وەزارەتی خوێندنی باڵا و توێژینەوەی زانستی

زانکۆی سەلاحەددین – هەولێر.

کۆلێژی ئاداب – کۆمەڵناسی

خولی یەکەم

دەروازەی دەروونناسی

مامۆستای بابەت؛

ڕێباز عزیز محمدامین

2023-2022

ناوەڕۆک

بەشی یەکەم...3

یەکەم: مێژووی سەرهەڵدانی دەروونناسی...3

دووەم: پێناسەی دەروونناسی. 6

سێیەم: ئامانجەکانی دەروونناسی...6

1. تێگەیشتن (الفهم) (Understanding)..6

2. پێشبینیکردن (التنبؤ) (Prediction)...7

3. کۆنترۆڵکردن (الضبط) (Control)...7

چوارەم: لقەکانی دەروونناسی. 8

أ. لقە تیۆرییەکانی دەروونناسی. 8

ب. لقە پراکتیکییەکانی دەروونناسی. 10

پێنجەم: قوتابخانەکانی دەروونناسی 12

1. قوتابخانەی ڕەفتاری (المدرسة السلوكی) (Behavioral Approach)............................12

2. قوتابخانەی شیتەڵکاری دەروونی (المدرسة التحليل النفسي) (Analysis Approach)......12

3. قوتابخانەی مەعریفی (المدرسة المعرفي) (Cognitive Approach)..............................13

4. قوتابخانەی مرۆڤایەتی (المدرسة الانساني) (Humanistic Approach) 14

5. قوتابخانەی جشتالت (المدرسة جشتالت) (Gestalt Approach).................................14

بەشی دووەم...16

باسی یەکەم/ پاڵنەر (الدافع) (Motivation)..16

یەکەم؛ پێناسە و گرنگی پاڵنەر. 16

دووەم؛ جۆرەکانی پاڵنەر 17

سێیەم؛ ئەرکی پاڵنەر 17

چوارەم؛ تیۆری مرۆڤایەتی و پاڵنەرەکان...18
باسی دووەم/ هەڵچوون (الانفعال) (Emotion)...21
یەکەم؛ پێناسە و گرنگی هەڵچوون..21
دووەم؛ لایەنەکانی هەڵچوون. 22
سێیەم؛ جۆرەکانی هەڵچوون. 22
چوارەم؛ چ کاتێک مرۆڤ هەڵدەچێ؟ 24
باسی سێیەم: لەبیرچوونەوە (النسیان) (Forgotten)...25
یەکەم؛ پێناسە و سەرەتایەک بۆ لەبیرچوونەوە 25
دووەم؛ تیۆرەکانی لەبیرچوونەوە..25
سێیەم؛ سودەکانی لەبیرچوونەوە. 27
چوارەم؛ چۆن یادکردنەوەی خۆمان بەهێز بکەین؟...28

بەشی یەکەم

مێژوو، پێناسە، ئامانج ، لق، قوتابخانەکانی دەروونناسی

یەکەم: مێژووی سەرهەڵدانی دەروونناسی.

دەروونناسی مێژوویەکی دوور و درێژی هەیە و مرۆڤ هەر لەسەرەتای ژیانیەوە بەردەوام بیریکردۆتەوە و ڕەفتارەکانی خۆیانیان بەرەفتاری کەسانی تر بەراووردکردووە و ڕۆژ لەدوایی ڕۆژیش زانیارییەکانی مرۆڤ دەربارەی (منداڵ، هەرزەکار، گەنج، پیر، نێر، مێ ...هتد) زیادیکردووە.

ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ سەردەمی کۆنی یۆنانی و ڕۆمانییەکان دەبینین؛ زۆر شت لەبارەی (گیان و هۆش و عەقل و هەست و ڕەفتارەکانی مرۆڤ) باسکراوە، بۆ نمونە؛ فەیلەسوفی یۆنانی (سوکرات) لەڕێگەی وتە بەناوبانگەکەیەوە (خۆت بناسە!) گرنگی بە پرۆسێسی بیرکردنەوەی مرۆڤ بۆ تێگەیشتن لەخودی خۆی داوە، (ئەفلاتۆن)یش کە قوتابی (سوکرات) بووە، پێیوابوو؛ دەروون و جەستە لێکجیاوازن و شێوازی بیرکردنەوەی مرۆڤەکانیش کاریگەریی گەورە دەخەنە سەر شێوازە جیاوازەکانی ڕەفتاریان، هەروەها بە بڕوای (ئەفلاتۆن) سێ جۆر دەروون هەیە (دەروونی توورە، دەروونی شەهوانی، دەروونی عاقل)، ئەم سێ دەروونەی بە عەرەبانەیەک چوواندووە کە دوو ئەسپ ڕایدەکێشن، تیایدا؛ شۆفێری عەرەبانەکەی بە دەروونی عاقل ناوبردووە و ئەسپەکانیشی بە دەروونی توورە و دەروونی شەهوانی ناساندووە.

بەڵام (ئەرستۆ) ئەمیش کە فەیلەسوفێکی یۆنانییە، بەپێچەوانەی (ئەفلاتۆن) بیریکردۆتەوە و پێیوابووە؛ دەروون و جەستە جیاوازنین، بەڵکو هاوشێوەی پەیکەرێکن، خۆڵی پەیکەرەکەی بە جەستە ناوبردووە و وێنەی پەیکەرەکەشی بە دەروون چواندووە، هەروەها بە بڕوای (ئەرستۆ) دەروون سێ ئەرکی لەئەستۆ دایە کە بریتین لە ئەرکەکانی (خواردن، جووله و هەستپێکردن، بیرکردنەوە)، ئەم شێوازەی لێکۆڵینەوەی فەیلەسوفان بۆ بابەت و دیاردە دەروونییەکان، سەرەتا لەچوارچێوەی زانستی فەلسەفەدا بووە.

سەرەتاکانی بوونی دەروونناسی بە زانستێکی سەربەخۆ و جیابوونەوەی لە فەلسەفە، دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی (١٨٧٩) ئەو کاتەی کە (ڤۆنت) لەشاری (لایبزیگ)ی ئەڵمانیا بۆ یەکەمجار تاقیگەیەک دادەمەزرێنێت و دەستدەکات بە توێژینەوەی دیاردە دەروونییەکان، ئیدی لەو ساڵەوە دەروونناسی بوو بە زانستێکی سەربەخۆ وەک هەموو زانستەکانی تر، دواتر ئەو تاقیگەیە بوو بە مەڵبەندی

کۆبوونەوەی زۆر لە دەروونناسان بۆ مەبەستی ئەنجامدانی توێژینەوەی زانستی و تاوتوێکردنی دیاردە دەروونییەکان.

سەرەتا (ڤۆنت) و هاوڕێکانی گرنگییان بە هۆش (وعی) دەدا، هەرچەندە ئەو شێواز و ڕێگایانەی (ڤۆنت) لەکاتی توێژینەوەکانیدا گرنگیپێداون، ئێستا ئەو ڕۆڵەی جارانیان نەماوە و سەرنجی دەروونناسان بۆلای خۆیان ڕاناکێشن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا؛ هەوڵ و چالاکییەکانی (ڤۆنت) و هاوڕێکانی بوون بە سەرچاوەیەکی گرنگی زانستی بۆ توێژینەوەی دیاردە دەروونییەکان، هەر لەژێر کاریگەرییەکانی (ڤۆنت) دەروونناسی زیاتر گەشەیکرد و گواسترایەوە بۆ ئەمەریکا و لە ئەمەریکاش لەسەر دەستی بیرمەندی گەورەی ئەمەریکی (ولیەم جێمس) گرنگی زیاتری پێدرا.

(جێمس) پێیوابوو کە دەروونناسی زانستێکە گرنگی بە توێژینەوەی جیهانی عەقلی مرۆڤ دەدات، بۆ ئەم مەبەستەش داوای لە خەڵک دەکرد کە پڕۆسە عەقلییەکانی خۆیان ڕاڤە بکەن، هەروەها لەو بڕوایەدا بوو کە بابەت و دیاردە سەرەکییەکانی دەروونناسی بریتین لە (هەست، سۆز، حەز، ئارەزوو، بیرکردنەوە، بیروباوەڕ)، ئەم شێوازەی (ولیەم جێمس) کە لەڕێگەیەوە تاک خۆی باسی جیهانی ناوەوە و پڕۆسە عەقلییەکانی دەکات، پێی دەڵێن (دەربڕینی ناخ و دڵ و دەروون) (الاستبطان) (Introspection)، بەڵام زۆرێک لە دەروونناسان ئەم شێوازەی (ولیەم جێمس) یان بە دڵ نەبوو، بە بڕوای ئەوان ئەم شێوازە جۆرێکە لەشێوازی فەلسەفە خودییەکان کە مرۆڤ لە ڕێگەیەوە گوزارشت لە ناخ و دڵ و دەروونی خۆی دەکات و لە یەکێک بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت و ناتوانرێت لەبواری زانستیدا وەک پێویست سودی لێوەربگیردرێت، چونکە بابەتی نییە و کەموکوری زۆری تێدایە.

لە ساڵی (١٨٩١) جۆن واتسن لەئەمەریکا دەستیکرد بە بەرپاکردنی شۆڕشێکی نوێ لە دەروونناسیدا؛ ئەویش لەڕێگەی دامەزراندنی قوتابخانەیەکی نوێ بە ناوی قوتابخانەی ڕەفتاری (المدرسة السلوكية)، بە بۆچوونی (جۆن واتسن) و قوتابخانەکەی؛ جیهانی عەقل و پڕۆسە عەقلییەکان دیاردەی نادیارن و لەتوانامانداا نییە بیانبینین و پێوانەیان بکەین، لەبەرئەوە ناتوانین بەشێوەیەکی زانستی و بابەتیانە لێیان بکۆڵینەوە، بۆیە ئەرکی دەروونناسەکان توێژینەوەی رەفتاری دیار و ئاشکرای مرۆڤە، بەبڕوای واتسن بیرکردنەوە بریتییە لە جۆرێک قسەکردنی بێدەنگ لەنێوان مرۆڤ و خودی خۆیدا، هەر لە چوارچێوەی قوتابخانەکەی (واتسن) دا سایکۆلۆژیای (وروژێنەر و وەڵامدانەوە) سەریهەڵدا، لەگەڵیشدا زانایانی قوتابخانەکە جەخت لەسەر هەردوو پڕۆسەی (پاداشت و سزا) دەکەن، چونکە

دەبنە هۆی پاراستن و بەردەوامبوونی وەڵامدانەوە لەبەرامبەر وورووژێنەردا، هەروەها بەهێزبوون و گۆڕانی جۆری وەڵامدانەوەکان.

لە کاتێکدا قوتابخانەی ڕەفتاری لە ئەمەریکا لەو پەری گەشەکردنیدا دەبێ، قوتابخانەیەکی دیکە لە ئەورووپادا بەناوی قوتابخانەی جەشتاڵت (Gestalt) سەرهەڵدەدات، ئەو قوتابخانەیە لە ئەڵمانیادا لە کاتێکدا سەرهەڵدەدات کە قوتابخانەی رەفتاری سەرنجی زۆری زانایانی بۆ خۆی ڕاکێشابوو.

ئەم قوتابخانەیە دژی ڕاوبۆچوونەکانی (ڤۆنت) و (واتسن) و هاوڕێکانی بوو، چونکە لەڕێگەی بەشەکانی وەک (هەستەکان، سۆز، ویژدان) توێژینەوەی پرۆسە عەقلییەکانی دەکرد کە ئەمەش پێچەوانەی قوتابخانەی (جەشتاڵت)ـە کە بەشێوەیەکی گشتی (کل)ی سەیری پرۆسە عەقلییەکانی دەکرد، چونکە قوتابخانەکە پێیوابوو (گشت) گرنگتر و زۆرترە لە (بەش)، بەش (جزء) بەتەنیا هیچ نرخ و بەهایەکی نییە، ئەگەر لەناو (گشت)دا نەبێت، بۆیە دەیانگووت؛ توێژینەوەی بەشەکان گرنگییەکی ئەوتۆی نییە دەبنە هۆی چەواشەکردنی توێژەر و لەدەستدانی مانا گشتییەکەی.

لەبەرامبەر قوتابخانەی رەفتاری و واتسن و هاوڕێکانی دا، بیرمەندانی قوتابخانەی (جەشتاڵت) بڕوایان بە شیتەڵکردنەوەی رەفتارەکان نەبوو، کە ڕەفتار و هەڵسوکەوتی مرۆڤیان دەگەڕاندەوە بۆ وورووژێنەر و وەڵامدانەوەکان، نابێت ئەوەمان لەبیر بچێت کە قوتابخانەی (جەشتاڵت) بوو بە سەرچاوە و هەوێنی سەرهەڵدانی قوتابخانەی زانین (المدرسة المعرفية) لە دەروونناسیدا.

لەکۆتایدا نابێت ڕۆڵی (فرۆید)مان لەبیربچێت، کە بە یەکێک لە گرنگترین و بەناوبانگترین دەروونناسەکان دادەنرێت، تەنانەت هەندێک لەو بڕوایەدان کە دەروونناسی بە فرۆید دەست پێدەکات و هەر بە ئەویش کۆتایی دێت، چونکە کاریگەرییەکی زۆری لەسەر دەروونناسیدا هەبووە، هەرچەندە فرۆید لەسەرەتادا دەروونناس نەبوو، بەڵکو پزیشک بووە، هەر لە ساڵی (١٨٨٠) ـەوە خەریکی کاری پزیشکی بووە، بەڵام کاتێک سەرنجدەدات هەندێک لە نەخۆشەکانی توانای جولاندن و بەکارهێنانی دەست و قاچەکانیان نییە و توشی ئیفلیجی هاتوون، بەبێ ئەوەی هیچ هۆکار و سەرچاوەیەکی جەستەیی و ئەندامیان هەبووبێت، کە لە دەروونناسیدا بە نەخۆشی (هیستری) ناودەبرێ، لە ئەنجامی سەردانیکردنی ئەو نەخۆشییە دەروونیانەی کە سەردانی نۆرینگەکەیان دەکرد، فرۆید گەیشت بە دانانی تیۆریک بە ناونیشانی (شیتەڵکردنەوەی دەروونی)، فرۆید لەو بڕوایەدایە کە کەسایەتی مرۆڤ کەسایەتییەکی نامەنتقییە و زۆربەی کات لەژێر کاریگەری و بەزەیی حەز و ئارەزووە نەستییەکاندایە کە زۆرجار ئەو حەز و ئارەزوانە پێچەوانە و دژ بە دابونەریتە باوەکانی کۆمەڵگان، سەرەرای

ئەمەش فرۆید گرنگییەکی زۆری بە سێکس و حەز و ئارەزووە سێکسییەکان داوە و بڕوای وایە کە گرنگییەکی زۆریان لەسەر رەفتار و هەڵسوکەوت و کەسایەتی مرۆڤدا هەیە، جگە لەمەش فرۆید یەکەم کەس بوو کە سەرنجی هەموو کەسی بۆ لای گرنگی قۆناغی منداڵی بە تایبەت رووداوەکانی پێنج ساڵی یەکەم و هۆکارە بایۆلۆژییەکان ڕاکێشا.

دووەم: پێناسەی دەروونناسی.

دەروونناسی (Psychology) زاراوەیەکی لاتینییە و لە دوو بەش پێکدێت؛ (Psycho) سایکۆ بەمانای دەروون و، (logy) بەمانای زانست یاخود ناسین دێت، کەواتە سایکۆلۆژیا مانای دەروونناسی یاخود زانستی دەروون دەگەیەنێت.

وەک پێناسەکردنیش دەکرێ بڵێین؛ دەروونناسی بریتییە لە توێژینەوەیەکی زانستی لەسەر ڕەفتاری مرۆڤ بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ ژینگەکەی.

سێیەم: ئامانجەکانی دەروونناسی.

زانست بریتییە لە کۆمەڵێک هەوڵدان و چالاکی بابەتیانە بەمەبەستی دۆزینەوەی پەیوەندی نێوان هۆکار و دەرکەوتنی دیاردەکان، کە بە پێی ڕێسا و یاسای تایبەت کارەکانی بە ئەنجامدەگەیەنێت، دەروونناسیش وەک هەموو زانستەکانی تر؛ بە کۆمەڵێک چالاکی بابەتییانە بەردەوامە بۆ زانین و ڕاڤەکردن و لێکدانەوەی رەفتار و زاڵبوون بەسەر ئەو فاکتەرانەی کە لە ڕێچکەی ئاساییان لادەدەن، ئەویش لەڕێگەی دۆزینەوە و ئاشکراکردنی پەیوەندی نێوان ورووژێنەر و هۆکارەکان لەلایەک و دەرئەنجام و وەڵامدانەوەکان لەلایەکی تر.

بەشێوەیەکی گشتی ئەو ئامانجە گشتیانەوەی سەرەوە نایەتەدی ئەگەر ئەم ئامانجە تایبەتییانەی خوارەوە نەیەتەدی؛

1. **تێگەیشتن** (**الفهم**) (Understanding)

یەکەم ئامانجی دەروونناسی بریتییە لەتێگەیشتن لە دیاردە دەروونییەکان، ئەویش لە ڕێگەی وەڵامدانەوەی هەردوو پرسیاری (چۆن؟ کیف؟ How?) و (بۆچی؟ لماذا؟ Why?) ئەو رەفتار و هەڵسوکەوتە ڕوودەدات؟

واتە دەروونناسان دەیانەوێت بزانن چۆن و بۆچی؛ مرۆڤ شەرخوازە یان درۆ دەکات، یان خاوەن کەسایەتییەکی بەهێزە، یاخود شەرمنە، یان ترسنۆکە؟ یان ...هتد.

بۆ هێنانەدی ئەم ئامانجەش؛ دەروونناسان پەنا بۆ جۆرەها زیرەکی پێو و کەرستەی زانستی وەک (چاوپێکەوتن، سەرنجدان، ڕاپرسی) دەبەن.

2. **پێشبینیکردن (التنبؤ)** (Prediction)

ئامانجی دووەمی دەروونناسی بریتییە لە پێشبینیکردنی ڕوودان و دووبارەبوونەوەی دیاردە دەروونییەکان، لە ڕاستیدا ئەم ئامانجە سەنگی مەحەک و پێوەرە بۆ ڕاستی و درووستی گریمانەکان، بۆ نموونە؛ ئەگەر لە ئامانجی یەکەمدا دەروونناس گەیشتە دارشتنی گریمانی (بینینی شەر و کوشتار دەبێتە هۆی فێربوونی ڕەفتاری شەرخوازی)، ئەوا دەبێت پێشبینی ئەوەش بکات و بڵێت (هەر چ منداڵ و هەرزەکارێک سەیری فیلمی شەڕ و کوشتار بکات یاخود شەر و ناکۆکی نێوان دایک و باوکی ببینی، ئەوا فێری رەفتاری شەرخوازی دەبێت)، ئینجا ئەگەر ئەوە ڕاست دەرچوو مانای ئەوەیە ئەو گریمانەیە ڕاست و زانستییە و دەکرێ پشتی پێببەستین، کەواتە لە قۆناغی دووەم و لەڕێگەی گریمانی قۆناغی یەکەمەوە دەبێت دەروونناسی لەتوانایدا بێت پێشبینی ڕوودانی دیاردە دەروونییەکان بکات، ئەویش لەڕێگەی وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی (کەی؟ متی؟ When?) و (چی؟ ماذا؟ What?)، واتە ئامانجی یەکەم ئەو گرنگییەی نابێت ئەگەر توانای پێشبینیکردنی نەبێت، کەواتە پێشبینیکردنی دیاردەکان نرخ و بەهای ئامانجی یەکەم بەهێز دەکەن.

3. **کۆنترۆڵکردن (الضبط)** (Control)

ئامانجی سێیەمی دەروونناسی بریتییە لە زاڵبوون و کۆنترۆڵکردنی دیاردە دەروونییەکان و بەکارهێنانیان بۆ خزمەتی مرۆڤایەتی، کە ئەمەش لە میانەی کۆنترۆڵکردنی ئەو بارودۆخ و هۆکارانەوە دەکرێت کە پێشبینی دەکرێت سەرچاوەی درووستبوونی گرفت و دیاردە دەروونییەکە بن، واتا کاتێک لەدیاردەیەکی دەروونی تێدەگەین و پێشبینی ڕوودانی دەکەین، ئەوا لەم قۆناغەدا لەڕێگەی کۆنترۆڵکردن و گۆڕانکاریکردن لە بارودۆخەکەدا، دەتوانرێت ئەو دیاردەیە بۆ خزمەتی مرۆڤ بەکاربهێنرێت، بۆ نموونە ئەگەر لە ڕێگەی ئامانجی دووەمەوە پێشبینی ئەوە بکەین؛ ئەگەر منداڵ یاخود هەرزەکار سەیری فیلم و درامای توندوتیژ و کوشتار بکات، ئەوا دوور نییە لە داهاتوودا فێری رەفتاری شەرخوازی ببن، ئەوا لەڕێگەی ئامانجی سێیەمەوە (کۆنترۆلکردن) دەتوانین کۆنترۆڵی ئەو دیاردە خراپە کە رەفتاری شەرخوازییە بکەین، ئەویش لەڕێگەی نەهێشتنی پێشکەشکردنی فیلم و درامای شەر و کوشتار، کە ئەمەش دواجار دەبێتە هۆی زاڵبوون بەسەر گرفتەکەوە.

چوارەم: لقەکانی دەروونناسی.

لقەکانی دەروونناسی زۆرن، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی دەکرێ لە چوارچێوەی دوو بەشی سەرەکییەوە پۆلێنیان بکەین؛

أ. لقە تیۆرییەکانی دەروونناسی.

1. **دەروونناسی گشتی.**

ئەم لقەی دەروونناسی گرنگی بە گشت چالاکییە دەروونییەکانی مرۆڤ دەدات، وەک (بیرکردنەوە، بیرهاتنەوە، هەڵچوون، پاڵنەر، زیرەکی، فێربوون، کەسایەتی، درکپێکردن، هەست، نەست ...هتد)، ئەم لقەی دەروونناسی بناغەی لقەکانی ترە، واتا هەر لقێک لە لقەکانی دەروونناسی بەو لقە دەست پێدەکات و پاشان بەرەو لقە تایبەتییەکەی خۆی هەنگاو دەنێت.

2. **دەروونناسی فسیۆلۆژی.**

ئەم لقەی دەروونناسی گرنگیدەدات بە پەیوەندی نێوان (دەروون) و (جەستە)، هەوڵدەدات بزانێت دەرهاوێشتنی گلاندەکان چین، چەند جۆر گلاند هەن و کار و فرمانەکانیان چییە و کاریگەرییان لەسەر رەفتار و بیرکردنەوە و گەشەکردنی تاکدا چییە.

3. **دەروونناسی ئاژەڵی.**

ئەم لقەی دەروونناسی گرنگیدەدات بە توێژینەوەی رەفتاری ئاژەڵان، هەوڵدەدات بزانێت ئایا ئاژەڵ زمانی هەیە، توانای فێربوونی هەیە، بیر دەکاتەوە، تورە دەبێت، جگەلەوە؛ زۆر تاقیکردنەوەی زانستی هەن لەبەر بەها و سەنگی مرۆڤایەتی ناتوانرێت لەسەر مرۆڤ بە ئەنجام بگەیەنرێت، بۆیە بۆ ئەم مەبەستە ئاژەڵ بەکاردەهێنن و لەجێگەی مرۆڤ تاقیکردنەوەکەی لەسەر بە ئەنجام دەگەیەنن.

4. **دەروونناسی گەشە.**

ئەم لقەی دەروونناسی گرنگیدەدات بە توێژینەوەی چۆنییەتی گەشەکردنی مرۆڤ، بە مەبەستی تێگەیشتن لەو گۆڕانکارییانەی کە تاک لە ژیانیدا پێیدا تیپەردەبێت، هەروەها باسی چۆنییەتی درووستبوونی کۆرپەلە دەکات لەناو منداڵدانی ئافرەت و شێوەی گەورەبوونی و دیاریکردنی قۆناغی شیرەخۆرەیی و داینگا و باخچەی ساوایان و خوێندنی سەرەتایی و قۆناغی هەرزەکاریی و گۆڕانکارییەکانی و پاڵنەر و هەڵچوون و بیرکردنەوەی مرۆڤ لەگشت ئەو قۆناغانەی پێیدا تێدەپەڕێت.

5. **دەروونناسی جیاوازی تاکایەتی.**

ئەم لقەی دەروونناسی گرنگیدەدات بە توێژینەوەی ئەو جیاوازییانەی کە لەنێوان مرۆڤەکان و هاوەڵەکانیان یاخود لەنێوان تاکەکانی نێوان دوو گرووپ، یان دوو هەرێم، یان دوو گەل دا هەیە، هەوڵی دیاریکردنی هۆکار و چۆنیەتی درووستبوونی ئەو جیاوازییانە دەدات.

6. **دەروونناسی ناسروشتییەکان.**

دەروونناسی بەشێوەیەکی گشتی گرنگی بە مرۆڤە ئاساییەکان دەدات، ئەوانەی زۆرینەی ئەندامانی کۆمەڵگا پێکدێنن، سەرەرای ئەوەش دەبێ ئەوەش بزانین کە هەموو تاکێکی کۆمەڵگا ئاسایی و بێ کەموکوری نیە، بەڵکو کەسانی نا ئاسایش هەن، کە ڕێژەکەیان لە نێو کۆمەڵگادا بە (١٠٪) ی کۆی ئەندامانی کۆمەڵگا خەملێنراوە، واتە ئەمە ئەو کەسانەن کە لە کەسانی ئاسایی جیاوازترن و، جیاوازییەکەشیان بۆ دوو شێواز پۆلێن دەبێ؛

- ئەو کەسانەی توانا و زیرەکی و وزەیان لە ڕێژەیی ئاسایی بەرزترە، (دەروونزانی بەهرەداران) گرنگیان پێدەدات و، پرۆگرامی تایبەت و پێشکەوتوو بۆ ئەو جۆرە کەسانە دادەنێت بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە سود لە تواناکانیان وەربگیردرێت.
- ئەو کەسانەی توانا و زیرەکی و وزەیان لە ڕێژەی ئاسایی (کەسانی ئاسایی) نزمترە، ئەم جۆرە کەسانە لە ڕێگەی (دەروونناسی نەخۆش) گرنگیان پێدەدرێت، لەوانە بیرکۆڵ و کەمئەندام و کەڕ و لاڵ و ئۆتیزم لەخۆدەگرێ، کە پێشیان دەگوترێ (خاوەن پێداویستی تایبەت).

7. **دەروونناسی کۆمەڵایەتی.**

ئەم لقەی دەرووناسی گرنگیدەدات بە توێژینەوەی پەیوەندی و کارلێکی نێوان تاک و کۆمەڵگا و، دەرخستنی کاریگەرییەکانی تاک بەسەر کۆمەڵگا و بە پێچەوانەشەوە، جگەلەمە گرنگی بە کۆمەڵێک بابەتی تری وەک (بەکۆمەڵایەتیبوون، پەیوەندی کۆمەڵایەتی، ئاڕاستەکان، جەنگی دەروونی، ڕایگشتی، پروپاگەندە، سەرکردایەتی، هاوڕێیەتی، دەمارگیری، بەهاکان و ..هتد) دەدات، کۆمەڵناسی کە توێژینەوەیەکی زانستییانەی کۆمەڵگایە و گرنگی بە گرفت و دیاردە کۆمەڵایەتییەکان دەدات، پەیوەندییەکی بەهێزی لەگەڵ ئەم لقە هەیە و، لەتوێژینەوەکانیشیاندا لەگەڵ دەروونناسی لەڕێگەی ئەم لقەوە هاوکاری و یارمەتی یەکتردەدەن و ئەنجامی توێژینەوەکانیان ئاڵوگۆڕ دەکەن.

ب. لقە پراکتیکییەکانی دەروونناسی.

1. **دەروونناسی پەروەردەیی.**

ئەم لقەی دەروونناسی گرنگی بە پرۆسەی پەروەردە و فێرکردن دەدات، وەک چۆنیەتی دانانی پرۆگرامی خوێندن، پیادەکردنی سەرکەوتووترین شێوەی وانەووتنەوە، گرنگیدان بە پەیوەندی نێوان مامۆستا و قوتابی، هاندان و پاڵنەر بۆ سەرکەوتنی مامۆستا و قوتابی، پاداشت و سزا، پێوان و هەڵسەنگاندنی قوتابی، هەروەها ئەم لقە زانستییەی دەروونناسی پێیوایە پرۆسەی فێربوون پێنج توخمی سەرەکی لەخۆ دەگرێت کە بریتین لە؛

- مامۆستا؛ کەسایەتی و ڕادەی زانیارییەکانی.
- شێوازی وانە وتنەوە و ڕادەی گونجاوییەکەی.
- قوتابی؛ تایبەتمەندییەکانی قوتابی و، قۆناغەکانی تەمەنی.
- بابەت؛ ناوەڕۆکی ئەو بابەتە زانستییەی کە پێشکەشی قوتابی دەکرێت.
- شوێن؛ واتا شوێنی ئەنجامدانی پرۆسەی پەروەردە و فێرکردنەکەی (قوتابخانە).

2. **دەروونناسی پیشەسازی.**

ئەم لقەی دەروونناسی گرنگی دەدات بە زیادکردن و پەرەپیدانی بەرهەمی پیشەسازی، ئەمیش لە ڕیگەی گرنگیدان بە باری دەروونی کریکاران و، هەڵبژاردن و دانانی کرێکاری شیاو بۆ شوێن و جێگای گونجاو، لەگەڵ بەرزکردنەوەی ورەی کرێکار و کەمکردنەوەی هەڵە و کەموکورییەکانی کاتی کارکردن، هەروەها هەوڵی زانینی هۆکارەکانی ماندوبوونی کرێکار و پەیوەندییەکانی لەگەڵ هاوڕێکانی و بەرێوەبەر و خاوەن کارەکەشی دەدات، هەروەها گرنگی بە ژینگەی ناو کارگەکان دەدات لەرووی پلەی گەرمی و ڕووناکی و نەهێشتنی ئاژاوە و دەنگە دەنگ و لەگەڵ پێشکەشکردنی ڕێنمایی زانستی بۆ باشترکردنی بەرهەم و بەرزکردنەوەی ڕێژەکەی.

3. **دەروونناسی بازرگانی.**

ئەم لقەی دەروونناسی گرنگی دەدات بە پرۆسەی کرین و فرۆستنی کەلوپەلی بازرگانی، چونکە بێگومان کرین و فرۆستن پرۆسەیەکە پەیوەندییەکی بەهێزی بە لایەنی دەروونی مرۆڤەوە هەیە، چۆنییەتی ڕازیکردن و سەرنجراکێشانی کڕیار، بەکارهێنانی دیپلۆماسییەت و شێوازی گفتوگۆکردن لەگەڵ کریار و، دانانی باشترین فرۆشیار، چۆنیەتی ڕێکلامکردن و بە بازارکردنی کاڵا و... هتد، ئەمانە گرنگترینی ئەو بابەتانەن کە ئەم لقەی دەروونناسی گرنگی و بایەخی پێدەدات.

4. **دەروونناسی تاوانکاری.**

ئەم لقەی دەروونناسی گرنگیدەدات بە پاڵنەرە دەروونیەکانی تاوان و چۆنییەتی چارەسەرکردنی تاوانباران، تاوانبارانیش بە پێی کەسایەتییان دەکرێن بە دوو جۆرەوە؛ (تاوانباری دەروون درووست) و (تاوانباری دەروون نەخۆش)، بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین؛ هەر تاوانێک کۆمەڵێک هۆکاری جیاوازی لەدواوەیە، بە تایبەت هۆکاری دەروونی و کۆمەڵایەتی، بۆیە شیکردنەوەی کەسایەتی تاوانبار و ئەو قۆناغانەی لەژیانیدا پێیدا تێپەریوە، لەو کارانەن کە دەروونناسی تاوانکاری دەیانخاتە ئەستۆی خۆیەوە.

5. **دەروونناسی سەربازی.**

ئەم لقەی دەروونناسی توێژینەوەی کەرتێکی تایبەتی کۆمەڵگا دەکات کە ئەویش کەرتی سەربازییە، توێژینەوەکانی ئەم بوارەش چەند لایەنێک لەخۆدەگرێت، وەک؛ (چۆنییەتی هەڵبژاردنی سەرباز و سەرکردە سەربازییەکان، سیفەت و تایبەتمەندیی کەسایەتییان، گرفتە دەروونییەکانی سەربازان، چۆنییەتی دارشتنی بەرنامەکانی ڕاهێنان، سودوەرگرتن لە ستراتیژیەتەکانی فێربوون لە بەکارهێنانی چەک بەهەموو جۆرەکانییەوە، چۆنییەتی ئەنجامدانی جەنگی دەروونی و پروپاگەندە و بەرزکردنەوەی ورەی سەربازان، رووخاندنی ورەی دوژمن و... هتد).

ئەم لقە دوایی جەنگی جیهانی یەکەم گەشەیکرد، بەتایبەت لای ئەڵمانییەکان، لە کاتی جەنگی جیهانی دووەمیشدا؛ ڕۆڵێکی گەورەی بینی لە سەرخستنی هەندێک هێز و، شکستپێهێنانی هەندێک هێزی تردا.

6. **دەروونناسی کلینیکی.**

دەروونی مرۆڤ بە بەردەوامی ساغ و بێ کێشە نابێت، بەڵکو هەندێکجار لەبەر ئاڵۆزیی و کێشەکانی ژیان دووچاری نارێکی دەبێت و هاوسەنگی تێکدەچێ، جا ئەوە چ لەشێوەی پشێوی دەروونی سادە بێت وەک دڵەڕاوکێ و خەمۆکی سادە، یاخود پشێوی ڕەفتار بێت وەک خوگرتن بە رەفتاری خراپ، دەروونناسی کلینیکی ئەرکی توێژینەوە و بەدواداچوون و چارەسەرکردنی ئەو حاڵەتانە لەخۆدەگرێ کە باسکران.

له کۆتاییدا، ئەو لقانەی کە لەسەرەوە باسکران لە گرنگترین لقەکانی دەروونناسین و، جگە لەم لقانەشی باسکران، لە ئێستادا گۆڕەپانی دەروونناسی زۆر فراوان بووە و، چەندەها لقی تریشی لێ پەیدابووە وەک دەروونناسی زمانەوانی، دەروونناسی فەلسەفی، دەروونناسی بەڕێوەبردن، دەروونناسی گەردوونی، دەروونناسی خێزان، دەروونناسی دادگایی، دەروونناسی هونەری، دەروونناسی وەرزشی، هونەری، سیاسی و ... هتد.

پێنجەم: قوتابخانەکانی دەروونناسی

1. **قوتابخانەی ڕەفتاری** (**المدرسة السلوكی**) (Behavioral Approach)

ئەم قوتابخانەیە لە ساڵی (١٩١٢) لە وڵاتی ئەمەریکا و لەلایەن زانای ئەمەریکی (جۆن واتسن)ـەوە دامەزراوە، شان بە شانی (جۆن واتسن) چەند دەروونناسێکی تری وەک (ئیڤان بافلۆف، تۆڵمان، کلارک هۆڵ، سکینەر) بەشداریان لەبەرەوپێشبردنی قوتابخانەکەدا کردووە.

بە بۆچوونی ئەم قوتابخانەیە لەکاتی ڕاڤەکردنی ڕەفتارەکانی مرۆڤدا، دەبێ پەنا بۆ ڕاڤەکردنی ورووژێنەرەکانی (مثیرات) جیهانی دەرەوە ببەین، نەک ڕووداوەکانی ناوەوەی مرۆڤ کە لە ئەنجامی کارکردنی خانەکانی مێشک و کۆئەندامی دەماری ناوەند و دەمارە خانە ئاڵۆزەکانەوە ڕوودەدەن، هەروەها دەڵێن دەبێ ڕەفتار بابەتی سەرەکی دەروونناسی بێت، نەک ئەو چالاکی و کردارە ناوەکیانەی کە هەستیان پێناکەین و دیارنین، قوتابخانەکە دەڵێت؛ ئەگەر بمانەوێ دەروونناسی بکەین بە زانستێکی متمانەپێکراو، ئەوا دەبێت بابەتەکانی دیار و ئاشکرا بن.

2. **قوتابخانەی شیتەڵکاری دەروونی** (**المدرسة التحليل النفسي**) (Analysis Approach)

ئەم قوتابخانەیە ساڵی (1900) لە وڵاتی نەمسا و لەلایەن دەروونناسی نەمساوی (سیگمۆند فرۆید)ەوە دامەزراوە، بابەتی سەرەکی قوتابخانەکە نەخۆشییە دەروونییەکان بوو، (فرۆید) لە ئەنجامی توێژینەوەکانی لەسەر ئەو دەروون نەخۆشانەی کە چارەسەری دەکردن، چەند بیردۆزێکی داهێنا، کە لە ڕاستیدا شۆڕشێکی بەرپاکرد و نەک هەر لە بواری دەروونناسی، بەڵکو چەند بوارێکی دیکەی زانستیش سودیان لە تێروانینەکانی فرۆیدی دەروونناس وەرگرت.

بە بڕوای (فرۆید) کەسایەتی لەسێ بەش پێکدێت؛ (ئەو Id)، (من Ego)، (منی باڵا Super Ego)، جا ئەگەر مرۆڤ توانی هەر سێ لایەن ڕازیبکات نەهێڵێت بەربەرەکانێ لەنێوانیاندا درووست بێت، لەهەمان کاتیشدا بتوانێ لەگەڵ واقیعدا بیانگونجێنێت، ئەوا لەئەنجامدا دەبێتە خاوەن کەسایەتییەکی جێگیر و سەرکەوتوو، بەڵام ئەگەر مرۆڤ لەبەر هەر هۆکارێک بێت نەتوانێ ئەو سێ لایەنە هاوسەنگ ڕابگرێت، ئەوا کەسایەتییەکەی تێکدەچێت و دووچاری جۆرەها نەخۆشی دەروونی دەبێت.

بە بۆچوونی (فرۆید) مرۆڤ وەک بووکە شووشەیەک وایە و چارەنووسی بەدەست پاڵنەر و حەز و ئارەزووە نەستی و بایۆلۆژییەکانیتی، هەروەها دەڵێت؛ زۆربەی زۆری بەش و بنەماکانی کەسایەتی مرۆڤ لە پێنج ساڵی یەکەمی تەمەنی درووست دەبێت و لە قۆناغەکانی تری ژیانیشدا؛ کاریگەری خۆیان دەنوێنن. فرۆید زۆربەی زانیاری و بنەماکانی تیۆرەکەی لە نۆرینگەکەی و لەڕێگەی نەخۆشەکانییەوە دەستی دەکەوت، بۆیەش زۆرێک لەو دەروونناس و پزیشکانەی لەبواری (کەسایەتی و چارەسەرکردنی دەروونی و خۆگونجاندن) کاردەکەن سودێکی زۆر لە تیۆرەکەی فرۆید دەبینن.

3. **قوتابخانەی مەعریفی** (**المدرسة المعرفي**) (Cognitive Approach)

بەبڕوای زانایانی ئەو قوتابخانەیە کۆمەڵێک پرۆسەی عەقلی وەک (بیرکردنەوە، درکپێکردن، بەبیرهاتنەوە، تێگەیشتن...هتد) دەکەونە نێوان (وروژێنەر) و (وەڵامدانەوەکان) هەر ئەو پرۆسە عەقلیانەشن بەرپرسیارن لە لەبوونی جیاوازی نێوان وەڵامدانەوەکان بۆ یەک وروژێنەر، واتا یەک وروژێنەر و ڕووداوی جیهانی دەرەوە، جۆرەها وەڵامدانەوەی جیاواز لەلایەن ئەو کەسانەی ڕووبەڕووی دەبنەوە درووست دەکات و هەر یەکەیان بەجۆرێکی جیاواز وەلامدانەوەی بۆ دەبێت.

زانایانی سەر بەم قوتابخانەیە لەو بڕوایەدان کە مێشکی مرۆڤ ئامێر و سەرچاوەی بیرکردنەوە و داهێنانە و بەبێ ئەو هیچ پرۆسەیەکی عەقلی و رەفتارێکی سەرکەوتوو بەئەنجام ناگات.

بیاجە وەک یەکێک لە دەروونناسانی سەر بەم قوتابخانەیە دەڵێت؛ ئەگەر مرۆڤ توانی درک بە چالاکییە عەقلییەکانی خۆی بکات، ئەوا دەشتوانێ توانای بیرکردنەوەی بباتە ئەستێکی بەرزتر.

لەماوەی نێوان (١٩٣٠ بۆ ١٩٦٠) زۆر بە دەگمەن دەروونناسانی ئەمەریکی خۆیان لەقەرەی بابەتەکانی وەک (عەقل، خەیاڵکردن، بیرکردنەوە... هتد) دەدا، لەبەرئەوە بە بۆچوونی واتسن

باسکردنی ئەو بابەتانە بڤە و قەدەغە بوو، بۆیە ئەوان وەک سندوقێکی رەشی داخراو (Black Box) وان و گرنگیان نییە، بەڵام لەسەرەتای شەستەکانی سەدەی بیستەمەوە دەروونناسانی قوتابخانەی مەعریفی لەو بۆچوونانەی واتسن یاخی بوون و ئەو بڕوایەیان لا درووست بوو کە دەبێت هەوڵی زانین و تێگەیشتنی شتەکانی ناو ئەو سندوقە ڕەشە بدەن و پرۆسە عەقلیەکانی تێدا فەرامۆش نەکەن.

4. **قوتابخانەی مرۆڤایەتی (المدرسة الانساني)** (Humanistic Approach)

ئەم قوتابخانەیە لەلایەن زانای بەناوبانگ (ئیبراهیم ماسلۆ)وە دامەزراوە، قوتابخانەکە وەک شۆرشێکی فکری دژی ئایدیۆلۆژیا و بۆچوونەکانی هەردوو قوتابخانەی (فرۆید و واتسن) بوو، بە بڕوای زانایانی ئەم قوتابخانەیە مرۆڤ سەربەست و ئازادە و دیارکەری چارەنووس و پاشەرۆژی خۆیەتی، بە پێچەوانەی (فرۆید) کە پێیوابوو مرۆڤ دیل و کۆیلەی پاڵنەرە بایۆلۆژییەکانییەتی، هەروەها بە پێچەوانەی (واتسن)یشە کە پێیوابوو؛ مرۆڤ کۆیلە و دیلی ژینگە و جیهانی دەرەوەیەتی.

بە بۆچوونی ئەو قوتابخانەیە مرۆڤ خودی خۆی لە ڕەفتارەکانی بەرپرسیارە نەک رەمەک و بایۆلۆژیا یان ژینگە و جیهانی دەرەکی، کەواتە لەکاتی هەڵەکردن دەبێ لۆمە و گلەیی لەخۆی بکات نەک ژینگە و بایۆلۆژیا و رەمەکەکان، ئەم قوتابخانەیە پێیوایە؛ مرۆڤ سەربەست و ئازادە و مافی خۆیەتی ژیانێکی بەختەوەری هەبێت، دەبێ ژینگە و کەشوهەوای گونجاو بۆ گەشەپێدانی توانا و بەهرەکانی برەخسێنرێ، نابێ بەربەست و ڕێگری بۆ درووست بکرێ.

5. **قوتابخانەی جشتالت (المدرسة جشتالت)** (Gestalt Approach)

ئەم قوتابخانەیە لە سەرەتای سەدەی بیستەم لە وڵاتی ئەڵمانیا سەریهەڵداوە، جشتالت زاراوەیەکی ئەڵمانییە و مانای گشتگیری و پێگەیشتوویی بەشەکان دەگەیەنێت.

کاتێک کە قوتابخانەی ڕەفتاری لە ئەمەریکا لە گەشەسەندندا بوو، ئەم قوتابخانەیە لە ئەڵمانیا سەرهەڵدەدات و بە شێوازێکی زۆر توووند هێرش دەکاتە سەر قوتابخانەی رەفتاری و قوتابخانەکانی تری دەروونناسی، چونکە قوتابخانەکانی تر هەڵسابوون بە شیکردنەوەی ڕەفتار بۆ چەند بەش و یەکەیەک و، وەک یەکەیەکی گشتگیر مامەڵەیان لەگەڵیدا نەکردبوو.

(ماکس ڤێرتهێیمەر و ڤۆلڤگانگ کۆهلەر و کورت کۆفکا) لە دیارترین زانایانی سەر بەم قوتابخانەیە بوونە، (ڤێرتهێیمەر) کە یەکێک بووە لە زانا پێشەنگەکانی سەر بەم قوتابخانەیە، لە یەکێک لە توێژینەوەکانی دەربارەی (جولانەوەی دیار) دەڵێت؛ درکپێکردنی شتەکان بەشێوەی یەکەیەکی گشتی دەستپێدەکات و (گشت)یش جیاوازی هەیە لەگەڵ توخمە پێکهێنەرەکانی (بەشەکان)، بۆ ئەمە نموونە دەهێنێتەوە و، دەڵێت ئەگەر سەرنج بدەینە تابلۆ رووناکییە جولاوەکان دەبینین وێنەیەک دەجولێت بەڵام خۆی لە ڕاستیدا داگیرسان و گوژانەوەی سەدان گلۆپە، خێرایی کوژاندنەوە و داگیرسانەوەی گلۆپەکانە بۆتە هۆکاری ئەوەی ئێمە بە هەڵە درک بە جولانەوەی وینەکان بکەین.

هەروەها دەڵێت؛ مێشکی مرۆڤ هەوڵدەدات ئەو زانیارییە هەستییانەی بۆی دێت لەشێوەی گشت بن، نەک لەشێوەی بەش بەش، چونکە لەکاتی ناتەواوی و بەش بەشی زانیارییەکاندا، ئەوا دەبێ مێشک ڕێکیان بخات و لێیان تێبگات.

بەشی دووەم

بوارەکانی گرنگییپێدانی دەروونناسی

باسی یەکەم/ پاڵنەر (الدافع) (Motivation)

یەکەم؛ پێناسە و گرنگی پاڵنەر.

پێناسەی پاڵنەر؛ پاڵنەر حاڵەتێکی (جەستەیی- دەروونی)یە لە ناوەوەی مرۆڤدا و، هەڵسوکەوت و ڕەفتاری لە بارودۆخێکی تایبەتدا دەجولێنێت و ئاڕاستەی دەکات بەرەو ئامانجێکی دیاریکراو.

واتە پاڵنەر داینەمۆ و جولێنەری ڕەفتاری مرۆڤە و، تووشی گرژی و نارەحەتی دەکات و، مرۆڤ ناچاردەکات بەدوایی ئەو پێداویستییانەدا بگەڕێت کە پاڵنەرەکەی تێر دەکات، تاوەکو لەو گرژی و نارەحەتییەی رزگارببێت و بگەڕێتەوە بارودۆخە ئاساییەکەی.

گرنگی پاڵنەر؛ لە ژیاندا پاڵنەر گرنگییەکی زۆری بۆ مرۆڤ هەیە، چونکە هیچ هەڵسوکەوت و بیرکردنەوە و هەڵچوونێک بەبێ بوونی پاڵنەر ڕوونادات، پاڵنەر بۆ هەموو کەسێک گرنگە و پێویستە هەمووان شتێک لەبارەی پاڵنەرەکانەوە بزانین، بۆ ئەوەی بتوانین بەشێوەیەکی درووست مامەڵە لەگەڵ کەسانی دەورووبەرماندا بکەین و لەکار و چالاکییەکانی ڕۆژانەشماندا سەرکەوتن بەدەست بهێنین، بۆ نموونە پێویستە لەسەر هەموو باوکێک کەمێک شارەزایی لەسەر پاڵنەرەکانەوە هەبێت بۆئەوەی شارەزایی هەڵسوکەوت و ڕەفتاری منداڵ و ئەندامانی خێزانەکەی بێت و بزانێت چ شتێکە پاڵ بە منداڵەکەوە دەنێت تا درۆ بکات یاخود نەچێت بۆ قوتابخانە، یاخود کورە هەرزەکارەکەی لەبەرچی خەریکە لەباوکی یاخی دەبێت و بە گوێی ناکات و ڕووبەڕووی دەبێتەوە، یاخود بۆچی هاوسەرەکەی بەردەوام گرژ و مۆن و تووڕەیە... هتد، لە دوایی هەر یەکێک لەم هەڵسوکەوتانەی باسکرا، هۆکارێک یاخود پاڵنەرێک هەیە کە پاڵ بە کەسەکەوە دەنێت تاوەکو هەڵسوکەوتەکەی ئەنجام بدات، چونکە هیچ هەڵسوکەوتێک لە خۆیەوە و بەبێ پاڵنەر ڕوونادات.

لەڕێگەی شوێنەوار و کاریگەرییەکانی لەسەر ڕەفتار و هەڵسوکەوتی مرۆڤ هەست بەبوونی پاڵنەرەکان دەکرێت، بۆ نموونە کاتێک یەکێک دەبینین زۆر ئەمسەر و ئەوسەر (هاتووچۆ) دەکات، ئێمە دەزانین ئەو کەسە لە بارودۆخێکی نا ئاسایدایە، بەڵام نازانین بەدوایی چیدا دەگەڕێت و پاڵنەرەکەی چییە، بەڵام ئەگەر بینیمان ڕووەو چێشتخانە ڕۆیشت و دەستیکرد بەنانخواردن و دواتر بارودۆخەکەی ئاسایی بووەوە (هاتووچۆکردنەکەی نەما)، ئەو کاتە دەتوانین بڕیار لەسەر ئەو کەسە بدەین و بڵێین؛ پاڵنەری برسییێتی پاڵی پێوەناوە و ئاڕاستەی ئەو شوێنەی کردووە کە خواردنی لێیە.

دووەم؛ جۆرەکانی پاڵنەر

پاڵنەرەکانی مرۆڤ زۆرن، بەڵام دەکرێ گرنگترینیان لەم پۆلێنبەندییەی خوارەوە پوخت بکرێتەوە؛

1. **پاڵنەرە بۆماوەییەکان یاخود فسیۆلۆژییەکان؛**

ئەم پاڵنەرانە لە یەکەم چرکەساتی ژیانەوە و لەگەڵ لەدایکبوونی مرۆڤ پەیدا دەبن، مرۆڤ لە کۆمەڵگاوە فێری نابێت، بەڵکو بۆماوەییە و لەلای هەموو مرۆڤێکدا بوونی هەیە، جا ئەم مرۆڤە لەهەر شوێنێک بژیت یاخود بەهەر زمانێک قسە بکات ئەم پاڵنەرانەی هەیە، سەرجەمی ئەم پاڵنەرانەش فسیۆلۆژین واتە پەیوەندی ڕاستەوخۆیان بە جەستە و کار و فرمانی ئەندامانی جەستەوە هەیە، کە بریتین لە (برسییێتی، تینوێتی، خەو، ڕزگاربوون لە پاشەڕۆ، پێداویستی بە ئۆکسجین... هتد).

2. **پاڵنەرە وەرگیراوەکان (الدوافع المکتسبة)**

مرۆڤ ئەم جۆرە پاڵنەرە لەو شوێنە وەردەگرێت و فێری دەبێت کە تیایدا دەژی، لە کۆمەڵگایەک بۆ کۆمەڵگایەکی تر دەگۆرێت هەندێکیشیان هاوبەشن لەنێو خودی کۆمەڵگاکان، ئەم پاڵنەرانە جۆریان زۆرە، بەڵام دەکرێ گرنگترینیان لەسێ جۆر پوخت بکەینەوە؛ جۆری یەکەمیان پێی دەگوترێ **پاڵنەرە کۆمەڵایەتییە گشتییەکان** کە هەموو مرۆڤایەتی تیایدا هاوبەشە، وەک بەرگەنەگرتنی تەنیایی و گۆشەگیری، جۆری دووەمیان کە بە **پاڵنەرە شارستانییەکان** دەناسرێ، ئەو پاڵنەرانەن کە لە شارستانیەتێکدا هەن و لەهەندێکی دیکەدا قەدەغەن و پشگیریان لێ ناکرێت، جۆری سێیەمیشیان پێیان دەگوترێ **پاڵنەرە کۆمەڵایەتییە تاکییەکان**؛ ئەم جۆرە پاڵنەرانە تایبەتن بە تاکە کەسێکەوە و زۆر بە دەگمەن دەبینرێت لای دوو کەس ئەم جۆرە پاڵنەرە وەک یەک بێت، نمونەی ئەمجۆرە پاڵنەرانەش زۆرن وەک (سۆز، حەز و ئارەزوو، ئاراستە...هتد)

سێیەم؛ ئەرکی پاڵنەر

1. پاڵنەر هانی مرۆڤ دەدات تاوەکو کارەکانی بەباشی ئەنجامبدات بۆ ئەوەی دەسکەوتی باش لەکارەکانی بەدەستبهێنێت، بۆیە ئەو کەسانەی ئاستی پاڵنەریان نزمە بەردەوام هەست بە بێزاری و نارەحەتی لە کارەکانیان دەکەن، بە پێچەوانەی ئەو کەسانەن کە ئاستی پاڵنەریان بەرزە، دەبێ ئەوەش بزانین بەرزبوونەوەی پاڵنەر لە ئاستی پێویست کاریگەری نیگەتیڤ دەکاتە سەر مرۆڤ و ناتوانێت کارەکان بەباشی ئەنجامبدات و بروا و متمانەی بەخۆی لاوازدەبێت.

2. پاڵنەر کاریگەری بەهێزی لەسەر ئاڕاستەکردنی ڕەفتارەکانمان بۆ وەرگرتنی زانیاری هەیە، چونکە لەکاتی بوونی پاڵنەری بەهێز، هەموو ئەو زانیارییانەی کە وەریدەگرین، بەگرنگی دەزانین و بەباشترین شێوەش لای خۆمان دەیپارێزین، بۆیە دەبینین ئەو قوتابیانەی کە پاڵنەرییان بۆ خوێندن بەهێزە، زیاتر سەرنج دەدەنە وانەکان و پرسیاری زۆرتر لە مامۆستاکانیان دەکەن بۆ فێربوون و تێگەیشتن لەوانەکانیان.
3. پاڵنەر کاریگەریی هەیە لەسەر پێشبینییەکانی مرۆڤ، پێشبینییەکانی مرۆڤ پەیوەستە بە ئەزموون و شارەزاییەکانی ڕابردووی، جا ئەم ڕابردووە ڕابردوویەکی سەرکەوتووبێت یاخود شکست خواردوو، بۆ نموونە کاتێک قوتابی لە قۆناغەکانی خوێندن لە وانەیەکی وەک بیرکاری خراپ دەبێت، ئەم خراپ بوونەی وادەکات پێشبینییەکی خراپ بۆ نمرەی هەمان وانە بکات بۆ پۆلەکانی داهاتووی.

چوارەم؛ تیۆری مرۆڤایەتی و پاڵنەرەکان

تیۆرەکەی ماسلۆ دەربارەی پاڵنەر و پێداویستییەکانی مرۆڤ بەگرنگترین تیۆرەکانی سەر بە قوتابخانەی مرۆڤایەتی دادەنرێت، بە بڕوای ماسلۆ پاڵنەرە مرۆڤایەتییەکان بەشێوەیەکی قووچەکی گەشە دەکەن و لەسەرەتاوە بە پێداویستییە فسیۆلۆژییەکان گەشە دەکەن و دواتر بەرەو هێنانەدی و بەدەستهێنانی خود سەردەکەون، ئەمانەی خوارەوەش گرنگترین پێداویستییەکانی (پاڵنەرەکان)ی مرۆڤن؛

1. **پێداویستییە فسیۆلۆژییەکان** (Physiological Needs)

نموونەی ئەم جۆرە پێداویستییانە (خۆراک، خواردنەوە، ئۆکسجین، پشوودان، رزگاربوون لە پاشەڕۆ... هتد) لەخۆدەگرێ، بە بۆچوونی ماسلۆتێرکردنی ئەم پێداویستییانە دەبن بە پاڵنەر و بناغە بۆ مرۆڤ تا بەدوای پێداویستی تریشدا بگەڕێت.

2. **پێداویستی ئاسایش و دڵنیایی** (Safety Needs)

ئەم جۆرە پێداویستییە دەبن بە پاڵنەر بۆ ئەوەی مرۆڤ بەدوایی ئاسایش و دڵنیایی و سەلامەتیدا بگەڕێت و لەترس و دڵەڕاوکێ و شلەژان دوور بکەوێتەوە و بە ئارامی ژیان بەسەر بەرێت و لەگەشە و پێشکەوتن و داهێنانیدا بێت.

3. **پێداویستی خۆشەویستی و چوونە ناو کۆڕ و کۆبوونەوەکان** (Love and Belonging Needs)

بۆ تێرکردنی ئەم پێداویستییە مرۆڤ تێکەڵ بە کۆڕ و کۆبوونەوە کۆمەڵایەتییەکان دەبێت و حەزدەکات ببێت بە خاوەن کەسایەتییەکی خۆشەویست، کاتێک مرۆڤ لەکەسانی خۆشەویست و ئازیزانی دادەبڕێت، هەست بە ناخۆشی و دڵتەنگی و بێزاری دەکات و حەز دەکات بە زووترین کات پەیوەندییان پێوە بکاتەوە و بگەڕێتەوە ناویان، بە بۆچوونی ماسلۆ سەرچاوە و هۆکاری سەرەکی یاخیبوون و سەرەڕۆیی هەرزەکار و لاوان بۆ تێرنەبوونی ئەم پێداویستییە دەگەڕێتەوە.

4. **پێداویستی ڕێزگرتنی خود** (**احترام الذات**) (Self-Esteem Needs)

ئەم پێداویستییە مانای حەز و ئارەزووی مرۆڤە بۆ ئەوەی کەسێک بێت ڕێزی لێبگیردرێت و خاوەن کەسایەتییەکی سەربەخۆ و تایبەت بەخۆی بێت و کەس سوکایەتی پێنەکات و لە نرخی کەم نەکاتەوە، ئینجا هەر کاتێک ئەم پێداویستییەی مرۆڤ تێربوو ئەوا هەستی بڕوابەخۆبوون و متمانە و هێز و توانای لەلا درووست دەبێت، بەڵام ئەگەر مرۆڤ لەم پێداویستییەڤ بێ بەشبوو؛ ئەوا هەست بە کەمی دەکات و، بێتوانایی و لاوازی لە دڵ و دەروونیدا گەشە دەکات و ڕووبەڕووی زۆر گرفت و کێشەی دەروونی و کۆمەڵایەتی دەبێتەوە و لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا سەرکەوتوو نابێت.

5. **پێداویستی هێنانەدی و بەدەستهێنانی خود** (**تحقيق الذات**) (Self- Actualization Needs)

ئەم پێداویستییە مانای ئەوەیە کە مرۆڤ حەزدەکات بەپێی ئەو توانا و لێهاتووییەی کە لەژیانی واقعیدا هەیەتی لە کاروچالاکییەکانی ڕۆژانەیدا بەرجەستەی بکات و ڕێگری و ئاستەنگی بۆ درووست نەکرێ، بە بڕوای (ماسلۆ) ئەو کەسەی بتوانێت خودی خۆی بەدیبهێنێت و کار و چالاکییەک بە پێی توانا و لێهاتوویەکانی خۆی ئەنجامبدات، ئەوا ئەو کەسە دەبێتە خاوەن دەروونێکی درووست و لە گرفت و کێشە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان بەدوور دەبێ، (ماسلۆ) لەو بڕوایەدایە کە ئەم پێداویستییە تەنیا تایبەتە بە کەسانی پێگەیشتوو، چونکە منداڵ و هەرزەکار ناتوانن ئەم پێداویستییە بهێننەدی، لەبەرئەوەی هێشتا پێنەگەیشتوون و تواناکانیان بەتەواوی گەشەی نەکردووە، بۆیە ناتوانن خودی خۆیان بهێننەدی و ببن بە خاوەن پیشە و بەهاو هاوسەر و خێزانی تایبەت بە خۆیان، بەڵام دەتوانرێ ڕێنمایی بکرێن و بارودۆخی گونجاو بۆ گەشەکردن و شارەزابوونیان بڕەخسێندرێت، تاوەکو بتوانن لە ئایندەدا ئەم پێداویستیانە بەدیبهێنن.

6. **پێداویستی زانین و تێگەیشتن** (Needs to know and Understand)

ئەم پێداویستییە مانای گەڕانی مرۆڤە لەپێناو زانین و تێگەیشتن لە دیاردە و ڕووداوەکانی ژیان، ئەم پاڵنەر و حەز و ئارەزووە لەڕێگەی گەڕان و دۆزینەوە و تاوتوێکردنی دیاردەکانەوە دێتەدی، کە مرۆڤ دەیەوێت زۆرترین زانیاری و شارەزاییان لەبارەیەوە دەستکەوێت، بە بۆچوونی (ماسلۆ) ئەم پێداویستییە لەلای هەندێک کەس زیاتر دیار و ئاشکرایە و بە ئاسانی هەستی پێدەکرێ.

7. **پێداویستی جوانکاری** (Aesthetic Needs)

ئەم پێداویستییە مانای حەزکردن بە (خۆڕێکخستن و جوانکاری و ڕازاندنەوە و پاکوخاوێنی و دوورکەوتنەوە لە ناشرینی و ناڕێکی و پیس و چەپەڵی و کەمتەرخەمی) دەگەیەنێت، (ماسلۆ) لەو بڕوایەدایە کە کەسێک خاوەن دەروونێکی درووست بێت، ئەوا حەز بەگەڕان بەدوایی جوانی و جوانکاری و خۆڕێکخستن و گرنگیدان بە سرووشت دەکات، جا ئەم کەسە منداڵ بێت یاخود گەورە.

باسی دووەم/ هەڵچوون (**الانفعال**) (Emotion)

یەکەم؛ پێناسە و گرنگی هەڵچوون.

پێناسەی هەڵچوون؛ هەڵچوون حاڵەتێکی ویژدانی بەهێز و کتوپڕی لەناکاوە و ڕەنگدانەوەی لەسەر کۆئەندامی جەستەیی و دەروونی تاک دەبێت و کۆمەڵێک نیشانە و دیاردە لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت و باری هەڵچوونی مرۆڤی پێ دیاردەکرێت.

گرنگی هەڵچوون؛ هەڵچوونەکان بەشێکی گرنگی ژیانی هەر یەکێک لە ئێمەیە و ژیان بەبێ هەڵچوونەکان هیچ تام و چێژێکی نییە، لەبەرئەوەی تام و چێژی سەرکەوتنەکان لە خۆشی و کامەرانی (هەڵچوونەکان)دایە، هەمووومان دەتوانین سات و ڕووداوەکانی ڕۆژانی ڕابردوومان (بە باش و خراپییەوە) بهێنینەوە یادی خۆمان و هەڵچوونەکانیان دیاری بکەین، واتا خۆشی و تام و چێژ و پێکەنین و زەردەخەنەکان سەرەڕای گریان و توڕەبوون و شەرم و ترس و دڵەڕاوکێکان بهێنینەوە یادی خۆمان و دووبارەی لەگەڵیدا بژین، هەڵچوونەکان بەشێکن لەژیانمان ڕاکردن لەدەستیان مەحاڵە و کەس نییە هەموو یادگارییە تاڵ و شیرینەکانی ژیانی لەبیربکات.

ئەو منداڵانەی لەسەر دەستی دایک و باوکێکی تووندوتیژ و شەرخواز و دڵ ڕەق پەروەردە دەبن، زۆر زەحمەتە بتوانن ترس و هەڕەشە و لێدان و توڕەبوونەکانی دایک و باوکیان لەبیر بچێتەوە، بەردەوام لەکاتی بینینی دایک و باوک و بیستنی ناویان، تووشی هەمان ترس و شەرم و دڵەڕاوکێ و خەم و خەفەت و توڕەییەکانی سەردەمی منداڵی دەبن، لەهەمان کاتیشدا؛ هیچ کەسێک نووکتە و قسەی خۆش و بەزەیی و ڕێزگرتنی مامۆستا و دایک و باوکە باشەکان لەبیر ناکات و هەردەم بیرهاتنەوەیان مرۆڤ تووشی هەڵچوونە خۆشەکانی وەک (کامەرانی و خۆشەویستی و پێکەنین) دەکات.

هەڵچوونەکان بەهرە و دیاری خودان بۆ مرۆڤ، چونکە ژیان بەبێ هەڵچوونەکان وەک جەستەیەکی مردووی بێگیان دەبوو، ئەگەر مرۆڤ بەردەوام بیری لە ژیان بکردایەتەوە و هیچ هەڵچوون و خۆشی و ناخۆشییەکی لەگەڵ نەبووایە، ئایا ئەو ژیانە چۆن دەبوو؟ بێگومان ژیانێکی زۆر ناخۆش و وشک و بێگیان دەبوو.

دووەم؛ لایەنەکانی هەڵچوون.

1. **لایەنی هەستی خودی.**

ئەم لایەنە تایبەتە بە خودی مرۆڤە هەڵچووەکە، واتا خۆی دەربارەی هەڵچوونەکەی خۆی دەدوێ باس لە سرووشتی هەڵچوونەکەی و گۆڕانکارییە فسیۆلۆجییەکانی دەکات.

2. **لایەنی دەرەکی.**

ئەو لایەنە سەرجەم ئەو گوزارشت و دەربڕین و جوولە و گۆڕانکارییە دەرەکییانە دەگرێتەوە کە لە دیوی دەرەوەی مرۆڤدا روودەدەن و دەتوانرێت لەمیانەیانەوە هەست بە جۆری هەڵچوونەکەی بکرێت و، بزانین؛ ئایا ئەم مرۆڤە تورەیە یان دڵخۆشە؟

3. **لایەنی فسیۆلۆجی.**

گۆڕانکارییە فسیۆلۆژییەکان بریتییە لەزیادبوونی لێدانی دڵ، بەرزبوونەوەی پرۆسەی هەناسەدان، سوربوونی روخسار و وەستانی پرۆسەی هەرسکردن، وەستانی ڕژانی لیک لە گلاندی ناو دەم، هەموو ئەو گۆڕانکارییانە هاوکاتن لەگەڵ هەڵچوونەکانی مرۆڤ.

سێیەم؛ جۆرەکانی هەڵچوون.

هەڵچوونەکانی مرۆڤ جۆراوجۆرن و هەر لەدوایی لەدایکبوونەوە ئیتر وردە وردە گەشە دەکەن و لە هەڵچوونێکی گشتییەوە بەرەو ژمارەیەک هەڵچوونی تایبەت و دیاریکراو دەچن، دەتوانین ئەمانەی خوارەوە وەک گرنگترین جۆرەکانی هەڵچوونی مرۆڤ دیاربکەین؛

1. **کامەرانی (السعادة)** (Happiness)

ئەم هەڵچوونە لە دوایی سەرکەوتن و هێنانەدی ئامانجێک درووست دەبێت و، بە هۆیەوە مرۆڤ هەست بە خۆشی و کامەرانی دەکات، جا لەبەر ئەوەی خۆشی و کامەرانییەکانی مرۆڤ بۆ ماوەیەکی کەمە، بۆیە ئەم هەڵچوونەش زۆر بەردەوام نابێت و دوایی ماوەیەک لەسەرکەوتنەکان ئیدی مرۆڤ وردە وردە دەگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی و لەگەڵ سەرکەوتنەکە ڕادێت و خۆی بۆ سەرکەوتنی تر و هێنانەدی ئامانجی تر ئامادە دەکات.

2. **غەمباری و دڵتەنگی (الحزن)** (Sadness)

ئەم هەڵچوونە پێچەوانەی هەڵچوونی کامەرانییە، لە ئەنجامی کارەساتی ناخۆش و لەدەستدانی کەسانی ئازیز و خۆشەویست یان لەدەستدانی پلە و پایەی کۆمەڵایەتی درووست دەبێت.

3. **تووڕەبوون (الغضب)** (Anger)

ئەم هەڵچوونە لە ئەنجامی دانانی بەربەست و ڕێگری لەبەردەم حەز و ئارەزوو و پێداویستی و ئامانجەکانی مرۆڤ درووست دەبێت و، بەهۆیەوە تاک تووشی هەڵچوونی تووڕەبوون دەبێت و هەندێک جاریش ئەم هەڵچوونەوە دەبێت بە هۆکارێک بۆ ئەوەی مرۆڤ بەسەر بەربەست و ڕێگرییەکاندا زاڵ بێت و خۆی بسەلمێنێت.

4. **ترس (الخوف)** (Fear)

کاتێک مرۆڤ لە ژیانی ڕۆژانەیدا ڕووبەڕووی ترس و هەڕەشە، یاخود دووچاری لەدەستدانی سەرچاوەی داهات و بژێوی ژیانی دەبێت، لەو کاتەنەدا هەڵچوونی ترس سەرهەڵدەدات، ئەم هەڵچوونە یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ ئەوەی باشتر ئاگاداری خۆی بێت و خۆی ئامادە بکات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی مەترسییەکان.

5. **هۆگری (التعلق)** (Love)

ئەم جۆرە هەڵچوونە بە زۆری لەنێوان منداڵ و دایک و باوک و کەسانی نزیکی درووست دەبێت، منداڵ بەردوام هۆگری ئەو کەسانە دەبێت کە خۆشی دەوێن و جێگەی متمانەی ئەون، بۆیە لێیانەوە نزیک دەبێتەوە و دەیتە باوەشیان و بە بینینیان دڵخۆش و کامەران دەبێت و بە هیچ شێوەیەک نایەوێت لێیانەوە دوور بکەوێتەوە.

6. **خۆشەویستی (الحب)** (Love)

ئەمەش هەڵچوونێکە کە دەبێتە هۆی نزیکبوونەوەی زیاتری تاکەکانی کۆمەڵگا لەیەکتر و دەربڕینی خۆشەویستی بۆ ئەو کەسانەی دەچنە ناو دڵ و دەروونمانەوە.

7. **قێزلێبوونەوە** (**الاشمئزاز**) (Disgust)

لەم جۆرە هەڵچوونەدا مرۆڤ دوور دەکەوێتەوە لە هەموو ئەو شتانەی کە دووچاری بێزاری و نارەحەتی و ناخۆشی دەکات، جا ئەو شتانە (بۆن بێت، یان بینینی کەسێک یان شتێک، یاخود بیرکردنەوە لە بابەتێک).

8. **سەرسوورمان** (**الدهشة**) (Surprise)

ئەم هەڵچوونە لەئەنجامی ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو شتانەیە کە پێشبینی نەدەکرا ڕووبدەن، درووست دەبێ، بەهۆیەوە لەکاتی ڕوودانیدا مرۆڤ تووشی سەرسورمان دەبێت.

چوارەم؛ چ کاتێک مرۆڤ هەڵدەچێ؟

بە بۆچوونی (گێلفۆرد)، مرۆڤ لە ژمارەیەک بارودۆخی تایبەتدا تووشی هەڵچوون دەبێت، کە بریتین لەمانەی خوارەوە؛

1. تاوەکو پاڵنەرەکان بەهێز بێت، هەڵچوونەکانیش ئەوەندە بەهێز دەبێت، چونکە پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان پاڵنەر و هەڵچوونەکاندا هەیە، واتە پاڵنەر بەبێ هەڵچوون هیچ بەهایەکی نییە، کاتێکیش پاڵنەرەکان لاواز دەبن هەڵچوونەکانیش بەهەمان شێوە لاواز دەبن.
2. کاتێک حەز و ئارەزوویەکی نائاسایی و کتوپڕمان تێر دەبێ، لەم کاتەشدا هەڵچوونەکان توند و بەهێز دەبن، بۆ نموونە کاتێک قوتابی چاوەڕوانی سەرکەوتن و دەرچوونی نەکردبێ لە تاقیکردنەوەیەکیدا، بەڵام کاتێک نمرەکانی وەردەگرێت و دەبینێ دەرچووە، ئەوا زۆر دڵخۆش و کامەران دەبێت و هەڵچوونەکان لەسەرو سیما و دەمووچاویدا دەردەکەوێت، یاخود بە پێچەوانەوە چاوەروانی دەرچوونی کردبێ و بەڵام دەرنەچێت، لەم کاتەشدا تووشی هەڵچوونی نائاسایی و بەهێز دەبێت.
3. کاتێک ئاستەنگ و ڕێگری لەبەردەم ئامانج و حەز و ئارەزووەکانی تاکدا دادەنرێت و تاک ناتوانێ ئەو حەز و ئارەزووەی تێر بکات لەم کاتەشدا مرۆڤ تووشی هەڵچوون دەبێت.
4. کاتێک بە ئامانجەکانی خۆمان دەگەین یان تووشی بێ هیوایی دەبین، لەم حاڵەتانەشدا مرۆڤ تووشی هەڵچوون دەبێت، بۆ نموونە؛ لەدەستدانی کەسێکی خۆشەویست، یاخود گەیشتن بە پلە و پایە یاخود هەستکردن بە سوکاتی ...هتد).

باسی سێیەم: لەبیرچوونەوە (النسیان) (Forgotten)

یەکەم؛ پێناسە و سەرەتایەک بۆ لەبیرچوونەوە

پێناسەی لەبیرچوونەوە؛ مەبەست لەبیرچوونەوە ئەوەیە لە کاتی پێویستدا نەتوانین ئەو زانیاری و شتانەی کە پێویستمانە بیانهێنینەوە یادی خۆمان و کار و چالاکییەکانی خۆمانی پێ جێبەجێ بکەین.

لەبیرچوونەوە دیاردەیەکی سرووشتییە و کەس نییە لەژیانیدا شتی لەبیر نەچێتەوە، بەڵام جیاوازی نێوان تاکەکان لە بڕ و جۆری لەبیرچوونەوەکەیە، واتە هەندێک زۆر شتی لەبیر دەچێتەوە، بەڵام هەندێکی تر مامناوەندن، کەسانێکیش هەن یادکردنەوەیان زۆر بەهێزە و بەکەمی شتیان لەبیر دەچێتەوە، هەروەها هەندێک کەس بەزۆری ناویان لە بیردەچێتەوە هەندێکی تر ژمارە و مێژوو.

یەکەم کەس کە بەشێوەیەکی زانستییانە توێژینەوەی لەسەر لەبیرچوونەوە کرد، فەیلەسوف و دەروونناسی ئەڵمانی هێرمان ئیبنجاوس (Hermann Ebbinghaus) بوو، (ئیبنجهاوس) لەو بڕوایەدا بوو، کە عەقڵ بیری جیا جیا دەربارەی رووداو و زانیارییە هەستپێکراوەکانی ڕابردوو عەمبار دەکات، بۆیە ئەو ڕووداو و وروژێنەر و شتە هەست پێکراوانەی کە لە کات و شوێنی نزیک بە یەک ڕوودەدەن، ئەوا پەیوەست دەبن بەیەکەوە و هەر یەکەیان ئەوی تر دەهێنێتەوە یاد، بۆ نموونە ئەگەر یەکێک لەبەردەمماڵێکدا بڕوات لەناکاو ڕووداوێکی ناخۆشی وەک کوشتن ڕووبدات، ئەوا لە داهاتوودا هەر چ کاتێک ئەو کەسە بچێتەوە ئەو شوینە، ئەوا یەکسەر ئەو ڕووداوەی بیردەکەوێتەوە، کەواتە؛ بە بۆچوونی (ئیبنجهاوس) کۆئەندامی یادکردنەوە پڕە لە هەزارەها ڕوودا و شتی هەستپێکراوی بەیەکەوە بەستراو، کە پەیوەندییەکی بەهێزی کاتی و شوێنی لە نێوانیاندا هەیە.

دووەم؛ تیۆرەکانی لەبیرچوونەوە

1. **تیۆری پشتگوێخستن و پووکانەوە (نظرية الاهمال و الضمور)**

ئەم تیۆرە بە کۆنترین تیۆرەکانی لەبیرچوونەوە دادەنرێت و لەگەڵ بۆچوونەکەی (ئیبنجاوس) دا یەک دەگرێتەوە کە دەڵێت؛ زانیاری و شتە هەستپێکراوەکانی ناو کۆئەندامی یادکردنەوە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ بەرەو لاوازی و نەمان و پووکانەوە دەچن.

لایەنگرانی ئەم تیۆرە لەو بڕوایەدان کە ئەو زانیاری و شتانەی ئێمە فێریان دەبین و دواتر بەکاریان ناهێنین و پشتگوێیان دەخەین، ئەوا دوای ماوەیەک لەبیر دەچنەوە، واتە چۆن فێربوون دەرئەنجامی

کارکردن و بەکارهێنان و خۆئامادەکردنە، بەهەمانشێوە؛ لەبیرچوونەوەش کارپێنەکردن و بەکارهێنان و تەمبەڵییە.

2. **تیۆری تێکەڵ و پێکەڵبوون و ڕێگەگرتن (نظرية التداخل و التعطيل)**

بە بۆچوونی لایەنگرانی ئەم تیۆرە مرۆڤ بۆیە شتی لەبیردەچێتەوە چونکە زانیارییە کۆن و نوێکانی تێکەڵ بەیەکتری دەبن و هەر یەکەیان دەبێت بە ڕێگر و بەربەست بۆ ئەوەی تریان، بۆ نموونە مرۆڤ کاتێک فێری بابەتێک دەبێت دواتر ڕاستەوخۆ بابەتێکی تر دەخوێنێتەوە، ئەوا دوور نیە ئەو دوو بابەتە تێکەڵ بەیەکتری ببن و ئەو مرۆڤە نەتوانێت وەک پێویست ئەو دوو بابەتەی کە فێریان بووە بیانهێنێتەوە یادی خۆی و هەندێکیانی لەبیر دەچێتەوە، ئینجا هەندێکجار بابەتە کۆنەکە دەبێتە ڕێگر لەبەردەم بیرهاتنەوەی بابەتە نوێیەکە، هەندێکجاریش بە پێچەوانەوە.

زۆرجار زانایان پێشنیاری ئەوە دەکەن کە نابێت دوو بابەتی چوون یەک یاخود نزیک لەیەکتر بەدوای یەکتردا بخوێندرێت، یاخود لەخشتەی خوێندنی قوتابخانەکاندا هەبێت، بۆ ئەوەی تێکەڵی و ڕێگرتن ڕوونەدات، لەلایەکی تریشەوە؛ پێویستە ماوە و پشوو لەنێوان خوێندنەوەی دوو بابەت هەبێت، بۆئەوەی بابەت و کار و چالاکی یەکەم جێگای خۆی لە کۆئەندامی یادکردنەوەدا بکاتەوە و ماوەیەکی بەسەردا تێپەڕێ، ئینجا بابەت و کار و چالاکی دووەم دەست پێبکرێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆکارێک بۆ کەمکردنەوەی لەبیرچوونەوە و تێکەڵ و پێکەلییەکانمان.

3. **تیۆری کپکردن (نظرية الكبت)**

بە بۆچوونی فرۆید بیرچوونەوەی ناو و شوێن و مەوعیدەکان پاڵنەرێکی نەستی لەدوا دایە، ئەمیش لەبەربوونی حەزێکی شاراوەیە بۆ لەبیرکردنی ڕووداوەکان بەتایبەت ئەو ڕووداوانەی کە دەبێتە مایەی ئازار بۆ کەسەکە، واتا پرۆسەی بیرچوونەوە لەم حاڵەتەدا ئامانجی پاراستنی مرۆڤە لە ئازارەکان، کەواتە بەپێی ئەم تیۆرە شتێک نییە بەناوی لەبیرچوونەوە، بەڵکو بریتییە لە دوورخستنەوەی شتە بە ئازار و ناخۆشەکان و عەمبارکردنیان لە نەستدا، ئیدی هەر چ کاتێک بواری لەڕێگەی (خەون یان خەواندنی موگناتیسی) بۆ ڕەخسا ئەوا دزە دەکەن و دووبارە دەگەڕێنەوە بواری هەستی مرۆڤ.

4. تیۆری سڕینەوە (نظرية الامحاء)

بەپێی ئەم تیۆرە ئەگەر مرۆڤ فێری شتێک بێت و دواتر بەهۆی بارودۆخێکی تایبەت و نا ئاساییەوە دەکرێ زۆر لەو شتانەی فێری بووە لەبیری بچێتەوە، بارودۆخەکانیش ئەمانەن؛

أ) ڕێگەگرتن لە مژینی پرۆتین.

هەندێک جار ئەگەر هەندێک مەواد لەناو لەشی مرۆڤ کەمبکات، ئەوا ئەو کەمییە دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەندێک لە پرۆتینەکان نەمژرێن و لەشی سودیان لێوەرنەگرێت، ئینجا نەمژین و شیتەڵنەبوونەوەی ئەو پرۆتینانە دەبێتە هۆی ڕێگەگرتن لەعەمبارکردن و پاراستنی زانیارییەکان لەناو کۆئەندامی یادکردنەوە.

ب) کارەساتی دەروونی و جەستەیی.

هەندێکجار کارەسات و ڕووداوی دڵتەزێنی جەستەیی یان دەروونی بەهێز، دەبنە هۆی سڕینەوە و لەناوبردنی ژمارەیەک لەزانیاری و ڕووداوی عەمبارکراوی ناو کۆئەندامی یادکردنەوە، ئینجا هەندێکجار ئەم سرینەوە و لەبیرچوونەوەیە کاتییە و هەندێکجاریش بۆ هەتا هەتایە.

ج) زیانگەیاندن بە مێشک.

کاتێک لەئەنجامی ڕووداو و کارەسات و خوگرتن بە مادده هۆشبەرەکان هەندێک لەبەشەکانی مێشک زیانی پێدەگات یاخود لەناو دەچێت، بەم هۆکارەوە برێکی زۆر لەزانیارییەکانی ناو کۆئەندامی یادکردنەوە بۆ ماوەیەکی کاتی یان بۆ هەتا هەتایە دەسرێنەوە و لەناودەچن.

سێیەم؛ سودەکانی لەبیرچوونەوە.

لەگەڵ ئەوەی بیرچوونەوەی زانیارییەکان دەبێتە هۆی نارەحەتیمان و لەزۆر حاڵەتیشدا دەبێتە هۆکاری ئازار و زیانیش، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا؛ بیرچوونەوە لەهەندێک حاڵەتدا سودی زۆری بۆ مرۆڤ دەبێ، وەک ئەمانەی خوارەوە؛

1. لەبیرچوونەوە یارمەتی مرۆڤ دەدات تاوەکو ئەو زانیارییە بێسودانەی کە ڕۆژانە وەریدەگرێت، لەمێشکی دوور بخاتەوە.

2. بەمەرجێکی سەرەکی پرۆسەی فێربوون هەژماردەکرێ، چونکە مرۆڤ هەڵەکانی بیردەچێتەوە لەکاتی ڕاهێنانی زیاتر.
3. مرۆڤ ئەو زانیارییانە لەبیر دەکات کە دەبنە مایەی ئازار و نارەحەتیمان، تا بتوانین بە ئاسوودەیی بژین.

چوارەم؛ چۆن یادکردنەوەی خۆمان بەهێز بکەین؟

بۆئەوەی بەئاسانی زانیاری و ڕووداوە گرنگەکانی ژیان تۆمار و عەمباربکرێت و، لەکاتی پێویستدا بیانهێنینەوە یادی خۆمان و تووشی بیرچوونەوەیان نەبین ئەوا دەکرێ ڕەچاوی ئەم ڕێگایانەی خوارەوە بکەین؛

1. ئەو زانیارییانەی لێیان تێدەگەین بەئاسانی تۆمار و عەمباردەکرێن و لەکاتی پێویستیشدا دەتوانین بە ئاسانی بیانهێنەوە یادی خۆمان، بە پێچەوانەی ئەو زانیاری و شتانەیە کە لێیان تێناگەین و تەنیا لەبەریان دەکەین، بۆیە وا پێویست دەکات مرۆڤ هەوڵی تێگەیشتنی شتەکان بدات نەک لەبەرکردنێکی بێ مانا.
2. نابێت لەکاتی خوێندنەوە یاخود تاوتوێکردنی دیاردەکانی ژیان یەکسەر بچینە ناو قوڵای وردەکارییەکانەوە، بەڵکو پێویستە لە سەرەتادا بەشێوەیەکی گشتی و سەرتاسەری سەیربکرێت، ئینجا دوایی ئەوەی زانیاریی سەرەتایی بەدەست هات، وردە وردە بچینە ناو قوڵایی وردەکارییەکانەوە.
3. زۆر گرنگە زانیاری و شتە وشک و بێ ماناکان پەیوەست بکەین بە پاشەرۆژ و چارەنووسی ئایندەمان، بۆ ئەوەی پاڵنەر و حەز و ئارەزوو بۆ خۆمان دروست بکەین و لەم ڕێگەیەوە باشتر ئەو زانیارییانە عەمباردەکرێن کە پێویستن.
4. گرنگە ڕووداو و ژمارە و شتە بێ مانا و وشکەکان پەیوەست بکرێن بە ڕووداو بەسەرهاتە خۆشەکانی ژیانمان، بۆ ئەوەی لەکاتی بیرلێکردنەوەیان بە ئاسانی بەبیر بهێنرێنەوە.
5. دووبارەکردنەوەی زانیارییەکان هۆکارێکی زۆر گرنگە بۆ چەسپاندنی زانیارییەکان لە کۆئەندامی یادکردنەوە و دواتر گەڕاندنەوەیان بە ئاسانی.
6. ئەو کاروچالاکییانەی کە بە کردار لە واقیعدا جێبەجێدەکرێن، باشتر تۆمار و عەمباردەکرێن، وەک لەو زانیاری و چالاکیانەی کە بە شێوەیەکی تیۆری و قسە عەمباردەکرێ.

7. عەمبارکردن و پاراستن و بەبیرهێنانەوەی زانیاری و ڕووداوەکانی ژیان پێویستی بە کەش و هەوای گونجاوە، بۆ نموونە؛ خوێندنەوە یاخود کارکردن لەشوێنێکی بێدەنگ و فێنک زۆر باشتر و کاریگەرترە وەک لە شوێنێکی قەرەباڵغ و زۆر گەرم یاخود زۆر سارد.
8. پێویستە ئەو کار و چالاکی و زانیارییانەی کە زۆر قورس و گرانن، بە چەند جارێک بخوێندرێت، یاخود بە ئەنجام بگەیەندرێ، بۆ ئەوەی توشی ماندووبوون و بێزاری نەبین.
9. هەر چ کاتێک هەستت بە بێزاری و ماندوو بوون کرد، ئەوا واز لەو کاروچالاکییە بێنە و هەوڵبدە پشوو بدەیت یاخود خۆت بە چالاکییەکی خۆشتر سەرقاڵ بکەیت کە خۆت حەزی پێدەکەیت، تا لەبێزاری و ماندووبوون ڕزگارت بێت و دووبارە بە باشترین شێواز دەست پێبکەیتەوە.
10. پەیوەندییەکی بەهێز لەنێوان تێگەیشتن و بیروبۆچوونەکان لەلایەک و، چۆنییەتی بە ئەنجامگەیاندنی چالاکییەکان لەلایەکی تر هەیە، بۆ نموونە؛ ئەگەر مرۆڤ بۆچوونی دەربارەی توانا و لێهاتووییەکانی خۆی نێگەتیڤ بێت، ئەوا بە هۆیەوە لە چاکییەکانی سەرکەوتوو نابێت و دەبن بە بەربەست و ڕێگری لەبەردەم توانا و بەهرەکانیدا.