵگرتن و پاراستنی ئەو زانیارییانە بۆ ئەوەی لەکاتی پێویست بەکاریانبێنێت.

٣ -ناسینەوە و گێڕانەوەی ئەو زانیاریانەی کە پێشتر وەرمانگرتوون.

تیۆری "ئەتکسۆن و شیفرین":

تیۆرەی ئەم دوو دەروونزانە لە شەستەکانی سەدەی ڕابردوو پێشکەش کرا، کرداری بیرهاتنەوە و یادگەی مرۆڤیان لە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ زانیارییەکان دابەشی سەر سێ قۆناغ کرد، بەم شێوەیە:

یەکەم -یادگەی هەستی :

هەموو ئەو وروژێنەرانەی هەستی پێدەکەین و دواتر وەک زانیاری وەریان دەگرین، بۆ نموونە هەستکردن بە ساردی، گەرمی و هەموو بەرکەوتنێکی فیزیایی کە بەر جەستەمان دەکەوێ یان ئەو دیمەنانەی لەڕێگای چاوەوە دەیانبینین، ئەو دەنگانەی گوێمان لێدەبن وەک زانیاری دێنە ناو یادگەی هەستیمان و بۆ ماوەیەکی کەم دەمێننەوە. زۆرجار ئەم یادگەیە بە ناوی هەستەوەرەکەوە دادەنرێت، یادگەی زانیاری بینراو یان یادگەی زانیاری بیستراو، هتد.. ئەگەر ئەو زانیارییە نەبێتە

جێی بایەخی ئێمە و مێشک گرنگی پێنەدات، ئەوە بەخێرایی زانیارییەکە دەڕوا و نامێنێتەوە .ئەم یادگەیە چەندین تایبەتمەندی هەیە، لەوانەی:

- **ڕێکخستن و گواستنەوەی هەموو زانیاری(وروژێنەر)ە هەستیەکان.**
- **کۆکردنەوە و شیتەڵکردنی زانیارییەکان بە ماوەیکی کورت و خێرا(چەند چرکەیەک).**
- **گۆڕینی زانیارییەکان بۆ کۆدی گونجاو، کە دواتر دەچنە یادگەی کورت خایەن.**

دووەم -یادگەی کورتخایەن :

زانیارییە ڕێکخراوەکانی یادگەی هەستی کە دەگوازرێنەوە بۆ یادگەی کورتخایەن، شیتەڵ دەکرێن و پارێزگارییان لێدەکرێت .واتا ئەو زانیارییە هەستیانەی مرۆڤ بە ئاگاییەوە وەریگرتوون، لە یادگەی هەستی ڕێکخستنیان بۆ کراوە و ڕاستەوخۆ دێنە یادگەی کورتخایەن. بۆ ماوەی نیو خوولەک و ڕەنگە نیو کاتژمێریش بمێننەوە بەپێی گرنگی و پێویستی تاک بۆ زانیارییەکە، بە دووبارەکردنەوە ماوەی مانەوەی زانیارییەکە درێژ دەبێتەوە. ئەگەر زانیاری جێی بایەخ و گرنگی تاک بێ و بۆ داهاتوو بە پێویستی بزانێ، بەشێوەی کۆد زانیارییەکە دەگوازرێتەوە بۆ یادگەی درێژخایەن .بۆ نموونە؛ کاتێک ژمارەی تەلەفۆنی کەسێک یا ناونیشانی شوێنێک وەردەگرین، چەندجار دووبارەی دەکەینەوە و دەینووسین یان تەواو تێدەگەین. پاش ئەنجامدانی پەیوەندیە تەلەفۆنیەکە یان چوونمان بۆ شوێنی مەبەست، ئەگەر ژمارە و ناونیشانەکەمان نەنووسیبێ ڕاستەوخۆ لەبیری دەکەین. یان؛ پۆلیسی هاتووچۆ ژمارەی ئۆتۆمبێلی سەرپێچیکاری دەوێت، پێویستە خێرا تۆماری بکات، ئەگەرنا لەبیری دەچێتەوە.

ئەم یادگە کورتخایەنە، تەنها ئەرکی گواستنەوەی زانیارییە پێویستەکانە بۆ یادگەی درێژخایەن، ئەو زانیارییەی بەگرنگ دانەنرێ، ڕاستەوخۆ لەبیر دەچێتەوە.

سێیەم -یادگەی درێژخایەن :هەموو ئەو زانیاریانەی دەگەنە یادگەی درێژخایەن، واتا پێشتر لە یادگەی کورتخایەن کاریان لەسەر کراوە و بەشێوەی دووبارەکردنەوە و تێگەیشتن و فێربوون مامەڵەیان لەگەڵ کراوەیە .لێرەدا زانیارییەکان بۆ

ماوەیەکی زۆر لە ڕۆژێک تا چەند ساڵێک و کۆتایی تەمەنیش دەمێننەوە ئەگەر کارکردن لەگەڵیان بەردەوامی هەبێ، یان هەندێ ڕووداو کە لە ژیانی تاک ڕوویانداوە و ڕوودەدەن، زیاتر دەمێننەوە .چونکە تێگەیشتن و درککردنیان بەهێزترە و پەیوەندی ڕاستەوخۆیان بە ژیانی تایبەتی مرۆڤەکە خۆی هەیە.

چۆنیەتی باشتر کردنی کرداری بیرهاتنەوە؛

بیرهاتنەوە وەک پرۆسەیکی ئەقڵی ئەتوانرێ بە ڕاهێنان و زیاتر گرنگیدان بە زانیاری لەکاتی وەرگرتنیدا بەهێز بکرێت، بەهۆی چڕکردنەوەی ئاگایی و باشترکردنی درککردن بە زانیارییەکان.

ئەو هۆکارانەی کاریگەرن بەسەر پرۆسەی بیرهاتنەوە:

١. تەمەن
٢. شێوازی فێربوون یا وەرگرتنی زانیاری
٣. جیاوازی تاکێتی
٤. سروشتی زانیاری
٥. ڕەگەز (مێ-نێر)
٦. ڕێژەی وەرگرتنی زانیاری لە کاتێکی دیاریکراو

پێناسەی بیرچوونەوە؛ نەهاتنەوە یادی ئەو زانیارییانەیە کە پێشتر تاک وەریگرتوون، ڕەنگە بەهۆی ئازار یان ڕووداوێکەوە نەتوانێ زانیاریەکان بگێڕێتەوە، یان بەشێوەیێکی خۆرسک توانای ناسینەوەی زانیاریەکانی نەبێ .

تیۆری جیاواز لە دەرونزانی هەن دەربارەی بیرچوونەوە و هۆکارەکانی، لە دیارترین ئەو تیۆران:

١- **تیۆری بەکارنەهێنان و پشتگوێخستن؛** لە کۆنەوە مرۆڤ بۆچوونی وایە لەبیرچوونەوە و لەدەستدانی زانیاری دەگەڕێتەوە بۆ بەکارنەهێنان و دووبارە نەکردنەوەی زانیارییەکان. واتا بەتێپەڕبوونی کات زانیاری بەسەردەچێ و ناتوانرێ بگێڕدرێتەوە .بەڵام ئەم تیۆرە ڕەخنەی زۆری لێگیرا، لەبەرئەوەی ئێمە دەبینین کاتێک کەسێکی بەتەمەن

لە هەڵوێستێکی دیاریکراودا و لە پڕ ڕووداوێکی سەردەمی منداڵی خۆی بەبیردێتەوە، یان کەسێک بۆ ماوەی چەند ساڵێک مەلەوانی یا شوفێری نەکردووە کەچی هێشتا ئامادەیی ئەوەی تێدا هەیە مەلەوانی یا شوفێری ئەنجام بدات.

٢- **تیۆری تێکەڵبوون؛** بەهۆی بەردەوامی وەرگرتنی زانیاری تازە و پرۆسەی فێربوونەوە، زانیارییە کۆن و نوێکان تێکەڵ دەبن، جا یان ڕێگری زانیاری کۆن بۆ زانیاری تازە یانیش بەهۆی زانیاری تازەوە زانیاری کۆن لەناودەچێت. لایەنگرانی ئەم تیۆرە دەڵێن؛ هەندێجار زانیاری کۆن ڕێگە بە وەرگرتنی تەواو و باش پاراستنی زانیاری نوێ نادات، بۆیە زوو لەبیریان دەکەین .هەروەها هەندێجار زانیاری تازە کە وەردەگیرێن و باش هەڵدەگیرێن دەبنە هۆی لەناوچوون و بیرچوونەوەی زانیارییە کۆنەکان. بە هەردوو بارەکە یادگەی درێژ خایەن سەرقاڵ دەبێت و لەو پێناوەشدا بەشێک لە زانیارییەکان لەناو دەچن!

٣- **تیۆری کپکردن؛** ئەم تیۆرە زادەی بۆچوونی سێگمۆند فرۆیدە، ئەو دەڵێ؛ لەبیرچوونەوەی هەر زانیارێک پەیوەستە بە پاڵنەرێکی نەستیەوە. بۆ نموونە لەبیرکردنی ڕووداوێکی ئازاربەخش بەهۆی کپکردنەوە ڕوودەدات لەلایەنی نەستی دەروونی کەسەکەوە، ئەمەش بەمەبەستی کەمکردنەوە یا لەبیرکردنی ئازارە کە دەبێتە هۆی پاراستنی ئەو کەسە. هەروەها دەڵێ؛ دەتوانرێ لەڕێگای خەواندنی موگناتیسیەوە ئەو زانیاریانە بەیادبهێنرێنەوە کە کپکردن لەبیر دەکرێن.

سوودەکانی بیرچوونەوە:

١- یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ لەدەستدانی ئەو زانیارییە بێسوود و چەند بارەبووانەی ڕۆژانە وەری دەگرێت.

٢- هاوکارە بۆ باشتر بوونی پرۆسەی فێربوون. چونکە بەهۆی بیرچوونەوە مرۆڤ هەڵەکانی لەیاد نامێنی.

٣- زانیارییە بەئازار و خەمهێنەکان لە بیردەکەین، ئەمەش یارمەتی ئاسوودە بوونی دەروون دەدات.

٤- حەزی بەدواداچوون زیاد دەکات و هەوڵی پاراستنی زانیارییە گرنگەکانیش بەهێز دەکات.