وەزارەتی خوێندنی باڵا و توێژینەوەی زانستی

زانکۆی سەلاحەددین / هەولێر

کۆلێژی پەروەردە

بەشی ڕێنمایی پەروەردەیی و دەروونی

قۆناغی یەکەم

بابەت/ دەروونزانی گشتی

مامۆستای بابەت

د. لمیاء كمال الدباغ

بەشی یەکەم

*گرنگی دەروونزانی .:

دەروونزانی گرنگی یەکی زۆری هەیە لە ژیان دا،جونکە هەر بوارێك مرۆڤی لێ بێت، دەروونزانیش لەو بوارە دا گرنگە ،وە دەروونزانی توێژینەوە لەسەر مرۆڤ دەکات ،لەبەر ئەوەی پێشکەوتنی کۆمەل وشارستانیەت پەیوەست بە دوو هۆکارەوە.یەکەم :ماددی ،دووەم: مرۆیی، بێگومان مرۆڤ رۆلی سەرەکی لەم پێش کەوتنە دەبینێت،وەدەروونزانیش توێژینەوە لەسەر رەوشت و بیرو هۆش ئاکار هەلّچوونی مرۆڤ دەکات وە هەولێ پێش خستن و گەشە پێ کردنیان دەدات .

وەبوارەکانی دەروونزانی لە دەروونزانی دا گرنگی خۆی هەیە و دەکرێت بە دوو بەشی سەرەکی ،یەکەمیان تیۆریە(نـظرية) کە توێژینو لە سەر دیاردە دەرونیەکان دەکات مەبەستی دۆزینەوەی تێۆر دانانی بیردۆز و قوتابخانەی دەروونیە ،بەلام دووەمیان پراکتیکیە(تـطبيقى) ئەم بوارە تایبەتە بە پراکتیزکردنی (تـطبيق)کردنی تیۆر و زانست وبیردۆزەکانی دەروونزانی لەم بوارە جیا جیاکانی ژیان دا،بۆ ئەوەی سودیان لێ وەربگیرێت،بۆ خزمەت مرۆڤایەتی بەکاربهێنرێت.

بوارە تیۆریەکان((نظريه)	بوارە پراکتیکی (تـگبیق)
١-دەرونزانی گشتی	١-دەرونزانی پەروەردە
٢- دەرونزانی فیسولۆجی	٢- دەرونزانی پیشەسازی
٣- دەرونزانی ئاژەلی	٣- دەرونزانی بازرگانی
٤- دەرونزانی گەشە کردن	٤- دەرونزانی تاوانکاری
٥-دەروونزانی جیاوازی تاکایەتی	٥-دەروونزانی سەربازی
٦- دەرونزانی نەخۆش	٦- دەرونزانی ئەکلینکی
٧- دەرونزانی کۆمەلّایەتی	

*تێگەیشتنی کۆن و نوێ بۆ دەروونزانی:.

دەروونزانی مێژوویەکی دوور و درێژی هەیە .وە بیرکردنەوە لە دەروونزانی مرۆڤ زۆر کۆنە کاتێك مرۆڤـ هۆشیار بوو بە دەروونی خۆی وە تێ بینی رەفتار و رەوشتی خۆی کرد، وە کاریگەریەکانی لەسەری،وە بەراورد کردنی بە رەفتاری کەسانی تر ،رۆژ لە دوای رۆژ زانیاری یەکان لەلایان دەربارەی منداڵ و هەرزەکار جیاوازی نێر و مێ ...،کۆبوتەوە ،دواتر زۆر شت دەربارەی هۆش و عەقل و گیان و هەست و رەفتاری مرۆڤ گوتراوە .کە ئەوانەش بە درێژایی مێژوو بابەت و دیاردەی دەروونی بوون و زانیاری دەربارەی دەروونزانی سات دوای سات گەشەی کردوە .

بەڵام سەرەتای بوونی دەرونزانی بە زانست و جیابوونەوەی لە زانست ی فەلسەفە دەگەرێتەوە بۆ ساڵی ١٨٧٩ لەلایەن زانا ((ڤونت)) لە شاری لایبزگ، بۆ یەکەم جار تاقیگەی دامەزراند و تیادا دەستی کرد بە لێکۆلینەوە لە دیاردە دەروونی یەکان .

دواتر لە ئەمریکا لە لایەن زانا (ولیم جیمس) دەروونزانی پێناسەی بۆ کرا کە لە و بڕوایەدا بوو کە دەروونزانی ئەو زانستەیە کە گرنگی بە توێژینەوەی جیهانی عەقلی مرۆڤ دەدات، هەروەها لەبڕوای دا بوو کە بابەت و دیاردە سەرەکیەکانی دەروونزانی بریتین لە هەست و سۆز و حەزو ئارەزوو و بیرکردنەوە و بیروباوەرکان و بریارنەی کە مرۆڤ لە ژیانی رۆژانەی پێی هەلدەستی و کاریان پێ دەکات

دواتر لە ساڵی ١٨٩١ لە لایەن زانا (**جۆن واطسون**) لە ئەمریکا قوتابخانەی رەوشتایەتی سەری هەلدا،بە بۆچونی **واطسون** و قوتابخانەکەی جیهانی عەقڵ و پرۆسە عەقلیەکان دیاردەی نادیارن و لە توانادانیە بیانبینین پێوانەیان بکەین.لەبەر ئەوە ناتوانرێت بەشێوەیەکی زانستی و بابەتیانە لێیان بکۆلینەوە،بۆیە ئەرکی دەروونزانەکان لێکۆلینەوەی رەفتاری دیارو ئاشکرای مرۆڤە.

دواتر قوتابخانەی جاشتاڵت لە ئەڵمانیا سەری هەڵدا ،چەند زانایایەك دەستیان کرد بە توێژینەوە و لێکۆلینەوەی بابەتی چارەسەر کردن و هەڵهێنانی گیروگرفتەکان دەرئەنجام گەیشتنە ئەو بروایەی کەدەبیتە بە شێوەیەکی گشتی و هەموویی(کل)(جشتالت)سەیری دیاردەکان بکرێت و نابێت وەك رەفتار ووردبکرێتەوە و بەش بەش بکرێت .

قوتابخانەی جشتاڵت بووە هۆی سەرهەڵدانی قوتابخانەی زانیاری،کە زانایانی ئەم ڕێبازە لە بروایە دا بوون پرۆسەی ژیریەکان /عقلی یەکان وامان لیٚ دەکەن ،وە بریار بدەین، ئامانج دابنێن،داهێنان بکەین ،

وەهەروەها (فرۆید)کە گەیشتە دانانی تیۆرو ڕێبازێك لە دەروونزانىدا بە ناوی (شیتەل کردنی دەررونی)وە یەکێك لە گرنگترین دۆزینەوەکانی (فرۆید)چۆنیەتی کاریگەری پرۆسە نەستی یەکان(العملیات اللاشعوریە)بە تایبەتیش کاریگەری پاڵنەرە نەستی یەکان (الدوافع اللشعوریە)لەسەر کەسایەتی.

وەدەتوانرێت باسی ئەمەش بکەین لە سەدەی (١٩)دا بیرکردنەوە لە دەروونی مرۆڤ بەرە ئاراستەیەکی نویٚ ڕێچکەی گرت زانایان تیٚ بینی ڕووداوە دەروونیەکان و ئەو ڕەوشتەی کە لەو ڕووداوە دورروونی یەکانەوە سەرهەڵدەدات کرد وەکو ئەوەی کە واقع دا هەیە .

وەگومانی تیدا نیە ،کە هەریەك لە ئێمە لە ژیانی ڕۆژانەمان دا بە باری دەروونی جیاواز تێپەر دەبین.کاتێك دلخۆش دەبین بەسەرکەوتنی کارەکانمان .یان گوێمان لە هەواڵیکی خۆش دەبێت.لەمەوە لە رووخسارمان زەردەخەنەو خۆشی دیارە .یان تورە دەبین،کاتێك گرفتێك دیتە پێشمان کە دەمانەوی شی بکەینەوە ،تیٚ ی بگەین چارەسەری گونجاوی بۆ دۆزینەوە ،ئەوانەو و هی تریش پیٚ یان دەلێن(ڕووداوە دەروونیەکان)

ئەو ڕووداوە دەررونی یانە کە پێداتیٚ پەردەبیت لە هەڵوێستە دیاری کراوەکان دا پاڵمان پێوەدەنێن کە کاروکردەوەی جۆراوجۆر دیاری کراو بکەین ،ئەمەش کایگەری گەورەی لە ڕەوشت ودەرئەنجامی کارەکانمان و پێکهاتەی کەسایەتی و وەگونجانمان لەسەر ژینگە کۆمەڵایەتی کە تێدا دەژین.

وەزانایانی دەروونزانی سەردەم گرنگی یان داوە بە لێکولینەوە لە ڕووداوە دەروونی یانە وە ئەو ڕەوشتەی کەلەو ڕووداوەوە سەرهەڵ دەدات .واتە ئەو چالاکی و ڕەوشتانە بوونە بابەتی لێکۆلینەوەی ئەوان.

وەگرنگترین سیفاتی رووداوە دەروونی بریتی یە لە ....

١–ناوەکی یە (داخلية)

رووداوە دەروونی یەکان لە ژیانمان دا ناوەکی یە ناتوانین بە شێوەیەکی راستەوخۆ تێ بینی بکەین هەر وەکو رووداوە سروشتیەکان بەڵکو بە شێوەیەکی راستەوخۆ شعورمان درکی پێ دەکەین وەکو بیرهاتنەوە لە رووداوێك کە رۆژی پێشتر بەسەرت داهاتووە بەشێوەیەکی ناوەکی یە .ئەو پێچەوانەی رووداوە سروشتی یەکان و کۆمەڵایەتی یەکانە وەکو تێکەلکردنی دوومادەی کیمیایی یان باردوخۆی ئابووری ...،بەڵام رووداوە دەروونی یەکان لە ژیانی ناوەوەی وەیە.

٢–خودی یە:(الذاتية)

رووداوە دەروونی یەکان خودی یە کەسی یە ،واتە هەر کەسێك باری دەروونی تایبەت بە خۆی هەیە کە تەنیا خاوەنەکەی خۆی بەشێوەیەکی راستەوخۆ درکی پێدەکات .وە دەتوانین باری دەروونی کەسانی تر بزانین لە رێگەی روخساری دەرەوە .بەلام ناتوانین هەستی تەواو یان پێ بکەین .نموونە دەتوانین هەست بکەین ئەو کەسە دلْخۆشە یا خەمبارە بەڵام ناتوانین وەکو ئەوەی هەست دەکات ئێمەش هەستی بکەین .لەبارەی دەروونی کەسانی تر بەشداربین (خۆشی و ناخۆشی) بەڵام هەستەکانمان (شعورمان)لەگەڵ شعوری ئەوان جیاوازبێت .

٣–گۆراو :متغيرة

رووداوە دەرونی یەکان دەگۆرێ و نوێ دەبێتەوە بە بەردەوامی جێ گۆرکی دەکەن وە ئێمە لە تێك چوون و لە هەڵچوون دەچین بۆ ئارامی و بیرکردنەوە .لە خۆشی بۆ ناخۆشی لە بێ ئومێدبوون وە بەپێچەوانەوە .

٤–بەردەوام :مستمرة

ژیانی دەروونی بەردەوامە پچرانی تێدانیە و رووداوە دەروونی یەکان لەگەڵ مرۆڤ بەردەوام دەبن بە درێژایی ژیان.هەر رووداوێکی دەروونی جێ شوێنێك لە دەروونی مرۆڤ جێ دەهێلێت.بۆیە تاك رابردووی خۆی لەگەڵ خۆیەتی بەشێکە لە ژیانی .

ئامـــــــــانجی دەرونزانی

١. تێگەیشتن(الفهم)

ئامانجی یەکەم دەرونزانی بریتی یە لە لە تێکەگیشتن لە دیاردە دەروونی یەکان ،ئەوەش لە رێگای وەلامدانەوەی هەردوو پرسیاری (چۆن ،کیف)،(بۆچی ،لماذا) ئەو رەفتارو هەلسوکەوتە دەبێت.واتە دەرونزانی و توێژەران دەیانەوی بزانن(چۆن ،بۆچی)مرۆڤ شەرخوازە یان درۆدەکات یان شەرمنە یان کەسایەتی بەهێزی هەیە ...

بۆ هێنانەوەی ئەم ئامانجە توێژەر و دەرونزانان پەنا بۆ جۆرەها پێوەرو ئەزموون و کەرستەی وەکو، چاوپێ کەوتن وە سەرنج دان و راپرسی دەبەن.بۆ ئەوەی زانیاری پێویست دەربارەی دیاردە دەروونی یەکان کۆبکەنەوە و دواتر وەسف راڤەیان بکەن .پەیوەندی نێوان هۆکارو ئەنجامەکان بدۆزنەوە .

٢. پێش بینی کردن (التنبوء)

واتە پێش بینی کردنی رودان و دوبارە بونەوەی دیاردە دەروونیەکان، بۆ نموونە لە رێگای تێگەیشتن و زانینی رێژەی زیرەکی قوتابیەکانەوە دەتوانین پێش بینی دەرچوون و دەرنەچونیان بکرێت.وە پێش بینی لە زانستە سروشتیەکان وەکو فیزیا و کیمیا زیاتر ووردترن و هەلەیان کەمترە وەکو پیێش بینی کردن لە زانستە مرۆڤایەتی یەکان .وە ئامانجی یەکەم ئەو گرنگی یەی نابێت ئەگەر توانای پێش بینی کردنی نەبێت.کەواتە پیش بیی کردنی دیاردەکان و نرخ و بەهای ئامانجی یەکەم بەهێزدەکات.

٣. کۆنترۆل کردن و زال بوون (الضبط،Control)

ئامانجی سێ یەمی دەروونزانی بریتی یە لە کۆنترۆل کردنی دیاردە دەروونی یەکان زال بوون بەسەریان دا وە بەکارهێنانیان بۆ خزمەتی مرۆڤایەتی ،واتە کاتێك لەبابەتێك تێدەگەین و پێش بینی روودانی دەکەین،ئەوا لەم قوناغەدا لە ریگەی کونترۆلکردن و زال بوونی و گۆرانکاری کردن لە باردۆخەکەدا دەتوانرێت ئەو دیاردەیە بۆ خزمەتی مرۆڤـ بەکاربهێنرێت.

بۆ نموونە :لەریگای ئامانجی دووەم پێش بینی ئەوە بکەین منداڵ یان هەرزەکار سەیری فلیمی شەروکوشتاربکات.ئەوا دوورنی یە لە داهاتوودا فێری رەفتاری شەر خوازی بێت .لە رێگای ئامانجی سێ یەمەوە دەتوانین کۆنترۆلی ئەو دیاردە خراپە کە رەفتاری شەرخوازی بکەین .ئەویش لە رێگای نەهێشتنی پێش کەش کردنی بەرنامە و فلیمی شەرخوازی

وكوشتاری .بەهەمان شێوە لە ئەنجامی (تێگەیشتن و دیاردە دەروونی یەکان)و(پیش بینی کردن رودانیان)دەتوانین کۆنترۆلی دیاردەکانی تریش بکەین .

پێناسەی دەرونزانی :

بریتی یە لە توێژینەوەی زانستی رەوشتی مرۆڤ بۆ خۆ سازاندنی لەتەك ژینگە.

Psychologyدەرونزانی زاراوەیەکی لاتینی یە لە دوو وشە پێك هاتووە(Psycho) سایکۆ بەمانای دەروون دێت

وە(logy) بە واتای زانست یان توێژینەوە یان ناسین دێت. کە سایکولۆژی مانای دەروونزانی (دەروناسی)یان زانستی دەروونی دەگەریتە خۆی .

بەشی دووەم

١– بیردۆزی بیۆلۆجی (تێروانینی بیۆلۆجی)

بریتی یە لە زانستی زیندەوەرزانی یان زانستی ژیان ، وەبریتی یە لەو زانستەی کە لێکۆلینەوە لە بوونەوەری زیندوو دەکات لە بارەی پێکهاتەکەی ، خۆراکی ، زیادبوونی ، سروشتی یەکەی ،جۆرەکانی ، یاساکانی کەژیانی رێك دەخات ،گەشەکردنی ٬کارلێکردنی لەکەل ژینگەکەی.

زانستی زیندەوەرزانی لەگەل هەموو شێوازەکانی ژیان مامەڵە دەکات کە گرنگی بە تایبەتمەندی بوونەوەری زیندوو پۆلینکردنی وە رەفتارەکانی دەدات ، وە لێکۆلینەوەی لە پەیوەندی نێوان تاکەکان لەنێوان خۆیان دا وەلەگەڵ دەورو بەرو ژینگەکەی .

ئەم بیردۆزە هەوڵ دەدات کە راڤەی رەوشت بکات لەرێگەی پێکهاتەی ئەندامی جولێنەری رەوشتی ،

واتە ئاراستەی بیولوجی رۆلی جەوهەری ئەدەنە هۆکارە بۆماوەیەکان لە روودانی رەوشت .

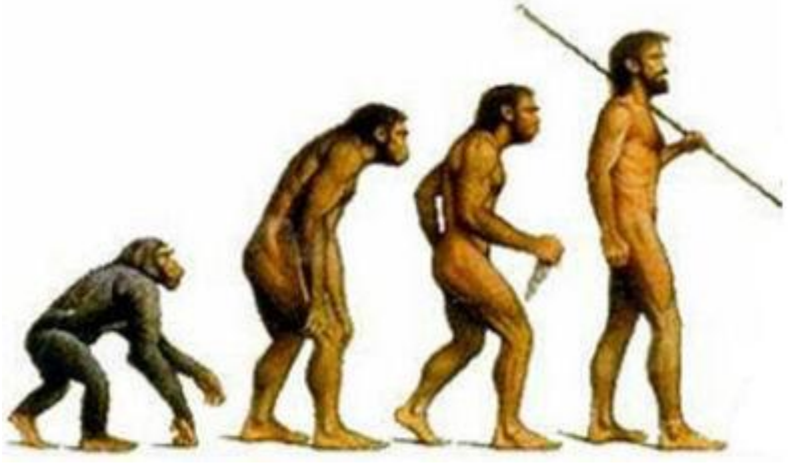
ولیام شیلدون گەیشتە ریگەی جیاکردنەوەی تاوانبارو و بێتاوان بەپێی جۆری خانەکانی لەش ، کاتێك

تاوانبار لەکەل بێتاوان لە جۆری میزاج و دەروونی پەیوەست جیادەکرانەوە ، هەروەهائەو ئاراستەیە باوەریان وابوو کە ئامادەباشی پێکهاتەیی و لاوازی لەتوانایی عقلی وکەم وکوری لەتواناای لەشی کە ئەمانە رێگردەبن لە گونجانی تاك لەگەڵ ژینگەکەی وەدەورو بەرەی کە تیای دەژی .ئەوتنە دەبنە جولێنەرێك بۆ دەرچونی لە پێوەرە کۆمەڵگایەکان

٢- بیردۆزی پەرەسەندوو(تێروانینی پەرەسەندوو)

ئەم تیۆرە وای دەبینێت کە بوونەوەری زیندوو لەریگەی رێکەوتەوە سروشت دۆزیویەتەوە ، وەبوونەوەری زیندوو لە بوونەوەری نازیندوو دروست بووە ،

کە تشارلز داروین خاوەنی ئەم تیۆرەیە ، کتابەکەی بەناوی (اصل الانواع) ، کەتیا یدا باسی ئەوە دەکات کە بوونەوەری نازیدوو بێ گیان گەشەی کردوە پەرەی سەندووە بووە بە بونەوەری زیندوو.



هەروەها باوەری وایە کەهەموو شتانەی لە کەون هەن بە نتیجەی رێکەوتەوە دروستبوون

٣–تیٚ روانینی شی کردنەوەی دەروونی :

تیٚ روانینی شی کردنەوەی دەروونی لە لایەن (فرۆید)ەوە بوو،دامەزریٚنەری ریٚبازی قوتابخانەی شیتەلکردنی دەروونی ،فرۆید رەوشتی مرۆڤ راڤە دەکات بە پیٚی پالنەری خۆرسکی نەستی کە بە پال بەرەوشتی مرۆڤە دەنیٚت.ئەو هیٚزە شاراوەی کە فەرمانڕەوایی رەوشتی مرۆڤ دەکاتدەگەریٚتەوە بۆ ئەو ئارەزووانەی کەلە منداڵی نەهاتۆتەدی یان کۆمەلگا ریگربووە بۆی ،ئەو ئارەزووانەی لە هەستی یەوە گواستراوەتەوە بۆ نەستی ،هەروەها فرۆید ئەڵیٚ کە رەوشتی مرۆڤ مەبەستدارە زۆربەی جار مەبەستی رەوشتی کەی نادیارە روونی یە ،بۆیە لەوکاتەدا مەبەستی بریتی یە لە رازی کردنی پالنەری نەستی کب کراو.

دەتوانین بەکورتی ئەم تیٚ روانینە لەم خالانەدا کۆ بکەینەوە .

١–گرنگی نەستی (لاشعور)کاریگەری لەسەر کەسایەتی و رەفتاری مرۆڤە .

٢–گرنگی کاریگەری (٥)سالی یەکەم لەسەر کەسایەتی و رەفتاری مرۆڤ.

٣–کاریگەری هەردوو رەمەکی(سیکسی ،شەرخوازی)لەسەر رەفتارو چارەنوسی مرۆڤ.

٤–رۆلی سەرەکی پیٚداویستی و پاڵنەرە بایولوژییەکانی لە دیاری کردنی جۆری رەفتاری مرۆڤ.

٤–تیٚ روانینی رەوشتی :

بەبۆچونی ئەم تیٚ روانینە دەبیٚت لە کاتی لیٚکدانەوەی رەفتاری مرۆڤ.پەنا بۆ راڤەکردن و زانینی و روژینەرەکانی جیهانی دەرەوە ببەین نەك رووداوەکانی ناوەی مرۆڤ ،خاوەنی ئەم تیٚ روانینە واتسۆن بووکە باوەڕی وا بوو کە دەبیٚت گرنگی بەرەوشت و هەلسوکەوتی دەرەوەی ئاشکرای مرۆڤ بدریٚت نەك چالاکی و کرداری ناوەی یەکانی کە هەستیان پیٚ ناکەین ودیارنین ..

لەمەوە سایکولوژیای و روژینەرو وەڵامدانەوە سەری هەلدا لە سەردەستی زانا سکنر بوو کەسەرنج دەداتە لیٚکۆلینەوەی لە روژینەرەکان ،کاتیٚك ئەو روژینەرانە راستەوخۆ پیٚش روداوەکە دەکەون یان ئە روژیٚنەرانەی کە لە رابردووی تاك روویان دابیٚت.پەیوەندی ئەو روژینەرانە بە وەڵامدانەوەی تاکەکە وە لە گرنگترین و روژیٚنەرە و رووداوە ژینگەییەکانیش پاداشت وسزایە(الثواب ، العقاب) کە بەدوای وەڵامدانەوەی رەفتارەکان دا دیٚن ئەرکیان بەردەوام بوون و بەهیٚزکردنی رەفتارەکەیە (پاداشت)یان گۆرین و لاوازکردنیان (سزایە)وەکو؟؟

٥- تیۆ روانینی مرۆڤایەتی :

لەم تیۆ روانینە دا پێیان وا بوو مرۆڤ ئازادە،خۆی بریار لە کردەکانی دەدات،وە خۆی بەرپرسیارە لێیان،وە ناتوانێ لە هەڵەی کردارەکانی لۆمەی ژینگە یان بارودۆخی یان دەورووبەری بکات ،واە لۆمەی جیهانی دەرەوەی بکات گلەیی سەرنەکەوتن و هەڵەکانی لە خۆی بکات .

زانایانی ئەم تیۆ روانینە لەسەر ئەم خاڵانە کۆکن..

١-دەبێت بەشێوەیەکی گشتی سەیری مرۆڤ بکرێت وە نابێت بەش بەش بکرێت،هەرجارێك لەلایەك بە پێی بەشێك رەفتار ی مرۆڤ لێك بدرێت.

٢-دەرونزاناکان ئەبێ یارمەتی کۆمەل بدەن بۆ ئەوەی لەخۆیان و تواناکانیان بگەن و ئاسانکاریان بۆ بکرێت بۆ ئەوەی بەبەرزترین ئاستی پێش کەوتن و هێنانەدی بەدەست هێنانی خود بەرجەستە بێت (**التحقیق الذات**).

٣-پێویستە دەرونزاناکان جەخت بکەنە سەر خۆشی وو هەست و سۆزی خەڵکی،وانە چۆن لە دیاردەو روداوەکانی ژیانی تایبەتی خۆیان تیۆ دەگەن لێکیان دەدەنەوە ،ئاواش بن بۆ کەسانی تر.

٤-ئەبێت رەچاوی جیاوازی تاکایەتی بکەین،گرنگی بە کەسانی خاوەن تایبەتمەندیەتی و نائاسایی بدەن،

٥-گرنگترین بابەت ودیاردەکان دەرونزانی دەبێت (ئامانجەکانی ژیان و پەیوەست بوون پێیان و هێنانەدی خوودو داهێنان و خۆشگوزەرانی مرۆڤ بێت بخریتە بەر تیشکی باس و لێکۆلینەوە.

٦-تیۆ روانینی زانینی :

بەبڕوای ئەم تیۆ روانینە مرۆڤ رۆلی سەرەکی هەیە لە کۆکردنەوە و لێکدانەوە و بەیەکەوە گرێدانی روژینەرەکان و بەراوورد کردنیان بەو زانیاریانەی ناو کۆئەنامی یادکردنەوە هەیە.دواتر جۆری وەڵامدانەوەکان لەبەر رۆشنایی ئەو پرۆسەی عەقڵیانەدیاریبکرێن .واتە بەبڕوای زانایانی سەربەم رێبازە کۆمەلێك پرۆسەی عقلی وەکو (یادکردنەوە ،بەراورد کردن ،شیتەلکردنەوە،راڤەکردن تیۆ گەیشتن....)دەکەونە نێوان (روژێنەرو وەڵامدانەوەکان)هەر ئەو پرۆسە عەقڵی یانە بەرپرسیارن لە بوونی جیاوازی نێوان وەڵامدانەوەکان بۆیەك روژێنەر واتە یەك و روژێنەر و رووداوی جیهانی دەرەوە.جۆرەها وەڵامدانەوەی جیاوازی لەلایەن ئەو کەسانەی رووبەرووی دەبنەوە.دەبێت و

هەریەکەیان بە جۆرێك وەڵام دەداتەوە کە جیاواز ە لەئەوانی تر ،لەبەر ئەوەیهەریەکەیان بە جۆرێك لێکی دەداتەوە تێ دەگات کە جیاوازە لە ئەوانی تر ،وەزانایانی ئەم تێ روانینە بڕوایان بەم خاڵانە خوارەوە هەیە ...

١–پێویستە لەسەر دەرونزنان کە توێژینەوە و لێکۆلینەوە لەسەر پرۆسەی عەقلی یەکانی وەك بیرکردنەوە.درك پێکردن،وریایی،بەئاگایی،چارەسەرکردن ،هەڵهینانی گیروگرفتەکان ...)بکەن.

٢–دەبێت دەرونزانان هەول بدەن بۆ ئەوەی زانیارەی راست و دروستیان دەربارەی چۆنیەتی پراکتیزکردنی وکارکردنی ئەو پرۆسە عەقلی یانە دەست بکەوێت ،تابتوانن لە ژیانی واقعیدا سودیان لێ وەربگرن و بۆخزمەتی شارستانیەت یەکاریان بهێنن .

٣–پێویستە سود لە رێبازو شێوازەکانی (دەربرینی ناخ و دڵ و دەروون و سەرنجدان و چاوپێکەوتن و زیرەکی پێو و کەرستەبابەتیەکانی تر)وەربگیرێت و بۆ زانینن و دیاری کردن و سوود لێوەرگرتنی پرۆسەی عەقلی یەکان بەکاردەهێندرێت.

٧- بیردۆزی کۆمەلأیەتی (تێروانینی کۆمەلأیەتی)

گرنگی بە لیکۆلینەوەی کۆمەلگا ، لەوانە دور کایم کە سەرنجدانی سەرەکی لەسەر کۆمەلگا ، وە ،سەرنجی لەسەر دیاردە کۆمەلأیەتی یەکان بوو ، بەبروای ئەم تیۆرە ، وە دورکایم دیاردە کۆمەلأیەتی یەکان لەدەرەوەی دەسەلأتی مرۆڤە لەناوەوەی نیە ، ئەوەی رەفتاری مرۆڤ ئەجولێنێت و دیاری دەکات لە دەرەوەی ئیرادەی مرۆڤە و پەیوەندی بە کۆمەلگاو کۆمەلەکەیەوە هەیە.

تێروانینی کۆمەلایەتی رۆشنبیری تاکید لەسەر گرنگی کۆمەلایەتی و رۆشنبیری دەکاتەوە لە پێهاتەی رەفتار یان رەوشتی بەکۆمەلٚ یان تاك پەیوەستە بە کۆمەلەوە ، بۆنموونە منالٚ فیری رەوشت دەبن لە ماوەی مامەلەکردنی لەگەل گرفتەکان و منالانی تر .

واتە بۆمان دەردەکەوێت کە فێربوونی رەفتارو رەوشت پەیوەستە بە شارەزایانەی کەتاك وەری دەگرێت لە خێزانی ، قوتابخانەی ، کۆمەلگای ، لەرێگای سەرنجدانی رەفتارو رەوشتی کەسانی تر .

بەشی سێ یەم

پرۆگرامی لێکۆلینەوە لە دەرونزانی:

پرۆگرامی زانستی:زانینێکی رێخراوە بۆ گروپێکی دیاری کراو.کە زانیاری دەربارەی دیاردەیەك کۆدەکرێتەوە وە رێك دەخرێ وە مەبەستی گەیشتن بەرێساو پرانسیپی گشتی بۆ راڤەکردنی ئەو دیاردەیە و پیَش بینی کردن و تحکم کردن تیایدا..

پرۆگرامی لێکۆلینەوە ئەو رێگەیە کە لێکۆلەر بەکاری دەهێنێ بۆ وەڵام دانەوەی:.

١-چی روودەدا ؟ ٢-چۆن روویدا؟ ٣-بۆچی رویدا ؟

وە لەبەر ئەوەی رەوشتی مرۆڤ و پرۆسەکانی عەقلی بەشێوازی جۆراوجۆر و جیاجیا دەردەکەون .لەبەر ئەم هۆیە کە دەرونزانان پێشت بە چەند رێگەیەك دەبەستن بۆ لێکۆلینەوە لە رەوشتی مرۆڤ و چالاکی عەقلی بۆ مەبەستی بە دەست هێنانی زانیاری .لەمانەی خوارەوە چەند رێگایەك دەخەینەروو بۆ ئەم مەبەستە..

١-تیَ بینی کردنی سروشتی (الملاحظة الطبيعية)

بریتی یە لە تیَ بینی کردنی رەوشت ،وەکو ئەوەی لە بارودۆخی ئاسایی روودەدات ،هەنگاوێکی سەرەتایە بۆ دەست کەوتنی زانیاری دەربارەی دیاردەکان پێش ئەوەی بچنە باری تاقیگە و لێکۆلینەوە، بۆیە هەندیَ لە دیاردەکان و رەوشتەکان پێویستە تیَ بینی بکرێت لەباری سروشتی خۆیان کە چۆن روودەدەن .بۆ نموونە لێکۆلینەوە لە رەوشتی ئاژەل ،یان لێکۆلینەوە لە کارلێك کردنی کۆمەڵایەتی لە نێوان کرێکاران لە کارگە ،یان سروشتی شەرانگیزی قوتابیان لە قوتابخانەیەك یا سروشتی پەیوەندی دایك و کۆرپەکەی ،ئەمانە لێکۆلەر تەنها لە رێگای تیَ بینی کردنی سروشتی یەوە ئەتوانیَ زانیاری لەسەر هەریەکە لەرەوشتی ئەمانە کۆبکاتەوە و راڤەی بکات بەشێوەی زانستی و وورد تۆمار بکات .وە دەبیَ لێکۆلەر بابەتی بێت و ئارەزوو و سۆز و لاینگیری لێکۆلەر کاریگەری لەسەر لێکۆلیەوەکە نەبێت.

وە زۆر جار ناتوانریَ بە تیَ بینی سروشتی ئەنجام بدرێت واتەکاتیَ کە تاکە کە هەست بکات تیَ بینی دەکریَ لێکۆلینەوەی لەسەر دەکریَ دوور نیە رەوشتی خۆی بگۆریَ یان هۆکاری تر کار لە دروست و راستی زانیاری یەکان بکە .بۆیە پێویست دەکات لێکۆلەر لە رێگەی کامێرا و تۆمارە وە زانیاریەکان وەربگرێت بیَ ئەوەی تاکەکە هەست بکات بەم جۆرە تیَ بینی یە دەلێن(**الملاحظة المضبوطة**)

٢- ڕێگەی مەسح کردن(الطريقة المسحية)

زۆربەی گرفتەکان و هەندێك لە دیاردەکان و ڕەوشتەکان ناتوانرێ لە ڕێگەی تێ بینی کردنی ڕاستەوخۆ لێکۆلینەوەی لەسەر بکرێت.بۆیە زانایانی دەروونزانی هەوڵیان دا کە بەکارهێنانی فۆرم و ڕاپرسی و چاوپێکەوتن لەگەڵ تاکەکان بکرێت بۆ زانینی بیروئاراستەیان دەربارەی بابەتێك یان گرفتێك ....کە دەمانەوێ لێکۆلینەوە بۆ بکەین.وەکو زانینی هەلوێستی خەڵکی دەربارەی بارێکی سیاسی ،ئابووری ..

وە بۆ ئەوەی دەرئەنجامی زانستی و ووردمان دەست کەوێت ئەبێ ڕاپرسی فۆرمە (استبان)بەڕێگایەکی باش ئامادەبکرێ و پێشتر بەکاربهێنرێ بۆ زانینی تا چەند گونجاوە بۆ ئەمە،وە دەبێ نموونەیەك لە کۆمەڵەکە هەڵبژێرین کە نوێنەرایەتی ئەو کۆمەلگایە بکات کە دەمانەوێ لێکۆلنەوەی لەسەر بکەین.

٣-ڕێگای تاقی کردنەوە:(الطرييقة التجريبية)

لەم ڕێگەیە لێکۆلەر ئەتوانێ تحکم لەسەر زۆر هۆکار بکات لەسەر ڕەوشتەکە لە تاقیگەدا.وە ئەم ڕێگەیە دەبێتە هۆی دەرخستنی پەیوەندی نێوان هۆکارو ئەنجامەکان.

لە هەنگاوەکانی پرۆگرامی تاقیگاری بریتی یە لە :

١-بوونی گرفتێك و دیاریکردنی

٢-دانانی گریمانێك یان چەند گریمانێك

٣-ڕاستی و دروستی یانTEST کردنی گریمانەکە

لەم ڕێگەیە لێکۆلەر لەسەر دوو کۆمەلە کاردەکات ،یەکیان کۆمەڵەی تاقیگاری(**المجموعة التجريبية**)دووەمیان کۆمەڵەی کۆنترۆڵکراو(**المجموعة الضابطة**)

نموونە:وەکو کاریگەری دەرمان لەسەر ئازاری ژانەسەر کۆمەڵەی یەکەم تاقیگارین دەرمان وەردەگرن،کۆمەڵەی دووەم دەرمان وەرناگرن لەسەر ئەمە گریمان دادەنێن.یان کاریگەری فلیمی شەرانگیزی (TV) لەسەر وەرگرتنی یان لاسایی کردنەوەی ڕەوشتی شەرانگیزی .

٤–لێکۆڵینەوەی پەیوەندی (الدراسة الارتباطية)

لەزانستی دەرونزانی دا زۆر جار ناتوانرێ کۆنترۆلی هەموو هۆکارەکان بکرێت یان لێکۆلینەوە لەسەر دیاردەکان بکرێت بەرێگەی تاقیگاری بۆیە پەنادەبەین بۆ لێکۆلینەوەی پەیوەندی لە نێوان گۆراوەکان.

پەیوندی نێوان دووگۆراو دەکەوێتە نێوان (+١،–١) واتە ئەگەر (+)بوو ئەوا چەند گۆراوە ی یەکەم زیادبکات گۆراوی دووەم زیادەکات.وەکو چەند پالنەری قوتابی زیاد بکات ئەوا سەرکەوتنی قوتابی.وە ئەگەر (–)بوو گۆراوی یەکەم دەبێتە هۆی کەم بوونی گۆراوی دووەم نموونە چەندە دلەراوکی تاقیکردنەوە زیاتر بێت ،سەرکەوتن کەم دەبێت،وە ئەگەر پەیوەندی یەکە سفربێت گاریگەری گۆراوی یەکەم لە سەر گۆراوی دووەم نیە وەکو پەیوەندی جگەرەخواردن و باران بارین.

٥–لێکۆلینەوەی باری (الدراسة الحالة)

زۆرجار زانایانی دەروونزانی ،بەتایبەتی سریری یەکان پێویستیان بە زانینی ،شارەزایی و زانیاریە رابردووەکانی تاکە کە پێ ی دا تێ پەریوە بۆ تێگەیشتنی لەو بارەی کە ئیستا تێ یدایە.بۆیە پێویست بە زانیاری یەکانی منداڵی تاك و خێزانی و رێگای پەروەردەکردنی.زانیاری یەکانی لە قوتابخانەی وە ئەو نەخۆشیانەی کە تووشی بووە .زانیاری یە گرنگەکان لە ژیان دا چیە .لەمەوە لێکۆلەر ئەگاتە زانینی ئەوەی کە روویداوە لە ژیانی.بۆ زانینی هۆکاری نەخۆشی یەکانی وە دەست نیشان کردنی وە هەروەها چارەسەرکردنی .

بەشی چوارەم / هەست کردن

هەست کردن لەو کاتەدا دەست پیٚ دەکات کاتیٚ هەستەوەرەکان دەروروژینردریٚت بە وروژیٚنەریٚکی دەرەکی یان ناوەکی و کاریگەری فسیۆلۆژی دروست دەکات و ئاگاداری جیهانی دەرەکی و ناوەکی دەبیٚت.

بۆیە دەتوانین بلیٚین هەستکردن/ بە سادەترین پرۆسە دەروونیەکان دەژمیٚردریٚت کە لە ئە نجامی کاریگەری شتەکان و دیاردەکانی جیهانی دەرەکی و حاڵەتی ناوەوەی مرۆڤ دروست دەبیٚت و رەنگدانەوەی لەسەر مرۆڤ دا دەبیٚت .

هەست کردن ئەو پرۆسەیە کەبەهۆیەوە وروژیٚنەرەکان هەستی پیٚدەکریٚت و دیاری دەکریٚت، هەست کردن بەیەکەم قۆناغ دادەنریٚت و دواتر چاوتیٚبرین و ئاگاداربوون (التركيز والانتباه)، بەلاٚم ئەم قۆناغانە زۆر بە زەحمەت هەستیان پیٚ دەکریٚت لەبەر ئەوەی ئەم پرۆسانە زۆر بە خیٚرای روو دەدەن. دەتوانریٚت لە ریٚگای هەستەوەرکان شوین و ئاراستەو دوورو نزیکی وروژیٚنەرەکانی جیهانی دەرەوەو ناوەوەی مرۆڤ دیارییکریٚت، بەبیٚ ئەوەی بناسریٚنەوەو لیٚك بدریٚنەوە، واتا لەریٚگای هەستەوەرەکان هەست بە بوونی گۆرانکاریەکان دەکەین بەلاٚم ماناکەی نازانین.

لەگەڵ سادەیی پرۆسەی هەست کردن بەلاٚم گرنگی تایبەتی خۆی هەیە لە ژیانی دەروونی مرۆڤ، چونکە بە هۆی ئەو هەستەوەرانە بە جیهانی دەرەوە ئاشنا دەبین وەك (رەنگ، دەنگ، بۆنە جیاوازەکان، پلەی گەرمی و قەبارەی شتەکان).

جۆرەکانی هەست کردن :-

هەستەومرکان بە پیٚی سەرچاوەکانیان دەتوانین دابەشیان بکەین بۆ سیٚ جۆر کە ئەمانەی خوارەوەن:-

١- سەرچاوە دەرەکیەکان /

هەموو هەستەوەرەکان بەتایبەتی پیٚنج هەستەوەرە باوەکە دەکەونە ئەم خانەیەوە، لەبەر ئەوەی سەرچاوەی زانیارییەکانیان لە جیهانی دەرەوەیە هەستەکانیش بریتین لە (بینین، بیستن، بۆن کردن، تام کردن، دەست لیٚدان).

٢- سەرچاوە ناوەکییەکان /

سەرجەم ئەو گۆرانکارییانەی کە لە ناوەوەی مرۆڤ روودەدەن و ئەندامەکانی لەش دەروژیٚنن دەکەونە ئەم خانەیەوە وەك هەستەکانی ناو گەدەو ریخۆڵەو گورچیلەو دڵ . هەست کردن بە برسیٚتی و تینویٚتی و ئازار، واتا کاتیٚك ئەو ئەندامانە تووشی ئازار و گۆرانکاریەك دەبن ئەوا یەکسەر ئەو ئازار و گۆرانکاریەکە دەگوازریٚتەوە بۆ میٚشك و کاری پیٚویست بە ئە نجام دەگەیەنریٚت .

٣- ماسوولکەو جومگەکان /

هەموو ماسولکەو جومگەکان خانەی تایبەتیان تیٚدایە کە هەست بە گۆرانکاریەکان دەکەن، بۆ نموونە کاتیٚك مرۆڤ باریٚکی قورس هەڵدەگریٚت لەریٚگای خانە هەستیارەکانی ناو جومگەو ماسوولکەکانەوە هەست بەو قورسی و سووکیەوە دەکات، هەروەها مرۆڤ هەست بەبوونی پاڵە پەستۆی زیاد لەسەر جەستەی دەکات .

بەشی پێنجەم / ئاگایی (الانتباه) :-

پێناسەی ئاگایی / چاوتێبرینی هەستە لە شتێك وە دەكەوێتە پێش پرۆسەی درك پێكردن 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، ئەم پرۆسەی هەڵبژاردنە دەوەستێتە سەر ئامادەباشی تاكەكە بۆ تێبینی كردنی شتەكە . كاتێك مامۆستایەك بە قوتابیەكانی دەڵێت ئاگادار بن واتا داوایان لێدەكات كە ئامادەبن بۆ درك پێكردن و تێگەیشتنی ئەوشتانەی كەدەیڵێت و ئە نجامی دەدات.

جۆرەكانی ئاگایی :-

سێ جۆر لەئاگایی هەیە ئەوانیش :-

١- ئاگایی بە ویست و ئارەزوو (الانتباه الارادی) :-

ئەو جۆرە ئاگاییە بە ویست و ئیرادەی مرۆڤ دروست دەبێت و ئەو جۆرە ئەو كاتە دروست دەبێت كاتێك مرۆڤ جەخت دەكاتە سەر وروژێنەرێك و هەوڵی بۆ دەدات، بۆ نموونە (ئاگایی بۆ وانە یان ئاگایی بۆ گفتوگۆیەكی بێزاركەر ....) .

٢- ئاگایی هەڵبژێردراو (الانتباه التلقائی) :-

ئەم جۆرە ئاگاییە روودەدات كاتێ مرۆڤ بە ویست و ئارەزووی خۆی ئاگای لە وروژێنەرێك دەبێت، ئەم جۆرەی ئاگایی دەبێتە هۆی وەرگرتنی چێژو خۆشی پێویست بە هیچ جۆرە جەخت كردنێك نیە، بۆ نموونە (گوێدانی مۆسیقایەكی هێمن یان سەیركردنی دیمەنی سروشتی ...).

٣- ئاگایی بەناچاری (الانتباه القسری) :-

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

هۆكارەكانی ئاگایی :-

دوو هۆكار هەن كە كاریگەریان لەسەر ئاگایی هەیە ئەوانیش :-

١- هۆكاری دەرەكی / ئەو هۆكارانە سەرچاوەكەیان دەرەكیە وەكو توندو تیژی وروژێنەرەكە و دوبارە بوونەوەی وروژێنەرەكەو گۆرانی و جیاوازی وروژێنەرەكە لە ئەوانی تر و جووڵەی زۆری وروژێنەرەكە .

٢- **هۆكاری ناوەكی** / مەبەست لەو هۆكارانە كە سەرچاوەكەیان ناوەكییە ، وەكو پاڵنەرو پێداویستی و حەزوو ئارەزوو ئامادەیی ژیری . بۆ نموونە ئەو كەسەی كە حەزوو ئارەزووی لە مۆسیقایە زۆر هەستیارە بۆ دەنگەكان و جیاكردنەوەیان وە زۆر بە ئاگایە بۆ تۆنە مۆسیقیەكان بە پێچەوانەی ئەوەی كە حەزوو ئارەزووی لە مۆسیقا نیە .

جیاوازی تاكایەتی لە ئاگایی :-

جیاوازی تاكایەتی لە ئاگایی دا هەیە بە پێی :-

١- **پێداویستیە جەستەییەكان** / ئاگایی لەلای تاك لەتاكێك بۆ تاكێكی تر جیاوازە بە پێی پێداویستییە جەستەییەكان . بۆ نموونە ئەوكەسەی كە برسی بێت و لەرێگا بێت خێرا ئاگایی بۆ خواردن و بۆنی خواردن دەچێت .

٢- **ئامادەیی هزریی** / ئامادەیی هزریی لە تاكێك بۆ تاكێكی تر جیاوازە و كاریگەری هەیە لەسەر ئاگایی، بۆ نموونە پەرستیار زۆر هەستیارە بۆ دەنگی نەخۆش و دایك زۆر بە ئاگایە و خێرا وەڵام دەداتەوە بۆ هەر دەنگێگ یان جووڵەیەك كەلەلای منداڵەكەیەوە دێت .

٣- **پاڵنەرە وەرگیراوە گرنگەكان** / تاك بە ئاگایە و هەوڵ دەدات بۆ بەدەست هێنانی ئەو پاڵنەرانەی كە زۆر گرنگن بە پێی بۆچوونی خۆی . بۆ نمونە ئەوكەسەی كە پاڵنەری زۆر بە هێز بێت بۆ دەستكەوت ئاگایی دەچێت بۆ هەر كتێبێكی تازە یان هەر زانیاریەكی تازە كە دەردەچێت .

٤- **حەزو ئارەزوو** / ئاگایی تاك زۆر خێراو توندو تیژە بۆ ئەو شتانەی كە حەزو ئارەزووی لێیە، بۆ نموونە ئەوكەسەی كە حەزو ئارەزووی لە ئەدەب بێت ئاگایی زۆر خێرا دەبێت بۆ هەر كتێبێكی تازە كە لەبواری ئەدەبدا دەردەچێت ، وەهەر دەنگ و باسێك كەلەسەر ئەدەب بێت لە رۆژنامەو تەلەفزیۆن .....هتد .

٥- **پیشە** / ئاگایی تاك بۆ هەر شتێكە كە پەیوەندی بە پیشەكەیەوە هەبێت هەرلەبەر ئەمەشە ئاگایی مامۆستا جیاوازە لەئاگایی دكتۆر یان پارێزەر لە كاتێك دا كە هەرسێكیان سەیری فلمێك بكەن .

٦- **تەمەن** / منداڵ لەسەرەتاكانی تەمەنیەوە توانایان بۆ چاوتێبرین و ئاگایی كەمە وە هەر چەند تەمەنی گەورەتر بێت توانای بۆ ئاگایی زیاتر دەبێت .

٧- **دروستی جەستەیی و دەروونی** / ئەو كەسانەی كە لەلایەنی جەستەیی و دەروونی تەندروست بن توانای ئاگاییان زیاترە لەو كەسانەی كە نەخۆش بن .

بەشی شەشەم / دەرك پێكردن

درك پێكردن :-

هەندێك كەس هەن كە هەر دوو پرۆسەی هەستكردن و درك پێكردن تێكەڵ دەكەن و وەكو هاومانا سەیریان دەكەن، بەڵام لەراستیدا ئەم دوو پرۆسەیە لەیەكتری جیاوازن .

پێناسەی درك پێكردن / بریتییە لە رێكخستنی زانیارییەكان و شیكردنەوەی ئەو زانیارییە هەستیانەی كە لە رێگای هەستەوەرەكانەوە دەگاتە لامان، بۆ ئەوەی زیاتر ئاشنا بین بە جیهانی دەرەوەمان.

درك پێكردن ئەو پرۆسەیەیە كەلەرێگایەوە وروژێنەرەكان روون دەكرێنەوەو دەناسرێنەوەو لێك دەدرێنەوەو ، وە درك پێكردن قۆناغی دوای هەستكردنە. كاتێك مرۆڤ لەرێگای هەستەوەرەكان هەست بە بوونی شتەكان دەكات ئەوا لەم قۆناغەدا مانای دەدرێتێ و لێك دەدرێتەوە، بۆ نموونە كاتێك یەكێك دەبینین و دەیناسینەوە یان بۆنێك دەكەین و دەزانی بۆنی چییە .

لایەنەكانی درك پێكردن :-

درك پێكردن چەند لایەنێكی هەیە دەتوانین بەم خاڵانە بیخەینە روو :-

١- درك پێكردن پەیوەستە بە زانین، واتا درك پێكردن پشت بە زانیارییە كۆنەكان دەبەستێت و بە بنەمایەك بۆ شیكردنەوەی زانیارییە نوێیەكان دەژمێردرێت.

٢- لە تایبە تمەندییەكانی سیستەمی درك پێكردن لەلای مرۆڤدا گەیشتنە بە ئە نجام بۆ وروژێنەرو رووداوە ژینگەییەكان، واتا كاتێك لەرێگای هەستەوەرەكانەوە زانیاری تەواو وەرناگرین ئەوا مرۆڤ دەتوانێت لە رێگای درك پێكردن لێكیان جیا بكاتەوە.

٣- درك پێكردن پرۆسەیەكی پۆلینكردنە، واتا رێگا بە رێكخستن و پۆلینكردنی زانیارییەكان دەدات. بۆ نموونە كەسێك بۆ یەكەم جار باڵندەیی كەناری ببینێت دەزانێت ئەمە سەر بە باڵندەكانە لەبەر بوونی بەشە لێكچووەكان لە نێوانیاندا وەكو (پەر، كلك، باڵ ..... هتد).

٤- درك پێكردن پرۆسەیەكی پەیوەندییە، بوونی تایبە تمەندی هاوبەش لە نێوان وروژێنەرەكاندا بەس نییە بۆ درك پێكردنی لایەنی لێكچوون و جیاوازی لە نێوانیاندا، بۆیە پێویستە میكانزمێك هەبێت بۆ پێكەوە بەستن و تێگەیشتنی پەیوەندی نێوان وروژێنەرەكاندا. لەبەر ئەوە دەتوانین بڵێین كەوا درك پێكردن یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ ئەوەی زانیاری زیاتر بە دەست بێنین بۆ شیكردنەوەی شتەكان.

٥/ درك پێكردن پرۆسەیەكی گونجانە، یە كێك لە تایبە تمەندییەكانی درك پێكردن نەرم و نیانیە كە لەرێگایەوە توانای گونجانی لەگەڵ وروژێنەرەكان و بارودۆخە جیاجیاكان دەبێت . بەم جۆرەش یارمەتی مرۆڤ دەدات هەڵبژاردن ئە نجام بدات لە نێوان وروژێنەرەكاندا واتا وردەبێتەوە لەسەر ئەو وروژێنەرانەی نیازی مامەڵەكردنی لەگەڵدا هەیە كاتێك لەرێگای هەستەوەرەكانەوە وەری دەگرێت.

بەشی هەفتەم/ پاڵنەر.

پاڵنەر چییە ؟

بێگومان لە ژیانی ڕۆژانەماندا ڕەفتاری کەسانی دەوروبەرمان سەرنجمانیان ڕاکێشاوە، بۆ نموونە کاتێك دەبینین کە سێك بەیانیان بە پەلە بۆ سەرکارەکەی دەچێت، جا ئەو کەسە چ فەرمانبەر بێت یا جوتیارێك بێت، یا کەسێکی کاسبکار ، یا قوتابی بێت . یان کارمەندێکی تر بەردەوام لە کارکردندا یە، یان قوتابیەك بەردەوام دەخوێنێت، یان دایکیك بەردەوام خزمەتی منداڵەکەی دەکات ، هەموو ئەو کارانەو چەندین کاری تر ڕۆژانە دەبینین و سەرنجمان ڕادەکێشێت، ئەگەر ئێمە بە دوای هۆکاری ئەم ڕەفتارە بگەڕێن، دەگەینە هۆکارێکی زۆر گرنگ بۆ هەموو ڕەفتارەکان ئەویش بوونی پاڵنەرە .

پێناسەی پاڵنەر / پرۆسەیەکە یان زنجیرەیەك پرۆسەیە کاردەکات بۆ وروژاندنی ڕەفتار بەرەو ئامانجێکی دیاریکراو و پارێزگاریکردنی .

دەبێت ئەوش بزانین پاڵنەر چەمکێکی گریمانەییە واتا ئێمە ڕەنگدانەوەی حاڵەتەکە دەبینین و هەستی پێدەکەین بەڵام خودی حاڵەتەکە نابینین، بۆ نموونە کاتی هەندیٚ کەس دەبینین زۆر بە پەرۆشیەوە دەچن بۆ سەر کارەکانیان و خۆشی لە کارەکانی خۆیان دەبینن، گریمانەی ئەوە دادەنێیت ئەو کەسانە پاڵنەریان بۆ کارکردن بەهێزە، بە پێچەوانەوە کاتی دەبینین کەسێك بەردەوام گلەیی لە کارەکانی خۆی دەکات و شوێنی کارکردنی بە دڵ نییە و ڕەخنەی بەردەوامی هەیە لەسەر بارودۆخی کارەکانی و بەردەوام دوا دەکەوێت و کەم و کوڕی هەیە لە کاتی ئە نجامدانی کارەکانی ، لەم حاڵەتەدا گریمانەی ئەوەی دادەنێن ئەو کەسە پاڵنەری بۆ کارکردن لاوازە.

واتا ئێمە پاڵنەر نابینین بەڵام لە دەرئە نجامی کارەکانیان دەگەینە ئەو دەرئە نجامەی بەرامبەر بە ڕێژەی پاڵنەر بۆ کارەکانیان. هەموو کەسێك پاڵنەری هەیە بۆ ئە نجامدانی کارەکانی بەڵام جۆری پاڵنەرەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت، بۆ نمونە مامۆستا لە کاتی وانە ووتنەوەی هەست بە بوونی جیاوازی لە نێوان قوتابیەکانی دەکات لە گرنگی دانیان بە وانەکە، هەندێکیان نمرەی بەرز لە تاقیکردنەوەکان بە دەست دێنن، هەندێکیشیان نمرەی نزم بەدەست دێنن، لەنێوان قوتابیەکانیش هەندێکیان گرنگی بەوەرزش دەدەن هەندێکی تریان بایەخ بە وەرزش نادەن.

کارەکانی پاڵنەر :-

پاڵنەر چەندین کاری جیاجیای هەیە گرنگترینیان ئەمانەن :-

١- **وروژاندنی ڕەفتار /** پاڵنەر هانی مرۆڤ دەدات بۆ ئەوەی کارەکانی ئە نجام بدات بۆ ئەوەی دەسکەوتی ئەرێنی لە کارەکانی بە دەست بێنێت، بۆیە ئەوانەی کە ئاستی پاڵنەریان نزمە هەست بەبێزاری و نارەحەتی لە کارەکانیان دەکەن، بە پێچەوانەی ئەوانەی کە ئاستی پاڵنەریان بەرزە . بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەبێت ئەوە بزانین کە بەرزبوونەوی ئاستی پاڵنەر لە ڕادەبەدەر

کاریگەری نەرێنی لەسەر رەفتار دەبێت چونکە مرۆڤ لە بارو دۆخێکی خراپ دەبێت و هەست بە دڵەراوکێی زۆر دەکات بروای بە هەوڵەکانی نامینێت و هەست دەکات مافی کارەکەی نەداوە لە دەرئە نجامدا ناتوانێت کارەکانی بەباشی ئە نجام بدات.

٢- **پاڵنەر کاریگەری هەیە لەسەر پێشبینیەکانمان بەرامبەر شتەکان** / 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.

٣- **پاڵنەر کاریگەری هەیە لەسەر ئاراستە کردنی ڕەفتارەکامان** / پاڵنەر کاریگەری هەیە لەسەر ئاراستەکردنی رەفتارەکانمان 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.

٤- پاڵنەر وا لە مرۆڤ دەکات دەرئە نجامێکی باش لەکارەکانی بەدەست بێنیت . بۆ نمونە ئەو قوتابیانەی پاڵنەریان بەرزە بۆ فێربوون ئاستی بە دەستهێنانیان بەرزە.

جۆرەکانی پاڵنەر :-

دوو جۆر پاڵنەرمان هەیە ئەوانیش :-

أ- **پاڵنەرە بۆماوەییەکان** / ئەم جۆرە پاڵنەرە لە رێگەی 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).

ب- پاڵنەرە وەرگیراوەکان :-

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 :-

أ- پاڵنەرە کۆمەڵایەتییە گشتیەکان .

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

ب- پاڵنەرە کۆمەڵایەتییە شارستانییەکان.

ئەم پاڵنەرە تایبەتە بە شارستانیەك و لە شارستانیەکی تر دانییە ، بۆیە دەبینین لە ناو هەندێ کۆمەڵگا ڕێگای لێ دەگیرێت و لە ناو هەندێکی تر دا هەوڵی گەشە کردنی دەدەن وەك (زاڵ بوون و کۆنترۆڵکردنی کەسانی دەروروبەرو موڵکداریەتی .. هتد

ج- پاڵنەرە کۆمەڵایەتییە تاکییەکان .

ئەم پاڵنەرە تایبەتە بە تاکە کەس و زۆر زەحمەتە دوو کەس هەمان پاڵنەریان وەك یەك هەبێت، بۆ نموونە (سۆزو ئاستی هیواو حەزو ئارەزوو و ئاراستەکان ..... هتد).

هەندێك لە پاڵنەرە سەرەکیەکان :-

١- نووستن (sleep) .

زۆر کەس وا بیر دەکەنەوە کە نووستن حالەتێکی زۆر لاوازە و کاریگەریشی نیە ، بەڵام لە راستیدا 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 و هتد .

هەندێك لە توێژەران دەڵێن نووستن حاڵەت نیە بەڵکو جۆرێکە لە رەفتار کە سێ چارەکی ژیا نمان دەگرێتەوە. لەم رۆژگارەدا هەرچەندە ئێمە زۆر شت دەزانین لەسەر نووستن بەلآم تا ئێستا هۆکارەکانی شاراوەیە. زۆربەی تاکەکان بۆ ماوەی (٧ – ٨) کاتژمێر دەخەون، لەلایەنی لۆجیکیەوە ئەگەر ئەمە لێکبدرێتەوە ئاماژە بەوە دەدات کە مرۆڤ ئەو کاتە دەخەون کە هەست بە ماندووبون بکات بەڵام لەهەموو کاتێك دا ئەم شیکردنەوەیە دروست نیە ، وەهەندێك لە توێژەران ئاماژە بەوە دەدەن کی ئێمە ئەوکاتە دەخەوین کە تواناکا نمان دەگاتە نزم ترین ئاست وە نووستن پارێزگاریمان لێ دەکات لەئە نجامدانی چالاکیەك کە توانامان نزم ببێتەوە.

ڕێژەی نووستن لەلای مرۆڤ ڕێژەیەکی پێچەوانەیە لەگەڵ گەورەبوونی تەمەنی، واتا هەرچەند تەمەنی مرۆڤ زیاتر بێت ئەو کاتانەی کە پێویستی پێی دەبێت بۆ نووستن کەم دەبێتەوە، هەروەك لەم خشتەیەدا روون کراوەتەوە :-

تەمەن	کاتژمێرەکانی نووستن

٣ رۆژ	١٤ – ١٦
٥ ساڵ	١١
٢٠ ساڵ	٧

پەیوەندی نێوان تەمەن و کاتژمێرەکانی نووستن لە لای مرۆڤ

٢- 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 و 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 و بێ بەش بوونی مرۆڤ بۆ ماوەیەکی زۆر لەم پێداویستییە دەبێتە هۆی لەناوچوونی مرۆڤ.

تێرکردنی ئەم پێداویستییە بە شێوەیەکی خوولاوەیی و بازنەییە، واتا مرۆڤ برسی دەبێت و ئەم برسێتییە دەبێت بە پاڵنەر بۆ جووڵاندن 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 .

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، بەڵام ئەم حاڵەتە بۆ ماوەیەکی زۆر بەردەوام نابێت، لەبەر ئەوەی بری شەکرەکە دیاریکراوەو دوای ماوەیەك تەواو دەبێت، بۆیە پێویستە مرۆڤ بەدوای خواردن بگەڕێ و لەو برسێتییە رزگاری بێت.

٣- شەڕخوازی (AGGRESSION) :-

شەڕانگێزی بریتییە لەو هەڵسو کەوت و رەفتارەی 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، واتا ئەگەر تاك ئەو هێزو پاڵنەرو و دەست درێژییەی بۆ خۆگو نجاندن و کۆنترۆڵکردنی ژینگەو پارێزگاری کردن لە خود، بەکارهێنا ئەوا لە بەرژەوەندی

تاك و مرۆڤايەتی دەبێت، بەلاّم ئەگەر دژی تاكەكانی تری كۆمەڵگا بەكاری هێنا ، ئەوا ئەو كاتە بە زيانی هەموو لايەك تەواو دەبێت.

زۆربەی كات لەوانەيە ئەو پرسيارە بكرێت كە ئايا شەرخوازی پاڵنەرێكی بايلۆژييە ؟ يان كۆمەلاّيەتی و وەرگيراوە؟ زانا (فرويد) دەڵێ شەرخوازی بۆماوەييە مرۆڤ بەكاری دێنێـت بۆ ئازاردانی كەسانی تر. بەلاّم هەندێ زانای تر دەڵێن شەرخوازی وەكو هەموو پاڵنەرەكانی تر هۆكارەكەی ژينگەييە.

٤- دەستكەوتە پاڵنەر :-

مەبەست لە دەستكەوتە پاڵنەر حەزو ئارەزووی مرۆڤە بۆ گەيشتن بە ئاواتەكان و هێنانەدی ئاما نجەكان لە داهاتوودا.

جياوازی لە نێوان تاكەكانی كۆمەڵدا هەيەو هەموو كەس وەك يەك ئامانج دانانێن و هەمان حەزو ئارەزوو پەرۆشيان بۆ هێنانەدی ئەو ئاما نجە نييە، بەڵكو لەلای هەندێك كەس ئەم پاڵنەرە واتا پاڵنەرو حەزو ئارەزووی گەيشتن بە خەوو خەيالّ و ئاما نجەكان و بڕی كاركردن و هەوڵدان زۆرەو لەلای هەندێك كەسی تر مام ناوەندييە و لەلای ئەوانی تريش كەم و لاوازن.

شايانی ئاماژە بۆ كردنە لەبەر ئەوەی (دەستكەوتە پاڵنەر يان پاڵنەرو حەزو ئارەزووی دەست كەوتن) حاڵەتێكی عەقڵييە ، بۆيە پێشبينی ئەوە كراوەو زانايان لەو بڕوايەدان كە لەلای هەموو كەسێك هەيە، بەلاّم بە برو رێژەی جيا، واتا لەلای هەموو كەس وەك نييە و دەتوانرێت لە رێگای ئەزموونی تايبەتييەوە رێژەو بڕەكەی لەلای تاكەكانی كۆمەلّ دياری بكرێت. بەلاّم پێوانە كردنی ئەم پاڵنەرە كارێكی ئاسان نييە، لەبەر ئەوەی وەك هەموو دياردە دەروونييەكانی تر ، دياردەو چەمكێكی نادیارو ناوەكی و هەست پێنەكراوە (مجرد، افتراضي).

٥- پاڵنەری خستنە پالّ (دافعية العزو) :-

ئەم جۆرە پاڵنەرە گرنگی بە ئەو سەرچاوەو هۆكارانە دەدات كە دەبن بە بنەماو بۆ وەرگرتنی بڕيار، واتا ئەگەر مرۆڤ لە كارەكانی رۆژانەيدا سەركەتن يان سەرنەكەوتنی بە دەست هێنا، دوای ئەوە پرسيارمان لێ كرد وتمان لەبەر چی سەركەوتی يان سەرنەكەوتی؟ ئەوا زۆربەی تاكەكان بۆ دوو هۆكار دەيگەرێننەوە كە ئەوانيش هۆكارە (دەرەكی و ناوەكيەكان) ن.

هۆكارە ناوەكييەكان تايبەتن بە كەسايەتی و توانا و لێهاتووەكانی تاك، بەلاّم هۆكارە دەرەكيەكان پەيوەندييان بە بارودۆخە دەرەكييەكانەوە هەيە، بۆ نموونە ئەگەر قوتابييەك لە خوێندن سەرنەكەوت و دەرنەچوو، ئەگەر پرسيار دەربارەی هۆكارەكەی لێ بكرێت كە لەبەر چی دەرنەچووە، ئەوا دووجۆر وەلاّم دروست دەبێت . ئەگەر لە وەلاّمدا ووتی (پرسيارەكان قورس بوون و مامۆستا بەباشی وانەكانی راڤە نەدەكرد و هۆلی تاقيكردنەوە ناخۆش بوو، .....هتد).سەرجەم ئەم هۆكارانە تايبەتن بە جيهانی دەرەوەی تاك و بارودۆخی دەرەكی، واتا ئەم قوتابيە هۆكاری سەرنەكەوتنەكەی بۆ جيهانی دەرەوە دەگەرێنێتەوە، پاڵنەری

سەرنەکەوتنی دەخاتە پاڵ دەرەوەی خۆی . بە لاّم ئەگەر لە وەلاّمدا ووتی (خۆم باش نەم خوێندبوو توانای ئامادەکردنی وانەکانم نەبوو، بۆ دەوام کردن زۆر کەم تەرخەم بووم و زۆر رۆژ نەدەچووم،...........هتد). واتا ئەم قوتابیە هۆکارەکانی سەرنەکەوتنی بۆ خودی خۆی و تواناکانی دەگەڕێنێتەوە، واتا هۆکارەکان ناوەکین و سەرچاوەکەی کەسایەتی و تواناکانی خۆیەتی.

بەشی هەشتەم / هەڵچوون :-

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 لەگەڵیدا دەژێت، بەلاَم ناسینی هەڵچوون و شیکردنەوەی کارێکی ئاسان نیە. لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لەزانا دەرونزانەکان هەوڵیان داوە پێناسەی بکەن، ئەویش بە گەڕانەوە بۆ ئەو بارودۆخانەی کە هەڵچوونەکەی تیایدا ڕوو دەدات .

پێناسەی هەڵچوون / حاڵەتێکی ویژدانی جەستەیی و دەروونی بە هێزو خێرایە، تاك دووچاری دەبێتەوە بە شێوەیەکی لەناکاو، لەئە نجامدا تووشی شڵەژان دەبێت .

یاخود بریتیە لە حاڵەتی نەبوونی هاوسەنگی دەروونی و فسیۆلۆجی کە پاڵ بەمرۆڤەوە دەنێت بۆ ئە نجامدانی ڕەفتارێك.

جۆرەکانی هەڵچوون :-

١- **کامەرانی (السعادة) :-**

ئەم هەڵچوونە بەردەوام لە دوای هەموو سەرکەتن و هێنانەدی ئاما نجێك دروست دەبێت و لە ئە نجامدا مرۆڤ هەست بە خۆشی و کامەرانی دەکات، بەلاَم لەبەر ئەوەی هەڵچوونەکانی مرۆڤ بۆ ماوەیەکی کەم و کتوپڕوو لەناکاوە ، بۆیە خۆشی و کامەرانی زۆر بەردەوام نابێت و دوای ماوەیەك لە سەرکەوتنەکانی ئیتر وردە وردە مرۆڤ دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی و لەگەڵ ئەم سەرکەوتنە رادێت و خۆی بۆ سەرکەوتنێکی تر و هێنانەدی ئاما نجێکی تر ئامادە دەکات.

٢- **خەمباری و دڵتەنگی (الحزن) :-**

ئەم هەڵچوونە پێچەوانەی هەڵچوونی کامەرانییە و لە ئە نجامی ڕووداوو کارەساتی ناخۆش و لەدەست دانی کەسانی ئازیزو خۆشویست یان لە دەست دانی پلەو پایەی کۆمەلاَیەتییەوە دروست دەبێـت، خەمباری و دڵتەنگی بە پێچەوانەی ترس پەیوەستە بە رابردوو و سەیرکردنی کارەسات و ناخۆشییەکانی، بەلاَم لە حاڵەتی ترسدا مرۆڤ زیاتر دەڕوانێتە داهاتوو و بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدایە کە چۆن لەو ترسە رزگاری بێت .

٣- **تووڕەبوون (الغضب) :-**

ئەم هەڵچوونە لە ئە نجامی دانانی بەربەست و ڕێگر لە بەردەم حەزو ئارەزوو و پێداویستی و ئاما نجەکا نمان دروست دەبێت و لە ئە نجامدا تووشی هەڵچوونی تووڕەبوون دەبین و ئەو تووڕەبوونەش یان دەبێت بە هۆکارێك بۆ ئەوەی بەسەر بەربەست و

ڕێگرەکاندا زاڵ بین و بوونی خۆمان بسەلمێنین. یاخود خۆی دەبێتە بەربەست و ڕێگر لەبەردەم کارەکان و بوونی خۆمان لەدەست بدەین.

٤- **ترس (الخوف) :-**

کاتێك لە ژیانی ڕۆژانەماندا ڕووبەڕووی هەڕەشە و مەترسی دەبینەوە یان خەریکە سەرچاوەی داهات و بژێویمان ڕووبەڕووی نەهامەتی دەبێتەوە، ئەو کاتانە هەڵچوونی ترس سەرهەڵدەدات و یارمەتیمان دەدات کە ئاگامان لە خۆمان بێت و خۆمان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی یان خۆپاراستن لەئەو هەڕەشەو مەترسییانە ئامادەبکەین.

٥- **هۆگری (التعلق) :-**

ئەم جۆرە هەڵچوونە لە نێوان و منداڵ و دایك و باوك و کەسانی نزیکی دروست دەبێت و بەردەوام ئەو منداڵە هۆگری ئەو کەسانە دەبێت کە خۆشی دەوێن و جێگەی متمانەی ئەون و لێیان نزیك دەبێتەوەو دەچێتە باوەشیان و بە بینینیان دڵخۆش و کامەران ەبێت و بەردەوام دەڕوانێتە ناوچاویان و نایەوێت بە هیچ شێوەیەك لێیان دووربکەوێتەوە.

٦- **خۆشەویستی (الحب) :-**

ئەمەش هەڵچوونێکە کە دەبێت بە بنەماو هۆکار بۆ نزیك بوونەوەی تاکەکانی کۆمەڵ لەیەکتری و دەربرینی خۆشەویستی بۆ ئەو کەسانەی کە دەچنە ناو دڵ و دەروونمان .

٧- **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 یان بینین کەسێك یان شتێك بێت یان هەست پێکردن و بیر رکردنەوە لە بابەتێك بێت) .

٨- **ڕەتکردنەوە (الرفض) :-**

هەڵچوونێکە لە ئە نجامی ڕەتکردنەوەی کۆمەڵایەتییەوە دروست دەبێت، زاراوەی دەمارگیری هەمان مانای ڕەتکردنەوە دەگەیەنێ و بریتییە لە دژایەتی کردن و ڕەتکردنەووەی کەسێك لەسەر بنەمای بیروباوەڕێکی دیاریکراو .

٩- **سەرسووڕمان (الدهشة) :-**

ئەم هەڵچوونە لە ئە نجامی رربەڕووبوونەوەی ئەو شتانەی کە پێشبینی نەدەکرا ڕوویدەن، دروست دەبێت و مرۆڤ لە ئە نجامدا تووشی سەرسووڕمان دەبێت .

تیۆرەکانی هەڵچوون :-

ژچەندین تیۆری جیاجیا هەن کە هەوڵی شیکردنەوەی حاڵەتە هەڵچوونیەکانی مرۆچیان داوە لەوانە :-

١- تیۆری (جیمس لانج) :-

ئەوەی لامان روونە مرۆڤ خەمبارە دەگرییێت، لەکەسێك دەدات چونکە تورەیە، بەلام زانا (ولیم جیمس) بۆچونێکی جیاوازی هەیە دەربارەی هەڵچوون و پێی وایە ئێمە خەم دەخۆین چونکە دەگریێن 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 .

٢- تیۆری (کانون – بارد) :-

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

٣- تیۆری دووفاکتەر (شاشتر) :-

یەکێك لە زانا دەروونزانەکان کە ناوی (شاشتر) بوو تیۆرێکی تایبەتی دانا ناسرا بە تیۆری (دووفاکتەر) ، بە بۆچوونی ئەم زانایە هەردوو فاکتەر (جەستەیی – فسیۆلۆژی) و (مەعریفی) رۆڵێکی گرنگیان هەیە لە هەڵچوونەکان .

٤- 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.

لایەنەکانی زیرەکی هەڵچوونی :-

١- **هۆش بە خود**/ زانینی حاڵەتی هەڵچوونی تاکە وە پێکدێت لە (هۆشی هەڵچوونی، هەڵسەنگاندنی وورد بۆ خود ،باوەڕ بەخۆبوون).

٢- **ڕێکخستن خود** / واتا بەڕێوەبردنی تاك بۆ حاڵەتی ناوەوەی پێك دێت لە (کۆنترۆڵکردنی خود ، ویژدان، گونجان، داهێنان) .

٣- **پاڵنەرایەتی** / واتا حەزو ئارەزووی هەڵچوونی کە هانمان دەدات بەرەو ئامانجەکانمان یاخود دەستکەوتنی ئاسان دەکات پێکدێت لە (پاڵنەری دەستکەوتن ، پابەندبوون، کۆڵنەدان).

بەلاّم توانستە کۆمەلاّیەتییەکان واتا چۆنیەتی بەڕێوەبردنی پەیوەندیمان لەگەڵ کەسانی تر لە دوولایەن پێکدێت :-

١- **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).

٢- **کارامەیی کۆمەلاّیەتی** / پێکدێت لە (کاریگەری لەسەر کەسانی تر ، پەیوەندی بەستن، سەرکردایەتی).

بەشی نۆیەم / بیرکردنەوە

سەرەتایەك لە بیرکردنەوە:.

بیرکردنەوە یەکیکە لە گرنگترین خاسیەتەکانی مرۆڤ و لە بوونەوەرەکانی تری جیادەکاتەوە.مرۆڤ لە رێگەی بیرکردنەوەوە چارەسەری گرفت و کیشەکانی ژیان دەکات هەر لە رێگەی ئەویشەوە خۆی لەگەڵ دیاردەو گۆرانکارییەکانی جیهانی دەرەوە دەسازێنی وەدەگاتە ترۆپکی داهێنان.هەموو مان بیردەکەینەوە و خاسیەتێکی مرۆڤاتیە .بەڵام جۆری بیرکردنەوەکان جیاوازن هەموو کەس بەیەك شێوە بیرناکەتەوە .بۆ نموونە هەندێك کەس بەشێوەیەکی زۆر سادەوساکار بیردەکەنەوە لە کاتێك دا کەسانی تر بەشێوەیەکی زۆر قووڵ و ئاڵۆز بیردەکەنەوە بەسەر زۆربەی گرفتەکان سەردەکەون و چارەسەری گونجاویان بۆ دەدۆزنەوە.

پێناسەی بیرکردنەوە :

به بۆ چوونی (کۆستا COSTA)بیرکردنەوە :. بریتی یە لە دەست کاری و تاووتوێ کردنی عەقڵییانەی وروژێنەرو شتە هەست پێکراوەکان ،بە مەبەستی دروست کردن و پێك هێنانی بیرەکان (الافکار)ودرك پێکردنی شتەکان و بریاردان لەسەریان .

بەبروای (باریل Barel)بیرکردنەوە:.بریتی یە لە زنجیرەیەك چالاکی عەقڵی کە مێشك لە ئەنجامی وەرگرتنی وروژێنەرەکان لە رێگەی هەستەوەرەکانەوە.بەرهەمیان دەهێنێ.

*کارامەییە(مهارات)بنەرتیەکانی بیرکردنەوە:.

ئەم کارامەیی و شارەزاییانەی لای خوارەوە زۆر پێویستن بۆ بیرکردنەوە و دەبێت تاك شارەزایەکی باشی تیایاندا هەبێت.ئینجا دەتوانێت بەشێوەیەکی قوڵ و ئاڵۆز بیربکاتەوە..

١–سەرنجدان (ملاحضة Observing)

بریتی یە لە لێهاتوویی هەستەوەرەکان و توانای کۆکردنەوەی زانیاری و روژێنەرەکان .

٢–هێنانەوەیاد(الاستدعاءRecalling)

بریتی یە لە توانای هێنانەوەی یادی ئەو زانیاریانەی و شارەزاییانەی کە لە درێژە کۆئەندامی یادکردنەوەدا(**ذاکرة طویلة المدی**)عەمبارکراون.

٣–بەهێماکردن(الترمیز،Encoding)

واتە توانای تاك دەگەیەنێت کە بتوانێت ،لە رێگای کۆمەلێك هێماو رەمزی تایبەتەوە ،زانیاری و روژێنەرەکانی لە درێژە کۆئەندامی یادکردنەوەدا عەمبارکردن.

٤–دانانی ئامانجەکان(وضع الاهداف ،Setting goals)

ئەوە دەگەینێت ،کە تاك توانای دیاری کردنی ئامانجە گشتی یان تایبەتی یەکانی خۆی هەبێت ئیتر دوور بن یان نزیك بێت.

٥–پرسیارکردن(التساول،Questioning)

واتە تاك توانای پرسیارکردن یان ورژاندن پرسیاری هەبێت دەربارەی بابەت و دیاردەکانی ژیان .

٦–پۆلین کردن (التصنیف، Classifying)

واتە توانای تاك بۆ پۆلین کردنی شتەکان دەگەینێت ،هەمومان دەزانین کە توانای مرۆڤ دا هەیە دیاردەکانی ژیان بە جۆرەها شێوە پۆلین بکات .ئیتر بە پیێ بارستای ىان کیش یان دەنگ یان فەرمان یان شێوەیان بێت.

٧–بەراورد کردن (المقارنە ،Comparing)

واتە بەراوردکردنی دیاردە و شتەکان بە یەکتری و دیاری کردنی لایەنە لێك چوو لێك نەچوەکان ،بۆ نموونە بەراورد کردنی نێوان مرۆڤ ئاژەل و دیاری کردنی ئەو لایەنانەی کە مرۆڤ و ئاژەل چون یەکن (ئاو و خواردن و خەوتن ..)ئەو لایەنانەش کە چوون یەك نین (عەقل و و زمان و ئایین..)

٨–کورت کردنەوە(التلخیص،summarizing)

ئەمەش مانای ئەوەیە تاك توانای کورت کردنەوەی بابەت و دیاردەکانی هەبێت و پوختەکەی بنوسێت و بیرۆکە و مەبەستە سەرەکیەکانی تێکست و بابەتەکان دیاری بکات .

٩–هەلهێنجاندن (الاستنتاج،Inferring)

ئەمەش بریتی یە لە توانای تاك بۆ ئەوەی ناوەرۆك و مەبەستی سەرەکی و خاڵە نادیارو شاراوەکانی دیاردە و بابەتەکان،بزانێت و بەروالەت و روکەشی دیاردەکان هەڵنەخەڵەتێ و بەقووڵی بچیتە ناو بابەت و دیاردەکان .

١٠–پێش بینی کردن (التنبؤ،Predicting)

واتەتاك توانای پێش بینی کردنی رووداو و گۆرانکاریەکانی داهاتوی هەبێت.بێگومان ئەم توانای پێش بینی کردن و زانینی داهاتوو پێویستی بە زانیاری و شارەزای رابردوو عەمبارکراوی ناو کۆئەندامی یادکردنەوە .بۆ ئەوەی لە رێگەی بەیەکەوە بەستنەوەی رابردوو ئیستا .پێش بینی داهاتوو بکرێت.

١١–گریمان (الفرض،Hypothesizing)

واتە دەبێت لە توانای تاك دا هەبێت گریمان بۆ چارەسەری گرفتەکان دابنێت،دواتر لە رێگای کۆکردنەوەی زانیاری و تاوتوی کردنی گرفتەکان ،یەك لە دوای یەك گریمانەکان تاقی بکاتەوە،بۆ ئەوەی دواجار لە رێگای دەست نیشان کردنی راسترین گریمانەوە چارەسەری گرفتەکەبکات و بەسەریدا زاڵ بێت.

١٢– پراکتیزەکردن (التطبیق) application

واتە توانای تاك بۆ پراکتیزەکردنی زانیاری وشارەزایی رابردوو لە ئیستا یان داهاتوو بۆ چارەسەرکردنی گرفتی نویێ.

*کارامەی یە باڵاکانی بیرکردنەوە

بیرکردنەوەی زانستی و داهێنەرانە ، سەرەرای ئەوکارامەییە بنەرەتیانەی سەرەوە باس کران ، پێویستی بە کۆمەڵێك کارامەیی (مهارات) باڵا و پرۆسەی عقلّی تر هەیە وەکو:–

١–بیرکردنەوەی رێکخراو (التفکیر المنتظم)systematic thinking

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە پشت بە دۆزینەوەو دروستکردنی زۆرترین رەگەزو رێگا چارە دەبەستێت کەلەمیانەیانەوە هەوڵی چارەسەرکردنی گرفتەکە دەدرێت.

٢–بیركردنەوەی پلە بەرز(التفكير عالي الرتبة)higher order thinking

سەرچاوەی ئەم جۆرە بیركردنەوە (پۆلینەكەی بلوم) كە ئامانجە معریفی یەكانی بۆژمارەیەك رەگەزو ئامانج ، واتە پرۆسەی عقلی دابەشكردووە (بیركردنەوە، تێگەیشتن،جێ بەجێ كردن، اَم لەئەنجامی شیكردنەوە(شیتەلَكردن)، پێكهێنان، هەلَسەنگاندن)

٣– بیركردنەوەی داهێنەرانە(التفكير الابداعي)

ئەم جۆرە بیركردنەوەیە دەبێتەهۆی داهێنان و دۆزینەوەی شتێك كە پێشتر نەبووبێت ، یان هەبووە بەلاَم لەئەنجامی دەستكاری و هەندێك گۆرانكاری شتێكی پێشكەوتووی لێدروستكراوە ، یان بریتی یە لەبەرهەمهینانی زۆرترین شت ، یان بریتی یە لەنەرمی بیركردنەوە وگۆرانكاری كردنی پێویست لەراوبۆچوون و لێكدانەوەكان وچەق نەگرتن لەسەر یەك جۆربیروبۆچوون ولێكدانەوە.

٤– بیركردنەوەی رەخنەگرانە(التفكير الناقد)

ئەم جۆرە بیركردنەوەیە بریتی یە لەپرۆسەی دیاریكردنی راست و دروستی دیقەت و نرخ وبەهای زانیاری و مەعریفی یەكان ، بیركردنەوەی رەخنەگرانە كۆمەلَێك توانست وكارامەیی (مهارات) جۆراو جۆر لەخۆدەگرێت لەیەكێكەوە بۆیەكێكی تر دەگۆرێ وەكو(توانستی بیركردنەوەی چنینەوەی ، بیركردنەوەی هەلَهێنجاندن، بیركردنەوەی هەلَسەنگێنەرانە)

٥–بیركردنەوەی میتا مەعریفی(التفكير ماوراء المعرفي)

ئەم جۆرە بیركردنەوەیە بریتی یە لەتوانایی مرۆڤ بۆ هەلَسەنگاندنی بیرو بۆچوون و مەعریفی یەكانی خۆی واتە تاك ئەو توانایەیی هەبێت كەچاودێری مەعریفەو پرۆسەعەقلَی یەكانی خۆی بكات و خالَە لاوازو بەهێزەكانی بیركردنەوەی دیاری بكات.

٦– بیركردنەوەی رووت (التفكير المجرد)

ئەم جۆرە بیركردنەوەیە تایبەتە بە تاوو توێ كردن ولێكدانەوەو تێگەیشتنی بابەت و چەمك و دیاردە مەعنەوی یەكان وەكو (دادوەری و یەكسانی ، ئازادی ،نیشتمان پەروەر .ئازایەتی ، هێماكان)

٧– بیرکردنەوەی هەستی (التفكير الحسي)

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە کەتاك لەرێگەی هەستەوەرەکانیەوە مامەڵەو کارلێکردن لەگەڵ ژینگەو دەوروبەرەکەی دەکات وسەرچاوەی یەکەمی تێگەیشتن و دروست بوونی زانیاری و مەعریفی یە لەلای مندالْ.

بەشی دەیەم/ یادکردنەوە و لە بیرچوونەوە

بابەت : یادکردنەوە :-

تیۆری چارەسەرکردنی زانیارییەکان گرنگییەکی زۆری بە یادکردنەوەی مرۆڤ داوەوە چەندین لێکۆڵینەوەی لەسەر کردووە. لەو بڕوایەدان کە مێشکی مرۆڤ بەهەمان شێوەی کۆمپیوتەر کاردەکات و کە ئامێرێکی زۆر گرنگ و هەستیارە، کە پرۆسەی چارەسەرکردنی زانیارییەکان بە ئەنجام دەگەیێنێت.

یادکردنەوەی مرۆڤ لەرێگای سێ قۆناغەوە چارەسەری زانیارییەکان دەکات کە بریتیین لە :-

١- قۆناغی بە هێما کردن :-

مرۆڤ ناتوانێت بە شێوەیەکی راستەوخۆ درك بە هەموو زانیاری و گۆرانکارییەکانی جیهانی دەرەوە بکات، لە بەر ئەوەی مێشك و ئەندامەکانی مامەڵەی راستەوخۆ لەگەڵ وروژێنەرو شتە هەست پێکراوەکان ناکەن، بەڵکو مامەڵە لەگەڵ هێماو جێگری وروژێنەرو شتە هەست پێکراوەکان دەکات. سەرەڕای ئەمانەش مەرج نیە هەموو ئەو شتانەی هەستیان پێ دەکەین بەهێما بکرێن و لەناو کۆئەندامی یادکردنەوەدا عەمبار بکرێن، لەبەر ئەوەی ئەو شتانەی حەزیان پێ ناکەین لەگەڵ راو بۆچوون و ئارەزووەکانمان ناگونجێن دوای ماوەیەك پشت گوێ دەخرێن.

٢- قۆناغی پاراستن و کۆگا کردن:-

پاراستن و کۆگاکردنی زانیارییەکان گرنگی خۆی هەیە و زۆر جار زاناکان بەتەوەری سەرەکی یادکرنەوە لەقەڵەم دەدەن، مرۆڤ توانای زۆری بۆ کۆگاکردن و پاراستنی زانیارییەکان هەیەو هەندێك زانیاری هەتا هەتایە لەبیر ناچێتەوەو هەندێکی تریش دوای ماوەیەکی کەم لەبیر دەچنەوە، زانیارییەکانی تریش بۆ ماوەی جیاجیا لە کۆئەندامی یادکردنەوەدا دەمێننەوە.

٣- قۆناغی گەراندنەوە :-

گەراندنەوە ئاماژە بۆ پرۆسەی گەران بەدوای ئەو زانیارییانەیە کە ئارەزوومان لێی هەیە لە کۆگای یادکرنەوەدا، وەدەست نیشانکردنی شوێنەکەی لە کۆگایەدا وە پرۆسەی کۆکردنەوەی زانیارییەکان و ریکخستنیان و پرۆسەی جێ بەجێ کردنی لەسەر شێوەی وەڵامدانەوەی یادکرنەوەیی.

جۆرەکانی یادکردنەوە :-

١- **یادکرنەوەی هەستی :-**

هەستەوەرەکا نمان بەردەوام دەوروژێندرێت لە رێگای چەندین زانیاری جیاجیا، چاوەکا نمان رۆژانە چەندین دیمەن دەبینێت، دەستەکا نمان هەست بەرەقی و نەرمی و ساردی و گەرمی شتەکانی دەوروبەر دەکات، واتا هەموو وروژێنەرەکانی دەوروبەرمان دەچێتە ناو یادکرنەوەی هەستیمان و بۆ ماوەیەکی زۆر کەم دەمێنێتەوە، ئەم جۆرە یادکرنەوەیە زۆر بەسوودە بۆ ژیانی رۆژانەمان.

یادکردنەوەی هەستی هەڵدەستێت بە رێکخستنی گواستنەوەی زانیارییەکان لە نێوان هەستەوەرەکان و یادکردنەوەی کورت خایەن، وەهەڵدەستێت بە کۆکردنەوەی وروژێنەرەکان بۆ ماوەیەکی کورت بۆ چەند چرکەیەك دوای نەمانی وروژێنەرەکە. هەڵدەستێت بە گواستنەوەی وێنەیەکی راست و دروست لە جیهانی دەرەوە لە رێگای هەستەوەرەکان و خستنە رووی زانیارییەکان و کۆد دانان بۆی.

٢- **یادکرنەوەی کورت خایەن :-**

لەم جۆرە یادکردنەوە مرۆڤ دەتوانێت ئەو زانیاریانە بیر خۆی بێنێتەوە دوای ماتوەیەکی کورت لە بیستنی یان بینینی، لەگەڵ ئەوەی ئاگایی تەواوی لێ نە بووبێـ، مرۆڤ دەتوانێت هەموو زانیارییە روونەکان بە ئاسانی کۆ بکاتەوە تا ماوەیەکی کەم.

یادکرنەوەی کورت خایەن دو کاری هەیە، یەکەمیان کۆکردنەوەی زانیارییەکان بۆ ماوەیەکی کورت و دووەمیان هەڵبژاردنی زانیارییەکان بۆ ئەوەی زانیاری مەبەستدار لەناو زانیاریەکان بباتە یادکرنەوەی درێژ خایەن.

یادکردنەوەی کورت خایەن ماوەی کۆکردنەوەیزانیارییەکان تیایدا سنووردارە زۆرترین ماوە (٢٠) چرکە دەبێت، دوای (١٨) چرکە لە گەیشتنی زانیارییەکان بۆ یادکرنەوەی کورت خایەن مامەڵەی لەگەڵ نەکرا و دووبارە نەکراوە و مەشق نەکرا بۆ خەزن کردنی زانیارییەکان لە بیر دەکرێن. پەرتەوازەبوونی ئاگای لە کاتی مامەڵە کردن لەگەڵ زانیاریەکان لە یادکرنەوەی کورت خایەن دەبێتە هۆی ئەگەری لە دەست دانی زانیارییەکان. خێرایی وەرگرتنی زانیاریەکان بۆ یادکرنەوەی کورت خایەن، زانیارییە کۆنەکان ناچار دەکات بچنە دەرەوەی یادکرنەوەی کورت خایەن، ئەم حاڵەتەش پێی دەوترێت (گۆڕین).

٣- **یادکرنەوەی درێژخایەن :-**

توانای مرۆڤ دەردەخات لە بیرهاتنەوەی زانیارییەکان بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ، وەك چەند کاتژمێرێك یا چەند رۆژێك یان چەند ساڵێك وە هەندێك جار تا درێژایی تەمەنی لەگەڵی دا دەبێت وەك ناوی مرۆڤ و مێژووی لە دایك بوون.

ئەم زانیارییانەی کە گەیشتوونەتە یادرکردنەوەی درێژ خایەن لە ئە نجامی دووبارەکردنەوەو کۆگاکردن و ڕێکخستن و مانا پێدان بووە.گەیشتنی زانیاریی بۆ یادکرنەوی درێژ خایەن هەوڵێکی زۆری دەوێت، بەڵام کاتێك دەگات بە بێ دەنگی دەمێنێتەوە تا ئەو کاتەی چالاك دەکرێت و سەرلەنوێ داوا دەکرێت و دەگەڕێندرێتەوە.

سەبارەت بە فراوانی یادکردنەوەی درێژخایەن نەزانراوە بەڵام دەتوانین بڵێین توانایەکی زۆر بەرزی هەیە ، تاکەکان هەندێك زانیارییان بیر دێتەوە کە وەریانگرتیە لەوکاتەی کە منداڵ بوونە.

بیر چوونەوە :-

زۆربەی تاکەکان دەناڵێنن بە دەست ئاستەنگەکانی بیرهاتنەوە، وە بەمەبەستی دیاریکردنی چەمکی لەبیر چوونەوە زۆر بیرو را هەیە، هەندێك لە زانایان ئاماژە بۆ ئەوەدەدەن کە چەمکی لە بیرچوونەوە بریتییە لە ونبوونی زانیارییەکان لە یادگەدا بە جۆرێك کە ناتوانین بیهێنینەوە یادمان.بەڵام هەندێکی تر لە زانایان ئاماژە بۆ ئەو دەدەن کە زانیارییەکان ون نابێت بە ڵکو ئێمە شکست دێنین لە گەراندنەوەوی یان لە ناسینەوەی.

چەمکی لەبیر چوونەوە پەیوەندی هەیە لەگەڵ چەمکی کات،هەرچەندە ماوەی دوای فێربوون زۆرتر بێت ئەگەری لە بیرچوونەوە زیاتر دەبێت .

جۆرەکانی بیرچوونەوە :-

بیرچوونەوە دوو جۆری هەیە ئەوانیش :-

١- **شکست هێنان لە گەڕاندنەوە** / بریتییە لە شکست هێنانی تاك لە گەڕاندنەوەی زانیارییەکان لە یادگەی ماوە درێژدا، وەکو لەبیر چوونەوەی شوێنی سویچی ئۆتۆمبێل، یان ناوی هاورێیەکت .... هتد .

٢- **شکست هێنان لە هێما کردن** / ئەم جۆرەیان ئاماژە بۆ ئەوە دەدات کە هۆکاری لە بیرچوونەوە دەگەڕێتەوە بۆ لاوازی بە هێما کردنی زانیاریەکان لەلای تاکدا ئەمەش بە هۆی لاوازی ئاگایی تاکەکەیە یان باری دەروونی تاکەکەیە کە نەگەیشتۆتە یادگەی ماوە درێژ تا بتوانرێت بگەڕێندرێتەوە.

هۆکارەکانی بیرچوونەوە :-

هۆکارەکانی بیرچوونەوە بریتییە لە :-

١- ڕێك نەخستنی زانیارییەکان.

٢- بەکارنەهێنانی زانیارییەکان.

٣- ناتەواوی لە شارەزاییەکەدا.

٤- ناتەواوی لە مانای زانیارییەکان.

٥- بەناویەکداچوونی زانیاریە نوێیەکان لەگەڵ زانیاریە کۆنەکاندا.

٦- شکست هێنان لەگەڕاندنەوەی زانیارییەکان لە یادگەی ماوە درێژدا بە هۆی دڵەراوکێ و شپرزەیی .

باشترکردنی بیرهاتنەوە :-

لەرێگای دابین کردنی چەند هۆکارێك دەتوانرێت بیرهاتنەوە باشتر بکرێت ئەوانیش :-

١- زیادکرنی ئاگایی بۆبابەتەکە.

٢- دابین کردنی بنچینەکانی تشویق.

٣- روونکردنەوەی ئاما نجی فێربوونەکە.

٤- کەمکردنەوەی پەرتەوازەبوون و دەنگە دەنگ.

٥- دابین کردنی ئەو شارەزایانەی کە بەماناو رێکخراون.

بەشی یانزدەهەم / زیرەکی

چەمکی زیرەکی .

زیرەکی چەمکێکی ئاڵۆزو بەرفراوان و هەمە لایەنە، بەقەد بەرفراوانی و ئاڵۆزی پرۆسە عەقڵیانە کە بەشداری تێدا دەکەن، زیرەکی چەمکێکی شاراوەو ناوەکیە و لە رێگایەوە وەسفی رەفتارو هەڵس و کەوتە دەرەکییەکانی پێدەکەین . زیرەکی چەمکێکی رووتە (مجرد) و ناتوانین لەرێگای هەستەوەرەکانەوە درکی پێبکەین، بەڵکو لە رێگای شوێنەوارو کاریگەریەکانیەوە کە لە هەڵس و کەوت و رەفتاری کەسەکاندا بەرجەستە دەبێت، هەست بەبوونی دەکەین . بۆ نموونە (کاتێك دەڵێین یە کێك زۆر زیرەکترە لە یەکێکی تر ، مانای ئەوەیە کە ئەو کەسە زۆر زیرەکە زۆربەی کات کارو چالاکییەکانی سەرکەوتوو و کاریگەرن و بە شێوەیەکی زیرەکانە و زۆر بە وردو دیقەت و لە ماوەیەکی کەمدا جێبەجێیان دەکات) .

پێناسەی زیرەکی .

چەندین پێناسە و راو بۆچوون لەسەر زیرەکی هەیە هەریەکە لە زاناکان بە جۆرێك لە جۆرەکان پێناسەی دەکەن، بەڵام گشتیگیرترین پێناسە بۆ زیرەکی بریتییە لە (توانستێکی عەقڵیی و هزرییە سەرچاوەکەی بۆماوەییە، بە لام توانای گەشەکردن و پێشکەوتنی هەیە).

گەشە کردنی زیرەکی .

زیرەکیش وەکو هەموو دیاردەکانی تر گەشە دەکات، واتا کاتێك منداڵێك لە دایك دەبێت زیرەکی و توانای بیرکردنەوەی و تێگەیشتنی سنوردارەو ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ڕێژەو بری زیرەکییەکەی زیاد دەکات. زانایان چەندین توێژینەوەیان لە سەر ئەم بابەتە کردووە یەکێك لەم توێژینەوانە توێژینەوەکەی زانا (بیرکلی) بوو کە چاودێری چۆنیەتی گەشەکردنی زیرەکی (٦٠) منداڵی شیرە خۆری کرد و بەردەوام ڕێژەی زیرەکییان دیاری دەکرد تا تەمەنیان گەیشتە قۆناغی کامڵی. دەرئە نجامی توێژینەوەکە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە زیرەکی بە شێوەیەکی جێگیر لە نێوان ساڵەکانی (٣ – ١٢) ساڵ لە دوای ساڵ زیاتر گەشە دەکات و تا تەمەنی منداڵەکە گەورە بێت ئەوا ڕێژەی زیرەکیەکەشی زیاتر دەبێت، بەڵام کاتێك تەمەنی دەبێت بە (١٢) ساڵ ئەوا وردە وردە ڕێژەی زیرەکی و گەشەکردنی کەم دەبێتەوە، تا دەگات بەتەمەنی (٢١) ساڵی کە لەم تەمەندا هیچ گۆرانکاری و زیادبوونێك روونادات.

کەواتە زیرەکی بە پێ تەمەن زیاد دەکات، هەر ئەم زیادبونەش بوو پاڵی بە زانا (بینیە) نا کە تەمەنی عەقڵی وەك یەکەیەك بۆ پێوانەکردنی زیرەکی بەکار بێنێت. هەروەها ڕێژەی زیرەکی لە ڕێگای دابەشکردنی تەمەنی عەقڵی لەسەر تەمەنی کاتی دیاریکرد. واتا ئەو منداڵانەی کە تەمەنی عەقڵییان یەکسان بوو بەتەمەنی کاتیان ئەوا ڕێژەی زیرەکیان مام ناوەند بوو، بەڵام ئەوانەی کە تەمەنی عەقڵیان زیاتر بووایە لە تەمەنی کاتییان ئەوا منداڵی زیرەك و بلیمەت دەبوون، بە پێچەوانەشەوە ئەگەر تەمەنی عەقڵیان کەمتر بوو لە تەمەنی کاتیی ئەوا بە منداڵی دواکەوتوو بیر کۆڵ دادەنرێت.

دیارخەرەکانی زیرەکی (بۆماوەیی و ژینگەیی).

راو بۆچوونێکی زۆر هەیە لەسەر زیرەکی کە ئایا زیرەکی بۆماوەییە واتا منداڵ لە دایك و باوکی وەریدەگرێت لەڕێگای بۆهێلەکان؟ یان وەرگیراوە لە ژینگە لە میانەی ڕووبەڕووبوونەوەی تاکەکان بۆ وروژێنەرەکانی ژینگە هەرلەوکاتەی کە لەناو سکی دایکیەتی تاکاتی مردن؟ کاریگەری بۆماوەو ژینگە لەسەر زیرەکی ڕێژەکەی چەندە؟ وەئایا دەتوانین زیرەکی بەرزبکەینەوە لە لای منداڵ؟

بۆ زانینی کاریگەری هەریەك لە ژینگەو بۆماوە لەسەر زیرەکی باسی هەریەکێکیان دەکەین :-

١- کاریگەری بۆماوە لەسەر زیرەکی.

هەوڵی توێژەران بۆ کاریگەری بۆماوە لەسەر زیرەکی دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی (١٨٦٩) لەوکاتەدا کتێبەکەی (جولتون) دەرچوو بەناونیشانی (العبقرية الوراثية) ،کە دەریخست کەوا پەیوەندیەکی ئەرێی هەیە لە نێوان زیرەکی منداڵ و زیرەکی دایك و باوك، وەزۆربەی توێژینەوەکان ئەم ڕاستیەیان سەلماندووە. وە لەگەڵ بوونی ئەم ڕاستیانە ئەم مانای ئەوە ناگەیێنێت کەوا زیرەکی بۆماوەیی بێت، بۆماوەیەکی باش پێویستی بە ژینگەیەکی لەبارە گونجاو هەیە. توێژەران هەڵسان بە ئە نجامدانی

توێژینەوەیەك بۆ سەلماندی بیروراكانیان ، ئەوەبوو توێژینەوەیەكیان كرد(لە نێوان دووانەی لێكچوو كەلەهەمان ژینگەدا دەژیا لەگەڵ چەند تاكێكی تر كە هیچ پەیوەندییەكی خزمایەتی پێكیا ن نابەستێتەوە وە لەیەك ژینگەدا دەژیان).

بیرۆكەی ئەم لێكۆڵینەوەیە بۆ ئەوەبوو كۆنترۆڵی هۆكارە بۆماویی و ژینگەییەكان بكات بۆ زانینی كاریگەریەكەیان لەسەر زیرەكی. بێگومان دووانەی لەیەكچوو بەشدارن هەرلەوكاتەی كەلەیەك بۆهێل پێكهاتوون لەهەمووسیفاتە بۆماوەیی و توانا عەقڵیەكانیان دا، لەبەر ئەوە پێویستە ئەگەر جیاوازی هەبێت لە پلەی زیرەكیان هۆكارەكەی بریتی بێت لە ژینگە، هەروەها جیاوازی ئەگەر هەبێت لە نێوان تاكە جیاوازەكان پێویستە بگەرێتەوە بۆ هۆكاری بۆماوەیی چونكە لە هەمان ژینگەدا ژیاون.

وەلێكۆڵینەوەكان ئەمەی دەرخست كە زیرەكی بە بەشێكی كەم دیاری دەكرێت لە رێگای بۆماوە .

٢- كاریگەری ژینگە لەسەر زیرەكی .

لە رێگای ئەو توێژینەوانەی كە زانا (جوتسمان) ئە نجامی دا لەسەر جیاوازی پلەی زیرەكی لە نێوان پێست رەشەكان و سپی پێستەكانی ئەمریكا، بە شێوەیەكی گشتی دەگەرێــتەوە بۆ كاریگەری بیّ بەشبوون یان زیانەكانی ژینگە كە رەش پێستەكان رووبەرووی دەبوونەوە هەر لە كاتی لە دایكبوونەوە تا دوا قۆناغەكانی تەمەن .

وەزۆربەی لێكۆڵینەوەكان ئاماژە بۆ ئەوە دەدەن كە تا تەمەنی دوو ساڵی جیاوازی نیە لە نێوان سپی پێست و رەش پێستەكان لە پلەی زیرەكی دا ، وەهەندێكی تریان دەڵێن تا تەمەنی سێ ساڵیش جیاوازی دیار ناكەوێت لە نێوانیان. ئەمەش ئەوە روون دەكاتەوە كەوا جیاوازی لە پلەی زیرەكی لە نێوان ئەم دوو كۆمەڵەیەدا دەگەرێتەوە بۆ كاریگەری ژینگە چونكە هەریەكەیان لە ژینگەیەكی جیاوازدا ژیاون، جیاوازیەكەی ناگەرێتەوە بۆ كاریگەری بۆماوە.

زۆربەی زانایان لەسەر ئەوە كۆكن كەوا زیرەكی لە ئێستادا دیاری دەكرێت لەرێگای هەر دوو هۆكاری بۆماوەیی و ژینگەیی، وە زۆر ئەستەمە هەریەكێكیان لە ئەوی تریان جیا بكەینەوە.

زانا (هب) وای بۆ دەچێت كەوا زیرەكی گەشە دەكات لە رێگای پشت بەستن بە كۆمەڵێك هۆكار كە ئەمانەن :-

١- دابین كردنی شارەزایی و وروژێنەرە هەستیە جۆربەجۆرەكان.

٢- قۆستنەوەی كاتی گونجاو بۆ گەشەسەندنی توانا عەقڵیە جیاوازەكان.

٣- دابین كردنی كەشێك كە پر بێت لە ئارامی و دڵنیایی و ئازادی.