زانستي دةروونناسي

دەروونناسی یەکێکە لەو زانستە مۆدێرنانەی کە لەلای مرۆڤەکان زۆر بەناوبانگ بووە، تا ئەو کاتەی زانستی دەروونی بووەتە یەکێک لە باوترین لقەکانی زانستی مرۆڤ لە نێو مرۆڤەکاندا، هەروەها بووەتە بنەمایەکی جەوهەری بۆ تێگەیشتن لە زۆرێک لەلايةني پەروەردەیی، کۆمەڵایەتی، ئابووری، تەندروستی، کێشەی سیاسی و وەرزشی وکێشەی تر.

* بابەتی دەروونناسی بریتییە لە **“مرۆڤ”** بەو مانایەی کە زیندەوەری زیندووە کە لە ڕەوتی کارلێککردنی لەگەڵ ژینگەدا چەندین چالاکی ئەنجام دەدات.
* مرۆڤ، لە کارلێککردنی لەگەڵ **ژینگەدا**، چالاکیەکی بەردەوام بە جۆر وئاراستە جیاوازەکان ئەنجام دەدات، هەست دەکات، دركى پێدەکات، خەیاڵ دەکات، بیردەکاتەوە، لەبیر دەکات، کاردەکات، یاری دەکات، فێردەبێت، دەیەوێت، دةوروژێنرێت، هەست وبیرکردنەوە وئیرادەی خۆی لەڕێگەیەوە دەردەبڕێت بة ريگاي زمان، جووڵە، یاری، یان بێدەنگی هه لده بژيريت.
* هاوکاری دەکات، کێبڕکێ دەکات، لێبوردەیی دەبێت، سووکایەتی دەکات، خۆشی دەوێت وڕقی لێی دەبێتەوە، هەروەها سوود لە **ئەزموونەکانی** پێشووی وەردەگرێت وداهێنان دةكات وبەرهەم دەهێنێت... وچالاکییە جۆراوجۆرەکانی تری دەروونی وسۆزداری وجووڵەیی وکۆمەڵایەتی تا دوايي ئةنجام دةدات.
* ئەوەی مرۆڤ لە کاتی کارلێککردنی لەگەڵ ژینگەکەیدا دەیکات، **کە کاریگەری لەسەر دەبێت وکاریگەری لەسەر دەبێت تیایدا**، کە وەک ئەو تەوەرە فرەوانە هەژمار دەکرێن کە خوێندنی زانستي دةروونناسي بە دەوریدا دەسوڕێتەوە.

**ثيَناسةى دةروونناسي:**

* ليَكوَلينةوةيةكي زانستية لة رِةفتار و ئةزموون وثروَسةيةكي عةقلي و دةرووني ية.
* ئةوزانستةية كةليَكوَلَينةوة لةهةلَسوكةوتي تاكةكان دةكات.
* وة ئةوةى لة ثشتيانةوة لة ثالَنةرةكان و ثرِوَسةيةكي عقليية.
* تويَذينةوةيةكي زانستية بوَ ئاشكراكردني ئةو ياسايانةى كة ئةم هةلَسوكةوتة رِوون دةكةنةوة بة مةبةستي ثيَشبيني كردني شيَوازةكاني رِةفتار( اشكال) وئاراستةكردني.

**√ ڕەفتار واتە(السلوك)**: هەموو لایەنەکانی چالاکی و وەڵامەکان کە زیندەوەری زیندوو لە ئەنجامی کارلێکی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەریدا بەرهەمی دەهێنێت، جا چالاکیەکی جووڵەیی بێت، چالاکی دەروونی بێت یان حاڵەتە سۆزدارییەکان. هەموو شتێک کە مرۆڤ دەیکات یان دەیڵێت یان جوڵەی بینراو.

**√ ئەزموون(الخبرة)**: ئەو دیاردە دەروونیانەیە کە لە ژیانی ناوەوەی تاکدا دەبنە وەک ڕاستی یان ڕووداو وسەر بە جیهانی تایبەتی خۆین، وتەنها خاوەنەکەی ئاگاداری بێت، وەک هەست وسۆز وپاڵنەری ناوەکی وبەهاکان وسەرکەوتن وشکست وئەوانی تر .

**√ (پرۆسەی عةقليبە):**واتای((بیرکردنەوە،تێگەیشتن، بیرهێنانەوە، خيالَ، بڕیاردان))وه جورةها پرۆسەی مەعریفی تر دێت. مانای دەروونناسی لەجي يةوة هاتوة؟ لةوشەیةكي ئینگلیزییەوە هاتووە، کە لە دوو وشەی کۆنی یۆنانی وەرگیراوة(Psyche) واتە عەقڵ یان **ڕوح** ، وە وشەی (Loges) بە واتای **خوێندن** دێت، هەر لێکۆڵینەوەیەک لە عەقڵ یان ڕوح.

**بوارەکانی دەروونناسی**

1. **بوارەکانی تیۆری**((دەروونناسی گشتی، دەروونناسی گەشەکردن، دەروونناسی کۆمەڵایەتی، دەروونناسی کەسایەتی، دەروونناسی جیاوازی، دەروونناسی هاوڕەگەزبازان، دەروونناسی بەراوردکاری، فیزیۆلۆژی، دەروونناسی ئاژەڵان)).

**2- بوارەکانی بەراكتيكي** ((دەروونناسی پەروەردەیی، دەروونناسی سەربازی، دەروونناسی پیشەسازی وڕێکخراوەیی، دەروونناسی سیاسی، دەروونناسی کولتووری، زانست دەروونناسی بازرگانی، دەروونناسی ئەندازیاری، دەروونناسی ژینگە، دەروونناسی تاوانکاری، دەروونناسی ڕاوێژکاری، دەروونناسی کلینیکی، دەروونناسی وەرزشی ودەروونناسی دەرمانناسی)).

**علم النفس الرياضي Psychology Sports**زانستي دةروونناسي وةرزشي

لةوةرزشدا بةم جوَرة ثيَناسة دةكريَت: دةروونناسي وةرزشي:تويَذنةوةيةكي زانستية لة رِةفتار و ئةزموون و ثرِوَسةى عقلي ثةيوةست بة وةرزشةوة**.**

**بوارةكاني دەروونناسی وەرزشی:**

1. **دەروونناسی لە پەروەردەی وەرزشی**((دەروونناسی لە پەروەردەی وەرزشی قوتابخانە. دەروونناسی لە پەروەردەی وەرزشی بوکات بەسەربردن. دەروونناسی لە وەرزشدا بۆ هەمووان((.
2. **دەروونناسی ڕاهێنان وپێشبڕکێ وەرزشی((** دەروونناسی ڕاهێنانی وەرزشی. دەروونناسی یاریزان. دەروونناسی ڕاهێنەر. دەروونناسی پێشبڕکێ وەرزشییەکان. دەروونناسی گروپە وەرزشییەکان. دەروونناسی سەرکردایەتی وەرزشی. دەروونناسی ناوبزيوانی وەرزشی. دەروونناسی گەشەکردن لە وەرزشدا)).

**ئامانجەکانی دەروونناسی وەرزشی**

1- **تێگەیشتن** لە هەڵسوکەوتی وەرزشی.

2- زانینی هۆکاری ڕوودانی هەڵسوکەوتی وەرزشی.

3- زانینی ئەو هۆکارانەی کە کاریگەرییان لەسەر هەڵسوکەوتی وەرزشی هەیە.

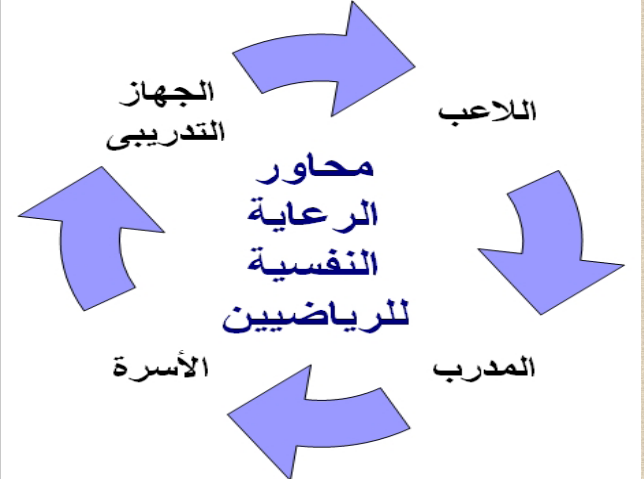
٤-**پێشبینی** بکە کە هەڵسوکەوتی وەرزشی چۆن دەبێت.

5**- ڕێکخستنی** ڕەفتاری وەرزشی وکۆنترۆڵکردنی وئاراستەکردنی بۆ ئەوەی کە خوازراوە.

6- خوێندنی پرۆسه‌ عقليةكان له‌ بواری وه‌رزشیدا وهه‌وڵدان بۆ پێوانه‌كردنیان بۆ ئه‌وه‌ی سوود له‌و زانیاری وئه‌زموونانه‌ ببینن كه‌ له‌ به‌كارهێنانی كرداریدا به‌ده‌ستیان هێناوه‌.

7- بەرزکردنەوەی ئاستی وەرزشی وهەوڵدان بۆ دەستکەوتي بةرز.

8- ناسینی دەروونناسە وەرزشیەکان و ڕۆڵی لە ئامادەکاری دەروونی وەرزشوانان.

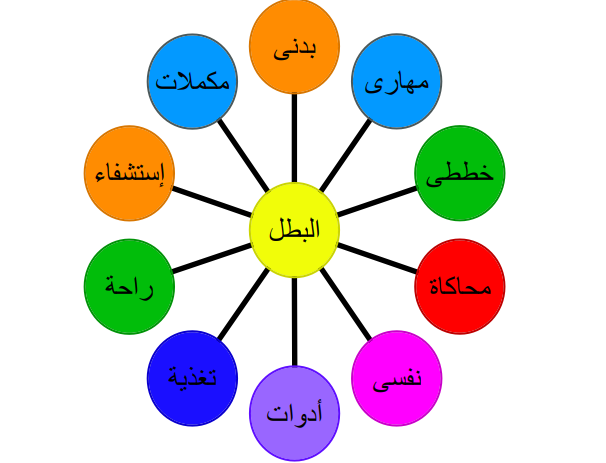
**چاودێری دەروونی بۆ وەرزشوانان**

**ئەمانە ئەو پرۆسەیە هۆشیارانە وبەردەوامانەن لە قۆناغە جیاوازەکانی ژیانی یاریزانێکدا کە تیایدا جةخت لەسەر ئه مانة دةكريت:**

1. پەرەپێدانی ئاستی ئەدای کارکردن.
2. پەرەپێدانی لایەنی کەسی یاریزان و ڕاهێنەر و ناوبژیوان و پتەوکردنی پەیوەندی لة نێوانیان.
3. کارکردن لەسەر یەکگرتوویی تیمەکان.
4. ناساندنی شێوازەکانی خۆپاراستن و زاڵبوون بەسەر فشاری دەروونی.
5. بەدەستهێنانی ڕەزامەندی دەروونی لە ڕێگەی خۆ تێگەیشتن(فهم الذات) ومتمانەی وەرزشوان بە توانا و تواناکانی خۆ بەدیهێنانی( تحقيق الذات).

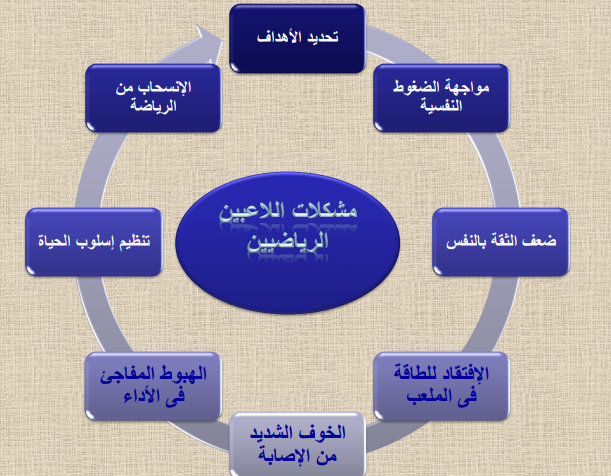
**گرنگی چاودێری دەروونی بۆ وەرزشوانان**

1. زیادکردن و سەقامگیری ئاستی ئەدای کارکردن وةرزشوانان.
2. بەدەستهێنان و پەرەپێدانی توانا دەروونییەکان.
3. چارەسەرکردنی کێشە چاوەڕوانکراوەکان لە ڕاهێنان و پێشبڕکێ و ژیانی یاریزانان.
4. چاکسازی( تاهيل) دەروونی دوای پێکانەکانی وەرزش.
5. پەرەپێدانی خزمەتگوزارییە دەروونییەکان کە پێشکەش بە یاریزان و ستافی ڕاهێنەرایەتی دەکرێت.

**نموونەی کێشە باوەکانی وەرزشوانان کە پێویستیان بە چاودێری دەروونی هەیە بریتین لە...**

* دڵەڕاوکێی زیادە.
* کەم متمانە بەخۆبوون.
* فشارەکانی کێبڕکێی وەرزشی.
* ترسێکی چڕ لە برینداربوون.
* ترس لە ڕکابەر و ڕکابەری.
* کشانەوە لە چالاکی جەستەیی.
* کەمی وزە لە گۆڕەپانی یاریکردندا.
* بێتوانایی لە کۆنتڕۆڵکردنی سۆزداری(الانفعال).



**کێشەی یاریزانانی وەرزشی**



**کارامەیی دەروونی پەیوەست بە وةرزشواني نايابى وەرزشی**

**((ئامانجي لێکۆڵینەوەمان لە ڕەفتاری وەرزشی ئەمانەن))**

1. **تەندروستی دەروونی:** دەروونناسی وەرزشی لە هەمان کاتدا خەمی تەندروستی دەروونی وهەروەها تەندروستی جەستەییە، وەرزشوانێکی دڵەڕاوکێ ودوودڵي ناتوانێت هیچ دەستکەوتێکی وەرزشی بەدەست بهێنێت، ئةو سیفەتانةى کەسایەتی وەرزشوانە کە ئةبيت هةيبيت وەک:( متمانە بەخۆبوون. هاوکاری بةكومةل. ڕێزگرتن لە یاساکان).
2. **بەرزکردنەوەی ئاستی وەرزشي:** دەروونناسی وەرزشی بەشدارە لە ريگاي:
3. **زیادکردنی ئاستی پاڵنەر**: بەرەو بەدەستهێنانی دەستکەوتی باشتر بە لەبەرچاوگرتنی پێداویستی وئارەزووی وەرزشوانان وبیرهێنانەوەی ئەو دەستکەوت وناوبانگە گرنگانەی کە دەتوانن بەدەستی بهێنن لەکاتی بەدەستهێنانی دەستکەوتی بەرزدا.
4. **سەقامگیری وەرزشی**: زۆرجار ئاستی ڕاهێنانی یاریزان جیاوازە لە ئاستی ئەو لە یارییەکەدا! لێرەدا ڕۆڵی ئامادەکاری دەروونی وەرزشوان لەلایەن دەروونناسە پەروەردەیی وەرزشی لە بەرنامەی ڕاهێنانەکاندا دەردەکەوێت بۆ ڕزگاربوون لەو ترسەی کە یاریزانەکە لەبەردەم خەڵکدا دەناڵێنێت، بە تایبەت لە یارییە چارەنووسسازەکاندا.
5. **پێکهاتنی مەیل وئارەزووەکان:** ئەو توێژینەوەیەی کە دەروونناسی وەرزشی لەسەر مەیل و ئارەزووی گروپە تەمەنییە جیاوازەکان بۆ هەردوو ڕەگەز پێشکەش کراوە، بەشدارییەکی جددی دەکات لە گەشەکردنی ڕەوتەکان وگەشەکردنیان بەرەو پراکتیزەکردنی چالاکییە وەرزشییەکان کە خزمەت بە هەردوو مرۆڤ وکۆمەڵگا دەکەن.

لە ڕێگای ئەوانەی سەرەوە ڕوون دەبێتەوە کە ئەوانەی ئارەزووی ڕەفتاری وەرزشی دەکەن هێشتا خەریکی لێکۆڵینەوەن لە بابەتي گرنگ لە دەروونناسی وەرزشدا، وەک: (( کەسایەتی - پاڵنەر - فشاری دەروونی – سووتاوی دةرووني - پیشەیی - توندوتیژی وەرزشی - شەڕانگێزی وەرزشی - جوڵەی گروپی - بیرکردنەوە و هەستی وەرزشوانان)). ... و چەندین ڕەهەند ئەوانی تر کە لە ئەنجامی بەشداریکردن لە وەرزش و چالاکیی جەستەییەوە دێن.

دةروازةيةك بوَ كةسايةتي

كةسايةتي مروَظـ زياتر لةسيستةميَك دةضيَت كة ثيَكةوة طريَدراوة وة توخمة جةستةيي ودةرووني وعقلي تيَداية كةلةريَطاي جينةكانةوة بوَمان ماوةتةوة يان لةلايةن تاكةوة لةذيانةوة بةدةست ديَت ولةخودي مروَظـ ثيَك هاتووة. كةسايةتي دروست دةبيَت توَزة بةتوَزة لةو كاتةى كة مروَظـ كوَرثةلةيكة لةسكي دايكيدا تا دةطاتة تةمةني هةذدة سالَي.ضونكو ئةم تةمةنة بةخاليَكي دروست بوون وثيَكهاتن بوَ كةسايةتييةكي رِاستةقينة مروَظـ دادةنريَت.تايبةتمةنديةجوَراوجوَرةكاني وسيفةتة رِاستةقينةكاني بةرجةستة دةكريَت. بةلاَم دواي هةذدة سالَييةوة ئةزموون وشارةزايي وئةزمووني ذياني بةدةستهاتووة كة وردة وردة تايبةتمةندييةكانيان دةطوَرِيَن تا كوَتايي ذيان.

كةسايةتي مروظـ لةو بابةتانةية كة زوَر بةزةحمةت ريَك كةوتني لةسةر دةكريَ بةهوَي ووردي بابةتةكة وتيَروانينةكان وهةمةجوَرى ليَكوَلَينةوةكان هةريةكةو لةكوَشةيةكةوة بةثيَي تيَطةيشتني خوَي، هةر يةكةو جوَرة رِةفتار وهةلَسوكةوت وتايبةتمةندي بةخوَيةوة هةية جياوازى لةسيفةتةكاني مروظـ روو دةدات لةبيركردنةوة وهةست وسوَزداري جيا دةكريَتةوة دةناسريَتةوة لةناو كوَمةلَطا، بوَية بووة بةزانستيَك مةبةستي ليَي تيَطةيشتنة لة مروَظـ، بةهوَي ئةم جياوازية لةكةسايةتي مروَظةكان جوانتر وهةمة رِةنطتر دةبينرين، ووشةى Personality ، لة زماني انطليزي، وةر طيراوة لة سةرضاوةى سةرةكي زماني لاتيني، ئيشارةت بة ماسك دةكات كة ئةوكات لةسةر دةمي يوناني كوَن لةسةر شانوَ لةسةريان دةكرد نمايشيان ثيَشكةش دةكرد، هةر كةسةو بةجوَريَك دةردةكةوت لةثيَش بينةران ئامادةبوو كة ئةو جماوةرة ئامادة دةبوو بوَ بينينيان هةر كةسةو بةجوَريَك نمايشي دةكرد و دةردةكةوت لةسةر شانوَ. زاناكان جياواز بوون بوَ ثيَناسةكردنيان بوَ كةسايةتي: بةشيَكيان ثشتيان بةوةبةست كةجوَريَكة لة رِةفتاري دةرةوة كة دةتوانين هةستي ثيَ بكةين بيبينين، وة بةشيَكيان ثشتيان بةوةبةست كةجوَريَكة لةثيَكهاتةى ناوةكي و بةشيَكيان جةخت لة بووني لايةني كوَمةلاَيةتي كاريطةرى لةسةر كةسايةتي. بةماناي ذنطةي دةورروبةر، بةم شيَوةية بوَضوني جياواز هةية لةسةر ثيَناسةو وشيكردنةوةى كةسايةتي مروَظةكان.

ثيَناسةكان لة سةر كةسايةتي:

* (Allport) : كةسايةتي ريَكخستنيَكي ديناميكيية لةناو ناخي كةسةوة دةست نيشان دةكات وةك بنةمايةك بوَ ئاميَري دةروون- لةش و لة ريَطاي هةردووكيانةوة بةشيَوازي خوَ طونجاندن تايبةت بة خوَي كةسةكة لة ناو ئةو ذينطة تيَداية هةر يةكةو بةجوَريَك لة رِةفتار و بيركردنةوةي.
* (Cattel) : كةسايةتي ئةوةية كاتيَك مروَظـ لة بارودوَخيَكي تايبةت دادةنريَ ثيَمان دةلَيَ ضي دةكات لةو كاتةدا؟
* ئةو ثيَناسةى كةزوَربةى زاناكان لةسةري كوَكن ئةوةية:((لايةني بينراوي دةرةوي هةلسوو كةوتي كةسةكة كة كاريطةرى هةية لةسةر كةساني تري دةورو بةر)).

كةواتة كوَمةلَة سفةتيَك لةخوَ دةطريَت ناوةكيي وكةسيية لةخودي خوَي ئةو خصلةتان وتايبيةتيانة ناتوانين بيان بينين بةشيَوةيةكي رِاستةوخوَ، يان هةولَ دةدةين بيان شارينةوة لةكةساني دةورووبةر . بوَية زور جار كةسيَك دةبينين جوَرة جيَطر بوونيَك هةية لة كةسايةتيةكةي، وةك هاوريَةكمان درك بةوة دةكةين لةسةر خوَية و هيَمنة لة رِةفتاري لة زوَربةي كاتدا، بةلاَم هةر وةها لة وانةية تورِةش بيَت ودةمارِطير بيَت لة هةمان كاتدا. كةواتة كةسايةتي بةستوو نيية يان سرِكراو ني ية طوَرِانكاري بةسةرداديَت بةثيَيي بارودوَخةكة كةثيَدا تيَثةرِ دةبيَت كةسةكة، بةلاَم بةضةند سفاتيَك دةتوانين كةسةكان جيا بكةينةوة لة واني تر. ثرسيار ليَرةية بوَ ضي كةسايةتي دةخويَنين؟ بوَ ضي وا هةلًسووكةوت دةكةين لة رِووداوويَك بة شيَوازيَك لة هةمان رِووداو بة شيَوازيَكي تر؟ بوَ ضي شةرِانطيَزين؟ بوَضي دورة ثةريَزين يان ئازاين ضاو نةترسين يان شةرمنين يان كوَمةلاَيةتين تا دوايي... . ((بةتأكيد بوَ تيَطةيشتن لة خوَمان لة نيَوان ئةوهةموو جوَرة جياوازي لةكةسايةتي، ئةوة ثالَنةرى سةرةكيمانة بوَ بايةخدان وخويَندنةوةمان بوَ كةسايةتي تندروست.

بوَ ئةوةى زياتر لةكةسايةتي بطةين مروَظـ ثيَكهاتووة لة مانة:

1. بريتية لةرةفتاري جياكةرةوةى تاك.
2. بريتية لة هةموو ئةو رِةفتارو رِوالةتانة كة كةسيَك لةكةسيَكي تر جيا دةكاتةوة.
3. بريتية لة هةموو ئةو رِةفتارو هةلَسوو كةوتانة كة كةسيَك هةلَي طرتووة.
4. بريتية لةشيَوازي تايبةتي ذياني مروَظـ لة وةلاَمدانةوةى بوَ دةوروو بةري خوَي لةكاتي بووني طيرو طرِفتدا.

كةسايةتي وةرزشي

زاناناس ئةلبورت بيناسةى بوَ كةسايةتي ئةوة بوو: "كةسايةتي ريَكخستنيَكي ديناميكيية لةناو ناخي كةسةوة دةست نيشان دةكات وةك بنةمايةك بوَ ئاميَري دةروون- لةش و لةريَطاي هةردووكيانةوة بةشيَوازي خوَ طونجاندن تايبةت بةخوَي كةسةكة لة ناو ئةو ذينطة تيَداية هةر يةكةو بةجوَريَك لةرِةفتار وبيركردنةوةي هةية، بةثَيي تواناكاني جةستةيي وجوَنيةتي بيركردنةوةى وهةلَضوون وسوَز كةتيَكةلَ بةيةك دةبن ريَك خستنيَكي تايبةتي بةخوَيةوة دةبيَت."

دەروونناسێکی ئەفریقای باشوور-ئەمریکی ئارنۆڵد لازارۆس، ساڵی ١٩٩٣. لةوةرزش بةم شيَوةية ثيَناسةى كردوة:

* ئەو پرۆسانەن کە بەرپرسیارن لە کەڵەکەبوونی **ئەزموونە** مرۆییەکانی وەرزشوان وکارلێککردنی لەگەڵ **ژینگەکەیدا**.
* يان ئەوە ئەو سیستەمەیە کە تاک لە ڕووی جەستەیی ودەروونییەوە پەیڕەوی دەکات، کە کارەکتەری ناوازە بە وەرزشوان دەبەخشێت، وجیاوازی دەکات لە وەڵامدانەوەی بو ئةو **ووروژينةرة** کە لە ژیانیدا بەرکەوتەی دەبێت.

دوو تيَرواني جياواز هةية بوَ كةسايةتي: يةكةميان دةيطةريَنةوة بوَ :

* كردوةكاني رِةفتاركردن بةشيَوةي ( تيَبيني كردني دةرةكي بوَهةلَسووكةوت): دةتوانريَت تيَبيني بكريَت بةوردي وةك زانا واتسن سالي 1930 باسي ليَ دةكات.
* تيَروانيني دووةم طرنطي بةو (هيَزة ناوةكييةي ناو خوَ دةدات ): كاتيَك كةسةكة بةو ريَرةوة ئاراستة دةكات لةرِةفتار، وةك زانا مورتن سالي 1934، كةكةسايةتي كوَمةلَةيةك لة((حةز وئارةزوو وثالَنةرو ووروذيَنةرو وهاندةر هيَزي بيوَلوَجي بوَماوة زطمانط كاريطةري لةسةردةكات)).

تايبةتمةنديةكاني رِوالَت (السمات)

جيَطير بوون بةخوَيةوة دةبينيَت وجياوازي هةية لةكةسيَكةوة بوَ كةسيَكي تر

* رِوالَةت لة زطمانطيةوة لةدايك وباوك باو باثيرانةوة بوَ نةوةكانيان دةطوازريَتةوة.

وةك مةزاجي هةلَضوون وتورِة بوون زيرةكي وتواناي عقلي وكةمي زوَري ئةو رِوالَةتة.

* وةلةوانةية لةدةوروو ثشت وةرطرين لة ناو طوَمةلَطادا.

كار دةكةنة سةر كةسايةتي تاك و ضوَنيةتي بيركردنةوة وثةيوةنديية كوَمةلاَيةتيةكان وةك( دةس ثاكي، رِاستطوَيي، خوَ بةخت كردن، رِيَزليَنان، تا دوايي... )

* وةلةوانةية جةستةيي بيَت يان عقلي بيَت يان هةلَضوون بيَت بةثيَي ئةو بارو دوَخةي كة خوَي تيَدا دةبينيَ كةسةكة لة ناو كوَمةلَطاوة وةك( كورتي دريَذي قةلَةوي و بيَ هيَزي لةشو لاري ريَك و ثيَك و تةندروستي باش تادوايي....) .
* يان رِوالَةتي عقلي وةك( كارامةكاني فيَربوون، شيكردنةوةو بةهرةداري، تا دوايي...).
* رِوالَةتي مةزاج(هةلَضوونةكان كةمي و زوَري و بة هيَزيان ضيَطير بووني ريَذةيي بة خوَيةوة دةبينيَت، دورة ثةريَزي، طويَرايةلي، نةرم و نياني، تا دوايي...).
* رِوالَةتي كوَمةلاَيةتي وخورةوشت و هةلَسووكةوت وةك(سوَزداري، حةز وئارةزوو، راست طوَيي، هاريكاري، بةذداري كردن لة ضالاكيية كوَمةلاَيةتيةكان تادوايي...).
* رِوالَةتي زوو هةلَضوون وةك(ترس و دلَةرِاوكيَ، بيَ متمانةيي، شةرمكردن،بة زةيي نةكردن).

ليَرةدا ئامانجمان لة وةية كة وةرزشوانان ليَكوَلَنةوةيان لةسةر بكةين تيَكةيشتنمان هةبيَت و ثيَشبيني رِةفتارةكانيان بكةين لة بواري وةرزشدا، ئامانجمان ئةوةية بوَ بةدةست هيَناني :

* دةست نيشانكردني كاريطةرى لةسةر كةسايةتي وةرزشوانان ئةو طوَرانكاريةي كة رِوو دةدات لةسةر هةلَسووكةوتي .
* ئامانجي دووةم دةست نيشانكردني كاريطةري كةسايةتي لة كاتي ئةنجامداني وةرزش.

طرنطي خويَندنةوةمان بوَ كةسايةتي وةرزشي خوي لةم خالاَنةى خوارةوة دةبينيَت:

1. لة كاتي خوَ ئامادةكردني وةرزشوان.
2. ثوًلَين كردن و دةستيشانكردني وةرزشواني طونجاو بوَ ضالاكي وةرزشي.
3. داناني ثروَطرامي دةرووني وةرزشي طشتي بوَ وةرزشوانان لة كاتي خوَ ئامادةكردن( فترة الاعداد).
4. دةستنيشانكردني ئةو ريطاو و شيَوازانةي باشة وةرزشوان ثةيرةوى بكات لة كاتي خوَ ئامادةكردن جةستةيي و كارامةيي وعقلي وثلان.
5. دةسنيشان كردني كام لايةن ثيَويستي بةضارةسةرهةية لة ماوةى خوَئامادة كردني تايبةت(فترةى اعداد خاص) لةثيَش دةست ثيَكردن بة ثيَشبركىَ.
6. يارمةتي دةرة بوَ دةستيشانكردني قةبارةي مةشق زوَري و كةمي لةكاتي ثيَشبركيَدا ئةنجامي دةدات.
7. بوَ وورِوذاندني ياريزانان بة باشترين شيَواز لة كاتي مةشق و راهيَنان.
8. بوَ هةلَسةنطاندن طشتي بوَ ياريزان وةدةبيَت طشتطير بيَت لة هةموو بوارةكاني جةستةيي و هةلَضوون و زانست و زانياري.

**تایبەتمەندییە گشتیەکانی کەسایەتییەکی وەرزشی**

1. **گەشەکردن(النمو):**یەکەم تایبەتمەندی مرۆڤی وەرزشی بریتییە لە گەشەکردن ویەکخستنی بەردەوامی کەسایەتیەکەیەتی، لەڕێگەی هاودەنگی بەردەوامی سیفەتە کەسایەتییەکانی وکارلێککردنیان لەگەڵ ژینگە ودۆخەکانی دەوروبەری.
2. **خودي وجيگيربوون(الذاتية والاستقرار):**

خاوەنی کەسایەتی وەرزشی دەبێت خاوەنی هەستی خود بێت، واتە شوناسی مرۆڤایەتی وەک خۆی دەمێنێتەوە، هەر گۆڕانکارییەک لە باری دەروونی وجەستەیی لە قۆناغە جیاوازەکانی گەشەکردندا ڕوویدابێت، لەو ساتەوەی کە ئاگاداری جیهانی دەوروبەری بووە تاوەکو ساتەوەختی مردنی. ئەم بەردەوامییە لە ژیانی پراکتیکیدا، شێوازەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ کەسانی دیکە، بەرژەوەندیةكان و پاڵنەرەکاندا دیارە.

ئێستا دەتوانین تایبەتمەندییە بنەڕەتییەکانی کەسایەتی وةرزشى دەستنیشان بکەین کە لەم سى تایبەتمەندیە سەرچاوە دەگرن بۆ ئەوەی ڕوونی بکەینەوە کە مەبەست لە( طةشةكردن وخودي وجيَطيربوون)ضي ية؟؟ ودەروونناسیش گرنگترینی **ئەم سیفەتانە کە کەسایەتییەکی وەرزشی بەپێی ئەمانەی خوارەوە کە باسکراون ڕوون دەکاتەوە.**

1. **کۆمەڵایەتی.(الاجتماعية).**کەسی وەرزشی بە توانای بەرزی لە پێکهێنانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی وهاوڕێیەتی تایبەتمەندە، کە لە بەرامبەردا یارمەتی دەدات بۆ بەدەستهێنانی ئەزموونی ژیانی زیاتر کە زۆر گرنگە بۆ گەشەکردنی دەروونی وجەستەیی.
2. **سەقامگیری سۆزداری( يان هةلَجوون).( الثبات الانفعالي).**

ڕەنگە یەکێک لە دیارترین تایبەتمەندییەکانی کەسایەتی وەرزشی توانای پاراستنی سەقامگیری سۆزداری بێت، بە ئاراستەکردنی هەست وسۆز وهەستەکانی بەرەو گۆڕانکارییەکانی ڕۆژانە بە شێوەیەکی پۆلێنبەندی بەرەو کێبڕکێ یان ئەو ئامانجەی کە لەبەردەمیدا دادەنێت وئەمەش وا دەکات زیاتر خۆی لە سەرقاڵکردن وسةرليشيواني دەروونی(التشتت الذهني) بەدوور بگرێت.

1. **توندی جەستەیی.(الصلابة الجسدية).** وەرزشوان دەبێت بە پشتێکی تۆکمە تایبەتمەند بێت، لێرەدا تۆکمە بەو مانایە نییە کە بارستەیەکی ماسولکەیی زەبەلاحی هەبێت، بەڵکو جەستەیەکی بەهێز وتۆکمە کە بتوانێت بەرگەی سەختی وئازارەکانی ڕاهێنان وپێشبڕکێکان بگرێت کە کاریگەری لەسەر جەستەیی ودەروونی وەرزشوانەکە هەیە، هەروەها خۆگونجاندن لەگەڵ هەر گۆڕانکارییەک لە ژیانیدا وخۆگونجاندن لەگەڵیدا بەبێ ئەوەی هەست بە هیچ تێکچوونێک بکات.
2. **ڕۆحی سەرکردایەتی.(الروح القيادية).** ڕۆحی سەرکردایەتی خاوەنی کەسایەتی ئەوەی هەیە کە بە سەرکردایەتی ناسراوە، واتە توانای ومتمانەی پێویستی هەیە بۆ ئەوەی هەر بڕیارێک بدات وبە تەواوی لێکەوتەکانی هەڵبگرێت(تحمل المسؤولية)، هەروەها خۆی لە گوێڕایەڵی بۆچوونی کەسانی دیکە دەپارێزێت بەبێ ئەوەی بە وردی شیکاری بۆ بکات لە ئەگەری ئەوەی کە ئەو دەبێت لە ژێر سەرکردایەتی کەسێکی تردا کار بکات. بةماناي ئةوةى بريارياري بةدةس خويةتي.
3. **خۆ قبوڵکردن.(تقبل الذات).** وەرزشوان بە قووڵی ئاگاداری خاڵە بەهێز ولاوازەکانی خۆیەتی، بۆیە دەتوانێت ئەرێنییەکانی خۆی بزانێت وکار بۆ بەهێزکردنیان دەکات، هەروەها نەرێنییەکانیشی کە دەبێت هەوڵی کەمکردنەوەی بدات، ئەمەش هەوڵێک وماندووبونيكي زۆری بۆ دةكةرينيتةوة لە ساتەکانی پێداچوونەوە بەخۆدا خوي كة بەدەستی هێناوە و لە داهاتوودا دەتوانێت بەدی بهێنێت.
4. **ڕاشکاوانە يان رِاستطوييانة(الصراحة).**بڕیارە وەرزشوان بە ڕاشکاویی ڕەها تایبەتمەند بێت، بێگومان بەبێ ئەوەی کەسانی دیکە بچووک بکاتەوە، چونکە ئەمە ئاسانکاری دەکات بۆ پرسی دەربڕینی بۆچوون وهەست وهەستی ڕاستەقینەی خۆی بەرامبەر بە هەر کەسێک یان هەر بارودۆخێک بە ئاشکرا و بەبێ دووفاقی.
5. **سەربەخۆیی لةبرياردان.(الاستقلالية).**هەرچەندە وەرزشوان بەگشتی کۆمەڵایەتییە، بەڵام بەزۆری پێی باشە لە بابەتی ژیانی تایبەتی خۆیدا پشت بەخۆی بە تەواوی ببەستێت، و لەوانەیە پەنا بۆ داوای یارمەتی لە کەسانی دیکە ببات، بەڵام بە کەمترین سنوور.
6. **متمانه بةخوبوون(الثقة بالنفس).**خاوەنی کەسایەتی وەرزشی متمانەی بەخۆی وبە توانا كارامةيي وجەستەییەکانی هەیە، بەڵام ئەمە نایکاتە گۆشەگیری لە زينكةى دەوروبەرەکەی، بەو پێیەی بە گوێگرێکی باشی بۆچوونەکەی تر دادەنرێت، تەنانەت ڕەخنەش قبوڵ دەکات، بە مەرجێک بنیاتنەر بێت.
7. **وزة به خشين به پاڵنەرەكان(شحن الدوافع).** وەرزشوان وزەی خۆی بە ئارەزووی سەرکەوتن ودۆزینەوەی هاندەرێک لە هەر قۆناغێکی ژیانیدا بارگاوی دەکات بۆ ئەوەی پاڵ بە پێشەوە بنێت، وخۆی لەو هەستە بێهودەیانە بەدوور بگرێت(غروور) کە ڕەنگە لە هەر کەسێکەوە خاوەنی بێت کاتێک هەست دەکات دەستکەوتێکی بەدەستهێناوە.
8. **كراوه( الانبساطي). بةثيَضةوانةى طوَشةطير.** بەو کەسە کۆمەڵایەتییە پێناسە دەکرێت کە لە کاتی دانیشتن لە نێو خەڵکدا بە باشترین شێوە دەردەکەوێت، وهەست بە ناڕەحەتی دەکات کاتێک بەبێ هاوڕێ كات بەسەر ببات. کەواتە بۆ پێکهێنانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان بەبێ سنوورێکی دياريكراو، بۆیە ئەوانی تر(وةرزشوانان) هەست بە سەرنجڕاکێشی زیاتر دەکەن لەوانی تر.

ثيوةندي كةسايةتي لة كاتي ئةنجامداني وةرزش.

- ضةند ثرسياريَك ثيَويست بة وةلاَمدانةوة هةية:

1- ئاية جياوازي هةية لة رِوالَةت كةسايةتي لة نيَوان وةرزشوانان و نا وةرزشوانان؟.

2- ئاية جياوازي هةية لة رِوالَةت كةسايةتي لةنيَوان جوَري ياريةية وةرزشيةكان.؟

3- ئاية جياوازي هةية لة رِوالَةت كةسايةتي نيَوان ئاستةكاتي كارامةيي وةرزشي؟.

4-ئاية جياوازي هةية لة رِوالَةت كةسايةتي نيَوان ياريزاني كض و كور؟

-بوَ وةلاَم دانةوة بوَ ثرسياري يةكةم دةليَن بةلَي لةم لايةنانةوة (متمانة بةخوَ بوون، هةلَضووني كةم، ئارةزوو كردن لة ثيَشبركيَ، كراوةيي، ئازايي، دلَةرِاوكيَي كةم،خوَ بةختكردن).

- بوَ وةلاَم دانةوة بوَ ثرسياري دووةم بةلَي جياوازي بةدي دةكريَن لة نيَوان ياريةكان بة هوَي شيَوازي ياريةكة تاكي يان جووتي يان بة كوَمةلَ بيَت، يان بةركةوتةي رِاستةوخوَي هةبيَت لة نيَوان ياريزانان لة كاتي ثيَشبركيَدا وةك ياريةكاني (توَثي سةبةتة، توَثي ثيَ، مشتةكوَلَة، و بيسبوَل،تادوايي...). ئةوانةي بةركةوتني راستةوخوَيان هةية لةطةلَ كةساني تر دةبينين بةرزي لايةني هةلَضووني ثيَوة ديارة لة وةي كة ياري رِاكردن دةكات يان جمناستيك يان شترةنج).

- ئةوانةي ضالاكي وةرزشي ئةنجام دةدةن كة بةركةوتةي جةستةيي بةشيَوةيةكي رِاستةوخوَ هةيةلة نيَوان ياريزانان لة كاتي ياري بة بةرزبوونةوةى رِوالَةتي هةلَضوونيان ثيَوة ديارة بة تايبةتي.

-تايبةتمةندي ئةوةيان ثيَوةديارة بةرثرسيارةتي كةسايةتي وخوَرِاطري خودي، بةبةراورد بةوةرزشواناني ضالاكيةكاني تر كة لةهةمان ئاستداية.

- ئةوانةى ضالاكي وةرزشي تاكي ئةنجام دةدةن تايبةتمةندي ئةوةيان ثيَوة ديارة بة بةرزي ئاستي دلَةرِاوكيَ لةكاتي ثيَشبركيَدا وة زياد هةلَضوني بةبةراورد بةياريزاناني ئةوانةى ضالاكي بةكوَمةلَ ئةنجام دةدةن، وةهةروةها بوَ ئةو ضالاكيانةى ثيَويستي بة ماوةى كورت هةية لة ياري كردن.

- ئةوانةى ضالاكي وةرزشي بةكوَمةلَ ئةنجام دةدةن بةبةرزي ئاستي كوَنترولَي خودي خوَي .

بوَ وةلاَم دانةوة بوَ ثرسياري سيَيةم كةسايةتي و جوَري بةكارهيَناني ئاستي كارامةكان، بةلَيَ جياوازي هةية لة نيَوانيان وةك( جوَري ثيَشبرِكىَ، ئاست نزمي دلَرِاوكيَ، بةرِطري كردن لةسةر ئازار، كراوةيي، خوَسةثان، متمانةبةخوَ، زوَر زيرةكي، ئازادي).

- ئاية جياوازي هةية لةكةسايةتي نيَوان ياريزاني كض و كور لةرِوالَةت ؟ بةلَيَ لةرِووي( هيَزي جةستة، بةرطرِي كردن لةخوَ ضالاكي جوولَة وسةربةخوَيي لةبرِياردان و كوَنتروَكردن) بةلاَم ثيَداويستيةكاني كة تايبةتة بة كضان خوَي لةمانة دةبينيَتةوة(بن دةستي ، بةرطرى كردن، ئاسايش).

ئةو هوَكارانة ضين كاريطةريان هةية لةسةر كةسايةتي وةرزشي

بە دڵنیاییەوە هۆکارگەلێک هەن کە کاریگەرییان لەسەر دروستبوونی کەسایەتی وەرزشی هەیە، تایبەتمەندییە کەسییەکان بەس نین بۆ بەرهەمهێنانی وەرزشوانێک کە بە درێژایی ژیانی بەو شێوەیە پابەند بێت، ئەگەر ئەم هۆکارانەی خوارەوە کۆببنەوە، ئاسانە ئەم کارەکتەرە لەناو مرۆڤدا تەواو بکرێت.

دوو هوَكاري سةرةكي هةية كاريطةري رِاستةوخوَي هةية لةسةر بوَ بنيات ناني كةسايةتي مروَظـ : زاناياني بواري دةرونناسي سةبارةت بةدياركةرةوكاني كةسايةتي دوو رةوت و دوو بوَضووني جياوازيان هةية بوَ درووست بوون هوَكاري ناوةكي زطمانطي بايلوجي وهوََكاري دةرةكي ذينطة هةر كةسةو بةرطري لة بوَضووني خوَي دةكات بةثيَ تيَراوانيني خوَي..

1. (دياركةرةوة بايوَلوَجيةكان بوَماوةيي): وةك زطمانطي هوَكاري سةرةكي يةو بنضينةي سةرةكي ثيَكهاتةى كةسايةتي ية كة لةباوك وباوانة بوَ نةوةكانيان ماوةتةوة دةطوازريَتةوة وةك( زيرةكي وتواناي عقلي، رِةنطي ثيَست، دريَذي بالاَ و قةلَوي و رِةنطي ضاو و قذ) ( رِذيَنةرةكان،دةردراوةكان، زوَري نووستن وهةست كردن ي زوو بةماندوو بوون، ثةنكرياس، رِذيَنةري ئةنسولين و ئاستي شةكرة لةلةش، نةخوَشية بوَ ماوةكان).
2. (دياركةرةوةكاني ذينطةيي: وا بوَي دةضن زاناياني ئةم بوارة كةكةسايةتي وةرطيراوة و دروستكراوة بةهوَ ي هةلَويَستي تاك لةناو كوَمةلَطادا شيَوازي كةسايةتي ديار دةكريَت بةهوَي جوَري ثةروةردة وئةو شارةزايي دةستي دةكةويَت لة دةوروثشتي وكاريطةري سةرةكي هةية لةسةر تايبةتمةنديةكاني كةسايةتي، كاريطةري دةبيَت لةسةر كةسةكة وةك دابوونةريتي كوَمةلاَيةتي، ئةوةي ثةروةردة كراوة، لة كوَمةلَطةيةكي كراوة يان لة كوَمةلَطةيةكي داخراو ذياوة ئاستي بذيَويان نزمة يان بةرز.

بێگومان ژینگەی دەوروبەری وەرزشوانەکە کاریگەری لەسەر ژیانی خۆی هەیە لە ئیجابی یان سلبي، ولە ژێر ژینگەدا شتەکە دەکەوێتە سەر هەموو ئەمانەی خوارەوە: شێوازی ژیانی وەرزشی کە لە سیستەمی خەو وخۆراکەوە دەست پێدەکات تا دوورکەوتنەوە لە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان ولە ڕێگەی ڕێگاکانی ئیستغلال کردنی کاتەکانی بۆشایی. ئەو بارودۆخەی ژیان کە ئاماژەی کولتووری ودۆخی مادي وکۆمەڵایەتی وەرزشوان لەخۆدەگرێت، لەوانەش هەڵبژاردنی هاوبەشی ژیانی وهاوڕێکانی.

1. (توانا جةستةيةكان): ئەمة فاکتەرەيةكي دیاري سەرەکی کەسایەتی وەرزشییە، بەبێ جەستەیەکی تەندروست، ناتوانێت ببێتە وەرزشکار وة ئەم فاکتەرەی توانای جەستەیی لةئةمانة لەخۆدەگرێت: سەلامەتی سیستەمی ماسولکەیی ودەمار وباقی سیستەمەکانی جەستە بەگشتی. ڕادەی یەکگرتوویی پێکهاتەکان، جا وەرزشوانەکە درێژ بێت، باریک بێت یان کورتتر بەڵام لەگەڵ پێکهاتەیەکی ماسولکەیی بەهێز.
2. **(دۆخی دەروونى: (الحالة النفسية)** بە دڵنیاییەوە لایەنی دەروونی کاریگەری لەسەر ڕادەی توانای وەرزشوان هەیە بۆ گونجاندن و گونجاندن لەگەڵ گۆڕاو وسەختیەکانی وەرزشکردن، وفاکتەری دەروونی دابەشکراوە بەسەر: بو توانا دەروونییەکان(عقلييةكان)، جۆر ومەزاجێکی گشتی سروشتی کەسی(نوع وطباع)، حةزو ئارەزوو وپاڵنەر، ویستي خود(الارادة).

بةتيَكةلَ بووني هةردوو هوَكار بوَماوةيي و ذينطة كاريطةريان ئةواني ترلةسةر كةسةكان زوَر بة زةحمةت ئةتوانين رِيَذةى سةدي كاميان لةوي تر زياتر و طرينط تر لةوي تر، بةلاَم زوَر بةئاساني دةتوانين درِكي ثيَ بكةين هةردووكيان بةتايبةتي.

**ئامانجمان لةخويَندني رِةفتار يان كةسايةتي وةرزشي ضي ية؟**

1. بةرزكردنةوةي ئاستي ياريزان: دةروونناسي وةرزشي بةشداري دةكات لةبةرزكردنةوةى ئاستي هاندان بوَ بةدةستهيَناني دةسكةوتيَكي باشتر.
2. ثةرةثيَدان بة سيفةتة ئةريَنيةكةني كةسايةتي : وةك متمانة بةخوَ بوون و هاريكاري و ريزطرتني ياساكاني وةرزشي.
3. تةندرووستي دةرووني: طرنطترين ئامانجةكاني زانستي وةرزشي بايةخدان بة تندرووستي دةرووني وتندروستي جةستةيية لةهةمان كاتدا.
4. ئاستي جيَطيري بوَ وةرزشوانيَك: كيَشةيةكي زوَر طةورةية كةتووشي دةبيَت ياريزان ئاستي ياريزان لة مةشق جياوازي هةية لة كاتي ياريكردن و ثيشبركيَي رِاستةقينة. كةساني شارةزا دادةنريَت بوَ دوركةوتنةوة و رزطار بوون ليَي لة ريَطاي مةشقي دةرووني زالَ بوون بةسةر ترس ودلَة رِاوكيَ كاتيَك ياريزان لةثيَش جةماوةرو كةساني دةوروبةر وةبةتايبةتي طةنجان لةياري ضارةنووس دةبيتة بةربةست بوَ بةديهيَناني ئامانجةكانيان.
5. ثيَكهيَناني مةيل وحةزوو ئارةووةكان: لةلايةن طةنجان ومندالاَن وكوران وكضان يارمةتي دةرة بوَ ثةرةثيَدان وطةشة كردني ضالاكي وةرزشي بةشيَوةيةكي طشتي.

**ثالَنةر ضي ية؟ MOTIVATOIN**

بيَطومان لة ذياني رِوَذانةماندا رِةفتاري كةسانى دةورو بةرمان سةرنجمانيان رِاكيَشاوة، بوَ نموونة كاتيَك دةبينين كةسيَك بةيانيان بةثةلة بوَ سةركارةكةى دةضيَت، جا ئةو كةسة ض فةرمانبةر بيَت يا جوتياريَك بيَت، يا كةسيَكي كاسبكار، يا قوتابي بيَت، يان كارمةنديَكي تر بةردةوام لة كاركردندا ية، يان قوتابيةك بةردةوام دةخويَنيَت، يان دايكيَك بةردةوام خزمةتي مندالَةكةى دةكات، هةموو ئةو كارانةو ضةندين كاري تر روَذانة دةبينين و سةرنجمان رِادةكيَشيَت، ئةطةر ئيَمة بة دواى هوَكاري ئةم رِةفتارانة بطةرِيَن، دةطةينة هوَكاريَكي زوَر طرنط بوَ هةموو رِةفتارةكان ئةويش بوونى ثالَنةرة.

ثيَناسةى ثالَنةر/

* ثروَسةيةكة يان زنجيرةيةك ثروَسةية كاردةكات بوَ وروذاندي رِةفتار بةرةو ئامانجيَكي دياريكراو و ثاريَزطاريكردني.
* هةلَضوونيَكي ناوةكي ية روودةدات لة دةرئةنجامى ثيَويستيةك وة دةيروذيَنيَت بوَية هةول دةدات بةدواي بطةريَت لة ذنطةى دةرةوة بة مةبةستي تيَركردني ئةو ثيَداويستية.

ثالَنةر لة بواري وةرزشدا:

ئةطةر ئامانجي طشتي دةرونناسي وةرزشي تيَطةيشتن بيَت لةرةفتاري وةرزشي وئاراستةكردن وكوَنتروَلكردني وثيَشبيني كردني بةمةبةستي ثيَشخستن وباشتركردن ئةوا خويَندني ثالَنةرةكاني رةفتاري وةرزشي زوَر يارمةتي دةر ئةبيَت بوَ ناسيني هيَزو وشيَواز و ئاراستة كردني ئةم رةفتارانة ضونكو دةبيَتة ووزةيةكي بةهيَز بوَ ئةنجامداني ضالاكي جوَ راو جوَر لة لايةن وةرزشوان،

ثيَناسة// ثالَنةر لةبواري وةرزشيدا:" وروذيَنةريَكي ناوةكي وةرزشوانة بوَ بةكارهيَناني ئةو ثةرِي هةولَ و تواناي خوَي بوَ ئةنجامداني ضالاكي وةرزشي بةمةبةستي طةيشتن بة ئامانج يان بةدةستهيَناني سةركةوتن".

دةبيَت ئةوةش بزانين ثالَنةر ضةمكيَكي طريمانةيية واتا ئيَمة رِةنطدانةوةى حالَةتةكة دةبينين و هةستي ثيَدةكةين بةلاَم خودى حالَةتةكة نابينين. بوَ نموونة كاتيَ هةنديَ كةس دةبينين زوَر بة ثةروَشةوة دةضن بوَ سةر كارةكانيان و خوَشي لة كارةكاني خوَيان دةبينن، طريمانةى ئةوة دادةنيَيت ئةو كةسانة ثالَنةريان بوَكار كردن بة هيَزة، بة ثيَضةوانةوة كاتيَ دةبينين كةسيَك بةردةوام طلةيي لة كارةكاني خوَي دةكات و شويَني كاركردني بة دلَ نيية و رِةخنةى بةردةوامي هةية لةسةر بارو دوَخي كارةكاني و بةردةوام دوا دةكةويَت و كةم و كوري هةية لة كاتي ئةنجام داني كارةكاني، لةم حالةتةدا طريمانةى ئةوةى دادةنيَن ئةو كةسة ثالَنةرى بوَ كاركردن لاوازة. واتة ئيَمة ثالَنةر نابينين بةلاَم لة دةرئةنجامى كارةكانيان دةطةينة ئةو دةرئةنجامةى بةرامبةر بة ريَذةى ثالَنةر بوَ كارةكانيان، هةموو كةسيَك ثالَنةرى هةية بوَ ئةنجامداني كارةكانى بةلاَم جوَري ثالَنةرةكة لة كةسيَكةوة بوَ كةسيَكي تر دةطوَريَت، بوَ نموونة ماموَستا لة كاتي وانة ووتنةوة ي هةست بة بوونى جياوازى لة نيَوان قوتابيةكاني دةكات لة طرنطي دانيان بة وانةكة، هةنديَكيان نمرةى بةرز لة تاقيكردنةوةكان بة دةست ديَنن، هةنديَكيشيان نمرةى نزم بة دةست ديَنن، لة نيَوان قوتابيةكانيش هةنديَكيان طرنطي بة وةرزش دةدةن وة هةنديَكيان بايةخ بة وةرزش نادةن.

كارةكانى ثالَنةر:

ثالَنةر ضةندين كاري جياجياى هةية طرنطترينيان ئةمانةن:-

1. **ووروذاندني رِةفتاري وةرزشي / بةهوَي بووني ثيَداويستي (حاجات).**

ثالَنةر هاني وةرزشوانان دةدات بوَ ئةوةى كارةكانى ئةنجام بدات بوَ ئةوةى دةسكةوتي ئةريَنى لة كارةكانى بة دةست بيَنيَت، بوَية ئةوانةى كة ئاستي ثالَنةريان نزمة هةست بة بيَزارى و نا رةحةتى لة كارةكانيان دةكةين، بة ثيَضةوانةى ئةوانةى كة ئاستي ثالَنةريان بةرزة. بةلاَم لةطةلَ ئةوةشدا دةبيَت ئةوة بزانين كة بةرز بوونةوةى ئاستي ثالَنةر لة رادةبةدةر كاريطةرى نةريَنى لةسةر رةفتار دةبيَت ضونكة مروَظ لة بارو دوَخيَكي خراث دةبيَت و هةست بة دلَة راوكيَي زوَر دةكات برواى بة هةولَةكانى ناميَنيََت هةست دةكات مافي كارةكةى نةداوة لة دةرئةنجامدا ناتوانيَت كارةكانى بة باشي ئةنجام بدات.

1. **ثالَنةر كاريطةرى هةية لةسةر ثيَشبينيةكانمان بةرامبةر شتةكان/ .**

ثيَشبينيةكانى مروَظـ ثةيوةستة بة شارةزاييةكانى رابردووى وةك سةركةوتن و شكستةكان كة دووضارى بوَتةوة. بوَ نموونة ئةو كةسةى بةردةوام لة خويَندندا شكستي هيَناوة و لة ساليَك زياتر لة ثوَليَك ماوةتةوة هةموو هةولَةكانى بيَ سوود دةذميَردريَت، ضاوةروانى دةرضوون ناكات ضونكة بة ثالَنةريَكى لاواز بةرةو ثروَسةكة دةضيَت.

1. **ثالَنةر كاريطةرى هةية لةسةر ئاراستة كردنى رِةفتارةكانمان/.**

ثالَنةر كاريطةرى هةية لةسةر ئاراستةكردنى رةفتارةكانمان بوَ زانياريةكان ضونكة لة كاتى بوونى ثالَنةري بة هيَز هةموو ئةو زانياريانةى وةرى دةطرين بة طرنطى دةزانين و هةولَ دةدةين لة بيري خوَمان هةلَطرين و كاري ثيَبكةين. ئةو كةسةي بيَ هيَزة لة لةكارامةيةك هةول دةدات زياتر مةشق بكات لةسةر ئةو كارامةية بوَ ئةوةى باش بيَت.

1. **ثالَنةر وا لة مروَظـ دةكات دةرئةنجاميَكى باش لة كارةكانى بةدةست بيَنيَت/،** بوَ نموونة ئةو قوتابيانةى ثالَنةريان بةرزة بوَ فيَربوون ئاستى بة دةستهيَنانيان بةرزة.
2. **يارمةتي دةرة لةسةر درةنط ماندوو بوون لةكاتي ئةنجامداني ضالاكي وةرزشي/.**

بوَ بةرةو ثيَش خستني ثالَنةرةكان بةهوَي دوو هوَكاري سةرةكي:

1. قوَناغةكاني تةمةن(مندالَ، كةنج،لاو،هةرزةكاري،بالَق بوون،ثيرةميَرد،ثةكةوتووي) ثالَنةرة ووروذيَنةرةكان جياوازي هةية بوَ وةرزش بة يثَي تةمةنةكان .
2. ئةوةى كة كوَنترولي ثالَنةرةكان دةكات وثيَشي دةخات ئاستي وةرزشوان طةيشتوَتة كام رادة لةوةرزشةي كة ئةنجامي دةدات، ئاستي ناوةكي يان ئاستي بةرز دةرةكي، يان ثالَنةر جياوازي دةبيَت بوَ تةنها طرينطيدان بة بووني لةش ولاريكي جوان و تندروستي باش و بوَ خوَشي ئةنجامي دةدات بةلاَم جياوازة لةو كةسةي كة دةيةويَت وةرزش دةكات بوَ بةدةستهيَناني ثلةي بةرز لةسةر ئاساتي دةرةكي بةرز.

جوَرةكانى ثالَنةر

سىَ جوَر ثالَنةرمان هةية ئةوانيش:-

1. **ثالَنةرة بوَ ماوةييةكان/( ثالنةرة سةرةكيةكان فةسيولوجي و دةرووني)**

يبَداويستيةكاني لةش كةسروشت سةثاندويةتي بةسةر مروَظـ وثيَداويستي لةش بوَ بةردةوام بوون. ئةم جوَرة ثالَنةرة لة ريَطةى بوَماوة بوَ مروَظ دةطوازريَتةوة و لة سةرةتاى ذيانى مروَظ دروست دةبيَت. بوَية ئةم جوَرة ثالَنةرانة فيَرناكريَت واتة مروَظةكان لة ض شويَنيَك بن و لةكام نةذاد بن هةمان ثالَنةريان هةية.طرنطترينيان بريتية لة ( ئاو و نان وبرسيةتى و نووستن و ثشودان و جولان و سيَكس و رِزطار بوون لة ثاشةروَ بوونى ثلةيةكى طةرماى مام ناوةند بوَ لةش).

1. **ثالَنةرة وةرطيراوةكان/**

ئةم جوَرة ثالَنةرة مروَظ لة دةوروبةرى خوَي وةريدةطريَت لة ريَطةى فيَركردن ومامةلَةكردنى لةطةلَ ذينطةى كوَمةلاَيةتى.بوَية لة كوَمةلَطايةك بوَ كوَمةلَطايةكى تر دةطوازريَتةوة لة كوَمةلَطايةك بوَ كوَمةلَطايةكى تر جياوازى دةبيَت. ئةم جوَرة ثالَنةرانة دابةش دةبن بوَ سىَ جوَر ئةوانيش:-

1. **ثالَنةرة كوَمةلاَيةتيية طشتيةكان**

ئةم ثالَنةرة لة هةموو كوَمةلَطايةكدا هةن و هةموو مروَظايةتى خاوةنيةتى كة بريتين لة ثالَنةرى ذيان لة ناو كوَمةلَطا و بةرطة نة طرتنى تةنيايى. ئارةزوو كردن لةسةر ئيش كردن بةردةوام بوو لةسةري بوَ بةديهيناني ئامانجيكي دياريكراو بةبيَ بةرامبةر. بةلاَم طةر هاتوو فيَربوون ثاداشي لةطةلَ بوو ئةو ثالَنةرةكة لةخودي خوَي كةسةكة بوو بةتاكيد كاريطةري زور باشتري دةبيَت وةك ئةوةى هاندانةكة لة كةساني دةور ثشتةوة بيَت وةبةردةوامي زياتر دةبيَت.

1. **ثالَنةرة كوَمةلاَيةتيية شارستانييةكان**

ئةم ثالَنةرة تايبةتة بة شارستانيةك و لة شارستانيةكي تر دانيية، بوَية دةبينين لة ناو هةندىَ كوَمةلَطا ريَطاى لىَ دةطيريَت ولةناو هةنديَكى تردا هةولَي طةشة كردنى دةدةن وةك ( زالَ بوون و كوَنترولَكردنى كةسانى دةورووبةرو مولَكداريةتى هتد ...).

1. **ثالَنةرة كوَمةلاَيةتية تاكييةكان كة ثةيوةستة بة جوَري ضالاكييةكان.** ئةم ثالَنةرة تايبةتة بةتاكةكةس و زوَر زةحمةتة دوو كةس هةمان ثالَنةريان وةك يةك هةبيَت بةهوَي زوَري ئامانجةكان وهةمةجوَري لايةنةكاني ضالاكي وةرزشي بةشيَوازي راستةوخوَ يان نا راستةوخوَ ، بوَ نموونة ( سوَز و ئاستى هيوا و حةزو ئارةزوو و ئاراستةكان ... هتد).
2. **ثةيوةندي ثالَنةري رِاستةوخوَ بة فيَربوون ضالاكي وةرزشي :**

كاري ثالَنةر لة بوارى فيَربووندا ثيَنج لايةن دةطريَتةوة:-

1. ثالَنةر رةفتارى مروَظ ضالاك دةكات و لة حالَةتى بىَ دةنطى دةيطوازيَتةوة بوَ حالَةتى جوولَة.
2. بوَ فيَربووني كارامةي تازة،ثالَنةر لة هةلَويَستى فيَركردندا وةكو هوَكاريَكى ئاراستة كردنة, هةلَدةستيَت بة ئاراستةكردنى رةفتار بةرةو مةبةستيَكى دياريكراو, ئةم مةبةستةش بةرثرسة لة تيَركردنى مةرجةكانى ثالَنةر.
3. ثالَنةر لة هةلَويَستي فيَركردندا كاريَكي ثاداشتى هةية بوَ جوَرى رةفتارةكة ركابةرةكي كةساني تر.
4. لايةني ليهاتووي جةستةيي وجولة.
5. ثيَداني خوَشي و ووروذاندني لةكاتي بةذداري كردن لةوةرزش.
6. **ثةيوةندي ثالَنةري** ئا**رِاستةوخوَ بة فيَربوون ضالاكي وةرزشي:**
7. بنياتناني كةسايةتي وةرزشي.
8. بةردةوام بوون لةسةر كار و ضالاكي.
9. فيَربوون كات بةفيروو نةدان وبةسةربردني بةئيش وكاري باش وةثةرة ثيَدان بة تندروستي وةرزشي وطةشةكردني.
10. نةهيَشتني شلَةذاو وطرذي دةمار طيري .
11. ثالَنةر يارمةت وةرزشوان دةدات بة درةنط تر هةست بةماندوو بوون بكات و دواكةوتني لةكاتي وةرزشدا.

**سروشتي ثالَنةر لةلاي ماسلوَ (تيَوري مروَظايةتى):**

**( ماسلوَ)** طرنطييةكى زوَرى بة ليَكوَلَينةوة لةسةر ثالَنةردا دا،ثيَداويستيةكانى مروَظي لةسةر شيَوةى هةرةميَكي سةراو ذيَر دانا ودابةشي كرد بةم شيَوةيةى خوارةوة:-

1. **ئاستي نزم/ بنةرةتى و سةرةكى**

ثيَداويستيية فسيوَلوَذيةكان دةطريَتةوة وةكو ( خوارن و خواردنةوة سيكس و نووستن و دوور كةوتنةوة لة ئازار ... ).

كاتيَك مروَظ ئةم ثيَداويستيانةى تيَر دةبيَت ئةوكاتة بير لة ثيَداويسية ئاست بةرزةكان دةكاتةوة كة ئةمانييش ( سةقامطيري و ئاشتي و خوَثاراستن لة رووداوى سوتان و دووكةلَ و خنكان ... تاد).

ثيَداويسية ئاست نزمةكان زوَر طرنطن لة ذيانى مروَظ ئةطةر هاتوو ئةم ثيَداويستيانة تيَر كران، ئةم كاتة مروَظ بير لة تيَركردنى ثيَداويستية ئاست بةرزةكان دةكاتةوة كة ثيَيان دةلَيَن ثيَداويستية كوَمةلاَيةتييةكان.

1. **ئاستي بةرز/**

دواى ئةوةى ثيَداويستية ئاست نزمةكان تيَر دةكريَن ثيَداويستية ئاست بةرزةكان سةر هةلَدةدةن وةكو (هاوريَيةتى وسوَزو خوَشةويستي... ). دواي تيَربوونى ئةم ثيَداويستيانة مروَظ هةولَ دةدات بوَ تيَركردنى( دةستكةوتة ثالَنةر و ريَزطرتن و جوانى و دواى ئةوة بة دةست هينانى خود كة دةكةويَتة بةرزترين ئاست لة هةرةمى ماسلوَ). ( ماسلوَ) ئاماذةى بةوة دا ئةطةر هاتوو ثيَداويستية ئاست نزمةكان تيَر نةكريَن مروَظ بيَ بةش بيَت ليَيان و بةربةست هةبيَت لة تيَر كردنيان ئةوا ثالَنةرى مروَظ زياد دةبيَت بوَ تيَركدنيان ، بوَ نموونة كةسيَك كة برسي بيَت بة بةردةوام بة دواى خواردندا دةطةريَت، وةكاتيَك تيَر دةبيَت ضاوتيَربرينى ( تركيز) بوَي كةم دةبيَتةوة.

ماسلوَ ئاماذةى بةوة دا ئةطةر هاتوو ثيَداويستى خوَشةويستى و وةفا لةلاى مروَظ تيَر نةكرا ئةوا دةبيَتة نةطونجانى كوَمةلاَيةتى.

ماسلوَ باوةرى بةوة هةبوو كة تيَركردنى ثيَداويستيةكان ريَذةيية واتا ئةطةر هاتوو ريَذةى تيَربوون لةلاي تاكيَك لة

80 % بيَت، لةوانة لةلاى يةكيَكى تر ئةمة بةس نةبيَت ، جا زياتر يا كةمتر.

لةلايةنى ثةروةردةيي ئةطةر هاتوو سةيري تيوَرةكةى( ماسلوَ ) بكةين دةبينين طرنطييةكي زوَرى هةية، كاتيَك قوتابيةك ديَت بوَ قوتابخانة برسي بيَت يا نةخوَش بيَت يان هةست بةسةر بكات وة هةست بة سةقامطيري نةكات، ئةو كاتة بير لة ثالَنةرى (وةفا دةستكةوتن و بةدةست هيَنانى خود ناكةنةوة).

-لةبةر ئةوة ثيَويستة لةسةر ماموَستا بوَ ئةوةى فيَربوونيَكى كاريطةر بةدةست بيَنيَت ثاثةندى ئةم خالاَنة بيَت:-

1- لةوة دلَنيا بيَت كة قوتابيةكان ثيَداويستي فسيوَلوَذي وسةقامطيريان تيَربووة.

2- يارمةتى قوتابيان بدات بوَ تيَركردنى ثيَداويستي وةفا وخوَشةويستى و هاوريَيةتى تا تيَطةيشتن و دةستكةوتن لة لايان دروست بيَت.

3-خوَراكى هةلَطةرِاوةى ميَشك لةطةلَيان بة كاربيَنيَت ثاداشتى وةلاَمدانةوة رِاستةكان بكات.

4-ثيَويستة ئةوة بزانيَت كة ثيَويستى بةدةست هيَنانى خود زوَر ثيَويستة بوَ بة دةستهيَنانى دروستى دةروونى تاك. لة تاكيَك بوَ تاكيَكي تر جياوازة. هةنديَك بوَ بة دةست هيَنانى خود ثشت دةبةستيَت بة زانيارى و سةر كةوتن، وةهةنديَكى تر ثشت دةبةستيَت بة هةستكردنى كةسانى تر هةست كردن بة ئازارةكانيان و خوَبةخت كردن لة ثيَناوى بة دةست هيَنانى خوَشي و رازيبوونيان، وةهةنديَكى تر هةردوو شيَوازة كة كوَ دةكةنةوة بوَ بة دةستهيَنانى خوديان.

**ثيَويستى بة دةستهيَنانى خود**

**ثيَداويستية جوانيةكان**

**ثيَداويستي بوَ زانياري و تيَطةيشتن**

**ثيَداويستي ريَزطرتن**

**ثيَداويستي انتماء و خوَشةويستى**

**ثيَداويستي سةقامطيري و دور كةوتنةوة لة مةترسيةكان**

**ثيَداويستية فسيوَلوَجية سةرةكييةكان وةك ( خواردن و خةوتن وئاو و جنس )**

هةرةمى (ماسلوَ) بوَ ثيَداويستييةكان

**تيَوري خستنة ثالَ:-**

( واينر ) خاوةنى ئةم تيَورةية وة ئةم تيَورة بةكارديَت بوَ شي كردنةوةى ثالَنةرى تاكةكان بوَ سةركةوتن و دوور كةوتنةوة لة شكست هيَنان. ئةم جوَرة ثالَنةرة طرنطى بة ئةو سةرضاوةو هوَكارانة دةدات كة دةبن بة بنةما و بوَ وةرطرتنى بريار، واتا ئةطةر مروَظ لة كارةكانى روَذانةيدا سةركةوتن يان سةر نةكةوتنى بة دةست هيَنا، دواى ئةوةى ثرسيارمان لىَ كرد وتمان لةبةر ضي سةركةوتى يان سةرنةكةوت؟ ئةوا زوَربةى تاكةكان بوَ دوو هوَكار دةيطة ريَننةوة كة ئةوانيش هوَكارة( دةرةكى و ناوةكيةكان) .

هوَكارة ناوةكييةكان تايبةتن بة كةسايةتى و توانا و ليَهاتووةكانى تاك، بةلاَم هوَكارة دةرةكيةكان ثةيوةندييان بة بارودوَخة دةرةكييةكانةوة هةية. بوَ نموونة ئةطةر قوتابيةك لة خويَندن سةرنةكةوت و دةرنةضوو، ئةطةر ثرسيار دةربارةى هوَكارةكةى لىَ بكريَت كة لة بةر ضي دةرنةضووة، ئةوا دوو جوَر وةلاَمى دروست دةبيَت. ئةطةر لة وةلاَمدا ووتى( ثرسيارةكان قورس بوون و ماموَستا بة باشي وانةكانى راظة نةدةكرد و هوَلَي تاقيكردنةوة ناخوَش بوو .... هتد ) . سةرجةم ئةم هوَكارانة تايبةتن بة جيهانى دةرةوةى تاك و بارودوَخي دةرةكي. واتا ئةم قوتابية هوَكاري سةرنةكةوتنى بوَ جيهانى دةرةوة دةطةريَنيَتةوة، ثالَنةري سةرنةكةوتنى دةخاتة ثالَ دةرةوةى خوَي، بةلاَم ئةطةر لة وةلاَمدا ووتى( خوَم باش نةم خويَندبوو تواناى ئامادةكردنى وانةكانم نةبوو، بوَ دةوام كردن زوَر كةم تةرخةم بووم و زوَر روَذ نةدةضووم ،..... هتد ) . واتا ئةم قوتابية هوَكارةكانى سةنةكةوتنى بوَ خودي خوَي و تواناكانى دةطةريَنيَتةوة، واتا هوَكارةكان ناوةكين و سةر ضاوةكةى كةسايةتى و تواناكانى خوَيةتى.

**تيَورى خستنةثالَ وثالَنةرى قوتابيان:-**

كاتيَك قوتابيةك هوَكاري شكست هيَنانى لة خويَندن دةطةريَنيَتةوة بوَ كوَمةلَة هوَكاريَك كة نة توانيَت كوَنتروَلَ بكريَت وةكو ( توانا) ئةوا هةستى طويَ ثيَنةدان لةلاي دروست دةبيَت بةبةردةوام شكست دينيَت و ثالَنةرى ناميَنيَت. بةلاَم ئةطةر هاتوو هوَكارةكانى شكست هيَنان بتوانريَت كوَنتروَل بكريَت ئةوا لةطةلَ ضةند هاندانيَكى كةم هةست بة ثيَويستى بوَ سةركةوتن سةر هةلَدةدات لةلاي.

زوَر طرنطة قوتابي درك بةو ثةيوةنديية بكات كة لة نيَوان ئةو هةولَةى دةيدات و ئةو بةرهةمةى كة بة دةستى ديَنيَت، وة ئةوة بزانيَت كة ضةند هةولَي زياتر بدات سةر كةوتنى زياتر بة دةست ديَنيَت. درك ثيَكردن لة هوَكارة سةرةكيةكانة كة ثالَنةر دياريدةكات، بوَ نموونة ئةطةر هاتوو قوتابيةك هةستى كرد تواناى بوَ بابةتى بيركاري لاوازة بة ثيَ ي ئةو بوَ ضوونة ريَطا دةطريَت و هةلَسو كةوت دةكات تةنانةت ئةطةر هاتوو تواناكةشي بةرز بيَت لةم بوارةدا.

**ئاية جياوازى هةية لة نيََوان تاكايةتى لة ثالَنةرايةتى ؟:-**

جياوازى تاكايةتى لة ثالَنةرايةتى دا هةية لة رووانطةى:-

1. **رةطةز/** زوَربةى ليَكوَلينةوةكان ئاماذة بةوة دةدةن كة كورِان تواناى دةستكةوتنيان لة كضان بةرزترة، بوونى ئةو جياوازيية دةطةريَتةوة بوَ ئةو روَلَةى كةبة هةريةك لة رةطةزةكان دةدريَت وةكو ئةوةى كة ضاوةروان دةكريَت كة ثياوان دةستكةوتى زياتر بة دةست بيَنن لة كارةكانيان. بةلاَم لة بواري تيَطةيشتنى بابةت و تاقي كردنةوةدا لة هةندىَ كاتدا كضان ثالَنةرى دةستكةوتنيان زياترة، بةلاَم لة هةندىَ كاتى تردا ثالَنةر ثيشان نادةن. ئةمةش ئةوة دةطةيَنيَت كة جياوازى لة نيَوان كورِان و كضان لة ثالَنةردا دةطةريَنيَتةوة بوَ ئةو ضاوةروانيةى كة لة هةر ية كيَكيان دةكريَت بوَ ئةنجامدانى كارةكة.
2. **بةهاو ياسا روَشنبيرييةكان/**

ثالَنةر لة تاكيَك بوَ تاكيَكى تر دةطوَريَت بة ثيَي روَشنبيري و ياساي ئةو كوَمةلَطا ية كة لة ناخي تاكةكان دا دروستى دةكات.بوَ نموونة لة هةندىَ كوَمةلَطادا تاكةكان دةتوانن زوَر بة روونى باس لة ثالَنةرى سيَكس بكةن، بةلاَم لة هةنديَ كوَمةلَطاى تردا تاكةكان ئةم ثالَنةرة دةشارنةوة و دةرينابرن تةنها لة ضوار ضيَوةى ئةو ياسايةي كة كوَمةلَطاكة دايناوة، وة هةلَدةستيَت بة ئةنجامدانى كاري تر وةك خةريك بوون بة وةرزش يان زياتر قوولَ بوونةوة لة دين.

1. **حةزو ئارةزوو/**

طرنطى ثالَنةر لةلاي تاكةكان زياد دةبيَت ئةطةر هاتوو ثةيوةندى بة حةزوو ئارةزووةوة هةبيَت. بوَ نموونة ئةو تاكةى كة ئارةزووى ويَنةكيَشانى هةية ثالَنةريَكى زوَر بةرزى دةبيَت بوَ ضالاكى ويَنةكيَشان. وةهةر كاتيَك حةزوو ئارةزووةكان جياواز بوون ئةوا ثالَنةرةكانيش جياواز دةبن.

1. **تةمةن/**

لة سالَةكانى سةرةتايي تةمةن مندالَ ثالَنةرة سةرةتاييةكانى كاريطةريان دةبيَت لةسةري و رةفتارةكةشي هةر لة ريَطاي ئةمةوة دياريدةكريَت. وةلةطةلَ ثيَطةياندنى كوَمةلاَيةتى و ثروَسة كوَمةلاَيةتيةكان ثالَنةرة دووةمينةكان سةر هةلَدةدةن وةلة دواي ئةمة تيَبينى كاريطةرييةكةى لةسةر رةفتاري تاك دةكريَت.

**ضةند** **ثيَشنياريَك هةية بوَ زياد كردنى ثالَنةرى وةرزشوانان بوَ فيَربوون:-**

1. ئاطاى بوَ سةرجةم ثيَكهاتةكانى طيرو طرفتةكة.
2. بةستنةوةى ثروَسةى فيَربوون بة حةزوو ئارةزوو، لةبةر ئةوةى هةركاتىَ حةزوو ئارةزوو زياد بيَت ثالَنةرو بةدةست هيَنانى زانياري زياتر دةبيَت.
3. طواستنةوة لة ئاسانةوة بوَ زةحمةت و وة لة سادةوة بوَ ليَكدراو.
4. بة كارهيَنانى ضةند جوَريَكى مةشق و وانة هةر جارةو بةشيَوازيَكي جياواز.
5. طرنطي دان بةثيَداويستية فسيوَلَوذيةكان وسةقامطيري وةرزشوان لةبةر ئةوةى تيَركردنيان كار ئاسانية بوَ ثروَسةى فيَربوون.
6. طةشة ثيَكردنى قبوولَ كردن و ريَزطرتن لة نيَوان وةرزشوانان دا.
7. طةشة ثيَكردنى ضةمكى خودي ئةريَنى لةلاي وةرزشوان لةبةر ئةوةى رةفتاري وةرزشي ريَك دةخات و يارمةتى دةدات بوَ دروست كردنى ثالَنةرى ناوةكى بوَ خود.
8. هاوكاري كردن لةطةلَ دايك وباوكى وةرزشوان ولايةني كارطيَري يانة بوَ طوَرينى ضةمكى نةريَنى خود لةلاى هةنديَك لة وةرزشوان.
9. دوور خستنةوةى ئةو بيرو بوَ ضوونةى كةبةرامبةر بة كض و تواناكانى دروست كراوة كة هيض روَليَكى نية، ثيَويستة بة يةك ضاو سةيري كض و كورِ بكريَت بوَ ئةوةى كضةكةش بة هةمان شيَوةى كورِ رِوَليَكي ضالاكى هةبيَت لة ذيانى خيَزانى خوَي دا و روَلَي هةبيَت لة طةشةسةندنى باري ئابوورى و كوَمةلاَيةتى كوَمةلَطاكةى.
10. ثيَداني خوَراكي هةلَطةرانةوةى ميَشك بة وةرزشوان بوَ ئةوةى زياتر متمانة بةخو َي بيَت.

**الحافز: أو التحفيز:( هاندةر) incentive**

ليَكوَلَينةوة لةهةلَسوكةوتي مروَظـ لةكاري ئيداريدا ئامانجي طةرانة بةدواي ئةو هوَكارانةى كة تاكةكان بةجوَش وخرِوَشةوة كاريَك دةكةن، لةكاتيَكدا هيض جوَش وخرِوَش وئارةزووى وا بوَ كةسيَك يان تاكةكاني تر يان تةنانةت بوَ هةمان كةس لة قوَناغة جياوازةكاني كاتدا نيية بةدي ناكريَت.ثالَنةر بوَكار كردن شتيَكة لةرِوحي تاكةوة سةرضاوة دةطريَت وئارةزووي كاركردن دةروذيَنيَت،واتة ثالَنةريَكةلةناوةوة يان هيَزيَكي ناوةكيية كة لة رِوحي كةسةكةدا تةواو دةبيَت وثالَي ثيَدةنيَت بوَ طةرِان بةدواي شتيَكي دياريكراودا، وبةم شيَوية كردار ورِةفتارةكاني بةرةو ئةو شتانة يان ئامانجانة ئاراستة دةكات. كةواتة بريتية لة هانداني رِةفتاري تاك بةمةبةستي تيَركردني هةنديَك لةثيَداويستيةكاني مروَظـ بةرةو ئامانجة تايبةتةكان رِيَنمايي وئاراستة دةكات.

دةتوانين ثيَناسةى بكةين بةم جوَرة:"وروذيَنةريَكي دةرةكية بةهوَي ثالَنةرةوة دةجوليَت وضالاكي دةكات ئةوةش لةسةر ئةو ئامانجة وةستاوة كة وةرزشوان مةبةستيةتي ثيَي بطات".

بابةتيَكي دةرةكية بووني رِاستةقينةي هةية ئةويش مادي ومعنويية،خةلاَتيَك ثيَش دةرضووني هةلَسووكةوتي وةرزشي بةشيَوةي بةخشين وثاداشت رِايدةطةيةنريَت بوَ ئةوةى بيهةروذيَنريَت. يان لةكاتي رِةفتاري بوَ هانداني وبةردةوام بوون ورينمايي كردن. لةكاتي دةسكةوتني كةسةكة هةست بة رازيبوون وحةسانةوة بةخوَ دةكات، وا دةكات بةردةوام بيت بةبةدةست هيَنانى جاريَكي تر بةبةردةوامي.

دياردةي هاندةرى وةرزشي مادي زوَر بووة لةم ماوةية لةهةموو بوارةكاني وةرزشي، بةتايبةتي وةرزشي ئاست بةرز وةك تيثة نايابةكان يارية بةكوَمةلَةكان وةك توَثي ثيَ و ياري توَثي سةبةتة و ياري توَثي دةس تادوايي... .ثارةو ثوليَكي زوَ دةدريَت بة ياريزانان بوَ بةدةستهيَناني خول ناوةكي و دةرةكي.

**كرداري هاندان ضي ية لة رِةفتاري وةرزشي؟**

1. يارمةتيدةرة بوَ وروذاندني و هانداني تاك سةبارةت بة ضالاكيي وةرزشي.
2. يارمةتي دةدات بوَ دياريكردني رِةفتاريَكى دياريكراو، بةماناي طةيشتن بةئامانج.
3. يامةتيدةرة بوَ دابينكردني ئارةزوو بوَ ضالاكيةكي دياريكراو. كاتيَك تاك لةضالاكييةكةدا نايدوَزيَتةوة وفةزايةك بوَ تيَركردنى ثيَداويستيةكاني ثراكتيزة بكات و تيَريان كات.
4. دةبيَتة هوَي بةهيَزبوونى ئةو هاندانانةى كةمن رِازيان دةكةم، لةئةنجامدا و بةم شيَوةية رِةوشتي وةرزشي بةهيَز دةكات.
5. زوَري بةكارهيَناني دةبيَتة مةبةست نةك ريَطا، وا دةكات كةسةكة ئةو خوَشي و جيَذة نةبينيَت لةكاتي ضالاكي.

زانايان ثيَشنياريان كردوة بوَ ثيَويستي و طرنطي ثيَبدريَت ضوَنيةتي لة كاتي بةكارهيَناني هاندةر لة زوَري و كةمي. بةلايةني سلبي و ايجابي دةكةويَتةوة لة كاتي ثيَشبركيَدا.

**سةبارةت بة تايبةتمةنديةكاني هاندانةكة دةتوانريَت لة سيَ خالَدا كوَبكريَتةوة ئةويش بريتية لة:**

1. **لايةني بايوَلوَجي:** وةك برسيةتي و تينويتي، بوَنموونة خواردن وخواردنةوة نموونةى ثيَويستيةكي جةستةيية، وةك ضوَن كةسيَكي برسي يان تينو دةيةويَت بةسةر ئةم كةموكوريية جةستةيدا زالَ بيَت. كةواتة ئارةزووى يان حةزي جةستةيي بوَ بةدةستهيَناني خوَراك يان ئاو دةبيَتة هوَي ثالَنةرةكة.
2. **حالةتي دةرووني:** وةك ئارةزووى سةركةوتوو بوَ ثالَناني خويَندكار بوَ فيَربوون بة ضالاكيكردني خويَنكار و ئامادةكاري بوَ فيَربوون، خويَندكاري ثالَنةر ضالاكيةكاني ئاراستة دةكات بوَ طةيشتن بة هةنديَك ئامانج، كة لةوانةية جةستةيي، دةرووني، يان كوَمةلاَيةتي بيَت.

لةبواري وةرزشدا، ثالَناني ياريزانان بوَ فيَربووني كارامةييةكي دياريكراو ئاسانكاري دةكات بوَ فيَربووني ئةو ليَهاتوويية لةلايةن خويَندكارةوة، هةروةها ثالَنةرى جةستةيي و دةرووني و كوَمةلاَيةتي هةية دةتوانريَت بةكاربهيَنريَت لةو بوارةدا.

1. **حالةتي "كاتي":** بيَت، وةك توورِةيى، يان حالَةتيَكي " هةميشةيي" بيَت، وةك دةستَيوةردان زانيني هةموو بابةتيَك( حب الاستطلاع).

**بنةماكاني بةكارهيَناني هاندانةكان لةبواري وةرزشدا:**

باشترين بةكارهيَناني هاندان لةوةرزشدا بةندة بة ليَهاتوويي و كةلتوري ثةروةردةكاري وةرزشيي، كة ئةو لة ليَكوَلينةوةكاني لة بنةماكاني بةهيَزكردني رِةفتار و ضوَنيةتي ثيَكهيَناني وةريدةطريَت، كة لة بةرامبةردا بةندة بة ئةنجامي ئةو تويَذينةوة زانستيية جوَراو جوَرانةى كة لةطةلَيدا ئةنجامدراون ئامانج لة دياريكردني كاريطةرى هةر جوَرة هاندانيَك و كاتي ثيَشكةشكردنيان، و لةسةر هةر جوَرة و هةر جوَرة فوَرميَكي رِةفتار دةتوانريَت بخريَتة ناو ثوَليَك لة وةرزشوانان كة هةموو جوَرة هاندانيَك ثيَشكةش دةكةن.

**ليَرةدا ضةند بنةمايةك دةخةينة رووك ة يارمةتيدةرن بوَ باشترين كردني و سوودوةرطرتن لة هاندانةكان:**

**يةكةم: هاندانة ئةريَنيةكان و نةريَنيةكان:**

1. دابينكردني هاندانيَكي ئةريَني بوَ هةلَسووكةوتي سةركةوتوو و هاندانيَكي نةريَني بوَ هةلَسووكةوتيَكي هةلَة، بةلاَم لة بواري طةنجاندا باشترة ضاو ثوَشي لة هةلَسووكةوتي بكريَت و تةنها هةلَسووكةوتى سةركةوتوو هانبدريَت.
2. هاندانة ئةريَنيةكان ئاماذةن بوَ ياريزانةكة بةدووبارةكردنةوةى هةمان رِةفتاري سةركةوتوو، لةكاتيَكدا هاندانة نةريَنيةكان ئاماذةن بوَ ياريزانةكة بوَ رَيَطريكردن لة رِةفتارة هةلَةكان، بةلاَم ئاماذة بة جوَري رِةفتارةكةى ناكات كة ثيَويستة، هةر بوَية كاريطةري هاندانة نةريَنيةكان ( سالبةكان) كةمترة لة ئةريَنيةكان ( موجةبةكان).
3. هاندةرى ئةريَني ثةيوةندي بةبارودوَخي سوَزداري ودلَخوَشي وضيَذ بةخشينةوة هةية،لةكاتيَكدا هاندةرى نةريَني لةبارودوَخي سوَزداري ناخوَشدا دةخريَتة رِوو،بوَية كاريطةرى هاندةرى ئةريَني بةهيَزتر و فراوانترة لة هاندةرى نةريَني كة زوَر جار كاريطةريةكةى لاواز و كاتيية.
4. هاندانة ئةريَنيةكان سةركةوتن دةردةبرن، كةلةبةرامبةردا كاريطةرى لةسةر زيادبووني رةزامةندي بة ئةنجامداني ئةداي و متمانة بةخوَبوون دةبيت،لةكاتيَكدا هاندانة نةريَنيةكان شكست دةردةبرن، كةلةئةنجامدا نارازيبوون و بيزار بوون ولةدةسداني متمانة بة خوَ بوون بة ئةنجامداني كارامةكة دروست دةبيَت.
5. هاندانة ئةريَنيةكان بةهاي خوَيان لة هاندانة نةريَنيةكان وةردةطرن و بة ثيَضةوانةشةوة واية، ثاشان ثشتبةستن بة جوَريَك لةهاندان كاريطةريةكاني لةدةست دةدات،بةتايبةتي لة بارودوَخةثةروةردةييةكان بوَ تواناكاني كارامة جوولَةيي وةرزشي.

**دووةم: هاندانة ماددي و معنةويةكان بةمانياي (ئةخلاقييةكان):**

1. هاندانة مادديةكان ئةو ثاداشتانةن كة بةهاكيان بة شيَوةيةكي ماددي بوَ دانراوة، وةك(ثارة وثول، بروانامة،كوَكردنةوةى خةلاَت وهتد..لةكاتيَكدا هاندانة ئةخلاقيةكان ئةو ثاداشتانةن لةرووى ئةخلاقييةوة بةهايان بوَ دانراوة، وةك بةكارهيَناني (دةستةواذةى ستايشكردن، ئافةرين و دةستخوَشي وهاندان، ثيَداني بروانامةى ريَز لينان وسوثاس وثيَزانين، مةدالياي جوَراو جوَر).
2. دابينكردنى هاندانيَكي ماددي بوَ طةورةكان تةنها و بة ووردبيينيةكي زوَرةوة كاتيَك دةطةنة ئامانجة كوَتاييةكان لة كارةكةيان. لة كاتيَكدا هاندانة ئةخلاقييةكان( معنوييةكان) ثيَشكةش دةكريَن لةكاتي طةيشتن بة ئامانجة كاتيةكان( قوَناغ).بةماناي ثيَشكةش كردني هانداني معنوى لة كاتي قوَناغي سةرةتاي كارةكة، ثيَداني ثاداشتي ماددي لة كاتي كوَتايي هات بة ئةركةكة.
3. بةهاي ئةو هاندانة مادديانةى كة ثيَشكةش بة طةورةكان دةكريَت هةرضييةك بن، كاريطةرييان ئةخلاقيية(معنوى) ثيَش ئةوةى ماددي بيَت.
4. كاريطةرى هةنديَك لة هاندانة ئةخلاقيةكان كة كواليتي خاوةندارييةتي هةميشةيان هةية،وةك( مةداليا و بروانامةي سوثاس و ثيَزانين، لة مانةوةى هاندانة ماددي و ئةخلاقييةكان دريَذ دةبيَتةوة لة شيَوةى ثاداشتي مادي يان دةربريني ستايش يان تشجيع كردن.
5. هاندانة ئةخلاقيةكان لة هاندانةكاني ماددي بالَاترن لة وورِوذاندني وهانداني وةرزشوانان بة تايبةتي كةنج و لاوان بةسةر طةورةكاندا، كوران بةسةر كضاندا.

**سيَيةم: هاندانەکانی ئەنجامداني ئه دا وهاندانەکانی ئەنجام:**

1. هاندان بۆ ئەنجامدان بۆ هەموو هەوڵێک کە وەرزشوان بە ئاراستەی ئامانجی جووڵەیی خوازراو دەیکات، دابین دەکرێت، بةلاَم لە کاتێکدا هاندان بۆ ئەنجامی گەیشتن بە ئامانجی ئەدای کارکردن دابین دەکرێت، بۆیە دەبێت هاندانەکانی ئەنجامدان پێش ئەو هاندانانە بن کە بۆ ئەنجامەکە دەخرێنەڕوو.
2. وەرزشوانێکی تازەپێگەیشتوو دەتوانێت زیاتر لە ئەنجامەکەی کۆنترۆڵی ئاستی خۆی بکات وهەر بۆیەش هاندانەکانی ئەدای کارکردن لە ڕاهێنان ومةشق بةسةنترة لةلايةن كةنجان.
3. توانای وەرزشوان بۆ بەدەستهێنانی هاندان بەهۆی سروشتی ئاستەکەیەوە دةكةريَتةوة نەک بەدەستهێنانی هاندان بۆ ئەو ئەنجامانەی بەدەستی دەهێنێت، وةبەم شێوەیە ڕاهێنەر دەتوانێت بڕی هاندانەکان لە کاتی ڕاهێنانەکاندا کۆنتڕۆڵ بکات بە هەمەچەشنکردن لە نێوان هاندانەکانی ئەنجامدان( الاداء) و هاندانەکانی دةرئەنجام( النتيجة).
4. هاندانەکان سەبارەت بە سروشتی ئەنجامدان بە گشتی لە قۆناغی یەکەمی فێربوونی جووڵەییدا دەخرێنەڕوو، پاشان دەربارەی سروشتی هەر بەشێکی ووردى ئەنجامدان لە قۆناغی دواتردا، دوايي دةربارةى جاريَكي تري دووةم جار دووبارە فێربوون، پاشان سەبارەت بە ئەدای کارکردن بە گشتی لە قۆناغی سێیەمدا ، هاندان بۆ ئەو ئەنجامەی کە بيَشكةش دةكريَت بو ئةو ئەنجامةى كة بەدەستي دێت دابین وباداشت بکرێت لة دةر ئةنجام.
5. هاندان بۆ سروشتی ئەنجامدان كارةكة لە کاتی گەیشتن بە ئامانجە کاتیەکان(مرحلي) قوناغ بة قوناغ بيشكةش دةكريت و دوای گەیشتنیان بةئامانج دابین دەکرێت، بةلام لە کاتێکدا هاندانەکان(حوافز) بۆ ئەنجامی ئەنجامدان(الاداء) دوای گەیشتن بە ئامانجە کۆتاییەکان دابین دەکرێت.
6. كاتێك زەحمەتە هاندان بۆ ئەنجامدان پێشكەش بكرێت بۆ ئەنجامەكە(الاداء)، وە كاتێك زەحمەتە دابینكردنیان بۆ ئەنجامدان یان لە ئەنجامی پێشكەوتن لەسەر ئەدای كۆمەڵایەتی و سۆزداری لة جياتي ئةوى تر.

ضوارةم: كاتي هاندان:

1- ڕاگەیاندنی هاندەر پێش دەرکردنی ڕەفتاری دڵخواز کاریگەرترە لە سەرسوڕمانی وەرزشوان(لةناكاو) بە هاندەر دوای گەیشتن بە ئامانج.

2- پێش گەیشتن بە ئامانج دەتوانرێت بەڵێنی پاڵنەر بدرێت(وعد بدريت)، بەڵام تا دوای گەیشتن بە ئامانج ناتوانرێت بخرێتەڕوو يان بيَشكةش بكريَت.

3-جێبەجێکردنی وردی پێشکەشکردنی هاندان دوای گەیشتن بە ئامانجەکە ئیعتباری راستكوَيي پێویست بە پەروەردەکاری وەرزشی دەبەخشێت لەکاتی بەڵێندان بۆ دابینکردنی هاندانەکانی تر بۆ ئامانجەکانی دواتر.

4-كاریگه‌ری هاندانه‌كه‌ هه‌ركاتێك به‌خێرایی پێشكه‌ش بكرێت راستەوخۆ دوای گه‌یشتن به‌ ئامانجه‌كه‌ زیاد ده‌كات( متماتنة)، له‌ كاتێكدا دواكه‌وتن له‌ پێدانی هاندان بةكةسةكة دوای گه‌یشتن به‌ ئامانج جۆرێك له‌ كاریگه‌رییه‌ ئه‌رێنییه‌كان هه‌ڵوه‌شێنێته‌وه‌.

5-لەكاتی پێكهێنانی هەڵسوكەوتێكی جوڵەی ئاڵۆزدا(مركب)، هاندەرەكە دوای سەركەوتن لە ئەنجامدانی هەنگاوی یەكەمی هەڵسوكەوتی خوازراو پێشكەش دەكرێت، پاشان هاندەرەكە دوای ئەنجامدانی سەركەوتووی هەنگاوی یەكەم و دووەم، پاشان دوای سەركەوتنی ئەنجامدانەكە پێشكەش دەكرێت سێ يةم هەنگاوی یەکەم لەسەر یەک و بەم شێوەیە تا ئەنجامدانی ڕەفتارە ئاڵۆزەکە نةواو دةبيت.

**ثيَنجةم: بةهاي هاندةر:**

1- هاندان بەهای ڕاستەقینەی خۆی لە ڕادەی پەیوەندیدارێتی بە بەهای ئەنجامەکە یان ئەنجامەکە وەردەگرێت، هاندانێکی بەهێز بۆ ئەنجامێک یان ئەنجامێکی لاواز، یان هاندانێکی لاواز بۆ ئەنجامێکی بەهێز یان ئەنجامێک کاریگەری لەسەر خوازراو نییە کاریگەری ئەرێنی.

2- بەها وبڕی هاندانە ئەخلاقییەکان جیاوازن، وەک بەها جیاوازەکان وبڕی هاندانە مادییەکان، مەدالیاکە جیاوازە لە بەهای ئەخلاقی بڕوانامەکانی پێزانین، هەروەها بەهای ئەخلاقی بڕوانامەی پێزانین جیاوازە لە وشەی “ گەورە" یان "نایاب"، هەروەها بەها ئەخلاقییەکەی جیاوازە لە وشەی "باشە" یان "ڕاستە".

3-(شيوازي دةربرين)هاندەری زارەکی ئەرێنی وەک دەربڕینی ستایش وهاندان، هەروەها هاندەری نەرێنی وەک دەربڕینی لۆمەکردن و سەرزەنشتکردن، بەهای ڕاستەقینەی خۆیان لە شێوازی گەیاندنیان وەردەگرن، وەک چۆن دەتوانرێت بە تامەزرۆیی یان حەماسەوە پێشکەشیان بکرێت، بە خۆشییەکی سادە یان بەختەوەرییەکی سەرسەخت، یان بە تووڕەیی سادە یان چڕ.

4-بەهای هاندانەکە هەرکاتێک بەشێوازێکی میدیایی و کۆمەڵایەتی پێشکەش بکرێت زیاد دەکات، وشەی براڤۆ کە یاریزان لەکاتی نمایشکردن لەبەردەم هاوپیشەکانیدا دەیبیستێت باشترە لەوەی بەتەنها بیبیستێت بەبێ ئامادەبوونی کەسانی تر پێشکەشکردنی مەدالیا لەکۆتاییدا وەرزی وەرزشی لە کاتی ئاهەنگێکدا کە بۆ ئەم مەبەستە ڕێکخراوە باشترە لە پێشکەشکردنی لە بارودۆخی ناکۆمەڵایەتی یان میدیاییدا.

5- بەهای هاندانەکە بەندە بە بەهای ئەو لايةنةي کە پێشکەشی وەرزشکار دەکات، بەهای مەدالیا یان بڕوانامەی ڕێزلێنان یان پاداشتی ماددی لە ئۆرگانێکی وەرزشی لە لوتکەی ئۆرگانە وەرزشییەکان لە کۆمەڵگەدا جیاوازە لە بەهای ئەو هاندانەوە کە لەلایەن دەزگایەکی وەرزشی لە ئاستێکی کەمتر وەرزشیدا پێشکەش دەکرێت.

6- بەهای هاندانەکان بۆ ئەو وەرزشوانانە زیاد دەکات کە پاڵنەرێکی بەرزیان هەیە بۆ دەستکەوتی وەرزشی، بەو پێیەی تێربوونی ڕاستەقینەی ئەم پاڵنەرەیە و هەروەها نیشاندەری بابەتیی بوَ دەستکەوتی وەرزشییانە.

لة كوَتايدا : تیپێک کە ئەندامەکانی بتوانن لە ناوخۆدا خۆیان پاڵنەر بکەن، ئاستێکی ئارەزووی دەبێت بۆ ئەوەی ئاستێکی باشتر پێشکەش بکەن، بۆیە هاندەرەکان دەبنە (هێزی ئەرێنی) بۆ پاڵنانی یاریزانەکان بۆ لوتکەی پێشکەشکردنەکە، بە زانینی ئەوەی کە هەندێک یاری هەیە کە پێویست ناکات پاڵنەرێکی گەورەی ناوخۆیی بۆ ئەوەی ئەو هاندەرانە نەگۆڕدرێن بۆ (هێزی بەربەست) بۆ ئەنجامدان و مەبەستم یارییەکانە گەورەکە، کە پێی دەوترێت (دێربی)، و لێرەدا پێویستە جیاوازی بکرێت لە نێوان دوو حاڵەتی زۆر گرنگ کە پەیوەندییان بە ڕاهێنەرەوە هەیە. لە هەندێک یاریدا گرنگیدان بە پاڵنەر ئاساییە، بۆیە گرنگی ستراتیجی وتارە تەکنیکییەکە زیاتر لە ستراتیژی پاڵنەر دەدرێت، لەلایەکی دیکەوە هەندێک یاری پێویستە ئەولەویەت بدرێت بە ستراتیژی پاڵنەر بەسەر ستراتیژیەتی... وتارێکی تەکنیکی.

**ڕێگاکانی بەکارهێنانی پێداویستییەکان(الحاجات) بۆ پاڵنانی هانداني وەرزشوان:-**

1- پاداشتی وەڵامە خوازراوەکان بداتەوە.

2-بەکارهێنانی وشەی هاندەرانە( تشجيع) لەلایەن ڕاهێنەرەوە.

3- مۆسیقا.

٤- پێشبڕکێکان.

5- ئاشناكردنی كەسەكە بە تواناكاني و سەركەوتنەكانی.

6- سوود وەرگرتن لە ئەزموونی سەرکەوتن.

1. گەیشتن بە دەستکەوت( الانجاز).

**هةلَضوون دلَةرِاوكيَ وثالَةثةستوَي دةرووني**

**(لةبواري دلَةرِاوكيَ وثالَةثةستوَي دةرووني وةرزشي**)

**هةلَضوون** :حاڵەتێکی دەروونی کە بارگەیەکی سۆزداری بەهێزی هەیە، لەگەڵ گۆڕانکاری فیزیۆلۆژیدا کە ملکەچی سیستەمی دەماری هاوسۆزی، وجوڵە دەربڕینەکان کە زۆرجار توندوتیژن، بەزۆری هەست لە ڕێگرییەکی لەناکاوی ئارەزووە بەهێزەکانەوە سەرهەڵدەدات، وەک لە توڕەیی وترسدا، یان لە تێربوونی چاوەڕواننەکراوی ئەم ئارەزووانە، وەک لە خۆشیدا.

جیاوازی لە نێوان هەست وسۆزدا هەیە، هەست وسۆز لە ئەنجامی ئەزموون ویادەوەری وبیروباوەڕەکانی پەیوەست بە هەستەوە دروست دەبێت وتاکە کۆنتڕۆڵکەری هەست وسۆز هۆشیاری وبیروباوەڕی تاکە، سەرنجی مرۆڤ ڕادەکێشێت وبەرەو ڕوودانەکەی دەبات لە هەستێک، لەم هەستەشەوە ئەو هەستە بەرهەم دەهێنێت کە پەیوەندی بە جۆری ڕووداوەکەوە هەیە. لەمانەی خوارەوەدا پێکهاتەکانی هەست و سۆزتان(**احساس والشعور**) بۆ ڕوون دەکەینەوە، کە لە سێ توخمدا دێن:

* هةستةكان لةشتيَكةوة دةست ثيَدةكات كة ثيَي دةوتريَت ئةزمووني كةسي، دەبێت ڕووداوێک هەبێت کە لەسەر بنەمای ئەو هەستە دەردەچێت، هەستەکان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازن تەنانەت ئەگەر هەمان ڕووداویش بەسەریاندا هاتبێت، لەگەڵ مامۆستاکە ڕەنگە خوێندکارێکی تر توڕە بێت بەبێ باسکردن وگفتوگوكردني لةگةل مامۆستا و هتد.
* ئةم كاريطةريية دةرئةنجامي ئةزمووني كةسيية: كةيةكةم بيَكهاتةى هةست وسوَزة. جەستە بە ڕوونی وەڵامی هەستەکان دەداتەوە، ئەگەری هەیە هەندێک کەس کاتێک دەترسن هەست بە ئارەقکردنەوە یان ئازار بکەن لە ناوچە جیاوازەکانی جەستەدا، وەڵامی جەستەیی بۆ ئەم هەستە بەهۆی کۆئەندامی دەمارەوە ڕوودەدات کە گەورەترین ڕۆڵ دەگێڕێت کاتێک هەریەک هەبێت هەست، بۆیە جەستە خۆی بۆ حاڵەتێکی( شەڕکردن یان هەڵهاتن لە شتێک ئامادە دەکات، دەبێتە هۆی هەستکردن بە لێدانی خێرای دڵ و ئارەقەکردنەوە و چەندین نیشانەی تر).
* وەڵامێکی بەناو ڕەفتاریی هەیە بۆ هەست، وەک وەڵامدانەوەی تۆ بۆ هەست بە هەر ڕەفتارێک وەک زەردەخەنەکردن یان گریان، ئەم دوو ڕەفتارە لە وەڵامی هەست و سۆزدان، هەروەها (**هەموو ڕەفتارێک کە دەردەکەوێت گوزارشت لە جۆری ئەو هەستە ناکات کە ڕوویداوە)**، نەخێر هەرکەسێک زەردەخەنە دەکات دڵخۆشە، هەندێک کەس حەز بە پێکەنین و زەردەخەنە دەکەن بۆ بەتاڵکردنەوەی هەموو وزە نەرێنییەکانی ناویان، ئەمە سێیەم پێکهاتەی هەست و سۆزە

هةلَضوون ديَتةكايةوة لة دةرئةنجامي هةستكردن و وةلاَمدانةوةى ئةريَنيَ توند، يةكيَكة لةدياردةكاني ناخي هةموو مروَظيَك رِةنطدانةوةي دةبينرِيَت لةرِوكةشي ياريزان بةكوَمةلَةنيشانةيةك كةدةبيَتةهوَي طوَرانكاري لةسةر طشت ئةندامةدةرةكيةكان وناوةكيةكاني جةستة مروَظـ، دياردةيةكة لةناكاو رِوودةدات هيَز طورِي ثشت بةجوَري ووروذيَنةكةو هيَزةكةي دةبةستيَت.

وةهةروةها بةندة بةثلةي ضوَنيةتي ثيَزانين وكارتيَكردني لةسةركةسةكة وكارتيَكردنيَك بوَ دةربريني جوَراو جوَر لةبواري جياوازدا،بوَنموونة ترس وتورِةيي دلَتةنطي وخةفةت وشةرِمكردن، بةهةلَضوونةنةريَنيةكان دةناسريَت وبةلَطةية لةسةر بووني مةترسي لة دةستدان و بووني وروذيَنةريَكي قةبولَ نةكراو لةسةر كةسيَك، دلَخوَشي وئاسودةيي وسوَزداري وعاتيفة بةئةريني وباشي وةسف دةكريَت بةهةلَضوونةباشةكانة ناودةبريَت،لةرِيَطاي رِذاندني(دةردراوي ئةدرنالين)رِةنطدانةوةي دةردةكةويَت بةلايةني جستةيي ودةرووني و بةرزبوونةوةى ثالَةثةستوَي خويَن زيادة ليَداني دلَ زوَري هةناسةثركيَ و سواري وكرانةوةى بلبيةى ضاو و ئارةق كردنةوةى زوَر و ووشك بووني قورط ودةم وضاو سوور بوونةوة و كرذي ماسوولكةمان، ئةو هةموو طوَرانكارية وامان ثيَ دةليَت كة لةش ضالاكيةكي زياتر لة حةدي خوَي ئةنجامداوة.

**جۆرەکانی هەست و سۆز لە دەروونناسیدا**

لە دەروونناسیدا دوو جۆر هەست و سۆز هەیە، زاناکان پۆلێنیان کردووە:

1. **بۆ هەست وسۆزی بنەڕەتی. 2- وهەست و سۆزە ئاڵۆزەکان.**

جیاوازیش لە نێوانیاندا هەیە، وەک زانا “پۆل ئێکمان” هەست و سۆزە بنەڕەتییەکانی بە سنووردارکردنی لە شەش هەستدا ڕوون کردووەتەوە:(خەم، خۆشی، ترس، سەرسوڕمان، بێزاری، توڕەیی، شەرمەزاری، حەماسەت، سووکایەتی، سەرگەرمی، ڕازیبوون، غرور، شەرمەزاری) وئەوەی ئەو هەستانە بەیەکەوە دەبەستێتەوە ئەو هەستانەی کە ئەو لیستیان کردووە بە ڕوونی لەسەر ڕووخسار دەبینرێن، و لەنێو ئەو وەڵامە ڕەفتارییانەی کە لە پێکهاتەکانی هەستەکاندا باسمان کرد، لەبەرچاو دەگیرێن.

1. سەبارەت بە هەست وسۆزە ئاڵۆزەکان بریتین لە (ماتەمینی، غیرەیی، خۆشەویستی، شەرمەزاری، حسودي، سوپاسگوزاری، تاوانباری، غرور، دڵەڕاوکێ)، ئەمەش وایان لێدەکات لەنێو ئەو هەستە ئاڵۆزانەدا بن کە بە ڕوونی وەک دەربڕینی دەموچاو دەرناکەون، چونکە هەست و سۆزە ئاڵۆزەکان لە دوو یان زیاتر پێکدێت هەست و سۆزە بنەڕەتییەکان زانا "ڕۆبەرت پلۆشێک" هەست وسۆزە ئاڵۆزەکانی بە چەرخی ڕەنگ وەسف کردووە؛ چونکە هاوشێوەی ئەویە کە تێکەڵکردنی دوو ڕەنگ لەگەڵ هەندێک یان زیاتر ڕەنگێکی لاوەکی لە دەرەوەی ڕەنگەکانی ئەم چەرخە بەرهەم دەهێنێت. بۆ نموونە هەستی ڕق و کینە لە ئەنجامی یەکگرتنی هەستی توڕەیی و ترس و بێزارییەوە هاتە ئاراوە و هەموو هەستەکان بە هەست و سۆز دادەنرێت، بەڵام لە زمانی ئێمەدا ئەوە نازانرێت کە هةلجوونةكان هەستن.( ان الانفعال هو مشاعر).

**هەست وسۆزی وەرزشی بریتییە:** لە دۆخێکی دەروونی و ناوەکی کە بە شێوەیەکی کتوپڕ و بێ پلان بەسەر وەرزشواندا دێت، لەڕێگەی بەرکەوتنی زۆرێک لە دۆخەکانی کۆمەڵگەی وەرزشی، وەک چۆن ژیانی وەرزشوانان پڕە لە دۆخێک کە دەبێتە هۆی ئازاری یان دەبێتە هۆی خۆشبەختی لە وەرزشەکەیدا ژیان، وئەم هەستانە پێکەنین وسەرسوڕمانن ڕق وگریان وخۆشی ودڵتەنگی.

بةم جوَرة ياريزانيَك كة هةلَضوونيَكي بةهيَزي هةبيَت ئةوة هيَزو وتوانايةكي زياتري ليَ بةدي دةكريَت بةهوَي ئةو ثالَنةرانةي كةكاريطةري دةبيَت لةسةر هةلَسووكةوتي كةدةبيَتة هوَكاريَك بوَ ئةوةى ئةم رةفتارة ئةنجام بدات. بوَ نموونة كةر ياريزانيَك ترسي لة دوَراندن هةبيًت ئةوة بة طورِو و تينيَكي زوَر باشتر ياري دةكات لةو ياريزانةي كة بيَثاكة لة دوَراندن.

حاڵەتەکانی هەست وسۆزی وەرزشی بۆ وەرزشوان بە تایبەتی لە قۆناغە سەرەتاییەکانی ژیانی وەرزشیدا ڕوودەدات، بۆیە لەو ماوەیەدا ناتوانێت بە باشی کۆنتڕۆڵی بکات، بەڵام لەگەڵ پێشکەوتنی ئەو ماوەیەدا، وەرزشوان وردە وردە فێر دەبێت چۆن هەستەکانی کۆنترۆڵ بکات یان ڕزگاری بێت لەوان، بەڵام دڵنیا نییە لە ئەگەری کۆنترۆڵکردنیان لە هەندێک بارودۆخدا.

**هەست و سۆز چەندین لایەنی هەیە و دەتوانرێت بەم شێوەیە وەسف بکرێت:**

* وەڵامێکی سۆزداری ئاگاداری ئەرێنی یان نەرێنی، بەپێی سروشتی ئەو هاندەرەی کە تاک هەستی پێدەکات
* وەڵامێکی جووڵەیی جۆر وچڕییەکەی بەندە بە سروشت و توندی هاندەرەکەوە.
* وەڵامی فیزیۆلۆژی نائیرادی، چڕییەکەی بەندە بە بەهێزی هاندەرەکەوە.
* وەڵامێکی سۆزداری کە وەک هاندەرێک کاردەکات کە یارمەتی ئازادکردنی توانای وزەی ژیانی تاک دەدات.

ثوَلَين كردني وجوَرةكاني هةلَضوون:

1. هةلَضووني ئةريَني و هةلَضوون نةريَني.
2. هةلَضووني ئةريَني: ديَتةكايةوة لةدةرئةنجامي دلَ خوَشي و ئاسةودةيي وسةركةوتن و دةرضوون و بةديهيَناني ئامانجةكان.
3. هةلَضوون نةريَني: ديَتةكايةوة لةدةرئةنجامي ترس و تورةيي و دلَةراوكيَ و غيرة دلَتةنطي.... تادواي ديتة دى.
4. هةلَضوونة بةهيَز و بيَ هيَزةكان:
5. هةلَضوونة بةهيَزكان: ديَتةكايةوة لةدةرئةنجامي وةلاَمدانةوة بوَ وورو ذيَنةبةرزةكان، خوَي بةوة ويَنادةكاتبة شيَوازي طوَرانكاري فيزيولوَجي دةرةكي لةشي مروَظـ كة زوَر بةئاساني بةدي دةكريَن.
6. هةلَضوونة بيَ هيَزةكان: ديَتةكايةوة لةدةرئةنجامي وةلاَمدانةوة بوَ وورو ذيَنةبةرزةكان، بةلاَم زوَر بةزةحمةت دةتوانين دةسنيشاني كةين بةشيَوازيكي نزم خوَي نيشان دةدات، بةهوَي كةمي ئةو طوَرانكارية فيزيولوَجي دةرةكيانةي كةلةلةشي مروَظـ دةردةكةويَت.

ج- هةلَضوونة ثةسةند وناثةسةند كان.

1. هةلَضوونة ثةسةندكان( ميسر): ئةمةش هةلَضوونيَكة تينةكةي هاوسةنطي بةخوَيةوة دةبينيَت بوَ ئةو كارةى ئةنجامي دةدات كة يارمةتي دةرة بوَ ئةنجامداني ئامانجةكان.
2. هةلَضوونة ناثةسةند كان(معوق): ئةمةش هةلَضوونيَكة تينةكةي زوَر بةرزة وكاريطةريةكى خةرِاثي دةبيَت لةسةر كرداري عقلي مروَظـ، نا هاوسةنطيةيةك روودةدات و شلَذاوي لةبرِياردان رِاست و دروست لة كاتي ثيَويست بوَ طةياندن بة ئامانج.

دلَة رِاوكيَ و ووزةى دةرووني: ديَتةكايةوة دلَة رِاوكيَ و ووزةى دةرووني لة بواري دةروونناسي طشتي وةك زاراوةيةك نزيكة لة ثالَنةر، ووروذيَنةر، هةلَضوون، ووزة بةخشة بوَ عقل و لةش. وة بربرِاطةي سةرةكي ثالَنةرة بوَ مروَظـ، ثةيوةنديةكي بةهيَز هةية لة نيَوان دلَة رِاوكيَ و هيَزي دةرووني .

هةلَضوون و دلَة رِاوكيَ:(ترس، ماندوو بوون و شةكةت بوون، ثالَثةستوَ) ترس لة شتيَكي ناديارو شاراوة مروَظـ توشي دةبيَت، لة دةرئةنجامي ئيش و ئازارو ناخوَشي غم و بةذارةيةكي زوَر، دلَة رِاوكيَ بة ماناي بيَزار بوون، وة ئةوكةسةي دلَة رِاوكيَي توشي دةبيَت هةردةم ثيَشبيني شةرشنطيَزي ليَ دةكريَت،هةردةم رِةشبينة، كةسي دلَة رِاوكيَ هةردةم متمانةى بةخوَ ني ية، لة دةستداني متمانة بة كاساني دةوروبةري و نةبووني بةرثرسياريةتي بثَوة ديارة. لة كوَ تاييدا هةلَضوون جوَريَكة لة دياردة هةلَضوونةكان كةسةكة توشي ترس دةبيَت بوَ ئايندةى وا دةكات نةتواني بةباشي بير بكاتةوة و دةبيَتة بةربةست بوَ بيركردنةوة و رازي نةبوون بوَ ئةم بارروو دوَخةي كةتيَداية.

**سودةكاني هةلَضوون:**

1. طورِو تيني هةولَ و كوَششي وةرزشوان زياد دةكات وهاني دةدات بةردةوام بيَت بوَ طةيشتن بةمةبةست.
2. بةهايةكي كوَمةلاَيةتي طرِنطي هةية كةسةكان بةيةك دةبةستيَتةوة بةجوَريَك زياتر لةيةك دةطةن.
3. جوَريَكة لةجوَرةكاني خوَشي وشادي كةهةمووكةسيَك ثيَويستي ثيَ يةكة بةزيادو كةمي كار لةسةر هةلَسوكةوت و بيركردنةوةى دةكات.

زیانی سۆزداری **هةلَضوون:**

1. هەست كاریگەری لەسەر بیركردنەوەی تاك دەكات وناهێڵێت بەردەوام بێت. وەک لە حاڵەتی توڕەبووندا یان بیرکردنەوە خاو دەکاتەوە وەک لە حاڵەتەکانی خەم و خەمۆکیدا.
2. هەست وسۆز توانای كەسێك كەم دەكاتەوە بۆ ڕەخنەگرتن و بڕیاردانی دروست، هەروەها كاریگەری لەسەر یادەوەری دەبێت.
3. لە ئەگەری وروژاندنی بەردەوام وهەمیشەیی زۆر گۆڕانكاری فیزیۆلۆژی بەدوای خۆیدا دێنێت، كە دەبێتە هۆی ڕوودانی گۆڕانكاری ئۆرگانی لە شانەكاندا و لەم حاڵەتەشدا ئەو نەخۆشیانەی كە پێیان دەوترێت سایكۆسۆماتیك یان سایكۆسۆماتیك سەرهەڵدەدەن. لەوانەش برینی گەدە و بەرزی پەستانی خوێن.

**کۆنتڕۆڵکردن سۆزداری(الانفعال) :**

1. دەربڕینی وزەی سۆزداری لە کردارە بەسوودەکاندا. لەو شوێنەی کە هەست وزەیەکی زیادە لە جەستەدا دروست دەکات کە یارمەتی تاک دەدات بۆ ئەنجامدانی هەندێک کرداری توندوتیژي. دەکرێت تاک ڕاهێنان بکات بۆ ئەنجامدانی هەندێک کاری بەسوود تر بۆ ئەوەی ڕزگاری بێت لەم وزەیە.
2. پێدانی زانیاری دەربارەی ئەو هاندەرانەی کە دەبنە هۆی وروژاندن. ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی توندی هەستەکان وبەم شێوەیە زاڵ دەبێت بەسەر ئەو تێکچوونانەی کە لە چالاکییەکانی پەیوەست بەو هەستانەدا ڕوودەدات. بۆ نموونە منداڵێک کە لە پشیلە دەترسێت، دەتوانرێت یارمەتی بدرێت بۆ ڕزگاربوون لەو شتە بە پێدانی چەند زانیارییەک بۆی کە حاڵەتەکەی کەم دەکاتەوە. يان ياريزانيك لة ئاو دةترسيت؟.
3. هه‌وڵدان بۆ دۆزینه‌وه‌ی ئه‌و وه‌ڵامانه‌ی كه‌ دژایه‌تی هه‌ست و سۆز ده‌كه‌ن. ئەگەر تاکێک هەست بە جۆرێک لە ڕق و کینە بەرامبەر کەسێک بکات بە هۆکاری دیاریکراو. پێویستە بەدوای هۆکاری ئەرێنی تردا بگەڕێت کە بتوانێت بەم کەسە سەرسامی بکات و هەڵوێستی بەرامبەری بگۆڕێت.
4. تەرکیز نەکردن لەسەر ئەو شت و بارودۆخانە کە هەست و سۆز دةرووژێنن. ئەگەر تاک نەتوانێت کۆنترۆڵی هەستەکانی بکات بە گەڕان بەدوای لایەنە ئەرێنییەکان یان دڵخۆشکەرەکانی ناو ئەو شتەدا کە سەرچاوەی هەستەکەیەتی، ئەوا دەتوانێت حەز و ئارەزووی خۆی لەم شتەوە بگۆڕێت بۆ ئەو شت و بابەتانەی کە یارمەتی دەدات ئارام بێتەوە و لە هەستەکانی ڕزگاری بێت و گرژییەکان.( توتر). وةك جمهور.
5. ئیسراحەت (الاسترخاء): بەزۆری هەست لە حاڵەتێكی گشتی گرژی لە ماسولكەكانی لەشدا ڕوودەدات، لەم حاڵەتانەدا باشتر وایە هەندێك ئیسراحەتكردنی گشتی ئەنجام بدرێت بۆ هێوركردنەوەی هەستەكە و وردە وردە كەم دەبێتەوە.

**دڵەڕاوکێی وەرزشی( القلق الرياضي)**

چەمکی دڵەڕاوکێ لە بواری وەرزشدا: دڵەڕاوکێ حاڵەتێکی ترسێکی چڕ و نهێنییە کە خاوەنی مرۆڤ دەبێت و دەبێتە هۆی ناڕەحەتی و ئازارێکی زۆری.

هەروەها هەست وسۆزی گشتی بە یەکێک لە گرنگترین دیاردە دەروونییەکان دەزانێت کە کاریگەری لەسەر ئاستی وەرزشوانان هەیە. لەوانەیە ئەم کاریگەرییە ئەرێنی بێت، پاڵیان پێبدات بۆ ئەوەی هەوڵی زیاتر بدەن و بە شێوەیەکی نەرێنی کە لە ئەدای کارکردن زیاتر بێت، هەروەها زاراوەی دڵەڕاوکێ بۆ وەسفکردنی پێکهاتەیەکی چڕی ڕەفتار و ئاراستەی هەستکردن بەکاردەهێنرێت.

**ئةو هوَكارانة ضين كة دةبنة هوَي دلَة رِاوكيَي وةرزشي؟(القلق الرياضي) :**

1. نةبووني ريَنمايي كردن لةلايةن راهيَنةر بوَ وةرزشوان لة كاتي ثيَويست.
2. فيَرنةكردي وةرزشوان لةسةر ئةو بارو دوَخةى نزيكة لة ثيَشبركيَكةي بة بةكارهيَنانى مةشق و راهينان لةو ثيَشيرِكيَيةى ئةنجامي دةدات.
3. تيَبيني نةكردني خوَطونجاندن لة لايةن ياريزان و دووبارة ضاك بوونةوةي لة كاتي ثيَكان.
4. نةبووني بةرثرسبارتي لةلايةن هةموو ئةنداماني تيث و ثيَ نةداني ئةرك بوَيان.
5. نةبووني كةسي ثسثوَر بةبواري دةروونناسي وةرزشي.
6. كاريطةري ئامادةبوان و بينةر لة كاتي ثيَشبرِكيَدا.
7. دوَرِاندني بةردةوام بوَ تيث.
8. هةلَضووني نةريَني لةكاتي ياري وة بةتايبةتي لةسةرةتاي ياري يان لة كوَتايي ياري كة تيثيَك طوَلَي ليَ توَمار دةكريَت .
9. ترس لة دوَرِان.
10. ترس لة كةسي بةرامبةرِ,
11. ترس لة هةلَطرتني بةثرسياريةتي.
12. ترس لة ثيَكان.

**چارەسەری دڵەڕاوکێ:**

بەپێی تاک وتوندی دڵەڕاوکێ، چارەسەری دڵەڕاوکێ دەگۆڕێت و بەپێی ئەو ئامرازانەی کە لەبەردەستدان دەتوانرێت دڵەڕاوکێ بەم شێوەیە چارەسەر بکرێت:

1- چارەسەری دەروونی: پەیوەستە بە گەڕاندنەوەی نەخۆشەکە بۆ باری سەرەتایی خۆی بۆ ئەوەی لە ڕووی دەروونییەوە هەست بە دڵنیایی بکات وئەمەش خۆی بە هەندێک بۆچوون وئاراستە دەڕژێنێت، بەمەش یارمەتی دەدات بۆ کەمکردنەوەی گرژی دەروونی، هەروەها پەیوەستە بە هاندانی توانای چاکبوونەوەی.

2- چارەسەری کۆمەڵایەتی : دوورخستنەوەی نەخۆش لە شوێنی ململانێی دەروونی وئەو کاریگەرییانەی کە دەبنە هۆی ئازار و هەست و سۆز.

3- چارەسەری کیمیایی: گرنگییەکی زۆر دەدات بە پێدانی هەندێک دەرمانی هیپنۆتیک وهێورکەرەوە لە سەرەتادا، پاشان دوای پشوودانی جەستەیی، چارەسەری دەروونی دەستپێدەکات بە مەبەستی کەمکردنەوەی گرژی دەمارەکان.

٤- چارەسەری ڕەفتار بۆ دڵەڕاوکێ: نەخۆشەکە لە پرۆسەی ئیسراحەتدا( الاسترخاء) ڕادەهێنرێت و دواتر سەکۆی مەترسیدار بە پلەی جیاوازی چڕی پێشکەشی دەکرێت. بۆ ئەوەی لە پلەی جۆراوجۆر لە دڵەڕاوکێ و سۆز دوور بکەوێتەوە.

5- چارەسەری کارەبایی: تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کە تەزووی کارەبا سوودی نەماوە بۆ چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێی دەروونی، مەگەر نیشانەکانی خەمۆکی توندی لەگەڵدا نەبێت و لێرەدا خەمۆکی نامێنێت.

٦- چارەسەری نەشتەرگەری : بەگشتی پەنا بۆ نەشتەرگەری دەبات لە ئەگەری ئەوەی شێوازەکانی پێشووی چارەسەرکردن باشتر نەبوون و ئەم نەشتەرگەرییەش لە ئاستی مێشکدایە بۆ کەمکردنەوەی توندی دڵەڕاوکێ، بە بڕینی ڕیشاڵی دەماری( الالياف العصبية) هەستەکە، لەوێدا بێتوانا دەبێت لە هەست و سۆزە ئازاربەخشەکان وکاریگەرییان لەسەر نییە.

**سروشتی فشاری دەروونی:**

هەموو فشارە دەروونییەکان دیاردەیەکی ئاڵۆزی مرۆڤن، کە لە هەموو بوارەکانی بایۆلۆژی، دەروونی، کۆمەڵایەتی، ئابووری وپیشەییدا دەردەکەون وەک چۆن لە ژینگەکەدا بەرجەستە دەبن کە تێیدا دەژین.

**فشاری دەروونی** ئةوه ية: ((ناهاوسەنگی لە نێوان توانا و تواناکانی یاریزان و ئەوەی لێی داوا دەکرێت لە دۆخی ڕاهێنان وپێشبڕکێکاندا، كة هاتووئةوةى لة ياريزان داوا دةكريت بةرزترة لة ئاستي تواناكاني خوى بۆ ڕاهێنانی ئەم وەرزشە قورسە بە مەترسییەوە فشاری دەروونی ئەرێنییە(الضغط الايجابي)، کە تەحەدای دۆخە سەختەکان دەکات و هەستکردن بە ڕەزامەندی و ڕەزامەندی لە ئەنجامی گەیشتن بةلوتكة، کە لوتکەی شاخەکەیە، سەبارەت بەلام فشاری نەرێنی(ضغط السلبي)، ئەوەیە کە ڕێگری دةكات لە ئەنجامدان دەکات چونکە یاریزان وا لێکدەداتەوە کە لە سەرووی وز و تواناکانییەوەیە. لةتواناي ئةودا نيية ئةو كارة ئةنجامدا.

هەموو ئەو بارودۆخانەى کە یاریزانەکە پێیدا تێدەپەڕێت، چ لە مەشق و ڕاهێنانەکاندا بێت یان پاڵەوانێتییەکان، کە تێیدا دوو شت بەراورد دەکات، کە پێویستە چی بەدەست بهێنێت یان بەدەستی بهێنێت، هەروەها توانا جەستەیی و لێهاتوویی و دەروونی یاریزانەکە.. ئاستی ڕکابەرەکە یان شوێنی... پێشبڕکێکە، سیستەمی پاڵەوانێتییەکان، کۆتایی هاتنی یارییەکە، نەبوونی ئامادەکاری جەستەیی، لێهاتوویی یان ترس لە ئەنجامەکە، یاریزانەکە دەبێتە ژێر هەڕەشە یان دۆخێکی سترێساوی.وە نەک لە ژێر فشاردا.

**جوَرةكاني فشاري دةرووني( انواع الضغوط النفسية)**

**یەکەم: ژینگەی سروشتی**: وە ئەوەی لەخۆی دەگرێت لە پەستان و پلەکانی گەرمای بەرگەهەوا، کارەساتی گەردوونی، خانووی تەسک، ژمارەیەکی کەمی ژوورەکان و خراپی ڕووناکی.

**دووەم: ژینگەی کۆمەڵایەتی:** وە ئەوەی لەخۆی دەگرێت لە فشارەکانی درزەکانی خێزان، نایەکسانی کولتووری، زۆری هەواڵ و هاوتەمەنەکان، ململانێی نەوەکان، ڕەوت و مەیلە جیاوازەکان، و نەبوونی خۆشگوزەرانی کۆمەڵایەتی سەرتاسەری.

**سێیەم: فشارە ئابوورییەکان:** لەو شوێنانەی کە فشاری بێکاری وکەمی بەرهەمهێنان ودابەشکردنی نادادپەروەرانەی بەرهەمی نیشتمانی ونایەکسانی چینایەتی هەیە.

**چوارەم: فشارە سیاسیەکان:**بەجۆرێک کە فشارەکان لە ناڕازیبوون لە ڕژێمی دەسەڵاتداری ئێستا، ململانێ سیاسی وفەرهەنگیەکان، هەژموونی هەندێک هێز، ناکارامەیی ڕژێمی دەسەڵاتدار و نەتوانین لە خۆگونجاندن لەگەڵ بارودۆخی سیاسیی هەنووکەییدا سەرهەڵبدات.

**پێنجەم: فشارە پیشەییەکان:**بنەچينەی پیشەی تاکە، وئەو کارانەی کە ئەنجامی دەدات، وەک: ناتەبایی لەگەڵ هاوکارەکانی، ناڕازیبوون لە پۆستی کار، مووچە، کات بەسەربردن، جیاکاریی ناڕەوا.

**شەشەم: فشارەکانی قوتابخانە:** کە لە فشاری مەنهەج و تاقیکردنەوە و سزا و یاساکانی قوتابخانە و مانەوەی هاوکار وقەرەباڵغی پۆلەکان و ئەرکەکانی تردا نوێنەرایەتی دەکرێت. دوای پێداچوونەوە بە فشارە جۆراوجۆرەکانی پێشوو، وەک چۆن ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ ڕەنگدانەوەیان لەسەر ئەو ژینگەیە هەیە کە مامۆستا تێیدا کاردەکات و بەم شێوەیە پاڵنەرێکی پێچەوانەی پێدەبەخشێت بۆ پشت، بەبێ داهێنان، و داهێنان لە ئەنجامی... ژینگەی فیزیکی بەربەستەکان کە ڕۆڵێکی سەرەکی دەگێڕن لەوەدا، وەک قەرەباڵغی لە پۆلەکان لە خوێندکاران، نەبوونی ڕووناکی گونجاو، نزیکیی قوتابخانە لە شوێنەکانی ژاوەژاو، نەبوونی ئامرازی پەروەردەیی، یان ژینگەی کۆمەڵایەتی دەوروبەری مامۆستا لەوانەیە یارمەتیدەر نەبێت و... لە ڕێگای پێشکەوتنەکانیدا بوەستن وەک ئەوەی شەڕ وململانێ لە نێوان ئەو وخێزانەکەی یان لە نێوان ئەو وخێزانەکانی خوێندکاراندا هەبێت، و بەم شێوەیە ئەدای کاریگەری ئەو کورت دەکاتەوە لەناو دیوارەکانی قوتابخانەدا، ئەمە جگە لە فشارە کارگێڕی و خوێندکارانەکانە کە ئەوان بەرکەوتەی...

**هوَكارةكاني ستريس دةرووني ( أسباب الضغوط النفسية)**

1. سترێسی ڕاهێنانی وەرزشی.
2. فشارەکانی پاڵەوانێتییەکان و دووبارەبوونەوەی یارییەکان لە ماوەیەکی کەمدا.
3. فشارەکانی ڕاهێنەر وهەڵسەنگاندنی کارگێڕی یاریزانان.
4. فشارەکانی خوێندن و ژیانی ڕۆژانە.
5. شێوازی ژیانی یاریزان (پشوودان - خۆراک ).
6. ژینگە (ئابووری - ئاستی کۆمەڵایەتی - ڕەوایی ئاستی ژینگە).

تورِةيي (الغضب)

* توڕەیی وتوڕەبوون لە پێشەنگی ئەو هۆکارانەدایە کە دەبنە هۆی تێکچوونی دەروونی وشڵەژانی دەروونی.
* وبەفیڕۆدانی وزەی دەروونی وجەستەیی مرۆڤەکان، هەروەها یەکێکە لە گرنگترین هۆکارەکانی ناهاوسەنگی ولەشجوانی دەروونی وکۆمەڵایەتی.
* وە ڕق، ئاگرێکە کە دەروون دەسوتێنێت وجەستە دەچەوسێنێتەوە وتووشی نەخۆشی بێشومار دەکات. زۆربەی دەروونناسەکان لەسەر ئەوە کۆکن کە توڕەبوون پێویستییەکە بۆ ئەوەی مرۆڤ لە شەڕانگێزی جیهانی دەرەوە بپارێزێت،
* بەڵام کاتێک تاک بە ئاسانی وروژێنەر دەبێت، بە بچووکترین هۆکار توڕە دەبێت وهەستەکانی بۆ ماوەیەکی زۆر توندتر.

**چەمکی توڕەیی**

هەموومان دەزانین مەبەست لە هةلجووني توڕەیی چییە. کێ لە ئێمە ئەم هەستەی بەسەر نەهاتووە!!! به ڵكو كێ له ئێمه له هه ندێك بارودۆخدا به تووڕه یی كۆنتڕۆڵ نه كردووه و له گه ڵ خۆیدا تێڕوانینی خۆی له ده ركه وته كانی كرده وه كانی له ده ستداوه !!!!! توڕەبوون هەستێکی ئاسایی مرۆڤە و لە زۆر حاڵەتدا، هەستێکی تەندروستە. بەڵام کاتێک تەقینەوەی توڕەیی دەبێتە دەرەوەی چوارچێوەی توانای کۆنترۆڵکردن یان کۆنترۆڵکردنی، وبەم شێوەیە دەیکاتە ئامرازێکی لەناوبردن، لێرەدا تەنها دەوترێت توڕەیی هەستێکی نەرێنی و تێکدەرانەیە کە دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ بکەوێتە زۆرێکەوە ئەو کێشانەی کە ڕەنگە ڕزگاری بۆ خۆی نەدۆزێتەوە: کێشە لە شوێنی کاردا؛ کێشەی توند لە پەیوەندییە نێوان کۆمەڵایەتییەکان لەگەڵ کەسانی دیکەدا؛ وە کێشە لە کوالیتی ژیان بەگشتی.تەنانەت ڕەنگە توڕەیی مرۆڤێک بکاتە دیل بۆ حاڵەتێکی سۆزداری کە دەرئەنجامەکانی پێشبینی نەکراوە. بۆیە ئەم یەکەیە ئامانجی ئەوەیە کە یارمەتیت بدات لە توڕەیی تێبگەیت و کۆنتڕۆڵی بکەیت.

ثيَناسةي تورةيي " كاردانةوةيةكي سوَزداريية لة ئةنجامي هةستي مروَ ظيَك كة سازش لةسةر كةرامةتي دةكات، كةدةبيَتة هوَي ناكوَكي يان ململانيَ ".

**جورةكاني شەڕانگێزی( العنف):**

1. **شەڕانگێزی شەڕانگێزی**: ئەو ڕەفتارەیە کە تاک هەوڵدەدات بوونەوەرێکی زیندووتر تووش بکات بۆ ئەوەی ئازار وزیان یان ئازاری بۆ بگات وئامانج لێی چێژوەرگرتن و ڕازیبوونە بە بینینی ئەم زیانە لە ئەنجامی ئەو ڕەفتارە شەڕانگێزە.
2. **شەڕانگێزی ئامرازی**: ئەو ڕەفتارەیە کە هەوڵی بریندارکردنی بوونەوەرێکی دیکەی زیندوو دەدات بۆ ئەوەی ببێتە هۆی ئازار، زیان یان ئازاری بۆی بە ئامانجی بەدەستهێنانی بەهێزکردن یان پشتگیری دەرەکی، وەک هاندانی بینەر یان سەرسامی ڕاهێنەر، نەک بە ئامانجی چێژوەرگرتن لە ڕەزامەندی بینینی ئەم ئازارە.

**ڕەنگە بەسوود بێت بگەینە پێناسەیەک بۆ توڕەیی بۆ خستنەڕووی ئەم توخمانەی خوارەوە:**

1. **سروشتی توڕەیی:** توڕەیی حاڵەتێکی سۆزدارییە کە لە چڕیدا دەگۆڕێت لە تەنیا گرژی یان خورانێکی سادە تا دەگاتە وروژاندن وشۆڕشی چڕی سۆزداری، کە لەگەڵیدا پرۆسە مەعریفیەکانی پەیوەست بە پرۆسێسکردن وپرۆسێسکردنی زانیارییەکان تێکدەچن وبەم شێوەیە بەبێ تێگەیشتن لە... دەرئەنجامەکانی ڕەفتار. توڕەیی هاوشێوەی هەستەکانی تر پەیوەندی بە چەندین گۆڕانکاری فیزیۆلۆژی وبایۆلۆجیەوە هەیە، کاتێک مرۆڤ توڕە دەبێت لێدانی دڵ بەرز دەبێتەوە و فشاری خوێن بەرز دەبێتەوە وکیمیای خوێنیش دەگۆڕێت بە زیادکردنی ئاستی هەندێک هۆرمۆن لە خوێندا وەک ئەدرنالین ونیۆئەدرینالین. توڕەیی دەتوانێت لە ئەنجامی هەردوو ڕووداوی ناوخۆیی ودەرەکییەوە بێت. لەوانەیە کەسێک لە هاوکارەکەی یان سەرۆکەکەی توڕە بێت، یان لە ڕووداوێکی وەک ترافیک لایت، پچڕانی کارەبا 0000 هتد توڕە بێت. ڕەنگە مرۆڤ بەهۆی سەرقاڵبوونی یاخود خەمی کێشە شەخسییەکانی توڕە بێت، لە ڕاستیدا بیرەوەری ڕووداوە زەبربەخشەکان وئەزموونە نەرێنییەکان ڕەنگە هەستی توڕەیی ورووژێنێت.

**(٢) دەربڕینی توڕەیی:** ڕەفتارکردن بە شێوەیەکی شەڕانگێزانە وەڵامی سروشتییە بۆ کۆنترۆڵکردنی هەستی توڕەیی لەسەر مرۆڤ، توڕەیی وەڵامێکی گونجاوی سروشتییە بۆ هەڕەشە. توڕەیی ووزەیەکی سۆزداری بۆ مرۆڤ دابین دەکات، زۆرجار ئاراستەیەکی شەڕانگێزانە، لە چوارچێوەی کۆنتڕۆڵێکی چۆنایەتی هەستە نەرێنییەکان کە هەڵسوکەوتی مرۆڤ بەرەو شەڕ وبەرگریکردن لە خۆی پاڵدەنێت کاتێک هێرش دەکرێتە سەر. بەم شێوەیە بڕێکی گونجاو لە توڕەیی لە هەندێک بارودۆخدا پێویستە بۆ بەردەوامبوونی ژیانمان. لەلایەکی ترەوە ناتوانین بەهیچ شێوەیەک ڕێگە بدەین توڕەیی بەهیچ شێوەیەک دەرببڕدرێت، هەرچەند توڕەییەکە چڕ بێت، دروست نییە دەستدرێژی یان هێرشی جەستەیی بکرێت، بۆ نموونە بەرامبەر کەسێک کە بەردەوام بێزارمان دەکات وهەراسانمان دەکات.

**توڕەیی لە چەند ئاستێکدا ڕوودەدات:**

(1) نائومێدی. شتێک ڕوویدا کە لە ئاست چاوەڕوانییەکانتدا نییە و پێداویستییەکانت بەدی ناهێنێت.

(٢) ناڕەحەتی سۆزداری. هەستکردن بە ناڕەزایی، توڕەیی یان توڕەیی لەخۆدەگرێت.

(٣) بێزاری. بریتییە لە هەستکردن بە نائەمنی یان ناڕازیبوون لە کێشەیەکی چارەسەرنەکراو یان بەربەستێک لەبەردەم گەیشتن بە ئامانجێک.

(٤) توڕەیی. هەستێکی بەهێزی ناڕەزایی وبێزاری و دوژمنایەتی لەخۆدەگرێت.

(٥) شۆڕشی سۆزداری. لێرەدا مرۆڤ کۆنترۆڵی هەست و سۆز و هەستەکانی خوَي لەدەست دەدات.

یان توڕەیی: "یەکێکە لە هەستە دیارەکانی مرۆڤ لە کردارەکانیدا کاتێک توڕە دەبێت و لە دەربڕینی دەموچاویدا". توڕەیی لەوانەیە لە هەندێک کاتدا سووربوونەوە یان گریان لەگەڵ بێت. هەروەها توڕەیی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە، ئەو شتانەی کە توڕە دەکەن هەندێک کەس کەسانی تر توڕە ناکەن، وە هەروایە حاڵەتێک کە کاتێک شتێکی چاوەڕواننەکراو یان چاوەڕوان نەکراو وەک کاردانەوەی دەروونی ڕوودەدات، زاڵ دەبێت بەسەر مرۆڤدا.

**قۆناغەکانی توڕەبوون:.**

مرۆڤ لە کاتی توڕەییەکەیدا چەندین هەست بەخۆیەوە دەبینێت، لەوانە ئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوە: (ناڕەحەتی، ناڕەزایی، وروژاندن، بێزاری، ڕوخسار ،عبوسي مرو موج، تووڕەیی، سووکایەتیکردن... وچەندین تایبەتمەندی دیکە کە ڕەنگدانەوەی ناڕازیبوونی مرۆڤە لەو دۆخەی کە کەوتۆتە بەردەم بۆ).

**هۆکارەکانی توڕەبوون:**

توڕەیی بەهۆی هۆکاری دەرەکی یان ناوخۆییەوەیە، هۆکارەکەی لەوانەیە کەسێکی دیاریکراو بێت، وەک هاوکارێک یان خودی سەرۆکەکە..یان لەوانەیە دەرئەنجامی بەرکەوتنی ئەو ئەزموونانە بێت کە پاڵنەری بۆ ناڕەحەتی دروست دەکات، وەک: هاتوچۆیەک قەیران، هەڵوەشاندنەوەی گەشتێکی گەشتکردن. لەوانەیە بەهۆی هۆکاری تری دڵەڕاوکێ، بیرکردنەوەیەکی درێژخایەن لە بابەتە تایبەت وخێزانییەکان بێت، یان یادەوەرییە ئازاربەخشەکان بێت کە کاتێک مرۆڤ بیری دەخاتەوە هەستی توڕەیی ورووژێنێت.

((ماندووبوون - برسێتی - ئازار - شکستهێنان لە سێکس - نەخۆشی - پشت بەستن بە هەندێک دەرمان (بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان) - گۆڕانکاری هۆرمۆنەکانی پەیوەست بە سوڕی مانگانە - وەستانی سوڕی مانگانە - کشانەوە لە کاریگەری دەرمانێک - تێکچوونی دەروونی وەک خەمۆکی دوو جەمسەری - هۆکارە بۆماوەییەکان ڕووبەڕووبوونەوە سەرچاوەی ئازار هۆکاری سەرەکییە کە بەرپرسە لە توڕەبوون، چونکە بەبێ ڕووبەڕووبوونەوە هەستێکی ترس لە مرۆڤدا پەرەدەستێنێت.

**نیشانەکانی توڕەبوون:**

- بەرزی پەستانی خوێن. زیادبوونی دەردانی هۆرمۆنەکانی سترێس. تەنگەنەفەسی .. زیاتر دەربارەی فریاگوزاری سەرەتایی بۆ تەنگەنەفەسی - لێدانی دڵ. - لەرزین. قەبزی - تەسکبوونەوەی چاویلکەی چاو (پوپیل). زیاتر دەربارەی ئەناتۆمی چاو - هێزی جەستەیی. خێرایی لە قسەکردن و جوڵەدا لەگەڵ گرژی. ماسولکەی توند. ڕەخنەی بەردەوام. - وروژاندن. - بێدەنگ. - نامۆبوون ڕەفتاری شەڕانگێزی پاسیڤ. - حەسوود. - حەسوود. نائارامی. نەبوونی خۆبەگەورەزانین. قەناعەت پێکردن. - خەمۆکی. - دڵەڕاوکێ. بێتوانایی لە خەوتن (کەمخەوی). دەرکردنی بۆچوونی نەرێنی. سکاڵای بەردەوام. بێتوانایی لە ئەنجامدانی سێکس.

**دەربڕینی توڕەیی:** مرۆڤ لەکاتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەزموونی توڕەییدا بە پرۆسەی مەعریفی هۆشیار ونائاگادا تێدەپەڕێت و سێ کەسن:1-دەربڕینی توڕەیی. 2- سنووردارکردنی توڕەیی (دەرنەبڕینی توڕەیی). 3- توڕەیی ئارام بکەرەوە.

**ستراتیژییەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ توڕەیی:**

1-ئارام بگرن.

2-بنیاتنانی هەستکردن.

3-چاره‌سه‌ركردنی كێشه‌كه‌.

4- شارەزایی پەیوەندی و پەیوەندی کردن.

5- هەستی نوکتەیی.

6- گۆڕینی ژینگە.

1. ئامۆژگاری پزیشکی دەروونی.

**دەروونناسی هاندەران ویاریگا وەرزشییەکان:**

پرسی دیاردەی توندوتیژی لە یاریگا وەرزشییەکان و ڕێگاکانی ڕێکخستنی ڕەفتاری خەڵک و دیاریکردنی ماف و ئەرکەکانی پێش و لە کاتی چاوپێکەوتن و دوای چاوپێکەوتن لە یاریگا وەرزشییەکان جێگەیەکی گرنگ لە گفتوگۆکانی پێشکەوتن و گەشەپێدانی وەرزشی نیشتمانیدا داگیر دەکات.

**جۆرەکانی بینەر:**

ئامادەبووان بەسەر چەند فۆرمێکدا دابەش دەبن

أ- بینەری تاکەکەسی: وەک کەسێک کە بە تەنیا دەڕوات بۆ ئەوەی هانی تیمەکەی بدات.

ب- بینەری بەکۆمەڵ: سەر بە کۆمەڵێک گروپی یانەکانی هاندەرانە.

ج - بینەری پەیوەندیدار: ئەو بینەرەیە کە لە هاوڕێیانی گەڕەک یان هاوڕێی کار پێکدێت، ... بڕیار دەدەن ئێوارەیەکی وەرزشی بەسەر بەرن بۆ هاندانی تیمەکەیان.

د- بینەری خێزان: پێکدێت لە ئەندامانی خێزان کە پشتگیری تیمەکەیان دەکەن لەڕێگەی ئامادەبوون لە یاریگاکان.

هـ- بینەری بیانی: بینەرێکە سەر بە شار ونیشتمان وتیپە رکابەرەکان نییە وبوونی لە یاریگاکاندا بەهۆی خۆشەویستی بۆ وەرزشەوە دێت.

ئەم فۆرمانە سەر بە ٤ جۆر بینەرن: (بینەرێکی تەماشاکەر، بینەرێکی بێلایەن، بینەرێکی کارلێککار(متفاعل)، و بینەرێکی تورة( منفعل).

1. **بینەری بێلایەن**: بینەری بینەرە کە ئەوەندەی ئارەزووی سەیرکردن وخۆشی هەیە دوور لە هەست وسۆزە نەرێنییەکان و فەناتیزمی شۆڤێنی، گرنگی بە دەرئەنجامەکەی نادات.
2. **ئەنجامەکان ئامادەبووان**: بریتیە لە نمونەی ئەو جەماوەرە کە زۆرترین کاریگەرییان لەسەرە بەهۆی ئەنجامەکان و خۆشەویستییان و ڕادەی ڕق و کینەیان بۆ تیپەکە، پەیوەندی بە کوالێتی ئەنجامەکانی بەدەست هێنراوەوە هەیە، و ئامادەبوونیان لە یاریگاکان و... ئامادەنەبوونیان لەوان بەپێی ئەنجامی پێشوو و پێگەی ئەوان لە دەستەی ڕیزبەندیدا دیاری دەکرێت.
3. **بینەری کارلێککەر**: واتە ئەو بینەرەی کە کارلێکی ئەرێنی ونەرێنی لەگەڵ ڕووداوەکانی چاوپێکەوتنەکەدا دەکات و بە شێوەیەکی بابەتیانە ڕەخنە لە پێشنیارەکان دەگرێت بە ڕۆحێکی وەرزشی و مەدەنی و دوور لە کۆنەپەرستی...
4. **بینەری تورة(المنفعل):** ئەو بینەرەیە کە لە چاوپێکەوتنەکەوە گرنگی بە هیچ شتێک نادات جگە لە ڕەفتارە قێزەون و قێزەون و ناشارستانیەکان کە بەزۆری ئامانجیان سووکایەتیکردن و نەفرەتکردن وتێکدان وتوندوتیژی وشەڕانگێزی و پێشێلکردنی پیرۆزی ئەخلاقی وەرزشییە لەگەڵ نزمەکان وشە و ڕەفتار ودروشمی ورووژێنەر کە هیچ پەیوەندییەکی بە وەرزشەوە نییە.

**ئەرکە گشتیەکاني جەماوەرە:**

- ڕێزگرتن لە وەرزشی.

- پاڵپشتی و هاندانی باشی تیپەکەی، چ سەرکەوتوو بێت یان دۆڕاو.

- ریکلام: نەخێر بۆ جنێودان و نەفرەتکردن، وە بەڵێ بۆ هاندان لەکاتی دۆڕان پێش بردنەوە.

- دوورکەوتنەوە لە ڕەفتاری نائاسایی و بێ شەرەف پێش چاوپێکەوتن و لە کاتی چاوپێکەوتن و دوای چاوپێکەوتن.

- پەنا نەبردن بۆ توندوتیژی و شەڕانگێزی پێش چاوپێکەوتن و لە کاتی چاوپێکەوتن و دوای چاوپێکەوتنەکە.

- وازهێنان لە ڕەفتارە ناشرین و ناشرینەکان، و پێشێل نەکردنی پیرۆزی ئەخلاقی وەرزشی بە وشە و ڕەفتاری خراپ.

- بەکارنەهێنانی دروشمی ئیستفزازی و هاندان و ڕەگەزپەرستانە.

- دوورکەوتنەوە لە ڕەفتاری بێ شەرەف لەناو یاریگا و دەرەوەی یاریگا.

- ناڕەزایەتی دەربڕین بەرامبەر بە بڕیاری دەسەڵاتداران بە شێوازی شارستانی دوور لە سووکایەتی و نەفرەت و بوختان.

- نمایشی وەرزشی و ئەخلاق، لەوانە لێبوردەیی، هاوسۆزی، برایەتی،،،.

واز لە شۆڤێنیزم و خۆپەرستی بهێنن.

* نەبوونی تەرکیزێکی کوێرانە لەسەر هەندێک لە هەڵەکانی ناوبژیوانان و خراپی ئاستی هەندێک یاریزان.
* مادەی هۆشبەر و وەسوەسە و کحول بەکارمەهێنە.
* پاراستنی دامەزراوە و ئامێرە وەرزشییەکان. نەک زیان بە موڵک و ماڵی کەسانی تر بگەیەنێت.

**تيَروانين بوَ توندو تيذي وةرزشي**(العنف في الرياضة) وتوندو تيذي لة بواري وةرزشدا**:**

تيَروانين بوَ توندو تيذي وةرزشي: كوَمةلَة رِةةفتاريَكة مروَظـ هيَزي تيَدا بةكار ديًنيَت زيانيَكي زوَرِ بةكةسةكة يان كوَمةلَةكةسيَك دةطةيَنيَت يان هةر شتيَكي تر. يان رِوالةتيًكي توندة هيَزي تيَدا بةكار ديَت بةشيَوةيةكي زوَر نابةجيَ و زيادة بة دةر بةو ئامانجةي كةسي بةرامبةر ملكةض بكات و بدوَريَ بدا بةدةست. وة تايبةتمةند ني ية بةئاستيَكي دياريكراو لة ناو كوَمةلَطادا، يان تةمةنيَكي دياريكراو، يان رِةطةزيَك و ئاستَكي كوَمةلاَيةتي بةلَكو هةموو كةسيَك دةطريَتةوة هةرضةندة تةمةني طةورة بيَت يان بضووك بيَت.

نيشانةكاني توندو تيذي وةرزشي:

1. (زياد بووني ترثةي دلَ) زوَر ليَداني ترثةى دلَ لةرِادةبةدةر بةهوَي هةست نةكردن بة ئارامي.
2. زياد بووني ثالَةثةستوَ و فشاري خويَن. دةبيَتة هوَي طوَرِانكاري رِةنطي دةم وضاوي.
3. ترس و دلَة رِاوكىَ و رِاكردن بةهوَي زياد بووني رِيَذةى خويَن لة لةش.
4. بةرزبوونةوةى ريَذةى هةناسةدان(هةناسة ثركيَ)
5. طرِذ بوونةوةى ماسوولكةكان.بةتايبةتي دةست و قاض.
6. زيادي خيَرايي سوراني خويَن لةلةش.
7. كةم هةست كردن ودرك ثيَكردن بةهةستةكانيةوة لةلايةن كةسةكةوة،ئةو كةسة هةست بة ئازار ناكات لةكاتي ثيَكدادان. لةثال ئةوةوة ضةند نيشانةي تريش خوَي ليَرةدا دةبينيت وةك( نةخوَشي دروَ، دزي، وةرنةطرتني ئاموَذطاري، لاساري وطويَنةدان، رِق وقينة هةلَطرتن، بيَزاري ، عنادي، متمانة نةبوون بةخوَ و دةوروبةر، دورةثةريَزي، دلَةرِاوكىَ، ئيشوو ئازاري دةرووني بةهيَز، شةرِانطيَزى، لةطةلَ برادةران و كةس وكار دةورر ثشت، هةست كردن بةتاوان، ئةم دياردانة بة زوَري لةلايةن هةرزةكاران دةردةكةوىَ هةستي ثيَ دةكريَ ودةبينريَت.

**شيَوازةكاني** **توندو تيذي وةرزشي لة ياريطاكان:**

1. توندو تيذي رِاستةوخوَ: ئةم جوَرة خوَي لةمانةدةبينيَتةوة( طوشتن وبرين، ليَدان و رِوخاندن،تيَكدان وسوتاني وشكاندي ياريطاو رِيَطاو وبان وكةلوثةلي وةرزشي و هيَرشكردن سةريان. بةهوَي بارودوَخي ياريةكان كةبةريَوة دةضيَت لة ليَداني ياريزان وناوبذيوان وهاندةران لة نيَوان يةكدا، كةدةبيَتة هوَي شكداني سةيارة و ئوَتوَموَبيل و كةل وثةلي ياريطاكة وضيمةني ياريطاكان و كةساني ئةمن و ئاسايش و ئازاردانيان.
2. توندو تيذي نارِاستةوخوَ: ئةم جوَرة خوَي لةمانةدةبينيَتةوة بةبةكارهيَناني لايةنةكاني(كارطيَري وياريزانان وهاندةران و لايةنطران تا رادةيةكي زوَر رِاطةياندن) وا دةكةن هاندةران ياريزان وهاندةران توند و تيذي بةكاربيَنن، وةك(جنيَودان وتف كردن وبةكارهيَناني ووشةى نةشياو دور لة طياني وةرزشي) وةزوَر جار لة ريَطاي بةكارهيَناني دةرماني ووزةبةخش وبيَ هوَش كةرلة لايةني هةردوولا دةبيَتة هوَي بةم شيَوةية رِةفتا بكةن لة كاتي ئةنجامداني ضالاكي.

**ئةو هوَكارانة ضين كةدةبيَتة هوَي توندو تيذي لةناو ياريطادا**

(بةشيَكيان تايبةتة بةهوَكارةكاني ثةيوةست بةثيَشبرِكيَي وةرزشي،بةشيَكيان ئةو هوَكارانةى ثةيوةنديان بة تايبةتمةنديةكاني وةرزشوانانة وة هةية) وةك:

1. هوَكاري ريَكخستن لةلايةن ئةنداماني دةستةى كارطيَري.
2. ياريزانان، هةلسوكةوتيان لةناوةوةو لةدةرةوي ياريطا طرنطيةكي زوَري دةبيَت لةسةر هاندةران دةبيَتة هوَي وورِوذاندنيان، هاندةران دةست بكةن بةشةرو ئاذاوة لةسةر مةدرةجةكان( الاستثارة الانفعالية).
3. لايةني كارطيَري و بةريَوةبردني تيث، لةدةرئةنجامي هةلَسووكةوتي نابةجيَ لةلايةنيان.
4. ناوبذيوان، كةمي بووني شارةزايي، بريارداني هةلَة بوَ رِوداوةكان لة كاتي ياريى، زوَري ثيَداني كارتي زةردو سوور.
5. ضاوثوَشي ناوبذيوان لة هةلَةى تيثي بةرامبةر.لةسةر حسابي ئةوى تر.
6. كةمي روَشةنبيري و ليَهاتووي جةستةيي ناوبذيوان.( الحالة البدنية و المهارية).
7. هوَكاري مادي و معنوي ولايةني دةرووني وكوَمةلاَيةتي بوَ ناوبذيوان.
8. طرنطي ياريةكة وئاستي تيثةكان. و ريزبةندي تيثةكان.
9. شيَوازي رِاطةياندن هانداني نادروست.
10. جوَري ياريطاكان. شويَني ئةنجامداني يارييةكة.
11. هوَكاري دةرووني( الاتجاه النفسي نحو المنافسة).
12. هوَكاري كوَمةلاَيةتي.
13. جياوازي لة نيوان رةطةزركان.
14. كاتي ياريةكة.خةياندي بوَ سةعاتيك دووسةعات سى سةعات.

لةسةرةتا شةرو ئاذاوة لة ناو ياريطاكان لة ضةند كةسيَك و كوَمةلَةيةكي دياريكراو دةست ثيَدةكات، دواي بلاَو دةبيَتةوة ئةو ثةتاية بوَ هاندةران و ياريزانان واي ليَدي هةمووي دةطريَتةوة، بةهوَي كةمي رِوَشةنبيري وةرزشي هوَكاري كةسي و مةزاجي كوَمةلَةيةكي بيَ ئيش و كار و تيَنةطةيشتنيان لة بةها بةرزةكاني وةرزش كة لةسةري بنياتنراوة وةك( ريزطرتن، ثابةندبوون، خوَشةويستي) ودابةزيني ئاستي كوَمةلاَيةتي و ثابةند نةبوونيان بة ياساكان.هوَكاريكي سةرةكيية بوَ ئاذاوة نان لة ناو ياريطادا.

ئامادةكردني دةرووني وةرزشي( **الاعداد النفسي الرياضي**)

ثيَداويستيةكاني ئامادةكاري دةرووني وةرزشي: بةبةكارهيَناني هةر جوولةيةك لةلايةك يةكيَك لةئةندامةكاني لةش ودةرخستني بة شيَوازيَك لةلايةن كةسيَكةوة بة تةنها يان بةكوَمةلَ، لةدةرئةنجامي كاريَكي جةستةيي ني ية بة تةنها، بةلَكو لةدةرئةنجامي كوَمةلَة كرداريَكي عقلي و بير و هةلَضوونيَكة ناتوانين درِكي بيَ بكةين بةشيَوةيةكي رِاستةوخوَ ، بةلاَم دةتوانين تيَبيني بكةين لةريَطاي سروشت و ئامانجةكاني كةسةكة لةريَطاي (رِةفتارةوة).

كاتيَك ياريزانيَكي توَثي ثيَ دةيةويَت توَثيَك ئاراستةى برادةريَكي خوَي بكات بوَي رةوانةبكات، ئةو شيَوازة لة ئةدائي جوولةيي وةرزشي لة ريَطاي بةشيكي جةستةيي بةتةنها نابيَت، بةلَكو دةردانةوةى لةكرداري بيرو و عقلي دةبيَت برياردةدات و دةطوازريَتةوة بوَ ئةندامةكاني جةستةى لةشي مروَظـ. وة ئةو بيركردنةوة ثيَشتر( ئاطا بوون وهةستكردن و درك ثيَكردن بوَسروشتي رِووداوةكة) وةهةروةها شارةزايي ثيَشووتري كةثيَوةستة بة رِووداوةكة.

وامان بوَ دةردةكةويَت هةر جوولَةيةك ياريزان ئةنجامي بدات دةبيَت لةريَطاي تيَكةلَ بووني ئةم سيَ سيستةمةلاوةكييةيةكة ثيَكهاتووة لةهةريةكة لة لايةني ( جةستةيي، عةقلَي، هةلَضوون).

**ئامانجةكاني خوَئامادةكردني دةرووني وةرزشوانان( أهداف الاعداد النفسي الرياضي)**

1. دروست كردني ضيَذ وحةزو ئارةزووي باش و ئةريَني بةرامبةر وةرزش هةست كردن بةشادي..
2. بةهيَزكردني ثالَنةرةكان لةسةر مةشق و رِاهيَنان و ثيَشبركيَي كاريطةر.
3. بةكارهيَناني كارامة عقليةكان سةرةكي لةكاتي ئةنجامداني وةرزشة تايبةتيةكان.
4. بة هيَزكردني رِوالةتي وةرزشي هةلَضوون.هةر جوَرة بةثيَ ثيَويست لةكاتي ثيَشبركيَ و مةشقدا.
5. طةشة كردني تواناكاني وةرزشي و ريَكخستني وزةي جةستةيي ودةرووني لةريَطاي مةشق و رِاهيَنان وثيَشبركيَدا.
6. ئامادةكردني وةرزشوانان كة ئامادةي دةرووني تيَداية بوَ ئةنجامداني ثيَشبرِكيَ و خوَ كونجاندن لة بواري لةناكاو.
7. بةرز كردنةوةى روحي وةرزشي لةناو تيث وبةهيَزكردني ثةيوةندي كوَمةلاَيةتي لةنيَوان ئةنداماني.
8. ئاراستةكردني وةرزشوان لةرِوي دةرووني بوَ يارمةتيداني لةسةر خوَطةنجاندن لةكاتي ذياني رِوَذانةي كرداري و كوَمةلاَيةتي و لةكاتي ثيَشيركيَي وةرزشيدا.
9. متمانة بةخوَ بوون ياريزان باوةرى بةتواناكاني خوَي هةبيَت لة كاتي ثيَشبرِكيَدا ئةو هيَزةي لادروست بيَت بوَ زالَ بوون بةسةر ئةو ئةركةي كة ثيَي دةسثبَدريَت.

10-ثيَويستة ئاوات و هيواي ياريزان نزيك بيَت لة تواناكاني ودوور بيَت لة زيادةرةوى بةشيَوةيةك بتوانيَت بطات ثيَي.

**شيَواز وجوَرةكاني ئامادةكردني دةرووني وةرزشي:**

1. ئامادةكاري دةرووني وةرزشي لة رِووي جوَريةوة دةبيَتة دوو بةشي سةرةكي:

يةكةم/ ئامادةكاري دةرووني طشتي: ئةم جوَرة ئامانجي ثيَشخستني كردارة دةرونيةكاني ياريزانة، وةك( كةسايةتي وةرزشي، رِةفتار، رِوالَةت و هةلَسووكةوت و جيَطير كردني باروو دوَخي دةرووني وةرزشوان لةلايةني كارامةكاني عقلي و هةلَضوون ). وةك( متمانة بة خوَ بوون، هةستكردن بة مسؤوليةت، بة غيرةت، ويَناكردني جوولَةيي، خوَرِاطرتن، تا دوايي...)

دووةم/ ئامادةكاري دةرووني تايبةت: ئةم جوَرة ئامادةكاريية ئامانجي سةرةكي تايبةتة بة وةرزش وانةوة، بة جوَري ياريةكة وةك كةمي نووستن لة ثيَش ياري زوَري دلَة رِاوكيَ و بيَ هيَزي بيركردنةوةى و بيَزاري كةمي حةماسةتي بوَ ياريةكة طويَنةداني بوَي. ياري تاك ئامادةكردي ياريزان جياوازي هةية لةطةلَ ئامادةكردني ياريزان لة ياري بةكوَمةلَ.

1. ئامادةكاري وةرزشوانان لةرووي ماوةيي بوَ دوو جوَر دابةش دةكريَت:

**يةكةم/ ئامادةكاري دةرووني وةرزشي درِيَذ خايةن.**

ئةم جوَرة ئامادةكاريية كاتيَكي زوَر دةخايَينيَت بةهوَي كرداري مةشق و رِاهيَنان و ثةروةردةكاريةكي زوَر دورو درِيَذ وئالَوَزة ، هةر ياريةو ثةثيَ خوَي، بةو ئامانجةي كة تيثةكة يان كةسةكة دةيةويَت بةدةستي بهيَنيَت، جا ئامادةكاريةكة لةسةر ئاستي ناوةكي بيَت يان جيهاني وةك خولي ياريةكاني ئوَلوَمبيات يان جامي جيهاني بةمةبةستي بةدةستهيناني ثايةي و ثلةى بةرز وبردنةوة يةكيَك لة نازناوةكان و وةرطرتني ميدالةيةي ئوَلوَمثي. كةواتة ماوةى ئامادةكاري كرداري فيَركاري و ثةروةردةيي و دةرووني لة ئامادةكردني ماوةى دريَذ خايةن لة ساليَك زياتر دةبيَت تا ضوار سالَ كةلةم ماوةيةدا خوَ ئامادةكردني بوَ دةكريَت لةم رِوانطةوة دةبيَت رِةضاوي ئةم خالاَنةي خوارةوة بكريَت:

1. باوةربووني تةواو بة طرنطي كيَبركيَ.
2. زانينيَكي تةواو بة بةشداريةكاني كيَبركيَي و ململانىَ.
3. شادي بوون بة بةشداري كردن لة ثيَشيركيَدا.
4. بار نةكردني طراني زوَري دةرةكي لةسةر ياريزان زيادة بةدةر.
5. رِةضاوكردني جياوةازي تاك( الفروقات الفردية).
6. بةرزكردنةوةى وطرينطيدان بة رِوالَةتي تواناي كةسي و بةرزكردنةوةى خورةوشتي وةرزشي بةرز.

**ئامانجي ئامادةكاري دةرووني بوَ ماوةى دريَذ خايةن:**

* بنياتناني حةزوو ئارةزوو رِيَرِةوى وةرزشي ثوَزةتيف لةلايةن ياريزانةوة بوَ ئةو ياريةي كة ئةنجامي دةدات.
* بةهيَزكردني و طةشة ثيَكردني ثالَنةرةكاني بوَ راهيَنان و مةشق و ثيَشبركيَ.
* طةشة ثيَكردني رِوالَةتي وةرزشي و رِيَكخستني هيَزي جةستةيي و دةرووني لة نيَوان مةشق و كيَبركيَدا.
* ئامادةكردني وةرزشوان لةلايةني دةرووني و خوَطونجاندن لة هةموو باروو دوَخيَكدا كة تووشي دةبيَت لة ناكاو.
* طةشة كردني دلَسوَزي وةرزشي بوَ داروو دةستةي دامةزراوة وةرزشيةكان و ثةيوةندي كوًمةلاَيةتي و بةرزكردنةوةى روحي مةعنةوى.

**دووةم/ ئامادةكاري دةرووني وةرزشي كورت خايةن لة لايةن ياريزان:**

بة هيَزكردن و ضالاك كردني تواناكاني ياريزان بة بةرزترين ئاست بو ثيَشبكركيَكاندا، لة رووي دةروونييةوة ثيَش بةذداري كردن لة ياريةكةدا كوَكردنةوةي هيَزو تواناكاني بوَ بةرزترين ئاست بة تةنها بيربكاتةوة لة بردنةوة، دور كةوتنةوة لة شتي لاوةكي، لة كاتي بةدةست هيَناني ثلةى بةرز بةخشين و دةسكةوتي باشي دةبيَت، بةرز كردنةوةى متمانة بةخوَ بوون و درووست كردني كةشيَكي ئارام بوَ ياريزان بة تايبةتي رِوَذي ياري ضةند خوولةكيَك ثيَش ياري دةسثيَكردن.بةكارهيَناني ريَنمايي ثوَزةتيف بة بيَ ئةوةى بيشكيَنيتةوة.

بوَ ية دةبيَت رةضاوى ئةم خالاَنةى خوارةوة بكريَت لةلايةن رِاهيَنةرةوة:

1. دوور خستنةوة ي ياريزان لة بيركردنةوة لة شتي لاوةكي بةتايبةتي لةوشةوةي ياريةكةي ليَ ئةنجام دةدريَت كةشيَكي شياو لةسةرخوَ وتايبةتي بوَ برةخسيَت. وةك طويَكرتن لة موَسيقا و ئاوازي خوَش.
2. فيَركردن و راهيَناني ياريزان ضوَن كاريطةري دةرووني دةكات لةسةر كةسي وةرزشواني بةرامبةري.
3. طرنطي دان بة ثروَسةى خوَ طةرم كردنةوة ي بوَ ئاستي ثيَويست بة ثيَي جوَري ياريةكة.
4. بةكارهيَناني شيَلان،ساونا وةك ياريدةدةريَك بوَخوَ هيَوركردنةوةى ياريزان كاتيَك زوَر ماندوو دةبيَت حةسانةوةى ثيَ دةبةخشيَت. وة هةروةها بوَ ضالاك كردني سوري خويَن و طرذي ماسوولكةكان.
5. بةكارهيَناني خواردن و خواردنةوة ودةرمان كةناكةويَتة ناو ليستي قةدةغةكراوةكاني وةرزشي، كاريطةرى دةرووني دةبيَت لةسةر هيَوركردنةوةى ياريزان و متمانة بة زياتر بةخوَ كردن.

**سووتانی دەروونی**

پێناسەی سووتانی ده رووني: (فراندبێرگ وماسلاش،1982) سووتانی دەروونی بەم شێوەیە پێناسە کردووە “دۆخێک لە ماندووبوونی تایبەتمەندییە جەستەیی وعقليةكان کە دەبێتە هۆی تێڕوانینێکی نەرێنی(سلبي) مرۆڤ بۆ خۆی، جگە لە دروستبوونی هەڵوێستی نەرێنی بەرامبەر بە ئيشوو وکار وژیان ومرۆڤەکان، هەروەها نەبوونی نموونةيي وهەستکردن بە توڕەیی”.

"حاڵەتێکی ماندووبوونە، کە لە ئەنجامی ئەو ژمارە زۆرەی بارگرانی وەرزشی لەسەریان و زیادەڕەوی و هەمیشەیی پێداویستییەکانیان کە دەکەوێتە سەریان، بەسەر وەرزشواناندا دێتە پێشەوە، لەسەر حیسابی تەندروستی و وزە وەرزشییەکانیان و توانایان. بە تایبەت ئەوانەی بەدەست کێشە و قەیرانی وەرزشییەوە دەناڵێنن".

**تیۆرییەکانی سووتانی دەروونی**:

چەند تیۆرێک هەن کە سووتانی دەروونی ڕوون دەکەنەوە، لەوانە:

1. تیۆری ڕەفتار(السلوكية).
2. تیۆری مەعریفي
3. تیۆری دەروونشیکاری(التحليل النفسي).
4. **تیۆری ڕەفتار**: نووسەرانی ئەم تیۆرییە بانگەشەی ئەوە دەکەن کە سووتانی دەروونی بەرهەمی بارودۆخی فیزیکی وژینگەیە. واتە تیۆری ڕەفتار سووتانی دەروونی لە ئەنجامی هۆکارە ژینگەییەکان دەبینێت. ئەم تیۆرییە نە هەست وهەستی مرۆڤ پشتگوێ نةخستووە، نە پرۆسە دەروونییە ناوەکییەکانیشی پشتگوێ نةخستووە. واتە تیۆری ڕەفتار سووتانی دەروونی لە ئەنجامی هۆکارە ژینگەییەکان دەبینێت. ئەگەر ئەم هۆکارانە کۆنتڕۆڵ بکرێن، کۆنترۆڵی سووتانی دەروونی ئاسانتر دەبێت و ئەمەش ئەوەیە کە زۆرێک لە توێژینەوە و تیۆرییە زانستییەکان لە ئێستادا باوەڕیان بە گرنگی و پێویستی دەستکاریکردنی ڕەفتار هەیە بۆ دەستەبەرکردنی پلەیەک لە ئەدای کارکردن و بەرهەمهێنان لە بوارە جیاوازەکانی کارکردندا.
5. **تیۆری مەعریفی**: ئەو سەرچاوەیەی کە هەڵسوکەوتی مرۆڤ دیاری دەکات سەرچاوەیەکی ناوەکییە. ئەوانەی ئەم تیۆرییەیان هەیە، دژایەتی تیۆری ڕەفتار دەکەن. ئەمەش واتە کاتێک مرۆڤ لە دۆخێکی دیاریکراودا دەبێت بیر لەم دۆخە دەکاتەوە و بەدوای وەڵامدانەوەدا دەگەڕێت بۆ ئەوەی بگاتە ئەو ئامانجانەی کە دایدەنێت. ئەگەر ئەم کەسە توانیبێتی بە شێوەیەکی ئەرێنی هەست بە دۆخەکە بکات، ئەمە دەبێتە هۆی دۆخی ڕازیبوون و مۆڕاڵێکی بەرز وخۆگونجاندنێکی ئەرێنی، لە کاتێکدا ئەگەر کەسەکە بە شێوەیەکی نەرێنی هەست بەم دۆخە بکات، ئەوا دەرئەنجامی حەتمی ئەم تێڕوانینە نەرێنییە دەرکەوتنی نیشانەکانی... سووتانی دەروونی لى بةدي دةكريت..
6. **تیۆری دەروون شیکاری**: فرۆیدییەکان لە لێکدانەوەی ڕەفتاری مرۆڤدا لەگەڵ زانستناسان کۆدەبنەوە، وەک چۆن دەبینن ئەو هێزانەی کە ڕەفتار دەجوڵێنن هێزی ناوەکین ودەبنە هۆی ناکۆکی ناوخۆیی لە نێوان پێکهاتەکانی(ئیگۆ وئاید وسوپەرئیگۆدا) الانا والهو أو الهي والانا العليا. ئەوەی دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ وخەمۆکی وگرژی وسوتان وبە پێی بۆچوونی ئەوان، سەرچاوەی ڕەفتاری دەرەوەی مرۆڤن وەک ماتکردنی هەستەکان، سترێس، دابڕان لە کەسانی تر وئەوانی تر.

**هۆکارەکانی سووتانی دەروونی لە وەرزشواندا:**

سەرەڕای زۆر هۆکاری سووتانی دەروونی وسەختی كوكردنةوةيان. ئێستا هۆکاری سەرەکی هەیە کە دەتوانرێت بەمانەی خوارەوە نوێنەرایەتی بکرێت:

1. هۆكاری سه‌ره‌كیی سوتاوی ده‌روونی بریتیه‌ له‌ ئاره‌زووی توندی تاكه‌كه‌ بۆ گه‌یشتن به‌ ئامانجه‌ نموونةيةكان وناواقیعییه‌كان و ئه‌م ئامانجانه‌ش له‌لایه‌ن به‌رپرسانه‌وه‌ ده‌شێت به‌سه‌ر تاكدا بسه‌پێنرێن ناتواني جي بةجيي كات ئامانجةكاني لة دةرئةنجامدا تووشي سووتاني دةرووني دةبيت.
2. وەرزشوان کاتێکی زۆری دەوێت بۆ ئامادەکاری بۆ پاڵەوانێتی ومەشقەکان، بەمەش شکست دەهێنێت لە گەیشتن بە ئامانجەکانی.
3. چڕکردنەوەی ڕاهێنانەکان لە سەرووی توانای وەرزشوانەوە.
4. نەبوونی یارمەتی کەسانی تر لە چارەسەرکردنی کێشە دەروونییەکان.
5. کەسایەتی وەرزشوان و ڕادەی توانای بەرەنگاربوونەوەی فشاری دەروونی.
6. نەبوونی مووچە و پشتگوێخستن لە بەردەستبوونی هاندانە حوافز ماددی و ئەخلاقییەکان.
7. فشاری ئیدارە و نەبوونی دادپەروەری.
8. نەبوونی پاڵپشتی كۆمەڵایەتی.

**سەرچاوەکانی سووتانی دەرووني**

پشتڕاستکرایەوە وجةخت لةوة كراوة كة ئەزموونی سووتانی جارێک یان دووجار لە تەمەنی ڕاهێنانەکاندا ڕوودەدات و لە (کۆتایی وەرزی ڕاهێنانەکاندا) زیاتر ڕوودەدات. وە کە هەندێک لە سەرچاوەکانی سووتانی دەروونی بۆ ڕاهێنەر لەم لایەنانەی خوارەوەدا کورتکراوەتەوە، وەک لەلایەن محەمەد حەسەن عەللاوی دەستنیشانکراوە.

1. **كه‌سایه‌تی وه‌رزشی:** جیاوازییه‌كی تاك له‌ كه‌سایه‌تیدا روون له‌ نێوان وه‌رزشكاراندا هه‌یه‌. ئەو وەرزشوانانەی کە زۆرترین بەرکەوتەی سووتانی دەروونی دەبن ئەوانەن کە تایبەتمەندییان بە کەمی متمانە بەخۆبوون و بەرزی پلەی دڵەڕاوکێ هەیە، هەروەها ئەوانەی کە تێڕوانینێکی ڕەشبینیان هەیە. وە ئەوانی دیکە.
2. **بەهای دەستکەوتی کەسی(الانجاز):** لە حاڵەتێکدا ڕوودەدات کە وةرزشكار نەتوانێت دەستکەوتێک بەدەست بهێنێت یان درک بەوە بکات کە دەستکەوتەکانی کەمن و بەرز نابێتەوە بۆ ئاستی توانا و تواناکانی، هەروەها دووبارە شکست و شکستەکانی ، و بەم شێوەیە بەر سووتانی دەکەوێت.
3. **دووبارەبوونەوەی پێكانێكی جەستەیی یان دەروونی:** سەرچاوەكانی سووتانی وةرزشكار بریتین لە بەركەوتنی وةرزشكار بە پێكانێكی جەستەیی یان دەروونی، كە رەنگە رێگربێت لە گەڕانەوەی بۆ ئاستی پێشووی. هەروەها ڕەنگە ڕاهێنەرەکە بەرکەوتەی چی بێت لە دووبارەبوونەوەی پێکانەکە کە ڕەنگە ڕێگری بکات لە بەشداریکردن، ئەمەش فشارێکی دەروونی زۆری لێدەکەوێتەوە.
4. **فشارەکانی ڕاهێنان و پێشبڕکێ:** ​​ئەمەش پەیوەندی بە ڕاهێنانی زۆرەوە هەیە کە سنوور و توانا و تواناکانی وةرزشكار تێدەپەڕێنێت، هەروەها جوڵەی بەردەوام بۆ بەشداریکردن لە پێشبڕکێ وەرزشییەکان.
5. فشارەکانی گۆڕەپانی وەرزشي(ضغوط المجال الرياضي):- مەبەستمان ئەو فشارانەیە کە پەیوەندییان بە پەیوەندی نێوان وةرزشكار و جەماوەرەوە هەیە یان میدیای وەرزشی یان ئەوانی تر.
6. فشارەکانی ژیانی گشتی: واتە ئەو فشارانەی کە پەیوەندییان بە ژیانی یاریزانەوە هەیە لە دەرەوەی گۆڕەپانی وەرزشى، وەک گۆڕەپانی خێزان، یانەکە، قوتابخانە، هاوڕێ یان خزم...هتد.

**قۆناغەکانی سووتانی دەروونی وەرزشوان.**

سووتانی دەروونی بە چەند قۆناغێک دەردەکەوێت، لەلایەن (مارک کۆرتن) دابەشی دەکات بەسەر چوار قۆناغدا:

1. **قۆناغی ماندووبوونی جەستەیی ودەروونی وسۆزداری**: بە نەبوونی خۆبەگەورەزانین و ماندووبوونی دەروونی و کەمی وزەی جەستەیی و هەستکردن بە ماندوێتی( الارهاق) وة لەم حاڵەتەدا وةرزشكاربۆ دووەمیان کاندید دەکرێت قۆناغ.
2. **قۆناغی شەرمن و گومان لە کەسانی تر**: ئەم قۆناغە بە هەڵگرتنی ئەو مەرجانە دەست پێدەکات کە وةرزشكار لە تواناکانی زیاترە و تیایدا ناتوانێت وشەی (نەخێر یان من ناتوانم) بڵێت، جگە لەوەی متمانە بە دەستکەوت و گومان نامێنێت لە ئەوانی تر (یاریزان، ڕاهێنەر، ناوبژیوان... و ئەوانی تر).
3. **قۆناغی ماتکردنی هەستەکان بەرامبەر بە کەسانی تر(گۆشەگیری،العزلة):** ئەم قۆناغە زۆرترین کاریگەری لەسەر تەندروستی یاریزانەکە هەیە، لێرەشدا وةرزشكار هەست بە تێکچوونی دەروونی گەورە دەکات کە ڕەنگە هەندێک جار بگاتە نەخۆشی دڵ. وةرزشكارةكة مەیلی ئەوەی هەیە کە گۆشەگیر بێت و ناتوانێت بەشداری لەگەڵ هاوکارەکانی بکات بۆ دەربڕینی هیچ بۆچوونێک، تەنها نیگەرانی ئەو ئەوەیە کە چۆن یەکەی ڕاهێنانەکانی تەواو بکات و ڕاستەوخۆ بگەڕێتەوە ماڵەوە.
4. **قۆناغی قەیران یان کەمئەندامی(العجز):** واتە نەتوانینی هیچ کارێک بكات، وە ئەمەش توندترین قۆناغی قۆناغی سووتاندنە، واتە وةرزشكار دەگاتە قۆناغێک کە هەست دەکات ناتوانێت بچوکترین کار ئەنجام بدات وگوزارشت لەم قۆناغە دەکات (قۆناغی بەکارهێنانی هةمووبەرگرییە دەروونییەکان)، واتە وةرزشكارکە تووشي سووتاني دةرووني بووة.

**دەستنیشانکردنی دەرکەوتەکانی سووتانی دەروونی وەرزشوان:.**

دەرکەوتەکانی سووتانی دەروونی بەسوود وپێویستن وپێویستە هەموو وەرزشوانان ئاگاداریان بن ودەتوانرێت بەم شێوەیە کورت بکرێتەوە.

1. **نیشانە (دەروونی - فیزیۆلۆژییەکان – ئەنجامدان، الاداء**).دەتوانرێت بەم شێوەیە کورت بکرێتەوە لة:

أ- گرنگی نەدان بةخو و دةورووبشت.

ب- کەمی وزە.

ج- نەبوونی حەماسەت وكروو تين.

د- کەمى متمانە بەخۆبوون.

1. **لە ئەنجامی ئەو فشارە بەردەوامەی کە وەرزشوان بۆ ماوەیەکی زۆر بەرکەوتەی دەبێت، ئەم ئەنجامانەی خوارەوە:**

أ- ڕێژەی تەواوکردنی کەمة(معدل الانجاز).

ب- کەم خۆبەگەورەزانین(انخفاض تقدير الذات).

ج - زیادبوونی هەستكردن بة ترس.

د- خەمۆکی(الاكتئاب).

هـ - زوو ماندووبوون.

و- دابەزینی ئاستەکە.(هبوط المستوى).

1. **ماندووبوونی دەروونی:** بریتییە لە هەستکردن بە ماندووبوونی دەروونی ڕاهێنەر، ماندوێتی دەروونی یان ماندووبوونی دەروونی لە ئاستێکی تونددا، و نەتوانینی بەردەوامبوون لە بیرکردنەوە یان پلانی ورد، هەروەها تێکچوونی بەرچاو لە ئاستی هەستکردن و تێگەیشتن و بیرهێنانەوە و سەرنجدانیان.
2. **ماندووبوونی سۆزداری**(**الانهاك الانفعالي**): بریتییە لە هەستی وەرزشوان بە زیادبوونی پلەی گرژی وەرزشی سۆزداری و هەستکردن بە دڵەڕاوکێی وەرزشی بەردەوام و بەردەوامي، هەروەها هەستکردن بە کەمی توانای کۆنترۆڵکردنی هەست و سۆزە وەرزشییە زیادە و دەمارگیرەکان، هەروەها ڕوودانی خێرای وەرزشوانەکە هەستەکان بە کەمترین پلەی هاندەری وەرزشی، و هەستی ماندوێتی بەهۆی هەست و سۆزە هةلجوونة وەرزشییەکانەوە.
3. **گۆڕینی کەسایەتی بۆ خراپتر**: ئەمەش ڕوودانی گۆڕانکاری نەرێنی لە کەسایەتیوةرزشكاري وەرزشی دەگرێتەوە، وەک مامەڵەکردنی لەگەڵ وەرزشوانان بە شێوەیەکی توندتر لەوانەی کە ڕاهاتوون، ئاستی نزمی گرنگیدان بە کێشەکانی یاریزانەکانی، ئاستی نزمیی حەماسەت بەرامبەر بە پرۆسەی ڕاهێنانی وەرزشی، و مەیلی بۆ هەوڵدان بۆ پاساوهێنانەوە بۆ هەڵەکانی خۆی.

**شێوازەکانی خۆپاراستن لە وەرزشوان لە سووتانی دەروونی:.**

یەکێک لە باشترین ڕێگاکان بۆ ڕوبەڕوبونەوەی سوتاوی دەروونی ئەوەیە کە هەوڵبدەیت دەستنیشانی بکەیت وهەنگاوی پێویست بنێیت بۆ خۆپاراستن لێی وڕێگری لێبکەیت پێش ئەوەی ڕووبدات، ئەم ڕێگایە ئاسانترین وکەمترین تێچووی ڕێگایە بۆ چارەسەرکردنی سووتانی جەستە پێش ئەوەی پەرەبستێنێت.

شێوازی پێشنیار کراو هەیە بۆ پاراستنی وەرزشوان لە سووتانی دەروونی، کە دەتوانرێت بەم شێوەیە کورت بکرێتەوە:

1. **تەرخانکردنی ماوەی پشوودان بۆ ئەوەی وەرزشوان بتوانێت وزە وەربگرێتەوە.**

تێڕوانینێکی هەڵە هەیە کە وەستاندنی ڕاهێنانەکان نیشاندەرێکی لاوازە و دەرئەنجامەکەی زیادبوونی ماندوێتی جەستەیی و ماندووبوونی دەروونی و سۆزدارییە و وەرزشوان لەم حاڵەتەدا زیاتر تووشی سووتانی دەروونی دەبێت.بەم پێیە کەمکردنەوەی قەبارە یان چڕی ڕاهێنانەکان و ڕەنگە ڕاگرتنی هەندێک کات لە ڕاهێنانەکان بە مەبەستی کات بەسەربردن یان گەڕاندنەوەی چاکبوونەوە و کۆکردنەوەی هێز باشترین چارەسەرە بۆ ڕزگاربوون لە دەرکەوتەکانی ڕاهێنانی زۆر، فشار یان سووتانی دەروونی.

1. **گرنگیدان بە وەرزش زیاتر نەك بۆ قازانج:**  لێرەدا گرنگی تەرکیزکردن لەسەر ئامانجەکانی ئەدای کارکردن دەردەکەوێت، چونکە وەرزشوان زیاتر کۆنترۆڵی ئاستی خۆی دەکات وەک لەوەی کۆنتڕۆڵی ئامانجەکانی ئەنجامەکان بکات.

وەک زانراوە کە ئەنجامی یارییەک یان پێشبڕکێیەک کاریگەری چەندین هۆکاری لەسەرە، لەوانە ئاستی ڕکابەرەکە، کاریگەری ئاستی هاوڕێکانی تیپەکە، ڕکابەرەکان، ناوبژیوان ... هتد.

1. **ڕیالیزم لە شوێنی کاردا( الواقعية في العمل):** ئەم توخمە بڕی ئەو شۆکە کەمدەکاتەوە کە وەرزشوانەکە دوای پەیوەندیکردن بە ژیانی کارکردنەوە بەرکەوتەی دەبێت. واتە دەبێت واقیعێک هەبێت بۆ جۆری شوێنەکە کە تێیدا کار بکات و دوور لە چاوەڕوانییە ئایدیاڵەکان نموونةيةكان.
2. **بەدیهێنانی مانای سەرکەوتن وشکست(ادراك معنى النجاح والفشل):** مانای ئەو سەرکەوتنەی کە بەدەستی دەهێنێت هەروەها ئەو شکستەی کە ڕەنگە ڕووبەڕووی ببێتەوە دەبێت بەدی بهێنرێت بە تەرکیزکردن لەسەر ئەو پلانانەی کە سەرکەوتن بەرز دەکەنەوە.
3. **كه‌مكردنه‌وه‌ی فشاری ده‌روونی (الاجهاد النفسي):** له‌ڕێگه‌ی به‌رنامه‌ی ئاماده‌كاری بۆ دیاریكردنی ڕێگاكانی كه‌مكردنه‌وه‌ی سترێس و فشاری ده‌روونی.
4. **فرەچەشنی فەرهەنگ و دۆست( تنوع الثقافات):**و گرنگییەکەی لە کەمکردنەوەی فشارە دەروونییەکان.

هيَزي دةرونناسي وةرزشي( الطاقة النفسية الرياضية)

هيَزي دةرووني مروَظـ: تواناي دةرووني مروَظـ... ئةو هيَزة طاريطةرةو جولانة ضالاكةية لةلةشي مروَظـ. ئةو دةستةواذةية دةربارةى بووني هيَز لةناوةوةي جةستةى مروَظـ لة رِيَطاكاندا تايبةت و رِيَكخراوة لة رِيَطاي دةمار دة ضيَت. لةناو جةستةى مروَظـ. ئةطةر هاتوو طيران لة يةكيَك لةم رِيَطايانة هةبوو جةستة توشي نةخوَشي دةبيَت. وةك شةلةل يان مردن.. بةثيَي رِووداوةكة بووني جوَري هيَزةكة كة تووشي دةبيَت لة كاتي كيَشة.

جوَركاني هيَزي دةرووني لةلايةن مروَظـ:

1. هيَزي رِوَحي: يةكيَكة لة طرنطترين جوَرةكاني هيَزي مروَظـ. كة بةرثرسة لة خواردن و جوَرةكاني تري وزةى بوَ جةستةى مروَظـ. ضةند ووزةكة زياتر بيَت هيَز و تواناي مروَظـ زياتر دةبيَت .لةسةر ئةنجامداني كاري لةتوانا بةدةر كاري (معجزات) كة ناتوانيَت هةمووكةسيَك ئةنجامي بدات وا بةئاساني.
2. هيَزي جةستةيي: ئةو هيَزةية كة بةرثرسة لة لةسةر هةستان بةجولاَنةوةى جةستة. جوَرةكاني جولانةوةوةك دانيشتن ورِوَشتنو رِاوةستان و ثازدان تادوايي... وطرنطترين سةرضاوةكاني ئةم هيَزة بة خواردني خوَراكي تةندروست و سروشتي و باش و نووستن. لةدةستداني مروَظـ بوَ ئةم هيَزة كةتووشي دةبيَت لةدةرئةنجامي كةم نووستن و ماندووبووني زوَر.
3. هيَزي عةقلَييةتي ( ذهني).: لةوة خوَي ثيشاندراوة بة هيَزي عةقلَي سةرسورهيَنةر وهيَزيَكي زوَر بةهيَز و رِادةبةدةر.وة طرنطترين سةرضاوةكاني ئةم هيَزة زانست وخويَندنةوةية. وة لةدةستاني ئةم هيَزة بةنةماني نةخويَندنةوةو بيرنةكردنةوة ونةخويَندةواري نةزاني بةهةموو جوَرةكاني لة زانست و زانياري دةبيَت.

تيَطةيشتنمان بوَ هيَزي دةرووني لةبواري وةرزشدا:

ليَكوَلَينةوةكان و خويَندنةوةكان لة زانستي دةروونناسي كوَكن لةسةر بووني ذمارةيةك لة هوَكار كاريطةرن لةسةر بةدةست هيَنان باشترين ئةنجام لة وةرزش، زاراوةي هيَزي دةرووني لة بواري دةرووناسي طشتي بة ثالَنةر و ضالاككردن و وورِوذيَنة بوَ هةموو عقلَ و و جةستة بةدي دةكريَت. تيَكةلَ بوونيَك لة نيَوان جةستة و عقلَ. بةكارهيَناني توَزيَ نارووني لة بواري وةرزشيدا لة رِاهيَنان دةرووني و مةشق درووست دةكات لةلايةن وةرزشوانان. بةهوَي تينةطةيشتنمان و نارِووني ئةم هيَزة. ضالاك كردني عقلَ دةبيَتة هوًي ضالاك كردني و بةهيَز كردني جةستة ثالَنةريَكي بةهيَزة بوَ كارةكاني مروَظـ بة شيَوةيةكي ئةريَني و نةريَني.ثشت بة جوَري هةلَضوونةكان دةبةستيَت و سةرضاوةكاني ووروذيَنةر و خوَش طورزراني هةست كردن بة خوَشي وورزة ئةريَني, بةلاَم دوودلَي و دلَرِاوكيَ و توورِةبوون يةكيَكن لةسةرضاوةي نةريَني بوَ مروَظـ.

لةكاتي طةيشتني ياريزان بةبةرزترين ئاستي وةرزشي لةوانة( ئامادةكاري جةستةيي، عقلَي دةرووني)سةرةراي جياوازي ئةم لايةنة تايبةتةبةجوَري ضالاكيةكة ئةو وةرزشةي ئةنجامي دةدات. كاتيَك ياريزان دةطاتة نزمترين ئاست بةرزدةبيَتةوة بوَ بةرزترين ئاستي ثيَي دةوتريَت (حةشد كوَكردنةوةى دةرووني)( التعبئة النفسية). وةكاتيَك دةطاتة ووزةى دةرووني بة شيَوةيةكي زوَر بةرز و رِادةبةدةر ثيَي دةوتريَت( رِووخان وحةشدي كوَكردنةوةى دةرووني).(انهيار التعبئة النفسية). ئامانجي رِاهيَنان دةرووني ئةوةية طةيشتن بة باشترين و بةرزترين ئاست كونجاو بيَت لةطةلَ جوَر و جوَري ثيَشبركيَكة كوَكردنةوةى دةرووني ثيَويست بوَ ئةو ضالاكيية.

سةرةراي جياوازي ئةم لايةنانة تايبةتةتة بة جوَري ضالاكييةكة وةرزشيةكة ئةنجامدةرةكاني، ئةو ناوةندة ثسثوَرةى كة ياريزان ليَيةتي يان تيثةكة لة كاتي ئةداي وةرزشيدا. بةلاَم زوَربةى ليَكوَلَينةوةكان هاورِان لةسةر ئةوةى كةلايةني دةرووني دادةنريَت بة هوَكاريَكي طرنط بةيةكةوةبةستني لايةنةكان بةيةكةوة.وة مةرجيَكي بنةرةتيية بوَ ئةوةى ياريزان بتوانبَت وةلاَمدانةوةى رِاستي هةبيَت بوَ رِووداوةكان.لةكاتي ثيَشبرِكيَي وةرزشي جياوازدا، ئةوةش وادةكات هةنديَ وةرزشوانان تووشي هةنديَ دياردةي هةلَضووني جةستةيي دةرووني بن.لةثيَشوو لةكاتي بةذداريكردنيان لةثيَشبرِكيَي وةرزشي كةوا دةكات ئةنجامدانةكة بةرةو دارِماني دةرووني برِوات، وة بيَتوانايي وةرزشوان لة ئةداي بةو ثةرِي بيَ هيَزى.

كاتيَك ياريزان دةكةويَتة ذيَر فشاري كةشي ثيَشبرِكيَ بةم جوَرة تووشي هةست كردن بةدوو دلَي و ذاذاوة و ناجيَطيربووني ئاستي ئةوة زوَر بة خةراثي دةشكيَتةوة بةسةري، درِك ثيَكردني ياريزان بةمة واي ليَدةكات كةهةست بة جوَريَك لة دةستداني زالَبوون بةسةر ئةو مةوقفةدا. بوَية كليلي سةركةوتن ئةوةية ئةم شيَوازة بةكاربيَت و طرنطي ثيَ بدريَت لةرِيَطاي رِاهيَناني وةرزشي رِوَذانةي بوَ ياريزان. شان بةشان رِاهيَناني تواناكاني جةستةيي و كارامةيي ئةواني تر.

تيَرِوانينةكان بوَ زاراوةي هيَزي دةرووني خوَي بة سيَ زاراوةي سةرةكي دةبةستيَت ئةوانةش:

1. هيَزي دةرووني نموونةيي: طةيشتني ياريزان بة باشترين حالةتي ئامادةباشي دةرووني كةثيَي دةوتريَت(حالةتي ليَشاوي دةرووني).( الطلاقة النفسية).
2. حةشد كردني و كوَكردنةوةى هيَزي دةرووني( التعبئة النفسية): بةماناي شيَواز و رِيَكارةكان كة رِاهيَنةر بةكاري ديَنيَت لةطةلَ وةرزشوانان يان وةرزشوان فيَر بكريَت خوَي بةكاري بيَنيَت لةطةلَ خوَي بوَ بةرزكردنةوةى ئاستي هيَزي دةرووني ئةريَني بوَ طةيشتن ياريزان بة هيَزي دةرووني نموونةيي.
3. رِووخاني هيَزي دةرووني: ئةوة رِوودةدات كاتيَك زيادةبةدةر حةشد و كوَكردنةوةى دةرووني روودةدات لة لايةن ياريزان.

دةتوانين ثيَناسةى بكةين بةم جوَرة:

ثيَناسةي هيَزى دةرووني:(توندي وهيَزي زيندةكية كةدةبيَتة هوَي ئةوةى ئةقلَ فةرمانة رِاسثيَراوةكان جيَ بةجيَ بكات بةباشترين شيَوة، كة دةبيَتة ثالَنةريَك بوَ ئاطابوون و ضالاكي جةستةو ئةقلَ).

يان (دوَخيَكي دةرووني بيَ ويَنةية كةتيَدا وةرزشوانان ثيَش بةشداريكردن لة ثيَشبرِكَيي وةرزشيدا تيَدةثةريَ لةلايةني بري تواناي ئةريَني ثيَويست بوَ طةيشتن بة باشترين كارامةي وةرزشي).

هةركاتيَك تواناي ئةريَني دةرووني زياد بكات ياريزان ئةوة ئةنجامداني كارثيَكردني وةرزشي دةبيَتة سةرضاوةيةكي ضيَذبةخش وسةركةوتن وخوَشي وبةرِةنطاربوونةوة و ئةداي بةباشترين شيَوة، يارمةتي دةرة بوَ زوو خوَ طونجاندن لةطةلَ ئةداي زياتر تركيز و سةرنج زياتر بيَت دووركةوتنةوة لةسةرضاوةكاني بيركردنةوةى نةريَني. بةثيَضةوانةوة ئةوانةي تواناي هيَزي دةروونيان نزم دةبيَتةوة دةبيَتة هوَي لةدةستداني لة كاتي ئةنجامداني ثيَشبركيَكي وةرزشي وئةداي كةم دةكاتةوة بةهوَي ناجيَطير و دلَةرِاوكيَ توورِةي و بووني ترس و شلَةذان و ترس لة شكست. زوو ماندووبوون طرِذي ماسوولكةكان وا دةكات تركيز و سةرنج ي كةم بكاتةوة و لةدةستي بدات نةتواني بةباشي خوَي بطونجيَنيَ لةكاتي ئةداي وةرزشي جوَري ئةو دوَخةي كة ثيَدا دةروات.

ئةو هوَكارانة و ثةيوةنديانة لةنيَوان هيَزي دةرووني و ئةداي وةرزشوي كة طاريطةريان هةية لةسةر وةرزشوانان:

1. جياوازي تاكي لة نيَوان ياريزانان: جياوازي هةية لة كةسيَكةوة بوَ كةسيَكي تر،لةكةمي زوَري هيَزي دةرووني، يان بةرزي و نزمي بةثيَي حالةتةكةو و جوَري ياريزانةكة هيَزي نموونةيي تايبةت بةخوَي كةطونجاوة بوَ جيَبةجيَكردني باشترين ئةدا.
2. ثيَويستي كارامة وةرزشيةكان جوَري ضالاكي وةرزشي: خوَي لةمانة دةطريَتةوة:
3. تواناكاني جوولاَنةوة. بة ثيَي ثيَويستي كارامةكان و جوَري ووروذيَنةرةكان بةبةكارهيَناني ( هيَز ، خيَرايي، دقة، بةرطةكرتن). وةك( زوَرانبازي و هةلَطرتني قورسايي) .
4. تواناكاني تيَطةيشتن درِك ثيَكردن: ثيَشبيني تواناكاني تيَطةيشتن تايبةت بة كارامةكان وروذيَنةري طونجاو بوَ ئةنجامداني بةباشترين شيَوة.
5. تواناكاني مةعريفي. بةرزكردنةوةى ئاستي وروذيَنةري دةبيَتة هوَي زياد كردني ضالاكي ئاميَري دمار. طةرهاتوو ميَشكت وئةعصابت باش نةبوو ناتوانريَت كارامةكان بةباشترين شيَوة ئةنجام بدةي.
6. قوناغي فيَربووني كارامةى وةرزشي: فيَربووني كارامةي جولاَنةوة خوَي بةقوَناغي هةمةجوَر دةبينيَت:
7. يةكةم قوناغ لايةني معريفي: ياريزان هةولَدةدات تيَطةيشتن و زانين و زانياري دةسكةويَت بة ضوَنيةتي ئةنجامداي و ئةداي كارامةكان.
8. قوناغي دووةم:لايةني طونجاندن توافقي سةرةكي بوَ كارامةكان هةبيَت دةستنيشانكردي هةلَةكان و ضارةسةركردنيان و دةربازبووني ليَبان. وبةهيَزكردني بةستةرة ميَشكيةكان بةيةكةوة بوَ كةيشتن بة ئةداي نموونةيي.
9. قوَناغي سيَ يةم جيَطير بوون واتقان بةباشترين شيَوة: ليَرة ثيَويستيمان بةلايةني معرفي كةمتر دةبيَت بةبةراورد بة دوولايةنةكةى تري ثيَشووتر.

ضةند ريَنمايةك بوَ يارمةتي وةرزشوانان بوَ حةشد كردنةوةى ثيَشبرِكيَي وةرزشي التعبئة النفسية)لةثيَش دةسثيَكردني ثيَشبرِكيَيي وةرزشي:-

1. يارمةتي ياريزان بوَ دةستكةوتني ئامانجي كةسي تايبةتي واقعي و قورس.
2. ريَنمايي وئاراستةكردني ياريزان بوَ سةرنج ياريزان بوَ طرنطي ياريزان.
3. بةذداري كردني ئةريَني لةلاية هاندةران ببن بة ثالَثشتيَكي باش لةكاتي رِاهيَنان و لةكاتي ياريكردن.
4. بةكارهيَناني ياريزان بيركردنةوةى ئةريَني و قسةركردن لةطةلَ خودي خوَي و طرنطي بردنةوة بةهاي بردنةوة.
5. هةماهةنطي ئةريَني لةطةلَ ميديا و رِوَذنامةكان بةطرنطي ياريةكة.
6. هةماهةنطي ئةريَني بوَ ياريزان لةلايةن خيَزان و يارمةتي رِاهيَنةر بدريَت لةطرنطي بوَ ياريةكة.
7. بةكارهيَناني مةشقي جةستةيي (خوَ طةرم كردنةوة ثيَش ياري كردن) يارمةتي دةرة بوَ حةشد كردنةوةى هيَزي دةرووني و كةم كردنةوةى شلَةذاوى.

سةرضاوةكاني حةشدكردن و كوَكردنةوةى دةرووني وةرزشي (التعبئة النفسية) لةبواري وةرزشدا

1. **سةرضاوةى ئةريَني لةلايةن رِاهيَنةرةوة:**وةك رِةخساني ذينطةيةكي باش بوَ بةدةستهيَناني(خوَشي، ووروذاندن، بةرةنطاربوونةوة، دلَةرِاوكيَ باش، متمانة بةخوَ بوون، تةماحكردن، بةهيَزكردني ثالَنةرةكان).
2. **سةرضاوةى نةريَني لةلايةن رِاهيَنةرةوة** بةكارديَت وةك(شلَةذاوي ناجيَطير بوون و ناهاوسةنطي، دلَرِاوكيَ بةربةست، تورِةبوون، ماندووبوون، عقلي، دةرووني.ئةنجامة نةريَنيةكاني ثيَشووتر وا دةكات متمانة بةخوَ بوون كةم بكاتةوة.

رِةهةندةكان و بنةماكاني هيَزي دةرووني:

ضةند بنامايةك هةية كةثشت دةبةستيَت بةكرداري عةقلَي كة ديَتة ئةنجام لةدةستثيَكي وةرزشي كةئةمانةن:( (ابعاد):

1. رِةهةندي يةكةم: هاوسةنطي كارامةيي بةرةنطاربوونةوة : واتاي تواناي ئةنجامدان. لةنيَوان تواناي ئةنجامدان وتواناي ئةنجام نةداني لةو بارودوَخةي كة بةرِةنطاري دةبيتةوة.
2. رِةهةندي دووةم: تيَكةلَكيَشاني هوَشياري بةكارامة.لةكاتي جمووجوَلًي وةرزشي تيَكةلَ كيَش دةكريَت بةيةكتر. لةنيَوان عةقل و كارامةكان وجةستة لة يةك شتدا.كة ثيَويست بة ماندووبوونيَكي زوَر ناكات لة كاتي ئةنجامداني.
3. رِةهةندي سىَيةم: ئامانجة رِوونةكان: واتة ئاراستكردني ئامانجةكان لة كاتي بةكارهيَناني كارامةكان بةخشيني ياري وسةرنجدان بةدةستهيَناني دةسكةوتي واقعي رِوون .
4. رِةهةندي ضوارةم: زانيارية طةرِاوةكان: فيدباط . زانيارية طةرِاوةكان زانينة بةئةنجامداني ياريزان كةلةكاتي خوَي وةري طريَ بوَ بةردةوام بوون لة كارةكةي . هوَكاريَكي يةكلا كةرةوةية بوَ سةركةوتن بةرةو بةدةست هيَناني ئامانج باش.
5. رِةهةندي ثيَنجةم: سةرنجدان لةسةر طرنطي جيَطوَرِكيَ: ثيَداني ئةرك لةلايةن رِاهيَنةر بوَ ياريزان كاتيَ ئةركيَكي رِوون ثيَ بدريَت تا بتوانيَت زانيارية طةرِاوةكان رِاستةوخوَ بةدةستةوة بيَنيَت لةطةلَ تواناكاني وةرزشوانان لةرِووبةرِبوونةوة تا ياريزان لةسةر حالةتي بةئاطا بوون بةردةوام بيَت ثاريَزطاري لة باشي ئةنجامداني كارامةكة بة درِيَذايي ثيَشبرِكيَكةكةدا.
6. رِةهةندي شةشةم: هةستكردن بة زالَبوون: هةست نةكردن بة دوودلَي لاي ياريزان وة لةدةستداني متمانة بةخوَ بوون لةكاتي ئةنجامداني ئةرك و زالَبوون بةسةري. تواناي رووبةرووبوونةوةى هةبيَت بوَ ئة كيَشانةي تووشي دةبيَت. رووحي تحدي لاي دروست بيَت بوَ بةرةنطاربوونةوة بيركردنةوة ئةريَني بوَ رووداوةكان.لةكاتي بةكارهيَناني كارامة جوولَةيةكان.
7. رِةهةندي حةوتةم: لةدةستداني ئاطاي باوةرِبةخوَبوون: ليَرةدا طرنطيدان بةخوَ بةرزدةبيَتةوة لة كاتي دةسثيَكي دةرووني كةياريزان وئةنجامدان دةبنة يةك شت. كاتيَك ياريزان ئاطاي لاي خوَي ناميَنيَت بةشيَوةيةكي رِيَك وثيَك وادةكات رِزطاري بيَت لة خودي خوَي.
8. رِةهةندي هةشتةم: طوَرِاني كات: زوَر جار ياريزان تايبةتمةنديةكي جياوازي لا درووست دةبيَت لةسةر تيَثةربووني كات بة خيَرايي يان كورتي لة بووني خوَشي وةك خووليايةكي ليَهاتووة بوَية ناتوانيَت بةباشي بيربكاتةوة.بةهوَي سةرنجدان بة كات كة ضركةكان دريَذ دةبنةوة دةبنة ماوةيةكي دريَذ بووي لة ئاطابووني دةبةخشيَت دةبيَتة بةربةست بوَي بوَ ئةنجامداني ئةركةكةى.

طرنطي ريَكخستن وئامادةكاري هيَزي دةرووني:

ياريزانان ثيَويستي بةئامادةكاري وتواناي دةرووني زوَري هةيةلة كاتي ئةنجامداني ياري بةطويَرةى ثيَويست بوَ ئامادةكاري تواناي جةستةيي بوَ ثيَشبرِكيَ. وةهةر تيَك ضوونيَك لةنيَوانيان دةبيَتة هوَي نةطةيشتن بة ئامادةكاري جةستةى ودةرووني ناياب.وةك ثيَويستيةك بوَ ياريزان بوَ ضاك بوونةوة دواي ماندبووني جةستة ثيَويستي بةرِيَك خستنةوةى تواناي دةرووني هةية بوَ ئةوةى بتوانيَت خوَي رِزطار كات لةشتة نةريَيَنيةكان كة كةلَةكةبووي ثيَشبرِكيَي رِابرِدوون.

ئامادةكاري هيَزي دةرووني بريتية لة (باشترين حالَةت لةلايةن وةرزشوان) بوَ ئامادةباشي دةرووني بوَ طةيشتن بة حالةتيَكي نمونةيي لة ئامادةكاري يان وةك ثيَي دةوتريَت تواناي دةرووني نموونةيي.بةمةبةستي زالَبوون بةسةر ثالَنةرة بةهيَزةكان كة طرِوتينيَكي فرماني ئةقلَ لاي ياريزان دةكات. ئةوة زياتر روون دةبيَتةوة لاي ياريزان كاتيَك طةشةكردني كارمةيي زالَبوون بةسةر بيروو هةلَضوونةكان روودةدات بووني كاريطةري نةريَني لةسةري. ليَرةدا رِوَلَي رِاهيَنةر دةبيَت بوَ ضرِكردنةوةى هةولَةكاني لةكاتي مةشق ثيَكردن بوَ طةيشتني هةر تاكيَك لة تاكةكاني تيثةكة بوَ حالةتيَكي طونجاو و بيَويَنة بة ثيَداني مةشق و كارامةي دةرووني.كةئةويش ئاواتي هةموو راهيَنةرو ياريزانيَكة بوَ هاوسةنطي دةرووني.دةبيَت رِاهيَنةر رةضاوي ئةم خالاَنةبكات:

1. دةست نيشان كردني سةرضاوةى ئامادةكاري هاوسةنطي دةرووني ياريزان.بةشيَوةيةكي ئةريَني وةك ( ئاستي ئاوات و خوَ دةرخستن) ( ثالَثشتي و متمانة بةخوَ بوون) نةريَنيةكان( ناجيَطيري و خوَدةرخستن) ( دوودلَيةكي طووشراو و خوَ ثةرستي)( هةلَضوون و ئةنجامة خةرِاثةكان) ليَرةدا رِاهيَنةر رِوَلَي ئاموَذطاري كردن و ئاراستةكردن دةبينيَت لةسةرةتادا دوايي دةس دةكات بة هاندان.
2. بةطويَرةي جياوازي كةسي وة تايبةتمةندي بوَ هةر ياريزانيَك بوَ دةست نيشان كردني ئامانجةكاني تيثةكة: لة رَيَطاي:
3. بةذداري كردن لة ثيَشبرِكيَكان كة طونجاوة لةطةلَ تواناي ياريزانةكان.
4. سةركةوتن تةنها ئامانج ني ية بةلَكو هةولَ و تيَكوَشان و بةرِةنطاربوونةوى ثيَويستة.
5. رِةضاوكردني تواناي ئةقلَي هةر ياريزانيَك وة بةكارهيَناني بوَ سوودي كوَمةلَي تيثةكة.
6. بةرةو ثيَش بردني تايبةت مةندي كةسيةكان بوَ هةر ياريزانيَك وةبةكارهيَناني بوَ قازانجي تيثةكةى.

سةرِضاوة ئةريَنيةكاني (الايجابي) هيَزي دةرووني:

1. هاندان .لة لايةن رِاهيَنان بة ثيَداني جوَش خرِوَش بوَ ياريزان.
2. ضيَذ. هةست كردن بة خوَشي و شادي لة كاتي رِاهيَنان.
3. بةرِةنطاربوونةوة.ثيَويستة ئامانجي ياريزان دياري بكريَت لة ضوارضيَوةى تواناكاني و تواناي رووبةروبوونةوة.
4. دلَةرِاوكيَي ثةسةند. هةندي جار دلَةرِاوكيَ دةبيَتة هيَزيَكي ثالَنةري ئةريَني بوَ ياريزان.
5. متمانة بةخوَ بوون. باوةرى بةتواناكاني خوَي هةبيَت لة سةركةوتن و دةرضوون لةو كارةي كةدةيكات.
6. ئاوات.ثيَويستة ئاوات و هيواي ياريزان نزيك بيَت لةتواناكاني و دور بيَت لة زيادةرةوى بة شيَوةيةك بتوانيَت بطات ثيَي.
7. بوَضووني عةقلَي.هةولَدانة بوَ طةرانةوةى وبيرهيَنانةوةى رووداوةكان يان كارامةكاني ثيَشووتر يان بنياتناني ويَنةيةكي نويَ بوَ رِووداوةكان.بوَباشكردني ئةنجامةكان لةرَيَطاي طيَرانةوةى كارامة ئةقلَيةكان وةرزطاربوون لةهةلَةكان بةشيَوازي جوَراوجوَر وطونجاو.

سةرِضاوة نةريَنيةكاني(السلبي) هيَزي دةرووني:

1. دلَةرِاوكيَ. ديَتةكايةوة لة دةرئةنجامي هةستكردني ياريزان بةناجيَطيري هاوسةنطي لةنيَوان تواناكاني و ئةو ئةدايةيي كة ثيَويستة لةسةرى كة ئةنجامي بدات بةهوَي طرنطي ثيَشبرِكيَيةكة.
2. دلَةرِوكيَي ناثةسةند. ئةمةش هيَزي ثالَنةري نةريَنيية لة كاتي سنوور تيَثةراني بيَويَنة كةطونجاوة بوَ ئةنجامدانةكةى و كاريطةري دةرووني هةية بوَ ئامادةكاري تواناي دةرووني.
3. توورِةيي.هةرِةشةكردن .دوذمنكاري. دةبيَتة هاندان بوَ توورِةبوون.
4. ماندووبوون. طوَرنكاري لة هةموو كوَئةندامةكاني جةستة لةكاتي ئةنجامداني كاري جةستةيي، دةبيَتة هوَي بيَتوانايي و بةردةوام نةبووني ياريزان، بة هوَي ماندووبووني ماسولكةكان وماندووبووني دةرووني هةردووكيان كاريطةرين دةبيَت.لةسةر ووريا كةرةوةكان.
5. ئةنجامة نةريَنيةكان لةكاتي ثيَشبرِكيَكان.كاتيَك ئةنجامة نةريَتيةكان يةك لةدواي يةك ديَت دةبيَتة هوَي لةدةستداني متمانة بةخوَ بوون ، بوَية لةدواي كوَتايي هاتني هةر يارييةك ئةنجامةكان لةبير بكريَت.

ثيَويستة لةسةر رِاهيَنةر:

1. سوثاسي طشت ئةنداماني تيثةكةى بكات دواي كوَتايي هاتني ياريةكة.
2. وةرِيَطة نةدات بةهيض شيَوةيةك طفت وطوَيةك دةربارةى ياريةكة بكريَت.
3. داوا لة ئةنداماني تيثةكة بكات دواي دوو رِوَذ طفت و طوَ ياريةكة بكريَت.
4. وة دةبيَت رِاهيَنةر هةلَسيَت بةشيكردنةوةى وهةلَسةنطاندن بوَ تيثةكةى بةشيَوةيةكي طشتي.
5. دةبيَت ثةيوةندي نيَوان ئامادةكاري تواناي هيَزي دةرووني و ئةداي وةرزي طرنطي ثيَ بدريَت هوَكارةكاني بةرِةضاو بطيريَت .

بوَية دةتوانريَت بلَيَن كة ثةيوةندي نيَوان ئامادةكاري تواناي دةرووني و ئةداي وةرزشي سنوردار ناكريَت لةرِيَطاي زانيني ئاراستةكاني يان سةرضاوةكاني كة ئاية نةريَنين يان ئةريَنين، ئةمانة كاردةكةنةسةر ئةدا لةبةر ئةوةى دةبيَتة هوَي زيادبووني دلَةراوكىَ. و وادةكات بةئاطا بوون سنوردار بيَت و ديقةت لاواز بيَت، لة دواييدا دةبيَتة هوَي ماندووبوون .

**← ووزةى وهيَزى دةرووني لةكاتي ثيَشبرِكيَدا ضوَنيةتي رِيَكخستني →.**

1. بة رِيَطاي مةشقي عقلي( زهني).
2. رِيَك خستني ووزةي دةرووني.
3. فيَربوون ضوَن بتوانيَت كوَنترِوَلَي خوَي بكات لةم بوارانة جوَراو جوَرانةى كة توشي دةبيَت.
4. كوَنترِوَلكردن و ريَكخستني وزةى دةرووني.
5. مةشق ورِاهيَنان لة سةر كارامة دةروونيةكان.
6. يارمةتي وةرزشوان بدريَت لةسةر ئاراستةكردنى ووزةى دةروونى.
7. فيَركردن وجةختكردن لةسةر ثيَ داني ئةرك وجولاني بةثيَي ثيَويست لةكاتي ئةنجامداني كارامةكان.
8. دوركةوتنةوة لةو شتانةى كةوا دةكات بير لة كردوةكاني ثيَشوو تري سةرنةكوتوو بكاتةوة دةبيَتة بةربةستيَك بوَي لةكاتي ئةجامداني كارامة.
9. زانيني توانا وليهاتووي جةستةيي وعقلي ضوَن بةكاري ديَنيَت ورِةنطدانةوةى بةثيَي تواناكاني ياريزان وتواناي رووبةرووبوونةوةى لةكات و ساتي ثيَويست وةرزشوان.